အခြေခံ ဖိုမပညာ

ဤစာအုပ်သည် အိမ်ထောင်ကျပြီးနှင့် အိမ်ထောင်ကျရန် စီစဉ်ပြီး မောင်မယ်တို့အတွက် ရည်မှန်းပါသည်။ ဖိုမ ကိစ္စနှင့်ပတ်သက်လျှင် အခြေခံ ရှိပြီးသူများဟု ယူဆပါသဖြင့် အခြေခံ ဖိုမပညာမှ အရေးကြီးသော အချက် အချို့ကိုသာ အောက်တွင် အကျဉ်းချုံး၍ ဖော်ပြပါသည်။

ယောကျ်ား လိင်အင်္ဂါများနှင့် လုပ်ငန်းတာဝန်များ

ကပ္ပာယ်အိတ်ထဲတွင် ဝှေးစေ့ရှိသည်။ ဝှေးစေ့မှ သုက်ပိုးများကို ထုတ်လုပ်ပေးသည်။ သုက်ပြွန်သည် ဝှေးစေ့မှ ဆီးလမ်းသို့ ဆီးအိမ်အောက် အကျိတ် (ပရောစတိတ်ဂလင်း) အတွင်း၌ ပေါင်းစပ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကျားလိင်တန်ဆာမှ သုက်ရည်ရော ဆီးပါထွက်သည်။

သုက်ရည်တွင် ဝှေးစေ့မှ သုက်ပိုးများအပြင် သုက်အရည်ကြည် သိုလှောင်အိမ်မှ ထုတ်ပေးသော အကျိအချွဲရည်နှင့် ဆီးအိမ်အောက်အကျိတ် (ပရောစတိတ်ဂလင်း) မှ ထုတ်ပေးသောအရည်များ ရောနှောနေခြင်းဖြစ်သည်။ သုက်ရည်တွင် ဆီး မပါ ပါ။ ဆီးသွားလျှင် သုက်ရည်လမ်းပိတ်နေပြီး သုက်လွှတ်လျှင် ဆီးအိမ်တံခါးပိတ်နေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ လက်ဖက်ရည်တစ်ဇွန်းလောက်ရှိသော သုက်ရည်တွင် သုက်ပိုးအကောင်ပေါင်း သန်း ၂၀၀ မှ သန်း ၃၀၀ အထိ ပါဝင်သည်။

ဝှေးစေ့မှ သုက်ပိုးကောင်များအပြင် ကျားဟိုမုန်းကို ထုတ်ပေးသည်။

ကျားဟိုမုန်းဓာတ်

(လူသားတို့ ခန္ဓာကိုယ်တွင် လုပ်ငန်းများ လည်ပတ်နိုင်ရန် ဟိုမုန်းဓာတ်အမျိုးမျိုး တာဝန်ယူကြရသည်။ ယင်းအနက် ဖိုမစိတ်ဓာတ်နှင့်သက်ဆိုင်သော ဟိုမုန်းတို့ကိုသာ ဤနေရာတွင် ဖော်ပြပါသည်။) ဟိုမုန်းဆိုသည်မှာ သွေးကြောများကဲ့သို့ ပြွန်ကြောင်းမရှိဘဲ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး၌ ပျံ့နှံ့နေသော အရည်ဓာတ်ကိုဆိုလိုပါသည်။

ယောက်ျားတို့၏ ဝှေးစေ့သည် ကျားဟိုမုန်းဓာတ်ကို အဓိက
ထုတ်လုပ်သည်။ ကျောက်ကပ်နှင့် ကပ်လျက်ရှိသော "အက်ဒရီနယ်ဂလင်"
မှလည်း ကျားဟိုမုန်းအချို့ကို ထုတ်လုပ်ပေးသည်။ ထို့ကြောင့် အမျို
သမီးများတွင်လည်း ကျားဟိုမုန်းဓာတ် အနည်းငယ်ရှိသည်။

အရွယ်ရောက်သောအခါ ဦးနှောက်က ပို မ လှုံ့ဆော်မှုဆိုင်ရာ
ဟိုမုန်းတွေ ထုတ်ပေးသည်။ ထိုသို့ အချက်ပြသောအချိန်၌ ဝှေးစေ့အတွင်းမှ
ကျားဟိုမုန်းတွေ ပေါ်ထွက်လာသည်။

ကျားဟိုမုန်းဓာတ်များက လူပျိုပေါက်အရွယ်ကို အမွေးအတောင်
စုံလင်အောင် ပြုပြင်ပေးသည်။ ဤဟိုမုန်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ် ကြီးထွားပြီး
အရပ်ရှည်လာသည်။ ကြွက်သားဆိုင်များ ကြီးထွားပြီး အဆီနည်းပါးစေ
သည်။ ဤဟိုမုန်းကြောင့် ယောက်ျားလူကြီးကဲ့သို့ အသံပြောင်းလဲသည်။
ကြက်ဇလုတ် ထွက်လာသည်။ ယောက်ျားတစ်ယောက်တွင် ရှိအပ်သော
နှုတ်ခမ်းမွေး၊ မုတ်ဆိတ်မွေး၊ ရင်ဘတ် ချိုင်းကြားစသည်တို့၌ အမွေး
အမှင်တွေ ပေါက်လာသည်။

လိင်အင်္ဂါ ကြီးထွား သန်မာလာသည်။ အမွေးတွေ ပေါက်လာ
သည်။ ဝှေးစေ့များ ကြီးလာပြီး အဓိကတာဝန်ဖြစ်သော ပို မ ဆန္ဒကို
နိုးဆွပေးခြင်း၊ သုက်ကောင် ဖြစ်စေခြင်း၊ ယောက်ျားတန်ဆာ တောင့်တင်း
စေခြင်း၊ သုက်လွှတ်ခြင်းတို့ဖြစ်စေသည်။

