mgyoe.com SAMPLE BOOK

ညီလေးတို့ဖတ်ဖို့

(ညီလေးတို့ သိလည်း သိချင်၊ မေးဖို့လည်း ခက်နေတဲ့
မျိုးဆက်ပွား ကျန်းမာရေးကိစ္စများ)

ဒေါက်တာဖြိုးသီဟ

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အံ့ဩစရာကတော့ အဲဒီ "ညေးတို့ဖတ်ဖို့" ဆောင်းပါးတွေကို လူကြိုက်များတာ တွေ့ရတာပါပဲ။ ယောကျ်ားလေးတွေ ဆိုပေမဲ့ မိန်းကလေးတွေကလည်း ဖတ်ကြတယ်။ သူတို့ မောင်၊ သူတို့ တူတွေကို ပြန်ပြကြတယ်။ မိဘတွေကလည်း သူတို့သားကို ပြကြတယ်။ ဆရာ၊ ဆရာမတွေကလည်း ရှယ်ပေးကြတယ်။ ဒီအကြောင်းတွေ ကိုယ်က ပြောပြချင်ပေမဲ့ ပြောမှ မထွက်တာကိုး။ ခုတော့ ကျွန်တော့် ဆောင်းပါးတွေပြလိုက်ရုံပဲ။ အဲဒီလိုတွေ သိရတော့ ကျွန်တော်လည်း ရေးရတာ ပိုအားတက်လာတယ်။ ဆောင်းပါးတွေက လူဖတ်များလာပြီး ကျွန်တော့်ဆီမေးတဲ့ မေးခွန်းအရေအတွက်ကလည်း သိသိသာသာ တက်လာတယ်။

စာရေးသူ၏ အမှာစာ မှ

မျိုးဆက်ပွား ကျန်းမာရေး အသိပညာတွေကို လိင်ဆက်ဆံမှု မစခင်မှာစောစောစီးစီး သိထားတဲ့ လူငယ်တွေဟာ၊ ရှက်လို့၊ ကြောက်လို့၊ လူကြီးတွေက ပေးမသိလို့ ဘာမှမသိတဲ့ လူငယ်တွေနဲ့စာရင် ပိုပြီး ကျန်းမာပျော်ရွှင်တဲ့ လူငယ်ဘဝ ရကြတာကို တွေ့ရပါတယ်။ သူတို့ ခန္ဓာကိုယ်အကြောင်း၊ လိင်ဆန္ဒတွေအကြောင်း၊ ရာသီဘာလို့လာတယ်၊ ကိုယ်ဝန်ဘာကြောင့်ရတယ် စသဖြင့် နားလည်သွားတယ်။ လိင်ဆက်ဆံမှုကိုစတင်တာလည်း နောက်ကျသွားတယ်။ သားဆက်ခြားနည်းတွေ သုံးတယ်။ မလိုချင်ဘဲ၊ အဆင်သင့် မဖြစ်သေးဘဲ ကိုယ်ဝန်မရတော့ဘူး။

ညီလေးတို့ဖတ်ဖို့ နိဒါန်း မှ

WISDOM HOUSE

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

- ဒီအရွယ်အစားဆိုတာက မျိုးရိုးဗီဇနဲ့လည်း ဆိုင်သေးတာမို့ အထဲက သရုပ်ဆောင် အာဖရိကန်တွေ၊ ဥရောပသားတွေကို ကြည့်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိမ်ငယ်တာမျိုး မဖြစ်ပါနဲ့။ အဲဒီလို ဖြစ်နေရင် ကြီးဆေး ဆိုလည်း ဝယ်လိမ်းမိမယ်၊ ခေတ်စကားနဲ့ ပြောရရင် ချင်း (ဂျင်း) တွေ မိမယ်။ ဆေးထိုးရင်း၊ ဂေါ်လီ ထည့်ရင်းနဲ့ လိင်တံကင်ဆာ ဖြစ်ကုန်တာတွေလည်း အစ်ကိုတို့ မမြင်ချင် အဆုံးပဲ။

အရွယ်အစား ပြဿနာ မှ

- ဒီရောဂါတောင် ဝင်နေမှတော့ HIV ပိုးလည်း ရှိချင်ရှိနေနိုင်တယ် ဆိုပြီး သွေးစစ်ကြည့်တော့ စိတ်မကောင်းစရာ။ သူ့ဆီမှာ အဲဒီပိုး ရှိနေပြီ။ အဲဒီ ညီလေးခမျာ မျက်စိပျက် မျက်နှာပျက်။ ပိုစိတ်မကောင်းစရာ တစ်ခုကို ပြောပြဦးမယ်။ သူက ဒီကြားထဲမှာ သူ့ကောင်မလေးနဲ့လည်း အတူ နေထားသေးတယ်တဲ့။ သွားပြီ။ ဒီကောင်မလေးပါ ဘုမသိဘမသိနဲ့ ကူးသွားပြီ။ သူ့ကို ကြည့်ရင်း ငါ့ညီလေးနဲ့ ငါ့ညီမလေးသာ ဆိုရင် ဆိုတဲ့အတွေးက အစ်ကို့ခေါင်းထဲ ဝင်လာတယ်။

အလွှာပါးပေမဲ့ ကမ္ဘာခြားတယ်တဲ့လား မှ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

❑ လူပျိုဖော် ဝင်လာပြီဆိုရင် လိင်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ စိတ်ဆန္ဒတွေ ဖြစ်လာမယ်။ အပြာကားတွေ ကြည့်ချင်လာမယ်၊ ကြည့်တတ်လာမယ်။ တစ်ဖက်မှာလည်း အိမ်က မလွှတ်လပ်တာ ရှိမယ်၊ ဒါမှမဟုတ် အဖေ အမေက တအားကို တင်းကြပ်လာတာတွေ ရှိနိုင်တယ်။ ဒါဟာ သဘာဝပဲ ဆိုပေမဲ့ ညီလေးတို့ကို ကလေးလိုပဲ မြင်နေသေးတဲ့ မိဘတွေကတော့ ဒါကို လက်ခံဖို့ ရာ ခက်ခဲတယ်။

လိင်စိတ်ဖြေခြင်းအကြောင်း မှ

❑ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်လိုလူမျိုးလဲ ဆိုတာကိုလည်း သိထားဖို့ လိုသေးတယ်။ ဒီစာကို ဖတ်နေတဲ့ ညီတို့ကတော့ မိန်းကလေး တစ်ယောက်ရဲ့ အပျိုစင်ဘဝကို ရယူလိုက်နိုင်ပြီ ဆိုပြီး ဂုဏ်ယူနေမယ့် စိတ်ဓာတ်အောက်တန်းကျသူတွေ မဟုတ်တာ သေချာပါတယ်။ အပျိုစစ်တာ မစစ်တာ လုံးဝကို ဂရုမစိုက်ဘူး၊ စစ်လည်း ဂုဏ်မယူဘူး၊ မစစ်လည်း နွားဖြစ်ပြီလို့ ပတွေးဘူး ဆိုလည်း ရှင်းတယ်။

ကျားလား၊ နွားလား၊ ထောင် ၅ နှစ်လား မှ

❑ အပြာကား ကြည့်တယ် ဆိုတာ ယောက်ျားလေးတစ်ယောက်အတွက် ဆန်းကြယ်တဲ့ကိစ္စတော့ မဟုတ်သလို အပြစ်လည်း မဟုတ်ဘူး။ အဓိကကတော့ ဒီလို ကြည့်ခြင်းကြောင့် ကိုယ့်မှာ နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာတွေ ဖြစ်မလာစေဖို့ပါပဲ။ ဒါကြောင့်လည်း အပြာကားတွေက ပေးတဲ့ ပြဿနာတွေကို နားလည်သဘောပေါက်ထားမယ် ဆိုရင် ကြိုတင် ရှောင်ရှားနိုင်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းနိုင်မှာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

အပြာကားတွေက ပေးတဲ့ ပြဿနာ ၇ ချက် မှ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

WISDOM HOUSE
စာအုပ် ၂၁၆

ညီလေးတို့ ဖတ်ဖို့

ညီလေးတို့ သိလည်းသိချင် မေးဖို့လည်းခက်နေတဲ့
မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးကိစ္စများ

ဒေါက်တာဖြိုးသီဟ

WISDOM HOUSE

၀၁-၅၄၅၀၃၆၊ ၀၉-၅၀၅-၈၅၃၃၊ ၀၉-၄၃၀-၄၁၈၅၇
wisdomhouse.mm@gmail.com

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ပထမအကြိမ်	အောက်တိုဘာလ၊ ၂၀၁၈ ခုနှစ်။
အုပ်ရေ	၅၀၀
ထုတ်ဝေသူ	ဦးမောင်မောင်
	Wisdom House စာအုပ်တိုက် (မြ-၀၀၄၇၁)၊
	အခန်း (၂၀၄)၊ တိုက် (၈၇၅-၈၇၆)၊
	လက်ဝဲမင်းဒင်လမ်း၊ မေတ္တာညွန့်ရပ်ကွက်၊
	တာမွေမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ပုံနှိပ်သူ	ဦးတင်အောင်ကျော်
	စွယ်တော်ပုံနှိပ်တိုက် (မြ-၀၀၄၁၁)၊
	အမှတ် (၁၄၇)၊ ၅၁ လမ်း (အထက်)၊
	ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။
မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း	H. Lwin
အတွင်းအပြင်အဆင်	ကိုကြီးငွေး
တည်းဖြတ်	အေးကျော်မင်း
တန်ဖိုး	၇၀၀၀ ကျပ်

၆၁၃

ဖြိုးသီဟ၊ ဒေါက်တာ

ညီလေးတို့ ဖတ်ဖို့/ ဒေါက်တာဖြိုးသီဟ၊ ရန်ကုန်၊

Wisdom House စာအုပ်တိုက်၊ ၂၀၁၈။

၁၃၆ - စ၊ ၁၂. ၈ × ၁၈. ၇ စင်တီ။

(၁) ညီလေးတို့ ဖတ်ဖို့

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

မာတိကာ

- စာရေးသူ၏ အမှာစာ ၁
- ညီလေးတို့ ဖတ်ဖို့ နိဒါန်း ၄

၁။ အရွယ်အစား ပြဿနာ ၉

၂။ သွေးထွက်မှ အပျိုစစ်သတဲ့လား ၁၃

၃။ မစခင်က ပြီးနှင့်သည် ၁၉

၄။ အလွှာပါးပေမဲ့ ကမ္ဘာခြားတယ်တဲ့လား ၂၉

၅။ အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံမိသွားခဲ့ရင် ၃၅

၆။ ဆီးစစ်တံတစ်ခုရဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်များ ၄၃

၇။ လိင်စိတ်ဖြေခြင်းအကြောင်း ၅၁

၈။ မလိုချင်ဘဲ ကိုယ်ဝန် ရမသွားဖို့ ဆိုရင် ၆၁

၉။ ကျားလား၊ နွားလား၊ ထောင် ၅ နှစ်လား ၆၉

၁၀။ လိင်တံအရေပြား ဖြတ်သင့် မဖြတ်သင့် ၇၇

၁၁။ မုဒိမ်းမှု ကာကွယ်ရေးမှာ အမျိုးသားတွေ ဘယ်လို ပါဝင်ကြမလဲ ၈၇

၁၂။ လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်သော ရောဂါများ ၉၅

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

၁၃။ လိင်စွဲလမ်းခြင်း ပြဿနာ ၁၀၃
၁၄။ အပြာကားတွေက ပေးတဲ့ ပြဿနာ ၇ ချက် ၁၁၁
၁၅။ အတွေ့ရများသော ပုံမှန်မဟုတ်သည့်လိင်ဆန္ဒ ၁၀ မျိုး ၁၂၁
၁၆။ ဒီနှစ်မျိုးကို ကာကွယ်ပါ ၁၃၁
၁၇။ ဆယ်ကျော်သက်တွေ လုပ်တတ်တဲ့လိင်အပြုအမူတစ်ခု ၁၃၇
၁၈။ သွေးလျှတော့မယ်ဆို ရှိုးသားပါ ၁၄၃
၁၉။ Sex chat ခြင်းနှင့် ပတ်သက်သမျှ ၁၄၉
၂၀။ သိထားသင့်တဲ့ HIV/AIDS ၁၅၇
၂၁။ ညီငယ်တွေ အမေးအများဆုံး မေးခွန်းများ ၁၆၇

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

စာရေးသူ၏ အမှာစာ

ကျွန်တော်က ကျန်းမာရေးဆောင်းပါးတွေ ရေးနေတယ်ဆိုပေမဲ့ အများစုကတော့ မျိုးဆက်ပွား ကျန်းမာရေးနဲ့ သက်ဆိုင်တာတွေပါ။ အဲဒီထဲမှာမှ အမျိုးသမီးနဲ့ ဆိုင်တာက ပိုများတယ်။ သားဆက်ခြားအကြောင်းတွေ၊ သားအိမ်ခေါင်း ကင်ဆာ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင် စောင့်ရှောက်မှု စသဖြင့်ပေါ့။

၂၀၁၇ အောက်တိုဘာလလောက်မှာတော့ လူငယ်တွေကြားက မျိုးဆက်ပွား ကျန်းမာရေး ပြဿနာတစ်ခုအကြောင်း လူမှုကွန်ရက်မှာ ရေပန်းစားသွားခဲ့တယ်။ အဲဒါနဲ့ အမျိုးသားတွေ၊ အထူးသဖြင့် ဆယ်ကျော်သက် ယောကျ်ားကလေးတွေကို ဦးတည်တဲ့ ဆောင်းပါးတွေ ရေးဖို့ကို စိတ်ကူးရခဲ့တယ်။ များသောအားဖြင့် မိန်းကလေးတွေပဲ လိုအပ်တယ်၊ သူတို့ကတော့ သိပ်မသိကြဘူး၊ ယောကျ်ားကလေးတွေကတော့ မေးရဲမြန်းရဲတယ်၊ ဒီလို ထင်တတ်ကြတာကိုး။

တကယ်တော့ ယောကျ်ားကလေးတွေမှာလည်း ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ရောက်လာရင် ပြဿနာ ကိုယ်စီနဲ့ပါ။ မိဘ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ကိုလည်း မမေးရဲတော့ သူငယ်ချင်းတွေ အချင်းချင်း ပြောတာပဲ နားထောင်ကြရတယ်။ ခုနေ ပြန်တွေးလိုက်ရင် ကျွန်တော် ဆယ်ကျော်သက် ဘဝကလည်း ဒီလို ပြဿနာတွေ ရှိခဲ့တာပဲ။ ခုချိန်မှာတော့ ရယ်စရာပေါ့။ အဲဒီတုန်းကတော့ ကော်တော်ကလေးကိုမှ အဆင်မပြေ ဖြစ်ခဲ့ရတာ။

