

Health
Messenger
JUNIOR

လုံခြုံနှေးကွေးသော

အချစ်

Safe Love



Table of contents

မာတ်ကာ

အယ်ဒီတာ့အာဘော် -----	1
Edito	
ခွဲလူငယ် -----	2
The Youth	
လူပျို/အပျိုဘော်ဝင်ခြင်း -----	3
Puberty	
ကိုယ်ရော စိတ်ပါ -----	4 & 5
Body and mind	
ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း -----	6
Pregnancy	
သန္ဓေတားခြင်း -----	7
Contraception	
လိင်မှတဆင့် ကူးစက်သောရောဂါများ -----	8-9
STIs	
အိပ်ချ်အိုင်ဗီ ဝိုင်းရပ်စ်နှင့် အေအိုင်ဗီအက်စ်ရောဂါ -----	10-11
HIV & AIDS	
အိပ်ချ်အိုင်ဗီ၏ သမိုင်းကြောင်း -----	12-13
History of HIV	
ခွဲခြားဆက်ဆံခံရခြင်း -----	14-15
Stigma	
ကျန်းမာရေးမြှင့်တင်မှု ဗဟိုဌာန -----	16
The HPC	
အချစ် -----	17
Love	
အဆင်သင့်ဖြစ်နေပါစေ။ -----	18-19
Be ready	
မေးခွန်းနှင့် အဖြေများ -----	20-21
Q & A	



CONTRIBUTORS

Project Manager: Yann Santin
Artistic Director: Patrice Leroy
Illustrator: Anchalee Arzawong
Editorial Adviser: Annabelle Djeriboi, Carole Beilleau
English Proofreader: Hannah Mundy
Burmese Translator: Dr. Min
Burmese Proofreader: Dr. Khin Cho
Printer: JCC Printing Co., Ltd.

In collaboration with the Dala medical social development team. - ရန်ကုန်တိုင်း ဒေသကြီးနယ် ဘဝတူချင်း လူမှုကျန်းမာရေး မြှင့်တင်ရေး အဖွဲ့နှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သည်။

REALIZED BY:

Aide Médicale Internationale

FUNDED BY:

Europaid



Edito

အိပ်မက်အိပ်မက်အိပ်မက်

သြော် အိပ်မက် ...
အိပ်မက်...

မျှော်လည်းမျှော်

ဆန်းကြယ်လှိုက်တာနော်။

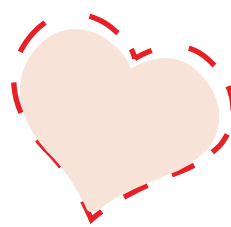
စောင့်စားလို့လည်း
နေပါတယ်။

အိပ်မက်ပဲ ဆန်းကြယ်စွာနဲ့
ရောက်လာတတ်လို့

တို့တဲတွေ အဆင့်သင့်ဖြစ်နေဖို့
တော့ လိုတယ်ဟေ့။



ကျွန်မတို့ ယေဘုယျတုန်းက ဒီလမှာနေတာကို သတိရလိုက်တာ။



ကျွန်မရဲ့ အိမ်နီးချင်းအောင်အောင်နဲ့ လူကြီးလုပ်တမ်းကစားရတာကို နှစ်သက်ပြီး လူကြီးတစ်ယောက်လို တုပပြောခဲ့တာပေါ့။



“စပ်ယရေ ငါနဲ့ လာကစားလေဟာ။”

ကျွန်မတို့နှစ်ယောက် ခြံထဲက သစ်ရွက်တွေ၊ သဲတွေနဲ့ ရောပြီး လက်ဖက်သုပ်လုပ်တမ်း ကစားကြတယ်လေ။



ကျွန်မ မိဘတွေကတော့ ဝမ်းသာအားရပေါ့ရှင်။



“အား ပါး ပါး အရသာရှိ လိုက်တဲ့ လက်ဖက်သုပ်။”

ကျွန်မ အသက် ၁၂ နှစ်လောက်က တောသားကြီးပြာလောင်ရဲ့ စွန့်စားခန်း ကာတွန်းတွေ ဖတ်ရတာ အရမ်းကြိုက်ခဲ့တာပေါ့။

အဲဒီနောက် တောသားကြီး ပြာလောင်က မီးကိုငြိမ်းသတ်ပြီး ခွေးကလေးကို ကယ်လိုက်တော့တယ်။



အောင်အောင်ကတော့ ထူးချွန်တဲ့ ဘောလုံးသမား တစ်ယောက်ပေါ့။



ကမ္ဘာပေါ်မှာ ကျွန်မတို့နှစ်ယောက်ဟာ အချစ်ဆုံး သူငယ်ချင်းတွေ ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်လေ။

အောင်အောင်မှာလည်း သူ့သူငယ်ချင်း အုပ်စုရှိပါတယ်။ ကျွန်မတို့ နှစ်ယောက် အရင်တုန်းကလို အတူကစားကြဖို့ ရှက်ရွံ့နေမိကြပါတော့တယ်။



ဒါပေမယ့် ကျွန်မ အသက် ၁၄ နှစ် အရွယ်လည်းရောက်ရော၊ ကျွန်မရဲ့ မိန်းကလေးသူငယ်ချင်းတွေနဲ့သာ အချိန် ကုန်နေတာပါပဲရှင်။



ကျွန်မရဲ့ မေမေက လူပျို/အပျို
ဘော်ဝင်ခြင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျွန်မကို
ပြောပြပါတယ်။ မေမေပြောတာကတော့လူပျို
/အပျိုဘော်ဝင်တယ်ဆိုတာ ကလေးဘဝကနေ
လူကြီးဘဝဆီကို တံတားပေါ်က ဖြတ်ကူးသလို
ပါပဲတဲ့ရှင်။ အဲဒီလိုဖြတ်ကူးနေတုန်းမှာ ကျွန်မ
ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့အပြောင်းအလဲတွေကိုလည်း
မျက်ခြင်တွေ့ရလိမ့်မယ်လို့ မေမေက
ပြောပါသေးတယ်။



ဝက်ခြံတွေ
ပေါက်လာနိုင်ပါတယ်။
နေရာသစ်တွေမှာ အထူးသဖြင့်
ဆီးခုံပေါ်မှာ အမွှေးတွေ
ပေါက်လာတတ်ပါတယ်။

အသံတွေ
သြလာမယ်။

ပန်းကျယ်လာပြီး ကြွက်သားတွေ
ကြီးထွားလာမယ်။

ရင်သားတွေ ဖွံ့ဖြိုးလာမယ်။

တပ်ပဆုံတွေက
စွင့်ကားလာပြီး ခါးက
သေးလာလိမ့်မယ်။

ကပ္ပိယအိတ်နဲ့ လိင်တံတွေ ဖွံ့ဖြိုးလာမယ်။
သုတ်ရည်လွှတ်ခြင်းနဲ့ အိပ်ရာထဲမှာ
သုတ်လွှတ်တတ်တာတွေကို
တွေ့ကြုံခံစားလာရမယ်။

ရာသီသွေး (ဓမ္မတာ)
စလာပါလိမ့်မယ်။

ဒါပေမယ့် ကျွန်မအတွက်
အများဆုံးခံစားမိတာကတော့
ကျွန်မရဲ့ စိတ်တွေကလည်း
ပြောင်းလဲနေတယ်ရှင်။ ခံစားမှုအသစ်တွေနဲ့
ရင်ခုန်သံတွေကို ကျွန်မ ခံစားတတ်လာတယ်။
တွေ့ကြုံခံစားနေရတာကတော့
အားလုံးအသစ်တွေချည်းပဲ။

လူပျို/အပျိုဘော်ဝင်ချိန်မှာ ယောက်ျားလေးနှင့်မိန်းကလေးမျိုးပွားအင်္ဂါများဟာ ကြီးထွား
ဖွံ့ဖြိုးလာကြပါတယ်။ ဇီဝကမ္မဗေဒ သဘောအားဖြင့် အသက် ၁၃ နှစ် သို့မဟုတ် ၁၄
နှစ်အရွယ်မှ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ စတင်၍ မျိုးပွားနိုင်လာကြသည်။

သို့သော် အချစ်နှင့် မျိုးပွားနိုင်ခြင်းသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာတစ်ခုတည်းနှင့်သာ
ပတ်သက်သည်မဟုတ်ပါ။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချစ်တင်းနှောခြင်းကို မစဉ်းစားမှီတွင် လူများသည် သူတို့၏ ဘဝအခြေ
အနေနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အဆင်သင့်ဖြစ်နေရန် လိုအပ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်
ကိုယ်ခန္ဓာသည် လိင်ဆက်ဆံရန်အတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်နေရုံနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရပါ
အဆင်သင့်ဖြစ်သည်ဟု မဆိုလိုပါ။

