

## မီးယပ်သွေးငုပ်ခြင်း အကြောင်းသိကောင်းစရာ

ဒေါ်မိုးမိုးသန်း

ဦးစီးအရာရှိ၊ ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနစိတ်

**မေး -** ဆရာမ ၊ မင်္ဂလာပါ။

**ဖြေ -** ဟုတ်ကဲ့၊ မင်္ဂလာပါ။

**မေး -** ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ဆရာမအနေနဲ့ ဘယ်အကြောင်း အရာကို ပြောပြပေးမှာလဲရှင်။

**ဖြေ -** ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ကျမအနေနဲ့ ပြောပြပေးမဲ့ အကြောင်းအရာကတော့ “မီးယပ်သွေးငုပ်ခြင်းအကြောင်း သိကောင်းစရာ” ခေါင်းစဉ် နဲ့ ပြောပြပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**မေး -** ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ ။ မီးယပ်သွေးငုပ်တာနှင့်ပတ်သက်ပြီးပြော ပေးပါဦး။

**ဖြေ -** ဟုတ်ကဲ့ပါ ။ အမျိုးသမီးတွေဟာ အရွယ်ရောက်ပြီ (အပျိုဖြစ်ပြီ) ဆိုတဲ့အချိန်ကစပြီး ရာသီပန်း လို့ခေါ်တဲ့ မီးယပ်သွေးဟာ လစဉ်ပုံမှန်သက်ဆင်းရစမြဲဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုဆင်းတဲ့အခါမှာ အချို့ အမျိုးသမီးတွေမှာ (၃)ရက်ကနေ (၅)ရက်ထိကြာတတ်ပြီး အချို့အမျိုးသမီးတွေမှာ(၁)ရက်(၂) ရက်နဲ့ ပြီးတတ်သလို အချို့အမျိုးသမီးတွေမှာ (၇)ရက် (၈)ရက်ထိကြာမြင့်စွာ သက်ဆင်း နေတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို မီးယပ်သွေးပုံမှန်ပေါ်ရမည့်ရက်တွေမှာ အစားအသောက် အနေအထိုင်အပြုအမူ တွေမှာ ယွင်း မိတာကြောင့် မီးယပ်သွေးမမှန်တာ ၊ ၂လ ၃လ ခြားမှမီးယပ်သွေးဆင်းတာ အချို့အမျိုး သမီးတွေမှာ မီးယပ်သွေး လုံးဝမပေါ်တော့တာကို မီးယပ်သွေးငုပ်တယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

**မေး -** ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ မီးယပ်သွေး ဘာကြောင့်ငုပ်တယ်ဆိုတာကိုလည်း ပြောပြ ပေးပါဦး။

**ဖြေ -** ဟုတ်ကဲ့ပါ ။ မီးယပ်သွေးကို ငုပ်စေတဲ့ အကြောင်းတွေကတော့

- နေပူ မီးပူခံပြီး အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ်ကို အလွန်အအေးပတ်ခြင်း (ရေအေးချိုးခြင်း လေတိုက်ခံခြင်း)
- လွန်စွာအပင်ပန်းခံ၍ အလုပ်လုပ်ရခြင်း
- ပူ ၊ ချဉ်၊ စပ် အရသာရှိတဲ့ အစားအစာတွေကို အလွန်အကဲ စားသုံးမှုများခြင်း
- အေး ၊ ချို၊ ဖန် အရသာရှိတဲ့ အစားအစာတွေကို အလွန်အကဲ စားသုံးမှုများခြင်း
- စိတ်အနှောက်အယှက်များဖြစ်ခြင်း (စိတ်ဆင်ရဲခြင်း၊ စိတ်သောကရောက်ခြင်း၊
- သားငယ်အားနို့တိုက်ခြင်း

