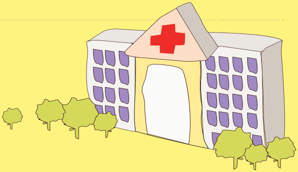
เครือข่ายสนับสนุนทางเลือกของผู้หญิงที่ท้องไม่พร้อม

ဘဝမှာရွေးချယ်စရာလမ်းရှိသည်။

PATH
A catalyst for global health

ChildSafe®

friends international
Together, building futures.



หนังสือชีวิตมีทางเลือก

พิมพ์ครั้งแรก	ตุลาคม 2551
จำนวนพิมพ์	20,000 เล่ม
จัดพิมพ์โดย	องค์การแพธ (PATH)
	37/1 ซ.เพชรบุรี 15
	ถ.เพชรบุรี กทม. 10400
	โทรศัพท์ 0 2653 7563-65
	โทรสาร 0 2653 7568

พัฒนาต้นแบบโดย องค์การแพธ

องค์การแพธยินดีให้เผยแพร่เนื้อหาในเอกสารนี้อย่างแพร่หลายต่อไป อย่างไรก็ตาม หากบุคคลหรือหน่วยงานใดต้องการนำเนื้อหาจากเอกสารไปใช้ในเอกสารหรือสื่ออื่นใด ขอความกรุณาแจ้งให้องค์การแพธทราบล่วงหน้า และ/หรือขอความกรุณาอ้างอิงตามมาตรฐานสากลด้วย ขอบพระคุณยิ่ง

เรียบเรียงภาษาพม่าโดย

องค์การเฟรนด์อินเตอร์เนชั่นแนล(Friends-International)

မထင်မှတ်ဘဲကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းမှ
......ကာကွယ်နိုင်ပါသည်

မိမိအိပ်သည့်အဖော်နှင့်
တိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ရမည်။
အမျိုးသမီးများအနေနှင့်
သဘောပေါက်နားလည်ရမှာက
အကယ်လို့ လိင်ဆက်ဆံလိုလျှင်
"စဉ်းစား" ရမှာကတော့
မိမိအိပ်သည့်အဖော်နှင့်
လိင်ဆက်ဆံသည့်အကြောင်းကို
ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း
"ဆွေးနွေး" နိုင်ရမည်။

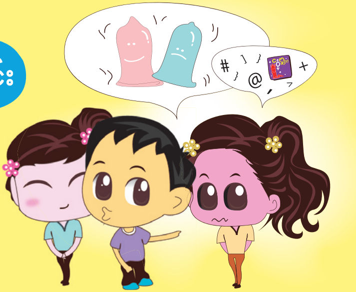
✓ လိင်ဆက်ဆံသည့်အကြောင်းဆွေးနွေးရမည့်ဆိုလျှင် အကြိုက်၊ အာရုံ၊ လိုချင်သည့်ဆန္ဒ တောင့်တမှု နှင့် ကိုယ်ဝန်တားဆီးခြင်း အကြောင်းများကို ဆိုလိုခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ လိင်ဆက်ဆံခြင်း၏ နောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက်များဖြစ်သည့် မထင်မှတ်ဘဲကိုယ် ဝန်ရခြင်း၊ အိပ်အိုင်ဗွီရောဂါ နှင့် လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ထံမှ ကူးစက်ခံရသည့် အခွင့်အလမ်းများပါ ပါဝင်သည်။

- ✓ မိမိ၏အဖော်နှင့်လိင်ဆက်ဆံသည့်အကြောင်းကို ဆွေးနွေးနိုင်သည့် အမျိုးသမီးသည် မိမိနှင့် မိမိ၏အဖော်အား ဂရုစိုက်သော သူဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လိင်ဆက်ဆံသည့်အချိန်တွင် စိုးရိမ်ပူပန်မှုနှင့် ကိုယ်ဝန်ရမည်လို့ ကြောက်စိတ်ဝင်နေပါက မိမိရော မိမိအဖော်၏ ပျော်ရွှင်မှုကိုပါ ထိခိုက်စေသည်။
- ✓ အကယ်လို့လိင်ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြနေပါက မထင်မှတ်ဘဲ ကိုယ်ဝန်လည်းရနိုင်သည်။ အမျိုးသမီးများအနေနှင့် အစကတည်းက လိင်ဆက်ဆံခြင်းအကြောင်းကို ငြင်းပယ်နိုင်ရန်အတွက် ဆွေးနွေးရန် နည်းလမ်းများ ရှာထားသင့်သည်။ ထို့အပြင် မိမိ၏ ချစ်ခင်ရင်းနှီးမှု မဆုံးရှုံးရအောင်နှင့် ကြမ်းတမ်းမှုဘက်သို့ ဦးတည်မသွားအောင်လည်း သတိထားရမည်။