ကျားဟိုမုန်းကြောင့် ပို မ ကိစ္စနှင့်မဆိုင်သော အနိုင်ယူ လိုစိတ်
ဒေါသစိတ်တို့ကို **လည်း** ဖြစ်စေသည်။ ခွန်အားကို ဖြစ်စေသည်။ အစား
အသောက်ကိုလည်း **ပြောင်း** စေသည်။ ကျားဟိုမုန်း၏ သဘာဝတစ်ခုမှာ
အဘျက်အကျရှိခြင်းဖြစ်သည်။ သွေးထဲ၌ ဟိုမုန်းဓာတ် လွန်ကဲသည့်အခါ
မှုခင်းများကို ကျူးလွန်သည်အထိ စိတ်ကြမ်းကိုယ်ကြမ်း ဖြစ်စေနိုင်သည်။

မ လိင်အင်္ဂါများနှင့် လုပ်ငန်းတာဝန်များ

ယောနိလမ်းကြောင်းဆိုသည်မှာ မိန်းမကိုယ်အပြင်ဝကို သားအိမ်
နှင့် ဆက်သွယ်ထားသော ပို မ ဆက်ဆံသည့်အခါ ကျားတန်ဆာ ထည့်
သွင်းသော ပြွန်ချောင်းဖြစ်သည်။ အကျယ်အဝန်းမှာ နှစ်လက်မလောက်
ရှိသော်လည်း လိုအပ်သလို ကျဉ်းနိုင် ကျယ်နိုင်သောသတ္တိရှိသည်။ ယောနိ
လမ်းကြောင်း၏ အတွင်းသားများမှာ အထွန့်အတွန့်ဖြစ်နေသော အသား
နုမျိုးဖြစ်သည်။

သားအိမ်ဆိုသည်မှာ ကိုယ်ဝန်ရှိသောအခါ သန္ဓေသားတည်ရှိသော

မသားဥမြွန်မှာ သားအိမ်ထိပ် တစ်ဖက်တစ်ချက်မှ ထွက်လာသော ပြွန်ငယ်နှစ်ခုဖြစ်၍ မသားဥအိမ်မှ လစဉ် ကျဆင်းလာသော သားဥများကို လက်ခံယူပြီး သားအိမ်အတွင်းသို့ ပို့ပေးသောတာဝန်ကိုယူရသည်။ သားသမီးမရအောင် ခွဲစိတ်လိုလျှင် မသားဥပြွန်အလယ်ပိုင်းကို ဖြတ်ပစ်ရသည်။

မသားဥအိမ် နှစ်ခုရှိသည်။ ဘဲဥပုံသဏ္ဍာန် တစ်လက်မခန့် အရွယ်ရှိသည်။ အရွယ်ရောက်လာသော အမျိုးသမီးသည် လစဉ် သားဥ တစ်လုံးစီကို မသားဥအိမ်မှ သားအိမ်တွင်းသို့ ချပေးသည်။ တစ်လတစ်ကြိမ် နှစ်ပေါင်း ၃၀-ခန့် မ သားဥပေါင်း ၃၆၀-ခန့်ကို တစ်သက်တာအတွင်း ချပေးရသည်။

၄

ဘဲများ၊ ကြက်များက ဘဲဥ၊ ကြက်ဥ ဥချသော သဘောအတိုင်းဖြစ်၏။ တစ်လလျှင်တစ်ကြိမ် မ သားဥအိမ်မှ ကျဆင်း၏။ သို့သော် သာမန် မျက်စိဖြင့် မမြင်နိုင်အောင် သေးငယ်၏။

မ ဟိုမုန်းဓာတ်

ယောက်ျားကလေးများ ကဲ့သို့ အရွယ်ရောက်လာသောအခါ ဦးနှောက်မှ လှုံ့ဆော်ပေးသည်။ ထိုအခါ မ သားဥအိမ်မှ တစ်လတစ်ကြိမ် သားဥများကို ချပေးသည်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် မ ဟိုမုန်းဓာတနှစ်မျိုးကို ထုတ်ပေးသည်။

မ ဟိုမုန်းတို့က မလိင်အင်္ဂါများ ကြီးထွားလာအောင် အားပေးသည်။ ချိုင်းကြားမွှေး၊ ဆီးခုံမွှေးများ ပေါက်လာအောင် လှုံ့ဆော်ပေးသည်။

မ ဟိုမုန်းက အရေပြားအောက်တွင် အဆီဓာတ်တွေ စုဆောင်းစေပြီး အသားအရေကို လှပ ချောမွေ့စေသည်။ မိန်းမတစ်ယောက်နှင့် စပ်ဆိုင်သော ရင်သား ကြီးမားခြင်း၊ တင်ပါးထွားခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ပေးသည်။

မဟိုမုန်းခါဘ်နှစ်မျိုးက အတိုင်းအဖောက်ညီညီ ကစားသောအခါ လစဉ် ဓမ္မတာပေါ်၏။ ကိုယ်ဝန်ရသောအချိန်တွင် ကလေးနေရန်နေရာကို လိုအပ်သလို ပြုပြင်ပေးသည်။ သားဖွားပြီးလျှင် နို့ထွက်အောင် လှုံ့ဆော်ပေးသည်။

