

အမျိုးသမီးများသတိပြုဆင်ခြင်စရာသားအိမ်ကျခြင်းဝေဒနာ

ဒေါ်တင်နီလာပွင့်(ဦးစီးမှူး)

ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနစိတ်

တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန

မေး - ဆရာမမင်္ဂလာပါ။

ဖြေ - မင်္ဂလာပါ။

မေး - ဒီကနေ့သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာဆရာမအနေနဲ့သောတရှင် ပြည်သူတွေကိုတင်ဆက်မဲ့အကြောင်းအရာလေးသိပါရစေရင်။

ဖြေ - ဒီကနေ့ ဆွေးနွေးပေးသွားမှာကတော့ အမျိုးသမီးတွေအတွက် သတိထားဆင်ခြင်သင့်တဲ့ သားအိမ်ကျခြင်းအကြောင်းဆွေးနွေးပြောကြားပေးသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမဒါဆိုရင် ဒီတစ်ပတ်မှာလည်းသောတရှင် အမျိုးသမီးတွေအတွက် ကျန်းမာရေးဗဟုသုတတွေတိုးပွားဦးမှာပါပဲ။

ဖြေ - ဟုတ်ပါတယ်၊ ဒါကတော့ကျွန်မတို့အမျိုးသမီးတွေအားလုံးသိထားသင့်တဲ့ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတ တစ်ခုပဲဖြစ်ပါတယ်။ သားအိမ်ကျတာကို ကျွန်မတို့တိုင်းရင်းဆေးပညာအနေနဲ့ ပါဠိလိုယောနိကဏ္ဍ လို့ ခေါ်ပါတယ်။ သားအိမ်ကျတယ်ဆိုတာကအမျိုးသမီးတွေရဲ့ သားအိမ်ဟာတင်ပါးဆုံရိုးကွင်း အတွင်းပုံရှိနေရမယ့် အနေအထားကနေအကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် အောက်ဘက်ရွေ့သွားတာ၊ လျှောကျလာတာကိုသားအိမ်ကျတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ..... ဒါဆိုရင် သားအိမ်ကျတာဟာဘယ်လိုအမျိုးသမီးတွေမှာ ပိုဖြစ်တတ်တာ /ဘာကြောင့်ဖြစ်ရတယ်ဆိုတာကို ပြောပြပေးပါဦး။

ဖြေ - ဘယ်လိုအမျိုးသမီးတွေမှာ ဖြစ်တတ်သလဲဆိုရင် အသက်အရွယ်မရွေးဖြစ်တတ်ပြီးတော့ /သွေးဆုံးပြီး သားသမီးများတဲ့ အမျိုးသမီးတွေ၊ နောက် ကလေးမွေးတာ နီးတာ(ကလေးတစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး အနည်းဆုံးအသက် သုံးနှစ်လောက်တော့ခြားသင့်တယ်)၊ လေးလံသောဝန်တွေမပြီး အလုပ်ရတဲ့ အမျိုးသမီးတွေ(ကျွန်မတို့ တိုင်းရင်းဆေးရုံကို လာတက်တဲ့လူနာ အမျိုးသမီးတွေဆိုရင် တောင်သူအလုပ်လုပ်နေကြတဲ့သူတွေ ၊ ဝန်နဲ့အားမမျှတာ၊ ဒါမျိုးကို ပြောတာ) ၊ ကလေးမွေးဖွားမှု နည်းလမ်းမမှန်တာ၊ လိင်ဆက်ဆံ မှုများတာ၊ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်းဆက်ဆံတတ်တာ၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တဲ့ အခါ နည်းမှန်လမ်းမှန် မလုပ်တတ်တာ၊ ပြင်းပြင်းထန်ထန်လုပ်မိတာ၊ စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်ပြီး အော်ဟစ်တတ်တာ၊ ပူစပ်တဲ့အစာတွေ အစားများကြိုက်နှစ်တတ်တာ၊ခရီးကြမ်း/ ယာဉ်ကြမ်းစီးတာ(အခုခေတ်ကတော့ဆိုင်ကယ်တွေ လမ်းကြမ်းမှာ မြန်မြန်မောင်းပြီး သွားလာနေရတဲ့ အမျိုးသမီးတွေ)၊ အခေါ်ဂမလေအားကောင်းစေတဲ့ အစာတွေ အစားများတာ (အောက်ဘက်ကိုလေသက်လွန်စေတဲ့ အစားအစာကိုဆိုလိုတာပါ)၊ ဆောင့်ကြောင့် အထိုင်များတဲ့သူ၊ အဝလွန်တဲ့အမျိုးသမီးတွေ/ နာတာရှည် ချောင်းဆိုးဝေဒနာ ခံစားနေရတဲ့ သူတွေနဲ့ ဝမ်းချုပ်တတ်တဲ့သူတွေဆိုရင် သားအိမ်ကျတာ ဖြစ်တတ်/တွေ့ရတတ်ပါတယ်။

