

အခန်း ၁

အမျိုးသမီးများ၏ကျန်းမာရေးသည် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းဆိုင်ရာကိစ္စတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။



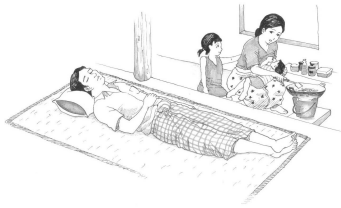
အမျိုးသမီး၏ ကျန်းမာရေးဆိုသည်မှာအဘယ်နည်း။

အမျိုးသမီး၏ကျန်းမာရေးသည် မိခင်နှင့် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးတည်းသာမဟုတ်ပါ။ အမျိုးသမီးများ၏ ကျန်းမာရေးကို မြှင့်တင်ရန်အမျိုးသမီးများသည် ကောင်းမွန်သောကျန်းမာရေးရရှိခွင့်ရှိသည်ကိုစတင်နားလည်သဘောပေါက်ရမည်။ တစ်နည်းအားဖြင့်ကျန်းမာရေးကိုမြှင့်တင်ပေးခြင်းသည်သူတို့၏ စွမ်းရည်ကို မြှင့်တင်ပေးမည့်အခွင့်အရေးများဖန်တီးပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။

အမျိုးသမီးများသည် ကိုယ်ပိုင်ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှုကိုဖြည့်ဆည်းပေးမည့်ဆုံးဖြတ်ချက်များကိုလည်းလွတ်လပ်စွာချခွင့်ရှိပါသည်။ သူမ၏ဘဝတစ်သက်တာ၌ ပြည့်စုံသောကျန်းမာရေးခံစားပိုင်ခွင့်လည်းရှိသည်။

လူမှုရေး၊ နိုင်ငံရေး၊ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် စီးပွားရေးအကြောင်းအချက်များသည်အမျိုးသမီးများ၏ကျန်းမာရေးအပေါ်အကျိုးသက်ရောက်နိုင်ပါသည်။ ကျန်းမာသောအမျိုးသမီးများကြောင့်ကျန်းမာသောလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းဖြစ်လာနိုင်သည်။

အထက်ပါအကြောင်းအချက်များသည် အမျိုးသားများ၏ကျန်းမာရေးပေါ်တွင်လည်းအကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသည်။ သို့သော်အမျိုးသမီးများကို



အမျိုးသားများနှင့်ခြားနားစွာဆက်ဆံလေ့ရှိသည်။ အမျိုးသမီးများသည် ဥစ္စာ အာဏာလျော့နည်းပြီးမိသားစုနှင့်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွင်နိမ့်ကျသောအဆင့် အတန်း၌နေရာထားခြင်းခံရသည်။

ဤသို့မညီမျှမှုများကြောင့်

- အမျိုးသမီးများသည်အမျိုးသားများထက်ဆင်းရဲမှုကိုခံစားရခြင်း။
- အမျိုးသမီးများသည်အမျိုးသားများလောက်ပညာရေးနှင့်ကျွမ်းကျင်မှု သင်ကြားရန် အခွင့်အရေးများမရရှိခြင်း။ ဤအတွက်ကြောင့်မိမိကိုယ်ကိုထောက်ပံ့ ရန်ဝင်ငွေအလုံအလောက်မရရှိခြင်း။
- အမျိုးသမီးများသည်အမျိုးသားများလောက်အရေးကြီးသောကျန်းမာ ရေးသတင်းအချက်အလက်များနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများမရရှိခြင်း။
- အမျိုးသမီးများသည် အမျိုးသားများလောက်အခြေခံကျန်းမာရေးစောင့် ရှောက်မှုဆိုင်ရာဆုံးဖြတ်ချက်များမချနိုင်ခြင်းတို့ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။

ဤအချက်များသည်အမျိုးသမီးများ၏ကျန်းမာရေးချို့တဲ့မှုကိုဖြစ်စေ သောအခြေခံအကြောင်းရင်းများကိုသိရှိနားလည်ရန်အထောက်အကူပြုသည်။ အမျိုးသမီးများ၏ကျန်းမာရေးပိုမိုကောင်းမွန်လာစေရန် နာမကျန်းမှုကိုကာကွယ် ခြင်း၊ ကျန်းမာရေးပြဿနာများကိုဖြေရှင်းပေးခြင်းနှင့် တိုးတက်မှုကိုဟန့်တားစေ သောပတ်ဝန်းကျင် (လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် နိုင်ငံရေး) ကိုပြောင်း လဲစေခြင်းတို့ကိုဆောင်ရွက်ရမည်။ ဤအပြောင်းအလဲများကြောင့်အမျိုးသမီး များသည်မိမိတို့၏ကျန်းမာရေးကိုပိုမိုထိန်းချုပ်နိုင်လိမ့်မည်။

အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် စွမ်းဆောင်မှု ရှိလာသောအခါ လူတိုင်းအတွက် အကျိုးကျေးဇူးများရှိသည်။ သူမ၏ ကလေးများပိုမိုကျန်းမာလာခြင်း၊ မိသားစုကို ပြုစုနိုင်ခြင်းနှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၌အကျိုးရှိစွာဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းတို့ဖြစ်ပေါ်လာ လိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့်အမျိုးသမီး၏ကျန်းမာရေးသည်သီးသန့်ကိစ္စတစ်ရပ်မဟုတ် ဘဲလူတိုင်းအပေါ်အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိပါသည်။

အမျိုးသမီးများသည်ရောဂါဖြစ်ရန်နှင့် ကျန်းမာရေး ချို့တဲ့ရန်အန္တရာယ်များပါသည်။

လူ့အဖွဲ့အစည်း၏မညီမျှမှုများကြောင့် အမျိုးသမီးများသည်ရောဂါ ဖြစ်ရန်နှင့် ကျန်းမာရေးချို့တဲ့ရန်အန္တရာယ်ပိုမိုများပြားပါသည်။

အမျိုးသမီးများတွေ့ကြုံလေ့ရှိသောကျန်းမာရေးပြဿနာ များမှာ

(၁) အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း

ဆင်းရဲသောနိုင်ငံများတွင်အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းသည်အမျိုးသမီးများ အတွေ့ကြုံရဆုံးပြဿနာဖြစ်သည်။

ကလေးဘဝမှစတင်၍အမျိုးသမီးများအားအစာလျော့ကျွေးခြင်း ကြောင့်အာဟာရစတင်ချို့တဲ့လာသည်။ သူမ၏ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားမှုနှောင့်နှေးပြီး အရိုးကောင်းမွန်စွာဖွံ့ဖြိုးနိုင်ပေ။ သားဖွားချိန်အထိအကျိုးသက်ရောက်နိုင်သည်။ သူမ၏ဘဝတစ်သက်တာတွင်အာဟာရအရည်အသွေးရော၊ အရေအတွက်ပါ ဆက်လက်လျော့နည်းနေမည်။

အပျိုအရွယ်ရောက်လာသောအခါကောင်းမွန်လုံလောက်သောအစား အစာပိုမိုလိုအပ်လာလိမ့်မည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်သူမ၏လုပ်ငန်းဝန်ဆောင် မှုများပြားလာပြီးကိုယ်ခန္ဓာပြောင်းလဲခြင်းများလည်းဖြစ်လာသည်။ ရာသီ သွေးပေါ်ခြင်း (သို့) ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းစသည့် အပြောင်းအလဲများရှိလာလိမ့်မည်။

အာဟာရချို့တဲ့သူသည်မောပန်းလာပြီးကျန်းမာရေးပါချို့တဲ့လာလိမ့် မည်။ မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းနှင့် သွေးအားနည်းခြင်းလည်းဖြစ်လာနိုင်သည်။ အာ ဟာရချို့တဲ့သောအမျိုးသမီးကကိုယ်ဝန်ရှိလာပါကသွေးသွန်ခြင်း၊ ရောဂါကူးစက် ခြင်း၊ လမစေ့စွာမွေးဖွားခြင်း (သို့) အလေးချိန်မပြည့်သောကလေးမွေးဖွားခြင်း အစရှိသောနောက်ဆက်တွဲပြဿနာများကိုကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နှင့် မီးဖွားစဉ်တွင် တွေ့ကြုံနိုင်ပါသည်။



