

အခန်း ၂၃ အသက်ကြီးရင့်လာခြင်း



ယခုခေတ်ကာလတွင် လူအတော်များများသည်ပို၍အသက်ရှည်စွာနေထိုင်နိုင်လာကြသည်။ ပို၍သန့်ရှင်းသောနေထိုင်မှုအခြေအနေ၊ ကာကွယ်ဆေးများနှင့် ပို၍ကောင်းမွန်သောအာဟာရများကရောဂါများကိုကာကွယ်နိုင်ပြီးခေတ်မှီဆေးပညာများကလည်းအခြားရောဂါများကိုကုသလာနိုင်ကြသည်။

သို့ရာတွင်အသက်ရှည်စွာနေထိုင်နိုင်ခြင်းသည်အခက်အခဲများစွာကိုလည်းဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ပထမအချက်မှာအသက်ကြီးသူများသည်အသက်ငယ်သူများထက်ကျန်းမာရေးပြဿနာပိုရှိနိုင်သည်။ ဒုတိယအချက်မှာကမ္ဘာကြီးပြောင်းလဲလာသည်နှင့်အမျှငယ်ရွယ်သူမိသားစုဝင်များသည်စားဝတ်နေရေးအတွက်၎င်းတို့၏မူလအသိုင်းအဝိုင်းမှအခြားနေရာများသို့ပြောင်းရွှေ့ကြရသဖြင့်အသက်ကြီးသောသူများကိုချန်သွားကြရသည်။

အသက်ကြီးသောအမျိုးသမီးများသည်အမျိုးသားများထက်ပို၍အသက်ရှည်ပြီးဘဝအဖော်မရှိဘဲအသက်ကြီးသည်အထိနေထိုင်ရလေ့ရှိသဖြင့်ဤပြဿနာများကိုပို၍ရင်ဆိုင်ကြရပါသည်။

အသက်ကြီးရင့်သောအမျိုးသမီးများသည်မိမိကျန်းမာရေးကိုဂရုစိုက်နိုင်ခြင်း၊ အသက်ကြီးလာစဉ်သာမန်ကြုံတွေ့ရသောကျန်းမာရေးပြဿနာများကို

ပြေရှင်းနိုင်ခြင်းအပြင်ခက်ခဲသောအခြေအနေများကိုတိုးတက်အောင်ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။

လစဉ်သွေးဆင်းမှုရပ်တန့်သွားခြင်း (မီးယပ်သွေးဆုံးခြင်း)

အမျိုးသမီးများအသက်ကြီးရင့်လာခြင်းအဓိကလက္ခဏာတစ်ခုမှာ လစဉ်သွေးဆင်းမှုရပ်တန့်သွားခြင်းဖြစ်သည်။ ရုတ်တရက်ရပ်တန့်သွားနိုင်သကဲ့သို့ တစ်နှစ်၊ နှစ်နှစ်အချိန်အတွင်းတဖြည်းဖြည်းရပ်တန့်သွားနိုင်သည်။ ဤပြောင်းလဲမှုသည်အမျိုးသမီးအများစုတွင်အသက် ၄၅ နှစ်မှ ၅၀ နှစ် အတွင်းဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။

လက္ခဏာများ

- လစဉ်သွေးဆင်းမှုအပြောင်းအလဲများ။ တစ်ခါတစ်ရံရုတ်ရက်ရပ်သွားခြင်း (သို့) သွေးဆင်းသောအကြိမ်များလာခြင်း (သို့) လအနည်းငယ်မျှသွေးဆင်းရပ်တန့်သွားပြီးမှပြန်၍သွေးဆင်းလာခြင်း။
- အချို့အချိန်များတွင်ရုတ်တရက်ပူအိုက်၍ချွေးပြန်နေတတ်ခြင်း။ ၎င်းကို **အပူဖြန်းခြင်း**ဟုခေါ်သည်။ ဤအဖြစ်ကြောင့်ညအချိန်မတော်အိပ်ရာမှလန့်နိုးစေတတ်သည်။
- မွေးလမ်းကြောင်းသည်စိုစွတ်မှုလျော့နည်းလာပြီးသေးငယ်လာခြင်း။
- မိမိ၏ခံစားမှုအပြောင်းအလဲမြန်လွန်းတတ်ခြင်း။

ဤလက္ခဏာများဖြစ်ပွားရခြင်းမှာအမျိုးသမီး၏သားဥအိမ်မှသားဥကို မထုတ်လွှတ်တော့ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်မှာအက်စထရိုဂျင်ဟော်မုန်းဓာတ်နှင့် ပရိုဂျက်စထရိုဂျင်ဟော်မုန်းဓာတ်ထုတ်လုပ်မှုလျော့နည်းလာခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။

ခန္ဓာကိုယ်မှဟော်မုန်းလျော့နည်းသွားမှုကိုနေသားကျသွားသောအခါ ဤလက္ခဏာများလျော့နည်းလာတတ်သည်။ အမျိုးသမီးများသည်လစဉ်သွေးဆင်းတော့သဖြင့်လွတ်မြောက်သွားသည်ဟုခံစားနိုင်သည်။ သို့သော်လည်းကလေးမမွေးနိုင်တော့သဖြင့်ဝမ်းနည်းသွားနိုင်သည်။

မီးယပ်သွေးဆုံးချိန်တွင်ဖြစ်ပေါ်တတ်သောပြဿနာများအတွက်ဆေးဝါးများ

အကယ်၍မီးယပ်သွေးဆုံးချိန်တွင်ဖြစ်တတ်သောလက္ခဏာများသည် အလွန်ဆိုးရွားပြီးနေ့စဉ်လုပ်နေကြလုပ်ငန်းဆောင်တာများကို မလုပ်နိုင်တော့ခြင်း (သို့) မအိပ်နိုင်တော့ခြင်းဖြစ်ပါကဆေးကိုလအနည်းငယ်သောက်သုံးကြည့်နိုင်သည်။ ဤသည်ကို ဟော်မုန်းအစားထိုး ကုသမှု (Hormone Replacement Therapy) သို့မဟုတ် HRT ဟုခေါ်သည်။ အဓိကသုံးလေ့ရှိသောဆေးဝါးများမှာ အက်စထရိုဂျင်နှင့် ပရိုဂျက်စထရုန်းတို့ဖြစ်သည်။ သားအိမ်ရှိသေးသောအမျိုးသမီးသည် ဟော်မုန်း ၂ မျိုးစလုံးကို တွဲသင့်သည်။ Estrogen တစ်မျိုးတည်း သုံးပါကသားအိမ်ကင်ဆာဖြစ်နိုင်သည်။

