



သားသမီးကိုမွေးရုံ၊ ကျွေးရုံ၊ ပညာပေးရုံဖြင့်
ချစ်ရာရောက်ပြီဟု ဆိုနိုင်ပါပြီလား...

(ကလေးသူငယ်ကျန်းမာရေး နည်းပေးလမ်းညွှန်)

ဒေါက်တာဌေး

ရင်သွေးတစ်ယောက်
ချစ်ရာရောက်အောင်



စာရေးသူရဲ့ အမှာစကား

စာဖတ်ပရိသတ်ကြီးသို့

သားသမီးကို မချစ်သော မိဘဟူ၍ ရှိပါသလား။

ကိုးလလွယ် ဆယ်လမွေးပြီး ရင်အုပ်မကွာပြုစုခဲ့ရသည့် မိခင်နှင့် လိုအပ်သမျှ စောင့်ရှောက် ဖြည့်ဆည်းခဲ့ရသည့် ဖခင်တို့အဖို့ သားသမီးတိုင်းကို မိမိအသက်တမျှ ချစ်ခင်ကြသည်ချည်းသာ။ ထို့ကြောင့် ယုံမှားသံသယ ဖြစ်ဖွယ်မရှိ။

ဤအချက် မှန်ကန်သော်လည်း သားသမီးရင်သွေးကို ချစ်ရာရောက်အောင် သိပ္ပံနည်းကျ စနစ်ကျသော မွေးမြူစောင့်ရှောက်မှုမျိုးရှိသင့်ပေသည်။ ကလေးတစ်ယောက် ကျန်းမာရေး ချို့တဲ့ပြီး ရောဂါဘယထူပြောလာလျှင် မိဘများမှာ ခြေမကိုင်မိ လက်မကိုင်မိ ဗျာများကာ စိုးရိမ်စိတ်များလည်း ပွေကြရသည်။ ရောဂါဝေဒနာကိုပင် လက်လွှဲပြောင်းလဲ ခံယူလိုကြသည်။

အရွယ်စဉ်အသီးသီးကို ကျန်းကျန်းမာမာ ဖြတ်သန်းသွားနိုင်ရန် စီစဉ်ပြင်ဆင် ပေးရမည်မှာ မိဘ၏ တာဝန်ဟု ဆိုနိုင်ကောင်းပါ၏ ။ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံပေးခြင်း၊ အစားအစာ ရွေးချယ် ပြင်ဆင်ပေးခြင်းနှင့် စိတ်ဓါတ်နှင့်စာရိတ္တ ထူထောင်ပေးခြင်း အစရှိသော အချက်တို့ကို မြတ်မြတ်နိုးနိုး လေးလေးစားစား ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပါမှ သားသမီးကို ပြီးပြည့်စုံစွာ ချစ်ရာရောက်ပေလိမ့်မည်။ ရင်သွေးတစ်ယောက်၏ ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေးကို ဦးတည်လျက် တာဝန်ရှိ အုပ်ထိန်းသူများ ချင့်ချိန်စဉ်းစားနိုင်စရာ အချက်အလက်များကို အဓိကထား၍ ဤစာအုပ်တွင် ဆွေးနွေးတင်ပြထားပါသည်။

ဤစာအုပ်ကို ရေးသားပြီးချိန်၌ ပြန်လည်၍ ဖတ်ရှုကြည့်မိသောအခါ နေရာအတော်များများ၌ နီးစပ်ရာ ဆေးခန်း၊ ဆေးရုံ၊ ဆရာဝန်၊ ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများနှင့် ပြဿနာသပါဟူသော အကြံပေးချက်ကို

မကြာခဏတွေ့တွေ့နေရသည်။ စာဖတ်သူလည်း တွေ့ရပါလိမ့်မည်။

ဆေးပညာ ဆိုသည်မှာ စာပေးစာယူ နည်းမျိုးဖြင့် ကုသပေး၍ မရပါ။ လူနာကို မျက်စိဖြင့် တပ်အပ်မမြင်မစမ်းရဘဲ နားကြား စိတ်ကူးဖြင့်ကုသပေး၍ မရပါ။ ရောဂါ၏ လက္ခဏာဆိုသည်များမှာလည်း ပုံသေကားကျ ရှိနိုင်သည် မဟုတ်ပါ။ ယေဘုယျရှိတတ်သော ဖြစ်ရပ်များကိုသာစု၍ ပြောရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးပညာ ဖြန့်ဖြူးသည်ဆိုရာ၌ စာဖတ်သူတွင် ကျန်းမာရေးသတိ၊ ကျန်းမာရေးအသိ ရှိရန်ကိုသာ ရည်စူးပါသည်။ အိမ်တွင် လူနာဘာသာ ဆေးကုနိုင်ရန် သင်ကြားပေးခြင်းမျိုးမဟုတ်ကြောင်း သိစေလိုပါသည်။ သို့ဖြစ်သောကြောင့် တတ်ကျွမ်းသူများ နှင့် ပြသကုသမှသာ သက်သာပျောက်ကင်းလိမ့်မည်ဟု အကြွင်းမဲ့ ယုံကြည်စေလိုပါသည်။ အချိန်မီ ပြသကုသနိုင်ရန် သတိတရ ဆောင်ရွက်ဖို့သာ တာဝန်ရှိပါသည်။

သားသမီးကို မွေးရုံ ပညာပေးရုံဖြင့် ချစ်ရာရောက်ပြီဟု ဆိုနိုင်ပါပြီလား။

စနစ်တကျ(ဝါ) သိပ္ပံနည်းကျကြည့်ရှု စောင့်ရှောက်တတ်မှသာ အဘက်ဘက်မှ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော သားကောင်း သမီးကောင်းများ ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။ သားသမီးကိုချစ်သော မိဘတိုင်းအား လေးစားကြည်ညိုစွာဖြင့် ပေးအပ်သည့် ဆရာဝန်တစ်ယောက်၏ စာလက်ဆောင်အဖြစ် သဘောပိုက် လက်ခံကြပါဟု....။