မိမိအောက်တိုဘာ ၁၅ ရက်

ဒီနေ့တော့ သန့်ဇင်က R ဇာနည်လို ဂစ်တာတီးပြလို့ အားလုံးကြည်နူးကြတယ်။
သူငယ်ချင်းတွေအားလုံးက သူ့ တော်ပါတယ်လို့ ထင်နေကြလေရဲ့။

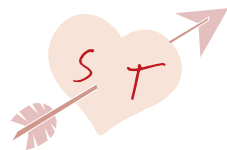


မိမိအောက်တိုဘာ ၁၈ ရက်

ဒီနေ့ သန့်ဇင်နဲ့ လမ်းထဲမှာတွေ့တယ်။ ကျွန်မဆီကို သူလျှောက်လာပြီး
ကျွန်မနဲ့ စကားပြောတယ်။ သူထွက်သွားခါနီးမှာ ကျွန်မလက်ကို ဖွဖွလေးထိပြီး
ပြုံးပြခဲ့တော့ ကျွန်မရင်တွေ အရမ်းခုန်ခဲ့တာပေါ့။

မိမိအောက်တိုဘာ ၂၀ ရက်

သူ့အကြောင်းကိုဘဲ ကျွန်မတွေးနေမိတယ်။ ကျွန်မ
သူ့ကို ချစ်များချစ်မိနေပြီလားလို့ ထင်မိတယ်။





ခံအောက်တိုဘာ ၂၄ ရက်



ဒီနေ့တော့ ကျောင်းတံခါးဝမှာ သန့်ဖင်လာစောင့်နေပြီး ကျွန်မကို အိမ်လိုက်ပို့ပါရစေလို့ ခွင့်တောင်း တယ်။ လမ်းလျှောက်ပြီး သူ့အိမ်ကို ကျော်လာတော့ “အိမ်ထဲမှာ ဘယ်သူမှ မရှိဘူးတဲ့၊ အိမ်ဝင်လည်ပါအုန်း၊ တို့နှစ်ယောက်တည်းပေါ့”လို့ ပြောသေးတယ်။ “အင်း ကောင်းသားပဲ”လို့ ပြောချင်ပေမယ့် သူနဲ့ကျွန်မနဲ့က သိပ်သိသေးတာမဟုတ်တော့ ငြင်းလိုက်ရတာပေါ့။ သူ့အိမ်ထဲဝင်ဖို့ ချည်း အတင်းကို ခေါ်နေတော့ နောက်ဆုံးမှာ ကျွန်မထွက်ပြေးခဲ့ရတယ်။

ခံအောက်တိုဘာ ၂၅ ရက်

ဒီနေ့ကျောင်းမှာ သူ့ကိုတွေ့တော့ ကျွန်မကို အရေးမစိုက်သလိုဘဲ။ ကျွန်မကို လှည့်တောင် မကြည့်တော့ဘူးနော်။ ကျွန်မကလည်း ပြတ်သားပြီးသားဘဲ။ အခုလို အားလုံးပြီးသွားပြီးတဲ့နောက်မှာတော့ သူ့ကို ကျွန်မတကယ်မချစ်ဘူးဆိုတာ ကျွန်မ ကိုယ်ကျွန်မ သိလိုက်ရပြီလေ။



ခံအောက်တိုဘာ ၂၆ ရက်



တကယ်လို့ ကျွန်မမှာ ချစ်သူတစ်ယောက်ရှိခဲ့ရင် သူ့ကို ရာနှုန်းပြည့် ယုံကြည်ချင်တယ်။ ဘယ်ကိစ္စမဆို ကျွန်မတို့နှစ်ယောက် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း စကားတွေ ပြောချင်တယ်။ တစ်ယောက်က လိင်ဆက်ဆံဖို့ အဆင့်သင့် မဖြစ်သေးဘူးလို့ သဘောထားရင် တစ်ယောက်က နားလည်ပေးရမှာပေါ့နော်။

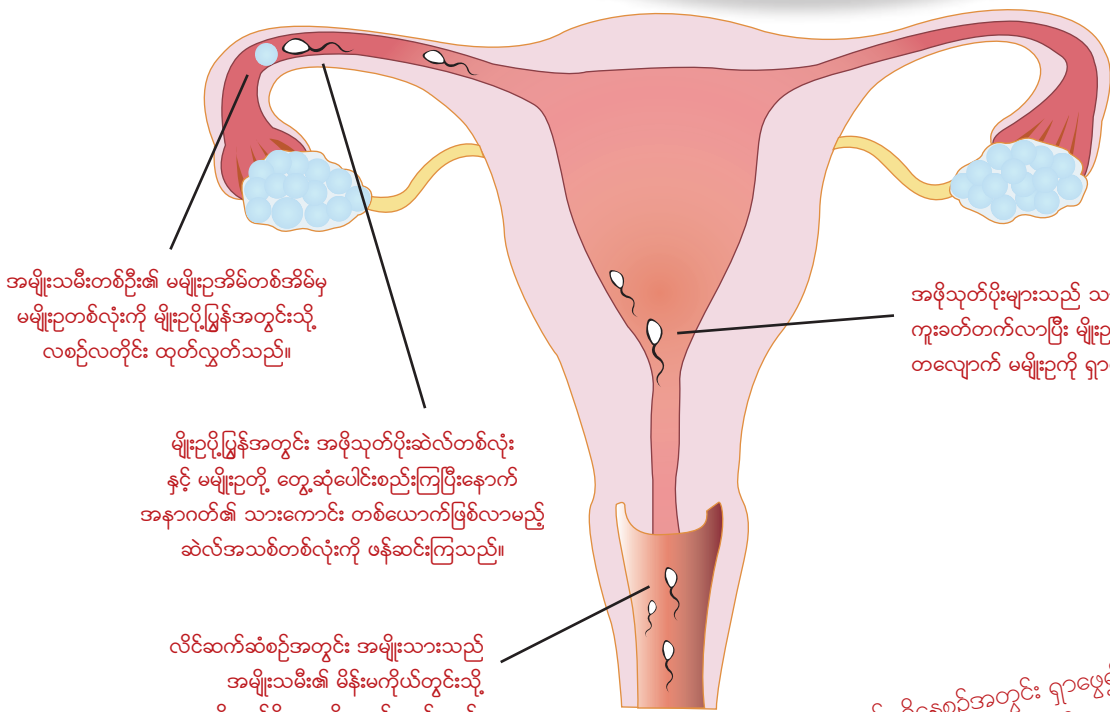


ခံအောက်တိုဘာ ၃၀ ရက်

ပထမဆုံးအကြိမ် ကျွန်မရဲ့ အပျိုစင်ဘဝကို ပေးဆပ်ရတဲ့နေ့လေးမှာတော့ အိပ်မက် ဆန်ဆန်ပဲ ကြည်နူးချင်တယ်။ ကလေးရမှာတို့၊ ရောဂါကူးမှာတို့ ဆိုတဲ့ အရာအားလုံးကို ဖျက်ဆီးပစ်မဲ့ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုတွေကို မလိုချင်ဘူး။ ဒါကြောင့် ကျွန်မကိုယ်ကျွန်မ ထိန်းသိမ်းကာကွယ်ရမှာပေါ့ရင်။



မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့
စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ကျွန်မဖတ်နေမိတယ်။ အဲဒီစာအုပ်မှာ
သန္ဓေအောင်ခြင်းနဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အကြောင်းအရာကောင်း
တစ်ပုဒ်တွေ့တယ်။ အဖိုသုတ်ပိုးဆဲလ်တွေရဲ့ ပြိုင်ပွဲကို ကျွန်မစိတ်ကူးကြည့်မိပါတယ်။
ပြီးတော့ အဖိုသုတ်ပိုးနဲ့ မမျိုးဥတို့ တွေ့ဆုံကြတဲ့အကြောင်းပေါ့။



အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏ မမျိုးဥအိမ်တစ်အိမ်မှ
မမျိုးဥတစ်လုံးကို မျိုးဥပိုမြွန်အတွင်းသို့
လစဉ်လတိုင်း ထုတ်လွှတ်သည်။

အဖိုသုတ်ပိုးများသည် သားအိမ်မှတစ်ဆင့်
ကူးခတ်တက်လာပြီး မျိုးဥပိုမြွန်
တလျောက် မမျိုးဥကို ရှာဖွေကြသည်။