လိင်အင်္ဂါအထဲသို့ ထည့်သွင်းခြင်းမပြုဘဲနှင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်း

အပြင်အပေါ်ရံကျော့တွင်သာ ဆက်ဆံခြင်း ဥပမာအားဖြင့် လက်သို့မဟုတ် ပါးစပ်ကို အသုံးပြု၍ ဖက်တွယ်ခြင်း၊ နမ်းခြင်း၊ ပွတ်သပ်ကိုယ်တွယ်ခြင်း၊ လိင်အင်္ဂါအထဲသို့မထည့်သွင်းသောကြောင့် သုတ်ရည်သည် အမျိုးသမီး၏ သားအိမ်ပြွန်အတွင်း သို့မဝင်နိုင်သားဥနှင့်မတွေ့ရသည့်အတွက် သန္ဓေလည်းမတည် ကိုယ်ဝန်လည်းမရနိုင်ပါ။

ကိုယ်ဝန်တားဆီးခြင်း



၁။ ကွန်ဒုံး သည် ကိုယ်ဝန်နှင့် လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများကို ကြိုတင်ကာကွယ်တားဆီးရန်အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သုတ်ရည်သည် အမျိုးသမီး သားမျိုးဥနှင့်မတွေ့အောင် အကာကွယ်ပေးသည်။ သို့သော်လည်း ကွန်ဒုံးမပြဲအောင် သတိထားရန်နှင့် ကိုက်ညီသည့်အရွယ်စားရွေးရန် လိုအပ်သည်။ အကယ်၍ လိင်ဆက်ဆံနေစဉ် ကွန်ဒုံးပြဲခြင်း သို့မဟုတ် လိင်အင်္ဂါမှ ကွန်ဒုံး ကျွတ်ထွက်ခြင်းစသည့် ပြဿနာနှင့် ကြုံတွေ့ပါက စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့စရာ မလိုဘဲ စိတ်အေးအေးထားပြီး ကိုယ်ဝန်မရနိုင်ရန်အတွက် အရေးပေါ်ကိုယ်ဝန်တားဆေးစားပြီး ကြိုတင်ကာကွယ်ထားပါ။

လမ်းညွှန်ချက်

ကွန်ဒုံးထည့်ရန်စိတ်ချရသည့်နည်းလမ်းမှာ ယောက်ျား၏လိင်အင်္ဂါ မာကျောတောင့်တင်းပြီး ကိုယ်တိုင်ထည့်သည်ဖြစ်စေ လိင်ဆက်ဆံအဖော်အမျိုးသမီးက ထည့်ပေးသည့်ဘဲဖြစ်စေ လေမခိုနိုင်ရန်အတွက် ကွန်ဒုံးထိပ်ဝကို ညှစ်ပြီး လိင်အင်္ဂါအဆုံးသို့တိုင်အောင် လိပ်ဆွဲထည့်ပြီး ယောက်ျား၏ သုတ်ရည် ထုတ်လွှတ်ပြီးမှသာ ကွန်ဒုံးကို ချွတ်ပါ။

၂။ ကိုယ်ဝန်တားဆေး (စားဆေး)   အကယ်၍ အချိန်မှန်မှန်နှင့် ပုံမှန်စားသုံးပါက စားဆေးများသည်လည်း ကိုယ်ဝန်တားဆီးရန် ထိရောက်သော နည်းလမ်းဖြစ်သည်။ လောလောဆယ် ဈေးကွက်ထဲတွင် ရောင်းနေသော ဆေးအမျိုးအစား နှစ်မျိုး ((၂၈) လုံး နှင့် (၂၁) လုံး) ရှိပြီး ဆေးအာနိသင်များကတော့ ကွဲပြားမှု သိပ်မရှိပါ။

