

မီးယပ်ဖြူဆင်းခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ မေးမြန်းလာမှုကို ပြန်လည်ဖြေကြားခြင်း

ဒေါ်မိုးမိုးသန်း
ဦးစီးအရာရှိ
ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာန

စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး၊ ကသာခရိုင်၊ ထီးချိုင့်မြို့နယ်မှ မအေးအေးအောင် အသက်(၁၃)နှစ် ရှိပြီး ရာသီးသွေးပေါ်ချိန်လမဟုတ်ပဲ မီးယပ်ဖြူတွေဆင်းနေတာ တစ်နှစ်လောက် ကြာနေပြီဆိုတဲ့ မေးခွန်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပြန်လည်ဖြေကြားပေးရမယ်ဆိုရင်မီးယပ်ဖြူရောဂါကိုအာယုဗ္ဗေဒဆေး ကျမ်းတွေရဲ့ဖွင့်ဆိုချက်အရ သည်းခြေဒေါသဟာ သားအိမ်အတွင်းမှာရှိတဲ့ သွေးဓာတ်ကို လောင်ကျွမ်းတဲ့အတွက် သွေးဟာနီရာမှ ကြက်ဥအကာရည်ပမာ အဖြူရောင်ဖြစ်ကာ အပါဏလေလို့ ခေါ်တဲ့(အစာဟောင်းအိမ်၊ ဆီးအိမ်၊အင်္ဂါဇာတ်၊ သားအိမ်၊ပေါင်စတဲ့နေရာတွေကို လှည့်လည်ကျက်စား တဲ့လေ)နဲ့ပေါင်းစပ်ပြီး ယောနိမှဖြူတဲ့ အရည်တွေဆင်းခြင်းကို မီးယပ်ဖြူ ဆင်းခြင်းလို့ အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်ပါတယ်။

မီးယပ်ဖြူဆင်းတယ်ဆိုတဲ့ခံစားမှုကတော့ အပျိုတော်ဝင်ချိန်ကစပြီး အရွယ်ရောက်တဲ့ အမျိုးသမီးတွေမှာတွေ့ကြုံဘူးကြမှာဖြစ်ပါတယ်။ဒီလိုအဖြူဆင်းရာမှာလည်း ပုံမှန် (မူမှန်ဆင်းတဲ့) မီးယပ်ဖြူဆင်းတာရှိသလို ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့(မူမမှန်)တဲ့ မီးယပ်ဖြူဆင်းတာလည်းရှိပါတယ်။ မူမှန်တဲ့မီးယပ်ဖြူဆင်းတဲ့ လက္ခဏာကတော့ လတစ်လရဲ့အလယ် (ဒါမှမဟုတ်)မီးယပ်လာခါနီး တစ်ရက်၊နှစ်ရက် အလိုမှာဆင်းတယ်အနဲ့အသက်မရှိဘူး အနည်းငယ်သာဆင်းမယ်၊ အခြားရောဂါတွေ မရှိဘူးဆိုရင် လွယ်ကူစွာပျောက်ကင်းနိုင်ပါတယ်။

