www.burmeseclassic.com

For Your

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ထုတ်ဝေမှုမှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက် — (၁၄၈/၉၃)(၃)
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက် — (၁၃၂/ ၉၃)(၄)
တစ်ဆယ့်သုံးကြိမ်မြောက်
၁၉၉၃ ခု၊ ဇူလိုင်လ
အုပ်ရေ — (၅၀၀)

ထုတ်ဝေသူ — ဦးဘသိ
(၀၈၀၁)
ဘာရတီစာပေ
အမှတ် ၆၆၊ ၁၂၃ လမ်း
မင်္ဂလာတောင်ညွန့်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ပုံနှိပ်သူ — မစ္စတာမူ(လ်)ရာ(ဂျ်)ဆေး(ဂျ်)(ပါ:လ်)
(၀၁၈၂၈)
တောက်တောက်ဝင်းအော့ဖ်စက်
အမှတ် ၁၆၉၊ ၃၃ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

အဖုံးရိုက် — ဦးမြသိန်း
(၀၁၄၂၇)
သိန်းမြင့်ဝင်းအော့ဖ်စက်
အမှတ် ၉၆၊ ၁၁ လမ်း ရန်ကုန်မြို့။

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း — နိုတွတ်
ကွန်ပျူတာစာစီ — **GEOCOMP MYANMAR**
အမှတ် ၃၆၀၊ ပြည်လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့
ဖုန်း– ၃၀၁၉၅

သိပ္ပံနည်းကျ အိမ်ထောင်သည်ဘဝ

ဒေါက်တာ မောင်မောင်ညို

အမ်ဘီဘီအက်စ်၊ ပီအိပ်ဒီ (လန်ဒန်)

အမ်အေ (မီချီဂန်)၊ ဆေးပညာပါရဂူ (အမေရိကန်)

Science, Sex And Marriage

By

Dr. Maung Maung Nyo

M.B., B.S. (Rgn); Ph. D. (London)

M.A. (Mich); Fomerad (USA)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မာတိကာ

ဆေးတက္ကသိုလ်–၁ ပါမောက္ခချုပ် ကွယ်လွန်သူ ဒေါက်တာ ဘသန်း၏ ဥယျာဇဉ်၊ ဆေးတက္ကသိုလ်–၂ သားဖွားနှင့် မီးယပ်ရောဂါပါမောက္ခနှင့် ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် ကွယ်လွန်သူ ဒေါက်တာ ရွှေတင်၏ အမှာ

နိဒါန်း .... က

အခန်း ၁။ ။ လိင်နှင့်အိမ်ထောင်မှု ၁

အချစ်နှင့် အတွေ့ ၁

ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ကျန်းမာမှု ၃

အိမ်ထောင်ပြိုကွဲခြင်းအကြောင်းရင်း ၈

အခန်း ၂။ ။ လိင်အင်္ဂါများနှင့် ၄င်းတို့၏လုပ်ငန်းများ ၁၃

ယောက်ျား၏ လိင်အင်္ဂါများ ၁၃

ဟေးစေ့နှင့် သုက်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း ၁၆

ဆီးအိမ်အောက်အကျိတ်နှင့် သုက် ၂၁

လိင်တံတောင့်ခြင်းနှင့် သုက်လွှတ်ခြင်း ၂၄

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မိန်းမ၏ လိင်အင်္ဂါများ ၂၆

မမျိုးဥအင်္ဂါနှင့် မမျိုးဥများ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း ... ၂၇

သားအိမ်ပြွန်နှင့် မျိုးစပ်သန္ဓေအောင်ခြင်း.. ၂၈

သားအိမ်နှင့် ရာသီလာခြင်း ၃၀

နှုတ်ခမ်းသားကြီးနှင့် နှုတ်ခမ်းသားငယ် ... ၃၁

အင်္ဂါဇာတ်နှင့် မလိင်စေ့ ၃၁

အမျိုးမြွှေးနှင့် ယောနိဝ ၃၃

ယောနိဝနှင့် သားအိမ်ခေါင်း............... ၃၃

ကာမစည်းစိမ်နှင့် တင်ဆုံကွင်း

ကြွက်သားများ ၃၆

အခန်း ၃။ ။ လိင်ဆက်ဆံမှုကို နိဒါန်းပျိုးခြင်း ၃၇

စိတ်နေဝန်းကျင် ၃၇

ပွတ်သပ်ကျီစယ်ခြင်း ၃၉

လိင်စိတ်နိုးကြားစေသော

ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများ ၄၃

လိင်ဆက်ဆံမှုနှင့် ကာမစည်းစိမ် ၄၉

အခန်း ၄။ ။ လိင်မှုကိစ္စ ၅၆

စိမ်ကိန်းချ အိမ်ထောင်သားမွေးမှု ၅၆

(က) ယောက်ျားများ ပြုလုပ်ရုံဖြင့်

ကလေးမရသောနည်း ၆၄

(ခ) မိန်းမများ ပြုလုပ်ရုံဖြင့်

ကလေးမရသောနည်း ၆၅

(ဂ) ယောက်ျား မိန်းမ ပူးပေါင်းဆောင်

ရွက်မှု ကလေးမရသောနည်း ၆၆

ကလေးမရအောင် သုံးသောနည်းနှင့်

ကိုယ်ဝန် ရနိုင်သောနည်း ၆၇

လေးဆယ်ကျော်မှ ကံပေါ် ၆၈

အမြှ ၆၉

(၁) ယောက်ျားကြောင့် ကလေးမရနိုင်ခြင်း ၇၃

(၂) မိန်းမကြောင့် ကလေးမရနိုင်ခြင်း ၇၆

(၃) အခြားအကြောင်းများကြောင့် ကလေး

မရခြင်း ၇၉

လိင်မှုကိစ္စ ၈၁

လိင်ဆက်ဆံမှု ၈၂

လိင်ဆက်ဆံမှုပြုရာတွင် ယောက်ျား

မိန်းမတို့၏ တုံ့ပြန်ခံစားမှု ၈၆

လိင်ဆက်ဆံမှုပြုရာတွင်အာသာမပြေခြင်း ၈၈

လိင်တူဆက်ဆံခြင်း ၉၀

လိင်ဆက်ဆံရာတွင် ယောနိနာကျင်ခြင်း.. ၉၁

လင်စိတ် သားစိတ်ကုန်ခြင်း ၉၂

ကာမဆန္ဒအားတိုးဆေး (ဝါ) ပီယဆေးများ ၉၆

လိင်ဆက်ဆံခြင်းနှင့် လက်ထပ်ခြင်း ၉၉

လိင်စိတ်နှင့် မိန်းမ ၁၀၃

အခန်း ၅။ ။ လိင်ဆက်ဆံပြီး နားနေနည်းများ ၁၀၅

ပွတ်သပ်ချော့မြူခြင်း.................... ၁၀၅

BURMESE CLASSIC .com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လိင်ဆက်ဆံပြီး နားနေလဲလျောင်းခြင်း ၁၀၈

အခန်း ၆။ ။ ယောက်ျားတို့အကြောင်း ၁၁၀

လိင်တံပမာဏ ၁၁၀
လိင်၏စွမ်းအင် ၁၁၄
လိင်နှင့် ဇရာ ၁၂၀
မပြီးခင် သုက်လွှတ်ခြင်း ၁၂၃
နှောက်ကျ သုက်လွှတ်ခြင်း ၁၂၇
ပန်းသေခြင်း ၁၂၉

အခန်း ၇။ ။ မိန်းမတို့အကြောင်း ၁၃၂

အချိုး ၁၃၂
ရာသီလာခြင်း ၁၃၃
ပဋိသန္ဓေတည်ခြင်း ၁၃၆
ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ၏ ပထမပိုင်း
လက္ခဏာများ ၁၃၉
ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ ဒုတိယပိုင်း
လက္ခဏာများ ၁၄၆
သွေးဆုံးခြင်း ၁၄၈
လင်စိတ် သားစိတ်ကုန်ခြင်း ၁၅၀
လိင်စိတ်နှင့် ရုပ်ရည်ရူပကာယ ၁၅၈
ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ လိင်ဆက်ဆံမှု..... ၁၆၁
ကလေးမွေးပြီး လိင်ဆက်ဆံမှု ၁၆၆

ရာသီလာစဉ် လိင်ဆက်ဆံမှု ၁၆၉
မင်္ဂလာရက်ရွေးခြင်း ၁၇၆

အခန်း ၈။ ။ အရွယ်ရောက်စ သဘာဝ ၁၈၀

အပျိုပေါက် လူပျိုပေါက် ၁၈၀
မိမိဘာသာ ကျေနပ်အောင်ပြုလုပ်ခြင်း ၁၈၅
ယောက်ျားများတွင်လိင်နှင့်ဆိုင်သောအိပ်
မက်များနှင့်အလိုလို သုက်ထွက်ခြင်း ၁၈၇
မိန်းမများတွင် လိင်နှင့်ဆိုင်သော အိပ်မက်
များနှင့် အလိုလိုသုက်ထွက်ခြင်း ၁၉၀
လိင်နှင့်ဆိုင်သော အိပ်မက်များနှင့်
အလိုလို သုက်ထွက်ခြင်း ၁၉၃
မိန်းမများ လိင်နှင့်ဆိုင်သော အိပ်မက်
မက်၍ သာယာခြင်း ၁၉၅
နှစ်ကိုယ်ကျွမ်းအောင် ပြုလုပ်ခြင်း ၁၉၆
ဗိုင်းကောင်းကျောက်ဖိ ပိသခြင်းနှင့်
အပျိုစစ်မှု.................................. ၁၉၉
လိင်တူစုံမက်ခြင်း ၂၀၄
လိင်အင်္ဂါများ ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး ၂၀၈

အခန်း ၉။ ။ မိသားစုဦးရေ ကန့်သတ်ခြင်း ၂၁၁

လိင်ဆက်ဆံမှုသည် မျိုးဆက်ပြန်
ပွားရန်အတွက်သာမဟုတ် ၂၁၁

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မိသားစုပျော်ရွှင်ရေး ၂၁၃
မိသားစုဦးရေ ကန့်သတ်ရာတွင် ကလေး
ဖျက်ချခြင်းသည် နည်းမဟုတ် ၂၁၈
မိသားစုဦးရေ ကန့်သတ်နည်းများ ၂၂၀
လိင်တံစွပ် ကြက်ပေါင် ၂၂၄
အစွပ်ရွေးချယ်နည်း ၂၂၆
အစွပ်အသုံးပြုခြင်း ၂၂၇
အစွပ်သုံးခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူး ၂၂၉
အစွပ်သုံးခြင်း၏ အပြစ်များ ၂၂၉
သားအိမ်ခေါင်းအပိတ်များ ၂၃၀
သားအိမ်ခေါင်း အပိတ်များနှင့်
ပတ်သက်၍ သတိပြုရန်အချက်များ ၂၃၁
သားအိမ်ခေါင်းပိတ် အသုံးမပြုနိုင်သူများ .. ၂၃၂
စိတ်ချရသော ရက်များ ၂၃၃
ပဋိသန္ဓေတားဆေးများ ၂၃၈
သားအိမ်တွင်းထည့် ပဋိသန္ဓေတား
ကိရိယာ ၂၄၄
ဆက်ဆံပြီးလျှင် သုက်ကိုအပြင်ထုတ်ခြင်း ၂၄၅
ရေဆေးပစ်ခြင်း ၂၄၆
ရေမြှုပ်ကိုသုံးခြင်း ၂၄၇
အခန်း ၁၀။ ။ကာလသားရောဂါ ၂၄၈
အချိုး ၂၄၈

မာတိကာ

ဆစ်ဖလစ်ရောဂါ ၂၅၃
ဂနိုရောဂါ ၂၆၀
ဆီးပူညောင်းကျရောဂါ ၂၆၃
အခြားကာလသားရောဂါများ ၂၆၆
လိင်နှင့်ဆိုင်သော မြန်မာအင်္ဂလိပ်
ဝေါဟာရများ ၂၇၂
ကိုးကားသောကျမ်းများ ၂၇၇
REFERENCES

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပထမအကြိမ်ရိုက်စဉ်က

စာရေးသူ၏ အမှာ

■ ဤစာအုပ်ကား ရေး၍ပြီးစီးခဲ့ပေပြီ။ စာရေးသူ တစ်ဦးတည်း၏ လုံးပန်းမှုကား မဟုတ်ပါ။ အခြားသူများ၏ ကူညီယိုင်းပင်းမှု၊ အားပေး တိုက်တွန်းမှုများနှင့် နည်းပြလမ်းညွှန်မှုများကြောင့်သာ ဤသို့ ထွက်ပေါ်လာနိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ပထမဦးစွာအားဖြင့် ဤကဲ့သို့သော စာအုပ်မျိုး မြန်မာပြည်တွင် ရှိသင့်ပြီ၊ ဤစာအုပ်မျိုးကို မြန်မာအမျိုးသမီး အမျိုးသားတို့ ဖတ်ထားသင့်သည်ဆိုသော ယုံကြည်ချက်ကို ကျွန်တော့်တွင် ဖြစ်ပေါ်စေသော၊ အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ရေးသားထားသော လိင်ဘက်ဆိုင်ရာ ပညာပေးစာအုပ် စာတမ်းများ၊ သတင်းစာ ဂျာနယ်များကို အထူးပင် ကျေးဇူးတင်လိုပါသည်။

■ ဒုတိယအားဖြင့် လက်လှမ်းမီရာ စိတ်ဝင်စားစရာ စာရွက်စာတမ်းများကိုဖတ်ပြီး ၎င်းတို့ကို နည်းစနစ်ကျကျစွာ ယထာဘူတကျစွာ ဝေဖန်ဆန်းစစ်၍ မိမိကိုယ်ပိုင် ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ချတတ်အောင် သင်ကြားပေးသော ကျွန်တော်၏ ဆရာ ပါမောက္ခ ရုသ်ဘောင်ဒင် (Professor Ruth Bowden) ၏ ကျေးဇူးမှာလည်း အထူးကြီးမား..

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပါသည်။ ဆရာ့ကျေးဇူးကားဆပ်၍ မကုန်ပါ။

□ တတိယအချက်အားဖြင့် ဤစာအုပ်ကို မရေးဖြစ် ရေးဖြစ်အောင် တိုက်တွန်းလှုံ့ဆော်ပေးသော ဆေးတက္ကသိုလ်–၂၊ မြန်မာစာ ဌာနမှ ဆရာ ဦးဝင်းမွန်ကိုလည်း ကျေးဇူးတင်ချင်ပါသည်။ သူသာ မတိုက်တွန်းပါက ဤစာအုပ်မှာ ထွက်ပေါ်လာမည် မဟုတ်ပါ။

□ စာအုပ်ကို မှုကြမ်းအဖြစ် စရိုက်နှိပ်ပြီးနောက် အစမှ အဆုံးတိုင် စိတ်ပါ ဝင်စားစွာ ဖတ်ရှု၍ လိုအပ်သော အကြံဉာဏ်များ၊ ပြင်ဆင်ချက်များကို မညည်းမညူ ပေးရုံမျှမက မအားလပ်သည့်ကြားက၊ အလုပ်များသည့်ကြားက ဥယျောဇဉ်ဖြင့် ချီးမြှင့်ပေးသော ဆေးတက္ကသိုလ်–၁၊ ပါမောက္ခချုပ် ဦးဘသန်းနှင့် ဆေးတက္ကသိုလ်–၂ သားဖွားနှင့် မီးယပ်ပညာ ပါမောက္ခ ဒေါက်တာ ဦးရွှေတင်တို့ကိုလည်း လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ ကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်း ဖော်ပြရပါမည်။ ၎င်းတို့၏ ကျေးဇူးမှာ ကြီးမားလှပါသည်။

□ ဖတ်မရသော လက်ရေးမှုကြမ်းမှသည် သန့်ရှင်းလှပသော လက်နှိပ်စက်မှုအဖြစ်သို့ ရိုက်ကူးပေးသော ဆေးတက္ကသိုလ်–၂ မှ ရုံးအုပ် ဦးစံထွန်း၊ လက်နှိပ်စက်ဆရာ ဦးဝင်းသောင်နှင့် လိုအပ်သော ပုံများကို စိတ်ရှက် လက်ရှည် ရေးဆွဲပေးသော ဆေးတက္ကသိုလ်–၂ မှ ပန်းချီဆရာ ဦးခင်မောင်လွင်တို့မှာလည်း ကျွန်တော့်ကို အထူးကူညီကြသူများ ဖြစ်ပါသည်။ သူတို့ကိုလည်း ကျွန်တော်က အထူးကျေးဇူးတင်ကြောင်း ဖော်ပြချင်ပါသည်။

□ ဤစာအုပ်ကို ရိုက်ခွင့်ပေးသော သက်ဆိုင်ရာ အာဏာပိုင်များသည် လည်းကောင်း၊ စိတ်ရှည် လက်ရှည် ရိုက်ပေးသော နှလုံးလှ စာပေတိုက်မှ ဦးချစ်အောင်နှင့် အလုပ်သမားများသည် လည်းကောင်း၊ ဤစာအုပ် ဖြစ်ပေါ်ရာ၌ အဓိက အခန်းက ပါဝင်သည်ဆိုက လုံးဝမမှားပေပါ။ ၎င်းတို့ကိုလည်း ကျွန်တော်က အထူးကျေးဇူးတင်ပါသည်။

ရန်ကုန် ဒေါက်တာ မောင်မောင်ညို

၁၀၊ ၁၀၊ ၁၉၇၀။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အဋ္ဌမအကြိမ်အတွက်အမှာ

□ ဤသိပ္ပံနည်းကျ **အိမ်ထောင်သည်ဘဝ** စာအုပ်ကို ယခုအကြိမ်နှင့်ပါဆိုလျှင် ခွင့်ပြုချက်အရ ရိုက်နှိပ်ရသည်မှာ ရှစ်ကြိမ်မျှ ရှိပေပြီ။ ပထမအကြိမ်နှင့်ဆိုက ရှစ်နှစ်မျှလည်း ကြာခဲ့ပြီ ဖြစ်၏။ ဤအချိန်ကာလအတွင်းပြောင်းလဲမှုအမြောက်အမြားလည်း ရှိခဲ့လေပြီ။ ပထမအကြိမ် ရိုက်ခဲ့စဉ်က အမှာစာ ရေးပေးသော ဆရာကြီး ဦးဘသန်း ကြိုရေးခဲ့သည့်အတိုင်း ယခုအခါ မြန်မာစာဖတ်ပရိသတ်၏အဆင့်အတန်းမြင့်မားလာသဖြင့် ဆေးပညာပေး စာအုပ်မျိုးစုံကို ရေးထုတ်၍ရလေပြီ။ စာရေးသူ ရေးခဲ့သောစာအုပ်များပင် အပုံ။ **ယောကျ်ား၊ မိန်းမ၊ အပျိုပေါက်လူပျိုပေါက်၊** နောက် **ယောကျ်ား မိန်းမ သဘာဝ၊ အိုရာမှ ပျို ငံ့ရာမှ မွှင့်** စသည်ဖြင့်.....။ ဆရာဝန်အများအပြားလည်း လိုက်ရေးလာကြပြီ၊ ဝမ်းသာစရာပင် ဖြစ်ပါ၏။

□ ဆရာကြီး ဦးဘသန်းကဲ့သို့ အမှာဖြင့် ချီးမြှင့်ခဲ့သော ပါမောက္ခ ဦးတင်ရွှေမှာမူ ယခုအခါ ကျန်းမာရေး ဦးစီးဌာန ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် ဖြစ်နေလေပြီ။

□ ယင်းသို့ ကျေးဇူးရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်များ၏ကျေးဇူးကိုထောက်၍ ယခုအကြိမ်တွင် ယခင်အကြိမ်များထက် ကောင်းသည်ထက်

ကောင်းအောင်ပြင်ဆင်တည်းဖြတ်၍ထုတ်ဝေလိုက်ပါ၏။ အခန်း (၄) ဆိုလျှင် အသစ်ပင် ဖြစ်ပေသည်။ ပုံများကိုလည်း တတ်နိုင်သမျှ ထည့်ပေးလိုက်ပါ၏။ ယခုအခါ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် စာအုပ်များတွင် ပုံပါရန် ခက်ခဲရာ ယခုကဲ့သို့ ပုံထည့်နိုင်သဖြင့် သက်ဆိုင်သူအားလုံးကို ကျေးဇူးတင်ရပေသည်။

□ မည်သို့ဆိုစေ နောင်ထပ်ရိုက်လျှင် နောင်အလားတူ ဆေးပညာပေး၊ လိင်ပညာပေး၊ အိမ်ထောင်ရေး လမ်းညွှန်စာအုပ်များကိုရေးသားလျှင် ယခုထက်ပိုကောင်းအောင် အမြဲခေတ်နှင့်အညီ မှန်ကန်အောင် ကြိုးစားရေးမည် ဖြစ်ကြောင်း အစီရင်ခံပါ၏။ မြန်မာ ပြည်သူ ပြည်သား အပေါင်း စိတ်ရော ကိုယ်ပါ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေသတည်း။

ရန်ကုန် **ဒေါက်တာ မောင်မောင်ညို**

၁၀၊ ၁၀၊ ၇၈။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကောဒသမ

၁၁–ကြိမ်မြောက်ရိုက်ခြင်းအတွက်

အမှာ

□ ၁၉၇၀ ပြည့်နှစ် အောက်တိုဘာလက ပထမအကြိမ် ရိုက်နှိပ် ခဲ့သော ဤစာအုပ်သည် ယခု ၁၉၈၃ ခုနှစ်၌ ၁၁ ကြိမ်မျှ ရိုက်နှိပ် ထုတ်ဝေရပါပြီ။ ဤစာအုပ်သာမက အခြားသူများ၏ လိင်ပညာ ပေး စာအုပ်များလည်း ဝယ်ယူ ချီးမြှင့်သူ များသဖြင့် ဝမ်းသာရ၏။ မြန်မာ လူမျိုးများ သိပ္ပံနည်းကျ လိင်ပညာကို စိတ်ဝင်စားလာကြပြီ၊ လေ့လာလိုက်စားလာကြပြီ ... ဟု။

□ ပထမအကြိမ်နှင့် ယခုအကြိမ်ကြားခေတ်ပြောင်းလဲမှုများ နှင့်အတူ စာအုပ်လည်း ပြောင်းလဲခဲ့၏။ ဖြတ်တန်ဖြတ်၊ ဖြည့်တန် ဖြည့်။ သို့သော် အနှစ်သာရကား မပြောင်းပါ။ လူတိုင်းသိသင့် သော သိပ္ပံနည်းကျ လိင်ပညာအကြောင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် အကြောင်း၊ ယောကျ်ား မိန်းမ သဘာဝ အကြောင်း ..... အကြောင်းမှန်များ၊ နောက်ဆုံး သုတေသနပြု သိရှိရသော အကြောင်းများသာ ပါ၏။ ခေတ်ပြောင်းသော်လည်း မပြောင်းလဲနိုင်သော လူ့ သဘာဝ နိယာမတရားများ၊ နှစ်တွေဟောင်းသော်လည်း မပြောင်းနိုင် သော မရိုးနိုင်သော လူ့ခန္ဓာဗေဒ သဘောသဘာဝများ။ ဤ ၁၂

နှစ်မျှသော အချိန်အတွင်း၌ ဆရာကြီး ဦးဘသန်းနှင့် ဆရာကြီး ဦးရွှေတင်တို့ ကွယ်လွန်ခဲ့သဖြင့် ဝမ်းနည်းကြေကွဲရ၏။ ထို့အတူ ကျွန်တော်၏ ခင်မင်ရင်းနှီးသော ပတ်ဘလစ်ရှာ တစ်ဦး (Mr Laxmi Das) သည်လည်း ကွယ်လွန်ခဲ့၏။ အားလုံး သင်္ခါရ၊ အနိစ္စ။ မည်သူမျှ အမြဲမရှိ။ အမြဲရှိမည့်အရာကား လူတွေ အိမ်ထောင်တွေ နိုင်ငံတွေ။ ပြည်ထောင်စု မြန်မာနိုင်ငံနှင့် လူမျိုးများ ကြီးပွား ချမ်းသာ၍ အဓွန့်ရှည်ပါစေသတည်း။

ရန်ကုန် ဒေါက်တာ မောင်မောင်ညို

၂၇၊ ၁၁၊ ၈၂

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆေးတက္ကသိုလ် (၂) ရန်ကုန်
သားဖွားနှင့် မီးယပ်ပညာ
ပါမောက္ခ ဒေါက်တာ ရွှေတင်

အမ်ဘီဘီအက်စ်၊ အက်ဖ်အာရ်စီအက်စ်၊ အက်ဖ်အာရ်စီအိုဂျီ

(ကွယ်လွန်သူ ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်ဟောင်း) ၏

အမှာစာ

□ ဤလူ့ဘောင်တွင် ယောကျ်ားနှင့်မိန်းမ အိမ်ထောင်ပြုကြရာ၌ အိမ်ထောင်ရေး အဆင်မပြေမှုများ တွေ့ကြုံရပေသည်။ ဤကဲ့သို့ ဖြစ်ရခြင်း အကြောင်းရင်းမှာ မသဘာဝ၊ ကျား သဘာဝ အိမ်ထောင်မှုနှင့် လူ့သဘာဝကို ကောင်းစွာ နားမလည်ကြ၍ ဖြစ်ပေါ်နေကြခြင်းသာ ဖြစ်ပေသည်။

□ ဒေါက်တာ မောင်မောင်ညို ပြုစုရေးသားသော ဤ**သိပ္ပံနည်းကျ အိမ်ထောင်သည်ဘဝ** စာအုပ်သည် ဆေးလက်တွေ့ အခြေခံများဖြစ်သည့် ခန္ဓာဗေဒနှင့်ဇီဝကမ္မဗေဒ ဘာသာရပ်များကို မှီငြမ်းပြုပြီး စနစ်တကျ ရေးသားထားသဖြင့် အိမ်ထောင်မှု

သာယာလိုသူများနှင့် အိမ်ထောင်ရေးတွင် သိပ္ပံနည်းကျ လေ့လာလိုသူများအပြင် မိသားစုဦးရေကန့်သတ်လိုကြသော အိမ်ထောင်သည်များအဖို့ စနစ်တကျ တင်ပြထားခြင်းပင် ဖြစ်ပေသတည်း။

ပါမောက္ခ ဒေါက်တာ ရွှေတင်
သားဖွားနှင့် မီးယပ်ပညာဌာန၊
ဆေးတက္ကသိုလ် (၂) ရန်ကုန်။

ရန်ကုန်
၁၃၊ ၁၀၊ ၇၀

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆေးတက္ကသိုလ် (၁) ပါမောက္ခချုပ်
ဒေါက်တာ ဘသန်း

အမ်ဘီ၊ အက်ဖ်အာစီအက်စ်။ အက်ဖ်အေစီအက်စ်၊
အက်ဖ်အိုင်စီအက်စ် ၏

ဥယျောဇဉ်

□ မြန်မာပြည်၌ အကြောင်း အမျိုးမျိုးကို အခြေခံပြု၍ စာအုပ်များ ထုတ်ခဲ့ကြပါသည်။ ယခု ပစ္စုပ္ပန်ခေတ်အထိ ဆိုလျှင် အကြောင်းမျိုးက စုံလှပါပြီ။ ဥပမာ– ပညာပေး အကြောင်းများ၊ ဗဟုသုတပေး အကြောင်းများ၊ အာကာသဗေဒ ပညာ၊ အဏ္ဏဝါဗေဒပညာ၊ ရာဇဝင်သမိုင်းနှင့် စပ်လျဉ်း၍ အကြောင်းအမျိုးမျိုး၊ အချစ်ဇာတ်လမ်းအမျိုးမျိုးနှင့်စုံထောက်ဇာတ်လမ်း၊ ယခုနောက်ဆုံး၌ ကလေးသူငယ်များအတွက် ရယ်ရွှင်ဖွယ်တစ်မျိုး၊ ဗဟုသုတပေးပညာသဘောနှင့် ရွှေသွေးစာစောင်များ ထုတ်ဝေခဲ့ပါသည်။ သို့သော် ယခု ဒေါက်တာ မောင်မောင်ညို ရေးသားသော စာအုပ်မျိုးကို တစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှ မတွေ့ခဲ့ဖူးပါ။

□ ကျွန်တော်ငယ်စဉ်က မြန်မာလို ရေးထားသော ကာမ

သုတ္တရကျမ်းကို ကြားဖူးပါသည်။ သို့သော် မဖတ်ခဲ့ဖူးပါ။ ယခုဖတ်ချင်သော စိတ်ရှိ၍ ကမ္ဘာ့အဆင့်မီ ခန္ဓာဗေဒ၊ ဇီဝကမ္မဗေဒများနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပြီး ဖတ်ချင်ရာ ၎င်းကာမ သုတ္တရကျမ်းကို မတွေ့ပါ။ ကမ္ဘာ့ရာဇဝင်သမိုင်းမှာ ကာမသုတ္တရကျမ်းကို သက္ကတဘာသာဖြင့် ရေးသားခဲ့ပါသည်။ အိန္ဒိယ၊ ဟိန္ဒူ လူမျိုးများသည် ဤလိင်ပညာနှင့်ပတ်သက်၍ အတော်ပင် စူးစမ်းပြီး ဤကာမ သုတ္တရကျမ်းကြီးတွင်မက ဟိန္ဒူလူမျိုးများ ကိုးကွယ်သော ဘုရားကျောင်းဆောင်၌ပင် ဤလိင်အကြောင်းအရာနှင့် ပတ်သက်၍ ကျောက်ရုပ်များ ထုထားကြပါသည်။ ကမ္ဘာပေါ်ရှိ တိုင်းပြည်အသီးသီးမှ ဤဟိန္ဒူများ ထုတ်သော ကာမသုတ္တရကျမ်းကြီးကို ဖတ်ရှုစေခြင်းငှာ ယခုနှစ်ပေါင်း မကြာမီကပင် ဟိန္ဒူပညာရှိတစ်ဦးက အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ပြန်ဆိုထားသော စာအုပ်တစ်အုပ်ထွက်ပေါ်လာပါသည်။ ၎င်းအပြင် အနောက်နိုင်ငံ ပညာရှိသူများကလည်း ဤလိင်အကြောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ စာအုပ်ထုတ်ခဲ့ကြပါသည်။ ဤအရာ၌ ထူးချွန်သော ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ ဆစ်ဂ်မန်ဖရွိုက် (Sigmund Freud) နှင့် မာရီစတုတ် (Marie Stopes) တို့ ဖြစ်ကြပါသည်။

□ ၁၉၅၆ ခုနှစ်အထိဆိုလျှင် ဤစာအုပ်များသာလျှင် ပရိသတ်အတွက် ပေါ်ပေါက်ခဲ့ပေသည်။ ၁၉၅၆–၅၇ ခုနှစ်၌ ခေတ်ကပင် အံ့သြလောက်သော စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ဒေါက်တာ ကင်းဆေး (Dr. Kinsey) က ထုတ်ခဲ့ပါသည်။ ထိုစာအုပ်၌ Dr. Kinsey သည် မိမိကိုယ်တိုင် ကိုယ်ကြပ် သွားရောက်မေးမြန်းခဲ့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သော အကြောင်းအရာများကို အခြေပြု၍ ယင်းစာအုပ်ကို ရေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ Dr. Kinsey သည် တက္ကသိုလ်အမြောက်အမြားသို့ ကိုယ်တိုင် သွားရောက်ပြီး ကျောင်းသူ ကျောင်းသားများအား ဤလိင်အကြောင်းနှင့် စပ်လျဉ်း၍ အမျိုးမျိုး မေးခဲ့ပါသည်။ ဥပမာ– ကျောင်းသူ အပျိုများထဲ၌ ဘယ်နှစ်ယောက်သည် ကာမရာဂကို ဘယ်နှစ်ရာခိုင်နှုန်း တွေ့ဖူးသည် မေးခဲ့ပါသည်။ ၎င်းအပြင် အသေးစိတ် ကာမရာဂနှင့် ပတ်သက်၍ စေ့စေ့စုံစုံ မေးခဲ့ပါသည်။ Dr. Kinsey မေးသည့် အဖြေများပေါ်တွင် အခြေပြု၍ Dr. Kinsey သည် ၁၉၅၆–၅၇ ခုနှစ်၌ စာအုပ် နှစ်အုပ် ထုတ်ခဲ့ပါသည်။ တစ်အုပ်မှာ ယောကျ်ားများအကြောင်းနှင့် တစ်အုပ်မှာ မိန်းမများအကြောင်း ဖြစ်ပါသည်။

□ ၎င်းနောက် နှစ်ပေါင်းအတော်ကြာပြီး ၂ နှစ်၊ ၃ နှစ်လောက်ကပင် ဒေါက်တာမတ်စတားစ် (Dr. Masters) နှင့် မစ္စက်ဂျွန်ဆင် (Mrs. Johnson) နှစ်ဦးက Dr. Kinsey နှင့်မတူဘဲ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် အခြားသူများ ကာမရာဂပြုနေစဉ် သုတေသနများ ပြုလုပ်ထားပြီး စာအုပ်ထွက်ပေါ်လာပါသည်။ ယင်း ဆရာဝန်နှစ်ဦးအား သုတေသနပြုနိုင်ရန် ၎င်းတို့၏ ဆေးခန်း၌ ယောကျ်ား မိန်းမ အတော်များများပင် လာသည်ဟု ယင်းတို့၏ စာအုပ်ထဲ၌ ပါပါသည်။ ဤအကြောင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ကမ္ဘာပေါ်၌ ထင်ရှား ကျော်ကြားသော တိုင်း (Time) မဂ္ဂဇင်း၌ လွန်ခဲ့သည့် တစ်လလောက်က ပါလာပါသည်။ ဤသည်မှ Dr. Masters နှင့် Mrs. Johnson တို့ထုတ်သော စာအုပ်သည် ပိုမိုကျော်ကြားခဲ့ပါသည်။

အရောင်းရသွက်သဖြင့် နောက်ထပ်ပင် နှစ်ကြိမ် ထုတ်ရပါသည်။ ဤစာအုပ်များ အရောင်းရသွက်သည်ကို ထောက်ခြင်းအားဖြင့် လူအမြောက်အမြားသည် ဤလိင်ပညာနှင့် ပတ်သက်၍ စိတ်ဝင်စားသည်မှာ ထင်ရှားပါသည်။ ယခု မြန်မာပြည်၌ လိင်ပညာပေးအနေနှင့် တစ်မျိုး၊ ဗဟုသုတပေး အနေဖြင့် တစ်ဖုံ၊ ဒေါက်တာမောင်မောင်ညို၏ ယင်းနာမည်ကြီးသော စာအုပ်နှင့် အလားတူ နောင်ထွက်သော စာအုပ်များကို အခြေပြု၍ မိမိဉာဏ်ပညာကို အသုံးပြုပြီးလျှင် ယခုစာအုပ် ပေါ်ထွက်လာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဒေါက်တာ မောင်မောင်ညိုသည် ဆေးပညာ အမ်ဘီဘီအက်စ်ဘွဲ့ကို ဆေးတက္ကသိုလ် (၁) မှ လွန်ခဲ့သည့် ၉ နှစ် ၁၀ နှစ်လောက်က အောင်ပါသည်။ ၎င်းနောက် ခန္ဓာဗေဒ ပညာကို စိတ်ဝင်စားသည့်အတွက် လန်ဒန်တက္ကသိုလ် (Royal Free Hospital Medical School) တော်ဝင် အခမဲ့ ဆေးကျောင်း၌ (Ph.D) ပါရဂူဘွဲ့ကို ဆွတ်ခူးပြီး ၁၉၆၉ ခုနှစ်ကပင် မြန်မာပြည်သို့ ပြန်ရောက်ခဲ့ပါသည်။

□ ယခုစာအုပ်ထဲ၌ မိန်းမ ယောကျ်ား လိင်အင်္ဂါများကို တိကျမှန်ကန်စွာ ရေးထားသည်ကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ ၎င်းအပြင် ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်းများနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ဇီဝကမ္မဗေဒကိုလည်း တိကျ မှန်ကန်စွာ ရေးထားပါသည်။ ကျွန်တော်ကြားဖူးသည့် မြန်မာပြည်၌ ထုတ်သော ကာမသျှတ္တရကျမ်း၌ ပါသည့် အကြောင်းများနှင့် အလွန်ကွာခြားပါသည်။ မြန်မာပြည်ရှိ စာဖတ် ဗဟုသုတ ဝါသနာထုံသော ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် အထူးစိတ်ဝင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စားဖွယ်ကောင်းသော အကြောင်းများကိုပါရဂူတစ်ဦးက ရေးသားထားကြောင်းတွေ့ရပါလိမ့်မည်။ ၎င်းအပြင် အထက်ဖော်ပြပါ Dr. **Masters** နှင့် Mrs. Johnsonတို့ စာအုပ်ထဲ၌ပါသော ကိုယ်တွေ့ပြုလုပ်ကြသည့် သုတေသနများကိုလည်း အနည်းငယ် မြန်မာပြည် စာဖတ်ပရိသတ်နှင့် သင့်တော်မည့်အကြောင်းများ ပါပါသည်။ ကျွန်တော်သည် ဆရာဝန်တစ်ဦးဖြစ်သည်နှင့်အညီ ဆေးကုသစဉ် နှစ်ပေါင်းများစွာ အတွင်း၌ မိန်းမနှင့် ယောက်ျားအများကိုပင် ဤလိင်ကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ တွေ့ကြုံခဲ့ဖူးပါသည်။ ကျွန်ုပ်ဖတ်ဖူးခဲ့သော စာအုပ်များ၊ ဆည်းပူးခဲ့သော ပညာများနှင့် ပညာပေး စာအုပ်ကလေးများကို ရေးရန် စိတ်ကူးခဲ့ပါသည်။ သို့သော် ကျွန်တော်သည် သတ္တိနည်း၍ဟု ဆိုလျှင်လည်း မှန်ပါလိမ့်မည်။ ထိုစာအုပ်များကို မထုတ်နိုင်ခဲ့ပါ။

□ ယခုဤ ၁၉၇၀ ခုနှစ်သည် ယခင် ၁၉၅၀–၆၀ ခုနှစ်များနှင့် မတူတော့ပါ။ ကမ္ဘာ့ကျောင်းသား နယ်မြေလောက၌ ကာမကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ အမျိုးမျိုး သောင်းကျန်းခဲ့ကြပါသည်။ စည်းကမ်း၊ ဥပဒေထားခြင်းကို မနှစ်သက်ကြပါ။ အထူးသဖြင့် ကျောင်းသူကျောင်းသား ဆက်ဆံရေး၌ ရှေးကနှင့်မတူ ပိုမိုရင်းနှီးစွာ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဆက်ဆံကြသည်ကို တက္ကသိုလ်တိုင်း၌လိုလိုပင် တွေ့ရပါသည်။ ကျောင်းသား ကျောင်းသူများသည် လွတ်လပ်စွာ နေကြပြီး အမျိုးမျိုး ကာမဂုဏ်ပါမကျန် လွတ်လပ်စွာ နေကြပါသည်။ မြန်မာပြည်၌ဆိုလျှင် ပြည်သူပြည်သားများသည် ဤလိင်အကြောင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ပရိသတ်လူပုံ အလယ် ပြောဆိုခြင်း

ပင် မရှိကြပါ။ ရန်ကုန်၊ ပုသိမ်၊ မော်လမြိုင်၊ မန္တလေး၊ တောင်ကြီး၊ မကွေး၊ မြစ်ကြီးနားမြို့များရှိ တက္ကသိုလ် ကောလိပ်အသီးသီး၌ ပညာဆည်းပူးနေကြသော ကျောင်းသား ကျောင်းသူများကဲ့သို့ ကာမသောင်းကျန်းမှုများ မရှိခဲ့ပါ။

□ သို့သော် ၁၉၄၀ ခုနှစ်နှင့် ၁၉၆၉–၇၀ ခုနှစ်ကို နှိုင်းစာလျှင် မြန်မာပြည် ကျောင်းသား ကျောင်းသူများ၌ ပြောင်းလဲခြင်း မရှိပါ။ အထူးသဖြင့် ကျောင်းသား ကျောင်းသူများသည် ယောက်ျားလေး မိတ်ဆွေ (Boy Friend) မိန်းကလေး မိတ်ဆွေ (Girl Friend) များထားပြီး မွေးနေ့ပွဲ (Birthday party) များ၌ ဆိုသလို မိတ်ဆက်ပွဲများ မိတ်ဆုံစားပွဲများ၌ အတူတွဲယှက်၍ သွားလာကြသည်မှာ ရှိနေပါပြီ။ သို့သော် အနောက်နိုင်ငံများရှိ တက္ကသိုလ်များ၌ နေထိုင်ကြသော ကျောင်းသား ကျောင်းသူများကဲ့သို့ စိတ်နောက်ကိုယ်ပါ ယိမ်းယိုင်သော ဆက်ဆံမှုများမှာ နည်းသည်ကို တွေ့ရပါသည်။

□ ယခု ဒေါက်တာ မောင်မောင်ညို ရေးသော စာအုပ်သည် ဆေးဆရာဝန်များအတွက် မဟုတ်ဘဲ **သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက်** လိင်ပညာနားလည်ရန် တိုတိုတုတ်**တုတ်နှင့် လိုရင်းကို ကွက်ကွက်**ကွင်းကွင်းထင်ရှားစွာ ရေးထား**သည်ကို ဖတ်ရှုရပါလိမ့်မည်။ ဆေး**ပညာ စာအုပ်များထဲမှ လွှဲ၍ ဤကဲ့သို့ မှန်ကန်တိကျသော ရေးသားခြင်း မြန်မာပြည်၌ မရှိခဲ့ပါ။ ဒေါက်တာ မောင်မောင်ညိုသည် အတော်စဉ်းစားပြီးမှ မြန်မာ ပြည်သူ ပြည်သားအပေါင်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဤလိင်အကြောင်းကို သိသင့်သိထိုက်သည့်ခေတ် ရောက်ပြီဟု ယူဆပြီး ဤကျမ်းစာအုပ်ကို ပြုစုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ။

ဒေါက်တာ ဘသန်း
ပါမောက္ခချုပ်
ဆေးတက္ကသိုလ်–၁
ရန်ကုန်။

ရန်ကုန်
၁၉၇၀၊ အောက်တိုဘာ

နိဒါန်း

□ ကျွန်တော်တို့ မြန်မာလူမျိုးများသည် ရိုးရာ ယဉ်ကျေးမှု အရ လည်းကောင်း၊ ဘာသာ အယူဝါဒအရ လည်းကောင်း လိင်ကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ ပြောဆိုဆွေးနွေးရန် အလွန်ရှက်တတ်သော လူမျိုးများပင် ဖြစ်ကြသည်။

□ ဤသို့ ရှက်တတ်ကြသည့်အထဲ အိမ်ထောင်ရေး စာပေ၊ လိင်စာပေကောင်းများနည်းပါးရုံမျှမက လိင်ပညာ ဖြန့်ဖြူးမှုများ မရှိ၍လည်း ကျွန်တော်တို့ တစ်တွေသည် အိမ်ထောင် အခြေခံ လိင်ပညာကိုသိနားလည်မှု မရှိကြပေ။ "**လိင်ပညာဆိုတာ အထူးသင်နေ၊ သိနေဖို့မလိုပါဘူး။ ကာလသားခေါင်းတွေ၊ လူပျိုကြီးတွေ မေးကြည့်လျှင် သိတာပါပဲ**" ဟူသော စကားမှာ လိင်ပညာ၏ အတိမ်အနက်ကို မသိ၍ ပြောသော စကားပင် ဖြစ်ပေသည်။

□ လိင်ပညာနှင့် ညစ်ညမ်းသော ဗိုမဆက်ဆံမှု ရုပ်လုံးဖော် အပြာစာပေများကို လူတိုင်း ခွဲခြား၍ မသိကြသေးပေ။

□ အပြာစာပေများမှာ ရေးကတည်းက ကာလသားအကြိုက် တဏှာရာဂ ထကြွစေရန် ရည်သန်၍ ရေးခြင်းဖြစ်ပြီး လိင် အကြောင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ပညာပေးမှု မပါဝင်သလောက်ပင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဖြစ်ပေသည်။ လိင်ပညာမှာကား ထိုသို့မဟုတ်။ လိင်၏ သဘောတရားများကို သိပ္ပံနည်းကျ ရှင်းလင်းတင်ပြခြင်းဖြစ်ပြီး ပဋိသန္ဓေတည်သည်မှ အရွယ်လွန်သည်အထိ ဖို, မ သဘာဝများကို ဖော်ပြပညာပေးခြင်းဖြစ်ပေသည်။ ရည်ရွယ်ချက်မှာ အရွယ်မရောက်မီ၊ အိမ်ထောင်မကျမီ မပြုသင့်သည်ကို မပြုမိရန်၊ ကာလသားရောဂါ မပြန့်ပွားစေရန်နှင့် အိမ်ထောင်ကျသောအခါ၌လည်း သဘာဝက ပေးသော လိင်ဆက်ဆံပျော်ရွှင်ခြင်းကို တင်းပြည့်ကျပ်ပြည့် ခံစားလျက် ကျန်းမာသော၊ ထွားကျိုင်းသော သားသမီးရတနာများ ထွန်းကားစေရန် ဖြစ်ပေသည်။

□ သို့ဖြစ်ရကား လိင်ပညာသည် ညစ်ညမ်းသော၊ မောင်နှင့်နှမ၊ သားနှင့် အမိ မသိသင့်၊ မကြားသင့်သော အရာကိစ္စ မဟုတ်ရုံမျှ မကဘဲ မိဘတိုင်း၊ သားသမီးတိုင်း သိသင့်သော၊ ပြောဆိုဆွေးနွေးသင့်သော အရာဖြစ်ကြောင်း ထင်ရှားလှပေသည်။ လူတိုင်း လူတိုင်း ဤသို့ သိမှတ်ထားမှသာလျှင် ကာလသားရောဂါ ပြန့်ပွားမှု၊ အရွယ်မတိုင်မီ အိမ်ထောင်ပြုမှု၊ အိမ်ထောင်ရေး အဆင်မပြေမှုများနှင့် ကြိုလိုသေးငယ်သော ကလေးများ မွေးဖွားခြင်း၊ ကလေးအသေ အပျောက်များခြင်းနှင့် လေလွင့်ကလေးများ ပွားများခြင်းတို့ကို လျော့သွားအောင် ပပျောက်သွားအောင် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပေလိမ့်မည်။

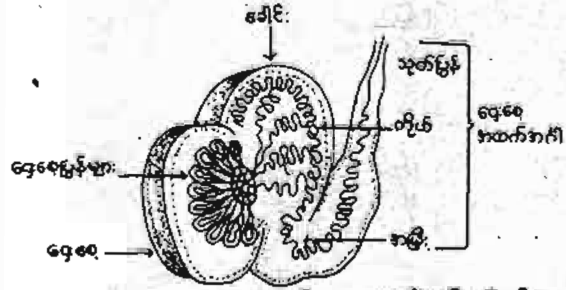
□ ဤသို့ လိင်ပညာ၏ အရေးပါအရာရောက်မှုကို သိသဖြင့် တိုးတက်သော နိုင်ငံအများအပြား၌ လိင်ပညာကို ကျောင်းများ

ကောလိပ် တက္ကသိုလ်များ၌ပင် သင်ကြား ပေးနေကြပေပြီ။ မြန်မာ နိုင်ငံ၌မူ လိင်ပညာကို ကျောင်းများ၌ သင်ကြားဖို့ ဝေးစွ၊ လူကြားထဲ ပြောဆိုဆွေးနွေးရန်ပင် မသင့်သယောင် ယူဆနေပေရကား ထိုအယူအဆကို ပျောက်စေရန် လူတိုင်း သိသင့်သော လိင်ပညာကို မြန်မာတိုင်း သိစေရန် ရည်သန်လျက် ဤကျမ်းကို ပြုစုခြင်း ဖြစ်ပါသတည်း။ ။

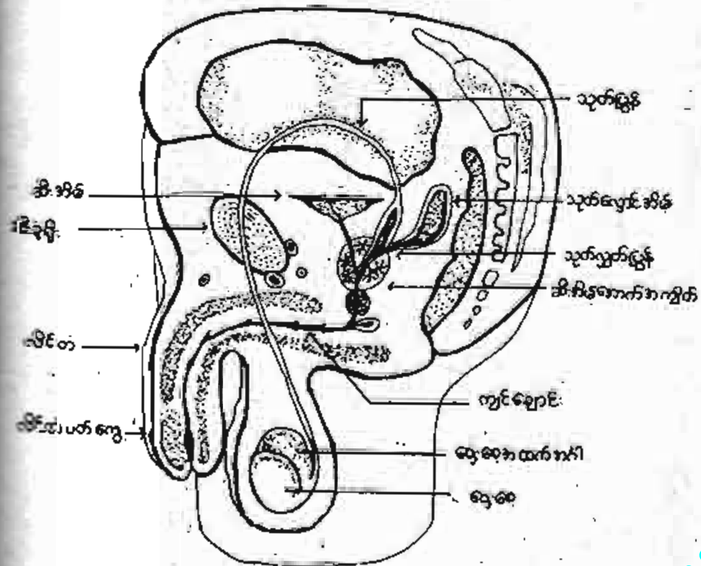
ဒေါက်တာ မောင်မောင်ညို
အမ်ဘီဘီအက်စ်၊ ပီအိပ်ဒီ (လန်ဒန်)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

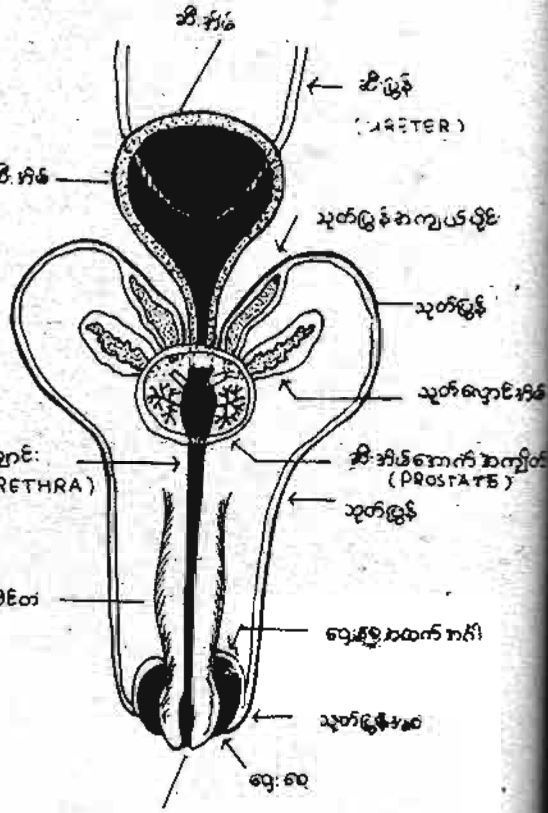


ဂွေးစေ့ အင်္ဂါကို ထက်ခြမ်းမြင်ပုံ

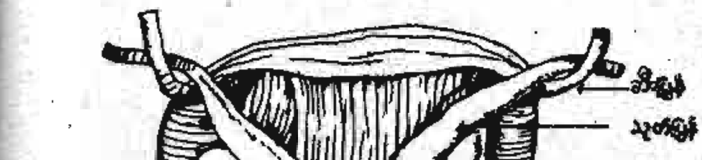


၁ ။ ယောကျာ်း ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းကို
ဒေါင်လိုက်ဖြတ်မြင်ပုံ

www.burmeseclassic.com



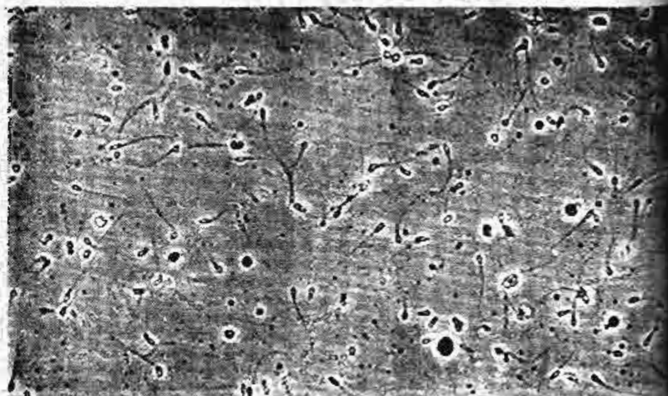
ပုံ ၂ ။ ယောက်ျား လိင်အင်္ဂါနှင့် ဆီးအိမ်



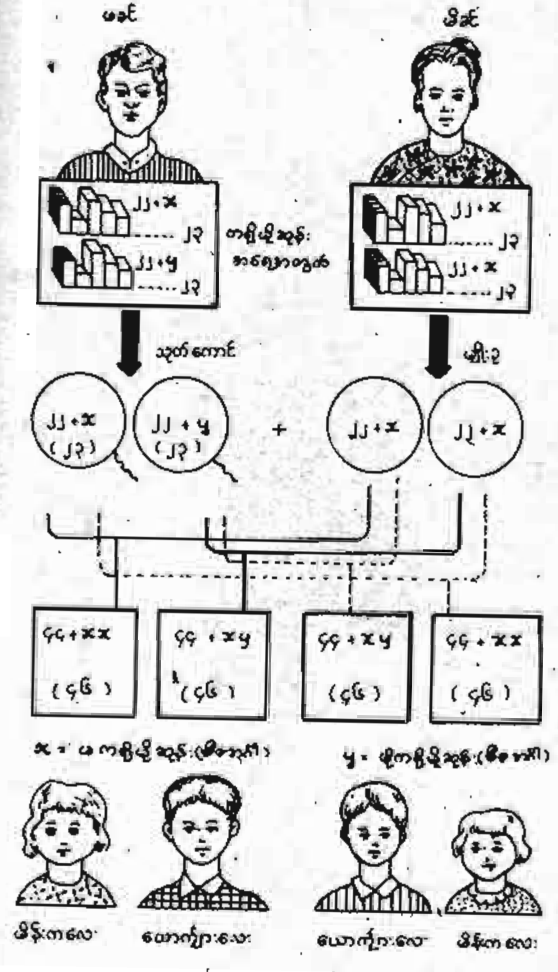
ပုံ ၃ ။ ဆီးအိမ်အောက် အကျိတ် ယောက်ျား
လိင်အင်္ဂါ မြင်ကွင်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



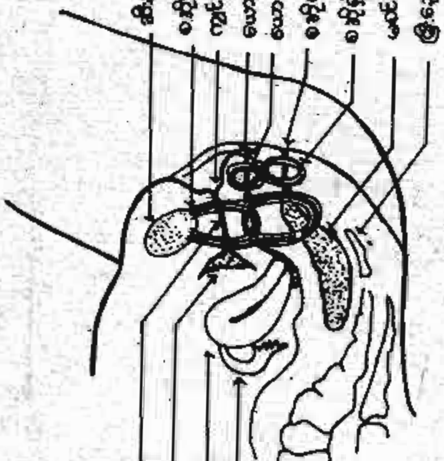
ပုံ ၄ ။ လူ့ရဲ့ သုက်ကောင်များပုံ



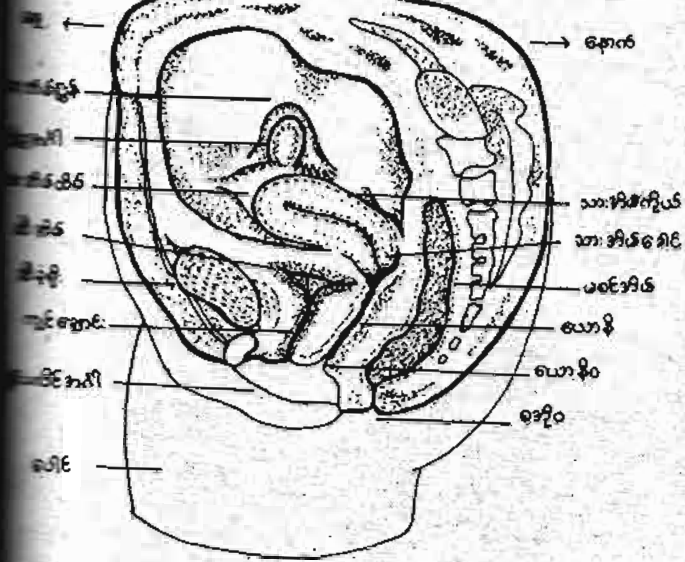
ပုံ ၅ ။ သုက်ကောင်နှင့် မျိုးဥ ပေါင်း၍ ရမည့် ကလေး (ကျား/မ) ဖြစ်ပေါ်လာပုံ

www.burmeseclassic.com

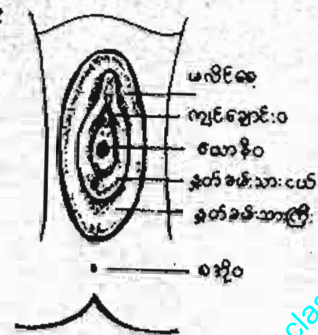
www.burmeseclassic.com



ပုံ ၄ ။ မိန်းမ၏ တင်ဆုံ ကြွက်သားနှင့် အင်္ဂါများကို ဘေးတိုက်မြင်ရပုံ



ခါးပိုင်းလိုက်ရှေ့နောက် ဖြတ်မြင်ရပုံ

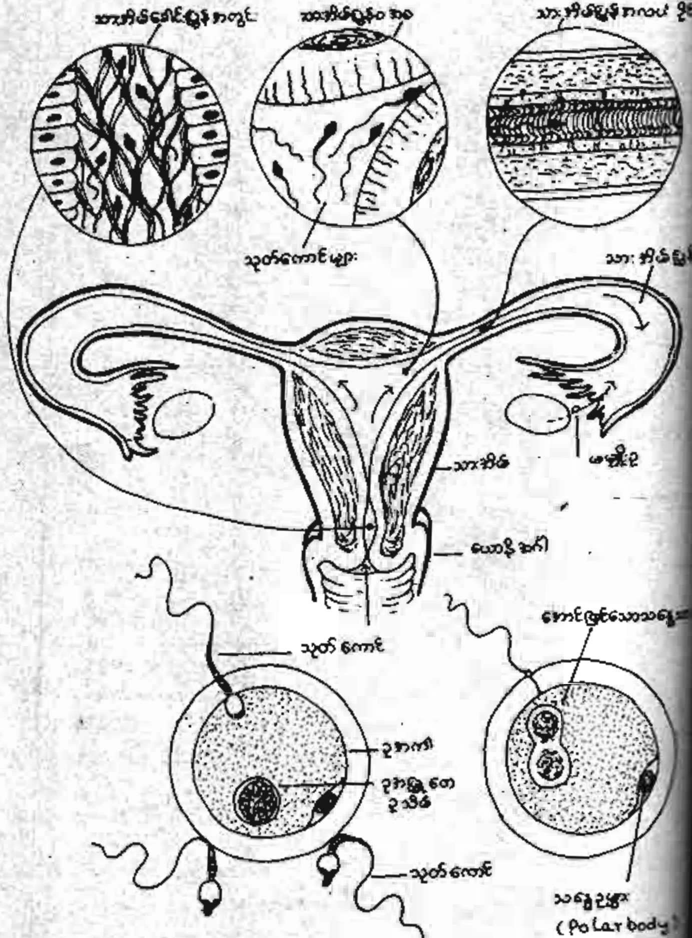


မိန်းမ အပြင်လိင်အင်္ဂါများ

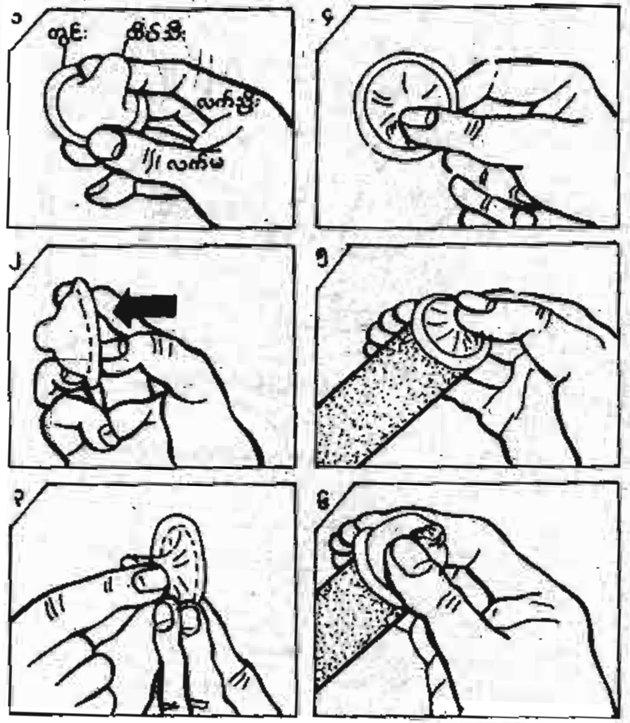
၅ ။ မိန်းမ၏ အတွင်း အပြင် လိင်အင်္ဂါများ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



ပုံ ၈ ။ သားအိမ်အတွင်း သုက်ကောင်ဝင်ပုံ
မျိုးဥ ဝင်လာ၍ သန္ဓေသား ဖြစ်ပေါ်ပုံ

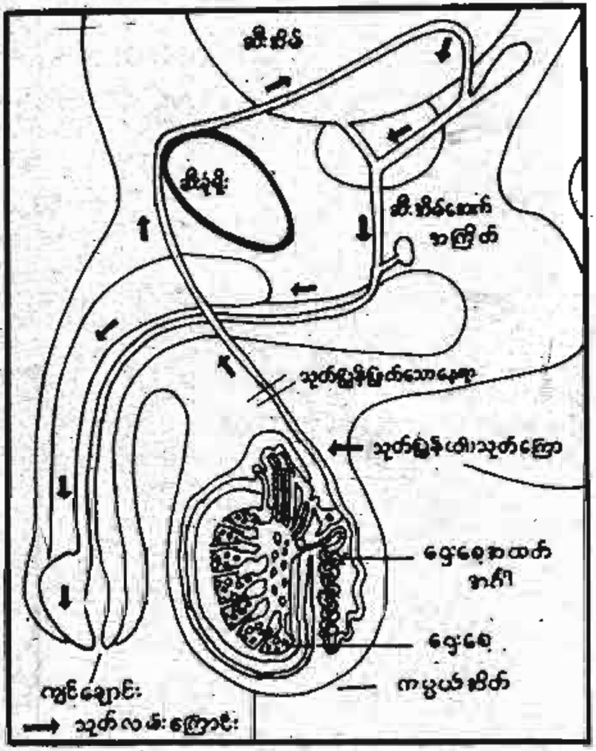


လိင်တံစွပ်ကြက်ပေါင်ကိုလက်ညှိုးနှင့်လက်မကြား
တွင် ညှပ်၍စွပ်ပုံ

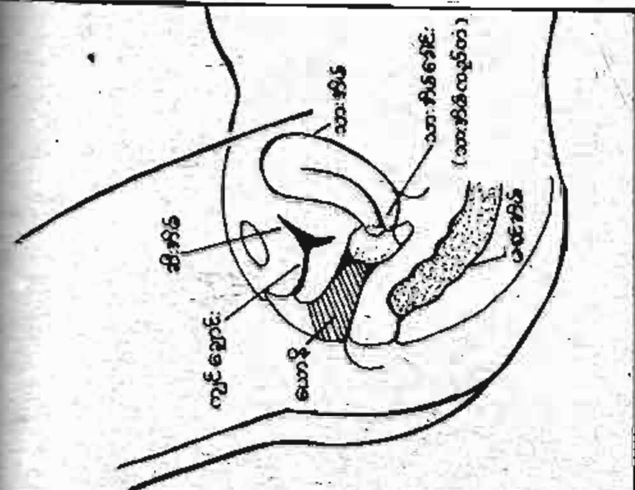
ပုံ ၉ ။ ကလေး ဒေသ ... ကျော်တွင်
လိင်တံစွပ် ကြက်ပေါင် စွပ်ပုံ

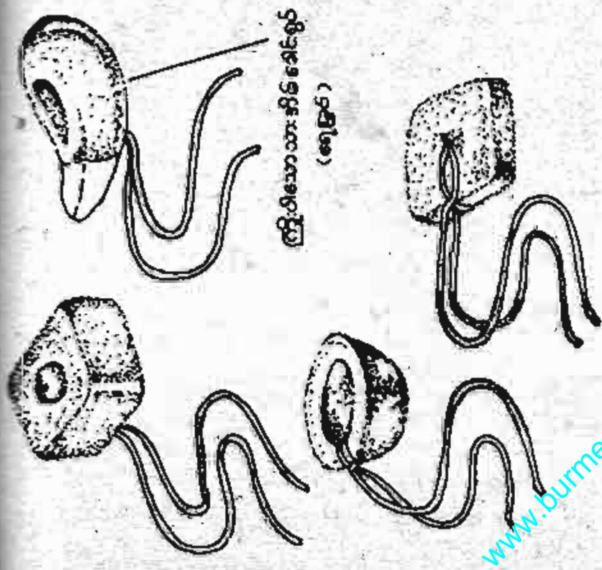
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



ပုံ ၁၀ ။ ကလေး [illegible]
[illegible] ပုံ

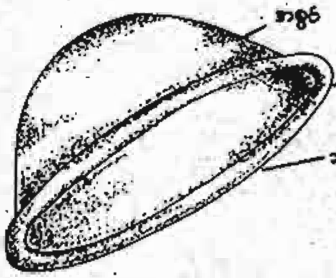


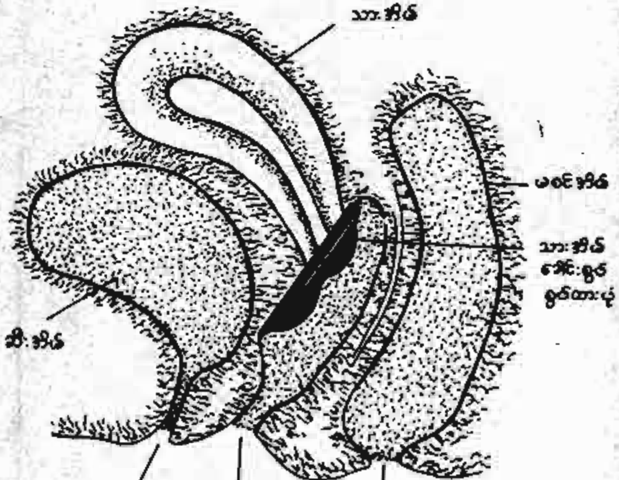


ပုံ ၁၁ ။ ကလေး [illegible]

www.burmeseclassic.com

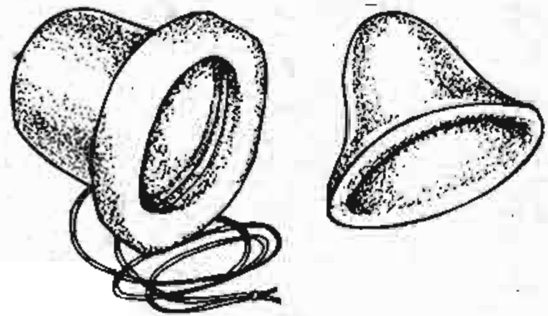
www.burmeseclassic.com



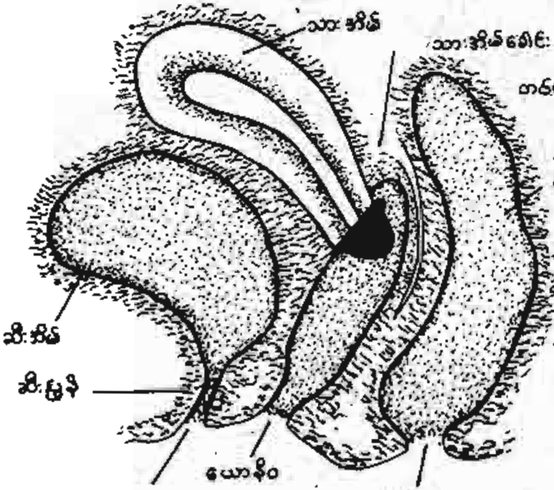


မိန်းမခန္ဓာကိုယ်ကိုဘေးတိုက်ဒေါင်လိုက်
ဖြတ်မြင်ရပုံ

ပုံ ၁၂ ။ ကလေး [illegible] သားအိမ်ခေါင်းစွပ်
(က) စွပ်ထားပုံ



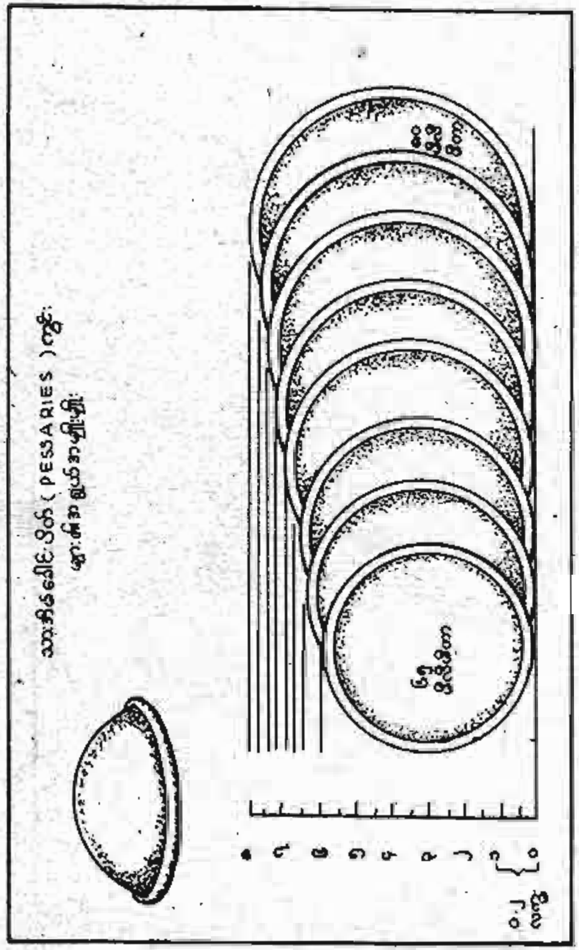
သားအိမ်ခေါင်းစွပ်များ



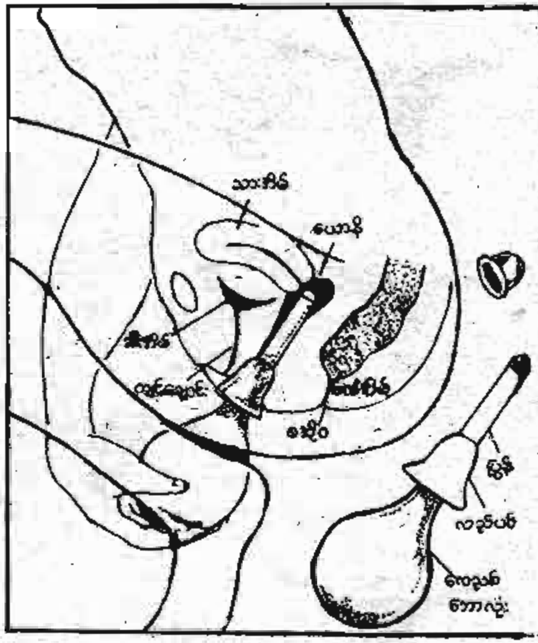
ပုံ ၁၂ ။ ရော်ဘာ ပါ ၁၁ ၁ သားအိမ်ခေါင်းစွပ်
(ခ)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



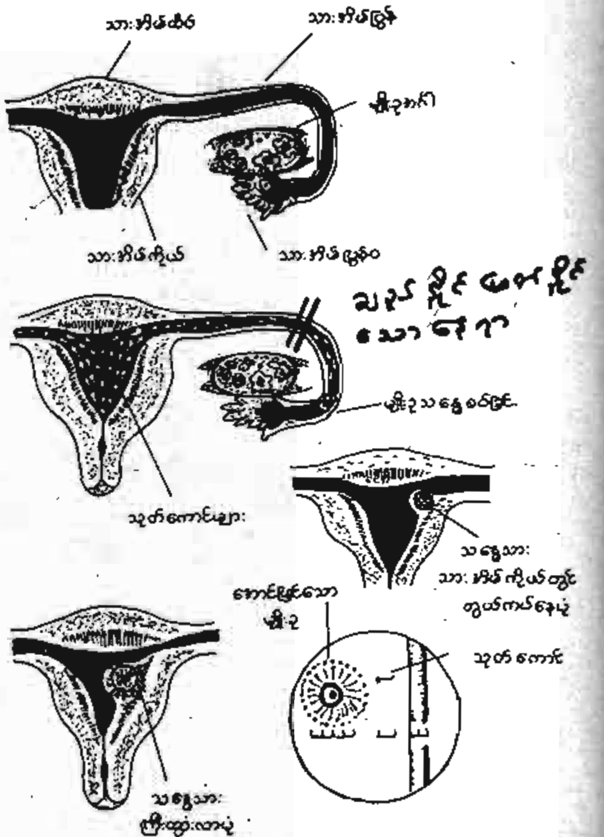
သားအိမ်ခေါင်းပိတ် (PESSARIES) ကွင်း
များ၏ အရွယ်အစားမျိုးမျိုး



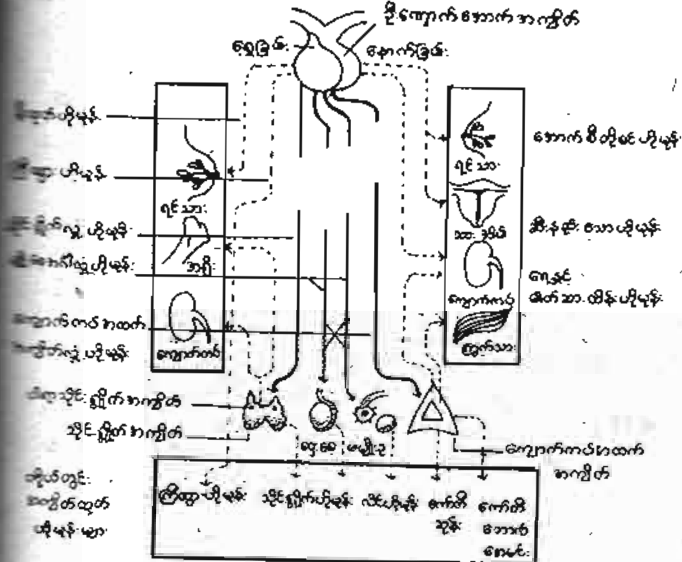
အမျိုးသမီးယောနိအင်္ဂါကိုပြွတ်ဖြင့်
ဆေးကြောနေပုံ
(DOUCHING)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



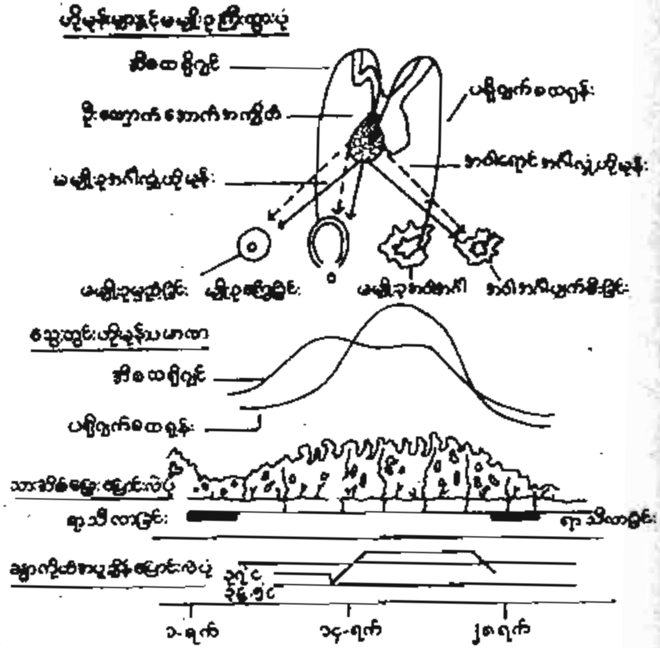
ပုံ ၁၄ ။ သားအိမ်မှ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပုံ
သုည ...
... ကလေး ...



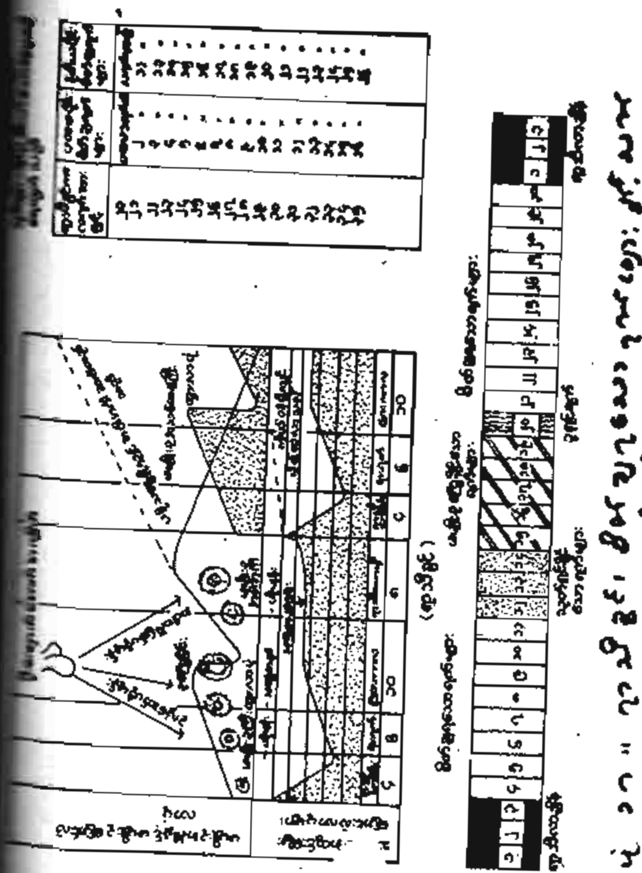
ပုံ ၁၅ ။ ဟော်မုန်း ... ဂလင်းများ ...
... ဟော်မုန်း ... ဂလင်းများ

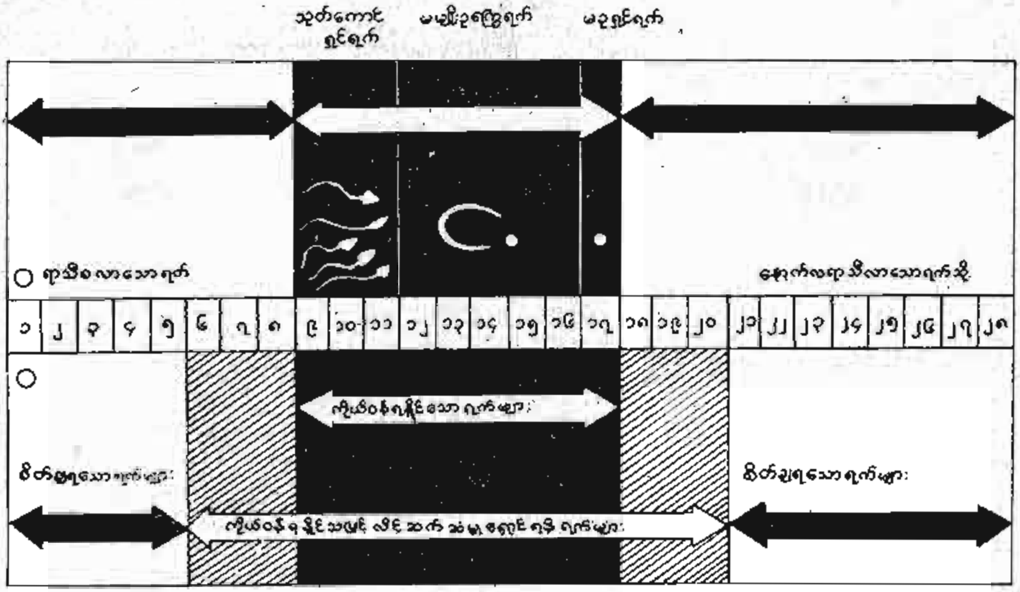
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

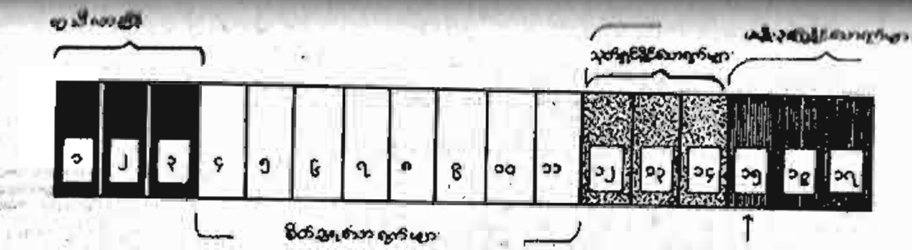


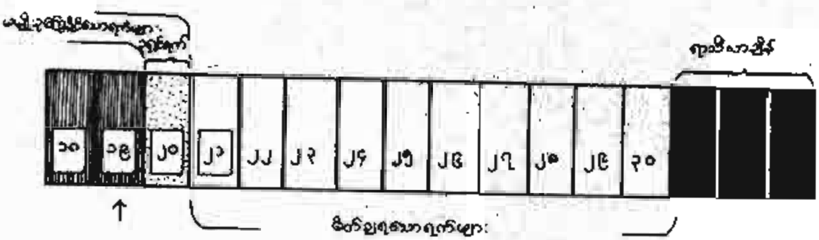
ပုံ ၁၃။ သားအိမ်မြွေးနှင့် ဥသိစွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဟော်မုန်းများ





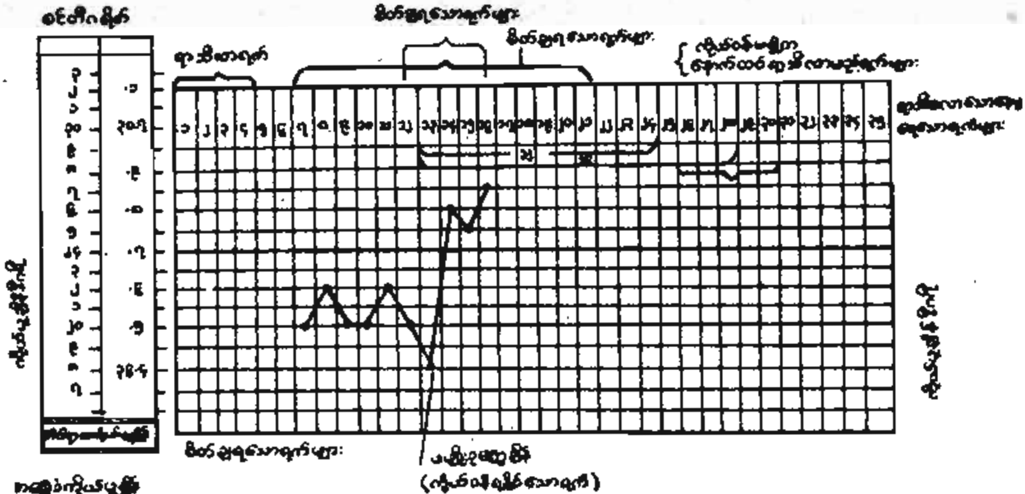
ပုံ ၁၉ ။ ရာသီစက်ဝန်းတွင် စိတ်မချရသောရက် (ကလေးရနိုင်သောရက်များ) နှင့် စိတ်ချရသောရက်များ



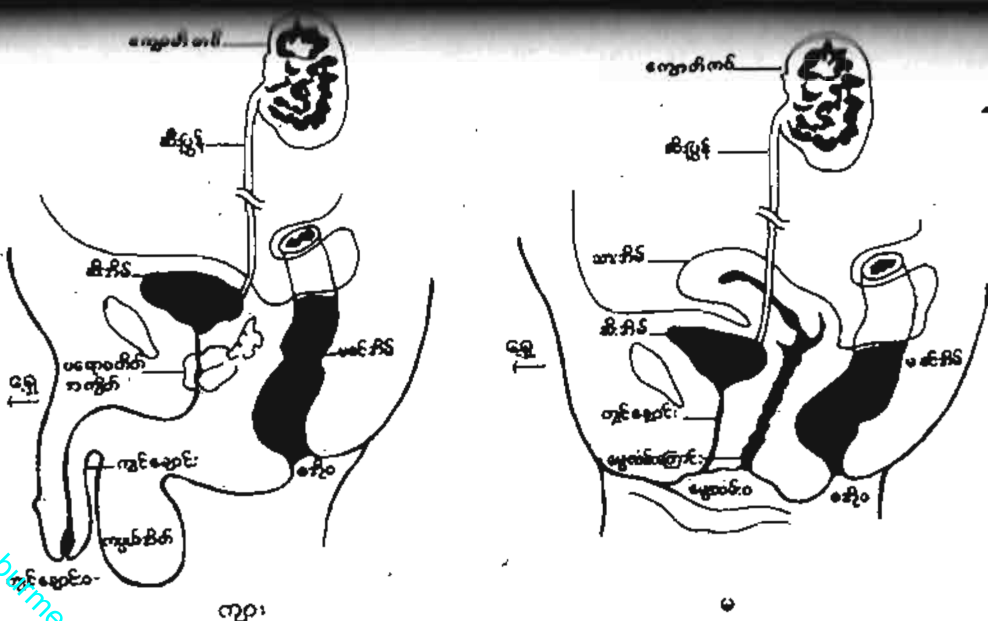


ပုံ ၂၀ ။ ရာသီစက်ဝန်းတွင် စိတ်ချရသောရက်
ကာလမှာ တာရှ တွက်ချက်ပုံပြဇယား

www.burmeseclassic.com



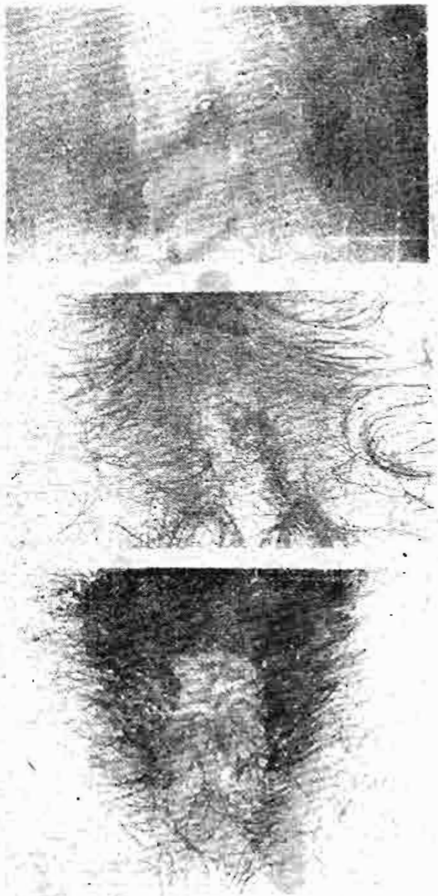
ပုံ ၂၁ ။ [illegible] (Ovulation Time) [illegible]



၂၂ ။ [illegible]

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



ပုံ 12 ။ ကာလသားရောဂါ [illegible] (Syphilitic ulcer) [illegible]

အခန်း ၁

လိင်နှင့် အိမ်ထောင်မှု

အချစ်နှင့် အတွေ့

□ အိမ်ထောင်မှုတွင် နှလုံးသားမှလာသော ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် အတွေ့အရသာတို့ကို မက်မောသော တဏှာတို့မှာ တစ်ခြားစီပင် ဖြစ်သော်လည်း ခွဲခြား၍ မရစကောင်းပေ။

□ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် အိမ်ထောင်ရေး သာယာမှုမှာ ၄င်းအရာနှစ်ခုစလုံးပေါ်တွင် တည်နေရုံမျှမက ၄င်းတို့တစ်ခုနှင့်တစ်ခု သဘာဝကျကျ ညီမျှစွာ တည်ရှိနေမှုလည်း ဖြစ်နိုင်သောကြောင့် ပေတည်း။

□ သို့ဖြစ်ရကား တကယ့်သာယာသော အိမ်ထောင်ရေးတွင် လိင်ဆက်ဆံမှု အခန်းကို ချစ်ခြင်းမေတ္တာသက်သက်အနေဖြင့် လည်းကောင်း၊ သို့တည်းမဟုတ် ဘဲ အတွေ့အရသာ တဏှာ သက်သက်အဖြစ် လည်းကောင်း၊ ပြောဆို စဉ်းစားရန်မှာ မှန်ကန်ခြင်း သဘာဝကျခြင်း မရှိပေ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

☐ အိမ်ထောင်ပြုပြီးသူတိုင်းပင် အထက်ပါကဲ့သို့ ခွဲခြားစဉ်းစား၍ မရသည်ကို သိကြပေသည်။ သို့ရာတွင် လက်ထပ်ပြီးသည့် အချိန်ကြာလာသောအခါ၌ လူတိုင်းပင် တစ်ခုနှင့် တစ်ခု နှိုင်းယှဉ်ကြည့်တတ်လာကြလေသည်။ ထိုမှမက ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့်အတွေ့အရသာရှိမှု၊ သမမျှတနေပါမှ အိမ်ထောင်ရေးသာယာမှု ရှိသည်ကို သိပြီးဖြစ်ပါလျက် လူ့သဘာဝအတိုင်း ချစ်ခြင်းမေတ္တာ သက်သက်ချည်းကို လည်းကောင်း၊ သို့တည်းမဟုတ် အတွေ့အရသာ သက်သက်ချည်းကို လည်းကောင်း ရံဖန်ရံခါ တောင့်တမိကြသည်မှာ ဓမ္မတာပင် ဖြစ်ပေသည်။

☐ မြန်မာနိုင်ငံ၌ ရှေးပဝေဏီသမှသည် မနေ့တစ်နေ့က အထိ အိမ်ထောင်ရေးတွင် သံယောဇဉ်နှင့် ချစ်ခြင်းမေတ္တာကိုသာ အဓိကထားခဲ့ကြပေသည်။ လိင်ဆက်ဆံမှုကို အလေးပေးသင့်သလောက် မပေးခဲ့ကြပေ။ သို့ဖြစ်၍ ယခုအချိန်၌ အိမ်ထောင်မှု အရင်းခံ လိင်ဆက်ဆံမှုကိုလည်း စဉ်းစားသင့်ပြီ ဖြစ်ကြောင်း ထင်မြင် ယူဆမိပေသည်။

☐ ဤသို့ဆိုသဖြင့် အိမ်ထောင်မှုတွင် လိင်ဆက်ဆံခြင်းသာလျှင် အရေးကြီးသည်ဟူ၍ အဓိပ္ပာယ်မကောက်စေလိုပေ။ ဆိုလိုသည်ကား အိမ်ထောင်ပြုပြီးလျှင် ချစ်ခြင်းမေတ္တာကိုသာမက လိင်ဆက်ဆံမှုကိုပါ အရေးပေး စဉ်းစားသင့်ကြောင်းပေတည်း။

☐ လိင် ဆက်ဆံခြင်းတွင် တစ်ယောက်၏ ဆန္ဒကို တစ်ယောက်က ပြည့်အောင် ဖြည့်ပေးရန်မှာ အလွန်အရေးကြီး

ပေသည်။ ဤသို့ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ကျေနပ်နှစ်သိမ့်နိုင်ပါမှသာ နှစ်ယောက်စလုံးပို၍ တွယ်တာကာ ပို၍ သာယာသော အိမ်ထောင်ကို တည်ထောင်နိုင်ကြပေလိမ့်မည်။

ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ကျန်းမာမှု

☐ ကျန်းမာရေးနှင့် ပြည့်စုံသော လိင်ဆက်ဆံမှု ဖြစ်နိုင်ရန် အတွက် ယောက်ျားနှင့်မိန်းမနှစ်ဦးစလုံးပင် စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်ခြင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ် သန့်စွမ်းခြင်းတို့ ပြည့်စုံရန် လိုအပ်ပေသည်။

☐ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အရွယ်ရောက်ပြီးသည့်နောက်တွင် ယောက်ျားရော မိန်းမပါ တစ်သက်လုံး လိင်စိတ် (ဝါ) ဆန့်ကျင်ဘက် လိင်ကို တပ်မက်သောစိတ်ဖြင့် ပြည့်နှက်နေသောကြောင့်ပေတည်း။

☐ ဤလိင်စိတ် (ဝါ) တဏှာစိတ်ဆန္ဒစိတ်သည် အမြဲတမ်း ဖြစ်နေသည်ဟူ၍ကား မဆိုလိုပေ။ လေ့လာတွေ့ရှိချက်အရမူ ပြင်ပမှ လှုံ့ဆော်မှုမရှိဘဲ သဘာဝအလျောက် ဖြစ်ပေါ်လာသော ဤတဏှာဆန္ဒသည် ယောက်ျားများ၌ သုက်သွေးများ များနေသော အခါ၌ လည်းကောင်း၊ မိန်းမများ၌ ရာသီမလာမီနှင့် သားဥ မကြွေကျမီတွင် လည်းကောင်း အမြဲတမ်း ဖြစ်ပေါ်တတ်သည် ဟူ၍ပင် ဖြစ်သည်။