အဲဒါနဲ့ပဲ ကျွန်တော့်ဆီ လာလာမေးကြတဲ့ မေးခွန်းတွေကို အခြေခံမယ်၊ ပေါ့ပေါ့ပါးပါးကလေး ရေးမယ်၊ ခပ်တိုတိုမို့ ဘယ်ဂျာနယ်တိုက်မှလည်း ပို့မနေတော့ဘူး၊ အပတ်စဉ် ပုံမှန်ကလေး ရေးပြီး သောကြာညနေတိုင်း ကျွန်တော့်ပေ့ချ်မှာ တင်ပေးမယ်၊ ဒီလို စိတ်ကူးကလေးတွေ ရလာတယ်။ အဲဒါနဲ့ ဒီကဏ္ဍအသစ်ကို 'ညေးတို့ ဖတ်ဖို့' လို့ ခေါင်းစဉ်ပေးခဲ့တယ်။ 'ညေး' ဆိုတာက 'ညီလေး'ကို အတို ခေါ်တဲ့ လူမှုကွန်ရက် ဘန်းစကားတစ်ခုပေါ့။ ချစ်ခင်မှု၊ ရင်းနှီးမှုကို ပြတယ်။ ဒီအကြောင်းအရာ ဆိုတာက ဒီလို တရင်းတနှီး ချစ်ချစ်ခင်ခင်ပြောမှ ပိုနားဝင်တာမျိုး မဟုတ်လား။

အံ့ဩစရာကတော့ အဲဒီ 'ညေးတို့ ဖတ်ဖို့' ဆောင်းပါးတွေကို အင်မတန် လူကြိုက်များတာ တွေ့ရတာပါပဲ။ ယောကျ်ားကလေးတွေ ဆိုပေမဲ့ မိန်းကလေးတွေကလည်း ဖတ်ကြတယ်။ သူတို့ မောင်၊ သူတို့တူတွေကို ပြန်ပြကြတယ်။ မိဘတွေကလည်း သူတို့သားကို ပြကြတယ်။ ဆရာ၊ ဆရာမတွေကလည်း ရှယ်ပေးကြတယ်။ ဒီအကြောင်းတွေကိုက ပြောပြချင်ပေမဲ့ ပြောမှ မထွက်တာကိုး။ ခုတော့ ကျွန်တော့်ဆောင်းပါးတွေ ပြလိုက်ရုံပဲ။ အဲလိုတွေ သိရတော့ ကျွန်တော်လည်း ရေးရတာ ပိုအား

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

တက်လာတယ်။ ဆောင်းပါးတွေက လူဖတ်များလာပြီး ကျွန်တော့်ဆီ မေးတဲ့ မေးခွန်းအရေအတွက်ကလည်း သိသိသာသာ တက်လာတယ်။ ဒီကနေမှ ရေးစရာခေါင်းစဉ်တွေလည်း ထပ်ထပ်ရတယ်၊ ထပ်ထပ် ရေးဖြစ်တယ်။ နောက်တော့ စာအုပ် ထုတ်ဖို့ပါ တောင်းဆိုလာကြတယ်။ ပြောရရင် 'ညေးတို့ဖတ်ဖို့' ဟာ မထင်မှတ်ဘဲ တော်တော်ကလေး ခရီးပေါက်တဲ့ ကဏ္ဍတစ်ခု ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

ခုတော့ ဒီဆောင်းပါးတွေကို စာမူအဖြစ် စုစည်း၊ အသစ်တချို့ကို ထပ်ဖြည့်ပြီး တစ်နိုင်ငံလုံးက ဆယ်ကျော်သက်တွေ၊ မိဘ၊ ဆရာ၊ အုပ်ထိန်းသူတွေ တစ်စုံတစ်ရာ အသုံးချနိုင်အောင် ထုတ်ဝေလိုက်ပါတယ်။ 'ညေး' ဆိုတဲ့ လူမှုကွန်ရက် အသုံးအနှုန်းကိုတော့ 'ညီလေး'လို့ပဲ ပြန်ပြောင်းလိုက်ပါတယ်။ လူမှုကွန်ရက်ပေါ်တော့ အဆင်ပြေပေမဲ့ စာအုပ်အနေနဲ့ ထုတ်တဲ့အခါ မြန်မာစာလုံးပေါင်းအမှန်ကိုသာ သိစေချင်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကြောင့်ပါ။

ခုလိုမျိုး စာအုပ်ထွက်နိုင်တဲ့အထိ အားပေးခဲ့ကြတဲ့ စာဖတ်သူများ၊ ရေးစရာ ကုန်ကြမ်း ရအောင် ယုံယုံကြည်ကြည်နဲ့ မေးခွန်းတွေ လာမေးခဲ့ကြသူများ၊ ဒီလိုအကြောင်းအရာမျိုးကို ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ထုတ်ဝေပေးတဲ့၊ လေးစားရတဲ့ ဆရာကြည်ရွှန်းနဲ့ Wisdom House စာအုပ်တိုက် စတဲ့ စတဲ့ ကျေးဇူးတင်ထိုက်သူများ အားလုံးကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

ဒေါက်တာဖြိုးသီဟ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ညီလေးတို့ဖတ်ဖို့ နိဒါန်း

အဖေက သမီးကို၊ အမေက သားကို၊ အစ်မက ညီမလေးတွေကို ပေးစာပုံစံ ရေးထားတဲ့ စာအုပ်တွေ တော်တော်များများ ရှိပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ထဲမှာ ပါတဲ့ ဆောင်းပါးတွေကတော့ မဟုတ်တရုတ် အတတ်ကောင်းတွေ တတ်တော့မယ့်၊ တတ်နေတဲ့ သူ့ညီလေးတွေကို အစ်ကိုကြီးတစ်ယောက်ကနေ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ရင်းရင်းနှီးနှီး ပြောပြတဲ့ ပုံစံလေးနဲ့ ရေးထားတာတွေပါ။

ဟိုးတစ်လောက လူမှုကွန်ရက်မှာ ကြားလိုက်ရတာကလေး ရှိပါတယ်။ ဘာလဲ ဆိုတော့ လူငယ်တစ်ယောက်က သူ့ရဲ့ လိင်အင်္ဂါမှာ WY ဆေးပြားရဲ့ ချိုးတွေကို သုတ်ပြီး သူ့ကောင်မလေးနဲ့ အတူ နေလိုက်ပါသတဲ့။ အကြောင်းရင်းကတော့ အဲဒီလို နေရင် ကောင်မကလေးက တမ်းတမ်းစွဲ ဖြစ်သွားမယ် ထင်လို့ပါတဲ့။ ဘယ်သူ မြှောက်ပေးလိုက်တယ်တော့ မသိဘူးပေါ့လေ။ အဲဒီမှာ ကောင်မကလေးလည်း တော်တော် ဒုက္ခဖြစ်သွားရတယ် ပြောပါတယ်။ ကျွန်တော် သိသလောက် အဲဒီ ချိုးတွေက ပါးမှာ ထိမိရင်တောင် တော်တော် ယားတာ။ တစ်ချိန်လုံး ကုတ်နေ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ရတာမျိုးတဲ့။ ဆိုတော့ တအား အဆင်မပြေ ဖြစ်သွားနိုင်တယ်နော်။

ကိုယ်ကလည်း မျိုးဆက်ပွား ကျန်းမာရေးလို့ ဆိုလိုက်တာနဲ့ ကိုယ့်ပြေးမြင်အောင် ကြိုးစားထားသူ ဆိုတော့ ဒီအကြောင်း လူပြောများလာချိန်မှာ friend ၄-၅ ယောက်မက ကျွန်တော့်ကို mention ခေါ်ပြီး ပြကြပါတယ်။ တစ်ယောက်ကဆို ဘာတောင် အကြံပေးလဲ ဆိုတော့ ဆရာ အဲဒီလို Sex Group တွေထဲ ဝင်ပြီး အသိပညာ ပေးပါလားတဲ့။ အမယ်လေး၊ အဲလောက်တော့ မလုပ်ပါရစေနဲ့ တောင်းပန်ထားရတယ်။ တော်ကြာ ကိုယ့်ပါ "ချောင်းရိုက်ကလေးတွေ မျှပေးပါဦး ဘဒို" လာလုပ်နေမှဖြင့်။

ဒါပေမဲ့ ဝမ်းသာမိတာတစ်ခုက နောက်ပိုင်းမှာ ကျွန်တော့် ပေ့ချ်နဲ့ အကောင့်ကို ဖောလိုလုပ်သူတွေထဲမှာ 'ကာမ မင်းသား'၊ 'ချစ်တင်းနှောချင်သူ အညာသားလေး'၊ 'အိုးကြီးကြိုက်သူ' တို့လို အကောင့်နာမည်တွေ ပါလာတာပဲ။ ဒီအကောင့်တွေက လူတွေ ပြောကြသလို အကောင့်တုတွေပေါ့။ ဒီကိစ္စသက်သက်အတွက် ပဲ လုပ်ထားကြတာ။ တကယ်က သူတို့မှာ အကောင့်သတ်သတ် တစ်ခုလည်း ရှိကြလိမ့်မယ်။ လိင်ဆန္ဒနဲ့ ပတ်သက်လို့ ထွက် ပေါက်ပေးဖို့၊ နောက် သိချင်တာတွေကို အကောင့်စစ်နဲ့ မေးရ တာရှက်လို့ ဒီလိုသုံးနေကြတာ။ ဒါကြောင့် သူတို့တွေ ကျွန်တော့် ဆီ လှမ်းလှမ်းမေးကြတာကို ဝမ်းသာတယ် ပြောရတာပါ။

တစ်နေ့ တစ်နေ့ မေးခွန်းတွေ လာလာမေးတာမှ ဖြေရတာ လက်ကိုမလည်ဘူး။ ဆေးပညာရှုထောင့်၊ မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ အခြေ အနေ၊ ယဉ်ကျေးမှု စတာတွေကို ပေါင်းစပ်ပြီး ဖြေပေးရတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

နောက် သူတို့ လိုက်လုပ်လို့ ရနိုင်လောက်တဲ့ အကြံဉာဏ်တွေကို ပေးရတယ်။ အဲလို ဖြေနေရင်းနဲ့မှ သူတို့မေးတဲ့ မေးခွန်းတွေ၊ သူတို့ လွဲမှားပြီး သိနေတာတွေထဲက တချို့ကို ပြန်ပြီးတော့မှ ဝေမျှချင်လာတယ်။ ကျန်တဲ့လူငယ်တွေလည်း သိရအောင်ပေါ့။

တကယ်ဆို မြန်မာ့လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းက တော်တော်ကလေးကို မပွင့်လင်းတာပါ။ သဘာဝနဲ့ ဆန့်ကျင်တယ်လို့တောင် ပြောချင်ပါတယ်။ ဘာလို့ ဆိုတော့ လူတိုင်းနီးပါးမှာ ရှိတဲ့ လိင်ဆန္ဒကို အသိအမှတ် မပြုဘူး။ ပိတ်ပင်ချင်တယ်။ အဲဒီအခါ ဒီနေ့ မြင်နေရတဲ့ ဘုရားပေါ်မှာ စုံတွဲတွေ မဖွယ်မရာ ပြုမူနေတာ၊ မလိုချင်ဘဲ ကိုယ်ဝန် ရတာ၊ ဖျက်ချရင်း ပိုးဝင် သေဆုံးတာ စတဲ့ ပြဿနာတွေ ဖြစ်လာရပါတယ်။

အုပ်ထိန်းသူ လူကြီးတွေကလည်း ဒါတွေကို ပေးမသိပါဘူး။ သိကုန်ရင် အတတ်ကောင်းတွေ တတ်ကုန်မှာ စိုးလို့တဲ့။ ကျွန်တော် ပြောပါတယ်၊ မသင်ပေးလည်း အတတ်ကောင်းက တတ်ပါတယ်လို့။ အဲလို ဘာမှ ပေးမသိတဲ့အခါ သူတို့ သိတာ၊ ကိုယ့်ထက် အရွယ်ကြီးတဲ့လူတွေရဲ့ မြှောက်ပေးတဲ့စကားတွေနဲ့ အပြာစာအုပ်၊ အပြာကားတွေပဲ ရှိပါတော့တယ်။ ဒီတော့ နောက်ဆက်တွဲပြဿနာတွေ ဖြစ်လာတာ ဘာဆန်းသေးသလဲ။

ဒီနေ့ခေတ်မှာ လူငယ်တွေကြားထဲက လူနေမှုပုံစံတွေ၊ ခံယူချက်တွေ၊ တန်ဖိုးထားမှုတွေကလည်း အရင်ခေတ်နဲ့ မတူတော့အောင်ကိုပဲ ပြောင်းလဲနေပါပြီ။ အခြားအခြားသော ကိစ္စတွေကို ခဏ ချန်ထားပြီး လိင်မှုဆိုင်ရာနဲ့ ပတ်သက်လို့ ပြောရရင် သူတို့ကြားမှာ premarital sex လို့ ခေါ်တဲ့ လက်မထပ်ရသေးဘဲ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

လိင်ဆက်ဆံတာက မထူးဆန်းတော့သလို ဖြစ်လာတယ်။ ဒါက သမီးရည်းစား ဖြစ်ပြီ ဆိုရင်ကို relationship တစ်ခုရဲ့ အစိတ်အပိုင်းအနေနဲ့ မြင်လာကြတယ်။ ဒါကို မှန်တယ်၊ မှားတယ် ငြင်းနေလို့ မပြီးသလို တားဆီးပိတ်ပင်နေလို့လည်း မရတော့ဘူး။ ဒီလို စိတ်ဆန္ဒတွေ ဆိုတာက အရွယ်တစ်ခု ရောက်လာပြီ ဆိုရင် ရှိလာကြတာပဲ။

တကယ်တမ်း ပြောရရင် လိင်ဆက်ဆံမယ်၊ မဆက်ဆံဘူး ဆိုတာက လူတစ်ယောက်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ခွင့်၊ လွတ်လပ်ခွင့်ပဲ။ ဒါကြောင့် လူငယ်တွေကို အဲလို ပြုမူခြင်းရဲ့ နောက်ဆက်တွဲ အနေနဲ့ ကျန်းမာရေး၊ လူမှုရေး ပြဿနာတွေ မဖြစ်အောင်ပဲ လိုအပ်တဲ့ အသိပညာတွေ ထည့်ပေးထားမှ ဖြစ်တော့မယ်။

