



မိသားစုဝန်ထမ်းချုပ်စာအုပ်တိုက်

ချစ်သူရှည်စားရှိသူ၊ အိမ်ထောင်ရှိသူများအတွက်...

ဒေါက်တာဇွန်တင်ဂေးလ်



သမ္မတကဏ္ဍ

မဝေမီသတိရှိဖို့ မမြွေမီအသိရှိဖို့

(ကိုယ်ဝန်တားဆီးခြင်းနည်းလမ်းအသွယ်သွယ်)



ပီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်

အခန်း(၇)၊ တိုက်(၁)၊

ပြည်ရိပ်မွန်အိမ်ရာ၊ နာနတ်တောလမ်း၊

ကမာရွတ်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း- (၀၁) ၅၂၅၀၁၅၊ ၅၃၉၉၂၃။

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

- စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် ၆၆၇/၂၀၀၄(၈)
- မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် ၁၀၁၆/၂၀၀၄(၁၂)
- ပုံနှိပ်ခြင်း ပထမအကြိမ်၊
၂၀၀၄ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ
- အုပ်ရေ ၁၀၀၀
- မျက်နှာဖုံးပုံနှိပ် ဦးကျော်စိန်(၀၂၉၀၉)၊
ကျောက်စိမ်းအောင်စက်
- အတွင်းပုံနှိပ် ဦးထွန်းလင်း(၀၆၃၆၂)
ဖိုးဝအောင်စက်
- ထုတ်ဝေသူ ဒေါက်တာခင်ယုဆွေ(ယဉ်မင်းဦး)
မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်
- မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း သိန်းထွန်း(မီးအိမ်ရှင်)
- ကွန်ပျူတာစာစီ မီးအိမ်ရှင်ကွန်ပျူတာစင်တာ။
- စာအုပ်ချုပ် ကိုမြင့်
- စာအုပ်တန်ဖိုး ၈၀၀/-ကျပ်

သန္ဓေကောတာ

(မဝေမိသတိရှိဖို့ မကြွမိအသိရှိဖို့
ပဋိသန္ဓေတားဆီးခြင်းနည်းလမ်းများ)

ဒေါက်တာဗိုက်တင်ဂေးလ်



ဒေါက်တာနိုက်တင်ဂေးလ်

- | | |
|---------------|---|
| အမည်ရင်း | - ဒေါက်တာခင်ယုဆွေ |
| ကလောင်ခွဲ | - ယဉ်မင်းဦး(ဆေးတက္ကသိုလ်) |
| မိဘအမည် | - ဦးညွန့်ဆွေ + ဒေါ်ခင်ခင် |
| ပညာအရည်အချင်း | - M.B.,B.S,
M.Med.Sc. (P & T.M) (Thesis Defence) |

စာရေးသူ၏အမှာစာ

လမ်းပျက်၊ ဗွက်ထူ၊ အသံဗလံ ဆူဆူညံနှင့် ဆင်ခြေဖုံး
ရပ်ကွက်ငယ်လေးတစ်ခုတွင် ဖွင့်လှစ်ထားသော ကျွန်မ၏ “မီးအိမ်ရှင်”
ဆေးခန်းတွင် ရဟန်းသံဃာတော်များနှင့် သီလရှင်များကိုသာမက
ဆင်းရဲချို့တဲ့သော စာရေးဖော်ရေးဖက်၊ ဘဝတူစာပေသမားများ
ကိုလည်း အခမဲ့ဆေးကုသပေးသည်။ ရံဖန်ရံခါ ဆေးခန်းနှင့်မလုံ
လောက်ဘဲ နေအိမ်ထိလိုက်ကြည့်ပေးရတတ်သည်။

ကျွန်မဆေးခန်းရှေ့မှာ စောင့်ဆိုင်းနေသော ထူထပ်များပြား
လှသည့် လူနာပရိသတ်ကြီးကြောင့် ကျွန်မပိုက်ဆံအိတ်လေး ထူထဲ
ဖောင်းကားလာခြင်းမရှိပါ။ ပိုက်ဆံအိတ်ပြားချပ်ချပ်လေးနှင့် ကျွန်မသည်
မီးအိမ်ရှင်ဆေးကုခန်း၏ ဘယ်တော့မှမမှားနိုင်သော အမှတ်တံဆိပ်

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်

ဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း ကျွန်မ ကျေနပ်သည်။ သူတို့၏ ရောဂါ ဝေဒနာ၊ ဒုက္ခများ ကျွန်မအမြတ်တနိုးကြိုးစားလေ့လာသင်ယူထားသော ဆေးပညာအစွမ်းကြောင့် ပျောက်ကင်းသက်သာသွားခြင်းသည်ပင် ကျွန်မ၏ အောင်မြင်မှုဟုခံယူထားသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်မတို့ မိန်းကလေးများအတွက် တစ်သက်မှာ တစ်ခါသာ ရရှိပြီး ဘာနှင့်မှပေးဝယ်မရလဲလှယ်၍မရနိုင်သော တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင် လောက်အောင်တန်ဖိုးမြင့်မားသော ပိုင်ဆိုင်မှုသည် “အပျိုစင်” ဟူသော ဂုဏ်ဖြစ်သည်။ မိမိ၏ခန္ဓာနှင့်ဘဝကို မိမိကိုယ်တိုင် တန်ဖိုး ထားတတ်မှ တန်ဖိုးမြင့်မားမည်သာ။ ဘဝမှာ စဉ်းစားဆင်ခြင် ချင့်ချိန်ပြီးမှ မှန်ကန်စွာဆုံးဖြတ်၊ စနစ်တကျလုပ်ဆောင်တတ်ရန် အလေ့အကျင့်လိုအပ်ပါသည်။

နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံတွင် လူထုတစ်ရပ်လုံးအတွက် လူဦးရေ ထိန်းချုပ်ရန်နှင့် နိုင်ငံ့ရိက္ခာ၊ ဘဏ္ဍာများတိုးမြှင့်ရန် စီမံချက်တစ်ရပ် အနေဖြင့် ပဋိသန္ဓေတားဆီးခြင်းကို ဆောင်ရွက်ရသည်။

ကျွန်မတို့၏ လူနေမှုအဖွဲ့အစည်းတွင် မိသားစုဘဝများကို ပျော်ရွှင်ကျန်းမာပြည့်ဝစွာ တည်ဆောက်နိုင်ဖို့ဆိုလျှင် မိသားစုတစ်ခုတွင် မည်သည့်အချိန်၌ သားသမီးရယူမည်၊ သားသမီးဦးရေမည်မျှရယူမည်၊ သားသမီးတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအကြား အချိန်ကာလမည်မျှခြား၍ ရယူမည်၊ မည်သည့်အချိန်တွင် သားသမီးရယူခြင်းကို ရပ်ဆိုင်းမည် စသည့် အဆုံးအဖြတ်များကို မိသားစုဆန္ဒအရ ဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့်ရှိပါသည်။

တကယ်တော့ လိင်ဆန္ဒပြည့်ဝမှုအတွက် အားထုတ်ရင်း၊

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်

မလိုချင်ဘဲကလေးမွေးခြင်းသည် အပြစ်မဲ့သည့်ကလေးငယ်များကို မညာမတာ ဒုက္ခခံခိုင်းဖို့ လူ့လောကထဲ ခေါ်ယူခဲ့ခြင်းသာဖြစ်သည်။ မိဘနှစ်ပါး၏ ကျန်းမာရေး၊ အိမ်ထောင်ရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး အခြေအနေများပြေလည်ကောင်းမွန်ခြင်းမရှိသေးခင်မှာ မလိုလားသော ကိုယ်ဝန်မရှိစေရန် အချိန်မီတားဆီးခြင်းသည် မှန်ကန်သင့်လျော် ပါသည်။

မလိုလားသောကိုယ်ဝန်ကိုကြုံရာလက်သည်နှင့်ခိုးကြောင် ခိုးဝှက်ဖျက်ချသဖြင့် ပိုးဝင်ကာ သွေးမန်းတက်ပြီး မသေသင့်ဘဲ အသက်ဆုံးရှုံးသွားရသော အမျိုးသမီးငယ်များ၊ အသက်မသေသည့်တိုင် သားအိမ်ထုတ်ပစ်လိုက်ရသည့်အမျိုးသမီးများ နောက်ထပ်မပေါ် ပေါက်စေဖို့ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးနိုင်မည်ဆိုပါလျှင် . . . !

အမျိုးသမီးများ၏ အိမ်ထောင်ရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး ဂုဏ်သိက္ခာ၊ နောက်ဆုံး “မနုဿတ္တဘာဝေါ ဒုလ္လဘော” ရခဲ့လှသော လူ့အသက်တစ်ချောင်းကိုဖြစ်စေ၊ ကျွန်မ၏ ကလောင်တစ်ချောင်းဖြင့် အတတ်နိုင်ဆုံး ကာကွယ်စောင့်ရှောက်နိုင်မည်ဆိုလျှင် အခက်အခဲများကြားမှ ဤစာအုပ်ထုတ်ဝေကျိုးနပ်ပြီဟုယူဆပါသည်။

ကျွန်မတို့သည် ဆရာဝန်စဖြစ်သည့်နေ့မှအစပြု၍ သေလွန် သည်အထိ သမားဂုဏ်နှင့်ထိုက်တန်အောင် စိတ်ရောကိုယ်ပါ နှလုံး သွင်း၍ နေထိုင်ကြရသည်မို့ ဆရာဝန်ဝိညာဉ်ဟူသည် လူ့အသက် တစ်ချောင်းကို ဖျက်ဆီးပစ်ရန်မဟုတ်ဘဲ လူ့အသက်ပေါင်းများစွာကို ကယ်တင်ပေးရန်သာဖြစ်သည်။

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်

ကျွန်မအနေဖြင့် ယနေ့ကာလတွင် လက်ဖျားရွှေငွေ သီးသည်ဟုဆိုကြသော သားဖွားမီးယပ်အထူးကု(O.G)၊ ခွဲစိတ်အထူးကု (Surgeon)၊ကလေးအထူးကု(Paediatrician) စသည်ဖြင့် ဖြစ်ရန် အားမထုတ်ဘဲ ဆေးပညာမဟာသိပ္ပံ(ကာကွယ်ရေးနှင့် အပူပိုင်း ဆေးပညာဘွဲ့လွန်)သင်တန်းသို့ ရွေးချယ်တက်ရောက်ခဲ့ခြင်းသည် အမျိုးသမီးများ၏အသက်နှင့်သိက္ခာ၊ ဘဝနှင့်တန်ဖိုးကို ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ရာ၌ ကျွန်မ၏ကလောင်တစ်ချောင်းဖြင့် ပိုမိုစွမ်းဆောင် ကူညီပေးနိုင်သည်ဆိုလျှင် ကျွန်မ၏ဆုံးဖြတ်ချက်မှန်ကန်သည်ဟု ကျွန်မဘာသာ အားရှိစေပါသည်။

ချစ်ခြင်းမေတ္တာဖြင့်
ဒေါက်တာနိုက်တင်ဂေးလ်



မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်

မီးအိမ်ရှင်၏ သော့ချက်များ
(၁)

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်



“ သားသမီး
ယူလိုသည့်အခါတွင်
ကွန်စုံးအသုံးပြုခြင်းကို
ရပ်ဆိုင်းလိုက်ခြင်းဖြင့်
သားသမီးပြန်လည်
ရယူနိုင်ပါသည်။ ”

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်

မီးအိမ်ရှင်၏ သော့ချက်များ

(၁)

**တစ်ယောက်လဲမူ၊ တစ်ယောက်ထူလို့
တွဲကူရိုင်းပင်း၊ အချင်းချင်းတို့
မယွင်းမေတ္တာ၊ စေတနာကား
ကျွန်မတို့**

စာပေအနုပညာလောကတွင် အစဉ်အဆက်ထိန်းသိမ်းပျိုးထောင်လာ
ခဲ့သော မညှိုးပန်းပင်၊ အလွန်ချစ်စရာကောင်းသော ဓလေ့တစ်ခုလည်း
ဖြစ်သည်။ အဘယ်စာရေးဆရာကဖြင့် အဘယ်ဆေးရုံတက်နေ
ရသည်၊ဘယ်ကာတွန်းဆရာကတော့ ဘယ်ဆေးခန်းမှာ၊ ကဗျာဆရာမ
လေးဘယ်သူခမျာ အိပ်ရာထဲမှ မထနိုင်ရှာ၊ ဘယ်ပန်းချီဆရာရဲ့

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်

၄ ဒေါက်တာဇွန်တင်ဂေးလ်

အဖေဆုံးလို့တဲ့စသည်ဖြင့် သတင်းအစအနလေးရလိုက်သည်နှင့် တတ်အားသမျှ ချွေးနှံစာများထည့်ဝင် စုဆောင်းကြတော့သည်။ ငွေစု၊ လူစုပြီး ကြုံရာလိုင်းကားဖြင့် ကာယကံရှင်ဆီသို့ အားပေး၊ အားဖြည့် ကြဖို့ အားတက်သရော ချီတက်ကြမြဲ။ ပကာသနမပါ၊ ဟန်ဆောင်မှု ဗလာနှင့် လက်ချင်းမြဲမြဲ တွဲထားသော စာပေသမားများ၏ ရင်ထဲထိ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း ဝင်ရောက်နေရာယူနိုင်မှုကား ချီးကျူး လေးစားဖွယ်ရာ ဖြစ်သည်။

ယနေ့ ရေပေါ်ဆီစီးပွားရေးလုပ်ငန်းများ လုပ်ကိုင်နေကြသည့် သိန်းကြွယ်၊ သန်းကြွယ်၊ ကုဋေကြွယ် သူဌေးကြီးများနှင့် တပည့်တပန်း နောက်လိုက်များစွာဖြင့် မျက်နှာပန်းလွန်စွာပွင့်လန်းနေသော စူပါ စတားများ(ဥပမာ- အထူးကု ဆေးခန်းများမှ အထူးကုဆရာဝန်ကြီးများ၊ ကုမ္ပဏီပိုင်ရှင်များ၊ ရုပ်ရှင် ဗီဒီယိုမင်းသား၊ မင်းသမီးများ၊ အဆို တော်များ)စသူတို့၏ လောကတွင်ရော၊ ကျွန်မတို့ စာပေသမားများ၏ ခိုင်မာလေးနက်သော သံယောဇဉ်ကြီးမျိုး ရှာတွေ့နိုင်ပါ့မလားဟု ကျွန်မ တစ်ခါတစ်ရံ တွေးကြည့်မိသည်။

မိမိမှာ လက်ဆောင်ပဲရရ၊ ငွေပေး၍ပဲဝယ်ဝယ် မကုန်နိုင် အောင် အလှုံ့ပယ်ပိုလှုံ့နေသဖြင့်(ကျွန်မတို့ အချင်းချင်း စ၊နောက်သလို လွှင့်ပစ်ရမည့်အတူတူ) တစ်ဖက်သားကို ခွဲဝေကျွေးမွေးခြင်းနှင့် မိမိမှာ တစ်ခုရှိ၍ တစ်ဝက်စီခွဲစားသော၊ တစ်ဖွဲ့သာရှိ၍ တစ်ကိုက်စီမျှစားသော၊ တစ်စသာရှိ၍ မိမိအငတ်ခံပြီး ပေးကျွေးသော စေတနာသဒ္ဓါတရား တန်ဖိုးချင်းမနှိုင်းသာပေ။

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်

သန္ဓေကဏ္ဍ ၅

ကျွန်မတို့နိုင်ငံတွင် ကိုယ်ဝါသနာပါရာ စာပေအတွက်သာ အာရုံစူးစိုက် အားထုတ်လုပ်ကိုင်နေကြသော စာပေသမားအများစုသည် နွမ်းပါးချို့တဲ့ကြပါသည်။ ကျွန်မမှာလည်း စီးပွားရေးထက် ကျွန်မ၏ ပြင်းထန်သော စာပေဝါသနာအတွက်သာ မိမိ၏ အချိန်များကို ခွဲဝေ ပေးဆပ်လိုသဖြင့် ယနေ့ခေတ် ပျိုတိုင်းကြိုက်တဲ့ နှင်းဆီခိုင်များ (အမ်ဘီဘီအက်(စ်)အောင်ပြီးသော ဆရာဝန်အများစု၏ ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်ဖြစ်သော) သားဖွားမီးယပ်အထူးကု(O.G)၊ ခွဲစိတ်အထူးကု (Surgeon)၊ ကလေးအထူးကု(Paediatrician)၊ အထွေထွေရောဂါ အထူးကု (physician) ဖြစ်ရန် အားမထုတ်ဘဲ (M.Med. Sc(P.&T.M.) ကာကွယ်ရေးနှင့် အပူပိုင်းဆေးပညာ(ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး)ဘွဲ့လွန် သင်တန်းကို ရွေးချယ်ဖြေဆိုတက်ရောက်ခဲ့သူဖြစ်သဖြင့် ငွေကြေးပြည့်စုံ ချမ်းသာသူများထဲတွင် ကျွန်မ မပါဝင်နိုင်ပါ။

သည့်အတွက် ကျွန်မဘယ်တော့မှ ဝမ်းမနည်းသလို သိမ်ငယ် မှုလည်း မခံစားရပါ။ အင်္ဂလန်နိုင်ငံ ဟာလေလမ်းမကြီးပေါ်က ငွေထုပ် ကြီးကိုပစ်ပြီး ဝါသနာပါလွန်းသော စာရေးသားခြင်းကို ချို့ချို့တဲ့တဲ့နှင့် ခြေလှမ်းစခဲ့သူ ဒေါက်တာအေဂျေကရိုနင်(DR.A.J. CRONIN)ကို အားကျအတုယူနေလေသလားဟု ကျွန်မ၏ မိဘနှစ်ပါးနှင့် မောင်ငယ် များက ကျွန်မကို မကြာခဏ ထောပနာပြုကြသည်။

လမ်းပျက်၊ ဗွက်ထူ၊ အသံဗလံ ဆူဆူညံနှင့် ဆင်ခြေဖုံး ရပ်ကွက်ငယ်လေးတစ်ခုတွင် ဖွင့်လှစ်ထားသော ကျွန်မ၏ “မီးအိမ်ရှင်” ဆေးခန်းတွင် ရဟန်းသံဃာတော်များနှင့် သီလရှင်များကိုသာမက

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်

၆ ဒေါက်တာဇွန်တင်ဂေးလ်

ဆင်းရဲချို့တဲ့သော စာရေးဖော်ရေးဖက်၊ ဘဝတူစာပေသမားများ ကိုလည်း အခမဲ့ဆေးကုသပေးသည်။ ရံဖန်ရံခါ ဆေးခန်းနှင့် မလုံလောက်ဘဲ နေအိမ်ထိလိုက်ကြည့်ပေးရတတ်သည်။ ယခုလည်း အစ်မရင်းမရှိသည့် ကျွန်မအတွက် အစ်မရင်းကဲ့သို့ ချစ်ခင်တွယ်တာ ရသော စာရေးဆရာမကြီးတစ်ဦး နေမကောင်းကြောင်း ကြားသိရသည့် အတွက် ကျွန်မတတ်အားသရွေ့ ကြည့်ရှုကုသပေးရန် သူမ၏နေအိမ်သို့ လိုက်သွားခဲ့သည်။

