www.burmeseclassic.com

ပြည်သူ့ဆေးပညာပါရဂူ(UK)

Community Medicine Specialist

ဒေါက်တာအောင်ခင်ဆင့်

ဖို + မ ဆက်ဆံရေး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဒို့တာဝန်အရေးသုံးပါး

ပြည်ထောင်စုမပြိုကွဲရေး **ဒို့အရေး**

တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှုမပြိုကွဲရေး **ဒို့အရေး**

အချုပ်အခြာ အာဏာတည်တံ့ခိုင်မြဲရေး **ဒို့အရေး**

ပြည်သူ့ သဘောထား

ပြည်ပအားကိုး ပုဆိန်ရိုး အဆိုးမြင်ဝါဒီများအား ဆန့်ကျင်ကြ။

နိုင်ငံတော် တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော်တိုးတက်ရေးကို နှောင့်ယှက် ဖျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ။

နိုင်ငံတော်၏ပြည်တွင်းရေးကိုဝင်ရောက်စွက်ဖက်နှောင့်ယှက်သောပြည်ပနိုင်ငံများအားဆန့်ကျင်ကြ။

ပြည်တွင်းပြည်ပ အဖျက်သမားများအား ဘုံရန်သူအဖြစ် သတ်မှတ်ချေမှုန်းကြ။

နိုင်ငံရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

* နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်ရေး၊ ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာရေးနှင့် တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး
* အမျိုးသား ပြန်လည်စည်းလုံးညီညွတ်ရေး
* ခိုင်မာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံဥပဒေသစ် ဖြစ်ပေါ်လာရေး
* ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံဥပဒေသစ်နှင့်အညီ ခေတ်မီ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ်တစ်ရပ် တည်ဆောက်ရေး

စီးပွားရေး ဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

* စိုက်ပျိုးရေးကိုအခြေခံ၍ အခြားစီးပွားရေးကဏ္ဍများကိုလည်း ဘက်စုံ ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး
* ဈေးကွက်စီးပွားရေးစနစ် ပီပြင်စွာ ဖြစ်ပေါ်လာရေး
* ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အတတ်ပညာနှင့် အရင်းအနှီးများဖိတ်ခေါ်၍ စီးပွားရေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး
* နိုင်ငံတော်စီးပွားရေးတစ်ရပ်လုံးကို ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော်နှင့် တိုင်းရင်းသား ပြည်သူတို့၏ လက်ဝယ်တွင်ရှိရေး

လူမှုရေး ဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

* တစ်မျိုးသားလုံး၏ စိတ်ဓာတ်နှင့် အကျင့်စာရိတ္တ မြင့်မားရေး၊
* အမျိုးဂုဏ်၊ ဇာတိဂုဏ်မြင့်မားရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များ၊ အမျိုးသား ရေး လက္ခဏာများ မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး၊
* မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ် ရှင်သန်ထက်မြက်ရေး၊
* တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည်မြင့်မားရေး။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

[တစ်အုပ် ၇၀၀ ကျပ်]

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဒေါက်တာ အောင်ခင်ဆင့်

ဖို မ ဆက်ဆံရေး

ဖြန့်ချိရေး

စာပေလောက စာအုပ်တိုက်
အမှတ် ၁၇၃၊ ၃၃ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့ ။
[ဖုန်း - ၃၇၄၃၉၁]
e-mail : splkygn@mptmail.net.mm

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စာအုပ်စာတမ်း စာနယ်ဇင်း ခွင့်ပြုအမှတ်

[၇၆၄/၂၀၀၃ (၈)]

စာအုပ်စာတမ်း မျက်နှာဖုံး ခွင့်ပြုအမှတ်

[၈၄၅/၂၀၀၃ (၉)]

●

မျက်နှာဖုံး

ပန်းချီ သောင်းဟန်

ပုံနှိပ်ခြင်း

ပထမအကြိမ်

(၁၀၀၀)

ထုတ်ဝေခြင်း

မတ်၊ ၂၀၀၅

စာအုပ်ချုပ်

ဖူးပွင့်မွေး

●

ဦးမျိုးညွန့် (၇၁၄) စာပေလောက စာအုပ်တိုက်
အမှတ် ၁၇၃၊ ၃၃ လမ်း၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်
ရန်ကုန်မြို့မှ ထုတ်ဝေ၍
ဒေါ်ခင်လှ (၀၁၅၇၈)၊ စာပေလောက ပုံနှိပ်တိုက်
အမှတ် ၁၇၃၊ ၃၃ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့တွင်
မျက်နှာဖုံးနှင့် အတွင်းစာသားများ ပုံနှိပ်သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မာတိကာ

—။ ဆရာဝန်ကြီး ဒေါက်တာတင်တင်မွန်၏အမှာစာ ၁

—။ စာရေးသူ ၏ တင်ပြချက် ၃

၁။ အသက် ၁၈ နှစ်အောက်ကလေး မကြည့်ရ ၅

၂။ ယခုခေတ် လိင်ပညာပေး ၂၅

၃။ ကမ္ဘာတည်စ ဖိုနှင့် မ ၂၉

ဖိုနှင့် မ မရှိသော သာဓက ၃၁

ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုတည်းနှင့် ဖိုနှင့် မ အတူတွဲရှိခြင်းကိစ္စ ၃၂

ဖို မ ဆက်ဆံရေး ၃၃

ဖို မ လိင်အင်္ဂါ ကျန်းမာရေး ၃၆

၄။ ကျား မ အစ X-Y က ၃၉

ပညာပြသော ဆရာဝန်ကြီး ၄၄

၅။ အပျိုဝင်စအရွယ် ၄၅

မိန်းကလေးများ၏ အပြင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အင်္ဂါစုများ ၄၆

မိန်းကလေးများ၏ အတွင်းပိုင်းဆိုင်ရာ အင်္ဂါစုများ ၅၁

မီးယပ် အစပျိုးခြင်း ၅၃

မီးယပ် ဆင်းခါနီးအရွယ် ၅၄

မီးယပ်ဆင်းခြင်းနှင့် သိမှတ်စရာ ၅၅

ပန်းပွင့်ကလေးများပမာ ဓမ္မတာ ၅၇

မီးယပ်ဆင်းချိန် အမျိုးသမီးများ စိတ်ခံစားရပုံ ၆၂

သန့်ရှင်းမှု အရေးကြီး ၆၃

အပျိုလေးတို့၏ နို့ ၆၄

အပျိုမီးယပ်နှင့် စိတ်ဓာတ် ၆၅

အုံ့ပုန်းမလေးများအကြောင်း ၆၅

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၆။	**အရွယ်ရောက်လူပျိုပေါက်ကလေးများအကြောင်း**	**၆၇**
	ယောကျ်ားအင်္ဂါ အခေါ်အဝေါ်များ	၆၈
	ယောကျ်ားပီသရေးနှင့် ဟော်မုန်းဓာတ်	၆၉
	အတွေ့နှင့် မိန်းမလျာဖြစ်	၇၀
	ယောကျ်ားချင်း မက်မောသည့်ကိစ္စ	၇၁
	လက်နှင့် အာသာဖြေခြင်း	၇၃
	အိပ်နေစဉ် သုက်ထွက်ခြင်း	၇၅
၇။	**မင်္ဂလာမဆောင်မီ သိသင့်သောအချက်များ**	**၇၇**
	တက်တတ်သည့်ရောဂါ	၈၀
	မျောက်သွေးရောဂါ	၈၂
	ဆီးချိုရောဂါ	၈၃
	သွေးကင်ဆာ၊ သွေးမတိတ်ရောဂါ	၈၄
	သနားစရာ သတို့သမီး	၈၉
၈။	**အမြှူဆွယ် တော်သူမလေး**	**၉၁**
၉။	**လူပျိုကြီး ချစ်မိပြီဆိုရင် အသည်းစွဲ**	**၉၄**
	စက်ရုပ် ဓာတ်လမ်း	၁၀၀
၁၀။	**ကြိုတင် ဘွတ်ကင်လုပ်မိသူ**	**၁၀၄**
၁၁။	**သမီးအပျို စစ်စေလို**	**၁၀၉**
၁၂။	**လင်နှင့်မယား ဆက်ဆံရေး**	**၁၁၂**
၁၃။	**သုက်ကောင်ဘယ်က ထွက်ပေါ်လာ**	**၁၁၆**
	သုက်ကောင်သွားလမ်းကြောင်း	၁၁၈
	မာကျောတိုင်း သုက်ထွက်သလား	၁၁၉
	သုက်ကောင် ကျန်းမာရေး	၁၂၀
	ကိုယ်ဝန်အောင်မြင်ရေးအတွက် သေနတ်လိုပစ်ခြင်း	၁၂၁
	သန္ဓေအောင်မြင်ရေး	၁၂၁
	သုက်ကောင်နှင့် မမျိုးဉတို့ ဘယ်မှာတွေ့	၁၂၃
	ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ် စပ်ယှက်လို့ရပါသလား	၁၂၄
	ကိုယ်တွေ့အတွေ့အကြုံမှ ကိုယ်ဝန်နှင့် စပ်ယှက်ခြင်း	၁၂၅
	ကိုယ်ဝန်ဆောင်သင့်သော ကာလ	၁၂၆
၁၄။	**မိသားစု ကျန်းမာရေး စီမံကိန်း**	**၁၂၉**

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁၅။ သန္ဓေခြားရေးကိစ္စ **၁၃၃**
သန္ဓေခြားသည့် လုပ်ငန်းများ အခြေခံ ၁၃၅
သန္ဓေခြားနည်းများ ၁၃၆
စွပ်အိတ်ကို မြန်မာတို့ အထင်သေးပုံ ၁၄၁
စွပ်အိတ် ဘယ်အချိန် သုံးမည်နည်း ၁၄၂
သာယာမှုနောက် ဒုက္ခရောက် ၁၄၃
ဇနီးမောင်နှံ ဆွေးနွေးသင့်သော အချက် ၁၄၃
မလိုချင်တဲ့ကလေးတွေ မိသားစုထဲ ပိုလာခြင်း ၁၄၅
ဗိုက်မကြီးအောင် ရက်တွက်နည်း ၁၄၆
သန္ဓေခြားရန် ရက်တွက်ဇယားအဝိုင်းဖတ်နည်း ၁၅၀
သန္ဓေခြားရန် ကိန်းသေတွက်ချက်နည်းတစ်မျိုး ၁၅၂
သန္ဓေခြားရန် ကိန်းသေတွက်ချက်နည်း ဇယား ၁၅၃
အမျိုးသမီးများစားသော သန္ဓေခြားဆေး ၁၅၇
သားအိမ်ထဲပစ္စည်းထည့်၍ သန္ဓေခြားခြင်း ၁၅၉
ယခုခေတ် အမျိုးသမီးများ အရှေ့နှင့် အနောက် မတူပါ ၁၆၂
မွေးဖွားမည့်ရက် မည်သို့တွက် ၁၆၄
မွေးဖွားမည့်ရက် အလွယ်တကူသိနိုင်သော
ဇယားစက်ဝိုင်း ဖတ်နည်း ၁၆၅
သန္ဓေတားခြင်း ၁၆၆
မိန်းကလေး သန္ဓေတားခြင်း ၁၆၈
ဖြတ်တောက်ပြီးသူ မိန်းကလေးများ ဓိမ်မပျက်ပါ ၁၆၉
ယောကျ်ားလေးများ သန္ဓေတားခြင်း ၁၇၀
သကြိန်အမြောက် ကိုဖြတ်တောက် ၁၇၁
ဖြတ်တောက်အပြီး ကိုယ်ဝန်ပေါ်လာသည့်ဇာတ်လမ်း ၁၇၃
၁၆။ ကိုယ်ဝန် ရှိ မရှိ ဘယ်လိုသိ **၁၇၅**
ထိုးဆေးဖြင့် ကိုယ်ဝန်စမ်းသပ်နည်း ၁၇၇
စားဆေးဖြင့် ကိုယ်ဝန်စမ်းသပ်နည်း ၁၇၈
၁၇။ ကိုယ်ဝန်သည်တို့ သိမှတ်စရာ **၁၇၉**
ဓမ္မတာရပ်ဆိုင်းခြင်း ၁၇၉

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

	ပျို့အန်ခြင်း	၁၈၀
	အစားအသောက်ပျက်ခြင်း	၁၈၀
	ဆီး ခဏခဏသွားခြင်း၊ ရင်တုန်ခြင်း	၁၈၁
	ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ သန့်ရှင်းရေး	၁၈၂
	သားဖွားပညာပေး၊ အာဟာရဓာတ်	၁၈၃
	ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်း	၁၈၄
၁၈။	**သန္ဓေကိုယ်ဝန် အဆင့်ဆင့် ပြောင်းလဲလာပုံ**	**၁၈၅**
	မွေးဖွားခါနီး သားငယ်အဆင်သင့်ရှိနေချိန်	၁၉၄
၁၉။	**ကိုယ်ဝန်သည်တို့ တွေးတောမှု၊ ခံစားမှုနှင့် စိတ်ဝေဒနာ**	**၁၉၉**
၂၀။	**သားမဖွားမီ မိခင်ဖခင်တို့၏ ဆက်ဆံရေးနှင့် ကူညီမှု**	**၂၀၇**
	ဖခင်များ တာဝန်မလစ်ဟင်းစေလို	၂၀၇
	ဖခင်တို့ အားလပ်ချိန်တွင် ကလေးထိန်းပါ	၂၀၈
၂၁။	**သားဦးမဟုတ်သော ကိုယ်ဝန်သည်တို့သိမှတ်စရာ**	**၂၁၁**
	ကလေးကြီးတို့ မွေးလာမည့်ကလေးငယ်ကို မနာလိုတတ်	၂၁၁
၂၂။	**မိခင်နှင့် ကလေး အာဟာရဓာတ်**	**၂၁၄**
၂၃။	**ကိုယ်ဝန်သည်တို့ ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ် တွေ့ကြုံရမည့်ဒုက္ခ**	**၂၂၅**
၂၄။	**ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်သော အသက်ကို ရန်ရှာနိုင်သည့် ကိုယ်ဝန် နှင့် အန္တရာယ်များ**	**၂၃၃**
၂၅။	**ကိုယ်ဝန်နှင့်ယှဉ်သောဒုက္ခများ ကင်းဝေးရေး**	**၂၄၁**
	သားအိမ်ပြွန်တွင်းသန္ဓေတည်ခြင်း	၂၄၂
	သားလျှောခြင်း၊ သကျည်းကိုက်ခြင်း	၂၄၃
	သားအိမ်ကွဲခြင်း	၂၄၄
	ကိုယ်ဝန်အဆိပ်တက်ခြင်း၊ မီးယပ်ကျိုး ကျိုးခြင်း	၂၄၅
၂၆။	**ကိုယ်ဝန်သည်တို့ ရင်သားထိန်းသိမ်းရေး**	**၂၄၇**
၂၇။	**မီးဖွားချိန်**	**၂၅၂**
၂၈။	**သားဖွားပြီးသော မိခင်အကြောင်း**	**၂၅၉**
၂၉။	**အမျိုးသားကြောင့် အမျိုးသမီးများ အဖြုံဆင်း**	**၂၆၆**
၃၀။	**ဖို မ ဆက်ဆံရေး အမေး နှင့် အဖြေ**	**၂၇၇**

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဖို မ ဆက်ဆံရေးအစ ကလေးက

ခေတ်ကာလ ဆက်သွယ်လမ်းကြောင်း အတွေ့အမြင်များက
ဖိုမဆက်ဆံရေး အတုယူတတ်ကြသတဲ့။

အဘိုးကြီး၊

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

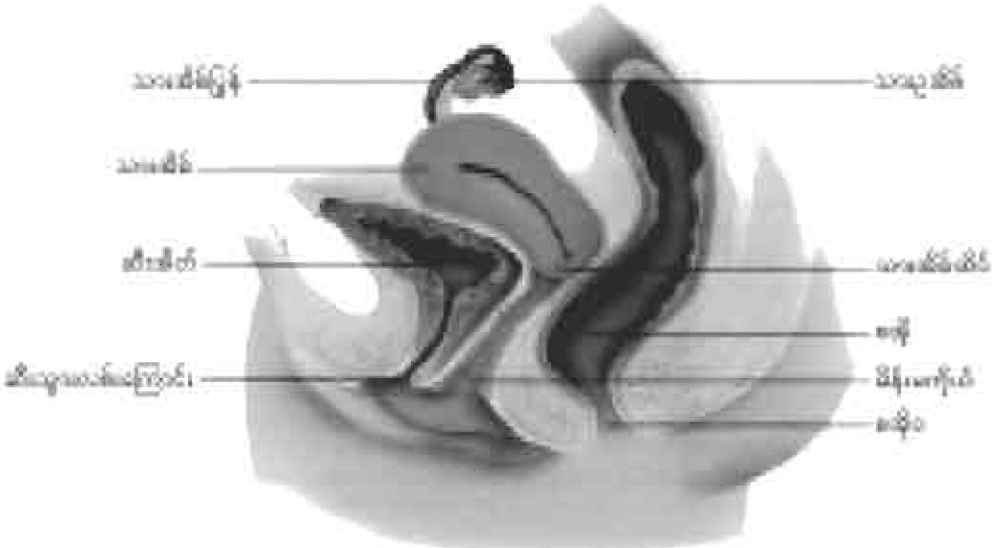
အပြုအမူ သိပ္ပံပညာရှင်၏ သုတေသန (Sociologist)

ပုံတွင် အင်္ဂလန်မှာ သုတေသနမေးမြန်းနေသော မိန်းကလေးက ယောက်ျား လေးကို မေးလိုက်တဲ့အမေးမှာ "ရှင် လူပျိုပေါက်အရွယ်ကစပြီး ယခုထက်တိုင် လက်နဲ့ အာသာဖြေဖူးလား" ဟု မေးလိုက်ပါသည်။ အဖြေမှာ "သူ့တစ်သက် တာ ဒီအရွယ်ထိ တစ်ခါမှ လက်နှင့် အာသာမဖြေဖူးပါဘူးတဲ့" ကဲ ယုံရ မှာလားလို့ပဲ သုတေသန လုပ်သူက ပြောရတော့မှာပေါ့နော်။ "ဒါ့ထက် ကောင်းတဲ့နည်း သူသုံးနေလို့လားဗျာ" (ကျွန်တော့်အထင်ပါ)

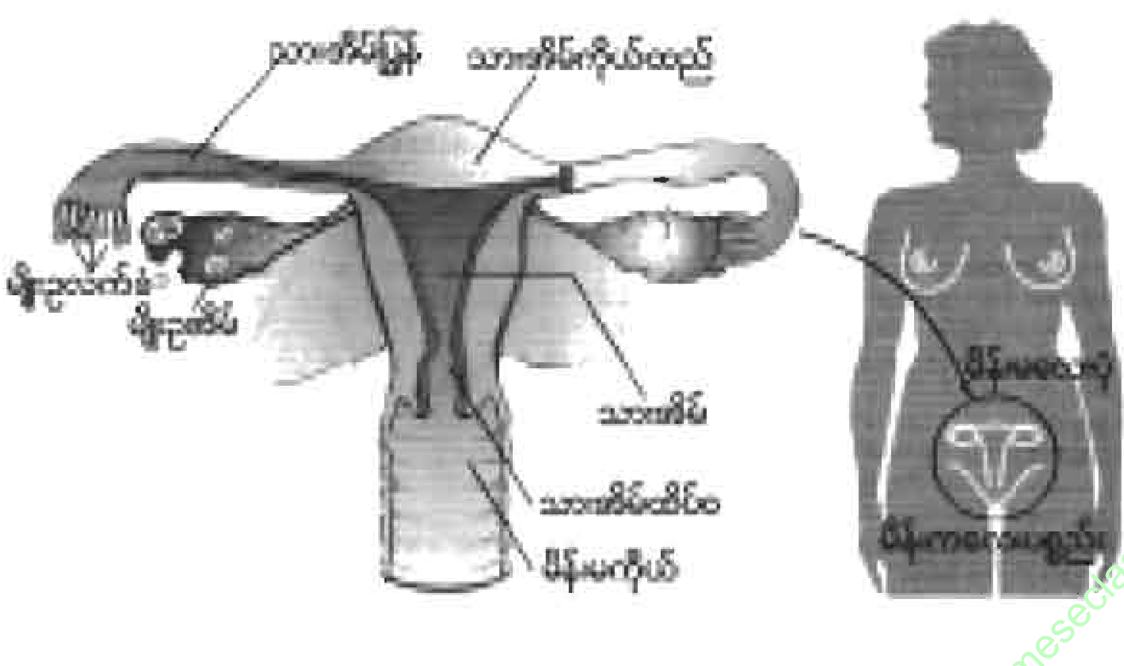
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အမျိုးသမီးများ၏ အတွင်းပစ္စည်းများ သဘာဝအတိုင်းမြင်တွေ့ရပုံ



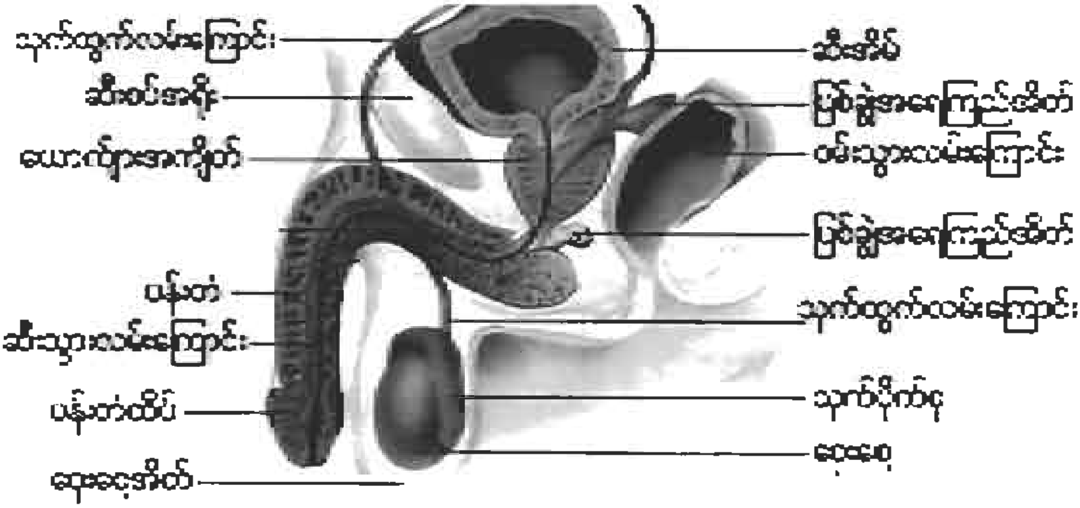
အမျိုးသမီးများ၏ အတွင်းပစ္စည်းများ ပန်းချီဖြင့် ရေးဆွဲတင်ပြထားပုံ



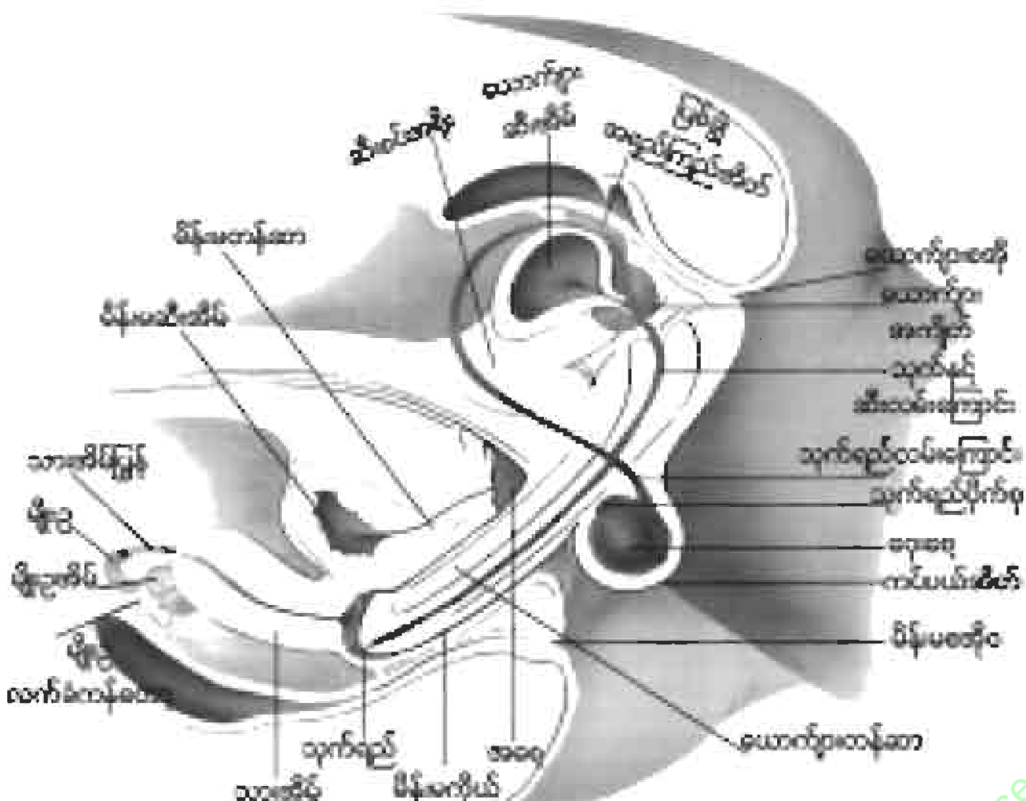
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ယောကျ်ားပစ္စည်းများကို သဘာဝအတိုင်း မြင်တွေ့ရပုံ



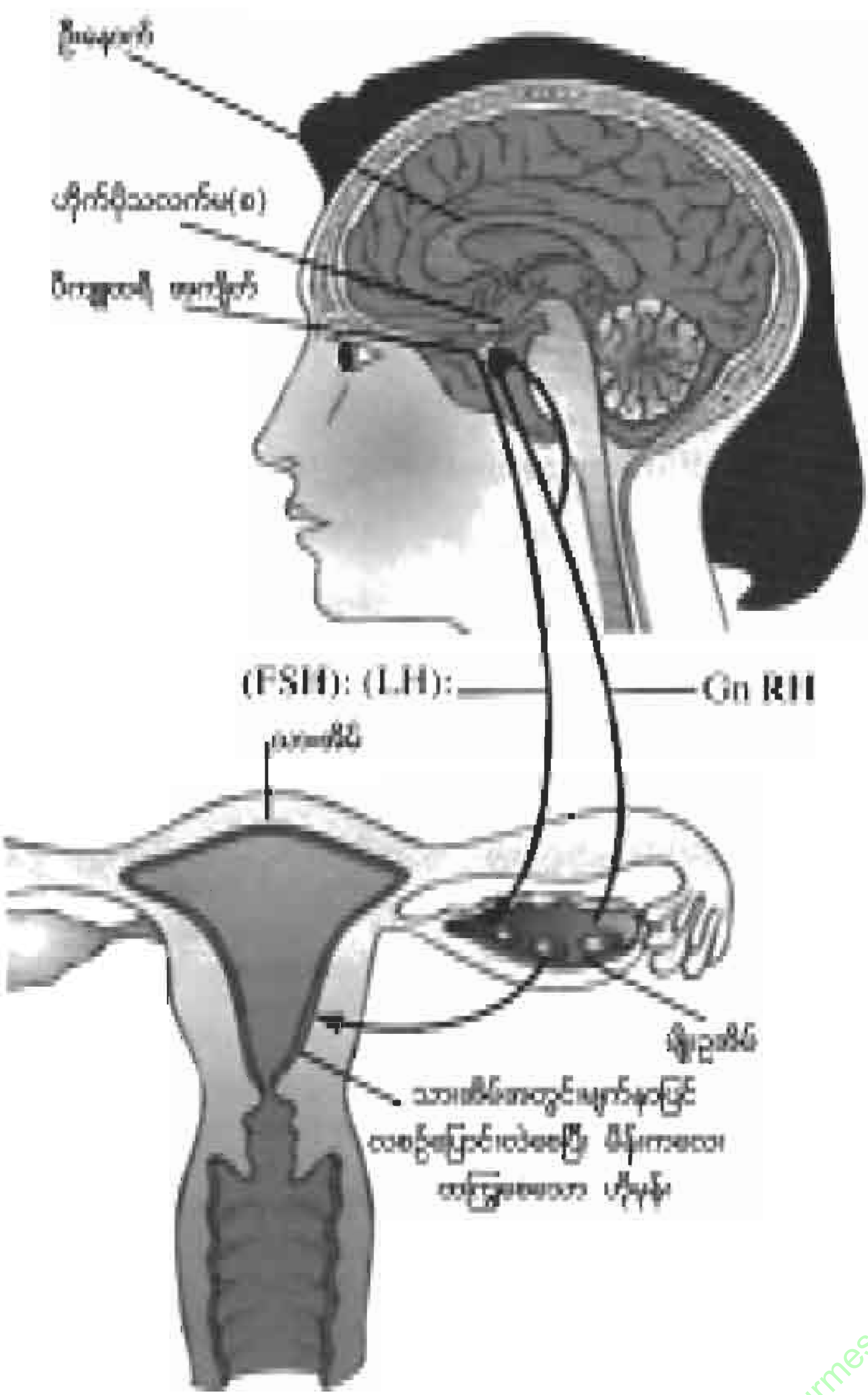
ယောကျ်ား၊ မိန်းမ တွေ့ဆုံကြသည်ကို ဇီဝဗေဒ ပြောင်းလဲမှုအား ပန်းချီသရုပ်ဖော် အနုပညာဖြင့် ယဉ်ကျေးစွာဖော်ပြထားပုံ



www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကာမရာဂ သဘာဝဟိုမုန်းဓာတ်တို့ကို ဦးနှောက်မှ ထိန်းချုပ်ပုံပြသခြင်း



www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပုံစာပါ ဟိုမုံးဓာတ် FSH နှင့် LH GnRH တို့ကို မြန်မာစာဖြင့် ရှင်းရှင်းလင်းလင်းပြခြင်း

Follicle-Stimulating hormone (FSH)

ဦးနှောက်မှ ပီကျူထရီအကျိတ်၏ စေခိုင်းမှုကြောင့် အမျိုးသမီးများလစဉ် ဓမ္မတာစခြင်း၊ ပြီးဆုံးခြင်းတို့ကိုထိန်းစေပြီး အမျိုးသမီးများ စိတ်ကြွပြီး ယောက်ျားလေးများနှင့် အဖော်ပြုလိုသည့်စိတ် ပေါ်ပေါက်စေသည့် ဟိုမုန်းဓာတ်သဘာဝ။

Luteinizing Hormone (LH)

ပီကျူထရီအကျိတ် ဟိုမုံးဓာတ်၏ ထိန်းသိမ်း စောင့်ကြပ် စေခိုင်းမှုအရ ယောက်ျားဆိုပါလျှင် **Testosterone** ယောက်ျားဟိုမုံးဓာတ် ပိုမိုထွက်စေပြီး ယောက်ျားစိတ် ဖြစ်ပေါ်စေခဲ့သည်။

မိန်းကလေးတို့ဆိုပါလျှင် ဤပီကျူထရီအကျိတ် ဟိုမုံးကပင်လျှင် ထိန်းသိမ်းဆုံးဖြတ်မှုအရ **Estrogen** မိန်းကလေးဟိုမုံးဓာတ် ပိုမိုထုတ်လုပ်၍ မိန်းကလေးသဘာဝအားလုံး ယောက်ျားနှင့်ကွာခြားကာ ဖြစ်ပေါ်စေခဲ့ပြီး ဓမ္မတာဖြစ်ခြင်း၊ မျိုးဥအိမ်လုပ်ငန်း လုပ်စေခြင်း၊ မိန်းကလေးစိတ်ဖြစ်စေခြင်းတို့ကို ထိန်းသိမ်းချုပ်ကိုင်ထားပါသည်။

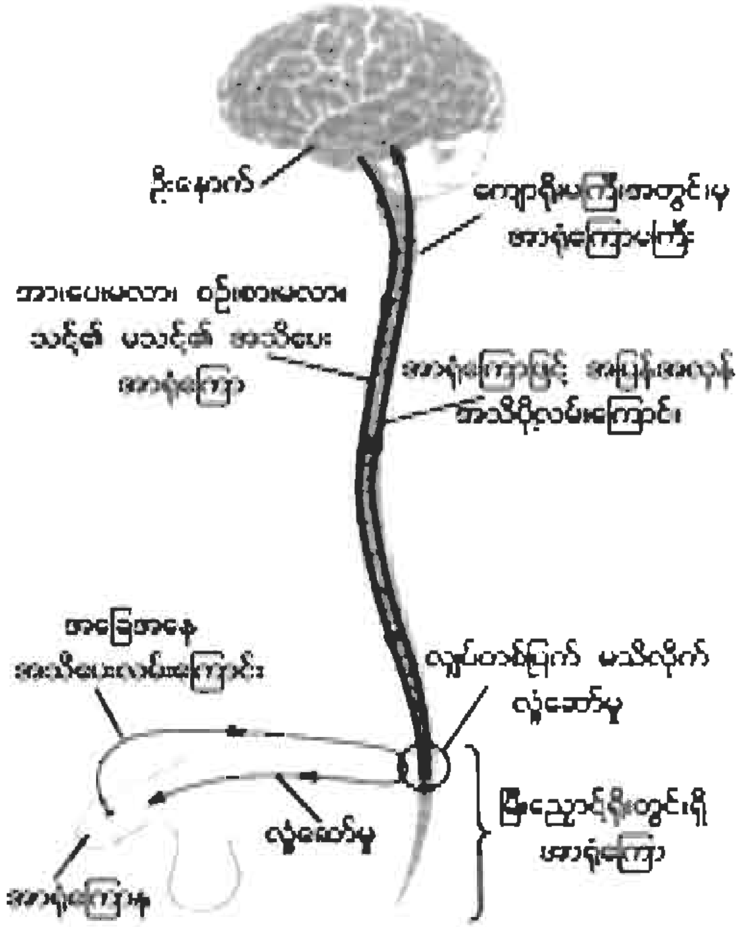
Gonadotrapin - teleasing hormone GnRH

ဟိုမုံးဓာတ်သည် ပီကျူထရီအကျိတ်ကို မင်းဒါလုပ်၊ မင်းဒါမလုပ်နဲ့၊မင်းဒါကိုပိုထုတ်၊ဒါကို မင်းလျှော့ထုတ်ဟု အပေါ်စီးမှ အမိန့်ပေးနေသည့် **Hypothalamus** တစ်နေရာမှ ဟိုက်ပိုသလဲမ(စ)ဖြစ်ပါသည်။ သုတေသန ဆက်လုပ်နေသေးသည့်အခြေအနေမှာ ဤစေခိုင်းမှုများ မှား၍လားမသိ။ တစ်ချို့မှာ မိန်းကလေးက ယောက်ျားစိတ်ပေါက်၊ ယောက်ျားလေးက ကန့်ကလျှနှင့် မာမရှိန်းဖြစ်နှင့် ဖောက်လွဲဖောက်ပြန်တွေဖြစ်ကြတာက အခိုင်းအစေမှား၍လား မသိပါ။ အမျိုးမျိုးဖြစ်လို့ အချို့သောမိန်းကလေးတွေက ယောက်ျားဟိုမုန်းထိုး၊ အချို့သောယောက်ျားလေးတွေက နို့ကြီးချင်လို့ မိန်းမဟိုမုန်းထိုးကြပြီး ဖြစ်ချင်ရာဖြစ်။ မိန်းမဖြစ်ချင်၊ မိန်းကလေးလို ခံစားနေချင်ကြပါတယ်။ ရောဂါပေါင်းစုံတို့ကလည်း ဒီအခြေအနေမျိုးက စကြတော့တာပါပဲ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကာမရာဂကို ဦးနှောက်ဖြင့် တွေးတော စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ပုံ



တဏှာကာမ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရာတွင် ယောကျ်ား၊ မိန်းမ တစ်ဦးတစ်ယောက်၏ ဦးနှောက်မှအစ မြီးညှောင့်ရိုးတိုင်အောင် ရှည်လျားသည့်ဦးနှောက်မှ ဆင်းသက်လာသည့် အာရုံကြောမကြီးဖြင့် မြီးညှောင့်ရိုးတိုင်အောင် ကာမရာဂ စောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်းမှုအလုပ် လုပ်ပါသည်။

ကာမနှင့်ပတ်သက်၍ တစ်ဦးတစ်ယောက်မတူ တမူထူးရသည်တို့က တစ်ယောက်၏သိက္ခာ၊ ကိုယ်တိုင်ထိန်းသိမ်းသိတတ်မှု၊ လူမှုရေးအခြေပြုမှုအစ သင့်တော် မသင့်တော် စသည့်စဉ်းစားစရာများကို အာရုံကြောအပြန်အလှန်ဆက်သွယ်စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ချက်တို့ကို ကာမကို ထိန်းတတ်အောင် စောင့်ရှောက်တတ်အောင် သတိမူကြသူတို့ ရှိကြသလို၊ ခြေလွတ်လက်လွတ် အားလုံး မထိန်းမသိမ်း၊ ဂရုမမူ လက်လွှန်ခြေလွှန်ပြုမူခြင်းတို့မှာ ဦးနှောက်နှင့် အပြန်အလှန် ဆက်သွယ်ကြရာမှ အမှန်နှင့်အမှား အဖြေများနှင့် သိက္ခာစောင့်စည်းထိန်းသိမ်းရေးတို့ကို မိမိ ဉာဏ်ဖြင့် စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ရန် ပြသသည့်ပုံ ဖြစ်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ယောက်ျားလေးနှင့် မိန်းကလေး သန္ဓေတည်ပုံ

အသေးစိတ် ရှင်းလင်းချက်

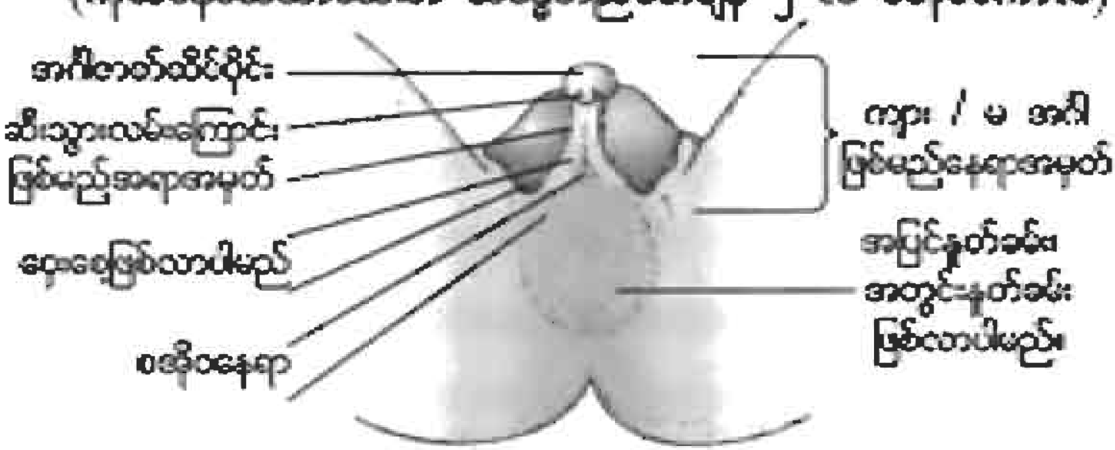
ယောက်ျားလေး၊ မိန်းကလေး သန္ဓေတည်ချိန်မှအစပြု၍ ပြောင်းလဲတည်ဆောက်လာပုံကို ရုပ်ပုံကားချပ်ဖြင့် တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ဖော်ပြနေပုံ။

ပထမပုံဖော်ပြသည့်အချိန်ကာလတွင် ယောက်ျားလေးလား၊မိန်းကလေးလား သိသိသာသာမကွဲပြားသေးသောကာလ၏ပုံကိုပုံဘစ်ပုံတည်းနှင့်ဖော်ပြထားပါသည်။

ဒုတိယဘယ်ဘက် (ယောက်ျားလေး)၊ ညာဘက် (မိန်းကလေး)ပုံသဏ္ဌာန်ကွဲလာချိန်တွင် ယောက်ျားလေး၊ မိန်းကလေး သီးခြားတည်စ၊ ဖြစ်စပြုလာအပြီး တူညီသောပစ္စည်း တူညီစွာမြင်ရပြီး မတူညီသည့်ပစ္စည်းတို့မှာ မိန်းကလေးပစ္စည်း၊ ယောက်ျားလေးပစ္စည်း စသည်တို့ စ၍သိစပြုလာပါပြီ။ တတိယပုံဘယ်ဘက်(ယောက်ျားလေး)၊ ညာဘက်(မိန်းကလေး) ပစ္စည်းတို့မှာ သိသာစွာကွဲလွဲဖြစ်ပေါ်သွားပြီဖြစ်ပါ၍ နာမည်နာမ အခေါ်အဝေါ်တို့ဖြင့် ယောက်ျား၊ မိန်းမ စသည်တို့ ခွဲခြားပြောနိုင်ပြီ ဖြစ်ပါသည်။

ပထမပုံ

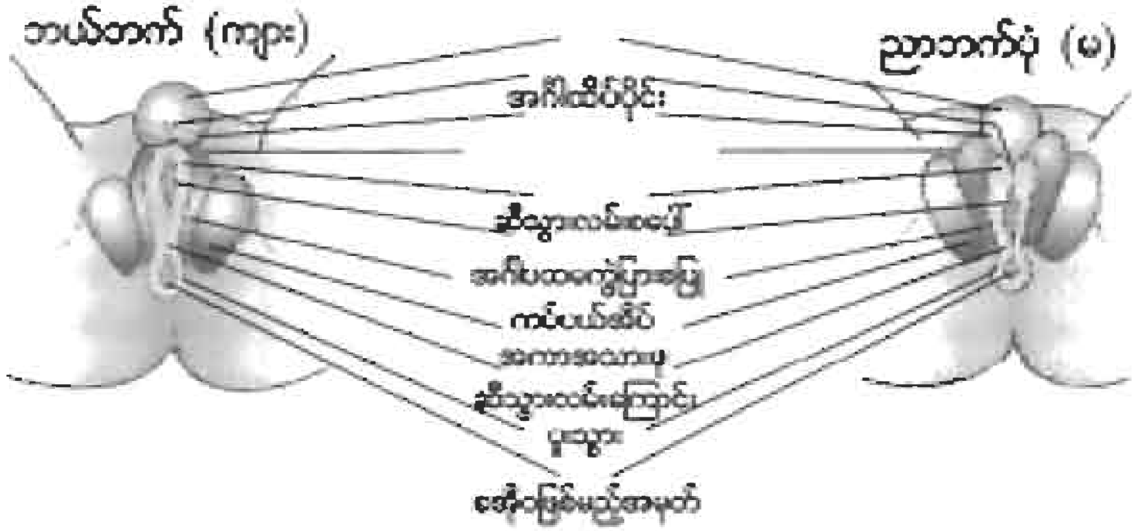
ကျား / မ မကွဲပြားသေးသော ကာလ၏ပုံ
(ကိုယ်ဝန်မသိသာသေးဘဲ သန္ဓေတည်စအချိန် ၂ လ မတိုင်မီကာလ)



www.burmeseclassic.com

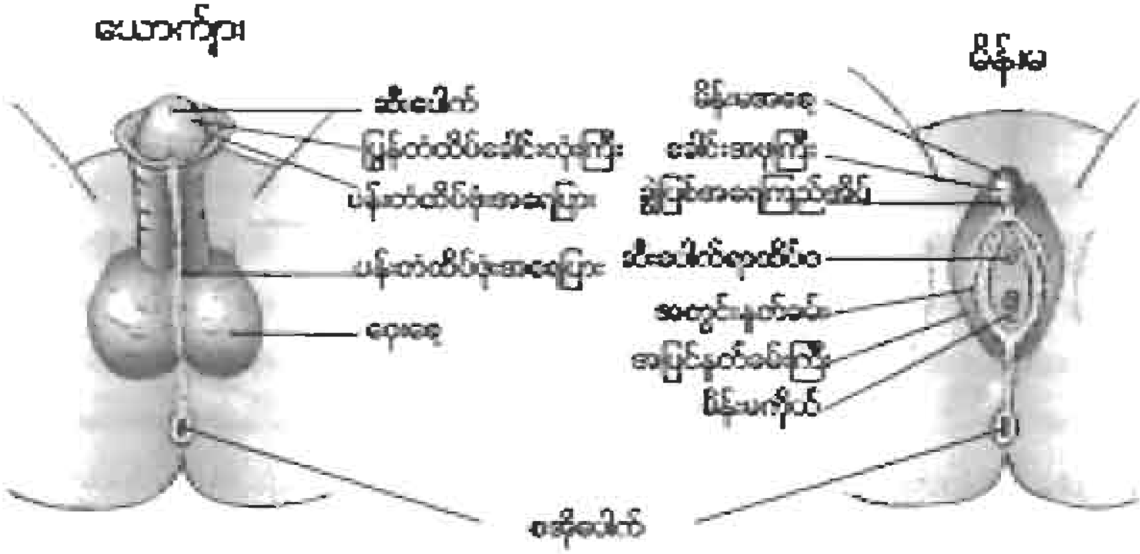
www.burmeseclassic.com

ဒုတိယပုံ



တတိယပုံ

အရွယ်ရောက် လူပျို အပျိုဘဝရောက်



www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ယောက်ျားသုံး ကွန်ဒုံး

ယခုခေတ်ကာလ ယောက်ျားများသုံးသော ကွန်ဒုံးပုံကိုတော့ဖြင့် လူတိုင်း တွေ့ဖူးမြင်ဖူးကြပါသည်။ ဖိုမဆက်ဆံရေးစာအုပ်မှာ ဒီပစ္စည်းမဖော်ပြမိလျှင် ပြည့်စုံ မယ်မထင်လို့ ခေတ်ကာလ ခေတ်စားနေတဲ့ကာလကြီးမှာတော့ ဒီပုံကို ဖော်ပြလိုက်ပြီး မြန်မာနိုင်ငံပြပွဲကြီးတစ်ခုမှာ ဤပုံကို ပညာပေးကဏ္ဍကနေပြီး ဖော်ပြနေတာ ကျွန်တော်မြင်ခဲ့တွေ့ခဲ့လို့ တစ်ခုယူလာပြီး ပုံကိုပြရပါဦးမည်။

ကျွန်တော်ပြမည့်ပုံက မြန်မာနိုင်ငံသုံး ကွန်ဒုံးဖြစ်ပါသည်။ ခေါ်ဝေါ်ပုံ ခေါ်ဝေါ်နည်းက သိပ်စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းပါတယ်။ အဖော် ပါတဲ့ခင်ဗျာ။

ကျန်တာတွေဟာ သိပြီးဖြစ်နေမှာမို့ မရေးတော့ပါ။ ပုံလေးကိုလည်း မျက်မြင် မြန်မာစာနှင့် ခွင့်ပြုအသုံးပစ္စည်းအဖြစ် မြင်ကြရပါမည်။ ပုံကိုသာ ကြည့်လိုက်ကြပါနော်......။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အဖော်

မိသားစု ကျန်းမာမှု ဂရုပြု
အကောင်းစား နိုင်ငံခြားဖြစ် ကွန်ဒုံး
အမေရိကန် စမ်းသပ်ပြီး။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဦးစွာပြသလိုသည့် မိန်းကလေးသုံးပစ္စည်း အမျိုးအစား

ယခုတင်ပြထားတာကတော့ မိန်းကလေးသုံးပစ္စည်း၊ လူသိနည်းသည့်ပစ္စည်း၊ ကျွန်တော်ပင်လျှင် မမြင်ဖူးသေးသည့် ပစ္စည်းများကို တင်ပြမှာဖြစ်ပါသည်။ **CONDOM**ပစ္စည်းကတော့ မိန်းကလေးသုံး ကွန်ဒုံး ၃ မျိုး တင်ပြမှာဖြစ်ပါသည်။ (မျိုးတူများကို တင်စားထားသော ပစ္စည်းအခေါ်အဝေါ်များအား ခွင့်ပြုကြပါခင်ဗျား)

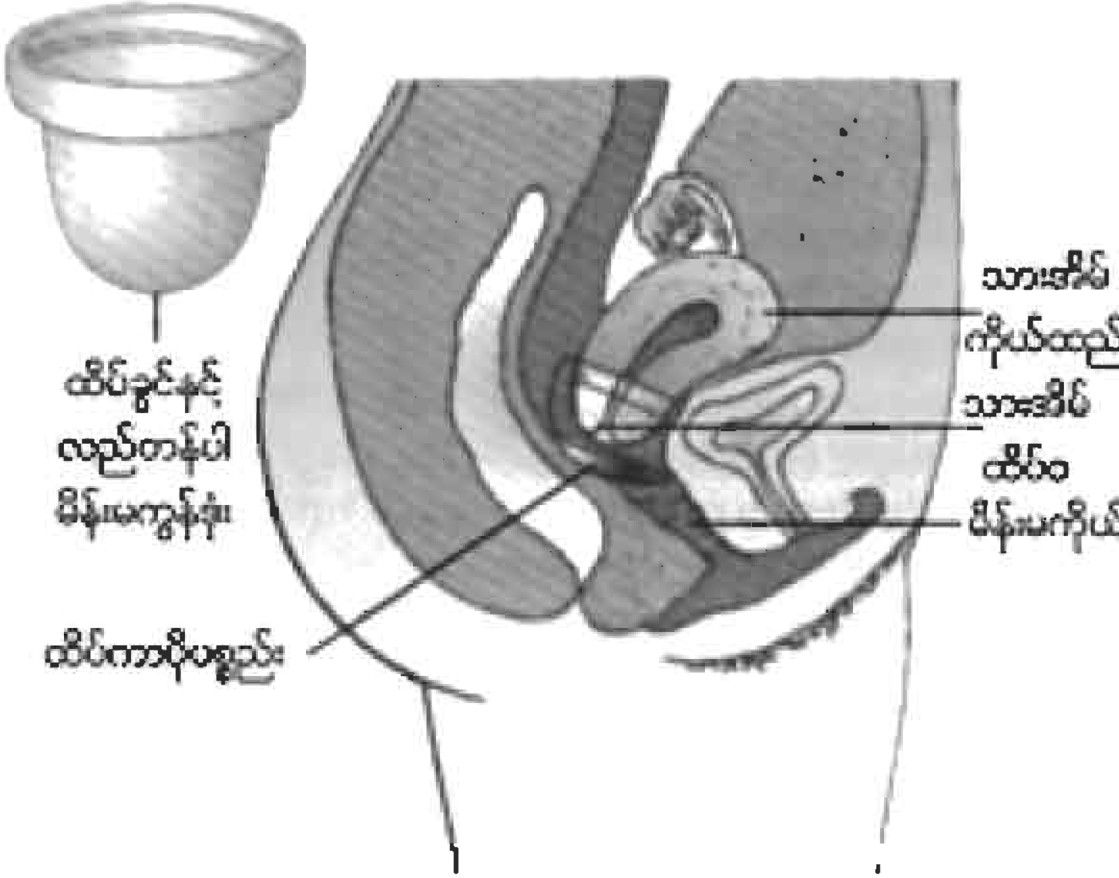
ပထမအမျိုးအစားကတော့ မတွေ့ဖူး မမြင်ဖူးလို့ ပထမဦးစွာ တင်ပြရတာပါ။ ယခုတင်ပြမည့်ပစ္စည်းက ယောကျ်ားလေးသုံးကွန်ဒုံးနှင့် ပုံတူသော်လည်း မူမတူတာ ပြောပါရစေ။ အထက်မှာတစ်ကွင်း၊ အောက်ဘက်မှာတစ်ကွင်း နှစ်ကွင်းပါတဲ့ မိန်းကလေးသုံး ကွန်ဒုံးဖြစ်ပါတယ်။ အပေါ်ကွင်းက မိန်းကလေး အင်္ဂါအပြင်ပိုင်းကို အုပ်ဖုံးထားတာ ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲမရွေ့အောင်၊ ခိုင်အောင်ပြုလုပ်ထားသည့် ကွင်းတစ်ကွင်း ဖြစ်ပါသည်။

အောက်ကွင်းကတော့ မိန်းကလေးတန်ဆာအတွင်းပိုင်း သားအိမ်ထိပ်ဝကို ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲပြီး ဖုံးအုပ်နေရန် ညှစ်ထားရန် ကွင်းတစ်ခုထပ်ထည့်ထားပါသည်။ သို့မှသာ အပြင်ကလည်းမြဲ အတွင်းပိုင်းကလည်းမြဲ သားအိမ်ထဲလည်း ဘာမှ (အရည်၊ အဖတ်၊ အကောင်) မဝင်ရလေအောင် ဖုံးကာစွပ်တစ်မျိုး အမျိုးသမီးသုံး ဖြစ်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မိန်းကလေးသုံးပစ္စည်း ဒုတိယအမျိုးအစား



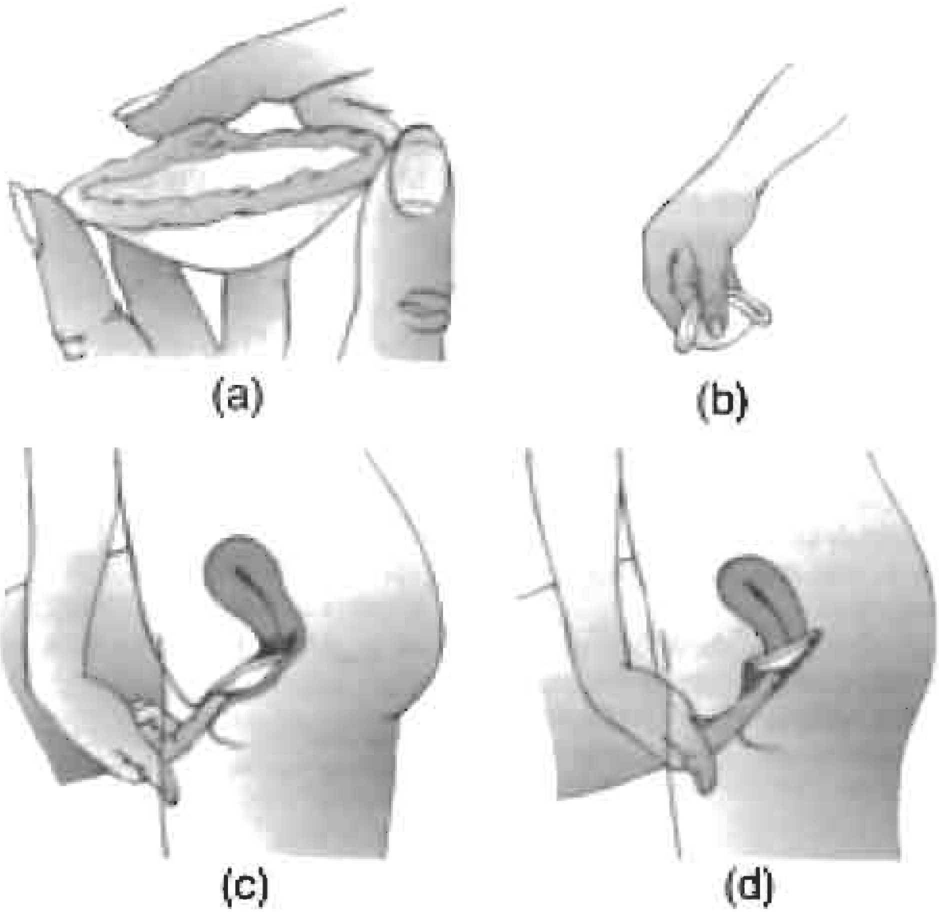
ဒုတိယ မိန်းကလေးသုံး ကွန်ဒုံး **(CERVICAL CAP)**ကတော့ မြန်မာနိုင်ငံမှာ အသုံးများသည့် မိန်းကလေးသုံးကွန်ဒုံးတစ်မျိုးကို ထပ်မံ မွမ်းမံပြုပြင်ထားသော ကွင်းတစ်ကွင်းနှင့်လည်ပင်းရှည်ပစ္စည်းဖြစ်ပါသည်။ ဤကွင်းပစ္စည်းသည် သားအိမ် ထိပ်ဖုံးဝကို ဖုံးထားရုံသာမကဘဲ အပေါ်ပိုင်း သားအိမ်ထိပ်လည်ပင်းကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် အုပ်ဖုံးထားသည့် ညှစ်ထားသည့် "မိန်းကလေးသုံး ကွန်ဒုံး" ဖြစ်ပါသည်။ **(CERVICAL CAP)**ခေါ်ပါသည်။ ဤပစ္စည်းသုံးတဲ့အခါမှာ ပိုပြီးစိတ်ချရလေအောင် ကျွန်တော် တတိယပြောမည့် အမျိုး **DIAPHARA GM**ထိပ်ကာအပိုပစ္စည်းကိုလည်း အထဲထည့်သုံးတတ်ကြပါသေးသည်ဟု ကြားဖူးပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မိန်းကလေးသုံးပစ္စည်း တတိယအမျိုးအစား

မိန်းကလေးပစ္စည်းများကို ပုံနှင့်အတူ မိန်းမကိုယ်ထဲ ထည့်ပုံထည့်နည်း ပြသထားပါသည်။



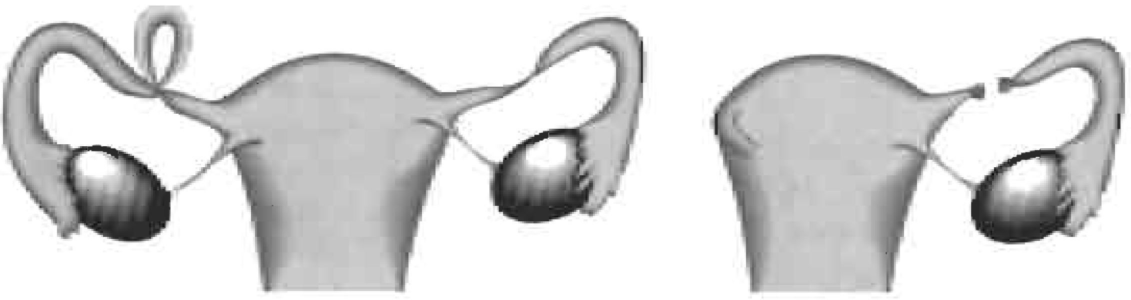
တတိယအမျိုးအစားကတော့ **DIAPHARA GM** ဟုခေါ်သည့် ကျွန်တော် နောက်ဆုံးပြောလိုသည့် ကွန်ဒုံးအမျိုးအစားပါ။ ဤပစ္စည်းကိုတော့ အများသုံး "သန္ဓေခြားပစ္စည်း၊ သန္ဓေတားပစ္စည်း" အဖြစ် နာမည်ရခဲ့ဖူးပါသည်။ ယခုပုံတွင် မည်သို့မည်ပုံသုံးရကြောင်း၊ မည်သို့မည်ပုံ ကိုင်တွယ်အသုံးပြုရကြောင်း၊ ပိုပြီး သေချာရလေအောင် သွားတိုက်ဆေးလိုညှစ်ပြီး ကွင်းမျက်နှာပေါ် ညှစ်ထည့်ရတဲ့ သန္ဓေတားဆေးကိုလည်း အတူတွဲသုံးပါမှ ပိုပြီးစိတ်ချရပါသည်။ မြန်မာမိန်းကလေး များ အသုံးများတဲ့ပစ္စည်းဖြစ်ပါသည်။ (သွားတိုက်ဆေးထည့်ရမယ် မဆိုလိုဘူးနော်။ သဏ္ဌာန်တူဥပမာပြောတာပါ။ တကယ်ထည့်ရမည့်ဆေးက သန္ဓေခြားဆေး ညှစ်ဆေးတောင့်ပါ ခင်ဗျား၊ မမှားစေချင်လို့ပါနော်။)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သန္ဓေတားရေး၊ သန္ဓေခြားရေး နည်းလမ်းများ

သားအိမ်ပြွန် ကြိုးချီထားခြင်း ခွဲစိတ်ဖြတ်နည်း

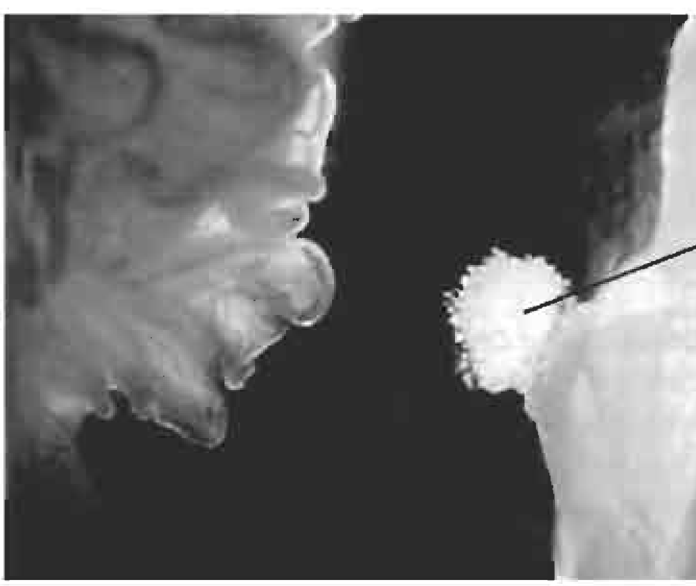


(a) (b)

မိန်းကလေးသားအိမ်ပြွန်ကို သန္ဓေခြားရေးအတွက် ခေါက်တုံ့ကြိုး ချည်နည်းပြပုံနှင့် အပြီးအပိုင် သားအိမ်ပြွန်ကို အသေချီနှင့် ဖြတ်လိုက်သည့်ပုံ။

အမျိုးသမီး မျိုးဥကြွေကျခြင်း ပြသည့်ပုံ

မျိုးဥ လက်ခံ ကတော့ပုံ (ဘယ်ဘက်ပုံ)



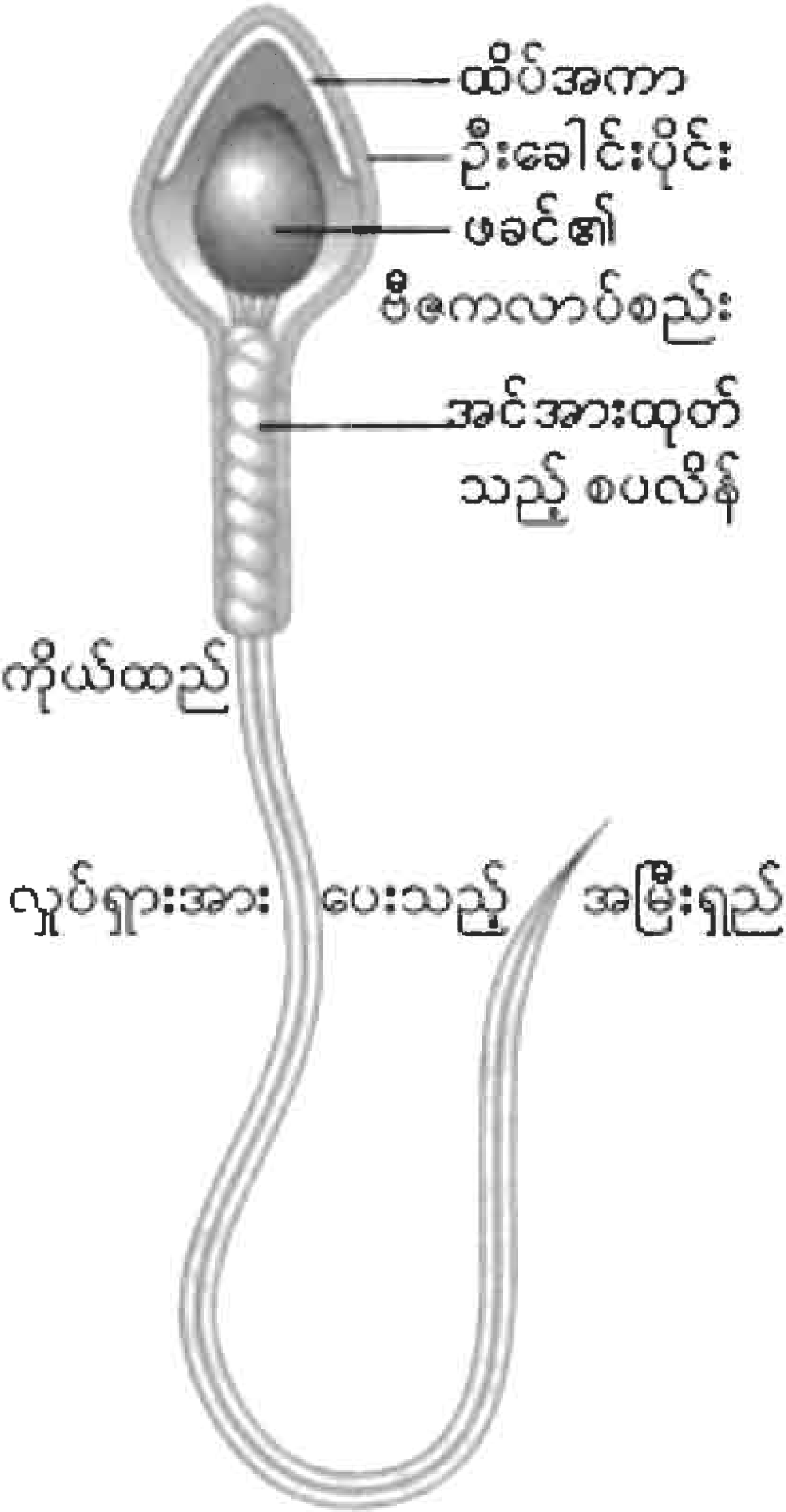
မျိုးဥ ကြွေကျနေပုံ (ညာဘက်ပုံ)

သုက်ပိုး (ဖိုမျိုးကောင်) နှင့် တွေ့၍ သန္ဓေတည်ရန် သားအိမ်ပြွန်ထိပ်မှ မျိုးဥလက်ခံ ကတော့ပုံ။ (ဘယ်ဘက်ပုံ)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

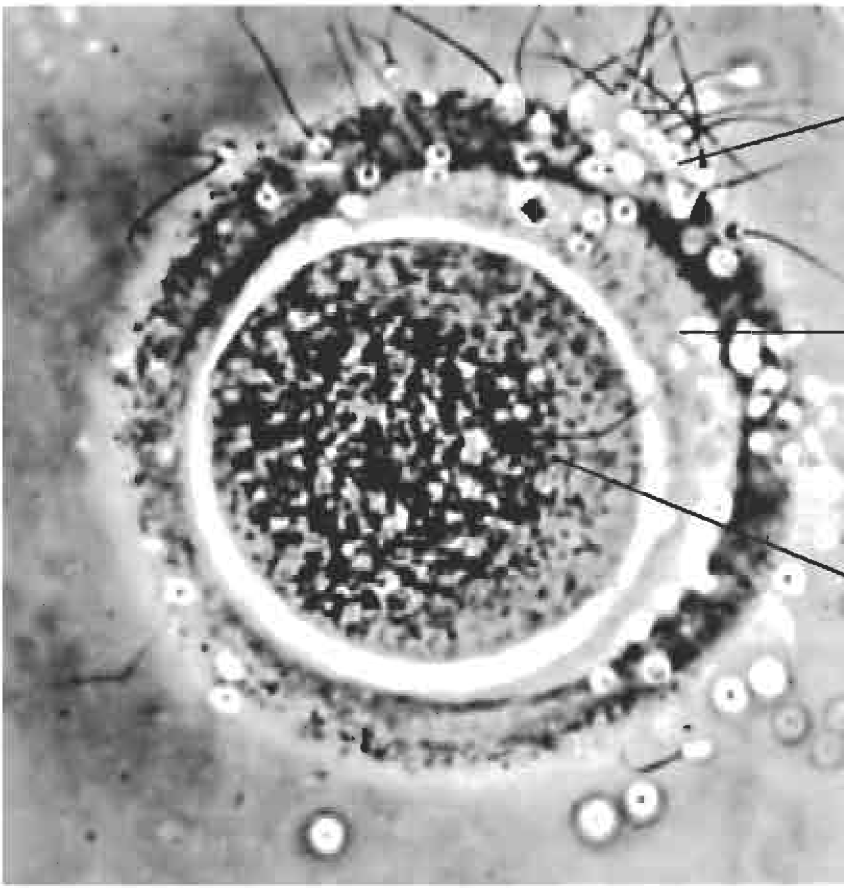
သုက်ကောင်၏ အင်္ဂါအပြည့်အစုံ



www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အမျိုးသမီး၏ မျိုးဥထဲသို့ ဖိုသုက်ကောင်များ အလုအယက် ဝင်ရောက်ပြီး သန္ဓေတည်ရေး ကြိုးစားနေကြပုံ



အမျိုးသမီး၏သားအိမ်အတွင်း ကျန်းမာသန်စွမ်းလန်းဆန်းနေသည့် မျိုးဥတစ်ဥအား သုက်ကောင်ပေါင်း လှုပ်ရှားနေပုံ။

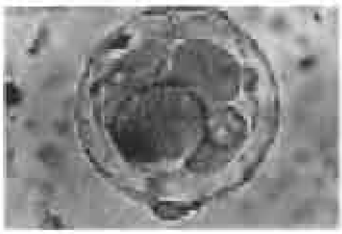
ယခုပုံတွင် သန်စွမ်းစွာ ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်သွားနိုင်သော သုက်ကောင်တစ်ကောင် မျိုးဥထဲ ဝင်ရောက်အောင်မြင်သွားလိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက်ဘေးမှ ရှိနေကြသော သုက်ကောင်အားလုံး လျှပ်စစ်ရှော့ရိုက်ခံရသည့်အလားသုက်ကောင်အားလုံး မလှုပ်နိုင် မရှားနိုင် သေကြေပျက်စီးသွားကြပုံ ပြထားပါသည်။

သုက်ကောင်တစ်ကောင် အမျိုးသမီး သားအိမ်အတွင်းက မျိုးဥထဲဝင်ရောက်နေပုံကို သိသာစွာ မြင်နေရပါသည်။

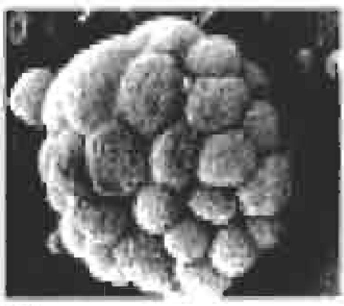
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မျိုးကောင် + မျိုးဥတို့ တွေ့ဆုံပေါင်းစပ်၍ သန္ဓေတည်ပြီး ကလေးဖြစ်ပေါ်လာပုံ


(a)

(c)


(b)

(d)

(e)

ဖိုမျိုးကောင် (သုက်)နှင့် မျိုးဥတို့ ပေါင်းစည်းလိုက်အပြီးတွင် ဖခင်ဗီဇ၊ မိခင်ဗီဇ ပေါင်းစပ်လိုက်ပြီးတွင် ကလာပ်စည်းပေါင်းတစ်စုံ ၂၃၊ ကလာပ်စည်းပေါင်း ၂၃စုံ ၄၆ခုမှ အစပြုပြီး ကလာပ်စည်းပေါင်း မြောက်မြားစွာ ခွဲစိပ်ဖြာထွက်ပြီး၊ အချင်းတည်ဆောက်ပြီး၊ မိခင်နှင့်သွေးအသွားအလာ တည်ဆောက်ပြီး၊ ရင်သွေးလေးဖြစ်ပေါ်လာလျက် လက်ကလေး၊ ခြေကလေး၊ ခေါင်းကလေးတို့ သားအိမ်အတွင်း အဆင့်ဆင့် ပြောင်းလဲဖြစ်ပေါ်လာခဲ့ပုံ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သူတို့တွေ "ချစ်ကြသည်ဆိုရာဝယ်" နောက်ဆုံးအဖြေကတော့ "ချစ်စရာလေးပါ" ကြည့်ဖူးမြင်ဖူးစေချင်လို့ ပြသလိုက်ရပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မိခင်၊ ဖခင်တို့ အသည်းစွဲ မျိုးဆက်သစ်
ရင်သွေးသည်းခြာ ချစ်စရာလေး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဒေါက်တာ ဒေါ်တင်တင်မွန်း ၏ အမှာ

ကျောင်းကျန်းမာရေးမှာ လိင်ပညာပေးကဏ္ဍကို စတင် ပျိုးထောင်ခဲ့သူများဟာဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံ ဆရာဝန်များအသင်းမှ သားဖွားနှင့် မီးယပ်ရောဂါဆိုင်ရာ ဘာသာရပ် အဖွဲ့ဝင် ကျွန်မတို့တတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီဘာသာရပ်ကို စတင် ပြုစုပျိုးထောင်ရာမှာ အောင်အောင်မြင်မြင်မှ ဖြစ်လေပါ့မလား ဆိုတဲ့ သို့လော သို့လော စိုးရိမ်မှုကိုတော့ ကျွန်မတို့ ခံစားခဲ့ရပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ကျွန်မတို့ သားဖွားနှင့် မီးယပ်ရောဂါဆိုင်ရာ ဘာသာရပ်အဖွဲ့ငယ်ဟာ 'ပွဲမဝင်ခင် အပြင်က ပြင်ဆင်' ဆိုတဲ့အတိုင်း ပြင်ဆင်မှုများပြားစွာ ပြုလုပ်အပြီးမှာ အောင်မြင်တဲ့ လိင်ပညာပေး ကဏ္ဍတစ်ခုကို ကျွန်မတို့ တစ်ကျောင်းပြီး တစ်ကျောင်း ပြောင်းပြောင်းပြီး လိင်ပညာပေးနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

တိုးတက်နေပြီးဖြစ်တဲ့ ကျောင်းသူမိန်းကလေးများကလည်း ကျွန်မတို့ တစ်တွေ ထင်တာမြင်တာတွေထက် ပိုပြီး ပြေပြစ်နေတာကတော့ သင်ကြားမှုမှာလဲ အဟန့်အတား မဖြစ်တဲ့အပြင် ပြန်လည်ဆွေးနွေးခန်း အမေးအဖြေပိုင်းမှာလည်း စည်းကမ်းတကျ ဖြေကြတာတွေ တွေ့ရပါတယ်။

ဒါကြောင့် မ သဘာဝ လိင်ပညာပေး အောင်မြင်လာတဲ့အခါမှာ ယောကျာ်းလေးများအတွက် ကျား သဘာဝကို ပညာပေးဖို့ ယခု စာရေးသူ မောင်အောင်ခင်ဆင့်ကို ကျွန်မ ရုံးခန်းမှာခေါ်ပြီး 'မ သဘာဝ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဟောပြောမှု ပြုစုပုံတွေကတော့ ဒါတွေပါပဲ၊ ဒီစာရွက် စာတမ်းတွေပဲ၊ မင့်အနေနဲ့ ကျား သဘာဝ စာတမ်း ပြုစုပြီး ကျောင်းကျန်းမာရေးကဏ္ဍမှာ သင်ကြားပြသဖို့ တို့ စီစဉ်ပေးမယ်’ ဆိုတဲ့ ကျွန်မတို့ ဆော်ဩမှုနဲ့ ကျားသဘာဝ ဟောပြောချက်ပေါ်ပေါက်လာတယ်လို့ ပြောခဲ့မယ်ဆိုရင် မမှော်လင့်စရာစကား ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နေပါမယ်၊ ဒါပေမယ့် အမှန်တော့ မောင်အောင်ခင်ဆင့်ကို ကျွန်မတို့ တိုက်တွန်းပေးမှု အရ ကျား သဘာဝ စာတမ်း ပေါ်ပေါက်ခဲ့ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျား မ လိင်ပညာပေးကဏ္ဍဟာ ဘဝတစ်သက်တာ တစ်လျှောက်လုံးမှာ မိန်းကလေးများ အတွက်ရော၊ ယောကျ်ားလေးများအတွက်ပါ အလွန် အကျိုးရှိတဲ့ ပညာပေး ကဏ္ဍတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

လိင်ပညာနဲ့ ပတ်သက်လာရင် ဖုံးဖိထားကြ၊ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း သားနဲ့အမိ၊ သမီးနဲ့အဖေ မတိုင်ပင်ရဲတော့သယောင်ယောင် ဖြစ်နေခဲ့ကြရာက အခုလို ကျွန်မတို့ မ သဘာဝရော ကျား သဘာဝပါ ကျောင်းကျန်းမာရေးမှာတော့ ပြောင်မြောက်လှပြီးဖြစ်တဲ့ လိင်ပညာပေးကဏ္ဍ ပေါ်ပေါက်ခဲ့ပါပြီ။

အခု မောင်အောင်ခင်ဆင့်ရေးသားထားတဲ့ ဖို မ ဆက်ဆံရေး စာအုပ်ဟာဖြင့် ယောကျ်ားလေး၊ မိန်းကလေးတို့ သဘာဝဖြစ်စဉ်များကို ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်အတိုင်း တင်ပြထားတာ တွေ့ရပါတယ်။ လိင်ကျန်းမာရေး ပညာကို ဦးစားပေးပြုစုပြီး မိသားစုကျန်းမာရေး အခြေခံများ သဘော ပေါက် နားလည်လာကြရလေအောင် တင်ပြ ရေးသားထားတာဟာ ခေတ်နှင့် လျော်ညီစွာ တိုးတက်သူ အတွေးအခေါ်များနဲ့ တင်ပြထားတာကြောင့် အရွယ်ရောက်တဲ့ ကျား မ နှင့်တကွ အိမ်ထောင်ရှင် အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးတို့ပါ ဖတ်သင့်တဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်လို့သာ မှတ်ချက်ချလိုက်ပါရစေ။

တင်တင်မွန်း

မိခင် ကလေး ကျောင်းကျန်းမာရေး ဆရာဝန်ကြီး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စာရေးသူ၏ တင်ပြချက်

ယခု ကျွန်တော် ရေးသားသော ဖို မ ဆက်ဆံရေး စာအုပ်သည် ယခင် ယခင် ကျွန်တော် ရေးသားခဲ့ဖူးသော စာအုပ်စာပေများနှင့်မတူ တစ်မူ ထူးခြားနေကြောင်းကိုဖြင့် ကျွန်တော် ပထမ ရှင်းလင်းတင်ပြပါရစေ။

မတူ တစ်မူထူးခြားနေကြောင်း ပြောရာမှာ စိုးရိမ်မှု၊ ကြောင့်ကြမှု၊ မပြတ်သားမှုများအပေါ် အရင်းခံ၍သာ ထူးခြားနေသည်ဟု ပြောမိခြင်းသာ ဖြစ်သည်။

အမှန်မှာ ထူးခြား၍ မဆန်းလှသော သဘာဝ ဖြစ်စဉ်များကို တိုတိုနှင့် လိုရင်း ရှင်းရှင်းလေး တင်ပြနေပါ၍ ထူးဆန်းလှသော အကြောင်းတစ်ရပ်အဖြစ် ငြင်းပယ်၍ မရပါ။

နောက် အကြောင်းတစ်ရပ်မှာ လိင်ကျန်းမာရေး ပညာပေးရာတွင် ညစ်ညမ်းသည့်စာပေအဖြစ် ရောက်မသွားရလေအောင် ကျွန်တော်သည် အမျိုးမျိုးသော အသုံးအနှုန်းများကို မရိုင်းသော တင်ပြချက်များအဖြစ် ချင့်ချိန်နှိုင်းဆပြီး ပြုစုထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အကြောင်းအရာတစ်ခု တင်ပြရာတွင် စာဖတ်သူကို တာဝန်ပေးလိုက်ပြီး စဉ်းစားကြည့်လိုက်ရုံဖြင့် ကောင်းသောအကျိုး၊ ဆိုးသောအကျိုး၊ မည်သို့မည်ပုံ ပညာပေး၍ ပြုပြင်ရေးကို ဦးတည်လျက် ဖတ်ရင်း ဖတ်ရင်း သဘောပေါက်လာမည်သာ ဖြစ်သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဤစာအုပ်၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာ မိသားစုတို့ ကျန်းမာရေး အတွက် လိင်ကျန်းမာရေးပညာပေးကို ပွင့်လင်းစွာ ဆွေးနွေးတင်ပြ ထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ရောဂါဝေဒနာ ခံစားရပါမှ ကျန်းမာခြင်း မညီညွတ်ဟု ဆိုရတော့မည့်ခေတ် မဟုတ်တော့ဘဲ သုခကြီးသုံးပါးဖြစ် သည့် ကာယသုခ၊ စိတ္တသုခ၊ လူမှုရေးသုခ သုခကြီးသုံးပါး အားလုံး ပြည့်စုံနေပါမှ ကျန်းမာခြင်းနှင့် ပြည့်စုံပါသည်ဟု ခေါ်ဆိုရသောခေတ် ရောက်နေပါပြီ။

သို့ပါ၍ မိသားစုအားလုံး ကျန်းမာရေးအတွက် နိုင်နင်းသော ကျန်းမာသည့် မိသားစုလေးဖြင့် အိမ်ထောင်တစ်ခု ပြုစု တည်ထောင် သွားနိုင်ခဲ့ပြီ ဆိုပါလျှင်ဖြင့် ကျွန်တော် ဤစာအုပ် ရေးရကျိုးနပ်ပြီဟုသာ ပြောလိုက်ပါရစေ။

ဒေါက်တာ အောင်ခင်ဆင့်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁။ အသက် ၁၈ နှစ်အောက်ကလေး မကြည့်ရ

၁၉၇၂ ခုနှစ်၊ မေလ ၂၆ ရက်နေ့
ယူဂိုဆလားဗီးယားနိုင်ငံ
ဘဲလ်ဂရိတ်မြို့။

ဤနိုင်ငံ ဤမြို့တော်သို့ ကျန်းမာရေး ပညာပေး ဘာသာရပ် လေ့လာရေး အတွက် မြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရမှ ကျွန်တော့်ကို တာဝန်တစ်ရပ်ပေးအပ်၍ လွှတ်လိုက်ပါသည်။

ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ လေ့လာရေးများလုပ်လျက်ပင် ဘေးပေါက်ဗဟုသုတ များ ရှာဖွေလိုသူ ကျွန်တော်သည် သံရုံးအတွင်းမှ မိတ်ဆွေများပြောနေသော စကားတစ်ခုကို ကျွန်တော် ကြားလိုက်ရပါသည်။

'အဲဒီ ရုပ်ရှင်ကားက ၁၈ နှစ်အောက် ကလေးများ မကြည့်ရဘူးတဲ့'

'ဒေါက်တာ အောင်ခင်ဆင့် ၁၈ နှစ် ကျော်ပြီ မဟုတ်လား'

'ကျော် မကျော်တော့ မသိဘူး၊ ဆံပင်ဖြူတွေကတော့ အဘိုးကြီးကျနေ တာပဲ'

'ဒါဆို ပိုကောင်းတာပေါ့၊ လက်မှတ်ဝယ်တဲ့အခါ ၁၈ နှစ် ကျော်ကြောင်း ဆံပင်ကို လက်ညှိုးထိုးပြပေါ့ဗျာ'

'၁၈ နှစ်အောက် ကလေးများ မကြည့်ရတာဘာဖြစ်လို့လဲ၊ ဘာတွေ ပါလို့လဲ၊ ကျွန်တော့်ကို အဲဒီ ရုပ်ရှင်ရုံလိပ်စာ ပေးစမ်းပါဗျာ၊ ကျွန်တော် ဒီနေ့ လေ့လာရေးသွားစရာ မရှိဘူး၊ အားနေလို့ပါ'

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရုပ်ရှင်ရုံရှိသောနေရာသို့ သံရုံးအမှုထမ်းတစ်ဦးက လိုက်ပို့ပါ၍ ရောက်လာသောအခါတွင် လက်မှတ် ချက်ချင်းဝယ်ဖို့ ကြိုးစားမည်ကြံစည်စဉ်တွင် အဖော်ဖြစ်သူက 'မဝယ်နဲ့ဦး၊ ဇာတ်ကားက ချက်ချင်း ပြောင်းချင် ပြောင်းတတ်တယ်၊ လူတွေ သိပ်တိုးနေရင် ရဲကလာပြီး ဇာတ်ကားသိမ်းတတ်တယ်၊ တိုးလို့မရရင် လက်မှတ်ဝယ်ဖို့အတွက် မှောင်ခို အဲဒီမှာရှိပါတယ်'

မလှမ်းမကမ်းတွင် လူငယ်လူရွယ်တစ်စု လက်မှတ်ကိုင် ရောင်းနေသည်ကို တွေ့ရပါသည်။

'နိုင်ငံခြားမှာလဲ မှောင်ခိုရှိတာပဲနော်၊ ဒီနိုင်ငံဆိုရင် ဆိုရှယ်လစ်ပြီးသားနိုင်ငံပဲ၊ မှောင်ခို မရှိဘူးထင်နေတာ၊ ရှိသေးကိုးဗျ'

ရုပ်ရှင်လက်မှတ် ရောင်းပြီဆိုသောအချိန်တွင် စုံတွဲကလေးများလည်း တွေ့ရ၊ တစ်ဦးချင်း တစ်ယောက်ချင်းလည်း တွေ့ရ၊ မိန်းကလေးတစ်ဦးချင်းလည်း တွေ့ရသည်။

'ဘောက်စ် ဝယ်လိုက်ရမလား'

'ယောကျ်ားနှစ်ယောက်တည်း ဘောက်စ်ထဲ ဝင်နေလို့ တလွဲထင်နေပါဦးမယ်ဗျာ'

လက်မှတ်ဝယ်အပြီးတွင် လူတော်တော်များနေပြီဖြစ်၍ ၁၈ နှစ်အောက်ကလေးအချို့တွေ့လိုက်ရာ မကြာမီပင် ၎င်းကလေးများ ရုပ်ရှင်ရုံထဲ မဝင်ရကြောင်း အပေါက်စောင့်မှ ပြောလွှတ်နေသည်ကို မြင်ရ ကြားရပါသည်။

၁၈ နှစ်အောက် ကလေး မကြည့်ရတာက ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုသော အမေးကျွန်တော့်စိတ်ထဲ ဝင်လာပြန်၍ မသိလိုက် မသိဘာသာ ငြိမ်နေလိုက်ရပြန်ပါသည်။

စုံတွဲကလေးများမှာ ဘေးကို လုံးဝဂရုမမူဘဲ ယောကျ်ားလေးရင်ခွင်ထဲ ခေါင်းထိုးထိုးထည့်ပြီး သူ့လက်ကလေး ကိုင်ကိုင် စကားပြောနေကြသည်မှာ ရုပ်ရှင်မကြည့်ရမီပင် သက်ရှိရုပ်ရှင်များ ကြည့်နေရသလိုပင် ဖြစ်သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မိန်းကလေးတို့မှာ အသားက လတ်လတ် ဖြူလွန်းသည်မဟုတ်ဘဲ ပန်းရောင်သမ်းနေသော ပါးကလေးများနှင့် ရွှေရောင်ဆံပင်ကုပ်ဝဲ ဖရိုဖရဲ အလယ်ခွဲကလေးများ ဖြစ်သည်။ ဆံပင် ရွှေရောင်ကလေးများက ဂရုတစိုက် ဖြီးထားခြင်းမရှိဘဲ မခို့တရို့ ဖားလျားချထားကာ မကြာခဏ လက်ကလေးများဖြင့် ဖယ်ဖယ်နေကြသည်မှာ ကျွန်တော်တို့ကိုပဲ ပြောင်လှောင် ကျီစယ်နေကြသလိုပင် ဖြစ်သည်။

ရုပ်ရှင်ရုံ ဖွင့်လိုက်၍ ဝင်လာသည့်အခါ ဘောက်စ်ထဲ ဝင်သွားကြသော စုံတွဲတို့ရဲ့ ဇာတ်လမ်းမှာ မီးမှိတ်သွားပါ၍ ကျွန်တော် ဆက်မမြင်ရတော့ပါ။

ရုပ်ရှင် စ လျှင် စ ချင်း ၁၈ နှစ်အောက် ကျောင်းသား လူငယ်ကလေးများ မကြည့်ရကြောင်း စာတန်းပေါ်လာသည်ကို သံရုံးမှ မိတ်ဆွေက ရှင်းပြပါသည်။

သူရှင်းပြပြီးမှ အင်္ဂလိပ်လိုပြောသော ဇာတ်ကားဖြစ်နေပါ၍ ကျွန်တော့် အဖို့ မခက်ခဲဘဲ ဇာတ်ကြောင်းစုံ သိခဲ့ရပါသည်။

ဇာတ်လမ်း စပါပြီ။

ဟိုင်းဝေးခေါ် လမ်းကျယ်ကြီးတစ်ခုပေါ်တွင် ကားကြီး ကားငယ်များ မိုင်နှုန်းပြင်းစွာဖြင့် မောင်းနှင်နေကြလျက် ကုန်တင်ကားကြီးများ အနီရောင်၊ အဝါရောင်၊ အနက်ရောင်တို့အပြင် လူစီးကား အကောင်းစားကလေးများ လျှင်မြန်စွာ ဥဒဟို မောင်းလျက်ရှိနေပါသည်။

ကားသံတို့မှာ တဝီဝီနှင့် အလွန်မြန်စွာ မောင်းနေပါသည်။ ကားလမ်းဘေးမှ လမ်းလျှောက်နေသော မထင်မရှား လူတစ်ယောက်၊ မိန်းကလေးလား ယောက်ျားလေးလား ခွဲမသိရလေအောင် ဖြစ်နေသည်။ အင်္ကျီမှာ အဝါရောင် ကုတ်အင်္ကျီဖြစ်သည်။ ဘောင်းဘီရှည် အပြာရောင်ဖြစ်နေပါ၍ ယောက်ျား ထင်မိနေရာမှ အနီးကပ်ရိုက်ကွက် ပေါ်အလာတွင် ရွှေရောင်ဆံပင်လေးများ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လွင့်နေသည်ကို မြင်ရပါမှ လမ်းလျှောက်နေသူမှာ မိန်းကလေးတစ်ဦးဖြစ်ကြောင်း သိရှိရသည်။

သူမ နှုတ်ခမ်းလေးများမှာ နီရဲနေပြီး ဆေးဆိုးထားသည်နှင့် လုံးဝမတူဘဲ သဘာဝအလှမျိုး ဖြစ်သည်။

ငယ်ရွယ်သူ အပျိုဖြန်းကလေး လမ်းလျှောက်နေသည်မှာ နောက်က ကြည့်လိုက်ပါလျှင် ဘောင်းဘီကျပ်ကျပ် တင်ပါးထွားထွား၊ နိမ့်လိုက် မြင့်လိုက် မလှမ်းချင် လှမ်းချင် ခြေလှမ်းလေး လှမ်းနေပါသည်။

ပခုံးပေါ်မှာ အိတ်ကြီးတစ်လုံးကိုလည်း သူ ထမ်းထားပါသည်။ ကားတစ်စီး ဖြတ်လာတိုင်း ဖြတ်လာတိုင်း လက်ကလေး ပြ ပြပြီး သူမ တားတား နေပါသည်။ အပျိုဖြန်းကလေး တံတားတစ်ခုအရောက်တွင် လက်တန်းပေါ် ထိုင်လိုက်ပြီး လာသမျှကားကို လက်ပြတားနေပါသော်လည်း ဘယ်ကားမျှ ရပ်မပေး။

ကံကောင်းချင်တော့ အပျိုဖြန်းကလေး ဒီတစ်ခါ တားလိုက်သောကားမှာ မမျှော်လင့်ဘဲ အရှိန်သတ်လိုက်သည်။ တစ်ယောက်တည်း မောင်းလာသော အမိုးမပါ ပြိုင်ကားနီနီလေး ဖြစ်သည်။

ကားမောင်းသူမှာ ခရီးရှည်မောင်းလာပုံ ပေါ်နေသည်။ လည်ပင်းမှ လည်စည်းများ ခပ်ကျယ်ကျယ်ဖြုတ်ပြီး ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေပုံရသည်။

ကားရပ်ပေးသော်လည်း ကား၏အရှိန်ကြောင့်လက်ပြသောနေရာတွင် ကားမရပ်မိဘဲ ခပ်ဝေးဝေးရောက်နေပါ၍ အပျိုဖြန်းကလေး ပြေး၍ ကားဆီသို့ သွားရပါသည်။

'အနီးဆုံးစခန်း လိုက်ပါရစေ' ကားမောင်းသူ စကား ပြန်၍ မပြောသော်လည်း ကားတံခါးကို တွန်းဖွင့်ပေးလိုက်ပြီးမှ မျက်နှာမှ ပြုံးပြုံးနှင့် 'အိုကေ' ဆိုသော စကားအပြောမျိုးနှင့် မျက်နှာ ပြုံးပေးလိုက်ပါသည်။ ကားမောင်းသူနှင့် အပျိုဖြန်းတို့ ရှေ့ပိုင်းတွင် အတူထိုင်လိုက်ပါသည်။ အိတ်ကြီးကို နောက်ပို့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လိုက်ရန် ဟန်အပြလိုက်တွင် အပျိုဖြန်းကလေး အိတ်ကြီးနောက်ကို ပစ်လိုက်သည်နှင့်အတူ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အနီးကပ် ထိုင်လျက် ဖြစ်သွားပါတော့သည်။

'မင်း ဘယ်ကိုသွားမှာလဲ'

'အလုပ်တစ်ခုခု အရှာထွက်လာခဲ့တာပါ'

'ငါ့မှာ ကုမ္ပဏီတစ်ခုရှိတယ်၊ အလုပ်လုပ်ချင် ရပါတယ်'

သူတို့နှစ်ဦး စကားလက်ဆုံကျလာသည်မှာ ဘယ်မျှ ကြာခဲ့သနည်းဟူမူ အပျိုဖြန်းကလေး ကုမ္ပဏီပိုင်ရှင်၏ ရင်ခွင်ကို မှီပြီး အိပ်မောကျသွားသည်အထိ ဖြစ်သည်။ ခရီးဝေးဝေး သူတို့ မောင်းနှင်ခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။

လမ်းတွင် မှောင်ပြီဖြစ်၍ အနီးဆုံး ဟိုတယ်တစ်ခုတွင် ခရီးတစ်ထောက်နားကြသည်။ နှစ်ယောက်တွဲ အခန်းတစ်ခု ရှာသည်။

ကောင်မလေးမှာ ဦးဆောင်ပြီး အားလုံးလုပ်နေ၍ ကားဆရာ သူဌေးမင်းမှာ နောက်ကရပ်ပြီး ငြိမ်နေသည်။

ခရီးသည်စာအုပ်ကြီးတွင် သူတို့နှစ်ဦးနာမည် တိုးတိုး တိုးတိုး စကားပြောပြီး ရေးလိုက်ကြရာ တစ်နေရာသော အကွက်တွင် 'ဇနီးမောင်နှံ'ဟု အပျိုဖြန်းလေးက လက်မနှေး လက်မတွန့် ဖျတ်ဖျတ်လတ်လတ်ရေးချလိုက်ရာ သူဌေးမင်း မျက်လုံး မပြူးချင်ပြူးချင် တစ်ဦးတည်း ပြူး၍ ပြုံးနေပါသည်။

ဟိုတယ်အစောင့်က ပေးလိုက်သော အခန်းသော့ လက်ထဲအရောက်တွင် အပျိုဖြန်းကလေး သော့ကလေး ယမ်းယမ်းပြီး အခန်းရှိရာသို့ ဦးဆောင်လျက် တင်ပါးဆုံ နိမ့်ချည်မြင့်ချည်နှင့် လမ်းလျှောက်နေပါသည်။

ကားဆရာ သူဌေးမင်း ဘာလိုလိုညာလိုလိုနှင့် မင်္ဂလာဦးည ခရီးထွက်လာသည့်အလား ပျားရည်ဆမ်းသောမျက်နှာနှင့် အခန်းထဲ ဝင်လာနေပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သူဌေးမင်း အခန်းထဲရောက်သည့်အခါ အပျိုဖြန်းလေးမှာ ဖိတ်ခေါ်နေသည့်ပုံပေါ်နေသည်။

သူဌေးမင်း မလှုပ်မယှက် ငြိမ်နေသည်ကိုပင် သူမ မခို့တရို့အပြုံးကလေး ပစ်လိုက်သည်။

ပျားရည်ဆမ်းသော မျက်နှာ၊ မုတ်ဆိတ်ပျားစွဲသော သူဌေးမင်း ဘာတွေလုပ်နေပြီကိုဖြင့် စာဖတ်ပရိသတ်တို့ စဉ်းစားသာ ကြည့်ကြပါ။ စာရေး၍ ကျွန်တော် ဆက်လက်တင်ပြလျှင် ပြည့်စုံမည် မထင်ပါ။

သူဌေးမင်းကို သူ မြှူဆွယ်နေသည်မှအစ သူဌေးမင်းနဲ့ သူမတို့အတူ တပျော်တပါး နေကြပုံတို့မှာ ၁၈ နှစ်အောက် ကလေးများ မကြည့်ရဆိုသော စကားကို ညှိနေရာကျမှ ကျွန်တော် အဓိပ္ပာယ်ပေါ်ပါတော့သည်။

အရှေ့တိုင်းရုပ်ရှင်တို့မှာ သည်အခန်းအရောက်တွင် ဟိုဟာဖုံးလိုက်၊ ဒီဟာဖုံးလိုက်၊ လိပ်ပြာကလေးက ပန်းပွင့်ကလေးပေါ်နားလိုက်၊ လိပ်ပြာဖိုလိပ်ပြာမလေး စုံတွဲ တစ်ကောင်နှင့်တစ်ကောင် တွဲပြလိုက်ဆိုသော ယဉ်ကျေးသည့် ပြကွက်များသာဖြစ်သည်။ သို့သော် ယခုပြကွက်များမှာ ညှိသို့မဟုတ်ဘဲ အားလုံး ရှင်းရှင်းလင်းလင်းကြီး ဖြစ်သည်။ အနောက်တိုင်းရုပ်ရှင်ဆိုသည်မှာ ညှိကိစ္စတို့ကို အသားယူကြသည် ထင်ပါသည်။

ဒါကြောင့် ၁၈ နှစ်အောက်ကလေး မကြည့်ရဟု ဆိုခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ အပျိုဖြန်းလေး အိပ်ရာပေါ်တွင် အနားယူနေချိန်၌ သူဌေးမင်း ရေချိုးခန်းဘက်မှ စကားလှမ်းပြောလိုက်ပါသည်။ သူ ဒီနေ့ ခရီးဆက်သွားရမည့်အကြောင်း၊ ကောင်မလေး ဒီမှာ နေခဲ့ဖို့၊ သူ ဟိုတယ်ခ ရှင်းထားခဲ့မယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းပြောနေစဉ် အပျိုဖြန်းလေးမှာ ရေချိုးခန်းထဲ ဝင်သွားပြန်ရာ ၁၈ နှစ်အောက်ကလေးများ မကြည့်ရ ဇာတ်လမ်း နောက်တစ်ပုဒ်ပြပြန်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရေချိုး၍ သူတို့ ပြန်သွားပါပြီ။

ဟိုတယ်အစောင့်ထံ သူတို့ သည်အခန်းကို ဆက်နေဦးမည် ဆိုသည့်အကြောင်း တယ်လီဖုန်းဆက်လိုက်သည်။ သူဌေးမင်းက တယ်လီဖုန်းပြောနေသည်။ သူဌေးမင်း တယ်လီဖုန်းချအပြီး သူ ခရီးဆက်ထွက်ရဦးမည်ဖြစ်ကြောင်း မနက်ဖြန်ကို ပြန်လာမယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း ကောင်မလေးကို ပြောပြပြီး အကျႌဝတ်နေသည်။ မခွဲနိုင်မခွာရက်နှင့် ကောင်မလေးက လုပ်ပြနေသည်။

ကားနှင့် သူဌေးမင်း ထွက်အသွားတွင် ကောင်မလေး ဟိုတယ်ကြီးပေါ်မှ လက်ယမ်းပြနေသည်မှာ မခွဲနိုင်မခွာရက် ဖြစ်နေပုံ ပေါ်နေပြန်ပါသည်။

ကား ဝေးဝေးမောင်းလာရာမှ မြို့တစ်မြို့ထဲသို့ ရောက်လာပါသည်။ သူဌေးမင်း ကားမောင်းဝင်နေသောအိမ်မှာ အမျိုးသမီး အသက်ကြီးကြီးတစ်ယောက် အဝတ်များ နေပူလှန်းနေသည်ကို မြင်ရသည်။ အိမ်ရှင်မတစ်ယောက်နှင့် တူသည်။ ကားဆိုက်လိုက်သောအခါ အိမ်ရှင်မက ညက ပြန်မလာတာ အလုပ်တွေများလို့လားဆိုသော အမေး မေးနေသည်။ အိမ်ရှင်မမှာ သူ၏ဇနီးဖြစ်ကြောင်း သိရပါသည်။

'အလုပ်တွေ သိပ်များတယ်ကွာ၊ ညက အိပ်တောင် မအိပ်ရဘူး၊ အလုပ်သမားတွေ ကိစ္စတွေက သိပ်ဒုက္ခပေးတာပဲ၊ လခတိုးပေးရမလိုလို ပြောနေလို့ တော်တော်ငြိမ်သွားအောင် ရှင်းလိုက်ရတယ်'

တစ်အိမ်လုံး သူတို့နှစ်ယောက်ပင်ရှိသည်။ သားသမီး မထွန်းကားကြ။ ထမင်းစားနေသောအချိန်တွင် သူဌေးမင်းက ဇနီးကို ကလေးများရမည်ဆိုလျှင် ပျော်စရာကောင်းမည့်အကြောင်း ပြောပြသည်။ ဇနီးသည် မျက်နှာညှိုးငယ်သွားပြီး ဒီနှစ်တော့ ကလေးရနိုင်ကြောင်း ဆရာဝန်ကပြောသည်ကို ပြန်ပြောပြသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆရာဝန်က လင်တော်မောင်ကို ခေါ်လာရန် တစ်နေ့က မှာလိုက်သည်ကို လင်တော်မောင်အား ရှင်းပြပါသည်။ ကလေးမရတာ အိမ်ရှင်မတစ်ယောက်တည်း အပြစ်မဟုတ်ဘူး၊ အိမ်ရှင်အမျိုးသားကိုလည်း စမ်းသပ်ရန် လိုသတဲ့၊ နှစ်ယောက်စလုံး စုံစမ်းစစ်ဆေးကြည့်မှ အဖြေမှန်ပေးလို့ရမည်ဖြစ်သည်ကို အိမ်ရှင်မက ပြန်လည်ဖောက်သည်ချ ပြောပြသည်။

လင်တော်မောင် သူဌေးမင်းမှာ အိမ်ရှင်မပြောသော စကားများကို စိတ်ပါလက်ပါ နားထောင်နေပုံမပေါ်ပါ။ စိတ်တစ်ခုလုံးသည် ဟိုတယ်က ကောင်မလေးထံရောက်နေပြီး သူ့အတွေးမှာ ကောင်မလေးက ထမင်းရူးကျွေးနေသည်ဟု ထင်နေပုံရသည်။ အိမ်ရှင်မကြီးနေရာတွင် ကောင်မလေးအဖြစ် ရုပ်ရှင်တွင် ပေါ်လာပြီး အမျိုးမျိုးစဉ်းစားနေသည်။ အိမ်ရှင်မကြီးစားသောက်ခန်းထဲ ဟိုထသွား သည်ထသွား လုပ်နေသည်များကို အပျိုဖြန်းကောင်မလေးအဖြစ် မြင်တွေ့နေရသည်။ ကောင်မလေးသာ သည်အိမ်မှာရှိနေမယ်ဆိုလျှင် သူ အပျော်ကြီး ပျော်မည်ဖြစ်ကြောင်း တစ်ဦးတည်း စဉ်းစားနေပါသည်။ အမှန်တော့ဖြင့် စိတ်ကူးယဉ်ကြည့်ခြင်းမျှသာ ဖြစ်သည်။

နှစ်ကြာမြင့်စွာ ပေါင်းသင်းခဲ့ပြီးဖြစ်သော အိမ်ရှင်မနှင့်အတူ တစ်ဦးတစ်ယောက်မျှမရှိသော တိတ်ဆိတ်နေသည့် အိမ်သာယာကြီးအပေါ်တွင် တွေ့ဆုံနေပါသော်လည်း မည်သို့မျှ စိတ်မပါ။ ညက အလုပ်ပင်ပန်းလို့ အိပ်ရေးမဝတဲ့ အကြောင်း၊ ပင်ပန်းတဲ့ အကြောင်း၊ အိပ်ချင်ပြီဖြစ်တဲ့ အကြောင်းကို ဇနီးကြီးကို ချော့ပြောနေရသည်။ ဇနီးအနေဖြင့် အတူအိပ်သော ခရီးဝေးပြန် ခင်ပွန်းနှင့် အပျော်ကြီး ပျော်လိုက်ချင်သည်။ လင်တော်မောင်မှာ အပျိုဖြန်းကလေးနှင့် တွေ့ပြီးစဖြစ်၍ စိတ်မလာနိုင်။ ငြိမ်နေသည်။

စိတ်ပျက်လက်ပျက်နှင့် အချိန်လွန်သွားပုံ၊ လင်တော်မောင် အိပ်မောကျနေချိန်တွင် ဇနီးမှာ အိပ်မပျော်နိုင်၊ စိတ် ဒုက္ခရောက်နေပုံ၊ သနားစရာ ဒုက္ခဖြစ်သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အိပ်ရေးဝပြီး လန်းဆတ်လာသော လင်တော်မောင်မှာ မအိပ်မနေ စောင့်နေသော ဇနီးသည်ကို စိတ်တွင် အပျိုဖြန်းကလေးအဖြစ် အတွေးနှင့် ပျော်မြူးနေပုံကို သူတို့ဆက်၍ တင်ပြပါသည်။ အမှန်မှာတော့ အိမ်ရှင်မသာ သူနှင့် တွေ့နေခြင်း ဖြစ်သည်။ အိမ်ရှင်မအဖို့ သူ့ခင်ပွန်းသည် ဘယ်သူ့ကို မှန်းနေကြောင်း မသိရှာပေ။ ရုပ်ရှင်မှာတော့ အိမ်ရှင်မနေရာတွင် အပျိုဖြန်းလေးအဖြစ် ရုပ်အသွင်ကို ပြောင်းပြီး အသေးစိတ် တင်ဆက်နေလေရာ သည်နေရာတွင် ၁၈ နှစ်အောက်ကလေး မကြည့်ရ တစ်မျိုး တွေ့ရပြန် ပါသည်။

သည်အခန်း ဇာတ်လမ်းမှာတော့ ကျွန်တော့်စိတ်ထဲ တစ်မျိုးကြီး ခံစား ရပါသည်။ မိမိဇနီးသည်ဖြစ်ပါသော်လည်း အိမ်ထောင်ပေါင်းရက် ကြာမြင့် လာပြီဖြစ်ပါ၍ အချစ်ပေါ့ကာ 'နွားအိုမြက်နုကြိုက်' ဆိုသော စကားကိုဖော်နေ ကြောင်း တွေ့ရသည်။ အိမ်ရှင်မများ သတိထားသင့်သော သင်ခန်းစာတစ်ခု ဖြစ်နေသည် ထင်ရသည်။

အိမ်ရှင်မသည် ဇနီးသည်ပီပီ ခင်ပွန်းသည်ကို ပြုစုရှာသည်။ မိမိ ခင်ပွန်းသည် အခြားဇာတ်လမ်းကိုတော့ သူ မသိရှာပေ။ မိမိခင်ပွန်း အလုပ်ထဲတွင် အလုပ်များနေပါ၍ ပင်ပန်းလာသည် ထင်သည်။ ခင်ပွန်းသည် ပန်းလာသည်ကို သူ လန်းသွားစေချင်သည်။ ယခု သူ့ခင်ပွန်း လန်းသွားသော အခြေအနေမှာ သူ့အား ကိုယ်စားထားပြီး မြို့ကောင်ပေါက် အပျိုဖြန်းလေး အဖြစ် အမှန်းခံရသည်ကို သူ မသိရှာ။

ဒါရိုက်တာ၏ တင်ပြချက်မှာ အိမ်ရှင်မ၏ ရုပ်ပုံဖော်လိုက်၊ အပျိုဖြန်း ကလေး ရုပ်ပုံဖော်လိုက် ဖြစ်သည်။

သို့သော် အိမ်ရှင်မကို အိမ်ရှင်အမျိုးသား ကတိမတည် သစ္စာဖောက်ပြီး ဖောက်ပြားနေသည်ကို မြင်နေရသူ ဇာတ်ကားကြည့် ပရိတ်သတ်မှာ မည်သို့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စိတ်နာမည်ကို ကျွန်တော် ကိုယ်တိုင် ခံစားချက်ဖြင့် စဉ်းစားကြည့်မိပါသည်။ တကျော့ ကာမဘက်က ကြည့်၍ တစ်မျိုးခံစားရသည်ထက် ဖောက်လှဲဖောက်ပြန် ဖြစ်နေသည်ကို ကြည့်ပြီး 'လောကကြီးမှာအဖြစ် အပျက်တွေက ဒီလိုပါလား' ဆိုသော ဒါရိုက်တာ၏ ဆုံးမချက်ကို တစ်မျိုးကြည့်၍သင်ခန်းစာ ရမိပါသည်။ အိမ်ရှင်မမှာ ကျေးဇူးကြီးလှသော သူ့ခင်ပွန်းသည် ပင်ပန်းလှသည် အထင်ဖြင့် မမောနိုင် မပန်းနိုင် ညဝတ်အင်္ကျီဝတ်ပြီး ကြက်ဥကိုခွဲ၍ နွားနို့ထဲ ထည့်ခေါက်ကာ စားဖွယ်သောက်ဖွယ်ပြုပြီး ပြုစုရှာသည်။

မှန်ပါသည်။ ယောကျ်ားများမှာ ပြုစုရပေမည်။ ပြုရကျိုး နပ်ရန်မှာ ပြုစုသူ မိမိဇနီးကို မိမိဇနီးအဖြစ် မြင်စေချင်သည်။ ညဝတ်အင်္ကျီကြီး ဝတ်ထားသည်ကို မြင်စေချင်သည်။ မြင်စေချင်သည့်အတိုင်း ယောကျ်ားသား မမြင်တော့ဘဲ ညဝတ်အင်္ကျီအစား ဘောင်းဘီတိုလေးတစ်ပိုင်းသာ ဖုံးထားပြီး နွားနို့ဖန်ခွက်ကိုင်ထားသူ အပျိုဖြန်းကလေး သူ့အနား ပူးပူးကပ်ကပ်နှင့် နေပုံမှာ အပေါ်ယံကြည့်က လှပစွာသော မိန်းမပျိုလေးမြင်နေရ၍ ကြည့်ကောင်းပါသည်။ ဖောက်လှဲဖောက်ပြန်နေသည်ကို ပြန်၍ စဉ်းစားကြည့်မှ စိတ်နာစရာ ဖြစ်သည်။

နံနက်လင်း၍ အလုပ်ခွင်ကို အရေးတကြီး သွားတော့မည့်ပုံဖြင့် ချစ်ဇနီးကို ချော့နေပြန်သည်။ ချစ်ဇနီးမှာ လိုအပ်သမျှ ပစ္စည်းများကို ကားထဲ ထည့်ပေးနေရှာသည်။ အလုပ်သမားတွေနှင့် ပြေပြစ်စေရန် သတိပေးလိုက်ရှာသေးသည်။ သူ့ခင်ပွန်းသည် တစ်ညပျောက်နေခဲ့သည်မှာ အလုပ်သမားများနှင့် အလုပ်များနေ၍ဟု အကြောင်းပြသည်တို့ကို ဇနီးသည်မှာ အဟုတ်ထင်နေရှာသည်။

သူဌေးမင်း လင်တော်မောင် ကားထွက်သွားပါမှ အိမ်တွင်းကိစ္စအဝဝကို ဆက်လက်လုပ်နိုင်ရှာသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သူဌေးမင်းမှာ အလုပ်ခွင်ကိုမသွားဘဲ အပျိုဖြန်းလေး ရှိရာ ဟိုတယ်ကို တည့်တည့်မတ်မတ် ခရီးနှင်ခဲ့ပါသည်။

သူ့ဇနီးလေး အပျိုဖြန်းဟု ဟိုတယ်စာအုပ်တွင် အမည်ဖော် ရေးသားထားပါ၍ ဟိုတယ်စောင့်တို့က သူ လာလျှင် လာချင်း ခရီးဦးကြိုပြုကာ တံခါးဖွင့်ပေးကြသည်။ ပြုံးသူက ပြုံး၊ မဲ့သူက မဲ့၊ ငြိမ်ငြိမ်နေသူက ငြိမ်နေကြပါသည်။ မြင်ကွင်းတစ်ခုလုံးမှာ အမျိုးမျိုးဖြစ်နေခြင်းမှာ အကြောင်းရှိပါသည်။ သူဌေးမင်းနောက်ကွယ်တွင် အပျိုဖြန်းကလေးသည် ဟိုတယ်ရောက်လာသမျှ ယောကျ်ားသားများနှင့် ပျော်သည်၊ ပါးသည်။ တစ်ခန်းဝင် တစ်ခန်းထွက် လုပ်သည်။ ဟိုတယ်တစ်ခုလုံး သူဌေးကတော်ကြီး ခါးစောင်းတင်ပြနေ၍ ဖြစ်သည်။

ဤအဖြစ်အပျက်အားလုံးမှာ သူဌေးမင်းသည် သူ့ဇနီးသည် အိမ်ရှင်မအစစ်နှင့် ကြည်နူးသောညများက အပျိုဖြန်းလေးသည် အမှန်စင်စစ် ဟိုတယ်ရောက် ယောကျ်ားလေးများဖြင့် အပျော်ကြီး ပျော်နေသော ညများဖြစ်နေပါသည်။ သူဌေးမင်း မသိရှာပေ။

သူဌေးမင်း ပြန်လာပါမှ အပျိုဖြန်းလေး အခန်းအရောက် အမြန်ပြန်လာပြီး သူဌေးမင်းကို ကြိုရသည်။ ဣန္ဒြေကြီးတစ်ခွဲသားနှင့် သူဌေးမင်းကို အပျိုဖြန်းလေး ပြုစုရန် ပြင်ဆင်သည်။ သူ စောင့်နေရတာ မောနေပုံလုပ်၍ ပြရှာသည်။

သူဌေးမင်း၏ လိပ်စာကို အတိအကျရရန် ဟိုတယ်စောင့်များနှင့် ပူးပေါင်းခဲ့ရာ ယခု အပျိုဖြန်းလေး သူဌေးမင်း၏လိပ်စာကို သိပြီးဖြစ်နေသည်။ သို့သော် သူဌေးမင်း မသိရှာ။