လေ့လာချက်တွေအရလည်း ဒီလို မျိုးဆက်ပွား ကျန်းမာရေး အသိပညာတွေကို လိင်ဆက်ဆံမှု မစခင်မှာ စောစောစီးစီး သိထားတဲ့ လူငယ်တွေဟာ ရှက်လို့၊ ကြောက်လို့၊ လူကြီးတွေက ပေးမသိလို့ ဘာမှ မသိတဲ့ လူငယ်တွေနဲ့စာရင် ပိုပြီး ကျန်းမာပျော်ရွှင်တဲ့ လူငယ်ဘဝ ရကြတာကို တွေ့ရပါတယ်။ သူတို့အကြောင်း သူတို့ သိသွားတယ်။ သူတို့ခန္ဓာကိုယ်အကြောင်း၊ လိင်ဆန္ဒတွေအကြောင်း၊ ရာသီ ဘာလို့ လာတယ်၊ ကိုယ်ဝန် ဘာကြောင့် ရတယ် စသဖြင့် နားလည်သွားတယ်။ ဒီတော့ လိင်ဆက်ဆံမှုကို စတင်တာလည်း နောက်ကျသွားတယ်။ တော်တော်နဲ့ မလုပ်တော့ဘူး။ လုပ်ခဲ့ရင်လည်း ကွန်ဒုံး သုံးတယ်၊ ဒီတော့ လိင်ကတစ်ဆင့် ကူးစက်တဲ့ရောဂါတွေ မရတော့ဘူး။ သားဆက်ခြားနည်းတွေ သုံးတယ်။ ဒီတော့ မလိုချင်ဘဲ၊ အဆင်သင့် မဖြစ်သေးဘဲ ကိုယ်ဝန် မရတော့ဘူး။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အဲလို မျိုးဆက်ပွား ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဘယ်သူကမှ သေသေချာချာ မသင်ပေးကြတဲ့အခါ အကြီးတွေက လက်ဆင့်ကမ်း ပြောတဲ့ စကားတွေ၊ မက်ဆေ့တွေနဲ့ပဲ လူငယ်တွေဟာ အရွယ်ရောက်လာရတယ်။ ယောကျ်ားကလေးတွေဆို လိင်တံကြီးမှ လိင်မှုဆန္ဒ ပြည့်ဝတာ၊ မိန်းကလေးတွေက ကြိုက်တာစတဲ့ မက်ဆေ့အလွဲတွေ သင်ပေးကြတယ်။ အဲလိုနဲ့ လိင်တံကို ဆေးထိုးတာ၊ ဂေါ်လီ ထည့်တာတွေ လုပ်ကြတယ်။ မိန်းကလေးတစ်ယောက် အပျို စစ် မစစ်ကို သူ လမ်းလျှောက်ရင် တင်ပါးလွှဲတဲ့ ပုံစံကို ကြည့်ပြီး သိနိုင်သတဲ့၊ ပထမဆုံး အတွေ့အကြုံမှာ သွေးထွက်မှ ဒီမိန်းကလေးဟာ အပျိုစစ်သတဲ့၊ ကွန်ဒုံး သုံးရင် ခံစားချက်က သိပ်မကောင်းဘူး၊ အလွှာပါးပေမဲ့ ကမ္ဘာခြားတယ်တဲ့။ အဲလို စကားတွေကို ပြောပြကြတယ်။ ဒီအတွက် သူတို့ ကျင်လည် နေထိုင်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကသာ မကောင်းခဲ့ရင်၊ အဲလို လွဲမှားတဲ့ မက်ဆေ့တွေကိုသာ ပေးခဲ့ရင် လူငယ် ယောကျ်ားကလေးတွေအတွက် သိပ်ကို အန္တရာယ်များတယ်။

ဒါကြောင့် ခုဆက်ရေးမှာတွေ မဖတ်ခင် သိစေချင်တာက ကျွန်တော် ဒါတွေ ရေးမှ အတတ်ကောင်းတွေ တတ်ကုန်မယ် မထင်ပါနဲ့။ အတတ်ကောင်း တတ်ပြီးသား ညီလေးတွေကို မဖြစ်သင့်တာ မဖြစ်ရအောင် ရေးတာပါ၊ ဒါတွေ မလုပ်ဘူး ဆိုတဲ့ လူငယ်ကလည်း ကျွန်တော် ဘယ်လောက် ရေးရေး မလုပ်ပါဘူး ဆိုတာပါပဲ။

ကဲ ... စပါပြီ။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ညီလေးတို့ဖတ်ဖို့–၁

အရွယ်အစား ပြဿနာ

အချစ်စစ်နဲ့ ချစ်တဲ့ ချစ်သူနှစ်ယောက်အတွက်
အဝေးအနီးက အရေးမကြီးသလို နှစ်ဦးလုံး ကျေနပ်ရတဲ့
ဆက်ဆံမှုတစ်ခုအတွက်လည်း အသေးအကြီးက
ပြဿနာ မဟုတ်ပါဘူး။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ညီလေးတို့ဖတ်ဖို့-၁

အရွယ်အစား ပြဿနာ

သေးသေးလေးပဲလား xxx ကြီးကြီးလား။

ကောင်မလေးနဲ့ အတူ နေပြီ ဆိုရင် ညီလေးတို့ရဲ့ ခံစားချက်ကို အစ်ကို နားလည်တယ်။ ဘာလဲ ဆိုတော့ ကောင်မလေးကို ကျေနပ်မှု အပြည့်အဝ ရသွားစေချင်တာပဲ။ အဲဒီမှာ ညီလေးတို့ စိတ်ပူတတ်တာတစ်ခုက ကိုယ့်ညီလေးရဲ့ အရွယ်အစား။ ကြီးရင် မိန်းကလေးက ပိုပြီး ကျေနပ်မယ်လို့ ထင်နေကြတယ်။ တကယ်တော့ မှားပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ အစ်ကို ပြောပြချင်တာက ညီလေးတို့ ကြည့်နေတဲ့ အပြာကားတွေ အကြောင်းပဲ။ အဲဒီကားတွေက စိတ်ထွက်ပေါက်တစ်ခုအတွက် ရိုက်ကူးထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ များသောအားဖြင့် ဒီလိုကားတွေက ယောကျ်ားကလေးတွေ ကြည့်တာ များတာမို့ ယောကျ်ားတစ်ယောက် ကျေနပ်စေလောက်မယ့် အခြေအနေ

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

တွေနဲ့ ရိုက်ကူးထားတယ်။ ပြီးတော့ လူတစ်ကိုယ် အကြိုက်တစ်မျိုး မို့ ဇာတ်လမ်းအစုံ၊ အခြေအနေအစုံ ရိုက်ပြကြတယ်။ သူငယ်ချင်းရဲ့ အမေနဲ့ ဖြစ်တာ၊ ယောကျ်ားရှိတဲ့သူနဲ့ ဖြစ်တာ၊ ဆရာဝန်နဲ့ လူနာပုံစံ၊ ဆရာနဲ့တပည့်ပုံစံ မျိုးစုံ ရှိပါတယ်။ ဒါတွေကို ကြည့်တိုင်း သိထားရမှာက ဒါတွေဟာ အင်တာတိန်းမန့်ပဲ၊ ဖျော်ဖြေဖို့ ရိုက်တာပဲ။ ဒီထဲကအတိုင်း အပြင်မှာ ဖြစ်ချင်လို့ မရဘူး။ မဟုတ်ရင် ပြဿနာတွေ ဖြစ်ကုန်မယ်။ အရှက်တွေ ကွဲကုန်မယ်။

အဲလိုပဲ၊ ဒီအရွယ်အစား ဆိုတာက မျိုးရိုးဗီဇနဲ့လည်း ဆိုင်သေးတာမို့ အထဲက သရုပ်ဆောင် အာဖရိကန်တွေ၊ ဥရောပသားတွေကို ကြည့်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိမ်ငယ်တာမျိုး မဖြစ်ပါနဲ့။ အဲလို ဖြစ်နေရင် ကြီးဆေး ဆိုလည်း ဝယ်လိမ်းမိမယ်၊ ခေတ်စကားနဲ့ ပြောရရင် ချင်း (ဂျင်း) တွေ မိမယ်။ ဆေးထိုးရင်း၊ ဂေါ်လီထည့်ရင်းနဲ့ လိင်တံကင်ဆာ ဖြစ်ကုန်တာတွေလည်း အစ်ကိုတို့ မမြင်ချင်အဆုံးပဲ။

မိန်းကလေးတစ်ယောက်ရဲ့ ပြင်ပလိင်အင်္ဂါကနေ အထဲက သားအိမ်ခေါင်းအထိကို မိန်းမကိုယ်လို့ ခေါ်တယ်။ ပျမ်းမျှအားဖြင့် အဲဒါက လေးလက်မလောက် ရှည်ပါတယ်။ ဆက်ဆံရင် သားအိမ်ခေါင်းက အပေါ်ကို တက်သွားတာမို့ အနည်းငယ် ပိုရှည်သွားပေမဲ့ သိပ်ပြီး မကွာခြားပါဘူး။ ဒီတော့ ကိုယ့်ညီလေးက ငါးလက်မလောက် ဆိုရင်ကို လုံလောက်ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ ယောကျ်ားလေးအများစုမှာ ရှိတဲ့ ပျမ်းမျှအရွယ်အစားကလည်း ဒီလောက်ပါပဲ။ ထောင်မတ်ချိန်မှာ သုံးလက်မထက် နည်းနေသူကိုသာ အရွယ်

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

သေးတယ်လို့ သတ်မှတ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကလည်း အင်မတန် ရှားပါတယ်။ ဒီတော့ ဘာကြီးဆေးမှ မလိုပါဘူး။ နိုင်ငံတကာမှာ လုပ်ထားတဲ့ စစ်တမ်းတွေအရလည်း အမျိုးသမီးတွေရဲ့ ၉၃ ရာခိုင်နှုန်းက Size doesn't matter. (အရွယ်အစားက အရေး မကြီးပါဘူး) လို့ ဖြေဆိုထားကြပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ အပြာကား တွေ၊ အပြာစာအုပ်တွေကို တကယ်မထင်ပါနဲ့ ပြောတာပါ။ အဓိကက မိန်းကလေးဘက်မှာ ပြဿနာ ရှိနေတာ မဟုတ်ဘဲ ညီလေးတို့ ယောကျ်ားလေးတွေကသာ ကြီးမှ ပိုကောင်းမယ် ဆိုပြီး တစ်ဖက်သတ် ထင်နေတတ်ကြမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

နိုင်ငံတွေလိုပဲပေါ့ ညီလေးတို့ရာ။ အရွယ်က ကြီး၊ လူဦးရေက များပေမဲ့ သုံးမရတဲ့ ကြွေးထူနိုင်ငံတွေ ရှိသလို အရွယ်က သေး သေးကလေးပေမဲ့ အစွမ်းထက်တဲ့ စင်ကာပူလို နိုင်ငံတွေလည်း ရှိတာပဲ။

ဒါကြောင့်မို့ အရွယ်အစား ဘယ်လောက် ရှိတယ် ဆိုတာ ထက် ဒါကို ကိုယ် ဘယ်လို ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင် သုံးမလဲ ဆိုတာက သာ ပိုအရေးကြီးတယ် ဆိုတာကို ညီလေးတို့အားလုံး သိထားစေ ချင်ပါတယ်။

မှတ်ထားပါ။ အချစ်စစ်နဲ့ ချစ်တဲ့ ချစ်သူနှစ်ယောက်အတွက် အဝေးအနီးက အရေးမကြီးသလို နှစ်ဦးလုံး ကျေနပ်ရတဲ့ ဆက်ဆံ မှုတစ်ခုအတွက်လည်း အသေးအကြီးက ပြဿနာ မဟုတ်ပါဘူး။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ညီလေးတို့ဖတ်ဖို့-၂

သွေးထွက်မှ အပျိုစစ်သတဲ့လား

အပျိုမြှေးပါး ပေါက်နေခြင်း (ဆက်ဆံချိန်မှာ သွေးမထွက်တော့ခြင်း)
ဟာ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ကို အပျို မစစ်ပါဘူးလို့
ပြောဖို့အတွက် လုံလောက်မှု လုံးဝ မရှိပါဘူး ဆိုတာ
ညီလေးတို့ကို သိစေချင်ပါတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ညီလေးတို့ဖတ်ဖို့-၂

သွေးထွက်မှ အပျိုစစ်သတဲ့လား

ညီလေးတို့ရေ-

ဟိုတစ်လောက မိန်းကလေးတစ်ယောက် အစ်ကို့ဆီ ရင်လာဖွင့်ပါတယ်ကွာ။ ဘာလဲ ဆိုတော့ သူနဲ့ သူ့အမျိုးသားနဲ့ မင်္ဂလာဦးညမှာ အတူ နေကြတဲ့အခါ သူ့ခန္ဓာကိုယ်ကနေ သွေး မထွက်လို့ သူ အပျိုမစစ်တော့ပါဘူး ဆိုပြီး ပြဿနာ ဖြစ်နေကြလို့ပါတဲ့။

ဒါက တကယ်တော့ အစ်ကိုတို့ ငယ်ငယ်ကလည်း ကြားဖူးခဲ့တာပါပဲ။ အပျိုစစ်ရင် ပထမဆုံး အတွေ့အကြုံမှာ သွေးထွက်တယ်တဲ့။ သွေး မထွက်ရင်တော့ မင်းတို့ခေါင်းမှာ ချိုသာ တပ်ထားပေတော့ ဆိုပြီး ပြောတာ ကြားဖူးခဲ့ကြတယ်။ တကယ် အဟုတ်လို့လည်း ထင်ခဲ့တာပဲ။ အရွယ် ရောက်လာလို့ ဗဟုသုတ များလာတော့မှသာ ဒါဟာ မှားမှန်း သိခဲ့ရတာ။

