

အခန်း ၁၀

မုဒိမ်းကျင့်ခြင်းနှင့်လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခြင်း



မုဒိမ်းကျင့်ခြင်းနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်ခြင်းတို့သည် အမျိုးသမီးများကမလိုလားသောလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာထိတွေ့မှုများဖြစ်ကြသည်။ မုဒိမ်းကျင့်ခြင်းဆိုသည်မှာ အမျိုးသားလိင်တံ (သို့) လက်ချောင်း (သို့) အရာဝတ္ထုတစ်စုံတစ်ရာအားအမျိုးသမီးကအခွင့်မပြုသော်လည်း မိမိ၏ အင်္ဂါ၊ စအိုဝ (သို့) ပါးစပ်အတွင်းသို့ထည့်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

မုဒိမ်းကျင့်ရာတွင်လိင်ဆက်ဆံမှုကိုလက်နက်သဖွယ်အသုံးပြုသောကြောင့်လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုမြောက်ပါသည်။ မလိုလားအပ်သောလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအရေးပေးမှုသည်လည်းလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုပုံစံတစ်ခုဖြစ်ပြီး ထိုလုပ်ရပ်သည်အမျိုးသမီးများ၏ပုဂ္ဂလိကလွတ်လပ်မှုကိုထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။

အမျိုးသမီးများအားရိုက်နှက်ခြင်းနှင့်သတိလစ်သောအခြေအနေ၌ထားရှိခြင်းသာမုဒိမ်းကျင့်ရာရောက်သည်ဟုအများကယူဆထားကြသည်။ အမျိုးသမီးများရုန်းကန်ထွက်ပြေးပြီးမုဒိမ်းကျင့်ခံရမည့်အစားအသတ်ခံနိုင်သည့်အန္တရာယ်ကိုရင်ဆိုင်သည်ဟုလည်းယူဆကြသည်။ အမျိုးသမီးများပြန်ပြီးမခုခံနိုင်သည်ဖြစ်စေ (သို့) ရုန်းထွက်လို့မရသည်ဖြစ်စေ၊ အဓမ္မထိုးဖောက်ခြင်းသည်မုဒိမ်းကျင့်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးအနေဖြင့်မည်သည့်ဆုံးဖြတ်ချက်သည်ဖြစ်စေမုဒိမ်းကျင့်ခြင်းပင်ဖြစ်ပြီး **အမျိုးသမီးအပြစ်လုံးဝမဟုတ်ပါ။**



အမျိုးသမီးတိုင်းသည် မုဒိမ်းကျင့်ခံရခြင်း (သို့) လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်ခြင်းကိုတွေ့ကြုံနိုင်ဖွယ်ရှိသည်။ **သို့သော်အန္တရာယ်ပိုများသောအမျိုးသမီးအုပ်စုများမှာ**

- ရုပ်ပိုင်း (သို့) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမသန်စွမ်းသောအမျိုးသမီးများ။
- အိမ်ယာထိုင်ခင်းအတည်တကျမရှိသော၊ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများနှင့် စစ်ပွဲဖြစ်ပွားသောဒေသအတွင်းနေထိုင်သော (သို့) နေထိုင်ခဲ့သော အမျိုးသမီးများ။
- ယာယီနေရာထိုင်ခင်းသာရှိသော (သို့) အိုးမဲ့အိမ်မဲ့ဖြစ်သောအမျိုးသမီးများ (သို့) လမ်းပေါ်နေထိုင်သောအမျိုးသမီးများ။
- ပြည့်တန်ဆာများ။
- အကျဉ်းထောင်ကျဘူးသောအမျိုးသမီး(သို့) ဖမ်းဆီးချုပ်နှောင်ခြင်းခံရသောအမျိုးသမီးများ။
- ချစ်သူ (သို့) ခင်ပွန်းသည်များ၏အကြမ်းဖက်ခြင်းကိုခံခဲ့ရသော အမျိုးသမီးများ။

အကြမ်းဖက်ကျူးလွန်သူများသည်အထက်ပါအမျိုးသမီးများကို အလွယ်ကူဆုံးခါးစာခံများဟုမြင်နိုင်ကြသည်။ ထိုအမျိုးသမီးများသည် မသန်မစွမ်းဖြစ်နေခြင်း (သို့) မိသားစုအသိုင်းအဝိုင်း၏ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုမရရှိသည့်အတွက်ကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

မုဒိမ်းကျင့်ခြင်းနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်ခြင်း အမျိုးအစားများ။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်ခြင်းပုံစံများစွာရှိသည့်အနက်မှ အနည်းငယ်ကိုသာလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကမုဒိမ်းကျင့်ခြင်းမြောက်သည်ဟုသတ်မှတ်ကြသည်။ ဥပမာ - ဘဝအခြေအနေကြောင့်အမျိုးသမီးများကဆန္ဒမရှိသော်လည်းလိင်ဆက်ဆံနေရခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။ အိမ်ထောင်သည်အမျိုးသမီးများကလည်းလိင်ဆက်ဆံခြင်းကိုတာဝန်တစ်ရပ်အဖြစ်ယူဆကြသည်။ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကလက်ခံသည့်တိုင်အောင်အမွေလိင်ဆက်ဆံခြင်းဖြစ်သည့်အတွက် မှားယွင်းသောလုပ်ရပ်များဖြစ်ပါသည်။

အချို့သောအမျိုးသမီးများအတွက်လိင်ဆက်ဆံခြင်းသည်ဘဝရှင်သန်ရပ်တည်နိုင်ရေးအတွက်သာဖြစ်သည်။ ကလေးများအားထောက်ပံ့နိုင်ရန်၊ အိမ်

ယာထိုင်ခင်းရရှိရန်၊ ဝင်ငွေရရှိရန် (သို့) အလုပ်မပြုတ်ရန်အတွက်သာဖြစ်သည်။ အချို့အမျိုးသမီးများသည်မိမိတို့၏အသက်အန္တရာယ်မှလွတ်ကင်းရန် လိင်ဆက်ဆံကြရသည်။ မည်သည့်အကြောင်းရင်းပင်ဖြစ်စေအလိုဆန္ဒမရှိဘဲ လိင်ဆက်ဆံခြင်းကိုအမျိုးသမီးများမရင်ဆိုင်သင့်ပါ။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာတောင်းဆိုချက်များကို အမျိုးသမီးတိုင်းကငြင်းဆန်ပိုင်ခွင့်အပြည့်အဝရှိသည်။ တောင်းဆိုချက်ကိုငြင်းဆန်ခဲ့သော်အမျိုးသားများသည် အမျိုးသမီး၏ဆုံးဖြတ်ချက်များကိုလက်ခံလေးစားခြင်း (သို့) စိတ်ပြောင်းလာစေရန်ကြိုးစားခြင်းနှင့် တိုက်တွန်းခြင်းကိုရွေးချယ်အသုံးပြုလာနိုင်ပါသည်။ မည်သို့သောအခြေအနေတွင်ဖြစ်စေအမျိုးသမီးများသည်မိမိတို့၏စိတ်ဆန္ဒမပါဘဲ အတင်းအကြပ်လိင်ဆက်ဆံခံရခြင်းမှကင်းလွတ်ရမည်။

အသိအမျိုးသားတစ်ဦးဖြစ်စေကာမူ၊ ထွက်လမ်းမရှိသောကြောင့် လိင်ဆက်ဆံမှုကိုလက်ခံခဲ့ရပါကအမျိုးသမီးအားမုဒိမ်းကျင့်ခြင်းမြှောက်ပါသည်။ အမျိုးသမီးများအပေါ်အတင်းအကြပ်လိင်ဆက်ဆံခြင်းကြောင့်အကြမ်းဖက်မှု ခွန်တွဲပါရှိသည်ဖြစ်စေအမျိုးသမီးများတွင်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာကျန်းမာရေးပြဿနာများကိုဖြစ်ပွားစေပါသည်။



အမျိုးသမီးသိကျွမ်းသောပုဂ္ဂိုလ်ကမုဒိမ်းကျင့်ခြင်း။

မုဒိမ်းကျင့်ခြင်းခံရသောအမျိုးသမီးအများစုသည်မိမိကိုမုဒိမ်းကျင့်ခံသောအမျိုးသားများကိုသိကြပါသည်။ ထိုကျူးလွန်သောအမျိုးသားကိုမိမိရောအသိုင်းအဝိုင်းပါသိရှိပါကအမျိုးသမီးသည်အကူအညီတောင်းခံရန်အတွက် ခက်ခဲပါသည်။ ထိုအမျိုးသားကိုတွေ့တိုင်းမလုံခြုံဟုလည်းခံစားရသည်။ အခြားသူတွေ့ကိုလည်းမိမိအကြမ်းဖက်ခြင်းခံရသည်ကိုထုတ်ဖော်ပြောဆိုရန်နှင့် မုဒိမ်းကျင့်ခံရခြင်းကြောင့်ခံစားချက်များပျောက်ကင်းသွားရန်ပိုမိုခက်ခဲပါသည်။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုများကိုကျူးလွန်တတ်လေ့ရှိသူများမှာ -