☐ လက်မထပ်မီ ငယ်ရွယ်စဉ်ကာလ၌ စာဖတ်ခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ ကစားခုန်စား အားကစားကို လိုက်စားခြင်းဖြင့်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လည်းကောင်း၊ အပေါင်းအသင်းများဖြင့် လည်ပတ်ပျော်ရွှင်နေခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ ကျားမ မဟူ တဏှာဆန္ဒကို မေ့ပျောက်ထား၍၊ ချုံးနှိမ်ထား၍ ဖြစ်နိုင်သော်လည်း လက်ထပ်အရွယ်ကို တော်တော်ကြီး လွန်ပြီးသည့်တိုင် (မြန်မာပြည်၌ ဆိုပါလျှင် အသက် ၂၀ ကျော် ၃၀ ကျော်ပတ်လည်၌) အိမ်ထောင်မပြုရသေးပါက ကျားမ မဟူ မည်သူမဆို ထိုရာဂဆန္ဒကို ကျေနပ်အောင် မဖြည့်စွမ်းနိုင်သဖြင့် စိတ်မကျေနပ်မှုများ စိတ်ပျက်မှုများ ဖြစ်ကာ လုပ်ငန်းခွင်တွင် အဆင်မပြေမှုများ ဖြစ်လာနိုင်သည်။ စိတ်၏ ကျန်းမာခြင်း၊ ကိုယ်၏ ကျန်းမာခြင်းကိုလည်း ထိခိုက်နိုင်လေသည်။

□ ဤသည်ပင်လျှင် လူပျိုကြီး၊ အပျိုကြီးများ၌ တွေ့ရတတ်သော ကယောင်ချောက်ချား ဖြစ်မှုများ၊ **လင်တရူး၊ မယားတရူး ရောဂါများ** ထကြွခြင်း၏ အရင်းအမြစ် ဖြစ်ပေသည်။

□ အထက်ပါ အကြောင်းများကြောင့်ပင် အရွယ်ရောက်ပြီးသူတိုင်း သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော အချိန်၌ အိမ်ထောင်ပြုကာ အိမ်ထောင်၏ အရသာကို ခံစားသင့်ကြပေသည်။ မြန်မာတို့၏ လောကနီတိကျမ်းတွင် မိဘတို့ ဝတ္တရား ၅-ပါးကို ဖော်ပြရာ၌-

မကောင်းမြစ်တား၊ ကောင်းရာညွှန်လတ်၊
အတတ်သင်စေ၊ ပေးဝေနှီးရင်း၊
ထိမ်းမြားခြင်းလျှင်၊ ဝတ်ငါးအင်
ဖခင်မယ်တို့တာ။

ဟူ၍ ဆိုထားပေသည်။

□ ဤသို့ရှိပါလျက် မြန်မာလူမျိုးများသည် မိမိတို့၏ သားသမီးများ အိမ်ထောင်ကျသင့်သည့်အရွယ်တွင် အိမ်ထောင်ကျသွားမှာကို အထူးစိုးရိမ်တတ်ကြလေသည်။

□ အချို့ကမူ အိမ်ထောင်ပြုခြင်းမှာ တဏှာရာဂ သံယောဇဉ်ကြီးများကို ရှည်အောင်ပြုလုပ်ခြင်း ဖြစ်သည်၊ တဏှာရာဂမှာလည်း ယောက်ျားမှာသာ ရှိသည်။ မိန်းမများတွင် မရှိဟူ၍ ယုံကြည် ပြောဆိုတတ်ကြပြန်လေသည်၊ ဤသို့ ယုံကြည်သောသူသည် ယောက်ျားဖြစ်ပါက အတ္တသမားဖြစ်၍ မိန်းမဖြစ်ပါမူ လူ့အနွံပင် ဖြစ်ပေသည်။ အကယ်၍ အရွယ်ရောက်ပြီးသော မိန်းမဖြစ်ပါလျက် တဏှာဆန္ဒ လုံးဝမရှိပါမူ ထိုမိန်းမမှာ အာသဝေါ ကုန်ခန်းသော ရဟန္တာမသော် လည်းကောင်း၊ သို့တည်းမဟုတ် ကိုယ်တွင်း အကျိတ်များမှ ထုတ်လုပ်သည့် လိင်နှင့်ဆိုင်သော ဟိုမုန်းဓာတ်များ ချွတ်ယွင်းနေသူသော် လည်းကောင်း တစ်ဦးဦးသာ ဖြစ်နိုင်ပေသည်။

□ လိင်နှင့်ဆိုင်သော ဟိုမုန်းဓာတ်များမှာ အရွယ်ရောက်ပြီးသော ယောက်ျား မိန်းမမှန်သမျှ ခန္ဓာကိုယ် ဖွံ့ဖြိုးစေရန်၊ လိင်အလိုက် ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစား ကျစေရန်နှင့် လူ့သဘာဝပေါ်စေရန် ပြုလုပ်ထားသော အရာပင်ဖြစ်ပေသည်။

□ အာသာဆန္ဒပြင်းပြစွာဖြင့် ရာဂမီး တောက်လောင်လျက်ရှိသော နှလုံးအိမ်ကို ဂွမ်းဆီစိမ်သကဲ့သို့ တည်ငြိမ်အေးမြအောင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပြုရန်အတွက် လိင်မှုကိစ္စသည် မရှိမဖြစ်သော အရာပင် ဖြစ်ပေသည်။

□ အရွယ်ရောက်ပြီးသူတိုင်း၏စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှုနှင့် ခန္ဓာကိုယ် သန်စွမ်းမှုကို ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ရာ၌ ဤလိင်မှုကိစ္စသည် နည်းမျိုးစုံဖြင့် အကျိုးပြုပေသည်။ တဏှာဆန္ဒကို မထကြွအောင် ငြိမ်အောင်ပြုလုပ်နိုင်ခြင်းသည်ပင်လျှင် မဖျှိုသောစိတ် မအိုသောကိုယ်တို့ဖြင့် ပြီးသော စိတ္တသုခ၊ ကာယသုခကိုရအောင် ပြုလုပ်ခြင်း မည်ပေသည်။

□ အိမ်ထောင်မှု အရွယ်၌ လိင်မှုကိစ္စများကို ဆန့်ကျင်ဘက်သဘောထား၍ အလွဲလွဲ အမှားမှားပြုလုပ်မိပါမူကား ကာယသုခ၊ စိတ္တသုခနှင့်ဝေးကာ ဘေးအန္တရာယ်အပေါင်းနှင့်ကြုံဆုံရပေလိမ့်မည်။

□ လိင်မှုကိစ္စသည် အိမ်ထောင်ရေး၌ ကျေနပ်နှစ်သိမ့်မှု၏ အခြေခံဖြစ်လျက် ဘဝမျှော်မှန်းချက်ကိုပြီးပြည့်စုံအောင်၊ အောင်မြင်အောင် တိုက်တွန်းနိုင်စွမ်းရှိရပေမည်။ ဤလိင်မှုကိစ္စကြောင့် စိတ်မကျေမနပ်ဖြစ်ကာ ဘဝ၏ရုန်းကန်လှုပ်ရှားမှုကို ကြောက်လာသည်ဆိုလျှင် ဂရုတစိုက် ပြုရန် အရေးကြီးပြီဟု သိသင့်ကြပေသည်။

□ လိင်မှုကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ အခြားစဉ်းစားရန် အချက်တစ်ချက် ရှိပေသေးသည်။ အချို့အိမ်ထောင်ရှင်များသည် ပျော်ရွှင်မှု သက်သက်အတွက် လည်းကောင်း၊ အပြစ်တင်မှုများ၊ ဝမ်း

နည်းစရာများကို ဖြေဖျောက်ရန် သက်သက်အတွက် လည်းကောင်း လိင်ဆက်ဆံမှုများကို ပြုတတ်ကြပေသည်။

□ လိင်ဆက်ဆံမှုမှာ တကယ့်ချစ်ခြင်းမေတ္တာဖြင့် ပြုလုပ်မှသာ အဓိပ္ပာယ်ရှိ၍ အထက်ပါ အကြောင်းအရာများအတွက် ပြုလုပ်ပါမူ တစ်ခါနှစ်ခါသာ ပြေလည်အောင် ပြုနိုင်ပေလိမ့်မည်။ မကြာခဏ လိင်ဆက်ဆံမှုကို ဗန်းပြ၍ နှစ်ဦးစလုံးတွင်ရှိသော မကျေနပ်ချက်များကို သံသယစိတ်များ၊ သဝန်တိုရန်လိုစိတ်များကို ဖုံးကွယ်ရန် ကြိုးစားပါမူ အောင်မြင်လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။ လိင်ဆက်ဆံမှုများမှာလည်း အဓိပ္ပာယ်မရှိတော့ဘဲ အိမ်ထောင်ရေးတွင် ပို၍ အဆင်မပြေမှုသာ ဖြစ်ရပေလိမ့်မည်။

□ သို့ဖြစ်၍အိမ်ထောင်ရေးတွင်တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးမကျေနပ်သည်၊ မရှင်းလင်းသည်များကို ချစ်ခြင်းမေတ္တာအရင်းခံ၍ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဆွေးနွေး ဖြေရှင်းရပေမည်။

□ လိင်ဆက်ဆံမှု၏အောက် တဒင်္ဂ သာယာမှု၏ အောက်တွင် ပြဿနာများကိုဖုံးကာချထားခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ်မိမိ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး လိမ်ညာလှည့်ဖြားခြင်းများကို မပြုသင့်ပေ။ ဤသည်ကို မသိနားမလည်က လင်နှင့်မယား ပို၍ပို၍ တွယ်တာလာ၊ ချစ်ခင်လာရမည့်အစား တစ်ဖြည်းဖြည်း သံယောဇဉ်ပြတ်ကာ မေတ္တာခမ်းလာလျက် အိမ်ထောင်ရေး တစ်ခုလုံးမှာ သာယာနိုင်စရာအကြောင်း မရှိတော့ပေ။ အိမ်ထောင်ရေးတွင် မသာယာသဖြင့် နှစ်ဦးစလုံး သာယာမှုကို မတွေ့လေ၊ မကျေနပ်မှုများသည် နှစ်ဦး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စလုံး၏ ရင်တွင်း၌ အစိုင်အခဲဖြစ်၍လာလေ ဖြစ်ပေသည်။

□ ဤသည်ပင်လျှင် မပျော်ရွှင်သော အိမ်ထောင်များ မကွဲသင့်သော အိမ်ထောင်များနှင့် မတည့်သော မိဘများက ဆင်းသက်လာ၍မလေသင့်သောလေလွင့်ကလေးများ၊ လမ်းသူရဲများ ပေါက်ပွားလာရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းပေတည်း။

□ သို့ဖြစ်၍ လိင်မှုကိစ္စသည် မကျေနပ်ချက်များ၊ သံယောဇဉ်များကို မြှုပ်နှံရန် နေရာမဟုတ်၊ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ပြဆို၍ သံယောဇဉ်ကြိုးကိုချည်နှောင်ရန်သာ ဖြစ်သည်ကို သတိချပ်အပ်ပေသည်။

အိမ်ထောင်ပြိုကွဲခြင်း အကြောင်းအရင်း

□ လိင်မှုကိစ္စအဆင်မပြေမှု၊ အသုံးမချတတ်မှုမှုစကာ အိမ်ထောင်ရေး မသာယာ၍ ပြိုကွဲသော အိမ်ထောင်များမှာ မြန်မာနိုင်ငံ၌ အတိအကျ စာရင်းမရှိသော်လည်း နေ့စဉ် သတင်းစာများ၌ လင်မယား ပြတ်စဲခြင်း သတင်းများ အစဉ်ပါနေသည်ကို ထောက်သဖြင့် နည်းလှမည်ကား မဟုတ်ချေ။

□ သတင်းစာများတွင် မကြေညာဘဲ ကွဲသွားသော အိမ်ထောင်များနှင့်ရုံးပြင်ကန္တားမရောက်ဘဲပြတ်စဲသော အတွဲများကို ထည့်စဉ်းစားပါက မသာယာသော အိမ်ထောင်သည်များသည် အမြောက်အမြားပင် ရှိသည်ဟူ၍ ယူဆနိုင်ပေသည်။

□ လင်မယား ပြတ်စဲကြရာ၌ အဓိက အကြောင်းများမှာ

အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်ဟူ၍ လူမှုရေး ပညာရှင်များက ထုတ်ဖော် ညွှန်ပြကြသည်။

လင့်အပေါ် စွပ်စွဲချက်များ (ဝါ)

လင်၏ ဝတ္တရား ပျက်ကွက်မှုများ

(၁) သစ္စာမရှိခြင်း
(၂) စိတ်သဘော မတိုက်ဆိုင်ခြင်း
(၃) ရိုက်နှက်ညှဉ်းပန်းခြင်း
(၄) ဆိုးပေ ရမ်းကားခြင်း
(၅) အိမ်သို့ ပြန်မလာခြင်း
(၆) အလုပ်အကိုင် အဆင်မပြေခြင်း
(၇) မိန်းမအမျိုးများနှင့် ကတောက်ကဆ ဖြစ်ခြင်း
(၈) ကိုယ်ခန္ဓာ ချွတ်ယွင်းခြင်း
(၉) ရာဇဝတ်မှုများ ကျူးလွန်ခြင်းနှင့်
(၁၀) အခြားအကြောင်းများဟူ၍ ဖြစ်ပေသည်။

မယားအပေါ် စွပ်စွဲချက်များ (ဝါ) မယား၏

ဝတ္တရားပျက်ကွက်မှုများ

(၁) စိတ်သဘော မတိုက်ဆိုင်ခြင်း
(၂) သစ္စာမဲ့ခြင်း
(၃) ခန္ဓာကိုယ် ချွတ်ယွင်းခြင်း
(၄) လင့်ဘက်ဆွေမျိုးများနှင့် မတည့်ခြင်း
(၅) အိမ်မှ ဆင်းသွားခြင်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(၆) အသုံးအစွဲကြီးခြင်း

(၇) အလုပ်အကိုင် အဆင်မပြေခြင်း

(၈) ယောက်ျားကို ညှဉ်းပန်းခြင်း

(၉) ရာဇဝတ်မှု ကျူးလွန်ခြင်း

(၁၀) အခြားအကြောင်းများဟူ၍ ဖြစ်ပေသည်။

□ များသောအားဖြင့် မိန်းမများသည် ယောက်ျားများထက် ပို၍အတိုင်အတောထူကြသည်။ ကွဲပြသော အိမ်ထောင်တိုင်းတွင်ပင် သစ္စာမဲ့ခြင်း၊ သဘောမတိုက်ဆိုင်ခြင်းတို့သည် အဓိက အကြောင်းများဖြစ်ကြသည်။ ဤသည်မှာ ကြိုက်၍ ယူကြရသော အိမ်ထောင်ဖြစ်စေ၊ လူကြီးချင်း ပေးစား၍ ယူကြရသော အိမ်ထောင် ဖြစ်စေ အိမ်ထောင် ၂ မျိုးစလုံးတွင်ပင် တွေ့ရှိချက် ဖြစ်သည်ဟူ၍ လူမှုရေး ပညာရှင်များက ဖော်ထုတ်ပြောဆိုကြပေသည်။

□ များသောအားဖြင့် လပ်ထပ်ပြီး ၄-၅ နှစ်အတွင်း ကွဲပြသည်က လက်ထပ်ပြီး ၁၀ နှစ်၊ ၁၅ နှစ်ကြာမှ ကွဲပြသည်ထက် အရေအတွက် များကြောင်း တွေ့ရသည်။ သို့ရာတွင် လက်ထပ်ပြီး ၁ နှစ်၊ ၂ နှစ်အတွင်း ကွဲပြခြင်းမှာ အလွန်ရှားသည်ဟု ဆိုကြလေသည်။ ဤကွဲပြမှုမှာ ကလေးရမှု၊ မရမှုအပေါ်၌လည်း တစ်စိတ် တစ်ဒေသ တည်လေသည်။ ကလေးမရှိသော ကလေးနည်းသော အိမ်ထောင်များသည် ကလေးများသော အိမ်ထောင်များထက် ပို၍ ကွဲတတ်ကြသည်။

□ အထက်ပါ အကြောင်းများကို ထောက်၍ အောက်ပါ ကောက်ချက်များကို ကောက်ယူနိုင်ပေသည်။

-(၁) အိမ်ထောင် ကွဲပြမှုများမှာ လက်ထပ်ပြီး အိမ်ထောင်မှု သုခမရ၍လည်းကောင်း၊ လိင်ကိစ္စ၌ မသိနားမလည်၍ လည်းကောင်း ဖြစ်နိုင်ပေသည်။ သို့ဖြစ်လာလျှင် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဆွေးနွေးမထားပါက နှစ်ဦးစလုံးအတွက် သည်းမခံနိုင်အောင်သည့် အခြေသို့ ရောက်သွားနိုင်ပေသည်။

-(၂) ကလေးရှိလျှင် အိမ်ထောင် မပြိုကွဲနိုင် ဆိုသော အယူအဆမှာ ထက်ဝက်သာ မှန်ပေသည်။ ကလေးမရှိ၍ ကလေးနည်း၍ လင်မယားပြတ်စဲရန် ပိုမိုလွယ်ကူသည်မှာ မှန်သော်လည်း ကလေးဆိုသည်မှာ လင်၏သွေး၊ မယား၏ သွေးဟူသော အယူအဆဖြင့် လင်နှင့်မယားတစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ပိုမိုစာနာသနားကြ၊ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ ထားကြမှသာ ထိုသို့ လွယ်ကူစွာ ကွာရှင်းမှုများ နည်းသွားနိုင်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ လင်နှင့်မယား ချစ်မှု သစ္စာရှိမှုသည် အဓိက၊ ကလေး ရှိ မရှိသည် အိမ်ထောင်တစ်ခု၌ အဓိက မဟုတ်သည်ကို သိရှိသင့်ကြပေသည်။

-(၃) လင်မယားပြတ်စဲခြင်း၏ အကြောင်းများ၌ သစ္စာမဲ့ခြင်း၊ သဘောထား မတိုက်ဆိုင်ခြင်း၊ ညှဉ်းပန်း နှိပ်စက်ခြင်း စသည်ဖြင့် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကို လူကြားကောင်းအောင် ပြောဆိုနေကြသော်လည်း အဓိက အကြောင်းရင်းမှာ နှစ်ဦးစလုံး အိမ်ထောင်မှု သာယာအောင်၊ လိင်ကိစ္စ အဆင်ပြေအောင် မလုပ်နိုင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၍သာ ဖြစ်သည့်ဟူသည်မှာ အထူးပြောနေစရာ မလိုပေ။ သို့ဖြစ်၍ အိမ်ထောင်ရှင်တိုင်းလိင်မှုကိစ္စအဝဝကို နားလည်ထားရန်မှာ အထူး အရေးကြီးလှပေသည်။

◘ လိင်မှုကိစ္စ အဝဝကို သိရှိထားရမည် ဆိုရာ၌ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် ကင်းသော လိင်ဆက်ဆံမှုများကို လေ့လာ ပြုလုပ်ရမည်ဟူ၍ မဆိုလိုကြောင်းကို ဤအခန်း အစကပင် ဖော်ပြပြီးခဲ့ပေပြီ။ အချစ်ကင်းမဲ့သော လိင်ဆက်ဆံမှုသည် စက်ရုပ်ချင်းဆက်ဆံသကဲ့သို့ ရှိ၍ မည်သို့မျှ အိမ်ထောင်၏ သာယာမှု၊ စိတ်ကျေနပ်နှစ်သိမ့်မှုများကိုပေးနိုင်မည်မဟုတ်ချေ။ ဤကဲ့သို့သော ဘဝအရသာကိုရနိုင်ရန်အတွက် လိင်ဆက်ဆံမှုပြုသူအချင်းချင်း မေတ္တာထားမှု၊ ကြင်နာယုယမှုများနှင့် စိတ်သဘောချင်း တိုက်ဆိုင် နားလည်မှုများ ရှိပါမှ ဖြစ်နိုင်ပေသည်။

◘ သို့ဖြစ်၍ လင်နှင့်မယား လှေနှင့်သွား ကဲ့သို့ မကြာမကြာ မကိုက်မိ၊ မခိုက်မိစေရန်အတွက် နှစ်ဦးစလုံးပင် အိမ်ထောင်မှု၏ အရင်းခံ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် လိင်ဆက်ဆံမှု နှစ်ခုစလုံးကိုပင် အရေးထားကြရန် လိုပေသည်။

◘ ချစ်ခြင်းမေတ္တာသည်နှလုံးသားမှလာသဖြင့် ပြုပြင်ဖန်တီး၍မရစကောင်းသော်လည်း လိင်မှုကိစ္စ၊ လိင်ပညာမှာမူ သင်ကြားပြုပြင်၍၊ ထိုးထွင်းကြံဆ၍ လုပ်နိုင်သော အရာဖြစ်ပေရကား ဤလိင်ပညာကို အမျိုးကောင်းသားသမီးတို့သည် နည်းယူသင်အံနိုင်ကြပေသတည်း။ ။

အခန်း ၂

လိင်အင်္ဂါများနှင့် ၄င်းတို့၏ လုပ်ငန်းများ

ယောက်ျား၏ လိင်အင်္ဂါများ

◘ ယောက်ျားတိုင်းလိုလိုနှင့်မိန်းမများစွာပင် ကပ်ပယ်အိတ်အတွင်းရှိ ဝှေးစေ့မှ သုက်ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ကျင်ချောင်းမှ သုက်ထွက် လာသည်ကို သိရှိကြပေသည်။

◘ ဤသို့ သိရှိကြသော်လည်း ၄င်းတို့သည် လိင်အင်္ဂါများ၏ တည်ဆောက်ပုံနှင့် လိင်အင်္ဂါများကို သိရှိခြင်းထက် လိင်ဆက်ဆံမှု နည်းနာများကို သိရှိခြင်းက ပို၍ အရေးကြီးသည်၊ အကျိုးဖြစ်စေသည်ဟူ၍ ယုံကြည် ယူဆတတ်ကြလေသည်။

◘ အချို့သူများကမူ လိင်နှင့်ပတ်သက်၍ နကန်းတစ်လုံးမျှ မသိဘဲ အိမ်ထောင်မှုကိစ္စ၊ လိင်ကိစ္စကို အထင်မှားအမြင်မှားဖြင့်လျှက် အလိုလို ကြောက်နေ ရွံ့နေတတ်ကြပေသည်။ ထိုသူများသည် ယောက်ျားတွင် သုက်လွှတ်ခြင်းသည် ဆီးသွားခြင်းနှင့် အတူ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တူ ဖြစ်၍ လိင်တံ မာလာသောအခါ၌ ဖြစ်ပေါ်လာသောအမှုဟုသာ ထင်ကြသည်။ ဤသို့ သိသင့်သည်ကို မသိသဖြင့် **"မီအေးနှစ်ခါနာ"** ဟူသော ရယ်စရာ ပုံပြင်များ ဖြစ်လာရသည် ထင်ပေသည်။

◘ အချို့ မိန်းမများမှာမူ လက်ထပ်ပြီးဖြစ်ပါလျက် ယောကျ်ားများတွင် သုက်လွှတ်ခြင်းနှင့် သုက်မလွှတ်မီ အရည်ကြည်ထွက်ခြင်းများကို ခွဲခြား၍မသိကြပေ။ ဤသို့မသိသဖြင့် အရည်ကြည်ထွက်သောအခါ သုက်ထွက်သွားသည်ဟု ထင်ပြီး လိင်ဆက်ဆံရာမှ ဖြစ်ပေါ်လာသော ကျေနပ်မှုများ မရတော့ဟုထင်ကာ ယောကျ်ားကို ဒေါပွလာတတ်ကြ၊ အပြစ်တင်လာတတ်ကြပေသည်။

◘ ဤသို့သော နားမလည်မှုများသည် ယောကျ်ား၏ လိင်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများနှင့် ယင်းတို့တစ်ခုစီ၏ လုပ်ငန်းများကို မသိသဖြင့်သာ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်ပေသည်။ ထိုအကြောင်းများကို သိထားပါက မည်သို့မျှ အထင်မှားစရာ၊ ရှက်စရာ၊ စိတ်နာကြည်းစရာ ဖြစ်လာတော့မည် မဟုတ်ချေ။ သို့ဖြစ်၍ ယောကျ်ားတိုင်း၊ မိန်းမ၏ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းမှန်သမျှကိုစိတ်ဝင်စားသကဲ့သို့ အိမ်ထောင်ပြုမည့် မိန်းမတိုင်းလည်း ယောကျ်ားတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများကို စိတ်ဝင်စားကာ ယင်းတို့အကြောင်းကို သိအောင်ကြိုးစားသင့်ပေသည်။ နှစ်ဦးစလုံး တစ်ဦးအကြောင်းကို တစ်ဦးသိပါက နောင်တွင် အထင်မှားစရာ ဘာမျှ ရှိနိုင်တော့မည်

မဟုတ်ချေ။

◘ ယောကျ်ား၏ လိင်အင်္ဂါများမှာ အတွင်း လိင်အင်္ဂါများနှင့် အပြင် လိင်အင်္ဂါများဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိသည်။ **အတွင်း လိင်အင်္ဂါများ**သည် ခန္ဓာကိုယ်၏ အတွင်းတွင်ရှိ၍ ယင်းတို့မှာ ဝှေးစေ့နှစ်လုံး၊ ဝှေးစေ့ အထက် အင်္ဂါသုက်မြွှန် (ဝါ) သုက်ကြော သုက်လှောင်အိမ်နှင့် သုက်လွှတ်မြွှန်တို့ ဖြစ်သည်။ **အပြင်လိင်အင်္ဂါများ**မှာ ခန္ဓာကိုယ်၏ အပြင်ဘက်တွင် တည်ရှိ၍ ယင်းတို့မှာ ကပ်ပယ်အိတ်နှစ်ခုနှင့် လိင်တံတို့ ဖြစ်သည်။ လိင်တံ၏ အခေါင်းကျင်ချောင်းသည် ဆီးသွားရာ လမ်းကြောင်းဖြစ်၍ သုက်ထွက်ရာလမ်းကြောင်းလည်း ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ယင်းကျင်ချောင်းကို ဆီးနှင့် သုက်အတွက် ဘုံလမ်းကြောင်းဟူ၍ ယူဆနိုင်ပေသည်။

◘ အထက်ပါ အင်္ဂါတို့အပြင် ဆီးအိမ်အောက် အကျိတ်နှင့် ကျင်ချောင်းဘေး အကျိတ်များသည်လည်း သုက်ဖြစ်ရာတွင်လည်းကောင်း၊ လိင်ဆက်ဆံရတွင် လည်းကောင်း ပါဝင်ကူညီကြသဖြင့် ယင်းတို့ကိုလည်း အရန်လိင်အင်္ဂါများဟူ၍ ယူဆနိုင်ပေသည်။

မှတ်ချက်။ အချို့ ပညာရှင်များကမူ ယောကျ်ားဝှေးစေ့နှင့် မိန်းမ၏ မမျိုးဥအင်္ဂါတို့မှာ မျိုးဆက်ပြန့်ပွားရန် အင်္ဂါများဖြစ်သဖြင့် လိင်အင်္ဂါများဟူ၍ မသတ်မှတ်ဘဲ မျိုးဆက်ပြန့် အင်္ဂါများ ဟူ၍ သီးခြား သတ်မှတ်ကြလေသည်။

◘ အင်္ဂါတစ်ခုစီနှင့် ယင်းတို့၏ လုပ်ငန်းများကား အောက်ပါ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အတိုင်း ဖြစ်သည်။

ဝှေးစေ့နှင့် သုက်ကြွစ်ပေါ်ခြင်း

◘ ဝှေးစေ့သည် မိန်းမတွင်ရှိသော မျိုးဥအင်္ဂါနှင့် ဆင်တူသည်။

◘ အမိဝမ်းတွင်းတွင် ရှိစဉ်က ယောကျ်ားလေး၏ ဝှေးစေ့သည် ဝမ်းဗိုက်အတွင်းတွင်ရှိ၍ အမိဝမ်းတွင်းမှ ထွက်လာသောအခါကျမှသာလျှင် ဝှေးစေ့သည် ကပ်ပယ်အိတ် အတွင်းသို့ ဆင်းလာသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ၌ဝှေးစေ့သည် ကပ်ပယ်အိတ်အတွင်းသို့ မဆင်းဘဲ ဝမ်းဗိုက်အတွင်းတွင်ပင် နေရာ ဝှေးစေ့မဲ့သော ကပ်ပယ်အိတ်များကို မြန်မာတို့က **"နတ်အုန်းသီး"** ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ **"နတ်ကွပ်သည်"** ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ ဆေးပညာဝေါဟာရအရ **"မဆင်းသော ဝှေးစေ့"** ဟူ၍ လည်းကောင်း ခေါ်ကြသည်။

◘ ဤသို့သော ယောကျ်ားများသည် ကလေးမမွေးနိုင်အောင်ပင် မြုံတတ်ကြသည်။ အကြောင်းမူ သုက်ကောင်များသည် အပူရှိန် များသော ဝမ်းဗိုက်အတွင်း၌ ဖြစ်ထွန်းခြင်း မရှိဘဲ အေးသော ကပ်ပယ်အိတ်အတွင်း၌သာ ဖြစ်ထွန်းခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။

◘ အေးသောအချိန်၌ သုက်ကောင်များ ပိုမိုရှင်သန်ကြသည်ကို အင်္ဂလိပ် ဇီဝဗေဒပညာရှင် တစ်ဦး၏ အဖြစ်အပျက်က သက်သေ ခံနေပေသည်။ ယင်းပညာရှင်သည် မိမိ၏ လက်ထပ်ပြီးစ ဇနီးသည်နှင့် ပျားရည်ဆမ်း ခရီးထွက်ရာ ကားတိုက်၍ သေဆုံး

သည်။ မသေဆုံးမီပင် သူ၏ဇနီးသည်က သူ၏ ဝှေးစေ့ကို ထုတ်၍ အအေးခန်းထဲတွင် သိုလှောင်ထားလိုက်သည်။ ရာသီလာပြီး မမျိုးဥ လာသော အချိန်၌ သူမသည် ထိုသိုလှောင်ထားသော ဝှေးစေ့မှ သုက်ကောင်များကိုထုတ်၍ သူမ၏ သားအိမ်အတွင်းသို့ ပြွန်ဖြင့် သွတ်သွင်းရာ အချိန်တန်သောအခါ၌ သူမမှာ ကိုယ်ဝန်ရှိခဲ့လေသည်။ သို့ဖြင့် သူမချစ်သော သေဆုံးသွားသော ခင်ပွန်း၏ သုက်သွေးဖြင့်ဖြစ်သည့် ရင်သွေးငယ်တစ်ဦးကို မွေးဖွားနိုင်ခဲ့လေသည်။

◘ ဝှေးစေ့သည် ဂုံညင်းစေ့ပုံသဏ္ဌာန်ရှိပြီး ပျမ်းမျှအားဖြင့် ၁ လက်မခွဲအရှည်၊ ၁ လက်မ အနံနှင့် ၁ လက်မကျော်ကျော် ထုရှိသည်။ အများအားဖြင့် ဗယ်ဘယ်ဝှေးစေ့သည် ယာဘက်ဝှေးစေ့ထက် ပို၍ နိမ့်သည်။ ဝှေးစေ့နှစ်ခုသည် ကပ်ပယ်အိတ်အတွင်း သက်ဆိုင်ရာ အခန်းအတွင်းတွင် တည်ရှိကြသည်။ ဝှေးစေ့၏ နောက်ဘက်တွင် ဝှေးစေ့ပြွန်များဖြင့် ဆက်နေသော ဝှေးစေ့အထက် အင်္ဂါနှင့် ယင်းနှင့် တစ်ဆက်တည်း သုက်ပြွန်ရှိသည်။ သုက်ပြွန်သည် ဝှေးစေ့မှ သုက်ကောင်များကို သယ်ဆောင်၍ ဝမ်းဗိုက်အတွင်းသို့ ဝင်ကာ ဆီးအိမ်အောက် အကျိတ်အတွင်းသို့ ဝင်သည်။ ယင်းသည် သုက်လှောင်အိမ်မှလာသော ပြွန်နှင့် ပေါင်းစပ်ကာ သုက်လွှတ်ပြွန်အဖြစ်နှင့် ကျင်ချောင်းထဲသို့ ဝင်ကာ ဆုံးလေသည်။

◘ ဝှေးစေ့အတွင်းတွင် ကောက်ကွေ့သော ဝှေးစေ့ပြွန်များနှင့် ကြားကလာပ်စည်း (ဆဲလ်) များစွာ ရှိသည်။ ထိုဝှေးစေ့ပြွန်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

များထဲတွင် သုက်ဖြစ်ပေါ်၍ ထိုပြွန်များကြားရှိ ကလာပ်စည်းများသည် ဖိုဟိုမုန်းဓာတ် (တက်စထရိုစတီရုန်း) များကို ထုတ်လေသည်။ လူပျိုပေါက် မဖြစ်မီ၌ ဝေးစေ့အတွင်းတွင် သုက်ကောင်များ ဖြစ်ပေါ်သော်လည်း ယင်းတို့သည် အရွယ်မရောက်ကြသေးပေ။ လူပျိုပေါက် ဖြစ်သောအခါမှ ယင်းသုက်ကောင်ငယ်များသည် ဖိုဟိုမုန်း၏ လှုံ့ဆော်မှုကြောင့် ဝေးစေ့အထက် အင်္ဂါအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်၍ အရွယ်ရောက်ကြလေသည်။

□ ဝေးစေ့အထက်အင်္ဂါမှ သုက်ပြွန်အတွင်းသို့ဝင်သောအခါ သုက်ကောင်တို့သည် အရွယ်ရောက်ပြီး ဖြစ်ရုံမက လှုပ်ရှားသွားလာမှုလည်း ပြုနိုင်ကြသည်။ သုက်ကောင်များသည် လူပျိုပေါက်သည်မှ အတော်အတန် အိုသည်အထိ (အသက် ၆၀၊ ၇၀ အထိ) ဆက်တိုက်ဖြစ်ပေါ်နေကြသည်။ သုက်ကောင်သည် ၁ လက်မ၏ ၅၀၀ ပုံ ၁ ပုံလောက်သာ အရှည်ရှိသော်လည်း ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ အမြီး စသည်ဖြင့် အပိုင်း သုံးပိုင်းရှိသည်။ ခေါင်းသည်သာလျှင် မမျိုးဥနှင့် ပေါင်းစပ်ပြီးနောက် ပျောက်ကွယ်ကုန်ကြသည်။

□ သုက်ကောင်များမှာ ၂ မျိုး ၂ စား ရှိလေသည်။ တစ်မျိုးမှာ မမျိုးဥနှင့် ပေါင်းလျှင် ယောကျ်ားလေးကို ဖြစ်စေ၍ ကျန်တစ်မျိုးမှာ မိန်းကလေးကို ဖြစ်စေသည်။ ဤကဲ့သို့ ဖြစ်နိုင်ကြသည်မှာ အခြားမအကြောင်းကြောင့်မဟုတ်။ ယင်းတို့အထဲတွင် မ,ကို ဖြစ်စေသော မ,မျိုးရိုးအင်္ဂါ (**အိတ်ကက်စ်ကရိုမိုဆုန်း**) နှင့် အဖိုကိုဖြစ်စေသော အဖိုမျိုးရိုးအင်္ဂါ (**ဝိုင်ကရိုမိုဆုန်း**) တို့ အသီးသီး ပါရှိသော

ကြောင့် ဖြစ်သည်။ မမျိုးဥတွင်မူ မ,ကို ဖြစ်စေသော မမျိုးရိုးအင်္ဂါ (**အိတ်ကက်စ်ကရိုမိုဆုန်း**) ချည်းသာ ပါဝင်လေသည်။ ဤမျိုးရိုးအင်္ဂါများသည် ကလေး၏ လိင်ကို ခွဲခြားပေးနိုင်သဖြင့် ယင်းတို့အား **လိင်မျိုးရိုးအင်္ဂါ** ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ ကျန်မျိုးရိုး အင်္ဂါများမှာ လိင်နှင့် မဆိုင်ဘဲ ခန္ဓာကိုယ်နှင့်သာ ဆိုင်သဖြင့် **ခန္ဓာကိုယ် မျိုးရိုးအင်္ဂါများ** ဟူ၍ လည်းကောင်း ခေါ်လေသည်။

□ လူ၏ ကလာပ်စည်းတိုင်းတွင် ၄၆ ခုသော မျိုးရိုးအင်္ဂါရှိရာ လိင်မျိုးရိုး အင်္ဂါနှစ်ခုနှင့် ခန္ဓာကိုယ် မျိုးရိုးအင်္ဂါ ၄၄ ခု ဖြစ်သည်။ မိန်းမတွင် လိင်မျိုးရိုးအင်္ဂါ နှစ်ခုစလုံးသည် မမျိုးရိုးအင်္ဂါ (အိတ်ကက်စ်ကရိုမိုဆုန်း) ချည်းဖြစ်၍ ယောကျ်ားတွင် လိင်မျိုးရိုး အင်္ဂါ တစ်ခုမှာ မမျိုးရိုးအင်္ဂါဖြစ်သော်လည်း ကျန်တစ်ခုမှာမူ ဖိုမျိုးရိုးအင်္ဂါ (ဝိုင်ကရိုမိုဆုန်း) ဖြစ်လေသည်။ ကျန်ခန္ဓာကိုယ်မျိုးရိုး အင်္ဂါ ၄၄ ခုမှာ ယောကျ်ားနှင့် မိန်းမတွင် အတူတူပင် ဖြစ်သည်။

□ ယောကျ်ား၏ သုက်ကောင်တွင်မူ မျိုးရိုးအင်္ဂါမှာ ၂၃ ခုသာ ရှိရာ တစ်ခုမှာ မမျိုးအင်္ဂါ သို့မဟုတ် ဖိုမျိုးရိုးအင်္ဂါဖြစ်၍ ကျန် ၂၂ ခုမှာ ခန္ဓာကိုယ်မျိုးရိုးအင်္ဂါများ ဖြစ်ကြသည်။ မိန်းမ၏ မမျိုးဥတွင်လည်း မျိုးရိုးအင်္ဂါ ၂၃ ခုသာ **ရှိပြန်ရာ တစ်ခုမှာ မမျိုးရိုး** အင်္ဂါသာ အမြဲဖြစ်လျက် ကျန် ၂၂ **ခုမှာ ခန္ဓာကိုယ်** မျိုးရိုးအင်္ဂါများ ဖြစ်ကြလေသည်။

□ သို့ဖြစ်၍ သုက်ကောင်နှင့် မမျိုးဥ ပေါင်းစပ်သောအခါ လူအတွက် သီးသန့်ဖြစ်သော မျိုးရိုးအင်္ဂါ ၄၆ ခုကို ပြန်၍ရကာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လူကလေး (ကလေး) ဖြစ်လာသည်။ ဖြစ်လာသောကလေး၏ လိင်မှာမူ သက်ဆိုင်ရာ သုက်ကောင်တွင် မမျိုးရိုးအင်္ဂါနှင့် ဖိုမျိုးရိုးအင်္ဂါ ၂ ခုအနက် မည်သည့်လိင်အင်္ဂါပါသည့်ပေါ်တွင် တည်လေသည်။

☐ အကယ်၍ သုက်ကောင်တွင် မမျိုးရိုးအင်္ဂါ ပါပါက မိန်းကလေးဖြစ်လာ၍ သို့မဟုတ် ဖိုမျိုးရိုးအင်္ဂါပါပါက ယောက်ျားလေး ဖြစ်လာသည်။ သို့ဖြစ်၍ ကလေး၏ လိင်ကို အဆုံးအဖြတ်ပေးသည်မှာ မမျိုးဥမဟုတ်ဘဲ သုက်ကောင်သာ ဖြစ်လေသည်။

☐ တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုပါက လင်ကသာလျှင် သားသော်လည်းကောင်း၊ သမီးသော်လည်းကောင်း လိုချင်ရာကို ဖြစ်စေနိုင်၍ မိန်းမကမူ ကလေး၏ လိင်ကို အဆုံးအဖြတ်မပေးနိုင်ပေ။ သုက်ပြွန်သည် ဝှေးစေ့၏ အထက်အကျိတ်၏ အမြီးပိုင်းမှစပြီး ၁၈ လက်မခန့် ရှည်သည်။ ယင်း၏အကာမှာ ပြောင်ချော ကြွက်သားများဖြင့် ပြုလုပ်ထားသဖြင့် သုက်ကောင်များကို လိုရာသို့ ရောက်အောင် တွန်းပို့နိုင်စွမ်းရှိလေသည်။ သုက်ပြွန်အတွင်း၌ သုက်ကောင်များနှင့် ဝှေးစေ့အထက် အင်္ဂါမှထွက်သော အရည်များသည် ရောလျက်ရှိလေသည်။ သုက်ပြွန်သည် ဆုံးခါနီး လက်မခွဲခန့်၌ အိမ်သဖွယ်ကျယ်နေသဖြင့် ထိုနေရာတွင် သုက်ကောင်များကို သိုလှောင်နိုင်လေသည်။

☐ သုက်လှောင်အိမ်သည် သုက်ပြွန်နှင့် သီးခြားဖြစ်၍ ဆီးအိမ်၏နောက် **ဆီးအိမ်အောက် အကျိတ်**၏အထက်တွင် တည်ရှိသည်။ ယင်းသုက်လှောင်အိမ်သည် ဝါဖျော့ဖျော့အရောင်ရှိလျက် စေးထန်းသော အကျိအချွဲများကို ထုတ်လုပ်ပေးသည်။ ယင်းအကျိအချွဲများသည် အခြားအရည်ကြည်များနှင့် ရောလျက် သုက်အဖြစ် ထွက်လာလေသည်။

ဆီးအိမ်အောက်အကျိတ်နှင့် သုက်

☐ ဆီးအိမ်အောက် အကျိတ်သည် ကွမ်းသီးသဏ္ဍာန်ခန့် အရွယ်ရှိ၍ ကျင်ချောင်း၏ အစပိုင်းကို ဝိုင်းရံထားသည်။ ဤအကျိတ်မှနေ၍သုက်၏အနံ့အသက်ကိုဖြစ်စေသော စပါမင်းနှင့် စပါမင်းဒင်း ဟူသည့် ဓာတ်နှစ်ပါးကို ထုတ်လုပ်ပေးသည်။

☐ ဤအကျိတ်တွင် ပြွန် ၂၀ ခန့်ရှိရာ ၂၀ စလုံး ကျင်ချောင်းအတွင်းသို့ ဝင်ကြသည်။ သို့ဖြစ်၍ ကျင်ချောင်းအတွင်းသို့ ဝင်သော ပြွန်များမှာ သုက်ပြွန်၏အဆုံးပိုင်းနှင့် သုက်လှောင်အိမ်၏ ပြွန်များမှ ဖြစ်ပေါ်လာသော သုက်လွှတ်ပြွန် ၂ ခု၊ ဆီးအိမ်အောက် အကျိတ်၏ ပြွန်ငယ် ၂၀ နှင့် အောက်ပိုင်းတွင် ကျင်ချောင်းဘေးအကျိတ် ၂ ခုတို့မှ ပြွန် ၂ ခုတို့ ဖြစ်ကြသည်။ ဤပြွန်အားလုံးသည် သုက်ကို ဖြစ်စေသော အရည်များ၊ အကျိအချွဲများကို ထုတ်ပေးကြလေသည်။

☐ သုက် (ဝါ) သုက်သွေးသည် ထူးခြားသော ညှီစို့စို့အနံ့နှင့် ဖြူဝါဝါအရောင်ရှိသော ကျိချွဲချွဲ အရည်ဖြူ ဖြစ်သည်။ သုက်သည် အနည်းငယ် ဆားဓာတ် (အယ်လ်ကာလီ) ပါသဖြင့် ငန်ပျပျ အရသာ ရှိသည်။ ယင်းအထဲတွင်ပါသော အရာများမှာ သုက်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကောင်များအပြင် ဗိုက်တာမင်စီဓာတ်၊ သစ်သီးသကြားဓာတ် (ဖရက်တို့စ်) နှင့်ယင်း၏အနံ့ကိုဖြစ်စေသော စပါမင်းနှင့် စပါမင်းဒင်း ဓာတ်များ ဖြစ်ကြသည်။ လူတစ်ယောက် သုက်တစ်ခါလွှတ်လျှင် လက်ဖက်ရည်တစ်ဇွန်းစာမျှသာ သုက်ထွက်၍ထိုအထဲတွင် သုက် ကောင်ရေ သန်း ၅၀ ထက် နည်း၍ လွှတ်တတ်သော ယောကျ်ား များမှာ ကလေးမရနိုင်ဟု ဆေးပညာရှင်တို့က ထုတ်ဖော်ပြောကြ သည်။

☐ သုက်ထဲတွင်ပါသော ဓာတ်များသည် သုက်ကောင်များ၏ ရှင်သန်လှုပ်ရှားမှုကို ကြီးမားစေသည်။ အချို့ဓာတ်မှာ သုက်ထဲ တွင်သာ ရှိသဖြင့် ထိုဓာတ်များပါသော အရည်တစ်ခုသည် သုက် ဖြစ်သည်ဟူ၍တစ်ထစ်ချ ပြောနိုင်သည်။ ထိုဓာတ်များမှာ စပါမင်း နှင့် စပါမင်းဒင်းဓာတ်များ ဖြစ်သည်။ ဤဓာတ်များ ပါ မပါကို ဓာတ်ခွဲကြည့်ခြင်းဖြင့် အစွန်းအကွက် တစ်ခုသည် သုက်ကြောင့် ဖြစ်သော အစွန်းအကွက် ဟုတ် မဟုတ် သိသာနိုင်လေသည်။ သို့ဖြစ်၍ မုဒိမ်းမှုများတွင် တရားလို မိန်းကလေး၏ အဝတ်များကို တွေ့ရှိပါက အကွက်များမှာ သုက်ပေသည်ဟု ယူဆကာ မုဒိမ်းမှု မြောက်သည်ဟု ကောက်ချက်ချကြလေသည်။

☐ သုက်ထွက်သောအခါ၌ ဆီးအိမ်နှင့် ဆက်သော ကျင် ချောင်း အဝကို ကြွက်သားများက ပိတ်လိုက်ပြီး ဆီးအိမ်အောက် အကျိတ် သုက်လှောင်အိမ်နှင့် ကျင်ချောင်း၏ ကျန်အပိုင်းများကို အခြားကြွက်သားများက ဖျစ်ညှစ်လိုက်သဖြင့် သုက်သွေးများ

သည် ဆီးအိမ်ထဲသို့ မဝင်ဘဲ ကျင်ချောင်းတစ်လျှောက် အပြင်သို့ ပန်းထွက်လာသည်။ ကျန်အချိန်များ၌ ဆီးအသွားရှိက သုက်ထွက် ခြင်း မရှိပေ။ သို့ဖြစ်၍ ဆီးသွားသောအခါ၌ သုက်မထွက်နိုင်ဘဲ သုက်ထွက်သောအခါ၌ ဆီးမသွားနိုင်ချေ။ ဆီးနှင့် သုက် ရောထွက် ရန်မှာ မဖြစ်နိုင်သော ကိစ္စတစ်ခုပင် ဖြစ်၏။

လိင်တံတောင့်တင်းခြင်းနှင့် သုက်လွှတ်ခြင်း

☐ လိင်ဆက်ဆံမှုကို ပြုနိုင်ရန်အတွက် ယောကျ်ားတွင် မရှိ မဖြစ် လိုအပ်သည်ကား ယင်း၏ လိင်တံ တောင့်တင်းနိုင်ရန်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

☐ လိင်တံသည် ငှက်ပျောဖူးပုံသဏ္ဌာန်ရှိလျက် ဆီးပုံ၏ အရေပြားနှင့် ဆက်နေသော အရေပြားတစ်ခုက ပတ်ပတ်လည် ဖုံးထားသည်။ ယင်းအရေပြားသည် လိင်တံ၏ထိပ် တစ်လက်မ ခန့်ကိုမူ ငုံရုံသာ ငုံထား၍ တင်းကျပ်စွာ ဖုံးမထားပေ။ ဤသို့ လိင် တံ၏ ထိပ်ဖူးကိုသာ ငုံထားသော အရေပြားအား လိင်ဖူးဖုံး အရေ ပြားဟု ခေါ်သည်။ ဤအရေပြားသည် လိင်တံမာတောင့်လာ သော အခါ၌ နောက်သို့ဆုတ်၍ လိင်တံထိပ်ဖူးကို ပြူထွက်စေ သည်။ ဤသို့မဟုတ်ဘဲ ထိပ်ဖူးမပြူနိုင်အောင် ထိပ်ဖူးဖုံး အရေ ပြားက စွဲမြဲစွာ ဖုံးထားပါက ဆီးအောင့်ခြင်း၊ ဆီးသွားခက်ခဲခြင်း များ ဖြစ်တတ်ပေသည်။ လိင်ဆက်ဆံမှုပြုလျှင်လည်း ရောဂါ မြန်မြန် ကူးတတ်ပေသည်။ ဤသို့သော ထိပ်ဖူးဖုံးအရေပြားရှိ ခြင်းကို လိင်တံထိပ်ဖူး ပိတ်ခြင်း (ဖိုင်မိုစစ်) ဟု ခေါ်သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

◘ လိင်တံသည် စိတ်မပါသောအခါ၌ ပျော့နေ၍ စိတ်ပါသောအခါ၌မူ မာတောင့်လာသည်။ ဤသို့ မာတောင့်လာခြင်းမှာ ယင်းအတွင်းရှိ ရေမြှုပ်သဖွယ် အခန်းငယ်ကလေးများအတွင်းသို့ သွေးများ တိုးဝင်လာသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဝင်သော သွေးများမှာ သွေးလွှတ်ကြောမှ ဖြစ်သဖြင့် တောင့်နေသော လိင်တံသည် ပူ၍ နီလာကာ နလုံးခုန်သကဲ့သို့ လိုက်တုန်လေသည်။

◘ လိင်တံ တောင့်လာအောင် ပြုလုပ်နိုင်စွမ်းရှိသော အကြောင်းအရာများမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်သည်–

– (၁) လိင်ချောင်းထိပ်ရှိကျင်ချောင်းအဝ လိင်တံထိပ်ဖူးနှင့် ထိပ်ဖူး ထိပ်ဖူးဖုံး အရေပြားများကို ပွတ်တိုက်လှုံ့ဆော်ခြင်း။ ဤသို့ဆွပေးပါက သာယာသော ခံစားမှုများသည် ဦးနှောက်သို့ရောက်လာပြီး ဦးနှောက်က လိင်တံအတွင်းသို့ သွေးများကို တိုးဝင်စေသည်။

– (၂) ချစ်ခြင်းမေတ္တာ တဏှာရာဂစိတ်များဖြစ်ပေါ်လာသဖြင့် ဦးနှောက်က လိင်တံကိုသူ့အလိုလို တောင့်လာစေခြင်း။ လူကြီးတွင် လိင်တံတောင့်သည်မှာ ဤအကြောင်းကြောင့်ပင် ဖြစ်လေသည်။

– (၃) ဆီးအိမ်၊ မစင်အိမ် စသော တင်ဆုံကွင်းအတင်းရှိ အင်္ဂါများ တင်းခြင်း။ နံနက်အိပ်ရာထ လိင်တံ တောင့်တင်းခြင်းများမှာ ဆီးအိမ်၊ မစင်အိမ်များ

တင်းနေသောကြောင့် ဖြစ်လေသည်။

◘ လိင်ဆက်ဆံရန်အတွက် လိင်တံတောင့်လာပါက ဤကျင်ချောင်း တစ်လျှောက်ရှိ အရည်ကြည်အကျိတ်ကလေးများနှင့် ကျင်ချောင်းဘေးရှိ အကျိတ်များသည် အရည်ကြည်များကို ထုတ်လွှတ်သည်။ ဤအရည်ကြည်များသည် ကျင်ချောင်းရှေ့အဝမှ ထက်လာပြီး လိင်တံကို ဆီသုတ်ပေးသကဲ့သို့ ချောမွေ့စေသည်။ ဤအရည်ကြည် ထွက်လာခြင်းမှာ လိင်မဆက်ဆံမီ ထွက်ခြင်း ဖြစ်၍ သုက်ထွက်ခြင်း မဟုတ်ပေ။ ဤအရည်ကြည်သည် လိင်ဆက်ဆံနိုင်ရန် ပြင်ဆင်သည့်အနေနှင့် ထွက်လာသဖြင့် တဏှာရာဂပြင်းပြကာ လိင်ဆက်ဆံမှုတို့ စဉ်းစားရုံ၊ ဆန့်ကျင်ဘက် လိင်တစ်ဦးဦးကို စိတ်ထဲက ပြစ်မှားရုံနှင့်ပင် ထွက်လာနိုင်သည်။

◘ သို့ဖြစ်ရကား လိင်ဆက်ဆံမှုမပြုမီ ထွက်လာသော အရည်သည် မပြီးမီ သုက်ထွက်သောရောဂါကြောင့် ထွက်လာသော သုက်ဟူ၍ မထင်မှတ်သင့်ပေ။

◘ လိင်တံ တောင်ခြင်းနှင့် အရည်ကြည်ထွက်ခြင်းသည် မိန်းမ၏ ယောနိအင်္ဂါအတွင်းသို့ ယောကျ်ား၏ လိင်တံ ထည့်သွင်းရန် အတွက် ပြင်ဆင်ပေးခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ယောနိအင်္ဂါအတွင်းသို့ လိင်တံထည့်သွင်းပါက ပွတ်တိုက်လှုပ်ရှားမှုများသည် သာယာမှု ကျေနပ်မှုများကို ဖြစ်စေကာ နောက်ဆုံး စိတ်က မထိန်းချုပ်နိုင်သောအခါ သုက်ကို ထုတ်လွှတ်ရလေသည်။ သုက်လွှတ်ပြီးသော အခါကျမှသာ ကျေနပ်မှုအဆုံးသို့ ရောက်ကာ လိင်တံသည်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပျော့ခွေသွားပေတော့သည်။

■ ဤသုက်ထွက်ခြင်းသည် ယောကျ်ားများ ကိုယ့်ဘာသာ ကိုယ် လိင်တံပွတ်တိုက်ခြင်းကြောင့် သုက်ထွက်ခြင်းနှင့် အတူတူ ပင် ဖြစ်ပေသည်။ ကွာခြားမှုမှာကား တကယ့် လိင်ဆက်ဆံမှုတွင် ယောနိအင်္ဂါအတွင်းသို့ သုက်လွှတ်၍ မိန်းမမှာ ကျေနပ်မှု ရသလို ယောကျ်ားလည်း ကျေနပ်မှုရသည်။ မိမိဘာသာ သုက်လွှတ်ရာ၌ သုက်မှာ အလဟဿဖြစ်လျက် ယောကျ်ားတစ်ဦးတည်းသာ ကျေနပ်မှု ရလေသည်။ သို့တိုင်အောင် ပြည့်ပြည့်ဝဝ ကျေနပ်မှု ရသည်မဟုတ်ချေ။ ပေါက်ကွဲမည့်စိတ်ကို မပေါက်ကွဲအောင် စတိ သဘော ထုတ်ပေးနိုင်ရုံပေတည်း။

မိန်းမ၏ လိင်အင်္ဂါများ

■ မိန်းမတို့၏ လိင်အင်္ဂါများနှင့် ပတ်သက်၍ ယောကျ်ားတိုင်း လိုလို သိကြသည်ဟု ထင်ကြသည်။

■ သို့သော် ထိုထင်မြင်ချက်များမှာ အခြေအမြစ် မရှိလှပေ။ အကြောင်းမှာမူ ထိုသိသည်ထင်သော ၎င်းတို့သိသော အကြောင်း အရာတိုင်းသည် မှန်ကန်ချင်မှ မှန်ကန်နိုင်မည် ဖြစ်သောကြောင့် ပေတည်း။

■ မိန်းမ၏ လိင်အင်္ဂါများမှာ ဝမ်းဗိုက်အတွင်း၊ တင်ဆုံကွင်း အတွင်းတွင် တည်ရှိသော မမျိုးဥအင်္ဂါ၊ သားအိမ်နှင့် သားအိမ်ပြွန် တို့ အပြင် ဆီးပုံးအောက်တွင်ရှိသော မ, အင်္ဂါစပ်နှင့် ယောနိအင်္ဂါ

ဖြစ်လေသည်။

မျိုးဥအင်္ဂါနှင့် မမျိုးဥများ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း

■ မမျိုးဥအင်္ဂါသည် ဖေ့ဇေ့နှင့် လုပ်ငန်းခြင်း ဆင်တူ၍ ဝမ်း ခေါင်းအောင်ပိုင်း တင်ဆုံကွင်းအတွင်း သားအိမ်၏ တစ်ဖက် စီချက်စီတွင် တစ်ခုစီ တည်ရှိသည်။

■ မွေးစ မိန်းကလေးတစ်ယောက်တွင် မမျိုးဥ အင်္ဂါတစ်ခုစီ ၌ တစ်သိန်းခန့်မျှရှိသော မမျိုးဥများ ပါသည်။ ယင်းဥများသည် အပျိုပေါက် ဖြစ်သောအခါ၌ အရွယ်ရောက်သည် မှန်သော်လည်း သုက်ကောင်များနှင့် မတွေ့တသော အချက်မှာ ယင်းတို့သည် တစ်လတွင် တစ်ခုသာ အရွယ်ရောက်၍ ကြွေကျကြလေသည်။

■ အပျိုပေါက်မှ သွေးဆုံးသည်အထိ ပျမ်းမျှအားဖြင့် မိန်းမ တစ်ယောက်သည် ဥလေးရာသာ ကြွေကျနိုင်ပေသည်။ သို့ဖြစ် သောကြောင့် မိန်းမတစ်ယောက် တစ်လတွင် ကြွေကျနိုင်သော ဥပေါင်း မှာ လိုသည်ထက် ပို၍ ရှိပေသည်။

■ အရွယ်ရောက်ပြီး မမျိုးဥတစ်ခုသည် လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင် အကြီးဆုံးကလာပ်စည်းဖြစ်၍ တစ်လက်မ၏ တစ်ထောင်ပုံ ရှစ်ပုံ ခန့် အချင်းရှိလေသည်။ ကြွေကျပြီး နှစ်ရက် သုံးရက်အတွင်း သူ သည် သင့်တော်သော သုက်ကောင်တွေ့နှင့်တွေ့ ပါက မျိုးစပ်ယှက် မှု အောင်မြင်သော သန္ဓေတည်စေသည်။ မျိုးစပ်မှုမအောင်မြင် ဘဲ ကြွေကျသော မမျိုးဥတိုင်းသည် သေ၍သွား လေသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

□ မမျိုးဥကြွေကျခြင်းသည် ရာသီလာပြီး ၁၂ ရက်ခန့်တွင် ဖြစ်တတ်သည်။ ထိုသို့ ကြွေကျသောအခါ ဗိုက်အနည်းငယ်နာရုံမျှရှိ၍ အခြားမည်သို့မျှ မသိသာချေ။ ခန္ဓာကိုယ်အပူရှိန်ကျသည် ဆိုသော်လည်း စေ့စပ်သေချာစွာ တိုင်းယူနိုင်ပါမှ သိသာလေသည်။

□ မမျိုးဥတိုင်းတွင် မျိုးရိုးအင်္ဂါ ၂၃ ခုပါရာ တစ်ခုမှာမမျိုးရိုးအင်္ဂါဖြစ်ပြီး ကျန် ၂၂ ခုမှာ ခန္ဓာကိုယ်မျိုးရိုး အင်္ဂါများဖြစ်လေသည်။ သုက်ကောင်တွင်ပါသော မျိုးရိုးအင်္ဂါများနှင့် ပေါင်းမှသန္ဓေသားဖြစ်လာသည်။ ယောက်ျား၊ မိန်းမ မည်သို့လိင်ကွဲလာသည်ကို အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့ပေပြီ။

သားအိမ်ပြွန်နှင့် မျိုးစပ်သန္ဓေအောင်ခြင်း

□ သားအိမ်ပြွန်သည် ၈ လက်မခန့်ရှည်၍ သားအိမ်၏တစ်ဖက်တစ်ချက်တွင်ရှိပြီး သက်ဆိုင်ရာ မမျိုးဥအင်္ဂါအပေါ်မှာ စီး၍ အုပ်ထားလေသည်။

□ ကြွေကျသော မမျိုးဥသည် ဤပြွန်အတွင်းသို့ ရောက်သွားရာ ပြွန်က ညှစ်ထုတ်ပေးခြင်းနှင့် ယင်းဥကို သားအိမ်ဆီသို့ ရောက်အောင် တွန်းပို့ပေးလေသည်။ သားအိမ်သို့ အရောက်မီ သားအိမ်ပြွန်၏ အကျယ်ပိုင်း၌ သုက်ကောင်နှင့်တွေ့ပါမှ မျိုးစပ်ခြင်းအောင်မြင်ပေသည်။ ဤအပိုင်းမှကျော်လွန်၍ မျိုးစပ်မှုဖြစ်ခဲသည်။ နေရာလွဲ၍စပ်ပါက သန္ဓေသားသည် နေရာလွဲပဋိသန္ဓေ

ဖြစ်လာရလေသည်။ ဤပဋိသန္ဓေသည် သက်ဆိုးမရှည်။ ၂လ၊ ၃လ အတွင်း ပျက်ကျတတ်လေသည်။

□ မမျိုးဥတစ်ခုသည် ကြွေကျပြီး တစ်ရက်သာ အသက်ရှင်နိုင်သည်။ သုက်ကောင်သည် သုက်ထွက်ပြီး ၂ရက်၊ ၃ရက်အထိ ရှင်နိုင်သော်လည်း သားအိမ်ပြွန်အကျယ်ပိုင်းသို့ ရောက်ရန် အနည်းဆုံး ၅စ်နာရီမျှကြာသည်။ သို့ဖြစ်၍ မမျိုးဥမကြွေမီ ၃ ရက်အတွင်းနှင့် ၁ ရက်အတွင်းသုက်ထွက်ပါမှ မျိုးစပ်ခြင်းဖြစ်နိုင်ပေသည်။

□ မျိုးစပ်အောင်မြင်ပြီးသောဥကို သန္ဓေဥဟု ခေါ်ဆိုနိုင်သည်။ ဤသန္ဓေဥသည် ၅ ရက်အတွင်း သားအိမ်ထဲသို့ရောက်အောင်သွားလေသည်။ သားအိမ်တွင်းသို့ ရောက်သောအခါ သားအိမ်အတွင်း မြှေးထဲတွင် ဝင်ရောက်ခိုကပ်ကာ သန္ဓေသားအဖြစ် ကြီးထွားလာလေသည်။

□ မမျိုးဥအင်္ဂါမှနေ၍ မဟိုမုန်းဓာတ်ကို အဖျိုပေါက်မှ သွေးဆုံးသည်အထိထုတ်ပေးသည်။ ဤဟိုမုန်းဓာတ်သည် မိန်းမတို့၏ အသဏ္ဌာန်၊ ဟန်ပန်အမူအရာနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာအချိုးအစားကျခြင်းကို ဖြစ်စေ၍ သားအိမ်ကိုလည်း သန္ဓေဥကို လက်ခံနိုင်ရန် ပြုလုပ်ပေးသည်။ သန္ဓေဥအောင်သောအခါ၌ မဟိုမုန်းဓာတ်မထွက်တော့ဘဲ သန္ဓေသည် ဟိုမုန်းဓာတ်သာ ထွက်တော့သည်။ ဤဓာတ်သည် သန္ဓေသားကို သားအိမ်တွင်မြဲစေ၍ ရာသီလာခြင်းကို ဟန့်တားသည်။ ဤဓာတ်ကို မမျိုးဥအင်္ဂါက ကိုယ်ဝန် ၃၊ ၄ လရှိသည်အထိ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ထုတ်ပေးပြီး ထိုအချိန်မှ ကျော်သောအခါ အချိန်မီ ဖြစ်ပေါ်လာသော အချင်းက ဆက်လက်ထုတ်ပေးလေသည်။

သားအိမ်နှင့် ရာသီလာခြင်း

- သားအိမ်သည် သစ်တော်သီးပုံသဏ္ဍာန်ရှိ၍ ကြက်ဥငယ်တစ်လုံးခန့်အရွယ် အရှည် ၃ လက်မ၊ အကျယ် ၂ လက်မ၊ ထု ၁ လက်မ အတိုင်းအတာ ပမာဏရှိသည်။

- ယင်း၏ဖင်ပိုင်းသည် အထက်တွင်ရှိ၍ ခေါင်းပိုင်း (ဝါ) လည်ပင်းပိုင်းသည် ယောနိအင်္ဂါ၏ အထက်ပိုင်းတွင်ရှိသည်။ ဖင်ပိုင်းသည် သားအိမ်ပြွန်များနှင့် တစ်ဆက်တည်းဖြစ်နေသဖြင့် မျိုးစပ်ပြီး သန္ဓေဥကို စတင်၍တွေ့ရာအပိုင်းဖြစ်လေသည်။

- သားအိမ်တွင် အပြင်က ပြောင်ချော ကြွက်သားဖြင့် လုပ်ထားပြီး အတွင်းဘက်၌ အမြှေးပါးဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည်။ ဤသားအိမ်အမြှေးသည် မဟိုမုန်းဓာတ်၊ သန္ဓေတည်ဟိုမုန်းဓာတ်တို့၏ အာနိသင်ဖြင့် လိုအပ်သလို ထူလိုက်ပါးလိုက် ဖြစ်လေသည်။ မမျိုးဥမကြွေမီ ဤအမြှေးသည် ထူလာပြီး မမျိုးဥမျိုးစပ်ခြင်းအောင်မြင်ပါက သန္ဓေသားတွယ်ကပ်ကြီးထွားစေရန် ပြုလုပ်ပေးသည်။ သို့တည်းမဟုတ်ဘဲ မျိုးစပ်ခြင်းမအောင်မြင်ပါက ဤသားအိမ်အမြှေးသည် ကြွေကျသွားပြန်လေသည်။ ဤသို့ကြွေကျသဖြင့် သွေးထွက်ခြင်းကို ရာသီလာခြင်းဟုခေါ်သည်။

- သို့ဖြစ်ရကား ရာသီလာခြင်းသည် မဟိုမုန်းဓာတ်နှင့်

သန္ဓေတည် ဟိုမုန်းဓာတ်များကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်ပေသည်။ ရောဂါကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ သားအိမ်တွင်ဒဏ်ရာရ၍သော်လည်းကောင်း၊ အခြားရောဂါများကြောင့်သော်လည်းကောင်း ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း မဟုတ်ပေ။ ရာသီလာပြီးနောက် သားအိမ်အမြှေးသည် နဂိုအတိုင်းဖြစ်ကာ အထက်ပါသံသရာကိုပြန်၍လည်လေ၏။

နှုတ်ခမ်းသားကြီးနှင့် နှုတ်ခမ်းသားငယ်

- မိန်းမအင်္ဂါဇာတ်ကို နှုတ်ခမ်းသား ၂ ခုဖြင့် ဝိုင်းပတ်ထားသည်။

- အပြင်တွင် နှုတ်ခမ်းသားကြီးရှိ၍ အတွင်းဘက်တွင် နှုတ်ခမ်းသားငယ်ရှိသည်။ နှုတ်ခမ်းသားကြီးသည် သန္ဓေသားဘဝတွင် ယောကျ်ား၏ ကပ်ပယ်အိတ်နှင့် အတူတူပင်ဖြစ်၍ လူကြီးတွင်မူ အမွေးများဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားသည်။ နှုတ်ခမ်းသားငယ်သည် ယောကျ်ား၏ လိင်တံအရင်းနှင့် သဘောတူ၍ အမွေးလုံးဝမရှိချေ။ သို့သော် ယင်းသည် ထိပ်၌မလိင်စေ့ကို ဖုံးအုပ်ထားလေသည်။ နှုတ်ခမ်းသားများ၏ အရွယ်ပမာဏနှင့် အရောင်သည် လိင်ဆက်ဆံမှု အတွေ့အကြုံနှင့် မည်သို့မျှမပတ်သက်ချေ။ လူပေါ်မူတည်၍ ကွဲပြားကြသည်။

အင်္ဂါဇာတ်နှင့် မလိင်စေ့

- မလိင်စေ့သည် ယောကျ်ား၏လိင်တံနှင့် သဘောတူ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သည်။ သူသည်လည်းပွတ်တိုက်လှုံဆော်မှုများကို မာခြင်းတောင့်ခြင်းဖြင့် တုံ့ပြန်လေသည်။

☐ လိင်တံသည် မလိင်စေ့ထက် ကြီးသဖြင့် အချို့က ယောကျ်ားများ လိင်ဆက်ဆံခံစားမှုမှာ မိန်းမများထက်ပိုသည်ဟု ထင်ကြလေသည်။ ဤထင်မြင်ချက်မှာ မမှန်ကန်ပေ။ အကြောင်းမှု ယောကျ်ားတွင် လိင်တံကြောင့် ကာမဂုဏ် အရသာကိုခံစား၍ ရသည်မှန်သော်လည်း မိန်းမတွင်လည်း ကာမဂုဏ် အရသာကို ခံစားနိုင်ရန် နှုတ်ခမ်းသားများ ရှိလေသည်။ အင်္ဂါဇာတ်နှင့် မတသော အချက်ကား ယောကျ်ားတွင် ကျင်ချောင်း၏ အဝသည် လိင်တံထိပ်တွင် ရှိ၍ မိန်းမတွင်မူ ကျင်ချောင်း၏အဝသည် အင်္ဂါဇာတ်အတွင်း၌ ရှိရုံမက ယောနိ၏အပေါက်မှာလည်း ကျင်ချောင်းဝ၏ နောက်တွင် သတ်သတ်ရှိခြင်းပေတည်း။

☐ အင်္ဂါဇာတ်အတွင်း ကျင်ချောင်းဝ၏ တစ်ဘက်တစ်ချက်တွင် အကျိအချွဲများကို ထုတ်ပေးသော ကျင်ချောင်းဘေးအကျိတ်များနှင့် ယောနိ၏ တစ်ဘက်တစ်ချက်တွင်လည်း အရည်ကြည်များထုတ်ပေးသော ဗာသိုလင်၏အကျိတ်များ တည်ရှိလေသည်။ ဤအကျိတ်များမှ အရည်ကြည်များသည် လိင်ဆက်ဆံမှုမပြုမီ ထွက်လာ၍ လိင်ဆက်ဆံရာတွင် ချောမွေ့စေရန်ပြုလုပ်ပေးလေသည်။ ဤအရည်ကြည်များရှိမှ၊ ထွက်မှသာလျှင် လိင်ဆက်ဆံမှုမှာ မနာကျင်ဘဲ နှစ်ဦးစလုံး ကျေနပ်မှု ရရှိနိုင်ပေသည်။

အပျိုမြှေးနှင့် ယောနိဝ

☐ 'ပန်းဦး' ခေါ် အပျိုမြှေးသည် ယောနိဝအတွင်းဘက်တွင် ရှိသော အမြှေးပါးတစ်ခုဖြစ်သည်။

☐ ယင်းသည် ယောနိပေါက်ကို လုံးဝပိတ်ဆို့နေခြင်းမရှိဘဲ လက်တစ်ဆစ်ခန့် ဝင်နိုင်သော အပေါက်တစ်ခုကို သူ၏အလယ်တွင်ချန်ထားလေသည်။

☐ ဤပေါက်၏ပုံမှာ အမျိုးမျိုးရှိသည်။ များသောအားဖြင့် ပထမအကြိမ် လိင်ဆက်ဆံမှုပြုရာတွင် သူသည် စုတ်ပြဲတတ်သည်။ ဤသို့စုတ်ပြဲပါက ယောနိမှ သွေးထွက်တတ်လေသည်။ ငယ်ရွယ်စဉ်က အားကစားခုန်စားလိုက်စားမှု၊ မိမိဘာသာဆော့ကစားမှုများကြောင့်လည်း သူသည် စုတ်ပြဲနိုင်လေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဤအမြှေး မစုတ်ပြဲဘဲရှိမှ အပျိုစစ်သည်ဟူသော အယူအဆမှာ တစ်ဝက်သာ မှန်လေသည်။

☐ သို့ရာတွင် ကလေးတစ်ခါမွေးဖူးသူများတွင်ကား အမြှေးအစအနကိုမှ တွေ့ရတော့မည် မဟုတ်ချေ။

ယောနိနှင့် သားအိမ်ခေါင်း

☐ ယောနိသည် ၃ လက်မ ၄ လက်မခန့်ရှည်၍ သားအိမ်နှင့် တူလေသည်။

☐ ယင်း၏အောက်ပိုင်းသည် ယောနိဝဖြစ်၍ အထက်ပိုင်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သည် သားအိမ်ခေါင်းနှင့် ဆက်နေသည်။ ယင်း၏ ရှေ့အကာနှင့် နောက်အကာတို့၏ အတွင်းမြေးသည် ကန့်လန့်တွန့်များဖြင့် ပြုလုပ်ထားသဖြင့် လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုလုပ်သောအခါ၌ ယောနိနှင့် လိင်တံကို ပွတ်တိုက် လှုံ့ဆော်ပေးလေသည်။ ဤသို့ လှုံ့ဆော်ပေးခြင်းသည် ယောက်ျားကိုသာမက မိန်းမကိုပါ သာယာမှုဖြစ်စေလေသည်။

◻ ယောနိအတွင်းမြေးမှနေ၍ နိုငရဲမီး (လက်တစ်အက်ဆစ်) ပါသော အရည်ကြည်များကို ထုတ်ပေးသဖြင့် ယောနိအတွင်းဘက်တွင် အမြဲတမ်း ငရဲမီးဓာတ်ရှိနေသည်။ သို့ရာတွင် မမျိုးဥကြွေကျသောအခါ၌ကား ငရဲမီးထုတ်လုပ်မှုမှာ နည်းပါး၍သွား၏။ သို့ဖြစ်၍ ဆားဓာတ် (အငန်ဓာတ်အယ်လ်ကာလိ) တွင် အသက်ရှင်နိုင်သော သုက်ကောင်များသည် ထိုအချိန်၌ ယောနိနှင့် သားအိမ်ကို ဖြတ်လာသော မမျိုးဥရှိသော သားအိမ်ပြွန်သို့ ရောက်အောင် သွားနိုင်သည့် အလားအလာပိုလာလေသည်။

◻ ယောနိအတွင်းမြေးသည် ယင်းအတွင်းသို့ထည့်သော အရည်များနှင့် သုက်ထဲတွင်ပါလာသော ဓာတ်များကို စုပ်ယူနိုင်လေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ယောက်ျား၏သုက်သည် သန္ဓေသားကိုဖြစ်စေသည်သာမက မိန်းမဖြစ်သူ၏ ခန္ဓာကိုယ်ဓာတ် သဘာဝကိုလည်း ပြောင်းလဲနိုင်စွမ်းရှိလေသည်။

◻ ယောနိ၏ အထက်ပိုင်းတွင် စိုက်နေသော သားအိမ်ခေါင်း၏ အပေါက်သည် ရှုံ့ရှုံ့တန်းတန်းအားဖြင့် ဖျစ်သော အကျိအချွဲ

များဖြင့် ပိတ်နေလေသည်။ လိင်ဆက်ဆံသောအခါ ယင်းအကျိအချွဲများသည် သုက်ကောင်များကို သားအိမ်အတွင်းသို့ ဝင်နိုင်အောင်ပြုလုပ်ပေးသည်။ ဤအကျိအချွဲများကို သားအိမ်ခေါင်းက ထုတ်ပေးသည်။ ၎င်းတို့တွင် ဆားဓာတ်ပါရှိလေသည်။

◻ လိင်ဆက်ဆံပြီး ကျေနပ်မှု **အထွတ်အထိပ်**သို့ရောက်သောအခါ (ဝါ) ကာမ စည်းစိမ် ရ**သောအ**ခါ ဤ အကျိအချွဲများနှင့် ဗာသိုလင်အကျိတ်များမှ ထွက်သော အရည်များသည် ယောနိဝအတွင်းလာ၍စုကြလေသည်။ သို့ဖြစ်၍ လိင်ဆက်ဆံပြီး ယောနိမှထွက်လာသော အဖြူရည်များသည် သုက်ချည်းမဟုတ်သည်ကို သတိချပ်သင့်ပေသည်။

ကာမစည်းစိမ်နှင့် တင်ဆုံကွင်း ကြွက်သားများ

◻ ကာမစည်းစိမ်ဆိုသည်မှာ လိင်ဆက်ဆံမှုပြုပြီး (ဝါ) မေထုန်မှီဝဲပြီး အကျေနပ်ကြီး ကျေနပ်ရသည်ကို ဆိုလိုသည်။

◻ ဤကျေနပ်မှုသည် မည်သည့်ကျေနပ်မျိုးနှင့်မျှမတူ။ စည်းစိမ်တစ်မျိုးဟုပင် ဆိုရပေလိမ့်မည်။ ဤစည်းစိမ်ကို ယောက်ျားရော မိန်းမပါ ခံစား**နိုင်လေသည်**။

◻ ကာမစည်းစိမ်သည် **ယောက်ျားရော မိန်းမတွင်ပါ လိင်တံ**နှင့် ယောနိတို့ပွတ်တိုက်လှုပ်ရှားရာမှ ထွက်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်ပေသည်။ မိန်းမတွင် စည်းစိမ်ရသောအခါ၌ သားအိမ်ခေါင်းနှင့် ဗာသိုလင် အကျိတ်များမှ အရည်ပိုထွက်လာသကဲ့သို့ ကျွင်ချောင်း၊

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ယောနိအင်္ဂါနှင့် စအိုအိမ်တို့ကို ဝိုင်းပတ်ထားသော **စအိုမြှင့်ကြွက်သား (လီဗေတာအေနိုင်း)** သည်လည်း ရှုံ့တွ၍လာပေသည်။ ဤသို့ဖြစ်သောအခါ၌ မိန်းမတွင် ပြောမပြနိုင်သော ကျေနပ်မှု၊ သာယာမှုကို ရ၍ အထူးပျော်ရွှင်သွားလာသည်။

◘ အထက်တွင် ပြောခဲ့သော **စအိုမြှင့်ကြွက်သား**ကိုစိတ်ဆန္ဒဖြင့် ရှုံ့တွ၍လည်းရသည်။ ဤသို့ရှုံ့တွခြင်းကို ကျင့်ပေးခြင်းဖြင့် လိင်ဆက်ဆံမှုပြုရာတွင် ယောက်ျားကိုလည်း ပိုမိုစိတ်ပါလာစေလျက် မိမိကိုယ်တိုင်လည်း ကာမစည်းစိမ်ကို လွယ်ကူစွာရနိုင်လေသည်။

◘ ယောက်ျားတွင်ကာမစည်းစိမ်ရသောအခါ၌ လိင်တံမှနေ၍ သုက်ပန်း၍ထွက်လေသည်။ လိင်ဆက်ဆံမှု တစ်ခုတွင် ယောက်ျားသည် သုက်တစ်ခါသာလွှတ်နိုင်၍ ကာမစည်းစိမ်တစ်ခါသာရနိုင်လေသည်။ မိန်းမမှာမူ တစ်ခါမက အခါခါရနိုင်လေသည်။ အကြောင်းမူကား၊ မိန်းမတွင် ထွက်ရန် သုက်မရှိသော၊ လိင်တံမရှိသောကြောင့်ပေတည်း။ သို့ရာတွင် လက်ထပ်ပြီး ၁၀ နှစ်၊ ၁၅ နှစ်ကြာသည်အထိ ကာမစည်းစိမ် မရဖူးသော မိန်းမများလည်းရှိလေသည်။ ၄င်းမိန်းမများကား လိင်အကြောင်း ကကြီး၊ ခကွေး မျှ နားမလည်၍ ဖြစ်ပေသတည်း။ ။

အခန်း ၃

လိင်ဆက်ဆံမှုကို နိဒါန်းပျိုးခြင်း

စိတ်နေဝန်းကျင်

◘ လူသည် အခြားသတ္တဝါများနှင့်မတူဘဲ ခံစားမှုရှိသလို စိတ်လှုပ်ရှားလွယ်သော သတ္တဝါလည်းဖြစ်လေသည်။

◘ ခံစားမှုရှိပါမှလည်း အလုပ်တစ်ခုခုကို ကောင်းမွန်စွာပြုလုပ်၍ရသည်။ သို့ဖြစ်၍ လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုရမည့်သူများသည် ထိုသို့မပြုမီ လိင်ဘက်၌စိတ်ပါကာ တက်ကြွစေရန် လိုပေသည်။ လိင်ဘက်တွင်စိတ်တက်ကြွအောင်ပြုလုပ်ရန်အတွက် ခန္ဓာကိုယ်ချင်းထိတွေ့ပွတ်သပ် နမ်းရှုပ်ခြင်းသည်သာလျှင် နည်းမဟုတ်ပေ။ စိတ်၏ ကြည်နူးသာယာတက်ကြွမှုကို လှုပ်ရှားသာယာစေပါကလည်း ပြုလုပ်၍ရပေသည်။ လှပသော အဆင်အပြင်၊ ငြိမ်ညောင်းသော တေးဂီတတို့နှင့် မွှေးကြိုင်သော အနံ့အသက်တို့သည် လူတွင် ကာမဆန္ဒကို တက်ကြွစေသော အရာများပင်ဖြစ်ပေသည်။

◘ သို့သော် ယောက်ျားနှင့် မိန်းမတို့အတွက် အရေးကြီးဆုံး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မှာကားတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးယုယမြတ်နိုးစွာ ချစ်တင်းနှောမှုပင် ဖြစ်ပေသည်။ မည်မျှပင် လှလှ၊ မည်မျှပင် မွှေးမွှေး၊ တေးဂီတမည်မျှပင် သာယာသာယာ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ယုယုယယကြင်ကြင်နာနာ ချစ်စကားမဆိုက မည်သို့မျှ သာယာနိုင်ကြလိမ့်မည်၊ ချစ်နိုင်ကြလိမ့်မည် မဟုတ်ချေ။ သို့ဖြစ်၍တူလည်တွဲ၍ချစ်ပွဲဝင်လိုပါက ချစ်စကားကို **ခရားရေလွှတ်တတွတ်တွတ်**ပြောကြရပေလိမ့်မည်။

☐ ချစ်တင်းဆိုရာ၌ အဖန်ဖန်အခါအခါ ချစ်စကားများပြောခဲ့ပြီးဖြစ်၍ 'ချစ်လှချည်ရဲ့' ဆိုသော စကားမျိုးကို ပြောရန်မလိုဟုမထင်သင့်၊ ဝန်လည်းမလေးသင့်ပေ။ မည်သူမဆို မိမိကို အခြားသူတစ်ဦးက ချစ်သည် ကြိုက်သည် ဆိုသည့် စကားပြောသည်ကို အမြဲပင်ကြားနေချင်ပေသည်။ လင်နှင့်မယားကားတစ်ယောက်ကချစ်စကားဆိုသည်ကို တစ်ယောက်က ပို၍ကြားချင်ပေသေး၏။ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက်က ချစ်မှန်းသိလျက် 'ခင့်ကို သိပ်ချစ်တာပဲ' 'မောင့်ကို သိပ်ချစ်တာပဲ' ဆိုသော စကားများကို ကြားရသည်လောက် မည်သည့်စကားမျှ အိမ်ထောင်ရေးလောကတွင် သာယာဖွယ်၊ ကြည်နူးဖွယ် ရှိအံ့မထင်ချေ။ သို့ဖြစ်၍ လင်မယားမှန်သမျှသည် တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ချစ်ကြောင်းကြိုက်ကြောင်းများကို အဖန်တလဲလဲ ထပ်၍ထပ်၍ ပြောနေရပေမည်။

☐ ချစ်ကြောင်းကိုပြောသလိုငယ်ရွယ်စဉ် သမီးရည်းစားဘဝက အဖြစ်အပျက်များကိုလည်း စမြုံ့ပြန်၍ ပြောနေသင့်ပေ၏။

ဤသို့ စမြုံ့ပြန်၍ ပြောခြင်းသည် ရက်စရာမဟုတ်ပေ။ ဤသို့ပြောခြင်းသည် တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ပိုမိုသံယောဇဉ် တွယ်စေ၍ အချစ်ကို ပိုမိုမြဲစေလေသည်။ ဤကဲ့သို့ ချစ်ခင်တွယ်တာမှသာ တစ်ဦးကိုတစ်ဦးက အစွမ်းကုန်အလိုလိုက်နိုင်ပေလိမ့်မည်။ ရင်မှလာသော အချစ်ဖြင့် အရင်းတည်၍သာ ခန္ဓာကိုယ်မှရသော အတွေ့အရသာ ချစ်မေတ္တာကို ရယူသင့်ပေသည်။

☐ ဤသို့ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး သာယာကြည်နူးဖွယ် ချစ်တင်းနှောနေပါက နှစ်ဦးစလုံးပင်ကာမဆန္ဒများတစ်ကိုယ်လုံးပျံ့နှံ့လာသဖြင့် တစ်ဦးကိုတစ်ဦးပွတ်သပ်ကျီစယ်လိုစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာလေသည်။ သက်ဆိုင်ရာ လိင်အင်္ဂါများသည်လည်းအလိုလိုတင်းလာ၍အရည်ကြည်များဖြင့်စိုလာတတ်ပေသည်။ ဤသို့ဖြစ်ပါက နောက်တစ်ဆင့်တက်ရန် မခက်ခဲတော့ပေ။ နောက်တစ်ဆင့်ကား ခန္ဓာကိုယ်ချင်းထိတွေ့ ပွတ်သပ် ကျီစယ်ခြင်းပင်ဖြစ်ပေသည်။

ပွတ်သပ်ကျီစယ်ခြင်း

☐ လိင်ဆက်ဆံမှုမပြုမီ ပွတ်သပ်ကျီစယ်ခြင်းကို မိန်းမတွင်သာမက ယောက်ျားတွင်ပါ ပြုလုပ်ရန်လိုပေသည်။

☐ ပွတ်သပ်ကျီစယ်ခြင်းကို ဖက်ယမ်းနမ်းရှုပ်ခြင်းများဖြင့်စ၍ နောက်ပိုင်းတွင် ခန္ဓာကိုယ်ချင်းထိကပ်ခြင်း၊ လိင်အင်္ဂါချင်းထိကပ်ခြင်းဖြင့် အဆုံးသတ်သင့်ပေသည်။ ပွတ်သပ်ကျီစယ်ခြင်းကိုယောက်ျားကစသင့်သည် မိန်းမကစသင့်သည် ဟူ၍ တစ်ထစ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ချမမှတ်သင့်ပေ။ လင်နှင့်မယားချစ်သူချင်းချင်းဖြစ်၍မည်သူက စစ အရေးမကြီး၊ ရှက်စရာမဟုတ်ပေ။ လိုသောအခါ၌ ပွတ်သပ်ကျီစယ်ခြင်းမပြုလျှင်သာ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအပြစ်တင်ထိုက်၊ ရှက်ထိုက်ပေသည်။

□ ပွတ်သပ်ကျီစယ်ခြင်းသည်နှစ်ဦးစလုံး၏စိတ်ကိုသာယာကြည်နူးစေ၍ လိင်အင်္ဂါများအတွင်း သွေးတိုးမှုကိုလည်း များပြားလာစေသည်။ လိင်အင်္ဂါများအတွင်း သွေးတိုးမှုများပြားလာသောအခါ ၎င်းအင်္ဂါများ တောင့်တင်းလာသဖြင့် လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုလုပ်ချင်လာလေသည်။

□ လိင်ဆက်ဆံမှုပြုလုပ်မှသာလျှင် တင်းသောအင်္ဂါများ လျော့၍သာယာကျေနပ်မှုရမည်ဟု ဦးနှောက်က အလိုလို သိလာသဖြင့် လိင်ဆက်ဆံမှု မပြုဘဲ မနေနိုင်တော့ချေ။ ပြုကိုပြုမှသာလျှင် ကျေနပ်နိုင်ပေတော့သည်။ ဤသို့ နှစ်ဦးစလုံး စိတ်ပါနေသော အခါ၌ လိင်ဆက်ဆံမှုပြုရန်မှာလည်း အထူးလွယ်ကူပေသည်။ ဂရု စိုက်ရန်အချက်မှာကား မိန်းမ၏ လိင်အင်္ဂါများမှ အရည်ကြည်များ ထွက်နေရန်ပင်ဖြစ်သည်။ မထွက်ပါက လိင်ဆက်ဆံမှု လွယ်ကူစွာ ပြုလုပ်နိုင်မည်မဟုတ်ဘဲ မိန်းမ၏ ယောနိအင်္ဂါ ပွန်းပဲ့နာ ကျင်စေနိုင်လေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ၎င်းအရည်ကြည်များ အလိုအလျောက် ထွက်လာသည်အထိ စောင့်၍ လှုံ့ဆော်သင့်လေသည်။

□ ချစ်တင်းနှီးနှောခြင်းနှင့် ကလူကျီစယ်ခြင်းကို တစ်ပြိုင်

တည်းပင် ပြုလုပ်နိုင်ပေသည်။ ဤသို့ ပြုလုပ်ခြင်းသည် ပို၍ထိရောက်မှုရှိကာ ပို၍တက်ကြွစေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဤသို့ပြုလုပ်ပါက နှစ်ဦးစလုံး၏ လိင်အင်္ဂါများမှာ အချိန်အနည်းငယ်အတွင်း တောင့်တင်းလာကာ လိင်ဆက်ဆံမှုအတွက် အသင့်ဖြစ်ပြီး ဖြစ်လေသည်။

□ ဤသို့ ချစ်တင်းနှောရာ ကလူကျီစယ်ရာ၌ သတိထားစရာအချက်အနည်းငယ်ရှိပေ၏။

□ ပထမအချက်မှာ စိတ်ပါလျှင် ပါသလို လိင်အင်္ဂါများကို ရှုတ်တရက်ချည်း ပြင်းပြင်းထန်ထန် မဆွမိရန် ဖြစ်ပေ၏

□ ချက်ချင်းစိတ်ထစေရန် ရည်သန်၍ပြင်းပြင်းထန်ထန်ဆွပါက လိင်အင်္ဂါများ နာကျင်လာနိုင်ပေသည်။ လိင်အင်္ဂါများမှာ နုညံ့လှသဖြင့် ၎င်းတို့အား ညင်ညင်သာသာ တဖြည်းဖြည်းသာ ပွတ်တိုက် လှုံ့ဆော်သင့်ပေသည်။ ပွတ်အားကို နည်းစေသော အရည်ကြည် များများလာလျှင်သာ အနည်းငယ်တိုး၍ လှုံ့ဆော်နိုင်ပေသည်။ အထူးသဖြင့် မလိင်စေ့နှင့် ကျားလိင်တံထိပ်ဖူးတို့ကို တင်းကျပ်ပြင်းထန်စွာ ပွတ်တိုက်နှိုးဆွမှုများသည် ၎င်းအင်္ဂါများကို အထူးနာကျင်စေတတ်သည်ကို သတိချပ်သင့်ပေသည်။

□ အထူးမှတ်သားရန်အချက်မှာ လိင်အင်္ဂါများကို တစ်အားပွတ်ခြင်း၊ ဖျစ်ညှစ်ခြင်းများသည် အထိရောက်ဆုံးသော လှုံ့ဆော်မှုများ မဟုတ် ဆိုခြင်းပင်တည်း။ ညင်ညင်သာသာ ဖျစ်ညှစ်ပွတ်တိုက်၍ ရံဖန်ရံခါ အားထည့်လိုက်ခြင်း၊ ကျန်အချိန်များတွင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စည်းဝါးကျကျ မှန်မှန်သာ ပွတ်တိုက်ပေးခြင်းများသည်သာ နှစ်ဦးစလုံးအား အလွန်သာယာ ကြည်နူးမှုရစေနိုင်သည်ဟူလို။

□ လင်နှင့် မယား ဤသို့ ကလူကျီစယ် ချစ်ပင်လယ်ကြောမျောရာ၌ မည်သည့်အရာကိုမျှ မရှက်သင့်၊ အယူမသည်းသင့်ပေ။ ပညတ်ချက်များလည်း မထားသင့်ပေ။ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် သာယာကြည်နူးစေလို၍ ဖက်လှဲတကင်း ချစ်တင်းနှောရာ၌ လက်လက်ချင်း၊ လိင်အင်္ဂါလိင်အင်္ဂါချင်း၊ လက်နှင့်လိင်အင်္ဂါ၊ လိင်အင်္ဂါနှင့် ပါးစပ်တို့လည်း ထိတွေ့ပွတ်သပ်နိုင်ကြပေသည်။ "**ယောက်ျားတို့၏ ကိုယ်ပေါ် မိန်းမကျော်လျှင် ဘုန်းနိမ့်သည်**" စသော အယူအဆများကိုလည်း စွန့်လွှတ်သင့်ပေ၏။