HRT သည် အပူဖြန်းခြင်းကိုရပ်တန့်စေပြီး မွေးလမ်းကြောင်းကိုလည်း ပိုမို၍စိုစွတ်လာစေသည်။ အကယ်၍နှစ်ရှည်လများမှီဝဲလာပါက HRT သည် အရိုးပျော့ခြင်းနှင့် နှလုံးရောဂါကဲ့သို့သောအခြားကျန်းမာရေးပြဿနာများကို လျော့နည်းစေနိုင်သည်။ သို့သော် HRT သည် ဈေးကြီးပြီးသည့်ခြေအိတ်ရောဂါများကိုဖြစ်ပွားစေသည်။

HRT ဆေးများမသုံးမှီ အမျိုးသမီးများသည် ကောင်းကျိုးနှင့် ဆိုးကျိုးကို စဉ်းစားသင့်သည်။ HRT သည် **သွေးခဲခြင်း၊ ရင်သားကင်ဆာ (သို့) အသည်း**

➤ မီးယပ်သွေးဆုံးချိန်တွင် အမျိုးသမီးများမသက်မသာ ခံစားရလေ့ရှိသော်လည်း အချို့သာလျှင်ဆေးကုသမှု ခံယူရန်လိုအပ်သည်။

➤ ဖြစ်နိုင်လျှင်ဆေးကို အနည်းဆုံးပမာဏမျှသာ သောက်သုံးသင့်သည်။

မီးယပ်သွေးဆုံးချိန်တွင်ပြုလုပ်ရမည့်အရာများ

- သင်ချွေးပြန်လာပါကလွယ်ကူစွာချွတ်နိုင်သောအဝတ်အစားများကိုဝတ်ဆင်ပါ။
- ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပါ။
- ကော်ဖီနှင့် လွှက်ရည်တို့ကိုများစွာ မသောက်ပါနှင့်။ ၎င်းတို့တွင်သင့်အား စိတ်ချောက်ခြားပြီး အိပ်မပျော်စေသော ကာဖင်းဓာတ်များပါဝင်သည်။
- ပူသော၊ စပ်သောအစားအသောက်များကိုရှောင်ပါ။





နှင့် သည်းခြေအိတ်ဆိုင်ရာရောဂါရှိသူအမျိုးသမီးများမသုံးသင့်ပါ။ သုံးစွဲသည့် ပမာဏမှန်ကန်မှုရှိစေရန်ဆေးပညာဝန်ထမ်းနှင့်သေချာစွာတိုင်ပင်ပါ။

သင်၏ကျန်းမာရေးအားစောင့်ရှောက်ခြင်း

သားဖွားနိုင်သည့်နှစ်များကုန်လွန်ပြီးသောအချိန်တွင် အမျိုးသမီးများ၏ ကိုယ်ခန္ဓာသည်ပြောင်းလဲလာသည်။ သွေးဆုံးခြင်းနှင့် အသက်ကြီးရင့်လာခြင်းသည် အရိုးသန်မာမှု၊ ကြွက်သားနှင့် အဆစ်အမြစ်တို့၏ သန်မာမှုနှင့် ပျော့ပျောင်းမှု၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာချမ်းသာမှု၊ အားလုံးတို့ကိုပြောင်းလဲစေနိုင်သည်။ အောက်ပါ တို့ကိုလိုက်နာခြင်းဖြင့်သက်ကြီးကာလကိုအင်အားအပြည့်နှင့် ကျန်းမာစွာနေထိုင်နိုင်သည်။

(က) အစာကောင်းကောင်းစားခြင်း။

အသက်ကြီးရင့်လာသည်နှင့်အမျှ အမျိုးသမီးများသည်ခန္ဓာကိုယ်သန်မာရန်နှင့်ရောဂါများတွန်းလှန်နိုင်ရန်အာဟာရပြည့်ဝသောအစာများလိုအပ်ပါသည်။ အပင်မှ အက်စထရိုဂျင်ဓာတ်ပါဝင်သောအစာများဖြစ်သည့် ပဲပိစပ်၊ တို့ဟူး၊ ပဲပြား၊ ပဲအမျိုးမျိုးတို့ကို စားသုံးနိုင်သည်။ အရိုးများကို သန်မာစေသည့် ကယ်လ်စီယမ်ဓါတ်များသောအစားအစာများကအထောက်အကူပြုနိုင်သည်။

မီးယပ်သွေးဆုံးချိန်တွင်ပြုလုပ်ရမည့်အရာများ

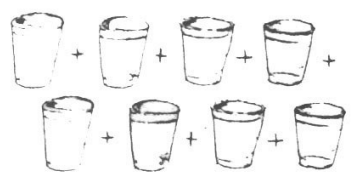
- အကယ်၍အရက်သောက်တတ်ပါကအနည်းငယ်သာသောက်သုံးပါ။ အရက်သည်သွေးဆင်းခြင်းနှင့်အပူဖြန်းခြင်းကိုပို၍ဖြစ်စေတတ်သည်။
- သင်၏မိသားစုအားသင့်စိတ်ခံစားမှုအပြောင်းအလဲမြန်လာနိုင်ကြောင်းရှင်းပြပါ။
- သင်၏အသိုင်းအဝိုင်း၌သုံးလေ့ရှိသောရိုးရာဆေးများအကြောင်းကိုမေးထားပါ။

- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ဆေးရွက်ကြီးငုံခြင်းများကိုရပ်ဆိုင်းပါ။ ထိုအရာများသည် ပုံမှန်မဟုတ်သော သွေးဆင်းမှုများကိုဖြစ်စေပြီး အရိုးပွခြင်းပြဿနာကိုပို၍ဆိုးရွားစေသည်။