(၂၈) လုံး ကိုယ်ဝန်တားဆေး

ဆေးကဒ်သည် ဗီတာမင် (၇)လုံး ပါဝင်ထားပြီး
အမျိုးသမီးများအတွက် ဆေးများကို ပုံမှန်ဆက်စားနိုင်ရန်နှင့်
ဆေးစားရမည့်အချိန် " မမေ့" စေရန် ရည်ရွယ်ထားသည်။
ဆေးကဒ် (၂၈) လုံး နှင့် (၂၁) လုံး အမျိုးအစားနှစ်မျိုးစလုံးကို
ပထမဦးဆုံး စတင် စားတော့မည် ဆိုလျှင် ရာသီစလာပြီးတဲ့အချိန် (၅)
ရက်အတွင်း ဆေးကဒ်ရှိ ပထမဦးဆုံးဆေးလုံးကို စပြီး စားရမည်။
ထို့နောက် ဆေးကဒ်ရှိ ကျန်သော ဆေးလုံးများကို
တနေ့လျှင် (၁)လုံးနှုန်းဖြင့် ကုန်သည်အထိ ပုံမှန်စားရမည်။

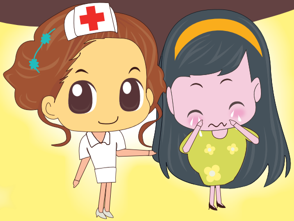
နောက်ထပ်ဆက်စားရမည့် ဆေးကဒ်များ

(၂၈) လုံးအမျိုးအစားဆေးကဒ်ကို စားလို့ကုန်ပါက နောက်ထပ်
ဆေးကဒ်အသစ်ကို နားနေစရာမလိုဘဲ ပုံမှန်ဆက်စားနိုင်သည်။
(၂၁)လုံးအမျိုးအစားဆေးကဒ်ကို စားလို့ကုန်ပါက
နောက်ထပ်ဆေးကဒ်အသစ်ကို (၇) ရက်ခြားပြီး
ရာသီလာပြီးတော့သာ နောက်ထပ် အလားတူ
ဆေးကဒ်ကို ဆက်စားရမည်။

သတိပေးချက်။ ဆေးစားခြင်းမမေ့ရန်

နေ့တိုင်း ပုံမှန် သောက်နေကျ အချိန်မှာ ဆေးသောက်ပေးရမည်။ အကယ်လို့ ဆေးသောက်ဖို့ မေ့နေပါက

- ဆေး (၁) လုံးသောက်ဖို့မေ့နေပါက သတိရတဲ့အချိန်မှာ ချက်ချင်းသောက်ရမည်။ အကယ်လို့ ဆေး (၁) ရက်စာ သောက်ရန် မေ့သွားပါက နောက်ရက်တွင် ဆေး(၂)လုံးကို တပြိုင်တည်း သောက်ပေးရမည်။
- ဆေး(၂) ရက်စာ သောက်ရန်မေ့သွားပါက မှတ်မိတော့သည့်အချိန်တွင်ချက်ချင်း (၂)လုံး သောက်ပေးရန်နှင့် နောက်နေ့တစ်ရက်တွင်လည်း (၂) လုံး သောက်ပေးရမည်။ ထို့အပြင် နောက်ထပ်ဆေးကဒ်အသစ်သောက်ရမည့်အချိန်အထိ ကြားကာလများတွင် လိင်ဆက်ဆံတိုင်း ကွန်ဒုံး သုံးပေးရမည်။
- အကယ်လို့ ဆေး(၂) ရက်စာထက် သောက်ရန်မေ့သွားပါက ထိုဆေးကဒ်ကို ဆက်မစားတော့ဘဲ နောက်ထပ် ရာသီလာတဲ့အချိန်ရောက်သည်အထိ စောင့်ပြီးမှ ဆေးကဒ်အသစ်ကို စားပါ။ ထိုကြားကာလများတွင် လိင်ဆက်ဆံတိုင်း ကွန်ဒုံး သုံးပါ။



ကိုယ်ဝန်တားဆေး (ထိုးဆေး)

