

# အပျိုဖော်ဝင်စာအမျိုးသမီးငယ်များတွင် ဖြစ်ပွားတတ်သော

## မီးယပ်ဝေဒနာအကြောင်း သိကောင်းစရာ

ဒေါ်မိုးမိုးသန်း

ဦးစီးအရာရှိ

ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနစိတ်

**မေး-** ဆရာမ ၊မင်္ဂလာပါ။

**ဖြေ-** ဟုတ်ကဲ့၊ မင်္ဂလာပါ။

**မေး-** ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ဆရာမအနေနဲ့ဘယ် အကြောင်း အရာကို ပြောပြပေးမှာလဲရှင်။

**ဖြေ -** ဟုတ်ကဲ့ပါ ။ ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ကျမအနေနဲ့ ပြောပြပေးမဲ့ အကြောင်းအရာကတော့ “အပျိုဖော်ဝင်စာ အမျိုးသမီးငယ်များတွင်ဖြစ်ပွားတတ်သော မီးယပ်ဝေဒနာအကြောင်းသိကောင်းစရာ” ခေါင်းစဉ်နဲ့ ပြောပြပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**မေး -** ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ ၊မိခင်တွေအနေနဲ့ အမျိုးသမီးငယ်လေးတွေ အရွယ်ရောက်တာနှင့် ပတ်သက်ပြီး သိသင့်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေ ရှိလျှင်ပြော ပေးပါဦး။

**ဖြေ-** ဟုတ်ကဲ့ပါ ။ အရွယ်ရောက်တဲ့ အမျိုးသမီးတွေအကြောင်း မပြောခင် တိုင်းရင်းဆေးကျမ်း တွေအဆိုအရ မိန်းမငယ်တွေအရွယ်နှင့် အသက်အပိုင်း အခြားအရ ခွဲခြားထားပုံကို ဦးစွာ ပြောပြပေး ချင်ပါ တယ်။

တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတွေမှာ အသက်(၈)နှစ်အရွယ်မိန်းမငယ်ကို ဂေါ်ရီ (၁၀)နှစ်အရွယ် မိန်းမငယ်ကို ကညာ (၁၂)နှစ် အရွယ် မိန်းမငယ်ကို ကုမ္မာရီလို့ ခေါ်ပါတယ်။ (၈)နှစ်အရွယ် မိန်းမငယ်ကို ဂေါ်ရီလို့ ခေါ်ဆိုတာကတော့ အဲ့ဒီအရွယ်ဟာ အရွယ်မရောက်သေးတဲ့အရွယ် သွက်လက်ပေါ့ပါးတဲ့ အရွယ် (တစ်နည်းပြောမယ်ဆိုလျှင်) တဏှာရာဂစိတ်ကင်းမဲ့ပြီး ပကတိဖြူစင် သန့်ရှင်းတဲ့ စိတ်ရှိတဲ့ အရွယ် ကို ဂေါ်ရီလို့ခေါ်ဆိုခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ တိုင်းရင်းဆေးပညာ ဓာတ်သဘောအရ တေဇောဓာတ် နှင့် ဝါယောဓာတ် ဦးဆောင်တဲ့ အရွယ်လို့ခေါ်ပါတယ်။

(၁၀)နှစ်ဝန်းကျင်အရွယ် မိန်းမငယ်ကို ကညာလို့ခေါ်ပါတယ်။ အဲ့ဒီအရွယ်က တိုင်းရင်းဆေး ပညာ ဓာတ်သဘောအရ အာပေါဓာတ်စတင်ဝင်ရောက်ကာစ အရွယ်ဖြစ်တာကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုး ရမည့်အစိတ်အပိုင်းလေးတွေ စတင်ဖွံ့ဖြိုးလာတဲ့အရွယ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအရွယ်ကစပြီး မိဘတွေ အနေနဲ့ စတင်ဂရုပြုရမည့် အရွယ်ဖြစ်တယ်။ ကုမ္မာရီဆိုတာကတော့ ကညာကနေ ကုမ္မာရီဆိုတဲ့