နွားအိုမြက်နုကြိုက် သူဌေးမင်း ကောင်မလေး၏ ကျော့ကွင်းတွင် ဝင်နေပြီဖြစ်ရာ ယခု ပြန်လာသောအကြိမ်တွင် သူက ကောင်မလေးကို ဆိုယ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နေသည်။ ကောင်မလေး စိတ်ကောက်မည်ကို စိုးရိမ်နေရသည်။ ကောင်မလေး ရေချိုးခန်းဝင်နေသည်ကို သူ မြန်မြန်ထွက်လာစေလိုသည်။ ကောင်မလေး ထွက်မလာမီ အပျိုဖြန်း၏ပစ္စည်းများဘေး၌ ရပ်ကြည့်နေစဉ် ကောင်မလေး၏ နေ့စဉ် ဒိုင်ယာရီကို တွေ့လိုက်ရသဖြင့် ကောက်ယူဖတ်ကြည့်လိုက်ရာ သူဌေးမင်း၏ နာမည်နှင့် တန်းနေသော မျဉ်းကြောင်းပေါ်တွင် ၃၈ ယောက်မြောက် ဟူသော စာလုံးကို မကျယ်လှသော အသံတိုးတိုးကလေးဖြင့် ရွတ်ဖတ်လိုက်မိပါသည်။

သူဌေးမင်း၏ မျက်လုံးတို့မှာ ဝိုင်းစက်နေပြီး အခန်းတွင်းမှ နေးကွေးသော ခြေလှမ်းဖြင့် အသာတကြည်ထွက်လာပြီး ကောင်တာမှာ ‘ငွေများရှင်းပါရစေ’ဟု ဟိုတယ်အစောင့်ကို ပြောရှာသည်။

ကောင်မလေးမှာ သူဌေးမင်း အခန်းထဲရှိသည်အထင်နှင့် ရေချိုးခန်းထဲမှ တီတီတာတာ ပြောနေရှာသည်။

သူမ ရေချိုးအပြီး အခန်းအပြင်ဘက်အထွက်တွင် သူဌေးမင်း ကားအပြင်းမောင်းထွက်သွားနေသည်ကို မြင်သည်နှင့် တစ်ချိန်တည်း သူ့နေ့စဉ်ဒိုင်ယာရီလေး ကြမ်းပြင်ပေါ်ကျနေသည်ကို တွေ့လိုက်ရပါသည်။

မျက်နှာသုတ်ပဝါကြီး ကိုယ်လုံးတီးတွင်ပတ်လျက် အပျိုဖြန်းလေးဒိုင်ယာရီကို ကောက်ယူကာ ငြိမ်သက်နေရာမှ ကျယ်လောင်သော ရယ်ချင်းကြီး ရယ်လိုက်ကာ ၃၈ အောက်တွင် ၃၉၊ ၄၀၊ ၄၁ ဟု ဒေါသလေးပါပါ နှုတ်ခမ်းလေးစူစူနှင့် ဆက်၍ ဆက်၍ ရေးသား မှတ်ချက်ချလိုက်ပါသည်။

ဤဟိုတယ်တွင် ဆက်၍ မနေလိုတော့သည့်ဆန္ဒနှင့် သူမ၏ အိတ်ကြီးထဲသို့ ပစ္စည်းများ ကောက်ယူထည့်ပြီး ပခုံးပေါ်တင်လိုက်ကာ ဟိုတယ်မှ ခြေကျင် ထွက်ခွာသွားပါသည်။ အင်္ကျီအဝါ၊ ဘောင်းဘီအပြာ၊ လက်ကိုင်ပဝါ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အနီ ခေါင်းစည်းလေးနှင့် ကားလမ်းအတိုင်း လျှောက်နေရာမှ နောက် မြင်ကွင်းတစ်ခုမှာ သူဌေးမင်း၏ဇနီးထံ အပျိုဖြန်းလေး ရောက်နေပါသည်။

အပျိုဖြန်းလေး ပြောနေသောစကားမှာ 'သူသည် သူဌေးမင်း၏စက်ရုံမှ အလုပ်သမတစ်ဦးဖြစ်ကြောင်း၊ သူ့ ခင်ပွန်းသည်မှာ သေဆုံးသွားပြီဖြစ်သော ကြောင့် ယခု ကိုယ်လေးလက်ဝန်နှင့် သူ ကျန်နေခဲ့ကြောင်း၊ သူဌေးက သူ့အိမ်ကိုလာပြီး သူ့ဇနီး အကူအညီလုပ်ပေးရင် ဖြစ်နိုင်ကြောင်း ပြောဖူးလို့ လာခဲ့ပါတယ်' ဆိုသော စကားများကို အပျိုဖြန်းလေး ဖြန်း၍ လိမ့်၍ လုပ်ဇာတ်များခင်း၍ အိမ်ရှင် သနားလာအောင် ပြောပြနေပါသည်။

စကားပြောရင်း အပျိုဖြန်းလေးမှာ အိမ်ရှင်မလုပ်သမျှ အလုပ်တို့ကို ဝင်ရောက်ကူညီနေပြီးဖြစ်တာကြောင့် အိမ်ရှင်မအနေနှင့် ကိုယ်ဝန်ဘယ်နှစ်လ ရှိပြီလဲ ဆိုသော အမေးကို မေးလိုက်ပါသည်။

'သုံးလရှိပါပြီ'

'ဒါ သားဦးကိုယ်ဝန်ပဲလား'

'ဟုတ်ပါတယ်၊ တစ်ခါမှ မမွေးဖူးပါဘူး'

အိမ်ရှင်မ မေးနေခြင်းမှာ ကိုယ်ဝန်သည်တစ်ဦး တွေ့နေ ရသည်ကို သူ သိပ်ကျေနပ်ပုံရပါသည်။ သူကိုယ်တိုင် ကိုယ်ဝန် မရဖူးပါ၍ ကိုယ်ဝန်ရှိနေပြီ ဖြစ်သော မိန်းကလေးတစ်ဦးကို သူ အကျေနပ်ကြီး ကျေနပ်ကာ ဝမ်းသာ နေသည်။ မွေးလာသော ကလေးကို သူ ကောက်ယူမွေးစားမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ နောက်ဆုံး သူ့ကလေးအဖြစ် အပိုင်ယူလိုပါက ယူလိုကြောင်းတို့ကို အပျိုဖြန်း လေးအား အားပါးတရ ပြောပြနေပါသည်။

သားသည် ကိုယ်ဝန်နုနုတွေဟာ အလုပ်ကြမ်း မလုပ်ရဘူး၊ ကျန်းကျန်း မာမာရှိအောင် ပင်ပင်ပန်းပန်း မလုပ်ရဘူး၊ ခရီးပန်းလာလို့ နားရအောင် အခန်းပြုလုပ်ပေးမည်တို့ကိုပြော၍ ပျာပျာသလဲ အိမ်ရှင်မ ဖြစ်နေပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နေရာထိုင်ခင်းအဖြစ် အိမ်ပေါ်ထပ်မှာ ပေးထားပါသည်။ စားစရာ သောက်စရာများ သူကိုယ်တိုင် ပို့ပေးပါသည်။

သားသည်မီခင်ဘဝရောက်လိုနေသော အိမ်ရှင်မတစ်ဦး၏ မိခင်မေတ္တာကို သွယ်ဝိုက်ပြသနေဟန်ဖြစ်သည်။

သူ၏ သမီးအရွယ် မိန်းကလေးတစ်ဦး ခင်ပွန်းသည် သေဆုံးသွား၍ ကြည့်ရှုပြုစုရသည်ကို အကျေနပ်ကြီး ကျေနပ်နေပုံ ပေါ်ပါသည်။

ကြမ်းခင်းများရေဆေးပြီး ရေဖတ်တိုက်နေရာသို့ အပျိုဖြန်းလေး ဝင်ရောက်ကူညီလေရာ အိမ်ရှင်မကြီးက မလုပ်ရန် ဟန့်တားလိုက်သည်။ ချော်လဲလျှင် ကိုယ်ဝန်ပျက်သွားမည်ကို စိုးရိမ်နေရှာသည်။

ညစာစားပြီး အိပ်ချိန်အရောက်တွင် ကောင်မလေးအိပ်ခန်းကို လိုက်ပို့သည်။ တယုတယထားကြောင်း ပေါ်လွင်နေပါသည်။

ည၌နက်သောအချိန်အရောက်တွင် သူဌေးမင်း ကားမောင်း၍ အိမ်ပြန်အရောက်တွင် အိမ်ရှင်မက ကိုယ်ဝန်သည် အလုပ်သမလေး ရောက်နေကြောင်း၊ သူ့အနေနှင့် ကိုယ်ဝန်ကို ကောင်းမွန်စွာ ပြုစုပေးမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ အိမ်မှာလည်း ကလေးမရှိတာနှင့် အဆင်သင့်ဖြစ်ကြောင်း ဝမ်းပန်းတသာ သူ့ခင်ပွန်းကို ပြောပြနေရာ ခင်ပွန်းသည်မှာ ပါးစပ်အဟောင်းသားနှင့် ဘာကိုမျှ ပြန်မပြောဘဲ ဘယ်က မိန်းကလေးလဲဆိုသော အမေး မေးလိုက်ချိန်တွင် ညဝတ်အင်္ကျီကြီးဝတ်ပြီး လှေကားထိပ်မှာရပ်နေသော အပျိုဖြန်း ကိုယ်ဝန်သည်ကို မြင်လိုက်ပါမှ သူဌေးမင်း မျက်လုံးပြူးသထက် ပြူးသွားပါတော့သည်။ ဘာကိုမျှ ပြန်မပြောတော့ဘဲ အလုပ်သမလေးအဖြစ် သူ့ဇနီးကိုသာ ဆက်လက် ညာရပါတော့သည်။ သူ့ဇနီးပြောသမျှ ကောင်းကြောင်း၊ ကိုယ်ဝန်မွေးပြီးရင်လည်း မွေးစားနိုင်ကြောင်းတို့ကိုသာ ခပ်တည်တည်နှင့် ပြောပြနေရပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သန်းခေါင်ယံအချိန်တွင် သူဌေးမင်း ချွတ်နင်းပြီး အသာလေး ကောင်မလေးအခန်းကို ဝင်ပါတော့သည်။

ယခု အခန်းချွတ်နင်းဝင်ပုံမှာ ကာမ တဏှာကိစ္စ မဟုတ်တော့ဘဲ အကြောက်ကြီး ကြောက်နေတဲ့ မျက်နှာ၊ ဒုက္ခရောက်တော့မယ့် မျက်နှာနှင့် သူဌေးမင်းတွေ့နေရပုံပေါ်နေပါသည်။ ကောင်မလေးကို သူ ဘာလာလုပ် တာလဲဆိုသော အမေးကို ကျယ်ကျယ် မမေးရဲဘဲ တိုးတိုးလေသံဖြင့် မေးသည်။

'ချစ်လွန်းလို့ ကြိုးစားလိုက်လာတာပေါ့၊ ချစ် ဆိုရင်လေ အလွန်ချစ်၊ သိပ်ကိုချစ်ပေါ့၊ ကျွန်မ ချစ်သလို ရှင်တို့ယောကျ်ားတွေ ကျွန်မကို မချစ်လို့ ဒီလို ပစ်တာပါပဲ၊ ကျွန်မကို မချစ်တာက ကျွန်မ မလှလို့လား၊ ရုပ်ကပဲ ဆိုးလို့လား၊ ကိုယ်အနေအထားကပဲ မပြေပြစ်လို့လား၊ ကြည့်စမ်းပါဦး ရှင့်၊ သေသေချာချာ ကြည့်စမ်းပါဦး'

အပျိုဖြန်းလေးမှာ မကျယ်လှသော စကားလေသံ အပြောလေးဖြင့် စကားလေး ငေါက်ဆတ်ငေါက်ဆတ်နှင့် ဒေါသနှော ပြောနေပါသည်။ မယ်ရွှေပွဲများ ပါဝင်ဆင်နွဲနေသည့်အလား မာယာ အသွယ်သွယ်ဖြင့် သူဌေးမင်းကြီးကို မြူဆွယ်နေပါသည်။

သို့သော် သူဌေးမင်းကြီးမှာ အကြောက်ပိုကာ ဒုက္ခ ရောက်နေပါသည်။ သူ့ဇနီး နိုးလာမည်ကိုလည်း စိုးရိမ်နေပုံပေါ်ပါသည်။ စကားကျယ်ကျယ် မပြောရဲဘဲ အပျိုဖြန်းလေး မြူဆွယ်နေသည်တို့ကိုပင် သူ မကြည့်ဝံ့။ ပျိုပျို ရွယ်ရွယ်၊ နုနုထွတ်ထွတ် ကြည့်ချင်စဖွယ် မြူဆွယ်နေသည်ကို သူ မကြည့်ရဲ။ ဟိုတယ်ပေါ် ပျော်ခဲ့သမျှ အခု မပျော်ပါနိုင်။ ငိုင်တိုင်တိုင် ဒုက္ခနှင့် ကြုံနေ ရပါပြီ။

သူဌေးမင်းက သူ သိချင်သောစကားတစ်ခုကို မေးလိုက်သည်မှာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

'ကိုယ်ဝန်က ဘယ်က ကိုယ်ဝန်လဲ'

'ကိုယ်ဝန် ရှိရှိ မရှိရှိ အရေးမကြီးပါဘူး၊ ဒါကတော့ လုပ်ဇာတ်ပေါ့၊ ယောကျ်ားတွေဟာ သတ္တိမရှိကြဘူး၊ ကျွန်မကို ဒီလိုပဲ ညာညာထားခဲ့ကြတာ၊ ဒီတစ်ခါတော့ ပညာစုံ ပြလိုက်ရမှာပဲ' ဆိုသော စကားတို့ကို အပျိုဖြန်းလေးက ကိုယ်လုံးပေါ် မှန်ကြီးရှေ့တွင် ရေမွှေးပုလင်းလေး ပန်းပန်းပြီး ပြောပြနေပါသည်။

သူဌေးမင်း မြွေပွေးကိုင်မိပြီးသား ဖြစ်နေပေပြီ။ ဆုပ်လည်း စူး၊ စားလည်း ရူး ဆိုသော စကားမျိုးအတိုင်း ဘာလုပ်ရမှန်း မသိပေ။

တစ်နေ့က သည်ကောင်မလေးနှင့် အပျော်ကြီးပျော်ခဲ့သော သူဌေးမင်း။ ယခု ဒုက္ခမီးတမြိုက်မြိုက် လောင်နေပြီဖြစ်သည်။

ဒီဒုက္ခမီးက ဘယ်အထိ တောက်လောင်မည်ကို သူဌေးမင်း ကိုတင် မသိပေ။ သူ တော်တော် စိတ်ဒုက္ခရောက်နေပေပြီ။

အိမ်ရှင်မ ချောင်းသံကြားပါမှ အခန်းထဲမှ တိတ်တဆိတ် ဖြည်းဖြည်း ထွက်လာပြီး အိပ်ရာထဲ အသာလေးဝင်အိပ်လိုက်ရသည်။ နံနက် ကော်ဖီပွဲတွင် ဗိုက်ဖုံးအင်္ကျီဝတ်ထားသူ အပျိုဖြန်းလေးမှာ ထိပ်ဆုံးထိုင်ခုံတွင် ထိုင်လျက် 'ယောကျ်ားတွေ မကောင်းကြောင်း၊ ယောကျ်ားတွေဆိုတာဟာ လူညာတွေ၊ မကောင်းတာလုပ်နေကြတဲ့သူတွေ၊ မိန်းကလေးတွေကို ဖျက်ဆီးနေကြတဲ့သူတွေ' ဆိုသော စကားများကို အားပါးတရ ပြောနေပါသည်။ အရှူးမလေး တစ်ယောက်လို ပြောနေပါသည်။

အိမ်ရှင်မမှာ ကောင်မလေး၏ သေသွားသည့်ယောကျ်ားအကြောင်း ပြောနေသည်အထင်နှင့် 'သေသွားသူကို ပြန် အပြစ်တင်မနေပါနဲ့၊ အခု ဒီအိမ်ရောက်နေပြီပဲ၊ ဘာဒုက္ခမှ မရောက်တော့ဘူးပေါ့' ဟု အိမ်ရှင်မက နှစ်သိမ့်စကား ပြောပြရှာသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အရှုံးမလေး စိတ်ရှုးပေါက်တိုင်း ထွေရာလေးပါး ဆက်ပြောနေစဉ် ငိုသံကြီး တရှိုက်ရှိုက်နှင့် ‘ဒီကိုယ်ဝန်က တခြားလူကိုယ်ဝန် မဟုတ်ဘူး၊ ဒီမန်နေဂျာသူဌေးကြီးရဲ့ ကိုယ်ဝန်ပေါ့’ လို့ ပြောလိုက်သောအခါ အိမ်ရှင်မရော သူဌေးပါ ဒုက္ခရောက်ပြီး အမယ်ဘုတ်ရဲ့ သူ့ချည်ခင် ဘယ်သူဝင်လို့ ရှင်းပါ့မယ် ဆိုသော စကားအတိုင်း ဒုက္ခမီးကြီး အိမ်ထောင်တစ်ခုလုံးသို့ အတုံးလိုက် အတစ်လိုက် ဝင်ပါတော့သည်။

သူဌေးမင်းက အပျိုဖြန်းလေးအား ငေါက်ငမ်းပြောဆိုပြီး နှင်ထုတ်နေသောအခါတွင် အပျိုဖြန်းလေးဟာ သူ့ရဲ့အိတ်ကြီးကိုယူ၊ ဘောင်းဘီအပြာလေး ပြန်ဝတ်ပြီး အင်္ကျီအဝါကို ပခုံးပေါ်တင်လျက် ‘ကိုယ်ဝန်ဆိုတာ အလကားပါ၊ သူဟာ ကိုယ်ဝန်သည်မှ မဟုတ်ဘဲ၊ ငွေရှင် ကြေးရှင် ဓနရှင်တွေကို ပြန်လည် ကလဲ့စားချေချင်လို့၊ ဟိုတယ်မှာ သူ့ကို ပစ်ထားခဲ့တာကို ကလဲ့စားချေချင်လို့ လာခဲ့တာပဲ’ ဟု ပြောပြောဆိုဆို အိမ်ထဲမှ ခပ်တည်တည် တင်ပဆုံလေး မြင့်လိုက်နိမ့်လိုက်၊ ခေါင်းကလေး လေထဲမှာ လှုပ်လိုက် မွှေ့လိုက်၊ ရွှေရောင်ဆံပင်များကို ဘယ်ဘက် ညာဘက် ခွဲချလိုက်နှင့် အိမ်ထဲမှ ထွက်ခဲ့ပါတော့သည်။

နောက်မြင်ကွင်းမှာ ဆရာဝန်ထံ ဇနီးမောင်နှံနှစ်ဦး ရောက်နေကြပြီး အိမ်ရှင်မက ကလေးမရခြင်းမှာ ယောက်ျားထံမှ ရောဂါများ မိန်းကလေးများကို ကူးစက်ပြီး ဂနိုရောဂါကြောင့် သားအိမ်ပြွန်လမ်းကြောင်း နှစ်ဘက်စလုံး ပိတ်နေ၍ ကိုယ်ဝန်မရကြောင်း၊ လေထိုးစမ်းသပ်သည့်အခါတွေ့ရကြောင်း ဆရာဝန်ကြီးက ရှင်းပြပါသည်။

ပို၍နားလည်သဘောပေါက်စေရန် ရုပ်ရှင်ထဲတွင် ရုပ်ရှင်ပြ၍ ဆရာဝန်ကြီးက ဂနိုရောဂါဖြစ်ပုံဖြစ်နည်း၊ကူးစက်ပုံကူးစက်နည်း၊ အနာရပြီးပြည်လိုက်အလာတွင် အဖြူကျတတ်ကြောင်း၊ ယောက်ျားထံမှအဖြူများ အမျိုးသမီးထံ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သို့ ကူးပြီး ဒုက္ခပေးကြောင်း၊ သည်အဖြူဆင်းခြင်းဟာ သဘာဝအလျောက် အမျိုးသမီးများတွင်ဆင်းသောအဖြူနှင့် အထင်လွဲကာ ရောဂါလက္ခဏာမပြသော၊ ဆီးမပူသော အမျိုးသမီး ဂနိုကျရောဂါအကြောင်း ရှင်းပြပါသည်။

ဂနိုရောဂါ အမျိုးသားများကို ဒုက္ခပေးပုံပေးနည်း၊ ဆီးသွားလမ်းကြောင်းတွင် ဂနိုရောဂါကြောင့် အနာများဖြစ်နေပုံ၊ ပြည်လိုက်လာပုံ၊ ဆေးဝါးမှန်ကန်စွာ မကုသပါ၍ အနာဖြစ်လိုက် ပေါ်လိုက်ပျောက်လိုက်၊ ပြန်ဖြစ်လိုက်နှင့် အနာမှာ ထူပြီး အနာဖေးတက်လာကာ ဆီးသွားရာလမ်းကြောင်း ပိတ်ဆို့ပြီး ဆီးမသွားနိုင်ဖြစ်ပုံ။

မိန်းကလေးများအဖို့ သားအိမ်ပြွန်တွင် ဂနိုပိုးဝင်ပြီး သားအိမ်ပြွန်ပိတ်သွားတတ်ပုံ၊ ဒါကြောင့် ကိုယ်ဝန်မရဖြစ်ပြီး သားသမီး မွေးဖွားခြင်းမရဖြစ်ပုံများကို ရုပ်ရှင်လေးပြပြီး ပညာပေးနေပါသည်။ ရုပ်ရှင်ထဲမှ ရုပ်ရှင်ပြီးအသွားတွင်

'ကလေး ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ မရတော့ဘူးလား'

သားအိမ်ပြွန်နှစ်ဘက်စလုံး ပိတ်သွားခဲ့ပြီဆိုရင်တော့ သန္ဓေသားဘယ်နည်းနဲ့မှ မရတော့ဘူး၊ ဆေးထိုးစမ်းသပ် စစ်ဆေးကြည့်တော့ နှစ်ဘက်စလုံး ပိတ်နေတာ တွေ့နေရပါ၍ မလွယ်ကူကြောင်းပြောအပြတွင် ဆရာဝန်က တိုးတိုးလေး ပြောပြနေပုံကတော့ လူမသိအောင် ကိုယ်ဝန်အတုလုပ်ပြီး ဆေးရုံမှာရှိတဲ့ မိဘတွေကပစ်သွားတဲ့ ကလေး မွေးစလေးတွေကို ကောက်ယူမွေးစားသင့်ကြောင်း အကြံပေးလိုက်ပါသည်။

နောက်များမကြာမီ ကိုယ်ဝန်အတုနှင့် တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ယုယနေပုံ၊ မိတ်ဆွေသင်္ဂဟများကို စားပွဲသောက်ပွဲများ ဖိတ်ကျွေးပြီး သူ့ကိုယ်ဝန်ကို လူသိအောင် ကြိုးစားပုံ၊ ရှစ်လကျော် ကိုးလလောက်တွင် သူတို့ ကလေးမွေးပြီးဖြစ်ကြောင်း သတင်းစာမှာထည့်ပြီး ကြော်ငြာပုံ၊ ကလေးလေး ထွေး၍

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပွေ့၍ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ချစ်ခင်နေကြောင်း တင်ပြအပြီး ရုပ်ရှင်ပြီးသွားခဲ့ပါသည်။

ဤရုပ်ရှင်ကားတစ်ခုလုံးတွင် တဏှာကာမကိုဦးစားပေး၍ ပြသောရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားတစ်ခုဖြစ်သည်မှာ မှန်ပါသည်။ အပျိုဖြန်းလေးနှင့် ဟိုတယ်မှာ သူဌေးမင်းတို့ နေကြထိုင်ကြ တွေ့ကြဆုံကြ ပျော်မြူးကြသည်တို့မှာ တဏှာကာမကို လှုံ့ဆော်ပေးသည်မှာ မှန်ပါသည်။

သို့သော် နောက်ပိုင်းတွင် ဖောက်လွဲဖောက်ပြန်လုပ်တတ်သူ အိမ်ရှင်ယောကျ်ားတို့ကို တစ်နေ့တွင် ဒုက္ခရောက်တတ်ကြောင်း ပညာပေးထားပါသည်။ ရောဂါဆိုသည်မှာ ညာ၍ မရ၊ မိုက်မှားမိသော အပြုအမူများက ဒုက္ခပေး၍ ဆုံးမလိုက်သည်တို့ကို ရုပ်ရှင်ကြည့်ပရိသတ်အား ပညာပေးထားပါသည်။

မိန်းကလေးတို့မှာ မကောင်းသောမိန်းမ ရှိသကဲ့သို့ ကောင်းသောမိန်းကလေး ရှိသေးကြောင်း၊ သားသည်မိခင် ဖြစ်လိုသော ဆန္ဒရှိကြောင်း၊ သားသမီးရှိနေပြီဟု လိမ်လည် ညာပြောသော အပျိုဖြန်းကလေးကို မိခင်ဖြစ်လိုသူက တယုတယ ပြုစုပေးကြောင်း၊ မိမိရဲ့ခင်ပွန်း မကောင်းမှုပြုမိပါသဖြင့် အိမ်ရှင်မအမျိုးသမီးမှာ အမြဲဘဝရောက်ပြီး တစ်သက်လုံး ကိုယ်ဝန်မရဖြစ်ရကြောင်းတို့ကို သွယ်ဝိုက်သော နည်းကလေးဖြင့် တဏှာကာမကို ပထမတင်ပြပြီး ဆွဲဆောင်လာခဲ့ရာ ဆုံးမခန်းရောက်ပါမှ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ပညာပေးလေးများဖြင့် ရုပ်ရှင်ကြည့်ပရိသတ်အား ဆုံးမပြုပြင်ထားပါသည်။

၁၈ နှစ်အောက် ကလေးမကြည့်ရဟု ဆိုထားခြင်းမှာ တဏှာကာမရုပ်ရှင်ကား ဖြစ်နေခြင်းကြောင့်သာ ဖြစ်ဟန်တူပါသည်။

သို့သော် ကျွန်တော့်အမြင်မှာ နားလည်သောအရွယ်ရောက်သူယောကျ်ားလေး၊ မိန်းကလေး အားလုံး မကြည့်မနေ ကြည့်သင့်သော ရုပ်ရှင်ကားတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တကျော့ကာကာမနွှယ်ပြီး ဆုံးမသွန်သင်သော ရုပ်ရှင်ကား တစ်ခုကိုဖြင့် ဗဟုသုတအဖြစ် တွေ့ဖူးရလေအောင် ဖောက်သည်ချလိုက်ရခြင်းပါ ခင်ဗျား။

စာဖတ်သူ မိတ်ဆွေ စာဖတ်ပရိသတ်များ မိမိ တွေ့ဖူး၊ ကြည့်ဖူးခဲ့သော ရုပ်ရှင်ကားတစ်ခုအကြောင်းကို ရုပ်ရှင်မှ စာပေအဆင့်သို့ လွှဲပြောင်း တင်ပြလိုက်ရပါသည်။

တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုသော် ဖို နှင့် မ ဆက်ဆံရေး စာအုပ်၏ နိဒါန်း ရှေ့ပိုင်းလေးအဖြစ် တင်ပြခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂။ ယခုခေတ် လိင်ပညာပေး

ခေတ်ရေစီးကြောင်းနှင့်အတူ ပြောင်းလဲလာခဲ့ပြီဖြစ်သော ယခုလိုခေတ်ကြီးတွင် လိင်ပညာပေးကဏ္ဍတို့ဖြင့် တစ်နည်းတစ်လမ်း နည်းမျိုးစုံ အသုံးပြုလျက် ပြန့်ပွားရေးအတွက် လုပ်ကိုင်နေကြပြီဖြစ်သည်။

ကျား သဘာဝ၊ မ သဘာဝ ဆိုသော လိင်ပညာပေး ကဏ္ဍများကို ဟောပြော၍လည်း ရုပ်ပုံကားချပ်များနှင့် တစ်မျိုး၊ ဆရာဝန်များ တင်ပြခြင်း အပြင် ကျောင်းဆရာ၊ ဆရာမများကပါ ဆင့်ပွား ပညာပေးနေပြီဖြစ်သည့် ခေတ် ရောက်နေပြီ။

ကျား သဘာဝ ပြုစုရေးအတွက် ကျွန်တော့်ကို ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနမှ တာဝန်တစ်ရပ် ပေးအပ်ခဲ့ဖူးပါသည်။ ဦးစွာပထမ ကျွန်တော် ထင်မြင်ယူဆခဲ့သည့် အယူအဆဖြင့် ပြုစုတင်ပြခဲ့သော စာမူ၏အခြေခံမှာ ယောက်ျားများ ဖောက်ပြန်မှုကြောင့်၊ မတော်တဆော် ပြုမူမှုတို့ကြောင့် ရောဂါပေါင်းစုံ ကာလသားရောဂါ၊ အရက်စွဲရောဂါ၊ ဘိန်းစွဲရောဂါ စသည်စသည်ယောက်ျား ရောဂါများကို တင်ပြရမည်ဟု အထင်အမြင် အယူအဆဖြင့် ရေးသား ပြုစု တင်ပြခဲ့ဖူးပါသည်။

ဤသို့တင်ပြလိုက်သောအခါတွင် ကျွန်တော့်စာမူပါ အကြောင်းအရာ အားလုံး မှားကြောင်း၊ ကျား သဘာဝ ဆိုသော ခေါင်းစဉ်ပါ အကြောင်းအရာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နှင့် မကိုက်ညီကြောင်း ရေးသားရမည့် အကြောင်းအရာတို့မှာ ယောကျ်ား တို့၏ သဘာဝဖြစ်စဉ်၊ သဘာဝအလျောက် ဖြစ်ပျက်နေသော အကြောင်း အရာများကို သိပ္ပံနည်းကျကျ မှန်ကန်စွာရေးသား ထုတ်ဖော် တင်ပြရန်သာ ဖြစ်ကြောင်းကို အဖွဲ့မှ ပြောလိုက်ပါမှ ယခု ကျောင်းကျန်းမာရေးကဏ္ဍ အသွင်ဖြင့် သင်ကြားပြသ ဟောပြောပို့ချနေပြီဖြစ်သော ကျား သဘာဝ စာတမ်းကြီး ထွက်ပေါ်လာခဲ့ပါသည်။

ကျား သဘာဝကို ကျွန်တော် တာဝန်ယူ ပြုစုခဲ့စဉ်တွင် မ သဘာဝကို မြန်မာနိုင်ငံ ဆရာဝန်များအသင်း သားဖွားနှင့် မီးယပ်ရောဂါဆိုင်ရာ အသင်းခွဲမှ တာဝန်ယူပြုစုပေးခဲ့ပါသည်။

မ သဘာဝနှင့် ကျားသဘာဝများ စတင်ဟောပြောစဉ်တွင် မ သဘာဝ ဆိုပါ၍ ယောကျ်ားများက အပြင်ထွက်နေရတော့မလိုလို၊ ထိုင်နေပါလျှင် လည်း မသင့်မတော်စကားများ ကြားနေရတော့ မယောင်ယောင် ဖြစ်ပြီး သတင်းစာတိုက်မှ သတင်းထောက်အချို့မှာ ဟောပြောပွဲအတွင်း သတင်း လာယူစဉ်တွင် ဒုက္ခနှင့် ကြုံခဲ့ကြရလေသည်။

ဆရာဝန်မကြီးများက ရှင်းလင်းပြောပြကြသည်မှာ ယခု ဟောပြော တင်ပြနေသော မ သဘာဝမှာ မိန်းကလေးများတွင်ရှိသော ပစ္စည်းများကို တစ်ခုချင်း မိန်းကလေးများ မှန်မှန်ကန်ကန် သိရှိရေးအတွက် အခေါ်အဝေါ် များကအစ မြန်မာလို ခေါ်ပုံခေါ်နည်း၊ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး ဥပမာ ရင်သား (နို့တစ်စုံ) မိန်းကလေးတို့တွင်ရှိကြောင်း၊ အသုံးဝင်ပုံနှင့် ဂရုပြုရေး ကိစ္စများကို အကျယ်ချဲ့ တင်ပြခဲ့ပါသည်။

ဤသို့ ဟောပြောပို့ချရန် ပြုစုခဲ့သော စာမူများမှ စာမူပါသည့်အတိုင်း မသဘာဝ စာတမ်း၊ ကျားသဘာဝ စာတမ်းတို့ကို ကိုးကား၍ ယခု ဖို မ ဆက်ဆံရေး စာအုပ်တွင် မှီငြမ်းပြု ရေးသားတင်ပြထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဤသို့သော ကျားသဘာဝ၊ မ သဘာဝ အကြောင်းအရာများ ယခုဆိုပါ လျှင် ကျောင်းကျန်းမာရေးမှနေပြီး လိင်ပညာပေးအနေဖြင့် ဟောပြောချက်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပြောလျက် ရုပ်ပုံကားချပ်ကြီးများဖြင့် ရှင်းလင်းလျက် တင်ပြနေသောခေတ် ရောက်နေလေပြီ။

ပထမနှစ်များထက် ယခုအခါ ဆိုပါလျှင် ကျားသဘာဝ အကြောင်းကို ကျောင်းအုပ်ဆရာမကြီးများကလည်း လာရောက် နားထောင်ရဲနေပြီဖြစ်သည်။ မသဘာဝအကြောင်းကိုလည်း ကျောင်းအုပ်ဆရာမကြီး ထိုင်၍ နားထောင်နေပြီ ဖြစ်ပါသည်။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီးမှ ကြီးမှူးပြီး ကျောင်းကျန်းမာရေး ပညာသင်တန်းအတွက် ဆရာဝန်ကြီးများနှင့် လက်ထောက် ဆရာဝန်ငယ်များ အပါအဝင် သင်တန်းသား ၂၀ ကျော်တို့ ရန်ကုန်မြို့၌ ၁၉၇၄ ခု၊ မတ်လ အတွင်းက သင်တန်းတက်ရောက်ခဲ့ဖူးပါသည်။ မိကျောင်းမင်း ရေခင်းပြ၊ နွားရှေ့ထွန်ကျူး ဆိုသော စကားများအဖြစ်တော့ မဟုတ်စေကာမူ ဤ ကျောင်းကျန်းမာရေး ဆရာဝန်မကြီးများနှင့် ဆရာဝန်များကပါ ကျား သဘာဝ နှင့် မသဘာဝ ဟောပြောမှုအခြေခံကို ကျွန်တော် ပထမ ဟောပြော ပို့ချမိပါသည်။ ဟောပြောအပြီးတွင် ဆရာဝန်မကြီးများက အခြေခံသာလျှင် မဟုတ်ဘဲ ကျောင်းတစ်ကျောင်းမှ ကျောင်းသူကျောင်းသားများသို့ လက်တွေ့ ဟောပြောပို့ချပြသရန်အတွက် ပြောဆိုဖူးပါသည်။

ဆရာဝန် ဆရာဝန်မကြီးများ တောင်းဆိုခြင်း၏ အကြောင်းရင်းမှာ သူတို့ထံ ပေးပို့ထားခဲ့ပြီးသော ကျား သဘာဝ၊ မ သဘာဝ စာတမ်းပါ အကြောင်းအရာများကို သူတို့ ပါးစပ်မှ ထွက်၍ပြောရန် ဝန်လေးနေကြောင်း ကြားကြရသော ကျောင်းသားများ၊ ကျောင်းသူများအနေဖြင့် ဤကဲ့သို့ အခေါ်အဝေါ်များ ကြားလိုက်ရပါလျှင် မည်သို့တုံ့ပြန်ကြမည်ကို စိုးရိမ် သောက ရောက်နေကြပါ၍ သူတို့ အနေဖြင့် ဆရာဝန်ဖြစ်လင့်ကစား မပြောရဲဖြစ်နေကြပါသဖြင့် လက်တွေ့ ကွင်းဆင်းဟောပြောရန် တောင်းဆို ခြင်း ဖြစ်သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အ ထ က ၁၊ ဒဂုံ ကျောင်းကြီးမှာ ဤသို့ ကမ္ဘာ့ ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှ ကြီးမှူးကျင်းပသော သင်တန်းသားများအား ကျား သဘာဝ၊ မ သဘာဝ လက်တွေ့ဟောပြောခဲ့ရသော ကျောင်းဖြစ်ပါသည်။

ယောကျ်ား တန်ဆာအကြောင်း၊ မိန်းမ တန်ဆာအကြောင်း၊ အရွယ်ရောက်သူ ယောကျ်ားလေး မိန်းကလေးများ သိသင့်သိထိုက်သော လိင်ပညာပေးကို ကျွန်တော့်အနေနှင့် ကျား သဘာဝ၊ ဒေါ်လဲ့လဲ့ဝင်းအနေနှင့် မသဘာဝကို မာန်ပါပါ ခပ်တည်တည် တည်ငြိမ်သော မျက်နှာပေးဖြင့် ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး တင်ပြသွားခဲ့ရာ ယောကျ်ားလေးများ အလှည့်တွင်လည်း ငြိမ်ငြိမ်ဆိမ်ဆိမ် ပြီးသွားခဲ့သည်။ မိန်းကလေးများအလှည့်တွင်လည်း ငြိမ်ငြိမ်ဆိမ်ဆိမ် ပြီးသွားခဲ့ပါသည်။

ကျောင်းသားလေးများ သိချင်ကြသော သဘာဝ အကြောင်းအရာများကိုလည်း တာဝန်ကျ ဆရာဝန်ကြီးများမှ ရှင်းလင်းပြောကြားခဲ့ရာ အောင်မြင်သော ကျား သဘာဝ ဟောပြောပွဲ၊ မ သဘာဝ ဟောပြောပွဲများ၊ လိင်ပညာပေး ကဏ္ဍအသွင်၊ ကျောင်းကျန်းမာရေးအသွင်ဖြင့် ယခုအခါ ရှင်သန်လျက် ကြီးထွားနေပြီ ဖြစ်ပါသည်။

၂ နှစ် ကြာခဲ့စဉ်က ဤ ကျား မ သဘာဝ စာတမ်းအား ပြန်လည်၍ သမားတော်ကြီးများနှင့် တိုင်ပင်ပြုပြင်ခဲ့ရာ ယခု အခါဆိုပါလျှင် ကျွန်တော် ကိုးကားသည့် အချိန်အခါ၌ အမှားအယွင်းကင်းပြီး တိကျမှန်ကန်သော ကျား မ သဘာဝ အခြေခံ ကျား မ ဆက်ဆံရေး ပညာပေးအသွင်ဖြင့် အမြို့မြို့ အနယ်နယ်တို့တွင် ဆင့်ပွားရေးသင်ကြားလျက် ရှိပြီးဖြစ်ကြောင်း မရိုင်းသော မှန်ကန်သည့် အခြေခံ အခေါ်အဝေါ်များအတိုင်း ကိုးကား၍ တင်ပြလိုက်ရပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၃။ ကမ္ဘာတည်စ ဖိုနှင့်မ

ကမ္ဘာကြီးသာ ပျက်ခဲ့ပါလျှင် ဆိုသော အတွေးကို တွေးတောခဲ့ဖူးသူ သိပ္ပံပညာရှင်ကြီးတစ်ဦး၏ အဆိုမှာ ဤကမ္ဘာကြီး ပျက်ခဲ့သော် နောက်တစ်နေရာတွင် လူသားများ ကမ္ဘာသစ် တည်ထောင်ရမည်။ ဤကမ္ဘာသစ်တစ်ခု တည်ထောင်ရန်အတွက် လက်ရှိ ကမ္ဘာအဟောင်းကြီးမှနေ၍ ဒုံးပျံများဖြင့် လွတ်ကင်းရာသို့ လူသားများ ထွက်ခွာသွားကြရမည်။ လူဦးရေ တော်တော်များများ ဒုံးပျံများဖြင့် ထွက်ခွာမသွားနိုင်ပါ၍ ဘယ်လိုလူမျိုး ဘယ်လိုအသက်အရွယ်များကို ဦးစားပေး ထွက်ခွာသင့်ကြောင်း ဆွေးနွေးလိုက်ကြသည့်အခါ လူပျိုကလေးများ၊ အပျိုကလေးများ၊ စုံတွဲကလေးများနှင့်တကွ ပညာရှိပညာတတ်များသာမက ငယ်ရွယ်သူ လူ့အလွှာပေါင်းစုံတို့ ဒုံးပျံနှင့်ပျံသန်း ထွက်ခွာသွားသင့်ကြောင်း သိပ္ပံပညာရှင်ကြီးက ဆုံးဖြတ်လိုက်သည်။

သေရေးရှင်ရေး အချိန်ဖြစ်နေခိုက် ဤသို့ ကမ္ဘာပျက် မယောင်ယောင်တွေးတောချိန်ဆချိန်တွင် ဖောက်ပြန်ရေး လူတန်းစားများထဲမှ ငွေကြေးတတ်နိုင်သော မသန်မစွမ်း ခြေကျိုးနေသူ သူဌေးသူကြွယ်ကြီးက သူ့ကိုတွန်းလှည်းဖြင့် တွန်း၍ ပြုစုပေးနေသူ လူဆင်းရဲ ငမဲ့လူပျိုလေးကို မနာလိုဖြစ်ကာ သေနတ်နှင့် ပစ်သတ်လိုက်၏။

သိပ္ပံပညာရှင်ကြီး၏ အဆိုမှာ နေရာအကျယ်အဝန်း မသိသေးသော နောက်ကမ္ဘာတစ်ခုတွင် အသက်အရွယ် ကြီးရင့်ပြီးဖြစ်သော အရွယ်အိုများ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မလိုက်သင့်ကြောင်း၊ ငယ်ရွယ်သူများကသာ ကြိုးစား၍ ကမ္ဘာတည်ထောင်သွား မည်ဖြစ်ကြောင်း၊ ဒုံးပျံကို တီထွင်လိုက်သော သူလို သိပ္ပံ ပညာရှင် ပင်လျှင် ကမ္ဘာဟောင်းမှာသာ အသေခံ နေသွားတော့မည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောလိုက်ပါမှ အားလုံး အံ့အားသင့်စွာဖြင့် လူငယ်များသာ ပါသွားခဲ့သော ဒုံးပျံကြီး စက်နှိုးလွှတ်လိုက်သည်ကို မော့ကြည့်နေကြရပါသည်။

ဤရုပ်ရှင်ကား အမည်မှာ **When the world collapsed** ဆိုသော ရုပ်ရှင်ဖြစ်သည်။ သူ့ဇာတ်ကြောင်းနောက်ခံမှာ လူမျိုးတစ်ခု ဆက်လက်တည်တံ့ ခိုင်မြဲသွားရေးအတွက် လိုအပ်ချက်မှာ ကျန်းမာသန်စွမ်းသော ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နှင့် သီးပွင့် သန္ဓေတည်လုပ်ငန်း ပိုမို ထမ်းဆောင်နိုင်သော ယောကျ်ားလေးနှင့် မိန်းကလေးတို့ လိုအပ်သည်ကို နောက်ခံထား ပြသထားခြင်းဖြစ်သည်။

ဆိုလိုသည်မှာ လူမျိုးတစ်မျိုး ဆက်လက်တည်တံ့ ခိုင်မြဲရေးအတွက် ယောကျ်ားလေးများ လိုအပ်သလို မိန်းကလေးများလည်း လိုအပ်ပါသည်။ ယောကျ်ားသားချည်း များသာ ရှိနေသော ကမ္ဘာသည် လူမျိုးတည်တံ့ခိုင်မြဲရေး အတွက် မကြိုးစားနိုင်သကဲ့သို့ မိန်းမသားချည်းသာရှိသော ကမ္ဘာသည်လည်း လူမျိုးတည်တံ့ ခိုင်မြဲရေးအတွက် မဖြစ် နိုင်ပေ။ အင်္ဂလိပ်စကားပုံတစ်ခု တင်ပြရသော် **A bread without sugar and butter is tasteless** ဟု ဆိုထားပါ၍ မိန်းမ မပါသောကမ္ဘာ သို့မဟုတ် ယောကျ်ားမရှိသော ကမ္ဘာ ဆိုသည်မှာ ဆားမပါသောဟင်းပမာ ပေါ့ပျက်ပျက် အရသာမရှိ ဖြစ်နေ မည်သာ ဖြစ်သည်ဟု ဆိုပါသည်။

ကမ္ဘာတည်စ ဖို နှင့် မ မရှိမဖြစ် လိုအပ်နေသည်ကို သဘာဝမှ ဖန်တီး ပြုလုပ် မွေးထုတ်ပေးခဲ့ပြီ ဖြစ်ပါ၍ ယောကျ်ား မိန်းမ မရှိမဖြစ် လိုအပ် ကြောင်း သိသာလှပါသည်။

ယခုခေတ် သိပ္ပံပညာရှင်တို့အဖို့ ကမ္ဘာသစ်တည်မည် ဆိုကလည်း ကျား နှင့်မ မရှိမဖြစ် လိုအပ်ကြောင်း၊ ကျန်းမာသန်စွမ်းသော ကျား မ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဖြစ်သင့်ကြောင်းတို့ကို သိပ္ပံပညာရှင်တို့က တိတိကျကျ လေ့လာတင်ပြနေပြီဖြစ်သောခေတ်မှာ ယခု မျက်မှောက်ခေတ်ပင် ဖြစ်သည်။

ဖို နှင့် မ မရှိသော သာဓက

ဖို နှင့် မ ရှိမှသာ မျိုးဆက်ပွါးနိုင်သည်ဟု တင်ပြနေရာ စာဖတ်ပရိသတ်များ ဗဟုသုတရှိစေရန် အလို့ငှာ ဖို မ မရှိဘဲ မျိုးဆက်သော သာဓကများကို ဆက်လက် တင်ပြပါရစေ။

လူပုဂ္ဂိုလ်ကိစ္စ မဟုတ်စေကာမူ ဗဟုသုတအဖြစ်တင်ပြရာမှာ အမှေးပါးခေါ် ကလာပ်စည်းတစ်ခုသာပါရှိသော ပိုးကောင်တစ်မျိုးအကြောင်း တင်ပြမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။ အမှေးပါးပိုးတွင် ကလာပ်စည်းတစ်ခုသာရှိပြီး အထီး အမ မရှိပါ။ သူတို့၏မျိုးဆက်ပွါးရာတွင် အဖို နှင့် အမ မစပ်ယှက်ဘဲ ကလာပ်စည်းများ တူညီစွာခွဲခြင်း၊ ပိုင်းခြင်းဖြင့်သာ မျိုးပွားကြပါသည်။ ကလာပ်စည်းများ ခွဲခြင်းဖြင့် အမှေးပါး တစ်ကောင်မှ နှစ်ကောင်၊ နှစ်ကောင်မှ လေးကောင်၊ လေးကောင်မှ ရှစ်ကောင် စသည်ဖြင့် ထပ်ဆင့် မျိုးဆက်ပွား နည်းကို သုံးပြီး မျိုးဆက်ပွါးစေခဲ့ပါသည်။ အမှေးပါး ပိုးကောင်သည် သက်ရှိသတ္တဝါအမျိုးအစားအဖြစ် အသက်ဆက်စေသောပစ္စည်းများ ကလာပ်စည်းထဲတွင် အားလုံးပါရှိပါသည်။ အစားအသောက်အဖြစ် သူ၏ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ စားစရာပစ္စည်းများ ငုံယူလိုက်ပြီး ကြေမွသွားအောင် လုပ်သည်။ ကြေမွပြီးပါမှ စုပ်ယူကာ အာဟာရအဖြစ်စားသောက်ကြပါသည်။ ကလာပ်စည်း တစ်ခုသာရှိသော်လည်း ဤသို့ စားခြင်း၊ အညစ်အကြေး စွန့်ခြင်းတို့ကို လုပ်ကြပါသည်။

လေထဲမှ အောက်စီဂျင်၊ ရေထဲမှ အောက်စီဂျင်တို့ကိုယူပြီး အသက်ရှူကြပါသည်။ သို့ပါ၍ ကလာပ်စည်းတစ်ခုသာပါသောသက်ရှိသတ္တဝါတစ်မျိုးအဖြစ် အသိအမှတ်ပြုသည်။ အမှေးပါး ပိုးမွှားသည် ဖို မ မရှိဘဲ မျိုးဆက်ကြောင်း သာဓက တစ်ခုအဖြစ် တင်ပြလိုက်ရပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဖို မ မရှိသော သတ္တဝါများ များပြားစွာ ရှိပါသေးသော်လည်း ဤကိစ္စ ဤမျှသာ သာဓကအဖြစ် တင်ပြရပါသည်။

ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုတည်း ဖို မ အတူတွဲရှိခြင်းကိစ္စ

ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုတည်းတွင်ပင် ဖို မ ပစ္စည်းနှစ်ခုစလုံး အတူတွဲ၍ပါရှိသော သတ္တဝါမျိုးများလည်း ရှိပါသေးသည်။ လူအများ အမြဲတွေ့ရှိနေသော တီကောင်ကို ပမာပြုပါရစေ။

တီကောင်သည် ဖိုပစ္စည်းနှင့် မ ပစ္စည်း နှစ်မျိုးစလုံး အတူတွဲ၍ ပါရှိသော သတ္တဝါမျိုးဖြစ်ပါသည်။ လိင်အင်္ဂါသာမက ဦးနှောက်လည်း ပါရှိသည်။ မျက်လုံးတစ်လုံးသာမက မျက်လုံးငယ်ပမာ အလင်းရောင်လက်ခံသောပစ္စည်း ဦးခေါင်းပိုင်းတွင် ပါရှိသည်။

တီကောင်တစ်ကောင်တွင် နှလုံးသုံးစုံတွဲ၊ အရေအတွက် ခြောက်လုံးပါသည်ဟု ပြောပါက အားလုံး အံ့အားသင့်ကုန်ပါမည်။ မှန်ပါသည်။ တီကောင်တွင် နှလုံးသုံးစုံတွဲ (ခြောက်လုံး) ပါရှိပါသည်။ သွေးလွှတ်ကြော၊ သွေးပြန်ကြောများလည်း ပါပါသည်။

လိင်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းအကြောင်း ဆက်ပြောရမည် ဆိုပါက တီကောင်တွင် ဖို မ လိင်အင်္ဂါမှာ နှစ်စုံ(လေးခု) ပါရှိပါသည်။ မ မျိုးဥကလေးများ မ အင်္ဂါမှ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ပြုတ်ကျအလာတွင် ကတော့ပုံသဏ္ဍာန် ပစ္စည်းလေးမှ လက်ခံထားပြီး ဖိုသုက်ရည် ပက်ဖျန်းပေးလိုက်ခြင်းဖြင့် မ မျိုးဥနှင့် ဖို မျိုးကောင်တို့ စုပေါင်းတွေ့ဆုံကာ သန္ဓေတည် လိုက်ရပါသည်။ တီ၏ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်တွင်ပါရှိသော ထူထူအန်းအန်း အရစ်တစ်ခုက အရည်ခွံများပြုလုပ်ပေးပြီး သန္ဓေတည်ပြီးသော တီဥများကို လက်ခံလိုက်ပါသည်။ ဥများ လက်ခံပြီးပါမှ အရေခွံကြီးမှာ တဖြည်းဖြည်း ခေါင်းဘက်သို့ ရွေ့လျားလာကာ တီ၏ကိုယ်လုံးမှ ချွတ်လိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် လုံးသွားပြီး တီဥများစွာ လက်ခံထားသော အိတ်အလုံးကလေး ဖြစ်သွားခဲ့ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ အထီး၊ အမ အင်္ဂါနှစ်မျိုးလုံးပါရှိ၍ ငါးတီအချင်းချင်း ဆက်စပ်မှု မရှိတော့ဘူးလားဟု မေးပါက ဖြေလိုပါသည်။ ငါးတီအချင်းချင်း ဆက်စပ်မှုပြုကြပုံမှာ ငါးတီ၏ ခန္ဓာကိုယ်အပြင်ပိုင်းနှင့် ဆက်နေသော လိင်အင်္ဂါ နှစ်စုံ (လေးခု) မှာ ညီညီညာညာ ဘယ်ဘက်နှစ်ခု၊ ညာဘက်နှစ်ခု၊ နှုတ်ခမ်းသား ထူထူအန်းအန်း ဝိုင်းဝိုင်းစက်စက် နှုတ်ခမ်းဝိုင်းလေး လေးခုပါရှိပါသည်။ ငါးတီအချင်းချင်း လိင်စပ်ယှက်ရာတွင် ခန္ဓာကိုယ်ချင်းကပ်၍ ပွတ်တိုက်နေရာမှ ဝိုင်းဝိုင်းစက်စက် လိင်အင်္ဂါ နှုတ်ခမ်းလေးများအရောက်တွင် ကစ်ပေးသည့်အလား စုပ်လိုက်ကြခြင်းကြောင့် လိင်စပ်ယှက်မှုပြုလိုက်ခြင်း၊ သုက်ရည်ချင်းဖလှယ် မျိုးဥခြင်း ဖလှယ်ကြခြင်းတို့ ပြုလိုက်ခြင်းဖြင့် သားတင်ခြင်း၊ စပ်ယှက်ခြင်းအမှု ပြုကြပါသည်။ ငါးတီကလေးများ ကစ်ပေးကြခြင်းဖြင့် လိင်စပ်ယှက်ပုံကို တစ်မျိုးတင်ပြခြင်းဖြစ်သည်။ လူများသာ မွှေးမွှေးပေးကြသည် မဟုတ်ပါ။ ငါးတီများလည်း မွှေးမွှေးပေးကြခြင်းဖြင့် လိင်စပ်ယှက်ကြပါသည်။ သဘာဝကပေးသော ပညာများဖြစ်ပါသည်။ ငါးတီမျိုးဆက်ပြတ်မသွားရေးအတွက် တာဝန်တစ်ရပ် ငါးတီကောင်ကို ပေးထားခြင်းဖြစ်သည်။

ဖို မ ဆက်ဆံရေး

လူ ဟူသော သတ္တဝါတစ်မျိုး အမျိုးမပျက်ပြယ်စေဘဲ ဆက်လက်တည်တံ့ ခိုင်မြဲသွားစေရန် သဘာဝကပေးအပ်ထားသော တာဝန်ကို လူပုဂ္ဂိုလ်များ ပြည့်ပြည့်ဝဝ တာဝန်ထမ်းဆောင်ကြရပါသည်။

အမျိုးဆက်ရေးအတွက် လူ ဟူသော သတ္တဝါ အမျိုးတုံး မသွားရေးအတွက် သဘာဝကပေးအပ်သော တာဝန်ကို ထမ်းဆောင်ရန် လူသားတို့တွင် ဖိုပစ္စည်းနှင့် မပစ္စည်းတို့ သီးခြား ပိုင်ဆိုင်ခွင့် ပြုထားပါသည်။ ဤပစ္စည်းတို့ ပေါင်းစပ်ခြင်းဖြင့် သန္ဓေတည်ကာ လူမျိုးတစ်ခု မပျက်ပြယ်ဘဲ ဆက်၍ ဆက်၍ တည်မြဲနေခြင်းဖြစ်သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဤသို့ ဖိုနှင့် မ ပေါင်းစပ်ရာမှ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် ပေါင်းစပ်နည်း ရှိသကဲ့သို့ တဏှာကာမ မက်မောမှုအရသာ ခံစားမှုများဖြင့်လည်း ထုတ်ဖော် မပြောစေကာမူ အခြေတည်၍ ပေါင်းစပ်ကြပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ချစ်ခြင်း မေတ္တာနှင့် တဏှာကာမ ဟူ၍ သီးခြားခွဲခြား၍မရသော ပေါင်းစပ်ခြင်း၏ အခြေခံများဖြင့်လည်း ပေါင်းစပ်ကြပါသည်။

ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၏ အစ အလှအပကဟု ဆိုပါသော်ငြားလည်း ရုပ်ဆိုးသူ လေးမှ ချစ်မိနေသောသူများလည်း ရှိကြပါသည်။ ဤရုပ်ဆိုးသူလေးတွင် တစ်ခုကောင်းတော့ရှိမည် သာဖြစ်သည်။ ဤတစ်ခုကောင်းမှာ အပြော ကောင်း၍လော၊ အပြုအစု အယုအယ ကောင်း၍လော၊ သို့တည်းမဟုတ် ထုတ်ဖော်မပြောပြနိုင်ကြသော နှစ်ဦးတည်းသာ တွေ့ကြုံ ခံစားလိုက်ရသည့် အတွေ့ကောင်း၊ အထိကောင်း ကောင်းသော တစ်ခုခုအပေါ် မူတည်၍ ချစ်မိ ကြသည်ဆိုပါက မှားမည် မထင်ကြပါ။

အထက်ပါ စကားအရှည်ကြီးကို လိုရင်းရှင်းရှင်းနှင့် တိုတိုပြောလိုက်ရပါ က တဏှာအချစ်နှင့် မေတ္တာချစ်ဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိကြပါသည်ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။

မေတ္တာနှင့်ချစ်သည် ဆိုစေကာမူ ဟိုကိစ္စကတော့ဖြင့် ပါစမြဲဖြစ်သည်။ မေတ္တာနှင့်အရင်းခံစေကာမူ နှစ်ဦးချင်းတွေ့သည့်အခါ အရေးပါ အရာရောက် လှသော အထိအတွေ့မှာ ကောင်းမှုဟု ထင်သယောင်ယောင် အယောင် ဆောင် သိထားကြပါသည်။

ဤသို့ မသိသယောင်ယောင်၊ သိသယောင်ယောင် အယောင်ဆောင် ထားခြင်းမှာ အရှုံးပေါင်းမြောက်မြားစွာ ခံစားရခြင်း၊ အကြင်လင်မယား အချင်းချင်းမပြေပြစ်ခြင်း၊ လင်ကွဲ၊ မယားကွဲများဖြစ်ကြခြင်းတို့ကို ပေါ်ပေါက် ခဲ့ဖူးပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ပွင့်လင်းစွာ တိုင်ပင်မှု၊ ထုတ်ဖော် မပြောပြမှု၊ သိသယောင်ယောင်ဆောင်ထားမှုတို့ကြောင့် မမှားသင့်သည်တို့ မှားကြပြီး ဒုက္ခမရောက်သင့်သည်တို့ ဒုက္ခရောက်ကြရပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ယခုတင်ပြခဲ့ပြီးသောအကြောင်းခြင်းရာတို့မှာ တဏှာကာမအကြောင်း အရင်းခံစေသော စာပေတစ်ခုအဖြစ် တင်ပြတော့မည်ဟု ထင်ပါမည်။ မဟုတ်ပါ။ ဖို မ ဆက်ဆံရေး အကြောင်းအရာများကို ဆေးပညာရှုထောင့် အမြင်တစ်မျိုးဖြင့် တင်ပြရန်သာ ဖြစ်ပါသည်။

တဏှာကာမ အမည်ခံ ဖို မ ဆက်ဆံရေးမှာ အကျိုးရှိရှိ အသုံးချသွားခဲ့မည်ဆိုပါက 'အိမ်ထောင်ဦး ဘုရားတည်၊ ဆေးမင်ရည် စုတ်ထိုး၊ ဤသုံးမျိုး ချက်မပိုင်လျှင် နောင်ပြင်ရန် ခက်သည့်အမျိုး' ဆိုသော စကားပုံမှ ကောင်းမွန် တည်တံ့ သာယာဖြောင့်ဖြူးသော အိမ်ထောင်ဦးတစ်ခုသို့ အကြင်လင်မယား ချစ်သူနှစ်ဦးဘဝသို့ ရောက်လာကြမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။

ကျောင်းကျန်းမာရေး ကဏ္ဍအသွင်ဖြင့် ကျား သဘာဝ မ သဘာဝ ရေးသားပြုစု သင်ကြားပြသစဉ်က ကျောင်းသား ကျောင်းသူများကို ကာမတဏှာအကြောင်း သင်ကြားကြမှာလားဆိုသော သို့လော သို့လော အတွေးများ ပေါ်ပေါက်ခဲ့ဖူးပါသည်။ အမှန်မှာ ကျောင်းနေစဉ်ကစ၍ ဖို မ သဘာဝ အကြောင်း သိသင့်သည်တို့ကို ကြိုတင် သိရှိနိုင်ရန်သာ တင်ပြ ဟောပြောခြင်း ဖြစ်သည်။

သို့ပါ၍ ဖို မ ပြဿနာများကို အရွယ်မရောက်မီက အစပြုပြီး အိမ်ထောင်မကျရသေးသော အရွယ်ရောက် လူပျို၊ အပျိုများ၊ အိမ်ထောင်ကျပြီးသော အိမ်ထောင်ရှင် ယောကျ်ား၊ မိန်းမများ အားလုံးတို့ကို တိကျမှန်ကန်သော ဆေးပညာဗဟုသုတ ရရှိရေးနှင့် ပြုစုပျိုးထောင်သွားတတ်ရေးတို့ကို ရည်ရွယ်၍ ပြုစုခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

သာယာဖြောင့်ဖြူးသော အိမ်ထောင်ရေးဘဝတစ်ခုတွင် ရသင့် ခံစားသင့်သော အတွေ့အထိများ ထိထိမိမိ ခံစားသွားတတ်ရေးကိုလည်း ရည်ရွယ်ခဲ့ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဖို မ လိင်အင်္ဂါ ကျန်းမာရေး

ယောကျ်ားလေး မိန်းကလေးတို့၏ လိင် ကျန်းမာရေးကို အရွယ်ရောက်မှ ဂရုပြုရသည် မဟုတ်ပါ။ မိမိရင်သွေးလေးများ မွေးဖွားပြီးလျှင်ပြီးချင်း လိင်အင်္ဂါကျန်းမာရေးကို သားဖွားသူတို့မှ ဦးစွာပထမ ဂရုပြုကြပါသည်။ သမီးလေးတွင် မိန်းမကိုယ် အပေါက် မပါရှိပါက မပါရှိကြောင်း မှတ်တမ်းပြုပေးရသည်။ ယောကျ်ားလေးတို့၏ ပန်းတံပိတ်နေခြင်း ရှိမရှိကို ဆီးသွားခြင်းကိုကြည့်၍ မှတ်တမ်းပြုရပါသည်။ ဆီးသွားနိုင်ပါက ပန်းတံပွင့်နေကြောင်း၊ အပေါက် မပိတ်ကြောင်း သတိမူပြီး ဖြစ်ပါသည်။ ဖို မ လိင်အင်္ဂါများ ကျန်းမာ မကျန်းမာကို မွေးပြီးစက အစပြုပြီး သတိထားခဲ့ကြရပါသည်။ ဂရုပြုခဲ့ကြရပါသည်။

မိမိတို့၏ သားလေး သမီးလေးများ၏ လိင်အင်္ဂါ ကျန်းမာရေးကို ငယ်စဉ်ကစ၍ ဂရုပြုရာတွင် ယောကျ်ားလေး ဖြစ်ပါက ပန်းတံအငုံလေးဖြစ်ပါလျှင် ဆေးရုံများသို့ပြ၍ ပွင့်သွားအောင် ခွဲစိတ်ပြုစုပေးနိုင်ပါသည်။ ငယ်စဉ်က ငုံသွားသော ပန်းတံလေးသည် ကြီးသည့်အခါ မပွင့်တော့ဘဲ အကြင်လင်မယား စပ်ယှက်သည့်အခါ အလွန်နာကျင်သော ခံစားမှုမျိုး ခံစားရတတ်ပါသည်။

ဆေးပညာ၏အဆိုမှာ ပန်းတံအငုံများသည် ကင်ဆာ ဖြစ်ခြင်း၏ အကြောင်းတစ်ရပ်ဖြစ်ကြောင်း၊ ပန်းတံကင်ဆာမှာ ပန်းတံငုံနေခြင်းဖြင့် သန့်ပြန့်မှုမရှိဘဲ ချေးများ တင်နေပါက ကင်ဆာဖြစ်သည်ဟု ဆိုပါသည်။ သို့ပါ၍ သားငယ်များ ပန်းတံပွင့်ရေးမှာ မိဘများတွင် တာဝန်ရှိနေပြန်ပါသည်။

သမီးငယ်များ၏ လိင်အင်္ဂါအတွင်းပိုင်းကို အမြှေးပါးလေးဖြင့် ပိတ်ထားပါသည်။ ဤအမြှေးပါးလေးမှာ အရွယ်ရောက် အပျိုပေါက်အရွယ်တွင် သိသိသာသာ မြင်ရပါသည်။ ကညာမေ အမြှေးပါးဟု ခေါ်ကြပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဝိုင်းသော အမြှေးပါးရှိသကဲ့သို့ လခြမ်းပုံသဏ္ဍာန် အမြှေးပါးလည်း ရှိပါသည်။ အပေါက်ပါသော အမြှေးပါးလည်း ရှိပါသည်။

မိမိ၏ သမီးလေး အပေါက်မပါသော အမြှေးပါးဖြစ်နေပါက မိခင်အနေဖြင့် ကြိုတင်သိရပါမည်။ အပေါက်မပါသော အမြှေးပါးဖြစ်ပါလျှင် အရွယ်ရောက်လာသောအခါ သိသိသာသာ ဒုက္ခခံစားရပုံမှာ ဓမ္မတာလာချိန်ဖြစ်ပါသော်လည်း ဓမ္မတာ သွေးမဆင်းဘဲ ကိုက်ခြင်း၊ ခဲခြင်း ဒုက္ခခံစားရပြီး ဆေးရုံ ဆေးပေးခန်း ပြသပါမှ အပေါက်မပါသော ကညာမေ အမြှေးပါးဖြစ်နေတတ်ပါသည်။ အပေါက်မပါသော ကညာမေအမြှေးပါး အထူစားဖြစ်နေပါ၍ ဤအမြှေးပါးကို ခွဲစိတ်ပေးလိုက်ခြင်းဖြင့် မိမိ၏ သမီးလေး ဓမ္မတာ စလာခြင်းကို ကျန်းမာစွာ သွေးဆင်းခြင်းအဖြစ် တွေ့လာမည်သာဖြစ်သည်။

ငယ်ရွယ်စဉ်ကပင်လျှင် လိင်ကျန်းမာရေး ဂရုပြုတတ်စေရန် မကြာခဏ လိင်အင်္ဂါပစ္စည်းများကို သန့်ရှင်းရေးအတွက် ရေဆေးခြင်း၊ ဆပ်ပြာအသုံးပြုခြင်းများဖြင့် သန့်ရှင်းရေး ဂရုပြုလာတတ်သော အကျင့်ရလာသည်အထိ ငယ်ရွယ်စဉ်က သွန်သင်ပေးသင့်လှပေသည်။

အမျိုးသမီးများ လိင်အင်္ဂါသန့်ရှင်းရေး ဂရုပြုရာတွင် နောက်ဖေးနောက်ဖီသွားအပြီးတွင် မည်သို့မည်ပုံနောက်ဖေး သုတ်ရမည်ကိုပင် သွန်သင်ပြောပြရပါမည်။ နောက်ဖေးသွားအပြီး အမျိုးသမီးများအနေနှင့် စက္ကူကိုသုံး၍ ရှေ့ဘက်ကို လက်ထားကာ နောက်ဖေးကုန်းလိုက်ပါက နောက်ဖေးနောက်ဖီ(ချေး)များ မိန်းမကိုယ်ထဲ ဝင်ခြင်းဖြင့် မိန်းမကိုယ် ယားခြင်း၊ နာခြင်း၊ အဖြူဆင်းခြင်းများ ဖြစ်လာတတ်ပါသည်။ သို့ပါ၍ နောက်ဖေးကုန်းခဲ့ပါလျှင် ရှေ့ဘက်မှသုတ်မည့်အစား နောက်ဘက်သို့ဆွဲ၍ သုတ်ပါမှ နောက်ဖေးများ မိန်းမကိုယ်ထဲ ဝင်မည်မဟုတ်ပေ။ မိန်းမကိုယ် ကျန်းမာသန့်ရှင်းနေခြင်းဖြင့် အဖြူမဆင်းခြင်း၊ ယားယံခြင်းတို့ ကင်းပေမည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လူ၏မစင်ထဲတွင် မေးခိုင်ပိုးအများအပြားပါကြောင်း သိပ္ပံမှ တွေ့ရှိထားပါသည်။ သို့ပါ၍ ဓမ္မတာလာစဉ်၊ အဖြူဆင်းစဉ် အချိန်အခါတို့တွင် မစင်များ မိန်းမကိုယ်ထဲ ဝင်သွားပါက မေးခိုင်ပိုး ပါသွားမည်ဆိုပါလျှင် မေးခိုင်ရောဂါဖြစ်တတ်ကြောင်း သိပ္ပံမှဆိုနေပြီဖြစ်သည်။ သို့ပါ၍မိန်းကလေးများအဖို့ နောက်ဖေးသွားအပြီး သုတ်သင်နည်း မှန်ကန်ရေးက အရေးကြီးလှပေသည်။ လိင်ကျန်းမာရေးအတွက် သတိမူသင့်သော ကိစ္စတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၄။ ကျား မ အစ X-Y က

ခရစ်ယာန်တို့၏ ကျမ်းစာအရဆိုပါလျှင် 'အာဒန်အမည်ရှိသော အမျိုးသားကို ဘုရားသခင်က ဖန်ဆင်းခဲ့ရာ ဤအမျိုးသားအတွက် အဖော်အဖြစ် အာဒန်၏ နံရိုးတစ်ချောင်းကို ထုတ်ပြီး ဧဝမည်သော ပထမဦးဆုံး အမျိုးသမီးတစ်ဦးကို ဘုရားသခင်က ဒုတိယအကြိမ် ထပ်မံ ဖန်ဆင်းခဲ့ပါသည်' ဟု ကျမ်းစာတို့တွင် ရေးသားခဲ့ဖူးပါသည်။

(ဤဖြစ်ရပ်မှာ ဒဏ္ဍာရီပုံပြင်လား ဟူ၍ တွေးတော ထင်မှတ်ရပါသော်လည်း ကျမ်းစာအလာကို တင်ပြခြင်းဖြစ်သည်။)

သိပ္ပံနည်းကျကျ တင်ပြရပါသော် မိန်းမဟူသောဘဝကို စစေခဲ့ခြင်းမှာ အခြေခံ အမြုတေသည် ယောကျ်ားကိုစတင် ဖန်တီးခဲ့သော အမြုတေနှင့် အတူတူပင်ဖြစ်သည်။ သို့သော် ကွဲပြားသည့် အချက်တို့လည်း ရှိပါသည်။

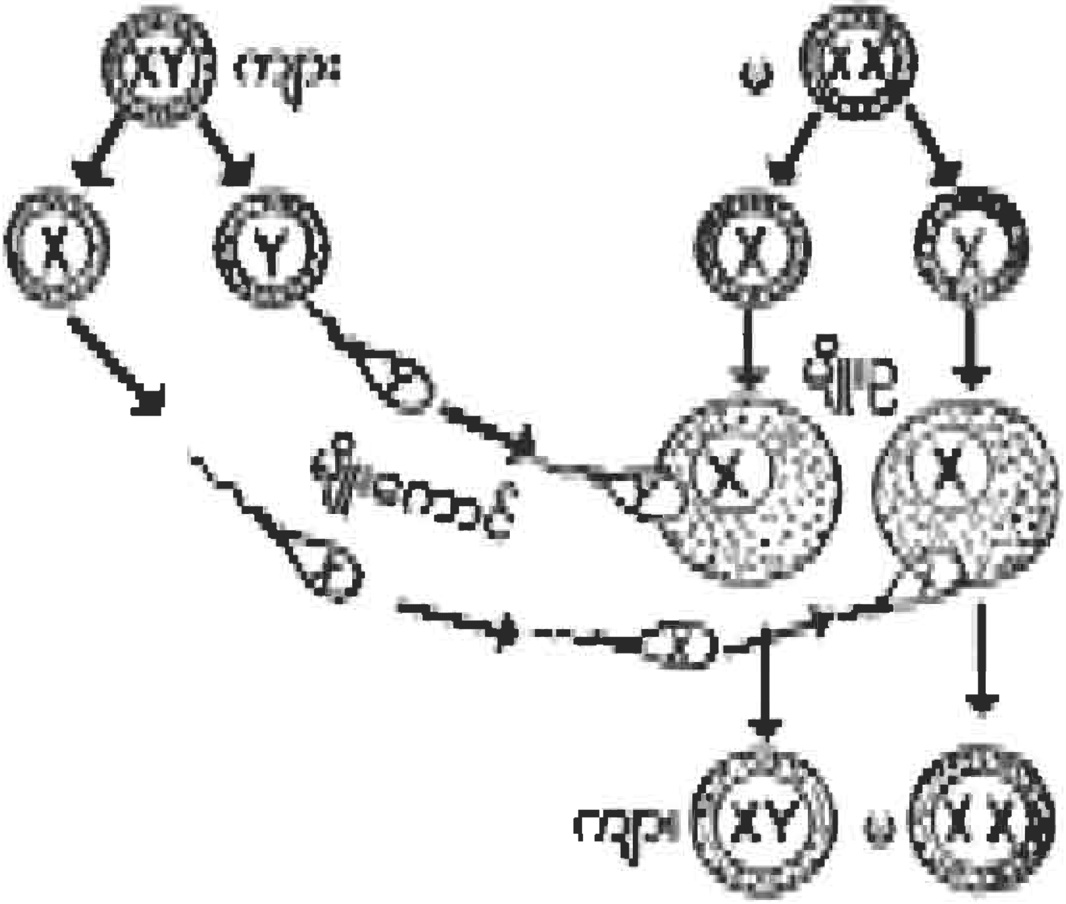
ကျား နှင့် မ ကို ဖန်တီးစေသော တူညီသည့်အမြုတေ နှစ်ခုမှာ ဖို မျိုးကောင်နှင့် မ မျိုးဥ တို့ ဖြစ်ပါသည်။

ဖို မျိုးကောင်မှာ ယောကျ်ား၏ သုက်ရည်ထဲတွင်ပါသော ကျား မျိုးကောင်များ ဖြစ်သည်။ မ မျိုးဥမှာ အမျိုးသမီးတို့ သားအိမ်အောရှိ စပျစ်သီးခိုင်ပမာတည်ရှိသော မျိုးဥများမှ ထွက်ပေါ်လာသော မ မျိုးဥများ ဖြစ်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မျိုးကောင်နှင့် မျိုးဥတို့ ပေါင်းစပ်ပြီး ကျား မ ဖြစ်လာပုံ



X နှင့် **Y** မျိုးကောင် မျိုးဥတို့ ကျပန်းပေါင်းစပ်မှုဖြင့် သန္ဓေတည်လိုက်ရာ ယောကျ်ား မိန်းမ ဦးရာမွေးစနစ် ဖြစ်ပေါ်လာပုံ။

ဖို မျိုးကောင်နှင့် မ မျိုးဥတို့ ယောကျ်ားနှင့် မိန်းမ အတူတကွ စပ်ယှက်လိုက်ခြင်းအားဖြင့် တွေ့ဆုံပေါင်းစည်းကာ သန္ဓေသားလေး၊ သမီးလေးများ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ပါသည်ဟု တိုတိုနှင့် လိုရင်း တင်ပြလိုက်ပါရစေ။

ဖို မျိုးကောင်နှင့် မ မျိုးဥတို့ ပေါင်းစပ်အပြီး သန္ဓေသား အမြုတေလေးပမာ ကလာပ်စည်းတစ်ခုမှ စတင် သန္ဓေသား တည်ဆောက်ခဲ့ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သို့ပါ၍ ဖိုနှင့် မ တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို တည်ဆောက်ထားခြင်းမှာ ကလာပ်စည်း အမြုတေလေးတစ်ခုမှစ၍ ထပ်ခါထပ်ခါ ပွားများလာခြင်းဖြင့် လူ့ခန္ဓာကိုယ်ကြီး တည်ဆောက်လာနိုင်ခဲ့ပါသည်။ သို့ပါ၍ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ပြန်ပြီး အစိတ်စိတ်အမြွှာမြွှာ စိတ်မြွှာခဲ့ပါလျှင် အမြုတေ ကလာပ်စည်း တစ်ခုတွင် ပြန်ရပါလိမ့်မည်။ ဤအမြုတေ ကလာပ်စည်းတစ်ခုတွင် ကျား ကလာပ်စည်း၊ မ ကလာပ်စည်းဟု သီးခြားပိုင်ဆိုင်မှုများဖြင့် ခွဲခြားပြောပြနိုင်ပါသည်။ လူရဲ့အသက် ဘယ်မှာရှိပါသလဲဆိုပါလျှင် ဤကလာပ်စည်း တစ်ခုစီထဲတွင် ရှိပြီး အရေးကြီးသည့် သင်္ကေတလက္ခဏာများ ဤကလာပ်စည်းတစ်ခုချင်းတို့တွင် ကျား ဆိုက ကျားနှင့်ဆိုင်သော၊ မ ဆိုက မ နှင့်ဆိုင်သော သင်္ကေတများ ပါရှိကြပါသည်။

သို့ပါ၍ ပြေးခုန်ပစ်ပြိုင်ပွဲများတွင် ယောကျ်ားလေး မိန်းကလေးဟု လိမ်ညာ၍ ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း မရှိရလေ အောင် ဤကလာပ်စည်းတစ်ခုမှ ပစ္စည်းများ၊ သင်္ကေတများဖြင့် ဝေခွဲ ဆုံးဖြတ်ပေးနိုင်ပါသည်။

ဤမျှ အရေးကြီးသော ကလာပ်စည်းတစ်ခုကို ‘ခရိုမိုဆုမ်း’ ဟု ခေါ်တွင်ပါသည်။ လူတို့၏ ခရိုမိုဆုမ်းကို ကျား အတွက်တစ်မျိုး မအတွက်တစ်မျိုး နှစ်မျိုးပါရှိ၍ မိန်းကလေး ယောကျ်ားလေး ခွဲခြားရန် ဤခရိုမိုဆုန်းကို ကြည့်ကြရပါသည်။

ကျား နှင့် မ နှစ်မျိုးစလုံးတွင် ကလာပ်စည်းတစ်ခု၌ ခရိုမိုဆုမ်း အရေအတွက် ၄၆ ခု ပါရှိပါသည်။

ခရိုမိုဆုမ်းထဲတွင် အမျိုးအနွယ်၏ သတ္တိ၊ ပုံသဏ္ဌာန်များကို ဖော်ထုတ်ပေးနိုင်သော မျိုးနွယ်ဆက်ပစ္စည်းခေါ် ဂျင်းန်များ ပါဝင်လျက် ရှိပါသည်။ သို့ပါ၍ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်မှာ အသားဖြူခြင်း၊ အသားမည်းခြင်း၊ ရုပ်လှသော မျိုးနွယ်၊ ရုပ်ဆိုးသော မျိုးနွယ်၊ ဆီးချိုဝေဒနာရှင် မိသားစု၊ ပန်းနာဝေဒနာရှင် မိသားစု စသည့် မျိုးဆက်မျိုးနွယ်တို့ကို ဤဂျင်းန်ခေါ် မျိုးနွယ်ဆက် ပစ္စည်းတို့က ဆုံးဖြတ်ကြပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သာမန် အခန်းငယ်များတွင် ခရိုမိုဆုမ်း ၄၆ ခုပါရှိပါ၍ ဆံပင်ကို ယူ၍ကြည့်ပါက ခရိုမိုဆုမ်း ၄၆ ခု ပါရှိပါမည်။

သို့သော် သန္ဓေတည်စေသော လိင်အင်္ဂါရပ်များမှ ထွက်လာသည့် ဖို မျိုးကောင်နှင့် မ မျိုးဥတို့တွင် ခရိုမိုဆုမ်း တစ်ဝက် ၂၃ ခုသာ ပါရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဖို မျိုးကောင်တွင် ၂၃၊ မ မျိုးဥတွင် ၂၃ ခရိုမိုဆုမ်းတို့သာ ပါရှိကြပါသည်။ ဤသို့ပါရှိခြင်းကြောင့် ဖို ၂၃ + မ ၂၃ = ၄၆ ခရိုမိုဆုမ်း ဟု အကြမ်းဖျင်း ဂဏန်းသင်္ချာနည်းဖြင့် ပြလိုက်ပါက သန္ဓေတည်ပြီးသော သန္ဓေသားတွင် ၄၆ ခရိုမိုဆုမ်း ဖြစ်သွားကြောင်း တွေ့ရပေမည်။

၄၆ ခရိုမိုဆုမ်း သန္ဓေသားတွင် ပါသွားသည်ကို ပြောပြီးပါသော် လည်း ယောကျ်ား မိန်းမ မည်ကဲ့သို့ ဖြစ်ပေါ်လာသည်ကို မပြောပြရ သေးပါ။

၄၆ ခုရှိသော ခရိုမိုဆုမ်းထဲတွင် ထူးခြားသော လိင် ခရိုမိုဆုမ်းတစ်စုံ အခြား ခရိုမိုဆုမ်းများနှင့် မတူဘဲ သီးခြား လိင်ခရိုမိုဆုမ်းတစ်စုံ ပါရှိပါသည်။ ဤထူးခြားသော လိင်ခရိုမိုဆုမ်းများကို **X** ခရိုမိုဆုမ်းနှင့် **Y** ခရိုမိုဆုမ်းဟု အမည်ပေးထားပါသည်။ လိင်သင်္ကေတဟု ခေါ်နိုင်ပါသည်။

အမျိုးသမီး မိန်းကလေးတစ်ဦး၏ခန္ဓာကိုယ်မှ ကလာပ်စည်းတစ်ခုခု တွင် ၄၆ ခရိုမိုဆုမ်း ပါရှိသော်လည်း ယင်း ၄၆ ခုထဲတွင် **XX** ဟူသော အမျိုးတူ လိင်ခရိုမိုဆုမ်းနှစ်ခု ပါရှိသည်။

အမျိုးသား ယောကျ်ားတစ်ဦး၏ ခန္ဓာကိုယ်မှ ကလာပ်စည်းတစ်ခုတွင် ၄၆ ခရိုမိုဆုမ်း ပါရှိသော်လည်း **XX** ဆိုသော အမျိုးမတူ ကွဲပြားသော လိင်ခရိုမိုဆုမ်း နှစ်ခု ပါရှိပါသည်။

သို့ပါ၍ လိင်ကလာပ်စည်းပါရှိသော ဖို မျိုးကောင်တွင် **X** တစ်မျိုး၊ **Y** တစ်မျိုး နှစ်မျိုးပါရှိပြီး မ မျိုးကောင်တွင် **X** တစ်မျိုးသာ အားလုံးတွင် ပါရှိ လေသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ယောကျ်ားထံမှ X လိင်ခရိုမိုဆုမ်းပါ ဖိုမျိုးကောင်နှင့် မိန်းကလေးထံမှ X အမျိုးအစားပါ ခရိုမိုဆုမ်း ပေါင်းစပ်မိလိုက်ပါက XX ဖြစ်သွားပါ၍ မိန်းကလေးသန္ဓေသား ဖြစ်လာမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။

ယောကျ်ားထံမှ Y လိင် ခရိုမိုဆုမ်းပါ ဖို မျိုးကောင်နှင့် မိန်းကလေးထံမှ မပြောင်းလဲသော X အမျိုးအစားပါ ခရိုမိုဆုမ်းတို့ ပေါင်းမိလိုက်ပါက XY ဖြစ်သွားပြီး ယောကျ်ားလေးသန္ဓေသား ဖြစ်လာမည်သာ ဖြစ်သည်။

ဤသို့ဖြင့် ကျား မ သဘာဝ အစသည် ဖို မျိုးကောင် X သို့မဟုတ် Y တို့အပေါ်တွင်သာ တည်နေပါကြောင်း ထင်ရှားလှပါသည်။

Y ခရိုမိုဆုမ်းပါသော အဖို မျိုးကောင်သည် မမျိုးဥ တစ်ခုခုနှင့် ပေါင်းစပ်မိပါက XY ဖြစ်သွားပါ၍ ယောကျ်ားလေး မွေးဖွားမည်ဖြစ်သည်။ X ခရိုမိုဆုမ်းပါသော အဖို မျိုးကောင်နှင့် မမျိုးဥတို့ ပေါင်းစပ်လိုက်ပါက မိန်းကလေး မွေးဖွားလာမည်သာ ဖြစ်သည်။

ဤကဲ့သို့ X နှင့် Y တို့ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ပူးပေါင်း ဆုံဆည်းလိုက်ကြရာမှ မည်သို့မျှ ကြိုတင်ပြင်ဆင် ကြံစည်ထားခြင်း မရှိပါ၍ ကျပန်းပေါင်းစပ်ခြင်း၊ ကျပန်းသန္ဓေတည်ခြင်း၊ ကျချင်ရာနှင့်ကျ ပေါင်းချင်ရာနှင့် ပေါင်း ကျပန်းအဖြစ်သာ ဖြစ်နေပါ၍ ကျပန်းအဖြစ်သာ ဖြစ်ပါသည်။ မည်သို့ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း မရှိပါ။

ကျပန်း သန္ဓေတည်သည်ဆိုခြင်းကြောင့် ယောကျ်ားလေး လိုချင်သူ ကိုယ်ဝန်သည်များအဖို့ မည်သို့ပင်ဆုတောင်း ဆုတောင်း သူ့ဘာသာသူ ကျရာ သန္ဓေတည်မည်ဖြစ်ပါ၍ ဆုတောင်းလည်း ယောကျ်ားလေးရချင်မှ ရပေမည်။ နတ်ပြ၍လည်း ရချင်မှရမည်။ ရက္ခစိုးကြီးထံ ပူဇော်ပသ၍လည်း ရချင်မှ ရမည်။ ဆင်မကြီးအောက် ကိုယ်ဝန်သည် ဝင်ထိုင်လိုက်ပါက ဆင်အနင်းခံကောင်း ခံရပေမည်။ သို့သော် ယောကျ်ားလေးတစ်ယောက်တော့ဖြင့် ဆင်အောက်ဝင်သူ အမျိုးသမီးတွင် ကိုယ်ဝန်သန္ဓေတည်ချင်မှ တည်မည်သာ ဖြစ်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပညာပြသော ဆရာဝန်ကြီး

ဤသို့ ကြိုတင်မသိနိုင်သော ကျပန်းသန္ဓေတည်မှုအတွက် နာမည်ကြီးသော ဆရာဝန်ကြီးများအဖို့ အရှက်မကွဲရလေအောင် 'ယောကျ်ားလေးရချင်လို့ လာပြတာပါ၊ ကူညီပေးပါဦး' ဆိုသော ကိုယ်ဝန်သည်ကို ယောကျ်ားလေး မွေးပါလိမ့်မည်လို့ ကတိပေးလိုက်ပါသည်။ သို့သော် သူ၏နေ့စဉ်ဒိုင်ယာရီထဲတွင် ကိုယ်ဝန်သည်၏ နာမည်နှင့်အတူ 'မိန်းကလေး မွေးမည်'ဟု နေ့စွဲရက်စွဲများနှင့် ပြောမိကြောင်း မှတ်တမ်းပြုထားပါသည်။ နောင်တစ်နေ့ကလေးမွေးအပြီး ယောကျ်ားလေးမဟုတ်ဘဲ မိန်းကလေးမွေး၍ ပြန်လည်ပြောခဲ့ပါလျှင် ဆရာဝန်ကြီးက 'နေပါဦး၊ နေပါဦး၊ ဒိုင်ယာရီကြီးဖွင့်၍ ကိုယ်ဝန်သည်နာမည် ဘယ်သူဘယ်ဝါဖြစ်ကြောင်း ပြော၍ သူ မိန်းကလေးမွေးမည်ဟု တွက်ချက် မှတ်သားထားလိုက်ကြောင်းကို သူ့မှတ်တမ်းတွင် မှတ်ထားလိုက်ကြောင်း၊ အားနာလို့ မပြောလိုက်တာပါ၊ သူ့အနေနှင့် ယောကျ်ားလေး မမွေးဘူးဆိုတာ သိပြီးပါပြီ၊ နောက်ကိုယ်ဝန်ကျမှ ယောကျ်ားလေးဖြစ်စေမပေါ့' ဟု ကိုယ်ဝန်သည်များကို နှစ်သိမ့် ကျေအေးစေတတ်ပါသည်။

သို့ပါ၍ ဘယ်သူမှ ကြိုတင်ပြီး ယောကျ်ားလေးမွေးမည် မိန်းကလေးမွေးမည်ဟု မပြောနိုင်ကြပေ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၅။ အပျိုဝင်စ အရွယ်

၁၃ နှစ်ကျော် ၁၄ နှစ်အတွင်းသို့ မိန်းကလေးတစ်ဦး ဝင်ရောက်လာခဲ့ပြီ ဆိုပါလျှင် အပျိုဝင်စအရွယ် ရောက်လာပေပြီဟု ပြောရပေမည်။ အသက် အရွယ်နှင့် တင်ပြခြင်းအပြင် လက်တွေ့ အတွေ့အကြုံနှင့် ပြောရမည်ဆိုပါက မိန်းကလေးတစ်ဦးအဖို့ အရွယ်ရောက်ပြီးသော ယောကျ်ားလေးတစ်ဦးနှင့် သာ တွေ့ဆုံ၍ ကာမရာဂ စပ်ယှက်လိုက်မိပါက ကိုယ်လေးလက်ဝန်ရနိုင်ပြီ ဖြစ်သောအချိန်ကို အပျိုဝင်ချိန်ဟု ခေါ်စမှတ်ပြုရပေမည်။

အပျိုဝင်ချိန်ကို ချက်ချင်းရောက်ပြီး ချက်ချင်းပေါက်လိုက်ခြင်း မဟုတ် ပါ။ အပျိုဝင်ချိန် ရောက်ရန်အတွက် သဘာဝက ပြုပြင်ပြောင်းလဲသော အခြေခံအင်္ဂါရပ်များ၊ ပြောင်းလဲမှုများလည်း ရှိပါသေးသည်။ အချိန်ကြာကြာ တဖြည်းဖြည်း ပြောင်းလဲလာပြီးပါမှ လူရော အင်္ဂါပါ စုံလျက် အပျိုဝင်ချိန် ဖြစ်လာပေသည်။

အမျိုးသမီးတို့၏ သီးခြားဘဝနှင့် ပတ်သက်သော ဗဟုသုတများ ကြွယ်ဝရေးအတွက် ဤကဏ္ဍတွင် စာဖတ်သူတို့ နားလည်လွယ်သော စကားအခေါ်အဝေါ်များနှင့် ယှဉ်၍ မရိုင်းမစိုင်းသော တင်ပြမှုဖြစ်ရလေ အောင် ကျွန်တော် ကြိုးစားတင်ပြသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဤလောကလူ့ဘုံအလယ်တွင် ယောကျ်ား၊ မိန်းမဟူ၍ လိင် ကွဲပြား ခြားနားမှုရှိသည်ဆိုခြင်းကို လူတိုင်းသိပြီးဖြစ်သည်။ လိင်ကွဲပြားခြားနားမှုကို မူတည်၍ ယောကျ်ားနှင့် မိန်းမတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း စိတ်နှင့် ရုပ် ပြောင်းလဲမှု များမှာ အလွန် ဆန်းကြယ်လှပေသည်။

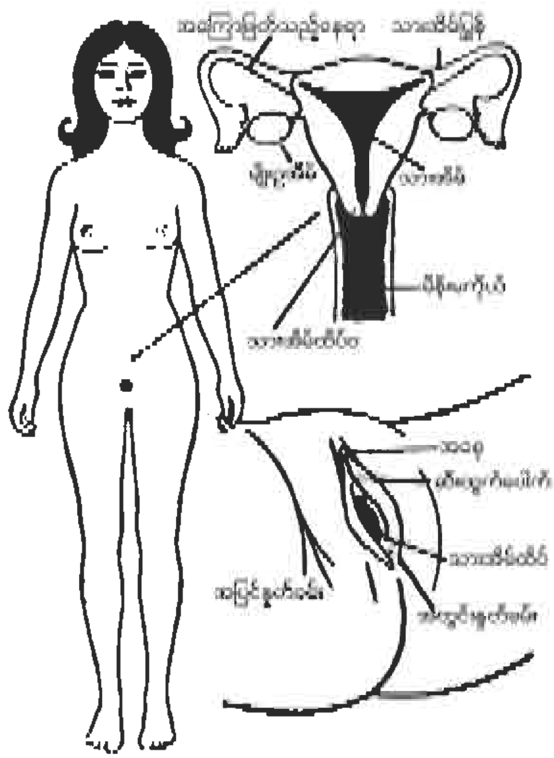
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သို့ပါ၍ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း စိတ်နှင့် ရုပ်တို့ ပြောင်းလဲ လှုပ်ရှားနေသည်တို့ကို သိထားသည်နှင့်အမျှ ကိုယ်တွေ့ကြုံလာသည့်အခါ ရှက်စရာ၊ ကြောက်စရာတွေ ဖယ်ရှားနိုင်ပြီး သဘာဝအလျောက် ပြောင်းလဲချက်များအဖြစ် မြင်ထား သိထားသည်နှင့်အမျှ ရင်ဆိုင်ရဲသည့်သတ္တိ မိန်းကလေးများမှာ ရလာမည်မှာမလွဲပေ။ ဤသို့ အရေးကြုံလာပါမှ စိတ်၏ ကျန်းမာခြင်း၊ ကိုယ်၏ကျန်းမာချမ်းသာခြင်းတို့ ခံစားရပြီး သဘာဝအတွက် ဂုဏ်ယူစရာ အကြောင်းတရား၊ အကျိုးတရားများနှင့် ကြုံရမည်သာဖြစ်သည်။

ဤအကြောင်းများကို အရင်းခံကာ ယခု မိန်းကလေးများပိုင်ဆိုင်သော လိင်အင်္ဂါများ၏ အခေါ်အဝေါ်နှင့် ပါရှိသော အင်္ဂါရုပ်များအကြောင်း ဆက်လက်တင်ပြပါရစေ။

မိန်းကလေးများ၏ အပြင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အင်္ဂါစုများ



အရွယ်ရောက်ပြီးဖြစ်သော အပျိုအရွယ်မှ အစပြု၍
မိန်းကလေးများ ပိုင်ဆိုင်လာခဲ့သည့် မ ပစ္စည်းများပုံ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁။ ဆီးခုံမို့မို့ (Mons Vernoris)

ဆီးခုံရိုးအထက်ပိုင်းကို ဖုံးအုပ်ထားရှိသော အဆီပြားကို ဆီးခုံမို့မို့ဟု ခေါ်သည်။ ဤနေရာတွင် အရွယ်ရောက်လာသူ မိန်းကလေးများ အမွေး ပေါက်ရာ နေရာဖြစ်သည်။

၂။ မိန်းမကိုယ် နှုတ်ခမ်းကြီး (Labia Majora)

ဆီးခုံမို့မို့အောက်ဘက်သို့ ဆင်းလာခဲ့ပါလျှင် ယောနိ လမ်းကြောင်းအဝ ကို တစ်ဘက်တစ်ချက်တွင် ပတ်လျက် အကာအကွယ်ပြုနေသည့် အရေပြား ထူထူဖြင့် ဖုံးလျက်ရှိသောအဆီပြင် (Labia Majora) ကို မိန်းမကိုယ် နှုတ်ခမ်းကြီးဟုခေါ်ပါသည်။ ဤနှုတ်ခမ်းကြီးသည် အောက်သို့ ဆက်လက်၍ ဆင်းသွားပြီး မိန်းမကိုယ် နောက်ဆုံးပိုင်းနှင့် ဆက်သွားပါသည်။ မိန်းမကိုယ် နှုတ်ခမ်းကြီး၏အတွင်းပိုင်းမှာ နူးညံ့ပျော့ပျောင်းပြီး အပြင်ပိုင်းမှာ မနူးညံ့ သော်လည်း မကြမ်းတမ်းပါ။ အမွေးများဖြင့် ဖုံးအုပ်နေပါသည်။

၃။ မိန်းမကိုယ် နှုတ်ခမ်းလေး (Labia Minora)

မိန်းမကိုယ် နှုတ်ခမ်းလေးမှာ မိန်းမကိုယ်အကြီးနှင့် အုပ်နေသော အတွင်းပိုင်းတွင် ရှိပါသည်။ ယောနိလမ်းကြောင်း အဝ မိန်းမကိုယ်အခေါင်း အတွင်းပိုင်းကို ဤနှုတ်ခမ်းငယ်က အုပ်ဖုံး ကာကွယ်ပေးထားပါသည်။ မိန်းမကိုယ် နှုတ်ခမ်းလေးမှာ အရွယ်အစား ငယ်ပြီး နူးညံ့ပျော့ပျောင်းသည့် သဘာဝ ရှိပါသည်။ အာရုံကြောအချို့ ဤနေရာတွင် စုစည်းနေပါသည်။ ပွတ်တိုက်မှု၏ အရသာစုံ ခံစားသောနေရာ ဖြစ်သည်။

၄။ မိန်းမကိုယ် လိုဏ်ခေါင်း (Vaginal Canal)

မိန်းမကိုယ်လိုဏ်ခေါင်းကို သားဖွားရာလမ်းကြောင်းဟု ခေါ်နိုင်သည်။ အကျယ်အဝန်းမှာ နှစ်လက်မပတ်ဝန်းကျင် ဖြစ်သော်လည်း သားဖွားသည့်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အခါ ကလေးမွေးနိုင်သည်အထိ ကျယ်နိုင်သော အခြေအနေရှိပါသည်။ မွေးဖွားပြီးသည့်အခါ ပြန်၍ ကျဉ်းမြဲ ကျဉ်းသွားတတ်ပါသည်။ သို့သော် သာမန် အရွယ်ထက် အနည်းငယ် ကျယ်နေတတ်ပါသည်။ ပို၍ ကျယ်နေတတ်ခြင်းမှာ သားဖွားစဉ်၌ သိပ္ပံနည်းကျကျ မမွေးဖွားခဲ့ပါလျှင် သို့တည်းမဟုတ် လက်သည်နှင့်မွေးဖွားခဲ့ပါလျှင် စအိုနှင့် ဆက်နေသော နောက်ပိုင်း ကလေးမွေးဖွားစဉ် ကွဲသွားတတ်ပြီး အနာမကျက်ပါက ပိုမိုကွဲ၍ အကျယ်ကြီးဖြစ်နေတတ်ပါသည်။ သားဖွားရာလမ်းကြောင်းအထိ ကွဲခဲ့ပါလျှင် သားဖွားပြီးသော်ငြားလည်း ကျယ်နေတတ်ပါသည်။

သားဖွားဆရာမနှင့် မွေးဖွားပါက ပထမကိုယ်ဝန်ဖြစ်ခဲ့ပါလျှင် သားဖွားရာလမ်းကြောင်း မပျက်ပြယ်စေရန် စအိုနှင့် ဆက်နေသော အရေပြားနောက်ပိုင်း နှုတ်ခမ်းသားပါးပါး မွေးဖွားစဉ်ဖြစ်လာခိုက် ကတ်ကြေးနှင့် ကိုက်ပေးလိုက်ခြင်းဖြင့် နှုတ်ခမ်းသား စုတ်ခြင်း၊ ပြတ်ခြင်း၊ ဒဏ်ရာမလှဖြစ်ခြင်းတို့ မရှိဘဲ ကလေးမွေးပြီးလျှင် ပြီးချင်း ကတ်ကြေးကိုက်ထားသောနေရာ ပြန်ချုပ်ပေးလိုက်ခြင်းဖြင့် လှလှလေး ပြန်ပြီး ဖြစ်လာပါသည်။ မိမိခင်ပွန်းအကြိုက် သားအိမ်ကျရောဂါကိုလည်း မဖြစ်စေရန် ကြိုတင်ကာကွယ်ပေးထားခြင်းနှင့် တူပေသည်။

၅။ ကညာမေ အမြှေးပါး (Hymen)

မိန်းမပျိုကလေးများတွင် ကညာမေအမြှေးပါးသည် မိန်းမကိုယ်အပေါက်ဝကို ပိတ်ထားပါသည်။ လုံးလုံးလျားလျား ပိတ်ထားခြင်းမှာ သဘာဝ မဟုတ်ပါ။ လုံးလုံးပိတ်နေခဲ့သော် ရာသီသွေးဆင်းခြင်း၊ ရိအရေကြည် ဆင်းခြင်းတို့ မရှိပါ၍ မိန်းကလေး မကျန်းမမာဖြစ်ပြီး ခါးကိုက်ခြင်း၊ ဆီးစပ်ကိုက်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။ သို့ပါ၍ ကညာမေ အမြှေးပါးထူထူဖြင့် ပိတ်နေပါက ဆရာဝန်များထံ ပြသပြီး ခွဲ၍ ဖောက်ပေးခြင်းခံရပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အများအားဖြင့် ဤအမြေးပါးသည် လခြမ်းပုံသဏ္ဍာန်ရှိပြီး မိန်းမကိုယ် အပေါက်ဝကို အနည်းငယ်ကာထားပါသည်။ အချို့တွင် အလယ်တည့်တည့်က အပေါက်ဖြစ်ပြီး ဘေးဘက်ပတ်လည်တွင် အမြေးပါး တွယ်ကပ်လျက် ရှိကြပါသည်။

အပျို စစ် မစစ်ကို ဤအမြေးပါးကိုကြည့်ပြီး ရှေးအခါက တန်ဖိုးထား ပြောကြပါသည်။ ယခုအခါတွင် အပျိုစစ်ပါသော်လည်း စက်ဘီးစီးခြင်း၊ ပြေးခြင်း လွှားခြင်းဖြင့် အမြေးပါး ပြဲခဲ့သူတို့ ရှိနေကြပါ၍ အပျိုမစစ်ဟု တရားသေ မပြောဆိုနိုင်ပါ။ အပျို စစ် မစစ် ပြောရာတွင် ဤအမြေးပါး ယောကျ်ားလေး၏တန်ဆာ မိန်းမကိုယ်ထဲဝင်ခဲ့ခြင်းဖြင့် အမြေးပါး စုတ်ပြဲသွားခဲ့ပြီးပြီလားဟု တွေးခြင်း၊ တောခြင်း၊ ပြောဆိုခြင်းတို့သာ ဖြစ်သည်။ အပျို စစ် မစစ်၊ ယောကျ်ားလေးနှင့် တွေ့ပြီးသူ ဟုတ် မဟုတ် ပြောကြ၊ ဆိုကြ၊ တွေးတောကြခြင်းသာ ဖြစ်သည်။

အပျိုကညာမေ အမြေးပါးသည် စုတ်ခဲ့လျှင်၊ ပြဲခဲ့လျှင် သွေးထွက်တတ်ပါ၍ ပထမနေ့ မင်္ဂလာဦးည၌ မိမိ ချစ်လင်နှင့် ချစ်တင်းနှောစဉ် အမြေးပါးပေါက်ပြီး သွေးထွက်ခြင်း မတွေ့ပါက အပျိုမစစ်ဟု ထင်မြင်တတ်ကြပါသည်။ ဤသို့ တရားသေ တွေးခေါ်၍ မရပါ။ အချို့ အမြေးပါးများသည် ကလေးမွေးဖွားခဲ့ပြီးသည့် အချိန်တိုင်အောင် မိန်းမကိုယ်အပေါက်ဝတွင် နှုတ်ခမ်းသားအဖြစ် တွယ်ကပ်လျက် ပါရှိသေး၍ စုတ်ခြင်း၊ ပြဲခြင်း မဖြစ်ဘဲ ဝင်နိုင် ထွက်နိုင် ရှုံ့တွနိုင်ပါ၍ မစုတ် မပြဲ သွေးမထွက် ဖြစ်တတ်ပါသည်။

၆။ အစေ့

ဆီးခုံမို့မို့၏အောက်ပိုင်း မိန်းမကိုယ် နှုတ်ခမ်းအကြီးနှင့် နှုတ်ခမ်းအငယ် တို့ တွေ့ဆုံရာအထက်ပိုင်းသို့ သွားရာလမ်းကြောင်း အပေါက် အပေါ်နား တွင် အစေ့ရှိပါသည်။ ဤအစေ့မှာ သေးငယ်သော်လည်း ပစ္စည်းအစုံ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အင်္ဂါအစုံအတိုင်း အကြီးစား အကျယ်ချဲ့တင်ပြရပါလျှင် ယောကျ်ားပန်းတံနှင့်တူသော ပုံသဏ္ဌာန် ဖြစ်ပါသည်။ သို့ပါ၍ အစေ့မှာ ငယ်သလောက် အရာရောက်သည်။ အာရုံကြောစုများ စုဝေးရာ ဖြစ်သည်။ ထိပ်ပိုင်း အသီးလေးမှာ ယောကျ်ားပန်းတံ၏ ထိပ်ပိုင်း ကွမ်းသီးလုံးပုံသဏ္ဌာန်ရှိပြီး တစ်ခုနှင့်တစ်ခု အလွန်တူသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ယောကျ်ားပန်းတံ စိတ်ကြွစဉ် ထသကဲ့သို့ အစေ့သည်လည်း စိတ်ကြွလျှင် ထသည့် အခြေအနေရှိပါသည်။ သို့ပါ၍ မိန်းကလေးတို့၏ လှုံ့ဆော်ရေးတို့တွင် အလွန် အရေးပါသော လှုံ့ဆော်ရာ ဌာနတစ်ခုဖြစ်သည်။

အချို့ အမျိုးသမီးများတွင် ဤအစေ့သည် ကြီးထွားနေပြီး သိသိသာသာကြီး ယောကျ်ားပန်းတံနှင့် တူနေပါသည်။ သိသာလွန်းသော မိန်းကလေးအချို့ ဤပစ္စည်းကို အသုံးပြုပြီး အခြားမိန်းကလေးတစ်ဦးနှင့် ပျော်ပါးမှုအာသာဖြေစဉ်တွင် အသုံးပြုတတ်ကြပါသည်။ AC ခေါ် အချစ်တော်စုံတွဲတို့တွင် တစ်ယောက်ယောက်သော မိန်းကလေးမှာ အစေ့ကြီးသူဖြစ်နေတတ်ပါသည်။

အစေ့အရွယ်အစား လွန်စွာကြီးနေသူအချို့ ယောကျ်ားဘဝပြောင်းလဲရ မရ၊ ခွဲစိတ်၍ ရ မရ တို့ကိုပင် သက်ဆိုင်သူ ခွဲစိတ်ဆရာဝန်ကြီးများထံ ပြသပြီး တိုင်ပင်ကြရပါသည်။ (သတင်းစာများထဲတွင် ပါခဲ့သော သာဓကများကို သက်သေအဖြစ် သာဓကတင်ပြခြင်း ဖြစ်သည်။)

အစေ့မှာ ယောကျ်ားတန်ဆာနှင့် တူညီသည်ပြောရာတွင် အစေ့၏ ထိပ်ပိုင်းနှင့် ကိုယ်လုံးလေးမှာ ယောကျ်ားတန်ဆာ အငယ်စားလေးဖြစ်ပါသည်။ ထိပ်ပိုင်းနှင့် ကိုယ်လုံး အောက်ပိုင်း မိန်းမကိုယ် နှုတ်ခမ်းကြီးနှင့် နှုတ်ခမ်းလေးမှာ ဇေ့စေ့အိတ် ပုံသဏ္ဌာန်ဖြစ်ပါသည်ဟု စာအုပ်များတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မိန်းကလေးများ၏ အတွင်းပိုင်းဆိုင်ရာ အင်္ဂါများ

၁။ ယောနိလမ်းကြောင်း (Vaginal Canal)

ယောနိလမ်းကြောင်းသည် သားအိမ်နှင့် မိန်းမကိုယ် ဆက်သွယ်လျက်ရှိသော ပြွန်ချောင်းဖြစ်သည်။ ယောနိလမ်းကြောင်းသည် အပြင်ဘက်တွင် ကညာမေအမြှေးပါးနှင့် ပိတ်နေပြီး အထဲပိုင်းတွင် သားအိမ်လည်တံနှင့် ဆက်လျက်ရှိသည်။ ပြွန်ချောင်းသဏ္ဍာန်ရှိပြီး သားဖွားစဉ် ဤလမ်းမှ ထွက်သဖြင့် သားဖွားရာလမ်းကြောင်းဟုလည်း ခေါ်ဝေါ်ကြပါသည်။

ယောကျ်ား မိန်းမ ပျော်ပါး စပ်ယှက်သည်ဆိုရာတွင် ဤလမ်းကြောင်းထဲသို့ ယောကျ်ားတန်ဆာ ထိုးထည့်၍ ဝင်ခြင်း၊ ထွက်ခြင်း ပြုလုပ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ယောနိလမ်းကြောင်းတိမ်နေသူ မိန်းကလေးများအဖို့ ရှည်လျားသော ယောကျ်ားတန်ဆာနှင့် တွေ့ပါက ပြွန်လမ်းကြောင်း တိုပါသဖြင့် သားအိမ်ထိပ်မှာ နာကျင်ခြင်းခံစားမှု ခံစားရပါသည်။ ပြွန်လမ်းကြောင်း သဘာဝအလျောက် အလွန်ကျဉ်းနေခဲ့သော် ပြွန်လမ်းကြောင်း မပါခဲ့သော် စပ်ယှက်မှု မပြုနိုင်ပါ၍ အိမ်ထောင်ရေး အဆင်မပြေဖြစ်တတ်ပြီး သာယာမှုမရဖြစ်တတ်ပါသည်။ အိမ်ထောင်ကျပြီးမှ ကွဲသွားသူများလည်း ရှိခဲ့ဖူးပါသည်။ အရည်မထွက်သော ယောနိလမ်းကြောင်းမှာ နာကျင်မှုကို ပို၍ ခံစားရပါသည်။

၂။ သားအိမ် (Uterus)

သားအိမ်သည် သစ်တော်သီးပုံသဏ္ဍာန်ရှိပြီး အတွင်းပိုင်းတွင် အခေါင်းပါရှိသည်။ အခေါင်းကို ကာရံထားသော ကိုယ်လုံးသည် ထူထဲသော အသားများ၊ အသားမျှင်များဖြင့် တည်ဆောက်ထားခြင်းကြောင့် အသားလုံးကြီးပမာရှိပါသည်။ အတွင်းမျက်နှာပြင်သည် သွေးကြောငယ်များ၊ နုနယ်သော

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အသားစုများနှင့် ပြည့်နေပြီး လစဉ်လစဉ် ဓမ္မတာလာသည်ဆိုခြင်းမှာ ဤမျက်နှာပြင်များ ကွာကျခြင်း၊ ပြုတ်ကျခြင်း၊ သွေးထွက်ခြင်းတို့ကိုခေါ်ပါသည်။ သားအိမ်သည် ယောနိလမ်းကြောင်းနှင့်ဆက်နေပြီး သားအိမ်လည်တံအဖြစ် တွေ့ရသည်။ ကိုယ်ဝန် သန္ဓေတည်လိုက်သောအခါ ဤအတွင်းမျက်နှာပြင်၌ အချင်းပေါ်ပေါက်လာပြီး သွေးသစ်ပေး သွေးဟောင်းပြန်ယူလုပ်ငန်းကို သန္ဓေသားအတွက် လုပ်ပေးပါသည်။ သားအိမ်မှာ ကိုယ်ဝန်ကိုလိုက်ပြီး ရက်ပိုင်းအရ အရွယ်ကြီးခြင်း၊ ငယ်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်ပါသည်။ ကြီးနိုင်ငယ်နိုင်သည်ကို ဆိုလိုပါသည်။

၃။ သားအိမ်ပြွန် (Fallopian tubes)

သားအိမ်ပြွန်နှစ်ခု ရှိပါသည်။ သားအိမ်ကိုယ်လုံး ဘယ်ဘက်တွင် တစ်ခု၊ ညာဘက်တွင် တစ်ခုဖြစ်ပြီး တင်ပါးရိုးခွက် အတွင်းပိုင်းတွင် တည်ရှိပါသည်။ ဘေးဘက်ရှိပြွန် ဘယ်ညာ ထိပ်များသည် သားအိမ်ဥနှင့် ဆက်သွယ်နေပါသည်။ သားအိမ်ပြွန်တွင် လေးပိုင်းရှိသည်။ သားအိမ် ကြွက်သားထဲတွင်ရှိသော ပြွန်ပိုင်း၊ သားအိမ်နှင့် ဆက်စပ်လျက်ရှိသည့် ကျဉ်းသောအပိုင်း၊ ပို၍ကျယ်သော အလယ်ပိုင်းနှင့် ကတော့ပုံသဏ္ဍာန်ရှိပြီး လက်ချောင်းကလေးများသဖွယ် အဖျားကလေးများပါရှိသော ပြွန်ထိပ်ပိုင်းတို့ဖြစ်သည်။ ယင်းအပိုင်းသည် ဝမ်းဗိုက်ခေါင်းနှင့် ဆက်လျက် ရှိပါသည်။

လက်ချောင်းသဖွယ်ရှိသော ပြွန်ထိပ်ပိုင်းသည် သားဥအိမ်အတွင်းမှ လှုပ်ရှား၍ လက်ယပ်ခေါ်နေသကဲ့သို့ ဖြစ်သည်။

၄။ သားဥအိမ် (Ovaries)

သားဥအိမ်သည် ဘယ်တစ်ဘက်၊ ညာတစ်ဘက် သားအိမ်ပြွန်ထိပ်နှင့် မနီးမဝေးတွင် ရှိပါသည်။ သူ၏ တာဝန်မှာ ဥများအုပြီး သန္ဓေတည်ကာ ကိုယ်ဝန်အဖြစ် ရောက်လာရေးအတွက် ဥအုသည့် တာဝန်ကို ယူပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သားဥသည် ဆီးသီးအရွယ်ခန့် သားအိမ်ပြွန်၏ ဘယ်နှင့် ညာဘက်တွင် တစ်ခုစီ ပါရှိပါသည်။ မွေးစအရွယ်တွင် သုံးသိန်းမှ လေးသိန်းကျော်မျှ ပါရှိသော မ သားဥများ သားအိမ်ထဲတွင် ရှိပါသည်။ မွေးစမှ ဤသို့ပါရှိသော သားဥများသည် အပျိုဖော်ဝင်သည့် အချိန်အထိ ငြိမ်သက် နားနေခဲ့ရာမှ အချိန်တန်အရွယ်ရောက် အပျိုလုံးလုံးဖြစ်လာခဲ့ပြီဆိုပါလျှင် သားဥကလေးများ ကြွေကျပြီး သားဥ အုခြင်းလုပ်ငန်း စ ပါသည်။ အပျိုဖော်ဝင်ချိန်မှစ၍ တစ်လတစ်ခါ လစဉ်မှန်မှန် မှည့်ပါသည်။ အပေါ်ဆုံးသားဥက စတင်မှည့်ပြီး တစ်ဥစီ တစ်ဥစီ အချိန်ရက်ပိုင်းအတွင်း တဖြည်းဖြည်းမှည့်ပြီး ကြွေကျပါသည်။ ကြွေမကျမီ မ သားဥ၏ ပတ်လည်တွင် အိတ်ကလေးသဖွယ် ဖောင်းပွ တည်ဆောက် ပေါ်ပေါက်လာရာ အရည်ကြည်တစ်မျိုး ထုတ်ပေးပါသည်။

ဤအရည်ကြည်သည် သားအိမ်အတွင်းပိုင်း မျက်နှာပြင်ရှိ အသားနုနုကလေးများ ဓမ္မတာလာပြီးနောက် ထပ်မံ ပေါ်ပေါက် တည်ဆောက်လာရေးအတွက် အသုံးပြုပါသည်။ ပရိုဂျက်စထရုံး ပွန်မဲ့ ဓာတ်ရည်ကြည်ဟု ခေါ်ပါသည်။