(၂) မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးပြဿနာများ

(၂.၁) လိင်မှုဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါများ (STDs)

အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည်အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းကြောင့်ကျန်းမာရေးပါချို့တဲ့နေလျှင်ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ရန်အန္တရာယ်ပိုများပါသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာအားနည်းပြီး ကိုယ်ခန္ဓာသည်ရောဂါပိုးကိုမလွန်ဆန်နိုင်ပါ။ HIV/AIDS တွင်ရောဂါပိုး (ဗိုင်းရပ်စ်) သည်စုတ်ပြုရာရှိနေသောမွေးလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့်သွေးကြောထဲသို့ဝင်သွားသည်။

သူမ၏ နိမ့်ကျသောလူမှုရေးနိုင်ငံရေးနှင့် စီးပွားရေးဆိုင်ရာအဆင့်တန်းကြောင့်အန္တရာယ်ကင်းလိင်ဆက်ဆံခြင်းအပါအဝင်မိမိကျန်းမာရေးအတွက်ဆုံးဖြတ်ချက်များမချနိုင်ပါ။ ဆေးကုသမှုမရှိလျှင်လိင်မှုဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါအမျိုးမျိုးတို့သည်နာတာရှည်နာကျင်မှု၊ ပြင်းထန်သောဆီးခုံရောင်ယမ်းခြင်းရောဂါ (PID) သားသမီးမရနိုင်ခြင်း(မြဲခြင်း)၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ပြဿနာများနှင့် သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာအန္တရာယ်များခြင်းတို့ကိုဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။



(၂.၂) ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကြိမ်များခြင်း

နေရာဒေသတော်တော်များများ၌အမျိုးသမီးငယ်များ၏သုံးပုံတစ်ပုံမှတစ်ဝက်အထိသည်အသက်နှစ်ဆယ်မတိုင်မှီ မိခင်များဖြစ်လာကြသည်။ မိသားစုစီမံကိန်းသတင်းအချက်အလက်နှင့်ဝန်ဆောင်မှုများမရှိလျှင်ဤအမျိုးသမီးများသည်နီးကပ်ပြီးအကြိမ်များသောကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းကိုတွေ့ကြုံရလိမ့်မည်။ ကြားကာလတွင်ပြန်လည်သန်မာလာရန်အချိန်မရှိပါ။ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့ခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် မီးဖွားခြင်း၏နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာများဖြစ်ခြင်းတို့ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။ မကြာခဏကလေးမွေးဖွားခြင်းကြောင့်အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည်မိမိ၏ဘဝကိုထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းနည်းပါးသွားပါသည်။ ဥပမာ - ပညာသင်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုထောက်ပံ့နိုင်ရန်ကျွမ်းကျင်မှုပညာသင်ယူခြင်း (သို့) မိမိကိုယ်ကို တိုးတက်ရန်အစပျိုးဆောင်ရွက်ခြင်းတို့ကိုထိခိုက်စေပါသည်။

(၂.၃) ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် မီးဖွားခြင်း၏နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် မီးဖွားခြင်း၏နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများကြောင့် သေဆုံးသောအမျိုးသမီးများ၏အရေအတွက်သည်မကျဆင်းလာပါ။ နှစ်စဉ်

အမျိုးသမီးခြောက်သိန်းခန့်၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် မီးဖွားခြင်း၏တိုက်ရိုက်နှင့် သွယ်ဝိုက်သည့်အကျိုးသက်ရောက်မှုများကြောင့်သေဆုံးရပါသည်။ ဤအမျိုးသမီးများသည်များသောအားဖြင့်ဆင်းရဲသောနိုင်ငံများတွင်နေထိုင်ကြသည်။ ဥပမာ - တစ်မိနစ်တွင် အမျိုးသမီး (၃၀) ဦးသည်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် ဆက်စပ်သော နာတာရှည်ကျန်းမာရေးပြဿနာများကိုကြုံတွေ့ရပါသည်။ ထို့ကြောင့်ဆင်းရဲသောနိုင်ငံများ၌နေထိုင်သောအမျိုးသမီးများ၏လေးပုံတစ်ပုံသည် များမကြာမှီ၊ သေဆုံးခြင်းအပါအဝင်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် မီးဖွားခြင်း၏နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာများကိုဆိုးဆိုးရွားရွားခံစားရလိမ့်မည်။



(၂. ၄) အန္တရာယ်ရှိသားလျော့သားပျက်ခြင်း

အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည်အန္တရာယ်ရှိသောနည်းဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချသော အခါဘေးဒုက္ခကိုရင်ဆိုင်ရလိမ့်မည်။ သို့သော်နေ့စဉ်ထောင်ပေါင်းများစွာသော အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများသည်အန္တရာယ်ရှိကိုယ်ဝန်ဖျက်ခြင်းကို ဆောင်ရွက်ကြသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်၎င်းတို့အတွက်အန္တရာယ်ကင်း ကိုယ်ဝန်ဖျက်ခြင်းအခွင့်အလမ်းမရှိသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ အကျိုးသက်ရောက် လာသောနာတာရှည်နာကျင်ခြင်း၊ ရောဂါကူးစက်ခြင်းနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ဒဏ်ရာများကိုခံစားရလိမ့်မည်။



(၃) အထွေထွေကျန်းမာရေးပြဿနာများ

အထက်ပါ ဥပမာများက အမျိုးသမီးများသည်လူမှုရေးနှင့်ရိုးရာဆိုင်ရာ ခံယူချက်များကြောင့်ကျန်းမာရေးချို့တဲ့မှုများဖြစ်နိုင်ကြောင်းဖော်ပြပါသည်။ အမျိုးသမီးများသည်ပြင်းထန်စွာဖျားနာမှသာဆေးကုသမှုကိုခံယူကြပြီး တစ်ခါတစ်ရံ အချိန်လွန်သွားတတ်ပါသည်။ ဥပမာ - အဆုတ်ရောဂါသည်အမျိုးသမီးများရော အမျိုးသားများ၌ပါဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သို့သော်အမျိုးသမီးအနည်းငယ်သာကုသမှုကို ခံယူကြသည်။ ထို့ကြောင့်အမျိုးသမီးသုံးထောင်ခန့်သည်အဆုတ်ရောဂါဖြင့်နေ့စဉ် သေဆုံးရသည်။ ၎င်းတို့ထဲမှအနည်းဆုံးသုံးပုံတစ်ပုံခန့်သည်သင့်လျော်သောကုသ မှုကိုမရရှိခြင်း (သို့) အဆုတ်ရောဂါ ဖြစ်နေမှန်းလုံးဝမသိခြင်းတို့ဖြစ်နေပါသည်။ အခြားကျန်းမာရေးပြဿနာများမှာဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနှင့် အရက်သောက်ခြင်း တို့၏အကျိုးသက်ရောက်မှုများဖြစ်ပါသည်။



(၄) လုပ်ငန်းခွင်အန္တရာယ်များ



အမျိုးသမီးများသည်မိမိတို့လုပ်ဆောင်နေသောအလုပ်များကြောင့်ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်များကိုနေ့စဉ်ရင်ဆိုင်နေရသည်။ ဥပမာ - လေဝင်လေထွက်မကောင်းသောနေရာ၌ချက်ပြုတ်သောအခါ မီးခိုးများရှူသွင်းခြင်းအားဖြင့် အဆုတ်ပြဿနာများဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ ညစ်ညမ်းသောရေမှူးကူးစက်ရောဂါများရရှိခြင်းလည်းလုပ်ငန်းခွင်အန္တရာယ် ဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာ - အဝတ်လျှော်ခြင်း၊ ရေသယ်ခြင်း၊ ရေထဲ၌အချိန်ကြာမြင့်စွာမတ်တပ်ရပ်ခြင်းကြောင့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများဖြစ်နိုင်သည်။ အိမ်ပြင်ပ၌အလုပ်လုပ်သောအမျိုးသမီးတော်တော်များများသည် အကာအကွယ်မရှိဘဲခါတုဆေးများနှင့် ထိတွေ့ခြင်းစသောကျန်းမာရေးပြဿနာများကိုကြုံတွေ့နိုင်ပါသည်။