- သားအိမ်အတွင်း သွေးခဲခြင်း
- ရာသီသွေး(မီးယပ်သွေး)လာခါနီး အမျိုးသားနှင့်လိင်ဆက်ဆံခြင်း
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းပါးခြင်း စတဲ့အကြောင်းတွေကြောင့် မီးယပ်သွေးငုပ် စေပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ မီးယပ်သွေးငုပ်လျှင် ခံစားရတဲ့ လက္ခဏာတွေကို ပြောပြပေးပါဦး။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ ။ မီးယပ်သွေးငုပ်လျှင် ရှေ့ပြေးလက္ခဏာတွေအနေနဲ့ -

- လစဉ် ပုံမှန်လာနေကျ မီးယပ်သွေး မှန်မှန်မလာခြင်း
- မျက်ကွင်းတွေညို ခြင်း
- စိတ်မကြည်လင်ခြင်း စတဲ့လက္ခဏာတွေကို ရှေးဦးစွာခံစားရပြီးနောက်
- ခါးကိုက်ခြင်း
- သားအိမ်နေရာနာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း
- သားအိမ်အောင့်ခြင်း-
- သားဆေးရည် အရောင်ကဲ့သို့အရည်များ အနည်းငယ် ဆင်း ခြင်း
- ယိုစီးသော အရည်သည် အညိုရောင်သန်း၍နီခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ်တောင့်တင်းပြီး ညောင်းညာကိုက်ခဲခြင်း
- ကိုယ်သားကိုယ်ရေအေးခြင်း
- အစာမစားလိုခြင်း
- ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်ခြင်း
- ဆီးဝမ်းလေတို့ ချုပ်ခြင်း
- သွေးလုံး တည်ခြင်း
- ကိုယ်သား ကိုယ်ရေ ယားယံခြင်း စတဲ့လက္ခဏာတွေ ခံစားရပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ အဲဒီလို မီးယပ်သွေးငုပ်တဲ့အခါ တိုင်းရင်းဆေးတွေနဲ့ ဘယ်လို ကုသမှု တွေပေးပါသလဲ ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ ။ တိုင်းရင်းဆေးရုံ၊ တိုင်းရင်းဆေးကုဌာနတွေမှာ မီးယပ်သွေးငုပ်တာနှင့် ပတ်သက်ပြီး တိုင်းရင်းဆေးတွေနှင့်ကုသပေးလျက်ရှိပါတယ်။

ကုသပေးတဲ့ ဆေးချက်တွေကတော့ -  
 နံနက်နှင့် နေမှာ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ် (၁၇)သွေးဆေးနီ (၂ )ပဲသားကို ဆေးအမှတ် (၂၅) မတ်မြင်းမိုရ်ကုန်းဆေး( ၂)ပဲနှင့်ရော၍ ထန်းလျက်ပြုတ်ရည်နှင့်သောက်ရပါတယ်။

ညနေပိုင်းမှာ ဆေးအမှတ်(၃၃) အစာကြေလေပုပ်ထုတ် (၄) ပဲသားကို ရေနွေးနှင့် သောက်ရပါတယ်။

ညပိုင်းမှာ - မီးယပ်ချက်ဆေး (၄ )ပဲသား ကို ရေနွေးနှင့် တိုက်ရပါတယ်။ ။

မီးယပ်ချက်ဆေးကတော့

- ၁။ ရှားစောင်းလက်ပပ် ၁၀ ကျပ်
- ၂။ မန်ကျည်းမှည့်အနှစ် ၅ ကျပ်
- ၃။ ထန်းလျက် ၅ ကျပ်
- ၄။ ကြိတ်မှန်ရွက် ၅ ကျပ်

ယင်းလေးမျိုးကို မတူးမချစ်အောင် ကျိုချက်၍ လက်ဖက်စားဇွန်း (၂) ဇွန်းခန့် နံနက် တစ်ကြိမ် နေ့တစ်ကြိမ် စားပေးလျှင် ဓမ္မတာ မှန်မှန်သက်စေနိုင်ပါတယ်။