အမျိုးသမီးများတွင် ဖြစ်ပေါ်လာသော ဖို မ ဆန္ဒမှာ သွေးထဲ၌ လှည့်လည်းနေသော ဟိုမုန်းဓါတ် အတက်အကျပေါ် မူတည်သည်။ အထူးသဖြင့် ဓမ္မတာပေါ်ခါနီးရက်ပိုင်း ပေါ်နေစဉ်ကာလနှင့် ပေါ်ပြီးစကာလတွင် ဖို မ ဆန္ဒ အများဆုံး ဖြစ်ပေါ်စေလေ့ရှိသည်။

ကိုယ်ဝန်ရခြင်း

ယောကျ်ား၏သုက်ပိုးနှင့် မိန်းမ၏သားဥတို့ တွေ့ဆုံသည့်အချိန်တွင် ကိုယ်ဝန်ရ၏။ မိန်းမတို့တွင် သားဥသည် ဓမ္မတာ စပေါ်ပြီး ၁၄-ရက် ပတ်ဝန်းကျင်၌ ကျဆင်းလေ့ရှိရာ ဓမ္မတာပေါ်သည့်ရက်မှ စတင် ရေတွက်လျှင် ၁၂-၁၆ ရက်အတွင်း ဖို မ ဆက်ဆံပါက ကိုယ်ဝန်ရဖို့ လွန်စွာ လွယ်ကူသည်။

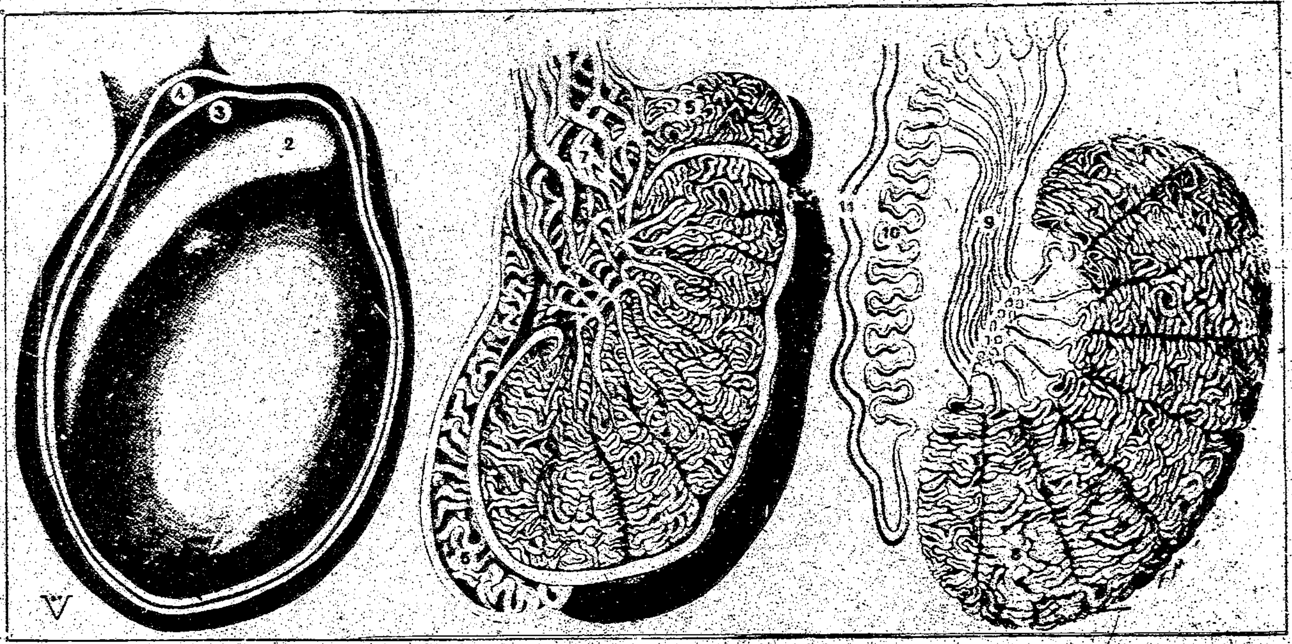
ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း၏ ရှေးဦးလက္ခဏာများ

- ရာသီသွေး ထိန်သွားခြင်း၊ လစဉ် ရာသီမှန်နေရာက ရပ်ဆိုင်းသွားခြင်း။
- ပျို့အန်ခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင် ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းတွင် ကြုံတွေ့တတ်သည်။

