



ကိုယ်ခံစွမ်းအားကျရောဂါ သို့မဟုတ် HIV, AIDS ရောဂါအတွက်
 ရိုးရာဆေးပညာဆိုင်ရာ အတွေးအခေါ် အယူအဆများ၊
 ကုထုံးသဘောတရား၊ ဆေးဝါးတို့ကို ပြည့်စုံစွာ ဖော်ပြထားသည့်

ခုခံအားကျရောဂါနှင့် ရိုးရာဆေးပညာ



ဆရာဦးဆက်ထွန်းလင်း
 (အာယုဗ္ဗေဒ)
 ဒေါက်တာသီရိလင်း



ခုခံအားကျရောဂါနှင့် ရိုးရာဆေးပညာ



ဆရာဦးဆက်ထွန်းလင်း
(အာယုဗ္ဗေဒ)
ဒေါက်တာသီရိလင်း

2007002

၆၀၀၀



ပညာရွှေတောင်

ထုတ်ဝေသည့်စာအုပ်ကတ်တလောက်အညွှန်း (CIP)

၆၁၆ . ၉၇

ဆက်ထွန်းလင်း ၊ ဦး ဆရာ (အာယုဗေဒ)

ခုခံအားကျရောဂါနှင့် ရိုးရာဆေးပညာ/
ဆရာဦးဆက်ထွန်းလင်း(အာယုဗေဒ) ။ - ရန်ကုန်၊

ယုံကြည်ချက်စာပေ ၂၀၀၉ ။

၇၄၉ - စာ ၊ ၁၂ စင်တီ x ၁၈ စင်တီ

(၁) ခုခံအားကျရောဂါနှင့် ရိုးရာဆေးပညာ

ဒို့တာဝန်အရေးသုံးပါး

ပြည်ထောင်စု မပြိုကွဲရေး	ဒို့အရေး
တိုင်းရင်းသား စည်းလုံးညီညွတ်မှု မပြိုကွဲရေး	ဒို့အရေး
အချုပ်အခြာအာဏာ တည်တံ့ခိုင်မြဲရေး	ဒို့အရေး

“နိုင်ငံတော်ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံဥပဒေ ပေါ်ပေါက်ရေးသည်
ပြည်ထောင်စုသားအားလုံး၏ ပဓာနကျသောတာဝန် ဖြစ်သည်”

ပြည်သူ့သဘောထား

- * ပြည်ပအားကိုး ပုဆိန်ရိုး အဆိုမြင်ဝါဒီများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- * နိုင်ငံတော် တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော် တိုးတက်ရေးကို နှောင့်ယှက် ဖျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- * နိုင်ငံတော်၏ ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက် နှောင့်ယှက်သော ပြည်ပ နိုင်ငံများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- * ပြည်တွင်းပြည်ပ အဖျက်သမားများအား ဘုံရန်သူအဖြစ် သတ်မှတ် ချေမှုန်းကြ။

နိုင်ငံရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

- * နိုင်ငံတော် တည်ငြိမ်ရေး၊ ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာရေးနှင့် တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး
- * အမျိုးသား ပြန်လည်စည်းလုံးညီညွတ်ရေး
- * ခိုင်မာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံဥပဒေသစ် ဖြစ်ပေါ်လာရေး
- * ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံဥပဒေသစ်နှင့်အညီ ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ်တစ်ရပ် တည်ဆောက်ရေး

စီးပွားရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

- * စိုက်ပျိုးရေးကို အခြေခံ၍ အခြားစီးပွားရေး ကဏ္ဍများကိုလည်း ဘက်စုံ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် အောင် တည်ဆောက်ရေး
- * ဈေးကွက်စီးပွားရေးစနစ် ပီပြင်စွာ ဖြစ်ပေါ်လာရေး
- * ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အတတ်ပညာနှင့် အရင်းအနှီးများ ဖိတ်ခေါ်၍ စီးပွားရေး ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး
- * နိုင်ငံတော် စီးပွားရေးတစ်ရပ်လုံးကို ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော်နှင့် တိုင်းရင်း သား ပြည်သူတို့၏ လက်ဝယ်တွင် ရှိရေး

လူမှုရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

- * တစ်မျိုးသားလုံး၏ စိတ်ဓာတ်နှင့် အကျင့်စာရိတ္တ မြင့်မားရေး
- * အမျိုးဂုဏ်၊ ဇာတိဂုဏ် မြင့်မားရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များ၊ အမျိုးသားရေး လက္ခဏာများ မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး
- * မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ် ရှင်သန်ထက်မြက်ရေး
- * တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည်မြင့်မားရေး

ဆရာဦးဆက်ထွန်းလင်း
(အာယုဗေဒ)
ဒေါက်တာသီရိလင်း
ခုခံအားကျရောဂါနှင့်
ရိုးရာဆေးပညာ



ပညာရွှေတောင်စာအုပ်တိုက်
အမှတ်(၉၀၊ ၉၂)ပန်းဆိုးတန်းလမ်း
ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

၀၁-၃၈၈၇၁၈

အတွင်းစာသားခွင့်ပြုချက်အမှတ်
၄၀၀၄၉၆၁၁၀၉
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ်
၄၀၀၈၉၃၀၈၁၀
ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ်
ပထမအကြိမ်
၂၀၁၀ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလ
အုပ်ရေ
၅၀၀
ဖလင်
ကိုထုဝင်း
ထုတ်ဝေသူ
ဦးအောင်မြတ်
ပညာရွှေတောင်စာအုပ်တိုက်
မျက်နှာဖုံးနှင့် အတွင်းစာသားပုံနှိပ်
ဦးထင်အောင်
သန်းထိုက်ရတနာအောင်ဆက်
မြဲ (၀၅၁၃၁)၊
အမှတ် ၈၄၊ လမ်း ၅၀၊
ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊
ရန်ကင်းမြို့၊
တန်ဖိုး
၆၀၀၀ - ကျပ်

နမောတဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ



ခုခံအားကျရောဂါနှင့်ရိုးရာဆေးပညာ

နိဒါန်း၏နိဒါန်းသမိုင်း

လူသားသန်းပေါင်းများစွာ၏ အသက်အန္တရာယ်

မြန်မာနိုင်ငံအပါအဝင် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းတွင် လူသားပေါင်း (၂၃)သန်းသည် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ ခေါ် ခုခံအားကျဆင်းစေသည့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်ခံရမှုနှင့်အတူ အသက်ရှင်နေကြရ၏။ ထိုပိုးကူးစက်ခံရသည့်လူသားများသည် နောက်လာမည့် (၁၀) နှစ်အတောအတွင်း အေအိုင်ဒီအက်စ် ခေါ် ပြင်းထန်ဆိုးဝါး ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းသည့် ခုခံအားကျဆင်းသည့်ရောဂါကို ရရှိခံစားကြပေလိမ့်မည်။ ထိုအခါ သူတို့၏ဘဝသက်တမ်းကား ပြီးဆုံးခြင်းသို့ ရောက်ရရာပေတော့မည်။

ကမ္ဘာပေါ်တွင် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း လူသားရှစ်သောင်းတို့သည် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ (HIV) ပိုး ကူးစက်ခံနေကြရကြောင်း ခန့်မှန်းသိရှိရ၏။ အဆိုပါ (HIV) ပိုး ဝင်ရောက်ကူးစက်ခံရမှု၏ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းသည် ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများမှဖြစ်ပြီး အများစုမှာ ဆဟာရအာဖရိကဒေသမှ ဖြစ်ကြ၏။

အထက်ပါအခြေအနေတို့ကို ထောက်ရှုပါက လူသားတို့၏သမိုင်းတွင် လည်းကောင်း၊ လူသားတို့၏ အရေးကြီးသောရောဂါများအပေါ်၌ ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ကုစားရန် ကြိုးပမ်းခဲ့သည့် ဆေးပညာသမိုင်းတစ်လျှောက်၌ လည်းကောင်း၊ ဤအိတ်ချ်အိုင်ဗွီ (HIV) အေအိုင်ဒီအက်စ်(AIDS)ရောဂါကဲ့သို့ ကြောက်ရွံ့စိုးရိမ်နေရသည့်အခြေအနေမျိုး၊ ရောဂါမျိုး မရှိခဲ့ဘူးပါ။

လူသားတို့သည် အဆိုပါရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ ကြောင့်ကြမဲ့နေခဲ့ကြသည်မဟုတ်ပေ။ လူ့သမိုင်းတစ်လျှောက်၌ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ခဲ့ကြရသော သေဆုံးခြင်း၊ မသန်မစွမ်းဖြစ်ခြင်းများ၏ အဓိကအကြောင်းအရင်းများကို ကာကွယ်ခြင်း၊ ထိန်းချုပ်ခြင်း၊ အမြစ်ပြတ်သုတ်သင်ခြင်းဆိုင်ရာကိစ္စများတွင် လူသားတို့၏ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုနှင့် အောင်မြင်မှုများကို သမိုင်းက သက်သေခံနေပါသည်။ ပမာအားဖြင့်ဆိုရပါမူ ကျောက်ရောဂါ၊ ပလိပ်ရောဂါ စသည့် လူသတ်ရောဂါကြီးများအပေါ်၌ လူသားတို့ အောင်မြင်စွာတားဆီးအနိုင်ယူနိုင်ခဲ့သည့်သာဓကများက အခိုင်အမာရှိနေပါသည်။

သို့သော် ...

ယနေ့အချိန်အခါတွင် လူသားတို့၏လောကတွင် မည်သည့်ခေတ်အချိန်အခါကာလများနှင့်မျှမတူအောင် မြောက်မြားလှစွာသော ကျန်းမာရေးပြဿနာများက လူသားတို့၏ကြိုးပမ်းမှုများကို ဆက်လက်၍ စိန်ခေါ်နေကြ၏။ ထိုရောဂါများ၏စိန်ခေါ်မှုများအနက် အဆိုပါ HIV, AIDS ရောဂါလောက် ကာကွယ်ရန်၊ ကုသရန်၊ ထိန်းချုပ်ရန် ခက်ခဲသောရောဂါမျိုးကား မရှိသေးပေ။

ဤရောဂါ၏သက်တမ်းကား ထိုရောဂါကို စတင် တွေ့ရှိခဲ့သည့် ၁၉၈၁ ခုနှစ်မှ ယနေ့ကာလတိုင်အောင်ဆိုလျှင် အနှစ် (၂၀) ကျော်၊ (၃၀) နီးပါးရှိပြီ ဖြစ်သဖြင့် သက်တမ်းနှင့် အခြိမ်းခြောက်ဆုံး သေဆုံးမှုအများဆုံးရောဂါတစ်ရပ် ဖြစ်နေလေသည်။ ထိုသို့ ဖြစ်ရခြင်းမှာ ထိုရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ ကာကွယ်ဆေးသော် လည်းကောင်း၊ ကုထုံးသော် လည်းကောင်း၊ သက်သာပျောက်ကင်းဆေးသော် လည်းကောင်း မဖော်ထုတ်နိုင်သေးသောကြောင့် ဖြစ်၏။

သို့သော် ဤရောဂါ၏အခြေအနေအရပ်ရပ်နှင့်ပတ်သက်၍ ရိုးရာဆေးပညာရှင်များ၊ ကမ္ဘာ့ရုက္ခပရဆေးပညာရှင်များတို့၏ ဆေးပညာအမြင်အရ လည်းကောင်း၊ ဆေးပညာသဘောတရားများအရ လည်းကောင်း ဤ HIV ရောဂါကို လုံးဝ မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့သည့်ရောဂါ ဟူ၍ကား မယူဆကြပါ။ သာဓကအားဖြင့်ဆိုရပါမူ ဤရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ ခိုင်မာသောဆေးပညာသဘောတရားနှင့် ကုထုံးဆေးဝါးတို့ကို လွန်ခဲ့သည့် အနှစ်

(၂၀) ကျော် ၁၉၈၉ ခုနှစ်ကတည်းက သိမ်ဖြူဆရာတော်သည် တည်ဆောက်မှုပြုတော်မူနိုင်ခဲ့ပါသည်။ လက်တွေ့ကုသမှုပေါင်းများစွာကိုလည်း ပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။ စိတ်ကျေနပ်ဖွယ်အကျိုးရလဒ်များကိုလည်း ရရှိခဲ့ပါသည်။ သို့သော် အခြေအနေအကြောင်းတရားအရပ်ရပ်တို့ကြောင့် ဖော်ထုတ်ခြင်း မပြုနိုင်ခဲ့ပါ။

ကမ္ဘာ့ရုက္ခပရသေးများ၏အစွမ်းသတ္တိနှင့် တွဲဖက်ကုထုံးများ

ယနေ့အချိန်အခါတွင်ကား ကမ္ဘာ့ရုက္ခဆေးပညာရှင်များ၏ အမြင်အရ လည်းကောင်း၊ ကမ္ဘာ့ရိုးရာဆေးပညာရှင်ထောင့်အရ လည်းကောင်း၊ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီး WHO ၏ဆောင်ရွက်ချက်များအရလည်းကောင်း စသည့် အခြေအနေအရပ်ရပ်တို့ကြောင့်သာ ကျွန်ုပ်တို့၏ ခုခံအားကျရောဂါနှင့် ရိုးရာဆေးပညာကျမ်း (HIV, AIDS AND TRADITIONAL MEDICINE)ကို အောင်မြင်စွာ ဖော်ဆောင်နိုင်ခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ယခုအခါတွင် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီးသည်ပင် HIV, AIDS ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါဆိုင်ရာ ခုခံနိုင်သည့်၊ တိုက်ဖျက်နိုင်သည့်၊ ဆန့်ကျင်နိုင်သည့် ရုက္ခပရသေးပင်များစာရင်းကို ပြုစုထားပြီးဖြစ်၏။ ဆက်လက်၍ သုတေသနပြုနေကြဆဲ ဖြစ်၏။

အမေရိကန်နိုင်ငံတွင်လည်း ဘရက်သီဒါမြို့ရှိ အမျိုးသားကျန်းမာရေးတက္ကသိုလ် (The National Institus of Health) မှလည်း ကမ္ဘာ့မည်သည့်ဒေသတွင်မဆို ပေါက်ရောက်သည့် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ၊ အေအိုင်ဒီအက်ရောဂါအပေါ် ထိရောက်သောအာနိသင်ရှိသည့်ဆေးပင်များကို သုတေသနပြုဖော်ထုတ်ခဲ့၏။

အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင်လည်း အမျိုးသားအေအိုင်ဒီအက်စ်ထိန်းချုပ်ရေးအဖွဲ့နှင့် အိန္ဒိယဆေးသုတေသနကောင်စီတို့ပူးပေါင်း၍ HIV, AIDS ကို တိုက်ခိုက်နိုင်သည့် လက်ရွေးစင် ရုက္ခဆေးပင် (၇) မျိုးကို ဖော်ထုတ်ခဲ့၏။ သုတေသနများ ပြုနိုင်ခဲ့၏။

ထို့အပြင် အမေရိကန်နှင့် ဥရောပမှ ရုက္ခဆေးဝါးပါရဂူများကလည်း ရုက္ခဆေးပင်များဖြင့် HIV, AIDS ရောဂါများအပေါ် ကောင်းစွာ

ဆန့်ကျင်တိုက်ခိုက်နိုင်ကြောင်း ဖော်ထုတ်ခဲ့ကြပါသည်။

ထို့ကြောင့် HIV, AIDS ရောဂါအပေါ် ကောင်းစွာဆန့်ကျင်နိုင် သည့် ရုက္ခပရဆေးပင်များအား ဆေးပင်တစ်မျိုးစီကို အသုံးပြု၍ လည်း ကောင်း၊ ဆေးပင်များကို စုပေါင်း၍သော် လည်းကောင်း အသုံးပြုပြီး အိတ်ချ်အိုင်စွီ (HIV) ဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်ဝင်ရောက်မှု အခြေအနေအား အအိုင်ဒီအက် (AIDS) ရောဂါသို့ မကူးပြောင်းနိုင်စေရန် (ဝါ) ဟန့်တား နိုင်စေရန် (ဝါ) နှောင့်နှေးသွားစေရန် ကောင်းစွာ အသုံးပြုနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။

ထို့အတူပင် ရိုးရာဆေးပညာသုံးဆေးဝါးများ၊ ရုက္ခဆေးပင်များ၊ ဝိဇ္ဇာဓရဆေးဝါးကုထုံးများကို အသုံးပြု၍လည်း HIV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ဝင်ကူးစက် ခံရမှုအခြေအနေအား AIDS ရောဂါသို့ မကူးပြောင်းစေရန်၊ နှောင့်နှေးစေရန် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ထိုမျှမက သက်ရှည်ကျန်းမာကျင့်စဉ်များဖြစ်သည့် ဝိပဿနာ၊ သမထကျင့်စဉ်၊ ယောဂကျင့်စဉ်၊ ချိကုန်းကျင့်စဉ်၊ တိုက်ချိခွမ်ကျင့်စဉ်နှင့် အေရိုးဗစ် စသည့် ကျင့်စဉ်များဖြင့်လည်း HIV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်ခံရသည့် အခြေအနေများ၌ တွဲဖက်ကုထုံးအဖြစ် ကျင့်သုံးနိုင်ပါသည်။

ထို့အပြင် ကမ္ဘာ့ရိုးရာဆေးပညာသုံး တွဲဖက်ကုထုံးများဖြစ်သည့် အရောင်ကုထုံး၊ ဂီတအသံကုထုံး၊ ရနံ့ကုထုံး၊ ရူပါရုံကုထုံး၊ အကကုထုံး၊ ဇုံနယ်ကုထုံး၊ အနှိပ်ကုထုံး၊ သံလိုက်ကုထုံး၊ ရေခီကုထုံး၊ အနုပညာကုထုံး စသည့်ကုထုံးများကိုလည်း တွဲဖက်အသုံးပြုပါက HIV ဖြစ်ပွားနေသော အခြေအနေမှ AIDS ရောဂါအခြေအနေသို့ မရောက်ရှိစေရန် အချိန်ကာလ ကို များစွာဆွဲဆန်နိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ ရိုးရာဆေးပညာသဘောတရား များအတိုင်း သေချာစွာ လိုက်နာကျင့်သုံးသွားပါက HIV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်ခံနေရသူသည်ပင် လူသား၏ပုံမှန်သက်တမ်းစေ့အောင် ဆွဲဆန်၍ နေနိုင်ပါသည်။ ထိုထက်ပို၍ လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ပါမူကား သွေးထဲတွင်ရှိနေသော HIV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများ၏ တိုက်ခိုက်ခံရမှုကြောင့် တစ်စထက်တစ်စ လျော့နည်းကျဆင်းနေသော ဆဲလ်ပမာဏသတ်မှတ် ချက် စီဒီဖိုးကောင့် (CD 4 Count) ပမာဏကိုပင် ပြန်လည်၍တိုးတက်

ကောင်းမွန်လာစေနိုင်ပါသည်။

ခုခံအားကျရောဂါနှင့် ရိုးရာဆေးပညာရှင်တစ်ဦး၏ ဘဝမှတ်တမ်း

ဆက်လက်၍ အဆိုပါ HIV, AIDS ရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ အဆင့်မြင့် ရိုးရာဆေးပညာရှင်တစ်ဦး၏ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုများ၊ ကျားကုတ်ကျားခဲလေ့လာမှုများ၊ မအိပ်မနေ အပင်ပန်းခံ ဆောင်ရွက်ချက်များ၊ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ လက်တွေ့အသုံးချမှုများကို မှတ်တမ်းတင်ဖော်ပြလိုပါသည်။ အဆိုပါပုဂ္ဂိုလ်ကား မြန်မာအာယုဗေဒဆေးသိပ္ပံကိုထူထောင်ခဲ့သည့် သိမ်ဖြူဆရာတော် အရှင်နာဂသေနဘိဝံသပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဆရာတော်သည် ရောဂါဝေဒနာသည်များအပေါ်တွင် အထူးပင်သနား၏။ ငဲ့ညာ၏။ စေတနာသဒ္ဓါတရားထက်သန်၏။ မရှိဆင်းရဲသူများ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ အများအကျိုးဆောင်ပုဂ္ဂိုလ်များ၊ သာသနာ့ဝန်ထမ်းပုဂ္ဂိုလ်များအား ဆေးဝါးကုသပေးရာတွင် ဇီဝိတဒါနသာ ကုသိုလ်ပြုခဲ့၏။

ထို့အပြင် ဆရာတော်သည် ရိုးရာဆေးပညာနှင့်ပတ်သက်လျှင် ဇွဲနပဲကြီး၏။ စိတ်အားလွန်မင်းစွာ ထက်သန်တော်မူ၏။ မရအရဆောင်ရွက်တတ်၏။ ဝီရိယလွန်ကဲတော်မူ၏။ ထိုမျှမက ဆရာတော်သည် မည်သည့်ကိစ္စကိုမဆို ဆောင်ရွက်ရာတွင် ပြီးမြောက်အောင်မြင်အောင် လုပ်ကိုင်တတ်၏။ ထို့ကြောင့်လည်း အချုပ်အားဖြင့်ဆိုရပါမူ ဆရာတော်သည် ဆန္ဒ၊ စိတ္တ၊ ဝီရိယ၊ ဝီမံသ ဟူသော ဣဒ္ဓိပါဒ်လေးပါးနှင့်ပြည့်စုံသည့် ပုဂ္ဂိုလ်ထူးတစ်ပါးဟု ဆိုရမည်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

သို့ပါသောကြောင့်လည်း သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်များ မကြံစည်၊ မကြံဆ၊ မတွေးခေါ်နိုင်လောက်သည့် ကမ္ဘာလုံးသဘောဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ပြဿနာကြီးများကို အစမှအဆုံးတိုင် ကြံဆနိုင်ခဲ့ခြင်းဖြစ်၏။ ပမာအားဖြင့် ဆိုရပါမူ HIV, AIDS ပြဿနာသည်ကား လူသားတစ်ရပ်လုံးကို ဒုက္ခပေးနေသည့် ကမ္ဘာနာကြီးဖြစ်၏။ ကြီးကျယ်လွန်းသော ကျန်းမာရေးပြဿနာကြီးလည်း ဖြစ်၏။ ထိုရောဂါပြဿနာစတင်ခဲ့သည့် ၁၉၈၁-၁၉၈၂ ခုနှစ်တွင် အမေရိကန်နှင့် အာဖရိကနိုင်ငံများ၌ စတင်ဖြစ်ပွားသည်ဟု ကြားသိကတည်းက ဆရာတော်သည် ရောဂါလက္ခဏာ အခြေအနေအရပ်ရပ်

တို့ကို ကြည့်ရှုဆင်ခြင်သုံးသပ်၍ ဤရောဂါသည် လူသား၏ခုခံအားကို အခြေစိုက်၍ ဖျက်ဆီးသောရောဂါဖြစ်၍ နက်ရှိုင်း၏။ အသိခက်၏။ ကုစား၍မလွယ်ကူသောရောဂါဖြစ်မည်။ ထို့ကြောင့် ဤရောဂါသည် လူသား တို့အား နှစ်ကာလ ရှည်လျားကြာညောင်းစွာ ဒုက္ခပေးမည့်ရောဂါ ဖြစ်လိမ့်မည်ဟု ကြိုတင်ဟောကိန်းထုတ်ခဲ့၏။ တစ်ဆက်တည်းပင် ဆရာတော်က ဤရောဂါသည် နောင်တစ်ချိန် ကမ္ဘာကြီးတွင် ကြီးကျယ်သောလူမှုဘေး ဒုက္ခများကို ဖြစ်စေလိမ့်မည်ဟု မိန့်ကြားခဲ့၏။

မနားမနေသော အားထုတ်ကြံစည်မှုများ

ထိုကာလ၊ ထိုအချိန်မှစပြီး သိမ်ဖြူဆရာတော်သည် HIV, AIDS ရောဂါနှင့်ပတ်သက်သော ဆေးပညာသဘောတရားများ၊ ကုထုံးကုကွက် အခြေအနေများ၊ စွမ်းရည်မြင့်ဆေးဝါးဆိုင်ရာများကိုလည်း မနေမနား ကြံစည် အားထုတ်တော်မူခဲ့၏။ သူ၏ နှစ် (၄၀) ကျော် ဆေးပညာအတွေ့အကြုံ များကိုလည်း ကောင်းစွာချိန်ထိုးသုံးသပ်ခဲ့၏။ စားချိန်၊ အိပ်ချိန်မှတစ်ပါး သူ့ဘဝ၏အချိန်များကို HIV, AIDS ဤရောဂါအတွက်သာ ကုန်လွန်စေခဲ့၏။ စားလည်း ဒီစိတ်၊ အိပ်လည်း ဒီစိတ်ပင် ဖြစ်နေတော့၏။ ကိုယ်တိုင် ကျက်မှတ်လေ့လာခဲ့သောကျမ်းများ၊ မကြည့်ရသေးသော ကျမ်းစာအုပ် ပေါင်း မြောက်မြားစွာကိုလည်း ပြန်လှန် ဖတ်မှတ် ကြည့်ရှုလေ့လာခဲ့၏။ ကြံဆခဲ့၏။

ထိုသို့ကြံဆရင်း၊ တွေးခေါ်ရင်း ထွက်ပေါ်လာသည့် ရိုးရာဆေး ပညာသဘောတရားမှ ငုပ်ကွယ်နေမှုများ၊ ခဲဆစ်ခဲရာများ ပေါ်လာသည် နှင့်တစ်ပြိုင်နက် နှုတ်မှမနားတမ်းပြောဆိုသွားခဲ့၏။ ဆရာတော် ပြောဆို မိန့်ကြားသမျှကို နောက်မှတပည့်များက အမြန်လိုက်ရေးမှတ်ပြီး မှတ်တမ်း တင်ကြရ၏။ နောက်မှ ထိုမှတ်တမ်းများကို အချောပြန်ရေးရ၏။

ဆရာတော်အနေဖြင့်မူ အဆိုပါ HIV, AIDS ရောဂါနှင့်ပတ်သက် သော ဆေးပညာသဘောတရားကုထုံးဆေးဝါးတို့ကို အလျင်အမြန် သိရှိ ဖော်ထုတ်လိုသည်ကား အသေအချာပင်ဖြစ်၏။ သို့မှသာ ဘေးဒုက္ခတွေ့ မည့် လူသားတို့ကို ကယ်တင်နိုင်မည်ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ဆရာတော်

သည် အဆိုပါပြဿနာအား အလျင်အမြန် ပြီးမြောက်စေလိုခြင်း ဖြစ်၏။

အလျင်လို လမ်းအိုလိုက်၊ အမှန်လို စာအိုနိုက်

ဆရာတော်သည် မိမိကိုယ်၌က ဤမျှအလျင်လိုနေသော်လည်း အများနှင့်မတူ၊ တစ်မူထူးခြားသည့် စရိုက်လက္ခဏာ ရှိ၏။ ထိုအချက်ကား အခြားမဟုတ်ပေ။ နောက်ဆုံးပေါ်အဖြစ် ကြုံတွေ့လာရသည့်ရောဂါဆန်း အတွက် ရှေးအကျဆုံးဖြစ်သော ကျမ်းအိုကျမ်းဟောင်းကြီးများကိုသာ သဲကြီးမဲကြီး ဖိ၍ဖတ်ရှုလေ့လာနေခြင်းပင် ဖြစ်၏။ တော်ရုံလူအဖို့ကား ထိုအခြေအနေကို မြင်တွေ့ပါက မိမိလိုသောအကျိုးနှင့် လုပ်ကိုင်နေသည့် လုပ်ငန်းတို့သည် ဖီလာသဘော ဖြောင့်ဖြောင့်ကြီးဆန့်ကျင်နေသယောင် ဖြစ်နေမည်ဖြစ်၏။ ထိုကိုသဘောပေါက်သည့် ဆရာတော်က မိန့်ကြား သည်မှာ ...

“မြန်မာ့ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုအစဉ်အလာ၌ အရေးကြီးသည့်ကိစ္စရပ် တို့နှင့်ပတ်သက်၍ အဆိုအမိန့်တစ်ရပ်ရှိကြောင်း ထိုလမ်းညွှန်ဥပဒေသမှာ အလျင်လို လမ်းအိုလိုက်၊ အမှန်လို စာအိုနိုက် ဟူ၍ဖြစ်ကြောင်း။

ခရီးလမ်းပန်းအတွက် အရေးကြီးပြီဆိုပါက ကျိန်းသေသည့်လမ်းအို ကိုပင် ရွေးချယ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ ထို့ကြောင့် အမှန်တရားဖော်ထုတ်ရေး အတွက် ပြဿနာပေါ်ပေါက်လာပါကလည်း လက်ရှိ ခေတ်ပြိုင်စာပေ အထောက်အထားများအပြင် ရှေးထုံးစဉ်လာ စာပေအထောက်အထား ကျမ်းအိုကျမ်းဟောင်းစာပေများ၌ ရှာဖွေခြင်း၊ အထောက်အထားယူခြင်း၊ ကိုးကားခြင်းတို့ဖြင့် ချိန်ထိုးဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း” မိန့်ကြားခဲ့၏။

ထို့ကြောင့်ပင် ဆရာတော်သည် ကျန်းမာရေးဆေးပညာတို့နှင့် ပတ်သက်သော ရှေးဟောင်းသက္ကတစာပေကျမ်းများ၊ ပါဠိစာပေ၊ ဗုဒ္ဓစာပေ ကျမ်းဂန်များ၊ ဟိန္ဒူစာပေကျမ်းဂန်များကို ဓမ္မနောက်ချောက်ချား၍ ဤ ကျန်းမာရေးပြဿနာကြီး၏အဖြေကို ရှာဖွေခဲ့ခြင်း ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့်လည်း အဆိုပါ နှစ်ပေါင်း (၂၅၀၀) ကျော်၊ နှစ်ပေါင်း (၅၀၀၀) ကျော်ကတည်းက တည်ရှိလာခဲ့သော ဆေးကျမ်းများ၊ ပိဋက အဘိဓမ္မာစာပေများ သဲလွန်စ လမ်းညွှန်ဖော်ပြချက်များကိုအခြေခံ၍ မျက်

မှောက်ခေတ်တွင် ဖြစ်ပေါ်နေသော လက်ရှိအခြေအနေတို့နှင့် ညှိနှိုင်း၍
ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်ကာ ဖော်ထုတ်နိုင်ခဲ့ခြင်းဖြစ်၏။

အိပ်ပျက်ခဲ့ရသည့်ညများ

သိမ်ဖြူဆရာတော်သည် မည်သည့်ကိစ္စမဆို ကြံစည်အားထုတ်
လျှင် ပြီးမြောက်အောင်မြင်အောင် မဖြစ်မနေဆောင်ရွက်တော်မူတတ်၏။
စားလည်းဒီစိတ်၊ သွားလည်းဒီစိတ်၊ အိပ်လည်းဒီစိတ်ပင် ဖြစ်နေတော့၏။
တစ်ကြောင်းတည်းသောစိတ်၊ တစ်ခုတည်းသောစိတ်ကသာ လွှမ်းမိုးကြီးစိုး
နေတော့၏။

ယခု HIV ကိစ္စတွင်လည်း ထိုနည်းတူပင် ဖြစ်၏။ ညစဉ်ညတိုင်း
တစ်ရေးတည်းအိပ်သည်ဟူ၍ မရှိခဲ့ပေ။ အိပ်နေစဉ်လည်း ထိုကိစ္စကသာ
နေရာယူထားပုံရ၏။ တစ်ရေးနိုးလျှင်သော် လည်းကောင်း၊ ရုတ်တရက်
အကြောင်းတစ်စုံတစ်ရာကြောင့် နိုးလျှင်သော် လည်းကောင်း HIV ကိစ္စ
ကိုသာ စဉ်းစားလေ၏။ ထိုသို့ကြံဆရင်း ထူးခြားသည့် ဆေးပညာအယူ
အဆတစ်ရပ်ကိုသော် လည်းကောင်း၊ ပြတ်တောက်နေသည့် ကွင်းဆက်
တစ်ခုကို လည်းကောင်း ဖော်ထုတ်ရရှိသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် တစ်ဖက်ခန်းရှိ
အိပ်နေသောတပည့်များ၏အခန်းနံရံအား တောင်ဝှေးဖြင့်ခေါက်၍နိုးစေပြီး
နောက် သူကြံဆရရှိသည့် ဆေးပညာသဘောတရားများ၊ ကွင်းဆက်သစ်
များကို ဆရာတော်၏နှုတ်မှ မိန့်ကြားသမျှ လိုက်လံမှတ်တမ်းတင်ရေးမှတ်
ရလေ၏။ ထိုအခြေအနေမျိုးသည် ညဉ့်သန်းခေါင် ဆယ့်တစ်နာရီ၊ ဆယ့်
နှစ်နာရီလည်း ဖြစ်နိုင်၏။ သန်းခေါင်ကျော် နာရီပြန်နှစ်ချက်၊ သုံးချက်လည်း
ဖြစ်နိုင်၏။

ထိုအခြေအနေမျိုးကို သိမ်ဖြူဆရာတော်ရော သူ၏ တပည့်
ဖြစ်သူများပါ လဖြင့်ချီ၊ နှစ်ဖြင့်ချီ၍ကြုံတွေ့ခဲ့ရသောအခြေအနေ ဖြစ်၏။
ထို့ကြောင့် အိပ်ရေးပျက်ခဲ့ရသည့်ညများမှာ ရေတွက်၍ပင်ရနိုင်မည် မဟုတ်
ချေ။ တိုဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ ပြင်းပြထက်သန်သောစိတ်ကား မအောင်မြင်၊
မပြီးမြောက်မချင်း မည်သည့်အကြောင်းကြောင့်မျှ ချမည်မဟုတ်ပေ။

ထိုကဲ့သို့ ညဘက်၌ အိပ်ရေးပျက်သောကြောင့် နောက်တစ်နေ့

တွင် နားနားနေနေ နေရမည့်အခွင့်အရေးလည်း ဆရာတော်တွင် မရှိခဲ့ပေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဆရာတော်သည် နံနက်ပိုင်းတွင် အနည်းဆုံး လူနာ ငါးဆယ်၊ နေ့လယ်ဘက်တွင်လည်း အနည်းဆုံး လူနာ ငါးဆယ် ပေါင်း လူနာတစ်ရာကို ရောဂါရှာဖွေဆုံးဖြတ်ခြင်း၊ ကုထုံးဆင်ဆေးချက် ချခြင်းတို့ကို အဆက်မပြတ် ပြုလုပ်နေရသည့်တာဝန်ကလည်း နိစ္စဓူဝ ကြုံတွေ့နေရပါသေးသည်။ အချို့သောနေ့များဆိုလျှင် ညနေ ဆေးခန်း ပိတ်ချိန်သည် ည (၇) နာရီ၊ (၈) နာရီအထိပင် ရောက်ရှိတတ်၏။ ထို့ ကြောင့် ဆရာတော်တွင် နားချိန်၊ အားလပ်ချိန် ဟူ၍ မပြောပလောက် အောင် မရှိပေ။ ထိုကဲ့သို့ မနေမနားအားထုတ်ခဲ့၍လည်း လူအများ မစွမ်း နိုင်သည့်ကိစ္စများကို စွမ်းဆောင်လုပ်ကိုင်နိုင်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်၏။

ပြီးမြောက်ခြင်း၏လမ်းစ

ထိုကဲ့သို့ကြံစည်အားထုတ်မှုမျိုးကို ရရှိသည့်အချိန်အတွင်း မနား မနေ ကြိုးပမ်းခဲ့အပြီး (၂)နှစ်ခန့်အကြာ တစ်ခုသောညတစ်ည၏ သန်း ခေါင်အချိန်၌ တစ်ဖက်ခန်းမှ ဆရာတော် တောင်ဝှေးခေါက် နှိုးသော အချက်ပေးသံ ထွက်ပေါ်လာ၏။ မရှေးမနှောင်းပင် ဆရာတော်၏စကားသံ ကလည်း ကရားရေလွတ်သကဲ့သို့ အဆက်မပြတ်ထွက်ပေါ်လာ၏။ ထို အချိန်တွင် ပြောနေသော ဆရာတော်၏စကားသံမှာ ယခင်အခါများနှင့် မတူ၊ တစ်မူထူးခြားစွာဖြင့် ရွှင်လန်းတက်ကြွနေသည့် အသံနေအသံထား မျိုး ဖြစ်ပေါ်နေလေ၏။ ထိုညက ဆရာတော်မိန့်ကြားခဲ့သည့်စကား၏ အနှစ်ချုပ်မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်၏။

“သူ နှစ်ချိ၍ ကြံစည်အားထုတ်ခဲ့မှုကြောင့် ခုခံအားကျဆင်းသည့် ရောဂါနှင့်ပတ်သက်သော ပြတ်တောက်နေသည့်၊ ငုပ်ကွယ်နေသည့် ဆေး ပညာသဘောတရားဆိုင်ရာ ကွင်းဆက်တို့ကို အပြည့်အစုံဖော်ထုတ်နိုင်ပြီ ဖြစ်ကြောင်း၊ ထို့အပြင် ထိုရောဂါအတွက် အဓိကကုထုံးဆေးဝါးကိုလည်း ကြံဆ၍ရပြီဖြစ်ကြောင်း၊ ထိုဆေးဝါးမှာလည်း အခြားမဟုတ်ကြောင်း၊ သူ နှစ်ရှည်လများ တည်ထောင်လာခဲ့သည့် ရွှေဓာတ်လုံး၏သတ္တိအား အသုံးချ၍ ပြီးမြောက်အောင်မြင်မည်ဖြစ်ကြောင်းတို့ကို ရှည်လျားစွာ ရှင်း

လင်းမိန့်ကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။

ဆရာတော်နှင့် ရောဂါသည် ထိုင်းလူမျိုးများ

ထိုအချိန်ကာလက ဤ HIV, AIDS ရောဂါသည် ကမ္ဘာ၌ စဖြစ်ခါစ ခေတ်ဦးပိုင်းကာလသာ ဖြစ်၏။ မြန်မာနိုင်ငံ၌လည်း ထိုရောဂါဝေဒနာရှင် တစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ မတွေ့ရသေးချေ။ ထို့ကြောင့် သုတေသနပြုရန် အခက်အခဲကား ရှိနေသေး၏။

သို့သော် ဤရောဂါကား အိမ်နီးချင်း ‘ထိုင်း’ နိုင်ငံ၌ စတင် ဖြစ်ပွားနေပြီဖြစ်၏။ HIV လူနာများသည် ထိုင်းနိုင်ငံ၌ အတော်အတန်ပင် ပြန့်ပွားနေပြီ ဖြစ်၏။ ထိုအချိန်ကာလက မြန်မာနိုင်ငံသည် ဈေးကွက်စနစ် မကျင့်သုံးသေးသဖြင့် ယခုကာလကဲ့သို့ တစ်နိုင်ငံနှင့်တစ်နိုင်ငံ ကူးလူး ဆက်ဆံသွားလာရန် အခွင့်အလမ်းရှာခဲ့ရာ HIV မဟုတ်သည့် အခြားသော သာမန်ရောဂါတို့ဖြင့် ဆရာတော်ထံ လာရောက်ဆေးကုသမှုခံယူနေသည့် မြန်မာနိုင်ငံဆိုင်ရာ ထိုင်းနိုင်ငံသံရုံးမှ သံအမှုထမ်းများ၏ ဆက်သွယ်ပေးမှု ဖြင့် ထိုင်း HIV လူနာအချို့ကို အဝေးရောက်စနစ်ဖြင့် ကုသပေးခွင့်ရရှိခဲ့၏။

သိမ်ဖြူဆရာတော်၏ HIV အတွက်ပေးသော ရိုးရာဆေးဝါးများ မှာ ဝိဇ္ဇာရေဆေးဝါးကို ဦးဆောင်ဆေးဝါးအဖြစ်ထားရှိသည့် ရိုးရာအစဉ်အ လာသုံးဆေးဝါးများ၊ ရုက္ခဆေးပင်များ၊ စားသုံးရန်၊ ရှောင်ကြဉ်ရန် အစား အစာဓာတ်စာများ၊ နေထိုင်လိုက်နာ ကျင့်သုံးရန်အချက်များကို တွဲဖက်ကုထုံး အဖြစ် ညွှန်ကြားခဲ့သည်။ သို့သော် လူနာနှင့်သမားဖြစ်သူတို့ ကိုယ်တိုင် ကိုယ်ကျ တွေ့မြင်ရင်ဆိုင် ကုသခြင်းမျိုးမဟုတ်သဖြင့် ဆရာတော်သည် စိတ်တိုင်းမကျ အားမလိုအားမရ ဖြစ်ရလေ၏။ သို့ပါသော်လည်း ဆရာ တော်သည် HIV ဆိုင်ရာ ကုထုံး၊ ဓာတ်စာ၊ ဆေးဝါးတို့ကို တတ်နိုင်သမျှ အထူးဂရုစိုက်၍ စာဖြင့်သော် လည်းကောင်း၊ ဖုန်းဖြင့်သော် လည်းကောင်း အသေးစိတ် ညွှန်ကြားခဲ့၏။

တိုးတက်မှုရှိလာသည့် HIV လူနာများ၏အခြေအနေ

ဆရာတော်၏ ဆေးဝါးများကို သုံးစွဲနေကြသည့် ထိုင်းလူမျိုး HIV လူနာအချို့တို့၏အခြေအနေသည် ကျေနပ်အားရဖွယ် တိုးတက်လာသည်ကို တွေ့ရ၏။ ထိုခေတ်ကာလတွင် HIV ဆိုင်ရာ စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုများသည် လုံလောက်မှု မရှိသေးပေ။ အားနည်းချက်များစွာ ရှိနေသေး၏။ သုတေသနဆိုင်ရာ ကိန်းဂဏန်းအတိအကျဖော်ပြရန် မလွယ်လှပေ။ လူနာ၏ လက်ရှိ ပကတိ ဖြစ်ပျက်နေသောအခြေအနေ ရုပ်၊ လက္ခဏာတို့ကိုသာ ကြည့်ရှု၍ အဆုံးအဖြတ်ပြုခြင်းမျိုးသာ များ၏။

ဆရာတော်ကုသပေးသည့် တိုးတက်ကောင်းမွန်လာသည့် HIV လူနာများ၏အခြေအနေကိုကြည့်ကာ အခြားသောထိုင်းလူမျိုး HIV လူနာအသစ်များကို ဆရာတော်ထံ အဝေးရောက်လူနာအပ်လာကြပြန်၏။ ဤသို့ဖြင့် သိမ်ဖြူဆရာတော်ကုသပေးရသည့် ထိုင်း HIV လူနာတို့သည် တစ်စထက်တစ်စ တိုးတက်များပြားလာခဲ့၏။ ထိုသို့ လူနာများပြားလာသည်နှင့်အမျှ ထိုသူတို့အတွက် ပေးပို့ရသည့် ဆေးပမာဏကလည်း တစ်စထက်တစ်စ များပြားလာတော့၏။ ထို့ကြောင့် ပထမပိုင်း လူနာနည်း၊ ဆေးပမာဏနည်းစဉ်က ထိုင်းသံရုံးမှ သံအမှုထမ်းတို့က ကူညီဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သော်လည်း နောက်ပိုင်း လူနာများ၊ ဆေးပမာဏများလာသောအခါတွင်ကား သံရုံးမှ ဆောင်ရွက်မပေးနိုင်တော့ချေ။ ထိုအခါ ထိုင်းနိုင်ငံမှ HIV ဆေးကိစ္စအတွက် သီးခြား ဆေးကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးက လာရောက်ခဲ့ပြီး ဆေးများကို သယ်ယူပို့ပေးခဲ့၏။ ထိုကိုယ်စားလှယ် ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်ပေးပြီးနောက်ပိုင်း HIV ဆိုင်ရာဆေးဝါးများကို ထိုင်းနိုင်ငံမှဝယ်ယူသည့် ပမာဏသည် နှစ်ဆမက တိုးတက်များပြားလာခဲ့လေတော့၏။ ထိုအချိန်ထိုကာလ ကမ္ဘာ့ဆေးသိပ္ပံလောကတွင် AZT စသည့် အေအိုင်ဒီအက်ရောဂါနှိမ် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသတ်ဆေးဝါးများဖြစ်သည့် ARV ဆေးများမပေါ်မီက ဖြစ်သဖြင့် ပို၍ပင်လူနာအရေအတွက်က တိုးသည်ထက်တိုးလာတော့၏။

ကံကြမ္မာအလှည့်အပြောင်း

ထိုအချိန်ကာလကား ၁၉၈၈ ခုနှစ်မတိုင်မီကာလ ဖြစ်သဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံတွင် တံခါးပိတ်စနစ် ကျင့်သုံးနေသည့်အချိန်လည်း ဖြစ်၏။ တစ်နိုင်ငံနှင့်တစ်နိုင်ငံ ကူးလူးဆက်ဆံသွားလာရေးမှာ အထူးပင် မလွယ်ကူပါ။

ဤအခြေအနေတွင် ထိုင်းနိုင်ငံရှိ HIV လူနာများက သူတို့အား ဆေးကုပေးသည့်ဆရာတော်အား ဖူးတွေ့လိုကြ၏။ ထို့ကြောင့် ဆရာတော်အား ထိုင်းနိုင်ငံသို့ တစ်ကြိမ်တစ်ခေါက် ကြွတော်မူရန် ပင့်ဖိတ်ကြ၏။ ဆရာတော်ကလည်း သူစိတ်အဝင်စားဆုံး၊ စိတ်အားအထက်သန်ဆုံးရောဂါ ဖြစ်သည့် HIV လူနာများ၏အခြေအနေကို မျက်မြင်တပ်အပ် ကိုယ်တိုင် တွေ့လိုမြင်လို၏။ ထို့ကြောင့် ဆရာတော်လည်း ထိုင်းနိုင်ငံသို့သွားရန် ဆုံးဖြတ်လိုက်၏။ ထို့ကြောင့် နိုင်ငံခြားခရီးသွားရန် ပတ်စပို့လျှောက်ထားခဲ့၏။ သို့သော် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ခွင့်ပြုချက်မရသဖြင့် နိုင်ငံခြားခရီးအစီအစဉ်လည်း ပျက်သွားခဲ့၏။

ထို့နောက် များမကြာမီပင် ထိုင်းနိုင်ငံသို့ ဆေးဝါးများပို့ဆောင်ရသည့်အခြေအနေသည်လည်း အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် မလွယ်မကူ ဖြစ်လာကာ နောက်ဆုံး သက်ဆိုင်ရာမှ ခွင့်ပြုချက်ပင် မပေးတော့သဖြင့် ထိုလုပ်ငန်းလည်း ရပ်ဆိုင်းခဲ့ရပြန်ပါသည်။ ထိုရပ်ဆိုင်းမှုများနှင့်အတူ ဆရာတော်၏ HIV, AIDS သုတေသနလုပ်ငန်းစဉ်များလည်း ရပ်ဆိုင်းသွားတော့၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုအချိန်ကာလက မြန်မာနိုင်ငံတွင် HIV, AIDS သုတေသနလုပ်ငန်းလုပ်ရန်အတွက် လူနာမရှိသောကြောင့် ဖြစ်၏။

ထိုသုတေသနရပ်ဆိုင်းသွားမှုကား ဆရာတော်အဖို့ HIV, AIDS နှင့်ပတ်သက်၍ နောက်ဆုံးပင်ဖြစ်သွားတော့၏။ အဆိုပါသုတေသနမလုပ်ရတော့သည့်နောက်ဆုံး ဆရာတော်လည်း အခြားသောရောဂါအချို့ဘက် လှည့်ပြီး လုပ်ကိုင်နေလေတော့၏။ ဤသို့ဖြင့် အချိန်ကာလတို့သည် တရွေ့ရွေ့သာကုန်လွန်သွားတော့၏။ နောက်ဆုံး ဆရာတော်သည် ၁၉၉၁ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လတွင် ပျံလွန်တော်မူသွားခဲ့၏။ ဆရာတော်သည် ပျံတော်မူ

သည့်အချိန်တိုင်အောင်ပင် မြန်မာနိုင်ငံ၌ HIV, AIDS ရောဂါသည် ရှားရှားပါးပါးပင် ရှိနေပါသေးသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း ဆရာတော်သည် ပျံတော်မူသည်အထိ HIV, AIDS သုတေသနကိုကား ပြန်မကောက်နိုင်တော့ချေ။ ဤသို့ဖြင့် ဆရာတော်ပျံတော်မူပြီးနောက် ဆက်ခံလုပ်ကိုင်သည့် ပဓာနပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သူ ဆရာဦးအောင်မြင့်စိန်သည်လည်း အသက်ရှည်ရှည် မနေရရှာပေ။ အသက် (၃၈) နှစ်အရွယ်၌ပင် ကွယ်လွန်ခဲ့ရပြန်ပါသည်။

ဆရာတော်၏ ဤ HIV, AIDS သုတေသနဆိုင်ရာလုပ်ငန်းများကို အစမှအဆုံးတိုင် မှတ်တမ်းပြုခြင်း ဝိုင်းဝန်းကူညီဆောင်ရွက်ကြသူများမှာ အဓိကအားဖြင့် ဦးအောင်မြင့်စိန်သည် ပဓာနအကျဆုံး ဖြစ်၏။ ဒုတိယမှာ ကျွန်ုပ် ဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့နှစ်ဦးသည် ဆရာတော်နှင့်အနီးကပ်ဆုံး ထဲထဲဝင်ဝင် လုပ်ကိုင်ခဲ့ရသဖြင့် ဆရာတော်လုပ်ကိုင်သမျှကို အသိဆုံးဖြစ်နေ၏။

ကျွန်ုပ်သည် ဆရာတော်ပျံတော်မူပြီး နှစ်များစွာမကြာမီမှာပင် နိုင်ငံရပ်ခြားသို့ သွားရောက်ခဲ့ရ၏။ ကျွန်ုပ် နိုင်ငံခြား သွားရောက်ပြီး နှစ်မကြာမီမှာပင် ဆရာဦးအောင်မြင့်စိန်သည်လည်း ကွယ်လွန်ခဲ့ပြန်ပါသည်။ ဆရာဦးအောင်မြင့်စိန် ကွယ်လွန်ကြောင်းကြားသိရသောအခါတွင် ကျွန်ုပ်သည် လွန်စွာပင် ကြေကွဲဝမ်းနည်းခဲ့ရပါသည်။ အထူးသဖြင့်ကား ဆရာတော်၏ လူသားတို့အပေါ်ထားရစ်ခဲ့သည့် HIV, AIDS ဆိုင်ရာ ဆေးပညာသဘောတရားများ၊ သုတေသနများ၊ ကုထုံးဆေးဝါးများ စသည့် လက်ငှပ်လက်ရင်းများ၊ ဆေးပညာအမွေများကို ထပ်ဆင့်ဖော်ဆောင်မည့် ပုဂ္ဂိုလ်ပါ လူ့လောကကြီးမှ စွန့်ခွာသွားကြသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

ထိုအခါ သမိုင်းပေးတာဝန်သည် ကျွန်ုပ်၏ပခုံးထက်သို့ကျရောက်လာကြောင်း ခံစားလာရပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်၏ဘဝလမ်းကြောင်းလည်း ပြောင်းလဲခဲ့ရပါတော့သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဆရာတော်၏ ဤ HIV, AIDS သုတေသနနှင့် အခြားသောဆေးပညာဆိုင်ရာတို့အတွက် ဆရာတော်၏ နောက်ဆုံးချိန်အထိ သိရှိထား၊ မှတ်တမ်းတင်ထားသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့နှစ်ဦးသာ ရှိနေ၏။ ထိုသို့နှစ်ဦးကျန်ရှိရာအနက် တစ်ဦးသော ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ဆုံးပါးသွားခဲ့ပြန်သဖြင့် ဤကိစ္စနှင့် ပတ်သက်သမျှတို့သည် ကျန်တစ်ဦးအပေါ်သို့သာ မလွဲမသွေကျရောက်လာခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အကယ်၍ ကျွန်ုပ်သာ မျက်နှာလွဲလိုက်ပါက ကျေးဇူးရှင် ဆရာတော်၏ နှစ်ပေါင်းများစွာ အပတ်တကုတ်ကြိုးစားအားထုတ်မှုများ၊ လွန်စွာ တန်ဖိုးကြီးမားသည့် သုတေသနများ၊ ဆေးပညာသဘောတရားများသည် အဟောသိကံသာ ဖြစ်သွားပေတော့မည်။ မိမိတို့တိုင်းပြည်နှင့် လူမျိုးအတွက်သော် လည်းကောင်း၊ ကမ္ဘာလူသားများအတွက်သော် လည်းကောင်း များစွာ ဆုံးရှုံးနစ်နာစေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်လည်း ဆရာတော်၏ကျေးဇူးကို ဆပ်လိုသောကြောင့် လည်းကောင်း၊ ဆရာတော်၏ဆန္ဒအာသီသတို့ကို လေးစားလိုက်နာလိုသောကြောင့် လည်းကောင်း၊ ဆရာတော်ဖြစ်စေချင်သည်ကို မိမိစွမ်းနိုင်သမျှဖြည့်ဆည်းလိုသောကြောင့် လည်းကောင်း ထိုမျှမက မိမိတို့၏ ဆရာသမား ဘိုးဘွားဘီဘင်တို့၏ တန်ဖိုးမြင့်မားလှသည့် မြန်မာ့ရိုးရာဆေးပညာအမွေအနှစ်များ မတိမ်ကောမပျောက်စေရန်၊ ဆက်လက်ရှင်သန် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် ဝင့်ထည်လာစေရန် ရည်ရွယ်၍ ကျွန်ုပ်သည် သိမ်ဖြူဆရာတော်၏ ဆေးပညာအမွေအနှစ်များကိုသာမက ဆေးပညာဆိုင်ရာ စာပေအမွေများကိုပါ မိမိစွမ်းနိုင်သရွေ့ ဆက်လက် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရန် ဆုံးဖြတ်ချက်ချလိုက်ပါတော့သည်။

ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်၏ ကလောင်အမည်ကိုလည်း သိမ်ဖြူဆရာတော်၏ ငယ်နာမည်ဖြစ်သည့် မောင်ထွန်းလင်း ဟူသည့် အနွတ္ထသညာကိုပင် အသုံးပြုရန် ဆုံးဖြတ်လိုက်၏။ သို့ပါ၍ သိမ်ဖြူဆရာတော်၏ ရိုးရာဆေးပညာ မီးရှူးတန်ဆောင်ကို ဆက်လက်၍ထွန်းလင်းတောက်ပြောင် နေစေရန် ရည်သန်ပြီး ထွန်းလင်း ဟူသည့် အမည်သညာရှေ့၌ ဆက်လက် ရှင်သန်သည့်သဘောဖြစ်သော ဆက် ဟူသည့် နာမည်ဝေါဟာရကို ပေါင်းစပ် ထည့်သွင်းကာ ဆက်ထွန်းလင်း ဟူသည့် နာမကို အတိတ်တဘောင် နိမိတ်ဆောင်ကာ မှည့်ခေါ်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

သို့ပါ၍ ယနေ့ကာလတွင် ကျွန်ုပ်သည် သိမ်ဖြူဆရာတော်၏ HIV, AIDS သုတေသနများကို မပျောက်စေရန်၊ အရည်တည်တံ့ ကျန်ရှိနေစေရန်၊ ထိုဆေးပညာသဘောတရားများထဲမှ ဆေးရတနာများကို ကျွန်ုပ်တို့၏ညီနောင်တော် မြန်မာသမားတော်များအနေဖြင့် အလိုရှိရာ ထုတ်နုတ် အသုံးပြုနိုင်စေရန်၊ မြန်မာဆေးပညာသည် အခြားသောကမ္ဘာ့ဆေးပညာ

များနှင့် တန်းတူရင်ပေါင်တန်းနိုင်ကြောင်း ပြသနိုင်ရန်၊ ထို့အပြင် ယနေ့ ကာလတွင် အဆိုပါ HIV, AIDS ပြဿနာသည် တစ်နေ့တခြား တိုးပွား သည်ထက်တိုးလာကာ နောက်ဆုံး အမျိုးသားပြဿနာအထိပင် ကြီးကျယ် လာမှုကိုဖြေရှင်းရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

မကြာခဏဆုံးရှုံးခဲ့ရသော ရွှေဓာတ်လုံး

ဤတွင် စိတ်မကောင်းစရာတစ်ရပ်ကို ဖော်ပြလိုပါသည်။ ထိုအရာ ကား အခြားမဟုတ်ပါ။ ရွှေဓာတ်လုံးကိစ္စပင် ဖြစ်ပါသည်။ ရွှေဓာတ်လုံး သည် ဤ HIV, AIDS ပြဿနာ၌ အဓိကအခန်းမှ ပါဝင်နေသော ဆေး ပစ္စည်း ဖြစ်၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အဆိုပါရွှေဓာတ်လုံးမှထွက်လာ သည့် ဆေးပစ္စည်းသည် HIV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးပေါ်တွင် အတော်ပင် ထိရောက် သောအာနိသင်ရှိကြောင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့်ဆိုရပါမူ HIV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကူးစက်ခံနေရသူအား ဤဝိဇ္ဇာရေနည်းစနစ်ဖြင့် ဖော်စပ်ထား သောဆေးပစ္စည်းကို တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် ထိုလူ၏ခုခံအားပမာဏ သတ်မှတ် ချက်ဖြစ်သည့် CD 4 Count ပမာဏသည် သုံး၊ လေးရာပမာဏလောက်ထိ ကျဆင်းနေမှုကို ရပ်တန့်စေပြီး ပြန်လည်၍ ပမာဏကို မြင့်မားလာစေနိုင် ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဤရောဂါကုသရေးအတွက် အဓိကအခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်နေခြင်း ဖြစ်၏။ သို့သော် သိမ်ဖြူဆရာတော် နောက်ဆုံးအသုံးပြုခဲ့ သည့် ရွှေဓာတ်လုံးသည် ဆရာတော်ပျံတော်မူပြီး နှစ်များစွာမကြာမြင့်မီပင် အကြောင်းကြောင်းတို့ကြောင့် ပျက်စီးခဲ့ရပါသည်။

ထိုရွှေဓာတ်လုံးများ ဆုံးရှုံးမှုဖြစ်ပေါ်တတ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ သိမ်ဖြူဆရာတော် သက်ရှိထင်ရှားရှိစဉ်က မိန့်တော်မူခဲ့ခြင်းမှာ ...

“သူ့ဘဝတစ်လျှောက်တွင် အဆိုပါရွှေဓာတ်လုံးများသည် ရန်သူမျိုးငါးပါးတို့ကြောင့် လည်းကောင်း၊ လောကဓံတရားတို့ ကြောင့်လည်းကောင်း ပျက်စီးဆုံးပါးတတ်ပါကြောင်း၊ အဟောင်း ပျက်လျှင် အသစ်ပြန်တည်ရပါကြောင်း၊ သူ့ဘဝတွင် ဓာတ်လုံး ပျောက်ပျက် ဆုံးရှုံးရသဖြင့် သုံးကြိမ်သုံးလီ ပြန်တည်ခဲ့ရပါ ကြောင်း။”

မိန့်ခဲ့ဖူးသည်ကို ပြန်လည် အမှတ်ရသဖြင့် ဓာတ်လုံးပျက်နေရာတွင် အသစ်ဖြင့်အစားထိုး၍ ပြန်လည်တည်ခဲ့ပါသည်။ ဤဓာတ်လုံးသည် ယခင်ဓာတ်လုံးများလောက် တောဇောအား မရင့်သေးသော်လည်း တဖြည်းဖြည်းဖြင့် ဆေးဘက်တွင် အသုံးပြုနိုင်သည့်အဆင့်သို့ ရောက်ရှိလာသည် ဟု ယူဆရ၏။

ထိုအခါတွင် HIV အခြေအနေများ၌ ပြန်လည်စမ်းသပ်၍ အသုံးပြုကြည့်သောအခါတွင် ယခင်ဓာတ်လုံးများကဲ့သို့ပင် ကျဆင်းနေသော CD 4 Count ပမာဏအား ကျဆင်းမှုကို ရပ်တန့်စေခြင်း၊ အချို့တွင် ပမာဏ ပြန်လည်မြင့်တက်လာစေခြင်း စသည့်အခြေအနေများကို တွေ့ရှိရပါသည်။

ထို့ကြောင့် ဓာတ်လုံးများ မကြာခဏဆုံးရှုံးရသော်လည်း အသစ်တစ်ဖန် ပြန်လည်တည်ဆောက်ရမည်ဟူသောအသိက စွဲမြဲလာခဲ့ပါသည်။ ထိုသဘောတရားအတိုင်းပင် မည်သည့်အခက်အခဲမျိုးဖြင့် ကြုံတွေ့ရသည်ဖြစ်စေ၊ အမျိုးမျိုးသော ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုမျိုးနှင့် ကြုံတွေ့ရသည် ဖြစ်စေ၊ ယုတ်စွအဆုံး အဆိုးဝါးဆုံးသော လောကဓံတရားများဖြင့် ကြုံရသည်ဖြစ်စေ အသစ်တစ်ဖန် ပြန်လည်အားထုတ်ရမည်ဟူသည့် အလိုအလျောက် သဘောတရားတစ်ရပ်က အစားထိုးဝင်ရောက်လာခဲ့ပါသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် လောကဓံကို ကောင်းစွာကြုံကြုံခံရင်ဆိုင်ရန် စိတ်သတ္တိများ ကိန်းအောင်းဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

‘ပျက်လျှင် ပြန်တည်ဆောက်’ ဟူသည့် သိမ်ဖြူဆရာတော်၏ ခံယူချက်အတိုင်းပင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဆရာတော်၏ လက်ငုပ်လက်ရင်း လက်စမသတ်ရသေးသော အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ (HIV) ပြဿနာကို ကောင်းစွာ ထိန်းချုပ်နိုင်စေရန် လက်တွေ့အသုံးပြုပညာဖြစ်စေရန် ရည်ရွယ်ရင်းအတိုင်း ဆရာတော်၏အလိုအာဘော်ဂတို့ကို ကောင်းစွာသိရှိသူ၊ သိမီသူ၊ လက်ခံကျင့်သုံးနေသူ ဆေးပညာရှင်ကြီးများနှင့် ပြင်ပဆေးပညာရှင် အတော်များများထံ ချဉ်းကပ်၍ အကြံဉာဏ်များ ရယူခဲ့ရပါသည်။ ထိုပညာရှင်များ အနက်မှ အချို့ကို မှတ်တမ်းတင် ဖော်ပြရပါမူ သိမ်ဖြူဆရာတော်၏ အာယုဗေဒဆေးသိပ္ပံတွင် သင်တန်းမှူးလုပ်ခဲ့သည့် ဆရာကြီး ဦးမျိုးညွန့်ဦး

(အာယုဗ္ဗေဒ)၊ ဆရာတော်၏တပည့် ဆရာကြီး ဦးမန်းကျော်သန်းအုန်း နှင့် ဝိဇ္ဇာဓရ ဓာတ်ဆေးပညာရှင် ဓာတုစိန္တာဆရာကြီး ဦးစိန်ထွန်းတို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါပုဂ္ဂိုလ်များသည် မိမိတို့၏ ဆေးပညာစွမ်းအားများ ဖြင့် အပြည့်အဝ ကူညီပံ့ပိုး ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခဲ့ကြပါသည်။ သို့ပါသော ကြောင့်လည်း ဤကျမ်းကို ဖော်ဆောင်နိုင်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဦးဆောင်ရိုးရာဆေးပညာ

HIV ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ ဆေးပညာသဘောတရား တစ်ရပ် တည်ဆောက်ခြင်း၊ လက်တွေ့ကုထုံး သုတေသနလုပ်ငန်းများနှင့် ပတ်သက်၍ ရိုးရာဆေးပညာကို ဦးဆောင်ဆေးပညာအဖြစ် အသုံးပြု ထား၏။ ကျန်အခြံအရံဆေးပညာရပ်များအဖြစ် နိုင်ငံတကာသုံး ရိုးရာ ဆေးပညာရပ်များ၊ ကမ္ဘာ့ဆေးသိပ္ပံပညာ (အနောက်တိုင်းဆေး)၊ ကမ္ဘာ့ရုက္ခ ပရဆေးပညာ၊ သက်ရှည်ကျန်းမာကျင့်စဉ်ပညာများကို အသုံးပြုထား၏။ ဤနေရာ၌ ရိုးရာဆေးပညာကို ဦးဆောင်ဆေးပညာအဖြစ် သတ်မှတ်ထား ရခြင်းမှာ ရိုးရာဆေးပညာသည် အစဉ်အလာကြီးခြင်း၊ ကျယ်ပြန့်ခြင်း၊ အခြားတစ်ပါးသော ဆေးပညာအားလုံးနှင့်ဝင်ဆုံခြင်း၊ လိုအပ်ပါက လိုအပ် သလို တီထွင်နိုင်ခြင်း၊ အခြားတစ်ပါးသော မည်သည့်ဆေးပညာနှင့်မျှ မဆန့်ကျင်ခြင်း ဟူသည့် ဂုဏ်အပေါင်းနှင့် ပြည့်စုံနေပါသည်။

ထို့ကြောင့် ဤကျမ်းတွင် ရိုးရာဆေးပညာကို ပင်မပဓာနပြုထားပြီး အခြားသော အနောက်တိုင်းဆေး စသည့် ကမ္ဘာ့ဆေးပညာရပ်၊ အဆင့်မြင့် ဝိဇ္ဇာဓရဓာတ် ဆေးပညာရပ်အပေါင်းတို့ကို စုရုံးသုံးသပ်ပေါင်းစပ်၍ HIV ကုထုံးတစ်ရပ်ကို ဖော်ဆောင်ထားပါသည်။

ရိုးရာဆေးပညာရပ်တွင်လည်း သိမ်ဖြူဆရာတော်၏ HIV ဆိုင်ရာ ဆေးပညာသဘောတရား၊ ကုထုံး၊ ဆေးဝါး၊ သုတေသန၊ မှတ်တမ်းတို့ကို လည်း အစမှအဆုံးတိုင် ပေါင်းစပ်ဖော်ပြထားပါသည်။

သိမ်ဖြူဆရာတော်၏မိန့်ဆိုချက်အရ ဤ HIV ဟု ခေါ်ဆိုသည့် ကိုယ်ခံစွမ်းအားကျဆင်းသည့်ရောဂါသည် ရောဂါအားလုံး၏အခေါင်အချုပ် ဦးသျှောင်ကိုင်ရောဂါ ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် အဆိုပါ ဦးသျှောင်ကိုင်ရောဂါ

ကို ဦးညောင်ကိုင်ဆေးပညာသဘောတရား၊ ဦးညောင်ကိုင်ဆေးဝါးတို့ဖြင့် သာ ဖြေရှင်းနိုင်ပါသည်။ အခြားသော သာမန်ဆေးပညာသဘောတရား၊ သာမန်ဆေးဝါးတို့ဖြင့်ကား ကုသ၍မရနိုင်ဟု မိန့်ဆိုခဲ့ပါသည်။

အိတ်ချ်အိုင်ဗွီအတွက် ဦးညောင်ကိုင်စနစ်

သို့ပါ၍ ဤကျမ်းတွင် HIV ရောဂါသည် မည်သည့်အတွက်ကြောင့် ဦးညောင်ကိုင်ရောဂါဖြစ်ရပုံ၊ ဦးညောင်ကိုင်ဆေးပညာသဘောတရားသည် မည်သို့သောသဘောတရား ဖြစ်ပါသနည်း။ ဦးညောင်ကိုင်ဆေးဝါး ဆိုသည်မှာ မည်သည့်ဆေးဝါးမျိုးဖြစ်ပါသနည်း စသည်တို့ကို ဤကျမ်း၌ အသေးစိတ် ဖော်ပြထားပါသည်။ ထို့အပြင် ရိုးရာဆေးပညာတွင် ရောဂါနိဒါန်းပိုင်း၌လည်း ဦးညောင်ကိုင်စနစ်၊ ရောဂါပေဒ၊ ခန္ဓာပေဒ၊ ဇီဝကမ္မဗေဒ ဆေးပညာဆိုင်ရာတို့တွင်လည်း ဒေါသ၊ ဓာတ်၊ မလ ဟူသည့် ဦးညောင်ကိုင်စနစ်၊ ရောဂါကုထုံးပိုင်းတွင်လည်း သွေးကို ပဓာနပြုကုသသည့် ဦးညောင်ကိုင်စနစ်၊ ဆေးဝါး ဟူရာတွင်လည်း ဦးညောင်ကိုင်ဆေးဝါးဓာတ်စာစနစ်၊ ရောဂါအပေါင်းတို့၏မူလကို ဖော်ပြရာတွင်လည်း ရောဂါမူလအဇီဇ္ဈံ ဟူသော ဦးညောင်ကိုင်စနစ်၊ ကျန်းမာသက်ရှည်ရေးကိုဖော်ပြရာတွင် ‘အာယုဥသွာစ စိဉာဏံ’ ဟူသည့် ဥသွာပဓာပြုသော ဦးညောင်ကိုင်စနစ်တို့ ညီညွတ်မျှတ ပေါင်းစပ်ပါဝင် ဖော်ဆောင်ပါသည်။ ထိုမျှမက အဆိုပါ ဦးညောင်စနစ် အားလုံးတို့သည် တစ်မျိုးနှင့်တစ်မျိုးကြောင်းကျိုးသဘောတရားများ တစ်ထပ်တည်းကျနေပါသည်။ ထိုသဘောတရားများကို စုရုံးပေါင်းထုပ် အနှစ်ချုပ်လိုက်ပါကလည်း တစ်ခုတည်းသော ဦးညောင်ကိုင် သဘောတရားတစ်ရပ်ကို ဖော်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ သို့မှသာ လူသား၏ အရေးပါဆုံးသော ကိုယ်ခံစွမ်းအားဆိုင်ရာ ခုခံမှုစွမ်းရည်ကျဆင်းစေသည့် HIV ရောဂါ (ဝါ) ဦးညောင်ကိုင်ရောဂါကို ဦးညောင်ကိုင်ဆေးပညာစနစ်ဖြင့်သာ တိုက်ဖျက်နိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြရင်း ဤကျမ်းနိဒါန်း၏ နိဒါန်းသမိုင်းကို အဆုံးသတ်လိုက်ရပါတော့သတည်း။



ခုခံအားကျရောဂါနှင့်ရိုးရာဆေးပညာ (HIV , AIDS and Traditional medicine)

ခုခံအားကျရောဂါနိဒါန်း

ခုခံအားကျရောဂါ ဆိုသည်မှာ ဤကမ္ဘာမြေပေါ်၌ ၂၀ ရာစုကုန်ခါနီးတွင် ကပ်ရောဂါအသွင်ဖြင့် ကျရောက်လာသည့် လူသေပျောက်မှုအများဆုံးဖြစ်သည့် ရောဂါဆိုးတစ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။ ထိုရောဂါကို ယနေ့ဆယ်စုနှစ် သုံးစုနီးပါးမျှကြာမြင့်သည့်တိုင်အောင်ပင် ရောဂါကို အမြစ်ပြတ်ပျောက်ကင်းရန် ဝေးစွာ ဟန့်တားရန်၊ ထိန်းချုပ်ရန်ပင် မလွယ်ကူလောက်အောင် ဖြစ်နေပါသည်။ အဆိုပါရောဂါများအတွက် အေ၊ အာ၊ ဗီ (ARV) ခေါ် HIV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသတ်ဆေးဝါးများကား ပေါ်ပေါက်နေပါသည်။ သို့သော် ထိုဆေးဝါးများ၏တန်ဖိုးကား လွန်စွာပင် ကြီးမြင့်လှပါသည်။ ထို့ကြောင့် အဆိုပါဆေးဝါးများကို ငွေကြေးတတ်နိုင်သူများသာ သုံးစွဲနိုင်သည့် အခြေအနေတွင် ရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဆင်းရဲသားအများစုရှိကြသည့် ဖွံ့ဖြိုးဆဲ တတိယကမ္ဘာနိုင်ငံများတွင်ကား ထိုဆေးဝါးများကို တစ်စုံတစ်ယောက်၏အကူအညီမပါဘဲကား သုံးစွဲရန်မဖြစ်နိုင်ချေ။ သို့ပါသောကြောင့် ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများတွင် ထိုရောဂါကိုထိန်းချုပ်ရန် ပို၍ ခက်ခဲသည်ထက် ခက်ခဲလာ၏။ ယခုအခါတွင် ထို့ထက်ပို၍ဆိုးသည်မှာ ထိန်းချုပ်ရန်ထက် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ပိုမို တိုးပွားလာနေခြင်းပင် ဖြစ်၏။ စစ်တမ်းတစ်ခုအရ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ကမ္ဘာ့လူသားပေါင်း (၈၀,၀၀၀) ခန့်သည် HIV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်ခံနေကြရ၏။

ထို့အပြင် ခုခံအားကျရောဂါသည် ကျန်းမာရေးပြဿနာသာမက ရှုပ်ထွေးသောလူမှုရေးပြဿနာလည်း ဖြစ်ပါသည်။ သို့ပါသောကြောင့် ဤပြဿနာ၏ပမာဏကား အတိုင်းအဆမရှိအောင် ကျယ်ဝန်းခက်ခဲနက်နဲ နေခြင်းလည်း ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဤပြဿနာကို နိုင်နင်းစွာမကိုင်တွယ်နိုင်ပါက အခြေအနေမှာ အလွန်စိုးရိမ်ဖွယ်အဆင့်သို့ပင် မလွဲမသွေ ရောက်ရှိလာပါလိမ့်မည်။

ဆေးပညာရှင်များကိုယ်တိုင်ပင် ဤရောဂါနှင့်ပတ်သက်လာလျှင် နှုတ်တွန့်ကြ၏။ လက်တွန့်ကြ၏။ မိမိထံသို့ လူနာတစ်ဦးရောက်ရှိလာပါက ထိုသူ၏ရောဂါလက္ခဏာကိုကြည့်ပြီး စိတ်ထဲတွင် သံသယရှိသော်လည်း ထိုရောဂါပိုးစစ်ရန်အတွက် နှုတ်မှပြောမထွက်ကြပေ။ အကယ်၍ သွေးစစ်ရန် ပြောထွက်သော်လည်း လူနာက လက်မခံနိုင်ပေ။ အချို့ဆိုလျှင် ပြင်းပြင်းထန်ထန်ပင် ပြန်လည်ကန့်ကွက်ပြောဆိုကြ၏။ အချို့သည်လည်း မည်သို့မျှ ပြန်လည် တုံ့ပြန်ခြင်းမပြုဘဲ သွေးစစ်ရန်ရေးပေးသောစာရွက်ကို ယူသာ သွား၏။ HIV သွေးစစ်မှုကို လုံးဝ မလုပ်ကြပေ။ ဆေးကုသရာတွင်ပင် နောက်ဆေးပညာရှင်တစ်ဦးနှင့်ပြောင်း၍ ကုသကြသည်လည်းရှိ၏။ တကယ် လက်တွေ့အခြေအနေတွင်မူ ဤကိစ္စကို လူနာကိုယ်တိုင်ကသာမက လူနာ ရှင်တို့ကပါ လက်မခံနိုင်ကြခြင်းပင် ဖြစ်၏။

ဤရောဂါ၏ဖြေရှင်းရန်ခက်ခဲမှုသည် ဤအခြေအနေမှစတင်ခြင်း ပင်ဖြစ်၏။ ထိုသို့ သွေးစစ်၍ ရောဂါရှာဖွေရန် ကာယကံရှင်ကိုယ်တိုင်က ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုမရှိပါက မည်သို့မျှမတတ်နိုင်သောအခြေအနေဖြစ်၏။

ယုတ်စွအဆုံး သွေးစစ်၍ ရောဂါကို သိရှိလာသည့်တိုင် မိမိ၌ HIV ရောဂါရှိကြောင်းကိုကား မည်သူ့ကိုမျှမပြောဘဲ ထိမ်ဝှက်ထားတတ် ကြ၏။ အချို့သည် မိမိအား ဆေးကုသပေးသည့် ဆေးပညာရှင်ကိုပင် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဖွင့်မပြောဝံ့သူများလည်းရှိ၏။ အကယ်၍ လူနာကိုယ်တိုင် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောမိပြန်ပါကလည်း ဆေးပညာရှင်အချို့က လက်ရှောင် သွားတတ်ကြ၏။ ဟိုသွားပါ၊ ဒီသွားပါ၊ ဝေဘာဂီဆေးရုံသွားပါဟု လွှဲပို့ တတ်ကြ၏။ အမှန်တကယ် ဆေးရုံသို့ရောက်ရှိသူကလည်း ရာခိုင်နှုန်း အတော်ပင်နည်းပါးသည်ကို တွေ့ရ၏။ ထို့ကြောင့် ဤခုခံအားကျရောဂါ

နှင့်ပတ်သက်လာလျှင် ကုသရေးကိစ္စကို မစဉ်းစားနိုင်သေး၊ ရောဂါ ရှိ မရှိ ဖော်ထုတ်ရန်ပင် မဟာအခက်အခဲကြီး ဖြစ်နေပါတော့သည်။

ဤသို့ဖြစ်ရသည်မှာ HIV ၏ရာဇဝင်ကြောင့် ဖြစ်၏။ ဤရောဂါ ရခြင်း၏ရာဇဝင်တွင် လိင်တူချင်း ဆက်ဆံခြင်း၊ အိမ်ထောင်ဖက်တစ်ဦး ထက်မကသောသူများနှင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်း၊ နောက်ကြောင်းရာဇဝင်မသိ သူများနှင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်း၊ အပျော်အပါးလိုက်စားခြင်း၊ မူးယစ်ဆေး အကြောထဲထိုးသွင်းခြင်း ဟူသည့် လူသားတစ်ဦး၏ အရက်သိက္ခာတို့နှင့် တိုက်ရိုက်ပတ်သက်နေသောကြောင့် လူနာသာမက လူနာရှင်မိသားစုပါ ပတ်ဝန်းကျင်၏ နှာခေါင်းရှုံ့ခြင်း၊ ဖယ်ကြည့်ခြင်းကို ခံရတတ်သောကြောင့် ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် ဤရောဂါဖော်ထုတ်ရေးတွင်ပင် သက်ဆိုင်သူတစ်ဦး တစ်ယောက်ချင်းသာမက ဆက်စပ်နီးနွယ် ပါဝင်ပတ်သက်သူအားလုံးကပါ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှ ရပါလိမ့်မည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏အတွေ့အကြုံအရ ဆေး ကုသရာတွင် ဤရောဂါရှိသူအများစုသည် သူတို့၏ဆေးစစ်ချက်မှတ်တမ်း မှတ်ရာများကို အထူးလျှို့ဝှက်ထားစေလိုသောဆန္ဒ ရှိကြသည်ချည်းဖြစ်သည် ကိုတွေ့ရ၏။ သို့ပါ၍ ဤရောဂါသည် လျှို့ဝှက်ငုပ်ကွယ်၍ ပျံ့ပွားချင်တိုင်း ပျံ့နေသောအခြေအနေသို့ ရောက်ရှိခဲ့ရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

သို့ပါသောကြောင့် ဤရောဂါနှင့်ပတ်သက်လျှင် လူသားဝန်းကျင် တစ်ရပ်လုံး၏ခံယူချက်ပါ ပြောင်းရပါမည်။ ဤရောဂါသည်များအား ပြစ်တင်ခြင်း၊ ရှုတ်ချခြင်း၊ ဖယ်ကြည့်ခြင်းမပြုဘဲ မေတ္တာ၊ စေတနာ၊ ကရုဏာ ရှေ့ထား၍ ထိုလူနာ၏ဘဝတွင် သိက္ခာရှိရှိ နေထိုင်သွားနိုင်စေရန် ဝိုင်းဝန်းထောက်ပံ့ပြုရမည်ဖြစ်၏။ သို့မှသာ ကျွန်ုပ်တို့လူသားများအပေါ် အုပ်မိုးကျရောက်နေသည့် အရိပ်မည်းကြီးကို အောင်မြင်စွာဖယ်ရှားနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

HIV, AIDS ရောဂါအတွက်

ခုခံအားစနစ်၊ ရောဂါပြီးစနစ်ဆိုင်ရာ ကုထုံးနည်းပညာ

ခုခံအားကျသည့်ရောဂါသည် HIV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့် ဖြစ်ရခြင်း

ဖြစ်၏။ ထိုရောဂါကုသရေးအတွက် နည်းလမ်း (၂) ရပ် ရှိ၏။

ထိုနည်းလမ်းများမှာ ...

၁။ ဝင်ရောက်နေသည့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများကို နှိမ်နင်းသတ်ဖြတ်သည့် စနစ်နှင့်

၂။ ဤ ရောဂါဖြစ်ပွားနေသည့် ခံစားနေသော အဓိကရောဂါလက္ခဏာ ဖြစ်သည့် ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို ပြန်လည်မြှင့်တင်ပေးသောစနစ် ဖြစ်၏။

ထိုစနစ် ၂ မျိုးအနက် နည်းလမ်း (၁) စနစ်ကို အဓိကကျင့်သုံး သည့် ဆေးပညာမှာ ဆေးသိပ္ပံပညာ (ဝါ) အနောက်တိုင်းဆေးပညာမှ အများဆုံး ကျင့်သုံး၏။ ဤဆေးပညာတွင် လူနာ၏ ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို မြှင့်တင်သည့်နည်းလမ်းများ ရှိသော်လည်း အဓိကအသုံးပြုသည်မှာ ARV ခေါ် HIV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသတ်အာနိသင်ရှိသည့် ပဋိဇီဝဆေးများကိုသာ သတ် ကြီးစွာထား၍ မပျက်မကွက်သောက်စေသောနည်းကို ကျင့်သုံးခြင်းဖြစ်၏။

ဒုတိယနည်းလမ်းဖြစ်သည့် ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို မြှင့်တင်ကုသပေး သောစနစ်ကို ကျင့်သုံးသည့် ဆေးပညာများမှာ ရိုးရာဆေးပညာ၊ ရုက္ခ ဆေးဝါးပညာနှင့် အခြားသော ကမ္ဘာ့ရိုးရာဆေးပညာများက ကျင့်သုံးကြ ပါသည်။ ဤစနစ်တွင် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသတ်ရေးကိုသာ ပဓာနမထားဘဲ လူသား၏ ကိုယ်ခံစွမ်းအား (ဝါ) ခုခံအားတိုးတက်မြှင့်မားလာစေရေး(ဝါ) ခန္ဓာကိုယ်၏ ရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးအကျိုးပြုဓာတ်များ (ဝါ) CD 4 Count ဆဲလ်များ မြှင့်မားလာစေရန်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဤတွင် အနောက်တိုင်းဆေးပညာမှ အဓိကထားအသုံးမပြုသည့် ဒုတိယစနစ်ကို အတန်ငယ် ရှင်းလင်းဖော်ပြလိုပါသည်။ ဤစနစ်တွင် လူသား၏ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို မြှင့်မားစေမည့် နည်းလမ်းပေါင်းစုံကို အသုံး ပြုထား၏။ လူသား၌ ကိုယ်ခံအား (ဝါ) ခုခံအားမြှင့်မားလာလျှင် ပြင်ပ စတင်ဝင်ရောက်ကူးစက်လာမည့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး၊ ဘက်တီးရီးယားပိုး စသည့် ပိုးအမျိုးမျိုးကို စတင်ဝင်ရောက်လာစဉ်ကပင် တိုက်ဖျက်ချေမှုန်းပြီး ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်ခံစွမ်းအားမြှင့်မားနေသူတွင် တော်ရုံနှင့် ပိုးမကူးစက်နိုင် ခြင်း ဖြစ်၏။ ပမာအားဖြင့် ရောဂါရှိသူတစ်ဦးနှင့် လူနှစ်ဦး ဆက်ဆံမိ

တွင် ကိုယ်ခံအားနည်းနေသူသည် ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရရန် အခွင့်အလမ်း အများဆုံးဖြစ်၏။ ကိုယ်ခံစွမ်းအားမြင့်သူကား ရောဂါပိုးကူးစက်ရန် အခွင့် အလမ်းအနည်းဆုံး ဖြစ်၏။

အကယ်၍ ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရပါကလည်း ခုခံအားမြင့်မားစေရန် ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် HIV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အကျိုးပြုဆဲလ်များ အပေါ် တိုက်ခိုက်ဖျက်ဆီးမှုကို ကောင်းစွာဟန့်တားနိုင်၏။ ကိုယ်ခံအား စနစ်၏ ခုခံမှုစွမ်းရည်ကို တိုးတက်စေ၏။ ထိုမျှမက HIV ဗိုင်းရပ်စ် ဝင် ရောက်ပြီး (၁၀) နှစ်ခန့်အကြာတွင် ဖြစ်ပွားလာမည့် AIDS ရောဂါ၏ ရောဂါလက္ခဏာများဖြစ်ပေါ်လာမှုကို ထိုကာလတွင် မကျရောက်စေရန် အချိန်ကို ဆွဲဆန့်ထားနိုင်၏။ လူနာအနေဖြင့် ကျင့်သုံးနိုင်လျှင်ကျင့်သုံးနိုင် သလောက် အကျိုးပြုနိုင်၏။ အချို့သည် ခုခံအားကို မြှင့်တင်၍ ပုံမှန် သက်တမ်းစေ့ နေသွားနိုင်ပါသည်။

ထိုရောဂါအတွက် အရေးကြီးသည်မှာ AIDS ရောဂါလက္ခဏာများ မပေါ် ရေးပင်ဖြစ်၏။ ဆိုလိုသည်မှာ ရောဂါလက္ခဏာများပေါ်လာခြင်းသည် ရောဂါဖြစ်ခြင်းကို ဖော်ပြခြင်းဖြစ်၏။ အဆိုပါ AIDS ရောဂါလက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်လာပါက ထိုလူနာသည် လအနည်းငယ် သို့မဟုတ် ရက်အနည်း ငယ်သာ သက်တမ်းရှိတော့မည်ဖြစ်သောကြောင့်တည်း။

တစ်နည်းအားဖြင့် ကိုယ်ခံစွမ်းအားမြင့်ပြီး ကုသသောစနစ် ဆို သည်မှာလည်း တစ်ဖက်တစ်လမ်းမှလှည့်၍ ခန္ဓာကိုယ်တွင် ဝင်ရောက် လာသည့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများကို ဆန့်ကျင်တိုက်ခိုက် ဖျက်ဆီးသတ်ဖြတ်နည်း တစ်မျိုးပင် ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ပိုးများသုတ်သင်နည်းချင်း သဘော တရားတူသယောင်ထင်ရသော်လည်း လုံးဝမတူညီပါ။ အကျိုးတရားကား ကွဲပြားစွာပင် ဖြောင့်ဖြောင့်ကြီးခြားနားနေသည်။ ဤစနစ်အား တိုက်ရိုက် ပိုးသတ်နည်းမဟုတ်ဘဲ သွယ်ဝိုက်တစ်ဆင့်ခံအသုံးပြုသော ဗိုင်းရပ်စ်သုတ် သင်ဟန့်တား ဆန့်ကျင်နည်းသာ ဖြစ်သည်။ လူသား၏ ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာ သဘာဝနည်းလမ်းအတိုင်းသာ ကျင့်သုံးသည့်နည်း ဖြစ်၏။

ဤနည်းစနစ်၏လုပ်ငန်းသဘောတရားမှာ ကိုယ်ခံအားမြင့်မား စေမည့် ဆေးဝါးဓာတ်စာများဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်၏ခုခံအားစနစ် အားကောင်း

လာစေ၏။ ထိုအားကောင်းလာသော ခုခံအားစနစ်က ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများကို တိုက်ခိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤစနစ်တွင် အသုံးပြုသည့်ဆေးဝါးများမှာ တတ်နိုင်သမျှ ဖန်တီးပြုပြင် အစားထိုးထုတ်လုပ်ထားသည့် ဓာတုဆေးဝါးကို မသုံးဘဲ သဘာဝအတိုင်းထွက်ရှိသည့် သဘာဝကိုယ်ခံစွမ်းအားဖြင့် ဆေးဝါး ဓာတ်စာများကိုသာ သုံးစွဲသည့်စနစ် ဖြစ်ပါသည်။

ဤသဘာဝကိုယ်ခံအားဖြင့်သုံးနည်းစနစ်ဖြင့် HIV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး တို့ကို တိုက်ခိုက်သည့်နည်းစနစ်သည် လွန်စွာပင်ကောင်းမွန်၏။ အန္တရာယ် လည်းကင်း၏။ လူသားအားလည်း အကျိုးပြုနိုင်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် သဘာဝခုခံအားစနစ်ကို အားဖြည့်ပေးခြင်းဖြင့် စွမ်းရည်ပြည့်ဝ လာသော ခုခံအားသည် ခန္ဓာကိုယ်အား ဒုက္ခပေးတိုက်ခိုက်မည့် ဗိုင်းရပ်စ် တို့အား ကောင်းစွာသုတ်သင်နှိမ်နင်းနိုင်ပါမည်။ ထိုသို့ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတို့အား နှိမ်နင်းတိုက်ခိုက်ရာတွင် လွန်စွာစနစ်တကျဖြင့် တိကျစွာတိုက်ခိုက်နိုင်သည့် ကိုယ်ခံအားစနစ်က တိုက်ခိုက်ခြင်းဖြစ်၍ လွန်စွာတိကျလှပါသည်။ ဤသို့ ကိုယ်ခံအားစနစ်၏ဗိုင်းရပ်စ်နှိမ်နင်းမှုပုံစံသည် အခြားသော ပဋိဇီဝပိုးသတ် ဆေးတို့၏ တိုက်ခိုက်နှိမ်နင်းမှုပုံစံနှင့် မတူပေ။ ပဋိဇီဝဓာတုဆေးဝါးတို့၏ တိုက်ခိုက်မှုပုံစံကား ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ HIV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးရော ခန္ဓာကိုယ်၏ ခုခံအားစနစ်ကိုပါရော၍ ကောင်းခြင်း၊ မကောင်းခြင်း၊ အကျိုးပြုခြင်း၊ ဖျက်ဆီးခြင်း မခွဲခြားဘဲ ရော၍တိုက်ခိုက်သည့်ပုံစံမျိုး ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် ပဋိဇီဝဆေးဝါးများကို သုံးစွဲရလေ သွေးအတွင်းရှိ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသာမက ခန္ဓာကိုယ်၏ခုခံအားစနစ်ပါ ထိခိုက်ခံရလေ ဖြစ်၏။ သို့ပါ၍ ပဋိဇီဝဆေးကို ကာလကြာမြင့်စွာသုံးစွဲရပါက ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ ခုခံအားစနစ် အားနည်းရသည့်အပြင် ဓာတုဆေးဝါးတို့၏အဆိပ်အတောက် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးကိုပါ ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ ထိုအဆိပ်အတောက်များ ပြေစေရန်နှင့် သဘာဝရက္ခဆေးပင်ဆိုင်ရာဆေးဝါးများကို အချိန်ခြား၍ တွဲဖက်သုံးစွဲရမည်ဖြစ်၏။ သို့မှသာ ဓာတုပိုးသတ်ဆေးဝါးအဆိပ်အတောက် များကို ဖယ်ရှားခြင်းဖြင့် လူသား၏သက်တမ်းသည် ပြန်ရှည်လာနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ ပဋိဇီဝဆေးဝါးများကို သုံးစွဲသည်ဟုဆိုရာတွင် အခြားသော ရောဂါများ၌ ပဋိဇီဝဆေးဝါးကို အသုံးပြုရာတွင် ကာလအပိုင်းအခြား၊

အချိန်အပိုင်းအခြား အတိအကျသတ်မှတ်၍ အသုံးပြုရ၏။ သုံးစွဲမှုရပ်ရန် လိုအပ်ပါက သတ်မှတ်ချိန်ပြည့်လျှင် ရပ်ရ၏။ တီဘီရောဂါတွင်ပင် အချိန်ကာလ သတ်မှတ်ထား၏။

သို့သော် HIV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ဝင်ရောက်ကူးစက်ခံရသည့်ရောဂါတွင် ကား ARV ခေါ် ဗိုင်းရပ်စ်ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးများကို သုံးစွဲရာတွင်ကား အချိန်ကာလသတ်မှတ်ချက် မရှိပေ။ ရာသက်ပန်သုံးစွဲရမည် ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ထိုပဋိဇီဝဆေးများသုံးစွဲမှုပြီးသောအခါတွင်မှ အဆိပ်ဖြေ ရုက္ခမူဆေးဝါးများကိုသုံးစွဲရန်မဖြစ်နိုင်သဖြင့် ထိုဆေးနှစ်မျိုးကို နေ့တိုင်း အချိန်ခြား၍သုံးစွဲခြင်း ဖြစ်၏။ ဤနေရာ၌ အထူးဂရုပြုရန်ကား ARV ဆေးများကို သုံးစွဲရာတွင် သုံးလိုက်၊ ရပ်လိုက်လုပ်လျှင် နောက်ပိုင်း၌ ဆေးမတိုးတော့ဘဲ ဆေးယဉ်သွားတတ်၏။ ဤကား ပဋိဇီဝဆေးများ၏သဘောသဘာဝပင် ဖြစ်၏။

ဤနေရာ၌ ပဋိဇီဝဆေးဝါး ခေါ် ပိုးသတ်ဆေး၏ သဘောသဘာဝနှင့် HIV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတို့၏ ထူးခြားချက်ကို သတိပြုရန် လို၏။ ပဋိဇီဝဆေးများကို HIV ဗိုင်းရပ်စ်အတွက် အသုံးပြုရာတွင် အခြားသောရောဂါများကဲ့သို့ အချိန်ကာလတစ်ခုခု၌ ပြီးဆုံးမည့်သဘော၊ ပိုးတို့၏ အစွမ်းသတ္တိ ကုန်ဆုံးမည့်သဘော မရှိပေ။ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတို့ ရာသက်ပန်ရှိနေသကဲ့သို့ ဖြစ်နေ၏။ ထို့ကြောင့် ဤရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ ပဋိဇီဝဆေးတို့သည် အမှန်တကယ် ပိုးသတ်ဆေး မဟုတ်တော့ပေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ပိုးသတ်ဆေးဆိုလျှင် တစ်ချိန်ချိန်၌ ပိုးသည် ကုန်သွားရမည်ဖြစ်၏။ ယခုပုံစံကား ပိုးကလည်း ရာသက်ပန်ရှိနေမည်၊ ပိုးသတ်ဆေးကိုလည်း ရာသက်ပန် သောက်နေရသောကြောင့် ဖြစ်၏။

ယခုတစ်ဖန် ကိုယ်ခံအားစနစ်၏ ခုခံအားစွမ်းရည်ကို မြှင့်တင်ပြီး HIV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို ဆန့်ကျင်သည့်စနစ်ကို ပြန်ကောက်ရပါက ထိုစနစ်သည် ပိုးသတ်စနစ်ကဲ့သို့ မဟုတ်ပေ။ ဤကုထုံးနည်းစနစ်၏စွမ်းရည်မှာ သဘာဝဇီဝကမ္မမှ ထိန်းချုပ်လုပ်ကိုင်ရသောစနစ်ဖြစ်၍ တိကျ၏။ သေချာ၏။ ပစ်မှတ်ကို တိုက်ရိုက်ထိမှန်အောင် ပစ်ခတ်တိုက်ခိုက်နိုင်၏။ ခန္ဓာကိုယ်၏ မိတ်ဆွေနှင့်ရန်သူကို ကောင်းစွာခွဲခြားသိမြင်နိုင်သဖြင့် ရန်သူကိုသာရွေးပြီး

တိုက်ခိုက်နိုင်၏။ ထို့အတွက်ကြောင့် ကိုယ်ခံစွမ်းအားစနစ်သည် ရောဂါ ကုထုံးဆေးဝါးကြောင့် ထိခိုက်စရာမရှိပေ။ ဤကား ဤကုထုံးစနစ်၏ အားသာချက်ဖြစ်၏။ ထိုအားသာချက်ကြောင့်ပင် CD 4 Count ပမာဏကို အချိန်တိုအတွင်း ပြန်လည်မြင့်တက်လာစေနိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်၏ခုခံအားစနစ်ကို မြှင့်တင်ပေးသည့်ကုထုံး သည်သာ HIV အခြေအနေအတွက် ရေတိုအတွက်ရော ရေရှည်အတွက်ပါ ရာသက်ပန်ကောင်းမွန်သည့်စနစ်အဖြစ် ပို၍အဆင်ပြေမည်ဟု ယူဆရ ပါသည်။

အဆိုပါ ARV ခေါ် HIV ပဋိဇီဝဆေးများနှင့်ပတ်သက်၍ ဂရုပြု ရမည့်အချက်မှာ ထိုပဋိဇီဝဆေးများကို သွေးထဲ၌ HIV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတွေ့ရုံဖြင့် သုံးစွဲ၍မရပေ။ ရောဂါလက္ခဏာတစ်ရပ်ရပ် ဖြစ်ပေါ်လာသည့်အခါတွင်မှ သုံးစွဲရမည်ဟု ညွှန်ကြားထားပါသည်။ ထိုရောဂါလက္ခဏာမပြသေးဘဲ ထိုဆေးဝါးများအား ကြိုတင် သုံးစွဲပြန်ပါကလည်း အန္တရာယ်ရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် ARV ဆေးဝါးများနှင့်ပတ်သက်၍ ဘဝင်မကျစရာအချက်မှာ HIV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကူးစက်ခံရပြီးနောက် ရောဂါမဝင်ရောက်မချင်း ဆေး မသောက်ရသေးဘဲ ရောဂါဖြစ်ပွားသည်အထိ စောင့်နေရသောသဘော ဖြစ်နေ၏။ ရောဂါပိုးကို ရောဂါဖြစ်ပွားစေရန် အခွင့်အရေးပေးထားသကဲ့သို့ ဖြစ်နေ၏။ ရောဂါလက္ခဏာပြပြီး ရောဂါစဖြစ်သောအခါတွင် ပဋိဇီဝဆေး ကို စတင်သုံးစွဲရသဖြင့် ဆေးဝါးသည် ရောဂါ၏နောက်မှသာ ရာသက်ပန် လိုက်နေရသောပုံစံမျိုး ဖြစ်သွားတော့၏။ မည်သို့ပင်ဆိုစေ ရောဂါသည် လက်ဦးမှုရယူခြင်းအခွင့်အရေးကို ရရှိသွားခဲ့ပေသည်။

သို့ပါသောကြောင့် HIV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကူးစက်ခံရသူတစ်ဦးအတွက် အကောင်းဆုံးကုထုံးစီစဉ်ခြင်းမှာ HIV ပိုး ဝင်ရောက်သည်ဟု သိရှိရသည် နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ရိုးရာဆေးပညာဆိုင်ရာ ကုထုံးသဘောတရားကို အခြေခံ၍ ရုက္ခဆေးဝါးများ၊ ရုက္ခဆေးပင်များ၊ ခုခံအားမြှင့်ကုထုံးများကို အသုံးပြုရ ပါမည်။ ထို့အပြင် ဝိဇ္ဇာဓရဆေးပညာဆိုင်ရာ ခုခံအားမြှင့်ဆေးဝါးများကို သုံးစွဲရပါမည်။ ခုခံအားစွမ်းရည်မြင့်မားစေမည့် ကျင့်စဉ်များကိုလည်း နေ့စဉ် လေ့ကျင့်ရပါမည်။ ထိုအခါ အဆိုပါ HIV ကူးစက်ခံရသည့်လူနာ၏ ခုခံအား

သည် တစ်စထက်တစ်စ ကျဆင်းနေမှုမျိုး မဟုတ်တော့ဘဲ ခုခံအားစနစ် သည် ပြန်လည် မြင့်မားအားကောင်းလာစေပါမည်။ ဤသို့သော အခြေ အနေတို့ကြောင့် အချိန်တန်သော်လည်း အိတ်စ် (AIDS) သည် မလာ ရောက်နိုင်ဘဲ ဖြစ်နေမည်။ အိတ်စ်ကို ဝေးရာသို့ ပို့ထားသကဲ့သို့ဖြစ်ပြီး လူ့သက်တမ်းစေ့ နေထိုင်သက်ရှင်သွားနိုင်မည် ဖြစ်၏။

ထိုသို့မဟုတ်ဘဲ အချို့သောလူများတွင် ကံမကောင်း အကြောင်း မလှစွာဖြင့် AIDS ဖြစ်လာသည့်အခါတွင် ARV ဆေးများကို လည်းကောင်း၊ ဝိဇ္ဇာဓရပညာဆိုင်ရာ အဆင့်မြင့် ဓာတ်ဆေးများ၊ ဓာတ်ပြာများကို လည်း ကောင်း၊ အဆင့်မြင့်ရုက္ခဆေးဝင်ပင်များကို လည်းကောင်း၊ အဆင့်မြင့် ရုက္ခဆေးပင်များဖြင့် ဖော်စပ်ထားသည့် ရုက္ခဆေးဝါးများကို လည်းကောင်း သုံးစွဲနိုင်ပါသည်။ ဤအဆင့်တွင်မူ HIV အဆင့်ထက် အခွင့်အရေးနည်း သွားပြီဟု ဆိုရမည်ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် လုံးဝ မျှော်လင့်ချက်မဲ့နေသည့် အခြေအနေမျိုးကား မဟုတ်ပါဟု ဆိုချင်ပါသည်။

အချုပ်အားဖြင့်ဆိုရပါမူ HIV, AIDS လူနာတစ်ဦးအတွက် မည်သည့် ကုထုံးနည်းစနစ်ကို ကျင့်သုံးသည်ဖြစ်ပါစေ၊ ကုထုံးဆိုင်ရာစနစ်နှစ်မျိုးစလုံး (ဝါ) အရှေ့တိုင်းဆေးပညာရော အနောက်တိုင်းဆေးပညာပါ ခုခံအား သဘောတရားကို နားလည်ရန်လိုအပ်ပါသဖြင့် ဤကျမ်းတွင် ရိုးရာဆေး ပညာရပ်အားလုံး၏ ဆေးပညာသဘောတရားများ၊ ကုထုံးစနစ်များ၊ ရုက္ခ ဆေးဝါးများ၊ ရုက္ခဆေးနည်းများ၊ ရုက္ခဆေးပင်များ၊ ဝိဇ္ဇာဓရဓာတ်ဆေးဝါး များ၊ ဓာတ်ဆေးနည်းများနှင့် အနောက်တိုင်းဆေးပညာသဘောတရားများ၊ ဆေးဝါးများအကြောင်းတို့ကို ပြည့်စုံစွာဆက်လက်ဖော်ပြမည်ဖြစ်ပါသည်။



HIV , AIDS အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်

HIV ၏အဓိပ္ပာယ်မှာ Human Immuno deficiency Virus ဟူသည် အဓိပ္ပာယ်၏အတိုကောက် ရှေးဆုံးစာလုံးများ ဖြစ်၏။ အဓိပ္ပာယ်မှာ လူသား ခုခံအားစွမ်းရည်ကို ကျဆင်းစေသည့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ဟူသည့်အဓိပ္ပာယ်ရ၏။ ထိုဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် တစ်နေ့နေ့တစ်ချိန်ချိန်တွင် AIDS ခေါ် Acquired Immuno Deficiency Syndrome ဟု အဓိပ္ပာယ်ရသည်။ ခုခံအားစွမ်းရည် ကျဆင်းသည့်လက္ခဏာကို ဖော်ပြသည့်ရောဂါကို ဖြစ်စေနိုင်ခြင်းပင်ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် HIV ဟူသည် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး၏အမည် ဖြစ်ပြီး AIDS သည်ကား ရောဂါ၏အမည် ဖြစ်၏။

AIDS ဟူသည့်အမည်၌ပင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း ၎င်းသည် လူသားခန္ဓာကိုယ်၏ သဘာဝကာကွယ်မှုယန္တရား သို့မဟုတ် ရောဂါပြီး စနစ် တွင် ချို့ယွင်းမှုများရှိနေကြောင်း ဖော်ပြခြင်းပင် ဖြစ်၏။

ထို့အပြင် ဤ AIDS ရောဂါသည် Acquired ခေါ် ပဝတ္တိရောဂါ ဖြစ်၏။ Hereditary ခေါ် သန္ဓေပါရောဂါမျိုးလည်း မဟုတ်ပေ။ ကင်ဆာ ကဲ့သို့သော ရောဂါဆိုးကြီးများအတွက် နှစ်နှင့်ချီ၍ သုံးစွဲခဲ့ရသော ဆေးဝါး များကြောင့်လည်း မဟုတ်ပေ။

ဟာရီဒီထရီ Hereditary ခေါ် ဗီဇရောဂါမျိုးမှာ မျိုးဆက်တစ်ခုမှ တစ်ခုသို့ လက်ပြောင်းရသောရောဂါ ဖြစ်၏။

ဆိုလိုသည်မှာ ဤ AIDS (အိတ်စ်)သည် Acquired ခေါ် ပဝတ္တိ ရောဂါမျိုးသာ ဖြစ်၏။ Syndrome ဆိုသည်မှာ လက္ခဏာစုကို ဆိုလို၏။ ထို့ကြောင့် အိတ်စ်ရောဂါဖြစ်လာလျှင် ရောဂါလက္ခဏာအများအပြားဖြစ်ပေ

လာပြီး ခန္ဓာကိုယ်တွင် ရောဂါကို ခုခံတိုက်ခိုက်နိုင်အား လျော့ပါးခြင်းကြောင့် ဖြစ်၏။

အရေးကြီးဆုံးသတိပြုရန်အချက်မှာ ...