ဤဆေးသည် ထိရောက်သော ကိုယ်ဝန်တားဆေးဖြစ်ပြီး ဆေးသောက်မေ့သည့်ပြဿနာနှင့်လည်း ကင်းဝေးသွားမည်။ သို့သော် ကျန်းမာရေးဌာန များတွင် (၃) လ တစ်ကြိမ်ဆေးထိုးပေးရမည်။ ဆေး၏အာနိသင်ကြောင့် ရာသီပုံမှန် မလာဘဲ အနည်းငယ်သာလာတတ်သည်။ အကယ်လို့ ကလေးလိုချင်ပါက ဆေးထိုးတာရပ်ပြီး နောက် (၆ သို့ ၁၂) လအထိစောင့်ပြီး ရာသီပုံမှန်လာတော့မှာသာ ကိုယ်ဝန်စယူနိုင်သည်။

လက်မောင်းကြောအတွင်းထည့်သောကိုယ်ဝန်တားဆေး

ဆေးအမျိုးအစားအလိုက် ၃ နှစ်မှ ၅ နှစ် အထိ ကိုယ်ဝန်ကိုတားဆီးနိုင်သည်။ အားသာချက်မှာ ဆေးထိုးသို့မဟုတ် ဆေးသောက်မေ့သည့်ပြဿနာအတွက် ပူပင်စရာမလိုပါ။ ကျွမ်းကျင်သောဆရာဝန်ကိုယ်တိုင်က ဟိုမုန်းများထည့်ထားသောပလပ်စတစ်အိပ်အသေးစားကို လက်မောင်းအောက် အသားထဲမြုပ်သွင်းထားသည်။ တခြားကိုယ်ဝန်တားဆေး(ထိုးဆေး)များကဲ့သို့ ဆေး၏အာနိသင်ကြောင့် ရာသီပုံမှန် မလာဘဲ အနည်းငယ်သာလာတတ်သည်။

ချိတ်ကွင်းသုံး၍ကိုယ်ဝန်တားဆီးခြင်း

ဤကိုယ်ဝန်တားနည်းသည် အင်္ဂလိပ်အက္ခရာ (T) ပုံစံချိတ်ကွင်းကိုသုံး၍ အမျိုးသမီး၏ သားအိမ်အတွင်းတွင် အခွေလိုက်ထည့်ပြီး သားဉများ သုတ်ရည်နှင့်မတွေ့နိုင်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်ထားသည်။ ဤနည်းလမ်းကို ကျန်းမာရေးဌာနတွင်သာ သွား၍လုပ်ဆောင်ရမည်။ ဤနည်းဖြင့် ကိုယ်ဝန်တားဆေးသုံးဆွဲသူများသည် လစဉ်လတိုင်း ချိတ်ကွင်းသည် သားအိမ်ထဲတွင် မူလအနေအထားအတိုင်းရှိမရှိကို ကိုယ်တိုင် စစ်ဆေးရမည်။ အကယ်၍ မူလထည့်ထားသောနေရာမှ ပြုတ်ထွက်သွားပါက ကိုယ်ဝန်ရနိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းရှိသည်။

အရေးပေါ်ကိုယ်ဝန်တားဆေး သည် ကိုယ်ဝန်တားရန်နည်းတနည်းဖြစ်ပြီး လိင်ဆက်ဆံပြီး ကိုယ်ဝန်မရအောင်ကာကွယ်ရန်အတွက် သောက်ပေးရမည်။ လုံးဝအရေးတကြီးဖြစ်မှသာ ဤဆေးအမျိုးအစားကိုသောက်ပါ။ လိင်ဆက်ဆံပြီးပြီးချင်း သို့မဟုတ် လိင်ဆက်ဆံပြီး (၇၂)နာရီအတွင်း ပထမဦးဆုံး ဆေးလုံး (၁)လုံးကို စားပေးရမည်။ နောက်ထပ် (၁၂) နာရီခြားပြီး ဒုတိယအလုံးကို ဆက်သောက်ရမည်။ တစ်လအတွင်းတွင် ဆေး (၄) လုံးထက် ပိုမသောက်သင့်ပါ။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ဤကိုယ်ဝန်တားဆေး စားခြင်းသည် ရေရှည်တွင် မိန်းကလေးတို့၏ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေသည့်အပြင် နောက်ထပ် ကိုယ်ဝန်မရအောင်တားဆီးသည့်အခါတွင် လည်း အားနည်းစေသည်။

