International
Labour
Organization

ကလေးသူငယ်များ၊ လူငယ်များနှင့် မိသားစုများအတွက် အခွင့်အရေး၊ တာဝန်ဝတ္တရားများနှင့် ကိုယ်စားပြုခြင်းဆိုင်ရာ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်မှု အထောက်အကူပြု အီလက်ထရောနစ်သင်ကြားရေး အစီအစဉ်

အခန်းကြီး – ၇။ ကျန်းမာအောင်နေခြင်း

မျိုးဆက်ပွားခြင်းဆိုတာ ကို နားလည်လွယ်အောင်ပြောရရင် လူ့ဘဝကို ဖန်တီးခြင်းလို့ဆိုလိုပါတယ်။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ ဟော်မုန်းတွေနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဖွဲ့စည်းပုံစနစ်တွေဟာ ရှုပ်ထွေးပြီး ဆန်းကြယ်တဲ့ လုပ်ဆောင်မှုတွေဖြစ်ပါတယ်။

အမျိုးသားနဲ့ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ မျိုးပွားမှုပုံစံဟာ မတူညီကြပါဘူး။ ဘယ်လို မတူတာလဲဆိုတာကို သင်သိပါသလား။ ပြီးတော့ ဘဝကို ဘယ်လိုဖန်တီးထားလဲဆိုတာကို သင်တွေးဖူးပါသလား။

ဒီသင်ခန်းစာမှာ သင့်အတွက် အဖြေတွေရှိပါတယ်။ လူသားတွေရဲ့ မျိုးဆက်ပွားခြင်းကို စူးစမ်းလေ့လာဖို့ကူညီပေးပါတယ်။ ဒီအသိပညာနဲ့အတူ သင့်မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ထိန်းချုပ်နိုင်ပါတယ်။

လေ့လာသင်ယူပြီး ပါဝင်ဆွေးနွေးဖို့ အဆင်သင့်ပဲလား။

© အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအလုပ်သမားအဖွဲ့ ၂၀၂၄
ပထမအကြိမ်ထုတ်ဝေခြင်း ၂၀၂၄

Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

ဤစာအုပ်သည် Creative Commons ပိုင်ဆိုင်ခွင့်အမှတ် ၄.၀ နိုင်ငံတကာလိုင်စင်ဖြင့် ဆောင်ရွက်ခဲ့သော စာအုပ်ဖြစ်ပါသည်။ဤလိုင်စင်မိတ္တူကိုကြည့်ရှုရန် ကျေးဇူးပြု၍ https://creativecommons.org/licences/by/4.0/ သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။ အသုံးပြုသူများအနေဖြင့် ဤမူရင်းစာအုပ်ကို အခြေခံ၍ အသေးစိတ်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း ပြန်လည်အသုံးပြုခြင်း၊ ဝေမျှခြင်း (ကူးယူခြင်းနှင့် ပြန်လည်ဖြန့်ဝေခြင်း)၊ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် (ပြန်လည်ပေါင်းစပ်ခြင်း၊ အသွင်ပြောင်းခြင်းနှင့် လိုအပ်သလိုပြင်ဆင်အသုံးပြုခြင်းများ) ကို ခွင့်ပြုထားပါသည်။ အသုံးပြုသူသည် အိုင်အယ်လ်အို ကို ဤမူရင်းစာအုပ်၏ ပိုင်ရှင်အဖြစ် ရှင်းလင်းစွာ အသိအမှတ်ပြုဖော်ပြရမည် ဖြစ်ပြီး မူရင်းအကြောင်းအရာအား အပြောင်းအလဲများ ပြုလုပ်ထားခြင်း ရှိမရှိဖော်ပြရပါမည်။ ဘာသာပြန်ဆိုခြင်း၊ လိုအပ်သလိုပြင်ဆင်အသုံးပြုခြင်း သို့မဟုတ် ဆင့်ပွားလုပ်ဆောင်ခြင်းများ နှင့် ဆက်စပ်၍ အိုင်အယ်လ်အို ၏ အမှတ်တံဆိပ်၊ အမည်နှင့် လိုဂိုကို အသုံးပြုခြင်းအား ခွင့်မပြုပါ။

မူရင်းပိုင်ဆိုင်မှု– အသုံးပြုသူသည် အပြောင်းအလဲများ ပြုလုပ်ထားခြင်းရှိမရှိ နှင့် စာအုပ်ကို အောက်ပါအတိုင်း ကိုးကားဖော်ပြရမည်။ **ကလေးသူငယ်များ၊ လူငယ်များနှင့် မိသားစုများအတွက် အခွင့်အရေး၊ တာဝန်ဝတ္တရားများနှင့် ကိုယ်စားပြုခြင်းဆိုင်ရာ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်မှုအထောက်အကူပြု အီလက်ထရောနစ်သင်ကြားရေး အစီအစဉ်**၊ ရန်ကုန်၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအလုပ်သမားအဖွဲ့၊ ၂၀၂၄။ © ILO။

ဘာသာပြန်ဆိုခြင်း– ဤစာအုပ်ကို ဘာသာပြန်ဆိုမည်ဆိုပါက မူရင်းပိုင်ဆိုင်သူကိုဖော်ပြခြင်းနှင့်အတူ အောက်ဖော်ပြပါ မသက်ဆိုင်ကြောင်း ဖော်ပြ ချက်ကို ထည့်သွင်းဖော်ပြရမည်။ "ဤစာအုပ်သည် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမားအဖွဲ့ (ILO) ၏ မူပိုင်ခွင့်ရထားသော ဘာသာပြန်ဆိုမှုဖြစ်သည်။ ဤဘာသာပြန်ဆိုမှုကို **ILO** မှ ပြင်ဆင်ထားခြင်း၊ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ထောက်ခံထားခြင်း မဟုတ်ဘဲ **ILO** ၏ တရားဝင်ဘာသာပြန်ဆိုမှုအဖြစ် မယူဆနိုင်ပါ။ ဤဘာသာပြန်ဆိုမှုတွင် ပါဝင်သည့် အကြောင်းအရာများနှင့် တိကျမှုအတွက် **ILO** တွင် တာဝန်မရှိပါ။ ဘာသာပြန်ရေးသားသူ (များ) တွင်သာ တာဝန်ရှိပါသည်။

လိုအပ်သလိုပြင်ဆင်အသုံးပြုခြင်း – ဤစာအုပ်ကို လိုအပ်သလိုပြင်ဆင်အသုံးပြုမည်ဆိုပါက မူရင်းပိုင်ဆိုင်သူကိုဖော်ပြခြင်းနှင့်အတူ အောက်ဖော်ပြပါ မသက်ဆိုင်ကြောင်း ဖော်ပြချက်ကို ထည့်သွင်းဖော်ပြရမည်။ "ဤစာအုပ်သည် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအလုပ်သမားအဖွဲ့ (ILO) ၏ မူရင်းစာအုပ်ကို လိုအပ်သလို ပြင်ဆင်အသုံးပြုထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့ပြောင်းလဲပြင်ဆင်ထားမှုများကို ILO မှ ပြင်ဆင်ထားခြင်း၊ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ထောက်ခံအတည်ပြုပေးထားခြင်း မဟုတ်ဘဲ ILO ၏ တရားဝင် လိုအပ်သလိုပြင်ဆင်အသုံးပြုခြင်းအဖြစ် မယူဆနိုင်ပါ။ ပြောင်းလဲ ပြင်ဆင်အသုံးပြုခဲ့သူ သို့မဟုတ် ပြင်ဆင်သူများထံတွင်သာ အပြည့်အဝတာဝန်ရှိပါသည်။

တိုက်ရိုက်ပါဝင်ပတ်သက်ခြင်းမရှိသည့် ပစ္စည်းများ – ဤ Creative Commons လိုင်စင်သည် ဤထုတ်ဝေမှုတွင် ပါဝင်သော ILO မဟုတ်သော မူပိုင်ခွင့်ပစ္စည်းများနှင့် သက်ဆိုင်ခြင်းမရှိပါ။ အကယ်၍ ပါဝင်ပစ္စည်းများသည် ပြင်ပအဖွဲ့အစည်းနှင့် သက်ဆိုင်ပါက၊ အခွင့်အရေးများကို ကိုင်ဆောင်ထားသူများနှင့် ချိုးဖောက်မှုဆိုင်ရာ တောင်းဆိုချက်များအတွက် ထိုပစ္စည်းများကို အသုံးပြုသူများထံတွင်သာ အပြည့်အဝတာဝန်ရှိပါသည်။
ဤလိုင်စင်အောက်တွင် ပေါ်ပေါက်လာသော ငြိမ်းချမ်းစွာ ဖြေရှင်း၍မရသော အငြင်းပွားမှုမှန်သမျှသည် ကုလသမဂ္ဂ နိုင်ငံတကာ ကုန်သွယ်မှုဥပဒေ (UNCITRAL) ၏ အနုညာတစီရင်ဆုံးဖြတ်ခြင်းဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်းများနှင့်အညီ ခုံသမာဓိဖြင့် စီရင်ဆုံးဖြတ်ခြင်းသို့ ရည်ညွှန်းမည်ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါအငြင်းပွားမှု၏နောက်ဆုံးအဆုံးအဖြတ်အဖြစ် ခုံသမာဓိဖြင့်စီရင်ဆုံးဖြတ်ခြင်း၏ရလဒ်အဖြစ် တင်ပြသည့် မည်သည့်အနုညာတစီရင်ဆုံးဖြတ်မှုသည် အသုံးပြုသူများ၊ ပြင်ပအဖွဲ့အစည်းများနှင့်သာ အကျုံးဝင်ပါသည်။
အခွင့်အရေးများနှင့် လိုင်စင်ဆိုင်ရာကိစ္စရပ်များကို စုံစမ်းမေးမြန်းလိုပါက ILO ၏ ထုတ်ဝေမှုဆိုင်ရာဌာန (အခွင့်အရေးများနှင့် လိုင်စင်ဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ် များ)၊ rights@ilo.org သို့ အီးမေးလ်ပို့၍ဖြစ်စေ ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ ILO၏ ထုတ်ဝေမှုများနှင့် ဒစ်ဂျစ်တယ်ထုတ်ကုန်များဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို www.ilo.org/publns တွင် ရယူနိုင်ပါသည်။

ISBN: 9789220399279 (print); 9789220399286 (web PDF)
Also available in Myanmar: *E-learning programme on rights, responsibilities and representation for children, youth and families (3Rs)*
ISBN: 9789220399255 (print); 978922039962 (web PDF)

ILO ၏ထုတ်ဝေမှုများနှင့်သိမ်းဆည်းထားသောအချက်အလက်များတွင် ရွေးချယ်ခန့်ထားမှုများသည် ကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့၏ အစဉ်အလာ သတ်မှတ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီပြီး ထည့်သွင်းဖော်ပြထားသည့် အကြောင်းအရာများသည် မည်သည့်နိုင်ငံ၊ ဧရိယာ သို့မဟုတ် နယ်ပယ် သို့မဟုတ် သက်ဆိုင်ရာအာဏာပိုင်များ၊ ယင်းနိုင်ငံ၏ နယ်နိမိတ် ကန့်သတ်ချက်များ နှင့်သက်ဆိုင်သော ဥပဒေအကြောင်းခြင်းရာများအပေါ်တွင် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအလုပ်သမားအဖွဲ့ရုံး၏ထင်မြင်ယူဆချက်များကို ဖော်ပြထားခြင်း မဟုတ်ပါ။
ဤထုတ်ဝေမှုတွင် ဖော်ပြထားသော ထင်မြင်ယူဆချက်များနှင့် အမြင်များသည် စာရေးသူ(များ) ၏ အမြင်များဖြစ်ပြီး ILO ၏ ထင်မြင်ယူဆချက်များ၊ အမြင်များ သို့မဟုတ် မူဝါဒများကို သေချာပေါက် ထင်ဟပ်နေမှုများ မဟုတ်ပါ။
စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများနှင့် စီးပွားဖြစ်ထုတ်လုပ်သော ကုန်ပစ္စည်းများ၊ လုပ်ငန်းစဉ်များ၏ အမည်များကို ကိုးကားဖော်ပြခြင်းများသည် ILO ရုံးမှ ထောက်ခံအတည်ပြုပေးထားခြင်းမဟုတ်ဘဲ ထိုသို့သော စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများ၊ ကုန်ပစ္စည်းများ၊ လုပ်ငန်းများ၏ အမည်များကို မဖော်ပြခြင်းသည် လည်း သဘောမတူကြောင်း ပြသခြင်းမဟုတ်ပါ။

မျက်နှာဖုံးဓာတ်ပုံ – ကလေးငယ်အားချီထားသောအဖေနှင့်အမ။ © Shutterstock
ရုပ်ပုံထည့်သွင်းဖော်ပြခြင်း © RICE Communication Private Limited၊ ရန်ကုန်၊ မြန်မာ။
မြန်မာနိုင်ငံတွင်ပုံနှိပ်သည်။

ကျေးဇူးတင်လွှာ

3Rs အီလက်ထရောနစ်သင်ကြားရေး အစီအစဉ်ကို အိုင်အယ်လ်အိုမှ အကြံပေး ပုဂ္ဂိုလ် Busakorn Suriyasarn နှင့် ရဲရင့် တို့မှ အသေးစိတ် ပြင်ဆင်ထားပါသည်။ အိုင်အယ်လ်အို ဆက်သွယ်ညှိနှိုင်းရေးအရာရှိရုံးမှ ဝန်ထမ်းများဖြစ်ကြသော စီလင်းဘနဲစာ (နည်းပညာအကြံပေးအရာရှိ)၊ စောဆာကပေါ၊ နော်မူးမူးဆိုး၊ ခွန်ဆာမွန်းထွယ်၊ လဲ့ကေခိုင် နှင့် ပီရာမာ(လ်)ပီချိုင်ဝန်း (ဒုတိယ ဆက်သွယ်ညှိနှိုင်းရေးအရာရှိ) တို့မှ နည်းပညာအထောက်အပံ့ဖြင့် ပါဝင်ကူညီပေးထားကြသည်။

ဤထုတ်ဝေမှုကို ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေး ဝန်ကြီးဌာန၊ ဂျပန်အစိုးရ၏ စီမံချက်ဖြစ်သည့် “ပညာရေးထောက်ပံ့မှုဖြင့် ကလေးအလုပ်သမား လျှော့ချရရှိရေး- စိုက်ပျိုးရေးကဏ္ဍတွင် အဆိုးရွားဆုံး ကလေးအလုပ်သမားပုံစံများ လျှော့ချရေးအစီအစဉ် (ARISE)’’ (RAS/19/07/JPN) ရန်ပုံငွေ ပေးအပ်မှုဖြင့် ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။ ဤထုတ်ဝေမှုကို “အာရှဒေသတွင်းကလေးအလုပ်သမားဆိုင်ရာ စီမံချက်’’ (ARC)’’ (RAS/19/04/GBR)၊ အိုင်အယ်လ်အိုစီမံချက်မှတဆင့် ယူကေနိုင်ငံအစိုးရ၊ Foreign Commonwealth and Development Office (FCDO) တို့မှ ပူးပေါင်းထောက်ပံ့ထားပါသည်။ ဤထုတ်ဝေမှုကို အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု အလုပ်သမားရေးရာဌာန (USDOL) ကပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုဆိုင်ရာ သဘောတူညီချက်အမှတ် IL–25263–14–75–K အရ “မြန်မာနိုင်ငံကလေးအလုပ်သမား ပပျောက်ရေး အစီအစဥ် (My–PEC)’’ (MMR/13/10/USA) တို့မှ ပူးပေါင်းထောက်ပံ့ထားပါသည်။ My–PEC စီမံကိန်း၏ တစ်ရာ ရာခိုင်နှုန်းသော ကုန်ကျစာရိတ်များကို ပြည်ထောင်စုရန်ပုံငွေမှ အပြည့်အဝထောက်ပံ့ခဲ့ပြီး စုစုပေါင်း အမေရိကန် ဒေါ်လာ ၉,၁၅ဝ,ဝဝဝ ရှိပါသည်။

ဤထုတ်ဝေမှုသည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု အလုပ်သမားရေးရာဌာန၏ မူဝါဒများ သို့မဟုတ် အမြင်ရှုထောင့်များကို ထင်ဟပ်ဖော်ပြထားခြင်း မဟုတ်ဘဲ ထည့်သွင်းဖော်ပြထားသည့် ကုန်သွယ်ရေးဆိုင်ရာ အမည်နာမများ၊ စီးပွားရေးထုတ်ကုန်များ သို့မဟုတ် အဖွဲ့အစည်းအမည်များသည်လည်း အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုအစိုးရမှ ထောက်ခံအတည်ပြုထားသော အမည်များကို ညွှန်းဆိုဖော်ပြထားခြင်း မဟုတ်ပါ။

အကြောင်းအရာများ

သင်ခန်းစာ ၁

ဆန်းကြယ်မှုတစ်ခု စတင်ခြင်း ၁

သင်ခန်းစာ ၂

သင်ခန်းစာ ရည်ရွယ်ချက်များ ၃

သင်ခန်းစာ ၃

မျိုးပွားစနစ်တွေကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း ၄

သင်ခန်းစာ ၄

မိသားစုစီမံကိန်းရေးဆွဲခြင်း ၁၄

သင်ခန်းစာ ၅

ကျန်းမာတဲ့ကလေးဖြစ်အောင် ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း ၂၁

သင်ခန်းစာ ၆

လိင်မှတဆင့် ကူးစက်ရောဂါများကိုကာကွယ်ခြင်း ၃၃

သင်ခန်းစာ ၇

မိမိကိုယ်ကို အကဲဖြတ်သုံးသပ်ခြင်း ၃၇

သင်ခန်းစာ ၈

အနှစ်ချုပ် ၃၉

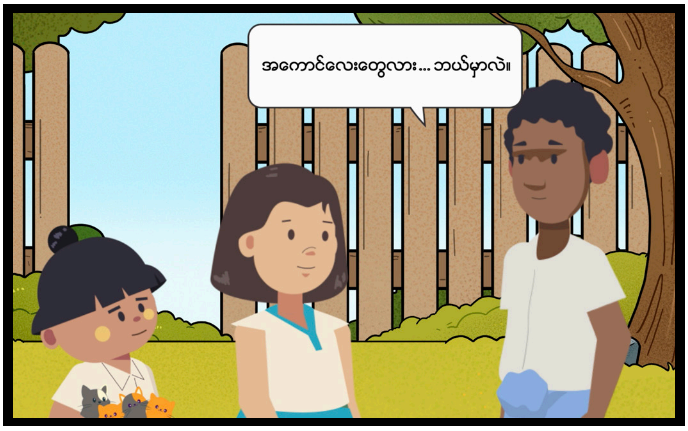
နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ ၄၁

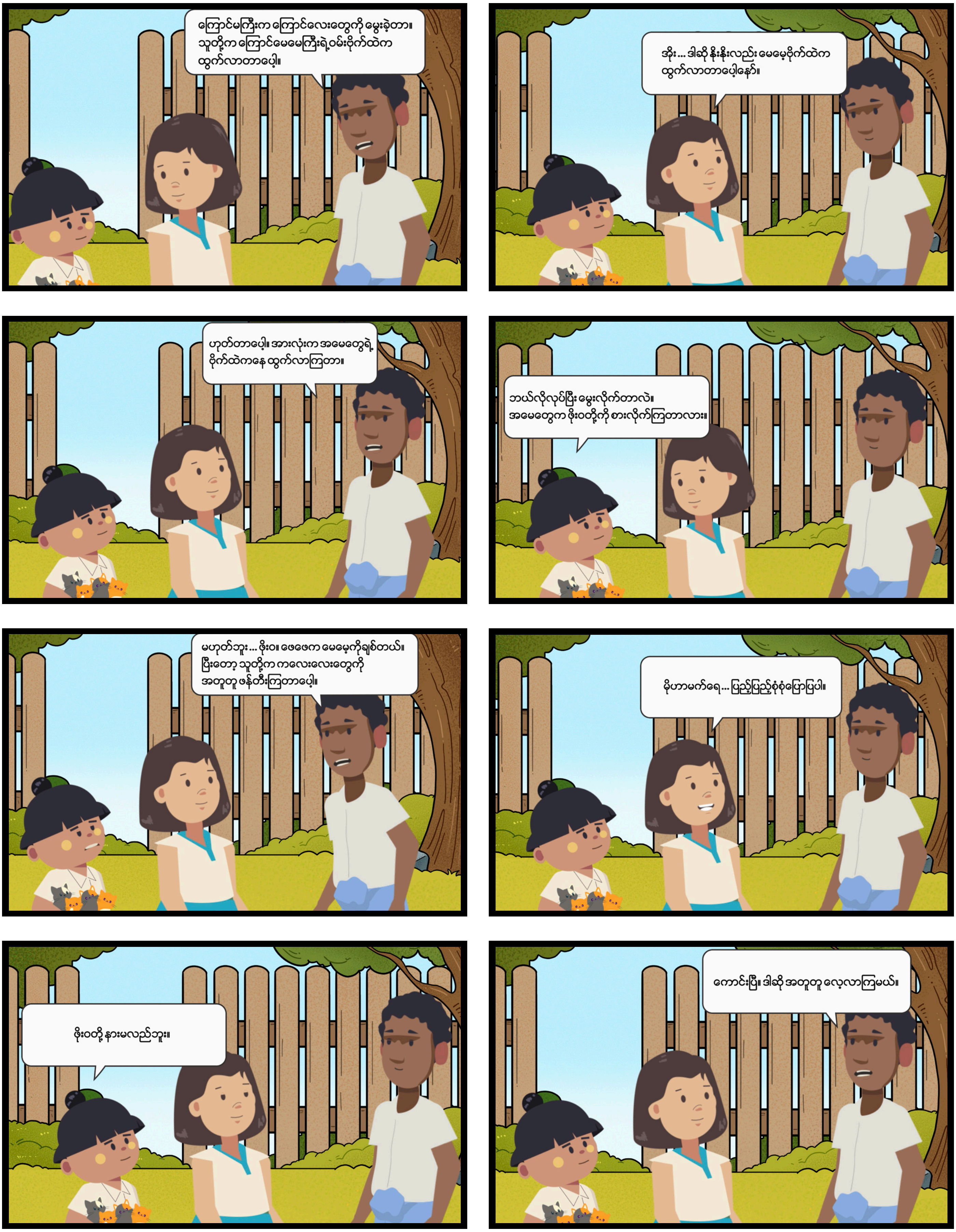
သင်ခန်းစာ ၁/၈

ဆန်းကြယ်မှုတစ်ခုစတင်ခြင်း

အတွေ့အကြုံအသစ်

မိုဟာမက်၊ နိုးနိုးနဲ့ ဖိုးဝတို့ ဘဝအစကို သိရှိနိုင်ရန် အောက်ပါအတိုင်းဖတ်ရှုပါ။





ကလေးတစ်ယောက်ကိုဖန်တီးဖို့ ဘာတွေလိုအပ်လဲ သင်သိပါသလား။

သင်ခန်းစာ ၂/၈

သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်များ

ယခု သင်ခန်းစာက သင့်ကို (အောက်ဖော်ပြပါအချက်များအတိုင်း) ကူညီပေးသည်။

- အမျိုးသား၊အမျိုးသမီးတို့ရဲ့ မျိုးပွားမှုလုပ်ဆောင်ပုံကို ဆွေးနွေးနိုင်ရန်။
- မိသားစုစီမံကိန်းအတွက် ကိုယ်ဝန်တားနည်းအမျိုးမျိုးကို လေ့လာနိုင်ရန်။
- မွေးကင်းစကလေးတွေရဲ့ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်တဲ့ အချက်တွေကို ဖော်ပြနိုင်ရန်။
- လုံခြုံမှုမရှိတဲ့လိင်ဆက်ဆံမှုရဲ့ ဆက်စပ်အန္တရာယ်တွေကို ခွဲခြားသတ်မှတ်နိုင်ရန်။