လေးစားချစ်ခင်စွာဖြင့်

ဒေါက်တာ ငွေစိုး

၁။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်လောင်း

မိခင်တစ်ယောက်သည် ပဋိသန္ဓေဆောင်စဉ်ကတည်းက အစစအရာရာ ဂရုပြုထိန်းသိမ်းတတ်ဖို့လို၏။ သို့မှသာရင်သွေးတစ်ယောက်ကို ချစ်ရာရောက်ပေလိမ့်မည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြီးဆိုသည်နှင့် မိခင်ဖြစ်သူတွင် ရင်သွေးအတွက် ဝတ္တရားပိုလာသည်။ တာဝန်လည်းရှိလာသည်။ မိမိ၏ ဝမ်းထဲတွင် တည်ရှိနေသော ကလေးတစ်ယောက်၏ ကောင်းရာကောင်းကြောင်း မှန်သမျှကို စဉ်းစားဆောင်ရွက် ပေးရတော့မည်။ ကလေး၏ ကျန်းမာရေးသည် မိခင်၏ ကျန်းမာရေး အခြေအနေနှင့် မကင်းမပြတ် ဆက်စပ်နေသဖြင့် မိခင်ကိုယ်တိုင်က ကျန်းမာဖို့ လိုအပ်ပေသည်။

အချို့သောသူတို့သည် မိမိကိုယ်မိမိ ပဋိသန္ဓေရှိမှန်းပင် မသိပဲ အနေအထိုင်၊ အသွားအလာ၊ အစားအသောက် အစစ မဆင်ခြင်သဖြင့် ဝမ်းတွင်း၌ တွယ်လုတွယ်စ သန္ဓေမှာ အောင်အောင်မြင်မြင် မဖြစ်ထွန်းဘဲ ရှိတတ်သည်ကို တွေ့ရတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် ပဋိသန္ဓေရှိခြင်း၏ သဘောလက္ခဏာများကို အကျဉ်းမျှ ဆွေးနွေးတင်ပြပါဦးမည်။

အိမ်ထောင်ရှိသော အမျိုးသမီးတစ်ယောက်တွင် လစဉ်လရိုးလာစဉ် လာတတ်သော မီးယပ်ဓမ္မတာ ပေါ်သည်ဆိုခြင်းမှာ ဟော်မုန်းများ၏ တုံ့ပြန်မှုကြောင့် သားအိမ်အတွင်း ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများဖြစ်ကာ သားအိမ်၏ အပိုလွှာများ အကျိအခွဲများနှင့်အတူ သွေးများပါ ဆင်းလာရခြင်းကို ဆိုလို၏။ အဖိုပိုး(သုတ်ကောင်)နှင့် အမဥ (မျိုးဥ)တို့ တွေ့ဆုံကြုံကြိုက်ပြီး သန္ဓေအောင်ဥဖြစ်လျှင် သားအိမ်အတွင်း၌ ဖြစ်တည် ရပ်တည်နိုင်ရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ လုပ်ပေးထားနှင့်၏။ ယင်းသို့ လုပ်ပေးထားနှင့်သော်လည်း အမဥသည် သန္ဓေအောင်ဥ ဖြစ်မလာသောအခါ ယိုယွင်းပျက်စီးရခြင်းနှင့်အတူ မီးယပ်သွေးပေါ်ခြင်း ဖြစ်လာသည်ဟု အကြမ်းဖျင်းမှတ်ရသည်။ သို့ဖြစ်သောကြောင့်

မီးယပ်ဓမ္မတာ လာနေသေးသမျှ သန္ဓေမရ။ မီးယပ်ဓမ္မတာ မလာခြင်းကို ပဋိသန္ဓေရှိခြင်း၏ အရိပ်လက္ခဏာတစ်ခုအဖြစ် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရခြင်း ဖြစ်၏ ။

လူသည် စက်နှင့်တူသော်လည်း စက်မဟုတ်။ ထို့ကြောင့် တိတိကျကျ အားလုံးပြော၍ ကား မရနိုင်ပေ။ အချို့၌ မီးယပ်ဓမ္မတာ လာသည် ဆိုရုံလာပြီး နောက် တစ်လနှစ်လနေမှ လုံးလုံးပျောက်တတ်သည်။ အချို့သည် နို့စို့ကလေးကို နို့တိုက်နေဆဲဖြစ်သဖြင့် မီးယပ်ဓမ္မတာ လုံးဝပြန်မလာဘဲ နောက်ထပ်ကလေး တစ်ယောက်ရှိသွားသည်လည်း ရှိနိုင်၏ ။ တစ်ဖန် မီးယပ်ဓမ္မတာ မလာတိုင်းလည်း ကိုယ်ဝန်မဟုတ်ပြန်။ ရိုးရိုးထိန်ခြင်းလည်း ရှိတတ်သည်။ နောက်ကြောင်းခံ ရောဂါတစ်ခုခုကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ဟော်မုန်းများ ဖောက်လွှဲဖောက်ပြန်မှုကြောင့်ဖြစ်စေ မီးယပ်ဓမ္မတာပျောက်ဆုံးခြင်းများလည်း ဖြစ်တတ်သေး၏ ။ မီးယပ်ဓမ္မတာမလာဘဲ ပျောက်ဆုံးခြင်းနှင့်အတူ အခြားခံစားရမှုများကိုပါ ထည့်သွင်းစဉ်းစားရတော့မည်။

နံနက်ခင်းအဖျားဟု ခေါ်တတ်သော အိပ်ယာမှထစဉ် နေထိုင် မကောင်းခြင်း၊ ကိုယ်လက်မအီမသာဖြစ်ခြင်း၊ ဆီးမကြာခဏ သွားလျှံခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ ထူးထူးခြားခြား အာသာချင်ခြင်း တပ်မက်ခြင်းစသည်များ များသောအားဖြင့် ရှိတတ်၏ ။ အမြဲတစေမဆိုလိုပါ။ အချို့၌ လူကောင်းပကတိပင်။ မည်သို့မျှ ထူးခြားစွာ ခံစားရခြင်းမရှိ။

