



ဒေါက်တာမြမြ
ပြီမောက္ခ
ဗဟို အမျိုးသမီးဆေးရုံကြီး

အမျိုးသမီးရောဂါများ
နှင့်
ကိုယ်ဝန်ဆောင်လက်စွဲ
[စတုတ္ထအကြိမ်]

ပညာလုံခြုံရေးအဖွဲ့



ပညာရေးအဖွဲ့

အမှတ် ၁၆၈၊ ၃၃ လမ်း၊ ရန်ကင်းမြို့

ဖုန်း: ၈၃၃၈၇

အမျိုးသမီးရောဂါများ

၃၆

ကျယ်ဝန်းဆောင်လက်စွဲ

စတုတ္ထအကြိမ်

တန်ဖိုး ၁၀၀ ကျပ်

ဒေါက်တာမြမြ

(ပါမောက္ခ)

ဗဟိုအမျိုးသမီးဆေးရုံကြီး

ဒေါက်တာမြမြ (ပါမောက္ခ)

အမျိုးသမီးအရာရှိများနှင့်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ထောက်ခွဲ

- စာမူခွင့်ပြုအမှတ် : ၃၈၄/၉၅(၇)
- မျက်နှာပုံးခွင့်ပြုအမှတ် : ၄၀၂/၉၅(၇)
- မျက်နှာပုံးအတွင်းပုံနှိပ် : ဦးကျော်စိန်
(ကျောက်စိမ်းအောင်ဆက် - ၀၂၉၀၉)
၁၇၁၊ ၃၃လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ထုတ်ဝေသူ : မောင်ဟန် (၀၈၇၆)
ကမ္ဘာလုံးစာပေ၊ အမှတ် ၂၅၉၊ နဝဒေးလမ်း၊
ဝါဆိုရပ်ကွက်၊ ဒေါပုံ၊ ရန်ကုန်။
- မျက်နှာပုံးပန်းချီ : မောင်ကျော်စိုး
- စာပေအမှတ်တံဆိပ် : wizard ဂရပ်ဖစ်ကွန်ပျူတာ
- ထုတ်ဝေသည့်ကာလ : ၁၉၉၆ - ၃နှစ်
- ပုံနှိပ်ခြင်း : စတုတ္ထအကြိမ်
- စာအုပ်ရေ : 1000 စောင်
- တန်ဖိုး : ၀၅၈/-



ပတ္တမြားဝေမောက်စာပေ
အမှတ် ၁၆၈၊ ၃၃လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း: ၈၃၃၃၈၇

ဗာတိကာ

- ။ နိဒါန်း: ... ၁
- အပိုင်း (က)
ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဘဝ ကိုယ်ဝန်ဆောင် စောင့်ရှောက်ရေး
- အခန်း ၁
သားသမီးအရေအတွက်နှင့်
ကိုယ်ဝန်တာခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ခြားခြင်း ... ၉
- အခန်း ၂
ကိုယ်ဝန်ရှိသည့် လက္ခဏာများ ... ၂၉
- အခန်း ၃
သန္ဓေတည်ရှိခြင်း ... ၄၁
- အခန်း ၄
သားအိမ်တွင်းမှ သန္ဓေသွား ... ၅၁
- အခန်း ၅
မွေးဖွားခြင်း ... ၆၅

အခန်း ၆

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်၌
အထွေထွေစစ်ဆေးမှုခံယူပါ ... ၇၃

အခန်း ၇

ကိုယ်ဝန်စောင့်ရှောက်မှု ... ၈၅

အခန်း ၈

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ
အာဟာရပြည့်ဝစွာ စားသုံးပါ ... ၁၀၅

အခန်း ၉

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ရောဂါတစ်စုံတစ်ရာ
ရှိလာပါက အလေးအနက် ဂရုစိုက်ပါ ... ၁၂၅

အခန်း ၁၀

ထူးခြားသည့် သန္ဓေတည်မှုများ ... ၁၄၁

အခန်း ၁၁

ဝမ်းတွင်းရှိ သန္ဓေသား ဆုံးရှုံးမှုနှင့်
မိခင်အတွက် အန္တရာယ် ! ... ၁၅၃

အခန်း ၁၂

ကလေးပျက်ကျသည့် အကြောင်းရင်းများ ... ၁၆၇

အခန်း ၁၃

ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျသည့် လက္ခဏာများနှင့်
ပျက်ချမှု၏ ဆိုးကျိုးများ ... ၁၇၇

အခန်း ၁၄

ဝမ်းတွင်းမှ သန္ဓေသားလူနာ၏ ရောဂါကို
ရှာဖွေခြင်း၊ ကုသခြင်း ... ၁၈၉

အခန်း ၁၅

မီးဖွားမီ ဆောင်ရွက်စရာများ ... ၁၉၅

အခန်း ၁၆

မီးဖွားပြီး ဆောင်ရွက်စရာများ ... ၂၁၁

အခန်း ၁၇

မီးတွင်းကာလအလေးထားစရာအချက်များ ... ၂၂၁

အခန်း ၁၈

အလေးပြုသတိထားစရာ ကိုယ်ဝန်အဆိပ်တက်ရောဂါ ... ၂၂၉

အပိုင်း (ခ)

အမျိုးသမီးဘဝနှင့် အမျိုးသမီးကျန်းမာရေး

အခန်း ၁၉

ကျန်းမာသမှု နေ့စဉ်ပြု အမျိုးသမီးတိုင်း
ရရှိခံစားရမည့်မှာ ကျန်းမာရေးဆု ... ၂၄၃

အခန်း ၂၀

လူငယ်အမျိုးသမီးများ ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာ
ကြံ့ခိုင်၍ စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်ဖွံ့ဖြိုးရေး

... ၂၆၁

အပိုင်း (ဂ)

အမျိုးသမီးရောဂါများ

အခန်း ၂၁

သားအိမ်ကင်ဆာရောဂါ
ကြိုတင်ကာကွယ်ပါ

... ၂၈၁

အခန်း ၂၂

ရင်သားကင်ဆာ ရှိမရှိ လစဉ်စမ်းသပ်ကြည့်

... ၂၉၅

အခန်း ၂၃

အမျိုးသမီးများတွင် အဖြစ်များသည့် အဖြူဆင်းမှု

... ၃၀၅

အပိုင်း (ဃ)

အထွေထွေပိုင်း

အခန်း ၂၄

ဆေးရုံနှင့် ဆေးရုံဝန်းကျင်
အမျိုးသားလား၊ အမျိုးသမီးလား
ငယ်စဉ်ကပင် ခွဲခြားသိရန်လို

... ၃၁၇

... ၃၂၄

နိဒါန်း

ကျွန်မသည် အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးနှင့် မီးယပ်သားဖွား
စာအုပ်ကို ပြုစုထုတ်ဝေပြီးသည့်နောက် ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုး
သမီးတို့အတွက် လက်စွဲစာအုပ်တစ်အုပ်ပြုစုရန် ရည်ရွယ်ခဲ့ပါ
သည်။

ရည်ရွယ်ခဲ့သည့် အတိုင်းလည်း အိမ်ထောင်ပြုသည်မှစ၍
မိသားစုတစ်စုတွင် မိသားစုစီမံချက်ကို စနစ်တကျ ပြုလုပ်
လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်မှစ၍ ဝမ်းတွင်း၌ သန္ဓေသားကြီးထွား
လာမှု အကြောင်းများကိုပါ ပြုစုခဲ့ပါသည်။

ပြုစုခဲ့ပြီးသော အကြောင်းအရာများကို ကလျာ အမျိုးသမီး
မဂ္ဂဇင်းတွင် အမျိုးသမီးများ ဖတ်ရှုလိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် လစဉ်
ဖော်ပြခဲ့ပါ၏။ အမျိုးသမီး ကျန်းမာရေး ပညာပေး ဆောင်းပါး
များအား လိုလိုလားလား ထည့်သွင်းဖော်ပြပေးခဲ့သော ကလျာ
အမျိုးသမီး မဂ္ဂဇင်းအားလည်း အထူးကျေးဇူး တင်ရှိပါသည်။

ဤစာအုပ်တွင် ဖော်ပြပါရှိသော အကြောင်းအရာအများစု
မှာလည်း ကလျာအမျိုးသမီးမဂ္ဂဇင်း၌ ဖော်ပြထားပြီး အကြောင်း
အရာများဖြစ်ပါ၏။ ယခု စာအုပ်အဖြစ် ထုတ်ဝေခြင်းမှာ အမျိုး
သမီး ကျန်းမာရေးပညာပေးမှုများ တစ်လုံးတစ်စည်း လေ့လာနိုင်
ရန်၊ ယင်းပညာပေးမှုများသည် ပျောက်ပျက်မသွားစေရန်၊ အထူး

သဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများ အလွယ်တကူ ဖတ်ရှုနိုင်ရန် ရည်ရွယ်၍ ထုတ်ဝေခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်၌ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများနှင့်ပတ်သက်၍ ကျန်းမာရေးပညာပေးမှုသည် အတော်ကြီး ပြည့်စုံသည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များအား ကျန်းမာရေး ပညာပေးမှုနှင့်ပတ်သက်၍ အချို့အခန်းများ၌ အသေးစိတ်ပင် ဖော်ပြထားပါသည်။

အမျိုးသမီးရောဂါများနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်လက်စွဲ

စာအုပ်ကို ဖတ်ရှုရာတွင် ကျွန်မ၏ အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးနှင့် မီးယပ်သားဖွားစာအုပ်နှင့် ဆက်စပ်ဖတ်ရှုက ပိုမိုပြည့်စုံမည်ဖြစ်ပါ၏။ မီးယပ်သားဖွားစာအုပ်၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် သားဖွားခြင်းအပိုင်းများတွင် ပါဝင်သော အကြောင်းအရာများကို ဤစာအုပ်တွင် အနည်းငယ်လျှော့ထားပါ၏။ သို့သော်လည်း လိုအပ်သည့် ပညာပေးမှုများ၊ ထပ်ကာထပ်ကာ မှတ်သားလိုက်နာစေလိုသောအချက်များကိုကား ထပ်မံ၍ ဤစာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားပါ၏။

ဤစာအုပ်တွင် သန္ဓေတည်ရှိပုံ၊ အမိဝမ်းတွင်း၌ တည်ရှိလာသော သန္ဓေလောင်းသည် တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် မည်သို့မည်ပုံကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးလာပုံနှင့် မွေးဖွားရမည့်အချိန်ကိုပင် အဆုံးအဖြတ်

ပေးမှုနှင့် ပတ်သက်၍ အသေးစိတ်နီးပါးမျှ ဆွေးနွေးထားပါ၏။ သန္ဓေသားတည်ရှိကြီးထွားပုံ အခန်းများ၏ ရေးသားချက်သည် ဘာသာပြန်ဆို ရေးသားမှုဖြစ်၍ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ ယေဘုယျ အားဖြင့် ဗဟုသုတဖြစ်စေရန် ထည့်သွင်းထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ထို့ပြင်

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ စစ်ဆေးမှုခံယူရေး၊
- ကိုယ်ဝန်ဆောင် စောင့်ရှောက်မှု ပညာပေးချက်များ၊
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် ရောဂါရှိပါက မည်သို့ ဆောင်ရွက်ရမည်၊
- ကလေးပျက်ကျမှုနှင့် သတိထားစရာများ
- ကလေးပျက်ကျမည့် လက္ခဏာနှင့် ကလေးပျက်ချမှု၏ အန္တရာယ်ကြီးမားပုံများ၊
- မီးမဖွားမီ၊ မီးဖွားစဉ်နှင့် မီးဖွားပြီးနောက် ဆောင်ရွက်စရာများ၊

ကိုလည်း ဤစာအုပ်တွင် အသေးစိတ်တမျှ ဖော်ပြထားရာ ဤအချက်များသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်များသာမက သားဖွားဆရာမများ၊ ကျန်းမာရေးလုပ်သားများအတွက်ပါ ဗဟုသုတ ကျယ်ပြန့်စွာရရှိရေးကို ရည်ရွယ်၍ ရေးသားထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်တွင် ထူးခြားသည့် သန္ဓေတည်ရှိမှု၊ အမိဝမ်းတွင်း၌ ကိုယ်ဝန်ဆုံးရှုံးခြင်းနှင့် စပ်ဆိုင်သော ပညာပေးမှုများကိုလည်း ဖော်ပြထားပါသည်။

ကိုယ်ဝန်အဆိပ်တက်ရောဂါ၊ မီးတွင်းကာလ သတိထား စရာများ စသည့်အကြောင်းအရာများသည် အမျိုးသမီး ကျန်းမာရေးနှင့် မီးယပ်သားဖွား စာအုပ်တွင်လည်း ဖော်ပြထားပြီး ယခု စာအုပ်တွင်လည်း ယင်းကိစ္စရပ်များနှင့်ပတ်သက်၍ ထပ်ကာ ထပ်ကာ သိရှိမှတ်သားလိုက်နာစေရန်ဟူသော ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ဖြည့်စွက်ရေးသား၍ ဖော်ပြထားပါသည်။

ဤစာအုပ်ပါ ဝမ်းတွင်းမှ သန္ဓေသားလူနာ၏ ရောဂါကို ရှာဖွေခြင်း၊ ကုသခြင်းအခန်းမှာ မြန်မာအမျိုးသမီးထုအား တိုးတက် အားကိုးအားထားပြုနိုင်သော ဆေးသိပ္ပံပညာနှင့် မိတ်ဆက်ပေးလို၍ ထည့်သွင်းထားခြင်းဖြစ်သည်။

အထူးဖော်ပြချက်မှာ ဤစာအုပ်၏ အပိုင်း ၂ ဖြစ်သော အမျိုးသမီးဘဝနှင့် အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးပိုင်းဖြစ်ပါ၏။ ဤအခန်းများတွင် ဖော်ပြမှုများသည် ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီး၏ ကျန်းမာရေးဆောင်ပုဒ်များကိုဦးတည်၍ မြန်မာအမျိုးသမီးထုအတွက် ကျန်းမာရေး သတိပြုရန် လိုအပ်ချက်များကို ရေးသားထားမှုဖြစ်၍ ယင်းအချက်များကို ဖတ်ရှုလေ့လာ လိုက်နာစေလိုပါသည်။ ဤအခန်းတွင် လူငယ်အမျိုးသမီးထု စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာရေးအတွက်ပါ ပညာပေးမှုပါရှိသည်။

ဤစာအုပ်တွင် အမျိုးသမီးရောဂါများနှင့် ပတ်သက်၍ သားမြတ်ကင်ဆာ၊ သားအိမ်ကင်ဆာနှင့် အဖြူဆင်းခြင်း အကြောင်းများကို ရေးသားထားပါသည်။ ဤရောဂါများသည် အမျိုးသမီးတိုင်း သတိရှိရန်လိုအပ်သော ရောဂါများဖြစ်၍ ဖော်ပြလိုက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ် အမေးအဖြေ အခန်းအချို့ကို ကလျာမဂ္ဂဇင်း၌ ဖော်ပြခဲ့ပြီး ဤမေးမြန်းချက်များသည် အမျိုးသမီးတိုင်း အမြဲသတိရှိ အမြဲလိုက်နာနေရမည့် ပညာပေးမှုများဖြစ်သောကြောင့် နားလည်လွယ်သော (အမေးအဖြေပုံစံ) တွေ့ဆုံမေးမြန်းသည့် အရေးအသားနှင့် ဖော်ပြခြင်းဖြစ်ပါ၏။

ယခု ထုတ်ဝေသည့် အမျိုးသမီးရောဂါနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်လက်စွဲစာအုပ်သည် မြန်မာအမျိုးသမီးတို့အတွက် မီးယပ်သားဖွားစာအုပ်ကဲ့သို့ အမျိုးသမီးတို့အတွက် ကျန်းမာရေး ဗဟုသုတများကို ပြည့်စုံစွာ ပံ့ပိုးဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်မည်ဟု ယုံကြည်ပါသည်။

ဒေါက်တာ မြမြ

(ပါမောက္ခ)

မီးယပ်နှင့် သားဖွားဆိုင်ရာ သမားတော်ကြီး

ကလေးအထူးကုသမားတော်ကြီး ဒေါက်တာတင်ဦး၏ အမှာစာ

မြန်မာ့ အမျိုးသမီးလောကအတွင်း အမှန် တွေ့ကြုံရသော ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို မိမိကုသပေးခဲ့ရသော အတွေ့အကြုံ များတွင် အခြေခံကာ ရေးသားထားသောကြောင့် ဤစာအုပ်ပါ အချက်အလက်အများအပြားသည် မည်သည့်စာအုပ် မည်သည့် နေရာတွင်မှ ရှာမရနိုင်သော အချက်အလက်များဖြစ်၍ အလွန်မှ လည်း အဖိုးတန်လှပါသည်။

ပျိုဘော်ဝင်ချိန်မှအစ၊ သွေးဆုံးချိန်အထိ အမျိုးသမီးများ သိထားစရာ အချက်အလက်များ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ မီးနေ သည်ဘဝတို့တွင် လိုက်နာဆောင်ရွက်စရာများ၊ အမျိုးသမီးများ ၏ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာများ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာသဘော ယားများ စသည်ဖြင့် အမျိုးသမီး ပါမောက္ခတစ်ဦး ကိုယ်တိုင်က ရေးသားထားသောကြောင့် စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာ ဖြစ်ပါသည်။

ဒေါက်တာတင်ဦး
(ကလေးအထူးကု သမားတော်ကြီး)

အပိုင်း (က)

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဘဝ

ကိုယ်ဝန်ဆောင် စောင့်ရှောက်ရေး

ဤအပိုင်းတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဘဝနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်စောင့်ရှောက်ပြုစုရေးကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ရေးသားတင်ပြထား ပါသည်။

အခန်း ၁

သားသမီးအရေအတွက်နှင့်

ကိုယ်ဝန်တားခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ခြားခြင်း

ဤအခန်းတွင် မိသားစုတိုင်း၌ မိသားစု အရေအတွက်ကို စီမံချက်ဖြင့် အလေးထား ဆောင်ရွက်သင့်ကြောင်း ရေးထား၏။ ထိုသို့ ရေးသားရာတွင် မိမိတို့စီးပွားရေး၊ ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုရေး အခြေအနေအရ သားသမီး များသင့်သူတို့ကများပြီး မများသင့် သူတို့က သားသမီး များများယူရန် မသင့်။

မိသားစုတစ်စုတွင် သားသမီးအများဆုံး ငါးဦးအထိသာ ယူသင့်ပြီး သားသမီးမယူဘဲ ရှောင်နေသော ဇနီးမောင်နှံတို့သည် နိုင်ငံတာဝန် လစ်ဟင်း ပျက်ကွက်ရာ ကျသည်။

ဤအခန်း၌ ကိုယ်ဝန်တားဆီးပေးခြင်း အကြောင်း၊ ကိုယ်ဝန်မဆောင်သင့်သော ရောဂါရှိသူများ၊ ကိုယ်ဝန် ခြားခြင်း၊ တားဆေး၊ ထိုးဆေးနှင့် ပစ္စည်းကိရိယာ သုံးခြင်း၊ ရက်တွက်၍ရှောင်ခြင်း စသည်တို့ကိုလေ့လာ မှတ်သားဖွယ်ရာ ဖော်ပြ ထားပါသည်။

တိုင်းပြည် အသီးသီး၊ နိုင်ငံ အသီးသီးတို့တွင် မိမိတို့နိုင်ငံ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးရေးတို့ကို လုပ်ဆောင်ကြရာတွင် စီမံကိန်းများ၊ စီမံချက်များကို ချမှတ် ဆောင်ရွက်တတ်ကြ၏။ အလားတူပင် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ အဆောက်အအုံများ ဆောက်ခြင်း၊ သုတေသန လုပ်ငန်းများလုပ်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေး၊ ပညာရေးလုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်ခြင်း စသည်တို့ကို ဆောင် ရွက်ရာတွင်လည်း စီမံကိန်း စီမံချက်များရေးဆွဲ၍ ရည်မှန်းချက် အောင်မြင်ရေးအတွက် ဆောင်ရွက်ကြ၏။

စစ်တိုက်သည့် လုပ်ငန်းမှသည် အိမ်ထောင်ရှင် အမျိုးသမီး တစ်ဦး မီးဖိုချောင် ဝင်လုပ်သည့် လုပ်ငန်းအထိ စီမံချက်များ ထားရှိလုပ်ကိုင်ပါက လုပ်ငန်း ပေါက်မြောက် အောင်မြင်ကြ ကြောင်း သိရှိလာကြပြီ ဖြစ်၏။

မိသားစု စီမံချက်

တစ်ကမ္ဘာလုံးတွင် စနစ်တကျ စီမံကိန်းစီမံချက်လုပ်ဆောင် မှုသည် အရေးကြီးကြောင်း သိရှိနားလည်လာကြကာ မိသားစု အတွင်း စီးပွားရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ ပညာရေး လုပ်ငန်းများကို

လည်း စီမံချက်ချ လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်ကြသည်ကို မိသားစု စီမံချက်ဟု ခေါ်ဆိုနိုင်ပါ၏။

လူသားတို့သည် အစုအဖွဲ့နှင့် နေထိုင်တတ်ကြသည့် သဘော ရှိရာ လူသားတို့၏ အခြေခံအကျဆုံးသော လူ့အဖွဲ့အစည်းသည် မိသားစုပင် ဖြစ်၏။ လုပ်ငန်း အရပ်ရပ်တို့ကို လုပ်ဆောင်ရာတွင် စီမံကိန်း၊ စီမံချက်များဖြင့် လူသားတို့ လုပ်ဆောင်နေချိန်တွင် လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ အခြေခံအကျဆုံး အစုအဖွဲ့ဖြစ်သည့် မိသားစု အဖွဲ့အစည်းတွင်လည်း စီမံချက် ချမှတ် လုပ်ဆောင်ရေးသည် လိုအပ်ချက်တစ်ရပ် ဖြစ်ပါ၏။

မိသားစုစီမံချက်ကို မည်သည့်အချိန်တွင် စတင်ချမှတ်ရမည် နည်းဟူသော မေးခွန်းတစ်ရပ်ကို မေးနိုင်ပါ၏။ ဤမေးခွန်းကို ဖြေဆိုရန် အချို့သောသူများက အိမ်ထောင်မပြုမီ အိမ်ထောင် ဘက် ရွေးချယ်စဉ်ကပင် မိမိပြုစုပျိုးထောင်လိုသော မိသားစု ပုံသဏ္ဍာန်ကို ရည်မှန်း၍ ရွေးချယ်အပ်သည်ဟု ဆိုကြ၏။

ကျွန်မယခုဟင်ပြလိုသော မိသားစုစီမံချက်ဆိုသည်မှာ ဤမျှ ကြိုတင်စီစဉ်မှုအထိ မရည်ရွယ်ပါ။ ကျွန်မတင်ပြလိုသောမိသားစု စီမံချက်ဆိုသည်မှာ မိမိ၏ အိမ်ထောင်ဘက်ကို စိတ်သဘော ထားအရ လည်းကောင်း၊ ပညာရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ လူမှုရေး၊ ဆက်ဆံရေး၊ မျိုးရိုးဗီဇတို့မှစ၍ စိစစ်ရွေးချယ်၍ အိမ်ထောင် ပြုခဲ့သည်ဖြစ်စေ၊ မပြုခဲ့သည်ဖြစ်စေ အိမ်ထောင်တစ်ခု ဖြစ်ပေါ် ရပ်တည်လာပြီးသည့် နောက်ပိုင်းတွင်ကား အိမ်ထောင်စုတိုင်း သည် မိသားစုစီမံချက်လိုပါသည်။

မိသားစုစီမံချက်ဟုဆိုရာတွင် ယင်းစီမံချက်အတွင်း၌ စီးပွားရေးရာ ကိစ္စများ၊ မိသားစု လူမှုရေး ဆွေးနွေး မျိုးရေးကိစ္စများ၊ ပညာရေး၊ ကျန်းမာရေး ကိစ္စအရပ်ရပ်တို့ ပါဝင်နိုင်ပေရာ ယခုဆောင်းပါးနှင့် တင်ပြလိုသည်မှာ အိမ်ထောင်တစ်ခု မိသားစုတစ်စု၏ မိသားစုစီမံချက်ကို ကျန်းမာရေးရှုထောင့်မှ အလေးပေး တင်ပြလိုခြင်းသက်သက်သာ ဖြစ်ပါ၏။

မိသားစု အရေအတွက်

မိသားစု စီမံချက်တွင် ကျန်းမာရေးသည် အရေးကြီးလှပါသည်။ မကျန်းမာသော မိသားစုသည် စီးပွားလည်းရှာနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုလည်း နည်းပါးပြီး ပညာရေး၊ လူမှုရေးပိုင်းတွင်ပါ ချွတ်ယွင်းမှုများ ရှိနိုင်ပါ၏။ ယခုတင်ပြလိုသည့် အကြောင်းအရာမှာ လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် အခြေခံကျသည့် မိသားစုအဖွဲ့အစည်း၏ မိသားစုစီမံချက်တွင် မိသားစုအရေအတွက်အကြောင်း ဖြစ်ပါ၏။

ထို့ကြောင့်လည်း ဤဆောင်းပါး၏ အမည်ကို 'မိသားစုစီမံချက်နှင့် မိသားစုအရေအတွက်' ဟု အမည်ပေးထားပါသည်။

ထိုသို့ဆိုပါက မေးခွန်းတစ်ရပ်ကို ထပ်မံမေးရန် လိုအပ်လာပါ၏။ လိုအပ်လာသော မေးခွန်းမှာ 'မိသားစုစီမံချက်တွင် မိသားစု အနည်း အများ အရေအတွက်သည့် အရေးကြီးပါသလား' ဆိုသည့် မေးခွန်းဖြစ်ပါ၏။

အဖြေမှာ မိသားစုစီမံချက်တွင်မိသားစုအရေအတွက်သည် အလွန်မှ အရေးကြီးပါ၏။ မိသားစုတစ်စုတွင် မိသားစု အရေအတွက်သည်—

- ၁။ ငွေကြေးပြည့်စုံမှုဖြင့်လည်း မိသားစုအရေအတွက်များ ရမည်ဟု ယူဆ၍ မရပါ။
- ၂။ ကျန်းမာရေးပြည့်စုံမှုရှိသော အိမ်ထောင်စုတိုင်း မိသားစုအရေအတွက် များရမည်ဟူ၍လည်း ယူဆ၍မရပါ။

ထို့ကြောင့် မိသားစုစီမံချက်အတွက် မိသားစုအရေအတွက်ကို ဆုံးဖြတ်ရာတွင် ယင်းအချက်များကိုအလေးအနက် သတိပြုကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။

လူသားတာဝန်

မိသားစုဟုဆိုရာတွင် ဇနီး၊ ခင်ပွန်းနှင့် သားသမီးတို့ ပါဝင်ပါသည်။ အိမ်ထောင်သားမွေးဆိုသော စကားအတိုင်း အိမ်ထောင်ပြုပြီးပါက သားသမီး ပြုစုပျိုးထောင်ရေးသည် လိုအပ်ချက် တစ်ရပ်ဖြစ်၏။ သားသမီးများကို မွေးမြူခြင်း၊ ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း၊ ကျွေးမွေးစောင့်ရှောက်ခြင်းတို့သည် လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ လူသားတာဝန်ပင် ဖြစ်ပါ၏။

သားသမီးမွေးဖွား စောင့်ရှောက်ရေးသည် အိမ်ထောင်ရှင်တိုင်းက အလေးဂရုပြုရမည့် အိမ်ထောင်စု တာဝန်ဖြစ်၏။ သားသမီးမွေးဖွား ပြုစုနိုင်ပါလျက် သားသမီးပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည်ကို စိုးရိမ်၍၊ သားသမီး ဒုက္ခ မခံလို၍ သားသမီးမယူခြင်းသည်

အိမ်ထောင်ရေး တာဝန်ပျက်ကွက်မှု၊ လူသားတာဝန်ပျက်ကွက်မှု ပင် ဖြစ်ပါ၏။

အိမ်ထောင်စုတိုင်းသည် သားသမီး မွေးဖွား ပြုစု စောင့်ရှောက်ရေးတာဝန်ကို ယူရမည်မှန်သော်လည်း သားသမီးရယူရမည့် အရေအတွက်မှာမူကား မိမိတို့မိသားစု၏ ကျန်းမာရေး၊ စီးပွားရေးနှင့် လူမှုရေးတွင် မူတည်၍ ဆုံးဖြတ်ကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။

မိသားစုအရေအတွက် အရေးကြီးခြင်း

မိသားစုတိုင်းတွင် မိသားစု အရေအတွက်သည် အရေးကြီးပါ၏။

မိသားစုတစ်ခုတွင် မိခင်နှင့် ကလေးသည် အရေးကြီးလှပါ၏။ မိခင်သည် ကျန်းမာရန် လိုအပ်သကဲ့သို့ ကလေးသည်လည်း ဆုံးရှုံးမှု မရှိဘဲ ကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးသော ရင်သွေးဖြစ်ရန် လိုအပ်ပါ၏။

မိသားစုတစ်ခုတွင် မိခင်သော်လည်းကောင်း၊ ကလေးသော်လည်းကောင်း ကျန်းမာရေးချို့တဲ့ပါက အိမ်ထောင်၏ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးများ သာမက မိသားစု၏ ပျော်ရွှင်မှုသည်လည်း ဆုံးရှုံးရမည်သာဖြစ်ပါ၏။ သုတေသနပြုချက်များအရ မိသားစုတွင် မိခင်နှင့်ကလေး သေနှုန်းသည် မိသားစုအရေအတွက်နှင့် ဆက်စပ်မှုရှိနေသည်ကို တွေ့ရှိရပါ၏။

မိခင်၏သေနှုန်းသည် ကလေးအရေအတွက်များလေ၊ မိခင်သေနှုန်း များလေလေဖြစ်ပါ၏။ အထူးသဖြင့် ကလေး ငါးဦး

အထက်မွေးသော သားနှောင်း မိခင်များ၏ သေနှုန်းသည် ကလေးတစ်ဦးသာမွေးသော မိခင်ထက် လေးဆမှ ငါးဆအထိ များသည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။

တစ်ဖန် မိခင်နှင့်ကလေးသေနှုန်းသည်ကလေးတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး နီးလေလေ၊ မိခင်နှင့် ကလေးသေနှုန်းများလေလေ ဖြစ်ပါ၏။ သုတေသနပြုချက်အရ ကလေးတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအကြား နှစ်နှစ်ထက်လျော့၍ ခြားပါက မွေးစကလေးသေနှုန်းသည် ၂၅သမ ၄ ရာခိုင်နှုန်းရှိပြီး ကလေးတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး သုံးနှစ်ခြားပါက သေနှုန်းမှာ ၁ ဒဿမ ၈ ရာခိုင်နှုန်းမျှသာရှိကြောင်း သိရှိရပါသည်။

ကလေးတစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးခြား၍ မွေးပါက ပထမကလေးသည် မိခင်နှို့ရည်ကို လုံလောက်စွာ ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်ပါ၏။ မိခင်ကလေးလည်း ကလေးတစ်ဦးတည်းကို ပြည့်ပြည့်ဝဝနှင့် လုံလုံလောက်လောက် ပြုစုနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ပထမကလေးနှင့် ဒုတိယကလေးသည် သုံးနှစ်ခန့်ခြားပါက ပထမကလေးသုံးနှစ်ရှိပါမှ ဒုတိယကလေးမွေးမည်ဆိုလျှင် ပထမကလေးသည် မိမိခြေပေါ် မိမိရပ်တည်နိုင်၍ အာဟာရသာမက မိခင်ဖခင်တို့ပြုစုယူမှုနှင့် မေတ္တာကိုပါ တင်းပြည့်ကျပ်ပြည့်ရရှိနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

ထိုသို့မဟုတ်ဘဲ အပြင်မှကလေးကရစ်လ ဗိုက်ထဲတွင်ကလေးကလေးလဆိုပါက အပြင်မှကလေးကိုအာဟာရပြည့်ဝအောင် တိုက်ကျွေးနေစဉ်တွင်ပင် ကိုယ်ဝန်စောင့်ရှောက်မှုကို လုပ်နေရပြီး အပြင်မှကလေးတစ်နှစ်သား ကျော်ကျော်တွင်ပင် ဒုတိယသားကို မွေးရပြီဖြစ်၍ ပထမသားသည် အာဟာရလည်းပြည့်ဝ

စွာ ရရှိနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ အာဟာရပြည့်ဝစွာ မရရှိနိုင်သည့် အပြင် မိခင်၏ယုယမှု၊ မိခင်နှင့်ရင်းနှီးမှုတို့ပါ ယင်းကလေးသည် ဆုံးရှုံးမှုခံရပြီး မိခင်မေတ္တာကို ခေါင်းပါးစွာရရှိသော ကလေး ငယ် အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိရမည် ဖြစ်ပါသည်။

မိခင်ကိုပြန်ကြည့်ပါကလည်း အပြင်ကလေးကရှစ်လကုန်းလ ရှိချိန်တွင် တစ်နှစ်အောက် လူမမည် ရှေးသွေးကိုပြုစုရင်း အိပ်ရေးပျက်ခြင်း၊ ပင်ပန်းခြင်း၊ အိပ်ရေးပျက် ပင်ပန်းရာမှ မအီမသာဖြစ်ရခြင်း၊ မစားချင် မသောက်ချင်ဖြစ်ခြင်း၊ အပြင် ကလေးကို နို့တိုက်ရသည့်အပြင် ဗိုက်အတွင်း၌လည်း ကလေး ရှိနေ၍ အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း၊ သွေးအားနည်းခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်၏။ ထိုသို့ဖြစ်ရာမှ မိခင်သည် ကျန်းမာရေး ချို့တဲ့လာနိုင်၏။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အဝ မိခင်ကျန်းမာရေး ချို့တဲ့ခြင်းသည် ဝမ်းတွင်းမှကလေးအတွက်သာမက နို့စို့ကလေးအတွက်ပါ မကောင်းလှပါ။ ထို့အပြင် ကလေးများအတွက် ငယ်စဉ်ကပင် အာဟာရ မပြည့်ဝခြင်း၊ မိခင်၏ ပြုစုယုယမှု အပြည့်အဝ မခံစားရခြင်း၊ လာစ်လျှူရှုခံရခြင်း၊ မိခင်၏ ချစ်ခင်မှုကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ မရရှိခြင်းတို့ကြောင့် စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော လူငယ် လူရွယ်တစ်ဦးဖြစ်လာရေးအတွက် မွေးစကပင်အခြေခံကောင်းများ ဆုံးရှုံးနေရသည့် အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိနေပါ၏။

ထို့ကြောင့် အိမ်ထောင်စုများတွင် သားသမီးများကို ရယူရာတွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး နှစ်နှစ်မျှစီ၊ သုံးနှစ်မျှစီခြား၍ ရယူသင့်ပါ၏။ ပထမကလေး သုံးနှစ်သား သို့မဟုတ် နှစ်နှစ်သား ရောက်မှ ဒုတိယကလေးကို မွေးသင့်ပါ၏။

မိသားစုနှင့်စီးပွားရေး

မိသားစုများသော အိမ်ထောင်များတွင် ဝင်ငွေများရန်လိုပါ၏။ မိသားစုနည်းပါက သင့်တင့်မျှတသော ဝင်ငွေနှင့်ပင် လုံလောက်နေမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဝင်ငွေ ပိုလျှံလျှင်ကား အကောင်းဆုံးဖြစ်၍ ပိုလျှံသောငွေဖြင့် မိသားစုလူမှုရေး၊ ပညာရေးနှင့် နောင်ရေးတို့ အတွက် စုဆောင်းနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

အချို့သော မိသားစုများသည် စီးပွားရေး တောင့်တင်းပြည့်စုံကြပါ၏။ စီးပွားရေး တောင့်တင်း ပြည့်စုံသောကြောင့် မွေးဖွားလာသောကလေးအတွက် ငွေကြေးဆိုင်ရာအရပူပင်ရန် မရှိသည့် အခြေအနေများ ရှိနိုင်ပါ၏။

သို့သော် ငွေကြေးပြည့်စုံရုံမျှနှင့် ကလေးကိုဆက်တိုက်ယူနိုင်သည်ဟူ၍ မမှတ်ယူနိုင်ပါ။ ဥပမာ-အကြောင်း တစ်စုံတစ်ရာကြောင့် ဗိုက်ခွဲမွေးရသော မိခင်များဆိုပါက ဆက်တိုက်ကိုယ်ဝန်ရှိပါက သားအိမ်ချုပ်ရိုးနေရာတွင် ကောင်းစွာ အကင်းမသေသေးသောကြောင့် သားအိမ်ပေါက်သွားနိုင်၏။ ထိုသို့ဖြစ်လာပါက မိခင်အတွက် အသက်အန္တရာယ် ရှိလာနိုင်သည်။ ဗိုက်ခွဲမွေးသော မိခင်များသည် သားအိမ်ချုပ်ရိုး ကောင်းစွာ ကျက်၍ အသားကျသွားစေရန် သားအိမ်ကိုအနည်းဆုံး နှစ်နှစ်မှ သုံးနှစ် အနားပေးထားသင့်ပါသည်။

အလားတူပင် ကျန်းမာရေးအရ ကိုယ်ဝန်ဆက်တိုက် မယူနိုင်သော အခြားရောဂါများလည်း ရှိပါသေး၏။ ထို့ကြောင့်

စီးပွားရေးဆိုင်ရာ ပြည့်စုံမှုတစ်ခုတည်းဖြင့် သားသမီး ဆက်တိုက် ယူနိုင်သည် မဟုတ်ပါ။

မိသားစု များခြင်း၊ နည်းခြင်း

မိခင်အပါအဝင် မိသားစုသည် ကျန်းမာရေးလည်းပြည့်စုံမည်၊ ဝင်ငွေလည်း မှန်မှန်ရှိမည် ဆိုပါက သားသမီးဦးရေကို များများယူနိုင်ပါ၏။ များများယူနိုင်သည်ဟု ဆိုသော်လည်း သားသမီးဦးရေ ငါးဦးအထက်မွေးဖွားသူများသည် တစ်ဦးမွေးသူများထက် သေဆုံးမှု ရာခိုင်နှုန်းများသည်ကို ဆက်ရှိရန် လိုပါ၏။

သို့သော် မိသားစုဦးရေများခြင်းဖြင့် နောင် ကြီးပြင်းလာသော သားသမီးတို့ဝင်ငွေနိုင်ခြင်း၊ မိသားစုလုပ်အား ပိုမိုလာခြင်းဟူသော အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိနိုင်ပါသည်။

အများအားဖြင့် မိသားစု နည်းပါက သားသမီးများကို ပိုမို ဂရုစိုက်နိုင်ခြင်း၊ အစားအစာ အာဟာရ ပြည့်ဝစွာ ကျွေးမွေးနိုင်ခြင်းတို့ကြောင့် ကျန်းမာရေးပြည့်စုံသူများဖြစ်လာနိုင်ပါ၏။ ငယ်စဉ်ကပင် သင်ကြားမှုအရပ်ရပ်ကိုခြေနိုင် လက်နိုင် ပြုလုပ်နိုင်ခြင်း စသည်တို့ကြောင့် ပညာရည် ထူးချွန်သူများ ဖြစ်လာနိုင်၏။

ထို့ကြောင့် မိသားစုများသည် အထူးသဖြင့် မိခင်သည် ကျန်းမာ၍ ဖခင်ဖြစ်သူသည် ဝင်ငွေကောင်းစွာရှာဖွေနိုင်ပါက

မိသားစုဦးရေ များနိုင်ပါ၏။ မိသားစုဦးရေများသည် ဆိုသော အရေအတွက်မှာ ငါးဦး အထက်ကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်ပါ၏။

သို့သော် ဝင်ငွေ သင့်တင့်မျှတရုံသာရှိသော မိသားစုများသည် မိမိတို့ဝင်ငွေနှင့် မိမိတို့မိသားစု သားသမီးအရေအတွက်ကို ခြေနိုင်လက်နိုင်သာ ယူသင့်ပါ၏။

မြန်မာမိဘများသည် သားသမီးတစ်ကျိပ်ခြံရံလျက်မြေးတွေ တစ်ပုံမြစ်တွေတစ်လှေကြီး ဖြစ်လိုသော ဆန္ဒရှိသည်သာဖြစ်ပါ၏။ သို့သော်လည်း အိုးနှင့်ဆန် တန်ရုံဆိုသကဲ့သို့မိမိတို့ကျန်းမာရေးနှင့် ဝင်ငွေပေါ်မူတည်၍ သားသမီးအရေအတွက်ကို ချင့်ချိန် စဉ်းစားကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။

သားသမီးယူရာတွင် သားသမီး နည်းနည်းလိုသည်ဖြစ်စေ၊ များများလိုသည်ဖြစ်စေ မွေးရာတွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး နှစ်နှစ်မှ သုံးနှစ်ခြားရန် လိုပါသည်။

နိုင်ငံတော်ပူဝါဒနှင့်မိသားစုဦးရေ

အချို့သော နိုင်ငံများတွင် လူဦးရေကို ကန့်သတ်ထားကြ၍ မိသားစုအရေအတွက်ကိုလည်း ကန့်သတ်မှုရှိပါ၏။ ထို့ကြောင့် သားသမီးတားဆီးရေးလုပ်ငန်းများကို နိုင်ငံတော်က ဦးဆောင်ပညာပေး ဖောခပြုလုပ်ဆောင်သည့် နိုင်ငံများလည်း ရှိပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံသည် လူဦးရေနှင့်ပတ်သက်၍ ကန့်သတ် လုပ်ဆောင်သော နိုင်ငံတစ်ခုမဟုတ်ပါ။ သို့သော်လည်းကျန်းမာရေးအရ တကယ်တမ်းလိုအပ်ပါက နိုင်ငံတော်သည် ကိုယ်ဝန်တား

ဆီးပေးသည့် လုပ်ငန်းကို တရားဝင် လုပ်ဆောင်ပေးလျက်ရှိပါသည်။

ကိုယ်ဝန် တားဆီးပေးခြင်း

နိုင်ငံတော်သည် စည်းမျဉ်း စည်းကမ်းများကို ကန့်သတ်၍ လိုအပ်ပါက တရားဝင် ကိုယ်ဝန် တားဆီးပေးသည့် လုပ်ငန်းများကို လုပ်ဆောင်ပေးပါသည်။

နိုင်ငံတော်က တရားဝင် ကိုယ်ဝန် တားဆီးပေးသော သူတို့မှာ-

- ၁။ သားသမီးများသော မိခင်များ၊
- ၂။ သုံးကြိမ် ဝိုက်ခွဲမွေးရသော မိခင်များ၊
- ၃။ မွေးဖွားရာတွင် ခက်ခက်ခဲခဲ မွေးဖွားရသောမိခင်များ၊
- ၄။ ကလေးများပြီး သားအိမ်လျှောကျသော မိခင်များ၊
- ၅။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရန် မသင့်သော ရောဂါရှိသည့် အမျိုးသမီးများကို သားကြောဖြတ်၍ တရားဝင် ကိုယ်ဝန်မဆောင်ရန် တားဆီးပေးပါသည်။

ထိုသို့ တရားဝင် ကိုယ်ဝန်တားဆီးနိုင်ရန် သတ်မှတ်ထားသော လျှောက်လွှာများကို မိမိတို့နေထိုင်ရာ မြို့နယ်ရှိ ဆေးရုံများတွင် တောင်းယူ၍ တိကျမှန်ကန်စွာ ဖြည့်စွက်ကြရသည်။ ထို့နောက် ရပ်ကွက်ကောင်စီ၏ ထောက်ခံချက်ဖြင့် ဆေးရုံမှ တစ်ဆင့် သတ်မှတ်ဖွဲ့စည်းထားသော အဖွဲ့သို့ တင်ပြကြရ၏။ ယင်းအဖွဲ့မှ အခါအားလျော်စွာ လူတွေ့စစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်ပြီး သားကြောဖြတ်ခွင့်အမိန့်ကို ချမှတ်ပေးပါသည်။ အဖွဲ့မှ

သားကြောဖြတ်ခွင့် အမိန့်ကိုရရှိပါကမိမိတို့မွေးဖွားသည့်ဆေးရုံ၌ပင် ခွဲစိတ်ကုသ၍ သားကြောဖြတ်ခြင်းကို ပြုလုပ်ပေးပါသည်။

ကိုယ်ဝန် ပဆောင်သင့်သောရောဂါ

အမျိုးသမီးများသည် နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ အဆုတ်ရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ ဆီးနှင့်ဆီးလမ်းကြောင်းရောဂါ၊ သာလာဆီးမီးယားခေါ် သွေးအားနည်းရောဂါများရှိပါက ယင်းအမျိုးသမီးများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရန် မသင့်ပါ။ ထို့အပြင် သုံးကြိမ် ဝိုက်ခွဲ မွေးပြီးသူများနှင့် ကလေးငါးဦး မွေးဖွားပြီးသူများ သည်လည်း နောက်ထပ် ကိုယ်ဝန်ယူရန် မသင့်ပါ။

ယင်း အမျိုးသမီးများသည် မွေးဖွားရာတွင် ခက်ခဲစေနိုင်သည့်အပြင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်၊ မွေးဖွားစဉ် ကာလများ၌ အသက်အန္တရာယ် ရှိစေနိုင်သောကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရန် မသင့်သော အမျိုးသမီးများဟု မှတ်ယူနိုင်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ခြားခြင်း

သားသမီး တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အနည်းဆုံးနှစ်နှစ်မှ သုံးနှစ်အထိ ကိုယ်ဝန်ခြားစေသင့်သည်ဟု အထက်ကပြောဆိုပြီးဖြစ်ပါသည်။ အိမ်ထောင်ရှင် အမျိုးသမီးများက ကိုယ်ဝန် မည်ကဲ့သို့ခြားရမည်ဆိုသော နည်းလမ်းများကို မကြာခဏ မေးတတ်ကြပါ၏။

ကိုယ်ဝန်ခြားရေးကိစ္စတွင် လိုအပ်ပါက မိမိနှင့်နီးစပ်သော ဆရာဝန်၊ မိမိကိုယ်ဝန် အုပ်နှံထားသော မီးယပ်သားပွားဆိုင်ရာ

ကျွမ်းကျင်သူ သို့မဟုတ် ဆေးရုံပြင်ပလူနာဌာနတွင် ပြောဆို ဆောင်ရွက်နိုင်ပါ၏။ ယင်းပုဂ္ဂိုလ်များသည် ကိုယ်ဝန် ခြားစေရန်အတွက် ညွှန်ကြားမှုများကို ပေးနိုင်ပါ၏။

ကိုယ်ဝန် တားဆီးရာတွင် ထိုးဆေးများ၊ စားဆေးများ များစွာ ရှိပါသည်။ ယင်းဆေးဝါးများကို မှီခိုသုံးစွဲ၍ ကိုယ်ဝန် တားနိုင်ပါ၏။

တားဆေးမှီခိုခြင်း

သားသမီးဝေးရန်အတွက် တားဆေးများကို လမ်းဘေးတွင် လွယ်ကူစွာ ဝယ်ယူ ရရှိနေပါသည်။ ယင်း ဆေး များ သည် အိမ်ထဲရုန်းနှင့် ပရိုဂျက်စ်ထရုန်း ဟော်မုန်းနှစ်မျိုး ရောစပ်ထားသော ဆေးဖြစ်ပါ၏။ ဤဆေးသည် ဦးနှောက်ကိုလှည့်စားကာ သားဥပေါက်ခြင်းကို ဟန့်တား၍ ကိုယ်ဝန် ရရှိစေမှုကိုဟန့်တားပေးပါ၏။

ပဋိသန္ဓေ တားဆေးများသည် အများအားဖြင့် အဖြူရောင် ၂၁ လုံးနှင့်အညီရောင် ခုနစ်လုံးပါပြီး ဓမ္မတာစလာပြီးငါးရက် မြောက်နေ့တွင် အဖြူဆေးကို တစ်နေ့ တစ်လုံး မပျက်မကွက် သောက်ရပါသည်။ အဖြူရောင်ဆေး ကုန်သွားလျှင် အညိုရောင် ဆေးကို ဆက်သောက်ရပါသည်။ အညိုရောင်ဆေး သောက်နေစဉ် ဓမ္မတာစလာတတ်ပါသည်။

အညိုရောင်ဆေးကုန်သွားပြီး ဓမ္မတာစလာ၍ ငါးရက်အကြာ နောက်ဆေးတစ်ကတ်ကိုထပ်၍သောက်ရန်ဖြစ်ပါသည်။ ဤနည်းသည် အလွန်သေချာသော နည်းဖြစ်ပါ၏။ သို့သော် ကိုယ်ဝန်

တားဆေးများကို အမျိုးသမီးတိုင်း သုံးစွဲရန်မသင့်ပါ။ ဤဆေးများသုံးစွဲခါစတွင်အမျိုးသမီးများသည် မူးမော်ခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ရင်တုန်ခြင်းတို့ဖြစ်တတ်သည်။ သို့သော် မကြာမီ ပျောက်သွားတတ်ပါ၏။

ကိုယ်ဝန်တားဆေးများကို ယခင်က သွေးခဲရောဂါရှိခဲ့ဖူးသူများ၊ အသားဝါရောဂါ ဖြစ်ဖူးသူများ၊ အသည်းရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ ခေါင်းကိုက် ဝေဒနာ၊ ရင်ကျပ် ပန်းနာရှိသူများ၊ သားမြတ်ကင်ဆာဖြစ်သူများနှင့်ခွဲစိတ်ရမည့်သူ များ မသုံးစွဲသင့်ပါ။

အကြောင်းတစ်စုံတစ်ရာကြောင့်ခွဲစိတ်ကုသမှုခံရမည့်သူများသည် ပဋိသန္ဓေ တားဆေးများကို တစ်လကြိုတင် ဖြတ်ထားရန် လိုပါသည်။

ထိုးဆေး

ထိုးဆေးဖြင့် တားဆီးပါက ဆေးတစ်ခါထိုးလျှင် သုံးလအတွင်း ပဋိသန္ဓေမရနိုင်ပါ။ ဤထိုးဆေးကို ဓမ္မတာ စလာပြီးလျှင်ပြီးချင်း ထိုးရပါ၏။ ထိုးဆေးသုံးပါက ဓမ္မတာမမှန်ခြင်း၊ ဓမ္မတာထိမ်ခြင်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။

သားအိမ်အတွင်း ကိရိယာထည့်၍ တားခြင်း

သားအိမ်တွင် ကိရိယာများထည့်၍ ထားခြင်းသည်ရှေးနှစ်ပေါင်းများစွာက အသုံးပြုခဲ့သော နည်းဖြစ်ပါ၏။ သားအိမ်

အတွင်းသို့ထည့်သော ပစ္စည်းအချို့က ပလတ်စတစ်ဖြင့် ပြုလုပ်ထားပြီးဓာတ်မှန်ရိုက်ပါက ပေါ်စေရန်ဆေးတစ်မျိုးထည့်ထားပါ၏။ သားအိမ်အတွင်း ထည့်သော ပစ္စည်းအမျိုးမျိုး ရှိပြီး အချို့ကို ရှေ့ငွေစသော သတ္တုပစ္စည်းများဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည်များလည်းရှိပါ၏။ ပစ္စည်းကိရိယာ ထည့်ခြင်းသည် နှစ် နှစ်မှ ငါးနှစ်အထိ တားထားနိုင်ပါ၏။

သားအိမ်တွင်းသို့ ကိရိယာပစ္စည်းများ ထည့်ချိန်တွင် လူနာသည် မူးမေ့ခြင်း၊ သွေးဆင်းခြင်း ဖြစ်တတ်ပါ၏။ အထူးသဖြင့် ကိရိယာပစ္စည်း ထည့်ထားသော အမျိုးသမီး ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းသည် ဓမ္မတာလာစဉ် သွေးပို၍ ဆင်းတတ်ပါ၏။ ကိရိယာများ ထည့်ရာမှ အခန့်မသင့်လျှင် ပြန်ထွက်ကျလာခြင်း၊ သားအိမ်ပေါက်၍ ယင်းပစ္စည်း ဝမ်းဗိုက်အတွင်းသို့ ရောက်ခြင်းစသည်တို့ဖြစ်နိုင်ပါ၏။ အထူးသဖြင့် ကိရိယာပစ္စည်းထည့်ပြီး ပထမဆုံး အကြိမ် ဓမ္မတာလာစဉ် သားအိမ်တွင်းမှ ထွက်ကျလာတတ်ပါ၏။ ထို့ကြောင့် မီးယပ်လာပါက ယင်းကိရိယာ ပါသွားခြင်း ရှိမရှိ သတိထားရန်လိုပါသည်။

အထူး အလေးအနက်ထား ပြောလိုသည်မှာ စားဆေးမှီဝဲခြင်း၊ ထိုးဆေးထိုးခြင်း၊ ကိရိယာပစ္စည်းများထည့်ခြင်း စသည်တို့ကို မိမိဘာသာ ဝယ်ယူမှီဝဲခြင်း၊ အသုံးပြုခြင်း မပြုလုပ်ဘဲ တတ်သိ ကျွမ်းကျင်သော ဆရာဝန်၊ ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်း စသည်တို့ဖြင့်သာ တိုင်ပင်၍ အသုံးပြုသင့်ပါ၏။ မိမိသဘောမိမိဆန္ဒဖြင့် လုပ်ဆောင်ခြင်း မပြုသင့်ပါ။

ရက်တွက်၍ရှောင်ခြင်း

ကိုယ်ဝန်တားရန်အတွက် ဇနီးမောင်နှံ အိမ်ထောင်ရှင်များသည် ရက်တွက်၍လည်းခြားနိုင်ပါ၏။ ဓမ္မတာသွေးသည် ၂၈ ရက်တွင် တစ်ကြိမ်လာသည်။ သို့သော် နှစ်ရက်၊ သုံးရက်ကား အတိုးအလျော့ ရှိတတ်ပါ၏။ သားဥပေါက်ချိန်သည် ဓမ္မတာစတင်လာပြီး ၁၄ ရက်အကြာတွင် ဖြစ်ပေရာ သားဥပေါက်မည့်အချိန်ကို ဗဟိုပြု၍ သားဥပေါက်မီ ၇ ရက်၊ သားဥပေါက်ပြီး ၇ ရက်အချိန်များသည် သန္ဓေမရနိုင်သောရက်များ ဖြစ်ပါ၏။

ဥပမာ-လတစ်လတွင် ၁ ရက်နေ့တွင် ဓမ္မတာ လာသည်ဆိုပါက ထိုလ၏ ၁၄ ရက်နေ့တွင် သားဥပေါက်မည်ဖြစ်၏။ ၁၄ ရက်နေ့တွင် သားဥပေါက်က ထိုသားဥပေါက်ရက်၏ ရှေ့ ၇ ရက်၊ နောက် ၇ ရက် ရှောင်ရန် ဆိုသောကြောင့် ၁၄ ရက်နေ့ သားဥပေါက်သော အမျိုးသမီးများသည် ထိုလ ၇ ရက်မှ ၂၀ရက် အတွင်း ရှောင်ကြဉ်ပါက သားသမီးရနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။

သို့သော် ဤနည်းသည် ဓမ္မတာမမှန်သော အမျိုးသမီးများအတွက် အသုံးပြုရန် မသေချာသောနည်း ဖြစ်၏။

ထို့ပြင် ကိုယ်ဝန်ခြားစေရန် အဖိုမျိုးစေ့ ပိုးများသေစေသည့် ဆေးဝါးများကိုသုံးခြင်း၊ သားအိမ်လည်တံကိုဖိထားခြင်း အစရှိသောနည်းများကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်ပါ၏။ ထို့အပြင် အမျိုးသားများသည် သားရေအိတ်ကိုအသုံးပြု၍ အဖိုမျိုးစေ့ ပိုးများကို

ယင်းသားရေးအိတ်တွင်း၌ပင်ကျန်ရစ်စေခြင်းဖြင့်လည်း ကိုယ်ဝန်
တားနိုင်ပါသည်။

မိမိတို့မိသားစုအတွင်း သားသမီးအရေအတွက် မည်မျှယူရ
မည်ဟူသော ကိစ္စများနှင့် ပတ်သက်၍ကား မိမိတို့ ဘာသာ
ဆုံးဖြတ်သင့်ပါ၏။

ယေဘုယျအားဖြင့် အကြံပြုလိုသည်ကား မိသားစုများသည်
ကိုယ်ဝန်ကိုခြား၍ ယူသင့်သည်ဟူသောအချက် ဖြစ်ပါ၏။

ရင်သွေးငယ်များ အာဟာရချို့တဲ့ရာတွင် သားသမီးနီးလွန်း
ခြင်းသည် အကြောင်းအချက်တစ်ရပ်ဖြစ်ပါ၏။ ပထမကလေး
နို့မပြတ်မီ ဒုတိယကလေးရရှိလာရာမှ နို့စို့ဘဝသာ ရှိသေးသော
ကလေးသည် နို့ညှာ ဖြစ်သွားရရှာသောကြောင့် ယင်းကလေး
သည် အာဟာရပြည့်ဝစွာ ရသည့်တိုင် စိတ်အားငယ်ခြင်း၊ မိဘ
များကို မကျေနပ်ခြင်း၊ လုံခြုံမှု မရှိခြင်းတို့ကြောင့် ကိုယ်ရည်
ကိုယ်သွေး ညံ့လာနိုင်သည်ဟု စိတ်ပညာရှင်များက ပြောဆိုကြ
ပါ၏။

ယခုလောလောဆယ် ဖြစ်နေသည့် သဘာဝမှာ ယေဘုယျ
အားဖြင့် ဗဟုသုတရှိသော၊ ကျန်းမာရေးပညာ လေ့လာလိုက်
စားသော၊ ဝင်ငွေသင့်တင့်မှုတသော မိသားစုများတွင် ကလေး
အရေအတွက်နည်း၍ ကျန်းမာရေး ဗဟုသုတနည်းပြီး လက်လုပ်
လက်စား အိမ်ထောင်စုများတွင် သားသမီးဦးရေ များနေတတ်
ပါ၏။

ထိုသို့ဖြစ်ရခြင်းမှာပညာတတ်ဗဟုသု တကြွယ်ဝသော အမျိုး
သမီးများသည် သားသမီးဆက်တိုက်ယူခြင်း၊ များများမွေးခြင်း

အမျိုးသမီးရောဂါများနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်လက်စွဲ

သည် အန္တရာယ်ရှိသည်ကို သိရှိခြင်း၊ သားသမီးခြားရန် နည်း
လမ်းများကိုသိခြင်း၊ ယင်းနည်းလမ်းများကို ဆောင်ရွက်ရန်
လက်လှမ်းမီခြင်းတို့ကြောင့် သားသမီးနည်းနေတတ်ကြ၏။ ထို့
အပြင် ဆရာဝန်၊ အင်ဂျင်နီယာ၊ ကျောင်းဆရာ အစရှိသော
အလုပ်တာဝန်ရှိသည့် အမျိုးသမီးများသည် အိမ်ထောင်တာဝန်
အပြင် အလုပ်တာဝန်ကိုပါယူရသောကြောင့် အိမ်ထောင်ရေး
တာဝန်ကို အချိန်ပြည့်မပေးနိုင်သောကြောင့် သားသမီး နည်း
နည်း ယူရသည်များလည်း ရှိပါ၏။

သို့သော် ကျန်းမာရေး ဗဟုသုတနည်းသော အမျိုးသမီး
များသည် ကလေးများများမွေးခြင်း၏ ဒုက္ခများကိုမသိခြင်း၊
ကလေးများများ မလိုချင်သည့်တိုင် ကလေးနည်းရန်၊ ကလေး
ခြားရန် နည်းလမ်းများနှင့် လက်လှမ်းမမီခြင်း၊ ဆေးရုံဆေးပေး
ခန်းများသို့ အရောက်အပေါက်နည်းခြင်းတို့ကြောင့် သားသမီး
များများ မွေးကြရသည်ကို တွေ့ရှိရပါ၏။

ထို့ကြောင့် ယင်းတို့မှာ တစ်ဖက်မှ စီးပွားရှာကြရသည့်တိုင်
ကိုယ်ဝန်ကိုပါ ဆောင်ကြရသောကြောင့် ကျန်းမာရေး ထိခိုက်
မှုများလည်းရှိကြပါ၏။

ကျေးလက်ဒေသများတွင်ကား မိခင်သည် အိမ်ထောင်
တာဝန်ကို သတ်သတ်မှတ်မှတ်ယူရပြီး ဖခင်ကငွေရှာသည့်အလုပ်
ကို လုပ်ဆောင်ကြရာမှ သားသမီးများကြပါ၏။ ထိုမိသားစု
များသည် သားသမီးခြားအောင် ပြု၍ရသည်ဟူသောအချက်ကို
သိရှိသည့်တိုင်အချို့မှာမလိုက်နာကြပါ။

ယင်း ကိစ္စရပ်များသည် အချို့နေရာများတွင် ငွေရေးကြေးရေး ကျန်းမာရေးကိစ္စများနှင့်သာမက ဓလေ့ထုံးစံများနှင့် ဆက်သွယ်နေကြသည်ကိုလည်း တွေ့ကြရပါ၏။

နိဂုံးချုပ်အားဖြင့် ကျွန်မ တင်ပြလိုသည်မှာ -

- ၁။ မိသားစုတိုင်း မိသားစုစီမံချက် ရှိသင့်ပါသည်။
- ၂။ မိမိတို့မိသားစုတွင် သားသမီးအရေအတွက် မည်မျှ ယူမည်ကို မိမိတို့အင်၊ မိမိတို့အားဖြင့် သတ်မှတ်ဆုံးဖြတ် သင့်ပါသည်။
- ၃။ သားသမီးယူရာတွင် တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး သုံးနှစ်ခြား၍ ယူသင့်ပါသည်။
- ၄။ မိသားစုများတွင် သားသမီးကို အများဆုံး ငါးယောက် အထိသာ ယူသင့်ပါ၏။ ထို့ထက် ပိုယူပါက များသည် ဟု ယူဆနိုင်ပါသည်။
- ၅။ သားသမီးမွေးဖွားပြုစုနိုင်ပါလျက် သားသမီးမယူခြင်း သည် နိုင်ငံတာဝန်၊ လူသားတာဝန်ပျက်ကွက်ခြင်းဟု ယူဆနိုင်ပါသည်။
- ၆။ သားသမီးခြားခြင်း၊ သားသမီးမယူရန် သားကြော ဖြတ်ခြင်း စသည့် လုပ်ငန်းများကို ဆရာဝန်၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း စသည်တို့ဖြင့် ဆက်သွယ် ဆွေးနွေး၍ သာ တရားဝင်လုပ်ဆောင်သင့်ပါသည်။ မိမိတို့သဘော ဖြင့် လွယ်လင့်တကူ လုပ်ဆောင်ရန်မသင့်ဟု မှတ်ယူ ထားစေလိုပါသည်။

အခန်း ၂

ကိုယ်ဝန်ရှိသည့် လက္ခဏာများ

ဤအခန်းတွင် အမျိုးသမီး တစ်ဦး ကိုယ်ဝန် ရှိလာ ပါက မည်သို့သော လက္ခဏာများပေါ်မောက်လာသည် ကို ရေးသားထားပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်လာပါက မီးယပ်သွေး ရပ်ဆိုင်းသွားပေရာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုနှင့် မီးယပ်သွေး ရပ်ဆိုင်းမှုတို့၏ ဆက်သွယ်ပုံကိုလည်း ရေး ထားပါသည်။ ပျို့အန်ခြင်း၊ ရင်သားများ ပြည့်ဖြိုး မြို့မောက်လာခြင်း၊ ချင်ခြင်းတပ်လာခြင်းတို့သည် ကိုယ် ဝန်ဆောင်ခြင်း၏ လက္ခဏာများဖြစ်သည်။ ကိုယ်ဝန် ဆောင်လာပါက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲလာမှု ရှိလာ ပုံကိုလည်း တစ်စိတ်တစ်ဒေသ ဖော်ပြထားပါသည်။ ဤ အခန်းတွင် ဓမ္မတာရပ်ဆိုင်းသည့်နေ့ကို မှတ်သားပြီး မည်သည့်နေ့တွင် မွေးဖွားမည်ဆိုသည့်အကြောင်း တွက် ချက်ပုံ တွက်ချက်နည်းကိုလည်း ဖော်ပြထားပါသည်။

မိမိ၌ ကိုယ်ဝန်ရှိ မရှိဟူသောအချက်ကိုအိမ်ထောင်ရှင်အမျိုးသမီးတိုင်း သိလိုကြသည်။ အထူးသဖြင့် အိမ်ထောင်ဦး အိမ်ထောင်ရှင် အမျိုးသမီးများသည် မိမိတို့ကိုယ်ဝန်ရှိမရှိဟူသော အချက်ကို ပို၍သိလိုကြ၏။ အိမ်ထောင်ဦး၌ ကိုယ်ဝန် ရှိပြီဟု သိရှိရသော အခါတွင်လည်း မိမိ ခင်ပွန်းသည်အား ကိုယ်ဝန် ရှိကြောင်း သတင်းထူးကို အသိပေးကာ ကြည်နူးဝမ်းသာမှုကို မျှဝေခံစားတတ်ကြပါသည်။

သားသမီးများကို မြန်မာ့ကိုယ်စားပြုရတနာနှင့် ခိုင်းနှိုင်းပြောဆို ကြရာတွင် သားသမီးရတနာသည် အခြားအခြားသော ရတနာပစ္စည်းများထက် ပိုမိုနှစ်လိုဖွယ်ရာဖြစ်ရသည်။ အိမ်ထောင်ဦးတွင် အကြင်ဇနီးမောင်နှံသည် ရင်သွေးရတနာမရှိပါက (လင်နှင့် မယား)သာဖြစ်၍ သားသမီး ရကနာကို ဖြည့်စွက်ထည့်သွင်းသော အခါမှသာ (မိသားစု) ဟူ၍ ဖြစ်လာရသည်။ မိသားစုဟူသည် အခြေခံအကျဆုံးသော လူ့အဖွဲ့အစည်း ဖြစ်ပါသည်။ သားသမီးရရှိလာခြင်းသည် ကြင်စဦးဇနီးမောင်နှံကို ပိုမို ခိုင်မာသော သံယောဇဉ်ကြီးဖြင့် ရစ် ပတ် တွယ် နောင် ခြင်း လည်း မည်သောကြောင့် လက်ထပ်ပြီး ဇနီးမောင်နှံတို့တွင် သားသမီး ရခြင်း မရခြင်းသည် အလွန်မှ အရေးကြီးပါသည်။

ကျန်းမာရေး၊ ဆေးဝါးကုသရေးပိုင်းတွင် ကိုယ်ဝန် ရှိ မရှိ အစောဆုံး သိလေ ကိုယ်ဝန် စောင့်ရှောက်မှု လုပ်ငန်းများကို အစောဆုံးလုပ်နိုင်လေဖြစ်သည်။ ကိုယ်ဝန်တည်စအချိန်တွင်ဆေးဝါးများကို မှားယွင်းစွာသောက်မိပါက သန္ဓေသား ထိခိုက်နိုင်ပါ၏။ ထို့ပြင် ကိုယ်ဝန်တည်စ၌ပြင်းထန်သော ကိုယ်လက်

လှုပ်ရှားမှုများ ပြုလုပ်ပါကလည်း သန္ဓေသားကို ထိခိုက်နိုင်သည်။ ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျနိုင်သည်။ ကိုယ်ဝန် ရှိ မရှိ စောစော သိခြင်းဖြင့် သားလျှော သားပျက်ခြင်းကိုလည်း တစ်ဖက်တစ်လမ်းမှ ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

သာမန်အားဖြင့်ကိုယ်ဝန် ရှိ မရှိဟူသောအချက်ကိုမိုက်ထွက်သော အချိန် သို့မဟုတ် ဝမ်းတွင်းမှ သန္ဓေသား လှုပ်ရှားလာသော အခါတွင်မှ သိသာနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအချိန်တွင်မှ သိရှိလျှင်ကား ကိုယ်ဝန်စောင့်ရှောက်ရန် အတော်အတန်အချိန် နောက်ကျနေပြီ ဖြစ်ပါသည်။

အမျိုးသမီးများသည် မွေးကတည်းကပင် မရင့်မှည့်သွေးသော သားဥပေါင်း သုံးသိန်းမှ ငါးသိန်းအထိ ပါလာ၏။ ထိုသားဥများသည် သားဥအိမ် နှစ်ခုတွင်ရှိနေ၏။ ပျိုဘော်ဝင် လာကြသောအခါ ဦးနှောက်အတွင်းရှိ ပီကျူထရီ အကျိတ်၏ စေ့ဆော်မှုကြောင့်သားဥများသည် ရင့်မှည့်သောဘဝသို့ရောက်ရှိလာပြီး တဖြည်းဖြည်း ကြီးလာကာ တစ်လတွင် သာမန်အားဖြင့် သားဥတစ်ခု၊ တစ်ခါတစ်ရံ တစ်ခုထက်ပို၍ သားဥအိမ်၏ အပြင်ဘက်သို့ ထွက်ရောက်လာတတ်၏။

ယင်းသို့ သားဥထွက်လာခြင်းကိုသားဥပေါက်သည်ဟုခေါ်သည်။ သားဥ ပေါက်ခြင်းနှင့် မီးယပ်သွေး လာခြင်းသည် ၁၄ ရက်မျှ ခြားသည်။ ထို့ကြောင့် မီးယပ်သွေး ဆင်းရန် ၁၄ ရက်အလိုတွင် သားဥပေါက်ပါသည်။

သားဥပေါက်ပြီးပါက သားဥသည် သားအိမ်အနီးမှ သားအိမ်မြှန်အတွင်းသို့ဆင်းလာ၏။ ယင်းမှတစ်ဆင့် သားအိမ်အတွင်း

သို့ ရောက်လာ၏။ ထိုသို့ ပေါက်ထွက်လာသော သားဥသည် အဖိုမျိုးစေ့နှင့် တွေ့ပါက သန္ဓေစတင်တည်ရှိလာ၏။ သားဥသည် သားဥအိမ်မှ ထွက်လာသော်လည်း အဖိုမျိုးစေ့နှင့်မတွေ့ပါက သန္ဓေတည်ရှိမှုသည်လည်း မဖြစ်နိုင်ဘဲ သန္ဓေမဖြစ်ပေါ်လာပါက သားအိမ်တွင်း၌ သန္ဓေသားကို လက်ခံရန် အဆင်သင့်ဖြစ်ပေါ်နေသော မွေးများသည်လည်း ပျက်စီး ကွာကျကာ မီးယပ်သွေးအဖြစ် ဆင်းလာ၏။

ထို့ကြောင့် မှတ်သားရန်မှာ သန္ဓေတည်ရှိမှုမဖြစ်လျှင်မီးယပ်သွေးသည် လစဉ်မှန်မှန် ဆင်းနေ ၏။ သန္ဓေဆောင်မှုဖြစ်နေပါက မီးယပ်သွေးသည် မဆင်းတော့ခြင်းကြောင့် လစဉ်ပုံမှန်ဆင်းနေကျ မီးယပ်သွေးသည် မဆင်းတော့ပါက မီးယပ်သွေးမဆင်းခြင်းသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှု၏ လက္ခဏာတစ်ရပ်အဖြစ် မှတ်သားနိုင်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စေရန် ရင့်မှည့်သော သားဥသည် အဖိုမျိုးစေ့နှင့်တွေ့ရှိရန်လိုသောကြောင့် ကိုယ်ဝန်ရှိရေးအတွက် အဖိုမျိုးစေ့နှင့် သားဥတို့ တွေ့ရှိရေးသည် အဓိကလိုအပ်ချက်တစ်ရပ်ဖြစ်၏။ အဖိုမျိုးစေ့သည် ခင်ပွန်းသည်နှင့် ဆက်ဆံမှုပြုရာ၌ လည်းကောင်း၊ ခေတ်မီနည်း တစ်စုံတစ်ရာဖြင့် အဖိုမျိုးစေ့ကို သားအိမ်တွင်းသို့ ထည့်ပေးခြင်း နည်းဖြင့်သော်လည်းကောင်း အဖိုမျိုးစေ့နှင့် သားဥတို့တွေ့ဆုံမှုကို ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

အမျိုးသမီး တစ်ဦးအတွက် သားဥသည် အဖိုမျိုးစေ့နှင့် တွေ့ဆုံရန် အခြေအနေရှိခဲ့ပြီး တစ်လတစ်ကြိမ်ဖြစ်စေ၊ ၂၈ရက်လျှင် တစ်ကြိမ်ဖြစ်စေ လာနေကျမဓမ္မတာသည်မလာတော့ပါက

ကိုယ်ဝန်ရှိနေပြီလားဟူသော အချက်ကို သတိထားရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ထိုသို့ ဓမ္မတာရာသီသွေး ရပ်ဆိုင်းသွားပြီးနောက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များတွင် ဖြစ်ပေါ်တတ်သော ဒုတိယလက္ခဏာတစ်ရပ်မှာ ပျို့ခြင်း အန်ခြင်းဖြစ်၏။ ပျို့အန်ခြင်းသည် နံနက်အိပ်ရာထချိန်တွင် ဖြစ်ပေါ်တတ်သော်လည်း အချို့သည် ညနေပိုင်းများတွင်လည်း ဖြစ်တတ်သည်။

ပျို့အန်မှုသည် ကိုယ်ဝန် တစ်လခွဲလောက်တွင်မှ စတင်ဖြစ်ပေါ်လာတတ်၏။ ပျို့အန်ခြင်းသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်အမျိုးသမီးတိုင်း ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်ကား မဟုတ်။ စိတ်လှုပ်ရှားမှု စိတ်ပူပန်မှု ရှိသူများတွင် ဖြစ်ပွားတတ်သည်။

ဓမ္မတာရပ်ဆိုင်းသွားပြီး တစ်ပတ်သို့မဟုတ် နှစ်ပတ်လောက် ကျော်လျှင်ပင် မူးဝေခြင်း၊ အော်ဂလီဆန်ခြင်း၊ ပျို့ခြင်း၊ အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ တံတွေးခဏခဏထွေးရခြင်းစသော လက္ခဏာ များလည်း ပေါ်ပေါက်လာတတ်၏။ မကြာခဏ ဆီးသွားခြင်း၊ ဆီးသွားလိုသောဆန္ဒများ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းများသည် ကိုယ်ဝန်လန့်စဉ်၌ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများ ဖြစ်ပေါ်ခံစားရတတ်ပါသေး၏။

ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများတွင် အခြားဖြစ်ပေါ်လာသော လက္ခဏာတစ်ရပ်မှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်လောင်းသည် ရင်သားများ ပြည့်ဖြိုးမို့ မောက် တင်းကားလာခြင်း ဖြစ်၏။ ထိုသို့ ပြည့်ဖြိုး မို့ မောက်လာခြင်းမှာ ရင်သွေးငယ်အားနို့တိုက်

ကျေးရန်အတွက် သဘာဝက ဖန်တီးပေးထားခြင်း ဖြစ်ပေရာ အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် လစဉ်လာနေကျ ဓမ္မတာလည်းရပ်ဆိုင်း သွားမည်၊ရင်သားများလည်းပြည့်ဖြိုးမောက်မို လာမည်ဆိုပါက ကိုယ်ဝန်ရှိနေကြောင်း သေချာသလောက်ရှိပါသည်။

ထို့ပြင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် ချင်ခြင်းဖြစ်ပေါ် လာတတ်၏။ အစားမျိုးစုံစားလိုသောဆန္ဒဖြစ်ပေါ်လာတတ် ၏။ အချို့လည်း တစ်စုံတစ်ခုကို စွဲစွဲမြဲမြဲ စားလိုသော ဆန္ဒ ဖြစ်ပေါ် လာတတ်၏။ အထူးသဖြင့် အချဉ်စားလိုခြင်းသည် မိခင်အတွက်ရော၊ သန္ဓေသားအတွက်ပါ ဥပဒ် မဖြစ်စေသော် လည်း အပူအစပ်များစားလိုခြင်းသည် ဝမ်းတွင်းမှသန္ဓေသားကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ အစပ်ကို အနည်းငယ် စားလိုပါက စားနိုင်သော်လည်း အလွန်အမင်း စားခြင်းကို ရှောင်သင့်ပါ သည်။

ကိုယ်ဝန် ရှိ မရှိဟူသောအချက်နှင့် ပတ်သက်၍ အစောဆုံး သိရှိနိုင်သော အချက်တစ်ရပ်မှာ ဓမ္မတာထိမ်သည့်ရက်မှနှစ်ပတ် အတွင်း ဆီးတွင်ရှိသော ဟော်မုန်း ပမာဏကို စစ်ဆေးကြည့် ခြင်းဖြင့် သေချာတိကျစွာ သိရှိနိုင်သည်။ ကိုယ်ဝန် ဖြစ်ပေါ် လာချိန်တွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီး၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ ဖြစ်ပေါ်လာသော ဟော်မုန်းဓာတ် တစ်မျိုးကို သွေးနှင့်ဆီးထဲ တွင် များစွာတွေ့ရှိနိုင်ပါ၏။ ယင်းဟော်မုန်း ပမာဏကို ဆီးထဲ တွင်လည်းကောင်း၊ သွေးထဲတွင်လည်းကောင်း တိုင်းထွာကြည့် ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ဝန် ရှိ မရှိဟူသောအချက်ကို သေချာစွာ သိရှိနိုင် ပါသည်။

ထို့အပြင် အသံလှိုင်းအသုံးပြု စက်ကိရိယာကို အသုံးပြု၍ စစ်ဆေးကြည့်ပါက သန္ဓေလွယ်စတစ်လခွဲ သို့မဟုတ်ခြောက်ပတ် တွင် ကိုယ်ဝန်ရှိမရှိ သိနိုင်ပါသည်။ ယင်းသို့ စမ်းသပ်ခြင်းကို အများက တယ်လီဗီးရှင်းဖြင့် စမ်းသပ်သည်ဟုလည်း နားလည် ထားကြပါသည်။

ထို့အပြင် ကိရိယာတစ်ခုဖြင့် သန္ဓေသား၏ သွေးလှည့်ပတ် မှုနှင့် နှလုံးခုန်သံကို နားထောင်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ဝန် ရှိ မရှိကို သိနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ စမ်းသပ်မှုကို သန္ဓေသား ရက်သတ္တ ၁၁ ပတ်ခန့်တွင်မှ စမ်းသပ်၍ရပါသည်။

ထိုကဲ့သို့သော လက္ခဏာများရှိလာရာမှ ဝမ်းတွင်းမှ သန္ဓေ သားသည် တဖြည်းဖြည်း ကြီးလာသည်နှင့် ဗိုက်သည်လည်း ထွက်လာ၏။ ဗိုက်ထွက်လာခြင်းသည် ကိုယ်ဝန်ရှိ နေခြင်း၏ ထင်ရှားသိသာသော လက္ခဏာတစ်ရပ်ဖြစ်၏။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းအတွက်နောက်ဆုံးသိသာထင်ရှားသည့် လက္ခဏာတစ်ခုမှာ ကလေးစတင်လှုပ်ခြင်းဖြစ်၏။ ကလေးစတင် လှုပ်သည့်လက္ခဏာကို ကိုယ်ဝန်လေးလခွဲ ၄ ငါးလလောက်တွင် သိရှိခံစားလာရ၏။ အချို့ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် ကလေး လှုပ်ခြင်းကို မသိမသာခံစားကြရသော်လည်း အချို့သောကိုယ် ဝန်ဆောင်များသည် ဝေဒနာတစ်ရပ် ခံစားရသကဲ့သို့ ခံစား ကြရသည်။

ဖော်ပြပါ လက္ခဏာများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီး များ ခံစားကြရသည့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများဖြစ်သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်များသည် ကိုယ်ဝန်ရှိလာပါက ရုပ်ပိုင်း သာမက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလက္ခဏာများလည်း ရှိလာ၏။ အချို့သော အိမ်ထောင်ရေး အဆင်မပြေသော မိခင်များသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်လာပါက စိတ်လေးလံထိုင်းမှိုင်းခြင်း၊ မအီမသာ ဖြစ်ခြင်း စသည်တို့ကို ခံစားလာရ၏။ အိမ်ထောင်ဦး ကလေး ရယူလိုသောသားဦးမိခင်များသည် ကိုယ်ဝန်ရှိချိန်တွင် ထိုင်းထိုင်း မှိုင်းမှိုင်း မအီမသာမရှိဘဲ ပျော်ရွှင်ကျေနပ်မှုကို ရရှိတတ်ကြ၏။

ထို့ကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်များအား ခင်ပွန်းသည် လင်ယောက်ျားအပါအဝင် ညီအစ်ကိုမောင်နှမ စသည်တို့က စိတ်ကြည်လင်အောင် ဦးစားပေးသင့်ပါ၏။ ရှေးက ဂရိလူမျိုးတို့သည် အမျိုးသမီးတစ်ဦး ကိုယ်ဝန်ဆောင်လာပါက ထိုအမျိုးသမီး၏ ခင်ပွန်းသည် လင်ယောက်ျားက အထူးအရေးပေးကာ လူပျိုလှည့်သကဲ့သို့ပင် ဂရုစိုက်ကြသည်ဟု သိရှိရ၏။

ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးတို့သည် ကိုယ်ဝန်ရှိပြီး အန်ရာတွင် သာမန် ပျိုရုံ အန်ရုံမဟုတ်ဘဲ ပိုမိုလွန်ကဲစွာ အန်ပါက ဆရာဝန်၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း စသည်တို့ဖြင့် ပြသသင့်ပါသည်။ ဆီး ခဏခဏသွားခြင်းသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးတို့၏ သာမန် လက္ခဏာတစ်ရပ် ဖြစ်သည်။ ဆီးသွားစဉ် ကျင်ခြင်း၊ နှာခြင်းဖြစ်ပါက ဆီးအိမ်အတွင်း ပိုးဝင်ခြင်း ဖြစ်နိုင်၍ ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းအား ပြသသင့်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရာတွင် ဖော်ပြပါ လက္ခဏာ များသည် တစ်ချိန်တစ်ခါတည်း စုပြုံပေါ်ပေါက်လာသည် မဟုတ်ပါ။

လက္ခဏာတစ်ရပ်ပြီးတစ်ရပ် ပြောင်းလဲပေါ်ပေါက်လာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အချို့သော ပျိုခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ တစ်စုံတစ်ရာ စားလိုစိတ်ဆန္ဒ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းစသည့် ချင်ခြင်းဖြစ်ပေါ်သည့် လက္ခဏာတို့သည် အမျိုးသမီးတိုင်း ဖြစ်ပေါ်သည်မဟုတ်။ အချို့တွင် ဖြစ်ပေါ်ချင်မှ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်တည်စဉ် အလေးထား မှတ်သားသင့်သော ကိစ္စတစ်ရပ်မှာ နောက်ဆုံး မီးယပ်ပေါ်လာသည့် လနှင့်ရက်ဖြစ်ပါ၏။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၏ လက္ခဏာတစ်ရပ်မှာ မီးယပ်သွေးဆင်းမှု ရပ်ဆိုင်းသွားခြင်းဟု အထက်၌ ရှင်းလင်းခဲ့ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်မရှိပါက လာနေကျ ဓမ္မတာရာသီသွေးသည် တစ်လတစ်ကြိမ် ပုံမှန်လာနေမည်သာ ဖြစ်ပါ၏။ ထိုသို့ ဓမ္မတာ ပုံမှန်လာနေရာမှ မီးယပ်သွေးမလာဘော့ဘဲ ရပ်သွားလျှင် နောက်ဆုံး မီးယပ်သွေးပေါ်သော ပထမ ရက်နှင့်လကို တိကျစွာ မှတ်သားရပါမည်။

