



ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်မျိုးပွားကျန်းမာရေး

ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်မျိုးပွားကျန်းမာရေး

ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်မျိုးပွား ကျန်းမာရေးဆိုတာကတော့ လူပျိုပေါက်၊ အပျိုပေါက် ကလေးတို့ရဲ့ သဘာဝမျိုးပွားမှုဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနဲ့ တာဝန်ဝတ္တရားသိတတ်မှုကနေ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာရေးဘဲဖြစ်ပါတယ်။ လူတို့ရဲ့မျိုးပွားမှုဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးရေးမှာ အချက်ပေါင်း ၁၀ ချက်ရှိပြီး ဆယ်ကျော်သက်တို့နဲ့ သက်ဆိုင်တာကတော့ ၄ ချက်ရှိပါတယ်။ အဲဒါတွေကတော့ မိသားစုစီမံကိန်း၊ မိခင်နဲ့ကလေးကျန်းမာရေး၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအသိပညာနဲ့ဆယ်ကျော်သက်ကျန်းမာရေးတို့ဘဲ ဖြစ်ပါတယ်။



မိခင်နဲ့ကလေးကျန်းမာရေး

မိခင်နဲ့ကလေးကျန်းမာရေးကတော့ မိခင်များရဲ့ကိုယ်ဝန်မဆောင်မီ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်နဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြီးနောက်ပိုင်း အန္တရာယ်ကင်းအောင်ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးနဲ့ ကျန်းမာတဲ့ရင်သွေးကို ကောင်းစွာမွေးဖွားပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဘဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတွေမှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ပြဿနာတွေကတော့ ကိုယ်ဝန်အဆိပ်သင့်ခြင်း၊ မွေးလမ်းကြောင်းကျဉ်းမြောင်းခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန် မပြည့်သောကလေးမွေးဖွားခြင်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် သွေးနီဥနည်းပါးခြင်းတို့ဘဲဖြစ်ပါတယ်။



ဆယ်ကျော်သက်တို့ ကျန်းမာရေး

ဆယ်ကျော်သက်တို့ရဲ့မျိုးပွားမှုဆိုင်ရာကျန်းမာရေးကိစ္စဟာ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဗဟုသုတတွေထဲမှာ ပါဝင်ပါတယ်။ မရည်ရွယ်ဘဲ ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်းမှကာကွယ်ဖို့နဲ့ အေ့စ်ဒုခံအားကျဆင်းရောဂါပိုးအပါအဝင် လိင်ဆက်ဆံခြင်းကြောင့်ရရှိတတ်တဲ့အခြားသော ကူးစက်ရောဂါပိုးတွေ ကာကွယ်ဖို့အတွက် တာဝန်ယူမှုနဲ့ ဘေးကင်းစွာလိင်ဆက်ဆံခြင်း ဗဟုသုတတွေပါဝင်ပါတယ်။

မိသားစုစီမံကိန်း

မိသားစုစီမံကိန်းမှာတော့ မရည်ရွယ်ဘဲ ကိုယ်ဝန်ရရှိခြင်းမှ ကာကွယ်ရေး ၊ သားသမီးယူရေးစီမံချက်၊ သန္ဓေတားနည်း အမျိုးမျိုး၊ ကိုယ့်မိသားစုနဲ့အဆင်ပြေမယ့်သားသမီး ဦးရေကန့်သတ်ရေးတွေ အကျုံးဝင်ပါတယ်။



ပြောင်းလဲသောဆယ်ကျော်သက်ရွက်

ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်ကို ချဉ်းနင်းဝင်ရောက်လာပြီဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ရော၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရော၊ ခံစားမှုရော၊ လူမှုရေးရာမှာရော ပြောင်းလဲလာသလို လိင်ကိုလိုက်ပြီး အရေးပါတဲ့ ဟန်ပန်မှုယာ၊ လုပ်ဆောင်ချက်တွေ ပါပြောင်းလဲလာပါတယ်။