HIV ပိုးရှိသူတိုင်းသည် အနေနှင့်အမြန် AIDS ရောဂါ ဖြစ်ပေါ်လာမည်ဖြစ်ပြီး အဆိုပါ နှေးခြင်း၊ မြန်ခြင်းဟူသည့် အချိန်ကာလမှာ ယေဘုယျကျန်းမာရေးနှင့် ရောဂါခုခံအားကောင်းမွန်ခြင်း၊ ညံ့ဖျင်းခြင်း ဟူသည့် အချက်များပေါ်တွင် မူတည်နေပေသည်။

HIV, AIDS ၏ လာရာလမ်း

နောက်တွင်ပြဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း HIV, AIDS သည် ကျန်းမာရေး ပြဿနာအသစ်တစ်ရပ် ဖြစ်၏။

၁၉၈၁ ခုနှစ်၌ အမေရိကန်မှ ဆရာဝန်အများအပြားပင် ခေါင်းရှုပ်ခဲ့ကြရ၏။ အကြောင်းအရင်းမှာမူ လူငယ်အတော်များတွင် ဘက်တီးရီးယားပိုးအသစ်တစ်မျိုးကြောင့် နမိုးနီးယား သို့မဟုတ် ကိုပိုစစ်ဆာတိုမာခေါ် ရှားပါးသည့် အရေပြားကင်ဆာတစ်မျိုးဖြစ်နေသည်ကို တွေ့ရသောကြောင့်ပင် ဖြစ်၏။ ဤရောဂါနှစ်မျိုးစလုံးမှာ ယခင်အချိန်အခါကာလများမှဆိုလျှင် ခန္ဓာကိုယ်၏ခုခံအားစနစ် ချို့ယွင်းပျက်စီးနေသူများတွင်သာ တွေ့ရလေ့ရှိသည့်ရောဂါများ ဖြစ်၏။ ထို့အပြင် ထိုလူနာများ၌ အခြားသော ပိုးဝင်ရောဂါများလည်း ရှိနေသေး၏။ နမိုးနီးယား ဆိုသည်မှာ ရောဂါပိုးကြောင့် အဆုတ်များရောင်ခြင်းကို ခေါ်ဆိုခြင်း ဖြစ်၏။ အဆိုပါ နမိုးနီးယား ရောဂါကို အများဆုံးဖြစ်စေသောပိုးမှာ နူမိုကော့ကပ် (Pneumococcus) ပိုး ဖြစ်၏။

အစပိုင်းတွင် အဆုတ်ရောင်ရောဂါနှင့် ကာပိုစီဆာကိုမား (Kaposi's sarcoma) ရောဂါများကို လိင်တူချင်းဆက်ဆံသည့် ယောက်ျားများတွင်သာ တွေ့ရှိရ၏။

သို့သော် များမကြာမီတွင်ပင် သွေးမတိတ်သောရောဂါရှိသူများနှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးကို သွေးကြောအတွင်း ထိုးသွင်းသူများ၌လည်း တွေ့ရှိရလေသည်။ အဆိုပါ သွေးမတိတ်ရောဂါမှာ သွေးထဲတွင် သွေးခဲစေသည့်

ဓာတ်ပစ္စည်းများမရှိခြင်း ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် သွေးမတိတ်ရောဂါဟု ခေါ်ရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ ဤတွင် ဆေးပညာရှင်များက ဤရောဂါသည် လိင်လမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် (လိင်တူဆက်ဆံသူများ)၊ သွေးလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် (သွေးကြောတွင်း မူးယစ်ဆေးဝါးထိုးသွင်းသူများ)၊ ပုံမှန် သွေးသွင်းနေရသူများမှတစ်ဆင့် ကူးစက်ပျံ့နှံ့သည်ဟု ကောက်ချက်ချခဲ့ကြ၏။

၁၉၈၂ ခုနှစ်တွင် ရောဂါအသစ်တစ်ခုဖြစ်ပေါ်လာခြင်းမှာ ထင်ရှားလာပေသည်။ ထိုကာလအတွင်း အာဖရိကမှဆရာဝန်များသည် ထူးခြားသည့်ရောဂါလက္ခဏာရှိသူများ တွေ့လာရပါသည်။ မကြာမီပင် အမေရိကန်မှ ရောဂါသစ်နှင့် အာဖရိကမှ ရောဂါသစ်တို့မှာ တစ်ခုတည်းဖြစ်နေကြောင်း တွေ့လာရ၏။ ရောဂါကိုဖြစ်စေသည့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို ရှေးဦးစွာရှာဖွေ၍ ၁၉၈၄ ခုနှစ်တွင် ပြင်သစ်နှင့် အမေရိကန်မှ သိပ္ပံပညာရှင်များ ခွဲခြားသတ်မှတ်ခဲ့ကြ၏။

၁၉၈၆ ခုနှစ်တွင် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအသစ်ကို HIV ဟု ခေါ်တွင်ခဲ့ကြ၏။ ထို့နောက်တွင် AIDS ရောဂါ၏လက္ခဏာနှင့် ခံစားချက်များကိုဖြစ်စေသော နောက်ထပ် ဗိုင်းရပ်စ်တစ်မျိုးကို တွေ့ရှိပြန်လေသည်။

ဤတွင် ပထမတွေ့ရှိသော ဗိုင်းရပ်စ်ကို HIV-၁ ဟု ခေါ်တွင်စေပြီး ဒုတိယတွေ့ရှိရသော ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို HIV-၂ ဟု ခေါ်တွင်စေလေသည်။

HIV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများနှင့် AIDS ၏ မူရင်းမူလမှာမူ ယခုထက်တိုင် လျှို့ဝှက်ချက် ဖြစ်နေလေ၏။ ထိုရောဂါလာရာလမ်းမူလနှင့်ပတ်သက်၍ ယူဆချက်သုံးရပ်ရှိသော်လည်း တစ်ခုမှ သက်သေထင်ရှားမှုမရှိပေ။ ၎င်းတို့အားလုံးတွင် ကန့်သတ်ချက်များ ရှိနေပေသည်။

ပထမယူဆချက်

HIV သည် သီးခြားလူနေမှုတစ်ခုတွင် စတင် ဖြစ်ပေါ်လာပြီးနောက် ပြင်ပကမ္ဘာသို့ တစ်နည်းနည်းဖြင့် ကူးစက်လာသည်ဟု ယူဆ၏။

ဒုတိယယူဆချက်

HIV သည် မျောက်ကဲ့သို့သော တိရစ္ဆာန်တစ်မျိုးမှ စတင်ခဲ့ပြီး နောက်ဆုံး လူသို့ ပျံ့ပွားကူးစက်သည်ဟု ဆိုကြ၏။

တတိယယူဆချက်

လက်ရှိဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအချို့သည် ၎င်းတို့၏ဗီဇတည်ဆောက်မှုက ပြောင်းလဲလိုက်ပြီး ပိုးအသစ်တစ်မျိုးကို ဖြစ်စေခဲ့သည်ဟု ဆို၏။

ထိုယူဆချက် (၃) မျိုးစလုံးတွင်ပင် ချို့ယွင်းချက်အများအပြား ရှိနေသဖြင့် ယနေ့ထက်တိုင်ပင် HIV ၏မူလကို မသိရှိနိုင်သေးခြင်းဖြစ်၏။

ထို့အပြင် အဆိုပါဗိုင်းရပ်စ်၏ မူလကို သိရှိနားလည်ခြင်းသည် လည်း HIV ကို ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရာတွင် အရေးပါသည့် မဟာဗျူဟာ များကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်မည်ကား မဟုတ်ပေ။

HIV ၏ တည်ဆောက်ဖွဲ့စည်းမှု

အခြားသောဗိုင်းရပ်စ်များနည်းတူပင် HIV သည်လည်း အလွန် သေးငယ်သောဗိုင်းရပ်စ်ဖြစ်ပြီး သာမန်မျက်စိ၊ သာမန်အဏုကြည့်မှန်တို့ဖြင့် မမြင်ရဘဲ အီလက်ထရွန်အဏုကြည့်မှန်ဖြင့်သာ တွေ့ရှိနိုင်ပေသည်။

အဆိုပါဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် သေးငယ်လွန်းလှသဖြင့် ထိုပိုးအကောင် ရေ တစ်သောင်းကို စုဝေးလိုက်လျှင်ပင် အချင်း (၁) မီလီမီတာသာ ရှိ နိုင်လေသည်။

၎င်းပိုး၏အပြင်ခွံသည် အဆီဖြစ်၏။ ၎င်းအဆီလွှာတွင် ဝိသေသ ပစ္စည်းနှစ်မျိုး ပါဝင်၏။ ၎င်းတို့မှာ ဂျီပီ ၁၂၀ နှင့် ဂျီပီ ၄၁ တို့ဖြစ်၏။ ၁၂၀ ဆိုသည်မှာ ဂလိုင်ကို ပရိုတင်း (Glyco Protein) ၏ အတိုကောက် ဖြစ်၏။ အဓိပ္ပာယ်မှာ သကြားပါသောပရိုတင်းဓာတ် ဖြစ်၏။ ဂျီပီ ၁၂၀ သည် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများ၏ ရှေးဦးစွာကလာပ်စည်းများနှင့် ပူးတွဲလိုက်ရန်နှင့် တိုက်ခိုက်ရန် ပံ့ပိုးလေသည်။

ဂျီပီ ၄၁ မှာလည်း ကလာပ်စည်းများကို ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးက တိုက် ခိုက်ရန်အဆင့်ရှိသောအခါ၌ ပါဝင်လာလေသည်။

အဆိုပါ အဆီလွှာ၏အောက် သကြားပရိုတင်းများပါရှိသည့် ပရိုတင်းလွှာနှစ်ခုကို ပီ ၂၄ နှင့် ပီ ၁၇ ဟု ခေါ်လေသည်။ ပီ ၁၇ သည် အတွင်းမှ ပရိုတင်းဖြစ်ပြီး HIV ဗိုင်းရပ်စ်၏မျက်နှာပြင်ကို ဖြစ်စေ၏ ဟု သံသယရှိ၏။ ပီ ၂၄ သည်ကား ဗဟိုပရိုတင်းဖြစ်ပြီး ၎င်းသည်

အာအန်အေ (RNA) ၂ ချောင်းကို ပတ်လည်ဝိုင်းထားလေသည်။ အဆိုပါ အာအန်အေ ဆိုသည်မှာ ရင်ဘိုနူကလီယမ်အက်စစ် (Ribonucleic acid) ၏အတိုကောက် ဖြစ်၏။ အာအန်အေတွင် ပုံမှန်အားဖြင့် နူကလီယမ် ပါရှိပြီး ၎င်း၏ပတ်လည်အစိတ်အပိုင်းကို ဆိုက်တိုပလာစမ် (Cytoplasm) ဟု ခေါ်ရ၏။ ၎င်းသည် နူကလီယမ်မှညွှန်ကြားချက်များကို ဆိုက်တိုပလာစမ်သို့ သယ်ဆောင်စေ၏။ ဆိုက်တိုပလာစမ်တွင် RNA (အာအန်အေ)သည် အဓိကအားဖြင့် ပရိုတင်းများကို စုဝေးစေ၏။

HIV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတွင်ရှိသော အာအန်အေ (RNA) အမျှင်တိုင်းတွင် ပုံတူဗီဇဓာတ်ပစ္စည်း (၉) ခု ပါရှိ၏။ ၎င်းတို့သည် ဗီဇပစ္စည်းနှင့် အမွေဆက်ခံမှုဆိုင်ရာ ဇီဝဗေဒယူနစ်များ ဖြစ်ကြ၏။

ထိုဓာတ်ပစ္စည်း (၉) ခုအနက်မှ (၃) ခုသည် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအသစ်များအတွက် ပရိုတင်းများပြုလုပ်ရာတွင် လိုအပ်သည့်သတင်းစကား ပါရှိလေသည်။ ၎င်းပရိုတင်းများသည် ကလာပ်စည်းကို ရောဂါပိုးဝင်စေပြီး ကိုယ်ပွား ပိုးအသစ်များကိုထုတ်လုပ်၍ ရောဂါကိုဖြစ်စေ၏။

အာအန်အေ (RNA) အမျှင်တိုင်း၏အဆုံးတွင် ရီဗာထရန်စရစ်တေ့ (Reverse transcriptase) ဟုခေါ်သည့် အင်ဇိုင်းဓာတ်တစ်မျိုးရှိ၏။ ထိုအင်ဇိုင်းသည် လူသား၏ကလာပ်စည်းများကိုကျော်လွန်ရန် HIV ကို ကူညီပေးလေသည်။

အိတ်ချ်အိုင်ပိုက လူသား၏ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိခိုက်ခြင်း

ရောဂါဖြစ်စေသည့်ပိုးများကိုဖျက်ဆီးရန် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော သွေးဖြူကလာပ်စည်း သီးသန့်တစ်မျိုးကို HIV ဗိုင်းရပ်စ်က ဖျက်ဆီးပစ်၏။

ခန္ဓာကိုယ်တွင် သွေးဖြူကလာပ်စည်းသည် အမျိုးမျိုးရှိပေသည်။ ၎င်းတို့အနက် လင်ဖိုဆိုက် (Lymphocytes) များသည် သွေးဖြူဥအားလုံး၏ (၂၅) ရာခိုင်နှုန်းအဖြစ် ပါဝင်ဖွဲ့စည်း၏။ အကယ်၍ ခန္ဓာကိုယ်၌ ရောဂါပိုးတစ်ခုခုဝင်ရောက်လာလျှင် ၎င်းတို့သည် အရေအတွက်တိုးပွားလာ၏။

လင်ဖိုဆိုက် (၂) မျိုး ရှိ၏။
 ၎င်းတို့မှာ...

၁။ ဘီဆဲလ် (B Cells) နှင့်

၂။ တီဆဲလ် (T Cells) တို့ ဖြစ်၏။

ဘီဆဲလ်များသည် ရောဂါဖြစ်စေသည့် ဘက်တီးရီးယား၊ ဗိုင်းရပ်စ် နှင့်ထိတွေ့သည့်အခါ အင်တီဘော်ဒီ ခေါ် ဓာတ်တစ်မျိုးကို အမြောက် အမြား ထုတ်လွှတ်ကြ၏။ အဆိုပါ အင်တီဘော်ဒီများမှာ ရောဂါဖြစ်စေ သည့်ပိုးကို ဖျက်ဆီးနိုင်သောဓာတုပစ္စည်းများ ဖြစ်၏။

ဘီဆဲလ်တို့၏အဓိကလုပ်ငန်းများမှာ ရောဂါဖြစ်စေသည့်ပိုးများကို ရှာဖွေရန်၊ သတ်မှတ်ရန်နှင့် ဝင်ရောက်လုံးထွေးရန် ဖြစ်လေသည်။

တီဆဲလ်ဆိုသည်မှာ သိုင်းမတ်ဂလင်း ခေါ် ဂလင်းတစ်ခုအတွင်း သွားလာခဲ့သည့် လင်ဖိုဆိုက်များ ဖြစ်ကြ၏။

အဆိုပါ သိုင်းမတ်ဂလင်းသည် ရင်ဘတ်၏အထက်အလယ်ပိုင်း တွင် တည်ရှိ၏။ ရောဂါဖြစ်စေသည့်ပိုးသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ ဝင်ရောက် သည့်အခါ တီဆဲလ်များသည် ကိုယ်ခန္ဓာ ခုခံအားဆိုင်ရာဆဲလ်များစွာကို ထုတ်လုပ်ကြ၏။ တီဆဲလ်တိုင်းသည် သီးသန့်ရောဂါဖြစ်စေသည့်ပိုးများကို ဖျက်ဆီးသော ဓာတုပစ္စည်းများ ပါရှိလေသည်။

အဆိုပါတီဆဲလ်များကို သတ်ဖြတ်သည့်ဆဲလ် ဟူ၍လည်းခေါ်၏။ (Killer Cells) အကြောင်းမှာ ၎င်းတို့တွင် အဓိကအာနီသင် (၂) ရပ်ရှိ၏။ ၎င်းတို့မှာ ...

- ရောဂါဖြစ်စေသည့်ပိုးများကို ဖျက်ဆီးရန် လိုအပ်သည့် ဓာတု ပစ္စည်းများကို စိမ့်ထုတ်၏။
- ရောဂါဖြစ်စေသည့်အရာများကို ဖျက်ဆီးရာ၌ ဘီဆဲလ်များကို တီဆဲလ်များက ပံ့ပိုးကူညီကြလေသည်။

HIV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် ခန္ဓာကိုယ်ထဲ၌ ပျံ့ပွားပုံ

HIV ပိုးမှ ကလာပ်စည်းများကို ထိခိုက်စေပုံနှင့် ပွားများပုံမှာ အဆင့်ပေါင်း (၆) ဆင့် ရှိ၏။ ၎င်းတို့မှာ ...

၁။ HIV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးက ကလာပ်စည်းများထဲသို့ ဝင်ရောက်ခြင်း

ကိုယ်ခံအားစနစ်၏ကလာပ်စည်းအချို့တွင် CD 4 ဟုခေါ်ဆိုသော

မော်လီကျူးတစ်ခု ပါရှိ၏။ CD 4 သည် မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် ရှိ၏။
 အဆိုပါ CD 4 မော်လီကျူးများကို တီဆဲလ်များပေါ်တွင်လည်
 တွေ့ရ၏။ ထို HIV ဗိုင်းရပ်စ်သည် ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ ဝင်ရောက်သောအ
 ၎င်းပိုးသည် CD 4 ရှိသည့် ကလာပ်စည်းများကို သတ်မှတ်ရွေးချယ်ပြီး
 ထိုကလာပ်စည်းများနှင့် ပူးကပ်သွား၏။ HIV ပိုးနှင့် CD 4 တို့ ပူးကပ်သွား
 သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးနှင့် တီဆဲလ်တို့၏ အမြွှေးများသည်
 ပူးကပ်သွားပြီး ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး၏ အာအန်အေ၊ ပရိုတင်းနှင့်အင်ဇိုင်းများသည်
 တီဆဲလ်အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်သွားတော့၏။

သတိပြုရန်

HIV ၏ အဓိကပစ်မှတ်သည် တီဆဲလ်များဖြစ်သော်လည်း ၎င်း
 သည် CD 4 ပါရှိသည့် အခြားကလာပ်စည်းများကိုလည်း ပူးကပ်သည်
 သို့သော် မဖျက်ဆီးပေ။ ဤကလာပ်စည်းများသည် လူသား၏ကိုယ်ခံအား
 HIV ကို ဖျက်ဆီးရန် ကြိုးပမ်းပါက ၎င်းတို့သည် HIV သို့လှောင်ဋ္ဌာ
 အဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင်လေသည်။

၂။ **ရီဗာ့ထရန်စရစ်တေ (ပြောင်းပြန်ပုံတူကူးပြောင်းခြင်း)**
(Reverse transcriptase)

HIV ၏ အာအန်အေပရိုတင်းများနှင့် အင်ဇိုင်းများသည် တီဆဲလ်
 ၏ ဆိုက်တိုပလာစနစ်အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် HI
 တွင် ပါရှိသော ရီဗာ့ထရန်စရစ်တေဟုခေါ်သည့် အင်ဇိုင်းတစ်မျိုးသည်
 RNA ကို DNA အဖြစ်သို့ ကူးပြောင်းစေ၏။

DNA ဆိုသည်မှာ ဒီအောက်စီရီဗိုညူကလီယပ်အက်စစ် (Deoxy
 yribonucleic acid) ၏အတိုကောက် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် DNA သည်
 ညူကလီယပ်အက်စစ်တစ်မျိုးဖြစ်ပြီး ဗီဇဆက်ခံမှု၏ အခြေခံယူနစ်ဖြစ်
 သော ဂျင်း (Genes) ခေါ် ဗီဇဓာတ်များကို သယ်ဆောင်လေသည်။

၃။ **အင်တီဂရေးရှင်း (သမ္မဟပြုပေါင်းစည်းခြင်း) (Integration)**

ဤအဆင့်တွင် HIV ၏ အသစ်ဖွဲ့စည်းသော ဒီအင်အေသည်
 တီဆဲလ်၏ ညူကလီယပ်အတွင်းသို့ဝင်ရောက်ကာ ၎င်း၏ဗီဇဓာတ်အတွင်

သို့ ရောက်ရှိသွား၏။ ဤသို့ဖြင့် တီဆဲလ် ပွားများသောခါ ဒီအင်အေ ဗိုင်းရပ်စ်သည်လည်း မိတ္တူပွားတော့၏။ HIV ရောဂါရှိသူတစ်ဦးတွင် HIV DNA ပါရှိသည့် ကလာပ်စည်းများသည် ဘီလီယံပေါင်းများစွာ ပါရှိနိုင် လေသည်။

၄။ ထရန်စရစ်ရှင်း (ပုံစံတူပြုလုပ်ခြင်း) (Transcription)

အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ-ဒီအင်အေ ပါရှိနေသော တီဆဲလ်သည် RNA ကိုယ်တိုင်က ၎င်း၏မိတ္တူများကို မပြုလုပ်နိုင်သမျှကာလပတ်လုံး ဗိုင်းရပ်စ် ပိုးအသစ်ကို မထုတ်လုပ်နိုင်ပေ။

အရေးကြီးသည်မှာ ၎င်းအာအင်အေ (RNA) များကို ပိုးဝင်ပြီး သော ကလာပ်စည်းများ (တီဆဲလ်) ၏ ပရိုတင်းထုတ်လုပ်မှုယန္တရားမှ သိရှိသွားခြင်းပင် ဖြစ်၏။ အာအင်အေမိတ္တူများ ထုတ်လုပ်နိုင်စေရန်နှင့် ဗိုင်းရပ်စ်အသစ်များ ပွားများစေနိုင်ရန်အတွက် မက်ဆန်ဂျာအာအင်အေ (Messenger RNA) ဟုခေါ်သည့် အထူး RNA ထုတ်လုပ်သည့်ဖြစ်စဉ်ကို ထရန်စရစ်ရှင်းဟု ခေါ်၏။ ဤဖြစ်စဉ်တွင် ပိုးဝင်ထားသော တီဆဲလ်၏ အင်ဇိုင်းများ ပါဝင်နေသည်။

HIV ၏ ဗီဇဓာတ်များနှင့် တီဆဲလ်များ၏ပရိုတင်းထုတ်လုပ်မှု ယန္တရားတို့သည် အတူတကွ ပူးပေါင်းလျက် ထရန်စရစ်ရှင်းဖြစ်စဉ်ကို ထိန်းချုပ်ကြ၏။

၅။ ထရန်စလေးရှင်း (အဓိပ္ပာယ်ဖော်ပြခြင်း) (Translation)

ပိုးဝင်ပြီးသောကလာပ်စည်း၏ ညူကလီးယပ်စ်က HIV ၏ အထူး RNA ကို ဖြစ်စေပြီးသည့်နောက်တွင် ၎င်းကို ဆိုက်တိုပလာစနစ်ထဲသို့ ပို့လွှတ်လိုက်၏။ ဆိုက်တိုပလာစနစ်ထဲတွင် ဗိုင်းရပ်စ်သည် တီဆဲလ်၏ ပရိုတင်းထုတ်လုပ်မှုယန္တရားနှင့် ပူးပေါင်း၍ HIV ၏ အင်ဇိုင်းနှင့် ပရိုတင်း များကို လောင်းချိန်း (Long Chains) ဖြစ်စေ၏။ အထူး RNA က HIV ပရိုတိန်းနှင့် အင်ဇိုင်းများထုတ်လုပ်မှုအတွက် လမ်းပြအဖြစ် ဆောင်ရွက်၏။

ဗိုင်ထရယ်ပရိုတင်းနှင့် အင်ဇိုင်းများ၏လောင်းချိန်းဖြစ်စဉ်ပြုလုပ် ခြင်းကို ထရန်စလေးရှင်းဟု ခေါ်၏။

၆။ တပ်ဆင်ခြင်း၊ ပေါင်းစပ်ခြင်း (Assembly and budding)

ဤအဆင့်တွင် အသစ်ပြုလုပ်ထားသော HIV ပရိုတင်းများ၊ အင်ဇိုင်းများနှင့် အာအန်အေတို့သည် ပိုးဝင်ပြီးသော တီဆဲလ်၏နံရံအတွင်းတွင် စုဝေးနေကြ၏။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် ဗိုင်းရပ်စ်၏အဖုံးအကာအဖြစ်ဖွဲ့စည်းထားသော ပရိုတင်းများသည် ပိုးဝင်ပြီးသောတီဆဲလ်၏နံရံအတွင်း(နက်ရှိုင်းရာ) တွင် စုဝေးနေကြ၏။ ထို့နောက်တွင် ဗိုင်းရပ်စ်၏မရင့်ကျက်သော အစိတ်အပိုင်းဖြစ်လာပြီး ပိုးဝင်ပြီးသော တီဆဲလ်မှ ခွဲထွက်သွားလေသည်။

ဤသို့ဖြင့် အသစ်ဖွဲ့စည်းသော ဗိုင်းရပ်စ်ပါတီကယ် (Viral Particle) အဖုံးအကာတစ်ခုရှိပြီး ၎င်းအဖုံးအကာတွင် HIV နှင့် ပိုးဝင်ပြီး တီဆဲလ်တို့၏နံရံများမှ ပရိုတင်းများ ပါဝင်လေသည်။

အရေးကြီးသောအချက်မှာ ထိုမရင့်ကျက်သေးသော ဗိုင်းရပ်စ်သည် အခြားသူများအား ရောဂါမကူးစက်စေနိုင်ခြင်း ဖြစ်၏။

ပိုးဝင်ပြီးကလာပ်စည်းအတွင်းတွင် ဖွဲ့စည်းသည့် ပရိုတင်းနှင့် အင်ဇိုင်းတို့၏ လောင်းချိန်း (Long Chain) များကို ဗိုင်းရပ်စ်၏ သီးသန့်အင်ဇိုင်း (Protease) က အပိုင်းအစငယ်များအဖြစ် ဖြတ်တောက်ပစ်လိုက်၏။

ဤသို့ဖြင့် ... အခြားတီဆဲလ်များသို့ ရောဂါပိုးကိုပျံ့နှံ့စေသည့် ဗိုင်းရပ်စ်ပါတီကယ်များကိုလည်း ဖွဲ့စည်းစေလေသည်။

HIV, AIDS ရောဂါ၏ ပျံ့ပွားမှုအခြေအနေ

၁၉၈၁ ခုနှစ်တွင် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၌ ပထမဦးဆုံးသော လူနာတွင် AIDS စတင်တွေ့ရှိခဲ့ရ၏။ ထိုအချိန်မှစ၍ AIDS ရောဂါသည် တစ်ကမ္ဘာလုံးသို့ပျံ့နှံ့ပြီး နိုင်ငံအတော်များများတွင် အဓိကလူထုကျန်းမာရေး ပြဿနာကြီး ဖြစ်လာခဲ့ရ၏။ ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းတွင် လူဦးရေ (၂၃) သန်းခန့်သည် HIV ပိုးဝင်မှုနှင့်အတူ အသက်ရှင်နေကြရသည်ဟု သိရ၏။ နောက် (၁၀) နှစ်အတွင်း ထိုလူအားလုံးသည် AIDS ရောဂါကို ရရှိခံစားရပေလိမ့်မည်။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီး၏ခန့်မှန်းချက်များအရ တစ်ကမ္ဘာလုံး

တွင် သန်းပေါင်း (၃၀) မှ (၄၀) ခန့်မှာ နောက်နှစ်တွင် HIV ပိုးဝင်ခံကြမေ့မည်ဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့အနက် လူပေါင်း (၈) သန်းမှ (၁၀) သန်းမှာ AIDS ရောဂါ ဖြစ်ကြရပါမည်။

၁၉၉၈ ခုနှစ်၊ မတ်လတွင် အိန္ဒိယနိုင်ငံ၌ အမျိုးသား AIDS ထိန်းချုပ်ရေးအဖွဲ့ကြီးမှ လူပေါင်း (၃.၂) သန်းကို စစ်ဆေးကြည့်ရာ၌ လူပေါင်း (၇၁၄၀၀) တွင် HIV ပိုး ဝင်ရောက်နေသည်ကို တွေ့ရကြောင်း ကြေညာခဲ့၏။ ထိုအထဲမှ လူပေါင်း (၅၁၄၅) ယောက်တွင် AIDS ရောဂါ ဖြစ်နေကြောင်း တွေ့ရှိရပြန်၏။ ထိုအထဲ၌ (၈၀) ရာခိုင်နှုန်းမှာ ယောက်ျား များဖြစ်ပြီး (၂၀) ရာခိုင်နှုန်းမှာ အမျိုးသမီးများဖြစ်၏။ AIDS ရောဂါဖြစ်သူ တို့၏ (၈၉) ရာခိုင်နှုန်းမှာ အသက်အားဖြင့် (၁၅) နှစ်မှ (၄၄) နှစ်အရွယ် အတွင်းဖြစ်ပြီး အရွယ်ကောင်းများ ဖြစ်နေလေ၏။

HIV ပိုးဝင်မှုကို စောင့်ကြည့်လေ့လာရာ၌ ...

- (က) နေရာဒေသနှင့် လူအရေအတွက်ကို ရွေးချယ်ခြင်း၊
- (ခ) ထိုဒေသမှလူများကို စနစ်တကျ တစ်နှစ်တစ်ကြိမ် စမ်းသပ် စစ်ဆေးခြင်း တို့ပါဝင်လေသည်။

ပုံမှန်အားဖြင့် စောင့်ကြည့်အုပ်စုများတွင် သွေးနမူနာများကို ထုတ်ယူ၍ အထူးသွေးစစ်ခြင်းများ ပြုလုပ်ရ၏။

ဤနည်းဖြင့် သွေးစစ်ဆေးမှုကို အဆင်ပြေစွာဖြင့် လျှို့ဝှက်စွာ လုပ်နိုင်ပေသည်။ အဆိုပါစောင့်ကြည့်အုပ်စုများမှာ ...

- (က) လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်သည့်ရောဂါများအတွက် အထူးဆေးခန်း များသို့ သွားရောက်ကုသခံယူနေသူများ။
- (ခ) သွေးကြောတွင်းသို့ မူးယစ်ဆေးဝါးထိုးသွင်းသူများ။
- (ဂ) ထုံးတမ်းစဉ်လာစစ်ဆေးမှုကို ဆရာဝန်ထံတွင် ပြုလုပ်နေသည့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ ဖြစ်ကြပေသည်။

(က) နှင့် (ခ) အုပ်စုတို့မှာ အန္တရာယ်ကြီးသည့်အုပ်စုဖြစ်သဖြင့် AIDS ရောဂါအကြောင်း ကြိုတင်၍သတိပေးခြင်း၊ ပညာပေးခြင်းများ ပြုလုပ် ထားရမည်ဖြစ်၏။ (ဂ) အုပ်စုမှာမူ သာမန်ရိုးရိုးမျှသာ ဖြစ်၏။ အန္တရာယ် သိပ်မကြီးလှပေ။

- (က) အုပ်စုတွင် ၄.၆ မှ ၃၆ ရာခိုင်နှုန်း၊
- (ခ) အုပ်စုတွင် ၃၂ မှ ၈၅.၆ ရာခိုင်နှုန်း၊
- (ဂ) အုပ်စုတွင် ၀.၅ မှ ၄.၂၅ ရာခိုင်နှုန်း

HIV ရောဂါပိုး ဝင်ရောက်နေသည်ကို တွေ့ရ၏။

HIV, AIDS ပျံ့ပွားပုံ၊ ကူးစက်ပုံ

HIV ပိုးသည် လမ်းကြောင်း ၄ မျိုးမှတစ်ဆင့် ဝင်ရောက်ပျံ့ပွား၏။ ၎င်းတို့မှာ ...

- ၁။ လိင်ဆက်ဆံမှုလမ်းကြောင်း၊
- ၂။ သွေးသွင်းကုသမှုလမ်းကြောင်း၊
- ၃။ ဆေးထိုးကုသမှုလမ်းကြောင်း (အကြောဆေး)၊
- ၄။ မိခင်နှင့်ကလေးသို့လမ်းကြောင်း (ကိုယ်ဝန်) တို့ ဖြစ်၏။

ထိုအထဲမှ အမှတ် (၁) လမ်းကြောင်းဖြစ်သည့် လိင်ဆက်ဆံမှုလမ်းကြောင်းအရ ကူးစက်ပျံ့ပွားသည့်ဦးရေမှာ (၇၄) ရာခိုင်နှုန်းကျော်၏။ လမ်းကြောင်းအသီးသီးမှ ဗိုင်းရပ်စ်ဝင်ရောက်မှု၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုမှာလည်း တစ်ပြေးညီ မဟုတ်ပေ။

Effectiveness of transmission ဟူသည့်အဓိပ္ပာယ်မှာ အထက်ပါနည်းလမ်း (၁) လမ်းကြောင်းတစ်ခုတွင် HIV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးနှင့် တစ်ကြိမ်ထိတွေ့ခြင်းဖြင့် ဗိုင်းရပ်စ် ဝင်ရောက်နိုင်သည့်အခွင့်အရေးကို ဆိုလို၏။ လမ်းကြောင်းအမျိုးမျိုးမှ ဝင်ရောက်နိုင်သည့်အခွင့်အရေးများအနေဖြင့် လိင်ဆက်ဆံမှုလမ်းကြောင်းသည် အခွင့်အလမ်းအနည်းဆုံး (Low effectiveness) ဖြစ်သော်လည်း တကယ်တမ်းတွင် ဤလမ်းကြောင်းဖြင့် ကူးစက်မှုသည် (၇၄) ရာခိုင်နှုန်းကျော်နေ၏။

ဤကဲ့သို့ အခွင့်အလမ်းအနည်းဆုံးလမ်းကြောင်းမှ ရာခိုင်နှုန်းအများဆုံးကူးစက်ခံရခြင်းမှာ လိင်ဆက်ဆံမှုအကြိမ်အရေအတွက်သည် များပြား၍ ရာခိုင်နှုန်းများရခြင်း ဖြစ်၏။ ၎င်းသည် သွေးကြောထဲသို့ မူးယစ်ဆေးဝါးထိုးသွင်းသည့် အကြိမ်အရေအတွက်ထက် ပိုမိုများပြား၍ ဖြစ်ရ၏။

ရောဂါပိုးဝင်ထားသူ၏ ခန္ဓာကိုယ်အရည်များအားလုံးတွင် HIV ပိုး ရှိနေသည်။ သို့သော် သွေး၊ သုက်ရည်၊ ယောနီရည်တို့တွင် ပို၍များပြား လေသည်။ သုက်ရည်ဆိုသည်မှာ ကျားမျိုးပွားအင်္ဂါများမှထွက်သော ဖြူ၍ ပျစ်ခွဲသည့် စိမ့်ရည်တစ်မျိုးဖြစ်ပြီး ဆီးသွားလမ်းကြောင်းမှပင် ထွက်ရ လေသည်။ ယောနီအရည် ဆိုသည်မှာ မ-မျိုးပွားအင်္ဂါစုတွင် တူးမြောင်း သဖွယ်ဖြစ်နေသောအပိုင်းမှ ထွက်သည့်အရည်ကို ဆိုလို၏။

ယောနီသည် သားအိမ်ဝမှစတင်၍ ဆီးပေါက်နှင့် ကျင်ကြီးပေါက် (စအိုဒိုရ) ၏စပ်ကြားမှ ပြင်ပသို့ပွင့်လေသည်။ HIV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် အပူဓာတ်၊ ခြောက်သွေ့ခြင်းဖြင့် အလွယ်တကူပင် သေစေနိုင်ပေသည်။ အထက်ပါ လမ်းကြောင်း (၄) ကြောင်းအနက် တစ်ခုခုမှပင်ရောက်၍ ရောဂါကူးစက်ရန်အတွက် အောက်ပါအချက် (၄) ချက်နှင့် ပြည့်စုံရမည် ဖြစ်၏။

၁။ HIV ပိုးသည် ခန္ဓာကိုယ်၏အရည်ဓာတ်များ၊ အထူးသဖြင့် သုက် ရည်၊ ယောနီရည်၊ သွေးတို့တွင် ရှိနေရမည်။

၂။ ထိုဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပသို့ ရောက်နေသည့်တိုင် အ သက်ရှင်နေနိုင်၏။ အထူးသဖြင့် အအေးခန်းတွင် သိုလှောင်ထား သည့် သွေးထဲ၌ HIV ပိုးသည် ကြာမြင့်စွာ အသက်ရှင်နေနိုင်ပေ သည်။ သို့သော် အခြားသောအခြေအနေအားလုံးတို့တွင် ခန္ဓာ ကိုယ်အရည်ဓာတ်တို့ ထုံးစံအတိုင်း ခြောက်သွေ့လွယ်မှုကြောင့် ကြာရှည်စွာ အသက်မရှင်နိုင်ပေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဤ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် ခြောက်သွားသောခန္ဓာကိုယ်အရည်များတွင် အသက်မရှင်နိုင်ပေ။

၃။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ HIV ပိုး ဝင်ရောက်ရန် သင့်လျော်သည့်နေရာ ရှိရမည်။ ပုံမှန်အရေပြားသည် အလွန်လုံခြုံသည့်အကာအကွယ် ဖြစ်ပြီး၊ မစုတ်မပြဲ မကွဲမရှုသော အရေပြားမှ ပိုးဝင်ရန်ကား ခက်ခဲလှ၏။ ပိုးဝင်ရန်လွယ်သည့်နေရာမှာ အရေပြားပျက်စီးသော နေရာ၊ အရေပြားနုနယ်သောနေရာ (ယောနီ၊ စအိုဒိုရ)။

၄။ ခန္ဓာကိုယ်၏အရည်ဓာတ်ထဲတွင်ရှိသော ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအရေအတွက်

သည် ခန္ဓာကိုယ်အရေပြားပေါက်ပြဲသည့်နေရာနှင့် တွေ့ထိသည် နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ရောဂါကိုဖြစ်ပွားနိုင်စေလောက်အောင် များပြား ရမည်။ မူလတစ်ဦးမှ နောက်တစ်ဦးသို့ ရောဂါကူးစက်ရာတွင် ပိုးအရေအတွက်နည်းပါးလျှင် (၀၁) မလုံလောက်လျှင် ရောဂါ မဖြစ်နိုင်ပေ။ HIV ကူးစက်မှု၏လမ်းကြောင်း (၀၁) နည်းလမ်း (၄) ခုတွင် တစ်ဦးချင်းစီ၏ပြဿနာများကို အောက်တွင် အနည်း ငယ် အသေးစိတ်၍ ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။ သို့မှသာ ရောဂါကာ ကွယ်ရေးနှင့် ကုသမှုအပိုင်းအတွက် ကြိုတင် နားလည်သဘော ပေါက်ထားသင့်၍ ဖြစ်ပါသည်။

လိင်လမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် ကူးစက်ခြင်း
(Sexual transmisscion)

HIV ဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်မှုတွင် အဖြစ်အများဆုံးသောလမ်းကြောင်း မှာ အကာအကွယ်မရှိဘဲ လိင်ဆက်ဆံရာတွင် တစ်ဦးဦး၌ HIV ရှိနေခြင်းပင် ဖြစ်၏။

အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်းဆိုသည်မှာ ကျားလိင်တံကို ယောနီတွင်းသို့သွင်းရာ၌ ပို၍အဖြစ်များလေသည်။ (စအိုထဲသို့သွင်း၍ လိင်ဆက်ဆံခြင်းထက် ပို၍အဖြစ်များ၏။)

HIV ပိုးသည် သုက်ပိုးများတွင် လည်းကောင်း၊ သုက်ရည်တွင် လည်းကောင်း (၂) နေရာစလုံးတွင် ရှိနေနိုင်ပေသည်။

သုက်ပိုးဆိုသည်မှာ ရင့်ကျက်ပြီးသော ဖိုမျိုးစေ့များ (၀၁) မျိုးပွား ကလာပ်စည်းများ ဖြစ်၏။ သုက်ပိုးနှင့် မ-မျိုးဥတို့ ပူးပေါင်းလိုက်သော အခါ မျိုးအောင်မှု (Fertilisation) ဖြစ်ရ၏။

HIV ပိုးရှိနေသူနှင့် အကာအကွယ်မရှိဘဲ တစ်ကြိမ်သာဆက်ဆံ ရုံမျှနှင့် HIV ပိုးကူးနိုင်လေသည်။ ဤသို့ဆက်ဆံမှုမျိုး အကြိမ်ရေများ လေလေ ရောဂါကူးစက်နိုင်သည့်အန္တရာယ်ကြီးမားလေလေဖြစ်၏။ အကာ အကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံမှုသည် ယောက်ျားများထက် မိန်းမများတွင် ပို၍ အန္တရာယ်ရှိ၏။

ဆိုလိုသည်မှာ ယောက်ျားမှ မိန်းမသို့ HIV ပိုး ကူးစက်သည့် အန္တရာယ်သည် မိန်းမမှယောက်ျားသို့ HIV ကူးစက်သည့်အန္တရာယ်ထက် ပို၍ကြီးမားလေသည်။

ဤသို့ဖြစ်ခြင်းတွင်လည်း အကြောင်းများစွာရှိပေသည်။

- ၁။ ရောဂါပိုးရှိသည့်ကျား၏သုက်ရည်သည် မ၏ယောနိထဲတွင် အချိန်ပို၍ကြာမြင့်စွာနေ၏။ ရောဂါပိုးပါရှိသည့်သုက်ရည်နှင့် နုနယ်သော ယောနိနံရံတို့ အချိန်ကြာကြာထိတွေ့ခြင်းဖြင့် HIV ပိုးဝင်ခြင်းအန္တရာယ်ကို တိုးပွားစေ၏။
- ၂။ မ၏ယောနိဧရိယာသည် ကျား၏ဆီးပြွန်ဧရိယာထက် များစွာပို၍ ကျယ်ပြန့်၏။ မျက်နှာပြင်ဧရိယာ ပိုမိုကျယ်ဝန်းခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ဝင်ရန် အခွင့်အလမ်းများစွာပိုမိုလေ၏။
- ၃။ မ-မျိုးပွားအင်္ဂါစုတွင် HIV ရောဂါပိုးရှိသူများ၌ လက္ခဏာ လုံးဝမပြပေ။ ထိုသို့လက္ခဏာမပြခြင်းကြောင့် မိန်းမများသည် သူတို့တွင် ရောဂါရှိနေကြောင်းလည်းမသိ၊ ဆေးကုသမှုလည်း မခံယူကြပေ။

HIV ပိုး ကူးစက်မှုကို အထောက်အပံ့ပေးသည့် အရေးပါသော အချက်အချို့ကို အောက်တွင်ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

**လိင်ဆက်ဆံမှုဖြင့် ကူးစက်သည့်ရောဂါများ
(Sexually transmitted Diseases)**

ကျားလိင်တံ၊ မ-ယောနိ၏ အပြင်နံရံအတွင်းဖြစ်သောအနာ၊ ဒဏ်ရာသည် HIV ပိုးဝင်မှုအန္တရာယ်ကို ကြီးမားစေနိုင်သည်။ ပျက်စီးသွားသော အရေပြားကိုဖြတ်သန်း၍ HIV ပိုးသည် အလွယ်တကူဝင်ရောက်လာနိုင်သည်။ ပြည်များလည်းထွက်နေတတ်သဖြင့် ထိုပြည်ထဲတွင် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး အမြောက်အမြား ပါရှိနိုင်ပေသည်။

စအိုဗွဲ လိင်ဆက်ဆံခြင်း (Analsex)

လိင်ဆက်ဆံရာတွင် လိင်တံကို မ၏ယောနိသို့မထည့်ဘဲ စအိုဗွဲရ သို့ထည့်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ ဤနည်းမှာ ကျားအချင်းချင်း လိင်တူဆက်ဆံ လေ့ရှိသည့်ပုံစံ ဖြစ်၏။ သို့သော် လိင်ကွဲများလည်း ဆက်ဆံလေ့ရှိကြလေ သည်။

စအိုလိင်ဆက်ဆံမှုသည် ယောနိလိင်ဆက်ဆံမှုထက် HIV ရောဂါ ပိုးဝင်ရောက်မှုတွင် ပိုမိုအန္တရာယ်ကြီးလေ၏။ အကြောင်းမှာ စအို၏အတွင်း မြှေးသည် အလွန်နုနယ်ပြီး လိင်ဆက်ဆံမှုကြောင့် အလွယ်တကူပျက်စီး သွားနိုင်၏။ ထိုသို့ပျက်စီးခြင်းသည် HIV ပိုးကို ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ ဝင် ရောက်ရာ၌ အထောက်အပံ့ဖြစ်ပေသည်။

လိင်တူချင်း လိင်ဆက်ဆံခြင်း (Homosexual sex)

လိင်တူချင်း လိင်ဆက်ဆံခြင်းကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ အချို့သော ယောက်ျားများသည် လိင်တူဆက်ဆံမှုကို ပို၍လိုလားကြ၏။ HIV, AIDS အကြောင်းကို ပို၍သိရှိလာခြင်းကြောင့် လူသားတို့သည် လိင်တူဆက်ဆံ ခြင်းအကြောင်းကို ပို၍ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောလာကြ၏။

ယခုအခါ လွန်ခဲ့သည့် လေး၊ ငါးနှစ်ကအရေအတွက်ထက် ပိုမို များပြားလာသည်ကို တွေ့ရ၏။ လိင်တူဆက်ဆံသည့်ယောက်ျား အတော် တော်များများတွင် သားမယားလည်း ရှိပေသည်။ ထိုသူများသည် သူတို့ ကိုယ်သူတို့ လိင်ကွဲဆက်ဆံသူဟု သတ်မှတ်ကာ ရံဖန်ရံခါကျမှ လိင်တူ ဆက်ဆံကြသူများ ဖြစ်လေသည်။

သင်းကွပ်ထားသည့်ယောက်ျားများ၏ လိင်ဆက်ဆံမှုအဖော်မှာ ယောက်ျားများသာ ဖြစ်၏။ သို့သော် လိင်တူဆက်ဆံမှုထက် လိင်ကွဲလိင် ဆက်ဆံမှုတွင် HIV ဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်မှုကို ပို၍တွေ့ရ၏။ ဤသို့ဆိုခြင်းဖြင့် လိင်တူဆက်ဆံမှုသည် ပို၍ပို၍ အန္တရာယ်နည်းသည်ဟု မဆိုလိုပါ။

ထိုကဲ့သို့ ဖြစ်ခြင်းအကြောင်းအရင်းမှာ ယောက်ျားများတွင် လိင်တူလိင်ဆက်ဆံမှုထက် လိင်ကွဲဆက်ဆံမှုကို ပိုမို ကျင့်သုံးကြသောကြောင့်ဖြစ်သည်ဟု ဆိုရပါမည်။

မိန်းမများတွင် လိင်တူချင်းဆက်ဆံမှုကို လက်တီနစ်ဇင် (Lesbianism) ဟု ခေါ်၏။ ၎င်းတို့တွင် HIV ပိုးကို ပျံ့နှံ့စေသည့်အန္တရာယ်နည်းပေသည်။ အကြောင်းမှာမူ အမျိုးသမီးများအတွင်း လိင်တူချင်းဆက်ဆံမှုသည် အရေပြားကိုထိုးဖောက်မှုမရှိသောကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။

ဓမ္မတာသွေးပေါ်ခြင်း (Menstruation)

HIV ပိုးရှိနေသည့်မိန်းမတစ်ဦး၏ ဓမ္မတာသွေးတွင် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးပါရှိပေမည်။ ထို့ကြောင့် မိန်းမများ ဓမ္မတာဖြစ်ပေါ်နေခိုက် ဆက်ဆံလျှင် ထိုမိန်းမ၌ HIV ရှိနေပါက ဆက်ဆံသူ ထိုယောက်ျားအတွက် ရောဂါကူးစက်ရန် အန္တရာယ်ကြီးပေသည်။

သွေးသွင်းခြင်း (Blood Transfusions)

သွေးလှူသူတွင် HIV ပိုးဝင်စရာအကြောင်း (အန္တရာယ်) လုံးဝမရှိပေ။ အကြောင်းမှာ သွေးထုတ်ရာ၌ သုံးသည့်အပ်နှင့် အခြားပစ္စည်းများမှာ ပုံမှန်အားဖြင့် တစ်ခါသုံးပစ္စည်းများသာဖြစ်သောကြောင့်ပင် ဖြစ်၏။ သို့သော် HIV ပိုးရှိနေသည့်သွေးကို လက်ခံ၍သွင်းသူအဖို့မှာကား ရောဂါကူးစက်ရန် လွယ်ကူပေသည်။

ဥရောပနှင့် အမေရိကန်နိုင်ငံများတွင် သွေးသွင်းမှုကြောင့် HIV ကူးစက်မှု လုံးဝမရှိပေ။ အကြောင်းမှာမူ သွေးလှူသူများအား HIV ပိုးရှိမှုမရှိကို မစစ်ဆေးမနေရ စစ်ဆေးပြီးမှ သွေးကိုထုတ်သောကြောင့်ဖြစ်၏။

အချို့သောဆေးပညာရှင်များက သွေးသွင်းခြင်းဖြင့် HIV ကူးစက်မှု အန္တရာယ် အလွန်နည်းပါးသည်ဟု ဆိုကြ၏။ အဓိကအကြောင်းမှာ HIV ရှိ မရှိ သိရန် စမ်းသပ်သည့်သွေးစစ်မှုများသည် HIV ကို တန်ပြန်တိုက်ခိုက်မည့် ပဋိဓာတ်များကိုသာ ဖော်ပြနိုင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်၏။ ခန္ဓာကိုယ်သည်

ပဋိဓာတ်များကိုထုတ်လုပ်ရန် (၃) လ မှ (၆) လ အထိ လိုအပ်ပေသည် ထို့ကြောင့် HIV စစ်ဆေးမှုသည် (၆) လ အတွင်း Negative (-) ပြေ တတ်၏။ သွေးစစ်မှုများက ပဋိဓာတ်ရှိကြောင်းမပြမီမှာပင် သွေးသွင်းမှု၊ HIV ပုံပွားမှုနည်းပါးကြောင်း တွေ့ရ၏။ ယေဘုယျလူထုတွင် HIV ပိုးဝင်ကြီးမြင့်နေလျှင် ရောဂါကူးစက်ပုံပွားမှုအန္တရာယ်လည်း ကြီးမားနိုင်ပါသည်။

HIV အပါအဝင် အခြားအန္တရာယ်များပြားလွန်းသဖြင့် ဆေးပညာရှင် အများစုက သွေးသွင်းခြင်းကို မလုပ်မဖြစ် အသက်ကယ်ကုထုံးတစ်ရပ် (၀၁) အရေးပေါ်ကုထုံးအဖြစ်သာ ပြုလုပ်လိုကြ၏။ သွေးသွင်းမှုကို ပုံမှန် အားဖြင့် ခွဲစိတ်ကုသမှုပြုခြင်း၊ မတော်တဆထိခိုက်ဒဏ်ရာများရ၍ သွေး ထွက်မှုများလျှင် ပြုလုပ်ပေးရသည်။ သွေးသွင်းရခြင်းကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ ပြဿနာတစ်ရပ်မှာ သာလာဆီးမီးယား (Thalassaemia) ရောဂါသည် အရေးပါသောအကြောင်းတစ်ရပ် ဖြစ်၏။ ဤအခြေအနေတွင် ပုံမှန်သွေး သွင်းမှုပြုလုပ်ပါမှ အသက်ရှင်နိုင်ပေသည်။

ထိုသာလာဆီးမီးယားသွေးရောဂါသည် မျိုးရိုးလိုက်ရောဂါတစ်ရပ် ဖြစ်ပြီး ထိုရောဂါသည် သွေးနီဥစုဖွဲ့မှု ဓာတ်ချို့ယွင်းသောရောဂါလည်း ဖြစ်၏။ အဆိုပါ သွေးနီဓာတ်သည် အောက်ဆီဂျင်ကို ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး သို့ သယ်ဆောင်သည့်ဓာတ် ဖြစ်၏။ ထိုဓာတ်မလုံလောက်ပါက သွေး၏ အောက်ဆီဂျင်သယ်ဆောင်မှုစွမ်းအားလည်း လျော့နည်းသွားပေမည်။

သွေးမတိတ်သည့်ရောဂါ (Haemophilia) သည်လည်း မျိုးရိုးလိုက် ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်၏။ ဤရောဂါတွင် သွေးသည် ထိခိုက်မှုကြောင့် ပြင်ပ သို့ စီးထွက်သွားလျှင် မတိတ်တော့ပေ။ သွေးသည် ပုံမှန်အချိန်အတိုင်း အတာတစ်ခုအတွင်း မတိတ်သောကြောင့် ဖြစ်၏။ ထိုရောဂါရှိသူများသည် ဖက်တာ-၈ (Factor VIII) ခေါ် ဓာတ်ပစ္စည်းတစ်မျိုးကို ပုံမှန်လိုအပ်၏။ ၎င်းဓာတ်ပစ္စည်းကို သွေးမှပြုလုပ်ထားရ၏။

HIV ပိုးဝင်မှုကို ပထမဆုံးတွေ့ရှိစဉ်က ကမ္ဘာအနှံ့တွင် လူအတော် များများသည် အဆိုပါဖက်တာ-၈ တွင် ပါရှိသည့် ဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့် ရောဂါ ပိုးဝင်ခံခဲ့ကြရ၏။ မကြာမီနှစ်များက ဖက်တာ-၈ ထုတ်လုပ်မည့်သွေးကို အပူပေး၍ HIV ဗိုင်းရပ်စ်ကို သေစေ၏။ ယခုအခါတွင် ဖက်တာ-၈ ခွဲ

HIV မရှိတော့ပေ။

သွေးကြောအတွင်း အကြောဆေးထိုးသွင်းမှုများ (Intravenous injection)

အကြောအတွင်း အကြောဆေးသွင်းရာတွင် ရှေးဦးစွာ သွေးအနည်းငယ်ကို အပ်ပိုက်ထဲသို့ စုပ်ယူရ၏။ ဤကို အခြားသောသူတစ်ဦး တစ်ယောက်အတွက် ချက်ချင်းယူ၍သုံးလျှင် သွေးထဲရှိ HIV သည် ဒုတိယလူ၏ခန္ဓာကိုယ်သွေးကြောထဲသို့ ရောက်ရှိသွား၏။

ပုံမှန်အားဖြင့် သွေးကြောထဲသို့ မူးယစ်ဆေးဝါးသွင်းကြသူများ၊ ဆေးစွဲသူများသည် အုပ်စုဖွဲ့ကာ ဆေးထိုးပိုက်နှင့် အပ်တစ်ခုတည်းဖြင့်သာ ဝေငှ၍အသုံးပြုကြ၏။

ဤသို့ဖြင့် ရောဂါသည် ထိုအုပ်စုအတွင်း တစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ အလွန်ပင်လျင်မြန်စွာ HIV ဗိုင်းရပ်စ်သည် ကူးစက်သွားနိုင်၏။ အထူးသဖြင့် မူးယစ်ဆေးဝါးထွက်ရှိသောနိုင်ငံများနှင့် နယ်စပ်ဒေသများတွင် ထိုနည်းဖြင့် ကူးစက်မှုသည် အများဆုံးဖြစ်၏။

ထို့အပြင် အချို့သောကျေးလက်ဒေသရှိ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများသည် တစ်ခါသုံးအပ်များကို မတတ်နိုင်ကြသဖြင့် သုံးပြီးသားဆေးထိုးအပ်များကိုပင် ပြန်ပြုတ်၍သုံးကြ၏။ သို့သော် အခြေအနေအကြောင်းကြောင်းအရ အချိန်လုံလောက်စွာ မပြုတ်ခြင်းမျိုး ဖြစ်တတ်၏။ ထိုဆေးထိုးအပ်မျိုးအသုံးပြုခြင်းမှာလည်း အန္တရာယ်ရှိနိုင်၏။

သို့သော် HIV ဗိုင်းရပ်စ်နှင့်ပတ်သက်၍ တစ်ခုကံကောင်းသည်မှာ ၎င်းသည် အပူကိုကြောက်၏။ မိနစ်ပိုင်းမျှပြုတ်ရုံ၊ အပူပေးရုံဖြင့် ထိုပိုးကို သေစေနိုင်၏။ သို့သော် ထိုသို့ အချိန်တိုတိုမျှသာ အပူပေးခြင်းသည် အသည်းရောင် ဘီပိုး (Hepatitis B) ရောဂါပိုးကိုကား မသေစေနိုင်ပေ။ မကြာသေးမီက သတင်းတစ်ရပ် ထွက်ပေါ်ခဲ့ဖူး၏။

အချို့သော HIV ရောဂါရှိသူများသည် ပိုးရှိသောဆေးထိုးအပ်များနှင့် သူတစ်ပါးကို လူထူထပ်စည်ကားရာနေရာ (ဥပမာ- ရုပ်ရှင်ရုံ၊ ဈေး၊ ဘူတာရုံ၊ ရထားဆိပ်၊ ကားဆိပ်၊ သင်္ဘောဆိပ်) စသည်တို့တွင် အပ်နှင့်

ဖောက်၍ ရောဂါကို ကူးစက်စေနိုင်သည်ဟု ဆိုကြ၏။

ထိုအဆိုသည် လုံးဝမဖြစ်နိုင်သောအဆို ဖြစ်၏။ မဖြစ်နိုင်သည့် အကြောင်းအရင်းမှာ ...

- ၁။ ထိုဆေးထိုးအပ်တွင် လုံလောက်သောဗိုင်းရပ်စ်ပိုး (အရှင်) အရေအတွက် ပါရှိရ၏။ ၎င်းတို့ကိုသုံးသည့်အပ်တွင် လုံလောက်သော ပိုးအရေအတွက် မပါရှိနိုင်ပါ။
- ၂။ ထိုဆေးထိုးအပ်တွင် ပါရှိလာသော အရေအတွက်သည်လည်း သက်ရှိပိုး မဖြစ်နိုင်ပါ။ သေပြီးသားပိုးသာ ဖြစ်ရ၏။
(သွေးခြောက်လျှင်လည်း ပိုးသေသွားနိုင်၏။)
- ၃။ ထိုဆေးထိုးအပ်ကို အသားထဲထိုးလိုက်ပါကလည်း HIV ဗိုင်းရပ်စ် ပိုးဝင်ရန် အခွင့်အလမ်းနည်းပါးသွားစေ၏။

**မိခင်မှ ရင်သွေးသို့ ရောဂါပိုးပို့ဆောင်ခြင်း
(Mother-to-child transmission HIV)**

ကိုယ်ဝန်ကို မီးမဖွားမီကာလတွင် HIV သည် မိခင်ထံမှ သန္ဓေသား ထံသို့ အချင်းကိုဖြတ်သန်း၍ ရောက်ရှိနိုင်ပေသည်။ ထိုအချင်းသည် ကိတ် မုန့်ပုံသဏ္ဍာန်ရှိပြီး သွေးကြောပေါင်းများစွာ ပါရှိလေသည်။

အမိဝမ်းတွင်းမှ သန္ဓေသားသည် အောက်စီဂျင်နှင့်အခြားအာဟာရ များကို အချင်းမှတစ်ဆင့်ရရှိပြီး ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်နှင့် အခြားသော သန္ဓေသားထံမှစွန့်ထုတ်သော မလအညစ်အကြေးများကိုလည်း အချင်းမှ တစ်ဆင့် ထုတ်ပယ်ပစ်လေသည်။

HIV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် သားဖွားနေဆဲကာလအတွင်းတွင်လည်း ရင်သွေးထဲသို့ ကူးစက်ပျံ့ပွားနိုင်၏။ HIV ပိုးရှိသော မိခင်များမှ မွေးဖွား သည့် ကလေးများတွင် (၃၀) မှ (၃၅) ရာခိုင်နှုန်းမှာ HIV ကူးစက်ရန် အလားအလာရှိပေသည်။

အေအိုင်ဒီအက်ရောဂါရှိသည့်မိခင်မှ မွေးဖွားသည့်ကလေးသည် အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုး ကူးစက်ရရှိရန် ပို၍အလားအလာရှိနေပေသည်။ HIV သည် အချို့သော မိခင်နို့ရည်များတွင် ပါရှိသည်ဟု သုတေသီအချို့က

ဆို၏။ ထို့ကြောင့်လည်း အချို့သော သမားတော်များက အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ ပိုးရှိသည့်မိခင်များသည် သားသမီးတို့အား မိခင်နို့မတိုက်ကျွေးသင့်ကြောင်း ညွှန်ကြားပြောဆိုကြခြင်း ဖြစ်၏။ သို့သော် ထိုအဆိုကို တစ်ကမ္ဘာလုံးက လက်မခံကြသေးပေ။ HIV သည် မိခင်နို့တွင် ပါရှိနေသော်လည်း ကလေး တွင် ဤပိုး အမြဲတမ်းရှိနေမည်ဟု မဆိုလိုပေ။ ထို့ပြင် အချို့ ဆင်းရဲသော နိုင်ငံများတွင်မူ မိခင်နို့ရည်မတိုက်လျှင် နို့ဘူးကိုတိုက်ရမည်ဖြစ်၏။ ဤ အစားထိုးနည်းသည်လည်း စရိတ်စကကြီးမားရုံမက ဝမ်းလျှောခြင်း၊ အာဟာရ ဓာတ်ချို့တဲ့ခြင်းတို့ကြောင့် သေဆုံးသည်အထိ ဖြစ်နိုင်၏။

မိခင်နို့ကို တိုက်ကျွေးခြင်းသည် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးဝင်ခြင်းထက် အကျိုးကျေးဇူးရှိခြင်းကြောင့် ဆရာဝန်များကလည်း HIV ပိုးရှိသည့် မိခင် များလည်း ကလေးငယ်အား မိခင်နို့ကိုပင် တိုက်သင့်သည်ဟု ဆိုကြ၏။

အရေပြားကို အပ်ဖြင့်ထိုးဖောက်ခြင်း

အရေပြားအား အပ်ဖြင့် ထိုးဖောက်သည်ဟု ဆိုရာတွင် နား၌ ဖောက်ခြင်း၊ နှာခေါင်း၌ဖောက်ခြင်း၊ မျက်ခုံး၌ဖောက်ခြင်းတို့ကိုလုပ်ပြီး အလှအပအတွက် တန်ဆာဆင်ကြ၏။ ထို့အပြင် ဆေးမင်ကြောင်ထိုးခြင်း၊ လိင်တံထိပ်ပိုင်းအရေပြားကို လှီးဖြတ်ခြင်းတို့တွင်လည်း ရောဂါပိုးဝင်ရန် အခွင့်အလမ်းများ၏။ သို့သော် ထိုလမ်းကြောင်းဖြင့် ကူးစက်နည်းကား အဓိကတော့ မဟုတ်ပေ။ သို့သော် လူဦးရေကား တစ်နေ့တခြား တိုးပွား လာသဖြင့် အန္တရာယ်လည်း ကြီးမားလာနိုင်သဖြင့် ထိုကိစ္စများတွင် အသုံး ပြုသောကိရိယာများအား ပိုးသန့်စင်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

ခံတွင်းလမ်းကြောင်းမှ ကူးစက်ခြင်း

အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးသည် တံတွေးနှင့် အခြားသောခန္ဓာကိုယ်အရည် များတွင် ရှိနေသည်ဟု သုတေသီအချို့က ညွှန်ပြကြ၏။ ထို့ကြောင့်လည်း နမ်းရှပ်ခြင်း၊ အိုးခွက်များကို အတူသုံးစွဲခြင်း စသည်တို့ကြောင့် HIV ပိုးကူးစက်စေနိုင်သည်ဟု လူအများက ယုံကြည်ထားကြ၏။ ထိုအချက်

သည် မမှန်ပေ။ တံတွေးထဲတွင်ပါရှိသည့် HIV အင်အားသည် အလွန် လျော့နည်းသဖြင့် အန္တရာယ်လည်း နည်းပေ၏။

ထို့အပြင် တံတွေးတွင်ပါရှိသော ပဋိဇီဝပိုးသတ်အာနိသင်ကပင် HIV ကို ဖျက်ဆီးပစ်နိုင်၏ဟု ယုံကြည်ထားကြ၏။

အကယ်၍ HIV ပိုးသည် အစားအစာနှင့်အတူ အစာအိမ်ထဲသို့ ရောက်ရှိသွားပါကလည်း အစာအိမ်ထဲရှိ အက်စစ်ဓာတ် (အစာခြေရည်) (ပါစကတေဇောအရည်) သည် ထိုပိုးကို ဖျက်ဆီးသုတ်သင်ပစ်နိုင်၏။ ထို့ကြောင့် ခံတွင်းလမ်းကြောင်းမှ ပိုးဝင်သည့်အခွင့်အလမ်းသည် နည်းပါး လှခြင်း ဖြစ်၏။

ခံတွင်း၌ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခြင်းသော် လည်းကောင်း၊ သွားနုတ် ခြင်း၊ သွားဖုံးမှ သွေးယိုနေခြင်းကြောင့် လည်းကောင်း ပိုးဝင်နိုင်သည့် အန္တရာယ်များ ကြီးမားနိုင်ပေသည်။ အကြောင်းမှာ ထိုသို့စိမ့်ယို၍ထွက်ကျ လာသောသွေးတွင် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ဝင်ရောက်နိုင်သောကြောင့် ဖြစ်ပေ သည်။

ထို့အတူ ခံတွင်းဖြင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ HIV ပိုး ဆိုင်ရာ မှားယွင်းသောအယူအဆ များစွာရှိပေသည်။ အချို့သောသုတေသီ များက ခံတွင်းဖြင့် လိင်ဆက်ဆံမှုအရ ယောနီရည်၊ သုက်ရည်များသည် ခံတွင်းတွင် အနာ၊ ဒဏ်ရာများရှိနေပါက ယောနီရည်၊ သုက်ရည်တွင် ပါရှိသော HIV သည် အလွယ်တကူဝင်ရောက်နိုင်၏။

သို့သော် ခံတွင်းလမ်းကြောင်းလိင်ဆက်ဆံမှုသည် အန္တရာယ် နည်းသော်လည်း ကွန်ဒုံးကို အစားထိုးအသုံးပြုသည့်နည်းအဖြစ်ကား မမှတ်ယူစေလိုပေ။

အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး မကူးစက်နိုင်သည့်လမ်းကြောင်းများ

- ၁။ ရင်ချင်းအပ်၍ဖက်ထားခြင်း။
- ၂။ နှုတ် ခမ်းချင်းတေ့၍နမ်းရှုပ်ခြင်း။
- ၃။ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်း။
- ၄။ ပါးများ၊ လက်ဖမိုးများကို နမ်းရှုပ်ခြင်း။

- ၅။ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေဆတ်ခြင်း။
- ၆။ အင်းဆက်ပိုးမွှားများကိုက်ခဲခံရခြင်း။
- ၇။ အဝတ်အစားများကို အတူတကွ မျှဝေဝတ်ဆင်ခြင်း။
- ၈။ ပဝါများ (မျက်နှာသုတ်ပဝါ၊ လက်ကိုင်းပဝါ) ကို မျှဝေသုံးစွဲခြင်း။
- ၉။ ပစ္စည်းများကို မျှဝေသုံးစွဲခြင်း။ (ဥပမာ- တယ်လီဖုန်း)
- ၁၀။ အိုးခွက်ပန်းကန် အတူသုံးစွဲခြင်း။
- ၁၁။ ရေကူးကန်တွင် အတူရေကူးခြင်း။
- ၁၂။ အိမ်သာ၊ ရေချိုးခန်းတွင် အတူသုံးစွဲခြင်း။
- ၁၃။ ရောဂါရှိသူ (ပိုးရှိသူ) နှင့် အတူရှိနေရခြင်း။
(လူစုလူဝေး လူအများရှိသည့်နေရာများ)
- ၁၄။ ခြင်ကိုက်ခြင်း။
- ၁၅။ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိသူကို ပြုစုခြင်း။
- ၁၆။ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိသူတို့၏ အဝတ်အစား၊ အိပ်ရာ၊ အသုံးအဆောင်များကို ဆေးကြောခြင်း။

ခြင်ကိုက်ခြင်းနှင့် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး

ခြင်များသည် သွေးကို လူတစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ ပြောင်းရွှေ့သယ်ဆောင်သူများဖြစ်သဖြင့် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးကိုလည်း ရောဂါပိုးရှိသူမှ မရှိသူသို့ ရောက်ရှိစေလိမ့်မည်ဟု လူအတော်များများက ယုံကြည်ထားကြ၏။

ဤအယူအဆသည် မမှန်ကန်ပါ။

လူတစ်ယောက်ကို ကိုက်နေစဉ် ခြင်က စုပ်ယူလိုက်သည့်သွေးပမာဏသည် လွန်စွာနည်းပါး၏။ ထို့ကြောင့် ထိုသွေးတွင် HIV ပိုးပါရှိလျှင်လည်း ထိုပိုးအရေအတွက်သည် လူတစ်ယောက်ကို ရောဂါရလောက်အောင် မစွမ်းနိုင်ပေ။

HIV ပိုးသည်လည်း လူသားခန္ဓာကိုယ်၏ အရည်ဓာတ်များ၏ ပြင်ပတွင် အသက်မရှင်နိုင်ပေ။

အဆိုပါခြင်များသည် ငှက်ဖျားပိုးများကို သယ်ဆောင်နိုင်သည်မှာ မှန်၏။ ငှက်ဖျားပိုးများသည် ခြင်၏သွေးထဲတွင် (လူသား၏ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပ

တွင်) ပွားများနိုင်ပေသည်။ ထိုနောက်ထပ်အကိုက်ခံရသူတွင် ငှက်ဖျားပိုး ဝင်ရောက်သွားခြင်း ဖြစ်၏။

ဆေးနှင့်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ တာဝန်ထမ်းဆောင်သူများနှင့် HIV ပိုးရပ်စ်ထိတွေ့မှု

ဆေးနှင့်ဆေးဘက်ပညာရှင်များသည် ရောဂါရှိသူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ် ထွက် အရည်များနှင့် မကြာခဏထိတွေ့နေကြရ၏။ ထို့ကြောင့် ထိုပုဂ္ဂိုလ် များတွင် HIV ပိုးကူးစက်ဝင်ရောက်မှု အန္တရာယ်ကြီးမားသည်ဟု အချို့က ယုံကြည်ထားကြ၏။

သတိထားရမည့်အချက်များကို လိုက်နာပါက ထိုအန္တရာယ်များကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ပေ၏။

ထိုအချက်များက ...

- ၁။ ထိုလူနာများအား ကိုင်တွယ်လျှင် လက်အိတ်နှစ်ထပ်စွပ်ခြင်း။
- ၂။ ခွံစိတ်မှုကြီးငယ်ကို မပြုလုပ်ခြင်း (ခွံစိတ်ပေးမည့်ပုဂ္ဂိုလ်၏လက် တွင် ဒဏ်ရာအနာများရှိလျှင်) တို့ဖြစ်၏။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ချုပ်ကြီးကလည်း ဆေးနှင့်ဆေးဘက် ပညာရှင်များအတွက် HIV ပိုးဝင်မှုကို ကာကွယ်ရန် သတိပေးညွှန်ကြားချက် တစ်စုံကို ထုတ်ပြန်ထား၏။

ထိုသတိပေးချက်များကို ...

အိတ်ချ်အိုင်စီပိုး ကူးစက်ခံရမည့်အခြေအနေအတွက် ကြိုတင် သတိပြုရမည့်အချက်တို့ကို ဖော်ပြထား၏။

ထိုသတိပေးညွှန်ကြားချက်များကို အမြဲတမ်းလိုက်နာကျင့်သုံးနေ ရမည်။ အကြောင်းမှာ ကြည့်ရုံမျှနှင့် HIV ရှိ မရှိ မသိနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်၏။

- ၁။ သွေး၊ ခန္ဓာကိုယ်အရည်များနှင့် ထိရမည့်အန္တရာယ်ရှိနေပါက လူနာကို စစ်ဆေးစမ်းသပ်ရာတွင် လက်အိတ်များကို ဝတ်ဆင် ထားရမည်။

- ၂။ လူနာထံမှ သွေး သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်အရည်များ ထိစဉ်နိုင်မည့် အန္တရာယ်ရှိနေပါလျှင် မျက်မှန်၊ မျက်နှာဖုံး၊ အင်္ကျီရှည်တို့ကို ကြိုတင်၍ဝတ်ဆင်ထားပါ။
- ၃။ လူနာကို မကိုင်မီနှင့် ကိုင်တွယ်ပြီးနောက် လက်များကိုကောင်းစွာ ဆေးကြောပါ။
- ၄။ လက်အိတ်များကိုချွတ်ပြီးတိုင်း လက်များကို ဆေးကြောပါ။
- ၅။ လက်ဆေးရာတွင် ဘုံဘိုင်အောက်၌ အနည်းဆုံး မိနစ်ဝက်ခန့် ထား၍ ဆေးကြောပါ။
- ၆။ လက်ဆေးရာတွင် ဆပ်ပြာတုံးအစား ဆပ်ပြာရည်ကိုသာသုံးပါ။
- ၇။ လူနာ၏သွေး၊ ခန္ဓာကိုယ်အရည်များနှင့် ထိတွေ့သောမျက်နှာပြင်ကို ဆိုဒီယမ်ဟိုက်ဒရိုဆိုက်ဒိတ် ၀.၅ ရာခိုင်နှုန်း ပိုးသတ်ဆေးရည် သုံး၍ ဆေးကြောသန့်စင်ပါ။
- ၈။ လူနာကို စစ်ဆေးထိတွေ့နေစဉ်အတွင်း ဆေးပညာရှင်၏လက်မှ ဓားရှုရာ၊ ပွန်းပဲ့ရာများကို ရေစိုဒဏ်ကာကွယ်နိုင်သည့်ပလတ်စတာကပ်ပြီးမှ ထိတွေ့ပါ။
- ၉။ ချွန်ထက်သော လူနာခန်းသုံးကိရိယာတန်ဆာပလာများကို တစ်လက်မှတစ်လက်သို့ တိုက်ရိုက်ကူးပြောင်းခြင်းမပြုရ။ ကြားခံကိရိယာများထည့်သည့် ဆေးခွက်၊ ဗန်းများထဲတွင် ထည့်ထားပြီးမှ လိုချင်သူမှယူပါ။
- ၁၀။ လက်ချုပ်အပ်များကို မသုံးပါနှင့်။
- ၁၁။ လူနာ၏ကိုယ်ထဲသို့ အပ်ထိုးစိုက်ရာတွင် သတိလက်လွတ် မထိုးစိုက်ပါနှင့်။
- ၁၂။ သုံးစွဲပြီးသား ဆေးအပ်များနှင့် အခြားအပ်များကို မီးအပူမပေးပါနှင့်။

အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ အေအိုင်ဒီအက်၏ ရောဂါလက္ခဏာများ

အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိသူတစ်ဦးသည် (၃)နှစ်မှ (၁၀)နှစ်အထိ ရောဂါလက္ခဏာမပြဘဲရှိတတ်၏။ ကိုယ်ခံအားကောင်းလျှင် ထို့ထက်အချိန်ကြာ

ကြာပင်မပြဘဲ နေနိုင်၏။ လူနာသည် ရောဂါလက္ခဏာကိုမပြဘဲရှိသော်လည်း ရောဂါပိုးကိုမူကား သူတစ်ပါးသို့ ကူးစက်စေနိုင်၏။

ထို့ကြောင့် သစ္စာမရှိသူ၊ နောက်ကြောင်းရာဇဝင်မသိသူနှင့် လိင်ဆက်ဆံရာတွင် စိတ်ချရသည့်လိင်ဆက်ဆံနည်းကိုကျင့်သုံးရန် တိုက်တွန်းညွှန်ကြားထားခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုသူများနှင့် လိင်ဆက်ဆံလျှင် ကွန်ဒုံးကို သုံးပါ။

HIV ပိုးသည် အဘယ်ကြောင့် လက္ခဏာမပြဘဲ ကြာရှည်နေနိုင်ပါသနည်း။ ဤအချက်ကို နားလည်ရန်အတွက် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ရောဂါပိုး ဝင်ရောက်ပြီးနောက်မကြာမီ ဖြစ်ပျက်ပုံများကို သိရှိနားလည်ရန် အရေးကြီး၏။

နောက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း HIV ပိုးများသည် လူသား၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ ဝင်ရောက်ပြီးမကြာမီမှာပင် စီဒီဖိုးကလာပ်စည်း CD 4 များစွာကို ထိခိုက်စေလေသည်။ အဆိုပါ စီဒီဖိုးကလာပ်စည်းအရာဝတ္ထုများ ပါရှိသည့် တီ-ဖိုး ဆဲလ်များတွင် HIV ပိုးသည် လျင်မြန်စွာ ပွားများ၏။ စောစောပိုင်းတွင် သွေး၌ ဗိုင်းရယ်ပါတီကယ် (Viral particle) အမြောက်အမြား ပါဝင်ပေမည်။

ထိုပါတီကယ်များသည် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါအမျိုးမျိုးကို လျင်မြန်စွာ ပျံ့နှံ့၍ ပိုးဝင်စေခြင်း၊ အထူးအားဖြင့် လင်ဖိုတစ်စနစ် ခေါ် သင်္ဇန်ရည် (သားနံရည်) ကြောအဖွဲ့အစည်းဆိုင်ရာအင်္ဂါများသို့ ဝင်ရောက်လေသည်။ သင်္ဇန်ရည် (သားနံရည်) ကြောအဖွဲ့အစည်းသည် ဆံခြည်မျှင်သွေးကြောများ၊ အကြောငယ်များ၊ ပြွန်များ၊ တံခါးရွက်များနှင့် အင်္ဂါများပါရှိသော ကြီးမားကျယ်ပြန့် ရှုပ်ထွေးသည့် ကွန်ရက်တစ်ခု ဖြစ်၏။ ထိုကွန်ရက်တစ်ခုလုံးသည် ခန္ဓာကိုယ်၏အတွင်းအရည်ဓာတ်များကို ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းရန် အထောက်အကူပြုပေသည်။ ဤသို့ ပြုလုပ်ရန် လင့်ခ် ခေါ် သင်္ဇန်ရည် (သားနံရည်) ကိုထုတ်လုပ်၊ စစ်ထုတ်၍ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများကို ပို့ဆောင်ပေးရ၏။

သင်္ဇန်ရည် (သားနံရည်) သည် ကြည်လင်၍ ကျသောအရည်ဖြစ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်၏အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများမှ ထုတ်လုပ်သောအရည်လည်း

ဖြစ်၏။ ထိုအရည်သည် သင်္ကေတ (သားနံရည်) ကွန်ရက်တွင် လှည့်ပတ် ပြီးမှ လည်ပင်းရှိ သွေးပြန်ကြောကြီးအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်လေသည်။ လင်းမိအဖွဲ့အစည်းတွင် လင်းမိနုတ် ခေါ် လင်းမိအဖုငယ်များ ရှိပေသည်။ ၎င်းတို့သည် လင်းမိအရည်ကိုစစ်ဆေးပြီး ရောဂါပိုးများကို တိုက်ခိုက်၏။

ရောဂါပိုးများကိုတိုက်ဖျက်ရန် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည့် သွေးကလာပ် စည်းအမျိုးမျိုးကို လင်းမိအသစ်များတွင် ဖွဲ့စည်းထုတ်လုပ်လေသည်။ လင်းမိအဖွဲ့အစည်းတွင် HIV ဝင်ရောက်ခြင်း၏အကျိုးအဖြစ် သွေးကြော ထဲရှိ စီဒီဖိုးနှင့် တီဆဲလ်အရေအတွက်များသည် (၂၀) မှ (၄၀) ရာခိုင်နှုန်း အထိ လျော့သွား၏။

ပထမအကြိမ် ရောဂါပိုးဝင်ပြီး သီတင်း (၂)ပတ်မှ (၄)ပတ်အထိ ကြာပြီးနောက်တွင် လူနာ (၇၀) ရာခိုင်နှုန်းကျော်ကျော်သည် လောလော ဆယ် တုပ်ကွေးရောဂါလက္ခဏာများကို ခံစားကြရ၏။

ထိုလက္ခဏာများမှာ ...

- ၁။ ဖျားခြင်း၊
- ၂။ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊
- ၃။ လင်းမိအကျိတ်များ ကြီးထွားခြင်း၊
- ၄။ နေရထိုင်ရမအီမသာဖြစ်ခြင်းတို့ ဖြစ်၏။

လက္ခဏာများမှာလည်း အတော်အတန် ပျော့ပျောင်း၍ သီးသန့် မဟုတ်ပေ။ ထို့ကြောင့်လည်း HIV လက္ခဏာများနှင့် အခြားဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ရောဂါလက္ခဏာများကို ခွဲခြားရခက်ခြင်း ဖြစ်၏။

တုပ်ကွေးဆန်ဆန်လက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်လာချိန်တွင် ပုံမှန် ခုခံအားယန္တရားသည် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသတ် တီဆဲလ်များနှင့် ဘီဆဲလ်များမှ ထုတ်လုပ်သော ပဋိဓာတ်များကို တိုက်ခိုက်လေသည်။

ရလဒ်အနေဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ HIV ပမာဏများသည် သိသိသာသာလျော့ကျပြီး စီဒီဖိုးနှင့် တီဆဲလ်တို့၏ စုစုပေါင်းအရေအတွက် သည်လည်း မူလပမာဏရှိ၏။ (၈၀)ရာခိုင်နှုန်းမှ (၉၀)ရာခိုင်နှုန်းအထိသာ ရှိတော့၏။

တက်ကြွစွာ အရေအတွက်ပွားများခြင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်၏တုံ့ပြန်မှု

နောက်တွင် HIV ပိုးရှိသည့်ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးတွင် နှစ်ပေါင်းများစွာကြာအောင် လက္ခဏာများမရှိတော့ပေ။ ဤကာလအတောအတွင်း၌ HIV သည် လင့်မ် အဖွဲ့အစည်းအင်္ဂါများအတွင်း၌ ဆက်လက်ပွားများလျက်ရှိ၏။ ထို့အပြင် သတ်ဖြတ်သောဆဲလ်များက သွေးထဲတွင် စုဝေးနေချိန်၌ HIV သည် လင့်မ်အဖွဲ့အစည်းအတွင်း၌ များစွာရောက်ရှိနေပေသည်ဟု သိပ္ပံပညာရှင် အများစုက ယုံကြည်ထားကြ၏။ နောက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း HIV ရှိသူများသည် ပိုးဝင်ပြီးနောက် (၁၀)နှစ်အထိ ပြင်းထန်စွဲမြဲသောလက္ခဏာ များကို မပြကြပေ။

မွေးဖွားလာကတည်းက အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပါလာသည့် ကလေးများ တွင်မူ (၅) နှစ်အတွင်း လက္ခဏာပြသည်ကို တွေ့ရ၏။ လက္ခဏာများ ပေါ်ရခြင်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်၏ ခုခံအားအဖွဲ့အစည်း (ယန္တရား)သည် တဖြည်းဖြည်းနည်းပါးလာသောကြောင့် ဖြစ်ရ၏။ ဤကား အေအိုင်ဒီအက်ဖြစ်ပေါ် ဖွံ့ဖြိုးသောအဆင့် ဖြစ်လေသည်။ အေအိုင်ဒီအက်လက္ခဏာအများစုမှာ အခွင့်ကောင်းယူသည့်ပိုးများက ခန္ဓာကိုယ်၏ခုခံအားနည်းမှုကို အခွင့်ကောင်း ယူသောကြောင့်ဖြစ်၏။ ထိုအခွင့်အရေးသမား ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများသည် ပုံမှန် ခုခံမှုယန္တရားကို ပိုင်ဆိုင်သည့်လူသားတစ်ဦးတွင် ရောဂါကို ဖြစ်စေနိုင်စွမ်း မရှိပေ။

အေအိုင်ဒီအက်လက္ခဏာများကို အဓိကနှင့် သာမည ဟူ၍ ခွဲခြားထားပေသည်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ချုပ်မှပေးသည့် အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုချက်အရဆိုရပါမူ ...

အမျိုးသား သို့မဟုတ် အမျိုးသမီးတစ်ဦးဦးတွင် ပဓာနလက္ခဏာ (၂) ရပ်နှင့် သာမညလက္ခဏာ အနည်းဆုံး (၁) ရပ်ရှိပါက ကိုယ်ခံအားနည်းခြင်း၏ အခြားအကြောင်းမရှိလျှင် ထိုသူ၌ အေအိုင်ဒီအက်ရောဂါရှိနေပြီ ဖြစ်၏။

"AIDS related illness" ဟူသည့်ဝေါဟာရကိုသုံးရန်မှာ လူတစ်ယောက်၌ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီလက္ခဏာနှင့် ခံစားချက်များလည်းရှိသည်။ သွေးထဲတွင် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပဋိဓာတ်များလည်း ရှိသည်။ သို့သော် အဓိက လက္ခဏာ (၂) ရပ်နှင့် သာမညလက္ခဏာ (၁) ရပ်မရှိသောအခြေအနေကို

ဆိုလို၏။

အေအိုင်ဒီအက်ရောဂါ၏လက္ခဏာနှင့် ခံစားချက်များ

သာမညလက္ခဏာများ

- ၁။ စွဲမြဲသောချောင်းဆိုးခြင်း (တစ်လကျော်နေခြင်း)။
- ၂။ ဓန္ဓာကိုယ်အနံ့အပြားရှိ လင့်ခ်အကျိတ်များ ကြီးထွားခြင်း။
- ၃။ ခံတွင်း၊ လည်ချောင်းတွင် မှုကွရုများထွက်ခြင်း။
- ၄။ တစ်ကိုယ်လုံးအရေပြားများ ယားယံခြင်း။
- ၅။ ရေယုန်နာများ မကြာခဏထွက်ခြင်း။
- ၆။ အရေပြားနှင့် အာရုံကြောရောဂါတစ်မျိုး (ရေယုန်တစ်မျိုး)။

ပဓာနကျသည့် လက္ခဏာကြီးများ

- ၁။ အကြောင်းမဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ခြင်း၊ တစ်လအတွင်းတွင် မူလအလေးချိန်၏ (၁၀) ရာခိုင်နှုန်းထက် ပိုပြီးလျော့နည်းသွားခြင်း။
- ၂။ နာတာရှည်ဖျားနာခြင်း (တစ်လကျော်နေခြင်း)။
- ၃။ နာတာရှည်ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ခြင်း (တစ်လကျော်နေခြင်း)။

အေအိုင်ဒီအက်ရောဂါ၏ အဓိကလက္ခဏာများ

- ၁။ AIDS ရှိနေသူများတွင် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့သည် အလွန်အဖြစ်များ၏။ ပုံမှန်အားဖြင့် ကျင်ကြီးသည် အရည်ကြည်ဖြစ်ပြီး ဝမ်းဗိုက်တွင် ကြွက်တက်သကဲ့သို့ ဖြစ်လာသည်။ အော့အန်လာသည်။
- ၂။ နာတာရှည်ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်လျော့လွန်းခြင်းတို့သည် အေအိုင်ဒီအက်၏ အရေးပါသောလက္ခဏာတစ်ရပ်ဖြစ်လေသည်။
- ၃။ အဖျားဆက်တိုက်ဖျားပြီး ညဘက်တွင် ချွေးပိုထွက်ခြင်းလည်း ရှိနိုင်သည်။

အေအိုင်ဒီအက်ရောဂါ၏ သာမညလက္ခဏာများ

- ၁။ ထုံးတမ်းစဉ်လာကုထုံးနှင့်မရသည့် နာတာရှည်ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လင့်မ်အကျိတ်များကြီးထွားခြင်း၊ ပါးစပ်တွင်းမှ မှုက္ခရုများထွက်ခြင်း။
- ၂။ ရယုန် မကြာခဏပေါက်ခြင်းတို့သည်လည်း သာမညလက္ခဏာ တွင် ပါဝင်လေသည်။

လင့်မ်အကျိတ်များကြီးထွားခြင်း

နောက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း လင့်မ်အကျိတ်များသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ပုံမှန်ကာကွယ်မှုယန္တရားကို ထိန်းသိမ်းရန်အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပေသည်။ ၎င်းတို့သည် အုပ်စုဖွဲ့၍ ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့အပြား၌ ရှိနေတတ်၏။ ဥပမာ- လက်ကတီးကြား၊ လည်ပင်းနှင့် ပေါင်ခြံတို့တွင် ဖြစ်၏။

ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးတွင် နာကျင်မှုမရှိသော၊ ကြီးထွားနေသော လင့်မ်အကျိတ်များရှိခြင်းသည် အေအိုင်ဒီအက်ရောဂါ၏ ရှေးဦးလက္ခဏာ ဖြစ်၏။

မည်သည့်ပိုးဝင်မှုမျိုးမဆို လင့်မ်အကျိတ်များကို ကြီးစေခြင်း၊ ပုံမှန်အားဖြင့်ဆိုပါက ရောဂါဖြစ်သည့်နေရာအနီးမှ လင့်မ်အကျိတ်များသည် သာ ကြီးထွားရစေခြင်းဖြစ်၏။ တစ်ကိုယ်လုံးတွင် ရောဂါဖြစ်လျှင် တစ်ကိုယ်လုံးရှိ လင့်မ်အကျိတ်များအားလုံးလိုလိုပင် ကြီးထွားရပေသည်။

ခံတွင်းတွင် မှိုပိုးဝင်ရောက်ခြင်း

အေအိုင်ဒီအက်ရောဂါ၏ အဖြစ်များသောလက္ခဏာတစ်ရပ်မှာ ခံတွင်းတွင် မှိုပိုးဝင်ရောက်ခြင်း ဖြစ်၏။ ယိစ်ပိုးတစ်မျိုးဖြစ်သော ကန်ဒီဒါပိုးကြောင့် ဖြစ်ရ၏။

လျှာပေါ်နှင့်အာခေါင်တွင် အဖြူနှစ်အလွှာများ တက်လာခြင်း ဖြစ်၏။ ခံတွင်းခြောက်သွေ့ခြင်း၊ အစာမျို၊ လေမျို ခက်ခဲခြင်း၊ လျှာအရသာပျက်ခြင်းတို့ ဖြစ်လာနိုင်၏။

ရောဂါခုခံအား (ယန္တရား) ပုံမှန်ကောင်းမွန်သူများတွင် ဤသို့

မဖြစ်ပေ။ ဤလက္ခဏာသည် သက်ကြီးရွယ်အို (ခုခံမှုအားနည်းညံ့ဖျင်းသူများ) နှင့် နို့ဘူးစို့သည့် ကလေးများတွင် ဖြစ်ရ၏။ အမျိုးသမီးများ၏ ယောနိဋ္ဌ ဤပုံစံ ဖြစ်တတ်၏။ အေအိုင်ဒီအက်ရီသူတွင် မှုကွရဖြစ်ပါက အဆုတ်များနှင့် အစာခြေလမ်းကြောင်းသို့ ပျံ့ပွားသွားနိုင်သည်။

အဆုတ်တွင် မှိုပိုးဝင်ရောက်ခြင်း

ညူမိုဆိုက်တစ်ကာနီနမိုးနီးယားရောဂါသည် အဆုတ်များတွင် မှိုပိုးဝင်သည့်ရောဂါဖြစ်ပြီး ဘက်တီးရီးယားနမိုးနီးယားနှင့် လက္ခဏာများ ဆင်တူလေသည်။ ထိုပိုးဝင်မှုကြောင့် စွဲမြဲသော ချောင်းခြောက်ဆိုးပြီး ခန္ဓာကိုယ်၏ အခြားအစိတ်အပိုင်းများသို့ ပျံ့နှံ့သောအခါ သေဆုံးတတ်လေသည်။

ရေယုန်ပိုးဝင်ခြင်း

အေအိုင်ဒီအက်ရောဂါရှိသူများတွင် ရေယုန်ဆင်ပလက်နှင့်ရေယုန် ဇီဝတာပိုး (၂) မျိုးရှိသည်ကို တွေ့ရ၏။ ရေယုန်ဆင်ပလက်သည် မည်သူတွင်မဆို ပေါက်သည်။ သို့သော် အေအိုင်ဒီအက်ရောဂါရှိသူတွင် ပို၍ ပြင်းထန်လေသည်။ ၎င်းတို့သည် အရည်တည်အဖုများဖြစ်ပြီး အလွန် နာကျင်၏။

ဤအနာများသည် ခံတွင်းအထဲ၌လည်းကောင်း၊ ခံတွင်းပတ်လည်၌လည်းကောင်း၊ လိင်အင်္ဂါ၌လည်းကောင်း၊ စအိုခွါရဝန်းကျင်၌လည်းကောင်း ဖြစ်ပေါ်တတ်၏။ ပုံမှန်ကျန်းမာ၍ ခုခံအားစနစ်ကောင်းသူများတွင် (၂) ရက်၊ (၃) ရက်ကြာသာခံ၏။ အနာပေါက်ဦးရေနည်းပါး၏။

၎င်းတို့သည် ပို၍ကြာကြာခံပြီး အေအိုင်ဒီအက်ရီသူများတွင် ရောဂါဖြစ်သူဦးရေ ပိုများလေသည်။ ရေယုန်ဇီဝတာသည်လည်း ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးရောဂါဖြစ်ပြီး နာကျင်သောယားဖုယားပိမ့်များတွင်ဖြစ်သော အရည်တည်အဖုများဖြစ်၏။ ထိုအပိမ့်များသည် မျက်နှာ၊ ကိုယ်ခန္ဓာ၊ လက်ခြေများတွင် ဦးရေပိုမိုများပြားလေသည်။ မျက်လုံးထိခိုက်လျှင် အမြင်အာရုံပါးလာ

တတ်၏။ ရေယုန်ဇီစတာကို ခုခံအားနည်းသည့် လူအိုလူမင်းများ၌ တွေ့ရ၏။ မကြာသေးမီက အေအိုင်ဒီအက်ရောဂါရှိသူ လူငယ်များ၌ ရေယုန်စတာအမျိုးအစားကို ပို၍များပြားစွာတွေ့ရ၏။

သတိ - အဆိုပါရေယုန်ဇီစတာနှင့် ရေယုန်ဆင်ပလက်တို့ကို ကွဲပြားစွာ မှတ်သားရပါမည်။

အေအိုင်ဒီအက်ရောဂါအတွက် အခြားသောအချောင်သမားပိုးများ

လူသားတစ်ဦး၌ အေအိုင်ဒီအက်ရောဂါခံစားနေရပြီး ခန္ဓာကိုယ်၌ ခုခံအားစနစ် ညံ့ဖျင်းနေချိန်၌ ပွဲလန်တုန်းဖျာခင်းသည့် သဘောတရားအတိုင်း အခြားအခြားသော အချောင်သမား၊ အခွင့်အရေးသမား ပိုးများစွာ တို့သည် ဝင်ရောက်ခိုအောင်း အခြေစိုက်လာတတ်ကြ၏။

အောက်တွင် အသေးစိတ်ဖော်ပြချက်များမှာ အေအိုင်ဒီအက်ရောဂါရှိသူများတွင်တွေ့ရသည့် အဖြစ်များသော အခွင့်အရေးသမား၊ အချောင်သမားပိုးများ ဖြစ်၏။

တီဘီရောဂါ (Tuberculosis)

တီဘီရောဂါသည် ဘက်တီးရီးယားပိုးဝင်ခြင်းတစ်မျိုး ဖြစ်၏။ တီဘီရောဂါရှိသူများသည် ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်းတို့ကြောင့် ပုံမှန်အားဖြင့် ကူးစက်တတ်၏။ ချောင်းဆိုးနေစဉ်၊ နှာချေနေစဉ်တွင် တီဘီပိုးများသည် လွန်စွာသေးငယ်သောအစိတ်အပိုင်းများအဖြစ် လေထဲသို့လွင့်ပလာကြ၏။ ထိုအစိတ်အပိုင်းတွင် တီဘီရောဂါပိုးများ ပါရှိလေ၏။

ကျန်းမာနေသူတစ်ဦးသည် ထိုလေထဲလွင့်ပါနေသည့် တီဘီပိုးပါသော ဒရော့ပလက် (droplet) တို့ကို ကျန်းမာနေသူတစ်ဦးဦးကရှူသွင်းမိပါက ထိုသူ၏ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းသို့ တီဘီ (အဆုတ်နာရောဂါ) ဘက်တီးရီးယားပိုးသည် ဝင်ရောက်သွားခဲ့၏။

ထိုသို့ခန္ဓာကိုယ်တွင်းဝင်ရောက်သွားသည့် တီဘီရောဂါပိုးသည် အချို့တွင်သာ ပေါ်လွင်ထင်ရှားစွာ တီဘီလက္ခဏာ ပြသဖြစ်ပွားမှုမျိုး

ရှိသကဲ့သို့ အချို့တွင် ၎င်းတို့တီဘီရောဂါအဖြစ်သာ ရှိနေကြ၏။

၎င်းတို့တီဘီရောဂါ ဆိုသည်မှာ ထိုရောဂါရှင်သည် မည်သည့် လက္ခဏာကိုမျှလည်းမပြု၊ မည်သူ့ကိုမျှလည်း ကူးစက်ခြင်းမျိုးမရှိသော အခြေအနေမျိုး ဖြစ်၏။

သို့သော် တစ်နေ့တစ်ချိန်ချိန်တွင်မူ ၎င်းတီဘီရောဂါသည် ထကြွလာနိုင်၏။ အထူးသဖြင့် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးဝင်ခါစတွင် မကြာခဏ တီဘီရောဂါ ဖြစ်ပေါ်တတ်၏။ တီဘီရောဂါသည် ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများ၏ အဓိက ကျန်းမာရေးပြဿနာတစ်ရပ်ဖြစ်သဖြင့် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီရောဂါပိုး ရှိသူများတွင် တီဘီအန္တရာယ် ပို၍ကြီးမားလေသည်။ မကြာခဏဆိုသကဲ့သို့ ပင် လူတစ်ဦး၌ HIV ပိုးရှိနေကြောင်းကို ပထမဆုံးပြသသည့်အချက်မှာ တီဘီရောဂါရှိခြင်းပင် ဖြစ်၏။ အေအိုင်ဒီအက်ရောဂါရှိသူများတွင် အခြား သော ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများကို ထိခိုက်စေနိုင်သော်လည်း အဆုတ်များအနေ ဖြင့် တီဘီရောဂါကို အများဆုံးထိခိုက်မှုပြုခြင်းကို ခံစားရ၏။ တီဘီနှင့် အေအိုင်ဒီအက်တို့နှင့်ပတ်သက်သည့် အဓိကအချက်မှာ ယခင်က တီဘီပိုး များပေါ်တွင် အာနိသင်ရှိသောဆေးဝါးများကို ယခုအခါတွင် တီဘီရောဂါ ပိုးများက ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်ခြင်းပင်ဖြစ်၏။ ကုထုံးတစ်ရပ်ကို ပြီးဆုံးသည်အထိ မကုသသူများသည် ဆေးမတိုးခြင်း ဖြစ်တတ်၏။

တီဘီကုထုံးမှာ လပေါင်းများစွာ ကြာမြင့်သဖြင့် ကုထုံးပြတ် တောက်သွားခြင်းမျိုး ဖြစ်ရသည်။ ဤတွင် ကုထုံးမပြီးဆုံးသူများသည် ကိုယ်တိုင်လည်း ဆေးမတိုးခြင်းအပြင် အဆိုပါ ဆေးမတိုးသော (ဝါ) ဆေးယဉ်သွားသော တီဘီပိုးများသည် သူတစ်ပါးထံသို့ ပျံ့နှံ့စေလေတော့ သည်။

အထူးသတိပြုရမည်မှာ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးဝင်သူများတွင် စောစီးစွာ သေဆုံးရခြင်းသည် ဆေးမတိုးသော (ဝါ) ဆေးယဉ်သောတီဘီရောဂါ ကြောင့် ဖြစ်ရ၏။ အထူးသဖြင့် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီရောဂါရှိသူများတွင် စီဒီဖိုး CD 4 အရေအတွက်သည် (၂၀၀) အောက်ရှိသူများ၌ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီရောဂါ သည်များတွင် တီဘီရောဂါသည်တို့သည် ပို၍ပေါများ၏။

တိဘီရောဂါ၏ ယေဘုယျလက္ခဏာများ

- ၁။ ချောင်းဆိုးခြင်း (Cough)၊
- ၂။ ဖျားခြင်း (Fever)၊
- ၃။ ညဘက်တွင် ချွေးထွက်များခြင်း၊
- ၄။ ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ကျခြင်း၊
- ၅။ အလွန်အမင်းမောပန်းခြင်းတို့ ဖြစ်လေသည်။

အေအိုင်ဒီဘက်ဒီမန်းရှားရောဂါ၏ ရှုပ်ထွေးမှုများ

၎င်းသည် အချောငသမားပိုးဝင်မှုစစ်စစ်ကား မဟုတ်ပါ။ သို့သော် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးမှ တိုက်ရိုက်ဖြစ်စေသည့်အခြေအနေတစ်ရပ်တော့ ဖြစ်၏။ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီသည် ဦးနှောက်ဝန်းကျင်မှ သွေးတံတိုင်းကို ကျော်ဖြတ်နိုင်စွမ်း ရှိ၏။ ၎င်းသည် ဦးနှောက်ကိုသာဖျက်ဆီးစေသည်မဟုတ်ဘဲ နောက်ကျောရိုးတံ၊ အာရုံကြောကြီးကိုလည်း ပျက်စီးစေ၏။ ထိုအာရုံကြောကြီးသည် ဦးနှောက်အောက်ခြေမှထွက်၍ ကျောရိုးတစ်လျှောက်ဆင်းသွားပြီး အာရုံကြောများကိုလည်း ထွက်စေ၏။

ထိုရောဂါ၏ယေဘုယျလက္ခဏာများ

- ၁။ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း၊
- ၂။ စိတ်ဓာတ်ကျ ဆင်းခြင်း၊
- ၃။ ထူးဆန်းသော လုပ်နေကျမဟုတ်သောအပြုအမူများပြုခြင်း၊
- ၄။ ပတ်ဝန်းကျင်ကို စိတ်မဝင်စားခြင်း၊
- ၅။ မိမိနှင့်မဆိုင်သလိုနေထိုင်ခြင်း၊
- ၆။ မှတ်ဉာဏ်သတိလျော့ပါးခြင်း၊
- ၇။ မဆီလျော်သည့်လှုပ်ရှားမှုများပြုခြင်း၊
- ၈။ လေဖြတ်ခြင်း (Paralysis) တို့ ဖြစ်လေ၏။

ရောဂါကိုသေချာစေသည့် ရည်ညွှန်းချက်များ

၁။ ကာပိုစစ်ဆာကိုးမား (Kaposi's Sarcoma)၊

၂။ ခရိုင်တိုကိုကောမန်နင်ဂျိုက်တစ် (Cryptococcol meningitis) တို့သည် အေအိုင်ဒီအက်ရောဂါရှိနေကြောင်းကို အတိအကျညွှန်းချက်များ ဖြစ်၏။

၁။ ကာပိုစစ်ဆာကိုးမား (သို့မဟုတ်) အေအိုင်ဒီအက်ရောဂါဖြစ်သူများ၌ ဖြစ်လေ့ရှိသည့် ကင်ဆာရောဂါ

ဤရောဂါသည် အေအိုင်ဒီအက်ရောဂါရှိသူများတွင် အများဆုံး ဖြစ်လေ့ရှိသည့် ကင်ဆာတစ်မျိုး ဖြစ်၏။ ဤရောဂါသည် ရေယုန်ပိုး (ပိုင်းရပ်စ်) အုပ်စုဝင်ပိုးတစ်မျိုးကြောင့်ဟု သုတေသီအချို့က ဆို၏။ အခြားသောသုတေသီများက ၎င်းရောဂါသည် သွေးကလာပ်စည်းထုတ်လုပ်မှု၌ ဖောက်ပြန်မှုကြောင့် ဖြစ်ရသည်ဟုဆို၏။ ဤရောဂါဖြစ်ကြောင်းနှင့် ပတ်သက်၍ သုတေသနများ ပိုမိုပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သော်လည်း လောလောဆယ်တွင်မူ ၎င်းရောဂါရှိခြင်းသည် အေအိုင်ဒီအက်ရောဂါ၏ တိကျသော လက္ခဏာတစ်ရပ် ဖြစ်၏။

ကာပိုစစ်ဆာကိုးမားကင်ဆာ၏ ယေဘုယျလက္ခဏာများ

၁။ အရေပြားပေါ်တွင် ကြွတက်နေသော အနီရောင်၊ ခရမ်းရောင် အကွက်များ။

၂။ ခ * တွင်း၊ လှမ်းအဖျ၊ အစာခြေလမ်းကြောင်းနှင့် အဆုတ်များတွင် လည်း နီပြာရောင်အကွက်များဖြစ်ခြင်းတို့ ဖြစ်လေသည်။

နောက်ဆုံးသုတေသနများအရဆိုပါက ကာပိုစစ်ဆာကိုးမားရောဂါကို လုံးဝပျောက်ကင်းသည်အထိ ကုသနိုင်သည့်အခွင့်အရေးများ တိုးတက်လာပြီ ဖြစ်၏။

၂။ ခရိုင်တိုကိုကော့မိုပိုးကြောင့်ဖြစ်သည့်ရောဂါ

ဤရောဂါမှာ ယိစ်ပိုးနှင့်တူသောမိုပိုး (Cryptococcus neoformans)

mans) ကြောင့် ဖြစ်ရ၏။ ထိုပိုးကို ကမ္ဘာပေါ်ရှိ မြေလွှာအတော်များများတွင် တွေ့ရှိရ၏။ ထို့အပြင် ငှက်ချေးပေါများသည့်မြေတွင် အထူးတွေ့ရ၏။

ပိုးဝင်ခါစတွင် မှိုပိုးသည် ဦးနှောက်နှင့်အဆုတ်များကို ထိခိုက်စေ၏။ နောက်ပိုင်းတွင်မူ ခန္ဓာကိုယ်၏ အခြားအစိတ်အပိုင်းများကိုပါ ထိခိုက်စေနိုင်လေသည်။

ဤရောဂါသည် စီဒီဖိုး CD4 အရေအတွက် (၅၀) ထက် လျော့နည်းသူများတွင် ပို၍ပေါများလေသည်။

ဤရောဂါ၏ယေဘုယျလက္ခဏာများ

- ၁။ ဖျားခြင်း၊
- ၂။ အနည်းငယ်ခေါင်းကိုက်တတ်ခြင်း၊
- ၃။ ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်း၊
- ၄။ ပြင်းထန်စွာခေါင်းကိုက်လာခြင်း၊
- ၅။ မျက်လုံးများပြာဝေခြင်းတို့ ဖြစ်လေ၏။

အိတ်ချ်အိုင်ဗွီရောဂါဖြစ်ကြောင်း သတ်မှတ်ချက်များ

အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိ၊ မရှိ သွေးကို စစ်ဆေးစမ်းသပ်ရာ၌ သုံးမျိုးသုံးစားရှိ၏။ ထို (၃) နည်းမှာ ...