မီးယပ် အစပျိုးခြင်း

မီးယပ်သွေးဆင်းရန် ၁၄ ရက် အလိုတွင် သားဥ ပေါက်ပါသည်။ သားဥပေါက်ခြင်းမှာ တစ်လ တစ်ကြိမ်ကျ ပေါက်ပါသည်။

အီစထရိုဂျင်နှင့် ပရိုဂျက်စထရုံး ဟော်မုန်းဓာတ်ရည်များသည် သားအိမ်အတွင်းပိုင်းရှိ အသားနုနု မျက်နှာပြင် နီနီရဲရဲကြီး ထူအန်းလာအောင် ပြုလုပ်ပေးပါသည်။ ဤမျက်နှာပြင်ကြီးသည် သန္ဓေသား တည်ဆောက်လာပါက လက်ခံရန် ပြင်ဆင်ခြင်းဖြစ်သည်။

သန္ဓေ မတည်ခဲ့ပါလျှင် ကော်ပတ်လူတီရမ်ခေါ် ဥစ၍ ထွက်နေရာမှ ပစ္စည်းများ ပျက်စီးသွားပါ၍ ပရိုဂျက်စထရုံး ဟော်မုန်းဓာတ် မထွက်တော့ဘဲ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဖြစ်လာပါသည်။ သို့ပါ၍ သားအိမ်အတွင်း မျက်နှာပြင်မှာ ထူအန်းအန်း မျက်နှာအနီကြီး ကွာကျသွားကာ မီးယပ်သွေးဆင်းခြင်းအစဖြစ်ပါသည်။

ဆိုလိုသည်မှာ သားအိမ်သည် ပထမတွင် သန္ဓေသား တည်ဆောက်လာပါက လက်ခံရန်အတွက် သားအိမ်အတွင်း မျက်နှာပြင်သည် ပါးရာမှ ထူ၍ ထူ၍ လာပါသည်။ မြေသြဇာကောင်းကောင်းနှင့် သစ်ပင်စိုက်ပျိုးမှုအလား ဖြစ်သည်။ သန္ဓေသားအတွက် ပြင်ဆင်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ သို့သော်သန္ဓေသား ရောက်ရှိမလာပါက (သန္ဓေတည်ခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း ဖြစ်မလာပါက) သားအိမ်အတွင်းမှ မျက်နှာပြင် ထူအန်းအန်း နီနီရဲရဲကြီး ကွာကျကာ သွေးရည်ကြည်များအဖြစ် မီးယပ်ဆင်းကျလာပါသည်။ သွေးခဲအငယ်များ လည်း ပါတတ်ပါသည်။ သွေးတစ် သွေးခဲ ကြီးပါက ကိုယ်ဝန်ပျက်ခြင်း အဖြစ် စဉ်းစားစရာဖြစ်သည်။

မီးယပ်သွေးဆင်းခြင်းသည် သန္ဓေမတည်၍ ကိုယ်ဝန် မရှိကြောင်း အထောက်အထားတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း သက်သေထူပါသည်။ (မိန်းမများသည် ကိုယ်ဝန်မရှိသောကြောင့် မီးယပ်သွေးဆင်းကြသည်ဟု ဆိုပါသည်။)

မီးယပ်သွေးမဆင်းတိုင်း ကိုယ်ဝန် မဟုတ်ဟုလည်း ဆေးပညာက ပြန်လည်ပြောဆိုပြန်ပါသည်။ မီးယပ်သွေး မဆင်းခြင်းမှာ သွေးအားနည်းခြင်း၊ စိတ်သောကရောက်ခြင်း၊ လူမှုရေးဒုက္ခ ကြုံကြိုက်နေခြင်း စသည့် အကြောင်းခံ အခြေအနေများ ရှိပါသေးကြောင်း ဆေးပညာကဆိုပါသည်။ သို့ပါ၍ မီးယပ်သွေးမဆင်းတိုင်း ကိုယ်ဝန်ဟု မဆိုလို။ အခြားအကြောင်း အရာများကို အခြေခံအားဖြင့် ရှာဖွေကြည့်ရန် လိုပါသေးသည်။

မီးယပ်ဆင်းခါနီးအရွယ်

ကလေးဘဝမှအစ အရွယ်ရောက်လာသောအချိန်အခါတွင် ခန္ဓာကိုယ် အတွင်းမှ ပစ္စည်းများ မိန်းကလေးတို့တွင် အရွယ်အစားအားဖြင့် ပြောင်းလဲ လာကြပါသည်။ ကလေးသဘာဝက စ၍ပင် သိသိသာသာကြီး တဖြည်း ဖြည်း လိုင်ကွဲပြားခြားနားမှု ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အသက် သုံးနှစ်အရွယ်မှစ၍ ရင်သားများရှိ နို့သီးခေါင်းကလေးများ ပို၍ စူထွက်လာပါသည်။ ကြီးထွားလာပါသည်။

အသက် ခြောက်နှစ်မှ ရှစ်နှစ်အရွယ် အရောက်တွင် တင်သား၊ ပေါင်သား၊ ခြေသလုံးသားတို့ တင်း၍ ပြည့်ဖြိုးလာပါသည်။

အသက် ကိုးနှစ်မှ ၁၁ နှစ်အတွင်း တင်ပဆုံခွက် ကျယ်ပြန့်လာပြီး သားအိမ်အတွင်းစု အင်္ဂါရပ်များ ကြီးထွားလာပါသည်။ သားအိမ်ကြီးထွားလာလျက် အပြင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆီးခုံမို့မို့ ပိုမိုဖောင်းလာလျက် အပေါ်ပိုင်းတွင် အမွေးနုနုများ ပေါ်လာပါသည်။

အမျိုးသမီးကလေးများ၏ ကိုယ်လုံးကိုယ်ထည်မှာလည်း အဆီများဖြင့် ပြည့်ဖြိုးလာခြင်းကြောင့် တင်၊ ရင်၊ ခါး ဟူ၍ ခွဲခြားပြီး သိသာလာပါသည်။ မိန်းမ အရည်အသွေးနှင့် ပြည့်စုံလာပါသည်။

ဤအချိန်အခါကျလာပါက အသက် ၁၀ နှစ်ကျော် ၁၆ နှစ်အတွင်းတွင် မီးယပ် စတင်ပေါ်ပေါက်လာတတ်ပါသည်။

မီးယပ်ဆင်းခြင်း နှင့် သိမှတ်စရာ

မီးယပ်ဆင်းခြင်းကို ဓမ္မတာဟု မြန်မာအမျိုးသမီးများက ခေါ်ပါသည်။ ယခုမှသာ ဓမ္မတာဟု မီးယပ်ဆင်းခြင်းကို ခေါ်ခဲ့ခြင်း မဟုတ်ပါ။ ရှေးအခါ ဘိုးဘေး ဘီဘင်များလက်ထက်မှ ခေတ်အဆက်ဆက်က ခေါ်ခဲ့သော မြန်မာအမျိုးသမီးများ၏ အခေါ်အဝေါ် ဓမ္မတာသွေးဆင်းခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဓမ္မတာဟု ခေါ်ထားခြင်းမှာ အလွန်မှန်ကန်သော၊ သိပ္ပံနည်းကျသော စကားဖြစ်ပါသည်။ သဘာဝအလျောက် ဖြစ်ပျက်သော အဖြစ်အပျက်၊ အရွယ်ရောက်လာသော မိန်းကလေးများတွင် တွေ့ရသော အဖြစ်အပျက်တို့ကို ဓမ္မတာဟု ခေါ်ထားခြင်းမှာ သဘာဝကိစ္စ ဖြစ်သည်။

အပျိုဝင်စ မိန်းကလေးများသည် သဘာဝ နိယာမအတိုင်း သွေးဆင်းခြင်းကို ခံစားကြရ တွေ့ကြုံကြရပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မီးယပ်သွေးဆင်းခြင်းသည် မိရိုးဖလာအလိုက်၊ လူမျိုးအလိုက်၊ အချိန်အခါအလိုက် ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေများနှင့် လူမှုရေးကိစ္စများကိုလိုက်၍ အမျိုးမျိုး ပြောင်းလဲမှုရှိကြပါသည်။

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်ခြင်း၊ မညီညွတ်ခြင်း၊ အာဟာရဓာတ် ပြည့်ဝမှု ရှိမရှိ၊ စိတ်ကောင်း မကောင်း၊ ပျော်ရွှင်မှု ရှိမရှိ ဆိုသော အချက်တို့မှာလည်း မီးယပ်သွေးဆင်းခြင်းအပေါ် ပြောင်းလဲမှုကို ဖြစ်စေတတ်ပါသည်။

အသားစားနည်းသူများ၊ သက်သတ်လွတ်စားသူများတွင် သွေးအားနည်းတတ်ပါ၍ သွေးဆင်းသည့်အခါ နည်းတတ်သည်။ လ ကျော်တတ်သည်။

စိတ်သောကရောက်ခဲ့သော်၊ လူမှုရေး မပြေပြစ်သော် မီးယပ်သွေးဆင်းခြင်းမှာ စိတ်ပြောင်းလဲမှု ပေါ်ပေါက်လာပါ၍ မီးယပ်ထိမ်ခြင်း၊ မီးယပ် မဆင်းဘဲ ရပ်သွားခြင်းများ ဖြစ်တတ်ပါသည်။

ကျောင်းသူကလေးများအဖို့ စာမရခဲ့လျှင်၊ ကျောင်းမှာ မပျော်ခဲ့လျှင်၊ စာမေးပွဲရက် ကြုံနေပါလျှင် မီးယပ်လာခြင်း ပျက်ကွက်တတ်ပါသည်။

မီးယပ် စ လာသော အပျိုကလေးများအဖို့ မီးယပ်လာပြီ ဆိုလိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် စိတ်တွင် အနှောင့်အယှက်ဖြစ်လာပြီး ယောကျ်ားလေးများနှင့် စကားပြောရ ဆက်ဆံရသည်ကိုပင် မလုပ်လိုကြောင်း၊ မိဘဆွေမျိုး ယောကျ်ားများနှင့်ပင် မတွေ့ရဲသလို စကားမပြောရဲသလိုလို ခံစားလာရပြီး မီးယပ်သွေးဆင်းခြင်းဖြင့် ရှက်စိတ်ဝင်လာကြပါသည်။

အချို့ မိန်းကလေးများအဖို့ မီးယပ်သွေးဆင်းခြင်းကို ယုတ်ညံ့သော ကိစ္စဟု ထင်မြင်ကြပါသည်။ ယုတ်ညံ့သော ဤသွေးဆင်းသည့်အချိန်တွင် မြင့်မြတ်သောကိစ္စများ မလုပ်အပ်ဟု ထင်မြင်ကြပါသည်။ အမှန်မှာ မီးယပ်သွေးဆင်းခြင်းသည် ယုတ်ညံ့သောကိစ္စတစ်ရပ် မဟုတ်ပါ။ ယုတ်ညံ့သော ကိစ္စတစ်ရပ်မဟုတ်ကြောင်း အရွယ်ရောက်သူ မိန်းကလေးများ သိစေသင့်သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မီးယပ်သွေးဆင်းခြင်းသည် အများအားဖြင့် ပထမတွင် မမှန်ကန်ပေ။ သို့သော် မီးယပ်သွေးဆင်းပြီး တစ်နှစ် နှစ်နှစ် ကြာပါက မှန်ကန်လာမည်မှာ အမှန်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

မီးယပ်သွေးဆင်းခြင်းသည် ၂၈ ရက်တွင် တစ်ကြိမ် ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါသည်။ သို့သော် တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် မတူကြပါ။

၂၁ ရက်၊ ၃၀ ရက်၊ ၃၅ ရက်လျှင် တစ်ကြိမ် မီးယပ် ဆင်းတတ်သကဲ့သို့ ၄၅ ရက်မှာ တစ်ကြိမ် မီးယပ်ဆင်းသော အမျိုးသမီးလည်း ရှိပါသည်။

မီးယပ်သွေးဆင်းခြင်းနှင့် ပတ်သက်သော ရက်ပိုင်းမှာလည်း တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ကွာခြားချက်များ ရှိပါသည်။ အများအားဖြင့် ၃ ရက်မှ ၅ ရက်အထိ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပြီး ၂ ရက်မှ ၇ ရက်အထိ သွေးဆင်းလျှင်ပင် ရက်မှန်သည်ဟု ယူဆရပါမည်။

မီးယပ်ဆင်းသောသွေးမှာ အရည်ကြည် အနီရောင် ဖြစ်သော်လည်း တစ်ခါတစ်ရံ သွေးတုံးသွေးခဲငယ်များ ပါရှိပါသည်။ သွေးတုံးသွေးခဲ အရွယ်ကြီးကြီး သွေးခဲဆင်းခဲ့ပါမူ ရောဂါအဖြစ် စဉ်းစားရမည်ဖြစ်ပါ၍ တတ်ကျွမ်းသော ဆရာဝန်များနှင့် ပြသရန်လိုပါသည်။

ပန်းပွင့်လေးပမာ ဓမ္မတာ

ခေတ်ရေစီးကြောင်းသည် အမြဲတမ်း တည်ငြိမ်၍ မနေပါ။ တိုးတက်ပြောင်းလဲလျက်ရှိပါသည်။ ကုန်ကျွမ်းပြီးဆုံးခဲ့သော ယခင် အတိတ်ခေတ်က ဖို မ ဆက်ဆံရေးတို့ အကြောင်းနှင့်ပတ်သက်လာလျှင် လူသိ နတ်ကြား မပြောရ။ မတိုင်ပင်ရ။ မောင်သည် နှမအကြောင်း သိစရာမလို။ နှမသည် မောင်၏အကြောင်း သိစရာ မလို၊ မိနှင့် ဖ တို့သည် သမီးပျိုအရွယ်လေး ကိစ္စတစ်ခုနှင့် ကြုံလာပါက ဖုံးကာဖိကာဖြင့် အသက်ကို မငဲ့ကွက်ဘဲ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အရှက်ကို ငဲ့ကာ နေခဲ့ကြသည်။ ဤသို့ ယူဆသော ခေတ်သည် ယခုအခါ ကုန်လွန်ခဲ့ပေပြီ။ တစ်ခေတ်သစ်၌ ဤမှာဘက်ပိုင်းတွင် မောင်သည် နှမတို့ အကြောင်း သိချင်လာမည်။ နှမသည်လည်း မောင်တို့အကြောင်း သိချင် လာမည်။ သိရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။ ဤကိစ္စတို့သည် ထူး၍ မဆန်းပေ။ နေ့စဉ် ဖြစ်ပျက် တွေ့မြင် ကြားသိနေရသော သဘာဝများသာ ဖြစ်ပါသည်။

မိန်းမတို့အကြောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ယခု ရေးသားတင်ပြမည့်အကြောင်း အရာမှာ အချိန်တန် အရွယ်ရောက်လာသူ မိန်းကလေးများမှအစ အားလုံး သော အမျိုးသမီးတိုင်း သိသင့် သိအပ်သော ကိစ္စဖြစ်သည့် ဓမ္မတာခေါ် သွေးဆင်းခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

နွေပြီး မိုး၊ မိုးပြီး ဆောင်း၊ ဆောင်းပြီး နွေ စသည့် ရာသီသုံးပါးသည် မပျက်မကွက် မှန်မှန် ပြောင်းလဲလျက် ရှိသည်။ ဤသို့ ပြောင်းလဲနေသည့် ရာသီဥတုကို ဥပမာယူကာ အပျိုဝင်စမှ စပြီး တစ်လတစ်ခါ မပျက်မကွက် ဓမ္မတာ သဘာဝအလျောက် မှန်မှန် သွေးဆင်းနေခြင်း၊ ပြောင်းလဲနေခြင်းကို ရာသီလာခြင်း၊ ဓမ္မတာလာခြင်းဟု တင်စားခေါ်ဝေါ်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်ဟန်တူသည်။

ရာသီဓမ္မတာ သွေးဆင်းခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ လွယ်ကူစွာ သဘော ပေါက်နိုင်စေရန် မိန်းမအင်္ဂါအကြောင်းကို ပန်းပွင့်ကလေးများနှင့် ခိုင်းနှိုင်း၍ ရှင်းပြလိုပါသည်။

ပန်းပွင့်ကလေးများသည် ဖိုပစ္စည်းရော၊ မ ပစ္စည်းပါ အတူတွဲနေခြင်းဖြင့် ဝတ်ဆံ (မျိုးကောင်) နှင့် မျိုးဥကလေးများ အတူတွဲနေသည်ကို ပုံ ၁ တွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း တွေ့မြင်ရပါသည်။ မျိုးဥနှင့်တွေ့ဆုံရန် ဝတ်ဆံ ကလေးများ ဝင်ရာလမ်းကြောင်းကိုလည်း ပြွန်ချောင်းသဖွယ် မြင်ရပါသည်။

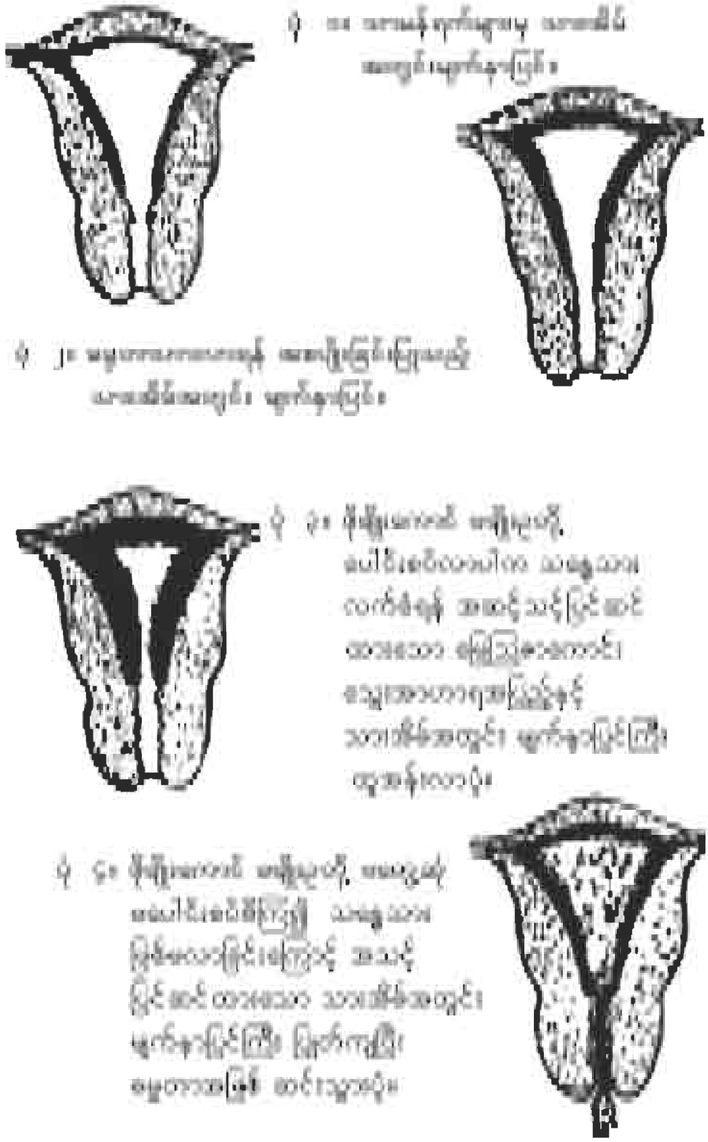
ဤသို့ ပွင့်ချိန်တန် ပွင့်၊ သီးချိန်တန် သီးကြသော ပန်းပွင့်ကလေးများ ပမာ အပျိုအရွယ် စတင် ဝင်ရောက်လာသော မိန်းကလေးတို့တွင် မိန်းမ အင်္ဂါသည် ပြည့်ပြည့်စုံစုံ သဘာဝအလျောက် ကြီးထွားလာရသည်ကို တွေ့ရ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပါသည်။ တင်၊ ရင်၊ ခါး တို့မှာ သိသိသာသာ ပြောင်းလဲကြီးထွားလာပြီး တစ်လတစ်ခါ ရာသီဓမ္မတာလာသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ ဤလက္ခဏာ အားလုံးသည် ဖို မျိုးကောင်နှင့် မ မျိုးဥတို့ တွေ့ရှိပါက သန္ဓေတည်နိုင်သော အချိန်အခါရောက်ပြီဟု ဖော်ပြနေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ရာသီလာခြင်းနှင့်ပတ်သက်သည့် မိန်းမအင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းတို့မှာ ၁။ သားအိမ်ကိုယ်ထည်၊ ၂။ သားအိမ်ပြွန်၊ ၃။ မျိုးဥ၊ ၄။ ကညာမေအမြေးပါး၊ ၅။ ယောနိလမ်းကြောင်း တို့ ဖြစ်ပါသည်။



သားအိမ်အတွင်းမျက်နှာပြင် ဓမ္မတာရက်၌ အဆင့်ဆင့်ပြောင်းလဲလာပုံ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မိန်းကလေးများတွင် မွေးပြီးစအရွယ်မှအစပြု၍ မရင့် ကျက်သေးသည့် ၃ သိန်း၊ ၄ သိန်းမျှသော မျိုးဥတို့ပါရှိပါသည်။ အသက် ၁၀ နှစ်မှ ၁၄ နှစ် အပျိုအရွယ်ရောက်ပြီဟု ဆိုပါက ဦးနှောက်အတွင်းရှိ ပီကျူထရီအကျိတ်၏ လှုံ့ဆော်မှုဖြင့် ဤမျိုးဥတို့မှာ စတင်အလုပ်လုပ်ပါသည်။ အလုပ်လုပ်သည် ဆိုခြင်းမှာ မျိုးဥပေါက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ မျိုးဥသည် တစ်လတစ်ခါပေါက် ပါသည်။ ဤသို့ မျိုးဥပေါက်ခြင်းကြောင့် ကိုယ်တွင်း ဓာတ်သဘာဝများသည် လည်း တစ်လတစ်ခါ ပြောင်းလဲလာပါသည်။ မျိုးဥ ပေါက်လိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် သားအိမ်ကိုယ်တွင်းရှိ အတွင်းမျက်နှာပြင်သည် မျိုးဥလက်ခံရန်၊ သို့မဟုတ် ဖို မျိုးကောင်နှင့် မ မျိုးဥတို့ တွေ့ပါက သန္ဓေတည်ရန် ပြင်ဆင်မှု ပြုလုပ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် သားအိမ်အတွင်း မျက်နှာပြင်သည် သွေးအသွားအလာ များလာပြီး မျက်နှာပြင် သာမန်အခြေအနေထက် တစ်စတစ်စ ကြီးထွား ထူအန်းလာပါသည်။ အသားများ တိုးလာပါသည်။ ဤသို့ ကြီးထွားထူအန်း အသား တိုးလာခြင်းသည် မျိုးဥထွက်ရာဌာနမှ ထုတ်သည့် ဟော်မုန်းဓာတ် ပရိုဂျက်စထရုံးကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

အပျိုအရွယ်များ၊ ကိုယ်ဝန်မရှိသော အိမ်ထောင်ရှင်များနှင့် သွေးမဆုံး သေးသော အပျိုကြီးများဆိုပါက သန္ဓေတည်မှု ဆက်လက် မဖြစ်ပေါ်ဘဲ နေပါသည်။ ဤသို့သန္ဓေတည်ခြင်းကြောင့် မျိုးဥထွက်ရာဌာနမှာ ပျက်စီးသွား ပြီး ဟော်မုန်းဓာတ် ပရိုဂျက်စထရုံး ထုတ်လုပ်မှုလည်း ရပ်ဆိုင်းသွားပါသည်။ ထို့ကြောင့် သားအိမ်အတွင်း ထူအန်းနေသည့် မျက်နှာပြင်ကြီးသည် ဆက်လက် တည်တံ့မနေနိုင်တော့ဘဲ ကွာကျ ပျက်ပြုန်းခဲ့ရပါသည်။ သွေးများ ထွက်ခဲ့ရပါသည်။ ဤသို့ လစဉ်မှန်မှန် သားအိမ်မျက်နှာပြင် ကွာကျခြင်းဖြင့် သွေးထွက်ခြင်းကို ရာသီလာခြင်း၊ ဓမ္မတာလာခြင်းဟု ခေါ်ဝေါ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါ သည်။ ယခု ဖော်ပြနေသမျှ အဖြစ်အပျက်များဖြစ်သည့် မျိုးဥပေါက်ခြင်းမှ အစ သွေးဆင်းခြင်း အဆုံး ကိစ္စအားလုံးတို့သည် တစ်လတစ်ခါ မှန်မှန် ပြောင်းလဲခဲ့သော ကိစ္စများဖြစ်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဤသို့ သိပ္ပံနည်းကျကျရှင်းပြသော အကြောင်းအရာများကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ဓမ္မတာ သွေးဆင်းခြင်းသည် ယုတ်ညံ့သောကိစ္စ မဟုတ်ကြောင်း သိသာနိုင်ပါသည်။ အရွယ်ရောက်လာသူ အပျိုအရွယ်မှအစ သွေးမဆုံးသော သက်ရင့်အမျိုးသမီးများအထိ ကိုယ်ဝန်မရှိပါက ဤကဲ့သို့ သွေးဆင်းပေမည်။ ၁၀ နှစ် အရွယ်မှ ၁၆ နှစ်အရွယ်တွင် တစ်ချိန်ချိန်တွင် ဓမ္မတာ စ၍လာပေမည်။ နှစ်အပိုင်းအခြား အတိအကျ မရှိပေ။ စတင်လာခါစတွင် မှန်ကန်မှုမရှိဘဲ တစ်လကျော် နှစ်လပင်မက လပေါင်းများစွာ သွေးထိမ်နေတတ်ပါသည်။ နောက်ကျမှ သွေးဆင်းခြင်း မှန်ကန်လာတတ်ပါသည်။

အချို့သော အပျိုအရွယ်များတွင် ဓမ္မတာ လုံးဝမလာဘဲ နေတတ်ပါသည်။ ဤသို့ဖြစ်ပါက တတ်ကျွမ်းသူ ဆရာဝန်၊ ဆရာမများထံသွားရောက်ပြသင့်ပါသည်။ အကြောင်း ဆိုပါမည်။ ကညာမေ အမြှေးပါးသည် သဘာဝအလျောက် ပါသင့်သည့် အပေါက်ကြီးတစ်ပေါက်၊ သို့မဟုတ် အပေါက်ငယ်များ မပါဘဲ ထူနေပါက သွေးမဆင်းနိုင်ဘဲ နေတတ်ပါသည်။ ခွဲစိတ်ကုသခြင်းဖြင့်သာ ဤကညာမေ အမြှေးပါးကို ဖောက်ပေးနိုင်ပါသည်။

သွေးဆင်းချိန်မတိုင်မီ တစ်ရက်နှစ်ရက်မှစ၍ ခါးကိုက်ခြင်း၊ ခေါင်းအုံခြင်း၊ ခြေမသယ်ချင်၊ လက်မသယ်ချင်ဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်တိုခြင်း၊ ရင်သားနာခြင်း၊ ကြီးထွားခြင်း စသည်တို့ အမျိုးသမီးများတွင် ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ဓမ္မတာလာပြီးသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် အားလုံး ကောင်းမွန်သွားနိုင်သည်။

သွေးဆင်းနေချိန်တွင် သန့်ရှင်းမှုသည် အရေးကြီးပါသည်။ ရေချိုးခြင်းဖြင့် ဓမ္မတာငုပ်သွားသည်ဆိုခြင်းမှာ မမှန်ကန်ပါ။ ဓမ္မတာလာစဉ် ရေကောင်းမွန်သန့်ပြန့်စွာ ချိုးသင့်ပါသည်။ ခါးတောင်းကျိုက်ကို တင်းကျပ်စွာ စည်းထားခြင်းဖြင့် သွေးဆင်းခြင်းကို ပိတ်ဆို့စေတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် တင်းကျပ်စွာ ခါးတောင်းကျိုက်စည်းခြင်းကို ဆင်ခြင်အပ်ပါသည်။ ဖွပ်လျှော်ပြီး အသုံးပြုသော ခါးတောင်းကျိုက်များကို ဆေးရုံသုံး ပတ်တီးအလား သန့်ပြန့်စွာ သိမ်းဆည်းထားသင့်ပါသည်။ သန့်ပြန့်စွာ သိမ်းပါဆိုရခြင်းမှာ နုနယ်လှသော မိန်းမအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းနှင့် တွေ့ထိရမည့် ပစ္စည်းများမှ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တစ်ဆင့် ရောဂါကူးစက်ကာ အနာအဆာများ ဖြစ်တတ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ဓမ္မတာလာစဉ် အစားအသောက် ရှောင်စရာမလို။ အာဟာရရှိရှိ သားငါးများနှင့် သံဓာတ်ပါသော ဆေးဝါးများကို စားပေးနိုင်ပါသည်။ သို့မှသာ ဆုံးရှုံးပြီးသော သွေးများနှင့် အင်အား ပြန်လည်၍ အစားအသောက် ကောင်းကောင်းမှ အစားထိုးပေးမည်သာ ဖြစ်သည်။

အသီးမသီးသောပန်းကလေးများ အခြေမှ ကြွေကျကြသည့်အလား အသီးအပွင့်မှာ သားအိမ်မျက်နှာကိုလိုက်၍ ကြွေကျခဲ့သည်မှာ ဓမ္မတာ။

သီးတုန်းပွင့်တုန်း၊ ငယ်ရွယ်တုန်း၊ ဆင်းကြသည်မှာ ဓမ္မတာ။
မပျက်မကွက်၊ လဆက်ဆက်၊ ဆင်းသက်သည်မှာ ဓမ္မတာ။
ဓမ္မတာမဆင်း၊ ချိန်ကျော်လွန်း၊ ဖြစ်တတ်သည်မှာ ကိုယ်ဝန်ပါ။
ကိုယ်ဝန်သေချာ၊ ဓမ္မတာ၊ ပျက်ကွက်သည်မှာ အမှန်ပါ။
အပွင့်ပြီးက၊ အသီးလာ
ဓမ္မတာပြီးက၊ ကိုယ်ဝန်လာ
ကိုယ်ဝန် ဓမ္မတာ၊ အားလုံးဟာ
ဂုဏ်ယူစရာ မှတ်ကြပါ။

မီးယပ်ဆင်းချိန် အမျိုးသမီးများ စိတ်ခံစားရပုံ

မီးယပ်ဆင်းချိန်တွင် မိန်းကလေးများအဖို့ အမျိုးမျိုး ခံစားရတတ်ပါသည်။ မီးယပ်ဆင်းသောအချိန်၌ မိန်းကလေးများသည် မောခြင်း၊ ထိုင်းမှိုင်းခြင်း၊ ခြေလက် မသယ်ချင် မလှုပ်ချင် ခံစားရခြင်း၊ အချို့မှာ ဝမ်းနည်းခြင်း ခံစားရသလို အချို့မှာ စိတ်ထကြွ လှုပ်ရှားတတ်ခြင်း၊ စိတ်ဆိုးလွယ်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ပါသည်။

မီးယပ်သွေးမဆင်းမီ ဝမ်းချုပ်တတ်ပြီး သွေးဆင်းနေချိန်တွင် ဝမ်းဖောတတ်သည်။ မျက်ကွင်းညိုကာ မျက်နှာနှင့် နောက်ကျောတို့တွင် ဝက်ခြံများ ပေါ်လာတတ်သည်။ အောက်ပိုင်းလေးပြီး တင်းနေတတ်သည်။ မီးယပ်သွေး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆင်းအပြီးတွင် စိတ်ရောကိုယ်ရော အားလုံး ပေါ့သွားတတ်ပါသည်။ နေကောင်းသွားပေမည်။

မီးယပ်သွေးဆင်းခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်မသန့်ရှင်းအောင် ဖန်တီးသည်ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ မီးယပ်သွေးဆင်းခြင်းသည် ရှက်စရာ၊ ထိတ်လန့်စရာဖြစ်သည်ဟူ၍လည်းကောင်း ယူဆသော မှားယွင်းသည့် ယူဆချက်တို့မှာ ယခုအချိန်အခါတွင် ခေတ်သစ် သိပ္ပံအတွေးအခေါ်များနှင့် ပယ်ဖျက်ချိန်တန်ပေပြီ။

မီးယပ်သွေးဆင်းခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ သိမှတ်စရာများကို မှန်မှန်ကန်ကန် ပွင့်လင်းစွာ ရှင်းလင်းတင်ပြရဲကြရန် အချိန်တန်ပေပြီ။ မီးယပ်သွေးဆင်းခြင်းသည် မိန်းမအင်္ဂါများ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ စုလင်လာပြီဖြစ်သောကြောင့် ဂုဏ်ယူစရာသာဖြစ်ကြောင်း ပြောကြားရန်လိုပေပြီ။ သဘာဝအလျောက်ကျား မ လိင် ကွဲပြားခြားနားမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ပြောင်းလဲချက်များသာဖြစ်ကြောင်း လက်ခံ ယူဆသင့်ပေပြီ။ ထို့ကြောင့် စားမြဲအတိုင်း စား၊ နေမြဲအတိုင်း နေ၊ လုပ်စရာရှိသည်တို့ လုပ် ရေချိုးခြင်း၊ ခေါင်းလျှော်ခြင်း၊ ကစားခြင်းမှအစ ကျောင်းသွားကျောင်းလာ လုပ်စရာဟူသရွေ့ အကုန်မပျက်မကွက် လုပ်နိုင်ပေသည်။

အစားအသောက်ဟူသရွေ့ မရှောင်ဘဲ စားနိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် အာဟာရပြည့်သော အစားအစာများစားပေးခြင်း၊ မှီဝဲခြင်းမှာ အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။

သန့်ရှင်းမှု အရေးကြီး

မီးယပ်သွေးဆင်းချိန်တွင် သန့်ရှင်းမှုပြုလုပ်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။ တစ်နေ့နှစ်ခါ ရေချိုးခြင်းကို လုပ်နိုင်ပါသည်။ သို့သော် အအေးမမိစေရန်ကို အထူး ဂရုပြုရပါမည်။ မီးယပ်သွေးဆင်းခြင်းသည် အချိန်အဆကိုလိုက်၍ ခါးတောင်းကျိုက်ကို လဲလဲပေးရပါမည်။ အနည်းဆုံး နှစ်ခါ သုံးခါ လဲပေးသင့်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မိန်းကလေးများသည် ခါးတောင်းကျိုက်များကို လျှော်ဖွပ်ရာတွင် ဂရုမမူဘဲ သန့်ပြန့်အောင် မလျှော်ဖွပ်ကြပါ။ လျှော်ဖွပ်အပြီးမှာလည်း တွေ့ကရာနေရာများ၊ ချောင်ကြို ချောင်ကြားများထဲတွင် ဟိုမှာထိုးထား၊ သည်မှာထိုးထားနှင့် မီးယပ်မလာချိန်၌ ပစ်ထားတတ်ပါသည်။ မီးယပ်ပြန်လာပါမှ အရေးပေါ် ပြန်ယူအသုံးပြုခြင်းဖြင့် မိန်းမကိုယ် မသန့်မပြန့်ဖြစ်ပြီး ယားခြင်း၊ ယံခြင်း၊ အနာအဆာဖြစ်ခြင်း၊ အဖြူဆင်းခြင်းတို့ ပို၍ ဖြစ်လာတတ်ပါသည်။

အပျိုလေးတို့ နို့

ရင်သားများ ကြီးထွားလာသည်နှင့်အမျှ ရှက်ကြောက်စိတ် ကြီးမြင့်ခြင်းကြောင့် တင်းကျပ်သော အတွင်းအင်္ကျီများနှင့် ထုပ်ထားသကဲ့သို့ တင်းတင်းကျပ်ကျပ် မလုပ်အပ်၊ မဝတ်အပ်ပေ။ ဤသို့ တင်းကျပ်ခြင်းဖြင့် နို့သီးခေါင်းချိုင့်ဝင်သွားပြီး ရင်သားထဲတွင် အကျိတ်အခဲကလေးများဖြစ်ပေါ်လာကာ အနာအဆာများ လိုက်လာတတ်ပါသည်။ ရင်သား ကြီးထွားလာခြင်းကို မဟန့်တားပါမှ၊ မရှက်ကြောက်ပါမှ 'လှတစ်မျက်နှာ၊ ယဉ်တစ်ကိုယ်လုံး' ဆိုသော ယောကျ်ားကလေးများအား မက်လုံးဖြင့် ဆွဲဆောင်မှုကို ပြုနိုင်မည်သာ ဖြစ်ပါသည်။

ရင်သားကြီးထွားခြင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်ခြင်း၊ သန့်ပြန့်ခြင်း၊ အနာအဆာကင်းခြင်း၊ နို့သီးခေါင်း အထဲမဝင်ဘဲ အပြင်ပိုင်းမှာ အသီးလေးပမာရှိနေခြင်းတို့မှာ သားသည်မိခင် ဖြစ်လာသည့်အခါ အလွန်အသုံးဝင်သော၊ အကျိုးရှိသော သားလေး သမီးလေးများ နို့စို့၍ ကောင်းစေသော နို့တစ်လုံးဖြစ်နေမည်သာ ဖြစ်သည်။

ဤသို့ ကောင်းသော၊ လှပသော အရွယ်မကြီးလွန်း မငယ်လွန်းသော ရင်သားတစ်ခု ပိုင်ဆိုင်နိုင်ရန် အပျိုဝင်စအရွယ်မှ အစပြုပြီး ရင်သားထိန်းသိမ်းရေးတို့ကို သိသင့်ပါသည်။ စူနေသော နို့သီးခေါင်းရစေရန် ရေချိုးစဉ်တွင် မိမိ၏ နို့သီးခေါင်းကို ညာဘက်လက်ညှိုး၊ လက်မ၊ လက်ခလယ် သုံးချောင်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဖြင့် အပြင်သို့ စူလာရေးအတွက် ဆွဲ၍ ဆွဲ၍ ပေးရပါမည်။ ဤကိစ္စကို ရှက်စရာကိစ္စဟု မထင်မြင် မယူဆပါမှ အိမ်ရှင်မအဖြစ်တွင် သားလေး သမီးလေးများအတွက် ကောင်းသော နို့သီးခေါင်းကလေးဖြင့် နို့တိုက်နိုင်မည်သာ ဖြစ်သည်။

ကလေးငို၊ မအေငိုသော အဖြစ်အပျက်မှာ နို့သီးခေါင်း အထဲဝင်နေပါ၍ နို့စို့မရသောကလေး နေ့ငို ညငိုနှင့် သနားစရာ၊ သနားစဖွယ် ကြုံလာသည့်အခါ မိခင်ကပါ ကလေးကို သနားပြီး ငိုပွဲဆင်သော သာဓကများ မရေမတွက်နိုင်အောင် တွေ့ဖူးပါသည်။ အပျိုအရွယ် ငယ်စဉ်က နို့သီးခေါင်း ဂရုမမူ သတိမထားခဲ့သော မိန်းကလေးများတွင် ပိုမို တွေ့ကြုံရတတ်ပါသည်။

အပျိုမီးယပ် နှင့် စိတ်ခံတတ်

အထူးသဖြင့် တွေ့ကြုံရတတ်သောကိစ္စမှာ မီးယပ်လာချိန်တွင် ရင်သားများတင်းလာပြီး စိတ်ကြွမှု၊ တဏှာကာမစိတ်ထမှု၊ ဖောက်လွဲဖောက်ပြန်မတော်တရော်များ စဉ်းစားမှု၊ ကိုယ်ထိလက်ရောက် လုပ်တတ်မှုတို့ ဤအချိန်အခါတွင် ပေါ်ပေါက်တတ်ပါသည်။ ရည်းစားရှိသူ အမျိုးသမီးများ အနေနှင့် ဤသို့ စိတ်ဖောက်ပြန်တတ်ချိန်တွင် နှစ်ဦးသား တွေ့ဆုံလိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် မဖြစ်သင့်သည်တို့ ဖြစ်ကြပြီး ခြေလွန်လက်လွန် ကိစ္စများ ဖြစ်ကုန်တတ်ပါသည်။ ပွင့်လင်းစွာ ဆက်ဆံတတ်သော အမျိုးသမီး၊ အမျိုးသားများတို့တွင် ပိုမို ကြုံတွေ့ရတတ်သည်ဟု ဆိုပါသည်။

အုံ့ပုန်းမလေးများအကြောင်း

မပွင့်မလင်း အုံ့ပုန်းမကလေးများ ရာသီလာချိန် အုံ့ပုန်းဘဝရောက်နေကြပါ၍ မပွင့်မလင်းဖြစ်ပြီး စိတ်နှင့်ကိုယ် ကွဲကွာသွားကာ စိတ်ရောဂါဝေဒနာ ဖြစ်လာတတ်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဤစိတ်ရောဂါဝေဒနာမှာ မပွင့်လင်းမှုအပေါ် အခြေခံပြီး ပေါ်ပေါက်လာခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ မိမိ၏စိတ်တွင် ခံစား လိုလားနေသော အခြေအနေများကို ဖုံးထားပြီး ဟန်ဆောင်နေမိပါ၍ မဖုံးနိုင် မဖိနိုင်၊ တားဆီးမရဖြစ်ပြီး စိတ်ဖောက်ပြန်လာခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဤစိတ်ဖောက်ပြန်မှု ရောဂါကို ဟစ်တီးရီးယား (Hysteria) ရောဂါဟု ခေါ်ပါသည်။

ဟစ်တီးရီးယားရောဂါဖြင့် စိတ်ဖောက်ပြန်ပြီး ထိန်းမနိုင် သိမ်းမနိုင်ဖြစ်လာကာ တက်တတ်သောရောဂါသို့ ရောက်သွားတတ်ပါသည်။ တက်တတ်သော ရောဂါမျိုး ယခင်ရာဇဝင်မရှိဖူးသော မိန်းကလေးများ ရာသီလာချိန်တွင် တစ်မျိုးတစ်မည် စိတ်ဖြစ်လာပြီး တက်လာပါက ဟစ်တီးရီးယားရောဂါဟု ပြောနိုင်ပါသည်။

တက်ခြင်းမဖြစ်သော မိန်းကလေးတချို့မှာ မတက်ဘဲနေပြီး ကြောင်တောင်တောင် ဖြစ်နေတတ်ပါသည်။ မေးတာ မပြော၊ ပြတာ မကြည့်၊ သူ့ဘာသာသူ ငြိမ်နေပြီး မထုံတက်တေး ဖြစ်နေတတ်ပါသည်။

ဆရာဝန်ကြီးတစ်ဦးမှာ ဤကဲ့သို့သော စိတ်ဝေဒနာရှင်မလေးတစ်ဦးကို ကုသနေချိန်၌ ရောဂါနာမည်ဖော်ပြပြီး ဆေးခွင့်စာပေးရန် မိဘများက တောင်းခံပါသည်။ မိဘတို့မှာ တတ်နိုင်သော ပညာတတ် အထက်တန်းလွှာဖြစ်ပါသည်။ ဆရာဝန်ကြီးမှာ အင်္ဂလိပ်စာဖြင့် ဆေးစာရေးပေးလိုက်ရာ ဆွေမျိုးသားချင်းတစ်ဦးက 'ဆရာရယ်၊ ဘာရောဂါလဲ' ဟု ပါးစပ်မှ ထုတ်ဖော်မေးလိုက်ပါသည်။ ဆရာဝန်ကြီးကလည်း လုပ်သက်နု ဆရာဝန်ကြီး ဖြစ်၍လား၊ အတွေ့အကြုံ နည်းပါး၍လား မသိ။ ဆွေမျိုးသားချင်းတစ်ဦး မေးသော အမေးကို လွှတ်ခနဲ ဖြေကြားလိုက်မိသည်မှာ အရွယ်ဝင်စ အပျိုကလေးများ၏ စိတ်ဖောက်ပြန်မှု စိတ်ရောဂါဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။

သို့ပါ၍ ကျွန်တော့်အနေဖြင့် ဟစ်တီးရီးယားရောဂါကို မည်သို့မျှ မြန်မာအဓိပ္ပာယ် မပြန်လိုပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၆။ အရွယ်ရောက် လူပျိုပေါက်ကလေးများ အကြောင်း

အရွယ် မည်သို့အချိန်ရောက်ပြီး လူပျို မည်သို့အချိန်ပေါက်ပါသနည်းဆို သော စကားကို လူတော်တော်များများ သိချင်ကြပါသည်။ တစ်ချိန်က အဆို မှာ ၁၃ နှစ်ကျော် ၁၄ နှစ်အတွင်း ရောက်ခဲ့ပါလျှင် လူပျိုပေါက်ကြီးဟု ပြောကြပါသည်။ သို့သော် ၁၃ နှစ်၊ ၁၄ နှစ် မရောက်သေးဘဲ အပျိုဝင်ပြီး သော မိန်းကလေးတစ်ဦးဦးနှင့် စပ်ယှက်ခဲ့ခြင်းဖြင့် ကိုယ်လေးလက်ဝန်ဖြစ်ခဲ့ ပါသော် မည်သို့ပြောပါဦးမည်နည်းဟု သာဓကတက်၍ ရနေပြန်ပါသည်။

သို့ပါ၍ အရွယ်ရောက်ခြင်းကို ယခုခေတ်အပြောအဆိုအရ ပြောရပါ သော် အရွယ်ရောက်သော မိန်းကလေးတစ်ဦးနှင့်သာ ဤအရွယ်ရောက်စ ယောကျ်ားလေးတို့ ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံမိခြင်းဖြင့် သုက်ရည်နှင့် မျိုးဥတို့ တွေ့ဆုံလိုက်ပါက ကိုယ်လေးလက်ဝန် ဖြစ်ခဲ့သည်ဆိုပါလျှင် ဤယောကျ်ား လေးသည် အရွယ်ရောက်ပြီဖြစ်ကြောင်း သိရပေမည်။

ဆိုလိုသည်မှာ ယောကျ်ားလေးတစ်ယောက် အရွယ်ရောက်ခဲ့ပါသော် သူ၏သုက်ရည်တွင် သုက်ပိုးခေါ် ဖို မျိုးကောင်ပါရှိနေပြီးဖြစ်ပါ၍ မျိုးဥနှင့် စပ်ယှက်စဉ်တွင် တွေ့ထိလိုက်ခြင်းဖြင့် သန္ဓေတည်သွားခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

သို့ပါ၍ အရွယ်ရောက်ပြီဆိုပါလျှင် မိန်းမပျိုတစ်ဦးနှင့် စပ်ယှက်မိခဲ့ပါ သော် ကိုယ်ဝန်ဆောင် ဗိုက်ကြီးနိုင်သော အရွယ်ဟူ၍ ပြောပြရပေမည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အရွယ်ရောက် လူပျိုပေါက်ခဲ့ပြီ ဆိုပါလျှင် အောက်ပါ လက္ခဏာများ ပိုင်ဆိုင်သူများ ဖြစ်လာခဲ့ချေပြီ။

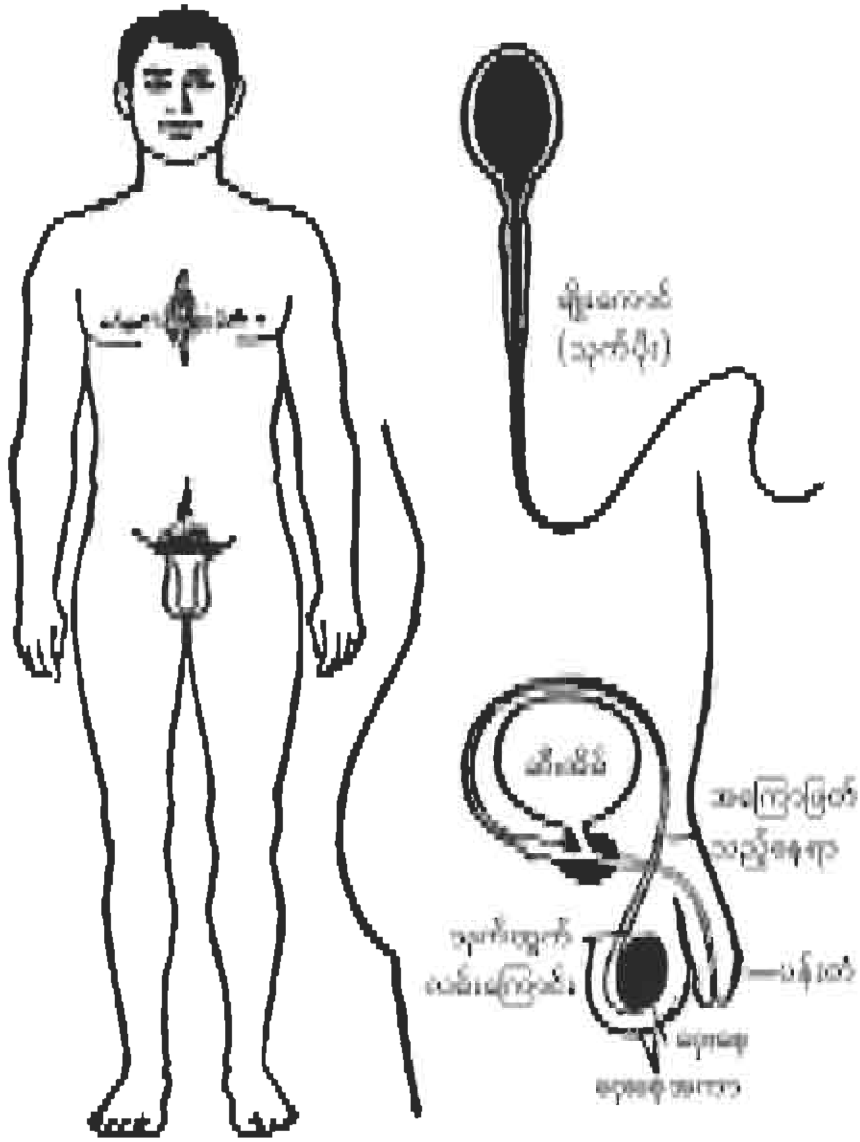
၁။ အသံဝင်၊ အသံအက်၊ အသံသြလာခြင်း။
၂။ ဝက်ခြံပေါက်စ ပြုလာခြင်း။
၃။ နှုတ်ခမ်းမွေးရေးရေး ပေါက်လာခြင်း။
၄။ ချိုင်းမွေးရေးရေး ပေါက်လာခြင်း။
၅။ ဆီးခုံနှင့် ယောက်ျားအင်္ဂါစပ်တွင် အမွေးစုံစုံကလေးများ ပေါက်လာခြင်း။
၆။ နို့အကျိတ် အနည်းငယ်ကြီးလာပြီး နာလာခြင်း။
၇။ ရင်ကားပြီး တင်သေးသော ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်ရှင် ဖြစ်လာခြင်း။
၈။ စိတ်အနေအထား သိသိသာသာကြီး ပြောင်းလဲလာခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

ယောက်ျားအင်္ဂါ အခေါ်အဝေါ်များ

၁။ ပန်းတံ
(က) ကိုယ်လုံး၊
(ခ) ကွမ်းသီးခေါင်း၊
(ဂ) ထိပ်ဖုံး (အင့်) (အပွင့်)၊
၂။ ဆီးသွားလမ်းကြောင်း
၃။ ဝှေးစေ့ (မျိုးကောင်ပေါက်ရာဌာန)
၄။ မျိုးကောင်
၅။ မျိုးကောင်ထွက်ရာ လမ်းကြောင်း
၆။ သုက်အိမ်
၇။ သုက်ရည်နှင့် မျိုးကောင် စုပေါင်းညှစ်ထုတ်သည့်ပြွန်
၈။ ပရိစတိတ် အကျိတ် စသည်တို့မှာ အရွယ်ရောက်လာပြီးဖြစ်သော ယောက်ျားသားများတွင်ပိုင်ဆိုင်လာပြီဖြစ်သည့် လိင်အင်္ဂါများဖြစ်သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



အရွယ်ရောက် လူပျိုပေါက်အချိန်ကစ၍
ယောက်ျားလေးများ ပိုင်ဆိုင်လာခဲ့သော ကျား ပစ္စည်းများပုံ။

ယောက်ျားပီသရေး နှင့် ဟော်မုန်းဓာတ်

ယောက်ျားတစ်ယောက် ဖြစ်လာတိုင်း ယောက်ျား ဟော်မုန်းဓာတ် အပြည့်အဝ မရရှိတတ်ပေ။ အချို့မှာ ယောက်ျားဟော်မုန်းဓာတ် နည်းပါးလျော့ပေါ့နေပါ၍ ယောက်ျား ဖြစ်သော်လည်း ယောက်ျားမစစ် ဖြစ်နေကြပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ယောက်ျားပီသရေးအတွက် ဇေးစေ့မှ အလုပ်ဝတ္တရား နှစ်ခု ထမ်းဆောင်ပါသည်။ ၁။ မျိုးကောင် ပေါက်ပွားထုတ်လုပ်ခြင်း၊ ၂။ ယောက်ျားဟော်မုန်းဓာတ် ထုတ်လုပ်ခြင်း။

ဤဝတ္တရား နှစ်ခုစလုံးကို ဦးနှောက်အတွင်းရှိ ပီကျူထရီ **Pituitary** အကျိတ်ကလေးမှ ထုတ်လုပ်သော ဟော်မုန်းဓာတ်တစ်မျိုး **Gonadotropic Hormone** ထုတ်လုပ်ခြင်းဖြင့် စီမံခန့်ခွဲ ထိန်းချုပ်ထားပါသည်။ သို့ပါ၍ ယောက်ျားများ၏ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် **Testosterone**ဟော်မုန်းဓာတ်အထွက်များပြီး မိန်းကလေးများ၏ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် **Estrogen** အထွက်များခဲ့ပါသည်။

ဤသို့ သက်ဆိုင်ရာ အလုပ်ဝတ္တရားများ သူ့အပိုင်းတွင် သူပိုင်ဆိုင်မှု ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် မှန်ကန်နေပါက ယောက်ျားသားကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်နေပေမည်။ ယောက်ျား ဟော်မုန်းဓာတ် ပြည့်ဝစွာရရှိနေခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။

အကယ်၍သာ တစ်နည်းတစ်ဖုံ ပြောင်းလဲမှုကြောင့် မိန်းမ ဟော်မုန်းဓာတ် လွှမ်းကျူးခဲ့ပါလျှင် ယောက်ျားပစ္စည်းများ ပိုင်ဆိုင်နေပါလျက် မိန်းမစိတ်ပေါက်နေသူ ဖြစ်မည်သာ ဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ **Estrogen** မ ဟော်မုန်းဓာတ်များပြီး **Testosterone** ကျား ဟော်မုန်းဓာတ်နည်းနေခြင်း ဖြစ်သည်။ မိန်းမလျာများ ဖြစ်ပုံဖြစ်နည်းမှာ ဤအတိုင်းဖြစ်သည်။

မိန်းမလျာဖြစ်ရခြင်း အကြောင်းရင်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဓာတ်သဘာဝဖြင့် အထက်ပါအတိုင်း ပြောင်းလဲလာခြင်းမှာ မှန်ကန်သော်လည်း အခြားအကြောင်းရင်းများ ရှိသေးသည်။

အတွေ့နှင့် မိန်းမလျာဖြစ်

အရွယ်ရောက်စ အချိန်အခါတွင် တဏှာကာမ ခံစားမှု တစ်မျိုးမျိုး လူပေါင်းမှား၍ တွေ့ကြုံခံစားဖူးသူများ၊ ယောက်ျားလေးအချင်းချင်း ဖောက်ပြန်မှု ခံခဲ့ရဖူးသူများ၊ ခံခဲ့ရသော တဏှာကာမ စည်းစိမ်ကိုမက်မောသွားပြီး အခွင့်ကြုံတိုင်း ထပ်မံခံစားလိုသူများမှာ ဟော်မုန်းဓာတ် မပြောင်းလဲ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စေကာမူ အတွေ့အကြုံတစ်မျိုးကို ခံစားလိုက်ဖူးခြင်းဖြင့် ထပ်၍ ထပ်၍ ခံစားလိုမှု ပေါ်ပေါက်လိုက်ခြင်းဖြင့် ခံစားလိုသူအဖြစ် မိန်းမလျာဘဝ ရောက်မှန်းမသိ ရောက်ခဲ့ရရှာပါသည်။

ဤအတွေ့မှာ တွေ့ဖူးသူတိုင်း မလွှဲမရှောင်သာ ဘဝတုံးသွားသော အဖြစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ယောက်ျားပင်ဖြစ်လင့်ကစား မိန်းမ မယူတော့ဘဲ ဤမက်မောမှု၊ ခံစားလိုမှုနှင့်သာ ဘဝရှုံးသည်အထိ နေသွားခဲ့ဖူးကြပါသည်။ ယောက်ျားအချင်းချင်း လင်မယားဆိုသည်မှာ ဤသို့သော စုံတွဲများဖြစ်သည်။

ယောက်ျားတစ်ယောက် ဖြစ်နေပါလျက် မိန်းမ မယူဘဲ ဤအရသာကို မက်မောနေကြသော ယောက်ျားရင့်မာကြီးများ ရှိကြပါသည်။ မိန်းမ မယူဘဲ ယောက်ျားကိုသာ တွေ့နေကြသူများ ရှိကြပါသည်။ သူတို့အဆိုမှာ မိန်းမထံမှ ရသော အရသာထက် ယောက်ျားအချင်းချင်းတွေ့သော အတွေ့အရသာမှာ မတူ တစ်မူထူးခြားကြောင်း ပြောပြကြပါသည်။

ဤသို့သော ဒုက္ခများမှ ကလေးသူငယ်များ ကင်းဝေးရေးအတွက် ဤအဖြစ်မျိုး မကြုံတွေ့ကြရလေအောင် လူကြီး သူမတို့က အထူးသတိပြု ကြပ်မတ်သင့်လှပါသည်။ အတွေ့ဖြင့် မိန်းမလျာဖြစ်သွားခဲ့သော ဦးရေမှာ ဟော်မုန်းဓာတ်ကြောင့် မိန်းမလျာဖြစ်သွားရသော ဦးရေထက် များပြားလှပါ၍ မိန်းမလျာ ကာကွယ်ရေးတွင် ထိန်းသိမ်းသူ လူကြီးသူမများအပေါ် အလွန် တည်ကြောင်း သိပ္ပံပညာမှ ဆိုပါသည်။

ယောက်ျားချင်း မက်မောသည့်ကိစ္စ

ယောက်ျားအချင်းချင်း မက်မောသည့်ကိစ္စမှာ အိမ်ထောင်ရှင် အမျိုးသား အဖို့ အိမ်ရှင်မ အမျိုးသမီးနှင့် ဖက်လဲတကင်း တွေ့ဆုံပျော်မြူး ကြည်နူး ကြစဉ် မိန်းမကိုယ်အပေါက်ထဲ ယောက်ျားတန်ဆာ ဝင်လိုက် ထွက်လိုက်နှင့် ဝင်ထွက်ကြသည့်လုပ်ငန်း ရှိပါသည်။ မိန်းမကိုယ်ကြွက်သားများ မည်မျှပင် သန့်စွမ်းစေကာမူ စအိုကြွက်သားလောက် သန့်စွမ်းမှု မရှိပါ။ စအိုကြွက်သား များမှာ အဝင်အထွက် ကျပ်တည်းမှုကိုပိုမို၍ မိန်းမကိုယ်ကြွက်သားထက်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သန်မာကြပါသည်။ ကျပ်တည်းမှုအရသာ ပိုမို၍ စအို ကြွက်သားမှ ပေးပါ ကြောင်း သိပ္ပံပညာမှ ဖော်ထုတ် ရေးသားထားပါသည်။

ဤသို့ ကျယ်သော၊ ကျပ်တည်းသော အပေါက်နှစ်ခုအကြောင်း ယှဉ်၍ ဖော်ပြနေခြင်းမှာ ကျပ်တည်းသော အရသာ ခံစားရသည်နှင့်အမျှ ကျပ်တည်း ခြင်း၏ဒဏ် ယောကျ်ားများ၏တန်ဆာ ပိုမို ခံစားရကြောင်းနှင့် ဒဏ်ပိုမိုခံစား ရသည်နှင့်အမျှ ရောဂါကူးစက်မှုပိုမိုများပြားကြောင်း ဖော်ပြလို၍ဖြစ်ပါသည်။

မိန်းမလျာများအဖို့ သဘာဝအလျောက် အတည်အကျ လင်ယောကျ်ား မရှိပါ၍ တွေ့ရာလူ၊ ကြုံရာယောကျ်ား၊ ရဲသောမုဆိုးသားများနှင့် တွေ့ကြ ကြုံကြ ဆုံကြရာ သူတို့၏ စအိုဝတွင် မသိသာသော အနာဖြစ်ရာမှအစ သိသာလှသော ထူအန်းအန်း အနာကြီးများဖြစ်လာခဲ့ကြပါသည်။ ဤသို့ ဖြစ်လာရခြင်းမှာ ကာလသားရောဂါများမှ ရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။

မှောင်မှောင်မည်းမည်း မမြင်ရသော တစ်နေရာတွင် တွေ့ကြ ဆုံကြ ပျော်မြူးကြရာ တစ်ဦးမှတစ်ဦး တစ်ယောက်မှတစ်ယောက် ကူးစက်ကြပါ သဖြင့် ယောကျ်ားအချင်းချင်း ကာမစပ်ယှက်ခြင်းမှ ကာလသားရောဂါ ကူးစက်ပျံ့နှံ့ခြင်း ပိုမိုများပြားခဲ့ပါသည်။ ယောကျ်ားအချင်းချင်း စွဲမက်ခြင်း၏ အကြောင်းရင်းတစ်ရပ်မှာ ပါးစပ်နှင့် အာသာဖြေပေးခြင်းကိစ္စ ရှိပါသည်။ မိမိ၏ ဇနီးမှာ ချစ်ခြင်းမေတ္တာဖြင့် တည်ဆောက်ထား၍ ညစ်ညမ်းသော အပြုအမူများကို ဇနီးသည်အပေါ် မပြုစေလိုပါ။ ပါးစပ်နှင့် အာသာဖြေမှုကို ဇနီးအား မခိုင်းလိုကြပါ။ သို့သော် တစ်ခါကြုံဖူးသော ငနဲသား ဤယောကျ်ား သည် မိမိ ဇနီးထံမှမရသော ပါးစပ်ဖြင့် အာသာဖြေခြင်းကို မိန်းမလျာများ ထံမှ ရရှိနိုင်ပါ၍ မိန်းမလျာနှင့် တွေ့ဖူးသူတိုင်း ဤအရသာကို မကြာခဏ ပြန်လည် ခံစားတွေ့ဆုံလိုမှု ပေါ်ပေါက်စမြဲဖြစ်သည်။

ပါးစပ်နှင့် အာသာဖြေစဉ်တွင် သွားများပါရှိပါ၍ အသားနုနုထွတ်ထွတ် ယောကျ်ားတန်ဆာမှာ ဒဏ်ရာရမှု ပို၍များပြန်ပါသဖြင့် အကယ်၍သာ မိန်းမလျာထံတွင် ကာလသားရောဂါပိုး အာခေါင်နှင့် ပါးစပ်အတွင်း ရှိနေပြီ ဆိုပါက ကာလသားရောဂါကူးစက်မှု ပိုမိုများပြားကြပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လက် နှင့် အာသာဖြေခြင်း

အရွယ်ရောက်လာသူ ယောကျ်ားလေးများနှင့်တကွ မိန်းကလေးတို့မှာ လက်နှင့် အာသာဖြေခြင်းကိစ္စ လုပ်ကြပါသည်။ ဟော်မုန်းဓာတ် လှုံ့ဆော်မှုကြောင့် အရွယ်ရောက်လာပြီးခါစ ယောကျ်ားလေး မိန်းကလေးတို့မှာ နည်းမျိုးစုံဖြင့် အာသာဖြေကြရာ ဤသို့ အာသာဖြေခြင်းကြောင့် မည်သည့် ရောဂါများ ရနိုင်ပါသနည်းဆိုသော အမေး၏ အဖြေကို လူတိုင်း သိလိုကြပါသည်။

လက်နှင့် အာသာဖြေခြင်းမှာ သဘာဝဟု ပြောပါသည်။ မည်သူမျှ သင်ကြားပြသခြင်းမရှိသော အရွယ်ရောက်စ ယောကျ်ား မိန်းကလေးတို့မှာ လက်ကို အသုံးပြုပြီး မိမိ၏ စိတ်ကျေနပ်မှုကို ရယူတတ်ကြပါသည်။

ကျား သဘာဝ စာတန်းပြုစုပြီး ဆရာဝန်ကြီးများထံ တင်ပြ၍ ဆွေးနွေးခဲ့စဉ်က ပထမ ပြုစုထားသောစာမူတွင် လက်နှင့် အာသာဖြေခြင်းမှာ ဒုက္ခရောက်တတ်ကြောင်း၊ အားအင်ကုန်ခန်းကြောင်း၊ မှတ်ဉာဏ်ထိခိုက်ကြောင်းတို့ကို ရေးသားပြုစုထားမိရာ သမားတော်နှစ်ဦးက ဤသို့ လက်နှင့် အာသာဖြေခြင်းကို ဒုက္ခရောက်ကြောင်း ရေးသားပြုစုထားခြင်းသည် မှားနေပါသည်ဟု ထုတ်ဖော် ဖွင့်ဟ ပြောပြပါသည်။ လက်နှင့် အာသာဖြေခြင်းမှာ သဘာဝဖြစ်ကြောင်း သမားတော်ကြီးများက တင်ပြပါသည်။

သဘာဝအလျောက် သဘာဝကပေးသော အသိဉာဏ်နှင့် ကျေနပ်မှုရယူခြင်းမှာ မည်သို့မျှ ဒုက္ခမရောက်ဘဲ ကျေနပ်မှုမရရှိအောင် လိမ်လည်၍ ဟန့်တားထားခြင်း၊ မှားသော အတွေးအခေါ်များဖြင့် စိတ်ဒုက္ခရောက်စေခြင်း စသည်တို့သာ အရွယ်ရောက်စကလေးသူငယ်များကို စိတ်သောကရောက်စေတတ်ပါသည်။

လက်နှင့် အာသာဖြေခြင်းမှာ မကောင်းဟု ဆိုလိုက်ပါက အခြားမည်သည့်နည်းဖြင့် ကာမရာဂ အာသာဖြေခြင်းကို ပြုလုပ်ကြရမည်နည်းဆိုသော အမေး မေးရပေမည်။ ကောလိပ်ကျောင်းသူတစ်ဦး လက်နှင့်အာသာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဖြေခြင်းမှ လွန်ကဲ၍ သွားတိုက်တံထည့်သော ဖန်ဘူးအလုံး အရှည်ဖြင့် အာသာဖြေမိရာ ပုလင်းကွဲပြီး မိန်းမကိုယ် ဒုက္ခရောက်ဖူးပါသည်။ ဆေးရုံသို့ တိုးတိုးတိတ်တိတ် တက်၍ ကုသရပါသည်။

ကျေးလက်တောရွာမှ အမျိုးသမီးတစ်ဦး ခရမ်းသီး အရှည်နှင့် အာသာဖြေမိရာ ခရမ်းသီးကျိုးကျန်ခဲ့ပါ၍ ဒုက္ခနှင့် ကြုံခဲ့ဖူးပါသည်။

သို့ပါ၍ သဘာဝလွန်ဆန်သော အာသာဖြေခြင်းတို့မှာ တရားလွန် မနေမနား အာသာဖြေမှသာ ဒုက္ခရောက်တတ်ပေသည်။ သာမန် တန်ရာ တန်ရာ မလွန်မကျွံ လက်နှင့် အာသာဖြေခြင်းမှာ ပြည့်သောအိုး မလျှံမိ ခပ်ပစ်ခြင်းနှင့် တူပေသည်။

ပြည့်သောအိုးမလျှံမိ ဆိုသော စကားမှာ အရွယ်ရောက်လာသူတို့အဖို့ သဘာဝအလျောက် စိတ်ထခြင်း၊ ကာမ ရာဂစိတ် ထကြွခြင်း၊ သုက်အိမ်နှင့် တကွ လိင်တံထကြွခြင်းတို့မှာ ရေအိုးပြည့်လာသည့်အလား ထကြွပြည့်လျှံလာတတ်ပါသည်။ ဤသို့အခါမျိုးတွင် စိတ်ချိုးနှိမ်ထားခြင်းဖြင့် ဒုက္ခသာ ရောက်တတ်ပေရာ မိမိ၏ အသိဉာဏ်ဖြင့် သင့်တင့် လျောက်ပတ်သော အချိန်အခါ နေရာတွင် လက်နှင့် အာသာဖြေခြင်းဖြင့် ပြေပြစ် ဖြောင့်ဖြူးသွားနိုင်ပေသည်။ ဒုက္ခ မည်သို့မျှ မရောက်တတ်ပါ။

ဤသို့ တင်ပြခြင်းတွင် လက်လွတ်စပယ် ဘယ်လိုပဲ လက်နှင့် အာသာဖြေဖြေ ဒုက္ခမရောက်ဘူးဆိုပြီး တရားလက်လွတ် တစ်နေ့တာအတွင်း အကြိမ်များစွာ လုပ်ခဲ့မိပါသော် ဒုက္ခရောက်မည်မှာ အမှန်ပင် ဖြစ်သည်။ တန်ဆေး လွန်ဘေး ဆိုသော စကားအတိုင်း တန်ရုံလုပ်က မှားအံ့မထင်ပါ။

လက်နှင့် အာသာဖြေခြင်းဖြင့် အားအင် ချည့်နဲ့တတ်သည်၊ မှတ်ဉာဏ် ထိခိုက်တတ်သည်ဆိုသော အပြောတို့မှာ တရားသေ မဟုတ်ပါ။ အကြိမ် မများက အင်အားမကုန်ခမ်းပါ။ မှတ်ဉာဏ်ကို မထိခိုက်ပါ။

အချိန်မကျဘဲ သုက်လွတ်များခြင်းကြောင့် ပန်းသေရောဂါ ဖြစ်တတ်ပါသည်ဆိုသော စကားမှာ အကြိမ်အရေအတွက် များသူအဖို့ ပြောခြင်းသာ ဖြစ်ပြီး သာမန် အာသာဖြေသူတို့အဖို့ မည်သို့မျှ ဒုက္ခမရောက်စေပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သမားတော်ကြီးတစ်ဦး၏အဆိုမှာ လက်နှင့် အာသာဖြေခြင်းမှာ ဘာမှ မဖြစ်ဟု မသိတတ်သေးသော အရွယ်ရောက် ကလေးများကို ထင်ထင်ရှားရှား ကြီး သိသိသာသာ ဖြေကြားထားမည်ဆိုပါက ကလေးတို့အတွက် ရဲဆေး ဖြစ်ပြီး ပိုမို ဒုက္ခရောက်မည်ကို ကြိုတင် စိုးရိမ်မိကြောင်း ပြောပါသည်။ သို့ပါ၍ မှန်သောစကားပြောကြားရပါသော်လည်း ကလေးတို့၏ တစ်ယူသန် ကို သတိ မမေ့မလျော့စေရန် အကြံပြုထားပါသည်။

ဤ လက်နှင့်အာသာဖြေခြင်းကို ဤကဲ့သို့ အကျယ်ချဲ့ ပြောပြနေခြင်းမှာ မည်သူ့မျှ ယခုလို မေးဖူး၊ ပြောဖူး၊ ဖြေဖူးခြင်း မရှိပါ။ ဤသမားတော်ကြီးများ နှင့် ကျားသဘာဝ စာတမ်း ကျောင်းကျန်းမာရေးအတွက် ပြုစုစဉ်က အတွေ့ အကြုံများကို ဟုတ်တိုင်းမှန်ရာ ပြန်လည်တင်ပြလိုက်ခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

အိပ်နေစဉ် သုက်ထွက်ခြင်း

အရွယ်ရောက်စ ယောကျ်ားကလေးများ အိပ်ပျော်နေစဉ်၌ သုက်ထွက် သည့်ကိစ္စမှာ တော်တော်များများ ခံစားဖူးသောကြောင့် အိပ်နေစဉ် သုက် ထွက်ခြင်းအကြောင်း ရှင်းလင်းတင်ပြလိုပါသည်။

အိပ်နေစဉ် သုက်ထွက်ရာ၌ အကြောင်းရင်းခံ ကိစ္စတစ်မျိုးမျိုး အိပ်နေ စဉ်၌ ရှိပါသည်။ သုက်ထွက်ခြင်း အကြောင်းရင်း ဇာစ်မြစ်ကို ပြန်လည် သုံးသပ်သင့်ပါသည်။ အရွယ်ရောက်စယောကျ်ားလေးများမှာ ဆန့်ကျင်ဘက် လိင်ဖြစ်သော မိန်းကလေးများအကြောင်းကို မကြာခဏ စိတ်ကူးယဉ်နေ တတ်ကြသည်။ နေ့အချိန်တွင် စိတ်ကူးယဉ်မိသော လိင်ကိစ္စ၊ ကာမရာဂကိစ္စ၊ ရုပ်အဆင်းရူပကာ ချောမောလှပပြေပြစ်လှသော မိန်းကလေးတစ်ဦး နေ့လယ် တွင် တွေ့ခဲ့ကြုံခဲ့ မြင်ခဲ့မိခြင်းမှာ သူ၏ ဦးနှောက်ထဲသို့ ခဏပန်း စွဲမြဲ ကျန်ရစ်စေခဲ့ပါသည်။ ဤနေ့လယ်ပိုင်းက အဖြစ်အပျက်များကို အိပ်နေစဉ် ကာလ၌ မိမိစိတ်ထဲဖြစ်လိုသည့် ပုံသဏ္ဌာန်အတိုင်း (ဥပမာ– ဖက်နမ်းလိုစိတ် ပေါ်ခဲ့ပါလျှင် အိပ်နေစဉ် အိပ်မက်မြင်မက်ကာ ဖက်နမ်းမိမည်သာဖြစ်သည်။)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အိပ်မက် မြင်မက်ခြင်းဖြင့် လက်တွေ့ စိတ်ထဲတွင် အကောင်အထည်ဖော်လိုက်မိကြပါသည်။

သို့ပါ၍ အိပ်နေစဉ် သုက်ထွက်ခြင်းမှာ မိမိ၏ဆန္ဒအလျောက် အဖြေပေးလိုက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ကျန်းမာသော အဆင့်ဖြစ်နေပါ၍ အားအင်ပြည့်ဝနေပါ၍ ရှိသောပစ္စည်း ထုတ်လုပ်နိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အိပ်နေစဉ် သုက်ထွက်ခြင်းမှာ ရောဂါမဟုတ်။ သဘာဝသာ ဖြစ်ပါသည်။

အိပ်နေစဉ် သုက်ထွက်ခြင်း၏အကြောင်းတစ်ရပ်မှာ ဆီးအိမ်ထဲတွင် ဆီးများတင်လာခြင်းဖြင့်လည်း အိပ်နေစဉ် သုက်ထွက်တတ်ပါသေးသည်။ ဆီးအိမ်အတွင်း ဆီးများတင်လာသောအခါ ပန်းတံသည်လည်း တောင့်တင်းလာတတ်ပါ၍ နောက်ဆုံးတွင် အိပ်နေစဉ် သုက်ထွက်သွားတတ်ပါသည်။ သို့ပါ၍ အိပ်နေစဉ် ဆီးတင်ခြင်းမှ ကင်းဝေးစေရန် မအိပ်မီ ဆီးသွားထားခြင်းဖြင့် သုက်ထွက်ခြင်း ကင်းဝေးနိုင်ပါသည်။

အများဆုံးသော ဖြစ်ရပ်မှာ မိန်းကလေးများအကြောင်း စဉ်းစားမိရာမှ အိပ်မက်မြင်မက်ခြင်း များပြားတတ်ပါ၍ စိတ်ကို လှုပ်ရှားစေတတ်သော အတွေးအခေါ်များ နည်းနိုင်သမျှ နည်းခဲ့ပါလျှင် အိပ်နေစဉ် သုက်ထွက်ခြင်းမှာ နည်းပါးသွားနိုင်သည်။

မိမိကိုယ်တိုင်က သုက်ထွက်ခြင်းကို ရောဂါတစ်ခုအဖြစ်စိတ်ထဲ သောကရောက်နေပါက သောက ဝင်လာတတ်သည်။ စိတ်ကျလာတတ်ပါသည်။ အင်အားနည်းလာတတ်ပါသည်။ မိမိကိုယ်တိုင် စိတ်မကျစေရန် အားမလျော့စေရန် သိပ္ပံနည်းကျသော တွေးခေါ်မှုများ ဗဟုသုတအဖြစ် ရှာမှီးသင့်ပါသည်။

'ပြည့်လွန်းသောရေအိုး လျှံ၏' ဟူ၍ အိပ်နေစဉ် သုက်ထွက်ခြင်းကို ပြန်လည်ဖြေကြားလိုက်ပါက မှားအံ့မထင်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၇။ မင်္ဂလာမဆောင်မီ သိသင့်သော အချက်များ

မင်္ဂလာဆောင်ကြတော့မည်ဆိုပါက ရက်ကောင်းရက်မြတ် သိဖို့အတွက် ဗေဒင်မေးခြင်း၊ နတ်မေးခြင်း၊ ရက်ကောင်း ရက်မြတ်ရွေးခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ကြပါသည်။

အမှန်မှာ ရက်ရွေးသည်ထက် လူ မြတ်ဖို့၊ လူကျန်းမာဖို့၊ ကျန်းမာသော အိမ်ထောင်တစ်ခုဖြစ်လာဖို့ ကြိုးစားရန်မှာ အဓိက ဖြစ်သည်။

'အိမ်ထောင်ဦး ဘုရားတည် ဆေးမင်ရည်စုတ်ထိုး၊ ဤသုံးမျိုး ချက်မပိုင်လျှင် နောင်ပြင်ရန် ခက်သည့်အမျိုး' ဟု စာဆိုရှိခဲ့သည်တွင်ကိုယ်ကြိုက်သော အဓိပ္ပာယ်များ ကြိုက်နှစ်သက်သလို အဓိပ္ပာယ် ကောက်ယူနိုင်ပါသည်။ ကျွန်တော့် အနေနှင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အဓိပ္ပာယ်ကောက်ယူလိုက်မည်ဆိုပါလျှင် အထက်ပါ စာပိုဒ်ကလေးမှ ပထမ စာလုံးဖြစ်သည့် အိမ်ထောင်ဦး တည်ခြင်းကိစ္စ၌ ယောကျ်ားလေးရော မိန်းကလေးပါ ကျန်းမာနေမှ ကျန်းမာသော အိမ်ထောင်တစ်ခုဖြစ်ပြီး ကျန်းမာသော မိသားစု၊ ကျန်းမာသော သားလေး၊ သမီးလေးများ ပေါက်ဖွားလာကာ ကျန်းမာသော မျိုးစဉ်မျိုးဆက်ဆက်လက် ဖြစ်ပွားလာမည်သာ ဖြစ်သည်။ ရောဂါလက်ခံပါရှိလာသော မိသားစုဖြစ်နေပါက မည်သို့မျှ နောက်မှ ပြန်ပြင်၍ ရတော့မည် မဟုတ်ပါ။

အထက်ပါအဓိပ္ပာယ်မှာ အိမ်ထောင်ဦး တည်ဆောက်သည့်အခါတွင် ယောကျ်ားလေးဘက်က ရောဂါတစ်မျိုးမျိုး၊ မိန်းကလေးဘက်က ရောဂါ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တစ်မျိုးမျိုး၊ သို့တည်းမဟုတ် မိန်းကလေး ယောကျ်ားလေးတစ်ဦးဦးမှာ ပါရှိသောရောဂါ တစ်မျိုးမျိုးတို့ ဤအိမ်ထောင်ဦးတွင်သာ ပါရှိခဲ့ပြီးဆိုပါလျှင် သားလေး သမီးလေးများမှစ၍ မျိုးစဉ်မျိုးဆက် ဆက်လက်ပြီး ဤမွေးရာပါ ကူးစက်ရောဂါများ ဆက်၍ ပြန့်ပွားမည်သာ ဖြစ်သည်။

မွေးရာပါ ကူးစက်ရောဂါဟု ဆိုလိုက်ရခြင်းမှာ အိမ်ထောင် ပြုပြီးခဲ့သော မိနှင့် ဖတို့မှ ဘိုးဘွားများ၊ မိခင် ဖခင်များထံမှ ရရှိခဲ့သော မွေးရာပါ ကူးစက်ရောဂါများက သားလေး သမီးလေးများသို့ ကူးစက်အပြီး ဤသားလေး သမီးလေးများမှထပ်ဆင့်ဆက်လက်ကူးစက်ပျံ့နှံ့သွားတော့မည်ကို ပိုမို သဘောပေါက်စေရန် မွေးရာပါ ကူးစက်ရောဂါဟု ပြောလိုက်ရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

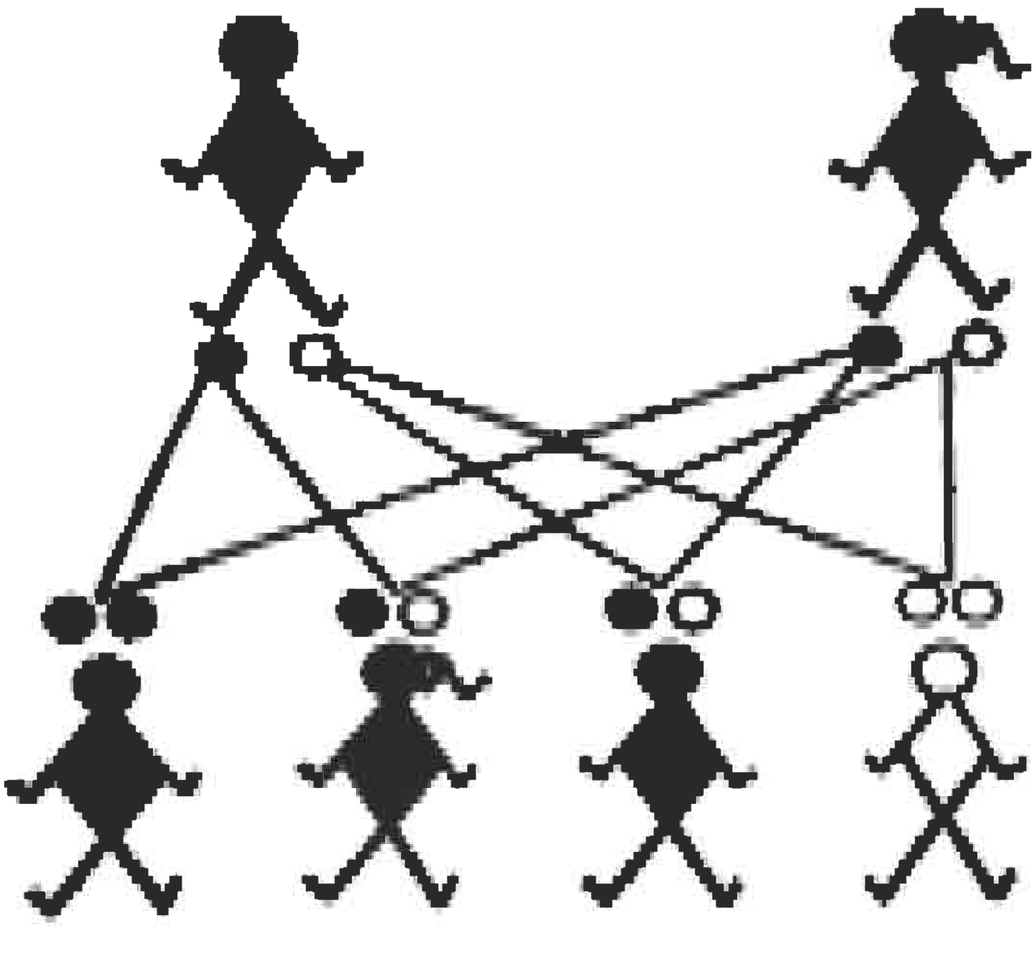
မင်္ဂလာမဆောင်မီဆေးစစ်ဆေးခြင်း၊ ရောဂါအကြောင်း စုံစမ်းစစ်ဆေးခြင်း၊ ရောဂါအကြောင်း ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်းတို့မှာ မင်္ဂလာရက် ရွေးခြင်းထက် ပို၍ တန်ဖိုးရှိမည်ဟု ထင်မြင် ယူဆအပ်ပါသည်။ အကြင်လင်မယားချစ်ခင်ကြပါသည်ဟူ၍ ရက်ကောင်းရက်မြတ်အချိန်တွင် မင်္ဂလာဆောင်ခဲ့စေကာမူ မသင့်မမြတ်ဖြစ်ခဲ့ပါသော် ကွဲကြပြဲကြမည်သာ ဖြစ်သည်။ ကွဲပြဲခဲ့ကြ၍ ဒုက္ခရောက်ခဲ့သော် နှစ်ဦး နှစ်ယောက်သော ယောကျ်ား မိန်းမ လင်မယားသာ ဒုက္ခ ရောက်ရပေမည်။ လင်မယားကွဲခြင်းဖြင့် လူဦးရေနှစ်ဦးသာ ပထမ ဒုက္ခ ဖြစ်လာမည်ဟု ဒုက္ခကို တွက်ပြခြင်းဖြစ်သည်။ ရောဂါနှင့်ကြုံပါက ပို၍ ဒုက္ခကြီးကြောင်း ဆက်လက်တင်ပြလိုပါသည်။ အကယ်၍သာ လင်မယားနှစ်ဦး ချစ်ခင်ပေါင်းသင်းနေထိုင်ခြင်းဖြင့် ကြိုတင်မသိသော ရောဂါဝေဒနာ မိမိ၏ သားလေး သမီးလေးများထံမှ မွေးရာပါ ရောဂါကြီးအသွင်ဖြင့်ပါခဲ့ပြီဆိုလျှင် အကြင်လင်မယားသာမက ဆေးရုံ ဆေးပေးခန်းများတွင်လည်း ဒုက္ခပေး၊ မိသားစုကိုလည်း ဒုက္ခခံစားစေ၊ ဆွေမျိုးမိဘများလည်း ဒုက္ခရောက်စေပါသည်။ ဤသို့သော မွေးရာပါရောဂါသည် ကလေးများ ပေါ်များခဲ့သည်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆိုပါလျှင်ဖြင့် တိုင်းပြည်ကိုပါ ဒုက္ခပေးနိုင်ပါသည်ဟု ကျွန်တော် ယူဆသကဲ့သို့ သိပ္ပံပညာရှင်ကလည်း ယူဆပါသည်။

ဤရောဂါတွင် စတင်ရှင်းလင်းတင်ပြရမည့်အကြောင်းအရာမှာ မွေးရာပါ ကူးစက်ရောဂါဟူသော ရောဂါမှာ ဘာတွေပါလဲ၊ ဘယ်လိုဟာမျိုးတွေပါလဲ။ လူအများသိနေကြသော ကာလသားရောဂါပဲလားဆိုတာကို သိလိုကြမည်။ ရှင်းပြရန် လိုအပ်ပေမည်။



အသားမည်းမည်းစုံတွဲ ဇနီးမောင်နှံတို့တွင် ဖြူသော ဗီဇတစ်ဝက်ပါရှိ၍ ဆွတ်ဆွတ်ဖြူသော ကလေးတစ်ယောက် အသားမည်းကလေးများကြားတွင် ထွက်ပေါ်လာပုံ။ (ရောဂါများ မိခင် ဖခင်တို့မှ သားသမီးများသို့ ဆင်းသက်သွားပုံကို ပမာပြုနိုင်သည်။)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆစ်ဖလစ်ရောဂါ၊ ကာလသားရောဂါသည်သာ မင်္ဂလာမဆောင်မီ စုံစမ်းစစ်ဆေးသင့်သော ရောဂါမဟုတ်။ အခြား အခြားသော ရောဂါများလည်း ရှိပါသေးသည်။ ဆီးချိုရောဂါ၊ သွေးမတိတ်သည့် ဟီမိုဖေးလီးယားရောဂါ **Haemophilia**၊ တက်တတ်သည့်ရောဂါ **Epilepsy**၊ သွေးကင်ဆာရောဂါ **Leukemia**၊ မျောက်သွေးရောဂါ **Rh factor**၊ စိတ်ရောဂါ **Mental diseases** စသည့် ရောဂါများကို မင်္ဂလာမဆောင်မီ စစ်ဆေးကြည့်ရှုသင့်လှ ပေသည်။

အထက်ပါရောဂါများနှင့်တကွ အခြားအခြားသောရောဂါတို့မှာမင်္ဂလာမဆောင်မီ ဆေးစစ်ဆေးကြည့်ရုံဖြင့် သိသာနိုင်ပါသလားဆိုသော အမေးများကို မေးမြန်းခဲ့မည်ဆိုပါက အဖြေမှာ အလွန်မလွယ်ကူလှပေ။ ဆေးစစ်ဆေးရာ တွေ့ရှိနိုင်သော ရောဂါများရှိသကဲ့သို့ သွေးစစ်ဆေး၍ မတွေ့နိုင်သော ရောဂါများလည်း ရှိကြပါသည်။

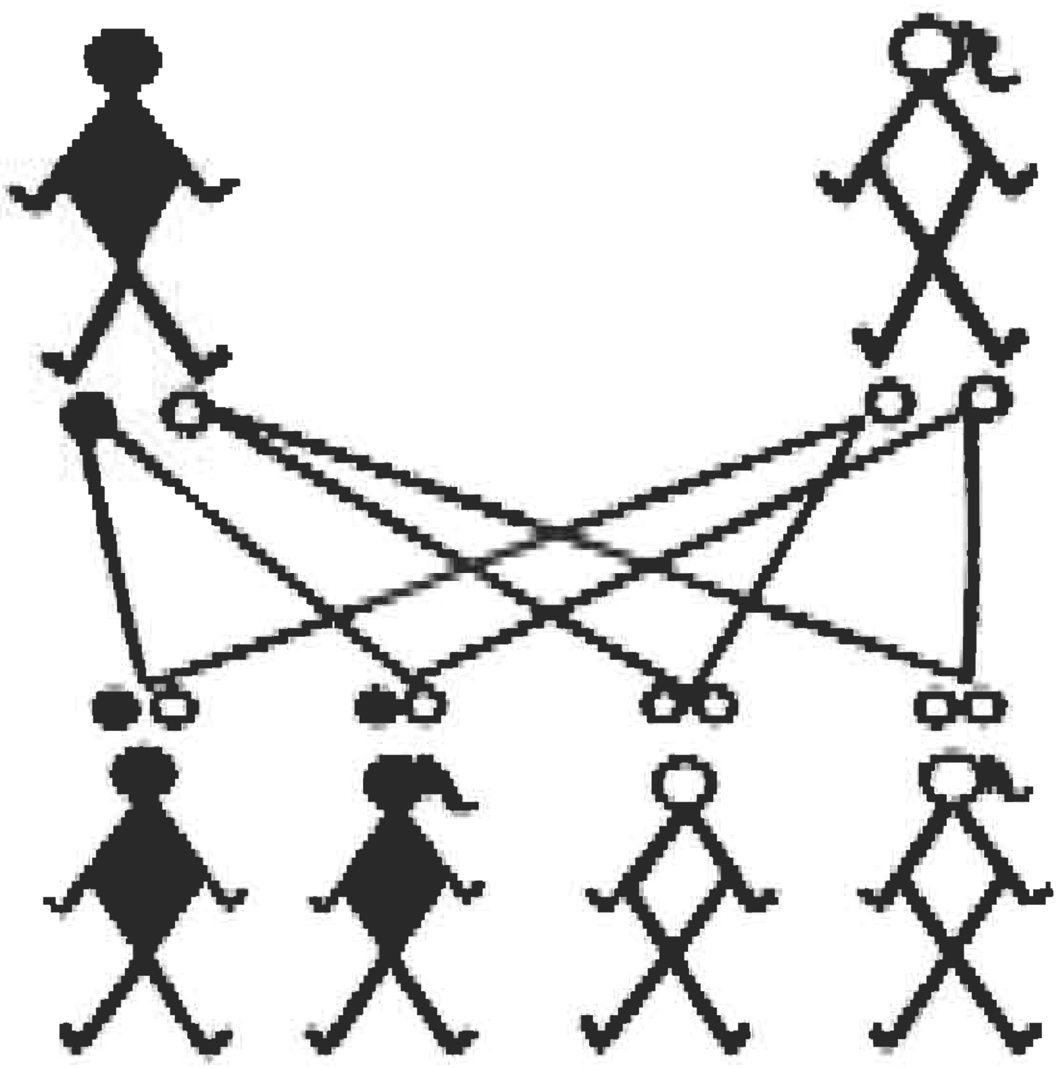
တက်တတ်သည့်ရောဂါ

ရောဂါသွေး စစ်ဆေး မတွေ့နိုင်သော အခြေအနေများကို မည်ကဲ့သို့ ရောဂါရှိကြောင်း သိနိုင်ပါသနည်းဟူမူ ရာဇဝင်ကြောင်းကိုလိုက်၍ သိသာနိုင်ပါသည်။ တက်တတ်သော ဝေဒနာရှိသော ဆွေမျိုးသားချင်းများထဲတွင် တက်တတ်သော ဝေဒနာရှင်တစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ ကူးစက်နိုင်ပေမည်ဟု အများနားလည်အောင် လွယ်လွယ်ပြောလိုက်ပါရစေ။ တက်ခြင်းသည် မွေးရာပါ ကူးစက်လာမည့် ကိစ္စပါလားဟုမေးပါလျှင် မဟုတ်ပါဘူးဟု ဖြေရပါဦးမည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဟူမူ တက်တတ်သောရောဂါ ဖြစ်လာစေသည့် အခြေအနေ (ဥပမာ) ကိုယ်ပူခံနိုင်ရည် နှုန်းထားနည်းသောမိသားစု ဖြစ်နေပါက ကိုယ်ပူခံနိုင်ရည် နှုန်းထားကျဆင်းနေမည် ဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့ ကိုယ်ပူခံနိုင်ရည် နှုန်းထားနည်းပြီး ကျဆင်းနေခြင်းကြောင့် ကလေးဘဝတွင် ကိုယ်ပူရှိန် ၁၀၁ ရောက်တိုင်း တက်တတ်သောကလေး ဖြစ်နေပေမည်။ ဤဆွေမျိုးသားချင်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ထဲမှ ကလေးများအဖို့ ကိုယ်ပူရှိန် ၁၀၁ ကျော်တိုင်း ကိုယ်ပူခံနိုင်ရည်နှုန်းထား နည်းနေခြင်းကြောင့် မကြာခဏ တက်နေမည်။ မကြာခဏ တက်ဖန်များလာ ပါက တက်တတ်သော ရောဂါဝေဒနာရှင်၊ ဝက်ရူးပြန် ရောဂါဝေဒနာရှင် လေးအဖြစ် မျိုးရိုးထဲတွင် ပါဝင်လာပေမည်။



ဆွတ်ဆွတ်ဖြူသော အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် အဖြူဗီဇတစ်ဝက်ပါရှိသော အသားမည်း ယောကျာ်းနှင့် ပေါင်းစပ်လိုက်မိပါ၍ ဖြူသောကလေးနှင့် မည်းသောကလေး ဆတူ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းစီ မွေးဖွားကြောင်းပြသောပုံ။ (ရောဂါများကို မိခင် ဖခင်မှ သားသမီးသို့ ဆင်းသက်သွားပုံကို ပမာပြုနိုင်သည်။)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သို့ပါ၍ တက်ခြင်းမှာ မွေးရာပါကူးစက်ခြင်း အခြေခံ မဟုတ်ဘဲ ကိုယ်ပူခံနိုင်ရည်စွမ်းအား ကျဆင်းနေခြင်းသည်သာ အဓိကတက်သောရောဂါဖြစ်စေခြင်း၏ အကြောင်းရင်းခံ ဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့သော အခြေအနေကို သွေးစစ်ကြည့်ခြင်းဖြင့် မသိနိုင်စေကာမူ စုံစမ်းမေးမြန်းကြည့်ပါမှ သိမည့်ကိစ္စ ဖြစ်နေပါသည်။ သို့ပါ၍ မင်္ဂလာမဆောင်မီကတည်းက မိမိ၏ခင်ပွန်းလောင်း ဇနီးလောင်းဘက်မှ ရောဂါရာဇဝင်အကြောင်း ကြိုတင်သိထားပါက ပို၍ကောင်း မည်ဖြစ်သည်။ အထက်တွင် တင်ပြသကဲ့သို့ ကိုယ်ပူကြီးတိုင်း ကလေးတက်တတ်သော မျိုးရိုးဖြစ်နေပါလျှင် မင်္ဂလာဆောင်အပြီး မိသားစုဘဝအရောက် ကလေးကိုယ်ပူတိုင်း ဂရုပြုပေးခြင်းဖြင့် ကိုယ်ပူမြန်မြန်ကျစေတတ်ပြီး ရောဂါဘေးမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

မျောက်သွေးရောဂါ

မျောက်သွေးရောဂါဆိုသော အခြေအနေလေးမှာ မင်္ဂလာမဆောင်မီ ကြိုတင်သိနိုင်သော ကိစ္စဖြစ်သည်။ သွေး စစ်ဆေးကြည့်သောအခါ သွေးအမျိုးအစား အေ၊ ဘီ၊ အေဘီ၊ အို ဆိုသော အမျိုးအစားများအပြင် မျောက်သွေး အမျိုးအစားမရှိခြင်း (—)၊ ရှိခြင်း (+) ကို သွေးစစ်ဆေးကြည့်ရုံဖြင့် သိသာနိုင်ပါသည်။

မျောက်သွေးအမျိုးအစား လက်ခံပါရှိသော သွေး (+) ရှိသည့် ယောကျ်ားလေး သို့မဟုတ် မိန်းကလေးတစ်ဦးဦး မျောက်သွေးအမျိုးအစား လက်မခံ၊ မပါရှိသော (—) အမျိုး အစား ယောကျ်ားလေး သို့မဟုတ် မိန်းကလေး တစ်ဦးဦးနှင့် ထိမ်းမြား မင်္ဂလာဆောင်နှင်းခဲ့မည်ဆိုပါက မွေးဖွားလာခဲ့သမျှသော ရင်သွေးကလေးများမှာ သွေးခဲရောဂါဖြင့်မွေးပြီး မကြာမီမှာပင် သေကြေပျက်စီးကုန်တတ်ကြပါသည်။ သို့ပါ၍ မွေးသမျှကလေးများ သွေးခဲရောဂါဖြင့် မသေကြေ မပျက်စီးကြရလေအောင် မင်္ဂလာမဆောင်မီ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သွေးစစ်ဆေး ကြည့်သင့်လှပေသည်။ သွေးစစ်ဆေးကြည့်ရာတွင်လည်း မခက်ခဲလှပါ။ သွေးလှူရှင်များ သွေးစစ်ဆေးစဉ်မှာပင် မျောက်သွေး (+) မျောက်သွေး (–)(Rh+)(Rh–) ဟု အမှတ်အသားများ ဖော်ပြပေးလိုက်ခြင်း ကြောင့် ဖြစ်သည်။

ဆီးချိုရောဂါ

ဆီးချိုရောဂါနှင့် မျိုးရိုးပြဿနာမှာလည်း စဉ်းစားသင့်သော ကိစ္စဖြစ်သည်။ ဆီးချိုဝေဒနာရှင်ဖြစ်နေသော မိဘများမှ သားသမီးများသို့ ဆီးချိုရောဂါ ဆက်လက်ပြန့်ပွားစေပြန်ပါသည်။ ဆီးချိုရောဂါ ရာဇဝင်ရှိသော မိသားစုများနှင့် မင်္ဂလာဆောင်တော့မည်ဆိုပါက ကြိုတင်သတိထားနိုင်ရန် ပြင်ဆင်သင့်သည်။ မည်သို့ကြိုတင်ပြင်ဆင်မည်နည်း ဟူ၍ နှစ်ဦးနှစ်ဘက်သော ဇနီးမောင်နှံတို့တွင် ဆီးချိုရောဂါ ဆိုးဆိုးသွမ်းသွမ်းဖြစ်သော အမိ အဖ ရှိနေပြီဆိုပါက အကြင်လင်မယားအဖြစ် ယူသင့် မယူသင့် စဉ်းစားရာသည်။ အလွန်ချစ်ခင်နေကြပြီဖြစ်သော စုံတွဲတို့အဖို့ မင်္ဂလာမဆောင်မနေ ဆောင်ရတော့မည်ဆိုပါက မင်္ဂလာကိုတော့ဆောင်စေ၊ သို့သော် ကလေးမရလေအောင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်သင့်လှသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဟူမူ အမိရော အဖဘက်ကပါ ဆီးချိုရောဂါ ပါရှိနေပါက သားသမီးလေးများသို့ ဆီးချိုပါလာတော့မည်မှာ အမှန်ပင်ဖြစ်သည်။ သို့ပါ၍ မင်္ဂလာဆောင်အပြီး ကလေးမရနိုင်အောင် ကြိုးစားနိုင်ပြန်ပေသည်။

ဆီးချိုရှိသူတိုင်း သည်လို လုပ်ရမည်လား ဆိုပါလျှင်ဖြင့် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းဖြစ်ပါ၍ မည်ကဲ့သို့ပင် ကြိုးစားကြိုးစား ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းမှာ အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ သာမန် ဆီးချိုဖြစ်နေပါက ပြင်းထန်သောအဆင့် မဟုတ်ပါက တစ်မျိုးဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဆီးချိုမှာ ဆေးခန်းသွားခြင်းဖြင့်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အောင်မြင်နိုင်ပါ၍ ဆေးဖြင့် ပြင်ဆင်ခြင်းသည်လည်း ကောင်းမွန်နိုင်ပြန်ပါသည်။ မင်္ဂလာအခမ်းအနား ဖျက်ရန် မဟုတ်ပါ။

သွေးကင်ဆာ

သွေးကင်ဆာရှိသူများမင်္ဂလာမဆောင်သင့်ဟုဆေးပညာကဆိုပါသည်။ သွေးကင်ဆာရှိပါလျှင် သားသမီးများသို့ မွေးရာပါရောဂါ ပြန့်ပွားမည်သာဖြစ်သည်။ အချို့သော အိမ်ထောင်များတွင် သွေးကင်ဆာ တစ်ယောက်မက၊ နှစ်ယောက်မက ဆက်၍ဖြစ်နေပါ၍ စိတ်မချမ်းမြေ့စရာအဖြစ်နှင့် ကြုံကြိုက်ရပါသည်။ အိမ်ထောင်မပြုဘဲနေခဲ့ပါမူ မိမိသာလျှင် ဤရောဂါ လက်ခံသူအဖြစ်နှင့် အဆုံးသတ်သွားမည်။ အိမ်ထောင်ပြုလိုက်ပြန်ပြီဆိုပါလျှင်ဆက်၍ဆက်၍ မျိုးပွါးသွားပြန်ပါ၍ သွေးကင်ဆာ မျိုးပွါးနှံ့သွားခဲ့ပြန်ပါသည်။

သွေးမတိတ်ရောဂါ

သွေးမတိတ်သောရောဂါ **(Haemophilia)** မှာလည်း ဒုက္ခအလွန်ပေးသော ရောဂါဖြစ်သည်။ တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားတစ်ဦး သွားနုတ်အပြီးတွင် သွေးမတိတ်သောရောဂါ အခံရှိနေပါ၍ သွေးမတိတ်ဘဲ ဆေးရုံသို့တင်ရပါသည်။ ဆေးရုံကြီးသို့ တင်ပြီးပါသော်လည်း သွေးပေး၍ ကုသလျှင်ပင် အသက်ဆုံးရှုံးသွားခဲ့ဖူးပါသည်။ သူသာလျှင် လူပျိုဘဝမဟုတ်ဘဲ မင်္ဂလာဆောင်ပြီးသူဖြစ်ပါက သူ၏ သားကလေးများသို့ ဤရောဂါ ဆက်လက်ဖြန့်ပေးဦးမည်သာဖြစ်သည်။ ဤရောဂါမှာ မိန်းကလေးမွေးပါက မကူးစက်တတ်ပေ။ သွေးမတိတ်သောရောဂါမှာ ယောကျာ်းကလေးများသာ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ မိန်းကလေးများတွင် မဖြစ်တတ်ပါ။ ထူးဆန်းသော သဘာဝဖြစ်သည်။ ကုသရေးထက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ကာကွယ်ရေးသည်သာ ရောဂါအတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။ မင်္ဂလာမဆောင်မီ ကြိုတင်စဉ်းစားပြင်ဆင်လိုက်ခြင်းဖြင့်သာ ကယ်တင်ရာဖြစ်သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တိုးတက်သောနိုင်ငံများတွင် ရောဂါဘယနည်းပါးနေပြီ ဖြစ်ပါ၍မင်္ဂလာမဆောင်မီ သွေးစစ်ဆေးခြင်းအပြင် အခြားသော စစ်ဆေးမှုများ ကြိုတင်စီစဉ်လုပ်ကိုင်ကြပါသည်။

သာဓကတစ်ခုမှာ အိမ်ထောင်ရက်သား ကျရောက်ခဲ့ပါလျှင် ယောကျ်ားလေးသည် ယောကျ်ားတစ်ယောက်အတွက် လိုအပ်သော စွမ်းဆောင်နိုင်မှု ပြုနိုင် မပြုနိုင်၊ သားဖွားရန် သားမျိုးကောင်း ဤယောကျ်ားလေးအဖို့ အရေအတွက် လိုအပ်သမျှ ပေးနိုင် မပေးနိုင်၊ သုက်ထဲတွင်ပါသင့်သော ကျားမျိုးကောင်း အရေအတွက် ပြည့်ဝစွာ ရှိ မရှိတို့ကို မင်္ဂလာမဆောင်မီ စမ်းသပ်စစ်ဆေးကြည့်ကြပါသည်။ ဤသို့စစ်ဆေးကြည့်ခြင်းမှာ အိမ်ထောင်ကျအပြီးတွင် ကလေးမွေးဖွားရေးအတွက် ယောကျ်ားလေးဘက်မှ ထမ်းဆောင်နိုင်၊ မထမ်းဆောင်နိုင်ကို လေ့လာ စုံစမ်းကြည့်ခြင်း ဖြစ်သည်။

မိန်းကလေးဘက်ကဖြင့် မည်သို့ စုံစမ်းစစ်ဆေးကြည့်နိုင်ပါသနည်းဟူမူ သားအိမ်အတွင်းသို့ သုက်ကောင်ရောက်ပါသော်လည်း မျိုးဥသည် သားအိမ်အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်လာခြင်း ရှိ မရှိ၊ မျိုးဥ ဝင်ရောက်လာနိုင်အောင် သားအိမ် ပြွန်ခေါင်းလမ်းကြောင်း ပွင့်နေ မနေတို့ကို လေထိုး၍ စမ်းသပ်စစ်ဆေးကြည့်နိုင်ပါသည်။ ဤစမ်းသပ်နည်းမှာ သားအိမ်တစ်ဘက်တစ်ချက်ရှိ သားအိမ်ပြွန်ခေါင်း ပွင့်နေ မနေ စမ်းသပ်စစ်ဆေးကြည့်ခြင်း ဖြစ်သည်။

နိုင်ငံခြားတွင် ဖြစ်ပျက်ခဲ့သော သာဓကမှာ ယောကျ်ား တစ်ယောက်ကျား မျိုးကောင်းအရေအတွက် နည်းပါးနေ၍ အိမ်ထောင်ကျခဲ့ပါက ကလေးမရနိုင်ကြောင်း ကြိုတင်၍ စမ်းသပ်စစ်ဆေးကြည့်ခြင်းဖြင့် ကြိုတင်သိထားနှင့်ပြီးဖြစ်နေပါသည်။ သူ မင်္ဂလာဆောင်အပြီး တစ်နှစ်ပတ်ဝန်းကျင် ရက်ပိုင်းလပိုင်းအထိ စောင့်ဆိုင်းကြည့်ခဲ့ရာ သူ၏ဇနီးတွင် ကိုယ်လေး လက်ဝန်မရရှိခဲ့ပါ၍ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အထူးအကြံပေးချက်အရ အလွန် အရေးကြီး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သော စိမ်ချက်ကြီးတစ်ခု ပြုပါသည်။ ဤစိမ်မှုမှာ လျှို့ဝှက်၍ စိမ်ရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ကလေးရရေးသည်သာ အဓိကမဟုတ်သေးဘဲ ကောင်းသောမျိုး ဖြစ်ရေးနှင့် မွေးလာသောကလေးမျိုး ကောင်းရေးကိုသာ ဦးတည်ခဲ့ရပါသည်။ ကလေးမရနိုင်သူကြီး ဆရာဝန်ကြီးထံသွား၍ ကလေးရလိုကြောင်း လက်မှတ်ရေးထိုးရသည်။ သူ့အတွက် လိုအပ်နေသည့် ကျားမျိုးကောင်း အရေအတွက် ပြည့်ဝပြီး မျိုးကောင်းသည့် သုက်ရည်ကို လိပ်စာလျှို့ဝှက်ထားသော ယောကျ်ားတစ်ဦးထံမှ ရယူရန် လျှို့ဝှက်စွာ စီစဉ်ပေးရသည်။

အချိန်ပိုင်းအတွင်း ရယူရန် အထက်ပါအစီအစဉ်ကို စီစဉ်ပေးထားပြီး သူ၏ ချစ်ဇနီးနှင့် တယုတယ ချစ်ခင်ပေါင်းသင်း ဖက်လဲတကင်း စပ်ယှက်နေချိန် အချိန်ပိုင်းအတွင်း ဤသုက်ရည်ကို အသုံးပြုနိုင်ရေးအတွက် ရယူသွားနိုင်ကြောင်း ဆရာဝန်ကြီးမှ တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် မသိရလေအောင် စီစဉ်ပေးရသည်။ ဤသုက်ရည်ကို ဘယ်သူ့ထံ ပေးလိုက်မည်ကို မသိစေရ။ ယူသွားခဲ့သူမှာလည်း ဤသုက်ရည်ကို ဘယ်သူ့ထံမှရသည်ကို မသိစေရပါ။ လုံလုံခြုံခြုံ လျှို့ဝှက်စွာ စီစဉ်ပေးရပါသည်။

သုက်ရည်ရရေးစီစဉ်အပြီးတွင် နာရီပိုင်းအတွင်း သုက်ရည် အသုံးပြုရေးအတွက် ကလေးမရသူကြီး စီစဉ်ရမည်။ စီစဉ်ပုံမှာ သူ့ဇနီးသည်နှင့် သူ အားပါးတရ ပျော်ပါးနေစဉ် သုက်ရည်ထည့်ထားသော သားရေအိတ်စွပ်တံကို မိမိလိင်တံ၌ စွပ်ပြီး ဆက်လက်ပျော်ပါးရပါမည်။ သားရေအိတ်တွင်အပေါက်ငယ်များ ပြုလုပ်ထားပါ၍ အပေါက်ငယ်မှာ ပိုမိုကျယ်ပြီး ကြီးလာကာ ပါဝင်နေပြီးဖြစ်သော သုက်ရည်များမှာ မိန်းမကိုယ်ထဲသို့ ဝင်ရောက်သွားပြီး ကိုယ်လေးလက်ဝန် ရလာဖူးကြောင်း သာဓကများအဖြစ် တင်ပြထားပါသည်။ တစ်ကြိမ်တစ်ခါ ပြုလုပ်ရုံဖြင့် ရပါသလားဆိုသော် မဟုတ်ပါ။ အကြိမ်များစွာ ကြိုးစားခဲ့ခြင်းဖြင့် ရဖူးကြောင်း ရေးသားထားပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ယောက်ျားများသာ ဤသို့ ကလေးရရန်အတွက် ကြိုးစားပါသလားဟု မေးပါလျှင် မဟုတ်ပါဟု ဖြေရပါမည်။ မိန်းကလေးများလည်း ကလေးရစေရန် နည်းမျိုးစုံနှင့် ကြိုးစားကြပါသည်။ မိမိကိုယ်တိုင် ကလေးမရနိုင်ကြောင်း သိရှိနေပါက ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ တတ်ကျွမ်းသူမှ လင်ယောက်ျားနှင့် ရုပ်ရည်နီးစပ်ပြီး အသားအရေအရောင် မကွာဝေးလှသော ယောက်ျားများထံမှ သုက်ရည်ရအောင် လျှို့ဝှက်စွာ ရှာဖွေပေးရပါသည်။ ရပြီဆိုပါမှ မိန်းကလေး၏ သားအိမ်အတွင်းသို့ ဤသုက်ရည်ကို မကြာခဏထည့်ပေးခြင်းဖြင့် ကိုယ်ဝန်ရကြောင်း သာဓကများ တွေ့ခဲ့ဖူးပါသည်။

အရေးကြီးသည်မှာ ယောက်ျားလိပ်စာကို မသိရသကဲ့သို့ အမျိုးသမီးလိပ်စာလည်း သိရှိခြင်းမဖြစ်စေရန် အထူး သတိမူရပါသည်။ တစ်ခုခုပေါ်ပေါက်သွားပါက အိမ်ထောင်ရေး အဆင်မပြေမှု ဖြစ်သည်အထိ ဒုက္ခရောက်သွားတတ်၍ ဖြစ်ပါသည်။

မင်္ဂလာဆောင်အပြီး အိမ်၏ ဆည်းလည်းလေးများဖြစ်သော ရင်သွေးသားလေး သမီးလေးများ ရရှိရေးအတွက် မရမနေ ကြိုးစားကြရသော ဇနီးမောင်နှံတို့၏ နိုင်ငံခြားမှ အဖြစ်အပျက်များ ဖြစ်ပါသည်။

မင်္ဂလာမဆောင်မီ မိမိကိုယ်တိုင်သိသင့်သော ကိစ္စများ၊ လူမှုရေးကိစ္စများ၊ တဏှာကာမကိစ္စများ မြောက်မြားစွာရှိပါသည်။ တဏှာကာမစိတ်ခံစားတ်များပြားပြင်းပြလှစွာသော လုပချောမောသည့်မိန်းကလေးကိုမှ ယူမိပါ၍ နောက်မီးလင်းသွားခဲ့သည့် ကိစ္စများမှာ မိန်းကလေးဘက်မှ ဖောက်ပြန်ခဲ့သော ကိစ္စဖြစ်သည်။

