

အမျိုးသမီးများနှင့်မီးယပ်ဖြူဆင်းခြင်း

ဒေါ်မိုးမိုးသန်း၊ ဦးစီးအရာရှိ

ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနစိတ်

မေး- ဆရာမ မင်္ဂလာပါ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့မင်္ဂလာပါ။

မေး- ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ဆရာမအနေနဲ့ ဘယ် အကြောင်း အရာကို ပြောပြပေးမှာလဲရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ကျွန်ုပ်တို့အနေနဲ့ ပြောကြားမည့် အကြောင်းအရာကတော့ အမျိုးသမီးအများစုတွေကြုံနေရတဲ့ မီးယပ်ဖြူ ဆင်းခြင်းအကြောင်းအရာကို တိုင်းရင်းဆေးပညာအမြင်နဲ့ ပြောကြားပေးမှာဖြစ်ပါတယ် ရှင်။

မေး- မီးယပ်ဖြူဆင်းခြင်းရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို ပြောပြပေးပါဦး ဆရာမ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ မီးယပ်ဖြူဆင်းခြင်းဆိုတာကို တိုင်းရင်းဆေးပညာအမြင်အရ ပြောရမယ် ဆိုရင် သည်းခြေဒေါသဟာ သားအိမ်အတွင်း လောင်ကျွမ်းသဖြင့် နီရာမှ ကြက်ဥ အကာ ရည်များ ပမာအဖြူရောင်ဖြစ်ကာ အပါနုလေ(အောက်သို့သက်သောလေ)နှင့် ပေါင်းစပ်ပြီး ယောနီမှ ဖြူသော အရည်များ ဆင်းတာကို မီးယပ်ဖြူဆင်းတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

မေး- မီးယပ်ဖြူ ဘာကြောင့် ဆင်းတယ်ဆိုတာ ပြောပြပေးပါဦးဆရာမ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ မီးယပ်ဖြူဆင်းစေတဲ့အကြောင်းတွေကတော့

- သားအိမ်ထိခိုက်ခြင်း
- ကိုယ်ဝန်ပျက်ခြင်း
- သားအိမ်ကျခြင်း
- မျိုးပွားလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါများရှိခြင်း

- သားအိမ်ထဲသို့ သန္ဓေတားပစ္စည်းထည့်ထားခြင်း
- ပဋိဇီဝဆေးများသုံးစွဲခြင်း
- သွေးဆုံးပြီးနောက်ပိုင်း ယောနိလမ်းကြောင်းများမှာ အစိုဓာတ်ခန်းခြောက်ခြင်း
- နာတာရှည်ရောဂါ တစ်ခုခုစွဲကပ်ခြင်း
- ကာလသားရောဂါ ဂနိရောဂါရှိသော အမျိုးသားများမှ ရောဂါကူးစက်ခြင်း
- မီးတွင်းကာလမှာ မီးလိုခြင်း မီးလွန်ခြင်း (သိုမဟုတ်) မီးတွင်းမီးမကျက်ခြင်း
- အမျိုးသား အမျိုးသမီးတစ်ဦးဦးမှ ခေတ်ပေါ်နည်းများဖြင့် အကြောများကိုပြုပြင်ထားခြင်း
- မေထုန်မှုလွန်ကြူးခြင်း
- ခရီးရှည်သွားလာမှုများခြင်း
- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုမရှိခြင်း
- စိတ်သောကများခြင်း
- ပျား၊စပ်အရသာရှိသော အစားအစာများအစားများခြင်း စတာတွေကြောင့်လည်း မီးယပ်ဖြူကို ဆင်းစေပါတယ်။