□ ယောက်ျား မိန်းမတစ်ဦး၏ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းကို အခြားတစ်ဦးက ရွံ့ရှာစက်ဆုပ်မှုမျိုးကိုလည်း ရှောင်အပ်သည်။ အရေးကြီးသည်မှာကား နှစ်ဦးစလုံး ရောဂါကင်း၍ ကျန်းမာခြင်းနှင့် ပြည့်စုံရန်သာ ဖြစ်၏။

□ သို့ဖြစ်၍ လင်နှင့် မယားတို့သည် ချစ်တင်းမနှောမီ ရေချိုးခြင်း၊ မိမိတို့၏ လိင်အင်္ဂါများကို ညစဉ်ဆေးကြော သုတ်သင်ခြင်းများကို ပြုလုပ်သင့်ပေသည်။ အိမ်သာသို့ သွားပြီးတိုင်းလည်း လိင်အင်္ဂါများကို စင်အောင် ဆေးကြောသင့်ပေသည်။ လိင်အင်္ဂါအပါအဝင် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး၏ မည်သည့်အစိတ်အပိုင်းမျှ ရှက်စရာ ရွံ့စရာ မဟုတ်ပေ။ ရှက်စရာ ရွံ့စရာကား မသန့်ရှင်းသော၊ ရောဂါမကင်းသော လိင်အင်္ဂါများ၊ ညစ်ညမ်းသော ကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများကို မပြုမပြင်ထားခြင်းများသာလျှင် ဖြစ်ပေသတည်း။

လိင်စိတ်နိုးကြားစေသော ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ

□ ကာမဆန္ဒကို ထကြွစေသော ကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများမှာ လိင်အင်္ဂါတစ်ခုတည်း မဟုတ်ချေ။ အခြားသော အစိတ်အပိုင်းများသည်လည်း ကျွမ်းကျင်စွာ ပွတ်သပ်လှုံ့ဆော်ပါက လိင်စိတ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေလေသည်။

□ မိန်းမများတွင် ဆိုပါလျှင် တစ်ကိုယ်လုံး ပွတ်သပ်ချော့မြူပါက လိင်စိတ်များ အလိုလို ထကြွလာနိုင်သည်။ အကြောင်းမူ မိန်းမတို့၏ ကိုယ်ရေပြားတစ်ခုလုံးသည် အာရုံကြောများဖြင့် ပြည့်တင်းနေသော အတွေ့အရသာခံ ကမ္ဘာကြီး ဖြစ်သောကြောင့်ပေတည်း။ ယောက်ျားများတွင်ကား ထိုသို့မဟုတ်၊ စိတ်လည်းပါမှ သို့တည်းမဟုတ် လိင်အင်္ဂါများကိုလည်း ပွတ်သပ်လှုံ့ဆော်ပါမှ လိင်စိတ် ကြွလာတတ်ပေသည်။ ၎င်းတို့၏ အရေပြားမှာ မိန်းမတို့၏ အရေပြားလို အထိအတွေ့ အာရုံကို မခံစားတတ်ပေ။ သို့ဖြစ်၍ "**အတွေ့မခံနိုင်**" ဆိုသော စကားမှာ မိန်းမများအတွက် ပိုမိုမှန်ကန်ပေသည်။

□ မည်သို့ဆိုစေ၊ ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အစိတ်အပိုင်းများသည် ယောက်ျားမိန်းမ မဟူ အထိအတွေ့ကို ခံစားရာတွင် ပြန်ရာ၌ တစ်ခုနှင့် တစ်ခု မတူညီကြပါ။ ဤသို့ မတူညီကြသဖြင့် လိင်စိတ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေရာ၌ ထိရောက်မှုမှာလည်း ကွဲပြားကြပေ၏။ ဤကွဲပြားချက်ကို အရှယ်ရောက်ပြီးသူတိုင်း သိထားကြရန် လိုအပ်သဖြင့် ၎င်းတို့၏ ထိရောက်မှုတိုင်း အောက်တွင် တစ်နည်း ဖော်ပြ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လိုက်ပါသည်။

လိင်တံ။ ။ လိင်တံတစ်ခုလုံးသည်ပွတ်သပ်လှုံ့ဆော်မှုကို တင်းမာလာခြင်းဖြင့် တုံ့ပြန်သည်။ အထူးသဖြင့် လိင်တံထိပ်ဖူး အောက်ပိုင်း ကွင်းပတ်သည် အခြားအပိုင်းများထက် အထိအတွေ့ အရသာကို ပိုမိုသိသာသည်။ သို့ဖြစ်၍ လိင်တံသည် ယောကျ်ားတွင် ကာမဆန္ဒကို အထူးကြွစေသော အင်္ဂါ ဖြစ်လေသည်။

မလိင်စေ့။ ။ မလိင်စေ့သည် လိင်တံနှင့် သဘောတူသည်။ သို့ဖြစ်၍ ၎င်း၏ ထပ်ဖူးသည်လည်း မည်မျှပင် သေးငယ်စေ အတွေ့အရသာကို အပြည့်အဝခံစားနိုင်သည်။ သို့ရာတွင် သတိပြုရန်အချက်မှာကား၎င်းကို မှန်မှန် ဆက်တိုက် ပွတ်သပ်လှုံ့ဆော်ခြင်းမျိုးမပြုလုပ်ရန်ပင် ဖြစ်ပေသည်။ အကြောင်းမူ ဤသို့ပြုလုပ် လှုံ့ဆော်ခြင်းသည် မိန်းမတွင် နာကျင် ယားယံစေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ မကြာခဏ ဤသို့ပြုပါက ကာမဆန္ဒစိတ် ခန်းခြောက်စေနိုင်ပေသည်။

ရင်သား။ ။ မိန်းမတို့၏ရင်သားသည် ယောကျ်ားများကိုသာ တဏှာရာဂစိတ် ထကြွစေသည် မဟုတ်။ ၎င်းတို့ကိုပွတ်သပ်လှုံ့ဆော် နမ်းစုပ်ပါက မိန်းမများ ကိုယ်တိုင်လည်း လိင်စိတ် နိုးကြားစေနိုင်သည်။ နို့သီးကို ကလေးကဲ့သို့ စို့ခြင်းထက် ရင်သားတစ်ခုလုံးကို ငုံ၍ စို့ခြင်းက ပို၍ ထိရောက်မှုရှိသည်ဟု ဆေးပညာရှင်များက ဆိုကြသည်။

အင်္ဂါဇာတ်။ ။ အင်္ဂါဇာတ်တွင် ကျင်ချောင်းဝနှင့် ယောနိဝတို့ရှိရာ ဤအပေါက်များသည်လည်း အထိ အတွေ့ကို ခံစားနိုင်လေသည်။

ယောနိ။ ။ ယောနိ အင်္ဂါကို ဝိုင်းရံထားသော ကြွက်သားများ ရှုံ့ပေးပါက စိတ်တွင်သာယာမှုဖြစ်လာ၍ကာမဆန္ဒကိုထကြွလာစေသည်။ မိန်းမကိုယ်တိုင် မရှုံ့သော် ယောကျ်ားဖြစ်သူက အပြင်မှပွတ်တိုက်ပေးခြင်းများသည်လည်း အလားတူ ထိရောက်လေသည်။ သို့ရာတွင် ယောနိအင်္ဂါအတွင်းသို့နှိုက်၍ပွတ်တိုက်ခြင်းမျိုးကိုမူ ရှောင်အပ်သည်။ ဤသို့လက်နှိုက်ခြင်းသည် အကျိုးမများရုံမက ဒုက္ခရောက်နိုင်လေသည်။ ဖြစ်တတ်သည်မှာ လက်သည်းဖြင့် ခြစ်မိ၍ ယောနိအတွင်းပိုင်း ဒဏ်ရာရ သွေးထွက်နိုင်သည်။ ညစ်ပတ်သော လက်ဖြစ်က ဤနည်းဖြင့် မိန်းမ၏ကိုယ်ထဲသို့ရောဂါပိုးများ ဝင်ရောက်စေကာ ဥပါဒ်ပေးနိုင်လေသည်။ လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုလုပ်ရာ၌ မိန်းမတွင် သာယာမှု ရသည့်မှာ ယောနိအင်္ဂါကို လိင်တံဖြင့် ပွတ်တိုက်လှုပ်ရှားမှု သက်သက်ချည်းကြောင့်သာ မဟုတ်ပေ။ စိတ်က လိင်ဘက်တွင်ပါ၍ခံစားမှုကို သိသဖြင့်သာ ကျေနပ်မှုရခြင်း ဖြစ်သည်ကို သိအပ်သည်။

သားအိမ်ခေါင်း (ဝါ) သားအိမ်လည်တံ။ ။ သားအိမ်ခေါင်းသည် ထိတွေ့မှုကို မသိပေ။ လိင်ဆက်ဆံရာ၌ သားအိမ်ခေါင်းထိသည်ဟု မိန်းမ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

များကို ထင်ကြသည်မှာ ပွတ်တိုက်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ဝမ်းခေါင်းအောက်ပိုင်းရှိ အဖုံးအမြေးကို လှုပ်ရှားစေသဖြင့်သာ ထိသည်ထင်ခြင်းဖြစ်လေသည်။ သို့ဖြစ်၍ သားအိမ်ခေါင်းကိုထိတွေ့လှုံ့ဆော်ရန် ကြိုးစားပါက မည်သည့်အခါမျှ အောင်မြင်နိုင်မည်မဟုတ်ပေ။

နှုတ်ခမ်းသားကြီး။ ။ နှုတ်ခမ်းသားကြီးသည် ယောကျ်ား၏ ကပ်ပယ်အိတ်နှင့် သဘောတူ၍ ထိတွေ့မှုအာရုံကို အလွန်အကျူး မသိလှပေ။

ကပ်ပယ်အိတ်။ ။ ၎င်းသည်ထိတွေ့မှုကို အထူးမသိသော်လည်း အချို့ ယောကျ်ားများမှာ ၎င်း၏အရင်းကို ကိုင်ထားပါက သာယာတတ်ကြလေသည်။ သို့ရာတွင် တင်းတင်းကျပ်ကျပ် ကိုင်ပါမူ နာကျင်စေတတ်သည်။ မည်သို့ရှိစေ လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုရာ၌ ယောကျ်ား၏ ခန္ဓာကိုယ် ရှေ့တိုးနောက်ငင် လှုပ်ရှားတိုင်း ၎င်းသည် မိန်းမ၏ ခန္ဓာကိုယ် အောက်ပိုင်း ပေါင်ကြားနှင့် အင်္ဂါဇာတ်တစ်ခုလုံးသည် အချက်ကျကျ ထိတွေ့ရိုက်ခတ်တတ်သည်ဖြစ်ရာ ဤရိုက်ခတ်မှုသည် မိန်းမများအား အထူးသာယာစေနိုင်လေသည်။

ကိုယ်အောက်ပိုင်း ပေါင်ကြားနေရာ။ ။လိင်တံ၏ အရင်း (သို့မဟုတ်) ယောနိဝနှင့် စအိုဝကြားရှိ နေရာသည် ထိတွေ့မှုကို ခံစားနိုင်သည်။ ဖိ၍ ပွတ်ပေးခြင်းဖြင့် သာယာမှုကိုဖြစ်စေကာ လိင်စိတ်ကိုနိုးကြားစေလေ

သည်။

စအို။ ။ စအိုပြွန်နှင့်စအိုဝတို့သည် လိင်အင်္ဂါများမဟုတ်ချေ။ သို့ရာတွင် ၎င်းတို့မှာ လိင်အင်္ဂါတို့နှင့် နီးကပ်စွာ ရှိနေရုံမျှမက သန္ဓေသားဘဝ ကိုယ်အင်္ဂါများ စတင်ဖြစ်ပေါ်စတွင် တစ်နေရာတည်းမှ ဖြစ်ပေါ်လာကြရကား လိင်အင်္ဂါများ တောင့်တင်းလျှင် ၎င်းတို့လည်း တင်းလာသည်။ ဤအချိန်၌ လိင်အင်္ဂါများကဲ့သို့ လှုံ့ဆော်ပါက ၎င်းတို့လည်း လှုံ့ဆော်မှုကိုတုံ့ပြန်သောအားဖြင့် သာယာကြည်နူး လိင်စိတ်ကို မြှူးစေနိုင်ပေသည်။ ယောကျ်ားချင်း လိင်တူဆက်ဆံမှုများမှာ တစ်ဦး၏ စအိုဝတွင်းသို့ တစ်ဦး၏ လိင်တံကို ထည့်ခြင်းဖြင့် ကျေနပ်မှုကို ယူကြသည်ဖြစ်ရာ စအိုပြွန်သည် လိင်အင်္ဂါတစ်ခုကဲ့သို့ (တိတိကျကျဆိုရလျှင် ယောနိအင်္ဂါကဲ့သို့) ခံစားနိုင်သည်ကို သိသာနိုင်လေသည်။ ဤသို့ခံစားနိုင်၊ သာယာနိုင်သည်မှာမူ လိင်စိတ် မမှန်ဖြစ်နေပါမှသာလျှင် ဖြစ်နိုင်သည်ကိုကား သတိချပ်သင့်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ စအိုပြွန်ကို လိင်အင်္ဂါတစ်ခုအဖြစ် ရိုးရိုးတန်းတန်းအားဖြင့် မယူဆနိုင်၊ မယူဆအပ်ပေ။

ပါးစပ်။ ။ နှုတ်ခမ်း၊ အာခေါင်၊ ပါးစပ်အတွင်းသားများနှင့် လျှာတို့သည် ထိတွေ့သာယာမှု အရသာကို အထူး ခံစားနိုင်သည်။ လိင်ကိစ္စတွင် ၎င်းတို့သည် လိင်အင်္ဂါများကဲ့သို့ပင် အသုံးဝင်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ နှုတ်ခမ်းချင်း စုပ်၍ နမ်းခြင်း၊ တစ်ဦး၏ ပါးစပ်အတွင်းသို့ တစ်ဦးက လျှာထည့်ကစားခြင်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

များသည် ကာမဆန္ဒကို အလွန်ကြွစေသော နည်းများ ဖြစ်လေသည်။

တင်ပါးဆုံများ။ ။ တင်ပါးဆုံ ကြွက်သားများကို ရှုံ့တွစေခြင်းဖြင့် လိင်ဆက်ဆံမှုတွင် သာယာမှုကိုရစေနိုင်သည်။ သို့ဖြစ်၍ လိင်ဆက်ဆံရာ၌ ဤကြွက်သားများကို လှုပ်ရှားကြသည်မှာ မဆန်းပေ။ ဤကြွက်သားများကို လှုပ်ခြင်း၊ ရှုံ့တွပေးခြင်းသည် လိင်အင်္ဂါများကို ပိုမို တင်းစေနိုင်ပေသည်။

ပေါင် သားများ။ ။ ပေါင် အတွင်းသားများသည်လည်း ထိတွေ့မှုကို ခံစားနိုင်ပေသည်။

အခြားအစိတ်အပိုင်းများ။ ။ အခြားခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများက ကာမဆန္ဒကို ကြွစေရာ၌ လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးတွင် မတူညီကြပေ။ အချို့လူများတွင် မျက်စိ၊ နားရွက်၊ လည်ပင်းစသည်တို့ကို နမ်းရှုပ်ပွတ်သပ်ပါက ကာမဆန္ဒကြွလာ၍ အချို့မှာမူ ချိုင်းကြား၊ ဝမ်းပြင်၊ ချက်တို့ကို ပွတ်သပ်ပါ နမ်းပါက အလားတူ အကျိုးသက်ရောက်ကြသည်။ ဆီးခုံနှင့် အင်္ဂါဇာတ်တွင်ရှိသော အမွေးများကို လက်ဖြင့်ပွတ်သပ်၍ ဖိခြင်းများသည်လည်း အချို့သူများတွင် လိင်စိတ်ကို အထူးဖြစ်ပေါ်စေသည်ဟုလည်း သိရှိရလေသည်။

■ သို့ဖြစ်ရာ လူတစ်ကိုယ်လုံးတွင် အထိအတွေ့ကို မသိသော၊ သာယာမှုကို မခံစားနိုင်သောအပိုင်းဟူ၍ မရှိသလောက်

ပင်ဖြစ် ချေသည်။ လင်နှင့် မယားကြားတွင်မူ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ သဒ္ဓါကြည်ဖြူမှုကလည်း ရှိပြီးသား ဖြစ်ရကား မည်သည့်အစိတ်အပိုင်းကို ထိတွေ့ ထိတွေ့ သာယာကြည်နူးမှု၊ လိင်စိတ်ကြွစေမှုတို့မှာ မလွဲ မသွေ ဖြစ်လာတော့မည်မှာ ဧကန်ပင်။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မရွံ့မရှာ နှစ်ဦးစလုံး ကျန်းမာသန့်ရှင်းကြရန်သာ အရေးကြီးပေ၏။

လိင်ဆက်ဆံမှုနှင့် ကာမစည်းစိမ်

■ ယောက်ျားနှင့် မိန်းမ လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုလုပ်ကြခြင်းသည် ကာမဆန္ဒတက်ကြွနေသဖြင့် တောင့်တင်းမာကြောသော နှစ်ဦးစလုံး၏ လိင်အင်္ဂါများကို လျော့သွားအောင် နေသာထိုင်သာ ရှိသွားအောင် ပြုလုပ်ပေးခြင်း ဖြစ်သည်။

■ ဤသို့ပြုလုပ်ရာ၌ လိင်ဆက်ဆံမှုပြီးဆုံးလျှင် လိင်အင်္ဂါများသာ လျော့သွားသည်၊ နေသာ ထိုင်သာဖြစ်သွားသည် မဟုတ်။ တစ်ကိုယ်လုံးလည်း သာယာကျေနပ်မှုများဖြင့် ပုံးလွှမ်းသွားသဖြင့်တစ်ဒင်္ဂအားဖြင့်ဖော်မပြနိုင်သော ပျော်ရွှင်မှုကိုရလိုက်ပေသေးသည်။

■ ဤပျော်ရွှင်မှုမှာ လောကတွင်ရှိသော ရနိုင်သော မည်သည့်ပျော်ရွှင်မှုနှင့်မျှ မတူဘဲ လိင်ဆက်ဆံမှုပြုမှသာလျှင် ရနိုင်ရကား၊ ၎င်းမှာ ကာမစည်းစိမ် တစ်မျိုးပင် ဖြစ်ပေတော့သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုပါမူ ဤစည်းစိမ်သည် လိင်ဆက်ဆံမှုပြုရာ၌ အကျေနပ်ကြီး ကျေနပ်မှသာ ရနိုင်ရကား ၎င်းကို ကျေနပ်မှု

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အထွတ် အထိပ်ဟူ၍လည်း ခေါ်ဆိုနိုင်ပေသည်။ လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုရာ၌ ကျေနပ်မှု အထွတ်အထိပ် ရောက်ခါနီးတွင် သိသိသာသာ ပြောင်းလဲမှုများ ယောကျ်ားနှင့် မိန်းမတွင် ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ယောကျ်ားတွင်ဆိုပါက ကျေနပ်မှု အထွတ်အထိပ်သို့ ရောက်ခါနီးတွင် လိင်တံထိပ်မှစကာ တစ်ကိုယ်လုံး တစ်လှပ်လှပ်နှင့် သာယာ၍ တစ်ကိုယ်လုံးလည်း ထိုးထိုးထွန့်ထွန့် ဖြစ်လာသည်။ အသက်ရှူမြန်လာခြင်း၊ နှလုံးခုန် မြန်လာခြင်း၊ သွေးတိုးများလာခြင်းတို့နှင့် အတူ လိင်အင်္ဂါများ ပွတ်တိုက်လှုပ်ရှားမှုများမှာလည်း မြန်သည်ထက်မြန်လာကာ နောက်ဆုံးတွင် တစ်ကိုယ်လုံးရှိ ကြွက်သားများ တုန်လျက် သုက်ကို ပန်းထွက်စေခြင်းဖြင့် ကျေနပ်မှု အထွတ်အထိပ်သို့ ရောက်လေသည်။

□ မိန်းမများတွင်မူ ကျေနပ်မှုရခါနီး၌ အသက်ရှူ မြန်လာခြင်း၊ နှလုံးခုန် မြန်လာခြင်းတို့မှာ ယောကျ်ားများနည်းတူ ဖြစ်လာ၍ နောက်ဆုံးတွင် တစ်ကိုယ်လုံး လှုပ်ရှားတက်ကြွလာကာ ယောနိအင်္ဂါမှ အရည်များ စိုရွှဲလာလေသည်။ ထိုအခါ၌ မနေနိုင် မထိုင်နိုင်ဖြစ်ကာ ယောကျ်ားဖြစ်သူအား အားပါးတရ ကပ်၍ ဖက်ထားတတ်လေသည်။ ဤသို့ဖက်ထားရာမှ တစ်ဖြည်းဖြည်း ပျော့ခွေလာပြီးလျှင် လောကကို မေ့လျက် သာယာမှုရေယဉ်ကြောတွင် မျောပါကာ မှိန်းကာနေတတ်လေသည်။ ကျေနပ်မှုရပြီးသည်နှင့် ယောနိအင်္ဂါမှ အရည်များလည်း ဆက်မထွက်တော့ပေ။

□ ကျေနပ်မှု အထွတ်အထိပ်သို့ ယောကျ်ားများသည် မြန်မြန်

ရောက်လွယ်၍ မြန်မြန်လည်း အထွတ်အထိပ်မှ ပြန်ကျလာတတ်သည်။ ပြန်ကျလာသည်နှင့် ယောကျ်ားများမှာ နုံးခွေ၍ အိပ်ချင်လာလေသည်။ မိန်းမများမှာမူကား ကျေနပ်မှု အထွတ်အထိပ်သို့ တစ်ဖြည်းဖြည်းသာ ရောက်၍ အထွတ်အထိပ်မှလည်း တစ်ဖြည်းဖြည်းသာ ပြန်ဆင်းလာတတ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ကျေနပ်မှု အထွတ်အထိပ်တောင်ကို တက်ရာ ဆင်းရာ၌ ယောကျ်ားများသည် မြန်၍ မိန်းမများသည် နှေးလေသည်။ ထိပ်သို့ နှစ်ဦးစလုံး တစ်ပြိုင်တည်း ရောက်ရန်မှာ မလွယ်ကူချေ။ နှစ်ဦးစလုံး အပေးအယူတည့်မှ တိုင်ပင် ညှိနှိုင်းမှသာလျှင် ဖြစ်နိုင်ပေသည်။ ဤသို့ဖြစ်နိုင်ရန်အတွက် လိင်ဆက်ဆံမှုတွင် ယောကျ်ားဖြစ်သူက မိန်းမဖြစ်သူအား ကျွမ်းကျင် လိမ္မာစွာ ရှေ့ဆောင်တတ်ရန် လိုပေသည်။ ဤရှေ့ဆောင်မှုကို တစ်သဝေမတိမ်း လိုက်နာရန်လည်း မိန်းမဖြစ်သူ၌ တာဝန်ရှိပေသည်။

□ မြန်မာနိုင်ငံ၌ လက်ထပ်ပြီး ဇနီးမောင်နှံ မည်မျှတွင် ကာမစည်းစိမ်ကို တစ်ပြိုင်တည်းရကြသော ဇနီးမောင်နှံ မည်မျှရှိသည် ဟူသော စာရင်းဇယားမရှိပေ။ စာရင်းကောက်ယူနိုင်ရန် လေ့လာမှုလည်း မရှိပေ။ သို့ရာတွင် လိင်နှင့် ပတ်သက်၍ အစဉ်အလာ ယဉ်ကျေးမှုအရ ဖိနှိပ်မှု၊ မသိနားမလည်**မှု**ကြောင့် ထိုသို့ တစ်ပြိုင်တည်း စည်းစိမ်ရနိုင်သော **ဇနီးမောင်နှံများမှာ** မရှိသလောက် နည်းပါးလှသည်ဟု ယူဆရလေ**သည်။**

□ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဒေါက်တာ ကင်းဆေး၏ အစီရင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ခံစာအရလွတ်လပ်သည်ဆိုသော အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင်ပင် လက်ထပ်ပြီးမိန်းမတစ်ရာတွင် ၆၃ ယောက်သာ လက်ထပ်ပြီးတစ်နှစ်အတွင်း၌ ကာမစည်းစိမ်ကိုခံစားဖူးသည်ဟူသော စာရင်းရှိသောကြောင့်ပေတည်း။

◘ ဒေါက်တာ ကင်းဆေး၏အလိုအရမူ အမေရိကန် အိမ်ထောင်ရှင်မ ၁၀၀ တွင် လက်ထပ်ပြီး ပထမနှစ်အတွင်း ၆၃ ယောက် ကာမစည်းစိမ်ခံစားဖူး၍ ပဉ္စမနှစ်အတွင်းတွင် ၇၁ ယောက်နှင့် အနှစ် ၂၀ အတွင်း၌တွင် ၈၀ ယောက်၊ ထိုသို့ခံစားနိုင်ကြသည့်တိုင် ကာမစည်းစိမ်ကို မခံစားဖူးသော အိမ်ထောင်ရှင်မမှာ ၁၀၀ တွင် ၁၅ ယောက်မျှ ရှိနေပေသေးသည်ဟု သိရသည်။ အမေရိကန်တွင်ပင် ဤသို့ ရှိနေပါက မြန်မာနိုင်ငံတွင် မည်သို့ရှိမည်ကို ခန့်မှန်း၍သာ ကြည့်စေချင်ပေသည်။

◘ သို့ဖြစ်၍ လိင်ဆက်ဆံမှုပြုတိုင်း ယောကျ်ားတွေသာ လျှင်စည်းစိမ် ခံစားရ၍ မိန်းမတွေမှာ မခံစားရသလောက် ဖြစ်ချေသည်။ ဤသို့ဖြစ်နေသည်မှာ ဇနီးမောင်နှံတို့အဖို့ မကောင်းလှပေ။ ယောကျ်ားမှာ စည်းစိမ်ခံစားရသည်ဆိုသော်လည်း မိမိအလိုပြည့်ရုံ တစ်ဖက်သတ်ခံစားရမှုသာ ဖြစ်ပေသည်။ မိမိ၏ ချစ်သူဇနီးသည်ကိုယ်တိုင် မခံစားရသဖြင့် ကိုယ်ချင်းစာနာတတ်သော မည်သည့် ယောကျ်ားမျှ ပြည့်ပြည့်ဝဝကြီး ကျေနပ်နိုင်ကြမည်မဟုတ်ချေ။ **"မိန်းမမကျေနပ်လည်း အရေးမကြီး၊ ယောကျ်ားကျေနပ်လျှင် ပြီးရော"** ဆိုသည့် အယူအဆမှာမူ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်သော အယူအဆသာ ဖြစ်ချေ၍ ထိုအယူအဆရှိသူများမှာ မုဒိမ်းမှုကို အားပေး သကဲ့သို့ ဖြစ်နေပေသည်။

◘ အကြောင်းမူ လက်ထပ်ခြင်းမှာ ယောကျ်ား မိန်းမ အစစ ညီမျှစွာနှင့်တစ်ဦး၏ အလိုတစ်ဦးကလိုက်၍လောက၏ သာယာမှုဘဝ၏ အရသာများကို အတူတူခံစားရန် ဖြစ်လာသောကြောင့်ပေတည်း။

◘ သို့ဖြစ်၍ မိန်းမဖြစ်သူမှာ အိမ်ထောင်ရေး၏ အရင်းခံအချက်အချာ လိင်ဆက်ဆံမှုတွင်မူ ကိုယ်တိုင် စိတ်မပါ အရသာမခံရပါက ထိုလိင်ဆက်ဆံမှုဟူသမျှမှာ မုဒိမ်းမှုနှင့် တူနေပေတော့သည်။ သို့ဖြစ်၍ ဤအိမ်ထောင်ရှင်မျိုးကိုတရားဝင် မုဒိမ်းကျင့်သူများ ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ ဤအိမ်ထောင်မျိုးကို အားပေးသူများအား မုဒိမ်းမှု အားပေးသူများ ဟူ၍ လည်းကောင်း ခေါ်ဆိုထိုက်ချေသည်။

◘ အခြားအရေးကြီးသော အချက်တစ်ခုကား လိင်ဆက်ဆံမှုမှ မည်သည့်သာယာကျေနပ်မှုကိုမျှ မရသဖြင့် ကြာသော် မိန်းမကိုယ်တိုင် အိမ်ထောင်ပြုခြင်း၏ သဘော၊ လိင်ဆက်ဆံမှုသဘောများကို နားမလည် သဘောမပေါက်တော့ဘဲ အိမ်ထောင်သားမွေးမှုများကို ကြောက်ရွံ့လာတတ်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

◘ အိမ်ထောင် သားမွေးမှုကို ကြောက်သော မိန်းမသည် မည်သည့်အခါမျှ အိမ်ထောင်ရှင်မကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်နိုင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရကား ထိုအိမ်ထောင်မှာ မည်သို့မျှ မသာယာနိုင်တော့ပေ။ ဇနီးမောင်နှံ နှစ်ဦးစလုံး စိတ်ပင်ပန်းရပေလိမ့်မည်။ သားသမီးများရထားပါကလည်း ၄င်းတို့မှာ သာယာသော အိမ်ထောင်တွင် ပေါက်ဖွားလာခြင်း မဟုတ်၍ မိဘနှစ်ဦးစလုံး၏ ယုယကြင်နာမှု၊ အုပ်ထိန်းမှုနှင့် ဝေးကာ စိတ်ဓာတ်ကျဲ လေလွင့်ပျက်စီးနိုင်ပေ၏။ လမ်းသူရဲတို့၏ အစသည် မသာယာသော အိမ်ထောင်ရှင်များကဟု ဆိုက မမှားပေ။

□ သို့ဖြစ်၍ သာယာသော အိမ်ထောင်ကို တည်ဆောက်နိုင်ရန် လင်နှင့်မယား နှစ်ဦးစလုံး လိင်ဆက်ဆံမှု၏ အဓိပ္ပာယ်ကို နားလည်းသဘောပေါက်၍ ထိုအမှုတွင် နှစ်ဦးစလုံး သာယာကျေနပ်မှု ရအောင် ပြုလုပ်သင့်ကြသည်။ ကျေနပ်မှုကို ရနိုင်သော လိင်ဆက်ဆံနည်းများကို မသိကလည်း သိအောင် လေ့လာသင့်ကြပေသည်။

□ လက်ထပ်ပြီးစ အချိန်တွင်မူ ယောကျ်ားသာလျှင် ကျေနပ်မှုကို ရတတ်၍ မိန်းမဖြစ်သူမှာ ရခဲသည်။ သို့ရာတွင် စိုးရိမ်ပူပန်စရာ မလိုချေ။ အကြောင်းမူကား မိန်းမဖြစ်သူမှာ မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ်အသုံးချခြင်းဖြင့် ယောကျ်ားဖြစ်သူ၏ ပျော်ရွှင်စေမှုကို ပြုလုပ်ပေးနိုင်သဖြင့် ကျေနပ်တတ်သောကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။ လက်ထပ်ပြီး ကြာသောအခါမှသာလျှင် နှစ်ဦးစလုံးလိင်ဆက်ဆံမှုကို ပိုမို လိုလား၍ ကာမစည်းစိမ်ကို ပိုမို တပ်မက်လာကြပေသည်။ ဤအခါ၌ မိန်းမဖြစ်သူအား ယောကျ်ားဖြစ်သူက ယုယုယယ ကြင်

ကြင်နာနာနှင့် လိင်အကြောင်း ပြောပြသင့်ပေသည်။

□ မိန်းမသဘာဝမှာ လိင်ဘက်တွင် ယောကျ်ားကဲ့သို့ မဟုတ်ဘဲ တစ်ဖြည်းဖြည်းသာ စိတ်ပါလာတတ်ရကား ယောကျ်ားဖြစ်သူသည် လိင်ဆက်ဆံမှု မပြုမီ မိန်းမဖြစ်သူအား ချစ်တင်းနှောခြင်း၊ ကလူကျီစယ်ခြင်း၊ ငယ်ငယ်က ချစ်ခဲ့ ပိုးခဲ့ပုံများကို စမြုံ့ပြန်၍ ပြောပြခြင်းဖြင့် မိန်းမစိတ်ကို ပါလာအောင် ကြွလာအောင် ပြုလုပ်သင့်ပေသည်။ လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုသောအခါ၌လည်း ယောကျ်ားဖြစ်သူသည် မိန်းမဖြစ်သူ အဆင့်သင့် ဖြစ်သည်အထိ တစ်ဖြည်းဖြည်း စောင့်ခေါ ဆက်ဆံမှု ပြုလုပ်သင့်ပေသည်။

□ မိန်းမကိုယ်တိုင် ကျေနပ်မှုအထွတ်အထိပ် ကာမစည်းစိမ်ကို ရသောအခါမှသာ ယောကျ်ားဖြစ်သူလည်း ထိန်းထားသောသုက်ကို လွှတ်သင့်ပေသည်။

□ နှစ်ဦးနှစ်ဝ လိင်ဆက်ဆံမှုပြု၍ ကျေနပ်ရသော ကျေနပ်မှု၊ ပျော်ရွှင်ရသော ပျော်ရွှင်မှုတို့သည် မည်သည့် ကျေနပ်မှု၊ ပျော်ရွှင်မှုတို့နှင့်မှ နှိုင်းယှဉ်၍ မရပေ။ ဤကျေနပ်မှုများ၊ ပျော်ရွှင်မှုများကြောင့် တစ်ဦးကို တစ်ဦး ပိုမိုချစ်ခင် ကြင်နာယုယ လာတတ်ကြပေသည်။ ဤသည်ပင်လျှင် ပျော်ရွှင်သော အိမ်ထောင်ကို တည်ထောင်ရန် အဓိက လိုအပ်ချက် ဖြစ်တော့သည်။ တစ်ဦးကို တစ်ဦး စာနာမှု၊ တစ်ဦးအတွက် တစ်ဦး အနစ်နာခံမှု၊ အချင်းချင်း နားလည်မှုများလည်း အလိုလို တိုးပွားလာသဖြင့် ဤကဲ့သို့သော အိမ်ထောင်ကို သိကြားမင်းဆင်း၍ ဖျက်စေ ပျက်နိုင်တော့မည် မဟုတ်ပေ။ ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အခန်း ၄

လိင်မှုကိစ္စ

စိမ်ကိန်းချ အိမ်ထောင်သားမွေးမှု

□ အရွယ်ရောက်သည်နှင့် မိန်းကလေး ယောကျ်ားလေး သဘာဝတရားကို မလွန်ဆန်နိုင်။

□ မှုဒိတာသဘောကို မလိုက်လျောဘဲ မနေနိုင်။ သို့ဖြစ်၍ သူ့အရွယ်နှင့် သူ ချစ်ကြ၊ ကြိုက်ကြ၊ ယူကြ၊ အိမ်ထောင်ပြုကြသည်။ အိမ်ထောင်ပြုသည်ဖြစ်စေ၊ မပြုသည်ဖြစ်စေ၊ ယောကျ်ားမိန်းမ မေတ္တာတရား ပွားများ သားမယားလို နေလျှင်ကား တစ်နေ့မဟုတ် တစ်နေ့ ကလေးရမည်ကား အမှန်ပင်။

□ ကလေးရလာလျှင် အိမ်ထောင်ရှိရှိ မရှိရှိ ထမင်းကျွေးရန် ပါးစပ်တစ်ပေါက်ပိုလာပြီ၊ လူတစ်လုံး သူတစ်လုံးဖြစ်အောင် ကျွေးမွေးနိုင်ရန် မိဘများ သက်ဆိုင်သူများ၌ တာဝန်ပိုလာပြီ။ သက်ဆိုင်ရာ တိုင်းပြည် နိုင်ငံလူမျိုးနှင့် လူဦးရေးတိုးလာပြီး တစ်ကမ္ဘာလုံး၌ လူဦးရေတိုးလာပြီ။ လူဦးရေ တိုးလာသောကြောင့် စားဝတ်

နေရေး ပြဿနာများမှာ ယနေ့တိုင် မပြေလည်သေးသော ဤကမ္ဘာကို ပို၍ ဒုက္ခရောက်ဖို့ ဖန်တီးခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

□ မှန်၏။ ယနေ့ကမ္ဘာ၏ အရေးကြီးဆုံးသော ပြဿနာသည် စစ်ဘေး၊ ရောဂါဘေး (သို့မဟုတ်) ကပ်ကြီးသုံးပါး၌ သုံးပါးစလုံး အရေးမဟုတ်တော့။ ဒုဗ္ဘိက္ခန္တရကပ်သာ အရေးကြီးဆုံး ဖြစ်နေသည်။ စပါးပိုမထွက်၍ ဂျုံပိုမစိုက်၍ လူတွေ အလုပ်မလုပ်ကြ၍ မဟုတ်၊ ထွက်သောစပါး၊ စိုက်သော ဂျုံ၊ ရလာသော လုပ်အားနှင့် တိုးလာသော လူဦးရေ မကာမိသောကြောင့် တစ်ဖြည်းဖြည်း အစာရေစာ ရှားလာသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

□ ကြည့်ပါဦး။

□ ခရစ်နှစ် ၁၇၇၀ ခုနှစ်လောက်က တစ်ကမ္ဘာလုံး၏ လူဦးရေမှာ သန်း ၁,၀၀၀ ခန့်သာရှိသည်ဟု ခန့်မှန်းကြသည်။ ၁၈၀၀ ခုနှစ်၌ သန်း ၁,၅၀၀။ ၁၉၅၅ ခုနှစ်၌ သန်း ၂,၀၀၀။ ယခု ၁၉၇၃-၇၄ ခုနှစ်ဆိုလျှင် သန်းပေါင်း ၃,၀၀၀ ကျော်၊ ၁၉၈၀ ခုနှစ် သန်းပေါင်း ၄,၀၀၀ ကျော်လိမ့်မည်။ (၁၉၈၂ ခုနှစ်၌ သန်းပေါင်း ၄၅၀၀၀ ကျော်ရှိသည်။)

□ တစ်နည်းအားဖြင့် ဆိုပါက ကမ္ဘာပေါ်၌ လူပေါ်ဦးစလွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၁၀၀၀၀ ကျော်မှ ၁၇၇၀ ခုနှစ်အထိ လူဦးရေသန်းပေါင်း ၁၀၀၀ အထိသာ တိုးတက်ခဲ့သည်။ ၁၈၀၅ ခုနှစ်အတွင်းသန်း ၁၀၀၀ ကျော်ရုံ၊ နောက်နှစ်ပေါင်း ၁၅၀ အတွင်း၊ ၁၉၅၅ ခုနှစ်အတွင်း သန်း ၂၀၀၀ အထိ တိုးလာသည်။ နောက် ၂၅

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နှစ်အတွင်း ၂ ဆတိုးကာ သန်း ၄၀၀၀ ကျော်လိမ့်မည်။ ဤအတိုင်းသာသွားက နောက်နှစ် ၅၀ ဆိုလျှင် ကမ္ဘာ၌ နေစရာ စားစရာ ရှိတော့မည် မဟုတ်၊ ဒုက္ခမှ ဒုက္ခ။

□ ကမ္ဘာကြီးတစ်ခုလုံး ပလွက်အုံတုတ်နှင့်ထိုးသည်နှင့် တူနေပေတော့မည်။

□ ယခုပင်လျှင် လူတွေမှာ နေထိုင်မှုခက်ခဲ၊ စားမှု သောက်မှု ခက်ခဲလှပေရာ လူဦးရေ ဤမျှမက တိုးလာလျှင် ကားစိုက်ပျိုးရေး မွေးမြူရေးဘက်၌ တော်လှန်ရေးပေါ်၍ ဤထက် ၂ ဆ ၃ ဆ ပိုးတိုးမထွက်နိုင်လျှင် လူတိုင်း ငတ်ကြတော့မည်မှာ ကေန်။ အထူးသဖြင့် လွတ်လပ်ခါစ နိုင်ငံများ၊ ဆင်းရဲသော နိုင်ငံ များ၌ ပိုဆိုးမည်။ ယခုပင်လျှင် ဖွံ့ဖြိုးစနိုင်ငံများ၌ လူဦးရေ တိုးတက်နှုန်းနှင့် စီးပွားရေးတိုးတက်နှုန်းမှာ အချိုးမကျ။ လူဦးရေတိုးတက်နှုန်းက များမြဲ များနေသဖြင့် စီးပွားရေး အဆင့်အတန်းမှာ နိမ့်မြဲ။ အချို့နိုင်ငံများ၌ ပို၍ပင် ကျသွား၏။

□ ဤသို့သာ ဆိုပါက ဤနိုင်ငံများမှာ ယခု လွတ်လပ်သော ဘဝမှာ လွှန်ခဲ့သော ကျွန်ဘဝမှာထက် ပိုဆင်းရဲကြတော့မည်။ ဤဆင်းရဲမှုနွံတွင်းက မျိုးရိုးစဉ်ဆက် လွတ်နိုင်ကြမည် မဟုတ်။

□ ကဲ ..... ဘာလုပ်ကြမည်နည်း။

□ လူဦးရေတိုးပွားနှုန်းနှင့်စီးပွားရေး တိုးနှုန်း အချိုးကျစေရန် အတွက် လူဦးရေး တိုးနှုန်းသည် စီးပွားရေး တိုးနှုန်းထက် အမြဲ

အဖို့လိုသည်။ စီးပွားရေး တိုးနှုန်းကို တိုးတက်အောင် မလုပ်နိုင်လျှင် လူဦးရေ တိုးနှုန်းကို ထိန်းထားရမည်။ လျော့သွားအောင်လုပ်ပေးရမည်။ ထိုသို့ ပြုလုပ်မှသာလျှင် စီးပွားရေးတိုးနှုန်းမှာ လူဦးရေတိုးနှုန်းထက် ပို၍ ပို၍ လာကာ ကြာလာသည်နှင့် အစ်တိုင်းပြည်လုံးရှိ လူတွေ၏ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးတို့မှာ တိုးတက်လာပေလိမ့်မည်။ သို့ဆိုမှ ထို နိုင်ငံမှာ သာယာဝပြောသော နိုင်ငံ၊ လူတိုင်း ချမ်းသာသော နိုင်ငံဖြစ်နိုင်မည်။ သို့မဟုတ်က ဝေလာ ဝေး။

□ ထိုသို့ လူဦးရေတိုးတက်နှုန်းကို မတက်အောင်၊ ထိန်းထားနိုင်ရန်၊ ကျအောင်လုပ်ရန်အတွက် တစ်နည်းသာ ရှိသည်။ ယင်းမှာ စီမံကိန်းချ အိမ်ထောင်သားမွေးမှု (ဝါ) ကလေးမရအောင်လုပ်နည်း၊ သန္ဓေထိန်းသောနည်း၊ စီမံကိန်းချ အိမ်ထောင်ပြုသော နည်း။ ဤနည်းမှာ ယခု အရင်းရှင်၊ ဆိုရှယ်လစ်၊ ကြားနေ၊ တိုးတက်သော နိုင်ငံတိုင်းလို အသုံးပြုသော နည်းဖြစ်နေပေပြီ။ ဤနည်းသာလျှင် ထွက်ရပ်လမ်း။

□ ဤနည်းမှာ တစ်ကမ္ဘာလုံး၊ ဘာလုပ်လုပ် ကိုယ့်နိုင်ငံမှာ လုပ်နိုင်လျှင် ဘာမျှမရ။ တစ်နိုင်ငံလုံး ဘာလုပ်လုပ် ကိုယ်မလုပ်လျှင်မရ။ အိမ်ထောင်ရှိ အိမ်ထောင်မဲ့ သက်ဆိုင်သည်ကား အချက် ၂ ချက်ကြောင့်။ ပထမ အချက်က မိမိနေသော နိုင်ငံ တိုးတက် ချမ်းသာမှ မိမိလည်း တိုးတက်ချမ်းသာမှုကို ခံစားနိုင်မည်။ တစ်နိုင်ငံလုံး ဆင်းရဲမွဲတေက မိမိမှာ မည်မျှပင် ချမ်းသာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ချမ်းသာ စိတ်ချမ်းသာနိုင်မည် မဟုတ်သောကြောင့်။ ဒုတိယအချက်မှာ မိမိလည်း လူသား၊ အိမ်ထောင်ရေးနှင့် ကင်းနိုင်မည် မဟုတ်။ ထိုသို့ဆိုလျှင် သန္ဓေထိန်းရေးကိစ္စ၊ စီမံကိန်းချ၊ အိမ်ထောင် ပြုရန်ကိစ္စမှာ မိမိနှင့် တိုက်ရိုက် သက်ဆိုင်နေသောကြောင့်။

☐ စီမံကိန်းချ အိမ်ထောင်သားမွေးမှု (ဝါ) သန္ဓေထိန်းသိမ်းခြင်းဆို၍ကလေးမရအောင်ပြုလုပ်ခြင်းကိုသာ မဆိုလို။ ကလေးလိုချင်သည့်အခါ ယူ၍၊ မလိုချင်သည့်အခါ မရအောင်ပြုလုပ်ခြင်း အားလုံးကိုပင် ဆိုလိုသည်။ သို့ဖြစ်၍ ကျွေးနိုင်သူများက ကလေး (၁၀) ယောက် ယူလိုကယူ ဘာမျှမပြော။ မကျွေးနိုင်သူ၊ မယူလိုသူများအတွက်မူ ၂ ယောက်၊ ၃ ယောက်ထက်ပိုမယူကြပါရန် ပြောဆိုခြင်း၊ ထိုသို့မရအောင် ဆေးပညာဖြင့် ကူညီခြင်းကိုသာ ဆိုလိုသည်။

☐ သို့ဖြစ်၍ ဤသန္ဓေမရအောင် ပြုလုပ်ခြင်း၊ မိသားစုဦးရေကန့်သတ်ခြင်း၊ စီမံကိန်းချ အိမ်ထောင်ပြုခြင်း၊ မည်သို့ပင်ခေါ်ခေါ် ကလေးမလိုလျှင် မရအောင် ပြုလုပ်ခြင်း၊ လိုလျှင်ရအောင်ပြုလုပ်ခြင်းသည် လူတိုင်းနှင့်ဆိုင်သည်။ လူတိုင်း သိသင့်သည်။ လူတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်သင့်သည်။

☐ ဤသို့ဆိုရာ၌ မိန်းကလေးတိုင်းမှာ အဆိုင်ဆုံး။ အကြောင်းမူ သန္ဓေရှိသည်ဆိုက သူတို့သာ ကလေးတာဝန်ကို လွယ်ရ မွေးရကျွေးရသောကြောင့်တည်း။

☐ ထို့အပြင် အဖေ မဖော်နိုင်ကအခက်။ အရှေ့တိုင်း အနောက်တိုင်း နိုင်ငံတိုင်း လိုလို၌ပင် အဖေမပေါ်ဘဲ မွေးသော ကလေးအမေများကို ရှုံ့ချ ဖယ်ကြဉ်လိုကြသည်။ စာနာမှု မရှိ။ အကျင့်စာရိတ္တမကောင်း။ လျှပ်ပေါ်လော်လီသည်။ ကိုယ့်ထိုက်နှင့် ကိုယ်ကံခံဟု သဘောထားလိုကြသည်။ ဘာသာရေးအရလည်း ကဲ့ရဲ့ဝိုင်းပယ် ပြစ်တင်ဒဏ်ခတ်လိုကြသည်။ ဤသည်မှာ မတရား။ အကြောင်းမူ သူလျှပ်ပေါ် လော်လီ၍ချည်း ကလေးရသည် မဟုတ်။ ကလေးအဖေ၌လည်း တာဝန်ရှိ၏။ ကလေးရမှ အဘယ်ကြောင့် သူ ထွက်ပြေးရသနည်း။ သူ ထွက်မပြေး မပုန်းရှောင်လျှင်ပြသနာမပေါ်။ ဤသို့စဉ်းစားက သူက တာဝန်အရှိဆုံး။ သို့ဖြစ်၍ လူမှုရေးဘက်၌ အဆင့်မြင့်လှသော ဆွီဒင်၊ နော်ဝေသည့်စကင်ဒီနေဗီယန်း (Scandinvian Countreis) နိုင်ငံများ၌ အဖေမပေါ်သော ကလေးနှင့် မိခင်များကို လူမှုဖူလုံရေး စီမံကိန်းများဖြင့် ကူညီစောင်မကြသည်။ လူသားစိတ် အပြည့်ရှိသော နိုင်ငံများပေ။

☐ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ကလေးအဖေ မဖော်နိုင်လျှင် နေရာဒေသများစွာ၌ပင် ကလေး၏ မိခင်မှာ ဒုက္ခ။ ထိုဒုက္ခမရအောင် အစကပင် ဆင်ခြင်သင့်ကြသည်။ ကလေးအဖေ ဖော်နိုင်လည်း သက်ထပ်ပြီး ပြန်လည်မကျွေးနိုင်က ဒုက္ခ။ သို့ဖြစ်၍ ဤသို့ မဖြစ်အောင် မိန်းမတိုင်း သန္ဓေထိန်းတတ်ကြဖို့ လိုသည်။ လူတိုင်း အိမ်ထောင်ကို စီမံကိန်းချတတ်ဖို့ လိုသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

□ **"ဓလေ့ထုံးစံအတိုင်း"** ဆိုသကဲ့သို့ကိုယ်ဝန်ရှိမှ ဖျက်ချခြင်းကား မကောင်း။ ကလေးနှင့် မိခင်၏ ကျန်းမာရေး ထိခိုက်မည်စိုး၍ ဖျက်ချခြင်းသာ ခွင့်ပြုနိုင်သည်။ ကျန်ကိစ္စများကား လူမှုရေး ကျန်းမာရေးအရပင် မကောင်း။ သို့တိုင် အကြောင်း အမျိုးမျိုးကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချကြသည်မှာ ကမ္ဘာတွင် ခုနှင့်ဒေး။ ယင်းသို့ ဖျက်ချရင်း သေကြ၊ ကြေကြသူများလည်း အပုံ။ သို့ကြောင့်ပင်လျှင် အချို့နိုင်ငံများ၌ မလိုသော ကိုယ်ဝန်များကို တတ်ကျွမ်းသော ဆရာဝန်များနှင့် ဖျက်ချခွင့်ပြုရန် ခွင့်ပေးနေရ၏။ ဥပမာ- ပိုလန်၊ ဟန်ဂေရီ၊ ချက်ကိုစလိုဗေးကီးယား စသော အရှေ့ဥရောပ နိုင်ငံများ၊ ဆွီဒင်၊ အင်္ဂလန် စသော အနောက်ဥရောပနိုင်ငံများ ဂျပန်၊ တောင်အာဖရိက စသော တိုးတက်သော နိုင်ငံများ။

□ အင်္ဂလန်၌ ၁၉၆၈ ခုနှစ်မတိုင်မီ သန္ဓေဖျက်ခွင့် ဥပဒေ မရှိမီက တစ်နှစ်လျှင် (၈၀,၀၀၀) မျှ ကိုယ်ဝန် ဖျက်ကြသည်။ ၎င်းအထဲမှာ ၃၅ ယောက်မှာ သေကြသည်ဟု သိရ၏။ မသေသော မိန်းမလည်း သွေးသွန်ရောဂါပိုးဝင်၊ ကျန်းမာရေးထိခိုက်၊ အလုပ်ပျက်စီး။ ဥပဒေရှိပြီးနောက်ကား တစ်နှစ်လျှင် (၃၀၀၀) ခန့်သာ လုပ်ကြသည်။ ထိုအထဲက ၆ ယောက်မျှသာ သေကြသည်ဟု သိရ၏။

□ ဂျပန်၌ ၁၉၄၉ ခုမှစ၍ သန္ဓေဖျက်ခွင့်ဥပဒေရှိ၏။ သို့ဖြစ်၍ ယခုအခါ အရွယ်ရောက်ပြီး ဂျပန်မိန်းမတိုင်း သန္ဓေတစ်ခါတော့ ဖျက်ဖူးသည်ဟု သိရသည်။ လွန်ခဲ့သော ၁၀ နှစ်အတွင်း သန္ဓေ

ဖျက်သော မိန်းမများမှာ ဂျပန်၌ တစ်သန်းမျှ ရှိသည်ဟု သိရပေသည်။

□ ဟန်ဂေရီ၌ဆိုပါက ကိုယ်ဝန် (၁၀၀) လျှင် ၁၀ ယောက် အလိုလို ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျ၍ (၅၀) မှာ ဖျက်ကြသည်။ (၄၀) သာ ရှိးရှိး မွေးကြသည်ဟု သိရသည်။

□ ၎င်းအချက်များ ဖော်ပြနေသည်မှာ ကလေးဖျက်ခြင်းကို ခွင့်ပြုစေလို၍မဟုတ်။ အားပေးလို၍မဟုတ်။ ကိုယ်ဝန်ရှိသူတိုင်း ကလေးမယူလိုကြ။ မယူလိုသော ကိုယ်ဝန်အတွက် ဖြစ်သလို ဖျက်ချနေခြင်းကိုသာ ပြောလို၍ ဖော်ပြခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ တစ်ကြောင်းမှာလည်း တောင်အမေရိကန်နိုင်ငံများ၌ ကက်သလစ် ဘာသာအရ ကလေးဖျက်ချခွင့် မရှိ။ သို့ဖြစ်၍ ဥပဒေများ အရ ဖျက်ချခွင့် မရှိ။ ၎င်း မတတ်ကျွမ်းသော လက်သည်များ၊ ဆရာဝန် အတုများနှင့် ဖျက်ချကြရာ ထက်ဝက်မှာ သေကြသည်ဟု သိရ၏။ ဆေးရုံများရှိ မိန်းမဦးရေ ၃ ပုံ တစ်ပုံမှာလည်း ကိုယ်ဝန် ဖျက်ချခြင်းဒဏ်ကြောင့် သွေးလွန်ရောဂါရ၍ တက်ကြရသော လူနာများသာ ဖြစ်သည်ဟု သိရသည်။ သို့ဖြစ်၍ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းမှာ ပြဿနာတစ်ခုပင် ဖြစ်ကြောင်း လူတိုင်း သိအပ်သည်။

□ တရားဥပဒေအရပဲဖြစ်ဖြစ်၊ တရားဥပဒေ အပြင်ကပဲဖြစ်ဖြစ် တကယ်တော့ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းမှာ ကျန်းမာရေးအတွက် သိပ်မကောင်း။ ဖျက်သည်ဆိုသည်နှင့် အမေမှာ သွေးထွက်၏။ ထိုထွက်သွားသော သွေးများကို အစားထိုးရန်လို၏။ ပြီး ရောဂါပိုး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဝင်က ဖျားနိုင်နာနိုင်၏။ ထိုသို့ဆိုက အလုပ်အကိုင် ပညာရေး အားလုံး ထိခိုက်နိုင်၏။ သွေးသွန်၍၊ ရောဂါပြင်းရ၍ သေလျှင် ကား ပြောစရာမလို။ မဆုံးရှုံးသင့်ဘဲ ဆုံးရှုံးရခြင်း၊ လူ့ဘဝမှာ ရခဲဘိတောင်း။ ရခဲသော လူ့ဘဝကို အဘယ်ကြောင့် အလွယ် တကူ ဆုံးရှုံးခံရအံ့နည်း။

□ သို့ဖြစ်၍ ကိုယ်ဝန်ကိစ္စနှင့် ပတ်သက်လာလျှင် မရမိက ယူလို မယူလို ပထမစဉ်းစားဖို့လို၏။ မယူလိုက၊ ဝေခွဲမရက မယူ ခြင်းသာ အကောင်းဆုံး။ ထိုသို့ဆိုက သန္ဓေမရအောင် ပြုလုပ်ခြင်း သာ အကောင်းဆုံး။

□ ကောင်းပါပြီ။ သန္ဓေမရအောင် ဘယ်လိုလုပ်၍ ရပါ သနည်း။ သန္ဓေမရအောင် လုပ်နည်းများကို (၃) မျိုးခွဲခြား ပြော နိုင်၏။

(က) ယောကျ်ားများ ပြုလုပ်ရုံဖြင့် ကလေးမရသော နည်း။

(ခ) မိန်းမများ ပြုလုပ်ရုံဖြင့် ကလေးမရသော နည်း။

(ဂ) ယောကျ်ားမိန်းမပူးပေါင်းလုပ်မှ ကလေးမရသော နည်း။

(က) ယောကျ်ားများ ပြုလုပ်ရုံဖြင့် ကလေးမရသော နည်း

□ အဓိကမှာ ယောကျ်ားမှထွက်သော သုက်ကောင် မိန်းမ လိင်အင်္ဂါထဲသို့ မဝင်အောင် ပြုလုပ်ရန် ဖြစ်၏။

(၁) လိင်ဆက်ဆံတိုင်း လိင်တံစွပ် ကြက်ပေါင်ကို သုံးလျှင်သော် လည်းကောင်း၊

(၂) လိင်ဆက်ဆံတိုင်း သုက်ထွက်ခါနီးလျှင် လိင်တံကို မိန်းမ၏ ယောနိအင်္ဂါအပြင်သို့ ရုတ်တရက် ဆွဲ ထုတ်၍ ထုတ်ပစ်ခြင်းဖြင့်သော် လည်းကောင်း၊

(၃) သုက်ကောင်ထွက်သော သုက်လမ်းကြောင်းဖြစ် သည့် သုက်ကြောကို ချည်ခြင်း၊ ဖြတ်ပစ်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်လျှင် လည်းကောင်း ကလေးမရ။

(ခ) မိန်းမများ ပြုလုပ်ရုံဖြင့် ကလေးမရသောနည်း

□ ဤနည်းသည် ယောကျ်ားများက ထုတ်လိုက်သော သုက် များကို မိန်းမ၏ မမျိုးဥနှင့် မတွေ့စေရန် တစ်နည်းနည်းဖြင့် မိန်းမ က ဆောင်ရွက်ခြင်း ဖြစ်၏။

□ သို့ဖြစ်၍.......

(၁) လိင်ဆက်ဆံပြီးတိုင်း ယောနိကို ရေဆေးပစ်ခြင်း။

(၂) လိင်ဆက်ဆံစဉ် သုက်သေစေသော သုက်သတ် ဆေးများကို ယောနိအင်္ဂါထဲသို့ ထည့်ထားခြင်း။

(၃) သုက်များ သားအိမ်ထဲသို့ မဝင်နိုင်ရန် သားအိမ် ခေါင်းကို သားအိမ်ခေါင်း အပိတ်များဖြင့် ပိတ်၍ ကာထားခြင်း။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(၄) ဟိုမှန်းဤမှန်း မှန်းပါသော ပဋိသန္ဓေတားစားဆေးများကို မှန်မှန် စားခြင်း။ ဤသို့စားရာက ရာသီတော့ လာပါ၏။ မမျိုးဥကား မကြွေ။ သို့ဖြစ်၍ သားအိမ်ထဲ သုက်ကောင်ဝင်လည်း ကလေးမရနိုင်တော့။

(၅) သားအိမ်ထဲတွင် သားအိမ်ထည့် ပဋိသန္ဓေတား ကိရိယာများကိုထည့်ထားခြင်း။ ဤသို့ထည့်ထားက သုက်ကောင်နှင့် မမျိုးဥတွေ့၍ မျိုးစပ်အောင်သော်လည်း သန္ဓေမတည်နိုင်။ သို့ဖြင့် ကလေးမရ။

(၆) သားအိမ်ပြွန်ကို ချည်ခြင်း ဖြတ်ပစ်ခြင်း။ ဤသို့ဆိုက မမျိုးဥနှင့် သုက်ကောင် လုံးဝမတွေ့နိုင်။ သို့ဖြင့် ကလေးမရ။

(ဂ) ယောက်ျား မိန်းမ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှ ကလေးမရသောနည်း

□ ဤနည်းမှာ မိန်းမရာသီခွင်တွင် မမျိုးဥ ကြွေသော ရက်နှင့် မကြွေသော ရက်များကို မှတ်ရ၏။

□ မမျိုးဥ မကြွေသောရက်၌ လိင်ဆက်ဆံက ကိုယ်ဝန်မရ။ သို့ဖြစ်၍ **စိတ်ချရသော** ရက်ဟုဆိုသည်။ မမျိုးဥ ကြွေသောရက်တွင်ဆက်ဆံက ကလေးရနိုင်၏။ မည်သည့်အခါမဆို လိင်တစ်ခါ ဆက်ဆံက ကလေးရနိုင်သည့်အခွင့်အလမ်းမှာ ၃၀ ပုံ တစ်ပုံရှိ၏။

ဤနည်းကို သုံးက ၁၈၀ ပုံ တစ်ပုံသာ ရရှိနိုင်၏။

□ ဤသည်မှာ သန္ဓေထိန်းသိမ်းနည်းများ (ဝါ) ကလေးမရအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်သော နည်းများ၏ အကျဉ်းချုပ်ဖြစ်၏။ နည်းတိုင်း သူ့နည်းနှင့် သူ အသုံးဝင်သည်သာဖြစ်၏။ သို့သော် စိတ်ချရပုံ၊ အကျိုးသက်ရောက်ပုံကား မတူ။ ဩစတြေးလျနိုင်ငံ ဆစ်ဒ်နီ တက္ကသိုလ်မှ သားဖွားနှင့် မီးယပ်ရောဂါပါမောက္ခ ဒေါက်တာ လွှိုက်လင်ဂျုံးစ် (၁၉၇၁) ၏ အဆိုအရမှု အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်၏။

ကလေးမရအောင်သုံးသောနည်း	**ကိုယ်ဝန်ရနိုင်သောနှုန်း**
နည်းလုံးဝမသုံး	၁၈၀
ယောနိကို ဆေးပစ်ခြင်း	၄၅
ယောနိထဲသို့ သုက်ဆေးများထည့်ခြင်း	၄၀
သုက်အပြင်သို့ ထုတ်ပစ်ခြင်း	၃၅

ကလေးမရအောင်သုံးသောနည်း	**ကိုယ်ဝန်ရနိုင်သောနှုန်း**
ရာသီခွင်သုံးခြင်း (ကလေးမရ**သောရက်ရှာ**ခြင်း)	**၃၀**
လိင်တံစွပ်ကြက်ပေါင်	**၁၅**
သားအိမ်ခေါင်းစွပ်	[illegible]
သားအိမ်တွင်းထည့် ပဋိသန္ဓေတားကိရိယာ	၄
ပဋိသန္ဓေတား စားဆေးများ	၆
ပရိုက်ဂျက်စတီရုန်းချည်း	၆

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အီစထိုဂျင်ချည်း	၂
အီစထိုဂျင်၊ ပရိုဂျက်စတီရုန်း၊ ၂ ခုပေါင်း	၀.၂၅
သုက်ကြောဖြတ်ခြင်း	၀
သားအိမ်ပြွန်ဖြတ်ခြင်း	၀

☐ ဤနှုန်းမှာ ဤသို့တွက်ယူခြင်းဖြစ်၏။ တစ်နှစ်အတွင်း နည်းတစ်ခုခုကို အသုံးပြုသော မိန်းမများတွင် ကိုယ်ဝန် ဘယ်နှစ်ဦးရသနည်းဆိုသည်ကို တွက်ကြည့်ခြင်းဖြစ်၏။ တွက်နည်းမှာ...

$$\frac{\text{ကိုယ်ဝန်ရသောဦးရေ ၁၀၀} \times \text{၁၂}}{\text{နည်းကို အသုံးပြုသော မိန်းမများ} \times \text{သုံးသောလ ပေါင်း}} = \text{ကိုယ်ဝန်ရနိုင်နှုန်း}$$

☐ သို့ဖြစ်၍ သုက်ကြော၊ သားအိမ်ပြွန်ဖြတ်ခြင်းသာ စိတ်အချရဆုံး။ ကျန်နည်းများကား ကာရန်မတော်က ကလေးရနိုင်သည်သာ။ အလွန်အလွန် ဂရုစိုက်မှသာ အောင်မြင်နိုင်ပေမည်။

လေးဆယ်ကျော်မှ ကံပေါ်

☐ လေးဆယ်ကျော်လျှင် သွေးဆုံးကာနီးပြီ။ သွေးဆုံးလျှင် မမျိုးဥ မကြွေ။ ထိုသို့ မကြွေက မည်မျှ လိင်ဆက်ဆံ ဆက်ဆံ ကလေး မရနိုင်။

☐ သို့သော် သွေးဆုံးသော အသက်မှာ မတိကျ။ ၄၀-၄၅၊ ၅၀ မည်သည့်နှစ်မှာမဆို ဖြစ်နိုင်၏။ သို့ဖြစ်၍ အချို့မိန်းမများ ၄၀ကျော်မှကံပေါ်ကာ ကလေးရကြခြင်းဖြစ်သည်။ အသက်ကြီး

မှ ကလေးရလျှင် လူကြီးရော ကလေးပါ ပင်ပန်း၏။ ကလေးမှာ ခန္ဓာကိုယ်၊ ဉာဏ်ချွတ်ယွင်း၍လည်း မွေးလာတတ်၏။ အနာလည်း ရတတ်၏။ သို့ဖြစ်၍ အသက်ကြီးမှ ၄၀ ကျော်မှ ကလေးရမှာ ကြောက်လျှင် သွေးမဆုံးမချင်း ပဋိသန္ဓေမရသောနည်းများကို သုံးသင့်သည်။ များသောအားဖြင့် အသက် ၅၀ ထိ သုံးက လုံး၀ မရနိုင်။

အမြုံ

☐ အံ့သြဖို့လည်း ကောင်းသည်။

☐ ယနေ့ကမ္ဘာ့ပြဿနာမှာ လူဦးရေ အဆမတန် တိုးပွားမှု ဖြစ်နေသကဲ့သို့ လူတိုင်း၊ အိမ်ထောင်တိုင်း ကလေးလိုသည်ထက် ပိုမရအောင် ပြုလုပ်နေချိန်၌ အချို့အိမ်ထောင်ရှင်များ၊ အချို့သူများမှာ ကလေးကို လိုချင်လျက် မရ။ သို့ဖြင့် ကလေးမရသူများအား ရအောင် စုံစမ်းကူညီပေးဖို့ အကြောင်းသည်လည်း ဆေးပညာရှင်တို့အတွက် တာဝန်တစ်ခု ဖြစ်လာလေသည်။

☐ ဤသို့ကလေးမရခြင်းမှာ အမှန်တော့ မိန်းမတစ်ယောက်တည်း၏အပြစ်မဟုတ်။ ယောကျ်ားများတွင် ချွတ်ယွင်းချက် ရှိနိုင်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ရှေးယခင်က ကလေးမရလျှင် မိန်းမကို အမြုံဟု ရှုချခဲ့ရာ သိပ္ပံနည်းကျ လေ့လာ စစ်ဆေးခဲ့ပါက သူ့မှာ အပြစ်ရှိချင်မှ ရှိမည်။ ယောကျ်ားတွင် အပြစ်ရှိပါက မိန်းမများကို ရှုချခြင်းမှာ သဘာဝမကျ၊ မတရား။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

□ မေးစရာတော့ပေါ်လာ၏။ ကမ္ဘာကြီးတွင် လူဦးရေ ဤမျှ များပြားနေပါက အိမ်ထောင်တိုင်း ကလေးမရအောင် စီမံနေပါလျက် ကလေးမရနိုင်သော အိမ်ထောင်အနည်းငယ်ကို ဤအတိုင်း ထား၍ မဖြစ်ပါသလောဟု မေးခြင်းကား မှန်၏။ သို့သော် ကလေး ဆိုသည်မှာ မိဘတို့က အစိက ကျွေးမွေး သုတ်သင်ရသဖြင့် မိဘ များက ယူလိုက ရအောင်ကူညီရန်ကား ဆရာဝန်၊ ဆေးပညာရှင် များ၏ တာဝန်ပေ။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ကို ၉ လလွယ် ၁၀ လ မွေးရမည့် မိခင်လောင်းကိုယ်တိုင်က ယူချင်ပါမူကား သူ့စိတ်ချမ်း သာမှုကို ရှေ့ရှု၍ သူ့ဆန္ဒကို လေးစားရပေမည်။

□ သို့ဖြစ်၍ အိမ်ထောင်တစ်ခု မြို့လျှင် မြို့သည့် ပြဿနာကို ကူညီဖြေရှင်းပေးရန်လည်း စဉ်းစားသင့်ပေ၏ ဟူလို။

□ ကောင်းပြီ။ မြို့သည်ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

□ ဆေးပညာရှင်တို့၏ အလိုအရမူ အိမ်ထောင်တစ်ခုရှိ ယောကျ်ားရော မိန်းမပါ ပဋိသန္ဓေတားနည်းများ မသုံးပါဘဲလျက် အိမ်ထောင်သက် တစ်နှစ်ကြာသည့်တိုင် ကလေးမရက မြို့သည် ဟု ဆိုကြသည်။

□ ဤသို့ ကလေးမရကြရာ၌ ကလေးမရသော အိမ်ထောင် တစ်ရာတွင် ၂၅ ခုမှာ မိန်းမကြောင့် ကလေးမရ၍ အခြား ၂၅ အိမ် ထောင်မှာ ယောကျ်ားကြောင့် မရ။ ကျန်အိမ်ထောင် ၅၀ မှာ လင် ရော မယားတွင်ပါ အပြစ်ရှိ၍ ကလေးမရကြဟု သိရသည်။ ယင်း အိမ်ထောင်စုများကို ကလေးရအောင် ကူညီရာတွင် ၃၀ ရာခိုင်နှုန်း

သာ ကလေးရ၍ ကျန် ၇၀ ရာခိုင်နှုန်းမှာ များသောအားဖြင့် ကလေး လုံးဝမရနိုင်ဟု သိရသည်။

□ သို့ဖြစ်၍ လက်ထပ်ပြီး နှစ်ကြာပါလျက် ကလေးမရပါက နောက်ထပ် ကလေးရနိုင်ရန် အခွင့်အလမ်းမှာ သုံးပုံ တစ်ပုံသာ ရှိသည်ဟု သိအပ်သည်။ အချို့ကလေးမရသော အိမ်ထောင်ရှင် များမှာမူ မိန်းမမှာ ကလေးရနိုင်သော အကြောင်းမရှိသော်လည်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်လောက်အောင် ကျန်းမာမှုမရှိသဖြင့် ကိုယ်ဝန် မဆောင်နိုင်သောကြောင့် ကလေးမယူနိုင်၍လည်း ဖြစ်သည်။ မှန်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရမည့် ဇနီး၌ အလွန်ဆိုးဝါးသော နှလုံး ရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ ဆီးချို ရောဂါတို့ ရှိပါက ကလေးမယူခြင်းမှာ အကောင်းဆုံးပင်။ ယူပါက ကလေး ရော လူကြီးပါ ဒုက္ခရောက်နိုင်၏။ အသက်ပင် ဆုံးနိုင်လေသည်။

□ အံ့ဩဖို့ကောင်းသည်ကား ကလေးမရ၍ ကလေးရအောင် ဆေးကုသခံယူသူ အိမ်ထောင်ရှင်များ၏ ၃၀ ရာခိုင်နှုန်းမှာ လင် ရော မယားပါ ကျန်းမာပါလျက်၊ ကလေးရနိုင်ပါလျက် လိင် ဆက်ဆံမှု မမှန်ကန်၍ ကလေးမရခြင်း ဖြစ်သည်ဟု ဆိုခြင်းပင်။ အချို့မိန်းမများမှာ လက်ထပ်ပြီး ကြာပါလျက် အပျိုရည်မပျက် အပျိုမြှေး မစုတ်ဘဲလျက် ရှိသည်ဟု သိရ၏။

□ သို့ဖြစ်၍ အိမ်ထောင်ပြုမည့် ကြံပါက ယောကျ်ားရော မိန်းမပါ လိင်အကြောင်း၊ လိင်ဆက်ဆံမှုအကြောင်း လေ့လာထား သင့်ကြပေသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

□ အဘယ်ကြောင့် မြို့ကြသနည်း။

□ မြို့သည်မှာ ကလေးမရနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်၏။ သို့ဖြစ်၍ ကလေးရနိုင်သောအကြောင်း (ဝါ) ကလေးရပုံ သန္ဓေတည်ပုံကို သိက အလွယ်တကူ နားလည်နိုင်မည် ဖြစ်၏။

□ ကလေးရသည်ဆိုသည်မှာ ဘခင်ထံမှ သုက်ကောင်နှင့် မိခင်ထံမှ မမျိုးဥတို့ မျိုးစပ်အောင်မှ ဖြစ်နိုင်၏။ သို့ဖြစ်၍ ပထမ လိုအပ်ချက်မှာ ယောကျ်ားဖြစ်သူ၌ သုက်ဖြစ်ပေါ်မှု မှန်ကန်ရမည်။ သုက်ကောင်များ ရှင်သန် ကျန်းမာရမည်။ မိခင်၌ မမျိုးဥ မှန်မှန် ကြွေရမည်။

□ ဒုတိယလိုအပ်ချက်မှာ ဘခင်၏ သုက်ကောင်သည် မိခင်၏ ယောနိအင်္ဂါ၊ ယင်းမှ သားအိမ်ခေါင်း၊ သားအိမ်တို့ကိုဖြတ်၍ သားအိမ်ပြွန်ဆီသို့သွားနိုင်ရမည်။ မမျိုးဥသည်လည်း မျိုးဥအင်္ဂါမှ ကြွေ၍ သားအိမ်ပြွန်ထဲသို့ ဝင်နိုင်ရမည်။

□ တတိယလိုအပ်ချက်မှာ သုက်ကောင်နှင့် မမျိုးဥတို့ သားအိမ်ပြွန်၏အကျယ်ပိုင်းတွင် တွေ့ရန်ဖြစ်၏။ ထိုသို့တွေ့ရန် အတွက် သုက်ကောင်များသည် မမျိုးဥကြွေပြီး တစ်ရက်အတွင်း ထွက်ရမည်။ သို့ဖြစ်၍ မျိုးဥကြွေချိန်၌ လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုရမည်။

□ စတုတ္ထအချက်အားဖြင့် မျိုးစပ်၍အောင်က သန္ဓေဥ (ဝါ) သန္ဓေလောင်းသည် သားအိမ်ထဲ ပြန်ဝင်၍ သားအိမ်အတွင်းမြှေးတွင် တွယ်ကပ်ကြီးထွားနိုင်ရမည်။ သို့ဖြစ်၍ သားအိမ်မှာ မှုမှန်

ကျန်းမာရန် လို၏။

□ ပဋ္ဌမအချက်ကား သားအိမ်ထဲ၌ သန္ဓေတည်ရန်နှင့် ယင်း သန္ဓေပျက်စေသော အကြောင်းများ လုံးဝ မရှိစေရ။ ဥပမာ– သန္ဓေတည်စဉ် အပြင်းဖျားခြင်း၊ သွေးသွန်ခြင်း၊ သားအိမ်ညှစ်သော ကိုနိုင်စသည့် ဆေးများ သောက်ခြင်းတို့ မပြုလုပ်ရ။

□ ထိုသို့ဆိုက မှုမှန်သန္ဓေတည်နိုင်၏။ ကလေးရနိုင်၏။ အထက်ပါအချက်တစ်ခုခု ချွတ်ယွင်းကကလေးမရနိုင်။ သို့ဖြစ်၍ မြို့တော့၏။

□ သို့ဖြစ်၍ မြို့ရသည့် အကြောင်းကို အကျဉ်းချုပ်လိုက် သော် ......

(၁) ယောကျ်ားတို့၏ ချွတ်ယွင်းမှု၊

(၂) မိန်းမ၏ ချွတ်ယွင်းမှု၊

(၃) အခြားသော အကြောင်းများဟူ၍ ခွဲခြား ပြောနိုင်၏။

(၁) ယောကျ်ားကြောင့် ကလေးမရနိုင်ခြင်း

□ ကလေးရရာ၌ ယောကျ်ားထံမှ သုက်မှန်ကန်စွာ ဖြစ်ထွန်း ရန် လို၏။

□ ထိုအတူ သုက်ဖြစ်ထွန်းသော ဝေးစေ့မှ လိင်ဆက်ဆံသော အခါ မိန်းမ၏ ယောနိထဲသို့ သုက်ထွက်ရန် သုက်လမ်းကြောင်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လည်း ပွင့်နေရန် လိုသည်။

■ သို့ဖြစ်၍ ယောက်ျား၏ ဝှေးစေ့မှ သုက်မဖြစ်က မည်သို့မျှ ကလေးရနိုင်မည် မဟုတ်။ ဆေးပညာရှင်တို့၏အလိုအရ ဝှေးစေ့မှာ ကပ်ပယ်အိတ်ထဲ၌ မရှိလျှင် လည်းကောင်း၊ ယောက်ျားမှာ မိန်းမ ဆန်နေ၍ ဝှေးစေ့သေးငယ် မာကျောနေလျှင် လည်းကောင်း၊ ငယ်ငယ်က ပါးချိတ် ရောင်ခဲ့လျှင် လည်းကောင်း၊ ဆေးလိပ်၊ အရက် သောက်ပါများလျှင် လည်းကောင်း၊ သုက်ကောင်းစွာ ဖြစ်ထွန်းခြင်း မရှိဟု သိရ၏။ သို့ဆိုက ကလေးမရနိုင်။ ထို့အတူ ဝှေးစေ့၌ တီဘီ၊ ဆစ်ဖလစ်၊ ကင်ဆာတို့ ဖြစ်ပါကလည်း သုက်မဖြစ်နိုင်၊ ကလေးမရနိုင်။ ကပ်ပယ်အိတ်ထဲ၌ သွေးပြန်ကြောကျယ်ရောဂါ (Varicocele) ရပါကလည်း ကလေးရခဲသည်ဟု သိရသည်။

■ သုက်ကတော့ ကောင်းစွာဖြစ်ပါ၏။ ဖြစ်သောသုက်မှာ အပြင်သို့ မထွက်နိုင်ပါကလည်း တစ်ဒုက္ခ။ သို့ဖြစ်၍ ဝှေးစေ့အထက်အဂါ၊ သုက်ပြွန်နှင့် ဆီးအိမ်အောက် အကျိတ်တို့ ရောဂါရလျှင် ပိတ်နေလျှင်လည်း သုက်မထွက်နိုင်၍ ကလေးမရနိုင်။ ဤသုက်လမ်းကြောင်းကို ပိတ်စေသော ရောဂါများကား တီဘီ၊ ဂနိုစသည်တို့ဖြစ်၏။ ဆီးအိမ်အောက်အကျိတ် (ပရောစတိတ်) ခွဲထုတ်ထားသူများမှာလည်း သုက်မလွှတ်နိုင်၍ ကလေးရရန် မမျှော်လင့်အပ်ပေ။

■ သုက်လည်းဖြစ်ပါ၏။ ထွက်လည်းထွက်ပါ၏။ ထွက်သောသုက်မှာ ယောနိထဲမရောက်ပါကလည်း အလကား။ သို့ဖြစ်၍ မပြီးခင် သုက်လွှတ်တတ်သူများ၊ လိင်တံ၌ အောက်ဘက်ပေါက်သူများ (Hypospadius) ရှိသူများမှာ သုက်ကို ယောနိထဲသို့ သဘာဝ လိင်ဆက်ဆံမှုဖြင့် ထည့်မရ။ သို့ဆိုက မြန်မြန်ရော။ ပန်းသေ သောသူများကိုမူ အထူးပြောစရာ မလိုပေ။ လိင်ဆက်ဆံမှု လုံးဝ မပြုနိုင်၍ သဘာဝအားဖြင့်ကမူ ကလေးမရနိုင်တော့။ ယူလိုလွှန်း ပါကမူ မိမိသုက်ကို မိမိ၏မိန်းမထဲသို့ ဆရာဝန်၏ အကူအညီဖြင့် ထည့်ပေးက ကလေးမရနိုင်၏။ ဤနည်းသာ ကလေးရရန် အားကိုးစရာ။

■ သုက်လည်းဖြစ်ပါ၏။ ထွက်လည်းထွက်ပါ၏။ သို့သော် ထွက်သောသုက်မှာ အရည်အချင်းမပြည့်ပါက ကလေးမရနိုင်။ သို့ဖြစ်၍ သုက်မှာ အရည်မီရန်လည်းလိုသည်။ ဆေးပညာရှင်တို့၏ အလိုအရမူ **အရည်မီသုက်**သည် အောက်ပါအရည်အချင်းများနှင့် ပြည့်စုံရသည်ဟု သိရ၏။

ထုထည်။ ။ တစ်ခါထုတ်လျှင် လက်ဖက်ရည် တစ်ဇွန်းစာ (၃.၅ စီစီ) ရှိရမည်။

အရေအတွက်။ ။ သုက်တစ်စီစီတွင် သုက်ကောင် သန်း ၁၀၀–၁၂၀ ခန့် ပါရမည်။

■ သန်း ၄၀ထက်နည်းပါက မြုံသည်ဟု သိရ၏။ သို့သော် သန်း၂၀အထိသာပါသည့် ယောက်ျားအချို့လည်း ကလေးအဖေ ဖြစ်ကြသည်ဟု သိရ၏။ အဖေစစ် ဟုတ်မဟုတ်ကား မသိရ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သုက်ပုံပန်း ။ ။ သုက်ကောင်များသည် ပုံမှန်ရမည်။ ၈၀ ပြူး ရာခိုင်နှုန်းမှာ မှုမှန်ရမည်ဟုသိရ၏။ သုက်ကောင်များ ပုံသဏ္ဌာန် ချွတ်ယွင်းမှုများပါကလည်း ကလေး မရနိုင်။

လှုပ်ရှားမှု ။ ။ သုက်ကောင်များ၏ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းသည် သုက်ထွက်ပြီး ၁၂ နာရီအထိ လှုပ်ရှားနိုင်ရမည်။ ထိုသို့မလှုပ်ရှားနိုင်ပါက မျိုးစပ်မအောင်တတ်။ သို့ဆိုက ကလေး မရနိုင်ဟု သိရသည်။

☐ သို့ဖြစ်၍ မြုခြင်းမှာ ယောက်ျားကြောင့်ဟုတ်မဟုတ် ဓာတ်ခွဲ ရေးကိုစမ်းကြည့်၊ လိင်တံကိုကြည့်၊ ထွက်သောသုက်ကိုစမ်းကြည့် ခြင်းဖြင့် သိနိုင်၏။ အထူးအသုံးဝင်သော စမ်းသပ်နည်းမှာ လိင်ဆက်ဆံပြီး ၆ နာရီအကြာ၌ မိန်းမ၏ ယောနိအင်္ဂါအတွင်းမှ ထုတ်လျက် သုက်ကောင်များကိုစမ်းကြည့်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဤစမ်းသပ်နည်းကို လိင်ဆက်ဆံပြီးနောက် စမ်းသပ်နည်း (Post Coital Test) ဟု ခေါ်သည်။

(၂) မိန်းမကြောင့် ကလေးမရနိုင်ခြင်း

☐ ကလေးရရန်အတွက် မိန်းမ၏ အဓိကတာဝန်မှာ မမျိုးဥ များထုတ်လုပ်ပေးရန် ဖြစ်၏။

☐ မမျိုးဥမထုတ်လုပ်နိုင်က မည်သို့မျှ ကလေးရနိုင်မည် မဟုတ်။

☐ ၊ များသောအားဖြင့် အိမ်ထောင်ပြုပြီး မိန်းမများမှာ မမျိုးဥ ထုတ်လုပ်နိုင်၍ ရာသီလာခြင်း၊ မိန်းမခန္ဓာကိုယ်များ ဖွံ့ဖြိုးခြင်း ဖြစ်၏။ များသောအားဖြင့် အသက် ၁၈ နှစ်နှင့် ၃၈ နှစ်အကြား မိန်းမများမှာ မမျိုးဥကြွေသည်သာဖြစ်၏။ သို့ဖြစ်၍ ဤအရွယ် အတွင်း မိန်းမများမြုက အခြားအကြောင်းများကြောင့် သာ ဖြစ်တတ်သည်။ မမျိုးကြွေမကြွေသိလိုက ရာသီမလာမီ တစ်ပတ်အလို၌ သားအိမ်ခြစ်ကြည့်ခြင်းဖြင့်သိနိုင်၏။ ခန့်မှန်းရန်အတွက်ကား ရာသီစွင်အတွင်း၌ ဗိုက်နာခြင်းဖြစ်၏။ သို့မဟုတ် မနက်တိုင်းခန္ဓာကိုယ်အပူရှိန်ကိုတိုင်းခဲ့ပါက ရာသီအလယ်၌ အပူရှိန်ရုတ်တရက်ကျပြီးတက်လျှင် မမျိုးဥကြွေသည်ဟု သိနိုင်လေသည်။ ထိုအတူ ရာသီလာစဉ် ဗိုက်နာကလည်း မမျိုးဥကြွေပြီးသောကြောင့်ဟု သိရသည်။

☐ သို့ရာတွင် အပျိုပေါက်စနှင့် သွေးဆုံးကာနီး၌ကား ရာသီလာလည်း မမျိုးဥမကြွေတတ်၊ ကြွေလည်း ရာသီစွင်မှာ မမှန်တတ် ဟုသိရသည်။

☐ မည်သို့ဆိုစေ မိန်းမကြောင့် မြုရာတွင် အခြားသော အကြောင်းများလည်း အရေးကြီး၏။ ယင်းတို့မှာ သားအိမ်ပြွန် ပိတ်ခြင်းဖြစ်၏။ များသောအားဖြင့် သားအိမ်ပြွန်ပိတ်ခြင်းမှာ ဂနိုရောဂါကြောင့်လည်းကောင်း၊ တီဘီရောဂါကြောင့်လည်းကောင်း ဖြစ်တတ်၏။ ယခင်က ကိုယ်ဝန်ပျက်ဖူးလျှင်လည်း သားအိမ်ပြွန် ပိတ်တတ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ကလေးတစ်ခါပျက်ဖူးက နောက်ထပ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကလေးရရန် ခဲယဉ်းသည်ဟု ပြောကြခြင်းဖြစ်သည်။ သားအိမ်ပြွန်ပိတ်မပိတ်သိလိုက ဆရာဝန်များအနေဖြင့် သားအိမ်ထဲသို့ လေထိုးပြီးစမ်းကြည့်နိုင်၏။ ဓာတ်မှန်တွင်ပေါ်သော ဆေးထိုးပြီးလည်း စမ်းသပ်ကြည့်၍ရ၏။ တစ်ခါတရံ ဤသို့စမ်းသပ်ခြင်းဖြင့်ပင် သားအိမ်ပြွန်မှာ ပြန်ပွင့်သွားတတ်၏။ သို့ဆိုလျှင် ကလေးပြန်ရတတ်သည်။

□ အခြားအကြောင်းမှာ သားအိမ်၏ တည်နေပုံ မှုမမှန်သဖြင့် သန္ဓေမတည်နိုင်ခြင်း ဖြစ်၏။

□ သုက်ကောင်လည်း မှန်မှန်၊ မျိုးဥကြွေသည်မှာလည်း မှန်မှန်၊ သားအိမ်ပြွန်များတွင် မျိုးစပ်လည်းအောင်၏။ သို့သော် သန္ဓေတည်ရမည့် သားအိမ်မှာ ရှေ့တွင်ကျွေးလွန်းသို့မဟုတ် နောက်တွင် လန်လွန်းပါကလည်းကောင်း၊ သားအိမ်မှာ သိပ်သေးနေပါကလည်းကောင်း အသားပို (Myoma) များရှိနေပါကလည်းကောင်း သန္ဓေမတည်နိုင်။ ထို့အတူ သားအိမ်တွင်းတွင်လည်း ပဋိသန္ဓေတားကိရိယာများရှိနေပါကလည်း ကလေးမရနိုင်။ စမ်းသပ်ကြည့်ကရ၏။ သားအိမ်အတွင်းမြှေးမှုမှန်မမှန်ကိုလည်း ကြည့်ရန်လို၏။ ဤအတွက်သားအိမ်ကို ခြစ်ကြည့်ရသည်။ သားအိမ်တီဘီဖြစ်ကလည်း ကိုယ်ဝန်မရနိုင်။ သားအိမ်တီဘီရက တီဘီ ရောဂါကု၍ ပျောက်လျှင်ပင် ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းသာ ကလေးရနိုင်၏။

□ အခြား၁၀ရာခိုင်နှုန်းမှာ ကလေးရလည်း နေရာလွဲသန္ဓေဖြစ်ပြီး ၂ပတ် ၃ပတ်နှင့် သွေးသွန်ပျက်တတ်၏။ သတိချပ်စရာ

ပေ။ နောက်တစ်ခုကား မိန်းမ၏ လိင်အင်္ဂါများမှာ မှုမှန်၏၊ ကျန်းမာ၏။ မမျိုးဥလည်းမှန်မှန်ကြွေ၏။ သို့သော်ယောနိထဲသို့ ဝင်လာသောသုက်ကောင်များမှာ သားအိမ်ထဲ မရောက်မီ သေကုန်ကြ၏။ ထိုသို့ဆိုက ကလေးမရနိုင်ပြန်။ ဤသို့ဖြစ်သည်မှာ သားအိမ်ခေါင်းအနာ (Cervical Erosion)ဖြစ်လျှင်လည်းကောင်း၊ ယောနိအနာဖြစ်လျှင်လည်းကောင်း ဖြစ်တတ်၏။ ထို့ထက်ဆိုးသည်ကား ယောနိအင်္ဂါမှာ ယောကျ်ား၏သုက်ကို အထိမခံဖြစ်၍ သုက်ကိုဆန့်ကျင်သောဓာတ်များ(Antibodies to Sperm) ထုတ်ပါက မည်သို့မျှ ကလေးမရနိုင်။ သို့ဆိုလျှင် ၂ လမှ ၆လ အထိ ယောနိနှင့်သုက်ကို မထိတွေ့ရန်၊ လိင်ဆက်ဆံလိုက လိင်တံစွပ်ကြက်ပေါင်ကို စွပ်၍ ဆက်ဆံရမည်။ ၆လ ကျော်မှ သုက်ကို ယောနိထဲလွှတ်ရမည်။ ထိုသို့လုပ်ပါက ကိုယ်ဝန်ရတတ်၏။ အံ့သြစရာပေ။

(၃) အခြားအကြောင်းများကြောင့် ကလေးမရခြင်း

□ ဤသည်မှာ ယောကျ်ားရော မိန်းမပါ ကျန်းမာလျက် လိင်အားဖြင့် မှန်ပါလျက် ကလေးမရလျှင် ထည့်စဉ်းစားရသော အကြောင်းများ ဖြစ်၏။

□ များသောအားဖြင့် လိင်ဆက်ဆံမှုနှုန်းနည်းက လိင်ဆက်ဆံချိန်နှင့် မိန်းမမျိုးဥကြွေချိန် မတိုက်ဆိုင်က ကလေးမရတတ်။ ထို့အတူ လိင်ဆက်ဆံနည်း မှားနေပါက သုက်မှာ ယောနိထဲမဝင်လျှင် မရနိုင်။ ထို့အတူ လိင်ဆက်ဆံပြီးလျှင် ပြီးချင်း ယောနိအင်္ဂါ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကိုဆေးကြောပစ်ပါကလည်း ကလေးရခဲ၏။ သုက်များ သားအိမ်ထဲမဝင်နိုင်မီ ဆေးကြောသည့်ထဲပါသွားသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

☐ ကောင်းပြီ။ ယောကျ်ားများ၌ ကလေးရစရာ လမ်းမရှိ။ မိန်းမကား မှုမှန်။ ကလေးကိုလည်း လင်မယား နှစ်ယောက်စလုံး လိုချင်၏။ မည်သို့လုပ်ရမည်နည်း။

☐ လွယ်ပါ၏။

☐ အခြားသူများ၏ ကလေးကို မွေးစားနိုင်သည်။ မမွေးစားလိုဘဲ ကိုယ်တိုင်မွေးလိုပါမူ ကျွန်းမာသန်စွမ်းသော ဉာဏ်ပညာထက်မြက်သော အဖေနှင့် ခပ်တူတူ ဗီဇမျိုးစေ့ကောင်းသော လူမျိုးထံမှ သုက်ကိုယူ၍ ယင်းလူမျိုး လုံးဝမသိစေအောင် မိန်းမနှင့် ယောကျ်ားလည်း မသိစေရအောင် ဆရာဝန်က သုက်ကို မိန်းမမမျိုးဥ ကြွေချိန်၌ သားအိမ်ထဲသို့ ပြွန်ဖြင့် ထည့်ပေးက ကလေးရနိုင်၏။ ဤနည်းကို မေထုန်မဲ့သားစပ်ခြင်း (Aritficial Insemination) ဟု ခေါ်သည်။ လှူသော လူထံမှ ယူသဖြင့် အလှူခံ၍ မေထုန်မဲ့ သားစပ်ခြင်း (Artificial Inseminational by Donor) ဟုခေါ်သည်။ ယောကျ်ားဖြစ်သူက ပန်းသေလည်း သုက်ထွက်က ယင်းသုက်ကို ယူထည့်ကလည်း ရ၏။ ထိုသို့ဆိုလျှင် ခင်ပွန်းထံမှ မေထုန်မဲ့ သားစပ်ခြင်း (Aritficial Inseminational by Husband) ဟု ခေါ်သည်။ စိတ်ဝင်စားစရာပေတည်း။