ကိုယ်ဝန်တားဆီးခြင်းကိုလုပ်ဆောင်နိုင်သည်။
သို့သော် လွဲချော်နိုင်သည့်အခွင့်အလမ်းများစွာရှိသည်။

<u>၁။ကိုယ်ဝန်မရနိုင်သောကာလကိုရေတွက်ခြင်း သို့မဟုတ်
ရာသီမလာခင်(၇) ရက်၊ ရာသီလာပြီး (၇) ရက်။</u>

ဤနည်းလမ်းသည် ရာသီပုံမှန်လာသောအမျိုးသမီးများနှင့် သင့်တော်သည်။ ရေတွက်ပုံမှာ မလာခင်(၇)ရက်ဆိုသည်မှာ ရာသီလာသည့်နေ့မရောက်ခင် (၇)ရက် နှင့် လာပြီး(၇)ရက်ဆိုသည်မှာ ရာသီစလာသည့်နေ့မှ စပြီး နောက်(၇) ရက်အထိ ကိုဆိုလိုသည်။ ဤနည်းလမ်းကို လိုက်နာရန် အကြံမပေးလိုပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ရာသီပုံမှန်မလာသောသူများအတွက် နေ့ရက်များရေတွက်ရာတွင် လွဲချော်မှုရှိပြီး မထင်မှတ်ဘဲကိုယ်ဝန်ရနိုင်သည်။

<u>၂။သုတ်ရည်ကိုအပြင်ဘက်တွင်ထုတ်လွှတ်ခြင်း</u> ဆိုသည်မှာ ယောက်ျားလေး၏ လိင်အင်္ဂါကို သုတ်ရည်မလွှတ်မီ အမျိုးသမီးများ၏လိင်အင်္ဂါ အပြင်ဘက်သို့ ထုတ်လွှတ်၍ အမျိုးသမီးသားအိမ်ထဲသို့မရောက်အောင် သုတ်ရည်များကို လွှတ်ထုတ်ရမည်။ ဤနည်းလမ်းသည် ကိုယ်ဝန်ရရန် အခွင့်အလမ်းများပြီး အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အရာအရာတိုင်းတွင် ယောက်ျားလေး၏ စိတ်ဆန္ဒတစ်ခုတည်းတွင်သာ မူတည်သည်။

အထက်ဖော်ပြပါကိုယ်ဝန်တားသည့်နည်းလမ်းများအပြင် အကယ်၍ ဘယ်အမျိုးသမီးများမဆို သားသမီးများလုံလောက်ပြီထင်လျှင် သားကြောဖြတ်၍ ရာသက်ပန် ကိုယ်ဝန်တားနိုင်သည်။
ဤနည်းလမ်းကို ယောက်ျားရော အမျိုးသမီးများပါ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။
သားကြောဖြတ်ခြင်းကို အမျိုးသမီးများထက်စာလျှင် အမျိုးသားများအတွက် ပို၍ လွယ်ကူအဆင်ပြေသည်။
ဤနည်းလမ်းသည် လုပ်ဆောင်ရာတွင် အန္တရာယ်ကင်းပြီး၊
ကုန်ကျစရိတ်လည်း သက်သာသည်။

“မထင်မှတ်ဘဲကိုယ်ဝန်ရပါက ရွေးချယ်စရာလမ်းရှိသည်”

အမျိုးသားနှင့်အမျိုးသမီးများအကြားလိင်ဆက်ဆံခြင်းသည် “ကိုယ်ဝန်ရနိုင်မလား” လို့ တွေဝေစိုးရိမ်စိတ်တွေ ဝင်လာတတ်သည်။ များသောအားဖြင့် အမျိုးသမီးများက အမျိုးသားများထက်ပို၍ စိုးရိမ်တတ်သည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် အမျိုးသမီးအနေနှင့် ကိုယ်ဝန်နှင့် ကလေးကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရမည့်သူ ဖြစ်သည်။

ရည်ရွယ်ထားတဲ့အနာဂတ်တွင် ဘာတွေဖြစ်မှာလဲ၊
မွေးလာသည့်ကလေးကို ဘယ်လိုပြုစုမှာလဲ၊
အမျိုးသားဘက်ကရော ဘယ်လိုတွေးမှာလဲ၊ ကိုယ်နှင့်နီးစပ်သော
သူများနှင့်ရော ပြောပြနိုင်မှာလား၊ ပြောပြပြီးတော့ရော
ဘယ်လိုအကျိုးသက်ရောက်မှုတွေ ရှိနိုင်မှာလဲ၊
လက်ရှိအလုပ်နှင့်ရော ထိခိုက်မှုရှိနိုင်သလား၊
လက်ရှိအလုပ်မှပြုတ်နိုင်မှာလား၊
ဘယ်လိုဆက်လုပ်ရရင်ကောင်းမှာလဲ၊ စသည့်မေးခွန်းများ ...

သည်လိုဆိုတော့ အမျိုးသားရော အမျိုးသမီးပါ နှစ်ဖက်စလုံးတွင် လေးလေးနက်နက်စဉ်းစားရမှာကတော့ လိင်ဆက်ဆံသည့်အခါတိုင်းတွင် ကောင်းစွာကြိုတင်မကာကွယ်ပါက “ မထင်မှတ်ဘဲကိုယ်ဝန်ရနိုင်သည် ”...

မထင်မှတ်ဘဲကိုယ် ဝန်ရသည့်အခါတွင် ဘယ်လိုဆက်လုပ်ရမှာလဲ.....

ပထမဦးဆုံးအချက်အနေနှင့်
လုပ်ဆောင်ရမည့်အရာက စိတ်ပူစိုးရိမ်စရာမလိုဘဲ
စိတ်အေးအေးထားပြီး “တကယ်ဘဲကိုယ်ဝန်ရှိကြောင်း”
အောက်ပါအတိုင်း ရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။

- လိင်ဆက်ဆံပြီးတိုင်း ရာသီပုံမှန်လာခြင်း ရှိမရှိ မိမိကိုယ်ကိုအကဲခတ်ပါ။ အကယ်၍ မသေချာပါက ကိုယ်ဝန်မရအောင်မကာကွယ်ဘဲ လိင်ဆက်ဆံပြီးနောက် (၁၄) ရက်အလွန်တွင် ကိုယ်ဝန်ရမရစမ်းသပ်သည့် ကိရိယာဖြင့် စစ်ဆေးကြည့်ပါ။ ကိုယ်ဝန်စမ်းသပ်သည့်ကိရိယာကို ဆေးဆိုင်များတွင် ဝယ်ယူပြီး ကိုယ်တိုင်စမ်းသပ်နိုင်သည်။ စမ်းသပ်သည့်နည်းလမ်းမှာ နံနက်စောစော ပထမဦးဆုံး သွားသည့်ဆီးကို ခွက်ထဲထည့်ပြီး ကိုယ်ဝန်စမ်းသပ်သည့်ကိရိယာကို ဆီးထဲနစ်ထည့်ပြီး အချိန်အနည်းငယ်ခန့် ခဏထားထားပြီး အကျိုးအကြောင်းသိနိုင်သည်။ အကယ်၍ မသေချာသေးပါက နောက်ထပ် (၇) ရက်စောင့်ပြီး သေချာအောင် ထပ်စစ်ဆေးကြည့်နိုင် သည်။
- တခြားအကဲခတ်သည့်နည်းများမှာ အစားအစာ မစားချင်ခြင်း၊ ချင်ခြင်းတက်ခြင်း၊ နို့အုံများမာကျောလာခြင်း၊ ဆီးမကြာမကြာသွားခြင်း၊ မောပန်းခြင်း၊ အားနည်းခြင်း နှင့် ပုံမှန်ထက်ပိုပြီး အိတ်ငိုတ်တတ်ခြင်း စသည့်အရာများနှင့် ကြုံတွေ့ရသည်။