ရင်သားမှာလည်း သိသာပြောင်းလဲလာသည်။ ရင်သားက တင်းလာသည်။ ထိခတ်နာလွယ်သည်။ အထူးအဖြင့် လက်မောင်းနှင့် ခပ်နီးနီးရင်သားအပြင်ပိုင်း ထုံသလိုလို ကျင်သလိုလိုမျိုး စစ်ကနဲ စစ်ကနဲ နို့သီးခေါင်းတစ်ဝိုက်မှာလည်း ဖြစ်လာသည်။ ဤသို့သော ထူးခြားမှုများကို စုပေါင်းခံစားရပြီဆိုလျှင် ပဋိသန္ဓေရှိနေပြီဟု တွက်ဆကြည့်နိုင်သည်။ ယခင်က သွေးမထိန် သွေးမငုပ်ဖူးဘဲ သည်တစ်ကြိမ်မှာ လာဖြစ်လျှင် သုံးပတ်မှ တစ်လအတွင်းဆရာဝန် သို့မဟုတ် တတ်ကျွမ်းသူ ဆေးဖက်ဝန်ထမ်းများနှင့် တွေ့ဆုံတိုင်ပင်သင့်ပြီဟု ဆိုချင်သည်။

စောစောစီးစီး ဆရာဝန်၏ အကြံပြုချက်၊ ကုသချက်ကိုရခြင်းဖြင့် ကိုယ်ဝန်မရှိဖူးသေးသူ တစ်ယောက်အတွက် အလွန် အကျိုးထူးသည်။ စိတ်ချလက်ချ နေထိုင်သွားလာနိုင်သည်။ ကိုယ်ဝန်ရှိဖူးသူများ ဖြစ်လျှင်လည်း ယခင်ကိုယ်ဝန်၏ အခြေအနေ၊ မိခင်၏ ကျန်းမာရေးအထွေထွေကို ကြည့်၍ စိတ်အေးချမ်းသာ ပြင်ဆင်ပေးနိုင်သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်၏ လက္ခဏာ အရိပ်အယောင်များကလည်း မရေမရာ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်သူအမျိုးသမီးကိုယ်၌ က မသေမချာ ဖြစ်နေသည်ဆိုလျှင်လည်း ဆရာဝန်၊ ဆရာမများက အတွင်းကျကျ စမ်းသပ် စစ်ဆေးပေးခြင်း၊ ကလေး၏ လှုပ်ရှားမှုနှင့် နှလုံးခုန်သံ စသည်တို့ကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးပေးခြင်းတို့ပြင် ဆီးထဲတွင်ပါလာသော ဟော်မုန်းပမာဏ တွက်ချက်ခြင်း၊ ခေတ်မီတိုးတက်သော ကိရိယာ အကူအညီများနှင့် စမ်းသပ်ဖော်ထုတ်ပေးခြင်းတို့ ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။

တစ်ပတ်ထက်တစ်ပတ်ပြုပြင်ပြောင်းလဲလာသော သားအိမ် အနေအထားနှင့် ဝမ်းပြင်ပူလာသော အဖြစ်ကလည်း ကိုယ်ဝန်ရှိကြောင်း အလွယ်တကူ သိသာစေပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်၏ တာဝန်

ကိုယ်ဝန်အပ်နှံခြင်း

နီးရာမိခင်ကလေး စောင့်ရှောက်ရေး ဌာနများသို့ဖြစ်စေ၊ လက်မှတ်ရသားဖွား ဆရာမများထံသို့ ဖြစ်စေ၊ တတ်ကျွမ်းသူဆရာဝန်နှင့် ဆေးခန်းများသို့ဖြစ်စေ ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ် ပထမသုံးလအတွင်း သွားရောက် ပြသအပ်နှံသင့်သည်။ ထို့နောက် ထိုဌာနများမှ ချိန်းဆိုသည့်

အချိန်အတိုင်းမှန်မှန်သွားရောက် ပြသသင့်သည်။

ထိုသို့ပြသတိုင်း မိခင်၏ အထွေထွေ ကျန်းမာရေး၊ သွေးပေါင်ချိန် ဆီးစသည့်တို့ကို ကြည့်ရှု စမ်းသပ်ပေးမည့်အပြင် ကလေး၏ အနေအထား ပဋိသန္ဓေ၏ အခြေအနေ အလုံးစုံကိုကြည့်ရှုစမ်းသပ်ပေးလိမ့်မည်။ လိုအပ်လျှင် ဆေးဝါးနှင့် အကြံဉာဏ်များ ပေးကြလိမ့်မည်။ ယင်းကို အခြေခံ၍ ကလေးမွေးရက်ကို ခန့်မှန်းပေးရမည်မှာ ဆရာဝန် ဆရာမတို့၏ အလုပ်ဖြစ်၏ ။ တွက်နည်းအမျိုးမျိုးရှိသော်လည်း များသောအားဖြင့် နောက်ဆုံး မီးယပ်လာသောရက်ကို အခြေပြု၍ တွက်ရသောနည်းများသာ ဖြစ်၏ ။ ထို့ကြောင့် မိခင်လောင်းသည် နောက်ဆုံးမီးယပ်လာသော လရက်တို့ကို မိမိဘာသာ အမှတ်ပြုမိဖို့ လိုအပ်၏ ။

တပေါင်း၊ တန့်ခူး၊ လဆုတ်၊ လဆန်း၊ ဘယ်နှစ်ရက် စသဖြင့် မြန်မာပြက္ခဒိန် လရက်ကို မှတ်မိလျှင်လည်း ဖြစ်၏ ။