တိုက်ဆိုင်မှုသည် တစ်ခါတစ်ရံ ကံဆိုးခြင်းဖြစ်သလို တစ်ခါ တစ်လေတော့လည်း ကံကောင်းခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်မ ရောက်ပြီး မကြာမီပင် ထိုစာရေးဆရာမကြီး၏ အိမ်နီးချင်း အပျိုမ တစ်ဦး ကယောင်ကတမ်းနှင့် ဂနာမငြိမ်ဖြစ်နေ၍ ဆရာဝန်သွားပင့်ရန် “မမကြီးကိုလာခေါ်သဖြင့် (ကျွန်မအား အရေးတယူပင့်ခြင်း၊ မပင့်ခြင်းကို လုံးဝခေါင်းထဲမထည့်နိုင်) ဆရာဝန်ဝိညာဉ်က လှုံ့ဆော်နေရကား၊ ကျွန်မချက်ချင်းပင် ထိုအိမ်သို့ အပြေးသွားမိသည်။ အပျိုမလေး၏ စည်းချက်မမှန် မြန်လွန်းသော သွေးခုန်နှုန်းနှင့်အတူ ပြဒါးတိုင်မှ ၁၀၃°F ကျော်နေသော အပူချိန်က ကျွန်မနှလုံးသားသို့ ကူးစက်ဆူပွက်စေသည်။ တစ်ကိုယ်လုံး ချွေးများရွဲနစ်လျက် ပျော့ခွေဖြူရော်နေပြီး သတိလစ်မေ့မြောအံ့ဆဲဆဲ ရွှေစင်ရုပ်ကလေး၊ ချောမောလှပသော ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်ကောင်မလေး။

ကျွန်မဆေးကျောင်းမှာ သင်ကြားခဲ့သော ရောဂါရှာဖွေခြင်း၊ ရောဂါစစ်တမ်းထုတ်ခြင်းနှင့် ရောဂါကုသခြင်းများသည် တကယ့်

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်

သန္ဓေကာတာ ၇

လက်တွေ့ဘဝမှာ မပြည့်စုံနိုင်သေးပါလား။ ကျွန်မမှာ လုံလောက်သော အကြောင်းပြချက်နှင့် လူနာရှင်တို့ကို နှစ်သိမ့်အားပေးနိုင်ဖို့ လူမှုရေး ဘာသာတစ်ရပ် သင်ကြားတတ်မြောက်ဖို့ လိုနေသေးတာအမှန်ပါပဲ။

ဆေးရုံသို့ အရေးပေါ်ကုသမှုခံယူရန် အမြန်ဆုံးသွားရောက် ဖို့သာ တွင်တွင်တိုက်တွန်းရတော့သည်။ ဤလူနာမိန်းကလေးသည် ငယ်ရွယ်နုမုတ်သော အပျိုစင်လေးတစ်ဦးသာ ဖြစ်သည်။ သူမ၏ ရောဂါဝေဒနာအကြောင်း သိချင်စိတ်ပြင်းပြနေကြသော သူမ၏ ဆွေမျိုး အသိုင်းအဝိုင်းကို ကျွန်မတစ်စုံတစ်ရာ တုံ့ပြန်ရှင်းပြဖို့ အင်အားမရှိပါ။

ဖြစ်ရလေမိန်းကလေးငယ်၊ ရိုမင်တစ်က ဘဝပြောင်း သွားသော သာယာမှုကိုပဲ လက်ညှိုးထိုးရမှာလား၊ အရွယ်၏ သွေးသား လှုံ့ဆော်မှုကို မလွန်ဆန်နိုင်သော သားကောင်ဖြစ်သွားရတာမို့ ကျွန်မ သနားကရုဏာသက်ရမလား။

ကျွန်မတို့ မိန်းကလေးများအတွက် တစ်သက်မှာ တစ်ခါသာ ရရှိပြီး ဘာနှင့်မှ ပေးဝယ်မရ၊ လဲလှယ်၍မရနိုင်သော၊ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင် လောက်အောင် တန်ဖိုးမြင့်မားသော ပိုင်ဆိုင်မှုသည် **“အပျိုစင်”** ဟူသော ဂုဏ်ဖြစ်သည်။ အပျိုစင်ဘဝကို ပေါ့ပေါ့တန်တန်သဘောထား ရန် အားပေးအားမြှောက် သဘောမျိုးနှင့် ကျွန်မ ဤဆောင်းပါးကို ရေးသားခြင်းမဟုတ်ပါ။

ဟန်ဆောင်ကောင်းသော ကျောက်ခဲတုံးလေးများသာလျှင် လက်ဝတ်ရတနာအဖြစ် ဆင်မြန်းခံရတတ်သည့် လောကနိယာမကို တွေ့မြင်နေရသည်။ အမျိုးသမီးများ၏ အိမ်ထောင်ရေး၊ စီးပွားရေး၊

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်

၈ ဒေါက်တာဇွန်တင်ဂေးလ်

လူမှုရေးဂုဏ်သိက္ခာ၊ နောက်ဆုံး “မနုဿတ္တဘာဝေါ ဒုလ္လဘော” ရခဲ့လှသော လူ့အသက်တစ်ချောင်းကိုဖြစ်စေ၊ ကျွန်မ၏ ကလောင် တစ်ချောင်းဖြင့် အတတ်နိုင်ဆုံး ကာကွယ်စောင့်ရှောက်နိုင်မည်ဆိုလျှင် ဆေးပညာမဟာသိပ္ပံဘွဲ့အတွက် အခက်အခဲများစွာနှင့် ကျမ်းပြုနေ ရသော ကျွန်မ၏ အကျပ်အတည်းများကြားမှ ဤကဏ္ဍကို လက်ခံ ရေးသားရကျိုးနပ်သည်ဟုဆိုနိုင်ပါသည်။

ခေတ်စနစ်၏ အခြေအနေအရ အရွယ်၏ ငတ်မွတ် တောင့်တခြင်းကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ဖို့ မလိုလားအပ်သော ပြဿနာ နောက်ဆက်တွဲများကို တားဆီးကာကွယ်ပေးနိုင်ဖို့အတွက် ပဋိသန္ဓေ ကြိုတင်ကာကွယ်တားဆီးခြင်းနည်းလမ်းများ(Contraception Meth-ods)၊ မိန်းမများ မျိုးဥကြွေခြင်းနှင့် ဓမ္မတာပန်းပွင့်ခြင်းစက်ဝန်း အကြောင်း (Ovulation and Menstrual Cycle)၊ လိင်ဆက်ဆံ ခြင်းကြောင့် ကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ(Sexually Transmitted Dis-eases)၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတစ်ယောက်တွင် သိသာလာသော လက္ခဏာများ(Signs and Symptoms of Pregnancy)၊ စသည်တို့နှင့် ပတ်သက်သော ဆေးပညာပေးဟောပြောပွဲများ၊ သင်တန်းများ၊ ဆေး ပညာပေးဆောင်းပါးများ၊ စာအုပ်များ လိုအပ်နေပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျ၍ ပိုးဝင်ပြီး သွေးမန်းတက်ခြင်း(Septic Abortion)ကြောင့် ရှော့ခ်(Septicemic Shock)ဝင်အံ့ဆဲဆဲ အပျိုစင် မိန်းကလေးကို ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည့်နောက် ကျွန်မ၏ နှလုံးသည်းပွတ်မှာ ကူးစက်ပျံ့နှံ့ခဲ့သော ထိခိုက်ကြေကွဲမှုအတွက် ကျွန်မ ဤတာဝန်ကို

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်

သန္ဓေကာတာ ၉

ကိုယ်စွမ်း၊ ဉာဏ်စွမ်းရှိသရွေ့ ထမ်းဆောင်သွားပါမည်။ ကျွန်မ လက်လှမ်းမီသလောက် စုဆောင်းရှာဖွေလေ့လာရင်း လစဉ်ရေးသား သွားမည့် “မီးအိမ်ရှင်၏ သော့ချက်များ”တွင် အားနည်းချွတ်ချော်ချက် တစ်စုံတစ်ရာပါရှိခဲ့ပါက ကျွန်မ၏ စေတနာအမှားသာလျှင် ဖြစ်ကြောင်း ကြိုတင်တောင်းပန်အပ်ပါသည်။

အမှန်တကယ်တော့ ပဋိသန္ဓေတားဆီးခြင်းသည် ပျော်ရွှင် ကျန်းမာသော မိသားစုဘဝများ စီစဉ်တကျတည်ဆောက်နိုင်ရန်အတွက် သားသမီးရည်မှန်းထားသည့်အတိုင်း သားဆက်ထိန်းပေးခြင်း ဖြစ်သည်။

ကျန်းမာခြင်း(Health)ဆိုသည်မှာ အနာရောဂါ(သို့) မသန် မစွမ်းဖြစ်မှု ကင်းပရုံမျှမက ကာယသုခ၊ စိတ္တသုခ၊ လူမှုရေးသုခနှင့် တစ်လုံးတစ်ဝပြည့်စုံခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ (ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၏ သတ်မှတ်ချက်အရ)

နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံတွင် လူထုတစ်ရပ်လုံးအတွက် လူဦးရေ ထိန်းချုပ်ရန်နှင့် နိုင်ငံ့ရိက္ခာ၊ ဘဏ္ဍာများတိုးမြှင့်ရန် စီမံချက်တစ်ရပ် အနေဖြင့် ပဋိသန္ဓေတားဆီးခြင်းကို ဆောင်ရွက်ရသည်။ မိမိတို့နိုင်ငံနှင့် သင့်တော်မည့် စီမံချက်များကို မိမိတို့နိုင်ငံအလိုက် ရေးဆွဲအကောင် အထည်ဖော်ကြသည်။

ကျွန်မတို့၏ လူနေမှုအဖွဲ့အစည်းတွင် မိသားစုဘဝများကို ပျော်ရွှင်ကျန်းမာ ပြည့်ဝစွာတည်ဆောက်နိုင်ဖို့ဆိုလျှင် သားသမီး ၃ ယောက်ရယူပြီး သားသမီးတစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် ၃ နှစ်စီ ခြားပေးခြင်းဖြင့် မိခင်နှင့်ကလေး ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်စေမည့်အပြင်

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်

၁၀ ဒေါက်တာဇွန်တင်ဂေးလ်

မိမိတို့၏ ရင်သွေးငယ်များကို ကိုယ်ကာယကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးရုံသာမက ဉာဏ်ရည်ပါတိုးတက်ထူးချွန်ပြီး ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စ ပြည့်စုံသော လူချွန်လူကောင်းလေးများဖြစ်အောင် ခြေနိုင်လက်နိုင် ကောင်းစွာ ပြုစုပျိုးထောင်လေ့ကျင့်ပေးသွားနိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။

ပဋိသန္ဓေတားဆီးခြင်း နည်းလမ်းများကို မဖြစ်မနေ အသုံးပြုသင့်သူများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည် -

- (၁) ဇနီး(သို့) ခင်ပွန်းသည် လတ်တလောမကျန်းမမာ ဖြစ်နေခြင်း။
- (၂) ဇနီးသည်ဖြစ်သူတွင် အဆုတ်နာရောဂါ၊ ကျောက်ကပ် ရောင်ရမ်းခြင်း၊ ပြည်တည်နာဖြစ်ခြင်း၊ နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ သွေးနှင့်ပတ်သက်သောရောဂါများ၊ စိတ်ရောဂါစသည့် နာတာရှည်ရောဂါခံစားနေရခြင်း။
- (၃) ယခင် ကိုယ်ဝန်မီးဖွားစဉ်က နောက်ဆက်တွဲပြဿနာ များ ကြုံတွေ့ခံစားခဲ့ရခြင်း။ (ဥပမာ-ကိုယ်ဝန် ဆိပ်တက် ခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ခဏခဏပျက်ကျခြင်း၊ နှစ်ကြိမ်ထက်မက ဗိုက်ခွဲ၍ ကလေးမွေးထားရပြီး ဖြစ်ခြင်း၊ သားအိမ် ကျခြင်း၊ မီးဖွားစဉ်ထိခိုက်မိ၍ ဆီးအိမ်နှင့်မွေးလမ်း ကြောင်းအကြားပေါက်ပြဲပြီး ဆက်မိနေခြင်းများ)
- (၄) သန္ဓေသားသို့ ကူးစက်နိုင်သော ကာလသားရောဂါ၊ သွေးနှင့်ပတ်သက်သောရောဂါများ၊ ဝက်ရူးပြန်ရောဂါ ကဲ့သို့သောရောဂါရှိခြင်း၊ နှစ်ယောက်(သို့)နှစ်ယောက်

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်

ထက်ပိုပြီး သာမန်မဟုတ်သာ ကလေးမွေးဖွားထားပြီး
ဖြစ်ခြင်း။

(၅) အသက်ငယ်ငယ်နှင့် အိမ်ထောင်စောစောကျခြင်း။

ဖော်ပြပါ ဇနီးမောင်နှံတို့သည် မိမိတို့၏ မိသားစုဘဝကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ရန်၊ သားဆက်ခြားရန်အတွက် ပဋိသန္ဓေတားဆီးခြင်းကို မိမိတို့နှင့်သင့်တော်ရာနည်းလမ်းတစ်မျိုးမျိုးရွေးချယ်၍ အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်သင့်သည်။

ပဋိသန္ဓေတားဆီးခြင်း နည်းလမ်းများအနက် ပထမဦးစွာ အမျိုးသားများ ကွန်ဒုံး(Condom)ခေါ်သားရေစွပ်အသုံးပြုခြင်းကို ဖော်ပြပါမည်။

လိင်ဆက်ဆံရာတွင် သုက်ပိုးရည်များ မိန်းမကိုယ်အတွင်း မဝင်ရောက်စေရန် ကာကွယ်ပေးသည်။ သားသမီးရယူလိုခြင်း မရှိသည့် ကာလတစ်လျှောက်လုံး လိင်ဆက်ဆံတိုင်း ကွန်ဒုံး(ခေါ်)သားရေစွပ်ကို သုံးစွဲရန်လိုသည်။

လိင်ဆက်ဆံခြင်းဖြင့် ကူးစက်နိုင်သော ရောဂါများကိုလည်း ကွန်ဒုံးသုံးစွဲခြင်းဖြင့် ကာကွယ်နိုင်သည်။

- ကွန်ဒုံးသည် - သုံးစွဲရလွယ်ကူသည်။
- ဝယ်ယူရလွယ်ကူသည်။
- စားဆေး၊ ထိုးဆေး၊ သားအိမ်တွင်း ပစ္စည်း ထည့်ခြင်းဖြင့် သားဆက်ခြားခြင်း အဆင်မပြေသူများ၊ (ဥပမာ- သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ ပန်းနာရင်ကျပ် စသည့်ရောဂါရှိသူများ)၏ ခင်ပွန်းသည်များ သုံးနိုင်သည်။

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်

၁၂ ဒေါက်တာဇွန်တင်ဂေးလ်

သားသမီးယူလိုသည့်အခါတွင် ကွန်ဒုံးအသုံးပြုခြင်းကို ရပ်ဆိုင်း
လိုက်ခြင်းဖြင့် သားသမီးပြန်လည်ရယူနိုင်ပါသည်။

ကွန်ဒုံးအသုံးမပြုမီ သတိထားရမည့် အချက်များမှာ
အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည် -

- (၁) ကွန်ဒုံးကို နေပူထဲမထားရပါ။
- (၂) ကွန်ဒုံးတစ်ခုကို တစ်ကြိမ်သာ အသုံးပြုရမည်။
- (၃) အခြားအဆီများနှင့် သုံးစွဲခြင်း မပြုသင့်ပါ။
- (၄) ရက်လွန်(Expired Date)ဖြစ်မဖြစ် သေချာစွာဖတ်ရှုပြီး
ရက်မလွန်သေးသော ကွန်ဒုံးကိုသာ ရွေးချယ်သုံးစွဲ
သင့်သည်။
- (၅) ကွန်ဒုံးကို များသောအားဖြင့် ရာဘာသားရေ(Rubber)
ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည့်အတွက် သားရေကဲ့သို့ဆွဲမရသော
ကွန်ဒုံးများကို မသုံးသင့်ပါ။
- (၆) ကွန်ဒုံးကို သုံးစွဲခါနီးတွင် အပေါက်အပြု ပါ,မပါ
သေချာစွာစစ်ဆေးပြီး အပေါက်သေးလေးပင်ဖြစ်စေ
ပါလာလျှင် လုံးဝမသုံးပါနှင့်။

ကွန်ဒုံး(ခေါ်)သားရေစွပ်နှင့် စိမ်းနေသူများအတွက် ၎င်း
အသုံးပြုနည်းကို ရှင်းပြရပါမည်။ ကျန်းမာရေးဌာနများ၊ မိခင်နှင့်
ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးအဖွဲ့တို့မှ ကွန်ဒုံးကို ရယူနိုင်သည်။ ဆေးဆိုင်
များတွင်လည်း ဝယ်ယူရရှိနိုင်ပါသည်။ ကွန်ဒုံးမပြုစေရန် ကွန်ဒုံးအထုပ်
ကလေးကို သတိနှင့်သေချာစွာ ဖောက်ရ၏။ အသုံးမပြုမီ သားရေစွပ်၏

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်

ထိပ်တွင်လေမဝင်စေရန် ဂရုပြုဖို့လိုအပ်ပါသည်။ ကွန်ဒုံးထိပ်ဖျားကို လက်ညှိုးလက်မတို့ဖြင့် ဖိ၍ကိုင်ပြီး ယောက်ျားတန်ဆာထိပ်တွင် ညင်သာစွာစွပ်ပါ။ ထို့နောက် အခြားလက်တစ်ဖက်ဖြင့် ကွန်ဒုံးကို ဖြေချပါ။ လက်မ၊ လက်ညှိုးတို့ဖြင့်ဖိ၍ ကိုင်ထားသော ကွန်ဒုံး ထိပ်ဖျားသည် သုတ်ရည်အတွက် နေရာချန်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ ကွန်ဒုံးကို အမျိုးသား၏ တန်ဆာရင်းထိ ရောက်အောင် ဖြေချရမည်။ လိင်ဆက်ဆံပြီး၍ အမျိုးသားသုတ်ရည်ထွက်သွားပြီးနောက် ကွန်ဒုံးကို အရင်းမှစက္ကူပါးဖြင့်ကိုင်ပြီး သတိဖြင့်လျှော၍ ဖြည်းဖြည်းညင်သာ ချွတ်ယူပါ။ ကြွပ်ကြွပ်အိတ်ဖြင့် ဖြစ်စေ၊ သေချာစွာထုပ်ပိုး၍ အမှိုက်ပုံး အတွင်းသို့ စနစ်တကျစွန့်ပစ်သင့်သည်။

ယောက်ျားဖြစ်သူ ကွန်ဒုံး(ခေါ်)သားရေစွပ်သုံးစွဲခြင်းဖြင့် မတော် တဆကိုယ်ဝန်ရသွားနိုင်သည့်နှုန်းမှာ အမျိုးသမီးဦးရေနှင့် အရေအတွက် မြောက်လဒ်တစ်ရာလျှင် ခြောက်ယောက်မှ တစ်ဆယ့်ရှစ်ယောက် အတွင်းရှိသည်။ ပဋိသန္ဓေတားဆီးခြင်းနည်းလမ်းများအားလုံးသည် ရာနှုန်းပြည့်စိတ်ချရသည်ဟု လက်လွတ်စပယ်မပြောလိုပါ။ မတော်တဆ ကိုယ်ဝန်ရသွားနိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းအလွန်နည်းလျှင် ၎င်းနည်းလမ်း ကောင်းမွန်လုံခြုံသည်(Safe ဖြစ်သည်)ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ သုတေသန စာတမ်းတွေ့ရှိချက်များအရ ပဋိသန္ဓေတားဆီးထားသည့် ကြားမှ မတော်တဆကိုယ်ဝန်ရသွားနိုင်သည့်နှုန်းများကိုပါ ကျွန်မ အသေးစိတ် ရေးသားဖော်ပြသွားမည်ဖြစ်သည်။ စာဖတ်သူများက မိမိနှင့် အဆင်ပြေမည့် မတော်တဆကိုယ်ဝန်ရသွားနိုင်သော အခွင့်အလမ်း