အဲသလို ပြောင်းလဲနေတဲ့ အချိန်မျိုးမှာ မိမိပတ်ဝန်းကျင်က အဆင်မပြေမှုတွေ၊ လူမှုရေးကိစ္စတွေ ဝင်ရောက်လာတဲ့အခါ ဆယ်ကျော်သက်တို့ စိတ်ထဲမှာ ရုတ်တရက်တွေ့ရမှုတွေဖြစ်ပေါ်လာပြီး မှားယွင်းစွာ ပြုမူဆုံးဖြတ်တတ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်ဆယ်ကျော်သက်တွေ အနေနဲ့ သဘာဝပြောင်းလဲမှုနဲ့အညီ မိမိရဲ့နေ့စဉ်ဘဝမှာ စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ချမ်းသာနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အံဝင်ဝင်ကျ ပြင်ဆင်နေထိုင်တတ်ဖို့ မိမိရဲ့ပြောင်းလဲမှုအကြောင်းတွေ သိရှိဖို့လိုအပ်တာဖြစ်ပါတယ်။



ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲခြင်း

အမျိုးသား

- ၁) အရပ်ရှည်ထွက်လာမယ်၊ ကိုယ်အလေးချိန်တိုးမယ်၊ ခြေလက်တွေတုတ်ခိုင်သန်မာလာမယ်၊ ပခုံးကျယ်ပြီးကြွက်သားတွေ ဖုထစ်လာမယ်၊ အရိုးအဆစ်နဲ့ ကြွက်သားတွေဟာ ကောင်းစွာအလုပ်လုပ်နိုင်ဖို့ သန်စွမ်းလာမယ်။
- ၂) နှုတ်ခမ်းသားတွေထူပြီးကျယ်လာမယ်၊ နဖူးကျယ်လာပြီးလည်ဇလုတ်သိသာစွာထွက်လာမယ်။
- ၃) အသံအက်ပြီးပြေလာမယ်။
- ၄) ရင်ဘတ်ကြီးပြီး အနည်းငယ်နာကျင်မယ် ။
- ၅) နှုတ်ခမ်းမွှေးရေးရေးပေါက်လာမယ်၊ လက်မောင်း၊ ခြေသလုံး၊ ရင်ဘတ်၊ ဂျိုင်းကြားနဲ့ အမျိုးသားအင်္ကျီ အနီးစတဲ့နေရာတွေမှာ အမွှေးတွေပေါက်လာမယ် ။
- ၆) တချို့ကျတော့ မျက်နှာ၊ ရင်ဘတ်နဲ့ ကျောပြင်တွေမှာ ဝက်ခြံတွေပေါက်လာပါတယ်။
- ၇) ခန္ဓာကိုယ်အနံ့ထွက်လာမယ်။



ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲခြင်း

အမျိုးသမီး



- ၁) အရပ်မြင့်လာမယ်၊ ကိုယ်အလေးချိန်တက်လာမယ်၊ ကိုယ်ခန္ဓာအနေအထားပုံစံ လူကြီးနဲ့ တူလာမယ် အသားအရေကတော့ အမျိုးသားတွေနဲ့မတူဘဲ နူးညံ့မယ်။
- ၂) ရင်ဘတ်ကြီးလာမယ်၊ ရင်သားအရွယ်အစား ဖွံ့ထွားလာမယ်။ ခါးသေးပြီးတင်ပါးဖွံ့ထွားလာမယ်။ မျက်နှာပေါက်အသားအရေပြောင်းလဲမယ်။
- ၃) အသံသေးပြီးပျော့ပြောင်းစူးရှမယ်။
- ၄) အဆီဝင်းတဲ့ မျက်နှာပေါ် ဆံနွယ်စတွေ ကျလာမယ်။
- ၅) ပုခုံး၊ ရင်ဘတ်၊ လက်မောင်း၊ ပေါင်၊ ရင် စတဲ့နေရာမှာ အဆီတွေပြည့်လာပြီး ခန္ဓာပြည့်လာမယ် ။
- ၆) ဂျိုင်း ၊ ဆီးစပ် နဲ့ အမျိုးသမီး အင်္ဂါအနီး အမွှေးအမျှင်တွေ ပေါက်လာမယ်။
- ၇) မျက်နှာမှာ ဝက်ခြံတွေလည်း ပေါက်တတ်ပါတယ်။
- ၈) သားအိမ်မှ မျိုးဥထုတ်လုပ်ပြီး ရာသီလာမယ်။
- ၉) ခန္ဓာကိုယ်အနံ့ထွက်လာမယ်။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲခြင်း