ဒုတိယအချက်အနေနှင့်
"သတိသမာဓိကောင်းစွာရှိရမည်"
မကြောက်ပါနှင့်။
သို့သော် ဂရုမစိုက်ဘဲ
အချိန်တွေဖြုန်းပြီး
နေမသွားစေချင်ပါ။
!!..+
" စိတ်အေးအေးထားပြီး ပြဿနာတိုင်းကို
ဖြေရှင်းဖို့နည်းလမ်းရှိရမည်လို့ ယုံကြည်ထားရမည်။
အရင်ဦးဆုံး မိမိဘဝကိုဘယ်လိုစီမံရလဲ၊
အကယ်၍တစ်ယောက်တည်း စဉ်းစားလို့မှ အဖြေမရှိပါက
မိမိရည်စား၊အဖေအမေ၊ မိမိယုံကြည်စိတ်ချရသောသူများ၊
သို့မဟုတ် တိုင်ပင်အကြံပေးနိုင်သည့်ဌာနအသီးသီးများ နှင့်
ဆွေးနွေးကြည့်ပါ။ ထို့နောက် ခြုံငုံသုံးသပ်ပြီး
မိမိနှင့်အသင့်လျော်ဆုံး လမ်းကိုရွေးပါ။ "

တတိယအချက်အနေနှင့် မိမိကိုယ်ကို
ကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်မနိုင်မေးကြည့်ပါ။
အမျိုးသမီးများအနေနှင့်
မဆင်သင့်မဖြစ်ဘဲကိုယ် ဝန်ရလာပါက
ဘာရွေးချယ်စရာနည်းလမ်းများတွေ ရှိသလဲ

ရွေးချယ်စရာလမ်း(၁) ကိုယ်ဝန်မဖျက်ချခြင်း

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလ၊ ကလေးမွေးပြီးကာလနှင့် ကလေးကိုရေရှည်ကြည့်ရှုနိုင်ရန်အတွက် သေချာသည့်ဘဝရေ့ရေးအစီအစဉ်ရှိရန်။
- မိမိကျန်းမာရေးကိုဂရုစိုက်ရန်နှင့် မိခင်နှင့်ကလေးပါ ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ရန်အတွက် ဆေးရုံတွင် ကိုယ်ဝန်အပ်နှံခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း၊ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း၊ သန္ဓေသား၏ဖွံ့ ဖြိုးတိုးတက်မှုအခြေအနေကို စစ်ဆေးခြင်း နှင့် လိုအပ်သောဆေးများကိုစားသုံးခြင်း။ ကလေးကြည့်ရှုသည့်အဖော်ရှာထားရန် (သို့) ကလေးမွေးရန် အကူအညီပေးသောနေရာတွင် ဝန်ဆောင်မှုလက်ခံရယူရန်။

ရွေးချယ်စရာလမ်း(၂) ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း

အကယ်၍ အဖက်ဖက်မှ ဝေဖန်သုံးသပ်ပြီး ကိုယ်ဝန်ရလို့ ကလေးကို ရေရှည်ထိထိရောက်ရောက်မကြည့်ရှုနိုင်ဘဲ အဆင်သင့်မဖြစ်သေးပါက ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချရမည်။ အမျိုးသမီးများ၏အသက်အန္တရာယ်အတွက် လုံ၀ လုံခြုံစေရန် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြီး (၃)လ မတိုင်ခင်အချိန် နှင့် ဆရာဝန်များနှင့်သာ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းကို ဆောင်ရွက်ရမည်။

ထိုင်းနိုင်ငံ ဥပဒေအရ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းကို အောက်ဖော်ပြပါ အချက်တွင်ပါဝင်သော အမျိုးသမီးများဖြစ်ပါက လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။

- ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်းကြောင့် ကျန်းမာရေးနှင့် အသက်အန္တရာယ်အတွက် စိုးရိမ်ရသောအမျိုးသမီးများ
- ကိုယ်ဝန်မရှိခင် (သို့မဟုတ်) ကိုယ်ဝန်ရှိချိန်တွင် စိတ္တဇရောဂါဝေဒနာခံစားနေရသော အမျိုးသမီးများ
- မုဒိန်းကျင့်ခြင်းမှတဆင့် ကိုယ်ဝန်ရခြင်း
- ၁၅ နှစ်မပြည့်ခင် ကိုယ်ဝန်ရသော အမျိုးသမီးများ