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်

၁၄ **ဒေါက်တာဗိုက်တင်ဂေးလ်**

(The Pregnancy Chance) နည်းသထက်နည်းနိုင်သမျှသော
နည်းလမ်းကို ရွေးချယ်အသုံးပြုသွားရန်လိုအပ်ပေသည်။



မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်



မီးအိမ်ရှင်၏ သောဗျာဏ်များ
(၂)

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်



“ ထိုးဆေးသုံးသူများတွင်
မတော်တဆကိုယ်ဝန်ရသွားနိုင်
သည့်နှုန်း(Chance of Preg-
nancy) အလွန်နည်းသော်
လည်းအဆမတန် ဝါဒဖြိုးလာ
တတ်ခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်
အလှထိန်းသိမ်းလိုသူများမသုံး
လိုကြပေ။ ”

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်

မီးအိမ်ရှင်၏ သော့ချက်များ
(၂)

လမ်းပျက်၊ ဗွက်ထူ၊ ဆူဆူညံနေသည့် ဆင်ခြေဖုံးရပ်ကွက်လေးတစ်ခုမှာ ဆေးခန်းဖွင့်ထားသော ကျွန်မအား ကျွန်မတာဝန်ကျရာ ဆေးရုံကြီးမှ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် ဆရာဝန်များက G.P Queen (ကိုယ်ပိုင်ဆေးခန်းအောင်မြင်သူဘုရင်မ)အဖြစ် ကင်ပွန်းတပ်ကြသည်။ မုဒိတာဖြင့် တင်စားခေါ်သူတချို့၊ မစ္စရိယစိတ်နှင့် လှောင်ပြောင်အတို့အထောင် လုပ်ချင်သူကတချို့၊ မျက်မုန်းကျိုးသူတချို့မှာ ကျွန်မ၏ ရွှေအိုရောင်ညနေခင်းအချိန်များကို ဆေးရုံဂျူတီချထားရန် ဝိုင်းဝန်းတွန်းပို့အားထုတ်ကြသော်လည်း ကျွန်မကတော့ အပြုံးမပျက်ပါ။ သူတို့ထင်မြင်ထားကြသလို ကျွန်မဆေးခန်းရှေ့မှာ

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်

၁၈ ဒေါက်တာဇွန်တင်ဂေးလ်

စောင့်ဆိုင်းနေသော ထူထပ်များပြားလှသည့် လူနာပရိသတ်ကြီးကြောင့် ကျွန်မပိုက်ဆံအိတ်လေး ထူထဲဖောင်းကားလာခြင်းမရှိပါ။ အကြွေး စာအုပ်များသာ တစ်အုပ်ပြီးတစ်အုပ် ထူထပ်လာတော့သည်။ ၎င်းမှ သုံးပုံနှစ်ပုံခန့်သည် ဘယ်တော့မှ ဖျက်ရတော့မည် မဟုတ်သော စာရင်းများဖြစ်သည်။

သို့သော်လည်း ကျွန်မ ကျေနပ်သည်။ သူတို့၏ ရောဂါ ဝေဒနာ၊ ဒုက္ခများ ကျွန်မအမြတ်တနိုး ကြိုးစားလေ့လာသင်ယူ ထားသော ဆေးပညာအစွမ်းကြောင့် ပျောက်ကင်းသက်သာသွားခြင်း သည်ပင် ကျွန်မ၏ အောင်မြင်မှုဟု ခံယူထားသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ ကျန်းမာရေးပြဿနာအခက်အခဲ များကြောင့် ကိုယ်ဝန်တားဆီးလိုသူများ သားဆက်ခြားလိုသူများ တချို့မှာ ထိုးဆေးကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်သည်။ (၃)လတစ်ကြိမ် ဒီအမ်ပီအေ(D.M.P.A)(၁)စီစီ(သို့မဟုတ်)(၃)စီစီ(ဒီပိုထိုးဆေး)ကို တင်ပါးမှာ ထိုးပေးသည်။ ဒေသန္တရကျန်းမာရေးဌာနခွဲများနှင့် ဗဟို အမျိုးသမီးဆေးရုံကြီးတွင် သွားရောက်ဆေးထိုးနိုင်သည်။ ရာသီ ပေါ်သည့် နေ့မှ (၅)ရက်အတွင်း ထိုးသင့်သည်။ ရာသီပေါ်ပြီး ၅-ရက်မှ ၉-ရက်အတွင်း ထိုးမိပါက (၁၀)ရက်အတွင်း လိင်ဆက်ဆံမှုကို ရှောင်ကြဉ်သင့်သည်။ သို့မဟုတ်ပါက (Condom) ကွန်ဒုံးသုံး၍ ဆက်ဆံ နိုင်သည်။

ကိုယ်ဝန်တားဆေး ထိုးတော့မည်ဆိုလျှင် ကျွမ်းကျင်သူများနှင့် အရင်တိုင်ပင် ဆွေးနွေးသင့်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်မရှိမှ ထိုးရပါမည်။

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်

မီးဖွားပြီး ၄၅-ရက်(သို့မဟုတ်) တစ်လခွဲအကြာတွင် ထိုးဆေးစတင် အသုံးပြုနိုင်သည်။ ထိုးဆေးသုံးပြီး ၃-လကြာလျှင် နောက်ထပ်(၁)လုံး ထပ်ထိုးရမည်။ ထို့ကြောင့် ထိုးဆေးထိုးသည့် ရက်စွဲကို သေချာစွာ မှတ်သားထားသင့်သည်။ ဆေးထိုးရာတွင် ဆေးထိုးအပ်မှ အခြား ကူးစက်ရောဂါများ မပြန့်ပွားစေရန် သေချာစွာ ပိုးသတ်ထားသော ဆေးထိုးပြွန်နှင့်အပ်များ၊ တစ်ခါသုံးဆေးထိုးပြွန်နှင့် တစ်ခါသုံး ဆေးထိုးအပ်များကို သုံးသင့်သည်။ ထိုးဆေးသုံးခြင်းကြောင့် အောက်ပါ အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိနိုင်ပါသည်။

- (၁) ကလေးဝေးခြင်း။
- (၂) မိခင်နို့ထွက်မှုကို မထိခိုက်နိုင်သဖြင့် နို့တိုက်မိခင်များ အတွက် သင့်လျော်ခြင်း။
- (၃) ဆေးထိုးရပ်လိုက်ပါက ဆေးအာနိသင်ကုန်သည့် အခါတွင် ကလေးပြန်ရနိုင်ခြင်း။
- (၄) ၃-လလျှင် တစ်ကြိမ်သာ ထိုးရသဖြင့် သက်သာခြင်း စသည်တို့ဖြစ်သည်။

ဤထိုးဆေးထိုးလျှင် တချို့အမျိုးသမီးများ ရာသီမပေါ်ဘဲ တောက်လျှောက်ထိမ်ခြင်း၊ အချို့ရာသီသွေး တစ်စက်တစ်စက် ပေါ်နေခြင်း၊ သွေးဆင်းများခြင်း၊ တချို့ပုံပျက်ပန်းပျက်ဝလာခြင်းစသည့် အကျိုးဆက်များလည်း တွေ့ရတတ်သည်။ ထို့သို့ တွေ့ကြုံလာရသည့် အခါ ထိတ်လန့်နေစရာမလိုဘဲ တတ်ကျွမ်းသူများနှင့် တိုင်ပင်သင့်သည်။ အလွန်အမင်းဝဖျိုးသူများ၊ အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်

၂၀ ဒေါက်တာဇွန်တင်ဂေးလ်

ရှိသူများ၊ ရင်သားကင်ဆာနှင့် အခြားကင်ဆာရောဂါရှိသူများ၊ သွေးတိုး၊ ဆီးချိုနှင့် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါရှိသူများမှာ ဤနည်းလမ်းမျိုး မသုံးသင့်ပါ။ စားဆေးနှင့်မတည့်သည့် စားဆေးမစားလိုသူများနှင့် ဆေးသောက်ရန် မေ့လျော့တတ်သူများသည် ထိုးဆေးကို အသုံးပြု တတ်ကြသည်။ ထိုးဆေးသုံးသူများတွင် မတော်တဆကိုယ်ဝန်ရသွား နိုင်သည့်နှုန်း(Chance of Pregnancy) အလွန်နည်းသော်လည်း အဆ မတန်ဝဖိုးလာတတ်ခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အလှထိန်းသိမ်းလိုသူများ မသုံးလိုကြပေ။



မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်



မီးအိမ်ရှင်၏ သောဠာဏီများ
(၃)

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်



“ သားသမီးများလွန်း
ခြင်း၊ နီးလွန်းခြင်းတို့ကြောင့်
မိသားစု၏ကျန်းမာရေး၊ စီးပွား
ရေး၊ လူမှုရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်
သဖြင့် ပြည့်စုံသောမိသားစု
ဘဝကို ရရှိစေရန်သားဆက်ခြား
စားဆေးများက ကူညီပေး
နိုင်ပါသည်။ ”

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်

မီးအိမ်ရှင်၏ သော့ချက်များ
(၃)

Only the just man enjoys peace of mind.
တရားမျှတသော လူသာလျှင် စိတ်ငြိမ်းချမ်းခြင်းကို
ရသည်။

Desederius Erasmus

ဒီဆိုင်ရပ် အီးရပ်မတ်
ဒတ်ချ်လူမျိုးစာပေဝါသနာရှင်

ပဲခူးမြို့အမျိုးသားတန်းမြင့်ကျောင်း
(အ-ထ-က ၃)၏ အလယ်တန်းကျောင်းသူဘဝမှာ လူရည်ချွန်အဖြစ်
စတင်အရွေးချယ်ခံရစဉ်က ဥယျာဉ်မှူးဖေဖေသည် ကျွန်မအား

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်

၂၄ ဒေါက်တာဗိုလ်တင်ဂေးလ်

“လိုချင်သောဆု တောင်းပါ”ဟု အခွင့်အရေးတစ်ခုပေးလာသောအခါ အထက်ပါစာတန်းလေးကို မှန်ပေါင်သွင်း၍ ကျွန်မ စာထိုင်ဖတ်နေကျ ကုလားထိုင်လေး၏ ရှေ့တူရူနံရံတွင် နေရာပေးထားစေခဲ့ပါသည်။

မန္တလေးဆေးတက္ကသိုလ်မှ ဆေးပညာဘွဲ့ရရှိပြီး၍ မန္တလေး ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီး၏ လက်ထောက်ဆရာဝန်ဘဝနှင့် မန္တလေးဆင်ခြေ ဖုံးရှိ ဗွက်ထူထူ၊ လူသံဆူဆူနှင့် ခနော်ခနဲ့ ရပ်ကွက်လေးတစ်ခုမှ “မီးအိမ်ရှင်”အမည်ရ ယိုင်ရွဲ့ရွဲ့ဆေးခန်းလေးပိုင်ရှင် ဆရာဝန်အဖြစ် သက်တမ်းကြာမြင့်လာသောအခါ အထက်ပါစာတန်းလေးအစား ပြောင်းလဲနေရာယူလာသော စာတန်းအသစ်တစ်ခုပေါ်ပေါက်လာသည်။ ထိုစာတန်းမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

Sleep is good, death is better;
but ofcourse,
the best thing would be never to
have been born at all.

အိပ်ခြင်းသည် ကောင်း၏၊
သေဆုံးခြင်းသည် ပို၍ ကောင်းသည်၊
သို့ထက် အကောင်းဆုံးမှာ လုံးဝ
မမွေးဖွားလာခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

HEINRICH HEINE

ဟမ်းရစ်ဟိန်း
(ဂျာမန်လူမျိုးကဗျာဆရာ)

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်

သည်နေ့ ကျွန်မတာဝန်ကျရာ ဖျားနာဆောင်-၂ (Medical Unit - 2)၏ လူနာသစ်များ လက်ခံသောနေ့(Admission Day) ဖြစ်၍ ကျွန်မဆေးခန်းရောက်တာ နောက်ကျသည်။

ဆေးခန်းက ပန်းအိုးထဲမှာ နှင်းဆီပွင့်လေးတွေ ခေါင်းငိုက် စိုက်ချ ညှိုးရော်နေကြသည်။

ရင်ထဲက နာကျင်မှု၊ တုန်လှုပ်မှု၊ အံ့ဩမှုများကို အဖော် ပြုလျက် သူမ၏ စကားများကို ဂရုတစိုက်နားထောင် ပေးနေမိသည်။

“ဆရာမ စဉ်းစားကြည့်ပါဦး၊ ဝမ်းနဲ့မလွယ် သားမမည်တဲ့၊ ကိုမောင်မောင်တင့်ရဲ့အစ်မ လင်နောက်လိုက်ပြေးလို့ ကျန်ခဲ့တဲ့ ကလေးတွေကို သူ့ရော၊ ကျွန်မရော နှစ်ယောက်ပေါင်းလုပ်စာ နဲ့ ကျွေးမွေး ပညာသင်ပေးရတာ အလျင်မမီနိုင်လို့ ကျွန်မကို ကလေးမယူရဘူးတဲ့၊ ကျွန်မအသက်ကြီးလာပြီ၊ ကျွန်မ သူ့ ရင်သွေးလေး လွယ်ပိုးချင်လိုက်တာ လို့ လွတ်ခနဲပြောမိတာ ယောက္ခမကြီးက သူ့စကားကို အာခံတယ်ဆိုပြီး သူ့သား သွားတိုင်တယ်လေ၊ ကျွန်မ ကလေးမရအောင် ဘယ်လို ကာကွယ်ရမလဲဟင်”

တူ၊ တူမများကို လုပ်ကျွေးနေရသဖြင့် မိန်းမဖြစ်သူနှင့် ညတိုင်းတော့အတူနေပြီး ကလေးမရချင်သော ကိုမောင်မောင်တင့်ဆိုသူ ကျွန်မ မြင်ယောင်ကြည့်နေမိသည်။ လက်ဖျံရိုးနှစ်ဘက်လုံး၊ တွင်တွင် ကျိုးအောင် အရိုက်နှက်ခံရသော ဤလူနာအမျိုးသမီးသည် ဆေးထိုး ရမှာ အလွန်ကြောက်ရွာသည်။ ထို့အတွက် ကိုယ်ဝန်မရရန် ကာကွယ်

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်

၂၆ ဒေါက်တာဇွန်တင်ဂေးလ်

ပေးနိုင်သောစားဆေးကိုသာ ကျွန်မ လမ်းညွှန်ပေးရတော့မည်။

သမားတော်များဟူသည် လူနာများ၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို ကုသပေးရုံနှင့် မလုံလောက်ဘဲ သူတို့၏ စိတ်ဓာတ် ရေးရာနှင့် လူမှုရေးအတွက်ပါ မြှင့်တင်ပေးမရပါသည်။ ဆရာဝန်များ ပိုင်ဆိုင်ထားသည့် သမားတော်ဟူသောဂုဏ်ထူးတွင် မေတ္တာရှင်၊ ကရုဏာရှင်၊ အကြင်နာရှင်ဟူသောဘွဲ့အမှတ်တံဆိပ်ခတ်နှိပ်ထားပြီး ဖြစ်သည်။

ပျော်ရွှင်ပြည့်ဝသော မိသားစုဘဝကလေးများ ရရှိပိုင်ဆိုင် ကြစေဖို့ သမားတော်များက တတ်နိုင်သည့်ရှုထောင့်မှ တတ်အားသရွေ့ ကူညီစောင့်ရှောက်သွားမည်သာ။

သားသမီးများလွန်းခြင်း၊ နီးလွန်းခြင်းတို့ကြောင့် မိသားစု၏ ကျန်းမာရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်သဖြင့် ပြည့်စုံ သောမိသားစုဘဝကို ရရှိစေရန်သားဆက်ခြားစားဆေးများက ကူညီ ပေးနိုင်ပါသည်။

စားဆေးကိစ္စများကို ဗဟိုအမျိုးသမီးဆေးရုံကြီး၊ မိခင်နှင့် ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးအသင်း၊ ဒေသန္တရကျန်းမာရေးဌာနခွဲများတွင် အခမဲ့ရရှိနိုင်ပါသည်။ ဆေးဆိုင်များတွင်လည်း အလွယ်တကူ ဝယ်ယူ ရရှိနိုင်သော အဖိုးနှုန်းအလွန်ချိုသာသည့် ပဋိသန္ဓေတားဆေးကတ် ဖြစ်သည်။

၎င်းဆေးကတ်မှ ပထမဆုံးအလုံးကို အမျိုးသမီးများ ရာသီသွေးစပေါ်သည့်နေ့မှ တတိယမြောက်နေ့တွင် စတင်သောက်ရ

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်

ပါသည်။ ညွှန်ပြထားသည့် မြားအတိုင်းတစ်နေ့တစ်လုံး အချိန်မှန်မှန် သောက်သင့်သည်။ သောက်ရန်မေ့သွားပါက ထိုဆေးလုံးကို သတိရ ရချင်း ၁၂-နာရီအတွင်း သောက်ပြီး ၎င်းနေ့အတွက် ဆေးအလုံးကို တော့ ပုံမှန်အချိန်တွင် ဆက်သောက်နိုင်သည်။ ဆေးကတ်ကုန်သွားလျှင် ရက်မခြားဘဲ အသစ်ဆေးကတ်၏ ပထမဆုံးအလုံးကို နောက်တစ်နေ့ ဆက်သောက်ရမည်ဖြစ်သည်။ နေ့စဉ် မှန်မှန်ဆေးသောက်ရန် မမေ့ သင့်ပါ။ ဆေးသောက်ရန် မေ့သွားသောနေ့သည် အမျိုးသမီးများ ဓမ္မတာပန်းပွင့်ရာစက်ဝန်းတွင် မျိုးဥကြွေပြီး ကိုယ်ဝန်ရနိုင်သော နေ့တစ်နေ့ဖြစ်နေပြီး အမျိုးသားနှင့်လည်း လိင်ဆက်ဆံဖြစ်သည်ဆိုပါက ကိုယ်ဝန်ရသွားသည့် သာဓကရှိပါသဖြင့် ဆေးလုံးများကို ဂရုတစိုက် နေ့စဉ်မှန်မှန် သောက်သင့်ပေသည်။

ရင်သားတွင် အဖုအကျိတ်ရှိသူများ၊ သွေးကြောထုံးရောဂါ ရှိသူများ၊ မိန်းမကိုယ်မှ အကြောင်းရင်းမရှိဘဲ သွေးဆင်းနေသူများ၊ လေဖြတ်ဖူးသူ၊ လေဖြတ်နေသူများ၊ သားအိမ်ခေါင်း၊ သားဥစသည့် မျိုးပွားအင်္ဂါများတွင် ကင်ဆာရောဂါရှိသူများ၊ နို့တိုက်မိခင်(ကလေး ၆လ အရွယ်အထိ)တို့မှာ စားဆေးစားရန် မသင့်ပါ။ အသက် ၄၀ ကျော်အမျိုးသမီးများ၊ ဆေးလိပ်အလွန်အကျွံသောက်သူများ၊ သွေးတိုး ရောဂါရှိသူများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်ရောဂါရှိသူများ၊ ဝက်ရူးပြန်ရောဂါ ရှိသူများ၊ ဆီးချိုရောဂါရှိသူများ၊ အသည်းရောင် အသားဝါရောဂါရှိသူများ၊ နှလုံးရောဂါရှိသူများ၊ စိတ်ကျရောဂါ ဖြစ်ဖူးသူများ၊ နို့တိုက်မိခင်(ကလေး ၆လအထက်)များသည် ကျွမ်းကျင်နားလည်သူများနှင့် တိုင်ပင်ဆုံးဖြတ်