အမျိုးသား

ယောက်ျားကလေး တယောက်ရဲ့ တန်ဆာဟာ အသက် ၁၁ နှစ် ၁၂ နှစ် လောက်ကနေ ၁၅ နှစ်ရွယ်ထိ လူကြီးတန်ဆာလို ကြီးထွားလာပါတယ်။ အဲဒီတန်ဆာဟာ တစ်ခုတရာလှုံ့ဆော်မှု ရခဲရင် သွေးကြောတွေပြည့်ဝပြီး ကြီးထွားတောင့်တင်းလာပါတယ်။ သုတ်ရည်တွေ အလိုလိုထွက်လာပါတယ်။ အဲဒါကို သုတ်လွတ်ခြင်းလို့ ခေါ်ပါတယ်။ အသက် ၁၂ နှစ် ၁၃ နှစ်ရွယ် ယောက်ျားလေးတွေဟာ အိပ်ပျော်နေစဉ်မှာလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်မသိလိုက်ဘဲ သုတ်ရည်ကျတတ်ပါတယ်။



လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲခြင်း

အမျိုးသမီး

ရင်သားကြီးလာတာနဲ့အမျှ နာကျင်မှုရှိလာပါတယ်။ ရင်သားထိပ်အောက် အညှိရောင်ကွင်းလေးပိုကျယ်လာမယ်။ ဆီးစပ်နဲ့ဂျိုင်းအောက်မှာ အမွေးအမျှင်ပေါက် လာတာနဲ့အမျှ ကိုယ်လုံးကိုယ်ပေါက်မှာလည်းခါးသပ်သပ်ရင်သပ်သပ် သူ့နေရာနဲ့သူ ရှိလာတယ်။ များသောအားဖြင့် အသက် ၉ နှစ်ကနေ ၁၃ နှစ်အတွင်း ပထမဆုံးအကြိမ် ရာသီသွေးပေါ်မယ်။ တစ်လကိုတစ်ကြိမ်၊ တကြိမ်ကို ၃ ရက်ကနေ ၅ ရက်အထိဆင်းတတ်ပြီး လတိုင်းဖြစ်နေမယ်။ တချို့ကများပြီး တချို့ကနည်းမယ် မိန်းကလေးတယောက်နဲ့ တယောက်မတူဘူး။ တချို့ကဗိုက်နာတာ ဆီးစပ်နာတာ အဖျားအနည်းငယ်ရှိတာ၊ ကိုက်ခဲတာ၊ တစ်လနဲ့ တစ်လ ရာသီလာချိန်မတူတာ၊ တချို့က ၂ လ ၃ လပျောက်သွားပြီးမှ ပြန်ပေါ်တာတွေဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ထိတ်လန့်စရာမလိုပါဘူး။ တဖြည်းဖြည်း သူ့ဖာသူ ပုံမှန်ပြန်ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။ အဖြူဆင်းတာလည်းပုံမှန်ပါဘဲ။



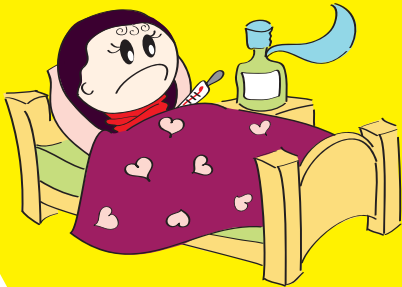
ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲခြင်း

ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲခြင်းတွေကတော့ အမျိုးသမီးနဲ့အမျိုးသား ခပ်ဆင်ဆင်ပါတဲ့။ အဲဒါတွေကတော့ စိတ်အပြောင်းအလဲလွယ်ခြင်း၊ စိတ်ဆတ်၊ စိတ်ဆိုးလွယ်ခြင်း၊ အကြောင်းတစ်ခုတစ်ရာမရှိဘဲဝမ်းနည်းခြင်းစတာတွေပါ။ လူငယ်လူရွယ်တွေ ဒီလိုပြောင်းလဲနေတဲ့အချိန်မှာ မိမိကိုယ်ကိုယ်လည်း ထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်းမရှိ၊ အတွေ့အကြုံလည်းမရှိ၊ လူကြီးမိဘတွေရဲ့နွေးထွေးတဲ့ကြင်နာမှု မရဘူးဆိုရင် ဒီခံစားချက်အတိုင်း ပြုမူဆောင်ရွက်တတ်တဲ့အတွက် ၊ ထင်ရာလျှောက်လုပ်တတ်တဲ့အတွက် မိမိပညာရေးမှာသော်လည်းကောင်း၊ နေစဉ်ဘဝကိုသော်လည်းကောင်း ထိခိုက်မှုရှိတတ်ပါတယ်။



ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲခြင်း

အသက်အရွယ် တဖြည်းဖြည်းကြီးလာတဲ့အခါ
ကောင်းမွန်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့အရွယ်အရ
ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ကိုစိတ်ဝင်စားပြီး လိင်စိတ်ရှိပေမယ့်
မိမိဖာသာဖြေဖျောက်ထိန်းချုပ်နိုင်လာပါတယ်။
ဒါဟာ ဒီအရွယ်မှာဖြစ်တတ်တဲ့ သဘာဝတွေပါ။



ဒီဆယ်ကျော်သက်အရွယ်မှာ မရည်ရွယ်ဘဲ
ကိုယ်ဝန်ရရှိတာကို ကာကွယ်နိုင်ဖို့
လိင်မှုဆိုင်ရာအသိပညာတွေ လေ့လာသင်ကြား
ရပါမယ်။ မိမိခံစားချက်တွေ၊ လိုလားချက်တွေကို
အသိတရားနဲ့ ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းရှိဖို့အရွယ်
မတိုင်ခင် လိင်ဆက်ဆံမှုတွေ မပြုမိဖို့ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်
မထိန်းနိုင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်လာမယ့်ပြဿနာတွေ
သိရှိဖို့လိုအပ်တယ်။

လူမှုရေးဆိုင်ရာပြောင်းလဲခြင်း

ဒီအရွယ်ဟာ ကိုယ့်ဘဝရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို ကိုယ်ချနိုင်ဖို့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်နေတဲ့ အရွယ်လည်းဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့အသိုင်းအဝိုင်းကတော့ သူငယ်ချင်းအပေါင်း အသင်းတွေဖြစ်ပြီး အပေါင်းအသင်းတွေကနေ အတုယူအကြံဉာဏ်ယူလေ့ရှိပါတယ်။

အဲဒီအခါမှာ အိမ်ကလူကြီးတွေနဲ့အမြင်သဘောထားကွာဟမှုရှိတတ်ပြီး မိဘတွေနဲ့ ရင်းရင်းနှီးနှီး သိပ်မရှိတော့ပါဘူး။ သူငယ်ချင်းနဲ့ဆန့်ကျင်ဘက်လိုင်အပေါ် စိတ်ဝင်စားတယ်၊ မိမိအလိုလိုက်နိုင်သူကိုရှာဖွေတယ်၊ မိမိနှစ်သက်သူ ဆန့်ကျင်ဘက် လိုင်အပေါ် ခင်မင်ရင်းနှီးမှုပြုတယ်။ အဲဒီကနေ ဘဝတသက်တာ လက်တွဲဖော်အဖြစ် ရွေးချယ်ပြီး မိသားစုအဖြစ်ဆက်လက်တည်ဆောက်ပါတယ်။