- **ခင်ပွန်း (သို့) ခင်ပွန်းဟောင်းကမုဒိမ်းကျင့်ခြင်း။**

ရိုးရာဓလေ့ဆိုင်ရာဥပဒေများအရ(သို့) လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကအမျိုးသမီးကိုခင်ပွန်းပိုင်ဆိုင်သောပစ္စည်းတစ်ခုကဲ့သို့ဆက်ဆံနိုင်သည်ဟု ခိုင်မာစွာယုံကြည်ကြလျှင်အမျိုးသားများသည်မိမိတို့လိင်ဆက်ဆံလိုတိုင်းအမျိုးသမီးကသဘောမတူလျှင်ပင်ဆက်ဆံခွင့်ရှိသည်ဟုယူဆကြသည်။





• **ချစ်သူ (သို့) ချစ်သူဟောင်းကမုဒိမ်းကျင့်ခြင်း။**

အမျိုးသားတစ်ဦးသည်မိမိ၏ချစ်သူအတွက်ငွေကြေးအကုန်ခံခဲ့ခြင်း(သို့) ယခင်ကလိင်ဆက်ဆံခဲ့ဖူးခြင်းကြောင့်ချစ်သူနှင့် လိင်ဆက်ဆံခွင့်ရှိသည် ဟုယူဆသည်။ လက်ထပ်ခွင့်တောင်းဆိုထားခြင်းနှင့်လိင်မှုဆိုင်ရာ စိတ်ကစားအောင်ပြုလုပ်သည်ဟုယူဆခြင်းကြောင့်လိင်ဆက်ဆံရန်တောင်းဆိုတတ်ကြသည်။ **သို့သော်အမျိုးသမီးအပေါ်အတင်းအကြပ်ဆက်ဆံခဲ့လျှင်မုဒိမ်းကျင့်ရာရောက်သည်။** ဤပုံစံဖြင့်မုဒိမ်းကျင့်ခံရခြင်းအားထုတ်ဖော်ပြောဆိုရန်အလွန်ခက်ခဲပါသည်။ အကြောင်းမှာ ထိုအမျိုးသမီးသည်ပတ်ဝန်းကျင်၏အပြစ်တင်ဝေဖန်ခြင်းနှင့် မိမိ၏ အပြုအမူကြောင့်ဖြစ်ရသည်ဟုထင်မြင်ခံရခြင်းကိုကြောက်ရွံ့သောကြောင့်ပင်ဖြစ်သည်။

• **လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှောက်ယှက်စော်ကားခြင်း။**

အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် မိမိ၏အလုပ်ရှင် (သို့) အထက်အရာရှိ (သို့) လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်နှင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမပြုပါကအလုပ်ပြုတ်မည်ဟု သောခြိမ်းခြောက်ခံရမှုများကိုတွေ့ကြုံနိုင်ပါသည်။ ထိုသူများ၏လိုအင်ဆန္ဒများအတိုင်းမဖြစ်ပါကသူမ၏ဂုဏ်သရေနှင့် သိက္ခာကိုထိခိုက်စေမည်ဟုသောခြိမ်းခြောက်မှုများကိုလည်းရင်ဆိုင်ရတတ်ပါသည်။

ကလေးများအပေါ်လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်စော်ကားခြင်း

ကလေးများ (ယောက်ျား- မိန်းကလေး) တစ်ဦးသည်မိသားစုဝင် အမျိုးသားတစ်ဦး (သို့) အခြားလူကြီးတစ်ဦး၏အဓမ္မပြုကျင့်ခြင်းကိုခံရနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ကလေးတစ်ဦး၏ အဖိုး၊ ဖခင်၊ ဦးလေး၊ အစ်ကို၊ ဖထွေး၊ဝမ်းကွဲ (သို့) အခြားသောမိသားစုဝင်တစ်ဦးကထိုကလေးနှင့် အတင်းအကြပ်လိင်ဆက်ဆံခြင်း (သို့) လိင်စိတ်ဖြင့်ကိုင်တွယ်ပွတ်သပ်ခြင်းပြုခဲ့ပါကမုဒိမ်းကျင့်ရာရောက်သည်။



ကလေးများအပေါ်ကျူးလွန်သောထိုဖြစ်ရပ်များကို ကလေးများနားမလည်စေရန်ဖြစ်ပြီးမှားယွင်းသည်ဟုသိရှိကြပါ။ ထိုကျူးလွန်သူများသည်ကလေးတို့ယုံကြည်လေးစားသောပုဂ္ဂိုလ်များဖြစ်ပါကပိုမိုပြီးရှုပ်ထွေးသွားစေနိုင်ပါသည်။ ကလေးများ၏ မိသား

စုဝင်များသည် အကြမ်းဖက်မှုများကိုမသိရှိခြင်း (သို့) အကြမ်းဖက်မှုများကို ငြင်းဆန်ခြင်း (သို့) အကြမ်းဖက်မှုများဖြစ်ရလေအောင်နိုးဆွပေးသည်ဟုကလေး များအားစွပ်စွဲခြင်းတို့ဖြစ်တတ်ပါသည်။ အကြမ်းဖက်ခြင်းခံခဲ့ရသောသူများကိုစွပ်စွဲ အပြစ်တင်ရန်မည်သည့်အခါမျှမသင့်တော်ပေ။ အထူးသဖြင့်အကြမ်းဖက်ခြင်းခံရ သောသူများကလေးဖြစ်နေလျှင်ပိုမို၍မသင့်တော်ပါ။

သူစိမ်းကမုဒိမ်းကျင့်ခြင်း

မုဒိမ်းကျင့်ခြင်းဆိုသည်စကားလုံးကိုကြားရသည့်လူအများစုသည် သူစိမ်းများ၏လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာစော်ကားခြင်းကိုစဉ်းစားမိကြသည်။ အမျိုးသမီး တစ်ဦးအားလမ်းပေါ်တွင်ဖမ်းဆွဲခြင်း (သို့) အိမ်ထဲဝင်ပြီးတိုက်ခိုက်ခြင်းပြုလုပ်ပြီး အဓမ္မစော်ကားတတ်ကြသည်။ ထိုသို့သောအဓမ္မပြုကျင့်ခံရသည့်အဖြစ် အပျက်သည်ကြောက်ရွံ့ဖွယ်ရာကောင်းပါသော်လည်းအမျိုးသမီးများကသိရှိ သောအမျိုးသားများ၏မုဒိမ်းကျင့်မှုလောက်ဖြစ်ပွားလေ့မရှိပေ။

အမျိုးသမီးများအားမုဒိမ်းကျင့်ခြင်းပုံစံများမှာ-

- **အုပ်စုလိုက်မုဒိမ်းကျင့်ခြင်း။**

အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည်တစ်ဦးမကအမျိုးသားများကမုဒိမ်းကျင့်ခြင်းကို ခံရနိုင်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံအမျိုးသားတစ်ဦးကအမျိုးသမီးတစ်ဦးအား မုဒိမ်းကျင့်နေသည်ကိုအခြားသောအမျိုးသားများတွေ့ရှိပြီးဝိုင်း၍ အဓမ္မပြုကျင့်ကြသည်။ သို့မဟုတ် အချို့သောလူငယ်နှင့် ယောက်ျားလေး များသည်ယောက်ျားပီသမှုကိုပြသလိုသောအားဖြင့်အမျိုးသမီးအား အုပ်စုလိုက်မုဒိမ်းကျင့်တတ်ပါသည်။ အခြားအဓမ္မကျင့်ခြင်းပုံစံများ ကဲ့သို့ပင်အမျိုးသမီးအပေါ်သြဇာအာဏာလွှမ်းမိုးမှုကိုပြသခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

- **အကျဉ်းထောင်တွင်မုဒိမ်းကျင့်ခြင်း။**

ဖမ်းဆီးချုပ်နှောင်ခြင်းခံရပြီးနောက်အမျိုးသမီးများစွာအား ရဲ (သို့) အစောင့်များကအဓမ္မပြုကျင့်လေ့ရှိကြသည်။အာဏာရှိမှုကိုပြသလို သောအားဖြင့်အကျဉ်းသားအမျိုးသားများအချင်းချင်းလည်းအဓမ္မ ပြုကျင့်တတ်ကြသည်။