မျိုးဥပိုမြွန်အတွင်း အဖိုသုတ်ပိုးဆဲလ်တစ်လုံး
နှင့် မမျိုးဥတို့ တွေ့ဆုံပေါင်းစည်းကြပြီးနောက်
အနာဂတ်၏ သားကောင်း တစ်ယောက်ဖြစ်လာမည့်
ဆဲလ်အသစ်တစ်လုံးကို ဖန်ဆင်းကြသည်။

လိင်ဆက်ဆံစဉ်အတွင်း အမျိုးသားသည်
အမျိုးသမီး၏ မိန်းမကိုယ်တွင်းသို့
အဖိုသုတ်ပိုးများကို ထုတ်လွှတ်သည်။

သန္ဓေအောင်ခြင်း ဖြစ်ပွားစေရန်အတွက် အဖိုသုတ်ပိုးဆဲလ်တစ်ခုသည် မမျိုးဥကို မျိုးဥပိုမြွန်အတွင်း ရှိနေစဉ်အတွင်း ရှာဖွေ၍
ထိုးဖောက်ရမည်။ သန္ဓေအောင်ခြင်းတွင် အတန်ငယ်ထူးခြားသော ချိန်သားကိုက်မှုပေါ်မူတည်သည်။ (တစ်လတွင် အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည်
၅ ရက် သို့မဟုတ် ၆ ရက်ထက်ပို၍ သန္ဓေအောင်နိုင်ချိန် ပိုလေ့မရှိပါ) ထို့ကြောင့်လည်း ဇနီးမောင်နှံ လိင်ဆက်ဆံသည့်အခါတိုင်း
အမျိုးသမီးထံတွင် ကိုယ်ဝန်မရခြင်းဖြစ်သည်။
မည်သို့ပင်ဆိုစေ၊ မည်သည့်အခါတွင် ကိုယ်ဝန်ရနိုင် မရနိုင်ခြင်းကို ခန့်မှန်းပြောဆိုရန် မဖြစ်နိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့်လည်း “စိတ်ချစွာ
လိင်ဆက်ဆံနိုင်သော နေ့ရက်များ” ဟုဟောကိန်းထုတ်သော နည်းလမ်းများကို ယုံစား၍မရခြင်း ဖြစ်သည်။ ပိုမိုစိတ်ချရသော ကိုယ်ဝန်
တားဆီးပေးနိုင်မည့် အခြားနည်းလမ်းများလည်း ရှိပါသေးသည်။



အဖိုသုတ်ပိုးသည် မမျိုးဥနှင့်
တွေ့ဆုံပေါင်းစည်းရာတွင်
သန္ဓေအောင်ခြင်းဖြစ်ပေါ်သည်။

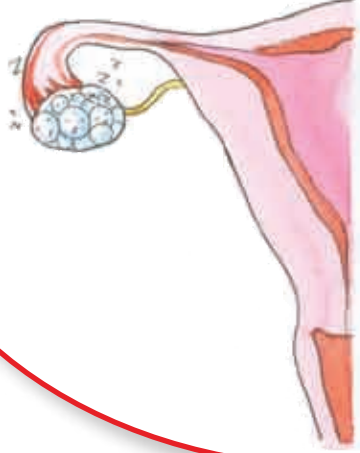
၎င်းတို့ မတွေ့ဆုံနိုင်စေခြင်းဖြင့်
ကိုယ်ဝန်ရခြင်းကို တားဆီးနိုင်သည်။

ဥပမာအားဖြင့် လိင်တံအစွပ်(ကွန်ဒုံး)သည်
အဖိုသုတ်ပိုးကို မိန်းမကိုယ်တွင်း မဝင်ရောက်နိုင်
စေရန် တားဆီးပေးသည်။



ရိုးရိုးလေးပါဘဲ။

သို့မဟုတ် မမျိုးဥကို ထုတ်လွှတ်ခြင်းမရှိအောင်
ကာကွယ်ခြင်းဖြစ်သည်။
၎င်းသည် ဒက်ပို ကိုယ်ဝန်တားဆေးထိုးခြင်း သို့မဟုတ်
ဆေးကဒ်သောက်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။



အခြားသန္ဓေတားနည်းစနစ်များလည်း ရှိသေးသည်။ သို့သော် အဆိုပါ နည်းလမ်းနှစ်ခုမှာ ရိုးရှင်း၍
လွယ်ကူစွာ ရရှိနိုင်သည်။
လိင်တံအစွပ်(ကွန်ဒုံး) များသည် အိပ်ချ်အိုင်စီအပါအဝင် လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ
ကိုကာကွယ်ပေးနိုင်သည့် အားသာချက်ကြီးမားသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း ၎င်းတို့ကို ပြည့်ဝစွာ
ထောက်ခံပေးထားခြင်းဖြစ်သည်။

ကျွန်မအခုပတ်နေတဲ့
စာအုပ်ထဲမှာ အိပ်ချ်အိုင်ပို့အပါ
အဝင် လိင်မှတဆင့် ကူးစက်တတ်သော
ရောဂါများနဲ့ ပတ်သက်တဲ့
အကြောင်းအရာလည်းပါတယ်။



တကယ်တော့
လိင်ဆက်ဆံတယ်ဆိုတာ
ရှင်သန်ခြင်းနဲ့ သေဆုံးခြင်းရဲ့
အကြောင်းတရားပဲ။ ပေါ့သေးသေးလို့တော့
မထင်လိုက်နဲ့နော်။ လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှတဆင့်
ကူးစက်တတ်သောရောဂါများနဲ့ ပတ်သက်ပြီး
သတင်းအချက်အလက်တွေပေးဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။
ဒီစာမျက်နှာတွေကို တစ်ခေါက်လောက်
ရှုစားအားပေးကြ ပါအုန်းရှင်။

အဲဒီအကြောင်းကို
စဉ်းစားမိရင် အံ့သြစရာ ကောင်း
တယ်နော်။ ကာကွယ်မှု (ကွန်ဒုံး) မရှိဘဲ
လိင်ဆက်ဆံတာရဲ့ရလဒ်နှစ်ခုက ကိုယ်ဝန်ရတာနဲ့
ရောဂါကူးစက်ခံရတာပဲ-----
ဖန်တီးခြင်းနဲ့ ဖျက်ဆီးခြင်းပေါ့ရှင်။



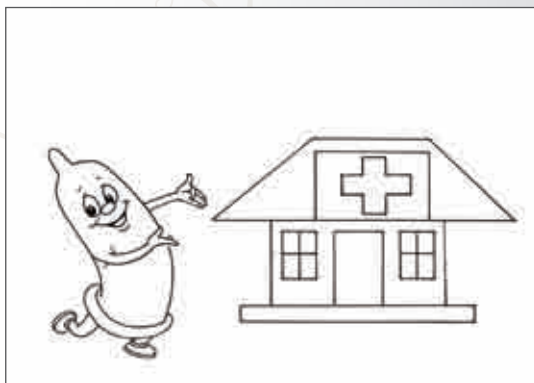
လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

လူတစ်ယောက်မှ နောက်တစ်ယောက်သို့ လိင်ဆက်ဆံရာမှတစ်ဆင့် ကူးစက်ပျံ့နှံ့နိုင်သော ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သည့် ရောဂါများတွင် မတူညီသော ရောဂါလက္ခဏာများရှိသည်- ခုခံအားကျ ကူးစက်ရောဂါ၊ အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ၊ ကာလသားရောဂါ၊ ဆီးပူညောင်းကျ ဂနိုရောဂါ စသည်များ--။ အဆိုပါ ရောဂါအများစုသည် လိင်အင်္ဂါများကို ထိခိုက်စေပြီး ယားယံခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်း သို့မဟုတ်အရည်ထွက်ခြင်းများ ခံစားရစေနိုင်သည်။ ၎င်းတို့သည် အန္တရာယ် ကြီးမားပြီး အချို့သည် ကလေးမြူခြင်း (ကလေးမရနိုင်ခြင်း)ကို ဖြစ်ပွားစေနိုင်သည်။ အိပ်ချ်အိုင်စတီ ခုံခံအားကျ ကူးစက် ရောဂါသည် သေဆုံးခြင်းသို့ ဦးတည်စေနိုင်သော အထွေထွေရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ အိပ်ချ်အိုင်စတီနှင့် အခြားလိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများကို စိတ်ချယုံကြည်စွာ ရှာဖွေဖော်ထုတ်နိုင်သည့် တစ်ခု တည်းသော နည်းလမ်းမှာ ကျန်းမာရေးဌာနတွင် သွေးစစ်ရန်ဖြစ်သည်။

လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများမှ မည်သို့ ကာကွယ်မည်နည်း။

သင့်အတွက် အန္တရာယ်ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ မရှိခြင်းကို သေချာစေရန် ရိုးရှင်းသော နည်းလမ်းတစ်ခုရှိသည်။ သင်လိင်ဆက်ဆံသည့်အခါတိုင်း လိင်တံအစွပ် (ကွန်ဒုံး)

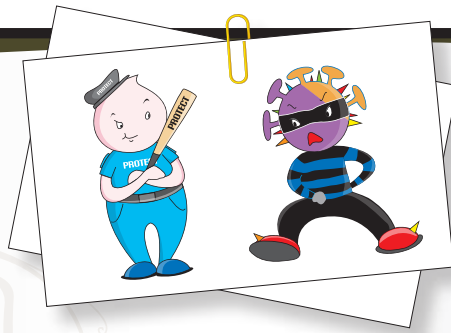
ကို သုံးရန်ဖြစ်သည်။ လိင်တံအစွပ် (ကွန်ဒုံး) သည် အဆိုပါ ကူးစက်ရောဂါအားလုံးကို ကာကွယ်ပေးသည်။



လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါရှိနိုင်သည်ဟု မိမိတို့ထံသို့ ထိခိုက်တားပါက မည်သို့ ဆောင်ရွက်မည်နည်း။

လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါအများစုသည် ပျောက်ကင်းအောင် ကုသနိုင်သည်။ အရေးအကြီးဆုံးမှာ ကုသမှု သေချာစွာ ရယူရန်ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးဌာန သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးမြှင့်တင်ရေး ဗဟိုဌာနနှင့် ဆက်သွယ်ပြီး ကုသမှု ချက်ချင်း ရယူရန်ဖြစ်သည်။

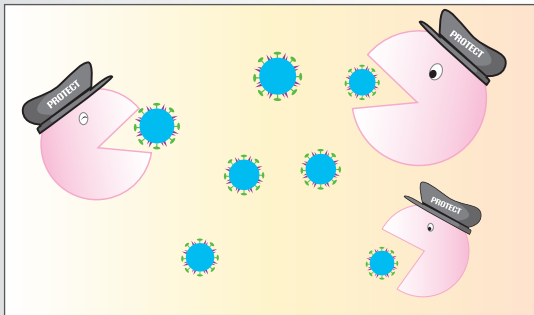




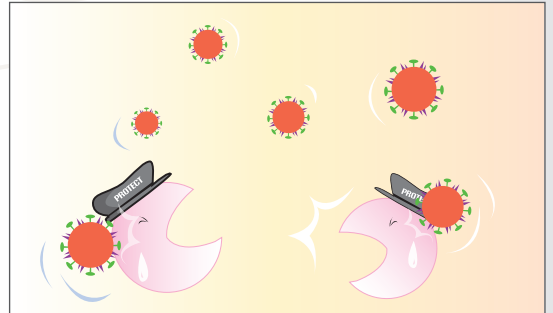
အိပ်ချ်အိုင်စွီပိုးနှင့် အော့အန်ဗီအေကတ်စ် ခံရပါ ဆိုစည်မှာ အိတ်ဟီနည်း။

အိပ်ချ်အိုင်စွီပိုးသည် ကိုယ်ခန္ဓာကို ပုံမှန်မဟုတ်သော နည်းလမ်းဖြင့် တိုက်ခိုက်သော ပေါင်းစပ်ပိုင်းရပ်စ် ဖြစ်သည်။ ပိုမို နားလည်သဘောပေါက်စေရန် အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည်ကို ပုံဖော်ကြည့်ကြပါစို့။

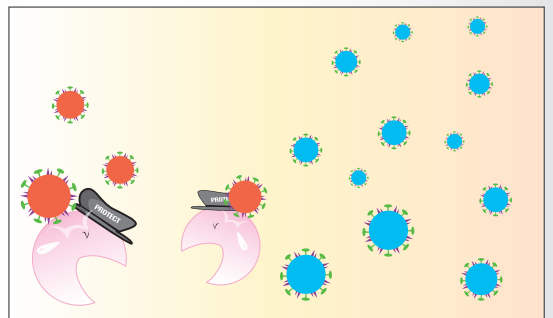
ဘဏ်ဓားပြများ ပြည့်နှက်နေသော မြို့တစ်မြို့ကို စိတ်ကူးယဉ်ကြည့်လိုက်ပါ။ ဘဏ်ဓားပြများကို နှိမ်နှင်းရန် မြို့ထဲတွင် ရဲသားများလည်းရှိကြသည်။ ဓားပြများကို ဘက်တီးရီးယားများနှင့် ပိုင်းရပ်စ်များဟု သတ်မှတ်ပြီး ရဲများကို ကျွန်ုပ်တို့၏ သွေးဖြူဥဆဲလ်များဟု ယူဆ ထားပါ။ ဘဏ်များသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ငွေကြေးကို စောင့်ရှောက်ပြီး ထိုငွေကို ကျန်းမာရေးကောင်းမွန် ခြင်းဟု သင်မှတ်ယူနိုင်သည်။ တစ်နေ့တွင် မြို့တွင်း၌ အိပ်ချ်အိုင်စွီဟုခေါ်သော ဓားပြအသစ်တစ်ဦးထွက်ပေါ် လာသည်။ သူသည် ဘဏ်များကို မတိုက်ခိုက်ဘဲ ရဲသားများကိုသာ ဦးတည်တိုက်ခိုက်သည်။ နောက်ဆုံးတွင် ရဲသားများစွာ ကျဆုံးကြပြီး ဘဏ်များလည်း အလွယ် တကူ စီးနင်းခံရတော့သည်။ ထိုသို့တစ်ကြိမ်ဖြစ်လိုက်သည် နှင့် အခြားဓားပြများသည် ၎င်းတို့ကို တားဆီးမည့်သူ မရှိခြင်းကြောင့် ဘဏ်များကို စတင်ဖောက်ထွင်းပြီး ငွေကြေးများကို ခိုးယူ၍ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကောင်းမွန်သော ကျန်းမာရေးကို လုယက်ကြသည်။



သာမန်မျက်စိနှင့်မမြင်နိုင်သောပိုးမွှားများက ရောဂါများ ကို ဖြစ်ပွားစေသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာသည်ကျူးကျော်ဝင်ရောက် လာသော ပိုးမွှားများကို တိုက်ခိုက်ရန် သွေးဖြူဥများကို စေလွှတ်၍ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ကာကွယ်သည်။



အိပ်ချ်အိုင်စွီပိုးသည် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ သွေးဖြူဥများကို တိုက်ရိုက်တိုက်ခိုက်တတ်သော ပိုင်းရပ်စ်တစ်မျိုးဖြစ် သည်။ ပထမပိုင်းတွင် မြင်သာသော ပြောင်းလဲမှုမရှိဘဲ အခြားရောဂါများနှင့် ပိုးဝင်ခြင်းများကို ခုခံဖယ်ရှား နိုင်သော လုံလောက်သည့် ဆဲလ်များ ကျန်ရစ်နေနိုင်သဖြင့် သူ့ထံတွင် အိပ်ချ်အိုင်စွီရှိသော်လည်း ကျန်းမာ နေဆဲဖြစ်သည်။



သို့သော်နောက်ဆုံးတွင် သွေးဖြူဥအရေအတွက် အလွန်ကျဆင်းသွားပြီး ကိုယ်ခန္ဓာမှ အခြားပိုင်းရပ်စ်နှင့် ဘက်တီးရီးယားများ၏ ဝင်ရောက်တိုက်ခိုက်ခြင်းကို မခုခံ နိုင်တော့ဘဲရောဂါများအားလုံးကို စတင်ခံစားရသည်။





အိပ်ချ်အိုင်စွဲ— အိပ်ချ်အိုင်စွဲပိုးကူးစက်ခံရသောလူ ဆိုသည်မှာ သူ၏ သွေးထဲတွင် ထိုပိုင်းရပ်စ်ရှိနေခြင်းဖြစ်သည်။

အေအိုင်ဒီအက်စ်— ထိုသူ၏ ခုခံစွမ်းအား အလွန်အမင်း ကျဆင်းသွားသောအခါ စတင်ဖျားနာစပြုလာသည်။ ယင်းကို အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါဟုခေါ်သည်။