အမျိုးသားဆယ်ကျော်သက်များ လိင်ပိုင်း ဆိုင်ရာကျန်းမာရေးအတွက် ဆောင်ရွက်ရန်

အမျိုးသား

- 1 အညစ်အကြေးများ ကပ်ညှိနေခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ရေချိုးတဲ့အခါတိုင်း မိမိအမျိုးသားအင်္ဂါကို ဆပ်ပြာအသုံးပြု၍ စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောပါ။
ခြောက်အောင်သုတ်ပါ။
- 2 သန့်ရှင်းသောအတွင်းခံဘောင်းဘီဝတ်ပါ။ စိုထိုင်းသော၊ တင်းကျပ်လွန်းသော၊
ချောင်ချိလွန်းသောဘောင်းဘီ မဝတ်ရ။
- 3 လိင်ဆက်ဆံမှုရှိသောအခါတိုင်း ကွန်ဒုံးကို အသုံးပြုပါ။
- 4 လိင်ဆက်ဆံခြင်းကြောင့် ကူးစက်ရောဂါရှိသည်ဟု သံသယရှိပါက ဆရာဝန်နှင့်
ချက်ချင်းတိုင်ပင်ပါ။
- 5 လိင်ဆက်ဆံလိုစိတ်ရှိပါက သင့်တော်သောနည်းလမ်း သို့အာရုဏ်လွှဲပစ်ပါ။ ဥပမာ
အားကစားလုပ်ခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း၊ တဦးတည်းမနေဘဲ
သူငယ်ချင်းများနှင့်လျှောက်လည်ခြင်း။

အမျိုးသမီးဆယ်ကျော်သက်များ လိင်ပိုင်း ဆိုင်ရာကျန်းမာရေးအတွက်ဆောင်ရွက်နည်း

အမျိုးသမီး

- 1 ရေချိုးတဲ့အခါတိုင်း မိမိအင်္ဂါကို ဆပ်ပြာအသုံးပြု၍ စင်ကြယ်အောင်ဆေးကြောပါ။ ခြောက်အောင် သုတ်ပါ။
- 2 သန့်ရှင်းခြောက်သွေ့သော အတွင်းခံဘောင်းဘီဝတ်ပါ။ စိုထိုင်းသော ၊ တင်းကျပ်လွန်းသော ၊ ချောင်ချိုလွန်းသောဘောင်းဘီ မဝတ်ရ ။
- 3 လိင်ဆက်ဆံမှုရှိသောအခါတိုင်း မိမိအဖော်ဖြစ်သူကို ကွန်ဒုံးစွပ်ခိုင်းပါ။
- 4 လိင်ဆက်ဆံခြင်းကြောင့်အောင်ရောဂါ သို့မဟုတ် အခြားကူးစက်ရောဂါရရှိသည်ဟု သံသယရှိပါက ဆရာဝန်နှင့် ချက်ချင်းတိုင်ပင်ပါ။
- 5 ရာသီလာနေစဉ် အတောအတွင်း သန့်ရှင်းရေးကို ပိုဂရုစိုက်ပြီးဝမ်းကပ်အခံကိုလည်း ၂ နာရီတကြိမ် လဲပေးပါ။
- 6 ရာသီလာနေစဉ် ဆီးစပ်နာကျင်ကိုက်ခဲပါက ရေနွေးအိတ်အုံပေးရန်၊ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးသုံးစွဲရန်၊ အဖြူဆင်းခြင်း၊ သားအိမ်အနီးတဝိုက်တွင် အနာဖြစ်ပါက ဆရာဝန်နှင့် ပြသတိုင်ပင်ပါ။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအသိပညာ

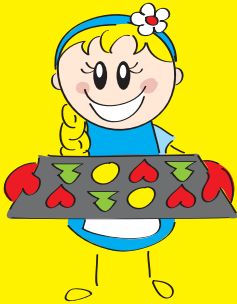
လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အသိပညာဆိုတာကတော့ မှန်ကန်တဲ့လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအသိပညာပေးရေး၊ သတင်းအချက်အလက်အမှန်ရရှိရေး၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအခွင့်အရေးနဲ့ မျိုးပွားမပွားဆိုင်ရာကျန်းမာရေးအခွင့်အရေးကိုသိရှိရေး၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာခံစားချက်၊ တောင်းတခြင်းနဲ့ အမျိုးသမီးအမျိုးသားတို့ကျင့်ဝတ်ကို ခွဲခြမ်းနားလည်ရေးတွေတဲ့ ဖြစ်ပါတယ်။



လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအသိပညာကို လေ့လာခြင်းအားဖြင့် လိင်ဆိုင်ရာကျန်းမာရေးကို အကောင်းဘက်ကနေ သိရှိနားလည်ခြင်း၊ လိင်ဆက်ဆံခြင်းကြောင့် အမျိုးသမီးရော အမျိုးသားပါ တာဝန်ယူရမယ့် အပိုင်းကိုသိတတ်ခြင်း၊ မှန်ကန်တဲ့ အပြုအမူကျင့်သုံးခြင်း၊ မိသားစုဘဝကိုနားလည်တန်ဖိုးထားခြင်း၊ မိမိကိုယ်မိမိ လေးစားခြင်းစတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးကိုရရှိမှာဖြစ်ပါတယ် ။



လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအမေးအဖြေများ



မေး

အမျိုးသားအင်္ကျီ ကြီးထွားမှု ဘယ်ချိန်မှာ ရပ်တံ့သလဲ?



လူပျိုဖြစ်တဲ့ အသက် ၂၀ နဲ့ ၂၂ နှစ်လောက်မှာ အမျိုးသားအင်္ကျီကြီးထွားမှုရပ်တံ့ပါတယ်။

ဖြေ



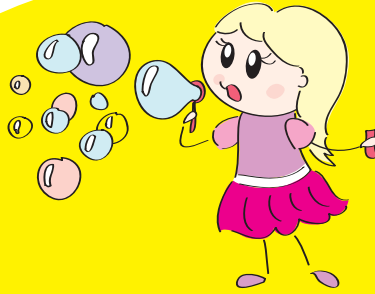
မေး

အဖြူဆင်းပြီး နံစော်တဲ့အနံ့ထွက်တာ ဘာကြောင့်ပါလဲ?



အဖြူရောင်အရည်ကြည်ဆင်းပြီး အနံ့ထွက်ရင် မိမိစားလိုက်တဲ့ အစားအစာ ပေါ်မူတည်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မိမိစားမိတဲ့ အစားအစာမှာ အနံ့ပြင်းတဲ့ အစားအစာကို သတိထားမိဖို့လိုပါတယ်။ ဒါ့အပြင် မိမိအင်္ဂါကို သန့်ရှင်း ရေးကောင်းကောင်းမလုပ်တာ၊ ဒါမှမဟုတ် သန့်ရှင်းရေး အလုပ် လွန်ပြီး ချေးတွန်းတော့မွှေးလမ်းကြောင်းထဲက အသားကို ပွန်းမိပြီး အနာဖြစ်တဲ့အခါ အနံ့ထွက်ပါတယ်။ စိတ်ညစ်တဲ့ အခါ စိတ်ရှုတ်တဲ့အခါလည်း နံသောအရည် ဖြူဆင်းပါတယ်။ အရည်က အဝါရောင်၊ အစိမ်းရောင် ပျစ်ပျစ်ကြီးဆင်းရင်တော့ ပိုးဝင်တာဖြစ်နိုင်ပြီး မီးယပ်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်ကိုပြသသင့်ပါတယ်။

ဖြေ



၆၆:

ပထမဆုံးအကြိမ် ကာမဆက်ဆံပြီးတဲ့အခါ မျိုးပွားအင်္ဂါမှာ နာကျင်ပြီး အခံရခက်ပါတယ်။ ဒါဟာ သဘာဝဘဲလား?