ဝေါဟာရကို ပြောင်းလဲသွားပြီး (တစ်နည်းအားဖြင့်) (၁၂) နှစ်ဝန်းကျင်အရွယ် အမျိုးသမီးငယ် ကိုခေါ်ပါတယ်(တနည်းအားဖြင့်) ရာသီပန်းလို့ခေါ်တဲ့ မီးယပ်သွေးစတင် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အရွယ် ဖြစ်သလို ကိုယ်ဝန်ပါဆောင်နိုင်တဲ့အရွယ် (တစ်နည်းပြောရလျှင်) မိန်းမသား စစ်စစ် အဖြစ်ရောက် ရှိတဲ့ အရွယ်ကို ကုမ္မာရီလို့ခေါ်ပါတယ်။

ဒီအရွယ်မှာ မိဘ(ဒါမှမဟုတ်) အုပ်ထိန်းသူတွေအနေနဲ့ မိမိတို့သမီးငယ်ကို အပျိုဖော်ဝင်/ မဝင် သိရှိထားဖို့လည်လိုပါတယ် ၊အပျိုဖော်ဝင် မဝင်သိရအောင် အောက်မှာဖော်ပြထားတဲ့ လက္ခဏာတွေ ကို ကြည့်ပြီး သိရှိနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

အဲ့ဒါတွေကတော့

- ၁။ သားမြတ်၊ ဆီးခုံ၊ တင်ပါး ၊ပေါင်စတဲ့ နေရာတွေ တစ်နေ့တခြား ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားလာမယ်။
- ၂။ မိန်းမတို့မှာရှိတဲ့ ရှက်ကြောက်ခြင်းနဲ့ဆက်စပ်တဲ့ ဣန္ဒြေ ကိုယ်အမူအရာ၊ နှုတ်အမူအရာ တွေပြုလုပ်လာမယ်။
- ၄။ ရှုချင်စဖွယ်သော ရုပ်ဆင်းအင်္ဂါဖြစ်ထွန်းလာမယ် (တစ်နည်းအားဖြင့်) လှပတင့်တယ် လာတယ်။
- ၅။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ငယ်မူငယ်ရာတွေကိုစွန့်ပြီး အပျိုတစ်ယောက်သဖွယ် နေထိုင်၊ သွားလာ၊ ပြောဆိုလာမယ်။
- ၆။ သေသပ်ကျစ်လစ်ပြီး လှပတင့်တယ်အောင် ဝတ်စားဆင်ယင် သွားလာတာတွေ ပြုလုပ်လာ မယ်။
- ၇။ ကိလေသာရာဂနဲ့ ဆက်စပ်တဲ့စကား၊ တေးဂီတ၊ တေးသီချင်းတွေကို ပြောဆိုနားထောင် တာတွေပြုလုပ်လာမယ်။
- ၈။ ပေါက်သင့် တဲ့နေရာတွေမှာ အမွှေးလေးတွေလည်း ပေါက်ရောက်လာမယ်။
- ၉။ အချစ်အကြောင်းအရာတွေ ရေးသားဖွဲ့ဆိုထားတဲ့ ကဗျာတွေ၊ စာတွေ ၊ ဝတ္ထုတွေ၊ ရုပ်ရှင်တွေကို ကြည့်ရှုလေ့၊ ဖတ်လေ့ရှိလာမယ်။
- ၁၀။ မျက်နှာမှာ ဝက်ခြံတွေ ထွက်ပေါ်လာတာ ၊ အဆီပြန်လာတာတွေဖြစ်လာမယ်။
- ၁၁။ သားအိမ်ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားလာတဲ့အတွက်ကြောင့် ဆီးခုံမောက်လာခြင်း စတဲ့ အပြုအမူ တွေကို စတင် ခံစားလာပါတယ် ။

**မေး-** ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ မိခင်(ဒါမှမဟုတ်) အုပ်ထိန်းသူတွေအနေနဲ့ မိမိတို့သမီးငယ်တွေ အပျိုဖော် ဝင်စ မီးယပ်သွေးလာတာနှင့်ပတ်သက်ပြီး သိထားသင့်တဲ့ အကြောင်းအရာ တွေကိုလည်း ပြောပြ ပေးပါဦး။