မေး- မီးယပ်ဖြူဆင်းလျှင် ဘယ်လိုလက္ခဏာတွေ ခံစားရပါသလဲ ။

ဖြေ- ကျန်းမာနေတဲ့ အမျိုးသမီးတွေမှာ ပုံမှန်အားဖြင့် မီးယပ်ဖြူဟာ အနည်းငယ်မျှ ဆင်းလျက် ရှိပါတယ်။ မီးယပ်ဖြူဟာ လုံးဝမဆင်းဘူးဆိုလျှင်လည်း ခြေဖဝါးကြော၊ ဖနှောင့်ကြော၊ လက် ဖဝါးကြောများ တင်းနေတဲ့ ခံစားမှုမျိုး ခံစားရတတ်ပါတယ်။ အကယ်၍ မီးယပ်ဖြူ ဆင်းတာ ဟာ ပုံမှန်ထက်ပိုပြီး ဆင်းမယ်ဆိုရင်တော့ မူးဝေခြင်း၊ မောပန်းခြင်း ခြေလက် တွေ မသယ်လိုခြင်း၊ မီးယပ်သွေးဆင်းတဲ့ အခါမှာလည်း အရည်ကြည်များ ရောနှောပြီး ဆင်းခြင်းစတဲ့ လက္ခဏာတွေ ခံစားရပြီး အကယ်၍ မီးယပ်ဖြူဆင်းတာ အချိန်ကြာလာ ပါက အားအင် ကုန်ခမ်းမောပန်းခြင်း၊ နှလုံးတုန် ရင်ခုန်မောပန်းခြင်း၊ မူးဝေထိုင်းမှိုင်းခြင်း ၊ ကိုယ်သား ကိုယ်ရေဖြူဖျော့ခြင်း ၊ ယောနိမှ အဖြူများဆင်းခြင်း ၊ အနံ့ဆိုးများထွက်ခြင်း ၊ မကြာခဏဖျားခြင်း၊ ကိုယ်လက်ညောင်းညာ ကိုက်ခဲခြင်း၊ ယောနိမှ ဖြူ ၊ နီ ၊ ညို ၊ ဝါ စတဲ့

အရောင်မျိုးစုံဆင်းခြင်း၊ မျက်ရိုးကိုက်ခြင်း ကိုယ်သားကိုယ်ရေပူခြင်း၊ စိတ်မကြည်လင်ခြင်း စတဲ့လက္ခဏာတွေ ခံစားရပါတယ်။

မေး- မီးယပ်ဖြူဆင်းလျှင် တိုင်းရင်းဆေးတွေနဲ့ ဘယ်လိုကုသမှုပေးပါသလဲရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ မီးယပ်ဖြူဆင်းလျှင် တိုင်းရင်းဆေးတွေနဲ့ ကုသပေးလျက်ရှိပါတယ်။

အဲဒီဆေး တွေကတော့ -

ဆေးအမှတ်(၆)ဟလိဒ္ဒစုဏ္ဏငန်းဆေး၊ ဆေးအမှတ်(၇)နွယ်ချိုကဲဆေး၊ ဆေးအမှတ်(၁၅) သည်းခြေဆေး၊ ဆေးအမှတ်(၁၆) အပူငြိမ်းသွေးဆေးနှင့် သကြားကဲအစာကြေဆေးတို့ကို သောက်ဆေးအနေဖြင့်အသုံးပြုပြီး၊ လိမ်းဆေးအနေနဲ့ကတော့ ဆေးအမှတ်(၄၃) အကင်း (၁၀)ပါးဆေးနှင့် ဆေးအမှတ်(၄၆) မီးယပ်လိမ်းဆေးတို့ကို အသုံးပြုကုသပေး လျက်ရှိပါသည်။ ဒီဆေးတွေဟာလူနာရဲ့ ဖြစ်ပေါ်ခံစားရတဲ့ လက္ခဏာကိုကြည့်ပြီး သောက်သုံးရမှာ ဖြစ်တာကြောင့် နီးစပ်ရာ တိုင်းရင်းဆေးရုံ၊ တိုင်းရင်းဆေးကုဌာနတွေမှာ သွားရောက် ပြသ ပြီး ဆရာတွေရဲ့ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း သောက်သုံးသင့်ပါတယ်။