➤ စစ်ပွဲတွင်ကျင့်သုံးပါက မုဒိမ်းကျင့်ခြင်းသည် ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်နည်းတစ်မျိုးပင်ဖြစ်ပါသည်။

● စစ်ပွဲဖြစ်ပွားသည့်ဒေသတွင်မုဒိမ်းကျင့်ခြင်း

အရှက်ရစေခြင်းနှင့်မျှော်လင့်ချက်ပျောက်သွားစေရန်စစ်ပွဲအတွင်းပါဝင်တိုက်ခိုက်နေသောစစ်သားများနှင့် သာမန်ယေကျ်းများသည်တစ်ဖက်ရန်သူ၏အမျိုးသမီးများအားမုဒိမ်းကျင့်ပြီးထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့အောင်ပြုလုပ်ကြသည်။ စစ်သားများနှင့် အခြားစစ်ဆင်သူများသည်အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများကို ၎င်းတို့၏မိသားစုဝင်များ၏ရှေ့တွင်အုပ်စုလိုက်အမေ့ပြုကျင့်ခြင်းဖြင့် တစ်ဖက်ရန်သူအားမိမိတို့၏အာဏာကိုပြသကြသည်။

ဖမ်းဆီးထားသောအမျိုးသမီးများအားစစ်တပ်စခန်းတွင်ပြည့်တန်ဆာသဖွယ် (သို့) လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာကြေးကျွန်သဖွယ်စေခိုင်းတတ်သည်။ ထိုအမျိုးသမီးများသည်အသက်မဆုံးရှုံးရန်၊ မိမိတို့၏ကလေးများနှင့် မိသားစုဝင်များလုံခြုံစွာရှိနိုင်ရန်(သို့) စားနပ်ရိက္ခာများရရှိရန် လိုက်နာကြရပါသည်။

မုဒိမ်းကျင့်ခံရခြင်းမှရှောင်ရှားခြင်း

အမေ့ပြုကျင့်မှုမခံရအောင်ရှောင်ရှားနိုင်သောနည်းလမ်းများစွာရှိပါသည်။ သို့သော်မည်သည့်အပြုအမူနည်းလမ်းက မှန်ကန်၊ မမှန်ကန်သည်ကို မပြောနိုင်ကြောင်းသိရှိရန်လိုပါသည်။ သို့သော်အမျိုးသမီးများသည်အမေ့ပြုကျင့်ခြင်းပုံစံအချို့ကိုရှောင်ရှားနိုင်ရန်ပြုလုပ်နိုင်သောအရာများရှိပါသည်။ အကယ်၍အမျိုးသမီးတစ်ဦးအမေ့ပြုကျင့်ခံရသော်ရှောင်ရှားရန်မလုပ်ဆောင်ခဲ့ခြင်းမဟုတ်ဘဲကျူးလွန်သူက သူမထက်များစွာခွန်အားရှိသောကြောင့်ဖြစ်သည်ကိုသိရှိရမည်။

အမျိုးသမီးများမုဒိမ်းကျင့်ခံရခြင်းမှရှောင်ရှားနိုင်ရန် အကြံပေးချက်များ

- ဖြစ်နိုင်လျှင်အခြားအမျိုးသမီးများနှင့် အတူတူတွဲပြီးအလုပ်လုပ်ပါ။
- မိမိအတွက်စိတ်သက်တောင့်သက်သာမဖြစ်သောသူ (သို့) မိမိကြောက်ရွံ့သောသူများကိုအိမ်ထဲဝင်ခွင့်မပေးပါနှင့်။ အိမ်တွင်မိမိတစ်ဦးထည်းရှိနေသည်ကိုထိုသူအားမသိစေနှင့်။
- ဖြစ်နိုင်လျှင်အထူးသဖြင့် ညအချိန်တွင်အပြင်ထွက်လမ်းလျှောက်ခြင်းမပြုရန်၊ မဖြစ်မနေအပြင်ထွက်ရမည်ဆိုပါကဦးခေါင်းကိုမတ်မတ်ထားပြီးမိမိကိုယ်



ယုံကြည်မှုအပြည့်ရှိသည်ပုံစံဖြင့်လျှောက်ပါ။ မုဒိမ်းကျင့်သူအများစုသည်အမွေ
ကျင့်ရန်လွယ်ကူမည့်ပုံစံရှိသောအမျိုးသမီးများကိုတိုက်ခိုက်တတ်ကြသည်။

- မိမိနောက်ယောင်ခံလိုက်နေခြင်းခံရသည်ဟုခံစားရလျှင်ဦးတည်ချက်
အရပ်ပြောင်းပြီးလျှောက်လိုက်ပါ။ (သို့) အခြားသူထံချဉ်းကပ်ပါ။ (သို့) အိမ် (သို့)
ကုန်စုံဆိုင်ထဲသို့ဝင်လိုက်ပါ။ (သို့) နောက်လှည့်ပြီးထိသူအားမည်သည့်အတွက်
ကြောင့်နောက်ယောင်ခံလိုက်ရသလဲဟုကျယ်လောင်စွာအော်မေးပါ။
- သင်သွားလေရာတွင်အသံထွက်နိုင်သောဝီစီခရာစသောပစ္စည်းတစ်စုံ
တစ်ရာကိုယူသွားပါ။ ထို့အတူမိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်နိုင်သောကိရိယာတစ်စုံ
တစ်ရာကိုဆောင်ထားပါ။ တုတ်ကောက်၊ မျက်စိထဲသို့ပက်ဖျန်းနိုင်သောအရည်
အမှုန့်များ၊ ငြုတ်ကောင်း (သို့မဟုတ်) ငြုတ်သီးမှုန့်စသောပစ္စည်းများကိုဆောင်
ထားပါ။
- အကယ်၍သင့်အားတိုက်ခိုက်လာခဲ့လျှင် အသံကျယ်နိုင်သလောက်ကျယ်
အောင်အော်ပါ။ (သို့) ဝီစီကိုအသုံးပြုပါ။ ထိုပစ္စည်းများအရာမရောက်ပါကထို
သူအားအတတ်နိုင်ဆုံးပြန်လည်တိုက်ခိုက်ပြီးထိုနေရာမှအမြန်ဆုံးထွက်ပြေး
တိမ်းရှောင်ပါ။

မိမိသိကျွမ်းသော သူ၏မုဒိမ်းကျင့်ခြင်းမှရှောင်ရှားခြင်း။

မိမိ၏ခံစားချက်ကိုအပြည့်အဝယုံကြည်ပါ။

အမျိုးသမီးအများစုသည်ငယ်စဉ်အရွယ်ကပင်ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့ရန်
နှင့် အခြားသူများကိုမစော်ကားရန်သင်ကြားခြင်းခံထားရသည်။ ထို့ကြောင့် အမျိုး
သမီးများသည် ၎င်းတို့၏ခံစားချက်များကိုငြင်းဆန်ကြသည်။ ထိုအခါအမျိုးသမီး
များသည်မိမိတို့စိတ်မသက်မသာဖြစ်စေသောအကြောင်းပေါ်ခဲ့ပါကမိမိခံစား
ချက်အတိုင်းတုံ့ပြန်ရန်ခက်ခဲသည်။

အမျိုးသမီးများသတိထားသင့်သောအခြေအနေများမှာ-

- တစ်ခုခုမဟုတ်မမှန်ကြောင်းလုံးဝခံစားနေရခြင်း။
- ကြောက်ရွံ့သည်ဟုခံစားရပြီးထိုနေရာမှထွက်ခွာလိုခြင်း။
- မိမိအားပြုသောအကြံပေးချက် (သို့) ကောက်နှုတ်ချက်များနှင့်
ပတ်သက်ပြီးစိတ်မသက်မသာဖြစ်ခြင်း။
- အမျိုးသားတစ်ဦးကမိမိ၏ကိုယ်ခန္ဓာအားထိတွေ့ပုံကိုမနှစ်သက်ခြင်း။
အထက်ပါအခြေအနေမျိုးတွင်အမျိုးသမီးများလက်တုန့်ပြန်ရန်ခက်ခဲပါသည်။



အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်ထိုပုဂ္ဂိုလ်စိတ်ဆိုးမည်ကိုစိုးရိမ်ခြင်း (သို့) အခြားသူ တွေကမိမိအပေါ်တစ်စုံတစ်ရာအထင်မှားမည်ကိုစိုးရိမ်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင်အမျိုးသမီးသိသောပုဂ္ဂိုလ် (သို့) သံယောဇဉ်ရှိသောသူဖြစ်ပါက၊ ထို အမျိုးသားသည်မိမိအားနာကျည်းအောင်ပြုလုပ်လိမ့်မည်ဟုမယုံကြည်နိုင်ပေ။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ **သင်၏ခံစားချက်များကိုသင်ယုံကြည်ရန်အရေးကြီးလှပါ သည်။** ဆိုးဝါးသောအခြေအနေမဖြစ်မီရုန်းထွက်လိုက်ပါ။