ပထမနည်း

သွေးထဲရှိ ပဋိဓာတ်များကို ရှာဖွေတွက်ချက်ခြင်း ဖြစ်၏။

ဒုတိယနည်း

အိတ်ချ်အိုင်ဗွီကိုရှာဖွေပြီး ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီအရေအတွက်ကို ခန့်မှန်းခြင်း ဖြစ်၏။

တတိယနည်း

သွေးထဲရှိ တီဆဲလ်များ၏အရေအတွက်ကိုခန့်မှန်းခြင်းတို့ ဖြစ်၏။

ဤနည်း (၃) နည်းအနက် အများဆုံးအသုံးပြုသည့်နည်းမှာ ပဋိဓာတ်ကို ရှာဖွေစစ်ဆေးသည့်နည်းပင် ဖြစ်၏။ အောက်တွင် စစ်ဆေးမှု

တစ်ခုချင်း၏အသေးစိတ်ကို ဖော်ပြထားလေသည်။

၁။ ပဋိဓာတ်ရှာဖွေစစ်ဆေးခြင်း (Test to detect antibodies)

အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပဋိဓာတ်များကို ရှာဖွေစစ်ဆေးရာ၌ အများဆုံး သုံးသည့်နည်းမှာ အဲလစ်ဆာ (ELISA test) စမ်းသပ်နည်းဖြစ်၏။ ၎င်း၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ Enzyme Linked Immune Assay ဖြစ်၏။ အဆိုပါစမ်းသပ်မှုမှာ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီစစ်ဆေးမှုတွင် ရှေးဦးစစ်ဆေးမှုအဖြစ် သဘောကျခြင်းမှာ ၎င်းသည် ရိုးစင်းလွယ်ကူ၍ အဖြေထွက်လွယ်သောကြောင့်ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ၎င်းနည်းသည် သွေးနမူနာများစွာကိုစမ်းသပ်ရန် သင့်လျော်လေသည်။ အဲလစ်ဆာကစ် (Elisa Kits) အမျိုးမျိုးရှိသော်လည်း အားလုံးတွင် ညွှန်ကြားချက်များ မပါရှိပေ။ ထို့ကြောင့် ဤစမ်းသပ်ခြင်းကို အမျိုးသား အဆင့်ဓာတ်ခွဲခန်းကြီးတွင်သာ ပြုလုပ်နိုင်၏။ ဤဌာနမျိုးတွင်သာ စံချိန်မီ Kits များ ရှိပေသည်။

အချို့နိုင်ငံများ၏ သွေးစစ်ဆေးမှုဆိုင်ရာ ပြဋ္ဌာန်းချက်

‘လူတစ်ဦးအား သီးခြားစီခွဲ၍ သွေးနှစ်ကြိမ်စစ်ကြည့်ရာတွင် နှစ်ကြိမ်စလုံး၌ ပဋိဓာတ်များကိုတွေ့ရှိပါက အိတ်ချ်အိုင်ဗွီရောဂါရှိနေပြီဟု သံသယဖြစ်သင့်၏’ ဟူ၍ ဖြစ်၏။

ဤသို့ အဲလစ်ဆာစမ်းသပ်မှုများအရ ပဋိဓာတ်ရှိကြောင်းပြဆိုလျှင် နောက်ထပ် ခိုင်လုံသည့်စစ်ဆေးမှုများကို ပြုလုပ်ရ၏။

ထိုစစ်ဆေးမှုများသည် ငွေကုန်ကြေးကျများ၏။ ထို့ကြောင့် ဆေးပညာရှင်များက အတည်ပြုစစ်ဆေးခြင်းကိုပြုမည့်အစား ဆက်စပ်နေသည့် အဲလစ်ဆာစစ်ဆေးမှု (၃) ခုကို ပြုလုပ်စေကြ၏။

ထိုစစ်ဆေးမှု (၃) ခုစလုံးတွင် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ ပဋိဓာတ်များကို တွေ့ရှိပါက ထိုသူတွင် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိနေပြီဟု ဆိုရမည်ဖြစ်၏။ ရှေ့ပိုင်းတွင်ဖော်ပြခဲ့သကဲ့သို့ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးဝင်သူတစ်ဦးတွင် ပဋိဓာတ်များသည် ရက်သတ္တ (၃)ပတ်မှ (၆)ပတ်ကြာပြီးမှသာလျှင် ဖြစ်ပေါ်ရ၏။ ပိုးဝင်သည့်

အချိန်နှင့် ပဋိဓာတ်ဖြစ်ပေါ်သည့်အချိန် နှစ်ခုစပ်ကြားကာလကို ဝင်းဒိုးကာလ (Window period) ဟု ခေါ်ရ၏။ အကယ်၍ သွေးကို အဆိုပါ ဝင်းဒိုးကာလအတွင်း စစ်ဆေးကြည့်ပါက ပဋိဓာတ်များမရှိ၍ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ ပိုးမရှိကြောင်း (-) အနုတ်လက္ခဏာသာ ဖော်ပြနေပါသည်။

အဆိုပါပဋိဓာတ် (၀၁) အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးကိုတိုက်ဖျက်ရန် လွှဲဆော်သည့်ဓာတ်များကို ရှာဖွေစစ်ဆေးသည့် အခြားသော စစ်ဆေးမှုများမှာ Mapid စမ်းသပ်မှုများဖြစ်၏။ ၎င်းတို့မှာ ဒေါ့ဘလော့ (Dot blot) သို့မဟုတ် အင်မျူးနိုဘလော့ (Immunoblot) နှင့် ဒစ်စတစ် (Dipsticks) ဆင်းပဲစမ်းသပ်မှု (Simple test) တို့ ဖြစ်၏။

ဤစစ်ဆေးမှုများကို ယေဘုယျအဖြစ် မလုပ်ကြပေ။ ဓာတ်ခွဲခန်းတွင် ပိုမိုရှုပ်ထွေးသောကြောင့် လည်းကောင်း၊ ကုန်ကျစရိတ်ပိုမိုများပြားသောကြောင့် လည်းကောင်း မလုပ်ကြခြင်း ဖြစ်၏။

အဆိုပါအလျင်အမြန်စမ်းသပ်ခြင်း (Rapid test) များသည် (၁၅) မိနစ်၊ နာရီဝက်အတွင်းမှာပင် အဖြေထွက်၏။ ထိုစစ်ဆေးမှုတွင် (+) ဟူ၍ ရောဂါရှိလက္ခဏာပြနေသည့်တိုင်အောင်ပင် အမည်ပြုရန်အတွက် အဲလစ်ဆာနှင့် ဝက်စတန်ဘလော့စမ်းသပ်မှု (Elis 4 and western Blot tests) များ ပြုလုပ်ရ၏။ အကြောင်းမှာ အလျင်အမြန်စစ်ဆေးနည်းများသည် မကြာခဏဆိုသကဲ့သို့ပင် မှားယွင်းသောရောဂါဖြစ်လက္ခဏာ (+) ကို ပြတတ်သောကြောင့် ဖြစ်၏။

ဆီးနှင့်တံတွေးမှာ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပဋိဓာတ်များကို စစ်ဆေးရန် အတွက်လည်း ထိုစစ်ဆေးနည်းများကို တီထွင်ထားပြီးဖြစ်၏။ ထိုစစ်ဆေးမှု (၂) မျိုးစလုံးသည် အဲလစ်ဆာစမ်းသပ်မှုကို အစားမထိုးနိုင်ပေ။ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိ မရှိကို အတည်ပြုရာ၌ အသုံးအများဆုံးနည်းလမ်းမှာ ဝက်စတန်ဘလော့စမ်းသပ်မှု (Western Blot test) ဖြစ်၏။

ထိုစမ်းသပ်မှုလုပ်ရာတွင် ပီ ၂၄၊ ဂျီပီ ၄၁၊ ဂျီပီ ၁၆၀ တို့အနက် နှစ်မျိုး၌ အင်တီဂျင်တွင် ရီအက်ရှင်ဖြစ်မှုကို တွေ့ရှိရပါက ၎င်းစစ်ဆေးမှုသည် ရောဂါဖြစ်လက္ခဏာ (+) ဟု အတည်ပြုရမည်ဖြစ်၏။ ရောဂါပိုးမရှိလက္ခဏာ (-) ဆိုသည်မှာ အထက်ပါအင်တီဂျင်တို့နှင့် လုံးဝဓာတ်ပြု

လှုပ်ရှားမှုမလုပ်ခြင်းကို ဆိုလို၏။

အကယ်၍ အင်တီဂျင် တစ်မျိုး၊ နှစ်မျိုးဖြင့်သာ ဓာတ်ပြုလှုပ်ရှားမှု ရှိပြီး ထိုထိုလှုပ်ရှားဓာတ်ပြုမှုသည်လည်း အားနည်းပါက ဤစမ်းသပ်မှု၏ အဖြေသည် သံသယဖြစ်ဖွယ်ရှိသည်ဟု ဆိုရ၏။

အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးမရှိသူများအား စစ်ဆေးရာတွင် (၁၅) ရာခိုင်နှုန်း မှာ သံသယဖြစ်ဖွယ်အဖြေများထွက်နေသည်ကိုလည်း သတိပြုရန် အရေးကြီး၏။ ထို့ကြောင့် ဝက်စတန်းဘလော့စစ်ဆေးမှုကို အဲလစ်ဆာစစ်ဆေးမှု နှစ်ကြိမ်စလုံး ရောဂါပိုးရှိလက္ခဏာ (+)ဖြစ်ပြီးမှသာပြုလုပ်ရန် ညွှန်ကြားခြင်း ဖြစ်လေသည်။

အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးကိုရှာဖွေသည့် စစ်ဆေးမှုများ

ဤနည်းအတွက် အများဆုံးပြုလုပ်ပေးလေ့ရှိသည့် စစ်ဆေးမှုမှာ PCR ခေါ် ပိုလီမာရေဇိုင်းရီအက်ရှင် (Polymerase chain reaction)ဖြစ်၏။

ထိုစစ်ဆေးမှုသည် မွေးစကလေးများ သို့မဟုတ် လူကြီးများတွင် ရောဂါပိုးဝင်ပြီး တစ်ပတ်အတွင်း၌ ရောဂါပိုး ရှိ မရှိကို ပြသနိုင်ပေသည်။ PCR စမ်းသပ်မှုများသည် သွေးထဲရှိ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအရေအတွက်ကို ခန့်မှန်း နိုင်ပြီး ရောဂါ၏တိုးတက်မှုကို သတ်မှတ်နိုင်သည်။

သွေးထဲရှိ တီဆဲလ်များ၏အရေအတွက်ကို ခန့်မှန်းသည့် စစ်ဆေးမှုနည်း

သွေးထဲရှိ တီဆဲလ်များကို လည်းကောင်း၊ သွေးထဲရှိ စုစုပေါင်း ဝီဒီပိုးပမာဏ (CD 4 Count) ကို လည်းကောင်း စစ်ဆေးခြင်းမှာ အိတ်ချ် အိုင်ဗွီပိုးဝင်မှုအဆင့်ကိုသိစေရန်၊ အသင့်လျော်ဆုံးကုထုံးကိုစီစဉ်ရန်၊ AIDS ရောဂါပညတ်မှုကိုခိုင်မာစေရန် အသုံးပြုကြ၏။ သီးသန့်ရောဂါကာကွယ်မှု များကို အချောင်သမားရောဂါပိုးများအတွက် လုပ်သင့်၊ မလုပ်သင့် ဆုံး ဖြတ်ရန်လည်း ဤနည်းကိုသုံးရ၏။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းမှာ CD 4 ဆဲလ်တို့ လျော့နည်းလာခြင်းသည် ရောဂါပိုးများဝင်ရောက်သည့်အန္တရာယ်ကို ပိုမို

ကြီးထွားစေသောကြောင့် ဖြစ်လေသည်။

အိတ်ချ်အိုင်ဗွီစမ်းသပ်မှုအဖြေ၏ ဆိုလိုချက်

ရောဂါပိုးမရှိလက္ခဏာ (-)

စမ်းသပ်ခံရသူတွင် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးဝင်မှုမရှိ သို့မဟုတ် စမ်းသပ်ခံရသူတွင် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးဝင်ပြီး ဖြစ်နိုင်သည်။ သို့သော် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို တိုက်ခိုက်ရန် ပဋိဓာတ်များ မပေါ်ပေါက်သေးပါ။

အသက် (၁၅) လကျော်သူများတွင် ရောဂါပိုးရှိလက္ခဏာ (+)

စမ်းသပ်ခံရသူ၏သွေးထဲတွင် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးကို တိုက်ခိုက်သည့် ပဋိဓာတ်များ ရှိနေသည်။ ပဋိဓာတ်ရှိခြင်းသည် ထိုသူ၌ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိနေကြောင်း ပြသသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုသူသည် ရောဂါပိုး (ဗိုင်းရပ်စ်)ကို အခြားသူများသို့ ပျံ့နှံ့စေနိုင်သည်။

အသက် (၁၅) လအောက်ရှိသူ၏ ရောဂါပိုးရှိလက္ခဏာ

ကလေးတွင် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိနေသည် သို့မဟုတ် ကလေးတွင် မိခင်ထံမှ ပဋိဓာတ်များကို ရရှိခဲ့သည်။ မိခင်ထံမှ ကလေးထံသို့ရောက်ရှိသော အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပဋိဓာတ်များသည် ပုံမှန်အားဖြင့် (၁၅) လရှိလျှင် ပျောက်ကွယ်သွားတတ်၏။ ကလေးအသက် (၁၅) လရှိလျှင် ကလေးတွင် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ ရှိ၊ မရှိ သိနိုင်ရန် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီစမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုများကို ထပ်ခါထပ်ခါ လုပ်ကြရ၏။

အိတ်ချ်အိုင်ဗွီအတွက် သွေးစစ်မှုကို စတင်ရမည့်အချိန်

အိတ်ချ်အိုင်ဗွီစစ်ဆေးမှု၏အဖြေများသည် ထိုသူ၏ စိတ်အခြေအနေ၊ မိသားစု၊ အခြားသူများနှင့် ဆက်ဆံမှု၊ လုပ်ငန်းကိုင်ငန်းအခွင့်အလမ်းများ စသည်တို့တွင် အဓိကထိခိုက်စေလေသည်။

ထို့ကြောင့် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီစစ်ဆေးစမ်းသပ်ခြင်းကို ကာယကံရှင်၏ သဘောတူခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ မပြုလုပ်သင့်ပေ။

ဆိုလိုသည်မှာ စမ်းသပ်စစ်ဆေးမည့်သူသည် ထိုစမ်းသပ်မှု၏ နောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက်များကို နားလည်ထားသင့်ပေသည်။ ထို့အပြင် လည်း ထိုဓာတ်ခွဲစမ်းသပ်မှုအဖြေများကို လျှို့ဝှက်ထားရန် လိုအပ်၏။

အကယ်၍ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ဝင်ရောက်ခံရသူများသည် အမျိုးမျိုး သော စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုများဖြင့် အတည်ပြုပြီးနောက် ကုထုံးရွေးချယ်မှုကို အကန့်အသတ်ဖြင့်ထားရှိရမည်။ အကြောင်းမှာ ဤရောဂါအတွက် ကုထုံး ဆေးဝါးတို့သည် စရိတ်စကလွန်မင်းစွာကြီးမားသောကြောင့် ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် ထိုအခြေအနေအတွက် အသင့်လျော်ဆုံးမှာ ရုက္ခ ဆေးပင်ပစ္စည်းများဖြစ်၏။ ထိုဆေးပင်များအထဲမှ ထိရောက်သောအာနိသင် ရှိသည့်ဆေးပင်များကို ယခုအခါ အတော်အတန်ဖော်ထုတ်လုပ်နိုင်ပြီဖြစ်၏။ ထိုဆေးပင်တို့သည် ကုန်ကျစရိတ်လည်း နည်းပါး၏။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး လည်း နည်းပါး၏။ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုင်းရပ်စ်ပိုး၏ တိုးပွားကျယ်ပြန့်မှုကို ကောင်းစွာဟန့်တားနိုင်၏။

ထိုမှတစ်ဆင့် ထပ်မံသုံးစွဲနိုင်သည့် အခြေအနေရှိပါက ဝိဇ္ဇာဓရ နည်းပညာအရ ဖော်စပ်ထားသည့် ရိုးရာဆေးဝါးများကို အသုံးပြုသင့်ပါ သည်။ ထိုဆေးဝါးတို့တွင်လည်း CD 4 Count ပမာဏကို ပြန်လည် မြင့်တက်လာသည့်အထောက်အထားများ ရရှိလာပြီ ဖြစ်၏။

သို့သော် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီအတွက် စမ်းသပ်မှုခိုင်ရာ ကန့်သတ်ချက် များက ရှိနေ၏။ ရောဂါပိုးစစ်ဆေးရန်အတွက် ကာယကံရှင်၏သဘောတူ ခွင့်ပြုချက် လိုအပ်၏။ ထိုသို့မစစ်ဆေးဘဲ ရောဂါကို အချိန်မီကုသရန် မဖြစ်နိုင်ပေ။ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီစစ်ဆေးမှုနှင့်ပတ်သက်၍ ကာယကံရှင်၏ သဘောတူညီမှုမရှိဘဲ လုပ်၍ရသည့်နည်းလမ်းမှာ သွေးထွက်လွန်အခြေ အနေ၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းတို့အတွက် အရေးပေါ်သွေးသွင်းရန်အတွက် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးစစ်ရမည် ဖြစ်၏။

စစ်ဆေး၍ရသည့်အဖြေများကိုကား အထူးလျှို့ဝှက်ထားရ၏။ အမည်မဖော်ပြရပေ။ ကာယကံရှင်၏သဘောတူခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ HIV, AIDS သွေးစစ်ခြင်းသည် စည်းကမ်းအရ မှားယွင်းသဖြင့် နိုင်ငံတကာ အစိုးရများနှင့် အိတ်ချ်အိုင်ဗီ၊ အေအိုင်ဒီအက် ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေး

အေဂျင်စီ (အဖွဲ့အစည်း) အားလုံးက ပြင်းထန်စွာတားမြစ်ထားလေသည်။

အိတ်ချ်အိုင်ဗွီသည် လက်ရှိအခြေအနေနှင့်ပတ်သက်၍ မည်သည့် အချက်အလက်ကိုမျှ လူသိရှင်ကြားမထုတ်ပြန်ရန် အရေးကြီး၏။

ထိုအခြေအနေအရ ရောဂါထိန်းချုပ်မှုအတွက် ရောဂါ၏မူလကို လည်းကောင်း၊ သူတစ်ပါးအား ကူးစက်မှု ရှိမရှိကို လည်းကောင်း လုံးဝ မလွယ်ကူခြင်း ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် လူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏ ပြင်ပသွင်ပြင်ကိုကြည့်ရုံမျှ ဖြင့် လည်းကောင်း၊ မေးမြန်းခြင်း၊ စကားပြောဆိုခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ ရှိ မရှိကို မသိနိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး စနစ်များကိုသာ အခိုင်အမာပြုထားခြင်းကသာ အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။

ကိုယ်ခံစွမ်းအားစနစ်နှင့် ရိုးရာဆေးပညာသဘောတရား

အကြောင်းတစ်စုံတစ်ရာကြောင့်သော် လည်းကောင်း၊ အကြောင်း အမျိုးမျိုးကြောင့်သော် လည်းကောင်း၊ လူသားတို့၏ခန္ဓာကိုယ်တွင် ခုခံ အားကျဆင်းလာလျှင်သော် လည်းကောင်း၊ ခုခံအားစနစ် ပျက်ယွင်းလာ လျှင်သော် လည်းကောင်း၊ ရောဂါပြီးစနစ် အားနည်းလျှင်သော် လည်း ကောင်း ဆိုးဝါးပြင်းထန်သည့် ကြောက်မက်ဖွယ်ရောဂါဆိုးကြီးများ မလွဲ မသွေဝင်ရောက်လာတော့မည်မှာ အသေအချာပင် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုရောဂါ ဆိုးကြီးများမှာ ကိုယ်ခံအားစွမ်းရည်ကို ထိခိုက်ကျဆင်းစေသည့် အိတ်ချ် အိုင်ဗွီ၊ အေအိုင်ဒီအက်ရောဂါသည် လည်းကောင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်၏ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းလိုက်သော် လည်းကောင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်၏ ဓာတ်ဖွဲ့စည်းမှုဆိုင် ရာလမ်းကြောင်းတစ်ခုခုကို အခြေတည်၍ ခုခံအားပျက်ယွင်း၍ဖြစ်ရသည့် ကင်ဆာကဲ့သို့သော အနာရောဂါများသည် လည်းကောင်း၊ အသည်းကို အခြေစိုက်၍ဖြစ်သော အသည်းရောင်ဘီပိုး၊ စီပိုးတို့သည် လည်းကောင်း၊ အဆုတ်ကိုအခြေတည်၍ဖြစ်သော တီဘီပိုး စသည့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ပိုးဝင်ရောက်သည့် ရောဂါအမျိုးမျိုးသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ ကာကွယ်ရေး ယန္တရား ခေါ် ခုခံအားစနစ်၊ ရောဂါပြီးစနစ်အားနည်းခြင်း၊ ပျက်ယွင်းခြင်း ကြောင့်သာဖြစ်၏။ အချုပ်အားဖြင့်ဆိုရပါမူ အဆိုပါ ပြင်းထန်ဆိုးဝါးသည့်

ရောဂါကြီး၊ ရောဂါလွန်၊ ရောဂါဆုံးတို့၏ လက်သည်မူလအကြောင်းအရင်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်၏ ခုခံအားစွမ်းရည် ခေါ် ကိုယ်ခံစွမ်းအားသာ ဖြစ်၏။ ထိုအချက်ကို ရိုးရာဆေးပညာအနေဖြင့်ရော ဆေးသိပ္ပံပညာအရပါ အကွဲအလွဲမရှိ တညီတညွတ်တည်း လက်ခံခဲ့ကြပါသည်။

ဥသ္မာတေဇောခုခံအားစွမ်းရည်

ကိုယ်ခံစွမ်းအား (ဝါ) ခုခံအားစွမ်းရည်ကို ရိုးရာဆေးပညာအရ ဥသ္မာတေဇော ဟု ခေါ်ဆိုထား၏။ အဆိုပါ ဥသ္မာတေဇော ခေါ် ရောဂါပြီးစနစ်ခုခံအားသည် လွန်ခဲ့သည့် နှစ်ပေါင်းထောင်ချီကတည်းက ရိုးရာဆေးပညာသဘောတရားများတွင် အခိုင်အမာ ထည့်သွင်းကျင့်သုံးခဲ့ကြ၏။

ရိုးရာဆေးပညာတွင်ကား ဥသ္မာတေဇော၏သဘောတရားများနှင့် ဥသ္မာတေဇော၏ မူလဇစ်မြစ်သဘောတရားတို့ပါ အပြည့်အစုံရှိပြီးဖြစ်၏။ ထိုမျှမက အဆိုပါ ဥသ္မာတေဇော ဟူသည့် ကိုယ်ခံစွမ်းအားယိုယွင်းခြင်းဆိုင်ရာရောဂါများအတွက် ကုထုံးသဘောတရားများလည်း ပြည့်စုံစွာရှိပြီးဖြစ်၏။

သို့ပါသောကြောင့် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ၊ အေအိုင်ဒီအက်၊ ကင်ဆာ၊ ပိုးဝင်ရောဂါအမျိုးမျိုးတို့သည် ရောဂါဗေဒသဘောတရားအရ ရောဂါကြီး၊ ရောဂါလွန်၊ ရောဂါဆုံးများ ဖြစ်၏။ ထိုရောဂါများအား ရိုးရာဆေးပညာဖြင့် ကုသရာ၌ ရိုးရာဆေးပညာ၏သဘောတရားများကို အခြေခံမှစ၍ ကောင်းစွာ သဘောပေါက်မှသာ ဖြစ်ပါမည်။ ထို့ကြောင့် ဤ ခုခံအားကျရောဂါနှင့် ရိုးရာဆေးပညာ ကျမ်းတွင် ရိုးရာဆေးပညာဆိုင်ရာရောက်ကြောင်း ငါးဖြာ သဘောတရားတို့ကို လည်းကောင်း၊ ကမ္မဇတေဇော၊ ပါစကတေဇော၊ ဥသ္မာတေဇောသဘောတရားတို့ကို လည်းကောင်း၊ သွေးသည် အသက်ဇီဝ၏တည်ရာဖြစ်သဖြင့် သွေးသဘောတရားကို လည်းကောင်း၊ ရောဂါကြီး၊ ရောဂါလွန်၊ ရောဂါဆုံးတို့အတွက် ဆေးကြီး၊ ဆေးလွန်၊ ဆေးဆုံး ဟူသည့် ဆေးဝါးဗေဒသဘောတရားတို့ကို လည်းကောင်း ပြည့်စုံစွာဖော်ပြမှသာ ဤ ခက်ခဲနက်နဲ ကျယ်ပြန့်ရှုပ်ထွေးသည့် ကိုယ်ခံအားဗေဒကို ကောင်းစွာ သဘောပေါက်လက်ခံမည် ဖြစ်ပါသည်။

ကိုယ်ခံအားစနစ်၏အခြေခံ ရိုးရာဆေးပညာနှင့်ရောက်ကြောင်း (၅)ဖြာ

ရိုးရာဆေးပညာတွင် ရောဂါရောက်ကြောင်းကို လေ၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်ဟု သတ်မှတ်ပြီးလျှင် ရောက်ကြောင်းကို သီးသန့်ဖော်ပြထားပါသည်။

လေ သည် အဟုန်အား၊ သည်းခြေ သည် အပူရှိန်၊ သလိပ် သည် ပေါင်းစည်းခြင်းအအေးဟု သတ်မှတ်ထား၏။

၎င်းတို့သည် ဗဟိဒ္ဓလောက၌တွေ့ရှိရသော မီး၊ ရေ၊ လေတို့ မဟုတ်ကြပေ။

လူသား၏ခန္ဓာကိုယ်၌ သည်းခြေ၏ထုတ်လုပ်မှု၊ အပူရှိန်၊ စောင့်ရှောက်မှုအစွမ်းသတ္တိတို့ကိုကြည့်၍ သည်းခြေ (၅) မျိုး ခွဲခြားထား၏။

[မှတ်ချက် - ကိုယ်ခံအားနှင့် သည်းခြေ (၅) မျိုးကို သီးခြားဖော်ပြပါမည်။]

လေကို အဟုန် ဟုယူ၍ တွန်းခြင်း၊ ဆွဲယူခြင်း၊ ပို့ဆောင်ခြင်းတို့ ပြု၏။ ရှူရှိုက်ခြင်းဖြင့် လေကို အသက်ဟု ယူထား၏။ အရေးကြီးဆုံးဆောင်ရွက်တတ်သောအင်အားဟု ယူဆထား၏။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ လှုပ်ရှားမှု၊ ဆောင်ရွက်မှု ဟူသော လေမရှိလျှင် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် ငြိမ်သက်သွားတော့၏။ လှုပ်ရှားမှုမရှိတော့။ ခန္ဓာကိုယ်၏ဖွဲ့စည်းမှုတွင်ပါဝင်သည့် လေဒေါသသည် ဗဟိဒ္ဓလောကတွင် တွေ့နေရသော တိုက်ခတ်သည့်လေမျိုး မဟုတ်ချေ။ မသေမိအချိန်အထိ စိတ်ရှိသမျှ ပါဝင်နေရသောအား (အဟုန်) မှန်သမျှတို့သည် လေ ဖြစ်၏။ ၎င်းသည် သွေးကို မရပ်တမ်းပို့နေရ၏။

ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အစိတ်အပိုင်းကြီးမှန်သမျှကို လည်းကောင်း၊ မီး၏ အရှိန်ကို လည်းကောင်း၊ အညစ်အကြေးမလတို့ကိုထုတ်ခြင်းသည် လည်းကောင်း ဓာတ်တို့ကို တစ်နေရာမှတစ်နေရာ၊ တစ်ဆင့်မှနောက်တစ်ဆင့် ပို့ဆောင်ပေးခြင်းသည် လေဖြစ်၏။ ထိုလေအတွက် အကျဉ်းချုပ်သဘောတရားမှာ ဆောင်ခြင်း ဖြစ်၏။

သလိပ် ဟူသည် အေးခြင်း၊ စေးခြင်းကို အဓိကထား၍ သလိပ် သဘောရှိခြင်းကြောင့် သလိပ်ခေါ်ရခြင်းဖြစ်၏။ သည်းခြေဓာတ်၏ ထုတ် လုပ်ပေးမှုမှန်သမျှကို လေက ပို့ဆောင်ပေးရ၏။ ထိုပို့ဆောင်သမျှကို ရုပ်လုံးပေါ်စေရန် သလိပ်ဓာတ်မှ ပေါင်းစည်းပေးရ၏။ အပူရှိန်ကို ထိန်းသိမ်း ပေး၏။ ထို့ကြောင့် လေအဟုန်အားကို ဖြည့်တင်းပေးရသည်။

လေသက်သက်သည် အားမရှိချေ။ အစိုဓာတ်၊ အအေးဓာတ်နှင့် တွေ့မှ လေသည် အားရှိလေ၏။ ၎င်း၏အလုပ်လုပ်မှုကိုကား မမြင်ရချေ။ ထိုကို အပေါင်းအဖွဲ့ အစေးဓာတ်ဖြစ်သည့် သလိပ်က သရုပ်ဖော်လေ၏။ လောကရှိ အရာဝတ္ထုကြီးငယ်တို့သည် လည်းကောင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းကြီးငယ်မှန်သမျှတို့သည် လည်းကောင်း သူတို့ ချည်းသက်သက် မည်သည့်ခြပ်မျှ အလုပ်မလုပ်တတ်ကြပေ။ ထို့အတူ တစ်နေရာမှတစ်နေရာသို့ မရွေ့မပြောင်းတတ်ပေ။ လေကသာ ရွေ့ပြောင်း တတ်၏။ တွန်းတတ်၏။ ကန်တတ်၏။ ဆွဲတတ်၏။ မတ်တတ်၏။ ထို အလုပ်မှန်သမျှကို လေကသာအလုပ်လုပ်၏။ ထိုလေကို သရုပ်ဖော်ပေး သည်မှာ သလိပ် ဖြစ်၏။

ဤကဲ့သို့ထုတ်လုပ်မှုအပူရှိန် (သည်းခြေ)၊ ပို့ဆောင်ပေးမှု (လေ)၊ ပေါင်းစပ်ပေးသောအအေး (သလိပ်) သုံးခုလုံးတို့ မိမိအလုပ် ပုံမှန်အလုပ် လုပ်နေပါက ကျန်းမာ၍ ပုံမှန်အလုပ်မလုပ်နိုင်သောအခါတွင်ကား မကျန်း မာကြချေ။ ထိုအခါ အဆိုပါအပြုဓာတ်သုံးလီသည် အပျက်ဒေါသ (၃)မျိုး ဖြစ်သွား၏။ ထိုကိုရောဂါရောက်ကြောင်းဟု ရိုးရာဆေးပညာ၌ သတ် မှတ်ထား၏။ ထိုကိစ္စကို ထူးကဲစွာသိသောဉာဏ် (အဘိညာဉ်ရှိသူ) တို့ ကလည်း တညီတညွတ်တည်း လက်ခံထား၏။ သတ်မှတ်ထားကြ၏။ ဗုဒ္ဓဘုရားကိုယ်တော်တိုင်လည်း ဤသတ်မှတ်ချက်ကို အသိအမှတ်ပြု တော်မူ၏။

ဓာတ် (၃) ပါးနှင့် ဒေါသ (၃) ရပ်

အထက်ပါ ဓာတ် (၃)ပါးကို လည်းကောင်း၊ ထိုဓာတ် (၃)ပါးမှ အခြေအနေပြောင်းလဲဖြစ်ပေါ်လာရသည့် ဒေါသ (၃)ရပ်ကို လည်းကောင်း

လက်တွေ့မျက်တွေ့တိုင်းတာခြင်း၊ လက်ဆုပ်လက်ကိုင်ပြနိုင်ခြင်းမျိုးကာ
ပြုနိုင်ရန် မလွယ်ကူချေ။ ဝိဇ္ဇာဉာဏ်အသိ၊ အနုမာနဉာဏ်အသိ ခေါ်
အထောက်အထားယူ၍သိနိုင်ခြင်းမျိုးဖြင့်သာ သိနိုင်ပါသည်။

ရိုးရာဆေးပညာအရ လေ၊ သည်းခြေ၊ သလိပ် (၃) ပါးတို့သည်
အပြုသဘောဆောင်ခိုက် ‘ဓာတ်’ ဟုသတ်မှတ်၏။ အဆိုပါအပြုသဘော
ဆိုသည်မှာ သည်းခြေသည် ထုတ်လုပ်မှု တာဝန်ကို ယူ၏။ ‘လေ’သည်
သည်းခြေမှထုတ်လုပ်ပေးသမျှကို ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့သို့ ပို့ဆောင်ပေးသော
တာဝန်ကိုယူ၏။ ‘သလိပ်’ ကား အဆိုပါ သည်းခြေ၊ လေတို့ ထုတ်လုပ်
ပို့ဆောင်ပေးသမျှကို ပုံသဏ္ဍာန်တစ်ရပ်၊ စနစ်တစ်ရပ်၊ လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ရပ်
ဖြစ်ပေါ်စေရန် ဖွဲ့စည်းပေါင်းစပ်ပေးသည့်တာဝန်ကိုယူ၏။ ထိုထုတ်လုပ်
ခြင်း၊ ပို့ဆောင်ခြင်း၊ ဖွဲ့စည်းပေါင်းစပ်ခြင်းကိစ္စတို့ကို ဆောင်ရွက်သော
အခါ ‘ဓာတ်’ ဟု အမည်ရ၏။ ထိုကိစ္စ (၃) ရပ်ကို မဆောင်ရွက်နိုင်သော
အခါ (ဝါ) ဖောက်ပြန်သောအခါ ‘ဒေါသ’ အမည်ကို ရရှိစေပါသည်။

အဆိုပါအရေးကြီးသောဓာတ် (၃)ပါးတွင် အစဦးဆုံးဓာတ်ဖြစ်
သည့် ‘ပိတ္တ’ ဟူသော သည်းခြေဓာတ်တွင်လည်း ထုတ်လုပ်ခြင်းဖြင့်
တာဝန် (၃) ရပ်ကို တစ်ပြိုင်နက်တည်း တည်ဆောက်ရ၏။ ၎င်းတို့မှ
အစာကြမ်းတို့ကို ကြေကျက်အောင်ချက်၍ ဩဇာဓာတ်အဆင့်ထိဖြင့်
အောင် ထုတ်လုပ်ရ၏။ ရသာရည်မှစ၍ ဓာတ် (၈) ပါးအထိဖြစ်စေရန်
အစီအစဉ်အတိုင်း အဆင့်ဆင့်ချက်လုပ်ရ၏။

ထိုကဲ့သို့ အစာကြမ်းမှ အနုအဆင့်ထိ ချက်လုပ်ရာတွင် ကျင်ကြီ
ကျင်ငယ် စသည့် မလအညစ်အကြေးတို့ကိုလည်း အဆင့်တိုင်းတွင်ထုတ်
ယူ၍ ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပသို့ စွန့်ထုတ်ပစ်ရ၏။ ထိုကဲ့သို့ ချက်လုပ်ပြီး ရရှိလာ
သော အထူးသန့်စင်သောအနှစ်သာရများဖြစ်သည့် ဓာတ် (၇)ပါး၊ ဓာတ်
(၈) ပါးတို့ကိုလည်း မပုပ်မသိုးစေရန်၊ ပိုးတွယ်ပျက်စီးမှုမဖြစ်စေရန်၊ အပူ
အအေး စသည့်ဒဏ်များမှ ကာကွယ်ရန် စောင့်ရှောက်ပေးသည့်တာဝန်
တို့ကိုလည်း တစ်ပြိုင်နက်တည်း ဆောင်ရွက်ပေး၏။

ထို့ကြောင့် သည်းခြေ (ပိတ္တ) ၏ ထုတ်လုပ်မှုဆိုင်ရာကိစ္စရပ်ကြီး
တွင်ပင် တစ်ပြိုင်နက်တည်း၌ ...

၁။ ထုတ်လုပ်ခြင်း၊

၂။ စွန့်ထုတ်ပစ်ခြင်း၊

၃။ စောင့်ရှောက်ခြင်း ဟူသည့် သီးခြားတာဝန် (၃)ရပ်ကိုပါ တစ်ပြိုင်နက်တည်း ထမ်းဆောင်၏။

အဆိုပါသည်းခြေနှင့်ပတ်သက်၍ ရိုးရာဆေးပညာကျမ်းများတွင် လည်းကောင်း၊ ဗုဒ္ဓ၏ ပါဠိ၊ ပိဋကစာပေများတွင် လည်းကောင်း ကျယ်ပြန့်စွာဖော်ပြထားပါသည်။ ထို့ကြောင့် သည်းခြေ ဟူသည့်ဓာတ်သည် လည်းကောင်း၊ ဒေါသသည် လည်းကောင်း၊ ဆေးပညာတွင် အလွန်အရေးပါသောသဘောတရား ဖြစ်၏။ ထို့အပြင် ဤခုခံအားစနစ်၊ ကိုယ်ခံစွမ်းအားဆိုင်ရာရောဂါတို့အတွက် အဓိကကျသောဓာတ် (ဒေါသ) တစ်ပါးလည်း ဖြစ်နေသဖြင့် သည်းခြေသဘောတရားကို အတန်ငယ် ချဲ့ထွင်ဖော်ပြလိုပါသည်။

သည်းခြေဆိုင်ရာဆေးပညာသဘောတရား

သည်းခြေ ဟူသည် ခန္ဓာကိုယ်အား မပုပ်မသိုးစေရန်၊ ယိုယွင်းပျက်စီးမှုမဖြစ်စေရန်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်အား အပူငွေ့ပေးသော အာဟာရနှင့် သွေးတို့ကို ရင့်ကျက်ထက်မြက်စေသော သဘောတရားအစု ဖြစ်၏။

ထိုသည်းခြေတွင် သဘောလက္ခဏာ ၅ မျိုး ပါရှိနေ၏။
၎င်းတို့မှာ ...

၁။ ထက်မြက်ခြင်း (တိစိဏ)၊

၂။ ပူခြင်း (ဥဏှ)၊

၃။ ချဉ်ခြင်း (အဗ္ဗိလ)၊

၄။ စပ်ခြင်း (ကဋုက)၊

၅။ ဆီးဝမ်းကိုရွှင်စေခြင်း (သရ) တို့ဖြစ်၏။

ဗုဒ္ဓစာပေများ၌ သည်းခြေနှင့်ပတ်သက်၍ အခိုးသည်းခြေ (အဗဒ္ဓသည်းခြေ)နှင့် အရည်သည်းခြေ (ဗဒ္ဓသည်းခြေ)ဟု နှစ်မျိုးပြဆိုထား၏။

အခိုးသည်းခြေ

အခိုးသည်းခြေသည် ဆံပင်၊ မွေးညင်း၊ ခြေသည်းလက်သည်း စသော ဖုသာနိန္ဒြိယ (တွေ့ထိသိမှု) မရှိသောနေရာများကို ချန်လှပ်၍ ကျန်သောအစိုကာယမှန်သမျှ၌ ဆီပေါက်ကို ရေ၌ချသကဲ့သို့ ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုလုံး ပျံ့နှံ့၍တည်၏။ ဥသွာ ခေါ် ကိုယ်ငွေ့သံသရဏသွေးကဲ့သို့ အသက်ဇီဝတည်ရှိသောဌာန၌ အသက်ရှိသမျှကာလပတ်လုံး အသက်ဇီဝ နှင့် ဆက်သွယ်၍တည်ရှိသောအရာဝတ္ထုတစ်ခု ဖြစ်၏။ ထိုကို ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကထာ၌ ‘အဗဒ္ဓပိတ္တံ ဇီဝိတိန္ဒြိယံပုဋိမဒ္ဓံ သကလသရီရံဗျာပေတွာဋ္ဌိတံ’ ဟု ဆိုထား၏။ ထို့အပြင် မဟာဋီကာ၌ ဆက်လက် ဖွင့်ပြထားသည်မှာ ‘အသက်ဇီဝရှိနေခိုက်သာလျှင် (ဝါ) အသက်ရှင်နေစဉ်အခါ၌သာလျှင် တည် ရှိသည့်အရာ’ ဟု ဖွင့်ဆိုထား၏။ သို့သော် အသက်ဇီဝကဲ့သို့ ဧကန် ကမ္မဇကံကြောင့်သာဖြစ်သည့် သည်းခြေအခိုးဟု မမှတ်သင့်ကြောင်းပြဆို ထား၏။ မည်သို့ပင်ဆိုစေ အခိုးသည်းခြေခန္ဓာတစ်ခုလုံး ပျံ့နှံ့ တည်နေ ကြောင်းကား ထင်ရှား၏။ ထိုကို ခုဒ္ဒကပါဠိအဋ္ဌကထာ၊ ပါရာဇိကံအဋ္ဌ ကထာတို့၌လည်း ပြဆိုထား၏။ ထိုအခိုးသည်းခြေနှင့်ပတ်သက်၍ ရှေး မြန်မာပညာရှင်များက အောက်ပါအတိုင်း လင်္ကာစပ်ဆိုထားသည်ကို တွေ့ ရ၏။ ၎င်းမှာ ...

“ဘော၊ ပသာဒ၊ လောဟိတ၊ ဇီဝ၊ သည်းခြေ၊ သုက်၊ ကိုယ်လုံး နှံ့ဖြာ၊ တည်နေရာ၊ ကျမ်းလာမှန်သမုတ်” ဟု စပ်ဆိုထားပါသည်။

ထိုလင်္ကာ၏အဓိပ္ပာယ်မှာ ဘော ဟူသည့် ကျားမလိင်သတ္တိဆိုင်ရာ ဘာဝရုပ်တို့သည် လည်းကောင်း၊ ပသာဒ ဟူသည့် အကြည်ရုပ်တို့သည် လည်းကောင်း၊ လောဟိတ ဟူသည့် သွေးရုပ်တို့သည် လည်းကောင်း၊ ဇီဝ ဟူသည့် အသက်ဇီဝိတရုပ်သည် လည်းကောင်း၊ သည်းခြေ ဟူသည့် ဗဒ္ဓသည်းခြေ၊ အဗဒ္ဓသည်းခြေတို့သည် လည်းကောင်း ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ အပြား၌ တည်ရှိနေကြောင်း ဆိုလိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။

အဆိုပါအခိုးသည်းခြေကို ဆေးသိပ္ပံပညာ၌ ဖော်ပြမထားသော် လည်း လူသားတို့၏အသက်ရှည်မှု၊ တိုမှု၊ ကျန်းမာမှု၊ မကျန်းမာမှုတို့၌ များစွာခြယ်လှယ်နိုင်သော ထူးခြားသည့်သတ္တိရှိသည့် ဓာတ်အငွေ့အရည်

တစ်မျိုးဟု မှတ်ယူရမည်ဖြစ်၏။ အဆိုပါ အခိုးသည်းခြေသည် တစ်ကိုယ်လုံး၌ ပျံ့နှံ့တည်ကာ အသွေးအသား စသောဓာတ်တို့ကို နွေးထွေးရင့်ကျက်စေခြင်းအားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးအား ထိန်းသိမ်းပေး၏။

အရည်သည်းခြေ

ထိုသည်းခြေသည် အိတ်ဖြင့်တည်သောသည်းခြေ ဖြစ်၏။ ထိုအိတ်သည် နှလုံးနှင့်အဆုတ်တို့၏ကြား အသည်းကိုမှီ၍တည်သော သပွတ်ခါးသီးအခွံနှင့်တူသောအရာဟု ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌအထာ၌ ဖော်ပြထား၏။ ဆေးသိပ္ပံပညာအရမူ အသည်းသည် လက်ယာဘက်နံရိုး၏အောက်၌ တည်ရှိ၏။ ၎င်း၏အောက်ဘက်၌ တွယ်ကပ်လျက် အလျား ၅ ခု လက်သစ်၊ အနံ ၃ ခု လက်သစ်အရွယ်အစားရှိသော သည်းခြေအိတ် တည်ရှိ၏။ ထိုအိတ်မှထွက်သော သည်းခြေပြန်သည် အစာသစ်အိမ်၏အဆုံး၊ အူသိမ်တို့၏အစနှင့် ပေါင်းဆုံဆက်သွယ် တည်ရှိ၏။ အိတ်ထဲမှ သည်းခြေရည်သည် ညိုရွှေသောသစ်စေးနှင့် တူ၏။ ဤနည်းဖြင့် သည်းခြေရည်သည် အူသိမ်အတွင်းသို့ အစာခြေရည်အဖြစ် ဝင်ရောက်၏။

ရိုးရာဆေးပညာကျမ်းလာ သည်းခြေ (၅) မျိုး

ထိုသည်းခြေ (၅) မျိုးမှာ ...

- ၁။ ပါစကသည်းခြေ၊
- ၂။ ရ ဇူကသည်းခြေ၊
- ၃။ သာဓကသည်းခြေ၊
- ၄။ လောစကသည်းခြေ၊
- ၅။ ဘာဇကသည်းခြေတို့ ဖြစ်၏။

၁။ ပါစကသည်းခြေ

ဤသည်းခြေ၏အဓိပ္ပာယ်မှ ချက်လုပ်တတ်သောသည်းခြေဖြစ်၏။ ထိုသည်းခြေသည် ပက္ကမာသယမဇ္ဈဋ္ဌ ဟူသည့်အတိုင်း အစာသစ်အိမ်နှင့် အစာဟောင်းအိမ်နှစ်ခုတို့၏အလယ်၌ ရှိ၏။ ထိုပါစကသည်းခြေကို ရိုးရာဆေးပညာကျမ်းများ၌ ပါစကတေဇောဟု ခေါ်၏။ ထိုကိုပင် 'ဝမ်းမီး'

ဟုခေါ်၏။ အထက်သည်းခြေ (၅) မျိုး ဟူသည့် မီးသဘောတရား (၅)မျိုးတွင် ပါစကသည်းခြေသည် အရေးပါဆုံးသောမီး (ပဓာနဂ္ဂိ) ဟု ခေါ်ကြ၏။ ထိုကိုပင် ကောဋ္ဌဂ္ဂိ (ဝမ်းတွင်းမီး)၊ မူလဂ္ဂိ (မူရင်းကျသောမီး) ဟုလည်း ခေါ်ကြ၏။

ထိုပါစကသည်းခြေသည် ကိစ္စ (၃) ရပ်ကို တစ်ပြိုင်နက် ဆောင်ရွက်ရ၏။ ထိုကိစ္စ (၃) ရပ်မှာ ...

၁။ ပါစနကိစ္စ

စားသောက်သမျှအာဟာရတို့ကို ကြေကျက်အောင်ချက်ပေးခြင်း။

၂။ ဝိဘဠုနကိစ္စ

ကြေကျက်ပြီးသောအစာတို့ကိုလည်း အကြမ်း၊ အနု၊ ရသရည်၊ ကျင်ကြီး စသည်ဖြင့် ခွဲခြားထုတ်လုပ်ပေးခြင်း။

၃။ အနုဂ္ဂဟကိစ္စ

ပါစကသည်းခြေသည် မိမိနေရာမှ ရဇ္ဇက စသည့် သည်းခြေ (၄) မျိုးတို့အား တစ်ဆင့်အားပေး၍ထောက်ပံ့ခြင်း။

ဝမ်းမီး သို့မဟုတ် ပရိပါစကတေဇော

ပရိပါစကတေဇော ဟူသည် စားသောက်မျှီချအပ်သော အစာမှန်သမျှကို ကြေကျက်စေရန်ချက်သောဝမ်းမီး ဖြစ်၏။ ထိုဝမ်းမီး ခေါ်ပါစကတေဇောသည် အစာအာဟာရများကို ခြေချက်ပြီးနောက် ဓာတုဝိဘင်းအဋ္ဌကထာ၌ ပြဆိုထားသည့် ‘ရသာဒိဘာဝေနဝိဝေကံဂစ္ဆတိ’ ဟူသည့် အတိုင်း အစာမှ ရသာရည်၊ ရသာရည်မှ သွေး စသည့် ဓာတ် (၇)ပါးသို့ အသီးသီးခွဲဝေဖြန့်ချိပေးတတ်သောသဘော ရှိ၏။ ထိုသည်ပင် ပိုးစာ၊ လောင်မီး၊ ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ်၊ တစ်သွယ်သွေးသားဟု အစု (၅) ပုံ ခွဲဝေ၏။

အဋ္ဌသာလိနီအဋ္ဌကထာ၌ ‘ဤကမ္မဇတေဇောသည် ဝမ်းထဲ၌ အစာမရှိလျှင် ဝမ်းရေကိုလောင်မြိုက်စေတတ်၏’ ဟု ဆိုထား၏။ အစာကို လုံးဝ မစားဘဲ ဖြတ်တောက်လိုက်လျှင်လည်း ကမ္မဇတေဇောလောင်၍ သေနိုင်ကြောင်း သာရသင်္ဂဟကျမ်း၌ ပြဆို၏။

ပါစကတေဇောသည် ကိုယ်ခံအားစွမ်းရည်ဖြစ်သည့် ဥသ္မာတေဇော ကဲ့သို့ပင် အပူငွေ့အရှိန်တစ်မျိုးပင် ဖြစ်၏။ ၎င်းသည် အပိုအလို အတိုး အယုတ် မရှိ၊ ပကတိသဘောကိုဆောင်သည့် ရှေးအတိတ်ကံ၏အမွေပင် ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် ကမ္မဇဝမ်းမီးသည် ကံကြောင့် ဖြစ်၏။ ၎င်းသည် ခန္ဓာကိုယ်၌ လွန်စွာအရေးပါသော ဝမ်းမီးအပူငွေ့တစ်ခု ဖြစ်၏။ ကျန်သော သည်းခြေ (၄) မျိုးမှာ ...

၂။ ရဉ္စကသည်းခြေ

ရဉ္စကသည်းခြေသည် အစာသစ်အိမ်၏ရသာရည်ဓာတ်ကို နိမြန်း အောင်ဆိုးခြင်း ဖြစ်၏။ အဆိုပါ ရဉ္စကသည်းခြေ၏စွမ်းဆောင်မှုကြောင့် သွေးရောင်သွေးဓာတ် ဖြစ်ပေါ်လာရ၏။

၃။ သာဓကသည်းခြေ

သာဓကသည်းခြေသည် နှလုံး၌တည်၏။ ထိုသည်းခြေ၏တာဝန် မှာ အလိုရှိသောအကျိုးကို ပြီးမြောက်စေတတ်၏။ ထိုသာဓကသည်းခြေ ကြောင့် အသိဉာဏ်ပညာ၊ အလိမ္မာရှိခြင်း၊ မာနထောင်လွှားခြင်း၊ အရာရာ ကို အောက်မေ့နိုင်သောသတိရှိခြင်း စသည့် လူသားတို့၌ လိုအပ်သည် များကို ဖြစ်ပွားစေ၏။

၄။ လောစကသည်းခြေ

လောစကသည်းခြေသည် မျက်စိ၌တည်၏။ ၎င်း၏ကိစ္စတာဝန် မှာ ရူပါရုံအရောင်အဆင်းအမျိုးမျိုးကို မြင်စေ၏။

၅။ ဘာဇကသည်းခြေ

ဘာဇကသည်းခြေသည် အသားအရေ၌ တည်၏။ ၎င်း၏ကိစ္စ တာဝန်မှာ အရေကို ထွန်းပတောက်ပြောင်စေ၏။

အဆိုပါသည်းခြေတို့သည် (၅) မျိုးကွဲပြားသော်လည်း တည်ရာ အားဖြင့် လည်းကောင်း၊ အလုပ်ကိစ္စအားဖြင့်သော် လည်းကောင်း မတူညီ ကြ၍သာ သည်းခြေ (၅) မျိုး ကွဲပြားနေခြင်း ဖြစ်၏။ အမှန်တကယ်

တွင်မူ သည်းခြေသည် မူလသဘောအရ တစ်မျိုးတည်းပင် ဖြစ်၏။

အဆိုပါသည်းခြေအပေါင်းတို့၏မူရင်းမူလမှာ ပဋိသန္ဓေအခါ၌ ကမ္မဿည်းခြေ (ဝါ) ကမ္မတေဇောအမည်ရ၍ မွေးဖွားပြီးသောပတ္တိအခါ၌ ကား ပါစကသည်းခြေ (ပါစကတေဇော)ဟု အမည်ရ၏။ ထိုကမ္မဇ ပါစက သည်းခြေ (တေဇော) ကိုပင် နေရာဌာနကိုလိုက်၍ သည်းခြေ (၅)မျိုး ကွဲပြားခြင်း ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် ...

ကမ္မဇတေဇော (ကမ္မဿည်းခြေ)၊ ပါစကတေဇော (ပါစက သည်းခြေ) တို့သည် အကြောင်းသည်းခြေများ ဖြစ်ကြ၏။

ကျန်သော ...

၁။ ရဇ္ဇကသည်းခြေ၊

၂။ သ ဝကေသည်းခြေ၊

၃။ လောစကသည်းခြေ၊

၄။ ဘာဇကသည်းခြေတို့သည် အကျိုးသည်းခြေဓာတ်များ ဖြစ်၏။

အဆိုပါသည်းခြေများနှင့်ပတ်သက်၍ ရိုးရာဆေးပညာအရ ပိုမို နက်နဲစွာကြံဆပါက အဆိုပါအကျိုးသည်းခြေ (၄) မျိုးသည်ပင် ခန္ဓာကိုယ် ၏စွမ်းရည်ခုခံအားကိုဖြစ်စေသည့် သည်းခြေ (၄) မျိုးပင် ဖြစ်၏။

ထိုသည်းခြေစွမ်းရည် (၄) မျိုးကိုပင် စုပေါင်းလိုက်သောအခါ ဥဿာသည်းခြေ (ဝါ) ဥဿာတေဇောဟု ဖြစ်ပေါ်လာလေ၏။ ထို့ကြောင့် အဆိုပါ ဥဿာတေဇောသည် ကမ္မဇတေဇော၊ ပါစကတေဇောတို့၏ အကျိုး တေဇော ဖြစ်လာရ၏။ ထိုဥဿာတေဇောကိုပင် ခန္ဓာကိုယ်၏ အရေးပါဆုံး သော ‘ရောဂါပြီးစနစ်’ ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ ‘ခုခံအားစနစ်’ ဟူ၍ လည်း ကောင်း၊ ‘ကိုယ်ခံစွမ်းအား’ ဟူ၍ လည်းကောင်း အမည်အဓိပ္ပာယ်အမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်လာရပါသည်။

အဆိုပါဥဿာတေဇောအားကောင်းသည့်ပုဂ္ဂိုလ်သည်သာ အိတ်ချ် အိုင်ဗွီ၊ အေအိုင်ဒီအက်၊ ကင်ဆာ စသည့် ခုခံအားဆိုင်ရာပိုးများ၏အန္တရာယ် ကို ကာကွယ်နိုင်၏။ သို့တည်းမဟုတ် အဆိုပါရောဂါပိုး (ဗိုင်းရပ်စ်ဘက်တီး ရီးယား) များ ဝင်ရောက်ခံရပါကလည်း အဆိုပါ ခုခံအားစွမ်းရည်ဖြစ်သည့်

ဥသ္မာတေဇောကသာ ရောဂါဘယအားလုံးကို တိုက်ဖျက်နိုင်စွမ်းရှိမည် ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ရိုးရာဆေးပညာတွင် အရေးအပါဆုံးသော ဦးသျှောင် ကိုင်ဆေးပညာသဘောတရားအဖြစ် ဥသ္မာတေဇောသည် နေရာယူထားခြင်း ဖြစ်၏။

ဦးသျှောင်ကိုင်ရောဂါနှင့် ဦးသျှောင်ကိုင်ဆေးပညာသဘောတရား

ရောဂါဘယအပေါင်းတို့တွင် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ၊ အေအိုင်ဒီအက်နှင့် ကင်ဆာရောဂါတို့သည် လူသား၏ခုခံအားစွမ်းရည်ကို အဓိကဖျက်ဆီးပစ်သည့်ရောဂါများ ဖြစ်၏။ လူသား၏သက်ရှည်ကျန်းမာ အသေသက်သာရေးအတွက်ကား အဆိုပါခုခံအားစနစ်သည် ပဓာနကျသော အရေးပါသည့် အဆုံးအဖြတ် ဖြစ်၏။

အထက်ပါရောဂါဆိုးများဖြစ်ပွားလာလျှင် လူသားတို့၏သက်ရှည်ကျန်းမာရေးသည် အမြန်ဆုံးကုန်ခန်းသွားကာ သေဆုံးခြင်းသို့ အလျင်အမြန် ရောက်ရှိကြရ၏။ ထို့ကြောင့်ပင် အဆိုပါရောဂါဆိုးများကို ရောဂါအားလုံး၏ အထိပ်အခေါင်အဖြစ် သတ်မှတ်ကာ ဦးသျှောင်ကိုင်ရောဂါဟု ခေါ်ဆိုခြင်း ဖြစ်၏။

ဆေးပညာ သဘောတရားအရလည်း အဆိုပါ ဦးသျှောင်ကိုင်ရောဂါပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရာတွင်လည်း သာမန်ဆေးပညာသဘောတရားမျိုးဖြင့် ဖြေရှင်း၍မရပေ။ ဆေးပညာ၏အနက်နဲဆုံးသဘောတရားအထိပါ သွားရောက်ကိုင်တွယ်အသုံးပြုရမည် ဖြစ်၏။ သို့မှသာ ဦးသျှောင်ကိုင်ရောဂါကို ဖြေရှင်းနိုင်မည် ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် အဆင့်မြင့်ဆေးပညာသဘောတရားဖြစ်သည့် ...

- ၁။ ကမ္မဇတေဇော (ပဋိသန္ဓေမျိုးဗီဇစွမ်းရည်)၊
- ၂။ ပါဝကတေဇော (ဝမ်းမီး၏စွမ်းရည်)၊
- ၃။ ဥသ္မာတေဇော (ခုခံအားစွမ်းရည်) တို့အထိပါ သုံးသပ်နိုင်ပါမှ ဦးသျှောင်ကိုင်ဆေးပညာသဘောတရားသို့ ရောက်ရှိမည် ဖြစ်ပါသည်။

အဆိုပါ အကျိုးပြုတေဇောစွမ်းရည် (၃) ပါးလုံး အချိုးညီအား ကောင်းစွာရှိနေပါမှ လူသားသည် သက်ရှည်ကျန်းမာခြင်းအကျိုးကို ရရှိ ပါမည်။ သို့ပါသောကြောင့် အဆိုပါ အကျိုးပြုတေဇောစွမ်းရည် (၃) ပါးသည် တစ်ပါးနှင့်တစ်ပါး ခွဲခြားမရအောင် ဆက်စပ်နေပါသည်။ ထို တေဇော (၃) မျိုးကို ကောင်းစွာကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်ပါမှ ရောဂါကြီး၊ ရောဂါ လွန်၊ ရောဂါဆုံး ဟူသည့် ခုခံအားဆိုင်ရာရောဂါပြဿနာတို့ကို ဖြေရှင်း နိုင်မည်ဖြစ်ပါသောကြောင့် ဤတေဇောသတ္တိ (၃) မျိုးကို အနည်းငယ် ဖော်ပြလိုပါသည်။

၁။ ပဋိသန္ဓေမျိုးဗီဇဆိုင်ရာ ကမ္မဇတေဇော

လူသားတစ်ယောက်၏ဘဝသည် ကမ္မဇတေဇော ဟုခေါ်သော ဘဝဗီဇစွမ်းရည်မှ စတင်ခဲ့ရ၏။ ထိုကမ္မဇတေဇောကား ဘဝဟု စတင်ဥပဒ် လိုက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ကမ္မဇတေဇောစွမ်းရည်မှ စတင်ချပေးလိုက် သော ပဋိသန္ဓေအစ ရုပ်ပေါင်း (၃၀) တို့ပါဝင်လာခဲ့၏။ ထိုအခါ ကမ္မဇ တေဇော ဗီဇစွမ်းရည်သည် လူ့ဘဝကြီးတစ်ခုလုံးကို သရုပ်ဖော်ဆောင်ခဲ့၏။

ထိုကမ္မဇတေဇောဟူသည်မှာ အတိတ်ဘဝမှကံက ဦးဆောင်နေ၏။ ထိုကံစွမ်းရည်ကိုကား တွေ့မြင်ကိုင်တွယ် သုံးသပ်၍ကား မရပေ။ သို့သော် အဆိုပါကမ္မဇတေဇောတွင်ကား အတိတ်ဘဝအဆက်ဆက်မှ ကံစွမ်းရည် တို့သည် အရှိန်အဟုန်ဖြင့် ပါရှိလာခဲ့၏။

ဥပမာအားဖြင့် သစ်စေ့တစ်စေ့တွင် သစ်ပင်တစ်ပင်ဖြစ်လာမည့် ဗီဇစွမ်းရည်များ အပြည့်အဝ ပါဝင်နေပြီး ဖြစ်၏။ ထိုအခြေအနေကို ထပ်ဆင့်၍ ရေ၊ လေ၊ မြေ၊ ဥတုတို့မှ ထောက်ကူပေးလိုက်သောအခါတွင် ပြီးပြည့်စုံသောအပင်တစ်ပင် ဖြစ်လာသကဲ့သို့ပင် ဖြစ်၏။

ထို့အတူ လူသား၏ကမ္မဇစွမ်းရည်သည် လူ့ဘဝပဋိသန္ဓေရုပ်ပေါင်း (၃၀) ဖြင့် အစပြု၍ ဘဝဗီဇကို ချပေးသော်လည်း မျိုးရိုးဗီဇဖြစ်သော မိဘနှစ်ပါးတို့မှ ပေါင်းစည်းထောက်ကူမှုမရှိလျှင် လူသားပဋိသန္ဓေသည် ဖြစ်ပေါ်မလာနိုင်သကဲ့သို့ ဖြစ်၏။

ထိုတွင် အရေးကြီးဆုံးမှာ ဤကမ္မဇမူလအစ ရုပ်ပေါင်း (၃၀) ကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ကာကွယ်ထားသော မူလခုခံအားနှင့် အဆိုပါ

ရုပ်အပေါင်းတို့ကို ကြည်လင်သန့်ရှင်း အပြစ်ကင်းနေစေရန် ဆောင်ရွက်ပေးသော သြဇာဓာတ်သည် တည်ရှိနေပြီး ဖြစ်၏။ အဆိုပါ ဆိုခဲ့သော ကမ္မဇအစ ခုခံအားကို မူလခုခံအား ဟုခေါ်ဆိုရ၏။ ထိုကမ္မဇအစတွင်ရှိသော သြဇာဓာတ်ကိုလည်း မူလသြဇာဓာတ် ဟု ခေါ်၏။ ထိုမူလခုခံအားနဲ့ မူလသြဇာဓာတ်တို့သည် မွေးဖွားပြီး ပဝတ္တိကာလသို့ရောက်သောအခါ ပဝတ္တိခုခံအားနှင့် ပဝတ္တိသြဇာဓာတ် တို့ ဖြစ်ပေါ်လာရ၏။

လူသားသည် ပဋိသန္ဓေမှမွေးဖွားပြီး ပဝတ္တိကာလသို့ရောက်သော အခါ ပါစကတေဇော၊ ဥဿာတေဇောတို့က ဆက်လက်တာဝန်ယူရ၏။ ထိုပဝတ္တိအပိုင်းတွင် အဓိကအားဖြင့် အာဟာရက တာဝန်ယူစောင့်ရှောက်ရ၏။ ထိုကိုရည်ရွယ်၍ ရှေးပညာရှင်များက ကမ္မဇမူလ၊ အာဟာရဇဘူတ ဘဝတစ်ခု၏ပဋိသန္ဓေမှ မွေးဖွားပြီးသေဆုံးချိန်အထိ ခြုံငုံမိသောဆေးပညာ သဘောတရားတစ်ရပ်ကို ဖော်ပြခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ကမ္မဇတေဇောဆိုင်ရာ မူလခုခံအားသည် သန္ဓေဗီဇ စတင်စဉ်ကတည်းက တစ်ပါတည်းပါဝင်လာခဲ့သော သတ္တဝါတို့၏ကိုယ်ပိုင် ခုခံအား ဖြစ်၏။ ၎င်းသည် အတိတ်ကံအကြောင်းတရားဆိုင်ရာ ကမ္မဇ သတ္တိနှင့် မိဘနှစ်ပါးတို့၏ မျိုးရိုးဗီဇသတ္တိတို့ နှစ်ပါးပေါင်းစပ်၍ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်၏။ ထိုခုခံအားသည်သာ မိမိ၏မူလခုခံအား (ဝါ) ကိုယ်ပိုင်ခုခံအား ဖြစ်၏။ ထိုအခြေအနေမှ မွေးဖွားပြီးပဝတ္တိကာလသို့ရောက်သော အခါ အဆိုပါ မူလခုခံအားသည် ပဝတ္တိခုခံအား (ဝါ) ထပ်ဆင့်ခုခံအားအဖြစ် ပြောင်းလဲသွားပြီး ထိုကို ဆက်လက်တည်ဆောက်ကာ ပါစကတေဇော (ဝမ်းမီး)နှင့် ဥဿာတေဇော (ဓာတ်မီး) ဟူသည့် လူသားဘဝ၏ ခုခံအား စွမ်းရည်သတ္တိများ ဖြစ်ပေါ်လာရပါသည်။

၂။ ဝမ်းမီး၏စွမ်းရည်သတ္တိဆိုင်ရာ ပါစကတေဇော

ဝမ်းမီး (ပါစကတေဇော) ဟူသည့်အမည်သည် လူသားတစ်ဦး မွေးဖွားပြီးသောအခါတွင်မှ ဖြစ်ပေါ်လာသော အမည်ဝေါဟာရ ဖြစ်၏။ ဝမ်းမီးကို ပါဠိစာပေတို့၌ ဂဟဏီဟုခေါ်၏။ ၎င်းသည် လူ့ဘဝရှင်သန်ကြီးထွားစေရန် အာဟာရမှတစ်ဆင့် ရသာရည် စသည့် ဓာတ်ကြီး(၇)ပါးတို့ကို ထုတ်လုပ်ပေးခြင်းပြု၏။ ဝမ်းမီးနှင့်အတူယှဉ်တွဲလျက် အထောက်

အကူပေးနေသော ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ ဓာတ် (၇) ပါးမှ မီးပေါက်မီးဖွာ
 လေးများကိုလည်း အားဆင့်ထောက်ကူပေးလေ၏။ ထိုဓာတ် (၇) ပါးဖြင့်
 သည့် ရသာရည်၊ သွေး၊ အသား၊ အဆီ၊ အရိုး၊ ခြင်ဆီ၊ သုက်တို့ ပုံမှန်
 လုပ်ငန်းကို သရုပ်ဖော်ဆောင်ကြသည့်အခါ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် ကြည်
 လင်ခြင်း၊ သန့်ရှင်းခြင်း၊ အပြစ်ကင်းခြင်း၊ စိုပြည်တင့်တယ်၍ အဆင်းကျက်
 သရေနှင့်ပြည့်စုံခြင်း ဟူသည့် သြဇာဓာတ်၏သဘောလက္ခဏာများ ထင်
 ဟပ်ပေါ်ပေါက်လာကြ၏။

ထိုသြဇာဓာတ် (ဝါ) ပဝတ္တိသြဇာဓာတ်ကို တည်ဆောက်ပေး
 ဖန်တီးပေးရသည်မှာ ဝမ်းမီး ခေါ် ပါစကတေဇောပင် ဖြစ်၏။ အဆိုပုံ
 ပဝတ္တိသြဇာဓာတ်မှာလည်း ပဝတ္တိခုခံအားစွမ်းရည်ကို အဓိကပုံဖော်ပေးသူ
 ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ပဝတ္တိခုခံအားစွမ်းရည်၏မူလသည် ပါစကတေဇော
 ခေါ် ဝမ်းမီးပင် ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ၊ အေအိုင်ဒီအက် ခေါ် ခုခံအားပျက်
 သည့်ရောဂါများသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ခုခံအားစွမ်းရည်ကို တည်ဆောက်ပေး
 သည့် ပါစကဝမ်းမီးအပေါ် မူတည်၏။ ထိုပါစကဝမ်းမီးသည် ပျက်စီးသော
 ဝမ်းမီးပျက်တစ်မျိုးမျိုးဖြင့်သာ ထုတ်လုပ်ပါက ထိုလူသား၏ခုခံအားစနစ်
 (ဝါ) ကိုယ်ခံအားစွမ်းရည်သည်လည်း ပျက်ယွင်းရတော့၏။

ပါစကဝမ်းမီးပျက် (၄) မျိုး

- ၁။ တိက္ခဝမ်းမီး - သည်းခြေဒေါသလွန်ကဲသည့်ဝမ်းမီးပျက်။
- ၂။ မန္တ ဝမ်းမီး - သလိပ်ဒေါသလွန်ကဲသည့်ဝမ်းမီးပျက်။
- ၃။ ဝိသမဝမ်းမီး - လေဒေါသလွန်ကဲသည့်ဝမ်းမီးပျက်။
- ၄။ ဘသ္မာဝမ်းမီး - ပြာဖြစ်အောင်လောင်ကျွမ်းသည့်ဝမ်းမီးပျက်။

ရောဂါအပေါင်းတို့သည် ဝမ်းမီးပျက်ကိုအခြေပြု၍ဖြစ်ပေါ်လာကြ
 ရ၏။ ထိုဝမ်းမီးပျက်မှတစ်ဆင့် ရောဂါကြီးများ၊ ထိုမှတစ်ဆင့် ရောဂါလွန်၊
 ရောဂါဆုံးများ ဖြစ်ပေါ်ကြရ၏။ အနာရောဂါဟူသမျှတို့ကို ကုသရာ၌လည်း
 ဝမ်းမီးသည် အရေးကြီးဆုံးဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ဝမ်းမီးကို အဓိကထားပြီး
 ပြုပြင် ကုသပေးရ၏။ ဝမ်းမီးသည် လူသားတစ်ဦးအဖို့ ကမ္မဇတေဇော

ဟူသော အတိတ်ကံစွမ်းရည်ကိုအကြောင်းခံ၍ ဖြစ်ပေါ်လာရ၏။ ထို့အပြင် ထိုဝမ်းမီး၏အရှိန် စွမ်းရည်ဖြစ်သော ဥသ္မာတေဇော ခေါ် ကိုယ်စောင့်ဓာတ်မီးကိုလည်း အထူးဂရုပြုရမည် ဖြစ်၏။

၃။ ခုခံအားစွမ်းရည် ဥသ္မာတေဇော

ပရိပါစကတေဇော ခေါ် ကမ္မဇဝမ်းမီးကဲ့သို့ပင် ခန္ဓာကိုယ်အား စောင့်ရှောက်သောစွမ်းရည်တစ်မျိုးမှာ ဥသ္မာတေဇောပင်ဖြစ်၏။ အဆိုပါ ကိုယ်ခံစွမ်းအားတေဇောသည် ကံကြောင့်ဖြစ်သည့် တေဇောသတ္တိတစ်မျိုးပင် ဖြစ်၏။ ထိုတေဇောသတ္တိသည် ဆံပင်၊ မွေးညင်း၊ ခြေသည်းလက်သည်း၊ မုဿနိန္ဒြိယ ခေါ် တွေ့ထိသိမှုမရှိသော အစိတ်အပိုင်းတို့မှတစ်ပါး အစိုကာယရှိသမျှ၌ အမြဲတမ်းတည်ရှိနေ၏။ ထိုခုခံအား ဥသ္မာတေဇောသည် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး၌ တည်ရှိနေ၏။ ထို့အပြင် ခန္ဓာကိုယ်၏ ရသာရည်၊ သွေး၊ အသား၊ အဆီ၊ အရိုး၊ ခြင်ဆီ၊ သုက် ဟူသည့် ဓာတ်အစုတို့၌ အသီးသီး တည်ရှိစောင့်ရှောက်နေ၏။

အသွေးအသား စသည်တို့ဖြင့်အတိပြီးသော ခန္ဓာကိုယ်ကြီးအား မည်သည့်နေရာ၌မျှ သိုးခြင်း၊ ပုပ်ခြင်းမရှိရစေရန် လိုအပ်သော၊ မျှတညီညွတ်သော အပူအခိုးအငွေ့ပေးကာ ထာဝစဉ်စောင့်ရှောက်နေ၏။ ထိုသို့ အခိုးအငွေ့ပေးကာ စောင့်ထိန်းခြင်းတို့ မရရှိပါက ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် ဗုန်းဗုန်းလဲကျရ၏။ ခန္ဓာကိုယ်၌ ဥသ္မာကိုယ်ငွေ့ငြိမ်းသွားသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် သလိပ်အုပ်စုလွှမ်းမိုးလာသောအခါ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် အေးစက်ထိုင်းမှိုင်းလာ၏။ နှေးကွေးလေးလံလာရ၏။ လေသဘောတရားလွှမ်းမိုးလာသောအခါ ထိုးအောင့်နာကျင်လာ၏။ ကွေ့ကောက်တွန့်လိမ်၍ လူးလဲလာ၏။ သည်းခြေဖောက်ပြန်လာသောအခါ ပူလောင် ညှိုးနွမ်းလာ၏။ နောက်ဆုံးတွင် သေဆုံးရ၏။ သေဆုံးပြီးနောက် ပုပ်ပွခြင်းဖြစ်လာရ၏။

သဘာဝဥသ္မာတေဇော

သဘာဝတွင် ကြက်ဥသည် မိခင်ကြက်မ၏အပူငွေ့ (ဥသ္မာတေဇော)ကို ခံယူရရှိမှသာလျှင် သိုးခြင်းပုပ်ခြင်းမရှိဘဲ ရင့်ကျက်ထွားကျင်း

ကာ ပေါက်လာနိုင်၏။ အပူငွေ့ကို မရလျှင်ကား မကြာမတင်မီပင် ပုပ်၍ ပျက်စီးသွားနိုင်၏။ ထို့ကြောင့် ဗဟိဒ္ဓမု နွေးထွေးမှုပေးသော အပူခိုးငွေ့သည် ကြက်သတ္တဝါအတွက် အသက်ပင်ဖြစ်၏။ လူသားတို့တွင် မိမိကံ အားလျော်စွာ ရရှိလာသော ဥသွားကိုယ်ငွေ့သည် ထို့ထက် အဆပေါင်း များစွာ အရေးပါလှပေသည်။

ကြက်၌ အခြား အခိုးအငွေ့၊ အပူငွေ့တစ်မျိုးမျိုးဖြင့် အစားထိုး ရယူနိုင်စေကာမူ ဥသွားသည် ယင်းသို့အငှားအစားပြုလုပ်၍ ရနိုင်စေကောင်း သည်မဟုတ်ပေ။ ကံကြောင့်သာလျှင်ဖြစ်သော ကိုယ်စောင့်အပူငွေ့ဖြစ်၏။ ပင်ကိုသဘောအားဖြင့် တည်ရှိနေသော ဥတုတစ်မျိုးပင်ဖြစ်၍ ၎င်းကိုပင် ပါကတိကဥတု၊ သဘာဝိကဥတု ဟူ၍ ခေါ်ဆိုရ၏။ အသက် ခေါ် ရုပ် ဇီဝိတ၊ နာမ်ဇီဝိတရှိနေသမျှ အသက်ရှင်နေသမျှကာလပတ်လုံး အမြဲရှိနေ သော၊ စောင့်နေသော အပူငွေ့သတ္တိတူးတစ်ခု ဖြစ်၏။

ထိုတွင် လူသားသည် အလွန်ပြင်းပြလှသော အပူ၊ ရေခဲထက် အဆပေါင်းများစွာအေးမြစေသည့် အအေးဓာတ်တို့ဖြင့် တွေ့ထိနေရစေကာမူ ၎င်းဓာတ်ငွေ့အားရှိသမျှ ကာလပတ်လုံး ထိုဥသွားကိုယ်ငွေ့သည် မပျက်စီး ပေ။ ထိုသို့ မပျက်စီးရုံမျှမက ပြင်ပဗဟိဒ္ဓ ပူခြင်း၊ အေးခြင်းတို့ကြောင့် အဆုတ်၊ အယုတ်၊ အပို၊ အလိုတို့ကို ပြောင်းလဲခြင်းမရှိ၊ ပကတိရှိမြဲ အပူငွေ့အတိုင်းသာလျှင် တည်ရှိ၏။

ထိုဥသွားတေဇာနှင့်ပတ်သက်၍ သမ္မောဟဝိသောဓနီအဋ္ဌကထာ ၌ ‘ဣသ္မိံသရီရေ ပါကတိကော ဧကောဥတုအတ္ထိ’ ဟူ၍ ဖော်ပြထား၏။ ထိုပါဠိတော်၏အဓိပ္ပာယ်မှာ ‘ဤခန္ဓာကိုယ်၌ ပြကတေတည်ရှိလာသော ဥသွား ခေါ် ကိုယ်ငွေ့တစ်မျိုးရှိ၏’ဟု ပြဆိုထား၏။

ထို့အတူ မူလဋီကာ၊ အနုဋီကာတို့၌လည်း ...

‘ထိုဥသွားကိုယ်ငွေ့သည် ပြောင်းလဲချောက်ချားခြင်းမရှိ၊ အသက် ရှင်နေသမျှ ထာဝရပုံမှန်တည်ရှိသောဓာတ်ငွေ့ပင် ဖြစ်၏’ ဟု အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုထား၏။

အသက်ဇီဝိတနှင့်ထပ်တူပြုနိုင်သည့် ဥသ္မာတေဇော

လူသားတို့၏ခန္ဓာကိုယ်တွင် အသက်ကဲ့သို့ပင် ခန္ဓာကိုယ်၌အရေးပါ အသက်နှင့်ထပ်တူညီမျှစွာပင် ခန္ဓာကိုယ်အား စောင့်ရှောက်ထမ်းပိုးထား သည့်အရာမှာ ဥသ္မာတေဇောပင် ဖြစ်၏။ ထိုဥသ္မာတေဇောသည်ပင် အသက်ကဲ့သို့ပင် တန်ဖိုးရှိသော ဓာတ်ငွေ့ထူးတစ်မျိုးဖြစ်ကြောင်း၊ ခန္ဓာဝဂ္ဂ သံယုတ်ပါဠိတော်၌ ‘အာယုဥသ္မာစ ဝိညာဏံ၊ ယဒါယကာယံဇောန္တိယံ အပ ဝိဒ္ဓေါတဒါသေတိ၊ ပရဘတ္တံ အစေတနံ’ ဟူ၍ ဖော်ပြထား၏။

အဓိပ္ပာယ်မှာ ...

အသက်ဟူ၍ခေါ်အပ်သော အာယု (ရုပ်ဇီဝိတ) ဝိညာဏ် (နာမ် ဇီဝိတ) နှစ်မျိုးနှင့် ဥသ္မာတေဇော (ကိုယ်ငွေ့) တို့သည် ခန္ဓာကိုယ်အား စွန့်လွှတ်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် သတ္တဝါသည် သေသည်မည်၏။

အဆိုပါ ဗုဒ္ဓ၏ဟောကြားချက်အရ ဥသ္မာ(ကိုယ်ငွေ့)သည် အသက် နှင့်ထပ်တူ အရေးပါသောဓာတ်ငွေ့ထူးတစ်ခုဟု နားလည်အပ်၏။

ထိုမျှ ခန္ဓာကိုယ်၌အရေးပါသော ဓာတ်သဘောနှစ်ခုသည် ရုပ် အဘိဓမ္မာနည်းအားဖြင့် ဇီဝိတနဝကကလာပ် (အသက်အုပ်စု)၏ အဖွဲ့ဝင် ချည်းဖြစ်သည့်အားလျော်စွာ အညမညပဋ္ဌာန်းပစ္စည်းသဘောအရ ကိုင်း ကျွန်းမိ ကျွန်းကိုင်းမိကဲ့သို့ အပြန်အလှန် မှီတွယ်အားထားနေကြရ၏။ ထိုကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ မူလပဏ္ဏာသပါဠိတော်၊ စူဠယမကဝဂ်၊ မဟာ ဝေဒလ္လသုတ်၌ ရှင်မဟာကောဠိက မေး၍ အရှင်မဟာသာရိပုတ္တရာ အရှင်သူမြတ်က ဖြေဆိုတော်မူခဲ့သည့် အမေးအဖြေ၌ ...

‘မီးလျှံ(အစွို) နှင့် မီးရောင်(အာဘာ)သည် အချင်းချင်း အပြန် အလှန် ကျေးဇူးပြုနေသကဲ့သို့ ဥသ္မာနှင့် အသက် (အာယု)တို့သည်လည်း ထိုအတူပင်ဖြစ်ကြောင်း’ ဥပမာပြု၍ ဖြေဆိုခဲ့တော်မူ၏။ မီးလျှံသည် အလင်းရောင်ဖြစ်ပေါ်အောင်စောင့်ထိန်းနေသကဲ့သို့ သတ္တဝါတို့တွင် အ သက်ရှည်၍ အနာမဲ့အောင် ဥသ္မာသည် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှုပေး နေရ၏။ ကြက်ဥများ မပုပ်မသိုးဘဲ ကောင်းစွာအကောင်ပေါက်စေရန် ကိုယ်ငွေ့ဖြင့် နွေးထွေးပေးရသော မိခင်ကြက်မပမာဖြစ်၍လည်း ‘ဥသ္မာ မိခင်’ ဟု ဆိုထိုက်၏။

ဥသ္မာတေဇောကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း

အသက်ရှည်ရာ အနာမဲ့လိုသူတိုင်း ခန္ဓာကိုယ်အား အသက်နှင့် လက်တွဲ၍စောင့်ရှောက်သော အပေးအယူပြုလုပ်၍ ထိန်းသိမ်းနေသော ဥသ္မာကို မိမိတို့အနေဖြင့်ကလည်း ပြန်လည်၍စောင့်ထိန်းပေးသင့်၏။ ဥသ္မာသည် အပူအအေးတို့ကြောင့် အတိုး၊ အဆုတ်၊ အယုတ်၊ အလွန်မရှိ။ ပကတိအမြဲရှိနေသည်ဟု ဆိုထားသော်လည်း ဥသ္မာအားနည်း၊ ၎င်းလျှိုး စေတတ်သော အကြောင်းအမျိုးမျိုးတို့နှင့် ရင်ဆိုင်ရသောအခါ ဥသ္မာသည် တိမ်မြုပ်၎င်းလျှိုးကာ ခန္ဓာကိုယ်အား အပြည့်အဝစောင့်ရှောက်မှု၊ အကျိုး ပြုမှု မပေးနိုင်တော့ပေ။

‘ဥသ္မာစောင့်ရှောက်ခြင်း လုံးဝမရှိသူသည် သေသည်မည်၏’ ဟု ခန္ဓဝဂ္ဂပါဠိတော်၌ ပြဆိုခဲ့၏။ အကယ်၍ ဥသ္မာတေဇော တစ်စိတ်တစ်ဒေသ စောင့်ရှောက်မှုမခံရလျှင် အဆိုပါစောင့်ရှောက်မှုမခံရသော ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်း၌ အနာပေါက်ခြင်း၊ ကင်ဆာ စသည်ဖြစ်ခြင်း၊ တစ်ပိုင်းတစ်ခြမ်း ခြေသေ၊ လက်သေမှုများ ဖြစ်ကြရ၏။

ဥသ္မာကိုယ်ငွေ့၎င်းလျှိုးစေလောင်အောင် ဒဟတေဇောနှင့် ကြုံကြိုက်သောအခါ အနာပေါက်အမျိုးမျိုးနှင့် ရင်ဆိုင်ရ၏။ ထို့အတူ ဒေါသ၊ ဓာတ်၊ မလတို့ ယိုယွင်းပျက်စီးသောအခါ၌ကား သွေးကင်ဆာရောဂါ၊ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီရောဂါ၊ အေအိုင်ဒီအက်ရောဂါ၊ တီဘီရောဂါ၊ အသည်းရောင်ဘီပိုး၊ စီပိုး စသည့် ပိုးဝင်ရောဂါများ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်၏။ ဥသ္မာကား မရှိ၍မဟုတ်၊ ရှိသည်သာဖြစ်၏။ အတိုး၊ အဆုတ်၊ အယုတ်အလွန်လည်း မရှိ။ ပကတိ စောင့်မြဲပင်ဖြစ်၏။ သို့သော် ထိုဥသ္မာကိုယ်ငွေ့ ပုံမှန်အားမျိုး မရနိုင်စေရန် ၎င်းလျှိုးဖုံးကွယ်စေသောအကြောင်းများ ရှိ၏။

ဥသ္မာတေဇောအား ၎င်းလျှိုးဖုံးကွယ်စေသောအကြောင်းများ

- ၁။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွင် ဒေါသ၊ သောက စသည်တို့ဖြစ်ခြင်း။
- ၂။ အေးလွန်း၊ ဖွဲလွန်းသော အာဟာရများ လွန်ကဲစွာစားခြင်း။
- ၃။ ရေချိုးခြင်း၊ အအိပ်အနေမမှန်ခြင်း စသည့် မှားယွင်းသော

ကမ္မအပြုအမူများ ပြုဖန်များခြင်း။

၄။ ဥတုရာသီ မညီမညွတ်ကျင့်သုံးခြင်း။

၅။ လေအုပ်စု အားနည်းပျက်စီးခြင်း၊ သလိပ်အုပ်စု တိုးပွား ပျက်စီးခြင်း။

၆။ ရသာရည်၊ သွေးသား စသော ဓာတ် (၇) ပါးတို့ မကြော်မကျက် ပျက်စီးချွတ်ယွင်းခြင်း။

၇။ ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ် စသည့် မလအုပ်စုတို့ ဖောက်ပြန်ခြင်း။ ဤကဲ့သို့ ဒေါသ၊ ဓာတ်၊ မလတို့ လွန်ယုတ်လွဲပျက်ခြင်း (၃)မျိုး

တို့ကြောင့် ထိုဥသွာကိုယ်ငွေ့သည် 'တိမ်ဖုံးပါလို့ လမသာ' ဖြစ်နေရ၏။ ပမာအားဖြင့် ကြယ်တာရာတို့သည် မိုးကောင်းကင်တွင် နေ့အခါ

၌လည်း ရှိကုန်၏။ ည၌အခါ၌လည်း ရှိကုန်၏။ သို့ရာတွင် နေရောင်၏ ဖုံးလွှမ်းအုပ်စိုးမှု၊ တိမ်တိုက်တိမ်လိပ်တို့၏ ဖုံးလွှမ်းအုပ်စိုးမှုကို ခံယူနေကြ

ရသဖြင့် ထွန်းပတောက်ပြောင်ခွင့်မရသကဲ့သို့ ပြကတေ့အမြဲရှိနေသော ဥသွာသည် ဖောက်ပြန်ပျက်စီးသော ဒေါသ၊ ဓာတ်၊ မလတို့၏ ဖိနှိပ်အုပ်စိုး

လွှမ်းမိုးမှုကြောင့် စောင့်ရှောက်ခွင့်မပေးနိုင်ဘဲ ရှိရပေသည်။ ထို့ကြောင့် အသက်ရှည်ရာ အနာမဲ့လိုသူတိုင်း အသက်နှင့်ထပ်တူ ဂရုမူသင့်သော

ဥသွာကို ထိုသည့်အန္တရာယ်တို့မှလွတ်ကင်း၍ ပြည့်ဝစွာစောင့်ရှောက်မှု ပေးနိုင်အောင် မိမိကိုယ်၌ကလည်း ကောင်းစွာမွေးမြူထားနိုင်ရန် လိုအပ်

ပါသည်။

ဗုဒ္ဓစာပေလာ တေဇော (၅) မျိုး

ဗုဒ္ဓ၏ ပါဠိ၊ အဋ္ဌကထာ၊ ဋီကာ ကျမ်းစာတို့၌ ဖော်ပြထားသော အပူငွေ့ အခိုးတေဇော (၅) မျိုး ရှိပါသည်။ ထိုတေဇောတို့မှာ ...

၁။ သန္တပ္ပနတေဇော - တစ်ရက်ခြားဖျားခြင်းကိုဖြစ်စေသောအပူ (ပကတိကိုယ်ငွေ့ထက်ပူသောအပူ)။

၂။ ဇီရဏတေဇော - ဆံဖြူခြင်း၊ သွားကျိုးခြင်း၊ အရေတွန့်ခြင်း စသည့် သက်ရှိသတ္တဝါတို့၌ အရွယ်ဖောက်ပြန်ခြင်း၊ အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်း၊ သက်မဲ့သစ်ပင်

တောတောင်တို့၌ ကြီးရင့်မှည့်အို၊ ဆွေးမြည့်
ခြင်းကို ပြုတတ်သောအပူ။

၃။ ပရိဥယုနတေဇော - မီးယပ်၊ ဒူလာပူနှင့် အဖျားကို ဖြစ်စေသော
(ဒဟတေဇော) အလွန်ပြင်းသောအပူ၊ လောင်မြိုက်သောအပူ။

၄။ ပရိပါစကတေဇော - စားသောက်လျက် မျိုသမျှသော အာဟာရကို
ကြေညက်စေတတ်သော ဝမ်းမီးခေါ်သော
အပူ။

၅။ ပကတိဥတု - ကိုယ်၌ အမြဲပကတိ တည်ရှိစောင့်ရှောက်နေ
ဥသ္မာတေဇော သော ကိုယ်ငွေ့အပူတို့ ဖြစ်၏။

ထိုတွင် အမှတ် (၁)၊ (၂)၊ (၃) တို့သည် အပြစ်ပြုတေဇောများ
ဖြစ်ပြီး (၄)၊ (၅) တို့သည် အကျိုးပြုတေဇောများဖြစ်၏။

ဝါတ ခေါ် လေဆိုင်ရာသဘောတရားများ

လေသည် ခန္ဓာကိုယ်အား ရပ်တည်မှု၊ ရွေ့လျားစေမှု၊ ကွေးဆန့်
မှု၊ ဖွင့်ပိတ်မှု စသည့် ထမ်းဆောင်ထိန်းချုပ်မှုနှင့် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး
တာဝန်မှန်သမျှကို ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်သောသဘောရှိ၏။

လေ၏သဘောလက္ခဏာ (၅) မျိုးမှာ ...