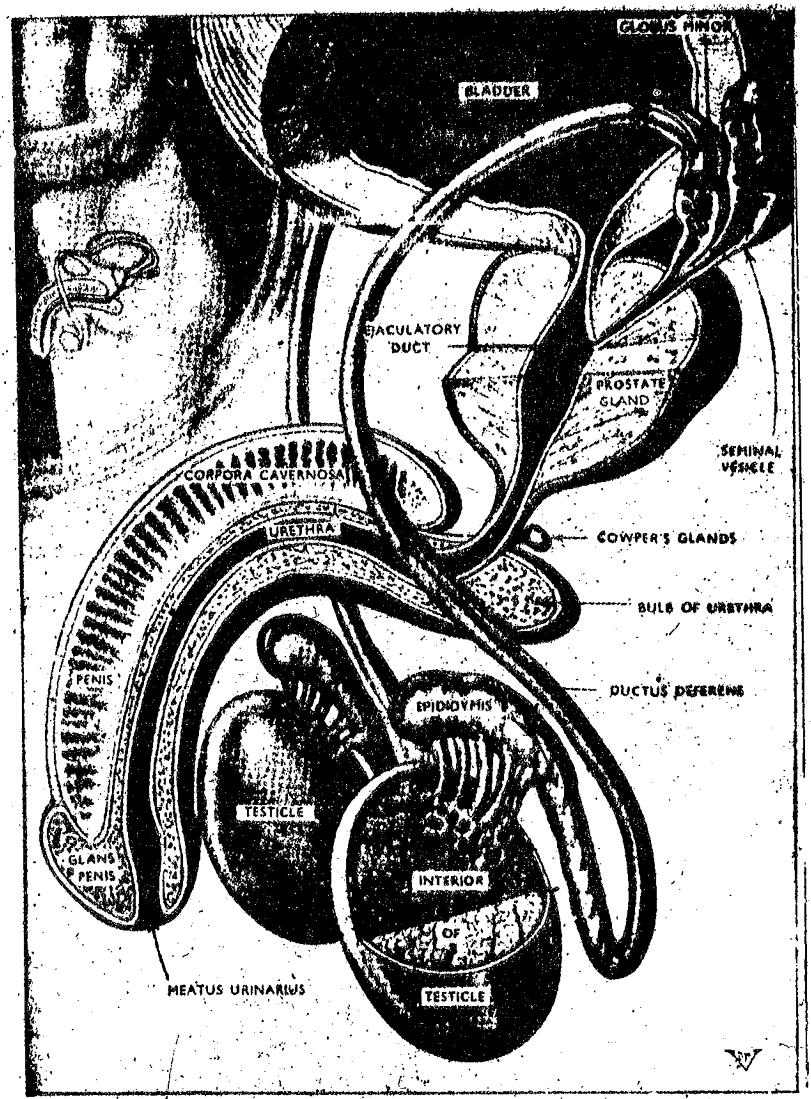
  သားဦးတွင် ပိုပြီးဖြစ်တတ်သည်။ နံနက်ချိန်မှာသာ ပျို့အန်တတ်သည်။
- ရင်သားများကြီးပြီး တင်းလာခြင်း၊ နို့သီးခေါင်းများ စူလာပြီး ပတ်ဝန်းကျင်၌ အဖုကလေးများ ပေါ်လာလေ့ရှိသည်။
- မကြာခဏ ဆီးသွားခြင်း။
- ဤအချိန်တွင် ယောနိလမ်းကြောင်းအတွင်း လက်ထည့်၍ စမ်းကြည့်လျှင် သားအိမ်ခေါင်းမှာ ကြီးထွားလာပြီး ပျော့ပျောင်းလာသည်ကို တွေ့ရပါမည်။

ကိုယ်ဝန် ရှိမရှိ စမ်းသပ်နည်းများ

ယနေ့ မြန်မာနိုင်ငံတွင် အမျိုးသမီးတစ်ယောက်၌ ကိုယ်ဝန်ရှိ မရှိကို စမ်းသပ်ရန် လွန်စွာ လွယ်ကူသွားပြီဖြစ်၏။ သံသယရှိသူ၏ဆီးကို ဓာတ်ခွဲခန်းသို့ ပို့ပေးလိုက်ရုံနှင့် ချက်ချင်းဆိုသလို အဖြေ အတိအကျ

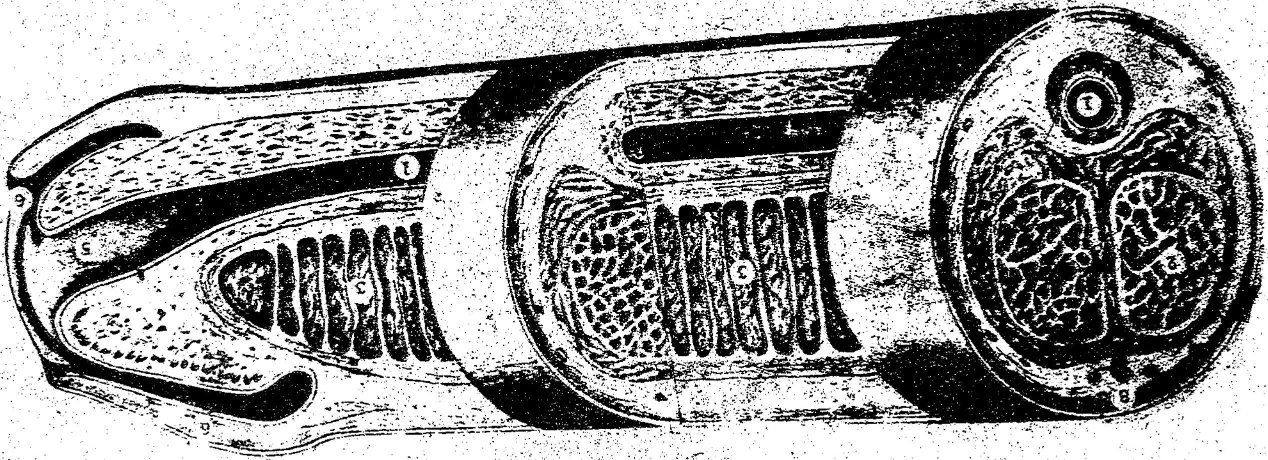


ဝှေးစေ့ကို ခွဲကြည့်က မြင်တွေ့ရမည့်ပုံ။



ဝှေးစေ့ ဆီးအိမ်နှင့် ကျားတန်ဆာတို့ဆက်သွယ်နေပုံ
ဤသို့ ပြွန်ချင်းဆက်သွယ်နေသဖြင့် သုက်ရည်ရော ဆီးပါ လိင်တံ
တစ်ခုထဲမှ ထွက်လို့ ရပါသည်။