အိပ်ချ်အိုင်စွဲပိုးကူးစက်ခံရသောသူတွင် အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါဖြစ်ရန် လပေါင်း သို့မဟုတ် နှစ်အတန်ငယ်ကြာတတ်သည်။ ထိုအတောအတွင်း သူသည် ကျန်းမာနေပုံရသော်လည်း အခြားသူများထံသို့ ရောဂါကို ကူးစက်ပျံ့နှံ့စေနိုင်သည်။

လိင်ဆက်ဆံသည့်အခါတိုင်း ကျန်းမာနေပုံရသည့် လူများနှင့်သော်မှ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ကို အမြဲတမ်းကာကွယ်ထားရမည်။

ဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်ခြင်း၏ အစောဦးဆုံးအဆင့်များတွင် လက္ခဏာများပြလေ့မရှိသဖြင့် သံသယရှိပါက (သို့) ရောဂါပိုးကူးစက်နိုင်ခြေကို ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ ထိတွေ့မှုရှိခဲ့ပါက အိပ်ချ်အိုင်စွဲ ပိုးစစ်ခြင်းကို ဆောင်ရွက်ရန် အရေးကြီးသည်။

အိပ်ချ်အိုင်စွဲပိုး မည်ကဲ့သို့ ကူးစက်ပျံ့နှံ့နိုင်သနည်း။

ပိုးကူးစက်ခံရသောလူနာ၏ အရည် ၄ မျိုးထဲတွင် အိပ်ချ်အိုင်စွဲပိုး ရှင်သန်သည်— သွေး၊ သုက်ရည်၊ မိန်းမကိုယ်မှ ထွက်သောအရည်နှင့် နို့ရည်တို့ဖြစ်သည်။ လူတစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ ကူးစက်ပျံ့နှံ့ရာတွင် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် အခြားသူ၏ သွေးကြောတွင်းသို့ ကူးစက်ဝင်ရောက်ရမည်။

- လိင်ဆက်ဆံရာမှ တဆင့်
- သွေးနှင့် ထိတွေ့ရာမှတဆင့်
- မိခင်မှ ကလေးသို့

အိပ်ချ်အိုင်စွဲပိုး ကူးစက်ခြင်းမှ မည်သို့ ကာကွယ်မည်နည်း။

အကာအကွယ် (ကွန်ဒုံး) မပါဘဲ လိင်ဆက်ဆံခြင်းသည် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို အဓိကပျံ့နှံ့စေသော နည်းလမ်းများထဲမှ တစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ လူတစ်ဦး၏ သုက်ရည် သို့မဟုတ်မိန်းမကိုယ်မှ ထွက်သောအရည်သည် အခြားသူတစ်ဦး၏ အချွဲမြွေးပါးများ (လိင်အင်္ဂါ၊ စအိုသို့မဟုတ်ပါးစပ်) တို့နှင့် ထိတွေ့ခြင်းဖြင့် ပိုးကူးစက်နိုင်ခြေရှိသည်။ ကူးစက်နိုင်ခြေကို လိင်တံအစွပ် (ကွန်ဒုံး) အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ကာကွယ်နိုင်သည်။

လက်ကိုင်ရုံ၊ နမ်းရှုံ့ရုံ၊ ပွေဖက်ကျီစယ်ရုံ၊ ချိပိုးရုံမျှနှင့် သင့်ကို အိပ်ချ်အိုင်စွဲမကူးစက်နိုင်ပါ။

ရောဂါပိုးရှိသော သွေးမှတဆင့် ကူးစက်ခြင်းလည်း ရှိတတ်သည်။ ၎င်းသည် ဆေးထိုးအပ်များကို ဝေမျှသုံးစွဲခြင်းကြောင့် အများဆုံးဖြစ်တတ်သည်။ မည်သည့် ဆေးထိုးရာတွင်မဆို အပ်အသစ်သုံးရမည်ဖြစ်ကြောင်း မူးယစ်ဆေးသုံးသူများနှင့် ကျန်းမာရေးလုပ်သားများကို အသိပေးရမည်။

အိပ်ချ်အိုင်စွဲပိုးရှိသော မိခင်သည် အိပ်ချ်အိုင်စွဲပိုးစစ်ခြင်းကို ခံယူ၍ ကလေးမမွေးမှီနှင့် မွေးပြီး အိပ်ချ်အိုင်စွဲပိုးတန့်ဆေးဝါးများကို မှီဝဲခြင်းဖြင့် ကလေးထံသို့ ကူးစက်နိုင်ခြေကို လျော့ချနိုင်သည်။





၁၉၈၁ ခုနှစ်တွင် ပထမဆုံး အေအိုင်ဒီအက်စ် ရောဂါ ဝေဒနာရှင်ကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သည်။ ထိုအချိန်ကအေအိုင်ဒီ အက်စ်ကို လိင်တူချင်းဆက်ဆံသူများနှင့် မူးယစ်ဆေး သုံးသူများတွင်သာ ဖြစ်တတ်သော ရောဂါဟု အများစုက လက်ခံထားကြပြီး အသစ်တွေ့ရှိရသော ဤရောဂါ၏ ကူးစက်ပုံနည်းလမ်းများကို မသိထားခဲ့ကြပါ။



ပါမောက္ခမော်တန်ညေး- အိပ်ချ်အိုင်စီဗိုင်းရပ်စ်ကို ပထမဆုံးရှာဖွေတွေ့ရှိသူ

ဝေဒနာရှင်အသစ်များသည် လျင်မြန်စွာ တိုးပွားလာပြီး အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါရှင်အရေအတွက် သည်လည်း ကြောက်မမန်းလိလိ ထိုးတက်လာခဲ့သည်။ ၁၉၈၄ ခုနှစ်တွင် အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါကို ဖြစ်ပွား စေသော အိပ်ချ်အိုင်စီ ဗိုင်းရပ်စ်ကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့ကြသည်။



၁၉၈၆ ခုနှစ်တွင် နိုင်ငံပေါင်း ၈၅ နိုင်ငံမှအေအိုင်ဒီအက်စ် လူနာများအကြောင်းကို သတင်းပို့ခဲ့ကြပြီး အချို့ နိုင်ငံများတွင် လုံခြုံစိတ်ချရသော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာဆက်ဆံမှု

ကို မြှင့်တင်ရန် အသိပညာပေးပွဲများ စတင်လုပ်ဆောင် လာကြသည်။

၁၉၉၀ နှစ်များအတွင်း ပိုးကူးစက်ခံရသော လူဦးရေ သည် တဟုန်ထိုး တိုးတက်များပြားလာသည်။ နောက်ဆုံးတွင် ရောဂါဖြစ်ပွားနှုန်းနှင့် အထင်ကရ နာမည်ကျော် ဝေဒနာရှင်များ၏ အရေအတွက်သည် မြင့်မားလာသည်နှင့်အမျှ သက်ဆိုင်ရာ အစိုးရနှင့် လူထု ဆက်သွယ်ရေးမီဒီယာများ ပူးပေါင်း၍ အေအိုင်ဒီအက်စ် တိုက်ဖျက်ရေးအတွက်ရောဂါပိုး မကူးစက်စေသော လိင်ဆက်ဆံမှု အမူအကျင့်ကောင်း ကို မြှင့်တင်ရန်၊ ရောဂါ ခံစားနေရသည့် ဝေဒနာသည်များ အတွက် လိုအပ်သော ထောက်ပံ့မှုများပေးရန် လိုအပ်ကြောင်း ခိုင်မာစွာယုံကြည် လက်ခံခဲ့သည်။ ထိုအချိန်က အကောင်းဘက်မှ အခြား တိုးတက်မှုမှာ ဝေဒနာရှင်များကို အချိန်ကြာကြာ ပိုအသက်ရှင်နေထိုင်နိုင်ပြီး လူမှုဘဝအခြေအနေကိုပိုမို ကောင်းမွန်စေသော အေအာစီခေါ် ရောဂါတန့်ဆေးဝါးများ ကို တီထွင်ထုတ်လုပ်လာနိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်။