သဘာဝအလျောက် သန္ဓေမတည်နိုင်သည့် ပျက်ကွက်မှု ကိစ္စမျိုးကလည်း မင်္ဂလာမဆောင်မီ သိသင့်သောကိစ္စများ ဖြစ်ပြန်သည်။ သဘာဝဆိုသည်မှာ မိမွေးတိုင်း ဖမွေးတိုင်း မွေးဖွားစဉ်က အစပြုပြီး မိန်းမကိုယ်

www.burmeseclassic.com

လည်တိုင်တိုနေခြင်း၊ အပေါက်ကျဉ်းခြင်း၊ သားအိမ် ပါမလာခြင်းတို့မှာ မိမိကိုယ်တိုင် မင်္ဂလာမဆောင်မီ ကြိုတင်သိထားသင့်သောကိစ္စများ ဖြစ်သည်။ ဇနီးမောင်နှံ ရာသက်ပန် ပေါင်းသင်းနေထိုင်ကြတော့မည်ဆိုသော ဆုံးဖြတ်ချက်ဖြင့် ချစ်ခင်ရင်းနှီးပြီးပါလျက် နောက်ရက်များကျမှ အထက်က ပြောခဲ့သော အပေါက်ကျဉ်းခြင်း၊ သားအိမ်လည်တိုင်တိုနေခြင်း၊ သားအိမ်မပါခြင်းတို့ကို လင်တော်မောင် သိပါမှ စိတ်ပျက်လက်ပျက်နှင့် ခွဲခွာခဲ့ရဖူးသူများ ရှိကြပါသည်။

ယောကျ်ားများဘက်မှ ပျက်ကွက်ခဲ့သော ကိစ္စများ လည်း ရှိပါသည်။ ဇေးစေ့မပါ၍ ကလေးမရခြင်း၊ ပန်းတံ ငုံနေပါ၍ ဇနီးနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံသည့်အခါ မပြေပြစ်ခြင်း၊ မိန်းမလျာဘဝရောက်နေပြီးပါမှ မိန်းမ ထပ်ယူလိုက်သည့်အခါ ဇနီးနှင့် မပြေမပြစ်ဖြစ်ပြီး ဇနီးမောင်နှံ ကွဲကြပါသည်။

ဤသို့သော မိန်းမလျာ ယောကျ်ားမျိုးအချို့သည်မိမိ၏ ဇနီးကို သူများနှင့် ပေးနေပြီး ကျေနပ်နေသူများ ဖြစ်ပါသည်။ နောက်တစ်မျိုးမှာ မိမိဇနီးနှင့် စပ်ယှက်ရန်အတွက်လိုအပ်သော အင်အားကို အခြားသော ယောကျ်ားတစ်ဦးထံမှ သူကိုယ်တိုင် ရယူပြီးခါမှ မိမိဇနီးကို ပျော်ပါးစပ်ယှက်နိုင်သည့် အခြေအနေမျိုး ဖြစ်လာပါသည်။ ဤသို့ရှုပ်ထွေးလှသော အကျင့်စရိုက်များကြောင့် လင်မယား ညားပြီးပါမှ ကွဲခဲ့ဖူးကြောင်း သာဓကများရှိပါသည်။

မင်္ဂလာဆောင်တော့မည်ဆိုသောရက် သိပြီးသောအခါတွင် အချို့ယောကျ်ားတို့သည် လူပျိုဘဝနှင့် ပျော်ပျော်ပါးပါးကြီး နောက်ဆုံး နေပြလိုက်ဦးမည်ဆိုကာ အပျော်မယားများ ပိုက်ဆံပေးငှားပြီး သူငယ်ချင်းတစ်သိုက်နှင့် ပျော်လိုက်ကြရာ သူငယ်ချင်းတစ်သိုက်၏ ရောဂါပေါင်းစုံ ဤမကြာမီ မင်္ဂလာဆောင်တော့မည့် သတို့သားသို့ကူးစက်သွားခဲ့ဖူးပါသည်။ သတို့သားကြီး ရောဂါရပြီးပါမှ မင်္ဂလာဆောင်လိုက်ရာ အလွန် လှပဖြိုး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သော မိကောင်းဖခင်တို့၏ သမီးလေး ကာလသားရောဂါဝေဒနာရှင်ဘဝဖြင့် တပိန်ပိန် တလိန်လိန် ရောဂါသည်ဘဝ ရောက်ရှာသည်။

သနားစရာ သတို့သမီး

လွန်ခဲ့သော အနှစ် ၂၀ ကျော်ကျော်လောက်က စာရေးသူ၏ ဇာတိမြို့ ပခုက္ကူတွင် ဖြစ်ပျက်ခဲ့ဖူးသည်မှာ မင်္ဂလာဆောင်တစ်ခု ဤမြို့တွင် ပြုလုပ်ရန် ဖိတ်စာကမ်းပြီးပါသည်။ မင်္ဂလာမဆောင်မီ တစ်ရက်နှစ်ရက်အလိုတွင် ရပ်ကွက်အတွင်းရှိ လူပျိုတစ်စုက မင်္ဂလာရက်ရွှေ့ရန် တောင်းဆိုခဲ့ဖူးပါသည်။ မင်္ဂလာဆောင်ရက်ရွှေ့ခိုင်းစဉ် သူတို့တောင်းဆိုသော တောင်းဆိုချက်မှာ သတို့သားအနေနှင့် ကာလသားရောဂါ ကင်း မကင်း ဆရာဝန်ထံ သွေးစစ်ဆေးကြည့်၍ ရောဂါကင်းပါမှ မင်္ဂလာဆောင်ရန်၊ ရောဂါရှိနေပါက ရောဂါ ပျောက်ကင်းအောင် ကုသပေးပြီးပါမှ မင်္ဂလာဆောင်ရန် ဆိုသော တောင်းဆိုချက်ကြီးကို အရပ်သား ကိုလူပျိုတို့က ရပ်ကွက်လူကြီးများထံ တင်ပြပြီး တောင်းဆိုခဲ့ပါသည်။

ဤတောင်းဆိုချက်ကို အရပ်မှ လူပျိုများ ဘာကြောင့် တောင်းဆိုပါသနည်းဆိုသော အချက်မှာ ဤသတို့သားသည် ငွေရေးကြေးရေး ပြေလည်သူဖြစ်၍ မိန်းမရှင်များနှင့် လူသိရှင်ကြား ဟိုးလေးတကျော်နေသူ ဖြစ်နေ၍ ဖြစ်သည်။ သတို့သားသည် ဤသို့ စရိုက်ကြမ်းသောသူ ဖြစ်နေခဲ့ပါသော်လည်း ယခု သူ မင်္ဂလာဆောင်မည့် မိန်းကလေးမှာ အရပ်ထဲမှ အချောအလှ ပန်းတောင်ကိုင်မလေးဖြစ်ပြီး အိမ်တွင်းပုန်းမလေး ဖြစ်နေပါသည်။ အရပ်သူ အရပ်သားတို့က မကျေမနပ်ဖြစ်ပြီး ဆေးစစ်ဆေးကြည့်ရန်လိုကြောင်း တောင်းဆိုခဲ့ခြင်းမှာ အလွန်ထူးဆန်းသော အဖြစ်အပျက် ဖြစ်နေပါသည်။

အမှန်မှာဆိုလျှင် ဤတောင်းဆိုချက်မှာ ဆေးပညာ ရှုထောင့်မှ အလွန်အမြင်မှန်သော တောင်းဆိုချက်ဖြစ်ကြောင်း အများသိစေရန် လိုအပ်လှပေသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နောက် တစ်လခြားပြီးပါမှ မင်္ဂလာဆောင်ဖြစ်သည်မှာ တာဝန်သိသော အရပ်ခံ ကိုလူပျိုတို့၏ တောင်းဆိုချက် အောင်မြင်ပြီး အကျိုးရှိသောသူများမှာ သတို့သမီးနှင့် သတို့သားတို့သာ ဖြစ်ပေသည်။ ကျန်းမာသောရက်ကျမှ မင်္ဂလာဆောင်လိုက်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာသော မိသားစုများ ဖြစ်လာကြပေသည်။ ရပ်ရွာက ဆုံးမပေးလိုက်သော မင်္ဂလာပွဲတစ်ခုပင် ဖြစ်သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၈။ အမြှူးဆွယ် တော်သူမလေး

လူအုပ်ဖွဲ့ပြီး မင်္ဂလာဆောင်ကျင်းပမည့် အဖြစ်အပျက် တစ်ရပ်အကြောင်း ဆက်လက်တင်ပြပါရစေဦး။

ပခုက္ကူမြို့ကြီးတွင် ယခု လွတ်လပ်ရေးကျောက်တိုင် စိုက်ထားသော ဈေးအဟောင်းကြီးထဲ၌ အလွန် လှပချောမွေ့သော မိန်းကလေးတစ်ဦးရှိပါသည်။ အရပ်ထဲမှကလေးများနှင့် ရည်းစားထားခဲ့ပြီးဖြစ်သော မိန်းကလေးမှာ ဈေးထဲမှ လူပျိုကြီးများနှင့် ဆက်၍ အပျော်လိုက်ခဲ့ပါသည်။ အိမ်ထောင်ရှင်များပင် မနေနိုင်အောင် အမြှူးအဆွယ်တော်သူကလေး ဖြစ်သည်။

လူစုလူဝေး သတို့သားများနှင့် မင်္ဂလာအခမ်းအနား တိုးတိုးတိတ်တိတ် ခိုး၍ ကျင်းပပုံ ပြောပါရစေ။

သတို့သမီးမှာ လူတစ်ယောက်တည်းဖြစ်ပြီး သတို့သား နံပါတ်တစ်မှာ အိမ်ထောင်ရှင် ကိုလူချောတစ်ယောက်ဖြစ်ခဲ့သည်။ သတို့သား နံပါတ်နှစ်မှာ နောက်အိမ်ထောင်ရှင်တစ်ဦးဖြစ်ပြီး သတို့သား နံပါတ် သုံး မှာမုန့်ဖုတ်သမား အသားမည်းမည်း ကိုကုလား ကိုရုပ်ဆိုးဖြစ်ပေသည်။

သူတို့၏ ကတိခံယူချက်မှာ သတို့သမီး မိန်းကလေးသည် နေ့တစ်နာရီတွင် အသားမည်းမည်း ကိုကုလားနှင့် လုံခြုံသော တစ်နေရာတွင် သွားရောက်ခိုအောင်းနေရန် သဘောတူပါသည်။ ညနေ လေးနာရီမှ ခြောက်နာရီအတွင်း သတို့သား နံပါတ်တစ် လာရောက်ခေါ်ယူသွားပါက သတို့သား နံပါတ်တစ်နှင့် အကြောင်းဆက်လက်ပါသွားမည်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ခြောက်နာရီ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျော်ခဲ့ပါသော် သတို့သား နံပါတ်နှစ်နှင့် အကြောင်းပါရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ သတို့သား နံပါတ်နှစ် ည ရှစ်နာရီအထိသာ ပိုင်ဆိုင်နိုင်ကြောင်း၊ အကယ်၍ ည ရှစ်နာရီ လွန်သည့်တိုင်အောင် သတို့သား နံပါတ် နှစ် ပေါ်ပေါက်မလာခဲ့ပါသော် သတို့သား တစ်၊ သတို့သား နှစ် တို့နှင့် ဤမိန်းကလေး မည်သို့မျှ မသက်ဆိုင်တော့ဘဲ ရပ်ဆိုး အသားမည်းမည်း ကိုကုလားသည်သာ ဤမိန်းကလေးနှင့် အကြင်လင်မယားအဖြစ် ရယူသွားနိုင်ပေသည် ဆိုသော ဆုံးဖြတ်ချက်၊ သဘောတူညီချက်တို့ဖြင့် မိန်းမခိုးပွဲကြီး ဖြစ်ခဲ့ဖူးပါသည်။

တစ်မြို့လုံး တစ်ရပ်လုံး ဤမိန်းမခိုးပွဲကြီး၏သတင်း ပျံ့နှံ့သွားခဲ့သည်နှင့် အမျှ သတို့သား တစ်နှင့် နှစ်တို့၏မယားကြီးများဒိန်းတလိန်းနတ်ဝင်ပူးသည့် အလား ဟိုပြေး သည်ပြေးနှင့် တတ်နိုင်သူ မိဘအသိုင်းအဝိုင်းများနှင့် စုပေါင်း မင်္ဂလာဆောင်ပွဲကြီး မဖြစ်မြောက်ရေးကို ကြိုးစား ဖျက်ကြရပါသည်။

ပထမ လေးနာရီမှ ခြောက်နာရီ အကျော်တွင် သတို့သား နံပါတ်တစ်၏ ဇနီးကြီး အပျော်ကြီး ပျော်ခဲ့ပါသော်လည်း သတို့သား နံပါတ် နှစ်၏ ဇနီးမှာ သူ့အလှည့်တွင် တတ်နိုင်သမျှ ဖျက်နိုင်ပါမှ ဒုက္ခအတွင်းမှ လွတ်ကင်းမည် ဖြစ်ပါ၍ သူ့ဒုက္ခအလှည့် ရောက်နေပေမည်။ ည ရှစ်နာရီ ကျော်သွားခဲ့ပေပြီ။ သတို့သား နံပါတ်နှစ် ပေါ်မလာပါ။ ည ရှစ်နာရီအကျော်တွင် တစ်ရပ်လုံးမှ ကိုကုလား အရုပ်ဆိုးကြီးလက်ထဲ မယ်ဥမ္မာလေး ရောက်တော့မည့်အရေးတွေး၍ ပူပန်သောကရောက်နေစဉ် သတင်းတစ်ခု ထွက်လာသည်မှာ ရုပ်ရှင်ကန်ထရိုက်တာ သူဌေးကြီးနှင့် မယ်ဥမ္မာလေး လိုက်သွားပြီဖြစ်ကြောင်း၊ ဤသူဌေးကြီးမှာ ဟန်ဆောင်သူဌေးဖြစ်ကြောင်း၊ တကယ် မဌေးဘဲ ဌေးချင်ယောင်ဆောင်နေကြောင်း၊ မယ်ဥမ္မာလေးနှင့် အကြောင်းပါသွား၍ သူ့ထက်သူ လူစွမ်းကောင်းအမည်ခံကာ လူပုံအလယ်တွင် ခေါင်းတမော့မော့နှင့် သူဌေးကြီး ဖြစ်နေရှာပါသည်။ လူစုံသော ကော်ဖီဆိုင်တွင် နှုတ်ဆက်ကြသူများကို တပြုံးပြုံးနှင့် ပြန်လည် နှုတ်ဆက်နေပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မကြာလှသော လပိုင်းအတွင်း ဟန်ဆောင်သူဌေးကြီး ဆေးရုံတင်ရကြောင်း၊ ဆစ်ဖလစ်ပိုးများ ပျံ့နှံ့သွားပါ၍ တစ်ကိုယ်လုံး အနီစက်များဖြင့် ဒုက္ခရောက်တော့ကြောင်း၊ ရုပ်ဆိုးပန်းဆိုးဖြစ်ပြီး အသက်အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ကြောင်း သတင်းထွက်လာပါမှ စုပေါင်းမင်္ဂလာပွဲကြီးတွင် မယ်ဥမ္မာတမျှ လှပခြင်း၏နောက်ကွယ်တွင် ဆစ်ဖလစ်ပိုးများ ချုံဖုတ်အတွင်းမှ ကွယ်စောင့်နေသော ရန်သူပမာ ပစ်ကွင်းကောင်းကောင်း တွေ့လိုက်ပါမှ ထိထိမိမိ ပစ်ချလိုက်သော လက်ဖြောင့် ရန်သူ့စက်ကွင်းသို့ သူဌေးမင်းကြီး ကျဆင်းခဲ့ရရှာပေသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၉။ လူပျိုကြီး ချစ်မိပြီဆိုရင် အသည်းစွဲ
သို့မဟုတ်
ဝါဝင်ပြီးမှ ချစ်မိသူ

ကျွန်တော်သည် ခင်မင်ရင်းနှီးသူ တော်တော်ပေါများပါသည်။ ခင်မင်ရင်းနှီးသူများတွင် သူဌေးများ ပါဝင်သကဲ့သို့ အလွန်ဆင်းရဲသူများလည်းပါဝင်ကြပါသည်။ သတင်းစာအသိုင်းအဝိုင်းမှ အယ်ဒီတာများပါဝင်သလို သတင်းထောက်မှ စာစီအထိ ပါဝင်သူလည်း ရှိခဲ့ပါသည်။ ဆိုက်ကားသမားကလည်း ကျွန်တော့်ကို ခင်မင်သူရှိသည်။ သုံးဘီးသမားကလည်း ကျွန်တော့်ကို ခင်မင်သည်။

ကျွန်တော့်နာမည်ကို ပြောလိုက်ပြီဆိုပါလျှင် ယခုမှ တွေ့သောသူဖြစ်စေကာမူ 'ဟာ၊ ဆရာ့ကို ကျွန်တော်တို့ သိပါတယ်၊ ဟိုနေ့က ဆရာရေးလိုက်တဲ့ ဆောင်းပါးက ကျွန်တော်ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရောဂါနဲ့ တစ်ထေရာတည်းပဲဆရာ၊ အဲဒီသတင်းစာ ကျွန်တော် သိမ်းထားတယ်'

ဤသို့ စာပေမိတ်ဆွေများ တွေ့လိုက်ပြီဆိုပါလျှင် သူတို့၏ ကိုယ်တွေ့ခံစားချက် အတွေ့အကြုံများကို ကျွန်တော့်အား ထုတ်ဖော် ပြောပြလေ့ရှိပါသည်။ ထုတ်ဖော် ပြောပြစဉ်မှာလည်း

'ဘယ်သူ့ကိုမှ ထုတ်ဖော် မပြောပြပါနဲ့ဆရာ၊ ဆရာ တစ်ယောက်တည်းသိထားပါ' ဟူ၍ ဘယ်သူကမျှ ဤသို့ မတားကြဘဲ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

'ကြုံခဲ့ရင် ဒီအကြောင်းလေး ဆရာ့စာထဲမှာ ရေးထည့်လိုက်စမ်းပါ၊ ဒါ ကျွန်တော့်အဖြစ်အပျက်ကလေး အစစ်ပါ' လို့သာ တိုက်တွန်းချက်ကလေးဖြင့် တင်ပြ ပြောကြဖူးပါသည်။

ယခုအဖြစ်အပျက်ကလေးမှာဖြင့် သူငယ်ချင်း အသိုင်းအဝိုင်းများထဲမှ ကိုယ်လက်ထပ်တဲ့သူဟာ ကိုယ်ချစ်တဲ့သူသာ ဖြစ်ရမယ်ဟု တစ်ယူသန်နေသူ ခင်မင်သူတစ်ဦးအကြောင်းကို မိတ်ဆွေအပေါင်းအဖော်များနှင့် ပြန်လည်တွေ့ဆုံတိုင်း

'သူ့အကြောင်း ရေးတင်လိုက်စမ်းပါ၊ သူ့အဖြစ်အပျက်တွေက စံတင်လောက်လို့ပါ'

အထက်ပါ တိုက်တွန်းချက်များက ဤစာကိုရေးဖြစ်အောင် တွန်းပို့ခဲ့ပါသည်။

'ကျွန်တော်က မိန်းကလေးတစ်ဦးဦးကို ချစ်ခဲ့ပြီဆိုရင် သစ္စာရှိရှိနဲ့ ချစ်ချင်တယ်၊ ကြောရရုံလောက်သာ ကြံစည်လိုတဲ့ဆန္ဒနဲ့ ချစ်တာ မဟုတ်ဘူး၊ သားမှတ်မှတ် မယားမှတ်မှတ် ပေါင်းလိုက်လိုတဲ့ စိတ်ထားနဲ့ ချစ်တာဗျ'

သည်စကားက ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေတစ်ဦး အသံ ဗလုံးဗထွေးကြီးနှင့် စိတ်ပါလက်ပါ ပြောပြလေ့ရှိသော စကားများ ဖြစ်သည်။ သူ သစ္စာရှိစွာချစ်လိုသော၊ သားမှတ်မှတ် မယားမှတ်မှတ် ပေါင်းလိုသော မိန်းကလေးတို့မှာ သူ့စကား ကြားလိုက်တိုင်း ဒုက္ခရောက်ကြရှာသည်။ ဒုက္ခရောက်ကြခြင်း၏ အကြောင်းရင်းမှာ ဤမိန်းကလေးတို့သည် ဘယ်နှစ်နှစ် ဘယ်နှစ်လ အိမ်ထောင်ရက်သား မပြုပါ။ ဤသင်တန်းရက်အတွင်း အိမ်ထောင်ရက်သား မကျပါဟု ကတိသစ္စာခံဝန်ချက် ချမှတ်ထားကြရသော သင်တန်းသူကလေးများ ဖြစ်နေ၍ ဖြစ်သည်။

မိန်းကလေးများက ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေရှိရာနေရာသို့ သူတို့စရိတ်နှင့် သူတို့ ရောက်အောင် လိုက်လာသည်။ ဟိုကို သွားကြရအောင်၊ သည်ကို သွားကြရအောင်နှင့် ကိုလူပျိုကြီးကို ထုတ်သွားကြသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

'ဒီတစ်ခါတော့ မလွတ်တမ်း ဖွတ်အတင်း ချစ်ရေးဆို၊ လက်တွေ့ပြ၊ လုပ်စရာရှိသမျှ လုပ်လိုက်ပေတော့' ဆိုသော သူ့သူငယ်ချင်းများ၏ တိုက်တွန်းချက်ကို ကျွန်တော်တို့ သူငယ်ချင်း ကိုလူပျိုကြီး အပျိုတစ်သိုက်နှင့် ခရီးထွက်ပြန်လာသည့်အခါ ပြောပြပုံတို့မှာ အံ့သြစရာဖြစ်နေသည်။

'ကျုပ်က ချစ်ပြီဆိုရင် သူ့လက်ကလေးကို ကိုင်လိုက်ရမှာတောင် အားနာတယ်၊ သူမရဲ့အပျိုစင်ဆိုတဲ့ နာမည်လေး ပျက်သွားမှာစိုးရတယ်၊ မျက်နှာလေးကြည့်ပြီး စကားလေး အေးအေးသာ ပြောနေရမယ်ဆိုရင် ကျေနပ်ပြီဗျို့၊ စကားတောင်မှ အနား သိပ်ကပ်မပြောဘဲ ခပ်ခွာခွာလေး ထိုင်ပြီး ဣန္ဒြေရှိရှိ ကျုပ်က ဂေါ်တာဗျ၊ ကောင်မလေးကလဲ ဒါမျိုးကို သိပ်ကျေနပ်နေပုံရတယ်' ဆိုသည့် စကားတို့မှာ တစ်ရက်ကျော် နှစ်ရက် အကြာတွင် အဖြေထွက်ပါတော့သည်။

လူပျိုကြီးထံ လိပ်တပ်၍ တော်ပြီ၊ တန်ပြီ၊ နောက်လူနှင့် ခရီးထွက်တော့မည်ဟူသော အဓိပ္ပာယ်ဆောင်သည့် စာကလေးတစ်စောင် လူပျိုကြီးထံ ရောက်လာပါမှ 'ဟာဗျာ၊ မိန်းကလေးတွေက ကျုပ်ထင်သလိုမှ မဟုတ်ဘဲ၊ ကျုပ်ကတော့ စေတနာနဲ့၊ သစ္စာနဲ့၊ မေတ္တာနဲ့ကြည့်ပြီး ပြောနေတာ၊ တော်ပြီဗျာ၊ ခင်ဗျားတို့လဲ သူတို့အကြောင်း မပြောနဲ့တော့၊ ကျုပ်လဲ ဒီကိစ္စတွေ မေ့ပစ်လိုက်တော့မယ်' စိတ်ပျက်လက်စွာဖြင့် လူပျိုကြီး ပြောရှာပါသည်။

သည်ကိစ္စတွေကြောင့် လူပျိုကြီး နောင်တကြီးစွာရပြီး ဘာမှမလုပ်တော့ဟု အသိုင်းအဝိုင်းမှ ထင်မြင်ယူဆနေခဲ့ရာ

'ဆရာ၊ ဆရာတို့ရုံးမှာ စာရေးမတစ်ယောက်လောက်ခန့်ဖို့ နေရာလွတ် မရှိဘူးလား၊ ကျွန်တော် ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ရမယ့် မိန်းကလေးတစ်ဦး ရှိနေလို့ပါ'

ဤစကားမှာ လူပျိုကြီး စ၍ပြောသော နောက်ဇာတ်လမ်း ဖြစ်သည်။

'မင်းတို့တစ်တွေ ဘာမှ အားမကိုးရဘူး၊ အလုပ်သမား မှတ်ပုံတင်ကို နယ်ကျော် မလုပ်ရဘူးလေး ဘာလေးနဲ့၊ ခုတော့ ကျုပ်ရဲ့မိတ်ဆွေကြီးတွေက

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လုပ်ပေးလိုက်ပြီ၊ ဒီမှာ ကောင်မလေးအတွက် အလုပ်သမားမှတ်ပုံတင် ရခဲ့ပြီဗျာ၊ အလုပ်ရမယ်ဆိုရင် ခန့်ဖို့ပဲ လိုပါတော့တယ်'

လူပျိုကြီး၏ သစ္စာတော် တည်ကြည်မှုကို တစ်နည်းတစ်ဖုံဖြင့် သရုပ်ဖော်ပြလေပြီ။ သူ့ကောင်မလေး အလုပ်ရရေး၊ နေရေး၊ ထိုင်ရေး၊ ပြေပြစ်ရေး တို့မှာ သူရဲကောင်းကြီး၏ တာဝန်ဟု ယူဆပြန်ပါလေပြီ။

တစ်နေ့တွင် ကောင်မလေး ဗိုက်အနာကြီးနာကာ ဗိုက်နာ လေထိုးဖြစ်ပြန်ပါ၍ ဆေးခန်းတစ်ခုသို့ အလျင်စလို လိုက်ပြလိုက်ရာ လူပျိုကြီး အိတ်ထဲမှ ငွေ ၂၅ ကျပ်တန် တစ်ရွက် လျှောခနဲ ထွက်သွားခဲ့ပါသည်။ လူပျိုကြီးမှာ အမ်းစရာမလိုသည့်အကြောင်း၊ နောက်တစ်နေ့ လာခဲ့ပါလျှင် ထပ်မံ ကြည့်ပေးဖို့အကြောင်းတို့သာ ခေါင်းကလေးငိုက်ပြီး ဟန်အပြည့်သားနှင့် ဆေးခန်းဆရာဝန်ကို ပြောပြနေပါ သည်။

ကျွန်တော့် အလှည့်သို့ ရောက်သောနေ့တွင် ယောက္ခမလောင်း နေမကောင်း၍ သူမအိမ်ကို လိုက်ကြည့်ပေးပါရန် ကျွန်တော့်အား တောင်းပန်ပါ၍ လိုက်ကြည့်ပေးရပြန်သည်။ အိမ်နီးချင်းတို့လည်း ချောင်းဆိုးသူ၊ ခေါင်းကိုက်သူ၊ ဗိုက်နာသူ ကလေး လူကြီး ပုစု ခရတို့ လာပြကြသည်။ တစ်ပတ်လောက် အကြာတွင် လူပျိုကြီး မိန်းမခိုးပြေးကြောင်း၊ သာကေတ တွင် ခိုအောင်းနေကြောင်း တအံ့တဩ ကြားရပါသည်။ မိန်းမခိုးသောညက အစစ်အဆေးများနှင့် တွေ့ကြုံနေပါ၍ မိန်းမရှင် ခေါ်လာသည်အထင်နှင့် ဖမ်းမည် ဆီးမည်၊ ဒုက္ခရောက်တော့မည့်အရေးနှင့်လည်း ကြုံခဲ့ရပြန်ရာ ကံကောင်းထောက်မ၍ စစ်ဆေးရေးရဲမှ အသိတစ်ယောက်က တာဝန်ခံ လွှတ်လိုက်ပါမှ မိန်းမခိုးလာသူ လူပျိုကြီး သက်သာရာရသွားခဲ့ပါသည်။

တစ်ရက်၊ နှစ်ရက်၊ သုံးရက်ကျော်သည့်အခါ 'ဟာဗျာ၊ မိန်းမ တစ်ယောက် ခိုးလာမိတာ ကလေးလေးတစ်ယောက် ခိုးလာရသလိုပဲ၊ ချော့မော့ နေလိုက်ရတာ စိတ်ကို ညစ်နေတာပဲ၊ အခု အိပ်ရာထဲက မထတော့ဘူးတဲ့ ဆရာ၊ ခေါင်းကိုက်သလိုလို၊ ခေါင်းမူးသလိုလို၊ ဖင်နာ ခေါင်းနာနေတာနဲ့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အခု ကျွန်တော် နှိပ်နှိပ်ပေးနေရတာ အမောပဲ၊ ဒုက္ခပါပဲဆရာရယ်၊ ဝါကလဲ ဝင်တော့မယ်၊ သမီးအပ်ဖို့ ကိစ္စကလဲ မပြီးသေးဘူး၊ မင်္ဂလာရက်တော့ မမီတော့ဘူးနဲ့ထင်တယ်၊ အကျဉ်းချုံးပြီး ဘုန်းဘုန်းတို့ကိုပဲ မင်္ဂလာဆွမ်း ကပ်လိုက်တော့မယ်လို့ စိတ်ကူးထားတယ်'

လူပျိုကြီးမှာ အစီအစဉ်မရှိ ချစ်သူလေးတစ်ဦး ချောချောလှလှ ရလာပြီမို့ ဟန်နှင့်သာ ဒုက္ခရောက်ကြောင်းပြောနေပေမယ့် အတွေ့နှင့် ကြုံကြိုက်သောအခါတွင်

'ဆရာလာနေတယ်ကွာ၊ မင်း ဖြစ်နေတာတွေပြောပြမှပေါ့၊ ကိုယ်က ဘာမှ တတ်နိုင်တာမှ မဟုတ်ဘဲ၊ ဆရာ့ကို ပြောပြလေကွာ'

သည်စကားတွေကို မိန်းကလေးနှင့် ခပ်ဝေးဝေးနေ၍ ပြောနေသည် မဟုတ်ဘဲ ပခုံးလေးဖက်၊ လက်ကလေး ဆုပ်ဆုပ်နယ်နေပြီးမှ တယုတယ ပြောပြနေသော ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ လူပျိုသိုးကြီး ရစ ကြင်နာစ ချစ်သူလေးကို ယုယုယယ ပြုစုနေခြင်းကို ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် တွေ့နေရပါသည်။

အခန်းအပြင်ရောက်ပါမှ တိုးတိုးတိုးတိုးနှင့် ပြောနေသည်မှာ

'သူ ကျွန်တော်နဲ့ ပေးလာတဲ့နေ့ နောက်တစ်နေ့မှာ ဓမ္မတာတွေ လာတယ်ဆရာ၊ ကျွန်တော်ကလဲ ကံက ဆိုးဆိုးပါပဲ'

မိန်းမခိုးပြီး ခွင့်တစ်လယူလိုက်ပါသည်။ ဝါဝင်သွားပါ၍ မင်္ဂလာမဆောင်လိုက်ရ။ ဘုန်းဘုန်းဘုရားတို့ကိုသာ မင်္ဂလာဆွမ်းကပ်လိုက်ရသည်။

တစ်လကျော် နှစ်လအတွင်းအရောက် မိတ်ဆွေကြီး ကျွန်တော့်ကို မေးနေသည့် ကိစ္စတို့မှာ ဓမ္မတာ မလာတော့ကြောင်း၊ ပျို့အန်ကြောင်း၊ မအီမသာ သူ့ဇနီးခံရကြောင်း၊ ကိုယ်ဝန်နှင့်တူကြောင်းတို့ကို မိတ်ဆွေကြီးက တင်ပြနေပါသည်။

'ယောကျာ်းလေး မွေးမလား၊ မိန်းကလေး မွေးမလားဆိုတာ လပိုင်းအတွင်း မသိရဘူးလား ဆရာ'

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျွန်တော် အကျပ်ရိုက်သွားသော မေးခွန်းကို သူမေးပါသည်။ ကျွန်တော် ပြန်၍ဖြေချင်လိုက်သည်မှာ 'ခင်ဗျား မိန်းမ ဗိုက်ထဲ ကျွန်တော် ဝင်ကြည့်ပြီး ပြောမှရမှာပဲ'ဟူ၍သာ ပြန်ပြောလိုက်လိုပါသည်။ သို့သော် မပြောမိပါ။

ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေကြီး၏ အဖြစ်အပျက်အားလုံးမှာ မြန်မာဆန်လှသော အိမ်ထောင်ရေးတစ်ခုအကြောင်းကို ကျွန်တော် တင်ပြနေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

မြန်မာတို့အနေနှင့် အပေါင်းအသင်းနှင့် ပျော်ပျော်နေကြရာမှ ကိုယ်ဖြစ်လိုသည်တို့ကို ကိုယ်တိုင်သော်လည်းကောင်း၊ မိတ်ဆွေတို့မှ တစ်ဆင့်သော်လည်းကောင်း ရလိုသည်တို့ကို လုပ်ကြသည်။

'မိန်းကလေးက ကျွန်တော်နဲ့ရော၊ ကျွန်တော့် ဆွေမျိုးသားချင်းများနဲ့ပါ သူစိမ်းတရံဆံ ဖြစ်နေသေးလို့ ရင်းနှီးအောင် အခုမှ တဖြည်းဖြည်း လုပ်နေရတယ်'

မှန်ပါသည်။ မိတ်ဆွေကြီးဇနီးနှင့် အခုမှ ရင်းနှီးအောင် လုပ်လိုက်ရာ ရင်းနှီးလာသည်နှင့်အမျှ ဗိုက်က သက်သေခံနေပါသည်။ သိပ်ကို ရင်းနှီးနေပြီ ဖြစ်ပါသည်။

အကယ်၍သာ အချိန်ကလေးယူ၊ ရက်ကလေးယူ၊ တိုင်တိုင်ပင်ပင်နှင့် အိမ်ထောင်ရက်သားချ။ ပထမကိုယ်ဝန်ကို ဘယ်လကျမှ ယူမည်။ သည်ကြားကာလမှာတော့ ပျော်ပျော်ပါးပါး တို့လင်မယား နေဦးမည်။ ကိုယ်ဝန်ကို မယူသေးဘဲ ပိုက်ဆံလေးစု၊ ငွေကလေးစု၊ ပိုက်ဆံကလေး တောင့်တင်းလာပါမှ ဘယ်နှစ်တွင် ကိုယ်ဝန်ယူမည်ဆိုသော မိသားစု စီမံကိန်းလေးများ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေကြီးသာမက အခြား အခြားသော မိတ်ဆွေများပါ သတိထားခဲ့ကြမည် ဆိုပါက မိသားစုစီမံကိန်း သဘောပေါက်ပြီး အကျိုးရှိလာမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။

မိန်းကလေးများနှင့် ရင်းရင်းနှီးနှီး ကျွမ်းကျွမ်းဝင်ဝင် မနေဖူးသူ မိန်းကလေးများအကြောင်း ရေရေရာရာ နားမလည်သူ ကိုလူပျိုသိုးကြီးများ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဖြုန်းခနဲ နီးနီးစပ်စပ်နေရတဲ့ အခါ စိတ်လှုပ်ရှား ပေါက်ကွဲမှုပြင်းထန်ပြီး မိသားစုစီမံကိန်းကို မစဉ်းစား၊ ချစ်နေရရင်ပြီးရောဆိုသော လူပျိုသိုးကြီးများကို ကျွန်တော် ဇာတ်ကောင်တင်၍ ရေးသားတင်ပြနေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

မိန်းမအလွန်ချစ်မြတ်နိုးလှသော ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေကြီးကို ဇာတ်ကောင်တင်လိုက်ရခြင်းမှာ သစ္စာရှိရှိ ချစ်တတ်သော မိတ်ဆွေအကြောင်း ပေါ်စေလိုသည့်အပြင် မိသားစု စီမံကိန်းအကြောင်းကိုဖြင့် ယခု ပထမကိုယ်ဝန်တွင် အကြံမပေးလိုက်ရပါ၍ နောက် မီရာကိုယ်ဝန်များကို မိသားစု စီမံကိန်းအား အကောင်အထည်ဖော်လိုပါကြောင်း အကြံကောင်းဖြင့် သတိပေးသည့်အနေနှင့် ဝါတွင်း မင်္ဂလာဆောင်အဖြစ် တင်ပြလိုက်ရခြင်းပါ ခင်ဗျား။

စက်ရုပ် ဇာတ်လမ်း

ဝါဝင်ပြီးမှ ချစ်မိသူ ဇာတ်လမ်းဇာတ်ကွက် အဖြစ်အပျက်ကို ကျွန်တော် အပြီးအပိုင် ရေးသားတင်ပြပြီးကာမှ ယခု ဤစာ ဆက်လက်ရေးရန် အကြောင်းပေါ်ခဲ့ပါသည်။

ဆက်လက်ရေးသားရန် အကြောင်းပေါ်ခဲ့သည့်ကိစ္စမှာ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်း နံနက်လင်းလျှင် လင်းချင်း ကျွန်တော့်ထံ ရောက်လာပြီး

'ဆရာ၊ ဆရာ့ကို ကျွန်တော် ပြောခဲ့ပြီးတဲ့ ကိစ္စတွေ အားလုံး မှားကုန်ပြန်ပြီ၊ မှားသမှ မချော်လင့်ဘဲ မှားသွားတာ ခင်ဗျ၊ ကျွန်တော်လဲပဲ ဒီမှားသွားခဲ့တဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို အခု ပြန်စဉ်းစားပြီး ကျွန်တော် သိပ်ကို ကျေနပ်နေတယ်၊ ဝမ်းလဲသာတယ် ဆရာ'

'ခင်ဗျားဟာက အရင်းမပါ အဖျားမပါ၊ ကျွန်တော်တော့ ဘာမှ နားမလည်ဘူး ခင်ဗျာ၊ မိန်းမရပြီး ရူးများသွားသလား၊ ခင်ဗျား ရူးနေပြီထင်တယ်၊ ဘာတွေ လျှောက်ပြောနေတာလဲ၊ ခင်ဗျား သတိမှရရဲ့လား၊

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဘာတွေများမှားလို့ တမှားတည်း မှားတဲ့အကြောင်း ပြောနေတာလဲ၊ ကဲ ဆိုစမ်းပါဦး၊ ဘာတွေ မှားကုန်လို့လဲ'

'မှားဆို ဆရာရယ်၊ ကျွန်တော့်မိန်းမ ကိုယ်ဝန်လေ နှစ်လကျော်ပြီလို့ ဆရာ့ကို ကျွန်တော် ပြောခဲ့ဖူးတယ်မဟုတ်လား၊ အခု အခု ဓမ္မတာတွေ ပြန်လာနေပြီဆရာရဲ့၊ ကိုယ်ဝန် မဟုတ်သေးဘူး၊ အဲဒါကြောင့် ကျွန်တော်က အရင် ကျွန်တော်ပြောခဲ့ဖူးတာတွေအားလုံး မှားကုန်ပြီလို့ ပြောနေတာပေါ့ ဆရာရဲ့၊ သူ့ ဓမ္မတာတွေ ညက ပြန်လာတယ် ဆရာရဲ့'

ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေကြီး သူ့ဇနီး ဓမ္မတာပြန်ပေါ်လာတာကို အားပါးတရ ဝမ်းသာပြီး ပြောပြနေခြင်းမှာ သူ့အဖို့ သိန်းထီ ဆယ်ခါပြန် ပေါက်နေသည့် အလား ဖြစ်နေခြင်းမှာ စီစဉ်မှုမရှိသေးသော အိမ်ထောင်ကို ပြန်လည် ပြင်ဆင် ပြုပြင်ချင်သော ဆန္ဒရှိနေဟန် တူပါသည်။ ကျွန်တော့်အနေနှင့် သူ့ဇနီး ဓမ္မတာလာတာမှ ဟုတ်ရဲ့လား၊ ဓမ္မတာမဟုတ်ဘဲ ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျ နေရင်တော့ ကိုယ့်မိတ်ဆွေကြီးအတွက် ဆေးရုံတော့ လိုက်ပို့ရဦးတော့မည် ဆိုသော စဉ်းစားကြံဆမှုနှင့် မေးစရာရှိသည်များကို မေးကြည့်ပြန်ပါသည်။

'ဓမ္မတာလာတာမှ ဟုတ်ရဲ့လား၊ သွေးတုံးသွေးခဲ သွေးတစ်ကော ပါသေးလား၊ ဓမ္မတာ အရည်ကျဲကျဲပဲလား'

ဆရာဝန်ဆန်ဆန် မေးလိုက်သော အမေးများမှာ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေကြီးရဲ့ ဦးခေါင်း ချာချာလည်သွား မယောင်ယောင်။

'ကျွန်တော် ကျွန်တော် ဒါတွေ သေသေချာချာ မသိဘူး၊ ကောင်မလေး ပြောတော့ ဓမ္မတာ ပြန်ပေါ်တယ် ပြောတာပဲ၊ သွေးတုံးသွေးခဲတွေလဲ မကျပါဘူး၊ ရိုးရိုးဓမ္မတာလို့ သူက သေသေချာချာ ပြောတာပဲ၊ ဆရာ့အနေနဲ့ ကျွန်တော့်ကို တစ်ခုတည်းပြောချင်တာက ဓမ္မတာမလာဘဲ နှစ်လကျော်ကျော် နေတတ်သလားဆိုတာ ကျွန်တော့်ကို ပြောပြစမ်းပါ ဆရာရယ်'

ကျွန်တော့်ရဲ့အဖြေကို မိတ်ဆွေကြီး စောင့်ဆိုင်းနေပါသည်။ ကျွန်တော် လဲ စဉ်းစားနေမိရာက

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

'နှစ်လကျော်ကျော် ခမ္မတာမလာဘဲ နေတတ်ပါတယ်၊ နေတတ်တဲ့ အကြောင်းရင်းများ ပြန်စဉ်းစားကြည့်ခဲ့ရင် ခင်ဗျားတို့ ခိုးထွက်ပြေးခဲ့ပြီးတဲ့နောက် စိတ်ညစ်စရာတွေ၊ စိတ်ရှုပ်စရာတွေ တော်တော်များများတွေ့ခဲ့ဖူးသလား'

ကျွန်တော်သည် ဆရာဝန်တစ်ယောက်ဖြစ်သော်လည်း ဗေဒင်ဆရာတစ် ယောက် ဆန် ဆန် စဉ်းစားနေသည့် ပုံသဏ္ဌာန်ဖြင့်ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေအား မေးနေပါသည်။

'စိတ်ညစ်စရာတွေလား ပြောမနေပါနဲ့ဆရာရယ်၊ စိတ်ညစ်စရာတွေ အများကြီးပေါ့၊ သူကလဲ သူ့မိဘတွေဆီကို ပြန်နေစေချင်တယ်၊ ကျွန်တော့် မိဘ မောင်နှမတွေကလဲ သူတို့နဲ့အတူတူပဲ ပြန်နေစေချင်တယ်၊ နောက်ပြီး ဝါဝင်သွားလို့ မင်္ဂလာကလဲ မဆောင်လိုက်ရဘူး၊ ဟာ စိတ်ညစ်စရာတွေတော့ စုံလို့ပါပဲဆရာ၊ ငွေရေးကြေးရေးကလဲ ပါသေးသဗျာ၊ ကျွန်တော် လက်ဖွာထားခဲ့တဲ့ မိတ်ဆွေတွေဆီက ပိုက်ဆံတွေပြန်လိုက်တောင်း၊ ရတဲ့ လူတွေဆီကလဲ ရ၊ မရသေးတဲ့သူတွေဆီကလဲ မရသေး ဆိုတော့ စိတ်ဒုက္ခကတော့ တိုင်းတာ မရလောက်အောင် ကိုပဲ ဒုက္ခကြီးခဲ့ပါတယ်'

သူ့ဒုက္ခပင်လယ်ကြီးကို လက်ပစ်ကူးနေပုံတို့မှာ သူ လက်ပစ်ကူးသည့် ပုံစံအတိုင်း သူ့ဇနီးစိတ်လည်း လက်ပစ် ကူးနေပါ၍ သဘာဝအလျောက်ဆင်းနေကျ ခမ္မတာတို့မှာ ရက်မမှန်၊ ရက်ပျက်၊ ရက်တွေကျော်ပြီး သူ့ဇနီး ကိုယ်ဝန်ရှိ နေပြီဆိုတာ အထင်မှားခဲ့သော ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေကြီး ကိုယ်ဝန်မဟုတ် ခမ္မတာ ပြန်လာနေသည်တို့ကို ဝမ်းပန်း တသာ အလောတကြီး ပြေးလာ ပြောနေပါ၍ ကျွန်တော် လည်း ဒုက္ခရောက်ရပြန်ပါသည်။

ကျွန်တော့်ဒုက္ခမှာ သူ့အကြောင်း ဇာတ်ကြောင်းတင် ထားစဉ်က ကိုယ်ဝန်ဖြင့်ဇာတ်ကြောင်းတင်ထားရာ ယခု သူ့ကိုယ်ဝန်မဟုတ်၊ ခမ္မတာ လာနေပြန်ပြီ ဖြစ်တာကြောင့် စာအုပ် ပုံနှိပ်နေသည့် ပုံနှိပ်စက်သို့ အပြေး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အလွှားလိုက်လာ ပြီး မီးနေသေးပါသဖြင့် ယခုလို စက်ရုပ်သတင်းအဖြစ် စက်ရုပ်ဇာတ်လမ်းအဖြစ် ဆက်၍ တင်ပြလိုက်ရပါသည်။

ခမ္ဘတာ အစစ်အမှန်သာ ဖြစ်ပါစေဟု ဆုတောင်းလျက် ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်းကိုတော့ မဖြစ်စေလိုပါ။

ဤစာစောင် ဤနေ့တွင် စတင်ရိုက်နေပါသည်ဖြစ်၍ နောက်ထပ် မိတ်ဆွေကြီး ဖြစ်ပျက်သမျှ ရုပ်တန်းကရုပ်ပြီး ဤရွှေ့ ဤမျှသာ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁၀။ ကြိုတင် ဘွတ်ကင်လုပ်မိသူ

ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ မန္တလေးမှ လူပျိုကြီးတစ်ဦး ကျွန်တော့် ဆေးခန်း ရောက်လာဖူးပါသည်။

ဆေးဆိုင်တွင် လူရှင်းမရှင်း သူစိုးရိမ်နေပုံပေါ်ပေါက်ပါ သည်။ သူစိမ်းတရံဆံ ဝင်ရောက်လာမည်ကိုလည်း သူစိုးရိမ်ပုံ ရနေပါသည်။

သူ့မျက်လုံးအစုံတို့မှာ ကျီးကန်းတောင်းမှောက်ဖြစ်နေ ရာမှ

'ဟော့၊ မင်းကို ယုံယုံကြည်ကြည်နဲ့ တစ်ခုတိုင်ပင်ချင် တယ်ကွ'

'တိုင်ပင်ပါ၊ ရပါတယ်'

'ဘယ်သူမှလဲ မပြောနဲ့နော်၊ သတင်းစာထဲမှာလဲ ရေးမနေနဲ့ဦး၊ ငါ့ကိုယ်ရေးကိုယ်တာပါကွ၊ မင်းကို ငါ ယုံကြည်လို့ လာမေးတာပါ'

'ပြောမှာ ပြောပါဗျာ၊ စကားပလ္လင်ခံတာကလဲ များနေ လိုက်တာ'

'ဒီလိုကွ၊ ကိုယ်ဝန် နှစ်လလောက်ဆိုရင် သိသာပြီလား၊ မသိသာသေးဘူးလားဆိုတာ ငါ သိချင်လို့'

'ရာသီမလာတာ ဘယ်လောက်ရှိပြီလဲ'

'သွေးနည်းနည်းဆင်းလိုက်တာနဲ့ ပေါင်းလိုက်ရင် သုံးလ ရှိသွားပြီ ပြောတယ်၊ ငါလဲ မင်းဆီမလာသေးဘဲ ကြားဖူးနားဝနဲ့ ဂိုင်နိုမင်ဆေးပြား နှစ်လုံး ဝယ်တိုက်လိုက် သေးတယ်'

'အဲဒီဆေးနှစ်လုံး တိုက်လိုက်တော့ ဘာဖြစ်သလဲ'

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

'သွေးလဲမဆင်းဘဲ ဘာမှမဖြစ်ဘူး၊ အခု ရက်ပိုင်းမှ ပျို့သလိုလို အန်ချင်သလိုလို ဖြစ်နေတယ်ကွ'

ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်း လူပျိုသိုးကြီး သူကိုယ်တိုင် ဒေါက်တာလုပ်ပြီး အားလုံး သူကိုယ်တိုင် ဟုတ် မဟုတ် စမ်းသပ်စစ်ဆေးကြည့်ပြီးပါမှ ဆေးတွေ တိုက်ကျွေးပြီးပါမှ ကျွန်တော့်ထံ လာပြီး အဖြေမှန် မမှန် လာစစ်ဆေးနေခြင်း သာ ဖြစ်သည်။

ကိုလူပျိုကြီး သူ့အခြေအနေ သူသိပြီးသားဖြစ်နေပါ သည်။ ကျွန်တော် သူ့ကို ချက်ချင်း မမျှော်လင့် စကား တစ်ခွန်း မေးလိုက်သည်မှာ

'ဟိုတစ်လောတုန်းက သားရေထိပ်ဖုံး အုပ်ဆောင်း ကလေးတစ်ခု ကျွန်တော့် လာပြဖူးတယ်နော်၊ ခင်ဗျားပြော တော့ ဆေးဝယ်တုန်းက အဲဒီ သားရေထိပ်ဖုံး အုပ်ဆောင်း ကလေးပါဝယ်မှ ရောင်းမယ်ဆိုပြီး ပြည့်သူ့ဆေးတိုက်က ရောင်းလိုက်တယ်လို့ ပြောတယ် မဟုတ်လား၊ အခု အဲဒီ ထိပ်ဖုံးအုပ်ဆောင်းကလေးကို ခင်ဗျား လက်တွေ့ အသုံးချ ကြည့်လိုက်ပြီနဲ့ တူတယ်'

'ဟာကွာ မှန်လိုက်တာ၊ ငါ အဲဒီ ထိပ်ဖုံးအုပ်ဆောင်း ကလေးကို အသုံးပြုပြီး ကိစ္စတစ်ခု ကြုံးစားလိုက်ရင် ဒုက္ခ မရောက်ဘူးလို့ ငါထင်နေတာကွ၊ အဲဒီ ထိပ်ဖုံးအုပ်ဆောင်း ကလေးက သေသေချာချာ ကာကွယ်မှု မပေးဘူးလား'

သူ့အမေးကို ကျွန်တော် ပြန်မဖြေလိုပါ။ ကောင်းစွာ ကာကွယ်မှု မပေးဘူးပေးတယ်ဆိုတာ သူကိုယ်တိုင် ယခု အချိန်မှာ လက်တွေ့ကြုံတွေ့နေပြီမို့ ကိုလူပျိုကြီး စိတ်ပြေ လက်ပျောက် ပြောလိုရာ လျှောက်ပြောနေခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ သက်သာရာရပါစေတော့ဟု ကျွန်တော် ငြိမ် နားထောင်နေပါသည်။

သူမသိသောကိစ္စများ၊ သူ လုပ်ခဲ့သော လုပ်ငန်းထဲတွင် မသိမသာ အားလုံးပြီးမြောက်သွားခဲ့ပြီဖြစ်ပါ၍ ဖိုမျိုးကောင် နှင့် မမျိုးဥတို့ ကောင်းကောင်းကြီး တွေ့ဆုံ ပေါင်းစပ် လိုက်ပြီ ဖြစ်ပါ၍ ကိုယ်ဝန်ကြီးဆောင်ဖြင့်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကောင်းကောင်းကြီး ကြီးနေပါပြီလို့သာ အားပါးတရ ပြောပြလိုပါသည်။ သို့သော် ကျွန်တော် မပြောလိုက်ပါ။ 'ဖြစ်နိုင်ပါတယ်၊ ဒါပေမယ့် မဖြစ်လဲ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး ခင်ဗျာ'

အထက်ပါအဖြေမှာ မသေမချာ ဇဝေဇဝါ အဖြေပေး လိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။

သူ အသုံးပြုခဲ့သော ထိပ်ဖုံးအုပ်ဆောင်းမှာ ယောက်ျား လေးများ၏ တန်ဆာတွင်အသုံးပြုသော ထိပ်ဖုံး အုပ်ဆောင်း မဟုတ်ပါ။ မိန်းကလေး၏ သားအိမ်ထိပ် အတွင်းကျကျ အထဲထဲသို့ နေရာမှန်မှန်ရောက်အောင် ထည့်၍ အသုံးပြု သော မိန်းမအတွက် အသုံးပြုသည့်ပစ္စည်း ဖြစ်ပါသည်။

မိန်းကလေးတစ်ယောက် ဤပစ္စည်းကို အသုံးပြုပြီး ကိုယ်ဝန် ကာကွယ်၍ မရပါ။ အောင်မြင်သော ကိုယ်ဝန် ကာကွယ်ရေး ပစ္စည်းအဖြစ် ဤထိပ်ဖုံး အုပ်ဆောင်းအပြင် (ဂျယ်လီ)ဟု ခေါ်သော သွားတိုက်ဆေးဘူး ပုံသဏ္ဍာန်မျိုး ဆေးတစ်ခုပါ အတူတူ အသုံးပြုပါမှ အောင်မြင်သော ကိုယ်ဝန် ကာကွယ်ဆေး ဖြစ်ပါသည်။ ဤကဲ့သို့(ဂျယ်လီ) နှင့်အတူ ထိပ်ဖုံးအုပ်ဆောင်းထဲတွင် ဆေးအဖြစ်ထည့်ပြီး ဂျယ်လီကို သုံးပါမှ ကိုယ်ဝန် ကာကွယ်ပါသည်။

နားလည်အောင် ထပ်၍ ပြောရဦးမည်ဆိုပါလျှင် ဂျယ်လီနှင့်အတူ ထိပ်ဖုံးကိုပါ သုံးပါသော်လည်း နေရာမကျ လျှင် မိန်းမကိုယ် သားအိမ်ဝကို တိတိကျကျဖုံးအုပ်ကာကွယ် မှုမပေးဘဲနေပါလျှင် ကိုယ်ဝန်ရဦးမည်မှာအမှန်ပင်ဖြစ်သည်။

ယခု ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ ကိုလူပျိုကြီး ထိပ်ဖုံးကို ပြည်သူ့ဆေးဆိုင်က အခြားဆေးတစ်ခုနှင့် တွဲရောင်းလိုက် သည်တွင် စေတလုံး ရသည့်အလား လက်တည့်အစမ်းမှား ပြီး ယခု ဘော်ကလေးပိုက် ဗိုက်ကလေးပေါ်နေကာ ဒုက္ခတော့ဖြင့် အတုံးလိုက် အတစ်လိုက် ရောက်နေပါပြီ။

ဤဒုက္ခမှာ မင်္ဂလာဆောင်ရန် စီစဉ်မှုလည်း မရှိသေး။ အိမ်ထောင်တစ်ခု ပြုစုပျိုးထောင်ရန် ရည်ရွယ်ချက်ကလည်း မရှိသေးပါ၍ ကြိုတင်လက်မှတ်ကြီး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဝယ်ပြီးသား ဖြစ်နေ ပါသည်။ ကိုတင်ဘွတ်ကင်လုပ်နှင့်ပြီးသား ဖြစ်နေပါသည်။ လူမှုရေး ဒုက္ခတော့ဖြင့် ဝင်နေပြီဖြစ်ပါသည်။ ရက်ပိုင်းအတွင်းအားလုံး ချက်ချင်း စီစဉ်ရတော့မည် ဖြစ်ပါသည်။

ချက်ချင်း စီစဉ်ရန် တိုက်တွန်းနေသည့်အကြောင်း တစ်ချက်မှာ ဝါဝင်တော့မှာ ၂ ရက်လိုတော့သည်ဆိုသော ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ဒုက္ခကလည်း သူ့ကို မသနားတော့ဘဲ ဆက်ပြီး ဒုက္ခဝင်နေပြန်ပါသည်။

'ဤနေ့၊ ဤရက်၊ ဤနာရီတွင် မင်္ဂလာဆွမ်းကျွေးမည် ဖြစ်ပါ၍ လူကြီးနှင့် ဇနီး အတူတကွ ကြွရောက်ပါရန်'

အထက်ပါ ဖိတ်စာလေးမှာ အလယ်သုံးဖော အလော သုံးဆယ် လူမှုဒုက္ခ၊ ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ဒုက္ခတို့ကို အားလုံး ဖုံးကွယ်လိုက်ရန် ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ ကိုလူပျိုကြီး ကြိုးစားလိုက်ဟန် တူပါသည်။

သူ့ရောဂါမှာ တိုင်းတာ၍၊ နှိုင်းဆကြည့်၍ မရနိုင်ရှာ သောလူမှုရေး ရောဂါပင် ဖြစ်ပါသည်။

တစ်ခါခိုးစား တစ်ခါမိသော ကြောင်ပါးကြီးက လောကဓံက တော်တော်ဆုံးမလိုက်ပြီထင်သည်။

ဆုံးမခံရပုံမှာ မကြာလှသော ရက်ပိုင်းအတွင်းက ကျွန်တော့်ထံလာပြီး 'ကိုယ်ဝန်သည်နဲ့အတူ ပျော်ပါးလို့ရရဲ့ လားကွ၊ ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျမှာလဲ ငါ စိုးရိမ်တယ်၊ မပျော်ပါး ပဲလဲ ငါ မနေနိုင်ဘူး၊ ငါ အိမ်ထောင်ကျတာကွာ စိမ်း ဆတ်ဆတ်နဲ့ ဒုက္ခပါပဲ'

ကိုတင် ဘွတ်ကင် ဆရာကြီးရဲ့ ဒုက္ခကတော့ နောက်ထပ် ဘာတွေဖြစ်ဦးမည်ဆိုသည်ကိုဖြင့် ကျွန်တော် မပြောပြနိုင်သေးပေ။

သူ အထင်တော်လွဲပြီး အားကိုးတကြီးအသုံးချခဲ့သော ထိပ်ဖုံးအုပ်ဆောင်းမှာ အိမ်ထောင်ရှင် ဇနီးမောင်နှံပင် ဖြစ်လင့်ကစား အသုံးပြုရန် ကြွေမရသော ပစ္စည်းမျိုးဖြစ် သည်။ ဤထိပ်ဖုံးအုပ်ဆောင်းကို အသုံးပြုမည်ဆိုပါက ဂျယ်လီ ခေါ် အရည်ပျစ်ချွဲကိုလည်း အသုံးပြုရပါမည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အသုံးပြုတော့မည်ဆိုပါက ဘယ်အချိန်ကို အသုံးပြု မည်နည်းဆိုသော ပြဿနာမှာ အရေးအကြီးဆုံး ဖြစ်သည်။ ဤပစ္စည်းသည် သန့်သန့်ပြန့်ပြန့် ဖြစ်ရန် အမြဲဆေးကြောထားရပါမည်။ ထည့်စရာ ခွက်ကလေးမှာ အလွန်လှပ ပါသည်။ ဤသို့ အမြဲဆေးကြောရန်မှာ မလွယ်ကူပါ။ အိမ်မှာ ကလေး သူငယ်များရှိပြန်လည်း ဘယ်နေရာကို သိမ်းထားရမည် မသိပါ။ ကလေးတွေ တွေ့လိုက်လို့ ဘာလေးလဲဟု အမေ့ကို မေးပြန်ပါလည်း ဒုက္ခဖြစ်သည်။

ဇနီးမောင်နှံနှစ်ဦး စိတ်ပါလက်ပါ ကြည်နူးတော့မည် ဆိုပါမှ'နေပါဦး၊ ထိပ်ဖုံးအုပ်ဆောင်းလေး ထည့်လိုက်ပါရစေဦး'ဆိုပြီး အချိန်ယူမိလိုက်ပြီ ဆိုပါလျှင် အချိန်လွန်သွားမှာအရေးကြီးဆုံး၊ စိတ်ကုန်ခမ်းသွားမှာ အရေး အကြီးဆုံး ဖြစ်နေပါသည်။

ဤပစ္စည်းသုံးရာမှာလည်း လက်ညှိုးတစ်ချောင်းထောင်ထားပြီး မိန်းမ ကိုယ်ထဲအရောက် သားအိမ်ထိပ်ဖုံးထည့်ပြီး ဖုံးကာမိစေရန် ကြိုးစားထည့်ရ ပါမည်။ နေရာမမှန်ပါခဲ့လျှင် ကာကွယ်မှု လုံးဝမပေးပါ။

ကာကွယ်မှု ပေးပုံပေးနည်းမှာ ဂျယ်လီဆေးအပျစ်သည် ဖိုမျိုးကောင် မလှုပ်နိုင် မရှားနိုင်ဖြစ်ပြီး သေစေသောဆေး ဖြစ်သည်။ဖိုမျိုးကောင်များ မလှုပ်နိုင် မရှားနိုင် သေကြေ ပျက်စီးကုန်ပါက မမျိုးဥနှင့် မတွေ့ဆုံကြတော့ ဘဲ သန္ဓေမတည်ဖြစ်မည်။ ဤသို့ဖြစ်စေရန် ဆေးပျစ်ခွဲဂျယ်လီက ကာကွယ် ပေးသကဲ့သို့ အုပ်ဆောင်းကလည်း အကာအကွယ်အဖြစ် ကာကွယ်ပေးထား ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဖိုမျိုးကောင် နှင့် မမျိုးဥတို့ မတွေ့ဆုံ ပေါင်းသင်းမိကြ ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ဝန်မဆောင် ဗိုက်မကြီးခြင်း ဖြစ်သည်။

အထက်ပါ အကြောင်းအရာများကို ကိုလူပျိုကြီး တိတိကျကျမသိဘဲ အုပ်ဆောင်းထိပ်ဖုံးတစ်ခုကိုသာ အားကိုးခဲ့ခြင်းကြောင့် နေရာမမှန်ကာကွယ်မှု မပေးဘဲ မမျိုးဥနှင့် ဖိုမျိုးကောင်တို့ တွေ့ဆုံကြပြီး ဘောပိုက် ဗိုက်ပေါ် ခြင်းပါ ခင်ဗျား။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁၁။ သမီး အပျိုစစ်စေလို

မိဘတို့မည်သည် မိမိတို့၏ သားသမီးတို့ကို ကောင်းစား စေလိုကြသည်။ တင့်တယ်ခမ်းနားလှသောမိသားစုတစ်စု ဖြစ်စေလိုသည်။ အကြင်လင်မယား ဘဝ ကောင်းမွန်စွာ ရောက်ရှိသွားရေးအတွက် မိဘတို့ ဝတ္တရားရှိသည်နှင့် အညီ ထိမ်းမြားခြင်းမင်္ဂလာကို ပြုလုပ်ပေးကြရပါသည်။

သတို့သား မိဘများက မိမိတို့သားလေး လိမ္မာကြောင်း၊ ယဉ်ကျေးကြောင်း၊ ပညာတတ်ကြောင်း၊ ကောင်းခြင်း ထောမနာများကို တင်စား၍ ဂုဏ်ယူကာ အမွှမ်းတင်လေ့ ရှိပါသည်။

သမီးဘက်မှ မိဘများကလည်း ထိုနည်းတူစွာ ချောကြောင်း၊ လှပကြောင်း၊ ယဉ်ကျေးကြောင်း၊ ပညာတတ်ကြောင်း၊ သိပ်သဘောထားဖြူစင်ကြောင်းတို့ကို ထုတ်ဖော် မပြောစေကာမူ အများသိစေရန် တစ်မျိုးတစ်မည် ကြော်ငြာလေ့ရှိပါသည်။

ယခု ကျွန်တော်တင်ပြမည့် မင်္ဂလာဆောင်မှာ တရုတ် လူမျိုးများ၏ မင်္ဂလာဆောင်တစ်ခုဖြစ်ပြီး သတို့သားမှာ အပြစ်အနာအဆာမရှိ ရိုးသား ကြောင်း သတို့သမီးဘက်က သိကြပါသည်။

သတို့သမီး၏မိဘများမှာ လူကုံထံသူဌေး၊ ငွေရေး ကြေးရေး ပြေလည် သူဖြစ်ပြီး ခေတ်မီစွာနေတတ်သော မိသားစုဖြစ်သည်။ ခေတ်မီသည့်မိသားစု ဖြစ်သည်နှင့် လျော်ညီစွာ သူတို့၏ သမီးမှာ မိတ်ဆွေသင်္ဂဟ ပေါများလှ ပေသည်။ ကပွဲသဘင်ကိုလည်း သွားခဲ့ဖူးသည်။ ပွဲလမ်း သဘင်ဆိုလည်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရောက်တတ်ပါသည်။ မိတ်ဆွေသင်္ဂဟများထဲတွင် မိန်းကလေးများသာ မဟုတ်ဘဲ ယောကျ်ားလေးများလည်း ပါတတ်ပါသည်။

သတို့သမီး၏ ခေတ်မီစွာ နေတတ်သည်ကို သတို့သမီး မိဘများက ကြိုတင်သိထားနေကြသည်မှာ သူတို့၏ထုံးတမ်း စဉ်လာအရ မင်္ဂလာဦးည၏ အိပ်ရာခင်းကို မိစုံဖစုံ နံနက် တွင် ကြည့်ခဲ့သည့်အခါ အိပ်ရာအခင်းတွင် သွေးပေနေပါက သူတို့၏ သတို့သမီးမှာ အပျိုစစ်သည်ဟု ယူဆ ကြကြောင်း၊ အကယ်၍ နံနက်တွင် မိစုံဖစုံ အိပ်ရာခင်း ကြည့်ခဲ့စဉ် သွေးပေခြင်း မရှိပါက ဂုဏ်ငယ်ပြီး သမီး အပျိုမစစ်ဟု အထင်အမြင်သေးတတ်ပါသည်။

သို့ပါ၍ သတို့သမီးဖခင်မှာ သူ၏ပူပန်သောကကို မင်္ဂလာဆောင်ပြီးသော ညအခါတွင် သူ၏ဇနီးကို အကြံ ဉာဏ် တောင်းပါတော့သည်။

သူ့အကြံဉာဏ်မှာ မိမိ၏ သမီး အပျိုစစ်သည်ဆိုသော အခြေအနေကို အိပ်ရာခင်းတွင် သွေးစွန်းနေပါမှ အဖြေရ မည် ဖြစ်သည်။ အကယ်၍များ အိပ်ရာတွင် သွေးမစွန်းခဲ့ ပါလျှင် အရှက်ကွဲမည်ဖြစ်ပါ၍ မိဘနှစ်ဦးဖြစ်သူ မိနှင့် ဖတို့ မနေနိုင် မထိုင်နိုင် ဒုက္ခရောက်နေကြပါသည်။

'တစ်ရေးနိုးသော် အကြံပေါ်' ဆိုသည့်အတိုင်း တစ်မှေး ငိုက်သွားခဲ့သော မိခင်ကြီး နိုးအလာတွင် အကြံကောင်း တစ်ခု သတို့သမီးအဖေကိုပြောပြနေပါသည်။ သတို့သမီး ဖခင်မှာ ဇနီးပြောသောအကြံကို ချက်ချင်းလက်ခံလိုက်ပြီး ဤအကြံအတိုင်း အကောင်အထည်ဖော်ရန် တကုပ်ကုပ် နှင့်အလုပ်လုပ်ပါတော့သည်။

မိဘဖြစ်သူ သူတို့နှစ်ဦးပြုလုပ်နေသော အကြံမှာ သမီး အနေနှင့် ယောကျ်ားလေးများနှင့် မကြာခဏဝင်ထွက်သွား လာနေမိပါ၍ အပျိုမစစ်ခဲ့သော် အိပ်ရာခင်း သွေးမစွန်း ဖြစ်နေမှာကို စိုးရိမ်ပါ၍ သမီးနှင့်သမက် မသိရလေအောင် အဘိုးကြီးမှာ စာရေးစားပွဲပေါ်မှ မင်နီအိုးယူပြီး သတို့သမီး၊ သတို့သားတို့ ခင်းအိပ်နေသော အိပ်ရာခင်းအပေါ်သို့ မင်နီများ ပက်ဖျန်း ထားလိုက်ပါတော့သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မိုးလင်းပြီဖြစ်ပါ၍ ဆွေမျိုးနှစ်ဘက် စုံစုံလင်လင် ခေါက်သိမ်းထားသော သားသမီးတို့၏အိပ်ရာအခင်းကြီးကို တစ်ထပ်ပြီး တစ်ထပ် အသာလေးခွာ၍ ခွာ၍ တစ်လွှာချင်း ဖြန့်ဖြန့်လာခဲ့ရာ နောက်ဆုံးအခေါက် လှန်အချတွင် ဘွားခနဲ အော်သူအော် မျက်နှာပျက်သူပျက်နှင့် ဒုက္ခကြီးရောက်ရရှာလေသည်။

အကျယ်ဆုံးအသံ ပေါ်ထွက်လာသူမှာ သတို့သမီးဖခင် ကြီး မျက်လုံးပြူး မျက်ဆန်ပြူးနှင့် ကျယ်ကျယ်လောင် လောင် အော်လိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။

'ငါ့သမီး ဆီးခြေပေါက်သွားပြီ၊ ငါ့သမီး ဆီးခြေ ပေါက်သွားပြီ' ဟု တရစ်သံပါပါ အော်နေခြင်းမှာ သူ့သမီး ၏သည်းခြေ မင်္ဂလာဦးည၏ဒဏ်ကြောင့် သည်းခြေပေါက်သွားကြောင်း၊ သည်းခြေ ပေါက်သွားခြင်းကြောင့် အစိမ်းရောင်တွေ အိပ်ရာခင်းအပေါ်တွင် ပေါ်လာကြောင်း၊ အိပ်ရာခင်းပေါ် အစိမ်းရောင်မှာ သည်းခြေအိတ်က အစိမ်းရောင်များ ထွက်လာခြင်းဖြစ်ကြောင်းတို့ကို ထပ်ခါထပ်ခါ မှန်းစားရင်း ပြောပြနေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အဖြစ်အပျက်အမှန်မှာ မိခင်နှင့် ဖခင်တို့နှစ်ဦး အိပ်ရာအခင်းပေါ် မင်အိုးသွန်စဉ်က မင်အိုးအနီ မယူမိဘဲ မင်အိုးအစိမ်း ယူမိပါ၍ အိပ်ရာပေါ် မင်နီအစား မင်စိမ်းတွေ ဖြစ်နေခြင်းပါ ခင်ဗျာ။

ဒါကြောင့် 'ငါ့သမီး သည်းခြေပေါက်သွားပြီ၊ ငါ့သမီး သည်းခြေပေါက်သွားပြီ' ဟု ဂုဏ်တစ်မျိုးယူကာ အော်ပြော နေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

သွေးအနီ အိပ်ရာပေါ် စွန်းနေခြင်းမှာ အပျိုလေးတို့တွင် ကညာမေ အမြှေးပါး မင်္ဂလာဦးညတွင် စုတ်ပြဲသွားပါက သွေးထွက်ခြင်းဖြင့်အိပ်ရာခင်း သွေးစွန်းခြင်းဖြစ်သည်ဟု သူတို့ ယူဆခဲ့ခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ အမှန်မှာ အပျိုလေးတိုင်း၏ ကညာမေ အမြှေးပါးမှ အမြဲတမ်း အပျိုအားလုံး သွေးထွက်ရမည်ဟု မဆိုနိုင်ပေ။ သွေးမထွက်တိုင်း အပျို မဟုတ်ဟု တရားသေ စွပ်စွဲမရပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁၂။ လင် နှင့် မယား ဆက်ဆံရေး

အကြင်လင်မယားဆိုသည်မှာ ကောင်းတူဆိုးဖက် သာတူညီမျှ ခံစားရေး အတွက် မယ်တစ်ရွက် မောင်တစ်ထမ်း ကျရာတာဝန် ခွဲဝေထမ်းဆောင် သွားနေခြင်းဖြင့် ပျော်မြူး ကြည်နူးနေကြသော စုံတွဲဖြစ်သည်။

မည်သူမဆို သာယာဖြောင့်ဖြူးသော အိမ်ထောင်တစ်ခု ဖြစ်လာ၍လည်း လိုလေသေး မရှိရလေအောင် အဘက်ဘက် မှ ပြေပြစ်မှု ရှိကြရပေသည်။

မိဘဆွေမျိုး လင်တော်မောင်ဘက် တစ်မျိုး၊ ဇနီး ဘက်က တစ်မျိုးနှင့် သူ့ဘက်ကိုယ့်ဘက် ပြေပြစ်ရန်လည်း လိုပါသည်။ အကယ်၍သာ အဘက် ဘက်က မပြေပြစ်သည်က အစပြုပြီး နှစ်ဘက်စလုံး အကြောင်းပေါ်လာ ခဲ့ပြီဆိုပါလျှင် ဇနီးမောင်နှံ အချင်းချင်း အကြောင်းမရှိစေကာမူ ဆွေမျိုးတို့ ကြောင့် ဇနီးမောင်နှံ ဆက်ဆံရေးတွင် မပြေမပြစ်ဖြစ် လာတော့သည်။

အလွန်ချစ်ခင်မြတ်နိုးလှပါသော ဇနီးမောင်နှံဖြစ်ပါသော်လည်း ဘေးမှ လှိုင်းဂယက် ပုတ်ခတ်မှုကြောင့် အိမ်ထောင်ရေး အဆင်မပြေဖြစ်ပြီး ကြည်နူး ပျော်ရွှင်သော ဘဝက ဝေးခဲ့ဖူးကြပါသည်။

အထက်ပါ အကြောင်းအရာတို့မှာ သိသာလှသော လူမှုဆက်ဆံရေး အကြောင်းအရာများအပေါ် မူတည်ပြီး ဖြစ်ပေါ်လာသော ဒုက္ခများ ဖြစ်ပါ သည်။ ဤအကြောင်း အရာတို့ကို ဆွေမျိုးစုရှေ့မှာသော်လည်းကောင်း၊ မိတ်ဆွေ သင်္ဂဟများရှေ့မှာသော်လည်းကောင်း ပြေပြစ်ရေးအတွက် ထုတ်ဖော်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆွေးနွေး ပြုပြင်ပေးနိုင်ပေသည်။

သို့သော် လူမှုဆက်ဆံရေးထက် ခက်ခဲသောအကြောင်း တစ်ရပ် ဇနီးမောင်နှံတို့တွင် ရှိပေသည်။ ဤအခက်အခဲ တို့ဖြင့် ပေါ်ပေါက်ခဲ့ပြီဆိုပါလျှင် ဘယ်သူတို့မှ ဝင်၍ မရှင်းနိုင် မလင်းနိုင် ဒုက္ခနှင့် ကြုံကြရပါသည်။

ဤသို့ မရှင်းနိုင် မလင်းနိုင်သော ဒုက္ခမှာ ဇနီးမောင်နှံ ဆက်ဆံရေး လုပ်ငန်း ဖြစ်ပါသည်။ ဇနီးမောင်နှံ ဆက်ဆံ ရေးဆိုရာတွင် တဏှာကာမကို ထည့်မပြောဘဲချန်ထားခဲ့ပါက အရေးကြီးဆုံးသော ကိစ္စတစ်ရပ်ကို ချန်ထား ခဲ့သည် နှင့် တူနေမည်သာ ဖြစ်သည်။

နေ့စဉ် လုပ်ကိုင်စားသောက် သွားလာနေကြသော ကိစ္စများကိုဖြင့် လင်မယားနှစ်ယောက် ပွင့်လင်းစွာဆွေးနွေး ကြပါသည်။ ယနေ့ ဘာဟင်းစား မည်၊ မနက်ဖြန် ဘာစားချင်သည်။ နေ့လယ် ရုပ်ရှင်သွားကြည့်မည်။ ညနေ လမ်းလျှောက်မည်ဆိုသော ကိစ္စတို့မှာ ပွင့်လင်းစွာ ဆွေးနွေးနိုင်သော ကိစ္စများဖြစ်သည်။

သို့သော် လင်မယားကိစ္စ၊ တဏှာကာမဆက်ဆံရေး ကိစ္စကိုသာ မဆွေးနွေး မတိုင်ပင် မေ့မေ့ပျောက်ပျောက် ဖြစ်သလို နေသွားခဲ့မည်ဆိုပါက ပြေပြစ်သော အိမ်ထောင် တစ်ခု ဘဝမှ မသာယာသော အိမ်ထောင်တစ်ခု အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသွားနိုင်ပေသည်။

ဆိုလိုသည်မှာ မိမိဇနီးသည်မှာ မည်သို့သောဆန္ဒရှိ ကြောင်း လင်တော် မောင်က သိရမည်။ ထိုနည်းတူစွာ မိမိ၏ ခင်ပွန်းသည် လိင်ကိစ္စတွင် ဘယ်လို သဘောရှိသည်ဆိုသော အချက်ကိုဖြင့် ပွင့်လင်းစွာ ဇနီးမောင်နှံ ဆွေးနွေး တိုင်ပင်သင့်လှပေသည်။ ဤကိစ္စတို့ တိုင်ပင်ရန် နှစ်ဦး နှစ်ဘက် ဇနီးမောင်နှံ နှစ်ယောက်စလုံး ပွင့်လင်းရန်လိုပါ သည်။ တိုင်ပင်ညှိနှိုင်းရန် လိုပါသည်။ မတိုင်ပင် မညှိနှိုင်း ခဲ့သူများ ဒုက္ခများနှင့် ကြုံသွားခဲ့ဖူးသည်ကို သာဓကများနှင့် တင်ပြနိုင်ပေသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တိုးတက်နေပြီဖြစ်သော သိပ္ပံပညာခေတ်ကြီးတွင် လိင်ကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ ပိုမိုသဘောပေါက်နိုင်စေရန်နှင့် တစ်မျိုးတစ်မည် ဘဝတွင် အကျိုးရှိလာရေးအတွက် လိင် ပညာ လက်တွေ့ပညာပေးသင်တန်းများကို အနောက်တိုင်းတို့တွင် ရှိနေပေပြီ ဖြစ်သည်။

ဤသင်တန်းတို့တွင် လင်တော်မောင် အကြိုက် အမြဲ လိုက်နိုင်ရေးတို့ကို ဦးတည်ပြီး ဇနီးအတွက် သင်တန်း၊ ဇနီးသည် အချစ်မပြယ်ရလေအောင် ဇနီးချော့မြူနည်း၊ ဇနီးအသည်းစွဲချစ်နေရလေအောင် ဇနီးကြိုက် ပြုစုနည်းတို့ကို သင်တန်းအဖြစ် သင်ကြားပြသသော သင်တန်းများ။

လိင်ဆက်ဆံရေးကိစ္စမှာ တစ်ယောက်သောသူတွင်သာ တာဝန်ရှိသည် မဟုတ်ဘဲ နှစ်ဦးနှစ်ဘက် ပြေပြစ်မှုရှိနေပါမှ လိင်ဆက်ဆံရေး ပြေပြစ်နေမည်သာ ဖြစ်သည်။

လိင်ဆက်ဆံရေး ပြေပြစ်ရေးအတွက် လူမှုကိစ္စအဝဝ ပြေပြစ်ရမည်။ ကျန်းမာရေးမှာလည်း တစ်ဘက်တစ်လမ်းက လိုသည်။ စိတ်၏ကျန်းမာခြင်း၊ ကိုယ်၏ကျန်းမာခြင်း များနှင့်လည်း ပြည့်စုံနေပါမှ လိင်ဆက်ဆံရေး ပြေပြစ်နေပေမည်။ ကျန်းမာရေး မညီညွတ်ခြင်း၊ မောခြင်း၊ ပန်းခြင်း၊ စိတ်သောကရောက်နေခြင်းတို့မှာ လိင်ဆက်ဆံရေးကို ပျက်ပြယ်စေသော၊ စိတ်ထကြွခြင်းကို ကျဆင်းစေသော ကိစ္စများဖြစ်ကြပါသည်။

လိင်ဆက်ဆံရေး အကြိမ်အရေအတွက်မှာ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူကြပေ။ ယောကျ်ားများတွင် မတူညီသကဲ့သို့ မိန်းမများတွင်လည်း မတူညီဘဲ ကွဲပြားခြားနားပါသည်။

အချို့မှာ လိင်ဆက်ဆံရေးကို နေ့စဉ်ညတိုင်း လိုချင် မက်မောကြသည် သာမက တစ်နေ့အဖို့ တစ်ကြိမ်မက နှစ်ကြိမ်၊ နှစ်ကြိမ်မက သုံးကြိမ် တောင့်တကြသော ယောကျ်ား၊ မိန်းမများ ရှိကြပါသည်။

ဤသို့သော အကြိမ်ရေ များပြားစွာဖြင့် လိင်ဆက်ဆံ ရေး ဆန္ဒရှိသည့် တစ်ယောက်သောသူအဖို့ ဆန္ဒမလိုက်နိုင်သော အိမ်ထောင်ဖက် တစ်ဦးနှင့်သာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အကြောင်းဖက်နေပါက အိမ်တွင် မပျော်၊ တခြားတွင် ပျော်သော တောပျော် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးအဖြစ်ဖြင့် ဘေးပေါက်လိုက်သည့်ဘဝ ရောက်ကြရတတ်ပါ သည်။

သာယာမှုရလိုသောဆန္ဒဖြင့် ဤသို့ ဘေးပေါက်လိုက် သူတို့အဖို့ သာယာမှု ခဏပန်း ရပင်ရငြားသော်လည်း လူမှုရေးဒုက္ခအဖြစ် မယားငယ် ပွားများလာသကဲ့သို့ ရောဂါဒုက္ခဖြစ်သော ကာလသားရောဂါ၊ အဖြူကျ ဂနိုရောဂါတို့မှာ ဤသို့သော ဘေးပေါက်များမှ အရများတတ်ပါသည်။

ဘေးမှရသော မယားငယ်ရောဂါသည်လည်း စိတ်ညစ်စရာ ဖြစ်သကဲ့သို့ ရောဂါမှရသော ဒုက္ခများသည်လည်း မသေးလှသော ဒုက္ခများ ဖြစ်ကြပါ သည်။ ဘေးမှရသော သာယာမှုထက် ဒုက္ခက ပို၍ကြီးကြောင်း မျိုးရိုး စဉ်ဆက် ဒုက္ခရောက်ကြောင်း သက်သေ အထောက်အထားများ ရှိခဲ့ဖူးပါ သည်။

ကာမတဏှာဖြင့် အိမ်ထောင်ဖက် ကြည့်သကဲ့သို့ ဤသို့ တဏှာမဖက် သော အိမ်ထောင်ရေးများ ရှိကြပါသည်။ မြန်မာတို့၏ ထုံးတမ်းစဉ်လာ မိရိုးဖလာအစဉ် အလာများအရ တစ်လင်တစ်မယား မေတ္တာထားကြသော ကိစ္စများကလည်း မြန်မာပြည်တွင် ဒုနှင့်ဒေးအများကြီးရှိပါသည်။ တစ်လင် တစ်မယား ဖြစ်နေကြသူများအဖို့ မည်သို့မျှ ဒုက္ခ မခံစားကြရဘဲ တန်ရာ တန်ရာ ရရှိပြီးသောမေတ္တာ ကရုဏာ၊ မုဒိတာအပြင် တဏှာကာမလေး များဖြင့်လည်း ရောင့်ရဲ တင်းတိမ်နေကြပါသည်။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ရောင့်ရဲတင်းတိမ်ခြင်းသည်သာ ပျော်စရာအဖြစ် မြင်နေသူတို့အဖို့ ဘဝသာယာမှုကို ရကြ မည်သာ ဖြစ်သည်။ သဘာဝကို လွန်ဆန်ပြီး အပျော်ကြူးလည်း မကောင်းပါ။ သဘာဝကို လွန်ဆန်ပြီး ပိုမိုအရသာ ခံလိုပါကလည်း မကောင်းပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁၃။ သုက်ကောင် ဘယ်က ထွက်ပေါ်လာ

ယောကျ်ားလေးများတွင် ဝှေးစေ့ နှစ်ခု ဘယ်တစ်လုံး ညာတစ်လုံး ရှိကြကြောင်း အများအသိပင် ဖြစ်သည်။

မသိသေးသော အကြောင်းမှာ ဝှေးစေ့နှစ်လုံး မပါရှိဘဲ တစ်လုံးတည်းပင် ရှိသောသူများ ရှိသကဲ့သို့ ဝှေးစေ့တစ်လုံးမှ မပါရှိသောသူများလည်း ရှိကြပါသည်။

ဤကဲ့သို့ ဝှေးစေ့တစ်လုံးမှ မပါသောသူများ၌ လူမသိသော တစ်နေရာတွင် ဝှေးစေ့နှစ်လုံး ပါရှိသည်။ လူများမမြင်ရ၍ပျောက်နေခြင်းဖြင့် ဝှေးစေ့မပါဟုထင်နေ ကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဘယ်နေရာတွင် ရောက်နေပါသလဲဟူမူ ဝှေးစေ့များသည် ဗိုက်ထဲတွင်သာ ရှိနေကြ၍ဖြစ်သည်။ ကပ်ပယ်အိတ်ထဲမရှိ၍ ဝှေးစေ့မပါဟု ထင်ကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အစက ရှင်းပြပါရစေ။ သန္ဓေတည်စတွင် ပထမ ဝှေးစေ့သည် ကျောက်ကပ် အောက်နားလေးတွင် ရှိပြီး သန္ဓေရက် ရင့်ကျက်လာလေလေ၊ တဖြည်းဖြည်း ဝှေးစေ့ ဗိုက်ထဲမှ အောက်သို့ တဖြည်းဖြည်း ဆင်းလာခဲ့ပါသည်။ ကလေးမွေးဖွားလိုက်သောရက် ရောက်ပါမှ ဝှေးစေ့သည် အချို့ကလေးတို့တွင် ကပ်ပယ်အိတ်ထဲ ရောက်နေကြပြီး ဖြစ်သော်လည်းအချို့မှာ ကပ်ပယ်အိတ်ထဲ မရောက်သေးဘဲ ဗိုက်ထဲမှ ထွက်စပြုနေစဉ် ဖြစ်ကြသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ယောက်ျားဝှေးစေ့အား ထက်ခြမ်းခြမ်းပြီး မှန်ဘီလူးနှင့်ကြည့်လိုက်မည်ဆိုပါက ကာမစိတ်လာနေစဉ် သုက်အိမ်ထဲမှသုက်ပိုးများ ထွက်ပေါ်လာပုံ၊ ၂၄ နာရီကြာ အချိန်ကာလမျှ ဝှေးစေ့အိတ်ထဲနေပြီးသော သုက်ပိုးကောင်တို့သည် သားသန္ဓေတည်နိုင်စွမ်းရှိသည် ဆိုပါသည်။

လူ၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် ပူသည်။ အပူဓာတ်ရှိခြင်းကြောင့် မျိုးကောင်များ ဖြစ်ရန် တာဝန်ယူသော ကလာပ်စည်းတို့သည် နှစ်ကြာမြင့်စွာ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲ နေခဲ့ခြင်းဖြင့် မျိုးကောင် ပေါက်ဖွားနှုန်း ကျဆင်းတတ်ပါသည်။

ဆိုလိုသည်မှာ ဤဝှေးစေ့ထဲမှ ကလာပ်စည်းတို့က နေပြီး သုက်ကောင်ပိုးများ အရွယ်ရောက်လာပါလျှင် ထုတ်လုပ်ပေးပါသည်။ ဝှေးစေ့သည်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဗိုက်ထဲ အနေကြာခဲ့ ပါသော် အရွယ်ရောက်စဉ် သုက်ကောင် ထုတ်ခြင်းနှုန်း ကျဆင်းတတ်ပါသည်။ အရွယ်ရောက်လာပြီဖြစ်သော ယောကျ်ားလေးတို့တွင် ကျန်းမာသော ဝှေးစေ့ကလာပ်စည်း မှ ထုတ်လုပ်ပေးသော သုက်ကောင်များ တွေ့ရှိနိုင်ပြီး ဖြစ်သည်။ သို့ပါ၍ အရွယ်ရောက်လာပြီဖြစ်သော ဝှေးစေ့ သည် သုက်ကောင် ထုတ်လုပ်ပေးသော ဌာနအဖြစ် သိရ ပါသည်။

သုက်ကော် ကျန်းမာသန်စွမ်းရေးကို ဦးစွာပထမဒုက္ခ ပေးခြင်းမှာ ဝှေးစေ့သည် ဗိုက်ထဲမှ အဆင်းနှောက်ကျခဲ့ သော် ခန္ဓာကိုယ်၏ အပူဓာတ်ကြောင့် သုက်ကောင်ထုတ် လုပ်သော ကလာပ်စည်းများ သန်စွမ်းမှုနည်းခြင်းဖြင့်သုက် ကောင်အထွက်နှုန်း အရွယ်ရောက်လာပါက နည်းပါးတတ် ပါသည်။ သုက်ကောင် အင်အား ချို့တဲ့တတ်ပါသည်။

ဝှေးစေ့ထဲမှ ကလာပ်စည်းတို့သည် သုက်ကောင်ထုတ် လုပ်ပေးသည့် အလုပ်အပြင် ဟော်မုန်းဓာတ်ကိုလည်း ထုတ် လုပ်ပေးပါသည်။ ဤဟော်မုန်းဓာတ်တို့မှာ ယောကျ်ားလေး များ၏ အား၊ ယောကျ်ားလေးများ၏သတ္တိ၊ ယောကျ်ားလေး များ၏ ဂုဏ်သိက္ခာကို မြင့်မားစေပါသည်။ ဤဟော်မုန်း ဓာတ်သာ ဝှေးစေ့မှ အထွက်နည်းခဲ့ပါမူ ယောကျ်ားမဟုတ် တော့ဘဲ မိန်းမလျာဖြစ်နေကြမည်မှာ အမှန်ပင်ဖြစ်သည်။

သုက်ကောင်သွား လမ်းကြောင်း

သုက်ကောင်သည် ဝှေးစေ့မှထွက်ပြီး ဘယ်လိုဆက်လက် ထွက်သွား ပါသနည်းဟူမူ ဝှေးစေ့ထဲမှ အစပြုပြီး ဆံချည်မျှင်တမျှ သေးငယ်သော ပိုက်ပြွန်ကလေးများသည် တဖြည်းဖြည်း ကြီးကြီးလာကာ ပိုက်လိုင်းသဖွယ် စုပေါင်းဆုံဆည်းလိုက်ကြခြင်းဖြင့် ဝှေးစေ့၏ အရင်းနားတွင် အကြောကြီး တစ်ခု ဖြစ်လာခဲ့ပါသည်။

အက်ပီဒီဒမစ် **(Epididmis)** ဟု ခေါ်သောနေရာ ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့ပါသည်။ အမြင်အားဖြင့် အက်ပီဒီဒမစ်သည် အလျား ၂ လက်မ၊ အနံ တစ်လက်မ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လောက်ရှိသော်လည်း ဆန့်ဖြန့်ကြည့်လိုက်မည်ဆိုပါက ပေ ၂၀ကျော်ကျော် ရှည်လျားကြောင်း တွေ့ရပါသည်။ ဤအက်ပီဒီဒမစ် ဆုံးသွား လိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ဗစ်ဒက်ဖရင်စ် (Vas deferens)ခေါ်သော သုက်ပိုး သယ်ဆောင် သည့် ပိုက်ပြွန်ကြောဖြစ်ပေါ် လာပါသည်။ အရှည်အားဖြင့် ၁၆ လက်မခန့် ရှည်ပြီး မြင်း နှင်တံတွင်တပ်ထားသော ကျာပွတ်နှင့် သဏ္ဌာန်တူပေသည်။ ကိုင်ကြည့်ပါက မာကျောကျော လုံးတုံးတုံးတွေ့ရတတ်ပါ သည်။

ဤသုက်ပိုး သယ်ဆောင်သည့်ပြွန် ဘယ်တစ်ဘက် ညာတစ်ဘက် ပေါင်းစပ်လိုက်ပြီး ဆီးလမ်းကြောင်းနှင့်ဆက်လိုက်ကာ ပန်းတံထဲမှ အပြင်သို့ ထွက်ခဲ့ပါသည်။ အရွယ်ရောက်သူတိုင်းတွင် ဤလို သုက်ပိုးဖော်ပြပြီးခဲ့ သောဇေ့စေ့မှတစ်ဆင့် ပိုက်ပြွန်အဆင့်ဆင့်ဖြင့် ပန်းတံမှတစ်ဆင့် အပြင်သို့ ထွက်ခဲ့ပါသည်။

သုက်ရည်သည် ဤမျှရှည်လျားသော ပိုက်ပြွန်လမ်း ကြောင်းကြီးကို ဖြတ်သန်းလာခဲ့ရာမှ ဤလမ်းထက်တိုသော အခြားလမ်းသွယ် လုံးဝမရှိပါ။ သုက်ရည်ထွက်လာရေး အတွက် လှုံ့ဆော်မှုလိုပါသည်။ လုပ်ဆောင်မှုမြန်ဆန် လေလေ သုက်ရည်အထွက် မြန်လေလေဖြစ်ပါသည်။

မာကျောတိုင်း သုက်ထွက်သလား

လူတို့၏ပန်းတံသည် ကနဦးအစက ပျော့တော့တော့ အင်္ဂါတစ်ခုဖြစ်ပါ သည်။ ဤပျော့တော့သော အခြေအနေမှ တစ်မျိုးတမည် မာကျောလာရေး အတွက် လှုံ့ဆော်မှု အင်အားများဖြင့် တိုက်တွန်း နှိုးဆော်ပေးပါမှ ပိုမို မာကျောခြင်း၊ တောင့်တင်းခြင်းများ ဖြစ်လာကြပေသည်။

သွေးများတိုင်း တောင့်တင်းလာပါမည်လားဟု ထင်မြင် စရာ ဖြစ်ပါ သည်။ မှန်ပါသည်။ ပန်းတံသို့ပေးသော သွေးအသွားများရန် သွေးကြောများ ကျယ်လာသည့်နည်းတူ သွေးပြန်ကြောများ အထွက်နည်းအောင် ကျဉ်းမြောင်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သွားပြန်ပါ၍ သွေးအဝင်များပြီး သွေးအထွက် နည်းသွားခြင်းဖြင့်အဝင် အထွက် မမျှတခြင်းကြောင့် မာကျော တောင့်တင်း လာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

တောင့်တင်းလာတိုင်း သုက်ကောင်များ ထွက်လာပါ သလား ဆိုသော် မဟုတ်ပါဟု ဖြေရပါမည်။ သုက်ကောင် ထွက်ရန် စိတ်လှုပ်ရှားမှု၊ စိတ်ပြင်းပြမှု၊ နှိုးဆွမှု ပြည့်ဝလာ သောအခါတွင် သုက်ကောင်များ ဖေ့စေ့မှထုတ်ပေးလိုက်ရာ သုက်ပိုးသယ်သည့် ပိုက်ပြွန်တို့မှတစ်ဆင့် ဆီး သွားရာလမ်းကြောင်းထဲသို့ဝင်ပြီး ပန်းတံထဲသို့ရောက်ရှိခဲ့ခြင်းဖြင့်ညှစ်အား ကြောင့် သုက်ရည်နှင့် အကောင်များအပြင်သို့ထွက်ခဲ့ပါသည်။

သုက်ကောင် ကျန်းမာရေး

သုက်ကောင်တို့သည် နုနယ်ကြသည်။ သေမွှားကြသည်။ ဆီးရည် (သေး)သည် အက်ဆစ်ဓာတ်ပါဝင်သည်။ သုက်ကောင်ကို သေစေသည်။ ဆီးလမ်းကြောင်းထဲမှ ဆီး(သေး)နှင့် သုက်ပိုးကောင် တွေ့လိုက်ပါက သေကြေသွားနိုင်သည်။ သို့ပါ၍ သဘာဝမှ သုက်ကောင်မသေပါမှ ကျန်းကျန်းမာမာ ထွက်လာပါမှ ကျန်းမာစွာဖြင့် မမျိုးဥ နှင့် တွေ့ဆုံပြီး သန္ဓေတည်မည်သာ ဖြစ်ပါသဖြင့် သုက် ကောင် ကျန်းမာရေးကို သဘာဝမှ ကူညီပေးပါသည်။

သို့ပါ၍ သုက်ကောင် ကျန်းမာရေးအတွက် ဆီး(သေး) နှင့် မတွေ့ရလေအောင် သုက်မထွက်မီ ဆီးလမ်းကြောင်း သန့်ရှင်းရေးအတွက် အက်ဆစ်ဓာတ်ခံ ဆီး(သေး) များ ပျက်ပြယ်သွားရေးအတွက် ပျစ်ချွဲချွဲအရည်ကြည်များ သုက် လမ်းကြောင်းထဲသို့ ပထမ ထွက်လာရပါသည်။ ယင်း ပျစ်ချွဲချွဲအရည်ကြည်မှာပရိုစတိတ် **(Prostate)** ခေါ် အကျိတ်ထဲမှ ထွက်လာပြီး သုက်သွားရာ လမ်းကြောင်းထဲသို့ ဝင်ရောက်လာကာ သုက်မထွက်မီ လမ်းချောမောစေရန် ရှင်းလင်းပေးခြင်း၊ ဆီး(သေး)မှ အက်ဆစ်ဓာတ်များ ပျက်ပြယ်စေခြင်းတို့ ပြုလုပ်ပေးပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကိုယ်ဝန်အောင်မြင်ရေးအတွက် သေနတ်လိုပစ်ခြင်း

သုက်များထွက်လာစဉ်တွင် အစဉ်တစိုက် စီးဆင်းသွား ခြင်း မဟုတ်ဘဲ သုက်ရည်ထိန်းချုပ်သည့် ပြွန်ကျယ် တစ်နေ ရာ ရှိပါသည်။

ဤပြွန်ကျယ်၏တာဝန်မှာ ထွက်လာသောသုက်ရည် များကို စုစည်း လက်ခံ သိမ်းထား ,ရာမှ ပြည့်ပြည့်ဝဝ တင်း လာသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက်စိတ်ကြွ၊ စိတ်ရွ၊ စိတ်ထနေချိန် အပြင်းထန်ဆုံး အချိန်အခါတွင် သုက် လက်ခံ ပြွန်ပိုက်ကျယ် ကြီးမှ အတင်းအကြမ်းညှစ်ပြီး ပန်း၍ ထုတ်ပစ်လိုက်ရာ သုက်များ သေနတ်ပစ်လိုက်သည့်အလား၊ ပြွန်တံနှင့် ထိုး ထည့်လိုက်သည့်အလား ပန်း၍ ပန်း၍ ညှစ် ညှစ်ပြီးထွက် လာခဲ့ပါသည်။

သန္ဓေအောင်မြင်ရေး

ဤသို့ သုက်များ ပန်း၍ ညှစ်ညှစ်ပြီး ထွက်လာရ ခြင်းမှာ သုက်ကောင်နှင့် မမျိုးဥတို့ အမျိုးသမီးတို့၏ သားအိမ်အတွင်းတွင် အလျင်အမြန် အချိန်ပိုင်းလေးအတွင်း တွေ့ကြ၊ ဆုံကြ၊ ပေါင်းစည်းကြရန်အတွက် ခရီး ဝေးဝေး လမ်းမလျှောက်မနေကြရန်အတွက် ပန်း၍ ညှစ်၍ ထုတ် လိုက်ခြင်း မှာ သဘာဝမှပေးသော အားပင် ဖြစ်သည်။

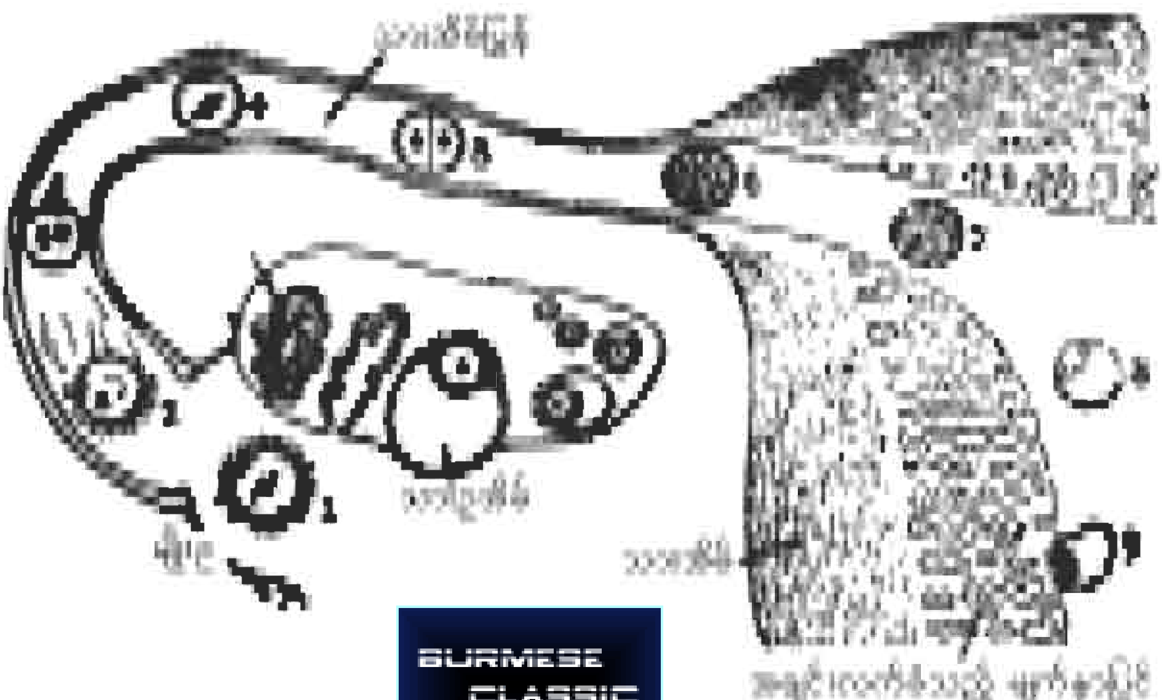
ပန်းတံ အရှည် အတို အမျိုးအစားတို့ စိတ်ကြွနေစဉ်တွင် အရှည်ဆုံး အရွယ်အစား ဖြစ်လာရခြင်းမှာလည်း သုက်ကောင်များ သားအိမ်ထဲမြန်မြန် ဝင်ရောက်ရေး၊ ခရီးဝေး မနှင်ရလေအောင် အထဲသို့ ရောက်နိုင်သမျှ ရောက်အောင် ထိုးထည့်ထားခြင်းဖြင့်သန္ဓေပိုမို မြန်ဆန်တတ်ပါသည်။

မမျိုးကောင်များနှင့် မြန်မြန်တွေ့ရှိရန်အတွက် ဖိုမျိုး ကောင် သုက်ကောင် တို့သည် ဖားလောင်းကလေးများ ရေထဲတွင်ဆန်၍ တိုး၍ တက်နေသည့်အ လား တရွရွ တလှုပ်လှုပ်၊ လှုပ်လှုပ်ရှားရှား အပြင်းအထန်လှုပ်ရှားနေပါ သည်။ သူတို့၏တာဝန် ဝတ္တရားမှာ မမျိုးဥနှင့် အလျင်အမြန် တွေ့ဆုံရေးပင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဖြစ်သည်။ သုက်ကောင်တို့၏သက်တမ်းမှာ မည်ရွေ့မည်မျှ ရှိသည်ကို အတည်တကျ မပြောနိုင်စေကာမူ ထွက်ပြီးပြီးချင်း အသန်ဆုံး အမြန်ဆုံး ဖြစ်ပါသည်။ အချိန် ကြာလေ အားလျော့လေဖြစ်ပြီး မသန်မစွမ်းဖြစ်လာပါက လှုပ်ရှားမှုနည်းပါးကာ သန္ဓေတည်ခြင်း ယုတ်လျော့သွားပါသည်။ သန္ဓေ မတည်ဘဲ မအောင်မမြင်ဖြစ်သွားပါတော့သည်။



အရွယ်ရောက်မိန်းကလေးများ၌ ရှိပြီးဖြစ်သည့် မျိုးဥအိမ်မှ မျိုးဥများ သားအိမ်ပြွန်တံ အရောက်တွင် ကျားမျိုးကောင်သုက်ပိုးနှင့် တွေ့လိုက်ပါ၍ သန္ဓေတည်ကာ အဆင့်အဆင့် ပြောင်းလဲပြီး သားအိမ်အတွင်း မျက်နှာပြင်၌ အခြေတည်လိုက်ပုံ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သုက်ကောင် နှင့် မမျိုးဥတို့ ဘယ်မှာတွေ့

သုက်ကောင်၏သက်တမ်းတိုသကဲ့သို့ အမျိုးသမီးတို့၏မျိုးဥသက်တမ်းမှာလည်း အလွန်တိုပါသည်။တစ်ချိန်က သုက်ကောင်နှင့်မမျိုးဥတို့ သားအိမ်ထဲတွင် တွေ့ဆုံပြီး သန္ဓေတည်သည်ဟု သိပ္ပံက ထင်မြင်ယူဆခဲ့ပါသည်။ ယခုအခါ ဤသို့ သားအိမ်ထဲတွင် မတွေ့ဆုံဘဲ သားအိမ်ပြွန်ထဲမှာသာ ပထမတွေ့ဆုံကြောင်း သားအိမ်ပြွန်ထဲတွင် သုက်ကောင်များ ရောက်လာပြီးမှ မမျိုးဥနှင့် တွေ့ဆုံကြသည်ဟု ပြောပါသည်။

မမျိုးဥတို့၏ သက်တမ်းတိုပုံမှာ ဥစတင်ပေါ်ပေါက်သော ဥအစိုင်နေရာမှ ကတော့ပုံသဏ္ဍာန်ထဲဝင်ပြီး သားအိမ် ပြွန်ထဲကို ဖြတ်၍ သားအိမ်ထဲရောက်လိုက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ဥများမှာ မသန်မစွမ်းတော့ဘဲ သေကြေပျက်စီး ကုန်ကြပါတော့သည်။

သုက်ကောင်တို့ကလည်း အသွားအလာနှေး၊ မျိုးဥနှင့် တွေ့ရန်နေရာကလည်းဝေး ဆိုပါသဖြင့် သန္ဓေတည်ရေးကို ဦးတည်ပြီး အကောင်အရေအတွက် သိန်းနှင့်သန်းနှင့်ချီပြီး မိန်းမကိုယ်ထဲစပ်ယှက်ခြင်းဖြင့် ပန်းထုတ်ပေးလိုက်ပါသည်။

သုက်ကောင်အားလုံး သားအိမ်ထဲရောက်သလို ဆီးအိမ်ထဲ ရောက်သမျှလည်း သားအိမ်ထဲပြန်မရောက်ပါ။ လမ်းခုလတ်တွင်သေကုန်သော ပျက်စီးကုန်သော သုက်ကောင် တို့မှာ မရေမတွက်နိုင်အောင် များပြားလှပါသည်။

သုက်ကောင်အားလုံး သားအိမ်ထဲပါသွားပါသလားဆိုခဲ့ပါလျှင် မဟုတ်ပါ။ ဦးတည်ရာ တိုးဝင်သွားခြင်းဖြစ်ပါသည်။အပြင်ထွက်လာသော သုက်ကောင်များ အက်ဆစ်ရည်(သေး) လက်ကျန်နှင့်တွေ့ပြီး သေကြေပျက်စီးကုန်ပါသည်။ မိန်းမကိုယ်ထဲတွင် အက်ဆစ်မရှိဘဲ ပျစ်ချွဲချွဲ အရည်ကြည်ရှိခြင်းမှာ မျိုးကောင်များ မြန်မြန်လာရန် လက်ယပ် ခေါ်နေသည့်အလားအကူအညီပေးပါသည်။ မိန်းမကိုယ် ကြွက်သားများ လှုပ်လှုပ်ရွရွဖြစ်ပြီး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လုပ်ရှားပေးနေခြင်းမှာ သုက်ကောင်များ မြန်မြန် အထဲရောက်လာအောင် ကူညီနေသည်နှင့် တူပါသည်။

သုက်ကောင်တစ်ကောင်သည် မျိုးဥနှင့် သားအိမ်ပြွန်ထဲ တွေ့ဆုံပေါင်းစည်းလိုက်ပြီဆိုက ဓာတ်လိုက်သည့်ပုံသဏ္ဌာန်အတိုင်းဖြစ်ပြီး ဥ၏ဘေးအကာကြီး ချက်ချင်းထူသွားပြီး အခြားသုက်ကောင်များ မဝင်နိုင်တော့အောင် အကာအကွယ် ပေးလိုက်ပါတော့သည်။ ကျန်သော သုက်ကောင်များလည်း တစ်ခါတည်း သေကြေပျက်စီးကုန်ပါတော့သည်။

သန္ဓေတည်ပြီးသော မျိုးဥသည် ချက်ချင်း သားအိမ်ထဲ ရောက်သွားသည် မဟုတ်ဘဲ တစ်ရက် နှစ်ရက်မျှ သားအိမ် ပြွန်ထဲမှနေပြီး တဖြည်းဖြည်း သားအိမ်ဘက် ရွေ့လျောလာပါတော့သည်။ ဤရက်များအတွင်း သားအိမ်အတွင်း မျက်နှာပြင်ကြီးသည် ဓမ္မတာသွေးအဖြစ် ကျမလာတော့ဘဲ လာတော့မည့် သန္ဓေသားလေးအတွက် မြေသြဇာကောင်းကောင်း ဖြစ်မြောက်ရေးကို ကြိုးစားခဲ့ရာ သန့်ပြန့်ကောင်းမွန် သော သွေးကြောကြီးများဖြင့် ကတ္တီပါ ကော်ဇောတမျှ နီနီရဲရဲ ပွပွ အချင်းမျက်နှာပြင်အဖြစ် ပြင်ဆင်ပါတော့ သည်။

ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ် စပ်ယှက်လို့ ရပါသလား

ကိုယ်ဝန်ရှိပြီဟု သိသာလာပြီးနောက် အချင်းကောင်းစွာ မပေါ်ပေါက်သေးမီ ဇနီးမောင်နှံ စပ်ယှက်ပါက သန္ဓေသား ကျွံကျပြီး သန္ဓေပျက်တတ်ပါသည်။

သို့ပါ၍ ကိုယ်ဝန်ရှိစ ပထမပိုင်းတို့တွင် စပ်ယှက်ခြင်းမှာ ကိုယ်ဝန်ကို အန္တရာယ်ဖြစ်တတ်ပါသည်။ သားပျက် ကျတတ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ချက်ချင်း စပ်ယှက်ခြင်းကို ရပ်ဆိုင်းလိုက်ပါက ဇနီးမောင်နှံ ဆက်ဆံမှု အဟန့်အတား ဖြစ်သွားမည်ကိုစိုးရိမ်ပါ၍ စပ်ယှက်ပါလျှင်လည်းသက်သက်သာသာ မပြင်းမထန်၊ ဖြည်းဖြည်းနှေးနှေး၊ အကြိမ်ရေ မများ စပ်ယှက်သင့်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကိုယ်ဝန်ရက်လ ကြာမြင့်ခဲ့ပြီဆိုပါက စပ်ယှက်မှုကို ဆက်၍ လုပ်ကိုင်နိုင်ပြန်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ရင့်မာလာပြန်ပြီဆိုပါက စပ်ယှက်မှုလုပ်ရာတွင် ကိုယ်ဝန်အန္တရာယ်မဖြစ်စေနိုင်ရန် တစ်ကိုယ်လုံးဖိခြင်း၊ အလေးအပင်ဖြင့် ဒုက္ခမပေးဘဲ ပုံသဏ္ဍာန်တစ်မျိုးဖြင့် မဖိမိစေအောင် ရှောင်ရှား၍ စပ်ယှက်နိုင်ပါသည်။

ကိုယ်တွေ့ အတွေ့အကြုံမှ ကိုယ်ဝန်နှင့် စပ်ယှက်ခြင်း

ကိုယ်ဝန်သည်တစ်ဦး ဗိုက်နာ၍လာနေကြောင်း ဆရာမ တစ်ဦးမှ အကြောင်းကြားပါသဖြင့် ဆေးရုံအောက်သို့ ကျွန်တော် ဆင်းခဲ့ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်သည်မှာ မိတ်ဆွေ၏ ဇနီး ဖြစ်နေပါ၍ ဆေးရုံတွင် တင်သင့် မတင်သင့် စုံစမ်းမှု၊ သားအိမ်ထိပ်ဝ ပွင့် မပွင့်တို့ကို စမ်းသပ်ကြည့်ရပါသည်။ စမ်းသပ်အပြီးတွင် ခင်မင်သော သူငယ်ချင်း လင်တော်မောင်ကို နောက်စရာ စ စရာ အကြောင်းတစ်ရပ် နှင့် ဆုံနေပါသည်။ အားလုံး စမ်းသပ်အပြီးတွင် သားအိမ် ထိပ်ဝ ပွင့်နေပြီဖြစ်တာကြောင့် ဆေးရုံတင်အပြီး၌ မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းအနား ကပ်သွားပြီး တိုးတိုး မေးလိုက်မိသည် မှာ

'ဟေ့ကောင်ကြီး၊ မင်း အခုပဲ ပြီးလာခဲ့တယ်ထင်တယ်'

'ဟ ဘာဖြစ်လို့လဲကွ'

'ငါ စမ်းသပ်ကြည့်တဲ့ လက်အိတ်တွေမှာ သုက်ရည် တွေ့နေလို့ပေါ့'

'ဟာကွာ၊ စုံထောက်ကြီး အလွန်တော်တာပဲဟေ့၊ ဟုတ်တယ်ကွ၊ အခုပဲ ပြီးလာတာ၊ ပြီးပြီးချင်း မကြာပါဘူး၊ ဗိုက်နာတယ် ပြောတော့တာပဲ'

ဒါကြောင့် မွေးခါနီးအထိ စပ်ယှက်ဖူးသော သာဓက များ ကိုယ်တိုင် တွေ့ဖူးပါသည် ခင်ဗျား။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကိုယ်ဝန်ဆောင်သင့်သော ကာလ

မင်္ဂလာဆောင်အပြီး ဘယ်နှစ်လတွင် ကိုယ်ဝန်ယူသင့် ပါသနည်းဟူမူ ၂ နှစ်ကြာပြီးသည့်နောက်ပိုင်းကျမှ ကိုယ်ဝန် ဆောင်သင့်ပါသည်ဟု ဆေးဘက်ဆိုင်ရာတို့က ပြောကြ ပါသည်။