ထိုသို့ မှတ်သားခြင်းသည် ကိုယ်ဝန်သက်တမ်းကို ခန့်မှန်းရာတွင် အထူးအရေးပါလှပါ၏။ ဓမ္မတာမီးယပ်သွေး နောက်ဆုံးလာသော ပထမရက်နှင့်လကို မှတ်သားထားခြင်းဖြင့် မွေးဖွားမည့်ရက်ကိုလည်း ကြိုတင် ခန့်မှန်းနိုင်ပါသည်။ ထိုရက်ကို မှတ်သားထားခြင်းသည် ကိုယ်ဝန် စောင့်ရှောက်မှု ကိုလည်း အထောက်အကူပြုစေပါသည်။ ယင်းရက်ကို ကြိုတင် သိထားခြင်းဖြင့် ဝမ်းတွင်းမှကလေးသည် ကြီးထွားသင့်သလောက် ကြီးထွားရဲလား၊ ကြီးထွားမှု ပိုများနေသလားဆိုသည့် အချက်ကို ခန့်မှန်းနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

နောက်ဆုံးဓမ္မတာလာသောရက်ဆိုသည်မှာ ဥပမာ အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် ဇန့်နဝါရီလ ၁ ရက်နေ့တွင် မီးယပ်လာပြီး ငါးရက်နေ့တွင် ရပ်ဆိုင်းသွားသည် ဆိုကြပါစို့။ ထိုအမျိုးသမီး၏နောက်ဆုံးရာသီသွေးလာသော ပထမရက်မှာ ဇန့်နဝါရီ ၁ ရက်နေ့ ဖြစ်ပါ၏။ ထိုဇန့်နဝါရီလ ၁ ရက်နေ့ကို မှတ်သားထားရန်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ ဓမ္မတာနောက်ဆုံးလာသည့် ပထမရက်ကို မှတ်ရာတွင် စိတ်နှင့် မှတ်သားခြင်း၊ ဘယ်သူဘယ်ဝါ လာသည့်နေ့၊ ဘယ်သူမဂ်လာဆောင်သည့်နေ့ဟူ၍ မမှတ်သားဘဲ ခဲတံဖြင့်၊ ဖောင်တိန်ဖြင့် သေသေချာချာရေး၍ မှတ်သားထားစေလိုပါ၏။

စိတ်နှင့်မှတ်သားခြင်း၊ အကြောင်းတစ်စုံတစ်ခုဖြင့် တိုက်ဆိုင်မှတ်သားခြင်းသည် မှားယွင်းနိုင်ပါသည်။ နောင် ပြန်စဉ်းစားသောအခါ မသေချာမရေရာမှုများရှိတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ယင်းရက်ကို ပြက္ခဒိန်၌ဖြစ်စေ၊ မှတ်တမ်း၌ဖြစ်စေ၊ မှတ်စဉ်ဖြစ်စေ သေသေချာချာ မှတ်မှတ်ရရ မိမိသတိမေ့လျော့တတ်ပါက မိမိခင်ပွန်းကိုပါ အသိပေး၍ မှတ်သားသင့်ပါ၏။

ထိုသို့မှတ်ရာတွင် မြန်မာလနှင့်ဖြစ်စေ၊ အင်္ဂလိပ်လနှင့်ဖြစ်စေ မိမိကြိုက်ရာ မိမိနားလည်ရာ လ ရက်ဖြင့် မှတ်သားနိုင်ပါ၏။

ဓမ္မတာနောက်ဆုံးလာသော ပထမရက်တွင် ရက်သတ္တပတ် ၄၀ ထပ်ပေါင်းသောနေ့ကို မီးဖွားမည့်နေ့ဟု သတ်မှတ်နိုင်ပါ၏။ သို့သော် ရက်သတ္တပတ် ၄၀ ထပ်ပေါင်းသော နေ့တွင် အတိအကျမေးမည်ဟုကား မဟုတ်ပါ။ ထိုနေ့ ပတ်ဝန်းကျင် တစ်ပတ် သို့မဟုတ် ၁၀ ရက်ခန့် စော၍လည်းကောင်း၊ တစ်ပတ်

သို့မဟုတ် ၁၀ ရက်ခန့် နောက်ကျ၍လည်းကောင်း မေးနိုင်ပါသည်။ ယင်းနေ့ပတ်ဝန်းကျင်တွင် မေးနိုင်သည်ဟူ၍ကား ၉၀ ရာခိုင်နှုန်း သေချာအောင် ပြောနိုင်ပါ၏။

မြန်မာရက် မြန်မာလနှင့် မှတ်သားထားပါက မှတ်သားထားသောရက်တွင် ကိုးလနှင့် ၂၄ရက်ထပ်ပေါင်းပါကရောက်၍ မည့်ရက်သည် မီးဖွားမည့်ရက် ဖြစ်ပါသည်။

ဤသို့ ကလေးမွေးမည့်ရက်ကို ကြိုတင်သိရှိထားခြင်းဖြင့် ကြိုတင် ပြုလုပ်ဖွယ်ရာများကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ ခရီးသွားလာခြင်း စသည်တို့ကို ဆင်ခြင်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် အလုပ်လုပ်နေသော ဝန်ထမ်း အမျိုးသမီးများသည် ခွင့်ယူရာတွင် မွေးမည့်ရက်ကိုကြိုတင်ခန့်မှန်းနိုင်ရမည် ဖြစ်၍ ခွင့်ယူမှုကို အထောက်အကူပြုနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ဤဆောင်းပါးဖြင့် ကျွန်မသည် အိမ်ထောင်ရှင် အမျိုးသမီးများ လစဉ်လာနေကျ ဓမ္မတာ ရပ်ဆိုင်းသွားပါက နောက်ဆုံးဓမ္မတာလာသည့် ပထမရက်နှင့် လကို သေချာစွာ မှတ်သားပါ။ ဓမ္မတာရပ်ဆိုင်းသွားပါက ကိုယ်ဝန်ရှိလေ မလားဟူ၍ သံသယရှိကာ အခြားသောကိုယ်ဝန်ဆောင်လက္ခဏာများ ပေါ်မပေါ် သတိထား၍ ကိုယ်ဝန်ရှိလာပါက ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းများကို ခင်ပွန်းသည်နှင့်အတူ ပျော်ရွှင်စွာ စောင့်ရှောက်ပြုလုပ်ရန်လိုအပ်ကြောင်း ရေးသားလိုက်ရပါသည်။

အခန်း ၃

သန္ဓေတည်ရှိခြင်း

ဤအခန်းတွင် ရင်သွေးငယ်တစ်ဦး ဖြစ်ပေါ်လာစေရန် အမေ့ဝမ်းတွင်း သန္ဓေတည်ရှိပုံကို ရေးသားထားပါသည်။

မိခင်လောင်း၏ သားဥအိမ်မှ သားဥပေါက်ခြင်း၊ ယင်းသားဥနှင့်အဖိုမျိုးစေ့တို့တွေ့ဆုံကာသန္ဓေဥဖြစ်လာပြီး ယင်းအိမ်အတွင်းသို့ ရောက်ရှိသွားပုံကို ရေးထား၏။

ထို့အပြင် သားအိမ်အတွင်း၌ သန္ဓေသား ရှင်သန်ကြီးထွားရေးအတွက် ဂလင်းများ၊ ဩဇာဓာတ်ရှိသော အရည်များနှင့် ဟော်မုန်းများ ပေါ်ပေါက်လာပြီး သန္ဓေသားအား သားအိမ်အတွင်း၌ လက်ခံနိုင်အောင် သဘာဝပြင်ဆင်ထားမှုများမှာ အလွန်မှ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာ ဖြစ်၏။

ထိုသို့ပြင်ဆင်ထားမှုများသည် ရော်ရမ်း မှန်းဆကာ ပြင်ဆင်ထားခြင်းဖြစ်၏။ သန္ဓေသားဥ ရောက်ရှိခြင်း မရှိပါက ပျက်စီးသွားကာ ဓမ္မတာ ရာသီသွေးအဖြစ် ပျက်စီးခဲ့ရပုံနှင့် သန္ဓေသား ရောက်ရှိလာပါက လူသား တစ်ဦး ဖြစ်ပေါ်လာရေးအတွက် သဘာဝအလျောက် ဖန်တီးမှုများကို ဖော်ပြထားပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုကို လေ့လာမည်ဆိုလျှင် အဖိုမျိုးစေ့နှင့် အမမျိုးဥတို့ စတင်တွေ့ရှိသော ကလလရေကြည် တည်ရှိသည့် အချိန်မှစ၍ အဆင့်ဆင့်ပြောင်းလဲလာမှုကို သိပ္ပံပညာဖြင့် လေ့လာတွေ့ရှိမှုများကို ယေဘုယျအားဖြင့် သိရှိထားသင့်ပါ၏။

သိပ္ပံပညာရှင်တို့သည်လည်းကောင်း၊ အသက်တည်ဆောက်မှုကို အစွမ်းကုန် လေ့လာခဲ့ကြ၏။ လေ့လာခဲ့ကြရာတွင် ဓာတ်မှန်များကို အသုံးပြု၍ လည်းကောင်း၊ ဦးနှောက်မှ ထွက်ပေါ်လာသည့် လျှပ်စစ်လှိုင်း လှုပ်ရှားမှုများကို မှတ်တမ်းတင်၍ လည်းကောင်း လေ့လာခဲ့ကြ၏။

ရာပေါင်း ထောင်ပေါင်းများစွာသော သန္ဓေသားတို့၏ အဆင့်ဆင့် တည်ဆောက်မှုနှင့် အဆင့်ဆင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုတို့ကိုလည်း လေ့လာ မှတ်တမ်းတင်ခဲ့ကြ၏။ လေ့လာရာတွင် လူသားတို့၏ သန္ဓေသား တည်ဆောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တိရစ္ဆာန်တို့၏ သန္ဓေသား တည်ဆောက်မှုများကို နှိုင်းယှဉ် လေ့လာခဲ့ကြသည်။

သန္ဓေသား တည်ဆောက်ဖွံ့ဖြိုးလာပုံကို ယေဘုယျလေ့လာ သိရှိခြင်းဖြင့်ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှုကို အထောက်အကူ ပြုနိုင်ပါသည်။

သားဥပေါက်ခြင်း

မိန်းမဘိုင်း၌ အိုဖေရီခေတ် သားဥအိမ်အကျိတ်အိတ်နှစ်ခုစီ ပါ၏။ ယင်းအကျိတ်အိတ်သည် ဆီးစပ်အတွင်းနှင့် တင်ပါးဆုံရိုးအတွင်း တစ်ဖက်စီတွင် တည်ကြ၏။ ယင်းအိတ်ထဲတွင် သန္ဓေပေးမည့် အမမျိုးဥများ သိန်းနှင့်ချီရှိနေ၏။ အမျိုးသမီးတစ်ဦး တွင် အမမျိုးဥပေါင်း သုံးသိန်းမှ ငါးသိန်းအထိရှိ၏။

ယင်း အမမျိုးဥများသည် အမျိုးသမီးလေးများ ပျိုတော်ဝင်လာသောအခါမှစ၍ ဦးနှောက်အတွင်းရှိ ပီကျူထရီအကျိတ်၏ စေ့ဆော်မှုကြောင့် ရင့်မှည့်လာကြ၏။ ရင့်မှည့်လာသော သားဥများသည် တဖြည်းဖြည်း ကြီးထွားလာပြီး ယင်းအထဲမှ တစ်ခုတည်းသော သားဥသည် သားဥအိမ်၏ အပြင်ဘက်သို့ ထွက်၍လာ၏။ ဤသို့ ထွက်လာခြင်းကို သားဥပေါက်ခြင်းဟု ခေါ်သည်။

သားဥပေါက်ခြင်း အချိန်သည် အရေးကြီးသော အခန်းမှ ပါဝင်သည်။ မိန်းမတို့၏ ဓမ္မတာမပေါ်မီ ဆယ့်လေးရက်ခန့်တွင် သားဥပေါက်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် လစဉ်ဓမ္မတာလာနေကျ ရက်၏ ဆယ့်သုံးရက်မြောက်သည့် နေ့ရက်ခန့်တွင် သားဥပေါက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ကျန်းမာသန်စွမ်းသော မိန်းမတစ်ယောက်အဖို့ လစဉ်လတိုင်း နှစ်ဆယ့်လေးနာရီမှ လေးဆယ့်ရှစ်နာရီခန့်အထိ အချိန်ကာလအတွင်း ပင့်သန္ဓေရရှိနိုင်လောက်အောင် အမမျိုးဥသည် ရှင်သန်နေတတ်သည်ဟု ဆို၏။

သားဥအိမ်

မိန်းမတိုင်းတွင် သားဥအိမ် နှစ်ခုရှိသည်။ သားဥအိမ်၏ အရွယ်ပမာဏမှာ အလွန်သေးငယ်၍ အရှည်တစ်လက်မခွဲခန့်သာ ရှိ၏။ ပုံသဏ္ဍာန်မှာ ဗာဒံစေ့နှင့်တူသည်။ သားဥအိမ်များမှာ ဆီးစပ်၏ တစ်ဖက် တစ်ချက်တွင် အကျိတ်ကလေးများအဖြစ် တည်ရှိနေကြခြင်းဖြစ်သည်။ ယင်းအကျိတ်နှစ်ခုအနက် တစ်ခုမှ လစဉ်လတိုင်း တစ်လလျှင် တစ်ကြိမ်၊ တစ်ကြိမ်လျှင် အမမျိုးဥ ကလေးတစ်ဥ ကြွေကျလာသည်။ အမမျိုးဥသည် အလွန်သေး ငယ်၍ နူးညံ့လွန်းသဖြင့် ပျက်စီးလွယ်နိုင်၏။

အမမျိုးဥ

ပုံသဏ္ဍာန်မှာ လုံးဝန်းသောပုံသဏ္ဍာန်ရှိ၍ အရွယ်အစားမှာ အချင်းအားဖြင့် တစ်လက်မ၏ အပုံနှစ်ရာပုံလျှင် တစ်ပုံမျှသာ ရှိသည်။ အပျံ့ပုံစက်သမားများသုံးသည့် အပံထောက်ကလေး တစ်ခုတွင် အမမျိုးဥများ ပြည့်သွားအောင် ထည့်မည်ဆိုပါက ဥပေါင်း နှစ်သန်း (၂,၀၀၀,၀၀၀)မျှ လိုမည်ဟု ဆိုကြ၏။ ဤမျှလောက် သေးငယ်သော်လည်း လူ့ခန္ဓာကိုယ် အတွင်းရှိ ကလာပ်စည်းများတွင် အမမျိုးဥကလာပ်စည်းသည် အကြီးဆုံး ဖြစ်သည်။

အမမျိုးဥကဲ့သို့ပင် ယောက်ျားမှ ထုတ်လိုက်သော စပန်း ခေါ် အဖိုမျိုးစေ့မှာလည်း အလွန်အလွန်ပင် သေးငယ်သည်။ ပုံသဏ္ဍာန်နှင့် အရွယ်အစားမှာ မှန်ဘီလူးနှင့်ကြည့်မှသာ မြင်

နိုင်သည်။ အဖိုမျိုးစေ့သည် ပေါက်ပွားစဖားလောင်းကောင်ငယ် လေးနှင့်တူ၏။ အပျံ့ချည်မျှင်ကဲ့သို့သော အမြီးရှိသည့် စပန်း ကောင် များသည် အမြီး ကလေးများကို လှုပ်ယမ်းကာ 'ဖလိုပီယံကျူးဖ် ခေါ် ဥသွားပြွန်' အတွင်းသို့ သက်ဆင်းဝင် ရောက်ကြလေသည်။

ဖလိုပီယံကျူးဖ် ခေါ် ဥသွားပြွန်

ဤပြွန်ကို စတင်တွေ့ရှိသူမှာ အီတလီနိုင်ငံသားခွဲစိတ်သမား 'ဂါဘရေကိုလို ဖလော်ပီယို' ဆိုသူ ဖြစ်၏။ စတင်တွေ့ရှိခဲ့သူ၏ အမည်ကို အစွဲပြု၍ ဤပြွန်ကို 'ဖလိုပီယံပြွန်' ဟု အမည်ပေး ထားခြင်းဖြစ်သည်။ ဤပြွန်၏ အရှည်မှာ ၄ ဘီလီမီတာခန့်ရှိသည်။

အဖိုမျိုးစေ့များသည် ယင်းဖလိုပီယံကျူးဖ် ခေါ် ဥသွား ပြွန်ထဲ၌ အသင့်ရောက်နေနှင့်သော အမမျိုးဥနှင့် ဆုံမိကြ၏။ အဖိုမျိုးစေ့ စပန်းကောင်များသည်ရက်ပေါင်းများစွာ အသက် ရှင်နိုင်သည်ဟု ဆိုသော်လည်း သန္ဓေရစေနိုင်သည့် ဩဇာထက် မြက်မှုမှာ လေးဆယ်ရှစ်နာရီမျှသာ ခံသည်ဟုဆိုကြသည်။ အဖို မျိုးစေ့ စပန်းများနှင့် အမမျိုးဥတို့ ဆုံမိကြသည့်အခါ နှစ်ဦး နှစ်ဖက် မိတ်လိုက်ကြပုံမှာ ထူးခြားလှသည်။

အဖိုမျိုးစေ့

ထူးခြားချက်တစ်ချက်မှာ 'ရွေးချယ်မှု'ဖြစ်၏။ အဖိုမျိုးစေ့ စပန်းကောင်များသည် အမမျိုးဥနှင့်တွေ့ရန် ဖလိုပီယံကျူးဖ် ခေါ် ဥသွားပြွန်ရှိရာသို့လာခဲ့ရာ၌ လမ်းခရီးတစ်လျှောက်လုံးတွင်

လူ့ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းရှိ သန်းပေါင်း များစွာသော ကလာပ် စည်းများကို ဖြတ်သန်းလာခဲ့ရ၏။ သို့သော်ငြားလည်း စပန်း ကောင်များသည် အမမျိုးဥကလာပ်စည်းမှတစ်ပါး အခြားမည် သည့်ကလာပ်စည်းကိုမှစိတ်ဝင်စားခြင်း မရှိခဲ့ပေ။ စပန်းကောင် များ၏ နောက်တစ်ခု ထူးခြားချက်မှာ အံ့ဩဖွယ်ရာ ကောင်း လောက်အောင် အရေအတွက်များပြားခြင်းပင်ဖြစ်၏။ တစ်ကြိမ် လျှင်ထွက်သော အဖိုမျိုးစေ့ စပန်းကောင်ပေါင်း သန်းနှစ်ရာ နှစ်ဆယ့်ငါးသန်း (၂၂၅,၀၀၀,၀၀၀) မျှ ရှိသည်။ ဤမျှ လောက် အရေအတွက်များပြားလှသော စပန်းကောင်များသည် အမမျိုးဥထံချဉ်းကပ်ကြသော်လည်း အမမျိုးဥက စပန်းကောင် တိုင်းကို လက်မခံချေ။

သန္ဓေဥ

အဖိုမျိုးစေ့ စပန်းကောင်နှင့် ပေါင်းဖက်မိ၍ ဩဇာရသွား ပြီးဖြစ်သော အလွန်သေးငယ်သည့် 'သန္ဓေဥ'သည် ဖလိုပီယံ ဥသွားပြွန်အတွင်း၌ ယာယီ အခိုက်အတန့်မျှ နေသေးသည်။ ဖလိုပီယံဥသွားပြွန်အတွင်း၌ကား အလွန်သေးနုပျက်တောင် မွေးခန့်မျှသာ အရွယ်အစားရှိကြသော အမွေးပင်ငယ်ကလေး များသည် လေယူရာတိမ်း၍ ယိမ်းနွဲ့လှုပ်ရှားနေကြသည့် ဂျှပ်စ် များသဖွယ် ငိုးငိုး ငေါက်ငေါက် ထိုးထိုးထောင်ထောင်ပြုလျက် ရှိကြ၏။ သူတို့သည် အလွန်နူးညံ့ သိမ်မွေ့လှသော ဩဇာရပြီး ဖြစ်သည့် သန္ဓေသားဥကို သားအိမ်တွင်းသို့ရောက်ရန် လှုံ့ဆော် ပေးသည်။ ၎င်းခရီး သုံးရက်ခန့်တော့ကြာ၏။

ထိုအချိန်ကာလအတွင်းမှာပင် သန္ဓေဥအတွင်း၌ ကလာပ် စည်းကလေးများသည် အခန်းဖွဲ့စပြု၏။ မူလ ကနဦးက တည်ရှိ ခဲ့သော ကလာပ်စည်းသည် နှစ်ခြမ်းကွဲကာ ကလာပ်စည်းနှစ်ခု ဖြစ်လာသည်။ ယင်းကလာပ်စည်းနှစ်ခုသည် ထပ်၍ ကွဲကာ ကလာပ်စည်းလေးခုဖြစ်လာသည်။ ဤပုံစံ ဤနည်းဖြင့် သန္ဓေဥ အတွင်းရှိ ကလာပ်စည်းများသည်နှစ်ဆစီ တိုး၍တိုး၍လာရလေ သည်။

သားအိမ်

သန္ဓေဥ သားအိမ်အတွင်းရောက်လာသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ချက်ချင်းပင် သားအိမ်အတွင်း၌ ပြောင်းလဲမှုများဖြစ်ပေါ်လာ သည်။ ပြောင်းလဲမှုဖြစ်စဉ်များသည် သူ့အချိန်နှင့်သူ တစ်ဆင့် ပြီးတစ်ဆင့် အတိအကျ ဆက်တိုက်ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်။ ပထမဆုံးအနေဖြင့် သားဥအိမ်မှ ဖော်မုန်းနှင့် အက်စထရိုဂျင် စသောဓာတ်များ စိမ့်၍ ထွက်လာသည်။ ဤဓာတ်များသည် အရေးပါအရာရောက်သော အလုပ်ကိုလုပ်ရန် စိမ့်ထွက်လာကြ ခြင်းဖြစ်၏။ ဤဓာတ်များသည် သားအိမ်ကို များစွာ ပြုပြင် ပေးလေသည်။ ယင်းဓာတ်များ၏ ပြုပြင်မှုကြောင့် သားအိမ် အတွင်း အမွေးများသည် ထူလာသည်။ ထိုအပြင်သွေးကြော အသစ်များ လျင်မြန်စွာထွက်ပေါ်လာသည်။ သားအိမ်အတွင်း ၌ ဂလင်းခေါ် အရာအများအပြားလည်း တိုးတက်လာသည်။ ဤပြောင်းလဲမှုများသည် သန္ဓေသားအားအစာရေစာပေးကျွေး ရန်ဟူသော ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ပေါ်ပေါက်လာခြင်း ဖြစ်သည်။

သားဥအိမ်သည် ယင်းလုပ်ငန်းကို ပြီးပြည့်စုံအောင်ဆောင်ရွက်ပြီးလျှင် ပြီးချင်း အလုပ်သစ်တစ်ခုကို ပြုလုပ်ပြန်လေသည်။ သားဥအိမ် မျက်နှာပြင်ဝယ် အပေါက်သဖွယ် ချိုင့်ဝယ်ကလေးတစ်ခုရှိသည်။ ယင်းချိုင့်ကလေးတွင်ဖယောင်းသားနှင့် တူသော အဝါရောင် ကော်ပတ်လူတီယမ်ခေါ် ဓာတ်ရည် တစ်မျိုးပြည့်လာသည်။ ယင်းဓာတ်ရည်မှာလည်း သားဥအိမ်မှ စိမ့်ထွက်လာပြီး သွေးကြောထဲသို့ ဝင်သည်။ ယင်းဓာတ်ရည်သည် သားအိမ်ထဲရှိ သန္ဓေသားလောင်းကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် တည်မြဲလာအောင် လုပ်ဆောင်ပေးသည်။ ယင်းစွမ်းဆောင်ရည်ဓာတ် ချို့တဲ့ပါက သန္ဓေသားလောင်းသည် ပျက်စီးသွားတတ်လေသည်။

သားဥအိမ်မှာ ကော်ပတ်လူတီယမ်ဖြစ်ချိန်တွင် ပရိုဂျက်စထရန်းခေါ် ဟော်မုန်းဓာတ်ရည်တစ်မျိုးကို ထုတ်လုပ်ပေးသည်။ ပရိုဂျက်စထရန်း၏ အဓိကလုပ်ငန်းမှာ သန္ဓေသားလောင်းအား လိုသမျှ အစားအစာပေးကျွေးရန် ဖြစ်ပေသည်။ ပရိုဂျက်စထရန်းဓာတ် ဆောင်ရွက်ပေးရသော အခြားလုပ်ငန်းဘစ်ခုမှာ ကြီးမားကျယ်ပြန့်လာသော သားအိမ်ကို အလွန်အမင်း ရှုံ့ချည်ပွဲချည် မဖြစ်အောင် ထိန်းသိမ်းပေးခြင်းပင် ဖြစ်၏။ သန္ဓေသားလောင်း ဝင်ရောက်လာသော အချိန်မှစ၍ သန္ဓေသားအား အစာရေစာပေးကျွေး၍ ထိခိုက်မှုအန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ပေးနိုင်ရန်အတွက် သားအိမ်သည် ကြီးထွားလာရသည်။ ယခင်ကထက် အရွယ်အစား ကြီးမား၍ အလေးချိန် တိုးလာသော သားအိမ်သည် သာမန်ထက်ပို၍ ရှုံ့ချည်ပွဲချည်ဖြစ်နေပါက အလွန်နူးညံ့လှသော သန္ဓေသားလောင်းအား ထိခိုက် ပျက်စီးစေနိုင်၏။

ထို့ကြောင့် ပရိုဂျက်စထရန်းဓာတ်က သားအိမ်ကို ထိန်းပေးထားခြင်း ဖြစ်လေသည်။

ညှို့သည်

သားအိမ်၏ ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုအားလုံးကို ခြုံ၍ ကြည့်လိုက်ပါက ဂုဏ်ပြုထိုက်သော ညှို့သည်တစ်ဦးအား ထိုက်ထိုက်တန်တန် လက်ခံ ပြုစုနိုင်ဖို့အတွက် အိမ် တစ်အိမ်လုံးကို အဖက်ဖက်က လိုလေသေးမရှိအောင် ပြင်ဆင်မွမ်းမံနေသည်နှင့် တူလှပေသည်။ အကယ်၍ မျိုးစေ့ ဩဇာထက်မြက်သော သန္ဓေသားလောင်း ညှို့သည်မရောက်လာခဲ့သော် ပြင်ဆင်မှုအားလုံးသည် အလဟဿ ဖြစ်ရ၏။ သားအိမ်အတွင်း၌ အသစ် ဖြစ်ပေါ်လာသော တစ်ရှူးများသည် အပိုဖြစ်ကာ အားလုံးပြန်လည် ပျက်စီးသွားပြီး ရာသီသွေး ပြန်ဆင်းလာလေတော့၏။ သို့ရာတွင် မျိုးစေ့ ဩဇာထက်မြက်သော ညှို့သည်ရောက်လာသည်ဆိုပါမှသာ ဝသစ်တစ်ခုဖြစ်စဉ်သည် သူ့သဘာဝအတိုင်း တစ်ဆင့်ပြီး တစ်ဆင့် အချိန်မှန်မှန်ပင် ဖြစ်ပေါ်သွားလေတော့သည်။

သန္ဓေသား

ကြက်သားမျှင်များဖြင့် တည်ဆောက်ထားသော အင်္ဂါတစ်ခုဖြစ်၍ အရွယ်အစားအနေဖြင့် သစ်တော်သီး ခပ်သေးသေး တစ်လုံးခန့်မျှသာကြီးသည်။ သားအိမ်အတွင်းသို့ ရောက်လာသော သန္ဓေဥသည် ခြောက်ရက်ကြာမျှ ဦးတည်ချက်မရှိဘဲ ရွေ့လျားလျက်ရှိသည်။ သန္ဓေဥသည် သဘာဝ အလျောက်

တည်ရှိနေသော အရည်လှိုင်းထဲတွင် မျောပါကာ သားအိမ်
 အခေါင်းပေါက်ထဲတွင် လှည့်လည်နေခြင်းဖြစ်၏။ ထိုအချိန်
 တွင် ပြင်ပမှအရာဝတ္ထုတစ်ခုသည် သားအိမ်အတွင်းသို့ ဝင်
 ရောက်ရန် ကြိုးစားပါက သားအိမ်က လက်မခံတော့ချေ။
 ဝင်လာမည့် အရိပ်အယောင်ပေါ်လာလျှင်ပင် သားအိမ်သည်
 ချက်ချင်းရှို့ချည်ပွချည်လုပ်ကာပြန်လည်၍မောင်းနှင်ထုတ်လိုက်
 ၏။ ဤနည်းဖြင့် သားအိမ်သည် မိမိ၏အတွင်း၌ ရောက်နေပြီ
 ဖြစ်သော သန္ဓေသားလောင်းကို ထိခိုက်အန္တရာယ်ဖြစ်စေမည့်
 ဘေးမှ အစွမ်းကုန်ကာကွယ်မှုကို ပြုတော့၏။

အခန်း ၄

သားအိမ်တွင်းမှ သန္ဓေသား

ဤအခန်းတွင် သန္ဓေဥသည် သားအိမ်အတွင်း လှည့်
 လည်နေရာမှ အချင်းဖြင့် အတူယ်ရရှိသွားပုံ၊ မိခင်
 ဝမ်းတွင်း၌ ရှိနေသည့် ကာလတစ်လျှောက်လုံး အချင်း
 ကိုသာ အားကိုး၍ မိခင်ထံမှ အစာအာဟာရတို့ကိုရယူ
 ပုံ၊ မိမိ၏ အညစ်အကြေး မှန်သမျှကိုလည်း အချင်းမှ
 ပင် မိခင်၏ကျောက်ကပ်ကို အသုံးပြု၍ အပြင်သို့ ထုတ်
 ပစ်ပုံများကို ရေးထား၏။

ထို့အပြင် ဤအခန်း၌ သန္ဓေသားလောင်း အဆင့်
 ဆင့် ကြီးထွား လာပုံကိုလည်း ဖော်ပြ ထားသည်။
 ဗိုက်တွင်းမှ ကလေးငယ်အဖြစ် လူ့ နှလုံးလေး ဖြစ်
 လာပုံ၊ သွေးကြောများ ဖြစ်ပေါ်လာပုံ၊ ဦးနှောက်
 အဖွဲ့အစည်းနှင့် အာရုံကြောများ ဖြစ်လာပုံ၊ အရိုး

အသားတို့ ဖြစ်ပေါ်လာပုံနှင့် ကလေးငယ်ပုံသဏ္ဍာန် ပေါ်လာပြီး ကလေး လှုပ်ရှားလာပုံတို့ကို ရေးထား ပါသည်။

ဤအခန်းပါ သန္ဓေသား ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများ သည် အံ့ဩထူးဆန်းဖွယ်ရာ လေ့လာစရာ ဖြစ်ပါ ၏။ သန္ဓေသား သားအိမ်တွင်း၌ စတင်နေရာယူသည် မှ မွေးဖွားရန် နီးကပ်လာချိန်ထိ အဆင့်ဆင့်ပြောင်းလဲ မှုများကို ရေးသား ဖော်ပြထားပါသည်။

သားအိမ်အတွင်း၌ သန္ဓေသားဥသည် ဦးတည်ချက်မရှိဘဲ ရွေ့လျားနေရသော ခြောက်ရက်အချိန်ကာလသည် သန္ဓေသား လေဒင်းအတွက် သေရေးရှင်ရေးတမျှ အရေးကြီးသောအချိန် ဖြစ်သည်။ ဤအချိန်တွင် မူလသန္ဓေဥ၏ကြက်ဥနှစ်ရောင် အစာ ရေစာသည် ကုန်ခန်းလှနီးနီး ဖြစ်နေပေပြီ။ သန္ဓေသားလောင်း သည် သူရင်ဆိုင်နေရသော ဘေးအန္တရာယ်များကို အစွမ်းကုန် ခုခံတန်းလှန်နေရ၏။ ယင်းကဲ့သို့ ခုခံတန်းလှန်ရင်းကပင် သန္ဓေ သားလောင်းသည် ကတ္တီပါအမွှေးပမာ နူးညံ့ပျော့ပျောင်း၍ အရောင်အဆင်းအားဖြင့် နီရဲနေသော သားအိမ်၏နံရံပေါ်တွင် မှီတယ်နိုင်ရန် နေရာတစ်ခု လိုက်လံရှာဖွေခြင်းပြုသည်။

ထိုနောက် သန္ဓေဥသည် အင်ဇိုင်းခေါ်အရည်တစ်မျိုးကို စိမ့်ထွက်စေပြီး ယင်းဓာတ်ရည်၏အကူအညီဖြင့်သား အိမ်နံရံ တွင် တွယ်ကပ်နေထိုင်ရန် အားထုတ်လေသည်။ ဤသို့ဖြင့် သန္ဓေ သားအတွက် များစွာမှ အရေးပါအရာရောက်သော အချင်း သည် စတင် ပေါ်ပေါက်လာလေ၏။

အချင်း

အချင်းဖြစ်ပေါ်လာချိန်မှစ၍ သန္ဓေသား၏ဘဝသည် လုံခြုံ မှုရရှိသွားသည်။ သန္ဓေသားအဖို့ အားကိုးအားထား ပြုစရာ အသိုက်အမြှံတစ်ခု ရရှိသွားခြင်းဖြစ်၏။ ထိုအချိန်မှစ၍ သန္ဓေ သားသည် မိခင်၏ဝမ်းဗိုက်တွင်းမှ အပြင်လောကသို့ မထွက် မချင်း သူ့ဘဝ တည်တံ့ခိုင်မြဲရေးအတွက် အချင်းကိုပင်အစဉ် အမြဲ မှီခိုလေတော့၏။

သန္ဓေသားသည် သူ့အသက် တည်မြဲရေးအတွက် မိခင်ထံမှ အသွေးအသား အဆီ အနှစ်များကိုယူရာ၌ အချင်းမှတစ်ဆင့်ယူ သည်။ သူ့ထံမှထွက်သမျှ အညစ်အကြေးများကိုလည်း ဤ အချင်းမှတစ်ဆင့် မိခင်၏ကျောက်ကပ်များကို အသုံးပြု၍ စွန့် ထုတ်ခြင်းပြုသည်။ ဤအချိန်မှစ၍ မွေးဖွားသည့်အချိန်ကာလ အထိ သန္ဓေသားသည် ရေသတ္တဝါလေး တစ်ကောင်သဖွယ် 'ရေမြှာအိတ်' ထဲမှာပင် ကြီးထွားလာခဲ့၏။

ရေမြှာအိတ်

ယင်းရေမြှာအိတ်သည် သန္ဓေသားအား ပြင်ပဘေးရန်များမှ ကောင်းစွာ ကာကွယ်ပေးသည်။ ဥပမာ ကိုယ်ဝန်သည် မိခင် ခြေချော်လဲလျှင် သော်လည်းကောင်း၊ ဗိုက်ကို တစ်စုံတစ်ခုနှင့် ထိခိုက်မိလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ရုတ်တရက် အမြင့်မှ လိမ့်ကျ ခြင်း စသည့်အဖြစ်များနှင့် ကြုံလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ သန္ဓေ သားလောင်းအား ထိခိုက်ခြင်း မဖြစ်နိုင်ပေ။ သန္ဓေသား

လောင်းမှာ ထိုရေမြှာအိတ်ထဲတွင် နေရသဖြင့် ဘေးရန်ကင်း ပျောက်ရှိရ လေသည်။

သားအိမ်ထဲ၌ရှိနေသော သန္ဓေသားဥသည် ရက်သတ္တသုံးပတ် ခန့် ကုန်ဆုံးသောအခါ 'မီးခိုးရောင်လုံး' ကလေးမျှသာ ရှိသေး သည်။ သို့သော်လည်း အလွန်အလွန်သေးငယ်လှသော နှလုံး သားကလေး ရှိနေပြီဖြစ်၍ နှလုံးသားပင် ခုန်လျက်ရှိနေပြီဖြစ် ၏။ နှလုံးခုန်သံကိုမူ အပြင်မှ လုံးဝ မကြားနိုင်သေးပေ။ သို့သော် ယခု နောက်ဆုံးပေါ် ဆိုနာ အသံလှိုင်းကိရိယာဖြင့် ကြည့်လျှင် နှလုံးခုန်ခြင်းကို မြင်နိုင်ပြီဖြစ်သည်။ ဤအချိန်တွင် သန္ဓေသားသည် ကိုယ်ပိုင်သွေးကြော များ ရှိနေပြီဖြစ်ရာ သူ့ သွေးသူ ထုတ်လုပ်နေပြီဖြစ်သည်။ သန္ဓေသားမှ ထုတ်လုပ်နေ သောသွေးမှာ မိခင်ထံမှရလာသည့်သွေးနှင့် တခြားစီဖြစ်သည်။ သန္ဓေသားက ထုတ်လုပ်နေသောသွေးသည် မိခင်၏သွေး လည် ပတ်လှည့်လည်မှုနှင့် တစ်ဦးတခြားစီ ဖြစ်သည်။ အချင်းက ကာဆီးထားသဖြင့် မိခင်၏သွေးနှင့် သန္ဓေသား၏ သွေးသည် မည်သည့်အချိန်တွင်မျှ တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ခြင်းမရှိချေ။ မွေးပွား လာသည့်အခါ ကလေးငယ်၏သွေးအမျိုးအစားသည် မိခင်၏ သွေးအမျိုးအစားနှင့် လုံးဝမတူဘဲ ကွဲပြား ခြားနားတတ် လေသည်။

ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြော

ဤရက်သတ္တ သုံးပတ်အတွင်းမှာပင် အခြားထူးခြားသော အရာများလည်း ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ မှန်ဘီလူးနှစ်ကြည့်မှသာ

မြင်နိုင်သော ဦးနှောက်အစိတ်အပိုင်းကလေးများနှင့် အပ်ချည် မျှင်နှင့်တူသော အာရုံကြောကလေးများ ရှိနေပြီဖြစ်သည်။ တစ်ကိုယ်လုံးအတွက် လိုအပ်သော နှာဗွဲကြောအဖွဲ့ကို တည် ဆောက်ခြင်းမပြုနိုင်သေးသော်လည်း ယင်း နှာဗွဲကြောအဖွဲ့ကို တည်ဆောက်ပေးမည့် အကြောသေး အကြောမျှင်ကလေးများ ရှိလာပြီဖြစ်၏။

ရက်သတ္တခြောက်ပတ်

ရက်သတ္တခြောက်ပတ် ကုန်ဆုံးချိန်အထိ အရိုးတည်ဆောက် မှုနှင့် ပတ်သက်သော ခြပ်များ ပေါ်ထွက်လာခြင်း မရှိသေးပေ။ ရက်သတ္တခြောက်ပတ်ထဲမရောက်မီအထိ သန္ဓေလောင်း၏အသွင် ပုံသဏ္ဍာန်မှာ လူသားကလေးဟု ပြောရန်ခက်သေး၏။ သူ၏ ပုံသဏ္ဍာန်မှာ အခြားသော နို့တိုက်သတ္တဝါများ၏ သန္ဓေသား နှင့် ခွဲခြား၍မရနိုင်သေးပေ။ ရက်သတ္တခြောက်ပတ် ပြည့်ပြီးမှ သာ လူသန္ဓေသားကလေးဟု ကဲ့ကဲ့ပြားပြား သိသာလာသည်။ ဤအချိန်တွင် ဦးခေါင်းပေါ်လာပြီဖြစ်၏။ နောက်ပိုင်းတွင် လက်ကလေးများနှင့် ခြေချောင်းခြေတံကလေးများသည် အရာ ကလေးခန့်ထွက်လာကြသည်။ ရက်သတ္တကိုးပတ်လွန်သောအခါ မျက်နှာ ကောင်းစွာပေါ်လာသည်။ သို့သော်လည်း ထိုအချိန် အထိ သန္ဓေသား၏ အရွယ်ပမာဏမှာ မယုံကြည်နိုင်လောက် အောင်ပင် သေးငယ်လှပေသည်။ ထိုအချိန်အထိ သန္ဓေသား၏ အလေးချိန်မှာ တစ်အောင်စ၏ ၁၅ပုံလျှင် ၁ ပုံမျှသာ ရှိလေ သည်။

သုံးလကျော်

ကိုယ်ဝန်သုံးလကျော်သည့်အခါ လူသားတစ်ဦး၌ ရှိရမည့် ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများသည် ထင်ရှားပေ၍ လွင် စုံစေ လာပြီဖြစ်ရုံမျှမက ကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်းများ အလုပ်လုပ်သကဲ့သို့ပင် သူ့ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာအလုပ်များ လုပ်နေကြ ပြီဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း အသက်ရှင်နိုင်သေးသည့် အချိန် အခါမဟုတ်သေးသဖြင့် သူ့ ဘာသာသူ လွတ်လပ်စွာ နေချိမရ သေးချေ။ သို့သော်လည်း ဤအချိန်တွင် သန္ဓေသားလောင်း ဘဝမှ 'ဗိုက်တွင်းကလေးငယ်' ဟု အသိအမှတ်ပြုကာခေ၍ ဝေ၍ ခြင်းကို ခံလာရပြီဖြစ်၏။

ဤအချိန် ဤအခြေအနေရောက်လာသည်အထိ မိခင်ဖြစ်သူ သည် သူမ၏ ဝမ်းဗိုက်အတွင်း၌ ဘဝသစ်တစ်ခု ဝင်ရောက် စွဲကပ်လျက်ရှိသည်ကို ဂယနဏ မသိသေးပေ။ ပြင်ပပြောင်းလဲ မှုများအရသာလျှင် ပဋိသန္ဓေ ရှိနေပြီဖြစ်ကြောင်းကို သိနိုင်၏။ မိခင်လောင်းသည် ပျို့ချင်အန်ချင်မည်၊ လာနေကျ မေ့တာသွေး မဆင်းလာတော့ဘဲ ရပ်ဆိုင်းသွားမည်။ သားအိမ်သည် ရုတ် တရက် လျင်မြန်စွာ ကြီးမာကျယ်ပြန့်လာသဖြင့် ဆီးစပ်တစ်ဝိုက် ၏ အထက်နားတွင် သေးငယ်သော အလုံးကလေးကို စမ်းသပ် တွေ့ရှိရမည် စသော အချက်များဖြင့်သာ သူ့တွင် သန္ဓေရှိ ကြောင်း သိရှိရ၏။

ကြီးမားလာသော သားအိမ်

သန္ဓေကြီးမားလာသည်နှင့်အမျှသားအိမ်သည်လည်း အရွယ် အစား တပြည်းပြည်း ကြီးထွားလာရသည်ဖြစ်ရာ ပထမတူ သစ်တော်သီးသဏ္ဍာန်ရှိနေသော သားအိမ်သည် လုံးဝန်းသေး ပုံသဏ္ဍာန်သို့ ပြောင်းလဲလာ၏။ နောက်ပိုင်း၌ ကြက်ဥသို့မဟုတ် ပုလင်းပုံသဏ္ဍာန်မျိုး ဖြစ်လာသည်။ ကိုးလကျော် လာသောအခါ ကြက်သားများဖြင့်သာ အများဆုံး ပွဲစည်းထားသည့် သားအိမ် သည် မယုံကြည်နိုင်လောက်အောင်ပင် ကြီးမား ကျယ်ပြန့်လာ သည်။ မူလပင်ကို သားအိမ် အနေအထား အမျိုးအစားထက် အဆပေါင်း ၅၀၀ အထိ တိုးတက်ကြီးထွားလာသည်။ သား အိမ်၏ အဆမတန် ကြီးထွားလာမှုကြောင့် ဝမ်းဗိုက်တွင်းရှိ အခြားသော အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်း အူသိမ် အူမ စသည်များပင် နေရာမှန် မရှိတော့ဘဲ ရွေ့လျားကုန်တော့၏။ ထို့ကြောင့် ရင်ဘတ်နှင့် ဝမ်းဗိုက်အကြားရှိ ဒါရာပရန် ကြက်သားများကို သားအိမ်မှ ပင့်ထားသဖြင့် မိခင်လောင်းမှာ တစ်ခါတစ်ရံ အသက်ရှူရန် အခက်အခဲရှိလာတတ်သည်။

ကိုယ်ပိုင်ရေကူးကန်ထဲမှ သန္ဓေသား

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုနှင့် စပ်လျဉ်း၍ လူအများတွင် လွဲမှား သော အယူအဆတစ်ခု ရှိနေသည်။ ယင်းအယူအဆမှာ တခြား မဟုတ်ပေ။ ကိုယ်ဝန်ကိုးလခန့်ဆိုလျှင် ဗိုက်ထဲ၌လွယ်ထားရသော ကလေးသည် သားအိမ်ထဲမှ ထွက်၍ မရနိုင်လောက်အောင်ပင်

ကျပ်သိပ်နေပြီဟူသော အယူအဆဖြစ်သည်။ ယင်းအယူအဆမှာ လုံးဝမမှန်ပေ။ အမှန်တော့ ကလေးငယ်သည် ပြင်ပ ဘေးအန္တရာယ်များမှ အကာအကွယ်ပြုပေးနေသော ရေမြွှာအိတ်ထဲ ဝယ် ပျင်းရိစွာ မျောပါနေခြင်းသာ ဖြစ်သဖြင့် သားအိမ်နှင့် အပြည့်အသိပ်ဖြစ်လာဖို့ ဝေးလှပေသည်။ ရေမြွှာအိတ်မှာ သူ့ သဘာဝအတိုင်း ဖြစ်ပေါ်တည်ရှိလာသည့် ဘေးရန်ကာ အရာဝတ္ထုတစ်ခုလုံးပင် ဆိုရပေမည်။ အချို့က ထိုကဲ့သို့ အမိဝမ်းတွင်း နေခြင်းကို သန္ဓေသားသည် မိမိ ကိုယ်ပိုင် ရေကူးကန်ထဲတွင် နေသည်ဟု တင်စား ပြောဆိုပါသည်။

ကိုယ်ဝန်နွေစေ့လစေ့နှင့် မိခင်လောင်းသည် လှေကားပေါ်မှလိမ့်ကျခြင်း၊ ချော်လဲခြင်း၊ ကားတိုက်ခံရခြင်း စသော မတော်တဆ ဘေးအန္တရာယ်များနှင့် ကြုံချင် ကြုံရပေလိမ့်မည်။ ယင်းကဲ့သို့ကြုံတွေ့လာပါက ရေမြွှာအိတ်ထဲ၌ရှိနေသော ကလေးငယ်အား ရုတ်တရက် ထိခိုက်ဖို့မလွယ်ပေ။ အနည်းငယ်မျှ ထိတ်လန့်ခြင်း၊ ထိခိုက်ခြင်း စသည်များ ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နိုင်စရာရှိသော်လည်း ဖြစ်ဖို့ခဲယဉ်းလှပေသည်။ အကယ်၍ ကလေးငယ်၏ ပတ်ဝန်းကျင်၌ ရေသာမရှိပါမူ အသက်ကိုပင် သေစေနိုင်သော ထိတ်လန့်မှုမျိုးနှင့် ထိခိုက်မှုမျိုးများ ကလေးငယ်၌ရကောင်း ရလိမ့်မည်ဖြစ်၏။ ရေမြွှာသည် ကူရှင်သဖွယ်အကာအကွယ်ပေးနေသည်။

လေးလ

ကိုယ်ဝန်သက် လေးလ အလယ်လောက် ရောက်လာသည့် အခါတွင် အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းအားလုံး ပြည့်စုံလာပြီဖြစ်၍ ကြီး

ထွားမှုသည် အဓိကကျလာ၏။ ဤအချိန်တွင် ဗိုက်ထဲမှကလေးငယ်သည် သူ့မျက်နှာကလေးကို ရှုံ့တွဲရှုံ့ တွဲကလေး လုပ်လာသည်။ မျက်ခွံနှစ်ခုသည် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ဆက် နေ သေးသော်လည်းမျက်ခွံ ကိုလှုပ်ရှားနိုင်လာသဖြင့်မျက်တောင်ခတ်သယောင် ပြုနေတတ်သည်။ ကလေးငယ်သည် မိခင်ထံမှ ပေးလာသော အစာရေစာကို မျှီနိုင်လာရုံမျှမက သူ့မျောပါနေရာ ရေထဲသို့ ဆီးသွားခြင်းလည်း ပြုလာသည်။ ဤအချိန်တွင်မိခင်ဖြစ်သူသည် သူမ၏ ဝမ်းဗိုက်အတွင်းမှ ဘဝတစ်ခု လှုပ်ရှားမှုကို ပထမဆုံး အကြိမ် ထိတွေ့လာရပြီဖြစ်လေသည်။

ကလေး လှုပ်ခြင်း

ဤကာလတွင် ကလေးငယ်သည် ခြေကလေးများနှင့် လက်ကလေးများကို လှုပ်ရှားလာနိုင်ပြီ ဖြစ်သည်။ ဤသည်ကိုပင် 'ကလေးလှုပ်သည်' ဟု ဆိုကြလေသည်။ ယင်းကဲ့သို့ လှုပ်ရှားနေသော်လည်း အားကလည်းပြည့်ပြည့်ဝဝ မရှိသေး။ အသက်ရှူ (လေရှူ) နိုင်သော အခြေအနေကလည်း မရှိသေးသဖြင့် အချိန်ကြာကြာလှုပ်ရှားနိုင်သည်ကား မဟုတ်ချေ။ ဤအချိန်တွင် ကလေးငယ်သည် သူ့အဆုတ်များအတွင်းသို့ အချိန်ကြာကြာ လှုပ်ရှားနိုင်လောက်အောင် လိုအပ်သည့် အောက်ဝိဂျင်ဓာတ်ကို ပြည့်စုံလုံလောက်စွာရရှိလာသည်အထိအသက်မရှူနိုင်သေးချေ။ သူ့ခန္ဓာအတွက် လိုအပ်နေသမျှ အသွေးအသား၊ အဆီအနှစ်များကို အချင်းမှတစ်ဆင့် မိခင်၏သွေးထဲမှယူနေရသော အချိန် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်လည်း ဤလများအတွင်း အတော်အဆင့်

နိုးကြား လှုပ်ရှားပြီးသည့်နောက်ကလေးငယ်သည်တစ်ဖန်ပြန်၍ အိပ်မောကျသွားပြန်လေသည်။ ဤသို့ဖြင့် ကလေးငယ်၏ လှုပ်ရှားမှုများသည် တစ်ခန်း ရပ် သွားပြန်လေ၏။

ငါးလရွယ်

ကိုယ်ဝန်ငါးလဆိုလျှင် ကလေးငယ်၌ ဆံပင်၊ မျက်ခုံးမွှေးနှင့် မျက်တောင်မွှေး ပေါက်လာကြပြီ ဖြစ်သည်။ ကလေးငယ်၏ အလေးချိန်မှာလည်း နှစ်ပေါင်ခန့်ရှိလာ၏။ ဆရာဝန်သုံး ရိုးရိုး နားကျပ်ဖြင့် နားထောင်လျှင်ပင် ကလေးငယ်၏နှလုံးခုန်သံကိုမူ ကြားနေရပြီဖြစ်သည်။ လနစဉ် ကလေးငယ်၏ နှလုံးခုန်သံကိုမူ အင်ပလီဖိုင်ယာ ခေါ် အသံခွဲစက်များအကူအညီဖြင့်သာကြားနိုင်၏။ ဤနေရာတွင် လူအများ၏ လွဲမှားသော အယူအဆ တစ်ခုကို အမှန်ဖြစ်လာအောင် ပြောပြဖို့ လိုလာပြန်သည်။ ကလေးငယ်၏ နှလုံးခုန်သံနှင့် ပတ်သက်၍ မိန်းကလေးများ၏ နှလုံးခုန်သံက ယောက်ျားလေးများ၏ နှလုံးခုန်သံထက် ပို၍ မြန်သဖြင့် ဆရာဝန်များအနေဖြင့် မိခင်၏ ဝိုက်ပေါ်မှ ကပ်ပြီး နားကျပ်ဖြင့် နားထောင်ရုံမျှဖြင့် မွေးဖွားလာမည့် ကလေးကို ယောက်ျားလေး၊ မိန်းမလေး ခွဲခြား၍ ပြောနိုင်သည်ဟုယုံကြည်ကြသည်။ ယင်းယုံကြည်ချက်အတွက် ဆေးပညာ အထောက်အထားမရှိသဖြင့် မှန်ကန်သော ယုံကြည်ချက်တစ်ခုဟု မဆိုနိုင်ပေ။

ဤအချိန်တွင် ကလေးငယ်၏ဘဝသည် သီးခြား ရပ်တည်လာနိုင်ပြီဖြစ်သော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးနှင့်တူလာသည်။ မူလက တစ်ခု

တည်းသော ကလာပ်စည်းငယ်ကလေးမှ တစ်ဆင့်ပြီး တစ်ဆင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာခဲ့ရာ ယခုအခါတွင် လူသားတစ်ဦး ဖြစ်လာဖို့ လိုအပ်သော 'အကြောကလာပ်စည်း' ပေါင်းများစွာ (စုစုပေါင်း သန်းပေါင်း ၁၂ သန်းခန့်ရှိသည်ဟုဆိုသည်။) ကို အောင်မြင်စွာ တည်ဆောက်ပြီး ဘဝတစ်ခုကို တည်ဆောက်နိုင်ခဲ့ပြီဖြစ်၏။

ခုနစ်လ

ခုနစ်လဆိုလျှင် လမစေ့ သေးဘဲနှင့်မွေးဖွားသည့်ကိုင်အောင် ကောင်းစွာ အသက်ရှင်နိုင်ပြီ ဖြစ်သည်။ ရှေးလူကြီးများက ခုနစ်လနှင့်မွေးသော ကလေးသည် ရှစ်လနှင့်မွေးသော ကလေးထက် အသက်ရှင်ဖို့ အခွင့်အလမ်း ပိုများသည်ဟု ဆိုကြသည်။ ထိုအဆိုမှာလည်း မမှန်ပေ။ ကလေးငယ်သည် မိခင်၏ဝိုက်ထဲ၌ ကြာကြာနေရလေလေ၊ အသက်ရှင်ဖို့ အခွင့်အလမ်း ပိုများလေဖြစ်သည်။ ရှစ်လနှင့် ကိုးလများ၌ မွေးဖွားခြင်းသည် သဘာဝအတိုင်း မွေးဖွားခြင်းဖြစ်၍ အသက်ရှင်ဖို့သာ များလေသည်။ ထိုလများမတိုင်မီ မွေးဖွားလာသော ကလေးသည်အသက်ရှင်ဖို့ လမ်းရှိသော်လည်း ရှစ်လ ကိုးလများ၌ မွေးဖွားပါက ပို၍သန်မာ ထွားကျိုင်း ကြံ့ခိုင်သောကလေးကို ရရှိဖို့ အခွင့်အလမ်း ပိုလေသည်။

ဤကာလအတွင်းတွင် အချင်းသည် မိခင်ထံမှ အသွေးအသား အဆီအနှစ်များကို ကလေးအားပေးခြင်းနှင့် ကလေးထံမှ အညစ်အကြေးများကို စွန့်ထုတ်ခြင်းဟူသော လုပ်ငန်းများကိုပါ ဆောင်ရွက်လာလေသည်။ အဆမတန် ကျယ်ပြန့်ကြီးထွား

လာသော သားအိမ်ကို ရှုံ့ချည်ပွဲချည် မဖြစ်အောင် ထိန်းသိမ်းပေးနိုင်ရန်အတွက် အိုဖေရီခေင် သားဥအိမ်အကျိတ်မှ ပရိုဂျက်စထရုန်းရည်များ ထုတ်ပေးကြောင်း အထက်တွင် ဖော်ပြပြီးဖြစ်၏။ သို့သော်လည်း သားဥအိမ် အကျိတ်သည် ပရိုဂျက်စထရုန်းဓာတ်ရည်များ ထုတ်ပေးခြင်း မပြုနိုင်ပေ။ ထို့ကြောင့် အချင်းသည် ပရိုဂျက်စထရုန်းဓာတ်ရည်များကို ထုတ်ပေးခြင်း သားဥအိမ်အကျိတ်မှ ထုတ်လုပ်သော အိုဖေရီ ဟော်မုန်းဓာတ်တစ်မျိုးဖြစ်သည့် အက်စထရိုဂျင်ဓာတ်ရည်များ ထုတ်ပေးခြင်းများကို ဆောင်ရွက်သည်။ ယင်းပရိုဂျက်စထရုန်းနှင့် အက်စထရိုဂျင်ဓာတ်ရည်များ အကူအညီဖြင့် သားအိမ်ထဲ၌ တစ်ရှူးခေါ် အသားမျှင်များ ခိုင်မာတောင့်တင်းအောင် တည်ဆောက်ပေးလေသည်။ တစ်ဖန် ယခုအခါတွင် 'မဟော်မုန်းဓာတ်' ခေါ် ဟော်မုန်းဓာတ် တတိယ အမျိုးအစားတစ်မျိုးကို တွေ့လာပြန်သည်။ ယင်းဟော်မုန်းဓာတ်ကိုလည်း အချင်းမှ ထုတ်လုပ်ပေးလေသည်။ ယင်းဟော်မုန်းဓာတ်သည် ကလေး မီးဖွားသည့်အခါ လွယ်ကူချောမောစေရန် တင်ပါးဆုံ အရိုးကွင်းတစ်ဝိုက်ရှိ 'ကြွက်သားကြောများ'နှင့် တစ်ရှူးခေါ် အသားမျှင်များကို လျော့သွားစေရန် ပြုပြင်ပေးလေသည်။

ဝမ်းတွင်းမှတုံ့ပြန်မှု

ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု နောက်ဆုံးအဆင့်တွင် ကလေးငယ်သည် သူ၏ 'ကိုယ်ပိုင်သဘာဝရုပ်'ကို ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်စ ပြုသည်။ သူသည်အသက်မှန်မှန်၍ လာပြီဖြစ်၍ သူ့ရင်ဘတ်သည် လှုပ်ရှား

လာသည်။ သူ့လက်ချောင်းကလေးများကို ပါးစပ်ဖြင့် စုပ်ခြင်း၊ ကြိုထိုးခြင်း စသည်များ ဖြစ်လာသည်။ ကိုယ်ပိုင်သဘာဝရုပ်ဖွဲ့စည်းမှု၏ ပထမအဆင့် လှုပ်ရှားမှုများဟု ခေါ်နိုင်သော ယင်းလှုပ်ရှားမှုအားလုံးကို မိခင်က ကောင်းစွာသိရှိခံစားနိုင်လိမ့်မည် ဖြစ်သည်။

တဖြည်းဖြည်းချင်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာနေသော ဝမ်းတွင်းမှ ကလေးငယ်သည် ကိုယ်ဝန် ရင့်လာသောအခါ ပြင်ပလောကပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း သူ့နည်း သူ့ဟန်ဖြင့် တုံ့ပြန်ခြင်းအမှုပြုလာသည်။ အကယ်၍မိခင်လောင်းက စီးကရက်သောက်ပါက မိခင်၏သွေးထဲမှ နီကိုတင်းဓာတ် အများအပြား သူ့သွေးထဲရောက်လာသဖြင့် သူ့၏ နှလုံးခုန်သံသည် လျင်မြန်လာတတ်သည်။ ယင်းကဲ့သို့ ကလေးနှလုံးခုန်သံ မမှန်မကန်ဖြစ်လာတတ်၏။ ထို့ပြင်လည်း ကလေးငယ်သည် မိခင်၏ဗိုက်အပြင်မှ အသံဗလံများကိုကြားလျှင် ပို၍ လှုပ်ရှားသွားတတ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ လန့်ဖျပ်ပြီး လှုပ်ရှားတတ်သည့် သဘောမျိုးပင်ရှိသည်။ လူတေသီများက အချို့သော အသံဗလံများသည် ဗိုက်ထဲမှ ကလေးငယ်၏ လက်ကလေးများနှင့် ခြေကလေးများကို အလျင်အမြန် လှုပ်ရှားသွားစေတတ်သည်ဟု ပြောကြ၏။ သို့ဖြစ်ရာ မိခင်၏ဝမ်းဗိုက်တွင်းမှ ကလေးငယ်သည်အပြင်လောကပတ်ဝန်းကျင် အတွေ့အထိ အချို့၏ ပြုပြင်မှုခံရကြောင်း သိလာရလေသည်။

အခန်း ၅

မွေးဖွားခြင်း

ဤအခန်းတွင် မွေးဖွားရန်အချိန် နီးကပ်လာသည်နှင့် အမျှ မိခင်၏ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများတွင် မည်သို့ မည်ပုံ ပြောင်းလဲလာပုံ၊ ထိုအချိန်တွင် ရင်သွေးငယ် မွေးဖွားလာပါက နို့ချိုတိုက်ကျွေးရေးအတွက် အမေ၏ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများ ပြောင်းလဲလာပုံများနှင့် သန္ဓေသားမွေးဖွားလာချိန်တွင် မွေးဖွားမှုလွယ်ကူစေရန် သဘာဝအားဖြင့် ပေါ်ပေါက်လာသော ပြောင်းလဲမှု များကို ရေးသားထားပါသည်။

ထို့ပြင်ကလေးမွေးဖွားလာမည့်အချိန်ကို မည်သည့် အရာက ဆုံးဖြတ်သည်ဟူသောအချက်နှင့် ပတ်သက်၍လည်း ဆွေးနွေးထား၏။ မွေးဖွားလာချိန်တွင် သား အိမ်နှင့် သားဖွားရာလမ်းကြောင်း ပြုပြင် ပြောင်းလဲမှု

များကိုလည်း ရေးသားထားပြီး လူသားတစ်ဦးဖြစ်ပေါ်လာပုံမှာ ဉာဏ်မမီ လောက်အောင်ပင် ဆန်းကြယ်ကြောင်း ရေးသားထားပါ၏။

ကိုယ်ဝန်စ၍ရှိစဉ်ကလည်း မိခင်၏ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်း များသည် သူ့သဘာဝအလျောက် ပြောင်းလဲခြင်း ဖြစ်ခဲ့ရ၏။ ယခုတစ်ဖန် မွေးဖွားရန် နီးကပ်လာပြန်တော့လည်း မိခင်၏ ကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်းများသည် သဘာဝအတိုင်း ကြိုတင်ပြင်ဆင်သည့်အနေဖြင့် ပြောင်းလဲမှုများ ဖြစ်လာရပြန်သည်။

ဤအချိန်တွင် အချင်းသည်ကလေးအား နို့ရည်တိုက်ကျွေးရမည့် ရင်သားများ အဖက်ဖက်ကပြည့်စုံပြီး အဆင်သင့်နေစေရန် ဟော်မုန်းဓာတ်များကို ထုတ်လုပ်ပေးလာသည်။ ထိုအခါ ရင်သားများ၏ အတွင်းပိုင်းနှင့် အပြင်ပိုင်း နှစ်ပိုင်းစလုံး၌ ပြောင်းလဲမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာရ၏။

နို့ရည်ထွက်လာရေးနှင့် ပတ်သက်၍ ရင်သားများ၏ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်နေပုံမှာ သစ်ပင်တစ်ပင်နှင့်တူပေရာ နို့သီးခေါင်းများသည် ပင်စည်နှင့်တူ၏။ အချင်းမှ ထုတ်ပေးလိုက်သော ဟော်မုန်းဓာတ်များတိုးတက်လာသည်နှင့်အမျှ ရင်သားအတွင်းရှိ သစ်ပင် တစ်ပင်သဖွယ် ဖွဲ့စည်းထားသော အရာများသည် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုး လာရသည်။ ဟော်မုန်းဓာတ်မျိုး ဖြစ်သော အက်စထရိုဂျင်သည် မိခင်လောင်း၏ နို့ပြန့်များကို ကြီးထွားစေပြီး အတက်အလက်များ အားလုံးကို ဖြာထွက် စေသည်။ ပရိုဂျက် ထစရုန်းခေါ် ဟော်မုန်းဓာတ်သည် နို့ရည်ထုတ်ဂလင်း

များကို ကြီးထွားလာစေပြီး သွေးကြောများကို တိုးတက်များပြား လာစေသည်။

မကြာမီ မွေးဖွားလာတော့မည့် လူသားတစ်ဦး အသက်ရှင်ရေးအတွက် အစာရေစာအဖြစ် ပေးကျွေးရန် အရာရာတိုင်းသည် အသင့်ပြင်ဆင်ထားပြီး ဖြစ်၏။ သို့သော်လည်းမိခင်၏နို့များမှာ နို့ရည်ကား မထွက်သေးချေ။ မိခင်လောင်း၏ဦးနှောက်အောက်ခြေ ရှေ့ပိုင်းရှိ ပီကျူထရီအကျိတ် အလုပ်မလုပ်မချင်း နို့ရည်သည် ထွက်မလာသေးပေ။ မွေးဖွားပြီး နာရီအနည်းငယ်ကြာ၍ ကလေးအား နို့တိုက်ရန် အသင့်ရှိပြီဟု အချက်ပြသည့်အခါ ကျမှ ပီကျူထရီအကျိတ်သည် လှုပ်ရှားလာပြီး ပရိုလက်တင်ခေါ် ဟော်မုန်းဓာတ်များကို ထုတ်ပေးသည်။ ထိုအခါတွင်မှ ရင်သားများကလည်း သူတို့အလုပ်ကို လုပ်စပြုလေသည်။

မွေးဖွားချိန်

မီးဖွားပိုနီးလာချိန်တွင် မိခင်လောင်း၏ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများသည် သဘာဝအလျောက် ပြောင်းလဲပြင်ဆင်ခြင်းကို ရင်သားများ၌သာမက အခြားနေရာများတွင်လည်း တွေ့ရသည်။ မီးဖွားချိန်တွင် ကလေးငယ် ဖြတ်သန်းဆင်းသက်ရမည့် သားအိမ်လည်တံ သို့မဟုတ် သားအိမ်ပါးစပ်သည် နဂိုက မာကျောလျက်ရှိရာမှ ပျော့ပျောင်း လာသည်။ မွေးလမ်းကြောင်း အတွင်းရှိ နှေးလှောင်ခန်းများ တွင်လည်း သွေးများဖြင့် တိုးတက်ပြည့်လှုံလာပြီး ကလေးငယ်၏အသက်ကို မထိခိုက်အောင် ကူညီရန်အတွက် သွေးပိုများထပ်၍ရှိလာသည်။

တင်ပါးဆုံရိုးများ နှိပ်စက်မှုလသဘာဝမှာ တောင့်တင်းမာကျော လှ၏။ မွေးဖွားချိန် နီးလာသောအခါတွင်မူ ထိုအရိုးများသည် အလွယ်တကူ လှုပ်ရှားနိုင်သောအခြေအနေ ဖြစ်လာသည်။ သို့မှသာလျှင် ကလေးမွေးဖွားချိန်၌ ကလေး၏ခေါင်းသည် ဆီးခုံအရိုးခွင် မှ အလွယ်တကူ ထွက်လာနိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။ အရောင်အသွေး ပြောင်းလဲမှုနှင့် ဇီဝကမ္မ ပြောင်းလဲမှုမျိုးများ မှာ ဤအချိန်တွင် အများဆုံးဖြစ်သည်။

မွေးဖွားချိန်

ကလေးငယ် မွေးဖွားရမည့်အချိန်ကို ကိုယ်ခန္ဓာကမည်ကဲ့သို့ အဆုံးအဖြတ်ပြုပါသနည်း။ သမားတော်ကြီးများသည် ဤမေးခွန်းအုတ်က အဖြေရှာကြဆဲ ဖြစ်၏။ သူတို့အနေဖြင့် ကလေးမွေးဖွားရမည့် အချိန်ကို ဆုံးဖြတ်ပေးသောအရာကိုသာ အတိအကျသိကြပါမူ လမစေမီ သားဖွားခြင်းမဖြစ်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်ဖို့ နည်းလမ်း ရှာကြလိမ့်မည်ဖြစ်၏။ ရှာလျှင်လည်း မလွဲမသွေ တွေ့ကြမည် ဖြစ်ပေသည်။ လောလောဆယ်တွင်မူ ခန္ဓာကိုယ်က ကလေး မွေးဖွားချိန်ကို မည်သို့ အဆုံးအဖြတ်ပြုသနည်းဟူသော မေးခွန်းအုတ်က တိကျသော အဖြေ မတွေ့နိုင်သေးပေ။ ထင်မြင်ယူဆချက်များတော့ ရှိသည်။ သို့သော်လည်း အချို့သော ထင်မြင်ယူဆချက်များမှာ ခိုင်လုံခြင်း မရှိပေ။ အကြောင်းပြချက်လည်း မလုံလောက်ပေ။

အယူအဆ တစ်ခုမှ အဆမတန် ကြီးထွား လာရသော သားအိမ်သည် ထပ်မံ၍ ကျယ်ပြန့် ကြီးမားလာရသောအခါ

မခံနိုင်သည့်အခြေသို့ ဆိုက်ရောက်လာရသည်။ ထိုအခါသားအိမ်သည် ရှုံ့ချည်ပွချည်လုပ်ကာ သူ့အထဲ၌ ဝင်ရောက် မှီတယ်နေသော အရာဝတ္ထုကို အပြင်သို့ ထုတ်ပစ်နိုင်ရန် ကြိုးစားသည်။ ထိုအရာဝတ္ထုကား တခြားမဟုတ်။ ကလေးငယ်ပင်တည်း။

ဒုတိယအယူအဆမှာ ကိုယ်ခန္ဓာသည် မွေးဖွားချိန်ကျရောက်လာသည့်အခါ ဓာတုအရည်တစ်မျိုးကို ထုတ်လုပ်လိုက်သည်။ ယင်းဓာတ်ရည်သည် ကလေးမွေးဖွားရန် အားပေးသမှုပြုသည်ဟုဆိုသည်။ သို့သော်လည်း ထိုဓာတ်ရည်ကို လုံးဝ ရှာမတွေ့သေးပေ။

တတိယအယူအဆမှာမူ လက်တွေ့စမ်းသပ် တွေ့ရှိထားသည့် အထောက်အထားများပြနိုင်သည်။ ကလေးမမွေးဖွားမီ သွေးထဲ၌ လှည့်ပတ်သွားလာနေသော လိင်ဆိုင်ရာဟော်မုန်းဓာတ်များသည် နည်းပါးသွားသည်။ ထိုအခါ အချင်းသည် နူးညံ့ပျော့ပျောင်းလာပြီး သားအိမ်အား ကိုးလကြာမျှ ငြိမ်ဝပ်နေအောင် လုပ်နိုင်မည့် ဟော်မုန်းဓာတ်များကိုအလုံအလောက် ထုတ်ပေးနိုင်တော့ချေ။ ဤသို့ဖြင့် သွေးထဲရှိဟော်မုန်းဓာတ်များသည် လျှင်မြန်စွာ လျော့နည်းလာသည်။ ယင်းသို့ လျော့နည်းလာခြင်းသည် မီးဖွားရန်အချိန်ကျရောက်လာပြီဟု အချက်ပြခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ထိုအခါ သွေးကြောမျှင်များနှင့် ပွဲစည်းထားသော သားအိမ်သည် ရှုံ့ချည်ပွချည်ဖြစ်လာသည်။ ဤကဲ့သို့ ဖြစ်လာခြင်းသည် ကလေးမွေးဖွားရန် အချိန်ကျလာခြင်းဟု ဆိုကြသည်။

မည်ကဲ့သို့ မွေးဖွားသနည်း

မွေးဖွားခါနီးအချိန်၌ ၉၅ ရာခိုင်နှုန်း မျှသော ကလေး ငယ်များသည် ထုံးစံအတိုင်း အောက်ဘက်သို့ ဦးခေါင်းဦးတိုက် ကြသည်။ ထိုအချိန်တွင် ကလေးငယ်၏ဦးခေါင်းသည် သဘာဝ အလျောက် ပျော့ပျောင်းလျက်ရှိနေသော သားအိမ်လည်တံကို အားဖြင့်တိုးထွက်ရန် ကြိုးပမ်းစပြုသည်။ ကိုယ်ဝန်သည် မဟုတ် သော သာမန်အမျိုးသမီးများ၏ သားအိမ်လည်တံအဝသည် ခဲတံတစ်ချောင်း၏ ခဲတံထိပ်ဖျားထက်ပို၍ မကြီးပေ။ ဤမျှ လောက်သေးငယ်သောအဝသည် မွေးဖွားချိန်တွင်လေးလက်မမှ ငါးလက်မအထိ ပွင့်အာလာရန်လို၏။ သားအိမ်အဝ ဤမျှ အထိ ပွင့်အာလာစေဖို့အတွက် အားများစွာကောင်းကောင်းနှင့် များများရဖို့လိုပေသည်။

ဤအချိန်တွင် သားအိမ်၏သဘာဝအလျောက် ဖြစ်ပေါ် ပြောင်းလဲမှုတစ်ခုကို တွေ့ကြုံရပြန်၏။ သားအိမ်အနေဖြင့် သူ ဆောင်ရွက်ပေးရမည့်လုပ်ငန်းအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု ပြုထား သည့် သဘောပင်ဖြစ်နေ၏။ တဖြည်းဖြည်းချင်း ကိုယ်ဝန်ရင့်လာ သည်နှင့်အမျှ သွေးကြောအမျှင်သစ်များ ထပ်မံတိုးပွားလာ သည်။ သွေးကြောအမျှင်သစ်များ တိုးတက်များပြားလာ သည်နှင့်အမျှ သားအိမ်အပေါ်အထက်ပိုင်း ကြွက်သားများ သည် မာကျောထူထဲလာလေသည်။ သားအိမ်အောက်ပိုင်း နှုတ်ခမ်းများမှာမူ ပါး၍လာလေသည်။ ဤသဘာဝ အနေ အထားသည် မွေးဖွားချိန်ကျလာ၍ ညှစ် အား ကြီး ကြီးနှင့်

များများ လိုလာသောအခါ လိုအပ်သလို အထောက်အကူပြုပေး လေသည်။

ဤသို့ဖြင့် တဝသစ်တစ်ခုသည် ကျယ်လောင်စူးရှသော ဝို ကြေးသံ တစ်သံနှင့်အတူ ဤကမ္ဘာလောကကြီးအတွင်းသို့ ချဉ်း နှင်း ဝင်ရောက်လာခဲ့လေ၏။ ယောက်ျား သို့မဟုတ် မိန်းမ ဟူသော လူသားတစ်ဦးချင်းစီ ဖန်တီးဖြစ်ပေါ်လာစေသည့် ဖြစ်စဉ်မှာ ဉာဏ်မမီနိုင်လောက်အောင်ပင် ထူးဆန်းအံ့ဩဖွယ် ကောင်းလှပါသည်။

အခန်း ၆

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်၌

အထွေထွေစစ်ဆေးမှုခံယူပါ

ကိုယ် ဝန် ဆောင် ခြင်း သည် ရောဂါ တစ်ခုကား မဟုတ်။ သို့သော် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် ရောဂါ တစ်ခုခုရှိသကဲ့သို့ ဂရုပြုစောင့်ရှောက်ရန် လိုအပ်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်လာရပြီဆိုပါက လိုအပ်သောစစ်ဆေးမှုများကို ခံယူရသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် စစ်ဆေးမှုကို လန့်စဉ်အချိန်မှစ၍ ခံယူလုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်သည်။ စစ်ဆေးမှုခံယူရာတွင် ကိုယ်အလေးချိန်ခြင်း၊ သွေးပေါင်ချိန်ခြင်း၊ အခြင်းရောဂါများ ရှိ မရှိ စစ်ဆေးခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ကိုစမ်းသပ်ခြင်း၊ ဆီးစစ်ဆေးခြင်း၊ သွေးစစ်ဆေးခြင်း စသည်တို့ကို ပြုလုပ်ရန်လိုသည်။ ထို့အပြင် လိုအပ်ပါက အထူး စစ်ဆေးမှုများကို ပြုလုပ်ရန်လိုအပ်ကြောင်းနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်လာပါက စစ်ဆေးမှု

ခံယူမှုသည် အရေးကြီးကြောင်းကို ရေးသားထားပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်များသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင် ကာလအတွင်း မိမိ၏ကိုယ်ဝန်ကို တတ်ကျွမ်းသည့် ဆရာဝန်၊ဆရာမ၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် အချိန်မှန်ပြုသ၍ လိုအပ်သော စစ်ဆေးမှုများကိုပြုသင့်ပါ၏။ ထိုသို့ စစ်ဆေးမှုခံယူခြင်းသည် ကိုယ်ဝန်စောင့်ရှောက်ရေးတွင် လိုအပ်သည့် အရေးကြီးသော အချက်တစ်ချက်လည်းဖြစ်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ စစ်ဆေးမှုများကိုခံယူရန် မြို့များတွင် ဆေးရုံများ၊ ဒေသန္တရကျန်းမာရေးဌာနများ၌လည်းကောင်း၊ ကျေးလက်ဒေသများတွင် ကျေးလက်ကျန်းမာရေးဌာနများ၊ သားဖွားဆရာမများ ထံ၌လည်းကောင်း စစ်ဆေးမှုများ ရယူနိုင်သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စစ်ဆေးမှုကို တတ်နိုင်သမျှ ကိုယ်ဝန်လန့်စဉ်ကာလ၌ ပြသစစ်ဆေးမှုခံယူသင့်ပြီး အကောင်းဆုံးမှာ ကိုယ်ဝန်သက် သုံးလရှိစဉ်ကာလ၌ ပြသလျှင် ပို၍သင့်ပါ၏။

ထိုသို့ပြသစစ်ဆေးခြင်းပြုလုပ်ပါက ဆရာဝန် ဆရာမများက ပထမတွင် ကိုယ်ဝန်သည်၏ ရောဂါဖြစ်စဉ်များနှင့် ယခု ကိုယ်ဝန်ဖြစ်စဉ် အကြောင်းများကို မေးပြီးသော်—

- ၁။ ကိုယ်အလေးချိန်ခြင်း၊
- ၂။ သွေးပေါင်ချိန်ခြင်း၊
- ၃။ အခြားရောဂါများ ရှိ မရှိ စစ်ဆေးခြင်း။

၄။ ကိုယ်ဝန်ကို စမ်းသပ်ခြင်း၊

၅။ ဆီး၌ အယ်လ်ဗြူမင်ပရိုတိန်းဓာတ်နှင့် သကြားဓာတ် ရှိ မရှိ စစ်ဆေးခြင်း၊

၆။ သွေး စစ်ဆေးခြင်းများ

ကို ပြုလုပ်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်သည် ဆေးရုံ ဆေးပေးခန်းသို့ပထမဆုံး အကြိမ် လာရောက်ပါက အရပ်အမြင့်ကို တိုင်းထွာရပါ၏။ ကိုယ်အလေးချိန်ကိုမှတ်သားထားရပါ၏။ သွေးတွင်ကာလသားရောဂါ ရှိ မရှိ၊ သွေးအားနည်းရောဂါ ရှိ မရှိ၊ အဆုတ်နှင့်နှလုံးကောင်း မကောင်း စသည်တို့နှင့် ပတ်သက်၍လည်း စစ်ဆေးစမ်းသပ်မှုခံယူရသည်။ ထို့ပြင် ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းအခြားရောဂါ ရှိ မရှိ ကလေးအနေအထား မှန် မမှန်၊ ကိုယ်ဝန်အဆိပ်တက်ရောဂါလက္ခဏာများ ရှိ မရှိ၊ ကလေးကြီးထွားနေမှုရှိမရှိစသည်တို့နှင့် ပတ်သက်၍လည်း စစ်ဆေးမှု ခံယူရပါသည်။ ထို့အပြင် လောလောဆယ်ကုသရန် လိုအပ်သော ရောဂါဝေဒနာများ ရှိ မရှိ၊ ချက်ချင်းကုသမှု လိုအပ် မလိုအပ်စသည်တို့ကိုပါစစ်ဆေးပြီး လိုအပ်ပါက လိုအပ်သော ကုသမှုကိုလည်း ပေးရပါသည်။

ဆီးစစ်ခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင် ကာလတွင် ဆီးစစ်ဆေးမှုကို ပြုလုပ်ရပါသည်။ ဆီးစစ်ဆေးခြင်းမှာ ကိုယ်ဝန်အဆိပ်တက်ရောဂါကိုဖြစ်စေနိုင်သော အယ်လ်ဗြူမင်ဓာတ် ပါ မပါကို သိရှိစေရန်စစ်ဆေး

ခြင်းဖြစ်ပါ၏။ ထိုသို့ စစ်ဆေးရာမှ ကိုယ်ဝန်အဆိပ်တက်ရောဂါ ရှိ မရှိကို သိရှိလာရပြီး ယင်းရောဂါရှိပါက စောစီးစွာကုသခြင်းဖြင့် မိခင်နှင့်ကလေး၏ အသက်အန္တရာယ်ကိုကာကွယ်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

ဆီးထဲ၌ သကြားဓာတ် ရှိ မရှိ စစ်ဆေးပြီးကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တွင် ဆီးချိုရောဂါ ရှိပါက စောစီးစွာ ကုသနိုင်သည်။ ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ် ဆီးချိုရောဂါ ရှိပါက မိခင်ရော ကလေးပါ အသက်အန္တရာယ် များစွာရှိနိုင်သောကြောင့် ဆီးချိုရောဂါရှိ သော ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်များအား အပတ်စဉ် သို့မဟုတ် နေ့စဉ် ဆီးထဲ၌ သကြားဓာတ် ရှိ မရှိကို စစ်ဆေးပြီး လိုအပ် သော ကုသမှုများကို ပေးသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ဆီး၌ သကြားဓာတ် ရှိ မရှိ စစ်ဆေးခြင်းကို သွေး၌ သကြားဓာတ် ရှိ မရှိ စစ်ဆေးခြင်း ဟူ၍ စမ်းသပ်ကာ လူနာအားလိုအပ်သော ကုသမှုကို ပေးသည်။

ထို့ပြင် ဆီးထဲ၌ ကျောက်ကပ်ရောင်ရောဂါ ဖြစ်လာစေနိုင် သော အရာများ ပါ မပါ သိရှိရန်အတွက်ပါဆီးကို စစ်ဆေး ရ၏။

သွေးပေါင်ချိန်ခြင်း

သာမန်ရိုးရိုးကာလများတွင် သွေးတိုးနှုန်းမှာ နှလုံးမှ သွေး ညှစ်စဉ်၌ (၁၁၀ မှ ၁၂၀) မီလီမီတာရှိ၍ နှလုံးနားချိန်တွင် (၇၀ မှ ၈၀) မီလီမီတာရှိသည်။ ဖော်ပြပါ ရိုးရိုးသွေးတိုးနှုန်း ထက်ပိုသောအခါ ရောဂါတစ်ခုဖြစ်နေပြီဟု ယူဆနိုင်၏။ သွေး

ပေါင်ချိန် မှန်မှန်စစ်ဆေးခြင်းသည် သွေးတိုးနှုန်း သာမန်အခြေ အနေ ရှိ မရှိ ဟူသော အချက်ကို စစ်ဆေးခြင်းပင် ဖြစ်ပါ၏။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ သွေးတိုးနှုန်းတိုင်းခြင်းသည် အလွန် မှ အရေးကြီးပါ၏။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် သွေးတိုးနှုန်းများနေ ပါက ရောဂါသုံးမျိုးတို့နှင့် ပတ်သက်၍ စိုးရိမ်စရာ ရှိနေသည် ဟု မှတ်ယူနိုင်ပါ၏။

ယင်းရောဂါ သုံးမျိုးမှာ—

- ၁။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အဆိပ်တက်ရောဂါ
- ၂။ သွေးတိုးရောဂါ နှင့်
- ၃။ ကျောက်ကပ်ရောဂါ

တို့ ဖြစ်သည်။

ကိုယ်ဝန်အဆိပ်တက်ရောဂါသည်ကိုယ်ဝန်ခြောက်လကျော် လောက်မှစ၍ ဖြစ်တတ်သည်။ ကိုယ်ဝန်အဆိပ်တက်ရောဂါ ရှိလာပါက အဓိကအားဖြင့် သွေးတိုးနှုန်းတက်လာ၏။ လက်နှင့် မျက်နှာများလည်း အမ်းလာကာ ဖောရောင်လာပြီး ဆီးထဲ တွင်လည်း အယ်လ်ဗြူမင်ဓာတ် ရှိလာ၏။