တစ်ခါတစ်ရံအသက်အရွယ်ကြီးသူများသည် အစာကိုနဂိုစားသုံးနေကျ ထက်လျော့ပြီးစားသုံးလိုကြသည်။ သို့သော်အသက်ကြီးသောသူများသည် အာဟာရပြည့်ဝသောအစာများကိုလျော့ပြီးလိုအပ်သည်မဟုတ်ပါ။ သူတို့အား အစားကောင်းကောင်းဆက်လက်စားသုံးရန်နှင့် အစာအမျိုးမျိုးစားသုံးကြရန် အားပေးရမည်။

(ခ) အရည်များများသောက်ခြင်း။

လူတစ်ယောက်သည်အသက် အရွယ်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ၎င်းတို့ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိအရည်ဓာတ်သည်လျော့ နည်းလာသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အ ရည်ခန်းခြောက်မှုကိုကာကွယ်နိုင်ရန် ရေ ၈ ခွက်ခန့် နေ့စဉ်သောက်သုံးသင့်သည်။ ည တွင်အိပ်ရာမှထ၍ဆီးသွားခြင်းမရှိ စေရန်အတွက်အိပ်ရာဝင်ခါနီး ၂-၃ နာရီ အလို တွင်မည်သည့်အရည်မှမသောက်သုံးပါနှင့်။



(ဂ) ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း။

နေ့စဉ်လှုပ်ရှားမှုများဖြစ်သည့်လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ မြေးများနှင့် ကစားခြင်း၊ ဈေးသွားခြင်း၊ ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့် စိုက်ပျိုးခြင်းများသည် အမျိုးသမီး၏ကြွက်သားနှင့် အရိုးများကိုသန်မာစေသည့်အပြင်အဆစ်အမြစ်များတောင့်တင်းခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်သည်။ ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းများသည် ကိုယ်အလေးချိန်ကိုထိန်းပေးပြီး နှလုံးရောဂါဖြစ်ခြင်းမှလည်းကာကွယ်ပေးသည်။

(ဃ) ရောဂါများကိုစောစီးစွာကုသခြင်း။

အကယ်၍အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည်နာမကျန်းဖြစ်လာပါက အသက်ကြီး ပြင်းလာခြင်းနှင့် မည်သို့မျှမသက်ဆိုင်ဘဲကုသ၍ရသည့် ရောဂါတစ်ခုခုရှိနိုင်သည်။ ထိုအခါမျိုးတွင်ကုသမှုကိုအမြန်ဆုံးရယူသင့်သည်။



(င) လှုပ်လှုပ်ရှားရှားရှိခြင်း။

အမျိုးသမီးတစ်ယောက်သည်လှုပ်ရှားတက်ကြွပြီးအကျိုးဖြစ်ထွန်းစေ သောအသက်တာရှိပါကသူသည်ကျန်းမာ၍ပျော်ရွှင်နေပေလိမ့်မည်။ လှုပ်ရှားမှု တစ်မျိုးမျိုး၊ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုခု (သို့) အသိုင်းအဝိုင်းထဲရှိစီမံကိန်းတစ်ခုခုတွင် ပါဝင်ပါ။

➢ အသက်အရွယ်တစ်ခုတည်း ပေါ်မူတည်၍ အမျိုးသမီးများ လိင်ဆက်ဆံရာတွင် တစ်သက် လုံး မသာယာနိုင်စရာ အကြောင်းမရှိ။

➢ ရေနံပါသောဂျယ်လ် (gel) (သို့) ရေမွှေးပါသော အဆီများ သည် မွေးလမ်းကြောင်းအနာ တရဖြစ်စေနိုင်သည်။

လိင်မှုဆိုင်ရာဆက်ဆံရေး

အမျိုးသမီးများသည် အသက်အရွယ်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ ၎င်းတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုကြောင့် လိင်မှုဆိုင်ရာဆက်ဆံရေးကို ထိခိုက်လာနိုင်သည်။

- လိင်ဆက်ဆံနေချိန်တွင် စိတ်ကြွလာနိုင်ရန် ပိုမို ကြာနိုင်သည်။
- သူမ၏ မွေးလမ်းကြောင်းမှာ ပို၍ ခြောက်သွေ့သောကြောင့် လိင်ဆက်ဆံရာတွင် မသက်မသာ ဖြစ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) မွေးလမ်းကြောင်း (သို့) ဆီးလမ်းကြောင်းတွင် ရောဂါပိုးလွယ်ကူစွာ ဝင်ရောက်နိုင်သည်။



ဆောင်ရွက်ရန်

- လိင်ဆက်ဆံမီ သင်၏ မိန်းမကိုယ်သည် သဘာဝအတိုင်း စိုစွတ်လာစေရန် အချိန်ယူပါ။ သင်သည် တံတွေး၊ ပြောင်းဆီ၊ သံလွင်ဆီ စသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီများ (သို့မဟုတ်) သုတ်ပိုးသတ်ဆေး စသော အခြားချောဆီများကို လိင်ဆက်ဆံရာတွင် အသုံးပြုနိုင်သည်။

အထူးသတိပြုရန်

အကယ်၍ သင်သည် အကာအကွယ်ကွန်ဒုံးကို အသုံးပြုနေပါက စိုစွတ်ရန် အတွက် ဆီများကို အသုံးမပြုပါနှင့်။ ဆီသည် ကွန်ဒုံးအား ပေါက်ပြဲသွားစေနိုင်သည်။

- လိင်ဆက်ဆံပြီး လျှင်ပြီးခြင်းပိုများပါသွားအောင် ဆီးသွားပေးပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် လိင်မှုဆိုင်ရာ ကူးစက်တတ်ရောဂါများ (STDs) မှကာကွယ်ခြင်း

သင်၏ လစဉ် ဓမ္မတာလာခြင်း တစ်နှစ်ခန့် ရပ်မသွားမီ သင်သည် ကလေးရနိုင်သေးသည်။ မလိုလားသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း မရှိစေရန် မိသားစုစီမံကိန်းများကို ထိုအချိန်အတွင်း ဆက်လက် အသုံးပြုသင့်သည်။ အကယ်၍ သင်သည် သောက်ဆေး၊ ထိုးဆေး၊ စိုက်ဆေး စသော ဟော်မုန်းနည်းများကို အသုံးပြုနေပါက အသက် ၅၀ ခန့်တွင် ရပ်လိုက်ပြီး ဓမ္မတာလာမလာစောင့်ကြည့်ပါ။ အခြားသားဆက်ခြားနည်းကို ပြောင်းသုံးပြီး တစ်နှစ်တိတိ ဓမ္မတာမလာတော့မှ သားဆက်ခြားနည်းကို ရပ်လိုက်ပါ။ မိမိနှင့် မိမိအဖော် ၂ ဦးစလုံးတွင် HIV/AIDS အပါအဝင် STD မရှိကြောင်း မသေချာသရွှ် လိင်ဆက်ဆံတိုင်း Condom သုံးပါ။