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

အဲဒီအကြောင်းကို မရှင်းပြခင် ဘာကြောင့် သွေးထွက်တယ် ဆိုတာကို စရှင်းပြပါမယ်။ မိန်းကလေးတစ်ယောက်မှာ သူ့ ခန္ဓာကိုယ် ဖွဲ့စည်းပုံအရ Hymen လို့ခေါ်တဲ့ အမြှေးပါး ဆိုတာ ပါပါတယ်။ အဲဒီ အမြှေးပါးက မိန်းမကိုယ် (မိန်းမလိင်အင်္ဂါ) အဝရဲ့ ပတ်လည်မှာ ရှိပြီး မွေးလမ်းကြောင်းကို တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ဖုံးအုပ်ပေးထားတယ်။ ပုံစံ မျိုးစုံနဲ့ ရှိနေနိုင်ပြီး အများအားဖြင့်တော့ အလယ်မှာ အပေါက်ပါတယ်။ ဒီအပေါက်ကတစ်ဆင့် ရာသီသွေး ဆင်းလာမယ်။

အဲလို နေလာရာကနေ မိန်းကလေးအနေနဲ့ ပထမဆုံးအကြိမ် လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုလိုက်တဲ့အခါမှာတော့ အဲဒီ အမြှေးပါး ပေါက်သွားပြီး သွေးထွက်လာတယ်။ ဒါဆိုရင် ဒီမိန်းကလေးဟာ အရင်က အတွေ့အကြုံ မရှိသေးဘူး၊ အပျိုစစ်တယ်၊ သွေးမထွက်ရင်တော့ သူဟာ တွေ့ကြုံခဲ့ပြီးပြီပေါ့။ ဒီလို သတ်မှတ်ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်တော့ ညီလေးတို့ မသိသေးတာက အပျိုမြှေးဟာ ထိုးသွင်းဆက်ဆံမှု ပေါက်နိုင်တာ မဟုတ်ဘဲ တခြားအကြောင်းရင်းတွေနဲ့လည်း ပေါက်နိုင်တဲ့အပြင် အချို့မိန်းကလေးတွေမှာဆို မွေးကတည်းကိုက အမြှေးပါး ပါမလာတတ်ကြဘူး ဆိုတာပါပဲ။ တစ်ခါတလေမှာ သူ့အလိုလို ပေါက်သွားနိုင်သလို၊ ဥပမာ- လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်တာ၊ စက်ဘီး စီးတာ၊ သစ်ပင် တက်တာ၊ တမ်ပွန် (မိန်းမကိုယ်အတွင်းထဲ ထည့်ပြီး အသုံးပြုရတဲ့ အမျိုးသမီးလစဉ်

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

သုံးပစ္စည်း) သုံးမိတာ၊ ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးမှုတစ်ခုခု ခံယူဖူးတာ၊ မိမိဘာသာ တစ်ကိုယ်ရည် အာသာဖြေရင်းနဲ့ ဖြစ်သွားတာ စတဲ့ အကြောင်းရင်းတွေကြောင့်လည်း ပေါက်သွားနိုင်တာမျိုး ရှိပါတယ်။ ပေါက်ပြီးသွားရင်လည်း အသစ် ပြန်မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

ရှားရှားပါးပါးအနေနဲ့ အမြှေးပါးမှာ အဲလို အပေါက် လုံးဝပါမလာဘဲ မိန်းမကိုယ်အဝတစ်ခုလုံးကို ဖုံးထားလို့ အပျို ဖြစ်တဲ့ အထိ ရာသီ လုံးဝ မပေါ်လာတဲ့ မိန်းကလေးတွေလည်း ရှိတယ်။ ရာသီသွေးက ဖြစ်တော့လာတယ်၊ အပေါက်က ပိတ်နေတော့ အပြင်ကို ဆင်းမလာဘဲ ကိုယ်ခန္ဓာထဲမှာပဲ အောင်းနေတာပေါ့။ ဒီအခါမှာဆိုလည်း ကျန်းမာရေးအတွက် သူ့ရဲ့ အမြှေးပါးကို အပေါက်ဖောက်ပစ်တာမျိုး လုပ်ရပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ အပျိုအမြှေးပါး ပေါက်နေခြင်း (ဆက်ဆံချိန်မှာ သွေး မထွက်တော့ခြင်း) ဟာ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ကို အပျို မစစ်ပါဘူးလို့ ပြောဖို့အတွက် လုံလောက်မှု လုံးဝ မရှိပါဘူး ဆိုတာ ညီလေးတို့ကို သိစေချင်ပါတယ်။

ဒါဖြင့် ညီလေးတို့က မေးပါမယ်။

အပျို စစ် မစစ် ကျွန်တော်တို့က မသိရတော့ဘူးလား၊ လှည်းကျိုး ထမ်းရတော့မှာလား ဒီလို မေးလာပါမယ်။

အစ်ကို ဖြေပါရစေ။

တကယ်တော့ စစ်မှန်တဲ့ ချစ်ခြင်းနဲ့ ခိုင်မြဲတဲ့ Relationship တစ်ခုကို တည်ဆောက်တဲ့နေရာမှာ အပျိုစစ်ခြင်း မစစ်ခြင်း

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

က အဓိကမကျပါဘူး။ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ချစ်ဖို့ တန်ဖိုးထားတာချင်း တူဖို့ အပြန်အလှန် လေးစားမှု နားလည်မှု ရှိဖို့ကသာ ပိုလိုအပ်တာပါ။

ဒီလို ပြောလို့ လိမ်ခံ ညာခံရမယ်လည်း ဆိုလိုတာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါဆိုရင်တော့ ခု ပြောသလို လှည်းကျိုး ထမ်းရတာ ဖြစ်သွားမှာပေါ့။ အဓိကက ညီလေးတို့နဲ့ ညီလေးတို့ရဲ့ ကောင်မလေးတွေကြားထဲမှာ ပွင့်လင်းမှု ရှိဖို့ပါပဲ။

တစ်ခါတလေမှာ ဒီလို အပျိုမစစ်တော့တာကို ခွင့်လွှတ်ပေးနိုင်ပေမဲ့ နောက်မှ အကြောင်းကြောင်းကြောင့် ပြန်သိရတာ၊ တခြား ယောကျ်ားဆီက တစ်ဆင့် ပြန်သိရတာက အစ်ကိုတို့ယောကျ်ားတွေအတွက် ပိုပြီး ခံရခက်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်ပွင့်လင်းဖို့ လိုတယ် ပြောတာပါ။ ညီလေးတို့ ကောင်မလေးရဲ့စကား ယုံရသလား၊ မယုံရသလားကတော့ ညီလေးတို့ဘာသာပဲဆုံးဖြတ်ရပါလိမ့်မယ်။

အပျိုစင် ဖြစ်မှ လိုချင်တယ်ဆို ညီလေးဟာ သူ့ကို ချစ်တာလား၊ အပျိုစင်ဘဝကို ချစ်တာလား ဆိုတာလည်း ပြန် သုံးသပ်ရလိမ့်မယ်။ ကိုယ်ကတော့ လူပျိုမစစ်တော့ပေမဲ့ မိန်းကလေးကျမှအပျိုစစ်တာ လိုချင်တယ် ဆိုရင်ကော မျှတပါရဲ့လား စဉ်းစားရပါလိမ့်မယ်။

ဒီပို့ကလေးကတစ်ဆင့် အစ်ကို့ဘက်ကနေ ပြောချင်တာကတော့ ရှင်းပါတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

ဒီလို သွေးထွက်မှ အပျိုစစ်တယ် ဆိုတဲ့ အယူအဆ အမှားကြီးကို ကိုင်စွဲပြီး အသေအချာ ထုဆစ်သွားရမယ့် တူနှစ်ကိုယ်ဆက်ဆံရေးကို မရေမရာ အဖုအထစ်တွေ ပေါ်လာမှာ စိုးတာပါပဲ။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ညီလေးတို့ဖတ်ဖို့–၃

မစခင်က ပြီးနှင့်သည်

အဓိကအားဖြင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကြောင့် ဖြစ်တဲ့ ကိစ္စမို့လို့ ကိုယ်က သုက် စောစော ထွက်သွားမှာ စိတ်ပူနေလေလေ အဲလို စောစော ထွက်ဖို့က ပိုဖြစ်လေလေပဲ ဆိုတာကို ညီလေးတို့ကို သိစေချင်ပါတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ညီလေးတို့ဖတ်ဖို့–၃

မစခင်က ပြီးနှင့်သည်

လိင်မှုကိစ္စတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ ညီလေးတို့အများစု မေးတတ်ကြတဲ့ မေးခွန်းတစ်ခုကတော့ သုက်လွှတ် မြန်နေတာကို ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ ဆိုတာပါပဲ။ ဒီကိစ္စက ကိုယ့်အတွက် လိင်မှုဆန္ဒ ပြည့်ဝမှုအပေါ် ထိခိုက်စေသလို ကိုယ့်အဖော်အပေါ်မှာ အားနာသလို ခံစားရတာမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အချက်အလက်တွေအရ အမျိုးသားတွေအားလုံးရဲ့ ရာခိုင်နှုန်း ၃၀ ဟာ ဒီလိုအခြေအနေမျိုးကို ဘဝမှာ တစ်ခါတော့ ကြုံခဲ့ကြရဖူးတယ်လို့ သိရပါတယ်။

လူမျိုး တစ်မျိုးနဲ့ တစ်မျိုး ကွာခြားမှုအပေါ် မူတည်ပြီး ယောကျ်ားတစ်ယောက်ရဲ့ လိင်ဆက်ဆံချိန်က စက္ကန့် ၃၀ ကနေ ၄ မိနစ်အထိ ကြာတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း ပညာရှင်အများစုကတော့ ယောကျ်ားတစ်ယောက်ဟာ ၂ မိနစ်တောင် မကြာဘဲ သုက် ထွက်သွားတယ်ဆို အဲဒါကို သုက်လွှတ်မြန်ခြင်း (premature ejaculation) လို့ သတ်မှတ်ထားကြပါတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

ဘာကြောင့် ဒီလို ဖြစ်ရသလဲ ဆိုတဲ့ အကြောင်းရင်းကိုတော့ တိတိကျကျ ပြောမရပါဘူး။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်တော့ မတူကြတာမို့လို့ပါ။ အဓိကကတော့ တုံ့ပြန်မှု လွန်ကဲတဲ့ ကိစ္စပါပဲ။ စိတ်တိုလွယ်တဲ့သူကို နည်းနည်းကလေး သွားစတာနဲ့ စိတ်တိုသွားတတ်သလို၊ ဒီလို တုံ့ပြန်မှု မြန်ဆန်နေတဲ့အခါ စဆက်ဆံလိုက်တာနဲ့ သုက် ထွက်တယ်၊ တချို့ဆို အပြာကားတွေ ကြည့်နေရင်း ထွက်သွားတာမျိုးတောင် ရှိပါတယ်။

ဒီကိစ္စက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့လည်း သက်ဆိုင်မှု ရှိသလို ငယ်ရွယ်စဉ် လူပျိုပေါက်ဘဝ တစ်ကိုယ်ရည် အာသာဖြေတုန်းက လူကြီးတွေ မိမှာ ကြောက်လို့ ခပ်မြန်မြန် ပြီးအောင် တွန်းလုပ်ခဲ့ တာမျိုးတွေ ရှိခဲ့ရင်လည်း ဒါမျိုး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ (ဒါကြောင့်မို့ ဆယ်ကျော်သက်ဘဝ အာသာဖြေကတည်းက ဒီ ဗဟုသုတကလေး ရှိထားရင် သိပ်ကောင်းပါမယ်နော်။)

နောက်ပြီး ငယ်ငယ်က အဆင်ပြေခဲ့ပေမဲ့ ခုမှ အခိုက်အတန့်သဘော ဖြစ်တာမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှု များလို့၊ ဆက်ဆံဖော်အသစ် ဖြစ်နေလို့၊ ဆက်ဆံတဲ့ ပုံစံအသစ် ဖြစ်နေလို့၊ အခြေအနေအရ အိမ်မှာ လူများလို့ လူမသိအောင် ခပ်မြန်မြန် ဆက်ဆံနေရလို့ ဒါမှမဟုတ်လည်း သွေးတိုး၊ ဆီးချိုတို့လို ရောဂါတခုခု ဖြစ်နေလို့ စတဲ့ အကြောင်းရင်းတွေကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

အဲလို ဖြစ်နေရင် ဘယ်လို လုပ်ဆောင်လို့ ရသလဲ ဆက်ပြောပါမယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

၁။ လေ့ကျင့်ယူပါ

အဓိကအားဖြင့် နည်းလမ်း ၂ မျိုး ရှိပါတယ်။

ပထမတစ်နည်းက လုပ်လိုက်-ရပ်လိုက် နည်းပါ။ သဘောကတော့ ဆက်ဆံမယ်၊ သုက်ထွက်ခါနီး ဖြစ်လာပြီလို့ ခံစားရရင် ရပ်လိုက်မယ်။ မိနစ်ဝက်ကနေ တစ်မိနစ်လောက် နားမယ်။ ပြီးမှ ပြန်စမယ်။ အဲဒါမျိုးကို တစ်ခါ ဆက်ဆံတိုင်း ၄-၅ ကြိမ်လောက် လုပ်ပေးမယ် ဆိုရင် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ထိန်းနိုင်လာပါလိမ့်မယ်။

နောက်တစ်နည်းကတော့ လိင်တံကို ညှစ်ထားတဲ့ နည်းပါ။ သုက်ထွက်ချင်လာပြီ ဆိုရင် လိင်တံရဲ့ အောက်ခြေပိုင်းကို မိနစ်ဝက်လောက် ညှစ်ထားပါ။ ပြီးတော့မှ ပြန်စပါ။ အဲဒါကိုလည်း တစ်ခါ ဆက်ဆံတိုင်း ၄-၅ ကြိမ်လောက် လုပ်ပေးရင် အဆင်ပြေပါလိမ့်မယ်။

အဲဒီနည်းတွေကို သုက်ထွက်ချင်လာရင် အခြား အကြောင်းအရာ တခုခုကို အာရုံလွှဲလိုက်တာ၊ အသက်ပြင်းပြင်း ရှူသွင်းရှူထုတ် လုပ်တာတွေနဲ့လည်း တွဲပြီး လုပ်နိုင်ပါတယ်။ အဓိကကတော့ ထွက်ခါနီး ဖြစ်လာတာကို အာရုံလွှဲလိုက်တဲ့ သဘောပါပဲ။ ဒီနည်းတွေကို လနဲ့ချီ အချိန်ယူ လုပ်ရပါလိမ့်မယ်။ နောက်ပြီး ကိုယ့်မိန်းကလေးနဲ့ ဒါမျိုး လုပ်လိုက် ရပ်လိုက် လုပ်နေရရင် စိတ်ရှုပ်စရာ ကောင်းတယ်လို့လည်း ထင်ချင်စရာပါ။ ဒါပေမဲ့လည်း ကြိုးစားကြည့်သင့်ပါတယ်။ ကိုယ့်မိန်းကလေးကိုလည်း နားလည်အောင် ရှင်းပြထားသင့်တယ်။ အထူးသဖြင့် အိမ်ထောင်