။ လီၤလၢလၢႈဘၣ်ယၤဂ ၂ဖဲဆၢ်လီၤလၢယၤဘၣ်ဝဲးငါၤလီၤ
ဂံၢ်ထၢငယဲၤဒံးလီၤ ပြၢ်ဘၣ်ဂြံးငဝ ဂီၤဆးငလၢဆ ငထဲနီၤတဘၣ်လၢ းငါယး



ယခင်ခေတ်ကကဲ့သို့ ရင်သား အပြောင်းအလဲကို စစ်ဆေးခြင်း၊ မိန်းမကိုယ်တွင်း အပြောင်းအလဲတို့ကို စမ်းသပ်ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ရန် မလိုတော့ချေ။

တိုးတက်ပြီးနိုင်ငံများတွင် ကိုယ်ဝန် ရှိ မရှိ စမ်းသပ်သည့် ဆေးဘူးများကို အလွယ်တကူ ဝယ်ယူရရှိနိုင်သဖြင့် မိမိဘာသာမိမိ နေအိမ်၌ စမ်းသပ်နေကြပါပြီ။

လိင်အင်္ဂါများ သန့်ရှင်းရေး

ယောကျ်ားများအတွက်

ယောကျ်ားများတွင် လိင်အင်္ဂါများကို သန့်ရှင်းစွာ ထားရှိဖို့ကိစ္စမှာ မခက်ခဲပါ။ ရေချိုးချိန်တွင် ဝှေးစေ့နှင့် လိင်အင်္ဂါအားလုံးကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေဖြင့် ဆေးကြောပေးနိုင်က ကိုမှုပြီမ်း၏။ ကျားတန်ဆာထိပ်မှ အရေပြားကိုလှန်ပြီး ထိပ်ကို ဆပ်ပြာနှင့် ဆေးကြောပေးနိုင်က ပိုပြီးသင့်၏။ လိင်တန်ဆာထိပ်တွင် (**Smegma**) စမက်မာဟုခေါ်တွင်သော အဝါရောင်အရည် အဖတ်မျာ်း ထွက်သွားပါမှ အနံ့အသက်တွေ ကင်းစင်သွားမည်ဖြစ်၏။

အကယ်၍ ကျားတန်ဆာထိပ်မှ အရေပြားသည် လှန်မနေပါက ရင်းထိပ်ပိုင်းကို သန့်ရှင်းနေအောင် ထိန်းသိမ်းရခက်၏။ လိပ်တန်ဆာထိပ် တွယ်ကပ်နေသော အညစ်အကြေးများကြောင့် ယားယံနေတတ်သည်။ လိင်တန်ဆာထိပ်၌ အရေပြား မလှန်နေသောသူသည် ဖို မ ဆက်ဆံသည့် အခါ နာကျင်တတ်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် ကျားတန်ဆာထိပ်မှ အရေပြားသည် သဘာဝအရ လှန်မနေပါက ဆရာဝန်နှင့်ပြပြီး ခါတနာပြုလုပ်ပေးသင့်၏။ ဤလိုလူမျိုးသည် မိမိဘာသာ အရေပြားကို နေ့စဉ် နည်းနည်းစီ လှန်သွားအောင် ဆွဲပေးတတ်ကြသည်။ ဤနည်းဖြင့် အချို့ အရေပြား မလှန်သည့်ပြဿနာ ပြေလည်သွားကြသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ၌ ဤသို့ အရေပြားကိုလှန်ချပြီး ရှေ့ပြန် နေသားကကျ ပြန်စေ မချမိပါက လိင်တန်ဆာ တစ်ခုလုံး သွေးသွား သွေးလာမရအောင်ဖြစ်စေပြီး ယောင်ကိုင်းလာတတ်သည်။ ထိုအခါ နားလည်သူများနှင့် ပြုပြင်ပေးရန်လိုသည်။ ထို့ကြောင့် အချို့နိုင်ငံများတွင် ယောကျ်ားတိုင်းကို ခါတနာလုပ်ထားရန် အားပေ

၁၂ * ဆေးရာဝန်ထင်ရှ

အချို့ယောကျာ်းများတွင် မစင်စွန့်သည့်အခါ အထူးသဖြင့် **ဝမ်းချုပ်နေ၍** ထအားညှစ်ရသည့်အခါ ဆီးလမ်းကြောင်းမှ သုက်ရည် **တစ်စက်**တလေ ထွက်လာတတ်သည်။ အချို့သော ယောကျာ်းတွေက သူတို့၏ တန်ဖိုးရှိလှသော သုက်ရည်ထွက်သွားသဖြင့် နှမြောနေတတ်ကြသည်။ ဒါပေမယ့် ဒီလိုအဖြစ်မျိုးက ကိစ္စမရှိ။ ဝမ်းချုပ်သူများ၊ ဖို မစိတ်နိုးဆွသော စာအုပ်ရုပ်ပုံများကို ဖတ်ရှုထားသူများနှင့် လိင်တန်ဆာထိပ် အရေပြား ဖုံးအုပ်နေသူများတွင် မကြာမကြာ ကြုံရတတ်သော သာမန် ဖြစ်ရပ်သာဖြစ်၏။