သွေးတိုးရောဂါနှင့် ကျောက်ကပ်ရောဂါတို့မှာ ကိုယ်ဝန်မရှိ မီကပင် သွေးတိုးနှုန်းမြင့်မားနေမည် ဖြစ်၏။ သို့မဟုတ်ပါက ကိုယ်ဝန်လနုစဉ် ကာလ၌ပင် သွေးတိုးနေသည်ကို စမ်းသပ်တွေ့ ရှိရမည် ဖြစ်ပါ၏။ ကိုယ်ဝန်အဆိပ်တက်ရောဂါသည်ကိုယ်ဝန် သည် တစ်ရာတွင် ၁၅ ယောက်ခန့် ဖြစ်ပွားတတ်သည်။ ကိုယ် ဝန် အဆိပ်တက်ရောဂါဖြစ်သည်ကို စောစောသိရှိပြီး လိုအပ်

သော ကာကွယ်ကုသမှု မပြုနိုင်ပါကမိခင်ရောကလေးပါအသက် အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါ၏။

သွေးတိုးနှုန်းသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ကာလ၌ မည်သည့် အကြောင်းကြောင့်ပင် တက်တက်၊ သွေးတိုးနှုန်း တက်ပါက ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်အတွက်ရော ဝမ်းတွင်းမှ ရင်သွေးငယ် အတွက်ပါ အန္တရာယ်ရှိပါသည်။မိခင်အတွက်အန္တရာယ်ရှိသည် ဟု ဆိုခြင်းမှာ သွေးတိုးနှုန်းမြင့်သော ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင် များသည် ဦးနှောက်ရောင်ခြင်း၊ ဦးနှောက်သွေးကြောပြတ်ခြင်း၊ တက်တတ်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပြီး မိခင်အသက် ဆုံးရှုံးနိုင်၏။ ကလေး အတွက် အန္တရာယ်ရှိခြင်း ဆိုသည်မှာ ဝမ်းတွင်း၌ပင် ကလေး ပျက်စီးခြင်း၊ မွေးဖွားသော ကလေးမှာ ပိန်လှိုသေးကွေး၍ အလေးချိန်မပြည့်ဘဲ ရှိခြင်း၊ မွေးဖွားသည့် ဖက်ကို မခံနိုင်ဘဲ မွေးဖွားချိန်တွင် ကလေးသေဆုံးခြင်း၊ မွေးပြီးတစ်ပတ် အတွင်း အသက်မရှူနိုင်သောရောဂါဖြင့် သေဆုံးခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်သည်။

ဤကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် တိုင်းသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင် စောင့်ရှောက်မှု၊ ကာလတစ်လျှောက်လုံးတွင် သွေးတိုးနှုန်းတိုင်း ခြင်းကို အရေးကြီးကိစ္စတစ်ရပ် အနေဖြင့် အလေးထား၍ စစ်ဆေးမှုခံယူရန် လိုအပ်ပါသည်။

သွေး စစ်ဆေးခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ၌ သွေး စစ် ဆေး ခြင်း သည် လည်း လိုအပ်သော အချက်တစ်ချက်ဖြစ်ပါ၏။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်

များအား သွေး စစ်ဆေးရာတွင် သာမန်သွေးစစ်ဆေးခြင်းနှင့် အထူး သွေးစစ်ဆေးခြင်းဟူ၍ ခွဲခြား စစ်ဆေးနိုင်သည်။

သာမန်သွေးစစ်ဆေးခြင်းသည်-

- ၁။ ကာလသားရောဂါပိုး ရှိ မရှိ စစ်ဆေးခြင်း၊
- ၂။ ဟေမိုကလိုဘင်ဇေင် သွေးအားနည်းရောဂါ ရှိ မရှိ စစ်ဆေးခြင်း၊
- ၃။ သွေးအုပ်စု စစ်ဆေးခြင်းနှင့် အာအိချ်သွေးပြင် ရှိ မရှိ စစ်ဆေးခြင်း

တို့ဖြစ်ပါ၏။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်များ သွေးစစ်ဆေးခြင်းကို ကိုယ်ဝန်လေးလမတိုင်မီ စစ်ဆေးသင့်ပါသည်။

အထူးစစ်ဆေးခြင်းဆိုသည်မှာ အခြားရောဂါရှိ မရှိဟူသော အချက်အပေါ် မူတည်၍ စစ်ဆေးခြင်းများ ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်၏။ ဥပမာ မိခင်တစ်ဦးသည် ဆီးချိုရောဂါရှိပါက သွေးထဲ၌ သကြားဓာတ်ရှိ မရှိဟူသောအချက်ကို စစ်ဆေးရပါ၏။ ကျွန်ုပ်တို့ သို့ စစ်ဆေးခြင်းသည် အထူး သွေးစစ်ဆေးခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

ကာလသား ရောဂါရှိ မရှိ သွေးစစ်ဆေးခြင်း ဆိုသည်မှာ ကာလသားရောဂါ ရှိ မရှိ ဆိုသည့်အချက်ကိုပင် စစ်ဆေးခြင်း ဖြစ်ပါ၏။ အချို့ နိုင်ငံများတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်များသည် ကာလသားရောဂါ ရှိ မရှိ သိရှိရန် သွေးစစ်ဆေးခြင်းကို မစစ် မနေရ ဥပဒေ ပြဋ္ဌာန်းထားကြပါသည်။ အချို့သော အမျိုး သမီး များသည် မိမိတွင် ကာလသားရောဂါ ရှိသည်မရှိသည်ကို သူတို့ ဘာသာ သူတို့ မသိကြပါ။ သွေးစစ်ဆေးသောအခါတွင်မှ သာ သိတတ်ကြပါ၏။

ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်များ ကာလသားရောဂါရှိပါက သား
လျှောခြင်း၊ သားပျက်ခြင်း၊ အသေမွေးခြင်း၊ ဝမ်းတွင်း၌
အင်္ဂါချွတ်ယွင်းခြင်း၊ မိခင်၌လည်း အဖြူဆင်းခြင်း၊ မိန်းမကိုယ်
တစ်ဝိုက် အနာများဖြစ်ခြင်းယားယံခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်၏။

ကာလသားရောဂါကို သွေးထဲ၌တွေ့ရှိပါက ကိုယ်ဝန်ဆောင်
ငါးလမတိုင်မီ ကုသမှုပေးပါက ယင်းရောဂါပျောက်ကင်းပြီး
ကလေးကို အကောင်းပကတိ အန္တရာယ်ကင်းရှင်းစွာ မွေးဖွား
နိုင်ပါ၏။

ဟေမိုကလိုဘင် စမ်းသပ်ခြင်းမှာ သွေးအားနည်းရောဂါ
ရှိ မရှိ စစ်ဆေးခြင်းဖြစ်၍ မဖြစ်မနေစစ်ဆေးရန်လိုသောလိုအပ်
ချက်တစ်ရပ် ဖြစ်ပါ၏။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် အများအပြား
သည် သွေးအားနည်းရောဂါ ဖြစ်တတ်၏။ ဟေမိုကလိုဘင်
အတိုင်းအတာ ရာခိုင်နှုန်းအတက်အကျသည် သွေးအားနည်း
ခြင်း ရှိ မရှိကို ညွှန်ပြသဖြင့် ဟေမိုကလိုဘင်အတိုင်းအတာနှုန်း
နိမ့်ကျနေပါက သွေးအားနည်းနေပြီဟု သိရှိကာ သွေးအား
တက်စေမည့် ဆေးဝါးများ၊ အစာများကို ပေးပြီး ကုသနိုင်
ပါ၏။ သွေးအားနည်းရောဂါကို ကြိုတင် ကုသထားခြင်းဖြင့်
မွေးဖွားစဉ်ကာလ ကြုံတွေ့ရတတ်သည့် အခက်အခဲအချို့ကို
ရှောင်ရှားနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

သွေးအားနည်းရောဂါ ရှိပါက ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ
သည် ကလေးမွေးသောအခါ ညှစ်အားနည်းခြင်း၊ ပေါင်ချိန်
မပြည့်သော ကလေးများကို မွေးခြင်း၊ မိခင်သွေးလွန်ပါက

သွေးအားကောင်းသူလောက် ခံနိုင်ရည်မရှိဘဲ အသက်ဆုံးရှုံး
နိုင်ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်၏။ သွေးအားနည်း မနည်းဆိုသောအချက်
ကို ကိုယ်ဝန်အပ်စဉ်၌ တစ်ကြိမ်၊ ကိုယ်ဝန် ၂၀ ပတ်တွင် တစ်ကြိမ်
နှင့် ကိုယ်ဝန် ၃၆ ပတ်တွင် တစ်ကြိမ် စစ်ဆေးသင့်ပါသည်။

အာအိပ်ချ်သွေးခြပ် ရှိ မရှိဟူသော အချက်နှင့် ပတ်သက်၍
လည်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ သိထားသင့်ပါ၏။

လူ၏သွေးတွင် အေဘီ၊ အေဘီနှင့်အိုဟူ၍ အုပ်စုလေးမျိုး
အပြင် အာအိပ်ချ် ဟူသော သွေးခြပ် တစ်မျိုးလည်း ရှိပါ
သေး၏။

ယင်းသွေးခြပ်သည် မြန်မာလူမျိုးများတွင် ရှိသူများသော်
လည်း အချို့လူမျိုးများတွင် ယင်းသွေးခြပ် မပါသူများလည်း
ရှိပါ၏။ ထို့ကြောင့် ယင်းသွေးခြပ်ရှိသူများကို-

- ၁။ အာအိပ်ချ်သွေးခြပ် ရှိသူများဟု ခေါ်၍ မရှိသူများကို
- ၂။ အာအိပ်ချ်သွေးခြပ် မဲ့သူများဟု ခေါ်ပါ၏။

အာအိပ်ချ်သွေးခြပ်ရှိသူ ဖခင်နှင့် ယင်းသွေးခြပ်ရှိသူမိခင်တို့မှ
မွေးဖွားလာသော ကလေးငယ်သည် ပြဿနာ မရှိသော်လည်း
အာအိပ်ချ်သွေးခြပ်ရှိသူ ဖခင်နှင့် ယင်းသွေးခြပ်မရှိသူမိခင်တို့မှ
မွေးဖွားလာသော ကလေးများသည် အသားဝါရောဂါဖြစ်
ခြင်း၊ ဖောရောင်ခြင်း၊ အသေမွေးဖွားခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ပါ၏။

ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် အာအိပ်ချ်သွေးခြပ် မရှိသော
မိခင်တို့အား ကိုယ်ဝန်နုစဉ်ကာလ၌ ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးနိုင်
ပါ၏။ မွေးဖွားလာသော ကလေးအားလည်း သွေးလဲ၍ကုသ
ပေးနိုင်ပါ၏။

ထို့ကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်များသည် အာအိပ်ချို သွေးခြပ် ရှိမရှိဟူသောအချက်ကို စစ်ဆေးကြည့်ရန် လိုပါ၏။ ထိုသို့ ကြိုတင် သိထားပါက ကာကွယ်ဆေး ထိုးထားခြင်း၊ လိုအပ်သောသွေးကို ကြိုတင်ရှာဖွေခြင်းဖြင့် ကြိုတင်ကာကွယ် ထားနိုင်ပါ၏။

အထူး စမ်းသပ်မှုများ

ဖော်ပြပါစမ်းသပ်မှုများအပြင် ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်များ သည် နှလုံးရောဂါရှိကြောင်း လက္ခဏာ တွေ့ရှိပါက နှလုံး ရောဂါ အထူးကုဆရာဝန်နှင့်ပြသ၍ ကုသမှုယူရန်လိုအပ်ပါ၏။ ထိုသို့စမ်းသပ်ရာတွင် နှလုံးအား နှလုံးချိန်စက်နှင့် စမ်းသပ်ခြင်း၊ ရင်ဘတ်အား ဓာတ်မှန်ရိုက်ခြင်း၊ သွေး၌ အဆီဓာတ်ပမာဏကို စစ်ဆေးခြင်း၊ ဆီးစစ်ခြင်းများကို ပြုလုပ်ကာ နှလုံးအထူးကု ဆရာဝန်ကြီးများက လိုအပ်သော ကုသမှုများကို ပေးအပ်မည် ဖြစ်ပါသည်။

အဆုတ်တွင် တီဘီရောဂါရှိသော လက္ခဏာများတွေ့ရှိပါက လည်း ရောဂါပိုး ရှိမရှိ စစ်ဆေးခြင်း၊ ရင်ဘတ်ကို ဓာတ်မှန် ရိုက်ခြင်းပြုလုပ်၍ စစ်ဆေးကာ ရောဂါရှိပါက တီဘီရောဂါနှင့် ပတ်သက်သော ဆေးများကို ထိုးဆေးစားဆေးများ သုံးဆောင် ၍ ကုသရန် လိုအပ်ပါသည်။ အထူးသတိပြုရန် အချက်တစ်ရပ်မှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်များအား ဓာတ်မှန် ရိုက်ရာတွင် အထူး လိုအပ်မှသာ ဓာတ်မှန်ရိုက်ရန် ဖြစ်ပါ၏။ အဘယ်ကြောင့်

ဆိုသော် ဓာတ်မှန်ရောင်ခြည်သည် မမွေးဖွားသေးသောကလေး အတွက် အန္တရာယ်ရှိနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

အလားတူပင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်သည် အသားဝါအသည်း ရောင်ရောဂါဖြစ်ပါကလည်း သွေးစစ်ဆေးခြင်းကို ပြုလုပ်၍ ရောဂါအနုအရင့်ကိုကြည့်ပြီး အသည်းအထူးကု ဆရာဝန်ကြီး များ၏ ကုသစောင့်ရှောက်မှုကို ခံယူရမည်ဖြစ်ပါသည်။

အထူးစမ်းသပ်မှုများသည် သာမန် လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်ထက် စမ်း သပ်မှုများ ပို၍လုပ်ရမည် ဖြစ်သော်လည်း မိမိသည် လိုအပ်၍ လုပ်ဆောင်ရခြင်းဖြစ်၍ အထူး စမ်းသပ်မှုများ လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်လာပါက ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် တိတိ ကျကျ လိုက်နာဆောင်ရွက်မှုများ ပြုကြပြီး ဆေးဝါးကုသမှု များကို လည်း တိတိကျကျ ခံယူရန်လိုအပ်ပါ၏။ အထူး စမ်းသပ်မှုများ သည် လိုအပ်၍သာ ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်ကြောင်းကို ကိုယ်ဝန်ဆောင် များက အလေးအနက်ခံယူထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

သာမန်စမ်းသပ်မှုများ ခံယူမှုကိုကား ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် များသည် အတော်အတန် အလေ့အကျင့် ရရှိထားပြီး ဖြစ်ပါ ၏။ သို့သော် ပေါ့ပေါ့လျော့လျော့ဖြင့် လရင့်မှ ကိုယ်ဝန်အပ် ခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်အပ်နှံခြားကို ပေါ့ပေါ့တန်တန် သဘောထား ခြင်းမျိုးမဟုတ်ဘဲ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ စစ်ဆေးမှု ခံယူခြင်း လုပ်ငန်းအရပ်ရပ်ကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တိုင်း အလေးအနက် သဘောထား ခံယူ၍ လုပ်ဆောင်ရန်လိုအပ်ကြောင်း သတိပေး ရေးသားရပါသည်။

အခန်း ၇

ကိုယ်ဝန်စောင့်ရှောက်မှု

ဤအခန်းတွင် ကိုယ်ဝန်စောင့်ရှောက်မှုနှင့် ပတ်သက်၍ ရေးသားထားသည်။ ကိုယ်ဝန်တည်စ အချိန်တွင် ခရီးကြမ်းမသွားရန်၊ အလေးအပင်များ မ၊ခြင်း မပြုရန်၊ အပူအစပ်များ၊ ဝမ်းသက်စေသောအရာများ မစားရန်၊ ကိုယ်ဝန်အား သက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနတွင်သွားရောက်အပ်နှံရန် လိုအပ်ကြောင်းများကို ရေးထား၏။

ကိုယ်ဝန် တည်စအချိန်၌ ခရီးကြမ်း မသွားရန်၊ ဆေးလိပ်မသောက်ရန်၊ ကိုယ်ဝန် တည်စ၌ ဆေးမှားသောက်မိပါက သန္ဓေသား၌ အန္တရာယ်ရှိနိုင်ကြောင်းနှင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုရှိရန်၊ ဝမ်းမှန်မှန်သွားရန်၊ သွားနှင့်ပါးစပ်ကို သန့်ရှင်းအောင်ထားရန်၊ ယင်းအချိန်တွင်

သားမြတ်ကို ဂရုတစိုက် စောင့်ရှောက်ရန်များကို ရေး ထားပါသည်။

ထို့အပြင် ဤအခန်း၌ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တစ်ဦး အတွက် အရေးပေါ် အခြေအနေများနှင့်စိုးရိမ်ရသော လက္ခဏာရပ်များကို ဖော်ပြ ထားပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများသည် မိမိ ဝမ်းတွင်း၌ သန္ဓေသားတည်ရှိ ကိန်းအောင်းလျက်ရှိပြီဟု သိရှိရသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အနေအထိုင်၊ အသွားအလာ၊ အစားအသောက် အစစအရာရာတို့ကို ဆင်ခြင်နေထိုင်ကြရမည်ဖြစ်၏။ အထူးစာဖြင့် ကိုယ်ဝန် ပျက်ကျဖူးသော အမျိုးသမီးများ၊ ကလေးမွေးဖွား ရာတွင် အခက်အခဲရှိသော၊ ကလေးသေဆုံးခဲ့သော အမျိုးသမီး များသည် ကိုယ်ဝန်ရှိလာပါက အထူးသတိပြု၍ အသွားအလာ အနေအထိုင် ဆင်ခြင်ကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်တည်စအချိန်တွင် ကြမ်းတမ်းသော ခရီးကြမ်းများ သွားခြင်း၊ အလေးအပင် မှုခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ပါက သန္ဓေသား ပျက်ကျတတ်ပါ၏။ ထို့အပြင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ၌ အပူ အစပ်အစာများ၊ ဝမ်းသက် ဝမ်းပျက်တတ်သော အစာများကို စားမိပါက ဝမ်းလျှောခြင်း၊ အော့အန်ခြင်းဖြစ်ပြီး ကိုယ်ဝန် ပျက်ကျနိုင်ပါသည်။ ဝမ်းသက်စာ၊ ဝမ်းနူးစာ၊ ယင်နားစာ များကိုရှောင်၍ ဤအချိန်တွင် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုကို ဂရုစိုက် ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ထိုသို့ အနေအထိုင် အသွားအလာ၊ အစားအသောက် ကို ဆင်ခြင်ရုံမျှမက ကိုယ်ဝန်ရှိလာပြီဟု သိရှိသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ကိုယ်ဝန်ကို သက်ဆိုင်ရာဆေးရုံ၊ ဒေသန္တရကျန်းမာရေးဌာနသို့ သွားရောက်၍ ကိုယ်ဝန်ကို အပ်နှံရမည်ဖြစ်သည်။ ယင်းတို့မှ ဆရာ ဝန်၊ ဆရာမ၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတို့၏ ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာကြရမည်ဖြစ်၏။

ကိုယ်ဝန်တည်ရှိလာပါက ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်သည် မိမိ အတွက်သာမက ရင်တွင်းမှ သန္ဓေသားအတွက်ပါ အာဟာရ များကို ပို၍ စားရမည်ဖြစ်ပါ၏။ သံဓာတ်ပါသော ဆေးများ၊ ဝိတာမင်ဆေးများ၊ ပရိနတ်တယ်ခေင် ကိုယ်ဝန်ဆောင် အားဆေး စသည်တို့ကိုလည်း စားသုံး၍ အထူးသဖြင့် အသားဓာတ်၊ အင်အားဓာတ်၊ ဝိတာဗင်များနှင့် သတ္တုဓာတ်များကို မျှတ ညီညွတ်စွာ စားသုံးရမည် ဖြစ်ပါသည်။ အိမ်ထောင်ရှင်များ အဖို့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊ သားသမီးရရှိခြင်းသည် မင်္ဂလာ တစ်ရပ်ပင်ဖြစ်၍ ကိုယ်ဝန်ရရှိသည့် အချိန်မှစ၍ ယင်းကိုယ်ဝန် အား အောင်မြင်စွာ မွေးဖွားနိုင်ရေးအတွက် အစစ အရာရာ ပြင်ဆင်ကြမည် ဖြစ်ပါသည်။ မိမိဝမ်းတွင်း၌ ကိန်းအောင်း လာသော သန္ဓေသားကို အောင်မြင်စွာ မွေးမည်ဟူသော သန္ဓိဋ္ဌာန် ကိုလည်း ခိုင်မာစွာချ၍ လိုအပ်ချက်ဟူသမျှကို ပြင်ဆင်ဆောင် ရွက်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊ မွေးဖွားခြင်းစသည်တို့သည် ဝေဒနာ တစ်ရပ်၊ ရောဂါတစ်စုံတစ်ရာမဟုတ်ပါ။ သို့သော် ယောက်ျား

ဖောင်စီး၊ မိန်းမ မီးနေဟု ဆိုသည့်အတိုင်း ပေါ့ပေါ့တန်တန် ထားအပ်သောအရာလည်းမဟုတ်ပါ။ သို့သော် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊ မီးဖွားခြင်းသည် ရှေးအခါက ဖောင်စီးယောကျာ်းကဲ့သို့ အန္တရာယ်ရှိသည်ဟု အဆိုရှိသော်လည်း ခေတ်မီကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်ခြင်းများ၊ ခေတ်မီသားဖွားမှု စနစ်များကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှု၊ မီးဖွားမှုသည် ရှေးကလောက် အန္တရာယ်ရှိသော ကိစ္စတစ်ရပ် မဟုတ်တော့သဖြင့် တွေးတောစိုးရိမ်ရန်လည်း မလိုအပ်ပါ။ မိမိသည် မိမိ၏ဝမ်းအတွင်း၌ လွယ်ထားပြီးဖြစ်သော သန္ဓေသားကို အောင်မြင်စွာ မွေးဖွားမည်ဟူသော သန္နိဋ္ဌာန်ကိုကား စွဲမြဲစွာ ချမှတ်ထားရန် လိုအပ်ပါ၏။

လှုပ်ရှားမှု

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် ကိုယ်ဝန်နုစဉ် သားပျက်လေ့ရှိသော မိခင်လောင်းများသည် ပုံမှန်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုသည့်အလေ့ ရှိသည့်တိုင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ၌ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို လုံးဝ မပြုလုပ်သင့်ပါ။ ခရီးကြမ်းသွားခြင်း၊ အလေးအပင်မခြင်းတို့ကိုလည်း ရှောင်ရန်လိုပါ၏။ လေ့ကျင့်ခန်းအနေဖြင့် အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းနှင့်မြေပြန့်တွင် လမ်းလျှောက်ခြင်းမျှလောက်သာ ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။ အထိုင်အထ အသွားအလာကိုလည်း ဂရုစိုက် သတိရှိသင့်ပါ၏။ သို့သော် သာမန်မိခင်လောင်းများသည် ကိုယ်ဝန်မဆောင်မီက ပြုလုပ်နေကျဖြစ်သော မပြင်းထန်သည့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုလေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ဥပမာ ရေကူးခြင်း၊

အိပ်ရာထဲ၌ပင် ခြေဆန့်လက်ဆန့်ပြုလုပ်ခြင်း၊ မမောသည်အထိ လမ်းလျှောက်ပေးခြင်း၊ အိမ်မှုကိစ္စများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ မီးဖိုချောင်ဝင်ခြင်း စသည်တို့ကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုရာတွင် ပြင်းထန်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုခြင်းတို့ကိုကား မလုပ်သင့်ပါ။

ခရီးသွားခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလတွင် ကိုယ်ဝန်နုစဉ် ပထမလေးလအတွင်း ကုန်းလမ်းခရီးကြမ်းများအဖြစ် ကား၊ မီးရထား၊ နွားလှည်း မြင်းလှည်းစသည်တို့ စီး၍သွားရန်မသင့်ပါ။ ခရီးကြမ်းတွင် လှုပ်ရှားမှုများခြင်း၊ မိမိစီးသော ယာဉ်ဆောင်မှု၊ လှုပ်ရှားမှုတို့ကြောင့် ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျနိုင်ပါ၏။

လေယာဉ်ခရီး၊ ရေယာဉ်ခရီးသည်ကား သက်သာမှုရှိသောကြောင့် ကိုယ်ဝန်နုစဉ်ကာလ၌ပင် သွားနိုင်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်သည်လေးလကျော်လာလျှင်ကား မော်တော်ကား၊ လေ၊ သင်္ဘော၊ မီးရထားစသည့် ယာဉ်များဖြင့် ခရီးသွား၍ ရပါသည်။ သို့သော် မွေးဖွားချိန်နီးကပ်လာလျှင်လည်း ခရီးသွားရန်မသင့်ပါ။ ကိုယ်ဝန်လရင့်ချိန် ခရီးသွားပါက နေ့စေ့လစေ့ မဟုတ်ဘဲ မွေးဖွားပါလျှင် လမ်းခရီးတွင် အခက်ကြုံတွေ့တတ်ပါသည်။ ကလေးမွေးဖွားခါနီးတွင် သွေးဆင်းခြင်း၊ သွေးတက်ခြင်း အစရှိသောရှုပ်ထွေးမှုများ ရှိတတ်သောကြောင့် ခရီးသွားပါက ကိုယ်ဝန်နုစဉ်မှစ၍ စောင့်ရှောက်ခဲ့သော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် ဝေးကွာခြင်း၊ မိမိသွားစေသောအရပ်နှင့် လမ်း

ခရီးတွင် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း မရှိခြင်းဖြစ်ပါက အခက်အခဲများဖြစ်နိုင်ပြီး လိုအပ်သောကုသမှုရရှိရန် ခဲယဉ်းမှုနှင့်လည်း ကြုံကြိုက်နိုင်ပါသည်။

ဆေးလိပ်၊ဆေးဝါး

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလတွင် စီးကရက်၊ဆေးပြင်းလိပ်၊ဆေးပေါ့လိပ်၊ ဆေးတံစသည်တို့ လုံးဝမသောက်သင့်ပါ။ ဆေးလိပ်လိပ်သော ဆေးရွက်တွင် ပါဝင်သည့် နီကိုတင်းဓာတ်သည် သွေးကြောများကို ကျဉ်းမြောင်းစေနိုင်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် သွေးကြောများ ကျဉ်းမြောင်းရာမှ ဝမ်းတွင်းမှ ကြီးထွားနေသော သန္ဓေသားအတွက် လိုအပ်သောအာဟာရများကို မိခင်၏သွေးမှ လုံလောက်စွာမရမှု ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အာဟာရ လုံလောက်မှု မရသည့်အတွက်မွေးဖွားသောကလေးသည် အလေးချိန်ပြည့်ဝမှုမရှိခြင်း၊ ကလေးသည် သေးငယ်၍ ညက်နေခြင်းတို့ဖြစ်နိုင်ပါ၏။ ထိုသို့သော ကလေးငယ်များသည် မွေးဖွားပြီး တစ်ပတ်အတွင်း သေဆုံးမှုနှုန်း များပြားသည်ကို တွေ့ရှိရပါ၏။ ထို့အပြင် ယင်းကလေးများသည် ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုအားနည်း၍ ဉာဏ်ပညာထက်မြက်မှု၊ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးညှိဖျင်းမှုများရှိနိုင်သည်ဟု သုတေသနပြုချက်များအရ သိရှိရသောကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်များ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို လုံးဝ ရှောင်သင့်ပါသည်။

ထို့ပြင်စိတ်ငြိမ်ဆေးများ၊ ဆီးချိုကျဆေးများ၊ တက်ထရာဆိုက်ကလင်း အစရှိသော ရောဂါပိုများ သေဆေးနှင့်ဆာလဖာ

ပါဝင်သော ပဋိဇီဝ ဆေးများ၊ စတက်တိုမိုင်ဆင် ထိုးဆေးများ၊ အိမ်တိုဂျင် ဟော် မုန်း ဆေးများသည် သန္ဓေသားကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ ဆေးဝါးများကို ဆရာဝန်၏ ညွှန်ကြားချက်မရှိဘဲ မိမိသဘောဖြင့် သုံးဆောင်မှုမပြုအပ်ပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ ဖျားနာမှုဖြစ်ပါက ပင်နီဆီလင် ဆေးဝါးများသည် သုံးဆောင်ရန် သင့်တော်သော ပဋိဇီဝဆေးများ ဖြစ်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများသည် ကိုယ်ဝန်နုစဉ်ကာလနှင့် မွေးဖွားခါနီး အချိန်များတွင် မိမိ ခင်ပွန်းသည်နှင့်အတူ နေထိုင်မှု မပြုသင့်ပါ။ ယေဘုယျအားဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ သုံးလအတွင်း ခင်ပွန်းသည်နှင့် အတူနေထိုင်မှုပြုပါက ယခင်ကိုယ်ဝန်ပျက်ဖူးသော ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများသည် ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ကိုယ်ဝန်ရင့်မာလာသောကာလတွင်ကား ယင်းကိစ္စကြောင့်ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျမှု မရှိတတ်ပါ။ သို့သော် မွေးခါနီးတစ်လအလို သို့မဟုတ် လေးပတ်အတွင်း၌ကား မွေးလမ်းကြောင်းသို့ ပိုးဝင်ခြင်း၊ ပိုးဝင်ရာမှသွေးဆင်းခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်သဖြင့်ယင်းကိစ္စကို ရှောင်ရှားသင့်ပါသည်။

ဝမ်းမှန်စေရန်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် ဝမ်းမှန်မှန်သွားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဝမ်းမှန်မှန်သွားရေးအတွက် အရည်ရှမ်းသော အသီးအနှံများ၊ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သော ဟင်းသီး ဟင်းရွက်များကို

စားသုံးသင့်ပါသည်။ အရည်များများသောက်ရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ ဝမ်းချုပ်ပါက ဝမ်းနုတ်ဆေး အပြင်းများ မစားဘဲ အာဂရောအစရှိသည့် ဝမ်းနုတ်ဆေး အပျော့စားမျိုးကိုသာ သုံးဆောင်သင့်ပါသည်။ ပွေးကိုင်း အစရှိသော ဝမ်းနုတ်ဆေးများသည် ပြင်းသော ဝမ်းနုတ်ဆေးများဖြစ်၍ မစားသင့်ပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းလျှော၊ ဝမ်းဖော၊ ဝမ်းရောင် ဖြစ်ပါက နေ့မစေ့ လမစေ့ ဘဲ မီးဖွားနိုင်သောကြောင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော ဖြစ်ပါက ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် စနစ်တကျ ကုသသင့် ပါ၏။ ဝမ်းစစ်ဆေးခြင်း၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း၏ ညွှန်ကြားမှုကို စနစ်တကျ လိုက်နာခြင်းတို့ ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။ အထူးသဖြင့်ကား ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်များသည် ဝမ်းဖော ဝမ်းရောင်မဖြစ်အောင်၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါမဖြစ်အောင် သန့်ရှင်းစွာ နေထိုင်ရပါမည်။

ဝမ်းရောဂါများသည် အစားအသောက်မှ လည်းကောင်း၊ သောက်သုံးသည့်ရေ မသန့်ရှင်းမှုကြောင့်လည်းကောင်းဖြစ်တတ်ပေရာ ဝမ်းရောဂါ မဖြစ်စေရန်သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သော အစားအသောက်များကို ရေစင်စင်ဆေး၍ သုံးဆောင်သင့်ပါ၏။ သောက်ရေလည်း ကျိုချက်သောက်သင့်ပါသည်။ ဝမ်းနူးစာများဖြစ်သော အချဉ်များ၊ လက်သုပ်များ၊ အမှည့်လွန် အသီးများ၊ ယင်းစာများကို မစားဘဲ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်များသည် ထမင်းဟင်းများ ယင်မနားစေရန် ထမင်းကြမ်းများ၊ အေးနေသော

ဟင်းများထက် ထမင်း ပူပူနွေးနွေး၊ ဟင်းပူပူနွေးနွေးတို့ကို စားသုံးသင့်ပါ၏။

ဝမ်းလျှော ဝမ်းသက် ရောဂါ၊ ဝမ်းကိုက် ရောဂါသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်၏လက်မှလည်း ကူးစက်နိုင်ပေရာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ အစားအစာများကို လက်နှင့်ယူဝင်စားသောက်မည်ဆိုပါက ထိုလက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် စင်စင် ဆေးသင့်ပါ၏။ ထို့အပြင် အိမ်သာတက်ပြီးတိုင်းလည်း လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် စင်စင်ဆေးသင့်ပါသည်။

သွား၊ ပါးစပ်နှင့်ခံတွင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် သွား၊ ပါးစပ်နှင့် ခံတွင်းကို သန့်ရှင်းစွာ ထားရပါမည်။ သွားရောဂါရှိပါက သက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် ပြသ၍ ပျောက်ကင်းအောင် ကုသရပါမည်။ သွား၊ ပါးစပ်နှင့်ခံတွင်းကို မနက်တစ်ကြိမ်၊ ညအိပ်ရာဝင်ခါနီးတွင်တစ်ကြိမ် ဆေးကြော သင့်ပါသည်။

အထူးသဖြင့် နှလုံးရောဂါရှိသော ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်များသည် မသန့်ရှင်းသောခံတွင်းမှ ရောဂါပိုးမွှားတို့ ဝင်ရောက်မှုရှိပြီး နှလုံးရောဂါ ပိုမို ဆိုးရွား သွားနိုင်ပါမည်။

သားမြတ်ကိုစောင့်ရှောက်ခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည်ဟုဆိုသည်နှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများ၏ ရင်သားသည် တင်းကား ကြီးထွားလာပါသည်။ ထိုသို့ ရင်သားများ ကြီးထွားလာခြင်းသည် ကိုယ်ဝန်

ဆောင်မူ၏လက္ခဏာ တစ်ရပ်လည်း ဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တို့၏ ရင်သားများ သဘာဝအလျောက်ကြီးထွားလာခြင်းသည် ရင်သွေးရတနာ မွေးဖွားလာပါကနို့ချို တိုက်ကျွေးနိုင်ရန် သဘာဝတရား၏ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုပင်ဖြစ်ပါသည်။

အမျိုးသမီးငယ်များသည် ပျိုဘော်ဝင်စမှစ၍ ရင်သားများ စတင် ကြီးထွားလာပါသည်။ ထိုသို့ကြီးထွားလာရာတွင် သားမြတ်အစုံသည် မိခင်လောင်းဘဝတွင် မွေးဖွားလာမည့် ရင်သွေးငယ်အတွက် နို့ချိုတိုက်ကျွေးရန် အဖွံ့ဖြိုးဆုံးအချိန် ဖြစ်သင့်ပါသည်။

မိမိ၏ရင်သွေးငယ်အား နို့ချိုတိုက်ကျွေးရမည့် သားမြတ်ကို တကယ်တမ်းအားဖြင့်မိခင်လောင်းဘာမှသာမက ပျိုဘော်ဝင်ချိန်မှစ၍ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် လိုအပ်သည်ဟု ဆိုနိုင်ပါ၏။ ပျိုဘော်ဝင်ချိန်တွင် သားမြတ်ဖွံ့ဖြိုးလာခြင်းကို ရှက်ကြောက်စရာဟုထင်မှတ်ကာ ရင်သားများ ဖွံ့ဖြိုးလာသည်ကို တင်းကျပ်စွာ အဝတ်များနှင့် စည်းထားခြင်းသည် သဘာဝမကျသော လုပ်ရပ်တစ်ခုဖြစ်ပါ၏။ ရင်သားများသဘာဝအတိုင်း ကြီးထွားခြင်းသည် အမျိုးသမီးတို့၏ အလှအင်္ဂါတစ်ရပ်ဖြစ်၍ သဘာဝအတိုင်း လှပနေစေသင့်ပါ၏။ အပျိုဘဝက ယင်းသို့ တင်းကျပ်စွာ စည်းထားခြင်းသည် နို့တိုက်မိခင်ဘဝ၌ နို့ချို တိုက်ကျွေးရေးအတွက်အခက်အခဲ ရှိ စေနိုင်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင်လည်း ရင်သားများကို နေ့စဉ် ပြုပြင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ နေ့စဉ်

ရေချိုးပါက သားမြတ်ကိုလည်း စင်ကျယ်စွာဆေးကြောသန့်စင်ကြရပါမည်။ ရေချိုးစဉ် နို့သီးခေါင်း အပါအဝင် သားမြတ်ကို ဆပ်ပြာနှင့် စင်ကျယ်စွာ ဆေးသင့်ပါ၏။ ထို့ပြင် သားမြတ်ကိုလည်း အဖုအကျိတ် တစ်စုံတစ်ရာ ရှိမရှိ လက်ချောင်းလေးများကို အသုံးပြု၍ ဖိနှိပ်စမ်းသပ်ကာ စောင့်ရှောက်မှုပြုပြီး ရင်သားတွင် အဖုအကျိတ်တစ်စုံတစ်ရာရှိပါက ကျွမ်းကျင်သည့် ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းနှင့်ပြသရပါမည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ၏ နို့သီးခေါင်းသည် အတွင်းသို့ ဝင်နေပြီး နို့ပါးစပ်ဖြစ်နေပါက မွေးဖွားလာသော ရင်သွေးငယ်အား နို့တိုက်ကျွေးရန် အခက်အခဲရှိလာနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် နို့သီးခေါင်း အထိဝင်နေပါက ထွက်လာစေရန် ဖော်ပေးရပါမည်။ နို့သီးခေါင်းပေါ်လာရန်အတွက် လုပ်ပေးနိုင်သောနည်းနှစ်နည်းရှိပါ၏။ တစ်နည်းမှာ အိမ်ရှိကလေးငယ်များအား နို့သီးခေါင်းကို နို့စို့သည့်ပမာ စုပ်ပေးရန်နှင့် အခြားတစ်နည်းမှာ နို့သီးအောက်နား၌ လက်မနှစ်ခုဖြင့်ဖိညှပ်ကာ မ၍မ၍ တင်ပေးခြင်းဖြင့် နို့သီးခေါင်းထွက်လာနိုင်ပါသည်။

ရင်သားနှင့်နို့သီးခေါင်းကို ပြုပြင်ပေးခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ မီးဖွားပြီးပါက နို့ထွက်စေရန်၊ ထွက်လာသော အမေ့ကို မိမိ၏ရင်သွေးငယ် သောက်စို့ခွင့်ရရန် ဖြစ်ပါသည်။

မိခင်နို့မထွက်ပါကနို့ မှုန့်တိုက်ကျွေးရသည့်အလုပ်မှာအလွန်မှ ဒုက္ခများပြီး နို့ မှုန့်တိုက်ကျွေးရာမှသန့်ရှင်းမှုမရှိလျှင် ကလေးဘဝတစ်လျှောက်လုံး ဝမ်းသက်ဝမ်းလျှော ဖြစ်နေတတ်ပါ

သည်။ ထို့အပြင် ရင်သွေးငယ်တို့အတွက် အမေ နို့ ရည်သည်သာ အကောင်းဆုံးဖြစ်၏။ အမေ နို့ ရည်သည် အပူအအေးမျှတခြင်း၊ နို့တိုက်ချိန်တွင် အမြဲအဆင်သင့်ဖြစ်နေခြင်း၊ သန့်ရှင်းခြင်း၊ အာဟာရပြည့်ဝခြင်း၊ ရောဂါကာကွယ်မှုကိုပေးနိုင်ခြင်း၊ မိခင်နှင့်ကလေး သံယောဇဉ်ရရှိခြင်း၊ ရင်သွေးငယ်အတွက် အမေ ရင်ခွင်တွင် လုံခြုံမှုရရှိခြင်းတို့ကြောင့် ရင်သွေးငယ်တို့အတွက် အမေ နို့ ရည်သည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည့်အပြင် အစားထိုး၍ မရသောအရာလည်း ဖြစ်ပါ၏။

ထို့ကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်းများသည် ကိုယ်ဝန်ရရှိလာသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် မိမိနို့ ရည်ကိုတိုက်ကျွေး၍ မိမိရင်သွေး ကြီးထွားစေရမည်ဟူသော သန္နိဋ္ဌာန်ချမှတ်ကာ မိမိ၏ သားမြတ်အစုံကို ပြုပြင်စောင့်ရှောက်ရန်လိုပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ ရှစ်လမှ စ၍ နို့ရည်ကြည်များကို ညှစ်ထုတ်ပေးရမည်ဖြစ်ပါ၏။ ထိုသို့ ညှစ်ထုတ်ပေးရခြင်းဖြင့် မီးဖွားလာသောအခါ နို့ရည်အလိုက် ကောင်း၍ နို့တိုက်ကျွေးရာတွင် လွယ်ကူနိုင်ပါ၏။

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့်ဆက်သွယ်ရေး

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တစ်ဦးသည် ကိုယ်ဝန်ရှိသည်ဟု သိရှိရသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် သက်ဆိုင်ရာ ကိုယ်ဝန်စောင့်ရှောက်ရေးဌာနများသို့ သွားရောက်ကြမည်ဖြစ်၏။

ကျေးလက်ဒေသများတွင် ကျန်းမာရေးမှူးများ၊ သားဖွားဆရာမများ၊ ကျန်းမာရေးလုပ်သားများ ရှိကြပါသည်။ ကိုယ်

ဝန်ဆောင်မိခင်သည် ကျေးလက်၌ မိမိနှင့်အနီးဆုံး တွေ့ရှိနိုင်သူ မှာ ကျန်းမာရေး လုပ်သားဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ရှိလာပါက ကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့် ဆက်သွယ်၍ သားဖွားဆရာမလိုအပ်ပါက ကျန်းမာရေးမှူး၊ ထိုမှတစ်ဆင့် မြို့နယ်ဆရာဝန်တို့နှင့် ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ အရေးကြီးလျှင်ကြီးသလို မီးယပ်နှင့် သားဖွားဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူ ဆရာဝန်များအထိ အဆင့်ဆင့် ဆက်သွယ်ကုသနိုင်ပါ၏။

မြို့များပေါ်တွင်ကား မြို့နယ် ဆေးရုံသို့ လည်းကောင်း၊ ဒေသန္တရ ကျန်းမာရေးဆေးခန်းများသို့ လည်းကောင်း သွားရောက်ဆက်သွယ်၍ လိုအပ်လျှင် လိုအပ်သလို အဆင့်ဆင့် ဆက်သွယ်နိုင်ပါ၏။

ထိုကဲ့သို့ ကိုယ်ဝန်စောင့်ရှောက်မှုဌာနတစ်ခုခုတွင်ဆက်သွယ်ပြီးဖြစ်ပါက သက်ဆိုင်ရာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်၏ ကိုယ်တိုင် မပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုကိုရယူကာ ကိုယ်ဝန် ပုံမှန် ကြီးထွားရေးအတွက် လိုအပ်သော ညွှန်ကြားမှု၊ စစ်ဆေးမှု၊ စောင့်ရှောက်မှုတို့ကို ပေးအပ်မည်ဖြစ်ပါသည်။

သာမန်အားဖြင့် ကိုယ်ဝန်ခန့်ရစ်လအထိ တစ်လလျှင်တစ်ကြိမ် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် ပြသရန်လိုအပ်ပြီး ကိုယ်ဝန်ရှစ်လခွဲအထိ တနင်္ဂနွေနှစ်ပတ်လျှင် တစ်ကြိမ်ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းနှင့် ပြရပါမည်။ ကိုယ်ဝန်ရှစ်လခွဲကျော်လာလျှင် တနင်္ဂနွေတစ်ပတ်လျှင်တစ်ကြိမ် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် ပြရပါမည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလတွင် အရေးပေါ် အခြေအနေများ ရှိပါသည်။ ထိုအရေးပေါ် အခြေအနေ ကြုံတွေ့ပါက သတ်မှတ်

ထားသော အချိန်အထိ စောင့်မနေဘဲ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် ချက်ချင်း ပြသရန်လိုအပ်ပါသည်။

အရေးပေါ်အခြေအနေ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်များအတွက် အရေးပေါ် အခြေအနေတို့မှာ

- ၁။ ကိုယ်ဝန်နုစဉ်ကာလ၌ သဘာဝအားဖြင့် ပျို့အန် မူးဝေတတ်သော်လည်း အစားအစား၊ အရည်အဖတ် များ လက်မခံနိုင်လောက်အောင် မူးဝေအော့အန် ခြင်း၊
 - ၂။ လနုစဉ်၌ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်ဝန်လရင့်ချိန်၌ဖြစ်စေ ကိုယ်ဝန် ဆောင်ကာလ၌ အမျိုးသမီးအင်္ကျီမှ သွေးဆင်းခြင်း၊
 - ၃။ လနုစဉ်၌ဖြစ်စေ၊ လရင့်ချိန်၌ဖြစ်စေ ကိုယ်ဝန်ဆောင် ကာလတွင် အမျိုးသမီးအင်္ကျီမှ ရေဆင်းခြင်း၊
 - ၄။ ခြေလက်များ ဖောရောင်ခြင်း၊
 - ၅။ သွေးတိုးခြင်း၊
 - ၆။ မျက်စိများ အမြင်ဝါးလာခြင်း၊ မျက်လုံးများ ပြာဝေ ပြီး ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ဇက်ကြောထိုးခြင်း၊
 - ၇။ ကိုယ်ဝန်လနုစဉ်၌ဖြစ်စေ၊ လရင့်ချိန်၌ဖြစ်စေ ဗိုက်နာ ခြင်း၊ ဗိုက်အောင့်ခြင်း၊
 - ၈။ အသက်ရှူမဝလောက်အောင် ဗိုက်တင်းလာခြင်း၊
 - ၉။ ဝမ်းဗိုက် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုရှိခြင်း၊
- တို့ ဖြစ်ပါ၏။

ဖော်ပြပါ အခြေအနေများအနက်မှ တစ်စုံတစ်ခု ဖြစ်ပေါ် ခံစားရပါက ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်အား အနီးဆုံးဆေးပေးခန်း၊ ဆေးရုံ၊ ဆရာဝန်၊ ဆရာမတို့ထံ အမြန်ပို့ဆောင်ပြသ၍ ကုသမှု ခံယူရန် လိုအပ်ပါသည်။

စိုးရိမ်ရသောလက္ခဏာများ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအတွက် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် ဆက်သွယ်ရမည့် အရေးပေါ် အခြေအနေများအပြင် စိုးရိမ် ရသော အခြေအနေအရပ်ရပ်ကိုလည်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် ကိုယ်တိုင်နှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်သူများ သိထားရန် လိုအပ်လှပါ၏။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအတွက် စိုးရိမ်ရသော အခြေအနေ တို့မှာ

- ၁။ ကိုယ်ဝန် လနုစဉ်ဖြစ်စေ၊ လရင့်ချိန်၌ဖြစ်စေ သက် ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းက ညွှန်ကြားထားသည့် အတိုင်း ဆေးဝါးများကို စားသုံးနေပါလျက် မော ပန်းလာခြင်း၊ နှလုံးတုန်ခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်းတို့ ဖြစ်ခြင်း၊ (ဤအခြေအနေတွင် နှလုံးရောဂါ ရှိ မရှိ၊ သွေးအားနည်းရောဂါ ရှိမရှိ စစ်ဆေးရန် လိုအပ်ပါ သည်။)
- ၂။ အရည်အဖတ်ဘာကိုမျှလက်မခံနိုင်လောက်အောင်လွန် ကဲစွာ အော့အန်ခြင်း၊

- ၃။ အမျိုးသမီးအင်္ကျီမှသွေးဆင်းခြင်း၊ ရေဆင်းခြင်း၊
- ၄။ သွေးတိုးခြင်း၊
- ၅။ ဇက်ကြောထိုး မူးဝေအော့အန်ခြင်း၊ မျက်စိများပြာခြင်း၊ ရင်ညှန်အောက် အောင့်ခြင်း၊
- ၆။ သန္ဓေသားလှုပ်ရှားမှု လျော့နည်းလာခြင်း၊
- ၇။ ဝမ်းဗိုက် တဖြည်းဖြည်းငယ်သွားခြင်း၊
- ၈။ ခြေလက်များရောင်တင်း၍ကွေးဆန့်ရာတွင်ခက်ခဲခြင်း၊
- ၉။ မျက်နှာဖောခြင်း၊

တို့ဖြစ်ပါသည်။

အထက်ပါ လက္ခဏာတို့သည် ကိုယ် ဝန် ဆောင် များ အတွက် စိုးရိမ်ရသော လက္ခဏာများ ဖြစ်ပါသည်။ အထက်ပါ လက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်လာပါကလည်း ကျန်းမာ ရေး ဝန်ထမ်း၊ ဆရာဝန်၊ မီးယပ်နှင့် သားဖွားဆိုင်ရာ ဆရာဝန် စသည်တို့နှင့် အမြန်ဆုံး ဆက်သွယ်ပြသ၍ ကုသမှုယူရန်လိုအပ်ပါ၏။

ကျောက်ကပ်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ၏ ကျောက်ကပ်သည်သာမန်အချိန်များထက် အလုပ်ပို၍ လုပ်ဆောင်ရပါ၏။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်၏ ခန္ဓာကိုယ်ဝယ် သွေးထုထည်ပမာဏ ပိုမိုများပြားလာပြီး ဆီးလည်း များများသွားတတ်ပါ၏။ ဆီးများများသွားသည့်အလျောက် ဆီးထဲ၌ သကြားဓာတ်များများ ပိုမို ယိုစိမ့်မှု

ဖြစ်တတ်ပါ၏။ ယင်းကိစ္စသည် သာမန် ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ အတွက်ကားဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် ဖြစ်သော်လည်း ဆီးချိုရောဂါရှိသူများ၊ ဆီးချိုရောဂါဖြစ်နိုင်သူများအတွက် အခြေအနေဆိုးရွားမှု ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။ သာမန် ကိုယ်ဝန်ဆောင်များအတွက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ၌အလုပ်ပို၍ လုပ်ရသော်လည်း မိခင်ရော ကလေးအတွက်ပါ အန္တရာယ်မရှိနိုင်ပါ။ သို့သော် ကိုယ်ဝန်အဆိပ်တက်၍ သွေးတိုးအား များလွန်းပါကကျောက်ကပ်သည် အလုပ်မလုပ်နိုင်ဖြစ်ကာ ကလေးရော မိခင်အတွက်ပါ အလွန်စိုးရိမ်ဖွယ်ရာဖြစ်သောကြောင့် ဆီးချိုရှိသူများ၊ ကိုယ်ဝန်အဆိပ်တက်ရောဂါ လက္ခဏာရှိသူများသည် ကျန်းမာရေးနှင့် ကျောက်ကပ်အတွက်ပါ စောင့်ရှောက်မှုယူရန် လိုအပ်ပါသည်။

အဝတ်အစား

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလတွင် အမျိုးသမီးများသည်ဗိုက်ထွက်လာသည့်အတွက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အင်္ကျီတို၍ ဗိုက်အိုးပွမှုအင်္ကျီများကို ချုပ်ဝတ်တတ်ကြပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများ ဝတ်ဆင်သည့်အင်္ကျီသည် အပူအအေးမျှတ၍ ချည်သားနှင့် ချုပ်သင့်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတို့ ဝတ်သောအင်္ကျီများသည် အသက်ရှူမှု ချောင့်ချိစေရန်၊ သက်သာလွယ်ကူစွာ လှုပ်ရှားနိုင်ရန် ခပ်ပွပွ ချုပ်သင့်ပါသည်။ ယင်းကဲ့သို့ ဗိုက်အိုးကျယ်၍ ခပ်ပွပွ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အင်္ကျီများကို မြို့နယ်နေ အမျိုးသမီး ကိုယ်ဝန်ဆောင်

များက လှပအောင် အဆင်အမျိုးမျိုးဖြင့် ချုပ်ဝတ်တတ်ကြ သော်လည်း ကျေးလက်မှမိခင်များသည် ယင်းအင်္ကျီမျိုးဝတ်ဆင် ရန် ရှက်ရွံ့တတ်၍ ဝတ်ဆင်ရန် ဝန်လေးတတ်ပါ၏။ ကိုယ်ဝန် ဆောင်အင်္ကျီများသည် လှပသည့်အပြင် ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင် အတွက် အနေအထိုင် အသွားအလာသက်သာစေ၍ ကိုယ်ဝန် ဆောင်မှုကို အထောက်အကူပြုသောကြောင့် ဝတ်သင့်ပါသည်။

ထို့အပြင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ၌ ကြီးထွားလာသော ရင်သားများ တွဲမကျစေဘဲ ပုံမှန်အနေအထားရှိစေရန် ရင်သား များအား ပင့်မထားသည့် အနေအထားရှိသော မိမိနှင့် သင့်တော်သော ဘရာစီယာများကို ဝတ်သင့်ပါသည်။

အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများဝတ်ဆင်သည့် အင်္ကျီ လုံချည်၊ မျက်နှာသုတ်ပဝါ၊ အသုံးအဆောင် ပစ္စည်း များသည် ရောဂါကင်း၍ သန့်ရှင်းသင့်ပါ၏။ လျှော်ဖွပ်ပြီး သန့်ရှင်းသည့်နေရာတွင် နေရောင်ပြထားသော အင်္ကျီ၊ မီးပူ တိုက်ထားသော အင်္ကျီများသည် သန့်ရှင်းမှုရှိ၍ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်များ ဝတ်ဆင်သင့်ပါ၏။

အလုပ်လုပ်သော မိခင်များ

ဝန်ထမ်း သို့မဟုတ် စက်ရုံအလုပ်ရုံတွင် အလုပ်လုပ်ရသော ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်များသည် နေ့ခင်းနေ့လယ်၌ နှစ်နာရီခန့် လဲလျောင်းအနားယူသင့်ပါသည်။ ညအချိန်တွင်လည်း ည ၅ နာရီမှ ၁၀ နာရီအတွင်း အိပ်ရာဝင်သင့်ပါသည်။ ၁၀ နာရီ ထက် ပိုမိုနောက်ကျ၍ အိပ်ရာဝင်ခြင်းကို မပြုသင့်ပါ။ သင့်တင့်

သော အနားယူခြင်းသည် ဝမ်းတွင်းမှသန္ဓေသားပုံမှန်ကြီးထွား မှုကို အထောက်အကူ ပြုစေနိုင်ပါသည်။

အလွန်အမင်း ကာယအားစိုက် ထုတ်ရသော မိခင်များသည် နေ့မစေ့ လမစေ့မီ ကလေးများမွေးခြင်း၊ သေးငယ်သော အလေးချိန် မပြည့်ဝသေးသည့် ကလေးများမွေးခြင်းတို့ဖြစ်နိုင် သောကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလတွင် အလွန် အမင်း ခွန် အားစိုက်ထုတ်လုပ်ကိုင်ရသော အလုပ်မျိုးကို လျှော့သင့်ပါသည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

ကိုယ်ဝန်ဆောင် စောင့်ရှောက်မှုသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာစောင့် ရှောက်မှု၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေး ရုံ မျှဖြင့် မလုံလောက်ပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်၏ စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကိုလည်း အထူး ဂရုပြုသင့်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်သည် စိတ် ချမ်းသာမှု၊ မိမိတို့မိသားစုအတွင်း ကြည်နူးကျေနပ်မှုများ ရရှိရန် လိုအပ်ပါ၏။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ စိတ်ကျန်းမာမှု၊ ကြည် နူး ကျေနပ်မှု ရရှိစေရန် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်၏ ပတ်ဝန်းကျင်မှ ခင်ပွန်းသည် လင်သား၊ ညီအစ်ကို မောင်နှမများ အပါအဝင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်၏ မိသားစုက မိသားစု ကျန်းမာပျော်ရွှင် ရေးကို ဝိုင်းဝန်းဖန်တီးပေးကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။

စိတ်ဆင်းရဲစရာများ၊ မချမ်းမြေ့ မပျော်ရွှင်နိုင်စ ရာများ မရှိအောင် ဆောင်ရွက်သင့်ပါ၏။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တစ်ဦး

ရှိနေသော မိသားစုသည် အလိုအလျောက်ပင်ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့
သော မိသားစုဖြစ်သင့်ပါသည်။ ကစ်နည်းဆိုရသော် ကိုယ်ဝန်
ဆောင်မိခင်ဟူသည် မိသားစု၏ချမ်းမြေ့ကြည်နူးပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာ
လက္ခဏာအဖြစ် ဖန်တီးယူသင့်ပါ၏။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်သည် စိတ်ကျန်းမာမှု၊ စိတ်ချမ်းသာမှုကို
သာမက စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှုရရှိအောင်လည်း ဖန်တီးပေးပေးရန်
လိုပါသည်။ မိမိရင်တွင်း၌ ရောက်ရှိနေပြီဖြစ်သော ရင်သွေးငယ်
အား စိုးရိမ်ထိတ်လန့်မှုကင်းရှင်း၍ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှုအပြည့်ဖြင့်
မွေးဖွားစေရေးအတွက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်အား စောင့်ရှောက်
ရာတွင် ယင်း၏စိတ်ဓာတ်ကို ပြုစု စောင့်ရှောက်ထားပါမူ
ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် စောင့်ရှောက်ရေးသည် ပြည့်စုံမည် ဖြစ်
ကြောင်း ရေးသားရပါသည်။

အခန်း ၈

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ
အာဟာရပြည့်ဝစွာ စားသုံးပါ

အမျိုးသမီးများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်လာရပါက သာမန်
အချိန်များထက် အာဟာရကို ပိုမိုစားသုံးရန် လိုအပ်ပါသည်။
ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ၌ အာဟာရ ပိုမို၍ လိုအပ်ခြင်းမှာ

- (က) မိမိဝမ်းတွင်း၌ ရှိသော သန္ဓေသား ကြီးထွားမှု ရှိစေရန်၊
- (ခ) ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ကာလ၌ မိခင်၏ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်း များသည် သန္ဓေသားအား စောင့်ရှောက်ရန်အတွက် ဖွံ့ဖြိုးလာရန် လိုအပ်ပေရာ ထိုဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားလာမှုကို အထောက်အကူ ပြုရန်၊
- (ဂ) ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလတွင် မိခင်၏ကိုယ်အလေးချိန် တိုးတက်စေရန်နှင့်

(ဃ) မွေးဖွားပြီး ကလေးငယ်အား ပြုစုစောင့်ရှောက်ရာ တွင် လုံလောက်သော နို့ရည်ကို ရရှိစေရန် တို့အတွက်ဖြစ်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည်အာဟာရပြည့်ဝစွာရရှိစေရန် အတွက် အင်အားဓာတ်၊ အသားဓာတ်၊ သံဓာတ်၊ ထုံးဓာတ်နှင့် ဗီတာမင်ဓာတ်များ လုံလောက်မှုတစွာ ရရှိရန် လိုအပ်သည်။

ဆန်၊ ဂျုံ၊ အာလူး၊ ကောက်ညင်း၊ ထန်းလျက်၊ သကြား၊ ဆီ စသည်တို့မှ အင်အားဓာတ်ကိုရရှိနိုင်၍ အသား၊ ငါး၊ ဥအမျိုး မျိုးနှင့် ပဲအမျိုးမျိုးတို့မှ အသားဓာတ်ကိုရရှိပါသည်။ သံဓာတ်၊ ထုံးဓာတ်နှင့် ဗီတာမင်ဓာတ်များကို အသီးအရွက်တို့မှ ရရှိပါ သည်။ ထို့ကြောင့် အင်အားဓာတ်၊ အသားဓာတ်၊ သံဓာတ်၊ ထုံးဓာတ်နှင့် ဗီတာမင်ဓာတ်များကိုလုံလောက်မှုတစွာရရှိစေရန် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် ဆန်၊ ဂျုံ၊ အာလူး၊ အသား၊ ငါး၊ ပဲအမျိုးမျိုးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အသီးအနှံများကို မျှတစွာ စားသုံးရန် လိုအပ်သည်။

ပြည့်စုံမျှတသော အာဟာရ

သန္ဓေသားသည် ပြည့်စုံမျှတသောအာဟာရကိုရရှိမှသာလျှင် ပုံမှန်အတိုင်း ကောင်းမွန်စွာ ဖွံ့ဖြိုး၍ ပိုမိုလွယ်ကူစွာ ဖွားမြင်နိုင် မည်ဖြစ်ပါ၏။ ပြည့်စုံမျှတအောင်ဟု ဆိုရာတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တစ်ဦးသည် ထမင်း၊ အာလူး စသည့် အင်အားဓာတ် ဖြစ်စေသည့် စားစရာများချည်းကိုသာ စား၍မဖြစ်။ အသား

ဓာတ်ရရှိရေးအတွက် အမဲ၊ သား၊ ငါး၊ ပဲ စသည်တို့ကိုလည်း စားရမည်ဖြစ်၏။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တစ်ဦးသည် ထမင်း၊ ဂျုံ၊ အာလူး၊ အသား၊ ငါး၊ ပဲအမျိုးမျိုး စားရုံမျှလောက် ဖြင့်လည်း မပြည့်စုံသေး။ ပြည့်စုံသော အာဟာရ ရရှိစေရန် အသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုလည်း သုံးဆောင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

ပြည့်စုံသောအာဟာရကို မျှတစွာရရှိမှသာ သန္ဓေသားသည် ကောင်းစွာ ဖွံ့ဖြိုးမည်ဖြစ်၏။

အာဟာရ ပြည့်ဖြိုးစွာမရလျှင်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် အာဟာရ ပြည့်စုံ မျှတစွာ မရရှိပါက လမစေ့ဘဲ ကလေးမွေးဖွားခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန် နည်းခြင်း၊ မွေးခါစကလေးသေနှုန်း များပြားခြင်း၊ တစ်နှစ် အောက်ကလေးသေနှုန်းများပြားခြင်းနှင့် မိခင်အသေအပျောက် နှုန်း များပြားခြင်းတို့ ဖြစ်လာနိုင်သည်။

ထို့အပြင် အချို့မိခင်များသည် အာဟာရချို့တဲ့ရာမှ သွေး အားနည်းခြင်း၊ ထိုမှတစ်ဆင့် ဖောရောင်ခြင်းဘို့ဖြစ်ပြီး ယင်းမှ တစ်ဆင့် နှစ်လုံးအားနည်းပြီး နှလုံးရောဂါ ဝင်ရောက်လာစေနိုင် ပါသည်။

အာဟာရချို့တဲ့သည့်လက္ခဏာ

အာဟာရချို့တဲ့သော ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တစ်ဦးသည် အသားအရေ ဖြူဖပ်ဖြူရော် ဖြစ်လာတတ်၏။ ထို့အပြင် မော

ပန်းလွယ်ခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ အင်အားကုန်ခန်း၍ ကိုယ်အလေးချိန် တိုးသင့်သလောက် မကုသဘဲ သားအိမ်ကြီးထွားမှု မှာလည်း ကြီးထွားသင့်သလောက် မကြီးဘဲ ဖြစ်တတ်ပါသည်။

အလေးချိန်တိုးရန်လို

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တစ်ဦးသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလ၌ ပျမ်းမျှခြင်းအားဖြင့် ပေါင် ၂၀ မှ ၂၄ ပေါင်အထိ ကိုယ်အလေးချိန်တက်လာနိုင်၏။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြီးနောက် ဖော်ပြပါအတိုင်း ကိုယ်အလေးချိန်မတိုးပါက ထိုမိခင်သည် (၁) အာဟာရ လုံလောက်စွာ မရရှိခြင်း၊ (၂) ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများခြင်းနှင့် (၃) ရောဂါတစ်စုံတစ်ခု စွဲကပ်နေခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်နိုင်၏။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တစ်ဦးသည် လိုအပ်သော အလေးချိန်တိုးတက်လာခြင်းမရှိပါက ယင်းအချက်သုံးချက်တွင်မည်သည့်အတွက်ကြောင့် ဖြစ်ရသည်ကို ရှာဖွေ၍ ကုသမှုပြုရန် လိုအပ်သည်။

ဝလွန်းလာခြင်း

သို့သော် အာဟာရသည် ပြည့်စုံမှုရှိရန် လိုအပ်သော်လည်း အာဟာရဓာတ် လွန်ကဲခြင်းသည်လည်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်အတွက်မကောင်းမွန်ပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ၌ အလေးချိန်လျှင်မြန်စွာ တက်လွန်းခြင်း၊ ဝလွန်းလာခြင်းတို့သည် ကိုယ်ဝန်အဆိပ်တက်ခြင်းနှင့်အခြားမလိုလားအပ်သော ရှုပ်ထွေးမှုများကို ဖြစ်လာစေနိုင်သည်။ သို့သော် ဝနေသောသူများအတွက် ကိုယ်

ဝန်ဆောင်နေသောအချိန်ကာလသည် ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ချရန် သင့်တော်သော အချိန်အခါမဟုတ်သည်ကို သတိထားရှိရမည်ဖြစ်ပါ၏။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တစ်ဦးသည် ပြည့်စုံမျှတသော အာဟာရ ရရှိမှုသာလျှင် သန္ဓေသား ကောင်းမွန်စွာ ကြီးထွားခြင်း၊ မွေးဖွားမှုကို ပိုမိုခိုင်ခံ့ရည်ရှိခြင်း၊ ထို့အပြင် ကိုယ်အလေးချိန် ပြည့်မီ၍ ကျန်းမာသန်စွမ်းသော ရင်သွေးရတနာကို လွယ်ကူစွာ မွေးဖွားစေနိုင်မည်ဟူသော အကျိုးကျေးဇူးများကို ရရှိမည်ဖြစ်ပါ၏။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ အာဟာရ လိုအပ်ကြောင်းကို ပြောပြခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါ၏။ ဆက်လက်၍ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် မည်ကဲ့သို့သော အာဟာရများ လိုအပ်သည်ကို ဆက်လက်ရှင်းပြလိုပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တစ်ဦးအတွက်မည်သည့်အစားအစာကို စားသုံးရမည်၊ မည်သည့်အစားအစာကိုကားရှောင်ရမည်စသည်ဖြင့်ကား ပုံသေကားချ သတ်မှတ်ထားမှုမရှိပါ။ ထို့ပြင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တို့အတွက် အထူးအစားအစာဟူ၍လည်း မရှိပါ။ အရေးကြီးသောအချက်မှာ မိမိနေထိုင်ရာဒေသ၊ ဓလေ့ထုံးစံ၊ စီးပွားရေးအခြေအနေနှင့်အညီ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ရွေးချယ်စားသောက်ရန်ပင်ဖြစ်သည်။

အင်အားဓာတ်လိုအပ်မှု

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တစ်ဦး တစ်နေ့လိုအပ်သော အင်အားဓာတ်မှာ ကယ်လိုရီ ၂၃၀၀ ခန့် ဖြစ်၏။ ယင်းကယ်လိုရီပမာဏ

သည် အရွယ်ရောက်ပြီးဖြစ်သော အမျိုးသမီးကြီးတစ်ဦး တစ်နေ့
တာ လိုအပ်သော အင်အားဓာတ်ထက် ကယ်လိုရီ ၃၅၀ မျှ
ပိုပါသည်။

အင်အား ဓာတ်ကြွယ်ဝသော စားစရာများမှာ ဆန်၊ ဂျုံ၊
ပြောင်းဖူး၊ အာလူး၊ ကန်စွန်းဥ၊ သကြား၊ ထန်းလျက်၊ ပျား
ရည်၊ ထောပတ်၊ ပဲဆီ၊ နှမ်းဆီ၊ နေကြာဆီ စသောအသီးအနှံ
တို့မှရသော အဆီအမျိုးမျိုးနှင့် ဟိရစ္ဆာန်အဆီများ ဖြစ်သည်။
ထို့ကြောင့် ဖော်ပြပါ အင်အားဓာတ်ကြွယ်ဝသော စားစရာ
များကို မိမိစားနေကျထက် ကယ်လိုရီ ၃၅၀ စာမျှ ပိုစားရန်
ဖြစ်ပါ၏။

ထမင်း ၁၀၀ ဂရမ် သို့မဟုတ် ခြောက်ကျပ်တစ်မတ်သားမှ
အင်အားဓာတ် ၁၀၄ ကယ်လိုရီ ရရှိနိုင်ပါ၏။ ထမင်း၊ မုန့်ဟင်း
ခါး ထမင်းစားဇွန်းနှင့်လေးဇွန်းစာသည် ခြောက်ကျပ်တစ်မတ်
သားမျှ ရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် ထမင်းတစ်ပန်းကန်ပျော့ပျော့
သည် ဇောတုယူအားဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တစ်ဦးအတွက်
တစ်နေ့တွင် ပို၍လိုအပ်သော ကယ်လိုရီ ၃၅၀ ကို ရနိုင်ပါ
သည်။ ကုလားပဲ ခြောက်ကျပ်တစ်မတ်သားမှလည်း အင်အား
ဓာတ် ၃၇၂ ကယ်လိုရီ ရရှိနိုင်ပါသည်။

အသားဓာတ်လိုအပ်မှု

ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တစ်ဦးသည် သာမန်အမျိုးသမီးကြီး
တစ်ဦးထက် အသားဓာတ် ၃၀ ရာခိုင်နှုန်း ပိုမိုစားသုံးရန်လိုအပ်

သည်။ ပိုမိုလိုအပ်သော အသားဓာတ် ၃၀ ရာခိုင်နှုန်းကို အသား
၁၅ ဂရမ်မှ ရရှိနိုင်ပါသည်။ အသား ၁၅ ဂရမ်သည် တစ်ကျပ်
သားခန့်မျှ ရှိပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် သာမန်
မိမိတို့နေ့စဉ် စားသုံးနေသည်ထက် အသား၊ ငါး၊ ပုစွန် စသည်
တို့ကို တစ်ကျပ်သားမျှ ပိုစားသုံးရန်ဖြစ်သည်။

သံဓာတ်လိုအပ်မှု

သာမန် လူကြီးတစ်ဦးအတွက် သံဓာတ်သည် ၁ ဒဿမ ၂
မီလီဂရမ်မျှသာ လိုအပ်သော်လည်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တစ်ဦး
အတွက်ကား တစ်နေ့တွင် သံဓာတ် ၃ မီလီဂရမ်မျှ လိုအပ်၏။
တစ်နေ့တာစားသောက်နေသော အစားအစာများထဲမှ ကိုယ်ဝန်
ဆောင်မိခင်တစ်ဦးအတွက် လိုအပ်သော သံဓာတ်ကို အပြည့်အဝ
မရရှိပါက သံဓာတ်ပါသော ဆေးဝါးများကို မှီဝဲရန် လိုအပ်
ပါ၏။ သံဓာတ်ကြွယ်ဝသော အစားအစာတို့မှာ ကန်စွန်းရွက်၊
ဒန့်သလွန်ရွက်၊ မန်ကျည်းရွက်၊ ချဉ်ပေါင်ရွက်၊ ဟင်းနုနွယ်
ရွက် စသည်တို့ဖြစ်ပြီး ဟင်းနုနွယ် ခြောက်ကျပ်တစ်မတ်သား
တွင် သံဓာတ် ၂၅ မီလီဂရမ်မျှပါဝင်ပါသည်။

ထုံးဓာတ်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအတွက် ကယ်လ်စီယမ်ခေင် ထုံး
ဓာတ်သည်လည်း လိုအပ်ပေရာ ထုံးဓာတ်ရရှိရေးအတွက် နို့၊
ဒိန်ခဲ၊ အရိုးပါဝါးစားရသော ငါးလေးများ၊ ဟင်းသီး ဟင်း
ရွက်နှင့် ပေါင်မုန့်တို့မှ ရရှိနိုင်ပါသည်။

ယေဘုယျအားဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တစ်ဦး တစ်နေ့ လိုအပ်သော အာဟာရကို သာမန်လူကြီး အမျိုးသမီးတစ်ဦး တစ်နေ့စားသော အစာတွင် ကောင်းညှင်းပေါင်းသုံးဆုပ် လေးဆုပ် သို့မဟုတ် ထမင်းကြော်တစ်ပန်းကန် သို့မဟုတ် ကောက်ညှင်းထုပ် တစ်ထုပ်မျှနှင့် အသီးရည်တစ်ခွက်၊ နို့ ၂၅ ကျပ်သား မျှ ဖြည့်စွက် စားသောက်ခြင်းဖြင့် လိုအပ်သော အာဟာရကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တစ်ဦးအတွက် လိုအပ်သော အာဟာရကို မိမိဘာသာ ချင့်ချိန် ဖြည့်စွက်စားနိုင်ရန် စားစရာ အချို့၏ အလေးချိန်ခြောက်ကျပ်တစ်မတ်တင် တွင် ပါဝင်သော အာဟာရ ဓာတ်များကို ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

အမျိုးသမီးရောဂါများနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်လက်စွဲ

အမည်	အင်အား ဓာတ် ကယ်လိုရီ	ကြီးထွားဓာတ် ပရိုတိန်း (ဂရမ်)	သံဓာတ် ပီထီဂရမ်
ထမင်း	၁၁၄	၂.၂၄	-
အမဲသား	၁၁၄	၂၂.၆	-
ငါးခူ	၈၆	၂၀.၀	-
ကြက်သား	၁၈၉	၂၅.၀	-
ကုလားပဲ	၃၇၂	၂၀.၀	-
ပဲနီလေး	၃၄၃	၂၅.၀	-
မြေပဲ	၅၄၉	၂၆.၀	-
ကြက်ဥ	၀၆	၆.၀	-
အာလူး	၉၇	၁.၆	-
ကန်စွန်းရွက်	၅၆	၅.၈	၈.၀
ဒန့်သလွန်ရွက်	၉၂	၆.၇	၇.၀
ဟင်းနုနယ်ရွက်	၄၆	၄.၀	၂၅.၀
ဆီးဖြူသီး	၅၈	၀.၅	၁.၂
ငှက်ပျောသီး	၈၇	၀.၉	-

ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တစ်ဦး တစ်နေ့လိုအပ်သော အာဟာရကို တွက်ချက်ဖော်ပြရမည်ဆိုပါက အောက်ဖော်ပြပါ ပမာဏသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင် တစ်ဦးအတွက် တစ်နေ့လိုအပ်သော အာဟာရ ဖြစ်ပါ၏။

ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တစ်ဦး တစ်နေ့လိုအပ်သော အာဟာရ

အင်အားဓာတ်	၂၃၅၀	ကယ်လိုရီ
အသားဓာတ်	၅၀	ဂရမ်
ကယ်လ်စီယံ	၁	ဂရမ်
သံဓာတ်	၂.၈	မီလီဂရမ်
ဗီတာမင်အေ	၇၅၀	မိုင်ခရိုဂရမ်
ဗီတာမင်ဒီ	၁၈	မိုင်ခရိုဂရမ်
ဗီတာမင်ဘီ-၁	၀.၉	မီလီဂရမ်
ဗီတာမင်ဘီ-၂	၁.၃	မီလီဂရမ်
နိုင်းယာစင်	၁၅.၅	မီလီဂရမ်
ဗီတာမင်စီ	၃၀	မီလီဂရမ်

အထက်ဖော်ပြပါ အာဟာရပမာဏကို ရရှိစေရန်အတွက် တစ်နေ့တွင် စားသုံးရမည့် စားစရာများမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဆန်	၁	ဘူးခွဲ (နို့ဆီဘူး)
ဆီ	၂	ကျပ်သား
အသား	၅	ကျပ်သား (သို့မဟုတ်) ငါး
	၇	ကျပ် ခွဲသား (သို့မဟုတ်)
	ပဲတစ်မျိုးမျိုး ၆	ကျပ် သား (သို့မဟုတ်) ဘဲဥ၊ ကြက်ဥ နှစ်လုံး
ဟင်းရွက်စိမ်း	၆	ကျပ်တစ်မတ်သား
ဟင်းသီး	၆	ကျပ်တစ်မတ်သား
သစ်သီး	၁	လုံး
ငါးပိ	၁	ကျပ်သား
သကြား (သို့မဟုတ်)		
ထန်းလျက်	၂	ကျပ်သား
နို့	၂၅	ကျပ်သား

ကိုယ်ဝန်ဆောင် တစ်ဦး တစ်နေ့ လိုအပ်သော အာဟာရ ပမာဏကိုအလျဉ်းသင့်သလို စားသုံးသွားရန်ဖြစ်ပါ၏။ အမဲသား ၅ ကျပ်သား စားသောနေ့တွင် စား၍ နောက်တစ်နေ့တွင် ပဲတစ်မျိုးမျိုး ၆ ကျပ်သား စားခြင်းဖြင့် တူညီသော အသားဓာတ်ကို ရနိုင်ပါသည်။ နောက်တစ်နေ့တွင် ဘဲဥနှစ်လုံး သို့မဟုတ် ဘဲဥတစ်လုံး၊ ကြက်ဥတစ်လုံး စားခြင်းဖြင့်လည်း တစ်နေ့လိုအပ်သော အသားဓာတ်ကို ရယူနိုင်ပါသည်။

အလားတူပင် သရက်သီးပေါ်သောရာသီဟွင် သရက်သီး တစ်လုံး၊ နောက်တစ်နေ့တွင် ငှက်ပျောသီး၊ နောက်တစ်နေ့တွင် ဖရဲသီးတစ်စိတ်နှစ်စိတ်၊ နောက်တစ်နေ့တွင် နာနတ်သီးတစ်ကွင်း နှစ်ကွင်းစသည်ဖြင့် စားခြင်းဖြင့် လိုအပ်သော ဝိတာမင်ပမာဏကို ရရှိနိုင်ပါ၏။

မြန်မာ အမျိုးသမီး ကိုယ်ဝန်ဆောင်များသည် ထမင်းနှင့် အသားငါးများကို စားသော်လည်း အသီးအနှံ မစားဖြစ်ကြ၍ အသီးအနှံများကို ဂရုစိုက်၍ စားသုံးစေလိုပါသည်။

အလုပ်လုပ်ရသောကိုယ်ဝန်ဆောင်များ

အလုပ်ကြမ်း သို့မဟုတ် ပင်ပန်းစွာအလုပ်လုပ်ရသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် သာမန်အေးဆေးစွာနေရသော မိခင်များထက် အင်အားဓာတ်ဖြစ်ထွန်းသော စားစရာများကို ပိုမိုစားသုံးရန်လိုအပ်ပါသည်။ အင်အားဓာတ်ဖြစ်စေသော အစာအာဟာရတို့မှာ ကစီဓာတ်ခပါများသည့် ဆန်၊ ဂျုံ၊ ပြောင်းဖူး၊ အာလူး၊ ကန်စွန်းဥ၊ သကြား၊ ထန်းလျက်၊ ပျားရည်၊ ဆီအမျိုးမျိုး၊ ထောပတ်စသည်တို့ဖြစ်ပါသည်။

ဆန်ဟုဆိုရာတွင် ဆန်၊ ကောက်ညှင်း စသည်တို့ဖြင့် ပြုလုပ်သော မြန်မာမုန့်အမျိုးမျိုး၊ ဂျုံဖြင့်ပြုလုပ်သောမုန့်များ၊ သွားရည်စာများသည်လည်း အင်အားဓာတ်ဖြစ်ထွန်းသော စားစရာများဖြစ်ပါ၏။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အားဆေး

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် မိမိတို့ နေ့စဉ်စားသုံးသော အစားအစာများ၌ အာဟာရလုံလောက်မှုမရှိပါက မြန်မာ့ဆေးဝါးထုတ်လုပ်ရေးစက်ရုံမှ ထုတ်လုပ်သည့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အားဆေးနှင့် သံဓာတ်ပါသောဆေးများကို ထမင်းစားပြီးတိုင်း မနက်တစ်လုံး၊ ညတစ်လုံး သောက်နိုင်ပါသည်။

ချင်ခြင်းတပ်မှုများ

အချို့သော ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် ချင်ခြင်းတပ်သည်ဟုခေါ်ဆိုသော တစ်စုံတစ်ခုကို တမ်းတမ်းစွဲ စားလိုစိတ်ပေါ်တတ်ပါ၏။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တစ်ဦး တစ်စုံတစ်ရာ စားလိုခြင်းသည် ကောင်းမွန်သောကြောင့် စားလိုစိတ်ရှိသည့်အရာကိုစားနိုင်ပါ၏။ သို့သော် မိမိစားသုံးသောအရာသည် မိမိ၏ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်လောက်အောင်ကား မစားသင့်ပါ။ ဥပမာ အလွန်အမင်း စားသုံးသောကြောင့် အစာမကြေလေနာခြင်း၊ ဝမ်းဖောဝမ်းရောင်ဖြစ်ခြင်း၊ သွေးတိုးခြင်းတို့ကား မဖြစ်စေသင့်ပါ။ ထို့ကြောင့် စားလိုသောဆန္ဒရှိသည့် စားစရာကို အသင့်အတင့် စားနိုင်သော်လည်း ဘေးဖြစ်စေသောကောင်အောင်ကား မစားသင့်ပါ။

ထို့ပြင် အချို့သော ကိုယ်ဝန်ဆောင်များသည် ပြာစားခြင်း၊ ဆန်အစိမ်းဝါးခြင်းတို့ ပြုလုပ်တတ်ကြပေရာ ယင်းကိစ္စသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်တို့၏ ပုံမှန်ကိစ္စမဟုတ်သဖြင့် ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါသည်။

အစားမရှောင်သင့်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် အစားမရှောင်သင့်ပါ။ စားသောက်စရာ နည်းပါးရသည့်အထဲ အစားရှောင်ပါက ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ အာဟာရချို့တဲ့ပြီး ဝမ်းတွင်းမှ သန္ဓေသားကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါ၏။

အချို့သော ကိုယ်ဝန်ဆောင်များသည် အယူသီးမှုကြောင့် အစားလျော့စားခြင်း၊ အစားရှောင်ခြင်းတို့ ပြုတတ်ကြပါ၏။ ဥပမာ ကလေးထွားမည်စိုး၍ဆိုကာ အာဟာရဖြစ်ထွန်းသော စားစရာများကို မစားဘဲနေခြင်း၊ တဲဥ ကြက်ဥကို ဝမ်းပုပ်သည်ဟုဆိုကာ ရှောင်ခြင်း၊ အသားငါးကို အသားစိမ်း၊ ငါးစိမ်း၊ အညှီ အဟောက်ဟုဆိုကာရှောင်ခြင်းတို့ ရှိတတ်ပါ၏။ ကလေးထွားလျှင် မွေးရခက်သည်ဆိုသော အယူအဆမှာ မမှန်ကန်ပါ။ ကလေးသည် အာဟာရပြည့်ဝ၍ ကျန်းမာသန်စွမ်းမှု ရှိပါက ပို၍ပင် မွေးဖွားရ လွယ်ကူမည်ပြင် သန်စွမ်းမှုရှိသော ကလေးသည် မွေးဖွားမှုခက်ကို ကောင်းစွာ ခံနိုင်ပါသည်။

သို့သော် အစားရှောင်ခြင်း၏ တစ်ဘက်စွန်းဖြစ်သောအဆီ အသားများကို အလွန်အမင်းစားခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်အဆမတန်တက်အောင် စားခြင်းတို့ကိုကား ရှောင်သင့်ပါ၏။

ကိုယ်ဝန်လန့်စဉ်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအတွက် အာဟာရနှင့်ပတ်သက်၍ လန့်စဉ်မည်သို့စားရမည်၊ လရင့်လာပါက ပြောင်းလဲ၍ မည်သို့

စားသုံးရမည်ဟူသော ပုံသေကာချ သတ်မှတ်ထားမှု မရှိပါ။ သို့သော် အရေးကြီးသောအချက်မှာ ကိုယ်ဝန် ပထမသုံးလတွင် ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်မရရှိဘဲ မည်သည့်ဆေးဝါးကိုမျှ မမှီဝဲရန်လိုအပ်ပါ၏။

ကိုယ်ဝန်တည်စတင် မိခင်သည် အချို့ဆေးဝါးများကို စားသုံးမိပါက သန္ဓေသားငယ်အတွက် အန္တရာယ်ရှိစေနိုင်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်တည်စအချိန်တွင် ဗီဘာမင်ဆေးဝါးများကိုပင် အလွန်အကျွံ မစားမိရန်လိုအပ်သည်။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်တည်စအချိန်များ၌ ကင်ဆာရောဂါကု ဆေးဝါးများ၊ စိတ်ငြိမ်ဆေး၊ ဟော်မုန်းပါသော ဆေးများ၊ ဆီးချိုအတွက်သောက်သောဆေးများ၊ တက်သောရောဂါအတွက် ကာကွယ်ဆေးများ၊ ဘာစပရို၊ အေပီစီ၊ တက်ထရာဆိုက်ကလင်း၊ ကလိုရိုဖီနီကော၊ တီဘီရောဂါအတွက် အသုံးပြုသော ဆေးများ၊ သွေးတိုးကျဆေးများ စသည်တို့ကို မိမိဘာသာမသောက်သုံးရန် လိုပါသည်။