အမျိုးသမီးများသည်ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးနှစ်ဆတိုးခံစားနေရသည်။ အိမ်အပြင်၌အလုပ်ထွက်လုပ်ပြီးအိမ်ပြန်လာသောအခါ အိမ်တွင်းလုပ်ငန်းများ၊ ကလေးများနှင့်အခြားမိသားစုအဖွဲ့ဝင်များကိုစောင့်ရှောက်ရသောတာဝန်ဝတ္တရားများကိုလည်းဆောင်ရွက်ရသည်။ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုကိုအမျိုးသမီးများခံစားရခြင်းသည်မထူးဆန်းလှပါ။

(၅) စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများ



အမျိုးသမီးများနှင့် အမျိုးသားများသည် စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများခံစားရန်အန္တရာယ်ညီတူညီမျှရှိပါသည်။ သို့သော်ပြင်းထန်သောစိတ်ကျခြင်းသည်အမျိုးသမီးများတွင်ပိုမိုဖြစ်တတ်သည်။ ဆင်းရဲသော၊ အကြမ်းဖက်မှုကိုတွေ့ကြုံရသော၊ ဆုံးရှုံးမှုကိုတွေ့ကြုံရသော၊ မိမိတို့ရပ်ရွာများအဖျက်ဆီးခံရသော (သို့) ကြီးမားသောပြောင်းလဲမှုကိုကြုံတွေ့ရသောအမျိုးသမီးများကိုထိခိုက်လေ့ရှိသည်။ သို့သော်အခြားကျန်းမာရေးပြဿနာများကဲ့သို့ပင်အမျိုးသမီးများသည်သူတို့၏စိတ်ရောဂါများအတွက်ကုသမှုခံယူခြင်းမရှိတတ်ပါ။

(၆) အကြမ်းဖက်မှု



အကြမ်းဖက်မှုကိုကျန်းမာရေးပြဿနာတစ်ခုကဲ့သို့မြင်လေ့မရှိပါ။ သို့သော်အကြမ်းဖက်မှုသည်ပြင်းထန်သောဒဏ်ရာများ၊ စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများ၊ ခန္ဓာကိုယ်မသန်မစွမ်းမှုနှင့် အလွန်အကျွံဖြစ်ပါကသေဆုံးမှုပင်ဖြစ်စေနိုင်သည်။ မိန်းကလေးများနှင့် အမျိုးသမီးအတော်များများသည် မိသားစုအဖွဲ့ဝင်များ

(သို့) သူငယ်ချင်းများ (သို့) ဘဝအဖော်များ၏ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု ခံစားရသည်။ မုဒိမ်းကျင့်မှုနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှောက်ယှက်ခြင်းသည် အမျိုးသမီး များအားလုံးအတွက်အမြဲတမ်းခြိမ်းခြောက်မှုတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။

အမျိုးသမီးများအားအကြမ်းဖက်ခြင်းသည် ကမ္ဘာအနှံ့ ၊ လူမှုစီးပွားရေး အဆင့်တိုင်းတွင်ဖြစ်ပျက်လေ့ရှိသည်။ လူ့အဖွဲ့အစည်းနှင့် အာဏာရှိသူဖြစ်သော ရဲတပ်ဖွဲ့၊ တရားသူကြီးများ၊ ရှေ့နေများနှင့် လူထုခေါင်းဆောင်များသည် ထို ပြဿနာများအတွက်အမျိုးသမီးများကိုအပြစ်တင်လေ့ရှိသည်။ ဤသို့ ဖြစ်ခြင်းမှာ အမျိုးသမီးများကိုအထင်သေးသောအဖွဲ့အလမ်းများကြောင့်ဖြစ်သည်။ စော်ကား မှုကိုကျူးလွန်သောအမျိုးသားများအားအပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်းကိုတွေ့ရခဲ့သည်။

အမျိုးသမီးများကျန်းမာရေးချို့တဲ့ခြင်းအကြောင်းရင်းများ

အမျိုးသမီးများ၏ကျန်းမာရေးချို့တဲ့ခြင်းကိုတိုက်ရိုက်ဖြစ်စေသော အကြောင်းရင်းများကိုဖော်ပြရန်လွယ်ကူပါသည်။ အာဟာရချို့တဲ့မှုသည် ကျန်းမာရေးပြဿနာများဖြစ်သောကိုယ်ခန္ဓာအားနည်းခြင်း၊ ကြီးထွားမှု နှေးကွေးခြင်း၊ အထွေထွေကျန်းမာရေးချို့တဲ့ခြင်းနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်နှင့် မီးဖွား ချိန်၌ပြဿနာများဖြစ်ခြင်းတို့ကိုဖြစ်စေပါသည်။ သို့သော်ကျန်းမာရေးပြဿနာ များ၏အခြေခံအကြောင်းရင်း ၂ခုမှာဆင်းရဲခြင်းနှင့် အမျိုးသမီးများဂုဏ်အဆင့် အတန်းနိမ့်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

(က) ဆင်းရဲခြင်း

အမျိုးသမီးသုံးဦးတွင်နှစ်ဦးကဆင်းရဲကြသည်။ အမျိုးသမီးများသည် အမျိုး သားများထက်ဆင်းရဲပြီးဆင်းရဲသားများတွင်အဆင်းရဲဆုံးဖြစ်တတ်သည်။ သန်း ပေါင်းများစွာသောအမျိုးသမီးများသည်ဆင်းရဲမှုသံသရာစက်ဝိုင်းထဲ၌မမွေးဖွား ခင်ကပင်လည်နေကြသည်။ အာဟာရချို့တဲ့သောအမျိုးသမီးများမှမွေးသော ကလေးများသည်ကိုယ်အလေးချိန်နည်း၍ကြီးထွားမှုနှောင့်နှေးကြသည်။ အမျိုး သမီးများအဆင့်အတန်းနိမ့်ကျသောလူ့အဖွဲ့အစည်း၌ယောက်ျားလေးထက်ပမာဏ နည်းပြီးအာဟာရညံ့ညည်းအစားအစာများကိုအမျိုးသမီးများစားရတတ်သည်။ ထို့ကြောင့်ကြီးထွားမှုဟန့်တားစေသည်။

ကျောင်းတက်ခွင့်မပေးခြင်း (သို့) သူတို့၏ပညာရေးကိုစောလျှင်စွာ ရပ် ဆိုင်းခြင်းကြောင့်နှောက်ဆုံးရလဒ်သည်ကျွမ်းကျင်မှုမလိုဘဲနာရီပေါင်းများစွာလုပ်ပြီး



လစာအနည်းငယ်သာရသည့်အလုပ်မျိုးကိုသာရရှိသည်။

အလုပ်ချင်းတူလျှင်ပင်အမျိုးသမီးများသည်အမျိုးသားများထက် လုပ်အားခလျော့ရသည်။ အိမ်တွင်း၌အမျိုးသမီးများသည် အခမဲ့အိမ်တွင်းလုပ်ငန်းများလုပ်ရသည်။ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးချို့တဲ့ခြင်းကြောင့် အခြားသောရောဂါများဖြစ်ရန်အန္တရာယ်ရှိလာသည်။



