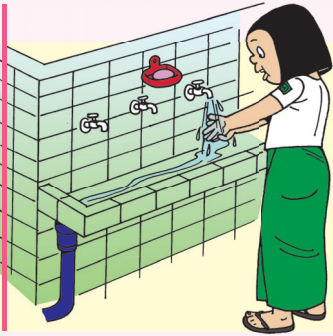


# ရာသီသွေးဆင်းချိန် ဂရုပြုစရာ

## တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး

- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရင် ရောဂါမဝင်ပါ။  
ယားယံခြင်း၊ အနံ့ဆိုးထွက်ခြင်းလည်း မရှိပါ။
- မိန်းမကိုယ်ကို တစ်နေ့တစ်ကြိမ်ထက်မနည်း ရေနှင့်  
ဆေးကြောသန့်ရှင်းပါစေ။
- အိမ်သာမှ ထွက်သည့်အခါတိုင်း လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့်  
စင်ကြယ်စွာဆေးကြောပါစေ။
- မိန်းကလေးတို့ရဲ့အဝတ်အစားနှင့် အတွင်းခံတွေ  
သန့်ရှင်းမှုကို ဂရုစိုက်ပါစေ။
- ရာသီပေါ်နေစဉ်အတွင်း ခေါင်းလျှော်နိုင်ပါသည်။



## အကိုက်အခဲသက်သာပျောက်ကင်းစေခြင်း

- ရာသီသွေးပေါ်ချိန် အအေးမမိပါစေနှင့်။
- ချက်အောက်ပိုင်းမှာ ရေခဲနွေးပူလင်းကပ်လို့ရပါတယ်။
- သိပ်နာရင် အကိုက်အခဲ ပျောက်ဆေးပေးနိုင်ပါတယ်။

## အစာအာဟာရ



ရာသီပေါ်ချိန်မှာ အားပြည့်ကျန်းမာစေမယ့်  
အစာအာဟာရ စားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။  
အမျှင်ဓါတ်များများပါတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်  
များကိုစားပါ။

- ရေများများသောက်ပါ။

- မနက်စာမစားဘဲမနေပါနှင့်။

မိန်းကလေးတွေ သွေးပေါ်ချိန်မှာ သွေးအားနည်းသွားတတ်ပါတယ်။ ကန်စွန်းရွက်၊  
ကင်းပုံရွက်၊ ဟင်းနုနယ်ရွက် လို သံဓါတ်များများပါတဲ့ အစိမ်းရင့်ရောင်အရွက်များ၊  
ပဲကတ္တီပါနှင့် သွေးအားကောင်းစေတဲ့ အသည်း၊ အသား၊ သွေးခဲ များကိုစားပါ။

## သက်သောင့်သက်သာနေထိုင်ခြင်း။

အိပ်ရာ စောစောဝင်ခိုင်းပြီး ကောင်းကောင်းအနားယူပါစေ။ ချောင်ချောင်  
ချိချိ အဝတ်တွေပေးဝတ်ပါ။ ခါးကို တင်းကျပ်စွာ မစည်းမိစေဖို့ သတိပြုပါ။  
ရာသီပေါ်စဉ်အတွင်း ကျောင်းပျက်ဖို့မလိုဘဲ လွတ်လပ်စွာ လှုပ်ရှားသွား  
လာနိုင်ပါတယ်။

## မိန်းကလေးသုံး အမျိုးသမီးလစဉ်သုံး အခုအခံပစ္စည်းရွေးချယ်ခြင်း။



ရာသီသွေးဆင်းချိန်မှာ အခုအခံပစ္စည်းအမျိုးမျိုး  
ကို သုံးနိုင်ပါတယ်။

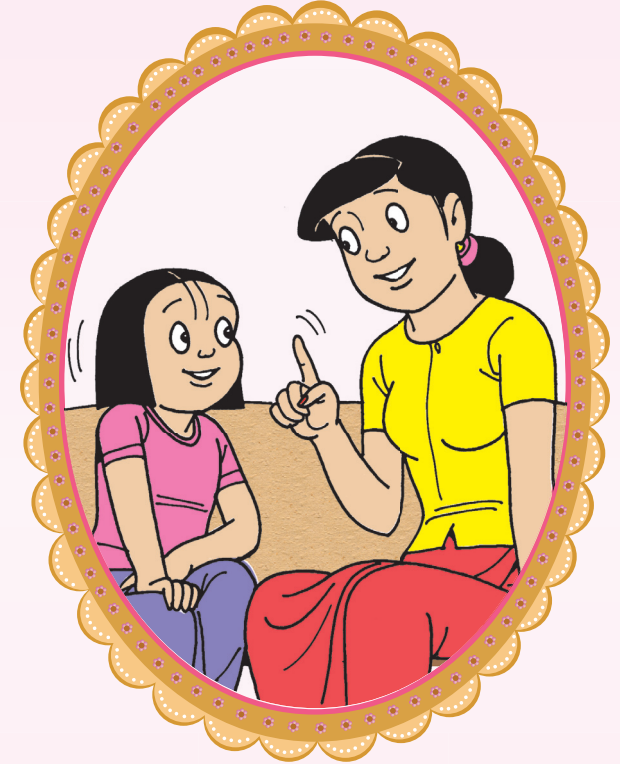
မလုံမှာစိုးရင် အတောင်ပါတဲ့ အခုအခံပစ္စည်း မျိုး  
ကို သုံးပါစေ။ နူးညံ့တဲ့ အမျိုးအစားကို နှစ်ခြိုက်  
ရင်တော့ ချည်နဲ့ လုပ်တဲ့ အခုအခံပစ္စည်း ကို  
သုံးနိုင်ပါတယ်။ သွက်သွက်လက်လက် လှုပ်ရှား  
သွားလာနေချင်ရင်တော့ အခုအခံပစ္စည်း  
ပါးပါးကို ရွေးပေးပါ။