ပထမဆုံးအကြိမ် ကာမဆက်ဆံဆံရာမှာတချို့က နာကျင်ပြီး တချို့ကမနာပါဘူး။ ဒါဟာ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ စိတ်ခံစားမှုပေါ်မူတည်ပါတယ်။ တချို့အမျိုးသမီးတွေ မှာရှက်ရွံ့တာ၊ ကြောက်လန့်တာ ၊ ကာမဆက်ဆံဖို့ အဆင်မသင့်တာ ၊ မိမိ အမျိုးသားဖော်ကလည်း အမျိုးသမီးစိတ်ပါအောင်မမြူးနိုင်တာတွေကြောင့် နာကျင်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် နာကျင်မှု သက်သာအောင်ဂျယ်လီ ချော်ရည်ထည့်နိုင်ပါတယ်။ အရေးအကြီးဆုံးက လိင်ကြောင့်ရောဂါ ကူးစက်မခံရအောင် ၊ ကိုယ်ဝန်မရှိရအောင် ကွန်ဒုံးစွပ်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

၆၇

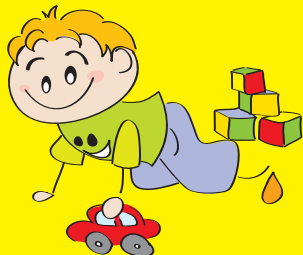
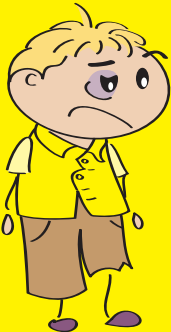


မေး

လိင်ခံစားချက်မှာ အားလုံးက သဘာဝအတိုင်းဘဲလား?

လိင်ခံစားချက်ဟာ အမျိုးသမီးရော အမျိုးသားမှာပါ ဖြစ်ပေါ်တာ သဘာဝဘဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဆန္ဒလှုံ့ဆော်တဲ့အခါမှာ အလိုလားအပ်တဲ့ပြဿနာတွေ မဖြစ်အောင် မိမိခံစားချက်နဲ့ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်ရပါမယ်။

ဖြေ



မေး

ကျနော်ဟာ မိမိဖာသာ အာသာဖြေခြင်းကိုနေ့စဉ်လုပ်မိပါတယ်။

ဒါဆိုရင် ကျနော်ဟာ စိတ်ရောဂါရနေပါသလား?

မိမိဖာသာ အာသာဖြေခြင်းတွေဟာကျန်းမာရေးကို မထိခိုက်စေပါဘူး။ မူမမှန်တဲ့ စိတ်ရောဂါရနေတာမဟုတ်ပါဘူး ၊ ကိုယ့်ရဲ့ လိင်စိတ်ခံစားမှု ဖြေဖျောက်ဖို့ သုတ်လွှတ်နည်းတမျိုးဘဲဖြစ်ပါတယ်။

ဖြေ



မေး

အမျိုးသားတွေရဲ့အင်္ကျီကြီးမှုတာ
အမျိုးသမီးကို ပိုမိုပျော်ရွှင်စေပါသလား?

ပျော်ရွှင်ခြင်းနဲ့ ကျေနပ်ခြင်းဆိုတာ လိင်ဆက်ဆံချိန် မိမိရဲ့အဆင်သင့်ခြင်း၊
စိတ်အနှောင့်အယှက်ကင်းစင်ခြင်း၊ လှုံ့ဆော်မှု
အနည်းအများပေါ်မှာဘဲ မူတည်ပါတယ်။

ဖြေ



မေး လိင်အင်္ဂါသန့်ရှင်းစေဖို့ ဘယ်လို နည်းလမ်းတွေသုံးမလဲ?