အသက်ကြီးရင့်သူများတွင်ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော ကျန်းမာရေးပြဿနာများ

(၁) သွေးအားနည်းရောဂါ

အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း (သို့မဟုတ်) လစဉ်ရာသီသွေးဆင်းများခြင်းကြောင့် သွေးအားနည်းတတ်ပါသည်။

(၂) လစဉ်ရာသီသွေးဆင်းများခြင်း (သို့မဟုတ်) ကြားဖြတ် ရာသီသွေးဆင်းခြင်း

အသက် ၄၀နှင့် ၅၀ကြားတွင် အမျိုးသမီးများ၏ရာသီသွေးဆင်းခြင်းတွင် ပြောင်းလဲမှုများရှိတတ်သည်။ အချို့မှာသွေးဆင်းများပြီးအချို့တွင်ပိုမိုရက် ကြာပြီးသွေးဆင်းတတ်သည်။ ဤသို့ပြောင်းလဲမှုများဖြစ်ခြင်းမှာ

- ဟော်မုန်းပြောင်းလဲမှုများ
- သားအိမ်တွင်းအလုံးများကြောင့်ဖြစ်တတ်ပါသည်။



ကုသမှု

- သံဓါတ်ကြွယ်ဝသောအစားအစာများစားပါ။ (သို့မဟုတ်) သံဓါတ်ပါသော အားဆေးများသောက်သုံးပါ။
- ၃လထက်ကျော်၍ရာသီသွေးဆင်းများခြင်း၊ ကြားဖြတ်ရာသီသွေးဆင်းခြင်း (သို့မဟုတ်) သွေးဆုံးပြီး ၁နှစ်ကျော်မှသွေးပြန်ပေါ်ခြင်းရှိ ပါကကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့်ပြသပါ။
- လိုအပ်ပါကတတ်ကျွမ်းသူဆေးပညာဝန်ထမ်းမှသားအိမ်ခြစ်ပေးပြီး အသားစကိုကင်ဆာရှိမရှိစစ်ဆေးရန်ခါတ်ခွဲခန်းသို့ပို့၍စစ်ဆေးရမည်။

(၃) နို့အုံတွင်အကြိတ်ရှိခြင်း

အသက်ကြီးရင့်လာသောအမျိုးသမီးများသည်နို့အုံတွင်အကြိတ်များတွေ့ရှိတတ်ကြသည်။ အကြိတ်အများစုမှာအန္တရာယ်မရှိသော်လည်း တချို့မှာကင်ဆာရောဂါ၏လက္ခဏာဖြစ်နိုင်သည်။ မိမိရင်သားကိုမှန်မှန် စမ်းသပ်ပေးခြင်းဖြင့်အကြိတ်ရှိမရှိကိုသိရှိနိုင်သည်။

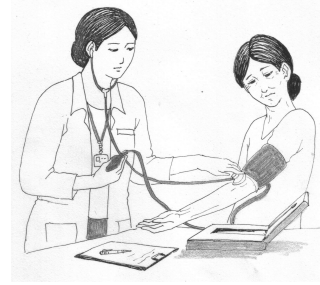


(၄) သွေးတိုးခြင်း

သွေးတိုးရောဂါသည်အခြားပြဿနာများဖြစ်သောနှလုံးရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်နှင့် လေဖြတ်ခြင်းတို့ကိုဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။

အန္တရာယ်ရှိနိုင်သောသွေးတိုးခြင်း၏လက္ခဏာများ

- မကြာခဏခေါင်းကိုက်ခြင်း
- မူးဝေခြင်း
- နားအူခြင်း



အထူးသတိပြုရန်

သွေးတိုးခြင်းသည်အစပိုင်း၌မည်သည့်လက္ခဏာမှမပြပါ။ ထို့ကြောင့် အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သောလက္ခဏာများမပေါ်လာမှီသွေးတိုးကျအောင်လုပ်ပေးသင့်သည်။ ကိုယ်အလေးချိန်များလွန်းသူ (သို့) သွေးတိုးရှိနေသည်ဟုထင်သောသူများသည်သွေးကိုမှန်မှန်ချိန်သင့်သည်။

ကုသခြင်းနှင့်ကာကွယ်ခြင်း

- နေ့စဉ်လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပါ။
- ကိုယ်အလေးချိန်များလွန်းပါကအလေးချိန်လျှော့ပါ။
- အဆီ၊ သကြား၊ ဆားမြောက်များစွာပါသောအစားအစာကို ရှောင်ပါ။
- အကယ်၍သင်သည်ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီးတို့ကိုသုံးတတ်ပါက ရပ်နိုင်ရန်ကြိုးစားပါ။

အကယ်၍သင်သည်သွေးအလွန်တိုးနေပါကဆေးမှီဝဲရန်လိုပေလိမ့်မည်။

(၅) ဆီးသွားခြင်း၊ ဝမ်းသွားခြင်းဆိုင်ရာပြဿနာများ

သက်ကြီးအမျိုးသမီးများသည် ဆီးမထိန်းနိုင်ခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်းစသော အခက်အခဲများရှိတတ်သည်။ ၎င်းတို့သည် ဤပြဿနာများကိုအခြားသူများအားပြောပြရန်ရှက်ရွံ့နေတတ်ကြသည်။ ထို့ကြောင့်၎င်းတို့သည်တစ်ဦးတည်းကြိတ်မှိတ်ခံစားကြရသည်။

ဆီးပြဿနာများသည်အများအားဖြင့်မွေးလမ်းကြောင်းရှိကြွက်သားများအားနည်းခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ ညှစ်ခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းသည်ကြွက်သားများ