ရုန်းထွက်နိုင်ရန်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။

- သင့်အားစိတ်မသက်မသာဖြစ်စေသောသူ (သို့) မိမိကောင်းစွာမသိ သောပုဂ္ဂိုလ်များနှင့်အတူသွားလာခြင်းများကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ထွက်ခွာရန်ဆုံးဖြတ်ပါကအိမ်ပြန်ရောက်နိုင်မည့်နည်းလမ်းကိုကြိုတင် ပြင်ဆင်ထားပါ။ ထိုသူအပေါ်မှီခိုခြင်းမပြုလုပ်နှင့်။ ထိုထက်ပိုကောင်း သည်မှာထိုသူအကူအညီမပါဘဲရုန်းထွက်နိုင်ပါက ထိုသူနှင့်အပြင် မသွားပါနှင့်။
- မိမိအားထိတွေ့ချက် (သို့) ကောက်နှုတ်ချက်များသည် မိမိအတွက်စိတ် မသက်မသာဖြစ်စေပါကထိုသူအားပွင့်လင်းစွာအသိပေးပါ။ သူ၏အပြု အမူများကိုမပြောင်းလဲပါကရုန်းထွက်လိုက်ပါ။

အကယ်၍လူတစ်ဦးဦးကသင့်အပေါ်ဩဇာလွှမ်းမိုးထားလျှင် (ဥပမာ - သင် ၏အလုပ်ရှင်၊ ဆရာဝန်၊ ကျောင်းဆရာ (သို့) အာဏာပိုင်အရာရှိများ)

- မိမိအတွက်စိတ်သက်သာမှုမရှိသောအပြုအမူကိုပထမဦးဆုံးအကြိမ် ပြုလုပ်ပါကရပ်တန့်ရန်တောင်းဆိုပါ။ အခွင့်အရေးယူလိုသည့်ပုဂ္ဂိုလ် သည်အလွယ်တကူကြောက်လန့်တတ်သူများကိုရွေးချယ်တတ်ကြ သည်။ မိမိအနေဖြင့်ထိုသူအားကြောက်လန့်ခြင်းမရှိကြောင်းအသိပေး ရပေမည်။ ထိုသူ၏မိုက်ကန်း၍မျက်နှာပျက်စေနိုင်သည့်အပြုအမူကို ဟန့်တားနိုင်ပါကမိမိအားယုတ်မာစွာဆက်ဆံရန်အလားအလာနည်း သွားနိုင်သည်။
- ထိုသူ၏အကြောင်းကိုအခြားအသိအမျိုးသမီးများနှင့် ဆွေးနွေးပြောဆို သင့်သည်။ သင်သည်သူပထမဆုံးနှောက်ယှက်သောအမျိုးသမီးတစ်ဦး ဖြစ်ချင်မှဖြစ်မည်။ ထိုသူနှင့်ဆက်အလုပ်လုပ်ရန်လိုအပ်ပါက အဖော် သူငယ်ချင်းအားလိုက်ပါစေခြင်း (သို့) အနီးအနားတွင်အခြားသူများ



ရှိနေစေခြင်းဖြင့်ထိုပုဂ္ဂိုလ်နှင့်နှစ်ဦးတည်းရှိနေခြင်းကိုရှောင်ရှားနိုင်သည်။
အခြားသောအသိအမျိုးသမီးများကိုလည်းသတိပေးပါ။

**သတိထားရမည့်အချက်မှာအမျိုးသားတစ်ဦးသည်အမျိုးသမီးအပေါ်
လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုဖြင့်ထိန်းချုပ်ထားနိုင်ခြင်းမရှိပါက အခြား
သောနည်းလမ်းများဖြင့် ထိန်းချုပ်နိုင်ရန်ကြိုးစားပေလိမ့်မည်။**

**ကလေးများအားလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုများမှ ရှောင်ရှား
နိုင်ရန်ကူညီခြင်း**

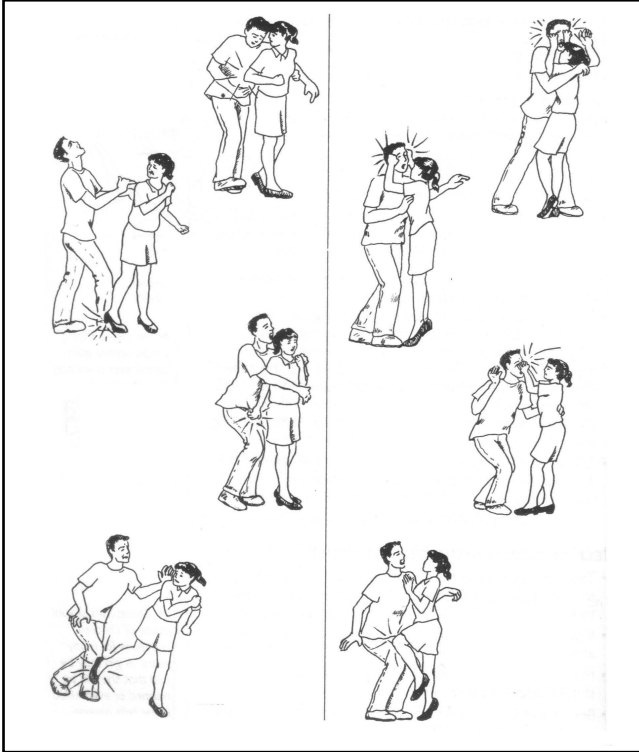
တစ်ခါတစ်ရံကလေးများအပေါ်လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုများသည်
နှစ်ရှည်လများစွာဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်။ ခြိမ်းခြောက်မှုများကြောင့်ထိုဖြစ်ရပ်များကို
ကလေးများကရေခဲနှုတ်ပိတ်ထားလေ့ရှိသည်။

- ကလေးများအားသင့်တော်သောထိတွေ့မှုများနှင့်မသင့်တော်သော
ထိတွေ့မှုများအကြောင်းသင်ကြားပေးပါ။ လိင်စိတ်ဖြင့်ထိတွေ့ကိုင်တွယ်မှု
နှင့် ချစ်ခြင်းမေတ္တာဖြင့်ထိတွေ့ကိုင်တွယ်မှုကိုခွဲခြားပြပါ။
- ဖြစ်နိုင်ပါက အသက် ၁၀ နှစ် ၊ ၁၁နှစ် အထက်ရှိမိန်းကလေးနှင့်
ယောက်ျားလေးများအားသီးခြားအိပ်ခိုင်းပါ။
- တစ်စုံတစ်ခုဖြစ်ပွားပါကကလေးများကမည်သူနှင့် တိုင်ပင်ပြောကြားနိုင်
သည်ကိုအသိပေးထားပါ။
- မည်သူပင်ဖြစ်စေလူကြီး (သို့မဟုတ်) လူငယ်တစ်ဦးဦးနားနေထိုင်လျှင်
သက်တောင့်သက်သာမရှိဟုကလေးများဖွင့်ပြောပါကထိုအချက်ကို
ယုံကြည်လက်ခံပါ။

အမျိုးသမီးများမိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်ခြင်း

မိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်နည်းများကိုအုပ်စုလိုက်လေ့ကျင့်ပါ။ မိမိအပေါ်
အကြမ်းဖက်သူ၏လက်ထဲမှရုန်းထွက်ရန်ရည်ရွယ်ပါ။ မိမိအားအန္တရာယ်ပြုလုပ်
ရန်ဝန်မလေးသောသူအားနာကျင်အောင်ပြုလုပ်ရမည်။

သင်သည်လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်ခြင်းခံခဲ့ရသော်-



အမျိုးသမီးများသည်အကြမ်းဖက်မည့်သူကို ပြန်လည်ခုခံနိုင်ခဲ့သော်အကြမ်းဖက်သူ၌ လက်နက်ပါရှိစေကာမူမုဒိမ်းကျင့်ခံရခြင်းမှ ရှောင်ရှားနိုင်သည်။ နည်းပေါင်းစုံဖြင့်အဓမ္မ ပြုကျင့်မှုကိုခုခံတွန်းလှန်နိုင်လေမုဒိမ်းကျင့် ခံရခြင်းကိုရှောင်ရှားနိုင်ပြီးထိခိုက်ဒဏ်ရာ နှင့်နောက်ဆက်တွဲစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာ များလျော့နည်းစေနိုင်သည်။