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်

၂၈ ဒေါက်တာဇွန်တင်ဂေးလ်

ပြီးမှ ဆေးစားသင့်ပါသည်။

တချို့အမျိုးသမီးများ ဆေးစားခါစတွင် အောက်ပါဝေဒနာများကို ခံစားရတတ်ပါသည်။

၁။ မူးဝေခြင်း၊ နုံးခွေခြင်း ဖြစ်တတ်သည်။
(ညစာစားပြီးချိန်(သို့မဟုတ်) အိပ်ရာဝင်ချိန်သောက်သင့်သည်။

၂-လ၊ ၃-လကြာလျှင် ပျောက်သွားနိုင်ပါသည်။)

၂။ ပျို့ခြင်း၊ အစားပျက်ခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ (အကျင့်ရလျှင် ပျောက်သွားတတ်ပါသည်။)

၃။ ရင်သားတင်းလာခြင်း၊ ရင်သားနာလာခြင်း ဖြစ်တတ်သည်။

(မကြာခင် ပျောက်သွားနိုင်သည်။ အဆီ၊ အဆိမ့်၊ အချိုလျှော့စားကာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်သင့်ပါသည်)

အကယ်၍ အထက်ပါလက္ခဏာများအနက်မှ တစ်ခုခုကို ကြာရှည်စွာခံစားရပါက ကျွမ်းကျင်နားလည်သူများနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေး၍ အကြံဉာဏ်တောင်းရန်လိုအပ်သည်။

စားဆေးကိစ္စများကို နှစ်နှစ်ထက်ပို၍ ဆက်တိုက်မစားသင့်ဟု တချို့ဆေးပညာစာအုပ်များတွင် ရေးသားထားသည်ကို တွေ့ရသည်။ တချို့ဆေးပညာဆောင်းပါးများကတော့ စားဆေးကိစ္စများကို ၃ နှစ်မှ ၅ နှစ်အထိ ဆက်တိုက်စားသုံးနိုင်သည်ဟုဆိုကြသည်။ တချို့အမျိုးသမီးများမှာ ကိုယ်ဝန်တားဆေးကတ်များကို ၈ နှစ်မှ ၁၀ နှစ်အထိ

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်

စားသုံးသော်လည်း ဘာမှမဖြစ်သည်လည်းရှိပါသည်။

ဖြစ်သင့်သည်မှာ ပဋိသန္ဓေတားဆေးကိစ္စများကို ကြာရှည် ဆက်တိုက်စားသုံးနေသူများသည် ကာလအပိုင်းအခြားအလိုက် သားအိမ်ခေါင်း အသားစစ်ဆေးခြင်း(Periodic Cervical Cytology) သွေးပေါင်ချိန်စစ်ဆေးခြင်း၊ (Checking Blood pressure)၊ ဆီးထဲအချို့ဓာတ်စစ်ဆေးခြင်း(Testing for glycosuria)များ မကြာခဏ ပြုလုပ်သင့်သည်။

သားသမီးရယူလိုသည့်အခါ စားဆေးကတ်စားသုံးနေခြင်းကို ချက်ချင်းရပ်ဆိုင်းလိုက်ပါက ထိုအမျိုးသမီးမှာ ပုံမှန်မျိုးဥကြွေခြင်း (Regular Ovulation)သည် သုံးလအတွင်း ပြန်ပေါ်လာမည်ဖြစ်သည်။

စားဆေးကတ်သုံးခြင်းကို ရုတ်တရက်ရပ်ဆိုင်းလိုက်လျှင် နှစ်ရက်၊ သုံးရက်မျှသွေးဆင်းလာတတ်သည်။ မကြာမီ သွေးဆင်း ရပ်သွားမည်ဖြစ်ပါသည်။ ကြာရှည်သွေးဆင်းနေလျှင်တော့ တတ်ကျွမ်း နားလည်သူများနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးသင့်ပါသည်။

ဆေးစားနေစဉ် ပျို့အန်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှော ဝမ်းပျက်ခြင်း ဖြစ်နေသူများနှင့် ပထမဆုံးဆေးကတ်စားသူများအတွက် ကိုယ်ဝန် တားဆီးမှု ရာနှုန်းပြည့်စိတ်ချရသည်ဟုမဆိုနိုင်ပေ။



မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်



မီးအိမ်ရှင်၏ သော့ချက်များ
(၄)

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်

“ မိသားစုတစ်ခုတွင်
မည်သည့်အချိန်၌ သားသမီး
ရယူမည်၊ သားသမီးဦးရေ
မည်မျှရယူမည်၊ သားသမီး
တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးအကြား
အချိန်ကာလမည်မျှခြား၍
ရယူမည်၊ မည်သည့်အချိန်
တွင် သားသမီးရယူခြင်းကို
ရပ်ဆိုင်းမည်စသည့် အဆုံး
အဖြတ်များကို မိသားစုဆန္ဒ
အရ ဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့်
ရှိပါသည်။ ”

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်

မီးအိမ်ရှင်၏ သော့ချက်များ
(၄)

**အချစ်သည် ကမ္ဘာဦးအစကတည်းက
ဖြစ်တည်ခဲ့သော အရာဖြစ်၏။
ထို့ကြောင့် ချစ်ခြင်းသည်
ရှေးဟောင်းပစ္စည်းတစ်ခုသာ
ဖြစ်သည်။**

နှစ်ဆယ်ရာစုလွန်မြောက်ပြီးနောက်
.....နည်းပညာခေတ်နှင့် အသိပညာခေတ် (Age of Technology
and Age of Knowledge)များ၌လည်း ယင်းရှေးဟောင်းပစ္စည်း

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်

၃၄ ဒေါက်တာဇွန်တင်ဂေးလ်

တစ်ခုသည် နုပျိုဆန်းသစ်နေပေဦးမည်။ နောင်လာလတ္တံ့သော ကမ္ဘာပေါင်းများစွာ အသင်္ချေထိတိုင် ခြေရာလက်ရာမပျက် ဖြစ်တည်နေလိမ့်ဦးမည်။

ငြိတွယ်ခြင်း၏ နားလည်မှုစည်းဝိုင်းထဲမှာ အလိုအလျောက် ရောက်ရှိသွားခဲ့ကြ၍ပဲ ဖြစ်စေ၊ စာနာတရားခေါင်းပါးသော ယောက်ျား သားတစ်ချို့၏ နိုင်လိုမင်းထက် ရက်ရက်စက်စက်ပြုကျင့်မှုကို အချစ် ဗလာ၊ ဆန္ဒမပါဘဲ အင်အားမဲ့စွာ အရှုံးပေးခဲ့ကြရသောကြောင့်ပဲဖြစ်စေ၊ ထိုဖြစ်စဉ်တစ်ခုအတွက် ပေးဆပ်လိုက်ရသော အချိန်ကာလသည် ဘဝတစ်ခုလုံး မဖြစ်သင့်ပေ။ တကယ်တော့ လိင်ဆန္ဒပြည့်ဝဖို့အတွက် အားထုတ်ရင်း မလိုချင်ဘဲကလေးမွေးခြင်းသည် အပြစ်မဲ့သည် ကလေး ငယ်များကို မညာမတာဒုက္ခခံခိုင်းဖို့ လူ့လောကထဲ ခေါ်ယူခဲ့ခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ မိဘနှစ်ပါး၏ အိမ်ထောင်ရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး အခြေအနေများ ပြေလည်ကောင်းမွန်ခြင်းမရှိသေးခင်မှာ မလိုလား အပ်သောကိုယ်ဝန်မရှိစေရန် အချိန်မီတားဆီးရမည်သာဖြစ်သည်။ ရည်ရွယ်ထားခြင်းမရှိပါဘဲလျက် မတော်တဆလိင်ဆက်ဆံမှု ပြုခဲ့မိသည် ဆိုလျှင် သန္ဓေတည်မှုအထမမြောက်၊ မအောင်မြင်စေဖို့ ထိုကာမ စပ်ယှက်မှုပြုခဲ့ရသည့်နေ့မှစ၍ လေးရက်မှခြောက်ရက်တိုင်တိုင် နေ့စဉ် အီစထရိုဂျင်ဟော်မုန်း (Oestrogen Hormone) များစွာပါဝင်သော ဆေးပြား၊ ဥပမာအားဖြင့် စတီလ်ဘက်စထရော(Stilbestrol) ၂၅ မီလီဂရမ်မှ ၅၀ မီလီဂရမ်ထိ သောက်နိုင်သည်။ ထိုဆေးပြား သောက်သုံးသည့်အခါ တချို့ပျို့အန်တတ်ကြသည်။ ၎င်းဆေးပြားများ

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်

သောက်သည်ကို "Morning After Pill"ဟု နိုင်ငံတကာ ဆေးပညာ ဂျာနယ်တစ်ခုတွင် ဆောင်းပါးရေးသားသည်ကို ဖတ်ဖူးပါသည်။ သို့သော်လည်း ၎င်း၏အာနိသင်မှာ အသေအချာ စိတ်ချရလောက်ဖွယ် မရှိနိုင်ဟုလည်း ဖော်ပြထားသည်။

မိသားစုတစ်ခုတွင် မည်သည့်အချိန်၌ သားသမီးရယူမည်၊ သားသမီးဦးရော မည်မျှရယူမည်၊ သားသမီးတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအကြား အချိန်ကာလမည်မျှခြား၍ ရယူမည်၊ မည်သည့်အချိန်တွင် သားသမီး ရယူခြင်းကို ရပ်ဆိုင်းမည် စသည့်အဆုံးအဖြတ်များကို မိသားစုဆန္ဒ အရ ဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့်ရှိပါသည်။

ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများက သင့်တော်သော အကြံဉာဏ် များ၊ နည်းလမ်းများကို ရှင်းလင်းပြောပြပေးမည်ဖြစ်သည်။ သားရေ အစွပ်အသုံးပြုခြင်း၊ ပဋိသန္ဓေတားဆေးထိုးခြင်း၊ တားဆေးစားခြင်းများ အကြောင်းရေးသားခဲ့ပြီးသည့်နောက် သားအိမ်တွင်းပစ္စည်း ထည့်ခြင်း ဖြင့်လည်း သားဆက်ခြားနိုင်ကြောင်း တင်ပြလိုပါသည်။ ကမ္ဘာပေါ်ရှိ အမျိုးသမီးဦးရေ သန်း(၆၀)ခန့် ဤနည်းကို အသုံးပြုနေကြသည်။ တတ်ကျွမ်းနားလည်သူများနှင့် ပစ္စည်းထည့်ပြီးလျှင် သားအိမ်အတွင်း တွင် ၅ နှစ်ခန့် ကောင်းမွန်စိတ်ချစွာ ထားနိုင်ပါသည်။

သားအိမ်အတွင်းသို့ ထည့်နိုင်သည့် ပစ္စည်းများမှာ ပုံသဏ္ဍာန် နှင့် အမျိုးအစား အမျိုးမျိုးရှိကြသည်။ အင်္ဂလိပ်စာလုံးကြီး တီပုံ(T) အင်္ဂလိပ်နံပါတ်ခုနှစ်(7)၊ ကွင်းကြိုးကွင်းပုံ၊ ကွင်းပုံ၊ လေးကိုင်းပုံ၊ အရစ်အခွေ စပရင်ပုံစသည့်ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည်။ ရွှေ၊ ငွေ၊ ကြေးနီ၊

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်

၃၆ ဒေါက်တာဇွန်တင်ဂေးလ်

နစ်ကယ်လ်၊ သတ္တုများရောစပ်၍လည်း အရွယ်အစားအမျိုးမျိုး ပြုလုပ် ထားကြသည်။ တချို့ပလပ်စတစ်ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည်လည်းရှိ၏။ သားအိမ်အတွင်း ပစ္စည်းထည့်မည့် အမျိုးသမီးသည် ကိုယ်ဝန် ဘယ်နှစ်ကြိမ်ဆောင်ဖူးသည်၊ ကလေးဘယ်နှစ်ယောက်မွေးဖွားဖူးသည်၊ ထိုအမျိုးသမီး၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေ၊ သားအိမ်အရွယ်အစား အထူအပါးဘယ်သို့ရှိသည်စသည်ဖြင့် စဉ်းစားချင့်ချိန်၍ သင့်တော်မည့် ပစ္စည်းကို ထည့်ပေးရန်လိုအပ်သောကြောင့် တတ်ကျွမ်းနားလည် သူများနှင့်သာ ထည့်သွင်းသင့်သည်။

သားအိမ်အတွင်း ပစ္စည်းထည့်သွင်းလိုသူများသည် အောက်ပါ နေရာများကို ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည် -

- ၁။ မြို့နယ်ပြည်သူ့ဆေးရုံ
 - ၂။ မိခင်နှင့်ကလေးကျန်းမာရေးဌာနများ
 - ၃။ မိခင်နှင့်ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးအသင်းများ
 - ၄။ အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးဆရာမများ၊ သားဖွားဆရာမများ
 - ၅။ ဒေသန္တရကျန်းမာရေးဌာနများ
 - ၆။ ဗဟိုအမျိုးသမီးဆေးရုံကြီး
- စသည့်တို့ဖြစ်ပါသည်။

ရာသီသွေးပေါ်နေချိန်(သို့မဟုတ်) ပေါ်ပြီးစအချိန်၊ မီးဖွားပြီး နောက်တွင်(သို့မဟုတ်)ခြောက်လပတ်ကျော်လွန်ပြီးသည့် အချိန်၊ သားလျှော်ပြီးနောက် တစ်ပတ်တွင်း(သို့မဟုတ်)ခြောက်ပတ် လွန်မြောက် သည့်အချိန်တို့တွင် သားအိမ်တွင်းပစ္စည်းထည့်ခြင်းကို ခံယူနိုင်ပါသည်။

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်

မီးယပ်ဆိုင်ရာ ဓမ္မတာမမှန်သူ၊ အဆင်းများလွန်းသူ၊ သားအိမ် အနေအထားပုံမှန်မဟုတ်သူများ၊ သားအိမ်(သို့မဟုတ်) သားအိမ်ပြွန် ရောင်ရမ်းသော ဝေဒနာခံစားနေရသူ၊ သားအိမ်မှအပ အခြားသော နေရာ(ဥပမာ-သားအိမ်ပြွန်)တွင် သန္ဓေတည်ဖူးသူများ၊ ဆီးပူညောင်းကျ ရောဂါဖြစ်နေသူနှင့် သားအိမ်လည်တံတွင် ရောဂါရှိနေသူများမှာ သားအိမ်တွင်းပစ္စည်းထည်းခြင်းနည်းကို မသုံးသင့်ပေ။

သားအိမ်တွင်း ပစ္စည်းထည့်ရန် သင့်တော်သူများမှာ အနည်း ဆုံးတစ်ကြိမ် ရိုးရိုးမီးဖွားပြီးသူများ၊ နို့တိုက်မိခင်များ၊ သားသမီးဦးရေ ပြည့်စုံပြီး သားကြောမဖြတ်လိုသေးသူများပင်ဖြစ်၏။ သားအိမ်တွင်းထည့် ပစ္စည်းများမှာ နိုင်လွန်ကြိုး အမြီးတန်း(Nylon thread tail)လေးများ ပါရှိတတ်ပြီး ယင်းကြိုးလေးသည် သားအိမ်လည်တံမှတစ်ဆင့် မိန်းမ အင်္ဂါဇာတ်(Vagina)ထဲတွင် ရှိနေတတ်သဖြင့် ၎င်းအမြီးတန်းလေးကို မကြာခဏ စမ်းသပ်ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် သားအိမ်တွင်း၌ ထိုပစ္စည်း နေသားတကျ ရှိ/မရှိ သိသာနိုင်သည်။ သားအိမ်တွင်း ပစ္စည်းထည့် ထားသော အမျိုးသမီးများသည် အခါအားလျော်စွာ ပြန်လည်စမ်းသပ် စစ်ဆေးမှုခံယူရန် လိုအပ်ပါသည်။

သားအိမ်တွင်း ပစ္စည်းထည့်ခြင်း နည်းလမ်းကို အသုံးပြုခြင်း ကြောင့် -

- (က) ငွေအကုန်အကျသက်သာခြင်း
- (ခ) ကိုယ်ဝန်မရှိရန် စိတ်ချရခြင်း
- (ဂ) နေ့စဉ်ဆေးသောက်ရသည့်ဒုက္ခမှ ကင်းဝေးခြင်း

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်

၃၈ ဒေါက်တာဇွန်တင်ဂေးလ်

- (ဃ) နှစ်ရှည်အာနိသင်ရှိခြင်း
 - (င) သားသမီးပြန်ရယူလိုလျှင် လွယ်ကူခြင်း
 - (စ) နို့တိုက်မိခင်များအတွက် မိခင်နို့ထွက်ခြင်း
 - (ဆ) လိင်ဆက်ဆံရာတွင် အနှောင့်အယှက်မရှိခြင်း
 - (ဇ) ဆေးခန်းသို့ မကြာခဏလာရန်မလိုအပ်ခြင်း
- စသည့်အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိစေသည်။

သားအိမ်တွင်းပစ္စည်းထည့်သည့်အခါ ရုတ်တရက်မူးမေ့သွားခြင်း (Fainting or collapse) ဖြစ်တတ်သည့် သာဓကလည်း ရှိသဖြင့် ပစ္စည်းထည့်မည့်အမျိုးသမီးအား သေချာရှင်းလင်းပြောပြထားရပါသည်။ တချို့အမျိုးသမီးများမှာ သားအိမ်တွင်း ပစ္စည်းထည့်ပြီးနောက် ဓမ္မတာသွေးဆင်းများလာခြင်း၊ ရာသီသွေးပေါ်ပြီးသော်လည်း သွေးနည်းနည်းချင်း မကြာမကြာဆင်းနေခြင်း၊ ရာသီလာသည့်အခါ ဗိုက်နာဗိုက်အောင့်ဝေဒနာ ခံစားလာရခြင်းများ တွေ့ကြုံရတတ်သည်။ တချို့မှာမူ သားအိမ်နှင့်သားအိမ်ပြွန်ရောင်ရမ်းခြင်း၊ သားအိမ်လည်တံထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း၊ သားအိမ်တွင်းထည့်ထားသော ပစ္စည်းလေး နေရာလွဲမှားရောက်ရှိခြင်းများ ဖြစ်တတ်သော်လည်း တွေ့ရခဲသော ပြဿနာများသာ ဖြစ်သည်။

သားအိမ်တွင်း ပစ္စည်းထည့်ထားသော အမျိုးသမီးများအတွက် ပစ္စည်းစတင်ထည့်သော ပထမနှစ်အတွင်းမတော်တဆ ကိုယ်ဝန်ရသွားနိုင်သောနှုန်းမှာ အမျိုးသမီးဦးရေနှင့် နှစ်အရေအတွက် မြောက်လဒ်တစ်ရာလျှင်နှစ်ယောက် သုံးယောက်မျှရှိသော်လည်း ပစ္စည်း

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်

ထည့်ထားသောနှစ်ကြာလေလေ၊ ထိုပစ္စည်းလေးကြောင့် အလို
အလျောက် သားလျှောသွားနိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းများပါသည်။





မီးအိမ်ရှင်၏ သောသျှတိများ

(၅)

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်



“ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရန်
အဆင်သင့် မဖြစ်သေးသော
အချိန်မှာ ကိုယ်ဝန်မရရှိရန်
ကြိုတင် ကာကွယ် တားဆီး
ထားဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ ”

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်

မီးအိမ်ရှင်၏ သော့ချက်များ
(၅)

Give me a place to stand and I will move the earth.