အချို့ အမျိုးသမီးများသည် သွေးဆေးများကို သောက်သုံးရာ သွေးဆေးတွင် ပြဒါးပါသည်ကို သတိရှိရန် လိုပါသည်။ ပြဒါးပါသောဆေးဝါးများကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ မသောက်သုံးသင့်ပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့်သွားရည်စာ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် မနက်စာ ညနေစာအပြင် သွားရောဂါများကိုစားရာတွင် လက်ဖက်၊ လက်ဖက်ရည်စသည်

တို့ကို အသင့်အတင့်စားသုံးနိုင်ပါသည်။ ရင်တုန်တတ်သောမိခင်များ အိပ်မပျော်သောမိခင်များသည် လက်ဖက်၊ လက်ဖက်ရည် စသည်တို့ကို ချင့်ချင်ချိန်ချိန်စားရန် လိုပါသည်။

မြန်မာမုန့်များဖြစ်သော ကောက်ညှင်းမုန့်အမျိုးမျိုး၊ ပဲမုန့်၊ ပုံးရည်ကြီး၊ ဆီကြော်မုန့်များသည် အာဟာရ ဖြစ်ထွန်းသော စားစရာများဖြစ်၍ စားသုံးသင့်ပါသည်။

ငါးပိ၊ ငါးပိရည်၊ ငါးခြောက်စသော စားစရာများတွင် အငန်ပါသောကြောင့် သွေးတိုးရောဂါရှိသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ လျော့စားသင့်ပါသည်။

အချဉ်များဖြစ်သော ဆီးသီး၊ သရက်သီးစိမ်း စသည်များကို အသင့်အတင့် စားနိုင်သော်လည်း မသန့်ရှင်းသော၊ ဆိုးဆေးများပါသော အချဉ်ထုပ်များကို ရှောင်သင့်ပါ၏။ သိပ်စားလိုပါက အနည်းအကျဉ်း တစ်ခါတစ်ရံသာ စားသင့်ပါသည်။

ချဉ်ပေါင်ဟင်း၊ ချဉ်ပေါင်ရွက်ကြော် စသည်တို့ကို စားနိုင်ပါသည်။ တညင်းသီးကို ထမင်းမြိန်စေရန် အနည်းအကျဉ်းတို့ နိုင်သော်လည်း ကညင်းသီးသည် အာဟာရဖြစ်ထွန်းသည့်အစာ မဟုတ်ကြောင်း သတိရှိစေလိုပါ၏။ တညင်းသီးသည် ကျောက်ကပ်ကို ဒုက္ခပေးနိုင်သော အစာတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

မြန်မာ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်များ၊ မီးနေသည်များသည် ထမင်းဆီဆမ်းနှင့် ငါးခြောက်ဖုတ်သာ စားသောအလေ့ရှိပါ၏။ ထမင်းဆီဆမ်းနှင့် ငါးခြောက်ဖုတ်တို့မှ အင်အားဓာတ်နှင့် အသားဓာတ်ရရှိသော်လည်း ပီတာမင်ဓာတ်မပါသဖြင့်ပီတာမင်ဓာတ်ပါသော အသီးအရွက်များနှင့်ရော၍ စားသင့်ပါသည်။

ဝသောကိုယ်ဝန်ဆောင်များ

ဝသောကိုယ်ဝန်ဆောင်များသည် အစားလျော့စားရန်ထက် လိုအပ်သော အစာများကို အချိုးကျကျစားရန် ပို၍ လိုအပ်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလ၌ ဝသောကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် မိမိ၏ ကိုယ်အလေးချိန်ကို လျော့မချသင့်ပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလသည် အလေးချိန်ချသင့်သော ကာလမဟုတ်သည်ကို သတိပြုရန်လိုအပ်ပါ၏။ ဝသောကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ မွေးဖွားရခက်သည်ဟုဆိုသော စကားမှာ ယေဘုယျအားဖြင့် မမှန်ကန်ပါ။ သို့သော် မိခင် ဝလွန်းပါက ဗိုက်တွင်းမှ ကလေးကို စမ်းသည့်အခါ အခက်အခဲတော့ရှိတတ်ပါ၏။ ဗိုက်ကို စမ်းသပ်ရခက်သောကြောင့် တစ်ခါတစ်ရံ ကလေးသည်ခေါင်းနှင့်ဦးတိုက်နေသလား၊ တင်ပါးဆုံနှင့် ဦးတိုက်နေသလားဆိုသည့် အချက်ကို မပြောနိုင်ဘဲ ဖြစ်တတ်ပါ၏။ ကလေး၏ နှလုံးခုန်သံကိုလည်း နားထောင်ရန် ခက်ခဲပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင် အစားအသောက်ပျက်လျှင်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် များသောအားဖြင့် ကိုယ်ဝန်တည်စ ပထမသုံးလအတွင်း အစားအသောက်ပျက်တတ်၏။ ထိုကဲ့သို့ အစားအသောက်ပျက်ခဲ့လျှင် ပမာဏနည်းနည်းနှင့် အာဟာရဖြစ်သော နို့၊ ကြက်ဥ စသည်တို့ကို စားသုံးသင့်ပါ၏။ အပတ်များစားလို့စိတ်မရှိပါက အရည်ကိုအစားထိုး အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်သည် အစားပျက်ရုံသာမက

အော့အန်မှုရှိလာပါက သက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်၊ ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းစသည်တို့နှင့်ပြသ၍ ဆေးဝါးကုသမှု ခံယူသင့်ပါသည်။

ဝမ်းလျှော၊ ဝမ်းပျက်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်ဖြစ်ပါက ဆိုဒီယမ်ပိုတက်စီယမ် အစရှိသောဓာတ်များသာမက အခြား ဓာတ်များနှင့် အာဟာရပါ ဆုံးရှုံးမှုရှိ၍ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် သည် အာဟာရ ချို့တဲ့နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်ဝန် ဆောင်မိခင်များသည် ဝမ်းလျှော ဝမ်းပျက် မဖြစ်စေအောင် အထူးသတိပြုနေရန်လိုအပ်၏။ ဝမ်းသက်စား၊ မှည့်လွန်းသောအစား၊ ယင်နားစားများကိုမစားဘဲ အစားအသောက်များကို ပူပူ နွေး နွေး စားသင့်ပါ၏။ ထို့ပြင် တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေးကို အထူး ဂရုစိုက်ပြီးအစားအသောက်များကို မစားမီ လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောသင့်ပါသည်။

ထိုသို့ ဆောင်ရွက်သည့်ကြားမှ ဝမ်းသက်ဝမ်းလျှော ဖြစ် ပါက ဆရာဝန်၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း စသည့်က ညွှန်ကြား သည့်အတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ရေသောက်ပါ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် ညီညွတ်မျှတ ပြည့်စုံသော အာဟာရအပြင် ရေကိုလည်း လုံလောက်စွာသောက်သုံးသင့်ပါ သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် တစ်ဦးသည် မိမိကိုယ်ဝန်မရှိမီက

နေ့စဉ်သောက်နေကျဖြစ်သော ရေပမာဏထက်ရေတစ်လီ တာမျှ ပိုသောက်သင့်ပါ၏။

ရေတစ်လီတာမှာ ဂလူးကို့စ် ပိုလင်း နှစ်ပိုလင်းစာ သို့မဟုတ် ဘာလီရေပိုလင်း တစ်ပိုလင်းခွဲကျော်ကျော်မျှရှိပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ ရေပိုသောက်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ ဝမ်းချုပ်မှုကို ကာကွယ်နိုင်သည်သာမက ဆီးမှန်မည်ဖြစ်၍ ရေလုံလောက်စွာ သောက်သုံးသင့်ပါသည်။

အခန်း ၉

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ရောဂါတစ်စုံတစ်ရာ
ရှိလာပါက အလေးအနက် ဂရုစိုက်ပါ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလတွင် အမျိုးသမီးတို့သည် ကျန်း
မာကြသည်က များပါသည်။ သို့သော် ကိုယ်ဝန်ဆောင်
ကာလ၌ မကျန်းမာပါက အထူးဂရုစိုက်ရမည်ဖြစ်ပါ
၏။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ၌ ဇက်ကြောထိုး ခေါင်း
ကိုက်သည်ကိုပင် ယခင်က ဖြစ်ဖူးတာပဲဟုဆိုကာ ပေါ့
ပေါ့တန်တန် မထားအပ်ပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင် ကာလ၌ အလွန်အမင်း ပျို့အန်
ခြင်း၊ အစာမကြေခြင်း၊ အရေပြားရောဂါများ ရရှိ
ခြင်း၊ မိန်းမကိုယ်မှ ယားယံခြင်း၊ ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း၊
ကြွက်တက်ခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်း၊ ဗိုက်နာ ခါးနာ၊
ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ မိန်းမကိုယ်မှ သွေးဆင်းခြင်း၊ ရေ

ဆင်းခြင်းတို့အတွက် သဘိထားလုပ်ဆောင်စရာများနှင့် မည်သို့သောလက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်လာပါက စိုးရိမ်ရသည်ကို ဖော်ပြရေးသားထားသည်။

ထို့ပြင် ရောဂါကြီးများဖြစ်သောသွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါစသည်တို့ဖြစ်ပါကလည်း မည်သို့ အလေးထား ဂရုစိုက်ဆောင်ရွက်ရမည်ကို ဖော်ပြထားပြီးသွေးအားနည်းခြင်း၊ သွေးကြောထုံးခြင်း၊ ဖောရောင်ခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်းနှင့် နှာစေးချောင်းဆိုးရောဂါတို့ ဖြစ်ပါက ဆောင်ရွက်စရာများနှင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ရန်လိုအပ်သည်များကို ကြိုတင် ကာကွယ်နိုင်ရန် သတိပေး ရေးထားပါသည်။

အမျိုးသမီးများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလတွင် ကျန်းမာနေကြသည်က များပါသည်။ အများအားဖြင့်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် သာမန်အချိန်များထက် နေထိုင်ကောင်းရုံသာမက ပို၍ပင် အလှတိုးကာ ချစ်စရာကောင်းနေတတ်ပါသည်။ သို့သော် ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများသည်လည်း သွေးနှင့် ကိုယ်၊ သားနှင့်ကိုယ်ပင် ဖြစ်ကြပေရာ တစ်ခါတစ်ရံတွင်နေမကောင်းထိုင်မသာ ဖြစ်တတ်ကြပါသည်။

သာမန်အချိန်တွင် နေမကောင်း ထိုင်မသာဖြစ်ပါက ပေါ့ပေါ့တန်တန်ထားကာနေတတ်သည့်တိုင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ၌ တစ်စုံတစ်ရာ နေမကောင်း ထိုင်မသာဖြစ်ပါက ပေါ့ပေါ့ တန်တန် သဘောမထားအပ်ပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ၌ ဇက်ထိုးတာပဲ၊ ခေါင်းကိုက်တာပဲ၊ အရင်ကလဲ ဇက်ထိုးဖူး၊ ခေါင်းကိုက်ဖူးတာပဲဆိုကာ ပေါ့ပေါ့တန်တန်ထားရာမှ ကြီးမားသောရောဂါ တစ်စုံတစ်ရာဖြစ်လာဖို့ ကြိုလာရသည်များ ရှိဖူးပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလတွင် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် အစဉ်မပြတ် ဆက်သွယ်ပြသနေရာ မိမိဖြစ်သမျှကို ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းအား ပြောပြပါ။ လိုအပ်ပါက အပတ်စဉ်၊ လစဉ် ပြသနေသည့် ကာလအထိ စောင့်ဆိုင်းမနေဘဲ လိုအပ်လျှင် လိုအပ်သလို ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် တွေ့ဆုံရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဤဆောင်းပါးတွင် ကျွန်ုပ်တို့ တင်ပြလိုသော အရာတို့မှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ၌ တစ်စုံတစ်ရာ နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ပါက မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်၊ မည်သည့်အချိန်တွင်တော့ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းထံ လာရောက်ပြသပါဆိုသည့်အချက်များကို အသိပေးရန် ဖြစ်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ၌ ဖြစ်တတ်သော ကိစ္စတစ်ခုမှာ ပျို့အန်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ ပျို့အန်ခြင်းသည် ရောဂါ တစ်စုံတစ်ရာ ရရှိခြင်း မဟုတ်ပါ။ သို့သော် ရောဂါ တစ်စုံတစ်ရာ၏လက္ခဏာတစ်ရပ်တော့ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် ပျို့အန်မှုကို ကိုယ်ဝန်လန့်စဉ် ကာလ၌ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ ပျို့အန်ပါက အထူးသဖြင့် ယခုကဲ့သို့ ပျို့အန်ခြင်းသည် ရောဂါတစ်ခု

မဟုတ်ကြောင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ ပျို့အန်ခြင်းသည် သဘာဝ ပျို့အန်မှုသာလျှင်ဖြစ်ကြောင်းကို ကာယကံရှင်အား အသိပေးရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ပျို့အန်မှုသည် ကိုယ်ဝန်လန့်ချိန် တွင် ဖြစ်သောကြောင့်လည်း တတ်နိုင်ပါက ပျို့အန်မှုရပ်စေရေး အတွက် ဆေးဝါးတစ်စုံတစ်ရာ မတိုက်ကျွေးဘဲနေလျှင် ကောင်း ပါသည်။ ပျို့အန်မှုသည် နံနက်စောစော အချိန်များတွင် ဖြစ် တတ်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ တစ်နေ့လုံးလိုလို ပျို့အန်နေတတ် ပြီး အစားအသောက်ပင် ပျက်တတ်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်သည် ပျို့အန်သည့်အပေါ် အာရုံစိုက်လွန်းပါက ပျို့အန် မှုသည် ပို၍ ဆိုးတတ်ပါ၏။ ပျို့အန်မှုသည် ဆိုးဆိုး ရွှားရွှား ဖြစ်လျှင်ကား ဆရာဝန်နှင့် ပြသရန် လိုအပ်ပါ၏။

ပျို့အန်မှုသည် ပြင်းပြင်းထန်ထန် မဟုတ်ပါက သက်သာမှု ရရှိစေရန် ဆောင်ရွက်နိုင်သော နည်းလမ်းများ ရှိပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ ပျို့အန်ပါက နံနက်စောစော အိပ်ရာထစဉ် သွားရည်စာတစ်ခုခု သို့မဟုတ် စားစရာ တစ်ခုခု စားထားသင့်ပါသည်။ နို့တစ်ခွက်ဖြစ်စေ၊ ကော်ဖီဖြစ်စေ၊ ဘီစကွတ်၊ ဘိန်းမုန့် စသည်တို့ကို စားနိုင်ပါသည်။ စားရာတွင် အစာကို အနည်းငယ်စီ ခဏခဏစားပါ။ အစာကို အခြောက် စားလျှင် အအန်ပို၍ သက်သာနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့တစ်စုံတစ်ရာ စားပြီးမှ လုပ်ဆောင်ရန်ရှိသော အလုပ်များကို လုပ်သင့်ပါ သည်။ ထို့အပြင်ကျန်သောအချိန်များတွင်လည်း မိမိချင်ခြင်းတပ် သော၊ စားလိုသောက်လိုစိတ်ရှိသော စားစရာများ၊ အသီးအနှံ၊ သစ်သီးရည်၊ အချိုရည်များနှင့် နှစ်သက်သည့် အသား တစ်စုံ

တစ်ရာ စားသုံးနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့စားရာတွင် အစာကြေလွယ် သော အရာများကို စားပါက ပို၍ကောင်းပါသည်။ တစ်ခါ တစ်ရံ အစာစားပြီးလျှင် စားသောအစာ ပြန်အန်တတ်ပါ၏။ အန်လျှင်အန်ပါစေ။ မိမိဝမ်းကလက်ခံနိုင်သလောက်ဖြည်းဖြည်း ချင်းပြန်စားပါ။ ပျို့အန်ခြင်း ဆက်သက်၍ ဖြစ်သောကြောင့် အစာမစားဘဲနေလျှင် ပျို့အန်ရာတွင် ဓာတ်ဆားများ၊ အာဟာ ရဓာတ်များ ပါသွားရာမှ ဓာတ်ဆားနှင့်အာဟာရဓာတ်ချို့တဲ့မှု ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

အကယ်၍ ပျို့အန်ခြင်းသည် ပိုမိုဆိုးရွားလာပါက ဝီတာ မင် (ဘီ-၆)ဆေးပြားကို စားသုံးပါ။ ထိုထက် ပိုဆိုးလာ လျှင်ကား အီမီဒေါက်စင်(Emi Doxyⁿ)ကဲ့သို့သော အအန် ပျောက်ဆေးကို တစ်ကြိမ်သောက် တစ်ပြား၊ မနက် တစ်ပြား၊ ညနေတစ်ပြား တစ်နေ့နှစ်ပြားမျှ သောက်နိုင်ပါသည်။ အအန် ပျောက်ဆေးသောက်၍မှပျောက်လျှင် ဆေးရုံသို့တက်၍ ရေနှင့် ဓာတ်ဆားရည်များ အကြောမှတစ်ဆင့် သွင်းပေးရန်လိုအပ်ပါ မည်။ ထို့ကြောင့် ပျို့အန်ရာတွင် အစာလက်မခံနိုင်လောက် အောင် အန်နေမည်ဆိုပါက ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်း စသည်တို့နှင့် ကုသမှုခံယူရန် လိုအပ်ပါသည်။

ပျို့အန်နေသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် တတ်နိုင် သမျှ အနားယူသင့်ပါသည်။ အနားယူမှုသည်လည်း ပျို့အန် မှုကို သက်သာစေနိုင်ပါသည်။

အစာမကြေခြင်း

အချို့သော ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည်ယခင်က လေနာရောဂါ၊ အစာမကြေရောဂါရှိသည့်တိုင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်လာသောအခါ သက်သာ ပျောက်ကင်း လာတတ်ပါ၏။ သို့သော်လည်း အချို့သော ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလတွင် အစာမကြေရောဂါ၊ လေနာရောဂါရလာတတ်ပါ၏။ ထိုသို့ဖြစ်လာပါကမိမိနေ့စဉ် စားသောက်နေသော အရာများထဲတွင်အစာမကြေနိုင်သည့်အရာတစ်ခုခုပါနေသလား ဟူသည့်အချက်ကို သတိထားဖို့လိုပါ၏။ ထိုသို့ ဖြစ်နေသည်ဟု ထင်ပါက ထိုစားစရာကို လျှော့ပစ်လိုက်နိုင်ပါသည်။

အချို့သော ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် အစာမကြေလေနာရောဂါ ယခင်ကလည်း ရှိခဲ့သည်။ ယခု ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရာတွင်လည်း ဆက်ဖြစ်ရသည် ဆိုပါက ယခင်သောက်နေကျ အစာကြေဆေး တစ်စုံတစ်ရာကို သောက်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ အစာမကြေရသည့် အကြောင်းရင်းတစ်ခုမှာ ကိုယ်ဝန်အရင့်အမာဖြစ်လာသောအခါ သားအိမ်ကြီးထွားလာမှုကြောင့် အစာအိမ်သည် အပေါ်သို့ မသိမသာရွေ့သွားရာမှ လည်ချောင်းပူလောင်သလို ခံစားရခြင်း၊ ရင်ပြည့်၍ အစာများများ မစားနိုင်ခြင်း၊ အစာမကြေခြင်းများဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် အစာစားပြီးပါက စားပြီးလျှင် ပြီးချင်း လဲမအိပ်ရန် လိုပါ၏။ အစာကိုလည်းနည်းနည်း

နှင့် ခဏခဏ စားပေးရန် လိုပါသည်။ အစာမကြေ ဖြစ်လာသောအခါ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် လျက်ဆားအနည်းငယ် မှီဝဲနိုင်ပါ၏။ သို့သော် လျက်ဆားများသွားလျှင် ဆားဓာတ်သိပ်များသွားပြီး သွေးတိုးလာနိုင်၍ လျက်ဆားသာမက ဆားပါသော မည်သည့်အစားအစာကိုမျှကိုယ်ဝန်ဆောင် ကာလတွင် အများအပြား မစားသင့်ပါ။

အရေပြားရောဂါနှင့် မိန်းမကိုယ် ယားယံခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် အရေပြား ရောဂါများ ဖြစ်ပွားမှု နည်းပါး၏။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ကာလ၌အရေပြားရောဂါများ သက်သာပျောက်ကင်းနေတတ်ပါသည်။

သို့သော် စာစါတစ်ရံ ယားယံမှုများ ရှိပါသည်။ ထိုသို့ ယားယံပါက ဝဲအနာ စသည်တို့ကြောင့်လား၊ မိမိစားသောက်သော စားစရာ တစ်စုံတစ်ရာကြောင့်လား ဆိုသည်ကိုသတိရှိရန် လိုပါ၏။ ယားယံမှုရှိပါက သက်သာမှုရှိစေရန် ရေချိုးသောအခါ ဆပ်ပြာနှင့် သန့်ရှင်းအောင်ချိုးပါ။ စားစရာတစ်စုံတစ်ရာကြောင့်ဟု ထင်ပါကလည်း ယင်းစားစရာကို မစားဘဲနေရန် လိုပါ၏။ သို့မဟုတ်ဘဲ မာညံ့သော စားစရာ တစ်ခုခု ဆေးဝါး တစ်စုံတစ်ရာကြောင့် ဖြစ်ပါက ဆရာဝန်နှင့် ပြသရန် လိုအပ်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများသည် မျက်နှာပေါ်တွင် အမည်းကွက်များ ဖြစ်လာရာမှ ယားယံကတတ်ပါသည်။ ထိုအခါ မျက်နှာကို သန့်ရှင်းစွာသစ်၍ သနပ်ခါးလိမ်းခြင်းဖြင့် ပျောက်

ကင်းနိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင် ထိုသို့ဖြစ်ပါက မျက်နှာကိုနေရောင် မထိုးအောင် ထားခြင်းဖြင့်လည်း ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

ဝမ်းဗိုက်အကြောများပြတ်ခြင်းကြောင့် တစ်ခါတစ်ရံ ယားတတ်ပါသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ပါက ညအိပ်ရာဝင်စဉ်တွင် မုန့်ညင်းဆီ စစ်စစ်ကို လိမ်းခြင်းဖြင့် ယားယံမှု သက်သာနိုင်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များမိန်းမကိုယ်တွင်းမှယားယံမှုရှိပါက ဆရာဝန်၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း စသည်တို့ဖြင့် တိုင်ပင်၍ဆေးကုသမှုခံယူရန်လိုအပ်ပါသည်။ ဆရာဝန်၊ ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်း စသည်တို့က မညွှန်ကြားဘဲ မိန်းမကိုယ်တွင်းအား ဆေးတစ်စုံတစ်ရာဖြင့်ဆေးခြင်း စသည်တို့ကို မလုပ်သင့်ပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင် ကာလတွင် တတ်နိုင်သမျှ တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းမှုရှိအောင်နေရန် လိုအပ်ပါသည်။ သန့်ရှင်း၍နေရောင်တွင် လှန်းထားသော၊ မီးပူထိုးထားသော အဝတ်အစားများကို ချောင်ချောင်ချိချိ ဝတ်သင့်ပါသည်။ တစ်နေ့ တစ်ကြိမ်၊ သို့မဟုတ် နှစ်ကြိမ် ရေချိုးသင့်ပါသည်။ ရေချိုးစဉ် မိန်းမကိုယ်နေရာတစ်ဝိုက်အား ဆပ်ပြာနှင့် ရေများများသုံး၍ ဆေးကြောပါ။ ထိုသို့ဆေးခြင်းဖြင့်လည်း မသန့်ရှင်းခြင်းကြောင့် မိန်းမကိုယ် ယားယံမှုကို ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။

ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလတွင် သွေးအားနည်းခြင်းနှင့် ဟော်မုန်းဓာတ် အပြောင်းအလဲတို့ကြောင့် ဆံပင်ကျွတ်တတ်ပါသည်။ ယင်းကိစ္စသည် များစွာအရေးမကြီးလှပါ။ သို့သော် ကိုယ်ဝန်

ဆောင်ကာလ ဆံပင်ကျွတ်မှုနှင့် ပတ်သက်၍ကား ဗဟုသုတ ထားရှိရန် လိုပါသည်။

သွေးအားနည်းခြင်းကြောင့် ဆံပင်ကျွတ်မှုကို ကာကွယ်ရန် သွေးအားကောင်းစေသော အစာများစားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်သည် သင့်တော်သလို ခေါင်းလျှော်ရပါမည်။ ခေါင်းလျှော်၍ ခေါင်းကိုသန့်ရှင်းအောင် ထားရပါမည်။ ထို့ပြင် ခေါင်းဖြိုးပါက အကြိမ် ၂၀ မှ ၃၀ ခန့်ဖြိုးခြင်းဖြင့် ဆံပင်အရင်းရှိ အရေအိတ်ကလေးများမှအရေများကြောင့် ဆံပင်များသန်၍ အရောင်တောက်ပြီး ဆံပင်မကျွတ်ဘဲ ရှိလာတတ်ပါသည်။

အသက်ရှူမဝခြင်း

အသက်ရှူမဝခြင်းသည် အကြောင်း အမျိုးမျိုးတို့ကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။ ထို့အပြင် သားအိမ် ကြီးထွား မြင့်တက်လာသောကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ အသက်ရှူမဝခြင်းသည်နှလုံးရောဂါ၊ အဆုတ်ရောဂါစသည်တို့ကြောင့်လည်း ဖြစ်တတ်သောကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ အသက်ရှူမဝပါက နှလုံးရောဂါ၊ အဆုတ်ရောဂါများ ရှိ မရှိ စစ်ဆေးမှုခံယူရန် လိုအပ်ပါသည်။

ကြွက်တစ်ခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ကာလ၌ သန္ဓေသား အာဟာရဓာတ် ပြည့်စုံစွာ ရရှိရေးအတွက် မိခင်

တောင် အဟာရဓာတ် လျော့နည်းတတ်ပါသည်။ အာဟာရဓာတ် လျော့နည်းခြင်းကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ ကြွက်တက် တတ်ပါ၏။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအား ထုံး ဓာတ်ပါသော နွားနို့၊ ကြက်ဥ၊ အရိုးစွပ်ပြုတ်၊ ပုစွန်ကြော့နှင့် ငါးလေးဟင်းများကို စားသုံးရန်လိုပါ၏။ ထုံးဓာတ်ပါသော အာဟာရများကို စားသုံးပါလျက် ထုံးဓာတ်လိုအပ်နေ သေးပါ က ကယ်စီယမ်ဂလူးကိုနိတ်ဆေးပြားကို ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသည့် အတိုင်း သောက်သုံးနိုင်ပါသည်။

ဗိုက်နာခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ ဗိုက်နာပါက ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်သည် မွေးဖွားချင်၍ ဗိုက်နာခြင်းလား သို့မဟုတ် အခြား ရောဂါ တစ်စုံတစ်ရာကြောင့် ဗိုက်နာခြင်း ဖြစ်လေသလား ဟူသောအချက်ကို ခွဲခြားသိရန်လိုပါ၏။ အရေးကြီးသည်မှာ မွေးဖွားချင်၍ ဗိုက်နာခြင်းမဟုတ်ဘဲ အခြားသော ရောဂါ တစ်စုံတစ်ရာကြောင့် ဥပမာ လေထိုးခြင်း၊ အူ၊ အသည်း၊ ကျောက်ကပ်စသော ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ၌ ရောဂါရခြင်း ကြောင့် ဗိုက်နာခြင်းဖြစ်ပါက အရေးပေါ်ကုသမှု လိုမလို သိရှိရန် ဆရာဝန်အား ပြသသင့်ပါသည်။

ခေါင်းကိုက်ခြင်း

ခေါင်းကိုက်ခြင်းသည် သာမန်ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ မျက်စိ၊ သွား စသည်တို့ နာခြင်း၊ ပျားနာခြင်းတို့ကြောင့် ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊

ဖြစ်တတ်သလို အရေးကြီးသော ရောဂါ တစ်ခုခုကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် ခဏတဖြုတ် ခေါင်းကိုက်ခြင်း မဟုတ်ဘဲ ခေါင်းကိုက်မှုသည်ပြင်းထန်မည်။ တာရှည်နေမည် ဆိုပါက ဆရာဝန်၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း စသည်တို့နှင့် ပြသ၍ စစ်ဆေးကုသမှု ခံယူရပါမည်။

ခါးနာခြင်း

ခါးနာခြင်းသည် အရေးကြီးသောရောဂါတစ်ခု၏ ရှေ့ပြေး လက္ခဏာ တစ်ရပ်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တို့၏ သဘာဝကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ကျောက်ကပ်ရောင်ရောဂါ စတင်ဖြစ်ပွားလျှင် ရှေးဦးလက္ခဏာတစ်ရပ်အနေဖြင့် ခါးနာ တတ်ပါသည်။ ကျောက်ကပ်ရောင်ရောဂါကြောင့်ဖြစ်လျှင် သက် ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်နှင့်ပြသ၍ လိုအပ်သော ကုသမှုကို ခံယူရပါ မည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်တို့၏သဘာဝကြောင့်ခါးနာခြင်းဆိုသည်မှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ကာလ၌ ဟော်မုန်းများ၏အရှိန်ကြောင့် ခါးဆစ်နှင့် တင်မီးဆုံအဆစ် များတွင် တွယ်ထားသောအရွတ်များ ပျော့သွားသဖြင့် ခါးနာ တတ်ပါသည်။ တချို့သော အမျိုးသမီးများသည် ကိုယ်ဝန် ရင့်လာသောအခါ ဗိုက်ထွက်လာခြင်းကြောင့် ဧဇူ့သို့ ယိုင်လဲ မသွားစေရန် ခါးကိုကော့၍ လမ်းလျှောက်ရပါသည်။ ဤကဲ့သို့ ခါးကိုကော့၍ လမ်းလျှောက်ဖန်များသော အခါ ကြက်သား များ တောင့်တင်းလာ၍ ခါးနာရသည်များလည်း ရှိပါသည်။

ထို့ကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များခါးနာသည်ဟုပြောပါက ခါးနာခြင်း၏အကြောင်းရင်း အခြေအမြစ်ကိုစစ်၍သက်ဆိုင်သောဆေးများ၊ ကုထုံးများဖြင့် ကုသရပါမည်။ လွယ်ကူသော ကုထုံးတစ်ခုမှာ ကြွက်သားများအနားရစေရန် နေ့လယ်နေ့ခင်းတွင် တစ်နာရီမှနှစ်နာရီခန့် လဲလျောင်းအနားယူ အိပ်စက်ပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်တို့၏ သဘာဝအလျောက် ခါးနာခြင်းဖြစ်ပါက ကလေးမီးပွားပြီးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ခါးနာခြင်းသည်လည်း ပျောက်ကင်းသွားတတ်ပါသည်။

မိန်းမကိုယ်တိုင်းမှ သွေးဆင်းခြင်း၊ ရေဆင်းခြင်း

မိန်းမကိုယ်တိုင်းမှ သွေးဆင်းခြင်း၊ ရေဆင်းခြင်းသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများအတွက် စိုးရိမ်စရာ အကြောင်းတစ်ခုဟု မှတ်ယူထားရပါမည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် သွေးဆင်းမည် သို့မဟုတ် ရေဆင်းမည်ဆိုပါက မည်မျှပင် နည်းစေကာမူဆေးရုံတင်ရပါမည်။ ဆေးရုံသို့ရောက်သော် သက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းက သွေးဆင်းခြင်းသို့မဟုတ်ရေဆင်းခြင်း၏အကြောင်းရင်းလိုရှာပေး၍ ကုသပေးနိုင်မည်ဖြစ်ပါ၏။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်၏ မိန်းမကိုယ်တိုင်းမှ သွေးဆင်းခြင်း၊ ရေဆင်းခြင်းသည် ကလေးအသက်ကိုသာမက မိခင်၏ အသက်ကိုပါ အချိန်မရွေး အန္တရာယ်ပေးနိုင်သောကြောင့် ထိုအခြင်းအရာကို စိုးရိမ်ရသော လက္ခဏာတစ်ရပ်ဟု မှတ်သားထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

သွေးတိုးနှင့်နှလုံးရောဂါ

သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ အစရှိသော ရောဂါကြီးများရှိပါက ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် ကိုယ်ဝန် စောင့်ရှောက်ခြင်းကိုသာမက သွေးတိုးနှင့် နှလုံးရောဂါ စသည်တို့အတွက်လည်း သက်ဆိုင်ရာအထူးကုဆရာဝန်ကြီးများနှင့် နှလုံးသမ္မုခံယူရန် လိုအပ်ပါသည်။

လိုအပ်ပါက ဆေးရုံတက်ရောက်၍ နေရပါမည်။ ဥပမာ ရောဂါ ပြင်းထန်ချိန် ကိုယ်ဝန် သက်တမ်း ၃၂ ပတ်မှ ၃၄ ပတ်အကြားတွင် လည်းကောင်း၊ မွေးခါနီး ၃၀ ပတ်ကျော်လာလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ အိမ်တွင်မနေဘဲ ဆေးရုံ၌ တက်ရောက်နေသင့်ပါသည်။ ထို့ပြင်သွေးတိုးနှင့် နှလုံးရောဂါရှိသော အမျိုးသမီးများသည် ကလေးများမွေးလျှင် အသက်အန္တရာယ်ရှိနိုင်၍ ကလေးများများ မယူဘဲ ကြိုတင်တားဆီးရန် လိုအပ်ပါသည်။

သွေးအားနည်းခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် သွေးအားပြည့်ပြည့်စုံစုံရှိရန် လိုပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စကပင် သံဓာတ်ပါသော အစားအစာများကို စားပေးရန် လိုအပ်ပါ၏။ ကိုယ်ဝန်နုစဉ် သွေးအားနည်းပါက ဖြူရာမင်းဆီစီ၊ အက်ဖရွန်အစရှိသော စားဆေးထိုးဆေးများနှင့် ထိန်းမတ်ပေးရန် လိုပါသည်။ သို့သော် မွေးခါနီးဖြစ်ပါက သွေးသွင်းရန်လိုပါသည်။

နာစေးချောင်းဆိုး

နာစေးချောင်းဆိုးခြင်းသည်အရေးမကြီးသော်လည်း ကိုယ်လေးလက်ဝန်နှင့်ဆိုင်ပါက အခံရဆိုးပါသည်။ နာစေးချောင်းဆိုးမှုသည် အအေးပတ်၍ ရောဂါပိုးမွှားကူးစက်ရာမှ ဖြစ်တတ်ပေရာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ အအေးမမိစေရန် လိုအပ်ပါ၏။ ထို့အတူ နာစေးချောင်းဆိုးသော ရောဂါ ပိုးမွှားများ မကူးစက် မဝင်ရောက်စေရန် ကိုယ်ဝန်ဆောင်များသည် လူစည်ကားသောအရပ် ရုပ်ရှင်ရုံ၊ ပွဲဈေး စသည့် နေရာများသို့ မသွားလျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။

သွေးကြောထုံးခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ တစ်ခါတစ်ရံ သွေးကြောထုံးခြင်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။ သွေးကြော ထုံးခြင်းသည် ကိုယ်ဝန်တစ်ခါထက်တစ်ခါ ပိုမိုဆိုးရွားလာတတ်ပါ၏။ ထို့ကြောင့် သွေးကြောထုံးရောဂါရှိသော အမျိုးသမီးများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ ကလေးသုံးယောက်မှ လေးယောက်အထိမွေးပြီးလျှင် ဆက်လက်မွေးဖွားခြင်းမပြုရန် လိုပါသည်။

သွေးကြောထုံးခြင်းကြောင့် နာကျင်မှု သက်သာစေရန် ပိုးစ၊ ကရုတ်စ ပတ်တီးကို ခြေထောက်တွင် ပတ်ထားရန် လိုပါသည်။ ထို့အပြင် ယားယံမှုရှိပါက လူးဆေး လူးနိုင်ပါသည်။

ဝမ်းချုပ်ခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ ဝမ်းမှန်မှန်သွားရန် လိုပါသည်။ ဝမ်းမချုပ်စေရန် ရေများများ သောက်ပေးရပါမည်။ ငှက်

ပျောသီး၊ သင်္ဘောသီးအစရှိသော ဝမ်းသက်စေသော အစားအစာများကို ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်များ စားသုံးသင့်ပါသည်။ ဝမ်းချုပ်နေပါက မပြင်းသော ဝမ်းနုတ်ဆေးများကို ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း စားနိုင်ပါသည်။ ပွေးကိုင်း၊ ကြက်ဆူဆီ အစရှိသော ဝမ်းနုတ်ဆေးများသည် ပြင်းသော ဝမ်းနုတ်ဆေးများဖြစ်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင် ဖောရောင်ခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်များသည် ခြေ၊ လက်၊ မျက်နှာ စသည်တို့ ဖောရောင်တတ်ပါသည်။ မြန်မာကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် ဖောရောင်မှုဖြစ်ပါက သူ့ဟာသူ ပျောက်သွားမှာပဲ ဟုဆိုကာ ပေါ့ပေါ့တန်တန် ထားတတ်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် ဖောရောင်ခြင်းသည် သူ့ဟာသူ ပျောက်သွားတာ ရှိသကဲ့သို့ ကုသမှုခံယူပါမှ ပျောက်သည်လည်းရှိ၏။

ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်များ ဖောရောင်ခြင်းသည် ထုံးဓာတ် ချို့တဲ့ခြင်း၊ အာဟာရဓာတ် ချို့တဲ့ခြင်းအပြင် ကိုယ်ဝန်အဆိပ် တက်ရောဂါ၏ ရှေးဦးလက္ခဏာ တစ်ရပ်လည်း ဖြစ်နိုင်သောကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ ဖောရောင်လျှင် ပေါ့ပေါ့တန်တန်မနေဘဲကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် ပြသသင့်ပါ၏။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် တစ်ခါတစ်ရံ မဆိုစလောက် အနှောက်အယှက်ဖြစ်ရုံလောက် နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း၊ ဖျားနာခြင်း၊ မအိမသာဖြစ်ခြင်းတို့ဖြစ်ပြီး ပျောက်သွားပါက ကိစ္စမရှိလှပါ။ သို့သော် ရောဂါလက္ခဏာတစ်စုံတစ်ရာသည် သတိထား

ရလောက်အောင် ဖြစ်လာပါက ဆရာဝန်ထံ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းထံ ပြသရန်လိုပါ၏။ အဆက်မပြတ်ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ခြေလက်မျက်နှာတို့ ဖောရောင်ခြင်း၊ မိန်းမကိုယ်မှ သွေးဆင်းခြင်း၊ ဖျားခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်မှ နာကျင်စွာ ခံစားရခြင်း စသည်တို့အထဲမှ တစ်ခုခုဖြစ်လျှင် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းထံ ချက်ချင်း ပြသရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့အရေးတကြီး ဖြစ်ပေါ်ခံစားမှု မရှိသည့်တိုင် အကောင်းဆုံးမှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအား ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတို့က ချိန်းဆိုထားသည့်အတိုင်း ချိန်းဆိုသည့်နေ့ရက်တွင် မှန်မှန်သွားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထိုသို့ မှန်မှန်သွားခြင်းဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်၏ ကျန်းမာရေးကို ပိုမိုစောင့်ရှောက်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ အချို့သော ကြိုတင်ကာကွယ်၍ရသော ရောဂါများအတွက်လည်း ကြိုတင်ကာကွယ်မှု ရနိုင်မည်ဖြစ်ပါ၏။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းသည် ရောဂါတစ်ခု၊ ဝေဒနာတစ်ရပ်ကား မဟုတ်ပါ။ သို့ရာတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေချိန်တွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်အတွက်သာမကရင်တွင်းမှသန္ဓေသားအတွက်ပါ စောင့်ရှောက်ရန်လိုခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်၏ ခန္ဓာကိုယ်ဖွဲ့စည်းမှုသာမက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖြစ်ပေါ်မှုတို့မှာလည်း သာမန် မိန်းမသားတစ်ဦးနှင့် မတူခြင်းတို့ကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် အမျိုးသမီးများ တစ်စုံတစ်ရာ နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ပါက ပိုမိုဂရုစိုက် သတိပြုကြရန် လိုအပ်လှပါသည်။

အခန်း ၁၀

ထူးခြားသည့် သန္ဓေတည်မှုများ

ဤ အခန်းတွင် ထူးခြားစွာ သန္ဓေတည်မှု များအကြောင်းကို ရေးသားထားပါသည်။ သို့သော် ထူးခြားစွာ သန္ဓေတည်မှု များသည် အနည်းအကျဉ်းသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်များအတွင်း၌သာ တွေ့ရတတ်ပြီး ကိုယ်ဝန်ဆောင်၃၀၀ တွင်မှ တစ်ဦးလောက်သာ တွေ့ရပါသည်။ သို့သော်လည်း ထိုသို့သော ထူးခြားစွာ သန္ဓေတည်မှုမျိုး မဖြစ်ရအောင် စောင့်ရှောက်မှု ပြုရန်ကား လိုအပ်ပါ၏။ ထူးခြားစွာ သန္ဓေတည်ခြင်းသည် ပုံမှန်ဖြစ်ပေါ်ခြင်းမဟုတ်၊ ချွတ်ယွင်းမှု တစ်စုံတစ်ရာကြောင့် ထူးခြားလာရခြင်းဖြစ်သည်။

အမြှာမွေးခြင်း၊ ရင်ချင်းဆက်၊ ကိုယ်ချင်းဆက်မွေးခြင်း၊ ကလေးအခြောက်မွေးခြင်း၊ အင်္ဂါမစုံသော

ခေါက်တာ မြေ

ကလေးမွေးခြင်း၊ စပျက်သီး သန္ဓေရှိခြင်း၊ မွန်ဂိုခေါ် ဗီဇချွတ်ယွင်းမှုရှိသောကလေးမွေးခြင်းတို့သည် ထူးခြားစွာ သန္ဓေတည်ခြင်းဖြစ်၏။

ထိုသို့သော ထူးခြားသည့် သန္ဓေတည်ရှိခြင်းများ မဖြစ်ရအောင် အာဟာရ ပြည့်စုံစွာစားခြင်း၊ ကိုယ်ဝန် တည်စတင် ဆေးပူများ၊ အိပ်ဆေးများ၊ ရောဂါ ကာ ကွယ်ဆေးများကို အရမ်း မသုံးဆောင်မိရန် သတိပေး ရေးသားထားပါသည်။

သာမန်အားဖြင့် ကလေးများ အသက်ခြောက်လဝန်းကျင် ရောက်မှ သွားပေါက်တတ်ကြ၏။ သွားငုတ်တုတ် လူငုတ်တုတ် ဟူသော စကားရှိ၏။ သို့သော် အချို့ကလေးများသည် မွေး ကတည်းကပင် သွားများ ပါလာတတ်ကြ၏။

ထိုအခါ 'ဘယ်သူဘယ်ဝါ ကလေးမွေးတာ မွေးကတည်း က သွား ပါလာတယ်'ဟု အထူးအဆန်းသဖွယ် ပြောတတ် ကြ၏။

ထိုစကားကို နည်းနည်းချဲ့ကားလိုက်ကြသောအခါ 'ဘယ်သူ ဘယ်ဝါ ကလေးမွေးတာ အစွယ်လေးပါလာတယ်'ဟု ဆိုတတ် ကြပြန်၏။

ထိုမှတစ်ဆင့် 'ဘယ်သူဘယ်ဝါကတော့ ဘီလူးလေး မွေး လို့တဲ့'ဟု ပြောတတ်ကြပြန်၏။

အချို့ကလေးများ မွေးဖွားရာတွင် မွေးကတည်းကပင် အမွှေးအမှင်များ ထူထဲစွာ ဓါလာကြသည်များလည်း ရှိပါ

၏။ ထိုသို့ အမွှေးထူထူလေးနှင့် မွေးလာသောကလေးကိုလည်း 'မျောက်ကလေးနဲ့ တူတယ်၊ မျောက်ကလေးမွေးတယ်၊ မျောက်ဝဲ လေးမွေးတယ်'ဟု ဆိုတတ်ကြပါ၏။

ကလေးမွေးရာတွင် ခြောက်ပြစ်ကင်းသဲလဲစင် မွေးဖွားသည် လည်းရှိ၏။ ကလေးမွေးဖွားရာတွင် တစ်ခါတစ်ရံ ဖော်ပြပါ အတိုင်းသမားရိုးကျ မဟုတ်ဘဲ ဆန်းပြားမှုများလည်းရှိတတ်၏။

တစ်ခါတစ်ရံတွင် အကြောင်းအမျိုးမျိုး တို့ကြောင့် အချို့ ကလေးများသည် ဦးခေါင်းခွံ မပါဘဲမွေးခြင်း၊ ဦးခေါင်းတွင်း၌ ရေများနေ၍ရှိသင့်သည်ထက်ပို၍ ခေါင်းကြီးနေခြင်း၊ ဦးနှောက် ရေအိတ်များ ဖုနေခြင်း၊ နှုတ်ခမ်းကွဲနေခြင်းများရှိ တတ်၏။

ဤသို့သော မွေးဖွားခြင်းများကို သမားရိုးကျမဟုတ်ဘဲ မွေး ဖွားခြင်းများဟု ဆိုနိုင်ပါ၏။ တစ်နည်းအားဖြင့် ထူးဆန်းသော သန္ဓေတည်၍ မွေးဖွားလာရခြင်းများ ဟုလည်း ခေါ်ဆိုနိုင်ပါ သည်။

ထူးဆန်းစွာ သန္ဓေတည်ခြင်း အမျိုးမျိုးရှိပေရာ အချို့ဖြစ်ရပ် များတွင် ဘာကြောင့် ထိုသို့ဖြစ်ရသည်ဟူသော အကြောင်း ခြင်းရာများကို သိရှိသော်လည်း အချို့သော ကိစ္စရပ်များတွင် ဘာကြောင့်ထိုကဲ့သို့ဖြစ်ပေါ် သန္ဓေတည်ရသည်ဟူသောအချက် များကို ယခုတိုင် မသိနိုင်သေးပါ။

သားအိမ်အပြင်ဘက်တွင် သန္ဓေတည်ခြင်း၊ စပျစ်သီး သန္ဓေ တည်ခြင်း၊ သုံးမြွာပူး၊ လေးမြွာပူး၊ ငါးမြွာပူး သန္ဓေတည်ခြင်း၊ ရင်ချင်းဆက်၊ ကျောခြင်းကပ်၊ ခေါင်းချက်ဆက် သန္ဓေ တည်

ခြင်း၊ ကလေးအခြောက်မွေးခြင်း၊ ကလေး၏ကိုယ်တွင် မူမမှန်သော ကိုယ်အင်္ဂါ ချွတ်ယွင်းမှုများပါခြင်း၊ အင်္ဂါမပြည့်စုံခြင်း စသည်တို့တွင် ထူးဆန်းစွာသန္ဓေတည်ရာမှ မွေးဖွားလာကြခြင်း ပင်ဖြစ်၏။

ထူးဆန်းစွာ သန္ဓေတည်ရှိမှုသည် သမားရိုးကျ သန္ဓေတည်ခြင်း မဟုတ်သဖြင့် မှန်ကန်သော သန္ဓေတည်ရှိခြင်း မဟုတ်ပေ။ သန္ဓေတည်ရာတွင်မှန်ကန်သောသန္ဓေတည်မှုသည်သာအကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါသည်။

သို့သော် မမှန်ကန်သော၊ ထူးခြားသော သန္ဓေတည်ခြင်းများသည် အနည်းအကျဉ်းသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ အတွင်း၌သာ ဖြစ်ပွားတတ်သောကြောင့် များစွာစိုးရိမ်ဖွယ်ရာ မရှိပါ။ ဥပမာ ကိုယ်ဝန်သည် ၃၀၀ တွင် ထူးခြားသော သန္ဓေတည်မှုသည် တစ်ဦးလောက်သာ ရှားရှားပါးပါးတွေ့ရှိတတ်ပါသည်။ ထူးခြားသော သန္ဓေတည်မှုသည်အဖြစ်နည်းလှသည်ဟုဆိုသော်လည်းအကြောင်းခြင်းရာများကိုလေ့လာသိရှိခြင်းဖြင့် ထိုကဲ့သို့သော သန္ဓေတည်ရှိခြင်းများ မဖြစ်စေရအောင် ကြိုတင်စောင့်ထိန်း၍ကြိုတင်ကာကွယ်ဖွယ်ရာများ ကိုကာကွယ်ထားရှိခြင်းဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများသည် မှန်ကန်သော သန္ဓေတည်ရှိမှုကို ထိန်းကျောင်းနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

အမြွှာမွေးခြင်း

အမြွှာမွေးခြင်းသည်လည်း ထူးဆန်းသော သန္ဓေတည်မှုတစ်မျိုးဖြစ်ပါ၏။ လူသားသည် သန္ဓေတည်ရာတွင် သာမန်အား

၌ သန္ဓေသားတစ်ဦးကိုသာ သန္ဓေတည်၍ တစ်ဦးထက်ပိုပါက ထူးဆန်းမှုသာ ဖြစ်ပါ၏။

ပျိုဘော်ဝင်သော အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် သားဥအိမ်နှစ်ခု ရှာတွင် တစ်လ၌ ယင်းသားဥအိမ်နှစ်ခုအနက် တစ်ခုမှ သန္ဓေမျိုးစေ့ တစ်ခုသာလျှင် ထွက်လေ့ရှိ၏။ သို့သော် အကြောင်းအားလျော်စွာ တစ်လတည်းတွင် သားဥအိမ်နှစ်ခုစလုံးမှ အမသန္ဓေမျိုးစေ့ တစ်ခုစီ ထွက်လာပြီး ယင်း သန္ဓေမျိုးစေ့နှစ်ခုစလုံးသည် တစ်ပြိုင်နက်ဘည်းလိုလိုတွင်ပင် အဖိုမျိုးစေ့နှင့်တွေ့ဆုံပြီး သန္ဓေတည်သောအခါ အမြွှာပူးသန္ဓေဖြစ်ပေါ်လာရ၏။

တစ်ဖန် သန္ဓေတည်ရာတွင် ပုံမှန်အတိုင်း အမသန္ဓေမျိုးစေ့ တစ်ခုသာ ထွက်လာခဲ့သော်လည်း ယင်းအမမျိုးစေ့သည် အဖိုမျိုးစေ့နှင့်တွေ့ပြီး ဆက်လက်ကြီးထွားလာရာ၌ ကလာပ်စည်းများကွဲသောအခါ ပိုလာသောဆဲလ်များသည် ပျက်စီးခြင်းမရှိဘဲ ဆက်လက် ရှင်သန်ကြီးထွားလာသောအခါ သုံးမြွှာပူး၊ လေးမြွှာပူးများ ဖြစ်လာတတ်၏။

တစ်ခါတစ်ရံ သားဥအိမ်မှ သန္ဓေမျိုးစေ့ ထွက်စေသောကလိုမစ်ဆေးကဲ့သို့သော ဆေးကို မှီဝဲရာမှ နှစ်မြွှာပူးမှ ငါးမြွှာပူးအထိ သန္ဓေတည်မှုများလည်း ရှိတတ်သည်။

ရင်ချင်းဆက်၊ ကိုယ်ချင်းဆက်

ရင်ချင်းဆက်၊ ကိုယ်ချင်းဆက် အမြွှာမွေးရခြင်းမှာ အဖိုမျိုးစေ့နှင့် အမသန္ဓေမျိုးစေ့တို့ တွေ့ရှိပြီး ဆက်လက်ကြီးထွားလာရာ၌ ကလာပ်စည်းများ ကွဲသွားသောအခါ ပိုလာသော

ကလောင်စည်းများသည် မပျက်စီးဘဲ ဆက်လက် ရှင်သန်ကြီးထွားလာရာမှ အပြီးတိုင် ကဲ့မသွားဘဲ ဆက်သည့် နေရာများ ကျန်နေခဲ့ပါက ရင်ချင်းဆက်၊ ကိုယ်ချင်းဆက် ရင်သွေးငယ်များ မွေးဖွားလာနိုင်သည်။

ကလေးအခြောက် မွေးခြင်း

ကလေးအခြောက်မွေးခြင်းသည်လည်း ထူးခြားသောသန္ဓေတည်မှုတစ်ခုဟု ဆိုနိုင်ပါ၏။ ကလေးအခြောက် မွေးရခြင်းမှာ သန္ဓေတည်မှုသည် ပုံမှန်အတိုင်း ရိုးရိုးသန္ဓေတည်မှုသာလျှင်ဖြစ်သော်လည်း သန္ဓေတည်ပြီး လေးငါးလအကြာတွင်အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် သန္ဓေသားသည် သားအိမ်တွင်း၌သေဆုံးသွား၏။ ထိုသို့သေဆုံးသွားသော်လည်း သန္ဓေသားသည် ချက်ချင်း မပျက်စီးဘဲ အရည်များ တဖြည်းဖြည်းထွက်၍ သန္ဓေသား ရှုံ့သွားသောအခါ ကလေးသည် အခြောက်ကလေးကဲ့သို့ ဖြစ်သွားတတ်သည်။ ကလေးအခြောက် မွေးခြင်းသည် မိခင်၌ အန္တရာယ် တစ်စုံတစ်ရာမရှိပါ။

အင်္ဂါမစုံသော ကလေးမွေးခြင်း

အင်္ဂါမစုံသော ကလေးများမွေးခြင်း၊ ဤဆောင်းပါး၏ အစတွင် ပြောသကဲ့သို့ မွေးစကပင်ကလေးတွင် သွားပေါက်နေခြင်း စသည်တို့သည် ဘာကြောင့်ဖြစ်ရသည်ကို တိတိကျကျ မသိရသေးပါ။ ဤသို့ဖြစ်ရာတွင် မျိုးရိုးလိုက်၍လည်း ဖြစ်တတ်ပြီး သန္ဓေတည်စတွင် ပူသောဆေးများ၊ အိပ်ဆေးများ၊ ကင်ဆာ

ရောဂါကို ကုသသောဆေးများ သုံးစွဲခြင်းတို့ ကြောင့်လည်း သန္ဓေသားကို ထိခိုက်စေကာ အင်္ဂါမစုံသော ရင်သွေးငယ်များ ကိုမွေးဖွားနိုင်ပါ၏။

သန္ဓေတည်စအချိန်တွင် ဝိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့်ဖြစ်သည့် ဝက်သက်ပေါက်ခြင်း၊ ဂျိုက်သိုးပေါက်ခြင်း၊ ပြင်းထန်သော တုပ်ကွေးများ ဖြစ်ရခြင်းသည်လည်း သန္ဓေသားငယ်၏ ကိုယ်အင်္ဂါကို ချို့တဲ့စေနိုင်သည်။

ထို့ပြင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ အာဟာရချို့တဲ့ပါကလည်း သန္ဓေလောင်း၏ ကိုယ်အင်္ဂါချို့တဲ့စေနိုင်ပါ၏။

စပျစ်သီးသန္ဓေ

စပျစ်သီးသန္ဓေတည်မှုသည် ထူးဆန်းသော သန္ဓေတည်မှုတစ်ခုဖြစ်၏။ စပျစ်သီးသန္ဓေ ဘာကြောင့် တည်ရသည်ဟူသော အချက်ကို အတိအကျ မသိရသေးပါ။

စပျစ်သီးသန္ဓေဆိုသည်မှာကား သန္ဓေတည်ရာတွင် အချင်း၌ စပျစ်သီးကဲ့သို့ အရည်အိတ်ကလေးများ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ဆက်လက် ကြီးထွားလာခြင်းကို စပျစ်သီးသန္ဓေဟု ခေါ်ပါ၏။

စပျစ်သီးသန္ဓေဖြစ်ပါက မကြာခဏ သွေးသွန်ခြင်းဖြစ်တတ်သည့်အပြင် သွေးပေါင်တက်ခြင်း၊ ဖောရောင်ခြင်း၊ မူးဝေအာအန်ခြင်းများလည်း ဖြစ်တတ်၏။

စပျစ်သီးသန္ဓေ ဖြစ်ပေါ်မှု ကြာရှည်လာပါက သားအိမ်ပေါက်ထွက်သည်အထိ ဖြစ်နိုင်၏။ ထိုကဲ့သို့ ဖြစ်ပေါ်လာပါက

အခြား ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများသို့ ပျံ့နှံ့သွားတတ်သည့် အပြင် ကင်ဆာရောဂါအဆင့်သို့ ပြောင်းလဲသွားနိုင်သည်အထိ အခြေအနေ ဆိုးရွားလာနိုင်ပါ၏။

စပျစ်သီးသန္ဓေမှ ကင်ဆာဘဝသို့ ကူးပြောင်းမသွားစေရန် အနည်းနှင့်အများ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ ကာကွယ်နိုင်သော နည်းမှာ စပျစ်သီးသန္ဓေတည်သူများသည် အနည်းဆုံးနှစ်နှစ်မျှ ကျွမ်းကျင်သော မီးယပ်သားဖွားဆိုင်ရာ ဆရာဝန်၊ ကျွမ်းကျင် သူတို့နှင့်ပြသ၍ အစစ်အဆေးခံယူကာ ကုသမှုများ ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်၏။

ဆေးလိပ်

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် ထူးခြားသော သန္ဓေတည်မှု တစ်မျိုးကိုဖြစ်စေနိုင်ပါ၏။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်သည် မိမိကိုယ် တိုင် ဆေးလိပ်သောက်သုံးမှသာမဟုတ် လက်ပွန်းတတီးနေထိုင် သူ ခင်ပွန်းသည်ကဖြစ်စေ၊ အိမ်သားများကဖြစ်စေ ဆေးလိပ် စီးကရက်သောက်ရာမှ ဆေးလိပ်မှထွက်သော အခိုးအငွေ့များ ကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် ရှူရှိုက်မိရာမှ ဆေးလိပ် အခိုးအငွေ့ များ သွေးကြောထဲသို့ ဝင်သွားပြီး သန္ဓေသားကို ထိခိုက်စေနိုင် ပါသည်။ သန္ဓေသားအား ဆေးလိပ်ကြောင့် ထိခိုက်ပုံမှာ မွေးလာသောကလေးသည် ကိုယ်အင်္ဂါချွတ်ယွင်းမှုများဖြစ်ပေါ် လာခြင်းမျိုး မဟုတ်ဘဲ ယင်းကလေးငယ်များသည် အနည်း ဆုံး ရှိသင့်သောအလေးချိန်ထက် ၁၅၀ ဂရမ် လျော့နည်းနေ တတ်၏။ ထို့အပြင် မွေးပြီးတစ်ပတ်အတွင်း သေဆုံးမှု ရာခိုင်

နှုန်းလည်း များတတ်ပါ၏။ ဤကလေးများအား ဝမ်းတွင်း အစာချို့တဲ့သော ကလေးမျိုးဟု ခေါ်ဝေါ်ပါ၏။

ထို့ကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်များသည် မိမိကိုယ်တိုင် ကလည်း စီးကရက်၊ ဆေးပြင်းလိပ်၊ ဆေးပေါ့လိပ်၊ ဆေးလိပ် စသည်ကို မသောက်သုံးဘဲ အခြားတစ်နည်းနည်းဖြင့် ဆေး လိပ်ငွေ့ မရှူမိအောင်လည်း နေထိုင်သင့်ပါသည်။

မွန်ဂို

မွန်ဂိုရောဂါသည်လည်း ထူးဆန်းသော သန္ဓေတည်မှုမှဖြစ် ပေါ်လာခြင်းဖြစ်၏။ မွန်ဂိုရောဂါဟူသည် ဝီဇ၏ ချွတ်ယွင်းမှု ကြောင့် မွေးဖွားလာရာမှ ယင်းကလေးငယ်တို့သည် ဦးနှောက် ဖွံ့ဖြိုးမှုနည်းကာ အသိဉာဏ်နောက်ကျသော ကလေးများဖြစ်၏။ ထိုကလေးငယ်များသည် မွန်ဂိုလူမျိုး မျက်နှာ သဏ္ဍာန်နှင့်တူ သောကြောင့် ထိုရောဂါကို မွန်ဂိုရောဂါဟု ခေါ်ခဲ့ကြခြင်းဖြစ် ၏။ ထိုကလေးများသည် မျက်နှာပြား၊ နှာခေါင်း ပြား၍ မျက်စိတို့သည်လည်း စေ့၍ကျည်းနေပါသည်။

မွန်ဂိုရင်သွေးငယ်တို့သည် အထွေထွေဖွံ့ဖြိုးမှု နောက်ကျနေ ပြီး ပြုံးချိန် ရယ်ချိန်တွင် မပြုံးဘဲ မရယ်ဘဲရှိတတ်၏။

ထိုကလေးများသည် အသိဉာဏ်နောက်ကျရုံသာမက နှလုံး ရောဂါ၊ သွေးကင်ဆာရောဂါ စသည်တို့လည်း ပါလာတတ်ပြီး ငယ်စဉ်ကပင် အသက်ဆုံးရှုံးတတ်ကြ၏။

မွန်ဂိုရင်သွေးငယ်များကိုအသက်အလွန်ကြီးမှသန္ဓေရသူများ တွင် ဖြစ်တတ်ပြီး ဆွေမျိုးအချင်းချင်း အိမ်ထောင်ပြုရာမှလည်း

ယင်းကဲ့သို့သော အသိဉာဏ် နောက်ကျသည့် မှန်ဂိုရောဂါရှင် ရင်သွေးများကို မွေးဖွားတတ်ကြပါသည်။

မိခင်သို့မဟုတ် ဖခင်သည် အသက် ၃၅နှစ် အထက်ဖြစ်ပါက ထိုကဲ့သို့သော ရင်သွေးငယ်များကို ဖွားမြင် တတ်ကြသည့် အထောက်အထားများစွာ ရှိပါသည်။

ထူးဆန်းသော သန္ဓေတည်မှု

ထူးဆန်းသော သန္ဓေတည်မှုများသည် ပုံမှန် သန္ဓေတည်မှု မဟုတ်ဘဲ ထူးခြားလာခြင်းဖြစ်၍ ယင်းသန္ဓေ တည်မှုတို့သည် ပုံမှန်မဟုတ်သည့် ချွတ်ယွင်းသော သန္ဓေတည်မှုများသာ ဖြစ်ပါ၏။

အချို့သောထူးဆန်းသည့် သန္ဓေတည်မှုများ၏ အကြောင်း ရင်းကို အတော်အတန်သိရသောလည်း အချို့သော ထူးဆန်း စွာ သန္ဓေတည်မှုများ၏ အကြောင်းရင်းများကိုကား မသိရှိရ သေးပါ။

သို့သော် အချို့သော သန္ဓေတည်မှုများသည် ဖော်ပြပါ အတိုင်း ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှု ချွတ်ယွင်းရာမှ ထိုသို့ ပုံမှန် မဟုတ်သော သန္ဓေတည်မှုများ ရှိလာကြခြင်း ဖြစ်၏။ ထို့ ကြောင့်မိခင်များသည် ပုံမှန်မဟုတ်သော သန္ဓေတည်မှုများ မဖြစ်ရလေအောင် ပဋိသန္ဓေတည်စတိုင် ဆေးပူများ၊ အိပ်ဆေး များ၊ အချို့သောရောဂါပိုး သေစေသည့် ဆေးများကို မသုံး ဆောင်မိအောင် ရှောင်ကြဉ်ရန်လိုအပ်ပါ၏။

ထိုမျှသာမကဘဲ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် အာဟာရ ပြည့်ဝစွာ စားသုံးရန်လိုအပ်ပြီးကိုယ်ဝန်စောင့်ရှောက်မှုကိုစနစ် တကျ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်းဖြင့် အချို့သောပုံမှန်မဟုတ် သည့် သန္ဓေတည်မှုများကို ကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်ပါ၏။

ထို့အပြင်သန္ဓေပျက်ကျစေသော ဆေးဝါးများကို သုံးစွဲရာ မှ သန္ဓေသားသည် မပျက်ကျဘဲ သန္ဓေသားကို ထိခိုက်စေကာ ထိုကဲ့သို့ ပုံမှန်မဟုတ်သည့် ထူးခြားသည့် သန္ဓေတည်မှုများဖြစ် နိုင်သောကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးတိုင်း ကိုယ်ဝန်ရှိ လာပါက မိမိလွယ်ထားသော ကိုယ်ဝန်ကို မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ ဖျက်ချရန် မကြိုးစားသင့်ပါ။

အိမ်ထောင်ရှင်အမျိုးသမီးများသည် ကျန်းမာရေးမကောင်း ခြင်း၊ ကလေးများခြင်း၊ အသက်ကြီးရင့်လာခြင်းများ ရှိပါက ကိုယ်ဝန်ကို နှစ်နှစ်၊ သုံးနှစ် စသည်ဖြင့် အချိန် ကာလခြား၍ သန္ဓေယူခြင်း၊ သားသမီးမမွေးစေရန် စနစ်တကျ ဥပဒေ အတိုင်း စိစစ်မှုခံယူ၍ ပြုလုပ်ခြင်းများကို ဆောင်ရွက်သင့်ပါ၏။

ဆွေမျိုးချင်းချင်း အိမ်ထောင်ပြုမှုသည်လည်း မွေးဖွားလာ သော ကလေးငယ်များ၏ အသိဉာဏ်ကို ထုံထိုင်းနှေးကွေးစေ နိုင်သောကြောင့် မောင်နှမဝမ်းကွဲချင်း၊ ဆွေမျိုးချင်း၊ အိမ် ထောင်ပြုမှုကို ရှောင်ကြဉ်ရန် လိုအပ်ပါ၏။

ရှင်ဘုရင်များသည် မောင်နှမချင်း ပြန်လည်အိမ်ထောင်ပြု တတ်ကြရာ ပထမပိုင်းတွင် ဉာဏ်ပညာထက်မြက်သော မျိုးရိုး ဝီဇရှိသည့်တိုင် မင်းဆက်၏နောက်ပိုင်းတွင် ကုန်းဘောင်ခေတ်

မြန်မာဘုရင်များကဲ့သို့ အသိဉာဏ် ထုံထိုင်းလာကြသည်များကို သတိပြုရန် လိုအပ်လှပါ၏။ အလားတူပင် ကိုယ်ဝန်ဆောင် ကာလ စီးကရက်၊ ဆေးလိပ် စသည်တို့ကို သုံးစွဲခြင်း၊ မူးယစ် စေသော ဆေးဝါးများ သုံးစွဲခြင်း၊ အရက်သောက်သုံးခြင်း စသည်တို့ကို ရှောင်ကြဉ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ ဆေးလိပ်သောက်ရာမှ အလေးချိန် မပြည့်သောကလေးများကို မွေးဖွားလာနိုင်သည်ကို အလေး အနက် သတိပြုရန် လိုအပ်ပါ၏။ ယင်းပေါင်ချိန် မပြည့်သော ကလေးများသည် မီးတွင်း သေနန်းများ၍ ကြီးပြင်းလာသော အခါဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုလည်း လျော့နည်းသည်ကိုတွေ့ရပါသည်။

ထို့ကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်များသည် မိမိ တို့၏ ကိုယ်ဝန်များကို ပုံမှန်အတိုင်း မွေးဖွားကာ ခြောက်ပြစ်ကင်း သဲလဲစင်သော ရင်သွေးငယ်များကို မွေးဖွားစေရေးအတွက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ ရှောင်ကြဉ်သင့်သည်များတို့ ရှောင်ကြဉ် ၍ ကိုယ်ဝန်ကို စနစ်တကျစောင့်ရှောက်ကြရန်လိုအပ်ကြောင်း နှင့် အမျိုးသမီးတိုင်း ထူးခြားသော သန္ဓေတည်မှုများ မဖြစ် ပေါ်ဘဲ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော ရင်သွေးရတနာများကိုမွေးဖွား သန့်စင်စေရန် ဆုတောင်း၍ ဤဆောင်းပါးကို ရေးသားလိုက် ရပါသည်။

အခန်း ၁၁

ဝမ်းတွင်းရှိ သန္ဓေသား ဆုံးရှုံးမှုနှင့် မိခင်အတွက် အန္တရာယ်

ကိုယ်ဝန် ဆောင်ပြီးခါမှ အကြောင်း အမျိုးမျိုး တို့ကြောင့် မိခင်၏ဝမ်းတွင်း၌ ကိုယ်ဝန်ဆုံးရှုံးခြင်း ဖြစ် ရမှုများအကြောင်းကို ဤအခန်းတွင် ရေးသားထားပါ သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြီးခါမှ ဝမ်းတွင်း၌ သန္ဓေသား ဆုံးရှုံးရမှုမျိုးသည် မလိုလားအပ်ပါ။ ထို့ကြောင့် ထိုသို့ မဖြစ်ပွား မကြုံတွေ့စေရန် ကာကွယ်နိုင်သည်တို့ကို ကာကွယ်၍ အနေအထိုင် အသွားအလာ ဆင်ခြင်၍ ရှောင်ရှားနိုင်သည်များကို ရှောင်ရှားရန် ရေးသားထား ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန် အဆိပ်တက်ရောဂါ၊ သွေးတိုး၊ ဆီးချို၊ အပြင်းဖျားခြင်း၊ သွေးအားနည်းခြင်း စသည့် ရောဂါ များသည် ဝမ်းတွင်းမှ သန္ဓေသားကို ထိခိုက်နိုင်ပါ၏။

ဝမ်းတွင်း၌ ကလေးသေဆုံးနေပါက ဖြစ်ပေါ်လာသော လက္ခဏာများသည်လည်း သိထားအပ်သော လက္ခဏာရပ်များဖြစ်၍ ဤအခန်းတွင် ဖော်ပြထားပြီး မတော်တဆကိစ္စများကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆုံးရှုံးမှု မရှိစေရန်အတွက်လည်း သတိပေး ရေးသားထားပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်လာပါက ကိုယ်ဝန်ဆောင် သန္ဓေသားတိုင်း ခြောက်ပြစ်ကင်း သဲလဲစင် မွေးဖွားလာကြသည် မဟုတ်ပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်လာပါက ဆောင်လာသော ကိုယ်ဝန်သည် အပြစ်ကင်းစင်စွာဖြင့် မွေးဖွားမှုရှိသလို ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျမှုများ၊ ချွတ်ယွင်းမှုတစ်စုံတစ်ရာဖြင့် မွေးဖွားလာခြင်းများ၊ ဝမ်းတွင်း၌ ကလေးသေဆုံးပြီးခါမှ အသေ မွေးဖွားခြင်းများလည်း ရှိတတ်ပါ၏။

ဝမ်းတွင်း၌ ပင့်သန္ဓေဆောင်ပြီးခါမှ ကလေးအသေမွေးမည်ကို မည်သည့်မိခင်မှ မလိုလားကြပါ။ ကလေးအသေမွေးရာတွင် အချို့သောဖြစ်ရပ်များသည် ဆင်ခြင်သတိထားရှိခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ အချို့သောဖြစ်ရပ်များသည် အချိန်မီ ကုသခံယူမှုခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း ကလေးအသေမွေးမှုကို ကာကွယ်ရှောင်ရှား နိုင်ပါသည်။

ဤဆောင်းပါးဖြင့် ပညာပေးလိုသည်မှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ ဝမ်းတွင်း ကိုယ်ဝန်ဆုံးရှုံးမှုကို ရှောင်ရှားနိုင်ရန်၊ မလွဲမရှောင်သာ ဝမ်းတွင်း၌ ကိုယ်ဝန်ဆုံးရှုံးမှုရှိပါက ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်အား ထိခိုက်မှု မရှိစေရန် ရည်ရွယ်၍ ရေးသားခြင်း

ဖြစ်ပါ၏။ ဝမ်းတွင်း၌ ကလေးသေဆုံးမှုကို သိရှိပြီး အချိန်မီ ကုသမှုခံယူပါက မိခင်အား တစ်စုံတစ်ရာ ထိခိုက်မှု မရှိနိုင်ပါ။ သို့သော် ဝမ်းတွင်း၌ ကလေးသေဆုံးမှုသည် တစ်လခွဲထက်ကျော်လွန်ပါက မိခင်အတွက် အန္တရာယ်ကြီးနိုင်ပါ၏။

မိဘများသည် ဝမ်းတွင်း၌ ကလေး သေဆုံးတတ်သည့် အကြောင်းရင်းများ၊ ဝမ်းတွင်း၌ ကလေးသေဆုံးပါက ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည့် လက္ခဏာများကို ကြိုတင်သိရှိထားခြင်းဖြင့် ဝမ်းတွင်းကိုယ်ဝန် ထိခိုက်ပျက်စီးမှုကို ကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်အဆိပ်တက် ရောဂါ

မိခင်ဝမ်းတွင်း၌ ကလေးသေဆုံးမှုဖြစ်ရခြင်းတွင် ကိုယ်ဝန်အဆိပ်တက်ရောဂါကြောင့် ဖြစ်ရခြင်းသည် အဖြစ်များသည်။ မိခင်သည် ကိုယ်ဝန် အဆိပ်တက်ရောဂါ ဖြစ်ပွားလာပါက ဝမ်းတွင်းမှ ကလေးငယ်သည် မိခင်ထံမှ လိုအပ်သော အစားအစာနှင့် အောက်ဆီဂျင်များကို အချွင်းမှတစ်ဆင့် ရရှိမှုသည် တဖြည်းဖြည်း နည်းပါးလာရာက ကလေးသည် အာဟာရနှင့် အောက်ဆီဂျင် လျော့ပါးလာခြင်းကြောင့် အသက် ဆုံးရှုံးတတ်သည်။

သွေးတိုး

မိခင်တွင် သွေးတိုးရောဂါရှိပါကလည်း ဝမ်းတွင်းမှကလေးသေဆုံးကတ်၏။ မိခင်သည် သွေးတိုးရောဂါအပြင် ကိုယ်ဝန်

အဆိပ်တက်ရောဂါ ထပ်ဆင့်ဖြစ်ပွားပါက ဝမ်းတွင်းကလေး
သေဆုံးမှု ပို၍ များတတ်၏။

ဆီးချိုရောဂါ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်သည် ဆီးချိုရောဂါ ရှိလာပါကလည်း
ဝမ်းတွင်းမှ ကလေးသေဆုံးမှု ဖြစ်နိုင်၏။ ဆီးချိုရောဂါကြောင့်
ကလေးသေဆုံးမှုဖြစ်ရာတွင် ဆီးချိုရောဂါဖြစ်သော မိခင်အား
ဆီးချိုရောဂါကို ထိန်းချုပ်ကုသသောအခါမိခင်၏ သွေးကြော
အတွင်း၌ သကြားဓာတ် များပြားလာခြင်းနှင့် လျော့နည်း
သွားခြင်းတို့ ခဏချင်း ပြောင်းလဲဖြစ်ပေါ်လာရာမှ ဝမ်းဗိုက်
တွင်းမှကလေး သေဆုံးခြင်း ကြုံရတတ်သည်။

ဆီးချိုရောဂါရှိ၍ ဝမ်းတွင်းမှကလေးသေဆုံးမှုသည် ကိုယ်
ဝန် ၃၆ ပတ် ရရှိပြီးသည့် နောက်ပိုင်းတွင်သာ အဖြစ်များ
သည်။

ဝမ်းတွင်းပါ ချွတ်ထွင်းချက်

သန္ဓေသားသည် ဝမ်းတွင်းပါ ချွတ်ယွင်းချက် တစ်စုံတစ်ရာ
ကြောင့်လည်း ဝမ်းတွင်း၌ သေဆုံးမှု ဖြစ်နိုင်ပါ၏။ ဝမ်းတွင်း
ပါ ချွတ်ယွင်းမှု တစ်စုံတစ်ရာရှိ၍ သေဆုံးပါက သန္ဓေသား
သည် ကိုယ်ဝန်နချိန်၌ စောစီးစွာ သေဆုံးမှု ဖြစ်နိုင် သကဲ့သို့
ကိုယ်ဝန်ရင့်မှလည်း သေဆုံးနိုင်၏။ ထို့အပြင် မွေးရာပါ ချွတ်
ယွင်းမှုရှိပါက မွေးနေ့စဉ်ကာလအတွင်း မွေးရခက်၍ သော်
လည်းကောင်း၊ မွေးပွားစဉ် ဒဏ်ရာရရှိ၍သော် လည်းကောင်း။

ရောဂါ တစ်စုံတစ်ရာ ရရှိပြီး၍သော် လည်းကောင်း ကလေး
သေဆုံးနိုင်၏။ ထိုကဲ့သို့သော ကလေးများသည် တစ်ခါတစ်ရံ
မွေးပြီးလျှင်ပြီးခြင်း သေဆုံးမှုလည်း ရှိနိုင်သောကြောင့် ဝမ်း
တွင်းပါ ချွတ်ယွင်းမှုရှိသော သန္ဓေသားများသည် အချိန်မရွေး
သေဆုံးနိုင်သည်။

အပြင်းဖျားခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင် ကာလတွင် မိခင်သည် အပြင်းဖျားရာမှ
ဝမ်းတွင်းသန္ဓေသားသေဆုံးနိုင်၏။ ထို့အပြင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်
ကာလတွင် ရောဂါ တစ်စုံတစ်ရာကြောင့် ပြင်းသောဆေးများ၊
အဆိပ်ပါသော ဆေးဝါးများ၊ အဆိပ်သင့်ခြင်းများ ဖြစ်ပွား
လျှင်လည်း ဝမ်းတွင်းမှကလေး အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်သည်။ ဝမ်း
တွင်းမှ သန္ဓေသည် မိခင်၌ ကာလသားရောဂါ ရှိခြင်းကြောင့်
လည်း သေဆုံးနိုင်သည်။

သွေးအားနည်းခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလဝယ် သွေးအားနည်းခြင်း၊ သွေးထဲ၌
သံဓာတ် အလွန်အမင်း နည်းပါးခြင်းတို့ကြောင့်လည်း သန္ဓေ
သား သေဆုံးနိုင်၏။ ဖခင်၏သွေးနှင့် မိခင်၏သွေး မတည့်လျှင်
လည်း ဝမ်းတွင်းမှကလေး သေဆုံးနိုင်သည်။

အခြားအကြောင်းများ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်း ဗိုက်ကို ထိခိုက်မိပါကလည်း
ဝမ်းတွင်းမှ ကိုယ်ဝန်ဆုံးပါးနိုင်၏။ ထို့ပြင်မွေးရမည့်ရက်ထက်

တနင်္ဂနွေ နှစ်ပတ်မျှ ကျော်လွန်လာသည့်တိုင် မမွေးဖွားပါက ဝမ်းတွင်းမှ သန္ဓေသားသည် အစာနှင့် အောက်ဆီဂျင်ရရှိမှု နည်းပါးလာရာမှ သေဆုံးရသောအဖြစ်နှင့်လည်း ကြုံကြိုက်နိုင် ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ကလေး၏လှုပ်ရှားမှု များခြင်းကြောင့် ချက်ကြိုးသည် ရှုပ်ထွေး၍ အထုံးကဲ့သို့ချည်မိလျှင် ကလေးအစာ လမ်းကြောင်း ပိတ်သကဲ့သို့ဖြစ်ပြီး ကလေး သေဆုံးတတ်ပါ သည်။

ဝမ်းတွင်းကလေးဆုံးရှုံးမှုနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်၏ ဝမ်းတွင်း၌ ကလေးသေဆုံးရပါက စတင်သေဆုံးသည်မှ တစ်လခွဲအတွင်းကာလဝယ် မိခင်အတွက် များစွာအန္တရာယ် မရှိပါ။ ကလေးသေဆုံးမှု တစ်လခွဲကျော် ပါ ၂၀ မှ ၂၅ ရာခိုင်နှုန်းသော မိခင်များသည် သွေးကြော အတွင်း သွေးခဲခြင်းရောဂါဖြစ်ပွား၍ မိခင်သည် သွေးဓာတ် များ လျော့နည်းမှုဖြစ်ကာ သွေးယိုထွက်မှုများ ဖြစ်ပွားကာ မိခင်သေဆုံးနိုင်၏။ သို့သော် ယခုအခါတွင် မီးယပ်နှင့်လားဖွား ဆိုင်ရာ ပညာပေးမှုများ တိုးပွားလာကြခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင် စောင့်ရှောက်ရေး အသိပညာ မိခင်များ၌ တိုးပွားလာခြင်း ကြောင့် ဝမ်းတွင်းကလေး သေဆုံးမှုရှိနေသော မိခင်များသည် ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများထံ အချိန်မီရောက်ရှိကာ စောစီးစွာ ကုသပေးနိုင်မှုတို့ကြောင့် မိခင်သေဆုံးမှု အလွန်မှ နည်းပါး သည်။

ဝမ်းတွင်း၌ ကလေးသေဆုံးမှု လက္ခဏာ

ဝမ်းတွင်း၌ ကလေး သေဆုံးသွားပါက ကိုယ်ဝန်သည် ဆက်လက်မကြီးထွားဘဲ ရပ်ဆိုင်းသွားခြင်းကြောင့် ကိုယ်ဝန် သေးငယ်၍ လာတတ်၏။

ဝမ်းတွင်း၌ ကလေးသေဆုံးသွားခြင်းကြောင့် ကလေးသည် လှုပ်ရှားမှု မရှိတော့ဘဲလည်း ရှိလာ၏။ ထို့အပြင် ကလေး၏ နှလုံးခုန်သံလည်း မကြားရတော့ဘဲ ရှိလာတတ်သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြီဟု ဆိုပါက ကိုယ်ဝန်ဆောင် လက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်လာတတ်၏။ ဥပမာအားဖြင့် ဆိုလျှင် ကိုယ်ဝန် ဆောင်မိခင်၏ ရင်သားများသည် မွေးဖွားလာသော ရင်သွေး အား အဆင်သင့်နို့တိုက်ကျွေးနိုင်ရန် တင်းနေတတ်၏။ ဝမ်းတွင်း ၌ ကလေးသေဆုံးပါက ရင်သားသည် တင်းနေရာမှ ပြားချပ် သွားတတ်၏။ မိခင်ကိုယ်အလေးချိန်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် တဖြည်းဖြည်းတက်လာသည်။ ဝမ်းတွင်းမှ ကလေးသေဆုံးလျှင် ကိုယ်အလေးချိန် မတက်တော့ဘဲ ပထမတွင် တန့်သွားမည်။ နောက်တွင် ကိုယ်အလေးချိန် တဖြည်းဖြည်း ကျဆင်းသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

ထို့အပြင် ဝမ်းတွင်း၌ကလေးသေဆုံးနိုင်စေမည့်အကြောင်း များ မိခင်ထံတွင်ရှိပါက ဝမ်းတွင်းမှ ကိုယ်ဝန်အသက်ရှင်မှု ရှိမရှိ ဟူသောအချက်ကို သံသယရှိ သတိထားကြည့်ရှုသင့်ပါ၏။

ဥပမာအားဖြင့် တင်ပြရသော် မိခင်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင် လျက် သွေးတိုးရှိမည်၊ ဆီးချိုရှိမည်၊ အပြင်းဖျားမည်၊ ကိုယ်

ဝန်ဆောင် အဆိပ်တက်ရောဂါ လက္ခဏာများ ရှိလာမည် ဆိုပါက ဝမ်းတွင်းမှ ကိုယ်ဝန်သေဆုံးမှု ရှိမရှိ ဆိုသောအချက် ကို သတိထားနိုင်ပါသည်။

အတိအကျသိရှိစေရန်

ဖော်ပြပါအတိုင်း မိခင်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် ဝမ်း တွင်းမှ ကလေးသေဆုံးမည့်လက္ခဏာ တစ်စုံတစ်ရာ တွေ့ရှိကာ သံသယစိတ်ဝင်လာပါက သေချာအောင် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း များနှင့် ဆက်သွယ်၍ ကိုယ်ဝန်ကြီးထွားမှုနှုန်း တိုင်းတာခြင်း၊ အသံလှိုင်းလွန်ကိရိယာဖြင့် ကလေးနှလုံးလှုပ်ရှားမှုကို စမ်းသပ် ခြင်းတို့ဖြင့် ဝမ်းတွင်းမှ ကလေး၏အခြေအနေကို သိရှိနိုင်ပါ၏။