အထက်ပါ ကာလအပိုင်းအခြားဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် သင့်ပါသည် ပြောရခြင်းမှာ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အမြင်တစ်ခု တည်းဖြင့် ပြောခြင်းမဟုတ်ပါ။ လူမှုရေး အခြေခံကိစ္စများ ကို ချင့်ချိန် တွေးတောပြီး ပြောပြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ လူမှုရေး အခြေခံကိစ္စဆိုရာတွင် ပတ်ဝန်းကျင် လူမှုရေး ထက် မိမိတို့၏ ဇနီးမောင်နှံ လူမှုဆက်ဆံရေးကိုပါကြည့်၍ ပြောပြနေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အခုပဲ မင်္ဂလာဆောင်ပြီးသေးနောက်တစ်လနှစ်လအတွင်းကိုယ်ဝန် ရှိလိုက်ပြီ ဆိုပါစို့။ အကြင်လင်မယား ပေါင်းသင်းပြီးစ သူ့အကြောင်း ကိုယ့်အကြောင်း ကောင်း ကောင်း သိတာမှ လပိုင်းရှိသေး၊ ကိုယ်ဝန်ဒုက္ခ ဝင်ရောက် လာပြီ ဆိုလျှင်ဖြင့် သာယာမှု ခံစားလိုသည့် အခြေအနေကိုတိုက်ရိုက် လာပြီး အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေခဲ့ပါသည်။ ချစ်သူနှစ်ဦး ကြည်နူးပြီး ပြည့်ပြည့်ဝဝ သဘာဝကို ခံစား လိုပါမှ အဟန့်အတားတစ်ခုခု ဝင်ရောက်လာ ပြီဆိုပါလျှင် ဖြင့် ပျော်စရာမဟုတ်ဘဲ ဒုက္ခနှင့် ကြုံရမည်သာဖြစ်ပါသည်။ အိမ်ထောင်ကျပြီးစ ငွေရေးကြေးရေး ပြည့်ပြည့်ဝဝ အိမ်ကြီး တိုက်ကြီးနှင့် နေသူများအဖို့ ဒုက္ခမရောက်တန်ဘူးဟု ထင်မြင်ယူဆကြပါမည်။ ဒုက္ခ ဆိုသည်မှာ ဆင်းရဲချမ်းသာ မရွေး ခံစားကြရပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ရပြီးစ ချစ်မဝ အချိန်ကလေးတွင် ကိုယ်ဝန် ပျက်ကျပါက ဆင်းရဲချမ်းသာမရွေး ဒုက္ခနှင့် တွေ့ရပါသည် ဟု ကျွန်တော် ဆိုလိုခြင်းပါ ခင်ဗျား။

မင်္ဂလာဆောင်သင့်သောအရွယ်မှာ ၁၈ နှစ်ကျော် ၂၅ နှစ်အောက် အကောင်းဆုံးအရွယ်ဖြစ်သည် ဆိုကြပါစို့။ မှန်ပါသည်။ ဤအရွယ်ကျော်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အိမ်ထောင်ကျပြီးပါမှ ငြိမ်ငြိမ်ဆိမ်ဆိမ် အေးအေးဆေးဆေး ကိုယ်ဝန်လိုက် လာလျှင် ပြင်ဆင်စုဆောင်းပြီးသော ငွေရေးကြေးရေးမှအစ နောက် ပေါ်ပေါက် လာမည့် သားလေး သမီးလေး ထိန်းသိမ်းရေး အတွက်လည်း ပြေပြစ်မည်သာ ဖြစ်သည်။

မင်္ဂလာဆောင်ခြင်း ဒုက္ခပြီးစအချိန် ကိုယ်ဝန်နှင့် ကလေးကိစ္စ ဆက်၍ လိုက်လာခဲ့သည်ရှိသော် လူ့ဘဝကြီး ကို ကြောက်လာသည် မဆိုနိုင်စေကာမူ မပြေလည်မှုတော့ ဖြင့် အနည်းနှင့်အများ လိုက်လာပါတော့သည်။

အသက်ကြီးလွန်းမှ ကိုယ်ဝန်ရပြန်ကလည်း မကောင်း ကြောင်း အများအသိပင် ဖြစ်သည်။ အသက် ၃၀ ကျော်မှ ပထမကိုယ်ဝန်ရပါသော် အရိုးများ မာကျောနေခဲ့ပြီဖြစ်ပါ၍ ကလေးမွေးရာတွင် မလွယ်မကူ ဖြစ်တတ်ပါသည်။

အသက် ၃၀ ကျော်ခဲ့မှ ပထမကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း ဖြင့် သားဖွားလမ်း ကြောင်းပတ်ဝန်းကျင်ရှိတင်ပဆုံရိုးများပါ ခိုင်ခဲ့နေပြီဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဗိုက်ခွဲ မွေးရသောအခြေအနေနှင့် ကြုံရတတ်ပြန်ပါသည်။ သို့ပါ၍ အသက် ၃၀ မကျော်မီ ပထမကိုယ်ဝန် ရယူသင့်ပေသည်။ အကောင်းဆုံးမှာ အသက် ၂၀ မှ ၂၄ နှစ်အတွင်း ပထမကိုယ်ဝန် ရအောင်ယူသင့်ပါသည်။ မင်္ဂလာ ဆောင်ပြီးစ ၁ ရက် ၂ ရက် အတွင်း ဓမ္မတာလိုက်လာကာ ဓမ္မတာလာအပြီး တစ်ပတ်ကျော် နှစ်ပတ်အရောက်တွင် သန္ဓေတည်လိုက်ခြင်း ဖြင့် ပထမ ကိုယ်ဝန် စရခဲ့ဖူးကြပါသည်။ သို့ပါ၍ မင်္ဂလာဆောင်ပြီးပြီးချင်း ကိုယ်ဝန်ရဖူး ကြသူများ မနည်းလှပါ။

ယခုလို မမျှော်မလင့် ကိုယ်ဝန်ရောက်လာရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းမှာ ဇနီးမောင်နှံ အကြင်လင်မယားအဖြစ် ရောက်ရေးကိုသာ ဦးစားပြုနေကြ သူများ အိမ်ထောင်ကျအပြီး ဘာစီမံကိန်းတွေ ချမလဲ၊ ဝင်ငွေနှင့် သုံးငွေ မျှတအောင်ဘယ်လိုလုပ်မလဲ၊ ပထမကိုယ်ဝန် ဘယ်တော့ယူမယ်၊ အကြင် လင်မယားစပ်ယှက်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ဝန်လိုက် လာလိမ့်မယ်ဆိုသော အတွေး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အခေါ်များ ကြိုတင်တွေးတော ဆွေးနွေး တိုင်ပင်ခြင်းများ ဇနီးမောင်နှံတို့ မလုပ်နိုင်ကြဘဲ ဖြစ်ချင်သလိုဖြစ်ဆိုပြီး နေတတ်ကြပါသည်။

ဤနေရာတွင် ကိုယ်ဝန်မယူသေးဘူး ဆိုခြင်းဖြင့် အကြင်လင်မယားတို့ အတူမနေရ၊ မစပ်ယှက်ရဟုပြောဆို နေခြင်း မဟုတ်ပါ။ စပ်ယှက်ပါ။ ကြိုက်သလို စပ်ယှက်ကြ ပါ။ သို့သော် စပ်ယှက်အပြီး သုက်ကောင်နှင့် မမျိုးဥတို့ မတွေ့ဆုံ မပေါင်းဖက်မိအောင် ကြိုတင်စဉ်းစားကြံဆထားကြ ဖို့သာ လိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဖိုမျိုးကောင်သုက်ရည်နှင့် မမျိုးဥတို့ မတွေ့ဆုံရ လေအောင်ဟု ဆိုခြင်းမှာ သန္ဓေမတည်အောင် အကြံအစည်တစ်ခုခု တတ် ကျွမ်းကြဖို့ လိုသည်ကိုသာ ပြောဆိုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

(မိသားစု ကျန်းမာရေးအတွက် စီမံကိန်းကို ဆက်၍ ဖတ်ပါမှ ဤနေရာမှ ခံယူချက်များအားလုံး စုံစုံစေ့စေ့ လုပ်နည်းလုပ်ဟန်များအားလုံး အကျိုးအကြောင်းနှင့်တကွ သိရှိမည် ဖြစ်ပါသည်။ ရှာ၍ ဆက်ဖတ်ပါရန်။)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁၄။ မိသားစု ကျန်းမာရေး စီမံကိန်း

မိသားစုကျန်းမာရေး စီမံကိန်းဆိုသော စကားမှာ အိမ်ထောင်တစ်ခု ပြုစု ပျိုးထောင်လိုက်ပြီဆိုသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ဤအိမ်ထောင်စုကြီး ကျန်းမာရေး အတွက် မိမိတို့ ကိုယ်စီ ကိုယ်စီ အသက အသကမှာ တာဝန်ရှိကြပေသည်။

ကြီးကျယ်လှသော စကားကို ပြောနေခြင်း မဟုတ်ပါ။ မှန်ကန်သော စကားကို အများသိပြီးသဘောပေါက်ရေးအတွက် တင်ပြနေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ရောဂါဘယကင်းစင် ရေးဆိုရာတွင် တီဘီရောဂါ ကင်းစင်ရန်၊ ငှက်ဖျားရောဂါကင်းစင်ရန်၊ မဖျားမနာကြရန်သာ ဦးတည်နေသည် မဟုတ်ဘဲ ဖို မ ဆက်ဆံရေး ပြေလည်စွာဖြင့် မိသားစုများလိုအပ်သလောက် အရေအတွက် ဦးရေဖြင့် တတ်နိုင်သမျှသော ငွေရေးကြေးရေး အပေါ်တွင် မူတည်ကာ မိမိ၏မိသားစု ဘေးအန္တရာယ် ရောဂါဘယ ကင်းစင်စွာ နေထိုင်ရေးကိုလည်း သတိမူရပါမည်။

ဆိုလိုသည်မှာ မိမိ၏ အိမ်ထောင်တွင် ဝင်ငွေမည်မျှ ရှိပြီး မည်မျှသော လူဦးရေကို ကျွေးမွေးနိုင်မည်ဆိုသော မိမိ၏ အိမ်တွင်းရေးကို မိမိအသိဆုံး ဖြစ်ပါသည်။ အသိ ဆုံးသော ဇနီးမောင်နှံတို့သည် သိရှိပြီးသောအခြေအနေကို မေ့လျော့ကာ အိမ်ထောင်ဦးရေ မစဉ်းစားဘဲ မွေးချင်သလို သာ မွေးနေကြမည် ဆိုပါက ဝင်ငွေနှင့်ဦးရေ မမျှမတဖြစ်ပြီး စားမဝသောရောဂါ အိမ်ထောင်ရေး ထဲတွင် ဝင်ရောက်လာမည်မှာ မလွဲပေ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တတ်နိုင်သူ လူတန်းစားများအတွက် ဦးမတည်ဘဲ မတတ်နိုင်သူဦးရေ များသော ဆင်းရဲသားများကို ဦးတည် ရေးသား ဖော်ပြမည်ဆိုပါလျှင် အိမ်ထောင်တစ်စုတွင် မတတ်နိုင်ဘဲ အိမ်ထောင်ဦးရေ များနေခြင်းမှာ သာယာမှု မရှိသော အိမ်ထောင်တစ်ခု တည်ဆောက်နေသည်နှင့် တူပေသည်။

အိမ်ထောင်တစ်စုတွင် သားသမီးဦးရေ သုံးယောက်၊ လေးယောက်မျှ ရှိနေခြင်းသည် တတ်နိုင်သမျှ စီမံထားသော မိသားစုစီမံကိန်းကို စီမံထားခြင်းဖြင့် တူညီပေသည်ဟု ဆေးပညာစာပေမှ ယခု ဆိုနေပေပြီ။

မိသားစုတစ်စုတွင် မလိုလားဘဲ ရောက်ရှိလာသော ကလေးသူငယ်တို့သည် မိသားစုကိုသာမက တိုင်းပြည်ကိုပါ ဒုက္ခပေးနိုင်ကြောင်း ယခု မြင်တွေ့နေရပေပြီ။ လမ်းသရဲမှ အစ ထိန်းမရ၊ သိမ်းမရ ကလေးသူငယ်များ ဖြစ်လာခြင်း သည် မလိုလားသော ကလေးများ **(Unwanted Child)** မှ ဖြစ်ပေါ်လာသည်ဟု ဆိုပါသည်။

သုံးယောက်၊ လေးယောက်သော ကလေးများသာ ထိန်းနိုင် သိမ်းနိုင်သောမိသားစုတွင် သုံးယောက်၊ လေး ယောက်ထက်ကျော်သော သားသမီးများ ရလာပြီဆိုပါက အရေအတွက်များလာခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးချို့တဲ့လာကာ ရှုနာရှိုက်ကုန်းလေးများ မိသားစုထဲတွင် ပိုမို၍ များပြားလာခဲ့ပေမည်။ ဤသို့သော ရှုနာရှိုက်ကုန်းများ များပြားလာခြင်းသည် ဆေးရုံများ ပိုမိုများပြားလာရန် တောင်းဆိုနေသော လူဦးရေများလာခြင်းနှင့် တူသည်။

တတ်နိုင်သမျှသော ကလေးသူငယ်များ ကျန်းကျန်း မာမာ ရှိနေခြင်းမှာ မိသားစုအတွင်းတွင် မကျန်းမာမှု နည်းပါးပြီး ပျော်ရွှင်စရာ မိသားစုတစ်ခု ဖြစ်နေမည်မှာ မလွဲပေ။

ဂဏန်းသင်္ချာနည်းဖြင့် တွက်ကြည့်မည်ဆိုပါက အိမ် ထောင် တစ်ခုတွင် ကလေး ရှစ်ယောက်မွေးပြီး ရှုနာ ရှိုက်ကုန်း ဖြစ်နေရာမှ လေးယောက် သေသွားခဲ့သော် ရှုနာရှိုက်ကုန်း လေးဦးသာ ဤအိမ်ထောင်စုတွင် ကျန်ခဲ့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပေမည်။ ဆိုလိုသည်မှာ မကျန်းမာသော ကလေး လေးဦး ကျန်ရစ်မည်ဟု ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်သည်။

အကယ်၍သာ အစကတည်းက ကလေး လေးဦးသာ ဤအိမ်ထောင်စုတွင် လျှာထားခဲ့ပါလျှင် မိခင်အနေနှင့် နားနားနေနေ နှစ်နှစ် တစ်ယောက်နှုန်းဖြင့် မွေးဖွားသွား ခြင်းဖြင့် မိခင်လည်း သက်သာ၍ ကျန်းကျန်းမာမာဖြင့် နေနိုင်ပြီး မွေးဖွားလာသော ကလေးများလည်း မိခင်၏ ကောင်းစွာ ပြုစု ယုယခြင်း ခံရပါ၍ ပိုမို ကျန်းမာသော ကလေးများ ဖြစ်လာပေမည်။ မိခင် လည်း ကျန်းမာ၊ ကလေးလည်း ကျန်းမာနေမည်ကို ဆိုလိုပါသည်။

မိခင်သည် စက်ရုံတစ်ရုံအဖြစ် သဘောထားလိုက် ပါက အနားမပေး သော စက်ရုံမှာ နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း ကလေးမွေးထုတ်ခြင်းဖြင့် မကြာလှသော နှစ်ပိုင်းအတွင်း ချုံချုံကျပြီး ပိန်ချုံးသွားမည်သာ ဖြစ်သည်။ စက်ကြီး အိုလာသည်နှင့် တူပေမည်။

သို့ပါ၍ စက်ရုံတိုင်း အနားယူသကဲ့သို့ သားသမီး ကလေးများ မွေး ထုတ်နေသော မိခင်သည်လည်း အနား ပေးရန် ကျန်းမာရေးကို ရယူ သင့်သည်။ ကလေးနှစ်စဉ်မမွေးဘဲ နှစ်ခြားပြီးမွေးဖွားခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်မည် ဖြစ်သည်။

သို့ပါ၍ **'သန္ဓေခြားခြင်း'** **'သန္ဓေတားဆီးရေး'** နှင့် ခွဲခြား သဘောပေါက် ရန် အရေးကြီးလှပါသည်။

'သန္ဓေခြားရေး' နှင့် **'သန္ဓေတားရေး'** ကွဲပြားခြားနားကြောင်း မိသားစုတိုင်း သိသင့်သည်ထက် သက်ဆိုင်ရာ အမှုထမ်း အရာထမ်း တတ်နိုင်သူတို့က ပိုမို သိသင့်လှ ပေသည်။

မြန်မာပြည်တွင် ဖိုမဆက်ဆံရေးတွင် မိသားစု များပြား နေခြင်းဖြင့် ဒုက္ခ တော်တော်များများ ရောက်နေကြပါသည်။ ဤသို့သော ဒုက္ခများမှ ကင်းဝေး ရေးအတွက် သက်ဆိုင်သူ တို့က မိသားစု ကျန်းမာရေးကို ရှေးရှုပြီး ဖိုမ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆက်ဆံရေးမှ ပေါ်ပေါက်လာခဲ့သော သားသမီးဦးရေ များပြားခြင်းကို 'သန္ဓေခြားရေး မိသားစုစီမံကိန်း' မျိုးဖြင့် တစ်မျိုးတစ်မည် စီစဉ်ပေးသင့်လှသော ခေတ် ရောက်နေပေပြီ။

သန္ဓေခြားရေးကို ကျန်းမာရေးရှုထောင့်မှ အမြင်မှန်ဖြင့် လက်ခံလာမည်ဆိုပါက သန္ဓေခြားရေး ပညာပေးကို မိသားစု ကျန်းမာရေး သင်တန်းများဖြင့် သင်တန်းပေးရ ပါမည်။ ဤသင်တန်းတို့တွင် မိသားစုကျန်းမာရေးအခြေခံ ဖိုမ ဆက်ဆံရေးနည်းလမ်းများ၊ သန္ဓေတည်ခြင်းပညာပေးများ၊ သန္ဓေတည်ခြင်းမှ ကင်းဝေးရေးအတွက် သန္ဓေခြားရေး ပညာပေးခြင်းများကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် သင်ကြားပေးရပါမည်။

သန္ဓေခြားရေး သင်တန်းများတွင် ဖိုယောက်ျားနှင့် မိန်းကလေးတို့ကိုပါ သိးခြားစီ ပညာပေးပါမှ ဖိုမဆက်ဆံ ရေးကို အကြင်လင်မယားတို့ ပိုမိုသဘောပေါက်ကြမည်သာ ဖြစ်သည်။ မင်္ဂလာမဆောင်မီကပင်လျှင် ဤသင်တန်းမျိုးကို တက်နိုင်ရန် စီစဉ်ပေးသင့်ပါသည်။

ဤသို့သော ဖိုမ ဆက်ဆံရေး သန္ဓေခြားရေး စီမံကိန်း သင်တန်းများသာ ပေါ်ပေါက်ခဲ့ပါက မကျန်းမာသော ကလေးသူငယ်ဦးရေ လျော့နည်းလာသည်နှင့်အမျှ ဆေးရုံ၊ ဆေးပေးခန်းတို့တွင် စုပြုံ တိုးနေသော ကလေး လူမမာဦးရေတို့လည်း ကျဆင်းလာမည်သာ ဖြစ်ပေသည်။

သို့ပါ၍ မိသားစုကျန်းမာရေး စီမံကိန်းများ ယခုခေတ် အခါတွင် ပေါ်ပေါက်သင့်ပြီဖြစ်ပါ၍ ရှေ့ပြေးပညာပေးအဖြစ် ဤ ယခု ဖိုမဆက်ဆံရေး စာပေကို ကျွန်တော် ရေးသားတင်ပြနေခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁၅။ သန့်ရှင်းရေးကိစ္စ

မိသားစုကျန်းမာရေး စီမံကိန်းအကြောင်း ကောင်းစွာ သဘောပေါက်ခဲ့ပြီး ပါလျှင် အိမ်ထောင်တစ်ခုတွင်း လူဦးရေ လိုသည်ထက်ပိုနေပါက ကျန်းမာခြင်းနှင့် မညီညွတ်ကြောင်း ကောင်းကောင်း နားလည် သဘောပေါက်နေပေမည်။ ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်သော မိသားစုဦးရေ ဆိုရာတွင်ကလေးအမွေးများ၍ မိခင်ပင်ပန်း မကျန်းမမာဖြစ်၊ ကလေး များကို ဂရုမမူနိုင်သည့် အတွက်ကြောင့် ကလေးများ မကျန်း မာဖြစ်၊ ကလေး မမာမကျန်းအဖြစ်များ ပါ၍ မိသားစု တစ်ခုလုံး ဒုက္ခနှင့် ကြုံကြိုက်ရပြန်သည်။

ဤကဲ့သို့ ဒုက္ခအနေတွင် မိသားစုတစ်ခုသာ ဒုက္ခနှင့် ကြုံသည်မဟုတ်ဘဲ တိုင်းပြည်ကို အုပ်စိုး တာဝန်ယူနေသူ တို့မှာလည်း ဒုက္ခနှင့်ကြုံရ၊ ဆေးရုံ ဆေးပေးခန်းများပိုဖွင့်ရ၊ ဆေးများ ပိုမိုမှာယူရ၊ တာဝန်ပိုမိုများပြားနေပြီး မပြေပြစ် သော ဆက်ဆံမှုများ ဆေးဘက်တွင်ပေါ်ပေါက်လာ၊ စားရေးသောက်ရေးအတွက် ဇနီးမောင်နှံ ပိုမို အလုပ်လုပ် ကိုင်ရ၊ အစိုးရတွင်လည်း ပိုမိုတာဝန်ကြီးလာ စသည့် စသည့် ဒုက္ခတို့မှာ မိသားစုတစ်ဦးချင်း ကျန်းမာခြင်းကင်းခဲ့ပါက ကြုံရမည့် ကွင်းဆက် အဖြစ်အပျက်များ ဖြစ်ပါသည်။

ဤကွင်းဆက် အဖြစ်အပျက်များတွင် ဘယ်ကွင်းဆက် ကြီးကိုဖြတ်တောက်ပါမည်နည်း။ ဆေးရုံတွေ ပိုဆောက် ပေးမည်လော၊ ဆေးတွေပိုမှာပေးမည်လော၊ ကျန်းမာသော မိသားစုများဖြစ်လာရန် ပိုမို ကြိုးစားမည်လော၊

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မိသားစု ဦးရေ ပိုမိုနည်းပြီး တတ်နိုင်သော မိသားစုလေးဖြင့် အိမ်ထောင်ကိုစ၍ တည်စေမည်လော ဆိုသော သို့လော သို့လောတို့မှာ စဉ်းစားကြည့်ကမြင်လာ နိုင်ပါသည်။

မြင်လာရုံဖြင့် မပြီးပါ။ မြင်လာပြီးဖြစ်သော အမြင်မှန် ကို ဥပဒေအတွင်းမှ အောင်မြင်စွာ ကြိုးစားတတ်ရန်မှာ ပညာတစ်ရပ် ဖြစ်ပါသည်။ ပညာ တစ်ရပ်ဖြစ်ကြောင်း သက်သေတစ်ရပ်ဖြင့် တင်ပြရပါသော် ခေတ်မီသူပညာ တတ်များ မိသားစုစီမံကိန်းကို ဥပဒေအတွင်းမှ ကြိုးစားနေ ကြပါသည်ဟု ပြောလိုက်ပါက မှားမည် မဟုတ်ပါ။

ပညာတတ်များအနေဖြင့် သိသော မြင်သောကြားသော ဗဟုသုတတို့ ဖြင့် မိမိဘာသာမိမိ တတ်နိုင်သောနည်းကို အသုံးပြုပြီး မိသားစုစီမံကိန်းကို ကြိုးစားနေကြပါသည်။

မိမိ၏အိမ်ထောင်သည် စီမံကိန်းဝင်မိသားစုအိမ်ထောင် ဖြစ်လာရန် မင်္ဂလာဆောင်ပြီးကတည်းက ဘယ်နှစ်ရက်တွင် ကလေး စ၍ ယူမည် ဆိုသောအချက်၊ ကလေးပထမ တစ်ယောက် ရအပြီးတွင် ဘယ်နှစ်နှစ်ခြား၍ ဒုတိယကလေး ယူမည်ဆိုသော ဇနီးမောင်နှံ တိုင်ပင်ခြင်းမှာ ပညာရှိသော အတွေးအခေါ် ဖြစ်သည်။

နှစ်နှစ်ခြား၍ ဒုတိယကလေးယူလိုက်ခဲ့သော် မိခင်မှာ တစ်နှစ် ကိုယ်ဝန် မရှိဘဲ အနားပေးထားခြင်းဖြင့် မိခင်ပိုမို ကျန်းမာနေမည် ဖြစ်ပါသည်။ကလေး မှာလည်း နှစ်နှစ် အသက်ရောက်လာပြီမို့ လက်လွှတ်နိုင်ပြီဖြစ်ပါသည်။

ဤသို့သော နှစ်ခြား သန္ဓေသားတည်နိုင်ရန်လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်ရ သော လုပ်နည်းလုပ်ဟန်များမှာ သန္ဓေခြား သော လုပ်နည်းလုပ်ဟန်များသာ ဖြစ်နေပါသည်။ ဤသို့ သော သန္ဓေခြားခြင်းလုပ်ငန်းမှာ ဥပဒေအတွင်းက လုပ်ကိုင် သော လုပ်ငန်းဖြစ်ကြောင်း အများသိရပါသည်။

ပညာရှိသောသူတိုင်း သန္ဓေခြားခြင်းလုပ်ငန်းကို လုပ် ကိုင် ကြပါသည်ဟု ထပ်၍ ပြောပါရစေ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သန္ဓေခြားသည့် လုပ်ငန်းများအခြေခံ

သန္ဓေခြားခြင်း၏ အခြေခံလုပ်ငန်းများမှာ ရှေ့ပိုင်းတွင် ဖော်ပြခဲ့ပြီးသော ကိစ္စများကို ပြန်လည် စုပေါင်း အကျဉ်းချုံး ပြောရန်သာ ဖြစ်ပါသည်။

သန္ဓေတားရန်အတွက် သန္ဓေတည်စေသော ဖိုမျိုး ကောင် သုက်ရည်ပိုးနှင့် မမျိုးဥတို့ မတွေ့ဆုံရလေအောင် နည်းမျိုးစုံဖြင့် ကြိုးစားရပါမည်။

အထက်ပါ ခံယူချက်မှာ အခြေခံအားဖြင့် အပြောလွယ် သမျှ လက်တွေ့ အလုပ်တွင် အလွန်မလွယ်သောကိစ္စတစ်ရပ် ဖြစ်သည်။ ယခု ခေတ်ပေါ် ဆေးသိပ္ပံအနေနှင့် ဤကိစ္စကို နည်းမျိုးစုံဖြင့် ကြိုးစားနေခဲ့ရာ အောင်မြင် သင့်သမျှ အောင်မြင်သော်လည်း လုံးလုံးလျားလျား အောင်မြင်သည့်အဆင့် အထိဖြင့် မရောက်သေးပေ။ တစ်ခုမဟုတ် တစ်ခုအဖြစ် နားမလည်မှုလေး များ၊ မလိုက်နာနိုင်မှုလေးများ၊ ကြိုးစား၍ မရသော ကိစ္စလေးများ ရှိနေပါ သေးသည်။ လူတိုင်း နား လည်လွယ်သော၊ လိုက်နာနိုင်သော၊ အချိန်မရွေး အသုံးချ နိုင်သော သိပ္ပံပစ္စည်းများ မပေါ်ပေါက်သေးချေဟုသာ ပြောရပါဦး မည်။

အောင်မြင်သော သန္ဓေခြားသည့် ပစ္စည်းတစ်ခုဖြစ်ရန် အချက်ကြီး ၃ ခုနှင့် ညီညွတ်ရပါမည်။

၁။ ပထမအချက်မှာ သန္ဓေခြားသော ပစ္စည်းတစ်ခု သည် အသုံးပြုသူ ဇနီးသည်ကိုသော်လည်းကောင်း၊ ခင်ပွန်း သည်ကိုသော်လည်းကောင်း၊ သို့တည်းမဟုတ် သန္ဓေတည် လာမည့် ရင်သွေးလေးကို သော်လည်းကောင်း မည်သူ့ကိုမျှ ဘေးဒုက္ခအန္တရာယ်နှင့်မတွေ့ကြုံရစေရန် ဖြစ်သည်။ အန္တရာယ် ကင်းသော သန္ဓေတားနည်း ပစ္စည်းဖြစ်ရပါမည်။

၂။ ဒုတိယအချက်မှာ စိတ်ချယုံကြည်မှုကို ခံယူရရှိ လိုက်သောသန္ဓေ ခြားနည်း လုပ်နည်းလုပ်ဟန် ဖြစ်ရပါ မည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ဘယ်လိုသုံးသုံး သန္ဓေမတည်ဘူးဆို သော ယုံကြည်ချက်ရရှိသောနည်း ဖြစ်ရပါမည်။လက်တွေ့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ယုံကြည်ချက် ရရှိထားလိုက်မည်ဆိုပါက အောင်မြင်သော နည်းလမ်းတစ်ခုကို အားကိုးတကြီး ယုံကြည်နေမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။

၃။ တတိယအချက်မှာ လူတိုင်း လက်ခံကျင့်သုံးနိုင် ရေး၊ တစ်ဦးချင်းအနေနှင့် လက်ခံကျင့်သုံးရာမှာ အခက် အခဲ မည်သို့မျှ မရှိဘဲ လွယ်လွယ်ကူကူ စိတ်တိုင်းကျသုံးစွဲ နိုင်ရေးပင် ဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသော အဓိပ္ပာယ်မှာ အသုံးပြုရာတွင် လွယ်ကူရမည်။ လက်တွေ့လုပ်ကိုင်နိုင်ရမည်။ ဝယ်ယူရာတွင် လွယ်ကူစွာရသော ပစ္စည်းဖြစ်ရမည်။ ဈေး မကြီးဘဲ ဈေးသက်သာရမည်။ လူအများအမြင်နှင့် သင့်တင့် လျောက်ပတ်ရမည်။ မရိုင်းစေရ။ အရေးအကြီးဆုံးအချက် မှာ ဖိုမ လိင်ဆက်ဆံရေးအတွက် အနှောင့်အယှက်၊ အတားအဆီး၊ စိတ်ပျက်လက်ပျက် မဖြစ်စေရန်မှာ အရေးအကြီးဆုံး အချက်ဖြစ်ပါသည်။

ဖော်ပြပြီးခဲ့သော အချက်ကြီးသုံးချက်မှာ သန္ဓေခြားရေး ကိစ္စတွင် အရေးပါသော အချက်သုံးချက် ဖြစ်သည်။ အားလုံးသော လုပ်နည်းလုပ်ဟန် ပစ္စည်းပစ္စယများသည် ဤသုံးချက်နှင့် အားလုံး ကိုက်ညီရန်မှာ မလွယ်ကူလှပါ။ တစ်ခုက ညီညွတ်ပါက အခြားတစ်ချက်က မညီညွတ်ဖြစ် နေပေမည်။

သို့ပါ၍ ယနေ့သိပ္ပံတွင် သန္ဓေတားခြင်းကိစ္စမှာ တစ်နည်းမဟုတ် တစ်နည်းဖြင့် နည်းမျိုးစုံ ကြိုးစားရဦးမည် သာ ဖြစ်သည်။

သန္ဓေခြားနည်းများ

၁။ စပ်ယှက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်

စာအဖြစ်သာရေး၍ ဤအချက်ကို တင်ပြနေသည် မဟုတ်ပါ။ကလေး မြောက်မြားစွာ ရနေပြီဖြစ်သော အိမ် ထောင်ရှင်အချို့မှာ စပ်ယှက်ရမှာပင် ကြောက်နေကြပါ သည်။ စပ်ယှက်အပြီး ဗိုက်ကြီးကြီးနေပါ၍ မစပ်ယှက်ရဲဘဲ ဖြစ်နေတတ်ပါသည်။ ‘တော့ကို မတော့ရဲပါဘူး၊ တော့လိုက် တိုင်း ဗိုက်ကြီးတော့တာပဲ’ ဆိုသော အပြောမျိုးမှာ စပ်ယှက် မှုကို ကြောက်နေပါပြီဟု တစ်မျိုး တစ်မည် ပြောနေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သန္ဓေကိုကြောက်၍ မစပ်ယှက်ဘူးဆိုပြန်ပါက ဘ၀ ကြီးကို အရှုံးပေးနေလေရာ အဘယ်မှာ ပျော်ပိုက်ပါတော့ မည်နည်း။ လင်မယား ဇနီးမောင်နှံ ယူထားပြီးပါလျက် သန္ဓေကြောက်၍ မစပ်ယှက်ဘဲနေ၍ မဖြစ်နိုင်။ လိင်ဆက်ဆံရေး မပါဘဲလျက် သာယာဖြောင့်ဖြူးသော အိမ်ထောင်ရေး တစ်ခု ဖြစ်မလာနိုင်ပေ။

သို့ပါ၍ သန္ဓေခြားနည်းတွင် စပ်ယှက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန် ဆိုသော အချက်မှာ လူတိုင်းလိုက်နာနိုင်သောနည်း မဟုတ်ပါ၍ မအောင်မြင်ပါ။

၂။ အပြင်ထုတ်သောနည်း

ဤနည်းမှာ ဖိုမျိုးကောင်သုက်ရည်နှင့် မမျိုးဥတို့ မတွေ့ဆုံရလေအောင် ကြိုးစားသော နည်းတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ဤသို့ ကြိုးစားရာတွင် ကာကွယ်သည့် ပစ္စည်းမပါ။ လုပ်နည်း တစ်မျိုး သက်သက်ဖြင့် သန္ဓေတားနည်းဖြစ်ပါသည်။ လုပ်နည်းတစ်မျိုးဆိုရာတွင် အားပါးတရ စပ်ယှက်နေစဉ် သုက်ထွက်ခါနီး အချိန်၌ သုက်ရည်များ မိန်းမကိုယ်ထဲ မဝင်ရလေအောင် အပြင်ဘက်သို့ ထုတ်ပစ်ခြင်းကို အပြင် ထုတ်သောနည်းဟု ခေါ်ခဲ့ပါသည်။

အထက်ပါ အပြင်ထုတ်နည်း၏ ကောင်းကျိုးဆိုးပြစ်မှာ နှစ်သိမ့်မှု ပြည့်ဝစွာမရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ပစ္စည်းဝယ်ယူမှု မတတ်နိုင်ပါက သန္ဓေခြားရန်အတွက် တော်သင့်လျောက်ပတ်သည့် အရသာကိုသာ ခံစားပြီး သန္ဓေ ခြားခြင်း သုခကို ရရှိနိုင်စေပါသည်။

စိတ်ချရမှု ပြည့်ဝစွာရရှိသော နည်းပါးလားဟုမေးပါ လျှင် သေချာသော စိတ်ချရသောနည်း မဟုတ်ပါဟုဖြေရ ပါမည်။ အဘယ်ကြောင့်ဟုမူ ယောကျ်ားပစ္စည်းအပြင် မရောက်မီ သုက်ရည် အနည်းငယ် မိန်းမကိုယ်ထဲ ကျန်ခဲ့ပါက ကိုယ်ဝန်အနည်းနှင့်အများ ဖြစ်တတ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ လူလည်းမကြိုက်အောင်လည်း မအောင်မြင် သောနည်း ဖြစ်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အပြင်ထုတ်သောနည်း ကြိုးစားရာတွင် အောင်မြင်ရေး အတွက်ခင်ပွန်းသည်ယောကျ်ားဘက်မှ ကြိုးစားရမည့် အချက် များစွာလိုပါသည်။စိတ်နိုင်သော ယောကျ်ားတစ် ယောက် ဖြစ်ရပါမည်။ မိမိ၏ ဇနီးကျေနပ်မှုရရှိရေးအတွက် ကြာမြင့်စွာ အချိန်ယူနိုင်သော ယောကျ်ားတစ်ယောက်ဖြစ်ရ ပါမည်။ ဇနီးကျေနပ်မှုအတွက် ညှာတာထောက်ထားမှုကို သတိမူရပါမည်။ အချိန်ကြာမြင့်စွာ ယူရန်နှင့် ဇနီးစိတ် ကျေနပ်မှုရစေရန် တတ်ကျွမ်းသောအခြားလုပ်နည်း လုပ်ဟန်များဖြင့် ဇနီးကို ပြုစုပေးနိုင်ပြန်သည်။ ခင်ပွန်းသည်၏ တတ်ကျွမ်းမှုမှာ တစ်နည်း အောင်မြင်ရာသည်။ ခင်ပွန်းသည်အပြင်သို့ သုက်ထွက်ပြီးစဉ်တွင် ပိုမိုတတ်နိုင် ပါက ဆီးသွားကာရေဆေးကြောပြီး နောက်တစ်ကြိမ် ကြိုးစားပေးပါက အပြင်ထုတ်နည်းမှာကျေနပ်ဖွယ်ရာ ဖြစ်လာပြန်ပါသည်။ သို့သော် နောက်တစ်ကြိမ်ရရန်မှာ တတ်နိုင်သူအချို့သာ ကြိုးစားနိုင်သည်။ ဇနီးသည်၏ အခြေအနေပေါ်မူတည်ပြီးလုပ်သင့်မလုပ်သင့် ချင့်ချိန် နှိုင်းဆရပါမည်။

ဒုတိယအကြိမ် ကြိုးစားခြင်းမှာ ဖိုမျိုးကောင် သုက်ပိုး ရှင်းရှင်းလင်းလင်းမပါရန် အရေးကြီးပါသည်။ သုက် ကောင် ပိုးပါသွားပါက ကိုယ်ဝန်ရောက်လာနိုင်ပါသဖြင့် သန့်ပြန့်စွာ ဆေးကြောသည်သာမက အရဲစွန့်ရမည့်ကိစ္စကလည်း ပူးတွဲနေပါသေးသည်။

ဇနီးသည် ကျေနပ်ပါက နှစ်ဦးသဘောတူ ကျေလည် ပါက သန္ဓေခြားရန်အတွက် တစ်ကြိမ်ဖြင့်သာ ပြီးမြောက် ရာသည်။

၃။ ရေပြွန်ပိုက်နှင့် ဆေးကြောသည့်နည်း

ရေအားကောင်းကောင်းခပ်နွေးနွေးလေး တစ်ပုံးအပြည့် နှင့် စပ်ယှက်အပြီးတွင် မိန်းမကိုယ်ထဲ ပိုက်ခေါင်း ထည့် သွင်းလိုက်ကာ ဆေးကြောပေးလိုက်ခြင်းဖြင့် သုက်ရည်များ အပြင်ထွက်လာအောင် ဆေးကြောလိုက်သည့်နည်းဖြစ်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဤ ရေဆေးကြောသည့်နည်းကို အများသော မိန်း ကလေးစုက အအောင်မြင်ဆုံးနည်းဟု ထင်မြင်ယူဆကြ ပါသည်။ မှန်ပါသည်။ ထင်သည့်အတိုင်း အောင်မြင်သင့် သမျှ အောင်မြင်ပါသည်။ သို့သော် သဘာဝအရည်များ မိန်းမကိုယ်ထဲတွင် ရှိနေကျ ဖြစ်နေသည်ကို အထဲသို့ ရေထည့်လိုက်ခြင်းဖြင့် မိန်းမကိုယ်အတွင်းမှ သဘာဝ အရည်များ ပျက်ပြယ်ကုန်ပါသည်။

သဘာဝအရည်များ ပျက်ပြယ်ကုန်ခြင်းဖြင့် အခြား သော ပိုးမွှားများ မိန်းမကိုယ်ထဲ ဝင်ရောက်ပြီး ရောဂါရ ခြင်း၊ ယားယံခြင်း၊ အဖြူဆင်းခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါ သည်။

အရသာရှိမှု မရှိမှုကို ပြန်လည်သုံးသပ်မည်ဆိုပါက မစပ်ယှက်မီ ကြိုတင်၍ ရေနွေးထည့်ကာ ပုံးသန့်သန့် ပိုက်လုံးလေးဖြင့် သန့်ပြန့်သော ပလတ်စတစ်အမာစား ထိပ်ရှည်ရှည်လေး တပ်ကာ ရေချိုးခန်းထဲတွင် ကြိုတင် ပြင်ဆင်ရခြင်း ဖြစ်သည်။ နေ့စဉ် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရခြင်း ဖြစ်သည်။

ယောကျ်ားတစ်ဦးတည်းတွင်သာ ဖိမ်ရလိုက်သောနည်း ဖြစ်သော်လည်း စိတ်ထဲတွင် ရေမဆေးလိုက်ဘဲ သုက်ကောင် ပိုးများ သားအိမ်ထဲ ဝင်လိုက်ပြီဆိုပါက စိတ်ဒုက္ခရောက် တန်ရာသည်။ တွေး၍ စိုးရိမ်နေရသောနည်း ဖြစ်ပြန်ပါ သည်။ ကိစ္စဝိစ္စများသော နည်းလည်းဖြစ်ပါသည်။ မိန်း ကလေးများကိုယ်တိုင်မှာ ဤလုပ်နည်းကို ကရိကထများ ပါ၍ စိတ်တိုင်းမကျ ဖြစ်ကြရပါသည်။

၄။ အိတ်စွပ်တဲ့သောနည်း

ဖိုမျိုးကောင် သုက်ရည်နှင့် မမျိုးဥတို့ မတွေ့ရလေ အောင်ကာကွယ် ဖုံးအုပ် ခြားထားသောနည်း ဖြစ်သည်။ အိတ်၏ အမျိုးအစားကိုလိုက်၍ ကာကွယ်မှုကို ပေးပါသည်။ အရွယ်အစားကလည်း လိုပါသည်။ ကြီးသော ယောကျ်ား ပစ္စည်းနှင့် ငယ်သောအိတ် စွပ်မိပါက အိတ်ပေါက်ပြဲပြီးကာကွယ်မှု ပျက်ပြယ်ပြန်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အိတ်၏ အမျိုးအစားကိုမလိုက်ဘဲ ညံ့သောအိတ်မျိုး ဖြစ်ပါကလည်း အမျိုးညံ့ခြင်းကြောင့် အိတ် ပေါက်ပြဲတတ် ပြန်ပါသည်။ အကယ်၍သာ အိတ်ကိုစွပ်၍ သန္ဓေခြား နည်းကို လုပ်ကိုင်ပါတော့မည်ဟု ဆုံးဖြတ်ပါက ကောင်း သော အိတ်အမျိုးအစား ဖြစ်ရပါမည်။

စွတ်အိတ်တို့တွင် ဆေးရည်တစ်မျိုး ပါဝင်သော အိတ် အမျိုးအစားလည်း ရှိပါသည်။ ဤသို့ ချော်စေသောအရည် တစ်မျိုး ပါနေခြင်းမှာ ခြောက်ခြောက်ခန်းခန်း မချော် မပြုဘဲ ပွတ်တိုက်နေပါက ပွတ်တိုက်မှု ပြင်းထန်လိုက်သည် နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အိတ်ပေါက်သွားခြင်း၊ အိတ်ပြဲသွားခြင်း တို့ ဖြစ်တတ်ပြန်ပါသည်။ သို့ပါ၍ အရည်တစ်မျိုး ပါရှိ ခြင်းမှာ ချော်စေသော၊ နူးညံ့ပျော့ပျောင်းစေသော အရသာ ကို ပေးပါသည်။

စွပ်အိတ်ကို အသုံးပြုသူများအဖို့ အောင်မြင်သော ကာကွယ်မှုလည်း ရစေ၊ အရသာရှိရှိမိမိသုခကိုလည်း ခံစားနေနိုင်ရန် မည်သို့အသုံးပြုရမည်ဆိုသောနည်းလမ်း များကိုဖြင့် အများသိသာရန် လိုပါသည်။

တချို့က ပြောကြပါသည်။ အိတ်စွပ်လုပ်ရခြင်းမှာ အရသာမရှိ၊ ထိမှန်းမသိဟု ပြောကြပါသည်။ ဤသို့ပြော ကြသူတို့မှာ စွပ်အိတ် အသုံးပြုနည်းမှာ မှားနေ၍ဖြစ်သည်။

အမှန်မှာ အိတ်ကို စ၍ စပ်ယှက်စဉ်က အသုံးပြုခဲ့ ပါလျှင် အရသာပျက်သည်ဆိုသော ကိစ္စမှာ မှန်သင့်သမျှ မှန်ပါသည်။ သို့သော် အမျိုးကောင်းသောအိတ်ကို အသုံး စပြုပါက အိတ်စွပ် မသုံးဘဲနှင့် စပ်ယှက်စဉ်က ခံစားရသော အရသာမျိုး ခံစားရမည်မှာ အမှန်ပင် ဖြစ်သည်။

သဘာဝအရသာလည်း မပျက်၊ အိတ်ကိုလည်းစွပ်၍ အသုံးပြုကာ သန္ဓေခြားမှုကို အောင်မြင်စေရန် မည်သည့် အချိန်တွင် အိတ်စွပ်မည်နည်း ဆိုသော ပြဿနာမှာစဉ်းစား စရာ ဖြစ်လာပါသည်။

ကလေး တစ်ယောက်၊ နှစ်ယောက် မွေးပြီးခဲ့ပြီဖြစ် သော အိမ်ထောင်ရှင် အဖို့ အတွေ့အကြုံများခဲ့ပါ၍ စပ်ယှက်စဉ် မည်သည့်အချိန်တွင် သုက်ထွက်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မည်ကို ကြိုတင်ခံစား သိရှိနေကြပြီး ဖြစ်ပါသည်။ သို့ပါ၍ သုက်ထွက်ခါနီးပြီ ဆိုပါက စိတ်ပြောင်းစိတ်လွဲ ပြုလုပ်ကာ ဆန္ဒလျော့၍ ထိန်းပေးရပါမည်။ ဤသို့ စိတ်ပြောင်း စိတ်လွဲ ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် ပိုမို အချိန်ကြာမြင့်စွာ လုပ်ကိုင်နိုင်ပါ၍ မိန်းကလေး များအဖို့လည်း မည်သို့မျှ ဒုက္ခမရောက်ပါ။ ဤကဲ့သို့ ခေတ္တခဏ စိတ်ပြောင်းစိတ်လွဲလုပ်နေစဉ် အလျင်အမြန်ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် အိတ်ကိုစွပ်ပြီး ဆက်လက်ပျော်ပါး စပ်ယှက်လိုက်မည်ဆိုပါက အရသာနှစ်မျိုး ခံစားရမည်ဖြစ်ပါသည်။ အရသာနှစ်မျိုးဆိုရာတွင် အိတ်မပါသော အရသာနှင့် အိတ်စွပ်ပြီးသော အရသာ နှစ်မျိုး ဖြစ်သည်။

အမျိုးကောင်းသောအိတ်ကို ပြီးခါနီးစွပ်၍ အထက်ပါအတိုင်း စပ်ယှက်ပါက စိတ်ချမှု ခံစားလာရပါသဖြင့် ပြည့်ဝသောသုခကို အောင်မြင်စွာ ခံစားရသည်နှင့်အမျှ ကျေနပ်မှုလည်း အပြည့်အဝရရှိလိုက်ပါသည်။ သန္ဓေခြားမှု ပိုမိုအောင်မြင်ရန် စွပ်အိတ်သုံးအပြီးတွင်ပေါက်မနေအောင် စမ်းသပ်စစ်ဆေးကြည့်ရန်လိုပါသည်။ စမ်းသပ်စစ်ဆေးနည်းမှာ အိတ်ထဲသို့ ရေထည့်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

အိတ်စွပ်ကို မြန်မာတို့ အထင်သေး

သန္ဓေခြားရန် အသုံးပြုသော စွပ်အိတ်မှာ မြန်မာပြည် တွင် သန္ဓေခြားစဉ် အသုံးပြုသောပစ္စည်းအဖြစ် မမြင်ကြဘဲ မိန်းမရှင်များလိုက်စားစဉ် ကာလသားရောဂါ မကူးစက်စေ ရန်သာ အသုံးပြုသောပစ္စည်းဖြစ်သည်ဟု ထင်မြင်ယူဆနေကြပါသည်။ ဤအိပ်စွပ်သုံးသူ၊ ဝယ်သူများကိုပင် မိန်းမရှင် သိပ်လိုက်စား၍ ဝယ်နေကြသည်ဟု ထင်မြင်ယူဆနေကြ ပါသည်။

ကျွန်တော်နှင့်အတူ မိတ်ဆွေ ဆရာဝန်တစ်ဦး ပြည်သူ့ ဆိုင်မှ ရောင်းချနေသော စွပ်အိတ်များကို လွန်ခဲ့သော ၄၊၅ နှစ်က ဝယ်ယူခဲ့ရာ ရောင်းသော ဆေးပစ္စည်းဆိုင်မှ 'ဆရာတို့ တော်တော်အပျော်လိုက်စားကြတယ်နော်' ဟု မမျှော်လင့်ဘဲ မေးခဲ့ဖူးပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အမှန်မှာ ဤစွပ်အိတ်၏ အသုံးဝင်၊ သန္ဓေခြားပုံတို့ကို သန္ဓေခြားနည်း သရုပ်ဖော်ပညာပေးစာအုပ် စာပေများတွင် ပထမဆုံးမျက်နှာတွင် ဤပစ္စည်း အကြောင်း တင်ပြကြပါ သည်။ သန္ဓေခြားရာတွင် အောင်မြင်သင့်သမျှ အောင်မြင်သော ပစ္စည်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်ဟု ရေးသားဖော်ပြထား သည်ကို တွေ့ဖူးပါသည်။

ဤပစ္စည်း စွပ်၍ စပ်ယှက်ပါက အရသာမရှိ၊ အတွေ့ အထိ မမိဟု ပြောသူများက ပြောကြပါသည်။ မှန်ပါသည်။ သဘာဝကို လွန်ဆန်သမျှ ဘယ်ဟာမှ ပြည့်ပြည့်ဝဝ ခံစားမှု မရကြပါ။ သို့သော် အိတ်စွပ်နည်းမှာ ပြောသလောက် အထိအတွေ့အရသာ မပျက်ပါ။ ကောင်းသော အိတ်မျိုး ဖြစ်ပါက ကောင်းစွာ ကာကွယ်မှုပေးပါသည်။ သို့သော် စရိတ်ကြီးကြောင်း စဉ်းစားသင့်သည်။

စွပ်အိတ် ဘယ်အချိန် သုံးမည်နည်း

အရသာ မပျက်ရလေအောင် စွပ်အိတ်ကို ဘယ်အချိန် သုံးမည်နည်း ဆိုသောကိစ္စမှာ စဉ်းစားကြံဆ အသုံးပြုရန် လိုအပ်ပါသည်။ အိမ်ထောင်ရှင် တစ်ယောက် ဖြစ်ခဲ့ပြီဆိုပါက မည်သည့်အချိန်တွင် မည်သို့ဖြစ်သည်။ ဖိုမျိုးကောင် သုက်ရည် ဘယ်အချိန်ထွက်သည်။ ဖိုမျိုးကောင်နှင့် မမျိုးဥတို့ တွေ့ခြင်းဖြင့် သန္ဓေတည်သည် စသောအကြောင်း တရားများ ပြောခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ ဤမျိုးကောင်သုက်ရည်နှင့် မျိုးဥတို့မတွေ့ရအောင် ကြိုးစား ခြင်းမှာ မိမိလိုချင်သော သန္ဓေခြားကိစ္စ အောင်မြင်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

သုက်ရည်သည် နောက်ပိုင်းကျကျ အချိန်ကောင်း ရောက်ခါနီးပါမှ ထွက်လာကြောင်း အိမ်ထောင်ရှင်တိုင်း သိပါသည်။ သို့ပါ၍ ရှေ့ပိုင်းစခါစ အလယ်ပိုင်းအချိန်တွင် သုက်မထွက်ပါသဖြင့် အိတ်စွပ်ရန်မလိုပါ။ သဘာဝ အလျောက် ကြိုက်သလို ပျော်နိုင်ပါးနိုင် လုပ်ကိုင်နိုင်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သာယာမှုနောက် ဒုက္ခရောက်

ပြည့်ဝစွာ အရသာခံလိုပါက သန္ဓေခြားရေးကိစ္စ စဉ်းစားစရာမလိုဘဲ ပြည့်ဝသော အရသာနောက်ကွယ်တွင် ကပ်၍လိုက်ပါလာသော သန္ဓေတည်ခြင်း၊ သားဖွားခြင်း၊ ကလေးမွေးခြင်း၊ အိမ်တွင် လူဦးရေတိုးပွားလာခြင်း၊ ဝင်ငွေ ပိုမိုလိုလားခြင်း၊ အလုပ် ပိုမိုလုပ်ရန်လိုခြင်းဆိုသော နောက်ဆက်တွဲ ဒုက္ခများ ခံရမည်မှာ အမှန်ပင်ဖြစ်သည်။

လျော့နည်းသော အရသာမျှသာ ခံစားလိုက်ရသော အခြေအနေ နောက်ပိုင်းတွင် သာယာသော လူနည်းသည့် အိမ်ထောင်စုတစ်ခု ဖြစ်လာမည်မှာ အမှန်ပင်ဖြစ်သည်။

သို့ပါ၍ အရသာကောင်း ခံစားလိုသလား၊ လျော့နည်း လိုက်သော အရသာနောက်ပိုင်း အောင်မြင်သော သန္ဓေခြား ခြင်း ဖြစ်လာသည်ကို လိုလားသလားဆိုသည့် ဆုံးဖြတ်ချက်မှာ ဇနီးမောင်နှံ အတူတကွ ဆုံးဖြတ်ရမည့် အကြောင်းအရာ ဖြစ်ပါသည်။

ဇနီးမောင်နှံ ဆွေးနွေးသင့်သော အချက်

သန္ဓေခြားရေးကိစ္စ စဉ်းစားသည့်အခါတွင် ဤသန္ဓေ ခြားရေးကိစ္စ အောင်မြင်ရေးအတွက် စိမ်သူ ဇနီးမောင်နှံနှစ်ဦးတိုင်တိုင်ပင်ပင်နှင့် အဆုံးအဖြတ်နှစ်ခု ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ဆုံးဖြတ်ရပါမည်။ ပိုင်နိုင်စွာ အဆုံးအဖြတ်ပေးရမည်မှာ မခက်ခဲပါ။ တိကျစွာ ဆုံးဖြတ်ပေးရန်သာ ဖြစ်သည်။

ဆုံးဖြတ်ရန် အချက် နှစ်ချက်မှာ

၁။ သာယာမှုကို ပြည့်ဝစွာ ခံစားလိုသလား၊

၂။ သန္ဓေခြားရေး ကြိုးစားစဉ် အနည်းငယ် လျော့နည်း သွားသော အရသာကို ရင်ဆိုင်မလား။

ဤနှစ်ချက်မှာ ဆုံးဖြတ်ပေးရမည့် အချက် နှစ်ချက် ဖြစ်သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပထမပိုင်းနှင့် ဒုတိယ အလယ်ပိုင်းတို့တွင် အိတ်ထဲ မစွပ်ဘဲနေခဲ့ရာမှ တတိယ နောက်ဆုံးပိုင်းမရောက်မီ ခေတ္တရပ်ဆိုင်းပြီး အိတ်စွပ်ရပါမည်။ အိတ်စွပ်အပြီးတွင် ကြိုက်သလို ဆက်လက် လုပ်ငန်းဝင်နိုင်ပြန်ပါသည်။ ဤအချိန်ပိုင်းတွင် ထူးခြားလှသောအရသာ ပျက်ကွက်မှုမရှိလှပါ။ ရရှိနေပြီး ဖြစ်သော ကျေနပ်မှုနှင့် စိတ်ရဲတင်းမှု မှာ သန္ဓေမရနိုင်ဘူး။သုက်ရည်နှင့် မမျိုးဥတို့ တွေ့လို့မရဘူးဆိုသော ယုံကြည်မှုကြီးမှာ အခြားသော အရသာ များထက် ပို၍ သန္ဓေခြားရန် ကြိုးစားနေသူတို့အတွက် အကောင်းဆုံးသော အရသာဖြစ်ပါသည်။

ဤကျေနပ်မှုအရသာသည် အခြား အခြားသော ကျေနပ်မှု အရသာနှင့် နှိုင်းဆပါက သို့တည်းမဟုတ် ဤသန္ဓေခြားခြင်း အောင်မြင်မှုအရသာနှင့် တဏှာကာမ အရသာတို့ နှိုင်းယှဉ်ပါက အောင်မြင်အောင် ကြိုးစားနေသူတို့ အဖို့ တဏှာကာမ အရသာထက် သန္ဓေခြားခြင်း အောင်မြင်သွားခြင်းသည် သာ အကျိုးကြီးပေမည်ဟု ယူဆရပေမည်။

ဤအိတ်စွပ်တစ်ခုလုံးကို အတိုချုံးလိုက်ပါသော် အိတ်စွပ်၍ သန္ဓေခြား သူတို့အဖို့ သုက်မထွက်မီ အချိန်ပိုင်းလေးတွင် ခေတ္တရပ်နားကာ အိတ်စွပ်ရန် လိုကြောင်း၊ အိတ် စွပ်ခြင်းကို အစအဆုံး မိန်းမရှင်နှင့် လိုက်စားစဉ်ကဲ့သို့ အစမှအဆုံး စွပ်ထားရန်မလိုကြောင်း၊ အိတ်စွပ်လိုက်ခြင်း ဖြင့် သန္ဓေခြားခြင်း အောင်မြင်နေကြောင်းကို သာဓက များနှင့် တင်ပြနိုင်ပြီ ဖြစ်သည်။

တဏှာကာမ လိုက်စားနေသူများအဖို့ မလျှော့နိုင်သော စိတ်ဓာတ်နှင့် တဏှာကာမနောက် ကောက်ကောက်ပါနေ ကြမည်ဆိုပါက မိသားစု စီမံကိန်းဆွဲပြီး သန္ဓေခြားနေသည် ကိုပင် ပြက်ရယ်ပြုနေကြပေမည်။အမှန်မှာ တဏှာနောက် လိုက်လိုက လိုက်၊ စီမံမှုလုပ်လိုက စီမံမှုလုပ်ရန်သာဖြစ်ပါ သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မလိုချင်တဲ့ကလေးတွေ မိသားစုထဲ ပိုလာခြင်း

ကျွန်တော်သည် ရုံးဆင်းအပြီး ရုံးချိန်မှ လွတ်လပ် လိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အိမ်မှာနေရသည်ထက် ကျွန်တော့် မိတ်ဆွေ အပေါင်းအဖော် သတင်းထောက်၊ အယ်ဒီတာများ စုဝေးရာ သတင်းစာတိုက်များသို့ သွားရောက် လည်ပတ်နေလေ့ အကျင့်ရှိပါသည်။

ယခု စာရေးနေသည့် ရက်ပိုင်းအထိ ဤအကျင့်မပျက် ဘဲ နေ့စဉ် ရက်ဆက် သွားမြဲ သွားနေပါသည်။

သတင်းစာတိုက်များရှိ သတင်းထောက်နှင့် အယ်ဒီတာ အသိုင်းအဝိုင်း တို့မှ သူတို့မေးလိုသောဆေးကိစ္စ၊ သိလိုသော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ သတင်း ကိစ္စတို့ကို ကျွန်တော်နှင့် မေးလိုက် မြန်းလိုက် ပြန်ပြောလိုက်နှင့် အချိန် ကုန်လွန်စေခဲ့ပါသည်။

နေ့တစ်နေ့တွင် လုပ်သားသတင်းစာတိုက်ရှေ့ နာရီဝက် တစ်နာရီ ကြာမျှ 'မလိုချင်တဲ့ကလေးတွေ မိသားစုထဲပိုလာခြင်းဇာတ်လမ်း' အယ်ဒီတာ တစ်ဦးနှင့် လက်ဆုံကျခဲ့ပါသည်။

'ကျွန်တော့်မှာ ကလေးက များနေတယ်၊ အဲဒီကိစ္စ ဆရာ ကူညီပါဦး၊ အခုဆိုရင် ဇနီးနဲ့ ကြိုးစားရမှာတောင် ကြောက်နေတယ်၊ ကုန်ကုန်ပြောမယ် ဆရာရယ်၊ စဉ်း တောင် မစဉ်းစားရဲတော့ပါဘူး'

'ကလေး မရချင်ရင် နည်းမျိုးစုံ ရှိတာပဲ၊ ဆေးကျွေးရ မလား၊ ဖြတ် မလား၊ အပြင်ထုတ်မလား၊ အိတ်စွပ်မလား၊ မပျော်ပါးဘဲနေမလားဆိုတာ ကို ကြိုက်တာသုံးပေါ့ဗျာ'

'မပျော်ပါးပဲလဲ မနေနိုင်ဘူး၊ အပြင် ထုတ်တာကြီး ကလဲ ဒုက္ခရောက် တယ်၊ ဖြတ်တာလဲ မလွယ်ဘူး၊ အိတ်စွပ် တာကျတော့လဲ ကိုယ့်မိန်းမကို 'ဖာသည်' မှ မဟုတ်ဘဲဗျာ၊ ဆရာကလဲ'

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

'ဟောဗျာ၊ ဖာသည်မှ အိတ်စွပ်သုံးရတာ မဟုတ်ပါဘူး၊ သန္ဓေခြားလိုတဲ့ သူများအားလုံး ဒီလို အိတ်စွပ်တဲ့နည်းကို အသုံးပြုကြပါတယ်၊ သိပ်ပွနည်းကျ ပါတယ်ဗျာ'

'အိတ်ကြီးစွပ်ပြီး အရသာမရှိတာတော့ မလုပ်ပါရစေနဲ့၊ လုပ်ပြီဆိုရင်လဲ အရသာရှိရှိလေး လုပ်ချင်လို့ပါ'

'ဟုတ်ပါတယ်၊ အရသာနောက်လိုက်သွားတော့မယ်ဆိုရင် သန္ဓေခြား ရေးကိစ္စ မေးမနေနဲ့ဗျာ၊ အရသာရှိရှိ လုပ်နေတော့၊ အရသာခံစားအပြီး ဒုက္ခရောက်တာကိုတော့ အပြစ်ပြောတယ်'

'အရသာစံရင် အနာတော့ခံရမှာပေါ့၊ ခင်ဗျားရဲ့မိသားစုထဲ ခင်ဗျား မလိုချင်တဲ့ ကလေးတွေ ပို၍ ပို၍ များလာလေလေ ခင်ဗျား အသာစံထားလို့ အနာခံရလေလေပဲဗျို့၊ မလိုချင်တဲ့ ကလေးတွေ ပိုများဦးမှာပဲဗျို့' ဟူ၍။

ဗိုက်မကြီးရအောင် ရက်တွက်နည်း

ရက်တွက်နည်းကို ဇနီးမောင်နှံ ကောင်းမွန်စွာတတ် ကျွမ်းနေပြီဆိုပါက စရိတ်ငြိမ်း သန္ဓေခြားနည်းတတ်မြောက်ပြီး ဖြစ်သည့်အပြင် ပျော်ရွှင်ကြည်နူး မှုကိုလည်း ကောင်းစွာ ဇနီးမောင်နှံ ခံစားနေရမည်သာ ဖြစ်သည်။

ဤသန္ဓေခြားရန် ရက်တွက်နည်းဖြင့် တွေ့ကြုံကြ၊ ပျော်မြူးရခြင်းကို ဇနီးရော ခင်ပွန်းပါ သဘောကျပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဟူမူ သဘာဝ အလျောက် တွေ့ကြုံ၊ ဆုံကြ ရ၍ အဟန့်အတား အနည်းငယ်မျှသာရှိခြင်း ကြောင့် ဖြစ်သည်။

တကျော့ကာမ ပြင်းပြသူများဆိုပါက ဤရက်တွက်၍ တွေ့ဆုံနည်းကို မကျေမနပ် ဖြစ်ကြရပြန်သည်။ အဘယ် ကြောင့်ဆိုသော် အဟန့်အတား မရှိစေပါဆိုသော်ငြားလည်း မပျော်မြူးရသော ရက်ပေါင်းတစ်ဝက်ကျော်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျော် သို့မဟုတ် တစ်ဝက်နည်းနည်းမျှ ဇယားတွင်ပါဝင်နေပါသေး၍ စိတ် ဒုက္ခရောက်ရသေးကြောင်း သာဓကေ ပြတတ်ကြပါသည်။

သတိမူရမည့် အချက်မှာ မိသားစု ကျန်းမာရေးစီမံကိန်း ချမှတ်ပြီး ကြိုးစားကာ သန္ဓေခြားရေး လုပ်ကိုင်နေပါသည်ဆိုသော အချက်ကိုဖြင့် သတိမလွတ်စေရန် သတိမူရပါမည်။ သာယာမှု လိုလားနေပါက ဇယားဖြင့် ချတွက် ပြနေစရာ၊ လိုက်နာစရာ မလိုပါ။ တိရစ္ဆာန်နှင့်လူ ကွဲပြားခြားနား ခြင်းမှာ လူတို့၏အသိပညာသည် ဦးနှောက်မှ ထွက်ပေါ်လာပါ၍ တိရစ္ဆာန် များထက် အသိဉာဏ်ပိုနေ ပါသည်။

အဆင့်မြင့်သော ဦးနှောက်ပိုင်ရှင် လူပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အသိဉာဏ် ပိုမိုကောင်းမွန်ခြင်းကြောင့် တိရစ္ဆာန်များထက် ဆင်ခြင်တုံတရား ပိုမိုရကြပါ သည်ဆိုက မမှားပေ။

သို့ပါ၍ တဏှာကာမဖြင့်နေလိုပါက ဦးနှောက်မှ စဉ်းစားမှု မပါတော့ဘဲ လက်လွတ်စပယ် ကြိုးစားနေသည် နှင့် တူပေမည်။ အဖြေမှာ ကိုယ်ဒုက္ခ ကိုယ်ခံစားရမည်သာ ဖြစ်သည်။

ရက်တွက်နည်း

ဓမ္မတာ ၂၈ ရက် တစ်ကြိမ်ကျ မှန်မှန်လာပြီး တစ်ခါလျှင် သုံးရက်ကြာ သူများနှင့် တရားသေထားပြီး တွက်ပြပါရစေ။ ၂၈ ရက် မဟုတ်သူများ အနေနှင့် သီးခြားရက် ပြောင်းယူကြရပါသည်။ ဥပမာ ၃ ရက်အစား ၄ရက် ဖြစ်ပါက ၄ ရက် နောက်ပိုင်းမှ စ၍ ဓမ္မတာပြီးကြောင်း ယူဆကာ ဆက်လက် ရက်တွက်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

ပထမ သိရမည့်အချက်မှာ ဖိုမျိုးကောင် သုက်ရည်ကောင်သည် ၂ ရက်၊ ၄၈နာရီကျော်ကျော် သက်တမ်းရှိသည်ဟု သိထားကြပါ။ မ မျိုးဥ၏ သက်တမ်းမှာကြွေကျ အပြီး ၁၂ နာရီ၊ ၁၅ နာရီ ကျော်မျှသာ သက်တမ်း ရှိကြောင်း ဆေးပညာက အဆိုရှိပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မျိုးဥကြွေသည့်ရက်ကို ဖော်ပြရပါသော် ဓမ္မတာမလာမီ နှင့် ဓမ္မတာလာပြီး အလယ်ရက် တည့်တည့်ဖြစ်သော ၁၄ ရက်နေ့ ဖြစ်ပါသည်။ ရှေ့ ၂ ရက်၊ နောက် ၂ ရက်ပါ ထည့်စဉ်းစားပါက ၁၂ ရက်နေ့မှ ၁၆ ရက်နေ့အထိ မျိုးဥ ကြွေချိန်ဟု ပြော၍ ရပါသည်။

ဓမ္မတာပေါ်ပြီးသည့် ရက်ဖြင့် ပြန်လည်တင်ပြရသော် ဓမ္မတာလာပြီး ၁၂ ရက်မှ ၁၆ ရက်အတွင်း မျိုးဥပေါ်ချိန် ဖြစ်ပါသည်။ (သန္ဓေခြားရန် ရက်တွက်နည်း ဇယားအဝိုင်း ကို ကြည့်ရန်။)

သန္ဓေခြားရန်အတွက် မျိုးဥမရှိသောအချိန်ကို တွက်ချက်ကာ ၁၂ရက်မှ ၁၆ရက်အတွင်း မစပ်ယှက်ပါက သန္ဓေမပေါ်နိုင်ကြောင်း သိပ္ပံက အကြမ်းအားဖြင့် ပြောပါသည်။ ဤ ၁၂ရက်မှ ၁၆ ရက် ဆိုသော မမျိုးဥ ပေါ်ချိန်သည် အကြမ်းအားဖြင့်ဟု ဆိုထားရခြင်းမဟာ တရားသေပြော၍ မရခြင်းကြောင့် မမျိုးဥပေါ်ချိန် ပတ်ဝန်းကျင် ရက်များ စပ်ယှက်ခြင်းက စဉ်းစား ရှောင်ကြဉ်ရန်သာ ဖြစ်ပါသည်။

သိပ္ပံပညာရှင်၏အဆိုမှာ စပ်ယှက်ရာတွင် စိတ်အချရဆုံးသောရက်သည် ၂၈ရက် ဓမ္မတာစက်ဝိုင်းဖြစ်သူများအဖို့ ဓမ္မတာလာပြီး ၁၉ရက်မှစ၍ ဓမ္မတာမလာသေးမီ နောက်ပိုင်းအချိန်ကာလများဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြထားပါသည်။ သို့ပါ၍ ဤဓမ္မတာလာပြီး ၁၉ ရက် (ဓမ္မတာမလာမီ ၉ ရက်) သည် စိတ်အချရဆုံးရက် **(Safety Period)** ဟု ခေါ်စမှတ် ပြုထားပါသည်။

ဇယားဖြင့် သန္ဓေခြားရာတွင် စဉ်းစားစရာ အချက် အလက်တို့မှာ တရားသေ မှန်ပြီဟု မတွက်ချက်နိုင်ခြင်း၊ မျိုးဥကြွေချိန် မမှန်ကန်ခြင်း၊ မျိုးဥသက်တမ်းရှည်နေခြင်း၊ သုက်ကောင်သက်တမ်းရှည်နေခြင်း၊ ၂၈ရက် ထက်နေနည်း သော ဓမ္မတာဖြစ်ခြင်း၊ ၂၈ ရက်ထက်လွန်နေသော ဓမ္မတာ ဖြစ်ခြင်း၊ ဓမ္မတာဆင်းရက် ၃ ရက်ထက်များနေခြင်း၊ နည်း နေခြင်းတို့မှာ ဇယားတွက်ချက်မှု မသေချာမရေရာ ဖြစ်လာ နိုင်ပါ၍ ဇယားတွက်နည်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သုံးစဉ် အထူးသတိပြုရန် လိုအပ်လှပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ သန္ဓေခြားရာတွင် ဓမ္မတာ ဇယား တွက်နည်းမှာ အားကိုးလောက်သောအဆင့် မဟုတ်သေး ကြောင်း ရှင်းလင်းတင်ပြထားခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

သန္ဓေခြားရန် ရက်တွက်နည်း ဇယား

မိသားစု ကျန်းမာရေးစီမံကိန်း ကြိုးစားလိုသူ ဇနီးမောင်နှံများအတွက် အလွယ်တကူ ကြည့်ရှုနိုင်ရန် ၂၈ရက် တစ်ခါလာသော ဓမ္မတာရက်ဖြင့် ရှောင်နည်းရှားနည်း နိုင်သရည် တင်ပြထားပုံ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သန္ဓေခြားရန် ရက်တွက်ဇယားအပိုင်း ဖတ်နည်း

ဇယားကို ပထမ မဖတ်မီ ယခု ရှင်းလင်းတင်ပြသော ဖတ်နည်း အခြေပြုကို ပထမ ဖတ်သင့်ပါသည်။

ကြိုတင် သိသင့်သော အချက်တို့မှာ ယခုတင်ပြထား သော ဇယား သည်

၁။ ၂၈ရက် တစ်ခါ ဓမ္မတာလာသူ အမျိုးသမီး ဓမ္မတာ စက်ဝိုင်း ဖြစ်ပါ သည်။

၂။ ဓမ္မတာလာပြီးသောရက်များကို စာဖတ်သူ၏လက်ယာရစ်၍ နံပါတ်စဉ် ရက်စွဲများဖြင့် တင်ပြထားပါသည်။

၃။ ဓမ္မတာမလာမီ ရက်စွဲကို စာဖတ်သူ၏ လက်ဝဲရစ်၍ နံပါတ်စဉ် ၁၈ ရက်အထိ ပြသထားသည်။ အမှန်မှာ ၁၈ပြီး ၁၉၊ ၂၀ဟု ဆက်လက် ရေးသားက ၂၈ ရေးသားနိုင်ပါသည်။ သို့သော် နေရာမဆန့်၍ ရက်စွဲများ ချန်ထားရပါသည်။

၄။ မျိုးဥကြွေချိန်အဖြစ် ဓမ္မတာလာပြီးသော ရက် ၁၂ရက် မှစ၍ ၁၆ ရက်အထိ (တစ်နည်းအားဖြင့်) ဓမ္မတာမလာ မီ ၁၂ ရက်မှ ၁၆ ရက်အထိ ကာလအပိုင်းအခြားကို မျိုးဥကြွေချိန်အဖြစ် သတ်မှတ် ယူဆထားပါ သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ဓမ္မတာကာလ အလယ်တည့်တည့်ရက်စွဲဖြစ် သော **(Middle Period)** ၁၄ရက်နေ့မှာ မျိုးဥကြွေ ချိန်ဖြစ်ပါသည်။ ရှေ့ ၂ရက်၊ နောက် ၂ရက် ပေါင်းထားခြင်းဖြင့် ၁၂ ရက်မှ ၁၆ ရက် ဖြစ်နေခြင်းဖြစ်ပါသည်။

၅။ အထက်ပါ မျိုးဥကြွေချိန်ကြီး ၁၂ ရက်မှ ၁၆ ရက်(၅ရက်)ကို မရှောင် မနေ ရှောင်ရမည့်ရက်အဖြစ် တင်ပြထားပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၆။ သန္ဓေမတည်နိုင်သည်ကို စိတ်အချရဆုံးသောရက် အဖြစ် ဓမ္မတာလာပြီး ၁၉ရက်မှ ဓမ္မတာလာသည့်ရက်တိုင်အောင် (တစ်နည်းအားဖြင့်) ဓမ္မတာမလာမီ ၉ရက် တိုင်တိုင် စိတ်အချရဆုံးသော ရက်အဖြစ် သတ်မှတ်ယူဆထားပါသည်။

၇။ ဓမ္မတာလာပြီးစ ပထမ ၇ ရက်မှာလည်း စောစောပိုင်း တွင်စိတ်အနည်းငယ်ချရသော ရက်ပိုင်းအဖြစ် အသိ အမှတ်ပြုထားပါသည်။ သို့သော် ဓမ္မတာလာပြီး၁၉ရက်၏ နောက်ပိုင်း ကျန်ရက်များလောက် စိတ်မချရပါ။

၈။ ဓမ္မတာလာပြီး ၇ ရက်ကို အနည်းငယ်သာ စိတ်ချရပါသည်ဟုပြောရခြင်းမှာ သုက်ကောင်သည် ၄၈ နာရီထက် ကျော်လွန်စွာ အသက်ရှင်နေပါက ၁၂ ရက် ပိုင်းထက်စောပြီး သန်းမာသန်စွမ်းသော ဥကြွေသည်နှင့် တွေ့လိုက်သည် ဆိုပါလျှင် သန္ဓေတည်နေနိုင်ပါ၍ အနည်းငယ်သာ စိတ်ချရသော ရက်အဖြစ် တင်ပြရ ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

၉။ ဓမ္မတာလာပြီးနောက်ပိုင်း ၁၉ရက် ကျော်ခဲ့ပြီဆိုပါလျှင် ဥများကြွေချခဲ့သောရက် ကြာမြင့်ခဲ့ပြီဖြစ်ပါ၍ သုက်ပိုးကောင် လာပင် လာငြားသော်လည်း သန္ဓေတည်စရာ သန်စွမ်းသည့် မျိုးဥ မရှိတော့ပါ၍ သန္ဓေမတည်နိုင် ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။ ဤရက်ပိုင်းခြားကို အလွန် စိတ်ချရဆုံးသောရက်ပိုင်းကာလအဖြစ် သတ်မှတ်ထားရပါသည်။

၁၀။ အလွန် စိတ်အချရဆုံးသော ရက်ပိုင်း၏ ရှေ့ပိုင်း ဥပမာ ၁၉ရက်၊ ၂၀ ရက်တွင် မျိုးဥလက်ကျန်နှင့် သုက်ပိုးကောင်တို့ တွေ့လိုက်ပြီဆိုပါက အများဆုံး တွေ့နိုင်သောနေရာသည် သားအိမ် အောက်ဆုံးပိုင်း သားအိမ် အဝလောက်တွင် ဖြစ်တတ်ပါ၍ အောင်မြင်သော သန္ဓေအဖြစ်ဖြစ်ပေါ်မလာစေဘဲ မသိသာသော သန္ဓေအဖြစ် ရောက်စေပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သိသာသော သန္ဓေ ဖြစ်ခဲ့သည့်တိုင်အောင် ပျက်ကျသော သန္ဓေများအဖြစ် ရောက်တတ်ပါသည်။ ဓမ္မတာဖြင့်ရော၍ ကျသွားတတ်သော အဆင့်လည်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။

၁၁။ ၂၈ ရက် ဓမ္မတာမဟုတ်သူများအဖို့ ပြက္ခဒိန်ကိုယူပြီး နောက်ဆုံး ဓမ္မတာလာသောရက်ကို မှတ်သားကာ မိမိသာလျှင် သိနိုင်သော အမှတ်အသားများဖြင့် ရှောင်ကြဉ်ရမည့်ရက်၊ စိတ်ချရသော ရက်၊ အလွန်စိတ်ကျရဆုံးသော ရက်တို့ကို မှတ်သားပြီး မိသားစု စီမံကိန်း သန္ဓေခြားနည်းကို တွက်ချက် ရယူနိုင်ပါသည်။

၁၂။ ဤဖယားပါအချက်တို့မှာ ဖြစ်စဉ် အကြောင်းရပ်များ မှ အတွေ့အကြုံများဖြင့် ဆေးသိပ္ပံမှ သုတေသနပြု တင်ပြထားသော အချက်အလက်များဖြစ်သည်။ သို့ ရာတွင် ဤဇယား နောက်ဆုံး၌ ဆေးပညာမှ ဖော်ပြထားသော အချက်မှာ တရားသေ ကိုယ်ဝန်မရသော ဇယားတစ်ခုအဖြစ် မယူဆရန်ကို မှတ်ချက်ဖြင့်ဖော်ပြ ထားပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဟူမူ သုက်မျိုးကောင်နှင့် မျိုးဥတို့က ဒုက္ခပေးတတ်သေး၍ ဖြစ်ပါသည်။

သန္ဓေခြားနည်း ကိန်းသေတွက်ချက်နည်းတစ်မျိုး

မိန်းကလေးများတွင် မတူညီသော ဓမ္မတာရက် (ဥပမာ ၂၁ ရက် ဓမ္မတာ၊ ၂၈ ရက် ဓမ္မတာ၊ ၃၂ ရက် ဓမ္မတာ) စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုးရှိကြပါသည်။

ဤသို့ ကွဲပြားခြားနားသောရက်များမှာ မိန်းကလေးများ စက်ဝိုင်းဖတ်နည်းဖြင့်သန္ဓေခြားသည့်အပြင် နောက်တစ်နည်းမှာ ကိန်းသေတွက်ချက်နည်းတစ်မျိုး ရှိပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သန္ဓေခြားရန် ကိန်းသေတွက်ချက်နည်းတစ်မျိုး

စိတ်မချရသော ပထမရက်နှင့်နောက်ဆုံးရက် ရှာဖွေခြင်း

ပုံမှန်ဓမ္မတာစက်ဝိုင်း ရက်စွဲ	စိတ်မချရသော ပထမနေ့	စိတ်မချရသော နောက်ဆုံးနေ့
၂၁ ရက် ဓမ္မတာ	၃ ရက်မြောက်	၁၀ ရက်မြောက်
၂၂ ရက် ။	၄ ရက်မြောက်	၁၁ ရက်မြောက်
၂၃ ရက် ။	၅ ရက်မြောက်	၁၂ ရက်မြောက်
၂၄ ရက် ။	၆ ရက်မြောက်	၁၃ ရက်မြောက်
၂၅ ရက် ။	၇ ရက်မြောက်	၁၄ ရက်မြောက်
၂၆ ရက် ။	၈ ရက်မြောက်	၁၅ ရက်မြောက်
၂၇ ရက် ။	၉ ရက်မြောက်	၁၆ ရက်မြောက်
၂၈ ရက် ။	၁၀ ရက်မြောက်	၁၇ ရက်မြောက်
၂၉ ရက် ။	၁၁ ရက်မြောက်	၁၈ ရက်မြောက်
၃၀ ရက် ။	၁၂ ရက်မြောက်	၁၉ ရက်မြောက်
၃၁ ရက် ။	၁၃ ရက်မြောက်	၂၀ ရက်မြောက်
၃၂ ရက် ။	၁၄ ရက်မြောက်	၂၁ ရက်မြောက်
၃၃ ရက် ။	၁၅ ရက်မြောက်	၂၂ ရက်မြောက်
၃၄ ရက် ။	၁၆ ရက်မြောက်	၂၃ ရက်မြောက်
၃၅ ရက် ။	၁၇ ရက်မြောက်	၂၄ ရက်မြောက်
၃၆ ရက် ။	၁၈ ရက်မြောက်	၂၅ ရက်မြောက်
၃၇ ရက် ။	၁၉ ရက်မြောက်	၂၆ ရက်မြောက်
၃၈ ရက် ။	၂၀ ရက်မြောက်	၂၇ ရက်မြောက်

* ဓမ္မတာလာပြီးသော ပထမရက်မှစ၍ ရေတွက်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဇယားကို အတိုချုံး၍တင်ပြရပါသော် ပုံမှန် ဓမ္မတာစက်ဝိုင်း ရက်စွဲ (ဥပမာ ၂၁ ရက် ဓမ္မတာ)ထဲသို့ ၁၈ရက် နုတ်လိုက်ပါက စိတ်မချရသော ပထမရက် (၂၁ –၁၈=၃ ရက်နေ့) ရပါမည်။ ဓမ္မတာစက်ဝိုင်း ရက်စွဲ ထဲသို့ ၁၁ နုတ်လိုက်ပါက စိတ်မချရသော နောက်ဆုံးရက် ရပါလိမ့်မည်။ ၂၁–၁၁=၁၀ ရက်နေ့ ဖြစ်ပါမည်။

ဤစိတ်မချရသော ပထမနေ့မှ စိတ်မချရသော နောက်ဆုံးနေ့တိုင်တိုင် စပ်ယှက်ခြင်း ရှောင်ပါက သန္ဓေ ခြားရေး စီမံကိန်းကြီး အောင်မြင်မည်သာ ဖြစ်သည်။

ဆေးဖြင့် သန္ဓေခြားနည်း

ဖိုမျိုးကောင်အတွက် ဆေး၊

မ မျိုးဥအတွက် ဆေး၊

ဆေးဖြင့် သန္ဓေခြားနည်း ပေါ်ပေါက်လာခြင်း၏ အခြေခံမှာ သဘာဝ အလျောက် ဖိုမျိုးကောင်(သုက်ကောင်)နှင့် မမျိုးဥတို့ အသက်ရှင်နေပါလျက် သူတို့နှစ်ဦး မတွေ့ကြရလေအောင် သဘာဝနည်းဖြင့် ကြိုးစားခြင်းများ မအောင်မြင်ဟု သိပ္ပံမှ ပထမ ထင်မြင်ယူဆခဲ့ပါသည်။

ဤသို့ထင်မြင်ယူဆခဲ့သည့်အတိုင်း အခြားသောနည်းလမ်းများ ရှာဖွေ ခဲ့ရာ ဖိုမျိုးကောင်အတွက် ဆေးနှင့် မမျိုးဥအတွက် ဆေးဟု နှစ်မျိုးနှစ်စား ပေါ်ပေါက်ခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။

ဖို မျိုးကောင်အတွက် ဆေး

သုက်ရည်အတွင်းမှ ဖိုမျိုးကောင်သည် ဖားလောင်းများ ပမာ အမြီးလေး နှင့် လှုပ်လှုပ်ရွရွ လှုပ်ရှားနေသောအကောင် လေးဖြစ်ပါသည်။ သုက်ကောင် လေး ကျန်းကျန်းမာမာနှင့် လှုပ်ရှားနေလေသမျှ သားအိမ်ထဲတွင် ခရီးပေါက်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပါသည်။ သားအိမ်ထဲ မြန်မြန်ဝင်နိုင်ပြီး သားအိမ်အတွင်းမှ မမျိုးဥနှင့်မြန်မြန်တွေ့ဆုံလိုက်ကာ ကိုယ်လေးလက်ဝန် ဖြစ်သွားပေမည်။

ယခု သန္ဓေခြားရာတွင် ဤကျန်းမာသန်စွမ်းနေသော သုက်ရည်အတွင်းမှ ဖိုမျိုးကောင်လေး မလှုပ်နိုင် မရှားနိုင် မြန်မြန်သေကြေ ပျက်စီးရလေအောင် ကြိုးစားခြင်းဖြစ်သည်။ သုက်ကောင် မသေသည့်တိုင်အောင် မသန်မစွမ်းဖြစ်ပြီး မမျိုးဥနှင့် မတွေ့ရလေအောင် အဖုံးအကာများနှင့် အုပ်ဆိုင်းပေးထားပါသည်။

သို့ပါ၍ သုက်ရည်အတွင်းမှ ဖိုမျိုးကောင် သေစေသောဆေးမှာ အော်သိုဂိုင်နော် **(Orthogynol)** ဆေးပျစ်ချွဲရည် နှင့် ဆေးပြားအမျိုးအစားဖြစ်ပါသည်။ နောက်တစ်နည်းမှာ ဂျိုင်နိုမင် **(Gynomen)** ဆေးပြားမျိုးဖြစ်ပါသည်။

အော်သိုဂိုင်နော် ဆေးပျစ်ချွဲရည်မှာ ပိုးသေဆေးဖြစ်ပြီး သူ့ကို အသုံးပြုရာတွင် ပိုမိုအောင်မြင်စေရေးအတွက် မိန်းမကိုယ် သားအိမ်ထိပ်ဝကို ဖုံးအုပ်ထားသည့် သားရေအုပ်ဆောင်းလေးနှင့် သုံးရပါသည်။

သားရေအုပ်ဆောင်း မသုံးမီ ပထမ အုပ်ဆောင်းအတွင်း မျက်နှာထဲသို့ အော်သိုဂိုင်နော် ဆေးပျစ်ချွဲရည်ကို ထည့်၍ ထားပါက အနေမှန်သည်။ သားအိမ်ထိပ်ဝသို့ မြဲမြဲဖုံးသည့် အပြင်ဆေးရည်နှင့် မတွေ့ဘဲ လွတ်၍လာသောသုက်ကောင်ကိုလည်း သတ်ရန်ဆေး အထဲမှာ ရှိသည်။ အုပ်ဆောင်းကလည်း ကောင်းစွာ အကာအကွယ်ပေးထားပါသည်။ သို့ပါ၍ အော်သိုဂိုင်နော်ဆေးနှင့် အုပ်ဆောင်းသုံးခြင်းမှာ စိတ်အချရသောအဆင့် ဖြစ်သည်ဟု အဆိုရှိပါသည်။

ဂျိုင်နိုမင်ဆေးပြားမှာ စပ်ယှက်အပြီး မိန်းမကိုယ်ထဲ ထည့်လိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အမြှုပ်များထွက်လာပြီး သုက်ရည်အတွင်းမှ မျိုးကောင်ကို သေစေသော အာနိသင် ရှိပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဇနီးသည်ကိုယ်တိုင် မစပ်ယှက်မီ သားအိမ်ထိပ်ဖုံးကို မိန်းမကိုယ်ထဲသို့ သန္ဓေတားဆေး ပျစ်ချွဲရည်ဖြင့် ထည့်သွင်းပေးနေပုံ။

သုံးရာတွင် လက်ဝင်

အထက်ပါဆေး နှစ်မျိုးနှင့် အုပ်ဆောင်း၏ ဆိုးကျိုးကို ပြန်လည်တင်ပြပါရစေဦး။

ဆေးပျစ်ချွဲရည်နှင့် အုပ်ဆောင်းအဖုံးလေးသုံးသူများအနေနှင့် မစပ်ယှက်မီ ဤဆေးနှင့် ပစ္စည်းများထည့်ရမည့် ဒုက္ခရှိပါသည်။ မည်သည့်အချိန်တွင် ဤပစ္စည်းများထည့်ရမည်နည်း။ တစ်ညလုံးထည့်ထားမလား၊ သို့တည်းမဟုတ် အချိန်အနည်းငယ်မှ ထည့်မည်လား၊ တစ်ရေးနိုးမှထည့်မည်လား၊ တစ်ရေးနိုးမှ ပစ္စည်းထည့်ရန် ဝန်လေးမှုရှိမည်လား ဆိုသော အချက်တို့မှာ အောင်မြင်ရေးအတွက် တော်တော်ကြိုးစားရမည့်အခြေအနေများဖြစ်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဂျိုင်နိုမင်ဆေးပြားမှာ စပ်ယှက်ပြီးလျှင် ပြီးချင်းထည့် လိုက်ရသော ဆေးဖြစ်ပါသည်။ ဤဆေးပေးသောဒုက္ခမှာ ဆေးထည့်အပြီး မကြာမီ ဓာတ်သဘာဝပြောင်းလဲမှုဖြင့် အမြှုပ်ထခြင်းကြောင့် အပူဓာတ်ထွက်ပါသည်။ မိန်းမကိုယ်အတွင်း အပူဓာတ်ထွက်လာခြင်းကြောင့် ပူသောခံစားမှု မိန်းကလေးတွင် ခံစားရပါသည်။ အပူဓာတ်ခံစားရပါများက မိန်းမကိုယ်ထိပ် နှင့် သားအိမ်ထိပ်တို့တွင် အနာအဆာဖြစ်လာခြင်း၊ အဖြူဆင်းများလာခြင်း၊ အသုံးပြုခြင်းများပါက သားအိမ်ကင်ဆာပင် ဖြစ်လာတတ်ပါသည်ဟု ဆေးပညာမှ အဆိုရှိပါသည်။

သို့ပါ၍ အဖြူဆင်းခြင်း ရာဇဝင်ရှိသူများဆိုပါက တိုးတိုးတိတ်တိတ် ရာဇဝင်ကြောင်းမေးရာတွင် စွပ်အိတ်သုံးပါသလား၊အုပ်ဆောင်းအဖုံး သုံးပါ သလား၊ အမြှုပ်ထသောဆေး သုံးပါသလား၊ မည်သို့မည်ပုံ သန္ဓေခြားရေး ကိစ္စ ကြိုးစားပါသလဲဆိုသော အမေးများကို ဆရာဝန်မများက အဖြူဆင်းသူ အမျိုးသမီးများသို့ တိုးတိုးတိတ်တိတ်မေးမြန်းကြပါသည်။ ဆရာဝန်မကြီး များ ဇနီးသည်အနီး ခေါင်းချင်းရိုက် မေးနေပါက အထက်က အမေးများ မေးနေခြင်းများဖြစ်ပါသည်ဟု လင်တော်မောင် သိစေကြောင်းပါခင်ဗျား။

အမျိုးသမီးများစားသော သန္ဓေခြားဆေး

အမျိုးသမီးများစားသော သန္ဓေခြားဆေးမှာ အခြား အခြားသောနည်း များထက် အထက်မြက်ဆုံးဆေးဖြစ်ပါ သည်။ အထက်မြက်ဆုံးဆိုရာတွင် သုံးစွဲရာတွင် လွယ်ကူခြင်း၊ ကသိလင်တနည်းပါခြင်း၊ ရောဂါဘယကင်း ရှင်းခြင်းတို့အပြင် အောင်မြင်သော သန္ဓေခြားနည်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

ဆိုးကျိုးကဖြင့် ဝယ်ယူ၍ ရရှိရန် မလွယ်ကူခြင်း၊ စားရန် အထူးကု ဆရာဝန်နှင့် တွေ့ရေးခက်ခဲခြင်း၊ ရောဂါ မရှိမှသာ စားသင့်ပါ၍ မိမိထင်တိုင်း စား၍ မဖြစ်ခြင်း၊ ကျန်းမာသောသူများသာ စား၍ဖြစ်ပါ၍ အထူးကုဆရာဝန် နှင့် ပြသရန်လိုအပ်ခြင်းတို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မိသားစုစီမံကိန်းကြီးကိုသာ အားပေးအားမြှောက် ပြုလုပ်ခဲ့မည်ဆိုပါက အထက်ပါအခက်အခဲတို့မှာ အလွန်လွယ်ကူမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။ အထူးကု ဆရာဝန်ကြီးများက ခရီးဦးကြိုပြုနေကြမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။

စားဆေးအာနိသင်မှာ နှစ်မျိုး နှစ်စား ရှိပါသည်။

၁။ အာနိသင်၏ ပထမ အမျိုးအစားမှာ

သဘာဝအလျောက် ပျက်ပြယ်နေသော ဓမ္မတာစက်ဝိုင်းကို ၂၆ရက် ၂၈ ရက်တို့တွင် မှန်မှန်လာရေးအတွက် အကူအညီပေးခြင်း၊ ဓမ္မတာကိုလိုချင်သောရက် မှန်မှန်လာအောင် လုပ်ယူရသောရက်ဟု ဆိုလိုပါသည်။

၂။ စားဆေး၏ ဒုတိယအာနိသင် အမျိုးအစားမှာ သဘာဝမှ မမျှော်လင့်သော သားဥကြွေခြင်းကိစ္စကို မကြွေစေရန် စောင့်ထိန်းပေးခြင်းဖြင့် သန္ဓေမတည်ဘဲ နေခြင်းကို တွေ့နေရပါသည်။

အထက်ပါ အာနိသင်နှစ်ခုမှပထမအမျိုးအစား၏အာနိသင်ကို ဘယ်လိုစတင်သုံးပါသနည်းဟူမူ သိပ္ပံပညာရှင်တို့က သန္ဓေမတည်ဘဲ အမြုံဖြစ်နေသော အမျိုးသမီးများကို အမြုံဘဝမှာ ကျွန်းမာစွာ သန္ဓေတည်လာရေးကို ဖန်တီးပေးသောဆေးအဖြစ် ဖော်စပ်ခဲ့ပါသည်။

ဖော်စပ်ခြင်းမှာ ဥများကြွေကျအပြီး ဦးတည်ရာနေရာမှ **(Progestrone)** ပရိုဂျက်စထရုံး ဆေးရည် ထုတ်ပေးပါသည်။ ဤပရိုဂျက်စထရုံး ဆေးရည်၏ အာနိသင်မှာ မကြွေသေးသော ဥများ ထပ်မံကြွေမကျလေအောင် ဥများ ခေတ္တရပ်ဆိုင်းတည်တံ့ခိုင်မြဲနေအောင် အကူအညီပေးခြင်းကို သိနေရပါသည်။ သို့ပါ၍ ဤပရိုဂျက်စထရုံးကို စားဆေးအဖြစ် အသုံးပြုပြီး ဥများ မကြွေကျစေရန် ကြိုးစားထားခြင်းဖြင့် သန္ဓေခြားခဲ့စေပါသည်။ ဤသို့ ခြားနားသော ဆေး ရက် ၂၀ အရောက်တွင် ဆေးမစားဘဲ ရပ်လိုက်ပါက ဓမ္မတာ ပြန်လာပြီး သွေးဆင်းသွားစေခဲ့ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဤ အထက်ပါဆေးအာနိသင်ပါသော ဖော်စပ်ထားသည့် ဆေးများ၏ အမည်မှာ အီနိုဗစ်အီး **(Enovid E)**၊ ကိုနိုဗစ်အီး **(Conovid E)**၊ ဂိုင်နိုဗီလာ **(Gynovilar)** စသည့် ဆေးများ ဖြစ်ကြပါသည်။

အရေးကြီးသည်မှာ ဤဆေးများ စားသင့် မစားသင့် ကိုဖြင့် ဆေးရုံ၊ ဆေးပေးခန်းများသို့ ပြသ၍ တိုင်ပင်သင့်လှပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဟူမူ တန်ဆေး လွန်ဘေးဖြစ်သော ကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

ဤဆေးတို့မှာ သန္ဓေခြားရာတွင် အောင်မြင်သော စားဆေးနည်းများ ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ကုန်ကျစရိတ်ကိုဖြင့် တတ်နိုင်မတတ်နိုင် ချင့်ချိန်ရန် လိုပါသည်။

သားအိမ်ထဲ ပစ္စည်းထည့်၍ သန္ဓေခြားခြင်း

အမျိုးသမီးတို့၏ သားအိမ်ထဲကို ပလတ်စတစ်အခွေ အတွန့်လေး ကြိုးချည်ပြီးထည့်ထားခြင်းဖြင့် သန္ဓေတားဆီး ရပါသည်။

ဤသို့ သားအိမ်ထဲတွင်ထည့်ထားရသော ပလတ်စတစ် အတွန့်လေးမှာ လေးထောင့်အတွန့်ရှိသကဲ့သို့ ကြိုးခွေ ပလတ်စတစ် အဝိုင်းလေးလည်း ရှိပါသည်။ ပုံစံတို့မှာ အမျိုးမျိုး ဖြစ်ပါသည်။

သားအိမ်ထဲပစ္စည်းထည့်၍ သန္ဓေခြားခြင်းမှာ ဘယ်က စပါသနည်းဟူမူ သဲကန္တာရထဲသို့ ကုလားအုတ်အထီးအမ များ အတူတူ ခရီးဝေးသွားနေစဉ် ကုလားအုတ်အမများ၌ ကိုယ်ဝန်ရှိခဲ့ပြီဆိုပါက ခရီးသွားသူများတွင် အခက်အခဲနှင့် ကြုံကြရပါသည်။

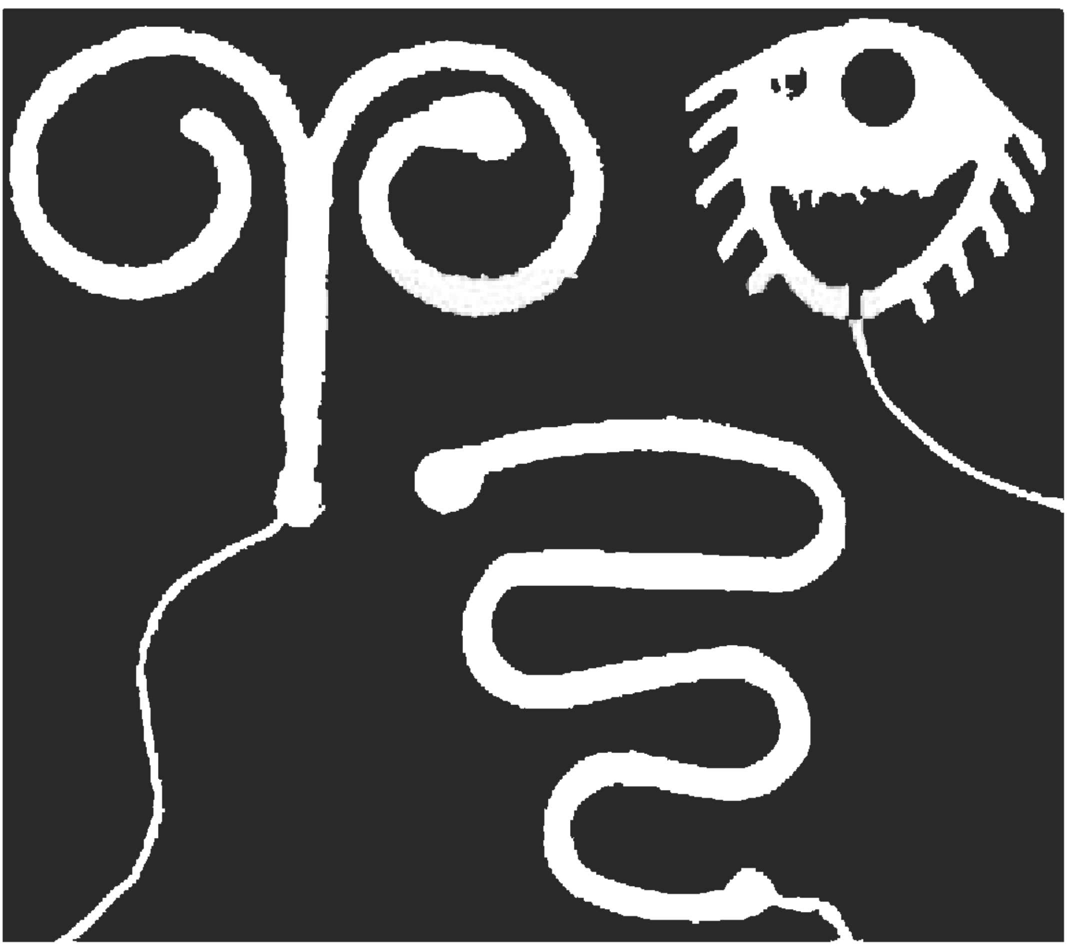
ကုလားအုတ်အမများ မကြာခဏ ကိုယ်ဝန်ရှိနေခြင်းဖြင့်ဒုက္ခရောက်နေကြသော သဲကန္တာရထဲ ခရီးသွားကြသူ ခရီးသည်များမှာ နည်းမျိုးစုံကြံစည်လုပ်ကိုင်ခဲ့ရာနောက်ဆုံး အောင်မြင်သောနည်းကို တွေ့ခဲ့ကြပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကုလားအုတ်အမများ ကိုယ်ဝန်မရရှိလေအောင် ကြိုးစားသော နည်းမှာ ကုလားအုတ်အမများ၏ အင်္ဂါစပ်ထဲရှိ သားအိမ်ထဲသို့ ကျောက်စရစ်ခဲလုံး သုံးလေးခု ထည့်ထား လိုက်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ဝန်မရ ဖြစ်သွားသည်ကို သဲကန္တာရ ထဲ ခရီးသွားကြသူများ တွေ့ရှိခဲ့ကြပါသည်။

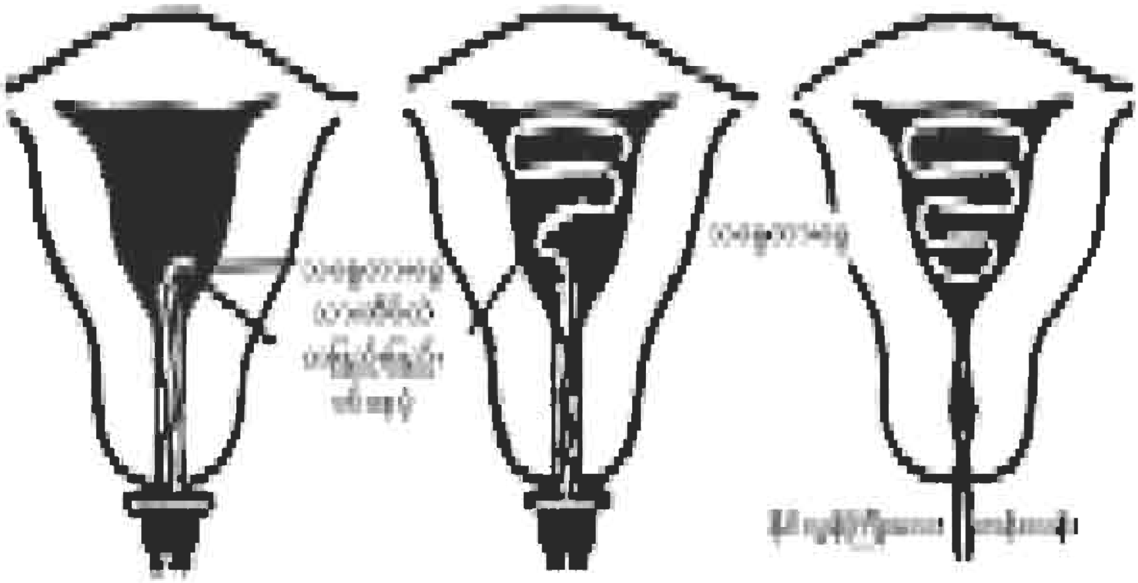
နှစ်ပေါင်း အတော်တော်ကြာခဲ့ပြီဖြစ်ပါ၍ ဤကျောက်စရစ်ခဲများအစား ပလတ်စတစ်အတွန့်လေးများ၊ အခွေ ကလေးများ ပေါ်ပေါက်လာခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။



သားအိမ်ထဲထည့်ပြီး သန္ဓေခြားစေသည့် ပလတ်စတစ် ကြိုးခွေလေးများပုံ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



သားအိမ်ထဲသို့ သန္ဓေခြားစေရန် ပလတ်စတစ်ကြိုးခွေကလေးများ
အထဲသွင်းပြွန်တံဖြင့် အဆင့်ဆင့်ထည့်နေပုံ။

မည်သို့မည်ပုံ ဤပလတ်စတစ်ကလေးများ သန္ဓေမတည်အောင် ပြုလုပ်ပါသနည်းဟူမူ မည်သူမျှ တိတိကျကျမသိ ကြသေးပေ။ ယေဘုယျအတွေးအခေါ်ဖြင့်သာ သိကြပါသေး သည်။ ယေဘုယျအတွေးအခေါ်မှာ ပလတ်စတစ်အတွန့် ကလေးများ ရှိနေခြင်းဖြင့် ဤပလတ်စတစ်ကလေးများကို လက်ခံမထားလိုသော သားအိမ်သည် မကြာခဏလှုပ်ရှား နေပြီး ပလတ်စတစ်ကလေးများ အပြင်ထွက်သွားရလေအောင် အမြဲ သားအိမ်မှကြိုးစား ညှစ်နေသည်။ ဤသို့ ကြိုးစားညှစ်နေခိုက် သုက်ပိုးကောင် သားအိမ်ထဲ ရောက်လာရာတွင် သုက်ပိုးကောင်ကိုလည်း လက်မခံဘဲ ညှစ်ထုတ်လိုက်ပါသည်။ နောက်တစ်နည်းအယူအဆမှာဖိုမျိုးကောင်နှင့် မမျိုးဥတို့ တွေ့ဆုံ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆေါင်းစပ်ခြင်းဖြင့် သန္ဓေတည်လာခဲ့ပါမူ သန္ဓေရကလေး ပြုတ်ကျသွားရလေအောင် အညှစ်ထုတ်ခံလိုက်ရခြင်းဖြင့် ကိုယ်ဝန်ကလေးများ ပျက်ကျသွားစေခဲ့ပါသည်ဟုယူဆပါသည်။ သို့ပါ၍ ဤသို့ သားအိမ်မှညှစ်ထုတ်လိုက်ခြင်းဖြင့် သန္ဓေသား မတည်တော့ဘဲ ပြုတ်ကျခဲ့ရပါ သည်။

ယခုခေတ် အမျိုးသမီးများ အရှေ့ နှင့် အနောက် မတူပါလေ

၁၉၇၅ ခုနှစ်ထဲတွင် ကမ္ဘာ့အမျိုးသမီးများနေ့ကျင်းပခဲ့ရာ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးမှ အမျိုးသမီးများ၏ အရေးအခင်း အဖြစ်အပျက် လိုအပ်ချက်တို့ကို တင်ပြတောင်းဆို အကြံပြုကြပါသည်။

တောင်းဆိုချက်များအထဲမှ အချို့ကို ကောက်နုတ်၍ တင်ပြရပါသော် မိန်းကလေးတို့ သူတို့အတွက် လွတ်လပ်ခွင့် တောင်းဆိုခြင်းဟု ပြောရမည်။ ဤလွတ်လပ်ခွင့် တောင်းဆိုခြင်းတွင် လွတ်လပ်စွာ သွားလာနေထိုင်ခွင့်၊ အလုပ်ခွင်မှာ ယောကျ်ားလေးများနှင့် တန်းတူ ရင်ပေါင်တန်း လုပ်ကိုင်ခွင့် တောင်းဆိုကြပါသည်။ ယင်းအပြင် အခြားသော ထူးဆန်းသည့် တောင်းဆိုချက်များလည်း ပါပါသေးသည်။

ဤတောင်းဆိုချက်များထဲတွင် အရှေ့တိုင်းမိန်းကလေးများ မကျေမနပ်ဖြစ်ခဲ့ကြရသော တောင်းဆိုချက်တစ်ခု တင်ပြသည်ကို ကြားရပါသည်။

အခြား မဟုတ်ပါ။ မိန်းကလေးများသည် မိမိစိတ်တိုင်းကျ နေချင်သလိုနေပြီး လင်ယောကျ်ား မပေါ်စေကာမူ ကိုယ်ပိုင် လွတ်လပ်ခွင့်ပြု၍ သန္ဓေတည်ခွင့်ပေးရေး၊ မွေးဖွားခွင့်ပေးရေးများ တောင်းဆိုကြပါသည်။

အဓိပ္ပာယ်မှာ အမျိုးသမီးများကိုယ်တိုင် လိုအပ်နေပါက တစ်ဦးဦးနှင့် စပ်ယှက်၍ သန္ဓေတည်ခွင့် တောင်းဆိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အရှေ့တိုင်းတွင် လင်ကောင်မပေါ်ဘဲ မွေးဖွားသော မိခင် မိန်းကလေးနှင့်အတူ မွေးဖွားလာသော ရင်သွေးငယ်လေးတို့ကို အထင်အမြင်သေးကြပါသည်။ ဆက်ဆံမှုကိုပင် မပြုလိုကြပါ။

သို့ရာတွင် ယခု လင်ကောင်မပေါ်စေကာမူ ကိုယ်လိုချင်လာပါက သန္ဓေသား ရယူနိုင်ခွင့် တောင်းဆိုခဲ့ကြပါသည်။

လူဦးရေပေါများသော တိုင်းပြည်များဆိုပါက ကလေးဦးရေ မတိုးရလေအောင် မိန်းကလေး အိမ်ထောင်ရှင်များ သန္ဓေတားဆီးရေး စီမံကိန်းများချပြီး လုပ်ကိုင်နေစဉ်တွင် အနောက်တိုင်းမှ မိန်းကလေးများက သူတို့ကြိုက်သလို ကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်ခွင့် တောင်းခံနေခြင်းမှာ လုပ်ခွင့်ပြုခဲ့ပါသော် မည်သို့ အခြေအနေရောက်သွားမည်ကို သတိမမူ ကြပါ။ ကြိုက်သလို ကိုယ်ဝန်ဆောင်သင့်သော အခြေအနေသာ ပေးလိုက်ပါက မည်သို့မည်ပုံ ပြောင်းလဲသွားမည်ကိုဖြင့် မသိကြပါ။အကျင့်ပျက် မိန်းကလေးများ များပြားလာမည်ကို သတိမမူကြပါ။

ဤအမျိုးသမီးများနေ့ ကျင်းပသော အနောက်တိုင်းသို့ အရှေ့တိုင်းသူများဖြစ်ကြသော မြန်မာ၊ ဂျပန်၊ အိန္ဒိယ ပြည် စသည့် အရှေ့တိုင်းများ မတက်ရောက်ကြပါ။ မတက်ကြခြင်း၏ အခြေခံမှာ ဘာသာရေးဆိုင်ရာ အကြီးအကဲများဖြစ်ကြသော ယောကျ်ားသားတော်များကို မရိုမသေ မလေးမစားသင့်တော့ကြောင်း၊ အမျိုးသမီးများထဲမှ ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ကိုးကွယ်သင့်သူ ပေါ်ပေါက်လာရေးကို ကြိုးစားသင့်ရန် တင်ပြခြင်းမှာ ယောကျ်ားသားတော်များကို ကိုးကွယ်သင့်သော အခြေအနေရောက်နေခြင်းကို ပြက်ရယ်ပြုပြီး မပြောသင့် မတောင်းသင့်သည်တို့ကို တောင်းဆိုခဲ့ခြင်းဖြင့် အရှေ့တိုင်းသူပြည်သားတို့က ဤအမျိုးသမီး ဆွေးနွေးပွဲကြီးသို့ မတက်ခြင်းဖြစ်ကောင်း ဖြစ်ပေလိမ့်မည်ဟု ယူဆမိပါသည်။

ကလေး မရယူလိုသူတို့က နည်းမျိုးစုံနှင့်တားကြ၊ ဆီးကြ၊ သတ်ဖြတ်ကြ၊ ဖျက်ချကြနှင့် လုပ်နေချိန်တွင် အနောက်တိုင်း၌ ကလေးအပျော်လိုချင်သူ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တို့က အပျော် ကြူးပြီး ရယူပါရစေ၊ မွေးဖွားကြည့်ပါရစေနှင့် တစာစာ အော်နေကြပါသည်။

အနောက်တိုင်း အယူအဆများနှင့် အရှေ့တိုင်း အယူအဆ မတူမညီ ကွဲပြားခြားနားနေကြကြောင်းပါ ခင်ဗျား။

မွေးဖွားမည့်ရက် မည်သို့တွက်

ကိုယ်ဝန်သည်မိခင်များသည် မိမိတို့၏ရင်သွေးလေး ဘယ်နေ့ဘယ်ရက် မွေးဖွားမည်ကို ကြိုတင် သိလိုကြပါသည်။ ဤသို့ ကြိုတင်သိလိုသော ရင်သွေးလေးမွေးဖွားမည့် ရက်ကို မှန်းဆ၍ ဘယ်နေ့ ဘယ်ရက် ဘယ်လ ဖြစ်သည်ဟု မှန်းဆတွက်ချက် ပြောပြနိုင်ပါသည်။

ဤသို့ မှန်းဆရာတွင် သန္ဓေတည်သည့်နေ့မှစ၍ ရက်တွက်ရာ၌ ၂၈ ရက်သာရှိသော လတစ်ခု ပါဝင်လျက် စုစုပေါင်း ၁၀ လ သို့မဟုတ် ရက်ပေါင်း ၂၈၀ ရှိရမည် ဆိုသော စာတွေ့ လက်တွေ့ တွေ့ရှိချက်အပေါ် မူတည်၍ တွက်ချက်ကြပါသည်။

မွေးဖွားမည့်ရက် တွက်နည်း

၁။ နောက်ဆုံးလာသော ဓမ္မတာ၏ ပထမရက်ကို မှတ်ယူပါ။
(ဥပမာ– ၁၆၊ ၅၊ ၇၁ ဆိုကြပါစို့။)

၂။ အထက်ပါ မှတ်သားထားသော နောက်ဆုံးဓမ္မတာ ပထမရက်ထဲမှ သုံးလကို နှုတ်လိုက်ပါ။
(၁၆၊ ၂၊ ၇၁ နေ့ ဖြစ်နေပါမည်။)

၃။ ဤသို့ နှုတ်ပြီးသောရက်ထဲသို့ ၇ ရက် ထပ်ပေါင်း လိုက်ပါ။ (၂၃၊ ၂၊ ၇၁) ဖြစ်ပါမည်။

၄။ ခုနစ်ရက်ပေါင်းပြီး ရရှိသောဂဏန်းများထဲမှ တစ်နှစ်တိတိ တိုးလိုက်ပြီး ရေးချလိုက်ပါက ယခု ကိုယ်ဝန် မွေးဖွားမည့်ရက် သိရှိလာမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တစ်နှစ် ထပ်ပေါင်းလိုက်ခြင်းဆိုသည်မှာ (၂၃၊ ၂၊ ၇၁ မှ ၂၃၊ ၂၊ ၇၂) ဟု ရေးလိုက်ခြင်းဖြင့် မွေးဖွားမည့်ရက် သိရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အကျဉ်းချုပ် တင်ပြရသော်