အခုပြောပြခဲ့တာတွေဟာ ဘာကြောင့်ဖြစ်တာလဲဆိုရင် ကျွန်မတို့ တိုင်းရင်းဆေးပညာ သဘောအရ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာရှိတဲ့ အပူဓာတ်တွေ လွန်ပြီးတော့ လှုပ်ရှားသွားလာနေတဲ့ ဝါယောဓာတ်ဖောက်ပြန်မယ်၊ သားအိမ်ကို ထောက်ကန်ဆွဲမထားတဲ့ အရွတ်ကြောနဲ့ ကြွက်သားတွေရဲ့ တင်းအားလျော့နည်းသွားတဲ့တွက် သားအိမ်အောက် ဘက်လျှောကျသွားတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အားလုံးသိတဲ့အတိုင်း ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ ဓာတ်ကြီးလေးပါးမျှတနေမှ ကျန်းမာနေတတ်တာပဲဖြစ်ပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမဒါဆိုရင် သားအိမ်ကျတဲ့အခါ ခံစားရမယ့် ဝေဒနာတွေကိုလည်း မျှဝေပေးပါဦး။

ဖြေ- သားအိမ်ကျတဲ့ဝေဒနာက ဖြစ်စမှာ ဘာကြောင့် ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာ ယေဘုယျအားဖြင့်တော့ သိပ်ပြီးတော့ မသိတာဘူး၊ တခြား မီးယပ်နဲ့ ဆိုင်တဲ့ ရောဂါတွေကြောင့်ဖြစ် တတ်တဲ့ ဖြစ်စလက္ခဏာတွေနဲ့ သူ့ရဲ့ ရှေ့ပြေးလက္ခဏာတွေ တူနေတတ်ပါတယ်။ဒါတွေက ရာသီမမှန်တာ၊ မီးယပ်ဖြူဆင်းတာ၊ ရာသီလာစဉ် နာကျင်ကိုက်ခဲတာ(ခါးနာတာ၊ ဆီးစပ်ကိုက်တာ)တွေ စတင်ခံစားနေရတတ်ပါတယ်။ အဲ့ဒီလိုခံစားနေရတာကနေ ပိုပြီးတော့ ခါးကြာကြာနာလာတာ ၊ မီးယပ်ဖြူဆင်းများလာမယ်၊ မိန်းမကိုယ်တွေ ယားနေမယ်၊ ပူနေမယ်၊ တစ်ခါတစ်လေ ဆီးများမယ်/ ဆီးချုပ်မယ်/ ဝမ်းချုပ်မယ်၊ မီးယပ်လာစဉ် ဝမ်းရစ်မယ်/ ဝမ်းကိုက်မယ်၊ နောက်ပိုင်းကြာလာတဲ့အခါ ခါးအောက်ပိုင်းတွေ လေးလံထုံကျည်လာမယ်၊ ဆီးခုံကို ဖိမိတဲ့ အခါ နာမယ်/ မိန်းမကိုယ်အတွင်းသားတွေ နီရဲနေမယ်၊ သန့်ရှင်းမှု အားနည်းတဲ့သူတွေဆိုရင် မိန်းမကိုယ်ပိုယားလာတာ/ ပိုးပြီးရောင်တာ/ အနံ့အသက်မကောင်းတာ/ နောက်ဆုံး သိသိသာသာခံစားလာရတာကတော့ မိန်းမကိုယ်မှာ တစ်ဆို့ဆို့ကြီးဖြစ်နေသလိုခံစားလာရ တာပါပဲ။