လိင့်မှုကိစ္စ

☐ ကလေးရသည် ဖြစ်စေ၊ မရသည် ဖြစ်စေ၊ အိမ်ထောင်ရှိသည်ဖြစ်စေ၊ မရှိသည်ဖြစ်စေ ယောကျ်ားမိန်းမ အရွယ်ရောက်လျှင် သူ့အရွယ်နှင့် သူ လိင်မှုကိစ္စတွင် စိတ်ဝင်စားကြသည်။ အတွေ့အကြုံ ရှာကြ၏။

☐ ဤသည်မှာ သဘာဝ၊ သဘာဝမကျသည်ကား လိင်မှုကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ အယူအဆ လွဲမှားပြီး ကြောင်သူတော် ဖြစ်နေလျှင်၊ လိင်ရောဂါရနေလျှင်၊ လိင်နှင့်ပတ်သက်ပြီး ဘာမျှမသိလျှင် သာဖြစ်၏။ ဤသို့မဖြစ်ရအောင် အရွယ်ရောက်သော ယောကျ်ားမိန်းမ မှန်သမျှကို လိင်အကြောင်း သင်ကြားထားသင့်ကြပေသည်။

☐ လိင်မှုကိစ္စဆိုသည်မှာကား အဘယ်နည်း။

☐ ရှည်ရှည်ဝေးဝေး အကျယ်ချဲ့မပြောက ယောကျ်ားနှင့် မိန်းမတို့ ပြုလုပ်သမျှသည် လိင်ကိစ္စသာဖြစ်၏။ သို့ဖြစ်၍ လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှအစ ပညာသင်ခြင်း၊ သားကျွေးမှု မယားကျွေးမှု အလုပ်လုပ်ခြင်း၊ ဝင်ငွေရှာခြင်း၊ အိမ်ထောင်အနေဖြင့် လူ့ဘောင်တွင် ဝင်ဆန့်အောင် ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံခြင်းတို့ပါပါ၏။ သို့သော် ဤမျှထိ ဤစာအုပ်က မဆိုလို။ ဤစာအုပ်က ဆိုလိုသည်ကား ယောကျ်ားနှင့် မိန်းမ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို အခြေခံ၍ လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုခြင်းနှင့် ယင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ယောကျ်ားနှင့် မိန်းမတို့ ပြုမှုနေထိုင် တွေးတောပုံတို့ကိုသာ ဆိုလို၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

☐ သို့ဖြစ်၍ လိင်ဆက်ဆံမှုနှင့် လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုရာတွင် ယောကျ်ား မိန်းမတို့၏ တုံ့ပြန်ခံစားမှု၊ လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုရာတွင် အာသာ မပြေခြင်း၊ လိင်တူဆက်ဆံခြင်း၊ လိင်ဆက်ဆံရာတွင် ယောနိ နာကျင်ခြင်း၊ လိင်ဆက်ဆံလိုစိတ် လျော့နည်းခြင်း၊ လိင်စိတ်ကြွစေရန် ဆေးသောက်ရခြင်း(ပီယဆေး ကာမဆန္ဒအားတိုးဆေးများ)၊ လိင်ဆက်ဆံခြင်းနှင့် လက်ထပ်ခြင်း၊ လိင်နှင့် မိန်းမစသည်တို့ကိုသာ ဤနေရာ၌ တင်ပြဆွေးနွေးလို၏။ ရှုလော့။

လိင်ဆက်ဆံမှု

☐ လိင်ဆက်ဆံမှုဆိုသည်မှာ ယောကျ်ားနှင့်မိန်းမ သံဝါသပြုခြင်းကို ခေါ်သည်။

☐ ဤသို့ပြုရာ၌ ယောကျ်ားလိင်တံမှာ တောင့်တင်းမာကျောရန် လိုသကဲ့သို့ မိန်းမ၏ ယောနိမှာလည်း ပျော့ပျောင်းနူးညံ့ရန် လိုသည်။ ယောကျ်ား၏လိင်တံမှာ ယောနိထဲသို့ထည့်နိုင်လောက်အောင် မတောင့်တင်း မမာကျောက လိင်ဆက်ဆံ၍ မရ။ မိန်းမ၏ ယောနိမှာ မပျော့ပျောင်းပါကလည်း ယောကျ်ားရော မိန်းမပါ နာကျင်နိုင်၏။ မိန်းမ၏ ယောနိမှာလည်း စုတ်ပြဲနိုင်၏။ သို့ဖြစ်၍မိန်းမပါ ဤဘက်တွင် စိတ်ပါပြီး အရည်များ စိုရွှဲက ပို၍သင့်၏။

☐ ဤသို့ ဆက်ဆံမှုပြုရာ၌ ယောကျ်ား၏ လိင်တံမှာ သုက်ထွက်လျှင် ဆက်ဆံမှု ပြီးမြောက်သည်ဟု မှတ်ယူရ၏။ ယောကျ်ားလည်း ကာမစည်းစိမ် (Orgasm) ရသည်။ မိန်းမကား ရသည့်အခါ

မှ ရ၏။ နှစ်ယောက်စလုံး ပြိုင်တူရနိုင်လျှင် အကောင်းဆုံး။ ကာမစည်းစိမ်မှာ အခြားသော စည်းစိမ်တို့ထက် သာလွန် ကောင်းမွန်သဖြင့် အစားစည်းစိမ်၊ အနေစည်းစိမ်၊ အအိပ်စည်းစိမ်တို့ထက် သာလွန် ကောင်းမွန်သဖြင့် ဤစည်းစိမ်ရနေစဉ် လောကကို မေ့၏။ စည်းစိမ်ရပြီး ကြာသော်လည်း ထပ်လိုချင်၏။ မည်သည့်အခါမျှ မရိုး။ သို့ကြောင့်သာ လူတို့မှာ ဤစည်းစိမ်ကိုရရန်၊ လိင်ဆက်ဆံမှု အမြဲလုပ်နိုင်ရန် အိမ်ထောင်ပြုကြခြင်း ဖြစ်၏။ တိရစ္ဆာန်များဆိုက သူ့ရာသီနှင့် သူ မိတ်လိုက်ကြခြင်း ဖြစ်၏။ လောက၌ လိင်ဆက်ဆံလိုသော စိတ်ကား အပြင်းထန်ဆုံး စိတ်ပေတည်း။

☐ လူတွင် လိင်ဆက်ဆံမှုပြုရန်အတွက် ယောကျ်ား မိန်းမ သဘာဝတူရုံဖြင့် မရ။

☐ ယင်းအလုပ်ကို ပြုလုပ်၍ရသော ပတ်ဝန်းကျင်လည်း လို၏။ လူမြင်ကွင်း မဖြစ်စေရ။ တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက် အေးချမ်းရမည်။ ထို့အတူ အမြဲဆက်ဆံလိုပါက ပတ်ဝန်းကျင်ကပါ အသိအမှတ်ပြုမှုရှိရမည်။ သို့ကြောင့်သည်ယောကျ်ားသည်မိန်းမချည်း လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုလိုပါက ပတ်ဝန်းကျင်၏ အသိအမှတ်ပြုချက်ရရန် လက်ထပ်ကြခြင်း ဖြစ်၏။ လူတွေ ယဉ်ကျေးလာ၍ ဖြစ်သည်။ မယဉ်ကျေးမီက လက်ထပ်မှုမရှိ၊ သူ့မယား ကိုယ့်မယားမရှိ၊ အားလုံး ဘုံဆိုင်။ **ယဉ်ကျေးလာမှသာ တစ်လင် တစ်မယားစနစ်သို့ ရောက်လာ၏။** လက်ထပ်မှု ပြုလာကြ၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

□ တကယ်တော့ လက်ထပ်မှုမှာ အပေါ်ယံ၊ အဓိကကား အိမ်ထောင်မှုပင် ဖြစ်၏။

□ ရည်မှန်းချက်မှာ သည်ယောက်ျားနှင့် သည်မိန်းမ ချစ်သလောက် ပေါင်းရန်၊ တစ်သက်လုံး ချစ်ရန်၊ ကလေးများ မွေးဖွားပြုစုရန်။

□ လိင်ဆက်ဆံမှုပြုရာတွင် အဆင့်ကြီး (၃) ဆင့်ရှိ၏။ ပထမအဆင့်မှာ နှစ်ဦးစလုံး လိင်စိတ်ကြွအောင် ချော့မြှူ ပွတ်သပ်ခြင်း။ ဒုတိယအဆင့်မှာ တကယ် လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုခြင်းနှင့် တတိယအဆင့်မှာ လိင်ဆက်ဆံပြီး နားနေလဲလျောင်းခြင်းတို့ ဖြစ်၏။

□ လိင်မဆက်ဆံမီ ချော့မြှူ ပွတ်သပ်ခြင်း၊ နမ်းရှုပ်ခြင်းမှာ လူတို့၏ အလုပ်။ တိရစ္ဆာန်များ၌ မရှိ။ မျက်နှာ၊ နှုတ်ခမ်း၊ လည်ပင်း၊ ရင်သား တစ်ကိုယ်လုံး နမ်းရှုပ်ပွတ်သပ်နိုင်၏။ ဉစရာမရှိ။ အရေးကြီးသည်မှာ နှစ်ဦးစလုံး ကျန်းမာရန်၊ သန့်ရှင်းရန်၊ သတိရန်။

□ လိင်ဆက်ဆံမှု တကယ်ပြုလျှင် ပထမ လိင်စိတ်ကြွ၏။ ဒုတိယ ကြွသည်ထက်ကြွလာ၍ လှုပ်ရှားဆက်ဆံမှုပိုမြန်လာ၏။ တတိယ ကာမစည်းစိမ်ရသည်။ လိင်ဆက်ဆံမှု၏ အထွတ်အထိပ်။ စတုတ္ထနောက်ဆုံး လိင်စိတ်ပြေ၏။ အားလျော့သွား၏။ ဤကား သဘာဝ။

□ လိင်ဆက်ဆံပြီးလျှင် နားနေလဲလျောင်းလိုသည်မှာ ကုန်ခန်းသွားသော အင်အားများကို ပြန်လည်ရရန်အတွက် လည်းကောင်း၊ ကာမစည်းစိမ် တောင်ထိပ်သို့ ရောက်ပြီးဖြစ်၍ မူမှန်မြေပြင်ကို ပြန်ရောက်ရန် အဆင်းဖြစ်၍ လည်းကောင်း၊ ယင်းအတွက် ခြေကုန်လက်ပန်းကျပြီး ဖြစ်၍ လည်းကောင်း၊ အကြောင်းကြောင်းကြောင့် ဖြစ်၏။ ဤသို့ နားနေရာ၌ နှစ်ယောက်စလုံး တစ်ခါတည်း အိပ်မပစ်သင့်။ နာရီဝက်ခန့် နားပြီးလျှင် ကိုယ်လက်ဆေးကြော သုတ်သင်အပ်၏။ ပြီးမှ အိပ်လိုကအိပ်နိုင်၏။ မအိပ်လိုက အခြားအလုပ်များကို လုပ်နိုင်၏။ နှိုးမှုဆိုက မကောင်း။

□ အဘယ်ကြောင့် လူတွေ တိရစ္ဆာန်တွေ လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုကြသနည်း။

□ တိုတိုပြောရလျှင် မပြုဘဲ မနေနိုင်၍ ဖြစ်၏။ သဘာဝက လှုံ့ဆော်၍ ဖြစ်၏။ ရှည်ရှည် ပြောရလျှင် ဤသို့ လိင်ဆက်ဆံခြင်း ပြုမှ မျိုးဆက်ပြန့်မည်ဖြစ်၍ ဆက်ဆံရခြင်း ဖြစ်၏။

□ သို့ဖြစ်၍ မျိုးရိုးတည့်တံ့ပွားများရေးအတွက် လူတွင်ကား အိမ်ထောင်မှုအတွက်၊ အိမ်ထောင်များမှာ မြို့ရွာနယ်ပယ် နိုင်ငံတို့၏ အခြေခံ၊ သို့ဖြစ်၍ လူ့ဘောင်လောက၏ လူမှုရေး၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ နိုင်ငံရေးအတွက်ပါ အရေးကြီး၏။ သို့ဖြစ်၍ ယခုခေတ်၌ အိမ်ထောင်များ၏ အခြေခံ လိင်ဆက်ဆံမှုသည် ကောင်းပါမှ ယင်းအိမ်ထောင်သည်များကို အခြေခံသော တိုင်းနိုင်ငံ ရေးရေး၊ ရပ်ရေးအခြားကိစ္စများက မောက်ကမမဖြစ်။ သို့ဆိုက အခြားကိစ္စ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

များလည်း ကမောက်ကမ မဖြစ်နိုင်။

လိင်ဆက်ဆံမှုပြုရာတွင် ယောက်ျား မိန်းမတို့၏ တုံ့ပြန်ခံစားမှု

❑ လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုရာတွင် ယောက်ျား၏ တုံ့ပြန်မှုမှာ စိတ်ထဲတွင် လိင်စိတ်ကြွသည်မှ ကာမစည်းစိမ်ရ၍ သုက်လွှတ်သည်အထိ အားလုံးသော လှုပ်ရှားမှုများ ပါဝင်သည်။

❑ သို့ဖြစ်၍ဆန့်ကျင်ဘက် လိင်ကိုမြင်ရာ၊ထိရာ၊ကိုင်တွယ်ပွတ်သပ်ရာမှ လိင်စိတ်ကြွပြီး၊ နှလုံးတုန်၊ ရင်ခုန်သွေးတိုးအသက်ရှူမြန်၊ လိင်တံ မာကျောလာသည်မှမိန်းမ၏ ယောနိအင်္ဂါထဲသို့ လိင်တံထည့်ပြီး သံဝါသပြု၊ သုက်လွှတ်သည့်အခါ စိတ်လျော့၊ ကိုယ်လျော့ လိင်တံပျော့ပြီး တစ်ကိုယ်လုံး ခြေကုန်လက်ပန်းကျသည်အထိဖြစ်သည်။ အကယ်၍လိင်စိတ်ကြွလာပါလျက် လိင်တံ မာကျောပါလျက် လိင်ဆက်ဆံမှု မပြုရက မကျေနပ်။ ထိုသို့မကျေနပ်လျှင် နေမရ။ တစ်ခါတစ်ခါမိမိဘာသာ လက်ဖြင့် ကျေနပ်အောင် ပြုမှုရသည်။

❑ လက်ဖြင့်ပြုလုပ်၍ သုက်လွှတ်ခြင်းမှာ မိန်းမနှင့် ဆက်ဆံရသည်လောက် ခံစားမှုကျေနပ်မှုမရှိ။ သို့ဖြစ်၍မိန်းမရသွားလျှင် မည်သူမျှ မိမိဘာသာ လက်ဖြင့် ကျေနပ်အောင် မလုပ်လိုခြင်း ဖြစ်သည်။

❑ မိန်းမများကား ယောက်ျားကိုမြင်ရုံ၊ လိင်အကြောင်း

စဉ်းစားရုံဖြင့် လိင်စိတ်ကြွခဲ၏။ ယောက်ျားက ပွတ်သပ်ချော့မြှူမှသာ လိင်စိတ်ကြွတတ်သည်။ လိင်စိတ်ကြွခြင်းမှာ နှေးသည်။ သို့သော် ကြာကြာခံ၏။ သို့ဖြစ်၍ တကယ်လိင်ဆက်ဆံမှုပြုသောအခါ ယောက်ျားက ကာမစည်းစိမ် စောစောရတတ်သည်။ မိန်းမများကား နောက်ကျမှသာ ရတတ်၏။ တစ်ခါတစ်ခါ လုံးဝမရတတ်။ ကာမစည်းစိမ်ရလျှင် ထိုမိန်းမလည်း လှုပ်ရှားမှု ပိုလာ၏။ မောလာ၏။ သို့သော် သုက်ထွက်မှု မရှိ။ ယောနိအင်္ဂါများ စိုရွှဲခြင်းမှာ လိင်စိတ်ကြွ၍ ယောနိမြွှေးထဲမှ ရေစိမ့်ထွက်ခြင်းနှင့် ဗာသိုလင် အကျိတ်မှ အရည်ထွက်ခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်သည်။

❑ လောက၌ လိင်ဆက်ဆံမှုလောက် ရင်းနှီးမှုမရှိ။ သို့ဖြစ်၍ လိင်တစ်ခါဆက်ဆံဖူးလျှင် ယင်းသို့ ဆက်ဆံဖူးသူအပေါ် အလွန်ရင်းနှီးခင်မင်သွား၏။ ချစ်ပြီးသားဆိုက ပို၍တွယ်တာ စွဲလမ်းသွား၏။ သို့ဖြင့် တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ရာသက်ပန် ကြင်ယာများ ဖြစ်သွားနိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်။ သို့သော် လိင်ဆက်ဆံပြီးပြီးချင်းကား ယောက်ျားလုပ်သူမှာ မိန်းမကကိုကြည့်ပင်မကြည့်ချင်။ ဤမျှပင် မုန်းသွားတတ်၏။ နောက်မှသာ ပြန်တပ်မက်ချစ်ခင် သွားတတ်သည်။ မိန်းမများကား ချစ်စိတ်ဖြင့် တွယ်တာမိလျှင် မပြောင်းလဲတတ်၊ လိင်ဆက်ဆံမိလျှင် ပိုဆိုး၏။

❑ သို့ကြောင့် အချို့မိန်းမများ ချစ်ချစ် မချစ်ချစ် လွန်ကျူးဖူးသူနှင့် ရသွားခြင်း၊ မိဘပေးစားသူများကို ချစ်သွားခြင်း ဖြစ်ပေ၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုရာတွင် အာသာမပြေခြင်း

■ လိင်ဆက်ဆံမှုမှာ လောကစည်းစိမ်ဖြစ်၍ သတ္တဝါမှန် သမျှ ခုံမင်ကြသည်မှာ မဆန်း။ မှုမှန်။ သို့သော် လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုသူတိုင်း အာသာမပြေ၊ ထပ်၍ ထပ်၍သာ ဆက်ဆံလိုပါမှုကား ယောကျ်ားမိန်းမမည်သူတွင် ဖြစ်ဖြစ် မှုမမှန်တော့ဟု သိရသည်။

■ ယောကျ်ားများ လိင်စိတ်လွန်ကဲခြင်း (Satyriasis) မှာ ဟိုင်ပိုသားလမတ်၊ ဦးနှောက်အောက်အကျိတ်၊ ဝေးစေ့တို့ရောဂါရပြီး ဖိုဟိုမုန်းများ နင်းကန်ထွက်သောကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သ ည်။ ဤကဲ့သို့သော သူများမှာ အရပ်ရှည် ကိုယ်ထွား လူကြမ်းကြီးများဖြစ်၍ အပြောအဆို အပြုအမူ အလွန်ကြမ်းတမ်းတတ်ကြသည်။ ခိုက်ရန်ဖြစ်တတ်၍ ရာဇဝတ်မှု ကျူးလွန်တတ်သူများဖြစ်၏။ ယင်းတို့၌ ဝိုင်ကရိုမိုဆုန်းတစ်ခု ပိုနေတတ်သည်။ ဤကဲ့သို့ ကိုယ်ကြမ်း စိတ်ကြမ်း တဏှာဆန္ဒကြီးသူများထဲတွင် ခေါမ လူသန်ကြီး ဟာကြူလီ၊ ရောမဘုရင် ကလီဂူလာ၊ နီရိုးနှင့် တိုင်ကာနီးယပ်စ်တို့ ပါဝင်ကြသည်ဟု သိရသည်။ ဟာကြူလီမှာ တစ်ညတည်းနှင့် သမီးကညာ ၅၀ နှင့် ပျော်ပါးနိုင်သည်ဟု ဆို၏။ နီရိုးဘုရင်းကားတစ်ညတွင် သမီးကညာ တစ်ရာနှင့် အိပ်နိုင်သည်ဟု သိရ၏။

■ မြန်မာရာဇဝင်က ဘုရင်များလည်း သူတို့ထက်မညံ့ဟု ဆိုရမည်။ အကြောင်းမှာ အမြဲတမ်း မောင်းမိမိဿံ အများကြီး **"မိဖုရား"** အများကြီးယူထားသောကြောင့် ပေတည်း။

■ ဒုတိယအကြောင်းမှာ ရောဂါကြောင့် လိင်တံမှာ အမြဲ တောင့်နေ၍ မည်သို့ လိင်ဆက်ဆံမှုပြုပြု ပြန်ပျော့မလာ။ သို့ဖြင့် လိင်ဆက်ဆံပြီးရင်း၊ ဆက်ဆံလိုရင်း ဖြစ်နေ၏။ ကျောအာရုံကြောမ (Spinal Cord) ရောဂါရှိသူများ၊ လိင်တံတောင့်နဗ်ကြောများ (Nerves Erigentes) ရောဂါရသူများ၊ ကျင်ချောင်းအနာ ဖြစ်သူများတွင် ဖြစ်တတ်၏။ ဤရောဂါမှာ ကု၍ပျောက်က လိင်တံ တောင့်ခြင်းမှာလည်း လျော့သွား၏။ ထိုအခါ လိင်စိတ်လည်း မှုမှန်ဖြစ်လာ၏။

■ တစ်ခြားအကြောင်းမှာ စိတ်အားဖြင့် လိင်ဘက်တွင် သန်လွန်းပြီး လူက လူရာမဝင် ဖြစ်နေသောအခါစိတ်သန်သည့်ဘက်တွင် လူမှာ ပါတတ်၏။ သို့ဖြင့် လိင်စိတ်လွန်ကဲခြင်း ဖြစ်တတ်သည်။ ဥရောပသမိုင်းမှ ကာဆာနိုဗား (Cesanova)၊ အင်္ဂလန်မှ ကဗျာဆရာ ဘိုင်ရွန် (Lord Byron) ဒွန်ဂျွန်ယင် (Don Juan) တို့မှာ ယင်းသို့သော ပုဂ္ဂိုလ်များ ဖြစ်သည်။

■ ယောကျ်ားများကဲ့သို့ အချို့ မိန်းမများလည်း ကာမဆန္ဒ အလိုအရမက် ကြီး၍ တော်တော်တန်တန်နှင့် အာသာမပြေတတ်။ သူတို့လည်း လိင်ဆက်ဆံပြီး ဆက်ဆံလိုရင်း။ မည်သူနှင့် မဆိုမည်သည့်နေရာတွင်မဆို။ ယင်းကဲ့သို့သော မိန်းမများလည်း စိတ်မမှန်၍ လည်းကောင်း၊ ရောဂါရ၍ လည်းကောင်း ဖြစ်တတ်၏။ မြန်မာတို့၏ ဟတ္ထနီ မိန်းမမျိုး။

■ ဤသို့ လိင်စိတ်လွန်ကဲသူများမှာ သာမန်လိင်စိတ်ရှိ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သော ယောကျ်ားများ၊ မိန်းမများနှင့် အိမ်ထောင်ပြုက ပြဿနာ ဖြစ်တတ်၏။ စိတ်တူသူချင်း ယူနိုင်က ကောင်း၏။ ကုရသော ရောဂါများကြောင့် ဖြစ်ကလည်း ရောဂါကုပြီးမှ ယူသင့်ကြ၏။

လိင်တူဆက်ဆံခြင်း

- လိင်စိတ် မှုမမှန်၍ ဖြစ်သော ရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ ယောကျ်ားဆိုက ယောကျ်ားချင်း ဆက်ဆံရမှ၊ မိန်းမဆိုက မိန်းမချင်း ဆက်ဆံရမှ ကျေနပ်မှုရသူများ။

- ငယ်ရွယ်စဉ်အခါက အပေါင်းအသင်း များ၍လည်း ဖြစ်တတ်၏။ အထူးသဖြင့် အပျိုပေါက် လူပျိုပေါက်အရွယ် ဆန့်ကျင်ဘက် လိင်ကို ချစ်ရမှန်းမသိ၊ မိမိနှင့် နီးစပ်သော လိင်တူ ပုဂ္ဂိုလ်များကို ချက်ကြည်ညိုရာမှ ယင်းတို့ကို စွဲလမ်းသွားတတ်၏။ ထိုစွဲလမ်းမှုမပျောက်လျှင် သို့မဟုတ် ထိုစွဲလမ်းခံရသော ပုဂ္ဂိုလ်က လိင်တူ ဆက်ဆံအောင် ကျူးသွင်းလျှင် လိင်တူဆက်ဆံသည့် ဂိုဏ်းထဲ ရောက်သွားတတ်၏။ ယင်းဂိုဏ်းမှာ တစ်ခါဝင်ပြီးက ထွက်ရန် မလွယ်။ အဆွယ်ကောင်း၍ လည်းကောင်း၊ ပရိသန္တေပြဿနာ မပေါ်၍ လည်းကောင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်က ဖယ်ကြဉ်၍ လည်းကောင်း ဖြစ်၏။ သို့ဖြစ်၍ ယခုအခါ အမြင်ကျယ်သော နိုင်ငံများ၊ ဥပမာ– အင်္ဂလန်၊ ဆွီဒင်တို့၌ လူကြီးများ (အသက် ၂၁ နှစ်အထက်) လိင်တူ ဆက်ဆံခြင်းကို မဖမ်းတော့။ လွှစ်လျူရှုလိုက်၏။ အရွယ်မရောက်သူများကို ကျူးသွင်းမှု၊ အဓမ္မပြုမှုသာ တရားစွဲတော့၏။ အရှေ့တိုင်းနိုင်ငံများ၌ကား လိင်တူ ဆက်ဆံခြင်းမှာ

ရှုံ့ရှာဖွယ် ဖြစ်နေသေး၏။ လူထုက ကြဉ်ကြသည်။

- ဤသို့လိင်တူဆက်ဆံခြင်းမှာ မျိုးရိုးဗီဇ၊ မွေးရာပါဟိုမုန်းများကြောင့်လည်း ဖြစ်တတ်၏။ အဖေ အမေ ဆက်ဆံမှု မှုမမှန်ကန်၍လည်း ဖြစ်တတ်၏။

- လိင်တူဆက်ဆံခြင်းပြုသူတိုင်း မိန်းမလျာ၊ ယောကျ်ားလျာများ မဟုတ်ကြ။ သို့ရာတွင် သူတို့သည် အစိမ်းရောင်၊ အရောင်နုများကို ပိုနှစ်သက်ကြသည်ဟု သိရ၏။

- ကု၍ မရသလော။ ရသည့်ဟာ ရ၊ မရသည့်ဟာ မရ။ တတ်ကျွမ်းသူများနှင့် တိုင်ပင်ရန် လိုသည်။

လိင်ဆက်ဆံရာတွင် ယောနိနာကျင်ခြင်း

- အချို့မိန်းမများမှာ လိင်ဆက်ဆံမှုပြုလျှင် မခံမရပ်နိုင်အောင် နာကျင်တတ်၏။

- လိင်ဆက်ဆံတိုင်း နာကျင်က ကြာသော် အိမ်ထောင်ရေးဘက်ပါ စိတ်ကုန်သွားတတ်၏။ တစ်ခါတစ်ရံ မိန်းမသာမက ယောကျ်ားလည်း နာကျင်တတ်၏။

- ဤသို့ နာကျင်ခြင်းမှာ လိင်ဆက်ဆံမှုပြုရန် မိန်းမက စိတ်မလာမီ အဆင့်သင့်မဖြစ်မီ ယောကျ်ားက သူ့အလိုကျ ဆက်ဆံမှုပြု၍လည်း ဖြစ်နိုင်၏။ မိန်းမ၏ အပျိုမြှေးမှာ ထူလွန်းပြီး မ[illegible]ပြသောကြောင့်လည်း ဖြစ်တတ်၏။ တစ်ခါတစ်ရံ ယောနိနှင့် ခအို

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မြှေးကြွက်သား (Levator Ani) အနာဖြစ်၍ကျုံ့နေသောကြောင့်လည်းဖြစ်နိုင်၏။ များသောအားဖြင့်ကား လိင်ဆက်ဆံသည့်နည်းများ မှား၍ ဖြစ်တတ်သည်။

□ ဤသို့ဖြစ်လျှင် များသောအားဖြင့် မိန်းမများမှာ ရှက်ပြီး အောင့်နေတတ်ကြ၏။ ကြာသော် လိင်ဆက်ဆံမှုကို ကြောက်ကာ လင်စိတ် သားစိတ် ကုန်သွားတတ်သည်။ အမှန်တော့ ဘာမျှ ရှက်စရာမလို။ ယောနိလည်း ခန္ဓာကိုယ်၏ အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုမျှမမှန် မကျန်းမာက ဘယ်မှာအထိ ခံနိုင်မည်နည်း။ သို့ဖြစ်၍ လိင်ဆက်ဆံမှုပြု၍ နာလျှင် ဘာမျှ ရှက်စရာမလို။ လင်ယောက်ျားကို ဖွင့်ပြော၊ တတ်ကျွမ်းသော ဆရာဝန်များ၊ သားဖွားနှင့် မီးယပ်ရောဂါအထူးကုများအားပြသ၊ ထိုသို့ဆိုလျှင်ဤခွကျသော ရောဂါဘေးမှ ကင်းဝေးနိုင်ပါသည်။

လင်စိတ် သားစိတ် ကုန်ခြင်း

□ လင်စိတ် သားစိတ် ကုန်ခြင်းဆိုသည်မှာ တကယ်တော့ လင်ကိုမုန်း၊ သားသမီးကို မုန်းခြင်းကိုမဆိုလို။ လိင်ဆက်ဆံရမည်ကိုကြောက်ခြင်း၊ လိင်ဆက်ဆံရာ၌ ဆန္ဒမပြည့်ဝခြင်း၊ အားတက်သရောမရှိခြင်း၊ ကာမစည်းစိမ်မရ၍ စိတ်ပျက်ခြင်းကိုသာ ဆိုလိုသည်။

□ သို့ဖြစ်၍ အင်္ဂလိပ်လို အေးတိအေးစက် မိန်းမ (Frigid Woman) လိင်ဆက်ဆံရာ၌ အေးစက်ခြင်း (Frigidity or Sexual

တွင်စိတ်မပါလာတော့၊ အားတက်သရော မရှိတော့ဟုဆိုကယင်းကို အခြေခံသော အိမ်ထောင်မှုမှာ မသာယာနိုင်တော့။ ထိုအခါယောက်ျားကလည်း မိန်းမကို စိတ်ပျက်၊ မိန်းမကလည်း ယောက်ျားကို စိတ်ပျက်နှင့် ကြာသော် မိန်းမဖြစ်သူမှာ လင်ကို စိတ်ကုန်၊ သားကို စိတ်ကုန်သွားတော့၏။

□ ထို့ကြောင့် မြန်မာလို လင်စိတ် သားစိတ်ကုန်ခြင်း ဆိုသည်မှာ လိင်ဆက်ဆံရာတွင် အေးစက်ခြင်း ဆိုသည်က ပို၍ မှန်ပေသည်။

□ ဤသို့ဖြစ်သည်မှာ များသောအားဖြင့် လိင်ဆက်ဆံရမည်ကို ကြောက်နေ၍ဖြစ်တတ်သည်။ လိင်ဆက်ဆံခြင်းကို ကြောက်နေရသည်မှာလည်း ငယ်စဉ်ကတည်းက လိင်မှုကိစ္စမှာ မကောင်းသော အလုပ်၊ ယုတ်ညံ့သော အလုပ်၊ ယောက်ျားဖြစ်သူက လိုလျှင် မိန်းမဝတ္တရားမှာ ဝတ်ကျေ တန်းကျေ ပေးရသော အလုပ်ဟု သိမှတ်ထားသဖြင့် အိမ်ထောင်ပြု၍ လိင်ဆက်ဆံရသောအခါ ယင်းအမှုကို ရွံ့ကြောက်ခြင်း ဖြစ်နေတတ်၏။ ထိုအခါမျိုး၌ လိင်စိတ် ကုန်နေတတ်၏။ သို့ဖြစ်၍ ရှေးထုံးစဉ်လာ အားကြီးသော အယူအဆဟောင်းများ လွှမ်းမိုးသော တောအရပ်များ၊ အဘိုးအဘွားများနှင့် နေရသူများမှာ ဤရောဂါရတတ်သည်။

□ အခြားအကြောင်းတစ်ခုမှာကား လိင်ဆက်ဆံလျှင် ယောနိ နာကျင်သဖြင့် ဖြစ်နိုင်၏။

□ ယောနိဘာကြောင့် နာတတ်သည်ဆိုသည်ကို အထက်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တွင် ပြောခဲ့ပြီ။ ဖြစ်တတ်သည်ကား အပျိုမြှေး မပေါက်ခြင်းပင်။ လွယ်လွယ်နှင့် ဒုက္ခရောက်သောကိစ္စ။ သို့ဖြစ်၍ လက်ထပ်ပြီးပါလျက် အပျိုမြှေး မစုတ်ပြဲသေးလျှင် ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ခွဲစိတ်အပ်သည်။ အဆိုးဆုံးမှာကား လိင်ဆက်ဆံရမည်ကို ကြောက်ရွံ့အားကြီး၍ ယောနိအင်္ဂါကို ဝိုင်းပတ်ထားသော ယောနိဝပတ်ကြွက်သား (Sphincter Vaginae) နှင့် စအိုမြှင့် ကြွက်သား (Levator Ani) တို့သည် အတင်းရှုံ့နေခြင်းပင် ဖြစ်၏။ ထိုသို့ရှုံ့လျှင် ဗိုက်နာသကဲ့သို့ မခံမရပ်နိုင်အောင် နာတတ်၏။ သို့ဆိုက မည်သို့မျှ လိင်ဆက်ဆံ၍မရ။ တစ်ခါတစ်ရံ ယောနိအင်္ဂါထဲသို့ လိင်တံ ထည့်ပြီးမှ ယင်းကြွက်သားများက ရှုံ့သဖြင့် လိင်တံကို တမင် ဖျစ်ညှစ်သလိုဖြစ်တတ်၏။ ထိုအခါ ယောကျ်ားမှာ မခံမရပ်နိုင် နာ၏။ **လိပ်ခဲတည်းလည်း**ဆိုသကဲ့သို့ ဤရောဂါကို ယောနိဝညှစ်ခြင်း (Vaginismus) ဟု ခေါ်သည်။ စိတ်ကြောင့်ရောဂါဖြစ်သည်များ၍ စိတ်ဖြင့်ကုမှ ပျောက်တတ်သည်။

■ လိင် ဆက်ဆံရာ၌ အေးတိ အေးစက် ဖြစ်ရခြင်းမှာ များသောအားဖြင့် လိင်အကြောင်းကို မသိနားမလည်၍လည်း ဖြစ်တတ်သည်။ ငယ်စဉ်က လိင်အကြောင်းမကြားဖူး၊ မလေ့လာဖူး၊ ကြီးသောအခါလည်း ရှက်၍ မလေ့လာဖူး၊ ထို့ပြင် ယောကျ်ားရလိုက်၍ လိင်ဆက်ဆံမှုကို နဖူးတွေ့ ဒူးတွေ့ ပြုလုပ်ရသောအခါ ကြောက်လန့် စိုးရွံ့တုန်လှုပ်ပြီး လိင်ဘက်တွင် စိတ်မပါခြင်း ဖြစ်တတ်၏။ ထို့အတူ လိင်အကြောင်းကို သိပ်သိပြီး လိင်ဆက်ဆံတိုင်း ကာမစည်းစိမ် (Orgasm) ရမည်ဟု အမြဲ မျှော်လင့်တတ်

သော မိန်းမများလည်း လိင်ဆက်ဆံတိုင်း ကာမစည်းစိမ် မရလျှင် မိမိကိုယ် မိမိ အထင်သေးလာတတ်သည်။ မိန်းမ မပီသဟု ထင်လာတတ်သည်။ လိင်အားဖြင့် ချို့တဲ့သည်ဟု အလိုလို အားငယ်လာတတ်သည်။

■ ထိုသို့ဖြစ်လာလျှင် လိင်ဘက်၌ စိတ်ပျော့သွား၏။ ထိုအခါမျိုး၌လည်း လင်စိတ် သားစိတ် ကုန်သည့်ရောဂါ ရတတ်လေသည်။

■ ဤရောဂါမရအောင် မည်သို့ နေထိုင်ရမည်နည်း။

■ အရေးကြီးသည်ကား ကလေးဘဝမှ အရွယ်ရောက်သည် အထိ မိဘများက လိင်အကြောင်း သိသာသမျှကို သိအောင် ပညာပေးခြင်းနှင့် လိင်ဆက်ဆံမှုမှာ မှုမှန်ဖြစ်သည်၊ လိင်ဆက်ဆံမှုပြုလျှင် ဘာဖြစ်တတ်သည် ဆိုသည်ကို သူ့အရွယ်နှင့် သူ သတိပေးခြင်းမျိုး ပြုလုပ်ထားဖို့လိုသည်။ မိန်းမတိုင်း အနေဖြင့်လည်း လိင်ဆက်ဆံမှုမှာ ကြောက်စရာမဟုတ်။ ထို့အတူ လိင်ဆက်ဆံတိုင်း နှစ်သက်ကြည်နူးစရာ မဟုတ်။ ထို့အတူ လိင်ဆက်ဆံတိုင်း ကာမစည်းစိမ် ရသည် မဟုတ်။ လိင်ဆက်ဆံမှုဆိုသည်မှာ ချစ်သူခင်သူချင်း ချစ်ခြင်းကို ပြဆိုသောအမှု၊ အရင်းနှီးဆုံးသော လူချင်းဆက်ဆံမှု၊ အပြင်ထန်းဆုံးသော သဘာဝဆက်ဆံမှုဟု သိထားရမည်။ မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ်၌ အထူးသဖြင့် လိင်အင်္ဂါများ၌ နာကျင်စေသော မည်သည့်ရောဂါမျှ မရှိစေရန်လည်း ဂရုပြုရမည်။ လိင်ဆက်ဆံမှုနည်းပရိယာယ်များကိုလည်း နားလည်ထားရမည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ထိုသို့ ဗဟုသုတရှိက ထိုမိန်းမမှာ ဤရောဂါမျိုး မရနိုင်။

□ ရောဂါရှိပြီဟုဆိုပါမူ ရောဂါဖြစ်ရသော အကြောင်းရင်းကို ရှာကုရန်လို၏။

□ ခန္ဓာကိုယ်ရောဂါကြောင့်လား၊ ဥပမာ–အမျိုးမြွေးမပေါက်နိုင်ခြင်း၊ ယောနိ ရောင်နေခြင်း (Vaginitis)။ ထိုသို့ဆိုက လိုအပ်သလို ကုသမှုကို ခံရမည်။ စိတ်ကြောင့်လား၊ ဥပမာ–လိင်ဆက်ဆံမှုအပေါ် အယူအဆ လွဲမှားခြင်း၊ ယောကျ်ားနှင့် အဆင်မပြေ၍ လိင်ဘက်တွင် စိတ်လျော့ခြင်း၊ ထိုသို့ဆိုက လိင်ဆက်ဆံမှုအပေါ် အယူအဆ မှန်လာအောင် ကျွမ်းကျင်သူတို့နှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရမည်။ ယောကျ်ားနှင့် မပြေမလည်ဖြစ်က ပြေလည်အောင် ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းရမည်။ လုံးဝမပြေလည်က ကွာရှင်းသင့် ကကွာရှင်းပြီး နောက်အိမ်ထောင် ပြုသင့်က ပြုရမည်။

□ အရေးကြီးသည်ကား ယောကျ်ားတွေ လိင်ဆက်ဆံတိုင်း သုက်လွှတ်၍ ကာမစည်းစိမ်ရသလို မိန်းမများ မရက ယင်းမိန်းမများမှာ ဤရောဂါ ရပြီဟု မထင်ရန်ဖြစ်၏။ ယောကျ်ားနှင့် မိန်းမ သဘာဝအားဖြင့်ပင် မတူ၍ လိင်ဆက်ဆံရာဘက်တွင် ကွာခြားကြောင်း ရှေ့ပိုင်းတွင် ဖော်ပြခဲ့မူးလေပြီ။

ကာမဆန္ဒအားတိုးဆေး (ဝါ) ဗီယဆေးများ

□ လိင်ဘက်တွင် စိတ်လျော့နေသူ၊ မဟန်သူများရော၊ လိင်ဘက်တွင် မှုမှန်နေသူများပါ လိင်ဘက်တွင် ပို၍ သန်လို စွံလို

ကြ၏။

□ သို့ဖြစ်၍ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ကို ဆွဲဆောင်ရန် လိင်ဆက်ဆံမှုတွင် ပိုမို သန်စွမ်းရန်အတွက် ဗီယဆေး၊ စန်းပွင့်ဆေးများ သို့မဟုတ်၊ ကာမဆန္ဒအားတိုးဆေးများကို သိချင် သုံးချင်ကြ၏။ ဤသည်မှာ ယခုခေတ်မှမဟုတ်၊ ယောကျ်ားမှ မဟုတ်၊ ခေတ်အဆက်ဆက် ယောကျ်ား၊ မိန်းမမရွေး၊ နေရာဒေသ လူမျိုးမရွေး။ သို့သော် များသောအားဖြင့် မည်သည့် ဗီယဆေးမှ မစွမ်း။ မည်သည့် ကာမဆန္ဒ အားတိုးဆေးမှ မတိုး။

□ **"ယုန်ချို၊ လိပ်မွေး၊ ပုစွန်သွေး"** ကို ဗီယဆေးဆိုရာ၌ တကယ်တော့ ဘယ်ယုန်မှ ချိုမရှိ၊ ဘယ်လိပ်မှ အမွေးမပေါက်၊ ဘယ်ပုစွန်မှ သွေးမရှိ။ သို့ဖြစ်၍ မရှိတာစပ်မှ ဗီယစွမ်းသည် ဆိုရာဝယ် ဗီယဆိုသည်မှာ မရှိသည်ပင် အဓိပ္ပာယ်ရသည်။ သို့သော် လူတွေက တကယ်ရှိကြသည် ထင်ကြ၏။ အရှုးအမူး ဗီယဆေး ရှာကြ၊ ဝယ်ကြ၏။ ငွေကုန် လူပန်း ပန်းမှန်းမသိ။

□ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း၊ ဇာတိပ္ဖိုလ်သီး၊ နန်းလုံးကြိုင်တို့သည် ကာမဆန္ဒတိုးစေသည်ဟု ယုံကြ၏။ မမှန်။ သို့သော် မည်သည့် ပူသော ဆေး၊ ပူသော ယားစေသော ဓါတ်ကိုမဆို လိင်တံကို ပွတ်ပါက လိင်တံမှာ တောင့်လာတတ်၏။ **အလိုလို လိင်တံတောင့်ခြင်း** (Priapism)။ ထိုအတူ မလိင်စေ့ကိုလည်း ပွတ်လည်း ဖြစ်တတ်၏။ ထိုသို့တောင့်နေရာက လျော့သွားအောင် လုပ်လျှင် သက်သာ၏။ ကျေနပ်၏။ သို့သော် စိတ်အားဖြင့် လိင်အားဖြင့် မဟုတ်၊

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရုပ်သက်သက်ဖြင့်သာ။ သို့ဖြစ်၍ ဤသည်မှာ မကောင်း။

☐ ဆတ်ချိုနု၊ ကြံ့ချို၊ ကြံ့သွေး၊ ကိုယ်လေးပင် (ဂျင်ဆန်း) စသည်တို့လည်း ဤမှာဘက်၌ နာမည်ကြီး၏။

☐ တကယ်မဟုတ်။ စိတ်ထင်သောကြောင့်သာ။ စာကလေး၊ ငုံးဥ၊ လိင်ဥ စားလျှင်လည်း လိင်စိတ်ကြွသည်ဟု ထင်၏၊ မဟုတ် စိတ်ထင်၍သာ။ ဘယ်ဥမဆို အာဟာရတန်ဖိုးတော့ ရှိသည်သာ။ ဤထက်မပို၊ ဖျံသား၊ မျောက်သား၊ မျောက်သွေး၊ ကန့်ကမာသား၊ ငှက်သိုက်၊ သူတို့ကိုလည်း ကာမဆန္ဒအားတိုးဆေးများဟု ထင်ကြ၏။ မဟုတ်။ အရက်ကိုလည်း ထင်ကြသည်။ တကယ်တော့ အရက်က လိင်စိတ်ကို လှုံ့ဆော်သည် မဟုတ်။ အရက်မူးလျှင် အရှက် အကြောက် မရှိ၍ ရဲလာခြင်းသာ။ သို့ဖြစ်၍ မူးစဉ်၌ ရဲကြခြင်းဖြစ်၏။ သိပ်မူးလာလျှင် ဘာမှလုပ်မရ၊ စိတ်က ပါလည်း ကိုယ် ခန္ဓာက မလိုက်နိုင်။

☐ အချို့ဆေးများကား လိင်စိတ်ကြွစေသည် ထင်ရ၏။ ဥပမာ– ဆေးခြောက်၊ အယ်လ်အက်ဒီ (L.S. D)။ ဘိန်း၊ ဟီရိုးအင်း တို့ကား တကယ်မစွမ်း၊ စိတ်ကူးနှင့်သာ စွမ်း၏။ အိပ်မက်ထဲမှာ နတ်သမီး တစ်ဘက် ငါးရာဖြင့်၊ လက်တွေ့တွင်ကား အလကား၊ ယောကျ်ားများတွင် ဖိုဟိုမုန်း (Testosterone) ထိုးပေးက လိင်စိတ်ကြွသည်ဟု ဆို၏။ ဤလည်း တစ်ခဏ၊ အန္တရာယ်မကင်း။ မိန်းမများတွင် ထိုးက ပိုဒုက္ခရောက်နိုင်၏။ မိန်းမသဘာဝပျက်စီး သွားနိုင်သည်။

☐ သို့ဖြစ်၍ မည်သည့် ပီယဆေး၊ ကာမဆန္ဒအားတိုးဆေးမှ အားမကိုးသင့်။ မယုံသင့်၊ မိမိခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာရေး၊ စိတ်မှန်ကန်ရေးပေါ်တွင်သာ အားကိုးသင့်၏။ လိင်ဘက်တွင်မူမှန်ဆိုတော်ပြီ။ မရှိမပဋိပဒါ၊ တန်ဆေး လွန်ဘေး၊ ဘာမျှ မသိလျှင် ပို၍ အန္တရာယ်ကြီး၏။

လိင်ဆက်ဆံခြင်းနှင့် လက်ထပ်ခြင်း

☐ လိင်ဆက်ဆံခြင်းသည် သဘာဝလုပ်ငန်းဖြစ်၍ လပ်ထပ်ခြင်းမှာ လူမှုရေး လုပ်ငန်းဖြစ်သည်။

☐ ဆန့်ကျင်ဘက် လိင် ၂ ခု မျိုးစပ်ရန်၊ သားစဉ်မြေးဆက် ပြန့်ပွားရန်အတွက် သဘာဝအရလိုအပ်သည်ကား လိင်ဆက်ဆံခြင်းသာဖြစ်၏။ လက်ထပ်ခြင်းမှာ ယဉ်ကျေးသော လူတို့တွင်။ လူရိုင်းများ၊ ရှေးလူများ၊ တိရစ္ဆာန်များ၌ မရှိ။ သို့သော် ယခုအခါ လူ့လောက၌ လက်ထပ်ခြင်းမှာ လိင်ဆက်ဆံမှုပြုရန် လူ့ပတ်ဝန်းကျင် လူ့အဖွဲ့အစည်းထံမှ ခွင့်ပြုချက်ယူသည့် သင်္ကေတ ဖြစ်နေလေပြီ။

☐ တကယ်တော့ လက်ထပ်ခြင်း**မှာ အရေးမကြီး၊** အရွယ်ရောက်သော ယောကျ်ားနှင့် မိန်းမ **တစ်ဦးကို** တစ်ဦး **ကြည်ဖြူ** နှစ်သက်ရန်သာ အရေး**ကြီးသည်။ သို့ဖြစ်၍ လူ့လောက၌** သာယာစိုပြည်သော အိမ်ထောင်ကို တည်ထောင်နိုင်ရေးမှာ အဓိက။ ပကာသနပါသော လက်ထပ်ခြင်းမှာ အဓိက မဟုတ်ပေ။

www.burmeseclassic.com

 www.burmeseclassic.com

□ အိမ်ထောင်ဟုဆိုရာ၌ ယောကျ်ားနှင့်မိန်းမတို့မှ ပေါက်ဖွားသော သားသမီးများကိုသာ ဆိုလိုသည်။ နှစ်ဘက် ဆွေမျိုး မိဘများ ပါဝင်သော အိမ်ထောင်စု အသိုင်းအဝိုင်းများကို မဆိုလို။ အကြောင်းမူ ဇီဝဗေဒ၊ သဘာဝတ္တဗေဒအရ အရေးကြီးသည်မှာ လင်နှင့်မယား သားသမီးများသာ ဖြစ်၍နှစ်ဘက်မိဘများ အခြားဆွေမျိုးများမှာ အရေးမကြီးလှသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ မှန်၏။ အိမ်ထောင်တစ်ခုတည်ဆောက်ရာ၌ အဓိကစဉ်းစားစရာမှာ လင်နှင့် မယား ပျော်ရွှင်ရေး၊ သဘောတိုက်ဆိုင်ရေး၊ ကျန်းမာထွားကျိုင်းသော သားသမီးများ မွေးဖွားရေး၊ ယင်းတို့ကို လူတစ်လုံးသူတစ်လုံးဖြစ်အောင် ကျွေးမွေးပညာသင်ရေးသာ ဖြစ်၍ အခြားသူများမှာ တိုက်ရိုက် အရေးမကြီးသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

□ ဤအိမ်ထောင်မျိုးကို ပြုရာ၌ အခြေခံမှာ ၃ ခုသာရှိ၏။

□ ပထမခြေခံမှာ လိင်ဆက်ဆံမှု (Sexual Congress) ဖြစ်၍ ဒုတိယအခြေခံမှာ လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် ဝင်ဆန့်နိုင်မှု (Social Compatibility) တတိယအခြေခံမှာ လင်နှင့်မယား စိတ်ထားဝိညာဉ်အားဖြင့် ပေါင်းစပ်မှု (Spiritual Union) ဖြစ်သည်။ ဤ ၃ ခုသဟဇာတဖြစ်မှုပြည့်စုံမှ အိမ်ထောင်အောင်မြင်၏။ သို့မဟုတ်က အိမ်ထောင်မှာ ပြဿနာတစ်ခုမဟုတ် တစ်ခုရှိနေမည်သာ။

□ လိင်ဆက်ဆံမှုမှာ အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်၍ ယောကျ်ားနှင့်မိန်းမ ဘာမျှမတော်စပ်ဘဲ သေတစ်ပန် သက်တစ်ဆုံး ကြင်နာသွားနိုင်၊ ပြုစုသွားနိုင်၊ ချစ်သွားနိုင်သည်မှာ ဤဆက်ဆံမှုကြောင့်

ဖြစ်၏။ ဤဆက်ဆံမှု အဆင်ပြေက အခြားကိစ္စများတွင် အဆင်ပြေရန် လမ်းများ၏။ ဤ လိင်ဆက်ဆံမှု အဆင်မပြေက အခြားကိစ္စများ မည်သို့မျှ အဆင်မပြေနိုင်။ နောက်ပြီး ယဉ်ကျေးသော လူ့လောက၌ ယခုလက်ထပ်ကြသည်မှာ ဤလိင်ဆက်ဆံမှုကို မိမိကြိုက်နှစ်သက်သူ သို့မဟုတ် လူကြီးသူမများ ပေးစားက တစ်ဦးတစ်ယောက်နှင့် ထာဝစဉ် ဆက်ဆံရန် အခွင့်ပြုချက် အသိအမှတ်ပြုချက် ရယူခြင်းသာ ဖြစ်၏။

□ တကယ်တော့ မည်သူမျှ ခွင့်မပြုလည်း နှစ်ဦးသဘောတူက ရယူနိုင်မည်သာ။ သို့သော် လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် အိမ်ထောင် တစ်ခုအဖြစ် ဝင်ဆန့်လို၍ လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ ဥပဒေသကို လိုက်ရခြင်း ဖြစ်၏။

□ သို့ဖြစ်၍ မိမိကိုယ် မိမိ ယုံကြည်သော လူ့ဘောင်၏ ပကာသနကို မကြိုက်သော ပညာတတ်များ၊ လူမှုရေး ပညာရှင်များ၊ လက်ဝဲသမားများမှာ လက်မထပ်ဘဲ နှစ်ဦးသဘောတူက လင်မယားအဖြစ် နေသွားကြခြင်း ဖြစ်၏။ ဥပမာ အင်္ဂလန်မှ မြန်မာနိုင်ငံသို့ လာရောက်ဖူးသော မြန်မာနိုင်ငံအကြောင်း ရေးသားဖူးသော သတင်းစာဆရာမကြီး ဒေါ်ရသီဝုဒ်မင်း (Dorothy Woodman) တို့ ဇနီးမောင်နှံ။ ဤသို့ လက်မထပ်၍ အပြစ်တင်စရာ မဟုတ်။ သူတို့မှာ အချို့လက်ထပ်ထားသူထက် ပို၍ကြင်နာကြ သစ္စာရှိကြ၏။ သေမှ ကွဲကြ၏။

□ လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှာလည်း ကြာသော် အရေးမကြီးလှ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အရေးကြီးသည်ကား နှစ်ဦးချစ်ဖို့ကြင်နာဖို့သစ္စာရှိဖို့ပင်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လိင်ဆက်ဆံမှု တစ်ခုတည်းအတွက်ဆိုက ရရာမိန်းမ ယောကျ်ားနှင့် ဆက်ဆံ၍ ရသောကြောင့် ဖြစ်၏။ တစ်ဦးစီ သတ်မှတ်နေဖို့ မလို။

□ မည်သို့ပင် ဖြစ်စေ၊ ဆန့်ကျင်ဘက် လိင်နှစ်ဦး တပ်မက်ချစ်ခင်လာလျှင် လိင်ဆက်ဆံမှုမှာ မပါ၍မရ။ တစ်နည်းအားဖြင့် ပါတော့၏။ သို့ဖြစ်၍ လိင်ဆက်ဆံမှုအဆင်မပြေက အိမ်ထောင်ရေး အဆင်မပြေ။ လိင်ဆက်ဆံမှု တစ်ခုတည်းနှင့်ကား လောကတွင်နေလို့မရ။ စားဝတ်နေရေး၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး၊ လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် ပါဝင်နိုင်ရေးအတွက် အရေးကြီး၏။ ဤသို့ ပါဝင်ရာ၌ အခြေခံ ယူနစ်မှာ မိသားစု (ဝါ) အိမ်ထောင်စု (Family)။ သို့ကြောင့် ဆန့်ကျင်ဘက် လိင်ကွဲများမှာ အိမ်ထောင်ပြုကြရ၏။ အိမ်ထောင်ဖြစ်အောင် လက်ထပ်ကြရခြင်းဖြစ်၏။ ပတ်ဝန်းကျင်က၊ လူ့အဖွဲ့အစည်းက အိမ်ထောင်အဖြစ် အသိအမှတ်ပြုမှုကို ခံယူ၍ လူလုပ်ကြရ၏။ ဤကား လိင်ဆက်ဆံမှုပေါ် အခြေခံ၍ ယဉ်ကျေးတိုးတက်လာသော အဆင့်။

□ ဤမျှနှင့်ကား မလုံလောက်။

□ ဤမျှနှင့်ကား အိမ်ထောင်မှာ သာယာစိုပြည်တာရှည်ခံလိမ့်မည် မဟုတ်။

□ အကြောင်းမှာ ....

□ အိမ်ထောင်အဖြစ် နေလာရာတွင် လင်နှင့် မယား စိတ်အားဖြင့်၊ ခံစားမှုအားဖြင့် နှစ်ဦးသဘောတူ ညှိနှိုင်းရန်မှာလည်း အရေးကြီးသောကြောင့် ဖြစ်၏။

□ ဤသို့ညှိနှိုင်းရမှ ဘဝချင်းဆုံတော့မည်။ စိတ်ဝိညာဉ်ချင်းဆုံတော့မည် (Spiritual Union)။ ဤဟာရလျှင် အိမ်ထောင်မှာ အသာယာဆုံး လောကနိဗ္ဗာန်။ ဤအခြေ၌ဆိုက အခြားကိစ္စများ၊ ဥပမာ လိင်ဆက်ဆံမှုပင် ဘေးဖယ်ထား၍ ရ၏။

□ သို့သော် လင်နှင့် မယား ရိုးမသွား၊ မုန်းမသွား၊ ရန်မဖြစ်တာရှည်၊ ချစ်ခင်တွယ်တာသွားသည်။ ဤသို့ဖြစ်နိုင်ရန်အတွက် ရေရှည်သဘောတိုက်ဆိုင်မှု၊ ရေရှည် လိင်ဆက်ဆံခြင်း ပြေလည်မှု လူမှုရေး အောင်မြင်မှု လို၏။ သို့ဖြစ်၍ ဤအချက်မှာ ရရန်ခက်ခဲလွန်း၏။ ဤအချက် ရပြီဆိုက အိမ်ထောင်မှာ လောကနိဗ္ဗာန် အစစ်ပင်။

□ သို့ဖြစ်၍ အိမ်ထောင်တည်ဆောက်ရာ၌ လက်ထပ်ခြင်းမှာ အဓိကမဟုတ်။ လိင်ဆက်ဆံမှုသာ အဓိက။ အခြေခံအကျဆုံး။ နောက်မှ လူမှုရေးဝင်ဆန့်မှု၊ အောင်မြင်မှု၊ ပြီးမှ စိတ်ချမ်းသာမှု သုခ။ သို့ကြောင့် အိမ်ထောင်ရေးနှင့် ပတ်သက်လျှင် လိင်ဆက်ဆံမှု၏ အခန်းကဏ္ဍအမှန်ကိုလည်း သိသင့်ကြသည်။

လိင်စိတ်နှင့် မိန်းမ

□ အထူးအထွေ ပြောစရာ မလို။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

- ယောက်ျားလည်း လိင်၊ မိန်းမလည်း လိင်၊ သို့ဖြစ်၍ လိင်မှုကိစ္စနှင့် ပတ်သက်လျှင် မိန်းမတွေလည်း အသည်းနှလုံးနှင့် ခံစားမှု ရှိသည်ဟု သိရမည်။ သို့သော် သူ့အတိုင်းအတာနှင့် သူ။

- လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုရာ၌ ယောက်ျားချည်း စိုးမိုးလွှမ်းမိုးသည် မဟုတ်။ မိန်းမလည်း စိုးမိုး လွှမ်းမိုးသူဟု ဆိုရမည်။ ယောက်ျားတွေမှာ လိင်စိတ်ရှိသလို မိန်းမတွေမှာလည်း လိင်စိတ် ရှိသည်။ သို့သော် ယောက်ျားတွေ၌ လိင်စိတ်မှာ လူပျိုပေါက်သည်မှ သေသည်အထိ အမြဲရှိနေ၏။ မိန်းမတွေတွင်ကား ထိုသို့မဟုတ်။ အရွယ်ရောက်စ၌ သိပ်မသိသာ။ သွေးဆုံးသည့်အခါ သိပ်မရှိ။ အသက် ၁၈ နှစ် ၃၀ အတွင်းသာ ပိုရှိသည်။ ရာသီလာကာနီး၌ လည်းကောင်း၊ လာပြီးစ၌ လည်းကောင်း ပိုရှိတတ်၏။ သို့သော် လိင်ဆက်ဆံမှုပြုတိုင်း ကာမစည်းစိမ် မရ။

- ယောက်ျားနှင့်မိန်းမ အဓိကကွာခြားချက်ကား **ယောက်ျားများအတွက် အချစ်ဆိုသည် ကစားစရာ၊ လိင်(လိင်ဆက်ဆံမှု) ဆိုသည် သဘာဝ၊ မိန်းမများအတွက် အချစ်ဆိုသည်မှာ ယုံကြည်အားကိုးစရာ၊ လိင်ဆက်ဆံမှုဆိုသည်ကား ဘဝကို ပုံအပ်ရခြင်း။** ဤသည်ကို လူတိုင်းသိက လောက၌ နေပျော်ပြီ။ ။

အခန်း ၅

လိင်ဆက်ဆံပြီး နားနေနည်းများ

ဇွတ်သတ်ချော့မြှူခြင်း

- ကာမစည်းစိမ်ကို ပြိုင်တူရသော ဇနီးမောင်နှံများမှာမူ...

- ဆက်ဆံပြီးသည်နှင့် တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် ကျေးဇူးတင်စကား၊ ချစ်စကားတို့ကို ဆိုပြီး တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် အခါခါပြန်၍ နမ်းရှုပ်လိုက်ခြင်းဖြင့် လိင်ဆက်ဆံမှု အပြီးသတ်ကာ အိပ်နိုင်ကြပေသည်။

- သို့ရာတွင် များသောအားဖြင့် ကျေနပ်မှုကို ယောက်ျားဖြစ်သူများက အရင်ရတတ်သည်။ ရသည်နှင့် ၄င်းတို့သည် သတိပြန်ဝင်လာကာ မိန်းမနှင့်ခွာလျက် ခြေပစ်လက်ပစ် အိပ်လိုက်ချင်ကြသည်။ မိန်းမများမှာမူ ကာမစည်းစိမ်ကို နောက်မှရသဖြင့် ယောက်ျားဖြစ်သူ အိပ်သောအခါ၌ ၄င်းတို့မှာ မပြီးသေးပေ။ ကာမဂုဏ်ကြောတွင် ဆက်လက် မျောလျက် အချိန်အတော်ကြာကြာ စည်းစိမ်း ခံစားလို မှိန်းလိုကြပေ၏။ ယောက်ျား၏ ရင်ခွင်၌ ကွေး၍နေလိုကြပေ၏။ ဤသို့နေမှသာလျှင် ၄င်းတို့မှာ တင်းပြည့်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျပ်ပြည့် ပျော်ရွှင်မှု ရကြပေ၏။ သို့ဖြစ်၍ သုက်လွှတ်ပြီးလျှင် ပြီးချင်း ယောကျ်ားသည် မိန်းမထံမှ ခွာကာ ချက်ချင်း မအိပ်လိုက်သင့်ပေ။ မိန်းမဖြစ်သူ၏ အရသာခံမှုကို အထောက်အကူဖြစ်စေရန် ဆက်လက် ဖက်တွယ်လျက်၊ ဆက်လက် ချော့မြှူပွတ်သပ်လျက် နေအပ်ပေသည်။

□ သို့ဖြစ်၍ ယောကျ်ားဖြစ်သူသည် မိမိကျေနပ်မှုရပြီး ဖြစ်သော်လည်း မိန်းမဖြစ်သူအား တယုတယ ပွေ့လျက် ပါးကို နမ်းရင်း မျက်နှာ၊ လည်ပင်း စသည်တို့ကို နမ်းရင်း ချစ်ဖွယ် ကြိုက်ဖွယ် ချိုသာသော စကားတို့ကို ပြောနေအပ်ပေသည်။

□ ရံဖန်ရံခါလည်း နုတ်ခမ်းသားများကို စုတ်လိုက်၊ ရင်သား စသည်တို့ကို နမ်းလိုက်ဖြင့် တစ်ကိုယ်လုံးကို ပွတ်လိုက်ဖြင့်လည်း ချော့မြှူနေအပ်ပေသည်။

□ ဤသို့ပြုလုပ်သဖြင့် မိန်းမဖြစ်သူမှာ အကျေနပ်ကြီး ကျေနပ်၊ စိတ်ချမ်းမြေ့ကြီး ချမ်းမြေ့ကာ လိင်ဆက်ဆံမှု သာယာမှုကို တဝကြီး ရစေနိုင်ပေ၏။ မိန်းမဖြစ်သူတွင် ကျေနပ်မှုအထွတ်အထိပ်သို့ရောက်သည့်အခါ၌ ငင်း၏ သားအိမ် ယောနိအင်္ဂါတို့သည် လည်းကောင်း၊ တင်ဆုံကွင်း ကြွက်သားများသည် လည်းကောင်း တုန်၍ လှုပ်၍ လာရာမှ တစ်ကိုယ်လုံး ကြွလာကာ ယောကျ်ားဖြစ်သူအား အတင်းဖျစ်ညှစ် တွယ်ကပ်ထားသည်အထိ ဖြစ်လာတတ်ပေ၏။ ဤသို့ဖြစ်လာသောအခါ ယောနိထဲမှ မထုတ်ရသေးသော လိင်တံသည်လည်း ယောနိအင်္ဂါ၏ ရှုံ့တွ ဖျစ်ညှစ်မှုများ

ကြောင့် အရသာများစွာ ရှိသွားပေ၏။ ဤသို့ဖြစ်ပြီး မကြာမီပင် နှစ်ယောက်စလုံး အပူကင်းစွာ အိပ်ချင်လာကာ တစ်ကိုယ်လုံး ပျော့ခွေသွားတတ်ကြပေသည်။ ထိုရောအခါ၌ အကောင်းဆုံးမှာ နှစ်ယောက်စလုံး အိပ်ပစ်လိုက်ရန်ပေတည်း။

□ အကယ်၍ ကျေနပ်မှုကို ယောကျ်ားဖြစ်သူကသာ ရပြီး မိန်းမဖြစ်သူက ပြိုင်တူလို မရပါက မိန်းမဖြစ်သူမှာ အားမလို အားမရ ဖြစ်ကာ ဆန့်တင့်ငင့်နှင့် ကျန်ရစ်တတ်လေသည်။ ဤသို့ ဖြစ်သည်ကို ပြီးမြောက်ရန်အတွက် ယောကျ်ားဖြစ်သူက ထပ်မံလှုံ့ဆော်၍လည်း အကျိုးမထူးလှပေ။ အရေးကြီးသည်မှာ သုက်လွှတ်ခြင်းကို ထိန်းနိုင်သမျှ ထိန်း၍ မိန်းမကျေနပ်မှုရကာနီးမှ ယောကျ်ားဖြစ်သူက သုက်လွှတ်ခြင်း ပြုနိုင်ရန် ဖြစ်သည်။

□ နှစ်ယောက်စလုံး ကျေနပ်ပြီးပါက ထပ်မံ၍ ပွတ်သပ်လှုံ့ဆော်ခြင်းမျိုးကို မလုပ်သင့်ပေ။ ဤသို့ ပြုလုပ်ခြင်းသည် မိန်းမများအား နောက်တစ်ခါ လိင်ဆက်ဆံဖို့ ပြုလုပ်ရန် ပြင်ဆင်ပေးသကဲ့သို့ ဖြစ်နေပေ၏။ ယောကျ်ားများမှာကား ထိုသို့မဟုတ်။ နားပြီးမှသာ တတ်နိုင်၏။ သို့ဖြစ်၍ လိင်ဆက်ဆံမှု တစ်ခါပြီးလျှင် နှစ်ယောက်စလုံး ခေတ္တနားသင့် အိပ်သင့်သည်။

□ နှစ်ယောက်လုံး ထပ်မံအလိုရှိမှ ကျန်းမာမှသာလျှင် ဆက်လက်၍ လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုသင့်သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လိင်ဆက်ဆံပြီး နားနေလဲလျောင်းခြင်း

☐ လိင်ဆက်ဆံပြီး ကျေနပ်မှုရသောအခါ၌ မိန်းမဖြစ်သူသည် ယောက်ျားဖြစ်သူနှင့် အတူဖက်၍သာ အိပ်ချင်တတ်ကြသည်။

☐ ယောက်ျားဖြစ်သူမှာကား ထိုသို့မဟုတ်။ မိမိကျေနပ်သည်နှင့် မိန်းမကို ဂရုမစိုက်ချင်တော့ဘဲ ခြေပစ်လက်ပစ်သာ အိပ်လိုက်ချင်ပေ၏။ သို့ဖြစ်၍ ဤသို့မအိပ်မိအောင် ယောက်ျားတိုင်း သတိထားသင့်ပေသည်။

☐ အတူဖက်၍ လဲလျောင်းအိပ်စက်မိရန်အတွက် အကောင်းဆုံး ပုံစံမှာ မျက်နှာချင်းဆိုင် ဘေးတိုက် လိင်ဆက်ဆံမှု ပုံစံပင်ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ဤပုံစံ၌ နှစ်ယောက်စလုံး ကြာရှည်နေနိုင်ရန်ကား ခဲယဉ်းပေသည်။ အထူးသဖြင့် မာသော အိပ်ရာပေါ်၌ပို၍ ခက်ခဲပေ၏။ သို့ဖြစ်၍ မပျော့လွန်း၊ မမာလွန်းသော မွေ့ရာပေါ်၌ အိပ်ရန် ကြိုးစားသင့်ပေသည်။

☐ ဤ၌ နူးညံ့ပျော့ပျောင်းသော အိပ်ရာပေါ်၌ နှစ်ယောက်အတူ ကွေး၍ လဲလျောင်းနေပြီး ဆက်တိုက် တစ်ခါတည်း အိပ်ပစ်လိုက်ခြင်းမျိုးကိုကား ရှောင်ကြဉ်သင့်ပေသည်။ အကြောင်းမှုကား အချိန်ကြာကြာ မအိပ်စက်မိ ယောက်ျားရော မိန်းမပါ ၄င်းတို့၏ လိင်အင်္ဂါများကို ဆေးကြောသုတ်သင်သင့်ကြသောကြောင့်ပေတည်း။ သို့ဖြစ်၍ လိင်ဆက်ဆံပြီး တစ်နာရီခန့်လောက်သာ အတူလဲလျောင်း အပန်းဖြေအပ်ပေသည်။ ဤအချိန်ကျော်က

ယောက်ျားရော မိန်းမပါ လိင်အင်္ဂါများကို ဆေးကြော၍ အိပ်လိုက အိပ်၊ မအိပ်လိုက အခြားအလုပ်တစ်ခုခုကို လုပ်နေအပ်ပေ၏။ ဤသို့ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် စိတ်ကို တစ်ဖန် ပြန်လည် သစ်စေ၊ လန်းဆန်းစေသည်။ စိတ်သစ် လူသစ်ဖြစ်ပါက မည်သည့်အလုပ်ကို မဆို အာရုံဝင်စားစွာနှင့် ပြန်၍ လုပ်ကိုင်နိုင်ပေသည်။ ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အခန်း ၆

ယောက်ျားတို့အကြောင်း

လိင်တံပမာဏ

- မိမိ၏ အင်္ဂါကို အခြားသူများထက် ကြီးမားစေချင်သော ဆန္ဒမှာ ယောက်ျားတိုင်းလိုလို၌ပင် ရှိကြသည်။

- သို့ဆန္ဒရှိသောကြောင့်ပင် ယောက်ျားအများအပြားသည် မိမိတို့၏ လိင်တံ အကြီးအသေးနှင့် ပတ်သက်၍ အမြဲတမ်း စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်နေတတ်ပေသည်။ ၄င်းလူများအား အောက်ပါအတိုင်း ၃ မျိုး ၃ စားခွဲခြားနိုင်၏။

    (၁) တကယ်သေးသဖြင့် အခြားသူများထက် သေးသည်ဟုဆိုကာ စိတ်အားငယ်နေသူများ။

    (၂) တကယ်မသေးဘဲ ပို၍ ကြီးလိုသော ဆန္ဒကြောင့် အားမလို အားမရဖြစ်ကာ စိတ်ပျက်နေသူများ။

    (၃) မည်သို့သော အရွယ်ပမာဏရှိစေ၊ မိမိ၏ကိုယ်ကို မိမိ မယုံကြည်သော သူများဟူ၍ ဖြစ်သည်။

- ,ပထမအမျိုးအစားသည် သေးငယ်သည် မှန်သော်လည်း စိတ်အား မငယ်သင့်ပေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လိင်တံသေးသော သူများသည် ယောနိဝကျဉ်းသော အမျိုးသမီးများနှင့် လက်ထပ်နိုင်သောကြောင့်ပေတည်း။ ယောနိဝ ကျဉ်း မကျဉ်း သိရန်မှာကား အမျိုးသမီး၏ ခန္ဓာကိုယ် အနိမ့်အမြင့်ကို ကြည့်၍ လည်းကောင်း၊ ပါးစပ် ကျယ် မကျယ်ကို ကြည့်၍ လည်းကောင်း ခန့်မှန်းနိုင်သည်ဟု သိရသည်။

- များသောအားဖြင့်–

- အရပ်ပုသူ၊ ပါးစပ်ပေါက် ကျဉ်းသူများ၏ ယောနိဝသည် ကျဉ်းတတ်ပေ၏။

- အရပ်ရှည်သူ၊ပါးစပ်ပေါက်ကျယ်သူတို့၏ယောနိဝသည် ကျယ်တတ်ပေ၏။

- အခြား အားတက်ဖွယ်အချက်မှာလည်း လိင်ဆက်ဆံမှုပုံစံများကို လေ့လာပြီး လိင်တံနှင့် ယောနိဝတို့ အနေအတော် ဖြစ်သော ပုံစံကို လက်ခံဆက်ဆံခြင်းဖြင့် နှစ်ဦးစလုံး ကျေနပ်မှုကို ရနိုင် ပေ၏။

- ထို့အတူ ယောက်ျား၏လိင်တံ အရွယ်ပမာဏကိုလည်း ယောက်ျား၏ နှာခေါင်းနှင့် ခြေမတို့ကို ကြည့်၍ ခန့်မှန်းနိုင်သည် ဟု ဆိုကြသည်။ နှာခေါင်းကြီးသူ၊ ခြေမတုတ်သူများတွင် လိင်တံ တုတ်၍ နှာခေါင်းငယ်သူ၊ ခြေမ ပိန်သူများတွင် လိင်တံသေး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လေသည်။

□ သို့ဖြစ်၍အာဖရိက လူမျိုးများ(ကပ္ပလိ)၏ လိင်တံ သည် ဥပရောပ လူမျိုးများ (မျက်နှာဖြူ)၊ အာရှတိုက်သားများ (အသားဝါ၊ ညိုများ) တို့၏ လိင်တံထက် ပို၍ ကြီးကြပေ၏။

□ ဒုတိယနှင့်တတိယအမျိုးအစား လူများသည်ပို၍များပြား ပြီး အာလုံးလိုလိုပင် လိင်အကြောင်းကို နားမလည်၍ ဖြစ်ကြရ လေသည်။ ဤသူများသည် ငယ်ရွယ်စဉ်အခါလူပျိုပေါက်ကာလ သား ဘဝ၌ အခြားလူပျိုပေါက်များ၊ လူပျိုကြီးများ၏ လိင်တံ အကြောင်း သိကောင်းစရာ၊ ရောက်တတ်ရာရာ ပြောသမျှ ကြားဝါသမျှများကို ကြားပြီး ထိုကြားသိချက်နှင့် မကိုက်ညီသော မိမိတို့၏ လိင်တံကို ပေမမီ၊ မိမိကိုယ်ကို မိမိလူစဉ်မမီဟု ထင်ကာ စိုးရိမ်သောက ရောက်နေကြရခြင်း ဖြစ်ပေ၏။ မြန်မာနိုင်ငံ၌ ယောကျ်ားလေးတိုင်းလိုလိုပင် တစ်တောင်ရှည်သော လိင်တံ၊ နှံ့ဆီဗူးကွဲသော လိင်တံများအကြောင်းကို ကြားဖူးကြပေသည်။ ဤကြားဖူးနားဝများသည် လန်ကြုတ်ဒီပနီဖြစ်၍ တကယ်မရှိ သည်ကို အရွယ်ရောက်သည်အထိ သူတို့ မသိကြပေ။ သို့ဖြစ်၍ မိမိလိင်တံ တစ်ပေခွဲမဟုတ်တောင် စီးကရက်ဘူးတော့ ကွဲစေချင်ကြသည်။

□ ဤသည်တို့ကား မသိနားမလည်၍ ယုံကြည်ကြခြင်းပေ တည်း။ တကယ့် လိင်ပညာကို မလေ့လာ မလိုက်စား၍ စိတ်တွင် အစွန်းထင်ကြခြင်းပေတည်း။

□ တကယ်တော့မူ လိင်တံအပါအဝင် ခန္ဓာကိုယ် အစိတ် အပိုင်းများ၏ အရွယ်ပမာဏသည် လူမျိုး၊ မျိုးရိုးကိုလိုက်၍ လည်း ကောင်း၊ လေ့ကျင့်မှုကိုလိုက်၍ လည်းကောင်း၊ လူပုဂ္ဂိုလ်ကိုလိုက် ၍ လည်းကောင်း ကြီးတတ်ကြ၊ ငယ်တတ်ကြပေသည်။

□ အနောက်နိုင်ငံထုတ် လိင်ပညာစာအုပ်များ၊ ဆေးဘက် ဆိုင်ရာ ခန္ဓာဗေဒစာအုပ်များ၌ တောင့်နေသော လိင်တံ၏ ပျမ်းမျှ အရှည်သည် ၆ လက်မမှ ၇ လက်မခန့်ထိ ရှည်၍ အချင်းသည် ၁ လက်မမှ ၂ လက်မထိ ရှိသည်ဟူ၍ပင် ဖော်ပြလေ့ရှိကြသည်။ ဤအတိုင်းအတာများသည် ခန္ဓာကိုယ်သေးသော၊ အရပ်ပုသော အရှေ့တိုင်းသား မြန်မာများအတွက် မဟုတ်ပေ။ မြန်မာများတွင် မူ ဤထက်ပို၍ ငယ်ပေမည်။ မြန်မာတစ်ယောက်တွင် တောင့်နေ သောအခါ၌ ၅ လက်မမှ ၆ လက်မခန့်ရှည်၍ ၁ လက်မခန့် အချင်း ရှိလျှင် ပေမီသည်၊ လူစဉ်မီသည်ဟူ၍ပင် ယူဆကြသည်။ သို့ဖြစ် ၍ လိင်တံ၏ အရွယ်ပမာဏကို အထူးအလေးပေးကာ တွေးနေ၊ ဆွေးနေခြင်း မပြုအပ်ပေ။ တွေးနေ ဆွေးနေပါက ဥပါဒါန်ကြောင့် ဥပါဒ်ရောက်ဆိုသကဲ့သို့ဖြစ်ကာ ပန်းသေ ပန်းညှိုးရောဂါများ ရတတ်ပေ၏။

□ တစ်ကြောင်းမှာလည်း အိမ်ထောင်ရှင်ဘဝ၌ တကယ် အရေးကြီးသည်မှာ လိင်အင်္ဂါများ၏ အရွယ်ပမာဏ မဟုတ်ဘဲ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ချစ်ခင်ကြင်နာခြင်း၊ လိင်ဆက်ဆံရာတွင် ရှက် ကြောက်မှု မရှိဘဲ နှစ်ဦးစလုံး သာယာကျေနပ်အောင် ဆက်ဆံ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နိုင်ခြင်းတို့သာလျှင် ဖြစ်ပေရကားလိင်၏ အရွယ်ပမာဏသည် အိမ်ထောင်သည်ဘဝ၌ ထည့်သွင်း စဉ်းစားစရာပင် မလိုချေ။

လိင်၏ စွမ်းအင်

□ ယောကျ်ားတစ်ယောက်၏ လိင်၏ စွမ်းအင်သည် ၎င်း၏ အရပ် အမောင်း ကိုယ်လုံး ကိုယ်ထည်ပေါ်တွင် တည်မနေဘဲ ၎င်း၏ ဝေးစေ့မှ သုက်မည်မျှ ထွက်နိုင်သည်၊ ဟိုမုန်းမည်မျှ ထွက်နိုင်သည်ဆိုသော အချက်ပေါ်တွင် တည်နေပေသည်။

□ သုက်ကောင်ထုတ်လုပ်မှုနှင့် ဟိုမုန်း ထုတ်လုပ်မှုများသည် လူပျိုပေါက်ပြီး ငယ်ရွယ်စဉ် ဘဝ၌ အထူးအားကောင်း၍ အသက်ကြီးလေ အရှိန်လျော့လာလေလေ ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ငယ်ရွယ်သူ ယောကျ်ားများသည် အသက်ကြီးသူများထက် လိင်ဘက်တွင် ပိုမို သန်စွမ်းကြသည်။ ထို့အတူ လိင်ဆက်ဆံမှု မပြုဘဲ နှစ်၊ လအကြာ ကြီး အောင့်ထားပြီး နေသူများသည် မှန်မှန် ဆက်ဆံမှု ပြုနေသူ များထက် လိင်ဘက်တွင် ပိုမို သန်စွမ်းကြသည်။

□ လိင်စွမ်းအင်ကို အချို့က ယောကျ်ားပီသမှုနှင့် ထပ်တူ ထပ်မျှ သဘောရသည်ဟု အဓိပ္ပာယ် ကောက်ယူကြသည်။

□ လိင်စွမ်းအင်သည် ကျေနပ်အောင် လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုလုပ်နိုင်ခြင်းသာဖြစ်၍ ယောကျ်ားပီသမှုမှာ ကျားကျား လျားလျားရှိမှု၊ သဘောထားကြီးမှုနှင့် အလုပ်တစ်ခုကို ဖွဲ့နပဲကြီးစွာ အောင်မြင်အောင် လုပ်နိုင်မှုစသော အရည်အချင်းများနှင့်လည်း ပြည့်စုံရန်

လိုအပ်သဖြင့် တစ်ခုနှင့် တစ်ခု မတူညီသည်ကို နားလည်ကြရန် လိုအပ်ပေသည်။ မည်မျှပင် လိင်စွမ်းအင်နှင့်ပြည့်စုံသောသူ ဖြစ်လည်း မြင့်မြတ်သော စိတ်နှင့် အရည်အချင်း မရှိပါက ယောကျ်ားပီသမှု မဖြစ်နိုင်ပေ။ ထို့အတူ ယောကျ်ားပီသသူ ဖြစ်လျက်လည်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသဖြင့် ယောကျ်ားလိင်အင်္ဂါများ ပျက်စီးချွတ်ယွင်းကုန်က မည်သို့မျှ လိင်စွမ်းအင် အပြည့်အဝ မရှိနိုင်ချေ။ အခြား တစ်ဘက်မှာလည်း လိင်စွမ်းအင်မှာ အသက်ကိုလိုက်၍ ပြောင်းလဲသွား၊ လျော့သွားသော်လည်း ယောကျ်ားပီသမှုမှာ အသက်ကိုလိုက်၍ ပြောင်းလဲမှု မရှိပေ။

□ ယောကျ်ားပီသသူသည် တစ်သက်လုံး ယောကျ်ားပီသသူသာ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

□ လိင်စွမ်းအင်နှင့်ပတ်သက်၍ အချို့ ယောကျ်ားများသည် လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုနိုင်သော အကြိမ်ပေါင်းကို ကြည့်၍ ပြောဆိုလိုကြသည်။

□ လိင်ဆက်ဆံမှုပြုသော အကြိမ်များလေ၊ လိင်စွမ်းအင်များလေဟု ထင်မြင်ယူဆကြသည်။ **သို့ဖြစ်၍ "သူကဖြင့် တစ်ည** ဘယ်နှစ်ကြိမ်ပဲ" "သူကဖြင့် ည**တိုင်းပဲ" စသော စကားများကို** ယောကျ်ားအချင်းချင်း ပြောဆို**နောက်ပြောင်လေ့ရှိကြခြင်းဖြစ်**ပေသည်။ အချို့ယောကျ်ားများမှာမူ ဤကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ ရှုအထင်ကြီးရန်အတွက် တကယ်မဟုတ်သော လုပ်ဇာတ်များကို ပြောပြ၍ မိမိတို့၏ စွမ်းအင်ကို ကြွားဝါတတ်လေသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

□ ဤသို့ကြွားဝါတတ်ခြင်းများကြောင့် လည်းကောင်း၊ သူများကြွားဝါသည်ကို ယုံကြည်မိ၍ မိမိကိုယ် မိမိ မယုံကြည်တော့သဖြင့် လည်းကောင်း၊ သဘာဝအလျောက် လိင်စွမ်းအင်များ ပြောင်းလဲသွားသောအခါ အချို့သော လိင်အကြောင်းမသိ နားမလည်သည့်ယောက်ျားများမှာ အစိုးရိမ်လွန်၊အပူလွန်၍မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှု မရှိတော့ဘဲ ပန်းသေသောဘဝသို့ ရောက်သွားတတ်ကြလေသည်။

□ ဤသို့သော အဖြစ်အပျက်ပေါင်း များစွာတို့မှ အောက်ပါအဖြစ်အပျက်တစ်ခုကို လူတိုင်းနားလည်ရန် ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

□ ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်း တစ်ယောက်သည် ဘွဲ့မရခင်က ပင်လျှင် အပိုးအပန်းသန်သူဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အခွင့်ရလျှင် မကောင်းသော မိန်းမများကိုလည်း လိုက်စားတတ်သည်။ ကျွန်တော်က မည်သို့ပင် ပြောပြော သူ့အကျင့်ကိုမဖျောက်ခဲ့။ တစ်ခါတစ်ရံ ကျွန်တော်တို့ကိုပင် သူ မည်မျှ စွံကြောင်း၊ စွမ်းကြောင်း ကြွားဝါတတ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ကျွန်တော်တို့သည် သူ့အား လွှတ်ထားကာ ကိုယ့်စာ ကိုယ်ဖတ်၍သာ နေခဲ့ကြသည်။

□ ၁၉၅၈ ခုနှစ်၌ ဝါဏိဇ္ဇဘွဲ့ကို သူရ၍ ဘဏ်တစ်ခုတွင် အလုပ်ရသည်ဟု သိရသည်။ ၎င်းဘဏ်တွင်လုပ်ရင်း လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် စာရင်းစစ် အမျိုးသမီး တစ်ဦးနှင့် သမီးရည်းစားဖြစ်ကြသည်၊ တွဲနေကြသည်ဆိုသည်ကိုလည်း ကျွန်တော်တို့ ကြားနေရလေသည်။

□ ၁၉၆၀ ပြည့်နှစ် နှစ်ဦး၌ သူတို့နှစ်ဦး လက်ထပ်လိုက်ကြရာ သူတို့လက်ထပ်ပွဲသို့ ကျွန်တော်တို့လည်း တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။ သူငယ်ချင်း တစ်ယောက် အတည်တကျ အိမ်ထောင်ကျသွားသည်ကို သိရသဖြင့်လည်း ကျွန်တော်တို့တစ်တွေလည်း ဝမ်းသာ၍ မဆုံးခဲ့။ သူ့အကျင့်တွေ ပျောက်တော့မည်ဟု တွေးမိ၍လည်း ဝမ်းသာခဲ့ရလေသည်။

□ ၁၉၆၁ ခုနှစ်၌ ကျွန်တော် ဆရာဝန်ဖြစ်၍ နယ်သို့ ထွက်ခဲ့ရသည်။ ၁၉၆၄ ခုနှစ်၌ ရန်ကုန်သို့ ပြန်ရောက်သည်။ မကြာပါ ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်း ကျွန်တော့်ဆီ ပေါက်လာကာ ကျွန်တော့်ထံမှ အကူအညီ တောင်းလေတော့သည်။ သူတောင်းသော အကူအညီကား အခြားမဟုတ်။ သူ ပန်းသေနေသဖြင့် ပျောက်အောင် ကုသပေးရန်ပါတည်း။

□ ကျွန်တော်က "မင်းဟာ မဖြစ်နိုင်တာဘဲကွာ၊ ကလေးလဲ နှစ်ယောက်ရပြီဆိုတော့ ဟား.. ဟား မင်းရှုံးနေပြီထင်တယ်" ဟု ဟားလိုက်သောအခါ သူ့မှာ မျက်နှာငယ်လေးနှင့် "မဟုတ်ပါဘူး သူငယ်ချင်းရာ၊ တကယ်ပါ၊ ခုလိုဖြစ်နေတာ ငါးနှစ်ရှိနေပါပြီ။ မင်း သေသေချာချာ နားထောင်ပါဦး၊ လူပျိုဘဝကဆိုရင် ငါ တစ်ညကို ၃၊ ၄ ခါ ပြီးတယ်၊ လက်မထပ်ခင်မှာ ငါ့မိန်းမနဲ့ အဲဒီလိုပဲ ရခဲ့တာပဲ၊ အဲဒီလို ဖြစ်ခဲ့လို့လဲ နောက်ဆုံးကလေးရလာလို့ တို့လက်ထပ်လိုက်ကြတာ မင်းသိသား မဟုတ်လား၊ အဲ... လက်ထပ်ပြီး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တော့ အစမှာ တစ်ညကို ၂ ခါ၊ ၃ ခါ လောက် ရသေးတယ်၊ နောက် တစ်နှစ်လောက်ကြာတော့ တစ်ည တစ်ခါ ၂ ခါပဲ ရလာတော့ တယ်၊ အဲဒါ မနှစ်ကတော့ ဆန္ဒရှိတိုင်း ယူမယ်ကြံရင် ယူလို့ကို မရ တော့ဘူး။ ငါ့မိန်းမလဲ စိတ်ပျက်လို့၊ တကယ်ပါကွာ၊ ငါ့ကို ကူညီပါ ဦး" ဟူ၍ သူက ဆက်တိုက်ပြောကာ အသနားခံလေသည်။ ကျွန် တော်လည်း နောက်ဆုံး မတတ်သာသဖြင့် ကျွမ်းကျင်သော ဆရာဝန်ကြီးများထံ သူတို့ လင်မယားကို ခေါ်သွားရပေသည်။

□ သူတို့ကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးပြီးသော အခါ ဆရာဝန်ကြီးများ က ကျွန်တော့်အား အောက်ပါအတိုင်း ပြောပြလေသည်။

□ "မင်း သူငယ်ချင်း ပန်းသေတာက အမှန်ပဲကွ၊ ခန္ဓာကိုယ် တစ်စုံတစ်ရာ ချွတ်ယွင်းလို့ မဟုတ်ဘူး၊ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တာပဲ၊ သူက လူပျိုဘဝမှာ မိန်းမလိုက်ရင်း ဆက်ဆံတဲ့အကြိမ်အတိုင်း လက်ထပ်ပြီးလဲ ဆက်ဆံချင်တယ်၊ သဘာဝအလျောက် ဆက်ဆံ မှု စွမ်းအင်ဟာ ကျလာတတ်တာကို သူမသိဘူး။ အဲဒါ တစ်ဖြည်း ဖြည်းနဲ့ တစ်နေ့ ၃ ခါ၊ ၄ ခါက တစ်နေ့ တစ်ခါ၊ နောက် တစ်ပတ် မှာ တစ်ရက် နှစ်ရက်၊ အဲဒီကနေ တစ်လမှ တစ်ရက်လောက်ပဲ ဆက်ဆံလို့ ရလာတော့ မင်းသူငယ်ချင်းက သူ့ လိင်စွမ်းအင်ဟာ ကျသွားပြီ။ သူတော့ လူဖြစ်ရှုံးပြီဆိုပြီး အကြီးအကျယ် စိုးရိမ်ပူပန် ရာက နောက်ဆုံး ကိုယ့်ကိုယ်ကို အယုံအကြည် မရှိတော့တာကို သဘာဝပဲလို့ မသိတော့ ပိုဆိုးကုန်တာပေါ့၊ အဲဒါပါပဲကွာ" ဟူ၍ ပြောပြလေသည်။

□ "ပူတော့ မပူပါနဲ့ကွာ၊ ငါက သူ့ကို အကျိုးအကြောင်း ပြော်ပြဆွေးနွေးရင် ပျောက်သွားမှာပါ" ဟူ၍လည်း ဆရာကြီးများ က ပြောပြလေသည်။

□ အထက်ပါ အဖြစ်အပျက်ကို သေသေချာချာ စိစစ်လေ့ လာပါက အောက်ပါအချက်များကို တွေ့ရမည် ဖြစ်လေသည်။

