

BURMESE
CLASSIC
.COM

အမျိုးမောင်ခင်ချိန်

နှင့်

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ဖြစ်တတ်သောဂေရာဂါများ

ရီရီဌေး

ဒို့တာဝန်အစုစုပေး

ပြည်ထောင်စုမပြိုကွဲရေး
နိုင်ငံရေးအတည်အတံ့ရေးနှင့်
အစွမ်းထက်အားကောင်းစေရေး
ဒို့တာဝန်
ဒို့တာဝန်
ဒို့တာဝန်

ပြည်သူ့သဘောထား

- ပြည်ပအစုစုပေးပေးမှုများ အပေါ်မူတည်ပြီး အစုစုပေးပေးရမည်
- နိုင်ငံရေးအတည်အတံ့ရေးနှင့် နိုင်ငံရေးအတည်အတံ့ရေး အစုစုပေးပေးမှုများ အပေါ်မူတည်ပြီး
- နိုင်ငံရေးအတည်အတံ့ရေးနှင့် နိုင်ငံရေးအတည်အတံ့ရေး အစုစုပေးပေးမှုများ အပေါ်မူတည်ပြီး
- အစုစုပေးပေးမှုများ
- ပြည်တွင်းပြည်ပအစုစုပေးပေးမှုများ အပေါ်မူတည်ပြီး

နိုင်ငံရေးအတည်အတံ့ရေး

- နိုင်ငံရေးအတည်အတံ့ရေးနှင့် နိုင်ငံရေးအတည်အတံ့ရေး အစုစုပေးပေးမှုများ
- အစုစုပေးပေးမှုများ
- နိုင်ငံရေးအတည်အတံ့ရေးနှင့် နိုင်ငံရေးအတည်အတံ့ရေး အစုစုပေးပေးမှုများ
- နိုင်ငံရေးအတည်အတံ့ရေးနှင့် နိုင်ငံရေးအတည်အတံ့ရေး အစုစုပေးပေးမှုများ

စီးပွားရေးအတည်အတံ့ရေး

- စီးပွားရေးအတည်အတံ့ရေးနှင့် စီးပွားရေးအတည်အတံ့ရေး အစုစုပေးပေးမှုများ
- အစုစုပေးပေးမှုများ
- ပြည်တွင်းပြည်ပအစုစုပေးပေးမှုများ အပေါ်မူတည်ပြီး
- နိုင်ငံရေးအတည်အတံ့ရေးနှင့် နိုင်ငံရေးအတည်အတံ့ရေး အစုစုပေးပေးမှုများ

လူမှုရေးအတည်အတံ့ရေး

- လူမှုရေးအတည်အတံ့ရေးနှင့် လူမှုရေးအတည်အတံ့ရေး အစုစုပေးပေးမှုများ
- အစုစုပေးပေးမှုများ
- လူမှုရေးအတည်အတံ့ရေးနှင့် လူမှုရေးအတည်အတံ့ရေး အစုစုပေးပေးမှုများ
- လူမှုရေးအတည်အတံ့ရေးနှင့် လူမှုရေးအတည်အတံ့ရေး အစုစုပေးပေးမှုများ



အမျိုးဇာတိဝေဒနာ



အယ်လျော်စမစ်အရူပံ့ဖြစ်စာတော်အစုစုပေး

ဂိုဂိုဌေး



BURMESE
CLASSIC
.com

အား- (၅)

- အပျိုဖော်ဝင်ချိန်ရဲ့ အဓိပ္ပါယ် ဖော်ညွှန်းချက်
- အပျိုဖော်ဝင်ချိန်မှာ ယေဘုယျ ပြောင်းလဲခြင်းများ
- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲခြင်း
- သာမန်ခန္ဓာကိုယ် ပြောင်းလဲမှုဆိုတာ ဘာလဲ?

အား- (၁)

အပျိုဖော်ဝင်ချိန်ရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ဖော်ညွှန်းချက်

အပျိုဖော်ဝင်ချိန်ဆိုတာ မိန်းကလေးများရဲ့ အရေးကြီးတဲ့အချိန် တစ်ချိန်ပါပဲ။ ဒီအချိန်မှာ မိန်းကလေးများအတွက် စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ်ကောင်းတဲ့ 'အမှတ်တရ' နေ့စွဲများဆိုလည်း မှားမယ်မထင်ပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အပျိုဖော်ဝင်ချိန်ဆိုတာ အရွယ်ရောက်ပြီးတဲ့အမျိုးသမီးတိုင်း မလွဲမသွေ ဖြတ်ကျော်ခဲ့ကြရတဲ့ ကာလတစ်ခုပါပဲ။ အပျိုဖော်ဝင်ချိန်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ကမ္ဘာပေါ်မှာရှိတဲ့ တိုင်းပြည်အသီးသီးက ပညာရှင်တွေဟာ အဓိပ္ပါယ်အမျိုးမျိုး ဖွင့်ကြပေမယ့် အပျိုဖော်ဝင်ချိန်ဆိုတဲ့ အမှတ်အသားဖြစ်တဲ့ "ဓမ္မတာသွေးစတင်ပေါ်ခြင်း" ဆိုတဲ့ အကြောင်းကတော့ မပြောင်းလဲတဲ့ သင်္ကေတတစ်ခုပဲပါ။

ဒီနောက်မှာတော့ အပျိုစင်ဘာသို့ ကူးပြောင်းရန်အတွက် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုတွေ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုအပြင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရင့်ကျက်မှုတွေပါ စတင်ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ ဒါတွေဟာ အရွယ်ရောက်သူ တစ်ယောက်အတွက် ချိုးဖွားမှု၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားမှု ရင့်ကျက်မှုစတဲ့ လူ့ဘဝ ရပ်တည်မှုပြည့်ဝစေရန် သဘာဝတရားရဲ့ လက်ဆောင်တစ်ခုလို့ ဆိုကြရမှာပဲ။

အပျိုဖော်ဝင်ချိန်ကို သတ်မှတ်ရာမှာ လူမျိုးတစ်မျိုးနဲ့တစ်မျိုး မတူညီကြသလို လူမျိုးတူတဲ့ အမျိုးသမီးများမှာလည်း တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မတူညီကြပါ။ တချို့က အသက် (၁၂-၁၃)နှစ်မှာ စတင်အပျိုဖော်ဝင်ပြီး တချို့ကတော့ (၁၄-၁၈)နှစ်အတွင်းမှာ အပျိုဖော်ဝင်တာ တွေ့ရှိရပါတယ်။ တချို့အမျိုးသမီးများဟာ အသက် (၁၀-၁၁)နှစ်မှာ အပျိုဖော်ဝင်ချိန်ဖြစ်ပြီး အပျိုဖြစ်မှု စောသလို တချို့အမျိုးသမီးကလေးများမှာ (၁၈-၂၀)မှ အပျိုဖော်ဝင်ပါတယ်။ သူတို့ဟာ အပျိုဖော်ဝင်ချိန် နောက်ကျသူများ ဖြစ်ပါတယ်။

အပျိုဖော်ဝင်ချိန်စောခြင်း၊ နောက်ကျခြင်းဟာ မျိုးရိုးဗီဇ၊ လူမျိုး၊ ဒေသ၊ ရာသီဥတုကွာဟမှုအပြင် သူမတို့ရဲ့ စားသောက်မှုနဲ့လည်း သက်ဆိုင်ပါတယ်။ မျိုးရိုးဗီဇအရပြောရမယ်ဆိုရင် သမီးမိန်းကလေးဟာ မိခင်ရဲ့ဓမ္မတာသွေးစပေါ်တဲ့အချိန်လောက်မှာ သွေးပေါ်တတ်ပါတယ်။ ဥပမာ မိခင်ပြစ်သူရဲ့ အပျိုဖော်ဝင်ချိန်ဟာ (၁၂-၁၃)နှစ်ဖြစ်ရင် သမီးဖြစ်သူရဲ့အပျိုဖော်ဝင်ချိန်ဟာလည်း (၁၂-၁၃)နှစ်မှာ အဖြစ်များပါတယ်။ မိခင်ဟာ ဓမ္မတာစတင်ပေါ်မှု စောလျှင် သမီးဖြစ်သူမှာလည်း စောတတ်ပြီး မိခင်ရဲ့ဓမ္မတာစတင်မှု နောက်ကျရင် သမီးဖြစ်သူရဲ့ အပျိုဖော်ဝင်ချိန်ဟာ နောက်ကျတတ်ပါတယ်။ ဒါဟာ မျိုးရိုးဗီဇကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ လူမျိုးအနေနဲ့ပြောရရင် အချို့လူမျိုးများဟာ အပျိုဖော်ဝင်ချိန်စောပြီး တချို့လူမျိုးများဟာ အပျိုဖော်ဝင်ချိန် နောက်ကျတတ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် နေရာဒေသနဲ့ ရာသီဥတုကွာဟမှုတို့ကြောင့်လည်း စောခြင်း၊ နောက်ကျခြင်းဖြစ်စေပါတယ်။ အစားအသောက်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ပြောရမယ်ဆိုရင် အာဟာရကောင်းစွာစားသောက်ပြီး ကျန်းမာရေးကောင်းသူများဟာ အပျိုဖော်ဝင်ချိန်စောမယ် ဒါမှမဟုတ် ပုံမှန်ဖြစ်တတ်ပြီး စားသောက်မှု

အာဟာရချို့တဲ့သူများဟာ ပုံမှန်ဖြစ်မယ် ဒါမှမဟုတ် နောက်ကျတတ်ကြောင်း သုတေသီများရဲ့ စမ်းသပ်မှုအရ သိရှိရပါတယ်။

အပျိုဖော်ဝင်ချိန်စောခြင်း၊ နောက်ကျခြင်းရှိသလို ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးမှု ပြည့်စုံမှု၊ လိင်အင်္ဂါကြီးထွားမှုများလည်း မြန်နိုင်သလို ကြန့်ကြာတာတွေလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ မိန်းကလေးတစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအခြေအနေဟာ မတူကြပါဘူး။ ယေဘုယျအားဖြင့် အပျိုဖော်ဝင်စ မိန်းကလေးများဟာ မိန်းမ ပုံသဏ္ဍာန်ဖြစ်ပေါ်လာအောင် တစ်တစ် ပြောင်းလဲလာကြပါတယ်။ ကလေး ပုံသဏ္ဍာန်ကနေ မိန်းမတစ်ယောက်ရဲ့ ပုံသဏ္ဍာန်အဖြစ် စတင်ပြောင်းလဲခြင်းမှာ မြန်တာရှိသလို နှေးကွေးတာလည်း ရှိကြပါတယ်။

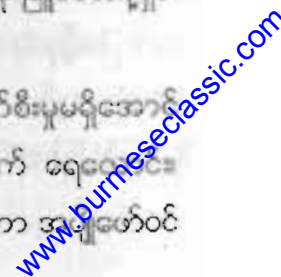
ကမ္ဘာပေါ်ရှိ တိုင်းပြည်အသီးသီးက အမျိုးသမီးလေးများရဲ့ အပျိုဖော်ဝင် ချိန်ကို အဓိပ္ပာယ်ဖော်ညွှန်းချက်အသီးသီး ပွင့်ဆိုကြပါတယ်။ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့် ဆိုချက်များစွာထဲက တူညီတဲ့အချက်တစ်ချက်က ဖော်ထုတ်ပြရမယ်ဆိုရင်-

“အပျိုဖော်ဝင်ချိန်ဆိုတာ ကလေးဘဝကို ဖြတ်ကျော်နေဆဲကာလနဲ့ လူကြီးဘဝသို့မရောက်မသေးမီ ကြားကာလကလေးတစ်ခု ဖြစ်တယ်” ဆိုတဲ့ အချက်ပါပဲ။ မှန်ပါတယ်။ လူကြီးဘဝကိုရောက်ဖို့ဆိုတာက ကလေးဘဝမှ တစ်ဆင့် ဖြတ်ကျော်ရတာချည်းပါပဲ။ အရွယ်ရောက်တယ်ဆိုတာ ချက်ချင်း ရောက်လာတာ မဟုတ်ပါဘူး။ တဖြည်းဖြည်းချင်း ပြောင်းလဲမှုတွေ၊ ဖွံ့ဖြိုးမှု တွေနဲ့ တစ်တစ် ကူးပြောင်းလာခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီကူးပြောင်းချိန်ကလေး ဟာ အပျိုဖော်ဝင်ချိန်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါကို အပျိုဖော်ဝင်ချိန် (Puberty) လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဒီအချိန်ကာလကလေးဟာ တိုတောင်းပေမယ့် ကလေးဘဝက လူကြီးဘဝသို့ ကူးပြောင်းတဲ့အချိန်ဖြစ်လို့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေ၊ စိုးရိမ်မှုတွေနဲ့

မတည်မငြိမ် ဖြစ်တတ်တာပို့ အဲဒီအချိန်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာမယ့် ပြဿနာ အသီးသီးကို မိဘတွေမျိုးများက လိမ္မာပါးနပ်စွာ ကိုင်တွယ်ဖို့လိုပါတယ်။

အပျိုဖော်ဝင်စအချိန်မှာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာ ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာရှိတဲ့ ‘အင်ဒိုကရိုင်းဂလင်း’ (Endocrine Gland) ကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုပြောင်းလဲခြင်းကို သိသာထင်ရှား တဲ့ သာဓကပြရရင် အပျိုသင်စဉ်ကလေးများနဲ့ အလားသဏ္ဍာန်တူပါတယ်။ ငှက်ကလေးတွေဟာ ဥမှအကောင်ပေါက်လာပြီးနောက် များမကြာမီမှာ အတောင်အလက်ကလေးတွေ ပေါက်လာပါတယ်။ အမွေးအတောင်တွေ စတင်ပေါက်ကာစမှာ ငှက်ကလေးတွေဟာ မပျံနိုင်သေးပါဘူး။ အမွေးအတောင် စုံကန်းအချိန်မှာ ငှက်မကြီးက သူ့ရဲ့သားသမီးတွေကို အပျံသင်ပေးပါတယ်။ အပျံသင်ကာစဖြစ်လို့ ကောင်းကောင်းမပျံနိုင်သေးပါဘူး။ တစ်စတစ်စ လေ့ကျင့် ပျံသန်းနေတဲ့အချိန်ဟာ အပျိုဖော်ဝင်ချိန်နဲ့တူပါတယ်။ ငှက်ငယ်ကလေးဟာ စတင်ပျံသန်းကြည့်မှ ကောင်းမွန်စွာ ပျံနိုင်မှာဖြစ်လို့ မဖြစ်မနေ အပျံသင်စ ကာလကို ဖြတ်သန်းရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါမှသာလျှင် အရွယ်ရောက်တဲ့ ငှက် ဘဝကိုရောက်ပြီး အပြာရောင်ကောင်းကင်ကြီးရဲ့အောက်မှာ ကိုယ်သွားလိုရာ နေရာကို ဘယ်သူ့ရဲ့အကူအညီမှမပါဘဲ ပျံသန်းနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အပျို ဖော်ဝင်စအရွယ်မိန်းကလေးတွေရဲ့ဘဝဟာ ပန်းကလေးများလို ဖြူစင်သန့်ရှင်း ပြီး ပွင့်လန်းလာတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီပန်းကလေးကို အဖူးအင့်ဘဝနဲ့ ကြွေကျပျက်စီးမှုမရှိအောင် ကောင်းမွန်စွာ ပွင့်လန်းနိုင်အောင် ဥယျာဉ်မှူးဟာ ဂရုတစိုက် ရေပေးခြင်း၊ ပေါင်းသင် ပိုးသတ်ပေးရသကဲ့သို့ မိမိတို့ရဲ့ သမီးမိန်းကလေးဟာ အပျိုဖော်ဝင်



ဘဝကို ကောင်းမွန်စွာဖြတ်ကျော်နိုင်အောင် ကောင်းမွန်စွာ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း သွန်သင်ညွှန်ပြခြင်း ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အခက်အခဲများကို ဝိုင်းဝန်းဖြေရှင်းခြင်းစတဲ့ ဂရုပြုမှုမျိုးကို မိဘဆွေမျိုးသားချင်း အသိုင်းအဝိုင်းက ပြုလုပ်ပေးရပါမယ်။

ထိုအပျိုဖော်ဝင်စအရွယ်မှ အပျိုစင်ဘဝသို့ တဖြည်းဖြည်း ကူးပြောင်းနေချိန်မှာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုတွေ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုတွေ အပြင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုတွေဖြစ်လာတာမို့ နားမလည်တဲ့အပျိုစင်ကလေးတွေဟာ လူလားမြောက်နေတဲ့ အမျိုးသားများနဲ့ စိတ်ခံစားမှုအပေါ် သာယာမိရင် ဘဝပျက်ပြီး ဒုက္ခရောက်သွားနိုင်ပါတယ်။ အပျိုစင်စဉ်ကလေးတွေဟာ လေးသမားကို ရှောင်ကြဉ်ရသလို အပျိုဖော်ဝင်စအရွယ် စိတ်ကစားတတ်တဲ့မိန်းကလေးများအတွက် လူမှုရေးဖောက်ပြန်တတ်တဲ့လူတွေရဲ့ အန္တရာယ်နဲ့ ကင်းဝေးဖို့အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။

အဲဒီလို လူမျိုးများနဲ့ အမှတ်မထင် တစ်ကြိမ်တစ်ခါ မှားယွင်းရုံနှင့် ကိုယ်ဝန်ရခြင်း။ ကာလသားရောဂါ၊ HIV ရောဂါများ ကူးစက်နိုင်တာဖြစ်လို့ သန့်ရှင်းတဲ့အပျိုစင်ဘဝကလေးကို ထိန်းသိမ်းဖို့ရာ မိမိကိုယ်တိုင်လည်း တာဝန်ရှိပါတယ်။ အဲဒီလိုအဖြစ်အပျက်များဟာ ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းလုံးမှာ ဒုနဲ့ဒေးရှိတာမို့ အပျိုဖော်ဝင်စရဲ့ပြောင်းလဲခြင်းများကို သိပ္ပံနည်းကျကျသိထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

သို့မှသာလျှင် ဆောင်ရန်အချက်များကို လိုက်နာပြီး ဘဝတစ်သက်တာလုံး ကျန်းမာခြင်းနှင့် ပြည့်စုံမှာဖြစ်ပြီး ရှောင်ရန်အချက်များကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာမည့် အန္တရာယ်များကို တားဆီးနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။



အပျိုဖော်ဝင်ချိန်မှာ ယေဘုယျပြောင်းလဲခြင်းများ

- အရပ်အမောင်းနဲ့ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် တိုးလာမယ်။
- ရင်သားပြောင်းလဲ ဖွံ့ဖြိုးလာမယ်။
- ဆားဝက်ခြံတွေ၊ တင်းတိတ်တွေ ပေါက်လာမယ်။
- ချိုင်းက ချွေးထွက်ပြီး အနံ့ဆိုးများ ထွက်လာမယ်။
- အမွှေးအမျှင်များ ထူထပ်စွာ ပေါက်လာမယ်။
- (ချိုင်း၊ ဆီးစပ်၊ ခြေ၊ လက်တို့မှာ သိသိသာသာပေါက်လာမယ်။)
- တင်သားများ ကြီးထွားလာမယ်။
- အသံပြောင်းလဲလာမယ်။
- မိန်းမကိုယ် (ယောနီ)မှာ အကျိအခွဲများထွက်ပြီး အနံ့အနည်းငယ် ထွက်ပေါ်လာမယ်။ ယောနီအင်္ဂါကြီးထွားလာမယ်။
- မမျိုးဥအိမ်ကြီးထွားလာမယ်
- ပထမဦးဆုံး ဓမ္မတာသွေးပေါ်စမှာ ကိုယ်လက်မအီမသာ ဖြစ်မယ်။
- လိင်စိတ်များဖြစ်ပေါ်လာမယ်။
- စိတ်မတည်မငြိမ် ကယောက်ကယက် ဖြစ်မယ်။
- စိုးရိမ်စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာမယ်။
- ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း ခံစားရမယ်။

အထက်ပါအချက်များကတော့ အပျိုဖော်ဝင်စအချိန် ရုပ်ပိုင်းပြောင်းလဲမှုများ အတူဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ယေဘုယျလက္ခဏာများပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အပြင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရုပ်ပြောင်းလဲခြင်းများဖြစ်သလို ခန္ဓာကိုယ်တွင်းပိုင်းဆိုင်ရာအချက်များလည်း ပြောင်းလဲဖွံ့ဖြိုးလာပါတယ်။ အပြင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရုပ်ပြောင်းလဲမှုဟာ

သိသာပေမယ့် အတွင်းပိုင်းဆိုင်ရာ အင်္ဂါများရဲ့ပြောင်းလဲခြင်းကို သေချာစွာ မသိနိုင်ကြပါဘူး။ ဆေးပညာအသိနဲ့ ယှဉ်ကြည့်မှ သိနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အပျိုဖော်ဝင်ချိန်မှာ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပြောင်းလဲမှုများစွာဖြစ်ပြီး ပြောင်းလဲမှု နှုန်းဟာလည်း လွန်စွာမြန်ဆန်ပါတယ်။ ဒီလိုပြောင်းလဲခြင်းကို ဆေးသိပ္ပံ ပညာရှင်များက သုံးမျိုးခွဲခြားထားပါတယ်။

- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲခြင်း
 - ခန္ဓာကိုယ်အပြင်ပိုင်းအင်္ဂါများ ပြောင်းလဲခြင်း
 - ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းပိုင်းအင်္ဂါများ ပြောင်းလဲခြင်း
- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲခြင်းကို နှစ်မျိုးထပ်မံခွဲခြားထားပါတယ်။
 - ဇီဝကမ္မ ပြောင်းလဲခြင်း
 - စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲခြင်း



ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲခြင်း

(ခန္ဓာကိုယ်အပြင်ပိုင်းအင်္ဂါများ ပြောင်းလဲခြင်း)

အရပ်အမောင်းနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အမောင်းပျံ့နှံ့

အပျိုဖော်ဝင်ပြီး မကြာမီမှာအရပ်အမောင်း ရှည်ထွက်လာပါတယ်။ အသက်ချင်းတူပေမယ့် အပျိုဖော်ဝင်တဲ့မိန်းကလေးနဲ့ အပျိုဖော်မဝင်သေးတဲ့ မိန်းကလေးရဲ့ အရပ်အမောင်းပွဲပြီးမှ ကွာခြားပါတယ်။ အပျိုဖော်ဝင်တဲ့ မိန်းကလေးဟာ အပျိုဖော်မဝင်သေးတဲ့ မိန်းကလေးထက် အရပ်အမောင်း ခန္ဓာကိုယ်ပွဲပြီးမှုပါ ပိုပြီးအားကောင်းတာတွေ့ရှိရပါတယ်။ အဲဒါကို ခန္ဓာကိုယ် ပြောင်းလဲခြင်းလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲခြင်းကိုလည်း သုံးမျိုးခွဲခြားထားပါတယ်။

- ပိန်ပြီး အရပ်ရှည်သော ခန္ဓာကိုယ်
- အားကစား ခန္ဓာကိုယ်
- ပုပြီး ဝဖိုင်သော ခန္ဓာကိုယ်

ပိန်ပြီး အရပ်ရှည်သော ခန္ဓာကိုယ်မှာ အရပ်အမောင်းရှည်လာသော်လည်း ခန္ဓာကိုယ်ပိန်၍ အသားနည်းကာ အရိုးများတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဖြစ်ပါတယ်။ အားကစားခန္ဓာကိုယ်ကတော့ အရပ်အမောင်းနဲ့ အရိုးအသား အချိုးအစားညီမျှတဲ့ခန္ဓာဖြစ်ပါတယ်။ ပုပြီးဝဖိုင်တဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကတော့ အဆီများတဲ့ခန္ဓာဖြစ်ပြီး အချိုးအစားမညီမျှပါ။ ဒါပေမယ့် မည်သည့် ခန္ဓာကိုယ်အမျိုးအစားမဆို ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုနဲ့ လိင်အင်္ဂါပြောင်းလဲမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

သာမန်ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုဆိုတာ ဘာလဲ?

ပထမဦးစွာ အပျိုဖော်ဝင်စ မိန်းကလေးများဟာ အရပ်အမောင်းခွဲ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ပြောင်းလဲလာပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ အသက် (၁၃-၁၄)နှစ် အပျိုဖော်ဝင်စမိန်းကလေးများဟာ အသက်တူတဲ့ ယောက်ျားလေးများထက် အရပ်အမောင်း ပိုရှည်နေတာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အသက် (၁၅)နှစ် ကျော်ရင် ယောက်ျားလေးများက မိန်းကလေးများထက် အရပ်ပိုရှည်လာပါတယ်။ မိန်းကလေးများဟာ အပျိုဖော်ဝင်စအချိန်ကစပြီး ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစား ကျနပြေပြစ်လာပါတယ်။ ရင်သားတင်သားဖွံ့ဖြိုးပြီး ခါးသေးခိုက်ချပ် အနေအထားသို့ တဖြည်းဖြည်း ရောက်ရှိသွားပါတယ်။

ရင်သားတွေပြောင်းလဲ ဖွံ့ဖြိုးလာမယ်

အပျိုဖော်ဝင်ကာနီးအချိန်မှာပင် ရင်သားတွေ စဟင်စူထွက်လာပါတယ်။ ရင်သားစတင်ထွက်ချိန်ဟာ နှစ်ခုစလုံး တစ်ပြိုင်တည်းမစုပါဘူး။ ပထမ တစ်ဖက်သာစုပြီး စူးအောင့်တဲ့ဝေဒနာမျိုး ခံစားရတတ်ပါတယ်။ နောက်ရက် အနည်းငယ်ကြာတဲ့အခါမှ နောက်တစ်ဖက် စုလာပြီး စူးအောင့်တဲ့နာကျင်ခြင်းမျိုး ခံစားရပါတယ်။ အပျိုဖော်ဝင်ပြီးတဲ့အခါမှာတော့ ရင်သားများ ပိုမိုဖွံ့ဖြိုးလာပြီး ပိုဟောင်းလာပါတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်ခြင်းဟာ မဟော်မုန်းလှုံဆော်မှုကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ရင်သားဖွံ့ဖြိုးချိန်မှာ မိန်းကလေးများဟာ သတိထားရမယ့်အချက်ရှိပါတယ်။ အဲဒါကတော့ ရင်သားဖွံ့ဖြိုးနေစဉ်မှာ ရင်သားဟာ အလွန်နူးညံ့တဲ့အတွက် ရင်စည်းကို တင်ကြပ်စွာ မစည်းထားသင့်ပါ။ ဤသို့ ပြုလုပ်ခြင်းဟာ အိမ်ထောင်ရှင်ဖြစ်လို့ ကလေးဖို့တိုက်ရာမှာ နို့မထွက်တာတို့

ဖြစ်ပြီး အခက်အခဲ ရှိတတ်ပါတယ်။

ဆားဝက်ခြံတွေ တင်းတိတ်တွေ ပေါက်လာမယ်

အပျိုဖော်ဝင်စအချိန်မှာ မိန်းကလေးများရဲ့မျက်နှာမှာ ဝက်ခြံ(ဆားဝက်ခြံ) နဲ့ တင်းတိတ်များ ပေါက်လာတတ်ပါတယ်။ မျက်နှာမှာလည်း အဆီပြန်တတ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်ခြင်းဟာ 'မဟော်မုန်း' ရဲ့လှုံဆော်မှုကြောင့် အခြားဆီကြည်အိတ်များက အဆီထွက်လာလို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီအဆီတွေကြောင့် ဝက်ခြံတွေ တစ်လုံးပြီးတစ်လုံး ထွက်လာသလို တင်းတိတ်တွေလည်း ထွက်လာတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်ရင် မျက်နှာကို ဆပ်ပြာနဲ့တစ်နေ့သုံးခါသစ်ပြီး ဝက်ခြံပျောက်ဆေး၊ တင်းတိတ်ပျောက်ဆေးများသုံးစွဲရပါမယ်။

ချိုင်းက ချွေးထွက်ပြီး အနံ့ဆိုးတွေထွက်လာမယ်

အပျိုဖော်ဝင်ပြီးနောက် ချိုင်းကချွေးများ ပိုထွက်လာပြီး အနံ့ဆိုးများ ထွက်လာပါတယ်။ ရေချိုးသန့်စင်ပြီးနောက် ချိုင်းလိမ်းတောင့်ကို အသုံးပြုရပါမယ်။

အမွှေးအမျှင်များ ထူထပ်စွာပေါက်လာမယ်

ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့အပြားမှာ အမွှေးသစ်များ ပေါက်လာပါတယ်။ ဒီနောက် ချိုင်းအောက်၌ အမွှေးအမျှင်များပေါက်ပြီး ဆီးခုံ၌ (Pubic Hair) ခေါ် ဆီးခုံမွှေးများပေါက်လာပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ခြေထောက်နဲ့လက်မှာလည်း အမွှေး