မူမှန်မဟုတ်တဲ့မီးယပ်ဖြူဆင်းခြင်းဆိုတာကတော့၊ပုံမှန်ဆင်းနေကျမီးယပ်ဖြူဟာအချိန် ကာလအားဖြင့် လ၊နှစ်ကြာရှည်စွာဆင်းမယ်၊အဲဒီလို ဆင်းလာတာကြာလာပြီးဆိုရင် မူးဝေလာမယ်၊ အထိုင်အထမူးမယ်၊ အိပ်ရေးတွေပျက်မယ်၊စိတ်တိုမယ် ညောင်းညာကိုက်ခဲမယ်၊ကိုယ်သား ကိုယ်ရေတွေ ခြောက်သွေ့လာမယ်၊ ဆီးဝါမယ်၊ဝမ်းချုပ်မယ်၊ အစားအသောက်ပျက်မယ်၊ ရေအနည်း ငယ်ငတ်မယ်၊နှလုံးတုန်ရင်ခုန်မယ်၊စတဲ့လက္ခဏာတွေခံစားရပါမယ်၊ဒီလိုလက္ခဏာတွေခံစားရမယ်ဆိုရင် ကျွန်မတို့တိုင်းရင်းဆေးရုံ၊ဆေးခန်းတွေမှာ၊တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးတွေနဲ့လည်းကုသပေးနိုင်ပါတယ်။ကုထုံးဆေးချက်တွေကတော့နံနက်ကိုဆေးအမှတ်(၁၆)အပူငြိမ်းဆေး(၂)ပဲသားကိုကသော့ပုတ်မြစ် သွေးရည်နဲ့ တိုက်ပေးရပါမယ်။ နေ့လည်ပိုင်းကို ဆေးအမှတ်(၂)လေမျိုး(၈၀)ဆေး(၂)ပဲသားနဲ့ အပူငြိမ်းဆေး(၂)ပဲသားကို ရောစပ်ပြီးရေအေးနဲ့ တိုက်ပေးရပါမယ်။ ညနေပိုင်းမှာ ဆေးအမှတ် (၂၁)ဆီးဆေးဖြူဆေး(၄)ပဲသားကိုသကြားအနည်းငယ်နဲ့ရောစပ်ပြီးရေအေးနဲ့တိုက်ပေးရပါမယ်။ညပိုင်း ကိုဆီးဒူလာဆေး(သို့)စက္ကူပါလဆေး(၂)ပဲသားကိုရေအေးနဲ့တိုက်ရပါမယ်။ အကယ်၍အစားပျက်နေရင်သကြားခဲအစာကြေဆေးကို အစာစားပြီးတိုင်း ကျွေးပေးရပါမယ်။ အာဟာရအနေနဲ့သားအိမ်အားရှိစေရန်၊အေးချိုဆိမ့်အရသာရှိတဲ့ ဖီးကြမ်းဌက်ပျောသီး၊ နွားနို့စတုမဂ္ဂ (ပျားရည်၊ ထောပတ်၊တင်လဲ၊နှမ်းဆီ)စသည်တို့ကိုစားပေးရပါမယ်။ဒါ့အပြင်ကန်စွန်းရွက်ချဉ်ရည်ဟင်း၊