□ ပထမ အချက်အနေဖြင့် ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်းသည် လူပျိုဘဝတစ်ခါတစ်ရံ အပျော်လိုက်စဉ်က လိင်ဆက်ဆံမှု အကြိမ် များကို သူ့ အနေနှင့် ထာဝစဉ် လုပ်ဆောင်နိုင်လိမ့်မည်ဟု ထင်နေ ခဲ့သည်။ ငယ်စဉ်အခါက လူပျိုဘဝ၌ လည်းကောင်း၊ မှန်မှန် ကန် ကန် လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုနိုင်သော ဘဝ၌ လည်းကောင်း၊ အခွင့်ရ၍ လိင်ဆက်ဆံမှုပြုပါက အသက်ကြီးသော အခါ၊ လက်ထပ်ပြီးသော အခါ၊ မှန်မှန် လိင်ဆက်ဆံသော အခါထက် အကြိမ်ပိုများမည်၊ ဆန္ဒ ပိုများမည်ဖြစ်သည်ကို သူမသိချေ။ မသိသဖြင့် အသက်ကြီး၍ အလုပ်များ၍ အိမ်ထောင်သက်ကြာ၍ သဘာဝအလျောက် လိင် ဆက်ဆံနိုင်သော အကြိမ် နည်းလာသော အခါ သူသည် ပူပင်စိုးရိမ် စိတ် ဖြစ်ကာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု ကင်းခဲ့လေသည်။

□ ဒုတိယအချက်အနေဖြင့် သူသည် ယောကျ်ားပီသမှု၊ မပီ သမှုကို လိင်ဆက်ဆံအကြိမ်နှင့် တိုင်းတာ၍ ဆုံးဖြတ်ခြင်း ဖြစ် သည်။

□ ဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း လူပျိုဘဝ၌ လည်းကောင်း၊ လက်ထပ် ပြီးစ သမယ၌ လည်းကောင်း၊ လိင်ဆက်ဆံမှုအကြိမ် များမည်ကို

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လည်းကောင်း၊ လက်ထပ်သက်ကြာလာလေလေ အိမ်ထောင်ဖာဟိရများလေလေ၊ ဤဘက်၌ လျော့လာမည်ကိုလည်းကောင်း သူ မတွေးမိချေ။ ဤသို့ လျော့လာသော်လည်း ယောကျ်ားပီသမှုမှာ လုံးဝပျောက်မသွား၊ ပြောင်းလဲမသွားဆိုသည်ကိုလည်း သူ မသိရှာချေ။ ဤအထဲတွင် မိန်းဖြစ်သူကပင် အပြောင်းအလဲကို မသိ၍ ပိုမို စိုးရိမ်လာသောအခါ သူ့မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယောကျ်ား မပီသတော့ဟု တစ်ထစ်ချ ထင်ကာ စိတ်ကြောင့် ပန်းသေခြင်း ဖြစ်ရလေသည်။

■ သို့ဖြစ်၍ အခြားသူများသည် အထက်ပါကဲ့သို့သော အယူအဆမှား အစိုးရိမ်မလွန်တတ်ကြရန် အရေးကြီးလှပေသည်။

လိင်နှင့်ဇရာ

■ အထက်တွင် ဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း အသက်ထောက်လာလေလေ လိင်ဘက်တွင် သန်စွမ်းမှု လျော့လာလေလေ ဆိုသည်မှာ သဘာဝပင် ဖြစ်သည်။

■ သန်းစွမ်းမှု လျော့နည်းသွားသော်လည်း ယောကျ်ားများတွင် မည်သည့်အခါမျှ မိန်းမများလို သွေးဆုံးသကဲ့သို့ သိသိသာသာ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ပြောင်းလဲမှုမျိုးကား မရှိချေ။ အသက် ၄၀ ကျော်သောအခါ ဇေးစေ့မှ သုက်ကောင်ထုတ်လုပ်မှုမှာ နည်းသွားသော်လည်း လိင်ဘက်တွင် စိတ်ပါဝင်စားမှုကား လျော့မသွားချေ။ အသက်ကြောင့် အမောအပန်းမခံနိုင်သဖြင့် ပြင်းပြင်းထန်ထန် လိင်ဆက်ဆံမှုသာ မပြုနိုင်ရှိရမည်။ ထိုသို့ ပြုလိုသောစိတ်

ကား အရွယ်လွန်သော ယောကျ်ားတိုင်းတွင်ပင် ရှင်သန်လျက် ရှိပေသေးသည်။ သို့ဖြစ်ရကား မိမိ၏ကျန်းမာရေးကို ထောက်၍ ဤအရွယ်တွင် ယောကျ်ားများသည် လိင်ဘက်၌ ဆင်ခြင်ရန် လိုပေသည်။

■ ထိုသို့ မဆင်ခြင်ဘဲ စိတ်ဆန္ဒရှိသည့်အတိုင်း လုပ်မိပါက ဒုက္ခရောက်နိုင်ပေသည်။ မသန်စွမ်းသော၊ အားနည်းသော၊ နှလုံးရောဂါရှိသော သူများသည် လိင်ဆက်ဆံရင်းပင် အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်သဖြင့် မိမိ မပင်ပန်းနိုင်သော ပုံစံကို လက်ခံလျက် တွက်တွက်ချင့်ချင့်သာ လိင်ဆက်ဆံသင့်သည်။ ငယ်ရွယ်စဉ်ကကဲ့သို့ တက်တက်ကြွကြွ မလှုပ်ရှားနိုင်တော့သည်ကို ဘဝဆုံးပြီဟု ထင်ကာ စိတ်အပျက်ကြီး ပျက်မနေသင့်ပေ။

■ မိမိကိုယ်မိမိ စိတ်ပျက်ခြင်း မယုံကြည်ခြင်းများသည် ပန်းသေရောဂါစွဲကပ်သူ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်း၏ မူရင်းအကြောင်းများ ဖြစ်လေသည်။

■ လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုသူတိုင်းသည် မိန်းမဖြစ်သူနှင့် ပြိုင်တူကာမစည်းစိမ်ရရန် မကြိုးစားသင့်ပေ။ ဇရာထောင်းလာပြီဖြစ်၍ ယခင်ကကဲ့သို့ စိတ်ရှိတိုင်း ကျေနပ်အောင် ပြုလုပ်မပေးနိုင်တော့သည်ကို သတိချပ်သင့်ပေသည်။ အထူးသဖြင့် မိမိထက် ၁၀ နှစ် ၁၅ နှစ်ခန့်ငယ်သော မိန်းမများကို ယူထားသော ယောကျ်ားများသည် ဤထက်ပိုမို ဆင်ခြင်အပ်သည်။ မိမိအသက် ၄၀–၅၀ ခန့်ဖြစ်သူက အသက် အစိတ်ကျော် ၃၀ ဆိုပါက မိန်းမဖြစ်သူမှာ သွေး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သား ဆူဖြိုးတုန်း၊ ကာမဂုဏ်ကို ခံစားလိုတုန်း၊ မိမိမှာ စိတ်သာ ရောက်လျက် လက်မပြောက်သော အချိန်၊ အမြဲတမ်း တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် ကျေနပ်နှစ်သိမ့်အောင် မပြုလုပ်နိုင်သည်မှာ ယုံမှားဖွယ် မရှိတော့ချေ။ ဤသို့ဖြစ်ပါက တစ်ခုသာ တတ်နိုင်ပေ၏။ ဤအတွက် စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း မပြုဘဲ ယောက်ျားများလည်း မမောသော၊ မိန်းမများလည်း ကျေနပ်နိုင်သော နှစ်ဦးသဘောတူ ပုံစံတစ်ခုကို ရှာကြံလက်ခံ၍ အမြဲတမ်း သုံးစွဲသွားရန် ပေတည်း။ မဆက်ဆံမီနှင့် ဆက်ဆံပြီးတိုင်းလည်း မိန်းမဖြစ်သူအား ယခင်ကထက် ပိုမို ကြင်နာစွာနှင့် ပွတ်သပ်ချော့မြှူပေးရန်သာတည်း။

□ ဤသို့ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့်သာလျှင် ငယ်ရွယ်စဉ်ကကဲ့သို့ မဟုတ်သည့်တိုင် အကြိမ်အနည်းငယ်တွင်တော့ မိန်းမဖြစ်သူကို ကျေနပ်စေနိုင်ပေသည်။

□ အသက် ၆၀ ကျော်သောအခါ၌ ယောက်ျားများတွင် ဆီးအိမ်အောက် အကျိတ်သည် အဆမတန် ကြီးလာတတ်သည်။ ထိုခဏာ၌ ဆီးခဏခဏ သွားခြင်း၊ ဆီးယိုခြင်း၊ ဆီးအိမ်ပိတ်ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်သည့်ပြင် ကာမဆန္ဒကြီး၍လာတတ်သည်။ ဤသည်ကို နားမလည်ဘဲ ဆန္ဒအလျောက် လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုပါက ပြီးသည်အထိ မလုပ်နိုင်သည်ကို စိတ်ပျက်စွာ ကြုံရပေလိမ့်မည်။ ထို့အပြင် ဆီးအိမ်ပိတ်သော ရောဂါလည်း ပိုမိုဆိုး၍ အသက် အန္တရာယ် ဖြစ်လောက်အောင် ဒုက္ခပေးပေလိမ့်မည်။ သို့ဖြစ်၍ အထက်ပါ

ဆီးအိမ်နှင့်ဆိုင်သော လက္ခဏာများ ပေါ်လာပါက ဆရာဝန်များနှင့် တိုင်ပင်ကာ လိုအပ်သလို ကုသမှုကို ခံယူသင့်သည်။ အသက် ၇၀ ကျော်မှ ရာဂဆန္ဒ ထကြွသူ၊ ဆီးအိမ်၌ ဒုက္ခ ရှိသူသည် မည်သို့မျှ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာသူ မဖြစ်နိုင်သည်ကို မှတ်သားထားရပေမည်။

မပြီးခင် သုက်လွှတ်ခြင်း

□ မပြီးခင် သုက်လွှတ်ခြင်းဆိုသည်မှာ ယောနိအင်္ဂါအတွင်းသို့ လိင်တံကို မသွင်းမီသော်လည်းကောင်း၊ သွင်းပြီးပြီးချင်းသော်လည်းကောင်း၊ သို့တည်းမဟုတ် မိမိကျေနပ်အောင် လှုပ်ရှား၍ မပြီးမီသော် လည်းကောင်း သုက်လွှတ်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။

□ သို့ဖြစ်၍ ဤဝေါဟာရသည် ၂ ယောက်စလုံး ကျေနပ်သည်အထိ ဆက်ဆံ၍ မပြီးစီမီ သုက်လွှတ်ခြင်းကို မဆိုလိုကြောင်း ထင်ရှားပေသည်။ အကြောင်းမှုကား လိင်ဆက်ဆံမှုပြုတိုင်း လင်ရော မယားပါ ကျေနပ်မှုရရန်မှာ နှစ်ဦးစလုံး နားမလည်မီ၌ ထာဝစဉ် မဖြစ်နိုင်သောကြောင့်ပေတည်း။ သို့ဖြစ်၍ လင်သာလျှင် ကျေနပ်မှုရလျက် မယားဖြစ်သူက နောက်ကျ ကျန်ခဲ့၍ မရနိုင်သော ကိစ္စများမှာမူ မပြီးခင် သုက်လွှတ်ခြင်း မမည်ဘဲ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး အပေးအယူ မမျှသေးဟူ၍သာ မှတ်ယူရပေမည်။ ဤကဲ့သို့သော ကိစ္စမျိုးတွင် မယားဖြစ်သူအား စိတ်ပါအောင် ကြာကြာနှူးထား လှုံ့ဆော်ထားခြင်းဖြင့်၊ သုက်လွှတ်မှုကို ပို၍ ကြာအောင် ပြုလုပ်နိုင်ပေသည်။ ဤသို့ ပြုလုပ်နိုင်ရန်အတွက် ယောနိ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အင်္ဂါဝသို့ လိင်တံထိုးသွင်းပြီး တစ်မိနစ်ခန့် လှုပ်ရှားနိုင်သူ များမှာ မည်သို့မျှ ခက်ခဲစရာ မရှိပေ။ သုက်လွှတ်ခြင်းကို ကြာကြာ ထိန်းနိုင်အောင် လေ့ကျင့်က ရနိုင်ပေသည်။

◘ ဤတွင် မေးစရာအချက်တစ်ခု ပေါ်လာပေ၏။ အခြား မဟုတ်။ သာမန်အားဖြင့် ရိုးရိုး လူတစ်ယောက်သည် သုက်မလွှတ်မီ မည်မျှ ကြာကြာ လိင်ဆက်ဆံနိုင်သနည်း ဟူသည်ပင်တည်း။ လေ့လာတွေ့ရှိသရမျှမှာ ၃၊ ၄ မိနစ်၊ မိနစ် ၂၀၊ နာရီဝက်၊ တစ်နာရီ၊ ၂ နာရီကြာအောင်ပင် ပြုလုပ်နိုင်ကြပေ၏။ ဤသို့ပြုလုပ်နိုင်ရန် အတွက်ကား သုက်ထွက်မည် ထင်တိုင်း မိမိ၏ လှုပ်ရှားမှုကို လျော့ပေးခြင်း၊ စိတ်ကို မိန်းမထံမှ အခြားကိစ္စများသို့ လှည့်ပေးခြင်း၊ စိတ်ရော ကိုယ်ပါ ခေတ္တနားပေးခြင်းများဖြင့် သုက်ထွက်မှုကိုထိန်းသိမ်းနိုင်ပေသည်။ ဤသို့ထိန်းသိမ်းနိုင်ပါက မိန်းမဖြစ်သူ ကျေနပ်မှုရသော အခါသာလျှင် မိမိသုက်ကို လွှတ်ပေးခြင်းဖြင့် နှစ်ဦးစလုံး တစ်ပြိုင်းတည်းကျေနပ်နိုင်ပေ၏။ မိန်းမဖြစ်သူ ကျေနပ်မှု ရကာနီးပြီ မနီးပြီ သိရန်မှ နှစ်ယောက်စလုံး တိုင်ပင်ထားသော အချက်ပြခြင်းမျိုးကို အသုံးပြုသင့်ပေသည်။

◘ အချို့သူများမှာမူ လိင်ဆက်ဆံမှုမပြုမီ လိင်တံမှ အရည်ကြည် ထွက်ခြင်းနှင့် ဆက်ဆံပြီး သုက်လွှတ်ခြင်းတို့ကို မှားယွင်းတတ်ပေသည်။ ဖော်ပြခဲ့ပြီးသော အခန်းများတွင် ပါဝင်သည့်အတိုင်း မဆက်ဆံမီဖြစ်စေ၊ ယုတ်စွာအဆုံး စိတ်ကြွလျှင်ဖြစ်စေ ကျင်ချောင်းဘေးရှိ အကျိတ်များမှ အရည်ကြည် ထွက်လာတတ်

သည်ကို သတိချပ်သင့်ပေသည်။ ဤသည်ကို သိထားက တကယ်မပြီးမီ သုက်လွှတ်ခြင်းမှာ မည်သို့ဆိုသည်ကို ရှင်းလင်းစွာ သဘောပေါက်အပ်ပေသည်။

◘ သို့ဖြစ်ရကား တကယ်မပြီးမီ သုက်လွှတ်ခြင်းအကြောင်းရင်းမှာ လိင်တံထိပ်ဖူးကို အရေပြားဖုံးနေခြင်းဖြစ်သည်။ ဤသို့ဖုံးနေခြင်းကို လိင်ထိပ်ဖူးပိတ်ခြင်း (ဖိုင်မိုးစစ်) ဟူ၍ ခေါ်သည်။ ငယ်ရွယ်စဉ်တွင် ထိုဖုံးနေသော အရေပြားကို ဖြတ်မပစ်ပါက အဖုံးခံ လိင်ထိပ်ဖူးမှာ အထူးနူးညံ့လှသဖြင့် အရွယ်ရောက်၍ လိင်တံတောင့်တိုင်း သုက်သာလွှတ်ချင်နေတတ်သည်။ ထို့အပြင် ထိုသို့ ဖြတ်မပစ်ပါက အရေပြားနှင့် ထိပ်ဖူးအကြားတွင် အညစ်အကြေးများ၊ ရောဂါပိုးများ ဝင်ရောက်၍ ရောဂါများ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ဤကဲ့သို့သော သူများ၏ မိန်းမများတွင် သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ ဖြစ်မှုများမှာလည်း ပို၍များသည်ကို တွေ့ရှိကြရသည်။

◘ သို့ဖြစ်၍ မူစလင်နှင့် ဂျူးလူမျိုးများတွင် ယောကျ်ားမှန်သမျှ ဤထိပ်ဖူးဖုံး အရေပြားကို ဖြတ်ပေးခြင်းသည် ကောင်းမွန်သော ဓလေ့ထုံးစံတစ်ခုပင် ဖြစ်လေသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဤသို့ ပြုလုပ်ပေးခြင်းအားဖြင့် ယောကျ်ားတိုင်းအား လိင်တံရောဂါကင်းဝေးစေ၍ အရွယ်ရောက်သောအခါ၌လည်း ကာမစည်းစိမ်ကို လင်ရော မယားပါ ကျေနပ်အောင် ခံစားစေနိုင်သည်။ ထို့အပြင် ၎င်းတို့၏ မိန်းမများတွင်လည်း သားအိမ် လမ်းကြောင်းကင်ဆာ ကင်းစေနိုင်သည်။ ဤအကျိုးကို သိသဖြင့် ယခုအခါ၌

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မူစလင်မဟုတ်သော အနောက်ဥရောပနိုင်ငံများတွင်လည်း ထိပ်ဖူးဖုံး အရေပြားဖြတ်သော ဓလေ့ကို လက်ခံကျင့်သုံးလျက် ရှိပေသည်။ ကျွန်တော်တို့ မြန်မာများသည်လည်း ထိုဓလေ့ကို တတ်နိုင်သမျှ လက်ခံကျင့်သုံးအပ်ပေပြီ။

■ မပြီးမီ သုက်လွှတ်ခြင်းကိုဖြစ်စေသော အခြားအကြောင်း တစ်ခုမှာကား သောကပင် ဖြစ်သည်။ ငယ်ရွယ်စဉ်အခါ မိမိဘာသာ မိမိ သုက်ထွက်အောင် လိင်တံကိုပွတ်ရိုင်း (မာစတာဘေးရှင်းပွင်းတိုက်ခြင်း) ကိုပြုမိ၍ ထိုသို့ပြုမိလျှင် ကြီးသောအခါ ပန်းသေမည်ဟူသော လူကြီးသူမများ၏ ခြောက်လုံးများကို ကြောက်သဖြင့် စိုးရိမ်ပူပန်နေတတ်ခြင်း၊ အလားတူပင် တောင့်လာသော လိင်တံကို အမျိုးမျိုးဖျစ်ညှစ်ပြီး ကစားခဲ့ဖူး၍ ၄င်းဒဏ်ကိုကြီးလျှင် ခံရမည်ဟုထင်ကာ ကြောက်လန့်နေခြင်း၊ မိန်းမများကိုလိုသည်ထက် ပို၍ချစ်ခြင်း (ဝါ) ကြည်ညိုတတ်ခြင်း၊ သို့ဖြစ်၍ မိန်းမများနှင့် ဆက်ဆံသည်ကို မိန်းမအား စော်ကားမိသည်ဟု လန့်နေခြင်း၊ ထို့အပြင် လိင်ဆက်ဆံမှုကို ပြုလိုလျက် မိန်းမတွင် ကိုယ်ဝန်ရှိမည်ကို စိုးရိမ်ခြင်း စသည်တို့သည် မပြီးမ သုက်လွှတ်ခြင်းကို ဖြစ်စေလေသည်။

■ ဤသောကများ၏ ဇာစ်မြစ်ကား လိင်ပညာကို မသိနားမလည်မှုပေတည်း။ ဤမပြီးခင် သုက်လွှတ်ခြင်းသည် ကြာသောအခါ မိန်းမဖြစ်သူအားလည်း လိင်စိတ်ကျန်ခန်းခြင်း (ယောကျ်ားနှင့် လိင်ဆက်ဆံရမည် ကြောက်လန့်ခြင်း၊ ဖရစ်ဂျစ်ဒီတီ) ကို

ဖြစ်စေနိုင်သဖြင့် သာယာသော အိမ်ထောင်ထူထောင်လိုသူတိုင်းသည် လိင်ပညာကို နားလည်အောင် လေ့လာ လိုက်စားသင့်ပေသည်။

နောက်ကျ သုက်လွှတ်ခြင်း

■ နောက်ကျ သုက်လွှတ်ခြင်းဆိုသည်မှာ မပြီးမီ သုက်လွှတ်ခြင်း၏ ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်သည်။

■ ဤအခါ၌ ယောကျ်ားဖြစ်သူသည် မိန်းမဖြစ်သူ ကျေနပ်ပြီး ကာမစည်းစိမ်ရပြီး အတော်ကြာမှ သုက်ကို လွှတ်လို့ရသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ လုံးဝလွှတ်၍ မရတတ်ချေ။ ဤသို့ နောက်ကျ၍ သုက်လွှတ်တတ်ခြင်းသည် မိန်းမဖြစ်သူ၏ယောနိအား ပွန်းပဲ့စေကာ လိင်စေ့နာကျင်စေသည်။ အကြောင်းမူ မိန်းမတိုင်းသည် ကျေနပ်မှုရပြီးပါက အရည်ထပ်၍ မထွက်တော့ပေ။ သို့ဖြစ်၍ ယောနိအင်္ဂါ ခြောက်သွေ့နေလျက် ယောကျ်ားဖြစ်သူက ဆက်လက် ဆက်ဆံနေသောအခါ မိန်းမဖြစ်သူမှာ ယောနိတွင် စပ်ရှုံ၊ နာရှုံမှုမက ငြီးငွေ့စရာလည်း ဖြစ်နေပေသည်။

■ ဤကဲ့သို့ယောကျ်ားဖြစ်သူမကြာခဏ နောက်ကျ၍ သုက်လွှတ်ပါက မိန်းမဖြစ်သူသည် ကြာသော် လိင်ဆက်ဆံမှုတွင် မသာယာနိုင်တော့ဘဲ နောက်ဆုံး လိင်ဘက်တွင် လုံးဝစိတ်ဝင်စားတော့မည် မဟုတ်ချေ။

■ နောက်ကျသုက်လွှတ်ခြင်း၏ အကြောင်းရင်းမှာ သုက်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကြာကြာ ထိန်းနိုင်အောင် လေ့ကျင့်လွှန်ကဲလွန်း၍လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ သို့တည်းမဟုတ် လိင်ဆက်ဆံမှုပြုတိုင်း မိန်းမဖြစ်သူ ကျေနပ်အောင် သုက်ကို ထိန်းလွန်း၍လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ သို့ဖြစ်၍ နောက်ကျ သုက်လွှတ်ခြင်းကို ပျောက်အောင်ကုသလိုပါက ဖြစ်တတ်သော အကြောင်းများကို ရှာ၍ ပျောက်ဖျက်ပစ်ရန်သာ လိုပေသည်။

■ အကယ်၍ အကြောင်းရင်းကို ရှာမရပါမူကား လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုစဉ်အတွင်း လိင်တံထိပ်ဖူးအရင်းရှိ လိင်တံပတ်ခွေကို တတ်နိုင်သမျှ ပွတ်တိုက် လှုံ့ဆော်ရန်ပေတည်း။ ဤသို့ လှုံ့ဆော်နိုင်ရန်အတွက် ယောက်ျား၏ လှုပ်ရှားမှုများသည် အထူးမြန်ဖို့ သန်ဖို့ မလိုပေ။ မှန်မှန်နှင့် လေးလေး ယောနိဝနှင့် လိင်တံ၏ ခွေပတ်တို့ကို ထိအောင် လုပ်ပေးရန်သာ လိုအပ်ပေသည်။ ဤနောက်ကျ သုက်လွှတ်ထုတ်မည်ကို ကြောက်၍ မိန်းမဖြစ်သူ ကျေနပ်မှု မရခင် သုက်လွှတ်ခြင်းမျိုးကိုသော် လည်းကောင်း၊ လိင်တစ်ခါ ဆက်ဆံလျှင် ၃–၄ ခါ ကျေနပ်မှုရတတ်သော မိန်းမများအတွက်၊ ၎င်းတို့ တစ်ခါ ကျေနပ်မှု ရပြီးသည်နှင့် သုက်လွှတ်ခြင်းကိုသော် လည်းကောင်း ရှောင်ကြဉ်ရန် အရေးကြီးပေသည်။ အကြောင်းမူ မိန်းမတိုင်းသည် ယောက်ျားဖြစ်သူနှင့် အတူသာ ကျေနပ်မှု ရယူလို၍ အကြိမ်များစွာ ကျေနပ်မှုရတတ်သော မိန်းမများအတွက်လည်း နောက်ဆုံးတစ်ခါတွင် ယောက်ျားဖြစ်သူနှင့်သာ ကျေနပ်မှု ရယူချင်ကြပေသောကြောင့်ပင်တည်း။ ထိုကဲ့သို့ပြိုင်တူ ကျေနပ်မှု မရပါက မည်သည့်မိန်းမမျှ ကျေနပ်ကြ၊ စိတ်ချမ်းသာကြမည်

မဟုတ်ဘဲ လိင်ဆက်ဆံမှုပြုတိုင်း ပြဿနာဖြစ်နေပေလိမ့်မည်။

■ သို့ဖြစ်၍ မပြီးမီ သုက်လွှတ်ခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ နောက်ကျ သုက်လွှတ်ခြင်းကို လည်းကောင်း မည်သည့်အခါမျှ မဖြစ်စေရန် အိမ်ထောင်ရှင် ယောက်ျားတိုင်း သတိပြုမှုအပ်ပေသည်။

ပန်းသေခြင်း

■ ပန်းသေခြင်းဆိုသည်မှာ ယောက်ျားတစ်ယောက်အနေနှင့် လိင်ဆက်ဆံမှုကို အောင်မြင်အောင် မလုပ်နိုင်ခြင်းကို ခေါ်သည်။

■ ဆိုလိုသည်မှာ ၎င်း၏ လိင်တံသည် ကာမဆန္ဒ ရှိပါလျက် တောင့်မလာသဖြင့် ယောနိအင်္ဂါအတွင်းသို့ မသွင်းနိုင်၊ မလှုပ်နိုင်ဘဲ ရှိနေခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

■ ဤ၌ သတိချပ်ရန်မှာ အရွယ်မရောက်မီ ယောက်ျားကလေး တစ်ယောက်အနေဖြင့် သဘာဝအလျောက် လိင်မဆက်ဆံနိုင်ခြင်းကို ပန်းသေသည်ဟူ၍ မခေါ်ဘဲ လူပျိုပေါက်ပြီး အရွယ်ရောက်ပြီးမှ လိင်ဆက်ဆံမှု မပြုနိုင်ခြင်းကိုသာ ပန်းသေခြင်းဟူ၍ ခေါ်ဆိုကြောင်းပင်တည်း။

■ ပန်းသေခြင်းကို ဖြစ်စေသော အကြောင်းများအနက် စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သော အကြောင်းသည် အဓိက ဖြစ်လေသည်။ ယောက်ျားတိုင်း လိုလိုပင် ပန်းသေမည်ကို စိုးရိမ်ကြသည်။ ငယ်ငယ်က လိင်တံနှင့်ပတ်သက်ပြီး တစ်ခုခုလုပ်ခဲ့လျှင် ပန်းသေ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

များပြားပေသည်။ ပန်းသေသူ ၁၀၀ တွင် ၈၀ သည် ဤသို့ စိုးရိမ်သောကပွေသဖြင့် ဖြစ်ရသည်ဟု ဆေးပညာရှင်တို့က ဖော်ထုတ်ပြောဆိုကြလေသည်။ ဤသို့မဖြစ်သင့်ဘဲ ဖြစ်ကြရသည်မှာ ၎င်းယောကျ်ားအားလုံးပင် လိင်အကြောင်း နားမလည်ခြင်း၊ လိင်နှင့်ပတ်သက်၍ အယူသည်းခြင်း၊ လိင်ဘက်တွင် ရှက်ကြောက် စိုးရိမ်တတ်ခြင်းများ ရှိနေသောကြောင့်ပေတည်း။

■ ပန်းသေခြင်း၏ အခြားအကြောင်းများမှာမူ အိုမင်းမစွမ်းရှိခြင်း၊ လိင်အင်္ဂါများ မွေးကတည်းက ချွတ်ယွင်းခြင်း၊ လိင်အင်္ဂါများကို ပျက်စီးစေသော အနာပေါက်ခြင်း၊ ဆင်ခြေထောက်ရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ လိင်အင်္ဂါ အပါအဝင် ခန္ဓာကိုယ် အောက်ပိုင်းတစ်ခုလုံး အကြောသေရောဂါဖြစ်ခြင်းနှင့် တီဘီ၊ ဆီးချိုရောဂါစသော ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကို အားအင်ကုန်ခန်းစေသော ရောဂါများဖြစ်ခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

■ အထက်ပါအကြောင်းများသည် ပန်းသေခြင်းကို ထာဝစဉ်ဖြစ်စေသော အကြောင်းများဖြစ်၍ ရံဖန်ရံခါ ခေတ္တခဏမျှသာ ပန်းသေစေသော အကြောင်းများလည်း ရှိပေသေးသည်။

■ လူတစ်ယောက်သည် မည်မျှ သန်စွမ်းသန်စွမ်း မည်မျှပင် ရောဂါကင်းစေ၊ တစ်ခါတစ်ရံ၌ ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့နေ၊ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်နေက လိင်ဆက်ဆံမှုကို အောင်မြင်အောင် ပြုလုပ်နိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ အချို့ယောကျ်ားများမှာမူ ၎င်းတို့မသတိသော ရှုံရှာစက်ဆုပ်သော မိန်းမများနှင့် လိင်ဆက်ဆံမှု

ပြုရမည်ဆိုလျှင် ပန်းသေ၍ ၎င်းတို့ချစ်သော တပ်မက်သော မိန်းမများနှင့် လိင်ဆက်ဆံရန်အတွက်မူ ပန်းမသေတတ်ကြပေ။ သို့ဖြစ်၍ လိင်ဆက်ဆံမှု၌ စိတ်မှာ မည်မျှ အရေးကြီးသည် ဆိုသည်ကို သိအပ်ပေသည်။

■ သို့ဖြစ်၍ မိမိကို မိမိ ပန်းသေသည်ထင်လျှင် ကျိတ်၍ဆွေးနေ ကျိတ်၍ကုသနေသည်ထက် တတ်ကျွမ်းသော ဆရာဝန်များနှင့် တိုင်ပင်ကုသသည်က ပို၍ ကောင်းပေသည်။ **စိတ်ထောင်း** ကိုယ်ကြေဆိုသော စကားကို ပန်းသေသူများ အထူးဂရုစိုက်သင့်ပေသည်။ ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အခန်း ၇

မိန်းမတို့အကြောင်း

အချီး

□ ယေဘုယျအားဖြင့်ဆိုပါက ယောကျ်ားဖြစ်သူသည် မိန်းမဖြစ်သူအား ထာဝစဉ် ရှေ့ဆောင်လမ်းပြ ပြုလုပ်သွားရသည်။

□ သို့ဖြစ်၍ မိန်းမဖြစ်သူ ပျော်ရွှင်ကျေနပ်အောင် ပြုစုယုယသွားရန်မှာ ယောကျ်ားများ၏ တာဝန်ဖြစ်ပေ၏။ ဤသို့ ဆိုသဖြင့် မိန်းမများသည် အမြဲတမ်း ယောကျ်ားပြုသမျှ နကြရမည်၊ ယောကျ်ား ခေါင်းဆောင်သမျှ လိုက်နာကြရမည်ဟူ၍ မဆိုလိုပေ။

□ အကြောင်းမူ အိမ်ထောင်တစ်ခု တည်ထောင်ရာ၌ လင်ရော မယားပါ ညီညာဖြဖြ တိုင်ပင်ပြုလုပ်ပါမှ အရာခပ်သိမ်း အောင်မြင်နိုင်သောကြောင့်ပေတည်း။

□ သို့ဖြစ်၍ မိန်းမဖြစ်သူသည် လိင်အကြောင်းကို လည်းကောင်း၊ လင် အကြောင်းကို လည်းကောင်း၊ မိမိ အကြောင်းကို

ကောင်း၊ လင် အကြောင်းကို လည်းကောင်း၊ မိမိ အကြောင်းကို လည်းကောင်း သိသင့်သမျှ သိသာရန် လိုပေသည်။ ပျော်ရွှင်သော အိမ်ထောင်တစ်ခုကို တည်ထောင်ရန်အတွက် မိမိတွင်လည်း တာဝန် အပြည့်အဝ ရှိသည်ဆိုသည်ကို မိန်းမတိုင်း သဘောပေါက်ထားသင့်ပေသည်။

ရာသီလာခြင်း

□ ရာသီလာသည်ကို ဓမ္မတာလာသည်ဟူ၍လည်း ခေါ်ကြသည်။

□ မည်သို့ခေါ်စေ အစိဗ္ဗာယ်မှာမူ ယောနိအင်္ဂါမှ တစ်လတစ်ခါ သွေးမှန်မှန် ဆင်းခြင်းကို ခေါ်ခြင်းဖြစ်သည်။ များသောအားဖြင့်မူ ရာသီလာသည်ကို အညစ်အကြေးဆင်းခြင်းဟု ယူဆ၍ ရာသီလာခြင်းကို အမျိုးသမီးတိုင်း လိုပင်စက်ဆုပ်ကြသည်။ အချို့လူများကမူ ရာသီလာခြင်းမှာ လူဖြစ်ပေါ်စကပင် မိန်းမများကို နိစာသင့်ခြင်း ဖြစ်သည်ဟူ၍ပင် ယူဆယုံကြည်ကြသည်။ အယုံအကြည်လွဲခြင်းပေတည်း။

□ အမှန်တော့ ရာသီလာခြင်းမှာ မမျိုးဥအင်္ဂါမှ ထွက်သော ဟိုမုန်းများကြောင့် သားအိမ်အတွင်းမြှေး ပြောင်းလဲမှုများမှ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်။ ဥမကြွေမီ၌ မဟိုမုန်း(အီစထိုဂျင်) များ၍ သားအိမ်အတွင်းမြှေးမှာ ထူလာရုံမျှမက အာဟာရဓာတ်များဖြင့်လည်း ပြည့်ဝလာသည်။ ဤသည်မှာ အလဟဿဖြစ်လာသည်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မဟုတ်။ သန္ဓေသားတွယ်ကပ်ကြီးထွားနိုင်ရန် ဖြစ်လာခြင်း၊ ပြင်ဆင်ပေးခြင်းတည်း။ သို့ဖြစ်၍ ဥကြွေပြီး တစ်ပတ်ကျော်၌ သားအိမ်အတွင်းမြှေးသည် အထူဆုံး ဖြစ်လေသည်။ ဤသို့ဖြစ်သည်မှာ ဥကြွေပြီးသောနေရာမှ သန္ဓေတည် ဟိုမုန်းဓာတ် (ပရိုဂျက်စတုန်း)ထွက်လာသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ကြွေသောဥသည် သုက်ကောင် နှစ်မျိုးစပ်ပြီး သန္ဓေအောင်ပါက ထိုသန္ဓေသားသည် အဆင်သင့်ဖြစ်နေပြီဖြစ်သော သားအိမ်အတွင်းမြှေးတွင် တွယ်ကပ်ကာ ကြီးထွားလာပေတော့သည်။ သို့ရာတွင် အကယ်၍ မျိုးစပ်ခြင်း၊ သန္ဓေအောင်ခြင်းမဖြစ်ပါမူ တွယ်ကပ်ရန် သန္ဓေသား မရှိတော့သဖြင့် ထူနေသော သားအိမ်အတွင်းမြှေး ပြုတ်ကျတော့သည်။ ဤသို့ပြုတ်ကျသောအခါ သားအိမ်အတွင်းမြှေးနှင့်အတူ သွေးများသည်လည်း ပါလာလေသည်။ ဤသည်ကို ရာသီလာခြင်းဟု ခေါ်ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ ပြုတ်ကျစရာ သားအိမ်အတွင်းမြှေးမရှိပါက (ဝါ) ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ၌မူ ရာသီမလာတော့ပေ။

□ ရာသီသွေးသည် အခြားခန္ဓာကိုယ်မှ ထွက်သော သွေးနှင့် မတူပေ။ အခြားနေရာမှ သွေးထွက်လျှင် သွေးသည်ခဲနိုင်၍ ရာသီသွေးမှာမူ မခဲနိုင်ပေ။ သို့ဖြစ်၍ ရာသီလာလျှင် သွေးအရည်အတိုင်း ထွက်လာခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

□ ရာသီသွေးသည် ညိုပုပ်ပုပ်အရောင်ရှိ၍ ညှီစို့စို့ အနံ့ရှိသည်။ အနံ့မှာ လူမသန့်ရှင်း၍မဟုတ်ဘဲ ကြွေကျလာသော သား

အိမ်အတွင်းမြှေးများကြောင့် ဖြစ်လေသည်။ မည်သို့ဆိုစေ ဤအချိန်၌ လိင်အင်္ဂါများကို သန့်ရှင်းအောင် အထူးဂရုစိုက်သင့်ပေသည်။ မသန့်ရှင်းက ပိုး၍ နံစော်ရုံမျှမက ရောဂါပိုးများလည်း အလွယ်တကူ ဝင်ရောက်နိုင်လေသည်။

□ များသောအားဖြင့် ရာသီတစ်ခါလာလျှင် ထွက်သော သွေးမှာ တစ်အောင်စ ၂ အောင်စမျှသာရှိသည်။ ပုဂ္ဂိုလ်လိုက်၍မူ နည်းနိုင် များနိုင်ပေ၏။ အလွန်အလွန် သွေးအသွားအလာ နည်းခြင်း များခြင်းမှာ ရောဂါဖြစ်ပေသည်။

□ တစ်ခါတစ်ခါလာလျှင် ရာသီသွေးသည် ၃၊ ၄၊ ၅ ရက်ဆက်၍ ဆင်းတတ်သည်။ ဤအချိန်များလည်း လူကိုလိုက်၍ ပြောင်းလဲတတ်ပေသည်။

□ ရာသီလာစဉ် ကိုယ်လက်မအီမသာဖြစ်ခြင်း၊ တင်ဆုံကွင်းအတွင်းလေးနေခြင်း၊ ဆီးခဏခဏ သွားခြင်းနှင့် စိတ်မတည်ငြိမ်ဖြစ်မှုများ အနည်းငယ် ဖြစ်နိုင်ပေသည်။ ဤသို့ ဖြစ်သည်မှာ သဘာဝပင်ဖြစ်၍ ကြောက်စရာမလိုပေ။ ရေမချိုးဘဲနေခြင်း၊ အိပ်ရာထဲခွေနေခြင်းဖြင့် အကျိုးမရှိပေ။ ယခင်ကကဲ့သို့ လှုပ်ရှားသွားလာအပ်ပေသည်။

□ ရာသီလာခြင်းသည် အပျိုဖော်ဝင်စမှ သေဆုံးသည်အထိ တစ်လ တစ်ခါ မှန်မှန်လာသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်သောအခါမှ တစ်ပါး အခြားမလာသော အကြောင်းများမှာ သွေးအားနည်းခြင်း၊ ဟိုမုန်းဓာတ်များပြောင်းလဲခြင်းစသည်များကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပဋိသန္ဓေတည်ခြင်း

◘ ပဋိသန္ဓေတည်ရှိခြင်းမှာ အထူးအဆန်းမဟုတ်၊ လူတိုင်းသိသော အကြောင်းကိစ္စပင် ဖြစ်ပေသည်။

◘ လင်ရှိ မယားတိုင်း ဖြစ်ပွားသောကိစ္စပင် ဖြစ်တတ်ကြသည်ဟူ၍ အချို့သူတို့က ဆိုချင်ဆိုကြမည်။ ဤသို့ဆိုသည့်အတိုင်းလည်း ကမ္ဘာဦးမှ ယနေ့အထိ လူတို့သည် မိန်းမများတွင် ကိုယ်ဝန်တည်ခြင်းကို အမြဲကြုံတွေ့မြင်နေကြရပေသည်။

◘ အချို့သူတို့မှာ ကိုယ်ဝန်ရှိလာလျှင် မိန်းမများ ရာသီလာရပ်မည်၊ ဗိုက်ပူလာမည်၊ နောက် ၉ လကျော် ၁၀ လကျလျှင် ကလေးမွေးမည် ဆိုသည်တို့ပင် သိပြီးဖြစ်ကြပေသည်။ သို့ရာတွင် ဤမျှ လူတိုင်း တွေ့နေမြင်နေကြရသော ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိန်းမများ၏ သဘာဝ ပြောင်းလဲမှုများကိုမူ သိသူအတော်ရှားသည်။ ဘေးလူများမပြောနှင့်ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိန်းမများကိုယ်တိုင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့်ဆိုင်သော အကြောင်းအရာ လက္ခဏာများကို အစပထမတွင် သိခဲလေသည်။

◘ များသောအားဖြင့် လင်ရှိ မယားတစ်ယောက်၊ သို့တည်းမဟုတ်လိင်ဆက်ဆံမှုပြုတတ်သော အရွယ်ရောက်ပြီး မည်သည့်မိန်းမမဆို ရာသီလာရပ်သွားလျှင်၊ မူးဝေအော့အန်လျှင်ကိုယ်ဝန်ရှိပြီဟု ယူဆတတ်ကြ၊ ထင်တတ်ကြပေသည်။ ဤထင်မြင်ချက်များမှာ မများသော်လည်း လုံးဝမမှန်ကန်ပေ။ ရာသီလာရပ်သွားတိုင်း မူးဝေအော့အန်တိုင်း ကိုယ်ဝန်မဟုတ်သည်ကို လည်းကောင်း၊ ကိုယ်ဝန်ရှိလျှင် အခြားသော လက္ခဏာများဖြစ်ပွားသည်ကို လည်းကောင်း သိသူမှာ အလွန့်အလွန် ရှားလေသည်။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်တည်စ ပထမ ၂ လ၊ ၃ လ အတွင်း ဗိုက်မပေါ်မီ၌ ကိုယ်ဝန်ရှိသည်၊ မရှိသည်ကိုကိုယ်ဝန်အကြောင်းမသိနားမလည်သူတို့ ပြောဆိုရန်မှာ အထူးခက်ခဲပေသည်။ များသောအားဖြင့် ကလေးလျှော ပျက်တတ်သည်မှာလည်း ဤအချိန်အတွင်းပင် ဖြစ်တတ်သည်ကို အိမ်ထောင်ရှင်တိုင်း သိထားရန် အရေးကြီးပေသည်။ ဤသို့ သိထားမှသာလျှင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်များအတွက် လိုအပ်သော ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုများကို အချိန်မီ ပြုလုပ်နိုင်၍ မဖြစ်သင့်သော သားလျှောခြင်း၊ ကလေးပျက်ခြင်းများကို ကာကွယ်နိုင်ပေလိမ့်မည်။ မမွေးမီ စောင့်ရှောက်ခြင်းသည် မိခင်နှင့် ကလေး အသေအပျောက် များခြင်းကို လျော့အောင်လုပ်ရာ၌ အထူးအရေးပါအရာရောက်သည်ကိုလည်းကောင်း၊ မြန်မာနိုင်ငံ၌ ကလေး အသေအပျောက်များခြင်းသည် တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာရေး၏ ပထမရန်သူကြီး ဖြစ်သည်ကို လည်းကောင်း၊ လူတိုင်း သိထားကြပါက ကိုယ်ဝန်ဆောင် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုသည် မည်မျှ အရေးကြီးသည်ကို ခန့်မှန်းကြည့်နိုင်ကြပေသည်။

◘ ဤ၌ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ ပြုစုစောင့်ရှောက်နည်းမှာ ဤစာအုပ်နှင့် မပတ်သက်သော်လည်း (**ယောက်ျားဖောင်စီး မိန်းမမီးနေ စာအုပ်နှင့် မိန်းမစာအုပ်တို့တွင် ဖော်ပြပြီး**) လိုအပ်သော ပြင်ဆင် စောင့်ရှောက်မှုများကို ပြုလုပ်နိုင်ရန်အတွက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း (ဝါ) ပဋိသန္ဓေတည်ခြင်း လက္ခဏာများကို လူတိုင်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သိထားစေရန် အောက်တွင် အမြွက်မျှ ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

☐ ပဋိသန္ဓေကာလသည် မမျိုးဥနှင့် သုက်ကောင်တို့ မျိုးစပ်ခြင်း အောင်မြင်သည်မှ သန္ဓေသား ဖွားမြင်သည်အထိ ဖြစ်သည်။ ပျမ်းမျှကား ၉ လကျော် ၁၀ လ။ တိတိကျကျအားဖြင့် ရက်သတ္တ ပတ် ၄၀ သို့တည်းမဟုတ် ရက်ပေါင်း ၂၈၀ ဖြစ်သည်။ ဗိုက်ထွက်ရန်ကိုယ်ဝန်ပေါ်သော ဒုတိယအပိုင်းတွင် ကိုယ်ဝန်ရှိသည်ကို မပြောနိုင်စရာ မရှိသော်လည်း ပထမပိုင်း ဗိုက်မထွက်မီ၌ သေသေ ချာချာ မစစ်ဆေး၊ မမေးမြန်းဘဲနှင့် ပြောဆိုရန်မှာ ခက်ခဲသည်။ သို့ဖြစ်၍ ပဋိသန္ဓေကာလ ပထမပိုင်း၏ လက္ခဏာများနှင့် ဒုတိယပိုင်း၏ လက္ခဏာများဟူ၍ နှစ်ပိုင်းခွဲခြား ဖော်ပြအပ်ပေသည်။ ဤလက္ခဏာတစ်ခုတည်း ရှိရုံနှင့် ပဋိသန္ဓေရှိပြီဟုတစ်ထစ်ချ မယူဆနိုင်သည်ကို သတိချပ်အပ်သည်။ လက္ခဏာ နှစ်ခု သုံးခု တစ်ပြိုင်းတည်းရှိမှ ကလေးရှိကြောင်းကိုလည်း စမ်း သပ် တွေ့ရှိမှသာ ပဋိသန္ဓေရှိသည်ဟု တစ်ထစ်ချ မှတ်ယူနိုင်ပေသည်။ ဤသို့ ဖြစ်သည်မှာ အခြားကြောင့် မဟုတ်ဘဲ ကိုယ်ဝန်ရှိ ခြင်း၏ လက္ခဏာများကို မိန်းမတွင် ဖြစ်တတ်သော အခြားရောဂါ များတွင်လည်း တွေ့ရသောကြောင့် ဖြစ်လေသည်။

☐ သို့ဖြစ်၍ အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် ပဋိသန္ဓေတည်ရှိခြင်းကို စိတ်ဒွိဟဖြစ်ပါက တတ်ကျွမ်းသော ဆရာဝန်များနှင့် စမ်းသပ်ကြည့်သင့်လေသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ၏ ပထမပိုင်း လက္ခဏာများ

☐ ၄င်းတို့မှာ ...

၁။ ရာသီလာရပ်ဆိုင်းခြင်း၊

၂။ မျို့၍ အော့အန်ခြင်း၊

၃။ မကြာခဏ ဆီးသွားခြင်း၊

၄။ ရင်သားများ တင်းမာကြီးထွားလာခြင်း၊

၅။ ကလေးလှုပ်ခြင်း၊

၆။ ခန္ဓာကိုယ် အချိုးအစား ပြောင်းလဲခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

၁။ ရာသီလာရပ်ခြင်း။ ။ရာ သီ လာ ရပ် ဆိုင်း ခြင်း သည် အရွယ်ရောက်သော မိန်းမများ တွင်ကိုယ်ဝန်ရှိရာ၌ အမြဲတမ်းလိုလို တွေ့ရတတ်သော လက္ခဏာ တစ်ခု ဖြစ်သည်။

☐ ဤသို့ဖြစ်သည်မှာ ရှေ့အခန်းများတွင် ပြဆိုခဲ့သည့်အတိုင်းတွယ်ကပ်မည့် သန္ဓေသားရှိလာသဖြင့် သားအိမ်အတွင်းမြှေးမကြွေကျတော့သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဤအတွင်းမြှေးမှာ ရာသီခွင်တိုင်း ထူထဲလာသည်မှာ အစဉ်ဖြစ်သည်။ သန္ဓေသား အတွက် ပြင်ဆင်သည့်အနေဖြင့် ထူထဲခြင်းဖြစ်ရာ သန္ဓေမရှိပါမှ သူ့ခမြာ ကြွေကျရရှာသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

☐ ဤသို့ ကိုယ်ဝန်မရှိလျှင် ကြွေကျခြင်းကို သွေးဆင်းခြင်း (ဝါ) ရာသီလာခြင်းဖြစ်သည်ဟု ခေါ်ကြသည်။ သို့ဖြစ်၍ ရာသီလာခြင်းကိုအချို့သားအိမ်အတွင်းမြွေးဝိုကြွေးခြင်းဟုခေါ်ဆိုကြသည်။ သန္ဓေရှိပါက ပျော့ရွှင်သကဲ့သို့ ယင်းမှာ မကြွေကျတော့သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

☐ သို့ရာတွင် အရွယ်ရောက်သော မိန်းမများ ရာသီမလာတိုင်း ကိုယ်ဝန်ရှိသည်ဟု တစ်ထစ်ချ မယူဆနိုင်ပေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် နေနေကျပတ်ဝန်းကျင်မှ အသစ်တစ်ခုသို့ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်လျှင် လည်းကောင်း (ဥပမာ– နေထိုင်ရာ မြို့ရွာ၊ နိုင်ငံမှပြောင်းသွားလျှင်)၊ စိတ်ညစ်ညူးမှု သွေးဆုံးမှုများဖြစ်လျှင် လည်းကောင်း၊ ရာသီလာခြင်းမှာ မိန်းမများတွင် ရုတ်တရက် တစ်လ နှစ်လမျှ ရပ်ဆိုင်းသွားနိုင်ပေသည်။ အချို့မှာ လက်ထပ်ပြီးစ ကလေးကလည်း အလွန်လိုချင်၊ ရလည်း မရသေးဖြစ်နေပါက တစ်ခါတစ်ရံ စိတ်ကလိုချင်လွန်းအားကြီး၍ ကိုယ်ဝန်မရှိဘဲ တစ်လ နှစ်လ ရာသီမလာဘဲလည်း ဖြစ်တတ်လေသည်။ ဤသို့ဖြစ်သည်ကို **ကိုယ်ဝန်တု**ဟု ခေါ်ဆိုနိုင်လေသည်။

☐ သို့ဖြစ်၍ ရာသီမှန်မှန် လာနေကျ မိန်းကလေး တစ်ယောက် ရာသီမလာတော့လျှင် ကိုယ်ဝန်တည်ရှိသည်မှာ ဖြစ်နိုင်စရာတော့ရှိသည်။ သို့သော် တစ်ထစ်ချ မပြောဆိုနိုင်ဟု မှတ်အပ်ပေသည်။

၂။ **ပျို့၍အော့အန်ခြင်း။** ။ ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်း များသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိန်းမတိုင်း ဖြစ်ပွားသည်ဟု အချို့က တင်ကြသည်။

☐ ဤသည်မှာ မမှန်ကန်ပေ။ ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်းများမှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အချို့တွင်သာ ဖြစ်ပွား၍ အချို့တွင် လုံးဝမဖြစ်ပွားပေ။ များသောအားဖြင့် ပထမကိုယ်ဝန်တွင်သာ ဖြစ်တတ်၍ နောက်ကိုယ်ဝန်များတွင် ပျောက်ကင်းသွားတတ်ကြသည်။ ဖြစ်ပွားသူတိုင်းတွင်လည်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ တစ်လျှောက်လုံး ဖြစ်ပွားသည် မဟုတ်ပေ။ ဒုတိယလနှင့် တတိယလတွင်သာ ဖြစ်ပွား၍ တတိယ လကျော်လျှင် ပျောက်ကင်းသွားတတ်ကြသည်။ ၃–၄ လကျော် လွန်မှ မပျောက်ဘဲ ကိုယ်ဝန်ကာလတစ်လျှောက် ဖြစ်ပွားနေပါမူမူမှန်ကိုယ်ဝန်ဆောင်အန်ခြင်း အအန်မဟုတ်တော့ဘဲ **ကိုယ်ဝန် ဆောင် အအန်လွန်ခြင်း**ဟု ခေါ်သော ရောဂါ ဖြစ်သွားလေသည်။

☐ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ အောအန်ခြင်းသည် များသောအားဖြင့် နံနက် အိပ်ရာထ၊ သို့မဟုတ် နံနက်စာ စားပြီးစတွင် ဖြစ်တတ်သည်။ အန်ပြီးလျှင် သက်သာသွားတတ်၍ ခံတွင်းပျက်ခြင်း၊ တစ်နေ့လုံး ကိုယ်လက်မအီမသာ ဖြစ်ခြင်းများ မရှိပေ။ သို့ဖြစ်၍ အင်္ဂလိပ်တို့က ကိုယ်ဝန်ဆောင်အန်ခြင်းကို "**နံနက်ပိုင်းဖျားခြင်း**" ဟု ခေါ်လေသည်။

☐ ဤသို့ အောအန်သည်မှာ စိုးရိမ်စရာမလိုပေ။ အကြောင်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မှုကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် ကလေး၏ ကျန်းမာရေးကို လုံးဝမထိခိုက်သောကြောင့်ပေတည်း။ အလွန်အလွန် မနေထိုင်နိုင်လျှင်သာ ဗိုက်တာမင် ၆ ဆေးလုံးများ၊ သို့မဟုတ် အဗိုမင်းစသော အအန်ရပ်သည့်ဆေးများကို ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်၍ စားသင့်လေသည်။ အလွန်အလွန်အန်လျှင် အစားလုံးဝမစားဘဲ ဆေးသကြား (ဂလူးကိုးစ်) သောက်၍ အိပ်သင့်ပေသည်။

၃။ မကြာခဏဆီးသွားခြင်း။ ။ ကိုယ်ဝန် ၂ လ ၃ လ တွင် ဆီးမကြာခဏ သွားတတ်၏။

■ ဆီးသွားသည်မှာ အကြိမ်လည်းများ၍ ထုထည်လည်းကြီးသည်။ ဤသို့ဖြစ်သည်မှာ ကြောက်စရာ ဘာမျှမရှိပေ။ ၃၊၄ လ ကျော်လျှင် သူ့အလိုလို ဆီးသွားမှန်သွားမည် ဖြစ်ပြီး ဘာမျှ လုပ်ပေးစရာ မလိုပေ။ ဤသို့ဖြစ်ရသည်မှာ အခြားကြောင့်မဟုတ်။ ပထမ ၃၊ ၄ လတွင် သန္ဓေသားကြောင့် ကြီးထွားလာသော သားအိမ်က ဆီးအိမ်ကိုဖိသောကြောင့် ဆီးအိမ်မှာ တုံ့ပြန်မှုများ၍ ဖြစ်ရခြင်း ဖြစ်သည်။ ၃၊ ၄ လကျော်သောအခါ ပို၍ ကြီးထွားလာသော သားအိမ်မှာ ဆီးအိမ်နှင့်လွတ်ကာ ဗိုက်ထဲသို့တက်သွားသဖြင့် ဆီးသွားပြန်မှန်သွားလေတော့သည်။

၄။ ရင်သားများတင်းမာ ကြီးထွားလာခြင်း။ ။ မိန်းမ၏ရင်သားသည် ကလေးကို နို့တိုက်ရန် အတွက် ဖြစ်သည်။

■ သို့ဖြစ်၍ ကိုယ်ဝန်ရှိလာသောအခါ၌ ရင်သားများမှာ နို့တိုက်ရန်အတွက် ပြင်ဆင်မှုများ ပြုရလေသည်။ ဤသို့ပြင်ဆင်သည့် အနေဖြင့် မိခင်လောင်း၏ ရင်သားများသည် ကြီးထွားလာခြင်း၊ သွေးကြောများ များပြားလာခြင်းများ ဖြစ်တတ်သည်။ နို့သီး၏ ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ဝိုက် နို့သီးကွင်းမှာလည်း ပန်းရောင်ရှိရာမှ ညိုမည်းလာတတ်သည်။ ထိုနေရာတစ်ဝိုက်၌ ဝက်ခြံကဲ့သို့ အဖုကလေးများ ထွက်လာတတ်သည်။ ထိုအဖုကလေးများကို **"မောင်ဂိုမာရီဖုလုံးကလေးများ"** ဟုခေါ်သည်။ ယင်းတို့၏ လုပ်ငန်းမှာ နို့သီးမခြောက်အောင် ပျော့ပျောင်းအောင် အရည်ကြည်များ ထုတ်ပေးရန် ဖြစ်လေသည်။

၅။ ကလေးလှုပ်ခြင်း။ ။ ပဋိသန္ဓေ တည်ရှိသည်ကို တစ်ထစ်ချ သိနိုင်သော အချက်မှာ ဗိုက်ထဲမှ ကလေးလှုပ်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

■ ကလေးလှုပ်သည်မှာ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းရှိ အစာအိမ်၊ အူသိမ် အူမများ လှုပ်ရှားသည်နှင့်မတူ တစ်မူထူးခြားလေသည်။ ကလေးလှုပ်လျှင် မိခင်လောင်းဖြစ်သူမှာ ဗိုက်ထဲမှာ တစ်လှုပ်လှုပ် တရွရွနှင့် လိပ်ပြာပျံသလို တစ်ဖျပ်ဖျပ်နှင့်သော် လည်းကောင်း၊ ဆတ်ကနဲ ဆတ်ကနဲ ရင်လှုပ်သွားအောင် တစ်ချက်တစ်ချက် လှုပ်သွားသည်ကို လည်းကောင်း ခံစားရတတ်သည်။ ဤသို့ဖြစ်လျှင် မိခင်လောင်းမှာ တစ်ခါတစ်ခါ မိုက်ကနဲ မိုက်ကနဲ ဖြစ်သွားတတ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ မူးဝေ မိန်းမော၍လည်း သွားနိုင်လေသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရုပ်ရှင်ပြဇာတ်များ၌ ဇာတ်လိုက်မင်းသမီးသည် မင်းသားနှင့် ချစ်ခင်စုံမက်ကာ အတူသွား အတူလာ တွဲနေရာ အတောကြာ သည်၌ လူစည်းကားရာ ညည့်ခံပွဲတစ်ခုတွင် သို့တည်းမဟုတ်၊ မီးရထား၊ မော်တော်ကားဖြင့် ခရီးသွားနေစဉ် ရုတ်တရက် မူးလဲ သွားတတ်သည်။ ဤသို့လဲသွားလျှင် ဘေးရှိလူများထဲမှ တစ် ယောက်ယောက်က များသောအားဖြင့် ဆရာဝန် ဇာတ်ဆောင်က မင်းသမီးကို စမ်းကြည့်ကာ "ဟာ– သန္ဓေရှိနေပြီ" ဟု ကြေညာ လိုက်သည်ကို ရုပ်ရှင်ပြဇာတ်ကြည့်ဖူးသူတိုင်းမြင်ဖူးကြပေလိမ့် မည်။ ဤသည်မှာ ကလေးရှိလျှင် မူးဝေတတ်သည်ကို ရည်ညွှန်း ၍ ရိုးရိုးလူများက မိန်းကလေးတစ်ယောက်ကို မူးလျှင် မေ့လျှင် ကိုယ်ဝန်ရှိလို့ဟူသော အယူအဆရှိသည်ကို ရိုက်ကူးပြသခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ ဤ၌ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိန်းမတိုင်း မူးဝေခြင်း၊ မေ့လဲခြင်း မဖြစ်သည်ကို လည်းကောင်း၊ အရွယ်ကောင်း မိန်း ကလေးများ မူးဝေတိုင်း ကိုယ်ဝန်ကြောင့် မဟုတ်သည်ကို လည်း ကောင်း သိထားရန်လိုပေသည်။ ကိုယ်ဝန်၏အဓိက လက္ခဏာမှာ မူးဝေခြင်းမဟုတ်။ ကလေးရှိခြင်း၊ ကလေးလှုပ်ခြင်းဖြစ်သည် ဆိုသည်ကို သတိချပ်အပ်ပေသည်။

■ ကလေးလှုပ်ခြင်းသည် များသောအားဖြင့် ၄ လခွဲနှင့် ၅ လ ကြားတွင် စ၍ ဖြစ်တတ်သည်။ တစ်ခါလှုပ်ပြီးလျှင် ကိုယ်ဝန် ကာလ တစ်လျှောက် ဆက်လှုပ်လေသည်။ ကိုယ်ဝန်ရင့်လေ အလှုပ်သန်လေပင်တည်း။ ကလေးမွေးဖွားသောအခါမှ အလှုပ် ရပ်ပေတော့သည်။

၆။ ကိုယ်ခန္ဓာအချိုးအစား။ ပြောင်းလဲလာခြင်း ။ ကိုယ်ဝန်ရှိလာလျှင်မိန်းမတစ်ယောက်၏ ခန္ဓာ ကိုယ်သည် လိုက်၍ ပြောင်းလဲလာသည်။

■ ခါးသေးရင်ချီဖြစ်ရာမှ ခါးတုတ်ရင်တုတ်ဖြစ်လာတတ်ပေ သည်။ ခါးတုတ်သည်ဆိုသည်မှာ ပထမ ၃၊ ၄၊ ၅ လတွင်သာဖြစ်၍ နောက် ကိုယ်ဝန်ရင့်လာသောအခါ ဗိုက်ထွက်လာသဖြင့် ခါးမူ ပျောက်သွားလေသည်။ ကိုယ်ဝန် ရင့်သည်ထက် ရင့်လာလျှင် ခါး ကော့ခြင်း၊ ဖင်ကောက်ခြင်းများလည်း ဖြစ်လာလေသည်။ ဤသည်မှာ အလကားဖြစ်လာသည် မဟုတ်။ ကလေးကို လွယ် ထားရစဉ် ခန္ဓာကိုယ်၏ အလေးချိန် ထိန်းနိုင်ရန်နှင့် ကလေးမွေး သောအခါ တင်ဆုံကွင်း ကျယ်လာရန်အတွက် သဘာဝက အလိုလိုပြုလုပ်ပေးခြင်း ဖြစ်လေသည်။

■ အခြားသော ပြောင်းလဲချက်များမှာ ရင်ညွန့်ရိုးနုချွန်မှ ဆီး ခုံရိုးအထိ ဗိုက်၏ အလယ်တည့်တည့်တွင် ဒေါက်လိုက်မျဉ်းမည်း တစ်ခု ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤမျဉ်းမည်း ဖြောင့်လျှင် ယောက်ျားလေး၊ ကောက်လျှင် မိန်းကလေးမွေးမည်ဟု အချို့က ဗေဒင်ဟောကြသည်။ ယုတ္တိမရှိပေ။

■ ဗိုက်၏အလည်တွင်မျဉ်းမည်းပေါ်သကဲ့သို့မျက်နှာ ညို ပင်း စသည်တို့တွင်လည်း အမည်းကွက်များ ပေါ်လာတတ်သည်။ အချို့ကိုယ်ဝန်ဆောင်များတွင်မူ တင်းတိတ်များပင် ထွက်လာ တတ်လေသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

☐ ကိုယ်ဝန်ရှိလာလျှင် ခန္ဓာကိုယ်ထဲ၌ သွေးများ၊ ရေများ များလာ၍ မိခင်လောင်းမှာ အနည်းငယ် အန်းလာနိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် ခြေထောက်များအန်းလာတတ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ကိုယ်အောက်ပိုင်းသွေးပြန်ကြောများ ပေါ်လာကျယ်လာသည်ထိ တွေ့ရပေသည်။

☐ ကိုယ်အန်းခြင်းမှာ သိသိသာသာဖြစ်လွန်းလျှင် ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်သင့်သည်။ အကြောင်းမှာမူ ကိုယ်အန်းခြင်းနှင့်တွဲလျက် သွေးများတိုးခြင်း၊ ဆီးထဲတွင်အသားဓာတ် (အယ်လ်ဗူမင်) ပါခြင်းတို့ ဖြစ်ပါက ထိုသို့ ဖြစ်ခြင်းများမှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အကြိုအဆိပ်တက် ရောဂါ ဖြစ်သောကြောင့်ပေတည်း။ ထိုသို့ဖြစ်ရာမှ တက်တတ်လျှင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အဆိပ်တက်ရောဂါဖြစ်၍မိခင်နှင့် သန္ဓေသားကိုပါ ဥပါဒ်အန္တရာယ် ပေးနိုင်ပေသည်။ သတိချပ်ကြပါကုန်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ ဒုတိယပိုင်းလက္ခဏာများ

☐ ၄င်းတို့မှာ ....

၁။ ဗိုက်ထွက်လာခြင်း၊

၂။ ရင်သားပိုမိုကြီးထွားလာ၍နို့ကြမ်းထွက်လာခြင်း၊

၃။ နည်းနည်းနှင့် မကြာခဏ ဆီးသွားခြင်း၊

၄။ ကလေးနှလုံးခုန်သံ ကြားရခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

၁။ ဗိုက်ထွက်လာခြင်း။ ။ သန္ဓေသားသည် တစ် ဖြည်းဖြည်းသာ ကြီးထွားလာရာ သားအိမ်သည်လည်း ဗိုက်အတွင်းသို့ တစ်ဖြည်းဖြည်းသာ တက်လာသည်။

☐ သို့ဖြစ်၍ကိုယ်ဝန်ရှိလျှင် မိခင်လောင်း၏ဗိုက်သည် တစ်ဖြည်းဖြည်း ဝလာ၊ ဖောင်းလာလေသည်။ ၃ လကျော်လျှင် ဆီးခုံ အထက်တွင် သားအိမ်ကို စမ်းရ၍၊ ၅ လကျော် ၆ လကျော်လျှင် ချက်အောက်၌ စမ်းရသည်။ ၉ လဆိုလျှင် အမြင့်ဆုံးဖြစ်၍ ရင်ခေါင်းစိုက်သည်။ ၉ လကျော်လျှင် မွေးကာနီး ၃၊ ၄ ပတ်တွင် သားအိမ်သည် ရင်ခေါင်းမှ အောက်သို့ပြန်ဆင်းသွားလေသည်။ ဤသို့ ဖြစ်ရသည်မှာ မွေးဖွားရန်အတွက် ကလေးခေါင်းကို တင်ဆုံကွင်းအတွင်း သွင်းရ၍ ဖြစ်၏။ ဤသို့ သွင်းသည်ကို ကလေးခေါင်းစိုက်သည်ဟု ခေါ်ကြသည်။

၂။ **ရင်သားပိုမိုကြီးထွား၍။ နို့ကြမ်းထွက်ခြင်း** ။ ကိုယ်ဝန်ကာလ တစ်လျှောက် ရင်သားကြီးထွား တင်းမာလာရာ ၇ လကျော်လျှင် အလွန့်အလွန် ကြီးမား၍ တင်းလာသည်။

☐ နို့သီးများမှာ ကွဲအက် **နာကျင်လာတတ်၍ ဝါဖျော့ဖျော့နို့**ကြမ်းများလည်း ညှစ်လျှင် **ထွက်တတ်သည်။ ဤနို့ကြမ်းများမှာ** မွေးပြီး ၃၊ ၄ ရက်အထိ ထွက်နေတတ်လေသည်။ ဤနို့ကြမ်းများ (ဝါ) နို့ကျဲကုန်မှ နို့အစစ်ထွက်လာလေသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၃။ နည်းနည်းနှင့် မကြာခဏ ဆီးသွားခြင်း
။ ဇွလကျော်၍ကလေးခေါင်း စိုက်လျှင် ကလေး၏ ခေါင်းသည် ဆီးအိမ်ကို ဖိထားတတ်သဖြင့် ဤအချိန်၌ မကြာခဏ ဆီးပြန်သွားတတ်သည်။

☐ အကြိမ်များသော်လည်း သွားသောဆီးမှာ အနည်းငယ်သာ ဖြစ်၏။ ပထမပိုင်း ဆီးရှင်စဉ်ကဲ့သို့ မဟုတ်ပေ။ ဤသို့ဖြစ်လျှင် ဘာမျှ ကြောက်စရာမရှိပေ။ ကလေးမွေးပြီးလျှင် ပျောက်သွားမည် ဖြစ်ပေ၏။

၄။ ကလေးနှလုံးခုန်ခြင်း။
။ ကိုယ်ဝန်ဖလရှိလျှင်ဝမ်းတွင်းမှ ကလေးနှလုံးခုန်သံကို ကြားနိုင်သည်။

☐ ကလေးနှလုံးခုန်သံသည် လူကြီး၏နှလုံးခုန်သံနှင့်မတူဘဲ ပို၍ မြန်သည်။ တစ်မိနစ်လျှင် ၁၂၀ မှ ၁၄၄ ကြိမ်ထိ ခုန်တတ်လေသည်။ မည်သူမဆို ဗိုက်ကိုကပ်၍နားထောင်နိုင်သော်လည်း တတ်ကျွမ်းသူများသာ ကြားရတတ်လေသည်။ ကိုယ်ဝန် ကာလတွင် ဘာဖြစ်ဖြစ် ကလေးနှလုံးခုန်နေသမျှ ကလေးအသက်ရှင်သေးသည်ဟု မှတ်ယူကြသည်။

သွေးဆုံးခြင်း

☐ အသက်ကြီး၍ ရာသီလာလုံးဝ ရပ်သွားခြင်းကို သွေးဆုံးခြင်းဟု ခေါ်သည်။

☐ များသောအားဖြင့် အသက် ၄၀ ကျော် ၅၀ ပတ်လည်၌ မိန်းမများ သွေးဆုံးတတ်ကြသည်။ ဤသို့ သွေးဆုံးသောအခါ မမျိုးဥအင်္ဂါမှ ဥကြွေကျခြင်း မရှိတော့၍ ကလေးလည်း မရနိုင်တော့ပေ။

☐ သွေးဆုံးခြင်းကို အချို့က **အိုခြင်းအစ ဘဝ၏နိဂုံး**ဟုထင်မှတ်ကာ စိတ်ပျက်အားငယ်တတ်ကြသည်။ အိုခြင်း၏ အစဖြစ်သည်မှာ မှန်သော်လည်း ဘဝ၏ နိဂုံးကား မဟုတ်သေးချေ။ အကြောင်းမူ သွေးဆုံးသော်လည်း မိန်းမများသည် လိင်နှင့်ပတ်သက်၍ လည်းကောင်း၊ အိမ်ထောင်မှုနှင့် ပတ်သက်၍ လည်းကောင်း ယခင်အတိုင်း ပြုနိုင်သေးသောကြောင့်ပေတည်း။

☐ သို့ဖြစ်၍ သွေးဆုံးသည့်တိုင် စိတ်ဓာတ်မကျဘဲ၊ မယားဝတ္တရား ကျေပွန်အောင် ဆက်လုပ်သွားပါက သာယာသော အိမ်ထောင်ကို ဆက်လက် ထိန်းနိုင်ပေမည်။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာမှာ အဆင်းတစ်ခုပေါ်တွင်သာ မတည်ဘဲ လင်နှင့်မယား ညှာတာမှု၊ နားလည်မှု၊ ယုယမှုများပေါ်တွင်လည်း တည်ပေရကား သွေးဆုံးသော မိန်းမများသည် ထိုအရည်အချင်းများပေါ်တွင် ပို၍စိတ်ဝင်စားကာ အားစိုက်လုပ်ဆောင်သင့်ပေသည်။ မိမိ၏ ရုပ်ကို ပျို့အောင်၊ လှအောင်အတွက် ကြော်ငြာကောင်းသော ဆေးများကို စားခြင်း၊ လိမ်းခြင်း မဟိုမုန်းများ လိမ်းခြင်း၊ စားခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်သင့်ပေသည်။ အကြောင်းမူ ထိုဆေးများမှာ ကြော်ငြာတွင် ပါသလို မစွမ်းရုံမက ဥပါဒ်လည်း ပေးနိုင်သောကြောင့်ပေတည်း။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

■ အချို့မိန်းမများတွင်မူ သွေးဆုံးပြီဖြစ်၍ ကလေးမရနိုင်တော့ရကား လိင်ဘက်တွင် ပိုမို စိတ်ဝင်စားလာတတ်သည်။ ဤသို့စိတ်ဝင်စားလာသည်ကိုငယ်မူပြန်သည်ထင်၍ ရှက်ကြောက်ခြင်း မဖြစ်ရန် အရေး ကြီးပေသည်။ ယောကျ်ားဖြစ်သူကလည်း ဤ သည်ကို သိ၍ အလိုလိုက် အကြိုက်ဆောင်အပ်ပေသည်။

■ ငယ်ရွယ်စဉ်တုန်းကစိတ်မတည်ငြိမ်သော မိန်းမများမှာမူ သွေးဆုံးသောအခါ၌ ပို၍ ဆိုးတတ်သည်။ ကိုယ်လက် မအီမသာဖြစ်ခြင်း၊ ခေါင်းမူးခြင်း၊ ခေါင်းခဲခြင်း၊ အလိုလို စိတ်တိုတတ်ခြင်းစသော စိတ်ရောဂါများဖြစ်တတ်သည်။ ဤသို့ဖြစ်ပါက မိမိကိုယ်မိမိ မကျေမနပ်ဖြစ်နေမည့်အစား သွေးဆုံးခြင်းသည် သဘာဝဟုသိကာ မိမိကိုယ် မိမိ ဖြေသင့်သည်။ ဖြေ၍ မရပါက ဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်ကာ လိုအပ်သော ကုသမှုကို ခံယူသင့်ပေသည်။

လင်စိတ်သားစိတ် ကုန်ခြင်း

■ လင်စိတ် သားစိတ် ကုန်ခြင်းဆိုသည်မှာ မိန်းမ တစ်ယောက်သည် လင်ယူသားမွေးမှုကို ကြောက်ရွံ့လျက် လိင်ဆက်ဆံမှုတွင် မပျော်ပိုက်ခြင်း၊ သို့တည်းမဟုတ် လိင်ဆက်ဆံရမည်ကို ကြောက်လန့်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

■ သို့ဖြစ်၍ ဤကိစ္စမျိုးသည် အပျို၊ အအိုမရွေး မိန်းမတိုင်းတွင်ပင် ဖြစ်နိုင်ပေသည်။ သို့ရာတွင် မည်သည့် ကြောက်လန့်

ခြင်းမျိုးဆို နမူးတွေ့ ဒူးတွေ့ တွေ့ပြီးသူက မတွေ့ ရသေးသူထက်ပို၍ ကြောက်လန့်မြဲ၊ ဆိုးဝါးမြဲ ဖြစ်ရကား ဤသို့ လင်စိတ် သားစိတ်ကုန်ခြင်းမှာ မပျော်သော အိမ်ထောင်ရှင်မများတွင် ပိုအဖြစ်များပေသည်။

■ မည်သည့်အကြောင်းများကြောင့် အိမ်ထောင်သည်ဘဝတွင် မပျော်ကြရသည်၊ လင်စိတ် သားစိတ် ကုန်ရသည် ဆိုသည်ကို မူ အောက်တွင် ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

■ ယင်းသို့ ဖြစ်ပွားရသော အကြောင်းများမှာ အဓိကအားဖြင့် ၃ ခု ရှိပေသည်။

■ ပထမအကြောင်းမှာ ယောကျ်ားဖြစ်သူနှင့် လိင်ဆက်ဆံမှု အဆင်မပြေ၍ ဖြစ်ရခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤသို့ ဖြစ်ရသည်မှာ ယောကျ်ားဖြစ်သူသည် လိင်အကြောင်း နားမလည်၊ မိန်းမအကြောင်းလည်း မသိဘဲ၊ မိမိလိုသလိုသာ လိင်ဆက်ဆံတတ်၍ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ လိင်ဆက်ဆံမှုပြုတိုင်း မိန်းမဖြစ်သူမှာ စိတ်ပျက်သွားလေတော့သည်။ ဖြစ်တတ်သည်ကား မင်္ဂလာဦးညများ၌ ယောကျ်ားဖြစ်သူသည် မသိနားမလည်၍ဖြစ်စေ၊ ပျော်ရွှင်လွန်း၍ဖြစ်စေ၊ ရှက်၍ဖြစ်စေ မိန်းမဖြစ်သူ စိတ်ပါလာအောင် မနှူးဆွဘဲ၊ မိမိလိုချင်သလိုသာ ပြုလုပ်တတ်၍ ဆက်ဆံမှု ပြုပြီးသည်နှင့် မိန်းမဖြစ်သူမှာ ဘာမျှမခံစား၊ မသာယာဘဲ နာကျင်ကြောက်လန့်၍သာ ကျန်ရစ်တတ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ မင်္ဂလာဆောင်ခြင်းသည် ယောကျ်ားများအတွက်သာ ဖြစ်၍ မိန်းမများမှာမူ သူတို့ပြုသမျှ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နေရမည့်ဘက်က နာဘက်ကချည်းပါတကားဟု မိန်းမဖြစ်သူမှာ စဉ်းစားမိဂဘာ အိမ်ထောင်ရေး၊ လိင်ဆက်ဆံရေးများကို တစ်ခါတည်း ကြောက်ရွံ့သွားတတ်သည်။

■ အခြားတစ်နည်း ဖြစ်တတ်သည်မှာလည်း အိမ်ထောင်ပြုသည့်မှာ နှစ်၊ လကြာမြင့်ပြီဖြစ်လျက် မိန်းမဖြစ်သူမှာ ကာမစည်းစိမ်ကို မရဖူးသဖြင့် လိင်ဆက်ဆံမှု၏ အဓိပ္ပာယ်ကို မသိတော့ဘဲ လိင်ဆက်ဆံမှုကို သက်သက် ကြောက်လန့်တတ်ခြင်းဖြစ်သည်။

■ ဒေါက်တာ လူးဝစ်ဟာမန်၏ လေ့လာချက်အရမှု အမေရိကန်ပြည်၌ပင် မိန်းမတစ်ရာလျှင် ၂၄ ယောက်တည်းသာ ပထမအကြိမ်းကတည်းက ကျေနပ်မှု ကာမစည်းစိမ်ကို ရ၍ ၄–၅ လကြာမှ ၂၇ ရာခိုင်နှုန်း၊ တစ်နှစ် နှစ်နှစ်ကြာမှ ၄၂ ရာခိုင်နှုန်း ကျေနပ်မှုရကြသည်ဟု သိရလေသည်။ ပထမတစ်ခါတည်းတွင်ပင် ၄ ယောက်မှာ တစ်ယောက် ၂၄ ရာခိုင်နှုန်း ရကြသည်ဟူသော တွေ့ရှိချက်မှာ အမှန်တော့ စဉ်းစားဖွယ်ဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အခြားသုတေသီတစ်ဦး ဖြစ်သူ ဒေါက်တာ ဝီလီယံကလပ်၏ လေ့လာချက်အရမှု မိန်းမတစ်ရာတွင် ၄ ယောက်သာ ပထမအကြိမ်၌ ကျေနပ်မှုရသည်ဟု ဆိုပေရာ ပထမအကြိမ်၌ ကျေနပ်မှု ကာမစည်းစိမ်ကို ခံစားဖူးသူမှာ အထူးပင်နည်းပါးလှပေတော့သည်။ အမေရိကန်ပြည်၌ပင် ဤသို့ရှိပါက မြန်မာပြည်အတွက်မူ စဉ်းစားစရာပင် မလိုတော့ပေ။

■ ဤသို့ အိမ်ထောင်သက်ကြာလျက် ကာမစည်းစိမ်ကို

မိန်းမများ မခံစားကြရသည်မှာ ယင်းတို့၏ လင်ယောကျ်ားများ၏ အပြစ်သာ ဖြစ်ပေတော့သည်။

■ ဒုတိယအကြောင်းရင်းမှာ လိင်ဆက်ဆံမှုကို ကျေနပ်အောင် ပြုလုပ်၍ မရနိုင်သော ချွတ်ယွင်းချက်များ မိန်းမတွင် ရှိနေ၍ပင် ဖြစ်သည်။

■ ဖြစ်တတ်သော ချွတ်ယွင်းချက်များမှာ ....