အမျှင်များ ထူထပ်စွာ ပေါက်လာပါတယ်။

တင်သားများ ကြီးထွားလာမယ်

အပျိုဖော်ဝင်ပြီးနောက် တင်သားများလည်း ဖွံ့ဖြိုးလာပြီး မိန်းမတစ်ယောက်ရဲ့ပုံသဏ္ဍာန် စတင်ပေါ်လာပါပြီ။ တင်သားများ ဆက်လက်ဖွံ့ဖြိုးရန်အတွက် တင်ပဆုံကွင်းအရိုးများလည်း ကြီးထွားလာပြီး အဆီစုနေပါတယ်။ တင်ပဆုံကွင်းအရိုးကြီးထွားလာခြင်းဟာ မဟော်မုန်းဖြစ်တဲ့ အီစထရိုဂျင်ဟော်မုန်းကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုစတင်ကြီးထွားလာခြင်းဟာ မျိုးဆက်ပွားရေးအတွက် စတင်ပြင်ဆင်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အသံပြောင်းလဲလာမယ်

အပျိုဖော်ဝင်ပြီးနောက် မိန်းကလေးများရဲ့အသံလည်း ပြောင်းလဲလာပါတယ်။ အသံမှာစူး၍ သေးလာပါတယ်။ ကလေးအသံမှ မိန်းကလေး အပျိုပေါက်အသံသို့ ပြောင်းလဲလာပါတယ်။ အသံပြောင်းလာခြင်းဟာ သိသာထင်ရှားလှတဲ့ အချက်တစ်ချက် ဖြစ်ပါတယ်။

ယောနိအင်ကြီးထွားလာမယ်

အပျိုဖော်ဝင်ပြီးနောက် ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးခြင်းနှင့်အတူ ယောနိအင်လည်း ကြီးထွားလာပါတယ်။ ဒီလိုဖွံ့ဖြိုးလာခြင်းဟာ မျိုးပွားရန်အတွက် အဓိကကြီးထွားလာခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အရွယ်မရောက်မီက အချည်ထွက်အကျိတ်များ မရှိပါ။ အရွယ်ရောက်လာသောအခါ မဟော်မုန်းလို့ခေါ်တဲ့အကြောင့် ယောနိအင်၏

ဘေး၌ ဘာသိုလင်အကျိတ် (Bartholin Gland) များဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ အကျိတ်အချဲ့အိတ်မှ အကျိတ်အချဲ့များ ထုတ်ပေးရာ စိမ်းရွေရွေအနံ့အသက်များ ထွက်စေပါတယ်။

မိန်းကလေးများဟာ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအဖြစ် ထိုနေရာကို စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောသင့်ပါတယ်။ မသန့်ရှင်းပါက မကောင်းသော အနံ့အသက်များထွက်လာပြီး ယားယံခြင်း၊ အနာပေါက်ခြင်းတို့ဖြစ်လာပါတယ်။ တချို့သော မိန်းကလေးများတွင် ငယ်စဉ်ကာလကပင် သန့်ရှင်းရေးကို အလေးမထားတဲ့အတွက် အသက်ကြီးလာတဲ့အခါမှာ မိန်းမကိုယ်ကင်ဆာ ရစေနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲဖွံ့ဖြိုးချိန်မှာ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးဟာ အဓိကကျစွာ ဆောင်ရွက်သင့်ပါတယ်။

ဦးခေါင်းပိုင်းဖွံ့ဖြိုးလာမယ်

အရပ်ရှည်လာတာနဲ့အမျှ ဦးခေါင်းပိုင်းဟာလည်း ကြီးထွားလာပါတယ်။ ဦးခေါင်းပိုင်းမှာရှိတဲ့ မျက်လုံး၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်၊ နားအစရှိတဲ့အင်္ဂါများလည်း ဦးခေါင်းနဲ့အချိုးကျလိုက်ပြီး ကြီးထွားလာပါတယ်။ မျက်နှာသွင်ပြင်ဟာလည်း ပြည့်ဖောင်းပြီး ကြည့်ရှုလို့ကောင်းတဲ့ အနေအထားမျိုးကို တစ်စတစ်စ ရောက်ရှိလာပါတယ်။



အသုံး- (၂)

- ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းပိုင်း အင်္ဂါများ ငြောင်းလဲလာခြင်း
- မမျိုးဥအိမ်ကြီးထွားလာပယ်
- သားအိမ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးလာပယ်
- သားဥပြွန်ဖွံ့ဖြိုးလာပယ်
- သားအိမ်ခေါင်း ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးလာပယ်
- ဝိဝဏ္ဏပေဒအရ ငြောင်းလဲလာခြင်း
- ဖောက်ဖုန်းတွေလည်း ထွက်လာပါတယ်

အသုံး- (၂)

ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းပိုင်းအင်္ဂါများ ငြောင်းလဲလာခြင်း

ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးလာတာနဲ့အမျှ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းပိုင်းရှိအင်္ဂါများဖြစ်တဲ့ အသည်း၊ နှလုံး၊ အဆုတ်၊ အစာလမ်းကြောင်းအူမ၊ အူသိမ်၊ ကျောက်ကပ်စတဲ့အင်္ဂါများအားလုံး စတင်ကြီးထွားလာကြပါတယ်။ ဒါဟာလည်း အင်္ဂါတိုင်းဟာ ဝိဝဏ္ဏပေဒဖြစ်စဉ်အရ တာဝန်ထမ်းဆောင်ရမှာဖြစ်လို့ ဖွံ့ဖြိုးလာခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါ့အပြင် မျိုးပွားခြင်းဆိုင်ရာ အင်္ဂါများဖြစ်တဲ့ မမျိုးဥအိမ် (သို့မဟုတ်) မမျိုးဥအင်္ဂါ၊ သားဥပြွန်၊ သားအိမ်၊ သားအိမ်ခေါင်းအစ ယောနီအတွင်းပိုင်းအင်္ဂါများလည်း ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားလာပါတယ်။ ဒီအင်္ဂါများကြီးထွားလာခြင်းဟာ အပျိုဘဝမှာ အိမ်ထောင်သည်ဘဝသို့ ကူးပြောင်းတဲ့အခါ မျိုးပွားရန် အဆင်သင့်ဖြစ်အောင် သဘာဝတရားက ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။



မမျိုးဥအိမ်ကြီးထွားလာမယ် (OVARY)

မမျိုးဥအိမ် (သို့မဟုတ်) မမျိုးဥအင်္ဂါဟာ မွေးကတည်းက ပါလာပြီး သားပါ။ သေးငယ်တဲ့မမျိုးဥအင်္ဂါဟာ မိန်းကလေးရဲ့ ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်း ကင်ပဆုံကွင်းအတွင်းမှာရှိပြီး တစ်ဘက်မှာ တစ်ခုစီရှိပါတယ်။ စုစုပေါင်းနှစ်ခု ရှိပါတယ်။ အပျိုဖော်ဝင်ပြီးနောက် မမျိုးဥအင်္ဂါဖွံ့ဖြိုးလာပြီး အပျိုပေါက်အရွယ်မှ သွေးဆုံးတဲ့အချိန်အထိ တစ်လလျှင် မမျိုးဥတစ်လုံး ကြွေကျလာပါတယ်။ အဲဒီလို မမျိုးဥကြွေခြင်းဟာ လိင်လှုံ့ဆော်မှုဟော်မုန်းထွက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် သားအိမ်၊ ယောနီအင်္ဂါကိုပါ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးလာပါတယ်။ မမျိုးဥကြွေပြီးနောက် မကြာမီမှာ သန္ဓေတည်ဟော်မုန်းများပါ ထွက်လာတဲ့ အတွက် အဲဒီ ဟော်မုန်းနှစ်ခုကြောင့် လိင်ဆက်ဆံမှုရှိပါက သန္ဓေတည်ပါ တယ်။ သန္ဓေမရှိပါက ရာသီလာခြင်းကို ဖြစ်စေပါတယ်။

သားအိမ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးလာမယ် (Uterus)

မိန်းကလေးတိုင်းမှာ မွေးစအရွယ်ကတည်းကပင် သားအိမ်အင်္ဂါပါရှိ ပါတယ်။ ကလေးဘဝအရွယ်မှာတော့ သားအိမ်ဟာသေးငယ်ပြီး အသက် (၁၀-၁၂)နှစ်အရွယ်မှာ သားအိမ်ရဲ့အရွယ်အစားဟာ တစ်လက်မခန့်သာ ရှိပါတယ်။

သားအိမ်ရဲ့ဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်မှာ သားဥပြွန်တစ်ခုစီရှိလို့ စုစုပေါင်း သားဥပြွန်နှစ်ချောင်းရှိပါတယ်။ မဟော်မုန်းထွက်လာတဲ့အခါမှာ သားအိမ်ကြီး ထွားဖွံ့ဖြိုးလာသလို သားဥပြွန်များပါ ကြီးထွားလာပါတယ်။ သားအိမ်ရဲ့အရွယ် အစားကြီးမားလာတာနဲ့အမျှ သားအိမ်တူလာပါတယ်။ သားအိမ်မှာ အလွှာ

သုံးလွှာပါဝင်ပြီး အတွင်းဆုံးအလွှာဟာ သားအိမ်အတွင်းမြှေး ဖြစ်ပါတယ်။ ထိုအမြှေးဟာ မဟော်မုန်းကြောင့် ထူခြင်း ပါးခြင်းဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ အကယ်၍ လိင်ဆက်ဆံမှုမရှိပါက အမြှေးပါးကျားပြီး သွေးဆင်းခြင်း ဖြစ်စေပါ တယ်။ အဲဒါကို ဓမ္မတာလာခြင်းလို့ ခေါ်ပါတယ်။ လိင်ဆက်ဆံမှုရှိပါက ရာသီလာ ခြင်း မဖြစ်တော့ပါ။ သားအိမ်မြှေးဟာ ကိုယ်ဝန်ရှိတဲ့အခါမှာ သန္ဓေကြီးထွား ရန် အချင်းအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသွားပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ရှိလာတဲ့အခါမှာ သန္ဓေ သား ဖွံ့ဖြိုးလာတာနဲ့အမျှ သားအိမ်လည်း ဖွံ့ဖြိုးလာပါတယ်။

သားဥပြွန် ဖွံ့ဖြိုးလာမယ် (Fallopian tube)

သားအိမ်ကြီးထွားလာတာနဲ့အမျှ သားအိမ်ရဲ့တစ်ဖက်တစ်ချက်မှာရှိတဲ့ သားဥပြွန်နှစ်ချောင်းဟာလည်း ကြီးထွားလာပါတယ်။ သားဥအင်္ဂါမှ သားဥကြွေ တဲ့အခါ အဲဒီသားဥပြွန်ကတစ်ဆင့် သားအိမ်ထဲသို့ ရောက်ရှိလာပါတယ်။ သားဥအင်္ဂါမှ သားဥကြွေရန်လမ်းကြောင်းဆိုလည်း မမှားပါဘူး။ တချို့အမျိုး သမီးကလေးများမှာ သားဥပြွန်သန္ဓေတည်တတ်တဲ့အတွက် နေရာလွဲမှား သန္ဓေသားများ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် တစ်ကိုယ်ရေသန်ရှင်းမှုမရှိရင် သားဥပြွန်ရောင်ရမ်းတဲ့ဇရာဂါရတတ်ပါတယ်။ အရွယ်ရောက်တဲ့မိန်းကလေးများရဲ့ သားဥပြွန်ဟာ တစ်ဖက်စီမှာ (၄)လက်မခန့် ရှည်ပါတယ်။

သားအိမ်ခေါင်းကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးလာမယ် (Cervix)

သားအိမ်လည်တံကို သားအိမ်ခေါင်းလို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ သားအိမ် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးလာသလို သားအိမ်ခေါင်းလည်းအချိုးကျ ကြီးထွားလာပါတယ်။

ဒီလိုကြီးထွားလာခြင်းဟာ ပျိုးဆက်ပြန့်ပွားရန် အသင့်ပြင်ဆင်ထားခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သန္ဓေသားမွေးဖွားတဲ့အခါ သားအိမ်ခေါင်းမှ မလွဲမသွေဖြတ်ကျော်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သားအိမ်ခေါင်းမှာဖြစ်တတ်တဲ့ရောဂါကတော့ သားအိမ်ခေါင်း ကင်ဆာဖြစ်ပြီး ကမ္ဘာပေါ်မှာ အဖြစ်အပျားဆုံး နံပါတ်တစ်ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပါတယ်။ အသက်ငယ်ငယ်နဲ့ စောစောစီးစီး အိမ်ထောင်ကျသူများဟာ သာမန် အမျိုးသမီးများထက် အဖြစ်များကြောင်း တွေ့ရှိရပါတယ်။ ဒါ့အပြင် မယာနီ အတွင်းပိုင်းများလည်း ဖွံ့ဖြိုးလာပါတယ်။

ဇီဝကမ္မဗေဒအရ ပြောင်းလဲခြင်း

ဇီဝကမ္မဗေဒဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်ချက်ဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှာရှိတဲ့ အင်္ဂါများရဲ့ သူတို့ရဲ့ဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်မှု ယန္တရားလည်ပတ်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းပိုင်း၌ အင်္ဂါများဖွံ့ဖြိုးလာသလို အဲဒီအင်္ဂါများရဲ့ ဇီဝကမ္မယန္တရားရဲ့ လုပ်ဆောင်မှုများလည်း တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးလာပါတယ်။ ပျိုးပွားအင်္ဂါများဖွံ့ဖြိုး လာတဲ့အတွက် ဓမ္မတာလာခြင်းနဲ့ မပျိုးဥကြွေခြင်းတို့ဟာ ဇီဝကမ္မယန္တရား လည်ပတ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်လာပါတယ်။

ဓမ္မတာလာခြင်းမှာ သားအိမ်အတွင်းရှိ သားအိမ်အတွင်းမြှေးကွားကျခြင်း ကြောင့်ဖြစ်ပြီး မပျိုးဥကြွေခြင်းမှာ ဦးနှောက်အောက်အင်္ဂါကြီးထွားလာပြီး ၎င်းမှ လိင်လှုံ့ဆော်ဟော်မုန်းများထွက်လာခြင်းကြောင့် ဖြစ်ရပါသည်။ ဇီဝကမ္မ ဖြစ်စဉ်များပြောင်းလဲလာသဖြင့် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ ပြောင်းလဲလာပါတယ်။

ဟော်မုန်းလည်း ထွက်လာပါတယ်

အပျိုဖော်ဝင်ချိန်မှာ ဟော်မုန်းတွေအများကြီး ထွက်လာပါတယ်။ ဒီလို ဖြစ်ခြင်းဟာ ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲလာခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ မဟော်မုန်းဖြစ်တဲ့ အီစထရိုဂျင်ဟော်မုန်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစားတွေ ပြောင်းလဲလာပါတယ်။ ရင်သားဖွံ့ဖြိုးလာမယ်၊ အမွှေးအပျံင်ထူထွာ ပေါက်လာမယ်၊ အဆီတွေများလာ တာကြောင့် ဝက်ခြံတင်းတိတ်တွေ ထွက်လာမယ်။

မဟော်မုန်းဟာ အီစထရိုဂျင်ဟော်မုန်းနဲ့ ပရိုဂျက်စထရိုဂျင်ဟော်မုန်းတို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အီစထရိုဂျင်ဟော်မုန်းဟာ လိင်ပွန်းပျိုးပွားခြင်းဟော်မုန်းလို့ အများက သိထားပေမယ့် ဖျတ်လတ်သွက်လက်လှုပ်ရှားနိုင်မှု၊ အသားအရည် တင်းတင်းရင်းရင်းရှိမှု၊ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းစေမှုတို့ကို ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အမောခံနိုင်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်တက်ကြွခြင်းတို့ကိုလည်း ဖြစ်စေပါတယ်။

ဟော်မုန်းတွေ ဘယ်ကထွက်လာသလဲ

ဦးခေါင်းပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးလာတဲ့အတွက် ဦးခေါင်းအတွင်းရှိ ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြောအဖွဲ့အစည်း နာဗီကြောများလည်း ဖွံ့ဖြိုးလာပါတယ်။ လိင်လှုံ့ဆော် ဟော်မုန်းများကို ဦးနှောက်အောက်အင်္ဂါ (Pituitary Gland) က ထုတ်ပေး ပါတယ်။

ဦးနှောက်အောက်အင်္ဂါဟာ ကုလားပဲစေ့ခန့်သာရှိတဲ့ အင်္ဂါငယ် တစ်ခုပါ။ ထိုအင်္ဂါမှ အခြားအင်္ဂါများကို ထိန်းသိမ်းလှုံ့ဆော်တဲ့ ဟော်မုန်း များထုတ်ပေးပါတယ်။ ဒါ့အပြင် သိုင်းရွိုက်အင်္ဂါလှုံ့ဆော်ဟော်မုန်း ကျောက်ကပ်အထက် အင်္ဂါလှုံ့ဆော်ဟော်မုန်း၊ လိင်လှုံ့ဆော်ဟော်မုန်း

ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားမှုကို ထိန်းတဲ့ကြီးထွားဟော်မုန်း၊ ဆီးထိန်းဟော်မုန်းတို့ကို ထုတ်ပေးပါတယ်။ ထို Pituitary gland ဟာ သေးငယ်သော်လည်း အစွမ်း အာနိသင်ရှိတဲ့ အကျိတ်တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

ဦးနှောက်အောက်အကျိတ် (သို့မဟုတ်) ပီကျူထရီအကျိတ်ရဲ့ တည်နေပုံဟာ ဦးနှောက်ရဲ့အောက်ဖက် လင်းနို့အရိုးရဲ့ ချိုင့်ခွက်ကလေးထဲမှာ တည်ရှိပြီး မျက်စေ့သွားအာရုံကြောများနဲ့ သွေးကြောများအကြားမှာ ရှိပါတယ်။

သူ့မှာ ရှေ့ခြမ်း၊ အလယ်ခြမ်းနဲ့ နောက်ခြမ်းဆိုပြီး အခြမ်း (၃)ခြမ်း ရှိပါတယ်။ ရှေ့ခြမ်းဟာ အစွမ်းထက်လှတဲ့ဟော်မုန်းအပြောက်အပြား ထုတ်ပေးပါတယ်။ ကြီးထွားဟော်မုန်း၊ လှုံ့ဆော်ဟော်မုန်း၊ သိုင်းရွှိုက်လှုံ့ဆော် ဟော်မုန်း၊ ကျောက်ကပ်ထက် အကျိတ်လှုံ့ဆော်ဟော်မုန်းနဲ့ လိင်လှုံ့ဆော်ဟော်မုန်းတို့ကို ရှေ့ခြမ်းက ထုတ်လုပ်ပေးပါတယ်။

ကြီးထွားဟော်မုန်းကြောင့် အပျိုမောင်ဝင်စ ပိန်းကလေးများမှာ-

- ခန္ဓာကိုယ်အရွယ်အစားငယ်ရာမှ ကြီးထွားလာခြင်း။
- အရပ်ရှည်ခြင်း၊ အရပ်ပုခြင်း။

(ဟော်မုန်းများထွက်လျှင် အရပ်အမောင်းပိုရှည်ထွက်ပြီး အထွက်နည်းပါက အရပ်ပုပါမယ်။)

- မျက်နှာ၊ ခြေလက်တို့ ကြီးထွားလာခြင်း။

ထိုထက်ပို၍ ဟော်မုန်းအထွက်လွန်ပါက အစားကြီးခြင်း၊ နှလုံးတုန်ရင်ခုန်ခြင်း၊ မောပန်းခြင်း၊ ခွေးပိုထွက်ခြင်း၊ အရိုးကျိုးလွယ်ခြင်း၊ အသက်တိုစေခြင်းတို့ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဟော်မုန်းအထွက်လွန်လျှင် မကောင်းပါ။ ဟော်မုန်းအထွက်နည်းပါက-

- အရပ်ပုမယ်
- ဉာဏ်ထိုင်းမယ်
- ပြန်ပြန်အိုလွယ်မယ်
- စိတ်ဓာတ်ကျမယ်
- အသက်တိုမယ်

ဒါကြောင့် ဟော်မုန်းအထွက်လွန်ရင် မကောင်းသလို အထွက်နည်းရင်လည်း မကောင်းပါ။ ပုံမှန်ထွက်ခြင်းဟာ အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။

ရင်သားလှုံ့ဆော်ဟော်မုန်း

- အရွယ်ရောက်တဲ့ မိန်းကလေးများရဲ့ ရင်သားကို ကြီးထွားစေပါတယ်။
- ဒီလိုရင်သားဖွံ့ဖြိုးခြင်းဟာ ကလေးမွေးတဲ့အခါ ကလေးကို နို့တိုက်ဖို့အတွက် အဆင်သင့် ပြင်ဆင်ထားတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။
- ဒါ့အပြင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှာ ရင်သားများကို ပိုမိုကြီးထွားစေပါတယ်။

နို့လှုံ့ဆော်ဟော်မုန်းအထွက်ကောင်းမှ မိခင်နို့ထွက်မယ်။ ဟော်မုန်းအထွက် မကောင်းရင် မိခင်နို့မထွက်ပါ။

သိုင်းရွှိုက်လှုံ့ဆော်ဟော်မုန်း

- လည်ပင်းရှေ့ရှိ သိုင်းရွှိုက်အကျိတ်မှ သိုင်းရွှိုက်ဟော်မုန်းကို ပုံမှန်ထွက် အောက် (လိုတာထက်ပိုမထွက်အောင်) ပြုလုပ်ပေး
- သိုင်းရွှိုက်ဟော်မုန်းအထွက်များရင် မိန်းကလေးများမှာ လည်ပင်း

ကြီးခြင်း၊ မျက်စိပြူးလာခြင်း၊ လက်များတုန်ယင်လာခြင်း၊

- နှလုံးတုန်ရင်ခုန် အိပ်မပျော်စားမဝင်ခြင်း၊
- စိတ်တိုပြီး အလိုမကျဖြစ်ခြင်း၊
- ကြာလာသောအခါ နှလုံးရောဂါရပြီး သေနိုင်ပါတယ်။

သိုင်းရွှိုက်ဟော်မုန်းလိုသလောက်မထွက်ခဲ့သော်-

- လေးလံထိုင်းမှိုင်းခြင်း၊
- သွေးအေးလာခြင်း၊
- နှလုံးခုန်နှုန်းနှေးလာခြင်း၊
- အအေးဒဏ်သိပ်မခံနိုင်ခြင်း၊
- သွားလာလှုပ်ရှားမှု နှေးကွေးလာခြင်း၊
- နှလုံးခုန်ရပ်၍ သေဆုံးတတ်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါတယ်။

တချို့သော အမျိုးသမီးငယ်ကလေးများတွင် သိုင်းရွှိုက်အကျိတ်က လိုအပ်တဲ့အိုင်အိုင်ဒင်းတတ်မရတဲ့အတွက် သိုင်းရွှိုက်အကျိတ်မှာ ရောဂါရလာပြီး လည်ပင်းကြီးရောဂါ ရတတ်ပါတယ်။ အများအားဖြင့် တောင်ပေါ်ဒေသရှိ အမျိုးသမီးငယ်များတွင် အဖြစ်များပါတယ်။

ဘယ်လိုကုသရမလဲ?

အဲဒီလူနာအမျိုးသမီးကလေးများကို-

- အိုင်အိုင်ဒင်းဆားကျွေးခြင်း၊
- အိုင်အိုင်ဒင်းတတ်ကြွယ်ဝစွာပါတဲ့ ပင်လယ်ငါး၊ ပုစွန်၊ ကျောက်ပွင့် များကို များများစားသုံးပေးပါ။

ကျောက်ကပ်အထက် အကျိတ်လှုံ့ဆော်ဟော်မုန်း

- ၎င်းဟာ ကျောက်ကပ်အထက် အကျိတ်မှထွက်တဲ့ဟော်မုန်းတို့ရဲ့ အထွက်နှုန်းနဲ့လုပ်ဆောင်မှုကို ထိန်းချုပ်ညှိနှိုင်းပေးခြင်း (အထွက်တိုးရင် လျော့ပေးခြင်း၊ အထွက်နည်းလျှင် ပိုထွက်အောင်လှုံ့ဆော် ပေးခြင်း)

ကျောက်ကပ်အထက် အကျိတ်ဟော်မုန်းတို့ရဲ့ကောင်းကျိုး

ကျောက်ကပ်အထက်အကျိတ်မှ စတီးရွှိုက်ဟော်မုန်းများထွက်ရှိပြီး-

- လူတို့အသက်ရှင်ရန်အတွက်လည်းကောင်း
- ကျားမလက္ခဏာကွဲပြားမှုရှိစေရန်လည်းကောင်း လုပ်ဆောင်ပေးပါတယ်။
- စတီးရွှိုက်ဟော်မုန်းလုံးဝမထွက်က လူသားများအတွက် အသက်မရှင်နိုင်ပေ။
- စတီးရွှိုက်ဟော်မုန်းအထွက်နည်းပါက ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်တတ်ပါတယ်။
- ကျောက်ကပ်အထက်အကျိတ်မှ လိင်နို့သက်ဆိုင်တဲ့ဟော်မုန်းများ ထွက်မှုကို ပြုလုပ်ပေးပါတယ်။ အဲဒီဟော်မုန်းထွက်မှု မှုမမှန်ပါက ယောက်ျားက မိန်းမဆန်ပြီး မိန်းမကယောက်ျားဆန်တတ်ပါတယ်။

ပစ်ကျူထရီ အလယ်ခြမ်းရဲ့လုပ်ဆောင်ချက်

- ၎င်းမှ အသားအရောင်ကို ဖြစ်စေတဲ့ရောင်ခြည်ပစ္စည်းထွက်ပေးတဲ့

ကလာပ်စည်းများကို လှုံ့ဆော်ပေးတဲ့ ဟော်မုန်းထုတ်ပေးပါတယ်။

- ထိုဟော်မုန်းကြောင့် ရောင်ခြယ်ပစ္စည်းထုတ်ပြေး နေရောင်ခြည် မှာပါတဲ့ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ကို ခံနိုင်ရန် အသားရောင်ကို ညှိမည်းစေပါတယ်။ အဲဒီ ရောင်ခြယ်ပစ္စည်းမရှိရင် အပြေးကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ပစ်ကျူထရီနောက်ခြမ်းရဲ့လုပ်ဆောင်ချက်

- နောက်ခြမ်းမှထွက်တဲ့ ဟော်မုန်းများက ဆီးထွက်ခြင်းကို ထိန်းချုပ်ခြင်းနဲ့ သားအိမ်လှုံ့ဆော်ခြင်းကို ပြုလုပ်ပေးပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ရေဓာတ်မခန်းအောင် ထိန်းချုပ်ပေးပါတယ်။

- သားအိမ်ကို လှုံ့ဆော်ပေးတဲ့ဟော်မုန်းကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်များအတွက် ကလေးမွေးဖွားရန် လွယ်ကူစေပါတယ်။

- ကလေးမွေးပြီးနောက် နို့ထွက်ရန် ဆောင်ရွက်ပေးပါတယ်။

လိင်လှုံ့ဆော်ဟော်မုန်း

- အရွယ်ရောက်ခြင်းကို ဖြစ်စေပါတယ်။
- အမျိုးသားများမှာ ယောက်ျားမျိုးဥများဖြစ်ပေါ်လာသလို အမျိုးသမီးများမှာလည်း မမျိုးဥဆိုင်ရာ လက္ခဏာများ ဖြစ်လာပါတယ်။
- အပျိုဖော်ဝင်ပြီးနောက် လိင်လှုံ့ဆော်ဟော်မုန်း (၂)မျိုးရှိပါတယ်။
- မမျိုးဥအင်္ဂါမှ မဟော်မုန်းနှင့် သန္ဓေတည်ဟော်မုန်းတို့ကို ထွက်စေပါတယ်။

ဟိုင်ပိုသားလမတ် (Hypothalamus)

အပျိုဖော်ဝင်စ အရွယ်ကလေးများအတွက် “ဟိုင်ပိုသားလမတ်”ခေါ် ဦးနှောက်ကြီးအောက်ပိုင်းရှိ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအကြောင်းကို တင်ပြလိုပါတယ်။ ဟိုင်ပိုသားလမတ်ရဲ့လုပ်ဆောင်ချက်ကတော့-

- အစားစားခြင်း မစားခြင်း
- အိပ်ခြင်း မအိပ်ခြင်း
- မေထုန်မှီဝဲလိုခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ်အပူအပေးကို မျှတစေခြင်းတို့ဖြစ်ပါတယ်။

ဦးနှောက်ကဖွံ့ဖြိုးလာတာနဲ့အမျှ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ကို စိတ်ဝင်စားလာပါတယ်။ ထိုအခါမှာ ဟိုင်ပိုသားလမတ်သို့ရောက်ပြီး လိင်စိတ်ကို နိုးထစေပါတယ်။ ထိုအခါ ဦးနှောက်အောက်အကျိတ်ကို လိင်လှုံ့ဆော်စေတဲ့ ဟော်မုန်းများထုတ်စေပါတယ်။

- လိင်လှုံ့ဆော်ဟော်မုန်းထွက်လာခြင်းကြောင့် မမျိုးဥကို ကြွေစေပါတယ်။
- မမျိုးဥကြွေခြင်းနဲ့အတူ သန္ဓေတည်ဟော်မုန်းများပါ ထွက်လာပါတယ်။
- ထိုဟော်မုန်းများကြောင့် အတွင်းလိင်အင်္ဂါများ ကြီးထွားပြောင်းလဲလာပါတယ်။

အခြားပြောင်းလဲမှုများ

- အပျိုဖော်ဝင်ပြီးနောက် သိုင်းရွိုက်အကျိတ်မှ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းများထွက်လာတဲ့အတွက် မိန်းကလေးတွေဟာ သွက်လက်လာတယ်။