အမျိုးသမီးအားအဓမ္မပြုကျင့်ရန်ကြိုးစားပါက မည်ကဲ့သို့တုံ့ပြန်မည်ကိုကြိုတင်မသိရှိနိုင် ကြပါ။ အချို့အမျိုးသမီးများမှာထွက်မပြေး နိုင်တော့ဟုခံစားရပြီး အချို့မှာဒေါသစိတ်ဖြင့် အားကုန်တိုက်ခိုက်ကြပါသည်။

အဓမ္မပြုကျင့်ခံရသော်တတ်နိုင်သည့်နည်းဖြင့်ပြန်လည်ခုခံတုံ့ပြန်ပါ။

- **ငိုယိုခြင်း၊ တောင်းပန်ခြင်း (သို့) အသနားခံခြင်း၊ မပြုလုပ်ပါနှင့်။ အကျိုးမရှိတတ်ပါ။** ငိုယိုပြီးတောင်းပန်သောအမျိုးသမီးများသည် ပြန်လည်ပြီးခုခံတိုက်ခိုက်တတ်သောအမျိုးသမီးများထက်ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ပိုမိုခံစားရပါသည်။
- **အမြဲတစေသတိရှိပါ။** မိမိအားအဓမ္မပြုကျင့်မည့်သူကိုရှုထိန်းပြီးကြည့်ပါ။ မိမိအပေါ်အာရုံစိုက် မှုမရှိသည့်အချိန် (သို့) သတိလွတ်ချိန်ကိုစောင့်ကြည့်ပါ။
- **နည်းအမျိုးမျိုးသုံးကြည့်ပါ။** ဆောင့်ကန်ခြင်း၊ အော်ဟစ်ခြင်း၊ လှည့်စားခြင်းစသည့်နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် မိမိအားအလွယ်တကူမကျူးလွန်နိုင်ကြောင်းပြသပါ။
- **မိမိအားအဓမ္မပြုကျင့်သူကိုသိပါမိမိမည်သို့ခံစားနေရကြောင်း ပြောပြပါ။** မိမိအားမည်သို့ပြုမူနေကြောင်းနှင့် မိမိအပေါ်မည်သို့

အကျိုးသက်ရောက်နေကြောင်းသိစေပါ။ အမျိုးသမီးများသည် မုဒိမ်း ကျင့်ခံရခြင်းကိုနှစ်သက်သည်ဟုထိုသူကမထင်မြင်သင့်ပါ။

• **အဓမ္မပြုကျင့်သူသည်သူစိမ်းဖြစ်ပါကထိုသူ၏ပုံသဏ္ဍန်ကိုမှတ်မိ နိုင်အောင်ကြည့်ထားပါ။**

မျက်နှာပုံသဏ္ဍန်မည်သို့ရှိပါသလဲ။ ထင်ရှားသောအမှတ်အသားများ ရှိပါသလား။ အရပ်မြင့်သလား၊ ပုသလား။ မည်သည့်အဝတ်အစားများ ကိုဝတ်ဆင်ပါသလဲ။ မည်သည့်အရောင်ကိုဝတ်ဆင်ပါသလဲ။ ထိုသူနှင့် ပတ်သက်သည့်အချက်အလက်များကိုတတ်နိုင်သလောက်မှတ်ထားပါ။ ရဲဌာနတွင်ရင်းပြရန်နှင့် အခြားအမျိုးသမီးများကိုလည်းပြောပြရန်အသုံး ချနိုင်သည်။

• **အခြေအနေအရအသင့်တော်ဆုံးဆုံးဖြတ်ချက်ကိုချမှတ်ပါ။**

မိမိသာလျှင်ထိုအချိန်အခါတွင် အသင့်တော်ဆုံးဆောင်ရွက်မှုကိုဆုံးဖြတ် နိုင်သည်။ စစ်ပွဲအတွင်းအဓမ္မပြုကျင့်ခြင်းခံရပါကပြန်လည်ခုခံတိုက် ခိုက်သော်မိမိအားသတ်ဖြတ်နိုင်ပေသည်။



မုဒိမ်းကျင့်ခံခဲ့ရသော်သင်ဘာလုပ်မည်နည်း။

မုဒိမ်းကျင့်ခြင်းခံခဲ့ရသော်မိမိကိုယ်ကိုအပြစ်မတင်ပါနှင့်။ ထိုကဲ့သို့ဖြစ်ရန် မိမိလုပ်ဆောင်ခဲ့ခြင်းမဟုတ်သလို မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မျှအဓမ္မပြုကျင့်ခြင်း ကိုမခံစားသင့်ပါ။ အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏မည်သည့်အပြုအမူကြောင့်မျှ အမျိုးသား တစ်ဦးကမိမိအားအဓမ္မလိင်ဆက်ဆံရန်အကြောင်းမရှိပါ။

အမျိုးသမီးများသည်ကွဲပြားခြားနားသောမုဒိမ်းကျင့်ခံရမှုအတွေ့အကြုံ များရှိကြတတ်သည်။ အနာတရဖြစ်ရာမှပျောက်ကင်းသွားရန် နည်းလမ်းအချို့ရှိပါ သည်။

ပထမဦးစွာမိမိကိုယ်ကို အောက်ပါမေးခွန်းများမေးမြန်းကြည့်ပါ။

- ၁) မည်သူထံအကူအညီတောင်းခံလို့ရနိုင်မလဲ။
- ၂) အဓမ္မပြုကျင့်ခံရခြင်းကိုရဲစခန်းတွင်သွားရောက်တိုင်ကြားမလား။
- ၃) ဆေးကုသစစ်ဆေးခံရန်ဘယ်ကိုသွားမလဲ။
- ၄) အဓမ္မပြုကျင့်သူအားဥပဒေအရအပြစ်ပေးချင်သလား။

ဝမ်းနည်းခြင်း၊ နာကျည်းခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်းနှင့် ဒေါသထွက်ခြင်းတို့ကို ခံစားရသောအခါကိုယ်ချင်းစာတတ်သူနှင့် စကားပြောဆိုရန်လိုအပ်သည်။ ဆေး

ကုသရန်အဖော်လိုက်ပြီးဘာဆက်လုပ်သင့်သည်ကိုတိုင်ပင်နိုင်မည့်သူလည်း လိုအပ်သည်။

သင်ယုံကြည်သောပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးအားရွေးချယ်ပါ။ မိမိကိုအရေးစိုက် ပြီးစိတ်ခါတ်ခိုင်မာသော၊ မှီခိုအားကိုးထိုက်သောသူဖြစ်ရမည်။ တစ်ခါတစ်ရံ မိဘများနှင့်ခင်ပွန်းသည်သည်အလွန်တရာစိတ်ထိခိုက်သောကြောင့်အမျိုးသမီး ကိုလိုအပ်သောစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကူညီပံ့ပိုးမှုပေးနိုင်ကြပါ။

သင့်မိတ်ဆွေတစ်ဦးမုဒိမ်းကျင့်ခြင်းခံခဲ့ရသော်



- သူမ၏အပြစ်မဟုတ်ကြောင်းအားပေးနှစ်သိမ့်ပါ။
- ကူညီပံ့ပိုးပါ။ သူမခံစားရသောဝမ်းနည်းမှု၊ ကြောက်ရွံ့မှုနှင့် ဒေါသဖြစ်မှုစသည်တို့အကြောင်းနားထောင်ပေးပြီး လုပ်သင့် လုပ်ထိုက်သည်များကိုဆုံးဖြတ်ရန်ကူညီပေးပါ။ သူမ၏ဘဝကို ပုံမှန်အတိုင်းဆက်လျှောက်နိုင်ကြောင်းအားပေးနှစ်သိမ့်ပါ။
- သူမကလုံခြုံမှုနှင့် ကိုယ်ပိုင်လွတ်လပ်မှုကိုလိုလားခြင်းကိုလေး စားပါ။ သတင်းအချက်အလက်များကိုသူသိခွင့်ပြုသောပုဂ္ဂိုလ် များကိုသာအသိပေးပါ။
- ကျန်းမာရေးလုပ်သားများနှင့် တွေ့ဆုံရန် (သို့) ရဲဝန်ထမ်း များထံတွင်အစီရင်ခံရန် (သို့) အဓမ္မပြုကျင့်ခြင်းခံရသောသူ များအားကူညီပံ့ပိုးမည့်သူများနှင့်တွေ့ဆုံရန် (သို့) ရှေ့နေနှင့် တွေ့ဆုံနိုင်ရန် (သို့) ကျူးလွန်သူအားအရေးယူတရားရုံးတွင်ထွက်ဆိုချက်ပေး ရာတွင်လိုက်ပါကူညီပေးပါ။
- ကျူးလွန်သူကိုသိရှိပါက၊ ထိုသူအားမကာကွယ်ပါနှင့်။ ထိုသူသည်အသိုင်း အဝိုင်းထဲရှိအမျိုးသမီးတိုင်းအတွက်အန္တရာယ်ဖြစ်သည်။