- ၁။ အလွန်ခြောက်သွေ့ခြင်း (အတိလူခ)၊
- ၂။ ပေါ့ပါးလျင်မြန်ခြင်း (လဟု)၊
- ၃။ အေးခြင်း (သီတ)၊
- ၄။ သိမ်မွေ့နူးညံ့ခြင်း (သုခုမ)၊
- ၅။ လှုပ်ရှားသွားလာခြင်း (စပလ) တို့ ဖြစ်၏။

ဝါတ (လေ) အမျိုးအစား (၅) မျိုး

၁။ ပါနလေ - ဦးခေါင်း၌တည်၏။ ရင်၊ လည်ချောင်းတို့နှင့် သွေး
ကြောတို့၌ လှည့်ပတ်သွားလာ၏။ အစာကိုဝင်စေ၏။
အသက်နှင့်ဆက်စပ်၏။ နှလုံး၊ ဣန္ဒြေ၊ အသိဉာဏ်

- ၂။ ဒါနလေ - နှင့် စိတ်ကို ဖြစ်စေ၏။
ရင်ချောင်း၌တည်၏။ နှာခေါင်း၊ ချက်၊ လည်ပင်းတို့
၌ ဖြစ်ပေါ်သွားလာ၏။ ခွန်အား၊ အရောင်အဆင်း၊
သတိ၊ ထကြွလုံ့လရှိခြင်းကို ဖြစ်စေ၏။
- ၃။ ဗျာနလေ - နှလုံး၌တည်၏။ လျင်မြန်သောအဟုန်ရှိ၏။ တစ်
ကိုယ်လုံး၌ လှည့်ပတ်သွားလာနေ၏။ သွားလာခြင်း။
အောက်ချ၊ အထက်မြှောက်၊ မျက်စိဖွင့်ပိတ် စသည့်
ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှု၊ ချွေး၊ သွေးတို့ကို လှုပ်ရှားသွား
လာစေမှုနှင့် အရသာဆောင်မှုကို ပြုပေး၏။
- ၄။ သမာနလေ - ဝမ်းမီးအနီး၌တည်၏။ အစာသစ်အိမ်၊ အစာဟောင်း
အိမ်တို့၌ လှည့်လည် ကျက်စား၏။ ဤလေသည်
ဝမ်းမီး၏ မိဿကလေဖြစ်သဖြင့် အစာကိုဆောင်ယူ
ခြင်း၊ ကြေကျက်စေရန်ချက်ခြင်း၊ ခွဲဝေခြင်းတာဝန်
တို့ကို ဆောင်ရွက်၏။
- ၅။ အပါနလေ - အစာဟောင်းအိမ်၌တည်ရှိ၏။ ခါး၊ ဆီးအိမ်၊ အင်္ဂါ
ဇာတ်နှင့် ပေါင်တို့၌ လှည့်ပတ်သွားလာ၏။ ကျင်ကြီး
ကျင်ငယ်၊ သုက်၊ ကိုယ်ဝန်၊ ဥတုသွေးတို့ကို ထုတ်
ဆောင်တတ်၏။

သလိပ်ဆိုင်ရာသဘောတရားများ

သလိပ်သည် ခန္ဓာကိုယ်အဆက်အစပ်တို့နှင့် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု
မထိခိုက်၊ မနာကျင်စေရန် ချောဆီကဲ့သို့ ပြုပေး၏။ လည်ချောင်း၊ အစာ
အိမ် စသည်တို့၌ အစားအစာများကို လွယ်ကူစွာဝင်စေခြင်း၊ ဖွင့်ပိတ်ပေး
ခြင်း အမှုကိစ္စတို့ကို ဆောင်ရွက်ရ၏။

ခန္ဓာကိုယ်၌ ကျရောက်လာသော ဗဟိဒ္ဓိမှအအေးဒဏ်ကိုခုခံသော
ညွှာ စသည့် သည်းခြေအုပ်စုရှိသကဲ့သို့ အပူဒဏ်ကိုခံနိုင်စေသော သလိပ်
အုပ်စုလည်း ရှိ၏။

သလိပ်၏သဘောလက္ခဏာမှာ ...

- ၁။ ချိုခြင်း၊
- ၂။ ငန့် ခြင်း၊
- ၃။ အေးခြင်း၊
- ၄။ လေးလံခြင်း၊
- ၅။ ပျစ်ချွဲခြင်းတို့ ဖြစ်၏။

သလိပ်အမျိုးအစား (၅) မျိုး

- ၁။ အဝလမွှာကသလိပ် - ၎င်းသည် ရင်ခေါင်း၌တည်၏။ လည်ပင်း၊ ပခုံး နှစ်ဖက်တို့ဆုံရာ သုံးခွဆိုင်ဌာနအား ထောက်ပံ့ထား၏။ ရင်ခေါင်းအား အစာသတ္တိဖြင့် ထောက်ပံ့၏။ အစာသစ်အိမ်၊ အဆစ်၊ လျှာ၊ ဦးခေါင်းတို့ကို ရေကိစ္စဖြင့် ထောက်ပံ့၏။
- ၂။ ကီလေဒကသလိပ် - အစာသစ်အိမ်၌တည်၏။ စားမျိုလိုက်သော အစာကို စွတ်စိုအောင်ပြုခြင်းကိစ္စရှိ၏။
- ၃။ ဗောဓကသလိပ် - လျှာအရင်း၌ တည်ရှိ၏။ ချို၊ ချဉ်၊ စပ်၊ ငန့် စသော ရသာ (၆) ပါးကို သိစေတတ်သော သဘောရှိ၏။
- ၄။ တပွကသလိပ် - ဦးခေါင်း၌ တည်ရှိ၏။ ဣန္ဒြေတို့ကို ရောင့်ရဲ တင်းတိမ်စေတတ်၏။
- ၅။ သီလေသကသလိပ် - အရိုးနှင့်အဆစ်အဆက်တို့၌ တည်၏။ အဆစ် အဆက်တို့ကို စေးကပ်ငြိတွယ်ခြင်း၊ သွားလာ လှုပ်ရှား၊ ကွေးဆန့်ခြင်းကိစ္စတို့ကို ပြုစေ၏။

အထက်ပါ သည်းခြေ၊ လေ၊ သလိပ် ဒေါသ (၃) ပါးရောက်ကြောင်းကို လည်းကောင်း၊ အရေးအကြီးဆုံးသော ကမ္မဇတေဇောကို လည်းကောင်း၊ ၎င်း၏တစ်ဖြစ်လဲ ပါစကတေဇော (ဝမ်းမီး) ကို လည်းကောင်း၊ ကမ္မဇဝါယောကို လည်းကောင်း၊ ၎င်းတစ်ဖြစ်လဲ ဥဒါနလေကို လည်းကောင်း၊ ပဋိသန္ဓေမှသေဆုံးသည်အထိ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးအား အပုပ်၊ အပုပ်၊ အခိုးပိုးတို့မှ ကာကွယ်ပေးသည့် ခုခံအားစွမ်းရည် ဥသ္မာတေဇော

တို့ကို လည်းကောင်း ကောင်းစွာ တွက်စစ်တိုင်းတာ၍ ရောဂါရောက်ကြောင်းနှင့် ကုထုံးသဘောတရားတို့ကို သတ်မှတ်ရမည် ဖြစ်၏။

ရောဂါရောက်ကြောင်းရှာဖွေရာ၌ အဓိကအားဖြင့် လေ၊ သည်းခြေ၊ သလိပ် ဒေါသ (၃) ပါးကို တိုင်းတာဆုံးဖြတ်၏။ ဓာတ် (၇) ပါးတွင် သွေးကို ပဓာနပြု၍ ရောက်ကြောင်းရှာ၏။ ထို့အပြင် ရောဂါ၏လက္ခဏာ အပုပ်၊ အပုပ်၊ ငုပ်ပုပ်ဟု (၃) ဆင့်ခွဲ၍ ရောဂါရောက်ကြောင်း ရှာရ၏။ အထက်တွင် သည်းခြေ၊ လေ၊ သလိပ် ဒေါသ(၃)ပါးကိုဖွင့်ဆို၍ ရောဂါရှာပြီး ယခုတစ်ဖန် သွေးကိုပဓာနပြု၍ ရောဂါရောက်ကြောင်း ရှာဖွေရန် ဖြစ်ပါသည်။ ရိုးရာဆေးပညာသဘောတရားအရ ဓာတ်(၇)ပါးတွင် သွေးကိုသာ အဓိက ပဓာနထား၍စစ်ဆေးပြီး ရောက်ကြောင်းရှာဖွေခြင်းဖြစ်၏။

သွေးနှင့်ခုခံအားစွမ်းရည်

ရိုးရာဆေးပညာအရရော ဆေးသိပ္ပံပညာအရပါ သွေးကိုပဓာနထား၍ ရောဂါရောက်ကြောင်းရှာကြ၏။ သွေးကိုပင် ပဓာနထား၍ ဆေးကုကြရ၏။ ယခုဖော်ပြနေသည့် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ၊ အေအိုင်ဒီအက် စသည့် ခုခံအားဆိုင်ရာရောဂါတို့သည် လည်းကောင်း၊ အသည်းရောင်ဘီပိုး၊စီပိုး စသည့် ပိုးဝင်ရောဂါတို့သည် လည်းကောင်း အဓိကအားဖြင့် သွေးမှ တစ်ဆင့် ဝင်ရောက်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကြီးအား အပြစ်ပြုကြခြင်းဖြစ်၏။ သွေးသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ကာကွယ်ရေးတံတိုင်းကြီးလည်း ဖြစ်၏။ ခန္ဓာကိုယ်၏ ခုခံအားစနစ်သည် အချုပ်အခြာအားဖြင့် သွေး၌သာတည်၏။ ရိုးရာဆေးပညာ၌ အနာရောက်ရာ သွေးရောက်ရာ ဟူ၍ အဆုံးအဖြတ်ပြုထား၏။ အဓိပ္ပာယ်မှာ ကင်ဆာ စသည်တို့သည် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းလိုက် ကွက်၍ ခုခံအားစွမ်းရည် ပျက်ယွင်းရသည်။ အနာတို့မှာ သွေးရောက်ရှိသည့်နေရာတို့တွင်သာဖြစ်ရ၏။ သွေးမရောက်သည့်နေရာတို့တွင် ကင်ဆာဖြစ်ရိုးထုံးစံ မရှိပေ။ အဆုံးအားဖြင့် ထိုသွေးသည်ပင် ခုခံအားပျက်၍ တစ်ကိုယ်လုံး လှည့်ပတ်သွားလာနေရသည့်သွေးသည်ပင် သွေးကင်ဆာ ဖြစ်ရ၏။

လူသားနှင့် သွေး

သွေးသည် လူသားတို့အဖို့ အရေးကြီးဆုံးသော အရည်ဓာတ် တစ်မျိုး ဖြစ်၏။ ခန္ဓာကိုယ်တွင် ကောင်းမွန်သည့်အခြားသော အသား၊ အဆီ၊ အရိုး၊ ခြင်ဆီ စသည့် အရေဓာတ်၊ အဖတ်ဓာတ်၊ အပျော့ဓာတ်၊ အမာဓာတ် အမျိုးမျိုးရှိသည့်အနက် သွေးဓာတ်သည် အသက်အတွက် အရေးကြီးဆုံး ဖြစ်၏။ ဆေးကျမ်းတို့၌ သွေးကို အသက်ဟု ဆိုကြ၏။ မြန်မာ့ရိုးရာဆိုရိုးစကား၌ ‘အသက်သွေးခဲ အမြဲမနေသာ’ ဟု မိန့်ဆိုခဲ့ ကြ၏။ ထိုစကားသည် မှန်၏။ သေမှုရှင်မှု၊ ကျန်းမာမှု၊ မကျန်းမာမှု စသည့် များစွာသောဖြစ်ရပ်တို့ရှိသည့်အနက် နေရာတကာ၌ သွေးဖြင့်သာ အတိုင်း အတာမြို့ကြ၏။

ဆေးသိပ္ပံပညာ၌ပင် ရောဂါရှာဖွေခြင်းအတွက် သွေးကိုပင်ဖောက် စစ်၍ ရှာဖွေကြ၏။ တွေ့ရှိလာသောအဖြေပေါ် မူတည်၍ ရောဂါကိုဆုံးဖြတ် ၏။ ထို့ကြောင့် ဆေးသိပ္ပံပညာဆိုင်ရာ သွေးခုခံအားစနစ်ကို ဖော်ပြလို ပါသည်။

ဆေးသိပ္ပံပညာမှ သွေးဆိုင်ရာ ခုခံအားစနစ်သဘောတရား

၁။ သွေးကလာပ်စည်းများတွင် ရောဂါခုခံရေးအတွက် သွေးဖြူ ကလာပ်စည်းများ၊ သွေးရည်ကြည် (ပလာစမာ) ကလာပ်စည်းများ၊ မကရီဖေ့ (Macrophage) စသည်တို့ ပါဝင်၏။ ထိုကလာပ်စည်းများကို ကာကွယ်မှုအဖွဲ့အစည်း၏ ကာကွယ်ရေးသွေးကလာပ်စည်းများဟုခေါ်၏။ ၎င်းတို့သည် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးရှိ အင်္ဂါများနှင့် တစ်ရှူးများတွင် အနှံ့ အပြား တည်ရှိနေ၏။ ၎င်းတို့မှတစ်ဆင့် ထုတ်လုပ်သော အင်တာဖီရွန် (Interferon) နှင့် ပဋိဓာတ်များသည် ရောဂါပိုးများနှင့် အင်တီဂျင်များကို တိုက်ခိုက်ကြ၏။ အဆိုပါ ပဋိဓာတ်ထုတ်လုပ်မှုသည် တီဆဲလ် (T-cell) နှင့် ဘီဆဲလ် (B-Cell) ကလာပ်စည်းများ၏ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုပေါ်တွင် များစွာတည်မှီနေ၏။

မရင့်ကျက်သေးသော သွေးဖြူကလာပ်စည်းများကို သိုင်းမတ်

ဂလင်း (Thymus gland) ၏ စီမံခန့်ခွဲမှုဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်သွေးကြောများမှ ပြုပြင်စီရင်ကာ ၎င်းတို့သည် တီဆဲလ်အမျိုးမျိုးအဖြစ် ရင့်ကျက်လာစေ၏။ ထိုရင့်ကျက်လာသော တီဆဲလ်များမှာ ...

- ၁။ ကူညီမှုပေးသည့်ဆဲလ်များ (Helper T-cells)၊
- ၂။ သတ်ဖြတ်ပေးသည့် တီဆဲလ် (Killer T-cells)၊

၃။ ဖိနှိပ်မှုပြုသည့် တီဆဲလ်များ (Suppressor T-cells) ဟူ၍ဖြစ်၏။

တီဆဲလ်များပြောင်းလဲမှုသည်ကား ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၌ ဖြစ်ပေါ်လာ ရသည်ဟု ယူဆထား၏။ တီဆဲလ်များသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ ဝင်ရောက် လာသည့် ပြင်ပအရာဝတ္ထုများကို တွေ့ရှိသောအခါ ထိုပြင်ပပစ္စည်းများ အား ဝိုင်းရံပြီး ဓာတုသဘောနည်းစနစ်ဖြင့် တိုက်ခိုက်ကြ၏။ ထိုတီဆဲလ် များသည် မကရီဖေးများကိုဆင့်ခေါ်၍ သွေးအတွင်းကျူးကျော်သူများကို ချေဖျက်စေ၏။ ဧည့်သည် တီဆဲလ်များသည် ပြင်ပကျူးကျော်သူများကို သိရှိသည့်အခါ ထိုကျူးကျော်သူများကို ဖျက်ဆီးရန်အတွက် သီးသန့်ပဋိ ဓာတ်များကို ထုတ်လုပ်ကြ၏။ ဤလုပ်ငန်းကိုလည်း တီဆဲလ်များက ကူညီနိုင်ပေသည်။

ထို့အပြင် ဖိနှိပ်သူ တီဆဲလ်များ (Supperssor T-cells) သည် ကိုယ်ခံအားစနစ်၏လုပ်ငန်းများကို လွန်ကဲမသွားစေရန် ထိန်းပေးထား၏ သို့မဟုတ် ဘီဆဲလ်၊ တီဆဲလ်တို့သည် ပြင်ပကျူးကျော်သူကိုသာမက ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ ပုံမှန်ကျန်းမာသော အကျိုးပြုတစ်ရှူးများကိုပင် တိုက်ခိုက် ဖျက်ဆီးပစ်နိုင်၏။ နောက်အန္တရာယ်တစ်ရပ်လည်း ရှိသေး၏။ ၎င်းမှာ ဖိနှိပ်သူ တီဆဲလ်နှင့် အကူအညီပြုသူ တီဆဲလ်တို့၏ အချိုးအဆတွင် ဖိနှိပ်သည့်တီဆဲလ်၏အချိုးပမာဏ များပြားသည့်အဆင့်သို့ ရောက်သွား ပါက ကိုယ်ခံအားစနစ်ကြီးတစ်ခုလုံး ဖိနှိပ်ခံရသည့်အခြေအနေသို့ ရောက် ရှိသွားပြီး ခန္ဓာကိုယ်တွင်းဝင်ရောက်လာသည့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးနှင့် ဘက်တီး ရီးယားပိုးများကို တိုက်ခိုက်ရာတွင် အခက်အခဲဖြစ်ပေါ်စေလေသည်။ ထို ကိုယ်ခံအားအဖွဲ့အစည်း၏ကလာပ်စည်းများကို လင်ဖီဆိုက် (Lympho- cytes) ဟု ခေါ်၏။ ဤသို့ပင် ခန္ဓာကိုယ်၏ခုခံအား၊ ရောဂါပြီးစနစ်၊ ကိုယ်ခံစွမ်းအားစွမ်းရည်ဆိုင်ရာတို့အတွက် ဆေးသိပ္ပံပညာ၌လည်း သွေး

ကိုသာ ပဓာနထား၍ အသုံးပြုကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။

ရိုးရာဆေးပညာနှင့် သွေးခုခံအားသဘောတရား

ရိုးရာဆေးပညာတွင်လည်း သွေးကိုအဓိကထား၍ ဆေးကုရ၏။ ရောဂါ ရှိ မရှိ စမ်းသပ်ရာတွင်လည်း သွေးကိုသာ အသုံးပြု၏။ ရောဂါ ရှိလျှင်လည်း မည်သည့်ရောဂါ၊ ကုစား၍ ရနိုင်၊ မရနိုင်၊ သေဆုံးနိုင်သည့် အခြေအနေအရပ်ရပ်တို့ကို သွေးဖြင့်ပင် ဆုံးဖြတ်ကြကုန်၏။

ရိုးရာဆေးပညာ၌ သွေးကိုစမ်းသပ်ရာ၌ သွေးခုန်ပုံကို အဓိက ထား၍စမ်း၏။ ဆေးသိပ္ပံပညာ၌ကား သွေးခုန်နှုန်းကို စမ်းသပ်၏။ သွေး ခုန်ပုံကိုစမ်းရာ၌ သွေးတွင်ရှိသောစွမ်းရည်သက်တက်ကို အပြုဓာတ် (၃)ပါး ဖြင့် သွေးအနေအထားကို သမာဓိဦးဆောင်၍စမ်းရ၏။ အပြုဓာတ် (၃)ပါး စမ်းခြင်းမှာ လေဓာတ်ဦးဆောင်သော သွေး၊ သည်းခြေဓာတ်ဦးဆောင် သော သွေး၊ သလိပ်ဓာတ်ဦးဆောင်သောသွေး၊ နှစ်ပါးပြိုင်ဦးဆောင်သော သွေး၊ သုံးပါးစုံပြိုင်၍ဦးဆောင်သောသွေး ဟူ၍ တည်ဆောက်တတ်သော သွေး၏ သက်တမ်းရည်ကို သွေးဒြပ်ဖြင့်မှတ်၍ စမ်းသပ်ရခြင်း ဖြစ်၏။

အထောက်အကူအနေဖြင့် အပိုင်း (၃) ပိုင်း၊ အချိန် (၃) မျိုး၊ ဒေသ (၃) သွယ်၊ အရွယ် (၃) ပါး၊ ရောဂါရောက်ကြောင်း (၃) မျိုးတို့ကို အဓိကထားကာ သွေးကိုလည်း (၃) မျိုးခွဲခြားထား၏။ ပဋိသန္ဓေ စတင် တည်စဉ်၌လည်း သည်းခြေ၊ လေ၊ သလိပ် စသည့် အပြုဓာတ် (၃)ပါး ၏စရိတ်ကို အဓိကထားပြီး စိစစ်၏။ ရုပ်သဏ္ဍာန်နှင့် ခွဲယူ၏။

ရောဂါရောက်ကြောင်းကို ဖော်ပြရာတွင်လည်း အဆိုပါ လေ၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်ကို အဓိကထား၍ ဆုံးဖြတ်၏။ ပို၍အဆင့်မြင့်သော ဆေးပညာသဘောတရား၌ကား (၃) မျိုးမျှသာမက (၅) မျိုး သတ်မှတ် ထား၏။ ရိုးရာဆေးပညာ၌ ရောဂါရှာဖွေရန်အတွက် သွေးကို အမျိုးအစား ခွဲယူရာ၌ လေသွေး၊ သည်းခြေသွေး၊ သလိပ်သွေး၊ အငုပ်သွေး၊ အပုပ်သွေး ဟူ၍ သွေး (၅) မျိုးကို ခွဲခြားထား၏။ ထို သွေး (၅) မျိုးသည်သာ ရောက်ကြောင်း (၅) မျိုး ဖြစ်၏။ ထို (၅) မျိုးသည် ရောဂါရှာဖွေရာ၌ သွေးပျက် (၅) မျိုးဖြစ်၏။ အထောက်အကူယူရာ၌လည်း ၎င်းကိုအခြေခံ၍

အရွယ် (၅) မျိုး၊ အချိန် (၅) မျိုး၊ ဒေသ (၅) မျိုး၊ အာဟာရ (၅) မျိုး၊ အနေဖြင့် ရောဂါရောက်ကြောင်းကို (၅) မျိုးယူထားခြင်း ဖြစ်၏။

ရိုးရာဆေးပညာ၌ သွေးကိုစမ်းပြီး ရောဂါဆုံးဖြတ်ရသည့်အလုပ်သည် လွယ်ကူသောကိစ္စတစ်ရပ်မဟုတ်ပေ။ ဉာဏ်ကြီးသူတို့၏အလုပ်သာ ဖြစ်၏။ လူများစုအဖို့ကား သွေးကိုစမ်း၍ အဆုံးအဖြတ်ယူရန် မလွယ်ကူပေ။

သို့ပါသောကြောင့် သွေးစမ်းပညာနှင့်ပတ်သက်၍ အထောက်အထားယူသည့်နည်းစနစ်ကိုပါ တွဲဖက်ကျင့်သုံးပြီး အတိအကျဆုံးဖြတ်နိုင်ပါသည်။ သို့အတွက် အရေးပါသော အထောက်အထားယူနည်း အချက်အလက်တို့ကို ဤအပိုင်း၌ အလျဉ်းသင့်သဖြင့် လည်းကောင်း၊ သမားတိုင်းအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သဖြင့် လည်းကောင်း ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

သွေးအမျိုးအစား

၁။ မူလကမ္မဇ၌ သွေး (၂) မျိုး အဓိကဖြစ်၏။ ထိုသွေးနှစ်မျိုးကို ဦးဆောင်သောသွေးမှာ တေဇောသွေးနှင့်အာပေါသွေးတို့ဖြစ်၏။ တေဇောသွေးကို 'တိက္ခ' ဟုသတ်မှတ်၍ အာပေါသွေးကို 'မန္တ' ဟုသတ်မှတ်၏။ အဆိုပါတိက္ခသွေးဓာတ်မှ ရောဂါအလိုက် ထပ်ဆင့်သော သွေး (၃) မျိုးတို့နှင့်ပေါင်း၍ သွေး (၄) မျိုး ခွဲယူရ၏။ မန္တဘက်မှလည်း ရောဂါအဆင့်နှင့်သွေး ယှဉ်တွဲပုံကိုပေါင်း၍ သွေး(၄)မျိုးခွဲထား၏။ တိက္ခဘက်၌ ပူ၊ ပြိုင်၊ လောင်၊ ပေါ်တို့ဖြစ်၏။ မန္တဘက်၌ အေး၊ ချုပ်၊ ငုပ်၊ ပိတ်တို့ ဖြစ်၏။

ရောဂါရောက်ကြောင်းသွေးပျက်၊ ထိုသွေးကိုဖျက်သော ဒေါသ (၃) ပါးတို့နှင့်ပေါင်းစပ်ပြီး တိက္ခသွေး (၄) မျိုး၊ မန္တသွေး (၄) မျိုးတို့ဖြင့် ရောဂါရှာမှု၊ ရောဂါအဆင့်ခွဲခြားမှု၊ ရောဂါရောက်ပုံခွဲမှု၊ ခံစားချက်ခွဲခြားမှု အရပ်ရပ်တို့ကို လွယ်ကူစွာဖြင့် သိနိုင်၏။

သွေးသည် ပဋိသန္ဓေ စတည်ကတည်းက သရုပ်ဖော်ခဲ့သည့် သွေးကိုလည်းကောင်း၊ ထိုသွေးကုန်ခန်းပျက်စီး၍ သေဆုံးမည့်ဆဲဆဲ သွေး၊ နောက်ဆုံးသေဆုံးချိန်၌ဖြစ်သောသွေးအကြောင်းတို့ကို ရိုးရာသွေးစမ်း၊ သွေးကြည့်အတတ်ပညာများဖြင့် ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါသည်။ ရှေးဦးစွာ သွေးစမ်း၊

သွေးကြည့်ပညာ၏ လက်ဦးမဆွသိသင့်သည့် ပကတိကျန်းမာနေသူ၏ သွေးကို သိရန်လိုအပ်သဖြင့် ဦးစွာဖော်ပြပါမည်။

နာ-သွေး သိထက် သာသွေးခက်

မကျန်းမာနေသူ၊ ရောဂါတစ်စုံတစ်ရာကျရောက်နေသူ၏သွေးကို သိရန်ထက် ပကတိကျန်းမာနေသူ၏သွေးကိုသိရန်ကား များစွာ ခက်ခဲလှ၏။ ထိုကိုရည်ရွယ်၍ ရှေးပညာရှင်များက 'နာ-သွေးထက် သာသွေးခက်၏' ဟု ဆိုခဲ့ခြင်းဖြစ်၏။ ထိုကဲ့သို့ ဖြစ်ခြင်းအကြောင်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ ဖောက်ပြန်နေသော ဒေါသအငုပ်၊ အပုပ်အခိုးများသည် ပြင်ပရုပ်သဏ္ဍာန်တွင် ဖော်ပြနေ၏။ သူ၏ခံစားချက်ကိုလည်း ထုတ်ဖော်၍ပြောနိုင်၏။

ကျန်းမာသူအတွက်ကား မေးမြန်းစရာလည်း မလွယ်ကူ၊ ခံစားချက်လည်း မဖော်ပြပေ။ မိမိ၌ ရောဂါ ရှိ၊ မရှိ နောင်ဖြစ်လာနိုင်မှုအခြေအနေတို့ကို သိလိုသဖြင့် သွေးစမ်းခိုင်းခြင်းဖြစ်၏။ အချို့သောပုဂ္ဂိုလ်များက မိမိကျန်းမာရေးအခြေအနေကို သလိုသဖြင့် (၄) လတစ်ကြိမ် သွေးစမ်း၍ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခံ၏။ အချို့လည်း ဆရာ၏ပညာကို စမ်းလိုသဖြင့် မကျန်းမာဟန်ဆောင်ပြီး စစ်ဆေးခံကြ၏။ အချို့လည်း ရောဂါပျောက်ကင်းပြီး အမြစ်ပြတ်ပျောက်ကင်းရန်၊ ဆေးကိုဆက်လက်စားရန် စစ်ဆေးခံကြ၏။

ထိုအခါ ကျန်းမာသူတွင် ဒေါသပျက်၊ အငုပ်၊ အပုပ်လက္ခဏာလည်း မပြပေ။ တစ်ကိုယ်လုံးကိုခြုံကြည့်ရာ၌လည်း ထူးခြားချက် မတွေ့ရပေ။ ခန္ဓာကိုယ်အထက်ပိုင်း၌ ဖြစ်တတ်ပုံ၊ အလယ်ပိုင်း၌ ဖြစ်တတ်ပုံ၊ အောက်ပိုင်း၌ ဖြစ်တတ်ပုံတို့ကို စုံလင်စွာ အထောက်အထားယူရန် မဖြစ်နိုင်ချေ။ ထို့ကြောင့် ထိုသူတို့အတွက် ဆုံးဖြတ်ရန် အလွန်ခက်၏။ ထိုအပြင် ရောဂါအမြစ်ပြတ်ရန်၊ သက်ရှည်ကျန်းမာစွာ အနာကင်းဝေးရန်အတွက် ဆေးဝါးမှီဝဲရန်အတွက် သွေးစမ်း၍ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်ရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

ကျန်းမာသွေးနှင့်ပတ်သက်၍ ရိုးရာသွေးစမ်းပညာ၌ မိန့်ဆိုထား

သည်မှာ 'တိက္ခာ မန္တ စွန်းနှစ်ဝ လွတ်ကခံကျန်းမာ' ဟူသည့်အတိုင်း တိက္ခာသွေး၊ မန္တသွေး အစွန်းနှစ်ဖက်သို့မရောက်သောသွေးသည် ကျန်းမာ သွေးဟု ဆိုရမည်ဖြစ်၏။ တီကောင်များ၊ မြွေများ သွားလာလှုပ်ရှားသည့် အခါကဲ့သို့ တွန့်လိမ်ဖယ်ကောက်ကွေ့စွာမတိုးဘဲ မှန်မှန် အားရှိရှိတိုးနေ ၏။ ထိုသွေးမျိုးသည် ကျန်းမာနေသူ၏သွေး ဖြစ်၏။

ထိုသို့ သွေးစမ်းပြီးနောက် ကျန်းမာနေမှု ရှိ မရှိကို အထောက် အထားယူသောအားဖြင့် သွေးကြည့်၍ပါ ထပ်ဆင့်ပေါင်းစုံ ဆုံးဖြတ်ရ၏။ ထိုသွေးကြည့်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ရှေးပညာရှင်များက 'ပြည့်ဝကြည်လင်၊ သွက်လက်လျင်၊ လူတွင်ခံကျန်းမာ' ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ ထို့အပြင် ပကတိကျန်းမာမှု ရှိ၊ မရှိ၊ ခုခံအားစွမ်းရည် ရှိ၊ မရှိတို့ကို တိုင်းတာတွက်စစ် အထောက်အကူယူရန်အတွက် ဆက်လက်ဖော်ပြထားသည်မှာ ...

'ပါစကဝမ်းမီး၊ အသီးသီးတို့၊ ချက်ပြီးဥသွား၊ စောင့်ရှောက်ကာ လျှင်၊ ဝါတာလေအား၊ ပို့ဆောင်ထားသည်၊ ထွားခိုင်တည်ကြည်၊ သွေး မာတ်ရည်မှာ၊ ဤကိုယ်ချမ်းသာ၊ ခံကျန်းမာ၏။ ကျန်းမာကြောင်းကို ညွှန်ပြ ဆိုသည်။ ထိုသွေးသည်ပင် သက်သေတည်း'

ဤကဲ့သို့ သွေးစမ်းခြင်း၊ သွေးကြည့်ခြင်း၊ အကဲခတ်ခြင်းတို့ဖြင့် ကျန်းမာမည့်သူ၊ အသက်ရှည်မည့်သူဖြစ်မည်ဟု ပြောနိုင်၏။ သွေးကြည့် ရာ၌ အရေးကြီးသည်မှာ အချက် (၃) ချက် ရှိ၏။ ၎င်းတို့မှာ ...

ဝမ်းမီး၊ ကိုယ်စောင့်ဓာတ်မီး၊ ခုခံအား ဥသွားတေဇော သွေးတိုးပုံ ပုံမှန်ခြင်း၊ သွေးသန့်ရှင်းခြင်း၊ ချွန်ထက်၊ မောက်၊ လုံး၊ လေး၊ နှေး၊ ဖောက်ပြန်သောသွေးတိုးပုံကို မပြခြင်းတို့ပင် ဖြစ်၏။

ထို့အပြင် လူ၏ပုံသဏ္ဍာန်အနေအထားကိုကြည့်၍ ရေဝလော၊ လေဝလော၊ ရသရည်ဝလော၊ သွေးအညစ်အကြေးဝလော ကြည့်ရှု ဆုံး ဖြတ်ရ၏။ ထိုသို့ဖြစ်ပါက ဥသွားပျက်နေ၏။ ထိုကိုစမ်းသပ်ရန်အတွက် လက်ဖြင့် နှိပ်ကြည့်ပါ။

လေဝလျှင် နှိပ်ကြည့်ပါက အကွက်ထင်၏။ သွေးဝဖြစ်ပါက နှိပ်လျှင် မဟိုက်ပေ။ နွေးနေ၏။ အဆီဝပါက နှိပ်လျှင် ဟိုက်၏။ ရသာရည် ဝပါက နှိပ်လျှင်ဟိုက်၏။ အဖြူကွက်ထင်၏။ ထိုသို့ အသားတွင် ဥသွား

တေဇော စောင့်ရှောက်မှု ရှိ၊ မရှိ လက်ဖြင့်နှိပ်ကြည့်ရ၏။ လက်ဖဝါးကို ပက်လက်လှန်၍စမ်းကြည့်ပါ။ တေဇောအစွန်းရောက်နေပါက ပူနေမည်။ အာပေါအစွန်းရောက်လျှင် အေးနေမည်ဖြစ်၏။ ဝါယောအစွန်းရောက်ပါက အေး၍ မို့မောက်တင်းနေမည်။ ကလေးများ၊ ကျောပူ၊ ခေါင်းပူရှိမည့် လူကြီးများအား လက်ဖဝါးခြင်းအပ်၍စမ်းကြည့်ပါ။ ပူနေမည်။ ချွေးထွက် နေမည်။ ထိုသူများကို ဓာတ်ငုပ်ရှိသည်ဟု မှတ်ယူရမည်။

ခန္ဓာကိုယ်၏ခုခံအားဆိုင်ရာ သွေးကြည့်ပညာ

ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ ငုပ်ခိုး၊ ပုပ်ခိုးရှိနေသူများ၏မျက်နှာတွင် အထူး ပြ၏။ မျက်နှာနီခြင်း၊ သမ်းဝေသည့်အခါများတွင် မျက်ရည်ထွက်ခြင်း၊ ခေါင်းအုံနေခြင်းများကို ပြ၏။ အချို့သည် မျက်နှာ၊ နှုတ်ခမ်းတစ်ဝိုက်၌ ဖြူနေ၏။ ညစ်ထေးနေတတ်၏။

အပုပ်ခိုးဖြစ်လျှင် မျက်နှာတစ်ခုလုံးညိုပုပ်နေခြင်း၊ မျက်ကွင်းညို ခြင်း၊ ဇက်ကြောတက်ခြင်း၊ သမ်းဝေခြင်းတို့ကိုလည်း တွေ့ရ၏။ ထို အချက်တို့ကိုလည်း သတိထား၍ သွေးကြည့်ပညာတွင် သုံးရ၏။ ဤ နေရာ၌ ဝါတ (လေ)၏ အနေအထားအား ကိုယ်အမူအရာကိုကြည့်၍ အကဲခတ်ရ၏။

သွေးစမ်းအနေဖြင့် သွေးပိုနေလျှင် သွက်ချာပါဒ်ဖြစ်မည့်သူ၌ တစ်ခြမ်း အေးလေးနေ၏။ လေသင်တုန်းဖြစ်မည့်သူ၌ ပိုမိုမြင့်မောက် အားရှိစွာ တိုးနေသည်ကို တွေ့ရ၏။ ထိုသို့လည်း စိစစ်နိုင်၏။

အစာအိမ်ဝမ်းပုပ်ပျက်၊ ဒူလာဝမ်း၊ မီးယပ်ဝမ်း၊ သလိပ်ဝမ်းရှိသူ များ ခြေဖျားအေး၊ ခေါင်းပူနေသမျှ ထိုရောဂါ အမြစ်မပြတ်ပေ။ အချို့ ဗိုက်ကယ်နေတတ်၏။ လေကိုလည်း အကဲခတ်နိုင်၏။

လေအတွက် အသက်ရှူပုံကိုလည်း သတိပြုရ၏။ ပင့်သက်ရှူ ခြင်း၊ ရှိုက်ရှူခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်းအရပ်ရပ်တို့ကိုလည်း အကဲခတ်ရ၏။ ဆီးပူသလော၊ ဝမ်းမှန်သလော၊ သွေးမှန်သလော ဟူသည့်မေးခွန်းမျိုးအား မေး၍အဖြေရှာမရပေ။ ဖြစ်ခဲ့ဖူးသောဝမ်းပျက်ရောဂါ အမြစ်ပြတ်၊ မပြတ်၊ ဆီးအောင့်ထိုးရောဂါ အမြစ်ပြတ်၊ မပြတ် သွေးအငုပ်အပုပ်အခိုးတို့ကို

အကဲခတ်ရ၏။ ရုပ်တွင် သွေးအညစ်အကြေး ရှိ၊ မရှိ လက်သည်းပန်းခုံး နားရှိ အသားအရောင်ကိုကြည့်၍ သိနိုင်၏။ အချုပ်အားဖြင့် ရုပ်ကိုကြည့် ၍ အမူအရာကိုကြည့်၍ အကဲခတ်မှသိနိုင်၏။ ဥသ္မာကိုအကဲခတ်စမ်းရာ၌ လက်ဖဝါး၊ ခြေထောက်၊ ခေါင်းတို့ကိုစမ်းပါ။ ပူခြင်း၊ အေးခြင်း၊ လေးခြင်း၊ ညစ်ထေးခြင်းတို့ကိုကြည့်ပါ။

အစာအိမ်အတွက်စိစစ်ရန်အတွက် လျှာကိုကြည့်ပါ။ လျှာတွင် အစာအိမ်ရောဂါ ရှိ မရှိ ပြနေ၏။ ထိုသူ၏လျှာ၌ အရသာဖောက်ပြန်မှုအနေ ဖြင့် လက္ခဏာပြနေသည်။ တိက္ခ၊ မန္တအခြေအနေအတိုင်း လျှာတွင်ဖော်ပြ နေ၏။ ထိုကိုရည်ရွယ်၍ ရှေးပညာရှင်များက 'ပူ၊ အေး၊ လွတ်ကင်း၊ သန့်ရှင်း၊ ကြည်လင်၊ ပုံမှန်လျှင်၊ လူတွင်ခံကျန်းမာ' ဟု ဆိုထား၏။ ဤတွင် ပုံမှန်ဟူသည် အရသာပုံမှန်ကို ဆိုလို၏။

အချို့သူတို့တွင် တိက္ခကြောင့် ဥသ္မာ အားနည်းနေ၏။ တင်း ခြောက်၍ ထွက်ပေါက်မရှိ ဖြစ်နေ၏။ မန္တအနေဖြင့်လည်း ဥသ္မာအားနည်း နေပါက ပိတ်ဆို့၊ စိုအေး ဖြစ်၏။ အချို့ ဥသ္မာနည်းပြီး သွေးမသန့်၊ သွေးစောင့်ရှောက်မှု ပုံမှန်၍ သွေးဆိုးသွေးပျက်ဖြစ်တတ်၏။ အလွန်ပင် ပါးစပ်ညှိနဲ့ထွက်၏။ ဤသို့ အစာအိမ်၏ ၎င်းခိုး၊ ပုပ်ခိုး၊ ၎င်းပုပ်ခိုးတို့ကို အခြေခံ၍ ပါးစပ်အနံ့ကိုလည်း သတိထားရသည်။

ဆိုလိုသည်မှာ အစာအိမ်သည် ပုံမှန်ချက်လုပ်သလား၊ ထုတ်၊ စွန့်၊ ဆောင် ထို (၃)မျိုးလုံး အတိအကျအလုပ်လုပ်နိုင်သလား။ သွေး နှင့်အသက်သည် လွန်စွာနီးကပ်နေသည်ကို လေသည် အမြဲတမ်းအကျိုး ဆောင်နေသောကြောင့် ဝမ်းမီးကိုလည်းကောင်း၊ ဥသ္မာတေဇောကိုလည်း ကောင်း၊ သွေးကိုလည်းကောင်း ဆက်စပ်၍ အမြဲတမ်း လေ့လာပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်ပေးရ၏။

မလပျက်အနေဖြင့် အငုပ်၊ အပုပ်၊ အခိုးမလ အမျိုးမျိုးတို့ ပုံမှန် ထွက်နေသည်၊ မထွက်နေသည်ကို ခံစားချက်နှင့် ရုပ်တစ်ခုလုံးကို အကဲ ခတ်ပါ။ ကိုယ်သားကိုယ်ရေမျက်နှာတို့ကို အထူးအကဲခတ်နိုင်၏။

ဤသို့ဖြင့် ကျန်းမာရေးပုံမှန်ရှိနေစဉ် စမ်းသပ်ခြင်းသည် နာ- သွေးကို စမ်းသပ်ခြင်းထက် ခက်၏။ ဖြစ်မည့်ရောဂါရှိလျှင် အမှတ်မဲ့ပြော

လိုက်ခဲ့သော် လည်းကောင်း၊ တစ်စုံတစ်ရာမဖြစ်ဘဲ ဖြစ်မည်ဟု ပြောလိုက်ခဲ့သော် လည်းကောင်း၊ မမြစ်မပြတ်သေးဘဲ အမြစ်ပြတ်ပြီ၊ မည်သည့် ရောဂါမျှမရှိ ဟူ၍ သာမညပြောလိုက်ခဲ့သော် လည်းကောင်း၊ ဖြစ်သော နေရာ၌ ပျောက်၍ အခြားနေရာ၌ ရောဂါသွားဖြစ်သည်ကို မသုံးသပ်ခဲ့သော် လည်းကောင်း၊ မီးလောင်ရာ၌ မီးမရှိတော့ငြားလည်း တစ်နေရာရာ၌ သွားရောက်လောင်၍ အန္တရာယ်ကျရောက်သကဲ့သို့ လည်းကောင်း အခြေအနေဖြစ်နိုင်ခြေများစွာရှိနိုင်သဖြင့် အထူးသတိပြုရမည်ဖြစ်၏။

ရောဂါအတွက် သွေးစမ်း၊ သွေးကြည့်ခြင်း

ရောဂါဖြစ်နေသည့်သွေးကို စမ်းသပ်ရန်ကား လွယ်ကူ၏။ ရုပ်ကို ကြည့်၍သိနိုင်၏။ ဝေဒနာရှင်၏ခံစားချက်ကိုမေးခြင်းဖြင့် သိနိုင်၏။ အတွင်းဒေါသပျက်တို့၏အခြေအနေကို သွေးစမ်းခြင်းဖြင့် သိနိုင်၏။ ထို (၃)မျိုးလုံးကိုညှိနှိုင်းခြင်း စသည်တို့ကို သေချာဂနစွာ စိစစ်နိုင်လျှင် ရောဂါကို အဖြေမှန် ဆုံးဖြတ်နိုင်၏။

သွေးစမ်းခြင်း၊ သွေးကြည့်ခြင်း (၂) မျိုး ယှဉ်တွဲ၍ ရောဂါကို စစ်ဆေးပါ။ ရောဂါအုပ်စု (၅) မျိုးကိုခွဲပါ။ အချုပ်အားဖြင့်ဆိုရပါမူ ရုပ်ကိုကြည့်ပါ။ ခံစားချက်ကိုမေးပါ။ သွေးကိုစမ်းပါ။ ထို (၃) မျိုး ပေါင်းဆုံလျှင် အဖြေမှန်ထွက်၏။

ရောဂါငယ်၊ ရောဂါလတ် အတွက်ဆိုပါက ကြံဒေါသလက္ခဏာပေါ်လွင်၍ သွေးစမ်းခြင်းကို အဓိကထားပါ။ အခြားသော မေးခြင်း၊ ရုပ်ကိုအကဲခတ်ခြင်းတို့ဖြင့် အထောက်အထားယူပါ။

ရောဂါကြီး အတွက်ဆိုပါက အပုပ်၊ အပုပ်၊ ငုပ်ပုပ်ဖြစ်၍ ဒေါသနှင့်မလ ပေါင်းစပ်နေ၏။ လက္ခဏာငုပ်နေ၍ သွေးစမ်းခြင်းသည် ပဓာနမဟုတ်တော့ပေ။ ရုပ်ကိုကြည့်ပြီး အကဲခတ်ပါ။ သွေးစမ်းခြင်းနှင့် မေးခြင်းကို အထောက်အကူယူပါ။

ရောဂါလွန် ဖြစ်ပါမူ ရောဂါ၏ရောက်ကြောင်း၊ ရောက်ရာ၊ ရောက်ပုံ ခံစားချက်များ တစ်မျိုးစီဖြစ်နေခြင်း၊ အကြောင်းအကျိုးမတူသော ခေါင်းဆောင်ရောဂါများ စုပေါင်းဖြစ်လာသောကြောင့် လည်းကောင်း၊ ပဋိသန္ဓေ

ကမ္မဇကြောင့် လည်းကောင်း၊ ဒဏ်ကြောင့် လည်းကောင်း၊ ဆေးလွန်
ဝါးလွန်တို့ကြောင့် လည်းကောင်း ရောဂါလွန်ဖြစ်ခြင်းမျိုးဖြစ်သဖြင့် သွေး
စမ်း၍ မလွယ်ကူ။ မေးမြန်းစိစစ်ပါ။ ရုပ်ကိုကြည့်ပါ။ သွေးစမ်းပါ။

ထို (၃) မျိုးပေါင်းမိမှသာလျှင် ရောဂါလွန်၏အဖြေကိုပေးနိုင်၏။
ဤအတိုင်း ရောဂါအုပ်စု (၅) မျိုးလုံးကို ဆုံးဖြတ်ရန် အုပ်စု (၃)မျိုးဖြင့်
ပေါင်းစပ်၍ ဆုံးဖြတ်ပါ။ သွေးစမ်းကို ပမာနထား၍ ဆေးကုရမည်ဆိုငြား
လည်း ရောဂါလွန်များ၌ သွေးစမ်းအဓိကပြု၍ ဆုံးဖြတ်ရန် မလွယ်ကူချေ။
ရုပ်ကြည့်ခြင်း၊ မေးမြန်းခြင်းတို့သည် အရေးကြီးကုန်၏။ အဆုံးအဖြတ်ပြုရန်
သွေးကိုကား နောက်ဆုံးမှစမ်းသပ်ရ၏။

သေသွေးဆိုင်ရာဆုံးဖြတ်ချက်

ဘဝ၏နောက်ဆုံးထွက်သက်ဆိုင်ရာ သေသွေးကိုသိရန် သမား
တစ်ဦးအဖို့ အထူးလိုအပ်၏။ ပဋိသန္ဓေသွေး ခေါ် အစသွေးကို ပဋိသန္ဓေ
စတည်သည်မှ မွေးဖွားပြီးသည်အထိ သိထားရမည် ဖြစ်၏။ မွေးသည်မှ
သေဆုံးသည်အထိ ကျန်းမာ၊ မကျန်းမာကို သွေးဖြင့်သိရ၏။

ဘဝအစသွေး၊ ဘဝအလယ်သွေးအပြင် သေခါနီးသွေးကိုလည်း
သိထားရမည်။ ထိုကို သီးသန့်ဖော်ပြထားပြီးဖြစ်၍ ဆက်စပ်လေ့လာကြ
ကုန်ရာ၏။ ထိုအတွက် အာဂုံဆောင်သင့်သည်ကိုဆောင်ခြင်း၊ အထပ်ထပ်
ဖတ်သင့်က ဖတ်မှတ်၍ ဝေဒနာရှင်နှင့် လက်တွေ့ညှိနှိုင်းပါက ဆေးပညာ
ဆိုင်ရာဉာဏ် ပေါ်လာမည်ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် သွေးစမ်းခြင်း၊ သွေးကြည့်
ခြင်း၊ မေးမြန်းခြင်း (၃) မျိုး စုပေါင်းဆုံးဖြတ်၍ ရောဂါမရှိပါ။ အမြစ်ပြတ်
ရန် လိုပါသေးသည်။ နောင်အခါ မည်သို့သောရောဂါ ဖြစ်လာနိုင်မည်ဟု
သမားဖြစ်သူ၏ဉာဏ်၌ ထင်ထင်ရှားရှား သိမြင်လာပါမည်။

အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး သွေး (၃) မျိုး

ပဋိသန္ဓေအစ သွေးနှင့်ရင်းနှီးဖြစ်ပေါ်ကာ တည်ဆောက်ပေးမှု
ကြောင့် ကမ္မဇမူလမျိုးစေ့ကို ရုပ်လုံးဖော်ဆောင်ကြလျက် သက်ရှိလူသား

ဘဝသို့ ရောက်ကြရ၏။ ထိုသွေးသည် ပဋိသန္ဓေသွေးဖြစ်၍ အစသွေး ဖြစ်၏။ ထိုအစသွေးကိုလည်း သိထားရ၏။

အလယ်သွေးသည် ပဋိသန္ဓေအခါ ကံဦးဆောင်နေ၍ ဘဝရုပ်လုံး ဖော်သည်မှ အာဟာရဥတုများ ဦးဆောင်လာ၍ မမွေးမီအပိုင်းမှစ၍ မွေးဖွား သည်အထိတစ်ပိုင်း၊ မွေးဖွားပြီးသည်မှ နောက်မသေဆုံးမီအထိ တစ်ပိုင်း (ပဝတ္တိပိုင်း) ဖြစ်၏။ ၎င်းသည် ဘဝသရုပ်ဖော်ပိုင်း ဖြစ်၏။

မြန်မာစကား၌ ရိုးရာဇာတိပဝတ္တိဟူ၍ ဆိုရိုးစကားရှိ၏။ ဇာတိ ဟူသည် မွေးဖွားရာဇာတိကို ခေါ်၏။ မွေးဖွားပြီး၍ ချက်ကြီးကို ဖြတ် တောက်ပြီးနောက် ထိုကိုမြှုပ်ရာကိုလည်း ဇာတိဟုခေါ်၏။ ဇာတိချက်ကြွ ဟုလည်းကောင်း၊ ဇာတိချက်မြှုပ် ဟူ၍ လည်းကောင်း အသီးသီးခေါ်ကြ ၏။ ထိုသို့ မွေးဖွားလာပြီးနောက် မသေမီအတွင်းသည် ပဝတ္တိ ဖြစ်၏။ ဘဝတစ်လျှောက်အနေအထား ဖြစ်ပေါ်နေသောအချိန် ဖြစ်၏။ ထိုပဝတ္တိ တစ်လျှောက်လုံးအချိန်၌ ရောဂါရကြသောအခါ ရောဂါကင်းသောသွေး၊ ကျန်းမာသောသွေး၊ မကျန်းမာသောသွေး ဟူ၍ (၂) မျိုး ရှိ၏။ ထိုသွေး (၂) မျိုးလုံးကိုပင် ဂရုပြုမှတ်သားရ၏။ ကျန်းမာပါရဲ့လား၊ အဖျားပျောက်ပြီ လား စသည်ဖြင့် မေးမြန်းလာသောအခါ ထိုသွေးအနေအထားကို စမ်း သပ်၍ ကျန်းမာသည်၊ အဖျားပျောက်ပြီ စသည်ဖြင့် အတိအကျ ဖြေဆို နိုင်ရ၏။ မကျန်းမာသည်ကိုတွေ့ပါက မည်သည့်အတွက်ကြောင့်၊ မည် သည့်အကြောင်းကြောင့်၊ မည်သည့်ရောဂါဟု ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်သော သွေးစမ်းသပ်နည်းမျိုးဖြင့် သွေးစမ်းရ၏။ ရောဂါအပေါင်းတို့သည် ထွေပြား မြားမြောင်လှ၍ သွေးစမ်းရာတွင် လည်းကောင်း၊ သရုပ်ဖော်ရာတွင် လည်း ကောင်း ထွေထူးစွာ မှတ်ရာ၏။ ဤသည်ကား ဘဝ၏အလယ် ပဝတ္တိ အချိန်၌ သွေးစမ်းရခြင်း ဖြစ်၏။

ထို့အပြင် ဘဝ၏နိဂုံးချုပ် သေဆုံးခါနီးအခါ သေတော့မည့်ဆဲဆဲ သေပြီဟူ၍ပိုင်းခြားပြီး သွေးစမ်း၍အဖြေရာရမည် ဖြစ်၏။

ဤသည်ပင် ဘဝပဋိသန္ဓေအစ၊ အလယ်၊ အဆုံး၊ ဘဝ၏ (၃) ပိုင်း၌ သွေး (၃) ပိုင်းကွဲပြားခြားနားပုံကို အကြမ်းအားဖြင့် ပိုင်းခြားဖော်ပြ ခြင်း ဖြစ်၏။ ပဋိသန္ဓေသွေး (ဇာတိသွေး)၊ ပဝတ္တိသွေး (အလယ်သွေး)၊

(ဇရာသွေး၊ ဗျာဓိသွေး)၊ သေဆုံးခါနီး သေသွေး (မရဏသွေး) အဆုံး ဖြစ်၏။

အထက်ပါ အပိုင်း (၃) ပိုင်း အားလျော်စွာ ကွဲပြားနေ၏။ အ ဘယ်ကြောင့်ဟူမူ အဖြစ်သွေး၊ အပျက်သွေး၊ သေသွေးအနေဖြင့် လူ့ဘဝ ၏ ဖြစ်ရပ်ကွဲပြားနေသောကြောင့် အပိုင်း (၃) ပိုင်း ခွဲခြား၍ အပိုင်း အားလျော်စွာ သွေးစမ်းရသည်ဖြစ်၍ ကွဲပြားခြားနားခြင်းဖြစ်၏။

အစဦးဆုံးဖြစ်သည့် ပဋိသန္ဓေသွေးသည် ကမ္မဇကို အခြေခံ၍ ဖြစ်ပေါ်နေသော ဗီဇသွေး ဖြစ်၏။ ထိုသွေးတွင် တေဇော၊ ဝါယော၊ အာပေါတည်းဟူသော မြစ်ကြီး (၃) သွယ်ရှိ၏။ ထိုတွင် တေဇောသွေးနှင့် အာပေါသွေးသည် တိက္ခသွေးနှင့် မန္တသွေး ဖြစ်လာ၏။ ကျားသွေးနှင့် မ-သွေး ဖြစ်၏။ ယောက်ျားတေဇော၊ မိန်းမအာပေါဟု ဆိုရိုးစကားရှိ၏။ ထိုကမ္မဇသွေးနှင့် ကမ္မဇမူလ ဇီဝိတရုပ်တွင် ကံကြောင့်ဖြစ်သော တစ်ပေါင်း တည်းသော ကမ္မဇတေဇော၊ ကမ္မဇဝါယော၊ ကမ္မဇအာပေါတို့သည် ရှိကြ ကုန်၏။

ကမ္မဇဝါယောသည် ကမ္မဇတေဇောကို သရုပ်ဖော်ရ၏။ ကမ္မဇ သွေး အာပေါကိုလည်း တဖြည်းဖြည်း သရုပ်ဖော်ရ၏။ သွေးလှည့်ပတ် သည့်အချိန်၌လည်း အဆိုပါ ကမ္မဇလေသည် ပုံမှန်သရုပ်ဖော်ရ၏။ သွေးနှင့် လေသည် မည်သည့်အခါတွင်မျှ ရပ်၍မရချေ။ ထို့ကြောင့် အဓိကသွေးမှာ တေဇောသွေးနှင့် အာပေါသွေးတို့ ဖြစ်၏။ သရုပ်ဖော်ဆောင်သော ဝါယော သွေးသည် တေဇောနှင့်လည်း ယှဉ်ပြိုင်၏။ အာပေါနှင့်လည်း ယှဉ်ပြိုင်၏။ ထို့ကြောင့် သွေး (၄) မျိုးကို အဓိကထား၍ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်၏။

ရိုးရာသွေးစမ်းပညာအချုပ်

သွေးတွင် အကြမ်းအားဖြင့် (၂) မျိုး၊ အနုစိတ်အားဖြင့် (၄)မျိုး ခွဲထား၏။ သွေး (၂) မျိုးမှာ ...

၁။ တိက္ခသွေးနှင့်

၂။ မန္တသွေးတို့ ဖြစ်၏။

တိက္ခသွေး ဆိုသည်မှာ အပူသွေး၊ အဖိုသွေး ဖြစ်၏။

မန္တသွေးဆိုသည်မှာ အအေးသွေး၊ အနွေးသွေး၊ အမသွေးဖြစ်၏။

ထိုတွင် မူလကမ္မဋ္ဌေ ပါဝင်ခဲ့သော ရုပ်ပေါင်း (၃၀) အနက် အပြုဇာတ် (၃) ပါးဖြစ်သည့် တေဇော၊ အာပေါ၊ ဝါယောတို့တွင် တိက္ခနှင့် မန္တသည် တေဇောနှင့် အာပေါကို ကိုယ်စားပြုဖော်ဆောင်၏။ ဝါယောသည်ကား တိက္ခရော မန္တနှင့်ပါ နှစ်ပါးလုံးနှင့်ယှဉ်၏ (ဝါ) ဝါယောသည် တေဇော၊ အာပေါ (၂) ပါးလုံးနှင့်ယှဉ်၏။ ထိုဝါယောကို ရိုးရာဆေးပညာ အရ 'ဝိသမ' ဟု ခေါ်၏။ အဆိုပါ ဝိသမ ဟူသည် သွေးကို ပို့ဆောင်ရ သည့်လေပင် ဖြစ်၏။ ဝိသမသွေး ဟူ၍ကား သီးခြားမရှိပေ။ တိက္ခနှင့်ယှဉ် သော ဝိသမသွေးသည် တိက္ခဝိသမသွေး၊ မန္တနှင့်ယှဉ်သော ဝိသမသွေး သည် မန္တဝိသမသွေး ဖြစ်၏။ ထိုတိက္ခ၊ မန္တ၊ ဝိသမတို့ကို ရိုးရာဆေးပညာ ဌ် သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ လေဟု ခေါ်ပြန်၏။

ထို (၃) ပါးပေါင်းသော တိက္ခ မန္တ ဝိသမသွေးကား အလွန် ရှား၏။ လွန်စွာပင် တွေ့ရခဲ၏။ ထို့ကြောင့် သွေးစမ်းရာတွင် တိက္ခသွေး လော၊ မန္တသွေးလော၊ ဝိသမသွေးလော ကွဲပြားအောင်စမ်းသပ်နိုင်ရ၏။ ထိုအခြေခံသွေးစမ်းပညာသည်ပင် ရောဂါအားလုံးကို စမ်းသပ်ရန်၊ ဆုံးဖြတ် ရန် ကြီးစွာသောအဆုံးအဖြတ်ကို ဖြစ်စေလေ၏။ ဤသို့အားဖြင့် ဝီဇသွေး (၄) မျိုးကြောင့် 'လူချင်းတူသော်လည်း အသက်ရှု ကွဲသည်' ဟုဆိုရာမှ ဆိုရိုးပြုထားခြင်း ဖြစ်၏။ ထိုအသက်ဝင်သောသွေးအတိုင်း လူသား၏ ပုံပန်းသဏ္ဍာန်၊ စိတ်နေစိတ်ထား၊ အပြောအဆို၊ အနေအထိုင်၊ အအိပ်အနေ၊ အလေ့အကျင့်ပါမကျန် စရိုက်အားလုံး ကွာခြားသွားစေခြင်းပင် ဖြစ်၏။ ထိုဝီဇသွေး (၄) မျိုး၏သဘောတရားအချုပ်မှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်၏။

ဝီဇသွေး (၄) မျိုး သဘောတရားအချုပ်

၁။ တိက္ခသွေး၏အကျင့်စရိုက်နှင့် သွေးစမ်းသဘောတရား

အပူသွေး၊ အပူရုပ်၊ အပူဦးဆောင်သောရုပ်ဖြစ်၏။ ရုပ်ခြောက်၏။ ရုပ်ငယ်၏။ ရုပ်သေး၏။ ရုပ်ကျစ်လျစ်၏။ မာကျော၏။ စကားပြောမာ၏။ အသံတင်း၏။ တိုတောင်း၏။ ပြတ်တောက်၏။ အရသာအားဖြင့် အချဉ်၊ အစပ် အရသာများကို အကြိုက်များ၏။

ပညာဗဟုတောင်တော်တို့၏

ဉာဏ်အကြံအစည်၊ စိတ်ကူးအားဖြင့် ထက်မြက်၏။ သူတစ်ပါး ကြံ၍မရနိုင်သည်ကို ကြံဆနိုင်၏။ ပေါက်ပေါက်ရောက်ရောက်ရှိ၏။

ထိုသွေးကိုစမ်းကြည့်ပါက သွေးသည် ထက်၏။ မြန်၏။ ချွန်ထက် ၏။ ပူ၏။

၂။ တိက္ခဝိသမသွေး၏အကျင့်စရိုက်နှင့် သွေးစမ်းသဘောတရား

ထိုသွေးသည် အပူနှင့်လေတွဲသောသွေး ဖြစ်၏။ ထိုသွေးကို ယှဉ်ပြိုင်သောသွေးဟု ခေါ်၏။ လေသည် မီးနှင့်တွေ့လျှင် ပို၍မီးလျှံများ မြင့်လျှံတက်တတ်သည့်သဘော ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် တိက္ခသွေးသည် ဝိသမသွေး ပါဝင်လာသဖြင့် တိက္ခသွေးထက် ပို၍ထက်၏။ အကျင့်စရိုက် အားဖြင့် အအိပ်ဆတ်၏။ ပြောလွယ်ပျောက်လွယ်၏။ ဒိုးခနဲဒေါက်ခနဲ ပြောတတ်၏။ ဒေါသထွက်မြန်၏။ စိတ်ပြေလွယ်၏။ ပို၍လည်း အပြေး မြန်၏။ အထက်ပိုင်း ကြီး၏။ ရင်ပိုင်းချိုနေ၏။ ဆောင်နေသောလေများ၏။ သင်္ခဏုပ္ပတ္တိဉာဏ် (လျှပ်တစ်ပြက်ဉာဏ်) များ၏။ ဉာဏ်လျင်၏။ စာကျက် လျှင် ချက်ချင်းရ၏။ ချက်ချင်းလည်း မေ့ပျောက်တတ်၏။ ကလေးဖြစ် လျှင် အဆော့များ၏။ လူကြီးဖြစ်လျှင် ရယ်စရာအပြောများ၏။ ဖြတ်ထိုး ဉာဏ်ကောင်း၏။ နည်းပရိယာယ်ကြွယ်ဝ၏။

အရသာအားဖြင့် ငန်ခါးရသာ၊ ပူစပ်ခါးရသာတို့ကို ကြိုက်နှစ် သက်၏။

အလေ့အကျင့်အားဖြင့် ပူသောနေရာ၊ အာရုံတို့၌ လှုပ်ရှားသွား လာချင်၏။ ထိုအိပ်မက်မျိုးလည်း မက်တတ်၏။

ထိုသွေးရှိသူကို သွေးစမ်းကြည့်ပါက သွေးလုံးသည် ချွန်ထက် မိုမောက်၏။

၃။ မန္တသွေး၏အကျင့်စရိုက်နှင့် သွေးစမ်းသဘောတရား

အအေးသွေး ဖြစ်၏။ သွေးသည် လေး၏။ နှေး၏။ ဝဖြိုး၏။ စကားပြောလေး၏။ အကြံအစည်လေး၏။ နှုတ်နည်း၏။ အကျင့်အမူ အရာစရိုက်ကွာခြား၏။ အိပ်မက်မက်ပါက အေးသောနေရာများကို ပို၍ မက်၏။

ဖြစ်၍ သွေးသည် ခြပ် ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် မြင်ကောင်းသောသွေးခြပ်ကိုပင် သွေးစမ်းသည်ဟု ဆို၏။ သွေးစမ်း ဟူသောစကားသည် တင်စား၍ခေါ်သောစကား ဖြစ်၏။ အမှန်တကယ်ကား တိက္ခ၊ မန္တ၊ ဝိသမ ဟူသည် (လေ၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်) ကိုသာစမ်းခြင်းဖြစ်၏။ သွေးစမ်းရာတွင် ယောက်ျားလက်ယာ၊ မိန်းမလက်ဝဲ ဦးစားပေးစမ်းရ၏။ စမ်းသပ်ပြီးနောက်မှ ကျန်တစ်ဖက်၏သွေးအခြေအနေ ဖြင့် ပြန်ညှိရ၏။

သွေးကြည့်ခြင်းသဘောတရားအချုပ်

သွေးကြည့်ရာတွင် မျက်လုံး၊ မျက်ခမ်း၊ လျှာ၊ လက်သည်း စသည်ကြ တစ်ကိုယ်လုံးကြည့်ရမည်။ ရောဂါသိရှိရန်၊ အဆုံးအဖြတ်ပေးနိုင်ရန် အရေး ကြီးဆုံးသောအချက်မှာ သွေး ဖြစ်သည်။ ထိုသွေး၏သရုပ်ဖော်မှုကြောင့် ရောဂါကိုသိရှိရန်မှာ မလွယ်ကူချေ။

ထို့ကြောင့် သွေးကြည့်နည်းကို အသုံးပြုရလေသည်။ သွေး ကြည့်နည်းဖြင့် အကဲခတ်ရလေသည်။ ထိုသည်ကား လက်သည်းသွေး အဓိကဖြစ်၏။ အတွင်း၌ တေဇော၊ ဝါယော၊ အာပေါ (သည်းခြေ၊ လေ၊ သလိပ်) တို့ မျှတညီညွတ်လျှင် အကျိုးပြု၏။ မမျှတလျှင် အပြစ်ပြု၏။ ထိုအခြေအနေတို့ကို သွေးတွင်ဖော်ပြ၏။ သွေး၏အဆုံးဖြစ်သော ခြေထိပ်၊ လက်ထိပ်၊ အထူးသဖြင့် လက်ထိပ် (၁၀) ချောင်းသည် သွေးကို သရုပ်ဖော် ၏။

လက်သည်းသွေးကိုကြည့်ရှု၍ ရောက်ကြောင်းရှာခြင်း

လက်သည်း၏သွေးအရောင်ကိုကြည့်၍ ထိုဖုံးလွှမ်းထားသော အောက်မှ သွေး၏အခြေအနေကို သိနိုင်၏။ ကန်အပေါ်မှ ရေပလုံစီကို ကြည့်ခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ ကြာရိုးကြာစွယ်ကိုကြည့်၍ ရေကန်၏ အတိမ်အနက် ကန်အောက်ခြေ၏အခြေအနေကို သိရသကဲ့သို့ ဖြစ်၏။ သွေးကြည့်ရာတွင် အဓိကနေရာသည် လက်သည်း ဖြစ်၏။

အခြားသောအစိတ်အပိုင်းတို့၌လည်း ကြည့်ရ၏။ ထိုဋ္ဌာနများမှာ ...

- (က) မျက်ခမ်း၊ မျက်လုံး၊
- (ခ) လျှာ၊
- (ဂ) ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး၏အခြေအနေကို ကြည့်ရ၏။

မျက်လုံးကိုကြည့်ရှု၍ ရောက်ကြောင်းရှာခြင်း

မျက်လုံးသည် နီနေသည် (သည်းခြေ)၊ ဝါနေသည် (လေ)၊ ဖြူဖျော့ဖျော့ဖြစ်နေသည် (သလိပ်) ရှိနေလျှင် ရောဂါကြီးတွင် သူငယ်အိမ် နီရောင်သန်းခြင်း၊ ဝါရောင်သန်းခြင်း၊ ညိုညစ်ညစ်ဖြစ်ခြင်း၊ ဝါညစ်ရောင် သန်းခြင်း၊ မျက်လုံးတွင် စိမ်းစိမ်းပြာရောင်သန်းခြင်းတို့ကိုကြည့်ခြင်းဖြင့် ရောဂါရောက်ကြောင်းကို သိနိုင်၏။ ရောဂါရောက်ပုံကိုလည်း သိနိုင်၏။ ရောဂါ၏အဆင့် ငယ်၊ လတ်၊ ကြီးလွန်၊ ဆုံးကိုလည်း သိနိုင်၏။ ကုစား၍ ခက်သည်၊ မခက်သည်ကိုလည်း သိနိုင်၏။ ရွှေ့ကိုကြည့်ပါများလာလျှင် ရွှေ့၏အကြောင်းကို သိလာရ၏။ အကြိမ်ကြိမ်ကြည့်မှသာ သိရသကဲ့သို့ ဖြစ်၏။

လျှာကိုကြည့်ရှုရောက်ကြောင်းရှာခြင်း

လျှာကိုကြည့်ရာတွင် အပိုင်း (၃) ပိုင်း ပိုင်းထားပါသည်။ ပထမ ပိုင်း၊ အလယ်ပိုင်း၊ တတိယပိုင်းတို့ ဖြစ်၏။

လျှာ၏ပထမပိုင်းတွင် လေ ဦးဆောင်၏။ အလယ်ပိုင်းတွင် သည်းခြေ ဦးဆောင်၏။ အရင်းပိုင်းတွင် သလိပ်ဦးဆောင်၏။

လေဦးဆောင်သောလျှာ၏ပထမပိုင်း၌ ပေါ့ပါးလျင်မြန်ဖျတ်လတ် ၏။ သည်းခြေဦးဆောင်သော အလယ်ပိုင်း၌ အရသာစုံကိုသိ၏။ အရသာ ကို ပို၍ပေါ်စေ၏။ သလိပ်ဦးဆောင်သော လျှာ၏အရင်းပိုင်း၊ တတိယပိုင်း ၌ ပို၍ အစိုဓာတ်၊ အအေးဓာတ်အရသာကို ပိုစေတတ်သော သလိပ်ရွဲ့ရည် တို့ တည်ရှိနေ၏။

လေ၏သဘောသည် ခါးခြင်း၊ ငန်ခြင်းသဘောရှိခြင်း၊ သည်းခြေ

၏သဘောသည် ချုပ်ခြင်း၊ စပ်ခြင်း၊ ပူခြင်းသဘောကို ဆောင်၏။

သလိပ်လျှာအရင်း၏သဘောသည် ချိုခြင်း၊ ဆိခ့်ခြင်း၊ သွက်ခြင်း သဘောကိုဆောင်၏။ ထိုအရသာကိုပေါင်းလိုက်သော အရသာ (၆)ပါးစုံ ဖြစ်နေ၏။ ထိုအရသာ (၆) ပါးစုံ၌ ထက်သောဩဇာဓာတ်သည် လွှမ်းမိုး နေ၏။ ငယ်စဉ်က စား၍ကောင်းခဲ့သည့် မန်ကျည်းရွက်ထောင်းသည့် အဖတ်ကလေးကိုပင် အလွန် အရသာရှိခဲ့၏။ ခံတွင်းတွေ့၏။ သို့သော် တဖြည်းဖြည်း အသက်ရလာသောအခါ အရသာလျော့သွား၏။ အရသာ ရှိသည်ကိုပင် အရသာမတွေ့ခြင်း၊ အရသာမပေါ်ခြင်း ဖြစ်ရ၏။ ၎င်းသည် ဩဇာဓာတ်ပျက်နေခြင်း၊ အားနည်းနေခြင်းကြောင့် ဖြစ်၏။

ခါးငန့်အရသာကို မှန်တန်းစားပါလျက်နှင့် ပို၍ ခါးငန့်ခဲ့သော် ဝါယောဓာတ်ပျက်သည်ဟု မှတ်ယူရ၏။ အဖျားဆိုလျှင်လည်း လေဖျားဟု မှတ်ပါ။

ပူစပ်ချဉ်အရသာကို ပို၍ပူစပ်ချဉ်ဖြစ်လျှင် အစပ်နည်းနည်းစားရုံ မျှနှင့် အလွန်စပ်လျှင် အစပ်ကိုမခံနိုင်လျှင် ပို၍ချဉ်သည်ဟုမှတ်လျှင် တေ ဇောဓာတ်ဖောက်ပြန်ခြင်းဟု မှတ်ယူပါ။

ကွဲခြင်း၊ ပါးခြင်း၊ အလွန်နီခြင်း၊ အရိအရွဲခြောက်ခြင်းဖြစ်လျှင် လျှာကိုကြည့်ရုံနှင့် တေဇောဓာတ်လွန်နေကြောင်း သိနိုင်၏။ သလိပ်နေရာ လျှာရင်း၌ ချိုသောအရသာပိုနေ၏။ အနည်းငယ်ပင်လျှင် ပိုချို၏။ ပိုခွဲခြင်း သည် သလိပ်ဖောက်ပြန်နေသည်ဟု မှတ်ရပါမည်။ သလိပ်လွန်စွာဖောက် ပြန်နေလျှင် လျှာလေးခြင်း၊ အေးခြင်း ဖြစ်တတ်၏။ သည်းခြေ လွန်စွာ ဖောက်ပြန်လျှင် လျှာကွဲခြင်း၊ လောင်ခြင်း ဖြစ်တတ်သည်။ လေ လွန်စွာ ဖောက်ပြန်လျှင် လျှာလိမ်ခြင်း၊ ပေါ့ခြင်း၊ လျှာရှည်ခြင်း ဖြစ်တတ်၏။ စပါးကြီးသည်းခြေသည် ခါး၏။ နောက်ဆုံးတွင် ချိုသောအရသာသည် အနည်းငယ် ပါတတ်၏။ အေး၏။ ထို့ကြောင့် အချိုဓာတ်သည် အာပေါ။ အခါးဓာတ်သည် ဝါယော၊ အချဉ်ဓာတ်သည် တေဇော (၃) မျိုးပါဝင်ခြင်း ကြောင့် သလိပ်အဓိကဖြစ်၏။ ငန်းဖမ်းရာ၊ တက်ရာ၌ ၎င်းလေအဓိက ဖြစ်၍ လန့်၍တက်ခြင်း၊ လန့်နိုး၍တက်ခြင်း၊ အညော်မိ၍တက်ခြင်း၊ မျက်စိမှိတ်၍အိပ်သော်လည်း မျက်စိပွင့်နေတတ်ခြင်းတို့အတွက် လျှာကို

ပွတ်ပေးနိုင်၏။

လျှာ၏တစ်ပြင်လုံး၌ အဖုကလေးများ ရှိ၏။ ထိုသည် (၁၀၀၀ ရှိသည်ဟုဆို၏။ အချို့ (၇၀၀) ရှိသည်ဟုဆို၏။ အကြောပေါင်း (၁၀၀၀ စိမ်းသွားသည်ဆိုသောစကားတွင် လျှာ၌ရှိသောအာရုံကြောအမျိုးမျိုးတို့အပို့နိုင်သောကြောင့် ဖြစ်၏။ ထိုကို ရသာဟရဏီကြော (အရသာကိုဆောင်သောအကြော) ဟု ခေါ်၏။

ထို့ကြောင့် ဦးခေါင်းပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါကို ကုရာတွင် လျှာကို ပြုပြင်ခြင်းဖြင့်သာ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ ဦးနှောက် အားလုံးကို အကျိုးပြု၏။ လျှာနှင့် ခေါင်း၊ လည်ချောင်းပိုင်းအတွက် ဆေးသောက်ရာ၌ ချက်ချင်းသောက်မချဘဲ လျှာပေါ်တွင်မြုံ့ပြီးမှ တဖြည်းဖြည်း မျိုချရ၏။ တိုက်ရိုက်သောက်ချလိုက်ခဲ့သော် အစာအိမ်ထဲရောက်၏။ ထိုမှတစ်ဆင့် သွေးဖြစ်၏။ သွေးထဲမှ တစ်ကိုယ်လုံးသို့ပျံ့ပြီး အစဉ်ဆက်ပေး၏။

အချို့ နှာခေါင်း၌ လေအမှတ်အသားကိုကြည့်၍ ရောဂါကို ဆုံးဖြတ်ရ၏။ အနံ့လွန်စွာပြင်းခြင်း၊ မွန်ခြင်း၊ အနံ့မခံနိုင်ခြင်းဖြစ်မှု ဝါယောဖောက်ပြန်ခြင်း ဖြစ်၏။ နှာခေါင်းလေပူခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ နှာခေါင်းခြောက်ခြင်းဖြစ်မှု တေဇောဖောက်ပြန်ခြင်း ဖြစ်၏။ ပိတ်ခြင်း၊ မည်သည့်အနံ့မျှမရခြင်းဖြစ်မှု အာပေါဖောက်ပြန်ခြင်း ဖြစ်၏။

သို့ဖြစ်၍ နှာခေါင်းဖြင့်လည်း တေဇော၊ အာပေါ၊ ဝါယော ရောဂါရောက်ကြောင်း (၃) မျိုးအား ဆုံးဖြတ်၍ရ၏။ အနာရောက်ရာ၊ ဆေးရောက်ရာ ဟူသည့်အတိုင်း ရောက်ကြောင်း၊ ရောက်ရာ၊ ရောက်ပုံ (၃)မျိုးလုံးညှိ၍ ဆေးချက်ကို မူသေမထားဘဲ ကဲသင့်သည်ကိုကဲ၍တိုက်ရာ၏။

ခန္ဓာကိုယ်တစ်ကိုယ်လုံးကိုစိစစ်၍ ရောက်ကြောင်းရှာခြင်း

ဖော်ပြပါ (၅) ချက်တို့ဖြင့် ရောက်ကြောင်း၊ ရောက်ရာ၊ ရောက်ပုံ ကွဲပြားရှာဖွေစိစစ်ပြီး ရောဂါမသေမချာဖြစ်နေခဲ့သော် တစ်ကိုယ်လုံး၏ အသွေးအသား၊ ဟန်ပန်အမှုအရာတို့ကို ထောက်ထား၍ ရောဂါစိစစ်ရ၏။ ပူသည်၊ အေးသည်၊ ကြမ်းသည်၊ နူးသည်၊ သွေးရောင်ပြောင်းသည်၊ သွေးရောင်နီသည်၊ ဝါကြန့်ကြန့်ရှိသည်၊ ဖြူဖျော့သည်၊ ညစ်ထေးထေး

ရှိသည်၊ ညိုညစ်သည်၊ အအိပ်များသည်၊ နည်းသည်၊ ဘယ်ဘက်စောင်းအိပ်လျှင် သက်သာသည်၊ ထိုင်နေလျှင်သက်သာသည်၊ ပက်လက်အိပ်လျှင် အသက်ရှူမဝ၊ အသားပူသည်၊ ချွေးထွက်ပြီးခြောက်သည်၊ ချွေးအေးထွက်သည်၊ ချွေးစေးထွက်သည်၊ အသားနှိပ်ကြည့်လျှင် ရေကွက်ထင်သည်၊ ဟိုက်သည်၊ ဆီးပူသည်၊ ဆီးထိုးသည်၊ ဆီးကျင်သည်၊ ဆီး၊ မီးယပ်၊ ဓမ္မတာ၊ အစာဟောင်းအိမ် ချုပ်သည်၊ သက်သည်၊ စမြင်းခံပြီး ထိုးအောင့်သည်၊ ဝမ်းရောင်ဝမ်းပျက်သည်၊ ဝမ်းရောင်ပြီးအန်သည်၊ မျက်နှာမို့မောက်လာသည်၊ ပင့်သက်ရှူသည် စသည်ဖြင့် တစ်ကိုယ်လုံးဆိုင်ရာ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတို့ကိုကြည့်၍ ရောဂါရောက်ကြောင်းကိုရှာခြင်း ဖြစ်သည်။ ဖော်ပြပါသွေးကြည့်နည်းနှင့်လည်း ဆက်စပ်ပါ။ သွေးစမ်းနည်းဖြင့်လည်း ညှိနှိုင်းပါ။

ရောက်ကြောင်းရှာဖွေရာ၌ ရုပ်ကိုကြည့်ခြင်းနှင့် ရောဂါလက္ခဏာကိုကြည့်ခြင်း ဟူ၍ (၂) မျိုးရှိ၏။ ရုပ်ကိုကြည့်ခြင်းဖြင့် ဖော်ပြပါအတိုင်း ရောက်ကြောင်းကို သိရ၏။ ရောဂါလက္ခဏာကိုကြည့်ခြင်းဖြင့် သာ၍ပင် ထင်ရှားစွာသိရ၏။ ရုပ်ကြည့်၊ ရောဂါကြည့် (၂) မျိုး ခွဲယူပါ။ ရောဂါကိုကြည့်ခြင်း ဟူသည် ခုခံအားကျရောဂါ (သနရဂ်ရောဂါ)၊ ခယရဂ်ရောဂါ၊ ဝမ်းပျက်ရောဂါ၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၊ သွက်ချာပါဒ၊ လေငန်း၊ လေသင်တုန်း၊ နားလေးသည်၊ ဆွံ့အ၊ နားမကြားဖြစ်မှု ထိုနားရောဂါ ကု၍မရတော့ချေ။ အနာကိုကြည့်၍ ခြောက်နေသည်၊ စိုနေသည်၊ ဟောက်နေသည်၊ နီနေသည်၊ သွေးပါရောထွက်လာသည်၊ သွေးတိုးသည်၊ မိုက်ကယ်လာသည်၊ ချက်စူထွက်လာသည် စသောရောဂါအသီးသီးတို့လည်း ရှိကုန်၏။ ရောဂါအလိုက် ခန္ဓာကိုယ်တွင် သရုပ်ဖော်ဆောင်၏။

ရောဂါကို ရောဂါအလိုက်ဖော်ပြနေသည့်လက္ခဏာနှင့်ညှိ၍ ဖော်ပြခြင်းဖြစ်၏။ အလွန်မှန်၏။ သေချာ၏။ မိမိကသာ ရောဂါအကြောင်းကို လေ့လာဖို့လို၏။

ဖော်ပြပါအချက်အလက်တို့နှင့် စနစ်တကျ ကျင့်သုံးသော်ငြားလည်း စနစ်တကျမယူဆခဲ့သော် ‘သံသယဝင်၊ တွေဝေလျှင် ဝန်းကျင်မေးမြန်းကြ’ ဟူသည့်အတိုင်း ‘ဘ’ (၄) လုံးကျေအောင် မေးရသည်။

- ၁။ ဘ ဘာဖြစ်သလဲ။ ရောက်ကြောင်း
- ၂။ ဘ ဘယ်မှာဖြစ်လဲ။ ရောက်ရာ
- ၃။ ဘ ဘယ်လိုဖြစ်လဲ။ ရောက်ပုံ
- ၄။ ဘ ဘယ်လောက်ထိဖြစ်သလဲ။ ခံစားချက်

ဟူသည်တို့ပင် ဖြစ်၏။

ဥပမာ - ဝမ်းအောင့်သည်ဆိုရာ၌ ‘ကိုယ့်ဝမ်းနာကိုယ်သာသိ’ ဟူသည့်အတိုင်း အတွင်း၌အောင့်နေပုံကိုကား သမားထက် လူနာက ပိုသိ၏။ ထိုအချက်၌ သွေးစမ်း၊ သွေးကြည့်၊ ရုပ်ကိုကြည့် ဟူသောအချက် (၃) ချက်ဖြင့် ရောက်ကြောင်းကိုသိရန် မလွယ်ကူပေ။

ကုထုံးစနစ်ကိုသုံး၍ ဖော်ပြခဲ့ပြီးသော အချက် (၃) ချက်ဖြင့် ညှိရ၏။ ဝမ်းအောင့်သည်ဆိုရာ၌ ဘယ်နေရာအောင့်သနည်း။ ရင်ခေါင်းဝလော၊ သွေးလွတ်ကြောနေရာလော၊ နှလုံးနေရာလော၊ သွေးဝင်ကြောနေရာလော၊ နှလုံးအဖျား သရက်ရွက်ကြားတွင်လော၊ သရက်ရွက်နေရာလော၊ အဆုတ်နေရာလော၊ အစာသစ်အိမ်နေရာလော၊ အူသိမ်အခွေတွင်လော၊ အူအတက်နေရာတွင်လော၊ အူမ၊နေရာလော၊ အစာအိမ်လမ်းကြောင်းလော၊ နံဘေးနှစ်ဖက်လော၊ ဆာလာလျှင်အောင့်သလော၊ များများစားလျှင် အောင့်သလော စသည့် လက္ခဏာစစ်မေးချက်များပြုရ၏။

ရောဂါလက္ခဏာကိုစိစစ်ခြင်းသည် ရောဂါရှာဖွေရာ၌ အရေးကြီးဆုံးဖြစ်၏။ အချို့ရောဂါတို့သည် ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းရောက်ရာအား လျော်စွာ ရောက်ကြောင်းကွဲ၏။ ရောက်ရာ၊ ရောက်ပုံ မကွဲချေ။ တီဘီရောဂါဆိုပါက အခြောက်လော၊ အစိုလော၊ ပန်းနာနှင့်ယှဉ်သလော စိစစ်ရ၏။ စသည့် သီးသန့်ရောဂါလက္ခဏာများကိုပါ မေးမြန်းစိစစ်ရမည်ဖြစ်၏။

အဆိုပါရောဂါ၏ ရောက်ကြောင်း၊ ရောက်ရာ၊ ရောက်ပုံတို့နှင့် သီးသန့်ရောဂါလက္ခဏာခံစားချက်တို့ကို ချိန်ထိုး၍ ရောဂါ၏အဆင့်အတန်း ဖြစ်သည့် ရောဂါငယ်၊ ရောဂါလတ်၊ ရောဂါကြီး၊ ရောဂါလွန်၊ ရောဂါဆုံး ဟူ၍ အဆင့် (၅) မျိုး ခွဲခြားရ၏။ ရောဂါငယ်၊ ရောဂါလတ်ဖြစ်လျှင် ဆေးငယ်၊ ဆေးလတ် သုံးရ၏။

ရောဂါကြီးဖြစ်လျှင် ဆေးကြီးသုံးရ၏။

ရောဂါလွန်ဖြစ်လျှင် ဆေးလွန်သုံးရ၏။

ရောဂါဆုံးဖြစ်လျှင် ဆေးဆုံးသုံးရ၏။

နောက်ဆုံးရောဂါ၏အဆင့်ကို ခွဲခြားပြီးလျှင် ဆေးသုံးရမည့် ဆေး၏အဆင့်ကို ခွဲရ၏။ ဆေးငယ်၊ လတ်၊ ကြီး၊ လွန်၊ ဆုံး ခွဲခြင်းဖြစ်၏။ ထို့အတူ ကုထုံးဆင်ရာတွင်လည်း ကုထုံးကိုပါ ငယ်၊ လတ်၊ ကြီး၊ လွန်၊ ဆုံးခွဲရ၏။

AIDS နှင့် ရောဂါကြီး၊ ရောဂါလွန်၊ ရောဂါဆုံး

ခုခံအား အားကျဆင်းသည့် (HIV, AIDS) ရောဂါသည် စတင် ဖြစ်ပွားချိန်၌ သည်းခြေဒေါသနှင့် လေဒေါသတွဲ၍အပြစ်ပြုခြင်းဖြစ်သည့် ဒွေးဝန်းရောဂါအမျိုးအစားသာ ဖြစ်၏။ ထိုအဆင့်သည် ရောဂါအဆင့်အား ဖြင့် ရောဂါကြီးအဆင့်ပင်ဖြစ်၏။ ရောဂါကြီးတွင်လည်း ပထမဆင့်၊ ဒုတိယ ဆင့်၊ တတိယဆင့် အဆင့် (၃) ဆင့်ရှိပြန်ရာ ဤအိတ်ချ်အိုင်ဗွီ (HIV) အဆင့်သည် ရောဂါကြီး၏ဒုတိယဆင့် ဖြစ်၏။

HIV သည် ထိုရောဂါကြီး ဒု-ဆင့်မှစတင်ပြီး ရောဂါကြီး တတိယ ဆင့်၊ ရောဂါလွန် ပ, ဒု, တ ဆင့်၊ ရောဂါဆုံး ပ, ဒု, တ ဆင့်များကို အဆင့်ဆင့်ဖြတ်သန်းရတော့၏။ ထိုရောဂါလွန်၊ ရောဂါဆုံးအဆင့်တို့သည် အေအိုင်ဒီအက်ရောဂါ (AIDS) လက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ရောဂါ အဆင့် ဖြစ်၏။ ထိုအဆင့်တွင် အရေးပါသော သည်းခြေ (၅) မျိုးဖြစ် သည့် ဝမ်းမီးပါစကသည်းခြေရှိ ခုခံအား ဥသ္မာတေဇော ပျက်ယွင်းသဖြင့် ဖြစ်ပွားလာသည့် ပြင်းထန်ဆိုးဝါးသော ဝမ်းပျက်ရောဂါ၊ သွေးထဲရှိ ရဇ္ဇက သည်းခြေရှိ ခုခံအား ဥသ္မာတေဇော ပျက်ယွင်း၍ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဘက်တီးရီးယား စသည့်ပိုးများဝင်သည့် တီဘီရောဂါ စသည့် ပိုးဝင်ရောဂါ များ၊ အရေပြားရှိ ဘာဇကသည်းခြေ ခုခံအား ဥသ္မာတေဇော ပျက်ယွင်း လာသဖြင့် ဖြစ်ပွားလာသည့် ရေယုန်၊ ကင်ဆာ စသည့်အနာများ၊ မျက် လုံးရှိ လောစကသည်းခြေ ပျက်ယွင်းသဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အမြင် အာရုံချို့ယွင်းလာခြင်း စသည့် အာရုံ (၅) ပါး ထိခိုက်ချို့ယွင်းသည့်ရောဂါ များ ဖြစ်ပွားလာရတော့၏။

နောက်ဆုံး၌ နှလုံးရှိ သာဓကသည်းခြေရှိခုခံအား ဥသွာတေဇော ပျက်ယွင်းသဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာရသည့် စိတ်ကျရောဂါ စသည့် စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာရောဂါများ ဖြစ်ပေါ်လာကာ အဆုံး၌ အထွေထွေသောစိတ်ထိခိုက်မှု များဖြစ်၍ အသာချ ခေါ် ကုသ၍မရတော့သည့်အခြေအနေသို့ ဆိုက် ရောက်ရပါတော့၏။ ထိုအခြေအနေသည် AIDS ရောဂါလက္ခဏာ၏ တစ်စ ထက်တစ်စ လွှမ်းမိုးလာသောအခြေအနေနှင့် လူသား၏ခုခံအားစွမ်းရည် ဥသွာတေဇောတို့ တစ်စထက်တစ်စ ဆုတ်ယုတ်လာသောအခြေအနေပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဤကဲ့သို့ အေအိုင်ဒီအက်ရောဂါတွင်ပင် ရောဂါကြီးအဆင့် ရောဂါ လွန်၊ ရောဂါဆုံးအဆင့် ဟူ၍ ဖြတ်သန်းလာရ၏။ တဖြည်းဖြည်း နှစ်ကြာ လာသည်နှင့်အမျှ ရောဂါရင့်လာရ၏။ သမားဖြစ်သူသည် မိမိကြုံတွေ့လာ ရသော ခုခံအားကျရောဂါသည်၏အဆင့်အား မည်သည့်အဆင့်ဖြစ်သည်ကို ဆုံးဖြတ်နိုင်ရမည်ဖြစ်၏။ သို့မှသာ ထိုရောဂါ၏အဆင့်နှင့်သင့်လျော်မည့် ကုထုံးအဆင့်၊ ဆေးဝါး၊ အဆင့်အတန်းကို ဆုံးဖြတ်နိုင်မည်ဖြစ်၏။

သို့ပါသောကြောင့် ရိုးရာဆေးပညာရှင်သမားတော်များအတွက် ရောဂါတစ်ရပ်ရပ်ဖြင့် ကြုံတွေ့ရသည့်အခါ ထိုရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ ဦးစွာ ရောဂါရှာဖွေရေးပြုလုပ်ရမည်။ ထို့နောက် ရောဂါ၏အဆင့်အတန်း အခြေ အနေ သာချ၊ ကိစ္ဆသာချ၊ အသာချ ဟူသည့် ကုစား၍ရမည်၊ ခက်ခဲစွာ ကုမှရမည်၊ ကုမ၍မရ ဟူသည့်အခြေအနေအရပ်ရပ်ကို သုံးသပ်နိုင်ရမည် ဖြစ်၏။ ထိုအတွက် သွေးစမ်းခြင်း၊ သွေးကြည့်ခြင်း၊ ရောက်ကြောင်း၊ ရောက်ရာ၊ ရောက်ပုံ၊ ခံစားချက်၊ လက္ခဏာအားလုံးကို ညှိနှိုင်းသုံးသပ်၍ ရောဂါငယ်၊ လတ်၊ ကြီး၊ လွန်၊ ဆုံးတို့ကို ဆုံးဖြတ်ရမည်ဖြစ်၏။ ထို့အတွက် ရောက်ကြောင်း (၅) ဖြာ သဘောတရားအချုပ်ကို ဆက်လက်ဖော်ပြသွား ပါမည်။

ရိုးရာဆေးပညာဆိုင်ရာ ရောက်ကြောင်း (၅) ပြာသဘောတရားအချုပ်

ဤကျမ်း၌ ဆေးပညာသဘောတရားနှင့်ပတ်သက်လျှင် အချုပ် သဘောတရားတို့ကိုသာ ဖော်ပြနေသည်ကို သတိပြုရမည်ဖြစ်၏။ ဤခုခံ အားကျရောဂါသည် ရောဂါအပေါင်းတို့၏ ဦးသျှောင်ကိုင်ရောဂါအချုပ်ဖြစ် နေ၏။ ထို့အတွက် ဆေးပညာသဘောတရားဆိုင်ရာတို့တွင်လည်း အချုပ် သဘောတရားတို့ကိုသာ ဖော်ပြနေခြင်း ဖြစ်၏။ ဤခုခံအားရောဂါကို ကောင်းစွာကုသနိုင်လျှင် ကျန်သည့်ရောဂါအပေါင်းကိုလည်း ကောင်းစွာ ကုသနိုင်မည်ဖြစ်၏။

ရောဂါသိမှု ကြောင်း (၅) ၃

ရောဂါရှာဖွေရန် ရောဂါကိုဆုံးဖြတ်ပေးရန် လိုရင်းအနေဖြင့် အချက် အလက် (၅) မျိုး ဖော်ပြထား၏။ ထို (၅) ချက်မှာ

- ၁။ ရောက်ကြောင်း၊
- ၂။ ရောက်ရာ၊
- ၃။ ရောက်ပုံ၊
- ၄။ ခံစားချက်၊
- ၅။ လက္ခဏာတို့ ဖြစ်၏။

ထို (၅) ချက်ကို အပြန်အလှန်ညှိနှိုင်းဝေဖန်ပြီး ရောဂါကိုရှာဖွေ ဆုံးဖြတ်စိစစ်ရ၏။ ထို့ကြောင့် ရောဂါသိမှု ကြောင်း (၅) ခုဟု ဆိုထား၏။ ထိုအကြောင်း (၅) ချက်ဖြင့် တိကျပြတ်သားစွာ ဆုံးဖြတ်ပြီး သမားဖြစ်သူ သည် ရောဂါဝေဒနာ၏ ဇာစ်မြစ်မူလအခြေခံသဘောကို ကောင်းစွာသိရှိ နိုင်မည် ဖြစ်၏။

ရိုးရာဆေးပညာ၌ ရောဂါရှာဖွေပုံသည် အထက်ပါ အကြောင်း (၅) ချက်တွင် ရောဂါရောက်ကြောင်း၊ ရောက်ရာ၊ ရောက်ပုံ ထိုသုံးစုံကို ညှိပြီး ရောဂါလက္ခဏာနှင့်တွဲကာ ခံစားချက် ခေါ် ရောဂါဝေါဟာရ (ဝါ) ရောဂါအမည်မှည့်ရ၏။ ရောဂါဟူသော ဝေါဟာရ၊ ဝေဒနာဟူသော ဝေါဟာရ

(၂) မျိုးကိုသိလွယ်အောင် ခံစားချက်ဟု တိုက်ရိုက်မြန်မာစကားဆိုထားခြင်း ဖြစ်၏။

ဆိုလိုသည်မှာ ရောဂါကို ဝေါဟာရအမည်တပ်ရန် ရောက်ကြောင်း၊ ရောက်ရာ၊ ရောက်ပုံ၊ လက္ခဏာ ထို (၄) ဖြာဖြင့်ညှိ၍ ရောဂါဝေါဟာရ ပြုရ၏။ ထို့ကြောင့် ရိုးရာဆေးပညာ၌ 'ရောက်ကြောင်း၊ ရောက်ရာ၊ ရောက်ပုံပါ(၃)ဖြာပေါင်းစု လက္ခဏာရှု၊ ရောဂါအမည်ပြု' ဟု ဆိုထားသည်။

မည်သည့်အကြောင်းကြောင့် မည်သည့်အစိတ်အပိုင်းတွင် မည်သည့် အခြေအနေမျိုးဖြင့် ရောဂါရသည်။ ထို့ကြောင့် မည်ကဲ့သို့သော လက္ခဏာနှင့် ခံစားချက်ကို ဖော်ပြနေသည်ဖြစ်၍ မည်သည့်ရောဂါဟု ဆုံးဖြတ်နိုင်၏။ ဤ၌ ရောဂါအုပ်စု (၅)မျိုးဟုဆိုသော်လည်း တကယ်တမ်း အဖျားရောဂါတစ်မျိုးတည်းတွင်ပင် ရောက်ကြောင်း၊ ရောက်ရာ၊ ရောက်ပုံ တို့ကိုပေါင်းစပ်လိုက်ပါက အမျိုးအစားပေါင်းများစွာ ဖြစ်လာ၏။ အစာအိမ်၊ နှလုံး၊ သွေးတိုး၊ အဖောရောဂါတို့၌လည်း ထိုအတိုင်းပင် ဖြစ်၏။ မီးယပ်ရောဂါ၊ ဆီးရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါ စသည်ဖြင့် ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းပေါင်းများစွာတို့သည် ရောဂါရောက်ရာနေရာဖြစ်၏။ ထိုရောက်ရာနှင့် ရောက်ကြောင်း၊ ရောက်ပုံတို့ ပေါင်းလိုက်ရုံဖြင့် အမျိုးအစား များပြားစွာသောရောဂါများ ဖြစ်လာ၏။

ရိုးရာဆေးပညာတွင် ရောဂါရှာဖွေမှုသည် ရောက်ကြောင်းကို အဓိကထား၍ဆို၏။ ထိုရောက်ကြောင်းသည်လည်း ပြင်ပရောက်ကြောင်းလေ၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အဇ္ဈတ္တရှိ သွေးကြောင့်ဖြစ်သော လေ၊ သည်းခြေ၊ သလိပ် ရောက်ကြောင်းဟူ၍ (၂) မျိုး ခွဲမှတ်ရ၏။ ရောဂါရောက်ကြောင်းနှင့် ရောက်ရာ (၂) မျိုးပေါင်းမိမှသာလျှင် ရောက်ပုံပေါ်လာ၏။

ဥပမာ - ထုံးသည် ဖြူ၏။ နနွင်းသည် ဝါ၏။ ထုံးသည် ရောက်ကြောင်း၊ နနွင်းသည် ရောက်ရာဖြစ်၏။ ထို (၂)မျိုးပေါင်းခဲ့သော် နီသော အရောင်သစ်တစ်ခု ပေါ်လာ၏။ ၎င်းသည် ရောက်ပုံ ဟူသည့် ပေါင်းစပ်မှုဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာသောအရာ ဖြစ်၏။

ထို့အပြင် ရောက်ပုံဖြစ်ပေါ်ပုံတစ်နည်းမှာ မည်သည့်ရောက်ကြောင်း

သည် မည်သည့်ရောက်ရာတွင် မည်ကဲ့သို့၊ မည်ပုံ ဖြစ်ပေါ် လှုပ်ရှားနေသည် ကို ရောက်ပုံခေါ်၏။

ဥပမာ - သည်းခြေဒေါသသည် အရေထူအရေပါးတွင် ငုပ်လျှိုး၍ နေခြင်းကြောင့် အပူဖျား ဖျားရ၏။ လက်ဖက် စသည့် အစားမှားခြင်း ကြောင့် လေဒေါသသည် ချုပ်ပြီးလျှင် လေအောင့်နေသည်။ ဗိုက်တင်း ကယ်၊ ရောင်နေသည်။ အခွဲ၊ သလိပ်အစာများခြင်းကြောင့် သည်းခြေ ဒေါသငုပ်သွားသည်။ ငုပ်ပြီးလျှင် ခွဲသလိပ်ကိုပင် ပြန်လောင်သောကြောင့် အပူချောင်း၊ ချောင်းခြောက်ဆိုးနေသည်။ ချောင်းဆိုးတိုင်း ခွဲစေးများပါလာ သည် သို့မဟုတ် ခွဲသလိပ်များ ပွားများနေခြင်းကြောင့် လေသည် ချုပ်ပြီး လျှင် တွန်းကန်ရုန်းထွက်နေ၏။ ခွဲသလိပ်အခဲများထွက်လာ၏။ တစ်နည်း သည်းခြေဒေါသ အပူလွန်၊ ခွဲလောင်၊ ခွဲခန်းပြီးနောက် လေပေါ်လာသဖြင့် ချောင်းခြောက်ဆိုးနေသည်။ ခွဲသလိပ်မရဖြစ်နေ၏။ ဤသို့ ရောက်ပုံကို ကြည့်၍ ရောက်ကြောင်းကိုလည်း ပြန်ရှာနိုင်၏။ ခံစားချက်ကိုကြည့်၍ ရောက်ကြောင်းကိုရှာနိုင်၏။ ရောက်ကြောင်းကိုကြည့်၍ ရောက်ပုံကိုဖော် နိုင်၏။ ထို့ကြောင့် ရောက်ကြောင်း၊ ရောက်ရာကိုညှိ၊ ရောက်ရာနှင့် ပေါင်းစပ်ပြီးလျှင် ခံစားချက်ရောဂါကို သိနိုင်၏။

ရောဂါရောက်ရာတွင် သည်းခြေဒေါသအပူသည် အပူလက္ခဏာ၊ အချုပ်သည် အချုပ်လက္ခဏာပြနေ၏။ အအေးသည် အဖွဲ့အစည်း အ ပိတ်ပြနေ၏။ ထိုပြနေသောအမှတ်အသားသည် လက္ခဏာဖြစ်၏။

လက္ခဏာကိုထောက်၍ ရောဂါကိုဆုံးဖြတ်ရာ၏။ လက္ခဏာကို လည်း ရောက်ပုံနှင့်ညှိ၍ လက္ခဏာမှတ်ရ၏။ ရောက်ပုံသည်လည်း ရောက် ကြောင်းနှင့်ရောက်ရာ (၂) မျိုး ဆက်စပ်မှသာ ပေါ်ပေါက်လာနိုင်ကုန်၏။ ကျယ်ပြန့်၏။

ရောဂါကိုဆုံးဖြတ်ပြီးနောက် ဖြစ်ပေါ်လာသည့်ရောဂါအပေါ်တွင် ‘အနာရောက်ရာ၊ ဆေးရောရာအရလည်းကောင်း’၊ ‘အနာနှင့်ဆေး တည့် အောင်ပေး ပျောက်ရေးမခက်ပါ’ ဟူသည့်အတိုင်း ဆေးကို စိစစ်ရ၏။ ထို့ကြောင့် ရောဂါကို အဆင့်ခွဲခြား ဖြစ်၏။ သို့မှသာ ဝန်နှင့်အား၊ လေးနှင့်မြား၊ သတ္တဝါနှင့်လက်နက်ပစ်ခတ်ရာတွင် ညီညွတ်မည် ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် အဆင့်ကိုခွဲခြား ဖြစ်၏။ အဆင့်သည် ဟီန၊ မဇ္ဈိမ၊ ဥက္ကဋ္ဌ ဟူ၍ ရောဂါတိုင်း၌ အဆင့် (၃) ဆင့် ရှိ၏။ ဟီနသည် လျော့သောရောဂါ သာမညရောဂါ ဖြစ်၏။ မဇ္ဈိမသည် အနည်းငယ် အဆင့်မြင့်လာ၏။ ဥက္ကဋ္ဌကား အမြင့်ဆုံး ဖြစ်၏။ အဖျားရောဂါကိုပင်ကြည့်ပါ။ သာမညအဖျား (၂) မျိုးတွဲ၍ဖြစ်သောအဖျား၊ (၃) မျိုးတွဲ၍ဖြစ်သောအဖျား၊ အချိန်(၃) ချိန်၌ (၃) မျိုးတက်သောအဖျား၊ (၃) ချိန်လုံးတက်နေသောအဖျား ဟူ၍ ရှိ၏။ ထိုသည်ပင် ရောဂါ၏အဆင့် ဖြစ်၏။ ထိုအဆင့်သိမှသာ ဆေးချက်နှင့် ကုသချက်ကို ဖော်ဆောင်နိုင်မည်ဖြစ်၏။ မည်သည့်ဆေး ကိုသာတိုက်ရမည်၊ မည်ကဲ့သို့ကုစားရမည်၊ မည်သည့်ဆေးမျိုးကို မည်မျှ အထိစပ်၍ တိုက်ရမည်၊ မည်မျှအထိ ကုစားရမည်၊ စားသောက်နေထိုင် ရမည်၊ ဆေးလိမ်းခြင်း၊ နှိပ်နယ်ခြင်းမှစ၍ ပြုလုပ်ပေးရမည် သို့မဟုတ် အထူးစပ်ဆေးများကို အထူးစိစစ်၍၊ စပ်၍၊ ယှဉ်တွဲ၍ မည်သည့်အချိန် တွင် မည်ကဲ့သို့ တိုက်ရမည်၊ မည်သို့ အထောက်အကူပြုလုပ်ပေးရမည် ဟူသော အသိဉာဏ်သည် ဆေးပေးမှုနှင့် ကုစားမှု (၂) ရပ်၌ အရေးကြီး သောအချက် ဖြစ်၏။

ထိုမှတစ်ပါး ရောဂါ၏အဆင့်သည် ငယ်သောအဆင့်၊ လတ်သော အဆင့်၊ ကြီးသောအဆင့်၊ လွန်သောအဆင့်၊ ဆုံးသောအဆင့် ဟူ၍ အဆင့် (၅) ဆင့် ရှိ၏။ ရောဂါအုပ်စုတိုင်းတွင်လည်း ယုတ်၊ လတ်၊ လွန် ဟူ၍ အဆင့် (၃) ဆင့် ရှိ၏။

ရောဂါငယ်၊ ရောဂါလတ် အုပ်စုသည် ဥတု၊ အာဟာရဖြင့် ကုစား ရသဖြင့် လွယ်ကူစွာကုစားနိုင်၏။ အမြန်ပျောက်နိုင်သောကြောင့် သာဓု ရောဂါအတန်းအစားမျိုးဟု ခွဲခြားရ၏။ ရောဂါကြီးအဆင့်သည် ဆေးဝါးဖြင့် ကုစားရသောအဆင့်၊ ခက်ခဲစွာကုစားရသောအဆင့် (ကိစ္ဆသာဓု) ဟု ခွဲ ထား၏။ ရောဂါလွန်အုပ်စုရောဂါသည် ကုသပျောက်ရန်ခဲယဉ်းသောကြောင့် အမြစ်ပြတ်ကုရန် မလွယ်သောကြောင့် ဖြစ်နေသောရောဂါ၏ အကိုင်း အခက် ခံစားချက်များကိုသာလျှင် နှိမ်ရသောကြောင့် သက်သာရာရရုံမျှသာ ဖြစ်သောအဆင့် ဖြစ်၏။ ထိုအဆင့်ကို ယာပျ (သက်သာရာရရုံမျှ)ဟုသာ ဆိုနိုင်၏။

ရောဂါဆုံးအုပ်စု၌လည်းပဲ အလားတူပင်လျှင် ယုတ်၊ လတ်၊ လွန် (၃) မျိုး ရှိ၏။ ၎င်းကိုကား အသက်အန္တရာယ်ရောက်ရန် ယုတ်အဆင့်ပျက် (၅၀) ရာခိုင်နှုန်း၊ လတ်အဆင့်ပျက် (၇၅) ရာခိုင်နှုန်း၊ လွန်အဆင့်ပျက် ရာခိုင်နှုန်းပြည့်ဖြစ်သဖြင့် မျှော်လင့်ချက်မရှိသောရောဂါဖြစ်၏။ ထိုရောဂါသည် ကုသရန်မသင့်၊ ဥပေက္ခာပြုရမည့်ရောဂါ၊ စွန့်လွှတ်ရမည့်ရောဂါ၊ လက်လွှတ်ရမည့်ရောဂါ၊ လူနာရှင်အား ပြန်အပ်ရမည့်ရောဂါမျိုးဖြစ်၍ ဥပေက္ခာယုဟု ခေါ်၏။ ထိုအဆင့်အတွက် သမားဖြစ်သူသည် မရဏလက္ခဏာများကို သိထားရမည်ဖြစ်၏။ မရဏလက္ခဏာ (၀၁) သေနိမိတ်လက္ခဏာကိုမသိဘဲ ဆေးကုသောသမားသည် မိမိ၏ပညာကိုလည်း တုံးစေ၏။ မိမိလည်း သိက္ခာကျ၏။ မိမိကိုယ်တိုင် စိတ်ပျက်အားငယ်၊ စိတ်ဓာတ်ကျနိုင်၏။ ပတ်ဝန်းကျင်၏ အထင်အမြင်သေးမှုကိုလည်း ခံရနိုင်၏။

ပမာအားဖြင့် သနရဂ်ရောဂါ ခေါ် AIDS ရောဂါသည် ရောဂါဆုံးအဆင့်ဖြစ်၏။ ရောဂါဆုံးတွင်မှ ဥက္ကဋ္ဌအဆင့်ရောက်နေသည်ကိုမသိဘဲ ဆေးကုသမိပါက မိမိလက်ထဲတွင် သေဖို့များ၏။ ထိုအခါ ပြဿနာအားလုံး၏တရားခံသည် မိမိကိုယ်တိုင် ဖြစ်သွားနိုင်၏။ ရောဂါ၏ ဥပေက္ခာယုအဆင့် (၀၁) အသာချအဆင့်နှင့် မရဏသည် ပါးလျသောအပိုင်းအခြားလေးတစ်ခုသာရှိကြောင်း သတိပြုရမည်ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ရိုးရာဆေးပညာရှင်သမားများအဖို့ မရဏလက္ခဏာ ခေါ် သေနိမိတ်လက္ခဏာများကို တစ်ဘာသာ တစ်ကန့်၊ အပိုင်းတစ်ပိုင်းအဖြစ် ကောင်းစွာတတ်မြောက်ထားသင့်ပေ၏။ ထို့ကြောင့် မရဏလက္ခဏာများကို ဤကျမ်း၏ နောက်ဆုံးအပိုင်း၌ အခန်းတစ်ကဏ္ဍအဖြစ် ထည့်သွင်းဖော်ပြသွားပါမည်။

ရောဂါတိုင်း၌ ပျောက်လက္ခဏာ၊ ပျောက်နိမိတ်ရှိသကဲ့သို့ သေလက္ခဏာ၊ သေနိမိတ်လည်း ရှိ၏။ ရောဂါငယ်၊ လတ်၊ ကြီး၊ လွန်တို့၌ ပျောက်လက္ခဏာ၊ ပျောက်နိမိတ်ရှိ၏။ ရောဂါဆုံး၌ကား သေလက္ခဏာနှင့် သေနိမိတ်ရှိ၏။ ဤသို့ ကွာခြားနေ၏။ ရောဂါအဆင့်ကို ဖော်ပြပါအတိုင်း ခွဲယူသိရှိ နားလည်ခြင်းသည် ဆေးကုရာ၌ ဆေးပေးခြင်းနှင့် ကုစားရာ၌ မည်မျှအသုံးဝင်ကြောင်း၊ အရေးကြီးကြောင်း သိနိုင်ပြီဖြစ်၏။

အချုပ်အားဖြင့်ဆိုသော် ရောက်ကြောင်း၊ ရောက်ရာ၊ ရောက်ပုံ လက္ခဏာ ထို (၄) ဖြာသည် ရောဂါကိုဆုံးဖြတ်ရာ၌ အကြီးမားဆုံးသော အချက်ဖြစ်၏။ ခံစားချက် (ရောဂါ)နှင့် အဆင့်ပိုင်းခြားအောင်သိခြင်းသည် ဆေးချက်နှင့် ကုသချက် (၂) မျိုးအတွက် အကြီးမားဆုံးသောအထောက်အကူ ဖြစ်၏။

ရောဂါငယ် လတ်၊ ကြီး၊ လွန်၊ ဆုံး အတွက် သဘောတရားရှင်းလင်းချက်

ရောဂါ၏ရောက်ကြောင်း၊ ရောက်ရာ၊ ရောက်ပုံ၊ ခံစားချက်၊ လက္ခဏာ (၅) ပါးတွင် လူနာသည် ရောဂါ၏ ရောက်ရာနှင့် ခံစားချက်တို့ကို ပိုသိ၏။ သမားကား ရောဂါ၏လက္ခဏာနှင့် ရောဂါရောက်ကြောင်း၊ ရောက်ပုံကို သိ၏။

ထို့ကြောင့် သမားသည် လူနာ၏တင်ပြလာသောနောက်ကြောင်းနှင့် ရောဂါရောက်ရာ၊ ခံစားချက်တို့ကို သိနိုင်၏။ ထိုအခါ သမားဉာဏ်အရ ရောဂါရောက်ကြောင်း၊ လက္ခဏာ၊ ရောက်ပုံတို့ကိုပေါင်းစပ်၍ ရောဂါကို ဆုံးဖြတ်ရ၏။ ထိုကဲ့သို့ ရောဂါကိုဆုံးဖြတ်ပြီးသောအခါ ဆေးဝါးသည် ပေါ်လာရ၏။ ထိုကဲ့သို့ ဆေးချက်ချရန် ရောဂါ ငယ်၊ လတ်၊ ကြီး၊ လွန်၊ ဆုံး ဟူသည့် ရောဂါအုပ်စု (၅) မျိုးကို ခွဲရ၏။ ရောဂါအုပ်စုကိုသိလျှင် ထိုအုပ်စုတွင်ပင် ဟီန၊ မဇ္ဈိမ၊ ဥက္ကဋ္ဌ ဟူ၍ အဆင့် (၃) ဆင့် ခွဲရ၏။ ထိုသို့ ခွဲခြားနိုင်ရန် ရောဂါ၏ရောက်ကြောင်းသည် အဓိကဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ရောက်ကြောင်း (၅) ဖြာကို ပိုင်နိုင်စွာမှတ်သားရမည်ဖြစ်၏။ ဆိုလိုသည်မှာ...