မတ်၊ ဧပြီ၊ ၁၈၊ ၂၆ စသဖြင့် အင်္ဂလိပ်ပြက္ခဒိန် လရက်တို့ကို မှတ်မိလျှင်လည်း ဖြစ်၏ ။

မွေးဖွားမည့်ရက်ကို ကြိုတင်ခန့်မှန်း သိရှိနိုင်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများကို ကိုယ်တိုင်မွေးဖူးမှ သိပါလိမ့်မည်။ ဆေးရုံသွားရန် စီစဉ်ရ၊ ကလေးနှင့်မိခင်အတွက် လိုအပ်သည်များ စုဆောင်းရ၊ လွယ်ကူသည့် ကိစ္စမျိုးမှအစ ရက်လွန်ပဋိသန္ဓေ နှေ့မစေလမစေ မီးပွားခြင်းစသည့် ကိစ္စမျိုးကိုပါ မှန်းဆကုသပေးနိုင်မည် ဖြစ်သဖြင့် နောက်ဆုံး မီးယပ်လာသော လရက်တို့ကို မှတ်မိရန် လိုအပ်သည်ဟု ဆိုရခြင်းဖြစ်သည်။

ကျန်းမာအောင်နေပါ

မတန်တဆ ပင်ပန်းလွန်းသော အလုပ်မျိုး၊ အလေးအပင် မရသော အလုပ်မျိုး၊ အပေါ်တက်အောက်ဆင်း အလုပ်မျိုးကို ရှောင်လျှင် ကောင်း၏။ တင်ဆုံးကွင်းအတွင်းရှိ အရွတ်များ၊ အဆိုင်းများတွင် ဒဏ်ဖြစ်ကာ သားအိမ်၏ အနေအထားကို အဆင်မသင့်က ထိခိုက်တတ်၏။ နောက်တစ်ချက်မှာ မိခင်လောင်း၏ နှလုံးကို ပင်ပန်းစေခြင်းပင်ဖြစ်၏။ မူလကပင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် နှလုံး၏ လုပ်ငန်း ပိုလာရသည့်အထဲ အလုပ်ပိုများပြီး ပင်ပန်းလာလျှင် မိခင်နှင့်ကလေးအတွက် မကောင်း။ အထူးသဖြင့် ကလေးပျက်လွယ်သူ၊ အမြွှားပူး ဆောင်ထားသူ၊ ကလေးပျက်ချင်ချင်ဖြစ်သူများ သတိထားရမည်။

ဆောင်ရန်ရှောင်ရန် ကိစ္စများထဲတွင် ယနေ့တိုင် ဆွေးနွေးရဆဲ၊ ငြင်းခုံရဆဲကိစ္စမှာ ကိုယ်ဝန်ရှိခိုက် ကာမဆက်ဆံမှု အကြောင်းအရာ ဖြစ်၏။ ကိုယ်ဝန်စရှိစဉ် ပထမသုံးလနှင့် ကလေးမွေးခါနီး တစ်လခန့် အချိန်များတွင် ယောက်ျားနှင့်ကင်းအောင် ရှင်းရှင်းနေသင့်သည်။ ပထမသုံးလရှောင်ခိုင်းရခြင်းမှာ သန္ဓေပျက်မည်ကို စိုးရိမ်သောကြောင့်ဖြစ်၏။ ထို့ပြင်မွေးပြီး တစ်လခွဲခန့်လည်း ထပ်၍ ရှောင်ရဦးမည်။ သားအိမ်နှင့် အခြားအင်္ဂါများ နေသားတကျ မရှိတတ်သောကြောင့် ဖြစ်၏။

ကျန်းမာရေး ရှုထောင့်သက်သက်မှ ဤသို့ဆိုသော်လည်း စိတ်ခံစားမှုသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး တစ်တွဲနှင့်တစ်တွဲ တူကြသည်မဟုတ်။ ကျန်းမာရေးအတွက်ဟု အကြောင်းပြပြီး ကာမစိတ်ကို ခြိုးခြံခိုင်းသည် မှန်သော်လည်း ကျန်းမာရေးဟု ဆိုကတည်းက ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာရေး၊ စိတ်ကျန်းမာရေး၊ နှစ်ပိုင်းစလုံး ပါဝင်နေကြောင်း သတိပြုရပါမည်။ လူစဉ်မီသော ဘဝနှင့် နေခွင့်ရရေးသည်လည်း ကျန်းမာရေး၏ အဓိပ္ပာယ်တွင် ပါဝင်ပြီး ဖြစ်နေသည်။ သို့ဖြစ်လျှင် သဘာဝကျသော စိတ်ခံစားမှု ဖြစ်သည့် မိမိအဆွေခင်ပွန်းနှင့် တရင်းတနှီးနေလိုသော စိတ်ကို ချိုးဖဲ့နှိပ်ကွပ်ပစ်ရမည်ဆိုလျှင်

စိတ်ချမ်းသာပါတော့မည်လား။ စဉ်းစားသင့်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောရလျှင် ဝမ်းတွင်းကလေးငယ်ကို ထိခိုက်စေလောက်သည့် အကြမ်းပတမ်း ပြုမှုခြင်းမျိုးကိုကား လုံးဝရှောင်ရပေမည်။ ကိုယ်ဝန်၏ အစဦးပိုင်းနှင့် မွေးခါနီး အချိန်တို့တွင်ကား သတိရှိသင့်၏ ။ ရှောင်သင့်၏ ။ အချို့၌ ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ်တစ်လျှောက်လုံး ထိုစိတ်မျိုးပေါ်ခဲ့၏ ။ ခင်ပွန်းသည် ဇနီးဖြစ်သူအား ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှု မရှိစေချင်ပြန်။ မိခင်လောင်းသည်လည်း ဝမ်းတွင်းမှ ကလေးငယ်အတွက် ဝီတိစိတ် ဖြစ်ပေါ်နေပြန်။ သို့ဖြင့် ကူးလူးဆက်ဆံခြင်းကိစ္စကိုနှစ်ဦးနှစ်ဖက် နားလည်စွာ လစ်လျူရှုထားနိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်ဟု စိတ်ပညာရှင်များက လက်ခံပြန်သည်။