ဖွေးစေ့တွင် အကြောဖွေထုံးနေသောဝေဒနာကို အချို့ယောကျာ်းများဖြစ်တတ်သေးသည်။ ဖွေးစေ့အတွင်း၌ရှိသော သွေးကြောတွေ ဖောင်းတင်းနေသောကြောင့်ဖြစ်ရသည်။ ဖွေးစေ့ကို လက်ဖြင့် စမ်းကြည့်ပါက သန်ကောင်များ စုဝေးနေသလို စမ်းမိတတ်သည်။ ဤဝေဒနာဖြစ်ပွားသူ၏ ဝဲဘက်ဖွေးစေ့သည် ယာဘက်ကထက်ကြီးနေပြီး တွဲတတ်သည်။ ယောကျာ်း ဆယ်ယောက်လျှင် တစ်ယောက်လောက်သာ ဤဝေဒနာရှိကြသည်ဆိုသည်။ ဒီဝေဒနာက ဒုက္ခပေးတတ်သောဝေဒနာ မဟုတ်။ အချို့တွင် ဝဲဘက် ဖွေးစေ့၌တင်းပြီး လေးနေသလို ခံစားရ၏။ ဒါက ကာယဝေဒနာထက် ရှင်း၏ စိတ်ခံစားမှုကြောင့် ပိုပြီးဖြစ်ရ၏။

ဤရောဂါအတွက် အထူး ဖိတ်ပူစရာမလိုပါ။ အထူးဆေးဝါးများ လည်း မလိုပါ။ ခြေထောက်များတွင် သွေးကြောမှာ ဖောင်းတင်းနေသလို ဖွေးစေ့တွင်း၌ သွေးကြောများ ဖောင်းတင်းနေကြခြင်းသာဖြစ်၏။ အများ အားဖြင့် ဤဝေဒနာသည် အသက်(၃၁)ကျော်မှ ဖြစ်ကတတ်သည်။ ပြဿနာ လုပ်တတ်သောရောဂါမဟုတ်။ နည်းနည်းပါးပါး တင်းနေသည်ထင်ပါက အတွင်းခံကောင်းကောင်းကို ဝတ်ဆင်ထားသင့်သည်။ နံနက်စောစော ရေအေးအေးကို ချိုးပေးခြင်းဖြင့်လည်း ဤဝေဒနာကို သက်သာမှုရစေ၏။ အယွန်အကျွံကြီးမားသော သွေးကြောကြီးများကို ခွဲစိတ်ကုသသောနည်း ဖြင့် ရှင်းပစ်လို့ရသည်။

အမျိုးသမီးများ

အမျိုးသမီးအများစုသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ သန့်ရှင်းမှုကို ဂရုစိုက်ကြပါ၏၊ ဒါပေမယ့် လိင်အင်္ဂါများကို လျစ်လျူရှုထားကတတ်ကြသည်၊ ကာကယ်တော့ ရေချိုးသည့်အခါ ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်ပြီး လိင်အင်္ဂါကို လက်ဖြင့် စင်ကြယ်

မ အင်္ဂါစေ့သည် မိန်းမတွင် ကျားတန်ဆာကိုယ်စားပြု၏။ ဂုဏ်ထိပ်ဘွင်လည်း အရေပြားအကာအကွယ်ရှိသည်။ အရေပြားအောက်တွင် ယောကျ်ားများကဲ့သို့ အဝါရောင် ဂျီးအဖတ်ကလေးများ စုနေတတ်သည်။ ဂုဏ်းတို့ကို စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောပစ်ဖို့လိုသည်။ ဂုဏ်းဂျီးကို စင်အောင်မဆေးပေးပါက ယားယံနေတတ်သည်။

လိင်တန်ဆာပတ်ဝန်းကျင်၌ အနံ့အသက်ပြင်းထန်ရခြင်းမှာ ပေါင်ခြံမှ ချွေးများကြောင့် ဖြစ်ရသည်။ အနံ့အသက် ကင်းဝေးလိုလျှင် ပေါင်ခြံမှ အမွေးအမှင်တို့ကို မရှည်အောင် ကတ်ကြေးဖြင့် ညှပ်ထားပေးသင့်သည်။ ဒီတော့မှ ချွေးအဟောင်းတွေ စုဝေးနေစရာမရှိဖြစ်ပြီး အနံ့အသက်မှ ကင်းစေမည်ဖြစ်သည်။

အချို့အမျိုးသမီးများတွင် လိင်တန်ဆာအဝ၌ ဆီးအကြွင်းအကျန်များကြောင့် အနံ့အသက် ဖြစ်စေတတ်သေးသည်။ ဆီးသွားသည့်အခါ အနည်းငယ်သောဆီးသည် မိန်းမကိုယ်အတွင်းသို့ ဝင်သွားပြီး ကြွင်းကျန်မနေတတ်သောကြောင့် ဖြစ်၏။ သို့ကြောင့် အပေါ့သွားပြီးတိုင်း မိန်းမကိုယ်ကို ရေဖြင့် ဆေးကြောသင့်သည်။

အချို့မိန်းမများသည် သူတို့၏မိန်းမကိုယ်ကို ပိုးသတ်ဆေးများဖြင့် ဆေးကြောပေးတတ်ကြသည်။ ဤဓလေ့လည်း မကောင်းပါ။ မိန်းမကိုယ်အတွင်း၌ သဘာဝအရ အကာအကွယ်ပေးရန်ရှိနေသော ပိုးမွှားတွေသေကြေပျက်စီးစေသောကြောင့် ဖြစ်၏။ ရေနွေးဖြင့် ဆေးကြောနိုင်သည်။ ပိုးသတ်ဆေးများကို အမြဲသုံးရန်မသင့်ပါ။ အလွန်အေးသောရာသီ၌ ရေအေးကိုလည်း သုံးရန်မသင့်ပါ။

မမှတာပေါ်ချိန်တွင် ခါးတောင်ကျိုက်လဲမည့်အခါတိုင်းတွင် မိန်းမကိုယ်ကို ရေနှင့်ဆပ်ပြာဖြင့် ဆေးကြောပေးသင့်သည်။ အားကစားမယ်များဆိုလျှင် ဤအချိန်မှာ ကိုယ်လိမ်းပေါင်ဒါကို ပက်ဖျန်းပေးသင့်သည်။