စတင်လေ့လာဖို့အဆင်သင့်ဖြစ်နေပြီလား။

သင်ခန်းစာ ၃/၈

▶ မျိုးပွားစနစ်တွေကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း

မျိုးပွားမှုစနစ်က ရှုပ်ထွေးပါတယ်။

အသေးစိတ်အချက်အလက်တွေကို မလေ့လာခင်မှာ သင်ဘယ်လောက်သိနေပြီလဲဆိုတာကို စစ်ဆေးပါ။

မျိုးပွားမှုစနစ်နှင့်ပတ်သက်သော အောက်ပါဖော်ပြချက်များသည် မှန်ပါသလား သို့မဟုတ် မှားပါသလား။

အောက်ပါဇယားကွက်တွင် အမှားအမှန်ရွေးပါ။

အကြောင်းအရာ	အမှန်	အမှား
မျိုးဥက တခါတရံ သားအိမ်အတွင်းမှာ မျိုးအောင်လေ့ရှိတယ်။		
သုတ်ပိုးတွေကို ဝှေးစေ့အတွင်းမှ ထုတ်လုပ်တယ်။		
ကြီးမားတဲ့ လိင်တံတွေမှာ သုတ်ပိုးများများပါဝင်တယ်။		
မျိုးဥတွေကို သားအိမ်ထဲမှာ သိမ်းဆည်းထားတယ်။		
ရေချိုးခြင်းက ဓမ္မတာလာမှုကို ပိုဆိုးစေနိုင်တယ်။		
အမျိုးသမီးများအတွက် မျိုးအောင်ချိန်မှာ များသောအားဖြင့် မျိုးဥကြွေချိန်ဖြစ်တယ်။		
ဓမ္မတာလာခြင်းဟာ မ မျိုးဥ မျိုးအောင်တာကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်။		
မျိုးဥကြွေခြင်းဆိုတာ သားဥအိမ်မှ မျိုးဥကြွေတဲ့ကာလဖြစ်တယ်။		
မိန်းမကိုယ်ရှိအချွဲရည်ကိုစစ်ဆေးခြင်းဖြင့်မျိုးဥကြွေချိန်ကိုသိနိုင်တယ်။		
သုတ်ပိုးတွေက လိင်တံကနေတဆင့် (ထုတ်လွှတ်ခြင်းမှတဆင့်) ထွက်ပါတယ်။		
မိန်းကလေးများဟာ ဘဝတစ်သက်တာလိုအပ်တဲ့ မျိုးဥအားလုံးကို မွေးကတည်းကပါလာကြတယ်။		

ဒီသင်ခန်းစာဟာ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ မျိုးပွားမှုစနစ်များလုပ်ဆောင်ပုံကို မီးမောင်းထိုးပြဖို့ရည်ရွယ်ပါတယ်။ ဒီအချက်အလက်တွေက သင့်မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးကို ကောင်းမွန်သောပုံစံရှိစေဖို့ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရာမှာ အရေးကြီးပါတယ်။

အဲဒီအကြောင်းအရာကို မဆွေးနွေးမီ အသက် ၁၃ နှစ်အရွယ် ဇော်ကို ကူညီလိုက်ကြရအောင်။ သူက စိတ်ရှုပ်ပြီး ရှက်ရွံ့နေတယ်။

အမျိုးသားများရဲ့ မျိုးပွားစနစ်

နံရံကိုမှီထားသော ကောင်လေး။ © Shutterstock

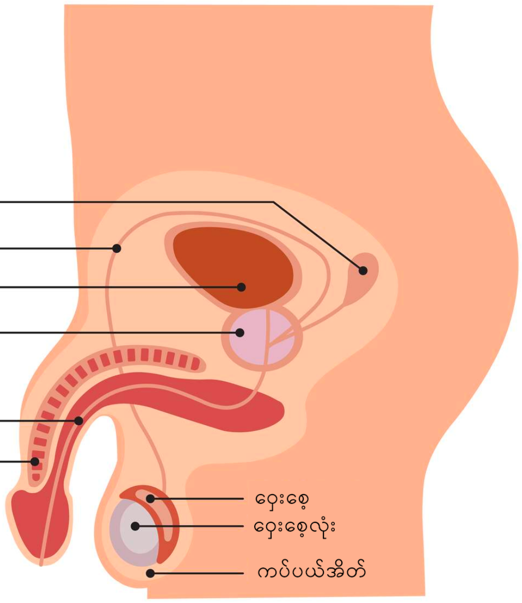
မနက်မိုးလင်း ဇော်နိုးလာတော့ သူ့ဘောင်းဘီနဲ့ အိပ်ယာပေါ်မှာ စိုစွတ်နေတဲ့ အစက်အပြောက်တွေကို သတိထားမိတယ်။ သူရှက်ပြီး ဒီကိစ္စကို ဘယ်သူနဲ့စကားပြောရမှန်းမသိဖြစ်နေတယ်။ ဇော် ဘာဖြစ်နေတယ်လို့ သင်ထင်ပါသလဲ။

ဇော်က အိမ်မက်စိုမက်တာဖြစ်တယ်။ အိမ်မက်စိုဆိုတာ အိပ်နေတုန်း သုတ်ရည်ထွက်တာဖြစ်တယ်။ ဒါပေမယ့် သုတ်ရည်ဆိုတာ ဘာကိုပြောတာလဲ။ ဘယ်က နေဖြစ်လာတာလဲ၊ ဘာကြောင့်လဲ။

ယောကျ်ားလေးတွေ (အသက် ၁၀ နှစ်ကနေ ၁၅ နှစ်ကြား အရွယ်) လူပျိုပေါ်ဝင်တဲ့အခါ ဝှေးစေ့ကို ဟော်မုန်းတွေပေးပို့တယ်။ ဝှေးစေ့တွေက ကြီးလာပြီး သုတ်ပိုးကိုထုတ်လုပ်ပါတယ်။

ဒါတွေကို နားလည်ဖို့ အမျိုးသားတွေရဲ့ မျိုးပွားစနစ်ကိုနားလည်ဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

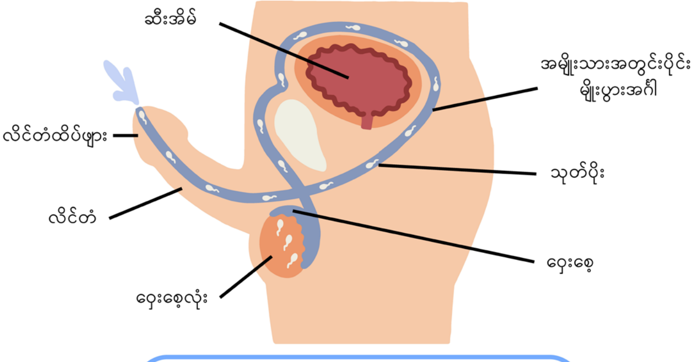
အမျိုးသား၏မျိုးပွားစနစ်



အမျိုးသား မျိုးပွားအင်္ဂါတွေမှာ ပါဝင်တဲ့ အရာတွေကတော့ –

- ဝှေးစေ့ – သေးငယ်ပြီး ကပ်ပယ်အိတ်နဲ့ ဖုံးအုပ်ထားတဲ့ ဥပုံသဏ္ဍာန်ရှိခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု။
- ကပ်ပယ်အိတ် – နူးညံ့တဲ့အိတ်တစ်ခုလို ဝှေးစေ့ကိုကာကွယ်ပေးထားတဲ့ အရေပြားဖြစ်ပြီး သုတ်ပိုးထုတ်လုပ်ဖို့အတွက် အပူချိန်ကို ထိန်းညှိပေးပါတယ်။
- ဝှေးစေ့ – ဝှေးစေ့တစ်ခုစီရဲ့နောက်မှာ ပါးလွှာ၊ရှည်လျားသော လုံးပတ်ပြွန်က သုတ်ပိုးဆဲလ်တွေကို သုတ်ပိုးပြွန်တွေက တဆင့် သိုလှောင်၊ ပို့ဆောင်ပေးပါတယ်။
- သုတ်ပိုးပြွန် – သုတ်ရည်နဲ့အတူ ထုတ်လွှတ်ဖို့အတွက် အရည်အသွေးမီတဲ့သုတ်ပိုးတွေကို ပို့ဆောင်ပေးတဲ့ ပြွန်။
- အမျိုးသား အတွင်းပိုင်း မျိုးပွါးအင်္ဂါ– သုတ်ပိုးတွေ မမျိုးဥဆီ ကူးခတ်ဖို့ ခွန်အားဖြစ်စေရန်အတွက် ဂလူးကို့စ်နဲ့အရည်တွေကို ထုတ်လုပ်တယ်။
- ဆီးကျိတ် – သုတ်ရည်ဖြစ်လာစေဖို့ သုတ်ပိုးဆဲလ်တွေနဲ့ အမျိုးသား အတွင်းပိုင်း မျိုးပွါးအင်္ဂါ ဆီက နို့ရည်ရောင်အရည်တွေကို သိမ်းဆည်းထားပေးတယ်။ ဆီးကျိတ် ရဲ့ ကြွက်သားတွေက ဆီးလမ်းကြောင်းကို သုတ်ပြွန်ထဲရောက်အောင် တွန်းပို့ပေးပြီး သုတ်ထုတ်လွှတ်စေတယ်။
- ဆီးလမ်းကြောင်း – သုတ်ရည်နဲ့ ဆီး စီးဆင်းရာပြွန်၊ သုတ်ထုတ်လွှတ်ချိန်မှာ ကြွက်သားတွေက ဆီးအိမ်ကို ပိတ်ဆို့ထားတာကြောင့် သုတ်ရည်နဲ့ ဆီး အတူတူမထွက်ပါ။
- လိင်တံ – လိင်ဆက်ဆံဖို့နဲ့ သုတ်ပိုးတွေကို သယ်ယူပေးတဲ့ အမျိုးသားမျိုးပွားအင်္ဂါ။

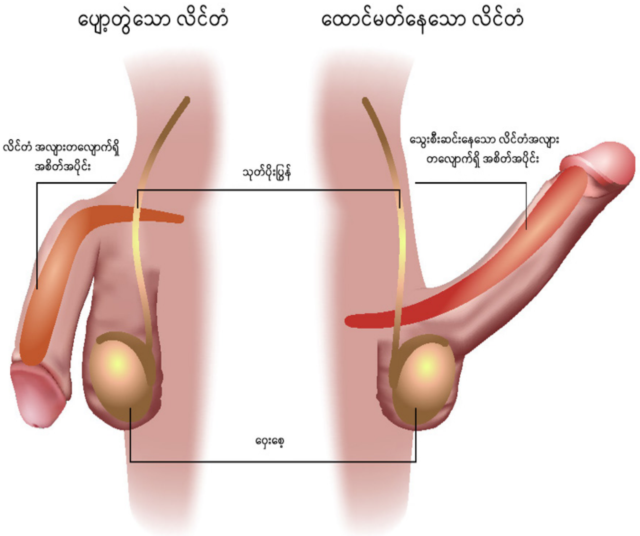
ခြုံငုံပြောရရင် သုတ်ပိုးထုတ်လုပ်မှုဟာ အောက်ပါအဆင့်များအတိုင်းဖြစ်ပါတယ်။
၁။ သုတ်ပိုးတွေကို ဝှေးစေ့က ထုတ်လုပ်ပါတယ်။
၂။ သုတ်ပိုးတွေက ဝှေးစေ့ထဲမှာ ဖွံ့ဖြိုးတယ်။
၃။ သုတ်ပိုးတွေက သုတ်ပိုးပြွန်ကနေ စီးဆင်းပါတယ်။
၄။ သုတ်ရည်ဖြစ်လာစေရန် သုတ်ပိုးတွေက စီမင်အရည်နဲ့ရောစပ်ကြတယ်။
၅။ သုတ်ပိုးတွေက လိင်တံကနေတဆင့် (ထုတ်လွှတ်ခြင်းမှတဆင့်) ထွက်ပါတယ်။
၆။ သုတ်ပိုးထုတ်လွှတ်မှုတစ်ခုမှာ သုတ်ပိုးအကောင်ရည် ငါးသိန်းလောက်ပါဝင်ပြီး သုတ်ပိုးတစ်ကောင်က ကလေးဖြစ်စေဖို့အတွက်လုံလောက်ပါတယ်။



သုတ်လွှတ်ခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်

ဒါပေမယ့် သုတ်ပိုးက ဘယ်အချိန်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ကနေ ထွက်ပါသလဲ။

သုတ်ပိုးက အရည်တွေနဲ့ပေါင်းပြီး သုတ်ရည်ဖြစ်လာတယ်။ သုတ်ရည်ကို ဆီးအိမ်အတွင်းသို့ တွန်းပို့ပြီး လိင်တံကတဆင့် အပြင်ကိုထွက်စေပါတယ်။ လိင်ဆက်ဆံနေစဉ်အတွင်း အမျိုးသမီးရဲ့မိန်းမကိုယ်အတွင်း ထုတ်လွှတ်ပါတယ်။



ယောက်ျားလေးတစ်ယောက်က သူ့လိင်တံကို ပွတ်သပ်ပါက ထောင်မတ်လာပါလိမ့်မယ်။ နောက်ပြီး သုတ်ရည်တွေ ထုတ်လွှတ်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါကို အာသာဖြေခြင်းလို့ခေါ်ပါတယ်။

ယောက်ျားလေးတွေဟာ အောက်ပါအခြေအနေတွေမှာ လိင်တံထောင်မတ်လေ့ရှိပါတယ်။

- လိင်မှုအရ ဆွဲဆောင်မှုရှိတာတွေကို စဉ်းစားတဲ့အချိန်
- မနက်မိုးလင်း ဆီးသွားချင်တဲ့အချိန်
- စိတ်သက်သောင့်သက်သာရှိချိန်၊ စိတ်လှုပ်ရှားချိန်၊ ကြောက်ရွံ့နေချိန်
- သို့မဟုတ် အကြောင်းပြချက် လုံးဝမရှိပါ။

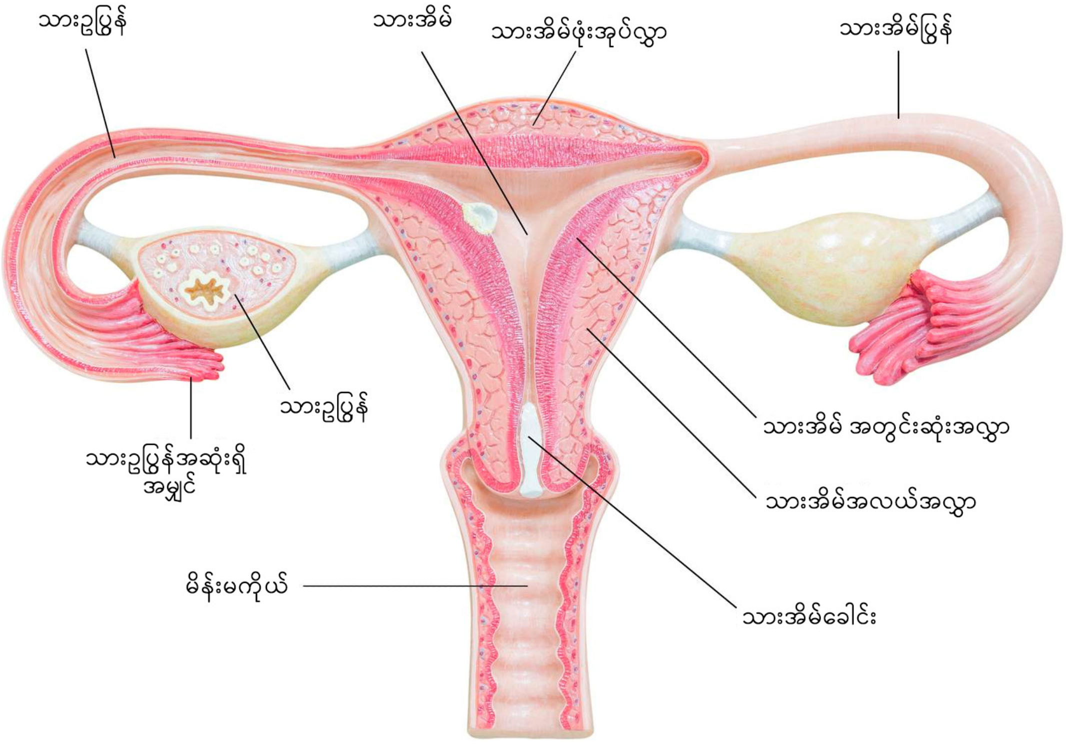
လိင်တံပိုကြီးတဲ့အတွက် လုပ်ဆောင်ချက်ပိုကောင်းပါသလား။

သင့်နှာခေါင်း၊ နားရွက်နဲ့ လက်လိုပဲ လိင်တံဟာ အရွယ်အစားမျိုးစုံ၊ ပုံသဏ္ဌာန်မျိုးစုံနဲ့ အရောင်မျိုးစုံရှိပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ထောင်မတ်ချိန်မှာ လိင်တံရဲ့ ပုံစံက သိသိသာသာ ပြောင်းလဲတတ်ပါတယ်။ လိင်တံက မူလအစက ကျုံ့ဝင်တဲ့သဏ္ဌာန်ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကြီးထွားလာဖို့အတွက် အချိန်အနည်းငယ် လိုပါတယ်။

အမျိုးသားတွေရဲ့ မျိုးအောင်နိုင်မှုဟာ အောက်ပါအရာတွေနဲ့ ဆက်စပ်နေပါတယ်။

- အသက်အရွယ်
- ကိုယ်အလေးချိန်
- ဖိအား
- အရက် သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲမှု
- နာမကျန်းဖြစ်မဖြစ်
- မျိုးရိုးလိုက် အခြေအနေ

အမျိုးသမီး၏မျိုးပွားအင်္ဂါ



အမျိုးသမီးမျိုးပွားအင်္ဂါမှာ အောက်ပါတို့ပါဝင်ပါတယ်။

- မိန်းမကိုယ် – လိင်ဆက်ဆံမှုဖြစ်မြောက်အောင်လုပ်ဆောင်တယ်။
- မိန်းမကိုယ် ထိပ်ဖျား – မိန်းမကိုယ်ကို ကာကွယ်ပေးတယ်။
- အမျိုးသမီး မျိုးပွါးအင်္ဂါရှိအစေ့ – ကာကွယ်ပေးတဲ့နေရာဖြစ်တယ်။
- သားဥ – ကလေးရရန် လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်တဲ့ မျိုးပွားမှုဆဲလ်။
- သားဥအိမ် – မျိုးပွားဖို့အတွက် ဆဲလ်တွေထုတ်လုပ်ပေးတယ်။
- သားအိမ်ပြွန် – သားဥတွေကို ပို့ဆောင်ပေးတဲ့လမ်းကြောင်း။
- သားဥပြွန်အဆုံးရှိ အမျှင် – သားဥအိမ်တွေရဲ့ အပေါ်မှာရှိနေတဲ့ လက်ချောင်းသဏ္ဍာန်ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေဟာ သုတ်ပိုးဆီရောက်အောင် သားဥကို သယ်ဆောင်ပေးတယ်။
- သားအိမ် – ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် ကလေးနေထိုင်ရာနေရာ။

ဒီအင်္ဂါတွေက ဘယ်လို အလုပ်လုပ်တာလဲ။ ဒါတွေကို ပိုနားလည်စေဖို့ စုမြတ်ရဲ့အကြောင်းကို လေ့လာကြည့်ရအောင်။

မှတ်စုစာအုပ်ကိုင်ထားသော မျက်မှန်နဲ့ကောင်မလေး။ © Shutterstock

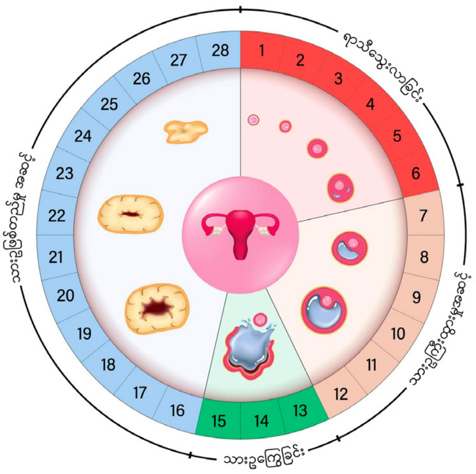
စုမြတ်ဟာ ကျောင်းတက်နေပါတယ်။ တစ်ရက် သူ့စကပ်မှာ သွေးတွေစွန်းနေတာကို သတိထားမိပါတယ်။ သူမက တွေဝေ၊ ကြောက်ရွံ့ပြီး ရှက်နေပါတယ်။