တရားမဝင်ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းမှ...
အသက်အန္တရာယ်လမ်းဆီသို့

တရားမဝင်ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းဆိုသည်မှာ
ဆရာဝန်များနှင့်မဟုတ်ဘဲ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း၊
တရားဝင်ခွင့်ပြုချက်လက်မှတ်မရှိဘဲ
မသန့်ရှင်းသောကိရိယာများသုံး၍
ဆေးပညာနည်းလမ်းအတိုင်း မလုပ်ဆောင်ဘဲ
ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း၊ (သို့မဟုတ်)
ကိုယ်ဝန်အသက်နှင့်မဆီလျော်၊မလိုက်သော ဆေးအမျိုးအစား
(သို့မဟုတ်) အင်တာနက်မှရောင်း သော ဆေးဝါးအတုများသုံး၍
ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းကို ဆိုလိုသည်။
ဤကဲ့သို့လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် ကိုယ်ဝန်တကယ်လည်းမပျက်ကျဘဲ
ပိုက်ဆံအလကားကုန်သည့်အပြင် ကျန်းမာရေးကိုလည်းထိခိုက်စေသည်။
တရားမဝင်ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းမှ ရင်ဆိုင်ရသော အန္တရာယ်များမှာ
သွေးကျခြင်း၊ သွေးကြောများထဲတွင် ရောဂါပိုးကူးခြင်းကြောင့်
သားအိမ်ဖြတ်ခံရခြင်း နှင့်
မိမိအသက်ကိုပါဆုံးရှုံးစေနိုင်သည်။

အမျိုးသမီးများ၏ကျန်းမာရေးနှင့်ပက်သက်၍ကူညီသောအဖွဲ့အစည်းများ

– Living Water Center (LWC) သက်စမ်းရေစင်တာ
သည်ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးမိခင်များ
အားကူညီပေးခြင်း(သို့)အခြားသက်ဆိုင်ရာ
အဖွဲ့အစည်းများဖြင့်ဆက်သွယ်မှုများပြု
လုပ်ပေးပါသည်။
ဆက်သွယ်ရန်ဖုံးနံပါတ် ၀၈၂ ၄၈၉၇ ၈၅၈

– Foundation of AIDS Rights (FAR) အပ်ဖပ် အေ အာ
လိပ်စာ - ၁၃၃၊၂၃၅၊ မူးဘာန်၊ ယွန်းယူဒီ လမ်းသွယ် ၂၊၃၊ ဟတိုင်ရက်
လမ်း၊မင်ဘူရီ၊ ဘန်ကောက် ၁၀၅၁၀
ဖုန်း - ၀၂-၁၇၁၅၁၃၅-၆၊ ၀၂-၁၇၁၅၁၂၄

– Rak Thai Foundation ရကာ်ဲ တိုင် ဖေါင်ဒေးရှင်း
လိပ်စာ ၈၀၊၄၀၃ မူးဘန်း တိပဝန်၊ တေပရက်ခ် လမ်းမ၊
ဘန်းမောင်န် မိုင်၊ စမုတ်ပရာကန် ၁၀၂၇၀
ဖုန်းနံပါတ် - ၀-၂-၃၈၀-၁၁၂၃

– Friends-Internationl ဖရဲန်းအင်တာနေရှင်နယ်

ဖွန်း ဖွန်း (သူငယ်ချင်း) စင်တာ ကို တနင်္လာနေ့ မှ ကြာသပတေးနေ့ အထိ နံနက် ၈: ၀၀ မှ ညနေ ၄:၀၀ နာရီ အတွင်း အကြံပေးခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးကိစ္စများစသည့်ဝန်ဆောင်မှုများကို ဆောင်ရွက်ပေး နေပါသည်။

၁၁/၁၇ ရွှမ်းရုဒီ လမ်းကြား၊ ဖလုံချစ် လမ်းမ၊ လုမ်ဖိနီ၊ ပထွမ်ဝမ်၊

ဘန်ကောက် ၁၀၃၃၀

ဆက်သွယ်ရန်ဖုံးနံပါတ် ၀၈၆-၉၇၁-၈၈၆၁