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

မကျသေးဘဲ ကိုယ့်ဟာကိုယ် အာသာဖြေရင်းနဲ့ပဲ ကိုယ့်မှာ ဒီ ပြဿနာ ရှိနေတယ်လို့ သတိထားမိနေတဲ့ ညီလေးတွေဆို ဒါကို ကြိုတင် လေ့ကျင့် ထားသင့်တယ်။ ဒါဆိုရင် ကိုယ့်အဖော်နဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါ အဆင်သင့် ဖြစ်နေနိုင်တာပေါ့။ မင်္ဂလာဆောင်ခါနီး သတို့သားတွေလည်း ဒီလိုပဲ မင်္ဂလာပွဲ မတိုင်မီ လ အနည်းငယ် လောက်ကတည်းက လေ့ကျင့်ထားလို့ ရပါတယ်။

အချက်အလက်တွေအရတော့ ဒီနည်းတွေကို သုံးတဲ့ အမျိုးသား ၅၀ ကနေ ၉၅ ရာခိုင်နှုန်းလောက်ဟာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ သုက်လွှတ်တာကို ထိန်းလာနိုင်တယ်လို့ သိရတာမို့ စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့ ကြိုးစားကြည့်နိုင်ပါတယ်။ အပေါ်မှာလည်း ပြောခဲ့သလို လူမိမှာ စိုးနေရတဲ့ အခြေအနေမျိုးမှာ လုပ်မယ်ဆို ဒီလို အေးအေးဆေးဆေး အချိန်ယူနိုင်မှာ မဟုတ်လို့ အချိန်အခါကို ရွေးချယ်တတ်ဖို့လည်း လိုပါသေးတယ် ညီလေးတို့ရေ။

လက်ရှိမှာ အိမ်ထောင်ရှိနေပြီ ဆိုတဲ့ ညီလေးတွေအတွက်တော့ ခုလို လေ့ကျင့်တဲ့နည်းအပြင် ဆက်ပြောမယ့် နည်းတွေကိုလည်း သုံးလို့ ရပါတယ်။

၂။ ပွဲမဝင်ခင် အပြင်မှာ တစ်ခေါက် ကျင်းပထားပါ

ဆိုလိုတာက ကိုယ်နဲ့ ကိုယ့်မိန်းကလေး မဆက်ဆံခင်မှာ အရင်ဆုံး ကိုယ့်ဟာကိုယ် အာသာဖြေထားရင် တကယ်တမ်း ဆက်ဆံတဲ့အခါ သုက်လွှတ် နှေးသွားတတ်ပါတယ်။ နောက်တစ်ခု သိစေချင်တာက အမျိုးသမီးအများစုဟာ ဆန္ဒပြည့်ဝတဲ့ အခြေအနေကို

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

ရောက်ဖို့ အမျိုးသားတွေလောက် မမြန်ပါဘူး။ မိနစ် ၂၀ လောက် ကြာမြင့်တတ်တယ်လို့ ပြောပါတယ်။ ဒါကြောင့် တစ်ကြိမ် ဆက်ဆံရုံနဲ့ နှစ်ဦးစလုံး ဆန္ဒပြည့်ဝမှု ရဖို့က ဖြစ်နိုင်ချေ နည်းပါတယ်။ ဒီတော့ သူနဲ့ပဲ ဆက်ဆံမယ်။ ပြီးသွားရင် ပွတ်သပ် စကားပြောမယ်။ နောက်တစ်ခါ ဆက်ဆံမယ်။ အဲဒီ နောက်တစ်ခါမှာ သုက်လွှတ် နှေးသွားပြီ ဖြစ်တာမို့ ပိုအဆင်ပြေမယ်။ နှစ်ဦးလုံး ဆန္ဒပြည့်ဝမယ်။ အမြဲတမ်း နှစ်ခါ ဆက်ဆံရမယ်လို့ ပြောတာ မဟုတ်ဘဲ လုပ်လို့ ရနိုင်တဲ့ နည်းတွေကိုသာ ပြောပြပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။

၃။ Foreplay ကို အချိန်ပေးပါ

အတူ နေတော့မယ် ဆိုတာနဲ့ ထိုးသွင်းဆက်ဆံမှု တန်းမလုပ်ပါနဲ့။ အရင်ဆုံး တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ကြည်ကြည်နူးနူး စကားပြောတာ၊ ပွတ်သပ် ကိုင်တွယ်တာတွေ လုပ်ပါ။ (ဒါကို အင်္ဂလိပ်လို Foreplay လို့ ခေါ်ပါတယ်။) အဲဒါက မိန်းကလေးကို ဆန္ဒရှိလာအောင် တွန်းအားပေးတာမို့ ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာလည်း အဆင်ပြေ ချောမွေ့စေတယ်။ ထိုးသွင်း ဆက်ဆံမှု တစ်ခုတည်းကပဲ မိန်းကလေးကို ဆန္ဒပြည့်ဝစေတာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဒီလို ပြုမူခြင်းတွေ လုပ်ထားမယ် ဆိုရင် ကိုယ်က သုက်လွှတ်မြန်နေရင်တောင် ကိုယ့်အဖော်ကို ဆန္ဒပြည့်ဝစေမှာမို့ ညီတို့အနေနဲ့လည်း အားနာနေစရာ မလိုတော့ဘူးပေါ့။ အဲဒီအပြင် ပိုကောင်းတဲ့အချက်က အဲလို Foreplay လုပ်ခြင်းက ညီလေးတို့ကိုယ်တိုင်ကိုလည်း သုက်လွှတ် နှေးစေနိုင်တယ် ဆိုတာပါပဲ။

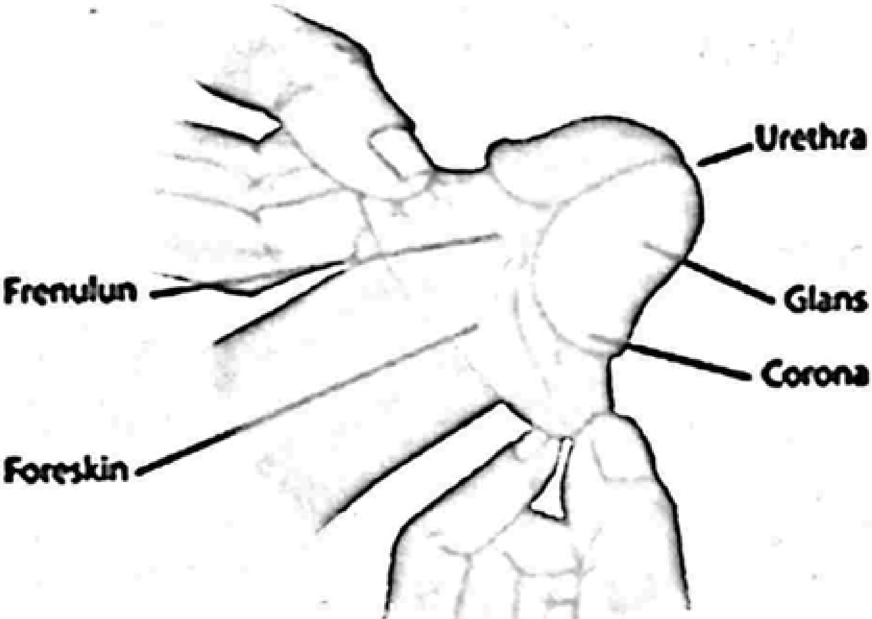
mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

၄။ လိင်ဆက်ဆံတဲ့ အနေအထားကို ဂရုစိုက်ပါ

ပညာရှင်တွေကတော့ မိန်းကလေးက အပေါ်က နေရင် သုက် လွှတ်နှေးသွားနိုင်တယ်လို့ ဆိုကြပေမဲ့ အဓိကက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိဖို့ပါ။ ကိုယ်ဟာ ဘယ်လို အနေအထားမျိုးမှာဆို ပိုပြီး သုက် လွှတ်ချင်စိတ် ဖြစ်ဖြစ်လာတတ်သလဲ ဆိုတာ သိရပါမယ်။

ဒီနေရာမှာ ဝေမျှလိုတာက ယောကျ်ားတစ်ယောက်ရဲ့ လိင် တံမှာ ခံစားမှု အပြင်းထန်ဆုံး နေရာ နှစ်ခု ရှိပါတယ်။ ဒီနေရာ တွေကို ထိတွေ့မှု များလေလေ သုက်ထွက်ချင်စိတ် ဖြစ်လေလေ ပါပဲ။ ပထမဆုံး အတွေ့အကြုံမှာ သုက်လွှတ်မြန်တယ် ဆိုတာ ဒါကြောင့်ပါ။ တစ်ခါမှ မထိတွေ့ဖူးတဲ့ နေရာတွေ ဖြစ်လို့ မြန်မြန် ထွက်သွားပြီး နောက်ပိုင်း အတွေ့အကြုံ များလာတာနဲ့အမျှ အဆင်ပြေသွားပါမယ်။



mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

အဲဒီနေရာ နှစ်ခုကတော့ Glans penis လို့ခေါ်တဲ့ လိင်တံထိပ်ဖူးနေရာနဲ့၊ အဲဒီ ထိပ်ဖူးနဲ့ လိင်တံကြားက Frenulum လို့ခေါ်တဲ့ နေရာကလေးတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ (ပုံမှာလည်း ကြည့်နိုင်ပါတယ်။)

ဒီနေရာ နှစ်ခုဟာ အာရုံခံစားမှု အများဆုံး ဖြစ်တာမို့ ကိုယ်နဲ့အမျိုးသမီး ဆက်ဆံတဲ့ပုံစံဟာ ဒီနှစ်နေရာကို တတ်နိုင်သလောက် အထိအတွေ့ နည်းစေဖို့ လိုပါတယ်။

၅။ Lifestyle ပြောင်းပါ

အချို့အမျိုးသားတွေမှာ အရက်၊ ဆေးလိပ် လျှော့လိုက်တာ၊ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ ပြေဖျောက်လိုက်တာတွေ လုပ်လိုက်တာနဲ့ ဒီလို သုက်လွှတ်မြန်တာ အဆင်ပြေသွားတယ် ဆိုတာမျိုးလည်း ရှိတာမို့ ကိုယ့်ရဲ့ လူနေမှု ပုံစံကိုလည်း ပြောင်းလဲဖို့ လိုရင် ပြောင်းလဲလိုက်ပါ။

၆။ ကွန်ဒုံး သုံးပါ

အစောပိုင်းမှာ ပြောခဲ့သလိုပဲ တုံ့ပြန်မှုလွန်ကဲနေတာမို့ ယောက်ျားလိင်အင်္ဂါနဲ့ မိန်းမလိင်အင်္ဂါ တိုက်ရိုက် မထိတွေ့ရင် တုံ့ပြန်တာနှေးသွားမယ်၊ သုက်လွှတ် နည်းသွားမယ်။ ဒီအတွက် ကွန်ဒုံးအသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ တစ်ဖက်မှာလည်း ဘာအကျိုးကျေးဇူးပါရသွားမလဲဆို အိမ်ထောင်သည်တို့၊ ချစ်သူတို့ဆိုလည်း ကိုယ်ဝန်ပါ

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

တားပြီးသား ဖြစ်သွားမယ်။ အခြား ဆက်ဆံဖက်နဲ့ ဆိုလည်း ရောဂါ မကူးအောင်ပါ တားထားသလို ဖြစ်သွားမယ်။

၇။ ထုံစေတဲ့ ကရိမ်တစ်မျိုး သုံးပါ

ကိုယ့်ရဲ့ လိင်တံက အာရုံခံစားမှု အများဆုံး နေရာတွေမှာ လိင်မဆက်ဆံခင် ၅ မိနစ်လောက် ကြိုတင် သုတ်လိမ်းထားရင် အတူနေတဲ့အခါ သုက်လွှတ် နှေးသွားပါလိမ့်မယ်။ ဖျန်းဆေးပုံစံနဲ့လည်း ရှိပါတယ်။ နောက်ပိုင်း အချို့သော ကွန်ဒုံးတွေမှာတော့ အဲဒီ ထုံဆေးက အထဲမှာ ပါလာပြီးသားမို့ ပိုလို့ အဆင်ပြေပါတယ်။ အဲလို သုံးလိုက်ရင် လိင်တံက အနည်းငယ် ထုံသွားမှာမို့ ညီလေးတို့ရဲ့ လိင်ဆန္ဒ ပြည့်ဝမှုကိုတော့ လျော့စေနိုင်ပါတယ်။

၈။ ဆေးကုသမှု ခံယူပါ

အပေါ်က နည်းတွေနဲ့ ဘယ်လိုမှ အဆင်မပြေရင်တော့ ဆေးတစ်ခုခု သုံးဖို့ လိုလာပါလိမ့်မယ်။ ဒီအပိုင်းကို အသေးစိတ် မရေးတော့ပါဘူး။ ဘာလို့ ဆိုတော့ ဆရာဝန် ညွှန်ကြားစာနဲ့မှ ဝယ်လို့ရမှာ ဖြစ်ပြီး ဒီအတိုင်း ဆေးဆိုင်မှာ သွားဝယ်လိုက်လို့ မရလို့ပါ။ အွန်လိုင်းမှာ ရောင်းနေတဲ့ ဆေးတွေ ဆိုတာကလည်း အများစုက ဘယ်သူကမှ အာမခံထားတာမျိုး မဟုတ်ဘူး ဆိုတာကလေးလည်း ညီလေးတို့ကို သိစေချင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အပေါ်မှာ ပြောခဲ့တဲ့ နည်းတွေကို အရင် ကြိုးစားကြည့်ပါ။ အဆင်မပြေရင် ဆရာဝန်တစ်ယောက်ယောက်နဲ့ သွားတိုင်ပင်တာက ပိုကောင်းပါ

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

လိမ့်မယ်။ ဒါဆို ဘာကြောင့် ကိုယ် ဒီလို ဖြစ်နေတယ် ဆိုတဲ့ အကြောင်းရင်းကိုလည်း ရှာတွေ့သွားနိုင်တာပေါ့။