၁။ မိန်းမလိင်အင်္ဂါများ မဖွံ့ဖြိုးခြင်း။ ။ မမျိုးဥ အင်္ဂါမှ ထွက်လာသော မဟိုမုန်းသည် မိန်းမများ၏ အခြားလိင်အင်္ဂါများကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေ၍ မိန်းမတို့၏ ကိုယ်နေ ဟန်ထား အလှအပကို ဖြစ်စေသည်ဟူ၍ ရှေ့အခန်းများတွင် ပြဆိုခဲ့သည်။

■ အကယ်၍ မမျိုးဥအင်္ဂါများ ကောင်းစွာ အလုပ်မလုပ်နိုင်ပါက မိန်းမ၏ အခြားလိင်အင်္ဂါများသည် ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမလာနိုင်တော့ပေ။ အထူးသဖြင့် ယောနိနှင့် ယောနိအင်္ဂါတို့မှာ ကလေးဘဝကဲ့သို့ပင် တစ်သက်လုံး သေးငယ်နေပါက ကျေနပ်အောင် လိင်ဆက်ဆံ၍ မရရုံမျှမက ပဋိသန္ဓေလည်း မတွယ်နိုင်တော့ပေ။

၂။ လိင်အင်္ဂါများ ရောဂါရှိခြင်း။ ။ မမျိုးဥ၊ သားအိမ်ပြွန်၊ သားအိမ်၊ ယောနိဝစသော အင်္ဂါများသည် ရောဂါဖြစ်နေ၊ ရောင်ရမ်းနေပါက လိင်ဆက်ဆံမှုကို ကောင်းစွာမပြုနိုင်ပေ။ လိင်ဆက်ဆံမှုပြုတိုင်း မခံ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မရပ်နိုင်အောင် နာကျင်မှုဝေဒနာကို ခံစားရပေ၏။

■ ဤသို့နာကျင်လျက် ယောက်ျားဖြစ်သူ ကျေနပ်အောင် အလိုလိုက်ပါက ကြာသော် မိန်းမဖြစ်သူမှာ လိင်ဆက်ဆံမှုကို ကြောက်ရွံ့လျက် လိင်စိတ်ကုန်ခမ်းသွားနိုင်ပေ၏။ မိန်းမများ၏ လိင်အင်္ဂါများ ရောင်ရမ်းခြင်း၊ ရောဂါဖြစ်ခြင်းတို့မှာ ယောက်ျားထံမှ ကာလသားရောဂါ ကူးစက်သောကြောင့် လည်းကောင်း၊ ကိုယ်လက် မသန့်ရှင်းဘဲနှင့် လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုတတ်၍ လည်းကောင်း၊ အန္တရာယ် မကင်းသော နည်းများဖြင့် ကလေးဖျက်ချခြင်းများကြောင့် လည်းကောင်း ဖြစ်နိုင်ပေသည်။

၃။ သားအိမ်နှင့် ယောနိအင်္ဂါများ။ လျော့ကျခြင်း ။ ကျွမ်းကျင်သော ဆရာဝန်များနှင့် မဟုတ်ဘဲ အခြား သူများနှင့် ကလေးကို ခက်ခက်ခဲခဲ မွေးရပါက သားအိမ်နှင့် ယောနိအင်္ဂါစသော သားမွေးလမ်းကြောင်းသည် အောက်သို့လျော့ကျနိုင်သည်။

■ ဤသို့ လျော့ကျပါက ဆီးသွားခက်ခဲခြင်း၊ လိင်ဆက်ဆံရာ၌ နာကျင်ခြင်းများကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ အချို့ကိစ္စများတွင် မနာကျင်သော်လည်း ယောနိအင်္ဂါဝစုတ်ပြဲနေသဖြင့် လိင်တံနှင့် ယောနိအင်္ဂါမှာ အံဝင်ခွင်ကျ မဖြစ်ဘဲ လိင်ဆက်ဆံရာတွင် လင်ရော မယားပါ ကျေနပ်မှု မရနိုင်ပေ။ ဤသို့ မွေးလမ်းကြောင်း လျော့ကျပါက ဆေးရုံတက်၍ ကုသင့်သည်။ ဤသို့ မလျော့

အောင့်လည်း ကလေးမွေးခြင်းများကို ကျွမ်းကျင်သော ဆရာဝန်သားဖွား ဆရာမများနှင့်သာ အပ်သင့်ပေသည်။ ဤနည်း ကလေးမမွေးမီ ယောနိအင်္ဂါကို ခွဲစိတ်၍ ချဲ့ပေးခြင်း (အပီစီယိုတော်မီ) သည် မွေးပြီးပါက ပြန်၍ ချုပ်လိုက်သဖြင့် ယောနိအင်္ဂါကို ထာဝစဉ် ကျယ်အောင် ပြုလုပ်ခြင်း မဟုတ်ကြောင်း သိအပ်ပေသည်။ အချို့မှာ ဤသို့ခွဲပြီးချုပ်ပေးခြင်းကြောင့်ပင် ကာမစည်းစိမ်ကိုပို၍ခံနိုင်သည်ဟူ၍ပညာရှင်များ လေ့လာတွေ့ရှိကြရသည်။

၄။ လိင်နှင့်ပတ်သက်၍။ ရှက်ကြောက်ခြင်း ။ အချို့သည် လိင်နှင့်ပတ်သက်၍ အထူး ရှက် ကြောက်တတ်သည်။

■ ဤသို့ဖြစ်သည်မှာ ငယ်စဉ်ကတည်းက လူကြီးမိဘများက လိင်နှင့်ပတ်သက်လျှင် မပြောအောင်၊ မလေ့လာအောင် တားမြစ်ပိတ်ပင်ခဲ့သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဤသို့ ဖြစ်နေပါက အရွယ်ရောက်၍ မိဘများက အိမ်ထောင်ချပေးသည့်တိုင် သမီးဖြစ်သူမှာ လိင်ကို ရှက်ကြောက်နေတော့သဖြင့် ကျေနပ်ဖွယ် လိင်ဆက်ဆံမှုကို မည်သည့်အခါမျှ မရနိုင်တော့ဘဲ ကြာလေ စိတ်ကုန်ခန်းလေ ဖြစ်ရလေသည်။ သို့ဖြစ်၍ မြန်မာလူမျိုးများသည် လိင်နှင့် ပတ်သက်၍ သဘောထား မှန်မှန်ကန်ကန်ထားလျက် ပညာပေး ညွှန်ကြားမှု ပြုကြရန် အချိန်တန်ပေပြီ။

၅။ လိင်တူဆက်ဆံခြင်းနှင့်။ အချစ်တော်ထားခြင်း ။ ငယ်ရွယ်စဉ် ဘဝ၌ မိန်းမဖြစ်စေ၊ ယောက်ျား ဖြစ်စေ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မိမိ ခင်မင်သူများနှင့် ပူးတွဲသွားလာစမြဲပင် ဖြစ်သည်။

□ ဤသို့ ပူးတွဲသွားလာရာမှ မိန်းမချင်း ဖြစ်စေ၊ ယောကျ်ားချင်း ဖြစ်စေ တဏှာနှင့် ချစ်ခစ်စုံမက်လျက် သာယာမှုကို ရယူတတ်ပါက ထိုသို့ ပြုလုပ်တတ်သော သူများကို **အချစ်တော် ထားခြင်း (ဝါ) လိင်တူဆက်ဆံခြင်း ပြုသူများ**ဟု ခေါ်သည်။ ဤသို့သော မိန်းမမျိုးသည် ယောကျ်ားယူရမည်ကို ကြောက်လျက်၊ ယောကျ်ား ယူပြီးပါကလည်း စစ်မှန်သော လိင်ဆက်ဆံမှုကို အမြဲရွံ့ကြောက် လျက်နေမည်မှာ အမှန်ပင် ဖြစ်သည်။ ဤသို့ဖြစ်ပါက ပညာပေး ခြင်း၊ ကလေးရစေခြင်းများဖြင့်သာ ကုသနိုင်သည်။ မဖြစ်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုသည်သာ အထိရောက်ဆုံး ကုသမှု ဖြစ်ပေ၏။

၆။ အလှမာန်ယစ်ခြင်း။ ။ အချို့ မိန်းမများသည် လုပသလောက် အလှဂုဏ်မောက်တတ်ကြသည်။

□ ယောကျ်ားရသည့်တိုင် မိမိ၏အလှမှာ ထိုယောကျ်ားနှင့် မတန်ဘဲ ထိုယောကျ်ားထက် သာသော မည်သည့် ယောကျ်ားကိုမဆို ရနိုင်သည်ဟူ၍ ထင်မြဲ၊ ဂုဏ်ယူမြဲ ဖြစ်တတ်ကြသည်။ ဤသို့ဖြစ်ပါက ၎င်းအမျိုးသမီးသည် မိမိလိုရာကိုသာ ယောကျ်ားထံမှ ပူဆာတတ်၍ ယောကျ်ား၏ အလိုကို လိုက်ရန် ဝန်လေးတတ်ကြသည်။ အချို့မိန်းမလှများကမူ လိင်ဆက်ဆံခြင်းကြောင့် အလှ

ပျက်မည်ကို စိုးရိမ်ကြ၏။ လိင်ဆက်ဆံမှု မပြုချင်ကြပေ။ ဤသို့သော အိမ်ထောင်မှုမှာ မသာယာတော့ဘဲ ကြာသော် လိင်ဆက်ဆံမှုတွင် နှစ်ဦးစလုံး စိတ်ပျက်လာနိုင်သည်။ သို့ဖြစ်၍ မည်မျှလှသော မိန်းမဖြစ်စေ၊ မယားဝတ် ငါးပါးကို အမြဲသိနေ၊ လိုက်နာနေသင့်ပေ၏။

၇။ ကလေးရမှာ ကြောက်ခြင်း။ ။ အိမ်ထောင်မှုသည် လူ့လောက သာယာအောင် မိမိ၏ မျိုးရိုးစဉ်ဆက်ပြန့်ပွားအောင် ပြုလုပ်ရသော လူမှုရေးကျင့်ဝတ်တစ်ခု ဖြစ်သော်လည်း အချို့အိမ်ထောင်ရှင်မများသည် ကလေးရမည်ကို အထူးကြောက်ရွံ့ကြသည်။

□ ထိုသို့ ကြောက်ရွံ့တတ်သော မိန်းမများသည် ကလေးရမှာ ကြောက်၍ လိင်ဆက်ဆံပါက အိမ်ထောင်ရေးမှာ အဓိပ္ပာယ်မရှိတော့ပေ။ ဤသို့ ကြောက်ရွံ့နေသူများကို ယခုအခါ၌ ကလေးကို လိုလျှင် လိုသလိုရအောင်၊ မလိုလျှင် မလိုသလို မရအောင် ပြုလုပ်နိုင်သော ဆေးအတတ်ပညာများ၊ ဆေးဝါးများ ရှိနေပြီဖြစ်ကြောင်း အသိပေးအပ်ပေသည်။

□ တတိယအကြောင်းရင်းမှာ ကားပတ်ဝန်းကျင် ဆွေမျိုးများနှင့် အဆင်မပြေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ အိပ်ရာခက်ခဲခြင်း နေထိုင်ရာကျင်းမြောင်းခြင်းများသည် လွတ်လွတ်လပ်လပ် လိင်ဆက်ဆံမှုကို အဟန့်အတား ဖြစ်စေနိုင်သည်။ သို့ဖြစ်၍ သူများအိမ်၌ အိပ်ရသော မလုံခြုံသော အိပ်ခန်းများ၌ လိင်ဆက်ဆံရသော မိန်းမများ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အဖို့ရှက်ကြောက်လာတတ်ပေသည်။ ထိုအတူ ယောက္ခမများနှင့် တစ်အိမ်တည်းနေခြင်း၊ ၎င်းတို့နှင့် အဆင်မပြေခြင်းတို့သည် လင်ယောကျ်ားကို မကျေမနပ် ဖြစ်နိုင်၍ ဤမကျေနပ်မှုမှစ၍ အိမ်ထောင်ရေးတွင် စိတ်နာသွားနိုင်ပေသည်။ ဤကဲ့သို့ မဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ရန်ကား စား၀တ်နေရေးဖူလုံမှုဖြစ်နိုင်သဖြင့် အခြားသူများကို မမှီခိုရဘဲ မိမိတို့ဟာ မိမိတို့ သီးခြားရပ်တည်နိုင်သော ၀င်ငွေရှိပါမှ၊ လုပ်ငန်းရှိပါမှသာလျှင် အိမ်ထောင်ပြုအပ်ပေသည်။

◘ မိမိနှင့် အိမ်ထောင်ပြုမည့်သူ၏ ဆွေမျိုးများအကြောင်းကို စုံစမ်း၍လည်း ၎င်းတို့နှင့် ဆက်ဆံရန်အတွက် လင်မယားသဘောတူ မူချသွားရန် အရေးကြီးလှပေသည်။

လိင်စိတ်နှင့် ရုပ်ရည် ရူပကာယ

◘ **"ဣတ္ထိရူပံဓနံ"** ဆိုသောစကားကိုမြန်မာတိုင်းလိုလိုကြားဖူးနား၀ ရှိကြပြီး ဖြစ်သည်။

◘ အဓိပ္ပာယ်မှာ မိန်းမတို့၏အဆင်းသည် ဥစ္စာမည်၏ဟူလို။ ဆိုလိုသည်မှာကား ရုပ်ရည်ချောမောသော မိန်းကလေးများသည် လင်ကောင်းသားကောင်းရကြ၍ ချမ်းသာနိုင်ကြသည်။ မိမိ၏ ရုပ်ရည် ရူပကာယကို အရင်းပြုလျက် စည်းစိမ်ဥစ္စာနှင့် ပြည့်စုံသော အိမ်ထောင်သည်ဘ၀ကိုရနိုင်ကြသည်ဟူ၍ပင် ဖြစ်ပေသည်။ ဆိုကြသည့်အတိုင်းလည်း ရုပ်ရည် ချောမောသူများသည် အိမ်ထောင်ကောင်းရကြ၊ မြန်မြန်စွံတတ်ကြပါပေ၏။ ဤသို့ဆိုသဖြင့် ရုပ်ရည်မလှပသော သူများမှာ အိမ်ထောင်ကောင်း

ကို မရနိုင်၊ မြန်မြန် မစွံနိုင်ဟူ၍ မဆိုလိုပေ။ အကြောင်းမူ အလှဆိုသည်မှာ ကြည့်သူ၏ မျက်စိထဲတွင်သာ ရှိ၍ တစ်ယောက်အကြိုက်နှင့် တစ်ယောက် မတူရကား ယောကျ်ား၏ မျက်စိထဲတွင် မိမိချစ်သူမှာ သူရုပ်လှစေ၊ ရုပ်ဆိုးစေ အမြဲလှပနေပေမည်။

◘ သို့ဖြစ်၍ မိန်းမတစ်ယောက်အနေဖြင့် မိမိတွင် ရှိသော အလှ ယောကျ်ားဖြစ်သူ ကြိုက်သောအလှကို တည်မြဲအောင်၊ ပိုမိုတောက်ပအောင်၊ အကျိုးရှိအောင် အသုံးပြုတတ်ရန်သာ အရေးကြီးပေသည်။

◘ အချို့မိန်းမများသည် မျက်နှာအလွန်လှ၍ အချို့သည် ကိုယ်ခန္ဓာ တောင့်တင်းကာ စွဲမက်စရာကြီး ဖြစ်သည်။

◘ ဤသို့သော မိန်းမများသည် စဉ်းစားဉာဏ်မရှိက မိမိ၏ အလှကို ရာသက်ပန် တည်နေစေရန်အတွက်သာ စိတ်၀င်စားနေတတ်ကြသည်။ သို့ဖြစ်၍ ယောကျ်ားဖြစ်သူနှင့် လိင်ဆက်ဆံလျှင် အလှပျက်မည် စိုးသဖြင့် သိပ်မဆက်ဆံလိုကြပေ။ လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုသဖြင့် ပုံပျက်လာမည်၊ ကလေးရ၍ ၀လာမည်ကို ကြောက်ကာ ယောကျ်ားဖြစ်သူ လိုချင်တိုင်း မပေးဘဲ ရှောင်တတ်ကြ၊ ငြင်းတတ်ကြသည်။ လိင်ဆက်ဆံမှု၌ မိမိမှာ စိတ်မသာယာသဖြင့်လည်း ယောကျ်ားဖြစ်သူကို အမျိုးမျိုး စိတ်ဒုက္ခပေးကာ လိင်ဆက်ဆံမှုနှင့် ကင်းဝေးအောင် ပြုလုပ်လိုကြသည်။ ဤကဲ့သို့သော မိန်းမမျိုးသည် အိမ်ထောင်ရှင်မကောင်း မဖြစ်နိုင်ရုံမျှမက ရေရှည်တွင် ကိုယ်တိုင်လည်း စိတ်ဆင်းရဲမှုနှင့် ကြုံကြိုက်ရပေမည်။ အကြောင်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မှုကား အဆင်းသည် ထာဝစဉ် မတည်ဘဲ အချင်းသာ ထာဝစဉ် တည်တတ်သည်ကို လည်းကောင်း၊ အိမ်ထောင်မှုတွင် ရုပ်ရည် လှပမှုထက် အရေးကြီးသော အခြားအချက်များ ရှိသည်ကို လည်းကောင်း၊ ယင်းတို့တစ်တွေ နောက်ကျမှသာ သိကာ ထိုဒဏ်ကို ခံရမည်ဖြစ်သောကြောင့်ပေတည်း။

■ ရုပ်လှသူများ၊ အလှဂုဏ်ကိုးသူများသည်သာ ဒုက္ခရောက်တတ်သည်မဟုတ်၊ ရုပ်ဆိုးသူများလည်း စဉ်းစားဉာဏ်မရှိက ဒုက္ခရောက်နိုင်ကြသည်။ အချို့မိန်းမများသည် လင်ကောင်း သားကောင်း ရပါလျက် မိမိရုပ်မလှသဖြင့် ထိုယောကျ်ားကပစ်ထားမည်ကို တွေး၍ စိုးရိမ်နေတတ်ကာ ယောကျ်ားဖြစ်သူ စွဲမက်အောင် အမျိုးမျိုး အလှပြင်ရာ၊ ကန့်ကလျှပြုရာမှ အမှားမှား အယွင်းယွင်းဖြစ်ကာ ယောကျ်ားဖြစ်သူနှင့် စိတ်ဝမ်းကွဲမှုများ ဖြစ်တတ်သည်။ မိမိရုပ်ဆိုးပါလျက် မိမိကိုယူသော ယောကျ်ားများသည် မိမိတို့ထံတွင် ယင်းတို့ကြိုက်သော အရည်အချင်းများရှိ၍ ယူသည်ဆိုသည်ကို ထိုမိန်းမများ သိခဲသည်။ အိမ်ထောင်ရေး၌ ရုပ်ရည်လှပမှု၊ ဆိုးမှုသည် အဓိကမဟုတ်၊ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် ပြည့်ခြင်း၊ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ကြင်နာယုယခြင်း၊ လိင်ဆက်ဆံမှုတွင် တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ကျေနပ်အောင် ပြုလုပ်ပေးခြင်း စသော အရည်အချင်းများသည် သာယာသော အိမ်ထောင်တိုင်း၏ အုတ်မြစ်များ ဖြစ်သည်ဆိုသည်ကို ထိုမိန်းမများသိသင့်သည်။ ဤသို့ဆိုပါက မိမိရုပ်ဆိုးနေခြင်း၊ ရုပ်မလှခြင်းတို့အတွက် မိမိကိုယ် မိမိ စိတ်ပျက်အပြစ်တင်ရန် မလိုချေ။ ယောကျ်ားဖြစ်သူ

ပစ်သွားမှာကို စိုးရိမ်၍ အမှားမှား အယွင်းယွင်း ဖြစ်အောင် ကလက်တက်တက် လုပ်ရန်လည်း မလိုပေ။ သို့ဖြစ်၍ ရုပ်ဆိုးမများသည်လည်း အိမ်ထောင်ရှင်မကောင်းများ ဖြစ်နိုင်သည်ကို သတိချပ်လျက် မိမိဘဝကို ကျေနပ်အားရစွာဖြင့် အိမ်ထောင့်တာဝန်ကို ကျေသည်ထက် ကျေနပ်အောင်သာ ထမ်းရွက်သင့်ပေ၏။ ဤသို့ သိထားပါက အရုပ်ဆိုးသဖြင့် လင်ပစ်မှာစိုး၍ စိတ်ဒုက္ခရောက်ရသော မိန်းမဟူ၍ ရှိနိုင်တော့မည် မဟုတ်ချေ။

■ သို့ဖြစ်ရကား မိန်းမများသည် လှလွန်း၍ အလှဂုဏ်ကိုးလျှင်လည်း ဒုက္ခရောက်နိုင်သည်။ မလှသဖြင့် မလှသည်ကို ပူပန်စိုးရိမ်နေသဖြင့်လည်း ဒုက္ခရောက်နိုင်သည်။ အိမ်ထောင်မှု၌ ရုပ်အဆင်းသည် အဓိကမဟုတ်၊ အိမ်ထောင်ရှင်ကောင်းတို့၏ အချင်းသည်သာလျှင် အဓိကဖြစ်သည်ဟု သိအပ်ပေသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ လိင်ဆက်ဆံမှု

■ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလတွင် လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုနိုင် မပြုနိုင်၊ ပြုနိုင်ကမည်သို့ပြုနိုင်ပုံ စသော ပြဿနာများမှာ အိမ်ထောင်ရှင်တိုင်း ကြုံရသော ပြဿနာများပင် ဖြစ်သည်။

■ ဤပြဿနာများကို ရှင်းလင်းနိုင်ရန်မှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှု ဇီဝကမ္မ သဘောတရားများကို သိထားမှသာ ဖြစ်နိုင်၍ ယင်း သဘောတရားများကို ပထမ ဖော်ပြအပ်ပေသည်။

■ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းသည် မမျိုးဉနှင့် သုက်ကောင်တို့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မျိုးစပ်၍ အောင်မြင်လာသော သန္ဓေသားကို သားအိမ်အတွင်း၌ ၉ လကျော် ၁၀ လ၊ အတိအကျဆိုရလျှင် ရက်ပေါင်း ၂၈၀ တိတိ လွယ်ထားရသော ကိုယ်ဝန်ဖြစ်သည်။ ဤသို့ လွယ်ထားရစဉ်၌ မမျိုးဥအင်္ဂါမှ နောက်ထပ်ဥများ ကြွေမကျတော့၍ နောက်ထပ် သန္ဓေသားရနိုင်ခြင်း၊ ရာသီလာခြင်းကား မရှိနိုင်တော့ပေ။ သန္ဓေ ကြီးထွားလာသလောက် သားအိမ်မှာ ကြီးထွားလာရသကဲ့သို့ မိန်းမ၏ အင်္ဂါများမှာလည်း သားနှင့် မိခင် ၂–ယောက်စလုံး အတွက် အလုပ်ပိုများ ပြုလုပ်ပေးရလေသည်။ သို့ဖြစ်၍ မိခင် လောင်း (ဝါ) မိခင်သည် ယခင်ကကဲ့သို့ မောမောပန်းပန်း ပင်ပင် ပန်းပန်း မလုပ်နိုင်တော့ပေ။ သန္ဓေသားသည် ယခင်ကထက် အာဟာရ ပိုမိုစားရန် လိုလာလေသည်။ ပို၍ မစားနိုင်ပါက မိခင် မှာ အာဟာရချို့တဲ့သော ရောဂါများ၊ သွေးအားနည်းသော ရောဂါ များ ရ၍ မိခင်၏ ကိုယ်အတွင်းတွင်လည်း သွေးနှင့် ရေများ ပိုမို များပြားလာလေသည်။

■ သို့ဖြစ်၍ မိခင်၏ လိင်အင်္ဂါများမှာ အရည်များဖြင့် ပြည့် တင်းလျက်လာလေသည်။ ရေများလွန်းပါက မိခင်၏ ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုလုံးပင် ရောင်ဖောလာနိုင်ပေသည်။

■ ရေဝင်သဖြင့် လိင်အင်္ဂါများ တောင့်တင်းလာသော ကြောင့် မိခင်၏ လိင်စိတ်မှာ ယခင်ကထက်ပိုလာသည်ဟု ပညာ ရှင်များက ဆိုကြသည်။ တင်းမာသောလည်း နူးညံ့သော ထိုအင်္ဂါ များမှာ လိင်ဆက်ဆံမှုပြုပါက မိန်းမရော ယောက်ျားကိုပါ ကျေနပ်

မှု အပြည့်အဝ ရစေနိုင်သည်ကို တွေ့ရှိရသည်။

■ အချို့မိန်းမများမှာမူ လက်ထပ်ပြီးတစ်လျှောက်လုံး ကျေ နပ်မှု ကာမစည်းစိမ်ကို မရခဲ့ဘူးသော်လည်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်စ လိင်ဆက်ဆံမှုပြုသော်အခါ၌မူ ကျေနပ်မှုကိုရတတ်ကြသည် ဟူ၍ပင် တွေ့ရှိကြရသည်။ ဤသည်တို့ကား ပထမ ၃၊ ၄ လ ကိုယ်ဝန် ဆောင်ကာလတွင် ပြောင်းလဲမှုများပေတည်း။

■ ကိုယ်ဝန် ၅ လခန့်ရသောအခါ ဝမ်းတွင်းမှ ကလေးစလှုပ် သည်ကို မိခင်တိုင်း သိကြရသည်။ ထိုသို့လှုပ်သည်ကို သိကြရ သောအခါ မိန်းမတိုင်းလိုလိုပင် မိခင်စိတ်များ ပွားများလာလျက် လိင်ဘက်တွင် စိတ်ဝင်စားမှု လျော့နည်းလာတတ်ကြလေသည်။ လိင်ဆက်ဆံမှုပြုပါက မိမိ၏ သန္ဓေသားကို ထိခိုက်မည်ကိုလည်း စိုးရိမ်လာလေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဤအချိန်မှစကာ သူတို့သည် လိင် ဆက်ဆံမှု၌ စိတ်မပါတော့ဘဲ ယောက်ျားဖြစ်သူကို ကျေနပ်အောင် ဆက်ဆံမှုပြုရသည့်တိုင် စိတ်ပါ လက်ပါ လှုပ်ရှားမှုမပြုတော့ပေ။ ဗိုက်ထွက်လာသဖြင့်လည်း ယခင်ကကဲ့သို့ ပုံစံအမျိုးမျိုးနှင့် ဆက်ဆံရန်မှာ မဖြစ်နိုင်တော့ပေ။

■ ကိုယ်ဝန် ၇ လ၊ ၈ လကျော်ပါက **မိခင်လောင်း၏ ကိုယ်မှာ** ယခင်က ထက် ရေများလာသည်။ **လိင်အင်္ဂါများလည်း ပိုမို တင်း** လာသည်။ သို့ရာတွင် ထိုအင်္ဂါများမှာ အထူးပင် **ပျော့ပျောင်း** နူးညံ့လှရကား လိင်ဆက်ဆံမှုပြုပါက ထိခိုက်နာကျင် စေနိုင်သည်။ မိမိနှင့် ဆက်ဆံသူခင်ပွန်းသည်ကိုလည်း မကျေနပ်မှု

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မပေးနိုင်တော့ပေ။ ထို့အပြင် ဤချိန်၌ သားအိမ်ခေါင်း၊ ယောနိစသော အင်္ဂါများမှာ သန္ဓေသားထွက်လာရန်အတွက် မွေးလမ်းကြောင်းများဖြစ်ရကားအပြင်မှဘခင်၏လိင်တံအပါအဝင် မည်သည့် ပစ္စည်းကို ထည့် ထည့် ရောဂါပိုးများကို ထည့်ရာ ရောက်သဖြင့်နောင်ကလေးမွေးသောအခါမီးတွင်းဖျားခြင်းများ ဖြစ်တတ်လေသည်။ ထို့အတူ သန္ဓေသားကို စိမ်ထားသော ရေမွှာများသည်လည်း သားအိမ် ခေါင်းထိပ်၌ ပြူလျက်ရှိရကား လိင်ဆက်ဆံမှုပြုပါက ပေါက်ကွဲ၍ အချိန်မကျမီ ကလေးမွေးဖွားနိုင်လေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ကိုယ်ဝန် ၇ လ၊ ၈ လ ကျော်ပါက လိင်ဆက်ဆံမှုပြုလျှင် ကျေနပ်မှု မရနိုင် ရုံမက မိခင်နှင့်သန္ဓေသားကိုပါဒုက္ခပေးနိုင်သဖြင့်လိင်ဆက်ဆံခြင်းကို ဤအချိန်၌ ရှောင်ကြဉ်သင့်ပေသည်။

- အထက်ပါအကြောင်းများကိုထောက်၍ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် လိင်ဆက်ဆံမှုပြုနိုင် မပြုနိုင်ဟူသော ပြဿနာကို ဖြေရလျှင် ကိုယ်ဝန် အနေအရင့်ကိုလိုက်၍မိခင်လောင်း၏စိတ်နေသဘောထားကိုလိုက်၍ပြုနိုင်ပါသည်ဟုပင်ဖြေရမည်။ ပညာရှင်များကမူ ပထမ ၅ လအထိ တစ်ပတ်လျှင်တစ်ကြိမ်၊ ၈ လအထိတစ်လလျှင် ၃ ကြိမ်နှင့် ၉ လအထိ တစ်လလျှင် ၂ ကြိမ်ထက်မပိုစေဘဲ၊ ၁၀ လ အတွင်းတွင် တစ်ကြိမ်မျှ မပြုလုပ်ရဟု ကန့်သက်ကြလေသည်။

- ဤသို့ပြုနိုင်သည်ဆိုသော်လည်းစိတ်ထင်တိုင်းပြုကျင့်၍

မရချေ။ မိခင်လောင်းအားမမောမပန်းရအောင်၊ သန္ဓေသားအား မထိခိုက်အောင် သတိထား၍ ပြုလုပ်ရန် အထူးအရေးကြီးပေသည်။

- **သတိထားရန်အချက်များမှာ–**

၁။ လိင်တံကို ယောနိအတွင်းဘက်ထိ နက်ရှိုင်းစွာဝင်စေသော ပုံစံများဖြင့် ဆက်ဆံမှု မပြုရ။

၂။ မိန်းမက အဓိက လှုပ်ရှားပေးရသော ပုံစံများကို မပြုရ။

၃။ မိန်းမ၏လိင်အင်္ဂါများကိုအလွန်အကျွံပွတ်တိုက်လှုံ့ဆော်ခြင်းသော် လည်းကောင်း၊ မိန်းမ ကိုယ်တိုင် ကျေနပ်မှုရအောင်၊ ကာမစည်းစိမ်ရအောင်သော် လည်းကောင်း ဆက်ဆံမှု မပြုရ။ ထိုသို့ပြုပါက သားအိမ်ရှုံ့၍ သားလျှောနိုင်သည်။

၄။ လိင်ဆက်ဆံမှု မပြုမီ ယောကျ်ား၏ လိင်အင်္ဂါများကိုဆေးကြောသုတ်သင်ရမည်။ မည်သည့်အခါမျှ ယောနိအတွင်းသို့ လက်ကို မသွင်းရ။

၅။ အကယ်၍ မိန်းမဖြစ်သူသည် လိင်ဆက်ဆံရန် စိတ်မပါ လှုန့်နှမ်းနေပါက ယောကျ်ားဖြစ်သူအား လိင်ဘက်တွင်စိတ်မပါအောင်မာယာသုံး၍လိင်စိတ်ကိုဖျောက်ပေးသင့်သည်။ ဤသို့ဖျောက်ပေး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သည့်တိုင် မပျောက်ပါက နောက်ဆုံးမတတ်နိုင်၍ ယောကျ်ားဆန္ဒကို လိုက်ရမည်ဆိုပါက ယောနိ အတွင်းသို့ လိင်တံမထည့်ရသော နည်းဖြင့်သာ သူ၏ ကာမစည်းစိမ်ကို ပြေပျောက်ပေးသင့် သည်။ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး အလွန်ချစ်၍ မခွဲရာတတ် ပါက ယောကျ်ား၏ လိင်တံကို မိမိ၏ ပါးစပ်ဖြင့် ငုံ၍လည်း ပြေပျောက်ပေးနိုင်သည်။ အခြားနည်း မှာ တင်ပဆုံနှစ်ခုကြား၌ ယောကျ်ား၏ လိင်တံကို ညှပ်လျက် ပြေပျောက်ပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ အတို ချုပ်အားဖြင့် မိန်းမများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ၌ မိမိ၏ ကျန်းမာရေး၊ ကလေး၏ ကျန်းမာရေးကို လည်း မထိခိုက်စေဘဲ ယောကျ်ားအားလည်း ကျေ နပ်အောင် တစ်နည်းနည်းအားဖြင့် ပြုလုပ်အပ် သည်။ ဤသို့ ပြုလုပ်ပေးပါက တစ်ဦးကို တစ်ဦး ပိုမို ခင်တွယ်လာကာ သာယာသော အိမ်ထောင် ကို ထာဝစဉ် တည်ဆောက်နိုင်ပေလိမ့်မည်။

ကလေးမွေးပြီး လိင်ဆက်ဆံမှု

- ကလေးမွေးပြီး ၆ ပတ်အတွင်းတွင်မူ လိင်ဆက်ဆံမှု လုံးဝ မပြုသင့်ပေ။

- ထိုအချိန်အတွင်း၌ မိန်းမ၏ လိင်အင်္ဂါများမှာ နူးညံ့လျက် ရှိရုံမျှမက ယောနိအင်္ဂါကို ခွဲမွေးရသော ပထမအကြိမ် မွေးဖွားမှု

များ၌တွင် ခွဲထားသော ဒဏ်ရာက မကျက်သေးပေ။ သို့ဖြစ်၍ ဤ မွေးပြီးအချိန် ၆ ပတ်အတွင်းတွင်လည်း မမွေးမီ ၆ ပတ်အတွင်း တွင် နေထိုင်သကဲ့သို့ လိင်ဆက်ဆံမှုမပြုဘဲ နေထိုင်အပ်ပေသည်။

- မွေးပြီး ၆ ပတ် လွန်မြောက်ပြီးသောအခါတွင်မူ လိင်ဆက် ဆံမှုကို ပုံမှန်အတိုင်း ပြန်လည်ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ပညာရှင်များ၏ အတွေ့အကြုံအရမူ ပထမကလေးကို မွေးပြီးသည်နှင့် မိန်းမများ မှာ ပိုမို စိတ်တည်ငြိမ်လာကာ လင်သားကို ပိုမို တွယ်တာလာကြ သည်။ သို့ဖြစ်၍ လင်သားပျော်အောင် ပြုစုရသည်တွင် အထူး ကျေနပ်လာတတ်ကြသည်ဟူ၍ပင် ဖြစ်သည်။ အချို့မှာ မမွေးမီ က လိင်ဆက်ဆံရာတွင် ကျေနပ်မှု ကာမစည်းစိမ်တို့ကို မရခဲ့စေ ဦး၊ မွေးပြီး ဆက်ဆံရာတွင် ကျေနပ်မှု ကာမစည်းစိမ်ကို စရတတ် ကြသည်ဟုလည်း ဆိုကြသည်။ အကြောင်းမူ သားမွေးပြီးစတင် **တစ်သားမွေး တစ်သွေးလှ** ဆိုသကဲ့သို့ မိန်းမ၏ လိင်အင်္ဂါများမှာ ပြန်လည် နုပျိုလျက် ရှိရုံမျှမက စိတ်ကလည်း ယောကျ်ားဖြစ်သူ အား ပိုမို ချစ်ခင်လာကာ အိမ်ထောင်၏ သဘော၊ လိင်ဆက်ဆံမှု အဓိပ္ပာယ်များကို သိလာသောကြောင့် သူတို့သည် လိင်ဆက်ဆံမှု တွင် တက်ကြွစွာ ပါဝင်လာသောကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။

- ဆရာဝန်များနှင့် ယောနိကိုခွဲမွေးရသူများမှာမူ ယောနိကို ကြိုက်သလို ပြန်၍ ချုပ်ခိုင်းနိုင်သဖြင့် လိင်ဆက်ဆံရာတွင် အံဝင် ခွင်ကျ ဖြစ်စေနိုင်သောကြောင့် အကျိုးထူးလေသည်။ မကျွမ်း ကျင်သူများနှင့် ကလေးမွေးရ၍ ယောနိအင်္ဂါ စုတ်ပြဲမှုများမှာမူ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပြန်လည်၍ခွဲစိတ်မှုပြုကာ မချုပ်ပါက ဤအကျိုးကိုရမည်မဟုတ်ပေ။ သို့ဖြစ်၍ ထိုသို့မဖြစ်အောင် မိန်းမများသည် ဂရုစိုက်သင့်ပေသည်။

□ မွေးဖွားပြီးသော ကလေးများသည် ထိုင်နိုင် ထနိုင် ပြေးလွှားနိုင်သောအရွယ်သို့ ရောက်သောအခါ မိန်းမဖြစ်သူမှာ ကလေးကို ဂရုစိုက်ရ၍ ပင်ပန်းရတတ်သည်။ ထိုသို့ပင်ပန်းလျှင် လိင်ဘက် ၌ စိတ်လျော့လာ၍ ယောကျ်ားဖြစ်သူ၏ အလိုကို အမြဲမလိုက်နိုင် ဘဲ ရှိတတ်သည်။ အခြားတစ်ဘက်မှာလည်း တစ်ခန်းတည်းတွင် ကလေးနှင့်အတူ အိပ်ရပါက လိင်ဆက်ဆံမှုပြုစဉ် ကလေးနိုးမည် အနှောင့်အယှက် ဖြစ်မည်ကို စိုးရိမ်တတ်ကြသည်။ ဤသို့သော အကြောင်းများကြောင့် မိန်းမများသည် ကလေးကြီးလာလေလေ လိင်ဘက်တွင် စိတ်မပါလေလေ ဖြစ်တတ်သည်။ အိမ်ထောင် တစ်ခုတွင် အရေးကြီးဆုံးမှာ လင်မယား ပျော်ရွှင်ကျေနပ်မှု၊ ကျန်းမာမှုဖြစ်သဖြင့် ကလေးနှင့်အတူ မအိပ်ရအောင်၊ လိင်ဆက်ဆံမှုတွင် ကလေးဝင်၍ မနှောင့်ယှက်အောင် လိုအပ်သလို ပြင်ဆင်နေထိုင်သင့်ကြသည်။

□ အချို့မိဘများကား လိင်ဆက်ဆံနေစဉ်အတွင်း ကလေးငိုလျှင် နှောင့်ယှက်လျှင် မဖြို့ကြပေ။ ဤသို့ မဖြို့ကြသည်မှာ ကလေးငယ်စဉ်တွင်တွင်မှု အရေးမကြီးပေ။ ၄–၅–၆နှစ် အသက်ထက်ကျော်သော ကလေးများကိုမူကား ဥပေက္ခာမပြုသင့်ပေ။

ထိုအရွယ်သည် သိတတ်စအရွယ်ဖြစ်၍ မိဘဖြစ်သူများက လိင်ဆက်ဆံမှုကိုသာ အဓိကထားပြီး ပြုလုပ်နေပါက ကလေးမှာ မိဘတွေက လိင်ဘက်ဂရုစိုက်၍ မိမိကို ဂရုမစိုက်ဟု အသိဝင်သွားတတ်သည်။ ထိုသို့ ဝင်သွားလျှင် ကလေးသည် လိင်ဆက်ဆံမှု တစ်ခုလုံးကို တသက်လုံး ရွံရှာသွားတတ်ပေသည်။ ဤသို့သော ကလေးများသည်ကြီးလာသောအခါလိင်နှင့်ပတ်သက်သော စိတ်ရောဂါများ ရတတ်လေသည်။

□ သို့ဖြစ်၍ မိဘတို့သည် ကလေးများ၏ ရှေ့၊ ကလေးများ သိအောင် လိင်ဆက်ဆံမှု လုံးဝမပြုအပ်ပေ။

ရာသီလာစဉ် လိင်ဆက်ဆံမှု

□ ရာသီလာစဉ် လိင်ဆက်ဆံမှုပြုရန် မိန်းမတိုင်း လိုလိုပင် ဝန်လေးတတ်ကြသည်။

□ အကြောင်းမှာ ရာသီလာခြင်းသည် လိင်အင်္ဂါများမှ အညစ်အကြေး၊ မကောင်းသောသွေးများ ဆင်းခြင်းဟူ၍ ထုံးတမ်းစဉ်လာအရ ယူဆထားသောကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။

□ အမှန်အားဖြင့်မူ ရာသီလာခြင်းမှာ အညစ်အကြေးများ၊ စွန့်ထုတ်ခြင်း မဟုတ်ဘဲ၊ သဘာဝအရ ပဋိသန္ဓေမရှိ၍ သားအိမ်အတွင်းမြှေး ကြွေကျခြင်းသာ ဖြစ်လေသည်။ ဤအကြောင်းကို ရှေ့ပိုင်းတွင် ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်ရာ ရာသီလာခြင်းကို မည်သို့မျှ ရွံရှာ စက်ဆုပ်စရာအကြောင်းမရှိပေ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

■ ဤသို့ သဘာဝအရ ရာသီလာရာ၌ ရာသီမလာမီကလေး နှင့်လာစဉ်ကာလအတွင်းတွင် မိန်းမ၏ လိင်အင်္ဂါများသည် သွေး ဖြင့် ပြည့်လျှက် တောင့်တင်းနေတတ်သည်။ လိင်အင်္ဂါများ တင်း တိုင်း လိင်စိတ် ထတတ်ရာ ဤအချိန်များ၌ မိန်းမများ၏ ကာမ ဆန္ဒစိတ်သည် ပိုမိုတက်ကြွလာသည်ဟူ၍ ဆေးပညာရှင်များက မိန့်ဆိုကြလေသည်။ သို့ဖြစ်၍ မိန်းမများသည် ထုံးတမ်းစဉ်လာ အရ လည်းကောင်း၊ မသတိစရာဟု ထင်၍ လည်းကောင်း၊ မသိ နားမလည်၍ လည်းကောင်း၊ ရာသီလာစဉ်၌ ဦးနှောက်က လိင် ဆက်ဆံမှုကို မပြုလုပ်လိုသော်လည်း သူတို့၏ အသွေးအသားများ ကမူ လိင်ဆက်ဆံမှုကို ကြိုဆိုတောင့်တနေတတ်ကြပေသည်။ သူ တို့ကိုယ်တိုင် လိင်ဆက်ဆံမှုကို မပြုလုပ်လိုသော်လည်း ယောကျ်ားများ၏ ဖက်ယမ်းနမ်းရှုပ်မှုကိုကား လိုလိုလားလား လက်ခံတတ်ကြ သာယာတတ်ကြသည်။

■ မည်သို့ပင် စိတ်ကတားမြစ်ထား၊ အောင့်အည်းထားစေ အချို့ လင်မယားများမှာမူ ရာသီလာစဉ် အတွင်းတွင်လည်း လိင် ဆက်ဆံမှုကို မရှောင်နိုင်ဘဲ ပြုလုပ်တတ်ကြသည်။

■ ဤသို့ ပြုလုပ်တတ်ကြသည်မှာ များသောအားဖြင့် မိန်းမ ဖြစ်သူက တောင်းခံသောကြောင့်ထက် ယောကျ်ားဖြစ်သူက လို လားသောကြောင့် လှုံ့ဆော်သောကြောင့် ဖြစ်သည်က ပိုမိုများ ပြားသည်။ ဤသို့ ဆက်ဆံတတ်ကြသော လင်မယားများသည် နှစ်ဦးစလုံး လိုလိုလားလား ရှိကြ၍ တစ်ဦးအပေါ် တစ်ဦး သံသယ

ကင်းကာ အထင်အမြင် မသေးပါက မည်သို့မျှ အိမ်ထောင်ရေးကို မထိခိုက်နိုင်သော်လည်း တစ်ဦးဦးက များသောအားဖြင့် မိန်းမ ဖြစ်သူက ရာသီလာခြင်းကို ရွံရှာတတ်၊ စက်ဆုပ်တတ်ပါမူ ရာသီ လာစဉ် ဆက်ဆံတတ်သူ လင်ယောကျ်ားအား တဏှာကြီးသည် ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ အညစ်အညမ်း မရှောင် ကာမဆက်ဆံမှု ပြုသူဟူ၍ လည်းကောင်း၊ မသန့်ရှင်းသူဟူ၍ လည်းကောင်း အထင်အမြင်လွဲပါက ဤသို့အထင်လွဲမှု အထင်သေးမှုများသည် ရေရှည်တွင် အိမ်ထောင်ရေးကို ထိခိုက်နိုင်ပေသည်။

■ သို့ဖြစ်၍ ရာသီလာစဉ်တွင် လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုလုပ်လိုကြ ပါက ယောကျ်ားရော မိန်းမပါ အစကတည်းက နားလည်မှု ထားရှိ ပါမှ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး သံသယကင်းရှင်းပါမှ ဖြစ်နိုင်လေသည်။

■ ဤသို့ရာသီလာစဉ် လိင်ဆက်ဆံမှုနှင့်ပတ်သက်၍ တစ်ဦး ဦးက မသတိ၊ မလိုလားပါက မဆက်ဆံခြင်းမှာ အကောင်းဆုံး ဖြစ်သော်လည်း ယောကျ်ားဖြစ်သူအနေနှင့် ပြန်လည်စဉ်းစားမိ ပါက စဉ်းစားစရာ အချက်အလက်များစွာ ရှိလေသည်။

■ ပထမအချက်မှာ မိန်းမတို့၏ ရာသီလာရက်များမှာ မမှန် ကန်ဘဲ တစ်ခါတစ်ရံ ၄၊ ၅၊ ၁၀ ရက်ကြာတတ်လေသည်။ ၁ လ တွင် ၂ ရက်၊ ၃ ရက် လိင်ဆက်ဆံမှု မပြုဘဲ နေမည်ဆိုပါက နေနိုင် မည်ဖြစ်သော်လည်း ၁ လတွင် ၁၀ ရက်ခန့် နေမည်ဆိုပါက နေနိုင် မည် မထင်ပေ။ ဤအထဲ ကိုယ်ဝန်မရှိစေရန်အတွက် ကိုယ်ဝန် ရှိနိုင်သော ရက်များကို ရှောင်ပါက ယောကျ်ားဖြစ်သူမှာ တစ်လ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တွင် တစ်ပတ်ကျော်ကျော်သာ လိင်ဆက်ဆံရန် အချိန်ရှိပေတော့မည်။ ဒုတိယအချက်အနေဖြင့်ကား အကယ်၍ မိန်းမဖြစ်သူမှာ ကိုယ်ဝန်ရှိလာပါက ပထမကိုယ်ဝန် ၃၊ ၄ လလောက်တွင်လည်း လိင်ဆက်ဆံမှုကို ဆင်ခြင်ရမည်။ နောက်မွေးဖွားကာနီး ၆ ပတ်နှင့် မွေးပြီး ၆ ပတ်မျှလည်း လိင်ဆက်ဆံမှုကို ရှောင်ရဦးမည်။ သို့ဖြစ်၍ ကိုယ်ဝန် ၉ လကျော်ကျော်တွင် ၆ လလောက်မှာ စိတ်တိုင်းကျ ဆက်ဆံ၍မရတော့ဘဲ ဖြစ်နေလေသည်။ တတိယအချက်အနေဖြင့် မကျန်းမမာ ဖြစ်တော့လည်း လိင်ဆက်ဆံမှုကို ရှောင်ရဦးမည်။ ဤသို့ ရှောင်နေပါက လက်ထပ်ပြီး အိမ်ထောင်သက်တမ်းတွင် လိင်ဆက်ဆံမှုမှာ စိတ်တိုင်းကျ ပြုနိုင်သည်က နည်း၍ ဆင်ခြင်၍ ရှောင်ရသည်က များနေပေရာ အိမ်ထောင်ရေးမှာ ယောကျ်ားဖြစ်သူအတွက် အခွင့်အလမ်း မရှိသလို ဖြစ်နေမည်ကို စဉ်းစားကြည့်နိုင်သည်။

◘ သို့ဖြစ်၍ ယောကျ်ားဖြစ်သူ အလိုရှိပါက ရာသီလာစဉ်အတွင်းတွင်လည်း လိင်ဆက်ဆံမှုကို ပြုနိုင်ရန် ကြိုးစားသင့်ပေသည်။

◘ ရာသီလာစဉ် လိင်ဆက်ဆံမည်ဟု စိတ်ကူးပါက အောက်ပါအချက်များကို သတိချပ်သင့်ပေသည်။

၁။ သွေးဖြင့် တင်းနေသော မိန်းမ၏ လိင်အင်္ဂါများသည် လိင်ဆက်ဆံမှုပြုခြင်းကြောင့် သွေးပိုမို ဝင်လာသဖြင့် ရာသီသွေးထွက်ခြင်းကို ပိုမိုများပြားစေနိုင်သည်။

၂။ သွေးသည် ရောဂါပိုးများအတွက် အစာလည်းဖြစ်၊ ခိုကပ်ပွားများရန် ကွန်းခိုရိပ်သာလည်းဖြစ်ပေရာ ရာသီလာစဉ် သွေးဖြင့်ပြည့်တင်းနေသော မိန်းမ၏ အင်္ဂါများသည် ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ရန် အထူးလွယ်ကူလေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဤအချိန်များတွင် လိင်ဆက်ဆံမှုပြုပါက ယောကျ်ား၏ လိင်တံမှာ ရောဂါပိုးများ မခိုကပ်နိုင်အောင် ကျန်းမာ သန့်ရှင်းရမည့်အပြင် လိင်ဆက်ဆံစဉ်၌ မိန်းမဖြစ်သူ၏ လိင်အင်္ဂါများ မထိခိုက် မပွန်းပဲ့စေရန်လည်း ဂရုပြုရပေမည်။

၃။ နူးညံ့သောအရာမှန်သမျှသည် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရလွယ်သည်ဖြစ်ရာ သွေးဖြင့်တင်း၍ နူးညံ့ပျော့ပျောင်းနေသော မိန်းမ၏ လိင်အင်္ဂါများသည် အလွယ်တကူ ထိခိုက်ပွန်းပဲ့စေနိုင်သည်။

◘ သို့ဖြစ်ရကား ရာသီလာစဉ်အတွင်း လိင်ဆက်ဆံမှုမှာ မည်သို့မျှ ရှုတ်ချစရာ စက်ဆုပ်ရွံရှာစရာ မဟုတ်သော်လည်း မိန်းမ၏ ကျန်းမာရေးကိုမူ ဂရုစိုက်သင့်ပေသည်။ ရာသီလာစဉ် လိင်ဆက်ဆံမှုကို ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စေရန်အတွက် အောက်ပါအချက်များကို အကြံပေးအပ်ပေသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁။ ရာသီမလာမီကလေးတွင် လိင်ဆက်ဆံမှုပြုပါက သားအိမ် ထိခိုက်လှုပ်ရှားစေနိုင်သော မိန်းမ မောက်ခုံ၊ မိန်းမဒူးထောက်ပုံစံများဖြင့် လိင်ဆက်ဆံမှု မလုပ်သင့်ပေ။ ထိုသို့ပြုလုပ်ပါက မိန်းမ၏ တင်ဆုံကွင်းအတွင်း သွေးပိုမိုဝင်စေသဖြင့် ရာသီလာသောအခါ များနိုင်သည်။

၂။ လာရိုးလာစဉ်ထက် ပို၍ ရာသီဆင်းပါက လိင်ဆက်ဆံမှုကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်ရမည်။ မနေနိုင်၍ ဆက်ဆံသည့်တိုင် ယောနိအတွင်းသို့ လိင်တံ နက်ရှိုင်းစွာဝင်သောနည်းများကို ရှောင်ကြဉ်အပ်သည်။ ဤအချက်ကိုမလိုက်နာက ရာသီမရပ်ဘဲ သွေးလွန်နိုင်လေသည်။

၃။ ရာသီလာစဉ်လိင်ဆက်ဆံမှုပြုပါက မပြုမီနှင့်ပြုပြီးတွင် နှစ်ဦးစလုံး၏ လိင်အင်္ဂါများ၊ လိင်အင်္ဂါများပတ်လည်တစ်ဝိုက်နှင့် လက်များကို ဆပ်ပြာ ရေနွေးများဖြင့်စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောသုတ်သင်သင့်ကြသည်။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် မိန်းမ ၏ လိင်အင်္ဂါများအတွင်းသို့ ရောဂါပိုးများ ဝင် ရောက်၍ ပျံ့နှံ့ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်သကဲ့သို့ ယောကျ်ားဖြစ်သူ၏ ကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများလည်း ရာသီသွေးများမပေဘဲ သန့်ရှင်းစင်

ကြယ်စေ ကာ နှစ်ဦးစလုံး၏ စိတ်ကို သန့်ပြန့်စေနိုင်သည်။ ရောဂါမရအောင်ဆို၍ လိင်တံစွပ်ကြက်ပေါင် (အက်ဖ်အယ်လ်) ကိုစွပ်၍ မဆက်ဆံသင့်ပေ။ အကြောင်းမှု ယင်းကြက်ပေါင်များသည် ရောဂါပိုး မကင်းရုံမျှမက နူးညံ့သော ယောနိအင်္ဂါကိုလည်း အလွယ်တကူ စုတ်ပြဲစေနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။

၄။ မိန်းမ၏အင်္ဂါဇာတ်၊ နုတ်ခမ်းသားများနှင့် လိင်စေ့ကို ပွတ်တိုက်လှုံ့ဆော်ခြင်း မပြုသင့်ပေ။ ယောနိ အင်္ဂါအတွင်းသို့လည်း လက်ဖြင့်နှိုက်၍ မလှုံ့ဆော်သင့်ပေ။ လှုံ့ဆော်ပါက အထက်ပါအင်္ဂါများ ဒဏ်ရာရ ပွန်းပဲ့နိုင်လေသည်။

၅။ လိင်ဆက်ဆံစဉ် လှုပ်ရှားမှုများကို ညင်ညင်သာသာ ပြုလုပ်သင့်သည်။ ပြင်းထန်ပါက ရာသီသွေး ပိုလာနိုင်သည်။ မိန်းမဖြစ်သူတွင် ခါးလည်း နာနိုင်သည်။

၆။ ကိုယ်ခန္ဓာအောက်ပိုင်း၊ ဝမ်းခေါင်း အောက်ပိုင်းနှင့် တင်ဆုံကွင်းအတွင်းရောဂါရှိသူများ၊ ယင်းနေရာများတွင် နာကျင်နေသူများသည် ရာသီလာစဉ် လိင်ဆက်ဆံမှုကို လုံးဝမပြုလုပ်သင့်ပေ။ ထို့အတူ တစ်ဦးဦး၏ လိင်အင်္ဂါတစ်ခုတစ်ခုတွင် အနာရော

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဂါ ရှိပါကလည်း ရာသီလာစဉ် လိင်ဆက်ဆံမှုကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ မရှောင်ကြဉ်ပါက အသက်အန္တရာယ်ပင် ဖြစ်စေနိုင်သည်။

မင်္ဂလာရက်ရွေးခြင်း

□ မြန်မာနိုင်ငံ၌ စုလျားရစ်ပတ် လက်ထပ်ထိမ်းမြားကြရသော ရက်များကို လူကြီးမိဘများ၊ ဗေဒင်ဆရာ ဟူးရားရာများက ရွေးပေးလေ့ရှိကြသည်။

□ ဤသို့ရွေးပေးသည်၌ သတို့သမီး၏ကျန်းမာမှု ရာသီလာရက် မလာရက်စသော သဘာဝကျသည့်အမှုများကို မှတည်၍ ရက်ရွေးရမည့်အစား သတို့သမီးနှင့် သတို့သားတို့၏ ဇာတာပေါ်တွင် မှတည်၍ ဗေဒင်နက္ခတ်များအရ တွက်ချက်၍ရသော နက္ခတ်ကိန်းခန်းများကိုကြည့်၍ ရက်ကောင်း ရက်မြတ်ဆိုသည့် ရက်များကိုသာ အလေးထား၍ ရွေးသည်က များပေသည်။

□ ဤသို့ ရွေးတတ်ကြသဖြင့် မင်္ဂလာဦးသည် သတို့သမီး ရာသီလာသောရက်မဟုတ်ဟူ၍ မည်သူမျှတာဝန်မခံနိုင်ကြချေ။ မင်္ဂလာဦးညတွင် ရာသီလာနေပါက အစကတည်းကပင် သတို့သားနှင့် သတို့သမီးတို့မှာ လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုရမည်ကို ရှက်အမ်းအမ်း ဖြစ်နေရာ မည်သို့ဖြစ်မည်ကို စဉ်းစား၍ ကြည့်စေချင်ပေသည်။ နှစ်ဦးစလုံး စိတ်ပျက်စရာ၊ ကသိကအောက် ဖြစ်စရာဖြစ်၍ ဘေးက လူများအတွက်လည်း ရယ်စရာ၊ သနားစရာ ဖြစ်နေပေတော့သည်။ မင်္ဂလာဆောင်ပြီးပါလျက် လိင်ဆက်ဆံမှုကို

စောင့်ဆိုင်းရသော သတို့သားအဖို့ထိုရက်အတွင်း သူငယ်ချင်းများကို မည်သို့ပြောရ၊ မျက်နှာပြမည်ဆိုသည်ကို တွေး၍သာ ကြည့်စေချင်ပေသည်။ သတို့သမီးဖြစ်သူမှာလည်း တစ်သက်လုံး ရှက်၍မဆုံး၊ ယူကျုံးမရမဆုံး ဖြစ်နေပေလိမ့်မည်။

□ အကယ်၍ လက်ထပ်ပြီးသည်နှင့် လိင်ဆက်ဆံမှုကို သတို့သားရော သတို့သမီးပါ ကျေနပ်အားရစွာ ပြုလုပ်၍ရသည် ထားဦး။ နောက်တစ်လတွင် သတို့သမီးမှာ ကိုယ်ဝန်ရှိနေပါကလည်း လင်မယားနှစ်ယောက်မှာ **ပျားရည်ဆမ်း ကာလ**မှ မကျော်လွန်သေး၊ ချစ်ခင်၍မှ အားမရသေးကလေးတာဝန်ကို တစ်နှစ်အတွင်း ထမ်းဆောင်ရမည်ဆိုပါက လင်မယားနှစ်ယောက်မှာ လွတ်လွတ်လပ်လပ် အိမ်ထောင်ဦးအရသာကို ခံစားရန် အချိန်မရတော့သဖြင့် သနားစရာပင် ဖြစ်နေပြန်လေသည်။

□ ဖြစ်သင့်သည်မှာကား လက်ထပ်ပြီးစ ဇနီးမောင်နှံတိုင်း လက်ထပ်ပြီး တစ်နှစ် နှစ်နှစ်တော့မှ ကလေးမရှိ၊ အပူအပင်မရှိနှင့် အိမ်ထောင်ကို လွတ်လွတ်လပ်လပ် ပေါ့ပေါ့ပါးပါး တည်ထောင်နိုင်ခွင့်၊ အိမ်ထောင်ဦးအရသာကို ခံစားခွင့်များ ရှိသင့်ပေသည်။ သို့မှသာလျှင် နောက်ကလေးများရလာ၊ အိမ်ထောင်ကိစ္စ၊ လူမှုရေး ကိစ္စများ များလာသောအခါ၌ အိမ်ထောင်ဦးကာလကို တသသနှင့် ပြန်လည် တမ်းတခြင်းဖြင့် လေးလာသော ဝန်ထုပ်များကို ပေါ့အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ပေလိမ့်မည်။ သို့မှသာ "**အိမ်ထောင့်ဝန်ဟာ အိမ်ထောင်ဦးကတည်းက ပိခဲ့တာပဲ**" ဟူသော

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အယူအဆများဖြင့် အိမ်ထောင်ရေးလောက၊ မိမိ အိမ်ထောင်သည် ဘဝကိုတစ်သက်လုံး နာကြည်းတတ်သူများမဖြစ်ဘဲနေပေလိမ့်မည်။

■ သို့ဖြစ်၍ သတို့သားနှင့် သတို့သမီးတို့ လက်ထပ်ရန် ရက်ရွေး ချယ်လျှင် ထိုရက်သည် လိင်ဆက်ဆံ၍ မရသော သတို့သမီး ရာသီ လာသည့်ရက်လည်း မဖြစ်သင့်။ ရာသီ မလာသော်လည်း လက် ထပ်ပြီးသည်နှင့် ကလေး တန်းရသော သတို့သမီး ကိုယ်ဝန် တည်ရှိ နိုင်သည့် ရက်များလည်း မဖြစ်သင့်ပေ။ ဖြစ်သင့်သည်မှာကား မင်္ဂလာဦးည အပါအဝင် ဖျားရည်ဆမ်းကာလ (လက်ထပ်ပြီး တစ်လအတွင်း) တွင် ယောကျ်ားနှင့် မိန်းမ လူ့ဘဝ၏ အရသာ ကာမစည်းစိမ်ကို အစွမ်းကုန် ရကြစေရမည်။ အိမ်ထောင်သက် တစ်နှစ် နှစ်နှစ်အတွင်းတွင်လည်း ကလေးလုံးဝမရဘဲ လိင်ဆက်ဆံမှုလည်း ပြုနိုင်ပေရမည်။ ဤသို့ တစ်နှစ် နှစ်နှစ်မျှ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် တိုင်တိုင်ပင်ပင် နေပြီးမှ မိမိတို့၏ အခြေအနေ အလားအလာကို တွက်လျက် ယူနိုင်သော ကလေးဦးရေကိုသာ စီမံကိန်းချ၍ ယူသင့်ပေသည်။ ဤသို့ဖြစ်နိုင်ရန်မှာ မင်္ဂလာရက်သည် သတို့ သမီး ရာသီမလာသော၊ ကိုယ်ဝန်မရှိနိုင်ဟု စိတ်ချရသော ရက် ဖြစ်ရန် လိုလေသည်။

■ သို့မှသာ နောက်လရာသီလာသည်နှင့် လင့်မယား နှစ်ယောက်မိသားစုဦးရေကန့်သတ်မှုအတွက်တိုင်ပင်နှီးနှော နိုင်ကြပေလိမ့်မည်။

■ ဤနည်းမိသားစုဦးရေကန့်သတ်ရန်အတွက် လက်မထပ်ခင်ကပင် သတို့သားနှင့် သတို့သမီးတို့ နှစ်ယောက်အတူ မတိုင်ပင်သင့်ပါသလောဟူ၍ စာဒကတက်လိုပါက ထိုသို့တိုင်ပင်နိုင်ပါက အတိုင်းထက်အလွန် တံခွန်နှင့် **ကုလွှား** အားကြီးကောင်းပါသည်ဟူ၍ပင် ပြောဆိုရပေမည်။ **သို့ရာတွင်** မြန်မာအမျိုးသမီးများသည် ထိုသို့တိုင်ပင်ရန်အတွက် **ဤမျှအထိ** မျက်စိမပွင့်လင်းကြသေး၊ အိမ်ထောင်ရေးဗဟုသုတ မရှိသေးပါဟူ၍သာ ပြောလိုပေသည်။

■ သို့ဖြစ်ရကား မင်္ဂလာရက်ရွေးရာ၌ သတို့သမီးကျန်းမာရေး၊ ရာသီလာရက် မလာရက်နှင့် လက်ထပ်ပြီးစဇနီးမောင်နှံတို့၏ ရင်းရင်းနှီးနှီး အိမ်ထောင်ရေးအကြောင်းကိုတိုင်ပင်နှီးနှောချိန်ရအောင် တို့ကိုပါ ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်ပေသည်။ ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အခန်း ၈

အရွယ်ရောက်စ သဘာဝ

အမျိုးပေါက် လူမျိုးပေါက်

■ အရွယ်ရောက်စဆိုသည်မှာ ကလေးဘဝမှ လူကြီးဘဝ သို့ မရောက်မီ လူကြီး၏ လက္ခဏာများ စတင်ပေါ်ပေါက်သော အဖြစ်ကို ခေါ်ဆိုခြင်းဖြစ်သည်။

■ ယောကျ်ားမိန်းမမဟူ အရွယ်ရောက်လျှင် သိသာသော အချက်မှာ အပြင်လိင်အင်္ဂါများ ပတ်လည်၌ အမွေးများ ပေါက်လာခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ အခြားသော ပြောင်းလဲချက်များမှာကား ယောကျ်ားကလေးများတွင် ပထမဦးဆုံးအကြိမ် သုက်ထွက်လာခြင်း၊ အသံသြလာခြင်းနှင့် အရပ်ထွက်လာ၍ ကုလန်ကလားဖြစ်လာခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။ လည်စလုတ်ပေါ်လာခြင်း၊ အဆီပြန်၍ ဝက်ခြံပေါက်လာခြင်းစသည်တို့လည်း ဖြစ်တတ်၍၊ မိန်းကလေးများတွင် ပထမဦးဆုံးအကြိမ် ရာသီသွေးလာခြင်း၊ ရင်သား၊ တင်သားများ ဖွံ့ဖြိုးကြီးမားလာခြင်းနှင့် တစ်ကိုယ်လုံးတွင် အဆီများ ပိုလာသဖြင့် မိန်းမသဏ္ဌာန် ရလာခြင်းတို့ ဖြစ်ပေသည်။

■ အထက်ပါ ခန္ဓာကိုယ်အလိုက် ပြောင်းလဲမှုများအပြင် စိတ်ပြောင်းလဲမှုများလည်းဖြစ်လာကြသည်။ များသောအားဖြင့် စိတ်မတည်မငြိမ်ဖြစ်ကာ ကလေးလည်းမက၊ လူကြီးလည်း မကျသေးသဖြင့် ဟိုလိုလို သည်လိုလိုလည်း ဖြစ်နေတတ်ကြသည်။ ယောကျ်ားကလေးများ ဖြစ်ပါက နေရာတကာတွင်ပါချင်၍ မိန်း ကလေးဖြစ်ပါက မအုံမအော သစ်ရွက်လှုပ်သည်ပင် ရယ်စရာ ထင်နေသောအချိန် ဖြစ်ပေသည်။

■ သို့ဖြစ်၍ ဤအချိန်၌ မိဘဖြစ်သူများအနေနှင့် လိုအပ်သည်ကို ညွှန်ပြသင့်သလို ညွှန်ပြ၍ မလိုအပ်သည်များကိုမူ သူတို့သဘောကျ လွှတ်ထားရန် အရေးကြီးလာလေသည်။ ဤအရွယ်၌ ယောကျ်ား မိန်းမမဟူ လူကြီးသြဇာကို တော်လှန်၍ မိမိစိတ်ကြိုက်အတိုင်းသွားလိုလာလို၊ ကြည့်လို၊ ပြောလို၊ လုပ်လိုသည်ကို မိဘများ နားလည်ထားသင့်ပေသည်။

■ ဤအရွယ်၌ သူတို့သည် လိင်အကြောင်းကို ဘာမျှ နားမလည်သေးသဖြင့် သဘာဝအရ ဖြစ်ပေါ်လာသော လိင်စိတ်ကို မည်သို့ပြုလုပ်ရမည် မသိဘဲ ဖြစ်နေတတ်သည်။ လိင်နှင့် ပတ်သက်သမျှကို (ဝါ) အရွယ်ရောက်ပြီး လူကြီးများနှင့် ပတ်သက်သမျှကိုသူတို့တစ်တွေမှာ စိတ်ဝင်စား၍၊ သိချင်၊ စမ်းချင် ပြုနေကြချိန် ဖြစ်လေသည်။ သို့ဖြစ်၍ သူတို့အရွယ်မှာ လိင်စိတ်ထကြွသလိုလိင်နှင့်ပတ်သက်၍လည်းသူတို့က လက်တွေ့စမ်းချင်တတ်ကြသည်။ မိဘများကမူ ဤအရွယ်၌ လိင်နှင့်ပတ်သက်သမျှ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဘာမှုမပြောအပ်၊ မသိအပ်ဟု ယူဆကာ လိင်နှင့်ပတ်သက်၍ သူတို့ကို ဘာမှုမပြောပြလို၊ မညွှန်ပြလိုကြပေ။ သူတို့တစ်တွေအား လိင်နှင့်ပတ်သက်၍ မစူးစမ်းကြရန်ကိုလည်း တတ်နိုင်သမျှ တားမြစ်ကြပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ပထမအကြိမ် လိင်စိတ်ကြွလာသည်ကို သိသောကလေးများနှင့် ယင်းကလေးများကို လိင်နှင့်ပတ်သက်၍ ဘာမှုမသိစေ၊ မစမ်းစေချင်သော မိဘများမှာ အတိုက်အခံ ဖြစ်နေပေတော့သည်။ ဒေါက်တာကင်းဆေး၏ အလိုအရမူ လူတစ်ယောက်တွင် လိင်စိတ်အပြင်းထန်ဆုံးအရွယ်မှာ အသက် ၂၀ မတိုင်မီ လူပျိုပေါက်အရွယ်ပင်ဖြစ်သည်ဟု ဆိုထားပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ လိင်နှင့်ပတ်သက်ပြီး သိသင့်သမျှ မသိရ၍ ကျေနပ်မှုမရကြသဖြင့် ဤအရွယ်ကလေးများသည် မိဘများကိုမကျေနပ်၊ လူကြီးများနှင့် မတည့်ဘဲ အားလုံးနှင့် ပဋိပက္ခ ဖြစ်နေတတ်ပေသည်။ လိင်ဘက်တွင် စိတ်ဝင်စားသော်လည်း ယင်းတို့မှာ ပွင့်လင်းမှုမရှိကြပေ။ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်နှင့် ပြောရမည်ကို ရှက်တတ်လာကြပေသည်။

- သို့ဖြစ်၍ ယခင်က ကစားဖော်ကစားဘက်ဖြစ်စေ၊ အရွယ်ရောက်စ၌ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် ရှိန်းလာတတ်ကြပေသည်။

- ခန္ဓာကိုယ်ကလည်း လူကြီးဘက်ရောက်ပြီးလာ၊ သဘာဝဟိုမုန်းများကလည်း အစွမ်းပြ၊ လိင်စိတ်လည်း ပြင်းထန်၊ ဘဝတွင် ဘာလုပ်ရမည် ဆိုသည်ကလည်း မရေရာ၊ လူကြီးမိဘများနှင့်

လည်း သဘောမတိုက်၊ ချုပ်ချယ်ပညတ်မှုများလည်း များပြားနှင့် သူတို့တစ်တွေမှာ ဝေခွဲမရ ဖြစ်နေရပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဤအရွယ်မှာ အလှုပ်ရှားဆုံး၊ စိတ်အတက်ကြွဆုံး၊ အလေလွင့်ဆုံး ဖြစ်ပေသည်။ တစ်ချိန်တည်းတွင်ပင် ဤအရွယ်မှာ စိတ်ကူးယဉ်၍ အကောင်းဆုံး၊ တွေဝေငေးမှိုင်၍ အကောင်းဆုံးလည်း ဖြစ်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ကြမ်းတမ်းလည်း သည်အရွယ်၊ ယဉ်ကျေးပျော့ပျောင်းလည်း သည်အရွယ်၊ စိတ်ကူးဉာဏ်သွက်လည်း သည်အရွယ်၊ ဉာဏ်ထိုင်းမှိုင်းလည်း သည်အရွယ်၊ ဤအရွယ်၌ အဖြစ်အပျက်မျိုးစုံမှာ တစ်ပြိုင်တည်း ဖြစ်နေတတ်ပေ၏။

- တစ်နည်းအားဖြင့် ဆိုရပါမူ အရွယ်ရောက်စများမှာ မိဘများနှင့် ပဋိပက္ခ ဖြစ်ဖန်များသဖြင့် လူကြီးမိဘများက ကြီးလာသော ကလေးတစ်ယောက်အား “**မင်းအိမ်ကို အိမ်မထင်ဘူး၊ မင်းသွားချင်ရာ သွား၊ လာချင်ရာ လာ၊ ရေပ်များ မှတ်နေသလား**” ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ “**အခုတလော မင်း ဘာဖြစ်နေသလဲ မသိဘူး၊ မင်းကို ဆူနေရတာပဲ**” ဟူ၍လည်းကောင်း ပြောဆိုဆုံးမနေရသော အချိန်သည် ဤလူပျိုပေါက်အရွယ်ဟုပင် ဆိုရချေသည်။

- များသောအားဖြင့် အပျိုပေါက် လူပျိုပေါက် ဘဝမှာ ၁၂ နှစ်၊ ၁၃ နှစ်အရွယ်တွင်စ၍ အသက် ၂၀ လောက်တွင် ဆုံးလေ့သည်။ မိဘနှင့် ကင်းကွာလျက် တစ်မြို့တစ်ရွာတွင် ပညာသင်နေသူ၊ အများစုနှင့် ပေါင်းနေရသူများမှာ အသက် ၂၀ ကျော်သည့်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တိုင် လူပျိုပေါက်ဘဝက မလွတ်တတ်ကြသေးချေ။ အချို့လူများဆိုလျှင် အသက်ကြီးသည့်တိုင် အပျို လူပျိုစိတ်များ ကုန်ခဲလေသည်။

□ လူပျိုပေါက်တို့၏ စိတ်ကူးယဉ်ခြင်းနှင့် လူကြီးမိဘ ဓလေ့ထုံးစံတို့ကို တော်လှန်ပစ်လိုခြင်းတို့မှာ တစ်နည်းအားဖြင့် လူများကို စိတ်အားတက်ကြွ လှုပ်ရှားစေသဖြင့် ယင်းတို့ကို တစ်နည်းအားဖြင့် ကျေးဇူးတင်စရာပင် ဖြစ်ပေသည်။ လူပျိုပေါက်တို့၏ တက် ကြွမှုနှင့် ခွန်အားကို အသုံးချတတ်ပါက ယင်းတို့အတွက်ရော အခြားသူများအတွက်ပါ အကျိုးများစွာ ရနိုင်ပေ၏။ အသုံးမချတတ်ပါကလည်း အားလုံးပင် ဒုက္ခရောက်နိုင်ပေသည်။

□ မည်သို့ဆိုစေ ဤအရွယ်မှာ စိတ်ဝင်စားစရာ၊ အားကျစရာအကောင်းဆုံး အရွယ်ဖြစ်သည်။ လူပျိုပေါက်စများအတွက် အကောင်းဆုံး အကြံပေးညွှန်ပြ ထိန်းသိမ်းနိုင်သူများမှာ ဘခင်သို့မဟုတ် အစ်ကိုကြီးများဖြစ်၍ အပျိုပေါက်စများအတွက်မူ မိခင်သို့မဟုတ် အစ်မကြီးများ ဖြစ်ပေသည်။

□ ယေဘုယျအားဖြင့် ယင်းတို့အားလုံး သူတို့ဘာဖြစ်နေသည် ဆိုသည်ကို ရှင်းပြသင့်ပေသည်။ သဘာဝတရားကို မရှက်မကြောက်ရန် ပေတည်း။ ထိုသို့ရှင်းပြပြီးလျှင် သူတို့၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုကို အားပေးရန်အတွက် အစားအစာကောင်းများ ကျွေးခြင်း၊ အအိပ်အနေ မှန်စေခြင်း၊ လိုအပ်သော ကစားခုန်ကစားများကို ပြုလုပ်စေခြင်း၊ သူတို့ ဝါသနာပါသည်ကို အားပေးခြင်းများကို ပြုလုပ်

သင့်ပေသည်။

□ မိန်းကလေးများကိုမူ ရာသီလာခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ သိကောင်းစရာများ၊ ရာသီလာစဉ် ကျန်းမာရေးညီညွတ်အောင် နေနည်း ထိုင်နည်းများနှင့် ရာသီလာခြင်းသည် ပဋိသန္ဓေတည်နိုင်ခြင်းကို ပြဆိုသဖြင့် လက်မထပ်ဘဲ လိင်ဆက်ဆံခြင်း၏ အန္တရာယ်များကို ပြောဆို ညွှန်ပြသင့်ပေသည်။

မိမိဘာသာ ကျေနပ်အောင်ပြုလုပ်ခြင်း

□ မိမိဘာသာ ကျေနပ်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းဆိုသည်မှာ ဆန့်ကျင်ဘက် လိင်နှင့်ဆက်ဆံမှုမပြုဘဲ မိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုခု၏ အကူအညီဖြင့် ကာမဆန္ဒ ပျောက်အောင်ပြုလုပ်ခြင်းကို ဆိုလိုပေသည်။

□ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းကို အရပ်စကားဖြင့် **"ကွင်းတိုက်ခြင်း"** ဟူ၍ပင် ခေါ်ကြသည်။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းမှာ အရွယ်ရောက်စ ယောက်ျားရော မိန်းမပါ ပြုလုပ်တတ်၍ သဘာဝပင် ဖြစ်ချေသည်။ သို့ရာတွင် မသိနားမလည်သူများကမူ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းမှာ ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်ဘဲ နောင်ကြီးလာသောအခါ ပန်းသေစေသည်၊ ရူးသွပ်စေသည်ဟူ၍ အပျိုလူပျိုဝင်စသူများကို ခြောက်လန့်ပြောထားတတ်ကြသည်။ ထာဝရ ဘုရားရှိသည်ဟု ယုံကြည်သော် ခရစ်ယာန်၊ မဟာမေဒင် စသော ဘာသာဝင်များကမူ လိင်ဆက်ဆံမှုပြုခြင်းမှာ ကလေးရအောင် ပြုလုပ်နိုင်ရန် ဘုရားသခင်က ဖန်းဆင်းပေးခြင်းဖြစ်၍ ကလေးမရနိုင်က လိင်ဆက်ဆံမှု

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပြုခြင်းမှာ အပြစ်ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ မိမိဟာ မိမိ ဆန္ဒပြေပျောက်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းမှာ ဘုရားသခင်၏ ဖန်းဆင်းမှုကို စော်ကားရာရောက်သဖြင့် ပို၍ အပြစ်ကြီးသည်ဟု ယူဆကြသည်။

■ မိမိသာဘာ ကျေနပ်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းသည် ကြီးသောအခါ ပန်းသေစေသည်၊ ရူးသွပ်စေသည်ဟူသော အယူအဆနှင့် ပတ်သက်၍မူ ဆေးပညာရှင်များက ထိုသို့ပန်းသေသော၊ ရူးသောကိစ္စများမှာ မရှိသလောက် ရှားသည်၊ အမှန်တကယ် ပန်းသေသူများမှာလည်း မိမိဘာသာ ကျေနပ်အောင်ပြုလုပ်ခြင်းကြောင့်ထက် ထိုကဲ့သို့ ပြုလုပ်ခြင်းသည် ပန်းသေစေသည်ဟူသော ခြောက်လန့်မှုကို ယုံကြည်စွဲလမ်းရာမှ စိတ်ဝေဒနာဖြစ်၍ ပန်းသေရသည်ဟု ပြဆိုကြသည်။ ရူးသွပ်သည်ဆိုခြင်းမှာလည်း ထို့အတူပင် ဖြစ်သည်။

■ ဤသို့ဆိုသဖြင့် မိမိဘာသာ ကျေနပ်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းသည် အန္တရာယ် လုံးဝမရှိဟူ၍ကား မဆိုလိုပေ။ **တန်ဆေး လွန်ဘေး** ဆိုသကဲ့သို့ အလွန်အကျွံပြုပါက အန္တရာယ်ရှိသည်မှာ အမှန်ပင်။ အစားအသောက်ပင်လျှင် အလွန်အကျွံစားပါက အန္တရာယ်ဖြစ်ပေရကား ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်နှင့် ဆက်ဆံမှု အပါအဝင် လိင်ဘက် လိုက်စားမှုအားလုံးသည် အလွန်အကျွံဖြစ်ပါက အန္တရာယ်ချည်းပင်တည်း။ သို့ရာတွင် နှိုင်းနှိုင်းချိန်ချိန် ဆင်ချင်၍ လုပ်ပါက မိမိဘာသာ ကျေနပ်အောင်ပြုလုပ်ခြင်းမှာ တင်းနေ သော စိတ်ကို ပျော့စေသည်။ သို့ဖြစ်၍ စိတ်လက်ကြည်သာကာ ပို၍

အလုပ်လုပ်နိုင်သည်ဟူ၍ ဆေးပညာရှင်များက ညွှန်ပြကြလေသည်။

■ သို့ဖြစ်၍ မိမိဘာသာ ကျေနပ်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းသည် သဘာဝလုပ်ငန်းတစ်ခုဖြစ်၍ အန္တရာယ်မရှိ။ အလွန်အကျွံမလုပ်ရန်သာ အရေးကြီးသည်ဟု သိအပ်ပေသည်။

ယောက်ျားများတွင် မိမိဘာသာ ကျေနပ်အောင်ပြုလုပ်ခြင်း

။ မိမိ ဘာသာ ကျေနပ်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ဒေါက်တာ ကင်းဆေးက အမေရိကန်ယောက်ျားစု တစ်ရာတွင် ၆၂ ယောက် ပြုလုပ်ဖူးကြကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့သည်။

■ ဒေါက်တာ နိဘူဟိရှိနိဇာကိ၏ အလိုအရ ဂျပန်ယောက်ျားတစ်ရာတွင် ၉၀ က ထိုသို့ပြုလုပ်ကြကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့သည်ဟု အစီရင်ခံဖူးသည်။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းမှာ ပညာတတ်သူများတွင် ပိုမို များပြားရခြင်းမှာ ပညာတတ်သူများသည် ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ဥပါဒ်မရောက်နိုင်ကြောင်းကို သိ၍ လည်းကောင်း၊ အယူလွဲမှုများ၊ ဓလေ့ဟောင်းများကို လွယ်လွယ်ကူကူ စွန့်ပစ်နိုင်၍ လည်းကောင်း လူ့ဖျိုသက်ကြာမှ လက်ထပ်ကြသဖြင့် လည်းကောင်း ဖြစ်နိုင်လေသည်။ ပညာမဲ့သူများမှာမူ လိင်ပညာကို နားမလည်ခြင်း၊ ရှေးထုံးအစဉ်အလာ အဆုံးအမများကို လွယ်လွယ်ကူကူ မပစ်ပယ်ရဲခြင်းနှင့် စောစီးစွာ လက်ထပ်ခြင်းကြောင့် မိမိဘာသာ ကျေနပ်မှုကို မြောက်မြားစွာ လုပ်ကြဟန် မတူချေ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

◘ မိမိဘာသာ ကျေနပ်အောင် ပြုလုပ်တတ်ခြင်းမှာ အများအားဖြင့် လူပျိုပေါက် အရွယ်ရောက်စတွင် လိင်တံတင်း၍ ညတွင် လိင်နှင့်ဆိုင်သော အိပ်မက်များ မက်ရာမှာ သုက်လွှတ်ထွက်ခြင်း၊ သုက်ထွက်၍ အရသာကို သိသဖြင့် နောက်တွင် လိင်တံကို လက်ဖြင့် ပွတ်သပ်က သုက်ထွက်နိုင်ကြောင်း သိလာခြင်းတို့မှာ စလာတတ်သည်။

◘ အိပ်မက်မက်၍ သုက်လွှတ်ခြင်းသည် လည်းကောင်း၊ လက် ဖြင့် ပွတ်၍ သုက်လွှတ်ခြင်းသည် လည်းကောင်း တင်းနေသော လိင်တံကို လျော့အောင် ပိုလျှံသော သုက်ကို ထွက်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်ပေရာ မည်သို့မျှ အန္တရာယ် မဖြစ်နိုင်ပေ။ သုက်တစ်စက်သည် သွေးအစက် ၆၀ နှင့် ညီမျှသည်။ သုက်တစ်ခါထွက်လျှင် တစ်ရက် အသက်တိုသည်ဆိုသည်မှာ မမှန်ပေ။ သုက်တစ်ခါ ထွက်လျှင် ဘက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်းစာ (၅ ကုဗစင်တီမီတာ) ထွက်ရာ ခန္ဓာကိုယ်မှ လျော့သွားသောအရာမှာ တစ်ဇွန်းစာ သာသာသော အသားဓာတ် (အယ်လ်ဗူမင်) သာလျှင် ဖြစ်ချေသည်။ ဤမျှကိုကား ထမင်းစားရာတွင် အသားစားခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ နွားနို့တစ်ခွက်၊ ကြက်ဥတစ်လုံးမျှ သောက်ခြင်း၊ စားခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း ပြန်လည် အစားဖြည့်နိုင်လေသည်။

◘ သို့ဖြစ်၍ သုက်လွှတ်ခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်အား မည်သို့မျှ ဒုက္ခမပေးချေ။

◘ သို့ရာတွင် မိမိဘာသာ ကျေနပ်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းသည်

လိင်စိတ်ကို အာသာပြေစေ၍ ကာမစည်းစိမ်ကို ရစေရကား လိင်ဆက်ဆံမှုကဲ့သို့ပင် လူကို စွဲစေသည်။

◘ သို့ဖြစ်၍ စွဲပြီးအလွန်အကျွံ မလုပ်ရန် သတိထားအပ်ပေသည်။ မည်မျှလုပ်လျှင် မလွန်မကျွံဟု ယူဆရမည်ဆိုသည်ကား လူပေါ်တွင်တည်ပေသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် လမ်းညွှန်အဖြစ်မှု မိမိဘာသာ ကျေနပ်အောင်ပြုခြင်းဖြင့် စိတ်ရွှင်လန်းခြင်း ကိုယ်လက် ပေါ့ပါးခြင်း၊ မိမိလုပ်ကိုင်သမျှတွင် စိတ်ပါဝင်စားခြင်းနှင့် ကောင်းမွန်စွာ လုပ်ကိုင်ခြင်းတို့ ဖြစ်နေသမျှ၊ အလုပ်ရှိန် မလျော့သမျှ ကာလပတ်လုံး မလွန်မကျွံဟု ယူဆရမည်။ အကယ်၍ မိမိဘာသာ ကျေနပ်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းကြောင့် နံနက်တွင် မောပန်းခြင်း၊ ညညတွင် အာရုံမစိုက်နိုင်ခြင်း၊ လုပ်ကိုင်မှု လျော့လာမှုတို့ ဖြစ်ပါမူ လွန်ကျွံပြီဟူ၍ ယူဆအပ်ပေသည်။

◘ အရေးကြီးဆုံးမှာကား မိမိဘာသာ ကျေနပ်အောင် ပြုလုပ်ပြီး၍ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် အကျင့်စာရိတ္တ မကောင်းဟု ထင်ကာ မိမိဘာသာ အပြစ်တင်တတ်ခြင်း၊ အပြစ်ဟု စွဲမြဲနေတတ်ခြင်း၊ ထိုအပြစ်အတွက် မိမိတွင် တစ်ခုခုတော့ မကောင်းတာ ဖြစ်တော့မည်စသော စိုးရိမ်ကြောက်လန့်မှုများ မထားမိစေရန်ပင် ဖြစ်သည်။ ဤသို့ ထားမိပါက တစ်သက်လုံး နှောင်တရနေပြီး မိမိစိတ်ကြောင့် ဥပါဒ် ရောက်နိုင်လေသည်။

◘ မိမိဘာသာ ကျေနပ်အောင် ပြုလုပ်ရာ၌ ယောက်ျားလေးတိုင်းလိုလိုပင် ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်နှင့် ဆက်ဆံသည်ကို စိတ်ကူး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရင်း လက်ဖြင့် လိင်တံကို ကွင်း၍ ပွတ်သပ်လှုံ့ဆော်တတ်သည်။ ဤနည်းဖြင့် သုက်ထွက်စေသည်အထိ ပြုလုပ်ကြသည်က များသည်။ အချို့ယောကျ်ားများမှာမူ အဆန်းထွင်ကာ မိန်းမ၏ လိင်အင်္ဂါနှင့်တူသော အဝတ်၊ ရာဘာပုံစံများဖြင့် လည်းကောင်း၊ မိန်းမကိုယ်ခန္ဓာ အတုများဖြင့် လည်းကောင်း ပြုလုပ်တတ်ကြသည်မှာ အန္တရာယ်မရှိသော်လည်း လိင်တံကို မာကျောသော အရာဝတ္ထုများနှင့် ပွတ်သပ်ခြင်း၊ ကျင်ချောင်းအတွင်းသို့ တစ်ခုခု ထိုးသွင်းခြင်းကား အန္တရာယ်မကင်းပေ။ ထိုအရာများနှင့်ကား မိမိဘာသာ ကျေနပ်အောင် မပြုလုပ်သင့်ပေ။

မိန်းမများတွင် မိမိဘာသာ ကျေနပ်အောင်ပြုလုပ်ခြင်း။ ။ မိမိ ဘာသာ ကျေနပ်အောင် ပြုလုပ်သော မိန်းမ အရေအတွက်သည် ယောကျ်ား အရေအတွက်ထက် ပို၍ နည်းသည်။

□ လိင်တံတင်းခြင်း သုက်လွှတ်ခြင်း စသော အကြောင်းများ မရှိသဖြင့်လည်း လိင်ဆက်ဆံမှုနှင့် ဆိုင်သည့် အိပ်မက်များ မက်ခဲသည်။ မိမိဘာသာ ကျေနပ်အောင် မပြုလုပ်ခြင်း၏ အခြားတစ်ကြောင်းမှာလည်း မိန်းမများမှာ ထုံးတမ်းစဉ်လာ လူကြီးသူမများ၏ အဆုံးအမကို ပိုမို လိုက်နာ၍ လည်းကောင်း၊ မိမိတို့၏ အပျိုအမြေးကို လက်မထပ်မီ မပျက်စေချင်၍ လည်းကောင်း ဤသို့ပို၍ နည်းခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။ ဒေါက်တာ ကင်းဆေး၏ အလိုအရမူ အမေရိကန်သူ ၁၀၀ လျှင် ၅၈ ယောက်သည် မိမိဘာသာ

ကျေနပ်အောင် ပြုလုပ်ဖူးကြသည်ဟု သိရှိရလေသည်။

□ ယောကျ်ားများတွင် မိမိဘာသာ ကျေနပ်အောင်ပြုလုပ်ရာ၌ သုက်ထွက်သဖြင့် ကျေနပ်မှု ရသကဲ့သို့ မိန်းမများတွင်လည်း မိမိဘာသာ မိမိ ကျေနပ်အောင် ပြုလုပ်နိုင်ကြသည်။ ကွာခြားသည်မှာကား လုပ်နည်း လုပ်ဟန်ပေတည်း။

□ မိန်းမများတွင် လိင်စိတ်ကို ပြေအောင်ပြုလုပ်ရာ၌ ၄င်းတို့၏ လိင်အင်္ဂါများကို ပွတ်သပ်၍ပြုလုပ်နိုင်ကြသည်။ မလိင်စေ့ နုတ်ခမ်းသားငယ်များကိုပွတ်သပ်၍ လည်းကောင်း၊ ရင်သား နို့သီးများကို ပွတ်၍ လည်းကောင်း ပြုလုပ်နိုင်ကြသည်။ အများဆုံး ပြုလုပ်သော နည်းမှာကား ပေါင်းနှစ်လုံးကို ကပ်၍တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ပွတ်သပ်ပေးခြင်း၊ သို့တည်းမဟုတ် ပေါင်ရှေ့တွင် ခေါင်းအုံး စသည်တို့ကိုထား၍ တင်ပါးကို ရှေ့နောက် လှုပ်ရှားပေးခြင်းများ ဖြစ်ကြသည်။ ဤနည်းသည် ကျေနပ်မှုကိုလည်းရစေ၍ လိင်အင်္ဂါများကိုလည်း မထိခိုက်ရကား အန္တရာယ်အကင်းဆုံးနည်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

□ အခြားနည်းတစ်ခုမှာ ယောနိအင်္ဂါအတွင်းသို့ လက်ဖြစ်စေ၊ အခြားသက်မဲ့ အရာဝတ္ထုများဖြစ်စေ သွင်း၍ ပွတ်တိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဤနည်းကို အပျိုအရွယ်များ အသုံးပြုနည်း၍ အပျိုကြီးများ၊ လက်ထပ်ဖူးသူများ အသုံးများသည်။ ဤနည်းသည် လိင်ဆက်ဆံမှုနှင့် သဘောတူသော်လည်း အန္တရာယ်မကင်းပေ။ ကွဲတတ်သော ဖန် မှန် ပစ္စည်းများ၊ ရှတတ်သော ပစ္စည်းများကို

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သုံးပါက ယောနီအင်္ဂါကို ကွဲရှစေနိုင်သဖြင့် အသက်အန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်လေသည်။

□ ဤသို့ပြုလုပ်တတ်သောကြောင့် အိမ်ထောင်ပြုသောအခါ လိင်ဆက်ဆံမှုတွင် သာယာမှုမရနိုင်။ သာယာသော အိမ်ထောင်ကိုမတည်ထောင်နိုင်ဟု ထင်ကြပြောကြခြင်းမှာမူ အခြေအမြစ် မရှိပေ။ အိမ်ထောင်ပြုခြင်းသည် လိင်ဆက်ဆံမှု တစ်ခုအတွက်သာ မဟုတ်ဘဲ မေတ္တာအရင်းခံသော လူမှုရေး ကိစ္စတစ်ရပ် ဖြစ်ပေရကား လင်နှင့်မယား ချစ်ခင်ကြင်နာမှ သာယာနိုင်သော အရာဖြစ်သည်။ လိင်ဆက်ဆံမှုမှာလည်း ချစ်ခြင်းမေတ္တာမပါဘဲပြုလုပ်က အရသာရှိသော အလုပ်မဟုတ်ပေရကား လင်နှင့်မယားချစ်ခင်ကြင်နာ ယုယစွာဖြင့် လုပ်ပါမှ အဓိပ္ပာယ်ရှိ၍ သာယာပေမည်။ သို့ဖြစ်၍ မိမိဘာသာ ကျေနပ် အောင် ပြုလုပ်ခြင်းကြောင့် အိမ်ထောင်ကိုထိခိုက်နိုင်သည်မှာ မမှန်ပေ။ တစ်ခုသာ သတိထားရပေမည်။ မိမိဘာသာ ကျေနပ် အောင် ပြုလုပ်ဖူး၍ အပျိုမြှေး စုတ်ပြဲနေသည်ကို ယောကျ်ားဖြစ် သူက အထင်မမှားစေရန် ပင်တည်း။ အချို့ယောကျ်ားများသည် မိမိသာ လူပျိုမစစ်ချင် ရှိရမည်။ မိမိယူသော မိန်းမများကိုမူ အပျို စစ်စစ်သာ ဖြစ်စေချင်ကြသည်။ အပျိုစစ်မှု မစစ်မှုဆိုသည် အပျိုမြှေးတစ်ခုတည်းဖြင့် ဆုံးဖြတ်၍မရ ဆိုသည်ကိုလည်း ထို ယောကျ်ားများ မသိကြချေ။ မည်သို့ဆိုစေ ဤကိစ္စကိုကား မိန်းမ တိုင်း အထူးသတိချပ်အပ်ပေသည်။

လိင်နှင့်ဆိုင်သော အိပ်မက်များနှင့် အလိုလို သုက်ထွက်ခြင်း

□ လူပျိုပေါက်အရွယ်တိုင်းလိုလိုပင် အိပ်ရာမှ နိုးသောအခါ များ၌ မိမိပုဆိုးများ စိုရွှဲနေသည်ကို တွေ့တတ်ကြသည်။

□ ဤသို့ စိုရွှဲနေခြင်းမှာ ညကအလိုလို သုက်ထွက်ခြင်း ကြောင့်ဟူ၍ကား သိသူနည်းနေသည်။ အချို့သိသူများကမူ ထိုသို့ သုက်ထွက်ခြင်းသည် စိတ်တွင် သာယာစေရကား ထိုသို့ထွက်ခြင်း ကိုမကြာခဏ လိုချင်ကြပေသည်။ အချို့မှာမူ အလိုလိုသုက်ထွက် ခြင်းသည် ရောဂါဖြစ်ခြင်းဟု ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့တတ်ပေ သည်။

□ အလိုလို သုက်ထွက်ခြင်းသည် ဇီဝကမ္မသဘောအရ သဘာဝပင်ဖြစ်၍ မည်သို့မျှ ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့စရာ မရှိချေ။ လူမျိုးဘဝတွင် မိမိဘာသာထွက်ခြင်း မပြုသဖြင့် သုက်မြွှန် အတွင်း၌ သုက်များပိုလျှံနေရာ ထုတ်ပစ်ရန် လိုလာလေသည်။ ဤသည်ကိုသဘာဝက မည်သို့ ပြုလုပ် လေသနည်းဆိုသော် သုက်မြွှန်ကို သုက် များဖြင့် ပြည့်လျှံနေစဉ် ညအိပ်သောအခါ၌ လိင်တံကို တင်းစေ၊ တောင့်စေရင်း ဦးနှောက်က အိပ်မက်တွင် သာယာနေစဉ် တောင့်နေသော လိင်တံလည်း ရှိရကား တကယ် လိင်ဆက်ဆံမှုကဲ့သို့ ပင် ဖြစ်၍ ကျေနပ်မှုရသောအခါ သုက်ကို လွှတ်ထုတ်စေလေ သည်။ သို့ဖြစ်၍ ဤသို့ အိပ်မက်မက်ခြင်း၊ သုက်လွှတ်ခြင်းများ သည် မည်သို့မျှ ကြောက်လန့်စရာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မဟုတ်ချေ။

□ လူပျိုများ၌ ဤသို့လိင်နှင့်ဆိုင်သော အိပ်မက်များကို ခဏခဏ မက်တတ်၍ အလိုလို သုက်ထွက်တတ်ခြင်းသည် နှစ်ပတ်တွင် တစ်ခါ၊ ၄ ပတ်တွင် တစ်ခါလောက် အလိုလို ဖြစ်တတ်လေသည်။ အရွယ်နှင့်မလိုက်အောင် သန်မာထွားကျိုင်းသော လိင်အင်္ဂါတွင် စိတ်ဝင်စားသည့် လူပျိုတို့မှာ အကြိမ်များစွာ ပို၍ထွက်တတ်ကြသည်။ တစ်ပတ်လျှင် တစ်ခါ နှစ်ခါမျှ ထွက်ပါမူ အရေးမကြီးသော်လည်း တစ်ရက်ခြား သို့မဟုတ် နေ့တိုင်း ထွက်နေပါမူ အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်၍ ဂရုစိုက်အပ်ပေသည်။ ဤသို့ခဏခဏ ထွက်ခြင်းများသည် နေ့တွင် လိင်နှင့်ပတ်သက်၍ စဉ်းစားပြောဆိုမှုများခြင်း၊ ညအိပ်ချိန်တွင် လိင်တံကို လက်ဖြင့် အလိုလို ပွတ်သပ်မိခြင်း၊ မိမိကိုယ်တိုင် သုက်ထွက်မှုတွင် သာယာနေ၍ ခဏခဏ လိုလားနေခြင်းများကြောင့် ဖြစ်တတ်လေသည်။

□ ဤသို့ အလွန်အလွန် မဖြစ်ရန်အတွက် နေ့တိုင်း လိင်နှင့် မပတ်သက်သော စာဖတ်ခြင်း၊ ကစားခုန်စားခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်၍ ညအိပ်ရာဝင်တွင် ဘောင်းဘီဝတ်၍ လက်ကို စောင်အပြင် ထုတ်၍ အိပ်ခြင်းများကို ပြုလုပ်ပေးအပ်သည်။ အိပ်မပျော်သောသူများကိုမူ အိပ်ဆေးများပေး၍ အိပ်စေအပ်သည်။

□ ထိုအတူ ဤသို့ သုက်လွှတ်ခြင်းသည် ရောဂါမဟုတ်ကြောင်း ဤအတွက် စိုးရိမ်ကြောက်လန့်စရာ မဟုတ်ကြောင်းကို လည်းကောင်း၊ ဤသို့ ထွက်ခြင်းတွင် သာယာမှု မယူရန်ကို

လည်းကောင်း လူပျိုတိုင်း နားလည်စေ မှတ်မိစေအောင် ပြောဆို သင်ကြားသင့်ပေသည်။

မိန်းမများ လိင်နှင့်သက်ဆိုင်သော အိပ်မက် မက်၍ သာယာခြင်း

□ ယောက်ျားများတွင် လိင်နှင့်သက်ဆိုင်သော အိပ်မက် မက်ရာတွင် အလိုလို သုက်ထွက်သော်လည်း **မိန်းမများတွင်မူ** ထွက်စရာ သုက်မရှိ၍ ထိုသို့ မမက်နိုင်ဟု **ယုံကြည်**သူ အတော်များသည်။

□ တကယ်တော့မူ သုက်ပင်မထွက်သော်လည်း မိန်းမများသည်လည်း လိင်နှင့် ပတ်သက်၍ အိပ်မက်မက်ရာတွင် သာယာမှုရှိကြသည်ဟု ပညာရှင်များ လေ့လာတွေ့ရှိကြရသည်။ ဒေါက်တာ ကင်းဆေး၏အလိုအရမူ အိပ်မက်မက်တတ်သော မိန်းမ ၁၀၀ တွင် ၉၀ သည် လိင်နှင့်ပတ်သက်သော အိပ်မက်များကို မြင်မက်တတ်ကြသည်ဟု သိရှိရသည်။ ထိုသို့ မြင်မက်သော မိန်းမ ၉၀ တွင် ၃၀ သည် လိင်ဆက်ဆံမှုကို လည်းကောင်း၊ အခြား ၃၀ သည် ဖက်ယမ်းနမ်းရှုပ် လှုံ့ဆော်မှုပြုရာတွင် လည်းကောင်း၊ ကျန် ၃၀ သည် **ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်နှင့် ထိတွေ့**သွားရသော လည်းကောင်း မြင်**မက်ကြသည်ဟု ဒေါက်တာ** ကင်းဆေးက ဆိုလေသည်။ **သို့ဖြစ်၍ မိန်းမများ၏ အိပ်မက်**မက်မှုသည် ယောက်ျားများ မက်သည်နှင့် မတူပေ။ ယောက်ျားများမှာမူ လိင်နှင့် ပတ်သက်၍ **အိပ်မက်**မက်လျှင် လိင်ဆက်ဆံ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မှုကိုသာ မြင်မက်တတ်ကြပြီး သုက်လွှတ်ခြင်းဖြင့် ပြီးဆုံးတတ်ကြသည်။

□ ထို့အပြင် မိန်းမများသည် လိင်နှင့်ပတ်သက်၍ အိပ်မက်မြင်မက်မှုမှာ အကြိမ်နည်းလျက် အမျိုးများတွင်မူ မမြင်မက်သလောက် နည်းပါးသည်ကို တွေ့ရှိကြရသည်။ မြင်မက်သော မိန်းမမှန်သမျှမှာ လိင်ဆက်ဆံမှုပြုဖူးသူ၊ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်နှင့် ရင်းနှီးသူ၊ လိင်တူ ဆက်ဆံတတ်သူများ ဖြစ်သည်ကိုလည်း တွေ့ရှိရသည်။ ယောကျ်ားများတွင်မူ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်နှင့် မတွေ့ဖူးသော်လည်း၊ လိင်အကြောင်း ကြားဖူး၊ ဖတ်ဖူးသည်နှင့်ပင် မြင်မက်တတ်ကြသည်။

နှစ်ကိုယ်ကျွမ်းအောင် ပြုလုပ်ခြင်း

□ နှစ်ကိုယ်ကျွမ်းအောင် ပြုလုပ်ခြင်းဆိုသည်မှာ လိင်ဆက်ဆံမှုတစ်ခါမျှမပြုလုပ်ဘဲ ယောကျ်ားနှင့်မိန်းမတို့တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်စွာ အရှက်မထားတော့ဘဲ ပွတ်သပ်နမ်းရှုပ်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။

□ သို့ဖြစ်၍ နှစ်ကိုယ်ကျွမ်းအောင်ပြုလုပ်ရာ၌ ယောကျ်ားနှင့် မိန်းမတို့သည် ရိုးရိုးတန်းတန်း ဖက်ယမ်းနမ်းရှုပ်ရုံမက လိင် အင်္ဂါများကို ကိုင်တွယ် လှုံ့ဆော်ခြင်း၊ လိင်အင်္ဂါအချင်းချင်း ထိကပ်ခြင်း အားရပါးရ နမ်းရှုပ်ခြင်းများအထိ ပြုလုပ်နိုင်ကြသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဤသို့ နှစ်ကိုယ်ကျွမ်းအောင် ပြုလုပ်ခြင်းသည် လင်မယားမကျ ရည်းစားမက အခြေအနေသို့ရောက်အောင် မိန်းမနှင့်

ယောကျ်ားများကို ရင်းနှီးစေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဤရင်းနှီးမှုမျိုးကို လက်ထပ်ခါနီးမှသာ ပြုလုပ်သင့်သည်ဟု အချို့က ယူဆကြလေသည်။ ဤကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ ကြိုက်သူလည်း ရှိ၍ မကြိုက်သူလည်း ရှိသောကြောင့် ဝိဝါဒကွဲလျက် ရှိကြသည်။

□ ကြိုက်သူများကမူ ဤသို့ လုပ်ခြင်းအားဖြင့် တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် ပိုမိုရင်းနှီးမှုရှိသည်။ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် ပိုမို တွယ်တာစေသည်။ အဖျိုရည် ဖျက်ခြင်းလည်း မရှိသဖြင့် မိန်းကလေးတွင် မည်သို့မျှ ထိခိုက်မှုမရှိဟု အကျိုးကျေးဇူးများကို ထောက်ပြကြသည်။ လက်မထပ်ခင် ကတည်းက တစ်ယောက်အကြောင်း တစ်ယောက်သိကာ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက်က အလိုလိုက်သည်ကို သိသဖြင့်လည်း လက်ထပ်ပြီးသောအခါ၌ ပိုမို ချစ်ခင်တွယ်တာလာစေသည်။ ကာမစည်းစိမ်ကို ရစေနိုင်သည်ဟူ၍လည်း ပြောဆိုကြလေသည်။