**စကြာဝဠာထဲမှာ မတ်တတ်ရပ်ဖို့အတွက် တစ်နေရာသာ
ပေးစမ်းပါ။**

ကမ္ဘာကြီးကို ကျုပ်ရွှေ့ပစ်လိုက်မယ်။

ARCHIMEDES

အာဒီးမီးဒီး(ဂရိလူမျိုးသင်္ချာပညာရှင်)

အနာဂတ်ကို ရင်ဆိုင်ကြရမည့် ဆန်းသစ်
တီထွင်မှုများအကြောင်းကို ကျွန်မဖတ်ရှုကြားသိရသည့်အခါတိုင်း

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်

၄၄ ဒေါက်တာဇွန်တင်ဂေးလ်

အထက်ပါစာတမ်းလေးကို သတိရမြင်ယောင်မိသည်။ အရွယ်၏ သွေးသားလှုံ့ဆော်မှုဒဏ်ကို ခံနိုင်ရည်မရှိသော သားကောင်ဖြစ်ရသူများ ရှိမင်တစ်က ဘဝပြောင်းသွားသော သာယာမှုနောက် ကောက်ကောက် ပါအောင် လိုက်သွားကြသူများ၊ အိမ်ထောင်ရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး ဒုက္ခများကို ခါးစည်းခံနေကြရသူများ၊ စာနာတရားခေါင်းပါးသော ရမ္မက်သွေးကြွနေသည့် ယောက်ျားများ၏ အနိုင်အထက်ပြုကျင့် ဖော်ကားမှုကို အင်အားမဲ့စွာ ခေါင်းငုံ့ခံနေကြရသူမိန်းမသားများအတွက် ပဋိသန္ဓေတားဆီးခြင်းနည်းလမ်းများကို ကျွန်မတတ်နိုင်သမျှ ပြည့်ပြည့် စုံစုံဖြစ်အောင် ဖတ်ရှုလေ့လာစုဆောင်းနေချိန်မှာ U.S.A မှ ထုတ်သော စာစောင်တစ်ခုတွင် အောက်ပါဆောင်းပါးလေးတွေ့ရှိသည်။

နော်ပလန်(Norplant)ခေါ် ပဋိသန္ဓေတားကိရိယာကို နှစ်ရှည် ပဋိသန္ဓေ တားဆီးနိုင်မည့် နည်းသစ်တစ်မျိုးအဖြစ် အမေရိကန် အမျိုးသမီးများက စိတ်ဝင်စားအာရုံစိုက်လာကြသည်။ ၎င်းပဋိသန္ဓေတား ကိရိယာသည် ငါးနှစ်တာအကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသည်။ ယင်းကိရိယာကို အမျိုးသမီး၏ လက်မောင်းအထက်ပိုင်းတွင် မြှုပ်နှံပြီးသည်နှင့် ၎င်းက ပရိုဂျက်စတင်ခေါ် ဟော်မုန်းများကို တဖြည်းဖြည်းထုတ်လွှတ်ပေးသည်။ ၁၉၉၀ ပြည့်နှစ်ကုန်ခါနီးတွင် အမေရိကန်စားနပ်ရိက္ခာနှင့် ဆေးဝါး အုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့က ယင်းကိရိယာကို လက်ခံအတည်ပြု ပေးလိုက်ပြီး သည့်နောက် တစ်နှစ်ခွဲကာလအတွင်းတွင် အမျိုးသမီးနှစ်သိန်းကျော် တို့က စတင်သုံးစွဲနေကြပြီဖြစ်သည်။

၎င်းကိရိယာထည့်သွင်းပေးသည့်အချိန်မှာ ဆယ်မိနစ်မျှသာ

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်

ကြာပြီး သိပ်မခက်ခဲလှပါ။ အသားတွင် ခွဲစိပ်အရာငယ်လေးပြုလုပ်ကာ မီးခြစ်ဆံအရွယ် အလုံးရှည်ခြောက်ချောင်းကို အရေးပြားအောက်တွင် ထည့်ရသည်။ အခြားပဋိသန္ဓေတားဆီးရေးကိရိယာများနှင့် နှိုင်းစာလျှင် ချွတ်ယွင်းအားနည်းချက်နည်းပါးပြီး ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် သုံးစွဲကြ တော့မည့် အသွင်ဆောင်နေသည်ဟုလည်း ရေးထားသည်။ ကိရိယာမှာ အတန်ငယ်တော့ ဈေးကြီးမြင့်လေသည်။ ကိရိယာတစ်ခုလျှင် ဒေါ်လာ ၃၅၀ ဖြစ်ပြီး ထည့်သွင်းခ၊ စမ်းသပ်စစ်ဆေးခစသည်တို့မှာ ဒေါ်လာ ၁၅၀ မှ ၆၅၀အထိ ကုန်ကျသည်။ သို့သော်လည်း လစဉ် ၁၅ ဒေါ်လာမှ ၃၀ ဒေါ်လာအထိကုန်ကျသည့် တားဆေးများသောက်သုံး သည်နှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါမူ ငါးနှစ်မျှခံသည့် ဤကိရိယာသည် ဈေးသက်သာ ပါသည်ဟုဆိုကြသည်။ ဆေးပြားများကို နေ့စဉ်မမေ့မလျော့သောက်ရန် မလိုသည့်အတွက်လည်း ဤနည်းကို အမေရိကန်အမျိုးသမီးထူက သဘောကျနေကြောင်းသိရသည်။

ကျွန်မတို့နိုင်ငံတွင်မူ ပဋိသန္ဓေတားဆီးရန်အတွက် ထိုးဆေး အသုံးပြုခြင်း၊ တားဆေးကတ်စားသုံးခြင်း၊ သားအိမ်တွင်းပစ္စည်း ထည့်ခြင်း၊ အမျိုးသားများ သားရေစွပ်သုံးခြင်းနည်းလမ်းများကို အဆင်မပြေ၊ မနှစ်သက်၍ မသုံးလိုပါက ရက်ရှောင်ခြင်းနည်း (Safe Period-Rhythm Method)ကို သုံးကြသည်။

ရက်ရှောင်ခြင်းနည်းလမ်းမှာ ကိုယ်ဝန်ရရှိရန် အခွင့်အလမ်း အလွန်နည်းပါးသောရက်များတွင်သာ လိင်ဆက်ဆံခြင်းပြုပြီး ကျန်ရက် များတွင် ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ကိုယ်ဝန်ရရှိရန် အခွင့်အလမ်း

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်

၄၆ ဒေါက်တာဇွန်တင်ဂေးလ်

အလွန်နည်းပါးသောရက်များ(Safe Period)သည် အမျိုးသမီးများ၏ ဓမ္မတာစက်ဝန်းလည်ပတ်သည့် ရက်ကာလမတူညီသည့်အတွက် အမျိုးသမီးတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူညီနိုင်ချေ။ ဥပမာအားဖြင့် အမျိုးသမီးများ၏ ဓမ္မတာစက်ဝန်း(Menstrual Cycle)သည် လစဉ် ၂၈ ရက်စက်ဝန်း(28 days Cycle)ဖြစ်ပါက လိင်ဆက်ဆံခြင်းပြုလိုပါက ပြုနိုင်သော (Safe Period)မှာ ရာသီလနေ့စဉ်ရက်များ (The days of Menstrual Flow)နှင့် ရာသီလာပြီးနောက် ၃ ရက်၊ ရာသီမလာခင် ၉ ရက်တို့ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ အမျိုးသမီး၏ ဓမ္မတာစက်ဝန်း ကာလသည် ၂၈ ရက်ထက် ပိုတိုနေပါက ၎င်းပိုတိုတောင်းသောရက်ကို ရာသီလာပြီးနောက် ၃ ရက်မှ ထပ်မံနှုတ်ရမည်။ ဥပမာအားဖြင့် ယင်းအမျိုးသမီး၏ ဓမ္မတာစက်ဝန်းသည် ၂၆ ရက်သာ ရှိသည်ဆိုပါက ယင်းအမျိုးသမီးသည် ရာသီလာနေ့စဉ်ရက်များ၊ ရာသီလာပြီးနောက် ၁ ရက်နှင့် ရာသီမလာခင် ၉ ရက်အလိုတို့တွင် လိင်ဆက်ဆံခြင်းပြုနိုင်ပါသည်။ အမျိုးသမီး၏ ဓမ္မတာစက်ဝန်းသည် ၂၈ ရက်ထက် ပိုကြာရှည်ပါက ထိုပိုလာသောရက်ကို ရာသီလာပြီးနောက် ၃ ရက်တွင် ပေါင်းထည့်ရပါသည်။ ဥပမာ- ထိုအမျိုးသမီးသည် ၃၀ ရက်စက်ဝန်း (30 days Cycle)ရှိပါက ထိုအမျိုးသမီးအတွက်(Safe Period)မှာ ရာသီလာနေ့စဉ် ရက်များ(The days of Menstrual Flow)နှင့် ရာသီလာပြီးနောက် ၅ ရက်(5 days Postmenstrually) ရာသီမလာမီရက် (9 days Premenstrually)တို့ ဖြစ်သည်။ အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် အမျိုးသမီးများအားလုံးအတွက် ရာသီမလာမီ ၇ ရက်သည်

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်

လိင်ဆက်ဆံခြင်းပြုသော်လည်း ကိုယ်ဝန်ရရန် အခွင့်အလမ်း အလွန် ရှားပါး၍ လုံခြုံစိတ်ချရဆုံးအချိန်များဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ဤ နည်းလမ်းကို ဓမ္မတာမှန်မှန်လာသော အမျိုးသမီးများကသာ သုံးသင့်ပြီး ဤနည်းလမ်းသည် မတော်တဆကိုယ်ဝန်ရသွားနိုင်သည့် နှုန်းမြင့်သဖြင့် စိတ်မချရပေ။

တချို့ဇနီးမောင်နှံများ အသုံးပြုကြသည့် နောက်တစ်နည်းမှာ လိင်ဆက်ဆံရာတွင် သတိနှင့် ထိန်းချုပ်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ (Incomplete Coitus)ဟုခေါ်သည်။ သုံးမျိုးထိန်းချုပ်ကြသည်။ ဤနည်း များသည် ဆေးဝါးပစ္စည်းကိရိယာ တစ်စုံတစ်ရာမလိုအပ်၍ ငွေကြေး အထူးတလည်ကုန်ကျရန် မလိုအပ်သော်လည်း မတော်တဆ ကိုယ်ဝန် ရသွားနိုင်သည့်နှုန်း (The Chance of Pregnancy)မှာ အမျိုးသမီး ဦးရေနှင့် နှစ်အရေအတွက်မြောက်လဒ်တစ်ရာလျှင် ၁၂ ယောက်မှ ၃၆ ယောက်ထိရှိသဖြင့် နှုန်းအလွန်မြင့်သည်။ စိတ်ချလုံခြုံမှု အလွန် နည်းသည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။

ပဋိသန္ဓေတားဆီးခြင်းနည်းလမ်းများကို အမျိုးသမီးများ အားလုံးသိထားသင့်ပါသည်။ သားသမီးမွေးဖွားမှု အချိန်ခြားအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် မိခင်နှင့်ကလေး၏ ကျန်းမာရေး တိုးတက် ကောင်းမွန်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။ မိခင်အတွက်လုံလောက် သော နားနေမှု၊ နောက်ထပ်ရမည့် ကိုယ်ဝန်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရန် အဆင်သင့်မဖြစ်သေးသော အချိန်မှာ ကိုယ်ဝန်မရရှိရန် ကြိုတင်ကာကွယ်တားဆီးထားဖို့ လိုအပ်

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်

၄၈ ဒေါက်တာဇွန်တင်ဂေးလ်

ပါသည်။

မိမိနိုင်ငံ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေလိုသောဆန္ဒ နိုင်ငံသားတိုင်းမှာ ရှိသည်။ နိုင်ငံတော်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် စီးပွားရေး၊ ပညာရေး၊ လူမှုရေး၊ ကျန်းမာရေးစသည်ဖြင့် ကဏ္ဍအလိုက် နှစ်တိုနှစ်ရှည် စီမံကိန်းများ ရေးဆွဲအကောင်အထည်ဖော်ကြရသည်။ ထိုသို့ စီမံကိန်း များရေးဆွဲရာတွင် ဥပမာအားဖြင့် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးစီမံချက်တစ်ခုကို ရေးဆွဲခြင်း(Health Planning)၊ ၎င်းစီမံချက်ကို အကောင်အထည် ဖော်ခြင်း(Implementation)၊ ပြန်လည်ဆန်းစစ်ခြင်း(Evaluation)တို့ ဆောင်ရွက်သည့်အခါမှာ လက်ရှိလူဦးရေ(Population)၊ လူဦးရေ တိုးပွားနှုန်း(Population Growth Rate)၊ အရှင်မွေးနှုန်းကြမ်း (C.B.R)၊ သေနှုန်းကြမ်း(C.D.R)၊ မိခင်သေနှုန်း(M.M.R)စသည်တို့ကို ပြုစု လေ့လာရသည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းလူဦးရေ၊ လူဦးရေတိုးပွားနှုန်း၊ မွေးနှုန်း၊ သေနှုန်းစသည်တို့နှင့် ပတ်သက်သည့်(Demography) ဘာသာရပ်သည် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

ကျွန်မတို့နိုင်ငံတွင် ပြုစုထားသော စာရင်းဇယားများအရ ၁၉၉၇ ခုနှစ်၌ လူဦးရေ (၄၅.၅၇)သန်းရှိပြီးဖြစ်ကြောင်း (National; a Health Policy and Basic Health Staff)စာအုပ်မှ သိရှိရသည်။ လူဦးရေတိုးပွားနှုန်းမှာ (၁.၈၄)ရာနှုန်းဖြစ်သည်။ အရှင်မွေးနှုန်းကြမ်း (Crude Birth Rate)အရ ၁၉၉၆ ခုနှစ်တွင် လူဦးရေတစ်ထောင်လျှင် မြို့ပြ၌ (၂၄.၆)ယောက် မွေးနေသည်။ ကျေးလက်၌မူ (၂၇.၁)ယောက် မွေးသည်။ သေနှုန်းကြမ်း(Crude Death Rate)အရ ၁၉၉၆ ခုနှစ်တွင်

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်

လူဦးရေတစ်ထောင်လျှင်မြို့ပြ၌ (၇.၅)ယောက် သေဆုံးပြီးကျေးလက်၌ (၉.၁)ယောက်သေဆုံးသည်။ တိုင်းပြည်တစ်ပြည်၏ အနာဂတ်အတွက် အရေးကြီးသော(ပုခက်လွှဲသောလက်များပိုင်ရှင်)မိခင်များ၏ သေနှုန်းသည် မြို့ပြတွင် အရှင်မွေးကလေးတစ်ထောင်လျှင် (၀.၉) ယောက်ရှိနေပြီး ကျေးလက်တွင်မူ(၁.၅)ယောက်ရှိနေကြောင်း ၁၉၉၆ ခုနှစ် စာရင်းဇယားအရ သိသာပါသည်။ မိခင်သေနှုန်းအတွက် အဖြစ်များသော သေစေသည့်အကြောင်းရင်းကို စဉ်ကြည့်သည့်အခါ ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျ၍ သွေးမန်းတက်ခြင်း(Septic Abortion)က ရှေ့တန်းမှ ပြေးနေပါသည်။ မလိုလားသောကိုယ်ဝန်ကို ကြုံရာလက်သည်နှင့် ခိုးကြောင်ခိုးဝှက် ဖျက်ချသဖြင့် ပိုးဝင်ကာ သွေးမန်းတက်ပြီး မသေသင့်ဘဲအသက်ဆုံးရှုံးသွားရသော အမျိုးသမီးငယ်များ၊ အသက်မသေသည့်တိုင် သားအိမ်ထုတ်ပစ်လိုက်ရသည့် အမျိုးသမီးများကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးနိုင်ရန် ပဋိသန္ဓေတားဆီးခြင်းနည်းလမ်းများကို အသိပညာပေးရန် လိုအပ်လှပေသည်။ မိသားစုကျန်းမာ ပျော်ရွှင်ဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် သားဆက်ခြားနိုင်ရန်လည်း ကိုယ်ဝန်တားဆီးကြသည်။ နိုင်ငံ၏ လူဦးရေ တိုးပွားနှုန်းကို ထိန်းသိမ်းရာတွင်လည်း ဤဘာသာရပ်သည် အရေးကြီးပါသည်။

ကျွန်မတို့၏ အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံတစ်ချို့တွင် ဤဘာသာရပ်ကို အခြေခံပညာအထက်တန်းကျောင်းများ၌ပင် ပို့ချနေကြသည်။ နိုင်ဂျီးရီးယားနိုင်ငံ၌ ကျောင်းသူမိန်းကလေးငယ်များအား ပဋိသန္ဓေတားဆီးခြင်းနည်းပညာကို သင်ကြားပေးရုံတင်မကဘဲ သားရေဖုံး(Condom)

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်

၅၀ ဒေါက်တာဇွန်တင်ဂေးလ်

တစ်ခုကို အမြဲဆောင်ထားရန်ပင် မှာကြားထားရကြောင်း ဆေးပညာ
ဂျာနယ်တစ်ခုမှ ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်တွင် ကျွန်မဖတ်ဖူးသည်။



မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်

**မီးအိမ်ရှင်၏ သောဗျာဏ်များ
(၆)**

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်



“ ကျွန်မတို့သည် ဆရာဝန် ဝတ်စုံ ဖြစ်သည် နေ့မှ အစပြု၍ သေလွန်သည်အထိ သမားရုဏ်း နှင့် ထိုက်တန်အောင် စိတ်ရောကိုယ်ပါ နှလုံးသွင်း၍ နေထိုင်ကြရသည်မို့ ဆရာဝန်ဝိညာဉ် ဟူသည် လူ့အသက် တစ်ချောင်းကို ဖျက်ဆီးပစ်ရန် မဟုတ်ဘဲ လူ့အသက်ပေါင်း များစွာကို ကယ်တင်ပေးရန်သာ ဖြစ်သည်။ ”

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်

**မီးအိမ်ရှင်၏ သော့ချက်များ
(၆)**

**ပြင်သစ်ကေရာန်ဖြစ်ခဲ့သူ နပိုလီယန်ဗိုနာဘတ်
(Napoleon Bonparte)အကြောင်း ဖတ်ရှုရင်း သူပြောခဲ့သော
စကားတစ်ခွန်းကို သဘောကျမိသည်။**

"Circumstances ? I Make circumstances.

**အခြေအနေ ဟုတ်လား၊ အခြေအနေဆိုတာကို ကျုပ်က
လုပ်တာပါဗျ။**

လူတို့၏ နိစ္စဓူဝခရီး၌ ရှင်ဘုရင်မှသည်
သူဖုန်းစားအထိ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ စကားများပြောနေကြရသည်။ အချို့
သူတို့က ပေါ့ပျက်၍ ရုန်းရင်းကြမ်းတမ်းသော ဖရူသေစကားကို ဆို၏။

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်

၅၄ ဒေါက်တာဇွန်တင်ဂေးလ်

အချို့က လေးနက်၍ မှန်ကန်သော ဒဿနစကားကို ဆို၏။ မည်သို့ ဆိုစေ၊ စကားသည် ပြောပြီးပျောက်သော အသံလှိုင်းတစ်ခုမျှသာ ဖြစ်သည်။ သို့သော် သူနယ်ပယ်အလိုက် ထူးချွန်ထင်ရှားသော ပုဂ္ဂိုလ် တို့၏ ပြောစကားများသည် နှောင်းလူတို့ လေ့လာဆည်းပူးစရာအဖြစ် အကွရာတင်ခြင်းခံကြရ၏။ ကာလ၊ ဒေသနှင့် ယဉ်ကျေးမှုတို့ကို ကျော်၍ တည်တန့်ခြင်းလည်းရှိ၏။

ကျွန်မဖတ်ခဲ့ဖူးသော စာအုပ်တစ်အုပ်၌ ဩစတြေးလျမှ နိုင်ငံရေးသမားတစ်ဦးဖြစ်သူ မက်တာနစ်(Wenzel Metternich)က အောက်ပါအတိုင်း ပြောခဲ့ပါသည်။

The man who Make history have no time to write it.