ရောဂါအုပ်စုကိုလည်း ရောက်ကြောင်းနှင့်သာခွဲရ၏။

ဆေးကုသရန်လည်း ရောက်ကြောင်းနှင့်သာခွဲ၏။

ဟီန၊ ဥက္ကဋ္ဌ၊ မဇ္ဈိမ ယုတ်၊ လတ်၊ လွန်ကိုလည်း ရောဂါရောက်ကြောင်းဖြင့်သာခွဲ၏။ ရောက်ရာနှင့်ခံစားချက်ကိုကား အနာရောက်ရာ၊ ဆေးရောက်ရာအတွက် ထပ်မံ၍ စီစဉ် စဉ်းစားရ၏။ ဖော်ပြပါသိမှုသည် ရောဂါသိမှု၏အခြေခံ ဖြစ်၏။

ရောက်ကြောင်းကို ရိုးရာဆေးပညာတွင် လေ၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ သွေး၊ အပုပ်ဟု အကျဉ်းအားဖြင့် (၅) မျိုး ဖော်ပြထားသည်။ ပိုချဲ့ထွင် ပြီးသိရန် လေ၊ သည်းခြေ၊ သလိပ် ဒေါသ (၃) ပါးကို သီးသန့်တစ်ပါးစီ (၃) မျိုး၊ နှစ်ပါးတွဲ (၃) မျိုး၊ သုံးပါးတွဲ (၁) မျိုး ခွဲပြထား၏။ တစ်မျိုးစီသော ဒေါသ (၃) ပါးကြောင့်ဖြစ်လျှင် ရောဂါငယ်ဟု ခေါ်၏။ ထိုရောဂါငယ်၏သဘောတရားကို အတန်ငယ်ဖွင့်ဆိုလိုပါသည်။

ရောဂါငယ်၊ ရောဂါလတ်၏ သဘောတရား

ရောဂါငယ်သည် အလွှာတိမ်၏။ ဖြစ်ကြောင်းဖြစ်ရာ တိမ်၏။ သိလွယ်သည်။ ဆေးငယ်ကိုသာသုံး၏။ ဆေးငယ်ဟူသည် လျှာဖြင့်ဆုံးဖြတ်၍ ရသာအသိဉာဏ်ဖြင့် အပူစာ၊ အအေးစာ၊ အတက်စာ၊ အဖြည့်စာ ဟူ၍ ရသာ (၆) ပါးကို အပူ၊ အအေး (၂) ပါး အခြေခံ၍ ခွဲယူပြီး ဆေးချက်ချရသည် ဖြစ်သည်။ ရောက်ကြောင်းဒေါသမှာ ဥတု၊ အာဟာရ တို့ကိုအကြောင်းခံ၍ ဖောက်ပြန်ပျက်စီးသောလေ၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ ဒေါသ (၃) ပါးဖြစ်၍ ထိုဥတုနှင့် အာဟာရအခြေခံရသော ဆေးမျိုးကို တိုက်ရ၏။ ဥတုအနေအထားကိုပြင်ရသည်။ ပူလျှင် အေးစေရန် ပြုရမည်။ အေးလျှင် ပူအောင်လုပ်ရမည်။ လေထန်လျှင် နှိမ်ကုရ၏။ ထို့နောက် ဥတုအလိုက်ကြည့်၍ ဥတုနှင့်လျော်အောင် ဆေးပြန်ပေးရ၏။ ထိုသည် ပင်လျှင် ရောဂါငယ်ကို ဆေးငယ်သုံး၍ အမြစ်ပြတ်အောင်ကုခြင်း ဖြစ်၏။ ရောဂါဖြစ်နေစဉ်တွင် အဆိုပါရောဂါကို နိုင်အောင်ကုရမည် ဖြစ်၏။ ထို့နောက် ဥတုနှင့်ညီအောင် အစာအာဟာရကို ပေးရ၏။ ရောဂါငယ်ကို အမြစ်ပြတ်အောင် မည်ကဲ့သို့ ကုရပါမည်နည်းဟူမူ ဥတုနှင့်ညီ၍ ဥတုအလိုက် အာဟာရနှင့်ဆေးကို ပေးသွင်းရပါမည်။ ဥတုအလိုက် အာဟာရဖြင့် နိဂုံးချုပ်ရပါမည်။ ဥပမာအားဖြင့် ပြရပါမူ ...

ဥတုရာသီ	ရောဂါ	ဆေးချက်	အမြစ်ပြတ်ဆေးချက်
ဧရာသီ	အပူဖျား	အေးသောဆေး	ပူပွင့်ပြုဆေးချက်
ဧရာသီ	အအေးဖျား	ပူပွင့်ဆေး	ပူပွင့်ပြုဆေးချက်
ဧရာသီ	လေဖျား	ပူပွင့်ထုတ်ဖျက်	ဖွင့်၊ ထုတ်၊ ဖျက်

ထိုအဖျား၌ အပူနှင့်ပြိုင်သောလေ၊ အအေးဖြင့်ပြိုင်သော ချုပ်လေ၊ အတွင်းသို့ငုပ်သော ငုပ်လေ၊ ထိုပြိုင်လေ၊ ချုပ်လေ၊ ငုပ်လေ (၃) မျိုးရှိသည်ဖြစ်၍ ထို (၃) မျိုးအလိုက် ပူ၊ စပ်၊ ခါး၊ ငန်၊ အေး၊ ခါး၊ ငန်၊ ဖွင့်ထုတ်၊ ဖျက်ပြုလေကို ကုရ၏။

လေဖျားသည် နွေရာသီ၌ဖြစ်ရန် ခဲယဉ်းသည်။ မိုးရာသီ၌အဖြစ်များ၏။ ဆောင်းရာသီ၌လည်း ရံခါမှဖြစ်၏။

စပ်ကူးမပ်ကူးဥတု (ဥတုသန္ဓိ) (၃) မျိုး၌လည်း အဖျား (၃)မျိုးဖြစ်တတ်၏။ ဆောင်းအကုန် နွေအကူး၊ နွေအကုန် မိုးအကူး၊ မိုးအကုန် ဆောင်းအကူး (၃) မျိုး ရှိ၏။ ထိုအခါ ဖြစ်လာသည့်ရောဂါကို ဖြစ်သလို နိုင်အောင်ကု၍ ဥတုကူးသည့်အချိန်၌ ကူးသောဥတုကိုမျှော်ပြီးလျှင် အစာ (၃) မျိုးကို ပြောင်းလဲပေးရ၏။

ဥပမာ - နွေဥတုအကူးကို ဆေးပေးရာတွင် ပူကန်ပွင့်ဆေးအစာကို လည်းကောင်း၊ မိုးဥတုအကူးအတွက် ခါး၊ ငန် ဦးဆောင်သော ဆေး၊ အစာကို လည်းကောင်း၊ ဆောင်းဥတုကိုကူးရာ၌ အေး၊ ချို၊ ဆိမ့်၊ ဖန်အရသာရှိသော ဆေးအစာကို လည်းကောင်း ပေးရ၏။ ထိုဆေးအစာများကို ပေးရာတွင်လည်း တိုက်ရိုက်မပေးဘဲ တဖြည်းဖြည်းဖြင့်သာ ၎င်းအရသာရှိသော ဆေးအစာများကို ပြောင်းလဲပေးရ၏။ ဤသဘောတရားများသည်ကား ဥတုအာဟာရအခြေခံသော ရောဂါငယ်၊ ရောဂါလတ်ကို ဥတုအခြေခံသည့် ဆေးအစာအာဟာရတို့ဖြင့် အမြစ်ပြတ်ကုရမည်ကို ဖော်ပြခြင်းဖြစ်၏။

မှတ်ချက် - ရောဂါငယ်၊ ရောဂါလတ်တွင် ဒေါသ (၃) ပါးစုပေါင်းသော သန္ဓိပါတ်ငယ် ရှိ၏။ ၎င်းကိုဖျက်ရန် ပေါင်းနေသောသလိပ်ကို ဖျက်ရန် ဦးစားပေး၍ ဆေးလိမ်းခြင်း၊ ဆေးတိုက်ခြင်း ပြုရ၏။ အဖျားတိုးလာသောအချိန်၊ တက်သောအချိန်များကိုကြည့်၍ အချိန် (၃) ချိန်၊ အချိန် (၅) ချိန် ဆုံးဖြတ်၍ သလိပ်ဖျား၊ သည်းခြေဖျား၊ သွေးဖျား၊ လေဖျား၊ အပုပ်ဖျား ကြည့်၍ ဆေးကို (၅) မျိုးဖြစ်အောင် တိုက်ရ၏။ အနီးကပ်ဆုံး နံနက်ဆေး၊ နေ့ဆေး၊ ညဆေး တိုက်ရ၏။ နံနက်တွင် သည်းခြေပွင့်ဆေး၊ ညနေတွင် အပုပ်နိုင်စေရန် ဆား စသည် စပ်၍

တိုက်ရပါမည်။ ဤကဲ့သို့ အချိန် (၃)မျိုး၊ အချိန် (၅)မျိုးအရ သန္နိပါတ် ဖျားကို ကုသရ၏။ အဖျားတက်ပုံ ပုံမမှန်ဘဲ အချိန်မရွေးတက်နေလျှင် သန္နိပါတ်ကြီး ဖြစ်၏။ ပေါင်းစည်းမှု အားကြီးသွားပြီ ဖြစ်၏။ ထိုအခါ အပေါင်းအစည်း အစုအဖွဲ့ကိုဖြတ်ရန် အဆိပ်ဖြေဆေး၊ သည်းခြေဆေး သည် ကောင်း၏။ နားကျပ်ပေးရ၏။ အထူးနာရှူရ၏။ ဤသို့ဆုံးဖြတ်ပြီး အဖျားဘွဲ့လာလျှင် ဦးဆောင်ဒေါသအားလျော်စွာ ဆေးဆက်တိုက်ရ၏။ ၎င်းသည် မဟာသန္နိပါတ် ဖြစ်၏။

ဤကဲ့သို့ ရောဂါငယ်၊ ရောဂါလတ်၏ ဖြစ်ကြောင်းဖြစ်ရာဖြစ်ပုံ ဆေးချက်၊ ကုသချက် ဥတုအာဟာရကိုအခြေခံ၍ ဥတုအာဟာရမှရသော ဆေးဝါးအစာကိုကျွေးပြီး အမြစ်ပြတ်ရန်အတွက် ဥတုကို ဦးစားပေး၍ ဆေးအစာကိုကျွေးရ၏။

ရောဂါကြီးသဘောတရား

ရောဂါကြီးအတွက် ရှင်းလင်းရန် ရောက်ကြောင်း၊ ရောက်ရာ၊ ရောက်ပုံ၊ ခံစားချက် (ရောဂါ)၊ လက္ခဏာ၊ ကုသချက် အချက် (၆)ချက် ဖြင့်သာ ရောဂါကြီးအတွက် သရုပ်ဖော်ထား၏။ သည်းခြေ၊ လေ၊ သလိပ် တြိဒေါသ (၃) ပါးကြောင့် ရောဂါရောက်ရာသည်။ ရောဂါငယ်၊ ရောဂါလတ် နှင့် ရောဂါကြီး၊ တြိဒေါသရောက်ကြောင်း (၃) မျိုးတို့သည် အသံတူသော် လည်း ယူဆပုံသဘောတရားမှာ ကွဲပြားနေ၏။ ရောဂါငယ်၊ ရောဂါလတ် သည် ဥတု၊ အာဟာရကို အဓိကအခြေခံသော ၎င်းတို့ပျက်စီး၍ဖြစ်လာ သည့် လေ၊ သည်းခြေ၊ သလိပ် (၃) ပါး ဖြစ်၏။ ရောဂါကြီးကား တစ် ကိုယ်လုံး ပျံ့နှံ့နေသောသွေး၊ ထိုသွေးကို ပို့ဆောင်နေသောလေ၊ ထိုသွေး ကို ထုတ်လုပ်သော ပါစကသည်းခြေ၊ ၎င်းသည်ည်းခြေ၊ လေ၊ သလိပ် (၃) ခုတို့ကြောင့် ရောဂါကြီးဖြစ်ရ၏။ ထို့ကြောင့် ရောဂါကြီး၏ရောက်ကြောင်း သည် သည်းခြေဒေါသအငှပ်ကြောင့်ဖြစ်သည်ဟု ဆိုထား၏။ သွေးမှဖြစ် သော အငှပ်ကြောင့်ဖြစ်သည်ဟု ဆိုထား၏။ သွေးမှဖြစ်သော သည်းခြေ ဒေါသသည် သွေးတွင် ပြန်ငုပ်စွဲပြီး အပြစ်ပြုသောကြောင့် သည်းခြေ ဒေါသအငှပ်ဟု ဆိုသည်။ ၎င်း၌လည်း သည်းခြေဒေါသတစ်မျိုးတည်း

ဦးဆောင်သောကြောင့် ပြတက် (သီးသန့်) ရောဂါဟု ခေါ်၏။

လေဒေါသသည်လည်း သည်းခြေအငုပ်မှ အပုပ်ဖြစ်လာ၏။ ထို့ကြောင့် အပုပ်သည် လေသဘောဦးဆောင်နေ၏။ ထို့ကြောင့် အပုပ်လေဟု ဆို၏။ အငုပ်သည်ခြေဒေါသစွမ်းရည်ကို လည်းကောင်း၊ ထပ်ဆင့်လေဒေါသစွမ်းရည်ကို လည်းကောင်း (၂) မျိုးပြိုင်၍ ဖြစ်သောကြောင့် ဒွေးဝန်းဟု ခေါ်၏။ အငုပ်လက္ခဏာ၊ အပုပ်လက္ခဏာတို့ကို ရောက်ရာခေါ် သက်ဆိုင်ရာ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း၌ စဉ်းစားရ၏။ ၎င်းပုပ်အနေဖြင့် အဆင့်မြင့်မြင့်ရောဂါဖြစ်သည့် ရောဂါရောက်ကြောင်း ရှိသေး၏။ အငုပ်၌ သည်းခြေဒေါသစွမ်းရည်ကို လည်းကောင်း၊ အပုပ်၏လေဒေါသစွမ်းရည်ကို လည်းကောင်း ထို (၂) မျိုးစလုံးမှ ပြင်းထန်၍ဖြစ်လာအောင် အားပြုပေါင်းစည်းပေးသော သလိပ်ဒေါသကိုလည်း တွေ့ရ၏။ ၎င်းလောင်သော လက္ခဏာကိုလည်း ပြနေသည်။ အပုပ်လေလက္ခဏာကိုလည်းပြနေသည်။ ထို (၂) မျိုးတို့သည် ပုံမှန်အလုပ်မလုပ်ဘဲ မိထားခြင်း၊ ဖွဲ့ထားခြင်း၊ ပိတ်ဆို့ထားခြင်းအားဖြင့် သလိပ်ဒေါသလက္ခဏာကို တွေ့ရသည်သာရှိ၍ ၎င်းနေသည်၊ ချုပ်နှောင်ဖွဲ့စည်းသော သလိပ်ရှိ၍ လေချုပ်နေသည်။ ထို (၃) မျိုးပေါင်းစပ်၍ဖြစ်သောကြောင့် သန္နိပါတ်ဟုခေါ်၏။

ဤကဲ့သို့ သွေးအညစ်အကြေးမှတစ်ဆင့်ဖြစ်လာသော သည်းခြေဒေါသအငုပ်၊ အငုပ်မှတစ်ဆင့် ပေါ်ထွက်လာသော အပုပ်လေ၊ ထိုအငုပ်အပုပ်၊ လေသည်ခြေ (၂) ပါးပေါင်းကို ပေါင်းစည်းဖွဲ့ချုပ်ငှပ်အောင်ပြုလုပ်သော သလိပ်ဒေါသတို့ကြောင့် ရောဂါရောက်ရာဌာန၊ ထိုအငုပ်၊ အပုပ်၊ ၎င်းပုပ်တို့သည် ရောဂါရောက်ကြောင်းဖြစ်ကုန်၏။ ဤကဲ့သို့ ရောဂါငယ်၊ လတ်၏ ရောက်ကြောင်း (၃) မျိုးနှင့် ရောဂါကြီး၏ရောက်ကြောင်း (၃) မျိုး ကွာဟချက် (၃) မျိုးကို ပိုင်နိုင်စွာ ခွဲခြားသိရမည် ဖြစ်၏။

ရောဂါကြီးဖြစ်လျှင် ခန္ဓာကိုယ်၌ ပုံမှန်ထုတ်လုပ်၍ရသော ဓာတ်ကြီး (၈) ပါး ရှိ၏။ တစ်နည်းအားဖြင့်ခွဲယူလျှင် အလွှာ (၇) လွှာရှိ၏။ တစ်နည်းအားဖြင့် ခွဲယူသော် တစ်နည်းအစိတ်အပိုင်းပေါင်း၊ အကန့်ပေါင်းများစွာရှိ၏။ ၎င်းတို့သည် ရောဂါရောက်ရာဖြစ်ကုန်၏။ ရောဂါငယ်၊ လတ်နှင့်ရောဂါကြီးတို့တွင် ထူးခြားသည်မှာ ရောဂါရောက်ရာသည် ရောဂါငယ်၊

လတ်တွင် ခန္ဓာကိုယ်၌ ပျံ့နှံ့၍ဖြစ်သော်လည်း တိမ်သည် ငါးရဲ့ပြေးမျှ မြုပ်သည်။ အလွှာတိမ်သည် ရောဂါကြီး၌ကား အတွင်းအစိတ်အပိုင်း အမျိုးမျိုး၌ ရောဂါရောက်တတ်၍ အလွှာနက်ရှိုင်းသည်။ ရောဂါငယ်၊လတ် သည် စွဲမြဲ၍မဖြစ်ဘဲ၊ တစ်နေရာတည်းတွင် နေရာမယူဘဲ အပျံ့အနှံ့ဖြစ် သည်။ ရောဂါကြီး၌ နေရာယူစွဲမြဲ၍ဖြစ်သည်။ (၂) မျိုး ကွဲပြားခြားနားမှု ရှိ၏။ ရောက်ပုံသည် ရောက်ကြောင်းနှင့် ရောက်ရာကို (၂) မျိုးတပ်၍ ရောဂါ ဝေါဟာရအမည်ပြုရ၏။

အစာအိမ်သည် သည်းခြေဒေါသဝင်လောင်ခြင်းကြောင့် အစာ အိမ် ပူသည်၊ ခြောက်သည်၊ ရသရည်များ ခန်းသည်။ အစာအိမ်အနာ ဖြစ်ခြင်းကြောင့် လေဒေါသပေါ်လာပြီး နာသည်၊ တင်းသည်၊ ရောင်သည်၊ ထိုးအောင့်သည်။ အစာအိမ်တွင် သည်းခြေနှင့်လေ နှစ်ထွေပျက်စီးခြင်း ကြောင့် အစာအိမ်ခြောက်သည်၊ တင်းသည်၊ ရောင်သည်၊ သွားလမ်းများ ပိတ်ဆို့ထား၍ အောင့်သည်၊ ထိုးသည်၊ အစာစားလျှင် နာသည်၊ အစာစား လျှင် အောင့်သည်၊ လေဒေါသပင့်ထားခြင်းကြောင့် အစာအန်သည်။ ထို့ကြောင့် အန်သောရောဂါ၊ အစာအိမ်ခြောက်သောရောဂါ၊ အစာအိမ် တင်းရောင်သော ရောဂါ၊ အစာအိမ်ထိုးအောင့်သောရောဂါ စသည်ဖြင့် ရောက်ကြောင်းနှင့် ရောက်ရာကိုပေါင်း၍ ရောက်ပုံကိုမှတ်ရ၏။

ဆီးအိမ်တွင် သည်းခြေဒေါသ ဝင်ရောက်စွဲလောင်ခြင်းကြောင့် ဆီးသွေးပါသည်။ ညောင်းဆင်းသည်။ အနည်အနှစ်ဆင်းသည်။ လေ ဒေါသ ဝင်ရောက်အပြစ်ပြုခြင်းကြောင့် ကျင်သည်၊ ထိုးသည်၊ အောင့် သည်၊ ရောင်သည် ဖြစ်လာရ၏။ အသည်းတွင် သွေး၏သည်းခြေဒေါသ ဝင်ရောက်လောင်နေခြင်းကြောင့် အသည်းပူသည်၊ တင်းသည်။ လေဒေါသ ဝင်ရောက်အပြစ်ပြုခြင်းကြောင့် အသည်းရောင်သည်၊ အသည်းစွန်းကျ သည်၊ အောင့်သည် ဖြစ်ရ၏။ သလိပ်ဒေါသအပြစ်ပြုခြင်းကြောင့် အသည်း တွင် အအေးဖွဲ့လာ၏။ သွေးများ သွက်လက်စွာမသွားလာ လှုပ်ရှားမှုမရှိ၊ ထုတ်လုပ်မှုမရှိ၊ အသည်းကြီး၊ အသည်းပွသည် ဖြစ်ရ၏။ စသည်ဖြင့် ရောက်ကြောင်းနှင့် ရောက်ရာ အစိတ်အပိုင်းကိုယ်အင်္ဂါတို့ကို (၂) မျိုး ပေါင်း၍ သုံးသပ်လျှင် ရောက်ပုံ ပေါ်လာ၏။ ခံစားချက်သည် ရောဂါဖြစ်

၏။ ထိုကို ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းအလိုက် ခွဲခြား၍ အူရောင်ငန်းဖျား၊ အဆုပ်ရောင်ဖျား၊ တုပ်ကွေးဖျား၊ အဆုတ်ရောင်သောအဖျား၊ အစာအိမ်ရောင်သောရောဂါ၊ အစာအိမ်အောင့်သောရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ (သည်းခြေအဓိက) သွေးတက်တိုးရောဂါ (လေနှင့်သည်းခြေအဓိက)၊ သွေးပွားတိုးရောဂါ (သလိပ်အဓိက)၊ ခုခံအားကျဆင်းသောရောဂါ (လေနှင့်သည်းခြေအဓိက)။

သည်းခြေဒေါသ အဓိကဖြစ်သည့် သွေးတက်တိုးရောဂါ၌ ကိုယ်သားကိုယ်ရေပူ၏။ မျက်လုံးနီ၏။ ခေါင်းကိုက်၏။ အဆစ်အမြစ်နာသည်။ ဆီးပူသည်။ ဓာတ်ချုပ်သည်။ အကြောများတောင့်တင်းသည်။ ခေါင်းပိုင်းချွေးထွက်သည်။ အလွန်မူးတတ်သည် စသည့် သည်းခြေဒေါသလက္ခဏာတို့သည် ပြကုန်၏။ နီးစပ်ရာကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း၌ အကျိုးထင်ကုန်၏။ ထိုအကျိုးမှန်သမျှသည် သည်းခြေဒေါသကြောင့်ဖြစ်လာရ၍ အကျိုးကို အကြောင်းနှင့်ဆက်စပ်ရ၏။

သွေးပြိုင်တိုးသည့်သွေး၌ လေနှင့်သည်းခြေပါဝင်သဖြင့် အဆစ်ရောင်သည်။ ပေါင်တောင့်သည်။ ဇက်ကြောတောင့်တင်းသည်။ အလွန်အေးသည်။ သွေးများစွာတိုးသည်။ နောက်ဆုံး၌ လေငန်းငယ်၊ လေငန်းကြီး၊ လေသင်တုန်းအထိ ဖြစ်လာနိုင်သည်။ ဖြစ်ဆဲရောဂါ ရောက်ကြောင်းကိုသိရသဖြင့် ဖြစ်ရာကိုအခြေခံထားပြီး နောင်ဖြစ်မည့်ရောဂါကိုလည်း တွေးထင်သိနိုင်၏။ မည်သည့်အကြောင်းကြောင့် သွေးမှဖြစ်သော သည်းခြေဒေါသပျက်ရသည်၊ လေဒေါသပျက်ရသည်၊ သလိပ်ဒေါသပွားများပျက်ရသည်ဟု ဝေးသောအကြောင်းကိုလည်း ရှာဖွေ၍ရ၏။ ရောက်ဆဲအခြေအနေကိုလည်း မှတ်၍ရ၏။ ခံစားချက်ကိုလည်း ပေး၍ရ၏။ နောင်ဖြစ်မည့်ရောဂါကိုလည်း ဖော်ပြနေ၏။

သွေးတက်တိုး၌ မျက်စိ၊ လျှာ၊ မေး ရွဲ့စောင်းခြင်း၊ စွေစောင်းခြင်း ဖြစ်လာနိုင်၏။ အကြောတွင် အပူလောင်၍ အမဲခြောက်မီးတွေ့သကဲ့သို့ တွန့်လိမ်ကောက်ကွေးလာခြင်းနှင့် သွေးတက်တိုးသည်လည်း လေငန်းငယ်ကို ဖြစ်စေနိုင်၏။ သွေးတက်တိုးတွင် လေငန်းသွေးပြိုင်၍တိုးသောကြောင့် ၎င်းတို့ (၂)မျိုးသည် အဓိကအကြောင်းဖြစ်သောကြောင့် လေငန်း

ကြီး၊ လေသင်တုန်း ဖြစ်ရ၏။ လေသင်တုန်းတွင် ကောက်ကွေးလိမ်ဖယ်ပြီး သွေးကြောတွင် လေရော သွေးပါ (၂) ခုပြိုင် အားရှိရှိနှင့် ဆောင့်တိုးသော ကြောင့် ထိုအကြောများ ပြတ်ကွဲသွားသည်။ နှလုံးကွဲသည်၊ ရင်ကွဲသည် ဆိုသည်မှာ အာရုံကြောများ ပြတ်ကွဲသွားသည်ကို ဆိုလို၏။

သလိပ်ဒေါသဦးဆောင်သောအခါ၌ သွေးသည် အေး၏။ လေး၏။ ပွား၏။ များ၏။ အပိတ်အဆိုများ၏။ သည်းခြေဒေါသငုပ်၍ လေဒေါသ ချုပ်၏။ သွေးပွားတိုးဖြစ်၏။ သွေးသွားမည့်လမ်းတစ်လျှောက် ပိတ်ဆို့ခြင်း ကြောင့် မှန်ကန်အောင် လေမပို့နိုင်၍ နှလုံးရပ်ခြင်း၊ နှလုံးသွေးကြော ကျဉ်းခြင်း၊ ပိတ်ခြင်း၊ ရသရည်ဝင်ခြင်း၊ အဆီဝင်ခြင်း၊ သွေးအညစ်အကြေး ဝင်ခြင်း (၃) မျိုးသည် ပိတ်ဆို့၏။ ရောဂါရောက်ပုံသည် ထင်ရှား၏။ ရသရည်ဝင်ပိတ်ဆို့လျှင် သွက်ချာပါဒ်ဖြစ်၍ အဆီဝင်ပိတ်ဆို့လျှင် နှလုံး၌ အဆီများ၏။ အဆီပိတ်ဆို့သောရောဂါဖြစ်၏။ လေကား ပိတ်ဆို့ခံရသော ကြောင့် မပို့နိုင်တော့ချေ။

ဤကဲ့သို့ ရောက်ကြောင်း၊ ရောက်ရာ၊ ရောက်ပုံနှင့်ညှိ၍ ရောဂါ ကို မှတ်နိုင်၏။ တစ်ချိန်တည်းမှာ မည်သို့ဖြစ်လာမည်ကိုလည်း သိနိုင်၏။ မည်သည့်စားသောက်နေထိုင်မှုတို့ကြောင့် မည်သို့ဖောက်ပြန်ရသည်ဟူ၍ ဝေးသောအကြောင်းကိုလည်း ဖော်ပြနိုင်၏။ လွန်စွာထွေပြား၏။ ကြောင်း ကျိုးဆက်ယူလျှင် ရောဂါများသလောက် ရောက်ကြောင်းများရ၏။ ရောက် ရာ များရ၏။ ရောက်ပုံ များရ၏။ ရောဂါလည်း များ၏။ မည်သို့များသည် ဖြစ်စေ၊ အငုပ်၊ အပုပ်၊ ငုပ်ပုပ်လက္ခဏာအဖြာဖြာတို့၏ သဘောလက္ခဏာ အတိုင်း ရောက်ကြောင်းအားလျော်စွာ ရောက်ရာအစိတ်အပိုင်းနှင့် ညှိ၍ စိစစ်ရ၏။

အတိတ်၊ အနာဂတ်၊ ပစ္စုပ္ပန် (၃) မျိုးတို့ကို အတွေးဉာဏ်ပေါက် လာသောအခါ၌ သမားဉာဏ်အတွေးသည် ကောင်းစွာပေါ် ပေါက်လာ၏။ အခြားသော ‘အပုပ်’ ကြောင့်ဖြစ်ရာ၌လည်း အပုပ်လေ၏လက္ခဏာကို စဉ်းစား၍ ကြောင်းကျိုးဆက်ပြုရ၏။ ကြိုတင်သွေးဆုံးလျှင် အောင်းနေ သည်မည်၏။ မွေးဖွားချိန် အကုန်သွေးမဆင်းလျှင် ကျန်နေသည်မည်၏။ အရွယ်မကုန်မီ အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် ဖြတ်တောက်ခြင်း စသည်

ပြုလုပ်ခြင်းကြောင့် အတင်းသွေးဆုံးခိုင်းလျှင် ဖြတ်တောက်၍ဆုံးသည် မည်၏။ မည်သို့ပင် သွေးဆုံးစေကာမူ သွေးဆုံးမှုသည် ဓမ္မတာကို ပွင့်ချိန်တန်ပွင့်၊ သက်ချိန်တန်သက်၊ ဆုံးချိန်တန်ဆုံး ဟူသော ဓမ္မတာကို ဆန့်ကျင်ဘက်ပြုသည်မည်၏။ ထိုဆုံးပုံမျိုးဖြစ်သည့် ချုပ်ဆုံး၊ အောင်းဆုံး၊ ဖြတ်တောက်ဆုံးအမျိုးမျိုးသည် သွေးကျန်များ သွေးကောင်းထဲဝင်ရောက် သည့်အခါ သွေးတိုးဖြစ်လာ၏။ ထိုသွေးတိုးသည် အပုပ်သွေးတိုး ဖြစ်၏။ သွေးချိန်တူသော်လည်း သွေးတိုးပုံအကြောင်းရင်း ကွာခြားခြင်းကြောင့် တိုးပုံလက္ခဏာဖြစ်မည့် အနာဂတ်ရောဂါအရပ်ရပ် ကွာခြားကုန်၏။ သွေး တိုးချင်း တူသော်လည်း တိုးပုံအခြင်းအရာမတူ။ တိုးရခြင်းအကြောင်းကို မိမိရရ ခွဲရ၏။ အကြောင်းအားလျော်စွာ ရောက်ရာ၌ ရောက်ပုံသည် ထူးခြား၍ ခံစားချက်သည်လည်းထူးခြားနေ၏။ ဤကား အပုပ်အကြောင်း ခံသော ရောဂါရောက်ပုံ ဖြစ်၏။ အငုပ်၊ အပုပ်နှင့်မီးဖွားသည့်အခါ သား သာဖွား၏။ (၁၀) လတာကာလအောင်းနေသည့်မီးက မဖွားချေ။ ထိုမီး သည် အငုပ် ဖြစ်နေ၏။ သားဖွားရာ၌ (၉) လကျော်အတွင်းအောင်းခဲ့ သည့် သွေးမလ အညစ်အကြေးများပါ တစ်ပါတည်းဆင်းမှ စင်ကြယ် သန့်ရှင်းမည် ဖြစ်၏။ ထိုကဲ့သို့ သွေးမဆင်းခြင်းကို ရိုးရာဆေးပညာ၌ 'သားသာဖွားသည်၊ သွေးမဖွား၊ သားသာဖွားသည် မီးမဖွား' ဟု ဆိုခဲ့ခြင်း ဖြစ်၏။ ထိုသူများသည် အငုပ်အပုပ်ကြောင့် သွေးတိုးနိုင်၏။ မီးလက္ခဏာ၊ အပုပ်လက္ခဏာများကိုကြည့်၍ သိရ၏။ သွေးတိုးခြင်း၊ ယားခြင်း၊ အသား များ ညစ်လာခြင်း၊ နှလုံးရောဂါကဲ့သို့ မေ့လျော့ခြင်း၊ နှလုံးရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ ရွေးအေးထွက်ခြင်းတို့ကိုတွေ့လျှင် မီးအငုပ်ကျန်နေသည်ဟု ဆိုနိုင်၏။

အပုပ်အပြစ်ပြုလျှင် သမ်းဝေခြင်း၊ ဇက်ကြောတောင့်တင်းခြင်း၊ နိပ်သည့်နေရာ၌ အပုပ်လေသည် အသံမြည်ပြီးထွက်လာခြင်း၊ လေလမ်းလွဲ ခြင်း ဖြစ်လာ၏။ အိပ်ငိုက်ခြင်း၊ သမ်းဝေမှုများခြင်း၊ တစ်ကိုယ်လုံး သွေးဆိုး အသားညစ်များမှတစ်ဆင့် မီးယပ်ကွက်၊ ယားကွက်များပေါ်ခြင်း၊ မပျောက်နိုင်သောနှင့်ခူများဖြစ်ခြင်း စသည်တို့ဖြစ်လာ၏။ တစ်နေ့တခြား ဝလာ၏။ လေဝကား နှိပ်သည့်နေရာ၌ လေအန်၏။ သလိပ်ဝကား အေးနေ၏။ သွေးဝကား တစ်ကိုယ်လုံး၌များနေသည့် သွေးအညစ်အကြေး၊

သည်းခြေဒေါသကြောင့် အသားပူနေ၏ စသည်ဖြင့် ရောက်ကြောင်း၊ ရောက်ရာ၊ ရောက်ပုံနှင့် ခံစားချက်ရောဂါကို ဖော်ပြနေ၏။ ရောက်ကြောင်း လက္ခဏာအတိုင်း ခန္ဓာကိုယ်တွင် ဖြစ်ပေါ်ပုံလက္ခဏာပြနေသည်။ ဘာဖြစ် မည်ကိုလည်း ပြောနိုင်၏။

ရောဂါကြီး၏ ရောဂါအဆင့်

ထိုရောဂါကြီး၌လည်း အငုပ်ကြောင့် (ဟီန) (လျော့ခြင်း)၊ အပုပ် ကြောင့် မဇ္ဈိမ (အလယ်အလတ်ဖြစ်ခြင်း)၊ ငုပ်ပုပ်ကြောင့် ဥက္ကဋ္ဌ (ကြီးကျယ် ခြင်း) ဖြစ်ရ၏။ ထို (၃) မျိုးလုံးကို ကုစားရန်ခက်၏။ အမြစ်ပြတ်ကုရန် ကား သာ၍ခက်၏။ ဥပမာ-သွေးတိုးကိုချပေး၍ သွေးကျနိုင်၏။ ဆီးချိုကို မချိုအောင်ချပေးနိုင်၏။ ချမူများသွားသောအခါ ထပ်ဖြည့်ရ၏။ တိုးလာ သောအခါ တက်လာသောအခါ ပြန်ချရ၏။ ဤသို့ လိုတိုးပိုလျော့လုပ်၍ ဖြစ်တိုင်းကု၊ ကုတိုင်းသက်သာမည်ဖြစ်၏။ အမြစ်ပြတ်ကုရန်ကား ခဲယဉ်း၏။ ထို့ကြောင့် ရောဂါကြီးသည် ကိစ္ဆာသာချ (ကုစားရခက်)ရောဂါဟုခေါ်၏။

ရောဂါကြီးအတွက် ဆေးချက်ကုထုံး

ရောဂါကြီးအတွက် ဆေးချက်၊ အာဟာရ ဟူ၍ပေးရာ၌ ဝမ်းမီးနှင့် ဖောက်ပြန်သောဒေါသ (သွေးတွင်းအပြစ်ပြုနေသောဒေါသ) ခံစားချက် အဆင့် အခြေအနေတို့ကိုထောက်၍ ရောဂါအလိုက် ဆေးကိုပေးရ၏။ ဆေးချက်အသိတွင်လည်း ရသာ (၆) ပါးအသိ၊ အရသာသိဖြင့် သုံးစွဲ၍ မရနိုင်တော့ချေ။ ဆေးပစ္စည်းတွင်ရှိသော စွမ်းရည်ဂုဏ်ကိုကြည့်၍ ဆေးကို ဖော်စပ်ရ၏။ ရောဂါအင်အားကိုကြည့်၍ တိုက်ကျွေးရ၏။ သွေးတက်တိုး၊ သွေးတိုး၊ သွေးပွားတို့တွင် မည်သည့်ဆေးချက်ပေးရမည်၊ ဆီးကြောင့် ဖြစ်သော အငုပ်သွေးတိုးဖြစ်လျှင် မည်သည့်ဆေးချက်၊ မီးယပ်ကြောင့် အပုပ်သွေးတိုးဖြစ်လျှင် မည်သည့်ဆေးချက် စသည်ဖြင့် ရောဂါ၏ရောက် ကြောင်း၊ ရောက်ရာ၊ ရောက်ပုံ၊ ခံစားချက်အလိုက် ဝမ်းမီးနှင့်ညှိကာ ဆေးချက်ကုထုံးနှင့် အာဟာရဓာတ်စာကို ပေးရ၏။

ဤကဲ့သို့ ပညာဉာဏ်ဖြင့် ဆေး၏အစွမ်းသတ္တိကို စိစစ်၍ပေးရသောကြောင့် ဆေးတစ်ဖုံတွင် အမည်လည်းများ၏။ အသိဉာဏ်အတွေးအခေါ်လည်း အားစိုက်ရ၏။ ထိုဆေးဝါးမျိုးကို ဆေးကြီး (ရောဂါကြီးအတွက်ဖြစ်၍) ခေါ်၏။ အာဟာရကိုလည်း အာဟာရကြီးပေးသည်ဟုပင်ဆိုရ၏။ ရောက်ကြောင်းအားလျော်စွာ သွေးတိုးပုံသည် လွန်စွာကွာဟချက်ရှိ၏။ သွေးတိုးမှန်သမျှ အငန်ကိုရှောင်ရမည် ဟူ၍လည်း လှေကမ်းထစ်ဆို၍မရချေ။

ဥပမာအားဖြင့် သွေးတက်တိုး၌ အခါမှန်သမျှ ရှောင်ရမည်။ တက်စာမှန်သမျှ၊ အနံ့မွန်စာမှန်သမျှ ရှောင်ရ၏။ သွေးတိုး၌ အငန်နှင့် ပူ စပ်၊ ခါးတို့ကို ရှောင်ရ၏။ အနံ့ပြင်းသည့် ဆူးပုပ်၊ တညင်း၊ မျှစ်တို့ကိုလည်း ရှောင်ရ၏။ သွေးပွားတိုးရောဂါ၌ အဆီ၊ အဖန်၊ အချွဲတို့ကို ဦးစားပေး၍ ရှောင်ရ၏။ အပုပ်သွေးတိုး၌ အခိုးဖက်သော ငါးပိ၊ ငံပြာရည်အထူးရှောင်ရ၏။ ဆီးကြောင့် အပုပ်သွေးတိုးရောဂါ၌ ချဉ်လွန်း၊ စပ်လွန်း၊ ငန်လွန်းသောအစာတို့ကို အထူးရှောင်ရ၏။ ဤကဲ့သို့ဆေးပေးရာ၌လည်း ဆေးပညာဉာဏ်ယှဉ်၍ ပြောင်းလဲပေးရ၏။ ဓာတ်စာပေးရာ၌လည်း အသိဉာဏ်ဖြင့်ယှဉ်၍ ချင့်ချိန်ပြီးပေးရ၏။ အခြားသောအထောက်အကူပြုကုထုံးများကိုလည်း အသိဉာဏ်ယှဉ်၍ တွဲဖက်ကုထုံးအဖြစ် အသုံးပြုရ၏။ ထိုအတွက် ရောဂါကြီး၌ ဆေးကြီး၊ ဓာတ်စာကြီး၊ ကုထုံးကြီးကို အသုံးပြုရ၏။

ရောဂါလွန်သဘောတရား

ရောဂါလွန်တွင် အဓိကထားကြည့်ရမည်မှာ ၎င်းပုံ၊ ပုပ်ပိုး၊ ပုပ်ပုပ်ပိုးကြောင့် ဖြစ်သဖြင့် ၎င်းပုံသည် သည်းခြေဒေါသ၊ ပုပ်ပိုးသည် လေဒေါသ၊ ၎င်းပုပ်ပိုးသည် သလိပ်ဒေါသ စသည့် ဒေါသ (၃) ပါးအခြေခံပြီး ရောဂါလွန် ဖြစ်ရ၏။ ရောဂါလွန်တွင် ရောက်ကြောင်း၊ ရောက်ရာ၊ ရောက်ပုံ၊ ခံစားချက်သည် တည်ငြိမ်မှု မရှိပေ။ ၎င်းတို့သည် ရောက်ကြောင်းတစ်ဖြာ၊ ရောက်ရာတစ်သွယ်၊ ရောက်ပုံတစ်မျိုး၊ ခံစားချက်တစ်ဖုံ၊ လက္ခဏာစုံအောင် ရောထွေးစွာဖြစ်နေ၍ ၎င်းအဆင့်ကိုကား ရုပ်လက္ခဏာ

ကြည့်ရုံဖြင့် မသိနိုင်တော့ချေ။ ဝေဒနာရှင်သည်လည်း ပြောချင်ရာပြော
 လာ၏။ အချို့ကား ရောဂါပေါင်းစုံနေ၏။ ပြော၍ပင်မပြတတ်အောင်ဖြစ်
 ၏။ ထိုအခြေအနေတွင် သမားဖြစ်သူကသာ အကဲခတ်၍ပေးရ၏။ ရောက်
 ကြောင်း၊ ရောက်ရာ၊ ရောက်ပုံကို တွေးရ၏။ ခံစားချက်ကိုလည်း မေးရ၏။
 မည်သည့်နေရာ၌ မည်သို့ခံစားချက်ဖြစ်နေသနည်းဟု မေးရ၏။

ငုပ်ခိုး၊ ပုပ်ခိုး၊ ငုပ်ပုပ်ခိုးများအကြောင်းခံဖြစ်သောကြောင့် သွေး
 စမ်းအသိဖြင့်လည်း မရချေ။ သို့သော် သွေးကိုကား စမ်းရ၏။ ဝေဒနာရှင်
 ၏အပြော၊ သမား၏အတွေးနှင့် သွေးစမ်းတို့ကို ပေါင်းစပ်ပြီးညှိရ၏။

ဤနေရာ၌ ပူ၊ ပြိုင်၊ ငုပ်၊ ပေါ် တိက္ခာခေါ်နှင့် ပွား၊ ချုပ်၊ နုန့်၊ ပိတ်၊
 မန္တဟိတ် (၂)မျိုးရှိရာတွင် ရောဂါကြီး၌ကား အငုပ် (တိက္ခာအတွက်) အငုပ်
 အချုပ် (မန္တအတွက်) (၂) မျိုးကို ဖော်ပြထားသဖြင့် သတိထား သွေးစမ်း
 ရ၏။

ရောဂါလွန်၌ကား တိက္ခာအတွက် သွေးခန်းလေပေါ်၊ မန္တအတွက်
 ပွား၊ ချုပ်၊ နုန့်၊ ပိတ်၊ မီးသေ၊ လေသေ၊ အညစ်အကြေးများသာ
 အထွေထွေဖုံးလွှမ်း ဖော်ပြနေသဖြင့် သွေးစမ်းအသိဖြင့် ရုပ်လုံးမဖော်နိုင်
 ချေ။

ငုပ်ခိုး၊ ပုပ်ခိုး၊ ငုပ်ပုပ်ခိုး၌ကား ဝေဒနာရှင်၏ခံစားချက်၊ ရောက်
 ကြောင်း၊ ရောက်ရာ၊ ရောက်ပုံ အခြေအနေအရပ်ရပ်တို့ကိုမှတ်၍ သွေးနှင့်
 ညှိရ၏။ သွေးစမ်းသည် ရှေ့သွားမဟုတ်ချေ။

ရောဂါငယ်၊ ရောဂါလတ် ၌ကား သွေးစမ်းကို ရှေ့သွားပြုရ၏။
 လက္ခဏာပေါ်လွင်သဖြင့် ဖောက်ပြန်တွေ့ရှိသော တြိဒေါသအတွင်း ရောဂါ
 ကို စမ်းသွားနိုင်၏။

ရောဂါကြီး ၌ကား မေးခြင်း၊ တွေးခြင်း၊ သွေးစမ်းခြင်းတို့ကို
 တစ်ပြိုင်နက်တည်း အပြန်အလှန်စိစစ်၍ မေးသွားနိုင်၏။

ရောဂါလွန် ၌ကားမေးခြင်း၊ အတွေးဉာဏ်၊ ခံစားနေမှု၊ အကဲ
 ခတ်မှု၊ ဝေဖန်မှုတို့ကို ရှေ့သွားပြု၍ သွေးစမ်းကို နောက်လိုက်အနေဖြင့်
 သာ ပြုရ၏။

ရောဂါအဆင့်အလိုက် ရောဂါရှာဖွေရန် သွေးစမ်းအသိဖြင့်ညှိပြီး

နောက် ရောဂါလွန်အတွက် မေးခြင်း၊ တွေးခြင်း၊ အဆင့်ခွဲခြင်း၊ ရောက်ကြောင်းကိုရှာခြင်း၊ ၎င်းခိုး၊ ပုပ်ခိုး၊ ၎င်းပုပ်ခိုးရှာခြင်းတို့ဖြင့် ရောဂါကို ခွဲရာ၏။

အချို့သော ရောဂါလွန်များသည် ခံစားချက်ထွေပြားမှု မရှိချေ။ ဥပမာ- ဆီးပူကြောင့် အငုပ်အခိုးသည် သွားတွင် အခြေစိုက်လောင်နေသည်။ ဆီးပူအငုပ်အခိုးကြောင့် အသည်းတင်းသည်၊ ရောင်သည်၊ မျက်စိမူန်အားနည်းသောရောဂါ ဖြစ်၏။ ခံစားချက်ကား မပြင်းထန်ချေ။ ရောက်ကြောင်းတခြား၊ ရောက်ရာတစ်သွယ်၊ ရောက်ပုံတစ်မျိုးကိုကား သိနိုင်၏။ အချို့ရောဂါကား အကြောင်းတစ်မျိုးတည်း ဖြစ်၏။ ဥပမာ- သည်းခြေဒေါသ၊ ဆီးအငုပ်အခိုးကြောင့် ဖြစ်ကုန်ငြားလည်း ရောက်ရာ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတို့ကား တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ကွဲပြားစွာပျံ့နှံ့နေသည်။ ဖြစ်ကြောင်းတူသော်လည်း ဖြစ်ရာဌာနကွဲနေ၏။ ခံစားချက်ကွဲနေသည်ကို ဆိုလို၏။ ထိုကို ရောဂါလွန်ဟု ဆုံးဖြတ်ရ၏။ ထိုရောဂါလွန်၌ပင် အငုပ်ကြောင့် လောင်ကျွမ်းလျှင် ရောဂါလွန်ပထမဆင့်၊ အပုပ်ကြောင့် လောင်ကျွမ်းလျှင် ရောဂါလွန်ဒုတိယဆင့်၊ ၎င်းခိုး၊ ပုပ်ခိုး၊ ၎င်းပုပ်ခိုးကြောင့် လောင်ကျွမ်းလျှင် ရောဂါလွန်တတိယဆင့်အားဖြင့် ခွဲယူ၏။

ပထမဆင့်ကား ရောက်ကြောင်းတူ၍ ရောက်ရာသီးသန့်နှင့် ရောဂါရ၏။ ဆီးကြောင့် သွား၊ သွားဖုံး၊ သွေးထွက်သောရောဂါ၊ ဆီးချိုကြောင့် မျက်စိမူန်သောရောဂါ ဖြစ်၏။

အချို့ကား ဆီးကြောင့်၊ ဆီးအငုပ်အခိုးကြောင့် ဖြစ်ရ၏။ (၂) မျိုး၊ (၃) မျိုး၊ (၂) နေရာ၊ (၃) နေရာ ရောဂါကွဲ၏။ ရောက်ကြောင်းတူ၍ ရောက်ရာနှင့် ခံစားချက်ရောဂါ ကွဲပြားနေ၏။ အချို့ကား ရောက်ကြောင်းလည်း ထွေပြားနေ၏။ အငုပ်ခိုးလည်းပါ၏။ အပုပ်ခိုးလည်းပါ၏။ ၎င်းပုပ်ခိုးလည်းပါ၏။ ဥပမာ- သနရင်ရောဂါ (ခုခံအားကျရောဂါ)၊ ခယရင်နာ (မြစ်ခြောက်နာ)၊ ပန်းနာရောဂါတို့ ဖြစ်၏။ ထိုတွင် တင်း၊ ရောင်၊ ဖော၊ ကျပ်၊ မောခြင်းလည်း ရှိ၏။ သွေးပွားသွေးတိုးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါလည်း ရှိ၏။ ဦးနှင်းပဲ့ထောင်အကြောင်းစုံကြောင့် ရောက်ရာစုံနေသဖြင့် ရောဂါစုံဖြစ်နေတော့၏။ ထိုအဆင့်သည် ရောဂါလွန်တတိယဆင့်အဖြစ် သိရ၏။

ဤကဲ့သို့ ရောဂါလွန်ကိုတွေ့လျှင် ရောက်ကြောင်း၊ ရောက်ရာ၊ ရောက်ပုံကိုကြည့်၍ ပထမဆင့်၊ ဒုတိယဆင့်၊ တတိယဆင့်အနေဖြင့် စိစစ်ပြီး သွေးစမ်းနှင့်ညှိရ၏။

မှတ်ချက် - သဟဇ ခေါ် ဝမ်းတွင်းပါရောဂါများ၊ ဒဏ္ဍဇ ခေါ် ဒဏ်ကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါများ၊ ဆေးလွန်ဝါးလွန်များ အသုံးများခြင်း၊ ဖြတ်တောက်ခွဲစိတ် ကုထုံးများနှင့် ကြုံတွေ့ခဲ့ရခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်လျှင် ခံစားချက် မပြင်းထန်သော်လည်း ရောဂါလွန်ထဲ၌ ထည့်သွင်းရ၏။ ကုထုံးနှင့် ဆေးချက်ချရာတွင်ကား ရောဂါလွန်အတွက် အလွန်သတိထားရ၏။ ပျောက်ရန်၊ ကုသဖို့ရန်ကား တဖြည်းဖြည်း စဉ်းစားရ၏။ ခံစားချက် ဝေဒနာရှင်၏တင်ပြချက်ကို ဦးစားပေး၍ ကုသရ၏။ အောင်မြင်စွာ ကုသနိုင်ရန် မလွယ်ကူသောကြောင့် (ယာပျ) သက်သာရာရရုံမျှသာဖြစ်မည်။

နောက်မှ တဖြည်းဖြည်းနှင့် သမား၏ပညာစွမ်း၊ ဆေးတို့၏ စွမ်းရည်သတ္တိ၊ ကုသနိုင်သောစွမ်းအင်တို့ကိုကြည့်၍ တဖြည်းဖြည်းအမြစ်ပြတ်ရန် ကုသရ၏။ ဆေးဝါးတွင်လည်း ဆေးလွန်ကိုသုံးရမည်ဆိုသောကြောင့် ဖြစ်၏။

ဆေးလွန်ဝါးလွန်သည် ဆေးတို့၏စွမ်းရည်သတ္တိကို စိစစ်၍ သိသောအသိနှင့် အတွေ့သိ (၂) မျိုးမှလွတ်သော သဘာဝဆေး၏ အကျိုးစွမ်းရည်ကိုသိသည့် အစဉ်အလာသုံးရသောဆေးမျိုးကို ယူငင်၍သုံးရ၏။ ၎င်းသည် သမားစဉ်တစ်ဦးခေါင်းမှ တစ်ဦးခေါင်း အစဉ်အလာအသိဖြင့် သိသောဆေးမျိုး ဖြစ်၏။ ရောဂါလွန်၌ ထိုကိုသုံးရ၏။

မည်သည့်ရောဂါမဆို ရောဂါတစ်ခု၏ရာဇဝင်မှာ ငယ်ရာမှ လတ်၊ လတ်ရာမှ ကြီး၊ ကြီးရာမှ လွန်မြဲဖြစ်၏။ မည်သည့်ရောဂါကြီးဖြစ်ခဲ့သည်၊ သွေးဝမ်းသွားရောဂါ၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၊ ငှက်ဖျားရောဂါ၊ အူရောင်ငန်းဖျားရောဂါ၊ သားဖွားခဲ့သော မီးယပ်ငုပ်ခိုး၊ ပုပ်ခိုးရောဂါတွေ့လျှင် အပုပ်နှင့်ဆိုင်ရာရောဂါကို မေးရ၏။ ထိုအခါ ငုပ်ပုပ်ခိုးရောဂါကို တွေ့ရမည်ဖြစ်၏။

ရောဂါလွန်ကို စိစစ်ရာတွင် အတိတ်အကြောင်းခံ ရောဂါကြီးနှင့် ရောက်ကြောင်း စပ်ရာ၊စပ်ရာ တစ်သန့်စီမေးရ၏။ သို့မှသာလျှင် ရောဂါလွန်ကို ဆေးချက်ချ ကုထုံးဆင်နိုင်၏။ ဆရာ၏အတွေးအခေါ်ဉာဏ်သည်

အလွန်အရေးကြီး၏။

ရောဂါဆုံးသဘောတရား

ရောဂါဆုံး ဟူသည် သေလုနီးပါးရောဂါ ဝေးသောအကြောင်း၊ နီးသောအကြောင်းအားဖြင့် အချိန်ကာလ (၃) မျိုးပိုင်း၍ တစ်ပိုင်းပိုင်း၌ သေဆုံးရနိုင်သည့်ရောဂါ ဖြစ်၏။ ပဋိသန္ဓေ ဒုတိယ၊ နာ၊ သေ လေးထွေ ဒုက္ခသံသာရ ဟူသည့်အတိုင်း ပဋိသန္ဓေသည် အစ၊ အိုမှု၊ နာမှုသည် အလယ်၊ သေမှုသည် အဆုံး ဧကန်တွေ့ရမည် ဖြစ်၏။ ‘သံသာရဒုက္ခ’ (၄) မျိုးတွင် နောက်ဆုံးဖြစ်သည့်အချိန်တွင် သေမှုဖြင့် နောက်ဆုံးနိဂုံး ချုပ်ခြင်း ဖြစ်၏။

ထိုကို ကွယ်လွန်သည်၊ သေသည်၊ စုတေသည်၊ ဘဝတစ်ပါးပြောင်း သည်၊ ကံတော်ကုန်သည်၊ နတ်ရွာစံသည်၊ ပျံလွန်တော်မူသည် ဟူ၍ ပုဂ္ဂိုလ်၏ခြားနားချက်အရ ယဉ်ကျေးမှုခေါ်ဝေါ်ခြင်းသာ ခြားနားသည်။ အမှန်မှာ သေသည် ဟူသည်ကား အမှန်ဆုံးဖြစ်၏။

ခန္ဓာကိုယ်၏လှုပ်ရှားနေသော ရုပ်နှင့်နာမ်၊ တစ်နည်းအားဖြင့် အပြုဓာတ်၊ ပြုအပ်သောဓာတ်တို့ ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ခြင်း မရှိတော့ဘဲ ဖြစ်သည်ကိုထောက်၍ သေသည်ဟု ခေါ်ကြ၏။ ထိုသေမှုကို ရောဂါ ကြောင့်သေခြင်းနှင့် အန္တရာယ်ကြောင့်သေခြင်း ဟူ၍ (၂) မျိုး ရှိ၏။ သေသည့်ရောဂါသည် သေသည့်အခါ ရောဂါဆုံးသို့ရောက်သောအခါတွင်မှ သေ၏။ ရောဂါဆုံးကြောင့်သာ သေရ၏။ ရောဂါဆုံးသည်လည်း ရောဂါ အစ (ဝါ) ရောဂါငယ်ကြောင့်ဖြစ်ရ၏။ ရောဂါဆုံးသည် အမြစ်မပြတ်သော ရောဂါလွန်ကြောင့် ဖြစ်ရ၏။

ရောဂါလွန်သည် ရောဂါကြီးကြောင့်ဖြစ်ရ၏။ ရောဂါကြီးသည် ရောဂါငယ်လတ်မှ ဖြစ်ရ၏။ အမှိုက်မှစ၍ ပြာသာဒ်မီးလောင်ခြင်းဖြစ်၏။ ထိုကဲ့သို့ ဆင့်ကာဆင့်ကာဖြစ်ပြီးမှ နောက်ဆုံး ရောဂါဆုံးသို့ရောက်ပြီး သေရ၏။ ဒီရောဂါကြောင့်သေခြင်းဖြစ်၍ ရိုးရိုးသားသားသေခြင်းဖြစ်၏။

ဆေးမှားခြင်း၊ ဓာတ်မှားခြင်း၊ ကုထုံးမှားခြင်း၊ အဆိပ်သင့်ခြင်း၊ လက်နက်တစ်စုံတစ်ရာကြောင့်သေခြင်းသည် ဥပစ္စေဒကအန္တရာယ်ကြောင့်

သေခြင်း ဖြစ်၏။ ထိုသေခြင်းသည် လောလောလတ်လတ်သေခြင်းဖြစ်၍ အစိမ်းသေ ဟု ရိုးရာအစဉ်အလာအားဖြင့် ခေါ်စမှတ်ပြုကြ၏။ ထို့ကြောင့် သေခြင်းတွင် ရောဂါကြောင့်သေခြင်း၊ အန္တရာယ်ကြောင့်သေခြင်း (၂)မျိုး ပြားခြင်း ဖြစ်၏။

အစဉ်အတိုင်း ရောဂါငယ်မှ ရောဂါဆုံးအထိဖြစ်ပြီး သေကြရ၍ ရောဂါဆုံးကြောင့် သေရပုံကို လေ့လာ မှတ်ယူသင့်၏။ ရောဂါဆုံး၏အကြောင်းကား ၎င်းပျက်၊ ပုပ်ပျက်၊ ၎င်းပုပ်ပျက် ဖြစ်၏။ ထိုအပျက် (၃) ပါးကြောင့် ရောဂါဆုံးဖြစ်၍ သေရ၏။ ထိုအပျက် (၃) ပါး၏အကြောင်းကို လေ့လာအပ်၏။ အပျက် (၃) မျိုး အဓိကထား၍ပျက်ခြင်းမှာ ထုတ်လုပ်မှု ဓာတ် (၃) ပါး၊ တည်ဆောက်မှုဓာတ် (၃) ပါးတို့သည် မတည်ဆောက် နိုင်သောကြောင့် ဤခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် တက်ရွယ်တွင် 'ဖြစ်' 'ဖြစ်'၊ 'ဖြစ်' 'ပျက်'၊ ရုပ်မှုန်ကလေးများဖြစ်၍ ကျရွယ်တွင် 'ဖြစ်' 'ဖြစ်' 'ပျက်' 'ပျက်' ဖြစ်ရပြီး ဆုံးရွယ်၌ကား 'အကျ' 'အပျက်' 'အပျက်' ချည်းသာဖြစ် ပြီး ရုပ်မှုန်ကလေးများ အသစ်မဖြစ်တော့ချေ။ အဖြစ်များက ကျန်းမာ၍ အပျက်ဝင်စွက်လာလျှင် ရောဂါရ၏။ အဖြစ်မရှိတော့ဘဲ အပျက်သာဖြစ်က သေသည်ဟု ဆိုလို၏။

ထို့ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင် ပဋိသန္ဓေတည်နေစဉ်က ကမ္မဇသတ္တိ လောင်စာ ဖြင့် စ,ခဲ၏။ ထို့နောက် စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ ရပ်တည် တည်ဆောက်ပြီး သက်ရှိလူသားတစ်ယောက် ဖြစ်နေသည်။

အထူးအားဖြင့် စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ (၃) ပါးတို့သည် ထိုကမ္မဇ မီးတောက်ကို ဆက်လက် အထောက်အကူပေးနေကြ၏။ အဓိကအားဖြင့် အာဟာရသည် အမြဲတမ်းအထောက်အကူပေးခြင်းဖြင့် လောင်စာဆီကို ဖြည့်တင်းပေးရ၏။ အာဟာရတည်းဟူသော ဖြည့်တင်းမှုကြောင့် ရုပ်တို့ သည် အမြဲမပြတ် မှန်မှန်မွှားမွှားဖြစ်နေရ၏။ အဖြစ်သဘောတရားများနေ ပါက ကျန်းမာပြီး အပျက်ဝင်လျှင် မကျန်းမာခြင်း ဖြစ်ရ၏။

ထို့ကြောင့် လူသားအတွက် သမားရိုးကျနည်းဖြင့် တိုင်းတာရာ၌ ကမ္မဇမူလ အာဟာရဇာတ ဟု ဆိုထားခြင်း ဖြစ်၏။ ထို (၄) ခုပေါင်း သော် 'ကံ၊ စိတ်၊ ဥ၊ ဟာ ကြောင်းလေးဖြာ မှတ်ပါရပ်ဖြစ်ကြောင်း'

ဟု ဆိုထား၏။ ကံတည်းဟူသောလောင်စာ၊ အာဟာရဇတည်းဟူသော အထောက်အကူ စိတ်နှင့် ဥတုသည် ရံခါ အပဓာနအထောက်အကူဖြစ်သည် ဟု ခွဲယူအပ်၏။

သို့ဖြစ်လေရာ ‘ကံ’ လောင်စာသည် အစဖြစ်၍ ထိုကို ကမ္မဇ တေဇောဟု ခေါ်၏။ ကံ၏အရှိန်အဟုန် အစွမ်းသတ္တိကြောင့် စွဲထင်လာ သောဖြစ်ရပ် ဖြစ်၏။ ထိုကမ္မဇတေဇောသည် မတွေ့မြင်နိုင်လောက်အောင် အမှုန်အမွှားဖြစ်သော်လည်း ဩဇာ၊ ဇီဝိတရုပ်၊ ကမ္မဇတေဇောအစ၊ အသက် တည်းဟူသော ဇီဝိတရုပ်ဦးဆောင်သော ရုပ်ဘာဝ၊ ထိုကို ဘာဝဒဿကဟု ခေါ်၏။ ကျား၊ မ အသွင်အပြင်ကို ဦးဆောင်သောရုပ်အား ဘာဝရုပ်ဟု ခေါ်၏။

ကမ္မဇတေဇော၊ သန္ဓေဗီဇနှင့်တကွ ရုပ်ကလာပ် (၁၀) မျိုးရှိ၏။ ပုံစံထုတ်လုပ်သော ကလာပ်ရုပ်သည်လည်း အလားတူ (၁၀) မျိုး ရှိ၏။ စိတ်၊ ဝိညာဏ်တို့ကို ဥဒါရန်အတွက် ဝတ္ထုရုပ်ဦးဆောင်၍ အဆိုပါဗီဇတွင် (၁၀) မျိုး ရှိ၏။ ပဋိသန္ဓေ ကမ္မဇတေဇောအစ၌ အဆိုပါ ရုပ် (၃၀) တို့ သည် ပေါ်လာကုန်၏။

ထိုရုပ် (၃၀) ကို တစ်ဖန် ပြန်၍ခွဲသော် တေဇော၊ ဝါယော၊ ကမ္မဇတေဇော၊ ကမ္မဇဝါယော၊ အမာခံ ကမ္မဇပထဝီ၊ အရေးကြီးသော ရုပ် (၄) မျိုး၊ ထိုပထဝီကိုမှီသော ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊ ဩဇာ၊ ဇီဝိတရုပ် ပေါင်း (၅) မျိုး၊ သရုပ်ဖော်ဆောင်ရုပ်မှာ ကာယပသာဒရုပ်၊ ဟဒယဝတ္ထုရုပ်၊ ဘာဝ (အသွင်အပြင်)ရုပ်၊ ထိုသရုပ်ဖော်ဆောင်သော ရုပ် (၃)မျိုးတို့ကြောင့် လူသားသည် ဆင့်ကာဆင့်ကာ တေဇော၊ ဗီဇမှအစ၊ ဝါယောမှဆောင်၊ ပထဝီမာခံအဖြစ် လည်းကောင်း၊ ထိုမှ ဦးခေါင်း၊ ခြေ၊ လက်၊ ခက်မငါးဖြာ ဖြစ်ထွန်းပေါ်ပေါက်လာပြီးနောက် လူအသွင်သဏ္ဍာန် ဖြစ်လာရ၏။ ထို့ ကြောင့် ‘ရေ၊ မြှုပ်၊ ခဲ၊ တစ်၊ ခက်၊ မ၊ ဖြစ်၊ ရင့်၊ လင်း၊ ငါးသတ္တာ’ ဟူ၍ ရိုးရာဆေးပညာအရ ဆိုထားရာ ကလလရေကြည် (၇) ရက်၊ အမြှုပ် (၇) ရက်၊ သွေးခဲ (၇)ရက်၊ သားတစ် (၇) ရက်၊ ခက်မငါးဖြာ ကြီးထွား ပေါ်ထွက်လာမှု (၇) ရက်အားလုံး ပုံပန်းသဏ္ဍာန် ရုပ်လုံးဖော်ရန်အတွက် ငါးသတ္တာဟပေါင်း တစ်ဆယ်သတ္တာဟ လည်းကောင်း၊ နောက် မျက်စိ၊

နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ ဆယ့်တစ်သတ္တာဟမြောက်တွင် ရုပ်လုံးပေါ်လာရ၏။
ယေဘုယျ (၂) လနှင့် (၃) ပတ်အားဖြင့် ရက်ကိုပိုင်းထားခြင်း ဖြစ်၏။
အတိုးအယုတ်အနေဖြင့် ကွာဟမှုကား ရှိ၏။

ဤ၌ လိုရင်းမှတ်ယူရမည့်အချက်မှာ ကမ္မဇတေဇော၊ ကမ္မဇ
ဝါယော၊ ကမ္မဇအာပေါ၊ ထို့နောက် အမာခံ ကမ္မဇပထဝီ၊ သရုပ်ဖော်ဆောင်
သော ကာယ၊ ဘာဝ၊ ဝတ္ထု ရုပ် (၃) မျိုး၊ ၎င်းတို့သည် ပဋိသန္ဓေဖြစ်၏။
ရုပ်မှုန်ရုပ်မွှားလေးမှပင် စ၊ခဲရသောလူသား ဖြစ်၏။

အလယ်အခိုက်၌ အရေးကြီးဆုံးသော ကမ္မဇတေဇောကို အရေး
ကြီးဆုံး ကံဦးဆောင်၍ထုတ်လုပ်ခဲ့သောလူသားကို ဆက်လက်၍ ကမ္မဇ
တေဇောတစ်ဖြစ်လဲ ပါစကတေဇောက ဦးဆောင်၏။

ချက်၌တည်သော သမာနလေသည် ကမ္မဇဝါယောတစ်ဖြစ်လဲ
ဖြစ်၏။ ကံကြောင့်ဖြစ်သောသွေးကို မီးနှင့် လေ (၂) ခုတို့သည် စောင့်
ရှောက်ခဲ့ရာမှ ပါစကတေဇောဝမ်းမီးနှင့် သမာနလေတို့သည် ရုပ်လုံးဖော်
ဆောင်ခဲ့ကြ၏။

မသေမိ အလယ်အခိုက်၌ ပါစကတေဇော (ထုတ်လုပ်မှုအား)
အထောက်အကူပေးမှု ကမ္မဇဝါယော (လေအား)၊ ကမ္မဇအာပေါ (သွေး)၊
ထို (၃) ထွေကို မပျက်စီးအောင် ထိန်းသိမ်းပေးသော ပါစကဝမ်းမီး၏
အရှိန်၊ ဥသ္မာကိုယ်ငွေ့၊ ထို (၃) ထွေကြောင့် မွေးဖွားပြီးသည့်နောက်
သေသည့်တိုင်အောင် စတင်တည်ဆောက်နေသည့် တည်ဆောက်နေပုံ၊
ပုံမမှန်လျှင် မကျန်းမမာ၍ ပုံမှန်လျှင် ကျန်းမာသည်။

သေသောအခါ၌ ဖော်ပြပါအရေးကြီးသော ကမ္မဇတေဇော၊ ကမ္မဇ
ဝါယော၊ ထိန်းသိမ်းစောင့်မှု ဥသ္မာတေဇောဖြင့် ပဋိသန္ဓေမှစ၊ခဲရ၍ သေလွန်
သောအခါ၌ ထိုအရေးကြီးသောရုပ်တို့သည် ပျက်စီး၍ သေလွန်ရ၏။

ပျက်စီးခါနီး၌ ကမ္မဇရုပ်၏အစွမ်းသတ္တိတို့သည် ဖော်ပြကြကုန်၏။
ထိုလူ့ဘဝ၏အကျိုးပေးမှုကို လက္ခဏာ၊ အရေးနိမိတ်ဖြင့်ဖော်ပြသကဲ့သို့
ပျက်စီးရာ၌လည်း အဆိုပါအရေးနိမိတ်တို့သည် ပျက်စီးကုန်သည်ကိုဖော်ပြ
ကြကုန်၏။ အခြားသော ပျက်စီးကြောင်း ဖောက်ပြန်သောနိမိတ်တို့သည်
ထင်ကုန်၏။ အဖြစ်မရှိ၊ အပျက်သာဖြစ်ကုန်၏။

ထုတ်လုပ်မှုပျက်ခြင်း၊ စောင့်ရှောက်မှုပျက်ခြင်း၊ ထုတ်လုပ်ပြီး စောင့်ရှောက်ထားပြီးသည်ကို မှီတည်နေသော အသက်ခေါ်သော ဇီဝိတ ရုပ်နှင့် အသက်ခေါ်သော နာမ်ဇီဝိတသည် ပျက်စီးရ၏။

ထို့ကြောင့် အသက်သည် လည်းကောင်း၊ အသိသည် လည်းကောင်း၊ စောင့်ရှောက်မှုသည် လည်းကောင်း၊ ထို (၃) ခု ပျက်စီးသွားလျှင် လူသေရ၏ဟု ဆိုထားသည်။ မသေမီ လူသားသည် ပါစကတေဇော၏ အလုပ် (၃) ရပ်ဖြစ်သော ထုတ်လုပ်ခြင်း၊ စွန့်ပယ်ခြင်း၊ စောင့်ရှောက်ခြင်း (၃) ဆင့် ရှိသည့်အနက် ထုတ်လုပ်မှုမရှိသောအဆင့်၊ အာဟာရမဝင်သော အဆင့်၊ ဝင်သောအာဟာရသည်လည်း ရုပ်သစ်မဖြစ်သောအဆင့်၊ ၎င်းသည် သေဆုံးရန် (၅၀) ရာခိုင်နှုန်းသို့ ရောက်သွား၏။

ထို၏ ဝမ်းမီးပါစကတေဇောသည် ထုတ်လုပ်ရုံသာမဟုတ်သေး။ အညစ်အကြေးတို့ကို စွန့်ပစ်ရသောကြောင့် အညစ်အကြေးမလတို့သည် လွမ်းမိုး၍ ထုထည်ကြီးလာ၏။ အနံ့အသက်ဆိုးခြင်း ဖြစ်လာ၏။ စွန့်ပစ်မှု အားနည်းလာသည် ဖြစ်၏။ အဆင်းပျက်၊ ပုပ်ပျက်အဆင့် ဖြစ်၏။ ထို လက္ခဏာပေါ်လာပါက သေရန် (၇၅)ရာခိုင်နှုန်းခန့်နီးပြီဟု မှတ်ယူအပ်၏။

‘စောင့်’ ခေါ်သော ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်သည့် ဥသွာတေဇော ပျက်သောအခါ၌ကား သေရ၏။ ဥသွာတေဇောသည် ပါစကတေဇော၏ အရှိန် ဖြစ်၏။ သီးသန့်မဟုတ်ချေ။ ပါစကတေဇောသည်လည်း ပဋိသန္ဓေ အခိုက်၌ တည်ဆောက်ခဲ့သော ကမ္မဇေတေဇော၏တစ်ဖြစ်လဲဖြစ်၍ ၎င်း ပျက်စီးခြင်းသည်သာလျှင် ဘဝ၌ ရောဂါကြောင့် အစီအစဉ်အတိုင်းပျက်စီး ရ၏။ ၎်ပုပ်ပျက် ဖြစ်၏။

သေခါနီး၌ အတွင်းအဇ္ဈတ္တမှ ပျက်စီးဖောက်ပြန်သော နိမိတ် လက္ခဏာထင်မှု (ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓ၊ ကိုယ်အင်္ဂါ၊ ရုပ်အနေအထား စသည် ပျက်ခြင်း)၊

အထူးအားဖြင့် ကမ္မဇေနှင့်သက်ဆိုင်သော မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ အကြော အသိတရားအရပ်ရပ်တို့သည် ပျက်စီးမည့်လက္ခဏာကို ဖော်ပြ ကုန်၏။

အပြစ်မှထင်လာသော အာရုံထင်မြင်မှု ဟူသည့် ကမ္မနိမိတ် လက္ခဏာအရပ်ရပ်တို့သည် ထင်မြင်လာကြကုန်၏။ ကံနှင့်စပ်၍ ရောဂါနှင့်

ဆိုင်ရာ ပြင်ပ၌ ဗျိုင်းနားခြင်း၊ ငှက်ဆိုးထိုးခြင်း၊ စုရုံး၍အိမ်မြှောင်စုတ်ထိုးခြင်းအသံများ ပေါ်ထွက်လာခြင်း စသည့် အာရုံအရပ်ရပ်တို့သည် သေမည့်အရေးကိုဖော်ပြသော အကြောင်းထင်မြင်ချက်ဖြစ်၍ ၎င်းတို့သည် နိမိတ်များထင်လာ၏။ မြင်လာ၏။ ဆိုကြကုန်၏။

အတွင်း၌ရှိသောတည်ဆောက်မှု ကိုယ်အင်္ဂါလက္ခဏာကို ချွတ်ယွင်းမှုလက္ခဏာကိုပြခြင်းသည် အတိတ်ဖြစ်၏။ ပြင်ပမှရသော သေမှုအချက်ကိုဖော်ပြသော အာရုံနိမိတ်တို့သည် နိမိတ်များ ဖြစ်ကုန်၏။ ထို (၂) မျိုးလုံးကို သမားသည် ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်အောင် လေ့လာထားရ၏။ သေသည့် လက္ခဏာ (၂) မျိုးကို နားလည်ထားရ၏။ ထို (၂) မျိုးတွင် အတွင်းဖြစ်သော သေနိမိတ်၏အတိတ်လက္ခဏာကိုကား ဧကန်ကြုံတွေ့ရမည်ဖြစ်၍ ဧကန်သိရှိအောင် နားလည်ထားရမည် ဖြစ်၏။

သွေးစမ်းမှုသည် အရေးကြီးဆုံးဖြစ်၏။ သို့သော်လည်း ရောဂါအုပ်စု (၅) မျိုးစလုံး သွေးစမ်းအသိဖြင့် သိရမည်ဟုဆိုထားသော်လည်း ရောဂါငယ်၊လတ်ကိုကား အာဟာရနှင့်ဥတုကိုအကြောင်းခံ၍ ဖောက်ပြန်သော တြိဒေါသကို စမ်းရသည်။ တိမ်မြုပ်သောလက္ခဏာရှိ၍ သွေးစမ်းသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ဝေဒနာရှင်၏ ပူမှု၊ အေးမှု လက္ခဏာအရပ်ရပ်တို့ကို သိနိုင်ခြင်း၊ သွေးကလည်း ဖော်ပြသောကြောင့် ရောဂါငယ်၊ လတ်ကို ဆုံးဖြတ်ချက်ချရာ၌ သွေးစမ်းသည် ပထမဖြစ်၏။ ရုပ်လက္ခဏာကိုကြည့်ခြင်းသည် အထောက်အကူဖြစ်၏။ ခံစားချက်ကိုမေးမြန်းခြင်းသည် ဒုတိယအထောက်အကူဖြစ်၏။

ရောဂါကြီးအတွက် ဆုံးဖြတ်ချက်ချရန်ကား ရုပ်လက္ခဏာကို ကြည့်ခြင်းသည် အရေးကြီးဆုံး ဖြစ်၏။ မေးမြန်းခြင်းသည် အထောက်အကူဖြစ်၏။ သွေးစမ်းခြင်းသည် ဒုတိယအထောက်အကူဖြစ်၏။ ရောဂါ၏ ဖြစ်ကြောင်းသည် ဝေး၏။ ဖြစ်ရာသည် နက်ရှိုင်း၏။ ၎င်းတို့သည် အခြေစိုက်ခြင်းဖြင့် ရောဂါဖြစ်နေ၍ ပေါ်လွင်မှုမရှိသောကြောင့် သွေးစမ်းမှုဖြင့် ရောဂါရှာဖွေရန် မလွယ်ကူချေ။

ထို့ကြောင့် အတွင်း၌ဖြစ်နေမှုမှန်သမျှ အမြင်ရုပ်ကို အကဲခတ်ခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ ကြာရိုးကြာစွယ်ကိုကြည့်ခြင်းဖြင့် ရေ၏အတိမ်

အနက်ကိုခန့်မှန်းနိုင်သကဲ့သို့ လည်းကောင်း ရောဂါကြီးကို အဆုံးအဖြတ် ပေးရာတွင် ရုပ်လက္ခဏာကို ကြည့်ရှုအကဲခတ်မှုသည် အရေးကြီးဆုံးဖြစ် ၏။ အရေးကြီးဆုံးရောဂါသိမှုကို ဖော်ပြနေ၏။

ရောဂါလွန်အတွက် ဆုံးဖြတ်ချက်ချရန်ကား တိမ်မြုပ်၊ ငုပ်၊ ကွယ် ဟူသောလက္ခဏာအရ ရောက်ကြောင်း၊ ရောက်ရာ၊ ရောက်ပုံကွယ် နေ၏။ ဆက်စပ်ရှာဖွေရန် မလွယ်ကူပေ။

ထို့ကြောင့် ဖြစ်ပျက်ပုံအကြောင်းစုံကို မေးပါ။ ဘယ်မှာဖြစ်နေ သလဲ၊ ၎င်းအပြင် ဘယ်တုန်းက စ၊ဖြစ်သလဲ၊ ဒဏ်ရာလော၊ မွေးရာပါ လော၊ ဆေးလွန် ကုထုံးလွန်အနေဖြင့် နောက်ကြောင်းရာဇဝင် ရောဂါဖြစ် ခဲ့ပုံ၊ ကုသခဲ့ပုံတို့ကို မေးပါ။ အားလုံးကိုညှိပါ။ ထိုသို့ မေးမြန်းခြင်းသည် အရေးပါဆုံးဖြစ်၍ ရောဂါအဆုံးအဖြတ်ပေးနိုင်ရန်အတွက် ရောဂါလွန်၌ မေးမြန်းခြင်းသည် ပထမဖြစ်၏။

ရုပ်နှင့်ဆက်စပ်၍ ရုပ်တွင်ဖော်ပြနေသော ရောဂါလက္ခဏာ၊ ရုပ် လက္ခဏာကို ဆက်လက်၍ အကဲခတ်ခြင်းသည် ဒုတိယဖြစ်၏။ ၎င်း နောက် သွေးစမ်းနှင့်ညှိ၍ ဆုံးဖြတ်ခြင်းသည် တတိယဖြစ်၏။ ဤကဲ့သို့ ရောဂါစစ်နည်းအစဉ်အလာကို မှတ်ရ၏။

ရောဂါဆုံးအတွက် ဆုံးဖြတ်ချက်ချရန်မှာ ရုပ်ကိုကြည့်၍ အကဲ ခတ်ခြင်းသည် ပထမဖြစ်၏။ ပတ်ဝန်းကျင်ပုဂ္ဂိုလ်များကို မေးခြင်းသည် ဒုတိယဖြစ်၍ သွေးစမ်းခြင်းသည် တတိယဖြစ်၏။ ရုပ်ကိုကြည့်ရာတွင် ရုပ်၏အတွင်းလက္ခဏာနှင့် အပြင်လက္ခဏာ (၂) မျိုး ရှိ၏။ အတွင်း လက္ခဏာကား ကမ္မဇရုပ် ပျက်စီးနေသောလက္ခဏာကို ပြနေသည်။

အာဟာရဇရုပ်နှင့် ဥတုဇရုပ်တို့လည်း ပျက်စီးနေသည်။ အပြင် တွင် ပျက်စီးပုံကို မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း စသည် ပျက်ပုံကို အကဲခတ်ရုံဖြင့် သိနိုင်၏။ ရောဂါဆုံးဖြတ်ချက်ပေးရန်အတွက် အကျဉ်းအားဖြင့် ဖော်ပြ ရပါမူ ...