□ မကြိုက်သူများကမူ မယူမီ ဤသို့ရင်းနှီးအောင်ပြုလုပ်ခြင်းသည် နှစ်ယောက်စလုံး၏ စိတ်ကို လိင်ဆက်ဆံမှုဘက်သို့ တွန်းပို့နေသည်။ သို့ဖြစ်၍ တစ်ချိန်၌ မထိန်းနိုင်ဘဲ ကျူးကျူးလွန်လွန် ဖြစ်ကြလိမ့်မည်။ ဤသို့ဖြစ်၍ ပဋိသန္ဓေရှိပါက မယူမဖြစ်ပါက နှစ်ယောက်စလုံးအတွက်၊ လူကြီးမိဘများအတွက် မကောင်းဟူ၍လည်းကောင်း၊ မယူမီကတည်းက တစ်ယောက်အကြောင်းကို တစ်ယောက် နှောကြနေသဖြင့် လက်ထပ်ပြီးသောအခါ အချို စိတ်လှုပ်ရှားစရာ၊ ရင်ခုန်စရာ အဆန်းအပြား မရှိတော့ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ အကာယံကန္တ လွန်လွန်ကျူးကျူး မဖြစ်အောင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အမြဲထိန်းထားသည် ထားဦး၊ ဤသို့ ကြာကြာလုပ်ရခြင်းသည် နှစ်ယောက်စလုံးအား ထိန်းချုပ်အားကြီးလွန်း၍ ဥပါဒ်ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ယောကျ်ားဖြစ်သူသည် စိတ်မထိန်းနိုင်က အခြားမကောင်းသော မိန်းမများနှင့် လိုက်စားနိုင်သည်ဟူ၍လည်း အပြစ်အမျိုးမျိုးကို ပြဆိုကြသည်။

☐ အမှန်တော့မူ နှစ်ကိုယ်ကျွမ်းအောင် လုပ်ခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာရေးအား မည်သို့မျှ မထိခိုက်စေသည်ကား အမှန်ပင် ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ငတ်မွတ်နေသော လူတစ်ယောက်အား သွားရည်ကျအောင် စားဖွယ်သောက်ဖွယ်များကို ပြပြီးမှ ငှင်းစားဖွယ်သော ခဲဖွယ်များကို အုပ်ဆောင်းအုပ်၍ သိမ်းပစ်လိုက်သကဲ့သို့ ဆန့်ကျင်ဘက် လိင်နှစ်ဦး၏ အရသာကို နှုတ်ခမ်းဝရောက်ပြီးမှ ထိုအရသာကို မခံစားနိုင်သေးဟူ၍ ပိတ်ပင်ခြင်း၊ ခြိုးခြံခိုင်းခြင်းမှာ မည်မျှ စိတ်ပင်ပန်းစေမည်ဖြစ်သည်ဆိုသည်ကို စဉ်းစား၍ကြည့်သင့်ပေသည်။ ထို့အပြင် နှစ်ယောက်စလုံး ကာမအရှိန် တရိပ်ရိပ်နှင့် တက်လာအောင် ရင်းရင်းနှီးနှီး နမ်းရှုပ် ဖက်ယမ်းလာကြပြီး ကျေနပ်မှုမရဘဲ အမြဲခွဲ၍နေပါက မည်သူမျှ ကျေနပ်နိုင်ကြမည် မဟုတ်ပေ။ တစ်ဆင့်တိုး၍ ပြုလုပ်ကြမည်မှာ မလွဲပေ။ ထိုသို့ အချင်းချင်းမလုပ်သည်ထား မိန်းမများတွင် ထိန်းနိုင်သည် ထားဦး။ ယောကျ်ားများမှာ မနေနိုင်၍ မိမိဘာသာ ကျေနပ်မှုရှာခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ မကောင်းသော မိန်းမများကို လိုက်စားမှုပြုခြင်းကို လည်းကောင်း အနေးနှင့် အမြန် ပြုလုပ်ကြသည်မှာ မလွဲပေ။ ထို့အပြင် စာသင်ကြားနေသောအရွယ် ဖြစ်ပါမူ စာ

ဘက်တွင် စိတ်ပါဝင်စားမှုလျော့၍ လိင်ဘက်တွင်သာ စိတ်ပါနေကြတော့မည်။ အိမ်ထောင်ပြုဖို့သာလျှင် စဉ်းစားနေကြပေလိမ့်မည်။

☐ ဤသို့ စဉ်းစားနေပါက ၎င်းတို့၏ ဘဝမှာ ရေစုန်မျောရန်သာ ရှိပေတော့သည်။ မပြုသင့်သောအချိန် ပညာမစုံကြင်ယာစုံအောင် ပြုလုပ်ကြပေလိမ့်မည်။

☐ သို့ဖြစ်ရကား နှစ်ကိုယ်ကျွမ်းအောင် ပြုလုပ်ခြင်းကို တကယ်နိုက်နိုက် ချွတ်ချွတ် မထားဘဲ အပေါ်ယံနမ်း ရှုပ်ခြင်း၊ ချစ်စဖွယ် ပိယဝါစာ စကားတို့ကို ပြောဆိုခြင်းဖြင့်သာ ပြုလုပ်သင့်ပေသည်။ သို့မှသာလျှင် နှစ်ယောက်စလုံးလည်း ထိန်းနိုင်၊ မဖြစ်သင့်တာလည်း မဖြစ်ဘဲ စိတ်လက်အေးချမ်းစွာနှင့် ကျန်သော အလုပ်အကိုင် မှန်သမျှကို အောင်မြင်သည်အထိ လုပ်နိုင်ပေလိမ့်မည်။ အိမ်ထောင်ပြုသောအခါ၌ မည်သို့သော စိတ်လှုပ်ရှားစရာ အဆန်းအပြားများ ရှိမည်လဲဟူသော သိချင်သော စူးစမ်းသော စိတ်များလည်းရှိ၍ အိမ်ထောင်မှုဆီသို့ ရည်မျှော်နေကာ တကယ် အိမ်ထောင် ကျသောအခါ၌ အိမ်ထောင်သည် ဘဝ၏ ကာမစည်း စိမ် စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ချမ်းသာမှုများကို တွေ့ကြုံရ၊ ကြိုက်နှစ် သက်ရပြီး သာယာသော အိမ်ထောင်ကို ထာဝစဉ် တည်ထောင် နိုင်ပေလိမ့်မည်။

ဗိုင်းကောင်း ကျောက်ဖိပိသခြင်းနှင့် အပျိုစစ်မှု

☐ ဗိုင်းကောင်းကျောက်ဖိပိသခြင်းဆိုသည်မှာ မိန်းကလေး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တစ်ယောက်သည် အိမ်ထောင် ထိန်းသိမ်းမှုတွင် ကျွမ်းကျင်၍ အကျင့်စာရိတ္တ ကောင်းမွန်ခြင်းကို ဆိုလိုပေသည်။

■ အပျိုစစ်မှု မစစ်မှုမှာ မိန်းကလေးတစ်ယောက်သည် ဆန့်ကျင်ဘက် လိင်နှင့် တစ်ခါမျှ လိင်ဆက်ဆံဖူးခြင်း ရှိမရှိပေါ်တွင် တည်ပေသည်။ ဤသို့ အဓိပ္ပာယ် ကွဲပြားချက် ရှိသော်လည်း ဗိုင်းကောင်းကျောက်ဖိ မိန်းကလေးဟူသည် အပျို လည်း စစ်ရမည်ဟူ၍ လူပျိုတိုင်းလိုလိုပင် ယုံကြည်လေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဗိုင်း ကောင်းကျောက်ဖိ ဖြစ်မှုနှင့် အပျိုစစ်မှုတို့မှာ အမြဲဒွန်တွဲ၍ နေလေသည်။

■ အပျိုစစ်မစစ်ကို မိန်းကလေး၏ အပျိုမြှေး ပေါက်မပေါက် ပေါ်တွင် ကြည့်၍ ဆုံးဖြတ်ကြသည်။ အပျိုမြှေး ဆိုသည်မှာ မိန်းကလေး၏ ယောနိအင်္ဂါအတွင်းတွင် ယောနိကို ပိတ်ထားသော အမြှေးပါးကလေး ဖြစ်သည်။ မွေးကတည်းက ပါလာခြင်း ဖြစ်၍ ထိုအမြှေးပါးကလေးသည် ယောနိဝကို လုံးဝဆို့ထား၍ လည်း ကောင်း၊ တစ်ဝက်တစ်ပျက် ဆို့၍ လည်းကောင်း ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့် တည်ရှိနေလေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ယောနိအင်္ဂါအတွင်းသို့ တစ်ခုခု ထည့်သွင်းလိုက်လျှင် ၄င်းအမြှေး စုတ်ပြဲ၍ ယောနိမှ သွေးစို့လာ တတ်လေသည်။ ဤအချက်ကိုယူ၍ မင်္ဂလာဦးညတွင် ယောကျ်ားနှင့် မိန်းမ ဆက်ဆံပြီးလျှင် မိန်းမ၏ ယောနိအင်္ဂါမှ သွေးထွက် မထွက် ကို သိလိုကြသည်။ သွေးထွက်က အပျိုစစ်သည်ဟူ၍ ယူဆယုံကြည် ကာ ပျော်ရွှင်ကျေနပ် တတ်ကြလေသည်။

■ ဤသို့ လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုနေစဉ် အပျိုမြှေး စုတ်ပြဲကာ သွေးထွက်က အပျိုစစ်သည်မှာ မှန်သော်လည်း သွေးမထွက်သော် အပျိုမစစ်ဟု ပြောဆိုရန် ခက်ပေသည်။

■ အကြောင်းမူ မိန်းမတွင်ပါသော အမြှေးသည် ကြက်ပေါင်စေးကဲ့သို့ ဆွဲဆန့်နိုင်လျှင် လည်းကောင်း၊ အပျိုမြှေးသည် ငယ်ရွယ်စဉ်က ကစားခုန်ကစား ပြုစဉ်က သူ့အလိုလို ကွဲပြဲသွားလျှင် လည်း ကောင်း၊ သို့တည်းမဟုတ် မွေးကတည်းက ပါမလာလျှင် လည်း ကောင်း လိင်ဆက်ဆံရာတွင် မည်သို့မျှ သွေးထွက်လိမ့်မည် မဟုတ်ချေ။ သို့ဖြစ်၍ ဤသို့ မထွက်က အပျိုမစစ်ဟု တစ်ထစ်ချ မမှတ်ယူရန် အရေးကြီးလေသည်။ အချို့ယောကျ်ားများသည် မိမိ သာ လူပျို မစစ်ချင်နေရမည် မိမိယူသော မိန်းမကိုမူ အပျိုစစ်စေ ချင်တတ်ကြသည်။ ထိုယောကျ်ားများကဲ့သို့ အပျိုမြှေးအကြောင်း ကို ကြားဖူးနားဝနှင့် အပျိုစစ်က မင်္ဂလာဦးညတွင် သွေးထွက်ရ မည် ဟူ၍ တစ်ထစ်ချ မှတ်ယူနေပါက အိမ်ထောင်ရေးတစ်ခုလုံး ကို ထိခိုက်စေသဖြင့် ဤအချက်ကို ယောကျ်ားတိုင်း သတိချပ် အပ်ပေသည်။

■ မိန်းမများ အပျိုစစ်သည်ကို အပျိုမြှေးနှင့် သိနိုင်သော် လည်း ယောကျ်ားများ လူပျို စစ် မစစ်ကို ဆေးပညာအရ မည်သို့မျှ မသိနိုင်ချေ။ ယောကျ်ားကလေး ပြောသမျှ ကျိန်တွယ်သမျှသာ ယုံကြည်ရန် ရှိပေတော့သည်။ ဤအချက်ကို ထောက်၍ လည်းကောင်း၊ အစဉ်အလာအရ လည်းကောင်း၊ လူပျိုများသည်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပွေနိုင်သည်။ အပျိုများသည် လူပျိုများလို မနေနိုင်ဟူသော ယုံကြည်ချက်၊ ဆုံးမချက်အရ လည်းကောင်း၊ များသောအားဖြင့် ကြီးမှ လက်ထပ်ကြသော ယောကျ်ားများသည် လူပျို မစစ်သည်က များပေသည်။

■ ဤသို့ ယောကျ်ားများ လူပျိုမစစ်သည်ကို မည်သူမျှ မပြောကြ၊ မေးမငေါ်ကြ၊ သဘာဝပဲဟူ၍ ခွင့်လွှတ်တတ်ကြသည်။ မိန်းကလေးတစ်ယောက် အပျိုမစစ်ပါမူ ဝိုင်း၍မေ့ငေါ်သူ များပေသည်။

■ တကယ်တော့မူ အိမ်ထောင်ရေး၌ အပျိုစစ်မှု၊ မစစ်မှုသည် မည်သို့မျှ အရေးမကြီးလှပေ။ လက်ထပ်ပြီး မင်္ဂလာဦးညရောက်လွန်က မည်သည့်မိန်းမမျှ အပျိုမဟုတ် တော့ပေ။ အရေးကြီးသည်မှာကား လင်နှင့် မယား ချစ်ခင် ကြင်နာမှု၊ အနွံနာခံမှု၊ သစ္စာရှိမှု များသာလျှင် ဖြစ်သည်။ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ချစ်ခင်ကြင်နာပါမှ နှလုံးသားချင်း၊ ဦးနှောက်ချင်း သိပါမှ တွယ်တာမှသာလျှင် အိမ်ထောင်ရေး တစ်ခုသည် တာရှည်ခံနိုင်၊ သာယာနိုင်ပေသည်။ မိမိမယူခင်က အပျိုမစစ် သည်ထားဦး၊ ပွေခဲ့သည်ထားဦး၊ မိမိနှင့်ရသော အခါ ထိုမိန်းကလေးသည် သစ္စာရှိ၍ လိမ္မာရေးခြားရှိပါက ယောကျ်ားဖြစ်သူသည် မည်သို့မျှ အပြစ်မယူသင့်ပေ၊ ဇွေမယူသင့် စိတ်အနှောင့် အယှက် မဖြစ်သင့်ပေ။ တစ်ကြောင်းမှာလည်း မိန်းကလေးများသည် ငယ်ရွယ်စဉ် သမီးရည်းစား ဘဝ၌ ချစ်သူကို ယုံ၍ ပုံအပ်ခဲ့သော မိန်းကလေးများ၊ အချို့ကံဆိုး၍

ကိုယ့်ချစ် သူနှင့် မရပါက တစ်ခါမှားမှု၍ တစ်သက်လုံး ဒဏ်ခံရမည်၊ အပြစ် ခံရမည်ဆိုသည်မှာ လူ့လောကတွင် တရား၊ မတရား စဉ်းစား သင့်ပေသည်။ ဤသို့ဆိုသဖြင့် အပျိုစစ်မှု မစစ်မှုသည် အရေးမကြီး၊ မိန်းကလေးများလည်း ယောကျ်ားကလေးများကဲ့သို့ ပွေနိုင်သည်။ အပျိုရည် အပျက်ခံနိုင်သည်ဟူ၍ အဓိပ္ပာယ်မရောက်။ မိန်းကလေးနှင့် ယောကျ်ားလေး မတူအောင် သဘာဝတရားက ဖန်ဆင်းထားသည်။ အပျိုသည် အပျိုလိုသာ နေသင့်ပေသည်။ **“အပျိုလို မနေမိလို့ ကိုယ်ရိတယ်လေး”** စသော ဆိုစကားများကို သတိချပ်ကြရမည်။ ဆိုလိုသည်မှာကား ပျက်ချင်၍ မဟုတ်ဘဲ ယုံမိ၍ ကံမကောင်း အကြောင်းမလှ၍ (ဥပမာ– မုဒိမ်းကျင့်ခံရ၍) အပျိုရည် ပျက်ရသူများကို ယူမိသည့် ယောကျ်ားအပါအဝင် လူတိုင်းက ထိုမိန်းကလေးများကို ကြင်နာမှု၊ နားလည်မှု ရှိကြရန် ဆိုလိုရင်းပေတည်း။

■ မည်သို့ဆိုစေ၊ မိန်းကလေးများသည် အပျိုဘဝ၌ အောက်ပါအချက်များကို ဂရုစိုက်သင့်ကြသည်–

(၁) ယောကျ်ားများသည် မိမိတို့လူပျိုဘဝ၌ အပျိုရည် စစ် မစစ်သည် အရေးမကြီး၊ အချစ်သည်သာ အရေးကြီးသည်ဟူ၍ ဟစ်အော်ကာ သူတို့လိုချင်သမျှကို ယူတတ်ကြသည်။ ထိုယောကျ်ားများသည်ပင် သူတို့ကိုယ်တိုင် လက်ထပ်ကြသောအခါ၌ အပျိုစစ်မှ ယူမည်ဟု ပြောင်းလဲတတ်ကြသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(၂) လူပျိုစစ်မစစ်ကိုစစ်ဆေး၍မရသော်လည်း အပျိုစစ် မစစ်ကိုမူ ခန့်မှန်း၍ ရသည်။ သို့ဖြစ်၍ အပျို လူပျို သမီးရည်းစားဘဝ၌ အပေါ်ယံ နမ်းရှုပ် ရုံမှလွဲ၍ အလိုမလိုက်အပ်ပေ။ ယူရန် တကယ် သေချာမှသာလျှင် လိုက်လိုက လိုက်နိုင်ပေ၏။ သို့မဟုတ်ပါက ဆူးပေါ် ဖက်ကျလည်း ဖက်ပေါက်၊ ဖက်ပေါ် ဆူးကျလည်း ဖက်ပင်ပေါက်ဖြစ်၍ မိမိတို့ပင် နာကြမည်ကို သတိချပ်သင့်ပေသည်။

လိင်တူ စုံမက်ခြင်း

- အချို့သော ယောကျ်ားများသည် ခန္ဓာကိုယ်အားဖြင့် ယောကျ်ားဖြစ်သော်လည်း စိတ်သဏ္ဌာန်မှာမူ မိန်းမဆန်နေတတ်သည်။

- ထို့အတူ အချို့မိန်းမများမှာ ခန္ဓာကိုယ်အားဖြင့် မိန်းမဖြစ်သော်လည်း စိတ်သဏ္ဌာန်မှာ ယောကျ်ားဆန်နေတတ်ပြန်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံ၌ ထိုကဲ့သို့သော ယောကျ်ားများကို **မိန်းမလျှာ** ဟူ၍လည်းကောင်း၊ မိန်းမများကို **ယောကျ်ားလျှာ** ဟူ၍ လည်းကောင်း ခေါ်ဝေါ်ကြလေသည်။ ဤသို့သော ယောကျ်ား မိန်းမတိုင်းသည် လိင်တူ စုံမက် လိင်တူ ဆက်ဆံမှုပြုတတ်သည်ဟူ၍ကား မဆိုလိုပေ။

- လိင်တူ စုံမက်ခြင်းဆိုသည်မှာ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်နှင့် မထိတွေ့နိုင်၍ လည်းကောင်း၊ ဆန့်ကျင်ဘက် လိင်ကို ရွံရှာ

စက်ဆုပ်၍ လည်းကောင်း၊ လိင်တူချင်း လင်မယားကဲ့သို့ စုံမက်ကာ နေထိုင်ခြင်းကို ဆိုလိုပေသည်။ အချို့မိန်းမလျှာများသည် လှလို့၍ မိန်းမဆန်နေသော်လည်း တကယ်တော့ သူတို့လည်း အချိန်ကျ သော၊ အခွင့်ရသောအခါ မိန်းမအစစ်များနှင့် ချစ်ခင်စုံမက်၍ အိမ် ထောင်ပြုသွားတတ်ကြသည်။ ထို့အတူ အချို့သော ယောကျ်ား လျှာများသည် ငယ်ရွယ်စဉ်၌ ကြမ်းလို ရမ်းလို နှံ့စပ်လို၍ ယောကျ်ားလျှာ ဖြစ်နေသော်လည်း ကြီးလာသောအခါ၌ ယောကျ်ားအစစ်များကိုယူကာ အိမ်ထောင်ရက်သားကျ၍ မိန်းမ အစစ်များ ပြန်ဖြစ်သွားလေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ယောကျ်ားလျှာတိုင်း၊ မိန်းမလျှာတိုင်းသည် လိင်တူစုံမက်၍ လိင်တူ ဆက်ဆံမှု ပြုသည်ဟူ၍ မယူဆသင့်ပေ။

- ထို့အတူ လိင်တူ စုံမက်ကာ ဆက်ဆံမည်ကို ကြောက်၍ လူပျိုပေါက်ဘဝ၌ အပျိုအချင်းချင်း၊ လူပျို အချင်းချင်း တွဲတတ်ကြ၊ အထူးချစ်ခင်တတ်ကြသည်ကို အထင်မလွဲစေရန်၊ စိုးရိမ်မလွန်ရန် အရေးကြီးပေသည်။ အကြောင်းမူကား ထိုကဲ့သို့တွဲခြင်း ချစ်ခင်တွယ်တာခြင်းမှာ ထိုအရွယ်၌ ဓမ္မတာဖြစ်၍ ကြီးလာသောအခါ မိမိအိမ်ထောင်နှင့် မိမိဖြစ်ကာ မှန်ကန်သော လိင်ဆက်ဆံမှုများကို နှစ်သက်၍ သွားကြသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

- သို့ဖြစ်၍ လိင်တူစုံမက်ကာ လိင်တူဆက်ဆံမှုသည် အထူးရှားပါးသော ကိစ္စမျိုးပင် ဖြစ်လေသည်။

- ဖြစ်တတ်သည်မှာကား ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်နှင့် ပြင်းနေ၍

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လိင်တူချည်းစုနေကြသော ယောက်ျား၊ မိန်းမ သီးခြားစစ်တန်းလျားများ၊ ကျောင်းဆောင်များ၊ သူနာပြုဆောင်များ၊ အကျဉ်းထောင်များတွင် ပိုမို၍ ဖြစ်တတ်ကြသည်။ ဤကိစ္စမျိုးမှာ အယူအဆ ရှုပ်ထွေးသော အနောက်နိုင်ငံကြီးများ၌ အဖြစ်များ၍ အရှေ့တိုင်း နိုင်ငံများ အထူးသဖြင့် ဗုဒ္ဓဘာသာနိုင်ငံများတွင် အဖြစ်နည်းပါးလေသည်။ မြန်မာနိုင်ငံ၌မူ လိင်တူဆက်ဆံကြသူများအား ယောက်ျားဖြစ်သူက ဂန်ဒူး၊ အခြောက်ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ မိန်းမဖြစ်က အချစ်တော်ဟူ၍ လည်းကောင်း ခေါ်ဆိုကြလေသည်။ ရန်ကုန်၊ မန္တလေး မြို့ကြီးများတွင်သာ ထိုသူများကို အတွေ့များ၍ အခြားအရပ်များတွင် တွေ့ရခဲလေသည်။

◻ လိင်တူ ဆက်ဆံမှုကို ဘာသာတိုင်း၊ လူမျိုးတိုင်းက စက်ဆုပ်ရွံရှာကြ ရှုတ်ချကြ၊ဖယ်ကြဉ်ကြသည်။ ဆေးပညာအရလည်း သဘာဝကျသော ကျန်းမာမှုနှင့်ပြည့်စုံသော အမှုတစ်ခု မဟုတ်၍ လိင်တူဆက်ဆံမှုများ ပပျောက်အောင် ဆောင်ရွက်သင့်သည်။ တတ်နိုင်သမျှ လေ့လာ တွေ့ရှိချက်အရမူ လိင်တူ ဆက်ဆံခြင်း ပြုရသောအကြောင်း များမှာ အောက်ပါအကြောင်းများကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု သိရသည်–

၁။ အကြောင်းအမျိုးမျိုး၊ ကန့်သတ်ချုပ်ချယ်မှုအမျိုးမျိုးကြောင့် ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်နှင့်တွေ့ရန် ခက်ခဲခြင်း (ဝါ) မတွေ့နိုင်ခြင်း။

၂။ ဆန့်ကျင်ဘက် လိင်နှင့်ဆက်ဆံရန်အတွက်၊ ၎င်းလိင်၏ ချစ်ခင်စုံမက်မှုကို ရမည်ဟု မိမိကိုယ် မိမိ ယုံကြည်ခြင်း။

၃။ ဆန့်ကျင်ဘက် လိင်နှင့် ပုံမှန် လိင်ဆက်ဆံ မှုတွင် မကျေနပ်ခြင်း။

၄။ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်နှင့် မဆက်ဆံဘူးမီ လိင်တူက သွေးဆောင် ဖြားယောင်းခြင်းကို ခံရခြင်း။

၅။ လိင်တူဆက်ဆံမှုတွင် အများနှင့်မတူ စိတ်ပါဝင်စား၍ မိမိကိုယ်တိုင် စမ်းလိုခြင်း (ဝါ) စိတ်မမှန် ဖောက်ပြန်နေခြင်း။

၆။ ငယ်ရွယ်စဉ် မိမိနှင့် လိင်တူ ရွယ်တူခြင်း ချစ်ခင်တွယ်တာမှုသည် ကြီးသည်အထိ မပျောက်ဘဲ စွဲနေခြင်း။

◻ မည်သည့် အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်စေ၊ လိင်တူဆက်ဆံမှုသည် ကိုယ်စိတ် ကျန်းမာရေးနှင့် ပြည့်စုံသော ဆက်ဆံ မှုတစ်ခု မဟုတ်ဘဲ ထိုသို့ပြုသူများမှာလည်း စိတ်မခိုင်သော အကျင့်စာရိတ္တ မကောင်းသော အယူမမှန်သူများ ဖြစ်ကြပေသည်။

◻ လိင်တူ ဆက်ဆံမှုကို ခုခံပြောဆိုနေကြသူများကမူ လိင်ဆက်ဆံမှုသည် ကလေးရရန် တစ်ခုတည်းအတွက်သာ မဟုတ်ရကား မိမိကြိုက်သလို လိင်ဆက်ဆံဖို့အပြင် ကလေး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မလိုချင်သူ များအဖို့ လိင်တူဆက်ဆံမှုသာလျှင် လုံးဝကလေးမရသောနည်း ဖြစ်သည်ဟူ၍ ပြောဆို အကြောင်းပြတတ်ကြသည်။ ထိုသူများ ကိုမူ ဆေးပညာရှင်များက လိင်ကွဲဆက်ဆံမှုများတွင်လည်း ကလေးမရအောင် ပြုလုပ်၍ ရပါသည်ဟူ၍ ဖြေကြပေသည်။ လိင်တူ ဆက်ဆံမှုပြုခြင်းသည် စိတ်ရောဂါဖြစ်၍ပျောက်အောင်ကုသ၍မရပါဟူသော သူများကိုမူ ဤကိစ္စအတွက် ရှက်မကြောက်ဘဲ၊ ကျွမ်းကျင်သော ဆရာဝန်များ (အထူးသဖြင့် စိတ်ရောဂါအထူးကုသော ဆရာဝန်များ၊ သားဖွားပညာ၊ မီးယပ်ရောဂါများ တွင် ကျွမ်းကျင်သော ဆရာဝန်များ) နှင့် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း တိုင်ပင် ၍ ကုသပါဟူသော အကြံကိုသာ ပေးလိုပေသည်။ လိင်တူ ဆက်ဆံမှုကို ရပ်၍ မိမိကိုယ်တိုင်ဆက်လက်မလုပ်လိုသောအခါ၌ ထိုအကျင့်သည် ပျောက်အောင်ကုသရန် အထူးလွယ်ကူလှပါသည် ဟုသာ ညွှန်ပြလိုပေတော့သည်။

လိင်အင်္ဂါများ ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး

- လိင်အင်္ဂါများကျန်းမာမှုမှာ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်မှုပေါ်တွင် တည်နေသည်။
- သို့ဖြစ်၍ ၄င်းတို့ အမြဲတမ်း သန့်ရှင်းစင်ကြယ်နေအောင် ယောကျ်ားမိန်းမတိုင်း ဂရုစိုက်အပ်ပေသည်။
- ယောကျ်ားများ အဖို့မူ ရေချိုးတိုင်းသော် လည်းကောင်း၊ တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး တစ်ကြိမ်သော် လည်းကောင်း၊ မိမိ

လိင်တံ ကပ်ပယ်အိတ်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများကို အမြဲသန့်ရှင်းနေအောင် ဆေးကြောသင့်သည်။ အထူးသဖြင့် လိင်တံကိုသန့်ရှင်းအောင် ပြုလုပ်ရာတွင် လိင်တံဖုံးအရေပြားနှင့် လိင်တံဖူးတို့ကြား၌ အညစ်အကြေးများကျန်မနေအောင် ထိပ်ဖူးဖုံးအရေပြားကို လှန်၍ပွတ်တိုက်ဆေးကြောသင့်သည်။ ထိုနေရာ၌ အညစ်အကြေးများ ကျန်နေပါက ဆီးသွားသောအခါ ဆီးနှင့်ပေါင်းစပ်ပြီး နံစော်စေသည်။ ယားယံစေသည်။ ထို့အပြင် လိင်တံကိုလည်း ထာဝစဉ် လောင်စေသဖြင့် မကြာခဏ မိမိဘာသာ သုက်လွှတ်ခြင်းကို ပြုအောင် ဖန်တီးသလို ဖြစ်ပေသည်။

- အကယ်၍ ထိပ်ဖူးဖုံးအရေပြားကို လှန်၍မရပါက လှန်၍ရအောင် ခွဲစိတ်ကုသမှု ခံယူသင့်သည်။ ဤသို့ခွဲစိတ်၍ လှန်လိုက်ခြင်းဖြင့် စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောနိုင်ရုံမျှမက နောင်အိမ်ထောင်ပြုသာအခါများ၌လည်း မိန်းမသားအိမ်ခေါင်းတွင် ကင်ဆာဖြစ်နိုင်မှု အလားအလာကိုပါ နည်းပါးစေနိုင်ပါသည်။
- မိန်းမများတွင်လည်း မလိင်စေ့ လိင်စေ့ဖုံး အရေပြား၌ လည်းကောင်း၊ နှုတ်ခမ်းသားများ၌ လည်းကောင်း၊ အညစ်အကြေးများတွယ်ကပ်နိုင်သည်။ အညစ်အကြေးများကိုနေ့စဉ် စင်ကြယ်အောင် မဆေးကြောပါက ဆီးနှင့်ပေါင်းစပ်ပြီး မကောင်းသောအနံ့အသက်များ ပေါက်သော ငပိနံ့များကဲ့သို့ အနံ့ဆိုးများ ထွက်စေနိုင်သည်။ ရာသီလာသောအခါ သန့်ရှင်း စင်ကြယ်မှုကို ဂရုမစိုက်ပါက ပိုမိုဆိုးဝါးနိုင်လေသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

□ ဤသို့ အညစ်အကြေးများ တွယ်ကပ်နေပါက ယောကျ်ား ရော မိန်းမများတွင်ပါ ယားယံခြင်း၊ ရောင်ခြင်း၊ အနာဖြစ်ခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်သည်။

□ အကယ်၍ တတ်နိုင်လျှင် ယောကျ်ား မိန်းမတိုင်းသည် ရေချိုးတိုင်း အိပ်ရာဝင်တိုင်း သာမက အိမ်သာ သွားပြီးတိုင်းလည်း မိမိတို့ လိင်အင်္ဂါများကို ဆေးကြောသင့်ပေသည်။ လက်ထပ်ပြီးသော ယောကျ်ား မိန်းမများမှာမူ လိင်မဆက်ဆံမီနှင့် ဆက်ဆံပြီးတိုင်းလည်း ဆေးကြောသင့်ကြသည်။

□ လိင်အင်္ဂါများကဲ့သို့ပင် ဂရုစိုက်သင့်သော အခြားနေရာများမှာ မျက်နှာ၊ ပါးစပ်၊ ချိုင်းနှင့် အရေပြားတစ်ခုလုံး ဖြစ်သည်။ ထိုနေရာများ မသန့်ရှင်းပါက မိမိချစ်သော ဖနီးခင်ပွန်းကို ဆွဲဆောင်မှုလျော့စေသည်။ ရောဂါများလည်း အလွယ်တကူ ကူးစေနိုင်သည်။ သို့ဖြစ်၍ အရေပြားရောဂါ ရှိသူများသည် လည်းကောင်း၊ ပါးစပ်နှာခေါင်းမှ ရောဂါပိုး ပြန့်နိုင်သော ချောင်းဆိုးသွေးပါ (တီဘီ) အဆုတ်နာရှိသူများလည်း လည်းကောင်း၊ လိင်အင်္ဂါများတွင် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသော ကာလသားရောဂါရှိသူများသည် လည်းကောင်း ရောဂါမပျောက်မချင်း ဖက်ယမ်း နမ်းရှုပ်မှု လိင်ဆက်ဆံမှုပြုခြင်းများမှ အထူးရှောင်ကြဉ် သင့်ပေသည်။ ရောဂါ အမြန်ပျောက်စေရန်လည်း ရောဂါရှိသည် ထင်သည်နှင့် တတ်ကျွမ်းသော ဆရာဝန်များနှင့် အမြန်တိုင်ပင် ကုသသင့်ပေသည်။ ။

အခန်း ၉

မိသားစုဦးရေ ကန့်သတ်ခြင်း

လိင်ဆက်ဆံမှုသည် မျိုးဆက်ပြန့်ပွားရန် အတွက်သာမဟုတ်

□ **အိမ်ထောင်သားမွေးဟူ၍ ဆိုရိုးစကားရှိသော်လည်း** အိမ်ထောင်ပြုပြီး လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုခြင်းသည် မျိုးဆက်ပြန့်ပွားရန် အတွက် သက်သက်ဟု မယူဆသင့်တော့ပေ။

□ လိင်ဆက်ဆံမှုမှာ အပိုတ်တိရစ္ဆာန်များ၌ မျိုးဆက်ပြန့်ပွားရေးအတွက် သဘာဝက လှုံ့ဆော်မှုကြောင့် ပြုလုပ်ရသော်လည်း အသိဉာဏ်ပိုလာသော လူများအဖို့ လိင်ဆက်ဆံမှုသည် တစ်ဦးကို တစ်ဦး ချစ်ခင်တွယ်တာမှုကိုပြသော အပြုအမူအဖြစ် ယူဆသင့်ပေသည်။ ဤသို့ဆို**သဖြင့် စည်းမဲ့ကမ်းမဲ့ အိမ်ထောင်** မပြုဘဲ လိင်ဆက်ဆံမှုပြုခြင်း**ကို အားပေးသည်ဟု မယူဆထိုက်** ပေ။ အိမ်ထောင်ပြုပြီးသည့်**နောက်၌ လိင်ဆက်ဆံမှုပြုတိုင်း** ကလေးယူရန်အတွက်ဆိုသည်မှာ သဘာဝမကျ၊ မဖြစ်နိုင်ဟူ၍သာ ဆိုလိုရင်း ဖြစ်သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

□ အကြောင်းမူကား လူတွင် ကာမဆန္ဒမှာ တိရစ္ဆာန်များမှာ ကဲ့သို့တစ်နှစ်မှတစ်ခါသူ့အခါနှင့်သူပေါ်လာခြင်းမျိုး မဟုတ်ဘဲ ထာဝစဉ် ဖြစ်ပေါ်နေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ထိုဆန္ဒကို ချုပ်တည်းနိုင်သောအခါ၌ ချုပ်တည်း၍ ချုပ်တည်းရန်မလိုသော အိမ်ထောင်သည် ဘဝတွင် ချုပ်တည်းရန် မလိုဟု ထင်မြင်ရပေသည်။ အိမ်ထောင်ပြုပြီးလျက်၊ ကာမဆန္ဒရှိနေပါလျက်၊ လိင်ဆက်ဆံမှုပြုနိုင်ပါလျက် ကလေးရမည်ကြောက်၍ မပြုလုပ်ဘဲ နေရပါက ထိုသို့နေရသူများ၏ ကိုယ်စိတ်နှလုံးကို ထိခိုက်နိုင်ပေသည်။

□ သို့ဖြစ်၍ အိမ်ထောင်ရှင်တိုင်းလည်း လိင်ဆက်ဆံမှုပြုတိုင်းကလေးရမည်ကိုကြောက်သော ဘဝမှ ကင်းလွတ်သင့်ပေသည်။ တစ်ကြောင်းမှာလည်း အိမ်ထောင်တစ်ခုတွင် ကျွေးမွေးနိုင်သောလူ၏ အရေအတွက်မှာ အချိန်အသတ်နှင့် ဖြစ်ပေရကား တိုးလာသော ပါးစပ်ပေါက်တိုင်းကို ကျွေးမွေးရမည်ဆိုပါက အိမ်ထောင်တိုင်း တတ်နိုင်လိမ့်မည်မဟုတ်ပေ။ ဆိုရှယ်လစ်နိုင်ငံများ၌ ပဋိသန္ဓေတည်စဘဝမှ ခေါင်းချသည်အထိ လူမှုရေးကိစ္စဟူသမျှကိုနိုင်ငံအစိုးရက တာဝန်ယူဂရုစိုက်သည် ဆိုသော်လည်း အိမ်ထောင်တစ်ခုတွင် လူဦးရေ တိုးချင်သမျှ တိုးခြင်းကိုကား အားမပေးပေ။ ထို့အတူ မွေးလာသော ကလေး တိုင်း ကျန်းမာရေးနှင့် ပြည့်စုံရန် လိုအပ်ပေရာ ရောဂါရှိသော၊ ကျန်းမာရေးနှင့် မပြည့်စုံသော မိဘများမှ ကိုယ်ခန္ဓာ ချို့ယွင်းသော မကျန်းမာသော ကလေးများ မွေးလာသည်ကိုမူ မည်သည့်မိဘ၊ မည်သည့်အစိုးရမျှ လိုလားလိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။ အလုပ်

မလုပ်နိုင်သော၊ မသန်စွမ်းသော ကလေးလူကြီးများမှာ သက်ဆိုင်သူ မိဘဆွေမျိုးများအတွက် လည်းကောင်း၊ တိုင်းပြည် အတွက်လည်းကောင်း ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး ဖြစ်ပေရကား အိမ်ထောင်တိုင်းတွင် ကလေးဦးရေကို ရအောင်၊ ရသော ကလေးတိုင်း ကျန်းမာအောင် မိဘတိုင်း စီမံနိုင်ခွင့် ရှိရပေမည်။

□ ကလေးလိုလျှင် လိုသလို၊ မလိုလျှင် မလိုသလို ကလေးဦးရေနှင့် ပတ်သက်စီမံခန့်ခွဲခြင်းကို မိသားစုဦးရေကန့်သတ်ခြင်း ဟူ၍ အတိုချုံး၍ ခေါ်ဆိုလေသည်။

မိသားစု ပျော်ရွှင်ရေး

□ လိင်ဆက်ဆံမှုသည် ကလေးရရန် အတွက်ချည်းသာ မဟုတ်သော်လည်း အိမ်ထောင်တစ်ခုတွင်မူ သင့်လျော်သော သားသမီးအရေအတွက် ရှိအပ်ပေသည်။

□ သို့မှသာလျှင် အိမ်ထောင်သည် စည်ကားသိုက်မြိုက်ပြီး အိမ်ထောင်ရှင်များသည်လည်း မိမိတို့အား လူ့ဘောင်က ပေးအပ်ထားသော တိုင်းသူ ပြည်သားကောင်းများ၊ လုပ်သားများ ထပ်မံမွေးထုတ်ပေးရေးဟူသော တာဝန်ကို ကျေပွန်အောင် ထမ်းဆောင်ရာ ကျပေလိမ့်မည်။ မြန်မာ ဗုဒ္ဓဘာသာများအတွက်မူ သားသမီးမှာ ရတနာတစ်ပါး ဖြစ်ပေရကား ထိုရတနာများနှင့် ပြည့်စုံသည်မှာ ကျက်သရေ မင်္ဂလာတစ်ခုပင်ဟူ၍ ယူဆစရာ ရှိပေသည်။ ဤကဲ့သို့သော ရတနာဘယ်နှစ်ပါး ယူမည်ဆိုသည်ကိုတော့ စဉ်းစားချင့်ချိန်ရန် ဖြစ်ပေသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

☐ သားသမီးရတနာများကို မွေးဖွားရန်မှာ မိန်းမတို့သာ တတ်နိုင်သော်လည်း မွေးပြီးသော သားသမီးများကို စောင့်ရှောက်ရန်မှာ မိခင်ဖြစ်သူ၏တာဝန်သာမက ဘခင်ဖြစ်သူ၏တာဝန်လည်း ဖြစ်ပေသည်။ မွေးလာသော သား**သမီးတိုင်း** ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေး၊ လိမ္မာရေးခြားရှိရေး၊ လိုအပ်သော အသက်မွေးမှု ပညာများနှင့် ပြည့်စုံရေး၊ နောင်အရွယ်ရောက်ပါက ၎င်းတို့၏ ခြေထောက်ပေါ်တွင် ရပ်တည်နိုင်ရေးစသော တာဝန်များကိုမူ မိခင်ဖြစ်သူထက် ဘခင်ဖြစ်သူက ပိုမို ထမ်းရပေလိမ့်မည်။ အကြောင်းမူကား များသောအားဖြင့် ဘခင်ဖြစ်သူသာလျှင် အိမ်ထောင်၏ ဝင်ငွေကို ရှာဖွေ၍ နေရသောကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။

☐ ယခုအခါ ဧနီးမောင်နှံခပ်များများ[illegible]လင်ရော မယားပါ ဝင်ငွေရအောင် လုပ်ကိုင်လျက် ရှိကြပေ[illegible]။

☐ မည်သို့ဆိုစေ၊ ဝင်ငွေနှင့် ထွက်ငွေ ကာမိအောင် မိမိ အဆင့်အတန်းမကျဘဲ မွေးလာသော ကလေးများကို လူတစ်လုံး သူတစ်လုံးဖြစ်အောင် မွေးကျွေးနိုင်ရန်အတွက်ကား ဘခင်ဖြစ်သူသည် မိခင်ဖြစ်သူထက် တာဝန်ပို၍ ရှိပေသည်။ အကြောင်းမူ ဘခင်ဖြစ်သူက မစဉ်းစားမတွေးတောဘဲ ရလာသော ကလေးမှန်သမျှကို ယူမည်ဆိုပါက မိခင်ဖြစ်သူမှာ ဝင်ငွေလည်းထိန်းရ၊ လင့်အကြိုက်လည်း လိုက်ရ၊ အိမ်ထောင်လည်း ထိန်းရနှင့် သူ့ထက် စိတ် သောက ရောက်ရမည့်သူကား တစ်အိမ်ထောင်လုံးတွင် မည်သူမျှ ရှိတော့မည် မဟုတ်ချေ။ ထိုသို့ဖြစ်လာသောအခါ

လူ့ဘဝ၌ အိမ် ထောင်ပြုခြင်းမှာ လောက၏ သာယာမှုကို ရယူတည်ဆောက်ရန် ထက်မနိုင်သော ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးများကို ထမ်းရန်အတွက်သာ ဖြစ်၍ နောက်ဆုံးတွင် သူသည် အိမ်ထောင်ပြုမိသည်ကို လည်းကောင်း၊ လိင်ဆက်ဆံမှုပြုခြင်းကို လည်းကောင်း နာကြည်းလာ ပေလိမ့်မည်။ ထို့အတူ ဆင်းရဲကျပ်တည်းသော အိမ်ထောင်တစ်ခုမှ သားသမီးများသည် မည်သို့မျှ ပျော်ရွှင်ကျန်းမာ လိမ္မာလာလိမ့်မည်ဟု မည်သူ အာမခံရဲပေမည်နည်း။

☐ သို့ဖြစ်၍ ဘခင်သည် မိမိပျော်ရွှင်ရေးကို အိမ်ထောင်၏ သာယာရေး မိခင်ဖြစ်သူ သားသမီးဖြစ်သူများ၏ ကျန်းမာ ပျော်ရွှင်ရေးများပေါ်တွင်သာ တည်ဆောက်သင့်ပေသည်။ သို့ တည်ဆောက်နိုင်ရန်အတွက် ယောကျ်ားဖြစ်သူသည် မိန်းမဖြစ်သူနှင့် အစစ အရာရာတွင် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်၍ ပြုလုပ်သင့်ပေသည်။ ဝင်ငွေ ထွက်ငွေညီမျှအောင်၊ ထိုငွေနှင့်ပင် လူဖြစ်အောင် ထားနိုင်မည့် ကလေးအရေအတွက်သာ ရအောင် စီမံကိန်းချ၍ ဆောင်ရွက်သင့်ပေသည်။

☐ အိမ်ထောင်၏သာယာမှုကိုစီမံရာတွင် ပါဝင်ရသလောက် ပျော်ရွှင်စရာ ကိစ္စကား မိန်းမများအဖို့ အခြားမည်သည့် ကိစ္စမျှ မရှိပေ။ ထို့အတူ ချစ်ခင်စုံမက်၍ လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုသူတိုင်း ကလေးရမည်ကို မကြောက်ရွံ့ရပါက လည်း မိန်းမဖြစ်သူတို့ အတွက် သောကအေးစရာပင် ဖြစ်ပေသည်။ မိမိ ကျွေးမွေးနိုင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သော ကလေးအရေအတွက်ထက် ပို၍မလိုချင်သော မိဘများကို နောက်ထပ် လိင်ဆက်ဆံမှု မပြုရဟု မည်သူသည် တားဆီးနိုင်ပါ အံ့နည်း။ တားဆီးနိုင်သည်ထားဦး၊ ထိုတားဆီးချက်သည် လောက ပါလ တရား လူလူချင်း ထားအပ်သော စာနာမှု တရားနှင့်ကော ကိုက်ညီပါဦးမည်လော။

□ မိမိလိုချင်သော ကလေးအရေအတွက်ကို ရ၍ လိင် ဆက်ဆံမှုလည်း မပျက်ဘဲ သာယာသော အိမ်ထောင်ကို တည် ထောင်နိုင်ရန်နှင့် မိဘဖြစ်သူများသည် မကျေနပ်အပ်သေးပေ။ မိမိ တို့၏ သားသမီးများအား မိမိတို့ကဲ့သို့ဖြစ်လာအောင် ရှေ့ဆောင် လမ်းပြ သွန်သင်မှု ပေးအပ်ပေသည်။

□ မိမိတို့၏ သားသမီးများ ပညာစုံ၍ လူတစ်လုံး သူတစ်လုံး ဖြစ်လာပါကလည်း ထိုသားသမီးများထံမှာ ဘာကိုမျှ မမျှော်လင့် အပ်ပေ။ မိမိတို့က ကျွေးမွေးလာရ၍ သူတို့မှာ လူဖြစ်ကြသည်။ သို့ဖြစ်၍ မိမိတို့ကို ပြန်လည် ကျေးဇူးဆပ်ရမည်စသော အယူ အဆများကို မည်သည့်မိဘမျှ မထားသင့်ပေ။ မိမိကျွေးမွေး ပြုစု ၍ သူတို့ လူဖြစ်လာသည်ကို ဝမ်းသာ ကျေနပ်ကာ အကယ်၍ သူတို့က သိတတ်သဖြင့် အလိုလို ပြန်လည် ကန်တော့ခြင်း၊ ကျေးဇူးသိခြင်းမျိုးကိုသာ လက်ခံကြည်နူးသင့်ပေသည်။ မြန်မာ နိုင်ငံ၌ မိဘကလည်း မိဘဝတ္တရားအရ သားသမီးများကလည်း သားသမီးဝတ္တရားအရ မိဘများကို ပြန်၍ထောက်ပံ့ရန်ကို မလုပ် မနေအပ်သော ဝတ္တရားကြီးအဖြစ် လူတိုင်း ယူဆနေကြလေ

သည်။ သို့နှင့် မိဘနှင့် သားသမီး၊ သားသမီးနှင့် မိဘတို့မှာ တစ် ယောက်နှင့် တစ်ယောက် မည်သည့်အခါမျှ ဝတ္တရားမကျေ၊ တာဝန်မကျေတော့ဘဲ တဝဲလည်လည် ဖြစ်နေပေတော့သည်။

□ သို့နှင့် မည်သည့်အိမ်ထောင်မျှ လွတ်လွတ်လပ်လပ် မရှိ။ မည်သူမျှ လွတ်လွတ်လပ်လပ် မရှိ။ မည်သူမျှ လွတ်လွတ်လပ်လပ် စွန့်စားလုပ်ဆောင်နိုင်မှု မရှိတော့ဘဲ တစ်မျိုးသားလုံးမှာ မငတ် အောင် စားနိုင်ရေး၊ လုံအောင် ဝတ်နိုင်ရေး၊ လုံခြုံအောင် နေနိုင် ရေးများ လောက်နှင့်သာ ကျေနပ်နေရပေတော့သည်။ သို့ဖြင့် တိုင်းပြည်မှာ ခေတ်အဆက်ဆက် တိုးတက်သင့်သလောက် မတိုး တက်နိုင်ခဲ့ပေ။

□ ဤ၌ မိဘကို သားသမီးများက ကျွေးခြင်းသည် မင်္ဂလာ တရားဖြစ်၍ လိုလားသောအလုပ် မဟုတ်လောဟူ၍ စောဒက တက်လိုကြပေမည်။

□ ကျွန်တော်ဆိုလိုသည်မှာ တတ်နိုင်သော သားသမီးများက အလိုလိုထောက်ခြင်းသည် မင်္ဂလာအစစ်ဖြစ်၍ လိုလားအပ်ပေ သည်။ မတတ်နိုင်သော သားသမီးများထံက (ဝါ) မထောက်လို သော သားသမီးများထံကမှ မိဘက မရအရ မျှော်လင့်တောင့်တ ခြင်းမျိုး မဖြစ်ရန်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ မိဘများကလည်း ထိုသို့သော သားသမီးများထံက မယူချင်ကြပါ၊ စားရမဲ့ သောက်ရမဲ့ဖြစ်၍သာ ယူချင်ကြသည်ဆိုပါက ထိုကဲ့သို့သော အဖြစ်မျိုး မဖြစ်အောင် အစကတည်းကပင် မိဘတိုင်းသည် ကြိုးစားခဲ့၊ စီမံ[illegible]နိုးချ၍

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အိမ်ထောင်ထူခဲ့ကြပါဟု ဆိုနေရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

■ မိဘနှင့် သားသမီးများတို့၏ အပြန်ပြန် အလှန်လှန် မလုပ်မနေရ ဝတ္တရားကွင်းဆက်များကို တစ်နေရာရာ၊ တစ်ချိန်ချိန်တွင် ဖြတ်ပစ်ရပေမည်။ ဤသို့ဖြတ်ပစ်နိုင်မှသာလျှင် မြန်မာနိုင်ငံ၏ နောင်သားစဉ်မြေးဆက်တို့သည် သံယောဇဉ်မှ လွတ်ကာ လွတ်လွတ် လပ်လပ် နေထိုင် ဆက်ဆံကြကာ တိုင်းပြည်၏ တိုးတက်မှုကို ပြုလုပ်နိုင်ပေလိမ့်မည်။ ယခုအခြေအနေတွင်ကား ထိုကွင်းဆက်များကို မဖြတ်နိုင်သေး။ အိမ်ထောင်တိုင်း စီးပွားရေးအရ ဖူလုံမှ ကြံ့ခိုင်မှသာ ဖြစ်နိုင်ပေလိမ့်မည်။

■ သို့ဖြစ်၍ ထိုသို့ ဖြစ်နိုင်ရန်အတွက် အိမ်ထောင်ရှင်တိုင်း အိမ်ထောင်ကို စီမံကိန်းချ တည်ဆောက်သင့်သည်ဟုလို။

မိသားစု ဦးရေကန့်သတ်ရာတွင်
ကလေးဖျက်ချခြင်းသည် နည်းမဟုတ်

■ မိမိ ကျွေးမွေးနိုင်သော ကလေး အရေအတွက် ရရန် အတွက် မလိုသော ကိုယ်ဝန်များကို ဖျက်ပစ်ခြင်းသည် နည်းလမ်း မဟုတ်ပေ။

■ ဤနည်းသည် လူသတ်ခြင်းပင် ဖြစ်၍ ဘာသာရေး အရ လည်းကောင်း၊ လူမှုရေး ကျန်းမာရေးအရ လည်းကောင်း လုံးဝ လိုလားအပ်သော အပြုအမူ မဟုတ်ပေ။

■ ဆေးပညာရှင်တို့ လေ့လာတွေ့ရှိချက်အရ ကိုယ်ဝန် တစ်ခါ ဖျက်ချပြီးပါက နောင်ရလာသော ကိုယ်ဝန်များသည် သူ့အလိုလို ပျက်တတ်လာသည်။ သူ့အလိုလို ခဏခဏ ပျက်တတ်ပါက နောင်ကိုယ်ဝန်များသည် လရင့်လာသည်ထားဦး။ ကိုယ်ဝန်မှာ မမြဲဘဲ လျှောလိုက လျှော၊ မလျှောက အချိန်မကျမီ မွေးတတ်သည် ဟူ၍ တွေ့ရှိကြရသည်။ သို့ဖြစ်၍ ကိုယ်ဝန်တစ်ခါ ပျက်ဖူးပါက နောင်တွင် တစ်သက်လုံး ကလေးရစရာအကြောင်းသည် မရှိသလောက် နည်းသွားချေသည်။

■ အကယ်၍ ကလေးဖျက်ခြင်းသည် တတ်ကျွမ်းသော ဆရာဝန်များနှင့် ပြုလုပ်ပါက မိခင်၏ ကျန်းမာရေးကို မထိခိုက်နိုင်သော်လည်း မတတ်ကျွမ်းသူများနှင့် မုန်းလျှိုး ကွယ်လျှိုး ဥပဒေမဲ့ ကလေးဖျက်ခြင်းကို ပြုမိပါက မိခင်၏ ကျန်းမာရေးကိုပါမက အသက်ကိုပါ ထိခိုက်နိုင်သည်ကိုလည်း သတိချပ်အပ်ပေသည်။ အမှန်တော့ ဤသို့ ကလေးဖျက်ချခြင်းသည် အိမ်ထောင်ရှင်များတွင် ဖြစ်ခဲ၍ အိမ်ထောင်မဲ့ မိန်းမများတွင် ပို၍ တွေ့ကြရသည်။ အရှက်အကြောက်ပိုလာသဖြင့် အသက်ပင် မတန မထားဘဲ စွန့်စားကြခြင်းမျိုးကား မလိုလားအပ်သော စွန့်စားခြင်းပင်။

■ အကြောင်းမှု လက်မထပ်ရသေးသော မည်သည့် မိန်းမ မဆို လိင်ဆက်ဆံမှုကို အလိုမလိုက်က ဘာမျှ စွန့်စားစရာ မရှိသောကြောင့်ပေတည်း။ သို့ဖြစ်၍ အိမ်ထောင်မဲ့တိုင်း၊ အပျိုတိုင်း၊ အိမ်ထောင်မဲ့မိန်းမတိုင်း ဗိုင်းကောင်း ကျောက်ဖိကဲ့သို့ နေထိုင်ရန် အထူးသတိချပ်သင့်ပေသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

■ အိမ်ထောင်ရှင်မိန်းမများမှာမူ ကလေးမလိုက ဖျက်ချရန်မလိုပေ။ ကလေးမရအောင် အိမ်ထောင်၏ အခြေခံဖြစ်သော လိင်ဆက်ဆံမှုကို ရှောင်ကြဉ်ရန်လည်းမလိုပေ။ လိုအပ်သည်မှာကား မလိုသောအခါတွင် ကလေးမရသော ကျန်းမာရေးကို မထိခိုက်သော နည်းလမ်းကောင်းများကို လေ့လာကာ အသုံးပြုရန်ပင်တည်း။ သို့ဖြစ်၍ လူဦးရေ ကန့်သတ်သော နည်းများကို အောက်တွင် ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

မိသားစုဦးရေ ကန့်သတ်နည်းများ

■ အိမ်ထောင် တစ်ခုတွင် လိုချင်သော သားသမီးအရေအတွက်ကို ရရန်မှာ လိုသောအခါ ကလေးရ၍ မလိုသောအခါတွင် ကလေးမရမှ ဖြစ်နိုင်ပေသည်။

■ မိန်းမ တစ်ယောက်အနေဖြင့် အရွယ်ရောက်သည်မှ သွေးဆုံးသည်အထိ တစ်လတွင် မမျိုးဥတစ်ခုကျ ကြွေကျနေပေရာ ထိုကြွေကျသော မမျိုးဥတိုင်းသာ မျိုးဆက်အောင်မြင်ပါက ၉ လ၊ ၁၀ လတွင် တစ်ဦးကျ ကလေးမွေးနိုင်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ရာသီလာသည်မှ သွေးဆုံးသည်အထိ အနှစ် ၃၀ အတွင်း၌ ကလေး ၃၀ အထိ မွေးခြင်းမှာ စာတွေ့အရ မဖြစ်နိုင်စရာ အကြောင်းမရှိပေ။ သို့ရာတွင် ကလေးတစ်ခါ မွေးပြီးလျှင် ၄၊ ၅၊ ၆ လမျှ ဥမကျရကား တစ်နှစ်ခွဲလျှင် တစ်ယောက်နှုန်းကြဖြင့် ထွက်ပါက အယောက် ၂၀ တော့ အနည်းဆုံး မွေးနိုင်လေသည်။ အိမ်ထောင်တစ်ခု၌ ကလေး ၂၀ ရှိပါက ထိုအိမ်ထောင်မှာ မည်သို့ရှိမည်ကို စဉ်းစားကြည့်စေ

ချင်ပေသည်။ မစဉ်းစားဝံ့စရာပေတည်း။

■ တော်ပါသေး၏။ ပျမ်းမျှအားဖြင့် မိန်းမ တစ်ယောက်မှာ တစ်ဒါဇင်ထက်ကျော်၍ မွေးခဲ့ပေသည်။

■ မည်သို့ဆိုစေ မိသားစု လူဦးရေကို ကန့်သတ်မည် ဆိုပါက မလိုသောအခါတွင် ကလေးမရနိုင်အောင် ပြုလုပ်နိုင်ရန် အရေးကြီးပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ မိသားစုဦးရေ ကန့်သတ်ရာတွင် ကလေး မရအောင် ပြုလုပ်သောနည်းများသည် အထူးအရေးကြီးပေသည်။ အထက်အခန်းများတွင် ပြဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း ကလေးရသည်မှာ မမျိုးဥနှင့် သုက်ကောင်တို့ တွေ့မှဖြစ်၍ မတွေ့လျှင် ကလေးရစရာ အကြောင်းမရှိပေ။ သို့ဖြစ်၍ ကလေးမရအောင် ပြုသောနည်းများ အားလုံးပင် မမျိုးဥနှင့် သုက်ကောင်တို့ မတွေ့ရအောင် တစ်နည်းနည်းဖြင့် ကြံစည်စီမံထားခြင်း ဖြစ်လေသည်။

■ ရှေးပဝေသဏီမှ ယနေ့အထိ လူတွင်သာမက တိရစ္ဆာန်တွင်ပါ အသုံးများသော နည်းများမှာ ကာမ စပ်ယှက်ရာတွင် သုက်ကောင်များ ယောနိအင်္ဂါအတွင်းသို့ မရောက်အောင် ပြုလုပ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ သုက်ကောင်ကိုဖြစ်စေသော ဝှေးစေ့ကို ထုတ်ပစ်ဖျက်ဆီးခြင်း (သင်းခြင်း)၊ သုက်ပြွန် (သုက်ကြော) ကို ဖြတ်ပစ်ခြင်းများသည် သုက်ကောင်ကို မိန်းမ၏ ယောနိအင်္ဂါအတွင်းသို့ မရောက်စေရန် စီမံလုပ်ကိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

■ ယောက်ျားများအား သင်းခြင်းကို သက်ဦးဆံပိုင် ဘုရင်ခေတ်များတွင် အပျိုဆောင်စောင့် ယောက်ျားများအား ပြုလုပ်ပေးလေ့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရှိသော်လည်း ယခုအခါ၌ မပြုလုပ်တော့ပေ။ သုက်ပြွန်ဖြတ်ခြင်းကိုမူ ယခုတိုင် လုပ်ဆဲပင်ဖြစ်သည်။ သုက်ပြွန်ဖြတ်ခြင်းမှာ တစ်သက်လုံး ယောကျ်ားကို မြုံစေသဖြင့် သေသေချာချာ စဉ်းစားပြီးမှသာ ပြုလုပ်သင့်ပေသည်။ တစ်ခါဖြတ်ပြီး တစ်သက်လုံး ပြင်မရတော့ပေ။ သို့ဖြစ်၍ ကလေး နှစ်ယောက်လောက် ရပြီးမှ သုက်ကြောဖြတ်မည့်သူများသည် ထိုကလေးနှစ်ယောက် တစ်ခုခု ဖြစ်မသွားအောင် တစ်သက်လုံး ဂရုစိုက် စိုးရိမ်နေရပေလိမ့်မည်။ ကလေးနှစ်ယောက် တိမ်းပါးသွားပြီးမှ ကလေးထပ်ယူလိုပါက သုက်ကြောဖြတ်ပြီးလျှင် ရနိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ချေ။ ထို့အတူ လူပျိုဘဝက အလေလိုက်၍ သုက်ကြောဖြတ်ထားသူများသည် အိမ်ထောင်ကျသည့်အခါ ကလေးလိုချက်လျက် မရလျှင် မည်မျှ အသည်းနာစရာ ကောင်းမည်၊ ဘဝဆိုးမည်ကို စဉ်းစားကြည့်သင့်ပေသည်။

■ အကြောဖြတ်ရာ၌သတိထားစရာ အချက်တစ်ခုမှာ အကြော ဖြတ်ပြီးပြီးချင်း ယောကျ်ားမှာ မမြုံသေးပေ။ ဖြတ်ပြီး တစ်လအတွင်း၌ လိင်ဆက်ဆံမှုပြုပါက ကလေးရနိုင်သေးသည်။ အကြောင်းမူကား ထိုအချိန်၌ ရှိပြီးသုက်ကောင်များသည် သုက်လှောင်အိမ်တွင်ဆက်လက်အသက်ရှင်နေနိုင်သဖြင့် ဖြစ်သည်။

■ ရံဖန်ရံခါသုက်ကြောဖြတ်ပြီးသော်လည်း ဖြတ်ထားသော အပိုင်းများ အလိုလို ပြန်ဆက်တတ်သဖြင့် မမျှော်လင့်ဘဲ ဇနီးသည်မှာ ကိုယ်ဝန်ရှိလာတတ်သည်။ ဤအခါမျိုး၌ ယောကျ်ား

ဖြစ်သူသည် **“သုက်ကြောဖြတ်ထားပါလျက် ငါ့မိန်းမ ကလေးရှိသည်၊ ငါ့မိန်းမ သစ္စာမဲ့လို့ပဲ”** ဟူ၍ ကောက်ချက်မချမိရန် အရေးကြီးပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဤအချက်ကို သုက်ကြောဖြတ်သူတိုင်း သတိချပ်အပ်သည်။

■ အခြားသော နည်းတစ်နည်းမှာ သုက်ကြောကို မဖြတ်ဘဲလျက် လိင်ဆက်ဆံမှုပြုရာတွင် မိန်းမ၏ ယောနိအတွင်းသို့ သုက် မဝင်စေရန် သုက်ထွက်ခါနီး၌ လိင်တံကို အပြင်သို့ ဆွဲထုတ်၍ အပြင်တွင် သုက်လွှတ်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

■ ဤနည်းကို အသုံးပြုရာ၌ ယောကျ်ားဖြစ်သူမှာ စိတ်နိုင်မှ ဖြစ်၍ မိန်းမဖြစ်သူမှာ မကျေမနပ်ဖြစ်၍ ကျန်တတ်သည်ကို သတိမူရမည်။ ထို့အပြင် အပြင်၌ သုက်မလွှတ်မီ၌ သုက်တစ်စက် နှစ်စက် (ဝါ) တစ်ကောင် နှစ်ကောင်သည် ပဏာမ အရည်ကြည် ထွက်ရာတွင် ရော၍ ပါသွားပါက ဤနည်းမှာ အောင်မြင်နိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ သို့ဖြစ်၍ ဤနည်းမှာ လုံးဝ စိတ်ချရသောနည်း မဟုတ်ပေ။

■ သို့ဖြစ်၍သုက်ကောင်နှင့် မမျိုးဥလည်း မတွေ့စေရ၊ လိင်ဆက်ဆံမှုလည်း အဆင်ပြေရမည့် နည်းများကို လူတို့ အစဉ်အဆက် ရှာဖွေလာကြသည်။ တစ်နည်းမှာ လိင်ဆက်ဆံနေစဉ် ထွက်သော သုက်ကို ယောနိအတွင်းသို့ မဝင်နိုင်ရန် တစ်ခုခုဖြင့် ဆီးခံထားရန်ဖြစ်၍ အခြားတစ်နည်းမှာ ထွက်လာသော သုက်ကို ယောနိအင်္ဂါမှ သားအိမ်အတွင်းသို့ မဝင်နိုင်ရန် တားဖြစ်ခြင်းဖြစ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သည်။

□ ပထမ နည်းအရမူ ယောကျ်ားေ၏ လိင်တံထိပ်တွင် အစွပ်စွပ်၍ ပြုလုပ်ပါက အောင်မြင်နိုင်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ လိင်တံစွပ်ကို စမ်း၍အသုံးပြုခဲ့ရာ အောင်မြင်ခဲ့သဖြင့် လိင်တံစွပ်သည် ယခုအခါ၌ လူတိုင်းနားလည်၊ အသုံးလွယ်သော၊ အသုံးများသော ပဋိသန္ဓေတားနည်း ဖြစ်လေသည်။ ၄င်း၏ အကြောင်းကို အောက်တွင် ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

လိင်တံစွပ် ကြက်ပေါင်

□ လိင်တံစွပ်ကြက်ပေါင်သည် ရှည်မျောမျော သဏ္ဌာန်ရှိ၍ မမှုတ်ရသေးသော လေပူဖောင်းနှင့်တူသည်။

□ လိင်ဆက်ဆံရာတွင် ၄င်းကိုစွပ်၍ အသုံးပြုပါက ကလေးမရနိုင်သည်ကို လူတိုင်းလိုလိုပင် သိကြသည်။ သို့ဖြစ်၍ လိင်တံစွပ် ကြက်ပေါင်များနှင့် ပတ်သက်၍ သိသင့်သည်များကို ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

၄င်းနှင့် အထိအတွေ့သိမှု။ ။ ၄င်းကို အသုံးပြုသူတိုင်းကပင် သဘာဝအတိုင်း ဆက်ဆံမှုလောက် အထိအတွေ့ သိမှု မရှိဟု ယူဆယုံကြည်ကြသည်။

□ သို့ရာတွင်ပြုလုပ်ထားသော ကြက်ပေါင်မှာ အလွန် ပါးလွှာနူးညံ့ရုံမက တောင့်ထားသော လိင်တံသားနှင့် ကပ်နေရကား တကယ်ထိတွေ့မှုတွင် မကွာခြားပေ။ စိတ်ထင်သောကြောင့်သာ

လျှင် ကွာခြားနေပေ၏။

□ အချို့က ထိတွေ့မှု ကွာခြားမှုမှာ အစွပ်၏ အထူအပါး အမျိုးအစား မတူသောကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု ယူဆကြသည်။ အမှန်မှာမူ တန်ဖိုးကြီးသည် သေးသည်မဟူ၊ အစွပ်မှန်သမျှသည် အတူတူပင် ဖြစ်၏။ ရောင်းပန်းလှအောင် ပြင်ဆင်ထားမှု၊ ထုတ်ချင်းပေါက် အလင်းရောင်မြင်ရမှုသာ ကွာခြားပေသည်။

□ အချို့ကမူ အစွပ်ကို သုံးလျှင် မိန်းမများက မကြိုက်ကြ၊ ထိတွေ့မှုတွင် တင်းပြည့် ကျပ်ပြည့် မဟုတ်၍ မကျေနပ်ကြဟု ထင်ကြသည်။ ဤသို့ထင်သည်မှာလည်း စိတ်ကြောင့်သာလျှင် ဖြစ်ပေသည်။ အချို့မိန်းမများသည် မိမိ၏ ယောနိအင်္ဂါနှင့် ယောကျ်ားအင်္ဂါတို့ အသားချင်းထိမှ လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုချင်သည်။ ကြားက တစ်ခုခု ခံနေသည်ကို စိတ်ထဲတွင် မသတီကြပေ။ ဤသို့ မသတီတတ်သော မိန်းမများအတွက်မူ အစွပ်ကို သုံးရန် မသင့်ပေ။

□ အစွပ်စွပ်လျှင် ယောကျ်ား၏ အရည်များ၊ သုက်များသည် ယောနိအင်္ဂါထဲသို့မဝင်နိုင်သဖြင့် လိင်ဆက်ဆံရာတွင် ဖွန်းပဲ့တတ်သည်ကိုလည်း သတိချပ်သင့်သည်။ မိန်းမကိုယ်တိုင် စိတ်ပါမှ ယောနိအင်္ဂါမှ အရည်များ ထွက်သောအခါမှသာလျှင် အစွပ်စွပ်ပြီးလျှင် မပွန်းပဲ့စေရန်အတွက် လိင်အင်္ဂါများကို သုက်လိမ်းနိုင်သော ဆေးရည်ကို သုတ်လိမ်း၍ ပြုလုပ်သင့်ပေသည်။ သို့ရာတွင် တံတွေး၊ ခေါင်းလိမ်းဆီ စသည်တို့ကို သုတ်လိမ်း၍ ဆက်ဆံခြင်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သည် ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်ရုံမျှမက မသတီစရာလည်း ဖြစ်သည်ကိုကား သတိချပ်သင့်ပေသည်။

□ အချို့က သုက်ထွက် သည်ကို မိန်းမဖြစ်သူ သိမှ၊ သုက်ထွက်လာသည်ကို ပူခနဲ့ ခံစားလိုက်ရမှ မိန်းမများ ကျေနပ်မှု ရနိုင်သည်ဟူ၍ ယုံကြည်ကြသည်။ ဤယုံကြည်ချက်မှာလည်း အခြေအမြစ် မရှိပေ။ **နှစ်ယောက်စလုံး** စိတ်ပါလာပါက ပုံစံမှန်ပါက သုက်ကို **အစွပ်ထဲသို့** ထုတ်စေ၊ ယောနိထဲသို့ ထုတ်စေ၊ နှစ်ယောက်စလုံး **ကျေနပ်နိုင်**သည်မှာ အမှန်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

အစွပ်ရွေးချယ်နည်း။ ။ အမျိုးအစားညံ့သော၊ ပေါက်ပြဲနိုင်သော အစွပ်များကို မရွေးချယ်သင့်ပေ။

□ တန်ဖိုးကြီးတိုင်းလည်း အမျိုးကောင်းသည်ဟူ၍ မယူဆအပ်ပေ။ အပေါက် ပါ မပါကိုမူ လေမှုတ်ကြည့်ခြင်းဖြင့် သိနိုင်သည်။ ဆေးလိပ်မီးခိုးများနှင့် မှုတ်ကြည့်ခြင်းကိုမူ ရှောင်ကြဉ်သင့်သည်။ ဆေးလိပ်မီးခိုး မှုတ်ကြည့်ခြင်းကို မိန်းမဖြစ်သူ မြင်ရပါက လိင်စိတ် ကုန်နိုင်ရုံ၊ မသတီစရာပို၍ ဖြစ်စေနိုင်ရုံမက ဆေးလိပ်မီးခိုးငွေ့များသည် နူးညံ့သော လိင်အင်္ဂါများကိုလည်း ပူစပ်ပူလောင် ဖြစ်စေနိုင်သောကြောင့်တည်း။

□ လေမှုတ်၍ မကြည့်ချင်ပါက အစွပ်ကို အလင်းရောင်တွင် ထောင်၍ ကြည့်ခြင်းအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ စက္ကူ အဝတ်အနက် နောက်ခံ တစ်ခုခုပေါ်တွင် ကပ်၍ လည်းကောင်း ကြည့်နိုင်လေ

သည်။ အပေါက်ပါက မြင်ရသည်။

အစွပ်အသုံးပြုခြင်း

၁။ ပထမအချက်အနေဖြင့် အစွပ်ထဲမှ လေများ ကုန်အောင် ပြုရမည်။

ဤသို့ လေကုန်အောင် **ထုတ်လို**က အစွပ်၏ ထိပ်၌ရှိသော အဖူးကလေးကို **လက်**ဖြင့် ညှပ်၍ ဖြားသွား**သော**အခါ လိင်တံထိပ်တွင် ကပ်ကာ အစွပ်ကို **စွပ်ခြင်း**ဖြင့် လည်းကောင်း၊ သို့တည်းမဟုတ် **အစွပ်မစွပ်မီ အစွ**ပ်ကို ပြောင်းပြန် လေမှုတ်၍ အစွပ်၏ထိပ်**နှင့်** လိင်တံထိပ်တို့ကို ကပ်၍ ပြောင်းပြန်ပြန် စွပ်ခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း ပြုလုပ်နိုင်လေသည်။

၂။ သုက်တစ်စက်မျှ ယောနိအင်္ဂါအတွင်းသို့ မဝင်နိုင်ရန် လိင်ဆက်ဆံမှု **စသည်နှင့် အစွပ်စွပ်၍** ဆက်ဆံရမည်။ သုက်**ထွက်ခါနီးမှ အစွပ်စွပ်ခြင်းသည်** နှစ်ယောက်**စလုံးကို အာသာတင်းငံ့ ဖြစ်စေရုံမျှ**မက စိတ်မချရပေ။ တစ်ကြောင်းမှာလည်း သုက်ကောင် အချို့သည် လိင် မဆက်ဆံမီ ထွက်သော ယောက်ျား၏ အရည်များထဲတွင် ပါလာနိုင်သော ကြောင့်တည်း။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၃။ သုက်ထွက်ပြီးလျှင် မောမောနှင့် အိပ်စက်ခြင်းကို ရှောင်ရမည်။ ဤသို့ပြုလုပ်ပါက အစွပ်ကျွတ်၍ ယောနိအင်္ဂါထဲတွင် ကျန်ရစ်နေတတ်သည်။ ဤသို့ဖြစ်ပါက အစွပ်ထဲမှ သုက်များ လျှံထွက်နိုင်လေသည်။

၄။ လိင်တံ၏အရွယ်ငယ်သဖြင့် အစွပ်ကျယ်မည်ကို စိုးရိမ်ပါက အစွပ်စွပ်ပြီးလျှင် အရင်း၌ ချည်ထားအပ်ပေသည်။

၅။ လိင်ဆက်ဆံပြီး အစွပ်ကိုဖြုတ်၍ နှစ်ယောက်စလုံး၏ လိင်အင်္ဂါများကို အဝတ်ဖြင့် သုတ်သောအခါ လိင်တံ သုတ်ပြီးသော အဝတ်နှင့် ယောနိကို မသုတ်သင့်ပေ။ ဤသို့ သုတ်ပါက လိင်တံတွင် ကပ်နေသော သုက်ကောင်များသည် အဝတ်မှတစ်ဆင့် ယောနိအင်္ဂါအတွင်းသို့ ဝင်နိုင်လေသည်။ ဤသို့ ဝင်ပါက အစွပ်စွပ်၍ ကလေးမရအောင် ဆက်ဆံခြင်းမှာ အဓိပ္ပာယ်မရှိတော့ပေ။

၆။ သုံးပြီးသော အစွပ်များကို နေရာတကာတွင် မပစ်အပ်ပေ။ ရေဆွဲအိမ်သာများ အတွင်းသို့ ပစ်ခြင်းကိုလည်း ရှောင်ရမည်။ ပြုလုပ်သင့်သည်မှာ သုံးပြီး အစွပ်များကို သုက်မထွက်အောင် ထုံး၍ မြေကျင်းအိမ်သာများ အတွင်းသို့လည်းကောင်း၊ အမှိုက်ပုံးများထဲသို့ လည်းကောင်း၊ လူမမြင်အောင်၊ ကလေးများ မတွေ့အောင် စွန့်လွှတ်ခြင်းပေတည်း။

အစွပ်သုံးခြင်း၏အကျိုးကျေးဇူး	**အစွပ်သုံးခြင်း၏ အပြစ်များ**
၁။ အစွပ် သုံးခြင်းဖြင့် မလိုသောအခါ ကလေး မရအောင် ပြုလုပ်နိုင်သည်။	၁။ မသတိတတ်သော မိန်းမများနှင့် အစွပ်သုံး၍ ဆက်ဆံပါက နှစ်ယောက်စလုံး ကျေနပ်မှုရရန် ခဲယဉ်းမည်။
၂။ အစွပ် သုံးခြင်းဖြင့် လိင်ဆက်ဆံပြီးပြီးချင်း မိန်းမသည် ၄င်း၏ ယောနိကို ရေဆေးရန် မလို၍ စည်းစိမ် မပျက် အနားယူနိုင် အိပ်နိုင်သည်။	၂။ အမြဲတမ်း စိတ် မလာသော မိန်းမ များတွင် အစွပ်သုံး ခြင်းဖြင့် ယောနိအင်္ဂါ ပွန်းပဲ့ စေနိုင်သည်။
၃။ လိင်အင်္ဂါများတွင် ဖြစ်ပွားသော ရောဂါများ တစ်ယောက်မှ တစ်ယောက်သို့ မကူးအောင် ကာကွယ်နိုင်သည်။	၃။ ကြက်ပေါင်နှင့် မတည့်သော မိန်းမများတွင် ကြက်ပေါင်အစွပ်နှင့် ထိသောကြောင့် ယားယံ၍ အဖုအပိမ့်များ ထွက်နိုင်သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အစွပ်သုံးခြင်း၏အကျိုးကျေးဇူး	အစွပ်သုံးခြင်း၏အပြစ်များ
၄။ ကလေး ယူလိုသောအခါ အစွပ်ကို မသုံးခြင်းဖြင့်လည်း ကလေး ပြန်ရနိုင်သည်။	၄။ အချို့ ယောကျ်ားများသည် အစွပ်ကို စွပ်လျှင်၊ ၎င်းတို့၏လိင်အင်္ဂါတစ်ခုခု ဖြစ်မည်ကို ကြောက်ရွံ့တတ်ကြသည်။ ဤကြောက်ရွံ့မှုကြောင့် အစွပ်စွပ်တိုင်း လိင်တံပျော့ခွေ၍သွားနိုင်သည်။ ဤသို့ ဖြစ်တတ်သော ယောကျ်ားများသည်အစွပ်ကိုသာ အားကိုး၍ မသုံးသင့်ပေ။ အခြားနည်းများကိုသာ သုံးသင့်ပေ၏။
၅။ တစ်ဝက်တစ်ပျက် ပန်းသေသူများအတွက် အစွပ်ကို စွပ်က ပန်းပြန်ရှင်စေနိုင်သည်။	

■ ဒုတိယနည်းအရမူ သားအိမ်ခေါင်းဝကို လိင်ဆက်ဆံရာ၌ ပိတ်ထားရန်ဖြစ်ပေသည်။ ဤသို့ ဖြစ်နိုင်ရန်အတွက် သားအိမ်ခေါင်းစွပ်များကိုအသုံးပြုကြသည်။ သားအိမ် ခေါင်းစွပ်အကြောင်းကိုလည်း အောက်တွင် ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

သားအိမ်ခေါင်း အပိတ်များ

■ သားအိမ်ခေါင်းစွပ်အပိတ်များသည်လည်းကြက်ပေါင်နှင့် ပင် ပြုလုပ်ထားသည်။

■ ပတ်ပတ်လည်တွင် သတ္တုကွင်း တစ်ခုရှိ၍ ထိုကွင်းဖြင့် သားအိမ်ခေါင်းကို အပြင်မှပိတ်ထားရသည်။ သားအိမ်ခေါင်းပိတ် အရွယ်အမျိုးမျိုး ရှိ၍ သင့်တော်သော အရွယ်ရှိ အပိတ်များကိုသာ အသုံးပြုသင့်ပေသည်။ ဤအပိတ်များကို အသုံးပြုခြင်းသည်လည်း သုက်ကောင်ကို မမျိုးဥရှိရာသို့ မသွားရောက်နိုင်အောင် ကာကွယ် ပိတ်ဆို့ခြင်း ဖြစ်လေသည်။

■ သားအိမ်ခေါင်း အပိတ်များ၏ အရွယ်မှာ ၂ ဒသမ ၇ လက်မမှ ၃ ဒသမ ၃ လက်မ အချင်းအရွယ်အထိ၊ ၀ ဒသမ ၂ လက်မစီ ကွာကာ ကြီးစဉ်ငယ်လိုက် ရှိလေသည်။ ၎င်းကို အသုံးပြုရန်မှာ သားအိမ်ခေါင်းကို တော်အောင်စွပ်ရန် ဖြစ်သဖြင့် ကျွမ်းကျင်သော ဆရာဝန်များ သူနာပြု ဆရာမများ၏ ညွှန်ပြမှုကို ယူရန်လိုပေသည်။

သားအိမ်ခေါင်းအပိတ်များနှင့်
ပတ်သက်၍ သတိပြုရန် အချက်များ

၁။ သားအိမ်ခေါင်းအပိတ်ကို လိင်မဆက်ဆံမီကလေးတွင်သာ စွပ်သည်ထက် အချိန်တော်တော်ကြာကပင် ကြိုတင်၍ စွပ်ထားသင့်ပါသည်။ အကယ်၍ ကပ်၍ စွပ်ပါက နှစ်ယောက်စလုံး စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်နိုင်သည်။

၂။ အပိတ်ကို မစွပ်မီကလေးမရနိုင်သော ကိုရှိသောဆေးများဖြင့် အမြဲ သုတ်လိမ်းရမည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၃။ လိင်ဆက်ဆံပြီးလျှင်ပြီးချင်းအပိတ်ကိုဖြုတ်မပစ်ရပေ။ ဖြုတ်ပစ်ပါက ယောနိန်ရံအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ကာ မျိုးစပ်နိုင်လေသည်။

၄။ သို့ဖြစ်၍ နောက်တစ်ရက်ကြာမှသာ အပိတ်ကိုဖြုတ်ပစ်ရမည်။ ဖြုတ်ပြီးသည်နှင့် ခပ်နွေးနွေးနှင့် ဆပ်ပြာဖြင့် ဆေးကြောကာ ပေါင်ဒါမှုန့်ဖြူး၍ သိမ်းထားသင့်ပေသည်။ နောင်လိုသောအခါမှ ထုတ်၍ အသုံးပြုရမည်။

သားအိမ်ခေါင်းအပိတ်။ မသုံးနိုင်သူများ ။ သားအိမ်ခေါင်း အပိတ်များကို မိန်းမတိုင်း မသုံးနိုင်ပေ။

- မသုံးနိုင်သော မိန်းမများမှာ သားအိမ်လျှောသူများ၊ သားအိမ်ခေါင်းတွင် အနာရှိသူများနှင့် နောက်သို့ လန်သော သားအိမ်ရှိသူများ ဖြစ်သည်။

- သို့ဖြစ်၍ဤအပိတ်မျိုးကို သုံးနိုင်၊ မသုံးနိုင်ကို တတ်ကျွမ်းသော ဆရာဝန်များနှင့် တိုင်ပင်ပြီးမှ အသုံးပြုသင့်ပေသည်။

- သားအိမ်ခေါင်းအပိတ်ကို အသုံးပြုပါက ယောနိအင်္ဂါ လောင်တတ်၊ အနာဖြစ်တတ်သည်ကိုလည်း မမေ့အပ်ပေ။

- အထက်ပါနည်းများသည် အောင်မြင်မှုနှုန်း မည်မျှရှိပါစေ ပစ္စည်းများ လွယ်လင့်တကူရမှ သုံးတတ်မှသာ ဖြစ်နိုင်ပေရာ မည်သည့် ပစ္စည်းမှ မလိုဘဲ၊ တစ်ပြားတစ်ချပ်မျှ မကုန်ဘဲ သဘာဝ

အတိုင်းလုပ်၍ရသော နည်းကို လူတို့ရှာကြံကြပြန်သည်။ ဤသို့ ရှာကြံ၍ရသောနည်းကား အခြားမဟုတ်၊ လိင်ရာသီခွင်ပေါ် မူတည်၍ လိင်ဆက်ဆံမှုပြုရသော ရက်ချိန်းနှင့် ပြုရသောနည်း၊ စည်းဝါးကိုက် ပြုရသော နည်းဖြစ်သည်။ ရက်ချိန်းနှင့် ဆက်ဆံရသော နည်းကား .....

စိတ်ချရသောရက်များ

- ဆေးပညာရှင်များ၏ လေ့လာတွေ့ရှိချက်အရမူ မမျိုးဥကြွေခြင်းသည် ရာသီမလာမီ ၁၂ ရက်နှင့် ၁၆ ရက်အကြား၌ဖြစ်ပွားရသည်ဟု သိရှိရသည်။

- သို့ဖြစ်၍ တစ်လတစ်ခါ (ရက် ၃၀) မှန်မှန် ရာသီလာသော မိန်းမများ၌ မမျိုးဥကြွေခြင်းသည် ရာသီစလာပြီးနောက် ၁၅ ရက်နှင့် ၁၉ ရက်ကြားတွင် ဖြစ်ပွားသည်ဟူ၍ မှန်းယူနိုင်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ဤရက်များအတွင်း၌ လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုပါက ပဋိသန္ဓေရှိရန် အလားအလာ အလွန်များလေသည်။ တစ်ခါမှတ်သားရန်မှာ လည်း သုက်ကောင်များသည် ယောကျ်ားခန္ဓာကိုယ်၏ အပြင်ဘက်တွင် သုံးရက်မျှသာ အသက်ရှင် နေနိုင်ရကား ထိုရက်များ မတိုင်မီ ၂ ရက်အတွင်း လိင်ဆက်ဆံမှုပြုပါကလည်း ရှင်ကျန်ရစ်သော သုက်ကောင်များကြောင့် မမျိုးဥ ကြွေချိန်တွင် မျိုးစပ်၍ ပဋိသန္ဓေ တည်နိုင်လေသည်။ ထိုအတိုင်း မမျိုးဥကြွေကျပြီးနောက် မမျိုးဥမှာ တစ်ရက်မျှ အသက်ရှင်နိုင်သေးသဖြင့် ပဋိသန္ဓေတည်ရန် အလားအလာ ရှိပေသေးသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

- အထက်ပါ အချက်များကို ထောက်၍ ပဋိသန္ဓေတည်နိုင်သော ရက်များမှာ မမျိုးဥကြွေနိုင်သော ရက်များမတိုင်မီ သုက်ကောင်ရှင်နိုင်သော သုံးရက်၊ မမျိုးဥကြွေကျပြီး မမျိုးဥရှင်နိုင်သော တစ်ရက်ကိုပါ ထည့်တွက်ရပေမည်။ သို့ဖြစ်၍ ရက် ၃၀ တွင် တစ်ခါရာသီပေါ်လာတတ်သော မိန်းမများ၌ ရာသီလာသောနေ့မှ ၁၁ ရက်နှင့် ၂၁ ရက်အတွင်း၌ လိင်ဆက်ဆံမှုပြုလျှင် ပဋိသန္ဓေတည်နိုင်သည်။ ၁၁ ရက်နေ့ မတိုင်မီနှင့် ၂၁ ရက်နေ့ ကျော်လွန်ပြီးမှ ဆက်ဆံမှု ပဋိသန္ဓေ မတည်နိုင်ချေ။

- **ရာသီခွင်တစ်ခုတွင် ပဋိသန္ဓေ မတည်နိုင်သော ရက်များကို စိတ်ချရသော ရက်များဟူ၍ ခေါ်ဆိုကြသည်။** ဆိုလိုသည်မှာ ဤရက်များအတွင်း လိင်ဆက်ဆံမှုပြုပါက လုံးဝ ကလေးမရနိုင်ဟု ဆိုလိုရင်းပင် ဖြစ်သည်။

- ပဋိသန္ဓေရစေနိုင်သည့်ရက်များနှင့် စိတ်ချရသည့် ရက်များကို အခြားရာသီခွင်များတွင် အလွယ်တကူတွက်ယူနိုင်သည်။ အကယ်၍ ရာသီခွင် တစ်ခုသည် ၂၈ ရက်သာကြာပါက နောက်ရာသီမလာမီ ၁၆ ရက်ကို နုတ်လျှင် ၁၂ ရက်၊ ၄င်းမှ ၉ ရက်၊ သို့ဖြစ်၍ ရာသီလာပြီး ၉ ရက်အတွင်း၌ လိင်ဆက်ဆံမှုပြုပါက စိတ်ချရသည်။ ထို့အတူ နောက်ထပ်ရာသီမလာမီ ၁၂ ရက်ကို နုတ်ပါက ၁၇ ရက်ကျန်သည်။ မမျိုးဥ၏ အသက် တစ်ရက်ကို ပေါင်းပါက ၁၈ ရက်ရသည်၊ သို့ဖြစ်၍ နောက်ထပ်တစ်ရက်မှစ၍သာ စိတ်ချရကား ရာသီလာပြီး ၁၉ ရက်ကျော်ပါက စိတ်ချနိုင်သည်ဟူလို၊

ထို့အတူ ၃၅ ရက် ရာသီခွင်အတွက်လည်း {(၃၅–၁၆)–၃ ၁၆} ရက်။

- {(၃၅–၁၂)+၂+၁} ရက်၊ ရာသီလာပြီး ၁၆ ရက်အတွင်းနှင့် ၂၆ ရက်ကျော်သော ရက်များသည် ပဋိသန္ဓေ မရနိုင်သော၊ စိတ်ချ ရသော ရက်များ ဖြစ်သည်ဟူလို။

- **အတိုချုပ်အားဖြင့် ရာသီခွင်ရက်ကို ၁၉ ရက်ဖြင့် တစ်ခါနုတ်၊ ၉ ဖြင့် တစ်ခါနုတ်ပါ။ ၁၉ ဖြင့် နုတ်၍ ကျန်သောရက်သည် ပထမပိုင်း၏ စိတ်ချရသော ရက်ဖြစ်၍ ၉ ဖြင့်နုတ်၍ ကျန်သောရက်သည် ဒုတိယပိုင်းအတွက် စိတ်ချသော ရက်ဖြစ်သည်။**

- အလွယ်တကူ တွက်ချက်နိုင်ရန် ပုံစံများကို ကြည့်ရှုပါ။

- အထက်ပါတွက်ချက်မှုများသည် ခန့်မှန်းခြေ တွက်ချက်မှုများသာ ဖြစ်ပေသည်။

- သို့ဖြစ်၍ အထက်ပါအတိုင်း တိတိကျကျ လိုက်နာပါလျက် ကလေးမလိုချင်ဘဲ ရသူ၊ ရလိုလျက် မရသူများ ရှိမည် ဖြစ်ပေသည်။ ဤသို့ဖြစ်ရသည်မှာကား ရာသီခွင်သည် မိန်းမများတွင် အမြဲပြောင်းလဲနေတတ်သောကြောင့် ဖြစ်ပေ၏။ တစ်လတွင် ရက် ၃၀ ကြာမှ လာတတ်သော်လည်း နောက်လများတွင် ၂၇ ရက်၊ ၃၂ ရက် စသည်ဖြင့် ပြောင်းလဲ၍ ရာသီလာတတ်ပါက အထက်ပါတွက်ချက်မှုများမှာ မမှန်ကန်တော့ပေ။ သို့ဖြစ်၍ **ရာသီ**

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ခွင် ရက်ကို အတိအကျကို သိရှိရန် လိုအပ်ပေသည်။ ဤသို့ သိရှိရန်အတွက် မိန်းမများသည် မိမိတို့ ရာသီပေါ်သော ရက်များကို ပြက္ခဒိန်တွင် တစ်နှစ်မျှ အတိအကျ မှတ်သားထားသင့်ပေ၏။ ဤသို့ မှတ်သားပြီးမှသာလျှင် စိတ်ချရသော အချိန်နှင့် ကလေးရနိုင်သော အချိန်များကို ပိုမိုတိကျစွာ ခန့်မှန်းနိုင်ပေသည်။ ဤသို့ မှတ်သားပြီးပါက တစ်နှစ်လုံးတွင် အတိုဆုံး ရာသီခွင်နှင့် အရှည်ဆုံး ရာသီခွင်တို့ကို ထုတ်ယူပြီး **ပထမပိုင်း စိတ်ချရသော အချိန်ကို အတိုဆုံး ရာသီခွင်မှ တွက်ယူ၍ ဒုတိယပိုင်း စိတ်ချရသော အချိန်ကို အရှည်ဆုံး ရာသီခွင်မှ တွက်ယူရန်** ဖြစ်ပေသည်။

□ ဥပမာ – အတိုဆုံး ရာသီခွင်သည် ၂၆ ရက်ကြာ၍ အရှည်ဆုံး ရာသီခွင်သည် ၃၂ ရက်ကြာပါက ပထမပိုင်း စိတ်ချရသော အချိန်သည် (၂၆–၁၉=၇) ရာသီလာပြီး ၇ ရက်အတွင်းသာ ဖြစ်၍ ဒုတိယပိုင်း စိတ်ချရသော အချိန်သည် (၃၂–၉=၂၃) ရာသီလာပြီး ၂၃ ရက် ကျော်သောအခါမှ ဖြစ်လေသည်။

□ ရာသီခွင်တစ်ခုသည် ပထမရာသီ စလာသောနေ့မှ နောက် ရာသီတစ်ခါ ပြန်စသောနေ့အထိ ကြာရှည်သည်ဟူ၍ မှတ်ရပေသည်။ အထက်ပါ တွက်ချက်နည်းအပြင် **ကိုယ်ပူရှိန်ကို နေ့စဉ်တိုင်းယူခြင်းဖြင့် မိန်းမတို့၏ ဥကြွေခြင်းကို အတိအကျ သိနိုင်သောနည်း**ဖြင့်လည်း စိတ်ချရသော ရက်များကို တွက်ယူနိုင်လေသည်။

□ ဤနည်းတွင် မိန်းမတစ်ယောက်သည် ရာသီလာသည်မှ

စ၍ ကိုယ်အပူရှိန်ကို မှန်မှန် တိုင်းလာပါက ဥကြွေသောရက်တွင် ကိုယ်ပူရှိန်မှာ ရုတ်တရက် ကျသွား၍ နောက်တစ်နေ့တွင် ချက်ချင်း အပူရှိန်ပြန်၍ တက်သွားသည်ဟူ၍ သိရှိရသည်။ **သို့ဖြစ်၍ ကိုယ်အပူရှိန်ကျပြီး ပြန်တက်သောနေ့မှ စကာ ကျန်သော ရက်များသည် စိတ်ချသော ရက်များဟူလို၏။**

□ သို့ရာတွင် ကိုယ်ပူရှိန်တိုင်းသောနည်းမှာ မိန်းမများတွင် မမှန်ကန်ဘဲ အလုပ်များသော မိန်းမများတွင်မူ မှန်မှန် မလုပ်နိုင်ပါက အကျိုးမရှိပေ။ ထို့ပြင် ကလေးမွေးပြီးစ မိန်းမတို့၌ ရာသီမလာမချင်း ဥကြွေသည် မကြွေသည်ကို မသိရှိနိုင်ရကား ဤနည်းမှာ ထိုမိန်းမများအတွက် အသုံးမကျပေ။

□ ကလေးမွေးပြီးစ မိန်းမတို့သည် သဘာဝအားဖြင့် အနည်းဆုံး နှစ်လ၊ သုံးလမျှ ဥမကြွေဘဲ ရှိတတ်သည်။ ကလေးကို နို့တိုက်ပါက ၄၊ ၅၊ ၆ လအထိပင် ဥမကြွေဘဲ ရှိရာ ဤအချိန်အတွင်း၌ ပဋိသန္ဓေ မရှိနိုင်ပေ။ သို့ရာတွင် ဥကြွေ၊ မကြွေမှာ ရာသီပြန်လာမှ သိရကား ရာသီမလာမီ ဥကြွေပြီးသည်နှင့် ကိုယ်ဝန်ဆက်ရှိပါက မည်သို့မျှ သိနိုင်တော့မည် မဟုတ်ချေ။ သို့ဖြစ်၍ အချို့မိန်းမများမှာ ကလေးမွေးပြီး ၄–၅ လကြာ ရာသီတစ်ခါမျှ မပေါ်ဘဲ ထပ်မံ၍ ကလေးရသည်ကို တွေ့တတ်ကြတော့သည်။ ကလေးမလိုသူ ထပ်မံ၍ ကလေးမရလိုသူများမှာ ကလေး တစ်ယောက်မွေးပါက မွေးပြီးကာလမှစ၍ ကလေးမရနိုင်သော နည်းများကို သုံးသင့်ပေ၏။ သို့မှသာလျှင် စိတ်ချရပေသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

■ အထက်ပါနည်းများကဲ့သို့ပင် ရာသီစွင်ပေါ်တွင် မူတည်၍ အသုံးပြုရသော နည်းတစ်ခုမှာ ပဋိသန္ဓေတား ဆေးလုံးများကို စားခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ဤနည်းတွင် .....