လမ်းလျှောက်ပါ

လေကောင်းလေသန့်များကို ရှူရှိုက်နိုင်ရန် ညနေ သို့မဟုတ် နံနက်စောစော လမ်းလျှောက်သည့် အလေ့ရှိလျှင် ကောင်းသည်။

ကိုယ်ဝန် ရင့်မာလာစဉ် ခံစားရမှုများထဲတွင် ခြေထောက် ကြွက်သားများ တောင့်တင်းခြင်းကြောင့် ကြွက်တက်ရခြင်းသည် တစ်ခုအပါအဝင် ဖြစ်၏ ။ ညအခါတွင် ခြေထောက်များကို အနားပေးထားသဖြင့် သွေးအလှည့်အပတ် မှုမမှန်။ ပက်လက် အိပ်နေသောကြောင့် လေးလံသော ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ဖိမှုကို သွေးကြောများက ခံထားရသဖြင့် သွေးလည်ပတ်မှု ပို၍ နှေးပြန်သည်။ အချိန်အတော်အကြာ မလှုပ်မရှား ဖြစ်နေသောအခါ ကြွက်သားများသည် တောင့်တင်းဆန့်ထွက်ကြရာမှ ကြွက်တက်ခြင်း ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ခြေထောက်ကို မြှင့်တင်ပေးထားခြင်းဖြင့် သွေးပြန်အားအရှိန်သွက်ကာ ကြွက်တက် သက်သာလိမ့်မည်။ ခပ်ပြင်းပြင်း နှိပ်နယ်ပေးခြင်း၊ လှုပ်ရှားပေးခြင်းဖြင့်လည်း

သက်သာရာရစေနိုင်၏။

ဤသို့ အစာစားပါ

မိခင်လောင်းတွင် အာဟာရဓါတ် လုံလုံလောက်လောက် ရရှိမှသာ
ဝမ်းတွင်းကလေးအတွက်ပါ အကျိုးကျေးဇူး ဖြစ်ထွန်းပေမည်။

အသားဓာတ်များ လိုအပ်၏။ တိရစ္ဆာန်မှရသော အသားဓာတ်ပါသည့်
အစားအစာများမှ ကြက်ဥ၊ ဘဲဥ၊ နွားနို့၊ အမဲသား ငါးတို့ဖြစ်၏။

အသီးအရွက်မှရသော အသားဓာတ်ပါသည့် အစားအစာများမှာ ပဲအမျိုး၊
ဆူးပုပ်ရွက်၊ ဒန့်ဒလွန်ရွက်၊ ပဲစောင်းလျားတို့ ဖြစ်သည်။ ဝမ်းပျော့ပျော့
မှန်မှန်သွားရန် အသီးအနှံများ စားသင့်သည်။ လိမ္မော်သီး၊ သင်္ဘောသီး၊ ငှက်ပျောသီး၊
သစ်တော်သီးများ စားနိုင်၏။ ကြက်သွန်ဥနီ၊ မုန်လာဥနီ-ဝါ၊ ပဲမျိုးစုံ၊ ရုံးပတီသီး၊
ခရမ်းသီး စသည်တို့ စားနိုင်၏။

အဆီကို တော်တန်ရုံ စားနိုင်၏။

ဗီတာမင်ဓာတ်များကိုလည်း အစာမှ ရနိုင်ပြန်၏။ ဗီတာမင်အဓာတ်ကို
ငါးကြင်းဆီ၊ နို့၊ ထောပတ်၊ ဒိန်ခဲ၊ အသည်း၊ ဘဲဥ၊ ကြက်ဥ တို့မှ လည်းကောင်း၊
ဗီတာမင် ဘီဓာတ်ကို ဆန်၊ ပြောင်း၊ ဒိန်ခဲ၊ ဘဲဥ၊ ကြက်ဥ၊ ငှက်ပျောသီး၊
အာလူးစသည်တို့မှ လည်းကောင်း ဗီတာမင် စီဓာတ်ကို သစ်သီးနှင့် ဟင်းရွက်များမှ
လည်းကောင်း၊ ဗီတာမင် ဒီဓာတ်ကို ငါးကြင်းဆီ၊ နို့နှင့်နို့ထွက် အစားအစာများမှ
လည်းကောင်း ရနိုင်ကြောင်း သိစေလို၏။

မဆလာနှင့် အပူအစပ်များသော ဟင်းလျာများ၊ ဆားငံသော ငါးခြောက်
ငါးခြမ်းများ၊ တညင်းသီး စသည်တို့ကို အထူးလျှော့ပေါ့စားရန် သင့်၏။

အစားဘဲနေလျှင် ပို၍ ကောင်းမည်။

ဤသို့ ဆေးစားပါ

မိခင်လောင်းသည် မြို့ပေါ်တွင်နေ၍ ဆေးဝါးများ ဝယ်ယူရရှိနိုင်သည်
ဆိုလျှင်၊ ရွာတွင်နေ၍ ဆေးဝါးများ တစ်နည်းနည်း ရရှိနိုင်မည်ဆိုလျှင် အောက်ပါ
ဆေးဝါးများကို စားသုံးနိုင်လျှင် ကောင်း၏ ။

၁။ သံဓာတ်ပါသောဆေး

ဥပမာ-ဖျူရာမင်း ဘီစီ၊

ဖဲရပ်ဆာလ်ဖိတ်စသည်။

၂။ ထုံးဓာတ်ပါသောဆေး

ဥပမာ-ပရီနေတယ်လ်

ဗိုက်တာနံ

ဘီ ကွန်ပလက်စ် (ဘားပလက်)

ဖိုးလစ်အက်စစ်

၄။ ရင်ပူ လေနာပျောက်ဆေးများ

ဥပမာ-ဂျဲလ်မက်

ဘယ်လာညူထရွန်

ဆိုဒါမင့်

ကရင်းအော့ဖ်မဂ္ဂနီးစီးယား

၅။ ဝမ်းနှုတ်ဆေးများ (အပျော့စား)