➤ ညှစ်ခြင်းလေ့ကျင့်ခန်း အကြောင်းဖတ်ပါ။

ကိုသန်မာစေသည်။

ထို့ပြင်အမျိုးသမီးသည်မိမိလက်နှစ်ချောင်းကိုမွေးလမ်းကြောင်းတွင်းသို့ ထည့်၍ အနောက်သို့တွန်းလိုက်ခြင်းဖြင့်လည်းဝမ်းသွားရာတွင်ဝမ်းကိုတွန်းထုတ် ပေးနိုင်သည်။

သက်ကြီးအမျိုးသမီးများသည် ၎င်းတို့၏အူများပို၍နှေးကွေးစွာလှုပ်ရှား မှုကြောင့်ဝမ်းသွားရန်ခက်ခဲတတ်သည်။ အရည်များသောက်ခြင်း၊ အမျှင်များများ ပါသောအစားအာဟာရ (ဥပမာ - ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ) စားခြင်းနှင့် ပုံမှန်လေ့ကျင့် ခန်းများပြုလုပ်ပါကသက်သာလာနိုင်သည်။

(၆)သားအိမ်ကျခြင်း

ရံဖန်ရံခါ အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည်အသက်ကြီးလာသော် မိမိ၏သားအိမ် ကိုထိန်းထားသောကြွက်သားများသည်အားနည်းလာတတ်သည်။ သားအိမ် သည် သူမ၏မွေးလမ်းကြောင်းအတွင်းသို့ကျသွားတတ်ပြီးတစ်ခါတစ်ရံအပြင်သို့ပင် အနည်းငယ်ထွက်လာတတ်သည်။ အလွန်ဆိုးရွားသောအခြေအနေများတွင်ဝမ်း သွားစဉ်၊ ချောင်းဆိုးစဉ်၊ နှာချေစဉ် (သို့မဟုတ်) အလေးအပင်မနေစဉ်များတွင် မိန်းမကိုယ်အပြင်ဘက်သို့ပင်သားအိမ်တစ်ခုလုံးထွက်ကျလာတတ်သည်။

သားအိမ်ကျခြင်းသည်များသောအားဖြင့်သားဖွားစဉ်ရရှိသော ဒဏ်များ ကြောင့်ဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့်ကလေးအမြောက်အမြားရှိသောအမျိုးသမီးများ နှင့်ကလေးနီးသောအမျိုးသမီးများတွင်ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။

လက္ခဏာများ

- မကြာခဏဆီးသွားလိုခြင်း (သို့) ဆီးသွားရန်ခက်ခဲခြင်း (သို့) ဆီးအလိုလိုစိမ့် ထွက်နေခြင်း။
- ခါးအောက်ပိုင်းတွင်နာကျင်နေခြင်း။
- မိန်းမကိုယ်မှတစ်ခုထွက်ကျနေသည်ဟုခံစားနေခြင်း။ (တစ်ဆို့တစ်ဆို့ဖြစ် ခြင်း။)
- အကယ်၍အိပ်ချလိုက်ပါကအထက်ဖော်ပြပါလက္ခဏာများပျောက်သွားခြင်း။

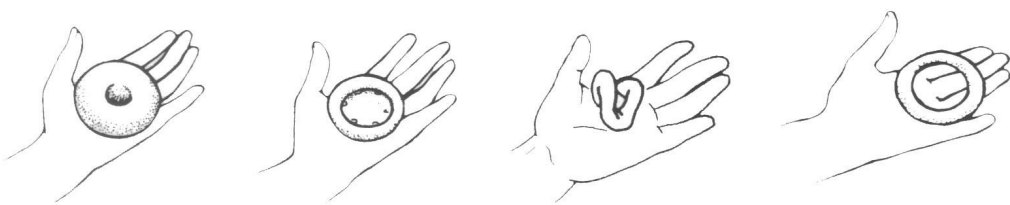
ကုသခြင်း

ညှစ်ခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းသည် သားအိမ်နှင့် မွေးလမ်းကြောင်းပတ်လည်၌ ရှိသောကြွက်သားများကိုသန်မာစေသည်။ အကယ်၍သင်သည်လေ့ကျင့်ခန်း များကို ၃-၄လမျှနေ့စဉ်ပြုလုပ်နေသော်လည်းမသက်သာပါကကျန်းမာရေး

လုပ်သားတစ်ဦးဦးနှင့်စကားပြောသင့်သည်။

သင်သည်သားအိမ်ကိုထိန်းနိုင်ရန်အတွက်မွေးလမ်းကြောင်းထဲသို့ Pessary (သားရေကွင်း) ထည့်ရန်လိုအပ်ပေလိမ့်မည်။ အကယ်၍ထိုသို့ပြုလုပ်သော်လည်းမသက်သာပါကခွဲစိတ်ကုသမှုခံယူရန်လိုကောင်းလိုပေလိမ့်မည်။

မွေးလမ်းကြောင်းအတွင်းထည့်သွင်းသည့် သားရေကွင်းအမျိုးအစားများ



(၇) သွေးပြန်ကြောရောင်ယမ်းခြင်း (ခြေထောက်ရှိသွေးကြောရောင်ခြင်း)

သွေးပြန်ကြောရောင်ယမ်းခြင်းဆိုသည်မှာသွေးပြန်ကြောများရောင်၍နာကျင်နေခြင်းကိုဆိုလိုသည်။ ကလေးအမြောက်အမြားမွေးဖွားခဲ့သောသက်ကြီးအမျိုးသမီးများသည်ဤပြဿနာများကိုခံစားရလေ့ရှိသည်။

ကုသခြင်း

သွေးပြန်ကြောရောင်ယမ်းခြင်းအတွက်ကုသရန် ဆေးဝါးမရှိသော်လည်း အောက်ပါအချက်များကသက်သာစေနိုင်သည်။



- တစ်နေ့ကို မိနစ် ၂၀ ခန့်လမ်းလျှောက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ခြေထောက်များကိုလှုပ်ရှားပေးခြင်း။
- အချိန်ကြာမြင့်စွာမတ်တတ်ရပ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ခြေထောက်ချုပ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) တင်ပလွင်ချိတ်ထိုင်ခြင်းများကိုများစွာမပြုလုပ်ပါနှင့်။
- အိပ်သည့်အခါသင်၏ခြေထောက်ကိုခေါင်းအုံး (သို့မဟုတ်) အဝတ်ထုပ်ပေါ်တင်ထားပါ။
- သွေးပြန်ကြောများကိုကူညီ၍ထိန်းပေးနိုင်ရန်အတွက်ဆန့်နိုင်သောပတ်တီး (သို့မဟုတ်) တင်းကြပ်စွာမချည်နှောင်ထားသော