ပဋိသန္ဓေတားဆေးများ

■ ရာသီလာခြင်း၊ မမျိုးဥ ကြွေခြင်းတို့မှာ ခန္ဓာကိုယ်မှ ထွက်သော ဟိုမုန်းဓာတ်များကြောင့် ဖြစ်ပေရာ...

■ ထိုဟိုမုန်းဓာတ်များကို လိုတိုး ပိုလျှော့ ပြုလုပ်ပေးပါက ရာသီစွင်ပြောင်းခြင်း၊ မမျိုးဥ ကြွေခြင်းတို့ဖြစ်သည်ကို ဆေးပညာရှင်များ လေ့လာ တွေ့ရှိခဲ့ရာမှ ဟိုမုန်းဓာတ်များနှင့် ဖော်စပ်ထားသော ပဋိသန္ဓေတားဆေးများ ပေါ်လာလေသည်။ အတိအကျဆိုရလျှင် မဟိုမုန်းဓာတ် (အီစထရိုဂျင်) နှင့် သန္ဓေတည် ဟိုမုန်းဓာတ် (ပရိုဂျက်စထရုန်း) တို့ကို ရော၍ထားသော ထိုဆေးများကို ရာသီလာပြီး ၅ ရက်အကြာမှ တစ်ရက် တစ်လုံးကျ အရက် ၂၀၊ သို့မဟုတ် ၂၁ ရက် တိတိ မှန်မှန် စားသွားပါက ထိုရာသီစွင်တွင် မမျိုးဥသည် မကြွေတော့ချေ။ မမျိုးဥမကြွေတော့သဖြင့် ဤရာသီစွင်တွင် မည်သည့်ရက်တွင် လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုပြု မျိုးစပ်ခြင်း၊ ပဋိသန္ဓေတည်ခြင်းတို့မှာ မဖြစ်တော့ပေ။

■ ၂၁ ရက်ကျော်၍ ဆေးစားခြင်းကို ရပ်လိုက်ပါကလည်း ရာသီလာခြင်းမှာ ရိုးရိုး တန်းတန်းပင် ပြန်၍ ဖြစ်ပေါ်လာပေသည်။ အကယ်၍ ဤရာသီစွင်တွင် ဆေးဆက်စားပါက ပထမ ရာသီကဲ့သို့ ဥမကြွေသော်လည်း အကယ်၍ ဆေးဆက်မစားပါမူ

ဥပြန်ကြွေရာ ကလေးပြန်၍ ရနိုင်လေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဤနည်းမှာ ရာသီမှန်မှန်လာခြင်း၊ လိင်အင်္ဂါများကို မပြုမပြင်ရဘဲနှင့် ကလေးပြန်၍လိုချင်လျှင်လည်း ရနိုင်ခြင်းတို့ကြောင့် ဆေးစားရပ်ပါက ကလေးပြန်၍ ရနိုင်ခြင်းတို့ကြောင့် သဘာဝကျသောနည်း၊ လွယ်ကူသောနည်း၊ လူ့အလိုကို လိုက်နိုင်သောနည်း ဖြစ်လေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဤဆေးများပေါ်သည်မှာ ၁၀ နှစ်ခန့်သာ ရှိသေးသော်လည်း ယခုအခါ၌ တစ်ကမ္ဘာလုံး အသုံးများဆုံးသော ပဋိသန္ဓေ တားနည်း ဖြစ်သည်။

■ ဆေးပညာရှင်တို့၏ အလိုအရမူ ယခုအခါ တစ်ကမ္ဘာလုံးတွင် မိန်းမ ၁၃ သန်းကျော်သည် ဤဆေးများကို အသုံးပြုလျက်ရှိသည်ဟု သိရလေသည်။ လူဦးရေ အဆမတန် များပြားနေသော အိန္ဒိယနိုင်ငံ၊ အာရပ်နိုင်ငံများနှင့် တောင်အမေရိက နိုင်ငံများ၌ လူဦးရေ ကန့်သတ်မှု ပြုလုပ်ရာတွင် ဤစားဆေးကို အသုံးပြုရန်အတွက် **ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေး အဖွဲ့ကြီးက** ကူညီအားပေးလျက် ရှိပေသည်။

■ ဤဆေးကို ဤမျှ အသုံးများသော်လည်း လုံးဝချည်း ဥပါဒ်ကင်းသည်ဟူ၍ကား မည်သည့်ဆေးပညာရှင်များကမှ မထောက်ခံပေ။ မတည့်သော သူများ၌ ဤဆေးများသည်လည်း ဥပါဒ်ပေးနိုင်လေသည်။ များသောအားဖြင့် ရာသီပိုလာခြင်း၊ အချိန်မကျမီ သွေးလွန်ခြင်း၊ ခေါင်းမူးခြင်း၊ မူးဝေအော့အန်ခြင်းတို့မှာ ဤဆေးနှင့် မတည့်သူများ အဖြစ်များသော အန္တရာယ်များ ဖြစ်လေသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အချို့မိန်းမများတွင် ဆိုပါက ဤဆေးများ ကြာကြာစားလျှင် ဝလာ၊ ဖောလာခြင်း၊ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း၊ စိတ်ထိုင်းမှိုင်းခြင်းများ ဖြစ်တတ်သည်ကိုလည်း တွေ့ရှိကြရသည်။ ဆေးပညာရှင်များ၏ အလိုအရမူ ဤသို့ဖြစ်သည်မှာ ကုမ္ပဏီတစ်ခု၏ ဆေးနှင့် မတည့်ခြင်းသာဖြစ်၍ အခြားကုမ္ပဏီတစ်ခု၏ ဆေးကို ပြောင်း၍ စားပါက သက်သာပျောက်ကင်းနိုင်သည်ဟု သိရလေသည်။

□ လူအသုံးများသော ဤဆေးကို များစွာသော ကုမ္ပဏီများကလည်း အမည်အမျိုးမျိုးဖြင့် ထုတ်လုပ်လျက်ရှိလေရာ အထူးများပြားလှပေသည်။ ထိုသို့များပြားစွာ ထုတ်လုပ်ထားသော ဆေးများမှာ အဓိကအားဖြင့် မဟိုမုန်းဓာတ်နှင့် သန္ဓေတည် ဟိုမုန်းဓာတ်ပါသည်မှာ မှန်သော်လည်း ပါဝင်သော ထိုဓာတ်များ၏ အချိုးအစားများမှာမူ အနည်းငယ်စီ ကွဲပြားပေ၏။ သို့ဖြစ်၍ ဟိုမုန်းဓာတ် တစ်ခုခု (ဝါ) နှစ်ခုစလုံး အမျိုးအစားများမူ နည်းမှုပေါ်တွင် မူတည်ကာ စားသောသူများလည်း တည့်သူ တည့်၊ မတည့်သူ မတည့် ဖြစ်ကြသည်ဟု သိရှိရပေသည်။ အဓိကအားဖြင့် အမည်အမျိုးမျိုးဖြင့်ထုတ်ထားသော ဤဆေးများကို အောက်ပါ အတိုင်း အုပ်စု ၄–စု ခွဲနိုင်သည်။

(၁) သန္ဓေတည် ဟိုမုန်းဓာတ်များ၍ မဟိုမုန်းဓာတ် နည်းသောဆေးများ။ ၄င်းတို့မှာ အင်နိုဗျူလာ (Anovular)၊ ဂိုနိုဗျူလာ (Gynovular)၊ နော်လက်စ်ထရင်း (Norlestrin) နှင့် နော်ရင်းနိုင်လ် ၁ (Norinyl-1)

(၂) သန္ဓေတည် ဟိုမုန်းဓာတ်နှင့် မဟိုမုန်းဓာတ် နှစ်ခုစလုံး နည်းသော (ဝါ) အားနည်းသော ဆေးများ။ ၄င်းတို့မှာ ဗိုလင်ဒင် (Volidan) စသော ဆေးများ။

(၃) သန္ဓေတည်ဟိုမုန်းဓာတ်နှင့် မဟိုမုန်းဓာတ် နှစ်ခုစလုံးများသော (ဝါ) အားသန်သော ဆေးများ။ ၄င်းတို့မှာ လိင်ဒီယောလ် (Lyndiol)၊ အိုဗျူလဲန်း (Ovulen)၊ အော်သိုနိုဗင် (Orthonovin)၊ နုဗာကွန် (Nuvacon)၊ လင်ဒီယောလ် ၂.၅ (Lyndiol-2.5)

(၄) သန္ဓေတည် ဟိုမုန်းဓာတ်နည်း၍ မဟိုမုန်းဓာတ်များသော ဆေးများ။ ၄င်းတို့မှာ ကိုနိုဗစ် (Conovid)၊ ကိုနိုဗစ်အီး (Conovid E)၊ ပရီဗီးရှင်း (Prevision) နှင့် အနိုဗစ် (Enovid) စသည်။

□ ပထမအုပ်စုပါဆေးများသည် ဝသူများ၊ အရေပြား ယားယံတတ်သူ၊ ခြောက်သွေ့များအတွက် သင့်တော်၍ အခြားစားဆေးတစ်ခုခု စားပြီး ကိုယ်လက်ဖောခြင်း၊ သွေးကြောများ ကျယ်၍ ပွလာခြင်း၊ ခေါင်းမူးခြင်း၊ အစာမကြေဖြစ်ခြင်းနှင့် စိတ်ထိုင်းမှိုင်းခြင်း ဖြစ်တတ်သူများ ပြောင်းစားရန်လည်း သင့်တော်သည်။

□ ပထမအုပ်စုပါ ဆေးများနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ကား စတုတ္ထ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အုပ်စုပါဆေးများဖြစ်လေသည်။ ဤစတုတ္ထအုပ်စုပါဆေးများကိုမူ ဝက်ခြံများသူ၊ မျက်နှာအဆီပြန်သူများ၊ ကိုယ်၊ လက်၊ ဗိုက်နာကျင် ကိုက်ခဲတတ်သူများ၊ လိင်စိတ်ပါသူများအတွက် အထူးသင့်တော်သည်ဟု သိရလေသည်။

■ ဒုတိယနှင့် တတိယအုပ်စုပါ ဆေးများမှာမူ အထက်ပါဆေးတစ်ခုခုကိုစား၍ မတည့်ပါမှ သုံးသင့်လေသည်။ သို့ဖြစ်၍ လူတိုင်းနှင့် တည့်နိုင်သော ဆေးများ ဖြစ်လေသည်။

■ မည်သို့ဆိုစေ မိန်းမတစ်ယောက်အဖို့ တစ်ခါတည်း ဆေးတစ်မျိုးတည်းနှင့်တည့်ရန်မှာ ရှားပေသည်။ မတည့်မချင်း ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ကာ ပြောင်း၍ စားရသူ များပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဆေးတစ်မျိုးနှင့် မတည့်လျှင် ကျန်ဆေးများနှင့်လည်း မတည့်ဟု ထင်ကာ စိတ်မပျက်သင့်ပေ။ အမည်အမျိုးမျိုးနှင့် ကုမ္ပဏီအမျိုးမျိုးက ထုတ်နေသော ဆေးများမှာ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု မတူနိုင်ရကား မိမိနှင့် တည့်သောဆေးကို ပြောင်းစားရန်မှာ လိုအပ်ချက်တစ်ခုဖြစ်သည်ကို သတိချပ်သင့်ပေသည်။

■ မည်သည့်ဆေးကို စားစား၊ ဆေးတိုင်းပင် သန္ဓေတားခြင်း**ကိုကား** အောင်မြင်စွာ ပြုလုပ်နိုင်ကြသည်။ အညွှန်းအတိုင်း စားသုံး**ပါက** ဤဆေးများသည် ရာနှုန်းပြည့် စွမ်းလေသည်။

■ ဤဆေးများကိုကြာကြာစားပါက **သတိမူရန်အချက်များကား** ရှိပေသည်။

■ ဆေးပညာရှင်များ၏ အလိုအရမူ တချို့မိန်းမများ အတိအကျဆိုရပါလျှင် ဆေးစားသူ တစ်သိန်းတွင် သုံးယောက် **သွေးပြန်ကြောများ ပိတ်သောရောဂါ** ရနိုင်သည်ဟု သိရှိရလေသည်။ ဤသွေးကြောပိတ် ရောဂါမှာ ဆေးစားသူများတွင်သာ တွေ့ရသည်တော့ မဟုတ်ပေ။ အခြားဆေး မစားသော မိန်းမများတွင်လည်း တွေ့ရတတ်၏။ သို့ဖြစ်၍ ဆေးစားသူများ**မှာ** တွေး၍အထူးပူပန်စရာ မလိုပေ။

■ အချို့ကမူ ဤစားဆေးများမှာ ဟိုမုန်းဓာတ်နှင့် ပြုလုပ်ထားရကား စားသူများ၏ ဟိုမုန်းဓာတ်သဟဇာတဖြစ်မှုများ ဖောက်ပြားလျက် မိန်းမ **လိင်အင်္ဂါများတွင် ကင်ဆာရောဂါ** ဖြစ်နိုင်သည်ဟု ထင်ကြသည်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေး အဖွဲ့ကြီး၏ ထုတ်ပြန်ကြေညာချက်အရမူ မိန်းမလိင်အင်္ဂါများတွင် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်မှုမှာ ဤတားဆေး စားသုံးသူများတွင် ပိုမဖြစ်ပါဟု သိရှိရသည်။ အချို့ ဆေးပညာရှင်တို့ကမူ ဤဆေးများကိုစားခြင်းသည် တစ်နေ့လျှင် စီးကရက် တစ်လိပ်မှန်မှန်သောက်သူလောက် ကင်ဆာဖြစ်ရန် အလားအလာ မရှိပါဟု ဆိုကြလေ**သည်။ သို့ဖြစ်၍** ကင်ဆာဖြစ်မှာကိုလည်း တွေးကြောက်စရာ **မရှိပေ။**

■ ဤဆေးများ၏ ဆိုးကျိုးသော၊ **ကောင်းကျိုးလော မသိ**သော အကျိုးတစ်ခုမှာကား ဤဆေးများကို စားထားရာမှ ပြန်၍မစားဘဲနေလျှင် **ကိုယ်ဝန်ပို၍ ရှိလွယ်သည်။** တစ်ခါတစ်ရံ **၂ မွှာ ပူး၊ ၃ မွှာပူးများပင် မွေးတတ်သည်**ဆိုခြင်းပင်။ ဤအချက်မှာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လည်း တကယ်တော့ ပူပန်စရာ မရှိပေ။ ကလေးမလိုစဉ် ဆေးကို စားနေ၍ ကလေးလိုသော အခါ၌ ဆေးစားရပ်သဖြင့် ကလေး မြန်မြန်ရပါက ပို၍ပင် ကောင်းပေသေးတော့သည်။

☐ သို့ဖြစ်ရကား ဤတားဆေးများသည် တစ်နေ့တစ်ခြား လူဦးရေ တိုးပွားနေသော ကမ္ဘာကြီးအတွက် လောကပါလ နတ်များက ဖန်ဆင်းပေးလိုက်သော ဆေးများဟူ၍ပင် မှတ်ထင်စရာ ရှိပေသည်။

☐ အခြားနည်းများမှာကား သုက်ကောင်နှင့် မမျိုးဥတို့တွေ့၍ မျိုးစပ်ခြင်း အောင်မြင်လျှင်လည်း အောင်မြင်စေ၊ သန္ဓေသား အဖြစ် သားအိမ်အတွင်းတွင် ကြီးထွားမလာလျှင် ကလေးဖြစ်လာနိုင်မည် မဟုတ်ဟု ယုံကြည်လျက် သားအိမ်တွင် သန္ဓေမတွယ်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ဤနည်းတွင် သားအိမ်အား ထာဝစဉ် ညှစ်ထုတ်နေရန်အတွက် သားအိမ်အတွင်းသို့ အပြင်မှ သက်မဲ့ပစ္စည်း တစ်ခုခုကို ထည့်သွင်းပေးသည်။ များသောအားဖြင့် အင်္ဂလိပ်စာလုံး အက်(စ်) ပုံသဏ္ဌာန် ပလတ်စတစ် သို့မဟုတ် ငွေကွင်းများ၊ ရိုးရိုးသတ္တုကွင်းများ ထည့်သွင်းထားခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ၎င်းကွင်းများကို သားအိမ်တွင်းထည့် ပဋိသန္ဓေတား ကိရိယာများ (အိုင်၊ ယူ၊ ဒီ၊ ဒီ) ဟု ဆိုကြသည်။ ၎င်းတို့ အကြောင်းကို အောက်တွင် ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

သားအိမ်တွင်းထည့် ပဋိသန္ဓေတား ကိရိယာ

☐ ဤနည်းတွင်....

☐ သားအိမ်အတွင်းသို့ သတ္တု၊ နိုင်လွန်၊ ပိုလီသင်း စသော အရာများဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည့် တစ်လက်မခန့် အချင်းရှိသော ကွင်းကလေးများ၊ ဗူးနွယ် (စပရင်) ကလေးများကို သားအိမ် အတွင်းသို့ ထည့်ထားရသည်။ ဤသို့ ထည့်ထားပါက မျိုးစပ်ပြီးသော ဥသည် သားအိမ်ထဲတွင် တွယ်ကပ်၍ မနေနိုင်သဖြင့် သန္ဓေ မတည်နိုင်တော့ချေ။

☐ ဤနည်းဖြင့် ၉၉ ရာခိုင်နှုန်းခန့် အောင်မြင်၍ ကလေးလိုသော အခါ ကွင်းကို ဆွဲထုတ်ပစ်ခြင်းဖြင့် ကလေးရနိုင်လေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဤနည်းမှာ ယခုအခါ ခေတ်အစားဆုံး ဖြစ်လေသည်။

☐ ဤနည်းမှာ လုံးဝ ဥပါဒ်ကင်းသည်ဟူ၍ကား မဆိုနိုင်ပေ။ အကြောင်းမူ အချို့မိန်းမများ၌ **ဤကွင်းများကြောင့် သားအိမ် အနာဖြစ်ခြင်း၊ သွေးလွန်ခြင်း၊ သားအိမ်ခေါင်း အနာဖြစ်ခြင်း**တို့ကို တွေ့ရသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

☐ အထက်ပါ နည်းများအပြင် အခြားသော နည်းများစွာ ရှိသေးသည်။ ၎င်းတို့အနက် ယခုတိုင် အသုံးပြုကြဆဲနည်းများမှာကား အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်သည်–

ဆက်ဆံပြီးလျှင် သုက်ကို အပြင်ထုတ်ပစ်ခြင်း

☐ အချို့လိင်ဆက်ဆံရာ၌ လုံးဝ သုက်မထွက်အောင် အောင့်အည်းနေနိုင်ကြသည်။

☐ ဤသို့အောင့်အည်း၍ နေရသည်မှာ ကျန်းမာရေးနှင့် မညီ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ညွှတ်ရကား ဤနည်းကိုမူ အသုံးမပြုထိုက်ပေ။

◘ သုက်မထွက်အောင် အောင့်အည်းနေခြင်းထက် ထွက်သော သုက်ကို ယောနိအတွင်းသို့ မရောက်အောင် သုက်ထွက်ခါနီး၌ လိင်တံကို အပြင်သို့ထုတ်ကာ သုက်ထွက်စေခြင်းက ပို၍ကောင်းပေသည်။ သို့ရာတွင် ဤနည်းမှာလည်း လုံးဝ စိတ်မချရရုံမက မိန်းမရော ယောက်ျားကိုပါ သာယာမှု မပေးနိုင်သဖြင့် အမြဲတမ်း အသုံးပြုရန် မသင့်တော်ပေ။

ရေဆေးပစ်ခြင်း

◘ ဤနည်းတွင် လိင်ဆက်ဆံပြီးလျှင် ပြီးချင်း ယောနိအင်္ဂါကို ရေဖြင့် ဆေးကြောပစ်ရသည်။

◘ သို့ဖြစ်၍ စိတ်ချရမှုမှာ ရာနှုန်းပြည့်မရှိပေ။ ထို့အပြင် ဆက်ဆံပြီးလျှင် ပြီးချင်း ဆေးကြောမှ ဖြစ်နိုင်သဖြင့် ဆက်ဆံပြီးလျှင် လင်၏ ရင်ခွင်ထဲတွင် မှိန်း၍ ဖိမ်ယူလိုသော မိန်းမများအဖို့ လုပ်ကိုင်ချင်စရာ နည်းမဟုတ်ပေ။ သို့ဖြစ်၍ ဤနည်းကို အခြားနည်းများ ပျက်သွားပါမှ၊ ဥပမာ– အစွပ် စုပ်ပြဲသွားသည့်အခါများတွင်သာ အသုံးပြုသင့်လေသည်။

◘ အသုံးပြုသော ရေမှာ ခပ်နွေးနွေးရှိအပ်၏။ ဘိုးရစ်အက်ဆစ် ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့် ထည့်ထားပါမူ ပို၍ကောင်းပေသည်။ ဘိုးရစ်အက်ဆစ်မရပါမူ နှစ်ပိုင်း တစ်ပိုင်း ရာခိုင်နှုန်း ဒက်တောရည်၊ သို့တည်းမဟုတ် တစ်ရာခိုင်နှုန်း ပိုတက်ဆီယမ်ပါမက်ဂနိတ်

ရည်တို့ကို အသုံးပြုနိုင်လေသည်။

◘ ရေကိုသွင်းသော ပြွတ်မှာ တစ်ဘက်တွင် ကြက်ပေါင်စေးဖြင့် လုပ်ထားသော အလုံးတစ်ခုရှိ၍ အခြားတစ်ဘက်တွင် အဖူးရှိသော ပြွတ်တံရှိလေသည်။ ပြွတ်တံကို ကျွံ၍ မထိုးမိစေရန် ကော်လာ တစ်ခုလည်းတပ်ထားသင့်သည်။ ကြက်ပေါင်လုံးထဲသို့ ရေစုပ်ထည့်လိုက်၊ ယောနိထဲသို့ ညှစ်ထည့်လိုက်ဖြင့် ယောနိကို လိုသလို ဆေးကြောနိုင်ပေသည်။

ရေမြှုပ်ကို သုံးခြင်း

◘ သားအိမ်ခေါင်း အပိတ်ကဲ့သို့ပင် ရေမြှုပ်ကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

◘ ရေမြှုပ်၏ အကျိုးမှာ သားအိမ်ခေါင်းကို သတ္တုကွင်းနှင့် စွပ်ရန် မလိုဘဲ ရေမြှုပ်ကိုသာ သားအိမ်ဝတွင် ဆို့ထားရန်သာ ဖြစ်၍ လွယ်ကူသည်။ သို့ရာတွင် သားအိမ်ခေါင်းပိတ် အသုံးပြုသည့်နည်းအတိုင်းပင် သန္ဓေမရနိုင်သော ဆေးများ သုတ်လိမ်းပြီးမှသာ သုံးနိုင်၍ တပ်ရဖြုတ်ရ ကယိကထများလေသည်။ ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အခန်း ၁၀

ကာလသားရောဂါများ

အချီး

□ ကာလသားရောဂါဆိုသည်မှာ လူချင်းရင်းနှီးစွာ ဆက်ဆံရာမှ ကူးစက်သော ရောဂါများပင် ဖြစ်သည်။

□ လူချင်း ရင်းနှီးစွာ ဆက်ဆံ၍ရသည်မှာလည်း များသောအားဖြင့် လိင်ဆက်ဆံမှုပြုစဉ်သာ ဖြစ်ရကား ဤရောဂါများသည် ရောဂါရှိသူနှင့် လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုသောကြောင့်သာ ကူးစက်သည်က များပေသည်။

□ သို့ဖြစ်၍ ရောဂါများသည် ပေါက်ကရ လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုတတ်သော လူပျို လူရွယ်များ၊ ကာလသားများနှင့် မိမိ၏ ဇနီးခင်ပွန်းနှင့်သာ မကျေနပ်သေးဘဲ အခြားသော မိန်းမများနှင့် လိင်မှုပွေတတ်သော ယောကျ်ားများတွင် အဖြစ်များလေသည်။ လူပျိုလူရွယ် ကာလသားများတွင် အဖြစ်များသဖြင့် **“ကာလသားရောဂါလူပျိုနာ”** များဟူ၍ လည်းကောင်း၊ မကောင်းသော မိန်းမများထံမှ ရောဂါရသဖြင့် **“ဖာကျိုးနာရောဂါ”** ဟူ၍ လည်းကောင်း ခေါ်ဆိုကြခြင်းဖြစ်ဟန်တူလေသည်။ အင်္ဂလိပ်တို့ကမူ ဤရောဂါများမှာ အချစ်ဝလူးရာ (လိင်ဆက်ဆံမှုပြုရာ) မှ ရသဖြင့် အချစ်နတ် ဖမ်းစားသော ရောဂါ (Venereal Disease or Diseases of Venus, (Venus-Goddess of Love) ဟု ခေါ်ဆိုကြလေသည်။

□ ကာလသားရောဂါဟုဆိုလျှင် ဆစ်ဖလစ်ရောဂါနှင့် ဂနိုရောဂါကို ဆိုလိုကြောင်း လူတိုင်းပင်သိကြပေသည်။ အမှန်တော့မူ ဤရောဂါ နှစ်ခုမှာ ကာလသားရောဂါများတွင် အဆိုးဆုံးနှင့် အဖြစ်များဆုံး ရောဂါများ ဖြစ်သည်မှာ မှန်သော်လည်း အခြားသော ကာလသား ရောဂါပိုးများလည်း ရှိပေသေးသည်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ပါရဂူများ၏ အဆိုအရမှု လိင်ဆက်ဆံမှုကြောင့် ကူးစက်ပြန့်ပွားတတ်သော ရောဂါများ (ဝါ) ကာလသားရောဂါများမှာ ဆစ်ဖလစ်၊ ဂနိုရောဂါ၊ ဆီးပူညောင်းကျရောဂါ၊ ရှန်ကရွိုက်၊ လင့်ကျိတ်ရောင်သော လင်ဖိဂရင်ဂျူလိုမားဗနီရီယာန်နှင့် ဂရင်ဂျူလိုမားအင်ဂွိုက်နယ်လ် ရောဂါများ ဖြစ်လေသည်။

□ အချို့ဆေးပညာရှင်များကမူ လူချင်းထိလျှင် ကူးစက်တတ်သော ဝဲ၊ ရေယုန်၊ ရိဖြူဆင်း၊ ထရိုင်ကိုမိုးနတ်ရောဂါနှင့် ကူးစက်တတ်သော ကြွက်နို့များ၊ အင်္ဂါဇာတ်မှတ်ခရုရောဂါများကိုလည်း လိင်ဆက်ဆံမှုကြောင့် ကူးစက်နိုင်သဖြင့် ကာလသားရောဂါများတွင် ပါဝင်သည်ဟု ယူဆကြသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

■ ယခုအခါ၌ တစ်ကမ္ဘာလုံးတွင်ပင် ကာလသားရောဂါများ ဖြစ်ပွားမှုမှာ အထူးတိုးတက် များပြားလျက် ရှိလေသည်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၏ အစီရင်ခံစာအရမူ ဒုတိယကမ္ဘာစစ် ဖြစ်ပွားပြီးစတွင် တစ်ကမ္ဘာလုံး၌ ဆစ်ဖလစ်ရောဂါဖြစ်ပွားသူသည် သန်း ၂၀ ကျော်ရှိရာ ယခုအခါ၌ ဤထက်မက များပြားလျက်ရှိရာ ဂနိုရောဂါရှိသူပေါင်းမှာ တစ်ကမ္ဘာလုံးတွင် တစ်နှစ်လျှင် သန်း၆၀ မျှ ဖြစ်လျက်ရှိသည်ဟု ဆိုလေသည်။ အခြားသော ကာလသားရောဂါများမှာ ဆစ်ဖလစ်နှင့် ဂနိုရောဂါလောက် အဖြစ်မများသော်လည်း၄င်းရောဂါရှိသူတို့မှာလည်း သိပ်နည်းလှမည် မဟုတ်ပေ။ သို့ဖြစ်၍ ကာလသားရောဂါများမှာ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေး ပြဿနာတစ်ခု ဖြစ်နေလေသည်။ ကာလသားရောဂါများမှာ ပြဿနာတစ်ခု ဖြစ်နေလေသည်။ ကာလသားရောဂါများမှာ ပူဆွေးစွတ်စိုသော ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာ သန့်ရှင်းရေး မရှိသူများတွင် အဖြစ်များလေရာ ကျန်းမာရေးနိမ့်ကျလျက်ရှိသော လွတ်လပ်ခါစ၊ တိုးတက်ခါစ အပူပိုင်း နိုင်ငံများတွင် ပို၍ ကူးစက်မြန်၊ ပြန့်ပွားမြန်လေသည်။

■ သို့ဖြစ်၍ အာဖရိက၊ လက်တင်အမေရိကနှင့် မြန်မာနိုင်ငံ အပါအဝင် အရှေ့တောင်အာရှနိုင်ငံများတွင် ကာလသားရောဂါ နှိမ်နင်းရေးမှာ အထူးပြဿနာဖြစ်လျက် ရှိလေသည်။

■ ကာလသားရောဂါများသည် ကျန်းမာရေးနိမ့်ကျသော ဆင်းရဲသော နိုင်ငံများ၌ ပို၍ အဖြစ်များ အကူးအစက်မြန်သော်

လည်း မည်သည့်လူမျိုး၊ မည်သည့်လူနေမှု အဆင့်အတန်းရှိသူမဆို ဖြစ်ပွားနိုင်သော ရောဂါဖြစ်လေသည်။ **"အောက်တန်းစားတွေသာ ဖြစ်တာပါ။ တို့လိုလူမျိုးတွေမှာ ဖြစ်မှာမဟုတ်ဘူး"** ဟူသော လူလတ်တန်းစားများနှင့် လူချမ်းသာများ၏ ပြောဆိုချက်၊ ထင်မြင်ချက်၊ ယုံကြည်ချက်များမှာ မမှန်ပေ။ မည်မျှပင် ချမ်းသာချမ်းသာ၊ မည်မျှပင် ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရေးကိုဂရုစိုက်စေ၊ ရောဂါရှိသောသူနှင့် လိင်ဆက်ဆံမှုပြုပါက ထိုသူမှာ ရောဂါကူးစက်ရန် အလားအလာများစွာ ရှိလေသည်။

■ သို့ဖြစ်၍ ဤရောဂါများသည် မိန်းမလိုက်စားလျှင် မည်သူမဆို ဖြစ်နိုင်၍ မိန်းမ မလိုက်စားဘဲ၊ မပွေမှသာလျှင် ဤရောဂါများဘေးမှ ကင်းဝေးနိုင်ပေသည်။

■ ဆစ်ဖလစ်၊ ဂနိုစသော ကာလသားရောဂါများမှာ အနာပေါက်သည်နှင့် ပင်နီစီလင်တစ်လုံး နှစ်လုံးခန့် ထိုးလိုက်လျှင် သက်သာသွားတတ်ရာ အချို့သည် သက်သာသွားသည်နှင့် ပျောက်ပြီဟုထင်ကာ ကျေနပ်သွားကြလေသည်။ တကယ်တော့ အနာပျောက်သွားလည်း ရောဂါမှာ ငုပ်လျက် ကျန်ရစ်ရကား တစ်နှစ်၊ နှစ်နှစ်၊ ရံဖန်ရံခါ ၁၀နှစ် ၁၅နှစ်ကြာမှ အဆစ်ရောင်ခြင်း၊ နှလုံးရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ ဦးနှောက်ပျက်ခြင်း၊ မျက်စိ မှုန်ခြင်း၊ ကွယ်ခြင်း စသော ရောဂါများ ဖြစ်လာတတ်လေသည်။ ဆစ်ဖလစ်ရောဂါဆိုလျှင် ရောဂါရှိသူ ဖခင်ကိုသာ ရူးသွပ်စေ၊ သေစေသည်အထိ ဒုက္ခပေးနိုင်သည်မဟုတ်ဘဲ ဇနီးဖြစ်သူကိုလည်း ကူးစက်၍

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သားသမီးများတွင် မွေးကတည်းက ရောဂါကူးလာနိုင်လေသည်။ မွေးကတည်းက ဆစ်ဖလစ်ရောဂါ ပါလာလျှင် ကလေးများမှာ မျက်နှာ ပုံပျက်ခြင်း၊ နားထိုင်းခြင်း၊ ကန်းခြင်းများအပြင် နှလုံး ရောဂါများလည်း ဖြစ်ပွားနိုင်လေသည်။

■ ဂနိုရောဂါဆိုလျှင်လည်း ရောဂါရှိသူ ယောက်ျားများကို သားဆီးရောဂါ၊ အဆစ်ရောဂါများဖြစ်စေနိုင်သည်မဟုတ်။ မိန်းမဖြစ်သူအား ရောဂါကူးပါက ရိုဖြူဆင်းခြင်းများလည်း ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ကလေးမွေးပါကလည်း မွေးမွေးချင်း မျက်စိရောဂါရကာ အကန်းကလေး ဖြစ်သွားနိုင်သည်။ အခြားသော ကာလသား ရောဂါများသည်လည်း သူ့နည်းနှင့် သူ လူကို ဒုက္ခပေးနိုင်လေသည်။

■ ဤရောဂါရှိသူများမှာ သားစဉ်မြေးဆက် တစ်မျိုးလုံးကို ဒုက္ခိတ ဘဝရောက်အောင်၊ အမျိုးတုံးအောင် ပြုလုပ်နိုင်ပေရကား ကာသားရောဂါများသည် ကြောက်စရာအကောင်းဆုံးသော ရောဂါများ ဖြစ်လသည်။ တဒင်္ဂ သာယာမှုအတွက် ဘဝ အဆက်ဆက်ဒဏ်ခံရသော ရောဂါများဆိုက မမှားပေ။

■ သို့ဖြစ်၍ ကာလာသားရောဂါ မဖြစ်ပွားအောင် မိန်းမ လိုက်စားမှုကို ရှောင်ကြဉ်လျက် ရောဂါရပါကလည်း လုံးဝ ပျောက်ကင်းသည်အထိ ကုသရန်လိုလေသည်။ အမှန်တော့ ရောဂါရလာသူသာ လျှင် ပျောက်ကင်းအောင် ကုသခံသင့်သည်မဟုတ်ဘဲ ၎င်းနှင့် လိင်ဆက်ဆံမှုပြုသူ မှန်သမျှလည်း စစ်ဆေး၍ အကုသ

ခံသင့်ကြပေသည်။ ကာလသားရောဂါဖြစ်သည်ကို ရှက်နေခြင်းထက် မိမိဘဝဆုံးမှာ အမျိုးတုံးမှာကို ပို၍ ဂရုထားသင့်ပေသည်။ ကာလာသားရောဂါများ မည်သို့အရေးကြီးသည် အန္တရာယ်ကြီးသည်ကို သိရန်အတွက် အောက်တွင် ၎င်းတို့အကြောင်းကို အမြွက်မျှ ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

ဆစ်ဖလစ်ရောဂါ

■ ဆစ်ဖလစ်ရောဂါသည် ကာလသားရောဂါများတွင် အဆိုးဆုံးဖြစ်၍ ရောဂါရှိသူများအား တစ်သက်လုံး ကျိုးကန်းစေနိုင်ရုံမျှမက ပျောက်ကင်းသွားအောင် မကုသပါက သွက်ချာပါဒလိုက်၍ ရူးသွပ်ကာ သေစေနိုင်သည်အထိ ဒုက္ခပေးနိုင် အန္တရာယ် ပြုနိုင်လေသည်။

■ ၎င်းသည် ရောဂါရှိသူ မိခင်မှ သားအိမ်အတွင်းရှိ သန္ဓေသားကိုပါ ကူးစက်နိုင်သဖြင့် သားလျှောခြင်း၊ အချိန်မရောက်မီ မွေးခြင်းအပြင် မွေးကတည်းကပင် ကလေးများကိုပင် ကျိုးစေ၊ ကန်းစေ၊ နားထိုင်းစေသည်။ ဤမျှအန္တရာယ်ပေးနိုင်သော်လည်း လူသားတို့တစ်ခုကံကောင်းသည်မှာ ဤရောဂါကို ပျောက်အောင် ကုသ၍ရသော ဆေးများကို တွေ့ရှိရခြင်းပေတည်း။ သို့ဖြစ်၍ ဤ ရောဂါရှိသည်ကို သိလျှင်သိချင်း ပျောက်ကင်းအောင် ကုသပါက မည်သို့မျှ စိုးရိမ်စရာမရှိပေ။

■ ဆစ်ဖလစ်ရောဂါသည် တစ်မီတာ (၃ ပေခန့်) ၏ ပုံ တစ်သိန်းလျှင် တစ်ပုံခန့်မျှသာရှည်သော အလွန်သေးငယ်သည့်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဖုံးနှုယ်ပုံတွန့်နေသော ထရီပိုနီးမားပလီးဒန်းပိုးကြောင့် ဖြစ်ပွားရသည်။ ဤပိုးသည် ပူနွေးသော စိုစွတ်နေရာများနှင့် လူ၊ မျောက်စသော သတ္တဝါများထဲတွင်သာ များသောအားဖြင့် အသက်ရှင်နိုင်၊ ပြန့်ပွားနိုင်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ အလွန်ခြောက်သွေ့သော ပူသောနေရာများတွင် အသက်မရှင်နိုင်ဘဲ လူ့ခန္ဓာကိုယ်၏ အပြင်ဘက်တွင် နာရီအနည်းငယ်ခန့်သာ အသက်ရှင်နိုင်၊ ကူးစက်နိုင်သည်။ သို့ရာတွင် သိုလှောင်ထားသော သွေးများ၌ ၇၂ နာရီ(၃) ရက်အထိ အသက်ရှင်နိုင်သဖြင့် သွေးလှူသူများမှ သွေးအလှူခံများသို့ ကူးစက်ရန် အလားအလာ ရှိလေသည်။ ဆေးရုံကြီးများ၌ သွေးသွင်းခံရလျှင် လှူသောသွေးသည် ဆစ်ဖလစ် ရောဂါ ရှိမရှိစမ်းသပ်ပြီးမှသာ သွင်းပေးရကား ဤရောဂါအတွက်မူ သွေးအလှူခံသည် စိုးရိမ်စရာ မရှိပေ။

- ဆစ်ဖလစ်ရောဂါသည် များသောအားဖြင့် လိင်ဆက်ဆံမှုပြုရာမှ ကူးစက်တတ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ၌ ဆစ်ဖလစ် အနာရှိသူ၏ နုတ်ခမ်းပါးစပ်များ၊ စအိုဝများမှလည်း ကူးစက်နိုင်ပေသည်။ ရောဂါရှိသူ၏ အဝတ်အစားမှ ကူးစက်သည်မှာ မရှိသလောက်ရှားသော်လည်း ရောဂါရှိသူများထံမှ ဆရာဝန်များ၊ သူနာပြုများမှာ မတော်တဆ ကူးစက်ခံရမှုများကား ရှိပေသည်။

- ဆစ်ဖလစ်ရောဂါပိုးသည် ရောဂါဝင်ရောက်ပြီး ၉ ရက်မှ ၉၀ ရက်အတွင်း များသောအားဖြင့် ၃ ပတ်အတွင်း ရောဂါလက္ခဏာများကိုပြတတ်သည်။ လွယ်ကူစွာ ဖော်ပြနိုင်ရန်အတွက်

ရောဂါဖြစ်စဉ်ကို ပထမအဆင့်၊ ဒုတိယအဆင့်၊ တတိယအဆင့်ဟူ၍ သတ်မှတ်ထားကြသည်။

- **ပထမအဆင့်၏ လက္ခဏာများမှာ** ရောဂါရှိသူနှင့် လိင်ဆက်ဆံမှုပြုပြီး ၃၊ ၄ ပတ်အတွင်း၌ လိင်တံ သို့တည်းမဟုတ် အင်္ဂါဇာတ်အတွင်း မနာသော ခပ်ဝိုင်းဝိုင်း အနာတစ်ခု ပေါက်လာပြီး ပေါင်ခြံအကျိတ်များ ကြီးထွားလာသည်ကို တွေ့ရခြင်းဖြစ်သည်။ ဤအနာကို ရှန်ကာဟု ခေါ်ကြသည်။ ဤအနာသည် မနာရုံမျှမက သွေးလည်းမထွက်သဖြင့် အချို့သူများမှာ အမှုမဲ့ပင် နေတတ်ကြသည်။ ထို့အပြင် ဆေးမကုဘဲနှင့်လည်း ၂ ပတ် ၃ ပတ်ကြာလျှင် သူ့အလိုလို ပျောက်သွားတတ်ရကား ဤအနာကို ပျောက်အောင် ဆရာဝန်နှင့် ကုသခဲ့ကြလေသည်။ သို့ရာတွင် ဤအနာပျောက်ခြင်းသည် ရောဂါပျောက်ခြင်း မဟုတ်ဘဲ ရောဂါငုပ်ခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ တစ်ခါတည်း ပျောက်ကင်းအောင် မကုပါက ရောဂါပိုးများသည် ကိုယ်ထဲတွင် လှည့်လည်တိုးပွားလျက် ဆိုးဝါးသော၊ အန္တရာယ်များသော ဒုတိယအဆင့်နှင့် တတိယအဆင့် လက္ခဏာများကို ဖြစ်စေလေသည်။

- **ဒုတိယအဆင့်**တွင် ရောဂါပိုးများသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိကိုယ်အင်္ဂါအားလုံးကို ဖျက်ဆီးသဖြင့် တစ်ကိုယ်လုံးတွင် ရောဂါပိုး၏ ဒဏ်ရာ ဒဏ်ချက်များကို တွေ့ရလေသည်။

- များသောအားဖြင့် မျက်နှာ၊ လည်ပင်း၊ ကုပ်စသည်တို့တွင်သော မနာကျင်သော အဖုအပိမ့်များ ပေါ်လာ၍ လည်ပင်း၊

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ချိုင်းကြား၊ ပေါင်ခြံတို့တွင် အကျိတ်များ ထွက်လာလေသည်။ လည်ပင်းတွင် အကျိတ်ထွက်ခြင်းကို ကြပ်ထွက်ခြင်းဟု အချို့က ခေါ်ဆိုကြလေသည်။ အဖုအပိမ့်များသည် နီညိုရောင်ရှိ၍ ၄င်းတို့အထဲ၌ ရောဂါပိုးများပြည့်နေရကား အဖုအပိမ့်များမှာ အရည်များသည် အလွန် ရောဂါကူးစက်စေနိုင်သည်။ ရက်အနည်းငယ်ကြာလျှင် အဖုအပိမ့်များမှ အနာကလေးများဖြစ်လာရကား အနာများမှ သားနံ့ရည်သည် ရောဂါကူးစက်အောင် အထူးတတ်နိုင်လေသည်။ များသောအားဖြင့် ဒုတိယဆင့် အနာများသည် အရေပြားနှင့်အကျိအချွဲထုက် အမြှေးများစပ်သောနေရာတွင် ဖြစ်တတ်ရာ ဝှေးစေ့၊ အင်္ဂါဇာတ်၊ စအိုဝ၊ ပါးစပ်ပေါက် စသည်တို့တွင် အဖြစ်များလေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ရှေးအခါက အသံပျက်နေသော မိန်းမရှင်များကို ရှောင်ကြဉ်ကြရန် ဆိုဆုံမခြင်းမှာ ဆစ်ဖလစ်ရောဂါမကူးစက်အောင် ဆိုဆုံမခြင်းပင် ဖြစ်ဟန်တူလေသည်။

◻ ဤဒုတိယဆင့်တွင် ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း၊ မူးဝေမောပန်းခြင်း၊ သွေးအားနည်းခြင်း၊ အဆစ်ရောင်ခြင်း၊ နှာခြင်းများအပြင် ဖျားခြင်း၊ အသားဝါ ရောဂါဖြစ်ခြင်းများလည်း ဖြစ်နိုင်လေသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ၌ မျက်စိနှာ၍ဦးနှောက်အမြှေးများရောင်၍ ဖျားခြင်းများလည်း ဖြစ်နိုင်လေသည်။

◻ မည်သို့ရှိစေ၊ ဒုတိယဆင့်လက္ခဏာများသည် ရောဂါရှိသူတိုင်းတွင်အားလုံးပေါ်ချင်မှပေါ်လေသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ရောဂါလက္ခဏာ တစ်ခုမျှ မပေါ်သဖြင့် ရောဂါရှိသူမှာ ဘာမျှမဖြစ်ဟု

ထင်ရလေသည်။ တကယ်တော့မူ ရောဂါမှာ ငုပ်နေခြင်းဖြစ်ပြီး ၂ နှစ်မှ ၅ နှစ်အတွင်း တစ်ခါတစ်ရံ ၁၀ နှစ် ၁၅ နှစ်ကျော်မှ ရောဂါ၏ လက္ခဏာများ ပေါ်လာတတ်သည်။ ပေါ်လာသော လက္ခဏာများမှာကား နောက်ဆုံး **တတိယဆင့် ရောဂါလက္ခဏာများ**ပေတည်း။

◻ **တတိယဆင့်**၌ ရောဂါပိုးသည် အရေပြားအရိုးနှင့် အတွင်းအင်္ဂါအားလုံးကိုကိုက်စားသဖြင့် ထိုနေရာများ၌ အပေါက်များ ဖြစ်သော အနာကြီးများ ဖြစ်လာနိုင်သည်။ ဤအနာများမှာ အဝါရောင်ရှိ၍ ဂမ်မာ အနာများဟု ခေါ်လေသည်။ အရိုးတွင်ဖြစ်က အရိုးကျိုးနိုင်သည်။ များသောအားဖြင့် အာခေါင်ရိုးတွင် အဖြစ်များ၍ အာခေါင်တွင် အပေါက်ဖြစ်လေသည်။ ဤသို့ဖြစ်က ဖြစ်သူမှာ စကားပြောလျှင် နှာသံပါ၍ အစားအစာကို ကောင်းစွာ စားမရ၊ နှာခေါင်းမှ ထွက်လာတတ်သည်။ အသည်းတွင်ဖြစ်က အသည်းရောင်ကာ မျက်လုံးဝါ အရေပြားဝါရောဂါ ဖြစ်လာနိုင်သည်။

◻ ဆစ်ဖလစ်ရောဂါများသည် နှလုံးနှင့် သွေးကြောများကိုလည်း ဖျက်ဆီးရကား ဤအဆင့်တွင် နှလုံးရောဂါများ သွေးတိုးရောဂါများလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် နှလုံးမှထွက်သော အေအိုတာ သွေးလွှတ်ကြောကြီးကို ဖျက်ဆီးတတ်၍ ထိုသွေးကြောကြီးမှာ ပါး၍ကျယ်လာကာ နောက်ဆုံးတွင် ပေါက်ကွဲ၍ သေစေနိုင်လေသည်။ ဤသွေးကြောကြီး ကျယ်လာသည်ကို သွေးကြောကျယ် ရောဂါဖြစ်သည်ဟု ခေါ်ကြလေသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

■ ဆစ်ဖလစ်ပိုးများသည် ဦးနှောက်ကိုလည်း တိုက်ဖျက်ရကား ရောဂါရှိသူများမှာ သတိမေ့တတ်ခြင်း၊ ဝက်ရူးပြန်တတ်ခြင်း၊ တက်ခြင်း၊ စိတ်တိုတတ် စိတ်မမှန်တတ်ခြင်းများနှင့် မျက်နှာတစ်ခြမ်း ကိုယ်တစ်ခြမ်းသေ ရောဂါများလည်းဖြစ်နိုင်လေသည်။ ကျောအာရုံကြောမကြီး ပျက်စီးပါမူ ဖြစ်သူမှာ ရိုးရိုးတန်းတန်း လမ်းလျှောက်၍ မရဘဲ၊ လမ်းကိုစမ်း၍ ခြေထောက်ကား၍ ခြေထောက်ကို လိုသည်ထက်မြှ၍ လျှောက်ပါမှ ရလေသည်။ မျက်စိမှိတ်ထားပါက လမ်းလျှောက်၍မရဘဲ လဲကျနိုင်လေသည်။ ဤသို့ဖြစ်သည်ကို **ကျောအာရုံကြောမ နောက်ကျောဘက်သေ ရောဂါ** (တေးဘီး ဒေါ်ဆယ်လစ်) ဟု ခေါ်သည်။

■ တစ်ချို့ဖြစ်တတ်သည်မှာကား ရောဂါရှိသူများသည် အခြားလက္ခဏာများကို မပြဘဲ၊ မိမိကိုယ်ကို အထင်ကြီးခြင်း၊ ကြီးကျယ်သော ခမ်းနားမှုကို နှစ်သက်ခြင်းများ ဖြစ်ပြီး တစ်ခါတစ်ရံ အကြောင်းမရှိဘဲ ငိုတတ်၍ တစ်ခါတစ်ရံ အထူးပျော်ရွှင်တက်ကြွနေတတ်သည်။ ဤသို့ မိမိကိုယ်ကို မိမိ အထူးအထင်ကြီးလျက်ရှိသော်လည်း ၎င်း၏ အသိဉာဏ် အသိတရားတို့မှာမူ ပျက်စီးယိုယွင်းလျက် ရှိကာ ကြာသော် သွက်ချာပါဒလိုက် ရူးသွပ်၍ သေသွားတတ်လေသည်။ ဤသို့ဖြစ်သည်ကို **အထွေထွေ သွက်ချာ ပါဒါလိုက်၍ ရူးသွပ်ခြင်း**ဟု ခေါ်ဆိုလေသည်။

■ ဆစ်ဖလစ်ရောဂါသည် ဘခင်ထံမှ မိခင်ကို ကူးကာ မိခင်ဝမ်းတွင်းရှိ သားသမီးများကို ကူးစက်နိုင်လေသည်။ ဤသို့ ဆစ်

ဖလစ် ရောဂါရသော ကလေးများသည် မွေးကတည်းက ကန်းတတ်၊ နားပင်းတတ်သည်။ အချို့မှာမူ နှာရိုးမရှိ၊ မျက်စိစွေလျက်၊ သွားပေါက်လျှင် မတူညီသော လခြမ်းပုံရှိသော သွားများပေါက်ကာ မွေးတတ်သည်။ အချို့မှာမူ မွေးကတည်းက တစ်ကိုယ်လုံးတွင် အရေပြား၌ အနာပေါက်လျက် လည်းကောင်း၊ အသည်းရောင်လျက် လည်းကောင်း မွေးလာတတ်လေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဆစ်ဖလစ်ရောဂါမှာ သားစဉ်မြေးဆက် ကူးစက် ဒုက္ခပေးနိုင်သော ရောဂါဖြစ်ပေသည်။ ကြောက်စရာကား မရှိပေ။ ဖြစ်သည်ကို သိသည်နှင့် ပျောက်အောင်ကုသနိုင်၏။ ရောဂါဖြစ် မဖြစ်ကိုလည်း စမ်းသပ်၍ ရလေသည်။

■ ရောဂါ ဖြစ် မဖြစ် စမ်းသပ်နည်းများကား ပထမအဆင့် အနာမျိုး ပေါက်လာသည်ဟုထင်လျှင် ထိုအနာမှ သားနံ့ရည်ကို ယူ၍ ဆစ်ဖလစ်ပိုးများ ပါ မပါ လက်တွေ့စစ်ဆေး၍ ရသည်။

■ အနာမရှိပါက ပိုးဝင်ပြီး တစ်ပတ် နှစ်ပတ်ကြာလျှင် သွေးကို စစ်ကြည့်က ရောဂါပိုး ရှိ မရှိ သိနိုင်လေသည်။ ဆစ်ဖလစ် ရှိ မရှိ သွေးစမ်းခြင်းများကို ဝါဆာမင်းတုံ့ပြန်ချက်၊ ကန်၏စမ်းသပ်မှု၊ ဗီဒီအာရ်အယ်လ် စမ်းသပ်မှု၊ ရိုက်**တာပရိုတိန်းစမ်းသပ်မှု**၊ ထရီပိုနီးမားရပ်တန့် စမ်းသပ်မှုနှင့် **ရောင်မြူးထရီပိုနီးမား အခံဓာတ်** စမ်းသပ်မှုများဟု ခေါ်သည်။

■ ဤစမ်းသပ်မှုများဖြင့် ဆစ်ဖလစ်ရောဂါ ရှိသည်ဟု သိရပါက အနည်းဆုံး ရက်သတ္တပတ် တစ်ပတ်မှ သုံးပတ်အထိ ပင်နစ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စလင်၊ တက်ထရာဆိုက်ကလင်း စသော ဆေးများဖြင့် ကုသရသည်။ ကုသပြီးလျှင် ပျောက်မပျောက် သွေးပြန်စစ်ရသည်။ သွေးစစ်ချက် နှစ်ခါဆက်၍ ကောင်းမွန်သာလျှင် ရောဂါပျောက်ပြီဟု ယူဆနိုင်လေသည်။ သို့တည်းမဟုတ် မပျောက်မချင်း ဆက်၍ ကုသသင့်ပေသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် သန္ဓေသားကို ရောဂါမကူးနိုင်ရန်အတွက် ကိုယ်ဝန်မရှိမီ သွေးတစ်ခါ စမ်းသပ်၍ ကိုယ်ဝန် ရှိစတွင် တစ်ခါစမ်းသပ်သင့်သည်။ သွေးစမ်းသပ်၍ ရောဂါရှိမှန်းသိပါက ကိုယ်ဝန်သုံးလအတွင်း ရောဂါပျောက်အောင် ကုသသင့်လေသည်။ မပျောက်ပါက သားသမီးမှာ ကျိုးပဲ့ကန်းနှမ်း၍ မွေးလာနိုင်လေသည်။ ကြောက်စရာပေတည်း။

ဂနိုရောဂါ

☐ ဂနိုရောဂါသည် ဆစ်ဖလစ်ရောဂါလောက် မဆိုးသော်လည်း ဆစ်ဖလစ်ရောဂါထက် ပို၍ အကူးအစက်များသည်။

☐ များသောအားဖြင့် လိင်ဆက်ဆံမှုကြောင့် ကူးစက်သော်လည်း ရံဖန်ရံခါ ရောဂါရှိသူ၏ အဝတ်အစားများမှ လည်းကောင်း၊ ရောဂါပိုးများပါသော ပြည်များနှင့် ထိ၍ လည်းကောင်း ကူးစက်နိုင်သည်။ သို့ဖြစ်၍ အရွယ်မရောက်သေးသော မိန်းကလေးများတွင်လည်း ရောဂါရှိသော မိဘများထံမှ လည်းကောင်း၊ တစ်ခါတစ်ရံ ရောဂါရှိသော ယောက်ျားကြီးများ၏ ဗလက္ကာရ လုပ်မှုကို ခံရသဖြင့် လည်းကောင်း ရောဂါရရှိနိုင်လေသည်။ ရောဂါပိုးများ ခန္ဓာကိုယ်၏ အပြင်တွင် ကြာရှည်စွာ အသက်မရှည်နိုင်သဖြင့်

အိမ်သာ တံခါးလက်ကိုင် စသည်တို့မှ ကူးစက်ခြင်းကား အလွန်အလွန် ရှားလေသည်။

☐ ဂနိုရောဂါသည် ပဲကြီးစေ့ခြမ်းပုံရှိသော နှစ်ခုကွဲ ဂနိုကော့ကိုင် ပိုးများကြောင့် ဖြစ်သည်။ ရောဂါပိုးများသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ပြီး နှစ်ရက်မှ ငါးရက်အတွင်းတွင် ရောဂါ၏ လက္ခဏာများကို ပေါ်စေတတ်သည်။ မိန်းမများတွင်ဆိုပါက ရောဂါ၏ မျိုးရက်မှာ ပို၍ကြာကာ ရက် ၃၀ ခန့်အထိ ရာသီသွေးပေါ်သောအခါမှ ရောဂါလက္ခဏာများ ပေါ်လာတတ်လေသည်။

☐ ရောဂါ၏ လက္ခဏာများမှာကား ယောက်ျားများတွင် ဆီးသွားပြီးတိုင်း လိင်တံထိပ်ကျဉ်ခြင်း၊ ပူစပ်ပူလောင်ဖြစ်ခြင်းနှင့် နံနက်အိပ်ရာထလျှင် စိမ်းဝါဝါ ပြည်များ ကျင်ချောင်းဝမှ ထွက်လာတတ်သည်။ ဤသို့ ထွက်လာခြင်းကို **ဂနိုကျသည်**ဟု ခေါ်ကြလေသည်။ ဤပြည်များထဲ၌ ရောဂါပိုးများ ပါရှိရာ ဤပြည်များနှင့် ထိတိုင်း ရောဂါကူးစက်နိုင်လေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဆီးသွားပြီးတိုင်း လက်မဆေးဘဲ မျက်စိကို ပွတ်ပါက ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းတို့ကို ကိုင်ပါက ၎င်းအင်္ဂါများတွင် ရောဂါဖြစ်နိုင်လေသည်။

☐ ဤသို့ဖြစ်ဖြစ်ချင်း ရောဂါကို ပျောက်အောင် မကုပါက ရောဂါပိုးများသည် ဆီးအိမ်နှင့် လိင်အင်္ဂါများကို ကိုက်စားကာ ဆီးအိမ်အနာရောဂါ၊ ဆီးခဏခဏ သွားရသော ရောဂါများနှင့် ဆီးအိမ်အောက် အကျိတ် ပြည်တည်ရောဂါများ ဖြစ်ပွားနိုင်လေသည်။ အချို့တွင်မူ သုက်လှောင်အိမ် အနာဖြစ်ခြင်း၊ ဝှေးစေ့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အထက် အင်္ဂါရှိ ပြွန်များ ပိတ်ခြင်းတို့ဖြစ်ကာ မြုံသွားစေနိုင်လေသည်။ ထိုအတူကျင်ချောင်းတွင်အနာဖြစ်ကကျင်ချောင်းပိတ်ပြီး ဆီးမသွားနိုင်သော ရောဂါများလည်း ဖြစ်နိုင်လေသည်။

- မိန်းမများတွင်ဆိုပါက အင်္ဂါဇာတ်ရောခြင်း၊ ယောနိအင်္ဂါရောင်ခြင်း၊ ဆီးကျဉ်ခြင်း စသော ရောဂါများ ဖြစ်နိုင်သည်။ ထို့အတူ သားအိမ်ပြွန်ရောင်၍ ဗိုက်နာရောဂါလည်း ခဏခဏ ရနိုင်သည်။ ရိုဖြူများလည်း ခဏခဏ ဆင်းနိုင်သည်။ သားအိမ်ပြွန် နှစ်ခုလုံးပိတ်ပါက မိန်းမများလည်းမြုံနိုင်လေသည်။

- ဂနိုရောဂါကြောင့် ရိုဖြူကျသော မိန်းမများသည် ကလေးမွေးလာပါက ကလေးမျက်နှာသည် ၄င်းရိုဖြူများနှင့် ထိကာ မျက်စိကျိန်းရောဂါကို မွေးကတည်းက ရနိုင်လေသည်။ ကြီးသော် မျက်စိပါ ကန်းနိုင်ပေ၏။ သို့ဖြစ်၍ ဤကဲ့သို့ မျက်စိရောဂါ မရအောင် ဆေးရုံကြီးများ၌ မွေးလာသော ကလေးများအားလုံးကို မျက်စဉ်းခပ်၍ ပေးကြလေသည်။ ဂနိုရောဂါကာကွယ်ခြင်းတစ်မျိုးပေတည်း။

- ဂနိုရောဂါသည် ကြာပါက သွေးအဆိပ်တက်ခြင်း၊ အဆစ်ရောင်ခြင်းများကို ဖြစ်နိုင်လေသည်။ ဆီးပူညောင်းကျ ရောဂါများတွင် ဂနိုရောဂါလည်း တစ်ခု အပါအဝင်ဖြစ်လေသည်။ ရှေးယခင်က **ယောကျ်ားဒူလာ၊ မိန်းမမီးယပ်**ဟုဆိုကြရာ ဒူလာ ရောဂါ၏ လက္ခဏာများမှာ တစ်ကိုယ်လုံး ကိုက်ခဲခြင်း၊ ခြေဆစ် လက်ဆစ်များ ရောင်ခြင်း၊ အိပ်မပျော် စားမဝင်ခြင်းများဖြစ်ရာ ဂနို

အဆစ်ရောင် ရောဂါများနှင့် ထပ်တူဖြစ်နေသည်ကို တွေ့ရှိရပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ မြန်မာနိုင်ငံ၌ ဤရောဂါသည် ရှေးယခင်ကပင် တည်ရှိခဲ့၍ ယောကျ်ားတိုင်းလိုလို ကူးစက်ခဲ့ဟန် တူလေသည်။

- ဂနိုရောဂါ ဖြစ် မဖြစ်ကို သိသာရန်အတွက် ပြည်များကို ဂနိုရောဂါပိုးရှာကြည့်ခြင်း၊ မတွေ့ကလည်း ပြည်များကို ရောဂါပိုးရှိ မရှိ မွေးမြူကြည့်၍ လည်းကောင်း၊ သကြားဖောက် စမ်းသပ်နည်းဖြင့် လည်းကောင်း စမ်းသပ်ကြည့်ရှုနိုင်သည်။ ဆစ်ဖလစ်ကဲ့သို့ သွေးစစ် ကြည့်ခြင်းမျိုးဖြင့်ကား မသိနိုင်ပေ။

- ဂနိုရောဂါဖြစ်လျှင် ဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်၍ပင်နင်စလင်၊ အော်ရီယိုမိုက်ဇင်၊ တက်ထရာဆိုက်ကလင်းစသော ဆေးများဖြင့် ပျောက်အောင် ကုသသင့်သည်။ ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာသန့်ရှင်းအောင် နေထိုင်၍ အရက်သေစာ သောက်စားမှုကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်အပ်သည်။ ရောဂါမပျောက်ကင်းသမျှကာလပတ်လုံး အခြားသူများနှင့် ရင်းနှီးစွာ နေထိုင်ခြင်း၊ လိင်ဆက်ဆံခြင်းများကိုလည်း မပြုသင့်ပေ။

ဆီးပူညောင်းကျ ရောဂါ

- ဆီးပူ ညောင်းကျ ရောဂါသည် ဂနိုရောဂါနှင့် ဆင်တူသည်။ ရောဂါရှိလျှင် ကျင်ချောင်းမှပြည်ထွက်ခြင်း၊ ဆီးကျဉ်ခြင်း၊ ဆီးခဏခဏ သွားခြင်းများအပြင် ခြေဆစ် လက်ဆစ်များလည်း ကိုက်ခဲတတ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ယခင်ကမူ ဆီးပူညောင်းကျရောဂါ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မှန်သမျှကို ဂန့်ရောဂါကြောင့်ဟု ထင်ကြလေသည်။ သို့ရာတွင် ဆီးပူညောင်းကျဖြစ်သူတိုင်း ဂန့်ရောဂါကုသည့် ဆေးဖြင့် မပျောက်ကင်းရုံမက လွန်ခဲ့သော နှစ်အစိတ်တွင်း ဆေးပညာသုတေသနမှာ တစ်ဟုန်ထိုးတိုးတက်လာရကား ဆီးပူညောင်းကျရောဂါတိုင်းသည် ဂန့်ရောဂါ မဟုတ်သည်ကို တွေ့ရှိကြရသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဤရောဂါမျိုးကို **ဂန့်မဟုတ်သော ဆီးပူညောင်းကျရောဂါ**ဟူ၍လည်း ခေါ်ဆိုကြလေသည်။

■ တကယ်တော့လည်း ဆီးပူ ညောင်းကျ ရောဂါ၏ အကြောင်းရင်းကို ယခုတိုင် မသိကြသေးပေ။ အချို့ကမူ ကျင်ချောင်းထဲတွင်ရှိသော ရောဂါပိုးတစ်မျိုးကြောင့်ဟုထင်ကြသည်။ ဆီးပူညောင်ကျ ဖြစ်သူများထံမှ ပြည်ကို မွေးမြူလျှင် ဗိုင်းရပ်ပိုးရ၍ ၄င်းဗိုင်းရပ်ပိုးများမှ မျက်ခမ်းစပ်ရောဂါ ဗိုင်းရပ်ပိုးများနှင့်လည်း ဆင်တူသဖြင့် ဗိုင်းရပ်ကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု ထင်မြင်ချက်မှာ အများလက်ခံနိုင်လောက်အောင်ဖြစ်လာလေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဤရောဂါဖြစ်လျှင် မျက်ခမ်းစပ်ရောဂါကုသော တက်ထရာဆိုက်ကလင်းဆေးဖြင့် ကုသကြသည်။ ၇၀ ရာခိုင်နှုန်း ပျောက်ကင်းသည်ဟု သိရလေသည်။

■ သို့ရာတွင် အချို့ဆီးပူ ညောင်းကျ ရောဂါများမှာ မည်သည့် ဆေးနှင့် ကုကု မပျောက်ရကား အချို့ကမူ လိင်ဆက်ဆံသူများ ဓာတ်မတည့်၍ ဖြစ်သည်ဟု ယုံကြည်ကြလေသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ လိင်ဆက်ဆံသူနှစ်ဦးတွင် တစ်ဦး၏ခန္ဓာကိုယ်က ကလာပ်စည်းများသည် အခြားတစ်ဦး၏ ကလာပ်စည်းများနှင့်

ထိတွေ့က တုံ့ပြန်မှုဖြစ်သဖြင့်ဖြစ်ရသော ရောဂါဟု ဆိုပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ တက်ထရာဆိုက်ကလင်းပဋိဇီဝဆေးနှင့်မပျောက်လျှင် ကော်တီဆုန်း (ခေါ်) အခံဓာတ်တုံ့ပြန်မှုကို ပျော့စေသော ဆေးများဖြင့် ကုသကြလေသည်။ ပျောက်သူ ပျောက်၍ မပျောက်သူ မပျောက်ပေ။

■ သို့ဖြစ်၍ အချို့က ပိုးကြောင့်လည်း မဟုတ်။ ဗိုင်းရပ်ကြောင့်လည်းမဟုတ်။ ဓာတ်မတည့်၍လည်းမဟုတ်။ အကြောင်းရင်းကို အတိအကျ မည်သူမျှ မသိကြသေးဟု လက်ခံထားကြသည်။

■ ဤရောဂါမှာ အဆုတ်နာ ဖြစ်စေသောမှို (ဖန်ဂတ်စ်) တစ်မျိုးကြောင့်ဟု ယုံကြည်ကြသူများရှိသော်လည်း ဤယုံကြည်ချက်ကို ခိုင်မာစေရန် အထောက်အထား ပြစရာကား သိပ်မရှိလှပေ။

■ မည်သို့ဆိုစေ၊ ဤရောဂါသည် ဂန့်ရောဂါကဲ့သို့ပင် ယောကျာ်း မိန်းမ နှစ်ယောက်စလုံးကို ဒုက္ခပေးနိုင်လေသည်။ ဆီးအိမ် အနာဖြစ်ခြင်း၊ ကျင်ချောင်း ကျဉ်း၍ ပိတ်ခြင်း၊ ဝှေးစေ့ရောင်ခြင်းနှင့် သားအိမ်ပြွန်ပိတ်ခြင်းတို့အပြင် ရိုဖြူဆင်းခြင်းများကိုဖြစ်စေနိုင်သည်။ အချို့သူများတွင် ဆိုပါက ကျင်ချောင်းလည်း ရောင်၊ အဆစ်လည်း ကိုက်လျှက်၊ မျက်စိလည်း ကျိန်းတတ်သည်။ ဤသုံးခု တစ်ပြိုင်တည်း ဖြစ်လျှင် **ရိုတ်တာရောဂါ** ဖြစ်သည်ဟု ခေါ်ဆိုကြသည်။ အကုရခက်သော ရောဂါဖြစ်လေသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

□ ဤရောဂါ ဖြစ်လျှင် အမြဲတမ်း ပျောက်အောင် ကုသ၍ မရပေ။ ခဏခဏဖြစ်တတ်၍ လူနာမှာ အမြဲတမ်း ပိန်ချုံးနွမ်းနယ်နေတတ်သည်။ များသောအားဖြင့် ဖြစ်သူတစ်ယောက်တည်းကို သာမကငှင်း၏ ခင်ပွန်းဇနီးကိုပါ တစ်ပြိုင်တည်းကုသ၍ ပျောက်မှ ပြန်အဖြစ်နည်းသည်။ သို့မဟုတ်က တစ်ယောက်ပျောက်လိုက် တစ်ယောက်ဖြစ်လိုက်နှင့် သံသရာဆုံးမည် မဟုတ်ပေ။

□ ယခုအခါ ဤရောဂါကို ကလိုင်းမိုင်းဒီယားပိုးကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု သိရပြီး မိုင်ဇရာမိုင်ဆင်၊ မိုနိုဆိုက်ကလင်းဆေးများဖြင့် ကု၍ ပျောက်လာသည်။

အခြားသော ကာလသား ရောဂါများ

□ ရှန်ကရွိုက်ရောဂါသည် ဒူးကရေးပိုးကြောင့်ဖြစ်ပွားသော ရောဂါ ဖြစ်သည်။

□ များသောအားဖြင့် ပူအိုက်နွေးထွေးသော အရပ်ဒေသများ၌ ဆင်းရဲသူများ၌ အဖြစ်များသည်။ ရောဂါပိုး၏ ပျိုးချိန်မှာ ၃ ရက်မှ ၇ ရက်အထိရှိ၍ ရောဂါ၏ လက္ခဏာမှာ လိင်တံ သို့တည်းမဟုတ် အင်္ဂါဇာတ်တွင် အလွန်နာကျင်သော အနာတစ်ခု ပေါက်လာခြင်း ဖြစ်သည်။ အနာပေါက်လာလျှင် ပေါင်ခြံ အကျိတ်များလည်း ကြီးလာသည်။ အကျိတ်များပေါက်၍ ပြည်ထွက်တတ်သည်။ ဆစ်ဖလစ်ရောဂါပထမဆင့်လက္ခဏာနှင့် ဆင်တူသော်လည်း ဤရောဂါမှာ နာသဖြင့် သိသာသည်။ သို့ရာတွင် ဆစ်ဖလစ် ရောဂါနှင့်တစ်ပြိုင်တည်းလည်း ဖြစ်နိုင်

သဖြင့် ဤရောဂါရလျှင် ဆစ်ဖလစ်ရောဂါရမရကိုလည်း စမ်းသပ်ကြည့်သင့်လေသည်။

□ ဤရောဂါကို ဆာလ်ဖာဆေးများ၊ စထရက်တိုမိုက်ဆင်း၊ တက်ထရာဆိုက်ကလင်း ဆေးများနှင့် ကုသက အလွယ်တကူ ပျောက်ကင်းနိုင်သည်။ အနည်းဆုံး တစ်ပတ်ခန့် ဆေးစားရန်နှင့် ဆေးစားပြီးလျှင် ရောဂါ ရှိမရှိ ပြန်လည် စမ်းသပ်ရန်သာ အရေးကြီးလေသည်။

□ အခြားကာလသား ရောဂါတစ်ခုမှာ ပေါင်ခြံအကျိတ်များ ရောင်လာသော **လင်ဖိုဂရင်ဂျူလိုမား ရောဂါ**ဖြစ်သည်။ ဤရောဂါသည်လည်း ပူအိုက်သော နိုင်ငံများနှင့် ဆင်းရဲသားများ၊ ညစ်ပတ်သူများတွင် အဖြစ်များသည်။ ရောဂါမှာ ဗိုင်းရပ်ပိုးကြောင့် ဖြစ်သည်။ ရောဂါပျိုးချိန်မှာ တစ်ပတ်မှ ၄ ပတ်ကြာသည်။

□ သို့ဖြစ်၍ ရောဂါရှိသူနှင့် လိင်ဆက်ဆံပြီး တစ်ပတ်မှ ၃ ပတ် အတွင်းတွင် လိင်တံ၌ အနာပေါက်၍ ပေါင်ခြံအကျိတ်များ ကြီးလာသည်။ ကြီးလာသော အကျိတ်ခြင်းဆက်၍ ပူးသွားသဖြင့် ပေါင်ခြံတစ်ခုလုံး ဝက်အူတောင့်များသဖွယ် အဖုအထစ်များ ဖြစ်နေတတ်သည်။

□ သို့ဖြစ်၍ **ဘင်ထွက်သည်**ဟု ခေါ်ကြရာ ဖြစ်သူမှာ ကွတကွတနှင့် လမ်းလျှောက်ရသည်။ မိန်းမများတွင်မူ ယောနိအဝ စအိုဝတို့တွင်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ အနာမှလည်းကောင်း၊ ပေါင်ခြံမှ လည်းကောင်း၊ ပြည်ထွက်၍ ၄င်းပြည်သည် အလွန်ကူးစက်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တတ်သည်။ အနာပျောက်သောအခါ ကျင်ချောင်းပိတ်ခြင်း၊ မစင်အိတ်ပိတ်ခြင်းများ ဖြစ်တတ်လေသည်။

■ ရောဂါကုသရန်မှာ လွယ်သည်။ ဆာလ်ဖာဆေးများနှင့် တက်ထရာဆိုက်ကလင်း ဆေးများ စွမ်းလေသည်။

■ အထက်ပါ ရောဂါနှင့် ဆင်တူသော ရောဂါမှာ **ဂရင်ဂျူလိုမားအင်ဂွိုင်နယ်** ရောဂါဖြစ်သည်။ ရဲနေသော အနာများမှာ မနာသော်လည်း အလွန်ပွားများလွယ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ဤရောဂါဖြစ်လျှင် ဆီးအိမ်၊ မစင်အိမ်များ စကာပေါက် ဖြစ်ကုန်နိုင်လေသည်။ ဤရောဂါသည် ပိုင်းရပ်ကြောင့် မဟုတ်ဘဲ ဒိုနိုဗန်ရောဂါပိုးကြောင့် ဖြစ်သည်။

■ ဝဲ၊ မှက်ခရု စသော ရောဂါများမှာ လိင်ဆက်ဆံမှုကြောင့် ကူးစက်နိုင်သော်လည်း လိင်အင်္ဂါများတွင်သာမက အခြားအင်္ဂါများတွင်ပါ ဖြစ်နိုင်လေသည်။ ထို့အပြင် အဝတ်အစားများမှလည်း ကူးစက်နိုင်ရကား ဤရောဂါများကို ကာလသားရောဂါအစစ်များဟု မမှတ်အပ်ပေ။

■ ရိဖြူဆင်းသော ထရိုင်ကိုမိုးနတ်ရောဂါမှာလည်း ဝဲ၊ မှက်ခရု တို့ကဲ့သို့ပင် ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ၄၊ ၅၊ ၁၀ နှစ်အတွင်း၌ ဆေးပညာရှင်များ၏ လေ့လာတွေ့ရှိချက်အရမူ ထရိုင်ကိုမိုးနတ်ရောဂါသည် လိင်ဆက်ဆံမှုကြောင့် အထူးကူးစက်ရုံမျှမက ၎င်းရောဂါဖြစ်လျှင် ဂနိုရောဂါပါ တွဲရှိတတ်သည်ဟု သိရှိရသည်။ သို့ဖြစ်၍ ကမ္ဘာ့ဆေးပညာရှင်ကြီးများ၏ အလိုအရမူ ဤရောဂါကို

ကာလသားရောဂါ တစ်ခုဟုပင် သတ်မှတ်ကြသည်။

■ ဤရောဂါသည် ထရိုင်ကိုမိုးနတ်ခေါ် ကလာပ်စည်းတစ်ခုသာရှိသော ပရိုတိုဇိုးဝါး အကောင်ကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့သော ပရိုတိုဇိုးဝါး အကောင်များသည် ငှက်ဖျားရောဂါ၊ သွေးဝမ်းကိုက် ရောဂါများကိုလည်း ဖြစ်ပွားစေလေသည်။

■ ဤရောဂါမှာ မိန်းမများတွင် အဖြစ်များ၍ ဖြစ်လျှင် ရိဖြူဆင်းခြင်း၊ ယောနိယားခြင်း၊ ဆီးကျဉ်ခြင်းများ ဖြစ်တတ်သည်။ အတွင်းခံ အဝတ်အစားများကို ရိဖြူဖြင့် ပေကျံစေကာ ပေါင်တွင်းသားများကို ကိုက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက် မအီမသာ ဖြစ်ခြင်းများကိုလည်း ဖြစ်စေတတ်သည်။ များသောအားဖြင့် ရာသီလာစဉ်တွင် ပို၍ဆိုးကာ အရွယ်ကောင်း မိန်းမများတို့သာ အဖြစ်များလေသည်။

■ သို့ရာတွင် ဤရောဂါသည် ယောကျ်ားများတွင်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ယောကျ်ားများတွင်ဖြစ်က ဆီးကျဉ်၍ ကျင်ချောင်းမှ ရိဖြူဆင်းတတ်သည်။ များသောအားဖြင့်မူ ယောကျ်ားများတွင် ရောဂါပိုးဝင်သော်လည်း ရောဂါလက္ခဏာများ မပြဘဲ ငုပ်နေတတ်သည်။

■ ၎င်းယောကျ်ားနှင့် လိင်ဆက်ဆံသော မိန်းမများကို ကူး၍ ကား ဒုက္ခအကြီးအကျယ် ပေးနိုင်လေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဤရောဂါသည် ရခါစ ဇနီးမောင်နှံ ခွာပြဲစေနိုင်သော **အိမ်ထောင်ဦး ယောနိရောင်ရောဂါ(ဝါ) များရည်ဆမ်းယောနိနာ ရောဂါ**ပင်ဖြစ်သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဤရောဂါကြောင့်တစ်ခါမျှ လိင်မဆက်ဆံဖူးသော အမြဲကျန်းမာနေသော မိန်းမပျိုတစ်ယောက်သည် ပွေဖူးသော ယောကျ်ားနှင့်ရပါက လက်ထပ်ပြီး တစ်ပတ်မှ ၄ ပတ်အတွင်း၌ ယောနိရောင်ခြင်း၊ ရိဖြူဆင်းခြင်း၊ ကိုယ်လက် မအီမသာ ဖြစ်ခြင်းနှင့် လိင်ဆက်ဆံမှုပြုလုပ်လျှင် မခံမရပ်နိုင်အောင်နာကျင်ခြင်းတို့ရတတ်သည်။ ဤသို့ဖြစ်လျှင် ဘာမှမဖြစ်ဘူးသော မိန်းမမှာ ယောကျ်ားယူ၍ ယောကျ်ားကြောင့် သူ့ အခုလို ဒုက္ခရောက်ရသည်ဆိုကာ ယောကျ်ားဖြစ်သူနှင့် ရန်ဖြစ်တတ်လေသည်။ ယောကျ်ားဖြစ်သူမှာ သူ့တွင်ဘာမျှ မဖြစ်၍ မိန်းမဖြစ်သူအား သက်သက် ရန်ရှာတတ်သည်ဟု ထင်ကာ အငြင်းပွားနိုင်လေသည်။ ဆရာဝန်နှင့်စစ်ဆေးကြည့်မှသာလျှင် ယောကျ်ား၏ကျင်ချောင်းထဲတွင် ဒုက္ခပေးသော ရောဂါပိုးများရှိလျက် ဤရောဂါပိုးများသည်ပင် မိန်းမအား ကူးစက်ကာ ဒုက္ခပေးလာကြောင်း သိရပေလိမ့်မည်။

☐ သို့ဖြစ်၍ **အချက်မသိတော့ သားမက်သူခိုးထင်၊ ငှက်မသိတော့ ဆက်ရက် ချိုးထင်** ဆိုသကဲ့သို့ ကာလသားရောဂါအကြောင်း၊ လိင်အကြောင်းနားမလည်၍ လင်နှင့်မယား အထင်လွဲနိုင်၊ ကွဲနိုင်လေသည်။ သတိချပ်စရာ ပေတည်း။

☐ ဤရောဂါဖြစ်လျှင် ရှေးယခင်က ပျောက်အောင် ကုသ၍ရခဲ့သည်။ အကြောင်းမှာ ထရိုင်ကိုမိုးနတ်ပိုးကို သတ်နိုင်သော်ဆေး မရှိ၍ဖြစ်၏။ ယခုမူ ပြင်သစ် ဆေးပညာရှင် တစ်ဦး၏ကျေးဇူးကြောင့် မက်ထရိုနဒါဇိုးလ်ဓာတ်ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော

ဖလက်ဂျိုင်း (Flagyl) ဆေးများဖြင့် ပျောက်အောင် ကုသ၍ရပေပြီ။ ပျောက်အောင် ကုသနိုင်လျှင် ရောဂါဖြစ်သူကိုသာ ကုသ၍မရ။

☐ ၄င်းနှင့် တွဲဖက် လိင်ဆက်ဆံသူ ဆန့်ကျင်ဘက် လိင်များကိုလည်း တစ်ပြိုင်နက် ကုသရပေမည်။ သို့မဟုတ်က တစ်ဦးထံမှ တစ်ဦး အဖန်ဖန်ပြန်၍ ကူးနိုင်လေသည်။ ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လိင်နှင့်ဆိုင်သော မြန်မာအင်္ဂလိပ် ဝေါဟာရများ

က

ကလေးခေါင်းစိုက်ခြင်း	Engagement of the foetal head
ကာမစည်းစိမ်	Orgasm
ကပ္ပာယ်အိတ်	Scrotum
ကိုယ်တွင်းအကျိတ်များ	Endocrine glands
ကိုယ်ဝန်ဆောင်အကြိုအဆိပ်တက်ရောဂါ	Pre-eclampsia
ကိုယ်ဝန်ဆောင် အဆိပ်တက်ရောဂါ	Eclampsia
ကျင်ချောင်း	Urethra
ကျင်ချောင်းဘေးအကျိတ်	Paraurethral gland
ကျင်ချောင်းဝ	Urethral orifice

ခ

ခန္ဓာကိုယ်မျိုးရိုးအင်္ဂါ	Somatic chromosome

ဂ

ဂနိုရောဂါ	Gonorrhoea
ဂရင်ဂျူလိုးမားအင်ဂွိုင်နယ်	Granuloma inguinale

စ

စပါမင်း	Spermine
စပါမင်းဒင်း	Spermidine
စအိုမြှင့်ကြွက်သား	Levator ani
စိတ်ချရသောရက်များ	Safe period
စုတ်ပြဲခြင်း	Laceration

ဆ

ဆားတတ် (အယ်လ်ကာလီ)	Alkali
ဆီးပူညောင်းကျရောဂါ	Urethritis
ဆီးအိမ်အောက်အကျိတ်	Prostare gland
ဆစ်ဖလစ်ရောဂါ	Syphilis

ဇ

ဇီဝကမ္မဗေဒ	Physiology

တ

တောင်ခြင်း (လိင်တံ)	Erection
တင်ဆုံကွင်း	Pelvic cavity

ထ

ထရီပိုနီးမားပလီဒမ်ပိုး	Treponema Pallidum

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ထိပ်ဖူးဖုံးအရေပြား	Prepuce
ထိပ်ဖူးဖုံး အရေပြားဖြတ်ခြင်း	Circumcision

မ

ပန်းသေခြင်း	Impotence

ယ

ယောနိ	Vagina
ယောနိအင်္ဂါခွဲစိတ်၍ ချဲ့ပေးခြင်း (ယောနိဝချဲ့ပေးခြင်း)	Episiotomy

ရ

ရာသီစွင်	Menstrual cycle
ရာသီပိုလာခြင်း	Menorrhagia
ရိုတ်တာရောဂါ	Reiter's disease
ရှန်ကရွိုက်	Chancroid
ရှန်ကာ	Chancer

လ

လင်စိတ်သားစိတ်ကုန်ခြင်း	Frigidity
လင်တရူး မယားတရူးရောဂါ	Hysteria
လင်ဖိုဂရင်ဂျူလိုမား၊ ဗနီးရီးယန်း	Lymphogranuloma venereum

လင်စိတ်ကုန်ခမ်းခြင်း	Frigidity
လိင်ဆက်ဆံမှု	Sexual intercourse
လိင်တူဆက်ဆံခြင်း	Homosexuality
လိင်တံစွပ်ကြက်ပေါင်	French letter or leather Or condom (F,L.)
လိင်တံထိပ်ဖူး	Glans Penis
လိင်တံပတ်ခွေ	Corona
လိင်တံထိပ်ဖူးပိတ်ခြင်း	Phimosis

ဝ

ဝှေးစေ့	Testis
ဝှေးစေ့ပြွန်ငယ်	Seminiferous tubute
ဝှေးစေ့ အထက်အင်္ဂါ	Epididymis

သ

သားအိမ်	Uterus
သားအိမ်ခေါင်း	Cervix
သားအိမ်ခေါင်းအပိတ်	Diaphragm
သားအိမ်အတွင်းထည့်ပဋိသန္ဓေတားကိရိယာ	**Intrauterina contracepitve device**
သားအိမ်ပြွန်	Uterine tube
သားအိမ်တွင်းမြှေး	Endometrium

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သန္ဓေတည်ဟိုမုန်းဓာတ်	Progesterone
သုက်ကောင်များ	Spermatozoa
သုက်ပြွန်	Vas deferens
သုက်လှောင်အိမ်	Seminal vesicle
သုက်လွှတ်ခြင်း	Ejaculation
သုက်လွှတ်ပြွန်	Ejaculatory duct
သုက်သွေး	Sperm
သွေးကြောတွင်း သွေးခဲခြင်း	Thrombosis
သွေးဆုံးခြင်း	Menopause

ဟ

ဟိုမုန်းဓာတ်	Hormone

အ

အပျိုမြှေး	Hymen
အယ်ဗူလ်မင်	Albumin
အင်္ဂါများ လျှောကျခြင်း	Proalpse

ကိုးကားသောကျမ်းများ

REFERENCES

1. BRECHER, Ruth and Edward (1956). An Analysis of Human Sexula Response by Masters and Johnson. Panther Books, London.

2. BREWS, A. (1957). Eden and Holland's Manual of Obstetrics. Eleventh eition.
J. and A. Churchill Ltd: London.

3. CATTERALL, R, D Dr, (1967). The venereal disease. Evans Brothers Ltd. London.

4. CHESSER, E. Dr. (1966). Love and mar riage, 5th impression. Pan Books Ltd, London.

5. Child Study Association of America, the (1959). What to tell your children

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

about Sex. Permabook edition. U.S.A.

6. GARDNER, W.D. AND OSBURN. W.A. (1967). Structure of the Human Body. Toppan. Co Ltd, Tokyo.

7. HAMILTON, W. J. (Editor) (1958). Text book of Human Anatomy. First edition, Macmillan and Co. Ltd. London.

8. HAMILTON, W. J BOYD. J. D, and MOSSMAN, H. W. (1969). Humna Embryology. 3rd edition. W. Heffer and son Ltd. Camgridge.

9. HEGELEL, INGE, AND STEN, Drs. (1962). an ABZ of Love. The Anchor Press Ltd, Essez, U.K.

10. KOKKNE, S. Dr, (1964). A hapier sex. life, a guide to married life. Souvenir Press, London.

11. NOVAK, Emil and Demund K, (1966). Text book of Gynaecoloyg. 5th edition.

Bailere, Tindall and Co. Ltd. London.

12. NYOMM, Dr, (1969). INnervation of the urinary bladder. Ph. D. Thesis, University of London.

13. PICKARD, B. Dr. (1968). The safest way; an up to date guide to brith control. Pan Books Ltd, London.

14. RAYNER, C. R. (1967). 101 facts an expectant mother should knw. The Dickens Press Ltd. London.

15. STONE, Hanhan and Abraham, Drs. (1961). A mariage manual, 3rd Edition Cardinal editon, New Yorkj.

16. VAUGHAN, P (1969) Family Planning, The Family Planning Association Guide to Birth Control, The Queen Anne Press Ltd, London.

17. YOUNGMANS, J B. (Editor) (1964), The medical clinics of North Ameria, Syphi-

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

lis and other venereal diseases, W.B. Saunder's Co, Philadephia and London.

18. မောင်ကလေး၊ ဦး၊ ဒေါက်တာ (၁၉၅၅)။ ကာလသားရောဂါ မြန်မာနိုင်ငံ ဘာသာပြန်စာပေ အသင်း ရန်ကုန်မြို့။

BURMESE CLASSIC .com

www.burmeseclassic.com