- အရပ်ရှည်ထွက်လာပြီး လှုပ်ရှားတက်ကြွလာပါတယ်။
 - ခန္ဓာကိုယ်မှာ အသားနဲ့အဆီစုပွများလာပါတယ်။
- အထူးသဖြင့် တင်ပါး၊ ရင်သားနဲ့ခြေလက်တို့မှာ ပိုစုပါတယ်။
- အရေပြားမှာ အဆီစုပွကြောင့် မျက်နှာအဆီပြန်ခြင်း၊ ဝက်ခြံပေါက်ခြင်း၊ တင်းတိတ်ပေါက်ခြင်းတို့ ဖြစ်လာပါတယ်။
 - တစ်ကိုယ်လုံး ချွေးများထွက်လာပြီး အထူးသဖြင့် နှိုင်းနဲ့ပေါင်ခြံမှာ ချွေးပိုထွက်ပါတယ်။

ဒီလိုအဆင့်ဆင့်ပြောင်းလဲလာပြီးနောက်ပိုင်းမှာ လူကြီးဘဝကို ရောက်ရှိသွားပါတယ်။



အဖိုး - (၃)

- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲခြင်း
- လိင်စိတ်ကြွလာခြင်း
- လိင်စိတ်အကြွဆုံးအချိန်
- အပျိုဖော်ဝင်စသမီးနဲ့ မိဘတို့ရဲ့ ထက်ဆဲရေး
- အပျိုဖော်ဝင်စအရွယ်နဲ့အပေါင်းအသင်းများရဲ့ထက်ဆဲရေး
- လိင်ကွဲအမျိုးသားအပေါင်းအသင်းများနဲ့ ထက်ဆဲရေး
- အပျိုဖော်ဝင်ပြီးနောက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲခြင်း

အသုံး - (၃)
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲခြင်းများ

အပျိုဖော်ဝင်စအရွယ် ပြောင်းလဲခြင်းများထဲမှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲခြင်းဟာ အလွန်အရေးကြီးတဲ့ကဏ္ဍတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ အပျိုဖော်ဝင်ချိန်ရဲ့ ထူးခြားတဲ့ ဝိသေသလက္ခဏာများကို ပြောရမယ်ဆိုရင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာသလို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲခြင်းများစွာ ပြောင်းလဲလာပါတယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများထဲမှာ စွမ်းရည်အသစ်များ ကိုယ်ပိုင်အတွေးအခေါ်များစတဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုများရှိသလို စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း၊ စိတ်ဂဏှာမငြိမ်ခြင်း၊ တစ္ဆတ်ထိုးလုပ်ချင်ခြင်းစတဲ့ အဖျက်သဘောကိုဆောင်တဲ့ ပြောင်းလဲခြင်းမျိုးလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။

အပျိုပေါက်အရွယ်မှာ မိန်းကလေးတို့ရဲ့ ပထမဦးဆုံးပြောင်းလဲတဲ့စိတ်ကတော့ ရှက်ကြောက်ခြင်း၊ ရှိုးတိုးရှုတ်တန်ဖြစ်ခြင်းနဲ့ စိတ်မတည်ငြိမ်ခြင်းတို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုစိတ်မျိုးဖြစ်လာခြင်းဟာ သူမရဲ့ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ အင်္ဂါများကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးလာတာကြောင့် ကလေးဘဝကနေ အပျိုပေါက်တက် ကူးပြောင်းနေပြီဆိုတာသိရတော့ သူမရဲ့ပြောင်းလဲလာတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြောင့် ရှက်စိတ်

ကြောက်စိတ်တွေ ဖြစ်လာမယ်။ လူကြီးတွေရဲ့ရှေ့မှာ ဖြတ်လျှောက်သွားရင် မိမိကိုယ်မိမိ စိတ်မလုံသလိုဖြစ်ပြီး ရှိုးတိုးရှုတ်တန် ဖြစ်လာပါတယ်။

စူးစမ်းလိုတဲ့စိတ်

သူတို့ဟာ လူကြီးတွေလုပ်တဲ့ကိစ္စရပ်များကို စူးစမ်းလေ့လာလိုတဲ့ စိတ်တွေပေါ်ပေါက်လာပါပြီ။ ဒါအပြင် နေရာတကာသိလိုတဲ့အတွက် အမေးအမြန်းထူလာပြီး သူတို့ကိုယ်တိုင် ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်လို့ အဆင်မပြေဖြစ်ပြီး လူကြီးတွေနဲ့ အဆင်မပြေဖြစ်ကြပါတယ်။ စူးစမ်းလိုတဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်ဆောင်တဲ့ နေရာမှာ ပညာမစုံသေးတာရယ်၊ ဗဟုသုတနည်းပါးတာတွေကြောင့် အဆင်ပြေတာထက် အဆင်မပြေမှုတွေဟာ ပိုမိုများပြားလာပါတယ်။

နာမည်ကြီးချင်တဲ့စိတ်

- အရွယ်ရောက်လာတဲ့အခါ နေရာတကာ လူကတ်ကြီးလုပ်ချင်တဲ့ စိတ် ခေါင်းဆောင်လုပ်ချင်တဲ့စိတ် သူတစ်ပါးက မိမိကို အားကိုးတဲ့အတွက် သူ့ရဲ့ကောင်းတစ်ယောက်လို ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထင်မြင်လာပါတယ်။ အားလုံးထဲမှာ နာမည်ကြီးချင်တဲ့စိတ်မျိုး ဖြစ်လာပါတယ်။

မိဘများအပေါ် ထော်လော်ကန့်လန့်လုပ်ချင်တဲ့စိတ်

- မိဘများထက် အပေါင်းအသင်းကို ပိုပြီးခင်မင်လာပါတယ်။
- မိဘများက ဟန့်တားတဲ့အခါ မိဘနဲ့အဆင်မပြေတော့ပါ။
- မိဘအပေါ် ထော်လော်ကန့်လန့်လုပ်မယ်၊ မိုက်ရှူးရဲ့ တူတူတို

- တစောက်ကန်း လုပ်ချင်တဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်လာပါတယ်။
- စိတ်ကကျမငြိမ်ဖြစ်ပြီး အရာရာကို အလိုမကျတာမျိုး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။
- စိတ်အပြောင်းအလဲပြန်ဆန်ပြီး စိတ်တတ်ကျလွယ်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်တက်ကြွခြင်း၊ စိတ်ပျံ့လွင့်လွယ်ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ စိတ်ပျံ့လွင့်တတ်တဲ့အတွက် အပေါင်းအသင်းမကောင်းတာတွေကို လည်း အကောင်းမြင်တတ်ပါတယ်။
- ကျောင်းစာဘက်ကို စိတ်လျော့သွားပြီး ကျောင်းစာကို ကောင်းကောင်း မလုပ်လိုကြပါ။ ကျောင်းစာမဟုတ်တဲ့ အပြင်စာပေဖြစ်တဲ့ ဝတ္ထု၊ မဂ္ဂဇင်းများကို ဖတ်ရှုလာပါတယ်။
- အပေါင်းအသင်းများနဲ့ ဝိုင်းဖွဲ့သီချင်းဆိုခြင်း၊ သီချင်းနားထောင်ခြင်း၊ အချစ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ သီချင်း၊ ဝတ္ထုများဖတ်ကာ စိတ်ကူးယဉ်တတ်တဲ့ အရွယ်ပါ။
- တိမ်တွေလွင့်ပျောတာကြည့်ပြီး ငိုလွယ်ရယ်လွယ် စိတ်လှုပ်ရှားလွယ်တဲ့ အရွယ်ပါ။
- မိမိကိုယ်မိမိ အားကိုးလိုတဲ့စိတ်၊ ထင်ရာမြင်ရာကို လုပ်ဆောင်လိုစိတ်၊ မိသားစုအပေါ် အထင်အမြင်မှားတဲ့စိတ်မျိုးဖြစ်လာပြီး အပေါင်းအသင်းများရဲ့ ဆွဲဆောင်မှုမှာ နှစ်မြောပြီး ကျောင်းပြေးအိမ်ပြေးဘဝသို့ ရောက်သွားတတ်ပါတယ်။
- အပျိုပေါက်အရွယ်ကလေးများရဲ့ အိမ်ပြေးဘဝဟာ အင်မတန် အန္တရာယ် ကြီးဟူးလှပါတယ်။ အိမ်မှထွက်ပြေးရင်း အခွင့်အရေး

- ယူတတ်တဲ့ ယောက်ျားလေးများနဲ့တွေ့တဲ့အခါမှာ ဘဝပျက်ကြပါတယ်။
- အချို့သော အပျိုပေါက်ကလေးများဟာ မိမိကိုယ်မိမိ အပျိုတစ်ယောက်လို ဝတ်စားဆင်ယင်လိုစိတ်များ ပေါ်ပေါက်လာပါတယ်။ ဝတ်စားဆင်ယင်တဲ့အပိုင်းမှာ တချို့ကလည်း ခေတ်ရှေ့လွန်ပြီး သမီးနဲ့ခင်ကြည့်လိုမှ မကောင်းတဲ့ အဝတ်အစားမျိုးကို ဝတ်ဆင်လိုကြပါတယ်။ ပြည်သူ့အများလက်ခံတဲ့ အဝတ်အစားကို ဝတ်ဆင်ချင်အောင် မိဘများက သွန်သင်ဆုံးမပေးရပါမယ်။

လိင်စိတ်ကြွလာခြင်း

လိင်စိတ်ကြွတယ်ဆိုတာ မျိုးဆက်ပြန့်ပွားခြင်းအတွက် လှုံ့ဆော်တဲ့ အာရုံတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိန်းကလေးမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ယောက်ျားလေးမှာပဲဖြစ်ဖြစ် အရွယ်ရောက်လာသူတွေဟာ မျိုးဆက်ပြန့်ပွားရေးတာဝန်ကို ထမ်းဆောင်ရန်အတွက် လှုံ့ဆော်တဲ့အာရုံ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

လိင်စိတ်အကြွဆုံးအချိန်

မိန်းကလေးများမှာ (၁၅)နှစ်မှ (၂၀)နှစ်အကြားအရွယ် ဖြစ်ပါတယ်။ အပျိုပေါက်မိန်းကလေးများဟာ ဒီအချိန်မှာ လိင်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ ပညာပေးတဲ့ စာပေဖတ်သင့်ပါတယ်။ လိင်အကြောင်း လိင်စိတ်အကြောင်းမသိတဲ့ အပျိုပေါက်ကလေးများဟာ အခွင့်အရေးယူတတ်တဲ့ လူမျိုးနဲ့တွေ့တဲ့အခါ ဘဝမှနားမလည်ဘဲ သာယာမိရင် အမှန်ပင် ဘဝပျက်သွားပါလိမ့်မယ်။ ဒီအရွယ်မှာ

လိင်ကိစ္စမမှားအောင် လူကြီးမိဘများက စောင့်ရှောက်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အပျိုဖော်ဝင်စ သမီးနဲ့မိဘတို့ရဲ့ ဆက်ဆံရေး

အပျိုဖော်ဝင်ပြီးနောက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲနေတဲ့ သမီးငယ်နဲ့ မိဘတို့ရဲ့ ဆက်ဆံရေးအခန်းဟာ လွယ်မယောင်နဲ့ခက် ဟိမ်မယောင်နဲ့နက် ဆိုတာမျိုးပါပဲ။ ဒီလိုအချိန်မျိုးမှာ အပျိုပေါက်လေးရဲ့စိတ်တွေဟာ မတည် မငြိမ်ဖြစ်ပြီး အလိုမပြည့်တဲ့အခါ စိတ်ဆိုးစိတ်ကောက် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

အဲဒီလိုဖြစ်ရင် မိဘဆွေမျိုးအသိုင်းအဝိုင်းက ကလေးတစ်ယောက်လို ဟိန်းဟောက်ပြီး အကြမ်းနည်းနဲ့ မဆုံးပါနဲ့။

စိတ်ဆိုးစိတ်ကောက်တဲ့ဖြစ်စဉ်အပေါ်မှာ ဝေဖန်သုံးသပ်ပြီး အမှားအမှန်ကို ဝေဖန်ပိုင်းခြားပြပါ။ သမီးငယ်က မှားယွင်းစွာ စိတ်ကောက်စိတ်ဆိုးနေပါစေ။ အနုနည်းနဲ့ ချောမောဆက်ဆံပြီး မိသားစုရဲ့ ခွေးထွေးမှုကို ပြသပါ။

အထူးသဖြင့် မိဘနှစ်ပါးက သမီးအပေါ်မှာ ချစ်မေတ္တာအပြည့်အဝနဲ့ ခွင့်လွှတ်တတ်မှ ညှုတ်တောက်ထားမှုနဲ့အတူ သမီးအပေါ်မှာ ကောင်းစေချင်တဲ့ ဆန္ဒနဲ့ ဆုံးမသွန်သင်မှုကို သမီးနားလည်အောင် ပြောပြပါ။

အဲဒီအရွယ်ဟာ မိန်းကလေးအပေါင်းအသင်းများနဲ့ ပျော်ပျော်ပါးပါး သွားချင်လာတဲ့အရွယ်ပါ။ အဲဒါကို တင်းကြပ်တဲ့ညှဉ်းကမ်းနဲ့ မအုပ်ချုပ်ပါနဲ့။ အပေါင်းအသင်းများနဲ့ သွားလာခြင်းမှာ အန္တရာယ်မရှိဘူးဆိုတာ တင်းကြပ်မှုကို ပြေလျော့ပြီး ခွင့်ပြုပေးလိုက်ပါ။

ကျောင်းစာကို ဖတ်ချင်ဘဲ ဝတ္ထုဖတ်ချင်တယ်ဆိုရင် အချိန်တစ်ချိန် ကန့်သတ်ပေးလိုက်ပါ။

အပျိုဖော်ဝင်ချိန်နှင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ဖြစ်တတ်သောရောဂါများ

တဖွတ်သိုး တစောက်ကန်းစိတ်များနဲ့ မိဘကိုရင်ဆိုင်တဲ့အခါမှာ မိဘရဲ့ မေတ္တာတရားကြီးမားမှု၊ ကရုဏာတရားကြီးမားမှုကိုပြပြီး လိုစိတ်ကို ပြေလျော့ အောင်ပြုလုပ်ပေးလိုက်ပါ။

အပျိုဖော်ဝင်စအရွယ်နဲ့ အပေါင်းအသင်းများရဲ့ ဆက်ဆံရေး

ဒီအရွယ်မှာ မိဘဆွေမျိုးတွေအပေါ် အဆင်မပြေတာတွေ များလာပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အပေါင်းအသင်းတွေအပေါ်မှာတော့ ပိုပြီး ခင်မင်လာတတ်ပါတယ်။ မိမိရဲ့ခံစားချက်၊ အတွေ့အကြုံ၊ အိမ်နဲ့အဆင်မပြေမှုတွေကို အပေါင်းအသင်းများကို ရင်ဖွင့်မယ်။ တိုင်ပင်မယ်။ ဖြောင့်ပြမယ်ပေါ့။

အပေါင်းအသင်းများထဲမှာ လိင်တူမိန်းကလေးတွေရှိသလို လိင်ကွဲယောက်ျားလေးများလည်း ပါတတ်ပါတယ်။ လိင်တူမိန်းကလေးတွေ အများကြီးထဲက တစ်ဦးနှစ်ဦးကိုပိုခင်လာပြီး တိုင်ပင်ဆွေးနွေးတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလိင်တူအပေါင်းအသင်းများရဲ့ စိတ်ဓာတ်ကို အထူးသိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ တချို့မိန်းကလေးသူငယ်ချင်းတွေဟာ -

- သူတို့ကိုယ်တိုင် ဒေါသဖြစ်လွယ်ခြင်း။
- စိတ်ဆိုးစိတ်ကောက် မကြာမကြာ ပြုလုပ်ခြင်း။
- စိတ်ထားမတည်ငြိမ်ဘဲ အမျိုးမျိုးပြောင်းလဲနေခြင်း။
- စိတ်ဓာတ်ကျလွယ်ခြင်း။
- စိတ်ပျံ့လွင့်လွယ်ခြင်း။
- ကျောင်းစာကို စိတ်မဝင်စားဘဲ ယောက်ျားလေးများအပေါ် စွဲလန်းခြင်း

စတဲ့မကောင်းတဲ့အချက်များနေတဲ့ လိင်တူမိန်းကလေးများနဲ့ လူငယ်များ

- တတီး ရင်းနှီးစွာပေါင်းသင်းခြင်းမပြုအပ်ပါ။
 - အစစအရာရာ ချင့်ချိန်တွေးတောနိုင်ခြင်း။
 - တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရာမှာ အမှန်ကို ညွှန်ပြနိုင်ခြင်း။
 - စိတ်ရှည်ခြင်း။
 - ကျောင်းစာနှင့်အပြင် ဗဟုသုတစာပေကို မျှတစွာ ဖတ်နိုင်သူဖြစ်ခြင်း။
- စတဲ့အချက်အလက်နဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ အပေါင်းအသင်းကို ပေါင်းရပါမယ်။

လိင်ကွဲအမျိုးသား အပေါင်းအသင်းများနဲ့ ဆက်ဆံရေး

ဆန့်ကျင်ဘက် လိင် (ဒဂိုမဟုတ်) လိင်ကွဲအမျိုးသားအပေါင်းအသင်းများနဲ့ ခင်မင်ရင်းနှီးစွာ ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ အပျိုပေါက်အရွယ်ကလေးများဟာ အထူးသတိထားပြီး ဆက်ဆံရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အပျိုဖော်ဝင်ပြီးနောက် အမျိုးသမီးငယ်လေးများဟာ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ကို စိတ်ဝင်စားလာကြပါတယ်။ ဒီလိုပဲ အမျိုးသားကလေးများဟာလည်း အမျိုးသမီးတွေထဲက လှတဲ့အမျိုးသမီးကို ပိုပြီးစိတ်ဝင်စားလာပါတယ်။

အပေါင်းအသင်းကဏ္ဍအရဖြစ်စေ၊ ချစ်သူဘဝရောက်လို့ပဲ ဖြစ်စေ၊ လွတ်လပ်တဲ့နေရာမျိုးမှာ နှစ်ယောက်တည်း အတူမနေမိဖို့ အထူးသတိထားပါ။

ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ရဲ့ဗြူစုယုယမှု၊ အပြောကောင်းမှုအောက်မှာ အပျိုပေါက်အရွယ်ကလေးများဟာ မရင့်စားဘဲ မချင့်ချိန်နိုင်ဘဲ စိတ်လွတ်လက်လွတ် ဖြစ်သွားမယ်။ အခြေအနေကလည်း ပေးမယ်ဆိုရင် ရေတိမ်နစ်သွားနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်အပေါင်းအသင်းများနဲ့ ရောရောနှောနှော နေထိုင်ခြင်း၊ အခွင့်အရေးပေးသလိုလုပ်ခြင်းမျိုးကို ရှောင်ရှားသင့်ပါတယ်။

အပျိုဖော်ဝင်ချိန်နှင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ဖြစ်တတ်သောရောဂါများ

အချို့သော မိန်းကလေးများဟာ ယောက်ျားလေးအပေါင်းအသင်းနဲ့ ကလပ်သွားခြင်း၊ အရက်အတူတူသောက်ခြင်းဟာလည်း မိန်းကလေးများအတွက် ဘဝပျက်မယ့်အန္တရာယ်နဲ့ အလွန်နီးကပ်ပါတယ်။

မိန်းကလေးကလည်း ပြီးကောင်ပေါက်အရွယ် ယောက်ျားလေးကလည်း အရွယ်ရောက်ကာစ အရွယ်မှာ သူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်း ဖြစ်စေကာမူ လက်ပွန်းတတီး ခင်မင်ရင်းနှီးစွာ မနေမိဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

ခင်မင်ရင်းနှီးရာကတစ်ဆင့် ကိုယ်ထိလက်ရောက်မှုဖြစ်ရင် မိန်းကလေးများဟာ ဘဝပျက်ပြီး ဒုက္ခမျိုးနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီအရွယ်မှာ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်အပေါင်းအသင်းနဲ့ ခွေးရောယှက်တင်မနေမိဖို့ အလွန်သတိထားရပါမယ်။

အပျိုဖော်ဝင်ပြီးနောက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲခြင်း

- (၁) လိင်တူ အရွယ်တူအချင်းချင်း ချစ်ခင်ခြင်း
 - (၂) လိင်တူ အရွယ်တူထဲမှ တစ်ယောက်နှစ်ယောက်ကိုပို၍ ချစ်ခင်ခြင်း
 - (၃) အရွယ်ရောက်ပြီး ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်များအပေါ် စိတ်ဝင်စားခြင်း
 - (၄) အရွယ်ရောက်ပြီး ဆန့်ကျင်ဘက် လိင်များထဲက ချစ်သူရွေးချယ်ခြင်း
- ထိုသို့ တစ်စတစ် ပြောင်းလဲလာပါတယ်။ အဲဒီလိုပြောင်းလဲလာခြင်းဟာ အရွယ်ရောက်လာပြီးနောက် အချစ်စိတ်များဖြစ်ပေါ်လာရန် အကြောင်းတစ်ရပ်ပါ။ ထိုချစ်စိတ်ကတစ်ဆင့် ခိုးရိုးချစ်စိတ်နဲ့ လိင်စိတ်များ ကွဲပြားသွားပါတယ်။

လိင်တူအရွယ်တူအချင်းချင်း ချစ်ခင်ခြင်း

- အသက် (၁၂-၁၃)နှစ်အရွယ် မိန်းကလေးများဟာ အများအားဖြင့်
- လိင်တူအရွယ်တူအချင်းချင်း အုပ်စုဖွဲ့ကာ ချစ်ချစ်ခင်ခင်နေလိုခြင်း။
- ထိုအုပ်စုထဲက အုပ်စုခေါင်းဆောင်ရဲ့ စကားအတိုင်းလုပ်ဆောင်ခြင်း။
- အပျိုးသမီးများဟာ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ကို အပေါင်းအသင်းမလုပ်ချင်ခြင်း။
- အချင်းချင်း ညီညွတ်စွာနဲ့ကစားခြင်း၊ သင့်လျော်ရာလက်မှုလုပ်ငန်းများမှာ ပါဝင်လုပ်ကိုင်ပေးခြင်း။
- လိင်နဲ့ပတ်သက်တဲ့စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း မရှိသေးပေ။
- အဖော်အပေါင်းနဲ့ နေရခြင်းကို သာယာနေခြင်း။
- အခြားအုပ်စုများနဲ့ အပြိုင်အဆိုင်ဖြစ်လာခြင်း။

အထူးသဖြင့် (၁၂-၁၃)အရွယ်မိန်းကလေးများဟာ လိင်တူရွယ်တူ မိန်းကလေးများနဲ့သာ အုပ်စုဖွဲ့ပြီး ချစ်ချစ်ခင်ခင်နေလိုပါတယ်။ အတူတူကစားမယ်။ အတူတူသွားမယ်ဆိုတဲ့စိတ်မျိုး ရှိပါတယ်။ မိမိအုပ်စုနဲ့ အခြားအုပ်စုများ အပြိုင်အဆိုင်ဖြစ်လျှင် မိမိအုပ်စုကို အနိုင်မခံအရှုံးမပေးဘဲ ကာကွယ်ကြပါတယ်။ မိန်းကလေးအုပ်စုထဲကို ယောက်ျားလေးအုပ်စုကို အဝင်မခံပါ။ အုပ်စုသီးခြားရှိပြီး မိမိအုပ်စုအချင်းချင်း စိတ်ဟစ်ဝမ်းတည်း ရှိကြပါတယ်။

လိင်တူအရွယ်တူထဲမှ တစ်ယောက်နှစ်ယောက်ကို ပိုချစ်လာခြင်း

- အပျိုးဖော်ဝင်ပြီးနောက် လိင်တူအရွယ်တူအချင်းချင်း အုပ်စုဖွဲ့ရာမှ တစ်တစ် စိတ်ပြောင်းလဲလာပြီး ထိုအုပ်စုထဲက မိမိနဲ့သဘော

ထားခြင်း တူတဲ့သူ (သို့မဟုတ်) မိမိအပေါ် ချစ်ခင်အလေးပေးသူ တစ်ဦး (သို့မဟုတ်) နှစ်ဦးအပေါ်မှာ ပိုမို၍ ချစ်ခင်စိတ်များ ဖြစ်လာပါတယ်။

- အထူးသဖြင့် ထိုလိင်တူအရွယ်တူမိန်းကလေးနှင့် အချစ်တော်ဖွဲ့ကာ စာရေးမယ်။ တယ်လီဖုန်းဆက်မယ်။ လက်ဆောင်တွေ ဖလှယ်ကြပါတယ်။ ဒါဟာ ပထမအဆင့်ပြောင်းလဲခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။
- ဒုတိယအဆင့်ပြောင်းလဲခြင်းမှာ-

လိင်တူအရွယ်တူမိန်းကလေးများထဲက ယောက်ျားဆန်သူများနဲ့ ပိုပြီး ချစ်ခင်လာပါတယ်။ ယောက်ျားဆန်သူမိန်းကလေးနဲ့အတူတူ သွားမယ်။ အတူတူစားမယ်။ တယ်လီဖုန်းဆက်သွယ်မယ်။ ဓမ္မစေ့လက်ဆောင်တွေပေးမယ်။ အပျိုးပေါက်ကလေးတွေရဲ့စိတ်မှာ အဲဒီယောက်ျားလေးဆန်တဲ့ မိန်းကလေးနဲ့သွားကြစားကြရတာလောက် ဘယ်အရာမှ ဒီလောက်မပျော်ရွှင်ဘူးလို့ စိတ်မှာထင်မြင်လာပါတယ်။ ဒီလိုသွားလာနေတာကို မိဘဆွေမျိုးများက အဟန့်အတားလုပ်ရင် လုပ်တဲ့သူကို သူတို့က ရန်သူသဖွယ်ထင်ပြီး အိမ်မှ ထွက်ပြေးတဲ့အထိ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

- ယောက်ျားဆန်တဲ့မိန်းကလေးကလည်း သူ့ကိုယ်သူ အရာရာကို ရင်ဆိုင်နိုင်တဲ့သူရဲကောင်းတစ်ယောက်လို ယူဆကြပါတယ်။ သူနဲ့တွေ့နေတဲ့ အချစ်တော်မိန်းကလေးအတွက် ကာရံထားတဲ့ တံတိုင်းကြီးလို့ ယူဆကြပါတယ်။ မိမိတို့ရဲ့ယုံကြည်ချက်အတိုင်း လက်တွေ့လုပ်ဆောင်လိုကြပါတယ်။

- အဲဒီ ယောက်ျားဆန်တဲ့မိန်းကလေးအပေါ်မှာ အပျိုးပေါက်မလေးများဟာ သာယာပြီး ယုံကြည်အားကိုးလာပါတယ်။

- အဲဒီအခါမှာ အပျိုပေါက်မလေးများကို လက်ဘဲစမ်းချင်တဲ့ လူပျိုပေါက်ကလေးများက ယောက်ျားဆန်တဲ့ မိန်းကလေးခွဲတွေနဲ့ အပျိုပေါက်မလေးကို ရည်းစားစားပေးပယ်၊ ရည်းစားစကားလိုက်ပြောမယ် စတဲ့ အနှောင့်အယှက်များ ပေးတတ်ပါတယ်။

- အဲဒီအခါမှာ ယောက်ျားဆန်တဲ့ မိန်းကလေးခွဲ လူပျိုပေါက်များရဲ့ ရန်ပွဲတွေ၊ ခိုက်ရန်ဒေါသဖြစ်မှုတွေကြောင့် ပဋိပက္ခဖြစ်ပြီး ရုံးရောက် ခဲ့ဋ္ဌာနရောက် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

- တချို့မှာ ယောက်ျားဆန်တဲ့မိန်းကလေးခွဲ လူပျိုပေါက်တို့ ရန်ပွဲကြောင့် နှစ်ဦးနှစ်ဖက် အသက်ဆုံးရှုံးတဲ့အထိ ဖြစ်သွားတာတွေ ရှိခဲ့ပါတယ်။

- အဲဒါကတော့ အပျိုပေါက်အရွယ်မှာ မိမိကိုယ်မိမိ အရွယ်ရောက်ပြီလို့ထင်ပြီး အရာရာကို ရင်ဆိုင်နိုင်ပြီဆိုတဲ့စိတ်ဓာတ်၊ မိမိကိုယ်မိမိ သူ့ရဲ့ကောင်းတစ်ယောက်လိုထင်တဲ့ စိတ်ဓာတ်ကြောင့် ရန်ကိုရန်ချင်း တုံ့နှင်းမိလို့ အသက်အန္တရာယ်ရှိတဲ့အထိ ဖြစ်ပွားတတ်တဲ့ သာဓကတွေပါ။

- ဒါကြောင့် အပျိုပေါက်အရွယ်မှာ မိမိကိုယ်မိမိ ကယ်တင်ရှင်လိုဖြစ်တဲ့ စိတ်ဓာတ်မျိုးနဲ့ ရန်မပွားအောင် နေတတ်ရပါမယ်။

- အချစ်တော်အဖြစ်တွဲတဲ့ မိန်းကလေးကလည်း ရန်မဖြစ်အောင် အစစအရာရာ ထိန်းသိမ်းရပါမယ်။ ယောက်ျားဆန်တဲ့မိန်းကလေးရော မိန်းမဆန်တဲ့ မိန်းကလေးပါ အန္တရာယ်များတဲ့အတွက် မိတဆွေမျိုးများက နှစ်ဦးနှစ်ဖက်ကို အခြေအနေကြည့်ပြီး ထိန်းကျောင်းဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အရွယ်ရောက်ပြီး ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်များအပေါ် စိတ်ဝင်စားခြင်း