ချိုင်းကြားမှ အနံ့အသက်သည်အချို့သော မိန်းမများတို့ ဒုက္ခပေးတတ်ကြသည်။ ချိုင်းကြား၌ ချွေးများစုနေရာမှ ကြာသောအခါ ပုပ်ပြီး အနံ့အသက်ရခြင်းဖြစ်သည်။ ချိုင်းမွေးများကြောင့် အနံ့အသက် ပိုပြီး ဆိုးဝါးစေတတ်သည်။ သို့ကြောင့် ချိုင်း၌အနံ့အသက် နည်းစေလိုလျှင်—

၁။ ချိုင်းမွေးကို ရှင်းပစ်ပါ။

၂။ ရေချိုးသည့်အခါတိုင်း ချိုင်းကြားကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့် ဆေးပေးပါ။

၃။ အတွင်းခံ အဝတ်အစားတော်လီ၊ ဘရာစီယာကို နေ့စဉ် လဲပေးပါ။ ချွေးနံ့ ကင်းစင်စေရန် ဖြစ်သည်။

၄။ ကိုယ်လိမ်းပေါင်ဒါကို ဖောဖောသီသီသုံးပါ။

၅။ ဒါမှ အနံ့အသက် ထွက်နေသေးက တတ်ကျွမ်းသူနှင့် တိုင်ပင်ပါ။

ဓမ္မတာပေါ်ချိန်

အမျိုးသမီးများ ဓမ္မတာပေါ်ရခြင်းနှင့် အယူအဆ အမျိုးမျိုးရှိခဲ့သည်။ ဓမ္မတာပေါ်ရခြင်းကိုကြောက်လန့်စရာ၊ ရွံစရာ စသည်ဖြင့်သတ်မှတ်ခဲ့ကြသည်။ ဓမ္မတာပေါ်တဲ့အခါ ကျောင်းကန်ဘုရားကိုမသွားရ၊ မသန့်ရှင်းသောကာလဖြစ်သည်။ ရှက်စရာအလွန်ကောင်းသောကိစ္စဖြစ်သည်။ တိုးတိုးတိတ်တိတ်ဖြစ်သင့်သည်၊ မည်သူမျှမသိစေရ။ ဒီအချိန်မှာ သစ်သီးကိုမခူးရ၊ သစ်ပင်မစိုက်ရ။ ပန်းမကိုင်ရစသည့် အယူအဆမျိုးရှိခဲ့သည်။

ယခုခေတ် အမျိုးသမီးတွေကျမှသာ ဓမ္မတာပေါ်ခြင်းမှာ သားသမီးရတနာလွန်းကားအောင် သဘာဝကပြုပြင်ခြင်းသာဖြစ်၍ မိန်းမတိုင်း ဂုဏ်ယူထိုက်သော ကိစ္စအဖြစ် လက်ခံလာကြသည်။

ဓမ္မတာနည်းခြင်း များခြင်းဟို့နှင့်ပတ်သက်သည့် အယူအဆတွေကရှိသေးသည်၊ လစဉ်ကာစ်ရက်မျှ နည်းနည်းစီဆင်းတာကို မကျေနပ်သူမျိုးပင်ရှိကတ်သည်။ တကယ်တော့ နည်းနည်းပါးပါး သွေးဆင်းခြင်းသည် ပို၍ကျန်းမာသည်ဟုပင် ဆိုရမည့်ကိစ္စ ဖြစ်၏။

လစဉ်ပေါ်လေ့ရှိသော အမျိုးသမီးတို့၏ ဓမ္မတာကို အမျိုးသမီး၏ စိတ်ဓာတ် ရိုက်ခတ်သည့်ဒဏ် မကြာခဏ ခံရတတ်သည်။ ဥပမာ အိမ်ထောင်မရှိသေးသော အမျိုးသမီး တစ်ယောက် ဖိုမဆက်ဆံမိ၏။ အမျိုးသမီးက တအားလန့်သွား၏။ ကိုယ်ဝန်ရမှာကိုလည်း လွန်စွာကြောက်၏။ ဒီလောက် စိတ်ထိခိုက်ရုံနှင့် ဓမ္မတာမှာ တစ်လလုံး ကျော်သွား တတ်၏။ တကယ် ကိုယ်ဝန်ရသွားပြီ ဆို၍ ပြဿနာတွေဆက်တိုက်ပေါ်လာတတ်၏။ အချို့ ကျပြန်တော့ အိမ်ထောင်ကျ၏။ သားသမီးအင်မတန်ရလို၏။ သားသမီးရ လိုသောစိတ်ဖြင့် ဓမ္မတာမပေါ်ဘဲရှိ၏။ လွန်စွာဝမ်းသာသွား၏။ သို့သော် နောက်တစ်လ၊ နှစ်လအကြာတွင် ဓမ္မတာ ပြန်ပေါ်၏။ စိတ်ဆင်းရဲရ၏။

လွန်ခဲ့သော အချိန်ကဆိုလျှင် အမျိုးသမီးများသည်ဓမ္မတာပေါ်ချိန်တွင် အိပ်ရာထဲ၌ အသာကွေးနေလေ့ရှိ၏။ ကျောင်းသူများဖြစ်ကကျောင်းမသွားတော့ချေ။ အလုပ်မလုပ်တော့ချေ။ ယခုနေ ဤအကျင့်မရှိတော့ပါ။