၁။ နောက်ဆုံးဓမ္မတာပထမရက် ၂၆၊ ၅၊ ၁၉၇၁

၂။ သုံးလနှုတ်လိုက်ပါ ၁၆၊ ၂၊ ၁၉၇၁

၃။ ၇ ရက် ထပ်၍ပေါင်းရင် ၂၃၊ ၂၊ ၁၉၇၁

၄။ တစ်နှစ်ထပ်ပေါင်းလိုက်ခြင်းဖြင့် မွေးမည့်ရက် သိရပါသည်။ ၂၃၊ ၂၊ ၁၉၇၂

သို့ပါ၍ နောက်ဆုံးဓမ္မတာ ပထမရက် ၁၆၊ ၅၊ ၁၉၇၁ ဖြစ်ပါက ၂၃၊ ၂၊ ၁၉၇၂ နေ့ ရက် လသည် မွေးဖွားမည့်ရက် ဖြစ်ကြောင်း မှန်းဆ၍ ရပါသည်။

ဆက်လက်၍ မွေးဖွားမည့်ရက် ခန့်မှန်းနိုင်ရန် ဇယားအဝိုင်းဖြင့် တစ်နည်း တင်ပြပါရစေ။

မွေးဖွားမည့်ရက် အလွယ်တကူ သိနိုင်သော ဇယားစက်ဝိုင်း ဖတ်နည်း

ဤစက်ဝိုင်းကို အသုံးပြုရန်အတွက် အညွှန်းမှာ

၁။ မျဉ်းကြောင်းအပြတ်များနှင့် ဝိုင်းထားသော စက်ဝိုင်းအတိုင်း ကတ်ကြေးနှင့် ကိုက်လိုက်ပါ။

၂။ ကတ်ကြေးကိုက်ပြီးရသောအပိုင်းကို ကတ်ထူအပါးနှင့် ကပ်၍ အဝိုင်းအတိုင်း ပြုလုပ်ထားလိုက်ပါ။

၃။ စာအုပ်တွင် တွဲကျန်ခဲ့သော အလယ်ဝိုင်းပေါက်နှင့် စက္ကူကို စာအုပ်မျက်နှာနှင့်အညီ ကပ်ထူအပါးနှင့် ကပ်လိုက်ပါ။

၄။ အဝိုင်းကို အလယ်ဗဟိုချက်အတိုင်း ဖောက်ထွင်း ထားသည့်နေရာ၌ အပ်ချည်ကြိုးနှင့် တေးလိုက်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၅။ မိမိမွေးဖွားမည့်ရက်ကို မှန်းခြေသိရလေအောင် နောက် ဆုံး ရာသီ၏ ပထမရက်ကို အထက် မြားဦးထိပ်နှင့် မှတ်သားလိုက်ပါက ဘယ်ဘက် မြားဦးထိပ်တွင် မည်သည့် ရက်ပတ်အတွင်း ကိုယ်ဝန်သည် မွေးဖွားမည် ဆိုသော အဖြေကို ပေးပါလိမ့်မည်။

ဥပမာ၊ ဇန်နဝါရီလ ၃၁ ရက်နေ့မှာ နောက်ဆုံးရာသီ ၏ ပထမရက် ဖြစ်ပါက ခန့်မှန်းခြေ မွေးဖွားမည့်ရက်မှာ နိုဝင်ဘာလ ပထမပတ်ဖြစ်ကြောင်း ဘယ်ဘက်မြားထိပ်မှ အဖြေပေးပါလိမ့်မည်။

ဤကဲ့သို့ အလယ်စက်ဝိုင်းကို မိမိ၏ နောက်ဆုံးရာသီ ပထမရက်အား အပေါ်မြားဦး ထားလိုက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင် နက် ဘယ်ဘက် မြားထိပ်မှ မွေးဖွားမည့်ရက် ခန့်မှန်းခြေကို သိနိုင်ပါကြောင်း။

သန္ဓေတားခြင်း

သန္ဓေတားခြင်း ဆိုသည်မှာ သန္ဓေခြားခြင်းနှင့် လုံးဝ မတူ တစ်မူကွဲပြား ခြားနားပါသည်။

ရှေ့ပိုင်းကဏ္ဍတွင် ဖော်ပြခဲ့ပြီးသော သန္ဓေခြားခြင်းကိစ္စမှာ သန္ဓေမတည် ရလေအောင် ခေတ္တခဏ ရပ်ဆိုင်းထားသော လုပ်နည်းလုပ်ဟန် ဖြစ်ပါသည်။ ခေတ္တခဏဆိုရာမှာ ကာလအပိုင်းအခြားနှင့် ၁ နှစ်ဖြစ်စေ၊ ၂ နှစ်ဖြစ်စေ ကာလခြားပြီး သန္ဓေ ရက် လ ရွှေ့ပြောင်းခြင်းများသာ ဖြစ်ပါသည်။ မိမိ မလိုလားသေးသော ကာလအတွင်း ကိုယ်ဝန်ရှိမလာရလေအောင် စီမံထား ခြင်း ဖြစ်သည်။

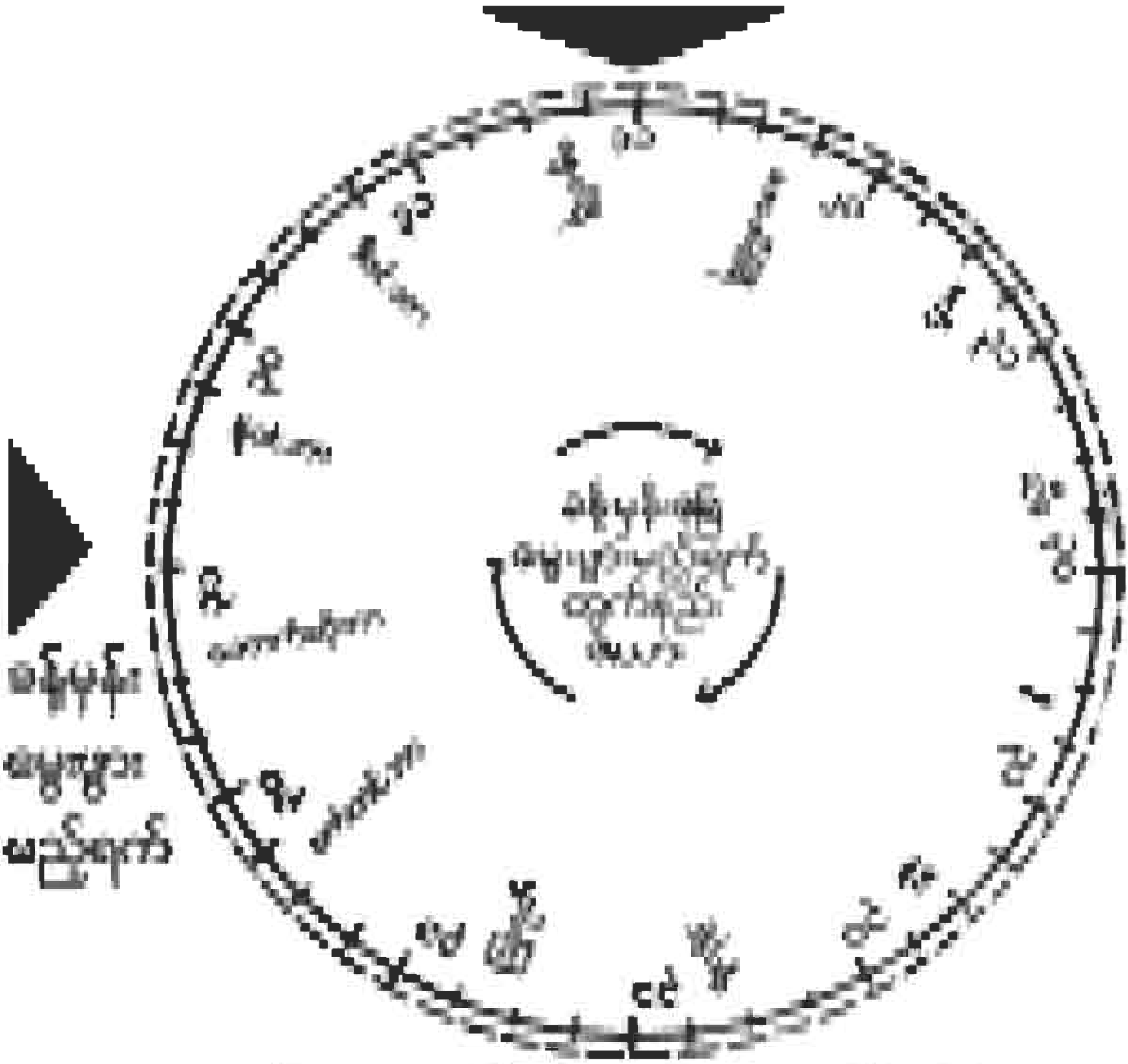
စီမံကိန်းဖြင့် ရက် လ ခြားထားခဲ့သော သန္ဓေခြားနည်းနှင့်မတူ တစ်မူ ကွဲခဲ့သော သန္ဓေတားနည်းမှာ သန္ဓေမရတော့အောင် အပြီးအပိုင် ဖြတ်ခြင်း၊ တောက်ခြင်း၊ သန္ဓေတားခြင်းကို ခေါ်ခဲ့ပါသည်။

အပြီးအပိုင် တားလိုက်ခြင်းမှာ ဖြတ်ခြင်း တောက်ခြင်း ဆိုလိုက်ရာတွင် ကြိုးနှင့်ချည်၍ သန္ဓေတားထားသောနည်းလမ်း ရှိပါသေး၍ ကြိုးနှင့်ချည်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နောက်ဆုံးရာသီ၏ ပထမနေ့



နောက်ဆုံး ရာသီရက်မှစ၍ ရေတွက်လျှင်
၂၈၀ ရက်ပေါင်းမှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရက် ပြည့်သည်။

ကိုယ်ဝန်သည်မိခင်လောင်းတို့အဖို့ သားသမီး မမွေးဖွားမီရက် စောစောပိုင်းမှနေပြီး ပြင်ဆင်စရာ မြောက်မြားစွာရှိကြပါ၍ မိမိ၏ ကိုယ်ဝန် ဘယ်နေ့ ဘယ်ရက် မွေးဖွားမည်ကို အလွယ်တကူ တွက်ကြည့်နိုင်သည့် ဇယား။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ထားခြင်းမှာ အပြီးအပိုင် ဖြတ်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ လိုအပ်လာသော အချိန်ကာလတွင် ကြိုးဖြင့်ချည်ထားသောနေရာကို ပြန်၍ ဖြေပေးလိုက်ခြင်းဖြင့် သန္ဓေပြန်လည်ရတတ်ပါသေးသည်။

သို့ပါ၍ ကြိုးဖြင့်ချည်ထားခြင်းမှာ အပြီးအပိုင် ယတိပြတ် ဖြတ်ထားခြင်းမဟုတ်ဘဲ ခေတ္တခဏ တားထားခြင်းနှင့်လည်း တူပေသည်။

ယောက်ျားလေးများကို ကြိုးနှင့်ချည် တားထားသကဲ့သို့ မိန်းကလေးကိုလည်း ကြိုးနှင့်ချည်၍ တားထားလို့ ရပါသေးသည်။ သို့ရာတွင် ကျား နှင့် မ တို့တွင် ဤသို့ကြိုးနှင့်ချည်ထားခြင်းမှာ စိတ်ချရသော အခြေအနေမျိုးမဟုတ်ဘဲ တစ်ခါတလေတွင် ကြိုးပြတ်ပြီး သန္ဓေပြန်လည်တည်နေသည့် သာဓကများ ရခဲ့ဖူးပါသည်။

မိန်းကလေး သန္ဓေတားခြင်း

မိန်းကလေးများတွင် သန္ဓေတားရာ၌ သန္ဓေတည်ရန် ပါဝင်ကူညီလုပ်ကိုင်ခဲ့သော သားဥပြွန်လမ်းကြောင်းကို ပိတ်ခြင်း၊ ဆို့ခြင်း၊ ဖြတ်တောက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

မျိုးဥသည် မျိုးဥအိမ်မှ ထွက်နေကျအတိုင်း ထွက်လာပါသော်လည်း သားဥသွားရာလမ်းကြောင်း ဖြတ်တောက်ထားပြီး ဖြစ်ပါ၍ သုက်ပိုးကောင်၊ ကျား မျိုးကောင်နှင့် မတွေ့ဆုံ မပေါင်းသင်းနိုင်တော့ပြီ ဖြစ်ခြင်းကြောင့် သန္ဓေ မတည်နိုင်တော့ပါ။

မျိုးဥမှာ မျိုးဥအိမ်မှ ထွက်မြဲအတိုင်း ထွက်ပါသည်။ မိန်းကလေး၏ ခန္ဓာကိုယ် ဗိုက်ထဲရောက်ပါသည်။ ယင်းနောက် ကြေကျ ပျက်စီးသွားခဲ့ပါသည်။ အမျိုးသမီးကို ဒုက္ခ မည်သို့မျှ မပေးပါ။

သန္ဓေတားရန်အတွက် ဖြတ်ခြင်း တောက်ခြင်းလုပ်ရာတွင် ပြွန်သာလျှင် ဖြတ်တောက်ထားခြင်းကြောင့် အခြား မျိုးဥအိမ်တို့မှာ ဘာမှ ပြောင်းလဲခြင်းမရှိပါ။ ခါတိုင်းအတိုင်း လုပ်လျက် ကိုင်လျက် ရှိပါသည်။ ဟော်မုန်းမှာလည်း ထွက်လျက်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ မည်သို့မျှ ခမ္မတာကိုလည်း ဒုက္ခမပေးပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အကြောဖြတ်ထားသော မိန်းကလေးတို့တွင် ကျန်းကျန်းမာမာနှင့် ဝဝ ဖြိုးဖြိုး ဖြစ်နေကြသည်သာ များပါသည်။ စိတ်ထဲတွင် သောကရောက်နေ တတ်သူများအဖို့ သောကကြောင့်သာ ဒုက္ခရောက်တတ်ပါသည်။ ရောဂါ တော့ဖြင့် သူ့အလိုလိုလိုက်၍ မလာတတ်ပါ။

သို့ပါ၍ ဖြတ်ခြင်းတောက်ခြင်း လုပ်ထားသူများအဖို့ ဖြတ်တောက်ပြီး ပါပြီဆိုပါက မိမိလိုချင်နေပြီဖြစ်သော သန္ဓေခြားခြင်း ခံစားနေရပြီဖြစ်ပါ၍ သောက ထပ်ဆင့်မဖြစ်ကြရန် လိုပါသည်။ သောကရှိခြင်းကသာလျှင် ဒုက္ခဖြစ်မည်ကို ကြိုတင် သတိထားသင့်ပါသည်။ သတိထားလျက် သောက ကင်းဝေးစွာ နေကြမည်ဆိုပါက ကျန်းမာ ချမ်းသာစွာဖြင့် ကိုယ်ဝန်မရသော မိခင်တစ်ယောက်ဖြစ်နေမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။

ဖြတ်တောက်ပြီးသူ မိန်းကလေးများ ဇိမ်မပျက်ပါ

ဖြတ်ထားသော အမျိုးသမီးများအနေနှင့် ကာမစပ်ယှက်ရာတွင် အဟန့် အတား ရှိပါသလားဟု မေးခဲ့ပါလျှင် မည်သို့မျှ အဟန့်အတားမရှိပါဟုဖြေရ ပါမည်။ ဖြတ်ခြင်း တောက်ခြင်းမှာ ပြွန်တံနေရာ ဖြတ်ထားခြင်းသာဖြစ်ပါ သည်။ အခြားသောအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများမှာ မည်သို့မျှ ဖြတ်ခြင်း တောက် ခြင်း မခံရပါ၍ ကျန်နေသော နေရာများအားလုံး သဘာဝအတိုင်း ရှိပါသည်။

သဘာဝအတိုင်း ရှိသည်ဆိုရာမှာ ခြောက်ခြောက်ခန်းခန်း ဖြစ်မနေစေ ရန် အရည်ချွဲတစ်မျိုး စပ်ယှက်စဉ် ပထမပိုင်းတွင် ထွက်တတ်ပါသည်။ အကြောဖြတ်သူ မိန်းကလေးများတွင် အရည်တစ်မျိုးထွက်ခြင်း မပျက်ကွက် ပါ။ သဘာဝအတိုင်း ထွက်မြဲတိုင်း ထွက်ပါ၍ ခြောက်ခြောက်ခန်းခန်း မဖြစ် ပါဟု ဆိုလိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။ နှစ်ဦးသား ဇိမ်ရှိမြဲ ရှိပါသည်ဟု ပြောရပါမည်။

သားအိမ်တစ်ခုလုံး ထုတ်ထားခံရသော ကင်ဆာ ဝေဒနာရှင်များ သားအိမ်တစ်ခုလုံး မရှိတော့သော အမျိုးသမီးကြီးများတို့တွင် အရည်ချွဲ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အထွက် နည်းပါး၍ ခြောက်ခန်းတတ်ပါသည်။ အကြောဖြတ်သူတို့မှာဖြင့် မခြောက်ခန်းပါ။

ခွဲစိတ်ပြီး အသက်ကြီးလာသူ မိန်းကလေးများ ဓမ္မတာ ရပ်ဆိုင်းသွားခြင်းမှာ ခွဲစိတ်ခြင်းနှင့် မသက်ဆိုင်ဘဲ အသက်ကြီးလာခြင်းကြောင့် သွေးဆုံးသွားခြင်းမျှသာ ဖြစ်ပါသည်။ ခွဲစိတ်ထားခြင်းနှင့် လုံးလုံးလျားလျား မသက်ဆိုင်ပါ။ သွေးဆုံးခြင်းနှင့် သက်ဆိုင်သော ခံစားမှုများ ခံစားရခြင်းမျှသာ ဖြစ်ပါသည်။

ယောက်ျားကလေးများ သန္ဓေတားခြင်း

ယောက်ျားကလေးများ သန္ဓေတားခြင်းမှာ ကြိုးနှင့် ချည်ထားခြင်း၊ ဖြတ်တောက်၍တားခြင်းဟု ရှိပါသည်။ ကြိုးချည်ခြင်း၊ ဖြတ်တောက်ခြင်းများ ပြုလုပ်သောနေရာမှာ သုက်ထွက်ရာ လမ်းကြောင်းကို ကြိုးချည်ခြင်းအားဖြင့် ဖြတ်တောက်ခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။

ကြိုးဖြင့်ချည်ထားခြင်းမှာ ကြာလာပါက ပြေသွားတတ်ပါသည်။ ကြိုးပြေသွားခဲ့ပါလျှင် သုက်များ ဆက်လက်ထွက်နိုင်ပါ၍ သန္ဓေပြန်တည်နိုင်ပါသည်။ သို့ပါ၍ ကြိုးချည်ခြင်းမှာ မသေချာပါ။ မအောင်မြင်ပါ။

သုက်သွားရာလမ်းကြောင်းကို ဖြတ်တောက်ခြင်းမှာ တစ်သက်တာ ပြန်၍ ကလေးမရနိုင်တော့သည့် တစ်လမ်းသွားစနစ် ဖြစ်ပါသည်။ ပြန်လမ်းမမြင်တော့သည့်နည်း ဖြစ်ပါသည်။ ပြန်၍ ဆက်လိုပါသည်ဆိုပါကလည်း ပြန်၍ ဆက်မရနိုင်တော့ပါ။

တစ်ချိန်က ဖြတ်တောက်ခြင်းမှာ ခက်ခဲသည်ဟု ထင်ခဲ့ပါသော်လည်း ယခုအခါတွင် ဖြတ်ခြင်း၊ တောက်ခြင်းမှာ မုတ်ဆိတ်ရိတ်ခြင်း ပြတ်သမျှသာ ဒုက္ခရှိပါသည်။ သို့သော် အချို့တွင် အသက်ရန်ရှာသည် မဟုတ်သော်လည်း သွေးထွက်လွန်ပြီး ဒုက္ခရောက်ကြရပါသည်။ ခွဲစိတ်ပြီး ၂ နာရီ၊ ၃ နာရီ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကြာတွင် သွေးများစိမ့်ထွက်ပါ၍ ရောင်ကိုင်းလာတတ်ပါသည်။ ပြန်၍ ပြုပြင်လိုက်ပါက ကောင်းသွားပါသည်။

ဖြတ်ရာတောက်ရာတွင် သုက်ထွက်ရာလမ်းကြောင်းကို ဖြတ်မိပါက အောင်မြင်သော သန္ဓေတားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် သုက်ထွက်ရာ လမ်းကြောင်း အကြောမဖြတ်တောက်မိဘဲ အခြားအကြောများ ဖြတ်တောက် မိပါက သန္ဓေတားခြင်း မအောင်မြင်ဘဲ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ဤသို့ အခြား အကြောများ ဖြတ်တောက်မိသူတို့ ကိုယ်ဝန်ထပ်ရှိခဲ့ပါ၍ လင်မယား ဒုက္ခရောက် ကွာကြ ရှင်းကြ ဖြစ်တတ်ပါသေးသည်။

သက်နှိန်အမြောက် ကိုဖြတ်တောက်

ရုံးတစ်ရုံးမှ အဖြစ်အပျက် ဖြစ်ပါသည်။ စာရေးကြီးအဆင့် ဖြစ်သူမှာ ဝင်ငွေမမျှသည်က တစ်ကြောင်း၊ ကလေးများသည်က တစ်ကြောင်းနှင့် အကြောင်းအမျိုးမျိုးတို့ကြောင့် မိတ်ဆွေသင်္ဂဟတို့ အကူအညီနှင့် ဖြတ်ခြင်း တောက်ခြင်း လုပ်ရန် ဇနီးသည်နှင့် တိုင်ပင်ပြီးခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။

သူတို့မောင်နှံ ချစ်ခင်ကြကြောင်း အများသိပါသည်။ ပြဿနာများမရှိဘဲ ငယ်ချစ်တို့မှာ တစ်ယောက်အကြောင်း တစ်ယောက် ကောင်းကောင်းသိခဲ့ ကြပါသည်။ ငယ်ချစ် ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ကလေး ငါးယောက် ရအလာတွင် ဇနီးသည်မှာ အသက်တော်တော်ရခဲ့ပြီး ရုပ်ရည်ကလေးများ အတော်အတန် ကျခဲ့ပြီ ဖြစ်ပါသည်။

လင်တော်မောင် စာရေးကြီးမှာ အရွယ်မကျ ပျိုတုန်းသန်တုန်းဖြစ်ပါ သည်။ သူတို့၏ဝင်ငွေ မပြေလည်၍သာ နောက်ထပ် ကိုယ်ဝန် မရလိုခြင်း ဖြစ်သည်။

မကြာမီကာလတွင် စာရေးကြီး အကြောဖြတ်ပြီးပါပြီ။ စာရေးကြီး အကြောဖြတ်အပြီးတွင် သူသိလာခဲ့သည်မှာ သူနှင့်စပ်ယှက်သူတို့ ကိုယ်ဝန် မရတော့ဟု တရားသေ သူ ယုံကြည်လာခဲ့ပါသည်။ ဤသို့ ယုံကြည်ချက်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပေါ်ခြင်းနှင့်အတူ သူ၏ဇနီးသည် အရွယ်ကျလာခြင်းတို့မှာ သူ့ကို အမျိုးမျိုး စဉ်းစားစရာ၊ ကြံစည်စရာများဖြင့် စိတ်ကို လှုပ်ရှားစေပါသည်။

စိတ်လှုပ်ရှားခံရသူ ကိုဖြတ်တောက်တွင် ခေတ်နှင့်လျော်ညီစွာ ရုပ်ပွေကြသူ မိန်းကလေးအချို့နှင့် လက်ဆုံကျမိ၊ တွေ့မိ၊ ထိမိပါသည်။ ဤသို့ဖြင့် ဇာတ်ရုပ်များကို သူ ခင်းကျင်းပြသပါတော့သည်။

သူ၏ဇာတ်လမ်း မည်သို့မျှပင်ရုပ်ပွေပါသော်လည်း ကိုယ်ဝန်ဇာတ်လမ်းတော့ဖြင့် မပါဝင်တော့ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဖြတ်တောက်ပြီးသားဖြစ်နေ၍ ဖြစ်ပါသည်။

တစ်ဦးမက နှစ်ဦး၊ နှစ်ဦးမက သုံး လေးဦး ပြောင်းခဲ့ပါသော် ဖြတ်တောက်ပြီးသားဖြစ်နေ၍ ဖြစ်ပါသည်။

တစ်ဦးမက နှစ်ဦး၊ နှစ်ဦးမက သုံးလေးဦး ပြောင်းခဲ့ပါသော်လည်း ကိုယ်ဝန်မရပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သကြ်ာန်အခါတွင် ဖောက်သောဝါးအမြောက်တို့မှာ တထိန်းထိန်း ဖောက်၍ ကျယ်ကျယ် မြည်ပါသော်လည်း ကျည်ဆန် မပါခြင်းကြောင့် ဒုက္ခမရောက်ပါ။ ကျည်ဆန်အမှန်ခံရသူ တရားခံမရှိပါ။ တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုသော် ကျည်ဆန်မပါသော သေနတ်အမြောက်ကိုဖြင့် ကိုဖြတ်တောက် ရနေပြီသာ ဖြစ်ပါသည်။

တရားဥပဒေမှာ စပ်ယှက်အပြီး ကိုယ်လေးလက်ဝန်ဖြစ်ပါမှ မိန်းမငယ်၊ မိန်းမကြီး ဒုက္ခမျိုး ပေါ်သည်မဟုတ်ဘဲ အတူနေ အတူအိပ်ခဲ့ပါသော်၊ စပ်ယှက်ခြင်း သက်သေလုံလောက်အောင် ပြနိုင်ပါခဲ့သော် မိန်းကလေးဘက်မှ ဒုက္ခပေးနိုင်ပါ၍ ကိုဖြတ်တောက် သကြ်ာန်အမြောက်ကြီး တစ်နေ့တွင် အလည်လွန်သော မိန်းမတစ်ဦးနှင့် အတွေ့၌ တရားဥပဒေနှင့် ရင်ဆိုင်ပြီး ဒုက္ခကြီး အတုံးလိုက် အတစ်လိုက် ဝင်လာပါတော့သည်။

ဆိုလိုသည်မှာ ရိုးသော၊ အသော သူများပင် ဖြစ်လင့်ကစား မိမိတွင် ရပြီးသော အခွင့်အရေးတစ်ခုကို ဘုရားမကြိုက်၊ တရားမကြိုက်သည့် လူ့သိက္ခာ စောင့်စည်းမှု ပျက်ပြယ်ခဲ့ပါက ဘုရားအရိုက် ခံရတတ်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ယခုဆိုပါလျှင် သကြိန်အမြောက်ပမာ ကျည်ဆန်မပါသော၊ သုက်မထွက်သော ကိုဖြတ်တောက်ကြီး ဒုက္ခနှင့် ကြုံရပါ၍ နောင်တ တရားရစေလိုသောဆန္ဒဖြင့် အခြား အခြားသော ကိုဖြတ်တောက်များ သတိတရားရရေးအတွက် ရေးသားတင်ပြလိုက်ရပါသည်။

ဖြတ်တောက်အပြီး ကိုယ်ဝန်ပေါ်လာသည့်ဇာတ်လမ်း

ဖြတ်ခြင်းတောက်ခြင်းကို လုပ်ကိုင်ခဲ့သော ယောကျ်ားသားတစ်ဦး ဒုက္ခနှင့် တွေ့ကြုံရပုံ တင်ပြပါရစေဦး။

ဆရာဝန်တစ်ဦး၏ စီစဉ်မှုဖြင့် ဖြတ်အပြီးတွင် မိတ်ဆွေမှာ ပညာတတ်တစ်ဦးဖြစ်နေပါ၍ ဆရာဝန်က စုံစုံစေ့စေ့ မလုပ်ရန် မကိုင်ရန် မှာစရာအားလုံးကို စုံစုံစေ့စေ့ မမှာမိပါ။

အမှန်ဆိုပါလျှင် ဖြတ်အပြီးတစ်ပတ်မျှ မစပ်ယှက်ရန် လိုပါသည်။ မိမိတွင် ရှိပြီးသား လက်ကျန် သုက်ပိုးကောင်အချို့သည် မိန်းမ အမျိုးသမီးများထံ မျိုးဥကြွေချိန်တွင် ရောက် သွားပါက ကိုယ်လေးလက်ဝန် ဖြစ်လာတတ်ပါသေးသည်။

ဖြတ်ပြီးသူများ သုက်ပိုးကောင် မိမိတွင် လက်ကျန် ရှိ မရှိ သိရှိရန်အတွက် လက်နှင့် အာသာဖြေပေးအပြီး ထွက်လာခဲ့သော အရည်ကြည်များကို ဆရာဝန်ထံ ပြန်ပြကာ သုက်ပိုး စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုကို ပြုလုပ်ရပါမည်။

သုက်ကောင် ကင်းပါမှ ဖြတ်သောလုပ်ငန်း အောင်မြင်မည်သာ ဖြစ်ပါသည်။

ယခု ပညာတတ် လူတန်းစားကြီး ဖြတ်အပြီး ကိုယ်ဝန် လိုက်လာပါ၍ ဆရာဝန်ထံ ပြန်ပြရာ စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်ခဲ့ရပါသည်။

၁။ သုက်ရည်မှ သုက်ပိုးကောင်များ သူ၏ ပန်းတံမှ ထုတ်ယူရရှိသော အရည်ထဲတွင် ရှိ မရှိ စစ်ဆေးကြည့်ရှုပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂။ ဖြတ်အပြီး ဘယ်အချိန် ဘယ်ရက်၌ မိမိဇနီးကို စပ်ယှက်ပါသနည်း ဆိုသော စုံစမ်းစစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်ခဲ့လိုက်ရာ

မိတ်ဆွေကြီး၏ ပန်းတံမှထွက်နေသော သုက်ရည်တွင် သုက်ပိုးများ ပါမြဲအတိုင်း ပါရှိနေခြင်းကို တွေ့နေရခြင်းပါပဲ ခင်ဗျား။

သုက်ပိုးများပါရှိနေခြင်းမှာ အကြောဟု အထင်အမြင် အယူအဆနှင့် ဖြတ်တောက်ခဲ့သောနေရာမှာ လွဲမှားပြီး အကြောမဟုတ်ဘဲ အခြားအာရုံကြောများကို ဖြတ်တောက်မိပါ၍ သုက်ကောင်များ ဆက်လက်ထွက်ပြီး ကိုယ်ဝန်ရှိလာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

သို့ပါ၍ ဖြတ်အပြီး သုက်ထွက်ရာ လမ်းကြောင်းအကြောကို ဖြတ်မိမဖြတ်မိ စမ်းသပ်စစ်ဆေးကြည့်ပါမှ သေချာသည်ကို သတိမူရပါသည်။

ဖြတ်ပြီးသော ဇနီးမောင်နှံ တစ်စုံတွဲမှာ အထက်ပါ ဇာတ်လမ်းမျိုးနှင့် ကြုံကြိုက်လာပါ၍ တစ်ဦးကို တစ်ဦး အထင်အမြင်လွဲမှားကာ ယုံကြည်မှု ပျက်ပြယ်ပြီး လင်တော်မောင်မှာ 'ပြတ်မယ် ပြတ်မယ်' ဆိုသော စကားများဖြင့် ရန်ဖြစ်နေကြပါ၍ နှစ်ဘက်သောမိဘများမှာ သက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်များထံ ပြန်ပြသပြီးပါမှ အကြောမပြတ်ဘဲ အခြားအာရုံကြောများ ဖြတ်ခဲ့လိုက်ရပါက ကိုယ်လေးလက်ဝန် ဖြစ်လာနိုင်ကြောင်း သက်သေများနှင့် ပြသပြီးပါမှ စိတ်ဆိုးတော်မူခဲ့သည်များကို အတိုးချ၍ ချစ်ကြခင်ကြ ကြည်နူးကြပေါ့ ခင်ဗျား။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁၆။ ကိုယ်ဝန် ရှိ မရှိ ဘယ်လိုသိ

ဖို မ ဆက်ဆံရေးတွင် ဖို မျိုးကောင် သုက်ရည်နှင့် မ မျိုးဥတို့ သားအိမ် အတွင်းနှင့် သားအိမ်ပြွန်အတွင်း တွေ့ဆုံ ပေါင်းဖက်လိုက်ခြင်းကြောင့် သန္ဓေသား စတင်တည်ဆောက်လိုက်ပါသဖြင့် ကိုယ်ဝန် စတင်ဖြစ်ပေါ်လာပါ တော့သည်။

ဖိုမျိုးကောင်နှင့် မမျိုးဥတို့ အများဆုံးတွေ့ဆုံသော နေရာမှာ သားအိမ် ပြွန်အတွင်း ဖြစ်သည်။ ဤပြွန်အတွင်း တွေ့ဆုံပြီးပါမှ သန္ဓေတည်ရန် တဖြည်းဖြည်း သားအိမ်အတွင်း ရွေ့လျောလာခဲ့ပါသည်။

သားအိမ် မျက်နှာပြင်ကြီးသည် မြေသြဇာကောင်းကောင်းဖြင့် ဖွဲ့ထား သည့်အလား၊ ကတ္တီပါကော်ဇောကြီး ခင်းထားသည့်အလား နီရဲလှပ နူးညံ့ သည့် သားအိမ်အတွင်း မျက်နှာပြင်ကြီးပေါ်တွင် သန္ဓေသား ခြေကုပ်ယူကာ သားကောင်အဖြစ် စတင် တည်ဆောက်ပါတော့သည်။

သန္ဓေ စ တည်တည်ချင်း ချက်ချင်းခံစားမှု ပြောင်းလဲမှု ရှိပါသလားဟု မေးခဲ့ပါလျှင် မည်သို့မျှ ပြောင်းလဲမှု မရှိပါဟု ဖြေပါမည်။ အမျိုးသမီးအနေ နှင့် ခံစားမှုမရှိသဖြင့် ကိုယ်ကာယအနေနှင့်သော်လည်းကောင်း၊ စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ အနေနှင့်သော်လည်းကောင်း ဘာမျှမပြောင်းလဲပဲ သိရှိမှု လုံးဝ မရှိပါ။

သန္ဓေရှိပြီး ရက်သတ္တ ၅ ပတ်ကျော် ၆ ပတ်အရောက်တွင်မှ သားအိမ် သည် သိသိသာသာကြီး ကြီးထွားလာခဲ့ပေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဓာတ် သဘာဝ ပြောင်းလဲမှုများလည်း ဤရက်လောက်ကျမှ သိရှိလာပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တစ်ခါတလေတွင် ရက် လ တော်တော်ကြာမှ ကိုယ်ဝန်ရှိကြောင်း မှန်မှန် သိရပါသည်။

ခေတ်ပေါ် လောကဓာတ်နည်းအဖြစ် ကိုယ်ဝန်ကို ဘယ်လိုသိနိုင်ပါသနည်းဟူမူ **A-Z Test** လုပ်ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်ဝန်ရက်ပိုင်း စောစောပိုင်းလောက်မှစပြီး သိနိုင်ပါသည်။ သိပုံသိနည်းမှာ အမျိုးသမီး၏ ဆီး(သေး)ကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးကြည့်မည်ဆိုပါက ဓာတ်သဘာဝအလျောက် ရက်သတ္တ ၃ ပတ် လောက်ကစပြီး **A-Z Test** လုပ်ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် သိနိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

A-Z Test ဆိုသော စမ်းသပ်နည်းမှာ ဂျာမနီ သိပ္ပံပညာရှင်နှစ်ဦး လေ့လာတွေ့ရှိထားသော သိပ္ပံပညာကို သူတို့ နာမည်နှစ်ခု ပေးထားခြင်းဖြင့် **A-Z Test** ဖြစ်နေပါသည်။

A Z ဆိုသောအမိပ္ပာယ်မှာ အက်စ် ချိန်းမ် **Ascheim** နှင့် **Zondek** ဇော်န် ဒက်စ် တို့ နှစ်ဦး၏ နာမည်များဖြင့် ဂုဏ်ပြုထားသော စမ်းသပ်နည်းဖြစ်ပါသည်။

စမ်းသပ်တွေ့ရှိသော အဖြေကဖြင့် ဒီလိုပါ။

အမျိုးသမီးများ ကိုယ်ဝန်ရှိလာပြီဆိုပါက ဦးနှောက်တစ်နေရာရှိ ပစ်ကျူထရီအကျိတ်မှ ဟော်မုန်းဓာတ်များသည် မိန်းကလေးတို့၏ ကျင်ငယ်ရည် (သေး) ထဲသို့ အများအစား ပါရှိလာပါသည်။

ဤသို့ ဟော်မုန်းဓာတ်ပါဝင်သော ကျင်ငယ်ရည်များကို အရွယ်မရောက်သေးသော တိရစ္ဆာန်များသို့ ဆေးထိုးသည့်ပုံစံအတိုင်း ထိုးထည့်လိုက်မည်ဆိုပါက ဤတိရစ္ဆာန်ကလေးများ အချိန်မကျသေးဘဲ အရွယ်ရောက်လာကြမည်ကို တွေ့ရပါပေမည်။

ပို၍သေချာရန် အမျိုးသမီး၏ကျင်ငယ်ရည်အထိုးခံရသော ပူး သို့မဟုတ် ဖားကောင်ကလေးများကို တစ်ပတ်အကြာတွင် ဗိုက်ခွဲကြည့်လိုက်ပါက မျိုးဥအိမ်များ အရွယ်နှင့် မလိုက်အောင် ကြီးထွားနေသည်ကို တွေ့ရပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သို့ပါ၍ ကိုယ်ဝန် ရှိ မရှိ အမျိုးသမီးများကို လက်တွေ့ သိနိုင်စေရန် မသန့်သော မိန်းကလေး၏ဆီးကိုယူ၍ ပူးလေး၊ ဖားလေးများသို့ ထိုးထည့်ပြီး တစ်ပတ်ခန့်စောင့်အကြည့်တွင် အရွယ်ကြီးလာခြင်း၊ ပုံစံ ပြောင်းလဲလာခြင်းနှင့် ဗိုက်ခွဲအကြည့်တွင် သားအိမ်နှင့် မျိုးဥအိမ်တို့မှာ အရွယ်နှင့်မလိုက်အောင် ကြီးထွားနေသည်ကို တွေ့ရပေမည်။ ဤသို့ တွေ့လိုက်ပါက ဆီးပိုင်ရှင် အမျိုးသမီးမှာ ကိုယ်ဝန်ရှိနေပြီဖြစ်ကြောင်း ကောင်းကောင်းပြောပြနိုင်မည်သာ အမှန်ပင်ဖြစ်သည်။

ထုံးစံအတိုင်း သိပ္ပံနည်းကျကျ ဆက်၍ ပြောရမည်ဆိုပါက ကိုယ်ဝန်ဆောင်လာပြီးပါလျှင် အမျိုးသမီးများ ရာသီရပ်ဆိုင်းသွားခြင်း၊ ရာသီမပေါ်ခြင်း၊ နို့သီးခေါင်း စူထွက်လာပြီး ဘေးမှ ညိုမည်းနေသော နေရာများမှာ ယခင်ကထက် ပို၍ ညိုမည်းလာခြင်းများ တွေ့ရပါသည်။

ထိုးဆေးဖြင့် ကိုယ်ဝန်စမ်းသပ်နည်း

ကိုယ်ဝန် ဟုတ် မဟုတ် သိရှိနိုင်စေရန် ဒုတိယနည်းမှာ ထိုးဆေးဖြင့် ထိုး၍ စမ်းသပ်နည်းဖြစ်ပါသည်။ ဤထိုးဆေးကို **(Duogynol)** ဒီယိုဂိုင်နော်ဟု ခေါ်ပါသည်။ ဤဆေးကို လူအများ ထင်မြင် ယူဆနေသည်မှာ ကိုယ်ဝန် ဖျက်ချသော ဆေးဟု ထင်မြင် ယူဆနေကြပါသည်။ အမှန်မှာ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချဆေး မဟုတ်ပါ။ ကိုယ်ဝန်မရှိဘဲ ဓမ္မတာ မလာသောသူများအတွက် ဓမ္မတာလာစေရန် ပြုပြင်မွမ်းမံပေးသော ဆေးသာ ဖြစ်ပါသည်။ ဤဆေးကို ထိုးလိုက်လျှင် ထိုးလိုက်ချင်း ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျသည်ဟု ထင်မြင်ယူဆနေကြသူများမှာ မှားသော အယူအဆသာ ဖြစ်ပါသည်။

ဆေး၏ အာနိသင်မှာ ဓမ္မတာကို မလာ လာအောင် သိပ္ပံနည်းဖြင့် လုပ်ယူသော ဓမ္မတာဖြစ်ပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ သဘာဝ ဓမ္မတာ မဟုတ်ဘဲ သိပ္ပံနည်းဖြင့် ဖော်ထုတ်ပြီး ဓမ္မတာလုပ်ယူခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

ဤဆေးကို ပထမထိုးပြီးသောဆေး ထိုးပြီးနောက် ၂၄ နာရီအတွင်း ဒုတိယဆေးကို ဆက်ထိုးရသည်။ ၂၄ နာရီအတွင်း ဆက်၍ မထိုးဖြစ်ပါက

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဓမ္မတာလာရန် ကြိုးစားခြင်း ပျက်ပြယ်သွားတတ်ပါသည်။ သို့ပါ၍ ဆေးထိုးသူများအနေနှင့် ၂၄ နာရီခြားပြီး ဆေး ၂ လုံး တစ်ခါတည်းအပြီးထိုးနိုင်ရန် ကြိုးစားကြရပါသည်။ ဤဆေးကိုပထမဝယ်စဉ်ကတည်းက ဆေးဘူးတစ်ဘူးထဲတွင် ထိုးဆေး ၂ လုံး တစ်ပါတည်း ပူးတွဲ၍ ထည့်ထားရောင်းချပါသည်။

ယင်းဆေး ၂ လုံးစလုံး ထိုးအပြီးတွင် ဓမ္မတာ ချက်ချင်းလာသည်မဟုတ်ပါ။ ဓမ္မတာလာရန် ၇ ရက်ကျော် ၁၀ ရက်မျှ စောင့်ဆိုင်း ကြည့်ရပါသည်။ ဤကဲ့သို့ ဆေးထိုးပြီး ၁၀ ရက် စောင့်ဆိုင်းကြည့်နေပါသော်လည်း ဓမ္မတာ ပေါ်မလာခဲ့ပါလျှင်ဖြင့် ဤဆေးထိုးခံရသူ အမျိုးသမီးကလေးမှာ ကိုယ်ဝန်ရှိနေပြီဖြစ်ကြောင်း အဖြေပေးနိုင်ပါတော့သည်။ တိကျစွာ ပြောနိုင်သော ကိုယ်ဝန် ရှိ မရှိ စမ်းသပ်နည်း ဖြစ်ပါသည်။

စားဆေးနှင့် ကိုယ်ဝန်စမ်းသပ်နည်း

အထက်တွင် ကျွန်တော် ပြောခဲ့ပြီးသော ကိုယ်ဝန် ရှိ မရှိ စမ်းသပ်သည့် ထိုးဆေးကို အလွယ်တကူအသုံးပြုနိုင်ရန် စားဆေးအဖြစ် ဆေး ၂ လုံးပါသော **(Duogynol)** ဆေးဘူးကလေးများဖြင့် ရောင်းချပြန်သေးသည်။ ဤဆေးမှာလည်း ၂ လုံး ပါရခြင်းအကြောင်းမှာ ပထမ ၁ လုံးစားပြီး ၂၄ နာရီအတွင်း နောက် ၁ လုံး ထပ်စားလိုက်ပါလျှင် ကိုယ်ဝန် ရှိ မရှိ ၇ ရက်မှ ၁၀ ရက်အတွင်း ဓမ္မတာ လာ မလာ စောင့်ကြည့်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ဝန် ရှိ မရှိ စမ်းသပ်နည်း ဖြစ်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန် ရှိ မရှိ သိရှိရန် စမ်းသပ်သည့် ထိုးဆေး၊ စားဆေးတို့မှာ အန္တရာယ်ရှိပါသလားဟု သိလိုကြသူများအတွက် အဖြေပေးရမည်ဆိုပါလျှင် ကိုယ်ဝန်ရှိပြီးသူများကိုပင် ဤဆေး ထိုးမိစေကာမူ ကိုယ်ဝန်ကို မည်သို့မျှ ဒုက္ခမပေးပါ။ ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျစေသော အာနိသင် ဤဆေးတွင် မရှိပါ။ ကိုယ်ဝန်မရှိသောသူများဆိုပါက ဓမ္မတာ လုပ်ယူခြင်းဖြင့် ၁၀ ရက်အတွင်း လုပ်ယူသော ဓမ္မတာ ပြန်လည်ပေါ်လာခြင်းဖြင့် ကိုယ်ဝန်မရှိကြောင်း ကောင်းကောင်း သိသာလာနိုင်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁၇။ ကိုယ်ဝန်သည်တို့ သိမှတ်စရာ

ဓမ္မတာ ရပ်ဆိုင်းသွားခြင်း၊ နံနက် အိပ်ရာထ ပျို့အန်ခြင်း၊ အစားအသောက် ပျက်ခြင်း၊ ဆီး ခဏခဏသွားခြင်း၊ ရင်သားတင်း၍ နာလာခြင်း၊ သားအိမ်ကြီး၍ ဗိုက်ထွက်လာခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ အစားမျိုးစုံ စားလိုခြင်း၊ ဗိုက်တွင် ကလေးလှုပ်ရှားလာခြင်း၊ ရင်တုန်ခြင်း၊ အသက်ရှုကျပ်ခြင်း၊ ဆရာဝန် စမ်းသပ်ကြည့်ပါက ကလေးနှလုံးခုန်သံကြားရခြင်း စသည့် လက္ခဏာများသည် ကိုယ်ဝန်ရှိသောအမျိုးသမီးများ တစ်လပြီး တစ်လ တစ်မျိုးပြီး တစ်မျိုး ခံစားရသော လက္ခဏာများဖြစ်ပါသည်။ ဤလက္ခဏာများကို ခံစားကြရသော မိခင်တို့အဖို့ သားရတနာ၊ သမီးရတနာကလေးများ ရမည်ဖြစ်၍ တပျော်ပျော် တပြုံးပြုံး ဝမ်းသာ၍မဆုံးသော အချိန်အခါပင် ဖြစ်သည်။ လင်တော်မောင်အဖို့ လုပဝဖြိုး၍ ရှုမငြီးသည့် ချစ်ဇနီးကိုကြည့်ကာ တစ်သားမွေး တစ်သွေးလှစေရန် တယုတယနှင့် ပြုစုနေရသော အချိန်အခါပင် ဖြစ်ပေသည်။

ထိုအချိန်တွင် ကိုယ်ဝန်အကြောင်းနှင့် ပတ်သက်၍ သိနားလည်ပြီး နည်းလမ်းမှန်မှန်ဖြင့် ပြုစုသွားနိုင်ရန်အထူးပင် လိုအပ်လှသည်။

ဓမ္မတာရပ်ဆိုင်းခြင်း

ဖိုမျိုးကောင်နှင့် မမျိုးဥတို့ တွေ့ဆုံပေါင်းစည်းလိုက်သည်နှင့် သန္ဓေ တည်သည့်ကိစ္စ စတင်ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။ သားအိမ်အတွင်းမျက်နှာပြင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သည် ဤသန္ဓေတည်ပြီးသည့်နောက်ပိုင်း၌ ကွာမကျတော့ဘဲ ဆက်လက်တည်မြဲသွားခြင်းဖြင့် ဓမ္မတာ ခေါ် သွေးဆင်းခြင်းကိစ္စ ရပ်ဆိုင်းခဲ့ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်ဝန်ရှိသည်ဆိုသည့်ကိစ္စကို ဓမ္မတာမလာတော့ဘဲ သွေးထိမ်သွားသည်ကို ခံစားရခြင်းဖြင့် ဦးစွာပထမ သိရှိနိုင်သည်။

ပျို့အန်ခြင်း

သန္ဓေတည်ပြီးသောအခါ သန္ဓေသား ဆက်လက် တည်တံ့ သွားနိုင်ရေးအတွက် သားအိမ်အတွင်းမျက်နှာပြင်သည် အရေးပါ အရာရောက်ဆုံးဖြစ်ပါသည်။ ဤသားအိမ်အတွင်းမျက်နှာပြင်ကို ပြုပြင်ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်သွားသော ဓာတ်သဘာဝမှာ ဟော်မုန်းဓာတ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဤဟော်မုန်းဓာတ်သည် သန္ဓေ ဆက်လက်တည်တံ့ရေးတွင် အသုံးဝင်သော်လည်း မိခင်ကို ပျို့အန်စေတတ်ပါသည်။ နံနက်စောစော အိပ်ရာထချိန်၌ ပျို့အန်တတ်ခြင်းကြောင့် နံနက်ရောဂါ (Morning Sickness) ဟု ခေါ်သည်။ ထိုသို့ ဖြစ်လာလျှင် နံနက်အိပ်ရာထပါက ရုတ်တရက် မထမူဘဲ ဖြည်းဖြည်းအေးအေး နားနားနေနေ အိပ်ရာထရပါမည်။ အဆီများသော အစားအစာများ နံနက်တွင် မစားဘဲ ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်ချိုချို အနည်းငယ်ကို သောက်ပေးခြင်း၊ အစာအနည်းငယ်ကို စားပေးခြင်းတို့ဖြင့် နံနက် အိပ်ရာထ ရောဂါကို သက်သာစေပါသည်။ လာဂက်တော၊ ဗီတာ ၆၊ အာပိုမိုင်း ဘီ စသည့် ဆေးများကို မှီဝဲသင့်ပါသည်။

အစားအသောက် ပျက်ခြင်း

အစားအသောက်ပျက်ခြင်းသည် ဟော်မုန်းဓာတ် လွန်ကဲခြင်းကြောင့် ခံစားရသော ဒုက္ခပင်ဖြစ်သည်။ အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ ခံတွင်းပျက်ခြင်းကို သက်သာစေရန် အချဉ်ဓာတ်ပါသော အစားအစာ၊ ဥပမာ သံပုရာသီး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဖျော်ရည် စသည်တို့ မကြာခဏ သောက်ပေးခြင်းနှင့် ကြေလွယ်သော အစား အစာများဖြစ်သည့် ဆန်ပြုတ်၊ စွပ်ပြုတ်တို့ သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ခံတွင်း ပြန်လည်ကောင်းလာ နိုင်ပါသည်။

ဆီး ခဏခဏ သွားခြင်း

သားအိမ်၏ ရှေ့နှင့် နောက်နားတွင် ဆီးအိမ်ရှိပါသည်။ သန္ဓေတည် ပြီးသော သားအိမ်သည် အရွယ်အစား ကြီးထွားလာခြင်းဖြင့် ဆီးအိမ်ကို ဖိလာသည်။ ထို့ကြောင့် ဆီးများများ ဆီးအိမ်တွင် လက်မခံနိုင်ခြင်းကြောင့် မကြာခဏ ဆီးသွားရခြင်း ဖြစ်သည်။

ရင်တုန်ခြင်း

ကိုယ်ဝန် အရင့်အမာဖြစ်လာသည့်အခါ ဗိုက်တစ်ခုလုံးသည် ကိုယ်ဝန် ဖြင့် ပြည့်ကျပ်လာခြင်းကြောင့် ရင်ခေါင်းအတွင်းရှိ အဆုတ်နှင့် နှလုံးတို့မှာ အတွန်းခံရ၊ အဖိခံရသည့် အခြေအနေ ရောက်လာပါသည်။ နှလုံးသည် ယခင်နေသော အနေအထား မဟုတ်တော့ဘဲ အထက်ပင့်နေခြင်းဖြင့် သွေး အသွားအလာ အနည်းငယ် ပြောင်းလဲစေပါသည်။ ထို့ကြောင့် နှလုံး ပိုမို အလုပ်လုပ်ရခြင်းဖြင့် နှလုံးတုန်နေပါသည်။ (သွေးအားနည်းရောဂါရှိပါ ကလည်း နှလုံးတုန်တတ်ပါသည်။) ကိုယ်ဝန် ရင်ခေါင်းအထိ တက်လာပါက အဆုတ်က အောက်မှဖိခြင်း၊ တွန်းခြင်းကိစ္စကြောင့် အဆုတ်နေရာ ကျဉ်း မြောင်းခြင်းဖြင့် အသက်ရှုကျပ်ခြင်း၊ အသက်ရှုမဝခြင်းတို့ ဖြစ်ရပါသည်။ ရင်တုန်ခြင်း အသက်ရှုကျပ်ခြင်းတို့မှ သက်သာစေရန် ကိုယ်ဝန်သည်တို့ သည် ကိုယ်ဝန်ရင့်လာပါက စောစောအိပ်ရမည်။ နေ့လယ်တွင် အနည်းဆုံး တစ်နာရီ၊ နှစ်နာရီ ဘယ်ဘက်စောင်းပြီး အိပ်ပေးရပါမည်။ လဲလျောင်းနေ ခြင်းဖြင့် အဆုတ်ကို ဖိခြင်း၊ တွန်းခြင်း အားနည်းသွားပါသည်။ သို့မှသာ အသက်ရှုချောင်လာပေမည်။ နှလုံးအနေအထား မှန်ကန်လာခြင်းကြောင့်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အမောသက်သာမည်။ ရင်တုန်သက်သာလာပါမည်။ အနားယူရန် လဲလျောင်းနေရန် ကိစ္စသည် ကိုယ်ဝန်သည်အဖို့ အရေးကြီးပါသည်။

ဝမ်းချုပ်ခြင်း

ကိုယ်ဝန်သည်များသည် အများအားဖြင့် ကိုယ်ဝန်ရင့်လာပါက မစင်သွားရာလမ်းကြောင်းအပေါ် ကိုယ်ဝန်နှင့် သားအိမ်ကြီးမှ ဖိအားများနေခြင်းကြောင့် ဝမ်းချုပ်တတ်ပါသည်။ ဝမ်းချုပ်ရောဂါဘေးမှ ကင်းဝေးပြီး ဝမ်းပျော့ပျော့သွားစေရန် အရည်များများ သောက်ရပါမည်။ အထူးသဖြင့် အိပ်ရာထပြီးချိန်၌ သောက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ သင်္ဘောသီး၊ ငှက်ပျောသီးများ စားပေးခြင်းဖြင့်လည်း ဝမ်းပျော့စေနိုင်ပါသည်။ ဝမ်းချုပ်မှု လွန်ကဲပါက နူးညံ့သော ဝမ်းနုတ်ဆေးများဖြစ်သည့် အာဂရော၊ နို့ရောင်မက်ဂနီးစီးယား ဆေးနှင့် ဆားခါး စသည်တို့ကို မှီဝဲနိုင်ပါသည်။ သို့သော် အာနိသင်ပြင်းသော ကြက်ဆူဆီ ဝမ်းနုတ်ဆေးမျိုးကိုမူ ရှောင်ရပါမည်။ အာနိသင်ပြင်းသော ဝမ်းနုတ်ဆေးသည် သားအိမ်ကို ညှစ်အားပေးခြင်းဖြင့် သားလျှောတတ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။

သန့်ရှင်းရေး

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ခန္ဓာကိုယ် သန့်ရှင်းရေးအတွက် ဂရုစိုက်ခြင်းသည် မိခင်နှင့် ရင်သွေးအတွက် အလွန် အရေးကြီးပါသည်။ အလွန်နုနယ်သော မိန်းမကိုယ်နှင့် သားဖွားလမ်းကြောင်း သန့်ပြန့်နေပါမှ မွေးဖွားလာသော ရင်သွေးလေး မျက်စိနာခြင်း၊ ယားနာပေါက်ခြင်း၊ မက်ခရုပေါက်ခြင်း စသည်တို့မှ ကင်းဝေးပေမည်။ မိခင်၏ရင်သားခေါင်း (နို့သီးခေါင်း)သည် သန့်ပြန့်နေပါမှ မွေးဖွားလာသော ကလေးများ ကောင်းမွန်စွာ နို့စို့နိုင်ပေသည်။ အာဟာရပြည့်ဝရပေမည်။ အကယ်၍ နို့သီးခေါင်းအနာဖြစ်ခြင်း၊ ကွဲနေခြင်း အထဲဝင်နေခြင်းများဖြစ်ပါက ကလေးနို့စို့၍ မရခြင်းကြောင့် ကလေးသည်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အာဟာရချို့လာနိုင်ပါသည်။ မိခင်အနေဖြင့်လည်း နို့ရည်များကောင်းမွန်စွာ မထွက်နိုင်ခြင်းကြောင့် နို့နာများဖြစ်လာတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သားမြတ်ကို သန့်ရှင်းစွာ ဆေးကြောထားပါ။ အတွင်းခံအင်္ကျီ တင်းကျပ်စွာ ဝတ်ထားမှုမှ ရှောင်ပါ။ ထို့ပြင် နို့သီးခေါင်း အထဲမဝင်စေရန် ပြုပြင်ပေးရပါမည်။

သားဖွားပညာပေး

မိခင်လောင်းတို့သည် သားဖွားစဉ် ဖြစ်ပျက်မည့်ကိစ္စများကို ကြိုတင်သိထားဖို့လိုအပ်ပါသည်။ ပထမအချိန်တွင် တော်တော်ခြား၍ ဗိုက်နာမည်။ နာလိုက် ပျောက်လိုက် ဖြစ်မည်။ မွေးချိန် နီးကပ်လာပါက ဆက်တိုက်နာလာပါမည်။ ဤသို့ ဗိုက်နာခြင်းကို နားလည်ပါမှ မိခင်ညှစ်အားပေးရာတွင် သက်သက်သာသာဖြစ်ပေမည်။ 'မညှစ်နဲ့ဦး၊ နားနေပါဦး၊ ညှစ်ပါတော့၊ နာနာညှစ်၊ ရှည်ရှည်ညှစ်၊ အောက်ကို လျှောညှစ်' စသည့် သားဖွားစဉ် ပြောသောစကားများကို နားလည်ပေမည်။ ဗိုက်မနာသေးဘဲ ညှစ်အားပြုနေပါက တကယ် မွေးချိန်ရောက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် မိခင်မှာ ညှစ်အားမပေးနိုင်တော့ဘဲ မောနေပေမည်။ ထို့ကြောင့် ဗိုက်နာပုံ ဗိုက်နာနည်းနှင့် သားဖွားပညာအချို့ကို ကိုယ်ဝန်သည်တို့ သိထားသင့်ပါသည်။

အာဟာရဓာတ်

ကိုယ်ဝန်သည်များသည် သွေးအားနည်းရောဂါ မဖြစ်စေရန် သံဓာတ်ပါသော အစားအစာများ၊ အသားများ၊ ဆေးဝါးများ ပရိနေတယ်၊ အက်ဒေါ စားပေးရမည်။ ထုံးဓာတ်သည် နို့တိုက်မည့်မိခင်နှင့် သန္ဓေသား၏ အရိုးမာစေရန် လိုအပ်ပေသည်။ သို့မှသာ အရိုးပျော့ရောဂါမှ ကင်းဝေးပေမည်။ ထို့ကြောင့် ထုံးဓာတ်ရစေရန် ငါးကလေးများကို အရိုးပါ ဝါးစားပေးရမည်။ နွားနို့ သောက်ပေးရပါမည်။ ဆားသည် ဖောရောင်စေတတ်ခြင်းကြောင့် လျှော့စားရပါမည်။ အစားအသောက် ရှောင်နေခြင်း၊ ထမင်းကို ဆီဆားနှင့်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သာ စားနေခြင်းဖြင့် အာဟာရချို့တဲ့သော ရောဂါများ ဖြစ်လာတတ်သည်ကို မိခင်လောင်းတိုင်း သိဖို့လိုပေသည်။ အပူအစပ်မှလွဲ၍ အာဟာရဓာတ် မချို့စေရန် အချို၊ အချဉ်၊ အခါး စသည့် ရသာမျိုးစုံကို မှီဝဲနိုင်ပါသည်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်း

လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်းတို့သည် ကိုယ်ဝန်သည်တို့အဖို့ အလွန်လိုအပ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများ ဖြစ်ပါသည်။ သားဖွားခြင်း ဆိုသည်မှာ အစုအဝေးများ တစ်ပြိုင်နက် စုပေါင်းပြီး ညှစ်အားပေးခြင်းဖြင့် သန္ဓေသားထွက်လာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ယင်းအသား အစုအဝေးတို့ ညှစ်အားကောင်းစွာပေးနိုင်ရန် အမြဲတမ်း အလှုပ်အရှား အလေ့အကျင့်ရှိနေရမည်။ သို့မှသာ ကြွက်သားများ သန်မာနေပေမည်။ ထို့ကြောင့် နားနားနေနေ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ လှုပ်ရှားပေးခြင်းတို့သည် ကိုယ်ဝန်သည်တို့အဖို့ လိုအပ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများ ဖြစ်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁၈။ သန္ဓေကိုယ်ဝန် အဆင့်ဆင့် ပြောင်းလဲပေါ်လာပုံ

သုက်ကောင်နှင့် မျိုးဥတို့ နှစ်ဦးစပ်ဖက်မိ၍ သန္ဓေသား ဖြစ်လာရ၏။ သုက်ကောင်များ (Spermatozoa) သည် ယောကျ်ားဝှေးစေ့ထဲမှ ဖြစ်လာသည်။ မျိုးဥ (Ova) သည် မိန်းမမျိုးစေ့အိမ်မှ ဖြစ်လာသည်။ သုက်ကောင်များသည် မျိုးဥ အမများနှင့် တွေ့ဆုံဖက်စပ်မိရာမှ သန္ဓေ စတည်လေသည်။

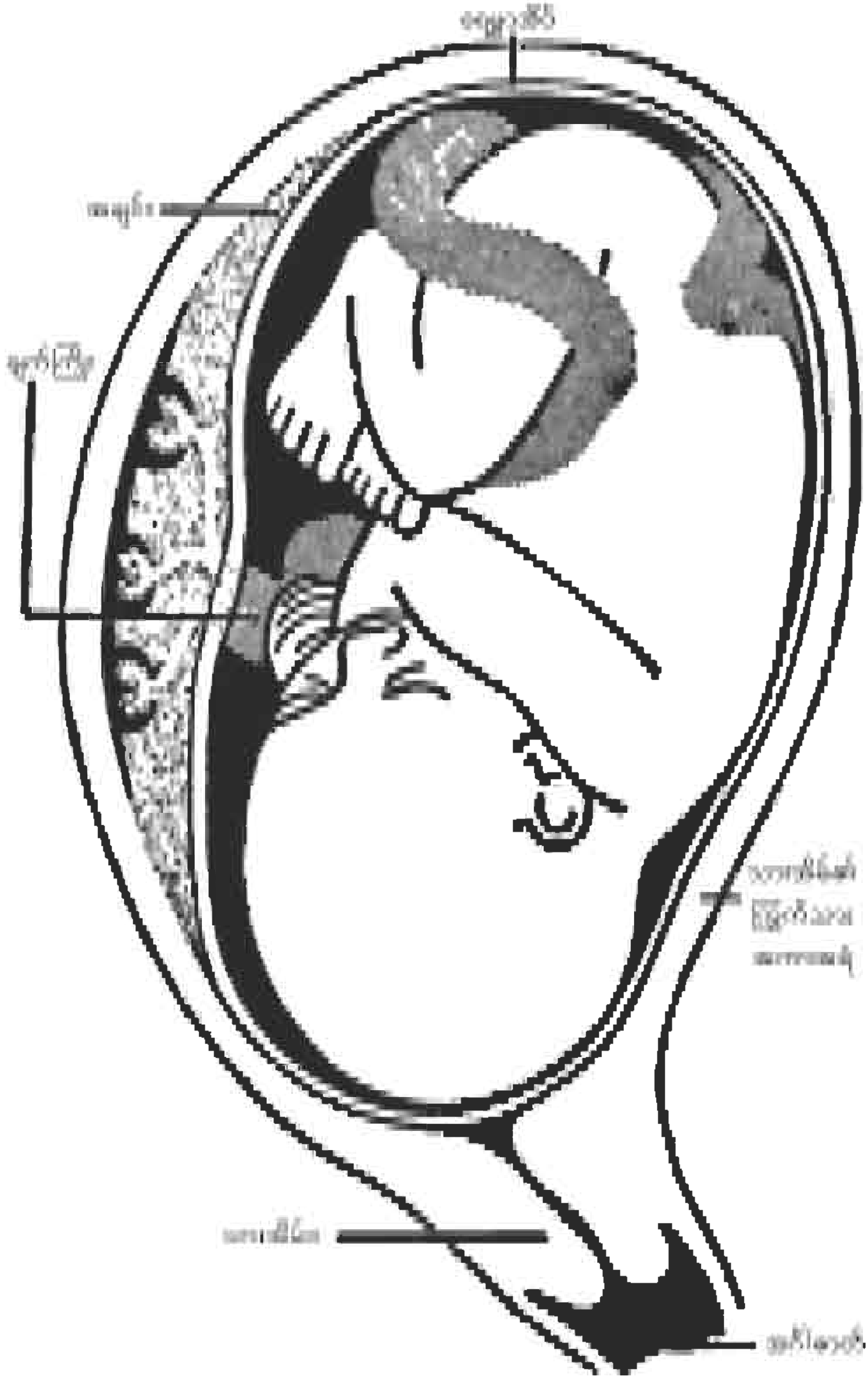
မျိုးစေ့ အမများသည် သာမန်မျက်စိဖြင့် မမြင်နိုင်လောက်အောင် သေးငယ်ကြ၏။ တစ်လက်မ အပုံ ၂၀၀ ပုံ တစ်ပုံမျှလောက်သာရှိ၍ ဝိုင်းစက်သော သဏ္ဍာန်ရှိပြီးလျှင် အကာအရံအတွင်း အခွံဖုံးလျက်တည်ရှိ၏။ ယင်း၏အတွင်းဘက်၌ အာဟာရဓာတ်တည်ရှိ၍ အလယ်ဗဟိုတွင် သေးငယ်သော အဆန်ကလေး တည်ရှိ၏။

သုက်ကောင်သည် မျိုးဥအမထက် အဆပေါင်းများစွာ သေးငယ်၏။ ယင်းသုက်ပိုးကောင်တို့သည် အမြီးကလေးများကို အားပြု၍ သွားလာကြရသည်။ မျိုးစေ့အမများသည် ကိုယ်တိုင် သွားလာခြင်း မပြုလုပ်နိုင်ကြသဖြင့် မျိုးစေ့ အထီးက မျိုးစေ့ အမထဲသို့ဝင်၍ ဖက်စပ်ခြင်းဖြင့် ပဋိသန္ဓေတည်ရလေသည်။

ယောကျ်ားနှင့် မိန်းမတို့ ကာမစပ်ယှက်ကြသည့်အခါတိုင်း ယောကျ်ား၏သုက်ရည်မှ သန်းပေါင်းများစွာသော သုက်ကောင်အထီးတို့သည် မိန်းမ၏ အင်္ဂါဇာတ်ထဲသို့ ဝင်ရောက်ကြ၏။ အချို့ သုက်ကောင်တို့သည် သားအိမ်မှ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

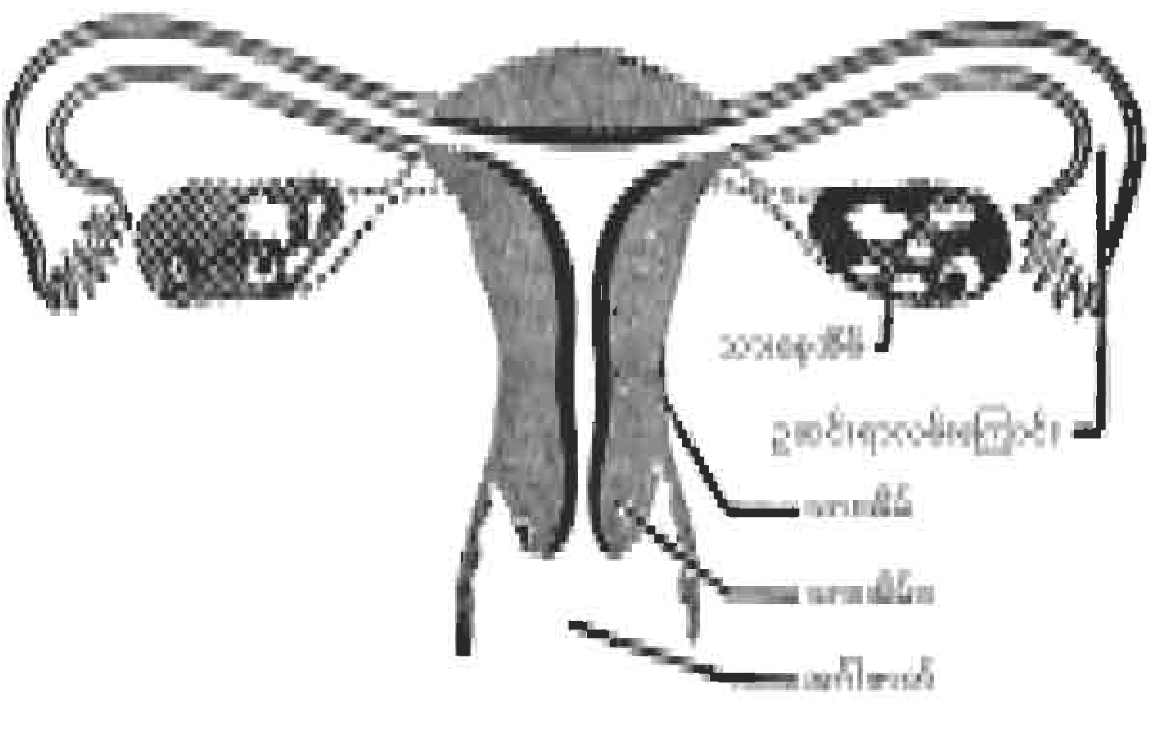


သန္ဓေကိုယ်ဝန် အဆင့်ဆင့် ပြောင်းလဲပေါ်လာပုံ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နေ၍ ဥဆင်းမြောင်းထဲသို့ ဝင်ရောက်ကြပြီးလျှင် ထိုမြောင်း၏ တစ်ဘက်စွန်းသို့ တစ်နာရီအတွင်း ရောက်ရှိသွားကြလေသည်။ မျိုးစေ့အထီး တစ်ကောင်သည် မျိုးစေ့အိမ်ထဲမှ အသက်ရှင်လျက်ရှိသော မျိုးဥအမ တစ်ကောင်တလေနှင့်တွေ့ဆုံဖက်စပ်မိကြလျှင် သန္ဓေသားဖြစ်ပေါ်လာနိုင်၏။ အကယ်၍ မျိုးဥအမ တစ်ကောင်တလေနှင့်မှ မတွေ့ရပါက သုက်ကောင်အထီးသည် ရက်အနည်းငယ်အတွင်း သေသွားလေသည်။ အင်္ဂါဇာတ်ထဲတွင် ကျန်ရှိသေးသောမျိုးစေ့ အထီးများသည်လည်း ၂၄ နာရီကျော် ၂၈ နာရီအတွင်း အလိုအလျောက် သေသွားကြမည်သာ ဖြစ်၏။



အမျိုးသမီးတိုင်း မွေးဖွားပြီးစအရွယ်မှ အစပြုပြီး မလိင်အင်္ဂါရပ်များ ပါရှိခဲ့ရာ သားစေ့အိမ်တစ်စုံ၊ ဥ လက်ခံကတော့တစ်စုံ၊ သားအိမ်ပြွန်တစ်စုံ၊ သားအိမ်ကြီးတွင် ဖို မ ဆက်ဆံရာတွင် အသုံးပြုသည့် အင်္ဂါဇာတ်အခေါင်းအား တွေ့မြင်ရပုံ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

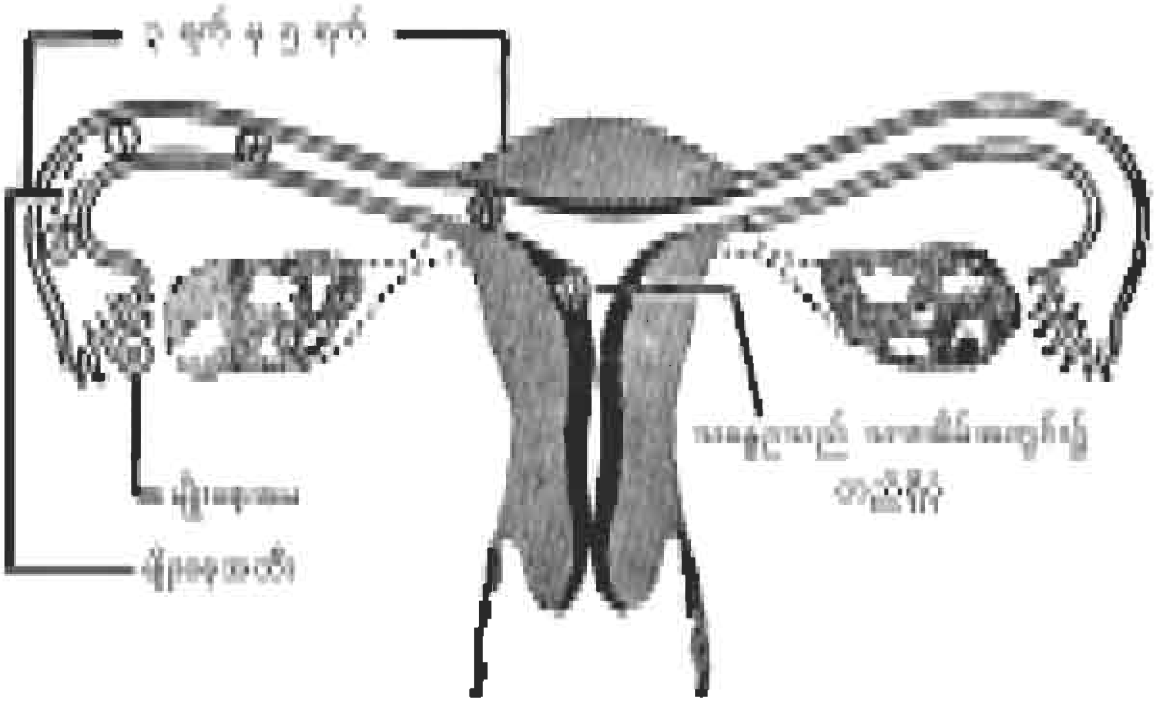
သုက်ကောင်အထီးသည် မျိုးစေ့အမနှင့် တွေ့သည့် အခါ မျိုးဥအမ၏ အပြင်အကာအရံကို ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်၍ ယင်း၏ အမြီးသည်လည်း ပြုတ်ထွက်သွားလေသည်။ ထိုနောက် မျိုးစေ့အမ၏ အာဟာရဓာတ်ကို ထိုး ဖောက်ဝင်ရောက်၍ အလယ်ဗဟိုချက်မှ ဝတ်ဆံနှင့် သွားရောက် ဖက်စပ် လိုက်သည်။ ဖက်စပ်ခြင်းဖြင့် ဤသို့ ပဋိသန္ဓေ စ၍ တည်လေသည်။ အသက်တစ်ချောင်း အသစ် ဖြစ်ပေါ်လာလေသည်။ သို့သော် မိမိကိုယ်၌ ပဋိသန္ဓေ တည်နေစွဲကပ်ကြောင်း ၁၄ ရက် ၁၅ ရက် အတွင်း၌ သိရှိရိပ်မိ နိုင်မည် မဟုတ်ချေ။ လုံးလုံးလျားလျား သန္ဓေတည်ကြောင်း မသိကြချေ။

အသက်ဝင်စ ပထမပတ်

သုက်ကောင် အထီးဖြစ်စေ၊ မျိုးဥအမဖြစ်စေ တစ်ဦးတည်းဖြင့် သန္ဓေ သား မဖြစ်လာနိုင်ပေ။ နှစ်ဦး ပေါင်းစပ်မိမှသာ ပဋိသန္ဓေ တည်နိုင်၏။ ဤသို့ နှစ်ဦးပေါင်းစပ်မိသည့် မျိုးဥထဲတွင် မွေးဖွားလာမည့် ကလေး၏ဗီဇ၊ ရုပ်လက္ခဏာ စသည်တို့ ပါဝင်လာလေသည်။ ဤနှစ်ဦး ပေါင်းစပ်မိသည့် မျိုးဥသည် ၂ ခု ကွဲသွားပြန်၏။ ယင်းမှ လေးခု စသည်ဖြင့် တဖြည်းဖြည်း ပဋိသန္ဓေတည်နေသည့် တစ်ချိန်လုံးတွင် အစိတ်စိတ် အမြွှာမြွှာ ကွဲနေပေ မည်။ ပဋိသန္ဓေတည်နေစ မျိုးဥ ခွဲထွက်ခြင်းသည် ပို၍ လျင်မြန်လေသည်။ ဤအစိတ်အပိုင်း မျိုးဥ အစုအဝေးကို **(Embryo)** သန္ဓေဥဟု ခေါ်၏။ ဤ သန္ဓေသားသည် ပထမမျိုးဥအမ၏ အာဟာရဓာတ်မှ အာဟာရကို နေ့စဉ် ရယူ၏။ သန္ဓေဥသည် တဖြည်းဖြည်းဖြင့် ၅ ရက်အတွင်း သားအိမ်အတွင်းသို့ ရွေ့ဆင်းလျက်ရှိစဉ် အာဟာရဓာတ်ကုန်သလောက် ဖြစ်သွား၏။ ၆ ရက်ခန့် ကြာသော် သန္ဓေဥသည် ကလာပ်စည်းပေါင်း ထူထပ်များပြားစွာ စုဝေးထား သော အစိုင်အခဲဖြစ်လာ၍ သားအိမ်ပတ်လည်ရှိ နူးညံ့သော သွေးကျိတ် သွေးကြောအိမ်များအကြားတွင် လုံခြုံစွာ နေသားတကျရှိပြီးနောက် အာဟာရ ပြည့်စုံစွာနှင့် ပဋိသန္ဓေ တည်ရှိလာလေသည်။ မိခင်သွေးမှ အာဟာရဓာတ်ကို စတင် ယူစပြုလာလေသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



ဖို မ ဆက်ဆံအပြီးတွင် သုက်ပိုးကောင်များ သားအိမ်ပြွန်အတွင်း ရောက်လာပြီး မျိုးဉ တစ်ခုနှင့် တွေ့ဆုံပေါင်းစပ်လိုက်ပါသည်။ ၃ ရက်မှ ၅ ရက်ကြာ ပြွန်ထဲတွင် သန္ဓေသား လေးတည်ဆောက်ပြီး တရွေ့ရွေ့ဆင်းလာရာ နောက်ဆုံး သားအိမ်အတွင်းမျက်နှာပြင် ပေါ် အချင်းဖြင့် တွဲကပ်လိုက်ပုံ။

အသက်ဝင်စ ဒုတိယပတ်

ပဋိသန္ဓေစရှိ၍ ၉ ရက် ၁၀ ရက် အကြာတွင် ဘေးပတ်လည်မှ အကာ အရံများ ကွယ်ပျောက်သွား၍ လက်ချောင်းကလေးများသဖွယ် အခက် အလက်များ ဖြာထွက်လာ၏။ ဤအခက်အလက်များဖြင့် သန္ဓေဉသည် သားအိမ်အတွင်းသားကို တွယ်ကပ်လေသည်။ ထိုသို့ တွယ်ကပ်နေသည့် နေရာတွင် အချင်း စ ၍ တည်လေသည်။ ဒုတိယ ရက်သတ္တပတ်တွင် ဇကို

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အစိုင်အခဲသည် ၃ စု ကွဲသွား၍ တစ်စုမှာ ကလေးဖြစ်လာ၏။ တစ်စုမှာ အချင်းဖြစ်လာ၍ ချက်ကြိုးဖြင့် ကလေးကို ဆက်ထား၏။ တစ်စုမှာ ကလေး ပတ်ဝန်းကျင်မှ အကာအကွယ်အဖြစ် ရေမြွှာအိမ်ဖြစ်လာ၏။

အသက်ဝင်စ တတိယပတ်

(ထိုအချိန်၌ ရာသီမဆင်းကြောင်း ဦးစွာ စ၍ သိရသည်။) ထိုတတိယ အပတ်တွင် ကလေးဖြစ်မည့် အစိုင်အခဲသည် ရှည်လျားလျား ဖြစ်သော်လည်း သာမန်မျက်စိဖြင့် တပ်အပ်မမြင်နိုင်သေးချေ။ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း ဖြစ်ပေါ်မည့် အမှတ်အသားများကို မသိမသာ တွေ့ရ၏။ ဦးနှောက်နှင့် ခေါင်းပိုင်းသည် အမြန်ဆုံး ကြီးထွားလာ၍ မျက်စိပေါက် နေရာများတွင် အချိုင့်ကလေးများ ပေါ်လွင်နေလေသည်။

အသက်ဝင်စ စတုတ္ထပတ်

သန္ဓေအစိုင်အခဲသည် အလျင်အမြန် ကြီးထွားနေ၏။ သန္ဓေတည်၍ တစ်လအကြာတွင် တစ်လက်မ၏ ၆ ပုံ ၁ ပုံခန့် ရှည်လျားလာ၏။ ဤ အချိန်၌ အတွင်းအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများဖြစ်သော နှလုံး၊ အသည်း၊ အစာအိမ်၊ ဦးနှောက်နှင့် အဆုတ်တို့သည် အခြေတည်စ ပြုပြီးဖြစ်၏။ ကလေး၏ နှလုံးသည် စ၍ ခုန်စပြုသော်လည်း တော်တော်နှင့် မကြားနိုင်သေးချေ။ ဤအချိန်ကျမှ မိခင်လောင်းသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပဋိသန္ဓေရှိပြီဟု စ၍ ယူဆလာသောအချိန် ဖြစ်သည်။

အသက်ဝင်စ ပဉ္စမပတ်

ပဉ္စမပတ်၌ သန္ဓေအစိုင်အခဲသည် လေးကိုင်းသဏ္ဌာန် ခပ်ကွေးကွေး နေ၏။ ကျောရိုးလည်း ဖြစ်ပေါ်စပြုလာလေသည်။ ခေါင်းပိုင်းသည် အခြား အပိုင်းများထက် အမြန်ဆုံး ကြီးထွားလာ၍ မွေးဖွားချိန်ကျမှပင် ကြီးထွား လာခြင်း ရပ်စဲလေတော့သည်။ လက်နှင့် ခြေများ အရာထင်စ ပြုလာသည်။

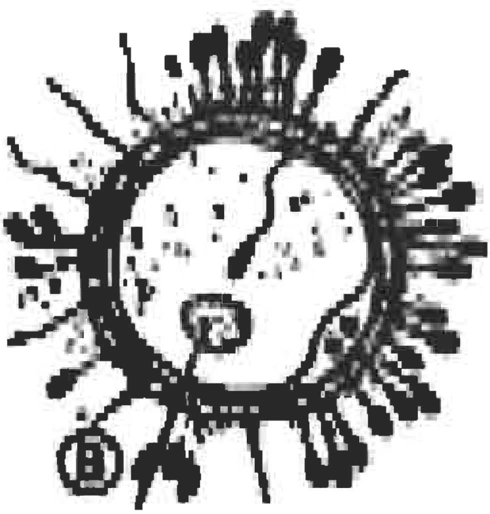
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

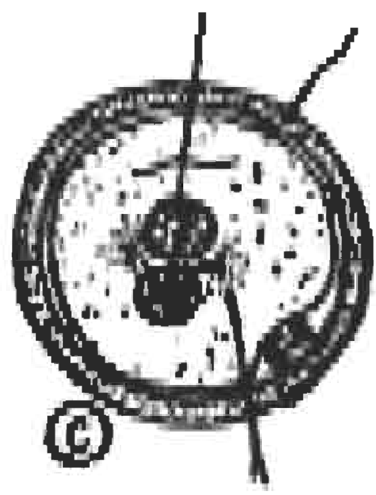
အသက်ဝင်စ ဆဋ္ဌမပတ်

ထိုအပတ်ထဲတွင် သန္ဓေအစိုင်အခဲသည် တစ်လက်မခန့် ရှည်လျားလာ၍ လက်ခြေများ ပေါ်ထွက်လာပြီးနောက် လက်ချောင်း၊ ခြေချောင်းနေရာများ အဖျားတွင် မထင်မရှားပေါ်လာ၏။ အတွင်းအင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများ လျင်မြန်စွာ ထွားကျိုင်းလာသောကြောင့် သန္ဓေအစိုင်အခဲသည် ဗိုက်ပူပြီး ရှည်လျားသည့် သဏ္ဍာန်ကို ဗိုက်ပူပူလေးဖြင့် ပြလာလေသည်။

ဖိုမျိုးကောင် မ မျိုးဥနှင့် တွေ့ဆုံအပြီး ဖခင်နှင့် မိခင်တို့၏ဗီဇ တစ်ဝက်စီခွဲ၍ သန္ဓေသား ကလာပ်စည်း စတင်တည်ဆောက်ပုံ။



(ပုံ ၁) ကျန်းမာသန်စွမ်းဆုံး ဖိုမျိုးကောင်သည် မ မျိုးဥထဲသို့ ထိုးဖောက်ဝင်လာပြီး မမျိုးဥ နှင့် ပေါင်းတော့မည့်ပုံ။



(ပုံ ၂) မျိုးဥထဲတွင် မိခင်ဗီဇနှင့် ဖခင်ဗီဇတို့ စတင် ခွဲဝေရန် ပြင်ဆင်နေစဉ်။

အသက်ဝင်စ သတ္တမပတ်

(ထိုအချိန်၌ ရာသီမဆင်းကြောင်း ဒုတိယအကြိမ်သိရသည်။) ဤအချိန်၌ သန္ဓေအစိုင်အခဲတွင် မျက်နှာနေရာသည် ပေါ်လွင်စပြုလာ၏။ နားရွက်၊ မျက်စိများ အရာထင်စပြုလာ၏။ အတွင်းအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများသည် နေရာတကျ ရှိလာကြ၏။

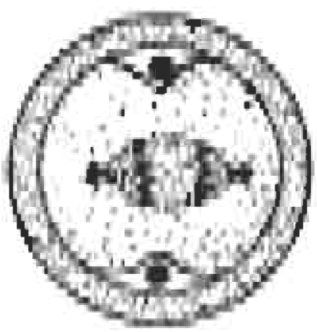
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

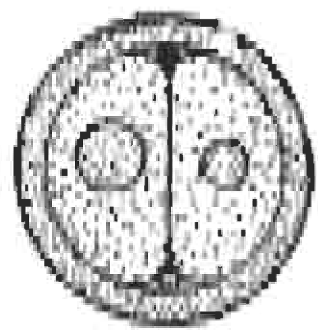
ကိုယ်ဝန်ဆောင် သုံးလ

(၈ ပတ်မှ ၁၂ ပတ်အတွင်း ကလေးသဏ္ဌာန် ပြောင်းလဲလာပုံ။)အသက်ဝင်စ ပထမပတ်အဆုံးတွင် အချင်း၊ ရေမွှာအိမ် စသည်တို့သည် အပြည့်အစုံ ဖြစ်လာလေပြီ။ အိတ်သဖွယ်ဖြစ်နေသော ရေမွှာအိမ် ရေထဲ၌ ကလေးသည် ပေါ်နေလေသည်။ ထိုအခါကစ၍ မွေးသည်အထိ ကလေးကို (?)သန္ဓေသား ဟု ခေါ်သည်။ သန္ဓေသားမှာ လက်ချောင်း၊ ခြေချောင်းကလေးများ အတိအလင်း ထင်ရှားလာ၏။ ထို့ပြင် အမြီးလည်းပြုတ်၊ ကိုယ်လုံးလည်း ရှည်လျား

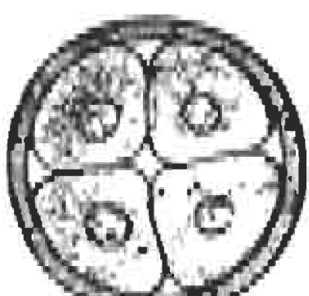
(ပုံ ၃) ဗီဇတစ်ဝက်စီပိုင်း အပြီးခွဲခွာကြတော့မည့်ဟန်။



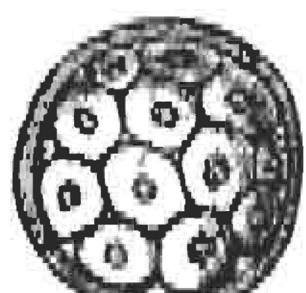
(ပုံ ၄) မိခင်ဗီဇနှင့် ဖခင်ဗီဇ တစ်ဝက်စီ ညီတူညီမျှ ပိုင်းလိုက်ပုံ။



(ပုံ ၅) ပထမဦးဆုံးသော ကလာပ်စည်း နှစ်ပိုင်း ပိုင်းလိုက်ခြင်း။



(ပုံ ၆) ကလာပ်စည်း နှစ်ခုမှလေးခု ပိုင်းစိတ်လိုက်ခြင်း။



(ပုံ ၇) ကလာပ်စည်း လေးခုမှ ရှစ်ခု ခွဲလိုက်ခြင်း။

ဆက်၍ ဆက်၍ ကလာပ်စည်းများ ခွဲစိတ်လိုက်ခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ် စတင်ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လာ၏။ သန္ဓေသား၏ အရေခွံသည် ပါးလွှာ၍ အတွင်းအပြင် မြင်နိုင်သည်။ ၃ လ ပြည့်ပြီးသောအခါ သန္ဓေသားမှာ ၂ လက်မခွဲခန့်ရှိ၍ အလေးချိန် အောင်စဝက်ခန့် ရှိ၏။ အမိ၏ ဝမ်းဗိုက်မှာလည်း အပြင်သို့ ထွက်ပေါ်စပြု လာသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင် ၄ လ

(အသက်ဝင်စ ၁၂ ပတ်မှ ၁၆ ပတ်အထိ) ဤအချိန်၌ သန္ဓေသားမှာ ၄ လက်မ၊ ၅ လက်မခန့် ရှည်လာ၍ လက်ချောင်းများမှ လက်သည်းခွံများ ထွက်ပေါ်စပြုလာ၏။ ကလေးကိုယ်သည် ကွေးနေသော်လည်း ခေါင်းသည် မတ်စပြုလာ၏။ ဦးခေါင်းခွံပေါ်တွင် ဆံပင်မွေးနုများ ပေါက်စပြုလာ၏။ သွားများ သွားဖုံးအတွင်း၌ တည်စပြု၏။ ပြင်ပ ပုံသဏ္ဍာန်များမှာ ပြည့်စုံ သလောက်ဖြစ်လာ၍ အချို့မိခင်များသည် ဝမ်းတွင်းမှသန္ဓေသား အနည်း ငယ် လှုပ်ရှားသည်ကို သတိပြုမိကြသည်။ သန္ဓေသား၏ အလေးချိန်မှာ ထိုအချိန်၌ လေးအောင်စခန့်ရှိ၍ အလျား ၅ လက်မခန့်ရှိသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင် ၅ လ

(အသက်ဝင်စ ၁၇ ပတ် မှ ၂၁ ပတ်အထိ) ၁၈ ပတ်မှ ၂၀ ပတ် ရှိသော အခါတွင် ဆရာဝန်သည် နားကျပ်နှင့် နားထောင်က အတွင်းမှ သားငယ်၏ နှလုံးခုန်သံများ၊ လက်ခြေလှုပ်သံများကြားနိုင်သည်။ အပတ် ၂၀ ၌ သားငယ် သည် ၁၀ အောင်စခွဲ လေး၍ အလျား ၈ လက်မခန့် ရှိသည်။ မိခင်၏ ဝမ်းဗိုက်မှာလည်း ထင်ရှားစွာ အပြင်သို့ ပေါ်ထွက်လာသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင် ၆ လမှ ၉ လ

(အသက်ဝင်စ ၂၂ ပတ်မှ ၃၀ ပတ်အထိ) ထိုအချိန်မှ စ၍ မိခင်ဝမ်းဗိုက် မှာ တစ်နေ့တခြား ကြီးမားပေါ်လွင်လာ၏။ သားငယ်၏ ကိုယ်အင်္ဂါများ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အတိုးမြန်လာ၏။ ၈ လ ခန့်တွင် သန္ဓေသား၏အရေခွံမှာ နီရဲ၍ အတိုးအို ကလေးပမာ အရေတွန့်နေ၏။ မမွေးဖွားမီ ၂ လခန့်တွင် သန္ဓေသားမှာ တင်းပြည့်ကျပ်ပြည့် ဝဖြိုးစုလင်လာပြီးဖြစ်၍ ၆ လမှ မွေးဖွားခါနီးအထိ တစ်ကိုယ်လုံးမှာလည်း အမွေးနုများ ဖုံးလွှမ်းလာသည်။ သားငယ် တစ်ကိုယ်လုံးလည်း မလိုင်ကဲ့သို့ အကျိအချွဲများ ကပ်ငြိလာကြ၏။

ပဋိသန္ဓေ ၆ လ၌ သားငယ်၏ လှုပ်ရှားမှုသည် ထိုးသလိုကြိတ်သလို ဖြစ်လာ၏။ သန္ဓေသားသည် အနေအထား မကြာခဏပြင်တတ်၏။ တစ်ခါတလေ တစ်ဖက်၌ နေတတ်၏။ တစ်ခါတလေ ခေါင်း အောက်စိုက်နေ၏။ တစ်ခါတလေ ခေါင်းအပေါ်တက်နေ၏။ ၇ လ ပြည့်ပြီးသည်မှ မွေးဖွားသည် အထိ နောက်ထပ် နေရာမပြင်တော့ချေ။ သားငယ်သည် တစ်ခါတလေ လှုပ်ရှားသည်ကို မတွေ့ရပေ။ အချို့ဆရာဝန်များက ကလေးသည် မွေးဖွားပြီးသည့်နောက် အိပ်ချိန်၊ နိုးချိန် ရှိသကဲ့သို့ အမိဝမ်းတွင်း၌လည်း အိပ်ချိန်၊ နိုးချိန် ရှိသည်ဟု အချို့ဆရာဝန်များက ယူဆကြသည်။

အချို့ကလေးများသည် ၂၈ ပတ် မပြည့်ဘဲ မွေးဖွားတတ်သည်။ သို့သော် အသက်ရှင်ခဲ၏။ ထိုသို့ မွေးဖွားလျှင်လည်း ကလေးငယ်၌ အင်္ဂါစုလင်မှု မရှိသေးသောကြောင့် အသက်ရှင်ရန် ခဲယဉ်း၏။ ၂၈ ပတ် သို့မဟုတ် ၆ လခွဲ လွန်မှ မွေးဖွားသောကလေးသည် တစ်လထက် တစ်လ ပိုလာတိုင်း အဖတ်တင်နိုင်လေသည်။ ၇ လ ကလေးသည် အသက်ရှင်နိုင်သေးသည်။ ၈ လ လောက်တွင် မွေးဖွားပါက ကောင်းမွန်စွာ စောင့်ရှောက်တတ်လျှင် သာလွန် အဖတ်တင်နိုင်လေသည်။

မွေးဖွားခါနီး သားငယ် အဆင်သင့်ရှိနေချိန် (လစေ့)

၉ လတွင် အတွင်းမှ သန္ဓေသား၌ မွေးနုများ ပျောက်ကွယ်၍ ကလေး အရေခွံသည် နဂိုအရောင်ပြလာပြီးနောက် မလိုင်လို အကျိအချွဲများ ပိုမို ကပ်ငြိလာ၏။ ဦးခေါင်း၌လည်း ဆံပင်များပေါက်၍ မျက်လုံးအိမ်များမှာလည်း မည်းနက်၏။ မွေးဖွား၍ ကလေးငယ် ပြင်ပသို့ရောက်သည်နှင့်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တစ်ပြိုင်နက် ကလေးငယ်သည် လက်ခြေများရုန်းကန်၍ သည်းထန်စွာ ငိုကြွေးခြင်း ပြုလေသည်။ အချိန်မှန် မွေးစကလေးသည် ၇ ပေါင်ခွဲခန့် လေး၍ လက်မ ၂၀ ခန့် ရှည်လျားသည်။ သို့သော် လစေ့မွေးသည့် ကလေးတိုင်းသည် ဤအရွယ်အတိုင်း မဟုတ်ပေ။ အချို့ အသေးဆုံးကလေး၏ အလေးချိန်သည် ၅ ပေါင်ခွဲရှိ၍ အကြီးဆုံးမှာ ၁၀ ပေါင်၊ ၁၁ ပေါင်ရှိ၏။ အလျားမှာ အတိုဆုံး ၁၉ လက်မ၊ အရှည်ဆုံး ၂၂ လက်မ ရှိသည်ကို အမျိုးမျိုးတွေ့ရသေးသည်။ များသောအားဖြင့် ယောကျ်ားကလေးများသည် မိန်းကလေးများထက် မွေးစ၌ အလေးချိန် ပိုကြပါသည်။

အချင်း နှင့် ရေမြွှာ

မိခင်များသည် မိမိတို့ဝမ်းတွင်း၌ ကလေးသည် မည်သို့ တွယ်ကပ်ဆက်သွယ်နေသည်ကို သိလိုကြပေမည်။ အမှန်အားဖြင့် အချင်းအုံမှလွဲ၍ အခြားဆက်သွယ်မှု မရှိပေ။ အချင်းအုံမှနေ၍ ကလေးသည် အာဟာရကို ရရှိသည်။ မိခင်သည် ကလေးကိုမွေးဖွားပြီးနောက် အချင်းကိုလည်း ဆက်၍ မွေးရစမြဲ ဖြစ်၏။ အချင်းကျခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။

အမိဝမ်းတွင်း၌ ပဋိသန္ဓေတည်စက သန္ဓေ အစိုင်အခဲမှ အခက်အလက်များ ဖြာထွက်၍ အချင်းအိမ် တည်ရလေသည်။ သားငယ်သည် သားအိမ်ကြီးလာတိုင်း အချင်းအိမ်သည် လိုက်၍ ကြီးရသည်။ အချင်းအိမ်မှ ဖြာထွက်သော အခက်အလက်များသည် သားအိမ်သွေးကြောများနှင့် နီးကပ်လျက် ရှိသည်။ သားငယ်၏ သွေးကြောများသည် ချက်ကြိုးနှင့် အချင်းကို ဆက်သွယ်ထားလေသည်။ ဤနည်းဖြင့် သားငယ်သွေးကြောများနှင့် မိခင် သွေးကြောများသည် တစ်ကြောနှင့်တစ်ကြော မထိဘဲ နီးကပ်စွာသွားရလေသည်။ ဤကဲ့သို့ သွေးကြောခြင်းမထိဘဲ မိခင်ဘက်မှ အာဟာရဓာတ်၊ သားငယ်ဘက်မှ စားကြွင်း စားကျန်တို့ကို သယ်ယူပို့ဆောင်ကြလေသည်။ အမိဝမ်းတွင်း၌ သန္ဓေတည်စက သန္ဓေအစိုင်အခဲမှ သွေးကြော ချောင်းများ ဖြာထွက်၍ အချင်းအိမ်မှတစ်ဆင့် အမိကိုယ်မှ သွေးကြောများနှင့်ဆက်သွယ်မှုကြောင့်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အာဟာရ အသစ်ရခြင်း၊ အာဟာရ အဟောင်းထွက်ခြင်း ဖြစ်နေရလေသည်။ အချင်းမှ ဖြာထွက်လာသော အရေပြားသည် အိတ်သဖွယ် သားငယ်ကို ဝိုင်းထား၏။ ဤအိတ်သည် ရေပြည့်လျက် ရှိနေ၏။

သားငယ်သည် ရေမြွှာအတွင်း၌ ရေများဝိုင်းနေလျက်နှင့် ရေမွန်းခြင်း အကြောင်းမှာ အမိဝမ်းတွင်း၌ သားငယ်သည် အသက်ရှူခြင်းမရှိဘဲ အောက်စီဂျင်ဓာတ်ကို မိခင်၏ သွေးကြောမှ ရသောကြောင့်ဖြစ်၏။ ရေသည် အတွင်း၌ ဓာတ်သဘာဝကို ညီမျှစေရန် မိခင်၏ သွားလာလှုပ်ရှားမှုကြောင့် သားငယ်အား မထိခိုက်စေရန်ကိုလည်း အကာအကွယ်ပေးသည်။

သားလေးလား သမီးလေးလား

အမိဝမ်းတွင်းမှ သန္ဓေသားမှာ ယောကျ်ားလေးလား၊ မိန်းကလေးလား ဟူ၍ ယနေ့တိုင် မည်သူမျှ တပ်အပ်မပြောနိုင်သေးချေ။ ဓာတ်မှန်ရိုက်ကြည့်၍လည်း မသိနိုင်။ ကံပစ်ချရာသာ ရစမြဲဖြစ်၏။ ယောကျ်ားလေး မိန်းကလေးဟု တစ်ခုခု ရရန်မှာ ကံသာလျှင်အမိ၊ ကံသာလျှင်အဖ ဖြစ်ပေသည်။

အင်္ဂါ ချွတ်ယွင်းချက်များ

မိခင်များသည် များသောအားဖြင့် မိမိဝမ်းတွင်းမှ သားငယ်သည် အင်္ဂါအစုံ ချောချောမောမော ရှိပါ့မလားဟု တွေးတောပူပင်တတ်ကြ၏။ အမှန်အားဖြင့် အနည်းငယ် မျှသော ကလေးများသာလျှင် ချွတ်ယွင်းချက်များ ပါလာတတ်သည်။ အကြောင်းရင်းမှာ မိခင်၏မျိုးစေ့အိမ်က ဖြစ်စေ၊ ဖခင်၏ မျိုးစေ့ကဖြစ်စေ အပြစ်အနာအဆာရှိခြင်းကြောင့် သန္ဓေသားမှာ ချောမောစွာ ကြီးထွားခြင်းမရှိချေ။ ထို့ပြင် စောစောကပင်လျှင် သန္ဓေပျက်တတ်လေသည်။

များသောအားဖြင့် လူအများ ထင်မြင်နေကြသည်မှာ ကလေးငယ်၏ သဏ္ဌာန်လက္ခဏာများသည် ပဋိသန္ဓေ တည်ရှိစဉ် မိခင်၏စွဲလမ်းမှု၊ မြင်ကြားမှုများပေါ်တွင်တည်ရှိသည် ဟူသော အချက်ပင်ဖြစ်၏။ ဤထင်မြင်ချက်မှာ လုံးဝ မှားယွင်းလေသည်။ မိခင်၏ သွေးကြောတို့သည် သားငယ်နှင့် မဆိုသို့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မျှ မသက်ဆိုင်ချေ။ မိခင်သည် ပဋိသန္ဓေရှိစဉ် အထိတ်တလန့်ဖြစ်၍လည်း သားငယ်၌ အင်္ဂါချွတ်ယွင်းမှု မဖြစ်နိုင်ချေ။

အချို့အင်္ဂါချွတ်ယွင်းမှုများသည် မိခင်မှာ ပဋိသန္ဓေရှိစဉ် ဝက်သက်ရောဂါ ဖြစ်၍လည်းကောင်း၊ အချို့မှာ မိဘမျိုးရိုးကိုလိုက်၍လည်းကောင်း၊ မိခင်သည် သင့်တော်သော အာဟာရကောင်းစွာ မမှီဝဲရ၍လည်းကောင်း ဖြစ်ရလေသည်။ အချို့မှာ နဂိုသန္ဓေတည်စ မျိုးစေ့၏အပြစ်အနာကြောင့်သာ ဖြစ်သည်။

အချို့ကလေးများတွင် အမှတ်အသားများ ပါလာတတ်၏။ ထိုဝမ်းတွင်းပါ အမှတ်အသားများမှာ သန္ဓေတည်စအချိန်က အနာအဆာကြောင့် ပါလာခြင်းဖြစ်၍ မွေးဖွား၍ ကြီးပြင်းလာသည့်အခါ ပျက်ပြယ်သွားလေ့ရှိ၏။ အချို့ ကလေးများတွင် ဦးခေါင်း၊ နဖူး စသည်တို့၌ အညိုအမည်းများ ပါလာတတ်သော်လည်း မကြာမီ ပျက်ပြယ်သွားလေသည်။ ဤအကြောင်းကိုကား မသိရသေးချေ။

အမြွှာပူး

အမြွှာပူးများမှာ ပဋိသန္ဓေ သားသည်အမေ ၈၆ ဦး တွင် ၁ ဦးမျှ ပျမ်းမျှကြေး ပါတတ်သည်။ အမြွှာပူးများတွင် ၂၅ ရာခိုင်နှုန်းသည် တစ်ထေရာတည်း တူလေ့ရှိကြသည်။ ၃ မြွှာပူး၊ ၄ မြွှာပူးများကား အလွန်ရှားပါးလှ၏။ တစ်ခါတစ်ရံ သတင်းစာများ၌ သတင်းထူးအနေဖြင့် ပါလာသည်ကိုသာ တွေ့ရဖူး၏။

ရှေးက အမြွှာပူးများကို မထင်မှတ်ဘဲ မွေးဖွားတတ်ကြသော်လည်း ယခုခေတ်တွင် ပဋိသန္ဓေကို စမ်းသပ်သော ဆရာဝန်များက နားကျပ်ဖြင့် စမ်းသပ်၍ နှလုံးသွေး ၂ ခု ခုန်နေသည်ကို ကြား၍လည်းကောင်း၊ ဝမ်းဗိုက်ကို စမ်းသပ်၍ သန္ဓေသား ၂ ခု တွေ့ခြင်းကြောင့် လည်းကောင်း မမွေးဖွားမီကပင် ကြိုတင်သိရှိနိုင်လေသည်။ ဤနည်းဖြင့် မသေချာပါက ပဋိသန္ဓေ ၄ လတွင် ဓာတ်မှန်ရိုက်ကြည့်ခြင်းဖြင့် အမြွှာ ဟုတ် မဟုတ် သိနိုင်သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အမြွှာ ၂ မျိုး ရှိ၏။ ယင်းတို့မှာ ရုပ်ဆင်းမတူသော အမြွှာနှင့် ရုပ်ဆင်းတူသော အမြွှာဖြစ်၏။ ရုပ်ဆင်းမတူသော အမြွှာသည် ကလေးတည်စကပင် တခြားစီတည်၏။ ယင်းတို့သည် အမမျိုးဥ ၂ ခုမှ ဆင်းသက်လာ၍ အထီးသုက်ကောင် ၂ ခုက ဖက်စပ်၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော အမြွှာများဖြစ်သည်။ ဤအမြွှာမျိုးသည် အချင်းတစ်ခုစီ၊ ရေမြွှာအိမ်တစ်ခုစီရှိကြ၏။ ထိုအမြွှာဖြစ်ပေါ်လာရခြင်းအကြောင်းမှာ မိန်းမမျိုးဥအိမ် ၂ ခု တစ်ပြိုင်တည်း အမ မျိုးဥများထုတ်လွှတ်သောကြောင့်လည်းလည်းကောင်း၊ သို့မဟုတ် မျိုးအိမ်တစ်ခုတည်းက အမမျိုးဥ ၂ ခု ထုတ်လွှတ်သောကြောင့်လည်းကောင်း ဖြစ်ရမည်။

အမြွှာပူးတို့သည် တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် သာမန် ညီအစ်ကိုမောင်နှမလောက်သာ ပုံသဏ္ဌာန်တူကြ၍ များသောအားဖြင့် ယောကျ်ားလေးတစ်ယောက်၊ မိန်းကလေး တစ်ယောက် ဖြစ်လေ့ရှိ၏။ ဤအမြွှာမျိုးသည် ယောကျ်ားလေး ၂ ယောက် သို့တည်းမဟုတ် မိန်းကလေး ၂ ယောက်စီမျိုးကိုလည်း မွေးထုတ်တတ်သေးသည်။ ရုပ်ဆင်းတူသော အမြွှာမျိုးမှာ မျိုးဥအမတစ်ခုနှင့် သုက်ကောင်အထီးတစ်ခု ဖက်စပ်မိကြရာမှ အလိုအလျောက် ၂ခြမ်းကွဲသွားပြီးသော သန္ဓေသား ၂ ခု ဖြစ်ပေါ်လာရခြင်းဖြစ်၏။ ဤသန္ဓေသားတို့သည် ချက်ကြိုးနှင့် ရေမြွှာအိမ်တစ်ခုစီပါသော်လည်း အချင်းမှာ တစ်ခုတည်းဖြစ်၏။ ဤအမြွှာပူးမျိုးမှာ များသောအားဖြင့် မိန်းကလေး ၂ ယောက်သို့မဟုတ် ယောကျ်ားလေး ၂ ယောက် ဖြစ်လေ့ရှိပြီး တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက်မှာ မိခင်ကိုယ်တိုင် ခွဲခြားမရအောင် တူတတ်လေသည်။

၃ မြွှာပူး၊ ၄ မြွှာပူးများမှာ အထက်ပါအမြွှာများအတိုင်းပင် ဖြစ်တတ်သည်။ အချို့ တူညီကြသည်။ အချို့ လုံးဝမတူဘဲ အချို့ တူသူ တူ၊ မတူသူ မတူ ဖြစ်တတ်ကြ၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁၉။ ကိုယ်ဝန်သည်တို့၏ တွေးတောမှု၊ ခံစားမှု နှင့် စိတ်ဝေဒနာ

ထူးခြားသော စိတ်ဝေဒနာ

ပဋိသန္ဓေရှိသော မိန်းမတို့သည် များသောအားဖြင့် ထူးခြားသော စိတ်ဝေဒနာကို ခံစားကြရသည်။ စိတ်အမျိုးမျိုး ပြောင်းလဲ၍ ငိုချင်သလို၊ ရယ်ချင်သလို၊ ရွှင်သလို၊ ပျော်သလို၊ ပျင်းသလို၊ ကြောက်ရွံ့သလို၊ စိတ်ဆိုးခြင်း၊ စိတ်ပူခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ခြင်း၊ စိတ်ငယ်ခြင်းတို့နှင့် အံ့အားသင့်လောက်အောင် တွေ့ကြုံတတ်ကြလေသည်။ အသက်အရွယ်ငယ်သူများမှာ မိမိတို့စိတ်ကို ထိန်းနိုင်ခြင်းငှာ မစွမ်း၍ ဤသို့ဖြစ်တတ်ကြ၏။

ဤစိတ်ဝေဒနာမျိုး ဖြစ်ပေါ်လာတိုင်း စိတ်အလိုလိုက်၍ မပြုလုပ်ရန် သတိချပ်ဖို့လိုသည်။ အသက်အရွယ်ကြီးသူတို့မှာ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်ထိန်းသိမ်း၍ ဣန္ဒြေရစွာနေနိုင်ကြသည်။ သို့သော် မိမိကိုယ်ကာယ အနေအထား ပြောင်းလဲမှုသည် စိတ်ဝေဒနာတစ်မျိုး ဖြစ်ပေါ်စေတတ်လေသည်။ ဤ စိတ်နေစိတ်ထား အဆင်ပြေရန် ပြုပြင်ပေးရသည်။

ကိုယ်ဝန်ကို သဘာဝအဖြစ် မြင်

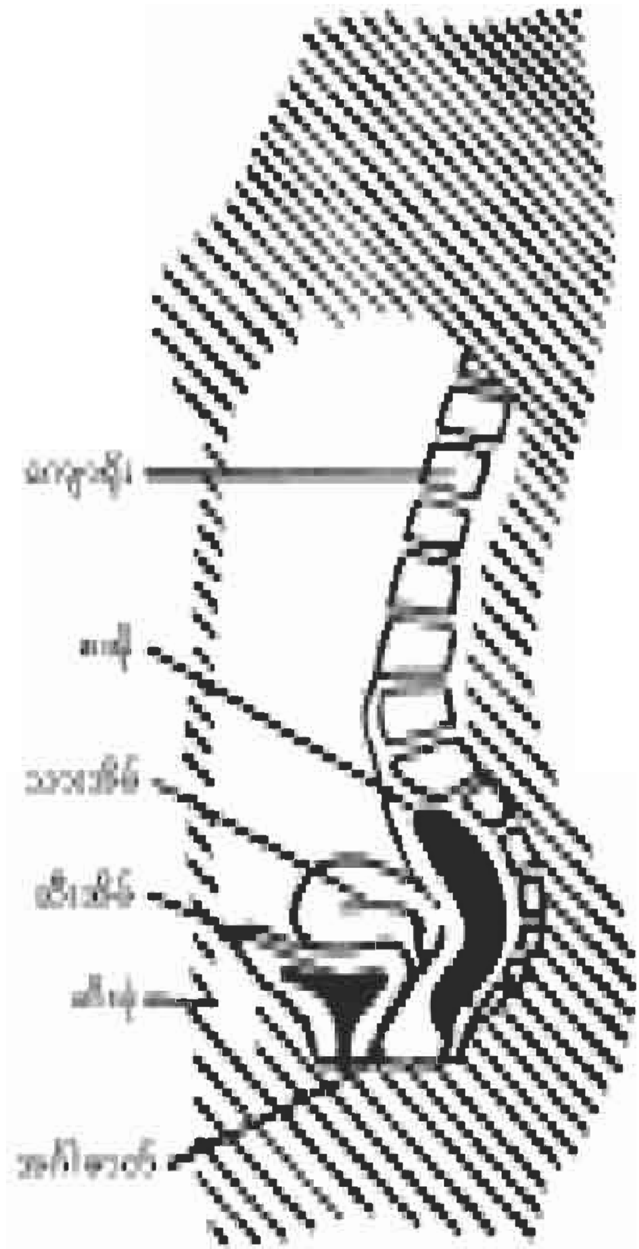
ပဋိသန္ဓေရှိခြင်းမှာ ကိုယ်နေပုံပန်းသဏ္ဌာန် ပြောင်းလဲရုံသာမကဘဲ မိမိ၏ စားသောက်နေထိုင်ရေးများကိုလည်း ပြုပြင်ရခြင်း၊ စီးပွားရေးချို့ခြဲ ရခြင်း စသည့် အိမ်ထောင်သည် တာဝန်တို့သည်လည်း အကျုံးဝင်လာလေသည်။ စိတ်ပူပင်ခြင်း၊ ကြောင့်ကြယုံမှား သံသယရှိခြင်းများနှင့်အတူ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မျှော်လင့်ချက်ဖြင့် စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ခြင်းများလည်း ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိ၏။ သားဦးတွင်သာ ဤကဲ့သို့ပြောင်းလဲမှုများ စိတ်ဝေဒနာများ ဖြစ်ပေါ်သည် မဟုတ်ပေ။ နောက်ထပ် ပဋိသန္ဓေရှိသည့် အခါတိုင်းလိုလိုပင် ထပ်မံ ဖြစ်ပေါ်တတ်လေသည်။