သူမ ဘာဖြစ်နေလဲဆိုတာကို သင်သိပါသလား။

စုမြတ်ဟာ ရာသီလာနေပါတယ်။ မိန်းကလေးတစ်ဦး အပျိုဖော်ဝင်ခြင်းလစဉ်မိန်းမကိုယ်မှ သွေးဆင်းခြင်းဟာ ပုံမှန်ဖြစ်ပါတယ်။

ရာသီစက်ဝန်းဟာလူတစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ကွာခြားပါတယ်။ ၂၈ ရက်တစ်ကြိမ်စက်ဝန်းမှာ (၅) ရက်မှ (၇) ရက်အထိ ရာသီသွေးလာပြီး တစ်ပတ်တာ သားဥကြွေပါတယ်။ ရာသီသွေးလာချိန်ဟာ မျိုးအောင်နိုင်မှု အခွင့်အရေးအများဆုံးအချိန်ဖြစ်လို့ အကယ်၍ အမျိုးသမီးတစ်ဦးဟာ ကိုယ်ဝန်မလိုချင်ဘူးဆိုရင် သားဥကြွေချိန် အကာအကွယ်မပါတဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်းကို ရှောင်ရပါမယ်။

အမျိုးသမီး ရာသီစက်ဝန်း



အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးတွေရဲ့မျိုးအောင်ခြင်းဆိုတာ ကလေးရရှိအောင် ဖန်တီးပေးနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်ကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ အမျိုးသားမျိုးအောင်ခြင်းနဲ့မတူ အမျိုးသမီးတွေကတော့ မျိုးအောင်နိုင်ဖို့ အကန့်အသတ်ရှိပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေမျိုးအောင်ခြင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အောက်ပါအချက်အလက်တွေကို လေ့လာပါ။ အမျိုးသမီးတွေဟာ

- **သားဥကြွေတဲ့အချိန်မှာ မျိုးအောင်ပါတယ်။**
- **အသက် ၄၀ နှောင်းပိုင်းနဲ့ အသက် ၅၀ အစောပိုင်း မတိုင်မီကာလတွေမှာ အများဆုံး မျိုးအောင်ကြပါတယ်။**
- **မီးယပ်သွေးဆုံးခြင်း (အသက်၅၀နှစ်အရွယ်အမျိုးသမီးများ ဓမ္မတာစက်ဝန်းရပ်တန့်ခြင်း)။**

အမျိုးသမီးတွေဟာ မိန်းမကိုယ်ကထွက်လာတဲ့ အရည်တွေရဲ့ (ချွဲပျစ်၊ ကြည်လင်လာ) ပြောင်းလဲလာမှုတွေကို ကြည့်ပြီး သားဥကြွေမကြွေ၊ ဘယ်အချိန်မှာ မျိုးအောင်နိုင်ချေပိုများသလဲ (ဘယ်အချိန်ကိုယ်ဝန်ရနိုင်လဲ) ဆိုတာ သိနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ရာသီစက်ဝန်း နောက်ကျတဲ့အပေါ်မူတည်ပြီးလည်း ခန့်မှန်းနိုင်ပါသေးတယ်။

ဆေးလိပ်သောက်နေသော အမျိုးသမီး။ © Shutterstock

အမျိုးသမီးတွေရဲ့မျိုးအောင်နိုင်မှုဟာ အောက်ပါအရာတွေနဲ့ ဆက်စပ်နေပါတယ်။

- **အသက်အရွယ်**
- **ဗီအား**
- **အရက် သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲမှု**
- **လိင်မှတဆင့် ကူးစက်မှုများ**
- **မျိုးရိုးလိုက် အခြေအနေ**
- **မျိုးဥကြွေခြင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ**
- **သားဥပြွန်၊ သားအိမ်၊ သားအိမ်ခေါင်း ပျက်စီးခြင်း**

သင့်ရဲ့ သင်ယူလေ့လာမှုတွေကို အောက်ပါလုပ်ဆောင်ချက်တွေကတဆင့် ဆန်းစစ်ပါ။

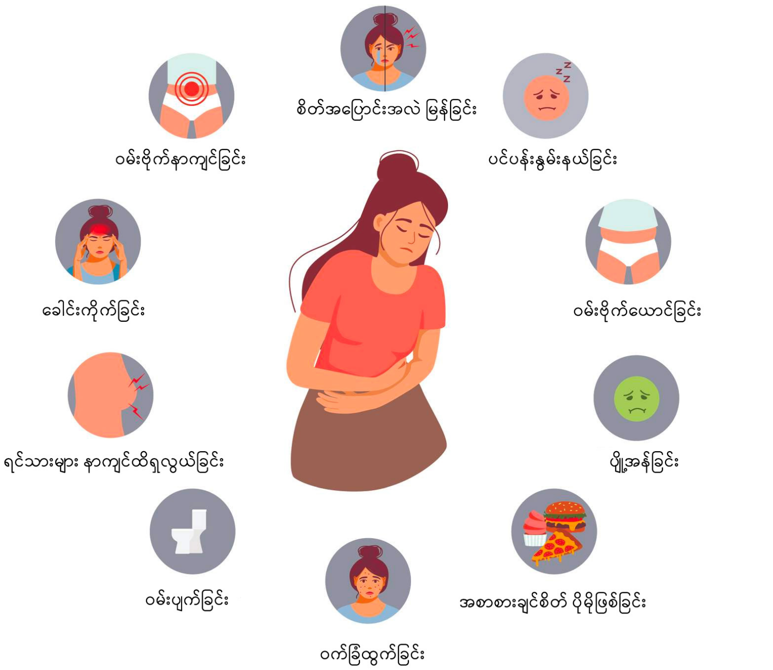
ရာသီလာနေချိန်အတွင်း သားဥရဲ့ ခရီးလမ်းကြောင်းနဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘာတွေကို နားလည်ထားပါသလဲ။

မှန်ကန်တဲ့ ရှင်းလင်းချက်တွေကို တွဲပြီး တင်သွင်းမည် ကိုနှိပ်ပါ။

၁ သားဥကြွေခြင်း	က ရာသီလာတဲ့ပထမဦးဆုံးရက်အဖြစ် သတ်မှတ်တယ်။
၂ သားအိမ်နံရံများ ထူလာခြင်း	ခ သားဥအိမ်မှ သားဥကိုထုတ်လွှတ်တဲ့အခါ ကြုံတွေ့ရတယ်။
၃ သားဥတွေရဲ့ ခရီးစဉ်	ဂ သားဥက မျိုးမအောင်တဲ့အခါ ဖြစ်လေ့ရှိတယ်။
၄ သားဥများ ပျော်ဝင်ခြင်း	ဃ သားအိမ်က မျိုးအောင်ပြီးသား သားဥအတွက် ပြင်ဆင်ပေးနေချိန် ဖြစ်လေ့ရှိတယ်။
၅ သားအိမ်နံရံများ ကြွေကြခြင်း	င သားဥက သားဥပြွန်ကနေ သားအိမ်ထဲသို့ ပြောင်းရွှေ့တဲ့အခါ ဖြစ်ပွားတယ်။

ဟော်မုန်းအပြောင်းအလဲကြောင့် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတဲ့ ပြဿနာတွေကို ရာသီလာနေချိန်အတွင်း ခံစားရနိုင်ပါတယ်။

ဓမ္မတာ မလာမီ ဖြစ်လေ့ရှိသော လက္ခဏာများ



အမျိုးသမီးတွေဟာ ရာသီသွေးလာနေစဉ်အတွင်း အောက်ပါအရာတွေကို သတိထားဆင်ခြင်သင့်ပါတယ်။

- **နေ့စဉ်ရေချိုးပြီး သက်သောင့်သက်သာရှိတဲ့ အဝတ်အထည်တွေကို ဝတ်ပါ။**
- **အရက်သောက်ခြင်းနှင့် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို ရှောင်ပါ။**
- **သန့်ရှင်းသော လစဉ်သုံးပစ္စည်းကိုသာ အသုံးပြုပါ။**
- **ကျန်းမာစွာ စားသောက်ပါ။**

မျိုးအောင်ခြင်း – သုတ်ပိုးနဲ့ သားဥတွေ့ဆုံခြင်း

သင့်အနေနဲ့ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးရဲ့ မျိုးပွားမှုစနစ်အကြောင်းတွေကို လေ့လာပြီးပြီဆိုတော့ နက်နဲတဲ့ မေးခွန်းတွေကို ဖြေဆိုရမယ့်အချိန်ရောက်ပါပြီ။

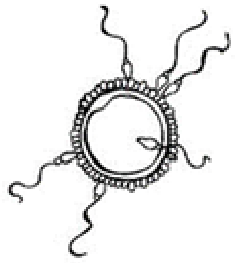
ကလေးကိုဘယ်လိုဖန်တီးပါသလဲ။

ကလေးမွေးဖွားခြင်းဖြစ်စဉ် စတင်မှုသည် သုတ်ပိုး နှင့် သားဥ တို့ပေါင်းစည်းမှုဖြစ်ပြီး ဤဖြစ်စဉ်ကို မျိုးအောင်ခြင်းဟု ခေါ်ပါတယ်။

ယောကျာ်းတစ်ယောက်နဲ့ မိန်းမတစ်ယောက်ဟာ အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံတယ် ဒါမှမဟုတ် ကလေးယူဖို့အတွက် လုပ်ဆောင်နေတယ်ဆို ကိုယ်ဝန်ရနိုင်ပါတယ်။

အောက်ဖော်ပြပါပုံသည် မျိုးအောင်ခြင်းမှအစပြု၍ ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ် ကလေးဖွံ့စည်းပုံကို အသေးစိတ်ဖော်ပြထားသည်။

အဆင့် ၁
သားဥမျိုးအောင်ခြင်း

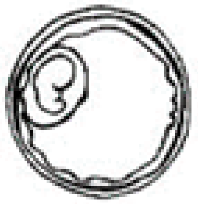


မျိုးအောင်ခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်အတွင်း အမျိုးသားသုတ်ပိုးဟာ အမျိုးသမီးရဲ့ သားဥနဲ့ ပေါင်းစပ်သွားပါတယ်။

အဆင့် ၂
သန္ဓေသားလောင်းဆဲလ် အချက်အလက်များ

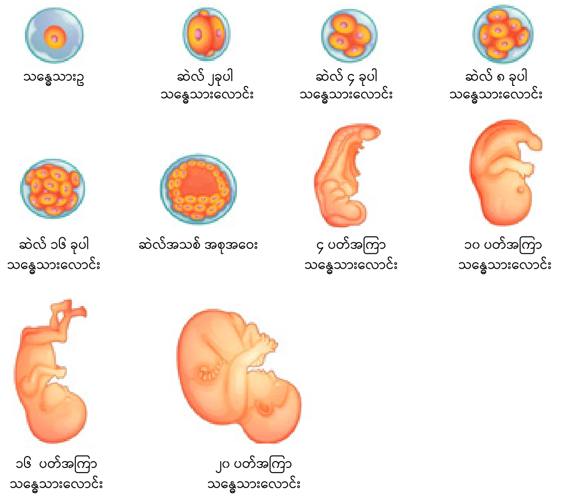
မျိုးအောင်ပြီးသား သားဥဟာ သန္ဓေသားလောင်းအဆင့်သို့ ရောက်ရှိပြီး သားဥပြွန်မှတဆင့် သားအိမ်သို့ဆင်းသက်လာတဲ့ အတွက် ဆဲလ်ပေါင်းများစွာကို ပွားများလာပါတယ်။

အဆင့် ၃
သန္ဓေသားလောင်း ဖြစ်တည်ခြင်း



သန္ဓေသားလောင်းဖြစ်လာမယ့်ဆဲလ်ဟာ သားအိမ်သို့ရောက်တဲ့အခါ ဆဲလ်တွေပေါင်းစပ်ထားတဲ့ အလုံးလေးတစ်လုံးဖြစ်လာပါတယ်။
ခုနစ်ရက်မြောက်နေ့မှာ ၎င်းဆဲလ်က သန္ဓေသားလောင်း ဖြစ်လာပြီး သားအိမ်နံရံကိုတွယ်ကပ်ပါတယ်။ ဒီအဆင့်ကို သန္ဓေတည်ခြင်းလို့ခေါ်ပါတယ်။

အဆင့် ၄
ကလေးဖြစ်ပေါ်ပုံ



ကိုးလအတွင်း သားအိမ်အတွင်း သန္ဓေသားလောင်းကနေ ကလေးအဖြစ်သို့ ကြီးထွားလာပါတယ်။

မျိုးဆက်ပွားခြင်းဆိုင်ရာအခွင့်အရေးများ

မျိုးဆက်ပွားခြင်းဆိုင်ရာအခွင့်အရေးတွေဟာ ဘဝနဲ့သက်ဆိုင်နေတဲ့အလားအလာတွေကို အသိအမှတ်ပြုမှုသကဲ့သို့ အရေးကြီးပါတယ်။ လူတစ်ဦးရဲ့ မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို လွတ်လပ်စွာချမှတ်နိုင်ဖို့ ဒီအခွင့်အရေးတွေကို လေးစားသင့်ပါတယ်။

အရေးအကြီးဆုံး မျိုးဆက်ပွားခြင်းဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးတွေကတော့ –

- **လွတ်လပ်မှုနဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ လုံခြုံမှုကိုထိန်းသိမ်းကာကွယ်ခွင့်** – လူတိုင်းဟာ ကိုယ်ပိုင်လိင်မှုဘဝနဲ့ မျိုးပွားခြင်းကိစ္စတွေကို ထိန်းချုပ်နိုင်ခွင့်ရှိပါတယ်။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကြားဝင်စွက်ဖက်မှုကို လိုအပ်တဲ့အချိန်မှသာ သဘောတူညီနိုင်ပါတယ်။
- **အမြင့်မားဆုံးသော ကျန်းမာရေးအဆင့်အတန်းကို ရပိုင်ခွင့်** – လူတိုင်းဟာ အန္တရာယ်ရှိတဲ့ အလေ့အကျင့်တွေမှ ကာကွယ်ဖို့နဲ့ ဘက်လိုက်မှုမရှိတဲ့ သတင်းအချက်အလက်ရပိုင်ခွင့် အစရှိတဲ့ အကောင်းဆုံးအရည်အသွေးရှိတဲ့ ကျန်းမာရေးကုသမှုမျိုးကို ရပိုင်ခွင့်ရှိပါတယ်။
- **မိသားစုစီမံကိန်းရေးဆွဲခွင့်** – လူတိုင်းဟာ မိသားစုဦးရေ၊ သားသမီးတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်ကြား အချိန်အကွာအဝေးစတာတွေကို လွတ်လပ်စွာနဲ့ တာဝန်ယူမှုရှိစွာ ဆုံးဖြတ်နိုင်ခွင့်ရှိပါတယ်။
- **အိမ်ထောင်ပြုပိုင်ခွင့်နဲ့ မိသားစုဘဝတည်ဆောက်ခွင့်** – လူတိုင်းဟာ အိမ်ထောင်ပြုမပြု နဲ့ ဘယ်သူနဲ့အိမ်ထောင်ပြုမလဲဆိုတာတွေကို လွတ်လပ်စွာ ဆုံးဖြတ်နိုင်ခွင့်ရှိပါတယ်။
- **သတင်းအချက်အလက်ရပိုင်ခွင့်** – ဆယ်ကျော်သက်၊ တစ်ကိုယ်ရည်သမားတွေအပါအဝင် လူတိုင်းဟာ မိသားစုစီမံကိန်းနဲ့ ဆက်စပ်ကိစ္စတွေမှာ ကိုယ်ဝန်တားတဲ့နည်းလမ်းတွေအပါအဝင် သတင်းအချက်အလက်တွေကို လက်လှမ်းမီသင့်ပါတယ်။

လေ့လာမှုမှတ်တိုင်

ဖော်ပြချက်တွေနဲ့အတူ အမျိုးသား၊အမျိုးသမီး မျိုးပွားမှုစနစ်ရဲ့ မတူညီတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေအတွက် အခန်းကဏ္ဍကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ပါ။

အောက်ပါအကြောင်းအရာများကို မှန်ကန်စွာ ယှဉ်တွဲဖော်ပြပါ။ အဖြေမှန်များကို "နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ" တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

၁ မိန်းမကိုယ်နဲ့ လိင်တံ	က လိင်ဆက်ဆံမှုဖြစ်မြောက်အောင်လုပ်ဆောင်တယ်
၂ သားဥနဲ့ သုတ်ပိုး	ခ တွေ့ဆုံပြီး ကလေးဖြစ်လာတယ်။
၃ သားဥအိမ်နဲ့ ဝှေးစေ့	ဂ မျိုးပွားဖို့အတွက် ဆဲလ်တွေထုတ်ပေးတယ်။
၄ မိန်းမကိုယ် ထိပ်ဖျားနဲ့ ကပ်ပယ်အိတ်	ဃ သားဥနဲ့ သုတ်ပိုးတို့ကို ပို့ဆောင်ရာမှာ ကူညီပေးတယ်။
၅ သားအိမ်ပြွန်နဲ့ သုတ်ပိုးပြွန်	င မျိုးပွားအင်္ဂါတွေကို ကာကွယ်ပေးတယ်။

မိသားစုစီမံကိန်းတစ်ခုကို ဘယ်လိုဖန်တီးမလဲ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းကို ဘယ်လိုစီမံခန့်ခွဲမလဲ။

သင်ခန်းစာ ၄/၈

▶ မိသားစုစီမံကိန်းရေးဆွဲခြင်း

စောခွားနဲ့ နော်လောတို့ဟာ မင်္ဂလာသက်တမ်း ၃ နှစ်ရှိပြီဖြစ်တဲ့ ငယ်ရွယ်တဲ့ လင်မယားတွေဖြစ်ကြပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ ဘဝရည်မှန်းချက်တွေကို လေ့လာကြည့်ပါ။

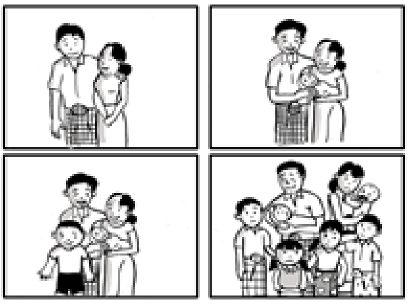
သူတို့ရဲ့ အခြေအနေအပေါ်သင့်အမြင်ဘယ်လိုရှိလဲ။ သူတို့ကလေးယူသင့်လား မယူသင့်ဘူးလား။
တခါတရံ စုံတွဲတွေဟာ သူတို့ရဲ့မိသားစု ဒါမှမဟုတ် ပတ်ဝန်းကျင်က ကလေးယူဖို့ဖိအားပေးခြင်းကို ခံရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မှန်ကန်တဲ့အရာတစ်ခုတော့မဟုတ်ပါ။
လူတိုင်းက အကောင်းဆုံးဟု ထင်မြင်ယူဆထားသည့်အတိုင်း သူတို့ရဲ့ ကလေးအတွက် အစီအစဉ်ဆွဲပိုင်ခွင့် ရှိပါတယ်။
သူတို့က ကလေးမယူရန် ဆုံးဖြတ်ခြင်းလည်း ပါဝင်ပါတယ်။

စုံတွဲတွေဟာ ကလေးယူခြင်းမယူခြင်းကို အောက်ပါအချက်များနဲ့ ချင့်ချိန်ကာ စဉ်းစားနိုင်ပါတယ်။

- ကိုယ်ပိုင်ခံစားချက် – မိဘဖြစ်လာမယ့် စုံတွဲ ၂ ယောက်လုံး ကလေးကို လိုလားမှုရှိမရှိ။
- စီးပွားရေးအခြေအနေ – ကလေးကို ကောင်းမွန်တဲ့ဘဝပေးနိုင်မှုရှိမရှိ။
- ကျန်းမာရေးအခြေအနေ – ကလေးယူဖို့ ကောင်းမွန်တဲ့ ကျန်းမာရေးအခြေအနေရှိမရှိ။
- မိသားစုဖိအား – ကိုယ်ပိုင်စိတ်ဆန္ဒကြောင့် ဒါမှမဟုတ် မိသားစုရဲ့ ဖိအားတွေကြောင့် ကလေးယူတာလား။
- တန်ဖိုး – ရှေးရိုးစွဲ အရာတွေအပေါ် တန်ဖိုးထားမှု ဒါမှမဟုတ် ယနေ့ခေတ်အရ ပြောင်းလဲလာတဲ့တန်ဖိုးထားမှု။

အဝတ်အတူလျှော်နေသော အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီး။ © Shutterstock

တချို့သော စုံတွဲတွေဟာ အချိန်အခါကောင်းမှသာ ကလေး လိုချင်ကြပါတယ်။ အချို့သော စုံတွဲများက ကလေးမယူချင်ကြပါဘူး။ ဒါဆို မိသားစုစီမံကိန်းနဲ့ ကိုယ်ဝန်ရရှိမှုကို တားဆီးနိုင်ပါတယ်။ မိသားစုစီမံကိန်းက ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဖို့အချိန်နဲ့ ကလေးအရေအတွက်ကို ထိန်းချုပ်ခြင်းဆိုင်ရာ အလေ့အကျင့်ဖြစ်ပါတယ်။ မိသားစုစီမံကိန်းကို မြှင့်တင်ရန် အကြောင်းရင်းများစွာရှိပါတယ်။