အဝတ်ကိုသုံးပါ။ ညအိပ်စဉ်တွင်ထိုအရာများကိုချွတ်ပစ်ရန်မမေ့ပါနှင့်။

(၈) ခါးနာခြင်း

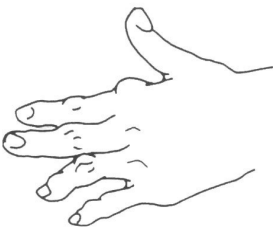
သက်ကြီးအမျိုးသမီးများတွင်ဖြစ်လေ့ရှိသောခါးနာခြင်းများသည် တစ်သက်လုံးအလေးအပင်များကိုမခြင်း၊ သယ်ခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်သည်။ အောက်ပါတို့ကိုပြုလုပ်ခြင်းဖြင့်သက်သာစေနိုင်သည်။

- ကျောရိုးရှိကြွက်သားများအားရှိလာစေရန်နှင့်ဆန့်နိုင်စေရန်နေ့စဉ် ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ပါ။
- အကယ်၍ပင်ပန်းသောအလုပ်များကိုပြုလုပ်ရမည်ဆိုပါကအသက် ငယ်ရွယ်သောမိသားစုဝင်များကိုကူညီခိုင်းပါ။

(၉) အဆစ်ရောင်ခြင်း

သက်ကြီးအမျိုးသမီးအတော်များများသည်အဆစ်ရောင်ခြင်းကြောင့် အဆစ်များနာကျင်ခြင်းကိုခံစားရပါသည်။ အောက်ပါကုသမှုများကအနာသက်သာစေနိုင်သည်။

- နာသောနေရာကိုအနားပေးပါ။
- အဝတ်ကိုရေနွေးပူပူဖြင့် စိမ်ပြီးနာကျင်သည့်နေရာပေါ်တွင်အုပ်ပါ။ အရေပြားမလောင်အောင်အထူးသတိပြုပါ။
- သင်၏အဆစ်များကိုညင်သာစွာပွတ်ပေးခြင်း၊ ဆန့်ပေးခြင်းဖြင့်နေ့စဉ် လှုပ်ရှားပေးပါ။
- အနာသက်သာစေရန်စွမ်းအားပျော့သော အနာသက်သာဆေးများကို အသုံးပြုပါ။ Aspirin ဆေးသည်အဆစ်ရောင်ခြင်းအတွက်အကောင်းဆုံး ဆေးဖြစ်သည်။ ပြင်းထန်သောနာကျင်မှုအတွက်တစ်နေ့လျှင် Aspirin ကို ၆၀၀ မီလီဂရမ်ကို ၅ ကြိမ်ခန့်အစာစားပြီးသောက်ပါ။ သို့မဟုတ် Ibuprofen ဆေး ၄၀၀ မီလီဂရမ်ကို တစ်နေ့လျှင် ၄ ကြိမ်အထိသောက် ပါ။



အထူးသတိပြုရန်

Aspirin ဆေးသောက်နေသည့် အချိန်တွင် နားအူခြင်း (သို့) အညှို့ အမည်းစွဲခြင်းများလွယ်ကူစွာဖြစ်ပွားလာပါက Aspirin ကိုလျော့သောက်ပါ။ အကယ်၍မွေးလမ်းကြောင်းမှသွေးဆင်းများပါက Aspirin ကိုလုံးဝမသောက် သင့်ပါ။

➤ အရိုးပွခြင်းရောဂါသည်သက်ကြီးအမျိုးသမီးများအားမသန်မစွမ်းဖြစ်စေသည့်အဓိကအကြောင်းအရာဖြစ်သည်။

➤ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းနှင့် ကယ်လ်စီယမ် (ထုံး) ဓာတ်ပါသော အစားအသောက်များကိုစားသုံးခြင်းသည် အရိုးများကိုသန်မာစေသည်။

(၁၀) အရိုးပွခြင်း

သွေးဆုံးပြီးချိန်တွင်အမျိုးသမီးများ၏ခန္ဓာကိုယ်၌ Estrogen ဟော်မုန်းဓာတ်ထုတ်လုပ်မှုနည်းသွားသဖြင့်အရိုးများအားနည်းလာသည်။ ပူသောအရိုးများသည်လွယ်ကူစွာကျိုးနိုင်ပြီးအနာကျက်ရန်အချိန်ကြာသည်။ အောက်ပါအချက်များကြောင့်အမျိုးသမီးများအရိုးပွခြင်းဖြစ်လွယ်သည်။

- အသက် ၇၀ ကျော်ခြင်း
- ပိန်ခြင်း
- လေ့ကျင့်ခန်းမလုပ်ခြင်း
- ကယ်လ်စီယမ် (ထုံး) ဓာတ်များပါသောအစားအသောက်ကိုလုံလောက်စွာမစားခြင်း
- ကိုယ်ဝန်ခဏခဏဆောင်ခဲ့ရခြင်း
- အရက်အလွန်သောက်ခြင်း
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ဆေးရွက်ကြီးငုံခြင်း



ကုသခြင်း

- နေ့စဉ်မိနစ် ၂၀-၃၀ ခန့် လမ်းလျှောက်ပါ။
- ကယ်လ်စီယမ်ဓာတ်များစွာပါဝင်သောအစားအသောက်များကိုစားပါ။
- ဟော်မုန်းဆေး (HRT) သုံးစွဲခြင်းဖြင့်လည်းသက်သာနိုင်သည်။

(၁၁) အကြားအမြင်နှင့်ပတ်သက်သောပြဿနာများ

အမျိုးသမီးများသည် အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ၎င်းတို့၏အကြားအမြင်အာရုံများမှာယခင်ကနှင့်မတူချွတ်ယွင်းလာသည်။ အမြင် (သို့မဟုတ်) အကြားပြဿနာရှိသောအမျိုးသမီးများသည်မတော်တဆထိခိုက်ဒဏ်ရာရတတ်ပြီးအသိုင်းအဝိုင်းထဲ၌သွားလာကျင်လည်မှုနည်းတတ်ကြသည်။