မေး- ဒါဆိုရင်ဆရာမပြောပြပေးသွားတဲ့ သားအိမ်ကျတဲ့ ဝေဒနာတွေ မခံစားရအောင် ဘယ်လိုမျိုး သတိပြုဆင်ခြင်နေထိုင်ရ/ကာကွယ်ရ ပါမလဲ။

ဖြေ- အဓိကကတော့ အထက်မှာ ပြောပြခဲ့တဲ့ ဖြစ်စေတတ်တဲ့ အကြောင်းတွေကို ရှောင်မယ်/ သတိထားဆင်ခြင်မယ်ဆိုရင်တော့ မဖြစ်သေးတဲ့ အမျိုးသမီးတွေအတွက် ရောဂါဝေဒနာကို ကြိုတင်ကာကွယ်ပြီးသား ဖြစ်သွားမှာပါ။ အကယ်၍မဖြစ်မနေနေစဉ် ဆိုင်ကယ်စီးပြီး သွားလာနေရတဲ့ အမျိုးသမီးတွေ/ လမ်းကြမ်းကြမ်းမှာ မောင်းပြီး သွားလာနေရတဲ့ သူတွေဆိုရင် ဆိုင်ကယ်ကို ဖြေးဖြေးမှန်မှန်စီးဖို့လိုပါမယ်။ အလေးအပင်မ ရတဲ့အမျိုးသမီးတွေဆိုရင် လည်း ဝန်နဲ့အားနဲ့ မျှဖို့/ ကုန်းပြီး မမဖို့/ အလေးအပင်မတဲ့အခါ သတိထားဖို့ အကြံပြုချင်ပါတယ်။ ညဘက်အိပ်စက်အနားယူတဲ့အခါ မှောက်အိပ်တဲ့အနေထားနဲ့ ဝမ်းဗိုက်ကို ဖောင်းလိုက်/ ပိန်လိုက်နဲ့ကြွက်သားနဲ့ သားအိမ်ဆိုင်းကြောကို သန်မာစေတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်ည(အကြိမ်၂၀ ခန့်) လုပ်ပေးဖို့ / ဒီလိုပြန်ပြီးမှောက်အိပ် ပေးတဲ့လေ့ကျင့်ခန်းက ခါးကြွက်သားနဲ့ သားအိမ်ကိုထောက်ကန်ပေးနေတဲ့အရွတ်ကြောတွေကို ပြန်ပြီး သန်မာလာအောင်/ပုံစံမှန်အောင် လုပ်ပေးတဲ့သဘောပါ။ နောက်တစ်ခု စွပ်ကျယ်ဆွဲသားလို အတွင်းခံ ဘောင်းဘီ တွေဝတ်ဖို့ (ဒါက သားအိမ်ကိုထိန်းထားပေးတဲ့သဘောမို့ ဝတ်ဖို့ အကြံ ပြုတာပါ။)။ နောက်တစ်ခုကတော့ ခါးကော့ပေးရတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ ပက်လက်အိပ် ဒူးနှစ်ဖက်ထောင်ပြီးတော့

လက်နှစ်ဖက်ဘေးကပ်ထားပြီး ခါးကော့ပေးရတာ။ ခါးကော့ထားတဲ့အခါ သားအိမ်ကြွက်သားတွေကို ကျုံ့ပေးထားဖို့ လိုပါတယ်။ဒါမှ ထိရောက်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်မှာပါ။ ဒီလေ့ကျင့်ခန်းကို အစပထမရက်မှာ ငါးကြိမ်ကနေ တစ်ရက်ပြီး တစ်ရက် အကြိမ်ရေတိုးတိုးလုပ်သွားဖို့ပါ။ နောက်ဆုံးအကြိမ် (၂၀) ခန့်ထိ လုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။ မှောက်အိပ်အနားယူတာနဲ့ ခါးကော့တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကိုတော့ အစာစားပြီးတဲ့အချိန်/ ဗိုက်ပြည့်တဲ့အချိန်တွေမှာတော့ မလုပ်သင့်ပါဘူး။