	မိခင်ရဲ့ ကျန်းမာရေး မိခင်ရဲ့ ကျန်းမာရေးဟာ ကလေးရဲ့ကျန်းမာရေးအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိပါတယ်။ မိခင်က ကျန်းမာရေးမကောင်းပါက သားဖွားမှုတွင် ရှုပ်ထွေးစေပြီး သေဆုံးခြင်းကဲ့သို့သော အန္တရာယ်မျိုးနဲ့ တွေ့ကြုံနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နဲ့ ကလေးသေဆုံးမှုဟာ ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံတွေမှာ မထင်မှတ်လောက်အောင် မြင့်တက်လျှက်ရှိပါတယ်။ မိသားစုစီမံကိန်းဟာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်သေဆုံးခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် မလုံခြုံတဲ့နည်းလမ်းတွေနဲ့ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချနိုင်ချေနဲ့ HIV သို့မဟုတ် လိင်မှတဆင့်ကူးစက်ရောဂါတွေကိုလည်း ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။
	**ကလေးသူငယ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု** သားဖွားမှုတစ်ခုနှင့် တစ်ခုအကြားအချိန်နည်းပါးမှုက မွေးဖွားလာတဲ့ ကလေးရဲ့ ကျန်းမားရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။ သားဖွားမှုတစ်ခုနဲ့ တစ်ခုအကြား အချိန်နီးကပ်မှုက မိခင်နဲ့ကလေးကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေပါတယ်။ သားဖွားပြီးချိန်မှာ ချက်ခြင်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းဟာလည်း သားသမီးတွေအကြား အဟာရမလုံလောက်မှုနဲ့ ဂရုစိုက်မှုလျော့နည်းခြင်းတွေကို တွေ့ကြုံရစေပါတယ်။ သေသေချာချာ အစီအစဉ်ဆွဲပြီး သားသမီးယူတဲ့ မိသားစုတွေမှာတော့ ကလေးတွေကို အလုံးစုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတတ်စေပါတယ်။
	ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းအန္တရာယ် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်မှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပါက မိခင်ရော ကလေးပါ ထိခိုက်မှုတွေရှိနိုင်ပါတယ်။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် ကိုယ်ဝန်ရရှိခြင်းက ကိုယ်ဝန်ဆောင်သူရဲ့ ပညာရေး နဲ့ ဝင်ငွေအပေါ်မှာ ထိခိုက်မှုရှိစေနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ၎င်းတို့အနေနဲ့ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုတွေကို ကြုံတွေ့လာရနိုင်ပါတယ်။

နောက်ထပ်မေးခွန်းတစ်ခုရှိတာက ကိုယ်ဝန်တားခြင်းနဲ့ဆိုင်တဲ့ အချက်အလက်တွေကို ဘယ်မှာရှာလို့ရနိုင်မလဲ။ ဒီအချက်အလက်တွေ ကို နေရာအမျိုးမျိုး နဲ့ လူအမျိုးမျိုးဆီမှာ ရရှိနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ –

- မိဘ၊ မိသားစုဝင်၊ သူငယ်ချင်း
- မိသားစု စီမံခန့်ခွဲမှု စင်တာ
- ဆေးရုံတွေနဲ့ ဆရာဝန်တွေ
- ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဝန်ထမ်းတွေ
- ဆေးဆိုင်
- သားဖွားဆရာမတွေ

အပေါ်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ အရင်းအမြစ်တွေဆီက မိသားစု စီမံခန့်ခွဲမှုအတွက် ဆေးဝါးထုတ်ကုန် ဒါမှမဟုတ် သတင်းအချက်အလက်တွေ၊ အကြံဉာဏ် တွေကို ရရှိနိုင်ပါတယ်။

သန္ဓေတားနည်းအမျိုးမျိုး။ © Shutterstock

မိသားစုစီမံကိန်းအတွက် ကိုယ်ဝန်တားဆေးအမျိုးအစားအများအပြားကို ဈေးကွက်မှာ ဝယ်ယူရရှိနိုင်ပါတယ်။ သောက်ဆေး၊ ကိရိယာ သို့မဟုတ် ခွဲစိတ်ခြင်းစသည်ဖြင့် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါတယ်။

အောက်မှာဖော်ပြပေးထားတဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေနဲ့ သင့်ရဲ့ကိုယ်ဝန်တားခြင်းဆိုင်ရာ ဗဟုသုတတွေကို ဆန်းစစ်ပါ။

အောက်ဖော်ပြပါ အကြောင်းအရာများနှင့်ပတ်သက်ပြီး အမှန် အမှား ရွေးချယ်ပါ။ အဖြေမှန်များကို “နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ” တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

အကြောင်းအရာ	အမှန်	အမှား
၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်းပြည့် ထိရောက်မှုရှိတဲ့ ကိုယ်ဝန်တားတဲ့နည်းလမ်းမရှိပါ။		
ကိုယ်ဝန်တားဆေးတွေက မျိုးပွားမှုကို ထိခိုက်စေပါတယ်။		
ကွန်ဒုံးကကိုယ်ဝန်ရရှိခြင်းနဲ့လိင်မှတဆင့်ကူးစက်သောရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်တယ်။		
ကိုယ်ဝန်တားဆေးတွေက ကင်ဆာဖြစ်စေပါတယ်။		
ကွန်ဒုံးအသုံးပြုခြင်းက ထိရောက်မှုအရှိဆုံး ကိုယ်ဝန်တားတဲ့နည်းလမ်းပါ။		

ကိုမင်းနဲ့ မခိုင်တို့က ကိုယ်ဝန်မလိုချင်သေးတဲ့ ငယ်ရွယ်တဲ့ လင်မယားတွေဖြစ်ပြီးတော့ သူတို့အတွက် အကောင်းဆုံးကိုယ်ဝန်တားတဲ့နည်းလမ်းကို မသိရှိဖြစ်နေကြသူတွေပါ။ သူတို့ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဝန်ထမ်းတစ်ဦးဆီသွားရောက်ခဲ့ပြီး ၎င်းဝန်ထမ်းက မတူညီတဲ့ ကိုယ်ဝန်တားနည်းတွေရဲ့ အားသားချက်၊ အားနည်းချက်တွေကို ရှင်းပြပေးခဲ့ပါတယ်။

ယေဘုယျနည်းလမ်းတွေကို လေ့လာထားခြင်းက သူတို့ကို မှန်ကန်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်ဖို့ အကူအညီဖြစ်စေပါတယ်။

အမျိုးသားကွန်ဒုံး (အမျိုးသားများ/ယောက်ျားလေး)

- အသုံးပြုပုံ – ထောင်မတ်နေသော လိင်တံတွင် စွပ်ပါ။
- ထိရောက်မှု – သာမန် အသုံးပြုခြင်းအတွက် – ၈၆ရာခိုင်နှုန်း
- စနစ်တကျ အသုံးပြုခြင်းအတွက် – ၉၇ ရာခိုင်နှုန်း

အားသာချက်

- ဈေးသက်သာပြီး အလွယ်တကူ ဝယ်ယူရရှိနိုင်။
- ကိုယ်ဝန်ရရှိခြင်း နဲ့ လိင်မှတဆင့် ကူးစက်သော ရောဂါများကို ကာကွယ်နိုင်။
- နှစ်ဦးစလုံးသာယာမှုရရှိ။

အားနည်းချက်များ

- မှားယွင်းတဲ့ ဆိုဒ်ကို သုံးပါက ကျွတ်ထွက်ခြင်း သို့မဟုတ် ပေါက်ပြဲခြင်းတွေ ဖြစ်နိုင်။
- သုတ်ထွက်ပြီးပါက ချက်ခြင်းချွတ်ရန် လိုအပ်။
- လူတစ်ချို့မှာ ခေတ်မတဲ့ မှုမျိုးတွေ့ကြုံရနိုင်။

ကိုယ်ဝန်တားဆေး (အမျိုးသမီးများ၊ မိန်းကလေးများ)

- အသုံးပြုပုံ – ရာသီစက်ဝန်းရဲ့ ပထမဆုံးနေ့မှ စတင်သောက်သုံးရန်
- ထိရောက်မှု – သာမန်အသုံးပြုခြင်းအတွက် – ၉၅ ရာခိုင်နှုန်း
- စနစ်တကျအသုံးပြုခြင်းအတွက် – ၉၉ ရာခိုင်နှုန်း

အားသာချက်

- ရာသီစက်ဝန်းကို မှန်စေတယ်၊ နည်းစေတယ် ပြီးတော့ နာကျင်မှုနည်းစေ။
- သားဥ၊ သားအိမ် နဲ့ အူမကြီးကင်ဆာအန္တရာယ်ကနေကာကွယ်ပေး။
- သောက်သုံးမှုရပ်တန့်ချိန်တွင် မျိုးပွားနိုင်စွမ်းကို ပုံမှန် ပြန်ဖြစ်စေ။

အားနည်းချက်များ

- အသက် ၃၅ နှစ်ကျော် ဆေးလိပ်သောက်သုံးသူ သို့မဟုတ် ဆီးချိုရောဂါရှိသူတွေ သောက်သုံးရန် မသင့်။
- သွေးခဲခြင်း၊ ရင်သားကင်ဆာနဲ့ သားအိမ်ကင်ဆာကဲ့သို့သော ပြင်းထန်တဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေကို လျှော့ချပေး။
- ဖြစ်နိုင်ချေရှိသောဆိုးကျိုးများ – ခေါင်းကိုက်၊ ပျို့အန်၊ ခံစားချက်ပြောင်းလဲ၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်၊ ကိုယ်အလေးချိန်တက်။
- လိင်မှတဆင့် ကူးစက်ရောဂါတွေကို မကာကွယ်နိုင်။

သားအိမ်တွင်းကိရိယာ (IUD) (အမျိုးသမီးများ၊ မိန်းကလေးများ)

- အသုံးပြုပုံ – ဆေးပညာရှင်ရဲ့ အကူအညီနဲ့ သားအိမ်ထဲသို့ ထည့်ပါ
- ထိရောက်မှု – ၉၉%

အားသာချက်များ

- ချက်ချင်းလုပ်ဆောင်နိုင်။
- ၃ နှစ် မှ ၁၂ နှစ်အထိ ခံ။
- အချိန်မရွေးပြန်ထုတ်နိုင်။
- လျှင်မြန်စွာနဲ့ မျိုးအောင်မှုနှုန်း ပုံမှန်ပြန်ဖြစ်။
- မည်သည့်ဆေးမှ မထိခိုက်နိုင်ပါ။

အားနည်းချက်များ

- သက်သောင့်သက်သာမရှိ။
- ရာသီလာတဲ့ပမာဏပိုများ၊ ပိုကြာရှည် သို့မဟုတ် ပိုနာကျင်။
- ပထမ ရက် (၂၀) အတွင်း ပိုးဝင်နိုင်ချေအနည်းငယ်သာရှိ။
- လိင်မှတဆင့်ကူးစက်ရောဂါတွေကို မကာကွယ်နိုင်။

သားကြောဖြတ်ခြင်း (tubal ligation ခွဲစိတ်ခြင်း) (အမျိုးသမီးများ)

- လုပ်ဆောင်ပုံ – ဆေးပညာကျွမ်းကျင်ပညာရှင်တွေရဲ့ ခွဲစိတ်ကုသမှုကိုခံယူပါ။
- ထိရောက်မှု – ၁၀၀%

အားသာချက်

- တစ်သက်တာ စိတ်ချနိုင်။
- ရာသီလာခြင်းကို မထိခိုက်။

အားနည်းချက်များ

- ပြင်းထန်တဲ့နောက်ဆက်တွဲရောဂါတွေ ဖြစ်နိုင်ချေနည်း။
- သားအိမ်အပြင်ကိုယ်ဝန်တည်နိုင်ခြေ နည်းပါး။
- လိင်မှတဆင့် ကူးစပ်ရောဂါများကို မကာကွယ်နိုင်။

အမျိုးသား သားကြောဖြတ်ခြင်း (သုတ်ပိုးပြွန်ဖြတ်တောက်ခြင်း) (အမျိုးသားများ)

- အသုံးပြုပုံ – ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များမှ ခွဲစိတ်ပေးသည့် လုပ်ငန်းစဉ်
- ထိရောက်မှု – ၁၀၀ %

အားသာချက်

- တစ်သက်တာစိတ်ချနိုင်
- များသောအားဖြင့် မေ့ဆေးဖြင့် လုပ်ဆောင်ခြင်း

အားနည်းချက်များ –

- သုတ်ရည်ထဲတွင် သုတ်ပိုးကင်းစင်ဖို့ အနည်းဆုံး အချိန် ၈ ပတ်အထိကြာနိုင်
- အမျိုးသားတစ်ချို့မှာ ဖေ့ားဇစ်နာကျင်မှုဖြစ်စေနိုင်
- လိင်မှတဆင့် ကူးစက်ရောဂါများကို မကာကွယ်နိုင်

အခြားသော ကိုယ်ဝန်တားတဲ့နည်းလမ်းတွေ ရှိပါတယ်။

နည်းလမ်း	အသုံးပြုနည်း	ထိရောက်မှု	အားသာချက်များ	အားနည်းချက်များ
ဆေးထိုးနည်း (အမျိုးသမီးများ၊ မိန်းကလေးများ)	လက်မောင်း သို့မဟုတ် တင်ပါးတွင် (၂)လ (၃)လ တစ်ကြိမ် ထိုးသွင်းခြင်း	၉၉ ရာခိုင်နှုန်း	▸ (၂)လ မှ (၃)လအထိ ကြာရှည်ခံခြင်း ▸ နို့တိုက်နေစဉ်အတွင်း အသုံးပြုနိုင်ခြင်း ▸ ဆေးကြောင့် မထိခိုက်နိုင်ခြင်း	▸ ရာသီလာချိန်များ ရပ်သွားခြင်း သို့မဟုတ် ပုံမမှန်ဖြစ်လာနိုင်ခြင်း ▸ သားဖွားမီးယပ်ပြန်ဖြစ်ဖို့ ပိုကြာခြင်း ▸ တချို့အမျိုးသမီးများ ကိုယ်အလေးချိန်တိုးလာခြင်း ▸ လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်သော ရောဂါများကို မကာကွယ်နိုင်ပါ။
သန္ဓေတားဆေး အကျိုးသက်ရောက်မှု (အမျိုးသမီးများ၊ မိန်းကလေးများ)	လက်မောင်း အရေပြားအောက်တွင် ဆေးပညာကျွမ်းကျင်သူမှ ထည့်သွင်းပေးခြင်း	၉၉ ရာခိုင်နှုန်း	▸ အဆင်ပြေတယ် ▸ ၄နှစ်အထိကြာရှည်ခံခြင်း ▸ ဓမ္မတာကာလများ ပေါ့ပါးလန်းဆန်းခြင်း သို့မဟုတ် အသုံးပြုပြီး ၁ နှစ်အကြာ အသုံးပြုရန် ရပ်တန့်ခြင်း ▸ အချိန်မရွေးပြန်ထုတ်နိုင်ခြင်း ▸ လျှင်မြန်စွာနဲ့ မျိုးအောင်မှုနှုန်း ပုံမှန်ပြန်ဖြစ်ခြင်း	▸ ပထမ (၆)လ နှင့် (၁၂) လတွင် ပုံမှန်မဟုတ်သော သွေးဆင်းခြင်း သို့မဟုတ် အစက်အပြောက်များ ထွက်ခြင်း။ ▸ အချို့သောအမျိုးသမီးများသည် ရာသီလာချိန်ပို၍ ကြာတတ်ခြင်း ▸ ရှားရှားပါးပါး ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး– ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ရင်သားနာကျင်ခြင်း၊ ပျို့ခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန် တက်ခြင်း၊ သားအိမ်အရည်အိတ် ▸ လိင်မှတဆင့်ကူးစက်ရောဂါတွေကို မကာကွယ်နိုင်။
အရေးပေါ်ဆေး (အမျိုးသမီးများ၊ မိန်းကလေးများ)	ပါးစပ်မှ အမြန်ဆုံး သောက်ပါ။ အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံပြီးနောက် သို့မဟုတ် မုဒိမ်းမှု ဖြစ်ပြီးနောက် (နာရီပေါင်း ၁၂၀ သို့မဟုတ် ၅ ရက်အတွင်း)	၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်း	▸ ကိုယ်ဝန်မရှိခြင်း ▸ အနည်းဆုံး အမျိုးသမီးတစ်ယောက် မုဒိမ်းကျင့်ခံရခဲ့ရင် သို့မဟုတ် အမျိုးသမီးဘဝ တစ်လျောက် အန္တရာယ်ရှိစေမည့် ကိုယ်ဝန်မရရှိနိုင်ခြင်း။ ▸ အန္တရာယ်ကင်းသော ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းကို ဆရာဝန်က မလုပ်ဆောင်ပါ။ ဒါဟာ အနာဂတ်မှာ မျိုးမပွားနိုင်မှုကို ဦးတည်စေပါတယ်။	▸ အပြစ်ရှိတဲ့ ခံစားချက်တွေ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ▸ လူမှုရေးအရ လက်မခံနိုင်တာတွေ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ▸ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းသည် အချို့နိုင်ငံများတွင် သို့မဟုတ် ဒေသများတွင် တရားမဝင်ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။
အမျိုးသမီးကွန်ဒုံး (အမျိုးသမီးများ၊ မိန်းကလေးများ)	မိန်းမကိုယ် အတွင်းပိုင်းကို ထိုးသွင်းပြီး စအိုကို လည်း လိင်ဆက်ဆံရာတွင်လည်း အသုံးပြုနိုင်သည်။	ပုံမှန်အသုံးပြုမှု – ၇၉ ရာခိုင်နှုန်း ပြီးပြည့်စုံသောအသုံးပြုမှု – ၉၅ ရာခိုင်နှုန်း	▸ အမျိုးသမီးများ သူတို့ကိုယ်တိုင် ကာကွယ်ရန် ရွေးချယ်ခွင့်ပေးခြင်း ▸ လိင်မှုမစတင်မီ အချိန်မှ စတင်ထည့်သွင်းနိုင်ပြီးမြောက်သည်အထိ ▸ လိင်အင်္ဂါတွင် ကြွက်နို့ပေါက်ခြင်းနှင့် ရေယုန်ပေါက်ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးသည်။	▸ အမျိုးသမီးများ ကွန်ဒုံးသုံးရန်အတွက် အမျိုးသားများ နှင့်ယှဉ်လျှင် ခက်ခဲခြင်း ▸ အသုံးပြုပုံ မမှန်ခြင်းကြောင့် ကိုယ်ဝန်ရနိုင်ခြင်း

စုံတွဲတစ်တွဲအနေနဲ့ သူတို့အတွက် အသင့်လျော်ဆုံးဖြစ်မယ့် ကိုယ်ဝန်တားနည်းကို ဆွေးနွေးရယူနိုင်ပါတယ်။

ကလေးယူဖို့ ဆုံးဖြတ်တာ ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကလေးမယူဖို့ဆုံးဖြတ်ထားရင်ရော ဘာဖြစ်မလဲ။

အဲ့တာလည်း ကောင်းတာပါပဲ။ စုံတွဲတစ်တွဲက ကလေးမယူဖို့ဆုံးဖြတ်ထားရင်လည်း သူတို့ဆုံးဖြတ်ချက်ကို လူတိုင်းက လေးစားသင့်ပါတယ်။

အဆုံးသတ်အနေနဲ့ ကိုယ်ဝန်တားခြင်းတာဝန်က အမျိုးသမီးတွေနဲ့ ပဲ သက်ဆိုင်တာမဟုတ်ပါဘူး။ လိင်ဆက်ဆံသူ နှစ်ဦးစလုံးရဲ့ တာဝန်ပါ။

လေ့လာမှုမှတ်တိုင်

မောင်မောင် ဟာ အသက်၃၀ အရွယ်အမျိုးသားတစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး ကိုယ်ဝန်တားလိုသူဖြစ်ပါတယ်။ အောက်မှာဖော်ပြပေးထားတာတွေထဲက ဘယ်ကိုယ်ဝန်တားနည်းလမ်းက သူ့အတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်မလဲ။ ဖြေမှန်များကို “နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ” တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

- ☐ က သားအိမ်တွင်းကိရိယာ
- ☐ ခ ကိုယ်ဝန်တားဆေး
- ☐ ဂ ကွန်ဒုံးများ
- ☐ ဃ သားကြောဖြတ်ခြင်း

ကျန်းမာသန့်စွမ်းတဲ့ ကိုယ်ဝန်ကို ရရှိနိုင်အောင် အမျိုးသမီးတစ်ယောက်အနေနဲ့ ဘယ်လိုပြင်ဆင်သင့်ပါသလဲ။

သင်ခန်းစာ ၅/၈

ကျန်းမာတဲ့ကလေးဖြစ်အောင် ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း

မျက်လုံးမှိတ်ထားသော ကလေးငယ်။ © Shutterstock

ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ရဲ့ကျန်းမာရေးဟာ သူမရဲ့သန္ဓေသားလောင်းအပေါ် တိုက်ရိုက် အကျိုးသက်ရောက်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် သင်ဟာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တစ်ယောက်ဆိုရင် သင့်အနေနဲ့နေထိုင်စားသောက်မှု၊ တွေးတောမှုနဲ့အလုပ်ကို အထူးဂရုစိုက်ရပါလိမ့်မယ်။ ကျန်းမာခြင်းဟာ မိခင်တစ်ယောက်အနေနဲ့ သူမရဲ့သန္ဓေသားကို ပေးအပ်နိုင်မယ့် အကောင်းဆုံးအရာပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တစ်ယောက်ဟာ အန္တရာယ်ရှိတဲ့ အမူအကျင့်တွေကို ရှောင်ရှားခြင်းဖြင့် သူမရဲ့ ကလေးကျန်းမာသန်စွမ်းမှုကို သေချာစေနိုင်ပါတယ်။

အန္တရာယ်ရှိသော အလေ့အထများ

မိခင်တစ်ယောက်ရဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ မညီညွတ်တဲ့ အပြုအမူတွေဟာ သူမရဲ့ ကလေး အပေါ်မှာ ဆိုးရွားစွာ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိပါတယ်။