ဥပမာ-ဆားခါး

ပွေးကိုင်း

အထွေထွေ ကျန်းမာရေး

- ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်းလွန်ကဲလျှင် ပြသကုသပါ။

- သွား၏ ကျန်းမာရေးကို ဆန်းစစ်ကုသပါ။

- ကိုယ်လက်အင်္ဂါ ပေါ့ပါးသွက်လက်မှုရှိရန် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စွာ
နေခြင်းသည် အရေးပါလှ၏။ သန့်ရှင်းချောင်ချိသော အဝတ်အစားများကို
ရွေးချယ်ဝတ်ပါ။

စိတ်ချမ်းသာအောင် နေတတ်ပါမှ လေးလံထိုင်းမှိုင်းခြင်းကင်းပြီး
တက်ကြွလန်းဆန်းမှု ရှိပေလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် အပန်းဖြေလည်ပတ်ခြင်း၊
လမ်းလျှောက်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်သင့်၏။

အလုပ်ပင်ပန်းမှုမှ အနားယူပြီး အာဟာဖြစ်သော အစားအစာများကို
ဂရုပြုစားသောက်လျှင် ဝမ်းတွင်းမှ ကလေး၏ ကြီးထွားမှုမှာ
မှန်ကန်စွာတိုးတက်လျက် ရှိပေလိမ့်မည်။

မိခင်နှင့်ကလေး ကျန်းမာရေးဌာန၊ သို့မဟုတ် ဆေးရုံဆေးခန်းများမှ
ရက်ချိန်းပေး ချိန်းဆိုထားသည့်အတိုင်း မပျက်မကွက် သွားရောက်ပြသခဲ့လျှင်
အကယ်၍ ချို့ယွင်းမှုတစ်ခုခု၊ ရောဂါဝေဒနာ တစ်စုံတစ်ရာ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သည့်တိုင်

အချိန်မီ တည့်မတ်ပြင်ဆင် ပေးနိုင်မည်ဖြစ်၏။ သားဖွားချိန်ရောက်မှ မပြင်မဆင်
မီးဖွားခဲ့သော် အဆင်ပြေချောမောလျှင် ကောင်း၏။ မလွဲမရှောင်သာ အခက်အခဲ
တစ်ခုခုရှိပါက မိမိနှင့် မိမိရင်သွေးသာလျှင် ဒုက္ခရောက်ရပေလိမ့်မည်။

ဤဆေးများ သတိထားပါ

ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများ အလွန်အမင်း အော့အန်ခြင်းမှ
ကာကွယ်ရန်နှင့် စိတ်ငြိမ်သက်စေရန် သာလီဒိုမိုက် ၊ ဒစ်စ်တဗယ် အမည်ရှိဆေးကို
ဂျာမနီနိုင်ငံက ထုတ်ခဲ့ဖူး၏။ ထိုဆေးကြောင့် ဝမ်းတွင်းကလေးငယ်၏
အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကို ထိခိုက်ပြီး အင်္ဂါမစုံ၊ အင်္ဂါချို့တဲ့ကလေးများ
မွေးဖွားလာကြောင်း သိရသဖြင့် နောင်တွင် ဤဆေးကို လုံးဝပိတ်ပစ်လိုက်ရသည်။

စိတ်ငြိမ်ဆေးများ၊ အိပ်ဆေးများ၊ ဆီးဆေးများ၊ ဆီးချိုရောဂါဆေးများ၊
လည်ပင်းအကျိတ် ကာကွယ်ဆေးများ၊ ပြင်းသော ပိုးသေပဋိဇီဝဆေးများ၊ ငှက်ဖျား
ကာကွယ်ဆေးများကို မိမိသဘောအလျောက် မသုံးအပ်။ ဆရာဝန်၏
ညွှန်ကြားချက်အရသုံးရာတွင် ကိုယ်ဝန်ရှိသူ ဖြစ်ပါက ကိုယ်ဝန်ရှိနေကြောင်း (နုစဉ်)
ပြောပြသတိပေးရမည်။ ဆရာဝန်၏ အသိအမှတ်ဖြင့်သာ သုံးစွဲရန်ဖြစ်သည်။

ကိုယ်ဝန်လနုစဉ် တက်ထရာဆိုက်ကလင်း ဆေးများကို
အလွန်အကျွံသုံးစွဲလျှင် ကလေးမွေးဖွားလာသောအခါ ကလေး၏ သွားဖုံးနှင့်
သွားများ မဲနေတတ်သည်ဟု အဆိုရှိ၏။ အရိုးများ ကြီးထွားမှုကိုလည်း
ဆုတ်ဆိုင်းစေသည်။

ပရိုဂျက်စတိုဂျင် ဟော်မုန်းများကို ကိုယ်ဝန်နုစဉ်သုံးစွဲပါက
မွေးလာမည့်ကလေးတွင် မိန်းကလေးဖြစ်ပါက အဖို (ယောက်ျားလေး) ၏

သွင်ပြင်လက္ခဏာများ ပါဝင်လာသည်ကို တွေ့ရတတ်၏။

အီစထရီဂျင် ဟူသော အမဟော်မုန်းကို ကိုယ်ဝန်နုစဉ်
အဦးပိုင်းအချိန်တွင် ရှောင်ရမည်။

ဟော်မုန်းတစ်မျိုးဖြစ်သည့် “ စတီးရွိုက် ” များကို မသုံးစွဲသင့်ဟု
အဆိုရှိသည်။ ဆီးချိုရောဂါကျဆေး အင်ဆူလင်ဖ် ဟော်မုန်းသည်လည်း
အန္တရာယ်ရှိသည့်နည်းတူ ဝက်သက်၊ ဂျိုက်သိုး ကဲ့သို့သော ရောဂါများသည်လည်း
မိခင်နှင့် သန္ဓေသားကို အန္တရာယ်ပြုတတ်၏။