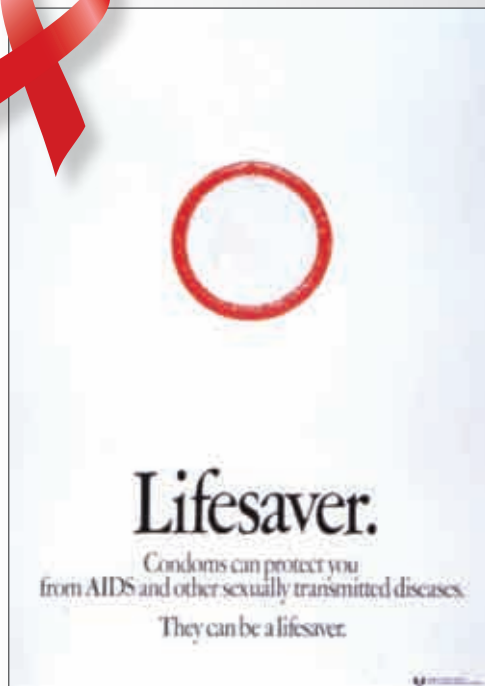


ယနေ့ကာလတွင် အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါသည် တကမ္ဘာလုံးနှင့် သက်ဆိုင်သော ပြဿနာဖြစ်သည်။ လူသန်းပေါင်း ၃၀ ကျော်သည် အိပ်ချ်အိုင်စီပိုးနှင့် ရှိနေကြသည်။ အေအိုင်ဒီအက်စ်ကြောင့် နာရီတိုင်းတွင်ကမ္ဘာတဝှမ်း လူ ၂၀၀ ကျော်သေဆုံးနေကြပြီး ထိုအရေအတွက်ထက်ပို၍ အိပ်ချ်အိုင်စီပိုး ကူးစက်ခံနေရသည်။ ကာကွယ်ဆေးကို ရှာဖွေတွေ့ရှိရန်လည်း မျှော်လင့်ချက်ဝေးနေဆဲဖြစ်သည်။ ဤကပ်ရောဂါဆိုးကို လျော့ချရန် တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းမှာ လုံခြုံစိတ်ချရသော လိင်ဆက်ဆံသည့် အမှုအကျင့်ကို မွှေးမြူရန်ဖြစ်သည်။ အားလုံးထက်ပို၍ လိင်တံအစွပ် (ကွန်ဒုံး) ကို စံနစ်တကျ နှင့်အမြဲတမ်းအသုံးပြုခြင်း နှင့် ရောဂါပိုးရှိမရှိသွေးစစ်ခြင်းတို့သည်လည်း အဓိကကျလှသည်။



ဝေလမင်းသမီးဒိုင်ယာနာ အိပ်ချ်အိုင်စီပိုးဒဏ်ရှင်များနှင့် တရင်းတနီး အားပေးစကားပြောကြားစဉ်

အနီရောင်ဖဲကြိုးစသည် အိပ်ချ်အိုင်စီပိုးသူများ ကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် သင်္ကေတဖြစ်ပြီး ထိုရောဂါကိုဘုံရန်သူအဖြစ် တိုက်ဖျက်ရာတွင် လူသားအားလုံးကို ပေါင်းစည်းစေသည်။ နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း ဒီဇင်ဘာလ ၁ ရက် နေ့ကို အေအိုင်ဒီအက်စ် ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါဆိုးအဖြစ် အသိပညာ မြှင့်တင်ရန် အထိမ်းအမှတ်နေ့အဖြစ် သတ်မှတ်ခဲ့ကြသည်။



တစ်နေ့သ၌



အင်း-----
ဆရာဝန်ဆီတော့
သွားပြရတော့မယ်
ထင်တယ်။



ဟင့်အင်း၊ နှစ်ဖက်စလုံးမှာ
လူပြည့်နေပြီ။

ဟေ့-----
-တို့ဝင်ပါမယ်
ရမလား။



ဒီနေရာမှာ
ထိုင်မယ်နော်။

အား-----
မရဘူး၊ လူရှိတယ်။



သီတာရေ ဒီမှာ
နင်တောင်းထားတဲ့
စာအုပ်လေ။

အဲ-----
ကျေးဇူးပဲနော်၊
ငါမလိုတော့ဘူးဟ။



နင့်လက်မောင်းပေါ်က အရေပြားကွက်ကိုလေ
လူတွေက ပြောနေကြ တယ်။ နင့်မှာ အေဒိုင်ဒီအက်စ်
ရှိနေပြီတဲ့ နင်သိရဲ့လား။

ဟာ၊ လူတွေအားလုံးကလည်း
ဘာဖြစ်နေမှန်းမသိဘူး။



အေဒိုင်ဒီအက်စ်



နင်တို့ဘာတွေပြောနေကြတာလဲ။
တကယ်လို့များ ငါ့မှာ အဲဒီရောဂါ
ရှိနေတယ်ဆိုရင်တောင် နင်တို့တွေ
ငါ့ကို ဒီလို မဆက်ဆံသင့်ပါဘူးဟာ။
ငါ့သူငယ်ချင်းအစစ်တွေဆိုရင် နင်တို့
က ငါ့ကို အားပေးရမှာပေါ့။





ဒီနည်းလမ်းတွေထဲမှာ ဘယ်နည်းနဲ့
အိပ်ချ်အိုင်စို့ပိုး ကူးစက်နိုင်သလဲ။ ငါ့ကို ပြောပါဦး။



အဲ-----
တစ်ခုမှ မကူးနိုင်ပါဘူး။



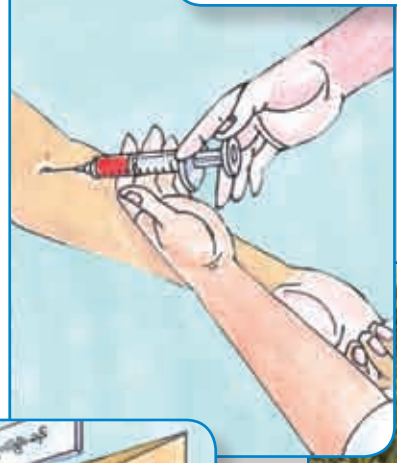
ငါတောင်းပန်ပါတယ်ဟယ်။ ငါက
ဆိုးဆိုးရွားရွား ဆက်ဆံခဲ့မိတယ်နော်။
နင်ငါ့အကူအညီလိုရင် ငါအဆင်သင့်
ရှိနေမယ်။

ကျွန်မသူငယ်ချင်းတွေရဲ့ ဆက်ဆံပုံနဲ့ ပတ်သက်လို့ ကျွန်မသိပ်ပူပန်ခဲ့ရတော့ ကျန်းမာရေး မြှင့်တင်မှု ဗဟိုဌာနကို သွားပြီး ကျွန်မရဲ့ အရေပြားအကွက်အကြောင်းကို ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ရအောင် ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။

ဒါက အိပ်ချ်အိုင်စီ မဟုတ်ပါဘူး။ နှင်းခုရောဂါတစ်မျိုးပါ။ ဒီလိမ်းဆေးကရင်မကို သုံးလိုက်ရင် နောက်တစ်ရက် နှစ်ရက်ဆို ပျောက်သွားမှာပါ။ လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက် တတ်တဲ့ရောဂါတွေနဲ့ အိပ်ချ်အိုင်စီတို့နဲ့ ပတ်သက်ပြီး သတင်းအချက်အလက်တွေကို သမီးက ပိုသိချင်ရင်တော့ ဆရာတို့ရဲ့ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသူက သမီးရဲ့ မေးခွန်းအားလုံးကို ဖြေကြားပေးမှာပါ။ သမီးက သိပ်သေချာစေချင်ရင်တော့ သမီးကို ဆရာတို့ သွေးစစ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ မြန်လည်းမြန် လွယ်လည်းလွယ်ပါတယ်။



ကျန်းမာရေး မြှင့်တင်မှု ဗဟိုဌာန



ကျေးဇူးတင်လိုက်တာ ဆရာရယ်။ ဒီဌာနက လူတိုင်းက သမီးကို သိပ်ကြင်နာဖော်ရွေကြပြီး သမီးသိချင် တာတွေလည်း အများကြီး သိလိုက် ရတယ်။

တစ်နေ့နဲ့ ဒီရောဂါတွေကို ကာကွယ် တိုက်ဖျက်တဲ့နေရာမှာ ကျွန်မ တတပ် တအားဖြည့်ဆည်းပါဝင်ချင်တယ်။ လူတွေရဲ့ ကျန်းမာရေးအသိကို မြှင့်တင်ဖို့ ကျွန်မသိထားတဲ့ ဗဟုသုတတွေကို မျှဝေပေးနိုင်ပါတယ်။



နှစ်နှစ်လောက်ကြာတော့ ရန်ကုန်မှာ ကျွန်မ အလုပ်ရပြီး ဆိပ်ကမ်းမြို့နယ်ကို ရွှေ့ပြောင်းဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။

အိမ်နီးချင်းအသစ်တွေနဲ့ ကျွန်မတွေ့ကြုံရပြီး အောင်အောင်က တစ်လမ်းတည်းမှာ နေနေတာကို တွေ့လိုက်ရတော့ ယုံတောင်မယုံနိုင်ပါဘူးရှင်။