 ဆေးလိပ်မီး။ © Shutterstock	ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း ဆေးလိပ်မှာ ဘေးဖြစ်စေတဲ့ ဓာတုပစ္စည်းတွေ အများကြီးပါဝင်ပါတယ်။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းက သားအိမ်အတွင်းသို့ သွေးလည်ပတ်စီးဆင်းမှုကို လျော့နည်းစေပြီး သန္ဓေသားကို အောက်ဆီဂျင်အလုံအလောက် ပို့ဆောင်ပေးနိုင်ခြင်းကို အဟန့်အတားဖြစ်စေပါတယ်။ အောက်ဆီဂျင်ရရှိမှုနည်းလေလေ သန္ဓေသားဖွံ့ဖြိုးမှုကို ထိခိုက်လာလေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆေးလိပ်သောက်သုံးတဲ့ မိခင်တွေဟာ မကြာခဏ ပေါင်ချိန်မပြည့် မဖွံ့ဖြိုးတဲ့ ကလေးတွေ မွေးလေ့ရှိပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါတွေဖြစ်စေပါတယ်။ မိခင်က ဆေးလိပ်မသောက်သုံးဘူးဆိုရင်တောင် မိသားစုဝင်ထဲက တစ်ဦးဦးက သောက်သုံးမယ်ဆိုရင်လည်း အကျိုးသက်ရောက်မှု အတူတူပဲဖြစ်ပါတယ်။
 အရက်ပုလင်းများ။ © Shutterstock	အရက်သောက်ခြင်း အရက်ဟာ ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျမှုနဲ့ ကလေးတွေမှာ မွေးရာပါ ချို့ယွင်းချက်တွေကို ပိုမိုဖြစ်စေပါတယ်။ အရက်ဟာ ကလေးရဲ့ အဓိက အာရုံကြောစနစ်၊ နှလုံး၊ ကျောက်ကပ် နဲ့ မျက်နှာတို့ ကို ထိခိုက်ပျက်စီးစေပါတယ်။ ကလေးမွေးထားတဲ့ မိခင်တစ်ယောက်အနေနဲ့ အရက်သောက်သုံးမယ်ဆိုရင် ဉာဏ်ရေချို့ယွင်းမှုနှင့် ဦးနှောက်ကျုံ့ခြင်းတွေကို ဖြစ်စေပါတယ်။

အမှုန့်ကြိတ်ထားသော အဖြူရောင်ဆေးလုံးများ။ © Shutterstock

မူးယစ်ဆေးသုံးခြင်း

ဘိန်းကဲ့သို့ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းက ကလေးငယ်ကို မမွေးစဉ်ကာလ ကတည်းက ဆေးစွဲခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ ကလေးမွေးထားတဲ့ မိခင်တစ်ယောက်အနေနဲ့ မွေးဖွားပြီးချိန်မှာ မူးယစ်ဆေး သုံးစွဲခြင်းကို အထူးဂရုစိုက်သင့်ပြီး ယင်းကြောင့် တစ်နှစ်အတွင်း ကလေးငယ်သေဆုံးမှု ပမာဏဟာ မြင့်မားလျက်ရှိပါတယ်။ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲမယ်ဆိုရင်လည်း ဆရာဝန်အကူအညီကို ယူသင့်ပါတယ်။

လေးလံသောဝန်များကို ထမ်းလာသူများ။ © Shutterstock

ပင်ပန်းသော (သို့မဟုတ်) အန္တရာယ်ရှိသော အလုပ်ကို လုပ်ရခြင်း

ပေါ့ပါးတဲ့ အလုပ်တာဝန်တွေဟာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းကို ထိခိုက်မှုမရှိပါဘူး။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးတွေဟာ လုံလောက်တဲ့ အနားယူမှုနဲ့ ဂရုစိုက်မှုတွေ ရရှိမယ်ဆိုရင် ပေါ့ပါးတဲ့ အလုပ် တာဝန်တွေကို ပုံမှန် ဆက်လုပ်နိုင်ပါတယ်။ သို့သော်လည်း လေးလံတဲ့ အရာဝတ္ထုတွေ သယ်ဆောင်ခြင်း၊ တွန်းခြင်း သို့မဟုတ် ဆွဲခြင်း နဲ့ ဓာတုပစ္စည်းတွေနဲ့ အလုပ်လုပ်ခြင်းမျိုးတွေ ကိုတော့ ရှောင်ရှားသင့်ပါတယ်။
သူတို့ အလုပ်တွေမှာ လေးလံတဲ့ အရာဝတ္ထုတွေ သို့မဟုတ် ဓာတုဗေဒ ပစ္စည်းတွေပါဝင်နေမယ် ဆိုရင် သူတို့အနေနဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် နဲ့ မွေးဖွားပြီး လအနည်းငယ်အကြာအထိ အလုပ်ရှင် တွေကို ပြောပြပြီး အခြားသော အလုပ်တွေကို သာ လုပ်ဆောင်သင့်ပါတယ်။

ကျန်းမာသန်စွမ်းတဲ့ ကလေးတစ်ယောက်ကို မွေးဖွားဖို့ အလေ့အကျင့်ဆိုးတွေနဲ့ လေးလံတဲ့ အလုပ်တွေကို ရှောင်ရှားသင့်ပါတယ်။

ဆရာဝန်ထံမှ အကြံဉာဏ်လိုအပ်ခြင်း

သင့်အနေနဲ့ ကိုယ်ဝန်ရှိပြီဆိုတာ သိတာနဲ့ ဆရာဝန်နဲ့ တွေ့သင့်ပါတယ်။ ဆရာဝန်က သင့်ရဲ့ သွေးနမူနာကို ရယူပြီး သင့်ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ စစ်ဆေးမှုတွေ လုပ်ဆောင်ပါလိမ့်မယ်။ အောက်ပါ ရောဂါတွေ သင်မှာ ရှိတယ်ဆိုရင် ဆရာဝန်ကို ကြိုတင်အသိပေးသင့်ပါတယ်။

- အနုတ်လက္ခဏာ သွေးအမျိုးအစား
- သွေးဖိအားများခြင်း
- အသဲရောင် အသားဝါဘီပိုး
- ဆီးချို
- ဆစ်ဖလစ် ရောဂါ
- HIV ပိုး
- ခုခံအားကျဆင်းမှုရောဂါ

ဆရာဝန်အား ကြိုတင်အကြောင်းကြားမှုမရှိပါက သင့်ကလေးရဲ့ ကျန်းမာရေးကို ဆိုးဆိုးရွားရွား ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။

ရှောင်ရန်/ သတိထားရန်

အချို့သော အလေ့အကျင့်တွေဟာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အောက်ပါတို့ကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှာ ရှောင်ကျဉ်ပါ။

- အသည်းပါဝင်သော အစားအစာများကို စားသုံးခြင်း။ အဲဒီအစားအစာတွေမှာ ဗီတာမင်အေ များပြားစွာပါဝင်ပါတယ်။ ဗီတာမင်အေ အလွန်များပြားပါက ကလေးရဲ့ အာရုံကြောနဲ့ နှလုံးတို့ကို ထိခိုက်စေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်လိမ်းတဲ့ ခရမ် အများစုမှာလည်း ဗီတာမင်အေ အများစုပါဝင်ပါတယ်။ အဲ့လို့ ခရမ်တွေကို လည်း ရှောင်ရှားသင့်ပါတယ်။
- အသားစိမ်း စားခြင်း အပြင် မသန့်စင်ထားတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ နဲ့ အသီးအနှံ တွေမှာ ကပ်ပါးပိုးမွှားတွေ ပါဝင်တာကြောင့် အဲ့ဒါတွေ စားသုံးခြင်းက မမွေးဖွားသေးတဲ့ ကလေးကို ရောဂါဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါတယ်။
- အသင့်စား အစားအစာတွေဟာ လည်း ကျန်းမာရေးနဲ့ မညီညွတ်ပါဘူး။ အဲ့ဒါတွေအစား လတ်ဆတ်တဲ့ ကိုယ်တိုင်လုပ်အစားအစာတွေကို သာ စားသုံးသင့်ပါတယ်။
- မသန့်ရှင်းတဲ့ / မကျိုချက်ထားတဲ့ ရေမှာ ဘက်တီးရီးယားပိုးတွေ ပါဝင်တာကြောင့် မသောက်သုံးသင့်ပါ။
- ဆရာဝန် ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ ဆေးတွေကို မသောက်သုံးသင့်ပါ။
- စိတ်ဖိစီးခြင်းက သွေးဖိအားကို များစေတာကြောင့် စကားများ ခြင်း နဲ့ စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်စေတာတွေ ကို ရှောင်ရှားသင့်ပါတယ်။

ကျန်းမာရေး/အခက်ခဲမရှိ

ကံကောင်းစွာဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်အတွင်းမှာ သိသင့်တဲ့အချက်လေးတွေကို ကျင့်သုံးလိုက်နာရုံနဲ့ ပုံမှန်တစ်နေ့တာလုပ်ဆောင်မှုတွေကို လုပ်ဆောင်နိုင်ပါတယ်။

သံဓာတ်၊ ကယ်လ်ဆီယမ် နဲ့ ပရိုတင်းတွေကို စားသုံးပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်က သွေးလိုအပ်မှုမြင့်တက်နေပါတယ်။ သံဓာတ်တွေကနေတဆင့် သွေးလိုအပ်မှုကိုဖြည့်တင်းပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အစိမ်းရောင်အသီးအရွက်၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ငါး (သို့) အသားနဲ့ ဗီတာမင် စီ တို့ကို စားသုံးဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

ကယ်လ်ဆီယမ် နဲ့ ပရိုတင်းတွေဟာ ကလေးရဲ့ အရိုးနဲ့ ကြွက်သားဖွံ့ဖြိုးမှုနဲ့ ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ဖို့အတွက် အဓိကလိုအပ်ပါတယ်။ နို့ထွက်ပစ္စည်း အမျိုးမျိုး၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ ကြက်သားနဲ့ ငါးတို့ကို စားပေးပါ။ အစားအစာတိုင်းက သန့်ရှင်းပြီး ကောင်းမွန်စွာချက်ပြုတ်ထားဖို့အရေးကြီးပါတယ်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်ခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်အတွင်း ခန္ဓာကိုယ်ကို လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ပေးခြင်းက ကျန်းမာစေပါတယ်။ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ရေကူးခြင်း၊ ကခုန်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုလုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် အားကစားတစ်မျိုးမျိုးကို လုပ်နိုင်သလောက် လုပ်နိုင်ပါတယ်။ အလွန်အကျွံမဟုတ်သ၍ အန္တရာယ်မရှိပါ။

လိင်ဆက်ဆံခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် လိင်ဆက်ဆံခြင်းဟာ အန္တရာယ်မရှိပါ။ ကလေးက ဝမ်းဗိုက်ထဲမှာ လုံခြုံစွာရှိနေပါတယ်။ ဒါဆိုရင် သင့်အနေနဲ့ စိတ်ပါမှသာ လိင်ဆက်ဆံသင့်ပါတယ်။ မဟုတ်ပါက သင့်လိင်ဆက်ဆံဖော်ကို ပွင့်လင်းစွာပြောဆိုပါ။ သင့်စိတ်ခံစားချက်တွေကို ဖော်ပြဖို့အတွက် မရှက်ပါနဲ့။ အမျိုးသမီးတွေအနေနဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တဲ့အခါ လိင်မှုကိစ္စအပေါ် ခံစားချက်တွေ ပြောင်းလဲနိုင်ပါတယ်။

သင့်အနေနဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့အကျင့်တွေနဲ့ မညီညွတ်တဲ့အကျင့်တွေကို သိရှိပြီးပါပြီ။ အောက်ပါလုပ်ဆောင်ချက်တွေကို လေ့လာပြီး သင့်ရဲ့ဗဟုသုတတွေကို ဆန်းစစ်ကြည့်ပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အလေ့အကျင့်များနှင့် မညီညွတ်သော အလေ့အကျင့်များကို ဖော်ပြပါ။ အောက်ဖော်ပြပါ ဇယားတွင် အပြုအမူ/ယူဆချက်တစ်ခုစီအတွက် အမှန်ခြစ်၍ ဖော်ပြပါ။ အဖြေမှန်များကို "နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ" တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

အပြုအမူ/ယူဆချက်	အန္တရာယ်ရှိသော	ဆရာဝန်ထံမှ အကြံဉာဏ်လိုအပ်ခြင်း	ရှောင်ရန်/သတိထားရန်	ကျန်းမာသော လုံခြုံမှုရှိသော
အစိမ်းရောင်အသီးအနှံ စားရတာကြိုက်တယ်။				
ဆစ်ဖလစ်ရှိတယ်။				
အသည်းစားရတာ ကြိုက်တယ်။				
လိင်ဆက်ဆံတယ်။				
ကိုယ်လိမ်းခရမ်လိမ်းတယ်				
ဆေးဝါးသုံးစွဲတယ်။				
အနှုတ်သွေးအမျိုးအစားရှိတယ်။				
ဆီးချိုရှိတယ်။				
မူးယစ်ဆေးသုံးတယ်။				
မကြိုချက်ရသေးတဲ့ရေကို သောက်တယ်။				
မရပ်မနားဘဲ စက်ဘီးနင်းတယ်။				
အရက်သောက်တယ်				
အမြဲစိတ်ပူပန်နေတယ်။				
သွေးပေါင်ချိန်မြင့်တယ်။				

အပြုအမူ/ယူဆချက်	အန္တရာယ်ရှိသော	ဆရာဝန်ထံမှ အကြံဉာဏ်လိုအပ်ခြင်း	ရှောင်ရန်/သတိထားရန်	ကျန်းမာသော လုံခြုံမှုရှိသော
ကိုယ်တိုင်ဆေးလိပ်သောက်တယ် / အမျိုးသားကဆေးလိပ်သောက်တယ်။				
ရန်ဖြစ်တယ်။				
ဓာတုပစ္စည်းတွေနဲ့ ထိတွေ့တယ်။				
ပင်ပန်းတဲ့အလုပ်တွေ လုပ်တယ်။				
အသားစိမ်းတွေစားရတာ ကြိုက်တယ်။				
အသီးအနှံစားရတာကြိုက်တယ်။				
ငါးစားရတာကြိုက်တယ်။				
ထုတ်ပိုးထားတဲ့အစားအစာတွေကို စားတယ်။				
ဆိုင်မှာ အလုပ်လုပ်တယ်။				
အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီပိုးရှိတယ်။				

အမျိုးသမီးတွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်အတွင်း ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုတွေရှိပါတယ်။ ဒါတွေက သင်သိသင့်တဲ့ ပြောင်းလဲမှု တချို့ဖြစ်ပါတယ်။

ၦင်း၏ဝမ်းဗိုက်ကိုကိုင်ထားသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီး။ © Shutterstock

ရာသီလာမှုရပ်တန့်သွားခြင်း

ရာသီသွေးမလာခြင်းဟာ ကနဦးအနေနဲ့ ကိုယ်ဝန်ရှိမရှိသိရှိနိုင်မယ့် လက္ခဏာရပ် တစ်ခုပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် လိင်ဆက်ဆံပြီးနောက် ပထမဦးဆုံးလာရမယ့် ရာသီသွေးမလာခဲ့ပါက ကိုယ်ဝန်ရှိမရှိစစ်ဆေးပါ။

မနက်ခင်းတိုင်း ပျို့အန်ခြင်း

မနက်တိုင်းပျို့အန်တာကို "morning sickness" လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဒါက ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းရဲ့ ဖြစ်စဉ်တစ်ခုပါ။ တားဆီးတဲ့အနေနဲ့ အစားအစာ အနည်းငယ်ကို မကြာခဏစားပေးနိုင်ပါတယ်။

ရင်သားများနဲ့ ဗိုက်ကြီးထွားခြင်း

ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေ ကြီးထွားလာခြင်းဟာ အနည်းငယ် နာကျင်စေပါတယ်။ ရင်သားတွေဟာ ကလေးကို နို့ချိုတိုက်ကျွေးနိုင်ဖို့အတွက် ကြီးထွားလာပြီး ဗိုက်ဟာ ကြီးထွားလာတဲ့ကလေးအရွယ်ကို ချိန်ညှိဖို့ကြီးထွားပါတယ်။

သွေးများဆုံးရှုံးခြင်း

ကနဦး အပတ်စဉ်အနည်းငယ်အတွင်း သွေးဆင်းမှုအနည်းငယ်ကြုံတွေ့ရပါတယ်။ သို့သော် ရာသီသွေးဆင်းသကဲ့သို့ ဆင်းတာမျိုးဆိုရင် ကိုယ်ဝန်ပျက်ကြတာဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါဆိုရင် ဆရာဝန်နဲ့ အမြန်ဆုံးပြသင့်ပါတယ်။

ငိုကြွေးခြင်း၊ ခံစားချက်အပြောင်းအလဲများ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်အတွင်း ဟော်မုန်းအပြောင်းအလဲတွေရှိပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အကြောင်းမရှိဘဲ ငိုကြွေးခြင်းနဲ့ ခံစားချက်တွေ အပြောင်းအလဲမြန်ခြင်းဟာ ပုံမှန်ပါပဲ။

လက်တွေ၊ခြေတွေ ယောင်ယမ်းခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းရဲ့ နောက်ဆုံးလတွေမှာ ဖြစ်လေ့ရှိတဲ့ လက္ခဏာတစ်ရပ်ဖြစ်ပါတယ်။ အာဟာရရှိတဲ့အစားအစာတွေကို စားသောက်ပြီး အိပ်စက်တဲ့အခါ ခြေထောက်ကို မြင့်မြင့်ထားနိုင်ပါတယ်။

ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း

လက္ခဏာရပ်တွေဟာ သင့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေ ကောင်းကောင်းအလုပ်မလုပ်ကြောင်း ပြသနေတာပါ။ ဒီလိုလက္ခဏာတွေကို ကြုံတွေ့ရတယ်ဆိုရင် ဆရာဝန်နဲ့ အမြန်ဆုံးပြသသင့်ပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်အတွင်း အပြောင်းအလဲတွေကို ကိုင်တွယ်ဖို့ဆိုရင် သင့်အနေနဲ့ –

- ကျန်းမာစွာ စားသောက်ပါ။
- ကြိုချက်ထားတဲ့ရေကို များများသောက်ပါ။
- လုံလောက်စွာ အနားယူပါ။
- ဆရာဝန် / သားဖွားမီးယပ်ဆရာဝန်တို့နဲ့ ပုံမှန်ဆက်သွယ်ပါ။

မွေးဖွားချိန်နီးလာတာနဲ့အမျှကိုယ်ဝန်သည်အမျိုးသမီးတွေဟာ စိတ်လှုပ်ရှားလွယ်ပြီးမေးခွန်းတွေများစွာလည်းရှိနေတတ်ပါတယ်။

မေးလေ့ရှိသောမေးခွန်းအချို့အတွက် အဖြေများကိုကြည့်ရှုရန် အောက်တွင်ဖတ်ပါ။

မွေးဖွားချိန်ကိုဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ။

မွေးဖွားခါနီးမှာ နာကျင်မှုကိုခံစားရမှာပါ။ မွေးဖွားချိန်နာကျင်မှုဆိုတာ ပုံမှန်သားအိမ်ကျုံ့တဲ့အတွက်ကြောင့်ပါ။ သားအိမ်ကျုံ့ ခြင်းဟာ လှိုင်းကဲ့သို့ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ စတင်လာတာပါ။ ထိပ်ဆုံးထိရောက်ပြီး ပျောက်သွားပါတယ်။ မွေးဖွားချိန်နီးလာသည်နှင့်အမျှ ဝေဒနာ ပြင်းထန်လာပါတယ်။

ထိုအခြေအနေမျိုးမှာ ကျယ်လောင်စွာအော်ဟစ်ခြင်းဟာ သာမန်ပါ။ မွေးဖွားဖို့အတွက်လည်း ထပ်ဆောင်းခွန်အားတွေကိုလည်းပေးပါတယ်။ သို့သော် ထိုအခြေအနေမျိုးမှာ ဖြည်းညင်းစွာအသက်ရှူပြီး စိတ်သက်သာအောင်နေထိုင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ နိပ်နယ်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ကို ရေနွေးဖြင့်နွေးထွေးစေခြင်းတို့က စိတ်သက်သာစေပါတယ်။

ဝမ်းဗိုက်ထဲမှာ ကလေးရဲ့ ပုံမှန်အခြေအနေနဲ့ အကောင်းဆုံးအနေအထားက ဘယ်လိုမျိုးလဲ။

များသောအားဖြင့် ကလေးရဲ့ ဦးခေါင်းက ဝမ်းဗိုက်အောက်သို့ ရောက်နေပါတယ်။ မွေးဖွားလာတဲ့အခါ ခေါင်းက အရင်စထွက်လာပါတယ်။ သို့သော်လည်း အမြဲတမ်းဖြစ်ရမယ်လို့ မဆိုလိုပါ။ တခါတရံမှာ ကလေးရဲ့ ဦးခေါင်းက ဝမ်းဗိုက်အထက်ပိုင်းမှာ ရှိနေတတ်ပါတယ်။ ဒါက မွေးဖွားတဲ့နေရာမှာ အခက်အခဲဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သားဖွားဆရာမက ပြောမှသာ ဝမ်းဗိုက်ထဲက ကလေးရဲ့အနေအထားကို သိနိုင်မှာပါ။ ကိုယ်တိုင် အလိုလိုခံစားသိရှိနိုင်တဲ့အရာ မဟုတ်ပါ။

ကလေးကိုနေအိမ်မှာပဲ မွေးလို့ရလား။

ရပါတယ်၊ သို့သော် ကလေးဦးခေါင်းက ဝမ်းဗိုက်အောက်ရောက်တဲ့ အနေအထားမျိုးဆို အဆင်ပြေပါတယ်။ ကလေးရဲ့ အနေအထားဟာ တခြားအနေအထားဖြစ်နေတယ်ဆိုရင်တော့ ဆေးရုံကိုသွားသင့်ပါတယ်။ အခြေအနေအမျိုးမျိုးနဲ့ အမှားအယွင်းတွေဖြစ်နိုင်တဲ့အတွက် အတွေ့အကြုံရှိတဲ့ ကျွမ်းကျင်သူကသာ ကလေးမွေးဖွားခြင်းကို ဦးဆောင်ရပါမယ်။ နေအိမ်မှာပဲမွေးမွေး၊ ဆေးရုံမှာပဲမွေးမွေး၊ အမျိုးသားသို့မဟုတ် မိသားစုဝင်တွေနဲ့ ပံ့ပိုးမှုရရှိခြင်းက ကောင်းမွန်ပါတယ်။