ဆင်းရဲသောအမျိုးသမီးများရင်ဆိုင်ရသည့်အခြေအနေများမှာ

- သန့်ရှင်းရေး၊ ရေသန့်ရရှိရေးမဲ့၍ အဆင့်နိမ့်သောအိမ်အဆောက်အဦးတွင်နေခြင်း။
- အာဟာရပြည့်သော (သို့) လုံလောက်သောအစားအစာမရှိခြင်း။ အချိန်နှင့်အင်အားများစွာအကုန်ခံ၍အစားအစာကိုရှာဖွေရခြင်း။
- အန္တရာယ်မကင်းသောပတ်ဝန်းကျင်တွင်အလုပ်လုပ်ရခြင်း (သို့) အလုပ်ချိန်ကြာပြီးလစာနည်းသောအလုပ်ကိုလုပ်ရခြင်း။
- အလုပ်မှခွင့်ယူရန် (သို့) မိသားစုနှင့်ခွဲခွာရန်ခက်ခဲခြင်းကြောင့် အခမဲ့ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများရှိသော်လည်းအသုံးမပြုနိုင်ခြင်း။
- အသက်ရှင်ရေးအတွက်ရုန်းကန်လှုပ်ရှားနေရသောကြောင့် မိမိ၏လိုအပ်ချက်များ (ဥပမာ - ပိုမိုကောင်းမွန်သောရှေ့ရေးအတွက်စီစဉ်ပြင်ဆင်ခြင်း) အတွက်အချိန်နှင့်အင်အားမပေးနိုင်ခြင်း။
- ဆင်းရဲခြင်းအတွက်အပြစ်တင်ခံရခြင်းနှင့် ထွေပျံ့ရှိသူများလောက် အလေးထားမှုမခံရခြင်း။

ဆင်းရဲခြင်းကြောင့်အမျိုးသမီးများသည်အသက်ရှင်သန်ရပ်တည်ရေးအတွက် အမျိုးသားများကိုအားကိုးမှီခိုရသည်။ ဤအကြောင်းကြောင့် အမျိုးသမီးအတော်များများသည်သူတို့၏အမျိုးသားများပျော်ရွှင်အောင်မိမိအတွက်အန္တရာယ်ရှိသောအပြုအမူများကိုလုပ်တတ်ကြသည်။ ဥပမာ - အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည်အမျိုးသားထံမှငွေကြေးထောက်ပံ့မှုဆုံးရှုံးမည်ကိုကြောက်သောကြောင့် အကြမ်းဖက်ခံရခြင်းနှင့် အန္တရာယ်ရှိလိင်ဆက်ဆံခြင်းတို့ကိုသည်းခံနေရသည်။



(ခ) အမျိုးသမီးများဂုဏ်အဆင့်အတန်းနိမ့်ခြင်း

ဂုဏ်အဆင့်အတန်းသည်မိသားစုနှင့်လူ့အဖွဲ့အစည်း၌လူတစ်ဦး တစ်ယောက်နေရာရခြင်းဖြစ်သည်။ အဆင့်အတန်းပေါ်မူတည်၍တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးဆက်ဆံရေးပြောင်းလဲတတ်သည်။ လူတစ်ဦး၏အဆင့်အတန်းသည်ပစ္စည်းဥစ္စာ

ရနိုင်ခွင့်ပေါ်လည်းအကျိုးသက်ရောက်နိုင်သည်။ ကမ္ဘာပေါ်ရှိဒေသအတော်များ
များတွင်အမျိုးသမီးများသည်အမျိုးသားများထက်ဂုဏ်ရှိမှုကြုံရသည်။ ထိုအခါခွဲခြား
ဆက်ဆံမှုဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ဆိုလိုသည်မှာအမျိုးသမီးများကိုနှိမ်ပြီးဆက်ဆံခြင်း
(သို့) အကြောင်းမရှိဘဲအခွင့်အရေးများငြင်းပယ်ခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။ ခွဲခြားဆက်ဆံ
မှုသည်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းပေါ်မူတည်၍ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြစ်နိုင်သည်။ သို့သော် အမျိုး
သမီးများ၏ကျန်းမာရေးကိုအမြဲထိခိုက်လေ့ရှိသည်။



**ခွဲခြားဆက်ဆံမှုအမျိုးအစားအချို့မှာ
၁။ သားများကိုသမီးများထက်ပိုပြီးလိုလားခြင်း။**

မိသားစုတော်တော်များများသည်ယောက်ျားလေးများကို မိန်းကလေး
များထက်ပို၍တန်ဖိုးထားသည်။ ယောက်ျားလေးများကိုမိသားစု၏ဥစ္စာဓနအဖြစ်
မြင်ကြသည်။ သူတို့သည်သက်ကြီးမိဘများကိုထောက်ပံ့ခြင်း၊ မိဘများ ကွယ်လွန်
သွားလျှင်အခမ်းအနားများကိုကျင်းပပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မိသားစု၏နာမည်ကို ဆက်
လက်ထိန်းသိမ်းထားခြင်းတို့ကိုပြုလုပ်ကြသည်ဟုမြင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မိန်းက
လေးများကို အချိန်တိုတိုသာမိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း၊ ဆေးဝါးကုသမှုနှင့် အစား
အစာများကိုအလုံအလောက်မပေးခြင်းနှင့် ပညာအပြည့်အဝ (သို့) လုံးဝသင်မ
ပေးခြင်းတို့ဖြစ်ပေါ်လာသည်။

**၂။ ဆုံးဖြတ်ချက်များချနိုင်ရန်တရားဝင်အခွင့်အရေး (သို့) အာ
ဏာမရှိခြင်း**

လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတော်တော်များများ၌အမျိုးသမီးများသည် ပစ္စည်းဥစ္စာ
များကိုပိုင်ဆိုင်ခြင်း (သို့) အမွေဆက်ခံခွင့်မရှိကြပါ။ ဝင်ငွေရှာခြင်း၊ ငွေချေးခြင်း
လည်းမပြုလုပ်နိုင်ပါ။ ခင်ပွန်းနှင့် ကွာရှင်းလျှင် ကလေးများနှင့် ပိုင်ဆိုင်ပစ္စည်းများကို
မယူထားနိုင်ပါ။ အမျိုးသမီးဥစ္စာတရားဝင်အခွင့်အရေးများရှိသော်ငြားလည်း ဓလေ့
ထုံးစံကြောင့်မိမိဘဝကိုထိန်းချုပ်ခွင့်နည်းပါးပါသည်။

အမျိုးသမီးများသည်အာဏာမရှိသောအခါ အသက်ရှင်နိုင်ရေးအတွက်
အမျိုးသားများနှင့် အခြားသူများအပေါ် မှီခိုရသည်။ မိမိတို့အတွက်အကျိုးရှိမည့်
ဆုံးဖြတ်ချက်များကိုမချနိုင်သောကြောင့်ကျန်းမာရေးပါထိခိုက်လာနိုင်သည်။



၃။ ကလေးများလွန်းခြင်း (သို့) ကလေးနီးလွန်းခြင်း။

အချို့သောလူ့အဖွဲ့အစည်းများ၌အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည်ကလေးများ (အထူးသဖြင့် ယောက်ျားလေးများ) မွေးဖွားသောအခါဂုဏ်အဆင့်အတန်းမြင့်လာသည်။ အများအားဖြင့် အမျိုးသမီးများသည်သူတို့၏ကလေးအရေအတွက်နှင့် သားဆက်ခြားခြင်းတို့ကိုထိန်းချုပ်ခွင့်မရှိပါ။ ထို့ကြောင့်ကျန်းမာရေးချို့တဲ့သော ဘဝမျိုးတွင်အသက်ရှင်ကြရသည်။

၄။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစနစ်သည်အမျိုးသမီးများ၏ လိုအပ်ချက်များကိုမဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ခြင်း။