နောက်ဆုံးအနေနဲ့ သိစေချင်တာကတော့ ဒီပြဿနာဟာ လိင်ဆန္ဒ ပြည့်ဝမှုအတွက် အနည်းအပါး ထိခိုက်မှု ရှိစေတာ မှန်ပေမဲ့ ပြင်မရတဲ့ ပြဿနာမျိုးတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ခု ပြောခဲ့တဲ့ အကြံပြုချက်တွေကို သေသေချာချာ အချိန်ယူပြီး လိုက်နာမယ်ဆိုရင် အဆင်ပြေလာပါမယ်။ အဓိကအားဖြင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကြောင့် ဖြစ်တဲ့ ကိစ္စမို့လို့ ကိုယ်က သုက် စောစော ထွက်သွားမှာ စိတ်ပူနေလေလေ အဲဒီလို စောစော ထွက်ဖို့က ပိုဖြစ်လေလေပဲ ဆိုတာကို ညီလေးတို့ကို သိစေချင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် စိတ်မပူပါနဲ့၊ အချိန်ယူပါ၊ ကိုယ့်အမျိုးသမီးကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောပြပါ။ ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်တွေ အဖေအမေ မိမှာ ကြောက်လို့ ခပ်မြန်မြန် အာသာဖြေတာမျိုး ရှောင်ပါ။ သတို့သားလောင်းတွေ ဒါမျိုး ဖြစ်နေတယ်ဆို Pre-wedding မရိုက်ခင်မှာကတည်းက ကြိုတင် ပြင်ဆင်ပါ။

အပြာကားတွေ ကြည့်ပြီး အဲဒီထဲကအတိုင်း မဖြစ်ချင်ပါနဲ့။ အဲဒါတွေက ကြည့်သူကို ဖျော်ဖြေတဲ့အနေနဲ့ ရိုက်ထားတာပါ။ ငါက ဘယ်နှမိနစ်ကွ ဆိုပြီး ဂုဏ်ယူနေရအောင် ဒါက ဆီးဂိမ်းပြိုင်ပွဲလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ အဓိက လိုအပ်တာက ဒီဆက်ဆံမှုကနေ ကိုယ်ရော ကိုယ့်အမျိုးသမီးပါ ကျေနပ်မှုရဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ညီလေးတို့ဖတ်ဖို့-၄

အလှအပါးပေမဲ့ ကမ္ဘာခြားတယ်တဲ့လား

အကောင်းဆုံးကတော့ ကိုယ်တိုင် ရောဂါ မကူးဖို့အတွက် သုံးပါ။
ကိုယ့်ဆီကနေ ကိုယ့်ကောင်မလေးဆီ ရောက်မသွားအောင်
တာဝန်သိတဲ့အနေနဲ့ သုံးပါ။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ညီလေးတို့ဖတ်ဖို့–၄

အလွှာပါးပေမဲ့ ကမ္ဘာခြားတယ်တဲ့လား

ညီလေးတို့ရေ …

အစ်ကို့ဆီကို တစ်ခါတုန်းက တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားကလေး တစ်ယောက် ဆေးခန်း လာပြဖူးတယ်။ ဘာဖြစ်တာလဲ ဆိုတော့ လူငယ်တို့ထုံးစံအတိုင်း သူငယ်ချင်းမွေးနေ့မှာ KTV သွားသတဲ့။ အစကတော့ ဘာရည်ရွယ်ချက်မှ မရှိဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဟို ရောက်တော့ တွေ့တဲ့ကောင်မလေးက တအား လန်းလည်း လန်းနေရော ကိုယ့်ဆရာက စိတ်ပါလာရော။ အဲဒါနဲ့ ဒီ တစ်ခါကလေးပါပဲ၊ ကောင်မလေးကလည်း သန့်မယ့်ပုံပါ ဆိုပြီး နေမိလိုက်တယ်တဲ့။ ခု အစ်ကို့ဆီ လာတာကတော့ သူ့လိင်အင်္ဂါကနေ ပြည် ထွက်လို့။ ဒါက ကာလသားရောဂါ လက္ခဏာပေါ့လေ။ ဒီရောဂါတောင် ဝင်နေမှတော့ HIV ပိုးလည်း ရှိချင်ရှိနေနိုင်တယ် ဆိုပြီး သွေးစစ်ကြည့်တော့ စိတ်မကောင်းစရာ။ သူ့ဆီမှာ အဲဒီပိုး ရှိနေပြီ။ အဲဒီ

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

ညီလေးခမျာ မျက်စိပျက်မျက်နှာပျက်။ ပိုစိတ်မကောင်းစရာ တစ်ခုကို ပြောပြဦးမယ်။ သူက ဒီကြားထဲမှာ သူ့ကောင်မလေးနဲ့လည်း အတူ နေထားသေးတယ်တဲ့။ သွားပြီ။ ဒီကောင်မလေး ပါ ဘုမသိဘမသိနဲ့ ကူးသွားပြီ။ သူ့ကို ကြည့်ရင်း ငါ့ညီလေးနဲ့ ငါ့ညီမလေးသာ ဆိုရင် ဆိုတဲ့ အတွေးက အစ်ကို့ခေါင်းထဲ ဝင်လာတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ အဲလို အဖြစ်မျိုးတွေ မကြုံရလေအောင် ဒီဆောင်းပါးကလေးကို ရေးဖြစ်ပါတယ်။

HIV ပိုးလို့ ပြောလိုက်ရင် အားလုံး ကြားဖူးတယ်။ ဂယနဇာသိသလား ဆိုတော့ မသိဘူး။ အဲဒါကလေးကို ရှင်းပြမယ်။ ဒီပိုးက ခုခံအားကို ကျစေတယ်။ ပိုးဝင်ဝင်ချင်း လက္ခဏာ မပြဘူး။ အချိန်ကာလ ၅ နှစ်ကနေ ၁၀ နှစ်လောက် ကြာတော့မှ ဒီပိုး ဝင်သွားသူမှာ ခုခံအားတွေ ကျလာမယ်၊ ပိန်မယ်၊ ခဏခဏ ဖျားမယ်၊ ဝမ်းလျှောမယ်၊ တီဘီ ဖြစ်မယ် စသဖြင့် ဖြစ်လာမယ်။ ဒီတော့မှ ဒီလူ့မှာ HIV ပိုး ရှိနေမှန်း သိမယ်။ ဒီမတိုင်ခင် သိဖို့က တစ်နည်းပဲ ရှိတယ်။ သွေးစစ်တာပဲ။ လူကို ကြည့်လိုက်ရုံနဲ့ ပိုး ရှိတယ် မရှိဘူး ပြောလို့ မရဘူး။ ဘယ်လောက် သန့်သန့် ဘယ်လောက် လှလှ။ နောက်ပြီး တစ်ကြိမ်တစ်ခါတည်းနဲ့လည်း ကူးသွားနိုင်တာမို့ 'ရပါတယ်ကွာ ... ကောင်မလေးက သန့်ပါတယ်' ဆိုတာမျိုးတွေ လုံးဝ မလုပ်ကြဖို့ အရင်ဆုံး ပြောလိုပါတယ်။

အဲဒီတော့ ဘာလုပ်ရမလဲ။ သူတို့တွေကို ရှောင်ရတော့မှာလား။

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

ရှောင်နိုင်ရင် အကောင်းဆုံးပေါ့ ညီလေးတို့ရာ။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်လွယ်မလဲ၊ အစ်ကို သိတာပေါ့။ အဲဒီတော့ ဘာလုပ်ရမလဲဆို အကာအကွယ် ဆောင်ထားဖို့ပဲ။ ကိုယ်က ဒီလို မထင်ရင် မထင်သလို ဖြစ်သွားတတ်တယ်ဆို ပိုလို့တောင် အိတ်ထဲမှာ ဆောင်ထားသင့်တယ်။ ဒါကို ဝယ်ရမှာလည်း မရှက်နဲ့။ ပုထုဇဉ်လူသားမှန်ရင် လိင်ကိစ္စ ဆိုတာ ရှိတတ်ကြတာပဲ။ ညီလေးတို့ကို ရယ်နေတဲ့သူတွေမှာလည်း ရှိတယ်။ ဒီတော့ မရှက်နဲ့။ ကိုယ့်ကျန်းမာရေးအတွက် ဝယ်ရတယ်လို့ သဘောထား။ မိန်းကလေးတွေ လစဉ်သုံး ပစ္စည်း ဝယ်သလိုပေါ့ကွာ။ ရှက်လွန်းသပ ဆိုလည်း အွန်လိုင်းက နေ လှမ်းမှာဝယ်။

ဒီကွန်ဒုံးက ဘယ်လောက်တောင် အကျိုးကျေးဇူး ရှိသလဲဆို လိင်ကတစ်ဆင့် ကူးစက်တဲ့ ရောဂါတွေလည်း ကာကွယ်ပေးတယ်။ ကိုယ်ဝန် ရမှာကိုလည်း စိုးရိမ်စရာ မလိုဘူး။ အပြင်က မိန်းကလေးနဲ့လည်း သုံး။ ကိုယ့်ကောင်မလေးနဲ့ နေဖြစ်ရင်လည်း သုံး။ လိင်ဆက်ဆံတိုင်းမှာ သုံး။ အဲဒါ အကောင်းဆုံးပဲ။ အသုံးပြုရတာလည်း လွယ်လွယ်ကလေး။ မသိရင် Youtube မှာ သွားကြည့်ထားလို့ ရတယ်။ ဗီဒီယိုတွေမှ ပေါမှပေါ။ (ဂျပန်ကတုံး၊ အင်္ဂလိပ်ကတုံးတို့နဲ့ပဲ အချိန်မကုန်စေနဲ့။)

အဓိက မှတ်ဖို့ကတော့ စပြီး အတူနေကတည်းက စွပ်၊ ပြီးခါနီးမှ စွပ်မယ် မလုပ်နဲ့။ နောက် စိတ်အပူလွန်ပြီးလည်း နှစ်ထပ် မစွပ်နဲ့။ အဲဒါက ကွန်ဒုံး ပိုပေါက်တတ်တယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

ဟုတ်ပြီ။ အဲဒီလို အကာအကွယ် သုံးပါဆို ညီတို့မှာလည်း အခက်အခဲကလေးတွေ ရှိတယ်။ တစ်ခါတလေမှာ ဘယ်လို ကြုံရနိုင်သလဲဆို စိတ်က တအား ပြင်းထန်နေပြီ၊ မိန်းကလေးကလည်း ရှိနေတယ်၊ ဒီကွန်ဒုံးသာ မရှိတာ။ ညကလည်း ညဘက်၊ ဝယ်လို့ မရတော့ဘူး။ ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ။ အစ်ကို ပြောပြီးသား။ တစ်ခါတည်းပါလို့ ဘယ်တော့မှ မတွေးလိုက်နဲ့။ စိတ်ကလည်း တအား ပြင်းထန်နေတယ်ဆို ထိုးသွင်း ဆက်ဆံခြင်း မဟုတ်တဲ့ တခြားနည်းတွေ ရှိတယ်။ လက်နဲ့ လုပ်တာ၊ ရင်သားနဲ့ လုပ်တာ၊ ဒီနည်းတွေနဲ့ အစားထိုး ထွက်ပေါက်ပေးလိုက်။

နောက်တစ်ခု ညီလေးတို့ အများစု ပြောတတ်တာ ရှိသေး။ ဘာတဲ့ ... အလှပါးပေမဲ့ ကမ္ဘာခြားသတဲ့။ ပိုးမကူးစက်အောင် တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မထိတွေ့ဖို့ ကြားခံအနေနဲ့ သုံးရတာမို့ တိုက်ရိုက်တော့ ထိတွေ့နေမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်ရောကိုယ့်အဖော်အတွက်ပါ ကျေနပ်မှုကို အပြည့်အဝ ရလိမ့်မယ်။ နောက်ပိုင်း ကွန်ဒုံးတွေဆို အတော်ကလေးကိုမှ ပါးလာပြီမို့ ကျေနပ်မှုကို ဘာမှကို မထိခိုက်တော့ဘူးလို့တောင် ဆိုလာကြပါတယ်။

နောက်ဆုံးအနေနဲ့ တစ်ခု ထပ်ပြောချင်ပါတယ်။

အိမ်ထောင်သည် အမျိုးသမီးတွေ၊ မိန်းကလေးတွေဆီ HIV ပိုးကူးစက်ရတဲ့ အဓိက အကြောင်းရင်းက ဘာလဲ ညီလေးတို့ သိသလား။

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

သူတို့ရဲ့ အိမ်ထောင်ဖက်၊ သူတို့ရဲ့ ချစ်သူရည်းစားတွေဆီက တစ်ဆင့် ကူးစက်တာပဲ။ သူတို့က အပြင်မှာ ရှုပ်ပွေလာတယ်။ ကိုယ့်မိန်းမ၊ ကိုယ့်ကောင်မလေးကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း မပြောဘူး။ အတူ နေတယ်။ ဒီတော့ ကိုယ့်ဆီက ရောဂါ သူတို့ဆီကို ကူးတယ်။ အစ်ကို သိတယ်၊ ကိုယ့်ချစ်တဲ့သူကို ဒီလို ကူးသွားစေချင်တဲ့ စိတ်ဓာတ်မျိုးတော့ ညီလေးတို့ဆီမှာ ရှိမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒီတော့ ဘာလုပ်ရမလဲ ဆိုရင် ကိုယ့်လိင်မှုကိစ္စကို စောင့်ထိန်း။ မစောင့်ထိန်းနိုင်ရင် အကာအကွယ် အမြဲသုံး။ မသုံးလိုက်ရဘူး ဆိုလည်း ကိုယ့်မိန်းမ၊ ကိုယ့်ချစ်သူကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောပြ။ ပြီးရင် သွေးစစ်ကြည့်။ ဒီအခြေအနေထိ မရောက်စေချင်လို့ ရေးနေတာမို့ အကောင်းဆုံးကတော့ ကိုယ်တိုင် ရောဂါမကူးဖို့အတွက် သုံးပါ။ ကိုယ့်ဆီကနေ ကိုယ့်ကောင်မလေးဆီ ရောက်မသွားအောင် တာဝန်သိတဲ့အနေနဲ့ သုံးပါ။