မွေးကင်းစကလေးတစ်ယောက်ရဲ့ ပုံမှန်အခြေအနေကဘာလဲ။

ကလေးငယ်ဟာ မိခင်ဝမ်းဗိုက်ထဲက ထွက်လာပြီးချင်း ငိုသင့်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကလေးက သူ့ဘာသာသူမအော်ရင် ကလေးပါးစပ်နဲ့ နှာခေါင်းတွေကို သန့်ရှင်းပေးပါ။ ဒါဆို အော်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုနည်းနဲ့ အဆုတ်က အလုပ်လုပ်လာပါလိမ့်မယ်။

မိခင်ဝမ်းဗိုက်ထဲကထွက်လာချင်း အဖြူရောင်ဖယောင်းလွှာလေးတွေနဲ့ ဖုံးနေတာကို သတိထားမိပါလိမ့်မယ်။ ဒါကို vernix လို့ခေါ်ပါတယ်။ ကလေးကို ပိုးသတ်ဆေးသကဲ့သို့ ကာကွယ်ပေးနေတဲ့အတွက် အဲ့ဒါတွေကို မဖယ်လိုက်ပါနဲ့။ မွေးပြီး ၂ ရက် ၃ ရက်အတွင်း အလိုလိုပျောက်သွားပါလိမ့်မယ်။ သွေးခဲတွေ၊ အရည်တွေကို နွေးပြီးနူးညံ့တဲ့အဝတ်စလေးနဲ့ အသာအယာသန့်စင်ပေးနိုင်ပါတယ်။

ကလေးမွေးပြီး ၅ မိနစ်မှ ၁နာရီအတွင်း အချင်းထွက်လာတတ်ပါတယ်။ မိခင်မှ ထပ်ညှစ်ထုတ်ရလေ့ရှိတယ်။သားဖွားဆရာမ ဒါမှမဟုတ် ဆရာဝန်က အချင်းလုံးလုံး ထွက်သွားသည်အထိ စောင့်ကြည့်ရပါတယ်။

ကလေးမွေးပြီးနောက် အာရုံစိုက်ကြတဲ့မေးခွန်းတစ်ခုကတော့ မွေးကင်းစ ကလေးငယ်ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အမေးများတဲ့ မွေးကင်းစ ကလေးငယ်ပြုစုစောင့်ရှောက်တဲ့နည်းလမ်းတွေကတော့ အောက်ပါ အတိုင်းဖြစ်ပါတယ်။

မွေးကင်းစကလေးငယ်ကို ဘယ်လိုကျွေးရမလဲ။

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးတာ မွေးကင်းစကလေးငယ်တွေအတွက် အကောင်းဆုံးသော အစာအာဟာရဖြစ်ပါတယ်။ မိခင်နို့သောက်တဲ့ကလေးတွေက ပိုကျန်းမာပါတယ်။ မီးဖွားပြီးချင်း နို့တိုက်ကျွေးနိုင်ပါတယ်။ အနည်းဆုံးကလေး အသက် ၆လအထိ တိုက်ကျွေးရပါမယ်။

တချို့မိခင်တွေဟာ နို့တိုက်ဖို့ လုံလောက်တဲ့နို့ပမာဏကို ထုတ်လုပ်နိုင်ခြင်းမရှိပါဘူး။ နို့များများထုတ်နိုင်ရန်အတွက် အရည်များများ သောက်ပါ။ ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်အောင် စားသောက်ပါ။ အိပ်ရေးဝဝအိပ်ပါ။ နို့ထွက်များအောင် ကလေးကို နို့မကြာခဏတိုက်ပေးပါ။

ကလေးက လေတက်တဲ့အခါ နို့အန်တယ်ဆိုရင် စိုးရိမ်ဖို့လိုလား။

စိုးရိမ်စရာမလိုပါဘူး။ လေတက်တဲ့အခါ ကလေးပါးစပ်ကနေ နို့ရည်တချို့ထွက်တတ်ပါတယ်။ နို့သောက်ပြီးချက်ချင်းလှဲလျောင်းမယ်ဆိုရင် အန်နိုင်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် နို့တိုက်ပြီးချင်း လှဲလျောင်းစေတာမျိုးကို ရှောင်ပါ။

သို့သော်လည်း ကလေးက တစ်နေ့ကို ၂ ခါထက်မနည်း အန်နေတယ်ဆိုရင် ဆရာဝန်ဆီအမြန်သွားပါ။ ခဏခဏအန်တာရေဓာတ်ခမ်းခြောက်ပြီး သေစေနိုင်ပါတယ်။

ကလေးဝမ်းလျှောနေပြီဆို ဘာလုပ်မလဲ။

ဆရာဝန်ထံ (သို့) ဆေးပေးခန်းသို့သွားပါ။တချိန်တည်းမှာပဲ ကလေးကို အရည်လုံလုံလောက်လောက်ဝင်အောင်တိုက်ထားပါ။ ရေဓာတ် ခမ်းခြောက်တာကို ကာကွယ်ဖို့ ဓာတ်ဆားတိုက်ပါ။ ဓာတ်ဆားကို ဆေးဆိုင်မှာ ဝယ်လို့ရတယ်။ ဓာတ်ဆားထည့်ဖို့ ရေနွေးကိုသုံးပါ။

ကလေးရဲ့ ကိုယ်အပူချိန်က ပုံမှန်ဟုတ်မဟုတ် ဘယ်လိုစစ်ဆေးနိုင်မလဲ။

၁၀ ရက်ကြာပြီးတာနဲ့ကလေးက သူ့ရဲ့ ကိုယ်အပူချိန်ကိုထိန်းချုပ်နိုင်သင့်ပြီ။ အကောင်းဆုံးကတော့ လည်ပင်းကို စမ်းကြည့်ဖို့ပဲ။ ကလေး လည်ပင်းက ကိုယ့်လက်က အပူချိန်နဲ့ အတူတူပဲဆိုရင် အဆင်ပြေတယ်။

ကလေးက ပထမအပတ်အတွင်းမှာ ကိုယ်အလေးချိန်တိုးမလာဘဲ ကျလာတယ်ဆိုရင် စိုးရိမ်ရလား။

ကလေးအများစုက ပထမအပတ်အတွင်းမှာ ကိုယ်အလေးချိန်ကျတတ်ပါတယ်။ တစ်ပတ်ကြာပြီးရင်တော့ကိုယ်အလေးချိန် တက်လာမယ်။ မတက်လာဘူးဆိုရင် ဆရာဝန်နဲ့သွားပြပါ။

မွေးပြီးချင်းကလေးကို ရေချိုးသန့်စင်ပေးသင့်လား။

မလုပ်သင့်ပါဘူး။ ပထမရက်အနည်းငယ်အတွင်း ရေမချိုးပေးတာကောင်းပါတယ်။ အဖြူရောင်ဖယောင်းအနှစ်တွေကို ဖယ်ဖို့အတွက် နွေးပြီးနူးညံ့တဲ့ အဝတ်စလေးနဲ့ အသာအယာသန့်စင်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ရက်အနည်းငယ်ကြာမှ ဆပ်ပြာမပါဘဲ ရေနွေးနဲ့ ရေချိုးပေးသင့်ပါတယ်။

ကလေးက နို့ဝင်ပြီဆိုတာနဲ့ ငိုတယ်။ သူ့ခြေထောက်တွေကို ဆွဲကွေးတယ်ဆိုတာ ဘာဖြစ်လို့လဲ။

ကလေးက ဗိုက်နာတာဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဘာမှလုပ်ပေးလို့မရပါဘူး။ ကလေးကို လေအန်အောင်လို့ မတ်တပ်အနေအထား ထားပေးပါ။ ကလေးရဲ့ အစာအိမ်နားကိုစက်ဝိုင်းပုံကွင်းပေးပါ။ ဒါမှမဟုတ် ကလေးခြေထောက်တွေကို စက်ဘီးနင်းသလိုပုံစံလုပ်ပေးပါ။

ကလေးအိပ်နေတဲ့အချိန်မှာတိတ်တိတ်နေဖို့လိုသလား။

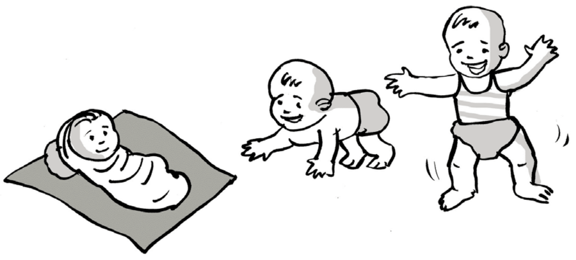
မလိုပါဘူး။ ကလေးကသူကြီးပြင်းမယ့် ပတ်ဝန်းကျင်အသစ်က အသံတွေကို ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ဖို့လိုတယ်။ အလွန်အမင်း ကျယ်လောင်တဲ့အသံမျိုး မဟုတ်ဘူးဆိုရင် ကိုယ်လုပ်နေကျ အလုပ်တွေ ဆက်လုပ်နေပါ။

ကလေးဘယ်အရွယ်ကစပြီး ဝါးစားလို့ရတဲ့အစာခဲတွေကို စကျွေးလို့ရပြီလဲ။

၆လကြာပြီးနောက် တခြားအစားအစာတွေကို စားလို့ရပါပြီ။ စကျွေးမယ်ဆိုရင် နူးအောင်ချက်ပြုတ်ထားပြီး ချေမွထားတဲ့အစားအစာကို ကျွေးပါ။

ဘယ်အချိန်မှာကလေးကို ပထမဆုံးကာကွယ်ဆေးထိုးလို့ရလဲ။

မွေးမွေးချင်းစတင် ထိုးသင့်ပါတယ်။ အမျိုးသားကာကွယ်ဆေးထိုးအစီအစဉ်မှာ စာရင်းသွင်းမှတ်ပုံတင်ထားပါ။ ထိုအကြောင်းကို ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သားဖွားဆရာမကို မေးကြည့်ပါ။



ကျန်းမာတဲ့ကလေးကို မွေးဖွားနိုင်ရုံနဲ့မလုံလောက်သေးပါဘူး။ ကလေးက ကျန်းမာစွာနဲ့ပုံမှန်အတိုင်းကြီးထွားဖို့လိုအပ်တယ်ဆိုတာကို သတိပြုပါ။

အောက်ဖော်ပြပါဇယားတွင် ကလေးကြီးထွားမှုအဆင့် တချို့ကို ဖော်ပြထားပါတယ်။

ကလေးအသက်	မျှော်မှန်းနိုင်သော လှုပ်ရှားမှုများ
(၁)လခွဲမှ (၂)လအတွင်း	ပြုံးရယ်တယ်
၃ လ	အသံပြုတယ်
၆ လ	ပထမဆုံးသွား ပေါက်တယ်
၃ လ မှ ၆ လ အတွင်း	ပစ္စည်းတွေကို ဆုပ်ကိုင်တယ်
၆ လ မှ ၉ လ အတွင်း	ဝမ်းလျှားမှောက်တယ်
၉ လ မှ ၁၂ လ အတွင်း	▶ ဖေဖေ၊ မေမေ ဆိုတဲ့စကားလုံးတွေကို ပြောတယ် ▶ လမ်းစလျှောက်တယ်

ကလေးတိုင်းဟာ တူညီတဲ့အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုအတွင်းမှာ ကြီးထွားတဲ့နှုန်း မတူညီကြဘူးဆိုတာကို သတိပြုပါ။ ဒီဇယားဟာ ယေဘုယျအားဖြင့်သာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးတစ်ယောက်ဟာ ပုံမှန်အတိုင်းကြီးထွားမှုမရှိဘူးလို့ သံသယရှိပါက ဆရာဝန်နဲ့ ဆွေးနွေးကြည့်ပါ။

ကလေးဟာ ကြီးထွားနေပေမယ့် ပုံမှန်လို့ယူဆလို့ရတဲ့ ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေလည်းရှိနိုင်ပါတယ်။

ငိုနေသောကလေးငယ်။ © Shutterstock

ဖျားနာခြင်းဟာ ကလေးတွေဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတဲ့ ကျန်းမာရေးပြဿနာဖြစ်ပါတယ်။ သို့သော် မွေးကင်းစကလေးတွေအတွက်တော့ ပုံမှန်မဟုတ်ပါဘူး။ အဖျားရှိတယ်လို့ သံသယရှိပါက လည်ပင်းနဲ့ ပါးကို စမ်းကြည့်ပါ။ ပူနွေးနေတယ်ဆို အဖျားရှိနိုင်ပါတယ်။ အဖျားကြောင့် ကလေးတွေဟာ ကောင်းကောင်း အနားမယူနိုင်ကြပါဘူး။ အဖျားပျောက်ဖို့ဆိုရင်

- ▶ ကလေးကို အရည်များများတိုက်ပါ။
- ▶ ကလေးရဲ့အဝတ်အစားတွေကို ချွတ်ပြီး အပူချိန်ကျအောင်လုပ်ပေးပါ။
- ▶ အက်စပရင်ကို သင့်တော်တဲ့ပမာဏတိုက်ပါ။

အဖျားရှိသေးတယ်ဆိုရင် ဆရာဝန်နဲ့ပြပါ။

အခြားဖြစ်လေ့ရှိတဲ့ ကလေးရောဂါများမှာ –

မျက်နှာတွင် အနီစက်များရှိနေသော ကလေးငယ်။ © Shutterstock	အင်္ကျီကိုမြှောက်ထားပြီး ငိုနေသော ကလေးငယ်။ © Shutterstock	နှာချေးညှစ်နေသော ကလေးငယ်။ © Shutterstock
ရေကျောက် ၊ ဝက်သက် ၊ အဖုများ	အစာအိမ်ပိုးဝင်ခြင်း ၊ ဝမ်းလျှောခြင်း	တုပ်ကွေး ၊ အအေးမိခြင်း

ကလေးကို ကျန်းမာအောင်နဲ့ ရောဂါကင်းဝေးစေဖို့အတွက်

- သန့်ရှင်းစွာထားပြီး သန့်ရှင်းသော ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကြီးပြင်းစေပါ။
- အသက်ရှူကြပ်စေနိုင်တဲ့အတွက် ဝမ်းလျှားမှောက်အိပ်တာမျိုး မရှိစေဖို့ ဂရုစိုက်ပါ။
- လမ်းလျှောက်တတ်ခါစအရွယ်ရောက်လာတဲ့အခါ စွန့်စားလိုတဲ့ ပြုမူလုပ်ရှားမှုတွေကို စောင့်ကြည့်ပြီး လုပ်ဆောင်မှုတိုင်းမှာ အန္တရာယ်မဖြစ်စေရန် သတိပြုပါ။

အတူမတ်တပ်ရပ်နေသော မိသားစု။ © Shutterstock

ကလေးတွေဟာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ကျန်းမာသန်စွမ်းရုံသာမက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလည်း ကောင်းစွာဖွံ့ဖြိုးဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ ကလေးတွေကို မျှဝေခြင်း၊ ကြင်နာခြင်းနဲ့ တာဝန်ယူစိတ်ရှိဖို့စတဲ့ အရာတွေကို သင်ကြားပေးပါ။

မိဘတွေဟာ ကလေးတွေရဲ့ ကနဦးဆရာတွေဖြစ်ကြပါတယ်။ မိဘတွေရဲ့ ပြုမူပုံတွေကို အမြဲတမ်းသင်ယူနေပါတယ်။ သူတို့အတွက် နမူနာကောင်းဖြစ်အောင် နေထိုင်ဖို့လိုပါတယ်။

လေ့လာမှုမှတ်တိုင်

ကလေးအသက်အရွယ်အလိုက် ဖြစ်နိုင်ချေရှိတဲ့တိုးတက်မှုအဆင့်များကို ယှဉ်တွဲပါ။

အဖြေမှန်များကို “နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ” တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

၁ (၂) လ	က လမ်းစလျှောက်တယ်။
၂ (၃) လ	ခ စတင်လှိမ့်တယ်။
၃ (၆) လ	ဂ အသံပြုတယ်။
၄ (၉) လ	ဃ ပထမဆုံး သွားပေါက်တယ်။
၅ (၁၂) လ ပြုံး ရယ်တယ်။	င ပြုံး ရယ်တယ်။

လိင်ကတတဆင့် ကူးစက်တဲ့ ရောဂါပိုးတွေက ဘယ်လိုပြန့်ပွားလေ့ရှိလဲ။

သင်ခန်းစာ ၆/၈

လိင်မှတဆင့်ကူးစက်ရောဂါများကိုကာကွယ်ခြင်း

ဖြိုးနဲ့ ဖူးတို့ဟာ စေ့စပ်ထားတဲ့အတွဲဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ပထမဦးဆုံးအနေနဲ့ ချစ်တင်းနှီးနှောချင်ကြပါတယ်။ ဖူးဟာ လိင်နဲ့ လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တဲ့ရောဂါတွေအကြောင်းကိုကြားမိပြီး စိုးရိမ်နေပါတယ်။ နောက်ပြီး သူမဟာ ချစ်တင်းနှီးနှောခြင်းပြုသင့်မပြုသင့်ကို မသေချာဘူးဖြစ်နေပါတယ်။

ဖူးလိုပဲ လူအများစုဟာ လိင်နဲ့ လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တဲ့ရောဂါတွေအကြောင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး အတွေးအခေါ်အမှားတွေရှိတတ်ပါတယ်။
သင်ရော လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တဲ့ရောဂါတွေအကြောင်း သိရှိပါသလား။

လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တဲ့ရောဂါတွေအကြောင်း အမှား အမှန်ကို ရွေးပါ။ ဖြေမှန်များကို "နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ" တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

အကြောင်းအရာ	အမှန်	အမှား
လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တဲ့ရောဂါရှိတဲ့ ကိုယ်ဝန်သည်ကနေ ကလေးကို ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။		
HIV ပိုးရှိသူတွေဟာ အခြားသူတွေကို ကူးစက်နိုင်တဲ့အတွက် လူအများကြားမှာ အလုပ်မလုပ်နိုင်ပါဘူး။		
STIs ရောဂါပိုးတွေဟာ လိင်တံ (သို့) မိန်းမကိုယ်မှ တစ်ဆင့်သာ ကူးစက်ဝင်ရောက်ပါတယ်။		
နမ်းခြင်း ပွေ့ဖက်ခြင်းကဲ့သို့ လုံခြုံသော အပြုအမူတွေဟာ STIs ရောဂါကို မကူးစက်နိုင်ပါ။		
အုပ်ထိန်းသူခွင့်ပြုချက်မပါဘဲ၁၈နှစ်အောက်တွေဟာလိင်မှတဆင့် ကူးစက်တဲ့ရောဂါရှိမရှိကိုစစ်နိုင်တယ်။		
ပါးစပ်ဖြင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်းဟာ လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တဲ့ရောဂါတွေကို မကူးစက်နိုင်ပါဘူး။.		
HIV နဲ့ AIDS ဟာ နမ်းခြင်းမှတဆင့် ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။		
လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တဲ့ရောဂါရှိသူတွေကို အပြင်ပိုင်းအရ ကြည့်ရုံနဲ့ သိနိုင်ပါတယ်။		
HIV နဲ့ AIDS မှတပါး အခြားသောလိင်မှတဆင့်ကူးစက်တဲ့ရောဂါတွေဟာ ကုသနိုင်ပါတယ်။		
ကွန်ဒုံးအသုံးပြုခြင်းဖြင့် လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တဲ့ရောဂါတွေကို အထိရောက်ဆုံးကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။		
လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တဲ့ရောဂါရှိသူတွေကို အပြင်ပိုင်းအရ ကြည့်ရုံနဲ့ သိနိုင်ပါတယ်။		

လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တဲ့ရောဂါကူးစက်စေတဲ့အဓိကအကြောင်းရင်းမှာ ကူးစက်ခံရသူနဲ့အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့်လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တဲ့ရောဂါပိုးတချို့အတွက်ကုသဆေးမရှိကြောင်း သိရှိဖို့အရေးကြီးပါတယ်။

မတူညီတဲ့ လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တဲ့ရောဂါတွေ အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ ဖြစ်ရတဲ့အကြောင်းရင်းနဲ့ ကုသပုံတွေလည်း မတူညီကြပါ။

ဖြစ်လေ့ရှိတဲ့ လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တဲ့ရောဂါတချို့နဲ့ ဖြစ်ရတဲ့အကြောင်းရင်း၊ ကုသနိုင်မယ့်နည်းလမ်းတွေကို အောက်ပါဇယားကွက်တွင် လေ့လာနိုင်ပါသည်။

ဆစ်ဖလစ်

ဖြစ်ရသည့်အကြောင်းရင်း – အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံမှုမှတဆင့် ဘက်တီးရီးယားကူးစက်ခြင်း။

ကုသမှု – ဆေးသောက်သုံးခြင်း။

အသဲရောင်အသားဝါ ဘီပိုး

ဖြစ်ရသည့်အကြောင်းရင်း – ပိုးမသတ်ထားသည့် အပ်၊ အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံခြင်း သို့မဟုတ် နမ်းခြင်းမှတဆင့် ဗိုင်းရပ်ပိုးကူးစက်ခြင်း။

ကုသမှု – ကာကွယ်ဆေးသာရှိပြီး ကုသရန်ဆေးမရှိ။

ဆီးပူညောင်းကျရောဂါ

ဖြစ်ရသည့်အကြောင်းရင်း – အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံမှုမှတဆင့် ဘက်တီးရီးယားကူးစက်ခြင်း။

ကုသမှု – ဆေးသောက်သုံးခြင်း။

ရေယုန်

ဖြစ်ရသည့်အကြောင်းရင်း – အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံမှုမှတဆင့် ဘက်တီးရီးယားကူးစက်ခြင်း။

ကုသမှု – ဆေးသောက်သုံးခြင်းဖြင့်ကုသနိုင်သည် သို့သော် ထိရောက်မှုမရှိသည့်အပြင် ထပ်တလဲလဲ ပုံမှန်ပြန်ဖြစ်နိုင်တယ်။