ကျန်းမာရေးစနစ်တည်ဆောက်ပုံသည်အမျိုးသမီးများ၏ကျန်းမာရေး လိုအပ်ချက်ကိုလုံလောက်စွာမဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ပါ။ အချို့သောလူမှုအသိုင်း အဝိုင်းများ၌အမျိုးသမီးများ၏ကျန်းမာရေးပြဿနာများကိုပင်သတိမထားမိကြပါ။ ထို့ကြောင့် အမျိုးသမီးတစ်ဦးကကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတွက်ငွေကုန်ခံနိုင် သော်လည်းမိမိလိုအပ်သောကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများမရရှိနိုင်ပါ။

ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများစွာသည်မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးကိုသာ အဓိကအာရုံပြုကြသည်။ အမျိုးသမီးများ၏အဓိကတာဝန်သည်မိခင်တစ်ဦးဖြစ် ရန်ဟူသောယူဆချက်ကြောင့်ဖြစ်သည်။ အကယ်စင်စစ်အချို့သောကျန်းမာရေး လုပ်ငန်းများကိုဒေသခံလူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားများကဈေးသက်သာစွာဖြင့် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သည်။ သို့သော်လည်းထိုလုပ်ငန်းများကိုဆရာဝန်များသာ လုပ်ခွင့်ရှိသောကြောင့်ရည်ရွယ်သည့်အတိုင်းဖြစ်မလာတတ်ပါ။

လူ့အဖွဲ့အစည်းသင်ကြားမှုကြောင့်အမျိုးသမီးများသည်မိမိကိုယ်ကို အမျိုးသားများလောက်တန်ဖိုးမရှိဟုယူဆလက်ခံကြသည်။ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့ခြင်း ကိုကံကြမ္မာအဖြစ်လက်ခံကြ၍ကျန်းမာရေးဆိုးဝါးလာပြီး အသက်အန္တရာယ် ဖြစ်လာမှသာကုသမှုကိုခံယူကြသည်။

မာလာ၏ဇာတ်လမ်း

မာလာသည်ဆင်းရဲသောမိသားစုတွင်သမီးလေးယောက်အနက်အငယ်ဆုံးဖြစ်ပါသည်။ အသက် ၁၄နှစ်အရွယ်တွင်မာလာ၏ဖခင်သည်မိမိသမီးထိမ်းမြားလက်ထပ်ရန်အမျိုးသားတစ်ယောက်ကိုရွေး ချယ်ပေးသည်။ ထိုသူသည်လယ်ပိုင်ရှင်ဖြစ်၍ဤသို့လက်ထပ်ခြင်းဖြင့်မာလာတို့မိသားစုအတွက် အကျိုးရှိ မည်ဟုယူဆပါသည်။ မာလာ၌ရွေးချယ်ခွင့်မရှိပါ။

မာလာဇာတ်လမ်းအဆက်

အိမ်ထောင်ကျပြီးအနှစ် ၂၀ အတွင်းမာလာသည်ကလေး ၈ ယောက်မွေးဖွားပါသည်။ တစ်နေ့ တွင်မာလာအပေါ်သွားနေစဉ်ရာသီလာချိန်မဟုတ်ဘဲမွေးလမ်းကြောင်းမှသွေးဆင်းလာသည်။ ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးခြင်းကိုမခံယူဖူးသောကြောင့်မာလာသည်ထိုအချိန်တွင်ကျန်းမာရေးလုပ်သားနှင့် ပြသရန်ခင်ပွန်း အားခွင့်တောင်းသည်။ ခင်ပွန်းသည်ကငွေမရှိဟုပြောကာငြင်းဆိုလိုက်သည်။ အသက် ၃၆နှစ် ရှိလာသော အခါမာလာ၏ဝမ်းပိုက်အောက်ပိုင်းတွင်နာကျင်မှုကိုအမြဲခံစားရသည်။ စိတ်ပူသော်လည်းမည်သူနှင့်တိုင်ပင် ရမည်ကိုမသိရှိပါ။ လအနည်းငယ်ကြာသော်မာလာသည်မိတ်ဆွေတစ်ဦးထံမှငွေချေး၍ကျန်းမာရေးဌာနသို့ သွားရောက်ပြသသည်။

ကျန်းမာရေးဌာနတွင်ကျန်းမာရေးလုပ်သားသည်မာလာအားမစမ်းသပ်ဘဲ ဆေးအနည်းငယ်ပေး လိုက်သည်။ ရောဂါမသက်သာဘဲအခြေအနေဆိုးလာပြီးမာလာမှာစိတ်ညစ်လျက်ရှိနေသည်။

မာလာအခြေအနေအလွန်ဆိုးဝါးပြီးအားယုတ်သောအခါမှသာလျှင်သူ၏ ခင်ပွန်းသည်ဇနီးသည် တကယ်နာမကျန်းဖြစ်ကြောင်းလက်ခံလာသည်။ အလွန်ဝေးသောမြို့ကြီးတွင်ရှိသောဆေးရုံသို့ရောက်ရှိရန် တစ်စုံတစ်ယောက်ထံမှကားနှင့်လိုက်ပို့ရန်အကူအညီတောင်းခံကြသည်။ ဆေးရုံတွင်ရက်အနည်းငယ် ကြာမှစမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းခံရသည်။ နောက်ဆုံးတွင်မာလာ၌သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာရှိကြောင်းဆရာဝန် ကအသိပေးသည်။

သားအိမ်ကိုထုတ်ပစ်နိုင်သော်လည်းကင်ဆာကအခြားနေရာသို့ပြန့်သွားပြီဟုဆရာဝန်ကပြော ပြသည်။ မိမိအသက်ကိုကယ်နိုင်မည့်ကုသမှုရရှိရန်အခြားဝေးလံသောမြို့တစ်မြို့သို့သွားရမည်။ ငွေ ကုန်ကြေးကျလည်းအလွန်များမည်။

ဆရာဝန်သည်မာလာအားမည်သည့်အကြောင်းကြောင့်သားအိမ်ခေါင်းမျက်နှာပြင်မှကလာပ် စည်းများစစ်ဆေးခြင်း (Pap Smear) မခံယူခဲ့ကြောင်းမေးမြန်းသည်။ ထိုစစ်ဆေးမှုကြောင့်သားအိမ်ခေါင်း ကင်ဆာကိုစောစီးစွာသိရှိပါကလွယ်ကူစွာကုနိုင်ခဲ့မည်ဟုပြောပြသည်။

မာလာအတွက်အချိန်လွန်နေပြီဖြစ်သောကြောင့်နေအိမ်သို့ပြန်သွားသည်။ ၂ လမပြည့်မီအသက် ဆုံးရှုံးသွားသည်။

ဆင်းရဲခြင်းနှင့် အမျိုးသမီးများဂုဏ်အဆင့် အတန်းနိမ့်ခြင်း ကြောင့်မာလာကွယ်လွန်ရခြင်း။

မာလာ၏မိသားစုသည်ဆင်းရဲ၏။ သူမသည်မိသားစုအကျိုးရှိရန် အိမ် ထောင်စောစောပြုခဲ့သည်။ သူမ၏အိမ်ထောင်ရေး၌ဇာအာဏာမဲ့သည့် အ တွက်ကြောင့်သားသမီးအရေအတွက်၊ သားဆက်ခြားခြင်း၊ အခြားအမျိုးသမီး များနှင့် မိမိခင်ပွန်းဆက်ဆံခြင်းတို့ကိုမထိန်းချုပ်နိုင်ပါ။ ဆင်းရဲမှုကြောင့် အာဟာ ရချို့တဲ့ပြီးကိုယ်ခန္ဓာအားနည်းကာရောဂါရရန်အန္တရာယ်များပါသည်။