ထို့ပြင် ဓာတ်မှန်ရိုက်ကြည့်ပါက သွေးကြောကြီးများထဲ တွင် လေပူပေါင်းများရှိနေခြင်း၊ ကသေး၏ နံရိုးများ ထပ်နေ ခြင်း၊ ဦးခေါင်းခွံများထပ်ခြင်း၊ နံရိုးများအားလုံးစု၍ ကလေး သည် ဟောလုံးကဲ့သို့ ဖြစ်နေခြင်းများ ရှိမရှိ စစ်ဆေးကာ ဝမ်း တွင်းမှ ကလေးအခြေအနေကို သိရှိနိုင်၏။

ထို့အပြင် မိခင်တွင် ကာလသားရောဂါပိုး ရှိမရှိ၊ ဆီးချို ရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ သွေးခဲနှုန်း၊ သွေးခဲစေသောဓာတ်၊ သွေးအမျိုးအစားနှင့်ဆီးတို့ကိုဆက်လက်စစ်ဆေးကာ ဝမ်းတွင်း ကလေး သေဆုံးမှု၏ အကြောင်းရင်းကို စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။

ဝမ်းတွင်းမှ ကလေးသေဆုံးမှုသည် အမှန်စင်စစ် ရောဂါ တစ်ရပ်လည်း မဟုတ်၊ မျိုးရိုးလိုက်တတ်သော ဖြစ်ရပ်လည်း

မဟုတ်ဘဲ အထက်ပါ အကြောင်းအရာများကို အခြေခံ၍သာ ဖြစ်ပွားရခြင်းဖြစ်သည်။

ဖြစ်တတ်သည့် ကာလအပိုင်းအခြား

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ဝမ်းတွင်း၌ကလေးသေဆုံးမှုသည်ကာလ အပိုင်းအခြားအားဖြင့် ရက်သတ္တ ၂၀ ပတ်ကျော်တွင် အဖြစ် များကြသော်လည်း အချိန်ကာလသည် ဖြစ်သည့်အကြောင်း ရင်းပေါ် အခြေခံ၍သာ ဖြစ်ပွားတတ်ပါ၏။ ဖြစ်ရသည့် အကြောင်းရင်းသည် ကိုယ်ဝန်စဉ်၌ပင် ကလေးသေဆုံးမှုမျိုး ဖြစ်တတ်ပါက ဝမ်းတွင်းမှ ကိုယ်ဝန်သည် အချိန်စောစွာသေဆုံး တတ်ပြီး ဖြစ်သည့်အကြောင်းရင်းသည် ကိုယ်ဝန်ရင့်မှ သေဆုံး တတ်ပါက ကိုယ်ဝန်သည် အချိန်နောက်ကျမှသာ သေဆုံးတတ် ပါ၏။

ဆီးချိုရောဂါကြောင့် ကိုယ်ဝန် ပျက်စီးပါက ကိုယ်ဝန် သက်တမ်း ၃၆ ပတ်မှ ၃၀ ပတ်အကြာတွင် ဖြစ်တတ်သော ကြောင့် ကိုယ်ဝန်ရင့်ပါက ဝမ်းတွင်းမှကလေး သေဆုံးတတ် ၏။ သို့သော် ဗိုက်ကို တစ်စုံတစ်ရာထိခိုက်မှုကြောင့် ဝမ်းတွင်း မှကလေး သေဆုံးတတ်၏။ သို့သော် ဗိုက်ကို တစ်စုံတစ်ရာ ထိခိုက်မှုကြောင့် ဝမ်းတွင်းမှကလေးသေရသော် အချိန်မရွေး ပျက်စီးနိုင်မှုဖြစ်နိုင်ပါ၏။

ကိုယ်ဝန် အဆိပ်တက် ရောဂါကြောင့် ဝမ်းတွင်းမှ သန္ဓေ ဆုံးရှုံးမှုရှိပါက ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်သည် သွေးတိုးများလာချိန်

ဆီးတုင်း၌ အယ်လ်ဗြိုမင်ဓာတ်အား များလာချိန်များတွင်
သေဆုံးမှုဖြစ်တတ်သည်။

သို့သော် ကာလသားရောဂါကြောင့် ဝမ်းတုင်း၌ ကလေး
သေဆုံးမှုသည် ကိုယ်ဝန် ၂၀ ပတ်ခန့်တွင် ဖြစ်ပွားတတ်ပါ၏။
အကယ်၍ ကလေး၏ဗီဇတွင် ကရိုမိုဇုန်းများ ချွတ်ယွင်းပါက
ရက်သတ္တ ၂၀ ပတ်မတိုင်မီ ကလေးသေဆုံးတတ်ပါသည်။

မတော်တဆကိစ္စရပ်များ

မတော်တဆကိစ္စကြောင့် ဝမ်းတုင်းမှ သန္ဓေသားပျက်စီးမှု
သည် အချိန်မရွေးဖြစ်နိုင်ပါ၏။ လမ်းသွားနေစဉ် ချော်လဲခြင်း၊
မော်တော်ကားတိုက်ခြင်း၊ အမြင့်မှလိမ့်ကျခြင်းတို့ဖြစ်ရာမှဗိုက်ကို
ထိခိုက်မှုရှိကာ အချင်းကွာသွားနိုင်၏။ အချင်းကွာခြင်းများလျှင်
ကလေးသေဆုံးမှုဖြစ်တတ်၏။

ထို့ကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်များသည် မတော်တဆ
ကိစ္စရပ်များ မဖြစ်ပွားစေရန် အသွားအလာ အနေအထိုင်
ဆင်ခြင်ရန်လိုအပ်သည်။

ဆေးရုံနှင့်အလှမ်းကွာဝေးပါက

ဝမ်းတုင်းကလေးသေဆုံးမှုသည် တစ်လခွဲအတွင်း အန္တရာယ်
များစွာ မရှိနိုင်သော်လည်း တစ်လခွဲအထက်ဆိုပါက သွေးယိုမှု
ရောဂါရရှိနိုင်ပြီး မိခင်ပါအသက်ဆုံးရှုံးနိုင်၏။

ထို့ကြောင့် ဆေးရုံ ဆေးပေးခန်းများနှင့် ဆက်သွယ်ရန်
ဝေးသော ဒေသများမှ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များသည် ဝမ်းတုင်း
ကလေး သေဆုံးသည့်လက္ခဏာများကို သိရှိမှတ်သားထားပြီး
လက္ခဏာတစ်စုံတစ်ရာ ပေါ်ပေါက်လာပါက ဆေးရုံဆေးပေး
ခန်းများသို့ အရောက်လာ၍ ကုသမှုခံယူသင့်ပါ၏။

ဝမ်းတုင်း၌ ကလေးသေဆုံးပါကရက်သတ္တနှစ်ပတ်မှသုံးပတ်
အတွင်း အလိုအလျောက် မွေးတတ်ကြပါ၏။ ဝမ်းတုင်း၌
သေဆုံးနေသောကလေးသည် ရက်သတ္တနှစ်ပတ်ကျော်လွန်နေ၍မှ
အလိုလျောက် မွေးဖွားမှုမရှိလျှင် နီးရာဆေးရုံသို့ မရောက်
ရောက်အောင် ပို့ဆောင်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

ကြိုတင်ကာကွယ်ပါ

ထို့ကြောင့် ဝမ်းတုင်းမှ ကိုယ်ဝန် သေဆုံးမှုမရှိစေရန် ကိုယ်
ဝန်ဆောင်လာရပြီဆိုပါက ကိုယ်ဝန်ကို စနစ်တကျ စောင့်
ရှောက်ရန်လိုပါ၏။ ကိုယ်ဝန်လန့်စဉ် ကာလတွင်ပင် သက်ဆိုင်ရာ
ကျန်းမာရေးဌာနတို့တွင်ဗိုက်အုပ်နှံ၍ ဆီးစစ်ဆေးခြင်း၊ သွေးစစ်
ဆေးခြင်းများကို ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ သွေးဆီးစစ်ဆေး
ရာမှရောဂါတစ်စုံတစ်ရာတွေ့ရှိပါကလည်း ပျောက်ကင်းအောင်
ကုသရန်လိုအပ်ပါ၏။ ကာလသားရောဂါကဲ့သို့သော ရောဂါ
ဖြစ်ပွားနေကြောင်းသိရှိရပါက ရောဂါကို စောစီးစွာကုသပြီး
သန္ဓေသား ဆုံးရှုံးမှုကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့်
ဝမ်းတုင်းမှ ကိုယ်ဝန်သည် ကျန်းမာရေး ချွတ်ယွင်းမှုကြောင့်

ဖြစ်စေ၊ ရောဂါ တစ်ရပ်ရပ်ကြောင့်ဖြစ်စေ ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှု ရှိပါက အချိန်မီစောစီးစွာ ကုသမှုပြုပါလျှင် မိခင်အားများစွာ အန္တရာယ်မရှိပါ။ သို့သော်လည်းရရှိလာသော ကိုယ်ဝန်ကိုမသန့်ရှင်းသော ပစ္စည်းများဖြင့် ဖျက်ချပါက မေးခိုင်ပိုး ဝင်ခြင်း၊ အသားများပုပ်၍ ပိုးဝင်ခြင်းတို့ဖြစ်လျှင် မိခင်အတွက် အသက် အန္တရာယ် အလွန်များသောကြောင့် ကိုယ်ဝန်ရရှိပါက ရရှိလာသော ကိုယ်ဝန်ကိုဖျက်ချရန် မကြံစည် စိတ်မကူးအပ်ပါ။ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းသည် ကလေးအထွက်သာမက မိခင်ကိုပါ အသက်အန္တရာယ်ရှိနိုင်ကြောင်း သတိထားစေလိုပါ၏။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်း ပြင်းထန်သောဆေးဝါးများ သုံးစွဲခြင်း၊ အဆိပ်ပါသော ဆေးဝါးများ သုံးစွဲခြင်း စသည် တို့ကို ရှောင်ကြဉ်ရန် လိုအပ်ပါ၏။

ထို့ပြင် ကိုယ်ဝန်ကို စနစ်တကျ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပြီး ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရရှိမှုမျိုးများ မဖြစ်အောင် နေထိုင်ကြရမည် ဖြစ်သည်။

မိမိတွင် ယခင်က သွေးတိုးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ သွေးအားနည်းရောဂါရှိပါက ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ်အထူးဂရုစိုက်ရန်လိုအပ်ပါသဖြင့် ကျွမ်းကျင်သော ဆရာဝန်များနှင့် ကိုယ်ဝန်စောင့်ရှောက်မှုကို ယူရန်လိုအပ်သည်။

ကိုယ်ဝန်ရရှိလာပါက ရရှိလာသော ကိုယ်ဝန်ကို မွေးဖွားလိုကြရုံသာမက မွေးဖွားသောကလေးသည် ခြောက်ပြစ်ကင်း သဲလဲစင် ဖြစ်လိုကြသည်မှာ မိခင်တိုင်း၏ဆန္ဒဖြစ်ပါ၏။

ထို့ကြောင့် ဝမ်းတွင်းမှ သန္ဓေသား အန္တရာယ် ကင်းရှင်းရေး၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် အသက်အန္တရာယ် ကင်းရေးတို့အတွက် ဝမ်းတွင်းမှ သန္ဓေသား သေဆုံးတတ်မှုနှင့် ကြိုတင်ကာကွယ် နိုင်သည်များကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ရန် သတိပေးရေးသားရပါသည်။

အခန်း ၁၂

ကလေးပျက်ကျသည့် အကြောင်းရင်းများ

ဤ အခန်းတွင် ကိုယ် ဝန် ပျက် ကျတတ် သည့် အကြောင်း ရင်း များကို ရေးသား ထား ၏။ ယင်း အကြောင်းရင်းများကို သိခြင်းဖြင့် ကြိုတင်ကာကွယ် နိုင်သည်များကိုကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်၏။ မြန်မာ နိုင်ငံ၌ ကိုယ်ဝန် ပျက်ကျနှုန်းသည် ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းမျှ ရှိပြီး အသက် ၃၀ မှ ၄၀ အတွင်း၌ ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျမှု ပိုများကြောင်း သိရပါသည်။

ကိုယ်ဝန်သည် သန္ဓေသား ချွတ်ယွင်းမှု၊ သားအိမ် ချွတ်ယွင်းမှု၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် မတော်တဆထိခိုက် မှု၊ အာဟာရပြည့်စွာ မရရှိမှု၊ နာတာရှည်ရောဂါရှိမှု စသည်တို့ကြောင့် ကိုယ်ဝန် ပျက်ရမှုများ အကြောင်းကို ဝေးသားထားပါသည်။

ကိုယ်ဝန် ပျက်ကျရမှုသည် အကြောင်း အမျိုးမျိုး တို့ကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပေရာ သန္ဓေသားနှင့်အမေတို့၏ သွေး အုပ်စုချင်း မတူခြင်း၊ အသည်းရောင် အသားဝါခြင်း တို့သည်လည်း ကိုယ်ဝန် ပျက်ကျနိုင်ကြောင်း ရေးသား ထားပါသည်။

မိသားစုများတွင် အိမ်ထောင်ရှင် အမျိုးသမီး တစ်စု တစ်ယောက်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခဲ့ပြီဆိုပါက ထိုကိုယ်ဝန် ကို ကောင်းစွာစောင့်ရှောက်၍ မွေးဖွားလိုကြသည်သာ ဖြစ်၏။

အထူးသဖြင့် အိမ်ထောင်ဦးတွင် ဇနီး မောင် နှ့် တို့ သည် သားဦး၊ သမီးဦး ပျက်စီးခြင်း၊ ဆုံးရှုံးခြင်း မရှိရလေအောင် ကြိုးစား၍ စောင့်ရှောက်တတ်ကြသည်။

မိမိဝမ်းတွင်း၌ ကိန်းအောင်းရောက်ရှိလာပြီးဖြစ်သော ကိုယ် ဝန်ကို သာမန်အားဖြင့် မည်သူမျှပျက်စီးဆုံးရှုံးရသည့် အဖြစ်သို့ မရောက်လိုကြပါ။

သို့သော် သဘာဝအားဖြင့် တည်ရှိလာပြီးသော ကိုယ်ဝန် တိုင်း ဘေးမသီ ရန်မခ ဖွားလာရသည်ဟူကား မရှိပါ။ အကြောင်းအမျိုးမျိုးတို့ကြောင့် ကိုယ်ဝန် ပျက်ကျမှုများသည် ရှိတတ်ပါ၏။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကလေးပျက်ကျသည့်နှုန်းမှာ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းမျှဖြစ်ပါ၏။ ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်းသည် အသက် ၃၀ မှ ၄၀ နှစ် အကြား အရွယ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်များတွင် ကိုယ်ဝန် ပျက်ကျမှု ပို၍များပါ၏။

ထို့ကြောင့် ကိုယ်ဝန်သည် မည်သို့သော အကြောင်းများ ကြောင့် ပျက်ကျရသည်ဟူသောအချက်ကိုအိမ်ထောင်ရှင် အမျိုး သမီးများ သိထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျသော အကြောင်းများကိုလေ့လာပါက-
၁။ အချို့သော အကြောင်းများကို ကြိုတင် ကာကွယ်၍ ရပါ၏။

၂။ အချို့သော အကြောင်းများကို နေ့စဉ် သတိထား ဆင်ခြင်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ဝန်ကို စောင့်ရှောက် နိုင်ပါ သည်။

၃။ အချို့သော အကြောင်းအရာ များသည်ကား သဘာဝ တရားအရသာဖြစ်၍ ကြိုတင် ကာကွယ် စောင့်ရှောက်မှု ပြုရန် ခဲယဉ်းသည့် အကြောင်းတရား များလည်း ရှိပါ၏။

သို့သော် ကြိုတင်ကာကွယ်၍ ရနိုင်သည်များနှင့် သတိထား ဆင်ခြင်ပါက တားဆီးနိုင်သည်များကို ကြိုတင်ကာကွယ်ထား ပါက ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြီး ပယောဂတစ်စုံတစ်ရာကြောင့်လည်း ကောင်း၊ မတော်တဆ ဖြစ်ရပ်များကြောင့် လည်းကောင်း ပျက်ကျမှုများကို ကာကွယ်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

- ထို့ကြောင့် ဤဆောင်းပါးတွင်-
 - ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်း ဆိုသည်မှာ ဘာလဲ။
 - မည်သည့် အကြောင်းများကြောင့် ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျရ သလဲ။

- ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျသည့် လက္ခဏာများက ဘာလဲ။
- ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျပါက မည်သို့ နေထိုင်ရမည်နည်း။
- ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျမှုနှင့် ပတ်သက်၍ အခြားသိသင့်သိအပ်သည်များက ဘာတွေလဲ။

●လည်တို့ကို ဖော်ပြထားပါ၏။

ကလေးပျက်ကျခြင်းဆိုသည်မှာ ပဋိသန္ဓေတည်ပြီး ကိုယ်ဝန်ရက်သတ္တ ၂၈ ပတ် မတိုင်မီအတွင်း ကိုယ်ဝန်ဆက်၍ မဆောင်နိုင်ဘဲ တစ်နည်းအားဖြင့် ကိုယ်ဝန်မတည်မြဲဘဲ သန္ဓေသားသည် သားအိမ်အတွင်းမှ ပြင်ပသို့ ထွက်ကျခြင်းကို သန္ဓေပျက်ကျခြင်း သို့မဟုတ် ကလေးပျက်ကျခြင်းဟု ခေါ်ပါသည်။

ကလေးပျက်ကျခြင်းသည် အကြောင်း အမျိုးမျိုးတို့ကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါ၏။

- ၁။ သန္ဓေသား၏ ချွတ်ယွင်းမှုကြောင့်လည်း ကလေးပျက်ကျနိုင်ပါသည်။
- ၂။ သားအိမ်၏ချွတ်ယွင်းမှုကြောင့်လည်း ကလေးပျက်ကျနိုင်ပါသည်။
- ၃။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်သည် မတော်တဆထိခိုက်မိခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်လောက်အောင် အာဟာရမပြည့်ဝခြင်း၊ နာတာရှည် ရောဂါ ရှိခြင်း အစရှိသော အကြောင်းတစ်မျိုးမျိုး သို့မဟုတ် တစ်မျိုးထက်မကသော အကြောင်းများကြောင့်လည်း ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျနိုင်ပါသည်။

သန္ဓေသား ချွတ်ယွင်းမှုကြောင့် ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်း

သန္ဓေသားသည် ယင်းကိုယ်တိုင်ကြောင့် သော်လည်းကောင်း၊ သန္ဓေသားကို ပတ်ဝိုင်းထားသော အမွေးပါးများ တည်ဆောက်မှု မမှန်ခြင်းကြောင့် သော်လည်းကောင်း၊ ကိုယ်ဝန်လန့်စဉ်ကာလအတွင်း ကလေးပျက်ကျတတ်ပါသည်။

ထိုအကြောင်းတို့ကြောင့် သန္ဓေသားပျက်ကျလျှင် အများအားဖြင့် ကိုယ်ဝန်ခြောက်ပတ်မှ ရှစ်ပတ်အတွင်း ပျက်ကျတတ်သည်။ ကလေးပျက်ကျခြင်း၏ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းမျှသည်လည်း ဤအကြောင်းကြောင့်ပင် ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဖခင်မျိုးစေ သို့မဟုတ် မိခင်မျိုးစေ တွင် ချွတ်ယွင်းမှုရှိပါက သန္ဓေသားသည် သားအိမ်နံရံတွင် တွယ်ကပ်မှုမမှန်လျှင် သန္ဓေသားနှင့် ယင်းကိုပတ်ထားသော အမွေးပါး တည်ဆောက်မှုသည်လည်း မမှန်မကန်ဖြစ်ကာ ပျက်ကျနိုင်၏။

ထို့ပြင် ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်၌ ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်သည် ကင်ဆာရောဂါကု ပဋိဇီဝ ဆေးများကို သုံးဆောင်ခြင်းတို့ကြောင့်လည်း သန္ဓေသားနှင့် ယင်းအား ပတ်ထားသော အမွေးပါးတည်ဆောက်မှု မမှန်မကန်ဖြစ်ကာ ကိုယ်ဝန် ပျက်ကျခေနိုင်ပါသည်။

အောက်ဇီဂျင်နှင့် အာဟာရ ချို့တဲ့၍ ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်း

ဝမ်းတွင်းမှ သန္ဓေသားသည် အောက်ဇီဂျင်နှင့် အစာရေစာ ချို့တဲ့မှုများကြောင့်လည်း ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျနိုင်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်၌ ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ ကာလသားရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ အဆုတ်ရောဂါ၊ သွေးအား အလွန်နည်းသော ရောဂါ စသည်တို့ထဲမှ တစ်ခုခုရှိပါက သန္ဓေသားတွင် အောက်စီဂျင်နှင့် အစာရေစာ ချွတ်ယွင်းမှု ရှိလာကာ ကလေးပျက်ကျနိုင်ပါသည်။

သန္ဓေတည်နေချိန်တွင် သန္ဓေသားသည် အချင်းမှတစ်ဆင့် မိခင်ထံမှ လိုအပ်သော အောက်စီဂျင်နှင့် အာဟာရတို့ကိုရယူ၍ မိမိကိုယ် မိမိ တည်ဆောက်ရလေရာ ထိုအချိန်တွင် အချင်းသည် အလွန်မှ အရေးကြီးလှသည်။

အချင်း ချွတ်ယွင်းမှု ရှိပါက မိခင်ထံမှ အောက်စီဂျင်နှင့် အာဟာရများ ပုံမှန်မရနိုင်ဘဲ ကလေးပျက်ကျနိုင်ပါ၏။ အချင်းသည် တည်ဆောက်မှုမမှန်ဘဲရှိမည်၊ အချင်းအတွင်း၌ အသားပို ရှိနေမည်၊ အချင်း၌ စပျစ်သီးသန္ဓေ ရှိနေမည်၊ အချင်းတွင် ကာလသား ရောဂါရှိမည်၊ အချင်းသည်သားအိမ်အောက်ပိုင်း၌ တွယ်ကပ်နေမည် ဆိုပါက အချင်းအတွင်း၌ သွေးလည်ပတ်မှု ချွတ်ယွင်းလာတတ်၏။ ထိုအခါ သန္ဓေသားသည် ဖော်ပြပါ အတိုင်းဖြစ်ကာ သန္ဓေသား ပျက်ကျနိုင်ပါသည်။

တစ်ဖန် ကလေး၏ချက်ကြီးသည် လိမ်နေခြင်း၊ ချက်ကြီးရှိ သွေးကြောများ ပုံမှန်တည်ဆောက်မှု မရှိခြင်းတို့ကြောင့်အချင်း နှင့်ချက်ကြီးတို့မှတစ်ဆင့် မိခင်ထံမှ အောက်စီဂျင်နှင့် အာဟာရ များ ရယူသော သန္ဓေသားသည် အောက်စီဂျင်နှင့်လိုအပ်သော အာဟာရများ ပုံမှန်မရနိုင်ဘဲ ပျက်စီးခြင်းလည်း ရှိပါ၏။

တစ်ခါတစ်ရံ မေ့ဆေးပေးခံရသော မိခင်များသည် သန္ဓေ သား၌ အောက်စီဂျင် အရနည်းလာပြီး ကလေးပျက်ကျ လာ နိုင်၏။

သွေးအုပ်စု

သန္ဓေသား၏ သွေးအုပ်စုနှင့် မိခင်၏ သွေးအုပ်စုမတူသဖြင့် သန္ဓေသားသည် သွေးအားနည်းမှုရှိလာပြီး အသက်ဆက်လက် ရှင်သန်ရေးအတွက် ချွတ်ယွင်းမှု ရှိလာကာ သန္ဓေသားပျက်ကျ လာနိုင်ပါသည်။

သားအိမ် ချွတ်ထွင်းမှုကြောင့် ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်း

သားအိမ်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်လာသောအခါ သန္ဓေသား ကို လက်ခံထားနိုင်စေရန် မှတော်မုန်းဓာတ်များ၏ လှုံ့ဆော် မှုကြောင့် ကြီးထွားလာရသည်။ အကယ်၍ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တွင် မှတော်မုန်းဓာတ် နည်းပါးပါက သားအိမ်သည် သန္ဓေသားကို လက်ခံ နိုင်လောက်အောင်ကြီးထွားလာမှု မရှိ ခြင်းကြောင့် သန္ဓေသား ပျက်ကျနိုင်ပါ၏။

သန္ဓေသားသည် သားအိမ်အတွင်း၌ ဒီဒို ကြီးထွားရခဲပရာ ယင်းအမှီပြု နေထိုင်သော သားအိမ်သည် ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲ-

- သားအိမ်အဝ သို့မဟုတ် သားအိမ်လည်တံ ပုံမှန်ထက် ပိုကျယ်နေခြင်း၊
- သားအိမ် သေးငယ်ခြင်း၊

- သားအိမ်နှစ်ခု ဖြစ်နေခြင်း၊
 - သားအိမ်နောက်သို့ လန်နေခြင်း
 တို့ကြောင့် ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျနိုင်ပါသည်။ သားအိမ်နောက်
 လန်နေပါက သားအိမ်အတွင်း သွေးလှည့်ပတ်မှု နည်းလာရာက
 သန္ဓေသား ပျက်ကျနိုင်ပါ၏။

သားအိမ်အတွင်း၌ အသားပိုရှိခြင်း၊ သားအိမ်အနီးအနား
 တွင်အသားပိုရှိခြင်းတို့ဖြစ်ပါက သားအိမ်တွင်းသွေးလှည့်ပတ်မှု
 နည်းပါးလာကာ သန္ဓေသား ပျက်ကျနိုင်ပါသည်။

ပင်ဇင်စားဆေး၊ အားဂေ၊ စားဆေး၊ ကွန်ဒိုစားဆေးနှင့်
 ပြင်းသော ဝမ်းနုတ်ဆေးများကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် စားသုံး
 မိခြင်းကြောင့်လည်း ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျနိုင်ပြီး အမြွှာပူးကိုယ်ဝန်
 များသည် သားအိမ်တင်းမှု ရှိခြင်းကြောင့်လည်း ကိုယ်ဝန်ပျက်
 ကျနိုင်ပါသည်။

ထို့ပြင် ရေမြွှာအိတ်ပါးခြင်း၊ သားအိမ်ဝ ပုံမှန်ထက်ပိုကျယ်
 ခြင်းတို့ကြောင့် ရေမြွှာအိတ်ပေါက်ကာ ကလေး ပျက်ကျနိုင်
 ပါသည်။

အသည်းရောင်အသားဝါ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် အသည်းရောင် အသားဝါ
 ရောဂါရရှိလာပါက ကလေး ပျက်ကျမှုသည် သာမန်ထက်
 သုံးဆမှ ငါးဆအထိပိုပျက်ကျသည်ကို တွေ့ရှိရပါ၏။ အသည်း
 ရောင် အသားဝါရောဂါရရှိပါက ကိုယ်ဝန် ဘာကြောင့် ပျက်
 ကျနှုန်း များရသည်ကို သေချာစွာ မသိရသေးပါ။

သို့သော်လည်း အသည်းရောင် အသားဝါဖြစ်ပါက မိခင်၏
 အသည်းသည် ပုံမှန် အလုပ်မလုပ်နိုင်ဘဲ သွေးကို ခဲးစသော
 ဓာတ်များ ချွတ်ယွင်းခြင်းနှင့် ဗီတာမင်ဓာတ်များ ချွတ်ယွင်းမှု
 ကြောင့် အချင်းသည် မှုန်မဟုတ်ဘဲ ဖြစ်ပေါ်လာရာက သန္ဓေ
 သားသည် အားနည်းမှု၊ ချွတ်ယွင်းမှု၊ ချို့တဲ့မှုများ ဖြစ်ပေါ်
 လာကာ ကလေးပျက်ကျရသည်ဟု ယူဆကြသည်များလည်း
 ရှိပါ၏။

မိခင်၌ အသည်းရောင် အသားဝါရောဂါ ဖြစ်ပါက ဝမ်း
 တွင်းမှ သန္ဓေသားကို တစ်ရာခိုင်နှုန်းမှ နှစ်ရာခိုင်နှုန်းလောက်
 သာ ကူးစက်မှုရှိပါသည်။

မတော်တဆ ထိခိုက်မှု

ကိုယ်ဝန်သည် မတော်တဆ ထိခိုက်မှုများကြောင့်လည်း
 ပျက်ကျနိုင်၏။ မတော်တဆထိခိုက်မှု တစ်စုံတစ်ရာကြောင့် မိခင်
 သည် ထိတ်လန့်သွားပါက မှုတ်မုန်းထွက်ရှိမှုသည်နည်းပါး
 လာပြီး ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျနိုင်ပါသည်။

ထို့ပြင် မတော်တဆထိခိုက်မှုသည် သားအိမ် သို့မဟုတ်
 ကလေးနှင့်အချင်းအားတိုက်ရိုက် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသောအခါ
 တွင်လည်း ကလေးထံသို့ မိခင်ထံမှ သွေးရောက်ရှိမှု နည်းပါး
 လာပြီး ကလေးသည် အစာနှင့် အောက်ဆီဂျင်ဓာတ် ရရှိမှု
 နည်းပါးလာရာက ကလေးပျက်ကျတတ်ပါ၏။

ကာကွယ်နည်း

ထို့ကြောင့် ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျမှုသည် အကြောင်း အမျိုးမျိုး ကြောင့်ဖြစ်ရပေရာ ထိုအထဲမှ မတော်တဆထိခိုက်မှုများကြောင့် ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျမှု မရှိစေရန် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးသည် အသွားအလာ၊ အနေအထိုင် ဆင်ခြင်ခြင်းဖြင့် ကာကွယ်နိုင်ပြီး ကူးစက်မှုရောဂါ တစ်စုံတစ်ရာကြောင့် ကိုယ်ဝန်ပျက်ခြင်းမရှိ စေရန် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတို့သည်တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်း မှုကို အထူးဂရုစိုက် လိုက်နာသင့်ပါ၏။

ထို့ပြင် ကိုယ်ဝန်ဆောင် ကာလ ဆေးဝါးသုံးဆောင်မှုများ ကို ဆင်ခြင်ခြင်း၊ အာဟာရပြည့်ဝစွာ စားသုံးခြင်း၊ လမ်း လျှောက်ခြင်း၊ သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ နေထိုင်ခြင်း၊ အနား ယူခြင်း၊ လိုအပ်သလောက် အိပ်စက်ခြင်းတို့ကိုပြုမှု လိုက်နာ ဆောင်ရွက်ပါက မိမိရင်တွင်း၌ကိန်းအောင်း လာသောကိုယ်ဝန် ကို ကောင်းစွာစောင့်ရှောက်၍ မွေးဖွားနိုင်မည်ဖြစ်ရာကိုယ်ဝန် ဆောင်မိခင်များ သိအပ်သည်များကို အသိပေး ရေးသားလိုက် ရပါသည်။

အခန်း ၁၃

ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျသည့် လက္ခဏာများနှင့် ပျက်ချမှု၏ ဆိုးကျိုးများ

ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျမှုသည် အကြောင်းမသင့်လျှင် ဖြစ် ပေါ်မှု ရှိတတ်ပါသည်။ အမိ ဝမ်းတွင်း၌ ဆောင်ထား သော သန္ဓေသည် အကြောင်းမသင့်၍ပျက်ကျမည်ဆိုပါ က ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျမည့် လက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက် လာတတ်ပါ၏။ ထိုသို့ ပေါ်ပေါက်လာပါက ဆေးဝါး မှီခဲခြင်း၊ အနားယူခြင်းတို့ဖြင့် ကိုယ်ဝန် ပြန်လည်တည် မြဲမှုများ ရှိလာနိုင်ပါ၏။

အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန် ပျက်ကျမည့် လက္ခဏာများ ပေါ်လာပါက ဆေးမြီးတိုများနှင့် မကုဘဲ သက်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သည့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် ကုသရန် လိုပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျမှုသည်ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်အတွက် အသက်အန္တရာယ်လည်းရှိနိုင်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်းကို ကလေးမွေးသကဲ့သို့ သဘောထားရန် လိုအပ်သည်။ မကြာခဏ ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျမှုများရှိပါက ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် ကုသမှုယူရန် လိုကြောင်းကို ရေးသားထားပါသည်။

ဤအခန်းတွင် ကိုယ်ဝန် ပျက်ကျခြင်းထက် မိမိရင်တွင်းမှ ကိုယ်ဝန်အား တမင်ဖျက်ချမှုသည် အသက်အန္တရာယ်ရှိနိုင်၍ ယင်းကိစ္စသည် မပြုလုပ်ထိုက်သည့်မလိုလားအပ်သော ကိစ္စတစ်ရပ်အဖြစ်တင်ပြထားပါသည်။

ကလေးပျက်ကျမှုသည် မိသားစုများ အတွင်း ဆုံးရှုံးမှုတစ်ရပ်ပင် ဖြစ်ပါ၏။ ကလေးပျက်ကျမည်ဆိုပါက ရှေးဦးစွာ ကလေးပျက်ကျမည့်လက္ခဏာများကို ကြုံတွေ့ရတတ်ပါ၏။ ထိုကဲ့သို့ ကလေးပျက်ကျမည့်လက္ခဏာ တစ်စုံတစ်ရာ တွေ့ရှိလာပါက ကိုယ်ဝန်ကို စနစ်တကျ စောင့်ရှောက်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ဝန်ပြန်၍ ထည်လာခြင်းများလည်း ရှိပါ၏။ ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျမည့်လက္ခဏာများကို သိရှိခြင်းဖြင့် ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျမှုကို ပိုမိုဆိုးရွားမလာစေရန် သို့မဟုတ် ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျသည့်တိုင် လိုအပ်သည်များလုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျမည့်လက္ခဏာများကို သိရှိထားသင့်ပါ၏။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်တစ်ဦးသည် ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျတော့မည်ဆိုပါက သွေးအနည်းငယ်ဆင်းတတ်ပါ၏။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်ဝန်

ဆောင် ကာလအတွင်း သွေးဆင်းပါက ကလေးပျက်မည့်လက္ခဏာပေးလားဟု သံသယရှိရန် လိုအပ်ပါ၏။ ကိုယ်ဝန်ပျက်မည့် လက္ခဏာအနေဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်သည် သွေးဆင်းသော်လည်း ပထမပိုင်းတွင် နာကျင်မှုမရှိသေးပါ။ ထိုအချိန်တွင် ကျွမ်းကျင်သည့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် စမ်းသပ်ကြည့်ပါက သွေးအိမ်ဝသည် ပိတ်နေပြီး တစ်ခါတစ်ရံအဖျားဝင်တတ်ပါ၏။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် တစ်ဦးသည် ထိုကဲ့သို့ သွေးအသင့်အတင့်ဆင်းရာမှ ဆီးစပ်ကိုက်ခြင်း၊ ခါးကိုက်ခဲနာကျင်ခြင်း စသည့် ဝေဒနာများကို ဆက်လက်ခံစားလာရပါက ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျရန် ရာခိုင်နှုန်းပို၍များလာသည်ဟု မှတ်ယူနိုင်ပါသည်။

ထို့ပြင် ဤကာလ၌ အတွင်းစမ်းသပ်မှုကိုပြုလုပ်ကြည့်ပါက သွေးအိမ်ဝသည် ပွင့်လာပြီး သွေးခဲများ ပို၍ ဆင်းလာပါက သန္ဓေသားသည် ပျက်ကျတော့မည်မှာ မုချဖြစ်ပါ၏။

ပျက်ကျမည့်လက္ခဏာပေါ်လွင်

ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျမည့် လက္ခဏာတစ်စုံတစ်ရာ ပေါ်ပေါက်လာပါက ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်သည် အနားယူရမည်။ အနားယူရာတွင် အနည်းဆုံး သွေးဆင်းရပ်ပြီးနောက် ခုနစ်ရက်အထိ အနားယူရန် လိုအပ်ပါ၏။

ဆင်းသောသွေးကို သန့်ရှင်းသောအဝတ်ဖြင့် ခံယူ၍ ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းအား ပြသရန်လိုပါ၏။ ထို့အပြင်ဆီးဝမ်းသွားပြီးတိုင်း သန့်ရှင်းရေးကို အထူးဂရုပြုလုပ်ဆောင်ရန် လိုပါ၏။

ဤအချိန်တွင် မိမိဘာသာ ဆေးမြီးတိုများ၊ ကြားဖူးနားဝများနှင့်မကူသဘဲ တတ်ကျွမ်းသော ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းနှင့် ပြသရန်လိုအပ်ပါ၏။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း သို့မဟုတ် ဆရာဝန်ကပေးသော စိတ်ငြိမ်ဆေး၊ အိပ်ဆေးစသည်တို့ကို သုံးဆောင်ရန်လိုပါ၏။ သို့သော်ပရိုဂျက်စထရုန်းဆေးများကိုကား ဆရာဝန်ညွှန်ကြားပါမှ ဆေးထိုးခြင်း၊ ဆေးသောက်ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်သင့်ပါ၏။ -သတိပြုရန်မှာ ယခင်ကအိစတြိုဂျင် ဟော်မုန်းဆေးများကို ကလေးပျက်မကျစေရန် ပေးလေ့ရှိသော်လည်း ယခုအခါ ဤဟော်မုန်းဆေးများကိုပေးရန် မသင့်တော်ကြောင်း သိရှိလာပါသဖြင့် ဟော်မုန်းဆေးများကို ကလေးပျက်ရာတွင် မသုံးတော့ပါ။ ထို့ကြောင့် မိမိစိတ်ကူး မိမိဆန္ဒဖြင့်ဟော်မုန်းဆေးများကို မသုံးသင့်ပါ။ ဤအချိန်တွင် လုံးဝ အနားယူပြီး ခရီးကြမ်းသွားခြင်းကို ရှောင်သင့်ပါ၏။ တတ်နိုင်ပါက အိပ်ရာထက်တွင် လဲလျောင်းအနားယူနေလျှင် ပို၍ ကောင်းပါသည်။ ထို့အပြင် ကာမစပ်ယှက်ခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ ဤကဲ့သို့ဆောင်ရွက်၍ ရှောင်ကြဉ်သင့်သည်များကို ရှောင်ကြဉ်ပါက ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျမည့် လက္ခဏာများ ပေါ်သည့်တိုင် ရာခိုင်နှုန်း ၇၀ မျှသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်များတွင် ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျမှုကို ကာကွယ်မှုရရှိလာနိုင်ပါသည်။

ကလေးမွေးသကဲ့သို့ သဘောထားရန်လို

သန္ဓေသားသည် သက်တမ်းရက်သတ္တ ၂၀ ပတ်မပြည့်သေးမီ မိခင်ဝမ်းတွင်းမှ ထွက်လာရပါက ထိုသန္ဓေသားသည် သာမန်

အားဖြင့် အသက်မရှင်နိုင်ပါ။ မိခင်ဝမ်းတွင်း၌ သက်တမ်းရက်သတ္တ ၂၀ ပတ်ထက်ကျော်မှသာ ရင်သွေးငယ်တို့သည် အသက်ရှင်နိုင်ကြပါ၏။ သန္ဓေတည်သည်မှစ၍ ရက်သတ္တ ၂၀ ပတ်အတွင်း ကလေးမွေးပါက ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျသည်ဟု ခေါ်ဝေါ်သုံးစွဲ၍ သန္ဓေသားသည် ၂၀ ပတ်ကျော်မှ မွေးဖွားလာလျှင် ယင်းကို ကလေးမွေးသည်ဟု ခေါ်ပါ၏။ ထို့ကြောင့်ကလေးပျက်ကျသည့် နှုခေါ်ခြင်းနှင့် ကလေးမွေးဖွားသည်ဟုခေါ်ခြင်းတို့သည် ကလေးအသက်ရှင်မှုမရှင်မှုအပေါ် မူတည်၍ ခေါ်ခြင်းသာဖြစ်ပြီး သန္ဓေတည်ရှိနေသောကလေး မိခင်၏သားအိမ်တွင်းမှ ထွက်လာခြင်းမှာ အတူတူပင်ဖြစ်၍ ကိုယ်ဝန် ပျက်ကျခြင်းကို ကလေးမွေးသကဲ့သို့ သဘောထားအပ်ပါ၏။

ကိုယ်ဝန် ပျက်ကျခြင်းသည် ပျက်ကျမှု အနေအထားပေါ် မူတည်၍ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်အတွက် အသက်အန္တရာယ်လည်း ရှိနိုင်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်းကို ပေါ့ပေါ့တန်တန် မထားသင့်ပါ။

ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျလျှင်

ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျပြီးပါက မိခင်သည် တတ်နိုင်သမျှ အနားယူရန် လိုအပ်ပါ၏။ မိမိရင်တွင်းသို့ ရောက်ရှိလာပြီးခါမှ တစ်စုံတစ်ရာ အကြောင်းကြောင့် ကလေးပျက်ကျသွားလျှင် ထိုအချိန်တွင် မိခင်သည် ထိုဆုံးရှုံးမှုအတွက် စိတ်ထိခိုက်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်း

ခြင်းတို့လည်း ဖြစ်နေတတ်ပါ၏။ ဤသည်ကို ခင်ပွန်းသည်အပါအဝင် မိသားစုက ထိုမိခင်ကို အားပေး၍ နှစ်သိမ့် ပြောဆိုရန် လိုအပ်ပါ၏။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်သည် ဝန်ထမ်းဖြစ်ပါက ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခဲ့ပါလျှင် အနည်းဆုံး ခွင့်နှစ်ပတ်ယူရန် လိုပါ၏။ ဝန်ထမ်းမဟုတ်သော အခြား ကိုယ်ဝန်သည် အမျိုးသမီးများသည်လည်း အနည်းဆုံး ရက်သတ္တနှစ်ပတ် အနားယူရန်လိုအပ်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်းသည် ရောဂါ ပြင်းထန်ပါက ဝန်ထမ်းမိခင်သည် ရက်သတ္တခြောက်ပတ်အထိခွင့်ယူသင့်ပါ၏။ ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျပြီးပါက အာဟာရပြည့်ဝစွာ စားသုံးရန်လည်း လိုပါ၏။ မိသားစုကလည်း လူမမာတစ်ဦးကဲ့သို့ သဘောထား ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် လိုပါသည်။ အာဟာရနှင့် ပတ်သက်၍ အားရှိစေမည့် ပရိုတိန်းခေင် အသားဓာတ်ပါသည့် အသား၊ ငါး၊ ကြက်ဥ၊ နို့စသည် အစားအစာများ၊ အင်အားဓာတ်ပါသော အာလူး၊ ဂျုံ၊ ထမင်း၊ အဆီစသည့် အစားအစာများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက် အသီးအနှံများ၊ သံဓာတ်ပါသည့် ဆေးဝါးများနှင့် အခြား ဝိတာမင်ဆေးဝါးများကို မှီဝဲသုံးဆောင်သင့်ပါ၏။ ဆိုလိုသည်မှာ ဤအချိန်တွင် အာဟာရဓာတ်ကို ပြည့်ပြည့် ဝဝနှင့် လုံလုံလောက်လောက် မှီဝဲသင့်ပါ၏။

ထို့အပြင် ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျပြီးပါက ၄၅ ရက်အတွင်း ခရီးဝေးသွားခြင်း၊ ခရီးကြမ်းသွားခြင်းနှင့် ကာမစပ်ယှက်ခြင်းတို့ကို ရှောင်ရှားရန်လိုပါသည်။

ကလေးပျက်ကျပြီး၍ ၄၅ ရက်ပြည့်ပါက ကျွမ်းကျင်သော ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းနှင့်ပြသ၍ ကလေးယူသင့် မယူသင့်၊ အချိန်ကာလ မည်မျှကြာကြာအထိ ကိုယ်ဝန်မယူဘဲ ထားသင့်သည် စသည့်အချက်များကို ဆွေးနွေးသင့်ပါ၏။

ကလေးဆက်ယူခြင်း၊ မယူခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ဆရာဝန်၏ အကြံပေးချက်ကို ရယူပြီး လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

မကြာခဏကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်း

အမျိုးသမီးများသည် တစ်ကြိမ်တစ်ခါ ကိုယ်ဝန် ပျက်ကျပါက မတော်တဆဖြစ်ရပ်တို့ကြောင့်ဖြစ်နိုင်သော်လည်း မကြာခဏ ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျလျှင် ချွတ်ယွင်းချက် တစ်စုံတစ်ရာကြောင့် ဖြစ်နိုင်၍ ယင်းအကြောင်းရင်းတို့ကို ရှာဖွေကုသရန် လိုအပ်ပါ၏။ သို့မှသာ တည်ရှိလာသောကိုယ်ဝန်သည် တည်မြဲလာနိုင်မည်ဖြစ်ပါ၏။

မကြာခဏ ကိုယ်ဝန် ပျက်ကျခြင်းသည်-

- ၁။ ပရိုဂျက်စတန်း ဟော်မုန်းဓာတ် နည်းသောကြောင့် သားအိမ်သည် သန္ဓေသားအတွက် သင့်တော်သော ပတ်ဝန်းကျင် မဖြစ်ခြင်း၊
- ၂။ မိခင်၌ အဆုပ်ရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ စသည်တို့ရှိခြင်း၊
- ၃။ မိခင်၏သားအိမ်ဝသည် ပုံမှန်ရှိရမည့်ထက် ပို၍ ကျယ်နေခြင်း စသည့်အကြောင်းများကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါ၏။

ပရိဂျက်စတုန်းတော်မုန်းခတ်နည်းနေပါက ပရိဂျက်စတုန်းတော်မုန်းခတ်ပါသော စားဆေး၊ ထိုးဆေးများကို အသုံးပြု၍ ကုသနိုင်ပါ၏။ အဆုတ်ရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါစသည်တို့ ရှိပါကလည်း လိုအပ်သော ဆေးဝါးများကိုပေး၍ ကုသနိုင်ပါ၏။ သားအိမ်ဝ ပို၍ ကျယ်နေပါက ကိုယ်ဝန် ရှိလာသောအခါ သားအိမ်ဝကို ချုပ်ပေးနိုင်ပါ၏။ ထိုကဲ့သို့ ကိုယ်ဝန် မကြာခဏ ပျက်လေ့ရှိပါက ကျွမ်းကျင်သော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း၊ မီးယပ်သားဖွားဆိုင်ရာ ဆရာဝန် စသည်တို့ဖြင့် ပြသ၍ ကိုယ်ဝန် မကြာခဏ ပျက်ကျရသည့် အကြောင်းရင်းကို ရှာဖွေကုသရန် လိုအပ်ပါ၏။

ကိုယ်ဝန်ပျက်မကျစေရန်

မိမိ ဝမ်းတွင်းသို့ ရောက်ရှိလာပြီးဖြစ်သော ကိုယ်ဝန်ကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် ပျက်ကျစေလိုသောဆန္ဒ မရှိကြပါ။ ဤကိုယ်ဝန် ပျက်မကျစေရန်အတွက် မိမိ ဝမ်းတွင်းသို့ ရောက်လာသော ကိုယ်ဝန်ကို စောင့်ရှောက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်စောင့်ရှောက်ရေးသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်တိုင်း သိရှိနားလည် လိုက်နာအပ်သည့် သီးခြား အရေးကြီးသည့် ကိစ္စတစ်ရပ်လည်းဖြစ်ပါ၏။ ကိုယ်ဝန်စောင့်ရှောက်ရေးတွင် အဓိက အရေးကြီးသောကိစ္စတို့မှာ ကိုယ်ဝန်ရှိလာပြီဟုဆိုပါက—

- ၁။ ကိုယ်ဝန်သက်တမ်း ရက်သတ္တ ၁၂ ပတ်ရှိလာပါက မိမိကိုယ်ဝန်ကို မိမိနေထိုင်ရာ အရပ်ဒေသရှိ ကိုယ်ဝန်

စောင့်ရှောက်ရေးဌာနများတွင် ကိုယ်ဝန်ကို အပ်နှံ၍ လိုအပ်သော ကိုယ်ဝန်စောင့်ရှောက်မှုကို ခံယူလိုက်နာ ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

- ၂။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလတွင် ထမင်း၊ အသား၊ ငါး၊ ဥ၊ နွားနို့၊ အသီးအနှံများကို မျှမျှတတနှင့် လိုလုံလောက်လောက် စားသုံးရန်လိုပါ၏။ ထို့ပြင် ပရိနင်တယ်ခေင် ကိုယ်ဝန်ဆောင် အားဆေး၊ ဖျူရာမင်းဘီ စီ ဆေး၊ ဖောလစ်အက်ဆစ် စသည့် ဆေးများကို မှန်မှန် စားသုံးရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ၃။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလတွင် တတ်နိုင်သမျှ အနားယူသင့်ပါ၏။ ဤကာလတွင် နေ့လယ် နှစ်နာရီမျှ လဲလျောင်း အနားယူ၍ တစ်ညတွင် ရှစ်နာရီကြာမျှ အိပ်သင့်ပါ၏။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်း ခရီးရှည်ခရီးကြမ်းသွားရန် မသင့်ပါ။

ကိုယ်ဝန်ပျက်ချခြင်း

ကိုယ်ဝန်သည် ရောဂါကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ မတော်တဆသော်လည်းကောင်း၊ ချွတ်ယွင်းအားနည်းမှု တစ်စုံတစ်ရာ ကြောင့်သော်လည်းကောင်း ပျက်ကျနိုင်ပါ၏။

ထို့ပြင် တစ်ခါတစ်ရံ ရှိလာသော ကိုယ်ဝန်ကို အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် ဖျက်ချမှုများလည်း ရှိတတ်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ပျက်ခြင်းသည် အသတ်အန္တရာယ်ရှိနိုင်၍ ကိုယ်ဝန်ပျက်ချခြင်းသည် ပျက်ကျခြင်းထက် ပို၍ အန္တရာယ်ရှိပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချပါက သွေးဆင်းမှုလွန်ပြီး မိခင်အတွက် အသက်ဘေးနှင့် အလွန်မှ နီးကပ်လာသည်။ ကိုယ်ဝန်ဖျက်လျှင် ပြင်ပမှ ရောဂါပိုးမွှားတို့ အဝင်နည်းပြီး ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချသော အခါမသန်ရှင်းသောပစ္စည်းနှင့်ဆေးဝါးများ သားအိမ်တွင်းသို့ ထည့်သည့်အတွက် ရောဂါပိုးများ ဝင်နိုင်ပါ၏။ ကိုယ်ဝန်ကို နှိပ်ချခြင်း၊ သားအိမ်ကို နှိပ်ခြင်း စသည်တို့ကြောင့်လည်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် ဒဏ်ရာရရှိနိုင်ပါ၏။ ထို့အပြင် သားအိမ်နှင့် သားအိမ်လမ်းတစ်လျှောက် ဒဏ်ရာရမှုများလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ထိုမျှသာမက ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချရာမှ မေးခိုင်ရောဂါပိုး ဝင်ရောက်လာပြီး မိခင် အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။ များသော အားဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချသူများသည် ကိုယ်ဝန် ဖျက်သူများထက် ဆေးရုံ ဆေးပေးခန်းစသည်သို့ နောက်ကျမှရောက်သောကြောင့် ကုသမှုလည်း နောက်ကျကာ အသက်ဆုံးရှုံးတတ်ပါ၏။

ထို့ကြောင့် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဝေးလိုလျှင် တတ်ကျွမ်းသည့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း၏ လမ်းညွှန်မှုဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဝေးအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ပါ၏။

ရရှိပြီးသောကိုယ်ဝန်ကိုကား ဖျက်မချသင့်ပါ။ ကိုယ်ဝန်မရလိုပါက ကိုယ်ဝန်ရှိလာခါမှ ယင်းကိုယ်ဝန်ကို ဖျက်ချသည်ထက် မူလကပင် ကိုယ်ဝန်မရှိအောင် နေထိုင်ဆက်ဆံကြလျှင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါ၏။

ကိုယ်ဝန် ဖျက်ကျခြင်းသည် မိမိ ဝမ်းတွင်းမှ လွယ်ထားရသော ရင်သွေးငယ် ဖျက်စီးဆုံးရှုံးရခြင်း ဖြစ်ရသည်သာမက

မိခင်သည်လည်း အဆင်မသင့်ပါက အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်သောကြောင့် ကိုယ်ဝန်ရရှိလာပြီဆိုပါက ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တိုင်း ယင်းကိုယ်ဝန်မပျက်ကျစေရန် သတိရှိ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်သင့်ပါ၏။ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းသည် ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျသည်ထက် ပို၍ အန္တရာယ် ကြီးမားလှသောကြောင့် ယင်းကိစ္စကို လုံးဝမလုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်ကြောင်း ရေးသားပြီး ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တိုင်း မိမိတို့၏ကိုယ်ဝန်ကို ကောင်းစွာစောင့်ရှောက်နိုင်ပါစေဟု ဆုတောင်းရပါသည်။

အခန်း ၁၄

ဝမ်းတွင်းမှ သန္ဓေသားလူနာ၏ ရောဂါကို
ရှာဖွေခြင်း၊ ကုသခြင်း

ဤအခန်းတွင် တိုးတက်လျက်ရှိသော သိပ္ပံပညာဖြင့်
သန္ဓေသားလူနာ၏ရောဂါကိုရှာဖွေ၍ ဆေးဝါးကုသမှု
ပြုလုပ်ခြင်းအကြောင်းကို စိတ်ဝင်စားစရာ အကြောင်း
တစ်ရပ်အဖြစ် တင်ပြထားပါသည်။

ဆေးသိပ္ပံ၏အကူအညီဖြင့် အမေ့ဝမ်းတွင်းမှ သန္ဓေ
သားအား ရောဂါရှာဖွေမှုပြုသည်မှာလည်း အလွန်မှ
စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာဖြစ်ပါ၏။ အမိဝမ်းတွင်း၌ အမြှာ
သန္ဓေသားတွင် တစ်ယောက်ကကျန်းမာနေပြီး အခြား
တစ်ယောက်က ကျန်းမာရေး ချို့တဲ့နေပါက ကျန်းမာ
သော ကလေးကို မထိခိုက်စေဘဲ မကျန်းမာသော

ကလေးအား ဆေးဝါး ကုသမှု ပြုနိုင်သည်မှာလည်း အံ့ဩဖွယ်ရာ ဖြစ်ပါ၏။

ဤအခန်းတွင် ဆေးသိပ္ပံပညာရပ်များသည် လူသား တို့အား အကျိုးပြုပုံကို တစ်စိတ်တစ်ဒေသ ဖော်ပြထား ခြင်းဖြစ်ပါ၏။

ကမ္ဘာပေါ်တွင် သိပ္ပံပညာသည် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ တိုးတက် နေသည်။ အာကာသသိပ္ပံပညာသည် မနှစ်ကနှင့်ယခု မတူတော့ သလို ဆေးသိပ္ပံပညာရပ်များတွင်လည်း အသစ်အသစ်သော တွေ့ရှိမှုများသည် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ များပြားနေပါသည်။

သန္ဓေသားလူနာ၏ ရောဂါကို ရှာဖွေခြင်းနှင့် ဆေးဝါး ကုသပေးခြင်းသည် ဆေးသိပ္ပံပညာ၏ အံ့ဩဖွယ်ရာအောင်မြင်မှု တစ်ရပ် ဖြစ်ပါ၏။

သန္ဓေသားလူနာဆိုသည်မှာ မိခင်၏ ဝမ်းအတွင်း၌သာ ရှိနေပြီးရောဂါဝေဒနာတစ်စုံတစ်ရာ စွဲကပ်နေသော သန္ဓေသား ရင်သွေးကို ဆိုလိုရင်းဖြစ်သည်။

ရှေးဘဝက သန္ဓေသားတွင် ရောဂါဘစ်စုံတစ်ရာ စွဲကပ် နေသည် မစွဲကပ်နေသည်ကို အလွယ်ဖြင့် မသိရှိနိုင်ခဲ့ကြပါ။ ဓာတ်မှန်ပေါ်ပေါက်လာသောအခါ သန္ဓေသားအား ဓာတ်မှန် ရိုက်ကြည့်ခြင်းဖြင့် သန္ဓေသား၏ ရောဂါကိုရှာဖွေလာနိုင်ပါ၏။ ဓာတ်မှန်ရိုက်၍ ရောဂါရှာခြင်းဖြင့် အရိုးနှင့် သက်ဆိုင်သော ချွတ်ယွင်းချက်ကို အလွယ်တကူ သိရှိလာနိုင်ခဲ့၏။ ယခုအခါ ဓာတ်မှန်ရိုက်၍ ရောဂါရှာဖွေခြင်းသည် သမားရိုးကျ ရောဂါ ရှာဖွေမှုတစ်ရပ် ဖြစ်နေပါသည်။

ထိုမှတစ်ဆင့် ရေမြွှာရေထဲသို့ ရေဒီယိုအိုပေ ဆေးကိုထည့်ပြီး ဓာတ်မှန်ရိုက်၍ ရောဂါရှာလာသောအခါ သန္ဓေသား၏အရိုး တွင်သာမက ပိုမိုကျယ်ပြန့်သော အခြားအစိတ်အပိုင်းများတွင် ရှိသည့် ချွတ်ယွင်းချက်များကိုပါ သိသာလာရသည်။ ဥပမာ သန္ဓေသား ဖျဉ်းစွဲခြင်း။

တစ်ဖန် ရေမြွှာရေကိုစုပ်ယူ၍ ကရိုမိုဆုန်း စမ်းသပ် ခြင်ဖြင့် လည်းကောင်း၊ တစ်ဖန်တိုင်အိုကင်မိကယ်နည်းတို့ဖြင့် စမ်းသပ် ရှာဖွေခြင်းတို့ဖြင့်လည်းကောင်း သန္ဓေသား၏ဝမ်းတွင်းပါ ချွတ် ယွင်းချက်များကို ပို၍သိရှိခွင့်များ ရရှိခဲ့ပါသည်။

ယခုအခါ အသံလွန်လှိုင်း (အာကြာဆောင်း)ဖြင့် စမ်းသပ် ကြည့်ရှု၍ ကလေးငယ်ဦးခေါင်းခွံသည် သာမန်ထက်ကြီးသည် သို့မဟုတ် ငယ်နေသည်ဟူသောအချက်ကို လည်းကောင်း၊ ကိုယ် ခန္ဓာတွင် နှလုံး၊ အသည်းနှင့်အခြားချွတ်ယွင်းမှု တစ်စုံတစ်ရာ ရှိ မရှိ ဆိုသည့်အချက်ကိုလည်းကောင်း သိရှိလာရသည်။

ထို အပြင် ဖိတိုစကုတ်ခေါ် သားအိမ်တွင်းသို့ မှန်ပြောင်းနှင့် ကြည့်ခြင်းဖြင့်လည်း ဝမ်းတွင်းပါရောဂါများကို သေချာစွာ တွေ့မြင် စစ်ဆေးကြည့်ရှုခွင့်များ ရရှိလာပါသည်။

ဤသို့သော ဆေးသိပ္ပံပညာ၏ နည်းလမ်းဖြင့် သန္ဓေသား လူနာ၏ရောဂါများကို ရှာဖွေလာနိုင်သောကြောင့် ဝမ်းဗိုက် တွင်းမှ သန္ဓေသားအား ဆေးဝါး ကုသမှုများကိုလည်း တိုး၍ ပြုလုပ်ပေးလာနိုင်ခဲ့၏။ ဆေးသိပ္ပံပညာ၏ ကူညီပံ့ပိုးမှုများ ကြောင့် သန္ဓေသားတွင် ဦးခေါင်းခွံ မပါခြင်း၊ ဦးခေါင်း ကြီးမားနေခြင်း၊ ခြေအရိုး၊ လက်အရိုးများ စောင်းနေခြင်း

စသည့် ကိုယ်အင်္ဂါနှင့်ပတ်သက်သည့် အခြားချွတ်ယွင်းမှုများ ရှိနေခြင်း၊ သာလာဆီးမီးယားခေါ် သွေးအားနည်း ရောဂါနှင့် ကရိုမိုဆုန်း ပတ်သက်သော ရောဂါများ၊ မက်တာဘိုလင်စင် ခေါ် သဘာဝဖြစ်စဉ် ချွတ်ယွင်း၍ဖြစ်သောရောဂါများ ရှိနေခြင်းကို ကျွန်မတို့သိရှိခွင့်ရရှိလာ၏။

ထိုသို့ သိရှိလာသောကြောင့်လည်း သန္ဓေသားတွင်ဖြစ်ပေါ်နေသည့် ရောဂါအဖုံဖုံကိုလည်း နည်းလမ်းအသွယ်သွယ်ဖြင့် ကုသမှုအမျိုးမျိုး ပေးအပ်လာနိုင်ခဲ့ပါ၏။

ထို့ကြောင့် ဆေးသိပ္ပံပညာရပ်များသည် မိခင်ဝမ်းတွင်းမှ သန္ဓေသားအား ဝမ်းဗိုက်အတွင်း၌ ရှိနေစဉ်ကပင် ဆေးဝါး ကုသမှု ခံနိုင်ခွင့်ရရှိရေးကို ဖန်တီးဆောင်ရွက်ပေးနေပြီ ဖြစ်ပါသည်။

ဆေးသိပ္ပံ၏ အကူအညီဖြင့် သန္ဓေသား၏ ဦးခေါင်းသည် သာမန်ထက်ပို၍ကြီးနေပါက ထိုသို့ကြီးနေခြင်းသည် ဦးခေါင်းခွံအတွင်း ရေများနေသောကြောင့်ဖြစ်ပေရာ ထိုရေကို ထုတ်ပစ်ခြင်းဖြင့် ကုသမှုပေးနိုင်၏။ ကလေး၏ ဦးခေါင်းခွံ အတွင်းမှ ရေကို ပြန်ဝယ်တစ်ခုဖြင့် ရေမြှာထဲသို့ စီးဆင်းရန် ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် ကုသမှုပေးနိုင်သည်။

တစ်ဖန် သန္ဓေသားသည် အဲဒရီနယ်ဂလင်းအားနည်းသော ရောဂါဖြစ်နေလျှင် သက်ဆိုင်ရာ ဟော်မုန်းကို ရေမြှာထဲသို့ ထိုးပေးခြင်းဖြင့် သန္ဓေသားရောဂါကို ကုသပေးနိုင်ပါ၏။

အမိဝမ်းတွင်းရှိ သန္ဓေသား လူနာအား ဆေးဝါးကုသရာတွင် ထူးဆန်းဖွယ်ကောင်းသော ကုနည်းတစ်ရပ်မှာ အမြှာ

သန္ဓေသားတွင် တစ်ယောက်သည် ကျန်းမာနေသော်လည်း အခြားတစ်ယောက်သည် တစ်စုံတစ်ရာ ချွတ်ယွင်းမှုရှိပြီး မကြီးထွားဘဲ နေပါက ကြီးထွားနေသော ကလေးကိုမထိခိုက်စေဘဲ ယင်းကလေးအား ဆက်လက်ကြီးထွားစေပြီး ကျန်သန္ဓေသားကို မိခင်ဝမ်းတွင်း၌ပင် ချုပ်ငြိမ်းသွားအောင် လုပ်ဆောင်သော နည်းဖြစ်၏။

ဤသို့ ကုရာတွင် မိခင်ဝမ်းအတွင်း၌ အမြှာကလေးနှစ်ဦး အနက် တစ်ဦးကိုပုံမှန်အတိုင်း ကြီးထွားကျန်းမာစေပြီးရောဂါ ရှိသော ကလေးကို မိခင် ဝမ်းအတွင်း၌ပင် ချုပ်ငြိမ်းအောင် လုပ်ရသော နည်းမှာ အလွန်မှ အံ့ဩဖွယ်ရာလုပ်ရပ် ဖြစ်ပါသည်။

ယနေ့ ဆေးသိပ္ပံပညာရပ်များသည် သန္ဓေသား၏ရောဂါကို ရှာဖွေကုသပေးရုံမက ဖန်ပြုန်အတွင်း၌ သန္ဓေသားကို မွေးဖွားခြင်း၊ ကုသ၍မရဟု ယူဆထားသောရောဂါများကို အောင်မြင်စွာကုသနိုင်ရန် ပံ့ပိုးမှုများပြုခြင်း၊ လူ့ ခန္ဓာ ကိုယ်အကြောင်း၊ ဆေး ဝါး များ အကြောင်းနှင့် ယင်းတို့၏ ဂုဏ်သတ္တိများ အကြောင်းကို တိုး၍တိုး၍ သိလာခြင်းဖြင့် ဆေးသိပ္ပံပညာရပ်များသည် လူသားတို့အားတိုး၍တိုး၍ အကျိုးပြုလျက်ရှိကြောင်း တင်ပြရပါသည်။

အခန်း ၁၅

မီးပွားမီ ဆောင်ရွက်စရာများ

ဤအခန်းတွင် မီးပွားခါနီးချိန်တွင် ဖြစ်ပေါ်တတ်မှုများနှင့် ဆောင်ရွက်စရာများကို ရေးသားထားပါသည်။ မီးပွားခါနီးတွင် မိခင်သည် မွေးပွားရန်စောင့်ရသည်မှာ ကြာလှသည်ဟု အထင်ရှိတတ်၏။ ထိုအချိန်တွင် အမေသည် အေးအေးဆေးဆေး တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ရှိရန် လိုသည်။

ဆေးရုံသားပွား ဆရာမ၊ ကျန်းမာရေးမှူး၊ သင်တန်းဆင်း အရပ်လက်သည်စသည်တို့ရှိရာ မိမိမွေးပွားမည်ဟု ဆုံးဖြတ်ထားသောသူနှင့် ဆက်သွယ်ထားရန် လိုပါ၏။ သွားလာရန် ယာဉ် သည်တို့ကိုလည်း စီစဉ်ထားရန် လိုသည်။ ဤအခန်းတွင် မွေးခါနီးအသေးစိတ် ဆောင်ရွက်စရာလေးများကိုပါ ဖော်ပြထား၍ ဝမ်းနာခြင်း

အကြောင်းနှင့် ဝမ်းနာမည့် လက္ခဏာ များကိုလည်း အဆင့်ဆင့် ရေးသားထားသည်။ ဆေးရုံ၌ မွေးဖွားမည် ဆိုပါကလည်း အဆင့်ဆင့် ဆောင်ရွက်စရာများကို ဖော်ပြထားပြီး မွေးခန်းထဲမှ အမေ ကြုံတွေ့ရ၊ ဆောင်ရွက်ရမည့် ကိစ္စများကိုပါ ရေးသားထားပါ၏။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည့် ကာလဝယ် နောက်ဆုံးလတွင် မွေးဖွားဖို့ စောင့်ဆိုင်းရသည်မှာ အလွန် ကြာသည်ဟု ထင်ရ၏။ မွေးဖွားမည့်ရက် နီးကပ်လာလေလေ ကြာသည်ဟု ထင်လာလေဖြစ်သည်။ ထိုအချိန်တွင် မိခင်စိတ်သည် မတင်မကျဖြစ်ကာ တစ်စုံတစ်ခုလိုနေသည်ဟုထင်ရသည်။ တစ်ခါတစ်ရံအိပ်၍ ပင် မပျော်နိုင်လောက်အောင် ဘဝင်မကျ ဖြစ်တတ်သည်။ ထိုအချိန်တွင် မိခင်အနေဖြင့် လုပ်စရာရှိသည်များကို လုပ်မြဲလုပ်၍ နေရိုး နေစဉ်အတိုင်းဆက်၍နေသွားမည်ဆိုပါက စောင့်ရသည့် ရက်များသည် ကြာလှမည်မဟုတ်ပါ။

မွေးဖွားချိန်နီးကပ်သောကြောင့် မိခင်သည် စိတ်လှုပ်ရှားရန် မလိုပါ။ မိခင်သည် စားနေကျအစားအစာများကို မှန်မှန်စားမည်၊ ဆရာဝန်၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း၊ သားဖွားဆရာမ စသည်တို့က ပြောဆိုထားမှုများကို ဂရုတစိုက်အလေးထား၍ လုပ်ဆောင်သွားမည်ဆိုပါက ဘာမျှ စိုးရိမ်စရာမလိုပါ။ အမေသည် ဤအချိန်၌ တတ်နိုင်သမျှ လေကောင်းလေသန့်များများရစေရန်နှင့် နေရောင်ခြည်များများရစေရန် ကြိုးစား၍ နေထိုင်သွားရန် လိုပါသည်။ ထိုသို့နေထိုင်သွားခြင်းဖြင့် အမေ မျှော်လင့်အား

ကြီးစွာ တောင့်တနေသော မင်္ဂလာနေ့ထူးနေ့မြတ်သည် မကြီး၏ မတင်မီ ဆိုက်ရောက်လာမည် ဖြစ်၏။

ကြိုတင်စီစဉ်

ထိုအချိန်တွင် မိမိသားဖွားမည့်ဆေးရုံ သို့မဟုတ် သားဖွားဆရာမ သို့မဟုတ် သင်တန်းဆင်း အရပ်လက်သည် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးမှူးတို့နှင့် မည်သို့ဆက်သွယ်ရမည်ကိုကြိုတင် ညှိနှိုင်းထားသင့်ပါ၏။ ဆေးရုံ သို့မဟုတ် ယင်းကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများထံ အရေးပေါ်သွားလာနိုင်မည့် ယာဉ် အစရှိသည်တို့ကိုလည်း ကြိုတင် စီစဉ်ထားသင့်ပါ၏။

ဆေးရုံသွားလျှင်

တစ်ဖန် ကိုယ်ဝန်ကိုးလတွင်းဝင်လျှင် အမေသည် ဆေးရုံ၌ သွားရောက် မွေးဖွားမည်ဆိုပါက လက်ဆွဲအိတ် တစ်လုံးကို အဆင်သင့်ဖြစ်နေအောင် ပြင်ဆင်ထားရန် လိုအပ်ပါ၏။ ထိုလက်ဆွဲအိတ်ထဲတွင် အင်္ကျီနှင့် လုံချည်များ၊ မျက်နှာသုတ်ပဝါ၊ ရေလဲအဝတ်တစ်ထည်၊ ညှပ်ဖိနပ်၊ သွားတိုက်ဆေး၊ သွားပွတ်တံ၊ ဆပ်ပြာ နှင့် ပေါင်ဒါ စသည်ပစ္စည်းများ၊ နို့ထိုက်မိခင်ဝတ်မည့် ဘရာစီယာ၊ ခါးတောင်းကျိုက် စသည့် ပစ္စည်းများယင်းအိတ်ထဲတွင် ဆောင်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထိုအပြင် ဆေးရုံစာက်သည့်အခါ လိုအပ်သည့် ဓာတ်ဘူးတစ်လုံး၊ အချိုပန်းကန်စုံ၊ ရေဘူးတစ်ဘူး၊ သောက်ရေခွက်တစ်ခွက်၊ မတ်ခွက်တစ်လုံး၊ ထမင်းချိုင့်စသည်တို့ကိုလည်း ဆောင်ထားရန် လိုပါ၏။ အိမ်၌

မွေးဖွားပါက ပစ္စည်းပစ္စယများကို အထူးတလည် စုဆောင်းထားရန် မလိုအပ်ပါ။ အိမ်ရှိပစ္စည်းများနှင့် သုံးနိုင်ပါ၏။ သို့သော်လည်း အိမ်၌မွေးသည့်တိုင် မီးနေသည်သုံးပစ္စည်းများကို စေ စေ ငှု ဂျာပေထားရန်လိုပါသည်။ ဆေးရုံသွားရန် ထုပ်ပိုးပြင်ဆင်နေခိုက်မှာပင် ဆေးရုံမှ ပြန်ဆင်းသည့်နေ့တွင် ကလေးဝတ်ဖို့ အဝတ်အစားများ ရွေးချယ်ထားသင့်ပါသည်။ ဆေးရုံမှ ဆင်းသောနေ့တွင် ကလေးအတွက် အင်္ကျီတစ်ထည်၊ အနီးနှစ်ထည်၊ သေးခံပလက်စတစ် အပျော့စားတစ်ထည်၊ အေးသောရာသီဖြစ်ပါက ဆွယ်တာတစ်ထည်နှင့် ဦးထုပ်တစ်လုံး၊ ကလေးကို ထွေးပတ်ရန် ချည်စောင်တစ်ထည်ကိုလည်း စုဆောင်းထားရန်လိုအပ်ပါသည်။ ထိုပစ္စည်းများကို ခင်ပွန်းသည် အလွယ်တကူရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်မည့် နေရာတွင် သားရန်လိုပါ၏။ ဆေးရုံမှ ဆင်းရမည့်နေ့တွင် ထိုပစ္စည်းများကို ယူလာဖို့လည်း မှာကြားထားရန် လိုပါသည်။ မိမိတို့ တတ်နိုင်လျှင် တတ်နိုင် သလို ယူဆောင်လာရန်ဖြစ်၍ အသစ်မရှိပါကလည်း သန့်စင်အောင် လျှော်ဖွပ်၍ ယူဆောင်သွားရန်ဖြစ်၏။ ထိုသို့ မရှိပါကလည်း ဖို့သမျှသော ပစ္စည်းများကို သန့်စင်အောင် ဖွပ်လျှော် ဆေးကြော၍ ယူဆောင်ထည့်သွားရန် ဖြစ်ပါသည်။

နောက်ဆုံးထုပ်ရမည့် အသေးစိတ်များ

ဖော်ပြထားသည့် စုဆောင်းမှု လုပ်ဆောင်မှုများ အပြင် နောက်ဆုံးအနေဖြင့် သတ်မှတ်၍ လုပ်ထားခဲ့ရမည့် အလုပ်များလည်း ရှိသေးသည်။ ဆေးရုံမှဆင်းလာပြီးနောက် သို့မဟုတ်

မီးတွင်းကာလနှင့် နောက်ပိုင်း အချိန်များတွင် ကလေး၏ ဝေယျာဝစ္စများကို ကူညီလုပ်ကိုင်ပေးမည့် အမေ၊ အဒေါ်၊ ညီမ စသည်တို့ကိုအဆင်သင့်ရှိနေအောင် ကြိုတင်စီစဉ်ထားရန် လိုပါ၏။ အမေသည် မီးနေမှထွက်လျှင် ထွက်ချင်း အလုပ်များကို မိမိဘာသာ မိမိလုပ်ကိုင်နိုင်ချင်မှ လုပ်ကိုင်နိုင်ဦးမည်ဖြစ်ပါ၏။ ထိုကာလတွင် အမေအတွက် ကူဖော် လောင်ဖက် တစ်ယောက်ရှိသင့်ပါ၏။ ယင်းပြဿနာကိုလည်း ပြေလည်သွားအောင် ကြိုတင်ကြံစည် စိတ်ကူးစီစဉ်ထားရန်လို ပါသည်။

ဤသို့သော ကိစ္စအရပ်ရပ်ကိုကျေနပ်လောက်အောင် စီစဉ်ပြီးပြီဆိုပါက အမေသည်စိတ်ကိုလျှော့၍နားနားနေနေ နေပါ။ ပုတီးစိပ်ပါ။ ပန်း၊ ဆီမီး၊ ဆွမ်းကပ်လှူ၍ အေးချမ်းစွာနေပါ။ ထို့ပြင် အပြင်သို့ထွက်၍ မိတ်ဆွေ အပေါင်းအသင်းများနှင့် တွေ့ပါ။ စကားစမြည်ပြောပါ။ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းတို့ အားလည်း အိမ်သို့အလည်ခေါ်ပါ။ ထို့ပြင် အနီးအနားထွက်၍လည်း လမ်းလျှောက်ပါ။ ဘုရားကျောင်းကန် သွားစရာရှိကလည်း သွားပါ။ ယင်းကဲ့သို့ လုပ်ကိုင်နေခြင်းအားဖြင့် အချိန်သည် မသိမသာ ကုန်သွားပါမည်။

ပေါ့ပါးလာခြင်း

သားဦးကိုယ်ဝန်ဆောင်များအဖို့ မွေးဖွားခါနီး၊ မမွေးမီ သုံးလေးပတ်လောက် အလိုတွင် နေထိုင်ရသည်မှာ သိသိသာသာ ပေါ့ပါးလာတတ်သည်။ ထိုအချိန်တွင် 'ပေါ့ပါးလာခြင်း' မှာ သန္ဓေသားသည် အောက်ဘက်သို့ ဆင်းလာပြီး ဦးခေါင်းပိုင်းက

အရိုးကွင်း အတွင်းသို့ ကျဆင်းလာပြီဖြစ်၍ ပေါ့ပါးလာခြင်း ဖြစ်သည်။ သားအိမ်သည် အောက်ပိုင်းသို့ကျဆင်းလာပြီဖြစ်ရာ ဝမ်းဗိုက်ပေါ်ဖိထားသည့် သားအိမ်၏ဖိအားမှာ ကျသွားသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း ဤအချိန်တွင် အသက်ရှူချောင့်လာခြင်း ဖြစ်၏။ နှလုံးနှင့်အစာအိမ်တို့မှာလည်း နဂိုမူလအတိုင်းကောင်းစွာ လှုပ်ရှားလာနိုင်သည်။ သားနှောင်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်များတွင် 'ပေါ့ပါးခြင်း'သည် မွေးခါနီး တစ်ပတ်ခန့်အလိုကျမှ ဖြစ်တတ် သည်။ သို့သော် တချို့သောမိခင်များတွင် ဝိုက်နာမှပင် ပေါ့ပါး ခြင်းဖြစ်တတ်သည်။

မွေးဖွားခြင်း

မွေးဖွားခြင်းဟူသည်မှာ ရင်သွေးငယ် ချောချောမောမော လွယ်လွယ်ကူကူနှင့် မိခင်၏ဝမ်းတွင်းမှ အပြင်လောကအတွင်းသို့ ရောက်လာအောင်ဖြစ်ပေါ်ရသည့် သဘာဝဖြစ်စဉ်ကို ခေါ်ခြင်း ဖြစ်၏။ ယင်းဖြစ်စဉ်မှာ တောက်လျှောက် တစ် ဆက် တည်း ဆက်တိုက် ဖြစ်ပေါ်လာသော ဖြစ်စဉ်တစ်ခုဖြစ်သော်လည်း အလွယ်တကူ နားလည်နိုင်ရန်အလို့ငှာ သုံးပိုင်းခွဲကြည့်နိုင်ပါ သည်။

ပထမဆုံး ဝမ်းနာသည့်အဆင့်မှာ အချိန်အကြာဆုံးဖြစ် သည်။ ဤအဆင့်တွင် သားအိမ်ညှစ်အားများသည် သူ့သဘာဝ အတိုင်း အလိုအလျောက် ဖြည်းဖြည်းနှင့် မှန်မှန် ဖြစ်ပေါ် လာပြီး ကလေးအား သားအိမ်လည်တံ သို့မဟုတ် သားအိမ် ဝသို့ တွန်းပို့နေပါသည်။ သားအိမ်က ညှစ်လိုက်သည့်အခါတိုင်း

ဝမ်းဗိုက်တင်းပြီး ခါးမှစ၍ နာကျင်လာသည်။ သားအိမ်မှာ လည်း တင်း၍လုံးမာလာသည်။ သားအိမ်ညှစ်စတင် အနည်း ငယ်မျှနာ၍ သားအိမ်ညှစ်မှု ပြင်းထန်လာလေလေ နာကျင် ခြင်းလည်း ပြင်းထန်လာလေ ရှိတတ်သည်။ သားအိမ်၏ညှစ်အား ကြောင့် သားအိမ်လည်တံပါးပြီး တိုတက်သွားလျှင် သားအိမ် ထဲမှကလေး အပြင်ထွက်လာအောင် သားအိမ်ဝသည် အစွမ်း ကုန် ပွင့်လာတတ်ပါသည်။

မွေးခြင်း ဒုတိယအဆင့်တွင် သားအိမ်လည်တံ တိုတက် သွားပြီး တစ်ချိန်တည်းမှာပင် သန္ဓေသား၏ဦးခေါင်းနှင့်ရေမြှာ အိတ်တို့၏ ဖိနှိပ်အားကြောင့် သားအိမ်ဝပွင့်ကာ ကလေးသည် သားအိမ်တွင်းမှနေ၍ မိန်းမကိုယ်အတွင်းသို့ ဆိုက်ရောက်လာ သည်။ ဤအဆင့်တွင် အမေကိုယ်တိုင်ကလည်း မိမိ၏ဝမ်းဗိုက် ကြွက်သားများအရှိန်ဖြင့် မွေးလမ်းကြောင်းအတွင်းသို့ ကလေး ရောက်သွားအောင် ညှစ်အားပေးဖို့လိုသည်။ ယေဘုယျအား ဖြင့် မွေးခြင်းဒုတိယအဆင့်တွင် အမေကိုယ်တိုင်ကလည်း သူ့ သဘာဝအလျောက် ညှစ်ပေးလိုသော ဆန္ဒပေါ်ပေါက်လာတတ် ပေသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း အမေ၏ဆန္ဒအလျောက် ညှစ်အား ပေးခြင်း အလိုလိုဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပေသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ အမေကိုယ်တိုင်က အလိုအလျောက် ညှစ်အားမပေးမိသည့်တိုင် အောင် ဆရာဝန်နှင့် သားဖွားဆရာမများက ညှစ်အားပေးဖို့ ဝိုင်း၍ တိုက်တွန်းအားပေးခြင်း ပြုကြပါမည်။ ဤကဲ့သို့ဝိုင်း၍ အားပေးခြင်းသည် မွေးဖွားခြင်းကို လျင်မြန်စေရန်နှင့် လွယ်ကူ စေရန်ဖြစ်သည်။

မွေးခြင်း ကတိယအဆင့်ဆိုသည်မှာ ကလေးတစ်ကိုယ်လုံး မွေးပြီးသည့်အချိန်မှစ၍ အချင်းနှင့်အမြေးများ စုံလင်စွာ ကျလာသောအချိန်အထိကိုခေါ်ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ သားအိမ်ကြွက်သားများ၏ ဆက်လက်ညှစ်ခြင်းနှင့် ကျူးခြင်းတို့ကြောင့် သားအိမ်နံရံ၌ ကပ်နေသောအချင်းသည် ကွာကျလာရ၏။ သားအိမ်မှ အချင်းကွာကျလျှင် ကွာကျခြင်း ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းက အမေ၏သားအိမ်ကိုထိန်း၍ အချင်းထွက်လာအောင် ကူညီပေးလိမ့်မည်ဖြစ်၏။

ဝမ်းနာတော့မည့်လက္ခဏာများ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းကိစ္စ ပြီးဆုံးခါနီးလာသောအခါ ထုံးစံအတိုင်း ဗိုက်နာတော့မည့်လက္ခဏာများသည် သဘာဝဖြစ်စဉ်အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်သည် အောက်တွင် ပြုထားသောလက္ခဏာများထဲမှ တစ်ခုဖြစ်စေ သို့မဟုတ် အားလုံးဖြစ်စေ ဖြစ်ပေါ်လာပါမူ ဆရာဝန်သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းအား အကြောင်းကြားရန်လိုအပ်၏။ သို့မဟုတ် ဆေးရုံသွားသင့်သော အချိန်နီးပြီဖြစ်ပါ၏။

- ၁။ ဝမ်းနာခြင်းသည် ခါးထဲမှ မသိမသာကလေး နာကျင်ရာမှ အစပြုလာတတ်သည်။ ခါးနာခြင်းနှင့်အတူ ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများနာခြင်းပါ တွေ့ပါလာတတ်သည်။ ယင်းနာကျင်ခြင်းသည် တစ်ကြိမ်လျှင် ၁၀ စက္ကန့်မှ စက္ကန့် ၄၀ အထိကြာမြင့်တတ်၏။ ဝမ်းနာခြင်းသည် ၁၀ မိနစ်မှ မိနစ် ၃၀ အထိ ခြား၍ခြား၍ နာတတ်

လေသည်။ သားဦးကိုယ်ဝန်ဆောင်များတွင် ဝမ်းနာခြင်းသည် ငါးမိနစ်ခြား၍ ဆက်တိုက် နာလာလျှင် သို့မဟုတ် သားနှောင်းကိုယ်ဝန်ဆောင်များ၌ ၁၀ မိနစ်ခန့်ထိ ခြား၍ နာလာလျှင် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းထံ အကြောင်းကြားသင့်သည်။