အရ ဓမ္မတာပေါ်ခြင်းဟာ ရောဂါမဟုတ်၊ သဘာဝကိစ္စအဖြစ် လူတိုင်း လူတိုင်းလက်ခံလာကြသောကြောင့်ဖြစ်၏။ အရင်တုန်းကလို လစဉ်အိမ်ရာထဲ သုံးလေးရက်နေယူတွေပင် အထင်သေး ခံရသော ခေတ်ကိုရောက်လာပြီးဖြစ်၏။ ကောင်းသော လက္ခဏာပင်။

ဤလိုအယူအဆ အတွေးအခေါ်တွေ ပြောင်းလဲလာ၍လည်း လစဉ် ဓမ္မတာပေါ်ချိန် ကိုက်ခဲသည့် ဝေဒနာ များမှာလည်း ပေါ့ပေါ့တန်တန် သဘောထားတတ်ကြသည်၊ ဒီအချိန်မှာ စိတ်ဓာတ်ကျစရာခေတ် မဟုတ်တော့ချေ။ အကိုက်အခဲနည်းနည်းပါးပါးရှိပါက အကိုက်အခဲ သက်သာစေသော ဆေးကိုစားပြီး အလုပ်လုပ်စရာကို လုပ်ရသော ခေတ်ဖြစ်၏။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် အမျိုးသမီးများသည် ခါးစည်းမသာအဝတ်များကို ဝတ်ဆင်သည့်ဓလေ့မရှိ၊ ခါးစည်းအဝတ် ဝတ်လေ့ရှိသော သူများသည် ဓမ္မတာ ပေါ်ချိန်၌ ခေတ္တ ချွတ်ထားသင့်သည်။ သွေးသွား သွေးလာကောင်းစေရန်ဖြစ်သည်။ ဓမ္မတာပေါ်ချိန်လွန်စွာကိုက်ခဲပါက ရေနွေးနှင့် ရေချိုးပြီး အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးပြား (**Aspirin** သို့မဟုတ် **Paracetamol**) ကို စားကာအိပ်ရာထဲ စောစောဝင်ပြီး လိုအပ်လျှင် ဆီးစပ်ပေါ်၌ ရေနွေးအိတ်တင်ပေးရုံနှင့် ကိစ္စပြတ်၏။ အခြားအထူးမလိုပါ၊

ဓမ္မတာပေါ်သည့်အချိန်မှာလည်း တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်မတူကြပါ။အချို့(၂၆)ရက်တစ်ကြိမ်၊ တချို့ (၃၃)ရက်မှတကြိမ် ပေါ်၏။ ပျမ်းမျှ (၂၈)ရက် တစ်ကြိမ်ပေါ်၏။ သို့ကြောင့် လစဉ် ဓမ္မတာပေါ်သောရက် ပြက္ခဒိန်အရ နောက်ဆုတ်သွားလို့ ရှေ့တိုးလာလို့လဲ အရေး မကြီးပါ။ လစဉ်ဓမ္မတာ မှန်မှန်ပေါ်ဖို့သာ အရေးကြီး၏။ တစ်လထက်တစ်လအဆင်းများလာလျှင်သာ ပြဿနာရှိတတ်၏။ ထိုအခါ သက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်သင့်လှ၏။

ဓမ္မတာ ပေါ်နေချိန်၌ရေမချိုးရ၊ သွေးချုပ်သွားမည်ဆိုသည့်အယူအဆက ရှိသေးသည်။ ဒီအယူအဆမှာမမှန်ပါ၊ နေ့စဉ် ရေချိုးလေ့ရှိသော အမျိုးသမီးသည် ဓမ္မတာပေါ်နေသည့် ရက်များတွင်လည်း ရေချိုးပေးနိုင်သည်။ ဘာမှမဖြစ်နိုင်ပါ။ ပို၍ပင်သန့်ရှင်းပါဦးမည်၊

- အလုပ်ပင်ပန်းခြင်း၊
- အရက်သောက်လွန်ကဲခြင်း
- စိတ်ထိခိုက်ခြင်း၊
- စသည် တို့ကြောင့် ဓမ္မတာ အပြောင်း အလဲ ဖြစ်တတ်သည်။

စမ္ပတာ မပေါ်မီ ကိုက်ခဲတတ်သော အမျိုးသမီးသည် စမ္ပတာ မပေါ်မီ ရက်သတ္တ တစ်ပတ်လောက်အတွင်–

- ဆားလျှော့စားခြင်း၊
- ဝမ်းအချုပ်မခံရအောင် သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပို၍ စားပေးလိုက်ရုံနှင့် လုံလောက်၏။

အချို့သော အမျိုးသမီးတွေကျတော့ အိမ်ထောင်မကျမီ စမ္ပတာမပေါ် ခင်လတိုင်းဗိုက်ထဲ၌နာတတ်၏။ အိမ်ထောင်ကျပြီးအထူးသဖြင့် သားသမီးမွေးဖွားပြီးကာလတွင် ပျောက်ကင်းသလောက်သက်သာသွားတတ်၏။ ဤသို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ အမျိုးသမီး၏ဘဝတွင် ပို၍သဘာဝကျသော ကျန်းမာရေးနှင့်ပို၍ ပြည့်စုံသော အိမ်ရှင်မဘဝကို ပြောင်းလိုက်သောကြောင့် ဖြစ်၏။ အိမ်ထောင်မကျမီ ဝါစ်နေကုန်ရုံးမှာ အလုပ်ရုံမှာ လုပ်နေရတာထက် ပိုပြီး ကျန်းမာရေး ပြည့်စုံသောကြောင့် ဖြစ်၏။