“သမိုင်းကို ဖန်တီးသူ၌ သမိုင်းရေးရန် အချိန်မရှိ”

ကျွန်မစာကြည့်စားပွဲ ဘေးပြတင်းပေါက်မှ လှမ်းကြည့် လိုက်လျှင် ထိကရုံးပင်များ စုဝေးပေါက်ရောက်နေသော မြေကွက် စိမ်းစိမ်းလေးကို လှမ်းမြင်နိုင်သည်။ ထိကရုံးပင်လေးများအပေါ် ဖိနပ် မပါဘဲ ဖြတ်လျှောက်လာသော ကောင်လေးတစ်ယောက်က ထိကရုံး ဆူးစူးသဖြင့် စိတ်ဆိုးမာန်ဆိုးနှင့် ထိကရုံးပင်များကို လှိမ့်လှိမ့်ကန် နေသော မြင်ကွင်းလေးဆီ ကျွန်မအကြည့်ရောက်သွားမိသည်။ ထိကရုံး ပင်ကလေးများကို ဒေါသတကြီး ပိတ်ကန်နေသော ထိုကောင်လေး၏ ပူလောင်မှုကို တွေ့မြင်ခံစားရင်း ကျွန်မ ဤဆောင်းပါးရေးရန် သတိရ၏။

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်

၄၆၀ မှ ၃၇၇ ဘီစီအတွင်း ပေါ်ထွန်းခဲ့သော ဂရိလူမျိုး ဆေးပညာရှင် ဟစ်ပိုခရေးတီး(Hippocrates)က ဆိုခဲ့ဖူးသော စကား တစ်ခွန်းရှိသည်။

I will not give to a woman an instrument to procure abortion:

ကျွန်ုပ်သည် မိန်းမတစ်ယောက်အား ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျအောင် ပြုလုပ်နိုင်မည့်ကိရိယာကို ပေးလိမ့်မည်မဟုတ်။

ကျွန်မတို့သည် ဆရာဝန်စဖြစ်သည့်နေ့မှ အစပြု၍ သေလွန်သည်အထိ သမားရုဏ်းနှင့်ထိုက်တန်အောင် စိတ်ရောကိုယ်ပါ နှလုံးသွင်း၍ နေထိုင်ကြရသည်မို့ ဆရာဝန်ဝိညာဉ်ဟူသည် လူ့အသက်တစ်ချောင်းကို ဖျက်ဆီးပစ်ရန်မဟုတ်ဘဲ လူ့အသက်ပေါင်းများစွာကို ကယ်တင်ပေးရန်သာဖြစ်သည်။

သားသမီးရယူရန် ဆန္ဒမရှိသေးလျှင် ကိုယ်ဝန်ရှိမှ ဖျက်ချခြင်းထက် မရှိခင် ပဋိသန္ဓေတားဆီးခြင်းနည်းလမ်းများကို အသုံးပြုကာကွယ်ခြင်းဖြင့် မလိုလားအပ်သော၊ မဖြစ်သင့်သော နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများနှင့် ကင်းဝေးနိုင်ပါသည်။

မိသားစုတစ်စုတွင် မည်သည့်အချိန်၌ သားသမီးရယူမည်၊ သားသမီးတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအကြား အချိန်ကာလမည်မျှခြား၍ ရယူမည်၊ မည်သည့်အချိန်တွင် သားသမီးရယူခြင်းကို ရပ်ဆိုင်းမည်စသည့် အဆုံးအဖြတ်များကို မိသားစု၏ ဆန္ဒအရဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့်ရှိသည်။

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်

၅၆ ဒေါက်တာဇွန်တင်ဂေးလ်

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများက သင့်တော်သောအကြံဉာဏ်များ၊ နည်းလမ်းများကို ရှင်းပြပေးမည်ဖြစ်သည်။

အောက်ပါအချက်များသည် မိခင်နှင့်ကလေး၏ ကျန်းမာရေးကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သဖြင့် ဝရုပြုရန်လိုအပ်ပေသည်။

၁။ အသက်(၁၈)နှစ်အောက် ငယ်ရွယ်သူများတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း။

၂။ အသက်(၃၅)နှစ်အထက် ကြီးရင့်သူများတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း။

၃။ ကိုယ်ဝန်တစ်ကြိမ်နှင့်တစ်ကြိမ်အကြား အချိန်ကာလ (၂)နှစ်ထက် ပိုနီးခြင်း။

၄။ သားသမီးဦးရေ(၄)ဦးထက် ပိုမိုမွေးဖွားခြင်း။

ထို့ကြောင့်လည်း သားသမီးမွေးဖွားမှု အချိန်ခြားအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် မိခင်နှင့်ကလေး၏ ကျန်းမာရေးတိုးတက်ကောင်းမွန်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ မိခင်အတွက် လုံလောက်သော နားနေမှု၊ နောက်ထပ်ရမည့် ကိုယ်ဝန်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ လက်ရှိသားသမီးများ၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် အချိန်ပေးဆောင်ရွက်နိုင်သလို မိခင်တစ်ယောက်အနေဖြင့် အိမ်ထောင်စု၏ လူမှုရေးအတွက် တစ်ဖက်တစ်လမ်းမှ ပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။

သားသမီး မွေးဖွားမှုအချိန်ခြားစေရန်အတွက် ပဋိသန္ဓေတားဆီးခြင်းနည်းလမ်းများကို ကျွန်မလစဉ်အခန်းဆက် ဆောင်းပါး

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်

ရေးသားခဲ့ရာ-

- ၁။ အမျိုးသားများ လိင်တန်စွပ်သားရေဖုံးသုံးခြင်း။
- ၂။ အမျိုးသမီးများ ထိုးဆေးအသုံးပြုခြင်း။
- ၃။ အမျိုးသမီးများ စားဆေးကတ် စားသုံးခြင်း။
- ၄။ အမျိုးသမီးများ သားအိမ်တွင်း ပစ္စည်းထည့်ခြင်း။
- ၅။ အမျိုးသမီးများ ရာသီသွေးပေါ်သော ဓမ္မတာစက်ဝန်း အရ ရက်ရှောင်ခြင်း။
- ၆။ အမျိုးသား၏ သုက်ရည်ကို အမျိုးသမီးဖြစ်သူ၏ မိန်းမကိုယ်ပြင်ပ၌သာ စွန့်ပစ်ရန်အတွက် လိင်ဆက်ဆံမှုကို သတိဖြင့် ထိန်းချုပ်ခြင်း နည်းလမ်းများကို ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။

ယခုလတွင် ရေးသားဖော်ပြမည့် သုက်ပိုးသေစေသည့်ဆေး မိန်းမကိုယ်တွင်းထည့်ခြင်းနည်းလမ်းသည် အသုံးပြုနည်းသော်လည်း အဆင်ပြေသူ၊ ကြိုက်နှစ်သက်သူ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

အမျိုးသားများ သုက်ရည်(semen)ထဲမှ ကျန်းမာသန်စွမ်းပြီး အင်အားပြည့်သော သုက်ပိုး(sperm)လေးများနှင့် အမျိုးသမီးထံမှ ပေမီဒေါက်မီမျိုးဥ(ovum)တို့ တွေ့ဆုံသန္ဓေအောင်ပြီးမှသာ ကိုယ်ဝန်ရရှိနိုင်သဖြင့် လိင်ဆက်ဆံမှုမပြုခင် သုက်ပိုးသေစေသည့်ဆေးကို မိန်းမကိုယ်တွင်းထည့်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ဝန်မရရန် တားဆီးကာကွယ်နိုင်သည်။ ဥပမာအာဖြင့် ကွီနင်းဆေး(Quinine)၊ ရှာလကာရည်ကဲ့သို့ ဆစ်ထရစ်အက်စစ်(Citric acid)အပျော့စား၊ စပျစ်ချဉ်ရည်၊ ပုန်းရည်

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်

၅၈ ဒေါက်တာဇွန်တင်ဂေးလ်

စသဖြင့် အက်ဆီတစ်အက်ဆစ်၊ လက်ချား၊ အနာလ်ဂျက်ဆင်ဆေး၊ ကြက်ဆူဆီစသည်တို့အနက်တစ်ခုခုကို လိင်ဆက်ဆံမှုပြုခါနီး အမျိုးသမီး၏ မိန်းမကိုယ်(vagina)အတွင်းအရင်ထည့်သွင်းပြီးမှ လိင်ဆက်ဆံမှုပြုခြင်းအားဖြင့် အမျိုးသား၏ သုက်ရည်(Seen)အတွင်း ပါသော သုက်ပိုးများကို သေစေသဖြင့် ကိုယ်ဝန်မရရှိရန် ကာကွယ် ပေးရာရောက်သည်ဟု ဆေးပညာရှင်များက ဆိုကြသည်။ ၎င်းဆေးကို ကြိုတင်ထည့်သွင်းထားခြင်းမျိုးမဟုတ်ဘဲ လိင်ဆက်ဆံမှုပြုကာနီး အချိန်မှကပ်၍ ထည့်ရသည်။ သို့သော် မတော်တဆကိုယ်ဝန်ရသွား နိုင်သော နှုန်းထား(Pregnancy Rate)မှာ အမျိုးသမီးဦးရေနှင့်ကြာမည့် နှစ်အရေအတွက် မြောက်လဒ်တစ်ရာလျှင် အယောက်နှစ်ဆယ်မှ လေးဆယ်အတွင်းရှိသည်ဟု သုတေသနစာတမ်းများအရ သိရှိရ ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဤနည်းသည် လုံခြုံစိတ်ချရမှုနည်းပါးသည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။

မိန်းမကိုယ်အတွင်း ပစ္စည်းထည့်ခြင်း နောက်တစ်နည်းမှာ (Vaginal diaphragm)နည်းဖြစ်၏။ ပန်းကန်ပြားငယ် ပုံသဏ္ဍာန် သားရေစွပ်ကလေးဖြစ်သည်။ ၎င်းပစ္စည်းလေး၏အချင်းမှာ ၆၀ မီလီမီတာမှ ၈၀မီလီမီတာအထိ အမျိုးအစားအမျိုးမျိုးရှိသည်။ ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်သောအမျိုးသမီးများ၊ တတ်သိနားလည်သော အမျိုးသမီးများအတွက် သုံးစွဲရန်သင့်တော်သည့် လုံခြုံစိတ်ချမှု ပေးနိုင်သော စက်မှုနည်းပညာတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ၎င်းပစ္စည်းလေးကို လိင်ဆက်ဆံပြီးပြီးချင်း ဖယ်ရှားပစ်ခြင်းမပြုဘဲ သုက်ပိုးလေးများအားလုံး

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်

သေသွားလောက်သည့်အချိန်အတိုင်းအတာအထိ ထားပေးသင့်သည်။ ၎င်းကို (၆)လတစ်ကြိမ်(သို့မဟုတ်)နှစ်နှစ်တစ်ကြိမ်လောက် အစားထိုးလဲလှယ် ပေးရပါသည်။ ဤနည်းလမ်းသုံးခြင်းဖြင့်

- ၁။ ဈေးနှုန်းချိုသာခြင်း၊
- ၂။ သုံးစွဲရလွယ်ကူခြင်း၊
- ၃။ ပုံမှန်လိင်ဆက်ဆံခြင်းကို အနှောင့်အယှက်မပြုခြင်း၊
- ၄။ အတန်အသင့် လုံခြုံစိတ်ချမှုပေးခြင်း

စသည့် အကျိုးကျေးဇူးခံစားရပေသည်။

မတော်တဆကိုယ်ဝန်ရသွားနိုင်သည့်နှုန်းမှာ အမျိုးသမီးဦးရေနှင့် နှစ်အရေအတွက် မြောက်လဒ်တစ်ရာလျှင် (၃)ယောက်မှ (၁၂)ယောက်ထိ ရှိသည်ဟုဆိုသည်။ ၎င်းပစ္စည်းလေးကို သုံးရာတွင် သုက်ပိုးကို သေစေနိုင်သောဓာတုဆေးများလည်း မပါမဖြစ်လိုအပ်ပါသည်။

တချို့အမျိုးသမီးများမှာ သားအိမ်ခေါင်းစွပ်(Cervical Occlusive Cap) သုံးကြသည်။ သားအိမ်ခေါင်း(Cervix)တွင် တပ်ဆင်ကြရပြီး သုက်ပိုးကို သေစေနိုင်သောဓာတုဆေးများကိုလည်း တွဲဖက်သုံးရပါသည်။

နိုင်ငံရပ်ခြားမှ တစ်ချို့အမျိုးသမီးများသည် ရေမြှုပ်ငယ် (Small Sponge)ကိုလည်း သုံးစွဲတတ်ကြောင်း ဆေးဂျာနယ်တစ်ခုတွင် ကျွန်မဖတ်ဖူးပါသည်။



မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်



မီးအိမ်ရှင်၏ သော့ချက်များ
(၇)

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်



“ ကြိုတင်ပြင်ဆင်
ထားမှု မပြည့်စုံပါဘဲလျက်
ပရမ်းပတာလက်လွတ်စပယ်
ဖိတ်ခေါ်မှုသည် ဧည့်သည်
များအတွက် အညှာအတာ
မဲ့စွာ ရက်စက်မှုတစ်ခု
ပင်တည်း။ ”

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်

မီးအိမ်ရှင်၏ သော့ချက်များ (၇)

အစွမ်းကုန် ဖူးပွင့်နေသည့်ပန်းတစ်ပွင့်လို တစ်နေ့တာ၏ အပြုံးရွှင်နိုင်ဆုံးဝတ္တရားတစ်ခုကို မေ့ဖျောက်ထားလို့ မရနိုင်ပါ။ ရင်ခုန်လှိုက်မောဖွယ်တမ်းတခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်းနှင့်နားလည် နိုင်ခြင်းများကို ခေါက်ရိုးချိုးပြီး လက်ကိုင်အိတ်ထဲမှာ ခေတ္တအသာ သိမ်းဆည်းထားရစ်ခဲ့ပြီးသည့်နောက် နာရီလက်တံများကို သစ္စာကြီးစွာ ဖက်တွယ်လိုက်ပါရပေဦးမည်။

ပြဿနာ(Problem)တစ်ခုဖြစ်မှ ဖြေရှင်းခြင်း(solve)ထက် မဖြစ်ခင် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း(prevention)အားဖြင့် နောက်ဆက်တွဲ (Complication)အဖြစ် ရင်ဆိုင်လာရမည့် နစ်နာဆုံးရှုံးမှုများ ဥပမာ

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်

၆၄ ဒေါက်တာဇွန်တင်ဂေးလ်

အားဖြင့် ထိခိုက်ပွန်းရှင်ရမည့် ငွေကြေး၊ အချိန်၊ လုပ်အား၊ အင်အား စသည်တို့ လျော့ပါးသက်သာစေမည် ဖြစ်သည်မို့ ကျွန်မတို့တတွေ ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းများကို အလေးထား လုပ်ဆောင်နေကြခြင်းပင်။

ဂျွန်ဒွန်း(John Donne)၏ "No Man is an Island" ကို ကျွန်မ အလွန်သဘောကျမိသည်။

No man is an island entire of itself. A bit of the continent a part of main, Any man's death diminishes me, Because I am involved in mankind. So never send to know forwhom the bell tolls; It tolls for thee.

John donne (1573-1631)

ဘယ်သူတစ်ယောက်မှ ကျွန်းကလေးလို အထီးကျန်နေလို့ မရဘူး၊

တိုက်ကြီးရဲ့ တဖဲ့၊ သမုဒ္ဒရာရေ တစ်စက်ပဲပေါ့၊

လူတစ်ယောက် သေဆုံးခြင်းဟာ ငါ့ရဲ့ ဆုံးရှုံးမှုပါပဲ၊

ငါဟာ လူထဲက လူမို့ လူအားလုံးနဲ့ ပတ်သက်နေပြန်ရော။

ဟော - လူသေခေါင်းလောင်းထိုးပြီ . . .

ဘယ်သူ့အတွက်လဲလို့ မမေးလိုက်ကြပါနဲ့၊

ခေါင်းလောင်းသံ ရည်ညွှန်းနေတာက . . . သင်(သို့မဟုတ်) ငါ။

ဂျွန်ဒွန်း

(အနောက်ခရစ်ယာန်တိုင်းပြည်များမှာ

လူသေလျှင် ဘုရားဝတ်ပြုကျောင်းမှ ခေါင်းလောင်းထိုးလေ့ရှိသည်။)

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်

သန္ဓေကတိ ၆၅

ဘဝတစ်ခု၏ သေဆုံးခြင်းသည် အရေးကြီးသလို မွေးဖွားခြင်းကိုလည်း အလေးထားရပါသည်။ ကျွန်မတို့ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများသည် ၎င်းနှင့်ပတ်သက်၍ နှုန်းထားတွက်ခြင်း၊ အတက်အကျ ဝရပ်ဖ်မျဉ်းဆွဲခြင်း၊ သုတေသနပြုခြင်းများကို အပတ်စဉ်၊ လစဉ်၊ နှစ်စဉ် ဆောင်ရွက်မှတ်တမ်းတင်ကြရသည်။ သို့မှသာ ကျန်းမာရေး စီမံချက် အသစ်များရေးဆွဲအကောင်အထည်ဖော်ပြီး ကြိုတင်ကာကွယ်တားဆီးခြင်းလုပ်ငန်းများကို ထိရောက်အောင်မြင်စေမည်ဖြစ်သည်။

ကမ္ဘာကိုအုပ်စိုးသူများ၊ ပုခက်လွှဲသောလက်များပိုင်ရှင်အဖြစ် တင်စားဖွဲ့ဆိုခြင်းခံကြရသည့် မိခင်များ၏ သေနှုန်း(Maternal Mortality Rate)ကို တိုးပွားစေသော အကြောင်းရင်းတွင် ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်း(Abortion)၏ အခန်းကဏ္ဍကို လျစ်လျူရှုထား၍ မရပေ။ မလိုလားသောကိုယ်ဝန်(Unwanted Pregnancy)ကို ကြိုရာလက်သည်နှင့်ဖြစ်သလို ဖျက်ချခြင်း(တရားမဝင် ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း Criminal Abortion)ကြောင့် အသက်မသေသင့်ဘဲ သေဆုံးခဲ့ရသည့် မိန်းကလေးဦးရေလည်း မနည်းလှချေ။ ထို့အတွက်ကြောင့်လည်း သားသမီးရဖို့ စီးပွားရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ လူမှုရေးအဆင်သင့်မရှိသေးသူများအနေဖြင့် ကာမစပ်ယှက်မှု(Sexual Intercourse)ကို မရှောင်လွှဲနိုင်ဘူးဆိုလျှင် ကျင့်သုံးသင့်သည့် ပဋိသန္ဓေတားဆီးခြင်းနည်းလမ်းများ (Cotraceptive Methods)ကို ကျွန်မအခန်းဆက်ဆောင်းပါးအဖြစ် ရေးသားရင်း မိခင်လောင်းများ ဆုံးရှုံးမှု၏ တုန်ရီလှိုက်မောဝေဒနာအစဉ်များ ဖြေသိမ့်နေရသည်။