တရားဥပဒေအရအရေးယူရန်အထူးသတိပြုပြီးဆုံးဖြတ် ရမည်။

- ရဲစခန်းသို့သွားရောက်တိုင်ကြားသော်ထိုအမျိုးသမီးနှင့် အတူမည်သူက လိုက်ပါကူညီပေးနိုင်မလဲ။
- အသိုင်းအဝိုင်းထဲရှိအဓမ္မပြုကျင့်ခံခဲ့ရသောအခြားအမျိုးသမီးများအား တရားဥပဒေအရကူညီခွင့်ရရှိစေရမည်။

- အဓမ္မပြုကျင့်ခံရခြင်းအကြောင်းလျှို့ဝှက်ထားနိုင်သလား။ ရဲအာဏာပိုင်များကမိမိ၏သတင်းပြန့်ပွားအောင်တားဆီးနိုင်သလား။
- မိမိအားအဓမ္မပြုကျင့်ခံသူကထိုအဖြစ်အပျက်ကိုဖွင့်ပြောပါကပိုမိုထိခိုက်စေမည်ဟုခြိမ်းခြောက်ပါသလား။
- အဓမ္မပြုကျင့်သူကိုဖမ်းဆီးမိ၍တရားခံဖြစ်ကြောင်းမိမိကသက်သေပြနိုင်လျှင်ထိုသူအားမည်ကဲ့သို့သောအပြစ်ဒဏ်မျိုးပေးနိုင်သလဲ။



မုဒိမ်းကျင့်ခံရသောအမျိုးသမီးသည် ထိုအကြောင်းကိုတိုင်ကြားလိုလျှင် အမြန်ဆုံးဆောင်ရွက်သင့်သည်။ အဝတ်အစားများကိုလျှော်ဖွတ်ခြင်းမပြုဘဲ အိတ်တစ်အိတ်တွင်ထည့်ထားပါ။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည်အဓမ္မပြုလုပ်ခြင်းခံခဲ့ရသည်ကိုသက်သေပြသည်။ မိတ်ဆွေတစ်ဦးအဖော်ခေါ်၍အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးလုပ်သားထံတွင်စမ်းသပ်စစ်ဆေးခံပါ။

ရဲစခန်းသို့ချက်ချင်းမသွားရောက်လိုပါက (သို့) မသွားရောက်နိုင်သေးပါက (သို့) ကြီးကြီးမားမားအနာတရမရှိသည့်တိုင်အောင်၊ ကျန်းမာရေးလုပ်သားထံသွားရောက်ပြသသင့်သည်။ ကျန်းမာရေးလုပ်သားအားအဓမ္မပြုကျင့်ခြင်းခံခဲ့ရကြောင်းဖွင့်ပြောပါ။ ကျန်းမာရေးလုပ်သားသည်သင့်အားရှုရာ (သို့) ကွဲပြားသောဒဏ်ရာများအတွက်စစ်ဆေးပြီးကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း (သို့) STD မရရှိမကူးစက်နိုင်ရန်အတွက်ကာကွယ်ဆေးများပေးလိမ့်မည်။ ကျန်းမာရေးလုပ်သားအားစစ်ချက်အားလုံးကိုမှတ်တမ်းတင်ထားခိုင်းပြီး ၎င်းကိုရဲစခန်း (သို့) ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းအားမိမိအဓမ္မပြုကျင့်ခြင်းခံခဲ့ရကြောင်းသက်သေအဖြစ်ပြနိုင်ပါသည်။

မုဒိမ်းကျင့်ခံခဲ့ရသော်ကျန်းမာရေးလုပ်သားထံသွားရောက်ပြသခြင်း

ကျန်းမာရေးလုပ်သားသို့ - - - မုဒိမ်းကျင့်ခြင်း ခံခဲ့ရသော အမျိုးသမီးအားတွေ့ရှိခဲ့သော်

၁။ အမျိုးသမီးအားဂရုဏာ ၊ နားလည်မှုနှင့် လေးစားမှုဖြင့် ဆက်ဆံပါ။ သူမအားအပြစ်မတင်ပါနှင့်။ အမျိုးသမီးသည်၎င်းအားထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်း (သို့) စစ်ဆေးကြည့်ရှုခြင်းကိုခွင့်ပြုရန်ခက်ခဲနေတတ်သည်။ ထို့ကြောင့်စစ်ဆေးရမည့်အကျိုးအကြောင်းကိုရှင်းပြပြီးအဆင်သင့်ဖြစ်သည့်အချိန်အထိစောင့်ပြီး

ကိုင်တွယ်စစ်ဆေးသင့်ပါသည်။အဓမ္မပြုကျင့်ခြင်းခံရသည့်အတွေ့အကြုံနှင့် ခံစားချက်များသည်အချိန်ကြာစွာ (သို့) နှစ်နှင့်ချီပြီးကြာရှည်စွာရှိတတ်ပါသည်။

၂။ အမျိုးသမီး၏ကျန်းမာရေးပြဿနာများကိုကုသပေးပါ။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါနှင့်ကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်ဖွယ်ရှိခြင်းမှကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက်ဆေးဝါးကုသပေးပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်သည်ဟုစိတ်အစွဲရှိခဲ့လျှင် မည်သည့်အရာများလုပ်နိုင်ကြောင်းပြောပြရှင်းလင်းပြီးရွေးချယ်ခွင့်ပေးပါ။



၃။ မုဒိမ်းကျင့်သူ၏အမည်နှင့် တိကျမှန်ကန်သောအဖြစ်အပျက်များ ခန္ဓာကိုယ်စစ်ဆေးတွေ့ရှိချက်များကိုမှတ်တမ်းတင်ထားပါ။

ဆေးခန်းတွင်းမှတ်တမ်းများထားခြင်းမရှိပါကမိမိပြုစုထားသောမှတ်တမ်းများကို လုံခြုံစွာသိမ်းဆည်းထားပါ။ သူမ၏ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ဒဏ်ရာအနာတရရရှိသော ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများအားပုံဆွဲထားပါ။ မှတ်တမ်းတင်ထားသော အချက်အလက်များကို ထိုအမျိုးသမီးအားပြသပြီး တရားရုံးတွင်သက်သေအချက်အလက်အဖြစ်အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

၄။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးလိုအပ်ချက်များကိုလည်းကုသပေးပါ။

မိမိဘဝကိုထိန်းချုပ်နိုင်ပြီး မိမိကိုယ်ကိုလေးစားနိုင်ရန် ကူညီပေးမည့်သူနှင့် စကားပြောဆိုနိုင်ရန်ကူညီပေးပါ။

၅။ ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်များချနိုင်ရန်အတွက် သူမအားကူညီအားပေးပါ။

အမှုဖွင့်ဆိုရန်ဆုံးဖြတ်ပါက ဥပဒေအကြောင်းဆိုင်ရာဝန်ဆောင်မှုများနှင့် အဓမ္မပြုကျင့်ခြင်းခံရသောအမျိုးသမီးများအားကူညီပေးသောဝန်ဆောင်မှုဌာနများကို ရှာဖွေဆက်သွယ်ပေးပါ။

၆။ ခင်ပွန်းနှင့်မိသားစုအားဖွင့်ပြောပြနိုင်ရန်ကူညီပါ။

မိသားစုဝင်များကထိုဖြစ်ရပ်ကိုမသိရှိပါကဖွင့်ပြောပြနိုင်ရန်ကူညီပါ။ သူမ၏ ခံစားချက်များပြေပျောက်သွားသည့်အထိ လိုအပ်သောအထောက်အပံ့နည်းလမ်းများကိုရှာဖွေပေးပါ။ သူမ၏မိသားစုဝင်များသည်လည်း ထိုဖြစ်ရပ်နှင့်ပတ်သက်သော ခံစားချက်များပြေပျောက်သွားရန်အကူအညီလိုအပ်ပါသည်။