- အပျိုပေါက်အရွယ်ကလေးများဟာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တစ်ထက်တစ် ပိုမို ပြောင်းလဲလာပါပြီ။ လိင်တူ အရွယ်တူအချင်းချင်း ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရတာကို ငြီးငွေ့လာသလို ထင်လာခြင်း။

- အရင်ကလို သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ သွားရလာရတာကို သိပ်စိတ်မဝင်စားတော့ပါ။

- မိမိကိုယ်မိမိ အလှပိုပြင်လာပြီး သူတကာထက်ပိုပြီး လှပချင်လာခြင်း။

- အထူးသဖြင့် မိမိကိုဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ဖြစ်တဲ့ ယောက်ျားလေးများရဲ့အကြည့်၊ သူတို့ရဲ့စိတ်ပင်စားမှုကို ပိုပြီး ခံချင်လာခြင်း။

- သည်အချိန်မှာ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်နဲ့ ရင်းရင်းနှီးနှီးနေလိုတဲ့ စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ ဒါဟာ မသိစိတ်က မသဘာဝစိတ်ကို ဖြစ်စေဖို့ နှိုးဆော်လာခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

- ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်နဲ့ ခင်ခင်မင်မင် ပေါင်းသင်းချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် ခင်မင်စွာ ပေါင်းသင်းလာတတ်ပါတယ်။ အပျိုအပျိုပေါက်မလေးများဟာ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်များနဲ့ တွဲသားတွဲလာလုပ်ကြတဲ့ အတွက် "ရည်းစားများတဲ့ မိန်းကလေး" လို့အများက ပြောလာကြပါတယ်။

- ဒီအချိန်မှာ အပျိုပေါက်နဲ့ချစ်ခင်နေတဲ့ ယောက်ျားလေးအချင်းချင်း ပဋိပက္ခအဖြစ်များပါတယ်။ အပျိုပေါက်မလေးကလည်း ဟိုလူ့လိုလို ဒီလူ့လိုလိုဖြစ်ပြီး သူတို့နဲ့ ခင်မင်စွာတွဲသွားတာအစ

လူပျိုပေါက်အချင်းချင်း ရန်ငြိုးရန်စ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

- ဒါကြောင့် မိဘဆွေမျိုးများဟာ အပျိုပေါက်အရွယ်မှာ ယောက်ျားများနဲ့ ရောရောနှောနှောပနေဖို့ ထိန်းကျောင်းရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အရွယ်ရောက်ပြီး ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်များထဲက ချစ်သူရွေးချယ်ခြင်း

- ဒီအရွယ်ဟာ အများအားဖြင့် (၁၆-၁၈)နှစ်အရွယ်ဖြစ်ပြီး ဂရုမစိုက်ရင် အလွန်အန္တရာယ်များတဲ့အရွယ် ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ကို သိသိသာသာ စိတ်ဝင်စားလာကြပါပြီ။ ထိုဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ထဲက တစ်ယောက်ယောက်နဲ့ ရင်းနှီးချစ်ခင်လိုပါတယ်။ ဝိုင်းဝိုင်းလည်နေတဲ့ ယောက်ျားလေးများထဲက ချစ်သူအဖြစ် တစ်ဦးတစ်ယောက်ကို ရွေးချယ်လိုက်ပါပြီ။ ဒါတွေဟာ ဘဝကြင်ဖော်ရှာခြင်း၊ အိမ်ထောင်သားမွေးပြုလိုခြင်းများရဲ့ အခြေခံသဘောတရားများပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

- ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်များရဲ့ အထူးဂရုပြုမှု၊ အလေးထားမှုကို ခံချင်လာပြီး မိမိကိုယ်ကို အလှအပများ ခြယ်မှုန်းပါတယ်။ အဲဒီအချိန်ဟာ မိန်းကလေးများအတွက် ခန္ဓာကိုယ်ထွားကြိုင်းပြီး သွက်လက်တဲ့အချိန် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် လိင်စိတ်အတက်ကြွဆုံးအချိန်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။

- ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ထဲက သူ့မျက်စိထဲမှာ အချောအလှဆုံး အသန်ဟာဆုံး ခွန်အားအရှိဆုံးလို့ထင်တဲ့သူကို ချစ်သူအဖြစ်ရွေးချယ်ပြီး သူနဲ့ သာယာတဲ့ ချစ်ခရီးကို လျှောက်လှမ်းလိုကြပါတယ်။

- သူမရွေးချယ်တဲ့ချစ်သူဟာ အများအပြင်မှာ အရပ်ဆိုး အကျည်းတန် ဖြစ်ရင် ဖြစ်မယ်။ ဆေးသမား၊ ဘိန်းသမားတွေ မသင့်တော်တဲ့ ယောက်ျားလေး

ဖြစ်ရင် ဖြစ်မယ်။ ဒါပေမယ့် သူမကတော့ သူ့ချစ်သူဟာ ကမ္ဘာပေါ်မှာ အကောင်းဆုံး လူတစ်ယောက်လို့ ထင်တတ်ပါတယ်။ ဆွေမျိုးမိဘအသိုင်းအဝိုင်းက မသင့်တော်လို့ တားမြစ်ရင် အဲဒီဆွေမျိုးမိဘအသိုင်းအဝိုင်းဟာ အပျိုပေါက်မလေးရဲ့ ရန်သူပါပဲ။ ဒီလိုနဲ့ လူကြီးမိဘအလစ်မှာ ဦးတွေ့ရာမှအစ လူမိသွားပြီး ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်အလုပ်အကိုင်မရှိဘဲ အိမ်ထောင်သည်ဘဝကို ရောက်သွားတတ်ပါတယ်။ နှစ်ဦးစလုံးဟာ ကျောင်းနေအရွယ်မို့ ဘယ်အလုပ်မှ မလုပ်တတ် မကိုင်တတ်နဲ့ ဒုက္ခလှလှရောက်တတ်ပါတယ်။

- သမီးရည်းစားဖြစ်သွားတဲ့ အပျိုပေါက်နဲ့ လူပျိုပေါက်ရဲ့ စိတ်ထားဟာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မတူညီကြပါ။ မိန်ကလေးရဲ့စိတ်ဟာ ချစ်သူရဲ့ အယုအယ အကြင်နာကို ခံလိုခြင်း ချစ်ခြင်းပေတ္တာတယ်လောက်ထားတယ်ဆိုတဲ့ စကားကို ကြားချင်ခြင်း၊ ချစ်သူရဲ့ပြုစုယုယမှုမှာ သာယာခြင်းတို့ဖြစ်ပါတယ်။ သူမမှာ လိင်စိတ် (သို့မဟုတ်) လိင်ဆက်ဆံမှုကို မလိုလားပါ။

- ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ဖြစ်တဲ့ ယောက်ျားလေးများမှာကား ဤသို့ မဟုတ် မိန်းကလေးနှင့် ချစ်ခင်စွာဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ လိင်စိတ်နိုးကြားလာပြီး လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုလိုတဲ့စိတ်ဆန္ဒများ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

- တချို့သော အပျိုပေါက်ကလေးတွေဟာ သူတို့ထက် အသက် အများကြီး ကြီးတဲ့အမျိုးသားများနဲ့ ချစ်သူဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဲဒီအမျိုးသားများဟာ အရွယ်ရောက်ပြီးဖြစ်လို့ လိင်ကိစ္စကို ပိုနားလည်ပါတယ်။ လိင်ကိစ္စနားမလည်သေးတဲ့အပျိုပေါက်ကလေးများဟာ ဒီလိုလူမျိုးတွေရဲ့လက်ထဲမှာ ဘဝပန်း နှမ်းကြွေသွားတတ်ပါတယ်။

- တချို့ချစ်သူစုံတွဲတွေဟာ လွတ်လပ်တဲ့နေရာမှာ ချိန်းတွေ့ကာမျိုး

ပြုလုပ်ကြပါတယ်။ ယောက်ျားလေးများဟာ ချစ်ခြင်းနဲ့အတူ လိင်စိတ်နိုးကြား
လာတဲ့အတွက် လွတ်လပ်တဲ့နေရာမှာ အတွေ့မရှောင်နိုင်ဘဲ မှောက်မှား
တတ်ပါတယ်။

- အဲဒီလိုဖြစ်တဲ့အတွက် မိန်းကလေးမှာ ကိုယ်ဝန်ရလာပါတယ်။
ကလေးသာသာအရွယ်မို့ အိမ်ကိုလည်း ဖွင့်မပြောဝံ့ဘဲ ကလေးဖျက်ချမှု
ပြုလုပ်ကြပါတယ်။ ဈေးသက်သာတဲ့အရပ်လက်သည်နဲ့တွေ့ပြီး ကလေးဖျက်ချ
လိုက်တဲ့အတွက် ပိုးဝင်ပြီး အသက်ဆုံးရှုံးသွားတဲ့ သာဓကတွေ ဒုနဲ့ဒေးပါပဲ။

- အပျိုစင်ကလေးတွေဟာ ချစ်သူနဲ့ လွတ်လပ်စွာတွေ့ဖို့ ရှောင်ရှား
ရမှာဖြစ်သလို မိဘဆွေမျိုးတွေကလည်း အပျိုပေါက်သမီးငယ်ကို မျက်ခြေ
မပြတ် စောင့်ရှောက်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

၅ ၅ ၅

အသုံး - (၄)

- အပျိုဖော်ဝင်ခြင်း (သို့မဟုတ်)
ဓမ္မတာသွေးစတင်ပေါ်ခြင်း
- ဓမ္မတာလာတာနီးနီးလာပြီး အဖြူအဆင်းများခြင်း
- သွေးမလာမီနဲ့ သွေးလာစဉ် နာကျင်ကိုက်ခဲမှု
- နာကျင်ကိုက်ခဲဝေဒနာရှင်များအတွက် ကုသချက်များ
- ဓမ္မတာသွေးထိမ်ခြင်း
- ဓမ္မတာသွေးထိမ်တတ်သော အခြားသော
အကြောင်းအချက်များ
- တောက်လျှောက်ဓမ္မတာသွေးထိမ်သူများကို
- ဘယ်လိုကုသမလဲ
- နဂိုပေါ်ပြီးနောက် သွေးထိမ်ခြင်း

ဆန်း-(၄)

အပျိုဖော်ဝင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ဓမ္မတာသွေးစတင်ပေါ်ခြင်း

အပျိုဖော်ဝင်ချိန်ကို ပြောရမယ်ဆိုရင် အသေချာဆုံးကတော့ မိန်းကလေးတစ်ယောက်ရဲ့ ဓမ္မတာသွေးစတင်ပေါ်ချိန်လို့ဆိုရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ငယ်ရွယ်တဲ့မိန်းကလေးတွေဟာ နောင်တစ်ချိန်မှာ တိုင်းပြည်ရဲ့အဖိုးမဖြတ်နိုင်တဲ့ ရတနာ (သို့မဟုတ်) သားကောင်းမိခင်များ ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်နည်းပြောရမယ်ဆိုရင် ပန်းအဖူးအင့်ကလေးများဖြစ်ပြီး ပွင့်လန်း ဖို့ရာ အားယူနေတဲ့အချိန်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီပန်းအဖူးအင့်ကလေးတွေဟာ ပျားပုတုန်းစတဲ့ အဖျက်သမားအန္တရာယ်မှကင်းပြီး ဝေဆာလှပတဲ့ ပန်းပွင့် ကလေးအဖြစ် သို့ရောက်ရန် အရေးကြီးပါတယ်။

ဒီလိုပဲ လူကြီးဘဝကို ပြောင်းလဲတော့မယ့် အပျိုဖော်ဝင်စအရွယ် ကလေးများအတွက် ကျန်းမာစွာ ကြီးပြင်းဖို့လိုအပ်သလို အန္တရာယ်တွေကို လည်း ကာကွယ်နိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။

အပျိုသင်စဉ်ကကလေးပမာ ကောင်းကင်ယံကို အစမ်းပျံသန်းဖို့ လေ့ကျင့်နေချိန်မှာ မိခင်ငှက်မကြီးရဲ့ပုံပိုးစောင့်ရှောက်မှုညီဖို့ လိုအပ်သလို

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် စတင်ပြောင်းလဲလာတဲ့ပွဲဖြူးမှုအပျိုးပျိုးကို မိဘတိုင်းက သိထားပြီး သမီးငယ်ကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အပျိုဖော်ဝင်ခြင်းအစဖြစ်တဲ့ ဓမ္မတာသွေးစတင်ပေါ်ခြင်းကို လေ့လာ ရမယ်ဆိုရင် ဓမ္မတာသွေးလာခြင်းဆိုတာ သန္ဓေကည်ဖို့အတွက် ပြင်ဆင်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ မိန်းကလေးများဟာ အရွယ်ရောက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ပျိုးဆက် ပွားဖို့အတွက် သားအိမ်ဟာ အဆင်သင့်ဖြစ်နေရပါတယ်။ တကယ်တော့ သားအိမ်အတွင်းမမြူးကွာကျခြင်းကြောင့် ဓမ္မတာသွေးဆင်းခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘကြောင့် ဓမ္မတာသွေးဆင်းတာလဲ?

- အပျိုဖော်ဝင်ကာနီးအချိန်မှာ ဦးနှောက်အောင်အကျိတ် (ပီကျူထရီဂလင်း)မှ မပျိုးဥအိမ် (မပျိုးဥအင်္ဂါ)နဲ့ မပျိုးဥကြီးထွားစေတဲ့ဟော်မုန်း (Follicular Stimulating Hormone) နဲ့အဝါရောင် အင်္ဂါလှုံ့ဆော်ဟော်မုန်း (Luteinsing Hormone) တို့ကို စတင်ထုတ်လုပ်ပါတယ်။

- ထိုဟော်မုန်းကြောင့် မပျိုးဥများကြီးထွားလာပါတယ်။ မပျိုးဥအင်္ဂါ ထဲမှာ မပျိုးဥပေါင်းတစ်သိန်းခန့်ရှိတဲ့အနက် တစ်လုံးဟာ ကြီးထွားလာပါတယ်။

- ဒီလိုကြီးထွားလာတာနဲ့အမျှ မပျိုးဥအင်္ဂါမှ မဟော်မုန်း (အိစထရိုဂျင်) ကို ထုတ်ပေးပါတယ်။ မပျိုးဥဟာ ကြီးထွားရာမှ ရင်မှည့်ပြီး ကြွေကျပါတယ်။ အဲဒီလို ကြွေကျတဲ့အခါမှာ မဟော်မုန်းထပ်မထွက်တော့ပါ။

- ဒါပေမယ့် အဝါရောင်အင်္ဂါဟာ လှုံ့ဆော်ဟော်မုန်းစာတ်ကြောင့် မပျိုးဥ ကြွေကျတဲ့နေရာမှာဖြစ်ပေါ်ပြီး သန္ဓေတည်ဟော်မုန်း (ပရိုဂျက်စထရိုဂျင်)ကို ထုတ်ပေးပါတယ်။

- သားအိမ်ခွဲတွဲဖက်အင်္ဂါများဟာ မဟော်မုန်းတတ်ရဲ့လို့ဆော်မှုကို ခံရပြီး သန္ဓေတည်ဟော်မုန်းရဲ့ လို့ဆော်မှုကို ခံရပါတယ်။

- ကြွေးကျသွားတဲ့ မမျိုးဥဟာ သားအိမ်ပြွန်မှတစ်ဆင့် သားအိမ်ထဲ ကို ရောက်သွားပါတယ်။

- သားအိမ်ဟာ မမျိုးဥအင်္ဂါမှ ထုတ်လုပ်တဲ့ မဟော်မုန်းကြောင့် ထူလာပါတယ်။

သားအိမ်မှာ အလွှာသုံးထပ်ရှိပါတယ်။

- အပြင်ဆုံးက အူဖုံးအမြှေးပါး

- အလယ်က ပြောင်ချောကြွက်သား

- အတွင်းဆုံးက သားအိမ်အတွင်းမြှေး (Endometrium)

- မမျိုးဥအင်္ဂါမှ ထုတ်လုပ်တဲ့ မဟော်မုန်းကြောင့် သားအိမ်အတွင်း မြှေးထူလာပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်လာခြင်းဟာ သန္ဓေတည်ရန်အတွက် ပြင်ဆင်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

- လိင်ဆက်ဆံမှုမရှိပါက သားအိမ်အတွင်းမြှေးကွာလာပြီး ဓမ္မတာ သွေးဆင်းခြင်းကို ဖြစ်စေပါတယ်။

- ရာသီလာခြင်းဟာ အများအားဖြင့် (၂၈)ရက်တစ်ကြိမ်ဖြစ်ပြီး အချို့အမျိုးသမီးများမှာ အချိန်ပိုကြာတတ်သလို ပိုမြန်တာလည်း ရှိပါတယ်။

- မမျိုးဥစကြာတဲ့အချိန်မှနောက်တစ်ကြိမ်ထပ်ပြီး ကြွေတဲ့အချိန်ကို မမျိုးဥစက်ဝိုင်း (ovarian cycle) လို့ခေါ်ပါတယ်။

- သာမန်အားဖြင့် (၂၈)ရက် ကြာပါတယ်။

- ပထမ (၁၄)ရက်မှာ မဟော်မုန်းထွက်ပါတယ်။

- ဒုတိယ (၁၄)ရက်မှာ သန္ဓေတည်ဟော်မုန်းထွက်ပါတယ်။

- ဒီဟော်မုန်းနှစ်ခုရဲ့လို့ဆော်မှုကြောင့် ရာသီလာခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

- ရာသီစတင်လာချိန်မှာ အများအားဖြင့် မမှန်တတ်ပါ။

- ဓမ္မတာသွေးဆင်းမီ သုံးရက်အလိုခန့်မှာ အဖြူဆင်းတတ်ပါတယ်။

ဒါဟာ သာမန်အဖြူဆင်းခြင်းဖြစ်ပြီး အနံ့အသက်မရှိပါ။ ဘောင်းဘီစွန်းရုံ လောက်သာ ဆင်းပါတယ်။

- ရာသီလာစဉ်မှာ ကိုယ်လက်မအိမ်သာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ကိုယ် လက် ကိုက်မယ်။ ဆီးစပ်ကိုက်မယ်။ စိတ်ပင်ပန်းမယ် စတဲ့လက္ခဏာတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။

- ရာသီလာချိန်မှာ ခန္ဓာကိုယ်သန့်ရှင်းရေးကို ပိုပြီးဂရုစိုက် ဆောင်ရွက် သင့်ပါတယ်။

အပျိုဖော်ဝင်ချိန်မှာ ဘာတွေဖြစ်တတ်သလဲ?

- အချိန်မတန်ဘဲခွဲ အပျိုဖော်ဝင်တတ်ပါတယ်။

- အပျိုဖော်ဝင်ချိန်ဟာ အများအားဖြင့် (၁၂-၁၃)နှစ်လို့ သတ်မှတ် ထားပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တချို့အမျိုးသမီးကလေးများဟာ (၁၀)နှစ် (သို့မဟုတ်) ဒီထက်စောပြီး ရင်သားပွံ့ဖြိုးခြင်း၊ ချိုင်းပွေး၊ ဆီးခုံပွေးပေါက်လာခြင်း၊ ဓမ္မတာ သွေးပေါ်ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဲဒါကို အပျိုဖော်ဝင်ချိန်မတိုင်မီ အပျိုဖော် ဝင်ခြင်းလို့ ခေါ်ပါတယ်။

- အဲဒီလိုဖြစ်ရင် မီးယပ်နဲ့သားပွားအထူးကုဆရာဝန်များနဲ့ ပြသရမယ်။

အပျိုဖော်ဝင်ချိန်နောက်ကျခြင်း

- တချို့အမျိုးသမီးကလေးများဟာ အသက်(၁၇)နှစ်လောက်ရောက်မှ သွေးပေါ်ပါတယ်။ အဲဒါကို အပျိုဖော်ဝင်ချိန်နောက်ကျတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။
- တချို့ကတော့ အသက် (၁၇)နှစ်ကျော်တဲ့တိုင်အောင် သွေးမပေါ်ပါဘူး။ ဒီလိုဖြစ်ရင် အခြားပြဿနာတွေပါ ရှိနိုင်တာကြောင့် ကျွမ်းကျင်တဲ့ ဆရာဝန် များနှင့်ပြသပြီး ကုသမှုခံယူသင့်ပါတယ်။
- သွေးပေါ်တဲ့အခါ သာမန်ထက်ပိုပြီး နာကျင်ကိုက်ခဲမယ်ဆိုရင်လည်း ဆရာဝန်နဲ့ ပြသသင့်ပါတယ်။

သွေးဆင်းများပြီး ရက်ရှည်ခြင်း

သွေးစပေါ်ပြီးနောက် သွေးဆင်းများခြင်း၊ နည်းခြင်း၊ လကျော်ခြင်းလည်း ဖြစ်တတ်သလို သွေးဆင်းများပြီး ရက်ရှည်ခြင်းလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါဟာ သားအိမ်ရဲ့လှုပ်ငန်းဆောင်တာ မှုမမှန်မှုကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ စလာတဲ့အခါမှာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ရောဂါမဟုတ်ပါ။ ဒါပေမယ့် သွေးဆင်းများခြင်းကြောင့် သွေးအားနည်းမယ်၊ မူးမော်မယ် စတာတွေဖြစ်နိုင်တာမို့ ဒီလို သွေးဆင်းများရင် ဆရာဝန်နဲ့ ပြသကုသရပါမယ်။

ဓမ္မတာလကနီးနဲ့ လာအပြီး အဖြူအဆင်းများခြင်း

- အဖြူဆင်းခြင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီးပြောရရင် အရွယ်ရောက်ပြီးတဲ့ အမျိုးသမီးများဟာ ပုံမှန်အားဖြင့် တစ်လမှာ (၂)ကြိမ် မှန်မှန်ဆင်းပါတယ်။



အပျိုဖော်ဝင်ချိန်နှင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ဖြစ်တတ်သောရောဂါများ

- မပျိုဥကြွချိန် (အလယ်တစ်ဝက်ခန့်အချိန်)မှာ အဖြူဆင်းတတ်ပါတယ်။
- ဒါကြောင့် သွေးမပေါ်မီ (၇)ရက်ကနေ (၁)ရက် (၂)ရက်အတွင်း အဖြူဆင်းတတ်ပါတယ်။
- အလွန်အမင်း အဖြူဆင်းခြင်းဟာ မကောင်းပါ။ အဖြူအဆင်းများရင် သွေးအားနည်းတာ၊ သံဓာတ်နည်းတာ ဖြစ်နိုင်လို့ ဆရာဝန်နဲ့ပြပြီး ကုသသင့်ပါတယ်။

သွေးမလာမီနဲ့ သွေးလာစဉ် နာကျင်ကိုက်ခဲမှု

အပျိုဖော်ဝင်စာရွယ်မိန်းကလေးများမှာ သွေးမလာမီနဲ့ သွေးလာစဉ် နာကျင်ကိုက်ခဲမှုများ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ကိုက်ခဲခြင်းဝေဒနာခံစားရတဲ့ မိန်းကလေးများဟာ (၂၅)ရာခိုင်နှုန်းခန့်ရှိတယ်လို့ သိရပါတယ်။

အချို့မိန်းကလေးများဟာ သွေးမလာမီနဲ့ သွေးလာစဉ် နာကျင်ကိုက်ခဲတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို နာကျင်ခြင်းဟာ သာမန်နာကျင်ခြင်းထက် ပိုမိုပါတယ်။

- ဗိုက်အောင့်မယ်။ မခံမရပ်နိုင်အောင် ဗိုက်အောင့်မယ်။
- ချက်ချဲ့အောက် ဆီးစပ်တလျှောက် ကိုက်ခဲနာကျင်မယ်။
- ပေါင်နှစ်ဖက်စလုံးယောင်အောင် ကိုက်ခဲမယ်။
- တင်ပါးဆုံကြွက်သား ကိုက်ခဲမယ်။

အဲဒီလိုဖြစ်ပြီး သာမန်ထက်ပိုပြီး နာကျင်ကိုက်ခဲမယ်ဆိုရင် ဆရာဝန်နဲ့ ပြသကုသရမှာဖြစ်ပါတယ်။

နာကျင်ခြင်းကို-

- မူလနာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း (Primary Dysmenorrhoea)
- ဒုတိယအဆင့် နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း (Secondary Dysmenorrhoea)

ဟူ၍ နှစ်မျိုးနှစ်စား ခွဲခြားထားပါတယ်။

မူလနာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း (Primary Dysmenorrhoea)

- မူလနာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းဝေဒနာဟာ အခြားရောဂါကြောင့် မဟုတ်ဘဲ သွေးပေါ်တိုင်း သာမန်ထက် လွန်ကဲတဲ့နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း ခံခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်ခြင်းကို လေ့လာကြည့်လိုက်တဲ့အခါ- သားအိမ်မှာရှိတဲ့ ကြွက်သားတွေက မညှစ်သင့်ဘဲ အလွန်အမင်း ညှစ်တဲ့အတွက် သားအိမ်ကို သွေးထောက်ပံ့မှုနည်းသွားပါတယ်။
 - သွေးထောက်ပံ့မှုနည်းသွားတဲ့အတွက် သားအိမ်ကြွက်သားဟာ သွေးဝတ်ပြီး နာကျင်ကိုက်ခဲလာခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။
 - နောက်တစ်ခုကတော့ "ပရိုစတာဂလင်းဒင်" (Prostaglandin) လို့ ခေါ်တဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်းတစ်မျိုးကြောင့်ပါပဲ။ ဒီဓာတ်ပစ္စည်းဟာ သားအိမ်ကြွက်သားကို အရမ်းညှစ်စေတတ်တဲ့ သတ္တိရှိပါတယ်။
 - ဒီဓာတ်ပစ္စည်းဟာ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ဘယ်လို ရောက်ရှိလာမှန်းမသိပါ။ ဒါပေမယ့် အဲဒီဓာတ်ပစ္စည်းရှိရင် ပထမဦးစွာ သားအိမ်ကြွက်သားတွေနဲ့တွေ့ထိမယ်။ ပြီးရင် ကြွက်သားတွေကို အလွန်အမင်း ညှစ်မယ်။
 - ဒီလို ညှစ်လွန်းတဲ့အတွက် ကြွက်တက်သလို နာကျင်ခံစားရမယ်။
 - ကိုက်ခဲနာကျင်ပြီး တောင့်နေတတ်ပါတယ်။



- အဲဒီလိုဖြစ်ရင် ဆရာဝန်နဲ့ပြသပြီး လိုအပ်တဲ့ အကိုက်အခဲ စားဆေး၊ သောက်ဆေးများ သောက်ပါ။ ရေခဲနွေးအိတ်ကပ်ပါ။ ကောင်းစွာ အနားယူပါ။ အဲဒီလို ဝေဒနာခံစားနေရင် မိဘဆွေမျိုးများက လိုအပ်တဲ့ ဆေးကုသမှုမျိုး ပြုလုပ်ပေးပါ။ နွေးနွေးထွေးထွေးထားပြီး စောင့်ရှောက်ပေးပါ။
- ဒုတိယအဆင့် နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း (Secondary Dysmenorrhoea)
- အမျိုးသမီးငယ်ကလေးများရဲ့ ဓမ္မတာလာခြင်းဟာ သားအိမ်အတွင်းမြှေး မီးကွာကျခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။
 - သားအိမ်အမြှေးမီးကွာကျတဲ့အတွက် သားအိမ်အတွင်းမှာ သွေးများ ရှိနေပါတယ်။
 - အဲဒီသွေးတွေဟာ သားအိမ်လည်တံကနေ အပြင်ဘက်ကို ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ထွက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
 - ဒါပေမယ့် သားအိမ်လည်တံကျဉ်းနေရင် သွေးများဟာ အလွယ်တကူမထွက်နိုင်ဘဲ ပိတ်ဆို့သလို ဖြစ်နေပါတယ်။
 - အဲဒီအခါမှာ ကောင်းမွန်စွာ သွေးဆင်းနိုင်ဖို့ သားအိမ်ကြွက်သားများက အားစိုက်ပြီး ညှစ်ရပါတယ်။
 - ဒီလိုအားစိုက်ပြီး ညှစ်လိုက်တဲ့အတွက် အလွန်အမင်း နာကျင်ကိုက်ခဲမှုတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။
 - ဒုတိယဖြစ်နိုင်တဲ့အရာကတော့ Fibroid လို့ခေါ်တဲ့ အသားလုံးပါ။ အသားလုံးရှိနေရင် သားအိမ်က သူ့ရဲ့သဘာဝအတိုင်း အဲဒီအလုံးကို ညှစ်ပစ်ပါတယ်။ များများညှစ်လေ ပိုပြီးနာကျင်ကိုက်ခဲလေပါပဲ။

- နောက်တစ်ခုကတော့ သားဥမှာ အလုံးဖြစ်တာပါ။

အဲဒီသားဥအလုံးရှိခြင်းဟာ သားအိမ်ရဲ့ပြင်ပမှာ ဖြစ်တာပါ။ သားအိမ်နဲ့ မဆိုင်ပေမယ့် သွေးပေါ်တိုင်း အလွန်အမင်း ကိုက်ခဲနာကျင်တတ်ပါတယ်။