လိင်အင်္ဂါကြွက်နို့

ဖြစ်ရသည့်အကြောင်းရင်း – အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံမှုမှတဆင့် ဘက်တီးရီးယားကူးစက်ခြင်း။

ကုသမှု – ခွဲစိတ်ကုသခြင်း။

ဆီးခုံသန်း (Crab lice) နှင့် ဝဲ (Scabies)

ဖြစ်ရသည့်အကြောင်းရင်း – လိင်ဆက်ဆံနေစဉ် ကပ်ပါးများမှတဆင့် ကူးစက်ခြင်း၊ မသန့်ရှင်းသော အဝတ်စ သို့မဟုတ် ကူးစက်ခံရသူ၏ အဝတ်အထည်မှတဆင့် ကူးစက်ခြင်း။

ကုသမှု – လိမ်းဆေးဖြင့်ကုသခြင်း နှင့် သန့်ရှင်းစွာ နေထိုင်ခြင်း။

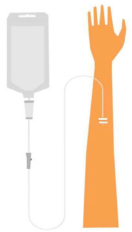
HIV

ဖြစ်ရသည့်အကြောင်းရင်း – ပိုးမသတ်ထားသည့် အပ်၊ အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံခြင်း သို့မဟုတ် နမ်းခြင်းမှတဆင့် ဗိုင်းရပ်ပိုးကူးစက်ခြင်း။

ကုသမှု – အလုံးစုံပျောက်ကင်းအောင် ကုသဆေးမရှိ၊ သို့သော် ဆေးများဖြင့် ကုသနိုင်။

HIV ဟာ အဖြစ်များတဲ့လိင်မှတဆင့်ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပါတယ်။ ရင်သားကင်ဆာနဲ့ ဆစ်ဖလစ်ဖြစ်ကြတဲ့ အခြားသောလိင်အင်္ဂါအနာရောဂါတွေထက် ပိုမိုလွယ်ကူစွာကူးစက်နိုင်ပါတယ်။

ဘာတွေက HIV ကူးစက်စေလဲ၊ မကူးစက်စေနိုင်သလဲဆိုတာကို အောက်ပါရုပ်ပုံများကို လေ့လာဖတ်ရှုပါ။



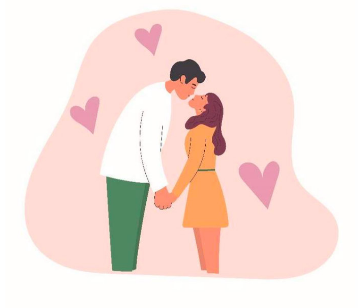
HIV ကူးစက်ခြင်း ဆိုတာ

အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်း – မိန်းမကိုယ်နဲ့လိင်တံတို့ဟာ ဗိုင်းရပ်ပိုးစတင်ဝင်ရောက်ရာ ဝင်ပေါက်ဖြစ်နေပါတယ်။

ကူးစက်ခံရတဲ့မိခင်ကနေတဆင့် မွေးကင်းစကလေးကို ကူးစက်ခြင်း – ကလေးမမွေးခင် သွေးမှတဆင့်ကူးစက်နိုင်ပြီး ကလေးမွေးပြီးချိန် နို့တိုက်ကျွေးခြင်းမှဆင့် ကူးစက်နိုင်။

သွေး – HIV ပိုးဟာ သွေးထဲမှာရှိနေပြီး သွေးသွင်းခြင်းမှတဆင့် ကူးစက်စေပါတယ်။ အပ်၊ ဆေးထိုးအပ်၊ ဘလိပ်ဓါး၊ ဓါး၊ ခွဲစိတ်ပစ္စည်းတွေနဲ့ ရောဂါပိုးရှိသူ အသုံးပြုထားတဲ့ အလှအပဆိုင်ရာ အပ်ဖောက်တဲ့ပစ္စည်းတွေကို ကောင်းကောင်းပိုးမသတ်ရာမှတဆင့် ကူးစက်ပါတယ်။

ရောဂါပိုးရှိသူရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကထွက်ရှိတဲ့အရည်တွေကနေတဆင့် ကူးစက်ခြင်း – သုတ်ရည်၊ မိန်းမကိုယ်မှထွက်ရှိတဲ့အရည်၊ သွေးနဲ့ မိခင်နို့ရည်စတဲ့ ရောဂါပိုးရှိသူရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှထွက်ရှိတဲ့အရည်တွေကနေတဆင့် HIV ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။



HIV ဟာ လူတစ်ဦးကနေတစ်ဦးကို အခြေအနေမျိုးစုံနဲ့ ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။ သို့သော်လည်း အောက်ပါအခြေအနေများကနေ မကူးစက်နိုင်ပါ။

- လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်း။
- နမ်းရှုံခြင်း၊ ပွေ့ဖက်ခြင်း။
- မုန့်မျှဝေစားခြင်း သို့မဟုတ် ပစ္စည်းမျှဝေသုံးစွဲခြင်း။
- အိမ်သာအတူတူသုံးခြင်း နဲ့ ရေချိုးခန်းပစ္စည်းများအတူတူသုံးခြင်း။
- စာသင်ခန်းတစ်ခုအတွင်းမှာ အတူတူစာသင်ခြင်း သို့မဟုတ် မုန့်ဈေးတန်း အတူတူအသုံးပြုခြင်း။
- ခြင်၊ ကြမ်းပိုးစတဲ့ အင်းစက်အကိုက်ခံရခြင်း။

အောက်ပါတို့မှာ လိင်မှတဆင့်ကူးစက်ရောဂါတွေကို ကာကွယ်နိုင်မယ့် နည်းလမ်းတွေဖြစ်ပါတယ်။

- ကူးစက်ခံရတယ်လို့ သံသယရှိပါက ဆရာဝန်နဲ့ ဆွေးနွေးကြည့်ပါ။ လက္ခဏာပြတဲ့အချိန်ထိ မစောင့်ပါနဲ့။
- ကုသမှုကို ပြီးမြောက်ပါစေ။ ကုသမှုဘယ်အချိန်မှာ ရပ်တန့်နိုင်လဲဆိုတာကို ဆရာဝန်နဲ့ ဆွေးနွေးပါ။ အပြီးသတ်ကုသခြင်းမရှိပါက ထပ်မံဖြစ်ပွားတတ်ပါတယ်။
- အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခဲ့သူကို ဆေးစစ်ဖို့အကြောင်းကြားပါ။ သူတပါးရဲ့အသက်အန္တရာယ်ကို မစွန့်စားသင့်ပါ။

လေ့လာမှုမှတ်တိုင်

ဘယ်အရာတွေက လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တဲ့ရောဂါတွေကို ကူးစက်စေပါသလဲ။

အောက်ဖော်ပြပါများထဲမှ အဖြေကိုရွေးခြယ်ပါ။ အဖြေကို တစ်ခုထက်ပို၍လည်း ဖြေဆိုနိုင်ပါသည်။ ဖြေမှန်များကို “နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ” တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

- ☐ က လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်း
- ☐ ခ အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံခြင်း
- ☐ ဂ နမ်းခြင်း
- ☐ ဃ ပိုးမသတ်ထားသော အပ်ကိုအသုံးပြုခြင်း

သင်ခန်းစာ ၇/၈

မိမိကိုယ်ကို အကဲဖြတ်သုံးသပ်ခြင်း

အကောင်းဆုံး ကြိုးစားခဲ့ပါတယ်။

သင်ဟာ အခန်းကြီး – ၇။ **ကျန်းမာအောင်နေခြင်း** သင်ခန်းစာကို သင့်အနေ နဲ့ လေ့လာမှုပြီးဆုံးပါတော့မယ်။

ဤစစ်တမ်းက သင်ယူမှုလိုအပ်ချက်များအတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေလိမ့်မယ်။ အထူးဒီဇိုင်းထုတ်ထားသော မေးခွန်းများဖြင့် မိမိကိုယ်ကို အကဲဖြတ်နိုင်ရန်ဖြစ်တယ်။ အောင်မှတ်သတ်မှတ်ထားခြင်း မရှိလို့ ဖြေဆိုမှုအတွက် အမှတ်ရရှိနိုင်စေမယ့် စမ်းသပ်မှုမျိုး မဟုတ်ပါ။ သင့်ရမှတ်ကို ဆန်းစစ်ပြီး နောက်သို့ ပြန်လည်လေ့လာနိုင်ပါတယ်။

မိမိကိုယ်ကို အကဲဖြတ်သုံးသပ်မှုစစ်တမ်းကို သင့်စိတ်ကြိုက် အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ကြိုးစားနိုင်ပါတယ်။

အကောင်းဆုံးဖြေဆိုနိုင်ပါစေ။
အဖြေမှန်များကို "နောက်ဆက်တွဲ အဖြေများ" တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

မေးခွန်း ၁ / ၅

သုတ်ပိုးထုတ်လွှတ်တဲ့အခါ သုတ်ပိုးတွေက ဘယ်လမ်းကြောင်းကနေစီးဆင်းပါသလဲ။

- ☐ (က) ဝှေးစေ့ ⟶ သုတ်ပို့ပြွန် ⟶ ဆီးလမ်းကြောင်း
- ☐ (ခ) သုတ်ပို့ပြွန် ⟶ ဝှေးစေ့ ⟶ ဆီးလမ်းကြောင်း
- ☐ (ဂ) ဆီးလမ်းကြောင်း ⟶ သုတ်ပို့ပြွန် ⟶ ဝှေးစေ့
- ☐ (ဃ) ဝှေးစေ့ ⟶ ဆီးလမ်းကြောင်း ⟶ သုတ်ပို့ပြွန်

မေးခွန်း ၂ / ၅

အောက်ပါအဆိုတွေထဲက အမှန်ကိုရွေးပါ။

- ☐ (က) အမျိုးသမီးမျိုးပွားစနစ်မှာ သားဥအိမ်တွေက သားဥတွေကို ထုတ်လုပ်ပေးပါတယ်။
- ☐ (ခ) အမျိုးသမီး မျိုးပွါးအင်္ဂါရှိ အစေ့ဟာ သားဥတွေကို ပို့ဆောင်ပေးပါတယ်။
- ☐ (ဂ) သားအိမ်ပြွန်တွေဟာ မျိုးပွားဆဲလ်တွေဖြစ်ကြပါတယ်။
- ☐ (ဃ) သားအိမ်က မျိုးပွားခြင်းကိုလုပ်ဆောင်ပေးပါတယ်။

မေးခွန်း ၃ / ၅

ချစ်က (၁၇) နှစ်အရွယ် အမျိုးသမီးတစ်ဦးဖြစ်ပါတယ်။ လိင်ဆက်ဆံတဲ့အခါ မလိုလားအပ်ဘဲကိုယ်ဝန်ရမှာ စိုးရိမ်ပြီး လိင်မှတဆင့်ကူးစက်ရောဂါတွေ မကူးစက်ဘဲ စိတ်သက်သာရာရချင်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်တားနည်းအမျိုးမျိုးကို ကြားဖူးပေမယ့် ဘယ်ဟာက အကောင်းဆုံးလည်းဆိုတာ မသိဘူးဖြစ်နေပါတယ်။
ဘယ် ကိုယ်ဝန်တားနည်းလမ်းက ကိုယ်ဝန်နဲ့ လိင်မှတဆင့်ကူးစက်ရောဂါတွေကို ကာကွယ်ပေးနိုင်လဲ။

အောက်ဖော်ပြပါ အကြောင်းအရာများထဲက အဖြေတစ်ခုကို ရွေးပါ။

- ☐ က သောက်ဆေး
- ☐ ခ ကွန်ဒုံး
- ☐ ဂ သားအိမ်တွင်း ကိရိယာ
- ☐ ဃ ဆေးထိုးနည်း

မေးခွန်း ၄ / ၅

နန်းစုဟာ ကိုယ်ဝန်နဲ့ဖြစ်ပြီး လုပ်ငန်းခွင်မှာ ဓာတုပစ္စည်းတွေနဲ့ ထိတွေ့နေရပါတယ်။
မမွေးရသေးတဲ့ကလေးရဲ့ ကျန်းမာရေးကို သူမအနေနဲ့ ဘယ်လိုကာကွယ်သင့်လဲ။

အောက်ဖော်ပြပါ အကြောင်းအရာများထဲက အဖြေတစ်ခုကို ရွေးပါ။

- ☐ က သူမရဲ့ စိုးရိမ်မှုတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး အလုပ်ရှင်နဲ့ဆွေးနွေးပါ။
- ☐ ခ ပုံမှန်လုပ်နေတဲ့အတိုင်းဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပါ။
- ☐ ဂ နှာခေါင်းစည်းနဲ့ လက်အိတ်တို့လိုမျိုးအသုံးပြုပြီး ဓာတုဗေဒပစ္စည်းတွေနဲ့ ထိတွေ့မှုကို လျှော့ချပါ။

မေးခွန်း ၅ / ၅

ထွန်းထွန်းက အသက် (၃၅) နှစ်အရွယ် အမျိုးသားတစ်ဦးပါ။ အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီပိုးရှိတယ်လို့ ဆေးစစ်ချက်တွေအရသိရပါတယ်။ အခု ဆေးကုသမှုခံယူနေပါတယ်။
ဒီကိစ္စအတွက် အကောင်းဆုံးသောလုပ်ဆောင်ချက်က ဘာဖြစ်မလဲ။

အောက်ဖော်ပြပါ အကြောင်းအရာများထဲက အဖြေတစ်ခုကို ရွေးပါ။

- ☐ က ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်း ပုံမှန်လုပ်ပါ။
- ☐ ခ လိင်ဆက်ဆံစဉ် ကွန်ဒုံးအသုံးပြုပါ။
- ☐ ဂ သက်သာသည်အထိ ဆေးသောက်သုံးပါ။
- ☐ ဃ လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တဲ့ရောဂါတွေကို ပြီးဆုံးသည်အထိ ကုသမှုခံယူပါ။

သင်ခန်းစာ ၈/၈

▶ အနှစ်ချုပ်

အခန်းကြီး (၇) ပြီးဆုံးသွားပြီဖြစ်တဲ့အတွက် အဓိကကျတဲ့ လေ့လာမှုတွေကို အနှစ်ချုပ်မှတ်သားဖို့ အချိန်ယူပါ။

အရေးကြီးသော အချက်များကို အောက်ပါအတိုင်း ဖတ်ရှုလေ့လာပါ။

မျိုးပွားစနစ်တွေကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း

- အပျိုဖော်၊ လူပျိုဖော်ဝင်စအချိန်မှာ မျိုးပွားမှုစနစ်များ ဖွံ့ဖြိုးလာပြီး ယောကျ်ားလေးများက သုက်ရည်များထွက်ကာ မိန်းကလေးများ ဓမ္မတာလာပါတယ်။
- ရာသီစက်ဝန်းတိုင်းမှာ ဖြစ်နိုင်ချေရှိတဲ့ အကြောင်းအရာ နှစ်ချက်ရှိပါတယ်။
    - သားဥက မျိုးမအောင်ပါက သားအိမ်နံရံတွေကွာကျပြီး ရာသီသွေးဆင်းပါတယ်။
    - သားဥက မျိုးအောင်ပါက သားနွေသားလောင်းဖြစ်လာပြီး ကိုယ်ဝန်ရှိစေပါတယ်။

မိသားစု စီမံကိန်းရေးဆွဲခြင်း

- ကိုယ်ဝန်ကိုတားဆီးနိုင်ဖို့ လူတိုင်းဟာ မိသားစုစီမံကိန်းကို သိရှိဖို့လိုအပ်ပါတယ်။
- လိင်ဆက်ဆံခြင်းပြုလုပ်တဲ့အခါတိုင်းအတွက် ကိုယ်ဝန်တားခြင်းဟာ အမျိုးသား၊အမျိုးသမီးနှစ်ယောက်စလုံးရဲ့ တာဝန်ဖြစ်ပါတယ်။
- မတူညီတဲ့ ကိုယ်ဝန်တားနည်းလမ်းမှာ မတူညီတဲ့ ထိရောက်မှုအဆင့်တွေရှိပါတယ်။
- ကွန်ဒုံးဟာ ကိုယ်ဝန်ရော၊ လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တဲ့ရောဂါတွေကိုပါ ကာကွယ်ပေးနိုင်တဲ့ ကိုယ်ဝန်တားနည်းလမ်းဖြစ်ပါတယ်။

ကျန်းမာတဲ့ကလေးဖြစ်အောင် ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတွေဟာ အာရုံစိုက်မှုအပြည့်အဝပေးကာ ကျန်းမာတဲ့ကလေးဖြစ်စေဖို့ ဂရုစိုက်သင့်ပါတယ်။
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အရက်သောက်ခြင်း နဲ့ သင့်လျော်သောဆေးဘက်ဆိုင်ရာကြီးကြပ်မှုမရှိဘဲ ဆေးသောက်သုံးခြင်း။ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းစတဲ့ လုပ်ရပ်တွေဟာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အတွက် ကျိန်းသေ အန္တရာယ်ရှိတဲ့ လုပ်ရပ်တွေဖြစ်ပါတယ်။
- ကလေးရဲ့ ပုံမှန်ကြီးထွားမှုနှုန်းကိုသိရှိဖို့ သတင်းအချက်အလက်ရယူပြီး ကျန်းမာတဲ့ကလေးဖြစ်စေဖို့ ဂရုစိုက်သင့်ပါတယ်။
- အခြေအနေတိုင်းအတွက် လိမ္မာပါးနပ်စွာလုပ်ဆောင်ပါ။ သံသယရှိပါက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက် ကျွမ်းကျင်သူတွေကို အကူအညီတောင်းပါ။

လိင်မှတဆင့် ကူးစက်ရောဂါများကိုကာကွယ်ခြင်း

- လိင်မှတဆင့် ကူးစက်ရောဂါအများစုဟာ အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှတဆင့် ကူးစက်ပါတယ်။ လိင်မှတဆင့် ကူးစက်ရောဂါတွေဟာ ကိုယ်ဝန်တားတဲ့နည်းလမ်းတွေကနေ ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။
- အကယ်၍သင့်မှာ လိင်မှတဆင့် ကူးစက်ရောဂါရဲ့ လက္ခဏာတွေရှိတယ်ဆိုရင် ကုသဖို့အတွက် ဆရာဝန်နဲ့ အမြန်ဆုံးဆက်သွယ်ပါ။
- အကယ်၍သင့်မှာ လိင်မှတဆင့် ကူးစက်ရောဂါရဲ့ လက္ခဏာတွေရှိတယ်ဆိုရင် ကုသဖို့အတွက် သင့်လိင်ဆက်ဆံဖော်တွေကို အကြောင်းကြားပါ။ သူတို့အနေနဲ့ ကူးစက်မှုရှိမရှိကို စစ်ဆေးနိုင်ပါတယ်။

ကျေးဇူးတင်ပါသည်။ ဤသင်ခန်းစာသည် သင့်အတွက်အသုံးဝင်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါသည်။
ယခု သင်ခန်းစာကို အောက်ပါလင့်ခ်မှတစ်ဆင့် အွန်လိုင်းတွင်လည်း လေ့လာနိုင်ပါသည်။
http://ecampus.iloyangon.org/

နောက်ဆက်တွဲအဖြေများ

သင်ခန်းစာ (၃)၊ စာမျက်နှာ ၄

မျိုးပွားမှုစနစ်နှင့်ပတ်သက်သော အောက်ပါဖော်ပြချက်များသည် မှန်သည် သို့မဟုတ် မှားသည်ကို ဖြေပါ။

အသေးစိတ်အချက်အလက်တွေကို မလေ့လာခင်မှာ သင်ဘယ်လောက်သိနေပြီလဲဆိုတာကို စစ်ဆေးပါ။

အကြောင်းအရာ	အမှန်	အမှား
မျိုးဥက တခါတရံ သားအိမ်အတွင်းမှာ မျိုးအောင်လေ့ရှိတယ်။		✓
သုတ်ပိုးတွေကို ဝှေးစေ့အတွင်းမှ ထုတ်လုပ်တယ်။	✓	
ကြီးမားတဲ့ လိင်တံတွေမှာ သုတ်ပိုးများများပါဝင်တယ်။		✓
မျိုးဥတွေကို သားအိမ်ထဲမှာ သိမ်းဆည်းထားတယ်။		✓
ရေချိုးခြင်းက ဓမ္မတာလာမှုကို ပိုဆိုးစေနိုင်တယ်။		✓
အမျိုးသမီးများအတွက် မျိုးအောင်ချိန်မှာ များသောအားဖြင့် မျိုးဥကြွေချိန်ဖြစ်တယ်။	✓	
ဓမ္မတာလာခြင်းဟာ မ မျိုးဥ မျိုးအောင်တာကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်။		✓
မျိုးဥကြွေခြင်းဆိုတာ သားဥအိမ်မှ မျိုးဥကြွေတဲ့ကာလဖြစ်တယ်။	✓	
မိန်းမကိုယ်ရှိအချွဲရည်ကိုစစ်ဆေးခြင်းဖြင့်မျိုးဥကြွေချိန်ကိုသိနိုင်တယ်။	✓	
သုတ်ပိုးတွေက လိင်တံကနေတဆင့် (ထုတ်လွှတ်ခြင်းမှတဆင့်) ထွက်ပါတယ်။	✓	
မိန်းကလေးများဟာ ဘဝတစ်သက်တာလိုအပ်တဲ့ မျိုးဥအားလုံးကို မွေးကတည်းကပါလာကြတယ်။	✓	

သင်ခန်းစာ (၃)၊ စာမျက်နှာ ၁၀

ရာသီလာနေချိန်အတွင်း သားဥရဲ့ ခရီးလမ်းကြောင်းနဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘာတွေကို နားလည်ထားပါသလဲ။
အောက်ဖော်ပြပါ အဖြေများနှင့် ကိုက်ညီပါက သင့်အဖြေမှန်ပါသည်။ ကောင်းစွာပြီးမြောက်သည်။