ရောဂါငယ်၊ ရောဂါလတ်	- သွေးစမ်းမှု	ပထမ
	ရုပ်ကြည့်	ဒုတိယ
	မေး၍စိစစ်ခြင်း	တတိယ ဖြစ်၏။

- ရောဂါကြီး - ကြည့်ခြင်း: ပထမ
- မေးခြင်း: ဒုတိယ
- သွေးစမ်း: တတိယ ဖြစ်၏။
- ရောဂါလွန် - မေးခြင်း: ပထမ
- ကြည့်ခြင်း: ဒုတိယ
- သွေးစမ်း: တတိယ ဖြစ်၏။
- ရောဂါဆုံး - ကြည့်ခြင်း: ပထမ
- ပတ်ဝန်းကျင်မေးခြင်း: ဒုတိယ
- သွေးစမ်း: တတိယ ဖြစ်၏။

ဤကား ရောဂါငယ်၊ လတ်၊ ကြီး၊ လွန်၊ ဆုံးတို့၏ ရောဂါဆုံး ဖြတ်ချက်ဆိုင်ရာ စစ်ဆေးမှုများ၏ အချုပ်သဘောတရားပင် ဖြစ်ပါသည်။

မှတ်ချက်-

ရောဂါဆုံး၏နောက်ဆုံးအဆင့်ကား သေနိမိတ်လက္ခဏာ ဖြစ်၏။ ထိုလက္ခဏာများသည် ဆေးပညာအတွက် အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်သဖြင့် ဤကျမ်း၏အဆုံးပိုင်းတွင် သီးခြားဖော်ပြထားပါသည်။

ရိုးရာဆေးပညာဆိုင်ရာနှင့် ရောက်ကြောင်းငါးဖြာနှင့်
ရောဂါငယ်၊ လတ်၊ ကြီး၊ လွန်၊ ဆုံးအတွက် အနှစ်ချုပ်ပေး

ရောဂါ အမျိုး အစား	ရောက်ကြောင်း	ရောက်ရာ	လက္ခဏာ	အဆင့်	ဆေးချက်နှင့် ကုထုံး
(၁) ရောဂါသည် ငယ်	လေ ခြေ သလိပ် (သီးသန့်ပြတက်)	ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး ပျံ့နှံ့၍ဖြစ်၏။ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ် အပိုင်းအပိုင်းများ တွင်အခြေစိုက်ပြီး ဖြစ်ခြင်းမရှိ။	တိမ်၏။ ရောက်ကြောင်း ရောက်ရာ၊ ခံစားချက်၊ လက္ခဏာ သိမူငါးဖြာ တိမ်၏။ ပေါ်လွင်၏။ (သီးသန့်)	ဟိန (လျော့) ကုစား၍ လွယ်ကူ။	ဆေးငယ်ကို သုံး၏။ ဥတု၊ အာဟာရကို အခြေခံ၍ ရသာအသိဖြင့် ပေးရသော ဆေး (တစ်မျိုးစီကု)
(၂) ရောဂါ လတ်	လေနှင့်သည်းခြေ (ပြိုင်) လေနှင့်သလိပ်(ချုပ်) သည်းခြေနှင့်သလိပ် (ငုပ်) နှစ်မျိုးတွဲခွေးဝန်း		မြုပ်သည်။ သိမူငါးဖြာ ရောယှက်နေ ၏။ (ယှဉ်တွဲ)	မဇ္ဈိမ (လတ်) သာချ ကုစားရ လွယ်၏။	ဆေးလတ်ကို သုံးရ၏။ ဥတု၊ အာဟာရကို အခြေခံ၍ရသာ အသီးသီးဖြင့် ညှိပြီးယှဉ်တွဲပုံ အရပေးသော
	လေနှင့်သည်းခြေ သလိပ် (ငုပ်၊ ချုပ်၊ ပိတ်) သုံးမျိုးတွဲ (သန့်ပါတ်ငယ်)		မြုပ်သည်။ သိမူငါးဖြာ ရောယှက်နေ ၏။ (ပေါင်းစပ်)	ဥက္ကဋ္ဌ (လွန်) သာချ ကုစားရ လွယ်၏။	ဆေး ၂၊ ၃၊ ၄၊ ၅ မျိုး ယှဉ်တွဲပေး ရ၏။ (အမှတ်သိ)

ရောဂါအမျိုးအစား	ရောက်ကြောင်း	ရောက်ရာ	လက္ခဏာ	အဆင့်	ဆေးချက်နှင့်ကုထုံး
(၃) ရောဂါကြီး	သည်းခြေဒေါသအငုပ်(သွေးမှဖြစ်သော သည်းခြေဒေါသအငုပ်) (ပြတက်)	ဓာတ်ကြီး ၈ ပါး (သို့) ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း အသီးသီးတို့တွင် အခြေစိုက်၍ ရောဂါဖြစ်ပေါ်၏။	ငုပ်သည်။ သိမူငါးဖြာ ငုပ်သည်။	ဟိန (လျော့) ကိစ္ဆာ သာဗျ (ကုစားရခက်)	ဆေးကြီး။ ဆေးပစ္စည်းစွမ်းရည်သတ္တိနှင့်ဝမ်းမီးညှိ၍ ပေးရသောဆေးဖွင့်၊ ပြုကိုဦးစားပေး။
	အပုပ် (အငုပ်ကြောင့် အပုပ်လေ) (ဒွေးဝန်း)		ငုပ်သည်။ သိမူငါးဖြာမှ တစ်ဆင့် အပုပ်လေပေါ်လာ၏။	မဇ္ဈိမ (လတ်) ကိစ္ဆာ သာဗျ (ကုစားရခက်)	ဆေးကြီး ဖွင့်၊ ထုတ်ပြုကို ဦးစားပေး၏။
	ငုပ်ပုပ် (အငုပ်နှင့် အပုပ်ကြောင့် ငုပ်ပုပ်လေ) (သန္နိပါတ်)		ငုပ်သည်။ သိမူဥက္ကဋ္ဌ ငါးဖြာအငုပ် အပုပ်မှတစ်ဆင့် ငုပ်ပုပ်လေပေါ်လာ၏။	(လွန်) ကိစ္ဆာ သာဗျ (ကုစားရခက်)	ဆေးကြီး ဖွင့်၊ ထုတ်၊ ဖျက်၊ ပြုကို ဦးစားပေး၏။
(၄) ရောဂါလွန်	ရောဂါကြီးအငုပ်မှ တစ်ဆင့် ငုပ်ခိုး။ ရောဂါကြီးအပုပ်မှ တစ်ဆင့် ပုပ်ခိုး။ ရောဂါကြီးငုပ်ပုပ်မှ တစ်ဆင့် ငုပ်ပုပ်ခိုး။	တစ်ကိုယ်လုံးရှိ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ ချို့ယွင်းလာ၏။	ကွယ်သည်။ ရောက်ကြောင်း တစ်ဖြာ၊ ရောက်ရာတစ်သွယ်။ ရောက်ပုံ တစ်မျိုး၊ ခံစားချက်အဖုံဖုံ၊ လက္ခဏာစုံဖြစ်နေ၍ ကြောင်းကျိုးဆက်ရှာရန် ခက်၏။	ဟိန (လျော့) မဇ္ဈိမ (လတ်) ဥက္ကဋ္ဌ (လွန်) ယာဗျ (သက်သာရုံမျှ)	ဆေးလွန်။ အစွမ်းသတ္တိ ထက်သော ဆေးများကို ဦးစားပေး၍ အတွေးသိ အနေဖြင့် ဆေးချက်၊ ကုထုံးပြုရမည်။ (အတွေးသိ)

ရောဂါ အမျိုး အစား	ရောက်ကြောင်း	ရောက်ရာ	လက္ခဏာ	အဆင့်	ဆေးချက်နှင့် ကုထုံး
(၅) ရောဂါ ဆုံး	ငှပ်ပျက် ပါစကဝမ်းမီး၏ အလုပ် ၃ ရပ်တွင် ထုတ်လုပ်မှုပျက်	ကမ္မဇတေဇော အစ ဥသ္မာတေဇော အဆုံး ဝမ်းမီး၏ ကိစ္စ ၃ ရပ်လုံး ပျက်၏။	ပျက်သည်။ အစားဆုတ်၊ အာဟာရမဖြစ်၊ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်း အသက်အန္တရာယ် (ရပ်ပျက်) ပျက်သည်။ အညစ်အကြေး (ဖိရဏ)လွှမ်းမိုး၊ ၇၅ ရာခိုင်နှုန်း အသက်အန္တရာယ် (အဆင်းပျက်) ပျက်သည်။ သွေးမရှိ၊ ကိုယ်ငွေ့မရှိ၊ သာဓက သည်းခြေပျက် ရာခိုင်နှုန်း အသက်အန္တရာယ်	ဟိန (လျော့) မရွှိမ (လတ်) ဥက္ကဋ္ဌ (လွန်)	ဆေးဆုံး။ တန်ခိုးသတ္တိ ရှိသည့်ဆေးကို သုံး။ အသိအနေဖြင့် မှတ်သားထား သည့်အတိုင်း ပေးရသည်။ သမာဓိအားဖြင့် သိရသောအသိ (အထင်သိ)

ခုခံအားကျရောဂါနှင့် ရောဂါအဆင့်ဆင့်

ခုခံအားကျရောဂါသည် HIV ပိုး စတင်ဝင်ရောက်ချိန်၊ သို့တည်းမဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်၏ခုခံအားစနစ်အား စတင်တိုက်ခိုက်ခံရစဉ်တွင် အပုပ် (အငုပ်နှင့် အပုပ်ပေါင်း၍) ဖြစ်ပေါ်လာသည့် လေဒေါသနှင့် သွေးအတွင်းရှိသည့် သည်းခြေဒေါသအငုပ် (ထိုသည်းခြေဒေါသသည် သွေးအတွင်း ခန္ဓာကိုယ်၏ချို့ယွင်းမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသောအငုပ်နှင့် ပြင်ပအကြောင်းတစ်စုံတစ်ရာကြောင့် ရောက်ရှိလာသည့်အငုပ်) တို့ ပေါင်းစပ်ဖြစ်ပေါ်လာသည့် လေ၊ သည်းခြေဆိုင်ရာ ဒွေးဝန်းကြောင့် စတင်ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ရောဂါ ဖြစ်၏။

ထိုရောဂါသည် တဖြည်းဖြည်း ရင့်လာလေ၏။ စတင်ဖြစ်ပွားစဉ်က ရောဂါကြီးဒွေးဝန်း မဇ္ဈိမအဆင့်မှ ရောဂါကြီးဒွေးဝန်း ဥက္ကဋ္ဌအဆင့်၊ ထိုနောက် ရောဂါကြီးသန္နိပါတ်အဆင့်၊ ထိုမှတစ်ဆင့် ရောဂါလွန် (ဟီန၊ မဇ္ဈိမ၊ ဥက္ကဋ္ဌ) အဆင့်များ၊ ထိုမှတစ်ဆင့် ရောဂါဆုံး (ဟီန၊ မဇ္ဈိမ၊ ဥက္ကဋ္ဌ) အဆင့်တို့ ဖြစ်ပွားလာတော့၏။ ရောဂါဆုံးဥက္ကဋ္ဌအဆင့်ကား နောက်ဆုံးအဆင့် ဖြစ်၏။ မရဏတံခါးဝသို့ ရောက်သွားပြီဖြစ်၏။

အိတ်ချ်အိုင်စီရောဂါဆုံးဖြတ်ရန်အတွက်ကား ဆေးသိပ္ပံပညာရပ်ဆိုင်ရာဆေးစစ်မှုများ ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်သကဲ့သို့ ရိုးရာဆေးပညာအရလည်း ကြိုတင်ခန့်မှန်း ကောက်ချက်ဆွဲ အတည်ပြုနိုင်ပါသည်။

ထို့အပြင် ခုခံအားကျသောရောဂါသည် သာမန်ရောဂါမျိုး (ဝါ) သာမန်ရောဂါကြီး မဟုတ်ပေ။ ရောဂါကြီးတွင်မှ ဦးညှောင်ကိုင်ရောဂါကြီး ဖြစ်၏။ ဧကရာဇ်မင်းတစ်ပါး ထွက်ချီလာလျှင် မိဖုရား၊ ဝန်ကြီး၊ များကြီး မတ်ရာ၊ သေနာပတိ၊ မောင်းမမိသံ၊ ကိုယ်ရံတော် စသည့် အသင်းအပင်း အခြေအရံပေါင်းများစွာ ပါရှိလာသကဲ့သို့ပင် ဦးညှောင်ကိုင် ခုခံအားကျ ရောဂါ (ဝါ) သနရုဂ်ရောဂါဖြစ်လာသည်နှင့် သူ၏အခြေအရံအသင်းအပင်း ဖြစ်သည့် ရောဂါဘယအပေါင်းစုံလင်စွာ နောက်တော်ပါးမှလိုက်ပါရခြင်းဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ဤရောဂါကို ရောဂါအားလုံးအနက် အရေးအကြီးဆုံးနှင့် မရဏလက္ခဏာ၊ အတိတ်နိမိတ်များအထိ ပို့ဆောင်နိုင်သောရောဂါဟု သတ်မှတ်ရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အိတ်ချ်အိုင်ဗွီရောဂါဖြစ်လာသည်နှင့် နောက်ဆက်တွဲပါလာသည့် ရောဂါများမှာ ...

၁။ မှုကွရုပေါက်ခြင်း၊

၂။ မှု ကွရုပိုးရောဂါ၊

၃။ ကင်ဆာရောဂါအမျိုးမျိုး၊

၄။ ဆီးချိုရောဂါ၊

၅။ ရေယုန်ရောဂါ၊

၆။ ခြေလက်ဆိုင်ရာအာရုံကြောရောဂါ၊

၇။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းဖောရောဂါ၊

၈။ အဖျားရောဂါ၊

၉။ တီဘီရောဂါ၊

၁၀။ အဆီဓာတ်လျော့နည်းသည့်ရောဂါ၊

၁၁။ အဆီစုဝေးသည့်ရောဂါ၊

၁၂။ အဆစ်အဆက်နာကျင်သောရောဂါ၊

၁၃။ ခေါင်းကိုက်ရောဂါ၊

၁၄။ ပျို့အန်သောရောဂါ၊

၁၅။ သွေးယိုသောရောဂါ၊

၁၆။ ကျောက်ကပ်အဆိပ်သင့်ခြင်းရောဂါ၊

၁၇။ သရက်ရွက်ရောင်ခြင်းရောဂါ၊

၁၈။ အရေပြားရောဂါအမျိုးမျိုးဖြစ်ခြင်း စသည့်ရောဂါများ တစ်ဆက် တစ်စပ်တည်း ပါရှိလာနိုင်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ခုခံအားကျရောဂါသည် ဦးသျှောင်ကိုင်းရောဂါကြီး တစ်ရပ်ဖြစ်နေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤမှတစ်ဆင့် ဆက်လက်၍ ခုခံအားကျ ရောဂါ၏ ရောဂါကုထုံးသဘောတရားနှင့် ဆေးဝါးတို့ကို ဖော်ပြပါမည်။ ကုထုံးသဘောတရားကို ဖော်ပြရာတွင် ဆေးသိပ္ပံပညာဆိုင်ရာ HIV ရောဂါ နှင့် ကုထုံးသဘောတရား အသုံးပြုသည့်ဆေးဝါးတို့ကို ဦးစွာဖော်ပြပါမည်။ ပြီးသောအခါတွင်မှ ရိုးရာဆေးပညာဆိုင်ရာ ကုထုံးသဘောတရား ဆေးဝါး နည်းထုံးဥပဒေသတို့ကို ဆက်လက်ဖော်ပြသွားပါမည်။

ယနေ့နောက်ဆုံး HIV စစ်တမ်းများအရ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် လူပေါင်း (၁) သန်းကျော်၊ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးတွင် လူပေါင်း သန်း (၄၀) ကျော်တို့ HIV ပိုး ဝင်ရောက်စွဲကပ်ခြင်းကို ခံနေရလျက် အသက်ရှင်နေကြရ၏။ အာရှတိုက်တစ်ခုတည်းတွင်ပင် တစ်နှစ်လျှင် (၄)သိန်း (၅)သောင်းခန့် သေဆုံးနေရ၏။

HIV ပိုးဝင်သည်မှ အေအိုင်ဒီအက်ရောဂါ ပီပြင်လာသည်အထိ ကာလမှာ (၁၀) နှစ်ကြာမြင့်ပြီး ထိုအတောအတွင်း (၀၁) အေအိုင်ဒီအက်အဆင့်ဖြစ်လာပြီဆိုပါက (၁) နှစ်၊ (၂) နှစ်သာ ဆက်လက်ရှင်သန်တော့မည် ဖြစ်၏။ ဤတွင် တစ်ဦးချင်းကွာခြားချက်များလည်း ရှိနေပေသည်။ အချို့မှာ Acute HIV ခေါ် လောလောလတ်လတ် HIV ပိုးဝင်ပြီး (၁)နှစ်၊ (၂) နှစ်အတွင်း သေဆုံးကြ၏။ အခြားသူများတွင် HIV ပိုးဝင်ပြီး နှစ်ပေါင်း (၂၀) အထိ အသက်ရှင်နေကြသူများလည်း ရှိ၏။ ဤကား ကာယကံရှင်၏ကိုယ်ခံစွမ်းအား (ဥသွာ) ၏ အားရှိမှုအခြေအနေပေါ်တွင် မူတည်၏။

အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးဝင်မှုအဆင့်များ
(Stages of HIV infection)

(က) ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကူးစက်ခြင်း (A Viral transmission)

အခြေခံအားဖြင့် လိင်ဆက်ဆံမှု (စအို၊ ယောနီ၊ ခံတွင်း) များ၊ သွေးမသန့်ခြင်း (ဆေးထိုးအပ်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်ခြင်း) သို့မဟုတ် မိခင်မှ ကလေးသို့ ကူးစက်ခြင်းဖြင့် ပျံ့ပွား၏။ လိင်ဆက်ဆံမှုတွင် ကြီးမားသော အန္တရာယ်မှာ အကာအကွယ်မဲ့ စအိုတွင်း လိင်ဆက်ဆံမှုပြုခြင်း ဖြစ်၏။ ကွန်ဒုံးမပါဘဲ ယောနီတွင် (ဓမ္မတာလာနေစဉ်ကာလအတွင်း) ဆက်ဆံခြင်း၊ လိင်တံတွင် အနာများရှိနေစဉ် (ဆစ်ဖလစ်၊ ရှန်ကာ၊ လိင်တံတွင် ရေယုန်ပေါက်ခြင်း) စအို၊ ယောနီတို့၌ဆက်ဆံခြင်း။

(ခ) ရှေးဦး အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးဝင်ခြင်း
Acute (Primary) HIV Infection

ပိုးဝင်ပြီးနောက် (၁) ပတ်မှ (၄) ပတ်အကြာတွင် လောလော

ဆယ် HIV ဖြစ်လာသည့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး တိုးပွားလာသည်နှင့်အမျှ စီဒီဖိုးဆဲလ် ပမာဏ (CD 4 Count) လျော့ကျသွားသည်။ မိုရိုနူကလိုစစ်နှင့်တူသော လက္ခဏာစုကို ပြသတတ်၏။ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပဋိဓာတ် မရှိချိန်တွင် HIV-BNA မြင့်မားပါက လတ်တလော အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးဝင်ခြင်း သေချာပေသည်။

(ဂ) စီရိုကွန်ဗာရှင်း (Sero conversion)

အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိကြောင်းဖော်ပြချက် (+) တွင် HIV ပဋိဓာတ် စမ်းသပ်မှုသည် လောလောဆယ်ပိုးဝင်ပြီးနောက် (၄) ပတ်အတွင်း ဖြစ်ပေါ်ရပြီး အများဆုံး (၆) လအတွင်း ဖြစ်ရ၏။

(ဃ) အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးဝင်ခြင်းလက္ခဏာ (Asymptomatic HIV Infection)

အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ ကူးစက်ခံရပြီးနောက် ပျမ်းမျှအားဖြင့် (၈) နှစ်မှ (၁၀) နှစ်အထိ လက္ခဏာမပြဘဲ တာရှည်ခံနေ၏။ CD 4 Count သည် တဖြည်းဖြည်းနည်းနည်းလာပြီး တည်ငြိမ်သော HIV RNA အဆင့်ရှိ၏။

(င) အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးဝင်ခြင်း၏ ရှေးဦးလက္ခဏာများ (Early Symptomatic HIV infection)

- ၁။ ပါးစပ်တွင် မှုကွရဖြစ်ခြင်း၊
- ၂။ ယောနိတွင် မှုကွရပိုးရှိခြင်း၊
- ၃။ ရေယုန်ပေါက်ခြင်း၊
- ၄။ Oral hairy leukoplakia ၊
- ၅။ ခြေလက်များ၏အာရုံကြောရောဂါများ၊
- ၆။ ဝမ်းပျက်, ဝမ်းဖော, ဝမ်းသွားခြင်း၊
- ၇။ နိမ့်သောအဖျား,ဖျားခြင်း၊
- ၈။ ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ခြင်းတို့ ဖြစ်၏။

(စ) အေအိုင်ဒီအက်ကိုသတ်မှတ်ပုံ

- စီဒီဖိုးကောင့် (CD 4 Count) သည် ၂၀၀/မမ ၃ ထက် လျော့နည်းခြင်း။
- စုစုပေါင်း လင်ဖိုဆိုက် (Lympho cytes) အနက် စီဒီဖိုး (CD 4)

သည် (၁၄) ရာခိုင်နှုန်းထက်လျော့နည်းခြင်း။

● အချောင်သမားရောဂါပိုးများ ဝင်ရောက်နေခြင်း။

(နမိုးနီးယားပိုး၊ ခရိုင်တိုကိုကော၊ ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ပိုး၊ တစ်ကျော့ပြန် နမိုးနီးယားပိုး၊ အစာမျိုပြွန်မို့ပိုး၊ တိုဆိုပလာမိုစစ်ပိုး၊ တီဘီပိုး၊ ဟော့စကင်း မဟုတ်သော ကင်ဆာပိုးတို့ရှိလျှင် AIDS ဟု သတ်မှတ်ရ၏။

အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးဝင်သူများ၏ အေအိုင်ဒီအက်လက္ခဏာများ

- ၁။ လေပြွန်ခွဲ၊ လေပြွန်ကြီး၊ အဆုတ်များတွင် မှုကွရုပိုးရှိခြင်း။
- ၂။ အဆုတ်ပြင်ပတွင် ပိုးဝင်ခြင်း၊ ခရိုင်တိုကိုစစ် (Cryptococcosis) ပိုး၊ ပရိုတိုဇွာဘက်တီးရီးယားပိုးဝင်ခြင်း၊
- ၃။ အူတွင်းပိုးဝင်ခြင်း (နာတာရှည်တစ်လကျော်သော)၊
- ၄။ ကင်ဆာရောဂါ (Kaposi's Sarcoma)၊
- ၅။ လက်ဖွိုက်အင်တာစတီနယ်နမိုးနီးယား (Lymphoid interstitial Pneumonia)၊
- ၆။ နမိုနရီလက်ဖွိုက် ဟိုက်ပါပလာစစ် (Pulmonary lymphoid hyperplasia)၊
- ၇။ တီဘီပိုးမဟုတ်သော မိုင်ကိုဘက်တီးရီးယား (Mycobacterial)၊
- ၈။ ပရိုဂရက်စစ်မာတီဖိုကယ် လူကိုစီဖလိုပက်သီ (Progressive multifocal Leukoencephalo Pathy) (PML)၊
- ၉။ ရီကာရင်ဆယ်မိုနဲလားဆက်တစ်ဆီးမီးယား (Reccirreal Salmonella Septicemia)၊
- ၁၀။ HIV ၏ရောဂါလက္ခဏာများတို့ ဖြစ်၏။

(ဆ) အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ၏ တိုးပွားလာသောရောဂါ

စီဒီဖိုးကောင့် (CD 4 Count) သည် ၅၀/မမ ၃ ထက်လျော့နည်းနေ၏။ ထိုအဆင့်သို့ရောက်သောအခါ အေအိုင်ဒီအက်လူနာသည် သေဆုံးရလေ့ရှိ၏။ ထိုသို့ အေအိုင်ဒီအက်ရောဂါ၏နှောင်းပိုင်းတွင် ဖြစ်တတ်သည့်

အချောင်သမားရောဂါများမှာ ...

- ◆ စီအမ်ပွီရောဂါများ: (ရက်တီနိုက်တစ်၊ ကော်လိုက်တစ်) (Retinitis , Colitis)
- ◆ အမ်အေစီရောဂါများ: (Mycobacterium avium Complex) ရောဂါများ ဖြစ်၏။

အိတ်ချ်အိုင်ပွီပိုးဝင်ခြင်း ရှေးဦးအဆင့် လတ်တလောဖြစ်ခြင်း
 (Acute (Primary) HIV infection)

(က) ဖော်ပြခြင်း

ပိုးဝင်ပြီးနောက် (၁) ပတ်မှ (၄) ပတ်အကြာတွင် (အဖြစ်များသည်မှာ ၆ ရက်မှ ၆ ပတ်အတွင်း) လက္ခဏာများပေါ်လာ၏။ (၅၀ မှ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်း)။ သို့သော် တုပ်ကွေးရောဂါ၊ မိုနိုနူကလိုစစ် (Mononucleosis) နှင့် အခြားသော ပိုးဝင်ရောဂါများနှင့် မှားတတ်၏။

ဆေးဝါးမသုံးစွဲဘဲနှင့်ပင် ထိုလူနာအများစုသည် ပြန်လည်ကျန်းမာလာကြ၏။ ထိုအခါ ကိုယ်ခံအားစနစ် တစ်စိတ်တစ်ဒေသ ကောင်းမွန်လာ၍ လည်းကောင်း၊ ရောဂါကို စတင်နိုင်သည့် CD 4 ကလာပ်စည်းများ မရှိတော့၍ လည်းကောင်း ဖြစ်ရ၏။

(ခ) ဆင်တူယိုးမှားရောဂါများ (Differential Diagnosis)

အသည်းရောင်ရောဂါပိုး၊ ကိုယ်တွင်းမိုင်းရပ်စ်ပိုးဝင်ရောဂါ၊ နှစ်ဒီဂရီဆစ်ပလစ်ရောဂါ၊ တော့ဆီယိုပလပ်မိုးစစ်၊ NSV with အရိုင်သီမာမာစီဖော်မီ၊ ဆေးမတည့်၍ဖြစ်သော တုံ့ပြန်မှု၊ ဘတ်ချာရောဂါ၊ ရုတ်တရက်ဖြစ်သည့် လူပတ် (Lipus) ရောဂါတို့ ဖြစ်၏။

(ဂ) ရောဂါသင်္ကေတနှင့် ရောဂါလက္ခဏာများ

- ၁။ ဖျားခြင်း (၉၇ ရာခိုင်နှုန်း)။
- ၂။ ခံတွင်းအာစောက်ရောင်ခြင်း (၇၃ ရာခိုင်နှုန်း)။
- ၃။ အရေပြားတွင် အဖုအပိမ့်များထွက်ခြင်း (၇၇ ရာခိုင်နှုန်း)။

- ၄။ မာကူလိုပါပူလာဗိုင်းရပ်စ်ပိုး။
(Maculopapular Viral exanthen of the face and trunk if most common but can unvolve the extremities, palms and soles)
- ၅။ အာသယ်ဂျီယား၊ မိုင်ရယ်ဂျီယာ (၅၈ ရာခိုင်နှုန်း)။
(Arthralgis, Myalgia)
- ၆။ အာရုံကြောလက္ခဏာ (၁၂ ရာခိုင်နှုန်း)၊ ခေါင်းကိုက်ရောဂါ၊ နူရိုပတ်သီ (Neuropathy)၊ ဘဲလ်ပါစီ (Bell's palsy)၊ မဲနင်ဂွန်ဆစ်ဖလစ် (ဖြစ်ခဲ) (Menin goenocephalitis) (But may predict worse Outcome)
- ၇။ ပါးစပ်အနာဖြစ်ခြင်းမှ မှုကွရ၊ ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ခြင်း။

(ဃ) ဓာတ်ခွဲခန်းတွေ့ရှိချက်

- ၁။ CBC လန်ဖိုဖီးနီးယား (Lymphopenia followed by Lymphocytosis Chrombocytopenia occurs in some)။
- ၂။ အဲလီဗီတတ်တက် ထရန်ဆာမိနယား (Elevated Transaminases in some but not all)။
- ၃။ စီဒီဖိုးပမာဏလျော့နည်းခြင်း (Depressed CD 4 Cell count , အချောင်သမားရောဂါပိုးများ ဝင်နိုင်လောက်အောင် မလျော့နည်းသေးခြင်း။
- ၄။ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပဋိဓာတ် များသောအားဖြင့် မရှိခြင်း။

(င) အိတ်ချ်အိုင်ဗွီဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဝင်မှုကို အတည်ပြုခြင်း

(Acute HIV infection)

- ၁။ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပဋိဓာတ်ကို ရယူပါ။
- ၂။ Viral load test ကို လုပ်ခိုင်းပါ။
- ၃။ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီအာအန်အေ(HIV RNA Test) ၌ ရောဂါပိုးမရှိကြောင်း (-) လက္ခဏာပြနေလျှင် အခြားသောစမ်းသပ်မှုများ၊ စီရိုကွန်ဗားရှင်းများ (Seroconversion) ပြုလုပ်ခိုင်းပါ။

(စ) အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးဝင်မှုအား စီမံခန့်ခွဲခြင်း

- ၁။ ရှေးဦးအိတ်ချ်အိုင်ဗွီကုထုံးကို သုံးပါ။ (Initiate Antiretro viral Therapy) ဤကုထုံးသည် နာတာရှည် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးဝင်ခြင်း၊ အလွယ်ကုထုံးနှင့် ဆင်တူသည်။
- ၂။ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီခုခံအားရှိသည် ဂျီနိုပုံစံကို ရယူပါ။
- ၃။ လောလောဆယ် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးဝင်ခြင်း၏ရောဂါလက္ခဏာများကို အပျောက်မြန်စေခြင်း။
- ၄။ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကူးစက်ခြင်းကို လျော့ပါးစေခြင်း။
- ၅။ ဗိုင်ရိုလော့ဂျစ် (Virologic) Setpoint ကို နိမ့်စေခြင်း။
- ၆။ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဝင်မှုအား စီဒီဖိုး (CD 4) တုံ့ပြန်မှုကြောင့် ရောဂါတိုးတက်မှုနှေးကွေးစေခြင်း။
- ၇။ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီရောဂါ အမြစ်ပြတ်ရေးအတွက် လတ်တလောဆေးများနှင့် ကုထုံးများ လွယ်ကူမည်တော့ မဟုတ်သေးပေ။

အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးဝင်ခြင်းအတွက် ရောဂါရှာဖွေခြင်း

၁။ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပဋိဓာတ်စမ်းသပ်ခြင်း

လူနာအများစု၌ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပဋိဓာတ်ကို ရောဂါပိုးဝင်ပြီး (၆)ပတ်မှ (၈) ပတ်အတွင်း ထုတ်လုပ်ကြ၏။ (၅၀) ရာခိုင်နှုန်းတွင် သုံးလေးပတ်အတွင်း ရောဂါဖြစ်လက္ခဏာပြ ပဋိဓာတ်စမ်းသပ်မှုတွင် ဖြစ်ပေါ်ပြီး (၁၀၀) ရာခိုင်နှုန်းကိုမူ (၆) လအတွင်း ပဋိဓာတ်စမ်းသပ်နိုင်ပေသည်။

- ၁။ အဲလစ်ဆာ (ELISA) လုပ်နေကျ စခရင်စမ်းသပ်မှု (Screening test) အား ဝက်စတန်းဘလော့ (Western Blot) နှင့် အခြားစမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုများဖြင့် အတည်ပြုရ၏။
- ၂။ ဝက်စတန်းဘလော့ (CDC Criteria for interpretation)
 - (က) ရောဂါလက္ခဏာပြ (+) အတွက် အောက်ပါတို့အနက်မှ band နှစ်ခုပါရမည်။ ပီ ၂၄, ဂျီပီ ၄၁, ဂျီပီ ၁၆၀/၁၂၀။
 - (ခ) ရောဂါမရှိကြောင်း (-) band များ လုံးဝမပါ။

- (ဂ) အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိသော်လည်း ရောဂါရှိကြောင်းဖြစ်နိုင်သည်။
ခရစ်တီယား (Criteria) ကို မပြည့်မီပါ။
- ၃။ စံပြုစမ်းသပ်ခြင်း (Test Performance)
စံပြုနည်းစနစ်မှာ အဲလစ်ဆာ (ELISA) Screen with western bolt confirmation) ဖြစ်၏။
- (က) အဲလစ်ဆာ Negative western bolt ကို မလိုအပ်ပါ။
(အဲလစ်ဆာ ထိရောက်မှုနှုန်း ၉၉ ရာခိုင်နှုန်း၊ Specificity ၉၈.၅ ရာခိုင်နှုန်း)
လောလောဆယ် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးဝင်ခြင်းကို မသင်္ကာလျှင် HIV RNA ရယူပါ။
- (ခ) အဲလစ်ဆာ Positive western bolt အရ အဖြေကို အတည်ပြုလိမ့်မည်။ အဲလစ်ဆာနှင့် western bolt တို့ နှစ်မျိုးစလုံး မှားယွင်းသည် ဟူသောအဖြစ်မှာ ဖြစ်ခဲလှသည်။ ပီ ၃၁ ဖွဲ့စည်းမှု (band) မပါရှိခြင်းသည် western bolt ၏ False positive အတွက် သဲလွန်စတစ်ခု ဖြစ်နိုင်၏။
- (ဂ) မမျှော်လင့်ထားသော အဲလစ်ဆာ၊ ဝက်စတန်းဘလော့ လူပုဂ္ဂိုလ်အများ၊ ကွန်ပျူတာအများများကိုဖယ်ရှားရန် စမ်းသပ်မှုကို ထပ်လုပ်ကြည့်ပါ။
- (ဃ) အင်ဒီတာမင်နိတ် ဝက်စတန်းဘလော့ (Indeterminate western bolt) တစ်ခုတည်းသော ပီ ၂၄၊ ဖွဲ့စည်းမှုနှင့် အခြားအားနည်းသော ဖွဲ့စည်းမှုများကြောင့် ပြန်လည်လှုပ်ရှားလာသော အဲလစ်ဆာ (၄) မှ (၂၀) ရာခိုင်နှုန်းတွင် ဤအဖြစ်မျိုး ဖြစ်ရ၏။

အိတ်ချ်အိုင်ဗွီနှင့်ဆိုင်သောအကြောင်းရင်းများ

- ◆ စီရိုကွန်ဗာရှင်း (Seroconversion) ပမာဏဖြင့် တက်နေခြင်း။
- ◆ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီရောဂါရင့်၍ ပဋိဓာတ်ဆုံးရှုံးမှု၊
- ◆ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ-၂ ပိုးဝင်မှုတို့ ဖြစ်၏။

အိတ်ချ်အိုင်စွီနှင့်မဆိုင်သောအကြောင်းရင်းများ

- ◆ Cress reacting ပဋိဓာတ်ပစ္စည်း။
- ◆ (ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊ သွေးသွင်းကုသခြင်း)။
- ◆ ကိုယ်အင်္ဂါအစားထိုးကုသခြင်း။
- ◆ သွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါပုံစံကြောင့် အလိုအလျောက် ရောဂါကာကွယ်သည့် ပဋိပစ္စည်းများဖြစ်ခြင်း။
- ◆ တုပ်ကွေးရောဂါကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း။
- ◆ အိတ်ချ်အိုင်စွီကာကွယ်ဆေးထိုးခံသူ။

၂။ အခြားသောအိတ်ချ်အိုင်စွီပဋိဓာတ်စမ်းသပ်ခြင်း

(၁) Home test Kit (Home Access HIV-1 Test system)

ဤပစ္စည်းအစုံကို ဝယ်ယူရရှိနိုင်၏။ သွေးဖောက်တံတစ်ခု၊ မင်နိပ်စက္ကူ ပါရှိ၏။ သွေးနမူနာဖောက်ယူပြီး မင်နိပ်စက္ကူတွင် တိုကာကုမ္ပဏီ သို့ပို့ပေးရ၏။ အဖြေကို (၇) ရက်အတွင်းပြန်ပို့ပေးပြီး စရိတ်စက (၄၄) ဒေါ်လာ ကုန်ကျ၏။

ပစ္စည်းကိရိယာတွင်ပါရှိသော လျှို့ဝှက်နံပါတ်များကိုသုံးခြင်းဖြင့် အဖြေကို လျှို့ဝှက်ရရှိနိုင်ပေသည်။ H.A.T သည် နှစ်ခါပြန်လုပ်ထား၏။ အဲလစ်ဆာစမ်းသပ်မှုနည်းစနစ်ကို သုံးထား၏။

(၂) ခံတွင်းရည်စမ်းသပ်ခြင်း (Ora sure)

ကြိယာကို ပါးစောင်နှင့်သွားဖုံးကြားတွင်ထည့်ထားစဉ် ပါးစပ်မှထွက်လာသည့်အရည်များ (တံတွေးမဟုတ်) အရည်နမူနာကိုယူပြီးနောက် အဲလစ်ဆာ၊ ဝက်စတန်းဘလော့စမ်းသပ်မှုများပြုလုပ်ရန် ဗဟိုဓာတ်ခွဲခန်းသို့ ပို့ရ၏။

(၃) အလျင်အမြန်အိတ်ချ်အိုင်စွီစမ်းသပ်ခြင်း (Rapid HIV Test)

ဤနည်းဖြင့် သွေး၊ သွေးရည်ကြည်၊ ခံတွင်းရည်များကို စစ်ဆေးနိုင်ပြီး မိနစ် (၂၀) အတွင်း အဖြေထွက်၏။

အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုင်းရပ်စ်ပိုးဝင်ခြင်းအတွက် ကုထုံး

ဆေးသိပ္ပံပညာအရ ဤကုထုံးများ၏ မူလပန်းတိုင်မှာ စမ်းသပ်၍ မရနိုင်သည့်အဆင့်များအထိ ရောက်ရှိတိုးတက်လာမည့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများ ပွားများခြင်းကို ကြာရှည်ဖိနှိပ်ထားရန်ပင် ဖြစ်လေသည်။ ရိုးရာဆေးပညာ အရမူ ကိုယ်ခံအားကိုမြှင့်ပြီး သက်တမ်းရှည်အောင်ဆွဲထားရန်ပင် ဖြစ်၏။

အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးဝင်ခြင်းအတွက် ကုထုံးစတင်သင့်သည့်အချိန်

အိတ်ချ်အိုင်ဗွီရောဂါကုထုံးကို အမှန်တကယ်တွင်မူ ရောဂါဖြစ်ဖြစ် ချင်း စတင်သင့်ပါသည်။ သို့သော် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးဝင်မှုကို သွေးစစ်မှု များစွာပြုလုပ်ပြီးမှသာလျှင် သိရှိနိုင်သောကြောင့် ရောဂါကို သိလျှင်သိချင်း ကုသသင့်ပေသည်။

ရောဂါပိုးဝင်ရန် အန္တရာယ်ကြီးမားသူများအား ကြိုတင်သွေးစစ် ထားရန် တိုက်တွန်းသင့်၏။ သို့မှသာ ရောဂါကို စောစောသိနိုင်မည်ဖြစ်၏။ HIV ပိုးဝင်မှုအတွက် ကုထုံးရွေးချယ်မှုမှာ သွေးစစ်မှု (၂) ရပ်ပေါ်တွင် များစွာမှီတည်နေလေသည်။ ၎င်းတို့မှာ ...

၁။ သွေးထဲရှိ CD 4 (သို့) တီဆဲလ်စုစုပေါင်းအရေအတွက်

စီဒီဖိုးပမာဏ သို့မဟုတ် တီဆဲလ်များသည်ကား ခုခံအားအဖွဲ့၌ ကလာပ်စည်းများ ဖြစ်၏။ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီက ဤကလာပ်စည်းများကိုတိုက် ခိုက်၍ ဖျက်ဆီးပစ်၏။ CD 4 ကလာပ်စည်းများ၏ ပုံမှန်အရေအတွက်မှာ (၅၀၀) မှ (၁၀၀၀) ထိ ဖြစ်၏။ သွေးထဲတွင် CD 4 ကလာပ်စည်းအရေ အတွက် များပြားလေလေ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီအတွက် ကုထုံးကို တုံ့ပြန်မှုသည် ပိုမိုကောင်းမွန်လေလေ ဖြစ်၏။

၂။ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီအရေအတွက်

သွေးထဲတွင်ရှိသော အိတ်ချ်အိုင်ဗွီအရေအတွက်ကို ခန့်မှန်းပေး နိုင်သည့်စမ်းသပ်မှုများ (ဥပမာ - PCR ခေါ် ပိုလီမာရေးချိန်းရီအက်ရှင်) ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ ဗိုင်းရပ်စ်အရေအတွက် နည်းပါးလေလေ ကုထုံးကိုတုံ့ပြန် ရာ၌ ပို၍ကောင်းမွန်လေလေ ဖြစ်၏။

ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ HIV အရေအတွက်ကို ရယူသိရှိခြင်းသည် ကုထုံးစည်းမျဉ်းကို စီစဉ်ရုံသာမက ကုထုံး၏တိုးတက်မှုကိုလည်း မှတ်ချက်ပေးရာကျပေသည်။

နည်းမျိုးစုံဖြင့် စမ်းသပ်သိရှိရခြင်းသည် အဖြေမျိုးစုံကိုပေး၏။ ထို့ကြောင့်လည်း စမ်းသပ်မှုပြုတိုင်း နည်းတစ်နည်းကိုသာ အသုံးပြုရမည်။

DNA စမ်းသပ်မှုအရ (၁၀,၀၀၀) ထက်ကျော်လွန်လျှင် HIVအရေအတွက်များသည်ဟု ဆိုရပြီး PCR စမ်းသပ်မှုအရ (၂၀,၀၀၀) ကျော်မှ များပြားသည်ဟု ဆိုရ၏။

HIV ပိုးဝင်မှုအတွက် ကုထုံးစတင်ရန် ဆုံးဖြတ်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ အခြား ပြဿနာများစွာ ရှိပေသေးသည်။ ၎င်းတို့မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်လေသည်။

- ၁။ HIV ကို သိပ္ပံနည်းကျ ကုသမှုခံယူရာ၌ စရိတ်စကကြီးမားလှပေသည်။ ယနေ့ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအတော်များများတွင် ထိုစရိတ်ကို ကုန်ကျခံနိုင်သူ နည်းပါးလှပေသည်။
- ၂။က ၊ ထုံးမှာ ကြာရှည်ကုရန် လိုအပ်ပေသည်။ လေးငါးဆယ်နှစ်ကြာသည့်ကုထုံးကို အားပြုရန်မှာလည်း ခက်ခဲလှ၏။
- ၃။ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီအတွက် ဆေးသိပ္ပံပညာဆိုင်ရာ ဆေးဝါးများမှာ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ပြင်းထန်လွန်း၏။ ထိုဆေးဝါးအများအပြားမှာ အခြားသောရောဂါများအတွက် ဆေးဝါးများနှင့်မသင့်သဖြင့် ပူးတွဲစားသုံးရန် မဖြစ်နိုင်ပေ။ ဥပမာ- တီဘီရောဂါဆေး၊ စိတ်သောကရောက်ခြင်းအတွက် ဆေး၊ အိပ်မပျော်ရောဂါဆေး၊ အစာမကြေရောဂါဆေး စသည့် ရောဂါအတွက် ဆေးများကို HIV အတွက် သောက်ရမည့်ဆေးများနှင့်အတူ ရောမသောက်ရ။
- ၄။ မိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် ဆေးတစ်မျိုးသုံးသည်ထက် ပို၍ခုခံအားရှိလာပြီး ပေးကျေးသည့်ဆေးများကို အာနိသင်မရှိ ဖြစ်စေ၏။ ဤအချက်များကိုထောက်၍ လက်လှမ်းမီသူ၊ ငွေကုန်ကြေးကျခံနိုင်သူများသည် နောက်မဆုတ်သင့်ပေ။ ဤဆေးသိပ္ပံဆိုင်ရာကုထုံးများသည် HIV ရောဂါဖြစ်နေသူ၏

သက်တမ်းကို ပိုမိုရှည်စေ၏။ ရောဂါတိုးတက်မှုနှုန်းကို လျော့ပါးစေ၏။
ဘဝ၏အရည်အသွေးများကိုလည်း တိုးတက်စေ၏။

အိတ်ချ်အိုင်ပီအတွက် ကုထုံးစတင်ခြင်း

- ◆ တုပ်ကွေးဆန်ဆန်လက္ခဏာများဖြစ်ပေါ်ခဲ့သည်။ မကြာမီမှ HIV ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း။
- ◆ HIV ပိုးဝင်ရောက်ခဲ့သည့်ကာလမှာ (၆)လထက် လျော့နည်းခြင်း။
- ◆ အချောင်သမားပိုးဝင်မှုများရှိနေခြင်း။
- ◆ သွေးထဲတွင် CD 4 ပမာဏ ၅၀၀ ထက်လျော့နည်းခြင်း။
- ◆ တီဆဲလ်များ သွေးထဲတွင်လျော့နည်းနေခြင်း။
- ◆ HIV ပိုးများ သွေးထဲတွင်များနေခြင်း။
- ◆ HIV ပိုးနှင့် CD 4 ကလာပ်စည်းများ၏အရေအတွက်အရ AIDS ဖြစ်လာရန် အန္တရာယ်ရှိခြင်း။

ကုထုံးစနစ်ကို လက်ခံလိုသူ၊ ကုထုံးစည်းမျဉ်းကို ဆက်လက် လိုက်နာလိုသူများ ကုသမှု စတင်သင့်၏။

အိတ်ချ်အိုင်ပီပိုးဝင်မှုအတွက် ကုထုံး

မကြာမီကာလအထိ HIV ဆိုင်ရာ ဆေးသိပ္ပံပညာ၏ တစ်ခုတည်း သောဆေးဝါးမှာ ဇီနိုဗူဒင် (Zidovudine) ဖြစ်၏။ ဤသို့ ဆေးတစ်မျိုး တည်းကို စားသုံးနေခြင်းဖြင့် ပိုးများသည် မကြာမီ ဆေးယဉ်သွားနိုင်သည် ဟု ဆိုကြ၏။

ထို့ကြောင့် HIV အတွက် ဆေးပေးလျှင် (၂) မျိုး၊ (၃) မျိုးကို စုပေါင်း၍ ပေးရ၏။ HIV တွင် ပေးရမည့်ဆေးများကို အုပ်စု (၃) စု ခွဲ နိုင်၏။

- ၁။ NRTIS ခေါ် Nucleoside Reverse Transcriptase Inhibitors ဤဆေးများသည် ရှေးဦးအဆင့်တွင် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး နှစ်ဆပွားခြင်း ကို ကြားဝင်ဟန့်တား၏။ ၎င်းတို့သည် ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် HIV

ပိုးပျံ့နှံ့ခြင်းကိုနှေးကွေးစေပြီး အခွင့်အရေးသမား၊ အချောင်သမား ပိုးများဝင်ရောက်ခြင်းကိုလည်း နှေးကွေးကြန့်ကြာစေ၏။ သို့ရာတွင် ၎င်းတို့သည် အခြားသူများသို့ HIV ပိုးပျံ့ပွားခြင်းကို ကာကွယ်မှု မပေးနိုင်ပေ။

၂။ NNR TIS ခေါ် Non nucleoside Reverse Transcriptase Inhibitors

၃။ PLS ခေါ် Protease Inhibitors ဤဆေးများသည် နောက်ပိုင်းတွင် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး နှစ်ဆပွားခြင်း၊ ကြားဝင်နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးလေ၏။

(၁) NRTIS အိတ်ချ်အိုင်ဗီဆေးဝါးအုပ်စု

အမှတ် (၁) အုပ်စုဖြစ်သည့် NRTIS အုပ်စုတွင် ဆေးအမျိုးအစား (၅) မျိုး ပါဝင်၏။ အောက်တွင် ဤဆေးတို့၏ တစ်ခွက်စာပမာဏနှင့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကို ဖော်ပြထားပါသည်။

၁။ ဇီဒိုဗူဒင်ဆေး (Zidovudine) (AZT)

အိတ်ချ်အိုင်ဗီရောဂါအတွက် လူသုံးများဆုံးသော ပိုးသတ်ဆေးတစ်မျိုး ဖြစ်၏။ ၎င်း၏တစ်ခွက်စာပမာဏမှာ (၂၀၀) မီလီဂရမ်ရှိဆေးကို တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် သောက်ရ၏ သို့မဟုတ် (၃၀၀) မီလီဂရမ်ရှိဆေးဆိုပါက တစ်နေ့ (၂) ကြိမ် သောက်ရမည်။

မကြာသေးမီနှစ်များအတွင်းက AZT ကို အခြားဆေးများနှင့် တွဲဖက်၍ HIV ကို ထိန်းချုပ်ရန်ပေးခဲ့၏။

AZT ဆေး၏ ဖြစ်လေ့ရှိသော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ဤဆေးသည် ...

- ၁။ ရိုးတွင်းခြင်ဆီကိုခန်းစေခြင်း။
- ၂။ သွေးအားနည်းစေခြင်း။
- ၃။ သွေးထဲတွင် နူထရိုဗီးလ်ကလာပ်စည်းများ လျော့နည်းခြင်း။
- ၄။ အစာမကြေစေခြင်း။

၅။ ခေါင်းကိုက်ခြင်း။

၆။ အိပ်၍မပျော်ခြင်း။

၇။ အထွေထွေအားကုန်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေ၏။

၂။ ဒိုင်ဒါနိုဆိုင်းဆေး (Didanosine)

ဤဆေး၏ တစ်ခွက်စာပမာဏမှာ (၂၀၀) မီလီဂရမ်၊ တစ်နေ့ (၂) ကြိမ် ဖြစ်၏။ ကိုယ်အလေးချိန် (၆၀) ကီလိုဂရမ်ထက်လျော့နည်းနေသူများကို ပေးရ၏။

ထိုကိုယ်အလေးချိန် (၆၀) ကီလိုဂရမ် (ပေါင်အလေးချိန်အားဖြင့် ၁၃၅ ပေါင်) အောက်အလေးချိန်ရှိသူများအတွက် ဤဆေးကို (၁၂၅) မီလီဂရမ်၊ တစ်နေ့ (၂) ကြိမ် ပေးရ၏။

Didanosine ဆေး၏ ဖြစ်လေ့ရှိသော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ

၁။ ပျို့ခြင်း။

၂။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်း။

၃။ သရက်ရွက်ရောင်တင်းခြင်း။

၄။ ခြေလက်အာရုံကြောများ၏ ဖွဲ့စည်းမှုနှင့် တာဝန်များ ဖောက်ပြန်ခြင်းတို့ ဖြစ်၏။

၃။ ဇိုင်စီတာဘိုင်းဆေး (Zalcitabine)

ဤဆေးကို တစ်ကြိမ်လျှင် (၀.၇၅) မီလီဂရမ်၊ တစ်နေ့လျှင် (၃) ကြိမ် သောက်ရမည်။

ဇိုင်စီတာဘိုင်းဆေး၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ

၁။ ခြေလက်များ၏ အာရုံကြောဖွဲ့စည်းမှုနှင့် တာဝန်ဖောက်ပြန်ခြင်းကို ဖြစ်စေ၏။

၂။ လည်ချောင်းရောင်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေ၏။

၄။ စတာဗူဒင်းဆေး (Stavudine)

ဤဆေးကို တစ်ကြိမ်လျှင် (၄၀) မီလီဂရမ်ကို တစ်နေ့ (၂) ကြိမ် သောက်ရသည် (ကိုယ်အလေးချိန် ပေါင် ၁၃၅ ပေါင်အထက်ရှိသူများအတွက်)။ ကိုယ်အလေးချိန် (၁၃၅) ပေါင်အောက်ရှိသူများသည် တစ်ကြိမ်

လျှင် (၃၀) မီလီဂရမ်ကို တစ်နေ့ (၂) ကြိမ် သောက်ရ၏။

စတာဗူဒင်းဆေး၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ

ခြေလက်အာရုံကြောများ ဖွဲ့စည်းပုံနှင့် တာဝန်ဖောက်ပြန်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။

၅။ လာမီဗူဒင်းဆေး (Lamisvudine)

ဤဆေးသည် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးအနည်းဆုံးဖြစ်ပြီး ဇီဒီဗူဒင်းဆေး (AZT) နှင့် တွဲဖက်၍ပေးကြ၏။

ကိုယ်အလေးချိန် ၅၀ ကီလိုဂရမ်ရှိသူများအတွက် ၁၅၀ မီလီဂရမ်၊ ကိုယ်အလေးချိန် ၅၀ ကီလိုဂရမ်ထက်နည်းသူများအတွက် (၂) မီလီဂရမ်။

အထက်ပါ NRTIS ဆေးဝါးအားလုံးသည် လက်တစ်အက်စစ်ကို မြောက်မြားစွာ စုဝေးစေပြီး အသက်သေစေလောက်သည့် အသည်းရောဂါ တစ်မျိုးကို ဖြစ်စေတတ်၏။ (သို့သော် ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။)

လက်တစ်အက်စစ် ဆိုသည်မှာ အောက်ဆီဂျင်မရှိဘဲ အသက်ရှူခြင်းကြောင့် ထွက်ပေါ်လာသော ဓာတုဓာတ်ပေါင်းတစ်မျိုး ဖြစ်၏။

(၂) အုပ်စု -၂ NNRTIS အိတ်ချ်အိုင်ပီဆေးဝါးအုပ်စု

ဤအုပ်စုတွင် ဆေးဝါး (၃) မျိုး ပါရှိ၏။ ၎င်းတို့မှာ ...

၁။ နီဗီရာပင်းဆေး (Nevirapine)

ဤဆေးကို တစ်ကြိမ်လျှင် (၂၀၀) မီလီဂရမ်၊ တစ်နေ့ (၄)ကြိမ်၊ ပထမဆုံး ဆေးစသောက်သည့် (၁၄) ရက်တွင် သောက်ပါ။ ထို့နောက်ပိုင်း ရက်များအတွက် တစ်ကြိမ်လျှင် (၂၀၀) မီလီဂရမ်ဖြင့် တစ်နေ့ (၂)ကြိမ်သာ သောက်ရပါမည်။

နီဗီရာပင်းဆေး၏ဖြစ်လေ့ရှိသော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ

၁။ အရေပြားပေါ်တွင် အဖုအပိမ့်များထွက်ခြင်း။

၂။ အသည်းရောင်တင်းခြင်း။

၃။ ထရန်ဆာမိနိတ် (Transaminase) အင်ဆိုင်များ ပိုမိုလာခြင်းတို့

ဖြစ်၏။

ထို့အပြင် အဆိုပါနီဗီရာပင်းဆေးများသည် ...

၁။ ပဋိသန္ဓေတားမှုဆိုင်ရာသောက်ဆေးများ၊

၂။ တီဘီရောဂါအတွက် အသုံးပြုသည့်ဆေးများ၊

(ရီဖာပင်စင်) (Rifampicin)

၃။ ပရိုတေအင်ဟာဘစ်တာ (Protease inhibitors)၊

(HIV ကုထုံးအတွက် အသုံးပြုဆေး)

၄။ ထရိုင်ဇိုလန် (Triazolam)၊

(အိပ်မပျော်ခြင်းအတွက် အသုံးပြုဆေးဝါး) စသည့်ဆေးဝါးများ နှင့် ဓာတ်ပြု၏။

၂။ ဒီလာဗင်ဒင်းဆေး (Delavirdine)

ဤဆေးကို တစ်ကြိမ်လျှင် (၄၀၀) မီလီဂရမ်၊ တစ်နေ့ (၃)ကြိမ် သောက်ရမည် ဖြစ်၏။

ဒီလာဗင်ဒင်းဆေး၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ

၁။ အရေပြားပေါ်တွင် အဖုအပိမ့်များထွက်ခြင်း။

၂။ ခေါင်းကိုက်ခြင်းတို့ ဖြစ်၏။

ထို့အပြင် အဆိုပါ ဒီလာဗင်ဒင်းဆေးကို ...

၁။ စိတ်ငြိမ်ဆေးများ (Tranquilisers)၊

၂။ ဝက်ရူးတက်ရောဂါပျောက်ဆေးများ- ဖီနိုင်း(Phenytoin)၊ ကာဗာမက်ဇောင်း (Carbama Zepine) (CBZ)၊ ဖီနိုဘာဗီတော(Phenobar bitol) ဆေးများ၊

၃။ အိပ်ဆေးများ [အာပရာဇိုလန် (Alprazolam)၊ ထရိုင်ဇိုလန် (Triazolam)၊ မိုဒါဇိုလန် (Modazolam)၊

၄။ အော့အန်ပျောက်ဆေး၊ အချဉ်ဓာတ်ပျောက်ဆေး (Cisapride)၊

၅။ အက်ဖီတာမင်း (Amphetamines) ဆေးဝါးများနှင့် တွဲဖက်၍ မပေးရ။

အဆိုပါ ဒီလာဗင်ဒင်းဆေးဝါးသည် ကုဋ္ဌနူနာပျောက်ဆေး (Dap- sone)၊ ကလာရီသရိုမိုင်စင် (Clarithromycin) (ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေး)တစ်မျိုး

ကွီနင်းဆေး (Quinidine) (ငှက်ဖျားအတွက်ဆေး)၊ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီအတွက် သုံးရသည့်ဆေးများ (Protease inhibitors) စသည့် ဆေးများ၏ပမာဏကို သွေးထဲတွင် မြင့်တက်စေ၏။

အင်တက်ဆင် (Antacids) ခေါ် အချဉ်ဖျက်ဆေးများသည် ဒီလာ လာဒင်းဆေးနှင့် ဓာတ်ပြုနိုင်၏။ ထို့ကြောင့် အထက်ပါဆေးတစ်မျိုးသောက် ရန် လိုအပ်ပါက တစ်နာရီခြားပြီးမှ စားသုံးရမည်။

၃။ အဖာဗီရန်ဆေး (Efavirenz)

ဤဆေးကို တစ်ကြိမ်သောက်လျှင် (၆၀၀) မီလီဂရမ်၊ တစ်နေ့ (၄) ကြိမ် ပေးရမည်။

အဖာဗီရန်ဆေး၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ

၁။ အရေပြားတွင် အဖုအပိမ့်များထွက်ခြင်း။

၂။ ခေ ဂင်းမူးခြင်း။

၃။ အိပ်မပျော်ခြင်း။

၄။ ဖောက်ပြန်သောအိပ်မက်များမက်ခြင်း။

၅။ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း။

၆။ အာရုံစူးစိုက်၍မရခြင်း။

၇။ မှတ်ဉာဏ်သတိလျော့ပါးခြင်း။

၈။ ကြားယောင်၊ မြင်ယောင်၊ ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်ခြင်းတို့ ဖြစ်၏။

အဖာဗီရန်ဆေးသည် အော့အန်ပျောက်ဆေး (Cisapride)၊ အိပ်ဆေး (မိဒိုဘိုလန်ထရိုင်ကိုလန်ဆေး) တို့နှင့် ဓာတ်ပြုနိုင်၏။ ထို့ကြောင့် အတူတွဲ၍မပေးရပေ။

ဤဆေးသည် HIV ဆေး (၂) မျိုး အင်ဒီနေဗာ (Undinavir)နှင့် ဆာကွီနေဗာ (Saquinavir) တို့၏ပမာဏကို လျော့ပါးစေပြီး နယ်ဖီနေဗာ (Nelfinavir) နှင့် ရီတိုနေဗာ (Ritonavir) တို့၏ပမာဏကို မြင့်မားစေလေသည်။

အဖာဗီရန်သည် ရီဖာပင်စင် (Rifampicin)၊ ဖီနိုတိုက် (Phenytoin) ဆေးများနှင့် ဓာတ်ပြုနိုင်၏။ ထို့ကြောင့် ဆရာဝန်၏အရသာလျှင် ပေးကျွေးရမည်ဖြစ်သည်ကို သတိပြုပါ။

အုပ်စု (၃) PIS ခေါ်

(Protoase inhibitors) အိတ်ချ်အိုင်ပီဆေးအုပ်စု

ဤအုပ်စုတွင် (၄) မျိုး ရှိ၏။ ၎င်းတို့မှာ ...

၁။ အင်ဒီနီဗာဆေး (Indinavir)

ဤဆေးကို တစ်ကြိမ်သောက်လျှင် (၈၀၀) မီလီဂရမ်၊ အစာမစားမီ (၁) နာရီအလိုနှင့် အစာစားပြီး (၂) နာရီအကြာတွင် သောက်ပါ။

အင်ဒီနီဗာဆေး၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ

- ၁။ ဤဆေးကြောင့် အစာခြေလမ်းကြောင်းရောဂါများဖြစ်စေခြင်း။
- ၂။ ခေ ဂင်းကိုက်ခြင်း။
- ၃။ အမြင်အာရုံပြာဝေခြင်း။
- ၄။ အရေပြားတွင် အဖုအပိမ့်များထွက်ခြင်း။
- ၅။ ခေါင်းမူးခြင်း။
- ၆။ ခံတွင်း၌ သတ္တုအရသာမျိုးပေါ်ပေါက်ခြင်း။
- ၇။ ဖောက်ပြန်သောသွေးယိုစီးခြင်း။
- ၈။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ ပွန်းပဲ့ခြင်း၊ သွေးခြေဥခြင်း၊ စုခြင်းတို့ ဖြစ်လေ၏။

ဤဆေး အင်ဒီနီဗာကို ရီဖာပင်စင် (Rifampicin)၊ အော့အန်ပျောက်ဆေး (Cisapride)၊ အိပ်ဆေးများ (ထရိုင်ဇိုလန်) (မီဒါဇိုလန်)တို့နှင့် တွဲဖက်၍မပေးရပါ။

၂။ ရီတိုနီဗာ (Ritonavir)

တစ်နေ့လျှင် (၆၀၀) မီလီဂရမ်၊ တစ်နေ့ (၂) ကြိမ်၊ ထမင်းစားချိန်တွင် အတူစားပါ။ ဆေးကို အောက်ပါအစီအစဉ်အတိုင်း သောက်ပါ။

တစ်နေ့လျှင် (၃၀၀) မီလီဂရမ်၊ တစ်နေ့ (၂) ကြိမ်။
(ပထမနှစ်ရက်တွင် သောက်ပါ။)

တစ်နေ့လျှင် (၄၀၀) မီလီဂရမ်၊ တစ်နေ့ (၂) ကြိမ်။
(ဒုတိယသုံးရက်တွင် သောက်ပါ။)

တစ်နေ့လျှင် (၅၀၀) မီလီဂရမ်ကို တစ်နေ့ (၂) ကြိမ်။
(၆ ရက်မှ ၁၃ ရက်အထိ သောက်ပါ။)

တစ်နေ့လျှင် (၆၀၀) မီလီဂရမ်ကို တစ်နေ့ (၂)ကြိမ်၊ ဆက်လက်
သောက်သွားရပါမည်။

ဤဆေးကို ဆာကွီနဗာ (HIV ဆေး) (Saquinavir) ဆေးနှင့်
တွဲဖက်၍ ပေးလေ့ပေးထရှိ၏။

ရီတိုနဗာဆေး၏ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ

၁။ ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်း။

၂။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်း။

၃။ ခြေလက်များထုံကျဉ်ခြင်း။

၄။ အသည်းရောင်ခြင်း။

၅။ ခံတွင်းအရသာပြောင်းလဲသွားခြင်းတို့ ဖြစ်၏။

အဆိုပါ ရီတိုနဗာသည် ပျို့အန်ဆေးများ၊ စိတ်ငြိမ်ဆေးများ၊
ငှက်ဖျားပြတ်ဆေးများနှင့် တွဲဖက်မပေးရပါ။

ဤဆေးသည် ကလာရီသရိုမိုင်စင် (Clarithromy) နှစ်ပမာဏကို
မြင့်မားစေပြီး ဇီဒိုဗူဒင် (Zidovudine) နှစ်ပမာဏကို လျော့ပါးစေ၏။

၃။ နဲယ်ဖီနဗာဆေး (Nelfinavir)

ဤဆေးကို တစ်နေ့လျှင် (၇၅၀) မီလီဂရမ်၊ တစ်နေ့ (၃)ကြိမ်၊
(အစာစားချိန်တွင် အတူစားပါ။)

နဲယ်ဖီနဗာဆေး၏ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ

၁။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်း။

၂။ ဝမ်းဗိုက်အတွင်းမှ နာကျင်ခြင်း။

၃။ ပျို့ခြင်း။

၄။ အရေပြားတွင် အဖုအပိမ့်များဖြစ်ခြင်း။

၅။ အူများအတွင်း လေများပိုမိုပွားများလာခြင်းတို့ ဖြစ်၏။

ရီဖာပင်စင်သည် နဲယ်ဖီနဗာနှစ်ပမာဏကို လျော့ပါးစေ၏။ ဤ
ဆေးကို စိတ်ငြိမ်ဆေးများ၊ ပျို့အန်ဆေးများနှင့်တွဲဖက်၍မပေးရပါ။ ၎င်း

သည် အင်ဒီနုဗာ (HIV ဆေး) နှင့် ဆာကွီနုဗာ (Saquinavir) ဆေးတို့၏ ပမာဏကို တိုးပွားစေ၏။

၄။ ဆာကွီနုဗာ (Saquinavir)

ဤဆေးကို တစ်နေ့လျှင် (၆၀၀) မီလီဂရမ်၊ တစ်နေ့ (၃)ကြိမ်၊ အချို့သော အမျိုးအစားများကို (၁၂၀၀) မီလီဂရမ်၊ တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် သုံးစွဲရ၏။

ဆာကွီနုဗာဆေး၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ

- ၁။ ပျို့ခြင်း။
- ၂။ ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျှောခြင်း။
- ၃။ ဝမ်းဗိုက်အတွင်းမှ နာကျင်ခြင်း။
- ၄။ ခေါင်းကိုက်ခြင်း။
- ၅။ အစာမကြေခြင်းတို့ ဖြစ်၏။

ရီတိုနုဗာ (HIV ဆေး)၊ နဲယံဖီနုဗာ (HIV ဆေး) နှင့် ကျွဲကောသီး အရည်တို့သည် ဆာကွီနုဗာ၏ပမာဏကို သွေးထဲတွင် တိုးတက်စေ၏။

ရီဗာပင်စင် (Rifampicin) (ပိုးသတ်ဆေး တီဘီရောဂါတွင်သုံး၏။ ဝက်ရူးတက်ပျောက်ဆေးနှင့် စတီးရွိုက်ပါသည့် ဆေးများသည် ၎င်း၏ ပမာဏကို လျော့ပါးစေ၏။

ဤဆေးကို ရီဗာပင်စင် (Rifampicin) နှင့်လည်းကောင်း၊ စိတ် ငြိမ်ဆေးနှင့် လည်းကောင်း အတူမပေးရပါ။ ဇီဒိုဗူဒင် (Zidovudine)ကို HIV ကုထုံးဆေးဝါးအားလုံးလိုလိုနှင့် ပူးတွဲ၍ပေးနိုင်၏။ ၎င်းသည် အခြား ဆေးဝါးများထက် ပို၍ ဦးနှောက်သို့ဝင်ရောက်နိုင်၏။

HIV သည် သွေးကိုသာ ထိခိုက်စေသည်မဟုတ်ဘဲ ဦးနှောက်သို့ လည်း ဝင်ရောက်နိုင်၏။ ဤသို့ဖြင့် ဆေးတစ်ခုသည် ဦးနှောက်သို့မဝင် ရောက်နိုင်ပါက ကုထုံးမထိရောက်နိုင်ပေ။ ဆက်လက်ပြီး HIV ပိုးကြောင့် ဆင့်ပွားဖြစ်ပေါ်လာသည့် ရောဂါများဆိုင်ရာကုထုံးကို ဆက်လက်ဖော်ပြ ပါမည်။

အိတ်ချ်အိုင်ဗွီကုထုံးနှင့် အဆီဓာတ်အတိုးအလျော့လက္ခဏာစု (HIV THERAPY AND LYPODYSTROPYSYNDROME)

အိတ်ချ်အိုင်ဗွီကုထုံးနှင့်အတူ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဇီဝကမ္မနှင့် ရူပ
ပြောင်းလဲမှုများကိုစု၍ အဆီဓာတ်အတိုးအလျော့လက္ခဏာစုဟု ခေါ်ရ၏။
အဓိကလက္ခဏာများမှာ ...

- ၁။ အရေပြားအောက်မှ အဆီများလျော့ပါး၊ လျော့ကျခြင်း၊
- ၂။မ ပျက်နှာ၊ ခြေ၊ လက်၊ တင်ပါးတို့တွင် အဆီအများဆုံးဖြစ်ခြင်း၊
- ၃။ ထိုအပြင်အဆီများ ပိုမိုစုဝေးလာခြင်း၊
- ၄။ လည်ပင်းရှေ့နှင့်နောက်တွင် လည်းကောင်း၊ ဝမ်းဗိုက်တွင် လည်း
ကောင်း စုဝေးလာခြင်းတို့ ဖြစ်လေ၏။

လူနာများတွင် အဆီလျော့ကျခြင်းသည် အဖြစ်များသောလက္ခဏာ
ဖြစ်၏။ အချို့တွင် အဆီစုဝေးခြင်းများဖြစ်ပြီး အချို့တွင်မူ (၂) မျိုးလုံး
ဖြစ်နိုင်ပေသည်။

ရုပ်ပြောင်းလဲခြင်းနှင့်အတူ ဇီဝကမ္မပြောင်းလဲမှုလည်း ရှိလာလေ
သည်။ ၎င်းတို့မှာ ...

- အဆီဓာတ်အတိုးအလျော့ရှိလာခြင်း။
- ထရိုဂလက်စတီရိုနှင့် ကော်လက်စထရောလ်ပမာဏတိုးလာခြင်း။
- HDL ကိုလက်စထရောလ်လျော့နည်းသွားခြင်း။
- အင်ဆူလင်ကို ခုခံအားဖြစ်လာခြင်း (အင်ဆူလင်ဆေးမတိုးခြင်း)
တို့ ဖြစ်လေ၏။

(က) အဆီဓာတ်လျော့နည်း၊ လျော့ပါးခြင်း

၁။ **HIV** ရောဂါတွင် အဆီဓာတ်လျော့နည်းခြင်း သည် အဖြစ်
အများဆုံးသော ရုပ်ပျက်မှုပင် ဖြစ်၏။ ကုထုံးကြောင့်ဖြစ်ရသည့်အချက်များ
တွင် အဓိကအချက်မှာ NRTI Induced mitochondrial အဆိပ်အတောက်
တို့သည် အဆီကလာပ်စည်းများလျော့ကျခြင်းကို ဖြစ်စေ၏။

အန္တရာယ်အကြီးမားဆုံးသောဆေးမှာ ဒိုင်ဒီအောက်စီနူကရီဆိုက်
(Dideoxynucleosides) (စတာဗူဒင်း၊ ဒိုင်ဒါနိုဆိုင်း၊ ဇယ်ဆီတာဗိုင်း)ဆေးဝါး

များဖြစ်၏။

အလယ်အလတ်အန္တရာယ်မှာ ဇီဒိုဗူဒင်းဆေး ဖြစ်၏။ အနိမ့်ဆုံးသောအန္တရာယ်မှာ တီနိုဖိုလာ (Tenofovir)၊ အဗာကာဗာ (Abacavir)၊ လာမီဗူဒင်း (Lamivudine)၊ အမ်ထရိုင်စီတာဘိုင်း (Emtricitabine) တို့ဖြစ်၏။ NRTIS နှင့် Protase in hibitor ပေါင်းစပ်လျှင် သမူဟ ခေါ်ပေါင်းစပ်သည့်အာနိသင်ကြောင့် အဆီလျော့ခြင်းကို ပို၍မြန်စေ၏။

၂။ HIV ကြောင့် အဆီလျော့နည်းခြင်း၊ ကျခြင်းကုထုံးအဆီဓာတ်လျော့ကျခြင်းအတွက် ကုထုံးဆိုင်ရာ မဟာဗျူဟာတွင် ...

- ၁။ ဆေးဝါးများကိုအစားထိုးခြင်း။
- ၂။ အင်ဆူလင်ကို ခံစားတုံ့ပြန်သည့်ဆေးများ။
- ၃။ အသားအစားထိုးခွဲစိတ်ကုသခြင်းတို့ ပါဝင်လေသည်။

စတာဗူဒင်းနှင့် ဇီဒိုဗူဒင်းဆေးဝါးများအစား တီနိုဖိုဗင် (Tenofovir)၊ အဗာကာဗာ (Abacavir) စသည့် ဆေးများကို ပြောင်းလဲပေးခြင်းဖြင့် မျက်နှာပုံစံ (သွင်ပြင်) တိုးတက်လာစေ၏။

ဤဖြစ်ရပ်များသည် တဖြည်းဖြည်းချင်းသာ ဖြစ်လာသဖြင့် ကာယကံရှင်သည် ထိုအခြေအနေကို လပေါင်းများစွာ မသိရှိနိုင်ပေ။

တီနိုဖိုဗာ (Tenofovir) အစားထိုးကုထုံးသည်လည်း အဆီဓာတ်ဖောက်ပြန်မှုကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေ၏။

အများဆုံးချဉ်းကပ်ကြသည့်နည်း

ဇီဝဗေဒအရ အာနိသင်မဲ့သောဓာတ်ပစ္စည်းများ (ဥပမာ- ပိုလီလက်တစ်အက်ဆစ်) (Sculpttra) ကို ထိုးနှံခြင်းပင် ဖြစ်၏။

ထိုဆေးထိုးနှံပြီးနောက်တွင် လူများ၏စိတ်ကျေနပ်မှုမှာ အလွန်အမင်းမြင့်မားသည်ကို တွေ့ရ၏။ ဤအဆင့်ထိ ဤနည်းသည် ဘေးကင်းပုံရ၏။

ဤကုထုံးတွင် အဓိကချို့ယွင်းချက်များမှာ ...

- ◆ ရေရှည်အာနိသင်နှင့် ဘေးကင်းမှု၊
- ◆ စရိတ်စကကြီးမား (မြင့်မား) လွန်းခြင်း၊

◆ ခြေလက်များမှ အဆီလျော့မှုအပေါ်တွင် အာနိသင်မရှိခြင်းတို့ ဖြစ်၏။

(ခ) အဆီစုဝေးခြင်း (Fat Accumulation)

၁။ အဆီစုဝေးခြင်း သည် အဆီလျော့ပါးခြင်းလောက် လူဦးရေ မများပေ။ သို့သော် ၎င်းသည်လည်း လွန်စွာရုပ်ကိုပျက်စေလေ၏။ လည်ပင်း ကိုယ်အထက်ပိုင်းနှင့် ဝမ်းဗိုက်ပိုင်းများတွင် ဖြစ်လေ့ရှိ၏။ ပခုံး၏နောက် ဘက်တွင် အဆီစုဝေးခြင်းကို (Biffalo hump) ဟုခေါ်ရ၏။ Cushing လက္ခဏာစုနှင့်တူသော်လည်း သွေးရည်ကြည်ကော်တီဇောအခြေအနေကို မြင့်တက်ခြင်းမရှိပေ။

၂။ အဆီစုဝေးခြင်းကုထုံး

မည်သည့်ကုထုံးမျိုးကမျှ တိုးတက်ကောင်းမွန်မှုကို မပေးစွမ်းနိုင် ပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းများက ခန္ဓာကိုယ်အလယ်ဗဟိုတွင် အဆီစုဝေးမှုကိုလျော့ စေနိုင်၏။ ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ခြင်းမှလည်း လည်ပင်းရှိအဆီကိုလျော့ပါး စေ၏။ သို့သော် တိုးတက်မှုများက နှေးကွေးလွန်း၏။

လည်ပင်း (ကုပ်ပိုး) မှအဆီကိုစုပ်ထုတ်ပစ်ခြင်းသည်ကား အမြန် ဆုံး ထိရောက်သည့် နည်းစနစ်ပင် ဖြစ်ပေသည်။ သို့သော် ထိုအဆီသည် ပြန်လည် စုဝေးဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပေသည်။

(ဂ) အဆီလျော့ခြင်းကိုကာကွယ်ခြင်း

တီနိုဗိုဗာ (Tenofovir)၊ အမ်ထရစ်စီတာဘိုင်း (Emtricitabine)၊ အဗကာဗာ (Abacavir)၊ လာမီဗူဒင်း (Lamivudine) တို့သည် အဆီလျော့ ခြင်းကို ကာကွယ်ရာ၌ ဇီဒိုဗူဒင်း၊ လာမီဗူဒင်းတို့ထက် ပို၍သာလွန်လေသည်။

ဇီဒိုဗူဒင်းနှင့် လာမီဗူဒင်းတို့ကို ရေရှည်ကုထုံးအဖြစ်သုံးနေသူများ အား ကုထုံးပြောင်းလဲရာတွင် ဆေးပေးသူအနေဖြင့် ကောင်းစွာစဉ်းစား သင့်ပေသည်။ စတာဗူဒင်းပါသည့် ကုထုံးများကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်ရမည်။ အခြား ပေးစရာဆေးမရှိမှသာ ၎င်းကိုပေးရမည်။

ဒိုင်ဒါနိုဆိုင်း (Didanosine)၊ လာမီဗူဒင်း (Lamivudine) တို့နှင့် ပတ်သက်၍ ရုပ်ရည်ပြောင်းလဲသွားခြင်းမှာ မတိမကျ၊ မသေချာပေ။

ဒိုင်ဒါနိုဆိုင်း (Didanosine)တွင် မိတိုကိုဒရယ်အဆိပ်အတောက်မြင့်မားသဖြင့် ဤအချက်သည်လည်း အဆိပ်ကျဆင်းခြင်းကို တိုးစေလေ၏။

(ဃ) ပုံမှန်ဟုတ်သည့်အခြေအနေများ

အိတ်ချ်အိုင်ဗွီရောဂါရှိသူများတွင် အဆီဇီဝကမ္မဇောက်ပြန်မှုမျိုးစုံကို တွေ့ရှိရပြီးဖြစ်၏။ PI ပေါ်ပေါက်လာပြီး မကြာမီပင် ထရိုင်ဂလိုင်စီရိုက် (Triglycerides) အလွန်အမင်းမြင့်တက်လာခြင်း၊ စုစုပေါင်း ကိုလက်စထရော အခြေအနေ အတော်မြင့်တက်လာခြင်းကို တွေ့ရ၏။

အိတ်ချ်အိုင်ဗွီကုထုံးဆိုင်ရာ ခန္ဓာကိုယ်အလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲခြင်းအတွက် ကုထုံးကုထုံးနှင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း

ကုထုံး

- ◆ သိုင်ယာမီဒင်းအန်နာလော့ (Thymidine analogue) အတွက် တီနိုဖိုဗာ (Tenofovir) သို့မဟုတ် အဗာကာဗာ (Abacavir) ကို အစားထိုးပါ။
- ◆ မျက်နှာအဆီလျော့ခြင်းအတွက် ပိုလီလက်တစ်အက်စစ်ထိုးဆေးကိုပေးပါ။
- ◆ အဆီစုဝေးခြင်းအတွက် အလေးချိန်လျော့၍ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခိုင်းရပါမည်။
- ◆ ကုပ်ပိုးအဆီစုဝေးခြင်းအတွက် အဆီကိုစုပ်ထုတ်ပစ်ပါ။

ကာကွယ်မှု

- ◆ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီရောဂါမရင့်မီ ကုထုံးကို စတင်ပါ။ အဆီလျော့ခြင်းကို ဖြစ်စေရန် အလားအလာနည်းသည့် NTRI ကို ရွေးချယ်ပါ။ အမ်ထရီစီတာဗိုင်း (Emtricitabine)၊ တီနိုဖိုဗာ (Tenofovir) သို့မဟုတ် အဗာကာဗာ (Abacavir)၊ လာမီဗူဒင်း (Lamivudine)၊ သိုင်မီဒင်းအန်နာလော့ (Thymidine analogues) များကို စားသုံးနေရဆဲဖြစ်သည့်လူနာများအား တီနိုဖိုဗာ DIF သို့မဟုတ် အဗာကာဗာ (Abacavir) သို့ ကူးပြောင်းရာတွင် စဉ်းစားသုံးသပ်ပါ။

ဗိုင်းရပ်စ်ဆန့်ကျင်ကုထုံးနှင့် ဒိုင်စလီပီဒီမီးယား (Dyslipidemia)

ရီတိုနာဗီ (Ritonavir)၊ အင်ဒီနာဗီ (Indinavir)၊ ဆာကွီနာဗီ (Saquinavir)၊ နယ်ဖီနာဗီ (Nelfinavir)၊ လိုပီနာဗီ (Lopinavir) နှင့် တီပရာနာဗီ (Tipranavir) အားလုံးတို့သည် အဆင့်အမျိုးမျိုးဖြင့် ဒိုင်စလီပီဒီမီးယား (Dyslipidemia) နှင့် ဆက်စပ်မှု ရှိနေကြပေသည်။ အဗာဗီရန် (Efavirenz) အဆီများ (အထူးသဖြင့်) ထရိုင်ဂလီစီရိုက် (Triglyceride) များကို တိုးတက်စေ၏။ ဤအိတ်ချ်အိုင်ဗွီကုထုံး၏ကောင်းကျိုးမှာ HDL ကိုလက်စထရောကို မြှင့်ပေးခြင်း ဖြစ်သည်။

ဒိုင်စလီပီဒီမီးယားကုထုံး

အိတ်ချ်အိုင်ဗွီရောဂါလက္ခဏာမရှိသကော်တ (-)ဖြစ်သူများအတွက် ပထမခြေလှမ်းမှာ ကုထုံးဆိုင်ရာ ဘဝနေနည်း ပြောင်းလဲမှုများလုပ်ရန် ဖြစ်၏။

ဓာတ်စာစားခြင်း၊ အရက်ကိုလျော့သောက်ခြင်း၊ ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်း၊ အေရိုးဗစ်လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပို၍လုပ်ခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။ သို့သော် HIV ရှိသူများတွင် ဘဝနေနည်းကိုပြောင်းလဲပစ်ရုံမျှနှင့် မလုံလောက်နိုင်ပေ။

အသုံးအများဆုံး မဟာဗျူဟာများ ...

၁။ ဒုက္ခပေးမည့်ဗိုင်းရပ်စ်ဆန့်ကျင်အေးဂျင့်ကို အခြားသောဗိုင်းရပ်စ်ဆန့်ကျင်များနှင့်ပြောင်းလဲ၍ အစားထိုးခြင်း။

၂။ အသစ်ပြုပြင်ထားသော လီပစ်ဆေးဝါးဆိုင်ရာကုထုံးကို အသုံးပြုခြင်းတို့ပင် ဖြစ်လေသည်။

ဗိုင်းရပ်စ်ဆန့်ကျင်ခုခံအားမရှိသူများ၌ ပထမနည်းသည် ယေဘုယျအားဖြင့် ဘေးကင်း၏။ သို့သော် အဆီကိုချရာ၌ လိုအပ်သည့်အဆင့်သို့ မရောက်နိုင်ပါ။ ဗိုင်းရပ်စ်ဗိုင်းဆန့်ကျင်ကုထုံးကိုပြောင်းလဲရာ၌ ဆေးအသစ်၏ အဆိပ်အတောက်ကိုလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားရပေမည်။

ပိုင်းရပ်စ်ပိုးဆန့်ကျင်ကုထုံးနှင့်သက်ဆိုင်သော ဝင်ရောက်လာနိုင်သည့် ခြိမ်းခြောက်မှုများ

(က) HIV ကုထုံး စတင်ချိန်အတွက် ဖော်ပြချက်

စတင်ဖြစ်ပုံ

ကုထုံး၏ ပထမ လေး၊ ငါးပတ်အတွင်းတွင် အန္တရာယ်အကြီးဆုံး ဖြစ်၏။ (၁၈) ပတ်အတွင်း ဖြစ်ပေါ်နိုင်၏။

လက္ခဏာများ

- ◆ တုပ်ကွေးနှင့်တူသောလက္ခဏာများ ရုတ်တရက် စတင်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း (ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ ကြွက်သားများနာကျင်ခြင်း၊ မောပန်းခြင်း)။
- ◆ ဝမ်းဗိုက်မှနာကျင်ခြင်း။
- ◆ အသည်းရောင်အသားဝါဖြစ်ခြင်း။
- ◆ ဖျားခြင်း၊ အရေပြားယားယံခြင်း (ရို့၊ မရို့)။
- ◆ အသည်း လုံးဝ အလုပ်မလုပ်နိုင်ဖြစ်ခြင်း။
- ◆ ဦးနှောက်ထိခိုက်ချို့ယွင်းခြင်း။
- ◆ လူနာ (၅၀) ရာခိုင်နှုန်းတွင် အရေပြားယားယံမှုရှိခြင်းတို့ ဖြစ်၏။

(ခ) ရောဂါဖြစ်နှုန်း

- ◆ အမျိုးသမီးများတွင် ယေဘုယျအားဖြင့် (၄) ရာခိုင်နှုန်း။
- ◆ ရှေးဦး NVP CD 4 Count (၂၅၀) အထက်တွင် (၁၁) ရာခိုင်နှုန်း။
- ◆ CD 4 Count (၂၅၀) အောက်တွင် (၀.၉) ရာခိုင်နှုန်း။
- ◆ ယောက်ျားများတွင် ရှေးဦး CD 4 Count (၄၀၀) အထက်တွင် (၆.၃) ရာခိုင်နှုန်း။
- ◆ CD 4 Count ပမာဏ (၄၀၀) အောက်တွင် (၂.၃) ရာခိုင်နှုန်း ဖြစ်၏။

(ဂ) စိုးရိမ်ရသည့်အခြေအနေများ

အစဦးပိုင်းတွင် CD 4 cell count မြင့်မားခြင်း၊ အဆိုပါ CD 4

Count သည် မိန်းမများတွင် (၂၅၀) ထက်များခြင်း၊ ယောက်ျားများတွင် (၄၀၀) ထက်များခြင်း။

မိန်းမများတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ။

အရက်ကြောင့်ဖြစ်သည့် အသည်းရောင်ရောဂါအဖြစ်များသည်ကို တွေ့ရ၏။

(ဃ) ကာကွယ်ခြင်း

အမျိုးသမီးများတွင် CD 4 Count သည် (၂၅၀) အောက်ရှိခြင်း၊ အမျိုးသားများတွင် CD 4 Count သည် (၄၀၀) အောက်ရှိခြင်း၊ ထိုအခါ NVP initiation မလုပ်ရပါ။ အကျိုးများရန် သေချာမှလုပ်ပါ။ အသည်းရောင်လက္ခဏာများကို ပြောထားရပါမည်။

(င) စီမံခန့်ခွဲခြင်း

နီဗီရာပင်း (Nevirapine) အပါအဝင် ဗိုင်းရပ်စ်ဆန့်ကျင်ဆေးများကို ရပ်ပစ်ပါ။ အခြားသော အသည်းအဆိပ်အတောက် အေးဂျင့်များကိုလည်း ဖြစ်နိုင်လျှင် ရပ်လိုက်ပါ။ လူနာများ NVP ဖြင့် ထပ်မံ၍ စိန်မခေါ်ပါနှင့်။

လက်တစ်အက်စစ်၊ အသည်း၊ သရက်ရွက်ဆိုင်ရာ အဆိပ်အတောက်များ

(က) အကျိုးတရားဖြစ်စေသောအေးဂျင့်များ

NRTIS အထူးသဖြင့် D4T, ddl , ZDY.

(ခ) ဆေးခန်းဆိုင်ရာရောဂါစတင်ပုံ

NRTLS စတင်ပြီးနောက် ဖြစ်သည့်လက္ခဏာများ၊ အာရုံကြောများတွင် အပေါ်မြွေးမရှိသော ခြေလက်အာရုံကြောရောဂါ။ အသက်မရှူနိုင်ခြင်း (သေနိုင်၏)။

(ဂ) အကြိမ် (ရောဂါဖြစ်နှုန်း)

မကြာခဏဖြစ်မှုရှားပါးသည်။

(ဃ) စိုးရိမ်ရသည့်အခြေအနေ
ဒီ ၄၁ ကို ကြာရှည်သုံးခြင်း။

(င) ကာကွယ်ခြင်း
ကာကွယ်မှု၊ ထိန်းချုပ်မှု။

(စ) စီမံခန့်ခွဲခြင်း
ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဆန့်ကျင်ကုထုံးကို ရပ်ဆိုင်းပါ။

စတီပင်ဂျွန်ဆင်လက္ခဏာစု

(က) အကျိုးတရားဖြစ်စေသ
ည့်အေးဂျင့် NVP > EFV

DLV, DLV . APV , f . APV , ABC , ZDV , ddl, IDV . LPV/t,
ATV

(ခ) ကုထုံးဆိုင်ရာဖော်ပြချက်

ရောဂါစတင်ဖြစ်ပွားခြင်း၊ စတင်ကုသသည်မှ ၄/၅ ရက် ကြာသည့်
ကာလအထိ။

လက္ခဏာများ

- အရေပြားတွင် အဖုအပိမ့်များဖြစ်ခြင်း။
- ချွဲမြေးလွှာတွင် အနာများဖြစ်ခြင်း။
- မီးလောင်ဖုများဖြစ်ခြင်း။
- ဖျားခြင်း။
- နှလုံးတုန်ရင်ခုန်ခြင်း။
- ကိုယ်လက်နှမ်းနယ်ခြင်း။
- ကြွက်သားများကိုက်ခဲနာကျင်ခြင်း။
- အဆစ်အမြစ်များနာကျင်ခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

ဆင့်ပွားရောဂါများ

ရေဓာတ်ခန်းခြောက်ခြင်း၊ ဘက်တီးရီးယား၊ မှိုပိုးဝင်ခြင်း၊ ကိုယ်

တွင်းအင်္ဂါများ အလုပ်မလုပ်ခြင်းတို့ ဖြစ်၏။

(ဂ) ရောဂါဖြစ်နှုန်း

မကြာခဏဖြစ်ခြင်း NPV (၀.၃၁) ရာခိုင်နှုန်း၊ DLV နှင့် EFY (၀.၁) ရာခိုင်နှုန်း၊ ABC , F.APV, ddt, ZDY, IDV, IPV , t.ATN

(ဃ) စိုးရိမ်ရသည့်အခြေအနေ

NVP အတွက် မိန်းမများ၊ လူမည်းများ၊ အာရှသားများ၊ စပိန်နွယ်ဖွားများ။

(င) ကာကွယ်ခြင်း

တိုက်ထရိတ် (Titrant NVP) အစတွင် (၂၀၀)မီလီဂရမ်၊ တစ်နေ့

(၁) ကြိမ် (၂) ပတ် တိုက်ကျွေးပါ။

ထို့နောက်တွင် (၂၀၀) မီလီဂရမ်၊ တစ်နေ့ (၂) ကြိမ် တိုက်ပါ။

ထိုကာလအတွင်း စတီးရှိုက်ပါသောဆေးများစားသုံးခြင်းကို ရှောင်ရမည်။

(စ) စီမံခန့်ခွဲခြင်း

ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဆန့်ကျင်ဆေးအားလုံးကို ရပ်လိုက်ပါ။

ခံစားမှုလွန်ကဲသောတုံ့ပြန်မှုများ

(က) အကျိုးတရားဖြစ်စေသည့်အေးဂျင့် ABC

(ခ) ကုထုံးဆိုင်ရာဖော်ပြချက်

ရောဂါစဖြစ်ပုံ (၉) ရက်အတွင်းဖြစ်သည်။ ပထမ (၆)ပတ်အတွင်း

(၉၀) ရာခိုင်နှုန်း။

လက္ခဏာများ

- ◆ အဖျားကြီးခြင်း။
- ◆ အရေပြားပေါ်တွင် အပိမ့်များဆက်နေခြင်း။
- ◆ ကိုယ်လက်နှမ်းနယ်ခြင်း။
- ◆ ပျို့ခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း။
- ◆ ခေါင်းကိုက်ခြင်း။

- ◆ ကြွက်သားများနာကျင်ခြင်း။
- ◆ ချမ်းစိမ့်ခြင်း။
- ◆ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်း။
- ◆ ဝမ်းဗိုက်မှနာကျင်ခြင်း။
- ◆ အသက်ရှူခက်ခဲခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်း။
- ◆ အဆစ်အဆက်များနာကျင်ခြင်း။

အသက်ရှူမှုဆိုင်ရာလက္ခဏာများ (အာစောက်ရောင်ခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်း၊ အသက်ရှူမြန်ခြင်း၊ သွေးဖိအားကျဆင်းခြင်း၊ အသက်ရှူခက်ခဲခြင်း)။

(ဂ) ရောဂါဖြစ်နှုန်း

(၈) ရာခိုင်နှုန်း ရှိသည်။ အာဖရိကလူမျိုးများတွင် သိပ်မတွေ့ရပေ။

(ဃ) စိုးရိမ်ရသည့်အခြေအနေ

(၁၀၀၀) မီလီဂရမ် qd V3 ၃၀၀ mgbiol တွင် (၅) ရာခိုင်နှုန်း V3 ၂ ရာခိုင်နှုန်း။

(င) ကာကွယ်မှု

လူနာများအား လက္ခဏာများနှင့် ပတ်သက်၍ ပညာပေးပါ။ သတိပေးချက်ကို ကတ်ပြားတွင်ပုံနှိပ်၍ ပိုက်ဆံအိတ်တွင် ထည့်ပေးပါ။

(စ) စီမံခန့်ခွဲခြင်း

ABC နှင့် အခြား ဗိုင်းရပ်စ်ဆန့်ကျင်ဆေးများကို ရပ်လိုက်ပါ။ လက္ခဏာအများစုသည် ABC ကိုရပ်ဆိုင်းပြီးနောက် (၄၈) နာရီတွင် အားလုံးကို ပျောက်ကွယ်သွားသည်။

ပိုမိုပြင်းထန်သောလူနာများတွင် ...

- ၁။ ဖျားနာကိုက်ခဲပျောက်ဆေးများ (Antipyretics)၊
- ၂။ အရည်ပြန်လည်ဖြည့်တင်းဆေးများ (Fluid resuscitation)၊
- ၃။ သွေးဖိအားကို အထောက်အကူပေးသောဆေးများကို (လိုအပ်ပါက) ပေးပါ။

ပိုင်းရပ်စ်နှိမ်နင်းသည့်ကုထုံးနှင့် အခြားအရေးကြီးသော နောက်ဆက်တွဲရောဂါများ

၁။ သွေးယိုခြင်း (Bleeding Episodes)

(က) အကျိုးတရားဖြစ်စေသည့်အေးဂျင့်

ပရိုတေအင်ဟာဗစ်တာ (Protase inhibitors)

(ခ) ကုထုံးဆိုင်ရာဖော်ပြချက် (ရောဂါဖြစ်ပုံ)

လေးငါးပတ်အကြာလက္ခဏာများ

- အဆစ်အဆက်များ။
- ကြွက်သားများ။
- အပျော့တစ်ရှူးများ။
- ဆီးလမ်းကြောင်း။
- ဆီးထဲတွင် သွေးပါခြင်းတွင် အလိုလိုသွေးယိုမှု ပိုမိုလာခြင်း။

(ဂ) ရောဂါဖြစ်နှုန်း

မသိရသေး။

(ဃ) စိုးရိမ်ရသည့်အခြေအနေ

(င) ကာကွယ်မှု

NNRTI အခြေပြုသည့် နည်းစနစ်ကိုသုံးရန် စဉ်းစားပါ။ အလိုအလျောက်သွေးယိုခြင်းကို ထိန်းချုပ်ပါ။

(စ) စီမံခန့်ခွဲခြင်း

ဖက်တာ (၈) (Factor VIII) ထုတ်လုပ်မှုများကို လိုအပ်နိုင်၏။

၂။ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ ဖိနှိပ်ခံရခြင်း

(က) အကျိုးတရားဖြစ်စေသည့်အေးဂျင့် ZDV

(ခ) ကုထုံးဆိုင်ရာဖော်ပြချက် (ရောဂါဖြစ်ပုံ)

ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ်မှ လပိုင်းအထိကြာ၏။

ဓာတ်ခွဲခန်းတွေရှိချက်

သွေးအားနည်းခြင်း (Anemia)။

နူထရိုပေး သွေးနီဥနည်းခြင်း (Neutropenia)။

လက္ခဏာများ

သွေးအားနည်း၍မောပန်းခြင်း၊ သွေးအားနည်း၍ ဘက်တီးရီးယား ပိုးဝင်မှုများခြင်း။

(ဂ) ရောဂါဖြစ်နှုန်း

သွေးအားနည်းရောဂါ (၁.၁) မှ (၄) ရာခိုင်နှုန်း။

နူထရိုပေးသွေးနီဥနည်းရောဂါ (၁.၈) မှ (၈) ရာခိုင်နှုန်း။

(ဃ) စိုးရိမ်ရသည့်အခြေအနေ

အိတ်ချ်အိုင်ဗွီရောဂါရင့်ခြင်း၊ ZDV ဆေးပမာဏများခြင်း၊ သွေးအားနည်းခြင်း၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီကိုပျက်စီးစေသည့်ဆေးဝါးများကို အသုံးပြုခြင်း။ (ဥပမာ-ဆက်ထရင် (Cotrimoxaxde) ၊ ရီဗာဗီရင်)

(င) ကာကွယ်မှု

အန္တရာယ်ရှိသော လူနာများတွင် ရိုးတွင်းခြင်ဆီထိခိုက်မည့်ဆေးများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

(စ) စီမံခန့်ခွဲခြင်း

အခြား NRTI တစ်ခုခုသို့ ပြောင်းလိုက်ပြီး ရိုးတွင်းခြင်ဆီထိခိုက်မည့်ဆေးများကို ရပ်လိုက်ပါ သို့မဟုတ် နူထရိုပေးသွေးနီဥအတွက် အခြားအကြောင်းများကို ရှာဖွေကုသပါ။ ဖီဂါစတန် (Filgrasim) နှင့် ကုသရန် စဉ်းစားပါ။ သွေးအားနည်းမှုအတွက် သွေးသွင်းကုသမှု၊ အီရိုင်းသရီပိုင်း (Erythropoietin) ကုထုံးကို ပြုလုပ်ပါ။

ကုထုံးဆိုင်ရာ အသည်းရောင်ရောဂါ သို့မဟုတ် သွေးရောင်ကြည်ပြောင်းလဲနှုန်းမြင့်တက်ခြင်း

(က) အကျိုးတရားဖြစ်စေသည့်အေးဂျင့် NNRTI အားလုံး

(ခ) ကုထုံးဆိုင်ရာဖော်ပြချက် (ရောဂါစဖြစ်ပုံ)

သုံးပုံနှစ်ပုံသည် ပထမ (၁၂) လအတွင်း ဖြစ်၏။

လက္ခဏာများ

- ◆ ခံတွင်းပျက်ခြင်း။
- ◆ ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ခြင်း။
- ◆ မောပန်းခြင်း။
- ◆ အရေပြားတွင် ယားပိမ့်များထွက်ခြင်း။
- ◆ အသားဝါခြင်း။

(ဂ) ရောဂါဖြစ်နှုန်း

အေးဂျင့်များကြောင့်ဖြစ်သည့် ဗိုင်းရပ်စ်။

(ဃ) စိုးရိမ်ရသည့်အခြေအနေ

အသည်းရောင်ဘီပိုး၊ စီပိုးဝင်ခြင်း၊ အရက်စွဲခြင်း၊ အသည်းကို အဆိပ်သင့်စေသည့်ဆေးဝါးများသုံးခြင်း။

(င) ကာကွယ်မှု

အသည်းအင်ဇိုင်းများကို သုံးပတ်မှ လေးပတ် တိုက်ကျွေးပါ။
ထို့နောက် လစဉ် ပထမ (၃) လအတွင်း တိုက်ကျွေးပါ။

(စ) စီမံခန့်ခွဲခြင်း

လက္ခဏာများကျသွားပြီး သွေးရည်ကြည်ကို ပြန်လည်မှုမှန်လာ
ပါက ဗိုင်းရပ်စ်ဆန့်ကျင်သောဆေးအသစ်ကျွေးရန် စီစဉ်ပါ။

ကျောက်ကပ်ကျောက်၊ ဆီးကျောက်၊ ဆီးထဲတွင် ကျောက်မှုန့်ပါခြင်း (Nephrolithiasis , Urolithiasis , Drystalluria)

(က) အကျိုးတရားဖြစ်စေသည့်အေးဂျင့် IDV အများဆုံးဖြစ်၏။

(ခ) ကုထုံးဆိုင်ရာဖော်ပြချက် (ရောဂါဖြစ်ပုံ)

ကုထုံးဆင်ပြီးနောက်တွင် အချိန်မရွေး ရေသောက်နည်းခြင်း ဖြစ်နိုင်၏။

ဓာတ်ခွဲခန်းတွေ့ရှိချက်

- ဆီးထဲတွင် ပြည်ပါနေခြင်း။
- ဆီးထဲတွင် သွေးပါနေခြင်း။
- ဆီးထဲတွင် ကျောက်မှုန့်ပါရှိခြင်း။

လက္ခဏာများ

- ခါးဘေးနှစ်ဖက်မှ နာကျင်ခြင်း။
- ဝမ်းဗိုက်နာခြင်း (ပြင်းထန်သည်)။
- ဆီးသွားခက်ခြင်း၊ ဆီးမသွားနိုင်ခြင်း။
- ဆီးမကြာခဏသွားခြင်း။

(ဂ) ရောဂါဖြစ်နှုန်း

ကျောက်ကပ်ကျောက်များ၏ (၁၂.၄)ရာခိုင်နှုန်းကို တွေ့ရှိရ၏။

(ဃ) စိုးရိမ်ရသည့်အခြေအနေ

ကျောက်ကပ်၌ ကျောက်ရှိခဲ့သည့်ဖြစ်စဉ်၊ အရည်သောက်သုံးမှု မလုံလောက်ခြင်း၊ IDV နှင့် ကြာရှည်တွေ့ထိခြင်း။

(င) ကာကွယ်မှု

တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး ရေ (၁.၅) လီတာမှ (၂) လီတာ သောက်ရန်ပြောပါ။ အကြံပေးပါ။ ဆီးအရောင်ညိုလျှင် ရေပိုသောက်ရန် မှာကြားထားပါ။ ဆီးနှင့်သွေးထဲမှ ခရစ်တနင်းဓာတ် (Creatinine) ကို (၃) လမှ (၆) လတစ်ကြိမ် စစ်ဆေးပါ။

(၀) စီမံခန့်ခွဲခြင်း

ရေကို ပိုသောက်ပါစေ။ နာကျင်မှုကို ထိန်းချုပ်ပေးပါ။ လိုအပ်လျှင် အခြားသော အေးဂျင့်ဖြင့် ကုထုံးပြောင်းပါ။ လိုအပ်လျှင် ခွဲစိတ်၍ ထုတ်ပယ်ရန် စီစဉ်ပါ။

ကျောက်ကပ်အဆိပ်သင့်ခြင်း

(Nephrotoxicity)

(က) အကျိုးတရားဖြစ်စေသည့်အေးဂျင့် IDV , TDF

(ခ) ကုထုံးဆိုင်ရာဖော်ပြချက် (ရောဂါစဖြစ်ပုံ)

IDV ကြောင့်ဖြစ်လျှင် ဆေးစားပြီး လန့်ချိ၍ကြာပြီးမှဖြစ်သည်။ TDF ကြောင့်ဖြစ်လျှင် ဆေးစားပြီး ရက်သတ္တပတ်ပေါင်း၊ လပေါင်းများစွာ ကြာပြီးမှဖြစ်သည်။

ဓာတ်ခွဲခန်းတွေ့ရှိချက်

- ◆ သွေးထဲတွင် ခရစ်တနင်း (Creatinine) ပမာဏမြင့်မားနေခြင်း။
- ◆ ဆီးထဲတွင် အသားဓာတ်များပါဝင်နေခြင်း။
- ◆ သွေးထဲတွင် ပိုင်ရူရီးယား (Pyuria) ပါဝင်နေခြင်း။
- ◆ ကျောက်ကပ်ရေဝင်ရောဂါဖြစ်ခြင်း။
- ◆ ကျောက်ကပ်သိမ်ခြင်း။ ၎င်းတို့ကား TDR အရဖြစ်၏။
- ◆ သွေးထဲတွင် (Creatinine) ပမာဏမြင့်မားနေခြင်း။
- ◆ ဆီးထဲတွင် ပရိုတင်း (အသားဓာတ်များ) ပါဝင်နေခြင်း။
- ◆ သွေးထဲတွင် ဟိုက်ပိုဖော့စဖိတ် (Hypophosphates) ဓာတ် ပါရှိနေခြင်း။
- ◆ ဆီးတွင် ဂလူးကိုစ့်ဓာတ်များပါရှိခြင်း။
- ◆ သွေးထဲတွင် ပိုတက်စီယမ်ဓာတ်လျော့နည်းနေခြင်း။ ၎င်းတို့ကား IDV အရ ဖြစ်၏။

လက္ခဏာများ

IDV တွင် မထင်ရှား၊ TDF တွင် နီဖရိုဂျန်နစ်ဆီးချို၊ အင်ဆီပီဒပ်

(Nephrogenic diabetes insipidus)၊ ဖာကိုနီလက္ခဏာစု (Fanconi Syndrome)။

(ဂ) ရောဂါဖြစ်နှုန်း

မသိရသေးပါ။

(ဃ) စွန့်စားရမည့်အခြေအနေ

ကျောက်ကပ်ရောဂါရှိနေခြင်း၊ ကျောက်ကပ်အဆိပ်သင့်စေသော ဆေးများသုံးခြင်း။

(င) ကာကွယ်မှု

ကျောက်ကပ်အဆိပ်သင့်စေသည့်ဆေးအားလုံးကို ရှောင်ပါ။ IDV ကုထုံးပြုလုပ်ထားလျှင် အရည်ဓာတ်ကို လုံလောက်အောင်တိုက်ပါ။

(စ) စီမံခန့်ခွဲခြင်း

ဒုက္ခပေးသည့် ဆေးအားလုံးကို ရပ်လိုက်ပါ။ ဓာတ်ဆားများကို ပြည့်အောင်ဖြည့်ပေးပါ။

ပန်ကရိယပ်စ်ရောင်တင်းခြင်း

(Pancreatitis)

(က) အကျိုးတရားဖြစ်စေသည့်အေးဂျင့်

ddl, ddl + d ၄၁ ddl + hydroxyurea (HU) or ရီဗဗရင် (ribavirin) (RBV), ကလေးများတွင် ၃ TC

(ခ) ကုထုံးဆိုင်ရာဖော်ပြချက် (ရောဂါဖြစ်ပုံ)

ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ်မှ လပိုင်းသို့။

(ဂ) ဓာတ်ခွဲခန်းတွေ့ရှိချက်

သွေးတွင်းရှိ အမ်မီလေ (Amylase)နှင့် လီပေ (Lipase) တိုးနေခြင်း။

လက္ခဏာများ

Post-prandial ဝမ်းဗိုက်နာခြင်း၊ ပျို့ခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း။

(ဂ) ရောဂါဖြစ်နှုန်း

ddl (၂.၇) ရာခိုင်နှုန်း၊ ddl + HU (၄-၅) ဆ တိုးသည်။
ddl + RBV (၁၄) မှ (၁၈) ရာခိုင်နှုန်း။

(ဃ) စိုးရိမ်ရသည့်အခြေအနေ

သွေးထဲရှိ ddl ပမာဏ မြင့်တက်နေခြင်း၊ သရက်ရွက်ရောင်သည့် ရောဂါရှိနေခြင်း၊ အရက်စွဲခြင်း၊ ဟိုက်ပါထရိုင်ဂလိုဗီဇီယား (Hypertrigly Ceridemia)၊ ddl နှင့် d4T ddl နှင့် TDF ကို ပမာဏမလျှော့ဘဲပေးကျွေးခြင်း။

(င) ကာကွယ်မှု

သရက်ရွက်ရောင်နေသူ (ရောင်ဖူးသူ)ကို ddl မပေးပါနှင့်။ ddl နှင့် d4T ကို မသုံးပါနှင့်။ ddl ကို TDF နှင့်သုံးလျှင် ပမာဏကိုလျှော့၍ သုံးပါ။

(စ) စီမံခန့်ခွဲခြင်း

ဒုက္ခပေးသည့် ဆေးဝါးများကို ရပ်ဆိုင်းပစ်ပါ။ အနားယူပါ။ အကြောထဲမှ အရည်ဓာတ် ထည့်သွင်းပေးပါ။ နာကျင်မှုကို ထိန်းချုပ်ပါ။ ပါးစပ်မှသာ စားသောက်ခြင်းပြုလုပ်ပေးပါ။

အရေပြားယားဖုများထွက်ခြင်း

(SKIN RASH)

(က) အကျိုးတရားဖြစ်စေသည့်အေးဂျင့်

ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသတ်ဆေး၊ ဆန့်ကျင်ဆေးများနှင့် တွေ့ရခဲ့သည်။

(ခ) ကုထုံးဆိုင်ရာဖော်ပြချက် (ရောဂါရပုံ)

ကုထုံးဆင်ပြီး လေး၊ ငါးရက်တွင် စ,ရခြင်း ဖြစ်၏။

လက္ခဏာများ

ယားပိမ့်များသည် ခပ်ကျဲကျဲမှ ခပ်စိပ်စိပ်အထိရှိပြီး ယားယံမှု ရှိ၊ မရှိ ဟူ၍ (၂) မျိုးရှိ၏။

၁။ ယားဖုနာ၊ ဖျားခြင်း။

၂။ ချွဲမြေးများ ထိခိုက်ပျက်စီးခြင်း။

၃။ အဆစ်အဆက်များနာကျင်ခြင်း၊ တင်းတောင့်ခြင်း။

၄။ လည်ချောင်းတင်းကျပ်ခြင်း။

၅။ တစ်ကိုယ်လုံးယားယံခြင်း။

(ဂ) ရောဂါဖြစ်နှုန်း

NVP (၁၄.၈) ရာခိုင်နှုန်း၊ EFV (၂၆) ရာခိုင်နှုန်း၊ DLV (၃၅.၄) ရာခိုင်နှုန်း၊ ABC (၅) ရာခိုင်နှုန်းအောက် APV (၂၀) မှ (၂၇) ရာခိုင်နှုန်း၊ ATV (၂၁) ရာခိုင်နှုန်း၊ TPV/ RTV မိန်းမများတွင် (၁၄) ရာခိုင်နှုန်း၊ ယောက်ျားများတွင် (၈) မှ (၁၀) ရာခိုင်နှုန်း။

(ဃ) စိုးရိမ်ရသည့်အခြေအနေ

NVP မိန်းမ၊ လူမည်း၊ အာရှသွေး၊ စပိန်သွေးပါသူ၊ TPV မိန်းမ၊ EFV ကလေးများတွင် ပို၍အဖြစ်များသည်။

(င) ကာကွယ်မှု

HVP ဆေးကျွေးနေစဉ် စတီးရွိုက်ပါသည့် ဆေးဝါးများကို ရှောင်ရှားပါ။ အသားယားယံခြင်း ပိုလာတတ်သည်။

(စ) စီမံခန့်ခွဲခြင်း

အတော်အတန်ယားယံခြင်းကို သွေးမတည့်၊ သွေးယားပျောက်ဆေးများ၊ မတည့်သည့်ဆေးကို ရုပ်သိမ်းခြင်းတို့ဖြင့် ထိန်းချုပ်နိုင်ပေသည်။

(က) အိတ်ချ်အိုင်စီပိုင်းရပ်စ်ပိုးဝင်ခြင်း၏ နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများ

သွေးရောဂါဆိုင်ရာ နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများ

သာရူန်ဘိုဆိုက်တိုးပီးယား (Thrombocytopenia)

အိတ်ချ်အိုင်စီပိုင်းဝင်ခြင်း၏ ပထမဆုံးနှင့်တစ်ခုတည်းသောလက္ခဏာ ဖြစ်၏။ သွေးပန်းကန်ပြား (Platelet) ပမာဏသည် ၂၀၀၀/mm³ တွင်သာ ဆေးကုသရန် လိုအပ်၏။

အကြောင်းများမှာ ...