**ဖြေ-** ဟုတ်ကဲ့ပါ ။အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝပြီး ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားကာ သွေးအားကောင်းတဲ့ အမျိုးသမီးငယ်တွေမှာ ကလေးဘဝမှ အပျိုဘဝသို့ ကူးပြောင်းချိန်ဟာ ယခုခေတ်ကာလမှာ ဆိုလျှင် များသောအားဖြင့် အသက်(၁၁)နှစ်(၁၂)နှစ်အရွယ် ရောက်တဲ့အခါ မီးယပ်သွေးစတင်ပေါ်တာကို တွေ့ရပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကြုံလိုသေးကွေးပြီး သွေးအားနည်းတဲ့ အမျိုးသမီးငယ်တွေမှာဆိုလျှင် အသက် (၁၃)နှစ်၊(၁၄နှစ်) ဝန်းကျင်မှသာ မီးယပ်သွေးစတင်ပေါ်တာကိုတွေ့ရပါတယ် ၊ ဒီအရွယ်ကိုပင်လယ် ကူးတဲ့အရွယ် အပျိုဘဝသို့ရောက်တဲ့အရွယ်လို့ ဆိုကြပါတယ်။ အများအားဖြင့် အမျိုးသမီး များ ဟာ အပျိုဘဝသို့ ရောက်သည်မှစတင်ပြီး လစဉ်(၂၈)ရက်တစ်ကြိမ် ပုံမှန် မီးယပ်သွေး သက်ဆင်း ရစမြဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲ့ဒီလို မီးယပ်သွေးသက်ဆင်းတဲ့အခါ ပုံမှန်ကျန်းမာတဲ့ အမျိုးသမီးတွေမှာ (၃)ရက်ကနေ(၅) ရက် လောက်အထိ ခန္ဓာကိုယ်အင်အားပေါ်မူတည်၍ သက်ဆင်းတာဖြစ်ပြီး သွေးဆုံးချိန်မတိုင်ခင်အထိ လစဉ်မီးယပ်သွေးပေါ်လာရမြဲဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလိုမီးယပ်သွေးစတင်ဆင်းတဲ့အချိန်မှာ မိဘတွေအနေဖြင့် အထူးသဖြင့် မိခင်ဖြစ်သူက မိမိရဲ့ သမီးပျိုကို မီးယပ်သွေးဆင်းတာနှင့် ပတ်သက်ပြီး ပညာပေးရာမှာ အပျိုဘဝရောက်ပြီး ရာသီသွေး ပေါ်တာဟာ မိန်းမသားတိုင်း အရွယ်ရောက်လျှင်ကြုံတွေ့ရမည့်အရာ ဖြစ်ကြောင်း ဒါဟာ ခန္ဓာကိုယ် ရဲ့သဘာဝဇီဝကမ္မ ပြောင်းလဲမှုဖြစ်စဉ်ဖြစ်ကြောင်း စိုးရိမ်ကြောင့်ကြစိတ် ရှက်ရွံ့စိတ်တို့ ခံစားရန် မလိုကြောင်း မိမိတို့အနေနဲ့ ရာသီလာချိန်တွေမှာ အစားအသောက် အနေအထိုင်အပြုအမူ တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဂရုပြုနေထိုင် သွားသင့်ကြောင်း လမ်းညွှန်သင်ကြား ပေးဖို့လိုပါတယ်။

**မေး -** ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ ။ အမျိုးသမီးငယ်တွေအနေနဲ့ မီးယပ်စလာခါစမှာ တွေ့ကြုံနိုင်တဲ့ မီးယပ်ဝေဒနာ နှင့်ပတ်သက်ပြီးပြောပြပေးပါဦး။

**ဖြေ-** ဟုတ်ကဲ့ပါ ၊ မီးယပ်စလာခါစ အမျိုးသမီးတော်တော်များများမှာ ခံစားရတဲ့ ဝေဒနာ တွေကတော့ မီးယပ်လာခါနီး နှင့် မီးယပ်လာစအချိန်တွေမှာ ကိုယ်လက်မအီမသာရှိသည့် အတွက် စိတ်ညှိုးနွမ်းလျက်ရှိခြင်း၊ စိတ်တိုခြင်း၊ ဒေါသအမျက်ထွက်လွယ်ခြင်းအပျော် အရွှင် နှင့် ဆက်စပ် သော ရာဂနှင့်ယှဉ်သော စိတ်မျိုးပေါ် ပေါက်လာတတ်ခြင်း သားမြတ်တို့တင်းမာလာခြင်းခေါင်း ကိုက်ခြင်း ခါးကိုက်ခြင်း ဆီးစပ်ဆီးခုံကိုက်ခြင်း စတဲ့လက္ခဏာတွေခံစားရတတ်ပါတယ်။