ရဲစခန်းသို့ သွားရောက်တိုင်ကြားခဲ့သော်--

မုဒိမ်းကျင့်ခြင်းသည်နေရာဒေသများစွာတွင်ရာဇဝတ်မှုမြောက်ပါသည်။ သို့သော်အဓမ္မကျင့်ခြင်းခံရသည်ကိုသက်သေပြရန်နှင့် ကျူးလွန်သူကိုတရားစွဲရာ တွင်ကြန့်ကြာ၍ခက်ခဲတတ်ပါသည်။ အမှုနှင့်ပါတက်ပြီးရဲဝန်ထမ်းများမှ အသေးစိတ်နှင့် အတွင်းရေးကျသောမေးခွန်းများကိုမေးမြန်းလေ့ရှိသည်။ အဓမ္မ ပြုကျင့်သူသည်မည်သူမည်ဝါဖြစ်သည်ကိုသင်ထုတ်ဖော်ပြောဆိုရမည်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်းမသိရှိပါက ထိုသူ၏ပုံပန်းသဏ္ဍန်ကိုရှင်းပြ နိုင်မှသာလျှင်ကျူးလွန်သူကိုရှာဖွေဖမ်းဆီးနိုင်လိမ့်မည်။ အဓမ္မပြုကျင့်ခြင်းခံရသည် ကိုသက်သေပြနိုင်ရန် ရဲနှင့်တွဲဖက်လုပ်ဆောင်သောဆရာဝန် (သို့) ကျန်းမာရေး လုပ်သား၏ဆေးစစ်ချက်ကိုခံရပါမည်။



- ရဲစခန်းသို့သွားတိုင်းမိမိနှင့်အတူအပေါ်တစ်ဦးဦးခေါ်သွားပါ။
- အဓမ္မပြုသူသည်မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်းရဲစခန်းတွင် (သို့) တရားရုံးတွင် မေးမြန်းလိမ့်မည်။
- ရှေ့နေ၏အကူအညီလိုအပ်ပေလိမ့်မည်။
- ရှေ့နေကတရားရုံးတွင်မည်သို့တွေ့ကြုံနိုင်မည်ဟုသင့်အားပြောပြပြင်ဆင် ပေးလိမ့်မည်။
- တရားရုံးတွင်မိမိကြုံတွေ့ခဲ့သောအဓမ္မပြုကျင့်မှုကိုပြန်လည်ထွက်ဆိုရာ တွင်အလွန်ခက်ခဲပြီးနာကျည်းဖွယ်ဖြစ်နိုင်သည်။ တဖန်ပြန်လည်ပြီးအဓမ္မ ပြုကျင့်ခြင်းခံရသည်ဟုပင်ခံစားရလိမ့်မည်။ အဓမ္မပြုကျင့်ခံရခြင်းနှင့်ပတ်သက် သောခံစားချက်များကိုလူတိုင်းမသိကြပါ။

ကိုယ်ဝန်ရရှိခြင်း၊ လိင်မှုဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါများနှင့် အခြား ဒဏ်ရာများ။

ကိုယ်ဝန်တားဆီးနိုင်ရန်ကျန်းမာရေးလုပ်သားအကူအညီဖြင့်အရေးပေါ် သန္ဓေတားဆေးကိုအမြန်ဆုံးသုံးစွဲနိုင်သည်။ အဓမ္မပြုကျင့်ခြင်းခံရပြီး သုံးရက် (၇၂ နာရီ) ထက်နောက်မကျဘဲသုံးစွဲရမည်။ အချို့နိုင်ငံများတွင် အဓမ္မပြုကျင့် ခံရသောအမျိုးသမီးများအတွက်သန္ဓေဖျက်ချခြင်းသည်တရားဝင်ပြီးအန္တရာယ် ကင်းသည်။ တရားဝင်သန္ဓေဖျက်ချပိုင်ခွင့်ရှိမရှိကို ကျန်းမာရေးလုပ်သား (သို့) အမျိုးသမီးအဖွဲ့အစည်းများထံတွင်မေးမြန်းစုံစမ်းပါ။

လိင်မှုဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါများသည်အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်ပါကပိုမို လွယ်ကူစွာကူးစက်နိုင်သည်။ စုတ်ပြဲသွားသောမွေးလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့်

ကူးစက်နိုင်သည်။ ကျူးလွန်သူကလိင်မှုဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါတစ်မျိုးမျိုးရှိပါက အမျိုးသမီးထံသို့ကူးစက်နိုင်သည်။ ကျူးလွန်သူတွင်ရောဂါပိုး ရှိမရှိမသိနိုင်သဖြင့် မိမိကိုယ်ကို (သို့) အခြားသောသူများကိုကူးစက်ရောဂါမှကာကွယ်နိုင်ရန် ဆေးဝါး ကုသမှုခံယူရန်အရေးကြီးပါသည်။ Syphilis, Gonorrhoeas နှင့် Chlamydia အတွက်ဆေးဝါးများသုံးစွဲပြီး အခြား STD များ၏လက္ခဏာများကိုစောင့်ကြည့်ပါ။ **ရောဂါကူးစက်ခြင်းခံရသည်ဟုထင်သည် ဖြစ်စေ၊ မထင်သည်ဖြစ်စေဆေးဝါး ကုသမှုကိုခံယူပါ။**

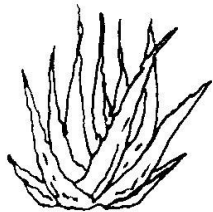
STD များကိုကာကွယ်ထားခြင်းသည်အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ အခြား သွေးနှင့်အရည်များမှကူးစက်နိုင်သော Hepatitis B နှင့် C စသည်အတွက်စစ် ဆေးပါ။

HIV ပိုးရှိမရှိကို ခြောက်လအကြာတွင်သွေးစစ်ကြည့်ရန်အရေးကြီး ပါသည်။ ထိုအချိန်ကာလအတွင်း လိင်ဆက်ဆံရာတွင်ကွန်ဒုံးကိုအသုံးပြုခြင်းဖြင့် သင်၏အဖော်ကိုရောဂါမှကာကွယ်နိုင်မည်။

အဓမ္မပြုကျင့်ခြင်းခံရခြင်းကြောင့်အမျိုးသမီးများ၏လိင်အင်္ဂါတွင်ဒဏ်ရာ ရနိုင်ပါသည်။ ရှခြင်း၊ ပွန်းခြင်း၊ စုတ်ပြဲခြင်း ဒဏ်ရာများသည်နာကျင်မှုကိုဖြစ်ပွား စေသည်။ ဤဒဏ်ရာများကိုကုသရန်ကျန်းမာရေးလုပ်သားများထံအမြန်ဆုံး သွားရောက်ပြသသင့်သည်။

သေးငယ်သောဒဏ်ရာအများအတွက်အောက်ပါအတိုင်းဆောင်ရွက်နိုင် ပါသည်။

- အမျိုးသမီးလိင်အင်္ဂါကိုရေနွေးတွင်တစ်နေ့သုံးကြိမ်စိမ်ပေးပါ။ တမာရွက် ကိုပြုတ်ပြီးစိမ်ခြင်းဖြင့်လည်းဒဏ်ရာများကိုသက်သာစေ၍အနာကျက် စေပါသည်။ ရှားစောင်းလက်ပတ်ပင်မှအစေးများကို စုတ်ပြဲနေသော ဒဏ်ရာတွင်ထည့်လိမ်းနိုင်ပါသည်။
- ဆီးသွားချိန်တွင်လိင်အင်္ဂါပေါ်ရေလောင်းပေးခြင်းဖြင့်ပူစပ်ခြင်းကိုသက် သာစေနိုင်ပါသည်။ ရေများများသောက်ခြင်းအားဖြင့်ဆီးကိုအရည် ကျဲစေ၍ပူစပ်ခြင်းကိုလျော့နည်းစေပါသည်။
- ဒဏ်ရာတွင်ရောဂါပိုးဝင်သောလက္ခဏာများကိုစောင့်ကြည့်ပါ။ အနာ ပူခြင်း၊ ပြည် (အဝါရည်) ထွက်ခြင်း၊ အနံ့ဆိုးခြင်းနှင့် ဆိုးဝါးလာသော နာကျင်ခြင်းတို့စောင့်ကြည့်ပါ။
- အကြမ်းဖက်လိင်ဆက်ဆံခြင်းခံရသောအမျိုးသမီးအများစုသည် ကျောက်ကပ်နှင့်ဆီးအိမ်တွင်ရောဂါပိုးဝင်တတ်ပါသည်။



ရှားစောင်းလက်ပတ်ပင်



မုဒိမ်းကျင့်ခံရပြီးနောက်လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာဆက်ဆံမှု။