ဒီပိုးဟာ တစ်ကြိမ်တစ်ခါတည်းနဲ့လည်း ကူးစက်သွားနိုင်သလို အရှင်း ပျောက်ကင်းအောင်လည်း ဒီနေ့အထိ မကုနိုင်သေးတာမို့ အမြဲ သတိရှိနေဖို့ လိုပါတယ်။ 'အလွှာပါး'ပေမဲ့ 'ကမ္ဘာခြား' တယ် ဆိုတဲ့ အတွေးကို ဒီနေ့ကစ ထုတ်ပစ်လိုက်ပါ။ အဲဒါက ညီလေးတို့အတွက် နောင်တစ်ချိန်မှာ 'မဟာအမှား' ဖြစ်လာစေပါလိမ့်မယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ညီလေးတို့ဖတ်ဖို့–၅

အကာအကွယ်မဲ့ ဆက်ဆံမိသွားခဲ့ရင်

အတူ နေပြီး နာရီ ၁၂၀ အတွင်း အရေးပေါ်ဆေး သောက်ပါ။ ရာသီရက် နည်းနည်းလောက် နောက်ကျသွားတတ်တာမို့ ပေါ်ရမယ့်ရက် ပေါ်မလာလည်း စိတ်မပူပါနဲ့။ ရာသီထိန်သွားပြီး တစ်ပတ်လောက်နေရင်သာ ဆီးစစ်ကြည့်လိုက်ပါ။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ညီလေးတို့ဖတ်ဖို့–၅

အကာအကွယ်မဲ့ ဆက်ဆံမိသွားခဲ့ရင်

တကယ်တော့ အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုမိတယ် ဆိုတာ အစ်ကိုတို့ မလိုချင်ဆုံး၊ ဘယ်သူ့ကိုမှလည်း မဖြစ်စေချင်ဆုံး ကိစ္စ တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ် ညီလေးတို့ရေ။ ဒီအတွက်လည်း ကျန်းမာရေး အသိပညာပေးမှုတွေ လုပ်နေကြတာပါ။

အကာအကွယ်မဲ့ ဆက်ဆံမှု ပြုလိုက်တယ် ဆိုတာ ဘာကို ပြောတာလဲဆိုရင် ကွန်ဒုံးလို့ ခေါ်တဲ့ ရော်ဘာအစွပ် မသုံးလိုက်ဘဲ နဲ့ ဆက်ဆံမိလိုက်တာကို ခေါ်တာပါ။ ကွန်ဒုံးဟာ ကာကွယ်မှု နှစ်မျိုး (dual protection) ကို ပေးနိုင်ပါတယ်။ တစ်ခုက ကိုယ်ဝန်၊ နောက်တစ်ခုက လိင်ကတစ်ဆင့် ကူးစက်တဲ့ ရောဂါတွေကိုပါ။ ဒါကြောင့် ကွန်ဒုံး မသုံးဘဲ အတူ နေလိုက်ရင် ကိုယ်ဝန် ရသွားနိုင် သလို ကူးစက်ရောဂါတွေလည်း ရသွားနိုင်ပါတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

ကိုယ်တွေက သိပြီးသား၊ သုံးလည်း သုံးဖူးတယ် ဆိုပေမဲ့ တစ်ခါတလေမှာ မမျှော်လင့်ဘဲနဲ့ အကာအကွယ်မဲ့ ဆက်ဆံမိလိုက်တာမျိုး ရှိနိုင်တယ်။ ဒါဆို ဘာဆက်လုပ်ရမလဲ။ ပြည့်တန်ဆာ အမျိုးသမီး၊ ကိုယ်နဲ့ မသိကျွမ်းတဲ့ အမျိုးသမီးနဲ့ဆို ရောဂါများ ကူးသွားမလား စိတ်ပူရမယ်။ ကိုယ့်ချစ်သူမိန်းကလေးနဲ့ဆိုရင်တော့ သူ့မှာများ ကိုယ်ဝန် ရသွားမလား စိုးရိမ်ရမယ်။ ဒီလို အခြေအနေ ၂ မျိုးအတွက် ဘာတွေ ဆက်လုပ်ရမလဲ ဆိုတာကို ခြုံငုံပြီးတော့ ရေးပြပါမယ်။

၁။ ကိုယ်ဝန်တားပါ၊ ကိုယ်ဝန်တားပါ၊ ကိုယ်ဝန်တားပါ

သိပ်အရေးကြီးပါတယ် ညီလေးတို့ရေ။ ဖြစ်လာမှ မရှုနိုင်မကယ်နိုင် ဘယ်လို ဖျက်ချရမလဲ လိုက်မေးနေမယ့်အစား စောစောစီးစီး ကတည်းက တားထားပါ။ များသောအားဖြင့် မိန်းကလေးတွေဟာ အရှက်အကြောက်ကြီးသမို့ ဒါတွေ လိုက်မေးဖို့ ဆေးကို ကိုယ်တိုင်ဝယ်ဖို့ အင်မတန် ရှက်ကြပါတယ်။ ညီလေးတို့ကပဲ မေး၊ ညီလေးတို့ကပဲ ဆေးဆိုင်မှာ သွားဝယ် လုပ်နေကြတာ အစ်ကို သိတယ်။ ဒါကြောင့်ပဲ ညီတို့ကို ဒါတွေ ပြောပြထားရတာ။

ပုံမှန် ကိုယ်ဝန်တားနည်းတွေကတော့ ဆက်ဆံမှု မစခင်မှာ ကြိုသုံးရတယ်။ ဆက်ဆံပြီးမှ သုံးမယ်ဆို အချိန်မမီပါဘူး။ ဒါပေမဲ့လည်း ကံကောင်းတာက ခုလို မရည်ရွယ်ဘဲ အကာအကွယ်မဲ့ ဆက်ဆံမိတာတွေအတွက် အရေးပေါ် ကိုယ်ဝန်တားဆေး ဆိုတာရှိနေပြီ။ ငါ့ညီတို့လည်း သိကြမှာပါ။

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

ဒီဆေးက ဘယ်လို အမျိုးသမီးမျိုးနဲ့မဆို သင့်တော်ပါတယ်။ အသုံးပြုပုံကတော့ အကာအကွယ်မဲ့ ဆက်ဆံပြီး နာရီ ၁၂၀ အတွင်း သောက်ရတယ်။ ၅ ရက်အချိန်ရတယ် ဆိုပေမဲ့ စောစော သောက်လေ ကောင်းလေပါပဲ။ မသောက်ဖြစ်ဘဲ ရက်ကြာလာ တာနဲ့အမျှ ထိရောက်မှုက ကျကျလာပါတယ်။ နှစ်လုံး ပါတဲ့ ဆေး ကတ်တွေ ဆိုရင်တော့ အဲဒီ နှစ်လုံးစလုံးကို တစ်ပြိုင်တည်း သောက်ရမှာပါ။ တစ်လုံးသောက်ပြီး ၁၂ နာရီ ခြားပြီးမှ နောက် တစ်လုံး ထပ်သောက်ရတယ် ဆိုတာမျိုး လုပ်စရာ မလိုတော့ပါ ဘူး။ နှစ်လုံးစလုံး တစ်ပြိုင်တည်း သောက်လည်း အာနိသင် အတူတူပဲ။ ၁၂ နာရီ ခြားစရာ မလိုတော့တာမို့ ပိုလို့ အမှား နည်းသွားနိုင်ပါတယ်။ ခုဆိုရင် တစ်လုံးတည်း ပါတဲ့ ဆေးကတ် တွေတောင် ရှိနေပါပြီ။ ဆေးသောက်ပြီး ၂ နာရီအတွင်း အန် ထွက်ခဲ့ရင် ထပ်သောက်ဖို့ လိုမှာ ဖြစ်ပြီး အအန်ပျောက်ဆေးနဲ့ တွဲပြီးတော့လည်း သောက်နိုင်ပါတယ်။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးအနေ နဲ့တော့ ခေါင်းမူးတာ၊ ပျို့အန်တာ၊ ရာသီသွေး ပုံမမှန်ဆင်းတာ၊ ရာသီလာရမယ့်ရက်ထက် နည်းနည်း နောက်ကျပြီးမှ လာတာ တွေ ဖြစ်တတ်တယ်။ ဆိုးဆိုးရွားရွား ထိခိုက်စေတာမျိုး မရှိတာမို့ စိတ်ချလက်ချ အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

၂။ ကိုယ်ဝန် ရှိ မရှိ စစ်ဆေးပါ

အရေးပေါ်ကိုယ်ဝန်တားဆေးဟာ ပုံမှန် အသုံးပြုရတဲ့ သားဆက် ခြားနည်းတွေနဲ့စာရင် ထိရောက်မှု နည်းတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဒီ

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

ဆေး အချိန်မီ သောက်လိုက်နိုင်တယ် ဆိုဦးတော့၊ ကိုယ်ဝန် မရ နိုင်ဘူးလို့ ယတိပြတ် ပြောမရပါဘူး။ ဒီတော့ ကိုယ်ဝန် ရှိ မရှိ စစ်ဆေးကြည့်ဖို့ လိုလာပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ ညီလေးတို့ တော်တော်များများ မှားနေကြတဲ့ ကိစ္စကတော့ အတူ နေပြီး တစ်ပတ်လောက် ကြာတာနဲ့ ဆီးစစ် ကြည့်တာပဲ။ ဆီးစစ်တယ် ဆိုတာက သန္ဓေသားကလေး သားအိမ် နံရံမှာ ကပ်လိုက်တဲ့အခါ ထွက်လာတဲ့ ဟော်မုန်းကို စစ်ကြည့်တာ ပါ။ ဘယ်နေ့မှာ စစ်ရင် ပေါ်နိုင်မယ် ဆိုတာ အတိအကျ ပြောမရ ပေမဲ့ အကြမ်းဖျင်းတော့ ရာသီထိန်ပြီး တစ်ပတ်လောက် နေလို့ စစ်ကြည့်တော့မှ မှန်ကန်တဲ့ အဖြေကို ရပါလိမ့်မယ်။ ဒါကို မသိ ထားဘဲ စစ်ကြည့်လိုက်လို့ ကိုယ်ဝန် မရှိဘူး ဆိုပြီး စိတ်ချလက်ချ နေပြီးမှ ကိုယ်ဝန် ပေါ်လာရင် ညီလေးတို့ စုံတွဲတွေ ကြားထဲမှာ အထင်လွဲစရာ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ အတူ နေပြီး နာရီ ၁၂၀ အတွင်း အရေးပေါ်ဆေး သောက်ပါ။ ရာသီရက် နည်းနည်းလောက် နောက်ကျသွားတတ်တာမို့ ပေါ်ရမယ့်ရက် ပေါ်မလာလည်း စိတ်မပူပါနဲ့။ ရာသီထိန်သွားပြီး တစ်ပတ် လောက်နေရင်သာ ဆီးစစ်ကြည့်လိုက်ပါ။ မရှိသေးဘူး ဆိုရင် တော့ စိတ်ချရပါပြီ။

၃။ လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တဲ့ရောဂါတွေမရအောင် ကာကွယ်ပါ

ဒါကတော့ ပြည့်တန်ဆာအမျိုးသမီးနဲ့ ဆက်ဆံမိသွားတဲ့အခါတွေ မှာ သတိထားသင့်တာပါ။ ဒီရောဂါတွေကို အဓိကအားဖြင့် နှစ်မျိုး

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

ပြန့်ခဲ့လို့ ရသေးတယ်။ ကုလို့ ရတဲ့ ရောဂါနဲ့ ကုလို့ မရတဲ့ ရောဂါ။ ကုလို့ မရဘူး ဆိုတာကတော့ HIV ပိုးကို ပြောတာပါ။ ဒီပိုးကို ထိန်းထားလို့ ရတဲ့ ဆေးတွေ ပေါ်နေပြီ၊ ဒီပိုး ကူးစက်ခံလိုက် ရလည်း လူ့သက်တမ်းစေ့ နေလို့ ရနေပြီ ဆိုပေမဲ့ အရှင်းပျောက် အောင်တော့ ကုလို့ မရသေးပါဘူး။ ကုလို့ ရတဲ့ ရောဂါတွေက တော့ ဆီးပူညောင်းကျ၊ ဆစ်ဖလစ်၊ ဒီလို ကာလသားရောဂါတွေ ကို ဆိုလိုပါတယ်။ ပိုးသတ်ဆေးတွေနဲ့ စနစ်တကျ ကုသလို့ ရနိုင် ပါတယ်။

အဲဒါတွေအတွက် ဘယ်လို လုပ်ဆောင်သင့်လဲ။

ကာလသားရောဂါတွေအတွက်ကတော့ ရောဂါပိုး ဝင်သွား ရင် လက္ခဏာပြဖို့ လွယ်ပါတယ်။ ဘာတွေ ဖြစ်လာတတ်လဲ ဆိုရင် လိင်အင်္ဂါကနေ ပြည်ထွက်တာ၊ အဖြူရည် ကျတာ၊ အနာ ဖြစ်လာ တာတွေ ဖြစ်တတ်တယ်။ ဒါဆို ဆေးရုံဆေးခန်းကို ပြသင့်ပြီ။ မြို့နယ်ဆေးရုံတွေမှာ ကာလသားရောဂါ တိုက်ဖျက်ရေးဌာနတွေ ရှိသလို NGO ဆေးခန်းတွေလည်း ရှိပါတယ်။ အဲဒီမှာ သွားရောက် ကုသမှု ခံယူလို့ ရပါတယ်။ ပိုးသတ်ဆေး ပေးမယ်၊ လိုအပ်ရင် ညီလေးတို့ ကောင်မလေးကိုပါ ကုဖို့ လိုကောင်း လိုလိမ့်မယ်။ ကွန်ဒုံးတွေလည်း ပေးမယ်၊ သုံးပုံသုံးနည်း မသိရင်လည်း သင်ပေး တယ်၊ လိုအပ်ရင် ဆေးစစ်ပေးတယ်၊ နှစ်သိမ့် ဆွေးနွေးမှုတွေ လည်း လုပ်ပေးပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ နီးစပ်ရာ ဆေးခန်းတွေမှာ သွားပြတာထက် စနစ်တကျ ကုပေးနိုင်တဲ့နေရာတွေမှာ သွားပြ တာ ပိုကောင်းပါတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