- သားအိမ်ရောင်ခြင်း၊ သားဥဖွံ့နှံ့ရောင်ခြင်း

- တင်ပဆုံရိုးကွင်းရောင်ခြင်းတို့ဖြစ်ရင်လည်း သွေးလာစဉ် နာကျင် ကိုက်ခဲတတ်ပါတယ်။

နာကျင်ကိုက်ခဲဝေဒနာရှင်များအတွက် ကုသချက်များ

သားအိမ်လည်တံအပေါက်ကျဉ်းနေသူများအတွက် -

ဆရာဝန်မှ သားအိမ်လည်တံချွေပေးခြင်း ပြုလုပ်ပေးပါတယ်။ မေ့ဆေး ပေးပြီး သားအိမ်လည်တံချွေပေးခြင်းဖြင့် အဝကျယ်သွားတဲ့အတွက် သွေးဆင်း ရာမှာ ကောင်းမွန်စွာဆင်းနိုင်လို့ ကိုက်ခဲခြင်းသက်သာသွားပါတယ်။

သားအိမ်ထဲမှာ အသားလုံးရှိသူများအတွက် -

ဒီအလုံးကို (Myoma) မိုင်ဖိုးဟေးလို့လည်းခေါ်ပါတယ်။ ကင်ဆာမဟုတ်ပါ။ သို့သော်လည်း အလုံးမှာ ကြီးလာပါတယ်။

- အက်ထရာဆောင်းရိုက်ပြီး အလုံးဟုတ်မဟုတ် စစ်ဆေးကြည့်ပါ။

- ဆရာဝန်နဲ့တိုင်ပင်ပြီး လိုအပ်ပါက ခွဲစိတ်ကုသပါ။

ဒီလိုနာကျင်ကိုက်ခဲမှု ဝေဒနာရှင်တွေဟာ အများအားဖြင့် နာကျင် ဝေဒနာပျောက်စေတဲ့ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးပြားများကို ခပ်များများစား တတ်ပါတယ်။

- အဲဒီလို အလွန်အကျွံစားသုံးခြင်းကြောင့် အစာအိမ်အတွင်းလွှာပါးပြီး



သွေးကြောပေါက်တတ်ပါတယ်။ သွေးကြောပေါက်ရင် ဝမ်းမည်းမည်းတွေ သွားတတ်ပါတယ်။

- အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးကို သောက်တဲ့အခါ အစာစားပြီးမှ သောက်ပါ။ တစ်ခါတရံ အကိုက်အခဲဆေးများ အလွန်အကျွံသုံးစွဲခြင်းကြောင့် အစာအိမ် သွေးကြောပေါက်ပြီး ခွဲစိတ်ရတာမျိုး ရှိတတ်ပါတယ်။

- ဆရာဝန်ညွှန်ကြားတဲ့ဆေးမှတစ်ပါး အခြားဆေးများမသောက်ပါနဲ့။

ဓမ္မတာသွေးထိမ်ခြင်း (Amenorrhoea)

ဓမ္မတာသွေးထိမ်ခြင်းကို ပီးယပ်ထိမ်ခြင်း၊ ပီးယပ်ငုပ်ခြင်း၊ ပီးယပ်သွေး မပေါ်ခြင်းဆိုပြီး အမျိုးမျိုးအမည်ပေးကြပါတယ်။ ဓမ္မတာသွေးထိမ်ခြင်းဆိုတာ ကတော့ ဓမ္မတာသွေးမပေါ်ခြင်းကို ဆိုလိုပါတယ်။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကလေးများဟာ ဓမ္မတာသွေးလာသလို အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ဓမ္မတာသွေးထိမ်တတ်ပါတယ်။ ဓမ္မတာသွေးထိမ် ခြင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး နှစ်မျိုးနှစ်စားခွဲခြားထားပါတယ်။

- တောက်လျှောက်သွေးထိမ်ခြင်း (Primary Amenorrhoea)

- နဂိုပေါ်ပြီးနောက် သွေးထိမ်ခြင်း (Secondary Amenorrhoea)

တောက်လျှောက်သွေးထိမ်ခြင်း

ဆယ်ကျော်သက်ကလေးများဟာ ဓမ္မတာသွေးလာရမယ့် အချိန်ထက် နောက်ကျပြီး အသက် (၁၇)နှစ်ကျော်တဲ့တိုင်အောင် သွေးမလာခြင်း ဖြစ်တတ် တယ်။ ဆရာဝန်နဲ့ပြောတဲ့အခါမှာ စစ်ဆေးတွေ့ရှိချက်ကတော့-

အချို့သော ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်အမျိုးသမီးကလေးများမှာ-

- အမျိုးသမီးပျိုးပွားအင်္ဂါဖြစ်တဲ့ သားအိမ်၊ သားအိမ်လည်တံ၊

မိန်းမကိုယ် (ယောနီ)ပါမလာခြင်း

အဲဒီလိုမပါလာတဲ့အတွက် ပီးယပ်သွေးမဆင်းနိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

- တချို့မှာ ယောနီအပြည့်မပါဘဲ အချိုင့်ကလေးလောက်သာရှိခြင်း

(ဤသို့ဖြစ်ခြင်းမှာ ယောနီပုံမှန်ဖွံ့ဖြိုးခြင်းမရှိခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်)

- သားအိမ်လည်းမရှိ သားဥလောက်သာရှိတယ်ဆိုတော့ ပီးယပ်သွေး မပေါ်နိုင်ပါ။

- တချို့မှာ သားဥ၊ သားအိမ်၊ ယောနီအပြည့်အစုံပါပေမယ့် Hy-men လို့ခေါ်တဲ့ အမြှေးပါးစုံးအုပ်နေလို့ သွေးထိမ်ခြင်း ဖြစ်တယ်။

အမြှေးပါးကြောင့် သွေးမပေါ်ခြင်းဟာ အန္တရာယ်ရှိပါတယ်။

တကယ်တော့ အသက် (၁၂-၁၃)နှစ်လောက်မှာ ဓမ္မတာသွေးပေါ် ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အမြှေးပါးက စုံးအုပ်နေလို့ ဓမ္မတာသွေးဟာ အပြင်သို့ မထွက်နိုင်ဘဲ အတွင်းသို့ပြန်ဝင်ပြီး သားအိမ်ထဲတို့ မိန်းမကိုယ်ထဲတို့မှာ စုနေ တတ်ပါတယ်။ အဲဒီအင်္ဂါတွေကလည်း ဓမ္မတာသွေးကို နှစ်များစွာ ထိန်းမထား နိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် အသက် (၁၇-၁၈)နှစ်လောက်မှာ သွေးလုံးကြီး ဖြစ်လာ ပါတယ်။ အဲဒီအခြေအနေမှာ ဆရာဝန်ခွဲမပြုမဖြစ် ပြုသရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကျွမ်းကျင်ဆရာဝန်က စမ်းကြည့်လိုက်တာနဲ့ သိပါတယ်။ သူ့က လိုအပ်တဲ့ ကုသမှုကို ပြုလုပ်ပေးပါလိမ့်မယ်။

အချို့စော်ဝင်ချိန်နှင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ဖြစ်တတ်သောရောဂါများ

ဓမ္မတာသွေးထိမ်တတ်သော အခြားသောအကြောင်းအချက်များ

- ဆယ်ကျော်သက်ကလေးများ သိပ်ပြီးသွေးအားနည်းနေခြင်း

အထူးသဖြင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကလေးများမှာ ဟိမိုဂလိုဘင် ဆိုတဲ့သံဓာတ်ဟာ ရှိသင့်တာထက် နည်းပါးစွာရှိပြီး (၆-၇)မီလီဂရမ်လောက်ပဲ ရှိရင်လည်း ဓမ္မတာ သွေးမဆင်းနိုင်ပါ။

- သိုင်းရွိုက်လည်ပင်းအကျိတ်ဟာ ပုံမှန်ထက် အလုပ်များစွာ လုပ်နေခြင်း

သိုင်းရွိုက်အကျိတ်ဟာ အကြောင်းကြောင်းကြောင့် ပုံမှန်ဆောင်ရွက် ချက်ထက်ပိုပြီး လုပ်ဆောင်ရရင်လည်း ဓမ္မတာသွေးမဆင်းနိုင်ပါ။

- ကျောက်ကပ်အပေါ်က အကျိတ်က ယောက်ျားဟော်မုန်းအထွက် များခြင်း

ကျောက်ကပ်အပေါ်က အကျိတ်က ပုံမှန်ယောက်ျားဟော်မုန်းကို ထုတ်ပေးပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အကြောင်းကြောင်းကြောင့် ယောက်ျားဟော်မုန်းကို ပိုပြီး ထုတ်လိုက်တဲ့အတွက် မဟော်မုန်းအပေါ် လွှမ်းမိုးသွားရင်လည်း ဓမ္မတာ သွေးမပေါ်နိုင်ပါ။

တီဘီရောဂါရှင်များ

တီဘီရောဂါဟာ အများအားဖြင့် အဆုတ်တီဘီအဖြစ်များပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အကျိတ်တီဘီ၊ တင်ပါးဆုံရိုးကွင်းအကျိတ်တီဘီ၊ လည်ပင်းအကျိတ် တီဘီစသဖြင့် အခြားနေရာတွေမှာလည်း တီဘီဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အဆုတ်တီဘီ အကျိတ်တီဘီကြောင့်လည်း ဓမ္မတာသွေးမဆင်းနိုင်ပါ။

ဝမ်းလျော့ခြင်းကြောင့် အားပြတ်သွားခြင်း

နာတာရှည်ဝမ်းလျော့ခြင်းကြောင့် အားပြတ်သွားသူများသည် သွေးထိမ်တတ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လည်းဆိုတော့ အားပြတ်သွားသူများဟာ သားအိမ်လည်း အားနည်းသွားပါတယ်။ သားအိမ်အားနည်းသွားတဲ့အတွက် သူ့ရဲ့ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်၊ ယန္တရားကောင်းစွာ မလည်ပတ်နိုင်တဲ့အတွက် ဓမ္မတာ သွေးဆင်းခြင်းကို မဆောင်ရွက်နိုင်ပါ။

တောက်လျှောက်ဓမ္မတာသွေးထိမ်သူများကို ဘယ်လိုကုသမလဲ?

- သွေးအားနည်းတဲ့ ပီနိုကလေးများကို သွေးဖောက်စစ်ဆေးပါ။

သွေးအားမည်မျှနည်းတာကိုသိပြီးနောက် သံဓာတ်ပြည့်စွက်ဆေးများ တိုက်ခြင်း၊ ထိုးဆေးပေးခြင်းတို့ဖြင့် သံဓာတ်အားပုံမှန်ရောက်အောင် ပြုလုပ် ပေးပါ။

- လည်ပင်းရဲ့သိုင်းရွိုက်အကျိတ်ကြောင့်လို့ သံသယရှိရင် သိုင်းရွိုက် အကျိတ် လုပ်ဆောင်ချက်ကိုသိရှိရန် (Thyroid Function test) လုပ်ဆောင် ရပါမယ်။ ဒီလိုစမ်းသပ်မှုဖြင့် ရှိကဲ့အခြေအပေါ်မှာ ဆရာဝန်များက ကုသပေးပါ လိမ့်မယ်။

- တီဘီရှိတယ်လို့ သံသယရှိရင် သလိပ်စစ်တာ၊ ဓာတ်မှန်ရိုက်တာတို့ ပြုလုပ်ပြီး စမ်းသပ်နိုင်ပါတယ်။ တီဘီရှိရင် တီဘီဆေးသောက်ရပါမယ်။ ဆရာဝန်ရဲ့ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း သောက်ပါ။

- တစ်ကိုယ်လုံး ပီနိုချုံးအားနည်းနေသလားဆိုတာကို စမ်းသပ်ပြီး အမှန်တကယ် အားနည်းနေတယ်ဆိုရင် သင့်တော်တဲ့ အားဆေးသောက်ဆေး

ထိုးဆေးများနဲ့ ကုသပေးပါတယ်။

- ကျောက်ကပ်အထက် အကျိတ်က ယောက်ျားဟော်မုန်းအထွက်များ မများ စမ်းသပ်ကြည့်ရပါမယ်။ ယောက်ျားဟော်မုန်းအထွက်များရင် သားအိမ်ရဲ့ အရွယ်အစားသေးသွားပါတယ်။ ယောက်ျားဟော်မုန်းအထွက်များနေရင် ဆရာဝန်များက သင့်တော်တဲ့ကုထုံးနဲ့ ကုသပေးပါမယ်။

- ဆရာဝန်များက လိုအပ်တဲ့စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ပြီးနောက် သင့်တော်ရာ ဆေးပေးပါတယ်။ သာမန်သွေးထိမ်တဲ့ အပျိုသမီးများအတွက်

- Duogynon

- Menstrogen စတဲ့ထိုးဆေးများ ထိုးပေးပါတယ်။

နဂိုပေါ်ပြီးနောက်သွေးထိမ်ခြင်း (Secondary Amenorrhoea)

နဂိုပေါ်ပြီးနောက်သွေးထိမ်ခြင်းကို ပေါ့ပေါ့ဆဆနေပါက ရောဂါရှိလို့ သွေးထိမ်ခြင်းမျိုးဖြစ်ရင် အလွန်အန္တရာယ်များပါတယ်။ ထိုလူနာမျိုးကို ဆရာဝန် များက Ultrasound ရိုက်ကြည့်ပါတယ်။ အောက်ဝိုင်းဆိုင်ရာ စမ်းသပ်မှုလည်း လုပ်ကြည့်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်လည်း မရှိဘူး။ ဘာမှလည်း မတွေ့ရဘူးဆိုပြီး ပေါ့ပေါ့တန်တန်ထားလို့မဖြစ်ပါ။

အကယ်၍ အဲဒီမိန်းကလေးမှာ ပီကျူထရီအကျိတ်ထဲမှာ အကျိတ် ဖြစ်နေရင် သွေးမလာရုံသာမက နောင် (၃-၄)နှစ်မှာ ဒုက္ခရောက်ပါလိမ့်မယ်။ အဲဒါကို လွယ်လွယ်ခေါ်တာကတော့ 'ဦးနှောက်အကျိတ်' ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုပါ တယ်။ ဦးနှောက်အကျိတ်ဖြစ်နေရင် အောက်ပါအတိုင်း သွင်ပြင်လက္ခဏာများ ပြောင်းသွားတတ်ပါတယ်။

ပြောင်းလဲလာသော သွင်ပြင်လက္ခဏာများ

- အသံပြောင်းသွားခြင်း

မိန်းမအသံမှ ယောက်ျားအသံသို့ပြောင်းသွားတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်ခြင်းဟာ ယောက်ျားဟောင်းမှန်းဖြစ်တဲ့ 'တက်စတိုစတီရုန်း' နဲ့ စတီးရွိုက် ဟောင်းမှန်းတွေများလာပြီး မိန်းမအသံမှ ယောက်ျားအသံအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲ သွားပါတယ်။

- အမွှေးအမျှင်များ ထူထပ်စွာပေါက်လာခြင်း

မိန်းကလေးတွေမှာ ပေါက်ရမယ့်နေရာမဟုတ်ဘဲ အခြားနေရာများမှာ လည်း အမွှေးအမျှင်များ ထူထပ်စွာပေါက်လာပါတယ်။

- မိန်းမသွင်ပြင်လက္ခဏာလျော့ပါးလာပြီး ယောက်ျားသွင်ပြင် လက္ခဏာ ပြောင်းလဲသွားခြင်း

- ရင်သားများကျုံ့လာခြင်း

- အိမ်ထောင်ဖက်အပေါ်မှာ သွေးသားဆန္ဒလျော့နည်းသွားခြင်း

- အသားအရေ ချောမွေ့ခြင်းမှ ကြမ်းတမ်းလာခြင်း

- အကြီးအကျယ် စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း

- ကိုယ်ခန္ဓာအလေးချိန်လွန်း မိန်လွန်းခြင်းကြောင့် သွေးထိမ်ခြင်း အထက်ပါ သွင်ပြင်လက္ခဏာများပြောင်းလဲလာရင် ဦးနှောက်အကျိတ်

ရောဂါဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ စောစီးစွာပြသပြီး ကုသမှုမခံယူဘူးဆိုရင် အသက် အန္တရာယ် ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။

ကျွမ်းကျင်တဲ့ဆရာဝန်ကြီးများနဲ့ ပြသပြီး ခွဲစိတ်ခြင်းစတဲ့နည်းများနဲ့ ကုသပေးပါတယ်။



- ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် ဖြစ်တတ်တဲ့ရောဂါများ
- ခန္ဓာကိုယ်အရေပြားရောဂါများ
- ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအောက်ပိုင်းရောဂါများ
- သားအိမ်လည်တံအပေါက်ကျဉ်းခြင်း
- သားအိမ်၌ အသားလုံးဖြစ်ခြင်း
- သားအိမ်ရောင်ရမ်းခြင်း
- အဖြူအဆင်းများခြင်း
- ဆီးလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ခြင်း

အသုံး- (၅)

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် ဖြစ်တတ်တဲ့ရောဂါများ

- ခန္ဓာကိုယ်အရေပြားရောဂါများ
- ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအောက်ပိုင်းရောဂါများ
- ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ
- ဦးနှောက်အောက် အကျိတ်မှအကျိတ်ထွက်တဲ့ရောဂါ
- သိုင်းရွိုက်အကျိတ် (လည်ပင်းကြီးရောဂါ)
- စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါများ

ခန္ဓာကိုယ်အရေပြားရောဂါများ

- မျက်နှာပေါ်မှ ဝက်ခြံနဲ့တင်းတိတ်များ
- ပွေ့၊ ညှင်းများ
- အမွှေးအမျှင်ထူလာခြင်း
- ရင်သားကြီးလွန်းသေးလွန်းခြင်း
- ယားယံခြင်း အဖုအပိန့်ထွက်ခြင်းစတဲ့ ဓာတ်မတည့်ခြင်း

မျက်နှာပေါ်မှ ဝက်ခြံနဲ့တင်းတိတ်များ

ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲပွဲဖြိုးလာတာနဲ့အမျှ အဆီအိတ်များက အဆီပိုများ ထုတ်ခြင်းကြောင့် မျက်နှာပေါ်မှာ အဆီအိတ်များစွာ ရောက်ရှိလာပါတယ်။ အဲဒီအဆီများဟာ အပြင်သို့မထွက်ဘဲ အရေပြားမှ ပျက်သွားတဲ့ဆဲလ်များ အဆီပြွန်ကို ပိတ်မိပြီး ထိုနေရာမှ အဖုထွက်လာခြင်းကို ဝက်ခြံပေါက်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဝက်ခြံဟာ အများအားဖြင့် မျက်နှာမှာ ပေါက်တတ်သော်လည်း အချို့မှာ ရင်ဘတ်နဲ့ကျောမှာလည်း ပေါက်တတ်ပါတယ်။ ဝက်ခြံကို လက်နဲ့ ညှစ်ခြင်းကြောင့် ရောဂါပိုးဝင်ကာ အနာရင်းလာတတ်ပါတယ်။ လက်နဲ့မညှစ်ဖို့ သတိထားရပါမယ်။

- ဒါ့အပြင် မျက်နှာပေါ်မှာ တင်းတိတ်များလည်း ပေါက်တတ်ပါတယ်။
 - အချို့သော ဆယ်ကျော်သက်ကလေးများရဲ့ မျက်နှာပေါ်မှာ ညှင်း အစက် ကလေးများ ပေါက်တတ်ပါတယ်။
 - ဒါ့အပြင် ပွေးများလည်း ပေါက်တတ်ပါတယ်။
- ဝက်ခြံတင်းတိတ်ညှင်းပွေးမဖြစ်အောင်-
- ဝက်ခြံဖြစ်ရင် မညှစ်ပါနဲ့၊ ဝက်ခြံပျောက်ဆေးလိမ်းပါ။
 - ကာဘော်လစ်ဆပ်ပြာကို အသုံးပြုပါ။
 - ရေချိုးပြီးနောက် အဝတ်သန့်သန့်နဲ့သုတ်ပါ။
 - မနက်တစ်ခါ ညတစ်ခါ မျက်နှာသစ်ပါ။ မျက်နှာသစ်တိုင်း ရေခဲခွေးနှင့် ဆပ်ပြာကို အသုံးပြုပါ။
 - တင်းတိတ်ဖြစ်က တင်းတိတ်ပျောက်ဆေးလိမ်းပါ။
 - ညှင်းပေါက်က ကန့်ပါတဲ့ ညှင်းပျောက်ဆေးလိမ်းပါ။

- ပွေးပေါက်ပါက Ringworm Lotion လိမ်းပါ။

အပွေးအမျှင်ထူလာခြင်း

- ချိုင်း၊ ဆီးခုံနှင့် ခြေလက်တို့တွင် အပွေးအမျှင်များ ပေါက်လာပါတယ်။

- တချို့ယောက်ျားဟော်မှန်းများသူများမှာ နှုတ်ခမ်းပွေးပေါက်လာခြင်း၊ မိန်းကလေးများ၌ မပေါက်သင့်တဲ့နေရာမှာ ပေါက်ရင် (နှုတ်ခမ်းပွေး၊ မှတ်ဆိတ်ပွေး၊ ပါးသိုင်းပွေး)ရောဂါကြောင့် ပေါက်ခြင်းဟုတ်မဟုတ်ကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးရပါမယ်။

ရင်သားကြီးလွန်း၊ သေးလွန်းခြင်း

အရွယ်ရောက်လာတဲ့အမျိုးသမီးကလေးများရဲ့ ရင်သားဟာ ပုံမှန် ဖွံ့ဖြိုးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဖိုမဟော်မှန်းအမျိုးအစားမညီရင် ရင်သားသိမ်ပြီး သေးသွားတတ်ပါတယ်။ အဆီများပြီး ရင်သားမှာသွားစုရင် ရင်သားကြီးလွန်းပါတယ်။ ရင်သားကြီးလွန်းပါက ခွဲစိတ်ခြင်းနည်းနဲ့ ကုသနိုင်ပါတယ်။

ဓာတ်မတည့်ခြင်း

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကလေးများဟာ အရာဝတ္ထုတစ်ခုခုနဲ့ထိမိခြင်း အစားအစာတစ်ခုခုကို စားသုံးမိခြင်း၊ အရာဝတ္ထုတစ်ခုခုကို ရှိရှိကိပ်ရင်-

- ယားယံခြင်း
- အဖုအပိန့်ထွက်ခြင်း

- နှာချိုခြင်း
- ရင်ကြပ်ခြင်း
- အရေပြားမှာအရေပူလောင်သလိုဖြစ်ခြင်းစတဲ့ ဓာတ်မတည့်မှုတွေကြောင့် ရောဂါရတတ်ပါတယ်။

အမျိုးသော မိန်းကလေးများဟာ-

- ပုစွန်
- ပင်လယ်ငါးအမျိုးမျိုး
- ပို့အမျိုးမျိုးတို့ကို စားမိရင် အထက်ပါဝေဒနာများကို ခံစားရသည်သာမက အသက်ရှူကြပ်ခြင်းတို့လည်း ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။
- အဖုအပိန့်များထွက်ရင် မက်ခင်ကယ် လာကဒရိုင်းစတဲ့ဆေးရည်လိမ်းပေးခြင်း၊ ကိုယ်လိမ်းပေါင်ဒါလိမ်းခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးပါ။
- ဓာတ်မတည့်ခြင်းဖြစ်ရင် ဆေးရုံဆေးပေးခန်းကိုသွားပြီး ဆရာဝန်နဲ့ ပြသပါ။ ဘာမိတွန်၊ အင်တီဟစ်စတမင်းစတဲ့ဆေးများနဲ့ အညွှန်းပြည့်စုံစွာ ကုသပေးပါလိမ့်မယ်။

- ဓာတ်မတည့်တဲ့အစားအစာကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- အနံ့အသက်ကင်းဝေးအောင် နှာခေါင်းစည်းတပ်ထားပါ။
- အသက်ရှူကြပ်လာပါက အမြန်ဆုံးဆေးခန်းကိုသွားပါ။

ဓာတ်မတည့်မှန်းသိလျှင် ထိုအရာဝတ္ထုနဲ့ ဝေးဝေးနေပါ။ အစားအသောက်ဆင်ခြင်ပါ။

ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အောက်ပိုင်းရောဂါများ

- သားအိမ်လည်တံအပေါက်ကျဉ်းခြင်း
- သားအိမ်၌ အသားလုံးဖြစ်ခြင်း
- သားအိမ်ရောင်ရမ်းခြင်း
- သားဥပြွန်ရောင်ရမ်းခြင်း
- အဖြူအဆင်းများခြင်း
- ဆီးလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ခြင်း

သားအိမ်လည်တံအပေါက်ကျဉ်းခြင်း

သားအိမ်လည်တံအပေါက်ကျဉ်းတဲ့ ဆယ်ကျော်သက်ကလေးများဟာ ဓမ္မတာမလာမီခွဲ ဓမ္မတာလာစဉ်အတွင်း အလွန်အမင်း ကိုက်ခဲတတ်ပါတယ်။ ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်း ဆီးခုံးခွဲ ပေါင်ရင်းတွေအထိပါ အလွန်အမင်း ကိုက်ခဲတဲ့ အတွက် တချို့မှာ လမ်းသွားလမ်းလာတောင် မလုပ်နိုင်ဘဲ အိပ်ရာထဲမှာ လှဲနေရတဲ့အထိ ဝေဒနာခံစားကြပါတယ်။ ဒါတွေဟာ သားအိမ်လည်တံ အပေါက် ကျဉ်းနေတဲ့အတွက် ဓမ္မတာသွေးကောင်းစွာ မဆင်းနိုင်လို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီလိုဖြစ်ရင် ဖီးယပ်ခွဲသားဖွားဆရာဝန်ခွဲဖြုတ်ပြီး သားအိမ်လည်တံ အပေါက်ချဲ့ခြင်းအပါအဝင် သင့်တော်ရာကုထုံးခွဲ ကုသပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။

သားအိမ်၌အသားလုံးဖြစ်ခြင်း

သားအိမ်မှာအသားလုံးဖြစ်ခြင်းကို (Fibroid) သို့မဟုတ် Myoma လို့

အပျိုဇော်ဝင်ချိန်နှင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ဖြစ်တတ်သောရောဂါများ

လည်းခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီအလုံးဟာ အသားလုံးဖြစ်ပြီး ကင်ဆာအလုံးမဟုတ်ပါ။ ဟော်မုန်းဓာတ်ရဲ့လွှမ်းမိုးခြယ်လှယ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်လာခြင်းပါ။

အဲဒီအလုံးကြောင့် တစ်လတစ်ခါ သွေးပေါ်ရမယ်အစား တစ်လမှာ (၂-၃)ခါလောက်ပေါ်တယ်။ တချို့မှာ (၁၀-၁၅)ရက်ခန့် သွေးလာတတ်ပါတယ်။ အလုံးရှိတဲ့အမျိုးသမီးများဟာ သွေးမလာမီခွဲ သွေးလာစဉ်အတွင်း အလွန်အမင်း ကိုက်ခဲနာကျင်တတ်ပြီး သွေးဆင်းတဲ့အခါ သွေးဆင်းများပါတယ်။

အသားလုံးဟာ သားအိမ်မှာ တည်နေခြင်းဟာ (၃)မျိုးရှိပါတယ်။

- သားအိမ်နံရံမှာဖြစ်တဲ့အလုံး
- သားအိမ်လိုဏ်ခေါင်းထဲမှာဖြစ်တဲ့အလုံး
- သားအိမ်အပြင်မှာ ထွက်နေတဲ့အလုံး

သားအိမ်နံရံမှာဖြစ်နေတဲ့အလုံးရှိရင် သားအိမ်နံရံကြီးလာပြီး သားအိမ်ပွလာပါတယ်။

- သားအိမ်လိုဏ်ခေါင်းထဲမှာဖြစ်တဲ့အလုံးရှိရင် -
- သွေးဆင်းတာပိုများမယ်။
- တစ်လမှာ နှစ်ခါသုံးခါပေါ်မယ်
- သွေးလာတာရက်ရှည်မယ်။ (၇-၁၅)ရက်ခန့် လာတတ်ပါတယ်။

သားအိမ်အပြင်မှာ ထွက်နေတဲ့အလုံးဆိုရင်-

အဲဒီအလုံးကတော့ ဓမ္မတာသွေးဆင်းခြင်းအတွက် သိပ်ပြီးအန္တရာယ် မပေးပါဘူး။ ဒါပေမယ့် အလုံးက တဖြည်းဖြည်း ကြီးလာတာနဲ့အမျှ လေးလံလာမယ်။ တင်းကြပ်မယ်။ ဆီးအိမ်ပိမိရင် ဆီးခဏခဏသွားမယ်။ ဤမျိုးပိမိရင်

ဝမ်းချုပ်မယ်။ ဒါအပြင် အညှာရှည်ကြီးထွက်လာပြီး အညှာလိပ်သွားတာမျိုး ဖြစ်ရင် အရမ်းနာတဲ့အတွက် အရေးပေါ်ခွဲစိတ်ရပါတယ်။

- လိုက်ခေါင်းအတွင်းမှာရှိတဲ့အလုံးဟာ နေ့ချင်းညချင်း ကြီးလာ တက်တာမို့ အရမ်းကြီးလာရင် ခွဲစိတ်ရပါတယ်။

အဲဒီလူနာကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးတဲ့အခါ-

- အာထရာဆောင်းရိုက်ခြင်း၊ CT Scan လုပ်ခြင်း၊ MRI ရိုက်ခြင်း၊ အလုံးဟာ အရမ်းကြီးနေမယ်ဆိုရင် ခွဲစိတ်ထုတ်ပစ်ရပါတယ်။

- နောက်တစ်မျိုးကတော့ အလုံးက သေးဝယ်သွားအောင် သူ့ကို ထောက်ပံ့ နေတဲ့သွေးကြောထောက်ပံ့မှုကို ဖြတ်လိုက်ပါတယ်။ အလုံးညှိုး သွားမယ်။ ပိန်သွားမယ်။ အဲဒီအခါမှာ ခွဲစရာမလိုတော့ပါ။

သားအိမ်ရောင်ရမ်းခြင်း

အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် သားအိမ်ရောင်ရမ်းခြင်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဖြစ်တတ်တဲ့သဘောတရားကတော့ သားအိမ်အတွင်း ပိုးဝင်ခြင်းကြောင့်လည်း ရောင်ရမ်းတတ်ပါတယ်။ အများအားဖြင့် ယောနီအတွင်းမှာ နဂိုကတည်းက မိတ်ဆွေပိုးရှိပါတယ်။ အမျိုးသမီးငယ်ကလေးများ ကိုယ်ခံအားနည်းလာတဲ့အခါ နို့အင်အားများလာပြီး အပေါ်တက်လာပါတယ်။ အဲဒီနောက်မှာ ရန်သူပိုးမွှား အသွင်ပြောင်းသွားပြီး သားအိမ်ရောင်ရမ်းခြင်း ဖြစ်လာပါတယ်။

သားအိမ်ရောင်ရမ်းခြင်းကြောင့် ဝမ်းဗိုက်နဲ့ဆီးခုံးတစ်ပိုက်မှာ နာကျင် မယ်။ သရိုးသရိုက်ဖြစ်မယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်ရင် ပီးယပ်နဲ့သားဖွားဆရာဝန်နဲ့ အမြန်ဆုံး ပြသပြီး ကုသမှုခံယူသင့်ပါတယ်။

သားဥပြွန်ရောင်ရမ်းခြင်း

သားဥပြွန် (သို့မဟုတ်) မျိုးဥပြွန်ဟာ သားအိမ်ရဲ့ဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက် မှာ ရှိပါတယ်။ သားဥပြွန်နဲ့ကပ်နေတဲ့ မမျိုးဥ (၂)လုံးဟာ ဘယ်ညာတစ်ဖက် ဆီမှာ ရှိပါတယ်။ အရှည်အားဖြင့် လေးလက်မခန့်ရှည်ပါတယ်။

သားဥပြွန်ရောင်ရမ်းခြင်းဟာ ပိုးဝင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

- ယောနီအတွင်းမှာ မိတ်ဆွေပိုးများ ရှိပါတယ်။ မိန်းကလေးများ ကိုယ်ခံအားနည်းလာတဲ့အခါ မိတ်ဆွေပိုးများ အင်အားများလာပြီး အပေါ်ကို တက်လာပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ မိတ်ဆွေပိုးကနေပြီး ရန်သူပိုးအဖြစ်ကို ပြောင်းသွားပြီး သားဥပြွန်ကို ရောင်ရမ်းစေပါတယ်။

သားဥပြွန်ရောင်ရင် ဗိုက်အရမ်းအောင့်တတ်ပါတယ်။ သားဥပြွန်နစ် ဖက်စလုံးပြိုင်တူရောင်ရမ်းတတ်ပါတယ်။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်မှာ အများဆုံး ဖြစ်နိုင်တာမို့ သတိထားရပါမယ်။

ပိုးစတင်ဝင်ရောက်ပြီး (၄၈)နာရီမှ တစ်ပတ်နှစ်ပတ်အတွင်း ရောဂါ ရစေနိုင်ပါတယ်။ သန့်ရှင်းမှုမရှိလည်း အီးကိုလိုင်းပိုး၊ ပရိုတီးယပ်ပိုးတို့ ဝင် ရောက်စေနိုင်လို့ သန့်ရှင်းမှုကို အလေးထားရပါမယ်။

အဖြူအဆင်းများခြင်း

အပျိုဖော်ဝင်စအရွယ်မှာ အပြစ်များတာကတော့ အဖြူအဆင်းများခြင်း (သို့မဟုတ်) ရီဖြူဆင်းခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဖြူဆင်းခြင်းမှာ ဂိုးရိုးအဖြူဆင်း ခြင်းနဲ့ ရောဂါကြောင့် အဖြူဆင်းခြင်းဆိုပြီး နှစ်မျိုးနှစ်စားရှိပါတယ်။

အဖြူဆင်းခြင်းမှာ ရောဂါကြောင့်မဟုတ်ဘဲ သဘာဝအရင်းခြင်း

ဖြစ်ရင် စိုးရိမ်ဖွယ်ရာမရှိပါ။ ရောဂါကြောင့် အဖြူအလွန်အမင်းဆင်းရာတွင် သုံးမျိုးသုံးစားရှိပါတယ်။

- အဏုဇီဝပိုးကြောင့် ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်း
- ဗက်တီးရီးယားပိုးကြောင့် ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်း
- မှိုစွဲခြင်းကြောင့် ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်း

အဏုဇီဝပိုးကြောင့် ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်း

- အဏုဇီဝပိုးများဖြစ်သော စထရက်လိုကော့ကပ် (Streptococcus)
- စတက်ဖလိုကော့ကပ် (Staphylococcus) အမျိုးအစားပိုးများကြောင့် ရောဂါ ဖြစ်ပွားပါသည်။ ထိုသို့ပိုးဝင်ရောက်ခြင်းကြောင့် အဖြူဆင်းရာတွင် အနံ့အသက် အလွန်ဆိုးဝါးပါတယ်။
- ထိုပိုးများသည် အမျိုးသမီးတို့ ယောနီအင်္ဂါအတွင်းအပြင်သို့ ဝင်ရောက်နိုင်ပါတယ်။
- အဲဒီရောဂါပိုးဟာ ယောနီအတွင်းပိုင်းသို့ဝင်ရောက်ပြီး အတွင်းအင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများရောင်ရမ်းခြင်း၊ အနာဖြစ်ခြင်း၊ ပြည်တည်ခြင်းတို့ ဖြစ်စေပါတယ်။
- အတွင်းပိုင်းနာကျင်ခြင်းဝေဒနာခံစားရပြီး သိုးဝါးတဲ့အနံ့များထွက်လာပါတယ်။
- ရောဂါရင့်လာပါက ယောနီအနီးတစ်ဝိုက် အနာစက်များဖြစ်ခြင်း၊ သားအိမ်ရောင်ရမ်းခြင်း ဖြစ်စေပါတယ်။
- ကုသမှုမခံယူပါက အသက်အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါတယ်။

ဗက်တီးရီးယားပိုးကြောင့် ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်း

ဗက်တီးရီးယားပိုးကြောင့်လည်း ဒီရောဂါဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဗက်တီးရီးယားပိုးအမည်က 'ထရိုက်ကိုနိုဗီယပ်ဖျိုင်းနဲတစ်' (Trichomonous Vaginitic) ဖြစ်ပြီး ထိုပိုးဝင်ရောက်ပါက ယောနီနဲ့ အနီးတစ်ဝိုက်အလွန်အမင်း ယားယံပါတယ်။

မှိုစွဲခြင်းကြောင့် ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်း

မှိုစွဲခြင်းကြောင့် ရောဂါဖြစ်ပွားရာတွင် ရောဂါဖြစ်ပွားစေတဲ့ မှိုရဲ့အမည်ဟာ ကနေဒါအယ်ဘီကင် (Candida Albican) ဝဲဖြစ်ပါတယ်။ မှိုကြောင့် အဖြူဆင်းခြင်းမှာ ယောနီနှင့် အနီးတစ်ဝိုက်မှာ အဖြူအဖက်ကလေးများ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ယားယံစေပါတယ်။

- အဏုဇီဝပိုးနဲ့ ဗက်တီးရီးယားပိုး ကွာခြားမှုရှိပါတယ်။ အဏုဇီဝပိုးဟာ အလွန်သေးငယ်ပြီး သာမန်အဏုကြည့်မှန်ဘီလူး (မိုက်ခရိုစကုတ်) ခဲ့ကြည့်ပေမယ့် သဲကွဲစွာ မမြင်နိုင်ပါ။
- ဗက်တီးရီးယားဟာ အဏုဇီဝပိုးထက် အသေးငယ်ပြီး ကြီးမားတဲ့ အတွက် မိုက်ခရိုစကုတ်ခွဲကြည့်ပါက တွေ့မြင်နိုင်ပါတယ်။
- ဒါ့အပြင် ကနေဒါအယ်ဘီကင် (ခေါ်) မှိုတစ်မျိုးကိုလည်း မိုက်ခရိုစကုတ်နဲ့ ကြည့်ပါက တွေ့မြင်နိုင်ပါတယ်။
- အမျိုးသမီးများအတွင်းခံဘောင်းဘီ တင်းကြပ်စွာဝတ်ခြင်း၊ ဓာတ်မတည့်ခြင်းကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။
- ထိုရောဂါပိုးများကြောင့် ယားယံခြင်းဖြစ်ပြီး ကုတ်ဖဲ့မိပါက အနာရမ်းခြင်း ထိုလက်မှတစ်ဆင့် အခြားသူများအား ကူးစက်စေနိုင်ပါတယ်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- ဝိဖြူအလွန်အမင်းဆင်းပါက အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်း
- ခေါင်းမူးခြင်း
- ရင်တုန်ခြင်း
- ဝိဖြူထဲမှာ ပြည်ကလာပ်စည်းများပါလို့ ယောနိဝန်းကျင် ရောင်ရမ်းခြင်း
- အနံ့ဆိုးများထွက်ခြင်း
- ဝိဖြူဆင်းခြင်းကြာလာပါက သားအိမ်ခေါင်းရောင်ရမ်းခြင်း၊ အနီရောင်သမ်းခြင်း။
- ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ပြီး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နှေးကွေးလာခြင်း
- ယောနီအနီးတစ်ဝိုက်အနာဖြစ်ခြင်း

ဓာတ်ခွဲခန်းတွင် စမ်းသပ်ခြင်း

- ဝိဖြူထဲတွင် ဖိုးဖွားရို၊ မရှိ စစ်ဆေးခြင်း
- ဖိုရို၊ မရှိ စစ်ဆေးခြင်း
- ရောဂါဖိုးတွေ့ရှိပါက မည်သည့်ပဋိဇီဝဆေးဖြင့် ကုသရမည်ကို စစ်ဆေးပေးခြင်း

တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး ဦးစားပေး

- မိမိတို့ဝတ်စားဆင်ယင်သည့် ဘောင်းဘီ၊ အတွင်းခံစကပ်၊ ထမီတို့ကို နေ့စဉ်လဲလှယ်ပေးပါ။
- ထိုအဝတ်အစားများကို ဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်အောင်လျှော်ဖွတ်ပြီး

နေရောင်မှာလှမ်းပါ။

- ခြောက်သွေ့သွားပါက မီးပူတိုက်၍ ငတ်ဆင်ပါ။
- ထိုရောဂါမှာ မကြာခဏပြန်ဖြစ်တတ်သဖြင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို အထူးဆောင်ရွက်ပါ။
- တစ်အိမ်တည်းမှာ ထိုရောဂါရှင်ရှိပါက-
 - ထိုလူနာရဲ့ ထမီ၊ ဘောင်းဘီ၊ အတွင်းခံစကပ်တို့ကို ယူငင်မဝတ်ပါနှင့်။
 - အတူတူရေလဲထမီမသုံးပါနှင့်။
 - လူနာရဲ့ ထမီ၊ ဘောင်းဘီ၊ အတွင်းခံစကပ်များနဲ့ မိမိရဲ့ထမီ၊ ဘောင်းဘီ၊ အတွင်းခံစကပ်တို့ကို အတူတူမလှမ်းပါနှင့်။
- ဤရောဂါအဖြစ်ပြတ်စေရန် မိသားစုတစ်စုလုံး သန့်ရှင်းရေးကို အထူးပြု ဆောင်ရွက်ပါ။

ဆီးလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ခြင်း

- ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကလေးများတွင် အဖြစ်အပျက်ဆိုးရောဂါဟာ ဆီးလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆီးလမ်းကြောင်းပိုးဝင်လျှင်-
 - ဆီးအောင့်ခြင်း
 - ဆီးကျင်ခြင်း
 - ဆီးမကြာခဏသွားခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။
- ဒီရောဂါဟာ ဆီးချိုရောဂါရှိသူများမှာလည်း အဖြစ်ပျက်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့်-
 - တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုနည်းခြင်း

- ဓမ္မတာလာစဉ်နဲ့ ဓမ္မတာမလာမီအတွင်း မိန်းမကိုယ်သန့်ရှင်းမှု နည်းခြင်း

- အောက်ခံဘောင်းဘီနဲ့ လစဉ်သုံးပစ္စည်းများ မသန့်ရှင်းခြင်း
- ရောဂါဖြစ်နေသော အပျိုးသမီး၏ ဘောင်းဘီ၊ အတွင်းခံဝက်များမှ

တစ်ဆင့် ရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်း

- ဆီးသွားရာတွင် ဆီးကျင်ခြင်း။ ဆီးအောင့်ခြင်းတို့ဖြစ်သဖြင့် စိတ်မရှည်ခြင်း။ စိတ်တိုခြင်း။ မိသားစုနှင့်အဆင်မပြေဖြစ်ခြင်း

- ထိုရောဂါရင့်ပါက ကျောက်ကပ်ပျက်စီးခြင်း
- မိလ္လာ ဆီးကျင်ခြင်း။ ဆီးအောင့်ခြင်းတို့ဖြစ်ပါက နီးစပ်ရာဆေးခန်းမှာ

ကုသမှုခံယူပါ။

- ထိုရောဂါမှာ မကြာခဏဖြစ်တတ်သဖြင့် ဆေးပြီးတိုင်းသုံးပါနည်း။
- မသန့်ရှင်းသောရေကြောင့်လည်း ရောဂါပိုးကူးနိုင်ခြင်း

ရောဂါပိုးဖြစ်ပွားစေသော ပိုးများမှာ-

- အီးကိုလိုင် (E.Coli)
- စတက်ပလိုကော့ကပ်

ရောဂါလက္ခဏာများ

ဆီးထဲပိုးဝင်ခြင်းကို မကုသပါက-

- ဆီးထဲတွင်သွေးပါလာခြင်း
- ဆီးထဲတွင် အဖြူနှစ်များပါပြီး အရောင်မှာနောက်ကျိခြင်း
- အနံ့အသက်ဆိုးဝါးခြင်း

အပျိုဖော်ဝင်ချိန်နှင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ဖြစ်တတ်သောရောဂါများ

- ဝမ်းဗိုက်အောင့်ခြင်း
 - တင်ပါးဆုံကွင်း၌ ဖိအားရှိခြင်း
 - ကိုယ်အပူချိန်အနည်းငယ်မြင့်တက်ပြီး အဖျားငွေ့ရှိခြင်း
- ဒီထက်ရောဂါရင့်လာပါက -
- အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါဖြစ်ခြင်း
 - ကျောက်ကပ်ရောဂါဖြစ်ခြင်း
- ဇာတ်ခွဲခန်းမှာစစ်ဆေးပါ။
- ဆီးစစ်ခြင်း
 - ဆီး၌ရှိသောပိုးကို ရှာဖွေခြင်း
 - ပိုးတွေ့ပါက ပိုးမွှေးပြီးပဋိဇီဝဆေးနဲ့ စမ်းသပ်ခြင်း

အပျိုဖော်ဝင်ကာစ မိန်းကလေးများသည် ကလေးဘဝမှ လူကြီးဘဝသို့ ကူးပြောင်းဆဲအချိန်ဖြစ်သဖြင့် ရောဂါခံစားရလျှင် အလွန်အမင်းနာကျင်ပြီး မခံ မရပ်နိုင်အောင် ဖြစ်ရပါတယ်။

ဒီလိုဆီးကောင်းကောင်းမသွားနိုင်ခြင်းဟာ သူတို့အတွက် အခဲရက်တဲ့ ဝေဒနာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် စောစီးစွာပြုသပြီး ကုသမှုကို ခံယူသင့်ပါတယ်။ နောက်ကျပါက အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါများပါ ဖြစ်စေနိုင်တာမို့ သတိထားကုသရမယ့် ရောဂါဖြစ်ပါတယ်။



အသုံး - (၆)

- ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ
- တီဘီရောဂါ
- အေအိုင်ဒီအက်စ် (ခေါ်) ခုခံအားကျဆင်းတဲ့ရောဂါ
- ကာလသားရောဂါ
- ယောနိမှာဖြစ်ပွားတဲ့ ကြွက်နို့ရောဂါ
- ဦးနှောက်အောက်အကျိတ်မှ အကျိတ်ထွက်သောရောဂါ
- သိုင်းရွိုက်အကျိတ်ရောဂါ
- စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါများ

အသုံး - (၆)

ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကလေးငယ်များဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ခုခံအားနည်းသေးတဲ့အရွယ်ဖြစ်လို့ ကူးစက်တတ်တဲ့ရောဂါများလည်း ဝင်ရောက်နိုင်ပါတယ်။ ကူးစက်တတ်တဲ့ရောဂါများကတော့ -

- တီဘီရောဂါ
- အေအိုင်ဒီအက်စ်(ခေါ်) ခုခံအားကျဆင်းတဲ့ရောဂါ
- ကာလသားရောဂါ
- ယောနိမှာဖြစ်ပွားတဲ့ ကြွက်နို့ရောဂါ

တီဘီရောဂါ

တီဘီရောဂါဟာ လူတစ်ယောက်မှတစ်ယောက်သို့ ကူးစက်နိုင်တဲ့ ရောဂါဖြစ်ပြီး အများအားဖြင့် အဆုတ်မှာ ဖြစ်ပွားတတ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အကျိတ်မှာလည်း ဖြစ်ပွားတတ်ပြီး လည်ပင်းအကျိတ်နဲ့ တင်ပါးဆုံရိုးကလေး အထဲမှာရှိတဲ့ အကျိတ်မှာလည်း ဖြစ်ပွားတတ်ပါတယ်။

အချို့မှာ အရိုးတီတီ၊ အစားအိမ်အလမ်းကြောင်းတီတီ၊ ဦးနှောက်အပြူး ရောင်တီတီများလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

တီတီရောဂါကြောင့် နှစ်စဉ်လူသန်းပေါင်း (၂.၅)သန်းခန့် အသက် ဆုံးရှုံးရပါတယ်။ ဒီရောဂါကြောင့် ဆယ်ကျော်သက်တွေမှာ ဓမ္မတာထိခံခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ရောဂါဘယ်လိုဖြစ်ပွားသလဲ

တီတီရောဂါဖြစ်ခြင်းရဲ့အခြေခံကတော့ ကျူးစားကလေးပိုင်ကိုဘက်တီးရီးယပ် (Tuberculosis Mycobacterium) ဆိုတဲ့ ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီရောဂါပိုးဝင်ရောက်တိုင်း ရောဂါဖြစ်မယ်လို့ တစ်ထစ်ချမှပြောနိုင်ပါဘူး။ အဓိက တီတီကူးစက်ခြင်းကတော့ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကတစ်ဆင့် ဝင်ရောက်ပြီး အဆုတ်တီတီ ဖြစ်လာပါတယ်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- ချောင်းတဟွတ်ဟွတ်ဆိုးမယ်
- ကြာလာပါက သွေးအန်မယ်
- မောပန်းလွယ်မယ်
- အစားအသောက်ပျက်မယ်
- ညနေပိုင်းအဖျားတက်မယ်
- ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကျဆင်းလာမယ်
- ပိန်ချိုးလာမယ်

အပျိုဖော်ပင်မျိုနီနှင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ဖြစ်တတ်သောရောဂါများ

ရောဂါကူးစက်ပုံ

တီတီရောဂါပိုးဟာ ရောဂါရှင်မှတစ်ဆင့် အခြားလူများကို ကူးစက်ဖို့ လွယ်ကူပါတယ်။ ရောဂါရှိသူဟာ ချောင်းဆိုးလိုက်တိုင်း ရောဂါပိုးဟာ အလွန် သေးငယ်တဲ့အမှုန့်ကလေးလို လေထဲမှာ ပျံ့နှံ့သွားပါတယ်။ အဲဒီပိုးမွှားဟာ သေးလွန်းတဲ့အတွက် မျက်စိနဲ့တိုက်ရိုက်မတွေ့မြင်နိုင်ပါဘူး။ လေထဲသို့ ပျံ့နှံ့ သွားတဲ့ပိုးမွှားကလေးများကို အခြားသောသူများက အသက်ရှူသွင်းလိုက်ရင် အဲဒီလူရဲ့အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကတစ်ဆင့် အဆုတ်ထဲရောက်သွားပြီး အဆုတ်မှာ အနာဖြစ်သွားပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ရောဂါရှိသူရဲ့သလိပ်မှလည်း အထက်ပါနည်းအတိုင်း အခြားလူများသို့ ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။ တီတီရောဂါဟာ မျိုးရိုးလိုက်ပြီး ဖြစ်တတ်တဲ့ရောဂါမဟုတ်ပါ။ ကိုယ်ခံအားစနစ်လျော့နည်းနေရင် မည်သူမဆို ရောဂါကူးစက်နိုင်ပါတယ်။

စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုများ

- တီတီရောဂါလို့ သံသယရှိရင် ပထမဦးစွာ အဆုတ်ကို ဓာတ်မှန်စိုက် ရပါတယ်။
- သလိပ်မှာ ရောဂါပိုးရှိမရှိ စစ်ဆေးရပါမယ်။
- ဒါ့အပြင် သလိပ်မှာ ပိုးမွှားခြင်း (Culture) နဲ့ရောဂါရှာရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရောဂါရှင်ကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးပြီးနောက် ရောဂါပိုးတွေ့ရှိပါက ဆရာဝန် ကြီးများမှ ဆေးကုသပေးပါတယ်။ ဆေးမှန်မှန်သောက်ရင် လုံးဝပျောက်ကင်း နိုင်ပါတယ်။

အစွမ်းထက်ဆေးဝါးများကတော့ -

- Isoniazid

- Rifampicin
- Ethambutol
- Pyrazinamide
- Streptomycin

ရောဂါစဖြစ်ဖြစ်ချင်းမှာ အထက်ပါအစွမ်းထက်ဆေးများစွဲ နေစဉ် ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း သောက်ခြင်းဖြင့် လုံးဝပျောက်ကင်းနိုင်ပါတယ်။ အကယ်၍ အစွမ်းထက်ဆေးများစွဲ ကုသမှုကောင်းစွာမခံယူပါက ဆေးယဉ်ပါး တတ်ပါတယ်။ ဆေးယဉ်ပါးရင် ကုသရခက်ပါတယ်။

အခုအခါမှာ DOTS လို့ခေါ်တဲ့ (တိုက်ရိုက်ကြည့်ရှုအချိန်တိုကုထုံး) များစွဲ စနစ်တကျ ကုသပေးနေပါတယ်။ နေ့စဉ် ကျန်းမာရေးခံ့ပြည့်ဝတဲ့ အစားအစာ စားသောက်ခြင်း၊ နေရောင်ခြည်မှာ နေပူဆာလှုံခြင်း (တီဘီရောဂါဖိုးဟာ နေရောင်ခြည်မှာ ကြာကြာအသက်မရှင်နိုင်ပါ)

ဒါ့အပြင် မိမိရဲ့အိမ်ခန်း၊ ဧည့်ခန်းများကို နေရောင်ခြည်ရစေဖို့ ပြတင်းပေါက်များဖွင့်ထားပါ။ လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင် ပြုလုပ်ထားပါ။ လူနားကို ပရိုတင်း(အသားဓာတ်) ဖြည့်စုံစွာကျွေးခြင်း။ ဆေးမှန်မှန်တိုက်ခြင်းဖြင့် ဆယ်ကျော်သက်ကလေးများကို ဓမ္မတာထိမ်စေတဲ့ တီဘီရောဂါ ပျောက်ကင်းသွားမှာပါ။

အေအိုင်ဒီအက်စ်(ခေါ်) ခုခံအားကျဆင်းတဲ့ရောဂါ

အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါဆိုကြီးဟာ လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါဖြစ်ပါတယ်။ ဆယ်ကျော်သက်မိန်းကလေးများဟာ ဆန့်ကျင်ဘက်

အမျိုးစဉ်ဝင်ချိန်နှင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ဖြစ်တတ်သောရောဂါများ

လိင်ရဲ့ ဖြားယောင်းမှုကြောင့် တစ်ကြိမ်တစ်ခါ ဆက်ဆံမိရုံနဲ့လည်း ရောဂါကူးစက်နိုင်ပါတယ်။

- အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါရှိတဲ့ မိဘကတစ်ဆင့်လည်း ရောဂါကူးစက်နိုင်ပါတယ်။
- ဒါ့အပြင် ရောဂါရှိသူများရဲ့ သွေးနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှစိမ့်ထွက်ရည် (Secretion) တွေကတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။
- ဆေးထိုးအပ်တစ်ချောင်းတည်းသုံးမိရင်လည်း ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။
- ရောဂါရှင်အသုံးပြုတဲ့ ခေါင်းရိတ်စားပွတ်ဆင့် ဦးခေါင်းမှာ တားရှုတဲ့ ဒဏ်ရာမှလည်း ရောဂါကူးစက်စေနိုင်ပါတယ်။
- ရောဂါရှိသူအသုံးပြုတဲ့ သွားပွတ်တံကို အမှတ်မထင် အသုံးပြုမိရင်လည်း ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။
- ဒီရောဂါဟာ ကူးစက်တတ်တဲ့ရောဂါဖြစ်လို့ ခုခံအားနည်းနေသေးတဲ့ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကလေးများဟာ မိမိထံကို ရောဂါဆိုကြီး မကူးစက်ဖို့ ရှောင်ရှားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- စိတ်အလိုလိုက်ပြီး ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်နဲ့ ဆက်ဆံမှုမျိုးရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ရောဂါရှိသူရဲ့သွေး ခန္ဓာကိုယ်မှစိမ့်ထွက်ရည်များနဲ့ မထိမိရှိ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- တစ်ခါသုံးဆေးထိုးအပ်ကို အသုံးပြုပါ။
- တခြားသူများရဲ့သွားပွတ်တံကို လုံးဝအသုံးမပြုပါနဲ့။
- အထက်ပါအတိုင်း ဆင်ခြင်ရှောင်ရှားခြင်းဖြင့် ဒီရောဂါဆိုကြီးမှ ကာကွယ်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

ကာလသားရောဂါ

ကာလသားရောဂါများထဲတွင် အဖြစ်အပျက်ဆုံးရောဂါမှာ-

ဆစ်ဖလစ်ရောဂါ (Syphilis) ဖြစ်ပြီး ဒုတိယအများဆုံးမှာ ဂနီ (Gonorrhoea) ရောဂါဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီရောဂါတွေဟာ လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တဲ့ ရောဂါများပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆစ်ဖလစ်ရောဂါ

အဲဒီရောဂါဖြစ်ပါက တစ်သက်လုံး ကျိုးကန်းစေသည်သာမက ရောဂါ ရင့်လာပါက ရူးသွပ်ပြီး သေနိုင်တဲ့အထိ အန္တရာယ်ပေးတတ်တဲ့ရောဂါမျိုးပါ။ ဆစ်ဖလစ်ရောဂါရှိသူမိခင်မှတစ်ဆင့် သန္ဓေသားကိုလည်း ရောဂါကူးစက်နိုင် ပါတယ်။ အဲဒီလို ဆစ်ဖလစ်ပိုးကူးစက်ခံရတဲ့ သန္ဓေသားဟာ မွေးကတည်းက မျက်စိကန်းခြင်း၊ နားထိုင်းခြင်းနဲ့ လူစဉ်မမိတဲ့ကလေးများအဖြစ် မွေးဖွားခြင်း ခံရတတ်ပါတယ်။ ဆစ်ဖလစ်ရောဂါကို ဖြစ်ပွားစေတဲ့ပိုးကတော့ 'ထရီပိုနီးမား ပလီးဒန်း' (Terpohnema Pallidum) ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီပိုးဟာ ပူနွေးစွတ်စိုတဲ့ရောသီးတုကို ကြိုက်နှစ်သက်ပြီး အလွန်ပူ ပြင်းခြောက်သွေ့တဲ့ရောသီးတုမှာ အသက်ရှင်နိုင်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အပြင်ဘက်မှာ နာရီအနည်းငယ်ခန့်သာ အသက်ရှင်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သိုလှောင်ထား တဲ့သွေးထဲမှာ (၇၂)နာရီ သုံးရက်ခန့် အသက်ရှင်နိုင်တာမို့ ဆစ်ဖလစ်ရောဂါ ရှင်ရဲ့သွေးမှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သွေးလှူရှင်ပျားလှူဒါန်းတဲ့ သွေးကို ဆစ်ဖလစ်ရောဂါရှိ မရှိ စစ်ဆေးပြီးမှ လူနာကိုသွေးပေးရပါတယ်။ ဆစ်ဖလစ်ရောဂါဟာ အများအားဖြင့် လိင်ဆက်ဆံမှုကြောင့် ကူးစက်