မာလာ၏ကျေးဇူးရှာထဲတွင်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်လုပ်ငန်းများမရှိသော်လည်းအနီးဆုံးကျန်းမာရေးဌာနတွင်အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်လုပ်ငန်းများဖြစ်သောမိသားစုစီမံကိန်းနှင့် လိင်မှုဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါကာကွယ်ခြင်းတို့ရှိပါသည်။ သို့သော်ကျန်းမာရေးလုပ်သားများသည်အမျိုးသမီးများ၏အခြားကျန်းမာရေးပြဿနာဖြစ်သောသားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာရောဂါအကြောင်းမသိကြပါ။ ဆီးခုံတွင်းစမ်းသပ်ခြင်း **Pap Smear** တို့ကို မလုပ်တတ်ပါ။ မာလာသည်ကျန်းမာရေးဌာနကိုသွားသော်လည်းသင့်တော်သောကုသမှုမရရှိခဲ့ပါ။ ထို့ကြောင့်မိမိရောဂါကိုသိရန်ငွေကုန်ခံပြီးအလွန်ဝေးသောနေရာရှိ ဆရာဝန်နှင့်သွားတွေ့ရသည်။ ထိုအချိန်တွင်မာလာအတွက်အချိန်လွန်နေပြီ။

မာလာသေဆုံးခြင်း၏ နောက်ဆုံးအကြောင်းရင်းမှာသူမနိုင်ငံ၏ စီးပွားရေးအခြေအနေနိမ့်ကျမှုကြောင့်ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတွက်ငွေအနည်းငယ်သာရှိသည်။ အခြားဆင်းရဲသောနိုင်ငံများကဲ့သို့ပင်အစိုးရသည်အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးအစား၊ အခြားကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်လုပ်ငန်းများအတွက်သာငွေကြေးမသုံးဆောင်ဘဲမြို့ကြီးများ၌တန်ဖိုးကြီးသောဆေးရုံများကိုသာဦးစားပေးသည်။ လူထုကျန်းမာရေးအစီအစဉ်များအတွက်ငွေကုန်ခံကြသည်။ ကြိုတင်ကာကွယ်မှုလုပ်ငန်းများဖြစ်သောရောဂါရှာဖွေခြင်းနှင့် သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာကိုစောလျင်စွာကုသခြင်းတို့မပြုလုပ်နိုင်ကြပါ။

ဆင်းရဲခြင်းနှင့် အမျိုးသမီးများဂုဏ်နိမ့်ခြင်းတို့သည်မာလာကိုအဆင့် ၃ ဆင့်တွင်ထိခိုက်ခဲ့သည်။ သူမ၏ မိသားစု၊ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းနှင့် နိုင်ငံတို့ကြောင့် နာမကျန်းဖြစ်ပြီးနောက်ဆုံးသေဆုံးသွားရသည်။

ပြောင်းလဲမှုအတွက်ဆောင်ရွက်ခြင်း။

အမျိုးသမီးများ၏ကျန်းမာရေးအပေါ်လူမှုရေးတန်ဖိုးထားချက်များနှင့်လူ့အဖွဲ့အစည်း၌လူမှုဆက်ဆံရေးတို့ကအကျိုးသက်ရောက်စေပါသည်။ မာလာ၏ဇာတ်လမ်းတွင်အမျိုးသမီးများ၏နာမကျန်းဖြစ်မှုသည်မိသားစု၊ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းနှင့် နိုင်ငံအဆင့်(၃) ဆင့်တို့တွင်ထိခိုက်မှုရှိကြောင်းကိုဖော်ပြသည်။ ထို့ကြောင့်အမျိုးသမီးများ၏ကျန်းမာရေးအတွက် ဤအဆင့်သုံးဆင့်တွင်ပြောင်းလဲမှုများဆောင်ရွက်ရမည်။

(က) မိသားစုတွင်းပြောင်းလဲမှုအတွက်ဆောင်ရွက်ခြင်း။

အမျိုးသမီးဖြစ်စေ၊ အမျိုးသားဖြစ်စေ၊ အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးအတွက် ပြောင်းလဲမှုများလုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ ပထမဆုံးကျန်းမာရေးပိုကောင်းရန်လိုအပ်ချက်များကိုမိမိအဖော်နှင့်ဆွေးနွေးပါ။ အန္တရာယ်နည်းလိင်ဆက်ဆံခြင်းနှင့် မိသားစုဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးအမျိုးသားကိုမျှတစွာထမ်းဆောင်ခြင်းတို့ပြုလုပ်ရမည်။ သင်၏ သားသမီးများကျန်းမာရေးပိုမိုကောင်းမွန်လာရန်လုပ်ဆောင်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ယောက်ျားလေးနှင့် မိန်းကလေးတစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက်ရှိသေလေးစားကြ ရန်စံနမူနာလည်းဖြစ်လာမည်။



ငယ်ရွယ်စဉ်သားသမီးများ၏တန်ဖိုးထားမှုနှင့် ယုံကြည်မှုများကိုပုံဖော်ပေးပြီး အရွယ်ရောက်သောအခါ၌သူတို့၏အပြုအမူများကိုထိန်းထားပေးနိုင်သည်။

မိခင်များသည်သားသမီးပေါ်ဩဇာလွှမ်းမိုးခြင်း၌အရေးပါပါသည်။

- အမျိုးသမီးများသည်သူတို့၏ခင်ပွန်းများနှင့်သားများကိုဦးဦးဖျားဖျားကျွေးမွေးခြင်းဖြင့် မိန်းကလေးနှင့်အမျိုးသမီးများ၏ဆာလောင်မှုသည်သိပ်အရေးမကြီးကြောင်းသင်ပြရာရောက်သည်။
- မိဘများသည်သားများကိုသာကျောင်းထားသောအခါ မိန်းကလေးများသည်ပညာရေးမှရရှိသောအခွင့်အရေးများနှင့် မထိုက်တန်ကြောင်း ကလေးများကို သင်ကြားပေးရာရောက်သည်။
- မိဘများသည်သူတို့၏သားများကိုအကြမ်းဖက်ခြင်းသည်ယောက်ျားပီသသည်ဟုသင်ပြသောအခါလူ့အဖွဲ့အစည်းသည်အကြမ်းဖက်သောအမျိုးသားများကိုမွေးထုတ်ပေးလိမ့်မည်။
- လူ့အဖွဲ့အစည်းဝင်များသည်အိမ်နီးနားချင်းအိမ်၌အကြမ်းဖက်ခြင်းကို ကန့်ကွက်ပြောဆိုခြင်းမရှိသောအခါ ၎င်းတို့၏သားများအားအမျိုးသားများသည် မယားနှင့်ကလေးများကိုရိုက်ခွင့်ရှိသည်ဟုသင်ပြရာရောက်သည်။



မိဘများသည်မိမိတို့၏ကလေးများကိုပုံသွင်းပြုပြင်နိုင်စွမ်းရှိကြသည်။

အောက်ပါအတိုင်းသင်ကြားပေးနိုင်သည်။

- သနားကြင်နာတတ်သောသားများဖြစ်ရန်။
ထိုမှသာကြီးပြင်းလာသောအခါ သနားကြင်နာတတ်သောညီအစ်ကိုများ



- အဖေများနှင့်ပွန်းများဖြစ်လာမည်။
- သမီးများအားသူတို့ကိုယ်ကိုတန်ဖိုးထားရန်။
ထိုမှသာအခြားသူများလည်းမိမိကိုတန်ဖိုးထားဘို့မျှော်လင့်လိမ့်မည်။
- သားများကိုလည်းအိမ်အလုပ်လုပ်ခြင်းကိုဂုဏ်ယူရန်။
ထိုမှသာသူတို့၏ညီမအစ်မများ၊ ဇနီးများနှင့် သမီးများသည်အလုပ်ဖိစီးမှုဒဏ်ကိုခံရမည်မဟုတ်ပါ။
- သမီးများအားမိမိခြေပေါ်ရပ်နိုင်ရန်။
ကျောင်းကိုဆုံးအောင်တက်ခိုင်းခြင်း (သို့) ကျွမ်းကျင်ပညာတစ်ခုခု သင်ယူရန်အားပေးနှိုးဆော်သင့်သည်။
- သားများကိုအမျိုးသမီးအားလုံးကိုလေးစားရန်နှင့် တာဝန်သိ လိင်ဆက်ဆံဖော်များဖြစ်အောင်သတိပေးရမည်။