ကျွန်မတို့တတွေ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မတွေ့ကြတာ တော်တော်ကို ကြာခဲ့ပြီလေ။ ဒါပေမယ့် သူနဲ့ ကျွန်မတို့တစ်ဦးပေါ်တစ်ဦးထားတဲ့ ခံစားချက်တွေကတော့ ချက်ချင်းကို ပြန်ရောက်လာတော့တာပဲ။

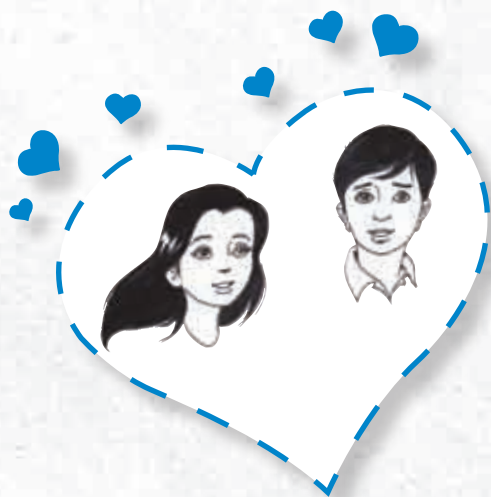
ကျွန်မတို့ မကြာမကြာဆုံတွေ့ကြတယ်။ သူကနူးညံ့သိမ်မွေ့တယ်၊ ရယ်စရာလည်းပြောတတ်တယ်၊ ကျွန်မကိုလည်း ဂရုစိုက်တယ်ရှင်။

သိပ်မကြာခင်မှာပဲ သူဟာ ကျွန်မရည်ရွယ်ထားတဲ့ ဖူးစာရှင်ဆိုတာ သိလိုက်ရပါပြီ။

ကျွန်မက သူ့ကိုပျော်ရွှင်နေစေချင်ပြီး သူကလည်း ကျွန်မ ကြည်နူးချမ်းမြေ့နေစေချင်တယ်လို့ ကျွန်မ ခံစားရပါတယ်။

ဒါနဲ့ဘဲ အချစ်နဲ့အတူ ရောက်ရှိလာမဲ့ အရေးကြီးတဲ့ အကြောင်းတရားတွေကို ကျွန်မတို့ ပြောမိကြပါတယ်။ မိသားစုစီမံကိန်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျွန်မတို့ အဆင်သင့်မဖြစ်ခင် ကလေးမရအောင် ဘယ်လို အကောင်းဆုံး ကာကွယ်ရမယ်ဆိုတာတွေကို ကျွန်မတို့ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းတိုင်ပင်ကြတယ်လေ။

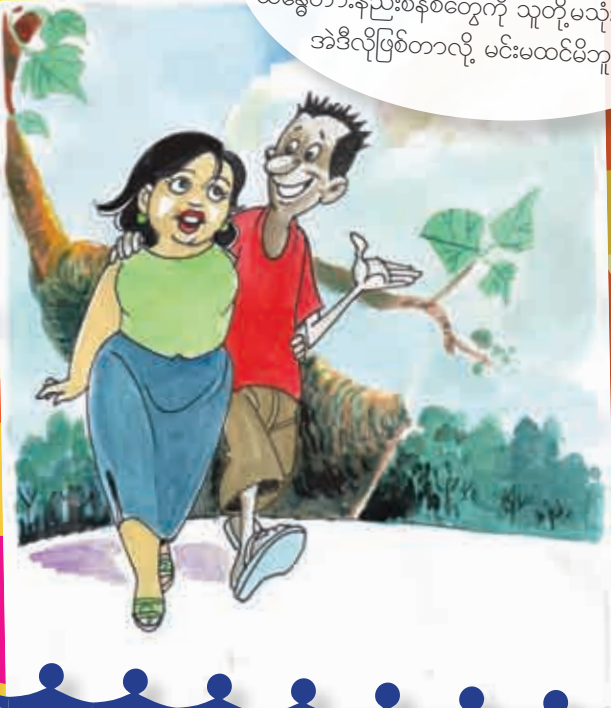
တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး ဘယ်လို စောင့်ရှောက်ရမယ်၊ ဘယ်လို ဂရုစိုက်ရမယ်ဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျွန်မတို့ရဲ့ အနာဂတ်အိပ်မက်တွေကို စိတ်ကူးပုံဖော်ကြည့်ကြတာပေါ့ရှင်။



အချစ်ဆိုသည်မှာ ဆန်းကြယ်သော အရာဖြစ်သည်။
 ကျွန်မတို့သည် အချစ်ကို တောင့်တ၍ စောင့်မျှော်လေ့ရှိကြသော်လည်း မထင်မှတ်သောအခိုက်တွင်သာ အံ့ဩစရာ
 ရောက်ရှိလာတတ်သည်။
 ထို့ကြောင့် ကျွန်မတို့သည် အဆင်သင့်ဖြစ်နေသင့်သည်။ အချစ်နှင့်အတူရောက်ရှိလာမည့် အရေးကြီး အကြောင်း
 အရာများ အားလုံးနှင့်ပတ်သက်၍ ပြောဆိုရန် အဆင်သင့်ဖြစ်နေရမည်။
 ထို့ကြောင့်လည်း ကျွန်မ၏ ဖြစ်စဉ်ကို ရေးသားရန်ဆုံးဖြတ်လိုက်သည်။ သင်တို့အတွက် အကျိုးများနိုင်သည်ဟု
 ယူဆသည့်အတွက် ကျွန်မ၏ အတွေ့အကြုံများနှင့်ရင်း၍ သိရှိခဲ့ရသည်များကို ပြန်လည်ဝေမျှလိုပါသည်။
 ယခုရေးသားနေစဉ်တွင် ကျွန်မတွင် ဆန္ဒတစ်ခုရှိသည်။ ၎င်းမှာ ချစ်သူများသည် ပွင့်လင်းစွာပြောဆိုရစေရန်ဖြစ်သည်။
 အချစ်ဆိုသည်မှာ စောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့် မျှဝေခြင်းဖြစ်သည်။
 ထို့ကြောင့် တစ်ဦးကို တစ်ဦး ကြင်နာယုယကြပါ။
 ထို့နောက် သင်တို့၏ အကြင်နာတရားကို ဝေမျှကြပါ။



ကျောင်းကကျောင်းသူ
 နှစ်ယောက်ကတော့ ကိုယ်ဝန်ရပြီးတဲ့
 နောက်ပိုင်းမှာ ကျောင်းဆက် မတက်နိုင်တော့ဘူး။
 တားဆေးကန် ဒါမှမဟုတ်လိင်တံအစွပ်(ကွန်ဒုံး)လိုမျိုး
 သန္ဓေတားနည်းစနစ်တွေကို သူတို့မသုံးဖြစ်ခဲ့လို့သာ
 အဲဒီလိုဖြစ်တာလို့ မင်းမထင်မိဘူးလား။



ဘဝတူချင်း ပညာပေးရေး
 သင်တန်းတစ်ခုကို ကျွန်မတက်ခဲ့ပြီး
 အရေးကြီးအကြောင်းအရာ အများကြီးကို
 သင်ယူခဲ့ရတယ်။



ကိုယ့်မှာ
ရည်းစားရနေပြီလို့
အစ်ကိုကြီးကိုပြောပြတော့ သူက
လိင်တံအစွပ်ထုတ်ပေးလိုက်တယ်။ ကိုယ်
အံ့သြလိုက်တာကွာ။ ဒါပေမယ့် အစ်ကိုကြီးက
နားလည်မှုရှိရှိနဲ့ ညှာတာတတ်တယ်လို့
အသဲ ယူဆထားသလား။



အချစ်ဆိုသည်မှာ
တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ကြင်နာယုယစွာ
စောင့်ရှောက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့
နှစ်ဦးစလုံး သွေးစစ်မှုကို ခံယူသောအခါ တစ်ဦးပေါ်
တစ်ဦး အန္တရာယ်မကျရောက်စေရန်
သေချာစေသည်။



ဟုတ်လား၊
ကြည့်ရတာ
စိတ်ဝင်စားစရာပဲနော်။
ကိုယ်လည်းဘဲ အဲဒီလို
သိချင်လိုက်တာကွာ။





မေးခွန်းနှင့် အဖြေများ

အချစ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ် ကျွန်မရေးနေကြောင်း သူငယ်ချင်းတွေကို ပြောပြတော့ သူတို့က ကျွန်မကို မေးခွန်းတွေ စမေးတော့တာပါဘဲ။ မေးခွန်းတချို့ကို စာဖတ်သူတွေနဲ့ ကျွန်မဝေမျှပါရစေရင်။