မေး- မီးယပ်ဖြူဆင်းလျှင် လိုက်နာရမည့်အကြောင်းအရာနှင့် ရှောင်ကြဉ်ရမည့် အကြောင်းအရာ တွေရှိလျှင် ပြောပြပေးပါဦးရှင် ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ မီးယပ်ဖြူဆင်းတဲ့ အမျိုးသမီးတွေအနေနဲ့ လိုက်နာရမည့် အကြောင်းအရာ တွေကတော့ အိပ်ရေးဝဝအိပ်တာ၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းတွေ ပြုလုပ်ပေးတာ၊ တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေး အထူးအလေးပေးဆောင်ရွက်ရမှာဖြစ်သလို အဝတ်အစားများ၊ အတွင်းခံများကိုလည်း အထူးသန့်ရှင်းဖို့ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ အစားအသောက် အနေဖြင့် အေး၊ ချို၊ ဆိမ့်၊ မွှေး အရသာရှိတဲ့ ဆေးအစာ အာဟာရတွေများများ စားသုံး ပေးရပါမည်။ မကြာခဏ အဝေရာ(ဘောဇကိုင်း) ရွက်ပြုတ်သုပ်စားတာ၊ လက်ပံခေါင်း ချဉ်ရေဟင်း ချက်စားတာတွေ ပြုလုပ်စားသင့်ပါတယ်။

ရှောင်ကြဉ်ရမည့် အရာတွေကတော့ --

နေ့စဉ် နေပူခံ၊ မီးပူခံပြီး လုပ်ကိုင်ရတဲ့အလုပ်တွေကြမ်းတမ်းတဲ့ ယာဉ်အစီးများတာတွေ၊ စိတ်ဖိစီးမှုများတာတွေ ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ အစားအသောက်အနေနဲ့ပြောရမယ်ဆိုလျှင် ပူ၊

စပ် အရသာရှိတဲ့ အစာအဟာရတွေ၊ ဥပမာ ငရုပ်သီး၊ ငရုပ်ကောင်း ချင်း(လှင်း) မဆလာ ပါတဲ့ အစားအစာ၊ မျှစ်၊ လက်လုပ်ချဉ်၊ ဟင်းချိုမှုန့်၊ လက်ဖက်သုပ် စသည့် အစားအစာ များကို အလွန်အကြူး စားခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ရမည်။

မေး- မီးယပ်ဖြူဆင်းတာနှင့်ပတ်သက်ပြီး အမျိုးသမီးတွေအတွက် အကြံပြုချက်တွေရှိလျှင် ပြောပြ ပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်၊ မီးယပ်ဖြူဆင်းတာတွေကတော့ အမျိုးသမီးအများစု တွေ့ကြုံရတဲ့ အကြောင်း အရာတစ်ခုပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မီးယပ်ဖြူဆင်းတာ ပုံမှန်ထက်ပို များမယ်၊ ရက်လကြာ ရှည်စွာဆင်းမယ်၊ အနံ့အသက်တွေရှိမယ်ဆိုလျှင် သက်ဆိုင်ရာပညာရှင်တွေ နဲ့ပြသပြီး စနစ်တကျ ကုသဖို့လိုပါတယ်။ အကယ်၍စနစ်တကျ မကုသဘူးဆိုလျှင် သား အိမ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ ရောဂါတွေဖြစ်နိုင်သလို သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ စတဲ့ရောဂါတွေလည်း ဖြစ်နိုင် တာကြောင့် မပေါ့ဆကြဖို့ အကြံပြုပါရစေ။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ အခုလိုအမျိုးသမီးတွေအတွက် မီးယပ်ဖြူဆင်းတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး အခုလို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ရှင်းပြပေးတဲ့ ဆရာမကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ကျွန်မကလည်း အခုလို မီးယပ်ဖြူဆင်းတာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အကြောင်းအရာ တွေကို အမျိုးသမီးတွေ သိရှိအောင် စီစဉ်ပေးတဲ့ မြန်မာ့အသံကိုလည်း ကျေးဇူးအထူး တင် ပါတယ်ရှင်။

ကျမ်းကိုးစာရင်း

- တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန (၂၀၀၈)၊မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာ စံညွှန်းကုထုံး
- ဆရာဟန်၊ လက်တွေ့ကုထုံးဖြစ်သော (တိကိစ္ဆက ဒီပနီဆေးကျမ်း)