- ၂။ ပြခွဲဆင်းခြင်း၊ ပြခွဲဆိုသည်မှာ သားအိမ်လည်တံအတွင်း၌ ပိတ်ဆို့နေသော ခွဲများကို ခေါ်ခြင်းဖြစ်သည်။ မိန်းမများတွင် ပဋိသန္ဓေ တည်ရှိလာသည့်အခါ သားအိမ်ခေါင်းအတွင်း၌ အခွဲများ ပိတ်ဆို့နေတတ်၏။ ယင်းအခွဲများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်သားအိမ်အတွင်းသို့ပိုးမွှားများနှင့် သုတ်ကောင်များ မဝင်ရောက်နိုင်အောင် ကာကွယ်ထားသည်။ ဝမ်းနာ၍ သားအိမ်ဝ ပွင့်လာခိုက်၊ ရေမြွှာအိတ်ကလည်း သားအိမ်အောက်ပိုင်းမှ ကွာကျလာသဖြင့် ထွက်လာသော သွေးအနည်းငယ်နှင့် ရောကာ သားဖွား လမ်းကြောင်းအတိုင်း ကျဆင်းလာသည်။ ယင်းကဲ့သို့ ဖြစ်ခြင်းကိုပင် 'ပြခွဲဆင်းခြင်း'ဟု ခေါ်လေသည်။ ပြခွဲ၏ အရောင်သည် အနီရောင်သို့မဟုတ် ပန်းရောင် ဖြစ်၍ မိန်းမကိုယ်မှဖြစ်၍ ဆင်းခြင်းဖြစ်၏။ ပြခွဲဆင်းခြင်းသည် ကလေးမွေးတော့မည် ဖြစ်ကြောင်း သတိပေးသော လက္ခဏာတစ်ရပ်ပင် ဖြစ်ပေသည်။
- ၃။ ရေမြွှာအိတ်ပေါက်ခြင်း၊ မိန်းမကိုယ်မှနေ၍ ရေများ ဆင်းလာခြင်းဖြစ်သည်။ ရေမြွှာအိတ်ပေါက်ပြီး ရေ

ဆင်းခြင်းက အမြဲတမ်းသူ ဘာသာသူ ဖြစ်လေ့ မရှိပါ။ အချို့ကိစ္စများတွင် ဆရာဝန်က ခွဲပေးမှ ပေါက်သည် များလည်း ရှိပါ၏။

ကလေးမွေးတော့မည် အရိပ်လက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်လာပြီ ဆိုပါက မာသောအစာများ(အဖတ်များ)မစားသင့်ပါ။ မွေးဖွားချိန်တွင်ဗိုက်သိပ်ပြည့်ဝနေပါက အမေအားမေ ဆေးပေးရန် လိုအပ်ပါက မိခင်တွင် အန္တရာယ်ရှိတတ်ပါသည်။ ကလေးမွေးတော့မည်ဟု သိလာပါက ရေ၊ ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည် စသော အရည်များကိုသာ သောက်သင့်ပါ၏။

ဆေးရုံ

ဆေးရုံ၌ မွေးဖွားရန် စီစဉ်ထားပါက ဝမ်းနာလာလျှင် အမေအား ဆေးရုံသို့ပို့ရပါသည်။ ဆေးရုံသို့ ရောက်သွားသော အခါ လိုအပ်သောစာရင်းများ၊ မှတ်တမ်းများကို တင်သွင်းပြီး တစ်ချိန်တည်းမှာပင် အမေအား 'ဝမ်းနာခြင်း သို့မဟုတ် ပထမအဆင့် အခန်း' အတွင်းသို့ ပို့ထားမည်။ သို့သော် တစ်ခါတစ်ရံ မွေးဖွားတော့မည် လက္ခဏာများပြပြီးမှ နာကျင်ခြင်းသည် တဖြည်းဖြည်းပျောက်သွားတတ်သော သဘောရှိသည်။ နာကျင်မှုဝေဒနာပျောက်ချိန်တွင် စိတ်ကိုလျှော့၍နားပါ။ အိပ်နိုင်လျှင် အိပ်ပါ။ နောက်ထပ် မနာကျင်ဘဲနှင့် နာရီပေါင်း များစွာ ကြာချင်လည်းကြာတတ်ပါသည်။

ပထမအဆင့် အခန်းထဲတွင် ဆရာဝန်၊ ဆရာမများက ကလေးနှလုံးခုန်ခြင်း၊ သားအိမ်ညှစ်အား ကောင်း မကောင်း၊

သားအိမ်လည်တံ ပွင့် မပွင့် စသည်တို့ကို အခါအားလျော်စွာ စမ်းသပ်မည် ဖြစ်ပါသည်။

ဤကဲ့သို့စမ်းသပ်ခြင်းဖြင့် ကလေးမွေးရန် နီးလာပြီဆိုသော် 'မွေးခန်း' သို့မဟုတ် ဒုတိယအဆင့်အခန်း' သို့ ခေါ်သွားမည် ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းအချိန်မှစ၍ ဆရာဝန် တစ်ယောက် သို့မဟုတ် သူနာပြုဆရာမ တစ်ယောက်သည် အမေ၏ အခြေအနေကို မျက်ခြည်မပြတ် စောင့်ကြည့်နေမည် ဖြစ်ပါသည်။

မီးနေစောင့် ကလေးအပေ

ဆေးရုံရောက်သည့်အခါ ဆေးရုံမှ ခင်ပွန်းသည်အား မွေးဖွားဖို့ အချိန်များစွာ ကြာဦးမည်ဖြစ်၍ နာရီပေါင်းများစွာ စောင့်ရလိမ့်ဦးမည်ဟု ပြောချင်ပြောပါမည်။ သို့မဟုတ် ခင်ပွန်းသည်အား ရုံး သို့မဟုတ် အိမ်သို့ပြန်ရန်နှင့် ဆေးရုံသို့မကြာခဏ ဆက်သွယ် စုံစမ်းရန် အကြံပေးကောင်း ပေးလိမ့်မည်။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ခင်ပွန်းသည်အနေဖြင့် ဆေးရုံအနီးအနားတွင် စောင့်နေမည်ဖြစ်ပါ၏။ ခင်ပွန်းသည် သို့မဟုတ်စောင့်နေသူအား ဆေးရုံမှ အမေ၏အခြေအနေကို လိုအပ်လျှင် လိုအပ်သလို ပြောပြနေမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဝမ်းနာခန်းအတွင်းဝယ်

ကိုယ်ဝန်မွေးဖွားတော့မည့် အချိန်သို့ ရောက်လာသည့်အခါ ဝမ်းနာခြင်းနှင့် မွေးဖွားခြင်းတို့၏ ဖြစ်စဉ်နှင့် သဘောသဘာဝများကို ပညာတစ်ရပ်အနေဖြင့် သိနားလည်ထားသင့်ပါ၏။

မွေးဖွားခြင်းကိစ္စတွင် အရေးကြီးဆုံးအချက်မှာ စိတ်လျှော့ပြီး သက်သာအောင်နေပို့ပင်ဖြစ်သည်။ စိတ်ကိုလျှော့၍အလိုက်သင့်နေထိုင်ခြင်းသည် မွေးဖွားခြင်းကိစ္စကို မြန်မြန်ဆန်ဆန်နှင့် လွယ်လွယ်ကူကူ ပြီးမြောက်သွားနိုင်သည်။ အမေအနေဖြင့် ကလေးမွေးပုံကို ကောင်းစွာနားလည်ထားလျှင် စိတ်ကိုလျှော့၍ အေးအေးသာသာ နေနိုင်လိမ့်မည်ဖြစ်၏။ အမေ၌ နာကျင်ခြင်း ဝေဒနာတော့ ရှိနေ၏။ ထိုဝေဒနာကို ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့မှု အပြည့်ဖြင့် ခံစားနေရခြင်းမျိုး မဟုတ်တော့ဘဲ ထိုဝေဒနာ၏ သဘောသဘာဝကို ကောင်းစွာနားလည်ပြီးမှ ခံစားရခြင်းမျိုး ဖြစ်သင့်ပါ၏။ သို့ပါ၍ အမေခံစားရသော ဝေဒနာသည် သည်းခံအောင်အည်းနိုင်သော ဝေဒနာ ဖြစ်လာသည်။ အလွန်အမင်း မခံမရပ်နိုင်လောက်အောင် နာကျင်သောဝေဒနာခံစားရသည့်တိုင်အောင် အမေ၏ သဘောထားသည် မှန်ကန်သော အသိပေါ်တွင် အခြေခံနေပြီ ဖြစ်၍ သိပ်ပြီး စိုးရိမ်ရခြင်းမဖြစ်တော့ပါ။

ပထမ မွေးဖွားမှုအချိန်ကာလနှင့် ပတ်သက်၍ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး မတူပေ။ အများအားဖြင့် သားဦးကိုယ်ဝန်ဆိုလျှင် ဝမ်းစတင်နာချိန်မှ မွေးဖွားချိန်အထိ ၁၂ နာရီမှ ၂၄ နာရီအထိ ကြာမြင့်တတ်၍ သားနှောင်းကိုယ်ဝန်ဆိုလျှင် ၆ နာရီမှ ၈ နာရီအထိ ကြာမြင့်တတ်သည်။

အမေသည် မကြာခဏ နာကျင်နေသဖြင့် အိပ်ပျော်နိုင် ဖြစ်ရတတ်သည်။ ထိုအခါ ဆရာမက အမေအား အိပ်ပျော် သွားအောင် အိပ်ဆေးတိုက်သင့်လျှင်တိုက်မည်။ အပြင်းအထန်

နာကျင်သောအခါတွင်မူ အိပ်ဆေးသောက်ပြီး အိပ်ပျော်ရာမှပင် နိုးလာတတ်၏။ ထိုအချိန်တွင် ဆရာဝန်က အမေအား အနာ သက်သာစေရန် ဆေးထိုး ပေးသင့်လျှင် ဆေးထိုးပေးမည်။ နာကျင်ခြင်း ဝေဒနာမှ အနည်းငယ်မျှ သက်သာသွားပြန်သော အခါ တစ်ဖန်ပြန်၍အိပ်ပျော်သွားမည်။ ဆရာဝန်သည် စမ်းချိန် ရောက်လာလျှင် မိခင်၏သားအိမ်အဝ မည်မျှအထိပွင့်လာပြီကို စစ်ဆေးကြည့်ရှုခြင်းပြုမည်။ သားအိမ်အဝသည် ကလေးထွက် လာနိုင်အောင် လုံးလုံးလျှားလျား ပွင့်လာပြီဆိုပါက ဆရာဝန် အနေဖြင့် အမေသည် မွေးဖွားခြင်း ဒုတိယအဆင့်သို့ ရောက်ပြီ ဟုသိပေမည်။ ယင်းကဲ့သို့ သိသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ဆရာဝန်၊ ဆရာမသည် အမေအနားမှ ခွာတော့မည်မဟုတ်ပါ။ အနီး၌နေ ပြီး မွေးဖွားပေးတော့မည်ဖြစ်၏။

မွေးခန်းထဲက အပေ့ဘဝ

မွေးဖွားခြင်း ဒုတိယအဆင့်သည် သားဦးကိုယ်ဝန်သည် တစ်ဦးအဖို့ မိနစ် ၃၀ မှ နှစ်နာရီ ကြာတတ်၍ သားနှောင်း ကိုယ်ဝန်သည်များအဖို့ ငါးမိနစ်မှ မိနစ် ၃၀ အထိကြာတတ် ပေသည်။

မွေးခန်းထဲသို့ရောက်သည့်အခါ ဆရာဝန်နှင့် ဆရာမများက အမေအား 'ညှစ်အား'ပေးရန် တိုက်တွန်းကြမည်။ နာကျင် သောဝေဒနာများကို ခံစားရသည့် အမေအား မည်ကဲ့သို့ အသက်ရှူရမည်၊ မည်သည့်အချိန်တွင် အသက်ရှူရမည် စသည် များကို ညွှန်ကြားပေါ်မည်။ အသက်ကို မှန်မှန်ရှူပေးခြင်းသည်

နာကျင်မှု ဝေဒနာမှ သက်သာ လာနိုင်စေရုံမျှမက ညှစ်အားကို လည်း မှန်မှန်ပေးသွားနိုင်ပါမည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ အသက် မှန်မှန်ရှုခြင်းဖြင့် ကလေး၏ဦးခေါင်း အပြင်သို့ ထွက်လာချိန် တွင် မိခင်၏မိန်းမကိုယ်နှင့် သားဖွားလမ်းများက ဒဏ်ရာအနာ တရ မဖြစ်အောင် အကာအကွယ်ပေးနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

ဤအချိန်တွင်နာကျင်မှုသက်သာစေရန် အမေအားမေ့ဆေး အနည်းငယ်မျှ ပေးထားကောင်းပေးထားပေလိမ့်မည်။

အကယ်၍ မိန်းမကိုယ်အကျဉ်း၍ ကလေးထွက်ရန် ခဲယဉ်း မည်ဟုထင်လျှင် မိန်းမကိုယ်အဝ၏ဘေးမှ ကြောက်သွားကိုခွဲဖြတ်၍ မွေးပေးမည်ဖြစ်၏။ ယင်းကဲ့သို့ လုပ်မပေးဘဲထားပါက မတန် တဆ စုတ်သွားတတ်သည်။ ယင်းကဲ့သို့ စုတ်သွားသည့်အခါ ချုပ်ရခက်ခြင်း၊ ချုပ်ရိုးကြောင်း ကောင်းစွာ မစေ့ဘဲရှိခြင်း စသောအဖြစ်များနှင့် ကြုံရတတ်သည်။ မွေးဖွားပြီးသည့်နောက် တွင် ဆရာဝန်က သူခွဲဖြတ်ထားသော အနာကို ပြန်၍ ချုပ်ပေး ပါမည်။

အကယ်၍ အမေ၌ညှစ်အားမရှိတော့လောက်အောင် အား အင်ကုန်ခန်းသွားပြီဆိုပါမူ ဆရာဝန်က ညှစ်ဆွဲ၍သော်လည်း ကောင်း၊ လေစုပ်၍သော်လည်းကောင်း မွေးပေးမှာဖြစ်သည်။ 'ညှစ်ဆွဲမွေးခြင်း၊ လေစုပ်၍မွေးခြင်း' မှာ ကြောက်စရာကောင်း သည့်ကိစ္စတစ်ခုမဟုတ်ပေ။ ရှေးဦးစွာ မိန်းမကိုယ်အဝမှ နေ၍ ညှစ်ရွက်တစ်ခုကို အတွင်းသို့ ပထမသွင်းလိုက်ပြီး ဒုတိယညှစ် ရွက်ကို ထပ်၍သွင်းကာ ကလေး၏ဦးခေါင်းကို ညှစ်ဖြင့်အသာ

အသာ ထိန်းညှပ်ပေးသည်။ ထို့နောက် သတိကြီးစွာထား၍ ကလေးဦးခေါင်းကို မိန်းမကိုယ်အပြင်သို့ ညှစ်သွားစွာ ဆွဲထုတ် ပေးပါသည်။ ညှစ်ဆွဲခြင်းကြောင့် ကလေးအား အန္တရာယ် မဖြစ်နိုင်ပါ။ လေစုပ်မွေးခြင်းဆိုသည်မှာ လေစုပ်ကိရိယာခွက်ကို ကလေးဦးခေါင်းအတွင်း ကပ်ထား၍ ညှစ်အားလာသောအခါ တွင် အသာအယာဆွဲ၍ ကလေးမွေးပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ကလေး မွေးဖွားပြီးချိန်တွင် သားအိမ် ညှစ်အားဖြင့် အချင်းသည် သားအိမ်နံရံမှကွာလျှင် လျှောဆင်းလာကာ မိန်းမကိုယ်အဝ ဘက်သို့ ကျဆင်းလာသည်။ မွေးပြီးသုံးမိနစ်မှ ငါးမိနစ်အတွင်း ဖြစ်တတ်၏။ ဆရာဝန်သည် မိုက်ပေါ်ကို လက်ဖြင့် ဆီးစပ်နေရာ မှဖီကာ သားအိမ်ကို အပေါ်သို့ အနည်းငယ် မထားသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အခြားလက်တစ်ဖက်မှ ချက်ကြိုးကို အသာဆွဲ၍ အချင်းကို မွေးဖွားပေးပါသည်။

မွေးဖွားခြင်းကိစ္စ ပြီးသောအခါ ဆရာဝန်၊ ဆရာမများက ကလေးအားချီ၍ အမေမြင်သာအောင်ပြမည်။ ကလေးကို မြင် လိုက်သည်ဆိုလျှင်ပင် အမေခံစားနေရသော စိတ်၏ သာယာ ကြည်နူးမှုမျိုးကို အမေနှင့်အတူ ခင်ပွန်းသည်ကိုပါ ခံစားစေချစ် သော ဆန္ဒသည် အမေ ရင်တွင်း၌ ဖြစ်ပေါ်လာလိမ့်မည်ဖြစ်ပေ သည်။

အခန်း ၁၆

မီးဖွားပြီး ဆောင်ရွက်စရာများ

ဤအခန်းတွင် မွေးဖွားပြီးနောက် ဆောင်ရွက်စရာများကို ဖော်ပြထားပြီး သွေးသွန်ခြင်း မဖြစ်အောင် သက်ဆိုင်ရာမှ ဆောင်ရွက်ပေးမှုများမှအစ ဆေးရုံတွင် မွေးလျှင် ဆေးရုံသို့လာမည့်ဧည့်သည် လိုက်နာစရာများ၊ ဆေးရုံဆင်းမည့်အချိန်တွင် ဆေးရုံသို့ မည်သည့်ပစ္စည်းများ ပေးပို့ရမည်ဟူသော အချက်တို့ကို ဖော်ပြထားသည်။

မီးဖွားပြီးနောက် အမေသည် မည်သို့နေထိုင်ရမည်၊ ကလေးကို မည်သို့စောင့်ရှောက်ရမည်၊ ကလေးရောက်လာ၍ဖခင်သည်လူပိုလိုမဖြစ်အောင် မည်သို့ဆောင်ရွက်ရမည်များကိုလည်းဖော်ပြထားပြီး ဓမ္မတာပြန်လာခြင်း၊ မီးဖွားပြီး လေကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်းတို့ကိုပါဖော်ပြထားပါသည်။

ကလေးမွေးဖွားပြီးသည်မှ တစ်နာရီသည်အမေ၏အနာဂတ် ကျန်းမာရေးအတွက် အလွန်အလွန် အရေးကြီးသော အချိန် ဖြစ်သည်။ ဤအချိန်ကာလအတွင်းတွင် ဆရာဝန်များနှင့်ဆရာမ များက အမေအား သတိကြီးစွာဖြင့် စမ်းသပ် စစ်ဆေးခြင်းကို ပြုကြပါမည်။ အမေ၏ ဝမ်းဗိုက်ထဲမှ သားအိမ်အား အသာ အယာနှိပ်ခြင်းနှင့် စုံနေအောင်စစ်ဆေးခြင်းတို့ကြောင့် အမေ၏ စိတ်မှာ အနှောက်အယှက်ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နေပါမည်။ မည်သို့ပင် ဖြစ်စေ သည်းခံရပါမည်။ ထိုအချိန်တွင် အမေအတွက် အရေး ကြီးသောအချိန်ဟု ယူဆထားရပါမည်။ ထိုအချိန်တွင် သွေး သွန်ခြင်းမဖြစ်အောင်လည်း ဆရာဝန်နှင့် ဆရာမများက ပြုလုပ် ပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဆေးရုံညွှန်သည်များ

မွေးပြီးစ အချိန်များတွင် ညွှန်သည်မလာလျှင် ကောင်းပါ ၏။ ညွှန်သည်မရှိလျှင် အမေသည် အချိန်ပြည့်နားနိုင်လိမ့်မည် ဖြစ်၏။ ညွှန်သည်များလာလျှင် သူတို့၌ ပါလာသော ရောဂါ ဝေဒနာများသည် အလွန်နုနယ်သေးသော ကလေးအား ကူး စက်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ညွှန်သည်နှင့်ပတ်သက်၍ ပြည်သူ့ ဆေးရုံများမှ ညွှန်ကြားထားသော စည်းကမ်းများကို တိကျစွာ လိုက်နာသင့်ပါသည်။ အမေနှင့်တကွ အိမ်သားများကို ဆေးရုံ စည်းကမ်းများ မိမိတို့ကိုယ်တိုင်က မဖောက်ဖျက်ရုံသာမက မိမိ တို့ လူနာအား လာရောက်သတင်းမေးသူ၊ မိမိတို့နှင့်ပတ်သက်သူ

ဟူသမျှကလည်း ဆေးရုံစည်းကမ်းအရပ်ရပ်ကိုတိကျစွာလိုက်နာ စေရန် ဆောင်ရွက်သင့်ပါ၏။

အိမ်ပြန်ရန်ပြင်ဆင်ခြင်း

ဆေးရုံမှဆင်းမီ အမေသည် ကလေးအား ရေချိုးပုံ ရေ ချိုးနည်းနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်နည်းများကို အလျဉ်းသင့်သလို ဆေးရုံမှ ဆရာမများက ပြောဆိုပြသသည်ကို ဂရုတစိုက်ရှိသင့် ပါ၏။ ထိုအချိန်တွင် အိမ်ပြန်ရ၍ ဝမ်းသာခြင်းနှင့် မိမိ၏ မိသားစုနှင့် ကျန်းမာရွှင်လန်းစွာ မိမိရင်သွေးကို ရင်ဝယ်ပိုက်၍ ပြန်လာရခြင်းတို့ကြောင့် စိတ်လှုပ်ရှားကာ တစ်ခါတစ်ရံ နို့ ကောင်းစွာမထွက်ဘဲ ရှိတတ်သည်ကို အမေ သတိရှိစေလိုပါ၏။

ဆေးရုံတက်စဉ်က ယူလာသော ပစ္စည်းများအနက်မှ မသုံး တော့သည့် ပစ္စည်းများကို ဆေးရုံဆင်းမီ တစ်ရက် နှစ်ရက် ကတည်းက ကြိုတင်၍ အိမ်သို့ပြန်ပို့ထားရန်လိုပါသည်။ ဆေးရုံ ကဆင်းသည့် နေ့ကျမှ သယ်မည်ဆိုလျှင် ကျန်သည့်ပစ္စည်းကျန်၊ ပျောက်သည့်ပစ္စည်းများ ပျောက်သွားတတ်ပါသည်။

အိမ်ပြန်ရောက်သည့်အခါ ညွှန်သည်များကို အကန့်အသတ် နှင့် လက်ခံခြင်းသည် အမေအတွက်ရော ကလေးအတွက်ပါ အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ဆွေမျိုးများပင် ဖြစ်စေကာမူ များ များမလာလျှင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။ အိမ်ပြန်ရောက်စ ပထမသီတင်းတစ်ပတ် သို့မဟုတ် နှစ်ပတ်အတွင်း အိမ်မှကိစ္စများ လုပ်ရန်နှင့်ကလေးကိုပြုစုစောင့်ရှောက်ရန်ထားသည့်သူမှတစ်ပါး အခြား သူများမလာလျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ညွှန်သည်

နည်းလျှင် အမေကောင်းစွာ အနားယူနိုင်လိမ့်မည်။ လူကြီးများ ထံမှ ကူးစက်လာနိုင်သည့် ရောဂါများလည်းကလေးထံ ရောက်လာတော့မည် မဟုတ်။

ဆေးရုံမှဆင်းမီ လိုအပ်ပါက ဆရာဝန်သည် အိမ်ရောက်လျှင် ဘာလုပ်ရမည်များကို ထပ်မံပေးပါမည်။ ထိုအခါ သူ၏ ညွှန်ကြားချက်များကို အသေအချာ စာနှင့်ရေးမှတ်ပြီး တိကျစွာ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် လိုပါသည်။

နားနား နေနေ

အိမ်၌ အဘွား၊အဒေါ်၊အစ်မစသည်ဖြင့်ကူဖော်လောင်းဖက် ရှိပြီဆိုလျှင် အမေသည် ကောင်းကောင်းအနားယူပါ။ ကုန်ခန်း သွားခဲ့သော ခွန်အားများ ပြန်လည်ရရှိအောင်အချိန်ရသရွေ့ နားနားနေနေ နေဖို့လိုပါသည်။ ကလေးအား ပြုစုစောင့်ရှောက် သွားလိုသော စိတ်စေတနာ အပြည့်အဝ ရှိလာအောင်လည်း ကြိုးစားပါ။ ကလေးအား ပြုစု စောင့်ရှောက် ပေးရမည့် တာဝန်သည် ကြီးမားသော တာဝန်တစ်ရပ်ဖြစ်သည် ဟူသော အချက်ကိုမမေ့ပါနှင့်။ အမေသည် တစ်နေ့လျှင် နှစ်ကြိမ် အိပ်ရာပေါ်လှဲ၍ နားနေနိုင်အောင် စီစဉ်သင့်ပါ၏။ တစ်ကြိမ် နားလျှင် အချိန်နာရီဝက်ခန့် ကြာပါစေ။ အိပ်ရာပေါ် လှဲ၍ နားသောအချိန်သည် ကလေးအိပ်ချိန်ဖြစ်ပါက အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါသည်။

ယခုအချိန်တွင် ပင်ပန်းကြီးစွာ လုပ်ရမည့်အိမ်မှုကိစ္စများကို အခိုက်အတန့်အားဖြင့် မလုပ်သေးဘဲ ပစ်ထားပြီး ကောင်းစွာ

အနားယူကာ လူသစ်စိတ်သစ်ဖြင့် မိခင်ကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ် ရန် အဆင်သင့်အနေအထားသို့ရောက်ရှိအောင် အစစအရာရာ ကိုဦးတည်ဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်ပါ၏။

ကလေးကြောင့်ဖြစ်လာရသည့် သောကများ

ဆေးရုံမှဆင်း၍ အိမ်ပြန်ရောက်ချိန်တွင် ကလေးပြုစုစောင့် ရှောက်ရမည့် တာဝန်သည် အမေ၏တာဝန် လုံးဝဖြစ်လာခဲ့၏။ ထိုအချိန်မျိုးတွင် သားဦးလည်းဖြစ်၊ အိမ်တွင် အဘွား အမေ စသည့် ကလေးအတွေ့အကြုံ ရှိသူများလည်း မရှိပါက ကလေး အတွက် အမေသည် ရင်လေးကာ စိတ်ညှိုးငယ်ခြင်း၊ စိတ်မော ခြင်း၊ ပူပန်သောကရောက်ခြင်း၊ မလုံခြုံခြင်းစသော စိတ်ပင်ပန်း မှုများ ခံစားရတတ်သည်။

ထိုအချိန်တွင် အမေသည်အားကိုးရာမဲ့နေသလိုဖြစ်နေတတ် ၏။ စိတ်မော လူမောဖြစ်ကာ မျက်ရည်ကျချင်လည်း ကျမိပါ မည်။ ခိုင်လုံသောအကြောင်း မရှိပါဘဲနှင့် ကလေးအတွက် သောကရောက်ချင်လည်း ရောက်နေလိမ့်မည်။ ကလေးမမွေးမီ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မီ အချိန်များက လှပခြင်းမရှိတော့ဟု တွေး ကောင်းတွေးမိပါမည်။ ဒင်ပွန်းသည်ကမိမိအပေါ်တွင် ယခင် ကလေးကံ စိတ်ဝင်စားခြင်းမရှိတော့ဟုလည်း ထင်မိကောင်း ထင်မိပါမည်။ ယင်းအတွေးအထင်များသည် အကြောင်းမဲ့ စိတ်အားငယ်ခြင်းမျှသာဖြစ်သည်။ စိတ်မပျက်ပါနှင့်၊ မကြောက် ပါနှင့်၊ အမေအနေဖြင့် ရောက်တတ်ရာရာ တွေးချင်လည်း တွေးပါ။ သို့သော် အချိန်ကိုစောင့်ပါဟု မှာကြားလိုပါ၏။

ယခုအချိန်တွင် အရေးသည်မှာ အမေကိုယ်တိုင် အင်အား ပြန်လည်ပြည့်ဖြိုးလာရန်နှင့် မိမိကိုယ်မိမိယုံကြည်စိတ်ချမှုအပြည့် အဝ ပြန်လည်ရရှိလာရေးအတွက် ကြိုးစားရန်ဖြစ်ပါ၏။ ထိုသို့ အင်အားပြည့်ဖြိုးပြီး၍ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်စိတ်ချမှု ရလာ သည်နှင့်အမျှ အတွေးအထင်များသည် သူ့ဘာသာသူ အလို အလျောက် ပျောက်သွားကြပါမည်။

အမေနားလည်သင့်သည့် အချက်မှာ ခင်ပွန်းသည်ကိုယ်တိုင် ပင်လျှင် အမေဖြစ်သလို ဖြစ်နေပါမည်။ အမေတွေးသလို တွေး နေပါလိမ့်မည်ဟူသော အချက်ဖြစ်၏။ ကလေးငယ်ရှိလာသဖြင့် ဤမိသားစုတွင် ယခင်က အရေးပါ အရာရောက်ခဲ့သော သူ့ အခန်းကဏ္ဍသည် လျော့ပါးလာသလို ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ ဖခင် သည်ကလေးငယ်လောက်ဂရုစိုက်ခြင်းမခံရသည့်လူတစ်ယောက် အဖြစ်သို့ ရောက်သွားပြီဟု ထင်ချင်လည်း ထင်နေပါမည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ အမေသည် ကလေးငယ်အား ဂရုတစိုက် ပြုစေလိုသော ဆန္ဒလည်း ရှိနေလိမ့်မည်ဖြစ်၏။ သို့ဖြစ်ရာ မိသားစုတွင် ဖခင်သာလျှင် အရေးပါ အရာရောက်ဆုံးသော လူတစ်ယောက်ဟု အသိအမှတ် ပြုကြောင်းကို ခင်ပွန်းသည် သဘောပေါက်သွားအောင် အမေကြိုးစားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကလေးကို ပြုစုစောင့်ရှောက်သည့်အလုပ်တွင် ဖခင်ကြီးဖြစ်သူ ပါဝင်လာအောင် ကြိုးစားရပါမည်။ ထိုအခါဖခင်ကိုယ်တိုင် က သူ့ကိုယ်သူ အပယ်ခံတစ်ယောက်မဟုတ်ကြောင်း နားလည် လာလိမ့်မည်။

အမေသည် တစ်နေ့ထက် တစ်နေ့ နေထိုင်ကောင်းလာပြီဆို လျှင် ရံဖန်ရံခါ အပြင်သွားဖြစ်အောင် ကြိုးစားပါ။ ညနေခင်း၌ ခင်ပွန်းသည်နှင့်အတူ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ နေ့ခင်းနေ့လယ်တွင် အပေါင်းအသင်းများနှင့် မြို့ထဲသို့ သွားရောက်လည်ပတ်ခြင်း စသောကိစ္စများကို လုပ်နိုင်ပါသည်။ အိမ်၌ စိတ်ချရမည့်သူ ရှိလျှင် ကလေးကိုထား၍ အပြင်ထွက်ခြင်းသည် အမေ၏ကိုယ် စိတ်နှစ်ပါး ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းသောဆေးတစ်လက် ပင်ဖြစ်ပါသည်။

အချို့ အမျိုးသမီးများသည် ကလေးမွေးအပြီးတွင် ဝင်လာ တတ်သော သောကများ၏ ဖိစီးမှုကြောင့် ဆေးဝါးအကူအညီ ကိုပင် ယူရတတ်ပါ၏။ ထိုသောကမျိုးသည် မြန်မြန်ပျောက် လေ ကောင်းလေဖြစ်သည်။ အချို့မိခင်များသည် ထိုသောက မျိုး အနည်းငယ်မျှရှိသော်လည်း မငိုမပြုမိကြပါ။ ယင်းသောက မျိုးဝင်လာပါက သာမန်ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်များဟု သဘောထားပြီး ပျောက်အောင် ပျောက်ပစ်လျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။

ရေချိုးခြင်း

အမေသည် ကလေးမွေးပြီး ပထမလတွင် ကလေးအား ရေပတ်တိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် ရေချိုးခြင်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ သို့သော်လည်း ရေချိုးစဉ် အအေး မပတ်ရန် သတိထားဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ ရေချိုးပြီး အဝတ်ခြောက်ဖြင့် မြန်မြန်သုတ်ပြီး နွေးနွေးထွေးထွေး ထားရ၏။

ဓမ္မတာ ပြန်လာချိန်

အများအားဖြင့် ကလေးမွေးပြီး လအတော်ကြာ ဓမ္မတာ မလာဘဲ ရှိတတ်သည်။ ထို့နောက် ပြန်လာပါက လာချိန်မမှန်ဘဲ ဖြစ်တတ်၏။ ဓမ္မတာလာချိန်သည် ယခင်ကလာနေကျရက်များ မဟုတ်တော့ဘဲ အသစ်ဖြစ်လာတတ်သည်။

အချို့မိခင်များသည် ကလေးနို့တိုက်နေသမျှ ကာလပတ်လုံး ဓမ္မတာမပေါ်ဘဲ ရှိတတ်၏။ အကယ်၍ ဓမ္မတာပြန်လာသည့်အခါ ကလေးနို့တိုက်ခြင်းကို ရပ်မပစ်ပါနှင့်၊ တိုက်မြဲတိုင်းဆက်တိုက်ပါ။

တစ်ခါတစ်ရံတွင် ဓမ္မတာလာချိန်၌ နို့များများမထွက်ဘဲ ရှိတတ်၏။ နို့မဝ၍ ကလေးသည် မငြိမ်မသက် ဖြစ်တတ်သည်။ ယင်းကဲ့သို့ဖြစ်လာပါက နို့ဘူး ကူ၍တိုက်ပေးပါ။ သို့မဟုတ် ကလေးအသက် သုံးလကျော်ပါက ကလေးအား ဖြည့်စွက်စာများ ကျွေးနိုင်ပါသည်။

အမျိုးသမီး အတော်များများသည် ကလေးနို့တိုက်နေလျှင် ကိုယ်ဝန်မရှိနိုင်ဟုလည်းကောင်း၊ ဓမ္မတာမလာဟုလည်းကောင်း ယုံကြည်ကြ၏။ ယုံကြည်ချက်များမှာ မမှန်ပေ။ ဤအချိန်ကာလအတွင်းတွင်လည်း ကိုယ်ဝန်ရှိနိုင်ပါသည်။

ကလေး မွေးဖွားပြီးနောက် တစ်လ သို့မဟုတ် သီတင်းပတ်ခြောက်ပတ်အထိ ခင်ပွန်းသည်နှင့် ဆက်ဆံခြင်းမပြုရန် လိုပါသည်။ အကြောင်းတစ်စုံတစ်ရာရှိပါက ပြန်လည်ဆက်ဆံရန်

အချိန်ကျ မကျ။ သင့် မသင့်ကို ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့်ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဆွေးနွေးသင့်ပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်းများ

မီးဖွားပြီးနောက် အနည်းဆုံး သီတင်းနှစ်ပတ်အကြာတွင် အမေသည် အိပ်ရာပေါ်၌ပင် လဲလျောင်း၍ ပြုလုပ်ရမည့် အသက်ရှူ လေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် အညောင်းပြေ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းများကို လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ အသက်ကို ပြင်းပြင်းရှူ၍ ပြင်းပြင်းထုတ်ပါ။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် ဝမ်းဗိုက်ကို တအားကုန်ရှုပ်ထားပါ။ ထို့နောက်အကြောများကို ဖြေလျှော့၍ ချလိုက်ပါ။ ဆီးခုံအတွင်းဘက် အကြောများကို ညှစ်လိုက်လျှော့လိုက်လုပ်ပါ။ စတင်လုပ်ချိန်တွင် လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုလျှင် တစ်ကြိမ်၊ နှစ်ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။ ထို့နောက် ဖြည်းဖြည်းချင်း တိုး၍ တိုး၍ လုပ်သွားပါ။ မီးဖွားပြီးသည့်နောက် မိမိ၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေကိုကြည့်၍ လုပ်နိုင်သည့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းများကို ဖြည်းဖြည်းနှင့်မှန်မှန် လုပ်သွားနိုင်ပါသည်။ လေ့ကျင့်ခန်းများကိုလုပ်ရာတွင် မြန်မာ့အသံမှ နေ့စဉ်လာသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို လည်းကောင်း၊ နေ့ရာသီ ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေး သင်တန်းများတွင် အားကစားနှင့်ကာယပညာ ဦးစီးဌာနမှ ဖြန့်ဖြူးပေးလျက်ရှိသော ဂီတသံစဉ် ကိုယ်ကာယအလှ လေ့ကျင့်ခန်းများကို လည်းကောင်း လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ ထိုလေ့ကျင့်ခန်းများသည် အသံသွင်းကြီးခွေသီချင်းပွင့်၍ လေ့ကျင့်နိုင်သောကြောင့်လည်း စိတ်ဝင်

စားဖွယ်ရာရှိပါသည်။ အချို့သော မိခင်များသည် မိမိတို့ လုပ်
 ကိုင်နေရသော အလုပ်များသည်ပင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပါဝင်
 နေသောကြောင့် လေ ကျင့်ခန်းယူ၍ သီးခြားလုပ်ဆောင်ရန်
 မလိုသည်များလည်း ရှိပါ၏။ လေ ကျင့်ခန်းယူခြင်းနှင့် ပတ်သက်
 ၍ အဓိကမှတ်ယူအပ်သည်မှာ မိမိ၏ကျန်းမာရေးနှင့် အညီသံာ
 ဖြည်းဖြည်းနှင့်မှန်မှန် ပြုလုပ်သွားရန် ဖြစ်ပါသည်။

အခန်း ၁၇

မီးတွင်းကာလ အလေးထားစရာအချက်များ

ကိုးလလွယ် ဆယ်လပွား၍ မီးတွင်း ပြုစုစောင့်ရှောက်
 ရေးသည်လည်း မီးယပ်သားပွားပညာတွင် အရေးကြီး
 သော ကိစ္စတစ်ရပ်ဖြစ်၏။

မီးနေသည်ဘဝ အယူအဆများနှင့် ပတ်သက်၍
 မြန်မာမှု အယူအဆတွင် အလေးထား ဂရုပြုလိုက်သာ
 ကျင့်သုံးအပ်သည်များရှိသလိုမမှန်မကန်သော အယူအဆ
 များလည်း ရှိနေပါ၏။

ယင်း မှားယွင်းသော အယူအဆများတွင် မီးနေ
 သည်အား ထမင်းဆီဆမ်းနှင့်သာ ကျွေးခြင်း၊ သွေးခွဲ
 ခြင်း စသည်တို့ဖြစ်၏။ ထမင်းဆီဆမ်းသာ စားနေရုံဖြင့်
 မိခင်ရောက်လေးပါ အာဟာရချို့တဲ့လာနိုင်ပြီး သွေးခွဲ
 မှုသည် မလိုအပ်ဘဲ အန္တရာယ်ဖိတ်ခေါ်မှုတစ်ရပ်ဖြစ်
 ကြောင်း တင်ပြထားပါသည်။

အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးနှင့် မီးယပ်သားဖွားစာအုပ် တွင် ယင်းအကြောင်းအရာတို့မှာ ဖော်ပြထားပြီးဖြစ် သော်လည်း ယင်း အကြောင်းအရာများ မိခင်များ အတွင်း၌ ပိုမိုကျယ်ပြန့်စွာ သိရှိစေလို၍ ထပ်မံရေးသား ဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင် စောင့်ရှောက်ရေး၊ မီးတွင်း ပြုစု စောင့် ရှောက်ရေးဟူသော ပညာရပ်များသည် အရေးကြီးသော ပညာရပ်များဖြစ်၏။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တိုင်းသည် မိမိတို့ မိခင်၊ အဖေ၊ စသည်တို့ထံမှ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်ရေး ပညာများကို လက်ဆင့်ကမ်း နာခံမှတ်သား လိုက်နာခဲ့တတ် ကြ၏။

မြန်မာ့ရိုးရာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်ရေးတွင် အတုယူ စရာလိုက်နာစရာများ အများအပြားရှိ၏။ အမျိုးသမီးတစ်ဦး ကိုယ်ဝန်ဆောင်လာပါက မိမိတို့ မိသားစုအတွင်း နေရာပေး ခြင်း၊ အခွင့်အရေးပေးခြင်း၊ အလေးအပင်များကို သယ်ရန် မှု့ရှား မျှောင်ရှားစေခြင်း၊ မီးနေရန်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု များပြုလုပ်ခြင်း၊ ဧရှားအခါက နေအိမ်များ ဆောက်လုပ်ရာတွင် မီးနေဆောင် သီးခြားပြုလုပ်ထားခြင်း စသည်တို့သည် ကောင်း မှန်သော အလေ့အထများ ဖြစ်သည်။

သို့သော်လည်း ရိုးရာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်ရေးတို့၏ မလိုက်နာသင့်၊ ရှောင်ကြဉ်သင့်သော ဓလေ့အချို့လည်း ရှိနေ ၏။ ဓလေ့ထုံးတမ်းများနှင့် ပတ်သက်ပါက ဆက်လက်လိုက်နာ

သင့်သော အရာများကို ဆက်လက်လိုက်နာကျင့်သုံးရန်လိုအ သော်လည်း မလိုက်နာသင့်သော ကိစ္စရပ်များကိုကား မျက် မှိတ်၍ ဆက်လက်လိုက်နာရန် မသင့်ပါ။

ဥပမာအားဖြင့် မြန်မာ ကိုယ်ဝန်ဆောင် များသည် အစား ရှောင်သောအလေ့ရှိ၏။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြီဟုဆိုပါက ကိုယ်ဝန် ဆောင်များသည် ထမင်းဆီဆမ်းနှင့် ငါးခြောက်သာစားပြီး အစားရှောင်သော အလေ့ရှိ၏။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းသည် မိမိ ဝမ်းတွင်း၌ သန္ဓေသားကိုပါ ဆောင်ထားရခြင်းဖြစ်ရာကိုယ်ဝန် ဆောင်မိခင်တစ်ဦးသည် မိမိအတွက်သာမက သန္ဓေသားအတွက် ပါ အစာအာဟာရ ပို၍ လိုအပ်ပါ၏။ အစာ အာဟာရ ပို၍ လိုအပ်ပါလျက် အစားရှောင်သောအခါ မိခင်ရော ကလေးပါ အာဟာရ ချို့တဲ့လာနိုင်သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလတွင်အာဟာရချို့တဲ့ပါက ကိုယ်ဝန် ဆောင်မိခင်သည် သွေးအားနည်းခြင်း၊ ခွန်အားချည့်နဲ့သဖြင့် မွေးဖွားရာတွင် အခက်အခဲရှိနိုင်ခြင်း၊ သွေးသွန်ခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင် ၏။ ပီးတွင်းကာလ၌လည်း မိခင်များ အာဟာရဓာတ်မပြည့်ဝ ပါက မမာမကျန်းဖြစ်နိုင်၏။ ထို့အပြင် ပောဇရာန်ခြင်း၊ နို့မထွက်ခြင်းတို့ပါ ဖြစ်နိုင်၏။ အာဟာရ ပြည့်ဝစွာ မရသော မိခင်မှ မွေးဖွားလာသော ကလေးများသည်လည်း ခန္ဓာကိုယ် မဖွံ့ဖြိုး မထွားကျိုင်းရုံမျှမက ဦးနှောက်ကြီးထွားမှုကိုပါ ထိခိုက် နိုင်၏။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ၊ မီးနေသည်များ အစားရှောင်သည့်အလေ့ ကိုမြန်မာ မိခင်လောင်းတိုင်းရှောင်ရန် လိုအပ်၏။

အလားတူပင် မီးတွင်း၌ သွေးခွဲခြင်း၊ ကျပ်ထုပ်ထိုးခြင်း စသည့် အလုပ်များကိုလည်း မီးနေသည်ဘဝတွင် လုပ်ဆောင်လေ့ ရှိသည်။ သွေးခွဲခြင်းမှာ ကလေးမွေးဖွားပြီးပါက ဗိုက်ကို လက်နှင့်စမ်း၍ အထဲ၌ သွေးလုံးရှိသည်၊ သွေးကျန်သည်ဟု ဆိုကာ သားအိမ်ကို လက်နှင့်နှိပ်ပေးခြင်း ဖြစ်၏။

အမှန်စင်စစ် လက်နှင့်စမ်းသပ်ကြည့်ပါက တွေ့ရှိသောအရာသည် သွေးလုံးမဟုတ်၊ သားအိမ် အလုံးသာဖြစ်၏။ သားအိမ် အလုံးကို လက်နှင့်နှိပ်ပေးခြင်းသည် သားအိမ်ကြွက်သားများ ပျက်စီးစေခြင်းမှတစ်ပါး အခြား အကျိုးထူးမရှိပါ။ သားဖွားပြီးပါက သားအိမ်တွင် သွေးကျန်နေသည်ဟု ဆိုခြင်းမှာလည်း မဟုတ်ပါ။ သွေးကျန်ပါက မေ့ဇာသဘာဝအတိုင်း သူ့ဟာသူ ထွက်သွားတတ်ပါ၏။ ညှစ်ပစ်၊ နှိပ်ပစ်ရန်မလိုပါ။ သွေးခွဲခြင်းဖြင့် သားအိမ်ဒဏ်ရာရှိပြီး သားအိမ်ကြွက်သားတွင် သွေးယိုစရာမှ သွေးခွဲခံရသည့်အန္တရာယ်ရှိနိုင်၏။

မီးနေသည်ဘဝတွင် ကျပ်ထုပ်ထိုးခြင်း၊ အုတ်ခဲပူထိုးခြင်း စသည်တို့ကိုလည်း ပြုလုပ်တတ်ကြ၏။ ကျပ်ထုပ်ထိုးခြင်းဆိုသည်မှာ အုတ်ခဲကို မီးဖုတ်၍ ရေနှင့်တောက်ကာ အုတ်ခဲပူကိုအဝတ်နှင့်ထုပ်ပြီး မီးနေသည်အား ကျပ်ထုပ်ထိုးပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် မီးနေသည်အတွက် ဘာအကျိုးကျေးဇူးမှ မရှိပါ။ ကျပ်ထုပ်ထိုးခြင်းဖြင့် အပူလောင်ခြင်းနှင့် ကျပ်ထုပ်ထိုးရသည့် အလုပ်အပိုလုပ်ရခြင်းတို့သာဖြစ်နိုင်ပါ၏။ ထို့ကြောင့် အုတ်ပူထိုးခြင်း၊ ကျပ်ထုပ်ထိုးခြင်းနှင့် သွေးခွဲသည် အထုပ်သည်

ပီးနေသည်အတွက် အကျိုးကျေးဇူးမရှိဘဲ အန္တရာယ်ဆာရှိနိုင်သောကြောင့် မလုပ်ဆောင်ကြလျှင်အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။

အချို့သော အရပ်များတွင် မီးနေသည်များ ချွေးအောင်းသည့် အလေအထ ရှိ၏။ ချွေးအောင်းသည့်လုပ်ငန်းသည် မီးနေသည်အတွက် ဘေးဥပစ်ဖြစ်နိုင်သော အလုပ်ကား မဟုတ်ပါ။ သို့သော် ချွေးအများအပြား ထွက်ပါက ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှ ဆားဓာတ်နှင့် ရေများပါသွားနိုင်၏။ ဆားဓာတ်နှင့်ရေသည် လူတွင် မရှိမဖြစ်သော အရာဖြစ်ပေရာ ဆားဓာတ်နှင့်ရေ အလွန်အကျွံ ထွက်သွားခြင်းမျိုး မဖြစ်အပ်ပါ။

ချွေးထွက်များ၍ ဆားဓာတ်နှင့်ရေအထွက်များသော် ပြန်လည်ဖြည့်တင်းပေးရန်လိုအပ်သည်။ ချွေးထွက်များပါက ဆားဓာတ်နှင့်ရေကို ပြန်လည်ဖြည့်တင်းပေးရန် လိုအပ်သည်အထူးပူလကပင် အလွန်အကျွံ ချွေးထုတ်ခြင်း၊ မပြုထုတ်လျှင် ပို၍ ကောင်းပါသည်။

ဗဟိုအမျိုးသမီးဆေးရုံကြီးနှင့် ဆေးရုံများ၊ သားဖွားခန်းများတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်များအား နေ့စဉ် မီးဖွားပေးလျက် ရှိရာ ထိုမီးနေသည်များအား သွေးခွဲပေးခြင်း၊ ကျပ်ပူထိုးပေးခြင်း၊ ချွေးထုတ်ပေးခြင်းများ မပြုလုပ်ပါ။

အချို့သောဒေသများတွင် မီးနေသည်နှင့် မွေးစကလေးတို့အား အညှော်မိမည်စိုးသောကြောင့်ခြင်ထောင်အထူကြီးကို ထောင်ကာခြင်ထောင်ထဲတွင်ထားသောအလေ့ ရှိ၏။ မီးနေသည်အတွက်ရော မွေးစကလေးအတွက်ပါ လေကောင်း လေသန့်

ရရှိရန် လိုအပ်ပါ၏။ အညွှန်မိမိမည်စိုး၍ အိမ်ပြတင်းပေါက်များ ကိုလည်းပိတ်၊ ခြင်ထောင်အထူကြီးကိုလည်း ထောင်ထားပါက လေကောင်းလေသန့် မရရှိဘဲ ဖြစ်လာနိုင်ပါ၏။ အိမ်တွင် ဟင်းချက်သည့် အညွှန်နံ့၊ ဟင်းနံ့၊ လောက်ဖြင့်ကား မီးတွင်း နေ ပိခင်ရော ကလေးအတွက်ပါ ဥပဒ်မဖြစ်နိုင်ပါ။ သို့သော် ချစ်တူးနေသော ငရွတ်သီးညွှန်မျိုးသည်ကား လေကောင်း လေသန့် မရရှိစေနိုင်သောကြောင့် ထိုအညွှန်မျိုးကို ရှောင်ရန် ထိုပါ၏။

အခြား အယူအဆ တစ်ရပ်မှာ မီးနေသည် ဆပ်ပြာမကိုင်ရ ဟူသော အယူအဆဖြစ်ပါ၏။ မီးတွင်းကာလသည်တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေးရော ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးပါ အထူးလိုအပ်ချိန် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မီးနေသည်သည် ဆပ်ပြာကို အသုံး ပြု၍ သန့်ရှင်းနိုင်သမျှ သန့်ရှင်းအောင်နေသင့်ပါသည်။ မီးနေ သည်သည် ဆပ်ပြာကိုင်လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ဆပ်ပြာအသုံး ပြု၍ ကိုယ်လက်သန့်ရှင်းရေးချီးလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ဘာမျှ မဖြစ်ပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်ရော မီးနေသည်များပါ ဆပ်ပြာ သုံးသင့်ပါသည်။

မီးနေသည်ဘဝ သွေးလန့်သည်ဟူသော မြန်မာ မိရိုးဖလာ အယူအဆသည် မှန်ကန်သော အယူအဆဖြစ်ပါ၏။ မီးဖွားပြီး ပါက သွေးသားများနုနေကာ မီးနေသည်သည် သာမန် အမျိုး သမီးများနှင့်မတူဘဲ စိတ်နု ကိုယ်နု ဖြစ်နေတတ်ပါ၏။ အထူး ချစ်စိတ်ရောဂါရှိသူ၊ စိတ်အားငယ်တတ်သူ၊ ကြောက်တတ်

သူများသည် မီးနေသည်ဘဝတွင် သွေးလန့်တတ်ပါ၏။ အဆင် မသင့်ပါက ထိုကဲ့သို့သော အမျိုးသမီးများသည် သွေးလန့်ပြီး စိတ်ထိခိုက်သည်အထိ ဖြစ်ပွားနိုင်သောကြောင့် စိတ်အားငယ် တတ်သူ၊ စိတ်ရောဂါရှိသူ၊ ကြောက်စိတ်ပိုတတ်သူ မီးနေသည် ထို့အား အထူးဂရုစိုက်ရန် လိုအပ်ပါ၏။

ထိုကဲ့သို့သော မီးနေသည်အမျိုးသမီးများရှေ့တွင်စိတ်အား ငယ်စေနိုင်သော သတင်းများ၊ အပြုအမူများ၊ စိတ်ထိခိုက် ပွယ်ရာများကို မပြောမိ မပြုလုပ်မိရန် လိုအပ်ပါသည်။

အခန်း ၁၈

အလေးပြုသတိထားစရာ ကိုယ်ဝန်အဆိပ်တက်ရောဂါ

ဤရောဂါ၏ လက္ခဏာ တစ်ရပ်မှာ ဖော့ရောင်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ဖော့ရောင်ပါက မြန်မာအမျိုးသမီးများသည် ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်ဟု သဘောထားကြသည်။ ဖော့ရောင်မှု သည် သွေးတိုးရောဂါနှင့်လည်း ယှဉ်၍ ဖြစ်နိုင်ပြီး ဖော့ရောင်မှုသည် ကိုယ်ဝန် အဆိပ်တက် ရောဂါ၏ ရှေ့ပြေး လက္ခဏာတစ်ရပ်လည်းဖြစ်၏။

ဤအခန်းတွင် ကိုယ်ဝန် အဆိပ်တက် ရောဂါ၏ ရှေ့ပြေးလက္ခဏာများ၊ ကိုယ်ဝန်အဆိပ်တက်ရောဂါ၏ ဆိုးရွားသောလက္ခဏာများကို ဖော်ပြထားပြီးဆေးကုသမှုကို မည်သို့မည်ပုံ ခံယူရမည်ဟူသော အချက်နှင့်ပတ်သက်၍လည်း ရှင်းလင်းဖော်ပြထားပါသည်။

မြန်မာအမျိုးသမီးများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ ဖောရောင်သည်ကို ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်ဟူ၍ သဘောထားတတ် ကြ၏။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဖောရောင်မှုကို မည်မျှ ပေါ့ပေါ့ တန်တန်ထား ကြသနည်းဟုဆိုပါက ကိုယ်ဝန်တစ်ခါဆောင်လျှင် သုံးခါတော့ ဖောင်ရောင်ကြစမြဟု မှတ်သားထားကြပါ၏။

ကျေးလက်ဒေသများသို့ သွားရောက်ပါက အချို့သော ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများသည် ခြေထောက်၊ လက်စသည် တို့ဖောရောင်နေကြ၏။ သို့သော်ယင်းကဲ့သို့ဖောရောင်နေသည်ကို ရောဂါတစ်ခု သို့မဟုတ် ရောဂါလက္ခဏာတစ်ရပ်ဟူ၍ မမှတ်ယူ ကြပါ။

အမှာစင်စစ် ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများ ဖောရောင် ခြင်းသည် ရောဂါ တစ်စုံတစ်ရာ ရရှိခြင်း သို့မဟုတ် ရောဂါ လက္ခဏာတစ်စုံတစ်ရာ ပြသခြင်းပင် ဖြစ်ပါ၏။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် ဖောရောင်ပါက ရောဂါတစ်စုံ တစ်ရာနှင့်ယှဉ်၍ဖြစ်ခြင်း ဟုတ် မဟုတ်ကို အထူးသတိရှိရန်လို ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ လက်နှင့်မျက်နှာဖောရောင် ခြင်းသည် ကိုယ်ဝန်အဆိပ်တက်ရောဂါ၏ ရှေ့ပြေး လက္ခဏာ တစ်ရပ်ဖြစ်နေပါက ပေါ့ပေါ့တန်တန် မထားသင့်ပါ။ သို့သော် ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ ဖောရောင်တိုင်း ကိုယ်ဝန် အဆိပ်တက် ရောဂါနှင့်ယှဉ်၍ ဖြစ်ပွားသည်ဟုကား ဆို၍မရပါ။ ကိုယ်ဝန် ဆောင် မိခင်တစ်ဦး ဖောရောင်ပါက ကိုယ်ဝန် အဆိပ်တက်

ရောဂါနှင့် ယှဉ် မယှဉ် ဆိုသည့် အချက်ကိုကား ဆရာဝန် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း စသည်တို့ကသာ ခွဲခြားနိုင်ပါ၏။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ ဖောရောင်ခြင်းသည် သွေးတိုးနှင့် ယှဉ်၍လည်းရောင်နိုင်ပါ၏။ ဆိုလိုသည်မှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်များ သွေးတိုးရှိပါကလည်း ယင်း၏ ရှေ့ပြေး လက္ခဏာ တစ်ရပ်အနေဖြင့် ဖောင်ရောင်နိုင်ပါသည်။ သွေးတိုးရောဂါရှိပြီး ရောင်သည်။ ရောင်ပါက ကိုယ်ဝန်အဆိပ်တက်ရောဂါ ဖြစ်နိုင် ပါသည်။ တစ်နည်း ပြောရသော် ကိုယ်ဝန် အဆိပ် တက် ရောဂါရှိသော အမျိုးသမီးများသည် သွေးတိုးနှင့်ယှဉ်၍လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတို့သည် ဖောရောင် နေ၍ ယင်းကိုယ်ဝန်ဆောင်၏ဆီးကို စစ်ကြည့်ပါက ဆီးထဲတွင် ပရိုတိန်းဓာတ် ရှိနေခဲ့ပါလျှင် ထိုသို့ဖောရောင်ခြင်းသည် ကိုယ်ဝန် အဆိပ်တက်ရောဂါ၏ ရှေ့ပြေး လက္ခဏာတစ်ရပ် ဖြစ်နိုင်ပါ သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်များသည် သူ့ အလိုလိုလည်း ဖောရောင်နိုင် ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရာတွင် ကလေး ကြီးထွားလာမှု ကြောင့် သားအိမ်လည်းကြီးထွားလာရာ ကြီးလာသော သား အိမ်သည် တင်ပါးဆုံအတွင်းရှိ သွေးပြန်ကြောကို သွားဖိမိ သဖြင့် သွေးပြန်ကြောထဲ၌ ညှစ်အားဖြစ်ပေါ်လာပြီး သွေးထဲမှ ရေများ သွေးကြောအပြင် အသားထဲသို့ စိမ့်ထွက် လာရာမှ ခြေထောက်များဖောရောင်လာနိုင်ပါ၏။ ထိုသို့ဖြစ်ပါက နေ့ခင်း နေ့တာများတွင် ခြေထောက်ကို ခေါင်းအုံးဖြစ်စေ၊ စောင်ခေါက်

တစ်ခုခုကိုဖြစ်စေ ခြေထောက်အောက်တွင်ထား၍ ခြေထောက်ကို မြင့်ထားပြီးအိပ်ပါက ပျောက်သွားနိုင်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်များသည် ခြေထောက်၊ ခြေဖမ်းစသည်တို့ ရောင်ပါက ခြေထောက်ကိုမြင့်၍ အိပ်ကြည့်ပါ။ ထိုသို့ တစ်ရက်တန်သည်နှစ်ရက်တန်သည်အိပ်၍မှပျောက်လျှင် ဆရာဝန်၊ ဆရာမတို့ဖြင့်ပြသရန်လိုအပ်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်များသည်အာဟာရချို့ တွဲပါကလည်း ဖောင်ရောင်တတ်၏။ အထူးသဖြင့် အသားဓာတ် ချို့တဲ့လျှင် ဖောရောင်တတ်၏။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ အသားငါးပဲစသည်တို့ကို မရှောင်သင့်ပါ။

ထို့အပြင် ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်များသည် သွေးအားနည်းရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ တို့ရှိပါကလည်း ဖောရောင်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ ဖောရောင်လျှင် ပေါ့ပေါ့တန်တန် မထားဘဲ မည်သည့်အကြောင်းကြောင့်ပင် ဖောဖော ရောဂါတစ်စုံတစ်ရာနှင့် ယှဉ်၍ ဖြစ် မဖြစ်ဆိုသည့်အချက်ကို ကျွမ်းကျင်သူ ဆရာဝန်၊ ဆရာမတို့နှင့် ပြသစမ်းသပ်မှုခံယူသင့်ပါသည်။

ဖောရောင်ခြင်းသည်ကိုယ်ဝန်အဆိပ်တက်ရောဂါ၏ရှေ့ပြေးလက္ခဏာတစ်ရပ်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါ၏။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တစ်ဦးဖောရောင်ပါကကိုယ်ဝန်အဆိပ်တက်ရောဂါဟုတ် မဟုတ်ဆိုသည့်အချက်ကို သတိထားရန် လိုအပ်ပါ၏။

ကိုယ်ဝန်အဆိပ်တက်ရောဂါသည် မိခင်ရောကလေးအတွက်ပါ စိုးရိမ်ရသော ရောဂါတစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်အဆိပ်

တက်ရောဂါသည် ဖြစ်ပွားမှုပြင်းထန်လေ မိခင်ရောကလေးပါ အသက်ဆုံးရှုံးမှု ပိုများလေဖြစ်ပါ၏။ ကိုယ်ဝန် အဆိပ်တက်ရောဂါသည် ရောဂါ အသစ်အဆန်းတစ်ခုကား မဟုတ်ပါ။ လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း နှစ်ထောင်ကျော်မှစ၍ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်များ ခံစားလာခဲ့ရသော ရောဂါတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ သို့သော် ဤရောဂါ၏နောက်ဆက်တွဲဖြစ်စဉ်များနှင့်ဤရောဂါ၏ဆိုးကျိုးများကိုကား ၂၀ရာစုနှစ်အစပိုင်းလောက်တွင်မှ ဂနသေချာစွာ သိရှိလာခဲ့ကြရ၏။

ကိုယ်ဝန်ဆောင် အဆိပ်တက်ရောဂါသည် ကိုယ်ဝန်သက်တမ်း အနည်းဆုံး ၂၄ ပတ်မှ ခြောက်လလောက်တွင်စတင်ဖြစ်ပွားနိုင်၏။ တစ်နည်းအားဖြင့် ကိုယ်ဝန်သက်တမ်းငါးလခွဲခြောက်လတွင် စတင် ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်အဆိပ်တက်ရောဂါ ရရှိလာပါကကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်သည် သွေးတိုးလာပြီး ဆီးထဲ၌လည်း ပရိုတိန်းဓာတ်ပါရှိလာကာ ခြေထောက်၊ လက်နှင့်မျက်နှာတို့ ရောင်လာတတ်၏။ အင်္ဂါစပ်လည်း ရောင်လာတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ ကိုယ်ဝန်သက်တမ်း ငါးလခွဲခြောက်လ နောက်ပိုင်း ဖောရောင်လာလျှင် ကိုယ်ဝန်အဆိပ်တက်ရောဂါဟုတ် မဟုတ် သတိထားရန်လိုပါသည်။

ကိုယ်ဝန် အဆိပ်တက်ရောဂါ ရှိပါက ထိုသို့ ခြေလက်မျက်နှာတို့ ရောင်လာပြီး ကိုယ်အလေးချိန် တိုးလာခြင်း၊ ဇက်ကြောထိုးလာခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်၏။ ဤသည်မှာ ကိုယ်ဝန်အဆိပ်

တက်ရောဂါ၏ လက္ခဏာများပင် ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ဝန်အဆိပ် တက်ရောဂါရှိသူများသည် တက်တတ်သည်ဟုဆိုရာတွင် တက်ခြင်းသည် ကိုယ်ဝန်အဆိပ်တက်ရောဂါ၏ နောက်ပိုင်းလက္ခဏာ ဖြစ်၏။ ဖောရောင်ခြင်း၊ ဇက်ကြောထိုးခြင်းတို့သည်သာ ကိုယ်ဝန်အဆိပ်တက်ရောဂါ၏ ရှေ့ပြေးရောဂါ လက္ခဏာများဖြစ်ပေရာ တက်သည်အထိ စောင့်မနေဘဲ ရှေ့ပြေးလက္ခဏာများတွေ့ရှိရုံမျှဖြင့် ဆရာဝန်၊ ဆရာမတို့နှင့် တွေ့ဆုံကာ ဆေးဝါးကုသမှုခံယူသင့်ပါ၏။

ကိုယ်ဝန် အဆိပ်တက်ရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုနှုန်းသည် မိခင် ၁၀၀ တွင် ခြောက်ဦးခန့်ဖြစ်၍ သားဦးမိခင်များ ဖြစ်ပါက သားဦးမိခင် ၁၀၀ တွင် ၁၂ ဦးခန့်အထိ ဖြစ်နိုင်သည်ကို တွေ့ခဲ့ရပါသည်။

ထို့ကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တစ်ဦးသည် ကိုယ်ဝန်သက်ငါးလခွဲ၊ ခြောက်လကျော်လာချိန်တွင်-

- ၁။ ခြေထောက်နှင့်လက် ဖောရောင်မည်၊
- ၂။ ကိုယ်အလေးချိန် အဆမတန် တိုးလာမည်၊
- ၃။ ဇက်ကြောထိုးမည်

ဟု ဆိုပါက ယင်းလက္ခဏာများသည် ကိုယ်ဝန် အဆိပ်တက်ရောဂါ၏ ရှေ့ပြေးလက္ခဏာများဟု မှတ်ယူသင့်ပါ၏။

ထိုကဲ့သို့ ကိုယ်ဝန်အဆိပ်တက်ရောဂါ၏ ရှေ့ပြေးလက္ခဏာများ ပြသသည့်တိုင် ဆေးဝါးကုသမှုကို မခံယူပါက-

- ၁။ ဇက်ကြောထိုးခြင်း၊ ဇက်ကြောတက်ခြင်း၊
 - ၂။ ခေါင်းကိုက် မူးဝေခြင်း၊
 - ၃။ ရင်ညွန့်အောင့်ခြင်းတို့ဆက်ဖြစ်လာမည်ဖြစ်၏။
သို့တိုင်အောင် ဆေးဝါးကုသမှုကို မခံယူပါက-
 - ၀။ မျက်စိများ ပြာဝေလာခြင်း၊
 - ၂။ မျက်စိထဲတွင် မီးရောင်များ ဝင်းကနဲ၊ လက်ကနဲ မြင်လာခြင်း၊
 - ၃။ ဆီးနည်းလာခြင်း၊
 - ၄။ မူးမေ့လာခြင်း၊
 - ၅။ သွေးဆင်းလာခြင်း
- တို့ ဆက်လက် ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

ဤလက္ခဏာများသည်ကိုယ်ဝန်ဆောင်အဆိပ်တက်ရောဂါ၏ ဆိုးရွားသော လက္ခဏာများဟု သတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင် အဆိပ်တက်ရောဂါ၏ ဆိုးရွားသော လက္ခဏာများ တွေ့ကြုံခံစားလာရပါက နှီးရာဆေးရုံသို့ အမြန်ဆုံးသွားရန် လိုအပ်လာပါ၏။ သို့မဟုတ်ပါက ပိုမိုဆိုးရွားသော ရောဂါလက္ခဏာများအဖြစ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်သည် ဆန့်ငင်ဆန့်ငင်ဖြစ်ကာ ကေးကောက်ပြီး တက်သွားနိုင်၏။ ထိုမှတစ်ဆက်တည်းမှပင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်သည် သတိမေ့ကာ ဦးနှောက်သွေးကြောများပြတ်၍ အသက်ဆုံးရှုံးသွားနိုင်သည်။ ထို့ပြင် ကိုယ်ဝန်အဆိပ်တက်ရောဂါ ဖြစ်လာရာမှ မိခင်သည် သွေး

ဆင်းပြီး မိခင်ရောကလေး၏အသက်ပါ စိုးရိမ်ဖွယ်ရာ အခြေသို့ ရောက်သွားနိုင်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်အဆိပ်တက်ရောဂါဖြစ်ပါက ဝမ်းတွင်းမှ သန္ဓေသား ကြီးထွားမှုသည် ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲ နှေးကွေး လာတတ်၏။ လမစေဘဲ မွေးခြင်းသည်လည်း ဖြစ်နိုင်၏။ သန္ဓေသားသည် ဝမ်းတွင်း၌ သေဆုံးမှုလည်းဖြစ်နိုင်သည်။ ကိုယ်ဝန်အဆိပ်တက်ရောဂါ ဖြစ်လာပါက သွေးသွားလာမှုနှုန်းနှေးပြီး အောက်ဆီဂျင်နှင့် အာဟာရဓာတ်များသည် အချင်းနှင့် သန္ဓေသားထံ လျော့နည်း ရောက်ရှိရာက သန္ဓေသားသည် ကြီးထွားသင့်သလောက် မကြီးထွားခြင်း၊ သန္ဓေသားသည် ဝမ်းတွင်း၌ သေဆုံးခြင်းတို့လည်း ဖြစ်နိုင်၏။

ကိုယ်ဝန်အဆိပ်တက်ရောဂါဖြစ်ပါက မိခင်သည် သွေးတိုးများပြီး နှလုံးကြွက်သားများ အားလျော့ကာ နှလုံးတုန်၍ မိခင်သေဆုံးနိုင်၏။ သွေးတိုးပိုမိုများရာကဦးနှောက် သွေးကြော ပြတ်ကာမိခင်သေဆုံးနိုင်၏။ ကိုယ်ဝန်အဆိပ်တက်ရောဂါကြောင့် တက်သည်အထိ ခံစားရသောမိခင်များသည် မိခင်ရော ကလေးပါ ရာခိုင်နှုန်းပြည့် အသက်အန္တရာယ် ရှိနိုင်၏။ တက်သော အဆင့်သို့ရောက်ရှိပါက ကျွမ်းကျင်သည့်ဆရာဝန်နှင့်ကုသမှုရရှိသည့်တိုင် မိခင်နှင့်ကလေးသေဆုံးမှုသည် မြင့်မားလာနိုင်ပါ၏။

ကိုယ်ဝန်အဆိပ်တက်ရောဂါသည် ကိုယ်ဝန်လနုစဉ်ဖြစ်ပါက သေဆုံးမှုများပြီး ကိုယ်ဝန်လရင့်မှဖြစ်ပါက သေဆုံးမှုနည်းပါး၏။ ကိုယ်ဝန်ခြောက်လ၊ ခုနစ်လတု၍ ကိုယ်ဝန် အဆိပ်တက်

ရောဂါဖြစ်ပါက ကလေးသေဆုံးမှုသည် ရာခိုင်နှုန်းပြည့်ဖြစ်၍ ကိုယ်ဝန်ရှစ်လရှိချိန်မှ ယင်းရောဂါဖြစ်ပါက ကလေးသေဆုံးမှုသည် ၃၀ ရာခိုင်နှုန်းမျှရှိပြီး နေ့စေ့လစေ့ ကိုယ်ဝန် အဆိပ်တက်ရောဂါဖြစ်လျှင် ကလေးသေဆုံးမှုသည် တစ်ရာခိုင်နှုန်းမှ သုံးရာခိုင်နှုန်းအတွင်းသာ ရှိ၏။

ကိုယ်ဝန်အဆိပ်တက်ရောဂါသည် ဖြစ်ပွားမှုအခြေအနေဆိုးပါက သို့မဟုတ် ရောဂါလက္ခဏာပြမှု ပြင်းထန်ပါက ဆုံးရှုံးမှုများပြီး ရောဂါဖြစ်ပွားမှု ရောဂါလက္ခဏာနည်းပါက ဆုံးရှုံးမှုနည်း၏။ ထို့ကြောင့်ကိုယ်ဝန်အဆိပ်တက်ရောဂါကို စောစောစီးစီး သိရှိကုသခြင်းဖြင့် ထိရောက်သော ကာကွယ်ကုသမှုကို ပေးနိုင်ပါ၏။ ဤရောဂါသည်ကြောက်စရာကောင်းသောရောဂါဖြစ်ပြီး အသက်အန္တရာယ်လည်း ရှိနိုင်သောကြောင့် စောစောစီးစီးသိလျှင် ကျွမ်းကျင်သူ ဆရာဝန်၊ ဆရာမတို့နှင့် ချက်ချင်း ပြသ၍ ကုသမှုခံယူလျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

ကိုယ်ဝန် အဆိပ်တက်ရောဂါ ဖြစ်ပွားတတ်သော သူတို့မှာ

- ၁။ သားဦးမိခင်များ၊
- ၂။ အသက် ၂၀ အောက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ၊
- ၃။ အသက် ၃၅ နှစ်အထက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ၊
- ၄။ အမြာပူးသန္ဓေရှိသူများ၊
- ၅။ သွေးတိုးရောဂါရှိသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ၊
- ၆။ ကျောက်ကပ်တွင် ပိုးဝင်၍ ရောဂါရှိသူများ၊
- ၇။ ဆီးချိုရောဂါရှိသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ။

ဂ။ ရေမြှာများသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ၊

ဉ။ ဝလွန်းသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ

ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် အထက်ပါကိုယ်ဝန်ဆောင်များသည် ကိုယ်ဝန်
ခြောက်လနောက်ပိုင်းတွင် ခြေငှက်မျက်နှာစသည်တို့ဖောရောင်
၍ ဇက်ကြောထိုးမည်ဆိုပါက ထိုသို့ ဖြစ်ရခြင်းသည်ကိုယ်ဝန်
အဆိပ်တက်ရောဂါ၏ ရှေးဦးလက္ခဏာများ ဖြစ်လေမည်လားဟု
သံသယရှိရာ ပေါ့ပေါ့ဆဆမနေဘဲ ဆေးရုံဆေးပေးခန်း၊ ဆရာ
ဝန်၊ ဆရာမတို့ထံ သွားရောက်ကုသမှု ခံယူရမည်ဖြစ်၏။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် ကိုယ်ဝန်အဆိပ်တက်ရောဂါ
၏ ရှေ့ပြေးလက္ခဏာများဖြစ်သော ဖောရောင်ခြင်း၊ ဇက်ကြော
တက်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါက ဆားပါသော၊ အငန်ပါသော စားစရာ
များကို လုံးဝရှောင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ အငန်ပါသော စား
စရာများကို စားမိရာက သွေးပိုတိုးလာပြီး ရောဂါ လက္ခဏာ
ပိုမိုလာကာ ရောဂါလည်း ပိုဆိုးလာနိုင်သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် ကိုယ်ဝန်အဆိပ်တက်ရောဂါ
၏ ရှေ့ပြေးလက္ခဏာများဖြစ်သော ဖောရောင်ခြင်း၊ ဇက်ကြော
ထိုးခြင်း၊ ရင်ညှန်အောင့်ခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်ပါက ဆရာဝန်၊
ဆရာမတို့ထံမသွားမီ ငြိမ်သက်စွာအိပ်၍ အနားယူရန် လိုပါ
သည်။ အနားယူရာတွင်ပက်လက်မအိပ်ဘဲ ဘေးစောင်းအိပ်စက်
ရပါမည်။ ဘေးစောင်းအိပ်ခြင်းဖြင့် အချင်းသို့ သွေးသွားလာမှု
လျော့နည်းခြင်း မရှိဘဲ ပုံမှန်အဖြစ် နေနိုင်ပါ၏။ ထိုသို့အိပ်စက်

အနားယူရာတွင် စိတ်ကိုလျှော့၍ စိတ်ငြိမ်အောင်ထားရမည် ဖြစ်
သည်။ စိတ်ငြိမ်ဆေး တစ်မျိုးမျိုးရှိပါက တစ်လုံးမျှလောက်
သောက်၍ အိပ်စက် အနားယူသင့်ပါ၏။

ထိုသို့အနားယူနေချိန်တွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်အားဆေးရုံ
ဆေးပေးခန်း၊ ဆရာဝန်ထံပြသနိုင်ရေး အတွက် အမြန်စီစဉ်ရန်
လိုအပ်ပါ၏။

ကိုယ်ဝန်အဆိပ်တက်ရောဂါအတွက် အနည်းငယ် ကြိုတင်
ကာကွယ်မှုများကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ကြိုတင် ကာကွယ်ရန်မှာ
ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်သည် ကိုယ်အလေးချိန်ကို မှန်မှန်ချိန်ရန်
လိုအပ်ပါသည်။

ကိုယ်စနစ်ငါးလခွဲ၊ ခြောက်လကျော်ပါက ကိုယ်အလေးချိန်
သည် တနင်္ဂနွေတစ်ပတ်တွင် တစ်ပေါင်မျှလောက်သာ တိုးစေ
သင့်ပါ၏။ ထို့ထက် ပိုမတိုးစေရန် အစားအသောက်များကို
ချင့်ချိန်စားသောက်ရန် လိုပါသည်။ ထို့ပြင်မူလကပင် အငန်
လျှော့စားခြင်း၊ ဆရာဝန် ဆရာမတို့ထံ မှန်မှန်ပြခြင်းတို့ကို
သတိထားဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်အဆိပ်တက်ရောဂါ
ဖြစ်ပွားတတ်သော ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် ခြေလက်
မျက်နှာတို့ ဖောရောင်ပါက ဖြစ်နေကျကိစ္စပဲဟု ဆိုကာ ပေါ့
ပေါ့တန်တန် မထားဘဲ ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းနှင့် ပြသရန်
လိုအပ်ပါ၏။

ကိုယ်ဝန် အဆိပ်တက်ရောဂါနှင့် ပတ်သက်၍ ခြုံငုံတင်ပြ
ရလျှင်—

၁။ ကိုယ်ဝန်အဆိပ်တက် ရောဂါ၏ ရှေးဦးလက္ခဏာများ တွေ့ကြုံလာပါက ပေါ့ပေါ့တန်တန် မထားဘဲ ဆရာဝန်၊ ဆရာမ တို့နှင့် ပြသပါ။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ ဖောရောင်ပါက ပေါ့ပေါ့တန်တန် မနေပါနှင့်။

၂။ ကိုယ်ဝန်သက်တမ်း ငါးလခွဲ၊ ခြောက်လ အချိန်များ တွင် သတ်ရှိပါ။ ယင်းအချိန်၌ ကိုယ်ဝန်အဆိပ်တက်ရောဂါ၏ ရှေ့ပြေးလက္ခဏာများဖြစ်သော ခြေလက် မျက်နှာ ဖောရောင်ခြင်း၊ အင်္ဂါစပ်ရောင်ခြင်း၊ ဇက်ကြောထိုးခြင်း၊ အလေးချိန် တိုးခြင်းတို့ ရှိပါက ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့်ပြပါဟု အလေးထား မှာကြားရပါသည်။

အပိုင်း (ခ)

အမျိုးသမီးဘဝနှင့် အမျိုးသမီး ကျန်းမာရေး

ဤအပိုင်းတွင် တက္ကသိုလ်ကျန်းမာရေးဓန ကြွေးကြော်သံ နှင့်အညီ အမျိုးသမီးတို့၏ဘဝ ကျန်းမာ ကြံ့ခိုင် ဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် စာရေးသူ၏ အမြင်ကို စာတမ်းသဖွယ် ပြုစုတင်ပြထားပါသည်။

အခန်း ၁၉

ကျန်းမာသမှု နေ့စဉ်ပြု အမျိုးသမီးတိုင်း
ရရှိခံစားရမည်မှာ ကျန်းမာရေးဆု

ဤအခန်းတွင် အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏ ဘဝ တစ်သက်
တာ ကျန်းမာရေးကို ပဋိသန္ဓေ စတင်သည်မှ မွေးသည့်
အထိ အပိုင်း၊ မွေးဖွားစမှ ပျိုဘော်ဝင်ချိန်ပိုင်း၊ အပျို
ဘဝ၊ အိမ်ထောင်သည်ဘဝနှင့် သက်ကြီး ရွယ်အိုဘဝ
ဟူ၍ အပိုင်း ငါးပိုင်းခွဲခြားကာ တင်ပြထား၏။

အမျိုးသမီးတိုင်းသည် မိမိတို့ဘဝ တစ်သက်တာ
ကျန်းမာကြံ့ခိုင်လိုပါက ကျန်းမာရေး လှုပ်ရှားမှုနေ့စဉ်
ပြုလုပ်ရမည်။ အမျိုးသမီးတို့၏ ကျန်းမာရေးအတွက်
အပိုင်း ငါးပိုင်းစလုံးသည် အရေးကြီးသည်။ ကျန်းမာ
ရေးစောင့်ရှောက်မှုကို စနစ်တကျပြုလုပ်ပါကတစ်သက်
တာ ကျန်းမာရေးဆုကြီးကို ဆွတ်ခူးနိုင်မည်ဖြစ်၏။

ဘဝတစ်သက်တာ ကျန်းမာရေးအတွက်ဘဝအပိုင်း အခြား ငါးခုစလုံးတွင် မည်သို့မည်ပုံ နေထိုင်ရမည်နှင့် ပတ်သက်၍ ရေးသားထားပါသည်။

‘အာရောဂျ်၊ ပရမံ၊ လာဘံ’

ကျန်းမာခြင်းသည် လာဘ်တစ်ပါးဟု ဘုရားတော် ရှိပါသည်။

ကျန်းမာခြင်းဟူသော လာဘ်တစ်ပါးကို အစဉ်ရရှိနေစေရန် ကျန်းမာမှုကို နေ့စဉ် ပြုလုပ်ရပါမည်။ တစ်စုံတစ်ဦးသည် ရောဂါဘယကင်းစင်နေ၍ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ကြည်လင်နေပါက ကျန်းမာသည်ဟု ခေါ်နိုင်ပါ၏။

ထိုသို့ ကျန်းမာနေခြင်းသည် လာဘ်တစ်ပါး ဖြစ်ပါ၏။ ထို ဆုလာဘ်ကြီးကို လူတိုင်း အစဉ်ရရှိ ပန်ဆင်လိုကြသည်သာ ဖြစ်သည်။

အစဉ် ကျန်းမာနေစေရန် ဘယ်အချိန်ကစ၍ ပြုလုပ်ရပါမည်နည်းဟုဆိုပါက ပဋိသန္ဓေတည်ချိန်မှစ၍ ကျန်းမာရေးကို စတင်စောင့်ရှောက်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဤဆောင်းပါးတွင် အမျိုးသမီးတိုင်း အစဉ် ကျန်းမာနေမည့်ဆုကြီးကိုတစ်သက်တာပတ်လုံး ဆွတ်ခူးပန်ဆင်နိုင်ရေးကို ရည်ရွယ်၍ရေးခြင်းဖြစ်ပေရာ အမျိုးသမီးတစ်ဦး ကျန်းမာရန် ဆိုပါက ထိုအမျိုးသမီး ကလလရေကြည် စတင်သည့်အချိန်မှ စတင်အမျိုးသမီး၏ ကျန်းမာရေးကို စတင် စောင့်ရှောက်ရမည် ဖြစ်သည်။

ဆိုလိုသည်မှာ အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏ ကျန်းမာရေးကို စောင့်ရှောက်ရာတွင် အမျိုးသမီးဖြစ်ပေါ် မွေးဖွားစေမည့် ပဋိသန္ဓေကို စတင်ရှိချိန်မှစ၍ လုပ်ဆောင်ကြရမည်ဖြစ်ပါ၏။

အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏ဘဝကို ပိုင်းခြားလေ့လာပါက-

- ၁။ အမျိုးသမီးအဖြစ် ပဋိသန္ဓေ စတင်တည်ရှိချိန်မှ မွေးဖွားသည်အထိ အပိုင်း၊
- ၂။ မွေးဖွားပြီးကလေးဘဝမှ အပျိုဘော်ဝင်ချိန်ထိအပိုင်း၊
- ၃။ အပျိုဘော်ဝင်ချိန်မှ အပျိုဘဝကာလ၊
- ၄။ အိမ်ထောင်ပြုချိန်မှ သွေးဆုံးသည်အထိ အိမ်ထောင်သည်ဘဝနှင့်
- ၅။ သက်ကြီးရွယ်အိုဘဝဟူ၍ ပိုင်းခြားနိုင်ပါသည်။

ပဋိသန္ဓေစတင်သည်မှ မွေးဖွားသည်အထိ

အမျိုးသမီးတစ်ဦးဘဝတစ်သက်တာ ကျန်းမာဖို့အရေးတွင် ပဋိသန္ဓေကာလသည်လည်း အရေးကြီးလှပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးကိုယ်တိုင် ကျန်းမာရေးပြည့်စုံပါမှ ကျန်းမာသောသမီးငယ်ကို မွေးဖွားနိုင်မည်ဖြစ်ပါ၏။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလတွင် မိခင်သည် နာမကျန်းဖြစ်နေပါက ဝမ်းတွင်းမှသန္ဓေသည်လည်း ကျန်းမာမှုချွတ်ယွင်းကာ မွေးဖွားလာသော သမီးငယ်သည် ကျန်းမာမှု ပြည့်စုံရန် ခက်ခဲမည်ဖြစ်ပါသည်။