ဆေးဝါးများ၊ အရက်စွဲခြင်း၊ TP ခေါ် (Idiopathic thrombocytopenic purpura) TTP ခေါ် (Thrombotic thrombocytopenic purpura) HIV ရောဂါရင့်နေခြင်း + marrowin filtration.

၁။ ITP (Idiopathic Thrombocytopenic Purpura)

ဤရောဂါသည် အိတ်ချ်အိုင်စီ၏မည်သည့်အဆင့်တွင်မဆို ဖြစ်နိုင်၏။ သွေးပန်းကန်ပြားအရေအတွက်သည် (၂၀,၀၀၀) အောက် ဖြစ်နေလျှင် သွေးပါရဂူနှင့် တိုင်ပင်ပါ။

(က) ပရီဖာရက်ကုထုံး (Preferred Therapy)

ITP အတွက် အကောင်းဆုံးအေးဂျင့်ဖြစ်သော ZDU ပါဝင်၏။ ZDV ကို မခံနိုင်လျှင် ITP ကို ပေးပါ။

(ခ) သွေးပန်းကန်ပြား (Platelet)

ပမာဏကို အလျင်အမြန် ထိန်းချုပ်လိုပါက IVIG ၁ မှ ၂ gm/kg (total dose) ကို (၂) ရက်မှ (၅) ရက်အထိ သုံးပါ။ တုံ့ပြန်ကာလမှာ (၃) ပတ်မှ (၄) ပတ်အတွင်း ဖြစ်၏။

(ဂ) အခြားအထွေထွေသောကုသနည်းများ

- ပရက်နီစလုံး (Prednisone) ကို နေ့စဉ် 1 mg / kg ။
- ဒါနာဇော (Donazol) ၄၀၀ မှ ၈၀၀ မီလီဂရမ်။
- ဒက်ဆုန်း (Dapdone) ၁၀၀ မီလီဂရမ်။

- ◆ အယ်လ်ဖာအင်တာဖီရောန် (Alpha-interferon) (၃) သန်းယူနစ်၊ တစ်ပတ်လျှင် သုံးကြိမ်။
- ◆ သရက်ရွက်ကိုထုတ်ပယ်ခြင်း (Splenectomy)။

၂။ TTP (Thrombotic Thrombocytopenic Purpura)

ထိုလူနာတွင် သွေးရောဂါဆိုင်ရာလက္ခဏာ၊ ကျောက်ကပ်အပြည့် အဝ အလုပ်မလုပ်သည့်လက္ခဏာ၊ အာရုံကြောဆိုင်ရာရောဂါလက္ခဏာများ တွေ့ရ၏။ ထို့ကြောင့် TTP ၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ အရေးပေါ်ကုသရမည့်လူနာ ဖြစ်၏။ ထိုရောဂါအတွက် ဆေးသိပ္ပံပညာဆိုင်ရာ စံကုထုံးမှာ ...

ပရက်နီစလုံး (Prednisone) (၆၀) မှ (၁၀၀) မီလီဂရမ်နှင့် ပလပ်စမာ ဖာရီစစ် (Plasmapheresis)။

၁။ သွေးအားနည်းခြင်း (Anemia)

(က) သွေးနီဥထုတ်လုပ်မှုလျော့နည်းခြင်း

- ◆ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ၏ တိုက်ရိုက်အကျိုးသက်ရောက်မှု စီဒီဖိုး CD4 ပမာဏမှာ ၁၀၀/mm³ အောက် လျော့နည်းနေခြင်း ဖြစ်သည်။ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဆန့်ကျင်သည့်ကုထုံးကို ကောင်းစွာတုံ့ပြန်၏။
- ◆ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၏ Infiltration အေအိုင်ဒီအက်ရောဂါရှင်တစ်ဦး တွင် ဖျားခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ခြင်း၊ သွေးအားနည်းခြင်း တို့ကို တွေ့ရှိရပါက ရိုးတွင်းခြင်ဆီပျက်သည်ဟု သံသယရှိနိုင် သည်။ လင်ဖိုးမား (Lymphoma) ကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်၏။
- ◆ သံဓာတ်ချို့တဲ့ခြင်း အမျိုးသမီးများတွင် ဖြစ်တတ်၏။
- ◆ ဘီ ၁၂ နှင့် ဖောလစ်အက်စစ် ချို့တဲ့၍လည်း ဖြစ်၏။

ပိုးဝင်ခြင်း

ပါမိုဗိုင်းရပ်စ် ဘီ ၁၉။

ရှေးဦးသွေးနီဥများတွင် ပိုးဝင်ခြင်းကို တားမြစ်၏။ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ တွင် Gicant Pronomoblasts များကို တွေ့ရ၏။

ဆေးဝါးများ

ZDV (အိတ်ချ်အိုင်ဗွီရောဂါရင့်လျှင် တွေ့ရစမြဲ ဖြစ်၏။ သို့သော်

မည်သည့်အဆင့်တွင်မဆို ဖြစ်နိုင်သည်။ အခြားသောအိတ်ချ်အိုင်ဗွီဗိုင်းရပ်စ် ဆန့်ကျင်ဆေးများသည် သွေးအားနည်းရောဂါကို ဖြစ်စေခဲ့လှ၏။

ဂန်ချီကလိုဗာ (Ganciclovir)၊ ဗာဂန်ချီကလိုဗာ (Valganciclovir) (သွေးဖြူဥပမာဏကို ကျဆင်းစေ၏။)

သွေးနီဥပျက်စီးမှုကို တိုးစေ၏။ (ရီတိကလူလိုဆိုက်ပမာဏကို မြင့်စေ၏။)

ဆေးဝါးများမှာ ဒက်ဆုန်းနှင့် ပရိုင်းမာကွင်း (Primaquine)၊ ရီဗာ ဗီရင် (Ribavirin) တို့ ဖြစ်၏။

TTP အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်၏။

၂။ မြင့်တက်ခြင်း

ရောဂါကုသမှုအခြေအနေ၊ HIV ရောဂါ၏အဆင့်၊ သွေး၏မလာ၊ CBC differential၊ သွေးနီဥ ရီတင်ကူလိုဆိုက်ပမာဏ၊ သံဓာတ်၊ TIBC၊ ခရစ်တနင်း (Creatinine)၊ LFTS၊ ဘီ ၁၂၊ ဖောလိတ်တို့ ဖြစ်၏။

၃။ ကုထုံး (Treatment)

အကြောင်းကိုဖယ်ရှား၍မရလျှင် အီရိုက်သရီပိုတင်း (Erythropieton) ကို Hgb သည် ၁၁ gm/dl အောက်ရှိလျှင် သို့မဟုတ် HCT သည် ၃၃ အောက်တွင်ရှိသူများ၌ ပေးပါ။

ရှေးဦးစွာ (၄၀,၀၀၀) ယူနစ်ကို တစ်ပတ်လျှင် တစ်ကြိမ် သံဓာတ် ဖြည့်တင်းမှုများကိုပေးပါ။ (၄) ပတ်အကြာတွင် Hgb သည် ၁ gm/dl ထက် တိုးလာပါက ဤပမာဏအတိုင်း ဆက်လက်ပေးပါ။ Hgb သည် ၁၃ gm/dl ရောက်သည်အထိ ပေးပါ။ ၁၃ gm (ဂရမ်) သို့ရောက်လျှင် ပမာဏကို (၁၀,၀၀၀) ယူနစ်သို့ လျှော့ချပါ။ တစ်ပတ်တစ်ကြိမ်သာပေးပြီး Hgb အဆင့်ကို ထိန်းထားပါ။

Hgb သည် ၁၅ gm/dl ဖြစ်လာလျှင် ကုထုံးကိုရပ်ပါ။ မတုံ့ပြန် သူများအား (၆၉,၀၀၀) ယူနစ်၊ တစ်ပတ်လျှင် တစ်ကြိမ်ပေးပါက အစွမ်း ထက်၏။

နူထရိုပေးသွေးနီဥလျော့နည်းခြင်း

အိတ်ချ်အိုင်ဗွီရောဂါရင့်သူများတွင် နူထရိုပေးသွေးနီဥလျော့နည်းခြင်းသည် ပို၍အဖြစ်များ၏။ အဆိုပါ နူထရိုပေးသွေးနီဥပမာဏသည် ၅၀၀/mm³ အောက်ဖြစ်နေလျှင် အန္တရာယ်ကြီး၏။

(က) ၎င်းသည် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ၏ တိုက်ရိုက် အကျိုးသက်ရောက်မှု ဖြစ်၏။ မိုင်းရပ်စ်ပိုးဆန့်ကျင်ကုထုံးကို ကောင်းစွာတုံ့ပြန်ခြင်း ဖြစ်၏။

(ခ) ဆေးဝါးများ

ZDV , ဂန်စီကလိုဗာနှင့် ဗာဂန်စီကလိုဗာ (Valganciclovir) ZDV နှင့် ဂန်စီကလိုဗာကို တွဲ၍ပေးလျှင် ပြင်းထန်သော နူထရိုပေးသွေးနီဥနည်းခြင်း ဖြစ်နိုင်၏။

ပိုင်ရီမီသာမင်း အင်တာဖီရွန် (Pyrimethamure interferon) စံ အင်တာဖီရွန်ထက်ပို၍ နူထရိုပေးသွေးနီဥလျော့ခြင်းကို ဖြစ်စေ၏။

(ဂ) ပိုးဝင်ခြင်း

- MAC, CMV, မှိုပိုးရောဂါ။
- (ဥပမာ- ဟစ္စတိုပလာမိုစစ်) (Histoplasmosis)

ကုထုံး

ANC သည် စွဲမြဲစွာဖြင့် ၅၅၀ mm³ ထက် လျော့နည်းပါမှ ကုထုံးကိုညွှန်းရ၏။ အချို့က ၅၀၀ mm³ ဟု ဆိုကြ၏။ အကြောင်းခံများကို ဖယ်ရှားပြီးနောက်တွင် 1 G - CSF (ညှူပိုဂျင်) ၁၅၀-၃၀၀ mcg ကို (၁) ရက်မှ (၇) ရက်တိုင် ပေးရမည်။

(ဃ) အိုဆီနိုဖီလာ (Eosinophillia)

(က) HIV ၏ တိုက်ရိုက်အကျိုးသက်ရောက်မှုဖြစ်၏။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် HIV ရောဂါရင့်သူများ၌ သိသာသည့်အကြောင်းမရှိဘဲ တွေ့ရတတ်၏။

(ခ) ဆေးမတည့်ခြင်း TMP - SMX နှင့် အခြားသော ဆာဖိုနိုဗိုက်ဆေးများတွင် အများဆုံးဖြစ်၏။

(ဂ) ပါရာဆိုက်တစ်ပိုးဝင်ခြင်း (အဖြစ်နည်း၏။)

(Parasitic infection) ဥပမာ- တိုဆိုပလာမိုစစ်၊ ခရိုင်တိုစပိုရီ
ဒိုင်အိုစစ်တို့သည် အိုဆီနိုဖီးလားကို မဖြစ်စေနိုင်ပေ။ ဖြစ်ခဲ့လှ၏။ ကိစ္စမှာ
အိုင်ဆိုစပီရာဘီလီ (Isospora belli) စတုန်ဂလိုင်အိုဒိုင်ယာစစ် (Strongy-
loidiasis) တို့ပင် ဖြစ်သည်။

ကုထုံး

မတည့်သောဆေးများ၊ သွေးမတည့်ဖြစ်စေသော အရာများကို
ရှင်းစားသုံးသပ်ပါ။ ကျင်ကြီးတွင် ကပ်ပါးနှင့် ဥများ ရှိ မရှိ စစ်ဆေးပါ။

အိတ်ချ်အိုင်ပွီ၏နောက်ဆက်တွဲ ကင်ဆာဆိုင်ရာပြဿနာများ
(Oncologic Complications)

HIV ပိုးဝင်ခြင်းနှင့် အတိအကျပတ်သက်ပြီး ကုသရခက်ခဲသော
ရောဂါများမှာ ...

- ◆ ကာပိုစစ်ဆာကိုးမား (Kaposi's Sarcoma)
- ◆ ဟော့ကင်းမဟုတ်သော လန်ပိုးမား (Non Hodgkin's Lymphoma)
- ◆ ဟော့ကင်းရောဂါ (Hodkin's Disease)
- ◆ စက္ကာမိုရပ်ဆဲလ်နီယိုပလပ်ဆာ (Squamous cell neoplasia)နှင့်
- ◆ ကလေးများတွင်ဖြစ်တတ်သည့် လီယိုမျိုဆာကိုးမား (Leiomyo-
sarcoma) တို့ ဖြစ်၏။

(က) ကာပိုစစ်ဆာကိုးမား (Kaposi's Sarcoma)

မြောက်အမေရိက၊ ဩစတေးလျနှင့် ဥရောပအနောက်ပိုင်းတို့
တွင် ဤရောဂါသည် ဂေးနှင့် လိင်နှစ်မျိုးလုံးဆက်ဆံသည့် ယောက်ျားများ
တွင် အများဆုံးဖြစ်လေ့ရှိ၏။

နောက်ပိုင်း အာနိသင်ပြင်းသော မိုင်းရပ်စ်ဆန့်ကျင်တိုက်ဖျက်
ဆေးများ ပေါ်လာကတည်းက ဤဖြစ်ရပ်များ သိသိသာသာ လျော့ပါး
သွား၏။

ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများတွင်၊ အထူးသဖြင့် အာဖရိကတွင် ဤရောဂါကို ယောက်ျား၊ မိန်းမများတွင် ညီတူမျှတူ တွေ့ရှိရ၏။

၁။ ရောဂါဖြစ်ပွားပုံ

အရေပြားပေါ်တွင် အဖုအဆစ်များ၊ အကွက်များအဖြစ် အရေပြား၊ ခံတွင်းနှင့် အခြားသော ချွဲမြွေးလွှာများတွင် တွေ့ရ၏။

ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများထိခိုက်မှု အဆုတ်များ၊ အစာခြေလမ်းကြောင်း တို့သည် အသက်နှင့် နီးလေသည်။ ထိုနေရာတစ်ဝိုက်မှ လင်ဖာတစ် (Lymphatics) တို့သည် အထူးအာနိသင်ထက်မြက်၍ အကျိုးသက်ရောက် လေသည်။

(၁) ဟော့ကင်းမဟုတ်သော လန်ပိုးမား (Non Hodgkin's Lymphoma) NHL

HIV ရောဂါရင့်ခြင်း၏လက္ခဏာတစ်ရပ် ဖြစ်သည်။ CD 4 Count ပမာဏသည် ၁၀၀/mm 3 ထက်နည်း၏။

၁။ လက်ရှိအခြေနေဖော်ပြချက်

- ◆ Extranodal involvement ရောဂါဖြစ်၏။
- ◆ အစာခြေလမ်းကြောင်းထိခိုက်မှု ၄၅ ရာခိုင်နှုန်း။
- ◆ ရိုးတွင်းခြင်ဆီထိခိုက်မှု ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း။
- ◆ ဗဟိုအာရုံကြောအဖွဲ့အစည်းထိခိုက်မှု ၂၀ မှ ၃၀ ရာခိုင်နှုန်း ဖြစ်သည်။

တစ်ချိန်တည်းမှာပင် နေရာအများအပြား၌ ဤရောဂါဖြစ်နိုင်၏။ ဒစ်ဗျူးအဒီနိုပက်သီနှင့် (Diffuseadenopathy) အဖျားရှိသော AIDS လူနာ တွင် စနစ်တကျပင် မိုင်းရပ်စ်ပိုးဖြစ်လွယ်၏။ အများဆုံးဖြစ်တတ်သည်မှာ Mauium complex histoplasmosis cryptococcus တို့ဖြစ်ပြီး လန်ပိုးမား (Lymphoma) ထက် အဖြစ်များလေသည်။

မိုင်းရပ်စ်ဆန့်ကျင်ကုထုံး ပေါ်လာပြီးကတည်းက NHL သည် အေအိုင်ဒီအက်ရောဂါ၏ ဥပဒ္ဒဝေါများအတွက် တာဝန်အရှိဆုံးဖြစ်သည်ဟု

အချို့ဌာနများက သတ်မှတ်ယူဆထားကြသည်။

၂။ ကုထုံး (Treatment)

ယေဘုယျအားဖြင့် ပမာဏပြည့် ဓာတုဆေးဝါးများ၊ ပြန်လည်ပေါင်းစပ်ကြီးထွားစေသောအချက်များကို သုံးရ၏။

ဗိုင်းရပ်စ်ဆန့်ကျင်ကုထုံးနှင့် ကီမိုသရာဖီ(Chemotherapy)ကုထုံးတို့ ပေါင်းစပ်လျှင် ရလဒ် ပိုမိုကောင်းမွန်ပေသည်။ ပိုးဝင်သည့် ဥပဒ္ဒဝေါများကို လျော့ပါးစေပြီး ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၏လုပ်ငန်း ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာစေသည်။

အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသည့် ဗိုင်းရပ်စ်ဆန့်ကျင်ဆေးများကို ရှောင်ရမည်။ (d 4 T/ ddl) ကို ရှောင်ပါ။ လူနာများအနေနှင့် စနစ်ကျသော Vincristine ကုထုံးကို လက်ခံနေချိန်တွင် ထိုဆေးများကိုပေးပါက ခြေလက်များမှ အာရုံကြောများ ပျက်စီးသွားတတ်သည့် ZDV ကို ရှောင်ပါ။ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ ထိခိုက်နိုင်သည်။

(ဂ) ရှေးဦး CNS လင်ဖိုမာ

(Primary CMS Lymphoma)

HIV ရောဂါရင့်ခြင်း၏လက္ခဏာတစ်ခုဖြစ်ပြီး ထိုလူနာများတွင် CD 4 cell count သည် ၅၀/mm³ အောက် လျော့နည်းနေ၏။

၁။ ရောဂါအခြေအနေဖော်ပြခြင်း

အာရုံကြောချို့ယွင်းမှုလက္ခဏာများဖြစ်သော တက်ချက်ခြင်း၊ ဦးနှောက်ရို့ အမြင်အာရုံဆိုင်ရာဌာန ပျက်စီးခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

ရှေးဦး CNS လင်ဖိုမာ၏သွင်ပြင်သည် CNS တိုဆိုပလာစမိုစစ် (toxoplasmosis) နှင့် ဆင်တူပြီး တိုဆိုပလာစမိုစစ်တွင် ပျက်စီးမှုမှာ ပိုမိုများပြား၏။

၂။ ရောဂါကိုသတ်မှတ်ခြင်း (Diagnosis)

အေဒိုင်ဒီအက်ရောဂါရင့်နေသူတစ်ဦးတွင် ICP Scan ပေါ်၌ Focal enhancing lasion များဖြစ်လျှင် တိုဆိုပလာစမိုစစ်သည် စီရိုနင်ဂက်တစ်

(Seronegative) ဖြစ်နေလျှင် ရှေးဦး CNS လင်ဖိုမာသည် အဖြစ်နိုင်ဆုံးရောဂါ ဖြစ်၏။ တိကျစေရန် Stereotactic brain biopsy ပြုလုပ်ရမည်။

၃။ ကုထုံး (Treatment)

ဤရောဂါ၏အလားအလာမှာ လွန်စွာညံ့ဖျင်းနေသည်။ ဗိုင်းရပ်စ် ပိုး ဆန့်ကျင်ကုထုံးနှင့် မအောင်မြင်သူများတွင် အထူးသဖြင့် ညံ့ဖျင်း၏။ စတီးရွိုက်ဆေးဝါးနှင့် ဓာတ်ရောင်ခြည်ကုထုံးသည် အလိုက်သင့် ဖြစ်၏။

၄။ သားအိမ်လည်တံကင်ဆာ (Cervical Cancer)

အိတ်ချ်အိုင်ဗွီရောဂါပိုးမရှိသော အမျိုးသမီးများထက် HIV ပိုးဝင် နေသော အမျိုးသမီးများ၌ သားအိမ်လည်တံကင်ဆာရောဂါဖြစ်မှုသည် ပို၍မြင့်မားပြီး ရောဂါကလည်း ပို၍ပြင်းထန်၏။

၅။ စအိုဒွါရကင်ဆာ (Anal Cancer)

လိင်တူချင်းဆက်ဆံသော ဂေးယောက်ျားများတွင် စအိုကင်ဆာ ဖြစ်မှုမှာ ပုံမှန်ယောက်ျားများထက် အဆ (၈၀) ပိုမိုများပြားလေသည်။ သားအိမ်လည်တံကင်ဆာကဲ့သို့ပင် စအိုကင်ဆာသည်လည်း HPC ပိုးဝင်မှုနှင့် များစွာဆက်စပ်နေပေသည်။ Anal Pap Smears ကို အသုံးပြုလျှင် ကင်ဆာမဖြစ်မီ အခြေအနေကို သိနိုင်သော်လည်း Screening အတွက် လမ်းညွှန်ချက်များကို ပုံမှန်ညွှန်ကြားချက်များတွင် မထည့်သွင်းရသေးပေ။ သင့်လျော်မည့်မဟာဗျူဟာမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

၁။ အနည်းဆုံး တစ်နှစ်လျှင် တစ်ကြိမ် မျက်မြင်စစ်ဆေးခြင်းနှင့် ဒစ်ဂျစ်တယ် Rectal စစ်ဆေးခြင်း ပြုလုပ်ပါ။

၂။ စ အိုနှင့်ကျင်ကြီးအိမ် (ဝါ) အစာဟောင်းအိမ်ရောဂါများအတွက် Anal Pap Smear ပြုလုပ်ပါ။ အချို့က HIV ရောဂါဖြစ်လက္ခဏာ(+) ဖြစ်နေသော ဂေးယောက်ျားများအားလုံးကို တစ်နှစ် တစ်ကြိမ် စစ်ဆေးရန် ညွှန်ကြားထားသည်။

၃။ Low grade SIL များအတွက် Screening ကို (၆) လ၊ (၁)နှစ်တွင် ထပ်လုပ်ပါ။ High Grade Lesions များအတွက် and Colpos-

copy with biopsy ပြုလုပ်ပါ။

ဂလင်းဆိုင်ရာ နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများ (ENDOCRINE COMPLICATIONS)

(က) အက်ဒီနယ်ဂလင်း (Adrenal Insufficiency)

အေအိုင်ဒီအက်ရိုသောလူနာများ၏ (၃) ရာခိုင်နှုန်းတွင်သာ ဤအခြေအနေကို တွေ့ရ၏။ ၎င်းသည် အေအိုင်ဒီအက်ရောဂါရင့်လာခြင်း၏ လက္ခဏာတစ်ရပ် ဖြစ်၏။

အချောင်သမားရောဂါပိုးများ၊ အထူးသဖြင့် (MV) ကြောင့် အက်ဒီနယ်ဂလင်း ပျက်စီးခြင်း၊ အသားပိုအသားတိုးနာ (Kaposi's Sericoma, Lymphoma)၊ သွေးယိုခြင်း၊ သွေးငတ်ခြင်း၊ ဆေးဝါးများ၊ ကီတိုကိုနာဇော (Ketocanazole)၊ ရီဖာပင်စင် (Rifampin)၊ ရီဖာဗူတင် (Rifabutin)၊ စကက်တီကိုစတီးရွိုက်၊ မက်ဂျီစတောအက်စီတိတ် (Megestrol acetate)၊ ရှူဆေးစတီးရွိုက်၊ ရီတိုနဗာ (Ritonavir) တို့ ဖြစ်၏။

ရီတိုနဗာ (Ritonavir) ဆေးသည် ကော်တီဆိုစတီးရွိုက်များ၏ ဇီဝကမ္မကိုပိတ်ဆို့ခြင်းဖြင့် ကာပ်ရှင်းလက္ခဏာစု (Cushing Syndrome) ကို ဖြစ်စေ၏။ အပြန်အားဖြင့် စတီးရွိုက်ရှူခြင်းကိုရပ်လိုက်လျှင် အက်ဒီနယ်ဂလင်းချို့ယွင်းမှု၊ ချို့တဲ့မှုကို ဖြစ်စေ၏။

ရောဂါကိုသတ်မှတ်ခြင်း (Diagnosis)

အက်ဒီနယ်ဂလင်း (Insufficiency) ဖြစ်မှုကို ...

- HIV ရောဂါရင့်နေသူများ၊
- သွေးဖိအားကျဆင်းသူများ၊
- အလွန်အားနည်းနေသူများ၊
- ကိုယ်တွင်းဓာတ်ဆားအခြေအနေမမှန်သူ (ဆိုဒီယမ်နည်းသူ၊ ပိုတက်စီယမ်များသူ) တို့တွင် သံသယဖြစ်သင့်သည်။

ကော်တီဇောသတ်မှတ်ချက်ထက်နိမ့်သူများတွင် လက္ခဏာမပြသော်လည်း ရာသက်ပန်ကုထုံးအဖြစ် ညအိပ်ရာဝင်ချိန်တွင် ပရက်နီစလုန်း (၅) မီလီဂရမ်ကို ပေးကျွေးရ၏။ အသက်ဘေးနီးသည့်အခြေအနေတွင်

ဒက်ဆာမီသာဆုန်း (၄) မီလီဂရမ်ကို ချက်ချင်းပေးရမည်။

(ခ) ဟိုက်ပိုဂိုနာဒင် (Hypogonadism)

HIV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးရှိသည့်အမျိုးသားများသည် ရောဂါပိုးမရှိသည့် ယောက်ျားများထက် ပို၍လိင်အားလျော့နည်းကြ၏။ အေအိုင်ဒီအက်ရောဂါ ရှိသူများတွင် (၅၀)ရာခိုင်နှုန်းသည် ဤသို့ဖြစ်နေတတ်၏။ ပူးတွဲလက္ခဏာ များမှာ ...

အားနည်းခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ခြင်း၊ ကျားဘာဝလျော့ နည်းခြင်း၊ ဘဝအရည်အသွေးလျော့ကျခြင်းတို့ ဖြစ်လေသည်။

ယောက်ျားများအတွက်ကုထုံးမှာ တက်စတိုစတီးရုန်း (Testosterone) (Androgel) 5 mg q 24 h သို့မဟုတ် ထိုးဆေး၊ တက်စတိုစတုန်း ဆိုက်ဖီယိုနိတ် (Testosterone Cypionate)၊ အီနမ်သာတီ (enanthate) (၂၀၀) မီလီဂရမ် တစ်ပတ်ခြားတစ်ကြိမ် ထိုးပေးရမည်။

ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများမှာ ...

- ဝက်ခြံများပေါက်ခြင်း၊
- ရင်သားများကြီးလာခြင်း (မိန်းမရင်သား)၊
- ကပ်ပယ်များ သေးသိမ်သွားခြင်းတို့ ဖြစ်လေသည်။

(ဂ) သိုင်းရွိုက်ရောဂါ (Thyroid Disease)

အချောင်သမားရောဂါပိုးများကြောင့် သိုင်းရွိုက်ဂလင်းပျက်စီးခြင်း မှာ ရှားပါးလှ၏။ ဗိုင်းရပ်စ်ဆန့်ကျင်ကုထုံးများ ပြုလုပ်ရာတွင် တိမ်မြုပ် နေသည့် ဂရေ့ရောဂါ (Grave's Disease) ပေါ်လာနိုင်သည်။ ၎င်းရောဂါ အတွက်ကုထုံးမှာ ရေဒီယိုသိုင်းရွိုက် အဘလာရှင်း သို့မဟုတ် သိုင်းရွိုက် ဆန့်ကျင်ဆေးဝါး ဥပမာ- မီသိုင်းမာဇော (Methilmazole) တို့ဖြစ်သည်။

သိုင်းရွိုက်လွန်ကဲသည့်လက္ခဏာများလျော့ပါးရန် ဘီတာဘလောက် ကာများကိုလည်း သုံးနိုင်ပါသည်။

(ဃ) သရက်ရွက်ရောဂါ (Pancreatitis)

လက္ခဏာများ

ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်းတို့ ဖြစ်၏။

(၁) ဆေးဝါးများ

ddl ဆေးကို Hydroxyurea အရက်တို့နှင့်တွဲသောက်လျှင် အန္တရာယ် ပိုကြီး၏။ d 4 T (ddl နှင့် d 4 T တွဲပေးလျှင် အန္တရာယ်ကြီး၏။) ပန်တာမီဒင်း (Pentamidine)၊ ကော်တီကိုစတီးရွိုက် (Corticosteroids)၊ ပရိုတေ (Protease Inhibitors) NH, အီရိုင်းသရိုမိုင်းစင် (Erythromycin) တို့ကြောင့် ဖြစ်ရ၏။

(၂) အချောင့်သမားရောဂါပိုးများ

CMY ကြောင့် အများဆုံးဖြစ်ရ၏။

တီဘီ၊ အမ်အေစီ (MAC)၊ အူတွင်းပရိုတိုဇွာ၊ ခရိုင်းတိုစပိုရိုက်ဒီယာ (Cryptosporidia)၊ မိုက်ခရိုစပိုရိုက်ဒီယာ (Microsporidia)၊ တိုဆိုပလာမိုစစ် (Toxoplasmosis) တို့ကြောင့် ဖြစ်ရ၏။

(၃) အိတ်ချ်အိုင်ဗီမဟုတ်သောဆက်သွယ်မှု

အရက်၊ ဝါးဖြူးခြင်း၊ သည်းခြေကျောက်ရှိခြင်းတို့ကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်၏။

(၄) ကုထုံး

အန္တရာယ်ဆေးဝါးများကိုရပ်ဆိုင်း၍ ထင်ရှားသည့်အကြောင်းရင်းကို ဖယ်ရှားပါ။

(c) သွေးထဲတွင် အချို့ဓာတ်လျော့နည်းခြင်း

ဟိုက်ပိုဂလိုက်စီးမီးယား (Hypoglycemia)

HIV ရှိသူများသည် HIV မရှိသူများထက်ပို၍ အင်ဆူလင်ဆေး မတိုးခြင်း ဖြစ်၏။

ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါ ဖြစ်၏။ ဤသို့ဖြစ်ရသည့်အကြောင်းများမှာ အရေပြားအောက်မှ အဆီဓာတ်ဆုံးရှုံးခြင်းကြောင့်သော် လည်းကောင်း၊ ဆေးဝါးအနေဖြင့် HIV အတွက် အသုံးပြုရသည့် အင်ဒီနာဗီရ (Indinavir) ကြောင့် ဖြစ်ကြရ၏။

(၁) ရောဂါကိုသတ်မှတ်ခြင်း

မိုင်းရပ်စ်ဆန့်ကျင်ကုထုံးကိုပြုလုပ်လျှင် (၃)လ တစ်ကြိမ် သွေး

ရည်ကြည် ဂလူးကို့စ်ကို စစ်ဆေးထိန်းသိမ်းပါ။

အစာမစားဘဲ သွေးအချို့ဓာတ်စစ်ဆေးခြင်းတွင် ၁၂၆ mg/dl ထက် ပိုများနေပါက သို့မဟုတ် ဂလူးကို့စ် (၇၅) ဂရမ်တိုက်ပြီး (၂)နာရီ အကြာတွင် သွေးထဲမှ ဂလူးကို့စ်အခြေအနေသည် ၂၀၀ mg/dl ထက် များနေလျှင် လူနာ၌ ဆီးချို၊ သွေးချိုရှိသည်ဟု သတ်မှတ်ရမည်။

(၂) ကုထုံး (Treatment)

ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဆန့်ကျင်ကုထုံးများပြုလုပ်ရာတွင် ဆီးချို၊ သွေးချိုကို သတိပြုပါ။

(စ) (Hypoglycemia) သွေးထဲတွင် အချို့ဓာတ်လျော့နည်းခြင်း

ပန်တာမီဒင်း (Pentamidine) သည် သရက်ရွက်ရှိ ဆဲလ်များကို ပျက်စီးစေခြင်းဖြင့် သွေးထဲတွင် အချို့ဓာတ်လျော့နည်းခြင်းကို ဖြစ်စေ၏။ ၎င်းကို ကြာရှည်သုံးလျှင် အင်ဆူလင် ချို့တဲ့မှုကြောင့် ဆီးချို၊ သွေးချို ဖြစ်စေနိုင်၏။

(ဆ) သားဥဆိုင်ရာနောက်ဆက်တွဲပြဿနာ

အေအိုင်ဒီအက်ရောဂါရင့်နေသည့် မိန်းမများတွင် ကိုယ်အလေးချိန် သိသိသာသာ လျော့နည်းပြီး အမိုးရီးယား (Amenorrhen) ခေါ် မီးယပ် ထိမ်ငုပ် ဖြစ်သွားတတ်သည်။ အလေးချိန်ပြန်တက်လာမှ ဓမ္မတာပြန်လည် ဖြစ်ပေါ်နိုင်၏။

အရိုးရောဂါ (Osteoporosis)

၁၉၈၀ နောက်ပိုင်းလောက်ကတည်းက ဤဥပဒွဒေဝေါကို HIVနှင့် ယှဉ်တွဲ၍ သတ်မှတ်ခဲ့၏။ သို့သော် ဗိုင်းရပ်စ်ဆန့်ကျင်ကုထုံးများ စတင် သွတ်သွင်းကတည်းက ဤကိစ္စသည် ပို၍အဖြစ်များလာလေသည်။

ဤသို့ပို၍များလာခြင်းမှာ ကြာရှည်အသက်ရှင်နေခြင်း၊ ဗိုင်းရပ်စ် ဆန့်ကျင်ကုထုံးများကြောင့်လောဆိုသည့်အကြောင်းမှာ မရှင်းလင်းပေ။

အဖြစ်များသည့် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများမှာ ပေါင်ရိုးကြီး၏ ခေါင်းများ (Femoral heads)၊ ပေါင်ရိုး၏ဘုများ (Femoral Condyles)၊

ညှိသကျည်းရိုးအထက်ပိုင်း (Proximal tibia)၊ လက်ဖဝါးနှင့် လက်ကောက်
ဝတ်အရိုးငယ်များ (Small bones of the hands and wrists) များဖြစ်
ပေါ်တတ်၏။

(က) ရောဂါကိုသတ်မှတ်ခြင်း (Diagnosis)

အဆိုပါအရိုးများသည် တစ်ဖက်တည်းလည်းဖြစ်နိုင်၏။ နှစ်ဖက်
စလုံးလည်း ဖြစ်နိုင်၏။ ဓာတ်မှန်ကို နှစ်ဖက်စလုံးရိုက်ရမည်။

(ခ) ကုထုံး

ရှေးဦးစွာ ရူပကုထုံး (Physical therapy) ကို ပြုလုပ်ပေးရမည်။
နာကျင်မှု ဆက်လက်ရှိသေးလျှင် Hip Stabilization, Hip replacement
စသည့် ကုထုံးများပြုလုပ်ရန် အရိုးကုဆေးပညာရှင်များဖြင့် တိုင်ပင်နိုင်ပါ
သည်။

အရိုးရောဂါ (Osteoporosis)

နာတာရှည်ဗိုင်းရပ်စ်ဆန့်ကျင်ကုထုံးကို ခံယူနေသူများတွင် အရိုး
အားနည်းခြင်းမှာ (၂၂.၅၀)ရာခိုင်နှုန်းရှိပြီး အရိုးပွခြင်းမှာ (၃.၂၁)ရာခိုင်နှုန်း
ရှိကြောင်း သိရ၏။ အလိုအလျောက် (အကြောင်းမဲ့) အရိုးကျိုးခြင်းများ
လည်း တွေ့ရ၏။ သို့သော် အန္တရာယ်တော့မကြီးလှပေ။ အရိုးပုပ်ဆွေးခြင်း
နှင့်စပ်လျဉ်း၍ အရိုးတွင် သတ္တုဓာတ်ကင်းမဲ့ခြင်းနှင့် သီးသန့် ဗိုင်းရပ်စ်
ဆန့်ကျင်ဆေးတစ်ခု၏ဆက်စပ်မှုကို မတွေ့ရသေးပေ။

(က) ရောဂါကိုသတ်မှတ်ခြင်း

လုပ်နေကျ Screening ကို မညွှန်ကြားပါ။ အရိုးကျစ်လျစ်မှု
ဆိုင်ရာ အခြားအချက်များကို တွေ့ရပါက သင့်လျော်သော Screening
Test မှာ Regional DEXA Scanning ဖြစ်ပေသည်။

အရိုးအားနည်းခြင်း၊ အရိုးပွခြင်းတို့၏ တစ်ဆင့်ခံအကြောင်းများ
ကို သုံးသပ်ရာတွင် ...

● သိုင်ရိုတော့ဆစ်ကိုစင်။

(သိုင်းရွိုက်ဂလင်း အဆိပ်အတောက်ဖြစ်ခြင်း။)

● ဟိုက်ပါပါရာသိုင်းရွိုက်စင်။

(ပါရာသိုင်းရွိုက်ဂလင်းများ လုပ်ငန်းပိုလုပ်ခြင်း။)

- ◆ ဟိုက်ပိုရီနာဒစ် (Hypogonadism)။
(လိင်အင်္ဂါများ လျော့ပါးသေးသိမ်ခြင်း။)
- ◆ ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ပါးခြင်း။
- ◆ အရက်သောက်ခြင်း။
- ◆ ကော်တီကိုစတီးရွိုက်ဆေးဝါးတို့ကိုလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်ပေသည်။

(ခ) ကုထုံး

လူနာအားလုံးသည် လုံလောက်မျှတသည့် အစာအာဟာရကို ရရှိရမည်။ လိုအပ်လျှင် ထုံးဓာတ်နှင့် ဗီတာမင်ဒီကို ဖြည့်တင်းပေးရမည်။ အကယ်၍ DEXA Scan တွင် အရိုးပွခြင်းကိုတွေ့ရှိရပါက ဘစ်ဟိုဆိုနိတ်ကုထုံး (Biphosphonate) ကိုလည်း စဉ်းစားရမည်။

အစာခြေလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ဥပဒွဝေါများ

(GASTROINTESTINAL TRACT COMPLICATIONS)

(က) ခံတွင်းပျက်ခြင်း (Anorexia) အကြောင်းရင်းများ

HIV ရောဂါရင့်လာခြင်းနှင့် ဆက်စပ်နေသည်။ (High Cytokine TNF Levels)

အခြားအကြောင်းများမှာ ...

- ◆ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်း၊
- ◆ ဆေးဝါးများ၊
- ◆ အချောင်သမားရောဂါပိုးဝင်ခြင်း၊
- ◆ လက်တစ်အက်စစ်များပြားခြင်းတို့ ဖြစ်လေသည်။

ကုထုံး

မက်ကွီစီတောအက်စီတိတ် (Meqecetrolacetate)

အရည် (၄၀၀) မှ (၈၀၀) မီလီဂရမ် q 24 h သည် ခံတွင်းကို ကောင်းစေ၏။ ဘဝအရည်အသွေးကို တိုးတက်စေ၏။ ထိုဆေးကြောင့်

တိုးတက်လာသော ကိုယ်အလေးချိန်သည် ယေဘုယျအားဖြင့် အဆီဖြစ်ပြီး အသားထု မဟုတ်ပေ။

ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ

လိင်အင်္ဂါများလျော့ပါးသေးသိမ်ခြင်း၊ ရင်သားများ အမျိုးသမီးများ ကဲ့သို့ ကြီးထွားလာခြင်းတို့ ဖြစ်၏။

မက်ဂေ (Megace) တွင် ကော်တီကိုစတီးရွိုက် ဂုဏ်သတ္တိများ လည်းရှိသဖြင့် ကြာရှည်သုံးလျှင် Cushing ရောဂါနှင့်တူသောအခြေအနေ သို့မဟုတ် ဆေးကိုဖြတ်လိုက်သောအခါ အက်ဒီနယ်ဂလင်းများ အလုပ် လျော့ပါးခြင်းတို့ ဖြစ်လာတတ်၏။ မာရီနော (Marinol) (Drenabinol)(၂.၅) မီလီဂရမ် ၁၁၂ h သည် ခံတွင်းကိုကောင်းစေပြီး ပျို့ခြင်းကို လျော့ပါး သက်သာစေ၏။

Dronabinol သည် အတုအစားပြုလုပ်ထားသော အယ်တာနိုင်င်း တက်ထရာဟိုက်ဒရိုကန်နာဘီနော (delta 9-tetrahydro cannabinol) (THC) ဖြစ်ပြီး ၎င်းသည် မာရီဂျူနာ ခေါ် ဆေးခြောက်တွင် အဓိကပါဝင်သည့် မာတ် ဖြစ်၏။

အဓိကဘေးထွက်ဆိုးကျိုးမှာ အိုဗာဆီဒေးရှင်း (Over sedotion) ခေါ် အလွန်အိပ်ခြင်းဖြစ်၏။ လူနာများသည် ညအိပ်ရာဝင်ချိန် အနည်းငယ် ရှိသုံးပြီး တဖြည်းဖြည်းတိုး၍ (ခံနိုင်ရည်ရှိသရွေ့) ၁၁၂ h အထိ စားသုံး သင့်၏။

- (၁) ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်း (Nausealvomiting) ဖြစ်ကြောင်းများ
- (က) ဆေးဝါး များကြောင့် ဖြစ်ရ၏။ HIV ဗိုင်းရပ်စ်ဆန့်ကျင်ဆေးဝါး များ၏ တိုက်ရိုက်အာနိသင်၊ သို့တည်းမဟုတ် လက်တစ်အက်စစ် ကြောင့် ဖြစ်ရ၏။
- (ခ) အချောင်သမားရောဂါပိုးများဝင်ခြင်း
 အူတွင်းမှ ပရိုတိုဇွာများ (ဥပမာ - Cryptosporidiosis , Isospora, Giardiasis) အားလုံးတွင် ဝမ်းပျက်ဝမ်းဖောခြင်း CMV esophagitis, Gastritis, MAC တွင် အစာခြေလမ်းကြောင်း ပါဝင် ပတ်သက်မှုရှိသည်။

(ဂ) အခြားရောဂါများ

ဂက်စတစ်လင်ဖိုမာ (Gastric Lymphoma), (CNS Process) (Toxoplasmosis or Lymphomov) reased intracerebral pressure (Cryptococcal meningitis) တို့ ဖြစ်၏။

ကုထုံး

ရောဂါ၏အကြောင်းရင်းကို ရှာဖွေ၍ကုသပါ။ ဗိုင်းရပ်စ်ဆန့်ကျင် ကုထုံး၏ တိုက်ရိုက်အာနိသင်ကြောင့်ဖြစ်သည်ဟု ထင်မြင်လျှင် သင့်တော်သည့်အစားထိုးဆေးဝါးကို သုံးပါ။ (ဥပမာ- ZDV အစား Tenofovir ကို လည်းကောင်း၊ PI အစား Efavirenz ကို လည်းကောင်း ပြောင်းလဲ၍သုံးပါ။

ရောဂါ၏အကြောင်းကို မကုစားနိုင်လျှင် သို့မဟုတ် မဖယ်ရှားနိုင်လျှင် သို့မဟုတ် ယာယီသက်သာမှုကို လိုအပ်ပါက ...

Prochlorperazine (Compazine) ၁၀ မီလီဂရမ် သို့မဟုတ် ၂၅ မီလီဂရမ် P.R.q 12 h prn.

meto clopramide (Reglan) ၁၀ မီလီဂရမ် (PO) q 6 h prn.

Trimethobenzamide (Tigabn) ၂၅၀ မီလီဂရမ် (PO) q 6 h prn.

Lorazepan ၀.၅ မှ ၁၀ မီလီဂရမ် (PO or IV) q 6 h prn.

Ondansetron (Zofran) ၄ မှ ၈ မီလီဂရမ် (PO) q 8 h prn

သို့မဟုတ် ၃၂ မီလီဂရမ် (IV or 1 m) as a single dose.

Dronabinol (marinol) ၂.၅ မှ ၅.၀ (PO) q 12 h တို့ကို ပြောင်းလဲ၍သုံးပါ။

HIV ရှိသည့် လူနာများသည် Phenothazine နှင့်ပတ်သက်သည့် Dystonia ရောဂါပို၍ဖြစ်နိုင်သည်။ ၎င်းရောဂါသည် Prochlorperazine, Metoclopramide Trimethobenzamide တို့ကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်၏။ Dystonia ကို Diphenhydramine (Benadryl) ၅၀ မီလီဂရမ် (PO or IV) X1 dose.

(ဂ) ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ (Diarrhea) ဖြစ်ကြောင်းများ

(က) ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း

လတ်တလော ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်လျှင် Salmonella, Shi-

gella, Campylobacter, C-difficile, Giardiasis, Cyclospora တို့သည် အကြောင်းဖြစ်၏။

နာတာရှည်ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ဖြစ်လျှင် Giardiasis Eryptoaporida, Microsporidia isospor CMV တို့သည် အကြောင်းဖြစ်၏။

(ခ) ဆေးဝါးများနှင့်ပတ်သက်၍

အထူးသဖြင့် နဲယ်ဖီနာ (Nelfinavir)၊ ရီတိုနာ (Ritonavir)၊ Ouffered Version of ddl တို့သည် အဓာတ်တိုက်ပါဆန်စစ်တီဗတီလက္ခဏာစု (Abacavir hypersensitivity Syndrome) ၏ တစ်စိတ်တစ်ဒေသ ဖြစ်နိုင်သည်။ ဆေးကြောင့်ဖြစ်ရသည့် ဝမ်းလျှော့ဝမ်းပျက်သည် ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ခြင်း၊ များခြင်းတို့နှင့် ဆက်စပ်ခဲ့ပေသည်။

ကုထုံး

အကြောင်းကိုရှာ၍ကုသပါ။ PI related ဖြစ်လျှင် ပြောင်းလဲ၍ သုံးပါ။ အတာဇန်နာ (Atazanavir)၊ အင်ဒီနာ (Indinavir) တို့သည် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ဖြစ်စေ၏။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့သည် စွဲမြဲနေပါက၊ သို့တည်းမဟုတ် ဆေးပြောင်းရန် မဖြစ်နိုင်လျှင် Symptomatic therapy ကို ...

Psyllium 1 tsp q 12 h. 24 h

10 peramide ၂ မီလီဂရမ် q 6 h per.

Calium ၂၀၀ မီလီ ဂရမ် q 12 h.

Pancreatic enzymes ၁-၂ tabs အစာနှင့်အတူ သောက်ပါ။

Lomotil (လိုမိုတေး) ၁-၂ tabs 98 h pm.

Octreotide ၁၀၀ မှ ၅၀၀ mcg (SQ) q 12 h.

(ဃ) Oral or Esophageal Ukers

(၁) ဖော်ပြချက်

အလွန်နာကျင်၍ အရွယ်အမျိုးမျိုးရှိသော အစာပြန်အနာများသည် အစာမျိုရေမျိုကို လွန်စွာခဲယဉ်းစေ၏။ HIV ၏ မည်သည့်အဆင့်တွင်မဆို ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည့် CD 4 Count ၏ပမာဏသည် (၁၀၀) ထက်

လျော့နည်းလာလျှင် Neutropenia ဖြစ်နိုင်၏။ ရောဂါ၏အဓိကအကြောင်းရင်းများတွင် CMV, HSV, Histoplasmosis, Lymphoma တို့ ပါဝင်လေသည်။

(၂) ကုထုံး

အကြောင်းကိုရှာ၍ ကုသပါ။ Idiopathicaphthous အနာများအတွက်ဖြစ်လျှင် ရောဂါ၏လက္ခဏာများကိုသက်သာအောင် ဦးစွာပြုလုပ်ပါ။ ပြီးသောအခါတွင်မှ လိုကယ်စတီးရွိုက်ကိုပေးပါ။ ပြီးသောအခါတွင်မှ စစ်စတမ်မစ်စတီးရွိုက် (Systemic Steroids) သို့မဟုတ် သာလီဒိုမိုက် (Thalidomide) ပေးပါ။ G-CSF နှင့် တွဲဖက်ကုသခြင်းသည် ရောဂါကို အပျောက်မြန်စေ၏။

စံပြုကုထုံးများ

- (က) Viscous Lidocaine ၂ ရာခိုင်နှုန်းဖြင့် လက္ခဏာများကို သက်သာစေခြင်း။
- (ခ) Topical Fluocinonide (Lidex) ၀.၀၅ ရာခိုင်နှုန်း လိမ်းဆေး ဖယောင်းချက်ကို Orobace နှင့် ဆတူ (၁:၁) ရော၍ (၆) နာရီခြားတစ်ကြိမ် လိုအပ်သလိုလိမ်းပါ။
- (ဂ) ဒက်ဆာမီသာဆုန်း ၀.၅/၅ ml ပလုတ်ကျင်းဆေးရည် (၈) နာရီတစ်ကြိမ် ပလုတ်ကျင်းပါ။
- (ဃ) လိုကယ်ကော်တီကိုစတီးရွိုက်ထိုးဆေး (ခံတွင်းဆရာဝန်)ကို ထိုးခိုင်းပါ။
- (င) ပရက်ဒီစလုန်း ၄၀ မှ ၆၀ မီလီဂရမ်/day x ၁ ပတ်, ၂ ပတ် (ပို၍ကြာကြာ)။
- (စ) သာလီဒိုမိုက် ၂၀၀ မီလီဂရမ် (PO) ညအိပ်ရာဝင် ၄ ပတ်မှ ၆ ပတ်၊ ၎င်းနောက် ၁၀၀ မီလီဂရမ် (PO) ညအိပ်ရာဝင် တစ်ပတ်လျှင် နှစ်ကြိမ်သောက်ပါ။

ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများမှာ အိပ်ခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ ခြေလက်အာရုံကြောများ အားနည်းလာခြင်းတို့ ဖြစ်၏။

(c) HIV Cholangiopath

ဖော်ပြသည့်လက္ခဏာများမှာ ...

- ဝမ်းဗိုက်၏လက်ယာဘက်အထက်ပိုင်းမှ နာကျင်ခြင်း။
- ဖျားခြင်း။
- အသားဝါခြင်း။
- အယ်ကာလိုင်းဖော့စဖိတ်ပိုမိုခြင်း (CD 4 < 100 mm³)
- အသည်းတွင်း၊ အသည်းပြင် ပြွန်များကျယ်ကား၍ထင်ရှားခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

ဖြစ်ကြောင်း

ဆင်တူယိုးမှားရောဂါများတွင် သည်းခြေကျောက်တည်ခြင်း၊ ထုံးကျောက်မပါဘဲ သည်းခြေအိတ်ရောင်ခြင်း၊ အသည်းကင်ဆာတို့ ဖြစ်သည်။

လုပ်ရမည့်စစ်ဆေးမှုများမှာ ...

Stool for Ovaiparasites

ERCP aspirate for cryptosporida

Microsporidia , cyclospora CMV တို့ဖြစ်သည်။

ကုထုံး

အကြောင်းကိုရှာ၍ ကုထုံးဆင်ပါ။

ကျောက်ကပ်ဆိုင်ရာဥပဒွဝေါများ

(HIV-Associated Nephropathy)

(က) HIV နှင့်ဆက်နွယ်သော ကျောက်ကပ်ရောဂါ

(HIV - Associated Mephropathy)

ဆက်နွယ်ကျောက်ကပ်ရောဂါများ ဆိုသည်မှာ Glomerulosclerosis, Massive Proteinuria, Progressive renal Dysfunction ရောဂါများကို ဆိုလိုသည်။

လူနာများ၏ (၈၀) ရာခိုင်နှုန်းကျော်ကျော်သည် လူမည်းများတွင် ဖြစ်၏။ ကျောက်ကပ်ကို ဘိုင်အိုစီ (Biopsy) လုပ်ကြည့်သောအခါ Ex-

tensive Collagaisleng Glomerulosclerosis, Tubular Ectasia Tubulo-interstitial Disease တို့ကို တွေ့ရ၏။ CD 4 Cell သည် 100/mm³ ထက် လျော့နည်းလျှင် ဤရောဂါဖြစ်တတ်၏။

၁။ ရောဂါဆိုင်ရာဖော်ပြချက်

လက္ခဏာများမှာ Asymptomatic မှသည် Symptoms of Hypoalbuminemia နှင့် ကျောက်ကပ်အားကျခြင်းတို့အထိ ကျယ်ပြန့်၏။

ကျောက်ကပ်လုပ်အားကျဆင်းခြင်းတွင် ဖောရောင်ခြင်း၊ မောပန်းခြင်းနှင့် သွေးအားနည်းခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် သွေးတိုးခြင်းမရှိပေ။

ကျောက်ကပ်ကို အာထရာဆောင်းရိုက်ကြည့်လျှင် ကျောက်ကပ်များသည် ပုံမှန်အရွယ် သို့မဟုတ် ထို့ထက်ကြီး၍နေတတ်၏။

ဓာတ်ခွဲခန်းဆေးစစ်ချက်တွင် ပရိုတင်းနူရီးယား (Proteinuria) မှာ တစ်ရက်လျှင် (၁) ဂရမ်ထက် များနေခြင်းတို့ ဖြစ်၏။

၂။ ရောဂါသတ်မှတ်ခြင်း

Progressive ကျောက်ကပ်ရောဂါကို ဖယ်ရှားနိုင်ရန်အတွက် Biopsy (အသားစယူ စစ်ဆေးခြင်း) လုပ်ရန် စဉ်းစားသင့်၏။

၃။ ကုထုံး

ထိရောက်သောဆေးများတွင် ဗိုင်းရပ်စ်ဆန့်ကျင်ကုထုံး ပါရှိလေသည်။ PI အခြေပြုသည့်ကုထုံးများသည် ရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ACE innibitor, Higher dose ကော်တီကိုစတီးရွိုက် (၆၀ မီလီဂရမ် ပရက်နီစလုန်း q 24 h တစ်လ) (၂၄) နာရီခြား တစ်ကြိမ်၊ တစ်လတိုက်ရမည်။

အဆိုပါ ပမာဏများပြားစွာပေးထားသည့် ပရက်နီစလုန်းစတီးရွိုက်များသည် ကိုယ်ခံအားကို နောက်ထပ်ဖိနှိပ်ခြင်းရှိလာသဖြင့် အကောင်းဆုံးနည်းမှာ ဗိုင်းရပ်စ်ဆန့်ကျင်ကုထုံးနှင့် ACE unhibitors (ဥပမာ-ကက်တိုပေ Captopril ၆.၂၅ မီလီဂရမ် q 8 h (ဆေး ၆.၂၅ မီလီဂရမ်) ကို (၈) နာရီခြား တစ်ကြိမ် တိုက်ရမည်။

(ခ) ဆေးကြောင့်ဖြစ်သော ကျောက်ကပ်ရောဂါများ

(Medication Related Renal Disease)

ကျောက်ကပ်အား အဆိပ်ဖြစ်စေသည့်ဆေးများကို အောက်တွင် ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

၁။ အင်ဒီနီဗာဆေး (Indinavir)

ဆီးထဲ၌ပင် ပုံဆောင်ခဲဖြစ်စေ၏။ ကျောက်ကပ်တွင် ကျောက် ဖြစ်ခြင်း Crystal Related Nephropathy နှင့် Sterile Pyuria တို့ကို ဖြစ် စေသည်။ အဆိုပါ အင်ဒီနီဗာဆေးကို ရီတိုနီဗာနှင့်တွဲ၍ PK booster အဖြစ်ပေးလျှင် ပို၍အန္တရာယ်ကြီးသည်။ ရေကို တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး တစ်ပုလင်းခွဲသောက်လျှင် အန္တရာယ်နည်းသည်။

လောလောဆယ် ကျောက်ကပ်ထိုးအောင့်လျှင် ပါးစပ်မှ ရေ၊ အရည်ကို ပို၍သောက်စေပြီး အဆိုပါ အင်ဒီနီဗာဆေးနှင့် အခြားသော ဝိုင်းရပ်စ်ဆန့်ကျင်ဝိုးသတ်ဆေးဝါးများကို ရပ်ဆိုင်းရမည်။ (အခြေအနေ ကောင်းသွားသည်အထိ ထားရမည်။)

ပြင်းထန်သောကျောက်ကပ်ကျောက်တည်ခြင်း သို့မဟုတ် အင်ဒီ နီဗာ၏ အခြားသော ကျောက်ကပ်ဆိုင်ရာ ဥပဒွဝေါအတွက် အခြားသော တွဲဖက်ကုထုံးတစ်မျိုးမျိုးကို အစားထိုးစဉ်းစားသင့်၏။ အခြားနည်းလမ်း တစ်စုံတစ်ရာမရှိလျှင် အင်ဒီနီဗာဆေး၏ပမာဏကို ပြုပြင်ပေးပါ။

၂။ ပန့်တာမီဒင်းဆေး (Pentamidine)

လူနာ (၅၀) ရာခိုင်နှုန်းတွင် ကျောက်ကပ်လုပ်အားကျဆင်းခြင်း ဖြစ်စေနိုင်သည့် အခြားသော ဆိုးကျိုးများမှာ ...

- ◆ ဓာတ်ဆားများကုန်ခန်းခြင်း။
- ◆ သတ္တုဓာတ်များကုန်ခန်းခြင်း။
- ◆ သွေးထဲတွင် သကြားဓာတ်လျော့နည်းခြင်းများ ဖြစ်လေသည်။

၃။ ဖော်စကာနက်ဆေး (Foscarnet)

ဤဆေးသည် ပိုတက်စီယမ်၊ ကယ်လစီယမ်နှင့် ဖော့စဖိတ်ဓာတ် များကုန်ခန်းမှုကို ဖြစ်စေ၏။ ထို့ကြောင့် ဤဆေးကိုသုံးလျှင် ပိုတက်စီယမ်၊ ကယ်လစီယမ်နှင့် ဖော့စဖိတ်ဓာတ်များကို ဖြည့်တင်းပေးရန် လိုအပ်၏။

၄။ စီဒိုဖိုဗီ (Cidofovir)

ပရိုဘီနီစစ်နှင့် ပရိုက်ဒရေရှင်း (Probenecid and Hydration) လုပ်ပေးခြင်းဖြင့် ကျောက်ကပ်အဆိပ်သင့်မှုကို လျော့ပါးစေ၏။ သွေးရည်ကြည်ခရစ်တနင်းနှင့် ဆီးတို့ကို ပရိုတင်းစစ်ဆေးပါ။ အကယ်၍ ခရစ်တနင်းအခြေအနေသည် (၂) ဂရမ်၊ သို့တည်းမဟုတ် ပရိုတင်းခရစ်တနင်းသည် (၂) ထက်ကျော်နေလျှင် စီဒိုဖိုဗီကို ဆက်မပေးရ။

၅။ တီနိုဖိုဗီ (Tenofovir)

တူဗူလာထိခိုက်ခံရမှု (Tubular injury)ကို ဖြစ်စေခဲ့၏။ ဖော့စဖိတ်ဓာတ်ကုန်ခန်းခြင်းနှင့် အက်စီဒိုစစ် (Acidosis) ကို တစ်ခါတစ်ရံတွေ့ရ၏။ ကျောက်ကပ်ရောဂါနောက်ခံရှိသူများ၊ HIV ရောဂါရင့်နေသူများတွင် ကျောက်ကပ်အဆိပ်သည် ပို၍ဖြစ်လေ့ရှိသည်။

၆။ အမ်ဖိုတီရီစင် ဘီ (Amphotericin B)

ဆေးပမာဏနည်း-များကိုလိုက်၍ ကျောက်ကပ်အဆိပ်ဖြစ်၏။ Liposomal Preparations များသည် ကျောက်ကပ်အဆိပ်ဖြစ်ရာ၌သက်သာ၏။

၇။ ထရိုင်မီသိုပရင် ဆူဖာမီသိုဗာဇော

(Trimethoprim sulfamethoxazole) (TMP/SMX)

သွေးထဲတွင် ပိုတက်စီယမ် ပို၍များခြင်းကို ဖြစ်စေ၏။ ထရိုင်မီသိုပရင်မှ Amiloride နှင့်တူသော အာနိုသင်မှတစ်ဆင့် ဖြစ်၏။ Sulfonamide Component သည် ခရိုင်စတယ်နက်ဖရိုပက်သီ(Crystal Nephropathy) ကို ဖြစ်စေခဲ့၏။

၈။ အေဆိုက်ကလိုဗီဇော (Acyclovir)

၎င်းကို ပမာဏများများယူ၍အကြောဆေးထိုးလျှင် ကျောက်ကပ်ထဲ၌ ပုံဆောင်ခဲကျနိုင်ပြီး ရုတ်တရက် ကျောက်ကပ်အားနည်းခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။ ရေလုံလောက်စွာသောက်ခြင်းဖြင့် အန္တရာယ်ကို လျော့ပါးစေ၏။ ထိုအခါ ပေးကျွေးသောဆေးကိုရပ်၍ ရေလုံလောက်စွာသောက်လျှင် ကျောက်ကပ်အလုပ်လုပ်ခြင်းသည် ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာသည်။

(ဂ) HIV နှင့် ဆက်နွယ်သည့် ကျောက်ကပ်ရောဂါ

လက္ခဏာများမှာ

- ◆ စမ်း၍ရသော ပါပြူရာ (Palpable Purpura)
- ◆ ဆီးထဲတွင် သွေးပါရှိနေခြင်း (Hematuria)
- ◆ ဆီးထဲတွင် အသားဓာတ်ပါရှိခြင်း (Proteinuria)
- ◆ ကျောက်ကပ်အလုပ်မလုပ်ခြင်း (Renal Failure)
- ◆ ပလာစမာတွင် HCV-RNA ပါဝင်မှု (HCV-RNA in Plasma)
- ◆ သွေးထဲတွင် Cryoglobulins ပါရှိမှု (Cryoglobulins in Blood)
- ◆ အားဖြည့်မှုနည်းပါးခြင်း (Low Complement)
- ◆ HCV နှင့်ပတ်သက်သော ကိုယ်ခံအားပြဿနာ (HCV related Immune Complexes)

ကုထုံး

အသည်းရောင်စီပိုးရောဂါကို ဦးတည်သည့်ကုထုံး(PEG interfeion Plus Ribavirin) သည် ကျောက်ကပ်ရောဂါကို သက်သာပျောက်ကင်းစေ၏။ Cryoglobulinemia ရောဂါ၏အခြားလက္ခဏာများကိုလည်း သက်သာစေ၏။

(ဃ) ဘိန်းဖြူကြောင့် ကျောက်ကပ်ပျက်စီးခြင်း

(Heroin Nephropathy)

အခြားသော ကျောက်ကပ်ပျက်စီးမှုများနှင့် ယှဉ်တွဲရှိနိုင်သည်။

Glomerular Injury, Toxic effects of Heroin တို့ကြောင့် ဖြစ်ရ၏။

HIV Associated Nephropathy နှင့် ခြားနားပုံမှာ ...

- ◆ ရောဂါတိုးမှု နှေးကွေးခြင်း။
 - ◆ Ultrasound ရိုက်ရာတွင် ကျောက်များသေးနေခြင်း။
 - ◆ ကျင်ငယ်ထဲတွင် အသားဓာတ်လျော့နည်းခြင်းတို့ ဖြစ်၏။
- ကုထုံးမှာ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုကို ရပ်စဲရန်ဖြစ်၏။

နှလုံးနှင့်ဆိုင်ရာဥပဒွဝေါများ (CARDIAC COMPLICATIONS)

(က) HIV နှင့်ဆက်စပ်နေသည့် ကာဒီယိုမိုင်ယိုပက်သီ (HIV - Related Cardiomyopathy)

သွေးကိုညှစ်ထုတ်သည့်အပိုင်းတွင် နှလုံးအောက်ခန်းနှစ်ခုစလုံး အားပျော့နေခြင်း၊ နှလုံးကြွက်သားရောင်တင်းခြင်း၊ နှလုံးကြွက်သားရောဂါ ဖြစ်ခြင်း၊ Echocardiogram တွင် (၅၀) ရာခိုင်နှုန်းအထိညှစ်ထုတ်သော အပိုင်းတွင် အားယုတ်နေသည်ကို တွေ့ရ၏။ သို့သော် Symptomatic Cardiomyo Pathy မှ (၁.၃) ရာခိုင်နှုန်းသာရှိ၏။

CD 4 Cell Count သည် (၁၀၀) အောက်ဖြစ်လျှင် ရောဂါ ပို၍ အဖြစ်များ၏။

၁။ ရောဂါဖြစ်ကြောင်း

Usually Idiopathic (အကြောင်းမဲ့ ဖြစ်၏။) ဆင်တူယိုးမှားရောဂါ များမှာ HIV, Sewndary Infection (CMV Toxoplasmosis, Coxsakine, အေဒီနိုဗီရပ် (Adenovirus) Chagas တို့ဖြစ်၏။

Autoimmune Myocarolitis, Nutritional Defeiciencies (Selenium, Carnitine) Drug Toxicity, Alcohol, Doxorubicin တို့သည်လည်း အကြောင်းတွင် ပါဝင်၏။

၂။ လက္ခဏာများ

- ◆ လက်ဝဲဘက်နှလုံးအောက်ခန်း အလုပ်မလုပ်ခြင်း။
- ◆ မောခြင်း (Dyspnea)။
- ◆ နှလုံး၌သွေးခြေဥ၍ (Congestive Heart Failure) ပျက်စီးခြင်း။
- ◆ လည်ပင်းသွေးပြန်ကြောသွေးဖိအားမြင့်တက်ခြင်း။
(Elevated Jugular Venous Pressure)
- ◆ ထင်ရှားသောအင်္ဂလိပ်အက္ခရာ S ပုံသဏ္ဍာန်ရှိခြင်း။
- ◆ ရင်ဘတ်ကို ဓာတ်မှန်ရိုက်ကြည့်လျှင် နှလုံးကြီးနေခြင်းတို့ဖြစ်၏။
(အရက်၊ အာဟာရညံ့ဖျင်းခြင်း၊ မိုင်ယိုကာဒီယယ် Is Chemia တို့လည်း အကြောင်းဖြစ်၏။)

၃။ ကုထုံး

HIV လူနာများသည် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဆန့်ကျင်ကုထုံးနှင့်အတူ နှလုံးအတွက် ကုထုံးများကိုပါ လက်ခံအသုံးပြုရမည်။ နှလုံးရောဂါအတွက် ဆီးရွှင်ဆေးများ၊ ဘီတာဘလောက် ACE inhibitor များသည် အစွမ်းထက်၏။

CMS ရောဂါနှင့် သွေး CMV အတွက် Valgacici Clovir 900 မီလီဂရမ် (PO) q 12 h (၁၂ နာရီတစ်ကြိမ်၊ ၃ ပတ်ပေးရမည်။)

၆) Periearditis Pericardial Effusion

၁။ ရောဂါဖြစ်ကြောင်း

Pericardial Fluid သည် HIV ကြောင့်သော် လည်းကောင်း၊ ကုရောင်သော ဥပဒ္ဒဝေါအဖြစ် လည်းကောင်း၊ အချောင်သမားရောဂါပိုးဝင်၍ သော် လည်းကောင်း ဖြစ်ပေါ်ရ၏။

အကုရအခက်ဆုံးမှာ Lymphoma (Extranodal high - grace B, Cell Lymphoma) ဖြစ်၏။ Kaposi's sarcoma မှာမူ ရောဂါသည် အခြားသို့ ပျံ့နှံ့ပြီးမှ ဖြစ်၏။ အချောင်သမားရောဂါပိုးများကြောင့် Pyogenic Bacteria, TB, Atypical Mycobacteria Cryptococcal Disease, Disseminated Histoplasmosis and CMV ဖြစ်ရ၏။

၂။ Presentation and Diagnosis

လက္ခဏာများမှာ ...

- ◆ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း၊ နာခြင်း (Chesy pain)။
- ◆ အသက်ရှူမဝခြင်း၊ အသက်ရှူခက်ခြင်း (Dysprea)။
- ◆ နှလုံးမီးယပ်ရောဂါ။
- ◆ ပရီကာဒီယိုဆန်တီးစစ် (Pericardiocertesis)။
- ◆ ရင်ဘတ်တွင် ပွတ်တိုက်သည့်ခံစားမှု (Pericardial Friction) တို့ ဖြစ်လေသည်။

၃။ ကုထုံး

အကြောင်းကိုရှာ၍ ကုထုံးဆင်ပါ။
အကြောင်းမဲ့ဖြစ်နေလျှင် ဗိုင်းရပ်စ်ဆန့်ကျင်ကုထုံးကို စတင်ပါ။

ကော်တီကိုစတီးရွိုက်များနှင့် ကုသပါ။

(ဂ) Tricuspid Value Endocarditis

မူးယစ်ဆေးဝါးထိုးဆေးကို သုံးသူများ၊ CD 4 Count နည်းပါးသူများတွင် ဤရောဂါအန္တရာယ်သည် အကြီးမားဆုံးဖြစ်၏။

အဖြစ်အများဆုံးရောဂါပိုးမှာ Staphylococcus Aureus ဖြစ်လေသည်။ ပိုးဝင်မှုကို ပြဆိုရလျှင် S. aureus ၇၃ ရာခိုင်နှုန်း၊ S. species ၁ ရာခိုင်နှုန်း၊ S. Classified ၇ ရာခိုင်နှုန်း၊ S. species ၁၃ ရာခိုင်နှုန်း၊ Pseudomonas Species ၂ ရာခိုင်နှုန်း၊ Bacillus Species ၂ ရာခိုင်နှုန်း၊ Other Organisms ၂ ရာခိုင်နှုန်းတို့ ဖြစ်လေသည်။

၁။ Presentation and Diagnosis

- အဖျားလက္ခဏာ
- ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ခြင်း
- အဆုတ်ပွရောဂါလက္ခဏာများ

အသက်ရှူမဝခြင်း၊ အသက်ရှူခက်ခဲခြင်း၊ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း ရှိသူများတွင် ပိုးဝင်နေသော Tricuspid Value မှ အဆိပ်ဖြစ်သောသွေးခဲတစ်ခုခုဖြစ်ပေါ်သည်ကို တွေးယူရမည်။ ရုပ်ပိုင်းကိုစစ်ဆေးလျှင် Heart Murmur ခေါ် တီးတိုးသံများကို ကြားရ၏။ ၎င်းတို့သည် နှလုံးနှင့်ဝေးရာမှ အဆိပ်ဖြစ်သော သွေးလုံးလေးလုံးပင် ဖြစ်၏။ ဓာတ်မှန်ရိုက်ကြည့်လျှင် Multiple Septic Emboli ကို တွေ့ရပြီး အချို့မှာ ကလိုင်းပေါက် ဖြစ်နေ၏။ သွေးစစ်ကြည့်၍ Endocarditis နှင့် သက်ဆိုင်သောရောဂါပိုးရှိနေလျှင် ၎င်းရောဂါကို Tricuspid Value Endocarditis.

၂။ ကုထုံး

HIV (-) များတွင် နှစ်ပတ်ကြာကုထုံးသည် ထိရောက်သော်လည်း HIV (+) တွင်မူ ဤကုထုံးနှင့်မလုံလောက်ပေ။ ၎င်းအတွက် ကုထုံးစနစ်မှာ ...

- Methicillin Sensitives Aureus. Nofcillin 2 gm (IV) q 4 h x ၂၈ ရက် နှင့် Gentamicin ၁ မီလီဂရမ်/kg (IV) q 8 h x ၃ -

၅ ရက် သို့မဟုတ် သွေး Cultures များ ရှင်းလင်းသည်အထိ တိုက်ရမည်။

● Methicillin Resistant S-aureus or beta-lactam allergy Vancomycin 1 gm (IV) q 12 h x ၂၈ ရက် နှင့် Gentamicin ၁ ဂရမ်/kg (IV) q 8 h x ၃-၅ ရက်၊ သို့တည်းမဟုတ် သွေးစစ်ဆေးမှုများရှင်းလင်းသည်အထိ တိုက်ရမည်။

Vancomycin နှင့်မရလျှင် daptomycin (IV) ၆ မီလီဂရမ်/ကီလိုဂရမ် q 24 h x ၄ ပတ်။

အဆိုပါ အကြောဆေးသွင်းကုထုံးကို မရနိုင်၊ မလိုလားလျှင် Ciprofloxacin ၇၅၀ မီလီဂရမ် (PO) q 12 h နှင့် Rifampin ၃၀၀ မီလီဂရမ် (PO) q 12 h x ၄ ပတ်၊ Linezolid ၆၀၀ မီလီဂရမ် (PO) q 12 h x ၄ပတ် ကို အခြားနည်းအဖြစ် သုံးနိုင်၏။

အဆုတ်နှင့်ဆိုင်ရာဥပဒွဝေါများ

(PULMONARY COMPLICATIONS)

(က) တစ်ခါတစ်ရံတွင် HIV လူနာ၌ အဆုတ်ဆိုင်ရာ သွေးတိုးမြှင့်ကပ်သည်ကိုတွေ့ရ၏။ ၎င်းသည် မိန်းမများတွင် ပို၍ဖြစ်ပေါ်ပြီး CD 4 Cell Count မည်သည့်အနေတွင်မဆို (နည်း-များ) ဖြစ်နိုင်ပေသည်။

(၁) ရောဂါဖော်ပြခြင်း

- လှုပ်ရှားလျှင် အသက်ရှူမဝခြင်း (မောခြင်း)။
- နှလုံးတုန်ရင်ခုန်ခြင်း။
- ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း၊ ရင်ဘတ်နာခြင်း။
- JVP မြင့်နေခြင်း။
- နှလုံးရှေ့တည့်တည့်တွင် လေးလံခြင်း။
- နှလုံး၏လက်ယာအောက်ခန်းကြီးနေခြင်း။
- PA သွေးတိုးမြှင့်နေခြင်း။

Right Heart Cath Eterization လုပ်ပါ။ ဖိအားသည် ၃၀ mm Hg

ကို ကျော်လွန်လိမ့်မည်။

ခဏခဏဖြစ်သော အဆုတ်သွေးခဲဆို့မှုသည်လည်း ဖြစ်နိုင်သောအကြောင်းတစ်ရပ် ဖြစ်သည်။

(၂) ကုထုံး

Epoprostenol (Flo Lan)ကို ဆက်တိုက်သွင်းပေးရမည်။ စင်ထရယ် ဗီနပ်ကသီဒါ (Central Venous Cathter)တစ်ခုကို အမြဲထားရှိရန်လိုအပ်၏။ ဆီးရွှင်ဆေးများသည် ရောဂါလက္ခဏာများကို သက်သာစေ၏။ သွေးခဲပျော်ဆေးများကို ယေဘုယျအားဖြင့် ညွှန်ကြားရ၏။

ဆလိုက်ဒီနာဖီ (Sildenafil) ကို ကုထုံးတွင် တွဲဖက်၍ပေးရ၏။

(ခ) Lymphocytic Interstitial Pneumonitis (LIP)

ကလေးများတွင် ပို၍ဖြစ်လေ့ရှိ၏။ စီဒီဖိုး Cell Count သည် ၂၀၀ နှင့် ၄၀၀ m^3 m^3 အတွင်း ရှိ၏။

၁။ ဖော်ပြချက်နှင့်ရောဂါဆုံးဖြတ်ချက်

လက္ခဏာများ

- ချောင်းဆိုးခြင်း။
- လှုပ်ရှားလျှင် မောခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်း။
- အောက်ဆီဂျင်မပြည့်ဝခြင်း။
- များသောအားဖြင့် အဖျားမရှိခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

Bronchioalveolar Lavage(BAL) နှင့် အသားစစ်ဆေးမှု(Biopsy) တို့ဖြင့် ရောဂါကိုဆုံးဖြတ်ရ၏။

၂။ ကုထုံး (Treatment)

ဗိုင်းရပ်စ်ဆန့်ကျင်ကုထုံးသည် LIP ကို ကောင်းသော်လည်း ကောင်းစေနိုင်၏။ ဆိုးစေသော်လည်း ဆိုးစေနိုင်၏။ ပရက်နီစလုန်းဆေးသည် အသက်ရှူမဝခြင်းကို လျင်မြန်စွာသက်သာစေ၏။ သို့သော် ဆေးကို လျှော့လိုက်၊ ရပ်လိုက်လျှင် လက္ခဏာများပြန်ဖြစ်လာတတ်၏။

(ဂ) အမ်ဖီစီးမား (Emphysema)

HIV (+) များတွင် စီးကရက်သောက်သူများ၌ အဆုတ်ပွနေတတ်၏။ ကုထုံးမှာ ယေဘုယျ လူနာကို ကုသသည့်ကုသနည်းအတိုင်းပင်

ဖြစ်၏။

(ဃ) အဆုတ်ဆိုင်ရာ Kaposl's Sarcoma

HIV ရောဂါရရှိပြီး Kaposl's Sarcoma ကလည်း နေရာအနှံ့ရောက်ရှိ ပျံ့နှံ့နေသူများတွင် ဖြစ်တတ်၏။

၁။ ရောဂါဖော်ပြချက်

ဓာတ်မှန်ရိုက်ကြည့်လျှင် Nodules, Masses နှင့် Pleural Effusions များကို တွေ့ရ၏။ Broncho Scopy လုပ်နေစဉ် လေလမ်းကြောင်းကို မျက်မြင်အားဖြင့် ကြည့်ရှု၍သတ်မှတ်ဆုံးဖြတ်ရ၏။

၂။ ကုထုံး

ဗိုင်းရပ်စ်ဆန့်ကျင်ကုထုံးများသည် ပြင်းထန်သော Kaposl's Sarcoma ကိုပင်လျှင် သက်သာစေ၏။ Systemic Chemotherapy ကိုလည်း ယေဘုယျ လိုအပ်၏။

HEENT COMPLICATIONS

(က) Aphthous Ulcers (အထက်တွင်ဖော်ပြပြီး)

(ခ) Oral Hairy Leukoplakia

၁။ ဖော်ပြချက်

အကြောထနေသော Corduroy ပိတ်စကဲ့သို့ လျှာ၏နံဘေးတွင် အဖြူကွက်များဖြစ်နေ၏။ ထိုအခြေအနေတွင် CD 4 ပမာဏသည် ၂၀၀ mm³ ထက် နည်းသူများတွင် ပို၍အဖြစ်များ၏။ များသောအားဖြင့် နာကျင်မှုမရှိ။

မှကွရနှင့်ကွာခြားချက်

O.H.L သည် လျှာဖိတ်နှင့်ဖိလျှင် ပျောက်ပျောက်သွားခြင်းဖြစ်၏။ ၎င်းဖြစ်ခြင်းအကြောင်းရင်းမှာ Epstein Barr Virus ကြောင့် ဖြစ်သည်။

၂။ ကုထုံး

လူနာတွင် လက္ခဏာပြသောအခါတွင်မှ ကုထုံးလိုအပ်၏။ ကုထုံးတွင်လည်း ဗိုင်းရပ်စ်ဆန့်ကျင်ပိုးသတ်ဆေးကုထုံးသည် ရောဂါကိုပျောက်

စေ၏။

အခြားသော ကုထုံးများမှာ ...

- Acyclovir ၈၀၀ မီလီဂရမ် (PO) ၅ ရက်။
- Famciclovir ၅၀၀ မီလီဂရမ် (PO) q 12 h.
- Valacyclovir ၁၀၀၀ မီလီဂရမ် (PO) q 8 h.

ရောဂါပျောက်သည်အထိ ပေးပါ။

ပိုဒိုဖိုင်လင်း (Podophyllin) လိမ်းဆေးသည်လည်း တစ်ခါတစ်ရံ တွင် အကျိုးရှိလေသည်။

(ဂ) တံတွေးကျိတ်ကြီးထွားခြင်း (Salivary Gland Enlargement)

၁။ ရောဂါဖော်ပြချက်

HIV ပိုးဝင်ပြီးနောက် မည်သည့်အဆင့်တွင်မဆို ဝင်ရောက်နိုင်သည်။ HIV ရောဂါဆိုးသည်နှင့်အမျှ တံတွေးကျိတ်များလည်း ဆိုးဝါးလာသည်။ မကြာခဏ ခံတွင်းခြောက်ခြင်း ဖြစ်တတ်၏။

CT Scan လုပ်၍ Salid နှင့် Cystic ကြီးထွားမှုကို ခွဲခြား၏။ တံတွေးကျိတ်, ပါးကျိတ်တွင် ပိုးဝင်ခြင်းနှင့် ဆင်တူယိုးမှားဖြစ်တတ်၏။ ပါးကျိတ်ရောင်ရာတွင် အဖျားရှိသည်တွင် ပို၍နာသည်။

၂။ ကုထုံး

မိုင်းရပ်စ်ပိုးဆန့်ကျင်ကုထုံးသည် ပို၍ကောင်း၏။ ခံတွင်းခြောက်ခြင်းအတွက် သကြားမပါသော ကော်တံတွေးအတုတို့ကို ပြုလုပ်ပေးရမည်။

ပရက်နီစလုန်း ၄၀ မီလီဂရမ် (PO) q 24 h ၁ ပတ်သို့ရောက်လျှင် ဆေးပမာဏကိုလျော့၍ ၂ ပတ် ဆက်လက်ပေးပါ။

(ဃ) Lymphoepithelial Cysts

၁။ ရောဂါဖော်ပြချက်

လည်ပင်းတွင်ကြီးထွားသောအရည်အိတ်များဖြစ်ပြီး Lymphadenopathy နှင့်တူလေသည်။

CD 4 Cell Count အခြေအနေမရွေး ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ အသားစ

စ်ပေးခြင်း (Biopsy) လုပ်ပြီး Lymphoma အခွင့်အရေးသမား ရောဂါပိုးများကို ထုတ်ပယ်ရမည်။ ရောဂါဖြစ်ကြောင်းကို မသိရသေးပါ။

၂။ ကုထုံး

ဗိုင်းရပ်စ်ဆန့်ကျင်ပိုးသတ်ကုထုံးသည် Cysts များ၏အရွယ်ကို လျော့ပါးစေ၏။

(င) သွားဖုံးရောဂါများ

၁။ ရောဂါဖော်ပြချက်

- ◆ သွားဖုံးများနာကျင်ခြင်း။
- ◆ သွေးထွက်လွယ်ခြင်း။

HIV ရောဂါရှိနေကြောင်း ပြသချက်တစ်ရပ် ဖြစ်နိုင်၏။ ခံတွင်းကျန်းမာသန့်ရှင်းရေးမရှိခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အရက်သောက်ခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ရ၏။

၂။ ကုထုံး

ခံတွင်းကျန်းမာသန့်ရှင်းမှုကို ဦးစားပေးရစိုက်ပါ။ မက်ထရိုနီတာဇော (Metronidazole) ၅၀၀ မီလီဂရမ် (PO) q 8 h. Clindamycin ၃၀၀ မီလီဂရမ် (PO) q 6 h သို့မဟုတ် Amoxicillin, Clavuhnate ၈၅၀ မီလီဂရမ် (PO) q 12 h ဆေးဝါးများပေးပါ။

အိတ်ချ်အိုင်ပီ၏ ကြွက်သားနှင့်အရိုးများဆိုင်ရာဥပဒွေဝေများ (MUSCULOSKELETAL COMPLICATIONS)

(က) HIV Arthropathy

၁။ ရောဂါလက္ခဏာများ

- ◆ အရိုးအဆစ်များနာကျင်ခြင်း။
 - ◆ အဆစ်အဆက်များစွာပါဝင်ခြင်း။
- တွေ့မြင်ရသည်နှင့်မလိုက်အောင်ပင် နာကျင်ခြင်းတို့ ဖြစ်၏။ (အကြောင်းကို မသိရသေးပါ။)

၂။ ကုထုံး

NSAIDS , အခြား နာကျင်ပျောက်ဆေးများ။

(ခ) Reiter's Syndrome

၁။ ရောဂါလက္ခဏာများ

- ◆ ခြေထောက်အဆစ်များရောင်ခြင်း။
- ◆ အဆစ်ရောင်ခြင်းနှင့်အတူ ကျင်ချောင်းရောင်ခြင်း။
- ◆ အရေပြားရောဂါ၊ မျက်လုံးရောဂါ။
- ◆ အစာအိမ်နှင့်အူလမ်းကြောင်း ရောင်တင်းပြီးမှလည်း ဖြစ်လာနိုင်၏။

HIV လူနာများအတွင်း မကြာခဏဖြစ်တတ်၏။

၂။ ရောဂါကိုသတ်မှတ်ခြင်း

Septic Arthritis, Arthrocentesis.

၃။ ကုထုံး

ကျင်ချောင်းရောင်ခြင်းအတွက် Azithromycin ဆေးကိုပေးပါ။

အိတ်ချ်အိုင်ပို့၏ အာရုံကြောဆိုင်ရာဥပဒွပေါများ
(NEUROLOGIC COMPLICATIONS)

(၁) ရောဂါဖော်ပြချက်

အနီးအနားနာကျင်ခြင်း၊ ရောင်တင်းခြင်း၊ ဖျားခြင်း၊ ကိုက်ခဲခြင်း၊ ပူလောင်ခြင်း၊ ကျင်ခြင်း (လက်ထက် ခြေထောက်တွင် ပို၍ဖြစ်ခြင်း)၊ နာကျင်မှုသည် ညဘက်တွင် ပို၍ဆိုးခြင်း။

(၂) ရောဂါကိုသတ်မှတ်ခြင်း၊ သုံးသပ်ခြင်း

ခြေထောက်များတွင် စူးခြင်း၊ ကျင်ခြင်းတို့ လျော့ပါးခြင်းသည် ရောဂါအမည်ကို သတ်မှတ်ရာတွင် အထောက်အကူပြုပေသည်။

(၃) ကုထုံး

တော်ရုံတန်ရုံနာကျင်မှုအတွက် NSAID'S သို့မဟုတ် Acetami-

nophen ကို ပေးရပါမည်။

- ကျပ်သောဖိနပ်များ၊ ပြင်းထန်သောအပူချိန်များကို ရှောင်ပါ။
- Gabapentin ၃၀၀ မီလီဂရမ် ညအိပ်ရာဝင် ပေးပါ။ လိုအပ်ပါက ၁၂၀၀ မီလီဂရမ်အထိ q 6-8 h လိုသလိုပေးပါ။
(၆ နာရီ၊ ၈ နာရီခြား၍)
- Nertriptyline ၁၀ မီလီဂရမ်မှ ညအိပ်ရာဝင် ၇၅ မီလီဂရမ်အထိ ပေးနိုင်ပါသည်။
- လာမီတယ် (Lamictal) ၂၅ မီလီဂရမ် q 12 h, ၁၅၀ မီလီဂရမ် အထိ တိုးပါ။
- Topical Therapy Capsaicin (ရောဂါပိုဆိုးလာနိုင်သည်။) Lido-caine Patches.
- အပ်စိုက်ကုထုံးအသုံးပြုခြင်း။
- ပြင်းထန်သောနာကျင်မှုအတွက် နာတာရှည် အစွမ်းထက်သည့် မူးယစ်ဆေးဝါးအုပ်စုဝင် နာကျင်မှုပျောက်ဆေးကို လိုအပ်၏။
(ဥပမာ- Methadone ms-contin, Transdermal Fentangi)

အိတ်ချ်အိုင်ပီဇ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဥပဒ္ဒေါများ

(က) စိတ်ကျရောဂါ

(၁) ရောဂါ၏ယေဘုယျလက္ခဏာများ

- စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်း။
- အလုပ်တွင် စိတ်ဝင်စားမှုလျော့ပါးခြင်း။
- အပျော်တမ်းအလုပ်များတွင် စိတ်ဝင်စားမှုလျော့ပါးခြင်း။
- ထက်မြက်မှုမရှိခြင်း။
- ညအိပ်မပျော်ခြင်း။
- ခံတွင်း (စားသောက်လိုစိတ်) ပြောင်းလဲသွားခြင်း။
- မှတ်ဉာဏ်သတိမေ့လျော့ခြင်း။
- အာရုံစူးစိုက်မှုလျော့ပါးခြင်း

(၂) ကုထုံး

SSRI သို့ Tricyclic (ထရိုင်ဆိုက်ကလစ်) စိတ်ကျဆန့်ကျင်ဆေးများကို သုံးရ၏။ HIV (-) လူနာများတွင် ဆေးသောက်ရမည့်ပမာဏကို လျော့၍စတင်ပါ။ ယေဘုယျပြောရလျှင် ဆေးများကို အနည်းဆုံးပမာဏမှ စ၍သုံးပါ။ နောက်မှ တဖြည်းဖြည်း (ခံနိုင်ရည်ရှိသလောက်) ဆေးပမာဏကို တိုးမြှင့်ပါ။

အမြန်ဆုံးသော တုံ့ပြန်မှုများကို ရယူလိုပါက မီသိုင်းဖီနန်ဒိတ် (Methylphenidate) (သို့) ဒက်ထရိုမာဖီတာမင်း (Dextroamphetamine) ကို သုံးနိုင်သည်။

MAO inhibitor များကို လုံးဝမပေးရ။

(ခ) Mania

အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ (Encephalopathy) ၏ လက္ခဏာတစ်ရပ်အဖြစ် HIV မှ ထူးခြားသည့် Mania ပုံစံတစ်မျိုးကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။

၁။ ရောဂါဖော်ပြချက်

ဤလူနာများ၌ CD 4 Count ပမာဏသည် ၂၀၀ mm³ အောက်၌ ဖြစ်လေ့ရှိ၏။ ဤရောဂါနှင့်ဆက်သွယ်နေသည့် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီမဟုတ်သော ဘိုင်ပိုလာရောဂါတို့ ခြားနားပုံမှာ ဘိုင်ပိုလာရှိသည့် မိသားစုသမိုင်းတွင် မရှိဘဲ ရောဂါသည် အသက်အရွယ်မရွေး ဖြစ်ပွားနိုင်ပေသည်။

လက္ခဏာများမှာ စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်း၊ ကြီးကျယ်ခမ်းနားလိုခြင်း၊ အအိပ်လျော့ပါးခြင်းတို့ ဖြစ်၏။

၂။ ကုထုံး

အကြောင်းကိုရှာ၍ကုသပါ။

အအိပ်အနေလျော့ပါးခြင်းမှာ (ကက်ဖိန်း၊ အရက်နှင့် အခြား လှုံ့ဆော်ဆေးများလွန်ကဲခြင်း၊ ဆေးသုံးစွဲမှုလွန်ကဲသူများတွင် Benzodiazepines သုံးစွဲမှုကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ဆေးစွဲသွားနိုင်၏။

အပြောင်းအလဲအနေဖြင့် Trazodone ၅၀ မှ ၁၀၀ မီလီဂရမ် (PO) ကို ညအိပ်ရာဝင်စားလျှင် အလွန်အကျိုးရှိပေသည်။

သောကကြောင့် ကာလတိုအိပ်မပျော်ခြင်းကို Benzodiazepine (ဥပမာ-Zolpidem [Ambien]) ၂.၅ မှ ၅ မီလီဂရမ် (PO) ညအိပ်ရာဝင် သို့မဟုတ် Lorazepam ၁.၀ မီလီဂရမ် (PO) ညအိပ်ရာဝင်တွင် တိုက်ပါ။

အရေပြားဆိုင်ရာဥပဒ္ဒေါများ
(DERMATOLOGIC COMPLICATIONS)

(က) ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဝင်ခြင်း

၁။ ရေယုန်ပိုးဝင်ခြင်း (Herpes Simples Infection)

HIV လူနာများတွင် ခံတွင်းရောဂါများ၊ စအိုနှင့်လိင်အင်္ဂါရောဂါ များတွင် ပို၍မကြာခဏဖြစ်ပေါ်ပြီး ပို၍လည်းပြင်းထန်လေသည်။

ထိုဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် Mucosal မဟုတ်သော မျက်နှာပြင်များ (ဥပမာ-အရေပြား) တွင်လည်း ဖြစ်၏။ အထူးသဖြင့် လူနာတွင် ပြင်းထန်စွာ ခံအားကျနေပါက ဖြစ်တတ်၏။

က။ ရောဂါသတ်မှတ်ခြင်း

ရေယုန်ဗိုင်းရပ်စ်ကို ရှာပါ။ တွေ့ရှိလျှင် ရောဂါသေချာလေသည်။

ခ။ ကုထုံး

(ရှေ့တွင်ဖော်ပြပြီး)။

၂။ Varicella Zoster ပိုး

HIV ရှိသူများသည် မရှိသူများထက်ပို၍ ရေယုန် Zoster ကို တွေ့ရှိရ၏။ အဆ (၂၀) မှ အဆ (၅၀) အထိ ပိုမိုနိုင်၏။

AIDS ဖြစ်နေသူများတွင် ရေယုန်ဗိုစတာ (Herpes Zoster) သည် ရက်သတ္တပတ်ပေါင်းများစွာ တာရှည်နေတတ်၏။ ပုံသဏ္ဍာန်သွင်ပြင် လည်း ထူးခြား၏။ အရည်အိတ်ပုံဆောင်ဘုလုံးပုံစံ ဖြစ်နေသည်ကို တွေ့ရ၏။

က။ ရောဂါသတ်မှတ်ခြင်း

ပုံသဏ္ဍာန်အားဖြင့် ရောဂါကို သတ်မှတ်နိုင်၏။ DFA စမ်းသပ်မှု လုပ်ကြည့်လျှင် ရေယုန်ဗိုစတာနှင့် ရေယုန်ဆင်ပလက်ကို ခွဲခြားနိုင်၏။

ခ။ ကုထုံး

(ရှေ့တွင်ဖော်ပြပြီး။)

၃။ Molluscum Contagiosum

က။ ရောဂါဖော်ပြချက်

ပေါင်ခြံနှင့် တင်ပါးတစ်ဝိုက်တွင် အဖြူရောင်အဖုလုံးကလေးများ အစုအဝေးအဖြစ် တွေ့ရှိရ၏။ CD 4 ပမာဏသည် ၁၀၀ အောက်နည်းနေမည်ဖြစ်၏။ အဖုလုံးအရေအတွက်နှင့်ပမာဏမှာ ကိုယ်ခံအားနည်းလေလေ ၎င်းဖုလုံးများလေလေ ဖြစ်၏။

ခ။ ရောဂါသတ်မှတ်ခြင်း

မျက်နှာပြင်ပုံစံဖြင့် သတ်မှတ်နိုင်၏။ အသားစစ်ဆေးမှု(Biopsy) ကို လိုအပ်ခဲ့၏။ လုပ်ကြည့်လျှင် ကြီးမားသောကလာပ်စည်းများ (Molluscum bodies) ကို တွေ့ရတတ်၏။ Etiologic ဗိုင်းရပ်စ် (a pox ဗိုင်းရပ်စ်) ကို လက်တွေ့ကုထုံးတွင် မတွေ့ရပေ။

ဂ။ ကုထုံး

ထိရောက်သောဗိုင်းရပ်စ်ဆန့်ကျင်ပိုးသတ်ကုထုံးသည် ရောဂါကို ပျောက်ကင်းသက်သာစေ၏။ ဤနည်းဖြင့်မဖြစ်နိုင်လျှင် Local Cryosurgery သို့မဟုတ် နည်းလမ်းများကို သုံးနိုင်သည်။

၄။ Oral Hairy Leukoplakia (ဖော်ပြပြီး)

၅။ ကြွက်နို့များ (Warts)

HIV ရောဂါတွင် အရေပြားနှင့် လိင်အင်္ဂါများ၌ ကြွက်နို့များဖြစ်လေ့ရှိသည်။ ပြင်းထန်များပြားလျှင် ရုပ်ပျက်ဆင်းပျက်ဖြစ်ပြီး ကုသရာ၌ လည်း ခက်ခဲပေသည်။

က။ ရောဂါသတ်မှတ်ခြင်း

အသားစစ်ဆေးခြင်း (Biopsy) လိုအပ်၏။ ဖုံးကွယ်နေသော Squamous Cell, Carcinoma (ကင်ဆာဆဲလ်) တို့ကို သိရှိနိုင်ရန် ဖြစ်၏။

ခ။ ကုထုံး

၁။ လိင်အင်္ဂါမှကြွက်နို့များအတွက် (Senital warts)

Imiquimod ၅ ရာခိုင်နှုန်း Cream 3/week ညအိပ်ရာဝင် လိမ်းပါ။

နံနက်တွင် ဆေးကြောပစ်ပါ။ နောက်တစ်နည်းမှာ ပိုဒိုဖီလော့ (Podofilox ၀.၅% q12 h. ဆေးကို ဝှမ်းဖြင့်ယူ၍ (၃)ရက်လိမ်းပြီး (၄)ရက်နားပါ။ ထို့နောက် (၃) ရက် ပြန်လိမ်းပါ။

၂။ Cutaneous Coorts

HIV (-) လူနာများကဲ့သို့ပင် ခုခံအားသင့်တင့်ကောင်းမွန်သူများ၌ အလိုလိုပျောက်သွားတတ်၏။ Cryotherapy, Luquid နိုက်ထရိုဂျင်၊ ဆယ်လီစလစ်အက်စစ်၊ ဗိုက်ကလိုရီအက်စစ်တစ်အက်စစ် (Bichloracetic acid) (Curettage)။

(ခ) ဘက်တီးရီးယားပိုးဝင်ခြင်း (Bacterlal infetions)

၁။ စတက်ဖီလိုကိုကာပိုး (Staphylococal Infection)

အဖုငယ်များဖြစ်ပြီး အလွန်ယားယံ၏။ ၎င်းတို့များပြားလာပါက Hurunculosis သို့မဟုတ် Sub Cutaneous Abscess ဖြစ်နိုင်သည်။

သီးခြားပြဿနာတစ်ရပ်မှာ MRSA နှင့်ဆက်နွယ်နေသော တစ်ရှူးအပျော့များတွင် ပိုးဝင်ခြင်းဖြစ်၏။ အထူးသဖြင့် အမေရိကန်ရှိ မိန်းမလျာများတွင် အလွန်ပေါများ၏။

က။ ရောဂါသတ်မှတ်ခြင်း

လက်တွေ့ဆေးခန်းကုထုံးများအရ Culture to Exalude MRSA

ခ။ ကုထုံး

Dicloxacillin ၅၀၀ မီလီဂရမ် (PO) q 6 h (သို့) Cepha-lebxing ၅၀၀ မီလီဂရမ် (PO) q 6 h (သို့) Azithromycin ၅၀၀ မီလီဂရမ် (PO) q 24 h (သို့) Doxycycline ၁၀၀ မီလီဂရမ် (PO) q 12 h ကို (၇) ရက်မှ (၁၄) ရက်အထိ ပေးပါ။ ရောဂါပြင်းထန်လျှင် Linezolid ၆၀၀ မီလီဂရမ် (PO) q 12 h ကို ပေးပါ။

မှတ်ချက် - တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုကို အထူးလိုအပ်၏။

၂။ ကြောင်ခြစ်ပိုး (Bacillary Angiomtosis)

ဤရောဂါ၏သွင်ပြင်ပုံသဏ္ဍာန်မှာ Kaposi Sarcoma နှင့်တူပြီး အသည်းရောဂါ၊ အဖျားရောဂါ၊ Encephalopathy, Endocarditis တို့ကို လည်း ဖြစ်စေနိုင်သည်။

က။ ရောဂါသတ်မှတ်ခြင်း

ရောဂါပိုးကိုမွေး၍ ဆုံးဖြတ်နိုင်၏။

ခ။ ကုထုံး

Azithromycin ၂၅၀ မှ ၅၀၀ မီလီဂရမ် (PO) q 24 h သို့မဟုတ် Clarithromycin ၅၀၀ မီလီဂရမ် (PO) q 12 h (သို့) Doxycycline ၁၀၀ မီလီဂရမ် (PO) q 12 h.