မိခင်အနေနဲ့ ကိုယ့်သမီး ဘာလိုအပ်နေသလဲ  
ဆိုတာ အရင်နားထောင်ကြည့်ပါ။

## သမီးလေးသိဖို့

# ရာသီသွေးပေါ်ခြင်းအကြောင်း

## သွေးနွေးဖို့



ရာသီပေါ်ခင် အရွယ်ကတည်းက သင့်သမီးကို  
ဒီအကြောင်းတွေ ပြောပြထားရင်  
သူ့သိပ်စိတ်ဒုက္ခရောက်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။  
မိန်းကလေးတိုင်း၊ ရာသီသွေး ပေါ်ရတဲ့  
သဘာဝရှိတယ်ဆိုတာ သူနားလည်သွားမယ်။

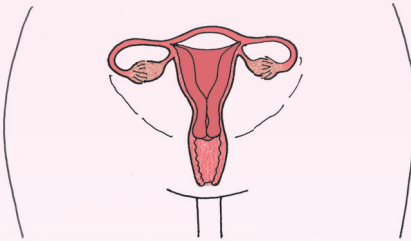
မိန်းကလေးငယ် အရွယ်ရောက်လာရင် သူ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးလာပါတယ်။ ရာသီသွေးပေါ်တယ်ဆိုတာဟာလဲ မိခင်လောင်းဖြစ်လာမယ့် အမျိုးသမီးဘဝရဲ့ရှေ့ပြေးလက္ခဏာပါပဲ။

မိန်းကလေးတွေ အနေနဲ့ ရာသီသွေး ဆင်းတာကို အခုအခံပစ္စည်း နဲ့ထိန်းထားဖို့ လိုပါတယ်။ သုံးရလွယ်ကူ သက်သာပြီး သွေးယိုစိမ့် မထွက် နိုင်တဲ့အတွက် ကျောင်းသူများ အဖို့ စာကိုပိုပြီး အာရုံစိုက် သင်ယူနိုင်တယ်။

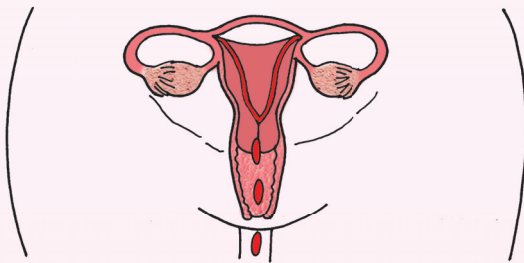
ရာသီသွေးပေါ်သည်မှာ သဘာဝ

- ရာသီသွေးပေါ်ချိန်မှာ ဗိုက်အောင့်တာ၊ ရင်သားနာတာ တွေဖြစ်တတ်ပါတယ်။
- မိန်းကလေး အသက် (၁၀)နှစ်က (၁၄)နှစ်အတွင်းမှာ ရာသီသွေး စပေါ်ပါတယ်။ အသက် (၉)နှစ်နဲ့ စပေါ်ရင် ဖြစ်ဖြစ်၊ အသက် (၁၆) နှစ်ရောက်မှ ရာသီပေါ်ရင်ဖြစ်ဖြစ် ပြဿနာ မရှိပါဘူး။
- သွေးပေါ်ချိန်ကာလဟာ (၃)ရက်ကနေ (၇)ရက်ကြာ တတ်ပါတယ်။ တစ်ချို့က (၄) ရက်ပဲကြာပြီး တစ်ချို့က (၇) ရက်ထိကြာပါတယ်။
- ပုံမှန်အားဖြင့် တစ်လတစ်ကြိမ် ရာသီလာပါတယ်။ ရာသီ သွေးပေါ်ခါစ မိန်းကလေးများတွင် လစဉ်မှန်မှန် သွေးပေါ်ချင်မှ ပေါ်ပါမယ်။