လိမ်းဆေးအနေဖြင့်

တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ်(၄၃) အကင်းဆယ်ပါးဆေး (ဒါမှမဟုတ်) ဆေးအမှတ် (၄၆) မီးယပ်လိမ်းဆေးကို တစ်ကိုယ်လုံး လိမ်းပေး ရပါမယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ ၊ မီးယပ်သွေးငုပ်တဲ့သူတွေအနေနဲ့ လိုက်နာရမည့်အကြောင်းအရာနှင့် ရှောင်ကြဉ် ရမည့် အကြောင်းအရာတွေရှိလျှင် ပြောပြပေးပါဦး။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ မီးယပ်သွေးငုပ်တဲ့သူတွေအနေနဲ့ လိုက်နာရမည့်အကြောင်းအရာတွေကတော့ - သွေးအားကိုကောင်းစေတဲ့ အသီးအရွက်များ၊ ရာသီဥတု အားလျော်စွာ ပေါက်ရောက်သည့် လတ်ဆတ်တဲ့ အသီးအရွက်များအသီးအနှံများ ၊ သွေးကိုအောက်သို့ သက်စေပြီး အားအင် ကိုဖြစ်စေတဲ့ အသား ငါးများ အမဲသား၊ ထောပတ်၊ နွားနို့၊ ကြက်ဥ၊ ဖီးကြမ်း ငှက်ပျောသီး၊ စသည်တို့ကို စားသုံးခြင်း အိပ်ရေး၀၀ အိပ်ခြင်း တို့ပြုလုပ်သင့်ပါတယ်။

ရှောင်ကြဉ်ရမည့်အကြောင်းအရာတွေကတော့ -

ပူ ခါး၊ စပ် အရသာရှိသော အစားအစာများ ကြေကျက်ခဲသောအစားအစာများ အလွန်အကဲ စားခြင်း အအေးခံခြင်းတို့မှ ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါတယ်။

အချို့အမျိုးသမီးတွေဟာ မီးယပ်လာစဉ် ရေအေးချိုးတာ ၊ခေါင်းမကြာခဏလျှော်တာ ၊ ပန်ကာလေ အဲယားကွန်း လေခံတာ ၊ အေးတဲ့ရာသီ အေးတဲ့အချိန်အခါတွေမှာ ရေအေးချိုးတာ ခေါင်းလျှော်တာ စတာတွေကြောင့် ဖြစ်စေသလို ၊ ရာသီလာစဉ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာခံစားမှုတွေဖြစ်တဲ့ စိတ်သောက ဖြစ်တာ စိုးရိမ်စိတ်ကြောက်ရွံ့စိတ်ခံစားရတာ အစားအသောက်အနေနဲ့ဖန်တဲ့အရသာရှိသည့် မာလာ ကာသီးနုနု ၊ဆီးဖြူသီး၊ ဖန်ခါးသီး၊ လက်ဖက်သုပ်၊ဖန်လွန်းသော လက်ဖက်ရည်ကြမ်း စတာတွေကို အလွန်အကဲ စားသုံးမှုများတာတွေကြောင့် မီးယပ်လာနေစဉ်ရပ်သွားတာ၊ မီးယပ်သွေးမမှန်တာ၊ တစ်

လနှစ်လခြား ပြီးမှ ပြန်လာတာ၊ မီးယပ်သွေးမပေါ်တော့တာ၊ မီးယပ်သွေးငုပ်တာတွေဖြစ်စေတာကြောင့် ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ အချို့အမျိုးသမီးတွေဟာ မီးယပ်သွေးငုပ်တယ်ဆိုလျှင် ဆေးပူတွေသောက် ကြ ပါတယ်။ အဲဒါနှင့်ပတ်သက်ပြီး အကြံပြုချက်တွေပြောပြပေးပါဦး။