ကာကွယ်ဆေးတစ်ခုခုထိုးရန် လိုအပ်လာလျှင်လည်း ကြိုကြိုတင်တင်
တိုင်ပင်မေးမြန်းသမှု ပြုသင့်၏။

ကိုယ်ဝန်နုစဉ် ဓာတ်မှန်ရိုက်ခြင်းကိုလည်း ဂရုပြု ရှောင်ရှားသင့်သည်။

၂။ ဝမ်း၌ လွယ်စဉ်ကာလ

ပဋိသန္ဓေဆောင်ထားရသော ကာလသည် ပျမ်းမျှရက်ပေါင်း ၂၈၀။

တစ်နည်းအားဖြင့် ကိုးလကျော်ကျော်။ ထိုမျှသော အချိန်အတိုင်းအတာ အတွင်း မိခင်ဖြစ်သူသည် အပေါ်ယံအပယ်က ဖျားနာမှုများ ရှိကောင်းရှိနိုင်၏ ။ တစ်ခါတစ်ရံ ဆောင်ထားသော ကိုယ်ဝန်နှင့် စပ်လျဉ်း၍ ထူးထူးခြားခြား ကုသရခြင်းများ ရှိနိုင်၏ ။ မည်သို့ဖြစ်စေ အချိန်တန် အခါသင့်၍ မွေးချိန်ဖွားချိန်အထိ အနှောင့်အယှက်မရှိ နေခွင့်ရရန် အစဉ်သတိထားနေရသည်။

ဝမ်းတွင်း၌ သန္ဓေဟူ၍ ဖြစ်တည်လာရပြီးမှ သားလျှောခြင်း (၀၁)

ကိုယ်ဝန်ပျက်ခြင်း ဖြစ်ရသည်မှာ များစွာ နှမြောဖွယ်ကောင်း၏ ။ သားလျှောခြင်း (၀၁) ကိုယ်ဝန်ပျက်ခြင်း၏ အကြောင်းရင်းများကိုသာသိလျှင် ကြိုတင်ကာကွယ်မှု ပြုနိုင်လေမည်လားဟူသော မေးခွန်းမျိုးကြောင့် ဤအကြောင်းကိုလည်း သိသာအောင် တင်ပြသင့်သည်ဟု ယူဆပါသည်။

ဆောင်ထားသော ပဋိသန္ဓေသည် ရက်သတ္တ ၂၈ ပတ်ကာလမတိုင်မီ အဆုံးသတ်ပျက်စီးခဲ့လျှင် သားလျှောခြင်းဟု သတ်မှတ်သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင် အားလုံး၏ ၁၀-၂၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက်သည် ကိုယ်ဝန်ပျက်ခြင်း ဖြစ်ကြသည်ဟု ကိန်းဂဏန်းများအရ သိရသည်။ အပျက်များသည်မှာ ပဋိသန္ဓေကာလ ပထမ နှစ်လသုံးလတွင် ဖြစ်သည်ဟု ဆိုသည်။

ကိုယ်ဝန်ပျက်ခြင်း ဖြစ်တန်ရာသော အကြောင်းအချက်များကား အများအပြားရှိ၏ ။ အချက်တစ်ခုကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ တစ်ခုထက်ပိုသော အချက်များကြောင့်သော် လည်းကောင်း ကိုယ်ဝန်ပျက်ရသည်။

ဝမ်းတွင်းရှိ သန္ဓေသား၏ အင်္ဂါမစုံမှု၊ ကိုယ်ခန္ဓာဖွဲ့စည်းပုံ ချို့တဲ့မှုကြောင့် ကလေး ပျက်တတ်သည်ကို အများအားဖြင့် တွေ့ရသည်။ ဤအထဲတွင် ဗီဇမျိုးရိုးဓာတ်ပစ္စည်း ချွတ်ယွင်းမှုများကြောင့် ဖြစ်ရသည်လည်း ရှိ၏ ။

လနချိန်တွင် သားအိမ်သည် ညှစ်ထုတ်လိုက်သကဲ့သို့ ဖြစ်ရာမှာ
ကလေးကို ပျက်ကျအောင် လုပ်မိသလိုဖြစ်ပြီး သားလျှောတတ်၏။

လရင့်ချိန်တွင် သားအိမ်၏ ချွတ်ယွင်းမှု တစ်ခုခုကြောင့် ဖြစ်တတ်သည်။

သားအိမ်

မူမှန်အတိုင်းရှိသော သားအိမ်တွင်သန္ဓေသားသည် အောင်မြင်စွာ
ဖြစ်ထွန်းနိုင်သည် မှန်သော်လည်း သားအိမ်၏ ပုံသဏ္ဌာန်၊ သားအိမ်၏
အနေအထားတို့ မမှန်ကန်လျှင် သားလျှောတတ်သည်။ သားအိမ်တွင်
အကျိတ်အလုံးများရှိလျှင် အနေအထားနှင့် ပုံသဏ္ဌာန် မမှန်။ သားအိမ်၏ ညှစ်အားကို
နှိုးဆွသော ဆေးဝါးများ၊ ပြင်းသော ဝမ်းနှုတ်ဆေးများကြောင့်
သားအိမ်နိုးကြားလာရာမှ သားလျှောတတ်၏။

သားအိမ်၏ လည်တံသည် သေသေချာချာ ပိတ်ဆို့နိုင်စွမ်းမရှိဘဲ
မွေးရာပါကြောင့်သော် လည်းကောင်း၊ မူလထိခိုက်ထားမှု
တစ်ခုခုကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ လျော့ရဲရဲဖြစ်နေခဲ့လျှင် ပဋိသန္ဓေ၏
ဒုတိယသုံးလပတ်တွင် ကလေးပျက်တတ်သည်ကို တွေ့ရ၏။

အချင်း

အချင်းတွင်း သွေးလည်ပတ်မှု အနှောင့်အယှက်ရှိလျှင်
ကလေးပျက်တတ်သည်။ မိခင်တွင် ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါနှင့်

ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်ခြင်းရောဂါများ ရနေပါက အချင်းကျပြီး ပျက်တတ်သည်။

မူမှန်မဟုတ်သောအချင်း ဖြစ်နေခဲ့လျှင်လည်းကောင်း၊
နေရာမမှန်ဘဲသားအိမ်တွင် တွယ်ကပ်နေခဲ့လျှင် လည်းကောင်း
သားလျှော့တတ်သည်။ ဆစ်ဖလစ်ကဲ့သို့သော ရောဂါကြောင့် အချင်းတွင်
ရောဂါရနေလျှင်လည်း ကလေးပျက်တတ်သည်။

ချက်ကြိုး

ချက်ကြိုးတွင်း သွေးလည်ပတ်မှု အနှောင့်အယှက်ရှိလျှင်
ကလေးပျက်တတ်သည်။ ချက်ကြိုးသည် ထုံးနေသည့် ချက်ကြိုးမျိုး၊
လိမ်ကောက်နေသည့် ချက်ကြိုးမျိုး၊ သာမန်ထက် ကြီးနေသော ချက်ကြိုးမျိုးဖြစ်လျှင်
သားလျှော့နိုင်သည်။

သွေး

ကလေး၏ သွေးအုပ်စုနှင့် မိခင်၏ သွေးအုပ်စု ဖီလာဆန့်ကျင်ဖြစ်သော
Rh သွေးအုပ်စု ပဋိပက္ခကြောင့် ကလေးပျက်တတ်သည်။

သန္ဓေသား

အင်္ဂါမစုံ ချို့တဲ့ခြင်း၊ အောင်မြင်ကြီးထွားလောက်သည့်

အခြေအနေမရှိခြင်း။

ရောဂါ

မိခင်ဖြစ်သူတွင် နှလုံးရောဂါ၊ နာတာရှည်အဆုတ်ရောဂါ၊ အလွန်အလွန်
သွေးအားနည်းသော ရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ ဝက်သက်၊
ဂျှိတ်သိုး၊ ကျောက်ကြီးကဲ့သို့ ကူးစက်ရောဂါနှင့်
ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆိပ်တက်ရောဂါများ ဆိုးဝါးခဲ့လျှင်လည်း သတိထားရမည်။

ပြင်ပ

ချော်လဲခြင်း၊ လိမ့်ကျခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်ကို အထိုးအရိုက်ခံရခြင်း၊
ခွဲစိတ်ခံရသော အကြောင်းတစ်စုံတစ်ရာကြောင့် သားအိမ်ကိုထိခိုက်ခြင်း၊ အချို့သော
အဖျားဖြတ်ဆေး၊ ကင်ဆာကုဆေးများ သုံးစွဲလွန်ခြင်း၊
စိတ်ထိခိုက်လှုပ်ရှားရလွန်းခြင်း၊ မနားမနေ လှုပ်ရှားရခြင်းနှင့် အလွန်အမင်း
ခရီးပန်းခြင်းများ အစရှိသည့် အကြောင်းများတွင် သားလျှောခြင်း ဖြစ်တတ်သည်။

ကိုယ်ဝန်ရှိသည်ဟု သိထားသော အမျိုးသမီးတွင် သားအိမ်တွင်းမှ
သွေးဆင်းသည်ကို သိရှိခံစားရလျှင် ခါးကိုက်ခြင်း၊ ဆီးခုံထဲမှ ထိုးကိုက်ခြင်းများ
ပါရှိခဲ့လျှင် ဆင်းသောသွေးသည်လည်း များလာပြီး အတုံးအခဲများပါ ပါလာလျှင်
ကလေးပျက်မည်ဟု ဆိုနိုင်ကောင်းသည်။ ယင်းကို သားလျှောနှိမ်တ်ဂ ဟုခေါ်သည်။

ဤသို့သော လက္ခဏာရပ်များ ပေါ်ပေါက်လာပါက နီးစပ်ရာ ဆရာဝန်၊
ဆရာမ၊ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများသို့ ပြသကုသရပါမည်။ ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း
လိုက်နာရပါမည်။ ထိုအခါ ပြန်၍ သန္ဓေတည်မှု ရသွားနိုင်ပါသည်။

အထက်ဖော်ပြပါ အကြောင်းများသည် သားလျှောခြင်း၏ အဓိက
အကြောင်းရင်းများပင် ဖြစ်၏ ။ အချို့သည် ပြုပြင်ကာကွယ်၍ ရနိုင်သည်။
အချို့ကား သူ့သဘာဝအလျောက် ဖြစ်သဖြင့် တား၍ မရနိုင်ကြောင်း သိပါလိမ့်မည်။
အချို့ အမျိုးသမီးများသည် မကြာခဏ သားလျှောလွယ်သည်ကို တွေ့ရ၏ ။
ဤသို့သော မိခင်လောင်းများတွင် အဖတ်တင်သော ရင်သွေးတစ်ယောက်ရရန်
အထူးဝီရိယစိုက်ရသည်။ သားအိမ်၏ အနေအထား အခြေအနေကိုသိရန်
ပါရဂူများနှင့် ပြသတိုင်ပင်သင့်သည်။ သားအိမ်လည်တံ လျော့ရဲမှုတို့ကို
ခွဲစိတ်ကုသပြုပြင်ပေးနိုင်၏ ။

မတော်တဆ လဲပြိုခြင်း၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းတို့သည် ကာကွယ်၍
ရသောကိစ္စများ ဖြစ်၏ ။

အဖျားအနာ မဖြစ်ရေးနှင့် ဆေးဝါးများ တရားမဲ့ မသုံးစွဲရေးသည်လည်း
သန္ဓေတည်ခြင်းအတွက် အရေးပါသောကိစ္စများ ဖြစ်၏ ။ မိခင်ကိုယ်တိုင် သတိထား
ရှောင်ရှားလိုက်လျှင် ဝမ်းတွင်းမှ ရင်သွေးကို ငဲ့ညှာရာရောက်ပါမည်။