အဓမ္မပြုကျင့်ခြင်းခံရပြီးနောက်လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာဆက်ဆံမှုကိုပုံမှန်ကျင့်သုံးနိုင်ပါသည်။ ဒဏ်ရာများပျောက်ကင်းသွားပြီးလိင်အင်္ဂါမနာကျင်တော့သည်အထိစောင့်ဆိုင်းပါ။ အမျိုးသမီးအများစုသည်လိင်ဆက်ဆံရာတွင်အဓမ္မပြုကျင့်ခံရခြင်းနှင့်၎င်းနှင့်ပတ်သက်သောခံစားချက်များကိုပြန်လည်သတိရစေသည်။ သို့ဖြစ်ပါကသင်၏ကြင်ဖော်အား ထိုခံစားချက်များအားရှင်းပြပြီး လိင်ဆက်ဆံမှုကိုစောင့်ဆိုင်းလိုကြောင်းပြောပြပါ။



တစ်ခါတစ်ရံအမျိုးသမီး၏ကြင်ဖော်သည် မိမိအားငြင်းပယ်တတ်သည်။ သူမအပေါ်ဒေါသထွက်ခြင်း (သို့) အရှက်ရခြင်းပုံစံများဖြင့်ဆက်ဆံနိုင်သည်။ ဤအခြေအနေသည် မုဒိမ်းကျင့်ခံရခြင်းနှင့် ပတ်သက်သောခံစားချက်အမျိုးမျိုးကိုရင်ဆိုင်နေရသောအမျိုးသမီးအတွက်အလွန်ခက်ခဲပါသည်။ အဓမ္မပြုကျင့်ခြင်းခံရသောခံစားချက်များကိုကျော်လွှားနိုင်ရန်အချိန်ကြာမြင့်တတ်သည်။ အဓမ္မပြုကျင့်ခံရခြင်းသည်အချိန်အတန်ကြာအောင်ချောက်ခြားစေသော်လည်း ပျောက်ကင်းသွားအောင်ပြုလုပ်နိုင်သောအရာများရှိပါသည်။

ဖြစ်လေ့ရှိသောခံစားချက်များမှာ-

- ငါဘာအမှားလုပ်ခဲ့မိလို့လဲ။
- အခြားသူများမသိပါကငါတွေ့ကြုံခဲ့ရတဲ့အဖြစ်အပျက်ကိုမေ့ပျောက်နိုင်ကောင်းပါရဲ့။
- ထိုအဖြစ်အပျက်ဖြစ်ခဲ့တာကြာပေမဲ့ ဘာဖြစ်လို့မမေ့ပစ်နိုင်လဲ။
- ငါ့ကိုသူကဒီလိုလုပ်ရဲတယ်။

မုဒိမ်းကျင့်ခံရသူသည်မိမိယုံကြည်စိတ်ချသောသူနှင့်မိမိ၏ခံစားချက်များကို မျှဝေထုတ်ဖော်ပြောဆိုရန်အရေးကြီးပါသည်။ ဤကဲ့သို့ ပြုလုပ်ခြင်းသည် မိမိ၏ဝေဒနာများဖြေပျောက်ရန်အတွက်ကနဦးအစပင်ဖြစ်သည်။ ဤဝေဒနာပျောက်ကင်းစေမည့်ခရီးစဉ်တွင်မိမိဘာသာနည်းလမ်းကိုရှာဖွေရမည်။ အမှန်ကန်ဆုံးနည်းလမ်းဟူ၍မရှိပါ။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ မိမိကိုယ်ပေါ်လည်းကောင်း၊ အခြားသူများပေါ်လည်းကောင်းစိတ်ရှည်စွာထားပါ။



ပြောင်းလဲမှုအတွက်ဆောင်ရွက်ခြင်း

မုဒိမ်းကျင့်မှုသည်လူမှုအတိုင်းအတိုင်းတစ်ခုလုံးအားထိခိုက်စေပါသည်။ အဓမ္မပြုကျင့်ခြင်းခံရသော အမျိုးသမီးများသည်ရေရှည်ပြဿနာများကိုကြုံတွေ့ခံစားကြရသည်။ အမျိုးသမီးများအနေဖြင့်အဓမ္မပြုကျင့်ခြင်းခံခဲ့ရသည်ဖြစ်စေ၊

မခံရည်ဖြစ်စေကြောက်ရွံ့တတ်ခြင်း၊ အမျိုးသားများအားမယုံကြည်ခြင်းနှင့် သူများ သတိမထားနိုင်မည့်လုပ်ဆောင်ချက်များကိုလုပ်တတ်ကြသည်။

အမျိုးသမီးများတစ်ဦးတည်းမသွားလာရန်နှင့် မသိသောအမျိုးသားနှင့် စကားမပြောရန်ပြုကျင့်သွားတတ်ကြသည်။ အတိုချုံးလျှင် အမျိုးသမီးများသည် မိမိတို့၏လွတ်လပ်မှုများကိုဆုံးရှုံးပြီးကြောက်ရွံ့သွားကြသည်။

အမျိုးသမီးများအတွက်ကြောက်ရွံ့မှုမရှိဘဲအဓမ္မပြုကျင့်ခြင်းနှင့် အခြားလိင် ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုများမှကင်းလွတ်ပြီးလွတ်လပ်သောဘဝကိုနေနိုင်ရန် အောက်ပါအတိုင်းဆောင်ရွက်သင့်သည်။

- လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွင် အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးဟူသော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခွဲခြားမှုမရှိဘဲရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ခွင့်ရှိခြင်း။
- လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်းလူတိုင်းအားတန်းတူအခွင့်အရေးပေးပြီး ပူးပေါင်းပါဝင်ခွင့်ပေးခြင်း။
- အမျိုးသမီးနှင့် အမျိုးသားများသည်မိမိတို့၏ဆက်ဆံရေးတွင်မည်သည့် မျှော်မှန်းချက်များထားရှိကြောင်းကိုမှန်ကန်ပွင့်လင်းစွာပြောဆိုနိုင်ရန် အခွင့်အလမ်းများဖန်တီးပေးခြင်း။

သို့သော်အထက်ပါအချက်များကိုအကောင်အထည်မဖော်နိုင်မီအဓမ္မ ပြုကျင့်ခြင်းခံရသောအမျိုးသမီးများအားဖေးမကူညီရန်နှင့် ပံ့ပိုးရန်လူ့အသိုင်း အဝိုင်းကနည်းလမ်းများဖန်တီးပေးရမည်။

- လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများ၏ခေါင်းဆောင်များကိုအဓမ္မပြုကျင့်ခံရမှု၏ ဆိုးကျိုး သက်ရောက်မှုအကြောင်းပညာပေးပြီးပြောင်းလဲမှုအတွက်စီမံကိန်းရေး ဆွဲရာတွင်ပါဝင်ကူညီစေခြင်း။



- ကျန်းမာရေးလုပ်သားများအားအဓမ္မပြုကျင့်ခြင်းခံရသောအမျိုးသမီးများအားလေးစားမှု၊ နားလည်မှုဖြင့်ဆက်ဆံနိုင်ရန်အတွက် သင်ကြားလေ့ကျင့်ပေးခြင်း။ တစ်ချိန်တည်းတွင်လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါများကိုစစ်ဆေးစမ်းသပ်ပေးရန်အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေးသုံးစွဲတတ်ရန်နှင့် အမျိုးသမီးနှင့် မိမိ၏မိသားစုအားနှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုပေးရန်လေ့ကျင့်ပေးခြင်း။
- ကျန်းမာရေးလုပ်သားများအားမုဒိမ်းကျင့်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီးတရားဥပဒေများနှင့် အမျိုးသမီးအနေဖြင့်ကျူးလွန်သူကိုတရားစွဲလိုပါကလိုအပ်သည့်ကူညီလုပ်ဆောင်ချက်များသိရှိရန်အားပေးခြင်း။
- အမျိုးသမီးနှင့် မိန်းကလေးများအားမိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်နိုင်ရန် နည်းပညာများကိုသင်ကြားပေးခြင်း။
- ယောက်ျားလေးနှင့်မိန်းကလေးများအားလိင်နှင့်လိင်သဘာဝများအကြောင်းကိုသင်ကြားပေးခြင်း။ မိန်းကလေးများအားမိမိ၏ဆန္ဒကိုပြတ်သားရှင်းလင်းစွာဖော်ပြတတ်ရန်နှင့်ယောက်ျားလေးများကိုလည်း မိန်းကလေးများ၏ဆန္ဒကိုလေးစားတတ်ရန်သင်ကြားပေးခြင်း။
- မိမိတိုင်းပြည်တွင်အဓမ္မပြုကျင့်မှုနှင့် ပတ်သက်သောဥပဒေများကိုသိရှိခြင်းနှင့် အခြားသူများအားမျှဝေသင်ကြားပေးခြင်း။