(က) အမြင်အာရုံနှင့်ပတ်သက်သောပြဿနာများ

အသက် ၄၀ ကျော်အရွယ်တွင်အနီးရှိအရာများကိုမြင်နိုင်ရန်ခက်ခဲလာခြင်းမှာပုံမှန်ဖြစ်သည်။ ဤသည်ကိုအနီးမှန်ခြင်းဟုခေါ်သည်။ အများအားဖြင့်မျက်မှန်တပ်ခြင်းဖြင့်သက်သာသွားသည်။

မျက်လုံးထဲ၌အရည်ဖိအားများလာမှု (ရေတိမ်) လက္ခဏာများကိုသတိ



ထားသင့်သည်။ ရေတိမ်သည်မျက်စိအတွင်းပိုင်းကိုပျက်စီးစေပြီးမျက်စိကွယ်ခြင်းကိုပင်ဖြစ်စေနိုင်သည်။

လတ်တလောရေတိမ်သည်ရုတ်တရက်ဖြစ်ပွားတတ်ပြီး ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ မျက်စိကိုက်ခြင်းနှင့်တွဲဖြစ်တတ်သည်။ မျက်စိသည်လည်းကိုင်ကြည့်ပါက မာနေတတ်သည်။ နာတာရှည်ရေတိမ်သည်မနာကျင်သော်လည်းတဖြည်းဖြည်းမျက်စိကွယ်သွားနိုင်သည်။

ဖြစ်နိုင်ပါကသက်ကြီးအမျိုးသမီးများသည်ကျန်းမာရေးဌာနများတွင် ဤပြဿနာများအတွက်မျက်စိကိုစစ်ဆေးကြည့်ရန်လိုအပ်သည်။

(ခ) အကြားအာရုံနှင့်ပတ်သက်သောပြဿနာများ



အသက် ၅၀ ကျော်အရွယ်တွင်အမျိုးသမီးတော်တော်များများသည်အကြားအာရုံကိုဆုံးရှုံးတတ်ကြသည်။ အကယ်၍သင်သည်နားလေးလာကြောင်းသတိထားမိပါကအောက်ပါအချက်များကိုပြုလုပ်နိုင်သည်။



- သင်နှင့်စကားပြောနေသူနှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင်ထိုင်ပါ။
- သင်၏မိသားစုဝင်များ၊ မိတ်ဆွေများအားဖြည်းဖြည်းနှင့်ရှင်းရှင်းစကားပြောခိုင်းပါ။ သို့ရာတွင်အော်၍မပြောခိုင်းပါနှင့်။ ၎င်းသည်စကားကိုနားလည်ရန်ပို၍ခက်ခဲစေသည်။
- သင်စကားပိုင်းဖွဲ့၍ပြောနေလျှင်ရေဒီယို (သို့မဟုတ်) တီဗွီများကိုပိတ်လိုက်ပါ။
- ကျန်းမာရေးလုပ်သားများအားသင်၏နားလေးခြင်းကိုဆေးဝါးအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ ခွဲစိတ်ခြင်းအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ အကြားကူကိရိယာဖြင့်လည်းကောင်း ကုသ၍ရမရမေးကြည့်ပါ။

(၁၂) စိုးရိမ်ကြောင့်ကြခြင်း၊ စိတ်ကျခြင်း။

သက်ကြီးအမျိုးသမီးများသည်တစ်ခါတစ်ရံစိုးရိမ်ကြောင့်ကြခြင်း၊ စိတ်ကျခြင်းတို့ဖြစ်တတ်သည်။ အကြောင်းမှာ

- မိသားစုနှင့်အသိုင်းအဝိုင်းတွင်၎င်းတို့၏ပါဝင်မှုများပြောင်းလဲလာခြင်း။
- အထီးကျန်အဖြစ်ခံစားရခြင်း။
- ရှေ့ရေးအတွက်စိတ်ပူပန်ခြင်း။



- နာကျင်ပြီးမသက်မသာဖြစ်စေသောရောဂါဝေဒနာများရှိခြင်း၊ တို့ကြောင့်ဖြစ်နိုင်သည်။

(၁၃) စိတ်မနှံ့ခြင်း (စိတ်ကယောင်ချောက်ခြားဖြစ်ခြင်း)

အချို့အသက်အရွယ်ကြီးသူများသည်အရာရာကိုမှတ်မိရန်ခက်ခဲပြီး ရှင်းလင်းစွာစဉ်းစားနိုင်ရန်ခက်ခဲတတ်သည်။ ဤပြဿနာများပြင်းထန်စွာ ဖြစ်ခြင်းကိုစိတ်မနှံ့ခြင်းဟုခေါ်သည်။

လက္ခဏာများ

- အာရုံစူးစိုက်နိုင်ရန်ခက်ခဲခြင်း (သို့မဟုတ်) စကားပြောနေစဉ်စကားစပျောက်သွားခြင်း။
- ပြောပြီးသားစကားကိုထပ်ခါတလဲလဲပြောမိခြင်း။
- နေ့စဉ်လုပ်နေကြအလုပ်များဖြစ်သောအဝတ်အစားများဝတ်ခြင်းနှင့် အစားအသောက်ပြင်ဆင်ခြင်းစသည်တို့ကို ပြုလုပ်ရာတွင်အခက်အခဲတွေ့နေခြင်း။
- အပြုအမူများပြောင်းလဲလာခြင်း။ စိတ်တိုခြင်း၊ စိတ်ဆိုးခြင်း (သို့မဟုတ်) ရုတ်တရက်မျှော်လင့်မထားသောအရာများကိုထလုပ်မိခြင်း။

ဤလက္ခဏာများသည်ဦးနှောက်အတွင်း၌နှစ်ရှည်လများတဖြည်းဖြည်းပြောင်းလဲလာမှုကြောင့်ဖြစ်ပြီးနှစ်ရှည်လများဖြစ်တတ်သည်။ အကယ်၍ဤလက္ခဏာများရုတ်တရက်ဖြစ်ပေါ်လာပါကအခြားပြဿနာများဖြစ်သောခန္ဓာကိုယ်အတွင်းဆေးများလွန်းခြင်း (ဆေးအဆိပ်တက်ခြင်း)၊ ပြင်းထန်သောရောဂါပိုးဝင်ခြင်း၊ အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း (သို့မဟုတ်) ပြင်းထန်စွာစိတ်ကျခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်နိုင်သည်။ ထိုပြဿနာများကိုဖြေရှင်းလိုက်ပါကရောဂါလက္ခဏာများပျောက်သွားလိမ့်မည်။