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်

၆၆ ဒေါက်တာဇွန်တင်ဂေးလ်

လိင်ဆက်ဆံမှုပြုရာတွင် ကွန်ဒုံးပေါက်ပြဲသွားခြင်း၊ ဆေးသောက်ရန် မေ့လျော့သွားခြင်းစသဖြင့် အခြားနည်းလမ်းတစ်ခုခု မကျင့်သုံးနိုင်ခဲ့လျှင် အရေးပေါ်အနေဖြင့် ရေပန်းဆေးခြင်း(Douching) နည်းဖြင့် ပဋိသန္ဓေအောင်မြင်မှုရာခိုင်နှုန်းနည်းပါးစေရန် တားဆီးကာကွယ်နိုင်ပါသေးသည်။ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်သည် သူမအမျိုးသားနှင့်လိင်ဆက်ဆံမှုပြုပြီးလျှင်ပြုပြီး ချက်ခြင်းပင် အမျိုးသား၏ သုက်ရည်(Semen)ထဲမှ သုက်ကောင်လေးများ(Sperms)သူမ၏ သားအိမ်ခေါင်း(Cervix)ထဲသို့မရောက်ရှိခင် ရေဖြင့်အမြန်ဆေးကြောပစ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ပို၍ထိရောက်စေရန် သုက်ပိုးသေစေနိုင်သည်ဟု မှတ်ယူရသော ဆပ်ပြာရည်အပျော့စား(weak solution of soap)၊ ရှာလကာရည်အပျော့စား၊ (ဥပမာ-ရှာလကာရည် လက်ဖက်ရည် ဇွန်းတစ်ဇွန်းစာနှင့် ရေသန့်ပုလင်း၏ လေးပုံသုံးပုံခန့် ရေရောထားသော ရှာလကာရည်ပျော့ပျော့)တို့ဖြင့်လည်း ဆေးကြောနိုင်သည်။ တစ်ချို့သံပရာရည်ကိုလည်း အသုံးပြုကြသည်။ လိင်ဆက်ဆံခြင်းကိစ္စပြီးပြီးချင်း အချိန်မီဆောင်ရွက်နိုင်ပါမှ ထိရောက်ကောင်းထိရောက်နိုင်မည် ဖြစ်သော်လည်း မတော်တဆကိုယ်ဝန်ရသွားနိုင်သောနှုန်း(Pregnancy Rate)မှာ အမျိုးသမီးဦးရေနှင့် နှစ်အရေအတွက်မြောက်လဒ်တစ်ရာလျှင် (၃၀)ယောက်မှ (၅၀)ယောက်ထိရှိနိုင်သဖြင့် လုံခြုံစိတ်ချရမှုနည်းသည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။

သားအိမ်ခေါင်းအစွပ်(Cervical oclusive cap) ကို ပဋိသန္ဓေတားဆီးရန် သုံးသူတစ်ချို့ရှိပါသည်။ သို့ရာတွင် ထိုပစ္စည်းကို

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်

မသုံးစွဲမီ သုက်ပိုးသေစေနိုင်သော ဓာတုဆေးရည်မှာ စိမ်နှစ်ထားဖို့ လိုအပ်သည်။

အသက် ၃၅ နှစ်နှင့်အထက် အမျိုးသမီးများ။ သားသမီး ၃ ဦးနှင့် အထက်ရယူပြီးသော အမျိုးသမီးများသည် သားကြောဖြတ်ပြီး လျှင် ပြန်ဆက်ဖို့လည်းခဲယဉ်း၊ သားကြောပြန်ပွင့်ဖို့လည်း ခက်ခဲသဖြင့် သေချာစွာ စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ပြီး လျှောက်လွှာတင်သင့်သည်။ အသက် ၃၅ နှစ်မပြည့်သေးသော်လည်း ကျန်းမာရေး၊ လူမှုရေးပြဿနာ အခက်အခဲများကြောင့် သားကြောဖြတ်ရန် လိုအပ်နေသူများမှာ ဆရာဝန်ထောက်ခံချက်ဖြင့် လျှောက်လွှာတင်နိုင်သည်။

နှလုံးအဆိုရှင် ကျဉ်းခြင်း၊ ကျယ်ခြင်း၊ နှလုံးကြွက်သား အားနည်းခြင်းစသည်ဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရန် မသင့်တော်သော ရောဂါ ရှိသူများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တိုင်း သွေးအဆမတန်တိုးသူများ၊ တက်တတ် သူများ၊ ကလေးမွေးဖွားသည့်အခါတိုင်း ဗိုက်ခွဲမွေးဖွားရသဖြင့် သားအိမ်တွင် ၃ ကြိမ်ခွဲစိတ်ခံရပြီးသူများ၊ မီးဖွားပြီး သွေးလွန်ခြင်း ဝေဒနာကို မီးဖွားတိုင်းကြုံတွေ့ခံစားရသူများ၊ အကြောင်း တစ်ခုခု ကြောင့် သားအိမ်ပေါက်ပြဲကွဲဟသဖြင့် သားအိမ်ချုပ်ထားရ သူများ၊ ဆီးပြွန်၊ ဆီးအိမ်နှင့်မွေးလမ်းကြောင်းအကြား အသားမြှောင်ငယ် ဆက်သွယ်သလို ဖြစ်သွားရသောဒဏ်ချက်ကြောင့် ဆီးများ မွေး လမ်းကြောင်းမှ တစ်မှိတ်မှိတ်ယိုကျနေသော ဝေဒနာခံစားနေရသူများမှာ နောက်ထပ်တစ်ကြိမ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်လျှင် အန္တရာယ်ကြီးမားသဖြင့် သားကြောဖြတ်လျှောက်လွှာတင်သင့်ပါသည်။

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်

၆၈ ဒေါက်တာဇွန်တင်ဂေးလ်

အထက်ပါအကြောင်းအချက်များအပြင် မိမိကိုယ်ဝန်ကို ကောင်းစွာမစောင့်ရှောက်နိုင်သော၊ မိမိရင်သွေးကို ကောင်းစွာမပြုစု နိုင်သော စိတ်ရောဂါဝေဒနာရှင်အမျိုးသမီးများအတွက် သူမတို့၏ အုပ်ထိန်းသူများမှ သားကြောဖြတ်လျှောက်လွှာ တင်ပေးနိုင်သည်။

လူမှုရေးရှုဒေါင့်မှလည်း သားကြောဖြတ်ခွင့် စဉ်းစား ပေးပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် မွေးရာပါ ကိုယ်အင်္ဂါချွတ်ယွင်းသူ၊ ဦးနှောက်ကျပ်မပြည့်သူများ တစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက် မွေးဖွား နေသဖြင့် သားသမီးနောက်ထပ်ရယူရန် ဆန္ဒမရှိတော့သော အမျိုးသမီးများ၊ ဟေမိုဖီးလီးယားခေါ် သွေးမတိတ်ရောဂါကဲ့သို့သော သွေးရောဂါမျိုးရိုးစဉ်ဆက်မှာရှိနေသဖြင့် သားသမီးမရယူလိုသော အမျိုးသမီးများအတွက်လည်း သားကြောဖြတ်ခွင့်ကို အဆုံးအဖြတ် ပေးသော ဘုတ်အဖွဲ့များကို ပြည်နယ်နှင့်တိုင်း ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီး များတွင် ဖွဲ့စည်းထားရှိသည်။ ၎င်းအဖွဲ့တွင် ဆေးရုံအုပ်ကြီးမှ ဥက္ကဋ္ဌ အဖြစ်ဆောင်ရွက်ပြီး သားဖွားမီးယပ်အထူးကု၊ ခွဲစိတ်အထူးကု၊ အထွေထွေရောဂါအထူးကု သမားတော်ကြီးများ ပါဝင်သည်။ လက်ထောက်ဆေးရုံအုပ်မှာ အတွင်းရေးမ-း ဖြစ်သည်။

သားကြောဖြတ်လျှောက်လွှာများကို ဆေးရုံအုပ်ကြီးရုံးခန်းမှာ ဝယ်ယူနိုင်သည်။ ၎င်းလျှောက်လွှာကို အပြည့်အစုံဖြည့်စွက်ပြီးလျှင် ၎င်းလျှောက်လွှာနှင့်အတူ ဇနီး၊ ခင်ပွန်း၏ သဘောတူညီချက် လက်မှတ်၊ ရ-ယ-ကအဖွဲ့၏ ထောက်ခံစာ၊ အိမ်ထောင်စုစာရင်းမိတ္တူ၊ ဇနီး၊ ခင်ပွန်းမှတ်ပုံတင်မိတ္တူ၊ သားကြောဖြတ်ခွင့်တင်ရသော အကြောင်း

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်

ရင်းနှံ့ပတ်သက်၍ ဆရာဝန်တစ်ဦး၏ ထောက်ခံချက်တို့ပါ တပါတည်း တင်ပြလျှောက်ထားနိုင်ပါသည်။ ဘုတ်အဖွဲ့က အစည်းအဝေး ထိုင်ပြီး ခွင့်ပြုချက်ရလျှင် မည်သည့်ဆေးရုံတွင်မဆိုတက်ရောက်၍ သားကြော ဖြတ်နိုင်ပါသည်။

မိမိဇနီးသည်မှာ သားကြောဖြတ်ရန်အတွက် မေ့ဆေး၊ထုံဆေး ပေးရန်မသင့်တော်ဘူးဆိုလျှင် အမျိုးသားအနေဖြင့် သားကြောဖြတ်ခြင်း (Vasectomy)ကို ဘုတ်အဖွဲ့၏ ခွင့်ပြုချက်အရသာ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ သို့သော်လည်း များသောအားဖြင့် အမျိုးသားများ သားကြောဖြတ်ခြင်း (Vasectomy)ကို ကျွန်မတို့နိုင်ငံတွင် ပုံမှန်အနေဖြင့် လုပ်လေ့မရှိ။ တရားဝင်ခွင့်ပြုထားခြင်း သိပ်မရှိလှပေ။ ခြွင်းချက်အနေဖြင့် မလွဲသာမှ သာ တစ်ချို့အမျိုးသားများ ဘုတ်အဖွဲ့၏ သဘောတူခွင့်ပြုချက်အရ ခွဲစိတ်ကုဆရာဝန်ကြီးများထံမှာ သားကြောဖြတ်ရသည်။

နေမင်းသာသည့်အခါ နေရောင်အောက်မှာ လူသားများ အတွက် သွားရာလမ်းသည်ရှိ၏။ ထိုမှတဆင့်တက်၍ ချစ်သူ များအတွက် သွားရာလမ်းသည်ရှိ၏။ သားသမီးရတနာ လေးများအတွက် သွားရာလမ်းသည် ရှိ၏။ ထိုထက် ရတနာ တွေပဲဟူ၍ ရတာအကုန်ယူမည်ဟူသော မိရိုးဖလာများသည် တစ်ခါတရံ ငြင်းခုံရခက်လှပါသည်။ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားမှု မပြည့်စုံပါဘဲလျက် ပရမ်းပတာ လက်လွတ်စပယ် ဖိတ်ခေါ် မှုသည် ဧည့်သည်များအတွက် အညှာအတာမဲ့စွာ ရက်စက်မှု တစ်ခုပင်တည်း။

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်

၇၀ ဒေါက်တာဇွန်တင်ဂေးလ်

ကျန်းမာရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ နိုင်ငံရေးရှုဒေါင့်များမှ
ကြည့်၍ မိရိုးဖလာကို သွေဖီသင့်လျှင် သွေဖီကြရပါသည်။

ကမ္ဘာသည် မြန်မာဖြစ်၍၊ မြန်မာသည် ကမ္ဘာဖြစ်ပါသည်။
ကမ္ဘာဆန်ခြင်းသည် မြန်မာဆန်ခြင်းဖြစ်၍၊ မြန်မာဆန်သော အကြောင်း
အရာများကို ကမ္ဘာဆန်စေချင်သော ဆေးပညာရှုဒေါင့်မှ မြန်မာမဆန်ဘဲ
ကမ္ဘာဆန်ဆန်ရေးသားတင်ပြရသော ကျွန်မ၏ စေတနာနှင့်ရည်ရွယ်
ချက်ကို မြန်မာဆန်ဆန်နားလည်သိမြင်ပေးနိုင်ကြမည်ဆိုပါလျှင် ကျွန်မ
အနေဖြင့် ဤအခန်းဆက်ဆောင်းပါးရေးရကျိုးနပ်သည်ဟု ရိုးသားစွာ
ယူဆပါသည်။





**မပိုင်သရွေ့ကားတယ်ဆိုတာ
ကားချင်တိုင်းကားလို့မရဘူး**

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်



“ မိဘနှစ်ပါး၏
ကျန်းမာရေး၊ အိမ်ထောင်ရေး၊
စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး အခြေ
အနေများ ပြေလည် ကောင်း
မွန်ခြင်း မရှိသေးခင်မှ
မလိုလားသော ကိုယ်ဝန်
(Unwanted Pregnancy)
မရှိစေရန် အချိန်မီတားဆီး
သင့်ပေသည်။ ”

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်



ပဋိသန္ဓေတားတယ်ဆိုတာ တားချင်တိုင်းတားလို့မရဘူး

လမ်းပျက်၊ ဗွက်ထူ၊ အသံဗလံခပ်ဆူဆူ နှင့် ဆင်ခြေဖုံးရပ်ကွက်ကလေးတစ်ခုတွင် ဖွင့်လှစ်ခဲ့သော ကျွန်မ၏ “မီးအိမ်ရှင်”ဆေးခန်းတွင် ရဟန်းသံဃာတော်များနှင့် သီလရှင်များ ကဲ့သို့ပင် ဆင်းရဲချို့တဲ့သော စာရေးဖော်ရေးဖက်၊ ဘဝတူစာပေ သမားများကိုလည်း အခမဲ့ဆေးကုသိုလ်ပြုပါသည်။ ရံဖန်ရံခါ ဆေးခန်းသို့ မလာရောက်နိုင်ရှာသည့် နာတာရှည်ဝေဒနာသည်များကို နေအိမ်အထိ လိုက်ကြည့်ပေးရတတ်သည်။ အိပ်ရာထဲ လဲနေတာကြာပြီ ဖြစ်သော (ကျွန်မချစ်ခင်လေးစားသော) ကဗျာဆရာမကြီးအတွက် စိတ်ပူမိသဖြင့် သူမအိမ်သို့ ကျွန်မလိုက်သွားသောအခါ ကျွန်မ သူမ၏

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်

၇၄ ဒေါက်တာဇွန်တင်ဂေးလ်

အိမ်သို့လိုက်ခဲ့မိတာ မှန်သွားပြီဟု ကောက်ချက်ချစရာတွေ့လိုက်ရ၏။ နန္ဒင်းခဲကြီးလိုဝင်းထိန်ဝါနေသော (ကဗျာဖန်တီးရှင်) ထိုအစ်မကြီး၏ ကုတင်ခေါင်းရင်းရှိဆေးပုလင်းများတင်ထားရာ စားပွဲငယ်လေးပေါ်တွင် ကိုယ်ဝန် တားဆေးစားဆေးကတ်စားလက်စကို တွေ့ရှိမိသည်။ တစ်နေ့တစ်လုံးစားသုံးနေခြင်းဖြစ်ကြောင်း ထိုအစ်မကြီးက ပြောပြသည်။ အလွန်အန္တရာယ်ကြီးမားသော အလုပ်ဖြစ်ရကား ထိုအစ်မကြီးနည်းတူ တခြားအမျိုးသမီးများ နောက်ထပ်အမှားအယွင်း မကြုံဆုံရစေချင်သော ဆန္ဒဖြင့် ဤဆောင်းပါးကို ရေးဖြစ်ပါသည်။ အဓိကအားဖြင့် အောက်ပါ အချက်များကို သိထားဆင်ခြင်အပ်ပါသည်။

- (က) အသည်းရောင်၊ အသည်းခြောက်၊ အသည်း အဆီ ဖုံးစသည်ဖြင့် အသည်းရောဂါဝေဒနာခံစားနေရသော အမျိုးသမီးများသည် ပဋိသန္ဓေတားဆေးဖြစ်သော ဟော်မုန်းစားဆေး၊ ထိုးဆေးများ မသုံးသင့်ပေ။ သားဆက်ခြားရန်အတွက် ပဋိသန္ဓေတားဆီးခြင်း လိုအပ်နေပါက သားအိမ်တွင်းပစ္စည်းထည့်ခြင်း (Intrauterine Devices) နည်းလမ်းသည် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။ သားအိမ်တွင်းသို့ ထည့်နိုင်သည့်ပစ္စည်း များမှာ ပုံသဏ္ဍာန်နှင့် အမျိုးအစား အမျိုးမျိုးရှိကြသည့် အနက် ကြေးနီကို အသုံးများကြသည်။
- (ခ) ရင်သားကင်ဆာ(Breast cancer) ဖြစ်ထားသော အမျိုးသမီးများသည် ဟော်မုန်း(Hormone) ပါဝင်သော

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်

ပဋိသန္ဓေတားဆေးများ၊ စားဆေး၊ ထိုးဆေးတို့ကို မသုံးသင့်ပေ။ ခံစားနေရသော ရောဂါဝေဒနာကို ပိုမိုတိုးပွားစေမည့်အန္တရာယ်ကို တားဆီးကာကွယ်သည့် အနေဖြင့်ပဋိသန္ဓေတားဆီးလိုလျှင် သားအိမ်တွင်း ပစ္စည်းထည့်ခြင်း(I.U.D)နည်းလမ်းကို အသုံးပြုတတ်ကြသည်။ ကြေးနီပစ္စည်းကို အသုံးများကြပါသည်။

(ဂ) သို့သော်လည်း သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ၊ သားအိမ်တွင်း ကင်ဆာနှင့် မျိုးဥအိမ်ကင်ဆာဖြစ်ပွားနေသော အိမ်ထောင်သည် အမျိုးသမီးများမှာမူ ၎င်းတို့ရောဂါ ဝေဒနာအတွက် သွင်းပေးရသောဆေးဝါးများကိုယ်နှိုက်က မျိုးဆက်ပြန့်ပွားမှုကို ထိခိုက်ပျက်စီးစေသည်။ တစ်နည်း မြဲစေသည့်အတွက် ပဋိသန္ဓေတားဆေး မသုံးစွဲနေလျှင်လည်း ကိုယ်ဝန်ရရန် အခွင့်အလမ်းများ နည်းစေပြီးသားဖြစ်သည်။ ပို၍သေချာလိုလျှင်တော့ ထိုဝေဒနာသည်အမျိုးသမီးများအတွက် ဟော်မုန်းပါဝင်သော ပဋိသန္ဓေတားဆေး၊ စားဆေး၊ ထိုးဆေးများကအကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ သားအိမ်တွင်း ပစ္စည်းထည့်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်သင့်သည်။

(ဃ) သွေးကြောထဲ သွေးခဲသည့်ရောဂါရှိသော အိမ်ရှင်မများအတွက် ပရိုဂျက်စတင်ဟော်မုန်းတစ်မျိုးတည်းသာ ပါဝင်သော စားဆေး၊ ထိုးဆေးများနှင့်သားအိမ်တွင်း

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်

၇၆ ဒေါက်တာဇွန်တင်ဂေးလ်

ပစ္စည်းထည့်ခြင်းနည်းလမ်းတို့က အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ သားကြောဖြတ်ခြင်း မပြုလုပ်သင့်ပေ။ အီစထရိုဂျင်ဟော်မုန်းပါဝင်သော စားဆေး၊ ထိုးဆေးများကို တော့ ရှောင်ကြဉ်သင့်သည်။