မွေးစကပင် ကျန်းမာရေး မပြည့်စုံသော သမီးငယ်အတွက် ကလေးဘဝတွင် ကျန်းမာစေရန် များစွာပြုကြရမည် ဖြစ်ပါ၏။ အမျိုးသမီးများသည် ကျန်းမာသန်စွမ်းသော သားသမီးများကို မွေးဖွားစေရန် မိမိကိုယ်တိုင်က ရှေးဦးစွာ ကျန်းမာကြရမည်ဖြစ်ပါ၏။ ကျန်းမာသော မိခင်လောင်းတစ်ဦးသည် ကျန်းမာသော ကိုယ်ဝန်ကို ဆောင်နိုင်မည်ဖြစ်ပါ၏။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလသည် ကိုးလကျော်၊ ဆယ်လတွင်း ဖြစ်ပေရာ ယင်းကာလတစ်လျှောက်လုံးတွင် မိမိ၏ ကိုယ်ဝန် ထိခိုက်မှုမရှိဘဲ ကောင်းမွန်နေစေရန်ကိုယ်ဝန်စောင့်ရှောက်မှုကို ပြုရမည်ဖြစ်သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလငယ်ပထမသုံးလသည် ပို၍ အရေးကြီးပါသည်။ ပထမသုံးလတွင် အဖျားမဝင်အောင် ဂရုစိုက်ရမည် ဖြစ်၏။ ထို့ပြင် ကိုယ်ဝန်တည်စအချိန်တွင် ဆေးဝါး မမှားစေရန်လည်း အရေးကြီးသည်။ ကိုယ်ဝန်တည်စ၌ မိခင်သည် နေမကောင်းဖြစ်၍ ဆေးဝါး တစ်စုံတစ်ရာ မှားယွင်းသောက်မိပါက သန္ဓေသားကို ထိခိုက်နိုင်ပါ၏။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင် ကာလ၌ မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေးကို နှစ်ကြိမ်ထိုးရမည်ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်သည် အာဟာရပြည့်ဝစွာစားသုံးရန်လိုအပ်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်သည် မိမိ ယခင်စားနေကျထက် ထမင်းတစ်နပ် ပိုစားရန်လိုအပ်ပါ၏။ ကိုယ်ဝန်ခုနစ်လမှစ၍ သွေးအားကောင်းစေသော၊ သံဓာတ်ပါသည့် ဆေးပြားများကို မှီဝဲသုံးဆောင် သင့်ပါသည်။

ထို့ပြင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ စစ်ဆေးမှုများကို ပြည့်ဝစွာ ခံယူရန်လိုပါ၏။ ကိုယ်ဝန်သက်တမ်းသုံးလအတွင်း လနုစဉ်ကာလ၌ ဆေးရုံ၊ ဆေးပေးခန်း၊ ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်း၊ သားဖွားဆရာမ စသည်တို့ထံတွင် ကိုယ်ဝန်ကိုအပ်နှံ၍ ကိုယ်ဝန်စစ်ဆေးမှုကိုခံယူရင်း ယင်းတို့၏ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာရန်လိုအပ်ပါသည်။ ဤမျှ ကိုယ်ဝန်ဆောင် စောင့်ရှောက်မှုကို ပြုပါက ယေဘုယျအားဖြင့် လုံလောက်သည်ဟုဆိုနိုင်ပါသည်။

မွေးဖွားချိန်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခဲ့ပြီးသည့်နောက် ပထမဆုံးအရေးကြီးသည့် ကာလမှာ မွေးဖွားချိန်ဖြစ်ပါ၏။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် ကာလဝယ် သန္ဓေသားသည် မိခင်ကိုသာ အားကိုးအားထား ပြုနေရုံသာမက မိခင်ထံမှလိုခြုံသော အကာအကွယ်လည်း ရရှိထားပါ၏။

မိခင်နှင့်သန္ဓေသားသည် တစ်သွေးတည်း တစ်သားတည်း တစ်ဆက်တစ်စပ်တည်းရှိနေရာမှ မွေးဖွားလာခဲ့ပြီးချက်ကြီးဖြတ်လိုက်သည့်အချိန်မှစ၍ သမီးငယ်သည် မိခင်နှင့် တစ်သီးတခြား ကင်းလွတ်လာပါ၏။

တစ်သီးတခြား ကင်းလွတ်လာပါသော်လည်း မွေးကင်းစကလေးငယ်သည် အလွန်မှ နုလှပါသည်။ ကျယ်ဝန်းလှသော လောကကြီးနှင့်စာလျှင် သမီးငယ်သည် ပုံခိုင်းနှိုင်း၍ ပြနိုင်ဖွယ် မရှိလောက်အောင်ပင် နုနယ်လှသောကြောင့် အထူးဂရုစိုက်ရန်

လိုပါ၏။ မွေးဖွားချိန်၌ ကလေးငယ်၏ဦးနှောက်ကို မထိခိုက်စေရန်လိုအပ်ပါသည်။

မွေးဖွားမှုမကျမ်းကျင်ပါက ကလေးငယ်၏ ဦးနှောက်ကို ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။ ထိုအချိန်၌ မွေးပေးသူသည် အလွန်အရေးကြီးပါ၏။ မွေးပေးမှုသည် စနစ်တကျရှိရန် လိုသည်။ အတွေ့အကြုံရှိရန်လိုပါသည်။ ထို့ကြောင့် မီးဖွားရာတွင် ကျွမ်းကျင်သည့် ဆရာဝန်၊ သားဖွားဆရာမ၊ လက်သည်များနှင့် မွေးဖွားသင့်ပါသည်။

မွေးဖွားချိန်ကြာရှည်သဖြင့် ကလေးသည် အသက်ရှူမှုကို ထိခိုက်ပြီး ပြာသွားရာမှ ဦးနှောက်ထိခိုက်နိုင်ပါ၏။ အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ပါ၏။ မွေးကင်းစ ရင်သွေးငယ်တို့သည် နှလုံးနှင့် အဆုတ် ကောင်းမွန်ရန်လိုပါသည်။ မွေးကင်းစ ကျန်းမာသော ရင်သွေးငယ်တို့သည် ငိုတာမှန်ရပါမည်။ ကျန်းမာစွာငိုကြွေးနိုင်ရပါမည်။ ကျန်းမာစွာ မငိုကြွေးနိုင်ပါက တစ်စုံတစ်ရာ ချွတ်ယွင်းမှု ရှိနိုင်ပါသည်။

မွေးကင်းစ ရင်သွေးငယ်တို့သည် အနည်းဆုံး ငါးပေါင်ခွဲ သို့မဟုတ် နှစ်ကီလိုဂရမ်ခွဲအလေးချိန်အထက်တွင် ရှိသင့်ပါ၏။ မွေးကင်းစဟူသည် စတင်မွေးဖွားသည်မှ ၁၀ ရက်အတွင်းဖြစ်ပါသည်။ မွေးကင်းစအရွယ်တွင် ပတ်ဝန်းကျင်မှ ပိုးမွှားတို့ကြောင့် ကူးစက်နိုင်သောရောဂါများလည်း ရရှိနိုင်ပေရာ မွေးကင်းစကလေးငယ်များအား သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စွာဖြင့် စနစ်တကျ ပြုစုစောင့်ရှောက်ကြရမည်ဖြစ်ပါ၏။

ကလေးဘဝ

ကလေးဘဝကို သမီးငယ်များသည် ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာ ကုန်ဆုံးစေသင့်ပါ၏။ သမီးငယ်တိုင်း ကလေးဘဝကို ကျန်းမာပျော်စွာကုန်ဆုံးစေနိုင်ရန် အတွက်-

- ၁။ မိခင်နို့ သောက်စို့ခွင့်ရ၍ အာဟာရ ပြည့်ဝစွာစားသုံးရန် လိုပါ၏။
- ၂။ ကာကွယ်ဆေးထိုးရန်လိုပါသည်။
- ၃။ မိဘတို့၏ ချစ်ခင်ကြင်နာစွာဖြင့် စောင့်ရှောက်မှုကိုရရှိရန် လိုပါသည်။
- ၄။ လွတ်လပ်စွာ ပြေးလွှား ဆော့ကစားခွင့်၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခွင့် ရရှိရန် လိုပါသည်။

ကလေးငယ်တိုင်းသည် မိခင်နို့ရည်ကို သောက်စို့ခွင့်ရအောင် ဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်သည်။ မိခင်နို့ရည်သည် ကလေးငယ်တို့အတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်၍ မွေးစမှ လေးလအထိ အခြားဖြည့်စွက်စာ တစ်စုံတစ်ရာမလိုဘဲ မိခင်နို့ တမျိုးတည်းသည် ကလေးငယ်အတွက် လုံလောက်ပါသည်။ ကလေးငယ်လေးလသို့ရောက်ရှိပါက ဖြည့်စွက်စာများကိုကျွေးပြီး မိခင်နို့ရည်ကို ကလေးတစ်နှစ်သားအထိ တိုက်ကျွေးနိုင်ပါ၏။

သမီးငယ်တို့၏ ကျန်းမာရေးအတွက် ကာကွယ်ဆေးထိုးမှုသည်လည်း အရေးကြီးပါသည်။ ဆုံဆုံ၊ ကြက်ညှာ၊ မေးခိုင် ကာကွယ်ဆေး၊ ပိုလီယို အကြောသေ အစက်ချသောက်ဆေး

တီဘီကာကွယ်ဆေးနှင့် ဝက်သက်ကာကွယ်ဆေးများကို သတ်မှတ်ချိန်များတွင် ထိုးနှံကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။

လူငယ်ဘဝဝယ် သမီးငယ်များသည် ကာယ၊ ဉာဏ၊ စိတ္တ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှုန်းမြန်သောကြောင့် အာဟာရပြည့်ဝစွာရရှိရန် အရေးကြီးချိန်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုအချိန်များတွင် ဆန်၊ ဂျုံ၊ အားလူ အစရှိသော ကစီဓာတ်ပါသည့် စားစရာများ၊ ဝိတာမင်ဓာတ်ပါသော သစ်သီးဝလံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ပဲ၊ အသား၊ ငါးအစရှိသော အသားဓာတ်နှင့် အခြားလိုအပ်သော အဆီ၊ သတ္တုဓာတ် စသည်တို့ကို လုံလုံလောက်လောက်နှင့် မျှတစွာရရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။

ကလေးငယ်ဘဝတွင် မိဘတို့၏ ချစ်ခင်ကြင်နာမှု၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုများသည် အထူးလိုအပ်ပါသည်။ အိမ်ထောင်ပျက်၊ အိမ်ထောင်ကွဲများမှ သမီးငယ်များ၊ အိမ်ထောင်ရေးအဆင်မပြေသော မိသားစုများတွင် ကလေးသူငယ် ဘဝကို ကုန်လွန်စေရသော သမီးငယ်တို့၏ ဘဝသည် ရေကင်းဝေးသော ပန်းပမာ အားငယ်ညှိုးနွမ်းရာမှ စိတ်ဝေဒနာများ၊ ခံစားမှုများကို ရရှိလာကာ စိတ်ကျန်းမာမှုကို ထိခိုက်နိုင်ပါ၏။

ကလေးသူငယ်ဘဝတွင် သမီးငယ်တို့သည် ချစ်ခင်ကြင်နာစွာ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုများကို စနစ်တကျနှင့် ပြည့်ပြည့်ဝဝ ရရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။

ထို့အပြင် ကလေးဘဝတွင် ရသင့်ရထိုက်သော လွတ်လပ်မှု၊ ပျော်ရွှင်စွာ ပြေးလွှားကစားရမှုများကို ရရှိစေသင့်ပါ၏။

ထိုအရွယ်သည် တေဇအရွယ်လူငယ်များဖြစ်၍ ယင်းအချိန်မှ စ၍ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ရရှိစေသင့်ပါသည်။ သမီးငယ်တို့၏ စာရိတ္တဖွံ့ဖြိုးရေးကို ရည်သန်၍ ပြုစုမှုများကို ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။

မူလတန်းကြိုနှင့် မူလတန်းကာလများ၏ သမီးငယ်တို့သည် ရောဂါဘယကင်းစင်စွာဖြင့် အာဟာရပြည့်ဝစွာ မှီဝဲသုံးဆောင်ပြီး ကလေးဘဝ၏ ပျော်ရွှင်ကျန်းမာမှုကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ ရရှိစေသင့်ပါသည်။ ကလေးဘဝတွင် တေဇအရွယ်များသာမက ရှေ့ဆောင်လူငယ်တို့ပါဝင်ပေရာ ယင်းရှေ့ဆောင်လူငယ်အရွယ်တွင် ယခင်ငယ်စဉ်ကလို ဦးတည်ချက်မရှိ ပြေးလွှားဆော့ကစားသည်ထက် ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးကို ဦးတည်သော လှုပ်ရှားအားကစားမှုများကို ပြုလုပ်လာသင့်ပါသည်။

အပျိုဘဝ

ကလေးဘဝ ကျော်လွန်ခဲ့ပြီးပါက သမီး ငယ် တို့သည် ပျိုဘော်ဝင်ဘဝ အပျိုဘဝကို ရောက်လာပါ၏။ ဤဘဝ ဤအရွယ်သည်လည်း အရေးကြီးသောအရွယ်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

ပျိုဘော်ဝင်စအရွယ်တွင် သမီးငယ်တို့သည် ရုပ်ပိုင်းရော စိတ်ပိုင်းပါ ပြောင်းလဲလာပါ၏။ ပျိုဘော်ဝင်လာပါက သမီးငယ်တို့သည် အရပ်ရှည်လာခြင်း၊ လည်ပင်းသားများပြည့်လာခြင်း၊ ရင်သားနှင့် တင်သားများ ကြီးထွားလာခြင်း စသည့် မိန်းကလေးဟန်ပန်များ ပေါ်ပေါက်လာ၍ စိတ်အနေအထား

အရလည်း စိတ်ကစားခြင်း၊ တွေ့ဝေခြင်း၊ လျှို့ဝှက်တတ်လာခြင်း၊ စူးစမ်းလိုသောစိတ်များ ဝင်လာခြင်းစသည့် စိတ်ပြောင်းလဲမှုများ ရှိတတ်လာပါသည်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် လူကြီးတစ်ယောက်၊ အပျိုတစ်ယောက်လို စိတ်ကြီးလည်းဝင်လာသောကြောင့် ဤအရွယ်တွင် လူကြီးမိဘထံ စိတ်ရှည်ရှည်ထား၍ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန်လိုပါ၏။ သမီးပျိုအား စနစ်တကျ ကြီးကြပ်ကွပ်ကဲရန်၊ သူ့အားနေရာပေးရန်၊ စနစ်တကျ တာဝန်ပေးရန် အားကစားတစ်ခုခု သို့မဟုတ်ဝါသနာပါရာ လုပ်ငန်းဘစ်ခုခုကို လုပ်ကိုင်စေရန် အိမ်မှုကိစ္စများကို တာဝန်လွှဲပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဤအရွယ်၌ အရေးကြီးသည်မှာ မိဘများကလည်း စီးပွားရေးလုပ်ငန်း၊ အခြားလူမှုရေးလုပ်ငန်းများတွင် လုံးပန်းနေရာမှ သမီးငယ်ပျိုဘော်ဝင်လာသည်ကို သတိမပြုမိဘဲ သမီးပျိုသည် မှန်မှန်ကန်ကန် မဆုံးဖြတ်နိုင်သေးမီအမှားများကို ပြုလုပ်မိရာက ဘဝကိုမမှန်ကန်သော အဆုံးအဖြတ်များနှင့် စတင်ဖို့ရာ ဖန်တီးလာနိုင်ပါသည်။

ပျိုဘော်ဝင်ချိန်တွင် ဓမ္မတာသည်လည်း တစ်လတကြိမ်လာပြီဖြစ်ရာယင်းကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ မိခင်ဖြစ်သူကပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဆွေးနွေးကာ သမီးငယ်သည် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး ရှိစေရန် အတွက်လည်း သင်ကြားသမူပြုရမည် ဖြစ်ပါသည်။

အပျိုဘဝတွင် မီးယပ်ပိန် မီးယပ်ခြောက်ဖြစ်ကာ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့နေပါကစာသင်ကြားမှုကိုလည်း ကောင်းစွာပြုနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ ဤအချိန်၌ ကျန်းမာရေးချို့နေပါက ပျိုဘော်

ဝင်စပျိုမျှစ်လှသောဘဝကိုလည်း စွန့်လွှတ်ရသည်။ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်လည်း စနစ်တကျမထိတွေ့နိုင်ဘဲ ရှိလာနိုင်ပါ၏။

အပျိုဘဝသည် အိမ်ထောင်ရှင်ဘဝ၏ ပြင်ဆင်မှုကာလဖြစ်ပေရာ အပျိုဘဝ၌ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့နေရပါက အိမ်ထောင်ရှင်ဘဝအတွက် ကောင်းစွာပြင်ဆင်ချိန်မရဘဲလည်း ဖြစ်နိုင်ပါ၏။ အိမ်ထောင်ရှင်ဘဝအတွက် ပြင်ဆင်ချိန်လည်းမရ၊ ပြင်ဆင်မှုလည်း မရှိဘဲ ထွေရာလေးပါးရောဂါများနှင့် ကုန်ဆုံးရပါက စနစ်တကျသော အိမ်ထောင်မှုကို မပြုနိုင်ဘဲ အိမ်ထောင်သည်ဘဝ တစ်လျှောက်လုံး အခက်အခဲများ၊ ဒုက္ခများနှင့် ရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံနိုင်ပါသည်။

အပျိုဘဝတွင် တွေ့ကြုံရသော အခက်အခဲဒုက္ခတို့သည် မိမိတစ်ဦးတည်း ရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံရသော ဒုက္ခအခက်အခဲများ ဖြစ်ပါ၏။ သို့သော် အိမ်ထောင်သည်ဘဝ ဒုက္ခကိုကြုံတွေ့ရပါက မိမိသာမက မိမိ၏ရင်သွေးများ၊ မိမိခင်ပွန်း၊ မိမိ၏ မိသားစုဝင်များ အားလုံးပါ ဒုက္ခတွေ့စေနိုင်သောကြောင့် အိမ်ထောင်သည်ဘဝ ကျန်းမာရေးအတွက် အပျိုဘဝမှစ၍ ပြင်ဆင်ကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။

အပျိုဘဝတွင် အမျိုးသမီးတိုင်းသည်—

- ၁။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးနှင့် ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေးကို လိုက်နာရပါမည်။
- ၂။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားတစ်ခုခုကို ပြုလုပ်ရပါမည်။

၃။ အချုပ်အလုပ်၊ အချက်အပြုတ် သို့မဟုတ် စာရေး စာဖတ်၊ ပန်းချီ၊ ဇာထိုးပန်းထိုးအစရှိသော ဝါသနာ ပါ လုပ်ငန်းတစ်ခုခုကို လုပ်ဆောင်ကြရမည် ဖြစ်ပါ ၏။

၄။ ထို့အပြင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကြံ့ခိုင်မှုရှိ၍ အမှားနှင့်အမှန် ဝေဖန်ပိုင်းခြားခြင်း၊ အာမ၊ အစ်မ၊ အဒေါ်စသည် တို့နှင့်တိုင်ပင်နှီးနှောခြင်း စသည်တို့ဖြင့် မှန်ကန်သော ဆုံးဖြတ်မှုများကို ချမှတ်နိုင်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

၅။ ဤအချိန်တွင် ကျောင်းစာသားမက ပြင်ပ ဗဟုသုတ များ ပြည့်စုံနိုင်သမျှပြည့်စုံအောင် အားထုတ်ကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ပျိုဘော်ဝင်စအရွယ်၊ အပျိုအရွယ်များတွင် သမီးငယ်တို့ သည် လမ်းစဉ်လူငယ်အရွယ်များဖြစ်၍ နိုင်ငံတော်၏ လူငယ် လှုပ်ရှားမှုလုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်လုပ်ဆောင် နိုင်ပါသည်။ နွေရာသီ လုပ်အားပေးမှုများ၊ နွေရာသီဗဟုသုတရှာမှီးမှု လုပ်ငန်း များတွင် ပါဝင်လုပ်ဆောင်သင့်ပါသည်။ မိသားစုနှင့် အတူ ခရီးထွက်ခြင်း၊ ဆရာဆရာမတို့နှင့်အတူ ခရီးထွက်သည့်လုပ်ငန်း များတွင်လည်း ပါဝင်လုပ်ဆောင်သင့်ပါသည်။

အပျိုဘဝတစ်လျှောက်လုံးတွင် မိသားစု၏အိမ်မှုကိစ္စ တစ်စုံ တစ်ရာကို သတ်သတ်မှတ်မှတ် တာဝန်ယူလုပ်ဆောင်ရင်း မိခင် ကြီး၏ အိမ်မှုကိစ္စအဝဝကိုလည်း ကူညီရမည်ဖြစ်သည်။

ချစ်သူထားရှိခြင်း၊ ယောက်ျားလေး သူငယ်ချင်းများထားရှိ ခြင်းကို မိခင်ဖြစ်သူအား ပွင့်လင်းစွာ အသိပေး၍ အကောင်း

အဆိုးတိုင်ပင်သင့်သည်။ အပျိုဘဝကို ကျန်းမာ ပျော်ရွှင်စွာ ဖြတ်သန်းခဲ့ပြီးပါက အိမ်ထောင်ရှင်ဘဝသို့လည်း ပျော်ရွှင်စွာ အေးချမ်းစွာပင် ကူးပြောင်းရောက်ရှိလာမည် ဖြစ်သည်။

အိမ်ထောင်ရှင်ဘဝ

အိမ်ထောင်ရှင်ဘဝသည် မိန်းမသားဘဝတွင် အရေးအကြီး ဆုံးကာလဖြစ်၏။ အိမ်ထောင်ရှင်ဘဝတွင် မိန်းမသားတို့သည် လူ့ဘဝ၏ အကြီးမားဆုံးသော တာဝန်များကို ယူကြရပါ၏။

ယင်းတာဝန်တို့မှာ-

၁။ လူသား မျိုးဆက်များအတွက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊ မွေးခြင်း၊ ရင်သွေးငယ်တို့အား ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း၊ လုပ်ငန်း။

၂။ မိမိ၏မိသားစု သာယာချမ်းမြေ့ရေး၊ တိုးတက်ကြီး ပွားရေး လုပ်ငန်း။

၃။ သက်ကြီးရွယ်အိုဘဝအတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း၊ စုဆောင်း ခြင်း။

ဟူသော အလုပ်များ ဖြစ်ပါ၏။

စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာပြည့်စုံသော အမျိုးသမီးတစ်ဦး သည် မှန်ကန်သော အိမ်ထောင်ကို ရွေးချယ်နိုင်မည် ဖြစ်ပါ၏။ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် အိမ်ထောင်သည် ဘဝကို တည်ငြိမ်အေးဆေးစွာ ဝင်ရောက်သွားနိုင်မည် ဖြစ်ပါ သည်။

အိမ်ထောင်သည်ဘဝ တာဝန်များသည် ဖော်ပြပါအတိုင်း မိမိတစ်ဦးတည်းအတွက်သာမက မိမိ မိသားစု၊ မိမိ နိုင်ငံနှင့် လူသားတစ်ရပ်လုံးနှင့်ပင် ဆက်စပ်နေသော တာဝန်များ ဖြစ်သဖြင့် အရေးကြီးသော တာဝန်များ ဖြစ်ပါ၏။ မိန်းမသားတစ်ဦး၏ အမြင့်ဆုံးဘဝ၊ အမြင့်ဆုံးတာဝန်များကို အိမ်ထောင်သည်ဘဝ၌သာ ဆောင်ရွက်ကြရစေမည် ဖြစ်ပါ၏။

စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကြံ့ခိုင်မှုမရှိသော အိမ်ထောင်ရှင် အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် အိမ်ထောင် တာဝန်များကို ထမ်းဆောင်ရန် ချွတ်ယွင်းမှုရှိမည်မှာ မချေဖြစ်ပါသည်။ အိမ်ထောင်သည် ဘဝတွင် အမျိုးသမီးတို့သည် မိမိတို့ မိသားစုအတွက်၊ မိမိတို့ နိုင်ငံအတွက် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော သားသမီးများကို မွေးဖွားပေးရမည်ဖြစ်၏။ ထိုကလေးငယ်များကို စိတ်ရော ကိုယ်ပါ ကျန်းမာအောင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည် ဖြစ်၏။ ထိုလူငယ်များအား လုပ်သားကောင်းများ၊ မိမိကဲ့သို့ အိမ်ရှင်မကောင်းများ ဖြစ်အောင် ပြုစုကြရမည်ဖြစ်၏။

တစ်ဆက်တည်းမှာပင် သားသမီးတို့အား အမျိုးသားရေးအမွေအနှစ်၊ မိမိတို့ လူမျိုး၏ ယဉ်ကျေးမှု အနုပညာဆိုင်ရာ အမွေအနှစ်များကိုလည်း လက်ဆင့်ကမ်းပေးအပ်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ပြင် ခင်ပွန်းသည် လင်သားအား လိမ္မာစွာ ထိန်းကျောင်းရင်း အကြံကောင်း ဉာဏ်ကောင်းများပေး၍ မိမိလင်သား၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာများတွင် ပါဝင် ကူညီနိုင်ရမည်ဖြစ်သည်။ ဓာတ်ချိန်တည်းမှာပင် မိမိ မိသားစုတွင် မှီခိုသူမှု ပြုနေ

သော နှစ်ဖက်သော မိဘများ အရွယ်လွန်သူများ၏ တာဝန်ကိုလည်း ယူရမည် ဖြစ်ပါ၏။

သွေးဆုံးချိန်

မိန်းမသားတစ်ဦးသည် အိမ်ရှင်မဘဝ၏ နောက်ပိုင်းကာလဝယ် မိန်းမသားတစ်ဦး၏ ဘဝမှတ်တိုင်တစ်ခုကို မလွဲမသွေ ဖြတ်ကျော်ရမည်ဖြစ်၏။ ထိုမှတ်တိုင်မှာ သွေးဆုံးခြင်းဖြစ်သည်။ သွေးဆုံးခြင်းအရွယ်သို့ ရောက်ရှိလာသော မိန်းမသားတစ်ဦးသည် ပထမအရွယ်၊ ဒုတိယအရွယ်များကိုကျော်လွန်၍ တတိယအရွယ်သို့ ရောက်ရှိလာချိန်ဖြစ်ပါ၏။ သွေးဆုံးချိန်ကို မိန်းမသားတိုင်း အေးဆေးတည်ငြိမ်စွာ ကျော်လွန်နိုင်ရမည်ဖြစ်၏။

အိမ်ထောင်သည် ဘဝ၏ တာဝန်များတွင် သက်ကြီးရွယ်အိုဘဝအတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း၊ စုဆောင်းခြင်း ဟူသော တာဝန်တစ်ရပ် ပါဝင်ပေရာ ယင်းတာဝန်ကို လုပ်ဆောင်ခဲ့သော အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် သွေးဆုံးချိန်ကာလကိုလည်း အေးဆေးတည်ငြိမ်စွာ ဖြတ်ကျော်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

ဤအချိန်တွင် အိမ်ထောင်တာဝန်များကို တစ်စတစ်စလက်လွှတ်၍ သားသမီးတို့အား လွှဲပြောင်းပေးကာ မိမိယုံကြည်ကိုးကွယ်မှုအတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း၊ တရားဓမ္မအား ထုတ်ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်၏။ မိမိ၏ ရှည်လျားသော အတွေ့အကြုံများကို သားသမီးတို့အား ခွဲဝေဖြန့်ဖြူးခြင်း အလုပ်ကို လုပ်ဆောင်ရမည် ဖြစ်သည်။

ဤအချိန်သည် အမျိုးသမီးကြီးများ အသက်ကြီး ကာလတွင် တွေ့ကြုံလေ့ရှိသော ရောဂါကြီးများကို သတိလစ်ဟင်းမှု မရှိရလေအောင် ကာကွယ်ရမည်ဖြစ်၏။ မိမိ တစ်သက်တာပတ်လုံး ယူခဲ့သည့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများအနက် မိမိနှင့် သင့်လျော်သော လှုပ်ရှားမှုများကို ဆက်လက် ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်၏။

သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ အစရှိသော ရောဂါများအပြင် မိမိခန္ဓာကိုယ်တွင် အသက်ကြီး၍ ယိုယွင်းလာသော မျက်စိ၊ နား၊ နှလုံးစသည်တို့ကိုလည်း ဂရုတစိုက်၍ ရမည်ဖြစ်၏။

အမှန်စင်စစ် ကိုယ်ရောစိတ်ပါကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော အမျိုးသမီးတစ်ဦးအတွက် တတိယအရွယ်သည် အလွန်အေးချမ်းသော ကာလဖြစ်၏။ အလွန်တည်ငြိမ်သော အချိန်လည်းဖြစ်၏။ မိမိလုပ်ဆောင်လိုသော ဘဝ၏ ရည်မှန်းချက်များကို သားသမီးအင်အားအပြည့်နှင့် အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ချိန် ဖြစ်ပါ၏။

သက်ကြီးရွယ်အို ဘဝ

ဤအရွယ်တွင် သားအချစ်၊ မြေးအနှစ် ဆိုသည့် အတိုင်း သားသမီးတို့မှမေးသော စမြေးတို့အား စောင့်ရှောက်မှုကို ယူကြရမည်ဖြစ်သည်။ မိမိဘဝတစ်သက်တာတွင်ရရှိခဲ့သောကလေးပြုစုရေး အတွေ့အကြုံများသည် မိမိမြေးအတွက် အဖိုးမဖြတ်နိုင်သော အရာများပင် ဖြစ်၏။

မြွန်မာမိသားစုများသည် အသက်ကြီးရွယ်အို မိဘများအား မိမိတို့ မိသားစုများအတွင်း၌ပင် ထားရှိ စောင့်ရှောက် ကြပေရအလွန်ကောင်းမွန်သော အလေ အထဖြစ်၏။ သက်ကြီးရွယ်လွန် အမျိုးသမီးကြီးများဝယ် ဘဝအတွေ့အကြုံ၊ အိမ်ထောင်ရေး အတွေ့အကြုံတို့ကြွယ်ဝပေရာ မြေးမြစ်တို့၏ ကျန်းမာရေးကိုသာ မက သားသမီးတို့၏ အိမ်ထောင်ရေးများကို ဝိုင်းဝန်း ကြပ်မတ် စောင့်ရှောက်နိုင်ကြပါ၏။

အမျိုးသမီးတစ်ဦး ဘဝသည် မွေးစမှ သေဆုံးသည်အထိ ရှည်လျားသော ကာလတွင် လူ့ဘဝအကျိုးပြုလုပ်ငန်းများနှင့် အပြည့်သာ ရှိပါ၏။ အရွယ်တိုင်း အရွယ်တိုင်း၌ မွန်မြတ်လေးစားအပ်သော တာဝန်နှင့်ဝတ္တရားတို့က ရှိနေပေရာ ယင်းတာဝန်များကို ကျေပွန်စွာဆောင်ရွက်ခဲ့သော မိန်းမသားတိုင်းအား လူသားအားလုံးက လေးစား ဂုဏ်ပြုကြရမည် ဖြစ်ပါ၏။

မိန်းမသားတို့က လူ့ဘဝ၏ မိန်းမသား တာဝန်များကို ကျေပွန်စွာထမ်းဆောင်နိုင်ရန် ကျန်းမာ ကြံ့ခိုင်ကြရမည်ဖြစ်၏။ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရမည်ဟုဆိုရာတွင် ကိုယ်၏ကျန်းမာခြင်း၊ စိတ်၏ ကျန်းမာခြင်းတို့နှင့် ပြည့်စုံကြရမည် ဖြစ်၏။ မိန်းမသားတို့သည် ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာသန်စွမ်းစေရန် သာမန်နေ၊ သာမန်စားရုံဖြင့် မရနိုင်။ ငယ်စဉ် ကလေးဘဝမှစ၍ ပြုစုပျိုးထောင်လေ့ကျင့်လှုပ်ရှားမှသာ ရရှိနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ကျန်းမာသံမူနေ့စဉ်ပြု အမျိုးသမီးတိုင်းရမည့်ဆုဟု ခေါင်းစဉ်ပြုထားသည့်အတိုင်း မွန်မြတ်လေးစား ဂုဏ်ယူ

ပွယ်ကောင်းသော မိန်းမသားတို့၏ ဘဝတစ်သက်တာကျန်းမာ
ရေး၊ အေးချမ်းသာယာရေး၊ တိုးတက်အောင်မြင်ရေး အတွက်
ငယ်စဉ်ကာလမှစ၍ ကျန်းမာရေးကိုဂရုပြုသင့်ကြောင်းရေးသား
လိုက်ရပါသည်။

အခန်း ၂၀

လူငယ်အမျိုးသမီးများ ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာ
ကြံ့ခိုင်၍ စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်ဖွံ့ဖြိုးရေး

ဤအခန်းတွင် လူငယ် အမျိုးသမီးတို့၏ ကိုယ်စိတ်
ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးကို ဆောင်ရွက်ရာတွင်လိုအပ်မှုများ
နှင့်ပတ်သက်၍ အထူးအလေးပြု ရေးထား၏။ လူငယ်
အမျိုးသမီးတို့၏ ကျန်းမာရေးကို ပြုစုရာတွင်ကိုယ်လက်
ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာရုံသာမက စိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက်တည်ငြိမ်
သူဖြစ်ရေးကိုပါ ဦးတည်၍ ပျိုးထောင်ရန်လိုသည်။

မြန်မာအမျိုးသမီးငယ်တို့ဖြစ်ပွားတတ်သောရောဂါ
တို့မှာ မီးယပ်မပေါ်မီ ကိုက်ခဲခြင်း၊ အဖြူဆင်းခြင်း၊
ခေါင်းမူးခြင်းတို့ဖြစ်၏။ ထို့အပြင် အမျိုးသမီးလူငယ်
တို့သည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း၊ အရှက်
အကြောက်ကြီးခြင်း၊ ဆန့်ကျင်ဘက် လိင်ကိုစိတ်ဝင်စား

ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ပေရာ ယင်းဖြစ်ပေါ်ခံစားမှုများစနစ် တကျ မည်ကဲ့သို့ကာကွယ်ကုသကျော်လွန်ရမည်များနှင့် ပတ်သက်၍ ရေးသားထားပါသည်

မြန်မာနိုင်ငံတွင် လူဦးရေ ၃၅ သန်းကျော်ရှိရာယင်းအထဲ တွင် အမျိုးသမီးဦးရေ ၁၈ သန်းကျော်မျှပါဝင်သည်။ ယင်း အထဲတွင် အသက် ၁၀ နှစ်မှ ၂၄ နှစ်အရွယ်ထိရှိသော အမျိုး သမီးဦးရေသည် ခြောက်သန်းကျော်မျှရှိပေသည်။

မြန်မာနိုင်ငံရှိ ခြောက်သန်းကျော်မျှသော လူငယ် အမျိုး သမီးဦးရေသည် နောင်အနာဂတ် တိုင်းပြည်၏ အလုပ်သမား လောင်းများပင် ဖြစ်ကြပါ၏။ ယနေ့ အမျိုးသမီး လူငယ်များ သည် မကြာမတင်မီသော ကာလဝယ် လယ်ယာလုပ်ငန်းများ တွင် ကောက်စိုက်သမားများအဖြစ်လည်းကောင်း၊ စက်ရုံအလုပ်ရုံ များတွင် အလုပ်သမားများအဖြစ် လည်းကောင်း၊ ရုံးဌာနများ တွင် အမျိုးသမီးဝန်ထမ်းများ အဖြစ်လည်းကောင်း၊ အခြား လုပ်ငန်း နယ်ပယ်အသီးသီးတွင်လည်းကောင်း အသိပညာရှင် လုပ်အားရှင်များ အဖြစ် အသီးသီး ဝင်ရောက် လုပ်ကိုင်ကြမည့် သူများဖြစ်ပါ၏။

တစ်ချိန်တည်းမှာပင် ယင်းလူငယ် အမျိုးသမီး ထူသည် ကြီးမားလှသော အိမ်ထောင် တာဝန်များကို ထမ်းဆောင်ရင်း ယင်းတို့သည် အနာဂတ်မြန်မာနိုင်ငံတွင် မိခင်များအဖြစ် ရပ်

တည်လာကြမည့်အင်အားစုလည်းဖြစ်ပေရာ ယနေ့လူငယ်အမျိုး သမီးထူသည် မကြာမတင်မီသော ကာလဝယ် နိုင်ငံတော်၏ အရေးကြီးသော လုပ်ငန်းအများ အပြားကို လွှဲပြောင်းလက်ခံယူ မည့်သူများဖြစ်ပါ၏။

လူငယ်ဘဝမှ ဝတင်လေ့ကျင့်

ထိုအမျိုးသမီးလူငယ်များသည် ယင်းလုပ်ငန်း အရပ်ရပ်ကို အချိန်မီ လက်ခံရယူနိုင်ရန် လက်ခံရယူနိုင်ချိန်တွင်လက်ခံရယူ နိုင်လောက်အောင် အဆင်သင့်ဖြစ်နေရန်တို့အတွက်ကားယနေ့ လူငယ်ဘဝမှစတင်၍ လေ့ကျင့်ပြုစုပျိုးထောင်ပေးရမည်ဖြစ်ပါ သည်။

နိုင်ငံ၏အနာဂတ်လုပ်အားရှင် အမျိုးသမီးများ ပေါ်ထွန်း ရေးနှင့် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော မိခင်လောင်းများ ဖြစ်လာရေး အတွက် ယနေ့လူငယ် အမျိုးသမီးများကို—

- ၁။ ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင် ကျန်းမာသန်စွမ်းသော လူငယ်များ ဖြစ်လာရေး၊
- ၂။ စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်စည်ငြိမ်သော လူငယ်များဖြစ်လာ ရေး

ကိုဦးတည်၍ ပြုစုပျိုးထောင်ကြရမည် ဖြစ်ပါ၏။

ယနေ့ လူငယ် အမျိုးသမီးအား ထိုသို့မပြုလုပ်ပါက အနာဂတ်တွင် ယင်းတို့အချိန်မီ ဝင်ရောက်တာဝန်ယူရမည့် လုပ်ငန်းများတွင် တာဝန်မယူနိုင်ဘဲ ဖြစ်လာနိုင်၏။ ထို့အပြင် အမျိုးသမီးများသည် ကျန်းမာရေးမပြည့်စုံခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ပျက်ပြားခြင်းတို့ ဖြစ်လာပါကလည်း ယင်းတို့သည်နိုင်ငံအတွက်ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးသဖွယ် ဖြစ်လာနိုင်ပါ၏။

ထို့ကြောင့် အမျိုးသမီးလူငယ်ထုအား စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်အောင် ပြုစုရေးသည် နိုင်ငံတော်အတွက်အရေးကြီးသော လုပ်ငန်းတစ်ရပ်ဖြစ်ပါ၏။ ထိုလုပ်ငန်းသည် နိုင်ငံအတွက် အရေးကြီးသည့်တိုင် နိုင်ငံတော်အနေနှင့်သာမကဘဲ ပြည်သူလူထုအပါအဝင် မိသားစုအကြီးအကဲများကဂရုတစိုက်ကြီးကြပ်ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှသာ ပြည့်စုံအောင်မြင်မည့်လုပ်ငန်းဖြစ်ပါ၏။

မိသားစုတစ်ခုချင်းအတွက် အရေးကြီး

လူငယ်အမျိုးသမီးများ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးသည် နိုင်ငံတော် အတွက်သာမက မိသားစုတစ်ခုချင်းတွင်လည်း အလေးထားဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်းဖြစ်၏။ မိမိတို့မိသားစုအတွင်းရှိ သမီးငယ်တစ်ဦးသည် မိမိတို့အိမ်ထောင်၏ အိမ်မှုကိစ္စအဝဝကို လွှဲပြောင်းလက်ခံမည့်သူ ဖြစ်၏။ မိမိတို့မိသားစုတွင် မိခင်လောင်းတစ်ဦးအနေဖြင့် ရပ်တည်လာမည့်သူလည်း ဖြစ်၏။ အိမ်တွင်းမှုလုပ် သိမ်းထုပ်သေချာဆိုသည့်

အတိုင်း မိသားစုတွင် စီးသည့်ရေ ဆည်သည့် ကန်သင်းအဖြစ် အနာဂတ်မိသားစုစီးပွားရေးကို စုဆောင်း ထိန်းသိမ်းမည့်သူလည်းဖြစ်ပေရာ ထိုကဲ့သို့သောမိသားစု၏အရေးကြီးတာဝန်များကို ဆက်ခံမည့်သူများအား မိသားစုတိုင်းက စနစ်တကျ နည်းမှန်လမ်းမှန်ဖြင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်ကြမည် ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်မတို့ မြန်မာအမျိုးသမီးလူငယ်များသည် အများအားဖြင့် ကျန်းမာသန်စွမ်း၍ ရောဂါကင်းကြပါ၏။ ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် မဟုတ်သော်လည်း အမျိုးသမီးလူငယ်များအတွင်း မကြာခဏ ဖြစ်ပွားတတ်သော ရောဂါ အချို့ကား ရှိပါ၏။ ယင်းတို့မှာ-

၁။ မီးယပ်မလာ ကိုက်ခဲခြင်း၊

၂။ အဖြူဆင်းခြင်းနှင့်

၃။ ခေါင်းမူးခြင်း

စသည်တို့ဖြစ်၏။

လူငယ် အမျိုးသမီးများအတွင်း ဖြစ်တတ်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတို့မှာ-

၁။ စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း၊

၂။ အရှက်အကြောက်ကြီးခြင်း၊

၃။ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ကို စိတ်ဝင်စားခြင်း

စသည်တို့ဖြစ်၏။

ကျွန်မ၏အတွေ့အကြုံအရ အပျိုဘော်ဝင်တော့မည့် အမျိုးသမီးငယ်များသည် မီးယပ်မလာမီကပင် မီးယပ်လာသောအခါ

တွင်လည်း မီးယပ် လာခြင်းကို စက်ဆုတ်ဖွယ်ရာ ရွံ့ရှာဖွယ်ရာ မနှစ်မြို့စရာအဖြစ် သဘောထားကာ မနေတတ်မထိုင်တတ်ဖြစ် သည့်အပြင် ထို အရွယ်တွင် စိတ်လှုပ်ရှား ခြင်းလည်း ဖြစ်ရ တတ်၏။

လူငယ်အမျိုးသမီးများအတွက် အပျိုဘော်ဝင် စအချိန်တွင် လူကြီးမိဘတို့က ဂရုတစိုက်ထိန်းသိမ်းပြုပြင်ပေးရမည့် အရေး ကြီးသည့် အချက်မှာလည်း ထိုကဲ့သို့ မီးယပ်လာမည်ကိုကြောက် ရွံ့ခြင်း၊ မီးယပ်လာသည်ကို ရွံ့စရာ စက်ဆုတ်စရာဟု မှတ်ယူခြင်း နှင့် ဆန့်ကျင်ဘက် လိင်အပေါ် စိတ်ဝင်စားခြင်းတို့ဖြစ်၏။

ဤအချက်များသည် လူငယ်အမျိုးသမီး၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်အောင် ပြုစုရာတွင် အရေးကြီးသော အခြေခံ အချက်များပင် ဖြစ်၏။

အပျိုဘော်ဝင်သည့်ထက္ခကာ

အမျိုးသမီးများသည် ပျိုဘော်ဝင်တော့မည်ဆိုပါက ဓမ္မ တာမလာမီ တစ်နှစ်၊ နှစ်နှစ်လောက်မှစ၍ အမျိုးသမီး၏ ကိုယ် ခန္ဓာအနေအထားသည် တဖြည်းဖြည်း စတင် ပြောင်းလဲလာ ၏။ ပထမတွင် အရပ်ရှည်လာသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ပြည့်ဖြိုးလာ သည်။ အသံပြောင်းလာသည်။ အမျိုးသမီးငယ်၏ ရင်သားလေး များသည် မို့မောက်လာတတ်သည်။ အမွှေးနုကလေးများလည်း ပေါက်လာတတ်ပြီး ရှက်ကိုးရှက်ကန်းလည်း ဖြစ်လာတတ်၏။ ထို့အပြင် ယခင်ကလို အိုးပုတ် ချိုးရုပ်လေးများနှင့် မကစား လိုတော့ဘဲ ဟန်ကြီးပန်ကြီး လုပ်လာတတ်၏။

မိမိ၏ သမီးငယ် ထိုသို့ပြောင်းလဲလာပါက မိခင်သည် မိမိ၏ သမီးငယ်သည် အပျိုဘော်ဝင်တော့မည်ဆိုသည့် အကြောင်းကို ကြိုတင်သိရှိထားရန် လိုပါ၏။ ထိုအချိန်မှစ၍ သမီးငယ်အား ရှေးကလို ကလေးတစ်ဦးဟူ၍ သဘောမထားတော့ဘဲ ပျိုဘော် ဝင်တော့မည့်သူ၊ လူရာဝင်တော့မည့် သမီးအဖြစ် အသိအမှတ် ပြုရသည်။

မြန်မာအမျိုးသမီးများသည် အသက် ၁၂ နှစ် ၁၃ နှစ် အတွင်း ပျိုဘော်ဝင်တတ်ကြ၏။ ယေဘုယျအားဖြင့် မြန်မာ အမျိုးသမီးတို့၏ ပျိုဘော်ဝင်ချိန်ကို ၁၀ နှစ်မှ ၁၅ နှစ်ဟူ၍ သတ်မှတ်ထားသင့်ပါ၏။

ပျိုဘော်ဝင်စ အမျိုးသမီးငယ်၏ စိတ်ပိုင်းကိုရော ရုပ်ပိုင်း ကိုပါပြုပြင်ပေးရန် လိုအပ်သည်။ ပျိုဘော်ဝင်တော့မည့် အမျိုး သမီးငယ်အား တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုရှိအောင် လေကောင်း၊ လေသန့် ရရှိအောင်၊ အာဟာရဓာတ် ပြည့်ဝအောင် နေတတ် ထိုင်တတ်၊ စားသောက်တတ်အောင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပေးရမည် ဖြစ်၏။ ထိုသို့ပြင်ဆင်ပေးခြင်းသည် ပျိုဘော်ဝင်ကာလကိုကြိုဆို ခြင်းလည်း ဖြစ်ပါ၏။

ဓမ္မတာလာခြင်း

အမျိုးသမီးငယ်များသည် ပျိုဘော်ဝင်စတွင် ဓမ္မတာမီးယပ် သွေးလာမည့်အရေးကို ကြိုတင်စိုးရိမ်မှုများလည်း ရှိတတ်၏။ ပျိုဘော်ဝင်စအမျိုးသမီးငယ်များအား မိခင်သို့မဟုတ် အဖေ၊ အစ်မစသူတို့ကပျိုဘော်ဝင်၍ မီးယပ်သွေးလာခြင်းသည် စိုးရိမ်

စရာမဟုတ်ကြောင်း၊ အမျိုးသမီးတိုင်း ကြုံတွေ့ရခြင်း ဖြစ်၍ မိမိတို့ မိသားစုအတွက် ဂုဏ်ယူဖွယ်ရာဖြစ်ကြောင်းကို သမီးငယ်၊ တူမငယ်၊ ညီမငယ်အား အသိပေးရမည်ဖြစ်ပါ၏။

ထို့အပြင် မေ့တာရာသီသွေးစလာပါက မည်သို့မည်ပုံနေရမည်၊ မည်သို့မည်ပုံ စားသောက်ရမည်များကို ကြိုတင်အသိပေးထားရန်လိုအပ်ပါ၏။

လက်ဦးဆရာ

လူငယ်အမျိုးသမီးအား ပြုပြင်ရာတွင် မိခင်သည် လက်ဦးဆရာပင် ဖြစ်၏။ မိခင်ကြီးသည် သမီးငယ်အား မိခင်နှင့်သမီးနားလည်မှုရှိရှိဖြင့် ချဉ်းကပ်သွန်သင်ရန် အထူးအရေးကြီးပါ၏။ ဤအချိန်တွင် မိခင်၊ အဒေါ်၊ အစ်မစသည်တို့သည် သမီးငယ်၊ ညီမငယ်နှင့် သူငယ်ချင်းလို ရင်းရင်းနှီးနှီး နေထိုင်၍ ပြုပြင်စောင့်ရှောက်ရန် လိုအပ်သည်။ ထို့ပြင် မိခင်သည် သမီးနှင့် မကြာခဏ စကားပြောခြင်း၊ သမီးအား လုပ်ငန်းတာဝန်များကို သတ်သတ်မှတ်မှတ်ပေးခြင်း၊ ထိုလုပ်ငန်းများ ပြီးမြောက်သည့်အခါတွင်လည်း တိတိကျကျ အသိအမှတ်ပြုခြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင်ပေးရမည်ဖြစ်ပါသည်။

သမီးငယ် မီးယပ်သွေးလာပါက အသုံးပြုရန် လိုအပ်သည်များကိုလည်း မိခင်အနေဖြင့် စုဆောင်း ထားရန် လို၏။ မီးယပ်သွေးလာပါက အဝတ်သန့်သန့် သို့မဟုတ် ဂွမ်းစများကို စုဆောင်းထားရမည် ဖြစ်ပါ၏။ ၎င်းပေနေသော အဝတ်စများကိုလည်း မည်ကဲ့သို့ သန့်ရှင်းအောင် လျှော်ဖွပ်ရန် သို့မဟုတ်

ဂွမ်းစဖြစ်ပါလျှင်လည်း သိပ်သိပ်သည်းသည်း သိမ်းသိမ်းဆည်းဆည်းနှင့် သင့်တော်သော နေရာသို့ လွှင့်ပစ်ရန်များကိုလည်း ပြောပြရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင်နေထိုင်သော အလေ့အကျင့် ရှိရန်ကိုလည်း တစ်ခါတည်းပင် သင်ပေးရမည်ဖြစ်၏။

မီးယပ်မလာမီ ကိုက်ခဲခြင်း

ဤကာလအတွင်း မီးယပ်မလာမီ ကိုက်ခဲခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍လည်း ကြိုတင်အသိပေးထားရန်လို၏။ ပျိုဘော်ဝင်စ အမျိုးသမီးများသည် မီးယပ်လာပါက ကိုက်ခဲခြင်း အကြောင်းကို အခြားအမျိုးသမီးများ ပြောဆိုကြရာမှလည်းကောင်း၊ သူငယ်ချင်းများ တွေ့ကြုံခံစားလာရာမှ လည်းကောင်း သိနေတတ်ကြ၏။

မိခင်အနေနှင့် မီးယပ်မလာမီ ကိုက်ခဲခြင်းကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ကြောင်းအသိပေးထားရမည်ဖြစ်၏။ မီးယပ်မလာမီ ကိုက်ခဲခြင်းကို ကြိုတင်ကာကွယ်ရန်မှာ အမျိုးသမီးငယ်သည် ပျိုဘော်ဝင်သည်မှစ၍ သန့်ရှင်းစွာ နေထိုင်ရန် လိုအပ်၏။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု ရှိရမည် ဖြစ်၏။ မီးယပ်လာမည်ကို ကြောင့်ကြမှု၊ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်မှုမရှိစေဘဲ ဒါသဘာဝပဲ၊ မေ့တာပဲဟုဆိုကာ ယင်းဖြစ်ရပ်ပေါ်တွင် ပူပင်သောက မရှိရန် လိုသည်။ ထို့အပြင် မီးယပ်မလာမီ ဝမ်းနုတ်ဆေးစားခြင်း၊ သာမန် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် မီးယပ်မလာမီ ကိုက်ခဲခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်၏။

မီးယပ်မလာမီ ကိုက်ခဲခြင်း မဖြစ်စေရန် ကြိုတင်ကာကွယ် နိုင်သည်ဟု သမီးငယ်အနေဖြင့် သိရှိလာသည်နှင့်အမျှ ဤကိစ္စ အပေါ် သမီးငယ်သည် အထူးစိုးရိမ်စိတ်မရှိဘဲ စိတ်ပူပန်မှုများ သည် လျော့ပါးသွားနိုင်၏။ စိတ်ပူပန်မှုများ၊ လျော့ပါးသွား သည်နှင့်အမျှ အမျိုးသမီးငယ်သည် စိတ်တည်ငြိမ်မှုလည်း ရရှိ လာနိုင်ပါ၏။ လူငယ်အမျိုးသမီးတစ်ဦးအတွက် ဤမျှတည်ငြိမ် အေးချမ်းမှုရသည်ပင်လျှင် အတော်ကြီး ကောင်းမွန်လှပြီဖြစ်၏။ သို့မဟုတ် ကြောက်စိတ်ပူပန်စိတ်များသည်ပင်လျှင်ဓမ္မတာမလာ မီ ကိုက်ခဲမှုကိုဖြစ်စေ၍ ကိုက်ခဲမှုဖြစ်သည့်အတွက် ယင်းကိုပင် ပြန်စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့ကာ ပတ်ချာလည်နေတတ်ပါ၏။

ခေါင်းမူးခြင်း

အမျိုးသမီးငယ်များ မကြာခဏ ခေါင်းမူးတတ်ကြ၏။ အမျိုးသမီးငယ်များ ခေါင်းမူးခြင်းသည် ရောဂါ ကြီးကြီး ကျယ်ကျယ်ကြောင့် မဟုတ်ပါ။ အဓိကအားဖြင့် အာဟာရ မပြည့်ဝခြင်းကြောင့်သာ ဖြစ်ပါ၏။ ဤအရွယ်တွင် အမျိုး သမီးငယ်တို့သည် အချဉ်ထုပ်၊ ဇီးထုပ်၊ ဇီးပြားများကို အာရုံပြု စားပြီး ထမင်းဟင်းကို အာဟာရ ဖြစ်အောင် မစားဘဲ နေတတ်၏။

တစ်ခါတစ်ရံတွင်လည်း အာဟာရ ဖြစ်အောင် မည်သို့ စားရမည်ကို မသိသဖြင့် မစားသည်လည်းရှိ၏။ ထိုအရွယ်မှစပြု မိခင်ကြီးသည် မီးဖိုချောင် ကိစ္စများကို မျက်နှာလွှဲပေးရမည့် သမီးငယ်အား ယင်းကိုယ်တိုင် အာဟာရပြည့်ဝစွာစားသုံးတတ်

စေရန် မိသားစုတစ်စုလုံးအတွက် အာဟာရပြည့်ဝအောင် စီစဉ် နိုင်ရေးကို ဤအချိန်မှစ၍ အာဟာရပညာပေးရန် လိုအပ်ပါ၏။ အမျိုးသမီးများသည် ဓမ္မတာလာခြင်းကြောင့် သံဓာတ် လျော့ပါးမှုဖြစ်ပေရာ သံဓာတ်ပါသော အစားအစာများကို စားသုံးရန်လိုအပ်ပါ၏။ သံဓာတ်ပါသော အစားအစားခြင်း၊ အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစားခြင်းဖြင့်ခေါင်းမူးသည် ကို ကာကွယ်နိုင်ပါ၏။

အမျိုးသမီးများသည် ဝမည်စိုး၍ အစားအသောက်လျော့ စားရာမှ မူးမော်ခြင်းဖြစ်တတ်ပေရာ အာဟာရလည်း ပြည့်ဝ စေပြီး ဝလွန်း၍လည်း မလာအောင်ပျိုဘော်ဝင်စအချိန်မှစ၍ စားသုံးတတ်အောင် ပြုလုပ်ထားရမည်ဖြစ်၏။

အမျိုးသမီးများသည် အဆီအဆိမ့်ပျားများကြီး မစားဘဲ ထမင်း၊ သားငါး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်အသီးအနှံမျှတစွာစားသုံး သည့် အလေ့အကျင့်ကိုငယ်စဉ်မှစ၍ ပျိုးထောင် သင့်ပါ၏။

အဖြူဆင်းခြင်း

အမျိုးသမီးငယ်များတွင် အဖြူဆင်းခြင်းသည်လည်း ဖြစ် တတ်သည်။ အဖြူဆင်းခြင်းဆိုသည်မှာမိန်းမကိုယ်တွင်းမှ သာမန် ထက်ပိုများသောသို့မဟုတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်လောက်အောင် သတိထားမိလောက်အောင် အဖြူဆင်းခြင်းကို ဆိုလိုပါ၏။

အဖြူဆင်းရခြင်း အကြောင်းရင်းများမှာ အညောင်းထိုင် လွန်ခြင်း၊ လှုပ်ရှားမှု နည်းပါးခြင်းကြောင့်လည်း သဘာဝ အားဖြင့် အဖြူဆင်းနိုင်၏။ မိန်းကလေးများသည် အနေအထိုင်

မသန့်ရှင်းဘဲ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု မရှိလျှင်လည်း အဖြူဆင်းတတ်၏။ ထို့အပြင် စိတ်ရောဂါရှိလျှင်လည်း အဖြူဆင်းတတ်သည်။

ထို့အပြင်မိန်းမလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက်ပိုးဝင်ခြင်းကြောင့်လည်း အဖြူဆင်းနိုင်၏။ သို့သော် ငယ်ရွယ်သူ အမျိုးသမီးများတွင် ပိုးဝင်ခြင်းကြောင့် အဖြူဆင်းခြင်းသည် အဖြစ်နည်းပါး၏။

ထို့ကြောင့် အဖြူဆင်းခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် အမျိုးသမီးများသည် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုရှိရန်လိုသည်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်ရန် ကြာမြင့်စွာ အညောင်းမထိုင်ရန်၊ ထာဝစဉ် စိတ်လက် ကြည်သာစွာ နေထိုင်ခြင်းသည် အဖြူဆင်းခြင်းကိုကာကွယ်နိုင်ပါ၏။

စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း၊ အရှက်အကြောက်ကြီးခြင်း

လူငယ်အမျိုးသမီးတို့သည် ဟော်မုန်းတစ်မျိုး၏ လှုံ့ဆော်မှုကြောင့် စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း၊ ရှက်ခြင်း၊ ကြောက်ခြင်းများရှိတတ်သည်။

ဤသည့် သဘောသဘာဝကို လူကြီးမိဘတို့က သိရှိရမည်ဖြစ်၏။ လူငယ်ဘဝတွင် အလွန်အမင်းရှက်ကြောက်ခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားခြင်းဖြစ်ပါက လူရာမဝင်ဘဲရှိနိုင်၏။ ရှက်ခြင်းကြောက်ခြင်းသည် လူငယ်ဘဝတွင် ခေတ္တ ဝင်ရောက်လာရာမှ ယင်းတို့သည် အရှက်အကြောက်ကြီးပြီး ပင်ကို စိတ်သဘောမျိုးဖြစ်ပါက အရာရာကို ကြောက်ရွံ့ရှက်နေရာမှ ဘဝတွင်အစစအရာရာ အခက်အခဲ တွေ့နိုင်၏။

ထို့ကြောင့် မိဘများသည် လူငယ်အမျိုးသမီးတို့အား ဤအရွယ်မှစ၍ ရှက်စရာနှင့် ရှက်စရာမလိုသော အရာ၊ ကြောက်ရွံ့ဖွယ်ရာနှင့် ကြောက်ရွံ့ဖွယ်ရာ မဟုတ်သော အရာများကို ခွဲခွဲခြားခြားသိရှိအောင် သွန်သင်ပေးရမည်ဖြစ်၏။

ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ကို စိတ်ဝင်စားခြင်း

ဤအချိန်တွင် အမျိုးသမီးငယ်များသည် စိတ်လှုပ်ရှားပြောင်းလဲခြင်းအပြင် ဆန့်ကျင်ဘက်လိင် ယောက်ျားလေးများအပေါ် စိတ်ဝင်စားခြင်းလည်း ရှိလာတတ်၏။ ယောက်ျားလေးများနှင့် အတူတကွ နေထိုင်ပြောဆိုရသည်ကို သာယာခြင်း၊ ယောက်ျားလေးများနှင့် တပူးတွဲတွဲ နေထိုင်လိုခြင်း၊ ယောက်ျားလေးများက ပြောဆိုသည်များကို ယုံလွယ်ခြင်းတို့ဖြစ်တတ်၏။

ဤအရွယ်၌ ဆန့်ကျင်ဘက် လိင်အပေါ် စိတ်ဝင်စားခြင်းသည် ဟော်မုန်းဓာတ် အပြောင်းအလဲကြောင့် ယာယီဖြစ်ပေါ်လာသော စိတ်သာလျှင် ဖြစ်၏။ ထိုသို့သော အပြောင်းအလဲကြောင့် ဆန့်ကျင်ဘက် လိင်အပေါ် စိတ်ဝင်စားမှုရှိချိန်တွင် ယောက်ျားလေးများက မိမိအား ပြုစုယုယလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ မိမိအား ချစ်ခင် နှစ်သက်ပါသည်ဟု ပြောဆိုလျှင် သော်လည်းကောင်း အမှန်တကယ်ဟု ထင်မှတ်ကာလက်ခံလိုစိတ်များလည်း ပေါ်ပေါက်လာတတ်၏။

ဤအရွယ်တွင် ရည်းစားထားခြင်း၊ အချစ်တော်ထားခြင်း စသည်တို့လည်း ဖြစ်လာတတ်၏။ ဤကိစ္စကိုလည်း မိဘများက

စောင့်ထိန်း ကြပ်မတ်ပေးရမည်ဖြစ်၏။ အသက်အရွယ်ရရှိလာ၍ အိမ်ထောင်ဘက်ရွေးခြင်းကဆောင်ရွက်ဖွယ်ရာ ကိစ္စတစ်ရပ်ဖြစ်သော်လည်း ငယ်ရွယ်စဉ် စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ရည်းစားထားခြင်းကိုကား ကြပ်မတ်ပေးရန် လိုပါ၏။

စိတ်ပြောင်းလဲခြင်း၊ စိတ်ဂနာမငြိမ်ခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားခြင်းတို့သည် ထိုအရွယ်တွင် ယာယီပေါ်ပေါက်ခြင်းသာ ဖြစ်ပေရာ ထိုယာယီပေါ်ပေါက်လာသော စိတ်ကို တကယ် ပုံမှန်စိတ်ဟု ထင်မှတ်၍ လိုက်လျောမိပါက ငယ်ရွယ်စဉ်ကပင် အမှားများကို ရင်ဆိုင်လာရတတ်၏။

ပျိုဘော်ဝင်စ မိန်းကလေး များအား မိန်းမသားတို့၏ ဣန္ဒြေသိက္ခာကို ဤအရွယ်မှစ၍ စတင်လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ရန် လို၏။ ယင်းသို့ အစပြု ပျိုးထောင်ပြီးအရာရာတွင် ထိန်းသိမ်းနိုင်မှု၊ စောင့်စည်းနိုင်မှုများကိုလည်း လေ့ကျင့်နိုင်ရမည်ဖြစ်၏။ ဤသို့ စောင့်စည်း ထိန်းသိမ်း နိုင်မှုသည် မိန်းမသားဘဝတွင် အရေးပါသော အောင်ပွဲတစ်ရပ်ဖြစ်၏။

ထိုသို့ စောင့်စည်းနိုင်မှုမရှိပါက မလျော်မကန်မသင့်မမြတ်သည်များ ဖြစ်လာနိုင်၏။ ထို့အပြင် လူငယ်ဘဝ မထိန်းကျောင်း၊ မစောင့်စည်းနိုင်ရာမှ စောစီးစွာ အိမ်ထောင်ကျသည့် အဖြစ်နှင့်လည်း ရင်ဆိုင်လာ ရနိုင်၏။ မြန်မာ အမျိုးသမီးများ အတွက်ကျန်မ၏ဆန္ဒအရ အသက်နှစ်ဆယ်အတွင်းအိမ်ထောင်ပြုရန် မတိုက်တွန်းလိုပါ။

အသက် ၂၀ အတွင်း အိမ်ထောင်ပြုပါက အိမ်ရှင်မ အိမ်ထောင်သည် ဘဝသို့ ရောက်လာသော်လည်း ယင်းအမျိုးသမီး

သည် ဘာမျှ အဆင်သင့် မဖြစ်သေးပေ။ စိတ်ပိုင်းရောရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပါ အားနည်းနိုင်သေး၏။ စိတ်ပိုင်းရောရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပါ မပြည့်ဝသေးသော မိန်းကလေးတစ်ဦး၏ အိမ်ထောင်ထိန်းသိမ်းမှုသည်လည်း အစစ အရာရာ ချွတ်ယွင်းမှုရှိနိုင်၏။

ထို့အပြင် စောစောစီးစီး အိမ်ထောင်ကျခြင်းဖြင့်သားသမီးများ များခြင်း၊ မွေးဖွားလာသော သားသမီးတို့အား စနစ်တကျ မစောင့်ရှောက်နိုင်ခြင်းကြောင့် ကျန်းမာရေး၊ ပညာရေး၊ လူမှုရေးတို့တွင် ချွတ်ယွင်းမှုများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ ၎င်းပြင် ယင်းအိမ်ထောင်မှ မွေးဖွားလာသော သမီးငယ်တို့ မှာလည်း စောစီးစွာပင် အိမ်ထောင်ကျကာ ဤသံသရာမှ လွတ်မထွက်နိုင်ဘဲ ရှိတတ်သောကြောင့် စောစီးစွာ အိမ်ထောင်ပြုမှုကို အားမပေးလိုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဝါသနာပါရာလုပ်ငန်းများ

အမျိုးသမီးငယ်များ၏ စိတ်လှုပ်ရှားပြောင်းလဲမှုကို ထိန်းသိမ်းရာတွင် ပြောဆိုဆုံးမရုံမျှဖြင့်မပြီး၊ ဝါသနာပါရာလုပ်ငန်းများနှင့်လည်း လမ်းလွှဲပေးရန် လိုအပ်ပါ၏။

သမီးငယ်များအား ကျောင်းစာကို စိတ်ဝင်စားစေခြင်း၊ အိမ်တွင် အချုပ်အလုပ်၊ အချက်အပြုတ်လုပ်ငန်းကို လုပ်ကိုင်စေခြင်း၊ စာပေတွင် မွေ့လျော်၍ စာဖတ်ဝါသနာ ပါစေပြီး အကျိုးပြုစာပေများကို ဖတ်ရှုသည့်အလေ့အထများ ပွားများအောင် လေ့ကျင့်ပေးခြင်းတို့ကို မိဘများကအချိန်ပေး၍ ပြုစုပျိုးထောင်ရန် လိုသည်။

ထို့အပြင် အမျိုးသမီးများသည် ဝါသနာပါရာအားကစား လုပ်ငန်း တစ်ရပ်ရပ်ဖြင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကို ပြုသင့်ပါ၏။ အားကစားလုပ်ငန်းဟု ဆိုရာတွင် ကစားနည်း တစ်ရပ်ရပ်ဖြင့် မပြုလုပ်နိုင်သည့်တိုင် နေ့စဉ် အိမ်တွင်း လေ့ကျင့် ခန်းများ ပြုလုပ်ကာ ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှုမျိုးကိုကား ပြုလုပ်သင့်ပါ၏။

ယဉ်ကျေးမှုရှိရာဓလေ့စရိုက်များ ပျိုးထောင်ပေးခြင်း

ဤကာလတွင် လူငယ်အမျိုးသမီးများအား မိမိတို့၏ရိုးရာ ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့ စရိုက်များကို မြတ်နိုးလာစေရန်၊ ကိုယ် လူမျိုး ကိုယ် နိုင်ငံအပေါ် လေးစားဂုဏ်ယူစေရန်၊ အမျိုးသားယဉ်ကျေး မှု၊ အမျိုးသားဟန်ပန်အပေါ် အလေးအနက် တွယ်တာမှုရှိစေ ရန်တို့အတွက်လည်း သင်ကြားပေးရန် လိုအပ်ပါ၏။

မိမိယဉ်ကျေးမှု၊ မိမိတို့၏ အမျိုးသားအပေါ် မြတ်နိုး တွယ်တာလာသည်နှင့် တိုင်း တစ်ပါး ယဉ်ကျေးမှုအပေါ်တွင် အထင်ကြီးမှုများသည်လည်း လျော့ပါးလာနိုင်ပါ၏။

မိမိတို့ကိုးကွယ်သော ဘာသာတရား၏အဆိုအဆုံးအမများ၊ မိရိုးဖလာ အစဉ်အလာ ဆိုဆုံးမမှုများလည်း ဤအရွယ်မှစ၍ နာခံတတ်မှုရှိလာအောင် လူကြီးမိဘတို့က ဆောင်ရွက်ပေးကြ ရမည်ဖြစ်ပါ၏။

အသက် ၁၃ နှစ်မှ အသက် ၂၀ မျှလောက်အထိ အမျိုး သမီးလူငယ်များ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကြံ့ခိုင်မှုကို လည်းကောင်း၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုကိုလည်းကောင်း၊ မိဘတိုင်း

က ဤမျှပြုစုပျိုးထောင်မည်ဆိုပါက ကျွန်မတို့ အမျိုးသမီးများ အတွက် လိုလောက်လှပြီ ဖြစ်ပါသည်။

ယခုအခါ အချို့သော မိသားစုများတွင် မိဘများသည် စီးပွားရေးကို လုံးပန်းနေကြရာက သမီးငယ်၏ ပြောင်းလဲ ဖြစ်ပေါ်မှုများကို သတိမထားဖြစ်ကြရာမှ သမီးအား အသိ ပေးသင့် သည်များကိုလည်း အသိမပေးမိ၊ ဆိုဆုံးမရမည်များ ကိုလည်း ပြောဆိုဆုံးမခြင်း မပြုနိုင်ဘဲ အချို့သောအမျိုးသမီး လူငယ်တို့၏ဘဝသည် ဖွံ့ဖြိုးသင့်ပါလျက်တောက်ပြောင် ဖွံ့ဖြိုး လာခြင်းမရှိဘဲဖြစ်လာရသည်မှာမိသားစုတစ်စုချင်းအတွက်ရော နိုင်ငံတော်အတွက်ပါ မလိုလားအပ်သောကိစ္စ ဖြစ်ပါ၏။

လူငယ်အမျိုးသမီးများသည် အနာဂတ်တွင် အိမ်ထောင် အသီးသီး၌ အိမ်ထောင်ရှင်အဖြစ် တာဝန်ယူကြရမည့်သူများ ဖြစ်၏။

လူငယ်အမျိုးသမီးများသည် အနာဂတ်တွင် လယ်ယာ လုပ်ငန်းခွင်များ၌ လည်းကောင်း၊ စက်ရုံ အလုပ်ရုံ လုပ်ငန်း အလုပ်ဌာနအသီးသီးတွင် လည်းကောင်း၊ ကာယဉာဏလုပ်ငန်း အရပ်ရပ်၌ လုပ်သားများအဖြစ်ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်ကြတော့မည့် နိုင်ငံတော်က အားကိုးအားထားပြုရမည့် အင်အားစု တစ်ရပ် လည်း ဖြစ်ပါ၏။

ထို့အပြင် လူငယ်အမျိုးသမီးများသည် အနာဂတ်နိုင်ငံ တော်တွင် သားကောင်းမိခင်အဖြစ်ရပ်တည်လာကြမည့်သူများ

ဖြစ်ပေရာ ယင်းအမျိုးသမီးထု လမ်းမှန် ကမ်းမှန် လူငယ်
ဘဝ လျှောက်လှမ်းနိုင်ရေးသည် အလွန်မှ အရေးကြီးပေရာ
ဤဆောင်းပါးကိုပတ်ရှု၍ မိသားစုများတွင် မိမိတို့၏သမီးငယ်
များအား စနစ်တကျ ထိန်းသိမ်းပြုစုနိုင်စေရန် ဆန္ဒပြုရင်း
အလေးအနက်ထား ရေးသားလိုက်ရပါသည်။

အပိုင်း (၇)

အမျိုးသမီးရောဂါများ

ဤအပိုင်းတွင် အမျိုးသမီးများတွင် ဖြစ်တတ်သည့် ရောဂါ
များ အကြောင်းကို ရေးသားထားပါသည်။

ရောဂါဖြစ်ပွားရသည့်အကြောင်းများ၊ မည်သို့မည်ပုံ ကာကွယ်
နိုင်သည်နှင့် ကုသမှု လိုအပ်ပါက လိုက်နာဆောင်ရွက်ဖွယ်များကို
ဖော်ပြထားပါသည်။

အခန်း ၂၁

သားအိမ်ကင်ဆာရောဂါ

ကြိုတင်ကာကွယ်ပါ

ကင်ဆာရောဂါဟု ဆိုပါက လူတိုင်း ကြောက်ရွံ့ကြသည်။ ကင်ဆာရောဂါ မဖြစ်ပွားလျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးများ သားအိမ်ကင်ဆာရောဂါမှ ကာကွယ်ရန် သန်ရှင်းမှုသည် အလွန်မှအရေးကြီးသည်။ သားအိမ်ကင်ဆာဖြစ်ပါက အဖြူဆင်းခြင်း၊ အနံ့ဆိုးရွားခြင်း၊ သွေးဆင်းခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်ပေရာ ယင်းသို့ ဖြစ်ပါက ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းနှင့် ကုသမှုပြုရန်လိုသည်။ သားအိမ်ကင်ဆာ ဖြစ်ပွားသည့် အကြောင်းရင်းကို တိကျစွာ မသိရသေးသော်လည်း တစ်ကိုယ်ရေ သန်ရှင်းမှု နည်းသူ၊ အသက်ငယ်ငယ်နှင့် အိမ်ထောင်ကျသူ၊ အိမ်ထောင်ဆက်များသူ၊ လိင်ဆက်ဆံမှုဖြင့် အသက်မွေးသူ၊ ကလေးများများ မွေးသူများတွင် ဖြစ်တတ်

ကြောင်းနှင့် သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာနှင့် သားအိမ် ကိုယ်ပိုင်း ကင်ဆာနှစ်မျိုးရှိပုံကို သတိပေး ရေးသား ထားသည်။

ကင်ဆာဟု ဆိုပါက လူတိုင်းကြောက်ကြသည်။ အကျိတ် အဖုများ ကြာရှည်လာပါက ကင်ဆာများ ဖြစ်လေမလားဟု ကျန်းမာရေးပညာ အတော်အတန်ရှိသူတို့က စိုးရိမ်ပူပန်တတ် ကြ၏။

အမှန်တကယ်လည်း စိုးရိမ်ပူပန်သင့်ဆော့ ကိစ္စ ဖြစ်ပါ၏။

ကင်ဆာဟူသော စကားမှာ ရောမစကားဖြစ်၍ ကဏန်း ကောင်ဟု အဓိပ္ပာယ်ရသည်။ ကဏန်းကောင်သည် မိမိလက်ခြေ များဖြင့် အရှေ့၊ အနောက်၊ တောင်၊ မြောက် ဦးတည်ချက်မရှိ သွားတတ်သည်။ အလားတူပင် ကင်ဆာရောဂါမှာလည်း စတင် ဖြစ်ပွားသည့်နေရာမှ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အင်္ဂါအစိတ် အပိုင်း များကို ဦးတည်ချက်မရှိ ကူးစက်ပြန့်ပွားသဖြင့် ယင်းရောဂါကို ကင်ဆာဟု အမည်မှည့်ခေါ်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ကင်ဆာရောဂါသည်လူ့ ခန္ဓာကိုယ်၏မည်သည့်အင်္ဂါအစိတ် အပိုင်းတွင်မဆို ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ ရောဂါစတင် ဖြစ်ပေါ် လာပါက စတင်ဖြစ်သည့် အစိတ်အပိုင်းရှိ ဆဲလ်ခေါ် ကလာပ် စည်းများသည် လျင်မြန်စွာ ကြီးထွားများပြားလာပြီး အဖု အကျိတ်သည်ဆက်လက်၍ လျင်မြန်စွာ ကြီးထွားလာပြီး နီးစပ် ရာ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများသို့လည်း ကူးစက်ပြန့်ပွားသွား တတ်၏။ ထို့ အပြင် သွေးကြောနှင့်သားနံရည်ကြောတို့မှတစ်ဆင့်

ယင်းကင်ဆာရောဂါ ဆဲလ်များသည်စတင်ဖြစ်ပွားသည့်နေရာမှ အခြားဝေးလံသော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများသို့ပါ ပြန့်ပွား သွားတတ်သည်။ ထိုကဲ့သို့ ပြန့်ပွားလွယ်သောရောဂါကို ကင် ဆာဟု ခေါ်ပါသည်။ ထိုသို့ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ ဆဲလ်များ ပုံမှန်အတိုင်းမဟုတ်ဘဲ လျင်မြန်စွာကြီးထွားပေါက်ပွားလာရာမှ ခန္ဓာကိုယ်၏ ပုံမှန်အလုပ်များကို မလုပ်နိုင်ဘဲ အဟန့် အတား ဖြစ်ခြင်း၊ ပုံမှန်အလုပ်များ ရပ်ဆိုင်းသွားခြင်းဖြစ်ရာမှ အသက် ဆုံးရှုံးရသည်အထိ ဖြစ်တတ်သောရောဂါဖြစ်သည်။

သားအိမ်ကင်ဆာ

ကျွန်မ ယခုတင်ပြလိုသည်မှာ ကင်ဆာရောဂါ အမျိုးမျိုး ရှိသည့်အနက်မှ အမျိုးသမီးများတွင် ဖြစ်ပွားတတ်သည့် သား အိမ်ကင်ဆာရောဂါအကြောင်းဖြစ်ပါသည်။ သားအိမ်ကင်ဆာ ဆိုသည်မှာ သားအိမ်တွင် အထက်ဖော်ပြပါအတိုင်း ဆဲလ်များ ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲ ပွားများလာရာမှ ဖြစ်ပေါ်လာသော ကင်ဆာ ရောဂါကို သားအိမ်ကင်ဆာဟု ခေါ်ပါသည်။

သားအိမ်ကင်ဆာမှာ နှစ်မျိုးရှိပါသည်။ ပထမမျိုးမှာ သားအိမ်၏ ကိုယ်ပိုင်းတွင်ဖြစ်သော (၁) သားအိမ် ကိုယ်ပိုင်း ကင်ဆာနှင့် ဒုတိယတစ်မျိုးမှာ သားအိမ်၏ခေါင်းပိုင်းတွင်ဖြစ် သော (၂) သားအိမ် ခေါင်းပိုင်းကင်ဆာတို့ဖြစ်၏။ သားအိမ်တွင် ကင်ဆာ ဖြစ်ပွားသောနေရာကိုလိုက်၍ နာမည်ခွဲခြား ခေါ်ဆို ထားခြင်း ဖြစ်ပါ၏။

သားအိမ်ကိုယ်ပိုင်းကင်ဆာ

သားအိမ်ကိုယ်ပိုင်းကင်ဆာသည် သားအိမ်၏ အတွင်းဆုံး အလွှာတွင် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်။ ဤရောဂါသည် သားအိမ်၏ အတွင်းဆုံးအလွှာရှိ ကလာပ်စည်းများသည် ဖော်ပြပါအတိုင်း လျင်မြန်စွာ ကြီးထွားပြန့်ပွားလာပြီး အပူအကျိတ်ဖြစ်ရာမှ နီးစပ်ရာ အစိတ်အပိုင်းများသို့ ဆက်လက် ပြန့်ပွားတတ်သော ရောဂါဖြစ်၏။

ဤရောဂါသည် အသက် ၄၅ နှစ် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အိမ်ထောင်မရှိသူ အမျိုးသမီးကြီးများနှင့်အိမ်ထောင်ရှိသော်လည်း သားသမီးမရရှိသော အမျိုးသမီးများတွင် ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ဤရောဂါသည် များသောအားဖြင့် ဝသောအမျိုးသမီးများ၊ သွေးတိုးနှင့် ဆီးချိုရောဂါရှိသော အမျိုးသမီးများတွင်လည်း ဖြစ်တတ်ပါ၏။

သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ

သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာသည် အသက် ၃၅ နှစ်မှ အထက် အမျိုးသမီးများတွင်လည်းကောင်း၊ အသက် ၁၀ နှစ်နှင့် ယင်းပတ်ဝန်းကျင်တွင် အိမ်ထောင်ပြုကြသည့် အမျိုးသမီးများတွင်လည်းကောင်း၊ သားသမီးများစွာ မွေးဖွားခဲ့သူများ၊ အိမ်ထောင်ဆက်များသူ အမျိုးသမီးများနှင့် လိင်ဆက်ဆံမှုဖြင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုပြုသော အမျိုးသမီးများတွင် အဖြစ်များသော ရောဂါတစ်ရပ်ဖြစ်၏။

သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာသည် ရောဂါစတင်ဖြစ်ပေါ်လာပါက အဖြူဆင်းခြင်း၊ မကြာခဏ သွေးဆင်းခြင်း၊ သွေးဆုံးခြင်း၊ သွေးဆုံးပြီးမှ အဖြူဆင်းခြင်း၊ သွေးဆင်းမှု များခြင်းတို့သည် သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ၏စောစောပိုင်းလက္ခဏာများဖြစ်ပါ၏။ ခင်ပွန်းသည်နှင့် ဆက်ဆံပြီးချိန်များတွင် သွေးဆင်းပါကလည်း သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ၏ လက္ခဏာတစ်ရပ်ဖြစ်တတ်ပါ၏။

သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာနှင့် သားအိမ်ကိုယ်ပိုင်း ကင်ဆာနှစ်ခုတို့အနက် သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာသည် သားအိမ်ကိုယ်ပိုင်းကင်ဆာထက် မြန်မာနိုင်ငံတွင် လေးဆခန့် ပိုမိုများပြားစွာ ဖြစ်ပွားကြောင်း သုတေသနပြုချက်များအရ သိရပါ၏။

ပြန့်ပွားမှုမြန်

သားအိမ်ခေါင်း ကင်ဆာသည် ရောဂါ ပြန့်ပွားနှုန်း မြန်ဆန်လှသောကြောင့် ရောဂါကို အမည်တပ်နိုင်သည့်အချိန်တွင် ရောဂါ အတော်အတန် ပြန့်ပွားပြီး ဖြစ်နေတတ်သောကြောင့် အသေပျောက်နှုန်းများသော ရောဂါတစ်ရပ် ဖြစ်ပါ၏။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဖြစ်ပွားသော ကင်ဆာရောဂါ အမျိုးမျိုးအနက် သားအိမ်ကင်ဆာ၏ဖြစ်ပွားနှုန်းမှာ ၁၉၀၀ ပြည့်နှစ်က သုတေသနပြုချက်စာတမ်းတစ်ခုအရကင်ဆာရောဂါအားလုံး၏ ၂၃ ဒသမ ၃ ရာခိုင်နှုန်းရှိကြောင်း သိရ၍ ဖြစ်နှုန်းများသော ရောဂါတစ်ခုဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။

သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာသည် အသက် ၄၀ ကျော် အမျိုးသမီးကြီးများတွင် အဖြစ်များပြီး ဖြစ်ပွားမှု နှုန်းထားသည် ကျေးလက်နှင့် မြို့ကြီးများ သိပ်ကွာခြားမှုမရှိကြောင်း တွေ့ရှိရပါ၏။

သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ ဖြစ်ရသည့် အကြောင်းရင်းများ

သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာသည် အဖြစ် များသည့်အပြင် အဆုံးအရှုံးလည်း ရှိတတ်သဖြင့် သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာနှင့် ပတ်သက်၍ အကျယ်တဝင့် ပြောပြလိုပါသည်။

သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာရောဂါဖြစ်ရသည့်အကြောင်းရင်းများကို တိကျစွာ ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်း မရှိသေးပါ။ သို့သော်—

- ၁။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု နည်းပါးသူများ၊
- ၂။ အသက်ငယ်ငယ်နှင့် အိမ်ထောင်ကျသူများ၊
- ၃။ အိမ်ထောင်ဆက်များသူများ၊
- ၄။ လိင်ဆက်ဆံမှုဖြင့်အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုပြုသူများ၊