မိဘများသည်သားသမီးများအားမိမိအတွက်ရောအနာဂတ်မျိုးဆက်အတွက်ပါပိုမိုကောင်းမွန်သောလောကကြီးကိုဖန်တီးပေးရန်သွန်သင်ဆုံးမနိုင်ပါသည်။

(ခ) လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းထဲ၌ပြောင်းလဲမှုအတွက်ဆောင်ရွက်ခြင်း။

သင်၏လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၌ အမျိုးသမီးများ၏ ပြဿနာများကိုဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။ အမျိုးသမီးအဖွဲ့အစည်းငယ်နှင့် တွေ့ဆုံဆွေးနွေးခြင်းဖြင့်ကျန်းမာရေးပြဿနာများကိုထိခိုင်းလည်လာပြီးမည်ကဲ့သို့ဖြေရှင်းရမည်ကိုလည်းသိရှိနိုင်မည်။ လူမှုရေးနှင့် စီးပွားရေးကဏ္ဍများသည် အမျိုးသမီးများနှင့် အမျိုးသားများအပေါ်ခြားနားစွာအကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသည့်အတွက်ကျန်းမာရေးပြဿနာတစ်ခုတည်းအတွက်ခြားနားသောဖြေရှင်းချက်များတွေ့နိုင်သည်။

အမျိုးသမီးများသည်အခြားသူများနှင့် ဆွေးနွေးရန်အခက်အခဲများရှိနိုင်သည်။ မိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်အကြောင်းပြောဆိုသောအခါရက်ခြင်း (သို့) အခြားသူများသူတို့ကိုယ်လိုထင်မလဲစသည်တို့ကိုကြောက်ရွံ့ကြသည်။ သို့သော်အခြားသူများနှင့် ဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် သူတို့နည်းတူအခြားအမျိုးသမီးများလည်းကျန်းမာရေးပြဿနာများနှင့် ကြောက်ရွံ့မှုများကိုတွေ့ကြုံနေကြောင်းနားလည်သဘောပေါက်လာမည်။

လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းထဲ၌အမျိုးသမီးအဖွဲ့ငယ်တစ်ဖွဲ့ဖွဲ့ပြီးသူတို့အသိ

မိတ်ဆွေအမျိုးသမီးများအားအစည်းအဝေးသို့ဖိတ်ခေါ်စေပါ။ အမျိုးသမီးများသည်ကျန်းမာရေးပြဿနာများကိုထုတ်ဖော်တင်ပြပြီးနောက်မှ ၎င်းတို့ကိုမည်ကဲ့သို့ဦးစားပေးပြီးဖြေရှင်းရန်ဝိုင်းဝန်းဆုံးဖြတ်ပေးပါ။ တွေ့ရှိသောကျန်းမာရေးပြဿနာများနှင့် အခြားလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းပြဿနာများအတွက်ဖြေရှင်းချက်များရှာဖွေရာတွင်အမျိုးသမီးများပါဝင်လုပ်ဆောင်ရန်အရေးကြီးပါသည်။ ထို့ပြင်ပြဿနာများ၏အခြေခံအကြောင်းရင်းများကိုရှာဖွေပြီးပြောင်းလဲမှုများအတွက်အစီအစဉ်ချရန်လိုအပ်ပါသည်။

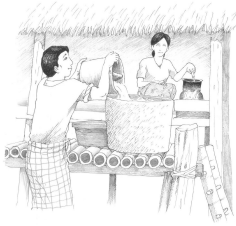
အမျိုးသမီးပြဿနာများကိုအမျိုးသားများနှင့် တိုင်ပင်ပြောဆိုရန်ခက်ခဲ၍ ရက်ဖွယ်ရာဖြစ်နိုင်သော်လည်းအမျိုးသားများသည်များသောအားဖြင့်ဩဇာရှိသောကြောင့် ၎င်းတို့ပါဝင်ဆွေးနွေးရန်အရေးကြီးပါသည်။ အမျိုးသမီးများ၏ပြဿနာများအတွက်အထောက်အကူပေးတတ်သောအမျိုးသားများကို စံပြအဖြစ်ပါဝင်ဖိတ်ခေါ်သင့်ပါသည်။ ထိုမှသာယောကျ်ားလေးများနှင့် အခြားအမျိုးသားများသည်အမျိုးသမီးများကိုရိုသေပြီးတန်းတူဆက်ဆံလာလိမ့်မည်။



အမျိုးသမီးများ၏ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်လာရန်အမျိုးသားများသည်အောက်ပါနည်းလမ်းများဖြင့်အထောက်အကူပေးနိုင်သည်။

- သားသမီးများအားအမျိုးသမီးများကိုလေးစားရန်နှင့် ယောကျ်ားလေး၊ မိန်းကလေးများကိုညီတူညီမျှဆက်ဆံရန်သင်ကြားပျိုးထောင်ပေးခြင်း။
- အမျိုးသမီးများ၏အကြံဉာဏ်အတွေးအခေါ်များကိုမေးမြန်းပြီးနားထောင်ပေးခြင်း။
- အမျိုးသမီးနှင့်အတူအိမ်ထောင်သားဖွားကိစ္စကိုဆွေးနွေးပြီးမိသားစုစီမံကိန်းအတွက်ညီတူညီမျှတာဝန်ယူခြင်း။
- သူ၏ဖုန်းကိုပုံမှန်ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးနိုင်ရန်အချိန်နှင့် ငွေရေးကြေးရေးအဆင်ပြေအောင်စီစဉ်ပေးခြင်း။
- သားသမီးများစောင့်ရှောက်မှုနှင့် အိမ်အလုပ်များကိုအလှည့်ကျလုပ်ဆောင်ခြင်း။
- အစားအစာနည်းပါးနေသော်လည်းအမျိုးသမီးလည်းညီညီမျှမျှ စားရန်အားပေးခြင်း။
- သားသမီးများကိုတတ်နိုင်သမျှပညာသင်ပေးခြင်း။





- နှစ်ပေါင်းများစွာကျောင်းတက်သောသူများအတွက် အရွယ်ရောက်လာသော်ပိုမို၍အခွင့်အလမ်းများရှိလာနိုင်သည်။ ကျန်းမာရေးလည်းပိုကောင်းလာနိုင်သည်။
- အမျိုးသမီးအပေါ်သစ္စာရှိခြင်း။
- အန္တရာယ်နည်းလိင်ဆက်ဆံမှုကိုကျင့်သုံးပါ။ အကယ်၍အမျိုးသားသည်လိင်မှုဆိုင်ရာကူးစက်ရောဂါရခဲ့လျှင် သူ၏ဇနီး (သို့) လိင်ဆက်ဆံဖော်ကို ပြောပြရမည်။ ထိုမှသာသက်ဆိုင်သူတိုင်းဆေးကုသနိုင်လိမ့်မည်။

အမျိုးသားများသည်သူတို့၏လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၌အောက်ပါနည်းလမ်းများဖြင့်စံနမူနာကောင်းပြနိုင်ပါသည်။

- လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းထဲရှိအမျိုးသမီးများကိုအစည်းအဝေးများတက်ရောက်ရန်အားပေးပါ။ ပြောဆိုခွင့်လည်းညီတူညီမျှတူပေးပါ (သို့) အမျိုးသမီးများချည်းစည်းဝေးကြရန်အားပေးပါ။
- လူထုစီမံကိန်းများစီစဉ်ရာနှင့်ဆောင်ရွက်ရာတွင် အမျိုးသမီးများပါဝင်ရန် တိုက်တွန်းအားပေးပါ။
- အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းမှရရှိသောဆိုးကျိုးများကိုသင်ပေးပါ။
- လူထုပွဲလမ်းသဘင်များတွင်အရက်သေစာသောက်သုံးခြင်းမရှိစေရန် စီစဉ်ပေးပါ။
- မည်သည့်အမျိုးသမီးအကြမ်းဖက်မှုမျိုးကိုမှလက်မခံနိုင်ကြောင်းပြောပြပါ။
- ကလေးများအားမိမိ၏ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကိုမည်ကဲ့သို့စောင့်ရှောက်ရန်နှင့် ဖြစ်လေ့ရှိသောရောဂါများကိုမည်ကဲ့သို့ကာကွယ်ရန်ပညာပေးပါ။
- အပြောင်းအလဲအတွက်လုပ်ဆောင်ပါ။ သန်စွမ်းသောယောက်ျားသည် အမျိုးသမီးများစွာနှင့် လိင်ဆက်ဆံတတ်သည့်အမြင်ကိုပြောင်းလဲပေးပါ။

သန်စွမ်းသောယောက်ျားတစ်ယောက်သည်လူအားလုံး (အမျိုးသမီးနှင့် အမျိုးသားများ) ကိုရှိသလေးစားစသောသူတစ်ယောက်ဖြစ်သည်ဆိုသောအမြင်ကိုရှိစေပါ။



လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၏ကျန်းမာရေးပိုမိုကောင်းမွန်လာရန် အထောက်အကူပြုအခြားလှုပ်ရှားမှုများ

- သတင်းအချက်အလက်များကိုမျှဝေခြင်း။
- ကူညီထောက်ပံ့သောအဖွဲ့များဖွဲ့စည်းခြင်း။
- ကိုယ်ထူကိုယ်ထစနစ်ပိုမိုတိုးတက်အောင်ဆောင်ရွက်ခြင်း။
- လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းစီမံကိန်းများပျိုးထောင်ပေးပါ။ ရိုးရိုးနှင့်ငွေကုန်ကျနည်းသောလူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၏အားထုတ်မှုသည်အပြောင်းအလဲကိုဖြစ်စေနိုင်သည်။ ရေတိုနှင့် ရေရှည်အတွက်အကျိုးသက်ရောက်မှုများရှိသောစီမံကိန်းများကိုထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်သည်။



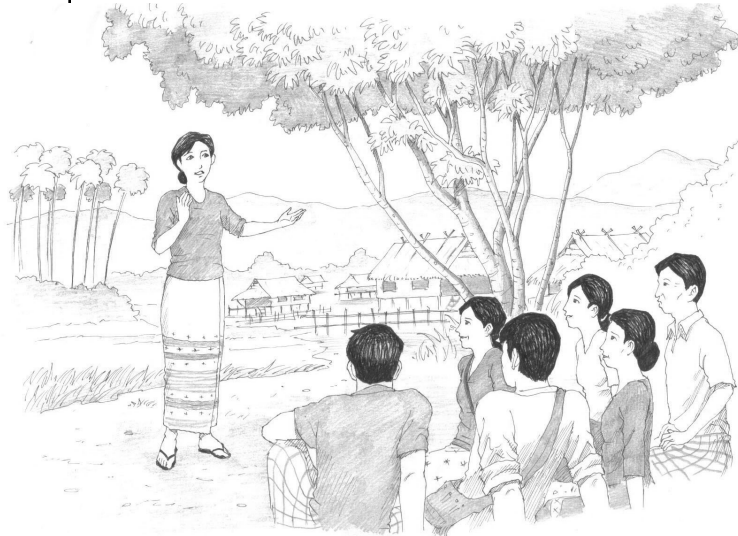
(ဂ) နိုင်ငံအတွင်းပြောင်းလဲမှုအတွက်ဆောင်ရွက်ခြင်း။

သင်နှင့်အခြားအမျိုးသမီးများ၏ကျန်းမာရေးပိုမိုကောင်းမွန်လာရန် နိုင်ငံတွင်းအရပ်ဒေသအမျိုးမျိုးတွင်ရှိအဖွဲ့အစည်းများနှင့် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ အတူတကွပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ခြင်းအားဖြင့်အစိုးရသည်အမျိုးသမီးများနှင့် ၎င်းတို့၏ကျန်းမာရေးပြဿနာများအတွက်ဆောင်ရွက်ချက်များကိုပြုပြင်ပေးနိုင်သည်။ ဥပမာ-လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအဖွဲ့အစည်းများသည်အမျိုးသမီးများကို မုဒိမ်းကျင့် (သို့) ဇာနည်ကားသော အမျိုးသားများအားအပြစ်ဒဏ်ပေးရန် အာဏာပိုင်များကိုဖိအားပေးနိုင်သည်။ အမျိုးသမီးအဖွဲ့များသည်လည်းအစိုးရအရာရှိများအားပိုမိုကောင်းမွန်သောအမျိုးသမီးကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများရှိလာအောင် တိုက်တွန်းပေးနိုင်သည်။

အခြေခံလူတန်းစားများကအစိုးရများကိုအောက်ပါကဲ့သို့ သောအစပြုကြိုးပမ်းမှုများအတွက်တိုက်တွန်းနိုင်ပါသည်။

- ကျေးလက်တောရွာဆေးခန်းများ၌ အရေးပေါ်အခြေအနေများနှင့် အခြားကျန်းမာရေးပြဿနာများကိုဖြေရှင်းနိုင်ရန်ပစ္စည်းများလုံလောက်စွာထားပေးခြင်း။
 အမျိုးသမီးများ၏ကျန်းမာရေးပြဿနာများကိုကုသပေးနိုင်ရန် ကျန်းမာရေးလုပ်သားများအားသေချာစွာသင်ကြားလေ့ကျင့်ပေးခြင်း။
 ထိုမှသာတောရွာအမျိုးသမီးများသည် ကျန်းမာရေးအတွက်ရပ်ဝေးသို့ သွားရန်မလိုအပ်ခြင်း။

- ဆင်းရဲသောနေရာဒေသများရှိသူများ၊ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးများကို ကျန်းမာရေးသင်တန်းပို့ချလေ့ကျင့်ပေးခြင်း။ ထိုမှသာ၎င်းတို့ထံမှပြည်သူများက ကုသမှုခံယူနိုင်ခြင်း။
- ပြည်သူလူထု၏ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေမည့် ပစ္စည်းကြော်ငြာခြင်းများကိုထိန်းချုပ်ခြင်း။



- ဝန်ထမ်းများအားမျှတသောလစာများပေးရန်ကုမ္ပဏီများအတွက် ဥပဒေများပြဋ္ဌာန်းခြင်း။
- မိမိအတွက်ရောလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွက်ပါစားသောက်ပင်များ စိုက်ပျိုးခြင်းကိုအားပေးခြင်း။
- မိမိကိုယ်ကိုအားကိုးနိုင်ရန်လယ်မြေမှအဓမ္မမောင်းထုတ်ခံရသူများ (သို့) လယ်မြေမဲ့သူများအတွက်မြေကွက်များဝေမျှပေးခြင်း။

မိမိ၏ကျန်းမာရေးအပေါ် သြဇာအာဏာရှိခြင်း။

အမျိုးသမီးများ၏ကျန်းမာရေးသည်မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးတစ်ခုတည်းမဟုတ်သလိုကောင်းသောကျန်းမာရေးသည်ပြည့်စုံ၍အန္တရာယ်ကင်းသော ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများရရှိခြင်းဆိုလိုသည်။ အကယ်စင်စစ်ကျန်းမာရန် အမျိုးသမီးများသည်မိမိနှင့် မိမိသားစုများအတွက်အကျိုးရှိသောဆုံးဖြတ်ချက်များချနိုင်ခွင့်ရှိရမည်။ အမျိုးသမီးနှင့် အမျိုးသားများလက်တွဲပြီးကျန်းမာသော ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကိုသူတို့အတွက်နှင့် အနာဂတ်မျိုးဆက်အတွက်ဖန်တီးပေးနိုင်ပါသည်။