- (င) သွေးတိုးရောဂါရှိသော အမျိုးသမီးများသည် ပရိုဂျက်စတင်ဟော်မုန်း(Progestin Hormone)သာပါဝင်သော စားဆေးကဒ် (Norplant)ခေါ် ပဋိသန္ဓေတားကိရိယာနှင့် သားအိမ်တွင်းပစ္စည်းထည့်ခြင်း(I.U.D)နည်းလမ်းများ သုံးနိုင်ပါသည်။ အီစထရိုဂျင်ဟော်မုန်း(Oestrogen Hormone)ပါသော စားဆေး၊ ထိုးဆေးများကို မသုံးစေချင်ပေ။ အမျိုးသမီးများ သားကြောဖြတ်ခြင်းအတွက် မေ့ဆေး၊ ထိုးဆေးသုံးစွဲရန် လိုအပ်လာသဖြင့် သွေးတိုးရောဂါသည် အမျိုးသမီးများအတွက် အန္တရာယ်ရှိပေသည်။
- (စ) ဆီးချိုရောဂါသာရှိပြီး သွေးကြောနှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါမရှိလျှင် ပဋိသန္ဓေတားဆီးခြင်းနည်းလမ်းများ အားလုံးအနက် အဆင်ပြေရာ၊ နှစ်သက်ရာ တစ်နည်းနည်းသုံးစွဲနိုင်ပါသည်။ သို့သော်လည်း သားကြောဖြတ်ခြင်းကိုတော့ ခွဲစိတ်ဒဏ်ရာ အနာကျက်ရန် နှောင့်နှေး တတ်သဖြင့် ရှောင်ကြဉ်အပ်သည်။ ဆီးချိုရောဂါသက်တမ်း အနှစ်နှစ်ဆယ်ကျော်ရှိသော လူနာ

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်

များနှင့် ဆီးချိုရောဂါနှင့်အတူ သွေးကြောရောဂါရှိသူ အမျိုးသမီးများသည် အီစထရိုဂျင်ဟော်မုန်းပါသော စားဆေး၊ ထိုးဆေးများကို လုံးဝမသုံးသင့်ပါ။

(ဆ) အတက်ရောဂါရှိသော အိမ်ထောင်သည် အမျိုးသမီး များမှာ - ၎င်းရောဂါအတွက် သောက်သုံးရသော ဆေးဝါးများက အီစထရိုဂျင်၊ ပရိုဂျက်စတင် ဟော်မုန်း ပါသော စားဆေး၊ ထိုးဆေး၏ အာနိသင်ကို လျော့ကျ စေသဖြင့် ကိုယ်ဝန်တားရန်လိုအပ်ပါက ထိုးဆေးများ မသုံးသင့်ဘဲ သားအိမ်တွင်းပစ္စည်းထည့်ခြင်းဖြင့် ပဋိသန္ဓေ တားဆီးနိုင်ပေသည်။

(ဇ) ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာစွဲကပ်နေသော အိမ်ရှင်မများ အတွက်မူ အီစထရိုဂျင်၊ ပရိုဂျက်စတင် ဟော်မုန်း ပါသော စားဆေး၊ ထိုးဆေးများနှင့် ပဋိသန္ဓေတား ကိရိယာများ မသင့်တော်သဖြင့် ပဋိသန္ဓေတားလိုလျှင် သားအိမ်တွင်း ပစ္စည်းထည့်ခြင်းနည်းလမ်းက အဆင် ပြေပါသည်။

ပဋိသန္ဓေတားဆီးခြင်းနည်းလမ်းများကို အမျိုးသမီးများ အားလုံးသိထားသင့်ပေသည်။ သားသမီးမွေးဖွားမှုအချိန်ခြားအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် မိခင်နှင့်ကလေး၏ ကျန်းမာရေးတိုးတက် ကောင်းမွန်စေသည်။ မိခင်အတွက် လုံလောက်သော နားနေမှု၊ နောက်ထပ်ရမည့်ကိုယ်ဝန်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုပြုလုပ်နိုင်သည်။

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်

၇၈ ဒေါက်တာဇွန်တင်ဂေးလ်

တကယ်တော့ လိင်ဆန္ဒပြည့်ဝမှုအတွက်အားထုတ်ရင်း၊ မလိုချင်ဘဲ ကလေးမွေးခြင်းသည် အပြစ်မဲ့သည့်ကလေးငယ်များကို မညှာမတာ ဒုက္ခခံခိုင်းဖို့ လူ့လောကထဲ ခေါ်ယူခဲ့ခြင်းသာဖြစ်သည်။ မိဘနှစ်ပါး၏ ကျန်းမာရေး၊ အိမ်ထောင်ရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးအခြေအနေများ ပြေလည်ကောင်းမွန်ခြင်းမရှိသေးခင်မှာ မလိုလားသောကိုယ်ဝန် (Un-wanted Pregnancy)မရှိစေရန် အချိန်မီတားဆီးသင့်ပေသည်။



မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်



ရွှေရင်စုံ:တုံ့၊ မစုံ:တုံ့.

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်



“ မိမိခန္ဓာကိုယ်အား
တန်ဖိုးထား၍ ဘဝတစ်
လျှောက်လုံး ပေါင်းသင်း
နေထိုင်မည့်သူကိုသာ အပ်နှံ
သင့်ပေသည်။ ”

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်

ရွှေရင်ဖုံးတုံ့ မဖုံးတုံ့

နံနက်ခင်း ပြတင်းတံခါးမှန်ချပ်ကို တဒေါက်ဒေါက်လာခေါက်သော ဆက်ရက်ဝါဝါလေးများ၊ စာကလေး ညိုညိုများနှင့် ကျီးမည်းများတို့၏ တေးသီးချင်းသံကို ဖောက်ထွင်းလျက် လျှပ်စစ်ဘဲလ်သံတစ်ခုက စူးရှစွာမြည်လာသည်။

“ဟင် . . . ကြီးကြီးသိန်းပါလား၊ စောစောစီးစီးဘာဖြစ်လို့လဲ၊ လက်ထဲကစာရွက်ကြီးက ဘာလဲကြီးကြီးရဲ့”

“မပြောချင်ပါဘူးသမီးရယ်၊ ဘိုဘိုပေါ့၊ မနေ့ညက အိမ်ပြန် မအိပ်ဘူး၊ ကြီးကြီးလည်း စိတ်ပူရလွန်းလို့ တစ်ညလုံးအိပ်လို့ မပျော်ဘူး၊ ခုတလော ဒီကောင် လူကြီးကို ကလန်ကဆန် ပြောတယ်၊ အရင်ကလို မအေးတော့ဘူး၊ ဒီစာရွက်မှာ

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်

၈၂ ဒေါက်တာဇွန်တင်ဂေးလ်

ရေးထားတာလည်း ကြည့်စမ်းပါဦး၊ သူ့ကုတင်ခေါင်းရင်းမှာ
ကပ်ထားတာလေ၊ တကတည်း ကြီးကြီးကျယ်ကျယ်”

**(စကြာဝဠာထဲမှာ မတ်တတ်ရပ်ဖို့အတွက်
တစ်နေရာသာ ပေးစမ်းပါ၊ ကမ္ဘာကြီးကို
ကျုပ်ရွှေ့ပစ်လိုက်မယ်။)
ပုံ- ဘိုဘို**

ကျွန်မဟက်ဟက်ပက်ပက် ရယ်မောလိုက်မိသည်။
“ဒါနဲ့ ဘိုဘိုက အသက်ဘယ်လောက်ရှိပြီလဲ ကြီးကြီးသိန်း”
“အင်း ဒီနှစ်သီတင်းကျွတ်မှာ ၁၃ နှစ်ပဲ သမီး”

ဪ . . . ဟုတ်ပြီ၊ ဘိုဘို ကလေးမဟုတ်တော့ဘူးလေ၊
ကြီးကောင်ဝင်လာပြီလို့ အရပ်ထဲမှာ လူကြီးသူမများ ပြောတတ်ကြသည့်
အရွယ်ပေါ့။ မျက်နှာချင်းဆိုင်အိမ်မှ အန်တီအေးကလည်း သူ့သမီး
မပိုးဥအရင်ကလို ပြောလို့ဆိုလို့မကောင်းဘဲ လူကြီးကို ခံပြောတတ်
လာကြောင်း၊ အားအားရှိအလှပြင်နေ၍ ဆိုဆုံးမပြန်တော့လည်း
မနာခံကြောင်း မနေ့ကတင် ရင်ဖွင့်နေသေးသည်။

ပျိုဖော်ဝင်စ၊ ရွှေရင်သိမ်းသစ်၊ ပျိုမြစ်နုနယ် ဤအရွယ်ကား
ထိန်းသိမ်းရအလွန်ခက်သလောက် ထိန်းသိမ်းဖို့လည်း အလွန်
လိုအပ်သောအချိန်ကာလဖြစ်သည်။

ကလေးဘဝမှ လူငယ်ဘဝသို့ ကူးပြောင်းချိန်တွင် အဓိက
အားဖြင့် ပြောင်းလဲမှုနှစ်မျိုးဖြစ်ပေါ်သည်။

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်

(၁) ကိုယ်ခန္ဓာပြောင်းလဲခြင်း

(၂) စိတ်အာရုံ ခံစားမှုပြောင်းလဲခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

ကလေးများသည် အသက်(၁၀)နှစ်မှ(၁၃)နှစ်အရွယ် ရောက်သောအခါ ခန္ဓာကိုယ်တွင် အောက်ပါအတိုင်း ပြောင်းလဲမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။

(၁) ကိုယ်ခန္ဓာပြောင်းလဲခြင်း

က။ မိန်းကလေးများ ကိုယ်ခန္ဓာပြောင်းလဲခြင်း

၁။ ရင်သားများကြီးထွားလာသည်။

၂။ တင်ကားလာသည်။

၃။ အရပ်ရှည်ထွက်လာသည်။

၄။ အမျိုးသမီးလိင်အင်္ဂါကြီးထွားလာပြီး အမွှေးအမျှင်များ စတင်ပေါ်လာသည်။

၅။ ဓမ္မတာသွေးစတင်ပေါ်သည်။

ခ။ ယောက်ျားလေးတွင် ကိုယ်ခန္ဓာပြောင်းလဲလာခြင်း

၁။ အရပ်ရှည်ထွက်လာသည်။

၂။ အသံပြောင်းလာပါသည်။

၃။ ချိုင်းမွှေးပေါက်လာသည်။

၄။ အမျိုးသားလိင်အင်္ဂါများကြီးထွားလာပြီး အမွှေးအမျှင်များ စတင်ပေါ်လာသည်။

၅။ သုက်ရည်စတင်ထွက်လာပါသည်။

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်

၈၄ ဒေါက်တာဇွန်တင်ဂေးလ်

ဤပြောင်းလဲမှုသည် အရွယ်ရောက်လာသူတို့ မလွဲမသွေ ကြုံတွေ့ရမည့် သဘာဝဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်များပင် ဖြစ်သည်။ မိမိတို့ ကိုယ်ခန္ဓာ ပြောင်းလဲမှုများသည် သူငယ်ချင်းများထက်စော၍ ဖြစ်ပေါ်လာပါက ရှက်ကြောက်စရာမလိုဘဲ နောက်ကျနေပါကလည်း စိတ်ရှည်စွာ စောင့်ရ ပါမည်။

မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို သန့်ရှင်းပြီး မကောင်းသော အနံ့အသက် ကင်းရှင်းရန် ဂရုစိုက်ဖို့လိုအပ်သည်။ နေ့စဉ်ရေချိုးသကဲ့သို့ အမျိုးသမီး လိင်အင်္ဂါနှင့် အမျိုးသားအလိင်္ဂါတို့ကို ဆပ်ပြာဖြင့် နေ့စဉ် ဆေးကြောသန့်စင်ရန် အရေးကြီးသည်။ သို့မဟုတ်ပါက ရောဂါများ အလွယ်တကူရတတ်၍ အနံ့ဆိုးများ ထွက်ပေါ်လာတတ်သည်။ မိမိ၏ အတွင်းခံအဝတ်များကို နေ့စဉ်ဖွပ်လျှော်သင့်ပေသည်။

ကလေးဘဝမှ လူငယ်ဘဝသို့ ပြောင်းလဲလာသည့်အခါ ကိုယ် ခန္ဓာနှင့်ပတ်သက်၍ မှန်ကန်သော ဆုံးဖြတ်ချက်ချတတ်ရန် လိုအပ်၏။ အသက်ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နှင့် စောစီးစွာလိင်ဆက်ဆံခြင်းမပြုမိရန် ရှောင်ကြဉ်နိုင်ပါက ပိုကောင်းပြီး သို့မဟုတ်ပါကလည်း အကာအကွယ် မယူဘဲ လိင်ဆက်ဆံမှုမပြုသင့်ပေ။

- (က) အကာအကွယ်မယူဘဲ လိင်ဆက်ဆံပါက ကလေးရရှိ နိုင်သည်။ မိမိအနေဖြင့် စီးပွားရေးအရသော်လည်း ကောင်း၊ လူမှုရေးအရသော်လည်းကောင်း၊ ကလေး ယူရန် အဆင်သင့်မဖြစ်သေးပါက မွေးဖွားလာမည့် ကလေးမှာ နစ်နာလွန်းပါသည်။

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်

- (ခ) အကာအကွယ်မယူဘဲ လိင်ဆက်ဆံပါက ကာလသား ရောဂါများနှင့်အေအိုင်ဒီအက်(စ်)ရောဂါ၊ အသည်းရောင် အသားဝါ “ဘီ”ရောဂါပိုးများ ကူးစက်နိုင်သည်။
- (ဂ) မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို လိင်ဆက်ဆံရန် အသုံးပြုသည့် ဘုံပစ္စည်း၊ သူတစ်ပါး၏ လိင်ကိစ္စဝါသနာထုံမှုအတွက် ဖြည့်ဆည်းပေးရသော အဖျော်ဖြေခံ၊ ဇိမ်ခံပစ္စည်းမဖြစ် စေရန် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်တတ်ဖို့ လိုအပ်သည်။ မိမိခန္ဓာကိုယ်အား တန်ဖိုးထား၍ ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ပေါင်းသင်းနေထိုင်မည့် သူကိုသာ အပ်နှံသင့်ပေသည်။

၂။ စိတ်အာရုံခံစားမှု ပြောင်းလဲခြင်း

ကလေးများသည် ကလေးဘဝမှ လူငယ်ဘဝသို့ ကူးပြောင်း သည့်အခါ စိတ်အာရုံခံစားမှုနှင့်ပတ်သက်၍ အောက်ပါအတိုင်း ပြောင်းလဲမှုများ ပေါ်ပေါက်လာသည်။

- ၁။ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်အပေါ် စိတ်ဝင်စားလာသည်။
- ၂။ လိင်ကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ စိတ်လှုပ်ရှားလာသည်။
- ၃။ စိတ်အပြောင်းအလဲမြန်လာတတ်သည်။
- ၄။ မိမိကိုယ်ခန္ဓာ၊ မိမိရုပ်ရည်ကို ဂရုတစိုက်၊ တသသ လုပ်လာတတ်သည်။ စိုးရိမ်ပူပန်လာတတ်သည်။
- ၅။ မိဘများကို အားကိုးလိုစိတ် လျော့နည်းလာသည်။
- ၆။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်ကြီးလာတတ်သည်။ လူကြီးများ တားမြစ်သည့်အရာများကိုပင် ပြုလုပ်ချင်လာသည်။

မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်

၈၆ ဒေါက်တာဇွန်တင်ဂေးလ်

၇။ အသေးအဖွဲ့ကိစ္စလေးနှင့်ပင် စိတ်ဆိုးတတ်သည်၊
ဝမ်းနည်းတတ်သည်။

၈။ သူငယ်ချင်းအပေါင်းသင်းများနှင့် ပျော်မွေ့တတ်ပြီး
သူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်းများပြောသမျှ ယုံကြည်
တတ်သည်။

၉။ မကြုံဆုံဖူးသော အတွေ့အကြုံသစ်များကို မြည်းစမ်း
ကြည့်ချင်တတ်ကြသည်။

သို့ပါ၍ ဤအသက်အရွယ်သို့ ချည်းနင်းဝင်ရောက်လာပြီး
ဖြစ်သော လူငယ်ယောက်ျားလေး၊ မိန်းကလေးများကို ဂရုတစိုက်၊
အရိပ်တကြည့်ကြည့်နှင့် ပဲ့ပြင်တည့်မတ်ပေးဖို့ လွန်စွာလိုအပ်လှသည်။
မည်သည့်အလုပ်ကို ဆောင်ရွက်ရသည်ဖြစ်စေ၊ လူငယ်များအနေဖြင့်
စိတ်ရှည်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ စိတ်ဆိုးသည်ဖြစ်စေ၊ ဝမ်းနည်း၍
ဖြစ်စေ၊ စိတ်လှုပ်ရှားသည့်အခါ စိတ်လိုက်မာန်ပါ မဆောင်ရွက်ဖို့
သတိထားရမည့်အချက်ဖြစ်သည်။ စဉ်းစားဆင်ခြင်ချင့်ချိန်ပြီးမှ
မှန်ကန်စွာဆုံးဖြတ်လုပ်ဆောင်တတ်ရန် အလေ့အကျင့်လိုအပ်ပါသည်။

လူဆိုသည်မှာ မိမိ၏ ကိုယ်ခန္ဓာ၊ ရုပ်ရည်ကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲ
နိုင်ခြင်း၊ ဇရာ ဗျာဓိဆိုသည့် အိုခြင်း နာခြင်းဘေးကို လွန်ဆန်
ပြောင်းလဲနိုင်ခြင်းမရှိသော်ငြားလည်း မိမိတို့၏ စိတ်ထားကို ရုတ်ခြည်း
ပြောင်းလဲပစ်ခြင်းအားဖြင့် လူကောင်း(သို့မဟုတ်) လူဆိုးဖြစ်လာမည်
ဖြစ်သည်။ လူတစ်ဦးမှာ ရုပ်ရည်လှပပြေပြစ်သော်လည်း စိတ်ဓာတ်
ညစ်ပတ်ဆိုးသွမ်းပြီး တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်သူဖြစ်ပါက ထိုလူအား

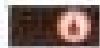
မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်

မည်သူမျှ ချစ်ခင်လေးစားမည် မဟုတ်ပါ။ မိတ်ဆွေဖွဲ့ပတ်သက်လို
စိတ်လည်း ရှိမည်မဟုတ်ပါချေ။ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်သည် ရုပ်ရည်
မလှပသော်လည်း ရုပ်ရည်သန့်ပြန့်မှုရှိပြီး သနားကြင်နာတတ်သူ၊
ကိုယ်ချင်းစာနာတတ်သူ၊ စိတ်ထာဖြူစင်မြင့်မားသူဆိုလျှင်တော့ ထိုလူ
အား ချစ်ခင်လေးစားလျက် မိတ်ဆွေဖြစ်လိုကြမည်သာ။

ကျောက်ရိုင်းတစ်တုံးမှ ကျောက်ကောင်းတစ်ပွင့် ပေါ်ထွန်း
လာရေးအတွက် ကျောက်သွေးသူများသာမက အုပ်ထိန်းသူများ၏
စေတနာသဒ္ဓါတရားနှင့် အရည်အချင်းမှာ အလွန်အရေးကြီးပေသည်။



မီးအိမ်ရှင်စာအုပ်တိုက်



မိခင်မိဘများအတွက်

ဒေါက်တာမျက်စင်ကေးလ်

ချစ်သူရည်စားရှိသူ၊ အိမ်ထောင်ရှိသူများအတွက်...

“ကျန်းမာရေးရှင်တဲ့မိသားစုသာပျား အောင်မြင်စွာတည်ဆောက်နိုင်ဖို့
စံနှစ်ဝကျားဖိအခြေတွေ ချမှတ်သင့်တယ်”