ပုံမှန် မ မျိုးပွားအင်္ဂါအဖွဲ့အစည်း

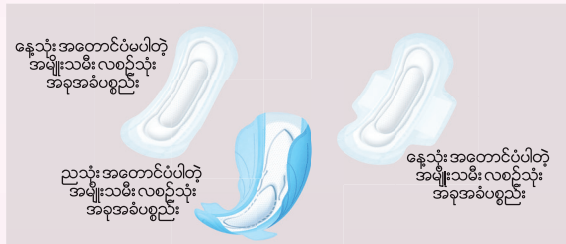


ရာသီသွေးပေါ်စဉ် မ မျိုးပွားအင်္ဂါအဖွဲ့အစည်း



အမျိုးသမီး သန့်ရှင်းရေးအတွက် တစ်ခါသုံး အခုအခံပစ္စည်းများအကြောင်း။

- အခုအခံပစ္စည်း အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ နေ့သုံး၊ ညသုံး အရွယ် အကြီးအသေး၊ အထူအပါး ပုံစံအမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။
- ဒါတွေဟာ တစ်ခါသုံးပြီးရင် လွှင့်ပစ်ရမှာပါ။
- ရာသီသွေး စိမ့်မထွက်အောင် သန့်ရှင်းအောင် လိုအပ်သလို တစ်နေ့ကို (၄-၅) ခုလောက်လဲပေးပါ။



မိန်းကလေးတွေ အခုအခံပစ္စည်း ကိုသုံးပြီးရင် ဘယ်လိုပစ်ရမလဲဆိုတာ သင်ပေးပါ။

- မိန်းကလေးတွေ အသုံးပြုပြီးတဲ့ အခုအခံပစ္စည်းကို လုံခြုံစွာ ထုပ်ပိုး၍အဖုံးပါသည့် အပိုက်ပုံးတွင် စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။
- အိမ်သာတွင်းပစ်ထည့်ပြီးရေလောင်းချတာမျိုး မလုပ်ပါစေနင့်။

မိခင်များမှ ဆောင်ရွက်ရန်

- မိခင်များအနေနဲ့ သမီးမိန်းကလေးရဲ့ ရာသီသွေးပေါ်ခြင်းကို ဂရုတစိုက် စောင့်ကြည့်ပါ။ အပျိုဖော်ဝင်စမဟုတ်ဘဲ အပျိုဖော်ဝင်ပြီး အချိန်အတော်ကြာမှ ရာသီသွေး လချိ၍ မလာလျှင် သူမတွင် ပြဿနာ တစ်ခုခုရှိနိုင်ပါတယ်။ လိုအပ်ပါက စောစီးစွာ ကုသမှုခံယူနိုင်ရန် ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်း / ဆရာဝန်ထံပြသပါ။
- မိမိ၏သမီးမိန်းကလေးကို ဘေးအန္တရာယ်ကင်းအောင် ပြုမူနေထိုင် တတ်ဖို့သင်ပါ။ ညအမှောင်နှင့်လူပြတ်သော နေရာများတွင် တစ်ယောက်တည်း အပြင်မထွက်ပါ စေနင့်၊ ဆေးကုသတဲ့ ဆရာဝန် နှင့် မိခင်က လွဲပြီး မိန်းကလေး ရဲ့ ရင်သားနှင့် မိန်းမကိုယ်ကို ပြသခြင်း၊ ကိုင်တွယ်ခြင်း မပြုစေရပါ။ မိန်းကလေးမှာ စိုးရိမ်စရာ ကိစ္စတစ်ခုခုကြုံတွေ့ရရင် မိခင်ကို ချက်ခြင်း အသိပေး ဖို့ပြောပြထားပါ။
- အုပ်ထိန်းသူမိဘအနေဖြင့် မိမိ၏ သမီးမိန်းကလေးများ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားလေးစားတတ်စေရန် သင်ကြားပေးပါ။

သန့်ရှင်းရေးသုံး အခုအခံပစ္စည်း ရဖို့အဆင်မပြေရင်တော့ အဝတ် စကိုခေါက်ပြီး သုံးနိုင်ပါတယ်။ ဆပ်ပြာနှင့် သေချာစွာ လျှော်ဖွပ်ပြီး နေရောင်အောက်မှာ ခြောက်သွေ့အောင်လှမ်းမှသာ သန့်ရှင်းမှုရှိပါမယ်။ ခြောက်သွေ့နေမှသာ ရောဂါပိုးတွေ မဝင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မိခင်အနေဖြင့် အခက်အခဲတစ်စုံတစ်ခုကြုံလျှင် အခြေခံ ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းတွေ (အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများ) ကို ဆက်သွယ်မေးမြန်းနိုင်ပါတယ်။ ရောဂါဖြစ်လာလျှင် စောစီးစွာ ကုသမှုခံယူနိုင်ရန် အရေးကြီးပါတယ်။