**မေး-** ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ မီးယပ်စလာခါစ အမျိုးသမီးငယ်တွေမှာ မီးယပ်ရောဂါ ဘာကြောင့် ဖြစ်တယ်ဆိုတာပြောပြပေးပါဦး ။

**ဖြေ-** ဟုတ်ကဲ့ပါ ၊တိုင်းရင်းဆေးပညာအရပြောရလျှင် ရောဂါရတယ်ဆိုတာ(ကံ စိတ် ဥတု အာဟာရ) စတဲ့ သမုဋ္ဌာန်(၄)ပါး လွန်ယုတ်လွှဲမှားစွာကျင့်သုံးတာကြောင့်ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒီလိုဘဲမီးယပ်စ လာခါစ အမျိုးသမီးတွေ မီးယပ်လာစဉ် ရေအေးချိုးတာ ခေါင်းမကြာခဏလျှော်တာ ပန်ကာလေ

အဲယားကွန်း လေခံတာ အေးတဲ့ရာသီ အေးတဲ့အချိန်အခါတွေမှာ ရေအေးချိုးတာ ခေါင်းလျှော်တာ စတာတွေကြောင့်ဖြစ်စေသလို ရာသီလာစဉ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားမှုတွေဖြစ်တဲ့ စိတ်သောက ဖြစ်တာ စိုးရိမ်စိတ်ကြောက်ရွံ့စိတ် ခံစားရတာ အစားအသောက်အနေနဲ့ ဖန်တဲ့ အရသာရှိသည့် မာလာကာသီးနုနု ၊ ဆီးဖြူသီး၊ ဖန်ခါးသီး၊ လက်ဖက်သုပ်၊ဖန်လွန်းသော လက်ဖက် ရည်ကြမ်း စတာတွေကို စားသုံးမှုများတာ မီးယပ်လာနေစဉ်ရပ်သွားတာ၊ မီးယပ်မမှန်တာ၊ တစ်လ နှစ်လခြားပြီးမှ ပြန်လာတာမီးယပ်သွေးမပေါ်တော့တာ၊ စတဲ့မီးယပ်ရောဂါနှင့်ပတ်သက်တဲ့ မီးယပ် ငုပ်တာ၊ မီးယပ်သွေးချုပ်တာ တွေဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ။

**မေး-** ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ ။ အဲ့ဒီလိုရောဂါတွေဖြစ်ပြီဆိုလျှင် ခံစားရတဲ့လက္ခဏာတွေ ကိုလည်း ဖော်ပြ ပေးပါဦး။

**ဖြေ-** အဲ့ဒီလို မီးယပ်သွေးမပေါ်တာကြောင့် မျက်ခုံး မျက်လုံးတွေလေးလံလာခြင်း၊ ကိုယ်လက်မ အီမသာဖြစ်ခြင်း ၊ တကိုယ်လုံးညောင်းညာကိုက်ခဲခြင်း ၊ခေါင်းမူးခြင်း ၊ခေါင်းအုံခြင်း၊ ခေါင်း ကိုက်ခြင်း ၊ဆီးစပ်ကိုက်ခြင်း ၊ဗိုက်အောင့်ခြင်း ၊အသားအရောင်ညိုညစ်ခြင်း၊ အရေပြားပေါ်မှာ အဖြူကွက် အနီကွက်ထွက်ခြင်း၊ မျက်ကွင်းညိုခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်မှာ အပိမ့်များထွက်ပြီး ယားယံခြင်း များဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ အသားအရေဖျော့တော့ခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း ၊စိတ်ညစ်ခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း တချို့အမျိုးသမီးငယ်တွေဆိုလျှင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလက္ခဏာများပါ ခံစားရခြင်း အသက်ပါဆုံးရှုံးတဲ့ အထိ ခံစားရတတ်တာကြောင့် ယောက်ျားမှာ(ဆီး) မိန်းမမှာ(မီး)ဆိုသည့်အတိုင်း အမျိုးသမီးတွေ အတွက် မီးယပ်သွေးဟာလည်း အရေးကြီးတဲ့ ကဏ္ဍတစ်ခု အဖြစ်ပါဝင်ပါတယ်။

**မေး-** ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ အဲ့ဒီလို ဝေဒနာတွေခံစားရပြီဆိုလျှင် တိုင်းရင်းဆေးနှင့်ဘယ်လိုကုသမှု ပေးပါသလဲ။

**ဖြေ-** ဟုတ်ကဲ့ပါ ၊ မီးယပ်ရောဂါတွေနှင့်ပတ်သက်ပြီး တိုင်းရင်းဆေးရုံ တိုင်းရင်းဆေး ကုဌာနတွေမှာ ကုသပေးလျက်ရှိပါတယ်။အဲ့ဒီလို တိုင်းရင်းဆေးတွေနှင့် ကုသပေးတဲ့အခါမှာသွေးအားရှိလျှက်နှင့် မီးယပ်သွေး မပေါ်တာလား (ဒါမှမဟုတ်) သွေးအားမရှိလို့ မီးယပ်သွေး မပေါ် တာလား ဆိုတာတွေ ကိုကြည့်ရှုစမ်းသပ်စစ်ဆေးပြီးမှ ဆေးကုသရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အချို့အမျိုးသမီးငယ်တွေအနေနဲ့ သွေးအားရှိပြီး သွေးမပေါ်လျှင် သွေးပေါ်စေရန်အတွက် နံနက်နှင့်နေလယ် မှာတိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ်(၁၇) သွေးဆေးနီကြီး (၄)ပဲသားကို ရေနွေးနှင့် တိုက်ပြီး ညနေမှာဆေးအမှတ်(၂၅) မတ်မြင့်မိုရ်ကုန်းဆေး(၄)ပဲသားကို ကြိတ်မှန်ရွက် လက်တစ်ဆုပ်ကို ထန်းလျက်(၃)လုံးနှင့်ကျိုပြီးသောက်ရမည်။ ဒါ့အပြင်ကြိတ်မှန်ရွက်ကို သုပ်စား ခြင်း၊မြှုပ်စားခြင်းတို့ကိုလည်းပြုလုပ်သင့်ပါသည်။ ဂျင်းပါးပါး(၇)လွှာထန်းလျက်(၃)လုံးနှင့် ကွမ်းရွက်

အနည်းငယ်တို့ကို ရေ လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်(၃)လုံးနှင့် (၁)လုံးကျန်အောင်ကျိုပြီး တိုက်ကျွေး ပေးရပါမယ်။

အချို့သွေးအားနည်းတဲ့အတွက် သွေးမပေါ်တဲ့အမျိုးသမီးငယ်တွေမှာ အသားအရေနှင့် မျက်ခမ်း နှုတ်ခမ်းတွေ ကိုကြည့်လျှင် ဖြူဖက်ဖက်ဖြစ်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ပိန်ပြီး အသားအရေ ခြောက်သွေ့ခြင်း ကိုယ်သားကိုယ်ရေကိုကိုင်ကြည့်လျှင်ပူနေခြင်းစတဲ့ လက္ခဏာတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ် မှာ သွေးအားနည်းနေတာကြောင့် သက်ဆင်းရန်သွေးမရှိသဖြင့် မီးယပ်သွေး မဆင်းခြင်း ဖြစ်တယ်။ ဒါ့ကြောင့် မီးယပ်သွေးပေါ်စေရန်အတွက် ပထမအနေနဲ့ သွေးအားကောင်းစေတဲ့ဆေးတွေ အစား အစာတွေကို အရင်ပေးကျွေးပြီး သွေးအားကောင်း လာမှသာ သွေးပေါ်စေတဲ့ ဆေးတွေကို တိုက်ကျွေးပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။ သွေးအားကိုကောင်းစေပြီး ခွန်အားကိုဖြစ်စေနိုင်သည့် တိုင်းရင်း ဆေးခန်းသုံးဆေး အမှတ်(၁၅) နှလုံးသည်းခြေဆေး (၄)ပဲသားကို နံနက်တစ်ချိန် ညတစ်ကြိမ် တိုက်ကျွေးပေးရမယ်။ ထမင်းစားပြီး ဆေးအမှတ်(၇) နွယ်ချိုကဲ ဆေး(၂)ပဲသားနှင့် ဆေးအမှတ်(၃၃) အစာကြေလေပုတ် ထုတ်ဆေး (၂)ပဲသား ရောစပ်ပြီး တစ်နေ့(၂)ကြိမ် တိုက်ကျွေးရပါမယ်။ အစား အသောက်အနေနဲ့ သွေးအားကိုကောင်းစေတဲ့ အသီးအရွက် အားအင်ကိုဖြစ်စေတဲ့ သားငါး များနှင့် အမဲသား၊ ထောပတ်၊ နွားနို့၊ ကြက်ဥ၊ ဖိးကြမ်းငှက်ပျောသီး၊စသည်တို့ကို စားသုံးခြင်း အိပ်ရေးဝဝ အိပ်ခြင်းတို့ပြုလုပ်သင့်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ပိန်နေလျှင်ဝဖြိုးလာအောင် သင့်လျော်သော ဆေးဝါး ဓာတ်စာ၊ သွေးအားကောင်းစေတဲ့ အစားအစာတို့ကို ကျွေး၍ သွေးအားကောင်းပြီဆိုမှသာ သွေးကိုသက်စေသော ဆေးတွေကို စနစ်တကျ တိုက်ကျွေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ရှားစောင်း လက်ပပ် အနှစ်ကို သကြားအနည်းငယ်ရောစပ်၍ နွားနို့နှင့်သောက်လျှင်လည်း ဝဖြိုးစိုပြည်လာကာ သွေးအား ကောင်းစေမှာဖြစ်ပါတယ် အဲ့ဒီလိုသွေးအား ကောင်းလာပြီဆိုမှသာ မီးယပ်သွေးကိုပေါ်စေတဲ့ ဆေးတွေကိုတိုက်ကျွေးပေးရပါမယ်။ နံနက်/နေ့/ညနေ မှာဆေးအမှတ်(၁၇) သွေးဆေး နီကြီး (၂)ပဲသားကို ဆေးအမှတ်(၂၅) မတဲ့မြင့်မိုရ်ကုန်း(၂)ပဲသားနှင့် ရောစပ်၍ ရေနွေးနှင့် တိုက်ရမည်။ အကယ်၍ ပိန်ကြုံပြီး အပျိုဘော် ဝင်ချိန်ရောက်နေသော်လည်း သွေးဆင်း နောက်ကျ နေတယ်ဆိုလျှင် မီးယပ်ကိုသက်စေတဲ့ အောက်ပါဆေးမျိုးကို ကျွေးပေးခြင်းဖြင့်လည်း မီးယပ်သွေး ပေါ်လာ နိုင်ပါ တယ်။

မီးယပ်သက်ဆေးကတော့

- |    |                    |    |      |
|----|--------------------|----|------|
| ၁။ | ရှားစောင်းလက်ပတ်   | ၁၀ | ကျပ် |
| ၂။ | မန်ကျည်းမှည့်အနှစ် | ၅  | ကျပ် |
| ၃။ | ထန်းလျက်           | ၅  | ကျပ် |



၄။ ကြိတ်မှန်ရွက် ၅ ကျပ်

ယင်းလေးမျိုးကို မတူးမချစ်အောင် ကျိုချက်၍ လက်ဖက်စားဖွန်း ၂ ဖွန်းခန့် နံနက် တစ်ကြိမ်နေ့ တစ်ကြိမ် စားပေးလျှင် ဓမ္မတာ မှန်မှန်သက်စေနိုင်ပါတယ်။ ။

**မေး-** ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ၊ အပျိုဖော်ဝင်စ အမျိုးသမီးတွေအနေနဲ့ မီးယပ်ရောဂါမဖြစ် အောင် ဘယ်လို လိုက်နာနေထိုင်သင့်ပါသလဲ။

**ဖြေ-** ဟုတ်ကဲ့ပါ။ အပျိုဖော်ဝင်စ အမျိုးသမီးတွေ အရွယ်ရောက်(ပင်လယ်ကူးချိန်) မီးယပ်သွေး ပေါ်ကာနီးနှင့် မီးယပ်သွေးလာနေစဉ်အချိန်အခါမှာ သွေးပေါ်ခြင်းကို အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေ တတ်သည့် အစားအသောက်အနေအထိုင်အပြုအမူတွေကို အထူးဂရုစိုက်ပြီး နေထိုင်သင့်တယ်။ (ဥပမာ) ခေါင်လျှော်တာ ၊ ရေအေးတွေချိုးတာ၊ မိုးမိတာ၊ နေပူထဲမှာ အနေများတာတွေကို ရှောင်ကြဉ်သင့်တယ် ၊ ဒါ့အပြင်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်တာ၊ စိတ်သောကများတာတွေမဖြစ်အောင် လည်း နေထိုင်ရမယ်။ အစားအသောက်အနေနဲ့ ပြောရလျှင် မီးယပ်သွေးကိုချုပ်စေတဲ့ ( ချဉ် ဖန်) အရသာ ရှိတဲ့ အစားအစာတွေဖြစ်တဲ့ မက်မန်းသီး ၊ သီးသီး ၊ မာလာကာသီးနုနု ၊ ဆီးဖြူသီး၊ ဖန်ခါးသီး၊ လက်ဖက်သုပ်၊ ဖန်လွန်းတဲ့ လက်ဖက်ရည်ကြမ်း ၊ လက်လုပ်ချဉ် ၊ ပူစပ်တဲ့ ငရုတ်သီး စတာတွေကို လည်း အလွန်အကြူးမစားသင်ပါဘူး။ အကယ်၍သွေးအားနည်းပြီး သွေးမပေါ်တဲ့သူတွေ အနေနှင့် သွေးပေါ်အောင် ဆိုပြီး ဆေးပူတွေကို မတိုက်သင့်ပါဘူး။

**မေး-** ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ၊ အပျိုဖော်ဝင်စ အမျိုးသမီးငယ်တွေမှာ ဖြစ်ပွားတတ်တဲ့ မီးယပ်ဝေဒနာနှင့် ပတ်သက်ပြီး အကြံပြုချက်တွေရှိလျှင်လည်း ပြောပြပေးပါဦး။

ယောက်ျားမှာ(ဆီး) မိန်းမမှာ(မီး)ဆိုတဲ့အတိုင်း အမျိုးသမီးတွေအတွက် မီးယပ်သွေးဟာ အလွန် အရေးကြီးပါတယ်။ အရွယ်ရောက်တဲ့ အမျိုးသမီးတိုင်းမှာ မီးယပ်သွေးဟာ လစဉ်ပုံမှန် သက်ဆင်းဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အဲ့ဒီလိုသက်ဆင်းမှသာလျှင် ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖွဲ့စည်းစောင့်ရှောက်ပေးတဲ့ သရီရဓာတ် (၇)မျိုးလိုခေါ်တဲ့ ရသဓာတ် သွေးဓာတ် အသားဓာတ် အဆီဓာတ် အရိုးဓာတ် ခြင်ဆီဓာတ် နှင့် သုက်ဓာတ်ဆိုတဲ့ ဓာတ်(၇)ပါးညီညွတ်မျှတမှသာ ကျန်းမာပြီးအလှတိုးစေမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ သရီရဓာတ်(၇)မျိုးအကြောင်း အနည်းငယ်ပြောပြချင်ပါတယ်။ မိမိတို့စားသောက်လိုက်တဲ့ အစား အစာတွေကို ရသရည်အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိအောင်(ပါစကသည်းခြေ)လို့ခေါ်တဲ့ (ဝမ်းမီး) ကချေချက် ပေးပြီး အဲ့ဒီ ရသရည်ကနေ သွေးဓာတ် အသားဓာတ် အဆီဓာတ် အရိုးဓာတ် ခြင်ဆီဓာတ်နှင့် သုက်ဓာတ်စသည့် ပိုမိုသိမ်မွေ့တဲ့ဓာတ်တွေအဖြစ်သို့ ရရှိအောင် (ဓာတ်မီး)က အဆင့်ဆင့် ထုတ် လုပ်ပေးခြင်းဖြစ်တယ်။ ဝမ်းမီးနှင့်ဓာတ်မီးတို့ဟာ သည်းခြေဓာတ်လို့ခေါ်တဲ့ အပူစွမ်းအင် တွေဖြစ် ပါတယ်။

အကယ်၍ အမျိုးသမီးငယ် တွေအနေနဲ့ ပုံမှန်သက်ဆင်းရမည့် မီးယပ်သွေးလိုခေါ်တဲ့ သွေးဓာတ် ဟာ မဆင်းဘဲနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ပြန့်နှံ့ပြီး သရီရဓာတ်တွေဖြစ်တဲ့ ရသဓာတ်ကိုရောက်ရှိပြီး ဗျာနလေလိုခေါ်တဲ့ (နှလုံးမှာတည်တဲ့လေ)နှင့် ယှဉ်တွဲပြီး ဖောက်ပြန်တာကြောင့် နှလုံးမသာယာ ဖြစ်ခြင်း၊ တံတွေးခဏခဏထွေးခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း တွေခံစားရတတ်ပါတယ်။ဒါ့အပြင် သွေးဓာတ်နှင့်အသားဓာတ်တို့ကို ရောက်ရှိပြီး လေဒေါနှင့်ယှဉ်၍ အပြစ်ပြုတာကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အသားအရေတွေ ယားယံခြင်း အဖြူ အညို အမဲအကွက် တွေ ထွက်ခြင်း အသား အရေခြောက် သွေခြင်း အပ်နှင့်ထိုးဆွသကဲ့သို့ ကိုက်ခဲနာကျင်ခြင်းတို့ဖြစ်စေပြီး သည်းခြေဒေါသနှင့်ယှဉ်၍ အပြစ်ပြုပါက လက်ဖျား ခြေဖျားနှင့်တကွ ခန္ဓာတစ်ကိုယ်လုံးပူလောင်ခြင်း မိတ်ကြီးများ အပူဖုများ ပေါက်ပြီး အနာများပေါက်ခြင်း သလိပ်နှင့်ယှဉ်၍ဖြစ်ပါက ခန္ဓာကိုယ်တစ်ကိုယ်လုံးအေးပြီး လေးလံကာ စကားမပြောနိုင်ခြင်း တဖန်အဆီဓာတ်သို့ ရောက်ရှိပြီးလေ သည်းခြေ သလိပ် ဒေါသ(၃)ပါးနှင့် ယှဉ်ပြီးအပြစ်ပြုပါက ဆံပင်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အမွှေးများကျွတ်ခြင်း ချွေးထွက် များခြင်း ချွေးငုပ်ခြင်းများဖြစ်တတ်ပါတယ်။ တဖန် အရိုးနှင့်ချဉ်ဆီတို့တွင် ဒေါသ(၃)ပါးနှင့် ယှဉ်၍ဖြစ်ပါက အရိုးအဆက်များ ကိုက်ခဲနာကျင် ခြင်း အားအင် ကုန်ခန်းခြင်း ရာဂစိတ်များ ကုန်ခန်းခြင်း ပူလောင်ခြင်း စိတ်ပိုင်ဆိုင်ရာဖောက်ပြန်ခြင်းများဖြစ်ပေါ်ပြီး ဆေးကုသရန်ခက်ခဲ သော အခြေအနေသို့ရောက်ရှိနိုင်တာကြောင့် မီးယပ်သွေးချုပ်ခြင်း မီးယပ်သွေးငုပ်ခြင်း တွေဖြစ်ပါက ပေါ့ပေါ့ဆဆ မနေသင့်ဘဲ သက်ဆိုင်ရာ တတ်ကျွမ်းတဲ့ ပညာရှင်များနှင့်ပြသသင့်ကြောင်း အကြံပြု ချင်ပါတယ်။

**မေး** - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ဆရာမ။ ယခုလို အပျိုဖော်ဝင်စအမျိုးသမီးတွေမှာ ဖြစ်ပွားတတ်သော မီးယပ် ဝေဒနာတွေအကြောင်းကို အမျိုးသမီးတွေ ဗဟုသုတများစွာရရှိမှာဖြစ်တာကြောင့် ဆရာမ ကို ကျေးဇူးအထူးတင် ပါတယ်။

**ဖြေ** - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ကျမကလည်း ယခုလို အပျိုဖော်ဝင်စ အမျိုးသမီးငယ်တွေမှာ ဖြစ်ပွားတတ်တဲ့ မီးယပ်ဝေဒနာတွေအကြောင်း ပြောပြခွင့်ရတဲ့ အတွက် မြန်မာ့အသံကို ကျေးဇူး အထူးတင်ပါတယ်။ ကျမ်းကိုး

- ကဝိဘိသက္ကဆရာကြီး၊ မိယုလောဟိတ အာဗါဓဒီပနီ(ခေါ်) မီးယပ်နာလက်တွေ့ကုထုံးကျမ်း
- ဆရာကြီး ဦးဟန်ထွန်း ၊ လက်တွေ့အသုံးချ မြန်မာ့ကုထုံးဆေးပညာကျမ်း
- သဘာဝဓမ္မဆရာသန်း ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး လက်တွေ့ကုထုံးကျမ်း
- ဆရာဟန်၏လက်တွေ့ကုထုံးဖြစ်သော တိကိစ္ဆကဒီပနီကျမ်း
- ဆရာမြင့် (စကြာမင်း) အမျိုးသမီးရောဂါသိကောင်းစရာနှင့် ကာကွယ်ကုသနည်းများ