ဖြေ- မီးယပ်သွေးငုပ်တယ်ဆိုတာ အထက်မှာပြောပြထားသလို ရောဂါဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းအရင်းတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ အချို့အမျိုးသမီးတွေမှာ ကိုယ်ဝန်ရှိလို့ မီးယပ်သွေးမပေါ်တာတွေလည်း ရှိတယ်။ အချို့အမျိုးသမီးတွေအနေနဲ့ နေပူထဲမှာ ပင်ပင်ပန်းပန်းအလုပ်တွေလုပ်ကိုင်ရတာကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အပူတွေအားကြီးပြီး (တိုင်းရင်းဆေးပညာဓာတ်သဘောအရ ပြောမယ်ဆိုလျှင် တေဇော ဝါယောဓာတ်တွေ အားကြီးပြီး အာပေါဓာတ်လို့ခေါ်တဲ့ သွေးဓာတ်ခန်း ခြောက်အားနည်း တာကြောင့်) မီးယပ်သွေး မဆင်းနိုင်တာဖြစ်တယ်။ အချို့အမျိုးသမီးတွေမှာတော့ ရာသီလာနေစဉ် အအေးပတ်ဖွဲ့တဲ့ အလုပ်တွေလုပ်ကိုင်ပြီး (ဥပမာ) ရာသီလာနေစဉ် ခေါင်းလျှော်တာ မိုးမိတာ အအေးမိတာ စတာတွေကြောင့် မီးယပ်သွေးမလာတော့တာ (မီးယပ်သွေးငုပ်တာ) တွေဖြစ်စေ ပါတယ်။ အဲဒီလို အအေးပတ်ဖွဲ့ပြီး မီးယပ်သွေးငုပ်တာကို ဆေးအပူတွေသောက်တာသင့်လျော် သော်လည်း တန်ဆေးလွန်ဘေး ဆိုတာကိုတော့ သတိထားရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အချို့အမျိုးသမီး တွေမှာတော့ ကိုယ်ဝန်ရှိလို့ မီးယပ်သွေးမဆင်းတာ အပူအားကြီးပြီးသွေးအားနည်းပြီး မီးယပ်သွေး မဆင်းတာ အဲဒါတွေကို မီးယပ်သွေးငုပ်တယ်ဆိုပြီး ဆေးပူတွေသောက်မယ်ဆိုလျှင် မီးလောင်ရာ လေပင့်သကဲ့ သို့ဖြစ်ပြီး သားပျက်တာ ၊ သားအိမ်မှာ အပူတွေအားကြီးပြီး မီးယပ်ဖြူဆင်းတာ၊ သားအိမ်ရောင်တာ ၊ အစာအိမ်ရောင်တာတွေဖြစ်ပြီး အသက်အန္တရာယ်ပါ ထိခိုက်နိုင်တာကြောင့် မီးယပ်သွေးမပေါ်တာ မီးယပ်သွေးငုပ်တာတွေ ဖြစ်နေလျှင် သက်ဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်တဲ့ ပညာရှင် တွေနှင့်ပြသသင့်ကြောင်း အကြံပြုပါရစေ။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ ယခုလို အမျိုးသမီးတွေအတွက် မီးယပ်သွေးငုပ်တာနှင့်ပတ်သက်ပြီး အသိပညာတွေပြောပြပေးတဲ့အတွက် ဆရာမကို ကျေးဇူးအထူးတင် ပါတယ်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ကျွန်မကလည်း ယခုလိုပြောပြခွင့်ရတဲ့အတွက် မြန်မာ့အသံကို ကျေးဇူးအထူးတင်ပါတယ်။

ကျမ်းကိုး

- စံညွှန်းကုထုံး ၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန
- ကဝိဘိသက္ကဆရာကြီး၊ မိယုလောဟိတ အာဗါဓဒီပနီ(ခေါ်) မီးယပ်နာလက်တွေ့ကုထုံးကျမ်း ဦးအုန်းရွှေ ၊ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းလက်တွေ့ကုထုံးအဖွင့်ကျမ်း