တစ်ခါတစ်ရံ မိမိသည် ချောမောစွာ မွေးဖွားနိုင်ပါ့ မလား။ ကလေးသည် စင်းလုံးချော အင်္ဂါစုံကလေးဖြစ်ပါ့ မလား။ မွေးဖွားရသည့် ဝေဒနာကို နာကျင်စွာခံစားရမှာလား။ ဝတ္တရားကျေအောင် အလုပ်လုပ်နိုင်ပါတော့မလား စသည်ဖြင့် တွေးတောကြောင့်ကြတတ်ကြသည်။ ပဋိသန္ဓေ ရှိသည့် မိန်းမမှန်သရွေ့သည် မိမိ၏ ကိုယ်နေပုံပန်းသဏ္ဌာန် အချိုးအစားမကျမှု၊ အဝတ်အစားအဆင်မပြေမှု၊ ကိုယ်ကို မဟာန်နိုင်မှုတို့ကို ဂရုပြုမိကြပါသည်။



မိန်းကလေးများ၏ သားအိမ် ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဆီးအိမ်၊ စအို၊ အစာဟောင်းလက်ခံရာ အူမကြီး၊ ကျောရိုးကြီး စသည်တို့ရှိကြောင်း ပြသသော်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မိခင်တို့၏ တာဝန်ကြီးများ

မိမိစိတ်၌ ဖြစ်ပေါ်ခံစားမှုမှန်သမျှမှာ မိမိသည် ကလေး တကယ်လိုချင်၍ မိဘဟူသောအမည် တာဝန်ဝတ္တရားကို ခံယူနိုင်ရန် အဆင်သင့်ဖြစ်မဖြစ်ဟူသော အချက်ပေါ်၌သာ တည်ရှိ၏။ လူတိုင်း လူတိုင်း၌ သားသမီးရချိန်တွင် အမြဲတမ်း အဆင်ပြေမှုဟူ၍ မရှိကြချေ။ မိမိ၌ သားသမီး ရှိသည့်အချိန်မှသာလျှင် အချို့ မိဘတို့သည် ကိုယ့်ကိုယ်ကို များစွာ ပြုပြင်၏။

စိတ်နောက်ကိုယ်ပါ ပြုလုပ်လေ့ရှိသူများ၊ လင် ယောကျ်ား အမြဲတမ်းဂရုစိုက်ရသူများ၊ ကလေးမရှိခင်ကတည်းက အလုပ်တာဝန် အခက်အခဲများကို ဖြေရှင်းရန် ကြိုးစားရပေမည်။ ကလေးအတွက် တာဝန် ဝတ္တရားများကို မိခင်နှင့် ဖခင်တို့သည် ကိုယ်စီကိုယ်င မည်သို့တာဝန်ယူသင့်သည်ကို သိရှိထားရန်နှင့် အထူးလိုအပ်၏။

စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှု

ကလေးကို တကယ်လိုလားတောင့်တသူပင် ဖြစ်စေကာမူ တစ်ခါတစ်ရံ ကလေးရရှိလာပြီးနောက် ကြီးမားကျယ်ပြန့်လာမည့် အိမ်ထောင့်တာဝန်များကို ထမ်းဆောင်နိုင်ပါ့မလားဟူသော စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုများ ဖြစ်ပေါ်တတ်သေး၏။ ဤသို့ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံမှားသံသယရှိမှုမှာ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်ဓမ္မတာဖြစ်သည့်အလျောက် မိမိ ယုံမှားသံသယ ဖြစ်မှုကို ဖုံးကွယ်ထားတတ်ခြင်းမှာလည်း ဓမ္မတာ ဖြစ်တော့၏။ မိန်းမတိုင်းသည် ကလေး လိုချင်ကြ၍ ကလေးကို ချစ်ခင်၍ အိမ်ထောင့်တာဝန်ကို လွယ်ကူစွာ ထမ်းဆောင်နိုင်ကြမည်ဟု ထင်မြင်လေ့ရှိကြ၏။

ထို့ကြောင့် အထက်ကဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ကိုယ်ထင်သလိုဟုတ်ပါ့မလား ဟူသော စိုးရိမ်ကြောင့်ကြ သံသယ ဖြစ်ပေါ်သည့်အခါ ဖွင့်ဟဝန်ခံရမည်ကို ရှက်ကြ လေသည်။ အမှန်မှာ မိန်းမတိုင်းလိုလိုပင် အထူးသဖြင့် ပဋိသန္ဓေဆောင်နေစဉ်အတွင်း ဤသို့ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြ သံသယ ဖြစ်ကြမြဲ

www.burmeseclassic.com

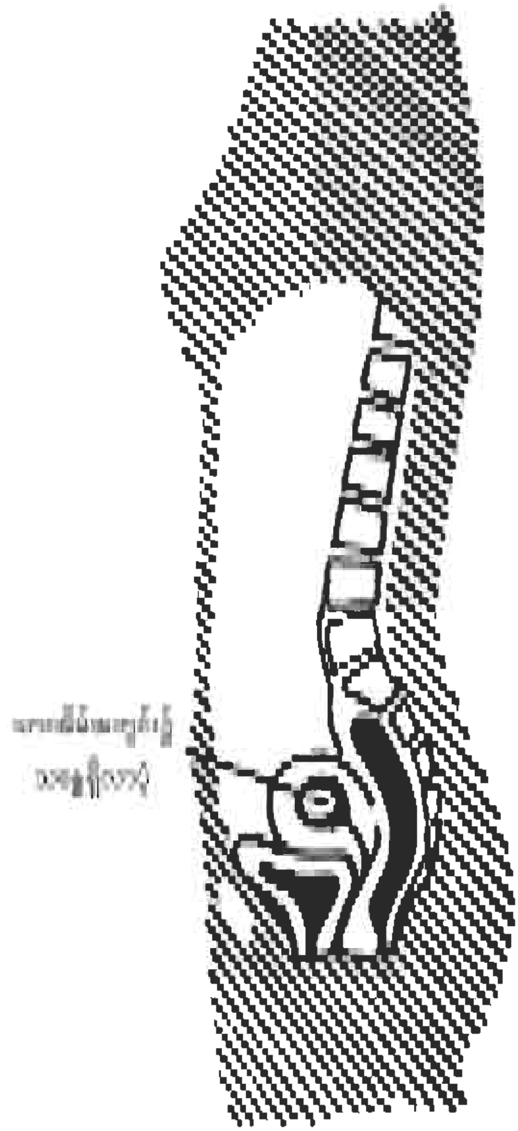
www.burmeseclassic.com

ဖြစ်၍ ရှက်ရန် မလိုပေ။ မိခင်တိုင်း ပြဿနာများကို ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ်နှင့် မွေးဖွားပြီးသောအခါ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။ ဤကဲ့သို့ တွေးတော ကြောင့်ကြ သော စိတ်များသည် ကလေးမမြင်ရခင် ကိုယ်ဝန်နှင့်နေစဉ်၌ ပိုမိုများပြားလာလေသည်။

သောကဝင်၍ ဒုက္ခရောက်

ရှက်စိတ်ကြောင့် သံသယ စိတ်ကို ဖုံးကွယ်ထားခြင်းဖြင့် ရင်ထဲတွင် မတင်မကျဖြစ်ပြီးလျှင် မျက်နှာပေါ်တွင် စိတ်ရှုပ်ပုံ ပေါ် ပေါက်နေခြင်း၊ လင်ယောကျ်ား ပြောသမျှကို မကျေနပ်ခြင်း၊ ငိုချင် သလိုလိုဖြစ်ခြင်း စသည်ဖြင့် မဖွယ်မရာများ ဖြစ်ပေါ်တတ်၏။ ထို့ကြောင့်မိမိဝမ်းတွင်း၌ ထင်မြင် ယူဆ သံသယဖြစ်မှုများကို နား လည်သူနှင့် ပွင့် လင်းစွာ ဖွင့်ဟ တိုင်ပင် နှီးနှောသင့်၏။

လင်ယောကျ်ားကိုသော်လည်း ကောင်း၊ မိခင်ကိုသော်လည်း ကောင်း ဖွင့်ဟတိုင်ပင်၍ မည်ကဲ့ သို့ အိမ်ထောင့်တာဝန် ထမ်းရွက် သင့်သည်များကိုလေ့လာသင့်၏။ ဤ တာဝန်များကို ဆန်းစစ်ကြည့် ၍နားလည်မှုရလျှင် စိတ်ပျက်စရာ၊ ကြောက်စရာ မလိုတော့ချေ။



သန္ဓေ စတင်တည်ပြီးနောက် သားအိမ်တဖြည်းဖြည်း ကြီးထွားအလာတွင် ဆီးအိမ်ပိ၍ ဆီးခဏခဏသွား ခြင်း၊ အူမကြီး ပိနေ၍ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ နောက်ကျော ရိုးမကြီး အဖိခံရ၍ ခါးကိုက်ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ် ကြောင်း ပြသောပုံ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စိတ်ကို ရွှင်လန်းစွာထားပါ

ပဋိသန္ဓေရှိစဉ် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပျော်ရွှင်ကျန်းမာ၍ ယုံကြည်မှု၊ စိတ်ကြံ့ခိုင်မှုရှိစေရန် အမြဲတမ်း မိမိစိတ်ကို သွက်လက်စွာဖြင့် အရာရာတွင် စိတ်ပါဝင်စားအောင် နေသင့်၏။ အိမ်လည်ခြင်း၊ ရုပ်ရှင်ပြဇာတ်များကြည့်ခြင်း၊ သင့်တော်သောကစားခုန်စားမှုပြုလုပ်ခြင်း၊ လမ်းလျှောက် ခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်း၊ သတင်းနားထောင်ခြင်း စသည်တို့ကို မပြတ် ပြုလုပ်နေခြင်းဖြင့် စိတ်လေးလံ ထိုင်းမှိုင်းခြင်း ရှိတော့မည် မဟုတ်ချေ။ ကြိုတင် ကြောင့်ကြမှုမှလည်းကင်းဝေးနိုင်လေသည်။ မိမိ၌ပဋိသန္ဓေရှိနေ၍ အနေအစား မသွက်လက်တော့ဟု တစ်ယူသန်စိတ်ဖြင့် မဖြီးနိုင် မလိမ်းနိုင်ဘဲ ဖြစ်ကတတ်ဆန်းဝတ်စားနေခြင်းများသည် များစွာ မှားယွင်း၏။ သေသပ်ကျနစွာ ဝတ်စားဖြီးလိမ်း သွားလာလုပ်ကိုင်နေခြင်းဖြင့် အချို့မိန်းမတို့သည် ပဋိသန္ဓေရှိစဉ်ခါတိုင်းထက်ပင် ပိုမို၍ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာ သည်ဟု ယူဆကြသေး၏။ များသောအားဖြင့် မိန်းမတို့သည် ပဋိသန္ဓေရှိစဉ်တွင် သွေးသားစင်ကြယ်၍ ပိုမိုလှပ လာလေ့ရှိ၏။ ချစ်စရာအကောင်းဆုံးသော ရုပ်ရည်၊ အလှပ ဆုံးသော အချိန်ဖြစ်သည်။

အချိန်ပိုများ ကောင်းစွာ အသုံးချပါ

မမွေးဖွားသေးသော ကလေးအတွက် အချိန်ပိုများတွင် ဆွယ်တာ၊ ဦးထုပ်၊ ခြေအိတ် စသည်များကို ထိုးရခြင်းမှာ လည်း အရသာတစ်မျိုးရှိလှ၏။ မိခင်လောင်းကလေးတို့ သည် မိတ်ဆွေများ၏ ကလေးသူငယ်များကို သွားရောက် ထိန်းကျောင်းခြင်းဖြင့် ကလေးတို့၏စိတ်ဓာတ်ကို ဗဟုသုတအနေနှင့် လေ့လာ၍ မိမိကလေးကို မည်သို့ ထိန်းကျောင်းရမည်ကိုလည်း ကျင့်သားရရန် သင်ခန်းစာအဖြစ် ဆည်းပူးလျှင် များစွာ အကူအညီရပေလိမ့်မည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကိုယ်ဝန် ဗဟုသုတ ရှာပါ

ကလေးများအကြောင်း စာအုပ်ကလေးများကို ဖတ်ရှုခြင်းဖြင့် ကလေးများ ပြုစုစောင့်ရှောက်နည်း၊ မိခင်ကောင်း ဖခင်ကောင်း ဖြစ်စေနည်းတို့ကိုပါ သိရှိနားလည်နိုင်လေ သည်။

မိခင်လောင်းသင်တန်းများ တက်ပါ

အချို့ရပ်ကွက်များတွင် မိခင်လောင်းများအတွက် သင်တန်းများပင် ဖွင့်လှစ်ထား၏။ ထိုသင်တန်းများတွင် မိမိတို့ ပဋိသန္ဓေ စောင့်ရှောက်နည်းနှင့်ကလေးငယ် စောင့်ရှောက်နည်းတို့ကိုပါ ဆွေးနွေး လေ့လာသင်ကြားနိုင်၏။ ဤသင်တန်းများမှာ ကျန်းမာရေးဌာနများ၊ ဆေးရုံမယား၊ အရပ်ထဲသို့ လှည့်လည်စောင့်ရှောက်ရေးသူနာပြုဆရာမများ၊ အခြားရပ်ကွက်အသင်းတို့က ဦးစီးခေါင်းဆောင် ဖွင့်လှစ်ထားခြင်းဖြစ်၍ ထိုသင်တန်းမျိုးတစ်ခုခုကို ရှာဖွေ တက်ရောက်သင်ကြားသင့်၏။

သားလေး သမီးလေး အစွဲမကြီးနှင့်

တစ်ခါတစ်ရံ မိခင်လောင်းတို့သည် စိတ်ကူးနှင့်ရူး၍ နေတတ်လေသည်။ မိမိမွေးဖွားမည့်ကလေးသည် ဘယ်လိုရုပ်ရည်မျိုးရှိပါလိမ့်၊ ယောကျ်ားလေးလား၊ မိန်းကလေး လား စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုး စိတ်မေးခွန်းထုတ်နေတတ်ကြ၏။ သို့သော် ငါ ယောကျ်ားလေးမှ လိုချင်သည်၊ မိန်းကလေးမှ လိုချင်သည်ဟူ၍ အတိအကျ အဓိဋ္ဌာန်ချမထားသင့်ပေ။ ကိုယ်လိုချင်တိုင်း ရလေ့ရှိသည် မဟုတ်ပေ။ ကံပေးရာ ရတတ်သည်ဖြစ်၍ စိတ်စွဲလမ်းမှု မရှိအပ်ပေ။

မိမိကိုယ်တိုင်ဖြစ်စေ၊ လင်ယောကျ်ားကဖြစ်စေ ငါသည် သားယောကျ်ားလေးလိုချင်တာ ဘာအတွက်ကြောင့်နည်း၊ သမီးမိန်းကလေးလိုချင်တာကော ဘယ်လိုကြောင့်နည်းဟူ၍ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စစ်ဆေးကြည့်သင့်၏။ ထို့နောက်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကိုယ်အလိုရှိသည့်အတိုင်းမဟုတ်ဘဲ ဆန့်ကျင်ဘက်မွေးဖွား လျှင် ဘယ်လို ကောင်းချက်ရှိသနည်းဟူ၍ စစ်ဆေးကြည့် သင့်၏။ ဤသို့အပြန်ပြန် အလှန်လှန် စစ်ဆေးကြည့်ခြင်းဖြင့် သားဖြစ်စေ၊ သမီးဖြစ်စေ ဘာကိုပင်ရရ ကောင်းသည် ဟူသော အဖြေသာရရှိနိုင်၏။

ယောကျ်ား၊ မိန်းကလေး ကိုယ်ရင်သွေး

မိခင်ရော ဖခင်ပါ သားဖြစ်စေ၊ သမီးဖြစ်စေ ကိုယ့် ရင်သွေး ဖြစ်၍ ချစ်ရမည်သာဟု စိတ်ဆုံးဖြတ်ထားခြင်းက အိမ်ထောင်ရေးလမ်းကို ဖြောင့်ဖြူး ပျော်ရွှင်စေနိုင်၏။ ကလေးငယ်ပင်ဖြစ်သော်လည်း မိဘတို့၏ ကြင်နာယုယမှု ကို နားလည်သည်ဖြစ်သောကြောင့် မိဘများက သားလိုချင် ၍ သမီးရနေ သဖြင့် စိတ်ပျက်နေသည်ကို ကလေးသည် ရိပ်မိ၍ ဝမ်းနည်းကြေကွဲပြီးလျှင် ကျန်းမာရွှင်လန်းစွာ မကြီးပြင်းနိုင်ဘဲ ချုချာနေတတ်သည်။ ယောကျ်ားလေး ရရ မိန်းကလေးမွေးမွေး အတူတူ ယုယပါ၊ ချစ်ခင်ပါ၊ မေတ္တာ ရှိပါ။

မိခင်ပီသစွာ ပြုစုပါ

အချို့မိခင်များသည် ကလေးမရခင် မျှော်လင့်ချက် စိတ်ကူးအမျိုးမျိုး ယဉ်ခဲ့သလောက် ကလေးမွေးဖွားပြီးစ ကလေး တာဝန်ဝတ္တရား ပြဿနာ အမျိုးမျိုးနှင့် ရင်ဆိုင်စ အခါ၌ ထူးဆန်းသော ခံစားမှုတစ်ရပ် ဖြစ်ပေါ်နေ၏။ သို့သော် ကလေးငယ်သည် ရက်သတ္တတစ်ပတ်မျှ ကြီးပြင်း လာ၍အလေးချိန် ပိုမိုလာပြီးလျှင် ကျန်းမာသန်စွမ်းလျက် ရှိစဉ် ကလေးချီရ၊ ထိန်းရသည်ကို မောပန်းနွမ်းနယ်စပြုလာ တတ်ကြ၏။ အချို့ မိခင်များမှာ စိတ်မောလူပန်း ဖြစ်ကာ ကလေးငယ်အား ကြည့်ရှုထိန်းသိမ်းရသည့် ဝတ္တရားကို လည်လည် ပတ်ပတ် မလုပ်တတ်၍ လည်းကောင်း၊ ကလေး စောင့်ရှောက်မှုကို ကောင်းစွာ နားမလည်၍တစ်ကြောင်း၊ မျက်ရည်ပင်ကျမိတတ်ကြသည်။ ထိုအခါများ၌ မိမိနား မလည်သည်များကို တစ်ဦးတည်း စိတ်ဆင်းရဲနေမည့်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အစား တတ်သိကျွမ်းကျင်သူများ သို့မဟုတ် ဆရာဝန်များ နှင့် ဆွေးနွေး မေးမြန်းလျှင် မည်သို့မျှ စိတ်ပျက် ဝမ်းနည်း စရာ မရှိဘဲ ကလေးတာဝန်ကို အောင်မြင်စွာ ထမ်းဆောင် နိုင်ကြမည် ဖြစ်၏။

တစ်ကိုယ်တည်းနေရသလို ဖြစ်ခြင်း

အချို့မိခင်တို့သည် ကလေးမရရှိမီက အလုပ်အကိုင် နှင့် အပြင်ပတွင် သွားလာလုပ်ကိုင်နေကြသူများ ဖြစ်သဖြင့် သားသမီးရပြီးသောအခါနေ့ရှိ သရွေ့ ကလေးကို ကြည့်ရှုပြုစု သုတ်သင်နေရသည်ကို ငြီးငွေ့လာတတ်သည်။ ကလေး မွေးကာစလည်း စကားစမြည်ပြောဖော်မရ။ ပြင်ပလောကမှ မိတ်သင်္ဂဟ အပေါင်းအဖော်တို့ထံသို့လည်း သွားလာ လည်ပတ်ခြင်းမပြုရနှင့် ကလေးငယ်ကို ချစ်သည့်စိတ်ကို တစ်ခါတစ်ရံ ငြီးငွေ့ ပျင်းရိသည့်စိတ်က ဖုံးလွှမ်းသွား၍ တစ်ကိုယ်တည်းနေရသလို ဖြစ်တတ်ပါသည်။

သို့ဖြစ်ပါ၍ လင်ယောကျ်ားဖြစ်သူနှင့် တိုင်ပင်၍ ကလေးငယ်အား မပြတ် ကြည့်ရှုနေရသည့်တာဝန်မှ တစ်ခါတစ်ရံ လွတ်ကင်းမှုကို ရှာကြသင့်သည်။ သားသည် မိခင်၊ ဖခင်ဖြစ်ရခြင်းသည် ဘာမျှ မထူးဆန်းသဖြင့် အိမ်ထဲတွင် ကလေးငယ်နှင့် အမြဲနေရန်မလိုချေ။ တစ်ခါတစ်ရံ အချိန်ယူ၍ ကလေးငယ်အား ကြည့်ရှုမည့်သူ တစ်ဦးဦးနှင့် ထားပြီးလျှင် လင်မယား ၂ ယောက်သည် အလည်အပတ် ထွက်ခြင်း၊ အိမ်သို့ မိတ်သင်္ဂဟများအား ဖိတ်ကြားခြင်း စသည့်အပြောင်းအလဲပြုခြင်းဖြင့် စိတ်ရောကိုယ်ပါ ရွှင်လန်း ပြီးလျှင် ကလေးငယ်အားလည်း ပိုမိုဂရုစိုက်နိုင်၏။ ကလေးငယ်ကိုလည်း မကြာခဏ မိဘများနှင့်အတူ အလည်အပတ် ထုတ်ခေါ်သင့်ပေသည်။

ဤသို့ဖြင့် ကလေးတစ်ယောက်မွေးရခြင်းမှာ တာဝန်ကြီးလေး ငြီးငွေ့ ဖွယ်ရာဟု ထင်မြင်ချက်ပျောက်ကွယ်ကာ စိတ်ချမ်းသာမှုကို ရနိုင်လေသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂၀။ သားမဖွားမီ မိခင် ဖခင်တို့၏ ဆက်ဆံရေးနှင့် ကူညီမှု

ဖခင်များ တာဝန် မလစ်ဟင်းစေလို

ဤစာအုပ်ငယ်တွင် ဖတ်ရှုပြီးခဲ့သမျှမှာ မိခင်များနှင့်သာ သက်ဆိုင်နေ၍ ဖခင်လုပ်သူများနှင့် မဆိုင်ဟု မယူဆထိုက် ပေ။ ယောကျ်ားတိုင်းလိုပင် မိမိတို့ မိန်းမကိစ္စကို သိနားလည်လိုကြပေမည်။ မိမိတို့ မိန်းမ ပဋိသန္ဓေ ရှိနေစဉ် ဘယ်လိုနေမည်၊ မီးဖွားရခြင်းကိစ္စ ဘယ်လိုခံစားရမည်၊ ပဋိသန္ဓေ ရှိစဉ်နှင့် မွေးဖွားပြီးနောက် ကျန်းမာရေးအခြေအနေဘယ်လိုရှိမည် စသည် တို့ကို သိလို သိအပ်သည့်အလျောက် ဤခေါင်းစဉ်အောက်တွင် ဖခင်လောင်း များအတွက် ရေးသား ဖော်ပြလိုက်ရပေသည်။

သားသမီးရသည့်အခါ သားဦးဖြစ်စေ၊ ဆယ်ကြိမ်မြောက် မွေးဖွားခြင်း ဖြစ်စေ၊ အိမ်ထောင်ရှင် ၂ ဦးစလုံး တာဝန်ဖြစ်၏။ မိခင်ဖြစ်သူမှာ ပဋိ သန္ဓေရှိခြင်း၊ မွေးဖွားရခြင်း တာဝန်များကို ယူရသည့်အလျောက် ဖခင်လုပ်သူ မှာလည်း အကြံအစည်၊ အလုပ်အကိုင်၊ ငွေရေးကြေးရေး တာဝန်များကို ယူရလေသည်။ သို့သော် ကလေးများသည် အိမ်၏ စည်းလည်းသဖွယ် မိဘနှစ်ပါး၏ စိတ်ချမ်းသာ မှုကို များစွာ ပေးလေ့ရှိကြသော သူတို့အတွက် တာဝန်ယူ ရကျိုးနပ်သည်ဟု ဝန်ခံရပေမည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အားငယ်သူ ဇနီးကိုယ်ဝန်သည်အား သနားပါ

ပဋိသန္ဓေရှိစ အချိန်မှစ၍ လင်ယောကျ်ား၏ ကူညီ စောင့်ရှောက်အားပေးမှုသည် မိန်းမလုပ်သူအတွက် အရေးပါ အရာရောက်ဆုံး ဖြစ်၏။ ဆရာဝန်ထံသို့ မိန်းမဖြစ်သူအား ခေါ်ဆောင်၍ တွေ့ဆုံမေးမြန်းစေခြင်းဖြင့် မိဘလောင်းများအတွက် ညွှန်ကြားချက် ဗဟုသုတများစွာ ရရှိနိုင်၏။ မိန်းမများ ကျန်းမာရေးအတွက် လင်ယောကျ်ား၏ ပြုစု ညွှန်ပြချက်သည် အသင့်လျော်ဆုံးဖြစ်၏။ မည်မျှပင်စိတ်ခိုင်သော မိန်းမဖြစ်စေကာမူ ပဋိသန္ဓေရှိသည့်အခါ စိတ်အားငယ်တတ်သည့်အတိုင်း လင်ယောကျ်ားလုပ်သူသည် များစွာလိုအပ်သည့်အချိန်တွင် မိန်းမလုပ်သူအား နားလည်စွာဖြင့် ကြည့်ရှုအားပေးခြင်းသည် အိမ်ထောင်ရှင်တို့၏ တာဝန်ဖြစ်သည်။

ဖခင် သင်တန်း နိုင်ငံခြားတွင်ရှိ

နိုင်ငံခြား၌ အချို့ရပ်ကွက် အစုအဝေးများတွင် ဖခင်လောင်းများအတွက် ကလေးသူငယ် ပြုစုနည်းသင်တန်းများ ရှိ၏။ ထိုနေရာတွင် မိမိမသိသော ပြဿနာများကို ဆရာဝန်၊ ဆရာမ စသည်တို့ဖြင့် ဆွေးနွေးမေးမြန်းနိုင်သည်။ ဤ သင်တန်းများကို ကျန်းမာရေးဌာန၊ ခရစ်ယာန်လူငယ်များ အသင်းစသည်တို့က ဦးစီးခေါင်းဆောင် ဖွင့်လှစ်ပေးသည် ဖြစ်၍ ဖခင်လောင်းတို့သည် ဤသင်တန်းများတွင် စုဝေး၍နားလည်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်နှင့် တွေ့ဆုံမေးမြန်းသောကြောင့် ဖခင် တို့၏ဝတ္တရားများကို တတ်သိကျွမ်းကျင်လာရလေသည်။

ဖခင်တို့ အားလပ်ချိန်တွင် ကလေးထိန်းပါ

ကလေးငယ်အတွက် လိုအပ်သည့် ကစားစရာ၊ အသုံး အဆောင်စသည့် ကိရိယာများကို လက်မှုပညာ အနည်းငယ်တတ်သောဖခင်များသည်အားလပ်ချိန်များတွင် ပြုလုပ်ပေး ထားသင့်၏။ ကလေးအသုံးအဆောင် ပရိဘောဂ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

များ နမူနာ ပုံစံများပါသော မဂ္ဂဇင်းများကို ငှားရမ်း၊ ဝယ်ယူ အတုခိုးသင့်၏။ မိမိကိုယ်တိုင် မလုပ်တတ်ပါက လုပ်ပြီးသား အဆင်သင့်ဖြစ်စေ သုံးစွဲပြီး အနည်းငယ် ပျက်စီးနေသည့် ပစ္စည်းများကိုဖြစ်စေ ဝယ်ယူ၍ ပြင်သင့်သလောက် ပြင်ဆင် အသုံးချနိုင်၏။

ဖခင်တို့ အိမ်တွင်းကိစ္စ ဝင်ရောက်ကူညီ

အချို့ယောကျ်ားများသည် အိမ်မှုကိစ္စများကို အမြဲ ကူညီတတ်၏။ အချို့ကားအိမ်တွင်းလုပ်ငန်းကို လှည့်ကြည့်လေ့မရှိကြပေ။ ဤသို့ အိမ်မှုကိစ္စ ဂရုမစိုက်တတ်သူများသည် မိမိတို့မိန်းမများ ပဋိသန္ဓေ ဆောင်နေသည့်အခါ ခါတိုင်းကဲ့သို့ လျစ်လျူရှုမထားဘဲ အိမ်လုပ်ငန်းအဝဝတွင် မိန်းမလုပ်သူနှင့် တိုင်တိုင်ပင်ပင် ကူညီဆောင်ရွက်သင့်၏။ အိမ်တွင်းကိစ္စများကို နှစ်ဦးနှစ်ဝ ညီတူမျှတူ ကူညီလုပ်ကိုင်လေ့ရှိကြသူများမှာ သားသမီးရရှိသည့်အခါတွင် အိမ်မှုကိစ္စအတွက် ဘာမျှ အခက်အခဲ မတွေ့ရဘဲ တစ်ဦးတာဝန် တစ်ဦးက ထမ်းဆောင်သွားနိုင်လေသည်။

တစ်ခါတစ်ရံ ငါသည် ဖခင်လောင်းဝတ္တရားကို ကျေပွန်စွာ ထမ်းဆောင်နိုင်ပါမလားဟု တွေးတော ထင်မိ ကြပေလိမ့်မည်။ ထိုအခါ နားလည်သူဆရာဝန်များ၊ အိမ်ထောင်ရှင် သားသမီးရှိပြီးဖခင်များ စသည်တို့နှင့် မေးမြန်းဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် ထင်သလောက်မခက်ဘဲ ကလေးရှိခြင်း၏ အရသာက ဒုက္ခများကို ဖုံးလွှမ်းသွားသည်ကို တွေ့ရပေမည်။

သားသည်မိခင်ကို စိတ်မပျက်ပါနှင့်

မိန်းမလုပ်သူတွင် ပဋိသန္ဓေရှိခြင်းဖြင့် အိမ်ကိစ္စများကို ခါတိုင်းကဲ့သို့ မပြေပြစ်သည်ကို တွေ့ရသည့်အခါ စိတ် မပျက်သင့်ပေ။ မိမိသည် မိမိမိန်းမအတွက် အရေးအကြီး ဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ကြောင်း နားလည်လာပါက မွေးဖွားမည့် ကလေးအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်မှုများကို အတူတကွတိုင်ပင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နှိုးနှောခြင်းဖြင့် စိတ်သက်သာရာ ရနိုင်၏။ လင်နှင့်မယား တစ်ဦးစိတ်ဓာတ် တစ်ဦး နားလည်မှုဖြင့် တာဝန်ဝတ္တရား များကို ထမ်းဆောင်သွားနိုင်ပါက အိမ်ထောင်ရေးလမ်းစဉ် သည် သားသမီးရရှိရေးအတွက် ဘာမျှ အနှောင့် အယှက် မရှိဘဲ ဖြောင့်ဖြူးနိုင်လေသည်။

ကလေးမွေးဖွားပြီးစတွင် မိခင်ရော ဖခင်ပါ ကလေးငယ်ကို မကိုင်တွယ် တတ်၊ မပြုစုတတ်နှင့် ကသိကအောက် ဖြစ်ပေမည်။ သို့သော် ကလေးတာဝန် ကို မိခင်တစ်ဦးတည်းအား လွှဲထားခြင်းထက် ဖခင်လုပ်သူကပါ ကလေး အပေါ်တွင် မေတ္တာရေစင်ဖျန်း၍ ချစ်ခင်ယုယစွာ ပိုက်ထွေးပြုစုပါက မည်မျှ နှစ်သိမ့်ရွှင်လန်းဖွယ် ကောင်းသည်ကိုတွေ့ရပေမည်။ ပြုစုရကျိုးလည်း နပ်ပေလိမ့်မည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂၁။ သားဦးမဟုတ်သော ကိုယ်ဝန်သည်များ သိမှတ်စရာ

ကိုယ်ဝန်ရှိကြောင်း သားကြီး သမီးကြီးတို့ကို အသိပေးပါ

မိခင်ဖြစ်သူတွင် သားသမီးများ ရှိပြီးပါက နောက် တစ်ကြိမ် ပဋိသန္ဓေရှိသော အခါ မွေးဖွားချိန်ကျမှ ကလေးအကြီးများကို အသိပေးခြင်းထက် မမွေးဖွားမီ ၃ လခန့်က ကြိုတင်၍အသိပေးသင့်လေသည်။ ကလေးများသည် မိမိတို့ မိခင်၏ ကိုယ်ပုံပန်း ပြောင်းလဲလာပုံ၊ မိခင်ဖြစ်သူသည် နောက်မွေးမည့် ကလေးအတွက် အဝတ်အစား ကိရိယာများ ပြင်ဆင်နေပုံ စသည်တို့ကို မြင်ရပါက ဘာဖြစ်လို့ပါလိမ့်ဟူ၍ တွေးတောမိကြပေမည်။ အချို့ကလေး များသည် မိခင်ကို ဖွင့်ဟ မေးမြန်းတတ်၏။ သို့ မေးမြန်းက မိခင်က ကလေးငယ် နားလည်အောင် ပြောပြထားသင့်လေသည်။ မေမေ့ဝမ်းထဲတွင် ညီလေးလား၊ ညီမလေးလား မသိ ရောက်နေပြီဖြစ်ကြောင်းဖြင့် ကလေး အကြီးများအား အသိပေးထားခြင်းက နောင်တစ်နေ့ ကလေးမွေးဖွားလာ သည့်အခါ အကြီးကလေးများမှာ များစွာ မထူးခြားဘဲ မနာလို ဝန်တိုစိတ် လည်း နည်းပါးလာနိုင်လေသည်။

ကလေးကြီးတို့က မွေးဖွားလာမည့် ကလေးငယ်ကို မနာလိုတတ်

လက်ရှိ ကလေးများသည် မိခင်ဖြစ်သူအတွက် ပဋိသန္ဓေရှိစဉ်အတွင်း အဖော်ရ အသုံးချလေ့ရှိ၏။ အချို့ ကလေးများသည် နောက်မွေးမည့်ကလေး ငယ်အတွက် အဝတ်အစားများ သိမ်းဆည်းပေးခြင်း၊ မိခင်နှင့်အလည်အပတ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ထွက်ခြင်း စသည်ဖြင့် မိခင်၏ နောက်ကလေး အတွက် ပြင်ဆင်မှုများတွင် အကူအညီဖြစ်နိုင်သည်။ ကျင့်သားမရသေးသော တချို့ကလေးများမှာ မိမိတို့၏မိခင်၌ နောင်ကလေးမွေးဖွားသည်ကို အလိုမရှိကြချေ။ များသောအားဖြင့် နောက်မွေးဖွားသည့်ကလေးအပေါ် မနာလိုစိတ် ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိကြ၏။ မိဘများက ဤအချက်ကို နားလည်ပြီးလျှင် နောက်ကလေး မမွေးဖွားမီနှင့် မွေးဖွား ပြီးချိန်တို့တွင် ကလေးအကြီးများအား သူတို့အား အချစ်မလျော့ဘဲ နောက်ကလေးနှင့် အတူတူပင် ချစ်မည်ဖြစ်ကြောင်း နားဝင်အောင် အမြဲ ပြောပြထားသင့်လေသည်။

ကလေးမွေးမည့်အစီအစဉ်ကို ကလေးနားလည်အောင် ရှင်းပြ

ဆေးရုံ၊ ဆေးတိုက်တို့တွင် သွားရောက်မွေးဖွားမည့် မိခင်တို့သည် မမွေးဖွားမီကပင် လက်ရှိကလေးများအား ဆေးရုံ၊ ဆေးတိုက်များသို့ ခေါ်ငင်ပြသ၍ မိမိသည် ဤနေရာ၌ ခဏလာရောက်နေရမည့်အကြောင်း၊ မောင်ကလေးဖြစ်စေ၊ ညီမကလေးဖြစ်စေ ဤအဆောက်အအုံတွင် လာ၍ မွေးရမည်ဖြစ်ကြောင်းတို့ကို နားလည်အောင် ရှင်းလင်းပြောပြလျှင် နောင်မိမိတကယ် ဆေးရုံတက်၍ မွေးဖွားနေ ချိန်တွင် အိမ်ရှိ ကလေးများစိတ်တွင် များစွာ မထိခိုက်ဘဲ နားလည်မှုရနိုင်လေသည်။

စောင့်ရှောက်မည့်သူနှင့် ရင်းနှီးအောင်ထား

အကယ်၍ မိမိမွေးဖွားချိန်တွင် လက်ရှိ ကလေးများ အား ဆွေမျိုးညာတိထဲမှ တစ်ဦးဦးကို ခေါ်ယူစောင့်ရှောက်စေမည်ဟု ရည်ရွယ်ပါက မိမိမမွေးဖွားမီအချိန်ကပင် မကြာခဏ ထိုသို့စောင့်ရှောက်မည့်သူကို အိမ်သို့ခေါ်၍ လက်ရှိကလေးများဖြင့် ရင်းနှီးအောင် ပြုလုပ်ထားသင့်၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အချို့ မိခင်တို့သည် နောက်ကလေး မွေးဖွားပြီးသည် နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အိမ်၌ စောင့်ရှောက် ထိန်းသိမ်းပေးမည့် အဖော်ကို ဖြစ်စေ၊ အထိန်းကိုဖြစ်စေ မွေးစကလေးကို ကြည့်ရှု ထိန်းစေ၍ မိမိကိုယ်တိုင်ကမူ ကလေးအကြီးနှင့် အတူ အခါတိုင်းကဲ့သို့ နေလေ့ရှိကြ၏။ ဤသို့ ပြုလုပ်ခြင်းသည် မိခင် အတွက်ရော၊ ကလေးအကြီးများအတွက်ပါ အထူး ကောင်းမွန်လေသည်။

ကလေးအားလုံးကို တူညီစွာ ချစ်ပါ၊ ယုယပါ

များသောအားဖြင့် မိဘများ၊ အိမ်သူအိမ်သားများ တို့သည် နောက်မွေး မည့် ကလေးကိုသာ အသစ်ဖြစ်၍ ဝိုင်းဝန်း အရေးပေးလေ့ရှိတတ်၏။ ထိုအခါများတွင် ကလေးအကြီးများမှာ ခါတိုင်းကဲ့သို့ လူကြီးများ အယု အယကို မခံရ၍ စိတ်အားငယ်နေတတ်လေသည်။ ဖခင်သည် ထိုအချိန်တွင် ကလေးအကြီးဘက်သို့လိုက်၍ ယုယပိုက်ထွေးသင့်၏။ ကလေးအကြီးများ သာရှိသော မိဘတို့မှာ ပထမ တစ်ပတ် နှစ်ပတ်တွင် အစစ အဆင်ပြေအောင် မလုပ်တတ်ကြသည်မှာ ဓမ္မတာဖြစ်၏။ ဤသို့မဖြစ်ရလေအောင် နည်းပေး လမ်းပြ စာအုပ်စာတမ်းများကို ရှာဖွေလေ့လာ မှတ်သားသင့်ကြပေသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂၂။ မိခင်နှင့် ကလေး အာဟာရဓာတ်

ကိုယ်ဝန်ကြောင့် အစာ ပိုစားရန် မလို

မိခင်၏ဝမ်းတွင်းမှကလေးငယ်သည် မိခင်စားသမျှ အစားအစာမှ အာဟာရ ယူနေရသဖြင့် မိခင်၏အစားအစာမှာ များစွာအရေးကြီးကြောင်း ထင်ရှား၏။ မှန်ကန်သင့်လျော်သော အစာကို တော်ရုံသင့်ရုံစားခြင်းက တွေ့ကရာအစာကို များစွာစားခြင်းထက်အရေးပါကြောင်းတို့ကို နားလည်ထားသင့်၏။ အချို့လူများက ပဋိသန္ဓေရှိသူ များမှာ နှစ်ယောက်အတွက် စားသောက်ရသဖြင့် အာဟာရ ပိုမိုများပြားစွာစားသင့်သည်ဟု အကြံဉာဏ်ပေးသည်ကို လက်မခံ ထိုက်ပေ။ ပဋိသန္ဓေရှိသော မိန်းမတစ်ဦးသည် ရိုးရိုးသာမန်မိန်းမတစ်ယောက် စားသောက်သည်ထက် အနည်းငယ်မျှသာ ပိုမို စားသောက်ဖို့လို၏။

အချို့မိန်းမများမှာ ပဋိသန္ဓေရှိသောအခါ၌ ပိုမိုစားတတ်သည်။ အစားအသောက်နှင့် စပ်လျဉ်း၍ ပဋိသန္ဓေ မရှိခင် မိမိ၏ အလေးချိန်ပေါ်၌ တည်လေသည်။

ကိုယ်အလေးချိန် မတက်စေနှင့်

ကိုယ်အရပ်အမောင်းနှင့် အလေးချိန်သည် အနေတော် ဖြစ်ခဲ့လျှင် ပဋိသန္ဓေတစ်ချိန်လုံးမှာ ကိုယ်အလေးချိန် ၂၀ မှ ၂၅ပေါင်ထက် ပိုအောင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မတိုးသင့်ပေ။ အစကတည်းက ပိန်နေလျှင် ကိုယ်အလေးချိန် ၁၀၊ ၁၅ ပေါင် တက်လာသည်အထိ ပိုမို စားနိုင်ပါသည်။ ဝနေပါမူ ကိုယ်အလေးချိန် တိုးလာအောင် မစားသင့်ပေ။ အကောင်းဆုံးမှာ ဆရာဝန်၏ အကြံပေးချက်ကို လိုက်နာရန်ဖြစ်၏။

မိခင်ဖြစ်သူ ကောင်းမွန်မှန်ကန်စွာ အာဟာရမှီဝဲ ခြင်းဖြင့် ဝမ်းတွင်းမှ ကလေးရော မိခင်ပါ အန္တရာယ်ကင်း၍ ကျန်းမာမှုကို ရရှိနိုင်ပေသည်။

ကောင်းမွန်သော အစာသည်သာ အာဟာရ

မိခင်စားသမျှ အာဟာရဓာတ်တို့သည် မိခင်၏သွေး ကြောများထဲသို့ ပျံ့နှံ့သွားသည်ဖြစ်၍ မိခင်ရော ကလေးပါ ထိုအာဟာရကို စားသုံးကြရ၏။ သင့်တော်သော အာဟာရဓာတ်များသည် မိခင်သွေးကြောတွင်ရှိက ကလေးဖြစ်သူမှာလည်း သင့်တော်သော အာဟာရကို မှီဝဲသော်လည်း မိခင်၏ သွေးသားထဲမှ ကလေးအတွက် သင့်လျော်သော အာဟာရကို ပေးစွမ်းနိုင်၏ ။

သို့သော် မိခင်ကိုယ်ထဲ၌ ပြည့်စုံသောအာဟာရဓာတ် ရှိမှသာ ဤကဲ့သို့ ကလေးကို ပေးနိုင်၏။ အကယ်၍ မိခင်သည် ပြည့်စုံသော အာဟာရဓာတ်ကို မစားခဲ့ပါလျှင် ကလေးအတွက် မိခင်သွေးကြောထဲမှ ပြည့်စုံသော အာဟာရဓာတ်ကို မရနိုင်ချေ။ မိခင်မှာလည်း ကလေးအတွက် ကိုယ်ထဲတွင်ရှိသော အာဟာရကို မျှနေရသည့် အတွက် နေထိုင်မကောင်း ဖြစ်တတ်၏။

မိခင်အာဟာရ ကလေးအတွက် အရေးကြီး

ထို့ကြောင့် မိခင်၏အာဟာရသည် ဝမ်းတွင်းမှကလေးအတွက် မည်မျှ အရေးကြီးသည်ကို သိသာလေသည်။ မိခင်များသည် ပြည့်စုံသောအာဟာရ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဓာတ်ကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခိုက် မှီဝဲပါက လူကြီးရော ကလေးပါ ကျန်းမာသန်စွမ်းစွာဖြင့် မွေးဖွားကြောင်းကို သတိချပ်စေလိုသည်။ မိခင်အတွက် အလွန်အရေးကြီးသော အာဟာရများမှာ ပရိုတင်း အသားဓာတ် **(Protein)** ကယ်လ်ဆီယမ်ထုံးဓာတ် **(Calciun** ၊ သံဓာတ် **(Iron)**၊ အာဟာရများ အဆီအနှစ် ဖြစ်သော **(Vitamin)** ဗိုက်တာမင် ပြည့်စုံသော အစာများဖြစ်လေသည်။ အချို့ဒေသများ၌ အိုင်အိုဒင်း **(Iodine)** ပါသော အစာများ ဖြည့်ပေးရမည်။ ပရိုတင်းနှင့် ကယ်လ်ဆီယမ်(ထုံးဓာတ်)များသည် ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်၍ အရိုးမာစေ၏။ သွေးနီရန် သံဓာတ်က အားပေး၏။ ကိုယ်ခန္ဓာကြီး၏လုပ်ရှားမှုအလုံးစုံကို ဗိုက်တာမင်ကတာဝန်ယူ၏။ နေ့စဉ်စားနေကျအစာများသည် ဥပမာအားဖြင့် သကြား၊ ဆန်၊ ဆီ စသည်တို့တွင်လည်း အားတိုးစေသည့်ဓာတ်များ ပါ၏။ သို့သော် ထုံးဓာတ်များသည် ကလေးအတွက် များစွာ အသုံးမဝင်ချေ။ ဤအစာများကို မိခင်ဖြစ်သူသည် စားသုံးသောအားဖြင့် အဝတိုးလာလျှင် လျှော့ပေါ့စားသင့်သည်။

မိခင်လောင်းတစ်ဦး နေ့စဉ် စားသင့်စားထိုက်သော အစာ အာဟာရများမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်၏။

နွားနို့သည် ကိုယ်ဝန်သည်များအတွက် အသင့်လျော်ဆုံးသော အစာဖြစ်၍ ကလေးငယ်အတွက် အရိုးများ၊ သွားများ ခိုင်မာစေသောဓာတ်အများဆုံးပါရှိ၏။ ဗိုက်တာမင် **(Ribo Flavin)** ရိဗိုဖလေဗင် အများဆုံးရရှိနိုင်၏။

အချို့ နွားနို့မကြိုက်သော မိန်းမများသည် (ကယ်လ် ဆီယမ်)ထုံးဓာတ် ပါသော ဆေးပြားများကိုစားလျှင် နွားနို့သုံးသည်နှင့် အတူတူ ယူဆကြသည်။ အမှန်အားဖြင့် ဤဆေးပြားကလေးများမှာ နွားနို့တွင်ပါသော အရေးကြီးသော ဗိုက်တာမင် ရိဗိုဖလေဗင်နှင့် ပရိုတင်းအသားဓာတ် မပါရှိချေ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အသီးအနှံ ဟင်းသီးဟင်းရွက်

ပဋိသန္ဓေရှိစဉ်အတွင်း နေ့စဉ် အသီးအနှံ ဟင်းသီး ဟင်းရွက်များ၊ လိမ္မော်များ၊ ရှောက်သီးအမျိုးမျိုး၊ ခရမ်း ချဉ်သီး၊ ဖရဲသီး၊ အစေ့ငယ်များ ရှိသော မေမြို့သီးနှင့် စိမ်းစို လတ်ဆတ်သော ဟင်းရွက်များစားခြင်းဖြင့် သံဓာတ်၊ ထုံးဓာတ် (ကယ်လ်ဆီယမ်)များ ရရှိ၍ အင်အားတိုးနိုင်၏။

အဆီလွတ် အသား ကြက်၊ ဘဲ၊ ငါး

တစ်နေ့လျှင် တစ်ကြိမ်ဖြစ်စေ၊ နှစ်ကြိမ်ဖြစ်စေ အသား ငါး တို့ကို တစ်ကြိမ်လျှင် အနည်းဆုံး ပေါင်တစ်စိတ်မျှ စားပေးသင့်၏။ အသားများသည် ကောင်းမွန်သင့်မြတ်သောအစာဖြစ်၏။ အဆီလွတ်သော အသားသည် သွေးသားနှင့် ကြွက်သားများအတွက် ပိုမိုအသုံးဝင်၏။အမဲသား၊ ဝက်သား၊ ကြက်သားစသည်တို့တွင် အူစုံ သည်းစုံကို ပိုမို၍ အသုံးဝင်၏။ အသား မရနိုင်လျှင် ငါးကြီးသားများကို အစားထိုးကာ အသုံးပြုနိုင်၏။

ဥများ

တစ်နေ့လျှင် ကြက်ဥ(ဘဲဥဖြစ်စေ) အနည်းဆုံး တစ်လုံးကျ စားပေးခြင်းဖြင့် ဝမ်းတွင်းမှ ကလေးငယ်ရော လူကြီးပါ သွေးအားတိုးစေ၏။

ဆန်၊ စပါး၊ ဂျုံ၊ ပြောင်း

ဆန်ဖြစ်စေ၊ ပြောင်းဖြစ်စေ၊ ပေါင်မုန့်ဖြစ်စေ တစ်နေ့ သုံးကြိမ်မျှစားသင့်၏။ ဤအစာများသည် အင်အားဓာတ် အများဆုံးပါသော အစာများဖြစ်သည်။ ဤအစာများတွင် ဗိုက်တာမင် အများဆုံးပါရှိ၍ မြန်မာများစားသကဲ့သို့ ဆန်ကို ဖြူအောင် ဖွပ်၍ စားခြင်းသည် အနှံများ၏ ဗိုက်တာမင်ဓာတ်၏

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သော အကာအခွံများ မပါဝင်တော့ချေ။ အချို့ ပြုပြင်ပြီးသား ဆန်၊ ဂျုံ ပြောင်းတို့တွင် လိုအပ် သော ဗိုက်တာမင်ဓာတ်များထပ်မံပြည့်စွက်ပြီးဟူသော စာတန်းပါလျှင် စားသုံးသင့်၏။

ထောပတ်အမျိုးမျိုး

ထောပတ်များသည် အဆီအသား အလွန်တိုးစေသည် ဖြစ်၍ တတ်နိုင်သမျှ လျှော့စားသင့်၏။ ဤအစာများ ဗိုက်တာမင်'အေ' ဓာတ် အများဆုံး ပါသောကြောင့် ဗိုက်တာမင်'အေ' ဓာတ်လည်းလိုချင်၊ အဆီအသား တိုးမှာလည်း ကြောက်နေပါက ဗိုက်တာမင် အေ ပါဝင်သော အခြားအစားများ ဥဒါဟရဏ်အားဖြင့် မုန်လာဥဝါ၊ ဖရုံ၊ ဆလတ်ရွက်၊ ဟင်းရွက်စိမ်းနှင့် အသီး စသည်တို့ စားပေး နိုင်၏။

အရည်

ကျောက်ကပ်များအတွက် ရေနှင့် အခြားအရည်များပါ သောက်ဖို့လို၏။ စွပ်ပြုတ်၊ နွားနို့၊ အသီးရည်တို့သည် အထူးသင့်လျော်၏။ ပဋိသန္ဓေရှိသော မိန်းမတို့သည် အထက်ပါ အရည်များအပြင် ရေရိုးရိုးကိုလည်း နေ့စဉ် ၄ ၅ ခွက်မျှ သောက်ပေးသင့်၏။ ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည် များကိုမူ ဆရာဝန်ခွင့်ပြုမှ သောက်သင့်၏။

ဗိုက်တာမင် 'ဒီ'

အချို့ မိန်းမများသည် ပြင်ပမထွက်ရ၍ နေပူဓာတ် မရသောကြောင့် ဗိုက်တာမင်'ဒီ' လိုသောအခါ ငါးကြီးဆီများ စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် ဗိုက်တာမင် 'ဒီ' ကို ရနိုင်လေသည်။ သို့သော် အချိန်အဆကို ဆရာဝန်အား မေးစမ်းသင့်၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အထက်၌ဖော်ပြခဲ့သော အစားအာဟာရတို့သည် ပဋိသန္ဓေရှိသောမိန်းမ တစ်ယောက် စားသောက်ရန်အတွက် လုံလောက်ပေပြီ။ သို့သော် ထိုအစားများကို စားပြီးသည့်တိုင်အောင်ဆာလောင်နေသေးက ဆရာဝန်၏ ခွင့်ပြုချက်ဖြင့် အခြားအစားများ စားနိုင်၏။ အထူးသတိထားရန်မှာ ကိတ်မုန့်၊ သကြားလုံး၊ သကြားပါသောမုန့်မျိုးစုံ၊ ကျောက်ကျော၊ ဘိလပ်ရည် စသောအစားများကို အလွန်အမင်း စားလျှင် ကိုယ်အလေးချိန် အဆမတန်တိုး၍ သင့်လျော်သည့် အစာကို မစားနိုင်တော့ဘဲ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေ၏။

ဆား ဂရုပြုပါ

ပဋိသန္ဓေရှိသောမိန်းမများသည် ဆားများစွာစားရန် မသင့်ဟု အချို့ဆရာဝန်များက ယူဆကြ၏။ ဆရာဝန်က ဆား မစားရန် ညွှန်ကြားလျှင် ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ဖြစ်စေ၊ သကြားအနည်းငယ်ဖြစ်စေ ထည့်စားခြင်းဖြင့် အရသာမပျက်ဘဲစားသွားနိုင်၏။ ဆရာဝန်က တားမြစ်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အငန်ဓာတ်ပါသောအာဟာရဓာတ်မှန်သမျှကို ရှောင်ကြဉ်ရန် ဂရုပြုသင့်၏။ ယင်းတို့မှာ ငါးခြောက်၊ ဆားစိမ်အသီးများ စသည်တို့ဖြစ်ကြ၏။

ကိုယ်အလေးတိုင်းပါ

ဆရာဝန်သည် ကိုယ်အလေးချိန်ကို အမြဲမပြတ်ဂရုစိုက် ချိန်တွယ်လေ့ရှိ၏။ ပဋိသန္ဓေမရှိမီက ကိုယ်အလေးချိန် အနေတော်ရှိသူများသည် ပဋိသန္ဓေရှိစဉ်အတွင်း ပေါင် ၂၀ မှ ၂၅ ပေါင်အထိတိုးလျှင် မွေးဖွားရန်အတွက် လွယ်ကူ၍ ကိုယ်ပုံပန်းမပျက်ဘဲ နဂိုအတိုင်း ဖြစ်နိုင်၏။ မိခင် အလေးချိန်မှာ အောက်ပါအတိုင်း တိုးလာတတ်၏။ ဝမ်းတွင်းမှ မွေးဖွားခါနီး ကလေး၏ အလေးချိန်မှာ ၇ ပေါင်ခွဲခန့် ရှိ၏။ အချင်း နှင့် ရေမြွှာအိတ်တို့က တစ်နှစ်ပိုင်းတစ်ပိုင်း ပေါင်ခန့်ရှိ၏။ ကြီးထွားလာသော သားအိမ်က ၂ပေါင်ခန့်ရှိ၍ ရေမြွှာအိတ် များထဲမှ ရေများက ၂ ပေါင်ခန့်ရှိ၏။ စုစုပေါင်း ၁၃ ပေါင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နီးနီးတိုးလာ၏။ အလွန်အမင်း အလေးချိန်တိုးအောင်ဝလာပါက မွေးဖွားသည့်အခါ နဂိုနေပြန်ဖြစ်ဖို့ ခဲယဉ်း၏။

အစားအသောက် ပိုစား၍လည်း ဝမ်းတွင်းမှ ကလေး၏ အရွယ်အစားသည် ပိုမိုကြီးထွားခြင်း မရှိချေ။ ထိုနည်းတူစွာပင် မွေးဖွားရလွယ်ရန် ကလေးငယ်ငယ် မွေးချင်၍ အစားလျှော့စား၍လည်း မိခင်၏ကျန်းမာရေးကိုသာ ထိခိုက်၍ ကလေးအရွယ်အစားကို မည်သို့မျှထူးခြားခြင်း မဖြစ်နိုင်ကြောင်း သိထားသင့်၏။

အဝတ်အစား

ချောင်ချိ သက်သာ၍ ကြည့်ကောင်းသော အဝတ်များ ဝတ်သင့်၏။ ယခုခေတ်တွင် ပဋိသန္ဓေရှိသော မိန်းမများအတွက်သင့်လျော်သော အဝတ်များ လွယ်ကူစွာရနိုင်၏။ ပုံဆန်းများကြည့်၍ ကိုယ်တိုင် ချုပ်ဝတ်လျှင်လည်း ဖြစ်၏။ အထူးသဖြင့် တစ်နေ့တခြား ကြီးမားလာမည့် ခါးနေရာအတွက် စည်းနှောင်ထားသော အထည်မျိုး မဖြစ်စေရန် အရေးကြီးလေသည်။ ပဋိသန္ဓေရှိသော မိန်းမများဝတ်သည့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အင်္ကျီများကို လနုစဉ်ကစ၍ ဝတ်နေစရာ မလိုပေ။ ၉ လ၊ ၁၀ လလုံး ဝတ်ရပြီး ငွေကုန်ငွေ့ပေမည်။ အင်္ကျီများစွာ မဝယ်နိုင်သူများအတွက် သာ၍ ငွေဖွယ်ရှိ၏။

ချွေးခံ အတွင်းခံ ဝတ်လျှင်လည်း ရင်သားများကို အောက်မှပင့်၍ အတွင်းဘက်သို့ ဆိုင်းထားသောပုံမျိုး ချုပ်ဝတ်သင့်၏။ အချို့ မိန်းမများသည် မွေးဖွားပြီးမှ ဝတ်ရသော ကလေးနို့တိုက်သည့် အတွင်းခံအင်္ကျီမျိုးကို အတွန့်များတပ်၍ ဝတ်ထားလေ့ရှိ၏။

ဖိနပ်အမြင့် မစီးရ

ပဋိသန္ဓေရှိစဉ် ကိုယ်အလေးချိန်တိုးနေစဉ် ခုံမြင့် ဖိနပ်များ မစီးသင့်ပေ။ ရိုးရိုး သားရေဖိနပ်များသာ အသင့်လျော်ဆုံး ဖြစ်၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားခြင်း ဒ

လူတိုင်း လူတိုင်းသည် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကို နေ့စဉ်အနည်းငယ် ပြုလုပ်ပေးသကဲ့သို့ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိန်းမများမှာလည်း ခါတိုင်းကဲ့သို့ပင် အိမ်မှုကိစ္စများ၊ ပန်းပင်စိုက်ခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ မကြာခဏရေကူးခြင်း ပြုလုပ်အပ်၏။ လေးလေးပင်ပင်များကိုသာ မလုပ်အပ်ပေ။ ကြမ်းတမ်းသော ကစားနည်းများဖြစ်သည့် မြင်းစီး၊ စက်ဘီး စီး၊ ဘောလုံးကစား၊ဒိုင်ဗင်ထိုးခြင်း စသည်များကိုလည်း မပြုလုပ်အပ်ပေ။ နေ့စဉ် အနည်းငယ်မျှ နားချိန်ယူ၍ လဲလျောင်းနေသင့်၏။

အိမ်တွင်းလုပ်ငန်း အမြဲလုပ်၍ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား နေသူ ဖြစ်ပါက အိမ်ပြင်ပသို့ အနားယူချိန်၌ ထွက်၍ လေညင်းခံ လမ်းလျှောက်သင့်၏။ ဈေးဝယ် ခြေကျင်သွား သင့်၏။ ခြုံ၍ ပြောရသော် ပဋိသန္ဓေရှိသည့်အချိန်တွင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘာမှ မလုပ်နိုင်၊ အသုံးမကျဟု ယူဆထားမည့်အစား ခါတိုင်းကဲ့သို့ သွားလာလုပ်ကိုင်နေခြင်းဖြင့် ပိုမို ကျန်းမာပျော်ရွှင်စေနိုင်၏။

အနားယူ၍ အိပ်ခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိန်းမတစ်ဦးသည် တစ်နေ့လျှင် ၈ နာရီ အိပ်သင့်၍ နားချိန် တစ်ချိန် ယူသင့်၏။ အားလပ်ချိန် ယူသည်ဆိုရာ၌ အဝတ်အစားများ လဲလှယ်၍ ခေတ္တလဲလျောင်းနေခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ နေ့လယ်စာ စားပြီးစ ဖြစ်စေ၊ အလုပ်က ပြန်လာချိန်ဖြစ်စေ ခြေထောက်များကို အနားပေး၍ ထိုင်နေခြင်း၊ လဲလျောင်းနေခြင်း ပြုပေးလျှင် များစွာမှ သက်သာရာရနိုင်၏။

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အရက်သောက်ခြင်းများနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ဆရာဝန်ကို မေးစမ်းပြီးမှ သောက်သင့်၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မေထုန်မှီဝဲခြင်း

ပဋိသန္ဓေရှိစ သုံး လေးလနှင့် မွေးဖွားခါနီး ၁လခန့် အချိန်များတွင် ကာမစပ်ယှက်ခြင်း မပြုအပ်ဟု ဆရာဝန် များက ဆို၏။ ဤအချိန်များတွင် သွားလာစပ်ယှက်ခြင်း ဖြင့် ပဋိသန္ဓေ ပျက်တတ်လေသည်။ မွေးဖွားပြီးစ ၁ လ၊ ၂ လခန့်အတွင်း၌လည်း စပ်ယှက်ခြင်း မပြုအပ်ပေ။

ကိုယ်အသားအရေပေါ်မှ ပိုးများသည် ကာမစပ်ယှက် ချိန်များတွင် သားအိမ်အနား၌ ရောက်ရှိနေလေ့ရှိသဖြင့် မွေးဖွားခါနီးတွင် ထိုပိုးများ သားအိမ်ဝတွင်ရှိစဉ် ကလေး မွေးဖွားပါက အန္တရာယ်ဖြစ်တတ်၏။ မွေးဖွား ပြီးစ ၁လခွဲ တွင်လည်း သားအိမ်နှင့် မိန်းမအင်္ဂါစပ်တို့မှာ နေသား တကျ မဖြစ်နိုင်သေး၍ ပိုးများ ရောက်ရှိလာပါက အန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်သောကြောင့် ကာမ မစပ်ယှက်သင့်သေးဟု ဆို၏။

ရေချိုးခြင်း

ပဋိသန္ဓေရှိနေစဉ် ပိုမို၍ အပုပ်အစပ် ချွေးများထွက်လေ့ရှိသဖြင့် ပိုမို ရေချိုးသင့်၏။ လရင့်လာလျှင် ရေများများ ချိုးချင်လာမြဲ ဖြစ်၏။

ရင်သားများ ပြုစုနည်း

အကောင်းဆုံးနည်းမှာ ချောင်ချိ၍ အောက်မှပင့်ထားသော အတွင်းခံ အင်္ကျီဝတ်ရန် ဖြစ်၏။

ရင်သားများနှင့်နို့သီးခေါင်းများကို အမြဲမပြတ်ဂရုစိုက်၍ သန့်ရှင်းအောင် ဆေးကြောသုတ်သင်ပေးဖို့လို၏။ နို့သီးခေါင်းကလေးများသည် နူးညံ့လွန်းပါက ကလေးနို့စို့သည့်အခါ အနာဖြစ်တတ်သောကြောင့် နို့စို့ခံနိုင်ရည်ရှိအောင် ကြိုတင် ဆေးလိမ်းပေးထားသင့်၏။ အကောင်းဆုံး ဆေးနည်းမှာ အလ္ကဟို

www.burmeseclassic.com

သို့မဟုတ် မိုးပွင့်လိမ်းပေးရန်ဖြစ်၏။ရင်သားများနှင့်နို့သီးခေါင်းများ အကျိတ်အခဲ ဖြစ်နေသည်ထင်က ဆရာဝန်ထံ ချက်ချင်း သွား၍ပြရန် ဂရုပြုသင့်၏။

ခရီးသွားခြင်း

ပဋိသန္ဓေနေနယ်စဉ် ခရီးသွားလျှင် မည်သည့်ယာဉ်မျိုးကိုမဆို စီးနိုင်သော်လည်း ပဋိသန္ဓေရင့်လာသည့်အခါ ခရီးရှည်စီး၍သွားလာခြင်းကို ရှောင်ရှားသင့်၏။ မတတ် သာ၍ သွားရသော် မီးရထားဖြစ်စေ၊ လေယာဉ်ဖြစ်စေ စီးသင့်၏။ အိမ်ရာရွှေ့ပြောင်းလိုပါကလည်း ပဋိသန္ဓေ ၇ လ မရှိမီက ရွှေ့ပြောင်းသင့်၏။ သို့မဟုတ် ထုပ်ပိုးရသည် ကပင် များစွာ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်စေတတ်၏။

သွားများကို ဂရုစိုက်ခြင်း

ပဋိသန္ဓေရှိစဉ် သွားနာခြင်း၊ သွားကိုက်ခြင်းမဖြစ်ရန် အထူး ဂရုစိုက်သင့်၏။ အာဟာရ အရေးကြီးနေသည့် အချိန်တွင် သွားများ ပြုပြင်နေပါက မစားနိုင် မသောက်နိုင်ဖြစ်မည်စိုး၍ အချို့ ဆရာဝန်များက သွားများပြုပြင်ကုသရန်လိုလျှင် မွေးဖွားပြီးချိန်အထိ စောင့်ဆိုင်းလေ့ရှိ၏။

အလုပ်အကိုင်

ပဋိသန္ဓေရှိ၍ အလုပ်မလုပ်အပ် ဟူသော အယူအဆမှာ ယခုခေတ်တွင် ကွယ်ပျောက်နေလေပြီ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိန်းမများအတွက် ရုံးများ၊အလုပ်တိုက်များတွင် ဥပဒေများ ပြုလုပ်ထားရှိပေး၍ အလုပ်လုပ်စေ၏။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိန်းမ များအတွက် အလုပ်လုပ်ချိန်နှင့် စပ်လျဉ်း၍ ခွင့်ရက်များ၊ အခွင့်အရေးများကို ရေးဆွဲ သတ်မှတ်ပေးထားသည်။

အချို့မိန်းမများမှာ မည်သည့်အချိန်တွင် အလုပ်မှ ခွင့်ယူသင့်သည်ကို စမ်းတဝါးဝါး ဖြစ်နေတတ်၏။ မိမိ ရသော အလုပ်သည် ပင်ပန်းစွာလှုပ်ရှား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သယ်ပိုးနေရ၍ လူပြောင်းလွဲပေး၍ မဖြစ်က စောစောကပင် ခွင့်ယူသင့်၏။ စားပွဲ၊ ကုလားထိုင်နှင့် ထိုင်၍လုပ်နေရသော အလုပ်ဖြစ်ပါက မွေးဖွားခါနီးမှ ခွင့်ယူသင့်၏။ ဤအချက်တွင် ဆရာဝန်အား မေးမြန်းခြင်းက ပိုမိုသင့်လျော်ပေသည်။
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂၃။ ကိုယ်ဝန်သည်တို့ ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ် တွေ့ကြုံရမည့် ဒုက္ခ

ပဋိသန္ဓေရှိခြင်းကြောင့် စိတ်ချမ်းသာမှုရှိသကဲ့သို့ ပဋိသန္ဓေ ရှိခြင်းကြောင့် စိတ်မချမ်းသာမှုများကို ခံစားရသူများလည်းရှိကြ၏။ ထိုသို့သော ကိုယ်စိတ် မသက်သာမှုများမှာများစွာ မကြီးကျယ်လှသော်လည်း အချို့ကား စိတ်ကို အနှောင့်အယှက် ပေးတတ်သောကြောင့် တွေ့ကြုံရသမျှ မသက်သာမှုများကို မည်သို့ ဖြေရှင်းပေးရမည်ကို နားလည် ထားလျှင် စိတ်အနှောင့်အယှက် မဖြစ်တော့ချေ။

အိပ်ချင်ခြင်း

ပဋိသန္ဓေရှိစတွင် အမြဲလိုပင် အိပ်ချင်လေ့ရှိကြ၏။ ပထမ သုံးလေးလတွင် ကိုယ်ခန္ဓာပြောင်းလဲမှုများကြောင့် အလွန်အမင်း အိပ်ချင်တတ်၏။ သို့သော် အနားယူချိန် အားလပ်ချိန်များကို နေ့အချိန် မှန်မှန် ရယူသွားပါက ညဉ့်တွင်သာ အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ရန်လို၏။

ဆီး မကြာခဏသွားခြင်း

ပဋိသန္ဓေတည်စ လများတွင် နေ့ရောညပါ မကြာခဏ ဆီးသွားရ၏။ လအနည်းငယ် ရင့်လာသောအခါ ဆီးသွား နည်းသွားပြန်၍ မွေးဖွားခါနီးတွင် ပြန်၍ ဆီးများလာလေ့ ရှိ၏။ ဆီးအိမ်မှာ သားအိမ်ရှေ့တည့်တည့်တွင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တည်ရှိ၍ ပဋိသန္ဓေရှိစ အချိန်တွင် သားအိမ်ကြီးထွားစပြုသဖြင့် ဆီးအိမ်နှုတ်ခမ်းကို ထိခိုက်နေသောကြောင့် ဆီးမကြာခဏ သွားရ၏။ ပဋိသန္ဓေလေးလတွင် သားအိမ်အနေအထား ပြောင်းသဖြင့် ဆီးအိမ်နှင့် လွတ်နေ၍ ဆီးနည်းသွားပြန်သည်။ မွေးဖွားခါနီးလများတွင် သားအိမ်တွင်းမှ ကလေးသည် ထွက်ပေါက်ဘက်သို့ လျှောဆင်းသော နေရာကို ယူနေသောကြောင့် ဆီးအိမ်နှင့် ထိခိုက်နေပြန်သဖြင့် ဆီး မကြာခဏ သွားချင်ပြန်၏။ အချို့မိန်းမတို့မှာ အားပါးတရ ရယ်မောသောအခါ ဖြစ်စေ၊ ချောင်းဆိုးသောအခါ၌ဖြစ်စေ၊ ပြင်းထန်စွာ ခြေဆောင့်နင်းသောအခါ၌ဖြစ်စေ ဆီးများ ယိုထွက်တတ်လေသည်။

တောင့်တသည့် အစားအစာနှင့် ချင်ခြင်းတပ်ခြင်းများ

အချို့ ရှေးကျသော မိန်းမများသည် ပဋိသန္ဓေရှိစဉ် ဘယ်အဆာမျိုးစားလေ့ရှိကြောင်း၊ စားသင့်ကြောင်းဖြင့် ပြောစမှတ် ပြုတတ်ကြ၏။မိန်းမများကလည်း အစားအစာ တစ်စုံတစ်ရာကို ချင်ခြင်းတပ်၍ နေတတ်သည်။ အမှန်အားဖြင့် ချင်ခြင်းတပ်သော အစာသည် ကိုယ်နှင့်သင့်လျော် သောအစာဖြစ်ပါက စားရန် မခဲယဉ်းကျေ။ အချို့ကမူ နဂိုကပင် စိတ်ထင်သလိုစားလေ့ရှိသောကြောင့် ပဋိသန္ဓေ ရှိသောအခါ၌လည်း မလိုအပ်သည့်အစာများကိုပင် ဇွတ် တရွတ် စားချင်နေတတ်သည်။ ထိုအခါမျိုး၌ ဆရာဝန်ကိုမေးစမ်း၍ မသင့်တော်သော အစာကို ချင်ခြင်းတပ်မိပါက စိတ်ကိုထိန်းသင့်လေသည်။

တံတွေး များလာခြင်း

အချို့ ပဋိသန္ဓေရှိသော မိန်းမများသည် ပါးစပ်တွင်း၌ တံတွေးတစီစီဖြစ်နေတတ်၏။ အကြောင်းရင်းကိုကား မသိ နိုင်ချေ။ အလိုအလျောက်တံတွေးများလာ၍ အလို အလျောက်ပင် ပျောက်ကွယ်သွားလေ့ရှိ၏။တံတွေး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

များ သောအခါ၌မူ အန်ချင်အော့ချင် ဖြစ်ရသောကြောင့် ဆရာဝန်ကို မေးစမ်းသင့်၏။

အိပ်ရာထ မအီမသာရှိခြင်း

အိပ်ရာထ အော့အန်လေ့ မရှိသူများသည် ဤအခန်းကို ဖတ်ရန်မလိုပေ။ သို့သော် အချို့အော့အန်ခြင်း၊ မအီမသာ ဖြစ်ခြင်းမှာ အစာမကြေသောကြောင့် ဖြစ်တတ်၏။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သက်သာသလို ကြည့်နေဖို့လိုသည်။ နံနက် အိပ်ရာထဲတွင်ခေတ္တမျှလှဲနေ၍ အိမ်အလုပ်များကို တဖြည်းဖြည်း လုပ်သင့်၏။ နံနက်စာစားပြီးမှ သွားကို ညင်သာစွာတိုက်ခြင်း၊ အိပ်ရာများကို အေးအေး ဆေးဆေး ပြုပြင်ခင်းကျင်းခြင်း စသည်ဖြင့် စိတ်အေးလက်အေး လုပ်သင့်၏။ အိပ်ရာထဲတွင် တစ်နေ့လုံး လဲလျောင်းနေရန်ကား မသင့်တော်ချေ။

အကောင်းဆုံးနည်းမှာ အိပ်ရာမထခင် အစာတစ်ခုခု စားခြင်းဖြစ်၏။ ညဥ့်အိပ်ရာဝင်ခါနီး စားစရာတစ်ခုခုကို အိပ်ရာဘေးထားခြင်းဖြင့် နံနက် အိပ်ရာထခါနီးတွင် အလွယ်တကူ ယူ၍ စားနိုင်၏။ စားပြီး ၁၅ မိနစ်ခန့် ငြိမ်သက်စွာ လှဲနေ၍ လင်ယောကျ်ားဖြစ်သူအား ပေါင်မုန့်ဖြစ်စေ၊ အစာ တစ်ခုခုကိုဖြစ်စေ ယူပေးစေသင့်၏။ ဤအချိန်အခါမျိုး၌ ဤဝေဒနာဖြစ် နေ့စဉ် နံနက်စောစောတွင် အရည်ကို မသောက်သင့်ပေ။ ချိုလွန်းသောအစာ သည်လည်း မသင့် တော်ပေ။ အကောင်းဆုံးမှာ နူးညံ့သော အစာအာဟာရ များဖြစ်၏။

နေ့လယ်၌ အော့အန်ချင်သလို ဖြစ်လာခဲ့သော် ခဏ လှဲနေပါ။အာဟာရ မမှီဝဲပဲလည်း မနေသင့်ပေ။ ဤဝေဒနာ မျိုးမှာ ရိုးရိုး အော့အန်ချင်သလို အစာငတ်ခံ၍မဖြစ်ပေ။ မကြာခဏဆိုသလို အစာပျော့ပျော့များကို စားသုံး သင့်၏။ ထို့ပြင် စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းသောစာအုပ်တစ်အုပ်ကို ဖတ်ခြင်း၊ စိတ်ပါသော အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်နေခြင်းဖြင့် ဝေဒနာခံစားရသည်ကို မေ့ပျောက်စေသင့်၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရင်ဘတ်နာခြင်း

ရင်ဘတ်နာခြင်းမှာ အစာမကြေခြင်း တစ်မျိုးပင် ဖြစ်၏။ ပဋိသန္ဓေ ၆ လခန့်တွင် ဝမ်းတွင်းမှ ကလေးသည် အထက်သို့ ထွားတက်လာသဖြင့် အစာစားချိန်နှင့် ဝမ်းဗိုက်တွင်းမှ အစာချက်ရသော လုပ်ငန်းကို ထိခိုက်လာသောကြောင့် ဝမ်းဗိုက်အထက်ရင်ဘတ်ထဲမှ နာကျင်ခြင်းဖြစ်ရကား မိုဝဲရန်ဆေးကို ဆရာဝန်ထံမေးသင့်၏။ ဆော်ဒါ ရည်ကို ဆရာဝန်က မညွှန်ကြားဘဲ မသောက်သင့်ပေ။

ဝမ်းချုပ်ခြင်း

ပဋိသန္ဓေရှိသူတိုင်း ခါတိုင်းထက် ဝမ်းချုပ်လေ့ရှိ၏။ အန္တရာယ်ကို ကာကွယ်ရန် သစ်သီးစိမ်း၊ ဟင်းရွက်ဟင်းသီးများများစားပေးရ၏။ ရေများများသောက်ပေးရ၏။ နေ့စဉ် နံနက်စာ စားပြီးချိန်တွင် ဝမ်းမှန်မှန်သွားအောင် ကျင့်ပေး သင့်သည်။ ဝမ်းချုပ်လျှင် ဝမ်းနုတ်ဆေး အရမ်းမစားသင့်ချေ။ အခါတိုင်း ၂ ရက်တစ်ခါ ၃ ရက်တစ်ခါ ဝမ်းသွားလေ့ရှိသူ များလည်း ပဋိသန္ဓေရှိစဉ် တစ်နေ့တစ်ခါသွားအောင် ကြိုးစားသင့်ပေသည်။ ဝမ်းနုတ်ဆေးများစွာစားခြင်းဖြင့် ဝေဒနာကိုတိုးစေ၏။ ဝမ်းနုတ်ဆေးအစား ဆီးသီးအစိမ်းဖြစ်စေ၊ ယိုဖြစ်စေ နေ့စဉ် မိုဝဲပေးလျှင် ဝမ်းမှန်လာနိုင်၏။

ဝမ်းနုတ်ခြင်းသည် ပဋိသန္ဓေကို မထိခိုက်သော်လည်း ဝမ်းဗိုက်ကိုဒုက္ခပေးတတ်သောကြောင့် ဆေး အရမ်းမစားဘဲ ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်သင့်၏။ ဆရာဝန်ကမူ ဆီးဆေးဖြစ်စေ၊ **(Milk of Magnesia)**မဂ္ဂနီးဆီးယားဝမ်းနုတ်ဆေးဖြစ်စေ ပေးမည်ဖြစ်၏။

လိပ်ခေါင်း

စအိုစအထက်တွင် ကပ်နေသော သွေးကြောအစုအဝေး သည်ဝမ်းချုပ်သည့်အခါ လွန်မင်းစွာ ညှစ်ရသောကြောင့် အပြင်သို့ ထွက်လာတတ်လေ့သည်။ ယင်းကို လိပ်ခေါင်းဟု ခေါ်၏။ ပဋိသန္ဓေရှိစဉ် ဝမ်းပိုချုပ်သဖြင့်ဤ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရောဂါပို၍ ဖြစ်တတ်၏။ သို့ဖြစ်ပါကဆေးရည်နှင့်အနည်းငယ်ကိုစအိုဝတွင် ဝမ်းသွားခါနီး လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် နာကျင်မှုကို သက်သာစေနိုင်သည်။

များစွာ အားညှစ်ထုတ်ယူရသည့်အခါ ထိုသွေးကြော အစိုင်အခဲကြီးများ အပြင်သို့ လိပ်ခေါင်းသဖွယ် ထွက်လာ တတ်၏။ ထိုအခါတွင် အဝတ်စ တစ်ခုကို လက်၌ပတ်၍ အတွင်းသို့ မည်သို့မည်ပုံ ပြန်ထိုးသွင်းရမည်ကို ဆရာဝန်မှ ညွှန်ပြနိုင်၏။ ဘေးစောင်းလှဲ၍ တင်ပါးကို ခေါင်းအုံးခုပြီးနောက် လက်ကို ဆေးနီရည်ဖြစ်စေ၊ ဆီးဆေးဖြစ်စေ ဆွတ်၍ အဝတ်နှင့်ပတ်ပြီးလျှင် လိပ်ခေါင်းကို အထဲသို့ထိုးသွင်းရ၏။ တစ်ခါတစ်ရံ ရေခဲဖြစ်စေ၊ ဆားခါးရည်ဖြစ်စေ ဆွတ်ထားသော အဝတ်ကျပ်ထုပ်ကို အသုံးပြုနိုင်၏။

ကြွက်တက်ခြင်း

ပဋိသန္ဓေရှိသော မိန်းမများသည် မွေးဖွားခါနီးအချိန်တွင် မကြာခဏ ကြွက်တက်တတ်၏။ ခြေသလုံး၌ဖြစ်စေ၊ ဝမ်းဗိုက်၌ဖြစ်စေ ကြွက်တက်လေ့ ရှိ၏။ ခြေထောက်ကြွက်တက်ခြင်းမှာ ကလေးငယ်ကြီးထွားလာ၍ သားအိမ်နှင့်ကလေးအလေးချိန်က ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်း သွေးကြောများပေါ်တွင် ပိလာပြီးလျှင် ခြေထောက်မှ သွေးကြောများ အသွားအလာနှောင့်နှေးသော ကြောင့်ဖြစ်သည်။ ညဥ့်အချိန်၌ ခြေထောက် ကြွက်တက်လေ့ရှိတတ်၏။ ထိုအခါ ဖြည်းညင်းစွာ ပွတ်သပ်ပေးခြင်း၊ ခြေခုံကို ဆန့်တန်းပေးခြင်း၊ရေနွေး အိတ်ကပ်ခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးရ၏။

ဝမ်းဗိုက်ကြွက်တက်ခြင်းမှာ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထမရှိလှချေ။ ဖြစ်ကလည်း ဝမ်းတွင်း၌ ကလေးထွားသဖြင့် ဝမ်းဗိုက်အကြောများ ဆန့်ထွက်လာခြင်း ကြောင့်ဖြစ်၏။ ဤကိစ္စမှာ မည်သို့မျှ ပြုလုပ်ရန်မလိုဘဲ အလိုလိုပျောက်ကင်း နိုင်၏။ သို့မဟုတ် ခဏမျှနားနေခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းစေ၏။ ဝမ်းဗိုက် ကြွက်တက်တတ်ပါက ဗိုက်စည်းကိုဖြစ်စေ၊ အတွင်းခံ ခါးစည်းကိုဖြစ်စေ ဝတ်သင့်၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ခါးကိုက်ခြင်း

ဝမ်းဗိုက်ကြီးထွားလာခြင်းဖြင့် ကိုယ်အနေအထား ပြောင်းလဲလာပြီးလျှင် ကျောဘက်မှာ ကြွက်သားများဟိုဟို သည်သည် ရွှေ့ပြောင်းနေသောကြောင့် ခါးကိုက်ခြင်းဖြစ်၏။ မွေးဖွားခါနီးအချိန်၌ ပို၍ ခါးကိုက်လေ့ရှိသည်။ သို့ဖြစ်၍ ခုံမြင့်ဖိနပ်ကို မစီးဘဲ ဗိုက်စည်း သို့မဟုတ် အတွင်းခံ ခါးစည်း စသည်တို့ ဝတ်ဆင်ရန်လို၏။ မကြာခဏခါးကိုက် တတ်လျှင် တတ်နိုင်သမျှ အနားယူနေသင့်၏။

သွေးကြောများ ကားထွက်ခြင်း

ခြေထောက်မှ သွေးကြောများသည် ဝမ်းဗိုက်အောက် ပိုင်းရှိ သွေးကြောကြီးထဲသို့ စီးဝင်ကြသည်ဖြစ်၍ ခြေသလုံးမှ သွေးအသွားအလာ နှောင့်နှေးသောအခါ သွေးကြောများ ကားထွက်၍ တစ်ခါတစ်ရံ ကွဲထွက်တတ်၏။ ထို့ကြောင့် ခြေထောက်ကို အထူးဂရုစိုက်ရန်အရေးကြီးသည်။ ဤရောဂါကို ပျောက်ကင်းအောင် မကုသနိုင်သော်လည်း သက်သာအောင်ကား ညွှန်ကြားနိုင်၏။ ခြေထောက်များကို အပေါ်သို့တည်ထားခြင်း၊ အကျယ်အကျဉ်းရသော ခြေပတ် ပတ်ခြင်း စသည်ဖြင့် သက်သာအောင်နေနိုင်၏။ နံနက်အိပ်ရာမှမထမီ ခြေပတ်ကို ပတ်ပြီးမှထခြင်းဖြင့် သွေးကြောများ ပြည့်ဖြိုးကားထွက်လာခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်၏။ ခြေပတ် ပတ်သောအခါ ခြေဖဝါးသို့ ၁ ပတ်၊ ၂ ပတ် လည်ပတ်မိအောင် ပတ်မှသာလျှင် ခြေထောက်ရောင်ခြင်းမှ သက်သာစေမည် ဖြစ်၏။

ဤဝေဒနာမှာ ကလေးမွေးဖွားပြီးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ပျောက်ကင်းလေ့ရှိသောကြောင့် ဒုက္ခများစွာ မပေးလျှင် ပဋိသန္ဓေရှိနေစဉ်အတွင်း ကုသရန် မလိုချေ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မိန်းမကိုယ်မှ ယိုစီးခြင်းများ

ပဋိသန္ဓေရှိနေစဉ်အတွင်း မိန်းမအင်္ဂါဇာတ်မှ အကြော အမျှင်တို့သည် ကလေးမွေးဖွားရန်အတွက် ပြောင်းလဲ ပြုပြင်ပြီး ဖြစ်နေကြ၏။ မိန်းမအင်္ဂါဇာတ်၏ ဘေးနံရံတစ်ခမ်း များသည် ပိုမိုထူထပ် နူးညံ့လာ၍ ကလေးမွေးဖွားချိန်တွင် လိုသလိုချဲ့ထွင်နိုင်အောင် အဆင်သင့်ရှိ၏။ သားအိမ် အောက်ပိုင်းမှ သွေးအိမ်များသည် တဖြည်းဖြည်း ဖြူရော် ရော် အရောင်အဆင်းမည်းသည့် ချွဲကျိကျိအရည်များအဖြစ် ပြောင်းလဲပြီးလျှင် ပဋိသန္ဓေမရှိသောအခါတွင်လည်း ဤအရည်များအနည်းငယ်စီမပြတ်ဆင်းလေ့ရှိ၏။ ပဋိသန္ဓေ ရှိစဉ်တွင် ပို၍ယိုစီးလာပြီးလျှင် မွေးလမ်းကြောင်းမှာ အဆီသုတ်ထားသလို ချွဲကျိလာ၏။ ဤသို့ အင်္ဂါဇာတ် နူးညံ့လာခြင်းသည် ပဋိသန္ဓေရှိစဉ်အတွင်း ရောဂါကူးစက်ရန် များစွာ လွယ်လေသည်။ အသားအရေပေါ်တွင်ဖြစ်စေ၊ အင်္ဂါဇာတ်တွင် ဖြစ်စေ အမြဲရှိနေသောပိုးများသည် အခါတိုင်း အန္တရာယ်မရှိသော်လည်း အင်္ဂါဇာတ်နူးညံ့လာ သည့်အခါ အန္တရာယ်များစွာ ပေးနိုင်၏။ အင်္ဂါဇာတ်မှ အရည်စီးဆင်းမှုများသည်ဖြစ်စေ၊ အရောင်အဝါ၊ အစိမ်းစသည်ဖြင့် စီးဆင်းသည်ဖြစ်စေ ဆရာဝန်ထံသို့ အမြန်ဆုံး သွားရောက်ကုသင့်၏။ ပဋိသန္ဓေရှိစဉ်အတွင်း အင်္ဂါဇာတ် အတွင်းကို ဆေးကြောခြင်း မပြုအပ်ချေ။

အသားအရေပြောင်းလဲခြင်း

အချို့မိန်းမတို့သည် ဝမ်းဗိုက်နှင့် ရင်သားတွင် အနီစင်း ကလေးများ ပေါ်လာသည်ကို ထိတ်လန့်ကြ၏။ ထိုအစင်း များမှာ ကိုယ်အင်္ဂါကြီးထွားလာခြင်းကြောင့် အရေခွံတင်း၍ ပေါ်လာခြင်းဖြစ်၏။ ဗိုက်ကြောပြတ်သည်ဟုလည်း ပြောစမှတ်ပြုကြ၏။ မွေးဖွားပြီးသောအခါ အနီစင်းမှ အဖြူရောင်သို့ ပြောင်းလဲသွားမည်ဖြစ်၏။ လုံးဝပျောက်ကွယ်၍သွားခြင်းကား မရှိချေ။ အချို့ဆရာဝန်များက ပဋိသန္ဓေ ရှိစဉ် စနစ်တကျ ဗိုက်နှင့် ရင်သားများကို စည်းပေးလျှင် ဤအစင်းများ မပေါ်နိုင်ဟု ယူဆကြ၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အသက်ရှူ ကျပ်ခြင်း

မွေးဖွားခါနီး ၂ လခန့်တွင် အနည်းငယ် ပင်ပန်းပါက အသက်ရှူကျပ် လေ့ရှိ၏။ ဝမ်းတွင်းမှကလေး အလွန်အမင်း ကြီးထွားလာ၍ ဝမ်းဗိုက်တွင်း၌ နေရာများစွာယူထားသော ကြောင့် မိခင်လုပ်သူများ အသက်ဝအောင်ရှူရန် ခဲယဉ်းနေ ရခြင်းဖြစ်၏။ မကြာခဏ အသက်ရှူကျပ်လာလျှင် ဆရာဝန်အား ပြောပြသင့်လေသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂၄။ ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်သော အသက်ကို ရန်ရှာ နိုင်သည့် ကိုယ်ဝန်နှင့် အန္တရာယ်များ

ပဋိသန္ဓေနှင့် စပ်လျဉ်း၍ တစ်ခါတစ်ရံ ဖြစ်ပျက်တတ်သော ရောဂါအန္တရာယ်ကား အရိပ်လက္ခဏာများကိုသိထားနှင့်လျှင် အခက်အခဲမတွေ့ဘဲ ကြိုတင်၍ ဆရာဝန်များနှင့်ကုသ နိုင်သည့်အတိုင်း ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်စေတတ်သည့် ထို လက္ခဏာများကို အောက်တွင် ဖော်ပြပေအံ့။

အရေးကြီးဆုံး လက္ခဏာများမှာ–

၁။ အင်္ဂါဇာတ်မှ သွေးယိုစီးခြင်း၊

၂။ မကြာခဏပြင်းထန်စွာ ပျို့တက်အော့အန်ခြင်း၊

၃။ မကြာခဏ ပြင်းထန်စွာခေါင်းကိုက်ခြင်း၊

၄။ မျက်နှာ၊ လက်ဖဝါး၊ ခြေဖဝါးများရောင်ခြင်း၊

၅။ မျက်စိပြာခြင်း၊ မျက်စိအကြည်ဓာတ်ရှေ့၌အစက် ကလေးများ ပေါ်နေခြင်း၊

၆။ ဆီးသွား အထူးနည်းပါးခြင်း၊

၇။ ဆီးပူခြင်း၊ ကိုက်ခြင်း၊

၈။ ချမ်းစိမ့်၍ ဖျားခြင်း၊

၉။ ဆက်တိုက် ဗိုက်နာခြင်း၊

၁၀။ မွေးဖွားချိန်မရောက်ခင် ရေမြွှာပေါက်ခြင်း။

ထိုလက္ခဏာ နှစ်မျိုး သုံးမျိုးခန့် ဖြစ်ပေါ်လာလျှင် ဆရာဝန်နှင့် အမြန်ဆုံး တွေ့ဆုံကုသသင့်၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အချိန်မစေ့ဘဲ မွေးဖွားခြင်း (ပဋိသန္ဓေပျက်ခြင်း)

ပဋိသန္ဓေ ၆ လ မတိုင်မီ မွေးဖွားခြင်းသည် ကလေး ငယ်၌ ပြင်ပလောကတွင် အသက်ရှူနိုင်လောက်အောင် အင်္ဂါစုံလင်ခြင်း မရှိသေးဘဲ မွေးဖွားရသောကြောင့် ကလေး ပျက်ကျသည်ဟု ဆိုစမှတ်ပြုကြသည်။ ၆ လ လွန်၍ လ မစေ့ခင် မွေးသောကလေးကို လမစေ့သောကလေးဟု ခေါ်သည်။ ပျက်ကျသောကလေးတို့၏ ၃ ပုံ ၂ ပုံခန့်မှာ ပဋိသန္ဓေ သုံးလ အတွင်းပျက်ကျခြင်းဖြစ်၏။ ရှေးဦးလက္ခဏာများမှာ အင်္ဂါဇာတ်မှ သွေးယိုဆင်းခြင်းနှင့် ဝမ်း ဗိုက် အောက်ပိုင်းများ နာကျင်ခြင်းတို့ ဖြစ်၏။

(ပဋိသန္ဓေရှိစဉ် အင်္ဂါဇာတ်မှ သွေးယိုစီးခြင်းသည် မှုမမှန်ကြောင်းကို မှတ်သားရန် အရေးကြီး၏။)

သွေးအနည်းငယ် ယိုစီးက ကလေးပျက်ချင်သလိုဖြစ်၍ ဟု ယူဆရ၏။ သွေးထွက်များလာလျှင် ကလေးပျက်နေ သည်ဟု ယူဆရ၏။ ပျက်ချင်သလိုဖြစ်လျှင် အိပ်ရာထဲ၌ ငြိမ်သက်စွာ လဲလျောင်းနေခြင်းဖြင့် ကာကွယ်နိုင်၏။ အဖြစ်အပျက်ကိုသိနိုင်ရန် ယိုစီးသောသွေးအစအနအနည်း ငယ်ကို ဆရာဝန်အား စမ်းသပ်စေရန် ပြသသင့်၏။

ဆရာဝန်က စိတ်ချရပြီဟုမပြောမချင်း အိပ်ရာထဲ၌နေသင့်၏။ အစားအစာကို အိပ်ရာထဲတွင်စား၍ ပက်လက် အိုးဖြင့် ဝမ်း၊ ဆီး စသည်တို့ သွားသင့်၏။ တစ်စုံတစ်ဦးက ဆရာဝန်အား ဖြစ်ပျက်သမျှ အလုံးစုံကို ရှင်းလင်းပြောပြ သင့်၏။

ကလေးပျက်ခြင်း၏ အကြောင်းရင်းကိုသိရန် လွန်စွာ ခဲယဉ်းသည်။ ပဋိသန္ဓေရှိစဉ် လဲ၍ဖြစ်စေ၊ ဝမ်းဗိုက်ကို ထိခိုက်မိ၍ဖြစ်စေ ကလေးပျက်တတ်လေသည်။ အမှန်အား ဖြင့် သားအိမ်ထဲ၌ ကျနစွာ သန္ဓေတည်ရှိပြီးသား ပဋိသန္ဓေ သည် ပျက်ကျရန် လွန်စွာခဲယဉ်း၏။ အချို့ ပဋိသန္ဓေရှိသောမိန်းမ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

များမှာ တင်ပဆုံရိုးကျိုးသူများ၊ ဝမ်းဗိုက်၌ ဒဏ်ရာရရှိဖူးသူများ ဖြစ်ကြသော်လည်း ပဋိသန္ဓေကို ကောင်းစွာ ဆောင်နိုင်၏။

ကလေးပျက်ခြင်းမှာ ဝမ်းတွင်း၌ ကလေးငယ်သည် မှန်ကန်စွာ စနစ်တကျ ကြီးထွားလာခြင်း မရှိ၍ရသော်လည်း ကောင်း၊ မိခင်ဖြစ်သူက ပဋိသန္ဓေရှိစဉ် အပြင်းအထန်ဖျားနာ၍သော်လည်းကောင်း၊ မိခင်၏ ဝမ်းတွင်းမှ သဘာဝ အကျိတ်များ ကောင်းစွာ အလုပ်မလုပ်နိုင်၍သော်လည်းကောင်း ပျက်ကျရခြင်းဖြစ်၏။ သဘာဝဓာတ်က အင်္ဂါမပြည့်စုံသော ကလေးငယ် မွေးဖွားခြင်းမှကာကွယ်သောအားဖြင့် ပျက်ကျခြင်းလည်းဖြစ်နိုင်၏။ ဤသို့ ဖြစ်က မည်သို့မျှတားမြစ်ခြင်းငှာ မတတ်နိုင်ချေ။ မိခင်ဝမ်းတွင်း အခြေခံ မကောင်းမှုကြောင့် ကလေးပျက်တတ်ပါက ကာကွယ်နိုင်သော နည်းလမ်း မရှိပါသော်လည်း ဤအကြောင်း ရင်းကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့လေသည်။

ကလေးပျက်လေ့ရှိသော မိန်းမတစ်ဦးသည် နောက် ပဋိသန္ဓေမရှိမီ ကောင်းစွာဆေးစစ်၍ ချွတ်ယွင်းမှုများကို ရှာဖွေကုသသင့်၏။

ရိုးရိုး ကလေးပျက်သည်များမှာ မကြာမီ ပြန်လည် ကျန်းမာလာနိုင်သောကြောင့် စိတ်ပူရန်မလိုချေ။ သွေးယိုစီးခြင်းမရပ်စဲဘဲရှိနေလျှင်သာ စိုးရိမ်သင့်၏။ ဆရာဝန် ကြည့်ရှုခြင်းခံရသူသည် သာ၍ စိုးရိမ်ရန် မလိုချေ။

ကလေးပျက်ကျခြင်းမှာများသောအားဖြင့် မမှန်သောနည်းဖြင့် ပဋိသန္ဓေရှိခြင်းကို ကာကွယ်သောကြောင့် ဖြစ် တတ်၏။ ကျန်းမာရေးအခြေအနေအရ ပဋိသန္ဓေမဆောင် နိုင်သော အချိန်အခါတွင် တတ်ကျွမ်းသည့် ဆရာဝန်များနှင့် ညှိနှိုင်းတိုင်ပင်၍ ခွဲစိတ်ဖျက်ချသင့်၏။ မတရားသက်သက် ကလေးဖျက်ချခြင်းများကို ဥပဒေက ပိတ်ပင်တားမြစ်ထား လေသည်။

ကလေးဖျက်ချရာတွင် မကျွမ်းကျင်သူပြုလုပ်ပေးခြင်း၊ မသန့်ရှင်းသော ကိရိယာများဖြင့် သားအိမ်တွင်းသို့ထိခိုက် စေခြင်းကြောင့် အန္တရာယ်ကြီးစွာ ဖြစ်နိုင်၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အဆိပ်ဖြစ်ခြင်း၊ သွေးထွက်သံတို မရပ်စဲနိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် မိခင် အတွက် ဒဏ်ရာအနာတရဖြစ်ခြင်းတို့သည် မတရား ကလေးဖျက်ချသော မိန်းမများစွာပင် အသက်ဆုံးရှုံးခြင်း၊ ကလေးနောက်ထပ်မရရှိနိုင်ခြင်း စသော ဒုက္ခတို့ဖြင့် တွေ့ကြုံရသည်။

ကြာမြင့်စွာ အော့အန်ခြင်း

ယင်းမှာ ပဋိသန္ဓေ ၃ လ အလွန်တွင် ဖြစ်လေ့ရှိသော ဝေဒနာတစ်ရပ် ဖြစ်၍ အစာစားခြင်းဖြင့် မပျောက်ကင်းသည့် အပြင် ပို၍ ဆိုးတတ်လေသည်။ စိတ်ငယ်သူများ၊ အတွင်း ဓာတ် အခြေခံမကောင်းသူများ၊ အစာအသောက် ချို့တဲ့ သူများတွင် ဖြစ်လေ့ရှိ၏။ ပဋိသန္ဓေ ၃ လအတွင်း ဖြစ်တတ်သော ပျို့အန်ခြင်းထက် ပိုဆိုးသော ရောဂါဖြစ်လေ သည်။

အိမ်ထောင်ရေးကြောင့် စိတ်အကြီးအကျယ် ထိခိုက် သူများမှာလည်း ဤရောဂါပေါ်ပေါက်တတ်သည်။ သို့ဖြစ် က ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်မေးမြန်း၍ ကုသသည်ဖြစ်စေ၊ ဆရာဝန်က အထက်ပါပြဿနာများကို ဖြေရှင်းနိုင်သူ ရှာဖွေ ပေး၍ဖြစ်စေ ကုသသင့်၏။

ပဋိသန္ဓေအတွင်း ဖြစ်တတ်သော ဝေဒနာဆိုးများ

ပဋိသန္ဓေအတွင်းဖြစ်တတ်သော ဝေဒနာဆိုးများမှာ ရှေးကလောက် မပေါ်များချေ။ ပဋိသန္ဓေအတွင်းကောင်းမွန် စွာ စောင့်ရှောက်ခြင်းအားဖြင့် ဤကဲ့သို့သော ဝေဒနာဆိုးမျိုး ပပျောက်နိုင်၏။ တစ်ခါဖြစ်ဖူးလျှင်နောက်ထပ် ဖြစ်တတ်သောကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် စောင့်ရှောက်ရေးမှာ တကယ်အရေး ကြီးကြောင်းသိသင့်သည်။ ပဋိသန္ဓေရှိနေစဉ် မိခင်၏ဝမ်းတွင်းမှကျောက်ကပ်၊ အသည်းနှလုံး(သို့မဟုတ်) သွေးကြောများ အသွားအလာတို့သည် တစ်ခုနှင့် တစ်ခု ရောထွေးသွားခြင်းဖြင့် မွေးဖွားသောအခါ ကလေးမှာ အသက်မ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ခြင်း၊ မိခင်ဖြစ်သူမှာ အထိတ်တလန့်ဖြင့် အကြောဆွဲခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်တတ်သည်။

ယခုခေတ်တွင် ပဋိသန္ဓေထိန်းသိမ်းခြင်းအတတ်ကို တတ်သိသူများ ဖြစ်သဖြင့် ဤဝေဒနာမျိုး ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထမရှိချေ။ ပဋိသန္ဓေရှိစဉ် ဂရုတစိုက် ထိမ်းသိမ်း၍ အခါခပ်သိမ်း ဆေးတိုက်များ၊ ဆရာဝန်များနှင့် ဆက်သွယ် စုံစမ်းမေးမြန်း နေသူများမှာ ရောဂါခံစားခြင်းဘေးမှ လွတ်ကင်းနိုင်၏။ ဤရောဂါဖြစ်မည့် လက္ခဏာများမှာ သွေးတိုးများလာခြင်း၊ ကိုယ်လက် ပြင်းထန်စွာကိုက်ခြင်း၊ မျက်စိပြာခြင်းတို့ဖြစ် သည်။ ပိုဆိုးသော လက္ခဏာမှာ ဆီးနည်းခြင်းဖြစ်သည်။

အဆိုးဆုံးသောဝေဒနာ နှစ်ခုမှာ အမိဝမ်းတွင်း၌ ကလေးသေနေခြင်းနှင့် မိခင် အကြောဆွဲ တက်ခြင်းများ ဖြစ်သည်။ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်နည်းကို ဆရာဝန်၏ ဩဝါဒအတိုင်း လိုက်နာပါက ကြောက်စရာ မလိုချေ။

ဆရာဝန်များ၊ ဆေးဆရာများနှင့် မပြတ်ဆက်သွယ်၍ ယင်းတို့၏ ဩဝါဒအတိုင်း လိုက်နာနေထိုင်သူများမှာ ဝေဒနာဆိုးများအတွက် ဘာမျှ စိုးရိမ်စရာမရှိပေ။ အကောင်း ဆုံးဆေးမှာ အိပ်ရာထဲတွင် ငြိမ်သက်စွာ လဲလျောင်း၍ နေခြင်းပင် ဖြစ်၏။ မွေးဖွားပြီးသောအခါတွင် အတွင်းမှ သွေးလေအသွားအလာနှင့် ကျောက်ကပ် လုပ်ရှားမှုတို့သည် နဂိုအတိုင်း ရှိသွားမည်ဖြစ်၏။

ကျောက်ကပ်၌ အနာဖြစ်ခြင်း

ပဋိသန္ဓေရှိသော မိန်းကလေးများမှာ ကိုယ်အတွင်းရှိ ဆီးအိမ်နှင့် ကျောက်ကပ်အဆက်အသွယ်လမ်းကြောင်းများ အခြေအနေ ပြောင်းသော ကြောင့် ကျောက်ကပ်အနာဖြစ်လေ့ ရှိ၏။ ပဋိသန္ဓေရှိသူများမှာ ကျောက်ကပ် သည် လူကြီးရော ကလေးအတွက်ပါ အသုံးဝင်သော အင်္ဂါတစ်ခုဖြစ်သည့်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အတွက် အနာဖြစ်လျှင် အထူးအရေးကြီးလေသည်။ ကျောက်ကပ်အနာဖြစ်လျှင် ကျောတွင်းမှစိမ့်၍ ခါးဆစ်ကိုက်ခြင်း၊ဆီးပူခြင်းဖြစ်လာ၏။ ဤသို့ဖြစ်လျှင် ဆရာဝန် မေးမြန်းခေါ်၍ အိပ်ရာထဲတွင် လှဲပြီးလျှင် ရေများများသောက်နေသင့်သည်။ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသော ဆေးကို သုံးဆောင်သင့်၏။

သွေးအားနည်းခြင်း

သွေးအားနည်းသောရောဂါမှာ သွေးအိတ်များနှင့် ဟီမို ဂလိုဗင်ပေါ်အသားမျှင်များကဲ့သို့ အောက်စီဂျင်ဓာတ် သယ်ယူပေးသည့် အရောင်မရှိသောအရည်များထဲသို့ သွေးနည်းသောကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သောရောဂါကို ခေါ်သည်။ မိခင်ရော ကလေးပါ ပဋိသန္ဓေရှိစဉ်အချိန် အောက်စီဂျင် ဓာတ်များစွာကို လိုအပ်သည်ဖြစ်၍ အရေးပါသောအကျိတ် အကြောများတွင် အောက်စီဂျင် ဓာတ် လုံလောက်စွာမရနိုင် သော ဤရောဂါမျိုးကို ကြိုတင်ကာကွယ်သင့်၏။

သွေးထွက်လွန်၍သော်လည်းကောင်း၊ အာဟာရထဲတွင် သံဓာတ်နည်း၍သော်လည်းကောင်း သွေးအားနည်း ဝေဒနာ ဖြစ်တတ်၏။ သံဓာတ်နှင့် ကယ်လ်စီယမ်(ထုံးဓာတ်များများပါသော အဆီလွတ်အသားခြောက်၊ ဘဲ၊ အသည်း၊ ကြက်အသည်း၊ ကြက်ဥ) စသည်တို့ကို များများ စားသုံးပေးနိုင်လျှင် ထိုဓာတ်မျိုးပါသောဆေးကို ဆရာဝန်၏ညွှန်ကြားချက်အရ သုံးဆောင်သင့်၏။

အချိန်မစေ့ဘဲ မွေးဖွားခြင်း

မွေးဖွားချိန်မရောက်မီ ရက်များစွာက ကြိုတင်၍ရေမြွှာ ပေါက်လျှင် အချိန်မစေ့ဘဲ ကလေးမွေးတော့မည့်လက္ခဏာ ဖြစ်၏။ ရေမြွှာပေါက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ဆရာဝန်ကို ခေါ်သင့်၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်ကလေးအလုံး အထည် သေးငယ်၍ မွေးလမ်းကြောင်းမှ လွယ်ကူစွာ ထွက်နိုင်သောကြောင့် ဖြစ်၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အချိန်မစေ့ဘဲ မွေးဖွားသော ကလေးများသည် အချိန်မှန် မွေးဖွားပြီးလျှင်ပြီးချင်း အထူးဂရုစိုက်၍ ပြုစုမှသာလျှင် အသက်ရှင်နိုင်၏။

အချိန်မစေ့ဘဲ မွေးဖွားခြင်း၏ အကြောင်းရင်းများမှာ ပဋိသန္ဓေအတွင်းဖြစ်တတ်သော ဝေဒနာဆိုးများကြောင့် လည်းကောင်း၊ ဆစ်ဖလစ်ရောဂါကြောင့်လည်းကောင်း၊ အစာအစာကြောင့်လည်းကောင်း ဖြစ်တတ်လေ့ရှိ၏။သို့သော် အကြောင်းမှန်ကိုကား အတိအကျမသိနိုင်သေးချေ။ ပဋိသန္ဓေရှိစဉ် စနစ်တကျ ဂရုစိုက်ပြုစုခြင်းရှိသူများသည် ဤသို့ လမစေ့ဘဲမွေးဖွားခြင်းမှ ကင်းလွတ်နိုင်၏။

သွေးမတူသော ရောဂါ

(Rh factor) ခေါ် လူတို့၏ သွေးကြောများထဲတွင် တွေ့နိုင်သော ဓာတ်သဘာဝတစ်မျိုးသည် မျိုးရိုးကိုလိုက်၍ အချို့၌ ထိုဓာတ်ပါရှိ၍ အချို့၌ မပါရှိချေ။ ပဋိသန္ဓေရှိသောမိန်းမတစ်ဦးသည် အထက်ပါ ဓာတ်မပါသော မျိုးရိုးမှ ဆင်းသက်လာသူဖြစ်၍ လင်ယောကျ်ားဖြစ်သူသည် **(Rh Positive)** ဓာတ်ပါသောသွေးမျိုးရှိသူဖြစ်ပါက ကလေးသည် အဖေ့သွေးနှင့်ကလေးသွေး ရောစပ်သောအခါ မိခင်သွေးထဲ၌ပါသောဓာတ်က ကလေးသွေးထဲမှဓာတ်ကို ဖျက်ဆီးနိုင်သောကြောင့် အကြီးအကျယ် သွေးအားနည်းရောဂါ ဖြစ်စေတတ်၏။ **(Rh factor)** မရှိသောမိန်းမများသာ အထက်ပါအတိုင်း အဆိပ်ဖြစ်စေနိုင်သောဓာတ်ရှိလေ့ ရှိတတ်သောကြောင့် ဆရာဝန်များသွေးစမ်းသပ်ခြင်းကို မကြာခဏ ခံယူခြင်းသည် အထက်ပါရောဂါမှ ကာကွယ်မှု ရရှိနိုင်၏။ ပဋိသန္ဓေ ၇ လရှိ၍ မိခင်သွေး၌ အဆိပ်ဖြစ်စေသောဓာတ် မပေါ်မှသာလျှင်ကလေးငယ် ရောဂါကင်းနိုင်လေသည်။

သို့သော် ယင်းရောဂါသည် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထ မရှိသလောက် နည်းပါးသောကြောင့် စိတ်အားငယ်စရာမရှိချေ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရောဂါဆိုးများ

ပဋိသန္ဓေရှိစဉ်ကပင် ဆီးလွှန်ရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ ဆစ်ဖလစ်ရောဂါ၊ ချောင်းဆိုးသွေးပါရောဂါ စသည်တို့ဖြစ်နေလျှင် ပဋိသန္ဓေရှိသောအခါ ရောဂါထူတတ်၏။ ပဋိသန္ဓေရှိစဉ် အထူးဂရုစိုက်၍ ဆရာဝန်၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း လိုက်နာကုသနေထိုင်မှသာလျှင် သက်သာဖွယ်ရာ ရှိ၏။ ဆီးလွှန်နာ၊ နှလုံးရောဂါနှင့် ကျောက်ကပ်ရောဂါတို့သည် မိခင်၏ဝမ်းတွင်း အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကိုသာ ထိခိုက်စေ၏။

ချောင်းဆိုးသွေးပါရောဂါသည် ဝမ်းတွင်းမှကလေးကို မထိခိုက်စေနိုင်သော်လည်း မွေးဖွားပြီးသောအခါ ကလေးကို ကူးစက်နိုင်သဖြင့် ရောဂါမပျောက်မချင်း ကလေးနှင့် မိခင် ကို အတူတကွ မထားသင့်ပေ။

ဆစ်ဖလစ် ရောဂါပိုးများကမူ မမွေးဖွားမီကပင် ကလေးကိုယ်ထဲသို့ ဝင်ရောက် ကူးစက်စေ၏။

ယခုခေတ်တွင် အမေရိကန် ပြည်နယ်တိုင်း၌လိုလိုပင် ပဋိသန္ဓေရှိသူများအား ဆစ်ဖလစ်ရောဂါ ရှိ မရှိ စမ်းသပ်ရန် ဥပဒေထုတ်ထား၏။ ဆစ်ဖလစ်ရောဂါရရှိမှန်း မသိဘဲနှင့် ထိုရောဂါစွဲကပ်နေတတ်သောကြောင့် ဝမ်းတွင်းမှ ကလေးငယ်ကို များစွာ ထိခိုက်ဖွယ်ရှိသည့်အပြင် သေချာစွာ ကြည့်ရှု ကုသခြင်း မပြုမိပါက ကလေးမမွေးဖွားမီကပင် ကလေး အသက်ဆုံးရှုံးခြင်း၊ မွေးလျှင်လည်း အသေမွေးခြင်း သို့မဟုတ် အင်္ဂါချွတ်ယွင်းသော ကလေးမွေးခြင်း စသည်တို့ဖြင့် ထိခိုက်မှုခံစားရလေသည်။ ဆစ်ဖလစ်ရောဂါသည် တစ်ခါဖြစ်ဖူးက မည်မျှပင် အမြစ်ပြတ်အောင် ကုသစေကာမူ ပဋိသန္ဓေရှိသည့်အခါ ကလေးတွင် ပါလာတတ်သောကြောင့် ဤရောဂါဖြစ်ဖူးလျှင် သတိထား၍ မကြာခဏ ပဋိသန္ဓေကို စမ်းသပ်ခြင်း၊ သွေးစမ်းခြင်း ပြုလုပ်၍ကာကွယ်သင့်လေသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂၅။ ကိုယ်ဝန်နှင့် ယှဉ်သောဒုက္ခများ ကင်းဝေးရေး

မိခင်ကလေး စောင့်ရှောက်ရေးဌာနမှ တာဝန်ကျ ဆရာမ လေးများသည် ကိုယ်ဝန်သည်တစ်ဦး သူတို့ထံရောက်လာပြီ ဆိုပါက အောက်ဖော်ပြပါ မေးခွန်းများကို တစ်ခုမကျန် မေးမြန်းကြရပါသည်။ နာမည်ဘယ်လိုခေါ်ပါ သလဲရှင်၊ အသက်ဘယ်လောက်ရှိပါပြီလဲ၊ ဓမ္မတာ နောက်ဆုံးရက်မှတ်မိ ပါ သလား၊ ယခင်က သားဖွားဖူးပါသလား၊ လွယ်လွယ်ကူကူပဲ မွေးပါ သလး၊ ညှပ်ဆွဲရပါသလား၊ ဗိုက်ခွဲမွေး ရပါသလား၊ ကိုယ်ရောင်ဖူးပါ သ လား၊ သားပျက်ဖူးပါ သလား၊ အိပ်လိုက်ပါ၊ ဗိုက်စမ်းသပ်ကြည့်ပါမည်၊ သွေးအားတိုင်းပါမည်၊ ဆီးပေးပြီး သွေးသွားဖောက်လိုက်ပါရှင်။