အမျိုးသမီးဖြစ်စေ အမျိုးသားဖြစ်စေ မိမိအင်္ဂါကို မနက်ည တနေ့ ၂ ကြိမ် ဆေးကြော သင့်ပါတယ်။ ဆေးကြောရာမှာ ဆပ်ပြာအသုံးပြုပြီး ခြောက်အောင်သုတ်ရပါမယ်။ စိုထိုင်းတဲ့ ၊ တင်းကျပ်လွန်းတဲ့ ၊ ချောင်ချိလွန်းတဲ့ ဘောင်းဘီမဝတ်ဘဲ လေအဝင်အထွက်ရှိ ပိတ်သားနဲ့ချုပ်ထားတဲ့ ဘောင်းဘီမျိုး ဝတ်သင့်ပါတယ်။ ။



မေး မိမိဖာသာ အသာဖြေပေမယ့် ပြေတာဘာကြောင့်ပါလဲ?

အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း ၊ အာရုံကြောအားနည်းခြင်း ၊ အရက်သောက်ခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ်ကို မထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားလုပ်ပေးခြင်းအားဖြင့် ကြက်သားများ သန်မာစေပြီး မိမိဖာသာအာသာဖြေရေးထိန်းချုပ်စေနိုင်တယ်။



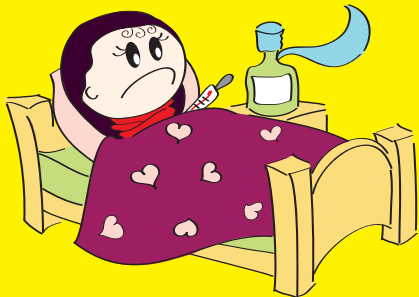
၆၆

အမျိုးသားအင်္ဂါကြီးထွားအောင် ဆေးဝါးတွေ
အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် ဘယ်လိုဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေဖြစ်စေသလဲ?



ဆေးပညာလောကမှာ အမျိုးသားအင်္ဂါကြီးထွားအောင်လုပ်လို့ရတဲ့ဆေးရှိတယ်လို့
အစီရင်ခံစာ မထွက်သေးပါဘူး ၊ ဘာကြောင့်လဲဆို အမျိုးသားအင်္ဂါကြီးထွားမှုဟာ
မျိုးရိုးအပေါ်မှာမူတည်လို့ပါ။ အမျိုးသား အင်္ဂါကြီးထွားစေတယ်လို့
ကြော်ငြာရောင်းချနေတဲ့ထိုးဆေး ၊ သောက်ဆေး ၊ လိမ်းဆေးတွေ အသုံးပြုတာဟာ
မလိုလားအပ်တဲ့ အတုအယောင်ပစ္စည်းတွေထည့်သွင်း
တာနဲ့အတူတူဘဲမို့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေအများကြီး
ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ အမှန်က အင်္ဂါကြီးသည်ဖြစ်စေ ငယ်သည်ဖြစ်စေ
လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှာပျော်ရွှင်မှုပေးနိုင်ပါတယ်။

၆၇





Mae Sot Office

No. 1/5, Ameena Uthit Road, Mae Sot, Tak, 63110

Tel/Fax: 055-536-381

E-mail: map@mapfoundationcm.org



P. O. Box 7. Chiang Mai University, Chiang Mai 50202

Tel/Fax: +66 (0) 53 811 202. +66 (0) 53 271 551

E-mail: media@mapfoundationcm.org

Website: www.mapfoundationcm.org, www.mapradio.org



www.facebook.com/mapfoundation



[@mapformigrants](https://twitter.com/mapformigrants)



Supported by: