လစဉ်ညှော့သည်

သူတို့တွေရဲ့လစဉ်ညှော့သည်ဆိုတာ

ဘယ်သူလဲ?

အမျိုးသမီးတစ်ယောက် ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ
တစ်လ တစ်လ ပြောင်းလဲမှုတွေနဲ့ ကြုံရတာကို

ဓမ္မတာလာခြင်း၊ ရာသီလာခြင်း

လို့ခေါ်ပါတယ်

သူတို့ဘယ်လိုဘယ်လို

ပြောင်းလဲတာလည်းဆိုတာ

ကြည့် ကြည့်ရအောင်

ရာသီလာနေချိန် အမျိုသမီး တစ်ဦးချင်းစီမူတည်ပြီးတော့
များသောအားဖြင့် **၁ရက်ကနေ ၇ရက်ထိ** ကြာနိုင်ပါတယ်။
ဒီအချိန်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ကနေ မလိုတော့တဲ့အရာတွေကို

စွန့်ထုတ်တဲ့အချိန်ပါ

ရာသီသွေး ရက်အနည်းငယ်
ယိုဆင်းပါလိမ့်မယ်။
အမျိုးသမီးအချို့အတွက်
ဗိုက်အောင့်ပြီးတော့
ပင်ပန်းမှုတွေ တွေ့ကြုံရတာတွေက
ပုံမှန်ပါပဲ။

သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနေပြီးတော့

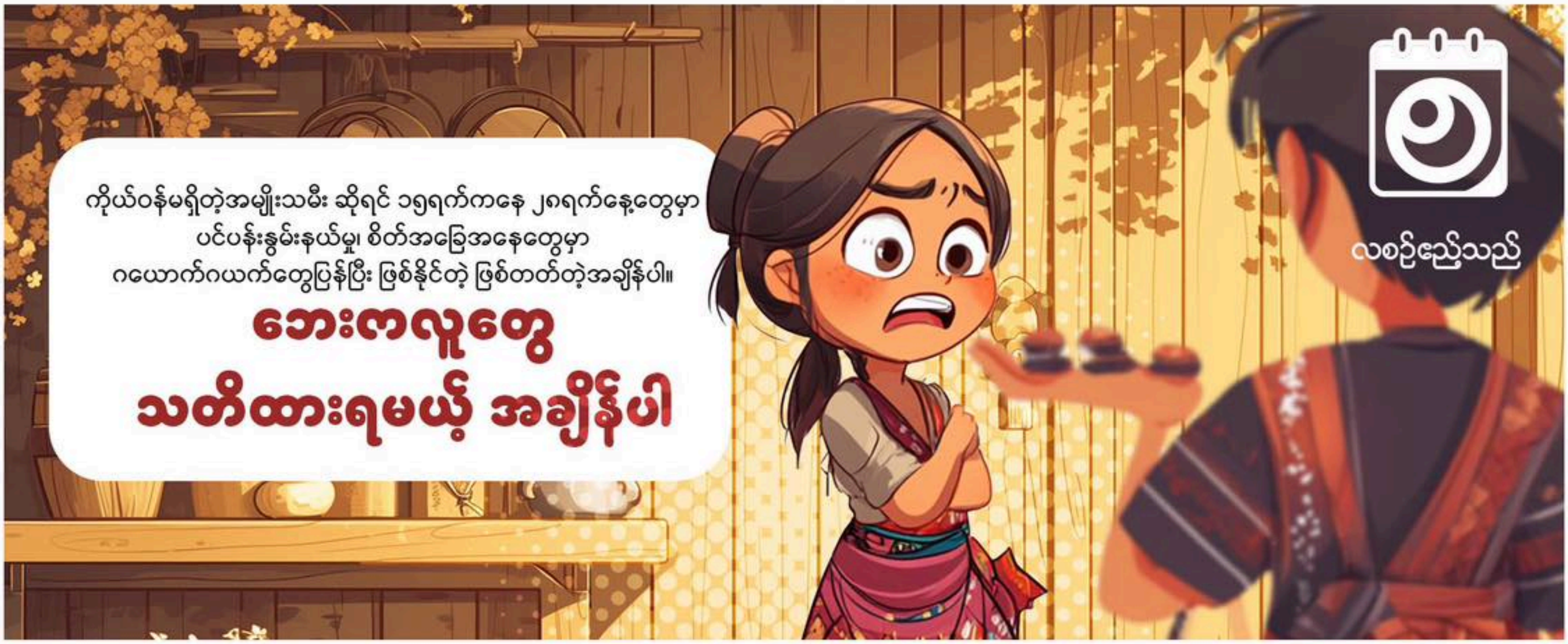
ကောင်းကောင်းအနားယူရင်

ခံစားရတဲ့ ဝေဒနာနဲ့စိတ်ကိုသက်သာစေပါတယ်။





၁၄ရက်နေ့ မှာတော့ ခန္ဓာကိုယ်ကနေ
"မျိုးဥ" ထုတ်တဲ့အချိန်ပါ။ ဒီအချိန်ကတော့
အမျိုးသမီးတစ်ယောက်အတွက်
Active အဖြစ်ဆုံးနဲ့
ယုံကြည်မှုအရှိဆုံးအချိန်
ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။





အခုလိုတွေဖြစ်နေတာလည်း ပုံမှန်ပဲဆိုတာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ရော၊
ဘေးကသူတွေကရော မေ့မနေဖို့လိုပါတယ်။ ဒီအချိန်ပြီးတာနဲ့
“ရာသီစက်ဝန်း” ပြန်စပါပြီ။




တစ်ချို့သော အခြေအနေများနဲ့ နေရာဒေသ
(ဥပမာ စစ်ရှောင်နေရာဒေသ) တို့မှာဆိုရင်
အမျိုးသမီးတွေအတွက် သူတို့ရဲ့
“လစဉ် ရာသီလာခြင်း”
ဆိုင်ရာအခြေအနေတို့ကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုဖို့၊
အသုံးအဆောင်တို့ကို ရရှိဖို့ ပိုပြီးခက်ခဲရပါတယ်။
လစဉ်ညှေ့သည်


ဘယ်လိုပဲဖြစ်နေပါစေ အမျိုးသမီးတွေအတွက်
အခုလိုမျိုး တစ်လတစ်ခါတွေ့ရမယ့်
“လစဉ်ညှေ့သည်”
လာချိန်ဆိုရင် သူတို့ကို တတ်နိုင်သမျှ
နားလည် ထောက်ပံ့ပေးရဖို့ကို
မမေ့ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။



ရာသီလာရင် သုံးတဲ့ အသုံးအဆောင်များကို တတ်နိုင်သမျှ
လေးနာရီခြား တစ်ခါလဲပါ။ မဟုတ်ရင် တတ်နိုင်သမျှ

သန့်ရှင်းအောင်ထားပါ။

လစဉ်ည့်သည်



ဂွမ်းထုပ်မရှိရင် သူ့အစား သန့်ရှင်းတဲ့ အဝတ်စကို သုံးနိုင်ပါတယ်။
အဝတ်စသုံးတဲ့ နေရာမှာ သန့်သန့်ရှင်းရှင်းဖြစ်အောင် သုံးပြီးတိုင်း
ရေနဲ့ ဆပ်ပြာနဲ့ သေချာလျော်ဖွတ်ပြီးတော့ နေရောင်ပြပြီး

ခြောက်အောင်လှမ်းပြီးမှ သုံးပါ။



အမျိုးသမီးတိုင်းအတွက် သူတို့ရဲ့ "လစဉ်ည့်သည်"ကို
တတ်နိုင်သမျှ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောနိုင်အောင်

"လုံခြုံတဲ့နေရာ" ပတ်ဝန်းကျင် တစ်ခု

ဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးပါ။

ဒေသအတော်များများမှာ အခုထိတောင်

“ရာသီလာခြင်း” ဆိုင်ရာ

တွေ့နေမြင်နေကျဖြစ်ပြီး သာမန်လိုတောင်ဖြစ်နေတဲ့
လွဲနေတဲ့ အယူအဆတွေကို
တွေ့နေ ကြားနေ ရပါသေးတယ်။





ဥပမာအနေနဲ့ ပြောရမယ်ဆိုရင် အချို့တွေဟာ
ရာသီလာနေတဲ့အချိန် ခေါင်းလျှော်ခြင်းနှင့် အဖန်စားခြင်းတို့သည်
ဗိုက်အောင့်တာကို ပိုဆိုးစေတယ်၊ ရာသီလာတာ ရပ်စေတယ်၊
ဒါမှမဟုတ်ရင် နေမကောင်းဖြစ်စေတယ်ဆိုပြီး အစရှိတဲ့ အရာတွေ

ယုံတမ်းတွေကို ပြောတာပါ။။



ဒါတွေဟာ မမှန်ကန်တဲ့ အပြင်၊ ဒီအရာတွေလုပ်လိုက်လို့
ကိုယ့်ရဲ့ ရာသီလာခြင်းကို ဘာမှ ထိခိုက်မှုမဖြစ်စေပါဘူး။
ရာသီလာနေတဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်
ဘယ်လောက်တောင် ခေါင်းလျှော်၊ ရေချိုးပြီးတော့

သန့်သန့်ရှင်းရှင်း စိတ်ပေါ့ပေါ့ပါးပါး
နေချင်သလဲ

နေသင့်သလဲဆိုတာကို အစားတွေးကြည့်ရင်
အခုလိုလွဲမှားနေတာ လျော့သွားမှာပါ။

"ရာသီလာခြင်း" အပေါ်မှာရှိနေတဲ့

"အမည်းစက်၊ လွဲနေတဲ့ အယူအဆများ" ပါပဲ။

တစ်ချို့သော လူကြီး၊လူငယ် (အမျိုးသမီး၊ အမျိုးသား) တွေ
ဆီကနေပြီးတော့ ရာသီလာခြင်းအပေါ်ကို
အပျက်သဘောဆောင်တဲ့၊ ရှက်ရွံစရာတစ်ခုအဖြစ်
ပြောဆိုမှုတွေကြောင့် အမျိုးသမီးအတော်များများဟာ
ဒီကိစ္စကိုရှက်ကြောက်နေလေ့ရှိပါတယ်။



လစဉ်ဧည့်သည်



အမျိုးသမီးအတော်များများဟာ သူတို့ရဲ့ ရာသီသွေးနဲ့သက်ဆိုင်တဲ့
အသုံးအဆောင်တွေ လျော်ပြီးရင် နေရောင်သေချာပြပြီး
အခြောက်လှမ်းရမယ့်အစား အမှောင်ထဲမှာ၊

လူသူမမြင်တဲ့နေရာမှာ

လှမ်းကြရပါတယ်။



အဲ့လိုလုပ်ရခြင်းကြောင့် လစဉ်သုံး အဝတ်၊ အတွင်းခံတို့ဟာ
သေချာမခြောက်တာကြောင့်

ပိုးမွှားပေါက်ဖွားစေကာ

အမျိုးသမီးကိုယ်ထဲကို ပိုးဝင်စေနိုင်ပါတယ်။

အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီး (အကြီး၊အလတ်၊အငယ်) တို့ပါအားလုံးအတူ "ရာသီလာခြင်း" နဲ့ ပက်သက်လို့
ပွင့်ပွင့်လင်းပြောဖို့ လမ်းဖွင့်ပေးကြရင် အခုလို အမြင်လွဲနေတဲ့ အယူအဆ၊ အမည်းစက်တွေကို
ကျော်လွှားနိုင်မှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ လူတိုင်း "ရာသီလာတာ" နဲ့ ပက်သက်ပြီး သဘာဝတရားတစ်ခုဆိုတာကို လစဉ်ည့ေသည်
အရှိအရှိအတိုင်း နားလည်သဘောပေါက်ကြဖို့ အရေးပါလှပါတယ်။ အဲ့တာမှ အမျိုးသမီးတွေအတွက်

ပွင့်လင်းမြင်သာမယ့် ပတ်ဝန်းကျင်ကောင်း တစ်ခုကို

တည်ဆောက်ပေးနိုင်မှာပဲဖြစ်ပါတယ်။
ရာသီလာခြင်းအပေါ်ကို လွဲနေတဲ့ အမြင်၊ အမည်းစက်တွေကို ပြောဆို၊ လက်ခံတာတွေ ရပ်တန်းဖယ်ရှားကြပြီးတော့
အမျိုးသမီးတိုင်း ကြုံတွေ့ရမယ့်၊ တွေ့နေရတဲ့ သဘာဝတရား တစ်ခုဆိုတာကို မမေ့ကြရအောင်ပါ။



လစဉ်ည့ေသည်

တွေ့နေမြင်နေကျဖြစ်သည့် ရာသီလာခြင်းဆိုင်ရာ

လွဲနေသည့် ယူဆချက်၊ ယုံကြည်ချက်များ



ဖန်သောအရာများစားခြင်း



ခေါင်းလျှော်ခြင်း

ရာသီလာတာ ရှက်ကြောက်ခြင်း



လစဉ်ညှိသည်

လွဲနေတဲ့အယူအဆ

- ဖန်တဲ့ အစားအသောက်စားခြင်းဟာ
  ဝိုက်အောင့်ခြင်းကို ပိုပြီး ဆိုးစေပါတယ်။

အမှန်တရား

- ဖန်တဲ့ အစားစားလို့ ဝိုက်မအောင့်စေပါဘူး။
  ရာသီလာချိန်မှာ ကိုယ့်ရဲ့အစားစားတဲ့ပုံစံကို
  အာဟာရ မျှတအောင်စားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။



လစဉ်ညှိသည်

လွဲနေတဲ့အယူအဆ

- ရာသီလာနေချိန် ခေါင်းလျှော်လို့မရဘူး

အမှန်တရား

- ရာသီလာနေချိန် ခေါင်းလျှော်ခြင်းဟာ
  ရာသီလာခြင်းကို မထိခိုက်စေပါဘူး။
  ရာသီလာနေချိန် ခေါင်းလျှော်ရင် ဘာမှမဖြစ်ပါဘူး။



လစဉ်ညှိသည်

လွဲနေတဲ့အယူအဆ

- ရာသီလာခြင်းဟာ ညစ်ပတ်ပြီးတော့ တိတ်တိတ်လေး ထားရမယ့်အရာပဲဖြစ်ပါတယ်။

အမှန်တရား

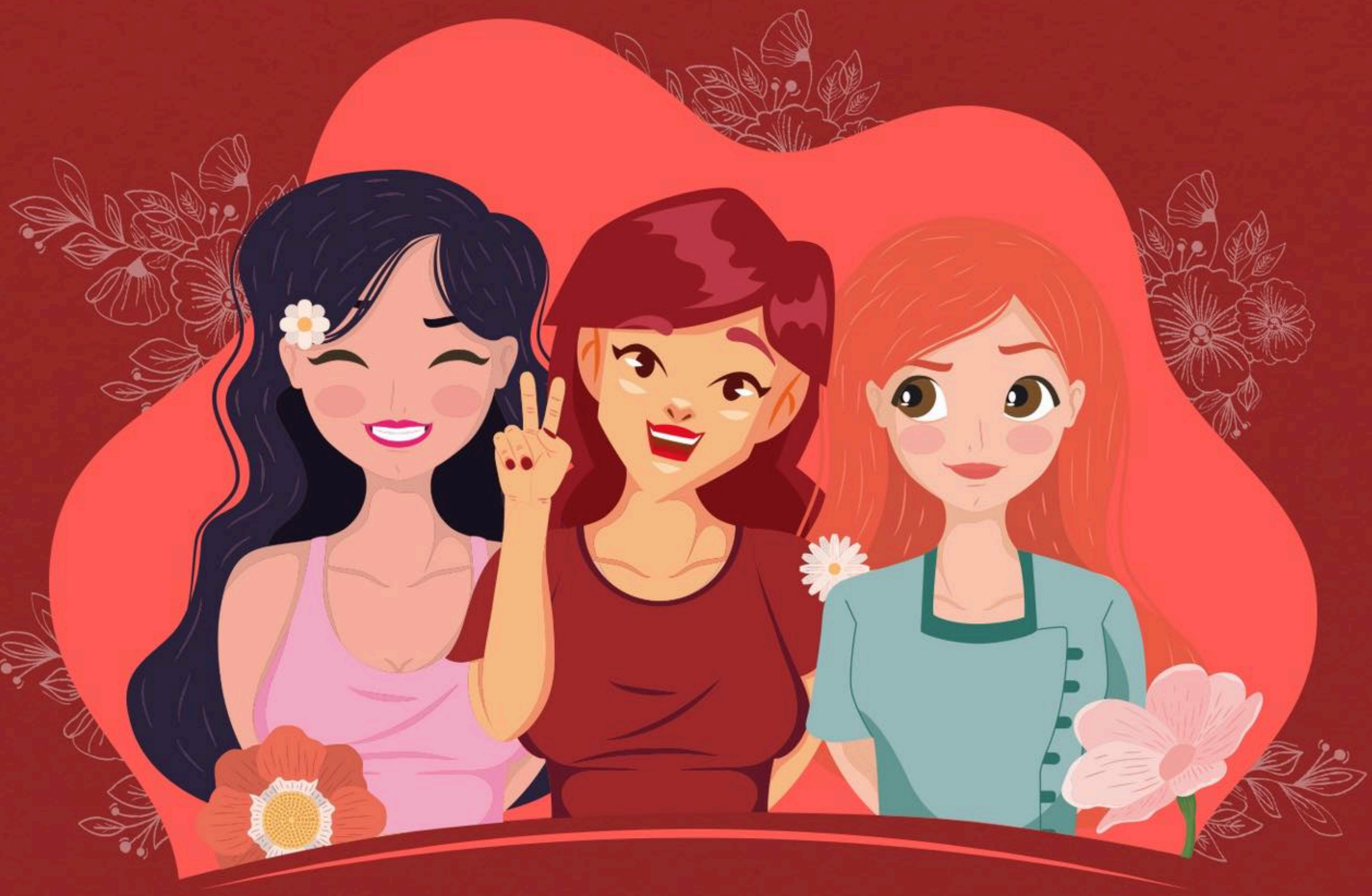
- ရာသီလာခြင်းဟာ အမျိုးသမီးတိုင်းတွေ့ကြုံခံစားရမယ့် သဘာဝတရားဖြစ်တယ်။ ဒီအရာကိုပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောဆိုချပြကြရင်ရှိနေတဲ့ အမည်းစက်တွေလျော့ချနိုင်ပြီး တော့ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ကူညီထောက်ပံ့ပေးနိုင်မှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။



လစဉ်ည့ေသည်

ဓမ္မတာလာခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍

မှားယွင်းသော အယူအဆများကို ကျော်လွှားဖယ်ရှားကြရအောင်ပါ။



လစဉ်ည့်သည်၊ဓမ္မတာလာခြင်းနှင့် ပတ်သက်သော မှားယွင်းသော အယူအဆများကို ကျော်လွှား ဖယ်ရှားကြရအောင်ပါ။

တစ်ချို့နေရာ တော်တော်များများမှာ အမျိုးသမီးတွေဟာ သူတို့ရဲ့ ဓမ္မတာလာခြင်းနဲ့ပတ်သတ်ပြီးတော့ ရှက်ရွံ့မှုတွေ ရှိကြတယ်။ ဥပမာအနေနဲ့ မိသားစုဝင်တွေထဲက အမျိုးသားတွေက လူမြင်ရာနေရာတွေမှာ သွေးစွန်းနေတဲ့ အဝတ်အစားတွေ ဒါမှမဟုတ် အတွင်းဝတ်တွေကို မြင်ရတဲ့အခါမှာ ဒါဟာ မသင့်လျော်တဲ့အရာတွေ လို့ ယုံကြည်နေကြတယ်။

ဒီ ထင်မြင်ချက်တွေကြောင့်ပဲ အမျိုးသမီးတွေဟာ သူတို့ရဲ့ အဝတ်စိုတွေကို ဖွက်တာပဲဖြစ်ဖြစ် ရောဂါကူးစက်နိုင်ခြေများတဲ့ မသန့်ရှင်းတဲ့ နေရာတွေမှာ သိမ်းတာပဲဖြစ်ဖြစ် လုပ်လာကြတယ်။

အဲဒီအတွေးအမြင်တွေကို ပြောင်းလဲဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အမျိုးသားများဟာ အမျိုးသမီးများ ဓမ္မတာလာခြင်း ဆိုတာကို ပုံမှန် သဘာဝ ဖြစ်စဉ်တစ်ခု အဖြစ် နားလည်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒီအကြောင်းကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဆွေးနွေးပြီးတော့ ဒီအတွေးအမြင်တွေကို ဖယ်ရှားလိုက်မယ်ဆိုရင်တော့ အမျိုးသမီးတွေ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ဓမ္မတာလာခြင်းအပေါ် ရှက်ရွံ့မနေစေရန်အတွက် ကူညီရာလည်းရောက်ပါတယ်။

အမျိုးသားများအနေနှင့် ဓမ္မတာလာခြင်းအကြောင်းကို အနည်းငယ် သိကြမယ်ဆိုရင် အမျိုးသမီးများအတွက် ပိုမိုကောင်းမွန်သော ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးရာမှာ အကူအညီ ပေးနိုင်လာပါလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် ဓမ္မတာလာခြင်းကို ပုံမှန် သဘာဝဖြစ်စဉ်အဖြစ် လက်ခံပေးပြီး ဖုံးကွယ်နေစရာမလို၊ ရှက်ရွံ့နေစရာမလိုဘဲ တစ်ဦး နှင့် တစ်ဦး အပြန်အလှန် ကူညီပေးပြီး အမျိုးသမီးများအတွက် ဤ သဘာဝဖြစ်စဉ်ကို ရှက်ရွံ့စရာလို့ မခံစားရသော ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခု ဖန်တီးပေးလိုက်ကြရအောင်ပါ။

လစဉ်ည့ေသည်

မိမိရဲ့ကလေးတွေကို

“လစဉ်ည့ေသည်” အကြောင်း ပြောပြခြင်း



မိမိရဲ့ကလေးတွေကို လစဉ်ည့်သည် အကြောင်း ပြောပြခြင်း

သက်တောင့်သက်သာမရှိခြင်း နှင့် နာလည်မှု အပြည့်အဝ မပေးနိုင်ခြင်းတို့ကြောင့်
မိသားစုတော်တော်များများမှာ ဒီ လစဉ်ည့်သည်အကြောင်းကို ဆွေးနွေးဖို့ အခက်အခဲ ရှိကြတယ်
ဒါ့အပြင် ဓမ္မတာလာနေချိန်မှာ ရေမချိုးခိုင်းခြင်း ဒါမှမဟုတ် အစားအစာ တစ်ချို့ရှောင်ခိုင်းခြင်း
တို့လိုမျိုး အယူမှားနေသော တားမြစ်ချက် တွေလည်း ရှိနေပါသေးတယ်။

ဒါကြောင့် ဒီ အယူအဆများကြောင့် မိန်းကလေးတွေရဲ့ဘဝကို ပိုမိုခက်ခဲစေပြီး
လစဉ်ည့်သည်ကိုလည်း ရှက်ရွံ့လာစေပါတယ်။
ဒီ လစဉ်ည့်သည် နှင့် ပတ်သက်ပြီး မိဘများ နှင့် အုပ်ထိန်းသူများ ဘယ်လို ကူညီနိုင်မလဲ ဆိုတာ
ကြည့်ကြရအောင်

ဗဟုသုတရှိခြင်း - ရာသီ စက်ဝန်း နှင့် တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေးအကြောင်း လေ့လာခြင်းဖြင့်
ရှင်းပြရာတွင် ပိုမို လွယ်ကူစေခြင်း

တားမြစ်ချက်များကို ချိုးဖျက်ခြင်း - လစဉ်ည့်သည် သည် ညစ်ပတ်သော အရာမဟုတ်ဘဲ
သဘာဝဖြစ်စဉ်တစ်ခုဖြစ်ပြီး ရေချိုးခြင်း နှင့် အစားစာခြင်းကို ပုံမှန်အတိုင်း လုပ်ဆောင်နိုင်ကြောင်းနှင့်
ဘယ်အရာမဆို "တန်ဆေး၊လွန်ဘေး" ကို မိမိကိုယ်တိုင် သိရှိပြီး ကလေးများကို သင်ကြားပေးခြင်း

စိတ်ခံစားချက်များကို ကူညီထောက်ပံ့ပေးခြင်း - မိမိ၏ကလေးတွင် စိုးရိမ်စရာများ သို့မဟုတ်
မေးခွန်းများ ရှိရင် စိတ်ရှည်စွာ နားထောင်ပေးပြီး ယုံကြည်မှုများ တည်ဆောက်ခြင်း

အမျိုးသားများ ပါဝင်ခြင်း - အဖေ နှင့် အစ်ကို မောင် တို့သည်လည်း လစဉ်ည့်သည်သည်
ပုံမှန်ဖြစ်စဉ်ဖြစ်သည်ကို သိရှိပြီး အိမ်အလုပ်များ ကူညီပေးခြင်း သို့မဟုတ် လစဉ်သုံး ပစ္စည်းများ
ဝယ်ပေးခြင်း ဖြင့် ကူညီထောက်ပံ့ပေးခြင်း

ဒါကြောင့် လစဉ်ည့်သည်အကြောင်းကို မိသားစုများနှင့် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဆွေးနွေးပြီး မိသားစုများရဲ့
နားလည် ဂရုစိုက်ပေးမှုတို့ဖြင့် တားမြစ်ချက်များကို ကျော်လွှားကြရအောင်

လစဉ်ည့ေသည်

ပထမဆုံးအကြိမ်

“လစဉ်ည့ေသည်” အတွက်ပြင်ဆင်ခြင်း



ပထမဆုံးအကြိမ် လစဉ်ည့်သည်အတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း

ပထမဆုံးအကြိမ် လစဉ်ည့်သည်ဟာ ကြီးပြင်းရာတွင် အရေးပါတဲ့ သဘာဝဖြစ်စဉ်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာလည်း စတင်ပြောင်းလဲလာပြီးတော့ ပိုမို ဖွံ့ဖြိုးလာပါတယ်။ မိန်းကလေးအများစုက အသက် ၉ နှစ် မှ ၁၆ နှစ်အတွင်း သူတို့ရဲ့ လစဉ်ည့်သည်ဟာ ရောက်ရှိလာတတ်ပါတယ်။ မရောက်ရှိခင်မှာ ရင်သား ကြီးထွားလာခြင်း၊ အမွေးအမျှင်များ ထွက်လာခြင်း ဒါမှမဟုတ် အမျိုးသမီး အင်္ဂါတွင် ပြောင်းလဲမှုတစ်ချို့ ရှိခြင်းတို့ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။

လစဉ်ည့်သည် ရောက်လာပြီဆိုတာနဲ့ ၃ ရက် မှ ၇ ရက်အတွင်း အတွင်းဝတ်များတွင် နဲနဲ များများ နီနီ ညိုညိုအရောင်ရှိတဲ့ သွေးများကို တွေ့လာပါလိမ့်မယ် လစဉ်သုံးပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် အဝတ်စများကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားကာ အိတ်ထဲတွင်လည်း အတွင်းဝတ် အပို တစ်စုံဆောင်ထားရန် လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် သက်တောင့်သက်သာ ဖြစ်စေရန် မိမိ၏ လစဉ်သုံး ပစ္စည်းကို ၄ နာရီ သို့မဟုတ် ၆ နာရီခြား တစ်ခါ လဲလှယ်ပေးရန်လည်း လိုအပ်ပါတယ်။

လစဉ်ည့်သည်ကို ကြုံတွေ့ဖူးသော မိမိ၏ အမေ၊ အစ်မ ဒါမဟုတ် ယုံကြည်ရသော လူကြီးတစ်ဦးကို ပြောပြဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် လစဉ်ည့်သည်ဟာ ရှက်စရာမဟုတ်သော သဘာဝဖြစ်စဉ် တစ်ခုဖြစ်ကာ အံ့သြစရာ အပြည့်ဖြင့် မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို တကယ့်ကို ကြံ့ခိုင်စေတယ်ဆိုတာကို အမှတ်ရနေဖို့လည်း လိုအပ်ပါတယ်။

လစဉ်ည့ေသည်

ဓမ္မတာသွေး အစွန်းအထင်းများကို

ဖယ်ရှားနိုင်သော နည်းလမ်းများ



ဓမ္မတာသွေး အစွန်းအထင်းများကို ဖယ်ရှားနိုင်သော နည်းလမ်းများ

အထူးသဖြင့် စိတ်လှုပ်ရှားတဲ့ အခြေအနေတွေမှာ ဓမ္မတာသွေး မတော်တဆ စွန်းထင်းတတ်တာဟာ ပုံမှန်ဖြစ်စဉ်ပါပဲ ဒါကြောင့် အဝတ်အစားတွေမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ဒါမှမဟုတ် အိပ်ရာခင်းတွေမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ရှိတဲ့ အစွန်းအထင်းတွေကို ဒီလို ရိုးရှင်းတဲ့ နည်းလမ်းတွေကို အသုံးပြုပြီးတော့ ဖယ်ရှားနိုင်ပါတယ်

ရေအေး အသုံးပြုခြင်း -ပထမဦးဆုံး ရေအေးဖြင့် အစွန်းအထင်းများကို ဆေးကြောပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်

ဆပ်ပြာ အသုံးပြုခြင်း - စွန်းထင်းသော နေရာများကို ဆပ်ပြာ သို့မဟုတ် အစွန်းချွတ်ဆေး ဖြင့် ငြင်သာစွာ ပွတ်တိုက်ပေးပြီး ခဏတဖြုတ် စိမ်ထားရန် လိုအပ်ပါတယ်

နေရောင်ဖြင့် အခြောက်ခံခြင်း - ဖြစ်နိုင်ရင် အဝတ်အစားများကို နေရောင်ထဲတွင် အခြောက်ခံသင့်ပါတယ် နေရောင်ခြည်က အစွန်းအထင်းများကို သဘာဝအတိုင်း အရောင်ကျွတ်စေပြီး အဝတ်များကို သစ်လွင်စေပါတယ်။

ဆား အသုံးပြုခြင်း - ခွာတ်ရခက်သော အစွန်းအထင်းများအတွက် ဆား နှင့် ရေ ကို ရောပြီး အစွန်းအထင်းပေါ်တွင် သုတ်လိမ်းပြီးမှ ဆေးကြောရန် လိုအပ်ပါတယ်။

ရေ နဲ့ သန့်ရှင်းရေးအတွက် လိုအပ်တဲ့ ပစ္စည်းတွေ လုံလုံလောက်လောက် မရှိသော တစ်ချို့ ကျေးလက်ဒေသတွေ အတွက် ဒီ ရိုးရှင်းတဲ့ နည်းလမ်းတွေက အဝတ်အစားတွေကို သန့်ရှင်းစေပြီး သစ်လွင်စေပါတယ်

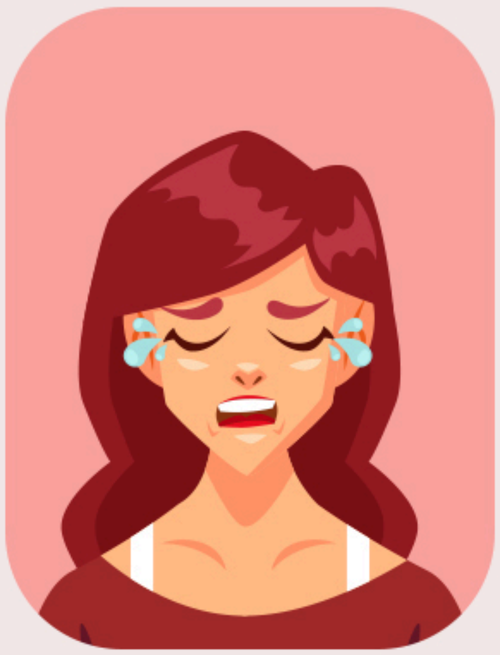
လစဉ်ည့ေသည်

စိတ်ခံစားမှု နှင့် လစဉ်ည့ေသည်

ဘာတွေဆက်ဖြစ်မှာလဲ?



ရယ်မယ်



ငိုမယ်



စိတ်အလိုမကျဖြစ်မယ်



စိတ်ဆတ်မယ်

စိတ်ခံစားမှု နှင့် ဓမ္မတာလာခြင်း - ဘာတွေ ဆက်ဖြစ်မှာလဲ ?

"လစဉ်ည့်သည်၊ ဓမ္မတာလာခြင်း"ဟာ မိမိ ခန္ဓာကိုယ်ကိုသာမက စိတ်ခံစားမှု နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာမှုကိုပါ အများကြီး အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိပါတယ်။ အမျိုးသမီး အများစုက ဓမ္မတာလာနေချိန်အတွင်းမှာ စိတ်အပြောင်းအလဲမြန်ခြင်း၊ စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်လွယ်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းလွယ်ခြင်း နှင့် စိတ်ပူပန်ခြင်း တို့ကို ခံစားရလေ့ရှိပါတယ်။ ဒီလို စိတ်ခံစားမှုတွေ မကြာခဏ ပြောင်းလဲနေတယ်ဆိုတာဟာ ရာသီစက်ဝန်းတစ်လျှောက်လုံး ဟော်မုန်း အတက်အကျတွေကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်အပြောင်းအလဲမြန်ခြင်း - အဲ့ဒီအချိန်မှာ စိတ်ထိခိုက်လွယ်တာ ဒါမှမဟုတ် ဝမ်းနည်းလွယ်တာတွေက ပုံမှန်ဖြစ်စဉ်တွေပါပဲ ဒါကြောင့် ဒီ စိတ်ခံစားချက်တွေဟာ ခဏတဖြုတ်သာ ဖြစ်တာကိုလည်း သိစေချင်ပါတယ်။

PMS - ဓမ္မတာ မလာခင်မှာ မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်ဖောင်းနေခြင်း နှင့် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း တို့လိုမျိုး ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာသာမက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးပြေး လက္ခဏာတွေကိုလည်း တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ ဒီလို လက္ခဏာတွေ ဖြစ်လာပြီဆိုရင်တော့ မိမိကိုယ်ကို ကောင်းကောင်း ဂရုစိုက်ပေးဖို့ လိုအပ်လာပါပြီ

မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်း - ကောင်းစွာ အနားယူခြင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအစာများ စားခြင်း၊ တက်တက်ကြွကြွ နေထိုင်ခြင်း နှင့် မိမိ စိတ်ခံစားမှုများကို ကောင်းစွာ နားလည်ပေးနိုင်သော ယုံကြည်ရသူတစ်ဦးဦးနှင့် စကားစမြည် ပြောခြင်း တို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

"လစဉ်ည့်သည်၊ ဓမ္မတာလာခြင်း" ဆိုတာဟာ သဘာဝဖြစ်စဉ်တစ်ခုပါပဲ ဒါ့အပြင် စိတ်ခံစားမှု အတက်အကျ ဖြစ်ခြင်းဟာလည်း ပုံမှန်ဖြစ်စဉ်တွေထဲက တစ်ခုဖြစ်တာကို အမှတ်ရနေဖို့လည်း အရေးကြီးပါတယ် ဒါကြောင့် ဒီလို ပြောင်းလဲနေတဲ့အချိန်မှာ မိမိကိုယ်ကို ချစ်ခင်ကြင်နာမှု အပြည့်နဲ့ ဆက်ဆံကြရအောင်

လစဉ်ည့ေသည်

ရာသီလာချိန် မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်း

လွယ်ကူရိုးရှင်းတဲ့ နည်းလမ်းများ



ရာသီလာချိန် မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်း - လွယ်ကူရိုးရှင်းတဲ့ နည်းလမ်းများ

တစ်ချို့သော ရပ်ရွာ နေရာများ၊ ရေရှား၍ ကိုယ့်အတွက် သီးသန့်နေရာရှိဖို့အတွက် ခက်ခဲတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိနေတဲ့ အမျိုးသမီးတို့အတွက် ရာသီလာချိန်မှာ တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးကို ဂရုစိုက်ဖို့ စိန်ခေါ်မှု၊ အခက်အခဲရှိမှုတွေကို တွေ့ကြုံရပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ရာသီလာခြင်းကို ပွင့်လင်းစွာ ဖော်ထုတ်ပြောဆိုမှုကို "ရှောင်ကြဉ်" ရမယ်ဆိုပြီးတော့လည်း အမည်းစက်ကလည်း ရှိနေပါတယ်။ ဒီလိုအခြေအနေမျိုးမှာ "ရာသီလာခြင်း" ဟာ အမျိုးသမီးတိုင်း ကြုံတွေ့ရမယ့် သဘာဝတရားဖြစ်တဲ့အပြင် ဒီအချိန်မှာ မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ဖို့ဟာ မရှိမဖြစ် အရေးပါတဲ့ အရာတစ်ခုပါပဲ။

အခုဝေမျှပေးတဲ့ အချက်တွေကတော့ ခက်ခဲတဲ့ အခြေအနေမှာ တစ်ကိုယ်ရည်ဂရုစိုက်နိုင်တဲ့ ရိုးရှင်းတဲ့ အချက်လေးတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။

၁။ တစ်ခါသုံး အမျိုးသမီး လစဉ်သုံးဂွမ်းထုပ် သုံးစွဲတဲ့နေရာမှာ တတ်နိုင်သမျှ ကိုယ့်ရဲ့သွေးဆင်းပုံကို မူတည်ပြီး သန့်သန့်ရှင်းရှင်းဖြစ်အောင် ၄-၅ နာရီခြား တစ်ခါ အဆင်ပြေသလို လဲလှယ်ပေးပါ။

၂။ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အတွက် ထိခိုက်မှုလည်း နည်းစေတဲ့အပြင် ရေရှည်မှာ ကုန်ကျစရိတ်လည်း တွက်ချေပိုကိုက်တဲ့ ပြန်လည် သုံးစွဲနိုင်သော အမျိုးသမီး လစဉ်ဂွမ်းထုပ် တွေကို သုံးပြီးတိုင်း ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့် ဆေးကြောပေးပြီး နေရောင်ဖြင့် သေချာ အခြောက်ခံလှမ်းပြီးပါ။ ပြီးရင် သန့်ရှင်းတဲ့နေရာမှာ သိမ်းပါ။

၃။ အမျိုးသမီးလစဉ်သုံး ဆီလီကွန်ခွက် တွေဟာ အမျိုးသမီးတွေအတွက် လစဉ်သုံး အသုံးအဆောင်တွေအတွက် နောက်ထပ် ရွေးချယ်စရာတစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ကိုလည်း ပြန်လည် ထပ်ခါထပ်ခါ သုံးစွဲလို့ရတဲ့အပြင် ပုံမှန် (၁၂)နာရီခံတဲ့ ဆီလီကွန်ခွက်လေးတွေကို ဂွမ်းထုပ်ခက်ခဲတဲ့အချိန်မှာ အစားထိုးသုံးလို့ရနိုင်ပါတယ်။

၄။ တစ်ခါတစ်လေ အပေါ်မှာ ပြောထားတဲ့ လစဉ်သုံးတွေ ရှာရတာခက်ခဲနေရာ ရောက်နေရင် အရေးပေါ် အနေနဲ့ သန့်ရှင်းကာ၊ နူးညံ့တဲ့ အဝတ်စကို အစားထိုးအနေနဲ့ သုံးလို့ရနိုင်ပါတယ်။ ဆပ်ပြာနဲ့ ရေဖြင့် သေချာလျော်ပြီး နေရာင်ဖြင့် အခြောက်ခံကာ သေချာ သန့်ရှင်းတဲ့နေရာမှာ သိမ်းဆည်းပါ။

ရာသီလာခြင်းဟာ ရှက်စရာလည်းမဟုတ်သလို ညစ်ပတ်တဲ့အရာလည်း လုံးဝမဟုတ်ပါ။ အမျိုးသမီးတိုင်း ကြုံတွေ့ရမယ့် သဘာဝတရား တစ်ခုပါပဲ။ မိသားစု၊ သူငယ်ချင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကနေ နားလည်ပေးမှုဟာ အထောက်အကူအများကြီး ဖြစ်စေတယ်ဆိုတာ သတိရပေးပါ။ ရာသီလာခြင်းနဲ့ပက်သက်ပြီးတော့ လွဲမှားနေတဲ့ အယူအဆ၊ အမည်းစက်တွေကို အားလုံးအတူ တိုက်ဖျက်၊ ကျော်လွှားကြကာ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် အားပေးကြရအောင်ပါ။

လစဉ်ည့ေသည်

ခက်ခဲနေတဲ့ အခြေအနေတွေမှာဆိုရင် လုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့

“ရာသီလာခြင်း” ဆိုင်ရာ အလေ့အကျင့်များ



၁. ရာသီလာလျှင်သုံးသော
အသုံးအဆောင်များ



၂. သန့်ရှင်းသော အဝတ်စ



၃. လက်ကို ဆေးကြောပါ။



၄. လုံခြုံသောနေရာတွင်ပြောဆိုပါ။

ခက်ခဲနေတဲ့အခြေအနေတွေမှာဆိုရင် လုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့ “ရာသီလာခြင်း”ဆိုင်ရာ အလေ့အကျင့်များ

တစ်ချို့သော အခြေအနေများနဲ့ နေရာဒေသ(ဥပမာ စစ်ရှောင်နေရာဒေသ) တို့မှာဆိုရင် အမျိုးသမီးတွေအတွက် သူတို့ရဲ့ “လစဉ် ရာသီလာခြင်း”ဆိုင်ရာအခြေအနေတို့ကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုဖို့၊ အသုံးအဆောင်တို့ကို ရရှိဖို့ ပိုပြီးခက်ခဲရပါတယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်နေပါစေ အမျိုးသမီးတွေအတွက် အခုလိုမျိုး တစ်လတစ်ခါတွေ့ရမယ့် “လစဉ်ည့်သည်” လာချိန်ဆိုရင် သူတို့ကို တတ်နိုင်သမျှ နားလည်ထောက်ပံ့ပေးရဖို့ကို မမေ့ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

အမျိုးသမီးတွေနေနဲ့ ခက်ခဲတဲ့အချိန်တွေမှာ လုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့ အချက်တွေကတော့

ရာသီလာရင် သုံးတဲ့ အသုံးအဆောင်များကို တတ်နိုင်သမျှ လေးနာရီခြား တစ်ခါလဲပါ။ မဟုတ်ရင် တတ်နိုင်သမျှ သန့်ရှင်းအောင်ထားပါ။

ဂွမ်းထုပ်မရှိရင် သူ့အစား သန့်ရှင်းတဲ့ အဝတ်စကို သုံးနိုင်ပါတယ်။ အဝတ်စသုံးတဲ့ နေရာမှာ သန့်သန့်ရျင်းရှင်းဖြစ်အောင် သုံးပြီးတိုင်း ရေနဲ့ ဆပ်ပြာနဲ့ သေချာလျော်ဖွတ်ပြီးတော့ နေရောင်ပြပြီး ခြောက်အောင်လှမ်းပြီးမှ သုံးပါ။

လက်ကို သန့်ရှင်းအောင် တတ်နိုင်သမျှ ဂွမ်းထုပ်၊ အဝတ်စတို့ကို လဲပြီးတိုင်း သေချာဆေးပါ။ ရေရှားတဲ့ နေရာမှာဆိုရင် လက်သန့်စင်ဆေးရည်ရှိရင် ရေအစား သူ့ကို သုံးပေးပါ။

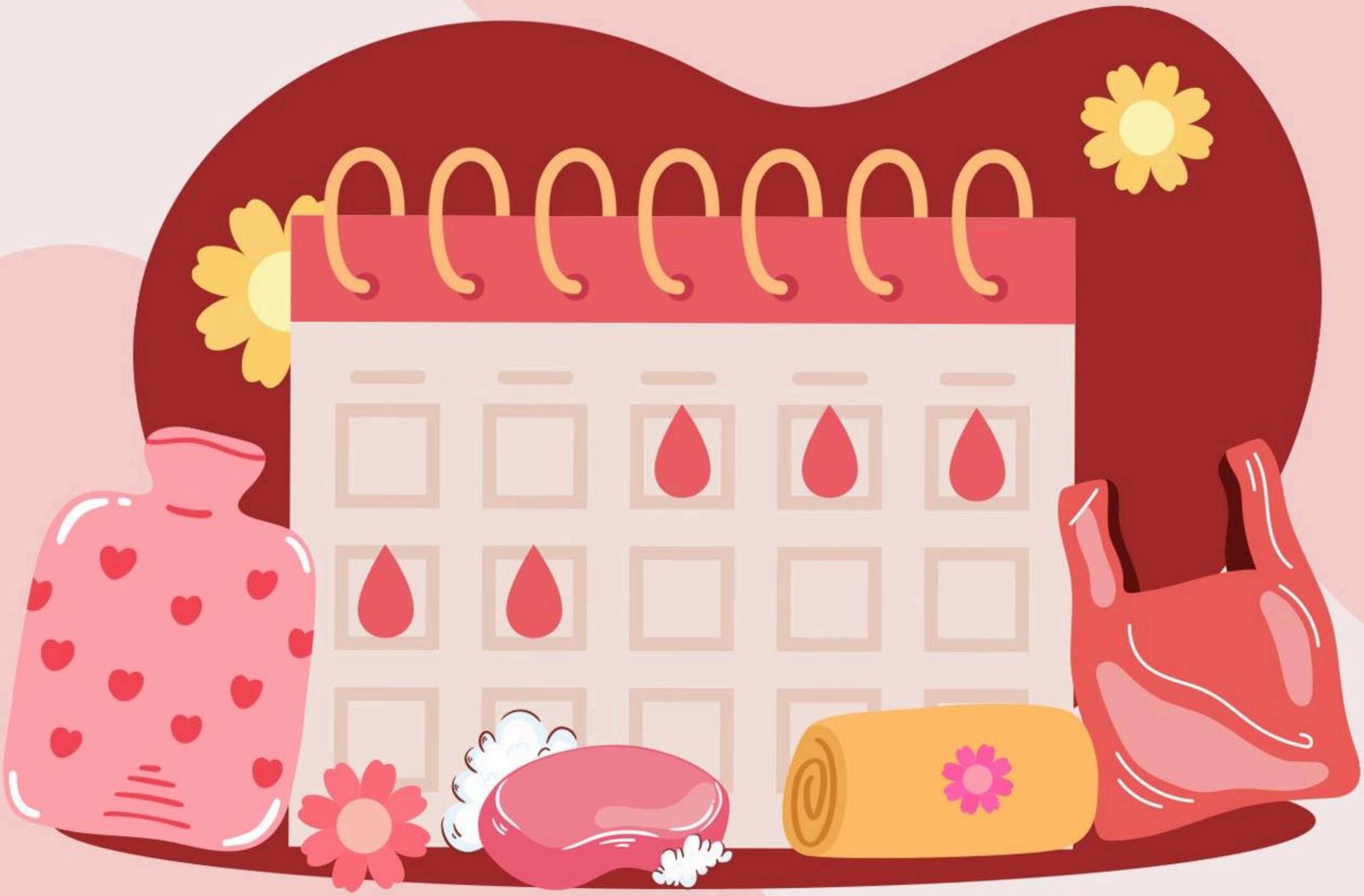
အမျိုးသမီးတိုင်းအတွက် သူတို့ရဲ့ “လစဉ်ည့်သည်”ကို တတ်နိုင်သမျှ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောနိုင်အောင် “လုံခြုံတဲ့နေရာ” ပတ်ဝန်းကျင် တစ်ခုဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးပါ။