ခြင်းဖြစ်သော်လည်း ရောဂါရှိသူရဲ့အနာဖြစ်နေတဲ့ နှုတ်ခမ်း၊ ပါးစပ်ခွဲစအိုဝမှ တစ်ဆင့်လည်း ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။ အခုအခါမှာ ဆေးစွမ်းကောင်းများပေါ် လာပြီဖြစ်လို့ သေချာစွာ စနစ်တကျကုသရင် ပျောက်ကင်းနိုင်ပါတယ်။

ရောဂါကူးစက်ပုံ

ဆစ်ဖလစ်ရောဂါရှိသူနှင့် လိင်ဆက်ဆံမှုပြုပြီး ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ကာ ရက် (၉၀) သို့မဟုတ် (၃-၄)ပတ်အတွင်း အမျိုးသမီးယောနိအနီးတစ်ဝိုက်မှာ ခပ်ပိုင်းပိုင်းအနာတစ်ခုပေါက်လာပါတယ်။ အဲဒီအနာက မနာရုံသာမက သွေး လည်းမထွက်ပါ။ ဒါကြောင့် ရောဂါကူးစက်ခံရသူဟာ အပူမဲ့အမှတ်မဲ့နေကြ ပါတယ်။ (၂-၃)ပတ်အကြာမှာ သူ့အလိုလိုပျောက်သွားပါတယ်။

ဒီလို အနာပျောက်သွားခြင်းဟာ ရောဂါပိုးသေသွားတာမဟုတ်ဘဲ ရောဂါဝင်သွားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအဆင့်မှာ ရောဂါပျောက်ကင်းအောင် မကုသပါက ရောဂါပိုးဟာ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း လှည့်လည်တိုးပွားလာပါတယ်။

ရောဂါတိုးလာခြင်း

- ရောဂါပိုးဟာ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ယုံန့်သွားပြီး တစ်ကိုယ်လုံး ဒဏ်ရာများ ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒါဟာ ဒုတိယအဆင့်ရောဂါတိုးခြင်းရဲ့ လက္ခဏာ ဖြစ်ပါတယ်။

- မျက်နှာ၊ လက်၊ လည်ပင်းစတဲ့နေရာတွေမှာ မနာကျင် မယာဘဲ့ အဖုအပိန့်များထွက်လာခြင်း

- ချိုင်း၊ ပေါင်ကြား၊ ပေါင်ခြံမှာအကျိတ်များထွက်လာခြင်း
- ရက်အနည်းငယ်ကြာသောအခါ အဖုအပိန်မှာ အနာကလေးများ ဖြစ်လာပြီး ထိုအနာမှ သင်ဇည်များ ထွက်လာခြင်း
- ထိုသင်ဇည်တွင် ရောဂါပိုးများစွာပါပြီး ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။
- အင်္ဂါစင်၊ စအိုဝ၊ ပါးစပ်မှာ အနာများဖြစ်တတ်ပြီး ကြာလာတာနဲ့အမျှ အသံပြွန်ကို ထိခိုက်သဖြင့် အသံပျက်တတ်ပါတယ်။
- ထို့နောက် ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း၊ မူးဝေမောပန်းခြင်း၊ အဆစ်ရောင်ခြင်း၊ သွေးအားနည်းခြင်း၊ အဖျားရောဂါခြင်း၊ အသားဝါရောဂါခြင်းတို့ ဖြစ်လာ ပါတယ်။

တချို့သော ရောဂါကူးစက်ခြင်းခံရသူများဟာ သုံးပတ်လေးပတ်အတွင်း ရောဂါလက္ခဏာမပြဘဲ ငုပ်နေတတ်ပါတယ်။ (၂-၅)နှစ်အတွင်း (၁၀-၁၅)နှစ် ကျော်မှ ရောဂါပေါ်လာတတ်ပါတယ်။

တတိယအဆင့်ရောဂါတိုးခြင်း

- အရှေ့ပြား အရိုးနဲ့ အတွင်းအင်္ဂါများကို ရောဂါပိုးများက စားလိုက် သဖြင့် ထိုနေရာများမှာ အပေါက်များဖြစ်ကာ အရိုးကျိုးနိုင်ပါတယ်။
 - အသည်းရောင်အသားဝါဖြစ်ခြင်း
 - အဝါရောင်အနာများပေါက်ခြင်း
- ထိုအဆင့်မှာ ဆေးကုသမှုမခံယူပါက-
- နှလုံးသွေးကြောအထိရောက်ရှိပြီး နှလုံးသွေးကြောကို ဖျက်ဆီး သဖြင့် နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါများ ဖြစ်လာပါတယ်။ အထူးသဖြင့်-

နှလုံးမှထွက်တဲ့ အေသြတာ (Aorta) နှလုံးသွေးလွှတ်ကြောကြီးကို ဖျက်ဆီးတဲ့ အတွက် သွေးကြောကြီးမှာ ပါးပြီး ကျယ်လာပါတယ်။ နောက်ဆုံးပေါက်ကွဲတဲ့ အထိ ဖြစ်လာပါတယ်။

- ဒါ့အပြင် ဆစ်ဖလစ်ပိုးဟာ ဦးနှောက်ကို ဖျက်ဆီးသဖြင့် သတိ မေ့ခြင်း၊ ဝက်ရွှေပြန်ခြင်း၊ တက်ခြင်း၊ စိတ်တိုခြင်း၊ စိတ်မူမမှန်ကယောက် ကယက်ဖြစ်ခြင်းတို့အပြင် ကိုယ်တစ်ခြမ်းသေရောဂါလည်း ဖြစ်လာပါတယ်။
- အာရုံကြောနှာခံအဖွဲ့အစည်းများပျက်စီးပြီး ကောင်းစွာလမ်း မလျှောက်နိုင်ခြင်းစတဲ့ ရောဂါအမျိုးမျိုး ဝင်ရောက်နိုင်စေပြီး သေဆုံးတဲ့အထိ အန္တရာယ် ကြီးမားပါတယ်။
- သားစဉ်မြေးဆက် ကူးစက်နိုင်တဲ့ရောဂါဆိုးကြီးဖြစ်ပါတယ်။
- ရောဂါဖြစ်တယ်လို့ သံသယရှိတာနဲ့ ဆရာဝန်ခေါ်သပြီး ဆစ်ဖလစ်ပိုး ရှိမရှိ စစ်ဆေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။
- ဆစ်ဖလစ်ပိုးရှိမရှိကို သွေးစစ်ခြင်းဖြင့် သိနိုင်ပါတယ်။
- တတ်ခွဲခန်းမှာ K.T. V.D.R.L လို့ခေါ်တဲ့ သွေးစစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ပါ။ အဲဒီစမ်းသပ်မှုကြောင့် မိမိမှာရောဂါရှိပြီဟု သိပါက ဆေးကုသမှုခံယူပါ။ ကုသပြီးနောက် ရောဂါပျောက်မပျောက်ထပ်မံ သွေးစစ်ပါ။ သွေးစစ်ချက်နှစ်ခါ စစ်ပြီးကောင်းမှ ရောဂါပျောက်ပြီဟု ယူဆနိုင်ပါသည်။
- ကုသသည့်ဆေးမှာ-
 - ပင်နင်စလင် (၆)သိန်းအား ဖြစ်ပါတယ်။
 - ရောဂါနစ်ည ဆေးကုသမှုခံယူပါက ကောင်းမွန်စွာပျောက်ကင်းသွားနိုင် သဖြင့် မိန်းကလေးအင်္ဂါစင်၌ အနာပေါက်တာနဲ့ ဆေးခန်းမှာ ကုသသွား

ရောဂါပိုးရှိ မရှိ စစ်ဆေးပါ။ ရှိပါက ဆေးကုသမှုကို စောစီးစွာခံယူပါ။

- အထူးသဖြင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကလေးများဟာ ဆန့်ကျင်ဘက် လိင်နဲ့ လွတ်လပ်တဲ့နေရာမှာတွေ့ပြီး တစ်ကြိမ်တစ်ခါမှားယွင်းရုံနဲ့ ဒီရောဂါ ကူးစက် စေနိုင်ပါတယ်။

- ဒါ့အပြင် ရောဂါရှိသူရဲ့ သင်္ချာမှတစ်ဆင့်လည်း ကူးစက်နိုင်တဲ့ အတွက် ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားနည်းသေးတဲ့အပျိုပေါက်အရွယ်မှာ ကူးစက်ဖို့ လွယ်ကူပါတယ်။

- ဒီရောဂါဟာ ခန္ဓာကိုယ်ပျက်စီးသွားရုံသာမက လူညွန့်တုံးစေတဲ့ ရောဂါဆိုးကြီး ဖြစ်လို့-

- မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားပြီး ထိန်းသိမ်းပါ။
- အလွယ်တကူ စိတ်အလိုလိုက်ကာ မှောက်မှားမှု မဖြစ်ပါစေနဲ့။
- ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်တို့ရဲ့ ခြားယောင်းမှုမှ လွတ်ကင်းအောင် ရှောင်ရှားဖို့ရာ မိန်းကလေးများဟာ အသိဉာဏ်နဲ့ယှဉ်ပြီး သတိရှိစေလိုပါတယ်။

ဂနိုရောဂါ (Gonorrhoea)

ဂနိုရောဂါဟာ ဆစ်ဖလစ်ရောဂါလောက် အန္တရာယ်မကြီးသော်လည်း ဆစ်ဖလစ်ရောဂါထက် ကူးစက်မြန်ပါတယ်။ ဒီရောဂါဟာ လိင်ဆက်ဆံမှုကြောင့် အများဆုံးကူးစက်ခြင်းဖြစ်ပြီး ရောဂါရှိသူရဲ့ အဝတ်အစားမှတစ်ဆင့် ကူးစက် နိုင်ပါတယ်။ မိဘများမှတစ်ဆင့်လည်း ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။

ဂနိုရောဂါဖြစ်ပွားတဲ့ရောဂါပိုးဟာ ဂနိုကော့ကိုင်း (Gonococci)ရောဂါ ပိုးဖြစ်ပြီး ပဲကြီးစေ့ခြမ်းနှစ်ခုတွဲပုံသဏ္ဍာန်ရှိပါတယ်။ ထိုရောဂါပိုးခန္ဓာကိုယ်ထဲ

ဝင်ရောက်ပြီးနောက် (၂-၅)ရက်အတွင်း ရောဂါလက္ခဏာပေါ်တတ်ပါတယ်။ ရောဂါပိုးရက်မှာ ရက်(၃၀)ခန့်ဖြစ်ပြီး ရာသီသွေးပေါ်တဲ့အခါမှာ ရောဂါလက္ခဏာ များပေါ်တတ်ပါတယ်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- မိန်းမအင်္ဂါဖာတ်ရောင်ခြင်း
 - ယောနီရောင်ရမ်းခြင်း
 - ဆီးကျပ်ခြင်း
 - သားအိမ်ပြွန်ရောင်ရမ်းခြင်း၊ ဗိုက်ခဏာခဏနာခြင်း
 - ခိုဖြူများများနဲ့ မကြာခဏဆင်းခြင်း
- ထိုရောဂါရင့်လာပါက-
- သွေးအဆိပ်တက်ခြင်း
 - အဆစ်ရောင်ခြင်း
 - ဆီးပူညောင်းကျရောဂါရခြင်း

ထိုရောဂါဖြစ်တယ်လို့ သံသယရှိပါက ဆရာဝန်နဲ့ပြသပြီး ရောဂါပိုး ရှိမရှိ စစ်ဆေးမှုခံယူပါ။ ရှိလျှင် ကုသမှုခံယူပါ။ ဤရောဂါအတွက် ကုသတဲ့ အစွမ်းထက်ဆေးကတော့ ပင်နစ်စလင်တစ်သိန်းအား (သို့မဟုတ်) ပင်နစ်စလင် (၉)သိန်းအား ဖြစ်ပါတယ်။ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ဆေးထိုးဆေး သောက်ပြုလုပ်ပါ။

ယောနီမှာ ဖြစ်ပွားတဲ့ ကြွက်နီရောဂါ

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကလေးများမှာ ယောနီမှာဖြစ်ပွားတဲ့ကြွက်နီ

ရောဂါလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒီရောဂါဟာ လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်တဲ့ ရောဂါဖြစ်ပြီး ရောဂါရှိတဲ့ယောက်ျားနဲ့ တစ်ကြိမ်တစ်ခါ မှားယွင်းရုံနဲ့ ဒီရောဂါ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒီရောဂါပိုးကတော့ (Human Papilloma Virus) Type 6 နဲ့ Type 11 ဝိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးကြောင့် ဖြစ်ပွားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ရောဂါဖြစ်ပွားတဲ့နေရာများ

- အမျိုးသမီးများရဲ့ ယောနိအတွင်းပိုင်းနဲ့အပြင်ပိုင်း
- သားအိမ်နဲ့အနီးတစ်ဝိုက်

ကြွက်နီရဲ့ပုံသဏ္ဍာန်

- အနီ (သို့မဟုတ်) ပန်းရောင် (သို့မဟုတ်) အညိုရောင် အဆုပ်လိုက်

ပန်းဂေါ်ဒီပွင့်ပုံသဏ္ဍာန်

- အထပ်များစွာရှိသော ပိုပွင့်ပုံသဏ္ဍာန်
- အသီးအသီးပုံသဏ္ဍာန်စသဖြင့် ပုံစံအမျိုးမျိုး ရှိပါတယ်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- မိန်းမကိုယ်ယားယံခြင်း
- ပူလောင်စပ်ဖျင်းသော ဝေဒနာကို ခံစားခြင်း
- ရောဂါရင့်လာပါက နှာကျပ်မှုနဲ့အတူ သွေးဆင်းခြင်း တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးနည်းသူများ ယောနိသန့်ရှင်းအောင် မထားသော မိန်းကလေးများတွင်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ရောဂါရှိသူ အမျိုးသမီးများရဲ့အတွင်းခံဘောင်းဘီ ထပ်မှတစ်ဆင့်လည်း ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။ ထိုသို့ဖြစ်ရင် ဆရာဝန်နဲ့ပြသပြီး ကုသမှုခံယူပါ။

အပျိုစော်ဝင်ချိန်နှင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ဖြစ်တတ်သောရောဂါများ

- ခရိုင်အိုဆာဂျရီ ခေါ် အလွန်အေးသော နိုက်ထရိုဂျင်အညည်နှင့်တိဉ် ကုသနည်း။

- လျှပ်စစ်ဆာဂျရီ ခေါ်ထုံဆေးဖြူထင် ကြွက်နီကို စက်ဖြင့် မီးရှို့၍ ကုသနည်း။

- လေဆာပစ်၍ ကုသနည်း။

- ထုံဆေးပေးပြီး အလုံးလိုက်ခွဲထုတ်၍ ကုသနည်းတို့ဖြင့် ကုသပေးပါတယ်။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေကာမူ ဆေးရုံသို့ အစောဆုံးသွား၍ ပြသခြင်းဟာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

ဦးနှောက်အောက်အကျိတ်မှ အကျိတ်ထွက်သောရောဂါ

ဦးနှောက်အောက်က အကျိတ်ကို ပစ်ကျူးထရိုဂလင်း (Pituitary Gland) လို့ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီဂလင်းခေါ် အကျိတ်ဟာ ကုလားပဲစေ့ခန့်သာ ရှိပေမယ့် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အရေးကြီးဆုံးဟော်မုန်းတွေကို ထုတ်ပေးနိုင်တဲ့အကျိတ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဦးနှောက်အောက်အကျိတ်မှ အခြားအကျိတ်များကို လှုံ့ဆော်တဲ့ ဟော်မုန်းထုတ်ပေးပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့်လည်ပင်းအကျိတ် လှုံ့ဆော်ဟော်မုန်း၊ ကျောက်ကပ်အထက် အကျိတ်လှုံ့ဆော်ဟော်မုန်း၊ လိင်လှုံ့ဆော်ဟော်မုန်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားမှုကို ထိန်းတဲ့ ကြီးထွားဟော်မုန်း၊ ဆီးထိန်းဟော်မုန်းတို့ကို ထုတ်ပေးပါတယ်။

အဲဒီဦးနှောက်အောက်အကျိတ်ဟာ ပုံမှန်ဟော်မုန်းများကို ထုတ်ပေးတဲ့ အတွက် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ အင်္ဂါတွေဟာ ကောင်းစွာဖွံ့ဖြိုးလာပြီး ဖွံ့ဖြိုးစေကာမူ

ဖြစ်စဉ်ယန္တရားကို လည်ပတ်စေပါတယ်။

ဒါပေမယ့် အကြောင်းကြောင်းကြောင့် ဦးနှောက်အောက်အကျိတ်မှာ အကျိတ်ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်ရင် အမျိုးသမီးကလေးများမှာ ဓမ္မတာ သွေးထိမ်တတ်ပါတယ်။

ဓမ္မတာသွေးထိမ်တိုင်း ဦးနှောက်အောက်အကျိတ်မှာ အကျိတ်ဖြစ်ခြင်း မဟုတ်ပေမယ့် အဲဒီမှာ အကျိတ်ဖြစ်တာနဲ့ အစောဆုံးသိနိုင်တဲ့ လက္ခဏာတွေ ကတော့ ဓမ္မတာသွေးထိမ်ခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- အဲဒီအကျိတ်ရှိလာရင် မိန်းမသွင်ပြင်လက္ခဏာမှ ဖယ်ကျွင်းသွင်ပြင် လက္ခဏာသို့ပြောင်းလဲသွားခြင်း
- အသံပြောင်းသွားခြင်း
- အသားအရေကြမ်းပြီး ဝက်ခြံများပေါက်ခြင်း
- ရင်သားများ ကျုံ့သွားခြင်းတို့ ဖြစ်စေပါတယ်။

မိမိမှာ အကျိတ်ရောဂါရှိပြီလို့ သံသယရှိရင် ဆရာဝန်နဲ့စောစီးစွာပြသပြီး ဆေးကုသမှုခံယူပါ။

သိုင်းရွိုက်အကျိတ်ရောဂါ (လည်ပင်းအကျိတ်ရောဂါ)

အပျိုပေါက်အရွယ်ကလေးများဟာ ဟော်မုန်းများထွက်လာမှုကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးလာသလို သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းအပြောင်းအလဲကြောင့် လည်ပင်း ရှေ့ရှိ ဟော်မုန်းထုတ်တဲ့သိုင်းရွိုက်အကျိတ်ဟာ ဟော်မုန်းထုတ်ရန် လုပ်ဆောင် ရတဲ့အတွက် အကျိတ်လည်း ကြီးမားလာပါတယ်။ ထိုအကျိတ်မှာ ဒိုင်အိုဒင်း

အပျိုဖော်ဝင်ချိန်နှင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ဖြစ်တတ်သောရောဂါများ

တက်လိုတဲ့အတွက် ဤသို့ဖြစ်လာခြင်းဖြစ်သဖြင့် အပျိုပေါက်အရွယ်ကလေး များကို ဒိုင်အိုဒင်းဆား၊ ပင်လယ်ကျောက်ပွင့်တို့စားသင့်ပါတယ်။

သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းအထွက်နည်းပါက-

- အရပ်ပုခြင်း
- အပျိုဖြစ်နှောက်ကျခြင်း
- လိင်အင်္ဂါထွားကျိုးမှုရပ်တန့်သွားခြင်း
- အမြဲတမ်းလိုလို ငိုက်မြည်းနေခြင်း
- အသားအရေခြောက်ကပ်လာခြင်း
- သွေးအားနည်းခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ဤသို့ဖြစ်ပွားရခြင်းမှာ-

- သိုင်းရွိုက်အကျိတ်ကြီးနေ၍ ခွဲထုတ်ရာတွင် များသွားခြင်း
- သိုင်းရွိုက်အကျိတ်ကျုံ့သွားခြင်း
- သိုင်းရွိုက်ကို ထိန်းချုပ်သော ဦးနှောက်အောက်အကျိတ်ပျက်စီး သွားသဖြင့် သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းထုတ်ရန် မလှုံ့ဆော်နိုင်ခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ပါ တယ်။

သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းအနည်းအများကြောင့် ဆယ်ကျော်သက်ကလေး များရဲ့ ကျန်းမာရေးထိခိုက်နိုင်သဖြင့် ထိုရောဂါမဖြစ်ပွားအောင် မိဘဆွေမျိုး များက စောင့်ရှောက်ရမှာဖြစ်သလို အပျိုပေါက်ကလေးများဟာ သိုင်းရွိုက်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သံသယရှိပါက ဆရာဝန်ထံသွားပြီး ကုသမှုခံယူပါ။

စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါများ

အပျိုပေါက်အရွယ်ဟာ စိတ်မတည်ငြိမ်သလို တချို့မိန်းကလေးများမှာ စိတ်ပြန်လွင့်ပြီး ငေးမိုင်နေတတ်ပါတယ်။ အချို့မှာတော့ စားမဝင်အိပ်မပျော်ခြင်းများလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အစားအသောက်ပျက်ကာ အိပ်မပျော်ခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ဒီအရွယ်မှာ ဖွံ့ဖြိုးလာရမယ့်အစား တစ်နေ့တစ်ခြား ပိန်ချိုးလာပါတယ်။ အဲဒီကမှတစ်ဆင့် သွေးအားနည်းခြင်း၊ ဓမ္မတာမမှန်ခြင်း တို့ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

စိတ်မတည်ငြိမ်ခြင်း

စိတ်မတည်ငြိမ်တဲ့အတွက် အကောင်းအဆိုးမခွဲခြားနိုင်ဘဲ မိတာဆွေမျိုးများနဲ့ ကန့်လန့်တိုက်လာပါတယ်။ စိတ်မတည်ငြိမ်တဲ့အတွက် ကျောင်းစာအပေါ်မှာ စိတ်ဝင်စားမှုမရှိတော့ဘဲ အပေါင်းအသင်းများနဲ့ လွတ်လွတ်လပ်လပ် သွားချင်လာချင်ပါတယ်။

မိတာများက ဆူပူပြောဆိုသောအခါ မခံချင်ဖြစ်ပြီး ဇွတ်တရွတ်သဘောနဲ့ အိမ်ပြေးကျောင်းပြေး လုပ်လာကြပါတယ်။ သူတို့ကိုယ်သူတို့လည်း ဇွန်စားလို့မှ စိတ်ကူးယဉ်မှုတွေ များလာတတ်ပါတယ်။

သီချင်း၊ ရုပ်ရှင်၊ ဝတ္ထုတွေအပေါ်မှာ စိတ်ဝင်စားလာကြပါတယ်။ တချို့ကလည်း မိုက်ရှူးရဲဆန်လာပါတယ်။ သူတို့ကိုယ်သူတို့ လုပ်နိုင်တယ်ဆိုပြီး အားကိုးတတ်လာပါတယ်။ တချို့ကလည်း သူတို့ဟာ ယောကျ်ားလေးများနဲ့ အတူ ရင်ဘောင်တန်းပြီးလုပ်နိုင်တယ်လို့ထင်ပြီး ယောကျ်ားလျာဘဝကို ရောက်သွားတတ်ပါတယ်။

အထူးသဖြင့် ယောကျ်ားလေးစိတ်ပေါက်သွားသူများဟာ အများနဲ့ မသင့်တင့်ဘဲ ထော်လော်ကန့်လန့်လှုပ်တတ်ပါတယ်။ အချို့ကတော့ မိန်းကလေးစိတ်ဖြစ်ပြီး ကြောက်သလိုခွံသလိုဖြစ်ကာ စိတ်တတ်ကျတာမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။ တုန်လှုပ်ချောက်ချားခြင်း၊ စိတ်မတည်ငြိမ်ခြင်းများလာတဲ့အခါ ချူရီးဆစ် (Neurosis) လို့ခေါ်တဲ့ စိတ်ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။

ထိုရောဂါရလျှင် စိတ်လှုပ်ရှားလွယ်မယ်။ လူတောမတိုးချင်ဖြစ်မယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်ကို မကျေနပ်ဖြစ်မယ်။ ဒီလိုစိတ်မျိုးတွေကြောင့် လူလည်း ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မယ်။ ဒီကြားထဲက လူမှုရေး၊ ပညာရေး၊ အချစ်ရေး မပြေလည်မှု ရှိပါက ရောဂါပိုတိုးလာနိုင်ပါတယ်။

ဟစ်စတီးရီးယား (Hysteria) ခေါ် ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ကို တောင့်တခြင်း

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ဟာ စိတ်ကစားတတ်တဲ့အရွယ်ဖြစ်လို့ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ရဲ့ ဂရုစိုက်မှု၊ အလေးပေးမှုကို ခံချင်ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မိမိဖြစ်ချင်သလို မဖြစ်တဲ့အခါ ဂူးနမ်းနမ်းအသွင်မျိုးဖြစ်ကာ ပြောချင်ရာပြောကချင်ရာက ဆိုတာမျိုး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ တချို့မှာ ဘဝအခြေအနေနဲ့ အတွင်းစိတ်မကိုက်သောအခါ ပို၍ ဆိုးဝါးစွာ ရူးသွပ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်ရင် စိတ်ရောဂါဆရာဝန်နဲ့ ပြသရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မျိုးရိုးဗီဇလိုက်ခြင်း

မိမိရဲ့မျိုးရိုးထဲမှာ စိတ်မတည်ငြိမ်တဲ့ရောဂါ (ချူရီးဆစ်) ရောဂါနဲ့ ဟစ်စတီးရီးယားရောဂါရှိသူများက ပွေးဖွားလာတဲ့ မိန်းကလေးများဟာ မျိုးရိုးဗီဇလိုက်

ခြင်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်မှာ အနည်းစွဲအများ စိတ်အပြောင်းအလဲရှိ ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဆိုးဝါးစွာ မှုမမှန်ခြင်းဟာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါများ ရရှိလို့ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိရဲ့ရင်သွေးငယ်များရဲ့စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုကို ပိဘသွေမျိုးများက ဂရုတစိုက်စောင့်ကြည့်ပြီး ထိန်းကျောင်းပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



အသုံး - (၇)

- ဆယ်ကျော်သက် နဲ့ Life Style
- ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ်
- ဝရိုဇင်းဓာတ်
- အဆီဓာတ်
- အိပ်စက်နားနေခြင်း
- ကိုယ်ရောဗိတ်ပါ အပြည့်အဝ အဝန်းမြေခြင်း
- လူမှုဝေပါင်းသင်းဆက်ဆံရေး မြေမြစ်ခြင်း
- အသားအရေကို ထိန်းသိမ်းခြင်း
- ဓာတ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်း ရောဂါကင်း

အသုံး- (၇)
ဆယ်ကျော်သက်နဲ့ Life Style

ဆယ်ကျော်သက်ကလေးများရဲ့ဘဝဟာ ဘဝတစ်ခုလုံးနဲ့ နှိုင်းချိန်ကြည့် မယ်ဆိုရင် တိုတောင်းတဲ့ဘဝလေးပါ။ အဲဒီအချိန်ကို ဖြတ်ကျော်ကြမယ့် ဆယ် ကျော်သက်ကလေးတွေဟာ ကျန်းမာရေးနဲ့ပြည့်စုံပြီး စိတ်ချမ်းသာစွာနေနိုင်ဖို့ အတွက် Life Style နဲ့ပြည့်စုံရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုတွေ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုကြားမှာ ရုပ်ပိုင်းကျန်းမာပြီး စိတ်ပိုင်းချမ်းသာဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ ဆယ်ကျော်သက်ကလေး တိုင်း ကျန်းမာစွာနဲ့ ဒီဘဝကလေးကို ဖြတ်သန်းနိုင်ဖို့ အချက် (၅)ချက် ရှိပါတယ်။

- အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝတဲ့အစားအစာကိုစားသုံးခြင်း
- အိပ်စက်နားနေခြင်း
- လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း
- ကိုယ်ရောစိတ်ပါ အပြည့်အဝ အပန်းဖြေခြင်း
- လူမှုပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးပြေပြစ်ခြင်းတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အာဟာရပြည့်ဝတဲ့ အစားအစာ စားသုံးခြင်း

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကလေးများဟာ အဓိကကျတဲ့ ပင်မအာဟာရ ဓာတ်(၃)မျိုးနဲ့ ပြည့်ဝဖို့အရေးကြီးပါတယ်။

အဲဒါတွေကတော့-

- ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ်
- အဆီဓာတ်
- ပရိုတင်းဓာတ်တို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီ ဓာတ် (၃)မျိုးဟာ အင်အားဓာတ်ထုတ်ပေးနိုင်တဲ့ အာဟာရဓာတ်များ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဗီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ်လည်း လိုအပ်ပါတယ်။

ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ်

အဲဒီဓာတ်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်အင်အားဓာတ်ကို ထုတ်ယူရာမှာ အဓိက အသုံးပြုတဲ့ဓာတ် ဖြစ်ပါတယ်။ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ်ကို-

- ဆန်
- ကောက်ညှင်း
- ဆန်ကြာစံ
- ခေါက်ဆွဲခြောက်
- ဂျုံမှုန့်
- ထမင်း
- ပေါင်မုန့်
- ချပါတီ

- ပလာတာ တို့မှရရှိပြီး ဆန်မှာ နို့ဆီဘူးတစ်လုံးလျှင် ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ် (၂၀၀)ဂရမ်ခန့် ဖါရိုပါတယ်။ ဒါ့အပြင် သစ်ဥသစ်ဖုန့် သစ်သီးများမှာလည်း အဲဒီဓာတ်ပါဝင်ပါတယ်။