၅။ ကလေးများများ မွေးသူများတွင် သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာအဖြစ်များ တတ်ကြောင်း တွေ့ရှိရပါ၏။

ယခုနောက်ပိုင်း သုတေသနပြုချက်အရ ရေယူနံ့ဖြစ်တတ်သော မိုင်းရပ်စ်ပိုး တစ်မျိုးကြောင့်လည်း သားအိမ်ကင်ဆာဖြစ်နိုင်စရာ အကြောင်းရှိသည်ဟု အဆိုရှိကြပါ၏။

အမျိုးသမီးများသည် မွေးလမ်းကြောင်းကို သန့်ရှင်းစွာ ထားပါက သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ အဖြစ် နည်းပါး၏။ ထိုကဲ့သို့ သန့်ရှင်းစွာမထားဘဲ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအားနည်းသည်နှင့်အမျှ ဤရောဂါသည် ဖြစ်ပွားတတ်ပါ၏။ ထို့ကြောင့် အမျိုးသမီးများသည် သားအိမ်ကင်ဆာရောဂါမှ ကာကွယ်ရန် အမျိုးသမီးတိုင်း တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကိုအထူးဂရုစိုက်ကြရမည်ဖြစ်ပါ၏။ ကျင်ကြီးကျင်ငယ်စွန့်ပြီးတိုင်း စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောသန့်ရှင်းရမည်ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် ခင်ပွန်းသည်နှင့် ဆက်ဆံမှုမပြုမီနှင့် ပြုပြီးသည့်အချိန်များတွင်လည်း ဆေးကြောသန့်ရှင်းစွာ ဂရုတစိုက်ပြုလုပ်ရန်လိုပါသည်။ ထို့အပြင် လိင်ဆက်ဆံရာတွင် သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာရောဂါမှ ကာကွယ်ရန် အမျိုးသမီးများသာမက အမျိုးသားများပါ သန့်ရှင်းရန် လိုအပ်ပါသည်။ အမျိုးသားများ၏ လိင်အင်္ဂါ အရေခွံအောက်တွင် သုတ်ရည်ဟောင်းများနှင့် အညစ်အကြေးများ ရှိနေတတ်၍ လိင်ဆက်ဆံရာမှ ထိုအညစ်အကြေးများသည် သားအိမ်တွင်း၌ ပေကျံနေခဲ့ပြီး ယင်းမှတစ်ဆင့် သားအိမ်ကင်ဆာဖြစ်နိုင်သောကြောင့် အမျိုးသားတို့၏ အရေခွံအောက်တွင် ခိုအောင်းနေတတ်သော အညစ်အကြေးများကို ကင်းစင်အောင်သန့်ရှင်းမှုပြုလုပ်ပြီးမှ လိင်ဆက်ဆံသင့်ပါသည်။

၇။ အမျိုးသားများနှင့်မူဆလင်ဘာသာဝင်အမျိုးသားတို့၏ လိင်အင်္ဂါထိပ်ပိုင်းအရေခွံကို ဖြတ်ထားတတ်ကြ၏။ ထို့ကြောင့် ယင်းနေရာများတွင် သုတ်ရည်ဟောင်းများ၊ အညစ်အကြေးများ ကင်းစင်နေတတ်သောကြောင့် ထိုလူမျိုးစုများ၏ အ

သမီးများသည် သားအိမ်ကင်ဆာ ဖြစ်ပွားမှု နည်းပါးသည်ကို တွေ့ရှိရပါ၏။ ထို့ကြောင့်လည်း 'မတွေ့မီဆေး တွေ့ပြီးဆေး' ကင်ဆာရောဂါ ကင်းဝေးရေး ဟူသောဆောင်ပုဒ်ကို ကင်ဆာ ရောဂါ ကာကွယ်ရေးအတွက် မှတ်သား ထားစေလိုပါသည်။

အတိအကျ ပြောနိုင်ချိန်

သာမန်အားဖြင့် အမျိုးသမီးများ၌ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ ဖြစ်နေပြီဟူသောအချက်ကို ရောဂါဆိုးရွားချိန် ရောက်မှသာ အတိအကျ ပြောနိုင်ပါ၏။ ရောဂါဖြစ်စအချိန်တွင်ကား သားအိမ်ကို မှန်ဘီလူးဖြင့် ကြည့်ခြင်း ဖြစ်လည်းကောင်း၊ သားအိမ်ခေါင်းအဝမှ ဆဲလ်များကိုခြစ်ယူ၍ ဓာတုဗေဒနည်းဖြင့်စစ်ဆေးကြည့်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ရောဂါနုစဉ် အခြေအနေကိုသိရှိနိုင်ပါ၏။ သို့သော် တိတိကျကျပြောရန် အတွက်ကား သားအိမ်ခေါင်းအဝမှ အသားစကိုဖြတ်ယူ၍ ဓာတ်ခွဲ စမ်းသပ်ကြည့်ရှုမှသာ ရောဂါ ရှိ မရှိကို တိတိကျကျ ပြောနိုင်ပါ၏။

ထို့ကြောင့် သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ ဖြစ် မဖြစ် ဟူသော အချက်ကို အသက် ၃၀ နှင့် အထက် အမျိုးသမီးများသည် အနည်းဆုံး တစ်နှစ်လျှင်တစ်ကြိမ် သားအိမ်စစ်ဆေးမှုကိုပြုသင့်ပါ၏။ ရောဂါဖြစ်ပွားမှုနှုန်း များတတ်သော အမျိုးသမီးများ အတွက်ကား ခြောက်လလျှင် တကြိမ်ကျစစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်ရန်လိုအပ်သည်။

ရောဂါရင့်ချိန်

သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ ဖြစ်ပွား၍ ရောဂါရင့်လာပါက သွေးဆင်းမှု ပိုမိုများပြားလာခြင်း၊ အနံ့အသက် အလွန်ဆိုးရွားသော အဖြူအညိုများဆင်းခြင်း၊ ခါးကိုက်ခြင်း၊ ဆီးစပ်တွင် နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းများ ဖြစ်တတ်၏။ ထို့ထက် ရောဂါရင့်လာပါက ဆီးအိမ်သို့ပြန်သွားပြီး ဆီးအိမ်ပေါက်၍ ဆီးယိုခြင်း၊ ဝမ်းအိတ်သို့ရောက်သွားပါက ပေါက်သွားပြီးမိန်းမကိုယ်အတွင်းမှ ဝမ်းများထွက်ကျခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ပါ၏။

ကင်ဆာရောဂါသည် ရောဂါနုစဉ်တွင် ပျောက်ကင်းအောင် ကုသနိုင်သော ရောဂါတစ်ရပ် ဖြစ်ပါ၏။ ရောဂါရင့်ပါက ကုသမှုပြုရန် ခဲယဉ်းသောကြောင့် အမျိုးသမီးတိုင်းသည်-

- ၁။ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာကို မဖြစ်ပွားအောင် ကြိုတင်သတိထား နေထိုင်ဆက်ဆံရန် လိုအပ်ပါ၏။
- ၂။ ထို့အပြင် အသက် ၃၀ ကျော်ပါက အနည်းဆုံးတစ်နှစ်တွင် တစ်ကြိမ် သားအိမ်စစ်ဆေးမှုကို ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

သားအိမ်ကင်ဆာ ဖြစ်ပွားလာပါကလည်း ရှက်ကြောက်နေခြင်း၊ ဆေးမြီးတိုနှင့် ကုသနေခြင်းတို့ မပြုဘဲချက်ချင်းကျမ်းကျင်သည့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့်ပြသ၍ ကုသမှုခံယူသင့်ပါသည်။

အခြားသိအပ်သည်များ

သားအိမ်ကင်ဆာသည် ပဋိသန္ဓေတားဆေးများ ကြောရည်စွာ စားသုံးခြင်းဖြင့်သားအိမ်ကင်ဆာ ပိုမိုဖြစ်ပွားလာခြင်းမရှိပါ။ သို့သော် ပဋိသန္ဓေ တားဆေးများ စားသုံးထားပါက လိင်ဆက်ဆံမှုအရေအတွက်ပိုမိုများပြားပြီး ထိုသို့လိင်ဆက်ဆံမှုအကြိမ် ပိုမိုများပြားခြင်းကြောင့်သာ သားအိမ်ကင်ဆာဖြစ်ပွားစေရန် အကြောင်းတစ်ရပ်ဖြစ်လာနိုင်စေရရှိပါသည်။ ထို့အပြင် ဟော်မုန်းပါသော ဆေးဝါးများကို မဆင်မခြင်သုံးစွဲလျှင်ကား ကင်ဆာရောဂါ ရရှိလာစေနိုင်ကြောင်း သိရှိရပါ၏။

အချို့သော အမျိုးသမီးများသည် နည်း အမျိုးမျိုးဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချတတ်ပါ၏။ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချမှုသည် သားအိမ်ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုနှင့် တိုက်ရိုက်ဆက်သွယ်မှုမရှိသော်လည်း ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချမှုကို ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်ပါကထိုသို့ ပြုလုပ်ရာတွင် သားအိမ်ခေါင်းနှင့် အတွင်းသားကို ထိုးဆွပေးခြင်း၊ မသန့်ရှင်းသော အရာများ သားအိမ်တွင်းသို့ထည့်ခြင်း စသည့် အကြောင်းများကြောင့် သားအိမ်ကင်ဆာ ပိုမိုဖြစ်ပွားလာတတ်ပါ၏။

မကြာခဏ ကလေးမွေးခြင်းသည် သားအိမ်ကင်ဆာဖြစ်စေရန် အကြောင်းတစ်ခု မဟုတ်သော်လည်း မကြာခဏကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းသည် လိင်ဆက်ဆံမှုကို မဆင်မခြင် ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်သည့် သဘော ရှိသောကြောင့် ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းကြောင့်

သားအိမ်ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်စေရန် အကြောင်း တစ်ရပ်ကဲ့သို့ ဖြစ်နေသည်ကို သတိပြုရန် လိုအပ်ပါသည်။

အချို့သော အမျိုးသမီးများသည် ကိုယ်ဝန်ဖျက်ကျစေရန် အတွက်လည်းကောင်း၊ ဆေးဝါးကုသရန် ရည်ရွယ်၍ လည်းကောင်း သားအိမ်တွင်းသို့ ဆေးအမှုန်များ၊ ဆေးရည် အဆီများ စသည်တို့ကို ထည့်တတ်ပေရာ ထိုသို့ ထည့်ကြရာတွင်ထည့်သွင်းသော ပစ္စည်းပေါ် မူတည်၍ အချို့သော ပစ္စည်းများသည် သားအိမ်ကင်ဆာရောဂါကို ဖြစ်စေနိုင်ပါ၏။ သို့သော်ပဋိသန္ဓေကို တားဆီးရန် ကျွမ်းကျင်သူဆရာဝန်များ အသုံးပြုသော ဆေးမှုန့် ဆေးရည်တို့သည် သားအိမ်ကင်ဆာမဖြစ်နိုင်ကြောင်း သိပ္ပံနည်းကျ စစ်ဆေးထားသည့် ဆေးဝါးများဖြစ်၍စိတ်ချစွာအသုံးပြုနိုင်ပါ၏။

လိင်ဆက်ဆံမှုဖြင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းကြသူများသည် အိမ်ထောင်ဆက်များသူများထက်ပင် လိင်ဆက်ဆံမှုပိုမိုများပြားသောကြောင့် ဆက်ဆံမှုပြုရာမှာ သုတ်ပိုးများတွင် ပါဝင်သော နျူကလီးယားများနှင့် ထိတွေ့ဖန် များသောအခါ သားအိမ်ဆဲလ်များသည် ဖောက်ပြန်မှုများ ဖြစ်ရာမှ သားအိမ်ကင်ဆာဖြစ်လာရပေရာ လိင်ဆက်ဆံမှုဖြင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုကို အထူးရှောင်ကြဉ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ အထူးသတိပြုရန် အချက်မှာ သားအိမ်ကင်ဆာ ဖြစ်ပွားမှုသည် လိင်ဆက်ဆံမှုအကြိမ်များလေ ဖြစ်ပွားမှုနှုန်းများလေ ဖြစ်သည်ကို အမျိုးသမီးများသိလျှင် ပြုစေလိုပါသည်။ ထို့အပြင် သားအိမ်သန့်ရှင်းမှု နည်းလေ သားအိမ်ကင်ဆာ ဖြစ်ပွားမှုနှုန်း များလေဖြစ်ပါ၏။

ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး

ထို့ကြောင့် သားအိမ်ကင်ဆာရောဂါအတွက် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး ပြုလုပ်ရန် အချက်များကို တင်ပြရလျှင်—

- ၁။ အမျိုးသမီးတိုင်းသည် တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းမှုရှိပြီး ကျပ်ကြီးကျင်ငယ် စွန့်ပြီးသည့် အချိန်တိုင်းနှင့် လိင်ဆက်ဆံမှုမပြုမီနှင့်ပြုပြီးသည့်အချိန်တိုင်းတွင်စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောသန့်ရှင်းမှုပြုရန်လိုအပ်ပါ၏။ လိင်ဆက်ဆံမှုပြုရာတွင် အမျိုးသမီးများသာမက အမျိုးသားများလည်း အထူးသန့်ရှင်းရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ၂။ အသက်ငယ်ငယ်နှင့် အိမ်ထောင်ပြုခြင်းကို ရှောင်၍ အသက်ငယ်ရွယ်စဉ် လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုခြင်းကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ၃။ အိမ်ထောင်ဆက် မကြာခဏ ပြောင်းလဲခြင်းနှင့်လိင်ဆက်ဆံမှုဖြင့် အသက် မွေးဝမ်းကျောင်း ပြုခြင်းကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ၄။ ထို့အပြင် အသက် ၃၀ ကျော်လာပါက သားအိမ်ကို တစ်နှစ်တစ်ကြိမ် စစ်ဆေးပြီး သားအိမ်ကိုယ်ပိုင်းကင်ဆာနှင့်သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာတို့၏ရောဂါလက္ခဏာတစ်စုံတစ်ရာတွေ့ရှိပါကလည်း သက်ဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်သူ ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းနှင့်ပြသ၍ ကုသမှု ခံယူရန် လိုအပ်ပါသည်။

၅။ သားအိမ်ကင်ဆာဟု သံသယ မကင်းပါက ရှက်ကြောက်၍မနေဘဲ ရောဂါကို စောစောစီးစီး ကုသရန် လိုအပ်ပါ၏။ အလားတူပင် ဆေးမြီးတိုများနှင့် ကုသမနေဘဲ ကျွမ်းကျင်သူ ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများနှင့်သာ ချက်ချင်း ကုသရန်လိုအပ်ပါသည်။

ထို့အပြင် သားအိမ်ကင်ဆာနှင့် ပတ်သက်၍ မှာကြားလိုသော အချက်တစ်ရပ်မှာ သားအိမ်ကင်ဆာ ဖြစ်ပွားလာရပါက ဓာတ်ကင်ခြင်း၊ ဓာတ်အပ်စိုက်ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်၍ နောက်ပိုင်းတွင် ခွဲစိတ်ကုသမှု ပြုလုပ်ပါက သားအိမ်ကင်ဆာသည်ရာနှုန်းများစွာ ပျောက်ကင်းမှုများရှိပါ၍ဓာတ်ကင်ခြင်းကိုကြောက်ရွံ့နေခြင်းမရှိဘဲ ရောဂါဖြစ်ပါက ဓာတ်ကင်မှုကို စနစ်တကျခံယူစေလိုပါ၏။ ထို့အပြင် ဤရောဂါသည်ရောဂါနုစဉ်ကုသပါက ပျောက်ကင်းနိုင်သောကြောင့် ရောဂါရှိပြီဟုသိပါက ဆေးမြီးတိုများနှင့် ကုသခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်၍ ကျွမ်းကျင်သူများနှင့်သာ စနစ်တကျ ကုသသင့်ပါ၏။

နောက်ဆုံး ပြောကြားလိုသည်မှာ ရောဂါ ဖြစ်ပွားမလာလျှင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သောကြောင့် ရောဂါဖြစ်ပွားရသည့် အကြောင်းရင်းများကိုလေ့လာပြီး ယင်းအချက်များကို ကြိုတင်သိရှိလိုက်နာခြင်းဖြင့် အမျိုးသမီးတိုင်းသားအိမ်ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုမှ ကင်းဝေးအောင် နေထိုင်ဆက်ဆံ သွားကြပါ။ အကောင်းဆုံးဖြစ်ကြောင်း ရေးသားလိုက်ရပါသည်။

အခန်း ၂၂

ရင်သားကင်ဆာ ရှိမရှိ လစဉ်စမ်းသပ်ကြည့်

သားမြတ် ကင်ဆာသည် အမျိုးသမီးများတွင် ဖြစ်ပွားသော ကင်ဆာဖြစ်ပွားမှု၏ ၁၇ ဒသမ ၆ရာခိုင်နှုန်းမျှရှိသည်။ သားမြတ်ကင်ဆာသည် စောစီးစွာသိရှိပါက ပျောက်ကင်းပြီး နောက်ကျမှသိရှိပါက ပျောက်ကင်းမှု ရာခိုင်နှုန်းနည်းသော ရောဂါဖြစ်၏။

ကင်ဆာရောဂါ ရှိ မရှိသိနိုင်ရန် ရင်သားနှစ်ဖက်စလုံးကို နေ့စဉ်စမ်းသပ်ကြည့်ရန်လိုသည်။ အကိုတ်အပုအလုံးအခဲတွေ့ရှိပါက ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် ချက်ချင်းပြသကုသမှုခံယူရန်လိုသည်။ ရင်သားကင်ဆာသည် မည်သည့်အသက်အရွယ်တွင်ဖြစ်သည်။ သန္ဓေတားဆေးများသည် ရင်သားကင်ဆာဖြစ်မှုကို အားပေး မပေးစသည်များကိုဖော်ပြထားပြီး မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးသူများ

သည် ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားမှု နည်းပါးကြောင်းကို အထူးမှတ်သားဖွယ် ရေးသားထားပါသည်။

ရင်သားကင်ဆာသည် အမျိုးသမီးများတွင် ဖြစ်ပွားလေ့ ရှိသော ကင်ဆာရောဂါများအနက် ဒုတိယအဖြစ် အများဆုံး ရောဂါဖြစ်၏။ အမျိုးသမီးများ ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားကြ ရာ၌ ၁၇ ဒသမ ၆ ရာခိုင်နှုန်းသည် ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ရသည် ကို တွေ့ရ၏။

သားမြတ်ကင်ဆာသည် စောစောစီးစီး တွေ့ရှိကုသရပါက ပျောက်ကင်းမှု ရာခိုင်နှုန်းများ၍ နောက်ကျမှ ကုသမှုပြုလျှင် ပျောက်ကင်းမှုရာခိုင်နှုန်းနည်းသော ရောဂါဖြစ်သည်။ ကင်ဆာ ရောဂါဟူသည် မည်သည့်ကင်ဆာရောဂါ မဆို အသက်ကို အန္တရာယ်ပေးနိုင်၍စောစောသိရှိပြီး စောစောကုသမှုခံယူနိုင်ရန် လိုအပ်ပါ၏။

လူတစ်ကိုယ်လုံး၌ မည်သည့်နေရာတွင်မဆို ကင်ဆာဖြစ်နိုင် ပြီး ရင်သားတွင် ဖြစ်ပွားသောကင်ဆာကို ရင်သားကင်ဆာဟု ခေါ်သည်။ အခြားနေရာများတွင် ဖြစ်ပွားသော ကင်ဆာ ရောဂါများနည်းတူ ရင်သားကင်ဆာသည်လည်း ဘာကြောင့် ဖြစ်ပွားရသည်ဟူသော အကြောင်းရင်း ဇာစ်မြစ်ကို မသိရသေး ပေ။

သို့သော်လည်း စူးစမ်းလေ့လာ သုတေသနပြုချက်များအရ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ရခြင်းနှင့် ဆက်နွယ်နေသော အကြောင်း အရာများ ရှိနေသည်ကိုကား တွေ့ရှိရပါ၏။

ဆက်နွယ်မှုများ

ရင်သားကင်ဆာသည် ဥရောပတိုက်၊ အင်္ဂလန်နှင့် ဝေလ ပြည်နယ်တွင် နေထိုင်ကြသော အမျိုးသမီးများသည် အရှေ့ တိုင်းတွင် နေထိုင်ကြသော အမျိုးသမီးများထက်ပို၍ အဖြစ် များကြသည်ကိုတွေ့ရ၏။ ရင်သားကင်ဆာသည် ယင်းတိုင်းပြည် များတွင် အဖြစ်အများဆုံးကင်ဆာရောဂါတစ်ရပ်လည်းဖြစ်ပြီး နှစ်စဉ်အမျိုးသမီးတစ်သောင်းခန့်သည်ရင်သားကင်ဆာကြောင့် ဆုံးရှုံးကြသည်ကိုတွေ့ရှိရ၏။ ထို့ကြောင့် အမျိုးသမီး ၁၇ ဦး မွေးဖွားလာတိုင်း တစ်ဦးသည် ရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်ပွားမည့် အနေအထားတွင်ရှိပါ၏။

မိမိတို့ မိသားစုတွင် တစ်ဦးတစ်ယောက်သည် ရင်သား ကင်ဆာဖြစ်ပါက ကျန်မိသားစုဝင် အမျိုးသမီးများသည်လည်း ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ရန် အလားအလာရှိသောကြောင့် အထူး သတိထားရန်လိုအပ်ပါ၏။ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုသည် လူ နေမှုအဆင့်အတန်း စီးပွားရေးအခြေအနေတို့နှင့်လည်း ဆက် နွယ်နေပြီး စီးပွားရေးနိမ့်ကျသော အမျိုးသမီး အုပ်စုများတွင် အဖြစ်များသည်ကို တွေ့ရ၏။ သို့သော်လည်း အာဟာရဓာတ် ချို့တဲ့သည့်အရပ်ဒေသများတွင် နေထိုင်ကြသော အမျိုးသမီး များတွင်ကား အဖြစ်နည်းသည်ကို တွေ့ရှိရပါ၏။

အိမ်ထောင်ရှင်အမျိုးသမီးများတွင်ကား သားသမီးမွေးဖွား ပြီး ရင်သွေးအား မိမိနို့ရည်ကို တိုက်ကျွေးသော အမျိုးသမီး များတွင်ရင်သားကင်ဆာအဖြစ်နည်းပြီးကလေးကိုအမေ

မတိုက်သော အမျိုးသမီးများတွင် အဖြစ်များသည်ကို တွေ့ရှိရပါ၏။

ထို့အပြင် အပျိုဖြစ်ချိန်နောက်ကျ၍ စောစီးစွာ သွေးဆုံးသော အမျိုးသမီးများနှင့် အသက်ငယ်ရွယ်စဉ် သားသမီးမွေးဖွားသော အမျိုးသမီးတွင်လည်း ရင်သားကင်ဆာ အဖြစ်နည်းသည်ကို တွေ့ရှိရပါ၏။

အသက်အရွယ်

ရင်သားကင်ဆာသည် အသက် ၄၅ နှစ်မှ ၅၅ နှစ်အတွင်း အဖြစ်များ၍ ယင်းအသက်အုပ်စုသို့ရောက်ရှိလာပါက မိမိထံတွင် ရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်ပွားမှု ရှိ မရှိ ဆိုသောအချက်ကို အထူးသတိရှိရှိဖြင့် နေထိုင်ရန်လိုအပ်ပါ၏။

ရင်သားကင်ဆာသည် အချိန်စောစောသိရှိ၍ အချိန်မီကုသမှုပေးပါက ပျောက်ကင်းနိုင်သောကြောင့် အချိန်မီသိရှိရန် သတိပြုရမည်ဖြစ်ပါ၏။

အချိန်မီသိရှိရန်

ရင်သားကင်ဆာဖြစ်မဖြစ် စောစီးစွာသိရှိနိုင်ရန်ကား အမျိုးသမီးများသည် နေ့စဉ်နေ့တိုင်းရေချိုးစဉ် မိမိ၏ရင်သားကိုလက်နှစ်ဖက်စလုံးဖြင့် စမ်းသပ်ကြည့်ရမည်ဖြစ်၏။ ရင်သားကင်ဆာသည် အပူအကျိတ် အလုံးအဖြစ် ရင်တွင်ကပ်နေသောကြောင့် ထိုသို့ နေ့စဉ်စမ်းသပ်ကြည့်ခြင်းဖြင့် မိမိရင်သားတွင် စမ်းသပ်ကြည့်နေကျအတိုင်းမဟုတ်ဘဲ အကျိတ်ဖြစ်စေ၊ အလုံးအခဲတစ်စုံ

တစ်ရာဖြစ်စေတွေ့ရှိပါက ကျွမ်းကျင်သူကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းထံ ချက်ချင်းပြသ၍ ရင်သားကင်ဆာ ဟုတ်မဟုတ် စစ်ဆေးမှုခံယူသင့်ပါ၏။ ရင်သားကင်ဆာသည် ဖြစ်ပွားစတင် မနာကျင်သောကြောင့် သတိမပြုမိကြခြင်းဖြစ်ပေရာ လက်နှင့်စမ်းသပ်ကြည့်မှသာ စောစောသိရှိနိုင်မည်ဖြစ်ပါ၏။

ထို့ကြောင့် မိမိရင်သားမိမိစမ်းရင်း မနာသောအကျိတ်၊ မနာသောအပူတွေ့ရှိပါက အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့ မနေသင့်ပါ။ များသောအားဖြင့် ရင်သားကင်ဆာ အပူအကျိတ်တို့သည် နို့အုံ၏ အပေါ်ပိုင်းအပြင်ဘက်တွင် စဖြစ်တတ်၍ ယင်းနေရာကို သတိထားစမ်းသပ်ရန်လိုပါ၏။

ထို့ပြင် ရင်သားသည် တစ်ဖက်နှင့်တစ်ဖက် ပုံသဏ္ဍာန် အကြီးအသေး အရွယ်၊ အစားမတူဘဲ တစ်ဖက်ဖက်ကဖောင်းကြွနေမှုရှိလျှင်လည်း သတိထားရန်လိုပါ၏။

ရင်သား၏အရေပြားများ တွန့်နေမည်၊ ရင်သား၏အရေပြားအတွင်းသို့ချိုင့်ဝင်နေမည်၊ နို့သီးခေါင်း အတွင်းသို့ချိုင့်ဝင်နေမည်၊ နို့အုံကိုညှစ်ရာတွင် နို့သီးခေါင်းမှ သွေး သို့မဟုတ် သားနံရည် ထွက်မည်ဟုဆိုပါကလည်း ကျွမ်းကျင်သူဆရာဝန်ထံ ချက်ချင်းပြသသင့်ပါ၏။

ရင်သားကင်ဆာအပါအဝင်ကင်ဆာရောဂါ အားလုံးသည် လူသားတို့အား အသက်အန္တရာယ်ပေးနိုင်သော ရောဂါဖြစ်၏။ ရင်သားကင်ဆာသည် စောစောစီးစီးသိရှိပြီး စနစ်တကျကုသမှုခံယူပါက ပျောက်ကင်းသည်ဟု ယေဘုယျခံယူထား၏။ ရင်သားကင်ဆာသည် အခြားကင်ဆာရောဂါများနှင့်မတူသော

တစ်ရပ်မှာ စောစောသိ၍ ကုသမှုခံယူပြီး ငါးနှစ်တာကာလ အတွင်း ပြန်လည်ဖြစ်သည့် အရိပ်အရောင် မတွေ့ရပါက လုံးဝ ပျောက်ကင်းသည်ဟု ယူဆနိုင်ပါ၏။

သန္ဓေတားဆေးများ

ပဋိသန္ဓေတားဆေးများ၊ ရင်သားကြီးထွားစေရန် အသုံးပြုသည့် လိမ်းဆေးများကို သုံးဆောင်ခြင်းသည် ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်စေတတ်ပါသလားဟူသော မေးခွန်းမျိုးကို အချို့သောသူများက မေးတတ်ကြပါ၏။ ဤဆေးအားလုံးတွင် အီစတိုဂျင်ခေင် (မ) ဟော်မုန်းဓာတ်များ ပါရှိသည့်ဆေးများပင်ဖြစ်၏။ (မ)ဟော်မုန်းဓာတ် ပါရှိသော ဆေးများကို သုံးစွဲခြင်းဖြင့် ကင်ဆာရောဂါ ပိုမိုဖြစ်ပွားနိုင်သည်ဟု တိကျစွာ မပြောနိုင်ပါ။ သို့သော် ယင်းဟော်မုန်းကို ကြွက်များတွင် အချိုးအဆများများ ထိုးပေးပါက ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်လာသည်ကို စမ်းသပ်ချက်များ အရ တွေ့ရှိရပါ၏။ လူသားများတွင်ကား ပဋိသန္ဓေတားဆေး၊ ထိုးဆေးများကို သုံးစွဲခြင်းဖြင့် ရင်သားကင်ဆာ အပါအဝင် သားအိမ်ကင်ဆာ၊ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ စသည်တို့ ပို၍ဖြစ်လာသည်ဆိုသော အချက်ကိုကား မတွေ့ရှိရပါ။

ဆက်စပ်မှုတစ်ခုမှာ ပဋိသန္ဓေ တားဆေးများကိုသုံးစွဲခါစ အချိန်တွင် ရင်သားများ တင်းလာခြင်း၊ ကြီးလာခြင်းများဖြစ်တတ်၍ မူလက ရင်သားတွင် ကင်ဆာ အကျိတ်အဖုဖြစ်စေ၊ ရိုးရိုးအကျိတ်အဖုဖြစ်စေရှိနေပါက ယင်းအကျိတ်အဖုများသည် သိသာထင်ရှားလာတတ်၏။ ဆိုလိုသည်မှာ မူလအကျိတ်အဖု

များ ပိုမိုကြီးထွားလာတတ်၏။ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်၍ ခွဲစိတ်ကုသပြီးသည့်တိုင် ကြွင်းကျန်သော ကင်ဆာ အကျိတ်များသည် ပို၍ ကြီးလာတတ်၏။

တစ်ဖန်ယောက်ျားဘဝမှ မိန်းမဘဝသို့ လိင်ပြောင်းသူများသည် ရင်သားကြီးစေရန် အီစတိုဂျင်ပါသော ဆေးများကို ကြာရှည်စွာ မှီဝဲသုံးစွဲလာမှုကြောင့် ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ရသည်များ ရှိပါ၏။

ရင်သားကင်ဆာသည် အမျိုးသမီးများတွင်သာမက အမျိုးသားများတွင်လည်း ဖြစ်ပွားလေ့ ရှိသောရောဂါဖြစ်၏။ သို့သော် အမျိုးသားများတွင်ကား ဤရောဂါသည် အလွန်မှအဖြစ်နည်းသောရောဂါဖြစ်၏။

ယနေ့ခေတ်မိနည်းများဖြင့် သားသမီးဝေးအောင် ပဋိသန္ဓေတားဆီးရန် ပဋိသန္ဓေတားဆေးများကို သုံးစွဲကြရာတွင် မသုံးစွဲမီ ဆရာဝန် အစရှိသောကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် စမ်းသပ်ပြသပြီးမှသာ ညွှန်ကြားချက်နှင့်အညီ သုံးစွဲသင့်ပါ၏။

ကာကွယ်ရေး

ရင်သားကင်ဆာမဖြစ်စေရန် ကာကွယ်သောနည်းဟူ၍ မရှိသေး မတွေ့သေးပါ။ သို့သော် အသက် ၃၅ နှစ် ကျော်အမျိုးသမီးများသည် မီးယပ်လာပြီးချိန်တွင်ရင်သားကိုစမ်းကြည့်ရှုခြင်းဖြင့် စောစီးစွာသိရှိပြီး စောစီးစွာကုသမှုခံယူနိုင်ပါသည်။ ရင်သားကင်ဆာအတွက် ကာကွယ်မှုတစ်ရပ်ပင်ဖြစ်ပါသည်။

စမ်းသပ်ရာတွင် ရေချိုးပြီးချိန်ဖြစ်စေ၊ သနပ်ခါးလူးချိန်တွင် ဖြစ်စေ မှန်ရှေ့တွင်ရပ်၍ မိမိရင်သားကို မိမိကြည့်၍ လည်းကောင်း၊ ဘယ်ပြန်ညာပြန် မှန်ရှေ့တွင် ရင်သားကို စမ်းသပ် ကြည့်ခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ ပက်လက်လှန်အိမ်၍ အထက် အောက် ဝဲယာ ရင်သားနေရာအားလုံးကို လက်ချောင်းကလေး များကို အသုံးပြု၍ ဖိစမ်းကြည့်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ရင်သား တွင်းမှ အကျိတ်ကို ရှာဖွေနိုင်ပါ၏။

အကျိတ်များ အဖုများ တွေ့ရှိပါက ချက်ချင်း ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းနှင့်ပြသရန် လိုပါ၏။ သို့သော် တစ်ခု သတိပြုရန်မှာ အကျိတ်တွေ့တိုင်း ကင်ဆာမဟုတ်ပါ။ အချို့သောအမျိုးသမီး များသည် အကျိတ်တွေ့သည်ကို ကင်ဆာရောဂါဟု ထင်မှတ် ကြောက်ရွံ့ကာ ဆရာတု ဆရာယောင်တို့ဖြင့် ကုသရာမှ ငွေကုန် လှုပ်နှံခြင်းဖြစ်ကြရတတ်ပါ၏။

ရင်သားကင်ဆာဖြစ်လျှင်

ကျွမ်းကျင်သူဆရာများနှင့်ပြ၍ မိမိထံတွင် ရင်သားကင်ဆာ ရှိသည်ဟု သိရှိရပါက အလွန်အမင်းစိုးရိမ်စရာမလိုဘဲ ဖြစ်လာ ရသောရောဂါအား ခေတ်မီ ဆေးဝါးကုသမှုကို ယုံကြည်ကိုးစား စွာဖြင့် လက်ခံကုသမှု ခံယူသင့်၏။ ရင်သားကင်ဆာအား တတ် ကျွမ်းနားလည်သော ဆရာဝန်ကြီးများ၊ ခွဲစိတ်ကု အထူးဆရာ ဝန်ကြီးများနှင့် ပြသကာ သင့်တော်သောကုထုံးဖြင့် ဆေးဝါး ကုသမှု ခံယူသင့်ပါ၏။

ရင်သားကင်ဆာကို ခွဲစိတ် ကုသရာတွင် ရင်သားကင်ဆာ အကျိတ်ကို ခွဲထုတ်ခြင်း၊ ကင်ဆာဖြစ်နေသော ရင်သားတစ်ခု လုံးကို လှီးဖြတ်ပစ်ခြင်း၊ ရင်သားတစ်ခုလုံးကို သာမက ချိုင်း အောက်ရှိသားနံရည်ကျိတ်ကိုပါ ခွဲစိတ်ထုတ်ပစ်ခြင်း၊ ထိုမှတစ် ဆင့် ပို၍အတွင်းကျသောသားနံရည် အကျိတ်ကိုခွဲစိတ်ထုတ်ပစ် ခြင်းများ ပြုလုပ်လေ့ ရှိရာတွင် ရောဂါ နှုမ့် ရင့်မှအရ သင့်တော် သောနည်းများဖြင့် ကုသမှုကိုယုံကြည်စွာ လက်ခံသင့်ပါ၏။

ခွဲစိတ်ကုသမှုပြုပြီးသည့်နောက် ကင်ဆာရောဂါအားနှိမ်နင်း သည့် ဆေးဝါးများကို ဆက်လက် စားသုံးရန် လိုပါ၏။

ခွဲစိတ်ကုသမှု ပြုပြီးသည့်တိုင် အကင်းမသေသေးပါကဆရာ ဝန်နှင့် ဆက်လက်ပြသ၍ ကုသမှုကိုဆက်လက်ခံယူသင့်ပါ၏။

ရင်သားကင်ဆာသည် စောစောစီးစီးသိရှိပြီး ဆေးကုသမှုကို မှန်မှန်ကန်ကန်ပြုလုပ်ပါက ရောဂါ ပြန်၍မဖြစ်နိုင်ပါ။ သို့သော် ကုသမှုကို မစိုမပျံ့ကုသပြီး မကျွမ်းကျင်သူများနှင့် ကုသပါက ပြန်ပေါ်လာတတ်ပါ၏။

ထို့ကြောင့် ရင်သားကင်ဆာရောဂါနှင့် ပတ်သက်၍ အကြံ ပြုရသော်-

- ၁။ မိမိနို့ရည်ကို ရင်သွေးငယ်အား တိုက်ကျွေးရန် မိခင် များကို တိုက်တွန်းလိုပါ၏။ နို့တိုက်သော မိခင်များ သည် ရင်သားကင်ဆာ အဖြစ် နည်းပါ၏။
- ၂။ အသက် ၃၅ နှစ်ကျော်ပါက ရင်သားကင်ဆာ အဖြစ် ဟူသောအချက်ကိုအစဉ်သတိရှိပြီး

ကြိမ် ဓမ္မတာလာပြီး တစ်ရက်နှစ်ရက်ခန့်တွင်မိမိရင်
သားကို မိမိ လက်ချောင်းလေးများဖြင့် ဖိ၍ စမ်းပြီး
အကျိတ်အဖုတွေရှိပါက ကျွမ်းကျင်သူ ဆရာဝန်နှင့်
ပြသ၍ ကင်ဆာရောဂါ ဟုတ် မဟုတ် စမ်းသပ်သင့်
ပါ၏။

၃။ ကင်ဆာရောဂါ ရရှိလာပါက ခေတ်မီ သိပ္ပံနည်းဖြင့်
ကုသမှုကို ယုံယုံကြည်ကြည်ဖြင့် မှန်မှန်ကန်ကန်ပြုသင့်
ပါ၏။ ဆေးမြီးတိုများ၊ ဆရာအတုအယောင် များနှင့်
ကုသနေခြင်းဖြင့် အချိန်ကုန်မခံသင့်ကြောင်း အလေး
အနက်ထား ရေးသား တင်ပြ ရပါသည်။

အခန်း ၂၃

အမျိုးသမီးများတွင် အဖြစ်များသည့် အဖြူဆင်းမှု

အဖြူဆင်းမှုသည် အမျိုးသမီးများတွင် အဖြစ်များ
သော ရောဂါတစ်ခုဖြစ်ပြီး အဖြူဆင်းမှုသည် ရောဂါ
တစ်စုံတစ်ရာရရှိနေမှု၏လက္ခဏာတစ်ရပ်လည်းဖြစ်သည်။

ဤအခန်းတွင် အဖြူဆင်းသည့် အကြောင်းရင်းများ
ကို ဖော်ပြထားပြီး အဖြူဆင်းမှုကို ကြိုတင်ကာကွယ်ရန်
တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုလိုအပ်ကြောင်း၊ အမျိုးသမီးများ
သည်နေ့စဉ်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်မှုတစ်ခုခုပြုလုပ်
ရန်လိုအပ်ကြောင်း၊ အာဟာရပြည့်ဝစွာ စားသုံးရန်
လိုအပ်ကြောင်းများကို ရေးသားထားပြီး အဖြူဆင်းမှု
သည် သားအိမ်ကင်ဆာရောဂါ၏ လက္ခဏာတစ်ရပ်
လည်း ဖြစ်နိုင်သည်ဟု သတိပေးရေးသားထားပါသည်။

အဖြူဆင်းခြင်းကို အမျိုးသမီးများတစ်ကြိမ်မဟုတ်တစ်ကြိမ် တော့တွေ့ရတတ်သည်။ အဖြူဆင်းခြင်းသည် အမျိုးသမီးများ အတွင်း အဖြစ်များသော ရောဂါတစ်ခုလည်းဖြစ်၏။ အဖြူ ဆင်းခြင်းဆိုသည်မှာ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်တွင် မိန်းမကိုယ် တွင်းမှ သာမန်ထက် ပိုများသော သို့မဟုတ် အနှောင့်အယှက် ဖြစ်လောက်အောင်၊ သတိထားမိရလောက်အောင် အဖြူဆင်း ခြင်းကို ခေါ်ပါ၏။

သာမန်အားဖြင့် အဖြူဆင်းခြင်းသည် ပျိုဘော်ဝင်စအချိန်၊ မျိုးဥပေါက်သည့်အချိန်၊ ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ်နှင့် သွေးဆုံးချိန်များ တွင် ဆင်းတတ်သည်။ မျိုးဥပေါက်သည့် အချိန် ဆိုသည်မှာ မီးယပ်စလာသည့် ရက်မှ ၁၄ ရက်ခန့်အကြာတွင်ဖြစ်ပါသည်။

အဖြူဆင်းခြင်းသည် အမျိုးသမီးတစ်ဦးတွင် ဖော်ပြပါ အတိုင်း သာမန်အားဖြင့်လည်း အဖြူဆင်းနိုင်သလို ရောဂါ တစ်စုံတစ်ရာရှိနေသည့် လက္ခဏာတစ်ရပ်အနေနှင့်လည်းအဖြူ ဆင်းခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါ၏။ သာမန်အားဖြင့်ပင် အဖြူဆင်းခြင်း သည် ဖြစ်နိုင်သည်ဟုဆိုသောကြောင့် အဖြူဆင်းသည်ကို သတိ မမူ ဂရုမပြုဘဲ မနေသင့်၊ အဖြူဆင်းပါက အခြားအရေးကြီး သော ရောဂါတစ်ခုခုများ ဖြစ်နေမည်လားဟူသည့် အချက်ကို သတိထား ဂရုပြုရန် လိုအပ်ပါ၏။

အကြောင်းရင်းများ

အဖြူဆင်းရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းတို့မှာ—

- ၁။ အချို့ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများသည် ကိုယ် ဝန်ရှိချိန်၌ တင်ပါးဆုံအတွင်းရှိ သွေးကြောများ သွေး အသွားအလာ များသဖြင့် တစ်နည်း သွေးလျှောက် များသဖြင့်လည်း အဖြူဆင်းနိုင်သည်။
- ၂။ နေထိုင်ဖြစ်ပေါ်မှု အခြေအနေကြောင့်လည်း အဖြူ ဆင်းနိုင်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ရုံး၊ ဆေးလိပ်ခုံ အစရှိ သည်တို့တွင် အလုပ်လုပ်ကြရသော အမျိုးသမီးများ သည် တစ်ခါတစ်ရံ အညောင်း ထိုင်ရလွန်း၍လည်း အဖြူ ဆင်းတတ်သည်။
- ၃။ အနေအထိုင်သန့်ရှင်းမှု မရှိသောကြောင့်လည်း အဖြူ ဆင်းနိုင်၏။ အချို့ အမျိုးသမီးများသည် တစ်ကိုယ် ရေ သန့်ရှင်းမှုမရှိသောကြောင့်လည်း အဖြူဆင်းနိုင် ၏။ အချို့ စိတ်ရောဂါရှိသော အမျိုးသမီးများသည် အဖြူဆင်း တတ်ပါ၏။
- ၄။ ရောဂါကြောင့် အဖြူဆင်းခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်ပါ၏။ မိန်းမကိုယ်တွင်း လမ်းကြောင်းတစ်လျှောက်ပိုးဝင်၍ ရောင်ရမ်းခြင်း၊ အဖုအလုံးများ၊ အနာများဖြစ်ခြင်း ကြောင့်လည်း အဖြူဆင်းနိုင်၏။ ထို့အပြင် သားကောင် ကင်ဆာကဲ့သို့သော ရောဂါဖြစ်ပွား နေပါကလည်း

ရောဂါ၏ စောစောပိုင်း ဓေက္ခဏာ တစ်ရပ်အနေဖြင့် အဖြူဆင်းတတ်ပါ၏။

အဖြူဆင်းသော ရောဂါသည် ကလေးအရွယ်မှစ၍အရွယ် သုံးပါးစလုံးတွင် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ကလေးများသည်တစ်ကိုယ် ရေသန့်ရှင်းမှုမရှိ၍သော်လည်းကောင်း၊ ကစားရာမှ ကစားစရာ ချိတ်၊ ဩဇာစေ့၊ မန်ကျည်းစေ့ စသည်တို့ မိန်းမ ကိုယ်ထဲသို့ ထည့်မိရာမှ ရောဂါပိုးဝင်၍လည်းကောင်းအဖြူဆင်းတတ်သည်။ ထို့ပြင် အချို့မိန်းကလေးများ၌ ရှားပါးသော ကင်ဆာတစ်မျိုး ကြောင့်လည်း အဖြူဆင်းသောရောဂါ ရရှိလာနိုင်သည်။

အရွယ်ရောက်ချိန်တွင် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ ဟော်မုန်းဓာတ် ပြောင်းလဲမှုတို့ကြောင့် သားအိမ်ခေါင်းတွင်အကျိတ်အဖုတို့ဖြစ် ခြင်းကြောင့်လည်း အဖြူဆင်းနိုင်သည်။ ထို့အပြင် ထိုအရွယ်၌ အရွက်အကြောက်များလှသဖြင့် မိမိကိုယ် မိမိအထူးဂရုစိုက်နေ သဖြင့်သာမန်အားဖြင့်အဖြူဆင်းခြင်းကို သတိထားမိပြီးရောဂါ တစ်ရပ်အနေဖြင့် အဖြူဆင်းသည်ဟု ယူဆသည်များ လည်း ရှိတတ်၏။

မျိုးဥပေါက်နိုင်သော အရွယ်တွင် မိန်းမကိုယ် အတွင်းသို့ ပြင်ပမှပိုးမွှားများ ဝင်ရောက်ရန် အခွင့်အရေးများခြင်းကြောင့် လည်း ယင်းပိုးမွှားတို့ကြောင့် အဖြူဆင်းနိုင်၏။ ထိုအပြင် ဆီးအိမ်၊ ဝမ်းအိမ်တို့နှင့် သားအိမ်ကျခြင်းများ ကြောင့်လည်း အဖြူဆင်းတတ်၏။ စိတ် အလိုမကျ စိတ်ဆင်းရဲခြင်း ကြောင့် စိုးရိမ်စိတ်များ လွန်ကဲကာသာမန်အဖြူဆင်းသည်ကိုပင်ရောဂါ

တစ်ရပ်အဖြစ် ထင်မှတ်၍ စိတ်သောက ဖြစ်ခြင်းကြောင့်လည်း အဖြူဆင်းတတ်၏။

တစ်ဖန် သွေးဆုံးချိန်ပြီးသော် ဟော်မုန်း နည်းသွားသော ကြောင့် မွေးလမ်းကြောင်း၌ ခုခံနိုင်သော အင်အားမရှိဘဲ ပိုး ဝင်ခြင်းကြောင့်လည်း အဖြူဆင်းနိုင်၏။ ထို့အပြင် သားအိမ် ကင်ဆာဖြစ်နိုင်သောအရွယ်တွင် ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်နိုင်သော အခြေအနေ တစ်စုံတစ်ရာကြောင့်လည်း အဖြူပိုမို ဆင်းနိုင် ပါ၏။

အဖြူဆင်းရာတွင် ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းထံ လာရောက် ပြသသော အမျိုးသမီးသုံးပုံ ပုံလျှင် နှစ်ပုံမှာ မွေးလမ်းကြောင်း မသန့်ရှင်းသောကြောင့် လည်းကောင်း၊ အညောင်းထိုင်ခြင်း ကြောင့်လည်းကောင်း၊ အဖြူဆင်းခြင်း ဖြစ်ရသည်ကို တွေ့ရှိရ ၏။ အဖြူဆင်းသဖြင့် ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းထံ လာရောက် ပြသသော အမျိုးသမီး သုံးပုံလျှင် တစ်ပုံသာလျှင် ရောဂါ တစ်စုံတစ်ရာကြောင့် အဖြူဆင်းခြင်းဖြစ်သည်ကို တွေ့ရှိရပါ၏။

တစ်ကိုယ် ရေ သန့်ရှင်းရေး

မွေးလမ်းကြောင်း မသန့်ရှင်းသောကြောင့် လည်းကောင်း၊ အညောင်းထိုင် များခြင်းကြောင့် သော်လည်းကောင်း အဖြူ ဆင်းပါက အများအားဖြင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု ပြုလုပ် ခြင်း၊ ကျန်းမာရေး လေ့ကျင့်ခန်းများ ယူခြင်း၊ အားရှိသော အစားအစာများကို စားသောက်ခြင်းဖြင့် ပြန်လည် ကျန်းမာ မွန်သွားနိုင်ပါသည်။

ထို့ကြောင့်အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် အဖြူဆင်းပါက အထက် ပါအတိုင်း တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းအောင်၊ ကျန်းမာအောင်နှင့် အာဟာရပြည့်ဝအောင် နေထိုင်စားသောက်သင့်ပါ၏။ ထိုသို့ ပြုလုပ်၍ မပျောက်ကင်းပါက ကျွမ်းကျင်သူ ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းနှင့် ပြသင့်ပါ၏။ သို့သော် မူလကပင် အဖြူဆင်းမှုသည် များမည်၊ အနံ့အသက်ထွက်မည်၊ ယားယံခြင်းဖြစ်မည်၊ နေထိုင် သွားလာမှုကို စိတ်အရောင့်အယှက်ဖြစ်ရလောက်အောင် အဖြူ ဆင်းမှုလက္ခဏာ များပြားပါက စောစောစီးစီးပင် ကျန်းမာ ရေးဝန်ထမ်းနှင့်ပြသရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ အဖြူဆင်း မှုများပါက ရောဂါတစ်စုံတစ်ရာကြောင့် အဖြူဆင်းခြင်းဖြစ်နိုင် သောကြောင့် အခြေခံရောဂါကို ရှာဖွေကာ ယင်းရောဂါကို ပျောက်ကင်းအောင် ကုသရန် လိုအပ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့်အဖြူဆင်းခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ တင်ပြရသော် အဖြူဆင်းခြင်းသည် အမျိုးသမီး များ တွင် အဖြစ်များသော ရောဂါတစ်ခုဖြစ်၍ အဖြူဆင်းပါက စိတ်အနှောင့်အယှက်များ ဖြစ်လာရသောကြောင့် ယင်းရောဂါကို မူလကပင် မဖြစ်ပွား အောင် နေထိုင်စားသောက်စေလိုပါ၏။

ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး

အဖြူဆင်းမှုမှ ကြိုတင်ကာကွယ်ရန်အတွက်ကား ဖော်ပြပါ အတိုင်း-

- ၁။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုကိုအထူးဂရုစိုက်ရန် လိုအပ်ပါ သည်။အထူးသဖြင့် ဆီးသွား ဝမ်းသွားပြီးတိုင်း ဆပ်

ပြာနှင့် ရေကိုအသုံးပြု၍ စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြော ရန်လိုအပ်ပါ၏။ အိပ်ရာဝင် အိပ်ရာထတိုင်အမျိုးသမီး အင်္ကျီအား သန့်ရှင်းအောင် ဆေးကြောသန့်စင်ရန် လိုအပ်ပါ၏။ ဓမ္မတာ လာချိန်တွင် အသုံးပြုသော အဝတ်များ၊ ပစ္စည်းများသည် သန့်ရှင်းရန် လိုအပ် ပါသည်။ တွေ့ရာအဝတ်၊ တွေ့ရာပစ္စည်းများကို အသုံး မပြုဘဲ သီးခြား သန့်ရှင်းသော အဝတ်နှင့် ပစ္စည်း များကိုသာ အသုံးပြုရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထို့အပြင် အခြားသူများ၏လုံချည်နှင့် အတွင်းခံအသုံးအဆောင် များကို မသုံးဆောင်ဘဲ မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်လုံချည် အစ ရှိသည်များမှာလည်း သန့်ရှင်းအောင် လျှော်ဖွပ်၍ မီးပူထိုးခြင်း သို့မဟုတ် နေရောင်တွင် လှန်းခြင်းကို ပြုပြီးမှဝတ်သင့်ပါသည်။ ယင်းလုံချည်များနှင့် အဝတ် စများကို မြေကြီးပေါ်၊ မြက်ခင်းပေါ်၊ ချုံပေါ်တွင် မလှန်းဘဲ သန့်ရှင်းသောနေရာ သို့မဟုတ် သတ်သတ် မှတ်မှတ်ပြုလုပ်ထား သော ကြိုးတန်းများ၌သာ လှန်း သင့်ပါသည်။

- ၂။ အမျိုးသမီးတိုင်းသည် မိမိတို့နှင့် သင့်တင့်မျှတသော လေ ကျင့်ခန်း တစ်ရပ်ရပ်ကိုဖြစ်စေ၊ အားကစားနည်း တစ်ခုခုကိုဖြစ်စေ မှန်မှန်ပြုလုပ်ကစားသင့်ပါ၏။ ထိုသို့ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ညောင်းညာမှုကင်း၍ အဖြူဆင်းမှ ကင်းရှင်းနိုင်ပါသည်။

၃။ အစားအသောက်များကို အာဟာရပြည့်ဝ၍ အင်အား ဖြစ်စေသော စားစရာများကို မျှမျှ တတနှင့် ဝဝ လင်လင် သုံးဆောင်သင့်ပါသည်။ ဆီးပြား၊ ဆီးထုပ် လောက်ကိုသာစားပြီး အာဟာရရှိသောအစားအစာများကို မစားသုံးဘဲနေခြင်းမျိုးကိုရှောင်ရှားသင့်ပါသည်။

၄။ အဖြူဆင်းခြင်းသည် အခြားသူများထံမှလည်း တစ် ဆင့် ကူးစက်နိုင်သောကြောင့် သူများတကာ အဝတ် အစားများကို ယူငင်ဝတ်ခြင်း စသည့် အပြုအမူများ ကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါ၏။ ထို့အပြင်ရေကူးကန် များတွင်အများတကာ လာရောက် ကူးကြပေရာ မိမိ သည် ရေကူးသော အလေ့အထရှိပါက မိမိရေကူး သော ရေကန်များသည် ဆေးခတ်ခြင်း၊ ကျန်းမာ ရေးနှင့်အညီ စီမံထားသော ရေကူးကန်များတွင်သာ ရေကူးသင့်ပါသည်။

အရေးကြီးသည်မှာ

အရေးအကြီးဆုံးမှာ အဖြူဆင်းမှုသည် သားအိမ်ကင်ဆာ ရောဂါ ဖြစ်နေခြင်း၏ လက္ခဏာ တစ်ရပ်လည်း ဖြစ်နိုင်သော ကြောင့် အဖြူဆင်းမှုများမည်၊ အနံ့အသက်ထွက်မည်၊ ယားယံ မှုရှိမည်၊ စိတ်ကိုအနှောက်အယှက်ဖြစ်စေမည်၊ ထို့အပြင်အသက် အရွယ်အားဖြင့်လည်း သားအိမ်ကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်သောအရွယ်သို့ ရောက်ရှိနေမည်ဟုဆိုပါက အဖြူဆင်းမှုသည် သားအိမ်ကင်ဆာ

ရောဂါ၏ လက္ခဏာပေလားဟူ၍ သံသယရှိကာကျွမ်းကျင်သူ ဆရာဝန်နှင့်ပြသ၍ ထိရောက်သောကုသမှုကို ခံယူစေသင့်ပါ၏။ သားအိမ်ကင်ဆာသည် စောစောကုသပါက ပျောက်ကင်းနိုင် သော ရောဂါဖြစ်ကြောင်း သတိပေးရင်း အမျိုးသမီးတိုင်း အဖြူဆင်းသည့်ရောဂါမှ ကင်းဝေးကြစေရန် သတိပေး ရေး သားရပါ၏။

အပိုင်း (ဃ)

အထွေထွေပိုင်း

ဤအပိုင်းတွင် အမျိုးသမီးများသာမက ကျန်းမာရေးအတွက်
အများပြည်သူတို့ပါ လိုက်နာရန် လိုအပ်သော အချက်များကို ဖော်ပြ
ထားပါသည်။

အခန်း ၂၄

ဆေးရုံနှင့် ဆေးရုံဝန်းကျင်

အမျိုးသားလား၊ အမျိုးသမီးလား

ငယ်စဉ်ကပင် ခွဲခြားသိရန်လို

ဤအခန်းသည် ဆေးရုံသို့ တက်ရောက် ကုသနေသော လူနာများ၏ ကုသမှုကို အထောက်အကူ ပြုရေးနှင့် ဆေးရုံများ၊ ဆေးရုံလက္ခဏာနှင့် ညီညွတ်မှုရှိရေးကို ရှေးရှုအကြံပေး ရေးသားထားသော ဆောင်းပါး ဖြစ်ပါ၏။

ဤအခန်းပါ ရေးသားချက်ကို လူနာနှင့် လူနာရှင် များသာမက ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများနှင့် ပြည်သူလူထုကပါ သိရှိလိုက်နာကြရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဆေးရုံ တက်ရောက် ကုသနေသော လူနာအတွက် သန့်ရှင်းခြင်း၊ သာယာအေးချမ်းခြင်းသည် လူနာ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာမှုကို အထောက်အကူပြု၍ ဆေးဝါး ကုသမှုကို အထောက်အကူ ပြုပါကြောင်း ရေးသားထားပါသည်။

ဆေးဝါးကုသမှုခံယူရာတွင် ဆေးရုံသည် အရေးကြီးသော နေရာတစ်ခုဖြစ်ပါ၏။ လူနာ တစ်ဦးအား နာရီပိုင်းနှင့် အမျှ ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ရန် လိုသောအခါ ဆေးရုံ၌တင်၍ကုသမှု ပြုရသည်။ ထို့အပြင် အထူးစစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်ရန်လိုသော အခါများတွင်လည်း ဆေးရုံသို့သာ လာရောက်၍စစ်ဆေးမှုများ ကိုခံယူကြရပါသည်။ တနည်းဆိုရသော် ကျန်းမာရေး ပဏာမ စောင့်ရှောက်မှုများနှင့်မလုံလောက်သော်တစ်ဆင့်တက်၍ ကုသ ရန် ဆေးရုံသို့ လာကြရပါသည်။

ထို့ကြောင့်လည်း ဆေးရုံသည် လူနာများ၊ ဝေဒနာရှင်များ များ ထားရှိကုသရာနေရာ၊ လူနာများ၊ ဝေဒနာ ရှင်များ ရောဂါနှင့်ရောဂါဖြစ်ပွားမှု အတိမ်အနက်တို့ကို ရွာဖွေစူးစမ်း ရာ နေရာဖြစ်ပါ၏။

ထို့ကြောင့် ဆေးရုံဟူ၍သတ်မှတ်ခေါ်ဝေါ် လိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် တိုနေရာသည် ဆေးရုံ၏လက္ခဏာများနှင့်ညီညွတ် ရန် လိုအပ်လာပါ၏။ ဆေးရုံသည် ဝေဒနာရှင်များ ဆေးဝါး ကုသမှုခံယူရာ နေရာဖြစ်သည့် အားလျော်စွာ အထူးသဖြင့် သန့်ရှင်းရန် လိုအပ်သည်။ ဆိတ်ငြိမ်အေးချမ်းရန် လိုအပ်သည်။ ထိုမျှသာမက သာယာမှုရှိရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးဟုဆိုရာတွင် ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရုံမျှမက စိတ် ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာ ကြံ့ခိုင်မှုလည်း ကျန်းမာသည်ဟုဆိုနိုင် ပါ၏။

ဆေးရုံများသို့ နေ့စဉ် လာရောက်သူများသည် ဆရာဝန် များ၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၊ လူနာရှင်များ၊ လူနာနှင့်

လူနာရှင်တို့၏ မိတ်ဆွေ သတင်းလာမေးသူ ဧည့်သည်များဖြစ် ပါ၏။

ထို့ကြောင့် ဆေးရုံများသည် ဆေးရုံ၏ အင်္ဂါ လက္ခဏာ များနှင့် ညီညွတ်ရေးတွင် ဆေးရုံရှိ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ သက်သက်ဖြင့် ဆောင်ရွက်၍ မရနိုင်ဘဲ ဆေးရုံတစ်ရုံ၏ဆေးရုံ လက္ခဏာများနှင့် ပြည့်စုံရေးတွင် ထိုဆေးရုံသို့ လာရောက်ကြ သော လူနာများ၊ လူနာရှင်များ၊ ဧည့်သည်များ အပါအဝင် ရှုထူကပါ ပါဝင်ကူညီပါမူ ပြည့်စုံမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဆေးရုံသို့လာရောက်၍ ဆေးရုံတက်ကြသူများသည်ရောဂါ အမျိုးမျိုးစွဲကပ်နေကြသူများဖြစ်၏။ထိုအထဲတွင် ကူးစက်သော ဝေဒနာ ရှိသူများလည်း ပါဝင်မည်ဖြစ်ပါ၏။ ထိုသို့သောဝေဒနာ ရှင်ရောဂါသည်များ နေထိုင်ရာ နေရာသည် အမှန်ပင်သန့်ရှင်း ရန် လိုပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဆေးရုံများတွင် ဆေးရုံ သန့်ရှင်း ရေးအတွက် 'ဆေးရုံ သန့်ရှင်းရေးအတွက် သင်လဲ ကူညီပါ'၊ 'သင့်ကျန်းမာရေးအတွက် သန့်ရှင်းပါ' စသည့်နှံ့ရံကပ်ပုံစံတာ များ၊ သတိပေးစာတန်းများကို ရေးဆွဲထုတ်ကြပါ၏။ ထိုသို့ သော သတိပေး စာတန်းများသည် ဆေးရုံနှင့် ဆက်ဆံသူ အားလုံးက လေးလေးစားစား တိကျစွာ လိုက်နာကြရမည့် သတိပေးစကားများ ဖြစ်ပါသည်။

ဆေးရုံပတ်ဝန်းကျင် မသန့်ရှင်းပါက လူနာများသည် ရရှိနေသော ရောဂါအပြင် အခြား ရောဂါများ ရခိုင်ပုံ ပုံ လူနာစောင့်ရှောက်မှု၊ ဧည့်သည်များမင် မသန့်ရှင်းသော

ရောဂါရနိုင်ပါသည်။ ဆေးရုံသည် ရောဂါရှိသော ဝေဒနာရှင်များ စုပေါင်းနေထိုင်ရာ နေရာဖြစ်၍ အခြား အခြားသော နေရာများထက် ပိုမိုသန့်ရှင်းရန်လိုအပ်သည်ဆိုသောအချက်မှာ အထူးတင်ပြပြောဆိုရန် မလိုအပ်သော အချက်ဖြစ်ပါ၏။

ဆေးရုံများတွင် အမှိုက်မပစ်ရ၊ စားကြွင်း စားကျန်မပစ်ရ ဟူ၍ ရေးထားမှုများရှိရာ ယင်းကိစ္စများကိုလည်း တိကျစွာ လိုက်နာသင့်ပါ၏။ စားကြွင်း စားကျန်ပစ်ရာမှ ကြွတ်များ၊ ယင်များ၊ ပိုးဟပ်များ လာရောက် စားသုံးရာမှ ရောဂါကူးစက်မှုဖြစ်နိုင်ပါ၏။ ဆေးရုံတွင် လူနာတစ်ဦးချင်းက သတ်မှတ်ထားသော စည်းကမ်းများကို လိုက်နာကြလျှင် ဆေးရုံသည် အသင့်ရှိအပ်သော အင်္ဂါနှင့်အညီသန့်ရှင်းနေမည်ဖြစ်ပါ၏။

ထို့ပြင် ရေပိုက်များထဲတွင် အစားကြွင်း အစားကျန်များ ပစ်ခြင်း၊ ဆေးရုံအိမ်သာများ၌ ရေနှင့်သုံးရန်ပြုလုပ်ထားသည်ကို စက္ကူများ၊ တုတ်များအသုံးပြု၍ အိမ်သာပိုက်များ၊ ရေပိုက်များ ပိတ်ဆို့ခြင်းဖြစ်ရာမှ အိမ်သာများရေလျှံတက်ပြီး ရောဂါမျိုးစုံ ကူးစက်မှုဖြစ်နိုင်ပါ၏။ လူနာစောင့်များဝိုင်းဖွဲ့၍ ထမင်းစားခြင်း၊ လူနာစောင့်များလူနာခုတင်အနီး၌ ထမင်းစားခြင်းတို့သည်လည်း ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားအောင် လုပ်ဆောင်ရာကျပါသည်။

ဆေးရုံ၌ ဝိုင်းဖွဲ့၍ စကားပြောခြင်း၊ အော်ဟစ်ပြောဆိုခြင်းတို့သည် ဆေးရုံတက်ရောက်ကုသမှုခံယူနေသော လူနာအတွက် များစွာအနှောင့်အယှက် ဖြစ်ရပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဆေးရုံ

ဝန်းကျင်သည် တိတ်ဆိတ်အေးချမ်းနေသင့်ပါ၏။ ထို့ကြောင့်လည်း ဆေးရုံဝန်းကျင်၌ စကား ကျယ်လောင်စွာ ပြောခြင်း၊ ဝိုင်းဖွဲ့ပြောခြင်းတို့ကို အလေးထား ဆင်ခြင် သင့်ပါသည်။ ဝေဒနာခံစားနေရရှာသော လူနာအတွက် အနှောင့်အယှက် တစ်စုံတရာကိုမျှ မပေးသင့်ပါ။

တစ်ဖန် ဆေးရုံများ၌ လူနာတင် ခုတင်ပေါ်လူနာစောင့်နှင့်ညွှတ်သည်များ မအိပ်ရ၊ လူနာ ခုတင်ပေါ် အခြား သူများ မထိုင်ရဟူ၍ စည်းကမ်းသတ်မှတ်ချက်များရှိရာ ယင်းကိစ္စသည် တိကျစွာလိုက်နာရမည့် ကိစ္စဖြစ်၏။ လူနာ ခုတင်ပေါ်အိပ်ရာမှ လူနာစောင့်နှင့် ညွှတ်သည်များ ဝေဂါရလာနိုင်ပါ၏။ လူနာအားလည်း ၎င်းတို့မှ ပိုးမွှားများကူးစက်ခြင်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။

အချို့သော အမျိုးသမီး ဆေးရုံများတွင် မိန်းမ အသုံးအဆောင်များ၊ ဂွမ်းများကို စည်းမရှိ၊ ကမ်းမရှိ ပစ်ထားသည်ကို တွေ့မြင်ရသည်မှာ အမှန်ပင် မသင့်လျော်ပါ။ မြင်၍ မကောင်းပါ။ အချို့မှာ အမှိုက်ပုံးထဲအထိ မြေမြှုပ်ပစ်သည် အထိ လုပ်ဆောင် လွင့်ပစ်ရမည့် ပစ္စည်းများကို ဖြစ်သလို မလွင့်ပစ်သင့်ပါ။

လူနာပတ်ဝန်းကျင် ဝိုင်းဖွဲ့၍ စကားပြောခြင်းများလည်း ရောဂါဖြစ်ပွားအောင် ဖန်တီးနေသကဲ့သို့ လူနာသတင်း လာမေးသူများထဲတွင်လည်း ရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်ပါဝင်နိုင်ပေရာ လူနာထံမှ သတင်းလာမေးသူတွေ

လူနာသတင်းမေးသူထံမှလည်း လူနာသည်ရောဂါထပ်ရနိုင်ပါသည်။ ဆေးရုံများတွင် ကလေးများအား ဆေးရုံခေါ်မလာရန် သတ်မှတ်ထားရာ ထိုသတ်မှတ်ချက်ကို ထိုကျစွာလိုက်နာသင့်ပါ၏။ ကလေးများသည် နုနယ်သူများဖြစ်ကြ၍ ရောဂါအလွယ်တကူ ရရှိနိုင်ကြပါ၏။ ဆေးရုံ၊ ဆေးပေးခန်းများသည် ရောဂါသည်များရှိနေရာ ထိုနေရာသို့ ကလေးများလာရောက်ခြင်းဖြင့် ကူးစက်သော ဝေဒနာရှိသည့် လူနာတံမှ ချောင်းတစ်ချက် ဟန်ရုံဖြင့် ဆေးရုံသို့ ခေတ္တလာသော ကလေးငယ်ရောဂါရနိုင်ပါသည်။

ထိုအပြင် ဆေးရုံပစ္စည်းများ၊ ဆေးရုံပေးသော အဝတ်အထည်များကို ရှိရှိသေသေ အသုံးပြုရန်လိုအပ်ပါ၏။ ပြည်သူ့ဆေးရုံများမှ ပစ္စည်းများသည် ပြည်သူပိုင်ပစ္စည်းများပင် ဖြစ်ပေရာ ဆေးရုံပစ္စည်းများ မပျက်စီးသင့်ဘဲ မပျက်စီးရအောင် တာရှည်ခံအောင်၊ ဆေးရုံနှင့် ဆက်ဆံသူများက ဝိုင်းဝန်းကူညီကြရမည် ဖြစ်ပါ၏။ အချို့ဆေးရုံများတွင် ဓာတ်လှေကားကို လူနာများအတွက်သာ အသုံးပြုရန် သတ်မှတ်ထားလျှင် လူနာစောင့်များ၊ ဧည့်သည်များက အလိုက်သိစွာဖြင့် ထိုဓာတ်လှေကားကို အသုံးမပြုရန် လိုအပ်ပါ၏။ ဓာတ်လှေကား ပျက်စီးခဲ့ပါက လူနာကိုအလွယ်တကူ အထက်သို့ မတင်နိုင်ပါက လူနာများပင် အခက်အခဲနှင့် ကြုံတွေ့နိုင်ပါသည်။

လူနာများ၊ လူနာစောင့်များ၊ ဧည့်သည်များသည် ဆေးရုံမှ သတ်မှတ်သော စည်းကမ်းများ မလိုက်နာခြင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်

မသန့်ရှင်းခြင်းသည် ဆေးဝါး ကုသမှုကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေတတ်ပါ၏။

ဆေးရုံပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းခြင်း၊ သာယာခြင်း၊ ဆိတ်ငြိမ်အေးချမ်းခြင်းရှိပါက လူနာ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာမှု၊ လေကောင်း လေသန့်ရမှု၊ မျက်စိပသာဒရှိမှုတို့သည် လူနာ၏ရောဂါသက်သာရေး၊ ပျောက်ကင်းရေးတို့ကို များစွာ အထောက်အကူပြုနိုင်ပါသည်။

ထိုကဲ့သို့ ဝေဒနာရှင်၊ လူနာရှင်ပြည်သူလူထုဘက်မှ ဆေးရုံသန့်ရှင်းရေးကိုလူနာအား ဆေးဝါးကုသသည့်လုပ်ငန်းတစ်ရပ်ကဲ့သို့ ကူညီသည့်နည်းတူ ဆေးရုံဝန်ထမ်းများ၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၊ ဆရာဝန် ဆရာမများကလည်း ဆေးရုံမှ သတ်မှတ်ထားသော စည်းကမ်းများကိုမိမိ မိတ္တူကိုယ်တိုင်ကစီပြုအဖြစ် လိုက်နာကြရမည် ဖြစ်ပါ၏။

ဆေးရုံဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေးသည် လူနာအား ဆေးဝါးကုသမှု လုပ်ငန်းတစ်ရပ်ကဲ့သို့ပင် အရေးကြီးပေရာ ဆေးရုံသန့်ရှင်းရန် လိုအပ်ကြောင်းကို ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတို့ကမိမိတို့ ကိုယ်တိုင်စီစဉ်ပြုနေထိုင်ပြုမှု ပြုသရုံသာမက လူနာများ၊ လူနာရှင်များ၊ ဆေးရုံသို့ လာရောက် ဆက်သွယ်ကြသူ လူထုအား ပညာပေးမှုကိုလည်း ပြုကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ထိုကဲ့သို့ ဆေးရုံပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး၊ သာယာရေးတို့အတွက် အဘက်ဘက်မှ လိုက်နာဆောင်ရွက်ကြပါက ရောဂါကူးစက်မှုများကို ကာကွယ်ရုံသာမက လူနာများအား

ကုသရေး၌လည်း များစွာ အထောက်အကူပြုစေမည် ဖြစ်ရာ ဆေးရုံနှင့် ဆေးရုံဝင်းကျင် သန့်ရှင်းရေး၊ သာယာရေးအတွက် သတ်မှတ်ထားသော စည်းကမ်းများနှင့်အညီ နေထိုင်သွားလာမှု ပြုကြပါရန် အလေးအနက်ထား တိုက်တွန်း ရေးသားရပါ သည်။

အမျိုးသားလား၊ အမျိုးသမီးလား

ငယ်စဉ်ကပင် ခွဲခြားသိရန်လို

မည်သူမဆို မီးဖွားပြီဟု ဆိုပါက ယောက်ျားလေးလား၊ မိန်းကလေးလားဟူသည့်အချက်ကို ချက်ချင်းသိလိုကြသည်သာ ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ သိလိုခြင်း၏နောက်ကွယ်တွင် လူမှုရေး၊ ယဉ်ကျေးမှုစလေ့ထုံးစံဆိုင်ရာ အထွေထွေကိစ္စရပ်များ သာမက ထို ထို မွေးဖွားသောရင်သွေး၏ ဘဝရပ်တည်မှု တစ်ခုလုံးသည် ယောက်ျားလား၊ မိန်းမလားဟူသည့် အချက်ပေါ်တွင် မူတည် နေပါ၏။

ကိုယ်စီးသော မြင်း အထီးလား၊ အမလားမသိ ဟူသော မြန်မာစကားသည် အထီးနှင့်အမကိုခွဲခြားသိရန်လိုအပ်ကြောင်း ကို ဖော်ပြသော စကားဖြစ်သည်။

အချို့သော အိမ်ထောင်များတွင် သားတွေ့ချည်း ဖြစ်နေ၍ သမီးလေးတစ်ယောက်ကို တောင့်တောင့်တတ အလိုရှိကြ၏။ အချို့မိသားစုများတွင် သမီးမရနိုင်သဖြင့် သမီးကို မွေးစား

ကြသည်လည်းရှိ၏။ အချို့အိမ်ထောင်များတွင်ကား သား ယောက်ျား ရှားပါးလွန်း၍ သားယောက်ျား အလိုရှိကြသည်။ မြန်မာတို့သည်သားယောက်ျားမွေးပါက သာသနာ့အမွေခံမည် ဟူသော မျှော်လင့်အားထားမှုများရှိရာ မိမိတို့အိမ်ထောင်တွင် သားယောက်ျား မဖွားမြင်ပါက အခြားမိသားစုတို့မှ သား ယောက်ျားကို ရဟန်းခံရှင်ပြုပြီး သာသနာ့အမွေ ခံယူကြပါ ၏။ ထို့ကြောင့် သားသမီးမွေးဖွားလာပါက ယောက်ျားလား၊ မိန်းမလားဟူသည့်အချက်သည် အလွန်မှ အရေးကြီးလှပါ၏။

ထို့ပြင် ကာယကံရှင်ယောက်ျားလေးနှင့် မိန်းကလေးတို့၏ ဘဝမှာလည်း ရတောင့်ရခဲလှသော လူ့ဘဝတွင် ကျားမ လွဲမှားသတ်မှတ်မိပါက အလွန်အမင်း နစ်နာမှုများ ရှိနိုင်ပါ၏။

ထိုသို့သော ရေးသားနေမှုအတွက် ကလေးမွေးမှတော့ မိန်းမလား၊ ယောက်ျားလား ဘယ်သူက မသိဘဲရှိပါ့မလဲဟူ၍ မေးခွန်းထုတ်ဖွယ်ရာရှိပါ၏။ ကျွန်မ၏ မကြာသေးမီက ကိုယ် တွေ့ ဖြစ်ရပ်တစ်ခုကို တင်ပြလိုပါသည်။

ကျွန်မထံသို့ လူနာတစ်ဦး ရောက်ရှိလာပြီး ထိုလူနာမှာ အသက် ၁၆ နှစ်အရွယ်ရှိ၍ မိန်းကလေးနာမည်နှင့်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသူသည် လူ့ဘဝသို့ ရောက်ရှိလာသော ၁၆နှစ်လုံးလုံး မိန်း ကလေးဘဝနှင့်သာ နေခဲ့ပါ၏။ ယခု ပျိုဘော်ဝင်လာသော အခါအသက် ၁၆နှစ်ပင်ရှိသော်လည်း ဓမ္မတာမလာသေးသဖြင့် လာရောက်ပြသခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ထိုအခါ ကျွန်မသည် ထိုလူနာအား အသေအချာစမ်းသပ် ကြည့်သောအခါ အသံထွက်ခြင်း၊ နှုတ်ခမ်းမွေးရေးရေးရှိခြင်းနှင့် မိန်းကလေးမဟုတ်ဘဲ ယောက်ျားလေးဖြစ်နေသည်ကို တွေ့ရှိရ ပါ၏။ ကျွန်မနှင့်တွေ့ချိန်တွင် ထိုလူနာသည် မိန်းကလေးဘဝ ကို ယူလိုကလည်း ယူနိုင်၍ ယောက်ျားလေးဘဝကို ခံယူလိုပါ ကလည်း ခံယူနိုင်သော အနေအထားတွင် ရှိပါသည်။

ယင်းကိစ္စကို ဆွေးနွေးရာ ယောက်ျားဟူသော ဘဝသည် မြင့်မြတ်သည်။ ရတောင့်ရခဲ ဖြစ်သည်ဟူသော ခံယူချက်ဖြင့် ယောက်ျားဖြစ်လိုသောဆန္ဒ ရှိနေသော်လည်း ၁၆ နှစ်လုံးလုံး မိန်းကလေးဘဝနှင့်နေခဲ့ရာ ပတ်ဝန်းကျင်မှ မိန်းကလေးဟူ၍ အသိအမှတ်ပြုထားပြီး ဖြစ်သောကြောင့် ယောက်ျားဘဝကို ခံယူရန်အတွက်လည်း လက်တွေ့တွင် မခံရဲသလို ဖြစ်နေပြန်ပါ သည်။ ထိုလူနာမှာ မွေးစကပင် ယောက်ျားအဖြစ် မွေးဖွားခဲ့ပါ သော်လည်း ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများ ဖွံ့ဖြိုးမှုအားနည်း သဖြင့် မိန်းကလေးဟု ထင်မှတ်စရာဖြစ်ခဲ့ရာမှ ယခုကဲ့သို့ ၁၆ နှစ်လုံးလုံး မိန်းကလေးဘဝနှင့်နေခဲ့ပြီး မိန်းကလေးသူငယ်ချင်း များ၊ အပေါင်းအသင်းများနှင့်သာ နေခဲ့ပါ၏။

ထိုဖြစ်ရပ်တွင်အဆုံးအဖြတ်မှာ ကာယကံရှင်သာလျှင်ဖြစ်ပေ ရာ နောက်ဆုံး၌ ကာယကံရှင်က မိန်းကလေးဘဝနှင့်ပင် ၁၆ နှစ်တာ နေခဲ့မှုအပေါ် အခြေခံ၍ မိန်းကလေးဘဝ၌ဆက်လက် နေနိုင်ရန် ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပါ၍ ယင်းအဆုံးအဖြတ်အတိုင်း ကုသမှု ပြုပေးခဲ့ပါ၏။

ထိုကိစ္စဖြစ်ပြီး မကြာမီမှာပင် မြစ်ဝကျွန်းပေါ်မှ မွေးကင်းစ ကလေးငယ်တစ်ဦးသည် အလားတူပင် ယောက်ျား၊ မိန်းမ ဝေခွဲဆုံးဖြတ်ရန် ခက်ခဲနေသော ကိစ္စတစ်ခု ရောက်ရှိလာပြန် ပါ၏။ ထိုကလေးအား ကျား မ ဟူ၍ သေချာစွာ ပိုင်းခြား ကာ ပင်ကိုဗီဇအတိုင်း ယောက်ျားဟူ၍ သတ်မှတ်ပေးနိုင်ခဲ့ပါ၏။

အချို့သော ရင်သွေးများမှာ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများ ဖွံ့ဖြိုးမှု အားနည်းခြင်းကြောင့် ငယ်စဉ်က မိန်းကလေးလား၊ ယောက်ျားလေးလား ခွဲခြားရာတွင် မိဘများက မိန်းကလေးဟု အလွယ်တကူ ဆုံးဖြတ်ချက်ချတတ်ပါ၏။ ထိုသို့ မှားယွင်းစွာ ဆုံးဖြတ်မှုသည် ကာယကံရှင်၏ ဘဝတစ်ခုလုံးတွင် များစွာ နှစ်နာမှုရှိပါသည်။ ယောက်ျားလား၊ မိန်းမလားဟူ၍ ခွဲခြား သိသာချိန်တွင် ယောက်ျားဟူ၍ ခံယူလိုပါလျက် အသိုင်းအဝိုင်း ပတ်ဝန်းကျင်ကြောင့် မိန်းကလေးအဖြစ် ပြောင်းလဲခံယူရမှု သည်မမှန်ကန်ပါ။

ထို့ကြောင့်သားသမီးမွေးဖွားလာပါက ယောက်ျားလား၊ မိန်းမလားဆိုသည့် အချက်ကို မိဘများက မှန်မှန် ကန်ကန် ဆုံးဖြတ်ပေးရန်လိုပါ၏။ ဆေးရုံတွင် မွေးဖွားသူများ အတွက် ကျွမ်းကျင်သည့် ဆရာဝန်များက ဆုံးဖြတ် ပေးနိုင်ပါသည်။ ကျေးလက်ဒေသ များတွင် မွေးဖွားပြီး မိန်းကလေးလား၊ ယောက်ျားလေးလား ခွဲခြားရန်သံသယရှိပါကပြည်နယ်နှင့်တိုင်း ပြည်သူ့ ဆေးရုံကြီးများတွင် လာရောက်ပြသ၍ မိန်းကလေး လား၊ ယောက်ျားလေးလားဆိုသည့်အချက်ကို သုံးနှစ်အတွင်း

တိကျစွာ ခွဲခြားဆုံးဖြတ်ပေးရန်လိုပါ၏။ သုံးနှစ်ထက် ကျော်
 ပါက ကာယကံရှင်အတွက် နစ်နာမှုများ ရှိလာနိုင်ပါသည်။
 မိန်းကလေးလား၊ ယောက်ျားလေးလား ဟူသော အချက်ကို
 ခေတ်မီသိပ္ပံနည်းဖြင့် ခွဲခြားပေးနိုင်ပါ၏။ မွေးဖွားပြီး ကလေး
 ငယ်ကိုသာမက ဝမ်းတွင်း၌ ရှိနေစဉ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ
 သန္ဓေသားကိုပင် ယောက်ျားလေး မွေးမည်လား၊ မိန်းမလေး
 မွေးမည်လား ဟူသည်ကို ခွဲခြားနိုင်ပါသည်။ ထိုမျှသာမက ယခု
 အခါ ခေတ်မီ ဆေးသိပ္ပံသည် ယောက်ျားလေး လိုချင်ပါက
 ယောက်ျားလေးရအောင်၊ မိန်းကလေးလိုချင်ပါက မိန်းကလေး
 ရအောင် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပြီဖြစ်ပါသည်။

အချုပ်အားဖြင့်ဆိုရသော် ငယ်စဉ်က ကျား မမှားယွင်းစွာ
 သတ်မှတ် မှုကြောင့် ကြီးပြင်းသော အရွယ်ရောက်မှ မိန်းမ
 ယောက်ျား ပြောင်းလဲခံယူရမှုသည် ကာယကံရှင်အတွက် များစွာ
 နစ်နာမှုရှိသည့်ပြင် ပတ်ဝန်းကျင်အတွက်လည်း ရှုပ်ထွေးစရာ
 များရှိပါ၍ မွေးဖွားပြီး ကျား မ ခွဲခြားရန် ခက်ခဲပါက
 သို့မဟုတ် သံသယရှိပါက ကလေးသုံးနှစ်အတွင်း အထူးကျွမ်းကျင်
 သော ဆရာဝန်ကြီးများရှိရာ ဆေးရုံကြီးများတွင် တိကျစွာ
 ခွဲခြားသတ်မှတ် ခံယူရန်လိုအပ်ကြောင်း ရေးသားရပါသည်။

လှလှသုအပေါင်း ကျန်းမာရွှင်လန်းပါစေ

ဒေါက်တာ မြမြ
 (ပါမောက္ခ)
 ဗဟိုအဖွဲ့သမီးဆေးရုံကြီး