ကုသခြင်း

စိတ်မနှံ့ခြင်းအတွက်ကုသရန်အထူးဆေးဝါးနည်းလမ်းများမရှိပါ။ စိတ်မနှံ့နေသူအားပြုစုခြင်းသည်မိသားစုဝင်များအတွက်အလွန်ပင်ခက်ခဲသောအရာဖြစ်သည်။ မိသားစုဝင်မဟုတ်သောအခြားသူများထံမှအကူအညီတောင်းခံပြီးပြုစုခြင်းတာဝန်များကိုမျှဝေဆောင်ရွက်နိုင်ပါကအကျိုးရှိနိုင်သည်။

အောက်ပါတို့ကိုပြုလုပ်ကြည့်ပါ။

- သူမနေထိုင်သည့်ပတ်ဝန်းကျင်ကိုအန္တရာယ်ကင်းနိုင်သမျှကင်းအောင်ထားပေးပါ။

- နေ့စဉ်လုပ်နေကြလုပ်ငန်းများကိုပုံမှန်ထားပေးခြင်းဖြင့် အစီအစဉ်ကိုသိရှိစေပါ။
- အိမ်တွင်း၌ထိုသူသိနေကျ၊ မြင်နေကျပစ္စည်းများ ထားပေးပါ။
- သူမအားငြင်းသာဖြည်းညှင်းစွာစကားပြောပါ။
- ဟုတ်၊ မဟုတ်ဟုဖြေနိုင်သောမေးခွန်းများကိုသာမေးပါ။



ပြောင်းလဲမှုအတွက်ဆောင်ရွက်ခြင်း

နေရာအများတွင်ထုံးတမ်းစဉ်လာအရမိသားစုဝင်များသည်အတူတကွနေထိုင်စဉ်ငယ်ရွယ်သောသူများကကြီးသောသူများအားပြုစုကြသည်။ သို့သော်လည်းယခုခေတ်ကာလတွင်အမျိုးသမီးများ၊ အမျိုးသားများသည် ၎င်းတို့အသိုင်းအဝိုင်းနှင့် ဝေးသောနေရာများသို့ သွားရောက်၍မိသားစုအား ထောက်ပံ့နိုင်ရန်အတွက်ဝင်ငွေများကိုရှာဖွေကြသည်။ အသက်ကြီးသောသူတို့ မှာတစ်ကိုယ်တည်းနေထိုင်လျက်ထားခဲ့ခြင်းခံရသည်။

သက်ကြီးအမျိုးသမီးများသည်အမျိုးသားများထက်ပို၍အထီးကျန်ဘဝတွင်နေထိုင်ကြရသည်။ အကြောင်းမှာအမျိုးသမီးများသည်အမျိုးသားများထက်ပို၍အသက်ရှည်တတ်ပြီးအသက်ပိုကြီးသောအမျိုးသားများနှင့် လက်ထပ်ခဲ့ကြသောကြောင့်လည်းဖြစ်သည်။

အကယ်၍၎င်းအမျိုးသမီးသည်အလွန်ဆင်းရဲနေပါကသူမတွေ့ကြုံရသောပြဿနာများပို၍ဆိုးရွားလာသည်။ သူမ၌ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် ဆေးဝါးကုသမှုအတွက်ငွေကြေးမလုံမလောက်ဖြစ်တတ်သည်။

(က) ဝင်ငွေရရှိစေသောအစီအစဉ်များ။

သက်ကြီးအမျိုးသမီးများသည်၎င်းတို့၏အခြေအနေကိုမြှင့်တင်နိုင်ရန်ဝင်ငွေရရှိပြီးမိသားစုကိုပင်ထောက်ပံ့နိုင်သောနည်းများကိုသုံးနိုင်သည်။

ဥပမာ -

- ကြက်၊ ဆိတ် (သို့မဟုတ်) နွားများကိုမွေးမြူပြီး ဥများ၊ နို့များ၊ ဒိန်ခဲများ (သို့မဟုတ်) အသားများကိုရောင်းချခြင်း။
- ရိုးရာလက်မှုပစ္စည်းများပြုလုပ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) စက်ချုပ်၊ အပ်ချုပ်ပစ္စည်းများရောင်းချခြင်း။



(ခ) သက်ကြီးအမျိုးသမီးများအတွက်လူထုဝန်ဆောင်ချက်များ။

- သက်ကြီးအမျိုးသမီးများအတွက်တန်ဖိုးနည်းအိမ်ယာတည်ဆောက်ပေးခြင်း (သို့) ကုန်ကျစရိတ်သက်သာရန်အဖွဲ့ဖွဲ့၍အတူတကွနေထိုင်ရန်စီစဉ်ပေးခြင်း။
- အာဟာရစီမံချက်များတွင်သက်ကြီးအမျိုးသမီးများကိုပါထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်း။
- သက်ကြီးအမျိုးသမီးများအတွက်အထူးကျန်းမာရေးလိုအပ်ချက်များကို ကျန်းမာရေးလုပ်သားများအားသင်ကြားပေးခြင်းပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

(ဂ) အခြားအမျိုးသမီးများကို အသိပညာသင်ပေးခြင်း။

သက်ကြီးအမျိုးသမီးများသည် ရိုးရာဆေးကုထုံးများကိုသိရှိသောကြောင့် ဤအသိပညာကိုအခြားအမျိုးသမီးများနှင့်ကျန်းမာရေးလုပ်သားများအား လက်ဆင့်ကမ်းသင်ကြားပေးနိုင်သည်။

(ဃ) အစိုးရမူဝါဒအချို့ပြောင်းလဲစေရန်ဆောင်ရွက်ခြင်း။

သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက်လစဉ်ပင်စင်၊ အိမ်ယာနှင့် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုများအတွက်ပံ့ပိုးပေးရန်အစိုးရထံပန်ကြားနိုင်ပါသည်။