နောက်တစ်ခုကတော့ HIV ပိုးပါ။ ဒီပိုးကတော့ သွေးစစ်ဆေးကြည့်မှပဲ သိနိုင်ပါတယ်။ ပိုးဝင်သွားရင် ဒီပိုးက လူခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ခုခံအားစနစ်ကို တိုက်ဖျက်ပါတယ်။ ဒီအခါ လူက တဖြည်းဖြည်း ခုခံအား ကျဆင်းလာမယ်။ ခဏခဏ ဖျားမယ်၊ ဝမ်းလျှောမယ်၊ ပိန်သွားမယ်၊ အစားအသောက် ပျက်လာမယ်၊ ဒီလို လက္ခဏာတွေ ပေါ်လာမယ်။ ဒါဆိုရင်တော့ AIDS အဆင့်ကို ရောက်နေပြီလို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။

အဲဒီအဆင့် မရောက်ခင် သိဖို့ကတော့ တစ်နည်းပဲ ရှိပါတယ်။ အဲဒါ သွေးစစ်ဆေးခြင်းပါ။ သွေးစစ်တာနဲ့ ပတ်သက်လို့ တော်တော်များများ မသိကြသေးတာတစ်ခုကတော့ စိတ်အပူလွန်ပြီး ချက်ချင်း သွေးစစ်ကြတာပါပဲ။ HIV ပိုးကို စစ်လို့ မပေါ်နိုင်သေးတဲ့အချိန်မှာ သွားစစ်တော့ ပိုး မရှိဘူး ဆိုတဲ့ အဖြေမျိုးပဲ ရမှာပေါ့။ ဒါက တကယ် မကူးစက်သွားတာလည်း ဖြစ်နိုင်သလို ကူးစက်ခံလိုက်ရပြီး မပေါ်သေးတာလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ မကူးစက်သွားရင်က ပြဿနာမရှိပေမဲ့ ကူးစက်ခံလိုက်ရပြီး မပေါ်သေးတာကို မရှိဘူးလို့ အထင်မှားသွားရင်တော့ ပြဿနာကြီးပါတယ်။ ကိုယ့်ဆီကနေ အခြားလူတွေဆီ သွေးကတစ်ဆင့်၊ လိင်ဆက်ဆံရာကတစ်ဆင့် ကူးစက်သွားနိုင်လို့ပါ။ ဒါကြောင့်မို့ အကာအကွယ်မဲ့ ဆက်ဆံပြီး အနည်းဆုံး ၃ လ ကြာတော့မှ သွေးစစ်ဆေးကြည့်သင့်ပါတယ်။

စစ်ဆေးတဲ့အခါမှာ ကျွမ်းကျင်သူနဲ့ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှု ခံယူပြီးမှ စစ်နိုင်တယ်ဆို အကောင်းဆုံးပါပဲ။ ကောင်းကောင်း ဆွေး

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

နွေးမှု မခံယူဘဲ သွေးစစ်လိုက်ရင် ပိုး တကယ် ရှိနေတာ သိလိုက်ရတဲ့အခါ တအား စိတ်ဓါတ်ကျသွားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ဆွေးနွေးမှုခံယူပြီးမှ စစ်ဆေးပါ။ တကယ်လို့ ပိုး မရှိပါဘူးလို့ အဖြေထွက်ရင်လည်း ဆွေးနွေးမှု လုပ်ထားတဲ့သူက နောက်တစ်ခါ ဒီလို မဖြစ်အောင် ဘယ်လို ရှောင်ကြဉ်ရမလဲ သိသွားတယ်၊ အပြုအမူတွေ ပြောင်းလဲနိုင်သွားမယ်။ ဒါကြောင့်မို့ စစ်ဆေးမှု မပြုခင် စနစ်တကျ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှု ခံယူဖို့ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။

ဒါတွေကတော့ အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံမှုတစ်ခု လုပ်မိပြီးတဲ့နောက် ညီလေးတို့အနေနဲ့ လုပ်ဆောင်သင့်တာတွေ၊ သိထားသင့်တာကလေးတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆောင်းပါးအစမှာ အစ်ကိုပြောခဲ့သလိုပဲ၊ ဒီလို အခြေအနေတွေဟာ မဖြစ်စေချင်ဆုံး ကိစ္စတွေပါ။ ဒါပေမဲ့လည်း မမျှော်လင့်ဘဲ ဖြစ်သွားတဲ့ အခြေအနေမျိုးတွေမှာတော့ ညီလေးတို့အတွက် ဒီဆောင်းပါးကလေးက တစ်စုံတစ်ရာ အကူအညီဖြစ်စေလိမ့်မယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ညီလေးတို့ဖတ်ဖို့-၆

ဆီးစစ်တံတစ်ခုရဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်များ

ဆီးစစ်တာဟာ ရာသီထိန်ပြီး တစ်ပတ်လောက်နေလို့
စစ်ကြည့်တော့မှ တိတိကျကျ သိနိုင်တဲ့ စစ်ဆေးမှု ဖြစ်ပါတယ်။
အဲဒီထက်စောရင် ကိုယ်ဝန် ရနေရင်တောင်မှ မရှိဘူးလို့ပဲ ပြမှာ
ဖြစ်ပါတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ညီလေးတို့ဖတ်ဖို့–၆

ဆီးစစ်တံတစ်ခုရဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်များ

ကိုယ့်ညီတွေ ဖတ်ရအောင် ဆိုပြီး 'ညီလေးတို့ ဖတ်ဖို့' ဆိုတဲ့ ဆောင်းပါးတွေကို ရေးလာတာ ခုဆို ၆ ပုဒ်မြောက် ရှိပါပြီ။ ဒီ တစ်ခါတော့ ယောကျ်ားကလေးတွေနဲ့ တိုက်ရိုက် သက်ဆိုင်တယ် မထင်ရပေမဲ့ ကိုယ့်ညီတွေ မကြာခဏ လာမေးလေ့ရှိတဲ့အကြောင်း အရာတစ်ခုကို ပြောပြချင်ပါတယ်။

ဘာလဲ ဆိုတော့ ဆီးစစ်တဲ့အကြောင်းပါ။

ကောင်လေးတစ်ယောက်က လာမေးဖူးတယ်၊ သူနဲ့ သူ့ကောင် မလေးနဲ့ မတော်တဆ အတူ နေမိကြတယ်ပေါ့လေ။ ဗဟုသုတက နည်းတော့ အရေးပေါ်ဆေး သောက်ဖို့လည်း မသိကြဘူး။ အဲဒါနဲ့ နှစ်ယောက်သား ဟိုမေးဒီမေးနဲ့ ကိုယ်ဝန် ရှိ မရှိ သိချင်ရင် ဆီးစစ်ရတယ် ဆိုတာ သိသွားပြီး နောက်တစ်ပတ်လောက်နေတဲ့ အခါ ဆီးစစ်ကြည့်တယ်တဲ့။ အဲဒီမှာ တစ်ကြောင်းပဲ ပေါ်တယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

သူတို့လည်း ပျော်သွားကြတာပေါ့။ ကိုယ်ဝန်မရလိုက်ဘူးလို့ ထင်တာပေါ့လေ။ ငါတို့ နောက်ဆို အဲလို မလုပ်တော့ဘူး ဆိုပြီးလည်း ကတိထားလိုက်ကြသတဲ့။

အဲ ... ဇာတ်လမ်းက လကုန်တော့မှ စတာ။ ကောင်မလေးက ရာသီမပေါ်ဘူး။ အဲဒါနဲ့ ဆီးထပ်စစ်ကြည့်တော့ နှစ်ကြောင်းပေါ်နေရော။ သွားပြီ။ ကိုယ်ဝန် ရှိနေပြီ။ ဘယ်လို လုပ်ကြမလဲ။

ကောင်မလေးကတော့ ဒီအတိုင်းပဲ ရိုးရိုး ပူပန်ပေမဲ့ ကောင်လေး စိတ်ထဲမှာက မေးခွန်းတွေ တသီတတန်း ဖြစ်နေတယ်။ ပထမတစ်ခါ စစ်တော့ မပေါ်ဘူး။ ခုကျမှ ကိုယ်ဝန် ဆိုတော့ ချစ်သူကို ဖွင့်မေးရမှာလည်း အားနာ၊ သိကလည်း သိချင်၊ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောရရင် ဟိုသတ္တဝါ အဖြစ်မခံနိုင်ဘူး။ အဲဒါနဲ့ပဲ အစ်ကို့ဆီ လာမေးပါတော့တယ်၊ အဲဒါ ဘယ်လို ဖြစ်တာလဲတဲ့။

ရှင်းပြရပြီလေ ဒီအစ်ကိုမှာ။

၁။ ဆီးစစ်လိုက်တာနဲ့ ကိုယ်ဝန် ရှိ မရှိ ဘယ်လိုသိသွားနိုင်တာလဲ

အရင်ဆုံးအနေနဲ့ မိန်းကလေးတစ်ယောက် ကိုယ်ဝန်ရတဲ့ ဖြစ်စဉ်ကို သိထားဖို့ လိုပါတယ်။ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ဟာ အပျိုဖော်ဝင်တဲ့ အရွယ်ကနေ သွေးဆုံးချိန်အထိ တစ်လကို တစ်ခါ မမျိုးဥကြွေပါတယ်။ အဲဒီ မမျိုးဥကလေးနဲ့ အမျိုးသားဆီကနေ လိင်ဆက်ဆံလိုက်လို့ ဝင်လာတဲ့ သုက်ပိုးနဲ့ သားဥပြွန်ထဲမှာ ပေါင်းသွားရင် သန္ဓေအောင်သွားပါတယ်။ အဲဒီ အောင်သွားတဲ့ သန္ဓေသားကလေးက သားဥပြွန်ထဲကတစ်ဆင့် သားအိမ်ဆီကို ဆင်းလာပြီး

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

သားအိမ်နံရံမှာ တွယ်ကပ်လိုက်ရင်တော့ ဒါကို သန္ဓေတည်တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အဲလို သန္ဓေသားကလေးက သားအိမ်နံရံမှာ တွယ်ကပ်လိုက်တဲ့အခါ Human Chorionic Gonadotropin (HCG) လို့ ခေါ်တဲ့ ဟော်မုန်းတစ်မျိုး ထွက်လာပါတယ်။ အဲဒီ ဟော်မုန်း ဆီးထဲ ပါလာ မပါလာကို ဆီးစစ်တံနဲ့ စမ်းသပ်တာပါ။ ပါလာတယ်ဆို နှစ်ကြောင်း ပေါ်လိမ့်မယ်။ ဒါဆို ကိုယ်ဝန်ရှိနေပြီလို့ သိနိုင်ပါတယ်။ များသောအားဖြင့်တော့ အဲဒီဟော်မုန်းက သန္ဓေအောင်ပြီး ၆ ရက်လောက်နေတဲ့အခါ စထွက်လာတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

၂။ လိင်ဆက်ဆံပြီး ဘယ်လောက်အကြာဆို ဆီးစစ်လို့ ရပြီလဲ

အတိအကျ ဖြေဖို့ ခက်ပါတယ်။ ဘာလို့လဲ ဆိုတော့ အမျိုးသမီးရဲ့ မျိုးဥကြွေတဲ့ ရက်နဲ့လည်း ဆိုင်လို့ပါ။ နောက်ပြီး သုက်ပိုးကလည်း ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ဝင်ပြီးသွားရင် ရက်အနည်းငယ်အထိ အသက်ရှင်သေးတာမို့ အတူနေပြီး မျိုးအောင်မှု ရှိ မရှိ ဘယ်နေ့မှာ မျိုးအောင်ခဲ့သလဲ ဆိုတာတွေကို တိတိကျကျ မပြောနိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ ယေဘုယျအားဖြင့်တော့ ရာသီထိန်သွားပြီး တစ်ပတ်လောက်ကြာတဲ့အခါမှာ စစ်ကြည့်လို့ ရပြီလို့ပဲ ပြောနိုင်ပါတယ်။

၃။ ဆီးစစ်တံတစ်ခု ဘယ်လောက်အထိ တိကျမှု ရှိသလဲ

ဒါကတော့ ဆီးစစ်တံကို အရည်အသွေး ပြည့်မီအောင် ထုတ်လုပ်ထိန်းသိမ်းမှု၊ ဆီးစစ်တံရဲ့ အရည်အသွေး စတာတွေနဲ့ သက်ဆိုင်

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

သလို၊ ကိုယ်က ဘယ်အချိန်မှာ ဆီးစစ်သလဲ၊ မျိုးဥ ဘယ်ရက်မှာ ကြွေပြီး ဘယ်ရက်မှာ သန္ဓေအောင်ခဲ့သလဲနဲ့လည်း ဆိုင်ပါတယ်။ ဒါဆို ဘယ်လို အခြေအနေမျိုးတွေမှာ မှားယွင်းပြီး အဖြေထွက်တတ်သလဲ။

(က) ဆီးစစ်တံက သက်တမ်းလွန်နေတဲ့အခါ၊

(ခ) ဆီးစစ်ပုံစစ်နည်း မှားယွင်းနေတဲ့အခါ (ဒါကြောင့်မို့ ဆီးစစ်တံရဲ့ အညွှန်းမှာ ရေးထားတဲ့အတိုင်း အတိအကျ လိုက်နာဖို့ လိုပါတယ်)၊

(ဂ) ဆီးစစ်တာ သိပ်စောနေတဲ့အခါ (အပေါ်မှာ ပြောခဲ့တဲ့ ညီလေး ဖြစ်တာဆို ဒါမျိုးပေါ့၊ အတူနေပြီး ရက်ပိုင်းလောက်မှာ ဆီးစစ်လိုက်တော့ ဟော်မုန်းက ထွက်မယ်တောင် မကြွသေးဘူးလေ။ ဒီတော့ Negative လို့ပဲ အဖြေပြမှာပါ။ ဒါကို ကိုယ်ဝန် မရှိဘူးလို့ ယတိပြတ် ပြောမရပါဘူး။)၊

(ဃ) အရည်တွေ အများကြီး သောက်ထားလို့ ဆီးထဲမှာ အရည်ပမာဏ များနေတဲ့အခါ၊

(င) ဆီးဆေးတွေ သောက်ထားတဲ့အခါ။

ဒီလိုအခြေအနေတွေမှာဆို ကိုယ်ဝန် ရှိနေပါလျက်နဲ့ တစ်ကြောင်းတည်းပဲ ပြနေတတ်ပါတယ်။ ညီလေးတို့တွေ အဖြစ်တတ်ဆုံးပြဿနာကတော့ စိတ်ပူလွန်းပြီး ဆီးစစ်တတ်ကြတာပဲ။ လွန်ခဲ့တဲ့ တစ်ပတ်လောက်ကမှ အတူ နေတယ်၊ အခု ဆီးစစ်မယ်ဆို ပေါ်နိုင်ခြေ

mgyoe.com