ကျွန်မမှာ ရည်းစားရှိတယ်။ ဒါပေမယ့် လိင်ဆက်ဆံဖို့ ကျွန်မမှာ အဆင်သင့်မဖြစ်သေးဘူးလို့ ခံစားရတယ်။ ကျွန်မ ဘာလုပ်သင့်တုန်း။

မင်းရည်းစားနဲ့ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း စကားပြောဖို့က အရေးကြီးပါတယ်။ အဲဒါဆိုရင် လိင်ကိစ္စနဲ့ပတ်သက်တဲ့ သူ့ သဘောထားကို ထဲထဲဝင်ဝင် သိနိုင်မှာပေါ့။ သူက မင်းကို တကယ်ချစ်မိနေပြီး မင်းဆန္ဒတွေကို လေးစားရင် အခြေအနေကို သူလက်ခံပြီး မင်းအဆင်သင့်ဖြစ်တဲ့အထိ သူစောင့်ရမယ်လေ။ ဒီလိုမဟုတ်ဘူးဆိုရင်တော့ ဒီအချိန်မှာ မင်းဘဝအတွက် မင်းနဲ့ သင့်တော်တဲ့သူ ဟုတ်မဟုတ် မင်းစဉ်းစားဆင်ခြင်ရမယ်။

နှစ်ကိုယ်ကြား လွတ်လပ်မှုကို အားပေးတဲ့ အခြေအနေတွေ ဒါမှမဟုတ် ပတ်ဝန်းကျင်တွေ နှစ်မျိုးစလုံးကို ရှောင်ကြဉ်တာဟာ မင်းကို အထောက်အကူဖြစ်စေမှာပါ။ မင်းတို့နှစ်ယောက်တည်း မဟုတ်တဲ့ လူသွား လူလာများတဲ့ နေရာတွေမှာ တွေ့မယ်ဆိုရင်တော့ အခက်အခဲဖြစ်စေမဲ့ နေထိုင်ရကျပ်စေမဲ့ အခြေအနေ တွေကို မင်းရှောင်ရှားနိုင်မှာပါ။

ကျွန်မရဲ့ ချစ်သူနဲ့ ရင်းနှီးမှု ဘယ်အနေအထားလောက်ရောက်ရင် ချစ်တင်းနှီးနှောတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို ဆွေးနွေးသင့်သလဲရှင်။

တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် နားလည်မှုတည်ဆောက်ဖို့ အချိန်ယူပြီးတာနဲ့ ချစ်တင်းနှီးနှောတဲ့ အကြောင်းအရာတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း စပြီးတိုင်ပင်ချင်လာနိုင်ပါတယ်။ မကြာခင်မှာပဲ ပထမဆုံးအကြိမ်အနေနဲ့ လိင်ဆက်ဆံဖို့ မင်းစဉ်းစားထားရင်တော့ လိင်ဆက်ဆံရာမှာ အကာအကွယ် ယူတာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ မင်းရဲ့ အတွေးအခေါ်တွေကို မင်းချစ်သူကို အသိပေးဖို့ အချိန်အခါ ကျရောက် နေပြီနော်။ လိင်တံအစွပ် (ကွန်ဒုံး)ကို အမြဲသုံးဖို့ သတိရနေပါစေနော်။

လိင်တံစွပ်ကွန်ဒုံးတွေ ဝယ်ဖို့ ကျွန်တော်ရှက်တယ်ဗျ။ ကျွန်တော့်မိသားစုထဲက တစ်ယောက်ယောက်က တွေ့သွားနိုင်တယ်လေ။

ဒီအကြောင်းအရာတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ အန္တရာယ်ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေဟာ သိပ်မြင့်မားတာမို့ မင်းရှက်မနေသင့်တော့ပါဘူး။ ဒီကနေ့ မင်းဟာ နည်းနည်းရှက်ကုန်းရှက်ကုန်းဖြစ်နိုင်ပေမဲ့ မနက်ဖြန်မှာ မင်းချစ်သူဟာ ကိုယ်ဝန်ရခဲ့ရင် ဒါမှမဟုတ် မင်းဖျားနာခဲ့ရင် မင်း ဘယ်လို ခံစားမလဲ။ အရောင်းဈေးသည်က လိင်တံစွပ် (ကွန်ဒုံး) တွေကို အမြဲရောင်းနေတာပါ။ မင်းဘာဝယ် သလဲဆိုတာကို သူသတိထားမိမှာတောင် မဟုတ်ဘူးဆိုတာကို သဘောပေါက်ထားပါ။



လိင်တံစွပ်ကွန်ဒုံးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျွန်တော့်ချစ်သူကို ပြောပြရင် ကြေးစားမလေးတွေလို သဘောထားတယ်လို့ သူကထင်သွားတယ်နိုင်တယ်ဗျ။

ကိုယ်ဝန်မရအောင် ကာကွယ်ဖို့ လိင်တံစွပ်ကွန်ဒုံးကို မင်းသုံးချင်တယ်ဆိုတာကို မင်းချစ်သူကို မင်းရှင်းပြနိုင်မယ်ဆိုရင် သူ့ကိုတန်ဖိုးထားတဲ့ သဘောတရားလို့ ယုံကြည်လက်ခံလာနိုင်ပါတယ်။

အိပ်ချ်အိုင်စွီပိုးရှိနိုင်တယ်လို့ ကျွန်တော့်ကိုယ်ကို စိတ်ပူပန်စေတဲ့ လက္ခဏာတွေက ဘာတွေပါလည်းခင်ဗျာ။

ဒီမေးခွန်းကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မင်းမေးခဲ့ရင် ရောဂါပိုးကူးစက်နိုင်ခြေကို ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ ထိတွေ့မှုတစ်ခု မင်းမှာရှိခဲ့ပြီလို့ ဆိုလိုတာပဲ။ ဒါဆိုစောင့်မနေနဲ့တော့-----မင်းမေးခွန်းတွေကို ဖြေကြားနိုင်မဲ့ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်တွေရှိပြီး မင်းသွေးစစ်နိုင်တဲ့ ကျန်းမာရေးမြှင့်တင်ရေး ဗဟိုဌာနကို အရောက်လှမ်းလိုက်ပါ။

ဘာဖြစ်လို့ ကျွန်တော် သွေးစစ်သင့်တာပါလဲ။

မင်းမှာ သံသယတစ်ခုခုရှိနေရင် မင်းရဲ့ ကျန်းမာရေးဆေးပေးခန်းမှာ အိပ်ချ်အိုင်စွီပိုးသွေးစစ်ဖို့ ပြောပါ။ မင်းရဲ့ အခြေအနေ၊ မင်းရော မင်းရဲ့ လိင်ဆက်ဆံဖက်ရောရဲ့ အခြေအနေမှန်ကို သိရဖို့ အတော့်ကို အရေးကြီးပါတယ်။

သွေးစစ်တဲ့အဖြေမှာ ပိုးမတွေ့ရင် မင်းစိတ်ချလက်ချ နေသွားနိုင်ပြီး နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသူက အနာဂတ်မှာ မင်းကိုယ်မင်း ကာကွယ်နိုင်ဖို့ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းတွေကို အကြံပေးနိုင်လိမ့်မယ်။

သွေးစစ်တဲ့အဖြေမှာ ပိုးတွေ့ခဲ့ရင်တော့ စောစော မင်းသိရလေလေ၊ ကုသမှုနဲ့ နေထိုင်မှုပုံစံပညာပေးတာတွေကို မင်းက ပိုရနိုင်ပြီး ပိုပြီးကောင်းကောင်းမွန်မွန်နဲ့ အချိန်ပိုကြာကြာ အသက်ရှင်နေနိုင်တာပေါ့။ မင်းရဲ့ ဘဝလက်တွဲဖော်ကိုလည်း မင်းက ပိုပြီး ကာကွယ်မှုတွေ ပေးနိုင်တယ်လေ။

အနာဂတ်မှာ မေးစရာမေးခွန်းတွေ ပိုရှိခဲ့ရင် အဖြေတွေ ဘယ်မှာ ရနိုင်ပါသလဲ။

ကျန်းမာရေး မြှင့်တင်ရေး ဗဟိုဌာနမှာ သင့်ရဲ့ မေးခွန်းတွေ အားလုံးကို ဖြေကြားပေးနိုင်ပြီး သင့်ကို လမ်းညွှန်မှုတွေ ပေးနိုင်တဲ့ ကျွမ်းကျင် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသူများက စောင့်ကြည့်နေပါတယ်။





Not For Sale