၁ သားဥကြွေခြင်း	ခ သားဥအိမ်မှ သားဥကိုထုတ်လွှတ်တဲ့အခါ ကြုံတွေ့ရတယ်။
၂ သားအိမ်နံရံများ ထူလာခြင်း	ဃ သားအိမ်က မျိုးအောင်ပြီးသား သားဥအတွက် ပြင်ဆင်ပေးနေချိန် ဖြစ်လေ့ရှိတယ်။
၃ သားဥတွေရဲ့ ခရီးစဉ်	င သားဥက သားဥပြွန်ကနေ သားအိမ်ထဲသို့ ပြောင်းရွှေ့တဲ့အခါ ဖြစ်ပွားတယ်။
၄ သားဥများ ပျော်ဝင်ခြင်း	ဂ သားဥက မျိုးမအောင်တဲ့အခါ ဖြစ်လေ့ရှိတယ်။
၅ သားအိမ်နံရံများ ကြွေကျခြင်း	က ရာသီလာတဲ့ပထမဦးဆုံးရက်အဖြစ် သတ်မှတ်တယ်။

သင်ခန်းစာ (၃)၊ စာမျက်နှာ ၁၃

လေ့လာမှုမှတ်တိုင်

ဖော်ပြချက်တွေနဲ့အတူ အမျိုးသား၊အမျိုးသမီး မျိုးပွားမှုစနစ်ရဲ့ မတူညီတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေအတွက် အခန်းကဏ္ဍကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ပါ။

အောက်ဖော်ပြပါ အချက်များက မှန်ကန်သော အတွဲအစပ်များဖြစ်သည်။

၁ မိန်းမကိုယ်နဲ့ လိင်တံ	က လိင်ဆက်ဆံမှုဖြစ်မြောက်အောင်လုပ်ဆောင်တယ်
၂ သားဥနဲ့ သုတ်ပိုး	ခ တွေ့ဆုံပြီး ကလေးဖြစ်လာတယ်။
၃ သားဥအိမ်နဲ့ ဝှေးစေ့	ဂ သားဥနဲ့ သုတ်ပိုးတို့ကို ပို့ဆောင်ရာမှာ ကူညီပေးတယ်။
၄ မိန်းမကိုယ် ထိပ်ဖျားနဲ့ ကပ်ပယ်အိတ်	င မျိုးပွားအင်္ဂါတွေကို ကာကွယ်ပေးတယ်။
၅ သားအိမ်ပြွန်နဲ့ သုတ်ပိုးပြွန်	ဃ မျိုးပွားဖို့အတွက် ဆဲလ်တွေထုတ်ပေးတယ်။

သင်ခန်းစာ (၄)၊ စာမျက်နှာ ၁၆

အောက်မှာဖော်ပြပေးထားတဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေနဲ့ သင့်ရဲ့ကိုယ်ဝန်တားခြင်းဆိုင်ရာ ဗဟုသုတများဖြင့် မှန်သလား သို့မဟုတ်မှားသလား ဆန်းစစ်ပါ။
အောက်ဖော်ပြပါ အချက်များက မှန်ကန်သော အတွဲအစပ်များ ဖြစ်သည်။

အကြောင်းအရာ	အမှန်	အမှား
၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်းပြည့် ထိရောက်မှုရှိတဲ့ ကိုယ်ဝန်တားတဲ့နည်းလမ်းမရှိပါ။	✓	
ကိုယ်ဝန်တားဆေးတွေက မျိုးပွားမှုကို ထိခိုက်စေပါတယ်။		✓
ကွန်ဒုံးကကိုယ်ဝန်ရရှိခြင်းနဲ့လိင်မှတဆင့်ကူးစက်သောရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်တယ်။	✓	
ကိုယ်ဝန်တားဆေးတွေက ကင်ဆာဖြစ်စေပါတယ်။		✓
ကွန်ဒုံးအသုံးပြုခြင်းက ထိရောက်မှုအရှိဆုံး ကိုယ်ဝန်တားတဲ့နည်းလမ်းပါ။		✓

သင်ခန်းစာ (၄)၊ စာမျက်နှာ ၂၀

လေ့လာမှုမှတ်တိုင်

အောက်မှာဖော်ပြပေးထားတာတွေထဲက ဘယ်ကိုယ်ဝန်တားနည်းလမ်းက မောင်မောင်အတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်မလဲ။

ရွေးချယ်စရာများထဲက “ဂ” ကိုရွေးချယ်ပါက သင့်အဖြေက မှန်ကန်ပါတယ်။

မောင်မောင်အနေနဲ့ ကွန်ဒုံးအသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ သားအိမ်တွင်းကိရိယာ၊ ကိုယ်ဝန်တားဆေးနဲ့ သားကြောဖြတ်ခြင်းတွေဟာ အမျိုးသမီးများသာ လုပ်ဆောင်နိုင်သော ကိုယ်ဝန်တားတဲ့နည်းလမ်းတွေဖြစ်ပါတယ်။

သင်ခန်းစာ (၅)၊ စာမျက်နှာ ၂၄

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အလေ့အကျင့်များနှင့် မညီညွတ်သော အလေ့အကျင့်များကို အောက်ဖော်ပြပါ ဇယားတွင် အမှတ်ခြစ်၍ ဖော်ပြပါ။
အောက်ဖော်ပြပါ အကွက်များကို အမှန်ခြစ်ထားလျှင် သင့်အဖြေမှန်ပါသည်။ ကောင်းစွာပြီးမြောက်သည်။

အပြုအမူ/ယူဆချက်	အန္တရာယ်ရှိသော	ဆရာဝန်ထံမှ အကြံဉာဏ်လိုအပ်ခြင်း	ရှောင်ရန်/သတိထားရန်	ကျန်းမာသော လုံခြုံမှုရှိသော
အစိမ်းရောင်အသီးအနှံ စားရတာကြိုက်တယ်။				✓
ဆစ်ဖလစ်ရှိတယ်။		✓		

အပြုအမူ/ယူဆချက်	ရှောင်ရန်/သတိထားရန်	ဆရာဝန်ထံမှ အကြံဉာဏ်လိုအပ်ခြင်း	ရှောင်ရန်/သတိထားရန်	ကျန်းမာသော လုံခြုံမှုရှိသော
အသည်းစားရတာ ကြိုက်တယ်။		✓		
လိင်ဆက်ဆံတယ်။				✓
ကိုယ်လိမ်းခရမ်လိမ်းတယ်			✓	
ဆေးဝါးသုံးစွဲတယ်။			✓	
အနှုတ်သွေးအမျိုးအစားရှိတယ်။		✓		
ဆီးချိုရှိတယ်။		✓		
မူးယစ်ဆေးသုံးတယ်။	✓			
မကြိုချက်ရသေးတဲ့ရေကို သောက်တယ်။			✓	
မရပ်မနားဘဲ စက်ဘီးနင်းတယ်။			✓	
အရက်သောက်တယ်	✓			
အမြဲစိတ်ပူပန်နေတယ်။			✓	
သွေးပေါင်ချိန်မြင့်တယ်။		✓		
ကိုယ်တိုင်ဆေးလိပ်သောက်တယ် / အမျိုးသားကဆေးလိပ်သောက်တယ်။	✓			
ရန်ဖြစ်တယ်။	✓			
ဓာတုပစ္စည်းတွေနဲ့ ထိတွေ့တယ်။	✓			
ပင်ပန်းတဲ့အလုပ်တွေ လုပ်တယ်။	✓			
အသားစိမ်းတွေစားရတာ ကြိုက်တယ်။			✓	

အပြုအမူ/ယူဆချက်	အန္တရာယ်ရှိသော	ဆရာဝန်ထံမှ အကြံဉာဏ်လိုအပ်ခြင်း	ရှောင်ရန်/သတိထားရန်	ကျန်းမာသော လုံခြုံမှုရှိသော
အသီးအနှံစားရတာကြိုက်တယ်။				✓
HIV ပိုးရှိတယ်။				✓
ငါးစားရတာကြိုက်တယ်။				✓
ထုတ်ပိုးထားတဲ့အစားအစာတွေကို စားတယ်။			✓	
ဆိုင်မှာ အလုပ်လုပ်တယ်။				✓
အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီပိုးရှိတယ်။		✓		

သင်ခန်းစာ (၅)၊ စာမျက်နှာ ၃၂

လှေလာမှုမှတ်တိုင်

ကလေးအသက်အရွယ်အလိုက် ဖြစ်နိုင်ချေရှိတဲ့တိုးတက်မှုအဆင့်များကို ယှဉ်တွဲပါ။
အောက်ဖော်ပြပါ အဖြေများနှင့် ကိုက်ညီပါက သင့်အဖြေမှန်ပါသည်။ ကောင်းစွာပြီးမြောက်သည်။

၁ ၂ လ	င ပြုံး ရယ်တယ်။
၂ ၃ လ	ဂ အသံပြုတယ်။
၃ ၆ လ	ဃ ပထမဆုံး သွားပေါက်တယ်။
၄ ၉ လ	ခ စတင်လိုမ့်တယ်။
၅ ၁၂ လ ပြုံး ရယ်တယ်။	က လမ်းစလျှောက်တယ်။

ကလေးကြီးထွားမှုနှောင့်နှေးပါက စိတ်မပူပါနှင့်။ ကလေးတိုင်းသည် တူညီသော အရှိန်အဟုန်ဖြင့် ကြီးထွားကြသည်မဟုတ်ပါ။
သင့်ကလေးသည် ပုံမှန်ကြီးထွားနေသလား မသေချာပါက သင့်ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးပါ။

သင်ခန်းစာ (၆)၊ စာမျက်နှာ ၃၂

လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တဲ့ရောဂါတွေအကြောင်း အမှား အမှန်ကို ရွေးပါ။
အောက်ဖော်ပြပါ အကွက်များကို အမှန်ခြစ်ထားလျှင် သင့်အဖြေမှန်ပါသည်။ ကောင်းစွာပြီးမြောက်သည်။

အပြုအမူ/ယူဆချက်	အမှန်	အမှား
လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တဲ့ရောဂါရှိတဲ့ ကိုယ်ဝန်သည်ကနေ ကလေးကို ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။	✓	
HIV ပိုးရှိသူတွေဟာ အခြားသူတွေကို ကူးစက်နိုင်တဲ့အတွက် လူအများကြားမှာ အလုပ်မလုပ်နိုင်ပါဘူး။		✓
STIs ရောဂါပိုးတွေဟာ လိင်တံ (သို့) မိန်းမကိုယ်မှ တစ်ဆင့်သာ ကူးစက်ဝင်ရောက်ပါတယ်။		✓
နမ်းခြင်း ပွေ့ဖက်ခြင်းကဲ့သို့ လုံခြုံသော အပြုအမူတွေဟာ STLs ရောဂါကို မကူးစက်နိုင်ပါ။	✓	
အုပ်ထိန်းသူခွင့်ပြုချက်မပါဘဲ၁၈နှစ်အောက်တွေဟာလိင်မှတဆင့် ကူးစက်တဲ့ရောဂါရှိမရှိကိုစစ်နိုင်တယ်။	✓	
ပါးစပ်ဖြင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်းဟာ လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တဲ့ရောဂါတွေကို မကူးစက်နိုင်ပါဘူး။.		✓
HIV နဲ့ AIDS ဟာ နမ်းခြင်းမှတဆင့် ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။		✓
လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တဲ့ရောဂါရှိသူတွေကို အပြင်ပိုင်းအရ ကြည့်ရုံနဲ့ သိနိုင်ပါတယ်။		✓
HIV နဲ့ AIDS မှတပါး အခြားသောလိင်မှတဆင့်ကူးစက်တဲ့ရောဂါတွေဟာ ကုသနိုင်ပါတယ်။		✓
ကွန်ဒုံးအသုံးပြုခြင်းဖြင့် လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တဲ့ရောဂါတွေကို အထိရောက်ဆုံးကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။	✓	
လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တဲ့ရောဂါရှိသူတွေကို အပြင်ပိုင်းအရ ကြည့်ရုံနဲ့ သိနိုင်ပါတယ်။	✓	

သင်ခန်းစာ (၆)၊ စာမျက်နှာ ၃၆

ဘယ်အရာတွေက လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တဲ့ရောဂါတွေကို ကူးစက်စေပါသလဲ။

ရွေးချယ်စရာများထဲက "ခ" နဲ့ "ဃ" ကိုရွေးချယ်ပါက သင့်အဖြေက မှန်ကန်ပါတယ်။

ရောဂါပိုးရှိသူနဲ့ အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံခြင်းဟာ အဓိကဖြစ်ပွားစေတဲ့အကြောင်းရင်းပါ။ ပိုးမသတ်ထားသော အပ်ကိုအသုံးပြုခြင်းကလည်း ကူးစက်စေပါတယ်။

သင်ခန်းစာ (၇)၊ စာမျက်နှာ ၃၇

မိမိကိုယ်ကို အကဲဖြတ် သုံးသပ်ခြင်း

မေးခွန်း ၁/၅

ဘယ်အရာတွေက လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တဲ့ရောဂါတွေကို ကူးစက်စေပါသလဲ။

ရွေးချယ်စရာများထဲက “က” ကိုရွေးချယ်ပါက သင့်အဖြေက မှန်ကန်ပါတယ်။

သုက်လွှတ်နေစဉ်အတွင်း မှန်ကန်သောလမ်းကြောင်းမှာ ဝှေးစေ့ ⟶ ဆီးလမ်းကြောင်း ⟶ သုတ်ပိုပြွန် ဖြစ်သည်။

မေးခွန်း ၂/၅

အောက်ပါအဆိုတွေထဲက အမှန်ကိုရွေးပါ။

ရွေးချယ်စရာများထဲက “က” ကိုရွေးချယ်ပါက သင့်အဖြေက မှန်ကန်ပါတယ်။

မှန်ကန်တဲ့အချက်ကတော့ အမျိုးသမီးမျိုးပွားစနစ်မှာ သားဥအိမ်က သားဥတွေကို ထုတ်လုပ်ပေးပါတယ်။ Clitoris ဆိုတာ ခံစားချက်ပြင်းထန်စေတဲ့နေရာဖြစ်ပါတယ်။ သားအိမ်ပြွန်တွေဟာ သားဥတွေကို သယ်ဆောင်ပေးပြီး သားအိမ်ကတော့ ကလေးအတွက် အိမ်သဖွယ်လုပ်ဆောင်ပေးပါတယ်။

မေးခွန်း ၃/၅

ဘယ် ကိုယ်ဝန်တားနည်းလမ်းက ကိုယ်ဝန်နဲ့ လိင်မှတဆင့်ကူးစက်ရောဂါတွေကို ကာကွယ်ပေးနိုင်လဲ။

ရွေးချယ်စရာများထဲက “ခ” ကိုရွေးချယ်ပါက သင့်အဖြေက မှန်ကန်ပါတယ်။

ချစ်အနေနဲ့ သူမရဲ့လိင်ဆက်ဆံဖော်ကို ကွန်ဒုံးသုံးစွဲဖို့ပြောခြင်းဟာ အကောင်းဆုံးသောနည်းလမ်းဖြစ်ပါတယ်။ ကွန်ဒုံးတွေဟာ ကိုယ်ဝန်တားပေးတဲ့အပြင် လိင်မှတဆင့်ကူးစက်ရောဂါတွေကိုပါ ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ ကွန်ဒုံးအပြင်၊ သူမသည် ကွန်ဒုံးတစ်ခုတည်းထက် ကိုယ်ဝန်တားဆေး၊ သားအိမ်တွင်းသုံးပစ္စည်းများ (IUD) နှင့် ထိုးဆေးများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် ဆန္ဒရှိနိုင်သော်လည်း ၎င်းတို့သည် ကိုယ်ဝန်မရအောင် ကာကွယ်နိုင်သော်လည်း ကွန်ဒုံးကသာ လိင်မှတဆင့်ကူးစက်သောရောဂါများကို ကာကွယ်နိုင်သည်။

မေးခွန်း ၄/၅

မမွေးရသေးတဲ့ကလေးရဲ့ ကျန်းမာရေးကို သူမအနေနဲ့ ဘယ်လိုကာကွယ်သင့်လဲ။

ရွေးချယ်စရာများထဲက “က” ကိုရွေးချယ်ပါက သင့်အဖြေက မှန်ကန်ပါတယ်။

နန်းစုက သူမရဲ့ စိုးရိမ်မှုတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး အလုပ်ရှင်နဲ့ဆွေးနွေးရပါမယ်။ ကိုယ်ဝန်ပျက်ကြနိုင်ချေနဲ့ မချိန်မတိုင်ခင်မွေးဖွားမှု အလားအလာကို နည်းပါးစေဖို့အတွက် လုပ်ငန်းခွင်လုံခြုံရေးဟာ အရေးကြီးပါတယ်။

မေးခွန်း ၅/၅

ထွန်းထွန်းအတွက် ရှေ့ဆက်လျှောက်လှမ်းဖို့ ဘယ်အရာတွေက အကောင်းဆုံး လမ်းကြောင်းက ဖြစ်ပါသလဲ။

ရွေးချယ်စရာများထဲက "ဃ" ကိုရွေးချယ်ပါက သင့်အဖြေက မှန်ကန်ပါတယ်။

ထွန်းထွန်းသည် ဆီးပူညောင်းကျရောဂါကို အပြည့်အဝ ပြီးမြောက်သည်အထိ ကုသမှုကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်သင့်ပြီး ရောဂါသက်သာသော်လည်း ပြီးဆုံးသည်အထိ ကုသမှုခံယူသင့်ပါတယ်။

ကလေးသူငယ်များ၊ လူငယ်များနှင့် မိသားစုများအတွက် အခွင့်အရေး၊ တာဝန်ဝတ္တရားများနှင့် ကိုယ်စားပြုခြင်းဆိုင်ရာ ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်မှု အထောက်အကူပြု အီလက်ထရောနစ်သင်ကြားရေး အစီအစဉ်

၂၀၁၈ ခုနှစ်တွင် ရေးဆွဲထုတ်ဝေခဲ့သော 3-R Trainers' Kit နှင့် ၂၀၂၂ ခုနှစ်တွင် စတင်ခဲ့သော ကလေးအလုပ်သမားဆိုင်ရာ အီလက်ထရောနစ်သင်ကြားရေးအစီအစဉ် သင်ခန်းစာပေါင်းချုပ် တို့မှ ချမှတ်ထားသော အခြေခံအုတ်မြစ်ပေါ်တွင် အခြေပြုထား သည့် 3Rs အီလက်ထရောနစ်သင်ကြားရေးအစီအစဉ်သည် လူမှုအသိုက်အဝန်းများတွင် ထိခိုက်လွယ်သော ကလေး အလုပ်သမား များနှင့်လူကုန်ကူးမှုအရေးနှင့်သက်ဆိုင်သည့် အလုပ်လုပ်နေကြသော လူတစ်ဦးချင်းနှင့် အဖွဲ့အစည်း များအတွက် စွမ်းအင်မြင့် တင်ပေးရန် ရေးဆွဲထားသည့် ပြီးပြည့်စုံသောအရင်းအမြစ်တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ဤသင်ကြားရေး အစီအစဉ်ကို အသုံးပြုနေသော သူများအား ကလေးအလုပ်သမားနှင့် လူကုန်ကူးမှုဆိုင်ရာ ချိုးဖောက်မှုများကို ထိရောက် စွာကာကွယ်ရန်နှင့် တိုက်ဖျက်ရန် လိုအပ်သော ကိရိယာများဖြင့် ဖြည့်ဆည်းပေးထားပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် လက်ရှိဖြစ်ပေါ်နေသော အကျပ်အတည်းများကြောင့် ကလေးအလုပ်သမားဖြစ်နိုင်ခြေ တိုးမြင့်လာ သည်နှင့်အမျှ 3Rs သည် အန္တရာယ်ရှိသော ရပ်ရွာများနှင့် လုပ်ငန်းခွင်များရှိ ကလေးများ၊ လူငယ်များနှင့် ၎င်းတို့၏ မိသားစု များအကြား ကလေးသူငယ်များအခွင့်အရေး၊ အလုပ်သမားများအခွင့်အရေးနှင့် ကျား/မတန်းတူညီမျှမှုများကို နားလည် သဘောပေါက်ရန် အရေးတကြီးလိုအပ်မှုကို အလေးပေးဖော်ပြနေပါသည်။

သင်ခန်းစာ ၁၁ ခု ပါဝင်သော သင်ကြားရေးအစီအစဉ်သည် ဘက်စုံ စွမ်းဆောင်ရည်မြင့်တင်ရန်အတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ် သော အကြောင်းအရာ အများအပြားကို ထည့်သွင်းပါဝင်ပါသည်။ ကလေးအခွင့်အရေးများကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းမှ သည် ကျား/မတန်းတူညီမျှမှုကို မြှင့်တင်ခြင်းအထိ၊ 3Rs အီလက်ထရောနစ်သင်ကြားရေးအစီအစဉ်သည် အပြုသဘော ဆောင်သောပြောင်းလဲမှုအတွက် အထောက်အကူတစ်ခုအဖြစ် ပိုမိုမျှတပြီး အားကောင်းသည့်လူ့အဖွဲ့အစည်းကို ဖန်တီး ရန် လိုအပ်သော အသိပညာနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများကို ပံ့ပိုးပေးပါသည်။

Fundamental Principles and Rights at Work Branch (FUNDAMENTALS)

International Labour Office
4 route des Morillons
CH-1211 Geneva 22 – Switzerland
T: +41 (0) 22 799 61 11
E: childlabour@ilo.org
W: ilo.org/childlabour
@ILO_Childlabour

အိုင်အယ်လ်အိုဆက်သွယ်ညှိနှိုင်းရေးရုံး၊ မြန်မာနိုင်ငံ။

အမှတ် ၁ (က)၊ ကန်ဘဲ့ (သစ္စာ) လမ်း၊
ရန်ကင်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး။
ဖုန်း : +၉၅ ၁၇၃၃၆၅၃၈၊ ~၉/ ၅၇၉၉၅၆ / ၅၇၈၉၂၅
ဖက်စ် : +၉၅ ၁၇၃၃၆၅၈၂
အီးမေးလ် : yangon@ilo.org

ISBN 978-92-2-039927-9