အထက်ဖော်ပြပါ မေးခွန်းများနှင့် စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းများကို လာရောက်ပြသကြသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်တိုင်းအား မေးမြန်း စမ်းသပ် စစ်ဆေးရပါမည်။ ထိုသို့မေးခြင်းမှာ ကုသ၍ရသောရောဂါများနှင့် ကာကွယ် ၍ရသောရောဂါများကြောင့် မိခင်နှင့်ကလေးများ မဖိတ်စဉ်သင့်ဘဲ မဖိတ်စဉ် ရလေအောင်ဆိုသော မူအရ ကုသကာကွယ်ရေးအတွက် မေးမြန်း မှတ်တမ်း တင်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

မိန်းကလေးတစ်ဦး ဓမ္မတာရပ်ဆိုင်းပြီး ကိုယ်ဝန်ရှိသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် မြစ်ချောင်းများထဲ၌ ဖောင်လိုက်သော ယောကျ်ားအလား အသက်ကိုရန်ရှာ နိုင်သော အခြေအနေပေါင်း မြောက်မြားစွာနှင့် ရင်ဆိုင်ရဟန်ရတူပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ထို့ကြောင့် တူညီသောဒုက္ခနှစ်ခုကို ဥပမာပြုကာ 'မိန်းမ မီးနေ၊ ယောကျ်ား ဖောင်စီး' ဟု ဆိုစကားရှိခဲ့ရခြင်းဖြစ်ဟန် တူပါသည်။

အမှန်မှာ ဤအဆိုသည် ယခုလို သိပ္ပံပညာ တိုးတက် လာပြီးဖြစ်သော ခေတ်နှင့် မကိုက်ညီတော့ပေ။ အကယ်၍သာ ကိုယ်ဝန်ရှိသော မီးနေသည် သည် မိခင်နှင့်ကလေး စောင့်ရှောက်ရေးဌာန သို့မဟုတ် လက်မှတ်ရသားဖွား ဆရာမများနှင့်သာဆက်ဆံနေမည်၊ မှတ်တမ်းတင်ထားမည်ဆိုပါက အသက် ကို ရန်ရှာနိုင်သောအခြေအနေများရှိတော့မည် မဟုတ်ပေ။ ထို့ကြောင့် ရှိခဲ့ဖူးသော ဆိုရိုးစကားမှ'မိန်းမ မီးနေ'ဆိုသောစကားသည် ပျောက်ကွယ် သွားပြီး 'ယောကျ်ား ဖောင်စီး' ဟုသာလျှင် ကျန်ကောင်း ကျန်ခဲ့ပေမည်။

သားအိမ်ပွန်အတွင်း သန္ဓေတည်ခြင်း

ဓမ္မတာရပ်ဆိုင်းသွားပြီး နံနက်ချိန်ခါတွင် ပျို့အန်ပြီ ဆိုသည်နှင့်တစ်ပြိုင် နက် ကိုယ်ဝန် ဟုတ် မဟုတ်ကို မိခင် နှင့်ကလေး စောင့်ရှောက်ရေးဌာနတွင် သွားရောက် ပြသ အပ်ထားသင့်ပါသည်။ သန္ဓေတည်ခြင်းသည် သားအိမ် အတွင်း၌သာ တည်သည်မဟုတ်ဘဲ သားအိမ်အပြင်ဘက် သားအိမ်ပွန်ထဲ တွင်လည်း သန္ဓေတည်နိုင်ခြင်းကြောင့်ဖြစ် ပါသည်။ တစ်လခွဲ နှစ်လနီးနီး အကြာတွင် သန္ဓေအိတ်မှာ ကြီးထွားလာပြီး ပွန်မှာ မခံမရပ်နိုင်အောင် တင်းမာလာမည်။ ထို့နောက် ဆီးစပ် ဘယ်ဘက် သို့မဟုတ် ညာဘက်တွင် ကိုက်ခဲ နာကျင်လာမည်။ ကြာလာပါက သားအိမ်ပွန် ပေါက်ကွဲသွားနိုင် ပါသည်။ သွေးခုန်နှုန်း မြန်လာမည်။ သွေးစသွေးန အနည်းငယ်ဆင်းလာ မည်။ ဗိုက်တင်းလာမည်။ သားအိမ်အတွင်းသို့ စမ်းသပ်ကြည့်ပါကသားအိမ် ထိပ်သည် အထိမခံနိုင်အောင် နာကျင်မည်။ (အူအတက်ပေါက်သောရောဂါ ကို ဤသို့စမ်းသပ်ခြင်းဖြင့် ခွဲခြားသိနိုင်ပါသည်။)သားအိမ်ပွန်တွင် သန္ဓေ တည်ခြင်းကို စမ်းသပ်တွေ့သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ချက်ချင်း အလျင်အမြန် ခွဲစိတ် ကုသရပေမည်။ ခွဲစိတ်ခြင်းသာလျှင် အဓိက ကုသနည်းဖြစ်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သားလျှောခြင်း

သန္ဓေတည်ပြီး တစ်လ နှစ်လအတွင်းတွင် သန္ဓေသားသည် ကောင်းစွာ သားအိမ်မျက်နှာပြင်တွင် မတွယ်ငြိသေးပေ။ ဤအချိန်တွင် ကိုယ်ဝန်သည် မိခင်သည် အလုပ်ကြမ်းများ ပြုလုပ်ပါက ကလေးပျက်ကျတတ်ပါသည်။ ယခင် ပျက်ကျဖူးသော မိခင်နှင့် သားအိမ်မျက်နှာပြင်တွင် အနာအဆာရှိခြင်း၊ မျက်နှာပြင်မသန့်ပြန့်ခြင်း၊ ရောဂါရှိခြင်းတို့ကြောင့်လည်း နောက်နောင်တွင် ပျက်ကျတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်ဝန်သည်များသည် ပထမ တစ်လ၊ နှစ်လ တို့တွင် အလုပ်ကြမ်းမလုပ်ပါနှင့်။ အလေးအပင် မမပါနှင့်၊ တစ်ခါ ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျဖူးပါက သားဖွားဆေးရုံ၊ ဆေးပေးခန်းများသို့ သွားရောက်ပြသပြီး သားအိမ်ကျန်းမာရေးကို အထူးဂရုပြုဖို့ တိုက်တွန်းလိုပါသည်။ ကာလသားရောဂါဖြစ်ခြင်းနှင့် မျောက်သွေးဓာတ် မတူခြင်းတို့ကြောင့်လည်း ကလေးပျက်ကျတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မိခင်နှင့်ကလေး စောင့်ရှောက်ရေးဌာနတို့တွင် ကြိုတင်သွေးစစ်ဆေးကြည့်ရှု ထားခြင်းဖြင့် သားလျှောခြင်းဘေးမှ ကင်းဝေးနိုင်ပါသည်။

သကျည်းကိုက်ခြင်း

ဆီးစပ်ပေါ်တွင် နာခြင်း၊ ကိုက်ခြင်း၊ ခါးကိုက်ခြင်း၊ ကိုယ်ပူပြင်းဖျားခြင်းတို့သည် သားအိမ်ဒုက္ခတို့ကြောင့်ဖြစ်ပေါ် လာသော လက္ခဏာများဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့ ကိုက်ခဲခြင်းကို သကျည်းကိုက်ခြင်းဟု ခေါ်ပါသည်။ သားပျက်ကျရာ၌ အပြည့်အစုံ အားလုံးပျက်ကျခြင်းလည်း ရှိသည်။ မပြည့် မစုံပျက်ကျခြင်းလည်း ရှိသည်။ ပြည်တည် သားပျက်ခြင်းလည်း ရှိသည်။ ဤသို့ ပြည်တည် သားပျက်လာခြင်းဖြင့် ဆီးစပ်ကိုက်ခြင်း၊ နာခြင်း၊ ခါးကိုက်ခြင်း များ နာကျင်ခြင်းများဖြစ်ခဲ့ရပါသည်။ နည်းမှန်လမ်းမှန်သန့်ပြန့်စွာ သားမဖွားခြင်းကြောင့် သားဖွားပြီး သားအိမ်ပြည်လိုက်လာခြင်းလည်းရှိတတ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပြန်သည်။ ဤအခါတွင် သကျည်း ကိုက်တတ်ပါသည်။ ဖျားတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သကျည်းမကိုက်ရစေဖို့ ကလေးပျက်ကျပါက အပြည့်အစုံ ပျက်ကျသည် မပျက်ကျသည်ကို သိရလေအောင်နှင့် ပျက်ကျပြီး ပြည်မလိုက်လာစေရန် သားဖွားခန်း၊ သားဖွားဆေးရုံများသို့ သွားရောက် ပြသသင့်ပါသည်။ ကုသသင့်ပါသည်။ ကိုဒါနင်နှင့် အေပီစီတို့ကို အကိုက်အခဲပျောက်ရုံ သက်သက်သာ စားနေပါက ပြည်များ၊ ရောဂါပိုးများ တစ်ကိုယ်လုံးပျံ့နှံ့စေခြင်းကြောင့် မီးယပ်ပူပြန်လာတတ်ပါသည်။ အနာရှိန် ဖျားဝင်တတ်ပါသည်။ ထိုမှ ဦးနှောက်ကိုပိုးဝင်သွားပါက အသက်ပင်ဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် တတ်ကျွမ်းကြသူ ဆရာဝန် ဆရာမတို့နှင့် ပြသပြီး အကုအသခံယူသင့်ပါသည်။ သို့မှသာ သကျည်းကိုက်ပြီး မီးတွင်းဖျားနာခြင်း၊ မီးယပ်ပူပြန်ခြင်းတို့ဘေးမှ ကင်းဝေးပါမည်။

သားအိမ်ကွဲခြင်း

ဦးခေါင်းစိုက်၍ သန္ဓေတည်ခြင်း၊ ကန့်လန့်ဖြတ်၍ သန္ဓေတည်ခြင်း၊ ခြေထောက်စိုက်၍ သန္ဓေတည်ခြင်း စသည့် သန္ဓေတည်ခြင်းမျိုးစုံ ရှိပါသည်။ မိခင်၏တင်ပါးခွက်ရိုးသည် အသက်ကြီးမှအိမ်ထောင်ကျခြင်းကြောင့် မပျော့ပျောင်းဘဲ မာကျစ်နေတတ်သည်။ မွေးရာပါ တင်ပါးခွက် ပုံစံမမှန်သော မိခင်များလည်း ရှိကြပါသည်။ ဤသို့ အမျိုး မျိုးရှိသည့် အကြောင်းလက္ခဏာများကို မသိသူ လက်သည် အပေါင်းတို့က ကလေးမွေးရနိုင်သောအခြေအနေမရှိဘဲနှင့် တွန်းခြင်း၊ ဖိခြင်း၊ ခြေနှင့်နင်းခြင်း၊ ဝါးလုံးနှင့်ကြိတ်ခြင်းစသည့် နည်းပေါင်းစုံတို့ကို ကိုယ်ဝန်သည်တို့အားပြုလုပ် ကြပါက သားအိမ်ကွဲပြီး ဒုက္ခရောက်သူများ ရှိခဲ့ဖူးပါသဖြင့် လက်သည်နှင့် မမွေးဘဲ မိခင်နှင့်ကလေးစောင့်ရှောက်ရေး ဌာနကိုသာ အားကိုးပြသရန် သင့်လျော်ပါသည်။သန္ဓေမည်သို့တည်နေပုံကို အပတ်စဉ် စမ်းသပ်၍ မှတ်တမ်းတင်ပါလိမ့်မည်။ ကန့်လန့်သန္ဓေတည်နေပါက လှည့်ပေးပါလိမ့် မည်။ တင်ပါးခွက်ရိုးအခြေ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အနေကိုလည်း ကြိုတင်တိုင်းထွာ သတ်မှတ်ထားပါလိမ့်မည်။ လိုအပ်လာပါက မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ မွေးမရခဲ့ပါလျှင် ဗိုက်ခွဲမွေးသောနည်း နောက်ဆုံးသုံးပါလိမ့်မည်။

ကိုယ်ဝန်အဆိပ်တက်ခြင်း

ကိုယ်ဝန်ရှိနေစဉ် သွေးတိုးရောဂါဝင်လာပြီး ဆီးကို စမ်းသပ်ကြည့်ပါက အယ်လ်ဘူမင်းခေါ် ဓာတ်တစ်မျိုး အများအပြားပါလာခြင်းဖြင့် ကိုယ်ရောင်ခြင်းရောဂါဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ယင်းကို ကိုယ်ဝန်အဆိပ်တက်ခြင်းဟု ခေါ်ပါသည်။ ပထမပိုင်းတွင် ကိုယ်ရောင်ရုံမျှသာရောင်ပြီး နောက်ပိုင်းတွင်မူသတိမေ့ကာ တက်တတ်ပါသည်။ အသက်ကိုပင် ဆုံးရှုံးနိုင်သည့်အခြေရောက်တတ်သောရောဂါ ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းကိုယ်ဝန်အဆိပ်တက်ခြင်း ရောဂါဘေးမှ ကင်းဝေးရလေအောင် သားဖွားဆရာမကလေးများသည် ကိုယ်ဝန်လာပြသူမိခင်လောင်းတိုင်း၏ဆီးကို စစ်ဆေးကြည့်ရှုရပါသည်။ ဆရာဝန်အနေဖြင့် သွေးတိုင်းကြည့်ရပါသည်။ ဆီးအခြေအနေ၊ သွေးတိုးအခြေအနေများကို အမြဲတမ်းမှတ်တမ်းတင်ထားရပါသည်။ ကိုယ်ရောင်ပြီး သွေးတိုးနေပါက အစားအသောက်ကို ဆင်ဆင်ခြင်ခြင်စားသုံးသင့်ပါသည်။ ဆားကိုလျှော့စားခြင်း၊ အသားများများ စားပေးရပါသည်။ ဘဲဥများစားပေးရပါသည်။ မျက်ရိုးကိုက်ခြင်း၊ ဇက်ထိုးခြင်း၊ မျက်စိပြာခြင်း၊ မီးများ အလင်းရောင်များ မြင်သကဲ့သို့ ဖြစ်လာခြင်းတို့ ဖြစ်ပါက ဆေးရုံဆေးပေးခန်းများသို့ သွားရောက်အကြောင်းကြားရပါသည်။ ဤသို့ ကိုယ် ဝန်အဆိပ်တက်သောဝေဒနာရှင် မိခင်တို့သည် ဆေးရုံဆေးပေးခန်းများသို့ အမြဲတစေမပြတ်ပြသနေရပါမည်။

မီးယပ်ကျိုး ကျိုးခြင်း

ခြေထောက်နှင့် အောက်ပိုင်းတို့သည် တင်ပါးရိုးခွက် ကြားမှထွက်လာသော အာရုံကြောများ၏ ကွဲအက်အုပ်ချုပ် ခြင်း ခံရပါသည်။ အကယ်၍များ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အာရုံကြောများ နာသွား မည်၊ ပျက်စီးသွားမည်ဆိုပါက အကြောနာခြင်း၊ သေခြင်းကြောင့် အောက်ပိုင်းခြေထောက်များသည် လှုပ်ရှား၍မရဘဲနေပါမည်။ အာရုံကြောများ ကျန်းမာနေပါက ခြေထောက်များ လှုပ်နိုင်မည်၊ သွားနိုင်မည်၊ကွေးနိုင်မည်၊ လမ်းလျှောက်နိုင်ပေမည်။ သားဖွားစဉ် ကလေးနည်းမှန်လမ်းမှန် ထွက်သွားပါက အကြောများ ဒုက္ခရောက်မည်မဟုတ်။ ထိခိုက်ပျက်စီးမည် မဟုတ်ပေ။ သို့သော် မတန်တဆနည်းနှင့်မွေးဖွားပါက အရိုးကြားတွင် တည်ရှိနေသော အာရုံကြောများ ဖိမိပေမည်။ ထုမိပေမည်။ အနည်းငယ်ဒဏ်ရာဖြစ်သွားပါက တစ်လ၊ တစ်နှစ် ခြေလှုပ်၍ရမည် မဟုတ်။ လမ်းလျှောက်၍ ရမည်မဟုတ်။ ဒဏ်ရာကြီးကျယ်ပါက နှစ်ရှည်လများ ခြေလှုပ်၍ရမည် မဟုတ်ပေ။ ဤသို့ မီးယပ်ကျိုး မကျိုးရလေအောင် သိပ္ပံနည်းကျသောနည်းလမ်းများနှင့်သာ လက်သည်ကို အားမကိုးဘဲ သားဖွားခန်းနှင့် မိခင်နှင့်ကလေး စောင့်ရှောက်ရေးဌာနၥ်သာ ဗိုက်အပ်ပြီးမွေးဖွားသင့်ပါသည်။ သားဖွားစဉ် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှ အကြောနာသည်၊ အကြောသေသည် မဟုတ်သေးဘဲ အစားအသောက်ရှောင်၍ အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း၊ ဗီတာမင် ဘီ(၁) ချို့တဲ့ခြင်း စသောအခြေအနေများမှလည်း အကြောအားနည်းစေပါသည်။ ထုံနာ၊ ကျဉ်နာ ဖြစ်စေတတ်ပါသည်။ ပထမတွင် ခြေဖျား လက်ဖျားများ ထုံမည်၊ နာမည်၊ ကျဉ်မည်၊ ဒူးချောင်မည်၊ ခြေလက် မသယ်ချင် ဖြစ်မည်။ ထို့နောက် ဆန့်ရာမှ ကွေး၍မရ၊ ကွေးရာမှ ဆန့်၍မရသော အရပ်ကြိုးပြတ် ဘဝမျိုး ရောက်တတ်ပါသည်။ ဤဘဝမျိုးရောဂါကို မီးယပ်ကျိုး ကျိုးသောရောဂါဟု ခေါ်ပြန်ပါသည်။ ထုံနာ၊ ကျဉ်နာ၊ မီးယပ်ကျိုး ကျိုးသော အရပ်ကြိုးပြတ်ဘဝတို့မှ ကင်းဝေးရလေအောင် အစားမရှောင်ပါနှင့်။ ဗီတာမင်ဘီ ၁ ကြွယ်ဝသော ဆန်လုံးညိုကို စားပေးပါ။ ထမင်းရည်ကို သောက်ပေးပါ။ ထမင်းရည်ထဲတွင် ဗီတာမင် ၁ အမြောက် အမြားပါရှိပါသည်။ ဆေးဝါးအနေနှင့် ဗီဗစ်နှင့် အယ်လနမင် တို့ကို မှီဝဲနိုင်ပါသည်။ ထမင်းရည်သောက်လျှင်ပင် ဓာတ်အချို့ ပြည့်ဝစွာ ရရှိပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂၆။ ကိုယ်ဝန်သည်တို့ ရင်သားထိန်းသိမ်းရေး

အပျိုအအိုတို့သည် သားမြတ်ခေါ်ရင်သားသည် အဆီပြင်စုတို့ စုပေါင်းနေသည့်ကြားတွင် အသားမျှင်ကြမ်းတို့ဖြင့် အနေအထိုင် ပုံမပျက် ထိန်းသိမ်းကာ နို့ရည်အိတ်နှင့်နို့ရည်လမ်းကြောင်းတို့ ပုံမှန်တည်နေရေး၊ ကိုယ်ဝန်မီးဖွားအပြီး နို့ရည်များ ကောင်းမွန်စွာစီးဆင်းရေးတို့အတွက် တာဝန်ယူထမ်းဆောင်ရန် ပြင်ဆင်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။

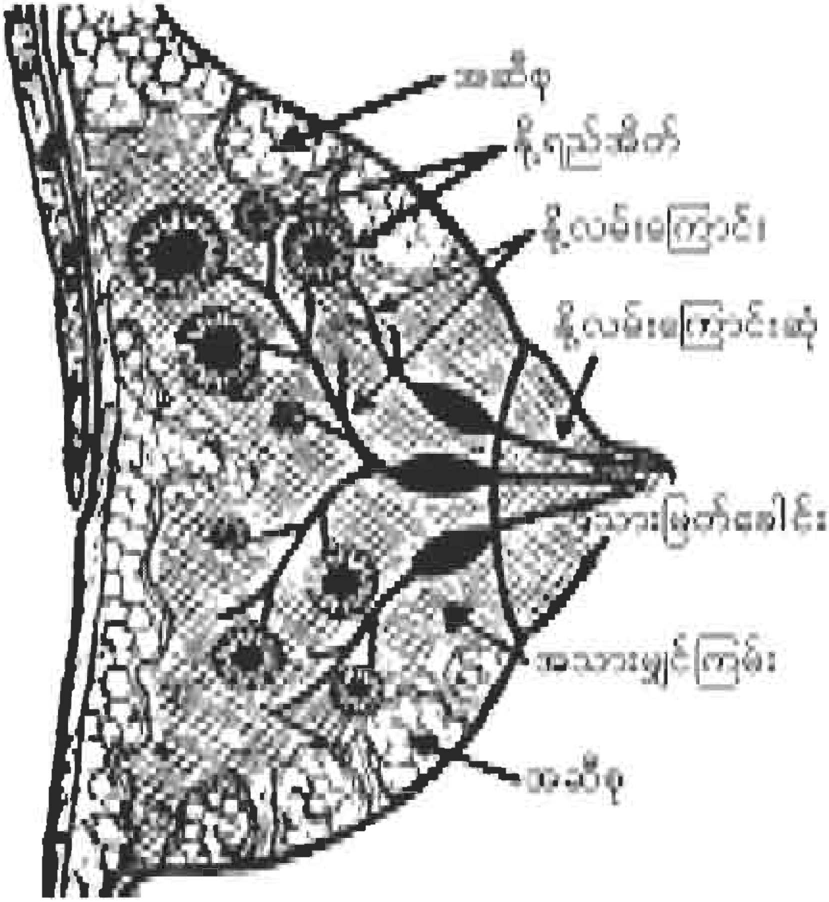
မွေးစအရွယ်မှ အစပြုပြီး လူပုဂ္ဂိုလ်တို့တွင် ပါလာခဲ့သောပစ္စည်းအချို့သည် အရွယ်ရောက်လာသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ဟော်မုန်းဓာတ် ထိန်းသိမ်းမှုအောက်၌ တည်နေကာ သဘာဝကပေးသည့် တာဝန်ကို ကျေပွန်စွာ ထမ်းဆောင်ကြသည်။

ရင်သားခေါ် သားမြတ်သည် ရင်သွေးလေး ရရှိလာ သူတို့ ရင်သွေးအသက်ရှင်ရေးအတွက် တိုက်ကျွေးရမည့် နို့ရည်ကို အဆင်သင့်ဖြစ်စေရန် သဘာဝမှ ပြုပြင် ပြင်ဆင်ပေးသည်။ ထို့ကြောင့် နို့ရည်အိတ်၊ နို့ရည်လမ်းကြောင်းနှင့် လမ်းကြောင်းစုံတို့ စုပေါင်းသည့် သားမြတ်ခေါင်းတို့ ပါဝင်ခဲ့သည်။

လစဉ် ပြောင်းလဲနေသော ဓမ္မတာနှင့်အတူ အိမ်ထောင်ရှင် မဟုတ်သေးသော အပျိုအရွယ်တို့နှင့် သန္ဓေသားမတည် သေးသော အိမ်ထောင်ရှင်မတို့၏

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



သားမြတ် တည်ဆောက်ပုံ

ရင်သားတို့မှ နို့ရည်အိတ် တို့သည် ဟော်မုန်းဓာတ် ပြုပြင်မှုခံရခြင်းကြောင့် ဤမမ္မတာ အချိန်အခါတွင် နို့ရည်အိတ်များ အချို့ကြီးထွားလာကြသည်။ အလုံးအခဲလေးများ တွေ့ရတတ်ကြသည်။ ဤအလုံးအခဲလေးများ တွေ့ကြသူတို့သည် ကင်ဆာလားဆိုသောအတွေးဖြင့် သို့လော သို့လော ထင်ယောင်မြင်မှား ဖြစ်ကြရသည်။ အမှန်မှာဖြင့် ကင်ဆာ မဟုတ်ပါ။

အသားမျှင်ကြမ်းတို့အနေဖြင့် အချို့ အမျိုးသမီးတို့ တွင် စုစုဝေးဝေး အလုံးငယ်မှ အလုံးကြီးသို့ ကြီးထွားလာ သော အခြေအနေမျိုး ရှိသည်။ ဤအလုံး၊ အကျိတ်ငယ်တို့မှာ အလွန် နှစ်ကြာမြင့်ပါက ကင်ဆာတစ်မျိုး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဘဝပြောင်းတတ်သည့် အလားအလာရှိသည်။ စောလျင်စွာ ခွဲစိတ်ထုတ်ပစ်ခြင်းဖြင့် ကင်ဆာဖြစ်ခြင်းဘေးမှ ကင်းဝေးရပါသည်။

အသားမျှင်ကြမ်း အလုံးအကျိတ်တို့မှာ နို့ရည်အိတ် အကျိတ်နှင့် လုံးလုံး မတူချေ။ နို့ရည်အိတ်တို့မှာ လက်ညှိုး၊ လက်မ၊ လက်ခလယ် သုံးချောင်းဖြင့် ကိုင်တွယ်တွေ့ပါသော်လည်း လက်ဖဝါးဖြင့် ဖိကြည့်ပါက မရှိတော့ဘဲ ပျောက်သွားသည်။ သို့သော် အခြားအကျိတ်တို့မှာ လက်ဖဝါးဖြင့် ဖိကြည့်ပါက မပျောက်ဘဲ ရှိမြဲရှိနေကြမည်။ အသားမျှင် အကျိတ်ငယ်လေးတို့မှာ ကိုင်တွယ်ကြည့်ပါက မပျောက်ဘဲ ကြွက်ကလေးပမာ ဟိုဘက်ချော်ပြေးသည် ဘက်ချော်ပြေးနှင့် ဖမ်းမမိ ဖြစ်နေသည့် သဘာဝရှိသည်။

အရွယ်ရောက်သူ အမျိုးသမီးတို့အနေဖြင့် လစဉ်ပြောင်းလဲနေသော အရွယ်အစားကို ဟန့်တားစေသည့် ကျပ်တည်းသော အင်္ကျီ အတားအဆီးတို့ကို ပြုပြင်သင့်သည်။ အရွယ်အစား မကြီးထွားသည်သာမက သားမြတ်ခေါင်း အထဲဝင်နေခြင်းဖြင့် နောက်တွင် မွေးမည့်ရင်သွေးလေး နို့ကောင်းစွာ မစို့နိုင်ဖြစ်မည်က ပို၍ အရေးကြီးလှသည်။

သားသည်မိခင်တို့ဘဝ အရောက်တွင် ဤရင်သား ထိန်းသိမ်းရေးမှာ လွန်စွာ အရေးပါ အရာရောက်ပြန်သည်။ နို့ရည်အိတ်တို့မှာ ပြင်ပသဘာဝဖြင့် နို့ရည်ပြွန်နှင့်ဆက်စပ်နေကြသည်။ သားမြတ်ခေါင်းတို့ ညစ်ညမ်းပေတေမှုတို့ကြောင့် နို့လမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် နောက်ပြန် စီးဝင်လာသော ပိုးမွှားတို့သည် နို့ရည်အိတ်ထဲဝင်ကာ နို့နာဖြစ်လာတတ်ကြသည်။ သားသည်မိခင်နှင့်နို့နာသည် ရှောင်ရှား၍မရနိုင်လောက်အောင် တွေ့ကြုံရတတ်သောဝေဒနာဖြစ်သည်။ နို့နာမဖြစ်မီ ပထမနို့သည်တင်းကျပ်လာမည်၊ အောင့်မည်၊ ကိုက်ခဲမည်၊ နီရဲ၍လာပေမည်။ ဤသို့ နို့တင်းခြင်း၊ကိုက်ခြင်းတို့ဘေးမှ ကင်းဝေးရလေအောင် ရေနွေးဖတ် ဖြင့် အုပ်ပေးပါ။ ဆီလိမ်းပြီး နို့ကို ညင်သာစွာ ညှစ်ပေးပါ။ ရေနွေးအုပ်ပေးခြင်းသည် နို့ရည်ကျစေရန်နှင့် သွေးအသွား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အလှ ကောင်းစေရန်ဖြစ်သည်။ ဆီလိမ်းထားခြင်းသည် ညှစ်ရာ၌လွယ်ကူပြီး နို့ကို အနာသက်သာစေပါသည်။ နို့စုတ်တံကိုအသုံးပြုပါက အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

နို့တင်းရာမှ နို့နာဘဝ မရောက်စေရန် နို့သီးခေါင်းကို ရေသန့်သန့်ဖြင့် ဆပ်ပြာကို အသုံးပြုကာ ဆေးကြောပွတ်တိုက်ပေးရမည်။ အတွင်းခံအင်္ကျီသန့်ပြန့်စေရန် အရေးကြီးသည်။ နို့ရည်များ တစိုစိုဖြစ်နေသော အတွင်းခံအင်္ကျီ များ ဝတ်ထားခြင်း၊ နို့တစ်စက်စက်ကျနေသည်ကို အဝတ်ဟောင်း၊ ခွက်ဟောင်းများ နို့သီးထိပ်ဖြင့်ထိကာ ခံထားခြင်းတို့သည် နို့တင်းရာမှ နို့နာဘဝ ရောက်လေအောင် ကြိုးစား သည်နှင့် တူနေသည်။ ထို့ကြောင့် နို့သန့်ရှင်းရေးအတွက် အထက်ဖော်ပြပါ မပြုအပ်သော အချက်အလက်များကို ဆင်ခြင်သင့်သည်။

မိခင်အချို့တွင် တွေ့ရသည့် နို့သီးခေါင်းကွဲနာဖြစ်ရခြင်း အကြောင်းရင်းမှာ ကလေးများကို နို့တိုက်နည်း မမှန်ကန်၍ ဖြစ်ရခြင်း ဖြစ်သည်။ ကလေးနို့တိုက်နေစဉ် ကလေးပါးစပ်မှ နို့သီးခေါင်းကို အတင်းဆွဲ၍ မချွတ်ရပါ။ မေးစေ့ဖိပြီး ကလေးကို သတိပေးကာ နို့သီးခေါင်းကို ချွတ်သင့်သည်။ ကလေးနို့ဆွဲနေစဉ် အတင်းဆွဲချွတ်ခြင်းဖြင့် အသားနာကာ စုပ်အားဖြင့် နို့သီးခေါင်းကွဲပြီး နာလာခြင်းဖြစ်သည်။

ဤသို့ နို့သီးခေါင်းကွဲနေစဉ် ကလေးကို နို့တိုက်ခြင်း ခေတ္တရပ်ထားရမည်။ သို့သော် နို့ညှစ်၍ ဇွန်းဖြင့် ကလေးကို နို့တိုက်နိုင်သည်။ နို့သီးခေါင်းကွဲကုသနည်းမှာ နို့တိုက်ခြင်းကို ခေတ္တအနားပေးခြင်း၊ လူပေါ်တွင် ကြာကြာနေသော အဆီများ၊ ဥပမာ၊ ငါးကြီးဆီ၊ ဖယောင်းဆီ၊ နှမ်းဆီသန့်သန့်များကို နို့သီးအနာပေါ်တွင် လိမ်းထားပေးခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ အရက်ပျံနှင့် အလားတူဆေးမျိုးများ လိမ်းပေးခြင်း၊ သုတ်ပေးခြင်းများမှာ နို့ကွဲနာကို ပိုမိုဆိုးရွားစေပါသည်။ သို့ပါ၍ အရက်ပျံကို နို့ကွဲနာတွင် မသုံးရပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မသန့်စင်သော သားမြတ်သည် မိမိရင်သွေး သားလေး၊ သမီးလေးများသို့ မက်ခရုနှင့် ပါးနို့ပွေးများ ဖြစ်လာတတ်သည်။ ပါးနို့ပွေး အဖြစ်များသော ကလေးတို့အဖို့ ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါနှင့် ကြုံကြိုက်ဖူးသည့် သာဓကများ အမြောက်အမြား ရှိပါသည်။

မိခင်နို့သည် ကလေးများအဖို့ အကောင်းဆုံးသောအစာ အာဟာရဖြစ်သည်။ မိခင်နို့တိုက်ခြင်း၏အကျိုးကျေးဇူးများမှာ မိခင်နို့သည် စရိတ်စကသက်သာခြင်း၊ မိခင်နို့ရည် သည် အစဉ်သန့်စင်ခြင်း၊ နို့တိုက်ရန် ပြင်ဆင်မှု ကရိကထ နည်းခြင်း၊ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးသော ကလေးများ ရေငတ် ဝမ်းကျ အဖြစ်နည်းခြင်း၊ မိခင်နို့တိုက်သော ကလေးများ၌ နို့ပုလင်းစို့ ကလေးထက် နို့ပွေးအဖြစ်နည်းခြင်း၊ မိခင်တွင် နို့ကြောင်းပိတ်နို့နာဖြစ်ခြင်းမှ ကင်းဝေးခြင်း၊ မွေးပြီးစ သားသည်မိခင်တို့ သားအိမ်သိပ်သည်းမှု ပိုမိုမြန်ဆန်လာခြင်း၊ ရင်သွေးလေးများ မိခင်မေတ္တာရိပ်ခိုလှုံခွင့်ရရှိခြင်း၊ ကလေးသူငယ်များ ပိုမိုစိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်ခြင်းနှင့် အမိနို့တွင်ပါ ကိုယ်ခံဓာတ်များက ကလေးသူငယ်များသို့ ပါသွားခြင်းဖြင့် ကလေးများ ရောဂါဘယ အဖြစ်နည်းခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

တိုင်းပြည်တာဝန် ထမ်းဆောင်နေသူ အိမ်ထောင်ရှင် အမျိုးသမီးတို့အဖို့ အလျဉ်းသင့်လျှင် သင့်သလို ကြိုးစားပြီး ရုံးပြန်၊ အလုပ်ပြန်ချိန်တို့တွင် ကလေးသူငယ်များအား နို့တိုက်ကျွေးနိုင်ရန် ကြိုးစားရပေမည်။ နို့ပုလင်းဆိုပါကလည်း ကလေးကို စိတ်ပါလက်ပါ ပွေ့ချီပြီး နို့ပုလင်းကို ရင်ခွင်တွင်း နို့နေရာ၌ ကပ်ထားကာ တိုက်ကျွေးခြင်းတို့သည် ရင်သွေးလေးများ မိဘမေတ္တာ ခိုလှုံစေကာ ဆိုးသွမ်းလူငယ် မပေါ်ပေါက်ရေးကို တစ်ဖက်တစ်လမ်းမှ ကူညီနိုင်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂၇။ မီးဖွားချိန်

ကလေးငယ်သည် ပြင်ပလောကတွင် အသက်ရှင်နိုင်သောအခြေသို့ ရောက်သောအခါ အမိဝမ်းထဲ၌ ပြောင်းလဲမှုများ ဖြစ်ပေါ်တတ်၏။ ပထမသားဦး ဖြစ်လျှင် ကလေးငယ်သည် မွေးဖွားရန်အတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်စေရန် မွေးလမ်းကြောင်း အဝသို့ ရွေ့ဆင်းလေ့ရှိ၏။

မွေးဖွားချိန်ကို မည်သူမျှ သတ်မှတ်ပေးခြင်းမရှိဘဲ သဘာဝအလျောက် ကလေးသည် လူ့ပြည်သို့ ဝင်ရောက်ရန် အဆင်သင့်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် သားအိမ်သည် ကလေးကို ညှစ်ထုတ်လိုက်၍ မွေးလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် လူ့ပြည်သို့ ရောက်ရှိလာရလေသည်။

မွေးဖွားချိန်မကျဘဲ ဝမ်းနာခြင်း

မွေးဖွားချိန်နီးကပ်လာသောအခါ သားအိမ်သည် ကလေးငယ် ထွက်ကျစေရန် ရှုံ့ချည်ပွချည်လုပ်ရသဖြင့် နာကျင်သောဝေဒနာတစ်မျိုး ခံစားရသည်ကို ဝမ်းနာသည်ဟုခေါ်၏။ မွေးဖွားချိန် နီးလာလေလေ ဝမ်းနာခြင်း ပြင်းထန်လာလေလေ ဖြစ်တတ်၏။ တကယ် မွေးဖွားချိန်ကျ၍ ဝမ်းနာခြင်း ဟုတ် မဟုတ်ကိုမူ ဆရာဝန်မှသာ အတိအကျ သိနိုင်လေသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မွေးဖွားချိန်

တကယ်မွေးဖွားချိန် ဝမ်းနာခြင်းမှာ အဆက်မပြတ်နာလာပြီးလျှင် အထူးပြင်းထန်လာ၏။ ဝမ်းနာပုံမှာ ခါးထဲတွင် ဆုတ်ခဆွဲလိုက်သလို ဖြစ်သွားပြီးလျှင် တဖြည်းဖြည်း ဝမ်းဗိုက်သို့ ကူးစက်နာကျင်လာခြင်း သို့မဟုတ် ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်း ပိုဖိနှိပ်လိုက်သလိုဖြစ်ရာ အထက်သို့ တဖြည်းဖြည်းနာလာခြင်းများဖြစ်၏။ ဝမ်းနာခြင်းဆက်လာလေလေ မီးဖွား ချိန်နီးလေလေ ဖြစ်၏။ ဝမ်းနာ အနည်းငယ်သက်သာချိန်များတွင် အလွန်အမင်း အိပ်ချင်စိတ်ဖြစ်ပေါ်တတ်လေသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ငိုက်မျဉ်း လေ့ရှိကြ၏။

တစ်ခါတစ်ရံ စ၍ ဝမ်းနာသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ရေမွှာပေါက်တတ်လေ သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ကလေးငယ် မထွက်မီ ကပ်၍ ရေမွှာပေါက်တတ်၏။ ဝမ်းနာသည်ဟု ထင်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ဆရာဝန်ကအသိပေး၍ ဆရာဝန် ညွှန်ကြားချက်အရ ဆေးရုံသို့မဟုတ် အိပ်ခန်းသို့ပြောင်းရွှေ့ နေသင့်၏။

ဝမ်းနာချိန် အတိုင်းအထွာ

မျက်နှာမြင်ရန် မည်မျှကြာကြာ ဝမ်းနာရသည်ကို သိလိုကြပေလိမ့်မည်။ မိန်းမတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အချိန်ကြာပုံချင်း မတူကြပေ။ များသောအားဖြင့် သားဦးတွင် ဝမ်းနာချိန်ပို၍ကြာတတ်၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကိုယ် အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများမှာ တစ်ခါမှ မမွေးဖွားဖူးသဖြင့် ကျင့်သားမရသေး သောကြောင့် ပို၍အချိန်ကြာ၏။ များသောအားဖြင့် သားဦးတွင် ဝမ်းစ၍ နာသည်မှမွေးဖွားသည့်အထိ ၁၆နာရီ၊ ၁၈နာရီမျှ ကြာလေသည်။ နောက် ကလေးမွေးဖွားသောအခါ၌ ၈နာရီ၊ ၁၀နာရီမျှသာ ကြာတော့၏။ သို့သော် ဤအချိန်အတိုင်း အတိအကျ မယူဆနိုင်ချေ။ ပဋိသန္ဓေထိန်းသိမ်းရေး နားလည်သော မိန်းမများအဖို့ ဝမ်းနာချိန်ပိုမိုနည်းတတ်၏။ စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရန်လည်း အရေးကြီး၏။ ကြောက်ရွံ့စိတ်မရှိဘဲ စိတ်ခိုင်ခိုင်နှင့် ရဲဝံ့သူများ အဖို့ များစွာ နာကျင်သည်ဟု မထင်ရဘဲ မြန်မြန် မွေးဖွားနိုင်လေသည်။

မွေးဖွားရန် ပြင်ဆင်မှု

မွေးဖွားရန် အချိန်ရောက်လာသောအခါ မိန်းမအင်္ဂါဇာတ်မှ အမွေး အမျှင်များကို ဆရာမက ရှင်းလင်းရိတ်ဖယ်ခြင်း၊ ကောင်းစွာ ဆေးကြော သန့်ရှင်းစေခြင်း၊ ဝမ်းရှင်းစေခြင်း စသည်တို့ကို ပြုလုပ်ပေး၏။

မွေးဖွားမှုအပိုင်းအခြား

ပထမပိုင်းတွင် သားအိမ်အဝသည် ပွင့်လာ၍ မွေးလမ်းကြောင်းနှင့် သားအိမ်အကြားမှအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းသည် ကလေးငယ်တစ်ကိုယ်စာ ထွက်နိုင်အောင် ကျယ်လာ၏။ ဒုတိယအဆင့်တွင် ကလေးငယ်သည် မွေးလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် အင်္ဂါဇာတ်မှ မွေးဖွားလာ၏။ တတိယအဆင့်တွင် အချင်းအိမ်သည် သားအိမ်မှ လွတ်ကင်းလာပြီးလျှင် အပြင်သို့ ကလေးငယ် နောက်မှ ရှေ့ဆင့်နောက်ဆင့် ထွက်လာကြ၏။ မွေးဖွားချိန်တွင်ကား သားအိမ်တွင် ဘာမျှ မရှိတော့ဘဲ ရှင်းလင်းကျန်ရစ်ခဲ့၏။

ပထမအဆင့်သည် အချိန်အကြာဆုံး ခံစားရ၏။ ပဋိသန္ဓေ ရှိစဉ်အတွင်း သားအိမ်အောက်ပိုင်းသည် နူးညံ့ ပျော့ပျောင်းလာ၍ မွေးဖွားခါနီး ဝမ်းနာချိန်တွင် အဝသည် လက်မဝက်ခန့် ပွင့်စပြု၏။ ကလေးငယ် ထွက်နိုင်အောင် သားအိမ်ဝသည် ၄ လက်မခန့် ပွင့်လာရန်လို၏။ သား အိမ်ညှစ်မှုကြောင့် ကလေးသည် သားအိမ်ဝသို့တိုးတိုးလာခြင်းဖြင့် တဖြည်း ဖြည်း သားအိမ်ဝ ကျယ်ကျယ်လာရသည်။ သားအိမ်ပွင့်လာသည့်အခါ အတွင်းမှ အကျိအချွဲသည် သွေးအနည်းငယ်ဖြင့် ထွက်ကျလာလေ့ရှိ၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဒုတိယအဆင့်တွင် ကလေးကို ညှစ်ထုတ်ရန်မျှသာဖြစ်၍ အလွန်ဆုံး နှစ်နာရီသာကြာ၏။ ဝမ်းဗိုက်ကြောများနှင့် သားအိမ်ကြောတို့သည် ကလေးကို တွန်းညှစ်ထုတ်ရန် အားစိုက်သကဲ့သို့ မိခင်လုပ်သူကလည်း အသက်ကို မှန်မှန်ရှူ၍ ညှစ်ပေးရန်လို၏။ အကယ်၍ ညှစ်ရန်လိုသည့်အချိန်မှ ညှစ်ခြင်းက ပို၍ မြန်ဆန်နိုင်၏။

ကလေး အပြင်ထွက်လာနိုင်ပုံကို တွေးတော အံ့သြမိကြမည် ဖြစ်၏။ ဆီးခုံတွင် နဂိုသဘာဝအားဖြင့် သားအိမ်နှင့်အစာအိမ်၊ ဆီးအိမ် စသည်တို့ ရှိကြ၏။ ပဋိသန္ဓေရှိချိန်တွင် သားအိမ်နှင့် ဆီးအိမ်တို့သည် ဝမ်းဗိုက်သို့ တက်နေကြ၏။ ဆီးကြောသည် ဆီးအိမ်အရှေ့ပိုင်းကိုကပ်သွား၍ အစာအိမ်သည်လည်း ကျောရိုးသို့ အပြားလိုက်ကပ်နေ၏။ ဤသို့ဖြင့် သားအိမ်မှ ကလေးငယ်သည် ဆီးခုံ၌ အတားအဆီးမရှိ လွတ်လပ်စွာ မွေးဖွားလာနိုင်၏။ ကလေးငယ်သည် သာမန်အနေအထားထက် များစွာကြီးလွန်းသည့်အခါ အင်္ဂါဇာတ်အဝကို အနည်းငယ် ခွဲပေးရ၏။ မွေးဖွားပြီးသောအခါ ပြန်၍ ချုပ်ထားနိုင်လေသည်။ ဤသို့ ခွဲစိတ်ရာတွင် မနာမကျင်အောင် ဆရာဝန်သည် မေ့ဆေးဖြစ်စေ၊ ထုံဆေး ဖြစ်စေ ပေးလေ့ရှိ၏။ များသောအားဖြင့် သားဦးတွင်သာ အထက်ပါ ကိစ္စမျိုး ဖြစ်လေ့ရှိ၏။ နောက်ကလေးများကိုမူ လွယ်ကူစွာ မွေးဖွားနိုင်ကြလေသည်။

ကလေးငယ်အပြင်သို့ရောက်သောအခါ ဆရာဝန်သည် ချက်ကြိုးကို ဖြတ်ရ၏။ ၁၅မိနစ်ခန့်ကြာသောအခါ သားအိမ်တွင်းမှ အချင်းနှင့် သွေးအကျိတ်အခဲများ တစ်ခါ ထပ်ထွက်ကျလာ၏။ ဤကား တတိယအဆင့်ဖြစ်လေသည်။ အချင်းကျပြီးသောအခါ အချိန်အနည်းငယ်မျှ သွေးများစီးကျနေသေး၏။ အချို့ မိန်းမတို့တွင် အချင်းကျပြီးလျှင် အကြောအခြင်များ တောင့်တင်းရာမှလျော့သွားခြင်းကြောင့် တစ်ကိုယ်လုံးတွင် ကျင်၍ အေးစိမ့်သွားတတ်လေသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကလေးအနေအထား

များသောအားဖြင့် ကလေးများသည် ဦးခေါင်းမှစ၍ ဖွားမြင်လေ့ရှိ၏။ အချို့အနည်းငယ်မျှသာ ခြေထောက်မှစ၍လည်းကောင်း၊ တင်ပါးမှစ၍လည်းကောင်း ဖွားမြင်လေသည်။ ဦးခေါင်းနှင့် စ၍ဖွားလျှင် အချိန်ပိုပြီး မြန်၍ လွယ်လင့်တကူ ဖွားမြင်သွား၏။ အခြားအစိတ်အပိုင်းက စ၍ ဖွားလျှင် အနည်းငယ် ခဲရာခဲဆစ် တွေ့ရသောကြောင့် အချိန်လည်းပိုကြာလေသည်။

မွေးဆေး ထုံဆေးများ

မိန်းမတို့သည် ကလေးမွေးဖွားရသည့် ဝေဒနာအလွန် ပြင်းထန်သည် ဟူသော ကြားဖူးနား၀ စကားများကြောင့် အကြောင်းမဲ့ ထိတ်လန့်နေတတ်လေသည်။ ဝမ်းနာရသည်မှာ အမှန်ခံစားရသော ဝေဒနာတစ်မျိုး ဖြစ်ပါသော်လည်း တွေး၍ ကြောက်နေသူများအဖို့ ပို၍နာသည်ဟု ထင်မှတ်ရလေသည်။ စိတ်ဓာတ်ခိုင်၍ ရဲရင့်သူများအတွက် ဝေဒနာ မှာ ထင်သလောက် မပြင်းထန်လှပေ။

အချို့ နာကျင်ခြင်းကို ကြောက်၍ ဆရာဝန်များက မနာကျင်သောဆေး ပေးရလေသည်။ ဆရာဝန်တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး အသုံးချသောဆေး၊ အသုံးချပုံချင်း မတူကြပေ။ ဆေးပေးစောလျှင်လည်း ဝမ်းအနည်းငယ်ရပ်ဆိုင်းသွားတတ်သဖြင့် တော်တော်နှင့် မမွေးဖွားနိုင်ချေ။ ဝမ်းနာပုံ အနေး အမြန်ကို ကြည့်၍ ဆရာဝန်များက ဆေးပေးနိုင်လေသည်။

ဆရာဝန်တို့သည် မိမိတို့ တွေ့ဖူး၊ ကြုံဖူးသော ကိုယ်တွေ့ ဗဟုသုတပေါ်တွင် မှီ၍ ဆေးပေးလေ့ရှိ၏။ လူနာ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ဓာတ်သဘာဝချင်း မတူသည့်အတွက် ဆေးကိုလည်း လူနာနှင့်သင့်လျော်သောဆေးကို ရွေးချယ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပေးရလေသည်။ ထို့ကြောင့် မိမိနှာကျင်မှုပျောက် စေရန်သာ စိတ်စောပြီးလျှင် ကြားဖူးနားဝ ဆေးများကို ပေးစေရန် ဆရာဝန်အား မတိုက်တွန်းသင့်ပေ။ ဆေးနည်းအားလုံးသည် လူတိုင်းနှင့် သင့်တော်သည် မဟုတ်ချေ။

ဒုတိယအဆင့်ဖြစ်သော ကလေးမွေးဖွားချိန်တွင် အချို့ ဆရာဝန်များက ဝမ်းနာခြင်းဝေဒနာ သက်သာစေရန် ထုံဆေး ပေးလေ့ရှိ၏။ ကလေးမွေးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် မေ့ဆေးဖြစ်စေ၊ အိပ်ဆေးဖြစ်စေ ပေးရလေသည်။

ညှပ်ဖြင့်မွေးဖွားခြင်း

နှစ်ပေါင်းအနည်းငယ်အထက်ကပင် မျက်နှာမြင်ရန် ခက်ခဲသူများအတွက် ညှပ်ဖြင့် ကူ၍ မွေးပေးရ၏။ မိန်းမများသည် ညှပ်ကူရမည်ကို များစွာ ကြောက်ရွံ့ကြလေသည်။ သို့သော် ခဲရာခဲဆစ်တွေ့ရသည့်မွေးဖွားမှုများအတွက်တွင်သာ မေ့ဆေးပေး၍လည်းကောင်း၊ ထုံဆေးပေး၍လည်းကောင်း မွေးဖွားပေးရတတ်၏။ ညှပ်ဖြင့်မွေးရသော ကလေး၏ နားထင်များတွင် အမာရွတ်အနည်းငယ် ထင်လာတတ်၏။ သို့သော် ထိုအမာရွတ်သည် ရက်အနည်းငယ်အတွင်း ပျောက်ကွယ်သွားလေ့ရှိ၏။

ဗိုက်ခွဲ မွေးဖွားခြင်း

နဂိုအတိုင်း ဖွားလမ်းကြောင်းမှ မမွေးနိုင်၍လည်းကောင်း၊ ရိုးရိုးမွေးဖွားခြင်းဖြင့် မိခင်အား ဘေးဖြစ်နိုင်၍လည်းကောင်း အချို့ မိန်းမတို့အား ဝမ်းဗိုက်ခွဲ၍ ကလေး ထုတ်ယူရလေသည်။ ကလေးထုတ်ယူပြီးသောအခါ ဝမ်းဗိုက်ကို ပြန်ချုပ်ရလေသည်။

ဤသို့ဗိုက်ခွဲ၍မွေးရသူများမှာ ဗိုက်ချုပ်ပြီး အသားသေအောင် ကုသရသောကြောင့် ရိုးရိုးမွေးသူများထက် နာလန်ထရန်အချိန်ကြာ၏။ သို့သော် ဗိုက်ခွဲရ၍ ကလေးအား နို့မတိုက်နိုင်ဟူ၍ကား မဖြစ်နိုင်ချေ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အစားအစာ

ကလေးမျက်နှာမြင်ရန် အချိန်ကြာနေစဉ်အတွင်း မာကျောသောအစာကို မစားဘဲ အရည်ကိုသာ များများသောက်ဖို့လိုသည်။ အိမ်တွင် မွေးဖွားသူ ဖြစ်ပါက မျက်နှာမြင်ပြီးစ ပူသောအရည်တစ်မျိုးမျိုးကို သောက်ပေးသင့်၏။ မာကျောသော အစာစားချိန်ကိုမူ ဆရာဝန်က ဆုံးဖြတ်ပေးသလို လိုက်နာရမည် ဖြစ်၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂၈။ သားဖွားပြီးသော မိခင်အကြောင်း

ကလေးမျက်နှာမြင်ပြီးစ ပထမနေ့တွင် အိပ်ချင်သည်မှလွဲ၍ ဘာမျှမလုပ်ချင် အောင်ပင် မောပန်းနေပေမည်။ နောက်ရက်များတွင် ထထိုင်လိုခြင်း၊ ချပ်သွားသော ဝမ်းဗိုက်ကို ကြည့်၍ ကျေနပ်နှစ်သိမ့်ခြင်း စသည့်စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာလေ့ရှိ၏။

ဆေးတိုက်နှင့် ဆရာဝန်အမျိုးမျိုး ရှိကြသည့်အတိုင်း ပြုစုပုံနည်းအမျိုးမျိုးရှိလေရကား အချို့ မျက်နှာမြင်သူ များမှာ ရက်ကြာကြာ အိပ်ရာထဲတွင် နေရ၏။ အချို့ကား ၁ ရက်၊ ၂ ရက်မျှ နားပြီးနောက် ထ ထိုင်သွားရလေသည်။

ရေချိုးရက်ကို ဆရာဝန်က သတ်မှတ်ပေးလေ့ရှိ၏။ အရေးအကြီးဆုံးအချက်မှာ မျက်နှာမြင်ပြီးစ အင်္ဂါဇာတ်၏ ပတ်ဝန်းကျင်ကို အဆိပ်အတောက် မဖြစ်စေရန် သန့်ရှင်းစွာ ထားရခြင်းဖြစ်၏။ ဆေးရုံတွင် ဆရာမများက ဆေးကြောမှု ပြုစုသင်ကြားပေးနိုင်လေသည်။ အိမ်သို့ရောက်လျှင်လည်း ကိုယ်တိုင် ဂရုစိုက်ပြုသင့်၏။

အစာအာဟာရနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ပထမ မွေးဖွားပြီးစရက်များတွင် ပျော့ပျောင်းနူးညံ့သော အစာကိုသာ စားရ၏။ ရက် အနည်းငယ်ရသောအခါ ပဋိသန္ဓေရှိစဉ်က စားသော အစာများအပြင် တစ်နေ့လျှင် နွားနို့အစိတ်သားခန့်ပို၍ သောက်ရ၏။ ကလေးနို့တိုက်သူဖြစ်လျှင်လည်း အရည်ရွှမ်းသော

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လိမ္မော်သီး၊ ဂရိတ်ဖရုခေါ် ရှောက်သီးတစ်မျိုး သို့မဟုတ် ကျွဲကောသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး စသည်များကို စားပေးရ၏။

အိမ်တွင် ထသွားလုပ်ကိုင်နိုင်သောအခါ ဓာတ်ရည် ကောင်းစွာ ရနိုင်ရန် ပရိုတင်း (အသားဓာတ်) ပါသော အစာများဖြစ်သည့် အဆီလွတ်အသားဥ၊ ပဲသီးခြောက်၊ ပဲဆန် စသည်များကို စားရ၏။

သားအိမ် ပြောင်းလဲခြင်းများ

ကလေးမွေးပြီး၍ ၁ လခွဲခန့် အကြာတွင် သားအိမ်သည် ကျုံ့သွား၍ အလေးချိန်မှာ ၂ ပေါင် ၂ အောင်စအထိ လျော့ဆင်းသွား၏။ သန္ဓေရှိစဉ် သားအိမ် ကြီးထွားလာခြင်း ဖြင့် မွေးဖွားချိန်၌ သားအိမ် ကြုံလှီသွားခြင်းမှာ မည်သို့ ဖြစ်သည်ကို မသိနိုင်သော သဘာဝပြောင်းလဲမှုတစ်ရပ် ဖြစ်၏။ သားအိမ် ကျုံ့သွားသည့်အခါ သားအိမ်အတွင်းမှ သွေးအိတ် အစိတ်အပိုင်း အစုအဝေးတို့သည် သွေးကြောများထဲသို့ စီးဆင်းဝင်သွားကြ၍ အချို့သည် ကလေးမွေးပြီးနောက် အပြင်သို့ အချင်းနှင့်အတူ ယိုစီးထွက်သွား၏။

ဤသို့ သွေးများယိုစီးထွက်လာခြင်းကို အချို့က ဓမ္မတာ ရာသီလာသည်ဟု ခေါ်ကြ၏။ သို့သော် ရာသီလာခြင်းနှင့် မတူချေ။ သားအိမ်ဘေးပတ်လည်မှ သွေးဆီသွေးခဲတို့သည် ဤသို့ယိုစီးထွက်ခြင်းဖြင့် သားအိမ်လည်းတဖြည်းဖြည်း ကြုံလှီလာရခြင်းဖြစ်၏။ ပထမမွေးဖွားပြီးစ ဤကဲ့သို့ သွေးတုံးသွေးခဲများဆင်းခြင်းမှာ အတော်အတန်များပြားသော်လည်း ရက်ရှည်တွင် တဖြည်းဖြည်းနည်းပါး၍ အရောင်ပျော့လာ၏။ မွေးဖွား၍ တစ်လခန့်ကြာသောအခါမှ အဆင်းရပ်သွားလေ့ရှိ၏။ ထိုနောက်မှ ဆက်၍ သွေးဆင်းနေလျှင် ဆရာဝန်အားပြသင့်၏။ ဤသို့ သွေးဆင်းနေသည့် အချိန်တွင် အင်္ဂါဇာတ် အတွင်းသို့ သွေးပိတ်ရန် အဝတ်စများ၊ ဆေးများ ထည့်သွင်းခြင်းမပြုအပ်ပေ။ ခါးတောင်းကျိုက် သုံးခြင်းကား အကောင်းဆုံး၊ အသန့်ဆုံး နည်းဖြစ်၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မျက်နှာမြင်ပြီးစ နာကျင်ခြင်းများ

မျက်နှာမြင်ပြီး ပထမပတ်အတွင်း မကြာခဏ ဗိုက်နာလေ့ရှိ၏။နာပုံမှာ ရာသီလာချိန်နာပုံမျိုးဖြစ်၏။ ပထမ သားဦးထက် နောက်ကလေးများ မွေးဖွားပြီးစ သာ၍ နာကျင်တတ်၏။ နာကျင်ခြင်းအကြောင်းရင်းမှာ သားအိမ်သည် အတွင်းမှ သွေးကြွင်း သွေးကျန်များကို ညှစ်ထုတ်နေရသောကြောင့် ဖြစ်၏။ ရက်အနည်းငယ်အတွင်း နာကျင်မှု ရပ်စဲသွား၏။ ကလေးနို့တိုက်သူဖြစ်ပါက ကလေးနို့ဆွဲသည့် အခါတိုင်း သားအိမ်မှလည်း ညှစ်ထုတ်နေရသောကြောင့် နို့တိုက်ချိန်တိုင်း ဗိုက်အနည်းငယ် နာလေ့ရှိလေသည်။

ရင်သားပြောင်းလဲမှုများ

မွေးဖွားပြီးစ ၃ ရက်ခန့်တွင် အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ အနေအထား ပြောင်းလဲနေချိန်ဖြစ်၍ နို့ရည်ပျစ်ပျစ်နှစ်နှစ် နို့မထွက်သေးချေ။ အရည်ကျဲကျဲ ဖြူရော်ရော်များသာ ထွက်၏။ ထိုအရည်သည် ကလေးအတွက် မွန်မြတ်သော အာဟာရဓာတ် ဖြစ်စေ၏။ ဤသို့ အရည်ကျဲကျဲကိုပင် ကလေးသည် စုပ်ယူရင်း နို့စို့တတ်လာလေသည်။

တတိယနေ့လောက်တွင် ရင်သားများသည်တောင့်တင်းလာ၍ ကလေးနို့ယူရန် ပျစ်နှစ်သော နို့ရည်များဖြင့် အဆင်သင့်ဖြစ်နေ၏။ တစ်ခါတစ်ရံ ရင်သားများမှာ နို့ရည်တောင့်လွန်းအားကြီး၍ အောင့်တက်လာသည်။ ထိုအခါ ရင်စည်းပုံကျကျကို ဝတ်ဆင်ပေးခြင်းဖြင့် အအောင့်သက်သာနိုင်၏။

အကယ်၍ အကြောင်း တစ်စုံတစ်ရာကြောင့် နို့မတိုက်ဘဲ နို့ဘူးတိုက်ရသော် ကလေးအတွက် သဘာဝအလျောက် ဖြစ်ပေါ်လာရသော မိခင်နို့များကို ခန်းသွားစေရန် ဆရာဝန် ညွှန်ပြသည့်အတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက် ရပေမည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရင်သားများကို ပဋိသန္ဓေရှိစဉ်ကစ၍ကလေးမွေးဖွားပြီးနောက် ကလေးနို့စို့နေသမျှ ကာလပတ်လုံး ကျနသေသပ်သော ရင်စည်း ဝတ်ဆင်ထားသင့်၏။ သို့မှသာ ရင်သားလျှော့ခြင်း၊ ကွဲခြင်းတို့မှ ကင်းဝေးနိုင်ပေမည်။

ဆီးသွားမှု

ကလေးမျက်နှာမြင်ပြီးစအချိန်တွင် ဝမ်းတွင်း အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများ နေသားတကျဖြစ်ရန် ပြောင်းလဲနေခိုက် ဖြစ်၍ ဆီးမကြာခဏ သွားချင်၏။ ဆီးအိမ်ကို မကြာခဏ ရှင်းလင်းရန် လိုသည်ဖြစ်၍ ၆ နာရီတစ်ကြိမ်ခန့် ဆီးသွားပစ်ရန် လို၏။

အချို့ မျက်နှာမြင်ပြီးစတွင် ဆီးသွားရန်မခဲယဉ်းသော်လည်း အချို့မှာ ပဋိသန္ဓေရှိစဉ် ဆီးသွားရာလမ်းကြောင်းမှာ အောက်သို့ အလွန်အမင်းကပ်သွားသောကြောင့် ကလေး မွေးဖွားပြီးစ ချက်ချင်း ဆီးသွားရန် မလွယ်ကူချေ။ ထိုသို့ ဖြစ်လျှင် တစ်ကြိမ် နှစ်ကြိမ်ခန့် ဆီးချုပေးရလေသည်။

ဝမ်းချုပ်ခြင်း

ပဋိသန္ဓေရင့်မာချိန် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းပါး၍ လည်းကောင်း၊ စအိုဝသည် ကလေးမွေးဖွားချိန် မိခင် အားယူညှစ်မှုကြောင့် အနည်းငယ်ထုံနေ၍ လည်းကောင်း၊ ကလေးမွေးဖွားပြီးစ ပထမ တစ်ပတ်နှစ်ပတ်မှာ ဝမ်းချုပ်လေ့ ရှိ၏။ ဝမ်းသွားစေရန် ဝမ်းနုတ်ဆေး အနုစားကို သုံးသင့်၏။ ဝမ်းနုတ်ဆေး အပြင်းစား စားမိလျှင် နို့စို့နေသော ကလေးဝမ်းတွင်းသို့ ဆေးဓာတ်များပါသွားပြီးလျှင် ကလေး ပါ ဓာတ်လျှောတတ်၏။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ

ကလေးမွေးဖွားပြီးစ ရက်အနည်းငယ်အတွင်း လှုပ်ရှားသွားလာလုပ်ကိုင်သူများအဖို့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ အထူးလုပ်နေစရာ မလိုသော်ငြားလည်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အချို့မှာ ချက်ချင်း နာလန်မထနိုင်၍ အိပ်ထဲ၌သာ လဲလျောင်းနေရသေးလျှင် ကျန်းမာသန်စွမ်းမှုအတွက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်းများကို စနစ်တကျပြုလုပ်ပေးသင့်၏။

အလွယ်ဆုံးနည်းမှာ အိပ်ရာပေါ်တွင် ခေါင်းအုံးမပါဘဲ ပက်လက်အိပ်၍ လက်နှစ်ဘက်ကို ဘေး၌ချထားရမည်။ အစတွင် ခေါင်းကိုမ၍ မေးစေ့နှင့် ရင်ဘတ်ထိအောင် ကွေးပေးရ၏။ ကိုယ်လက် ခြေထောက်များကို မကွေးစေရ။ ဤအတိုင်း နေ့စဉ် မကြာခဏ ကျင့်ပေးရ၏။ နောက် ရက်အနည်းငယ်တွင် ခြေထောက်များ မကွေးစေဘဲ အိပ်နေ ရာမှ ကိုယ်ကိုထိုင်လျက် မတ်အောင် ကွေးယူရ၏။ ဤနည်းမှာ ခဲယဉ်းသဖြင့် ချက်ချင်း မဖြစ်သောကြောင့် ပထမရက်တွင် တစ်ကြိမ်၊ နောက်တစ်ရက်တွင် ၂ကြိမ် စသည်ဖြင့် တစ်နေ့ တစ်ကြိမ်မျှသာတိုး၍ အကျင့်လုပ်သွားသင့်၏။

နောက်တစ်နည်းမှာ ပက်လက်အိပ်နေ၍ ခြေထောက် တစ်ချောင်းစီကို တစ်လှည့်စီ ဒူးမကွေးစေဘဲ အထက်သို့ ရောက်နိုင်သမျှ မြှောက်ပေးခြင်း၊ ဒူးကွေး၍ ခြေထောက်ကို မြှောက်ပြီး လက်နှစ်ဘက်ဖြင့် ခြေထောက်ကို ကိုယ့်ဘက်သို့ ကပ်နိုင်သမျှ ကပ်လာအောင် ဆွဲယူခြင်း ပြုလုပ်နိုင်၏။ ကျင့်သားရလာသောအခါ ခြေနှစ်ဘက်စလုံး မြှောက်နိုင် ခြင်း၊ ဒူးကွေး၍ ကိုယ်ဘက်သို့ ကပ်နိုင်ခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်ပေသည်။

ညှော်သည်များ

အချို့ ဆေးရုံများတွင် ညှော်သည်လာချိန်၊ ညှော်သည်ဦးရေ စသည်တို့ကို သတ်မှတ်ပိုင်းခြားထား၏။ မျက်နှာမြင်စ အချိန်တွင် ဆွေမျိုးမိတ်သင်္ဂဟများ မကြာခဏ လာရောက်ကြည့်ရှု မေးမြန်းစမြဲ ဖြစ်သော်လည်း ညှော်သည်ကို လက်ခံစကား ပြောရသည့်တာဝန်မှာ မီးဖွားပြီးစ မီးနေသည်များအတွက် အထူးပင်ပန်းနွမ်းနယ်စေသော အလုပ်တစ်ခုဖြစ်သဖြင့် ညှော်သည်လာချိန် သတ်မှတ်ထားလျှင် အထူးသင့်လျော်၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အိမ်ပြန်ချိန်

ဆေးရုံတွင် မျက်နှာမြင်သူများအတွက် အိမ်ပြန်ခါနီး တွင် ကလေး သူငယ်ပြုစုနည်းများကို ဆရာမများက သင်ကြားပေးလိုက်ကြ၏။ အမှန် အားဖြင့် ကလေးသူငယ် ပြုစုနည်းများကို ပဋိသန္ဓေရှိစဉ်ကပင် သင်ကြား ထားသင့်၏။

ဆေးရုံတွင်ရှိနေသည့် ရက်အပိုင်းအခြားမှာ ဆရာဝန် ညွှန်ပြသည့် အတိုင်း ဖြစ်ရ၏။ အချို့ဆေးရုံများက အချိန် မည်မျှ နေခွင့်ရှိသည်ဟု သတ်မှတ်ထားလေ့ရှိ၏။

အိမ်ပြန်ရောက်စအချိန်တွင် မီးနေသည်လည်း ကလေး ပြုစုရုံမျှသာ လုပ်ကိုင်၍ အိမ်အလုပ်များကို ပြည့်စုံအောင်လုပ်နိုင်ရန် အင်အား မလုံ လောက်သေးသောကြောင့် အဖော်အလျော် တစ်ယောက်ယောက်ကို ငွေကြေး ပေး၍သော်လည်းကောင်း၊ ဆွေမျိုးမိတ်သင်္ဂဟထဲမှတစ်ဦးတလေကို ခေတ္တ လာရောက်ကူညီပေးပါရန် မေတ္တာရပ်ခံ၍သော်လည်းကောင်း ခေါ်သင့်၏။ တချို့ ယောကျ်ားလုပ်သူများသည် အိမ်ရှင်မ ဝတ္တရားများကို ကျေနပ် ပျော်ရွှင်စွာပင် ထမ်းဆောင်ပေးလေ့ရှိ၏။

ဆေးရုံမှမဆင်းမီ ဆရာဝန်သည် အတွင်းအပြင် သေချာစွာ စမ်းသပ်၍ ဤအတွင်းမှ အင်္ဂါဇာတ် အစိတ်အပိုင်းတို့ နေသားတကျ နဂိုနေပြန်ရောက် မရောက်ကို စစ်ဆေးပေး၏။ သားအိမ် နေသားတကျ မဖြစ်မီအတွင်း (သို့မဟုတ်)မျက်နှာမြင်ပြီးစ တစ်လခွဲအတွင်း ယောကျ်ားဖြစ်သူနှင့် ကာမ စပ်ယှက်ခြင်း မပြုအပ်ပေ။

ထို့အပြင် လှေကားအတက်အဆင်းပြုခြင်း၊ ကားမောင်းခြင်း စသည်တို့ ကိုလည်း ဆရာဝန်က သင့်တော်သည်ဟု ခွင့်ပေးချိန်ရောက်မှ ပြုလုပ်သင့်၏။ အခြား သာမန်လုပ်ငန်းများကိုမူ လုပ်နိုင်သည့် အခြေအနေရှိသလောက် လုပ်ကိုင်နိုင်၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အချို့ မိခင်များမှာ ကလေးမျက်နှာမြင်ပြီးစ မကြာခဏ တကုန်းကုန်း တကွကွ အလုပ်လုပ်ကြသောကြောင့် ခါး ကိုက် ရောဂါရတတ်လေသည်။ မျက်နှာမြင်ပြီးစ ခါးကို အကုန်းအဆန့်များသော အလုပ်ကို ဂရုပြု၍ ရှောင်သင့်၏။ သို့မဟုတ် ချပ်ရပ်သော ခါးစည်းစည်း ဝတ်ထားလျှင်လည်း သက်သာနိုင်၏။

မျက်နှာမြင်ပြီးစ သွေးကျန်များ ကုန်စင်အောင်ဆင်း ပြီးသောအခါ ရာသီသွေးသည် ခါတိုင်းကဲ့သို့ လစဉ်မှန်မှန် ပေါ်လာခြင်း မရှိသေးချေ။ အချို့ မိန်းမများမှာ ကလေး နို့တိုက်လျှင် မွေးဖွားပြီး တစ်လခွဲခန့်အကြာတွင် ရာသီ ပြန်ပေါ်လေ့ရှိ၏။ အချို့ ကလေးနို့တိုက်သောမိခင်များမှာ ကလေး နို့မပြတ်မချင်း ရာသီမလာဘဲ ရှိတတ်၏။ သို့သော် များသောအားဖြင့် မျက်နှာမြင်ပြီး ၅ လ၊ ၆ လ ခန့်တွင် ရာသီပေါ်စမြဲ ဖြစ်လေသည်။ ကလေး နို့တိုက်နေစဉ် ရာသီမပေါ်ဘဲရှိသဖြင့် နောက်ထပ် ကလေးမရနိုင်သေးဟု မယူဆအပ်ချေ။ ထိုအချိန်အတွင်းမှာပင် မျိုးဥတို့ အလုပ်စ၍ လုပ်နေကြပြီဖြစ်သဖြင့် ယောကျ်ားလုပ်သူနှင့် ကာမစပ်ယှက်မိ၍ မျိုးကောင်သက်ပိုးများနှင့် မျိုးဥအမတို့ ပေါင်းစပ်ကြလျှင် ပဋိသန္ဓေ ထပ်မံရရှိနိုင်၏။

ရာသီပေါ်ခြင်းသည် မိခင်နို့ရည်ကို အန္တရာယ်မပြုနိုင်ချေ။ ရာသီပေါ်ချိန်၌ နို့အလိုက် အနည်းငယ်လျော့သွား၍သာ ကလေးများ စိတ်တိုလေ့ရှိ၏။

မျက်နှာမြင်ပြီး ပထမဆုံးအကြိမ် ရာသီပေါ်လာသောအခါ အနည်းအများ မမှန်ဘဲ ဖြစ်တတ်သော်လည်း နောက်လများတွင် မှန်သွားလေ့ရှိ၏။

ဓမ္မတာ တစ်ခါစအလာတွင် စပ်ယှက်သည့်အချိန်နှင့် သွားတိုက်ဆိုင်နေပါက တစ်ခါစပ်ယှက် တစ်ခါဗိုက်ကြီးဖြစ်ပြီး ဓမ္မတာ တစ်ခါတည်းလာအပြီး ဗိုက်ကြီးသွားသူတို့ ကြုံခဲ့ဖူးပါသည်။ သန္ဓေခြားရန်နည်းလမ်းကို စဉ်းစားကြဖို့ သင့်ပါသည်။

(ဤစာအုပ် ရှေ့ပိုင်းတွင် တွက်နည်းရှိ၏။)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂၉။ အမျိုးသားကြောင့် အမျိုးသမီးများ အဖြူဆင်း

အမျိုးသမီး တော်တော်များများသည် အဖြူဆင်းခြင်းရောဂါကို ခံစားဖူးကြပါသည်။ မည်သူရွေ့မည်မျှပင် သန့်ပြန့်စေကာမူ တစ်နည်းမဟုတ် တစ်နည်း အဖြူဆင်းခြင်းကို ခံစားလာရပေဦးမည်။ မသန့်မပြန့်သည့် အကြောင်းအပြင် အားနည်း၍ သံဓာတ်ချို့တဲ့သော အမျိုးသမီးများတွင်လည်း သွေးအားနည်း၍ အဖြူဆင်းရောဂါ ဖြစ်လာပေဦးမည်။

သို့ပါ၍ အဖြူဆင်းရာတွင် မည်သည့်အကြောင်းအရာကြောင့် အဖြူဆင်းလာသည်ကို စုံစုံစေ့စေ့ စုံစမ်းစစ်ဆေးရန် လိုအပ်လှပေသည်။

အဖြူဆင်းခြင်းရောဂါမှာ ပျောက်ကင်းအောင် ကုသ၍ရသော ရောဂါ အမျိုးအစားဖြစ်ပါသည်။ သို့ပါ၍ မည်သည့်ရောဂါကြောင့် အဖြူဆင်းခြင်းကို တိတိကျကျ သိလိုက်မည်ဆိုပါက ၎င်းအကြောင်းအခြင်းအရာကို ပြုပြင်လိုက်ရန်လိုသည်။ ရောဂါကို ကုသပေးရန်လိုပေမည်။

အဖြူဆင်းသည့်နေရာ

အဖြူဆင်းသည်ဆိုရာမှာ သားအိမ်အတွင်းထိပ်အဝ ပတ်ဝန်းကျင်မှ အဆီအိတ်များထဲ ရောဂါပိုးဝင်ပြီး အဖြူဆင်းခြင်း၊ မိန်းမကိုယ်အတွင်း ခေါင်းထဲမှ အဆီအိတ်များထဲသို့ ပိုးဝင်ပြီး အဖြူဆင်းခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပိုးကောင်သုံးမျိုး

ပိုးကောင်ဆိုရာတွင် သုံးမျိုးရှိပါသည်။ နူတ်ခမ်းမွှေး များနှင့် ပိုးကောင်၊ မှိုပိုးမွှား၊ ရောဂါပိုးများတို့ ဖြစ်ပါသည်။ ဝမ်းကိုက်ပိုးကလည်း မိန်းမကိုယ် အတွင်းမှ အဖြူ ဆင်းစေတတ်ပါသေးသည်။

သဘာဝအလျောက် အဖြူဆင်းစေတတ်ပါသလားဟု မေးပါလျှင် သဘာဝအလျောက် အဖြူဆင်းတတ်သေးကြောင်း၊ ဤသဘာဝ အဖြူဆင်းခြင်းမှာ အနံ့အစော်မရှိ။ သဘာဝသက်သက်ဖြစ်ပြီး ယားခြင်း၊ ယံခြင်း၊ အနာဖြစ်ခြင်းတို့ မဖြစ်။ ကုသရေးအတွက်မလိုအပ်ဘဲ သာမန် ရေသန့်သန့် ဆေးကြောပေးခြင်း၊ ရေချိုးပေးခြင်း၊ တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေး လုပ်ပေးခြင်းဖြင့် သဘာဝ အဖြူဆင်းခြင်း ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အဖြူဆင်းခြင်းကို ဘာရောဂါကြောင့် အဖြူဆင်းပါ သလဲ ဆိုသည်ကို တိတိကျကျသိပါမှ ရောဂါပျောက်ကင်းအောင် ကုသနိုင်ပါသည်။ သို့ပါ၍ အဖြူဆင်းသူများသည် ဆေးရုံများသို့ သွားရောက်ပြသပြီး အစစ်ဆေးခံလိုက်မည်ဆိုပါလျှင် ရောဂါပိုးကို မှန်ဘီလူးဖြင့် ကြည့်၍သော်လည်းကောင်း၊ ပိုးမွေးကြည့်၍သော်လည်းကောင်း ရောဂါအမှန်ကို ရအောင် ရှာကြည့်နိုင်ပေသည်။

ဤကဲ့သို့ သေချာစွာ စစ်ဆေးကြည့်လိုက်ပါက ပိုးကောင် အတိအကျသိပြီး ဆေးဝါး တိကျစွာပေးလိုက်ခြင်းဖြင့် ရောဂါအမှန် ပျောက်ကင်းသွားပေမည်။

ရောဂါကြောင့် အဖြူဆင်းသူများသည်

၁။ မိန်းမကိုယ် ယားခြင်း၊

၂။ မိန်းမကိုယ် ရောင်ရမ်းခြင်း၊

၃။ မခံမရပ်နိုင် မနေသာဖြစ်ခြင်း၊

၄။ အနံ့အသက် နံစော်ခြင်း၊

၅။ အဖြူ အများကြီးဆင်းခြင်း တို့ ဖြစ်တတ်ပါသည်။

သို့ပါ၍ အဖြူဆင်းသူများအဖို့ အထက်ပါ လက္ခဏာများ ခံစားရပါက ရောဂါကြောင့် အဖြူဆင်းကြောင်း သိသာနိုင်ပါသည်။

ဗက်တီးရီးယားပိုးမွှားကြောင့် အဖြူဆင်းပါက ပထမ ရေပမာကြည်သောအရည် စ၍ဆင်းပြီးလျှင် အရည်နောက် ဆင်းပါသည်။ နောက်ပိုင်းကျကျတွင် ပြည်များ ထွက်ဆင်း လာပါသည်။

နှုတ်ခမ်းမွေးပိုးကောင်ကြောင့် အဖြူဆင်းပါက ဆင်းသည့် အရည်သည် စိမ်းဝါဝါအရောင် ဖြစ်ပါသည်။ အမြှုပ်များလည်း ပါတတ်ပါသေးသည်။

မှိုပိုးမွှားကြောင့်ဖြစ်ပါက ဆင်းသည့်အဖြူရည်သည် ပျစ်ခွဲမည်။ အဖြူဖတ်များ ပါလာပါမည်။ အတုံးလိုက် အတစ်လိုက် ကျဆင်းမည် ဖြစ်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

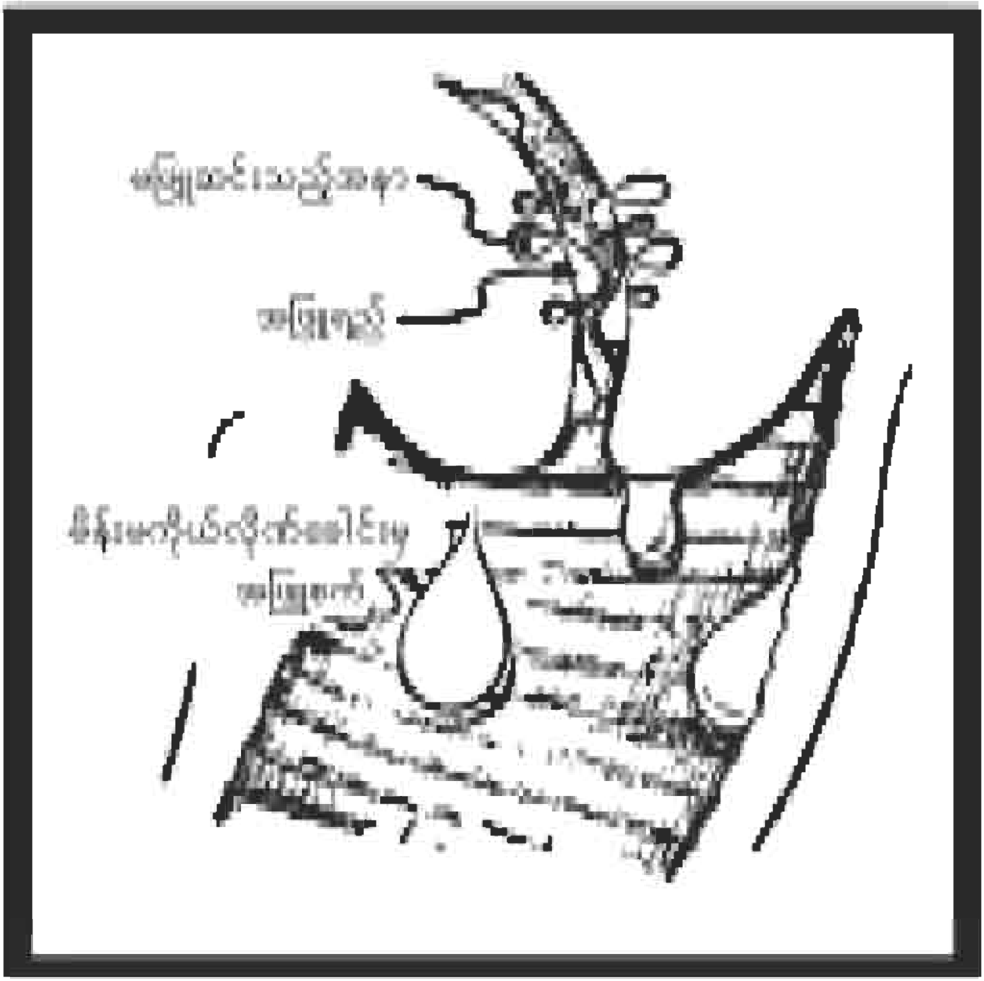
မိန်းကလေးတစ်ဦးသည် အဖြူဆင်းရာတွင် ရောဂါ တစ်မျိုးနှင့်သာ ဆင်းလာမည်မဟုတ်ဘဲ အထက်ပါ ရောဂါသုံးမျိုးလုံးနှင့် ဆင်းတတ်သည် ကိုလည်း တွေ့ရတတ်ပါသည်။

ယောက်ျားလိင်တံမှ ကူးစက်

ယောက်ျားများ၏လိင်တံမှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော အဖြူဆင်းခြင်းမှာ အချို့သောယောက်ျားများ၏ ပန်းတံသည် အပွင့်မဟုတ်ဘဲ အငုံဖြစ်နေပါ၍ ဤပန်းတံ အငုံထဲသို့ အဖြူဖတ်များ ဝင်လာပြီး နံစော်သော(လချေး)ဟု ခေါ်သောပစ္စည်းများ တင်လာတတ်ပါသည်။ ဤအဖြူများ ယောကျ်ားများ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



ပန်းတံပေါ် ဖြစ်ပေါ်လာသည်ကို ရေဆေးကြောခြင်း မပြုကြသူများသည် မိမိ၏ဇနီးသည်နှင့် ကာမရာဂ စပ်ယှက်လိုက်ပါက မိမိဇနီးထံ အဖြူဆင်း စေသောရောဂါများ ယောကျ်ားပန်းတံမှ ကူးစက်တတ်ပါသည်။

ယောကျ်ားရာဇဝင် မေးပါ

သို့ပါ၍ မိန်းမ အဖြူဆင်းလျှင် ယောကျ်ားကိုလည်း မေးရမည့်ရာဇဝင်မှာ (လချေး) များ ယောကျ်ားပန်းတံတွင်ရှိပါသလား၊ ရှိခဲ့ပါလျှင် နေ့စဉ် ရေဆေးကြောပေးရန်သင့်ကြောင်း နေ့စဉ်ရေဆေးကြောသည့်အပြင် မိမိ၏ ဇနီးနှင့် ကာမရာဂ စပ်ယှက်တော့မည်ဆိုပါက မစပ်ယှက်မီ ယောကျ်ား ပန်းတံကို ရေဆေးကြောပစ်ပါ။ သန့်ပြန့်အောင်ဆေးပစ်ပြီးမှ စပ်ယှက်ခဲ့မည်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆိုပါလျှင် ဇနီးမောင်နှံ ဘယ်သူမှ အဖြူရောဂါမရှိ ဖြစ်စေမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။

ယောက်ျားဂနို မှ အဖြူ

ယောက်ျားပေးသောအဖြူနောက်တစ်မျိုးမှာ ကာလသားရောဂါ တစ်မျိုးဖြစ်သည့် 'ဂနို' ကာလသားရောဂါ တစ်မျိုးသည် ယောက်ျားကိုလည်း အဖြူဆင်းစေပါသည်။ မိန်းမထံ ဂနိုကူးစက်သွားခဲ့ပြီဆိုပါလျှင် ဇနီးသည် မိန်းမကိုယ်မှ အဖြူဆင်းလာမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

'ဂနို' အဖြူဆင်းခြင်း၌ ယောကျ်ားများတွင် ဆီးပူ ညောင်းကျရောဂါ ဖြစ်ပြီး ဆီးသွားတိုင်း မခံမရပ်နိုင်အောင် ဆီးပူမည်ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် မိန်းကလေးများသို့ ကူးစက်သွားခဲ့သော 'ဂနို' ရောဂါမှာ ပိုးကောင်တစ်မျိုးတည်းဖြစ်ပါသော်လည်း ဆီးမပူပါ။ ညောင်းသာလျှင် ကျတတ်ပါသည်။ ဆီးမပူခြင်းမှာ ဆီးသွားရာလမ်းကြောင်း မိန်းကလေးများတွင် သေးငယ်၍ တိုနေခြင်းကြောင့် ဆီးဖြတ်သွားစဉ်ခံစားမှု မသိလိုက်ရပါ၍ ဆီးမပူခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဂနိုပိုးကောင်မှာဖြင့် တစ်မျိုးတည်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

ဆီးချို နှင့် အဖြူ

ဆီးချိုရောဂါရှိသော အမျိုးသမီးများတွင် အဖြူဆင်းခြင်းကိစ္စ ပိုမိုများတတ်ပါသည်။ ဆီးချိုရောဂါ ရှိ မရှိကိုဖြင့် သိရှိရန် ဆီးစစ်ဆေးကြည့်ရှုရန် လိုပါသည်။ အဖြူဆင်းသော ရောဂါကုသနေစဉ်မှာပင် ဆီးချို ရှိ မရှိ စမ်းသပ်စစ်ဆေးပြီး ဆီးချိုရောဂါတွေ့ပါက အဖြူဆင်းခြင်းကိုရော ဆီးချိုကိုပါ နှစ်မျိုးစလုံး တစ်ပြိုင်နက်ကုသမှ ဆီးချို သက်သာလာသည်နှင့်အတူ အဖြူဆင်းခြင်းလည်း သက်သာသွားပေမည်။

သားအိမ်ထဲမှ သန္ဓေတားဆေးနှင့် အဖြူ

သားအိမ်ထဲ သန္ဓေတားဆေးထည့်ထားကြသူ အမျိုးသမီးများတွင် အဖြူဆင်းရောဂါ ပိုမိုဖြစ်တတ်ပါသည်။

သန္ဓေတားဆေးဆိုရာတွင် သားအိမ်ထဲထည့်သည့် ဆေးပျစ်ခွဲရည် အမျိုးအစား၊ အမြှုပ်ထွက်သောဆေးပြား၊ ဆေးတောင့်၊ ပလတ်စတစ်ကြိုးခွေ အမျိုးမျိုးတို့ ဖြစ်ပါသည်။ သားအိမ်ထဲထည့်သမျှ ပစ္စည်းဆိုပါက ဘယ်ဟာမဆို အဖြူဆင်းခြင်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။

အချို့အမျိုးသမီးများသည် သားအိမ်ထဲဆေးမထည့်ပါဘူးဆိုပြီး အဖြူ ထည့်ပါသလဲဆိုပါက သားအိမ်ထဲရေနွေးပိုက်နှင့် ဆေးကြောရုံ ဆေးကြော

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပါတယ်ဟု ပြောတတ်ပါသည်။ မှန်ပါသည်။ ဤရေနွေးဖြင့် သားအိမ်ဆေးကြောခြင်းမှာ သန့်စင်တားနည်းတစ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။ ရေနွေးများမှာ သားအိမ်ထဲဝင်သွားပြီး သဘာဝကာကွယ်မှုပေးထားသော မိန်းမကိုယ်ထဲမှ အဆီရည်များအား ဤရေနွေးဖြင့် အဆေးကြောခံရပါ၍ သဘာဝအနေ အထားပျက်ပြီး သားအိမ်အတွင်းမှ အဖြူ ပိုဆင်းစေပါသည်။

ပိုးသေဆေး အကောင်းစားများဖြစ်သည့် တက်ထရာ ဆိုက်ကလင်း **(Tetracyline)** ဆေးများ မကြာခဏ မှီဝဲစားသောက်ကြသော အမျိုးသမီးများသည် အဖြူ ပို၍ဆင်း တတ်ကြပါသည်။ သူ၏ သားအိမ်အတွင်းမှ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သဘာဝ ကာကွယ်မှုကိုပေးသည့် ပိုးကောင်တို့သည် ဤတက်ထရာ ဆိုက်ကလင်းဆေးကြောင့် သေကြေပျက်စီးကုန်ကြပါသည်။ ဤဆေးနှင့် မဆိုင်သည့် မှိုအမျိုးအစား ပိုးမွှားများသည် အခြားပိုးမွှားမရှိ၍ ပိုမိုပေါက်ဖွား နွန်း များပြားလာပါသည်။ သို့ပါ၍ အဖြူဆင်းခြင်းမှာ ပိုသေဆေး အကောင်းစား တက်ထရာဆိုက်ကလင်းလို အမျိုးအစားများ စားတတ်သူ အမျိုးသမီးများတွင် အဖြူပို၍ဆင်းတတ်ပါသည်။

သို့ပါ၍ ပိုသေဆေး အကောင်းစားများ စားခြင်းကို မလိုလျှင် ရှောင်ကြဉ်သင့်လှပါသည်။ လိုအပ်လာပါလျှင် ဆရာဝန်အညွှန်းဖြင့်သာ မှီဝဲသင့်ပါသည်။

စိတ်သောက နှင့် အဖြူ

စိတ်သောက အဖြူဟု အမည်ပေးထားခြင်းမှာ စိတ်သောက ပိုမိုရောက် နေကြသူများ အဖြူပို၍ ဆင်းတတ်ခြင်းကြောင့် စိတ်သောက အဖြူဟု နာမည်ပေးလိုက်ရခြင်းဖြစ် သည်။

စိတ်သောကကြောင့် အဖြူဆင်းရာတွင် မည်သို့မည်ပုံ ဆက်စပ် ကြောင်း၊ ဘာကြောင့် စိတ်သောကရောက်တိုင်း အဖြူဆင်းရပါသလဲဆိုသော အကျိုးအကြောင်းများကို ဖြင့် ဘယ်သူမှ တိတိကျကျ မသိကြသေးပေ။ သို့သော် အတွေ့အကြုံအရ ဆေးပညာက ဆိုထားသည်မှာ စိတ်သောကများ သူများ အဖြူပို၍ဆင်းကြောင်း ဖော်ပြထားပါသည်။

အဖြူ နှင့် သန္ဓေ

အဖြူဆင်းများကြသူများ သန္ဓေတည်ခဲ့ပါလျှင် သန္ဓေသားကို ထိခိုက် တတ်ပါသလား၊ ရောဂါကူးစက်တတ်ပါသလားဆိုသော အမေးကို ဖြေကြား ရာမှာ သာမန်အဖြူဟာဖြင့် မည်သို့မျှ ဒုက္ခမပေးပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သန္ဓေသားကို ဒုက္ခပေးသော အဖြူဆင်းခြင်းမှာ ကာလသားရောဂါ တစ်မျိုးဖြစ်သည့် ဂနိုရောဂါပိုးကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ဤဂနိုပိုးသာလျှင် သားဖွားမည့် မိန်းမကိုယ် လမ်းတွင် ရှိနေပါက ဖွားမြင်လာပြီးဖြစ်သော ကလေးသူငယ်လေး၏ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးသို့ ဂနိုပိုးဖြင့် အနာအဆာများ ဖြစ်မည်။ ဂနိုကျရောဂါဖြစ်ပြီး မျက်စိနာရောဂါဖြင့် ကလေးလေး ဒုက္ခ ရောက်လာတတ်ပါသည်။ ဂနို မျက်စိနာရောဂါကြောင့် မျက်စိကွယ်နေ ကြသူများ ယခုခေတ်တွင် တွေ့နေကြရပြီ ဖြစ်သည်။ သို့ပါ၍ အမျိုးသမီး များ၏ ဂနိုရောဂါရလာခြင်းမဟာ ဘယ်ကရလာပါသလဲဆိုသော အမေးကို ဇနီးသည်များက စုံစမ်းစစ်ဆေးကြည့်ရပါမည်။ ပင်နစ်စလင် အပတ်စေ့ ထိုးလိုက်ပါက ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။

အဖြူဆင်းရောဂါ ပျောက်ကင်းရလေအောင် ဘာကြောင့် အဖြူဆင်း သည်ကိုစစ်ဆေးခံယူပြီးမှ တိကျသောရောဂါ တွေ့ရှိပြီဆိုပါလျှင် တိတိကျကျ ကုသပေးလိုက်ခြင်းဖြင့် အဖြူဆင်း သက်သာရာရနိုင်ပါသည်။

ပိုးကြောင့် အဖြူဆင်းပါက ပိုးကို သေအောင် ဆေးဖြင့် သတ်ရပါမည်။

သားအိမ်အတွင်းမှ သန္ဓေတားပစ္စည်းကြောင့်ဖြစ်ပါက သန္ဓေတားပစ္စည်း ကို ထုတ်ပစ်ရပါမည်။

ဆီးချိုကြောင့်ဆိုပါက ဆီးချိုရောဂါကို တတ်ကျွမ်းသူ ဆရာဝန်များနှင့် အပျောက် ကုသပေးလိုက်ပါ။

ဂနိုရောဂါပိုးကြောင့်ဆိုပါက ခင်ပွန်းသည်ယောကျ်ားနှင့်အတူ တစ်ပြိုင် တည်း ဆေးကုသခံပါ။ တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်း ကုသနေပါက တစ်ဦးမှ တစ်ဦးသို့ အဖြူ ပြန်၍ ကူးစက်နေမည်သာ ဖြစ်သည်။

အမျိုးသား လင်ယောကျ်ားများ၏ ပန်းတံ မသန့်ပြန့်၍ အဖြူဆင်းပါက ခင်ပွန်းသည်နှင့် မစပ်ယှက်မီ သူ၏ပန်းတံကို ရေဖြင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးဖြစ်အောင် သတိပေးရပါမည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စိတ်ဓာတ်ရေးရာကြောင့် အဖြူဆင်းပါက စိတ်ဓာတ် မကျရအောင် စိတ်ဝေဒနာကို သက်ဆိုင်ရာ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အကြောင်းရင်း ရှင်းလင်း ပေးလိုက်ခြင်းကြောင့် အောင်မြင်နိုင်ပေသည်။ သောကကင်းဝေးစွာ နေတတ် ရေးကို သင်ကြားပေးသင့်လှပေသည်။

မိန်းကလေးတို့ အဖြူဆင်းခြင်းအကြောင်းမှာ အလွန် ကျယ်ပြန့်လှပါ၍ အဖြူဆင်းသူများ ရှိပါက ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများသို့ သွားရောက်ပြသကာ အကြံဉာဏ်ယူကာ ကုသသင့်လှပေသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဖို မ ဆက်ဆံရေး

အမေး နှင့် အဖြေ

မေး။ ကျွန်မမှာ ချစ်သူရှိပါတယ်။ ချစ်သူနဲ့ လက်မထပ်မီ ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဆွေးနွေးတိုင်ပင်လိုပါတယ်။ တိုင်ပင်ကြည့်တဲ့ ဆရာဝန်တချို့ဟာ စိတ်ပါ လက်ပါ တိုင်ပင်မှုမပေးဘဲ ‘သွေးစစ်ကြည့်ပေါ့’ ဆိုရုံနဲ့တော့ ကာလသားရောဂါ ကင်းစင်မှု ရှိ မရှိဘဲသိမှာ ပေါ့။ ကျန်တဲ့ လူမှုရေးကိစ္စများ၊ မွေးရာပါရောဂါများ ကာကွယ်မှုအတွက် ဘာမှမပြောပြပါဘူး။ မြန်မာနိုင်ငံက ဆေးတက္ကသိုလ်တွေမှာ ဆေးကျောင်းသား ကျောင်းသူ ဘဝတုန်းက သင်ကြားမှု မရှိခဲ့လို့များ ဒီလိုဖြစ်သလားဆိုတာ သိပါရစေ။

ဖြေ။ မင်္ဂလာမဆောင်မီ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်များ တောင်းခံတာဟာ အလွန်ကောင်းတဲ့ ကိစ္စတစ်ရပ်ဖြစ်ပါတယ်။ အကြံဉာဏ်တောင်းခံတဲ့အလေ့အကျင့် မြန်မာပြည်မှာ နည်းပါးခဲ့သလို ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အမှုထမ်းများကလဲ အကြံဉာဏ်ပေးတာ နည်းခဲ့ပါတယ်။ ယခုခေတ်ကာလမှာ တိုးတက်လာပြီ ဖြစ်လေတော့ မိန်းကလေးများက သိလိုတဲ့ အကြောင်းအရာများကို ကျန်းမာရေး ပညာပေးဟောပြောမှုများပြုလုပ်နေစဉ် မေးမြန်းနိုင်ကြောင်း ကဏ္ဍဖွင့်ပေးလိုက်ပါလျှင် မမျှော်လင့်သော အမေးများ မိန်းကလေး ကျောင်းသူ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

များ မေးရဲနေကြပါပြီ။ (ဥပမာ၊ ကျွန်မ အဖြူဆင်းတာ ပျောက်အောင် ဘာလုပ်ရမလဲ၊ ဘာဖြစ်လို့ အဖြူဆင်းတာလဲ) ဆိုသော အမေးမျိုး မေးရဲနေကြပါပြီ။

အခု ဆေးတက္ကသိုလ်အကြောင်း မေးတဲ့ မိန်းကလေးက ဘဝင်မကျဖြစ်ပြီး ကျွန်တော့်ထံမေးထားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ သူ ဘဝင်မကျတာကတော့ သူ့ အနေနဲ့ တိုးတက်စွာ သိချင်လိုလားတဲ့ ကျန်းမာရေး အခြေခံ အိမ်ထောင်မကျမီ သိလိုတဲ့အကြောင်းအရာ များကို ဆရာဝန်မက သွေးစစ်ကြည့်ပါလောက် ပြောရုံနဲ့ သူ မကျေနပ် ဖြစ်နေပါတယ်။

မှန်ပါတယ်။ မကျေမနပ်ဖြစ်တာကို ဖြစ်သင့်ပါတယ်။ မေးသူ သိလိုသူများ တိုးတက်လာသည်နှင့် အမျှ ဆေးအမှုထမ်းတို့ကလဲ တိုးတက်လာခဲ့တဲ့ ခံယူချက်များနဲ့ ပြန်လည်ဖြေကြားသွန်သင်ပြော ရမယ့် တာဝန်ရှိပါတယ်။ မဖြေကြားတဲ့သူအနေနဲ့က အကြောင်း အမျိုးမျိုး ရှိပါတယ်။

၁။ အစိုးရ ဆေးပေးခန်းမှ အမှုထမ်းဖြစ်ခဲ့ပါလျှင် လူနာတွေများလို့ အချိန်မပေးနိုင် ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ နံနက်ပိုင်းမှာ လူနာ ၂၀၀ ကျော်ကို ၂ မိနစ် ၁ ယောက်ကျနှုန်းနဲ့ ကြည့်ရလေတော့ အချိန် မပေးနိုင်လို့ ရှည်ရှည်မပြောပြနိုင်ဘူးနဲ့တူတယ်။

၂။ ပြင်ပ ကိုယ်ပိုင်ဆေးခန်းမှာ ဖြစ်ခဲ့ရင်တော့ လူနာ ကြာကြာ စကား ပြောနေရရင် ဝင်ငွေထိခိုက်မှာစိုးလို့ တစ်ယောက်ဝင် တစ်ယောက် ထွက် မြန်မြန်ဆေးထိုး၊ ဆေးပေး၊ နောက်တစ်ယောက်ဝင် လုပ်နေ တတ်ရင် တော့ မေးတဲ့ အမေးကို ပြန်လည် ဖြေကြားချိန် ပေးချင်မှ ပေးပါလိမ့်မယ်။

၃။ နောက်တစ်မျိုးကတော့ အထက် အကြောင်းအရာတွေ အားလုံး မဟုတ်ပါသော်လည်း စကားပြောရမှာ ဝါသနာ မပါတာရယ်၊

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆေးကျောင်း စာသင်စဉ်အခါ တုန်းက လူမှုရေး ဆေးပညာကဏ္ဍမှာ စိတ်ပါဝင်စားမှု နည်းပါးခဲ့သူဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။ ဆေးကျောင်းမှာတော့ စာသင်စဉ်မှာ သီးခြား ဘာသာရပ်အဖြစ် မင်္ဂလာမဆောင်မီ သိသင့်သိထိုက်သော အကြောင်း အရာများကို သီးခြား မသင်ပါဘူး။ သက်ဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာ ရောဂါတစ်ခုခု တင်ပြပြောဆိုနေစဉ် ဆရာဝန်ကြီးများမှ မင်္ဂလာမဆောင်မီ ဒီရောဂါ အကြောင်း သိသင့်တယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း ဒီရောဂါ ရှိတဲ့သူဟာ မင်္ဂလာမဆောင်သင့်ဘူးလို့ ပြောခဲ့ဖူးတာတွေ ကြိုးကြားကြိုးကြား သင်ကြား ပြောပြသွားဖူးပါတယ်။

ဒါကြောင့် အရေးကြီးတာကတော့ ပညာပေး စကားပြောရာမှာ ဝါသနာပါဖို့ရယ်၊ အချိန်အခါ ကြုံကြိုက် ဖို့ရယ်၊ အစိုးရ ဆေးကုဌာနများမှာပင်လျှင် တိုင်ပင်နှီးနှောနိုင်တဲ့နေရာများ ရှိသင့်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ရောဂါသည် ပေါများနေသေးတဲ့ခေတ်အဖို့ ကြိုတင်တိုင်ပင်သင့်တဲ့ အဆင့်ကို မလုပ်နိုင် သေးတဲ့ခေတ်၊ ဦးစားမပေးနိုင်သေးတဲ့ခေတ်လို့သာ ပြောပါရစေ။

ယခင်ခေတ်နှင့်စာရင် ယခုအခါမှာ ဆရာဝန် ဆရာမ တော်တော်များများဟာ ကျန်းမာရေးပညာပေး ဝါသနာ ပါနေပါပြီ။ အလျဉ်းသင့်တဲ့အခါမှာ ပြောပြလေ့ ရှိနေပါပြီ။

မင်္ဂလာမဆောင်မီ ဘာတွေ သိသင့်တယ်ဆိုတဲ့ အမေးကိုတော့ ရှေ့ပိုင်းမှာ အသေးစိတ် ဖြေထားပါ၍ ဒီအမေးကဏ္ဍမှာ ထပ်လောင်း မဖြေကြားတော့ပါဘူး။ ရှာ၍ ဖတ်ကြည့်ပါခင်ဗျာ။

မေး။ ကျွန်တော့်ပန်းတံဟာ ငုံနေပါတယ်။ ပွင့်သွားအောင်တော့ လုပ်လို့ရပါတယ်။ ကျွန်တော် မေးချင်တာကတော့ ငုံနေတာကို ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ၊ နောက်ပြီးတော့ တစ်ရက် နှစ်ရက် ရေမဆေးမိရင် နံတယ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အဖြူဖုတ်တွေ ဖြစ်လာတယ်။ ဒါတွေမရှိအောင် ဘာလုပ်ရမလဲ ဆိုတာ သိပါရစေ။

ဖြေ။ ယောက်ျားတွေရဲ့ပန်းတံဟာ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ အငုံနဲ့အပွင့် ဖြစ်ပါတယ်။ အပွင့်ကတော့ ပွင့်နေပြီမို့ ဘာမှ ဒုက္ခမပေးပါဘူး။ မပွင့်ဘဲ ငုံနေတာကတော့ ဒုက္ခပေးပါတယ်။

လုံးလုံး ဖွင့်မရဘဲ ငုံနေတာက အဆိုးဆုံးပါပဲ။ အဲဒီလိုဟာမျိုး ဆိုရင် ချက်ချင်း ခွဲစိတ်ကုသမှု ခံယူရ ပါတယ်။ ငုံနေတဲ့အရေပြားကို ဖြတ်တောက်ပစ် လိုက်ရင် လုံးလုံး ပွင့်သွားနိုင်ပါတယ်။

ဖွင့်လို့ရတဲ့ အငုံမျိုးဟာကတော့ ဖွင့်လို့ ရနေလေတော့ ပြုပြင်လို့ရ ပါတယ်။ ပြုပြင်ရမယ်ဆိုတာမှာ ခွဲစိတ်လို့၊ ဖြတ်တောက်ပစ်လို့ရပါ တယ်။ အချိန်မရလို့ မဖြတ်တောက်နိုင်သေးဘူးဆိုရင် ဒုက္ခခံရမှာက နေ့စဉ် တစ်နေ့ အနည်းဆုံး တစ်ခါကျ ရေဆေးပေး နိုင်ရပါမယ်။ တစ်နေ့တစ်ခါထက်ပိုပြီးလုပ်နိုင်ရင် ရေဆေးနိုင်ရင်အကောင်းဆုံးပါပဲ။ ဆီးသွားပြီးတိုင်း ဆေးကြောပေးနိုင်မယ်ဆိုရင်လဲ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

ရေဆေးပေးနိုင်ဖို့ ကြိုးစားရာမှာ အိမ်တွင်နေစဉ် ကြိုးစားနိုင်သော် လည်း ခရီးသွားစဉ်မလွယ်ကူဖြစ်နေပါရင်တော့ မဆေးနိုင် မကြော နိုင်ဖြစ်ပြီး ဒုက္ခနဲ့ကြုံရပါမယ်၊ နံစော်လာပါမယ်၊ အဖြူဖုတ်တွေ ပိုများလာပါမယ်။

ဒါကြောင့် အကောင်းဆုံးမှာ ခွဲစိတ်ဖြတ်တောက် အရေပြား၊ ဖြတ်လိုက်မယ်ဆိုရင် ကောင်းသွားနိုင်ပါတယ်။ သန့်ပြန့်သွားနိုင်ပါ တယ်။ မခွဲစိတ်သေးရင်တော့ ရေမကြာခဏဆေးပေးပါလို့ ပြောရ မှာပါပဲ။

အရေးကြီးတာက အိမ် ထောင် ရှင် များ အဖို့ ယောက်ျားပန်းတံမှ အဖြူဖုတ်များ မိမိရဲ့ ဇနီးထံ ကူးစက်သွားခဲ့မယ်ဆိုရင် ဇနီးသည်မှာ အဖြူဆင်းရောဂါ မကြာခဏရလာတတ်ပါတယ်။ မိမိရဲ့ဇနီး အဖြူ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆင်းမှာ ယောကျ်ားပန်းတံမှ အဖြူဖတ်များ ဇနီး မိန်းမကိုယ်ထဲ ကူးစက်သွားပြီး အဖြူဆင်းလာ ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဇနီး ခင်ပွန်း နှစ်ယောက်စလုံးရောဂါ ကင်းရလေအောင် ငုံနေသော အရေပြား ဖြတ်လျှင် ဖြတ်၊ မဖြတ်လျှင်တော့ တစ်နေ့ အနည်းဆုံး ၁ ခါ ၂ ခါ ရေဆေးပေးရပါမယ်။ နောက်ပြီး ဇနီးသည်နှင့် စပ်ယှက်တော့မည်ဆိုရင်ဖြင့် ပန်းတံကို သန့်ပြန့်နေအောင် ရေဆေးပြီးမှ စပ်ယှက်ရင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။

တိုတိုနဲ့လိုရင်း နောက်ဆုံးပြောရရင် မပွင့်ဘဲ ငုံနေတာဟာ ကျန်းမာရေးနဲ့ မညီညွတ်ဘူး၊ ညီညွတ်အောင် သန့်ပြန့်ရေး ကြိုးစားရမှာကတော့ မိမိရဲ့ တာဝန်သာ ဖြစ်ပါတယ်လို့။

မေး။ ကျွန်တော့် ဇနီးသည်ဟာ ကိုယ်ဝန်ရှိပြီးပါပြီ။ မွေးဖွားပြီးပါပြီ။ ဘယ်လောက်ကြာမှ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး စပ်ယှက်လို့ ရပါသလဲဆိုတာ သိပါရစေ။

ဖြေ။ ကလေးမွေးပြီးတဲ့ ဇနီးသည်ကို ဘယ်တော့မှ စပ်ယှက်လို့ရပါသလဲလို့ မေးရာမှာ ဇနီးသည်ရဲ့ကလေး မွေးဖွားမှုနည်းလမ်းအပေါ်မှာ တည်ပါသေးတယ်။ သာမန် ရိုးရိုးမွေးဖွားခဲ့ရင် ဒဏ်ရာ ဒဏ်ချက်မရှိခဲ့ရင် ၁ပတ်ကျော် ၂ပတ်အကြာမှာ ကောင်းစွာ စပ်ယှက်နိုင်ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

အကောင်းဆုံးကတော့ မွေးဖွားပေးတဲ့ ဆရာဝန်၊ ဆရာမတို့ကို ပြန်ပြပြီး မေးနိုင်ပါတယ်။ သားအိမ် နေရာမှန်မှန် ပြန်ရောက်တာရယ်၊ သားအိမ်ထိပ်ဝ ကောင်းစွာ ပြန်လည်နေသားကျသွားတာရယ်၊ အနာအဆာ မရှိတာရယ်၊ သွေးဆင်းတာ အရည်ကြည်ဆင်းတာ လုံးလုံးပြီးသွားကာမှ စပ်ယှက်တာဟာ ကျန်းမာရေးနှင့် အညီညွတ်ဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။

သွေးဆင်းနေတုန်း၊ အရည်ကြည်ဆင်းနေတုန်း စပ်ယှက်မိခဲ့ရင် မသန့်မပြန့်ဖြစ်ပြီး သွေးပိုဆင်းခြင်း၊ အဖြူဆင်းခြင်းတို့ ပိုမိုဖြစ်လာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အကောင်းဆုံးကတော့ မွေးဖွားပုံရာဇဝင် ပထမ သိရပါမယ်။ မိန်းမကိုယ်မှာ ဒဏ်ရာရမှု ရှိ မရှိ သိရပါမယ်။ ကလေးမွေးစဉ်မှာ ကတ်ကြေးကိုက် ခံရပါသလား၊ ချုပ်ထားတဲ့ကြိုး ရှိပါသလားဆိုတာတွေကိုလည်း သိထားရပါမယ်။

မိန်းမကိုယ်ဟာ မွေးဖွားစဉ် ကတ်ကြေးကိုက်ခံခဲ့ရရင် ချုပ်ထားပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလိုအချုပ်ခံထားရရင်တော့ ချုပ်ရိုးဖြေအပြီး အနာကောင်းစွာ ကျက်ပါမှ စပ်ယှက်ရင် အကောင်းဆုံးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အနာမကျက်သေးဘဲ စပ်ယှက်မိခဲ့ရင်တော့ ချုပ်ရိုးပြဲသွားတတ်ပါတယ်။ ချုပ်ရိုးပြဲတဲ့အခါမှာ အပေါက်ဝ ပိုကျယ်လာရင် လင်တော်မောင် မကြိုက်ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ နောက်ပြီး သားအိမ်ကျရောဂါလည်း ဖြစ်လာတတ်ပါသေးတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ဝန်သည်များ ကလေးမွေးဖွားအပြီး ဘယ်အချိန်မှာ ခင်ပွန်းသည်နှင့် စတင်စပ်ယှက်သင့်ကြောင်းမှာ ကလေးမွေးဖွားစဉ်က ရာဇဝင်အရ အခြေအနေအကြောင်းကြောင်း အရပ်ရပ်မှာ တည်ပါသေးတယ်။ ၁ ပတ်ကျော် ၂ ပတ်မျှ ကြာပါမှ စပ်ယှက်သင့်ပါတယ်။ ရက်အပိုင်း အခြားကတော့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတူကြဘူး။

စတင် စပ်ယှက်ပြီ ဆိုခဲ့ရင်လည်း မိသားစုစီမံကိန်း ဇယားအရ ကြိုတင်စဉ်းစားစီစဉ်သင့်တဲ့ စီမံကိန်းလေးကိုလည်း မမေ့အပ်ပါဘူး။ မေ့လိုက်ရင်တော့ တစ်ခါ တွေ့ တစ်ခါ ကိုယ်ဝန်လိုက်တော့တာပါပဲ။ ဒါကြောင့် မိသားစု စီမံကိန်းဇယား အသုံးမပြုဘဲ သတိမေ့ခဲ့ရင်တော့ ကိုယ်ဝန်ဆက်တိုက် ဗိုက်ကြီးလာနိုင်ပါတယ် ဆိုတာကို သတိပေးလိုက်ပါရစေ ခင်ဗျား။

ဒေါက်တာအောင်ခင်ဆင့်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဒေါက်တာအောင်ခင်ဆင့်

ကိုယ်တွေ့ အတွေ့အကြုံများ

ထွက်နေပါပြီ။

စာပေလောကစာအုပ်တိုက်

အမှတ် ၁၇၃၊ ၃၃ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

စာမူခွင့်ပြုအမှတ် [၅၈/၂၀၀၄ (၅)]

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပြည်သူ့ဆေးပညာပါရဂူ(UK)
Community Medicine Specialist

ဒေါက်တာအောင်ခင်ဆင့်

ဖို + မ ဆက်ဆံရေး

ဖို+မ ဆက်ဆံရေး အကြောင်းအရာ သဝေ-ကျော်ကို လိင်ပညာပေးအသွင်ဖြင့် လူပျိုလေး အပျိုလေးများ အရွယ်ရောက်စမှ အစ အိမ်ထောင်ရှင် အမျိုးသား အမျိုးသမီးတို့ အတွက် ပေးဟာရုပ်ပုံများနှင့် တကွ ဖို + မ ဘဝပျော်ရဲ့ နိုင်ငံခြား အတွေ့အကြုံ တို့ကို မှင်ထင်စွာ ရေးသား ဖော်ပြ ထားပါသည်။

Design: Maung Hla Tun

www.burmeseclassic.com