မေး- သားအိမ်ကျတဲ့ ဝေဒနာခံစားနေရတဲ့သူတွေဆိုရင်ရော တိုင်းရင်းဆေးပညာနဲ့ ဘယ်လိုများ ကုသမှုပေးပါသလဲ ဆရာမ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ ကျွန်မတို့ တိုင်းရင်းဆေးရုံတွေမှာဆိုရင် သားအိမ်ကျနေတဲ့ လူနာခံစားနေရတဲ့ အနေအထားကို မေးမြန်းစစ်ဆေးပါတယ်။လိုအပ်တဲ့လူနာဆိုရင် သူတို့ရဲ့မိန်းမကိုယ်တွေ ယားယံတာ/ အနံ့အသက်မကောင်းတာဆိုရင် မိန်းမကိုယ်ကို တြိဖလပြုတ်ရည်/ တမာရွက်ပြုတ်ရည် နွေးနွေးနဲ့ ဖန်ဆေးပြီး သန့်ပေးပါတယ်။ အဲ့ဒီနောက် ဆီးဖြူ/ ဖန်ခါး/ သစ်ဆိမ့်လို့ခေါ်တဲ့ တြိဖလချက်ဆီလိမ်းပေးပါတယ်။ လူနာရဲ့ ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားတွေကို ဆီလိမ်း အကြောဖြေပေးတာ၊ လိုအပ်တဲ့ အကြောပြုပြင်မှုတွေ ပြုလုပ်ပေးတာနဲ့ သောက်ဆေး/ လိမ်းဆေးတွေပေးပါတယ်။ ခါးနာ/ ခါးကိုက်နေတယ်ဆိုရင် အကိုက်ခဲပျောက်သက်သာစေတဲ့ဆေးကို ခါးဆစ်နေရာ/ နာတဲ့နေရာမှာလိမ်းပေး/ကပ်ပေးပါတယ်။ နောက်တစ်ခုကတော့ ပက်လက်အိပ်တဲ့ အနေအထားနဲ့ တင်ပါးအောက်မှာ စောင်/ အဝတ်(ငါးလက်မခန့်အမြင့်) ခုထားပြီးတော့ ခြေထောက်နှစ်ဖက်ထောင်ပေးထားရတဲ့အနေအထားနဲ့ နာရီဝက်/ (၁၅ မိနစ်) ခန့် တစ်နေ့ကို နှစ်ကြိမ်/ သုံးကြိမ်နေစေပါတယ်။အဓိကရှောင်ရန်အနေနဲ့ကတော့ အပူ/အစပ်တွေမစားဖို့/ ဆောင့်ကြောင့်မထိုင်ဖို့/ အလေးအပင်မမဖို့/ ခရီးကြမ်းမသွားဖို့/ ချောင်းဆိုးတဲ့ရောဂါမဝင်ဖို့/ ဝမ်းချုပ်မခံဖို့ ဒါတွေကိုတော့ ဂရုစိုက်ရှောင်စေချင်ပါတယ်။ တစ်ချို့လူနာတွေဆိုရင် သားအိမ်က မိန်းမကိုယ်အပြင်ဘက်ထိ ထွက်ကျနေတဲ့ အနေအထား/အခြားရောဂါတွေနဲ့ ရောထွေးနေတဲ့ အနေအထားဆိုရင် အခြားသင့်တော်ရာ ဆေးရုံကို သွားရောက်ပြသ ကုသမှုခံယူဖို့ အကြံပြုတိုက်တွန်းပေးပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ..... သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်ကို နားသောတဆင်နေကြတဲ့ သောတရှင်များကို နှုတ်ဆက်စကားလေးပြောပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ အဓိက အကြံပြုချင်တာက မိဘပြည်သူတွေ ကျန်းမာရေးအသိပညာ ဗဟုသုတလေ့လာ လိုက်စားဖို့နဲ့ မဖြစ်ခင်က ကြိုတင်ကာကွယ်တတ်စေဖို့ပါ။ ဒါမှ မလိုလားအပ်တဲ့ နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာတွေ ကင်းဝေးပြီး ကိုယ်လည်းကျန်းမာ/စိတ်လည်းချမ်းသာကြမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် နားသောတဆင်နေကြတဲ့ မိဘပြည်သူတွေ အားလုံး ကျန်းမာရေး အသိပညာ ဗဟုသုတတိုးပွားကာ ကိုယ်ကျန်းမာလို့ စိတ်ချမ်းသာကြပါစေ.....