- ပဲပြစ်၊ ပီလောပီနံ့ဥ၊ အာတာလွတ်ဥ၊ ကန်စွန်းဥ (ဖြူ၊ ဝါ)၊ ပိန်းဥ၊ အာလူး

- သီဟိုဠ်စေ့၊ နေကြာစေ့၊ ကွာစေ့၊ ဖရုံစေ့၊ အုန်းသီးအသံ၊ သစ်ကြာစေ့

- ငှက်ပျောသီး၊ ခူးရင်သီး၊ ပိန္နဲသီး၊ သရက်သီး၊ ဟလကာသီး၊ သဘောသီး

ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ်တွေ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှာ များလာရင် ပေါ်လီဆက်ခရိုက်အဖြစ် သိုလှောင်ထားပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပိုနေတဲ့ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်တွေကို ဂလိုက်ကိုဂျင်အဖြစ် သိုလှောင်ထားပါတယ်။ ဒီထက်ပိုရင်တော့ အဆီဓာတ်အဖြစ် ပြောင်းလဲသွားပြီး ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာ သိုလှောင်ထားပါတယ်။

ဒါတွေဟာ ခြေခံအစားအသောက်ဖြစ်တဲ့ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ်များ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအစားအစာများကို ညီမျှစွာစားသောက်ခြင်းဖြင့် ကယ်လိုရီဓာတ်တွေ ရရှိလာမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကယ်လိုရီဆိုတာက စားသောက်လိုက်တဲ့ အစာအဟာရကို ခန္ဓာကိုယ်ကချေဖျက်ပြီးနောက်မှာ ထွက်လာတဲ့စွမ်းအင် ပမာဏပါ။

ပရိုတင်းဓာတ်

ပရိုတင်းဓာတ်ကို အသားဓာတ်လို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။

- ပရိုတင်းဓာတ်ဟာ အရိုးကြွက်သားများအပါအဝင် ခန္ဓာကိုယ်ခြင်ထုများ တည်ဆောက်ရာမှာ အလွန်လိုအပ်တဲ့ဓာတ်တွေဖြစ်ပါတယ်။

- ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ဒီဇီယိုကမ္ဘာလုပ်ငန်းတွေဆောင်ရွက်တဲ့အခါမှာ မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ အင်ဇိုင်း (enzyme) များဟာ အခြေခံအားဖြင့် ပရိုတင်းများ ဖြစ်ပါတယ်။

- ပရိုတင်းဟာ ကြီးထွားမှု၊ ခန္ဓာကိုယ်အပူပိုင်းများနဲ့ပွဲစည်းမှုများအတွက် စွမ်းဆောင်ပေးနိုင်တဲ့ ဓာတ်ဖြစ်ပါတယ်။

- အကယ်၍ ပရိုတင်းဓာတ်တွေ ပိုလျှံနေရင် လောင်ကျွမ်းချုပ်ငြိမ်းသွားပါတယ်။

အသားဓာတ်ရရှိနိုင်တဲ့အစားအစာ

- ကြက်ဥ၊ ဘဲဥ၊ နွားနို့၊ ဆိတ်နို့၊ ပဲပုတ်နို့၊ ကုလားပဲ၊ စားတော်ပဲ၊ မြေပဲ

ကြက်ဥတစ်လုံးမှာ ပရိုတင်းဓာတ် (၁၃.၂)ဂရမ်ပါဝင်ပါတယ်။ ပဲအပျိုးပျိုးထဲမှာ မြေပဲဟာ ပရိုတင်းဓာတ်အများဆုံးပါဝင်ပါတယ်။ နွားနို့၊ ဆိတ်နို့၊ ပဲပုတ်နို့ထဲမှာ ဆိတ်နို့ဟာ ပရိုတင်းဓာတ်အများဆုံးပါဝင်ပါတယ်။ နွားနို့ကို သောက်တဲ့အခါမှာ မလိုင်ဖယ်ပြီးမှ သောက်သုံးသင့်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် -

- အမဲသား၊ ဝက်သား၊ ဆိတ်သား၊ ငါးကြင်း၊ ငါးသလောက်၊ ပုစွန်စတာတွေ မှာလည်း ပရိုတင်းဓာတ်များစွာပါဝင်ပြီး ကြက်ဥဟာ ပရိုတင်းဓာတ်အပါဝင် ဆုံးဖြစ်ပါတယ်။

ကယ်လိုရီပါဝင်နှုန်း

- အဆီ (၁)ဂရမ် = ၉ ကယ်လိုရီ
- ပရိုတင်း (၁)ဂရမ် = ၄ ကယ်လိုရီ
- ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် (၁)ဂရမ် = ၄ ကယ်လိုရီ

အဆီဓာတ်

- အဆီဓာတ်ဟာ အပြောအောက် အူ၊ ကျောက်ကပ်၊ နှလုံးအစရှိတဲ့ ကလီစာတွေရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိပါတယ်။
- ခန္ဓာကိုယ်ခြံပုံထုကြီးတည်ဆောက်ရန်အတွက် အဆီဓာတ်ဟာ အထူးအရေးပါပါတယ်။
- အဆီဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အင်အားဓာတ်ကို လိုအပ်တဲ့အချိန်မှာ ထုတ်ယူနိုင်ဖို့ သို့လှောင်ထားပါတယ်။
- နေ့စဉ်လူအများစားသုံးနေတဲ့အဆီများမှာ-
 - ပြည့်ဝဆီ
 - မပြည့်ဝဆီတို့ဖြစ်ပါတယ်။

ပြည့်ဝဆီများကတော့-

ထောပတ်၊ အုန်းဆီ၊ စားအုန်းဆီ၊ တိရစ္ဆာန်မှရတဲ့အဆီတို့ ဖြစ်ပါတယ်။

မပြည့်ဝဆီများကတော့-

မြေပဲဆီ၊ နေကြာစေ့ဆီ၊ နှမ်းဆီ၊ ပဲပုတ်ဆီတို့ဖြစ်ပါတယ်။

ပြည့်ဝဆီများဟာ လူကို အန္တရာယ်ပေးနိုင်တဲ့အတွက် မစားသုံးသင့်ပါ။

မပြည့်ဝဆီများကတော့ ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုတဲ့အတွက် စားသုံး

သင့်ပါတယ်။

အစားအသောက်ထဲမှာ အဆီဟာ အဲဒါတွေထဲမှာ အရည်အသွင်းနဲ့ ဖြစ်စေ ပါဝင်နေပါတယ်။ အဆီလွန်ကဲနေရင် ကျန်းမာရေးထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။ ပြည့်ဝဆီပါတဲ့အစားအစာကို စားသုံးမိရင် မကောင်းတဲ့ ကိုလက်စထရော ပမာဏမြင့်တက်စေတဲ့အတွက် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းခြင်း ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

- ဒိန်ချဉ်ဟာ အဆီပါဝင်မှုနည်းပါးပြီး ကျန်းမာစေတာမို့ ဒိန်ချဉ်သောက်သင့် ပါတယ်။

- အစိမ်းရောင်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ကြော်စားမယ့်အစား ပြုတ်စားတာ၊ ပေါင်းစားတာတို့လုပ်စားရင် အဆီလျော့ပြီးသား ဖြစ်သွားပါတယ်။

- လတ်ဆတ်တဲ့သစ်သီးသစ်ရွက်များ အရည်ရွှန်းတဲ့သီးနှံတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်က လိုအပ်တဲ့ဗီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ်ကို ရရှိနိုင်ပါနိုင်တယ်။

- ဒါကြောင့် လိမ္မော်သီး၊ ရှောက်ချိုသီး၊ ကမ္ဘာလားသီး၊ စတော်တယ်ရီသီးများကို တစ်နေ့တစ်မျိုးစီ စားသုံးသင့်ပါတယ်။

- သံပုရာချည်၊ ဂရိတ်ဖုရည်များကို ထမင်းစားပြီးနောက် သောက်သင့်ပါတယ်။

- ပန်ဆီ၊ သစ်တော်သီး၊ မာလကာသီး၊ ဆီးသီးအစရှိတဲ့ အသီးများဟာ ဗီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ်ကို ရရှိလို့ စားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

- အမှင်ဓာတ်ပါဝင်တဲ့အစားအစာဖြစ်တဲ့ ပြောင်း၊ ဂျုံ၊ ကွေကာအုတ်၊ ခေါင်မှုန့်ကြမ်း စတာတွေကိုလည်း မကြာခဏစားသင့်ပါတယ်။

- အထူးသဖြင့် သစ်သီးဖျော်ချည်၊ ပဲခိုးချည်များကိုလည်း သောက်စားသင့်ပါတယ်။

- နေ့စဉ် ငရဲကို တစ်နေ့လျှင် ငရဲ (၈)ခွက်မှ (၁၀)ခွက်အထိ သောက်သင့်ပါတယ်။ နေ့စဉ် မနက်အိပ်ရာထရင် ငရဲတစ်ဖန်ခွက်နဲ့ ညအိပ်ရာ ဝင်ရင် ငရဲတစ်ဖန်ခွက်သောက်သင့်ပါတယ်။

- တစ်နေ့တာ စားသောက်တဲ့အစားအစာတွေထဲမှာ ကာဘိုဟိုက် ဒရိုတ်တတ်၊ ပရိုတင်းဘတ်နဲ့ အဆီဓာတ်အချိုးကျစွာ စားသုံးဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

တစ်နေ့တာစားသုံးသင့်တဲ့ ရာခိုင်နှုန်း

- ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် (၆၀) ရာခိုင်နှုန်း

- အဆီဓာတ် (၁၅-၂၆) ရာခိုင်နှုန်း

- ပရိုတင်းဓာတ် (၁၂-၁၅) ရာခိုင်နှုန်း

တို့ဖြစ်ပြီး အစားအစာ (၈)မျိုးကို အချိုးကျစွာ စားသုံးသင့်ပါတယ်။

- ချိုလွန်းတဲ့အစားအစာ

အဲဒီအစားအစာများကို ချင့်ချိန်ပြီးစားပါ။

- ငရုတ်သီးစားသုံးခြင်း သတိထားပါ။ အချို့ငရုတ်သီးများထဲမှာ ပိုတစ်မျိုးပါတဲ့အတွက် အသည်းကင်ဆာဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

- ပင်လယ်စာစားရာမှာ အစာအဆိပ်သင့်ခြင်းနဲ့ ဓာတ်မတည့်ရောဂါ ဖြစ်နိုင်လို့ သတိထားရပါမယ်။

အိပ်စက်နားနေခြင်း

ဆယ်ကျော်သက်များအတွက် အိပ်စက်အနားယူခြင်းဟာ ကျန်းမာရေး အတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါတယ်။ အပျိုစင်ကလေးများဟာ မိုးလင်းကတည်းက တစ်နေ့ကုန်လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို လုပ်ဆောင်ရတဲ့အတွက် ဗွမ်းအင်

များကို အသုံးပြုရပါတယ်။ ကုန်ခန်းသွားတဲ့ဗွမ်းအင်တွေ ပြန်လည်ရရှိဖို့အတွက် ညဘက်မှာ စိတ်ရောကိုယ်ပါ အနားယူခြင်းဆိုတဲ့ အိပ်စက်ခြင်းကို ပြုလုပ်ကြ ရပါတယ်။

- သာမန်လူတစ်ယောက်ရဲ့ အိပ်ချိန်ကို (၈)နာရီ သတ်မှတ်ထားပါ တယ်။

- တစ်နေ့မှာ (၆-၇)နာရီ အိပ်သူများဟာ ရောဂါဖြစ်ပွားနှုန်းအနည်း ဆုံးလို့ ဆိုပါတယ်။

အိပ်ရေးဝဝအိပ်ခြင်းကြောင့် အင်အားပြည့်ပြီး စိတ်ရွှင်လန်းတက်ကြွ စေပါတယ်။

- ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားစနစ်တက်စေခြင်း

- နှလုံးရောဂါဖြစ်ပွားမှုနှုန်းလျော့ကျခြင်း

- အဝလွန်ရောဂါကာကွယ်နိုင်ခြင်း

- အသက်ရှည်ခြင်းတို့ ဖြစ်စေပါတယ်။

အိပ်ရေးပျက်ခြင်းကြောင့်-

- ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိခိုက်စေတဲ့ ကော်တီဇမ်းဟော်မုန်းတွေ များများ ထွက်လာပြီး ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားစနစ်ကို ထိခိုက်စေပါတယ်။

- အိပ်ရေးပျက်ခြင်းကြောင့် နှလုံးရောဂါဖြစ်ခြင်းကို အားပေးပါတယ်။

အိပ်ရေးဝဝအိပ်နိုင်ဖို့-

- အိပ်ကာနီးမှာ တီဇီအကြာကြီး မကြည့်သင့်ပါ။ စိတ်ကို လှုံ့ဆော်တဲ့ အတွက် အိပ်မပျော်တာမျိုး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

- အိပ်ကာနီးမှာ ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်၊ ဝိုင်ဆေးမသောက်ပါနဲ့။

- အိမ်ကားနီးအစားအစာကို ပြည့်အပ်အောင် မစားပါနဲ့။

ဒါဆိုရင် အပျိုစင်ကလေးများဟာ ကောင်းစွာအိပ်စက်အနားယူနိုင်ပြီး ကျန်းမာရွှင်လန်းမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း

ဆယ်ကျော်သက်ကလေးများဟာ ကျန်းမာရေးနဲ့ ပြည့်စုံစေဖို့-

- မှန်မှန်လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ရပါမယ်။

- လေ့ကျင့်ခန်းယူတဲ့အခါမှာ မှန်ကန်တဲ့လေ့ကျင့်ခန်းနဲ့ ပုံမှန်လေ့ကျင့် ခန်းယူရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မိန်းကလေးများနဲ့ သင့်တင့်တဲ့လေ့ကျင့်ခန်းကတော့-

- အပြေးလေ့ကျင့်ခန်း

- အေရိုးဗစ်လေ့ကျင့်ခန်း

- စက်ဘီးစီးခြင်း

- ရေကူးခြင်းစတဲ့ သွက်လက်တဲ့လေ့ကျင့်ခန်းမျိုးနဲ့ သင့်လျော်ပါတယ်။

အပြေးလေ့ကျင့်ခန်းနဲ့ အေရိုးဗစ်လေ့ကျင့်ခန်းကို ယူမယ်ဆိုရင်-

- ပထမဦးစွာ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းအရင်ပြုလုပ်ပါ။

- အထက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများကို စနစ်တကျသင်ယူပါ။

- တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံး (၅)ရက် ပုံမှန်လေ့ကျင့်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

- လေ့ကျင့်ချိန်ကတော့ အနည်းဆုံး တစ်နာရီခန့် လေ့ကျင့်ရပါမယ်။

- အိမ်တွင်းလေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်တဲ့ အိပ်ထမတင်လေ့ကျင့်ခန်းများလည်း လေ့ကျင့်နိုင်ပါတယ်။ အိမ်တွင်းလေ့ကျင့်ခန်းကို ယူမယ်ဆိုရင် မနက်တစ်ခါ

ညတစ်ခါ အနည်းဆုံး နာရီဝက်ခန့် လေ့ကျင့်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလိုလေ့ကျင့်ခန်းများကို ပုံမှန်ယူခြင်းဟာ အဆီချေဖျက်မှုများလာတဲ့ အတွက် အဆီဖိုများကိုချေဖျက်ပါတယ်။ အဝလွန်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်သလို ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစားကျနစွာ လှပစေပါတယ်။

ယခုအခါမှာ စက်နဲ့လေ့ကျင့်ခန်းယူခြင်းဟာ ခေတ်စားလာပြီဖြစ်ပြီး နေရာတိုင်းလိုလိုမှာ ကစားနိုင်တာကြောင့် စက်နဲ့လေ့ကျင့်ခန်းယူခြင်းမျိုး ပြုလုပ် သင့်ပါတယ်။

ကိုယ်ရောစိတ်ပါအပြည့်အဝ အပန်းဖြေခြင်း

အပျိုပေါက်အရွယ်ကလေးများဟာ စိတ်ရောကိုယ်ပါပြောင်းလဲတဲ့အခြေ အနေဖြစ်လို့ တစ်ခါတရံ စိတ်မတည်ငြိမ်ဖြစ်မယ်။ စိတ်ဆိုးစိတ်ကောက်ဖြစ် မယ်။ မကျေနပ်ချက်တွေလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် စိတ်ပျော်ရွှင်တာ လည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ စိတ်ဆိုးစိတ်ညစ်စရာရှိရင် အကောင်းဆုံးတွေ့ပြီး စိတ်ညစ်တာတွေကို ဖြေဖျောက်လိုက်ပါ။ ခံစားမှုစိတ်ကို တစ်ပါးသူအား ရင်ဖွင့် လိုက်ပါ။ ဒါမှမဟုတ်ရင် ပန်းခြံထဲမှာ လေကောင်းလေသန့်ရှူပါ။ လမ်းလျှောက်ပါ။

ကိုယ်ရောစိတ်ပါ အပြည့်အဝအပန်းဖြေခြင်း

အပျိုပေါက်အရွယ်ကလေးများဟာ စိတ်ရောကိုယ်ပါပြောင်းလဲတဲ့ အခြေအနေဖြစ်လို့ တစ်ခါတရံ စိတ်မတည်ငြိမ်ဖြစ်မယ်။ စိတ်ဆိုးစိတ်ကောက် ဖြစ်မယ်။ မကျေနပ်ချက်တွေလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် စိတ်ပျော် ရွှင်တာတွေလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ စိတ်ဆိုးစိတ်ညစ်စရာရှိရင် အကောင်းဆုံး

တွေးပြီး စိတ်ညစ်တာတွေကို ဖြေဖျောက်လိုက်ပါ။ ခံစားမှုစိတ်ကို တစ်ပါးသူ အား ရင်ဖွင့်လိုက်ပါ။ ဒါမှမဟုတ်ရင် ပန်းခြံထဲမှာ လေကောင်းလေသန့်ရှူပါ။ လမ်းလျှောက်ပါ။

- တီဗီကြည့်ပါ။
- သီချင်းနားထောင်ပါ။
- စိတ်ဝင်စားတဲ့ စာပေကို ဖတ်ရှုပါ။

ရယ်မောခြင်း

ရယ်မောခြင်းဟာ အသက်ရှည်ခြင်းနဲ့သက်ဆိုင်တဲ့လျှို့ဝှက်ချက်တစ်ခု ပါ။ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ရယ်မောဟာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာ ရေးနဲ့ ပြည့်စုံစေပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့-

- ရယ်မောခြင်းကြောင့် ကြွက်သားမျှင်များ လှုပ်ရှားမှုဖြစ်ပြီး သန်မာ မယ်။
- သွေးလှည့်ပတ်မှုစနစ်ပိုပြီး အားကောင်းလာမယ်။
- သွေးလှည့်ပတ်မှုစနစ်အားကောင်းလာတာနဲ့အမျှ အောက်စီဂျင် ပမာဏကို တက်စေပါတယ်။
- ရယ်မောခြင်းကြောင့် Endorphins လိုပေါ့တဲ့ ဓာတ်တစ်မျိုးထွက်လာ ပါတယ်။
- အဲဒီဓာတ်ဟာ ဖော်မင်းနဲ့သဘောထားတူလို့ နာကျင်မှုကို သက်သာ စေပါတယ်။
- ပဋိပက္ခလှုံ့ဆော်မှုစနစ်ကိုလည်း အားပေးပါတယ်။



ဒါကြောင့် စိတ်ရောကိုယ်ပါ အပန်းဖြေခြင်းနဲ့အတူ ပြုံးရယ်ခြင်းကို ဖြစ်စေတဲ့ ရုပ်ရှင်ကြည့်ခြင်း၊ ဝတ္ထုဖတ်ခြင်းဟာလည်း ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူ ဖြစ်ပါတယ်။

လူမှုပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးပြေပြစ်ခြင်း

- လူမှုပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးဆိုတာ မိမိရဲ့မိဘတွေမျိုးမောင်နှမများ သာမက မိတ်ဆွေ၊ ချစ်သူအထိ ပါဝင်ပါတယ်။
- ဆယ်ကျော်သက်ကလေးတွေဟာ ဖြစ်ရပ်အတော်များများအပေါ် သိပ်ပြီး မသိကြသေးတဲ့အတွက် ဆွေးနွေးမယ်။ တိုင်ပင်မယ်။ အကြံဉာဏ် တောင်းခံမယ်။ ရင်ဖွင့်မယ်စတဲ့ကိစ္စရပ်များကို မျှဝေခံစားနိုင်ဖို့ လူမှုပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေးပြေပြစ်မှုဟာ အရေးကြီးပါတယ်။
- အဲဒီအရွယ်မှာ တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်း အပေါင်းမရှိဘဲ အထီးကျန် ဆန်စွာ မနေသင့်ပါ။ အထီးကျန်နေချိန်မှာ သောကတွေ၊ စိတ်ဆင်းရဲမှုနဲ့ တွေ့ကြုံရမယ်ဆိုရင် ရောဂါရလွယ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အားငယ်ခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးခြင်းစတဲ့ စိတ်ရောဂါတွေပိုပြီး ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။
- စိတ်ဖိစီးတဲ့အခါ အနားမှာ အကြံကောင်းပေးမယ်။ ဆွေးနွေး ပေးမယ်။ ရင်ဖွင့်တဲ့စကားကို နားထောင်ပေးမယ့် အဖော်ကောင်း လိုအပ် ပါတယ်။
- ဆယ်ကျော်သက်ကလေးများဟာ သူတို့ကို ဂရုတစိုက်နဲ့ အလေး ထားမှု၊ ချစ်ခင်ကြင်နာမှု၊ စာနာမှုနဲ့ ကောင်းမွန်စွာ ဆက်ဆံပေးတဲ့ အဖော် အပိုင်းရှိဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

- မိဘဆွေပျိုအသိုင်းအဝိုင်း၊ မိတ်ဆွေ၊ ချစ်သူတွေဟာ သူမရဲ့ စိတ်ခံစားမှုကို နားလည်ပြီး ကောင်းစွာအကြံဉာဏ်ကောင်းများပေးခြင်းဖြင့် ဆယ်ကျော်သက်ကလေးများရဲ့ စိတ်ခံစားမှု သက်သာပျောက်ကင်းပြီး ရွှင်လန်း တက်ကြွကာ ကျန်းမာရေးခွဲပြည့်စုံတဲ့သူတစ်ယောက် ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

အသားအရေကို ထိန်းသိမ်းခြင်း

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကလေးများဟာ မိမိရဲ့အသားအရေကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရန်အတွက် မိမိရဲ့အသားအရေ အမျိုးအစားကို သိရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

- အရေပြားခြောက်သွေ့တဲ့အသားအရေ
 - အရေပြားအဆီပြန်တဲ့အသားအရေ
- ပျက်နာပြင်ကာ အသားကလေးတွေဟာ ဝင်းဝါစိုပြေမှု ကောင်းပါတယ်။ အသားခြောက်မယ်။ အဆီပြန်မယ်ဆိုရင် ပြုပြင်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- ပျက်နာကို ရေခဲခွေးနွဲ့ဆေးကြောပါ။
 - ပြီးရင် Cleanser သုံးရင် နံနက်ခွဲညနေအချိန်မှာ အသုံးပြုပါ။
 - ခြောက်သွေ့တဲ့အသားအရေဖြစ်ပါက Exfoliator ဆေးအသုံးပြုသင့် ပါတယ်။
 - အရေပြားအစိုဓာတ်ထိန်းဖို့ဆိုရင် Moisturizer ကိုအသုံးပြုသင့် ပါတယ်။
 - အရေပြားမှာ အဆီတွေချွေးပေါက်ပိတ်နေပြီဆိုရင် ပျက်နာ ပေါင်းတင်ပေးပါ။



- ဝနက်ခင်းမှာ Day cream ကို အသုံးပြုသင့်ပါတယ်။
- ညပိုင်းမှာတော့ Night cream ကို အသုံးပြုသင့်ပါတယ်။

ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ကာကွယ်ရေး

နေရောင်ခြည်ထဲမှာပါတဲ့ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ဟာ အသားအရေကို ပျက်စီးစေနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် နေရောင်ခြည်မှာ အကြာကြီးသွားရမယ်ဆိုရင် နေရောင်ကာပစ္စည်း SPF ကို သုံးသင့်ပါတယ်။

ဥပမာ ရေကူးတဲ့အခါမှာ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် (၆၀-၈၅)ရာခိုင်နှုန်း တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ပြီး အသားအရေလောင်လို့ မည်သွားတာမျိုး ဖြစ်စေနိုင်ပါ တယ်။ နေရောင်ခြည်ထဲမှာ ဆယ်မီနစ်ကြာအောင်ရပ်မယ်ဆိုရင် SPF4 ကို လိမ်းထားခြင်းဖြင့် မိနစ် (၄၀)ကြာမှ အသားအရေကို ထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။ နေရောင်ခြည်မှာ မိနစ် (၈၀)ကြာအောင်ရပ်မယ်ဆိုရင် SPF 15 ကိုလိမ်းသင့် ပါတယ်။

ဆံကေသာအလှထိန်းသိမ်းကြပါ

- ဆံကေသာကျန်းမာသန်စွမ်းဖို့ရာ အနည်းဆုံးတစ်ပတ်တစ်ခါ ခေါင်းလျှော်ပါ။ ခေါင်းလျှော်ရည်သုံးတဲ့အခါ အပေါစားများ မသုံးပါနဲ့။ မှာမည်ရှိတဲ့ ခေါင်းလျှော်ရည်ကို အသုံးပြုပါ။
- ခေါင်းလျှော်ပြီးတဲ့အခါ ရေဖြင့် စင်ကြယ်စွာဆေးကြောပါ။
- ဆံကေသာအပြစ်ကလေးတွေ ကောင်းမွန်စွာ ရှင်သန်ဖို့ အာနိသ် သံလွင်ဆီစတဲ့ ယီတစ်မျိုးမျိုး အသုံးပြုပါ။

ခြေသည်းလက်သည်း သန့်ရှင်းရေး

ခြေသည်းလက်သည်း သန့်ရှင်းမှ ခန္ဓာကိုယ်သန့်ရှင်းမယ်။

- ခန္ဓာကိုယ်သန့်ရှင်းမှ လူကျန်းမာမယ်။ ခြေသည်းလက်သည်း အရှည်ထားပြီး သန့်ရှင်းမှုမလုပ်နိုင်ဘူးဆိုရင် အရှည်မထားတာက ပိုပြီး သန့်ရှင်းပါလိမ့်မယ်။

- ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာဖို့အတွက် Antioxident ဓာတ်များစွာပါဝင်တဲ့ အတွက် အစိမ်းရောင်ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ စပျစ်သီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ မန်းသီးစတဲ့ သစ်သီးဝလံများကို စားသုံးသင့်ပါတယ်။

တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး ရောဂါကင်း

ဆယ်ကျော်သက်ကလေးများအတွက် အဓိက အရေးကြီးဆုံးအချက်ဟာ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုသာလျှင် ရောဂါကင်းကာ ကျန်းမာခြင်းနဲ့ ပြည့်စုံမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

- အိမ်သာသွားပြီး အညစ်အကြေးစွန့်ပြီးရင် အရှေ့ဘက်အနောက်ဘက်ရှိ နေရာအားလုံးကို သန့်ရှင်းအောင်ဆေးကြောပါ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဝဒို မသန့်ရှင်းပါက ရောဂါပိုးဝင်ရောက်နိုင်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။

- အတွင်းခံဘောင်းဘီကို ချည်သားစစ်စစ် ဝတ်ဆင်ပါ။ ချည်သားဟာ ရာသီဥတုနဲ့ သင့်လျော်ပါတယ်။

- တင်းကြပ်တဲ့အဝတ်အစားများ မဝတ်ပါနှင့်။

- နေ့စဉ် ရေမှန်မှန်သုံးပါ။ အထူးသဖြင့် ကျန်းမာရေးမလွန်ကျင့်ခန်း ယူစဉ်အတွင်း ချွေးထွက်မှုကြောင့် မသန့်မရှင်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ခေတ္တနားပြီး



ရေချိုးပါ။

- ရေချိုးစဉ်မှာ ဆပ်ပြာတိုက်ပါ။ ဖြစ်နိုင်ရင် မြေပြင်ကဲ့သို့ ချွေးတွန်းတဲ့

အရာနဲ့ ချွေးတွန်းပေးပါ။

- ဆပ်ပြာရေစင်အောင်ချိုးပါ။ ဆပ်ပြာရေမစင်ရင် ခန္ဓာကိုယ်ယားတတ်ပါတယ်။

- ယောနီကို အတွင်းအပြင်သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ပေးပါ။

- ဓမ္မတာလာစဉ်မှာ အသုံးပြုတဲ့ လစဉ်သုံးပစ္စည်းကို သန့်ရှင်းအောင် ဂရုစိုက်ပြီး နေ့ညတစ်ခုစီလဲပေးပါ။

- ပွေးရနံ့ရှိတဲ့ Spary များကို ယောနီနဲ့အနီးတစ်ဝိုက်မှာ မဖျန်းပါနဲ့။

ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အဲဒါတွေဟာ ဓာတုပစ္စည်းများဖြစ်နေတဲ့အတွက် အသားအရေကို လောင်ကျွမ်းစေနိုင်ပါတယ်။

- အမိုး၊ သမီးသုံးဆေးရည်ကို အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

အထက်ပါအတိုင်း တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို ပြုလုပ်သင့်ပါတယ်။