ဘူးသီး၊ဘူးရွက်၊ကျောက်ဖရုံရွက်၊ပြည်ပန်းညိုရွက်၊ကသောရွက်၊ဒန့်ကျွဲ၊ဆူပန်းရွက်၊ကညွတ်၊စသည့်
တို့ကိုချက်ပြုတ်စားသောက်ရပါမယ်။ ဒါ့အပြင်လိမ္မော်သီး၊ကျွဲကော်သီး၊ ပန်းသီး၊ကမ္ဘာလာသီးစတဲ့
အသီးအနှံတွေကိုစားပေးရမယ်။ ဒါ့အပြင် ကိုယ်သားကိုယ်ရေဖြူလာမယ်။ မကြာခဏဖျားမယ်။
အနံ့အမျိုးမျိုးရှိမယ်။ နာတာရှည်ရောဂါခံစားနေရတာတွေ ဖြစ်မယ်။ သားအိမ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့
ရောဂါတွေရှိမယ်။အချို့အမျိုးသမီးတွေမှာဆိုရင်ယောနိမှာဖြူနီ၊ညို၊ဝါစတဲ့အရောင်အဆင်းတွေ
ပါဆင်းတတ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့်မူမမှန်တဲ့မီးယပ်ဖြူဆင်းတဲ့ လက္ခဏာတွေခံစားရတယ်ဆိုရင်တော့
သက်ဆိုင်ရာ ပညာရှင်တွေနဲ့စနစ်တကျ ကုသဆေးကုသဖို့လိုပါတယ်။ ဒီလိုမူမမှန်တဲ့
မီးယပ်ဖြူဆင်းရတဲ့ အကြောင်းအရင်းတွေကတော့တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုအားနည်းမယ်၊
နေပူမီးပူခံတဲ့အလုပ်နဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းပြုမယ်၊ ပင်ပန်းဆင်းရဲတဲ့ အလုပ်အကိုင်
လုပ်ကိုင်မှုများမယ်၊ အချို့အိမ်ထောင်သယ်တွေမှာဆိုရင် အိမ်ထောင်ဖက်ကအပျော်အပါး လိုက်စားမယ်၊
လိင်မှတဆင့် ကူးဆက်မယ်၊ ပဋိဇီဝဆေးတွေသုံးစွဲမယ်၊ သားအိမ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ရောဂါတွေရှိမယ်၊
စိတ်သောကများမယ်၊ စိုးရိမ်စိတ်တွေလွန်ကဲမယ်၊ ပူတဲ့ဥတု၊ပူတဲ့ရာသီတွေမှာ အပူအစပ်များတဲ့
အစာအာဟာရတွေလွန်ကဲစွာ စားမယ်၊(ဥပမာပြောရမယ် ဆိုရင်လက်လုပ်ချဉ်တွေ၊ ဟင်းချိုမှုန့်တွေ၊
ငရုတ်သီးတွေ)စတဲ့ အစားအစာ တွေ လွန်ကဲစွာစားတာတွေကြောင့်ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့်
ဒီလိုရောဂါတွေမဖြစ်အောင် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို အဓိကဆောင်ရွက်ပေး ရပါမယ်။
အိပ်ရေးဝဝ အိပ်ရပါမယ်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းတွေ ပြုလုပ်ရမယ်။ ဒါ့အပြင်
ဝမ်းမီးကောင်းစေတဲ့အစားအစာတွေကိုလည်းစားပေးရပါမယ်။ပူစပ်အရသာရှိတဲ့အစားအစာတွေ၊
နေပူခံ၊မီးပူခံပြီးလုပ်ကိုင်ရတဲ့အလုပ်တွေ ပင်ပင်ပန်းပန်းအလုပ်တွေကို လုပ်ကိုင်မှုများတာတွေ၊
စိတ်သောက ရောက်ပြီး၊စိတ်ဖိစီးမှုများတာတွေကိုရှောင်ကျဉ်သင့်ပါတယ်။ မီးယပ်ဖြူဆင်းရောဂါကို
မကုသပဲ ကြာရှည်သွားမယ်ဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှာရှိတဲ့ကိုယ်ခံခါတ်အားနည်းလာပြီး သွေးအား
ယုတ်လျောစေတဲ့အတွက် အခြားရောဂါတွေဖြစ်တဲ့ နှလုံးသွေးအားနည်းရောဂါ၊ နှလုံးသွေးကြော
ကျဉ်းရောဂါ၊ ကိုယ်ရေဝါရောဂါ၊ခယရုပ်လို့ခေါ်တဲ့ ခါတ်အားကုန်ခန်းတဲ့ ရောဂါ၊ အဖောရောဂါ၊
အဆစ်ရောင်ရောဂါ၊အဖျားကြီးတဲ့ရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်ပါတယ်။ဒါ့ကြောင့်မီးဖြူယပ်ဆင်းရောဂါကို
တတ်ကျွမ်းတဲ့ပညာရှင်တွေနဲ့ စနစ်တကျကုသဖို့လိုပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် မအေးအေးအောင်ရဲ့
ခံစားနေရတဲ့ မီးယပ်ဖြူဆင်းဝေဒနာကို သက်ဆိုင်ရာတတ်ကျွမ်းတဲ့ပညာရှင်တွေနဲ့ ကုသဖို့အထူး
လိုအပ်ပါကြောင်းအကြံပြုပါရစေ။