ခက်ခဲတဲ့ အချိန်တွေမှာဆိုရင် အမျိုးသမီးတွေအတွက် တတ်နိုင်သမျှ သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနေဖို့ အရေးကြီးတဲ့အပြင် သူမတို့တွေ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဂရုစိုက်နိုင်ဖို့နဲ့ သူတို့ရဲ့ အခြေအနေကို

နားလည်အားပေးဖို့ ပတ်ဝန်းကျင်လိုအပ်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေ လစဉ်ကြုံတွေ့ရတဲ့ သဘာဝတရားကြီးကို နားလည်ပေးပြီး အထောက်အကူပြု ပံ့ပိုးပေးမယ့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို အားလုံးအတူ ပါဝင် ဖန်တီးပေးကြရအောင်ပါ။

လစဉ်ည့ေသည်

အရေးပေါ် လစဉ်သုံးပစ္စည်းများ ပြုလုပ်ခြင်း



အရေးပေါ် လစဉ်သုံး ပစ္စည်းများ ပြုလုပ်ခြင်း

လစဉ်သုံး ပစ္စည်းများ ရှာဖွေရန် ခက်ခဲသော နေရာများတွင် အရေးပေါ် ပစ္စည်းများ မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပါတယ်။ အရေးပေါ် ပစ္စည်းတွေက ဘာတွေ ဖြစ်မလဲဆိုတာ ကြည့်ကြရအောင်

လစဉ်သုံး ပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် အဝတ်စများ - ရက်အနည်းငယ်အတွက် လစဉ်သုံး ပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် လျှော်ဖွတ်ပြီး ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်သော အဝတ်စများ လုံလုံလောက်လောက် ထုတ်ပိုးခြင်း

ဆပ်ပြာ - ရေရနိုင်သော နေရာများတွင် လစဉ်သုံး ပစ္စည်းများ နှင့် လက်များ ဆေးကြောရန် သေးငယ်သော ဆပ်ပြာ တစ်ခု သယ်ဆောင်ခြင်း

ပလပ်စတစ်အိတ်များ - အသုံးပြုပြီးသော လစဉ်သုံးပစ္စည်းများ နှင့် အဝတ်စများကို ပြန်လည်မလျော်ဖွတ်ခင် နှင့် မစွန့်ပစ်ခင် သိမ်းဆည်းရန်အတွက် ပလပ်စတစ်အိတ်များ ဆောင်ထားခြင်း

ရေနွေးအိတ် - သက်တောင့်သက်သာမရှိခြင်း သို့မဟုတ် ကိုက်ခဲခြင်းများအတွက် ပူနွေးသော အဝတ်စ သို့မဟုတ် သေးငယ်သော ရေနွေးအိတ်များက နာကျင်ခြင်းကို သက်သာစေပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် မီးဖိုဖြင့် ရေကို အပူပေးရုံ သို့မဟုတ် ဆူအောင်တည်ပြီးနောက် အဝတ်စဖြင့်ထုပ်ပြီးလည်း အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

အခုလိုမျိုး အရေးပေါ် ပစ္စည်းများကို ပြင်ဆင်ထားမယ်ဆိုရင် ခက်ခဲသောအခြေအနေတွေမှာတောင် မိမိရဲ့ လစဉ်ည့်သည်ကို လုံလုံခြုံခြုံ နဲ့ သက်တောင့်သက်သာ ဖြစ်စေမှာ သေချာပါတယ်။

လစဉ်ည့်သည်

လစဉ်ည့်သည် နှင့် သူမကို
ဘယ်လိုကူညီကြမလဲ?



လစဉ်ညှိသည် နှင့် သူမကို ဘယ်လို ကူညီကြမလဲ ?

အမျိုးသမီးများ ဓမ္မတာလာနေချိန်အတွင်းမှာ အကူအညီ ပေးနိုင်သော အမျိုးသားများရဲ့အခန်း ကဏ္ဍဟာလည်း အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဘယ်လို အကူအညီတွေ ပြုလုပ်နိုင်သလဲဆိုတာကို ကြည့်ကြရအောင်

နားလည်မှုပေးခြင်း - ဓမ္မတာလာချိန်တွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာသာမက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှာပါ ပြောင်းလဲမှုတွေ ရှိလာနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပြောစကားများကို နားထောင်ပေးပြီး စိတ်ရှည်သည်းခံစွာဖြင့် အစစ အရာရာ ကူညီပေးရန် လိုအပ်ပါတယ်။

လိုအပ်သော အကူအညီများ လုပ်ဆောင်ပေးခြင်း - လစဉ်သုံး ပစ္စည်းများ ဝယ်ပေးခြင်း ၊ အိမ်အလုပ်များ ဝိုင်းဝန်းလုပ်ကိုင်ပေးခြင်း ဒါမှမဟုတ် စိတ်ဖိစီးမှု လျော့ချနိုင်ရန် သီးသန့် အချိန်ပေးခြင်းတို့လည်း လိုအပ်ပါတယ်။

ဗဟုသုတရှိခြင်း - ဓမ္မတာလာချိန်တွင် လိုအပ်သော အကူအညီများ နှင့် ပတ်သက်သော အခြေခံအကြောင်းအရာများကို နားလည်ကာ အပြစ်တင်ခြင်းကို ဖယ်ရှားပေးပြီး ပိုမို ထပ်တူခံစားပေးရန်လည်း လိုအပ်ပါတယ်။

စကားစမြည်ပြောခြင်း - လစဉ်ညှိသည်အကြောင်းကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဆွေးနွေးပြီး ပတ်ဝန်းကျင်၏ အယူအဆ အမှားများ နှင့် တားမြစ်ချက်များကို ချိုးဖျက်ကာ အမျိုးသမီးများအတွက် သူတို့၏ လိုအပ်ချက်များကို လွယ်လွယ်ကူကူ ပြောဆိုနိုင်အောင် ကူညီရန်လည်း လိုအပ်ပါတယ်။

အမျိုးသားများအနေဖြင့် အမျိုးသမီးများ ဓမ္မတာလာနေချိန်အတွင်းမှာ တက်တက်ကြွကြွ ကူညီကြမယ်ဆိုရင် လူတိုင်းအတွက် ပိုမို စာနာ ဂရုစိုက်မှုရှိသော ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခု ဖန်တီးပေးလာနိုင်ပါလိမ့်မယ် ဒါကြောင့် တစ်ဦး နှင့် တစ်ဦး ကူညီပြီး လစဉ်ညှိသည်၊ ဓမ္မတာလာခြင်းကို ထူးဆန်းတဲ့အရာမဟုတ်ဘဲ သာမန်ဖြစ်စဉ်လို့ ခံယူလာကြစေရန် အားလုံး အတူတူ လုပ်ဆောင်ကြရအောင်