၃။ ဆစ်ပလစ် (Syphills) (ဖော်ပြပြီး)

၄။ မှိုပိုးများ (Fungal Infections)

(၁) Disseminated and Invasive မှိုပိုး

ငင်းတို့အားလုံးသည် အရေပြားရောဂါကို ဖြစ်စေ၏။ အများစုသည် Molluscum နှင့်တူပြီး Nodular Skin Lesions များကိုဖြစ်စေ၏။

(၂) Tinea Corporis Cruris or Pedis

(Pack itch, Athlete Foot)

နီရဲသောအဝိုင်းကွက်များဖြစ်ပြီး အလွန်ယားယံစေ၏။

က။ ရောဂါသတ်မှတ်ခြင်း

KOH, Slide, Preparation တွင် Branched, Septated Hyphae ကို တွေ့ရ၏။

ခ။ ကုထုံး

ကလိုထရိုဇိုင်းမဇော Clotrimazole, Ciclopirox, Butenafine တို့ကို q 12 h (၁၂ နာရီတစ်ကြိမ် တိုက်ပါ။) ရောဂါပြင်းထန်လျှင် Fluconazole ၁၀၀ မှ ၂၀၀ မီလီဂရမ် (PO) q 24 h . ၂၄ နာရီတစ်ကြိမ်၊ (၇) ရက်မှ (၁၄)ရက်ပေးပါ။ Terbinafine ၂၅၀ မီလီဂရမ် (PO) q 24 h. (၂၄ နာရီ တစ်ကြိမ်၊ ၁၄ ရက်ပေးပါ။)

(၃) Candidiasis

Candidia ပိုးသည် ချွဲမြွေးလွှာကိုသာ ဒုက္ခပေးသည် မဟုတ်ပေ။ အရေပြားနှင့် ခြေသည်းလက်သည်းများကိုလည်း ဒုက္ခပေးနိုင်၏။

အရေပြားတွင် ၎င်းကို ပေါင်ခြံနှင့် နို့အောက်တွင် တွေ့ရ၏။ ထိုနေရာများတွင် ယားဖုများဖြစ်လာပြီး တစ်ခုနှင့်တစ်ခုဆက်ကာ ကြီးမားသော အရေပြားယားယံမှု စုဝေးကြီးထွားခြင်းကို အားပေးရာရောက်၏။

က။ ရောဂါသတ်မှတ်ခြင်း

KOH Slide တွင် ယိစ်ပိုး (Yeast) နှင့် Pseu dohyphae များကို တွေ့ရ၏။

ခ။ ကုထုံး

လိမ်းဆေး Cotrimazole - q 12 h x ၁၄ ရက်။ ရောဂါပြင်းထန်လျှင် Fluconazole ၁၀၀ မှ ၂၀၀ မီလီဂရမ် (PO) q 24 h. (၇) ရက်မှ (၁၄) ရက် ပေးရမည်။ သန့်ရှင်းရေးဂရုစိုက်ပါ။ အဝတ်အစားကို ကျပ်ကျပ်မဝတ်ပါနှင့်။

ဂ။ အထွေထွေအရေပြားရောဂါများ

အောက်ပါတို့သည် HIV ၏ ပထမဆုံးလက္ခဏာများ ဖြစ်နိုင်သည်။

(၁) Seborrheic Dermatitis

မျက်နှာနှင့် ဦးရေပြားပေါ်တွင် ဖယောင်းကဲ့သို့ အဖြူဖတ်များ အဖြစ် တွေ့ရ၏။ Pityrosporum Ovale ပိုးကြောင့် ဖြစ်ရ၏။

ဗိုင်းရပ်စ်ဆန့်ကျင်ကုထုံးဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်သည့် Symptomatic ကုထုံး၌ Keto Conazole Cream ၁.၆ ရာခိုင်နှုန်း။ q 12 h. (၇) ရက်မှ (၁၄) ရက် ပေးရ၏။

(၂) Psoriasis

ပြင်းထန်စွာယားယံခြင်းသည် ကိုယ်ခံအားနည်းမှုနှင့် ဆက်စပ်နေလေသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ HIV သည် ၎င်းပေးသော ထိုရောဂါကို ပေါ်လွင်စေ၏။ အဆစ်ရောင်ရောဂါနှင့်တွဲဖက်နေတတ်၏။ ဤနေရာ၌ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး

ဆန့်ကျင်ပိုးသတ်ကုထုံးသည် အသုံးတည့်ပေ၏။

အခြားကုထုံးများမှာ HIV (-) ကုထုံးအတိုင်းပင် ဖြစ်သည်။

၃။ Eosinophilic Folliculitis

ခါးအထက်ပိုင်းနှင့် မျက်နှာတွင် တွေ့ရ၏။ ဘက်တီးရီးယား Folliculitis နှင့်တူ၏။ သို့သော် ထိုယားနာများတွင် ဘက်တီးရီးယားဆန့်ကျင် ပိုးသတ်ဆေးဝါးများကို မတုံ့ပြန်ပေ။

HIV ရောဂါရင့်လာလေလေ၊ ၎င်းကို ကုရခက်လေလေဖြစ်လာ၏။ ပွတ်ခြင်း၊ ကုတ်ခြင်းကြောင့် အနာများ၊ ယားဖုများ ဖြစ်တတ်၏။ အသား ညိုသူများတွင် ရုပ်ဆင်းပျက်သည်အထိ ဖြစ်နိုင်၏။

က။ ရောဂါသတ်မှတ်ခြင်း

အရေပြားအသားစ စစ်ဆေးခြင်းလိုအပ်၏။

ခ။ ကုထုံး

ART Oral, Topical ကော်တီကိုစတီးရွိုက်၊ Isotretinoin, ဖိုတို ကုထုံး (Photo therapy) တို့ ဖြစ်၏။ မိုင်းရပ်စ်ဆန့်ကျင်ကုထုံးသည် နောက်ဆုံး၌ လူနာအများစုကို သက်သာစေ၏။ ပရက်နီစလုန်း ၇၀ မီလီဂရမ် (PO) q 24 h. Tapered by - ၅ မှ ၁၀ မီလီဂရမ်/dy. Inter-mittent ကုထုံး ၆၀ မီလီဂရမ် (PO) q 24 h to pical Corticosteroids q 12 h - q 8 h. (၁၀) ရက်မှ (၁၄) ရက် (မျက်နှာကိုသာ လိမ်းပါ။)

Isotretinoin (Accutane) ၁ မီလီဂရမ်/ ကီလိုဂရမ်/ ရက် (သို့) ၄၀ မီလီဂရမ် (PO) q 12 h ကို ပေးပါ။

Ultraviolet B Phototherapy 3 x / week.

Until Improvement.

၄။ Xerosis / Khtyosis

လက္ခဏာများမှာ ...

- အသားအရေခြောက်ခန်းခြင်း။
- အဖတ်များကွာခြင်း။
- အလွန်ယားယံခြင်းတို့ ဖြစ်၏။

HIV တိုးလေ၊ ၎င်းရောဂါများတိုးလေ ဖြစ်၏။

ဗိုင်းရပ်စ်ဆန့်ကျင်ကုထုံးများကြောင့် ရောဂါပိုဆိုး၏။ အထူးသဖြင့် အင်ဒီနာဗာ (Indinavir) ကြောင့် ဖြစ်ရ၏။ ထို့ကြောင့် ဤဆေးကို မပေးရ။

အသားနုတက်ဆေးများ (ဥပမာ - Aquaphor, Eucerin, Ceta-phil) တို့ကို ပေးရမည်။ ရက်တို (၇ ရက်မှ ၁၄ ရက်) စတီးရွိုက်လိမ်းဆေးများကို ခြောက်၍ ရောင်တင်းသောအရေပြားအတွက် သုံးနိုင်သည်။

ဤတွင် HIV နှင့်ဆက်စပ်ပတ်သက်သော ဆေးသိပ္ပံပညာဆိုင်ရာကုထုံးများကို ဖော်ပြခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ထိုကုထုံးများသည် အကျိုးထိရောက်မှုအတိုင်းအတာအား သတ်မှတ်ရန် လိုအပ်လာပါသည်။

ကုထုံးအကျိုးကိုသတ်မှတ်ခြင်း

သွေးစစ်ခြင်းများကို ပုံမှန်အားဖြင့် ကုထုံးအကျိုးအတွက် သတ်မှတ်ကြ၏။ အကယ်၍ အကျိုးတရားများသည် မျှော်လင့်သည့်အတိုင်း မဖြစ်လျှင် ကုထုံးလမ်းကြောင်းကိုပြောင်းလဲရန် တောင်းဆိုပါက ကုထုံးကို မပြောင်းလဲမီ သွေးထဲရှိ HIV အရေအတွက်ကို ခန့်မှန်းရန် ဒုတိယစစ်ဆေးမှုကို ပြုရ၏။

ကုထုံးစည်းကမ်းကို ပြောင်းလဲရပါက လုံးဝအသစ်စည်းကမ်းများကိုသာ လိုလားအပ်၏။ မဖြစ်နိုင်ပါက အနည်းဆုံး ဆေးအသစ် (၂)မျိုးကို ထပ်ထည့်ရမည်။

လိုအပ်သောအကျိုးကိုအားပေးသည့် ကုထုံးစည်းကမ်း (သို့) ဆေးတစ်မျိုးတည်းထည့်ခြင်းကုထုံးကို ပြောင်းလဲရုံသာ ပြောင်းလဲခြင်းများကို မလိုလားအပ်ပေ။

လိုအပ်သည့်ဆေးများ မရနိုင်၍ လည်းကောင်း၊ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကြောင့် လည်းကောင်း၊ အခြားဆေးဝါးများကို သုံးစွဲရန်လိုအပ်၍ လည်းကောင်း ဖြစ်နေပါက အကျိုးတစ်စိတ်တစ်ဒေသရရှိနိုင်သည့် ပြီးခဲ့သောကုထုံးကိုပင် ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရန် လိုလားသင့်သည်။

ဆေးတစ်မျိုးကိုမခံနိုင်ပါက (အခက်အခဲရှိနေပါက) အခြားဆေးဝါး

တစ်မျိုးမျိုးနှင့် လည်းကောင်း၊ ဆေးသုံးစွဲမည့်ပမာဏကို လည်းကောင်း ခံနိုင်ရည်ရှိသည့်အတိုင်းအတာအထိ အစားထိုး ပြောင်းလဲနိုင်သည်။

ကွန်ဒုံးအသုံးပြုခြင်းနည်းစနစ်

ကွန်ဒုံးအထုပ်၏ထိပ်ကို ဆုတ်ဖြုတ်ပါ။ ကွန်ဒုံးကို ချွန်ထက်သော အရာဝတ္ထု၊ လက်သည်း စသည်နှင့် အထုပ်ရင်းကို အသာအယာဖိပေးပြီး ကွန်ဒုံးကို ထုတ်ယူပါ။ ကွန်ဒုံး၏ထိပ်ဖျားကိုကိုင်၍ ထောင်မတ်နေသော လိင်တံ၏ထိပ်ဖျားပေါ်တွင်တင်ပါ။ ထို့နောက် ကွန်ဒုံးကို ဖြေချပါ။ ကိစ္စပြီးလျှင်ပြီးချင်း ကွန်ဒုံးကို လိင်တံအရင်းမှကိုင်၍ လူချင်းခွဲခွာပါ။ သုက်ရည် ပေါက်မထွက်စေရန် ဂရုစိုက်၍ လိင်တံကို ကွန်ဒုံးမှထုတ်ယူပါ။ ကွန်ဒုံးကို စက္ကူစ၊ နှင့်ထုပ်ပြီး အမှိုက်ပုံးထဲသို့ထည့်ပါ။

ကွန်ဒုံးနှင့်ပတ်သက်၍ သတိပြုရန်အချက်များ

ကွန်ဒုံး မဝယ်မီ ကုန်ဆုံးရက်ကို စစ်ဆေးပါ။ သက်တမ်းကုန်ဆုံး နေသည့်ကွန်ဒုံးများကို မသုံးပါနှင့်။ ကွန်ဒုံးများကို အေး၍ခြောက်သွေ့သော နေရာတွင်ထားပါ။ နေရောင်ခြည်ဖြင့် တိုက်ရိုက်မထိတွေ့ပါစေနှင့်။

ကွန်ဒုံးများကို ပိုက်ဆံအိတ်၊ ဘောင်းဘီနောက်ဘက်အိတ်၊ လက်အိတ်ထည့်သည့်ကားတွင်းရှိနေရာများတွင် မထားပါနှင့်။

အပေါ်ယံအထုပ်အပိုးပျက်စီးနေလျှင် ကွန်ဒုံးကို မသုံးပါနှင့်။

တစ်ကြိမ်ဆက်ဆံတိုင်း ကွန်ဒုံးအသစ်တစ်ခုလဲလှယ်ပါ။ လိင်တံ ထောင်မတ်လျှင်ထောင်မတ်ချင်း ကျားနှင့်မတို့ အသားချင်းမထိမီ ကွန်ဒုံးကို စွပ်ပါ။

ချောဆီသုတ်ရန်လိုအပ်ပါက ဂရစ်စလင်း၊ ဂျယ်လီများကို သုံးပါ။

ပေါ်လီဒီယမ်ဂျယ်လီသည် ကွန်ဒုံးကို အားနည်းစေ၏။

အိတ်ချိုအိုင်ပွိုပိုးဝင်ခြင်းအတွက် ဓာတ်စာအညွှန်း

ပုံမှန်ကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းရန်အတွက် ဓာတ်စာအာဟာရ

သည် အရေးပါသောကဏ္ဍမှ ပါဝင်လေသည်။

ဤကိစ္စသည် HIV ပိုးဝင်နေသူအတွက် အထူးအရေးပါလေသည်။ အကြောင်းမှာမူ ညံ့ဖျင်းသောအာဟာရသည် အချောင်သမားရောဂါပိုးများ၏အန္တရာယ်ကို တိုးတက်စေသောကြောင့် ဖြစ်၏။

ကောက်စပါးများ၊ ပရိုတင်းများ၊ အသီးအရွက်များ၊ ဗီတာမင်ဗီကွန်ပလက်၊ ဗီတာမင်များ၊ ပရိုတင်းများနှင့် သတ္တုဓာတ်များစွာတို့ပါဝင်လေသည်။

HIV ပိုးရှိသူအတွက် ပရိုတင်းလိုအပ်ချက်ပမာဏသည် HIV ပိုးရှိသူအတွက် ပရိုတင်းလိုအပ်ချက်ပမာဏထက် ပိုမိုများပြားသည်ဟု သံသယရှိနေကြ၏။ ဥများနှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများမှရရှိသော ပရိုတင်းသည် အရည်အသွေးကောင်း၏။ ငါးနှင့်အသားများသည်လည်း ပရိုတင်း၏မူလကောင်းများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အသီးအရွက်စားသူတို့မှာ ဆန်ကြမ်း၊ အခွံမာအသီးများ၊ ပဲမျိုးစုံတို့ကို စားသောအခါတွင်မှ နေ့စဉ် ပရိုတင်းလိုအပ်ချက်ကို ပြည့်မီပေသည်။

ခန္ဓာကိုယ်သည် ပရိုတင်းများကို သိုမှီးခြင်းမပြုသဖြင့် နေ့စဉ် လုံလောက်သော ပရိုတင်းများကို စားသုံးရန် အရေးကြီးပေသည်။ နို့ထွက်ပစ္စည်းများဖြစ်သော နို့၊ ဒိန်ချဉ်၊ ဒိန်ခဲ စသည်တို့တွင် ထုံးဓာတ်ကြွယ်ဝလေ၏။

ဤအစားအစာများကို ပုံမှန်စားခြင်းဖြင့် ကြွက်သားများ၊ အရိုးများ၊ အာရုံကြောများနှင့် ဦးနှောက်၏ပုံမှန်လုပ်ငန်းများကို ထိန်းသိမ်းထားလေသည်။

အသီးအရွက်များနှင့်သစ်သီးများသည်လည်း မျှတသောအာဟာရ၏ အရေးပါသောအစိတ်အပိုင်း ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့သည် ကျန်းမာသော သက်ရှင်နေထိုင်မှုအတွက် လိုအပ်သည့် ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များကို ပေးစွမ်း၏။

အရောင်ရှိသော အသီးအရွက်များနှင့် သစ်သီးများ (ဥပမာ- မုန်လာဥဝါ၊ သင်္ဘောသီး၊ အစိမ်းရောင်အရွက်များတို့ကို ပို၍စားသုံးရမည့် အကြောင်းမူကား ၎င်းတို့တွင် အရေးပါသည့်အာဟာရဓာတ်များ (ဥပမာ-

ဘီတာကယ်ရီတင်း) ရှိသောကြောင့် ဖြစ်၏။

၎င်းတို့သည် အရေးပါသည့် အင်တီအောက်စီဒင် ခေါ် ဇရာကို ကာကွယ်တားဆီးသည့်ဓာတ်များ ဖြစ်၏။ အင်တီအောက်စီဒင်များသည် လည်း ပုံမှန်ကျန်းမာရေးအတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်၏။

အင်တီအောက်စီဒင် ဆိုသည်မှာ ၎င်းတို့နှင့်ရောစပ်သည့် ဓာတ် ပစ္စည်းကို လောင်ကျွမ်းခြင်းမှ တားမြစ်သောဓာတ် ဖြည်းဖြည်းချင်းသာ ဖြစ်စေသောဓာတ်ပစ္စည်း ဖြစ်၏။ အောက်စီဒေးရှင်း ဆိုသည်မှာ အောက် ဆီဂျင်ပါဝင်မှုကို တိုးပွားစေသောဓာတ်ပစ္စည်း ဖြစ်၏။

HIV ပိုးဝင်ခြင်းဖြင့် ကြွက်သားများသိမ်သွားခြင်းအန္တရာယ်ကို တိုးစေ၏။ ရောဂါပိုးဝင်သူသည် အားနည်းလာပြီး နေထိုင်မကောင်းဖြစ် လာသည်။

ထိုကဲ့သို့ ကြွက်သားသိမ်ခြင်းမဖြစ်စေရန် HIV ရှိသူများအတွက် ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းကို နေ့စဉ် ပြုလုပ်ပြီး နေ့စဉ် ပမာဏနည်းနည်းနှင့် မကြာခဏစားပေးရန် လိုအပ်၏။

ထမင်းကြီး (၃) ကြိမ်နှင့် အဆာပြေ (၂) ကြိမ်ကို သတ်မှတ်ထား သောအချိန်များတွင်စားရန် လိုလားအပ်ပေသည်။ ဤအကြိမ်အတိုင်း စားသောက်ဖွယ်ရာများကို မဆာသော်လည်း စားရမည်။

ရေ သစ်သီးရည်များနှင့် ဆေးဖက်ဝင် လက်ဖက်ရည်(ပြုတ်ရည်) များကို HIV ရှိသူများက ပို၍စားသုံးသင့်၏။

ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်သည် ရေခန်းခြောက်ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင် သဖြင့် ၎င်းတို့ကို လျော့ပေါ့၍သောက်ရမည်။ (တစ်နေ့လျှင် ၄ ခွက်ထက် မပိုစေရ။)

အရက်ကို လုံးဝ ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ အကြောင်းမှာမူ ၎င်းသည် ဆေးနှင့်အတူ ရော၍သောက်ပါက အသည်းကို ပြင်းထန်စွာ ထိခိုက်နိုင် သောကြောင့် ဖြစ်၏။

HIV နှင့် လုပ်ငန်းခွင်ဆိုင်ရာ တွေ့ထိမှု၏အန္တရာယ်

ဆရာဝန်များ၊ သူနာပြုများ၊ ဆေးဘက်ပညာရှင် လုပ်သားများနှင့်

အခြားသော ကျန်းမာရေးလုပ်သားများသည် HIV ပိုးဝင်သူများနှင့် တိုက်ရိုက် ထိတွေ့နေကြရ၏။ ဤသို့ဖြစ်ခြင်းမှာ မသန့်ရှင်းသောအပ်ကြောင့် ဒဏ်ရာခြင်း၊ စူးရှသည့်ပစ္စည်းကိရိယာများကြောင့်ဖြစ်ခြင်း၊ မျက်လုံး၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်၊ အရေပြားတို့သည် ပိုးဝင်သည့်သွေးနှင့် ထိခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ရ၏။

ပိုးဝင်ထားသည့်သွေးနှင့် ထိတွေ့သည့်အန္တရာယ်သည် ကျန်းမာရေးလုပ်သားအတွက် ၎င်း၏အရေပြားတွင် ဒဏ်ရာအနာရှိခြင်းထက် ကြီးမားလေသည်။ သုတေသနများအရ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် ထိတွေ့ခြင်းသည် HIV ပိုးဝင်မှုကို မဖြစ်စေကြောင်း တွေ့ရှိရ၏။

ပိုးဝင်မှုအန္တရာယ်သည် ထိတွေ့မှုအမျိုးအစားနှင့် အဓိကအချက် (၃) ချက်အလိုက် ကွဲပြားခြားနားလေသည်။

ထိုအချက် (၃) ချက်မှာ ...

- (က) ထိတွေ့မှုတွင်ပါဝင်သည့် ပိုးဝင်သောသွေးပမာဏ၊
- (ခ) ထိတွေ့ချိန်တွင် ပိုးဝင်သွေးထဲ၌ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးပမာဏ၊
- (ဂ) မတော်တဆ တွေ့ထိပြီးနောက်တွင် HIV ပိုးအတွက် ဆေးဝါးများ စားသုံးမှု ရှိ၊ မရှိ ဟူ၍ ဖြစ်၏။

ပိုးဝင်အပ်နှင့် စူးမိခြင်း၊ ပိုးဝင်ချိန် ထက်သောပစ္စည်းများနှင့် အပေါ်ယံရှင်းတို့သည် HIV ပိုးဝင်မှုအန္တရာယ်၏ (၀.၃) ရာခိုင်နှုန်းသာ ဖြစ်ပေသည်။

မျက်စိ၊ နှာခေါင်း၊ ခံတွင်းတို့တွင် ပိုးဝင်သွေးထိတွေ့ခြင်းကြောင့် HIV ဖြစ်ခြင်းမှာ (၀.၁) ရာခိုင်နှုန်းသာ ဖြစ်လေသည်။ အရေပြားနှင့် ပိုးဝင်သွေးတို့ထိတွေ့၍ HIV ဖြစ်ရသည့်အန္တရာယ်မှာ (၀.၁) ရာခိုင်နှုန်းထက် လျော့နည်းပေသည်။

အရေပြားပေါ်တွင် ရှနာများ၊ ဒဏ်ရာများ ရှိနေမှသာလျှင် ဤအန္တရာယ်ရှိပေသည်။ ယခုအထိ အရေပြားမစုတ်မပြတ်ဘဲနှင့် HIV ဖြစ်သည့်လူမှာ ဟူ၍ မရှိသေးပေ။ အပ်ကြောင့်ဖြစ်ရသည့်ဒဏ်ရာများ မဖြစ်စေရန်မှာ အပ်များကို လက်ဖြင့်တပ်ဆင်ခြင်းမပြုရန်၊ အသုံးပြုပြီးအပ်များကို သင့်လျော်သည့်ပုံးများထဲသို့ စွန့်ပစ်ရန် ဖြစ်လေသည်။

လက်အိတ်များ၊ မျက်လုံး၊ မျက်နှာဖုံးများ၊ အကာအကွယ်အင်္ကျီ ရှည်များသည် မတော်တဆဖြစ်သည့် မျက်လုံး၊ ခံတွင်း၊ အရေပြားတို့နှင့် ထိတွေ့မှုကို ကာကွယ်နိုင်သည်။

HIV နှင့် လုပ်ငန်းခွင်ဆိုင်ရာ တွေ့ထိမှုအတွက် ကုထုံး

ပိုးဝင်အပ်နှင့် ထိုးမိသောနေရာ သို့မဟုတ် စူးရှသောအရာနှင့် ထိမိရုံမိသောနေရာကို ရေ၊ ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် သေချာစွာ ဆေးကြောပစ်ရမည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအရည်များက မျက်နှာ၊ နှာခေါင်း၊ ခံတွင်း၊ အရေပြားတို့သို့စဉ်လျှင် ထိုနေရာကို ရေဖြင့် ကျကျနနဆေးရမည်။

ခန္ဓာကိုယ်အရည်များက မျက်လုံးထဲသို့ဝင်လျှင် မျက်လုံးများကို ရေသန့် သို့မဟုတ် ဆားရည်ဖြင့် ဆေးရမည်။ မတော်တဆ ထိတွေ့ပြီးနောက် ရောဂါပိုးဝင်မှုအန္တရာယ်သည် အလွန်ကြီးမားပါက HIV ပိုးဝင်ခြင်းအတွက် ဆေးဝါးများကို ပေးရ၏။

ပေးနေကျဆေးဝါးများမှာ ...

ဇီဒိုဗူဒင်း (Zidovudine)

လာမီဗူဒင်း (Lamivudine)

အင်ဒီနာဗာ (Indinavir) တို့ ဖြစ်၏။

ဇီဒိုဗူဒင်းကို HIV ပိုးဝင်သွေးနှင့် အခြားသောခန္ဓာကိုယ်အရည်များ အားလုံးအတွက် ပေးရ၏။ လာမီဗူဒင်းကို ဇီဒိုဗူဒင်းနှင့် တွဲ၍ပေးပါက အာနိသင် ပိုမိုလာပေသည်။ ဇီဒိုဗူဒင်းဆေးမတိုးသည့် ဗိုင်းရပ်စ်များတွင် ပို၍ထက်မြက်၏။

ခေတ္တခဏ ကာလတိုသုံးလျှင် ဤဆေး (၂) မျိုးပေါင်းခြင်းသည် ဘေးကင်း၏။ ထိတွေ့မှုအန္တရာယ်သည် အလွန်ကြီးမားပါက အင်ဒီနာဗာကို အထက်ပါဆေး (၂) မျိုးနှင့် ရောစပ်ရ၏။ လုပ်ငန်းခွင်တွင် မတော်တဆ ထိတွေ့မှုဖြစ်လျှင် ကုထုံးဆင်လိုပါက ထိတွေ့ပြီး တစ်နာရီ နှစ်နာရီအတွင်း ကုထုံးကို စတင်ရပေမည်။

အလွန်အန္တရာယ်ကြီးသည့် ထိတွေ့မှုဖြစ်လျှင် တစ်ပတ်၊ နှစ်ပတ် ကြာပြီးနောက်မှလည်း ကုထုံးကို စတင်နိုင်သည်။

ထိုအခါမျိုးတွင် HIV ပိုးဝင်မှုကို မကာကွယ်နိုင်သည့်တိုင် ကုထုံးသည် လက္ခဏာများ၏ပြင်းထန်မှုကို လျော့ပါးသက်သာစေပြီး ရောဂါ၏ တိုးတက်မှုကိုလည်း နှောင့်နှေးစေ၏။

လုပ်ငန်းခွင်ဆိုင်ရာ ထိတွေ့မှု၏ကုထုံးမှာ ပုံမှန် မည်မျှကြာမြင့်သည်ကို မသိနိုင်ပါ။ အများစု၏ညွှန်ကြားမှုမှာ ရက်သတ္တ (၄) ပတ်ခန့် ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ် လုပ်ငန်းခွင် မတော်တဆထိတွေ့မှု HIV ကို ကာကွယ်ရန်အတွက် ဆေးဝါးများကို မှီဝဲခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ သတင်းများမှာ မလုံလောက်သေးပေ။

သို့ရာတွင် ဒီဒီဗူဒင်ကို ကိုယ်ဝန် (၄) လလွန်မြောက်လျှင် စားနိုင်ပေသည်။ HIV ပိုးကို မတော်တဆထိတွေ့မှုအတွက် အနာသည် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ HIV အင်တီဘော်ဒီများ သွေးထဲတွင် ရှိမရှိကို ရက်သတ္တ (၆) ပတ်လျှင်တစ်ကြိမ်၊ (၆) လထားသည်အထိ လုပ်ရမည်။

အကယ်၍ ပိုးဝင်မှုရှိပါက အင်တီဘော်ဒီများသည် အစောဆုံး သိနိုင်ရန် ဖြစ်လေသည်။ အကယ်၍ HIV ပိုးဝင်မှုကို ကာကွယ်ရန်အတွက် ဆေးများကိုသောက်ပါက သွေးစစ်ခြင်းများကို ကုထုံးမစမီအချိန်နှင့် (၂) ပတ်ကြာပြီးနောက်တွင် ပြုလုပ်နိုင်ပေသည်။

HIV နှင့် မတော်တဆတွေ့ပြီးနောက် သုံးလေးလအတွင်း တုပ်ကွေးနှင့်တူသောလက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်လာပါက HIV ကို ကျွမ်းကျင်သည့်ဆေးပညာရှင်နှင့် ပြသသင့်၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် တုပ်ကွေးနှင့်ဆင်သည့်လက္ခဏာများ (ဥပမာ- ဖျားခြင်း၊ အရေပြားတွင် အဖုအပိမ့်များထွက်ခြင်း၊ ကြွက်သားများတွင်နာကျင်ခြင်း၊ မောပန်းခြင်း၊ လင့်ဖ်ဂလင်းများရောင်တင်းခြင်းတို့ ဖြစ်၏။

၎င်းတို့သည် HIV ပိုးဝင်ခြင်းကို လည်းကောင်း၊ ဆေးဝါးများနှင့်ဓာတ်ပြုခြင်းကို လည်းကောင်း၊ အခြားပိုးများဝင်ခြင်းကို လည်းကောင်း ပြည့်စုံလေသည်။ HIV နှင့် မတော်တဆတွေ့ထိမိပါက နောက်ထပ် (၆)ပတ်မှ (၁၂) ပတ်ကြာသည်အထိ သွေးလျှူခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ လိင်ဆက်ဆံသည့်ကိစ္စတိုင်းတွင် ကွန်ဒုံးကိုသုံးပါ။

အိတ်ချ်အိုင်စီ၊ အေအိုင်ဒီအက်ရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများ

- HIV, AIDS ကို နည်းလမ်း (၄) မျိုးဖြင့် ကာကွယ်နိုင်၏။
- ၁။ လိင်ဆက်ဆံမှုတွင် အပြန်အလှန် သစ္စာရှိခြင်း။ ဤသို့မဖြစ်နိုင်ပါက လိင်ဆက်ဆံမှုပြုတိုင်း ကွန်ဒုံးကိုသုံးပါ။ (လိင်တူ၊ လိင်ကွဲ)
- ၂။ သေ ွေးသွင်းကုသမှုမပြုမီ သွေးနှင့် သွေးထွက်ပစ္စည်းအားလုံးကို HIV အတွက် စစ်ဆေးခြင်း။
- ၃။ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း (အထူးသဖြင့် ထိုးဆေးအဖြစ်ထိုးရသော ဆေးများ) သွေးကြောများအတွင်းသို့ထိုးလျှင် အပ်နှင့် ပိုက်များကို ကောင်းစွာပိုးသတ်ခြင်း။
- ၄။ HIV ရှိနေသည့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်အား သင့်တော်သည့်ကုထုံးပြုခြင်းဖြင့် မိခင်မှကလေးသို့ ရောဂါကူးခြင်း လျော့ပါးစေ၏။

ကွန်ဒုံးသုံးခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

ကွန်ဒုံးများသည် လိင်ဆက်ဆံမှုမှရသည့် ရောဂါများ (ဥပမာ- အိတ်ချ်အိုင်စီ၊ အေအိုင်ဒီအက်)၊ ကူးစက်သည့်အန္တရာယ်များကို များစွာ လျော့ပါးစေ၏။ ၎င်းတို့သည် ကိုယ်ဝန်ပဋိသန္ဓေကိုလည်း ကာကွယ်ပေး၏။

အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် HIV ပိုးဝင်မှု၏ (၆၇) ရာခိုင်နှုန်းမှာ လိင်ကွဲဆက်ဆံမှုလမ်းကြောင့် ဖြစ်ရ၏။ ဆေးခန်းများတွင် သွားရောက်ကုသမှုခံယူနေကြသူများတွင်လည်း (၃၆) ရာခိုင်နှုန်းမှာ HIV ပိုးဝင်မှုရှိနေသည်ကို တွေ့ရ၏။ ထို့ကြောင့် ကွန်ဒုံးများ သုံးစွဲခြင်းသည် လိင်ဆက်ဆံမှုတိုင်းအတွက် အရေးပါ၏။ ကွန်ဒုံးသည် HIV အပါအဝင် ရောဂါများကိုကာကွယ်နိုင်ပေသည်။

လူအများက ကွန်ဒုံးကို ပုံမှန်မဟုတ်သော လိင်ဆက်ဆံမှုအတွက်သာ သုံးကြ၏။ မိမိနှင့်ဆက်ဆံသူ အဖော်၏ ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေးကို ဆုံးဖြတ်ရန် မသေချာသည့်အခါတွင် ကွန်ဒုံးကိုသုံးစွဲကြ၏။ လိင်ဆက်ဆံမှုတွင် တစ်ဦးထက်ပို၍ရှိနေပါက အားလုံးကို ကွန်ဒုံးသုံး၍ ဆက်ဆံသင့်၏။

ကွန်ဒုံးသုံးစွဲခြင်းနှင့်ပတ်သက်သည့် အခြေအနေများ

- အဆို - ကွန်ဒုံးများသည် အကျိုးမသက်ရောက်ပါ။
- အချေ - ဤစကား မမှန်ကန်ပါ။ ကွန်ဒုံးသုံးပါလျက်ကိုယ်ဝန်ပဋိသန္ဓေကို မကာကွယ်နိုင်ခြင်းမှာ ကွန်ဒုံးသုံးရာ၌ စနစ်မကျ၍ဖြစ်ရ၏။ HIV, AIDS တွင်လည်း ဤအတိုင်း မှန်ကန်ပါသည်။
- အဆို - ကွန်ဒုံးများသည် လိင်ဆက်ဆံမှုအတွင်း မကြာခဏပေါက်ပြဲတတ်၏။
- အချေ - ဤစကား မမှန်ကန်ပါ။ ကွန်ဒုံးများကို မထုပ်ပိုးမီ ချို့ယွင်းချက် ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးရသည်။ ထုတ်လုပ်ရာ၌လည်း စနစ်တကျ ထုတ်လုပ်ကြခြင်း ဖြစ်၏။ သုံးစွဲရာ၌ မှန်ကန်မှုမရှိခြင်း၊ သိုမှီးရာ၌ စနစ်တကျမရှိခြင်းတို့ကြောင့်သာလျှင် ကွန်ဒုံးပေါက်ပြဲခြင်း ဖြစ်ရ၏။
- အဆို - ကွန်ဒုံးများသည် HIV ပိုးကို မကာကွယ်နိုင်ပါ။ အကြောင်းမှာ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် ကွန်ဒုံးကို ဖြတ်သန်းသွားနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်၏။
- အချေ - ဤအဆိုသည် မမှန်ကန်ပါ။ ကွန်ဒုံးများသည် သက်ပိုးနှင့် HIV အပါအဝင် ရောဂါပိုးများကို ကာကွယ်နိုင်ကြောင်း သုတေသနပြုထားပြီး ဖြစ်၏။
- အဆို - ကွန်ဒုံးသည် လိင်မှုဆိုင်ရာ ပီတိခံစားမှုကို လျော့ပါးစေ၏။
- အချေ - ဤစကားသည်လည်း မမှန်ကန်ပါ။ ကွန်ဒုံးသုံးခါစတွင် ခံစားမှုတစ်မျိုးဖြစ်သော်လည်း မကြာမီ အသားကျသွားပါသည်။ ထပ်မံပေါ်လာသည့် အဖုအစင်းများပါသည့် ကွန်ဒုံးသည် လိင်မှုဆိုင်ရာပီတိကို ဖြစ်စေသည်ဟု သိရှိရ၏။
- အဆို - ကွန်ဒုံးအသုံးပြုခြင်းကို သိရှိနားလည်ခြင်း၊ အလွယ်တကူ အသုံးပြုနိုင်ခြင်းဖြင့် ငယ်ရွယ်သူများ၌ လိင်ဆက်ဆံမှုကို အားပေးရာရောက်စေသည်။
- အချေ - ဤစကားသည် မမှန်ကန်ပါ။ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးတွင် ပြုလုပ်သော သုတေသနများအရ ကွန်ဒုံးများသည် လူငယ်များ

အတွင်း လိင်ဆက်ဆံမှုကို မလွှမ်းမိုး၊ မခြယ်လှယ်ပါ။ သုတေသနများအရ ဤအသိကြောင့် လူငယ်များသည် ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နှင့် လိင်ဆက်ဆံမှုကိုရှောင်ကြဉ်ကြကြောင်း သိရှိရ၏။

ကွန်ဒုံးအမျိုးမျိုး

ကွန်ဒုံးအမျိုးမျိုး ရနိုင်၏။ အဖော်၊ လက်တက် (Latex) တို့ဖြစ်သည်။ နောက်ပိုင်းတွင် ထိုကွန်ဒုံးများအားလုံးကို လိင်ကိစ္စလွယ်ကူစေရန် အတွက် ချောဆီထုတ်ထားသည်။ ကွန်ဒုံးများအား အရောင်အမျိုးမျိုး၊ ခံစားမှုအမျိုးမျိုးဖြင့် ရရှိနိုင်သည်။ အချို့သောကွန်ဒုံးများမှာ အဖုအထစ်များ၊ အစင်းများပါသဖြင့် လိင်ကိစ္စတွင် ပို၍ခံစားမှုရသလိုပင်။

အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် ပိုလီမီသိုင်းကုမ္ပဏီမှထုတ်လုပ်သော အမျိုးသမီးသုံး ကွန်ဒုံးကို မကြာမီက ထုတ်လုပ်ခဲ့၏။ ၎င်းသည် ယောနိအတွင်း သွင်းရသည့်အိတ်တစ်မျိုးဖြစ်ပြီး ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများကို တားဆီးနိုင်၏။

အမျိုးသမီးသုံးကွန်ဒုံးများသည် HIV ပိုးပျံ့ပွားမှုကို ကာကွယ်ပေးနိုင်၊ မပေးနိုင် ဟူသောအချက်ကို စမ်းသပ်လေ့လာနေကြဆဲ ဖြစ်၏။

အဆိုပါ အမျိုးသမီးသုံး ကွန်ဒုံးသည် အမျိုးသားသုံး ကွန်ဒုံးထက် ပိုမိုပါးလွှာပြီး ချောဆီများသုတ်၍ အသုံးပြုနိုင်သည်။

HIV ပိုးဝင်နေသူများအား ရောဂါပိုးများ ကာကွယ်ခြင်း

အချောင်သမားရောဂါပိုးများ

HIV ရောဂါပိုးများသည် အချောင်သမားရောဂါပိုးများ၏အန္တရာယ်ကို ပို၍ကြီးထွားစေသဖြင့် ၎င်းတို့ကို ကာကွယ်ရန်အတွက် အထူးသတိပြုရန် အရေးကြီး၏။ အောက်တွင် အချောင်သမား ရောဂါပိုးများအတွက် ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများကို အသေးစိတ်ဖော်ပြထားပါသည်။

လိင်ဆက်ဆံမှုကူးစက်သည့်ရောဂါများ

လိင်ဆက်ဆံမှုအားလုံးအတွက် ကွန်ဒုံးများကို ပုံမှန်အသုံးပြုခြင်း

သည် လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်သည့်ရောဂါများကို ကာကွယ်နိုင်၏။

ဤနည်းသည် HIV ပိုးဝင်ခြင်းကိုလည်း ကာကွယ်ပေးနိုင်၏။ ကွန်ဒုံးများသည် HIV ပိုးကို လိင်ဆက်ဆံသူအဖော်သို့ မဝင်ရောက်နိုင်အောင် ကာကွယ်ထားလေသည်။

မူးယစ်ထိုးဆေးအသုံးပြုခြင်း

HIV ပိုးရှိနေသူတို့၏ (၉) ရာခိုင်နှုန်းမှာ မူးယစ်ထိုးဆေးအသုံးပြုရာမှ ရရှိခဲ့သည်ဟု သိရှိရ၏။ မူးယစ်ထိုးဆေးအသုံးများသည့် မဏိပူရပြည်နယ်တွင် ဤအန္တရာယ်မှာ ပို၍ကြီးမားလေ၏။ မူးယစ်ထိုးဆေးအသုံးပြုခြင်းသည် အသည်းရောင် ဘီနှင့် စီပိုးများကိုရစေသည့် အန္တရာယ်ကြီးဖြစ်လေသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း မူးယစ်ထိုးဆေး သုံးစွဲသူများသည် ရပ်တန်းမှရပ်စေရန် အကြံပေးစကားပြောကြားရန် လိုအပ်နေပေ၏။ မူးယစ်ဆေး အကြောတွင်း ထိုးသွင်းသူများ၏အန္တရာယ်သည် ကြီးမားလှ၏။

ရောဂါပိုးများ

ကျန်းမာရေးဌာန၊ ဆေးရုံကြီးများတွင် အလုပ်လုပ်သူများ၊ လူများသည့်နေရာတွင် နေထိုင်ကြသူများသည် ရောဂါပိုးဝင်ရာ၌ အန္တရာယ်ပို၍ကြီးမား၏။ အထူးသဖြင့် အဓိကပိုးမှာ တီဘီပိုး ဖြစ်၏။

**မူးယစ်ထိုးဆေးကို ဆက်လက်အသုံးပြုနေကြသူများအတွက်
ညွှန်ကြားချက်**

မူးယစ်ထိုးဆေးကို ရပ်တန့်စေရန် ကြိုးပမ်းရမည်။ မအောင်မြင်ပါက အောက်ပါ နည်းစနစ်များသည် HIV ပိုးဝင်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ပေသည်။

- ◆ ထိုးဆေးအတွက် ပြင်ဆင်ရာတွင် ပိုက်များ၊ အပ်များ။
- ◆ ရေနံနှင့် အခြားကိရိယာများကို ပူးတွဲမသုံးပါနှင့်။
- ◆ မူးယစ်ထိုးဆေးအတွက် သူများသုံးထားသည့်အပ်များကို ပြန်၍မသုံးပါနှင့်။

- ထိုးဆေးကိရိယာများကို ပူးတွဲသုံးစွဲရမည်ဆိုပါက ရှေးဦးစွာ ချွတ်ဆေးရည်တို့နှင့် သန့်စင်ပါ။
- ပိုးသန့်စင်ပြီးသော အပ်နှင့် ပိုက်များကိုသာ သုံးပါ။
- ဆေးဖျော်ရန် ရေခဲခွေးကို သုံးပါ။ မရနိုင်လျှင် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ဘုံဘိုင်ရေကို သုံးပါ။
- ဝှမ်းအသစ်နှင့် ပိုးသတ်ထားသော အိုးခွက်များဖြင့် ဆေးဖျော်ပါ။
- ဆေးထိုးရမည့်နေရာကို အရက်ပြန်တွင် နှစ်ထားသည့် ဝှမ်းလုံးအသစ်ဖြင့် သန့်စင်ပါ။
- ဆေးထိုးပိုက်ကို တစ်ခါသုံးပြီးနောက် စွန့်ပစ်ပါ။

ကလေးများအား ကြည့်ရှုထိန်းကျောင်းရသူများတွင် Giardiasis, Cytomegalo မိုင်းရပ်စ်ပိုးဝင်ခြင်း စသည့် အန္တရာယ်များ ပို၍ကြီးမား၏။ ဆေးရုံကြီးရှိ ကလေးလူနာအဆောင်များ၊ ကလေးထိန်းဌာနများတွင် အလုပ်လုပ်သူများ၌ ပို၍အန္တရာယ်ကြီး၏။ ဆီးဝမ်းသွားသည့် ကလေးများအား သန့်စင်မှုပြုပေးပြီးနောက် မိမိလက်များကို သေချာစွာ ဆေးကြောရမည်။

ကျွဲ၊ နွားများနှင့် အလုပ်လုပ်သူများတွင်လည်း ခရိုင်တိုစပေါ့ရီဒိုစစ် (Cryptosporidiosis) နှင့် တိုဆိုပလာမိုစစ် (Toxoplasmosis) ရောဂါများအတွက် အန္တရာယ်ရှိပေသည်။ အထူးသဖြင့် ထိုတိရစ္ဆာန်များ၌ ဝမ်းဖောဝမ်းပျက်ဖြစ်လျှင် ပို၍ဆိုး၏။

တိရစ္ဆာန်များကို ကိုင်တွယ်ထိတွေ့ပြီးတိုင်း လက်ဆေးခြင်းသည် ၎င်းအန္တရာယ်ကို များစွာလျော့ပါးစေ၏။ HIV ပိုးဝင်နေသူများသည် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များနှင့် ထိတွေ့ခြင်းကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်သင့်၏။ အထူးသဖြင့် သူတို့ကိုယ်တိုင် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်နေပါက အချောင်သမားပိုး မဝင်ရောက်စေရန် ဖြစ်၏။ အသက် (၆) လထက်ငယ်သော အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ၊ ဆရာဝန်၏ စစ်ဆေးမှုမပြုရသေးသည့် တိရစ္ဆာန်များ (အထူးသဖြင့် ဝမ်းသွားနေသည့် တိရစ္ဆာန်များ) ကို လက်မခံရ။

HIV အတွက်

အစားအစာနှင့် ရေမှ တစ်ဆင့်ဖြစ်သော ရောဂါများ

အစိမ်း၊ မကျက်တကျက် ချက်ထားသည့် အစားအစာများသည် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောနှင့် အခြားပိုးဝင်ရောဂါများကို ပို၍ဖြစ်စေ၏။ ထို့ကြောင့် အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုးရှိနေသူများသည် အစိမ်း၊ မကျက်တကျက်၊ ကြက်ဥများ၊ ကြက်၊ ငှက်၊ အသား၊ ပင်လယ်အစားအစာများကို ရှောင်ရမည်။

ပိုးမသတ်ရသေးသော နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ မချက်ပြုတ်ရသေးသော အစိမ်းနှင့် ချက်ပြီးအစားအစာများကို မထိတွေ့စေရ။ ပိုးကူးသွားတတ်သည်။

လက်များ၊ အိုးခွက်ပန်းကန်၊ ဓား၊ စဉ်းတုံး စသည်တို့ကို တစ်ကြိမ် သုံးပြီးတိုင်း တစ်ခါ သေချာစွာ ဆေးကြောပါ။ အအေးခံထားသည့်အစား အစာများကို ဆူအောင်၊ ပွက်အောင် အပူပေးပြီးမှ စားပါ။ ဘေးကင်းမှု အတွက် အာမခံချက်မရှိသောရေများကို မသောက်ရ။ Reverse Osmosis နည်းကိုသုံးသည့် ရေသန့်စက်မှထွက်သောရေသည် ဘေးကင်း၏။ အချို့ ရောဂါပိုးများသည် အလွန်သေးငယ်ပြီး သာမန် ရေစစ်ဖြင့် စစ်၍မရနိုင်။ ရေကို သံသယရှိလျှင် ရေနွေးအဖြစ်သာ ကျိုသောက်ပါ။

HIV ပိုးရှိသူများသည် ရေကန်များ၊ မြစ်များထဲတွင် ရေကူးခြင်းကို ရှောင်ရမည်။ လူ့အညစ်အကြေး၊ တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေးများရှိလျှင် ရောဂါဖြစ်နိုင်သည်။

စားသောက်ဆိုင်၊ အရက်ဆိုင်၊ ဇာတ်ရုံ စသည့် အခြားနေရာများမှ အချိုရည်ပုလင်းများ (ချိတ်ပိတ်ပုလင်းများမှတစ်ပါး)သည် အန္တရာယ်ရှိ၏။ ထို့ကြောင့် သောက်သည့်ရေ၊ ဖျော်ရည်၊ အချိုရည် စသည်တို့၌ ရေခဲ လုံးဝမထည့်ရ။ (မသန့်သောရေမှပြုလုပ်သည့်ရေခဲသည် အန္တရာယ်ရှိ၏။)

တီဘီရောဂါ (Tuberculosis)

တီဘီသည် မိုင်ကိုဘက်တီးရီးယမ် ကျူဘာကလိုစစ် (Mycobacterium tuberculosis) ပိုးကြောင့် ဖြစ်ရပြီး ပုံမှန်အားဖြင့် အဆုတ်များကို

ထိခိုက်စေ၏။ သို့သော် ခန္ဓာကိုယ်၏ အခြားအစိတ်အပိုင်းများကိုလည်း ထိခိုက်စေနိုင်သည်။

တီဘီရောဂါသည် ၎င်းလျှိုး သို့မဟုတ် ပေါ်လွင်သည့်အမျိုးအစား ဖြစ်နိုင်၏။ ၎င်းလျှိုး ဆိုသည်မှာ ဘက်တီးရီးယားပိုးများသည် ခန္ဓာကိုယ် ထဲတွင်ရှိသော်လည်း လက္ခဏာတစ်စုံတစ်ရာမပြပေ။

၎င်းလျှိုးတီဘီရိုနေသူများသည် သူတစ်ပါးသို့ ရောဂါကိုမကူးစက် နိုင်ပါ။ HIV ပိုးသည် သဘာဝကာကွယ်မှုစနစ်ကို အားနည်းစေသဖြင့် ဘက်တီးရီးယားတို့သည် စတင်ပွားများပြီး ပေါ်လွင်ထင်ရှား တီဘီအမျိုး အစား ဖြစ်စေလေသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ လက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်လာ တော့သည်ဖြစ်၏။ တီဘီရောဂါရှိသူတစ်ဦးသည် ၎င်း၏အဆုတ်ထဲ ပိုး ရှိနေမှသာ သူတစ်ပါးကို ပိုးကူးစက်စေနိုင်မည်။ HIV ပိုးလည်းရှိ၊ တီဘီ ရောဂါပိုးလည်းရှိနေလျှင် ထိုသို့၌ AIDS ရှိနေပြီဟု ဆိုရ၏။

HIV ပိုးရှိသူတစ်ဦးသည် ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများတွင် အလုပ်လုပ် နေပါက တီဘီပိုးဝင်ရန် လွယ်ကူလေသည်။ ထို့ကြောင့် HIV ရှိသူသည် Active tuberculosis ခေါ် 'ပေါ်လွင်တီဘီ' ရှိသူနှင့် နီးနီးကပ်ကပ် မနေသင့်ပေ။ HIV ပိုး ရှိ၊ မရှိကိုလည်း စစ်ဆေးကြည့်သင့်၏။ ဤ စစ်ဆေးမှုကို Skin Test ခေါ် တီဘီစမ်းသပ်မှုဖြင့် ပြုလုပ်ကြည့်ရ၏။

ဤစစ်ဆေးမှုတွင် တီဘီစမ်းသပ်ဆေးရည်အနည်းငယ်ကို လက် မောင်းအရေပြားအောက်တွင် ထိုးပေးပြီး နှစ်ရက်၊ သုံးရက်ကြာမှ အဖြေကို သိရ၏။ ထိုသို့စစ်ဆေး၍ Positive (+) အဖြေထွက်လျှင် ထိုသို့၌ ၎င်းလျှိုး တီဘီရိုနေပြီကို ညွှန်ပြ၏။

ထိုလူနာများတွင် ရင်ဘတ်ကိုဓာတ်မှန်ရှိကိစ္စ၊ တံတွေး၊ သလိပ် စစ်ခြင်းတို့ကိုလည်း လုပ်ရ၏။

အကယ်၍ Skin Test တွင် Negative (-) ဖြစ်ပါက ထိုစစ်ဆေးမှု ကို တစ်နှစ်တစ်ကြိမ် ပြုလုပ်ပေးရ၏။ (ရောဂါဖြစ်ရန် အလားအလာ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိနေလျှင် ၎င်းလျှိုးတီဘီကို ပေါ်လွင်တီဘီ မဖြစ်အောင် ဆေးဝါးအချို့ကို ညွှန်းရ၏။ အများဆုံး ညွှန်းရသည့်ဆေးမှာ အိုင်ဆိုဒိုင်း ယာဇစ် (Isoniazid) နှင့် ပယ်ရီဒေါင်း (Pyridoxine) ခေါ် ဗီတာမင်တစ်မျိုး

ဖြစ်လေသည်။ (ခြေလက်အာရုံကြောများ မပျက်စီးစေရန် ပေးရ၏။)

ဤဆေးကို (၁၂) လခန့် စားရ၏။ (တီဘီပိုးသည် သေဆုံးရာ၌ အလွန်နှေးကွေး၏။ အိုင်ဆိုနိုင်းယာဇစ်ဆေးကို ကိုယ်ဝန်ပထမ (၃) လအတွင်း၌ မပေးရပါ။ အကယ်၍ အိုင်ဆိုနိုက်ယာဇစ်သည် တီဘီကို မကာကွယ်နိုင်လျှင် လည်းကောင်း၊ ၎င်းဆေးနှင့်မတည့်လျှင် လည်းကောင်း၊ ရီဖာပင်စင် (Rifampicin) ကဲ့သို့သော အခြားဆေးဝါးများကို တီဘီရောဂါကာကွယ်ရန်အတွက် ပေးရ၏။

တီဘီရောဂါအတွက် ကုထုံးဆေးများမှာ HIV ရှိသူ၊ မရှိသူများတွင် အတူတူပင် ဖြစ်၏။ ဆေးအမျိုးမျိုးရှိသည့်အတွက် ဆေးပညာရှင်က ရွေးချယ်သည့်ဆေးသည် အသင့်လျော်ဆုံးဖြစ်ပေသည်။

ကုထုံးစံပြီးနောက် လေး၊ငါးပတ်တွင် လက္ခဏာများသည် ပုံမှန်အားဖြင့် ပျောက်ကွယ်သွားတတ်၏။ သို့ရာတွင် ဘက်တီးရီးယားပိုးများသည် သေဆုံးရန် အချိန်ကြာသည့်အတွက် ကုထုံးကို အနည်းဆုံး (၆)လမှ (၉) လအထိ ပြုလုပ်ပေးရ၏။

ပုံမှန်သောကုထုံးသည် တီဘီရောဂါ လုံးဝပျောက်ကင်းခြင်းကို ဖန်တီး၏။ ၎င်းသည် ဆေးမတိုးခြင်း (ဆေးယဉ်ခြင်း)ကိုလည်း ဖြစ်စေ၏။

ဆိုလိုသည်မှာ ...

ဘက်တီးရီးယားပိုးများသည် သောက်ဆေးများဖြင့် မသေဆုံးကြပေ။ ဆေးမတိုးသည့် တီဘီရောဂါရှိသူများသည် ဆေးမတိုးသည့် ဘက်တီးရီးယားပိုးများကို အခြားသူများသို့ ကူးစက်စေလေသည်။

ရောဂါပိုးဝင်ပြီးသူများသည် ဆေးဝါးကို တုံ့ပြန်မည်မဟုတ်ပေ။ ဆေးပေါင်းများစွာတို့သည် ဘက်တီးရီးယားပိုးကို မသတ်နိုင်သောအခါ ထိုတီဘီရောဂါကို Multidrug resistant tuberculosis (ဆေးပေါင်း စသည့် တီဘီ (၀၁) ဆေးမတိုးသည့်တီဘီ) ဟု ခေါ်လေသည်။

သရိုင်းစတီရိုဆိုက်ရိုစစ် (Cryptosporidiosis)

ဤရောဂါဖြစ်ကြောင်းမှာ Cryptosporidium parvum ခေါ်

ကပ်ပါးပိုးတစ်မျိုး ဖြစ်၏။

၎င်းရောဂါရှိသူအများအပြားမှာ လက္ခဏာမရှိပေ။ ရှိပြန်လျှင် လည်း ထိုလက္ခဏာများမှာ ...

- ◆ ဝမ်းအရည်များသွားခြင်း။
- ◆ အစာအိမ်နာခြင်း။
- ◆ အနည်းငယ်ဖျားခြင်းတို့ ဖြစ်လေ၏။

ရောဂါပိုးဝင်ပြီးနောက် (၂) ရက်မှ (၁၀) ရက်အထိ ပေါ်ပေါက် တတ်၏။ Cryptosporidiosis သည် အသက်နှင့်နီး၍ AIDS ရှိနေသူများတွင် တာရှည်စွဲမြဲနေလေသည်။ အကြောင်းမှာ ၎င်းတို့တွင် ခုခံအားစနစ် အား နည်း၍ဖြစ်၏။

CD 4 အရေအတွက်သည် (၂၀၀) ပမာဏအောက်သို့ ကျဆင်း သွားပါက ရောဂါပိုးရှိနေပြီး လက္ခဏာများ ပြန်လည် ပေါ်ပေါက်နိုင်ပေ သည်။ ထိုရောဂါသည် ပုံမှန်အားဖြင့် ခံတွင်းမှတစ်ဆင့် ကူးစက်ပျံ့ပွားခြင်း ဖြစ်၍ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးဖြင့် ဤရောဂါကိုကာကွယ်နိုင်ပေသည်။

လက်များကို ရေ၊ ဆပ်ပြာတို့နှင့် ကောင်းစွာဆေးကြောခြင်းသည် ရောဂါပိုးကိုကာကွယ်ရာတွင် အရေးပါလေသည်။ အစာမစားမီ၊ စားစရာကို မပြင်ဆင်မီတွင် လက်များကို ကောင်းစွာဆေးရ၏။

ထို့ပြင် ...

- ◆ အဝတ်အစား၊ အိပ်ရာ၊ ရေချိုးခန်း၊ အသုံးအဆောင်၊ ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျှောဖြစ်နေသူများ အသုံးပြုထားသည့် နောက်ဖေးအိုးများ ကိုထိတွေ့ပြီးလျှင်၊
- ◆ ဥယျာဉ်စိုက်ပျိုးမှုပြုလုပ်ပြီးလျှင်၊
- ◆ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ၊ အခြားတိရစ္ဆာန်များကို ထိတွေ့ပြီးလျှင်၊
- ◆ လူ၊ တိရစ္ဆာန်တို့၏ ကျင်ကြီးနှင့် ထိတွေ့ပြီးလျှင် လက်များကို ရေ၊ ဆပ်ပြာနှင့် ကောင်းစွာဆေးကြောပါ။

ခရိုင်တိုမက်ဂလိုပိုင်းရပ်စ် (Cryptomegalovirus)

ဤဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို ကမ္ဘာတစ်ဝန်းရှိ ဒေသအားလုံးတွင် တွေ့ရှိရ၏။

HIV, AIDS ရှိသူတွင် ဤပိုးသည် ရက်တီနိုက်တစ် (Retinitis) ခေါ် မျက်လုံးရောဂါကို ဖြစ်စေ၏။

ရောဂါလက္ခဏာများမှာ ...

- ◆ အမြင်အာရုံပြာဝေခြင်း၊
- ◆ အမြင်အာရုံပျက်စီးခြင်း၊
- ◆ အစာမျို၊ ရေမျို နာကျင်ခြင်း၊
- ◆ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်း၊
- ◆ ခြေထောက်များ နာကျင်၊ အားနည်း၊ ထုံကျဉ်ခြင်းတို့ ဖြစ်လေသည်။

ခရိုင်တိုမက်ဂလိုဗိုင်းရပ်စ်သည် တံတွေး၊ သုက်ရည်၊ ယောနိရည်၊ သွေး၊ ကျင်ငယ်၊ နို့ရည်တို့မှတစ်ဆင့် လူတစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ ကူးစက်ပျံ့ပွား၏။

လူတစ်ဦးသည် ထိုအရည်များကို လက်နှင့်ထိပြီးနောက် နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်တို့ကိုထိလျှင် အဆိုပါ ခရိုင်တိုမက်ဂလိုဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ဖြစ်နိုင်သည်။ ၎င်းကို လိင်ဆက်ဆံမှု၊ နို့တိုက်ခြင်း၊ သွေးသွင်းခြင်း၊ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါအစားထိုးခြင်းတို့မှလည်း ကူးစက်စေနိုင်၏။

အဆိုပါ ဗိုင်းရပ်စ်မဖြစ်စေရန် လက်ကို မကြာခဏဆေးခြင်း၊ ကျကျနနဆေးခြင်း၊ ကွန်ဒုံးများအသုံးပြုခြင်းတို့ဖြင့် ကာကွယ်နိုင်လေသည်။

သွေးလှူဘဏ်အများအပြားသည် အဆိုပါ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအတွက် သွေးကို စစ်ဆေးလေ့ရှိ၏။ HIV ပိုးရှိသူတစ်ဦးအား သွေးသွင်းရန်လိုအပ်ပါက ထိုစစ်ဆေးမှုကို ပြုလုပ်ရ၏။

ဤရောဂါပိုးသည် ပုံမှန် ကိုယ်ခံအားစနစ်ရှိသူများ၌ အမြဲတမ်း လက္ခဏာပြသည်မဟုတ်ပေ။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် မောပန်းခြင်း၊ ဂလင်းများ ရောင်ခြင်း၊ ဖျားခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေ၏။ သို့သော် ဤလက္ခဏာများကို အခြားရောဂါများတွင်လည်း တွေ့ရှိရသဖြင့် ခရိုင်တိုမက်ဂလိုဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့်ဖြစ်သည်ဟုဆိုရန် ခက်ခဲလေသည်။

နူမိုဆိုက်တစ်ကာရီနီ (Pneumocystis Carinic)

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကဲ့သို့သော နိုင်ငံများတွင် ဤ HIV ပိုးဝင်မှုသည် သေစေနိုင်၏။ သေတတ်၏။ ဤရောဂါကိုဖြစ်စေသည့်ပိုးမှာ ဘက်တီးရီးယားပိုးတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး နူမိုဆိုက်တစ်ကာရီနီဟု ခေါ်လေသည်။

ဤပိုးရှိသူအများအပြားတွင် ကိုယ်ခံအားစနစ်ကောင်းနေပါက နူမိုနီးယားရောဂါ မရရှိပေ။ ဤပိုးဝင်မှုကို ဆေးဝါးများဖြင့် ကုသနိုင်၏။

၎င်းပိုးနှင့်ထိတွေ့မှုများကို ကာကွယ်ရန် ခဲယဉ်း၏။ ထို့ကြောင့် ရောဂါကိုကာကွယ်ရန် ဆေးကုသမှုကို ညွှန်းရပေသည်။

အဆိုပါ နူမိုဆိုက်တစ်ကာရီနီကို ကာကွယ်ရာ၌ အကောင်းဆုံး ဆေးဝါးမှာ ထရီမီသိုပရင်ဆာဖာမီသိုဇော (Trimethoprim sulfamethoxazole) ဖြစ်၏။ ထိုဆေးသည် တကယ်တမ်းတွင် ဆေးနှစ်မျိုးကို ပေါင်းစပ်ထားသည့်ဆေး ဖြစ်၏။

အကယ်၍ CD 4 Count ပမာဏသည် (၂) ဆထက်လျော့နည်းလျှင် ဖျားခြင်း၊ ပါးစပ်တွင် မှုကွရ (Oral Thrush) များဖြစ်လျှင် ဤဆေးကို ပေးရ၏။

တိုဆိုပလာမိုစစ် (Toxoplasmosis)

HIV ပိုးဝင်သူများတွင် CD 4 Count သည် (၁၀၀) ထက် လျော့နည်းပါက တိုဆိုပလာမိုစစ်လက္ခဏာများဖြစ်၏။ ဤပိုးသည် အထူးသဖြင့် ဦးနှောက်အပါအဝင် ဗဟိုအာရုံကြောအဖွဲ့အစည်းကို ထိခိုက်စေလေ၏။ လူတော်တော်များများသည် ဤပိုးရှိနေသော်လည်း လက္ခဏာမပြကြပေ။ သို့သော် HIV, AIDS ရှိသူများ ဤပိုးရှိပါက ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ခေါင်းရှုပ်ခြင်း၊ ဖျားခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်၏။

အခြားလက္ခဏာများမှာ ...

တက်ချက်ခြင်း၊ အာရုံကြောများ စည်းဝါးမကိုက်ခြင်း၊ ပျို့ခြင်းတို့ ဖြစ်၏။

တိုဆိုပလာမိုစစ်ရောဂါသည် နည်းလမ်း (၂) ခုဖြင့် ပျံ့ပွားနိုင်၏။

ထိုနည်းလမ်းများမှာ ...

(က) အသားတို့ကို မကျက်တကျက်ချက်၍စားခြင်း။

(ခ) ရောဂါပိုးရှိနေသော ကြောင်မစင်နှင့် ထိတွေ့ခြင်း။

၎င်းကို ကာကွယ်နိုင်သည့်နည်းလမ်းမှာ အသားကို လုံးဝကျက်အောင် ချက်၍စားခြင်း၊ မူလအသားရောင်ဖြစ်သည့် အနီရောင်၊ ပန်းနုရောင်ပျောက်သည်အထိ ချက်ရမည်။ အသားသည် (၂၄) နာရီတိတိ ရေခဲသေတ္တာထဲတွင်ထည့်ထားပြီးပါက အန္တရာယ်ကင်း၏။ ကြက်သားနှင့် ကြက်ဥသည် ဘယ်သောအခါတွင်မှ တိုဆိုပလာမိုစစ် မဖြစ်ပေ။ သို့သော် ၎င်းတို့ကိုလည်း လုံးဝကျက်အောင်ချက်၍စားရမည်။ အခြားရောဂါပိုးများ မဝင်နိုင်စေရန် ဖြစ်၏။

ဤသို့ ကာကွယ်ခြင်း၊ ရောဂါကို စောစောသိ၍ စောစောကုခြင်းတို့သည် HIV ရှိသူတို့၏ ဘဝအရည်အသွေးကို တိုးတက်စေနိုင်၏။

အချောင်သမားဝင်လာသည့်ပိုးများကို ကုစားကာကွယ်ရန် ဆေးဝါးများ

စဉ်	အချောင်သမားရောဂါ Opportunistic disease	ဆေးဝါးများ Medicines	ဆေးပမာဏ Dose	ကုထုံးကာလ Duration of treatment
၁။	Candidiasis	Ketoconazole	၂၀၀ mg၊ တစ်နေ့ ၁ ကြိမ်	၁၄ ရက်
		Fluconazole	၅၀ mg၊ တစ်နေ့ ၁ ကြိမ်	၇ ရက်
		Itraconazole	၁၀၀ mg၊ တစ်နေ့ ၁ ကြိမ်	၇ ရက်

စဉ်	အချောင့်သမားရောဂါ Opportunistic disease	ဆေးဝါးများ Medicines	ဆေးပမာဏ Dose	ကုထုံးကာလ Ouration of treatment
၂။	Cryptococcosis (Aute treatment)	Amphotericin	၁ mg/kg နေ့စဉ်	၁၄ ရက်
		Flucytosine	၁၀၀ mg, kg/d	၁၄ ရက်
		Fluconazole	၈၀၀ mg x ၂ကြိမ် Foll by ၆၀၀ mg နေ့စဉ်	၂ ရက်
၃။	Cryptococcosis (Consolldation Teratment)	Amphotericin	၁ mg/kg နေ့စဉ်	၈ ပတ်
		Fluconazole	၄၀၀ mg x kg	၈ ပတ်
		Itraconazole	၄၀၀ mg/ day (အရည်)	၈ ပတ်
၄။	Cryptococcosis (Seiondary Prevention)	Fluconazole	၂၀၀ mg၊ တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်	ကြာရှည်
		Amphotericin	၅၀ mg၊ တစ်ပတ် ၂ ကြိမ်	ကြာရှည်
၅။	Cylomegalovirus (infection Provention)	Ganciclovir	၁ ဂ၊ ၃ ကြိမ် နေ့စဉ်	ကြာရှည်
		Ganciclovir	၅ mg/kg တစ်နေ့ ၁ ကြိမ်	ကြာရှည်
		Foscarnet	၉၀ mg/kg တစ်နေ့ ၁ ကြိမ်	ကြာရှည်
		Cidofovir	၅ mg/kg, ၁၄ရက်	ကြာရှည်
၆။	Cylomegalovirus (infection Provention)	Ganciclovir	၅ mg/kg တစ်နေ့ ၃ကြိမ်	၁၄ ရက်
		Foscarnet	၉၀ mg/kg တစ်နေ့ ၁ကြိမ်	၁၄ ရက်
		Cidofovir	၅ mg/kg တစ်ပတ် ၁ကြိမ်	၁၄ ရက်

စဉ်	အချောငါးမားရောဂါ Opportunistic disease	ဆေးဝါးများ Medicines	ဆေးပမာဏ Dose	ကုထုံးကာလ Duration of treatment
၇၂	Herpes simplex and Zoster	Simplex Aciclovir	၂၀၀ mg တစ်နေ့ ၅ ကြိမ်	၅ ရက်
		Zastor Aciclovir	၆၀၀ mg တစ်နေ့ ၅ ကြိမ်	၇ ရက်
		Encephalitis	၁၀ mg၊	၁၀ ရက်
		Aciclovir	တစ်နေ့ ၃ ကြိမ်	
၈၂	Koposisarcoma	Bleomyin	၂ mg၊	ဆေး
		၁၅ ယူနစ် and Cincristine	၃ ပတ် ၁ ကြိမ်	တစ်ပတ်လည်
၉၂	Mycobacterium tuberculosis (Prevention)	Isoniazid	၃၀၀ mg၊ နေ့စဉ်	၁ နှစ်
၁၀၂	Mycobacterium tuberculosis (Treatment)	Rifampicin	၆၀၀ mg၊ တစ်နေ့ ၁ ကြိမ်	၆ လ
		Isoniazid	၃၀၀ mg၊ တစ်နေ့ ၁ ကြိမ်	၆ လ
		Pyrazinamide	၂ mg၊ တစ်နေ့ ၁ ကြိမ်	၂ လ
၁၁၂	Pneumocystis (Carinil pneumonia)	Trimethoprim	၉၆၀ mg၊ တစ်နေ့ ၁ ကြိမ်	ကြာရှည်
		Sulfame thoxazole	၁၀၀ mg၊ တစ်နေ့ ၁ ကြိမ်	ကြာရှည်
		Dapsone	၁၀၀ mg၊ တစ်နေ့ ၁ ကြိမ်	ကြာရှည်
		Dapsone with Pyrimethamine	၂၅ mg၊ တစ်ပတ် ၃ ကြိမ်	ကြာရှည်

စဉ်	အချောင်သမားရောဂါ Opportunistic disease	ဆေးဝါးများ Medicines	ဆေးပမာဏ Dose	ကုထုံးကာလ Duration of treatment	
၁၂။	Pneumocystis Carinii Pneumonia(Treatment)	Trimethoprim Sulfame thoxazole	၉၀ mg/kg, နေ့	၂၁ ရက်	
			၆၀၀ mg တစ်နေ့ ၄ ကြိမ်	၂၁ ရက်	
၁၃။	Toxoplasmosis	Clindamyin and Primaquine	၁၅ mg၊		
			တစ်နေ့ ၁ ကြိမ်		
			SulfadiazinePlus	၂ ဂ၊	၆ ပတ်
			Pyrimethamine and	တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် ၂၀၀ mg ခွဲ၍	၆ ပတ်
	Toxoplasmosis (Secondary Prevention)	Calcium Folate Clindamyin Plus Caulumfolinate	၅၀ mg၊ တစ်ရက်		
			၁၅ mg၊ တစ်ရက်		
			၆၀၀ mg၊		
			တစ်နေ့ ၄ ကြိမ် ၂၀၀ mg ကိုခွဲ၍		
	Toxoplasmosis (Secondary Prevention)	SulfadiazinePlus	၅၀ mg၊ တစ်ရက်		
			၁ mg၊	ကြာရှည်	
			တစ်နေ့ ၃ ကြိမ်		
			၂၅ mg၊	ကြာရှည်	
	Toxoplasmosis (Secondary Prevention)	Pyrimethamine and	တစ်နေ့ ၁ ကြိမ်	ကြာရှည်	
			၃၅ mg၊	ကြာရှည်	
			တစ်နေ့ ၁ ကြိမ်		
			၄၅၀ mg၊	ကြာရှည်	
	Toxoplasmosis (Secondary Prevention)	Clindamyin Plus Pyrimethamine and	တစ်နေ့ ၃ ကြိမ်		
			၂၅ mg၊	ကြာရှည်	
			တစ်နေ့ ၁ ကြိမ်		
			၁၅ mg၊	ကြာရှည်	
	Toxoplasmosis (Secondary Prevention)	Caulumfolinate	တစ်နေ့ ၁ ကြိမ်		
			၁၅ mg၊	ကြာရှည်	
	Toxoplasmosis (Secondary Prevention)	Caulumfolinate	တစ်နေ့ ၁ ကြိမ်		
			၁၅ mg၊	ကြာရှည်	

မိခင်မှ ကလေးသို့ အိတ်ချ်အိုင်ပီပိုး ကူးစက်ခြင်း

အသက် (၅) နှစ်အောက် ကလေးများတွင် HIV ပိုးဝင်ခြင်းမှာ မိခင်မှ ကလေးသို့ ကူးစက်ခြင်းသည် အများဆုံးဖြစ်သည့်အကြောင်း ဖြစ်၏။ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းတွင် ကလေးငယ်ပေါင်း (၁) သန်းကျော်မှာ HIV ပိုးရှိနေလျက်ဖြင့်ပင် အသက်ရှင်နေကြရ၏။

ထိုကလေးအများစုမှာ ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများ (အထူးသဖြင့် အာဖရိက နိုင်ငံများမှ ဖြစ်၏။) ထိုဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများတွင် HIV, AIDS သည် လျင်မြန်စွာ ပျံ့ပွားနေသဖြင့် HIV ပိုးရှိသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်အရေအတွက်မှာ လည်း တိုးပွားနေလေသည်။

အကျိုးရလဒ်အနေဖြင့် မိခင်ထံမှကူးစက်သည့် HIV ပိုးရှိသော ကလေးဦးရေမှာလည်း တိုးပွားနေဆဲပင် ဖြစ်၏။ မိခင်မှ ကလေးသို့ HIV ကူးစက်မှုကို ကာကွယ်ရန်အတွက် မကြာသေးမီကာလအထိ အဓိက မဟာဗျူဟာ (၂) ရပ်ကို လက်ခံကျင့်သုံးခဲ့ကြ၏။

၎င်းတို့မှာ ...

- (က) ကလေးမွေးဖွားနိုင်သည့်အသက်အရွယ်ရှိ အမျိုးသမီးများအား HIV မှ ကာကွယ်ပေးရန်၊
- (ခ) မလိုအပ်သော သားဖွားမှုများကို ကာကွယ်ရန်၊ မိသားစုစီမံကိန်း လုပ်ငန်းများကို မြှင့်တင်ရန်တို့ ဖြစ်လေသည်။

ဤမဟာဗျူဟာ (၂) ရပ်သည် မိခင်မှ ကလေးသို့ ရောဂါပိုး ကူးစက်မှုကို ကာကွယ်ရာ၌ အရေးပါဆုံးဖြစ်သော်လည်း တတိယမဟာ ဗျူဟာအဖြစ် ရောဂါကူးစက်မှုကို လျော့နည်းစေသည့်နည်းလမ်းကိုလည်း ရှာဖွေနေကြ၏။ ဤကား HIV ပိုး ပွားများမှုကို မိခင်ရော ကလေးတွင်ပါ နှေးကွေးစေသည့်ဆေးဝါးများကို တိုက်ကျွေးရန် ဖြစ်လေသည်။ ဖွံ့ဖြိုးပြီး နိုင်ငံများ၌ HIV ပိုးရှိသည့်မိခင်များမှမွေးဖွားလာသည့် ကလေးငယ်များအား မိခင်နို့ရည်တိုက်ကျွေးခြင်းကို ပုံမှန်အားဖြင့် မညွှန်ကြားကြပေ။

သို့သော် HIV ရှိသောမိခင်၏နို့တိုက်မှုထက် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း၊ ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်ခြင်းတို့ကြောင့် ကလေးငယ်များ မကျန်းမာခြင်း၊ သေဆုံး ခြင်းတို့သည် များစွာပိုမို၍ အန္တရာယ်ကြီးပေသည်။

ထို့ကြောင့်လည်း အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် မိခင်များ၌ HIV ရှိသည် ဖြစ်စေ၊ မရှိသည်ဖြစ်စေ ကလေးများအား မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရန် ညွှန်ကြား ထားခြင်း ဖြစ်၏။

ထိုင်းနိုင်ငံ၏ သုတေသနပြုချက်အရ ဇီဒိုဗူဒင်း (Zidovudine)ကို ကာလတိုကုထုံးအဖြစ်ပေးရာတွင် မိခင်မှ ကလေးသို့ ပိုးကူးခြင်း များစွာ လျော့ပါးသွားသည်ကို တွေ့ရ၏။

မိခင်နို့ရည်တိုက်ကျွေးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါက ရောဂါပိုးကူးစက်မှု သည် (၁၀) ရာခိုင်နှုန်းထက် ပို၍လျော့စေ၏။ သို့သော် ဆင်းရဲသည့်နိုင်ငံ များ၌ ကလေးငယ်များ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်းကို ကာကွယ်ရန်အတွက် မိခင်များ၌ HIV ပိုး ရှိသည် ဖြစ်စေ၊ မရှိသည် ဖြစ်စေ မိခင်နို့ရည်ကိုပင် တိုက်ကျွေးစေရ၏။

ထိုဇီဒိုဗူဒင်းထက် အစွမ်းထက်သောဆေးဝါးရပ်များ ရှိ၊ မရှိကို လည်း သုတေသနပြုနေကြဆဲ ဖြစ်၏။ လတ်တလော ရရှိသည့်သတင်း များမှာ ...

ထိုဇီဒိုဗူဒင်းကို လာမီဗူဒင်း (Lamivudine) နှင့် တွဲသုံးလျှင် ပို၍ အာနိသင်ထက်မြက်သည် ဟူ၍ ဖြစ်၏။

အခြားဆေးဝါးများ ရှိနိုင်၊ မရှိနိုင်ကိုလည်း သုတေသနပြုနေ ကြဆဲ ဖြစ်၏။ အချို့သော အချက်အလက်များတွင် မိခင်မှ ကလေးသို့ ပိုးကူးစက်ခြင်းကို တိုးပွားစေ၏။ HIV ပိုး သက်တမ်းကြာမြင့်သည့်မိခင်မှ ပိုးကူးစက်မှုကို (၂) ဆမျှ ကြန့်ကြာစေ၏။

ဖြစ်ပုံမှာ HIV ပိုးသည် မိခင်၏ကိုယ်ထဲသို့ရောက်သည့်ကာလ ကြာမြင့်ခြင်းနှင့်အတူ အရေအတွက်လျော့ပါးလာသဖြင့် ကူးစက်သည့် ကာလလည်း ကြာမြင့်ကာ အရှိန်လျော့နည်းခြင်း ဖြစ်၏။

မကြာသေးမီကမှ မိခင်ထံရောက်ရှိသည့် HIV ပိုးများမှာမူ အရေ အတွက်လည်း များ၍ အရှိန်အဟုန်လည်း ပြင်းထန်သဖြင့် ကလေးထံ ကူးစက်မှုသည် (၂) ဆမျှ ပိုမိုများပြားခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

မိခင်၏နို့သီးခေါင်းတွင် အက်ကွဲမှုများရှိခြင်း၊ ကလေးငယ်၏ ပါးစပ်တွင် မှကွဲရများ ရှိနေပါက မိခင်မှ ကလေးသို့ ပိုးကူးစက်ခြင်း

တိုးတက်များပြားနိုင်လေ၏။ ဤသို့ ဖြစ်ခြင်းမှာ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် သွေးထဲသို့ အလွယ်တကူ ဝင်ရောက်နိုင်ခွင့်ရှိသောကြောင့်ပင် ဖြစ်၏။

မိခင်မှ ကလေးသို့

ပိုးကူးစက်ခြင်းကို တိုးစေသောအချက်များ

ပိုင်းထန်သောအခြေအနေ

ကန့်သတ်အခြေအနေ

မိခင်နှင့်ဆိုင်သောအချက်များ

- ◆ သွေးထဲတွင် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအရေအတွက် များပြားနေခြင်း
- ◆ ဗီတာမင်အေ ချို့တဲ့ခြင်း
- ◆ ဗိုင်းရပ်စ်အမျိုးအစား
- ◆ သွေးအားနည်းခြင်း
- ◆ HIV ပိုးဝင်မှုရင့်ကျက်သည့် အခြေအနေအဆင့်
- ◆ လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်သည့်ရောဂါ
- ◆ ကိုယ်ခံအားချို့တဲ့ခြင်း
- ◆ သန္ဓေသားဝန်းကျင်ရှိ အရည်များ တွင် ပိုးများရှိနေ၍ သန္ဓေသားကို အုပ်သည့် အမြှေးပါးများ ရောင်တင်းခြင်း
- ◆ HIV ပိုးကို ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ်၊ နို့တိုက်စဉ်ကာလအတွင်း အဝင်ခံရခြင်း
- ◆ အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံမှုကို မကြာခဏပြုခြင်း
- ◆ လိင်ဆက်ဆံမှုအဖော်များပြားခြင်း
- ◆ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း
- ◆ မူးယစ်ဆေးဝါးထိုးနှံခြင်း

မွေးဖွားရာ၌ ကြုံတွေ့ရသည့် အချက်အလက်များ

- ◆ ယောက်ျားမွေးဖွားခြင်း
- ◆ ညှပ်ဆွဲ၍မွေးရခြင်း
- ◆ သန္ဓေသားပေါ်မှ အမြှေးပါးများ ပေါက်ပြဲချိန် ကြာမြင့်ခြင်း
- ◆ ယောက်ျားကိုချွေ၍မွေးရခြင်း

ကလေးငယ်နှင့်ဆိုင်သော အချက်အလက်များ

- ◆ လမစေ့ဘဲ မွေးဖွားခြင်း
- ◆ အရေပြား၊ ခွဲမြေးတွင်
- ◆ မိခင်နို့ကို တိုက်ကျွေးခြင်း
- ◆ ရောဂါများဖြစ်ခြင်း
(Oral thrush)

ကလေးများ၌ HIV ပိုးကို တွေ့ရှိသတ်မှတ်ခြင်း

HIV ပိုးဝင်မှုသည် ကလေးများတွင်သတ်မှတ်ရန် ခက်ခဲ၏။ ဤသို့ ဖြစ်ရခြင်းမှာလည်း အကြောင်း (၂) ရပ် ရှိ၏။ ၎င်းတို့မှာ ...

၁။ ပိုးရှိနေသည့်ကလေးများသည် မွေးပြီးစ လေးငါးခြောက်လတွင် လက္ခဏာတစ်စုံတစ်ရာမပြခြင်း။

၂။ မွေးပြီး တစ်နှစ်ခွဲအထိ မိခင်ထံမှ HIV ပဋိဓာတ်များရရှိထားခြင်း တို့ကြောင့် ဖြစ်လေ၏။

HIV ပဋိဓာတ်များကို စစ်ဆေးကြည့်သောအခါတွင်လည်း မိခင်ထံမှရရှိသော ပဋိဓာတ်နှင့် ကလေးများ၏ကိုယ်ထဲမှဖြစ်သော ပဋိဓာတ် ဟူ၍ မခွဲခြားနိုင်ပေ။

နောက်ပေါ်စမ်းသပ်နည်းများ (ဥပမာ- PCR ခေါ် Poly merase Chain reaction) သည် မွေးစကလေးငယ်၏သွေးထဲမှ သွေးနမူနာကို ယူပြီး HIV ဗိုင်းရပ်စ် ရှိ၊ မရှိကို စမ်းသပ်သိရှိနိုင်၏။

ဤနည်းစနစ် (၂) ရပ်သည် အသက် (၂)လအရွယ်ကလေးငယ်များတွင်ရှိသော HIV ကို (၉၀) ရာခိုင်နှုန်း သိရှိနိုင်၏။

အသက် (၃) လအရွယ် ကလေးငယ်များ၌ရှိသော HIV ကို (၉၅) ရာခိုင်နှုန်း သိရှိနိုင်၏။

အိတ်ချ်အိုင်စီပိုးရှိသည့် ကလေး၏လက္ခဏာများ

HIV ပိုးရှိသည့် ကလေးအများစုသည် ရှိသင့်ရှိအပ်သည့် ကိုယ်အလေးချိန်ကို မရရှိနိုင်ကြပေ။ အခြား (ရောဂါမရှိသည့်) ကလေးများထက် နောက်ကျပြီးမှ ရရှိကြ၏။ ရောဂါတိုးလာသည်နှင့်အမျှ ပိုးရှိသောကလေး

များသည် အာရုံကြောဆိုင်ရာပြဿနာများ၊ ဥပမာ-လမ်းလျှောက်ရာတွင် ခက်ခဲခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း၊ အာရုံစူးစိုက်မှုမရှိခြင်းတို့ ဖြစ်လာတတ်၏။

လူကြီးများကဲ့သို့ပင် HIV ပိုးရှိသည့် ကလေးများသည် အချောင် သမားရောဂါပိုး၏အန္တရာယ် ကြီးမားလှ၏။

နာတာရှည် ဝမ်းပျက်ဝမ်းဖောရောဂါ၊ ပြင်းထန်သော ဘက်တီးရီးယားပိုးရောဂါများသည် HIV ရှိသော လူကြီးများထက် ကလေးများတွင် ပို၍ဖြစ်သည်ကို တွေ့ရ၏။ ဘက်တီးရီးယားပိုးရောဂါများသည် ဖျားခြင်း၊ ဘက်ချက်ခြင်း၊ အဆုတ်ရောင်ရောဂါ၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ရောဂါ၊ ရေဓာတ် ခန်းခြောက်ခြင်း၊ မကြာခဏ အအေးမိခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းကို ဖြစ်စေ၏။

ထိုပိုးဝင်ရောဂါများသည် ကြီးမားလွန်း၍ ဆေးရုံသို့တင်ရသည်က များလေသည်။ HIV ပိုးရှိသော ကလေးများတွင် ပြင်းထန်သော မှုကွရ ရောဂါ (အိတ်စ်ပိုးတစ်မျိုး) ရှိတတ်၏။ ၎င်းပိုးသည် ခံတွင်းနှင့်လည်ချောင်း ကို ထိခိုက်စေပြီး အစာမျို၊ ရေမျို ခက်ခဲခြင်းကို ဖြစ်စေ၏။

Tomoplasmosis ဖြစ်ခြင်းမှာမူ HIV ရှိသော ကလေးများတွင် အဖြစ်နည်းပြီး HIV ရှိသော လူကြီးများတွင် အဖြစ်များလေသည်။ နူမို ဆိုက်တစ်ကာနစ်ဖင်သည် HIV ရှိသော ကလေးများ သေဆုံးရခြင်း၏ အကြောင်းတစ်ရပ် ဖြစ်လေသည်။ ဆိုက်တိုမက်ဂါလိုဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဝင်ခြင်း သည်လည်း HIV ရှိသော ကလေးများတွင် ပို၍ပြင်းထန်လေသည်။

ကလေးများတွင် HIV ပိုးဝင်ခြင်း၏တိုးတက်မှု

HIV ပိုးရှိသောကလေးများ၏ (၂၀) ရာခိုင်နှုန်းသည် အသက် (၁) နှစ်အတွင်း ကြီးကျယ်သည့်ရောဂါ ဖြစ်လာ၏။ ထိုကလေးအများစု သည် အသက် (၄) နှစ်အရွယ်တွင် သေဆုံးတတ်ကြ၏။ ကြွင်းကျန်သော ကလေး (၈၀) ရာခိုင်နှုန်းတွင် HIV ပိုးသည် ဖြည်းဖြည်းချင်း တိုးတက်လာ ၏။ ထိုကလေးများသည် အသက် (၆) နှစ်၊ (၇) နှစ်ထိ အရေးကြီးသော လက္ခဏာများကို မပြဘဲနေနိုင်သည်။

ကလေးများတွင် HIV ပိုးဝင်မှုကို တိုးတက်စေသောအချက်များ

၅၅၀ ...

- ◆ မိခင်များ ကိုယ်ဝန်ရှိနေချိန်တွင် ဗီတာမင်အေ၏ ပမာဏ၊
- ◆ မိခင်များ ကိုယ်ဝန်ရှိနေချိန်တွင် CD 4 Cell များ၏အရေအတွက်၊
- ◆ ကလေး အသက် (၆) လအတွင်း ကလေးတွင်ရှိသော HIV နှင့် CD 4 ကလာပ်စည်းများ၏အရေအတွက်တို့ ဖြစ်၏။

HIV ရှိသော ကလေးများအား စောစီးစွာ ကုသပေးခြင်းသည် ရောဂါ၏တိုးတက်မှုကို နည်းပါးစေသည်ဟု ယုံကြည်ထား၏။ လူကြီးများ၏ HIV ပိုးဝင်မှုကို ထိန်းချုပ်ရန် အသုံးပြုရ၏။ မြောက်မြားစွာသော ဆေးများကိုပင် HIV ပိုးဝင်သည့်ကလေးများကို ပေးရ၏။ သို့သော် ပမာဏကို လျှော့၍ပေးရ၏။

HIV ရှိသော ကလေးများအား ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး အနည်းဆုံး နှင့် အထိရောက်ဆုံး ကုသနိုင်မည့်နည်းစနစ်ကို ရှာဖွေလေ့လာနေကြဆဲ ဖြစ်၏။

HIV ပိုးဝင်မှုကို ကာကွယ်ရန် ကာကွယ်ဆေးပြဿနာ

လောလောဆယ်တွင် HIV ပိုးဝင်မှုကိုကာကွယ်နိုင်သည့် ကာကွယ်ဆေး မရှိသေးပါ။ ဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံများတွင် ကာကွယ်ဆေး အမျိုးမျိုးကို အဆင့်အမျိုးမျိုးထား၍ စမ်းသပ်ကြရာတွင် ...

HIV ပိုးဝင်မှုကို ကာကွယ်ရာတွင် ထိရောက်မှု၊ ရောဂါတိုးခြင်းကို ရပ်စေနိုင်သည့် အာနိသင်များကို ယခုအထိ မဖော်ပြနိုင်ကြသေးပေ။

HIV ကာကွယ်ဆေးများ ထုတ်လုပ်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ အဓိကပြဿနာမှာ HIV ၏ ဗီဇဆိုင်ရာ ဖွဲ့စည်းမှုသည် ကမ္ဘာ့ဒေသအသီးသီးတွင် ကွဲပြားခြားနားနေခြင်း ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် ဗီဇဖွဲ့စည်းမှုတစ်မျိုးကို ကာကွယ်နိုင်သည့် HIV ကာကွယ်ဆေးတစ်ခုသည် အခြားဗီဇဖွဲ့စည်းမှု အမျိုးအစားကွဲပြားသော HIV ပိုးကို ကာကွယ်ပေးနိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။

သို့သော် စိတ်မကောင်းဖွယ်သတင်းတစ်ရပ်မှာ ...

ကမ္ဘာ့သတင်းများ၌ ၂၇.၃.၂၀၀၈ ခန့်တွင် ထွက်ပေါ်ခဲ့၏။ HIV ကာကွယ်ဆေးနှင့်ပတ်သက်၍ အမေရိကန်တို့သည် နှစ်စဉ် သန်း

(၅၀၀) အကုန်အကျခံ၍ ရှာဖွေခဲ့၏။ ထိုသို့ ရှာဖွေခဲ့သည်မှာ နှစ်ပေါင်း အစိတ်ပင်ရှိပြီ ဖြစ်၏။

ယခုအခါ HIV ကာကွယ်ဆေးသည် တိရစ္ဆာန်များတွင် အောင်မြင် သဖြင့် လူများတွင် စမ်းသပ်သောအခါ အဆိုပါ လူများသည် ထို HIV ကာကွယ်ဆေးများ ဝင်ရောက်ခံရသည်နှင့် HIV ပိုးကူးစက်ခံရသကဲ့သို့ ဖြစ်ပေါ်ပြီး ပြဿနာများ ကြီးကျယ်ကာ အဆိုပါ HIV ကာကွယ်ဆေး စမ်းသပ်မှုများကို ရပ်ဆိုင်းလိုက်ရလေသည်။

HIV ပိုးဝင်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ ကျင့်ဝတ်သိက္ခာပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ

အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ၊ အေအိုင်ဒီအက်သည် ပြင်းထန်သောလူမှုပြဿနာ နှင့် ဆက်စပ်နေပေသည်။ လူအတော်များများမှာ ပထမဆုံးအကြိမ် HIV စစ်ဆေးမှုပြုပြီးကတည်းက အသိုက်အဝန်းမှ ခွဲခွာကြရ၏။

Screeing test တွင် တစ်ကြိမ် Positive (+) ဖြစ်ခြင်းသည် အတည်မပြုရသေးသော HIV ပိုးဝင်ခြင်း ဖြစ်သည်။ HIV ပိုးဝင်မှုနှင့် ပတ်သက်သည့် သိက္ခာဆိုင်ရာပြဿနာများမှာ HIV ပိုးရှိသူသည် သိက္ခာ ရှိသည့်ဘဝတွင် နေထိုင်နိုင်ရန်ပင် ဖြစ်လေသည်။

HIV စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုပြုရာတွင် ကာယကံရှင်၏ သဘောတူ ခွင့်ပြုချက်မရဘဲ မလုပ်ရပါ။ ဆိုလိုသည်မှာ ကာယကံရှင်သည် ဤ စစ်ဆေးမှုနှင့်ပတ်သက်သည့် အကြောင်းအကျိုးကို အမှန်အတိုင်း သိစေ ရန် လိုအပ်ပေသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအားလုံး ခွဲစိတ်ကုသရမည် ကို လုံးဝမလုပ်ရပါ။ သဘောတူခွင့်ပြုချက်ရယူရန် မလိုဘဲ စစ်ဆေးရမည့် သူများမှာ သွေးလှူမည့်ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် စောင့်ကြည့်နေဆဲပုဂ္ဂိုလ်များ ဖြစ် သည်။

ဤအခြေအနေများတွင် (+)Positive ဖြစ်သူများကိုမကြေညာပါ။ HIV ပိုးရှိသူသည်လည်း ပိုးမရှိသူကဲ့သို့ပင် မည်သည့်ဌာနမှမဆို၊ မည်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်ထံမှမဆို ဆေးကုသမှုကို ခံနိုင်ခွင့်ရှိပေသည်။ HIV, AIDS ရှိနေ၍ ဆေးကုသမပေးနိုင်ပါဟုဆိုလျှင် ထိုသူသည် ဝိနည်းသိက္ခာကိုချိုးဖောက်သူ

ဖြစ်ပေသည်။

ထိုနည်းတူပင် HIV ရှိနေသူတစ်ဦးအား အလုပ်ခန့်ရန် ငြင်းဆန်သူ သည်လည်း သိက္ခာကို ချိုးဖောက်သူသာ ဖြစ်ပေသည်။

ဤတွင် ခုခံအားကျရောဂါဆိုင်ရာ ဆေးသိပ္ပံပညာ၏ ဆေးပညာ သဘောတရား၊ တွေ့ရှိချက်၊ ကုထုံး၊ ဆေးဝါးများ၊ ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်၊ လိုက်နာရန်တို့ကို ဖော်ပြခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဆက်လက်၍ ရိုးရာဆေးပညာ ဆိုင်ရာ သဘောတရား၊ ကုထုံး၊ ဆေးဝါးတို့ကို ဖော်ပြမည်ဖြစ်ပါသည်။

ရိုးရာဆေးပညာနှင့် ခုခံအားကျရောဂါ

ရိုးရာဆေးပညာသဘောတရားများအရ ခုခံအားကျဆင်းမှုရောဂါ သည် ကမ္မဇတေဇောစွမ်းရည်မှ စတင်ခဲ့သည်။ မူလခုခံအားနှင့် မူလ သြဇာဓာတ်တို့ ထိခိုက်ခံရခြင်းကြောင့်သော် လည်းကောင်း၊ ပျက်စီးသော ကြောင့်သော် လည်းကောင်း ဖြစ်ပေါ်ရသည့်ရောဂါ ဖြစ်၏။

ရိုးရာဆေးပညာအရ ခုခံအားဆိုသည်မှာ ကမ္မဇတေဇောမှ စတင် ခဲ့သော ပါစကတေဇော၊ ထိုပါစကတေဇော၏စွမ်းရည်ဖြစ်သည့် ဥသ္မာ တေဇောကို ခေါ်ဆိုခြင်း ဖြစ်၏။ ဥသ္မာတေဇောဆိုသည်မှာ ဝမ်းမီး၏အရှိန် သတ္တိဖြစ်၏။ ထိုကိုပင် ဓာတ်မီးဟု လည်းကောင်း၊ ကိုယ်ငွေ့မီးဟု လည်း ကောင်း၊ ကိုယ်စောင့်မီးဟု လည်းကောင်း၊ ကိုယ်ခံအားစွမ်းရည်ဟု လည်း ကောင်း အမျိုးမျိုး ခေါ်ဝေါ်ခဲ့ကြ၏။ မည်သို့ပင်ဆိုစေ လူသား၏ မူလ ခုခံအား ဆိုသည်မှာ ဥသ္မာတေဇောပင် ဖြစ်၏။

ကမ္မဇမူလ အာဟာရဇာတ

လူသားဘဝ စတင်ချိန်တွင် တစ်ပြိုင်တည်းဖြစ်ပေါ်တည်ရှိလာ ခဲ့သည့် ကာယဒဿကလာပ်၊ ဘာဝဒဿကကလာပ်၊ ဘာဝဒဿကလာပ် ဟူသည့် ရုပ်ပေါင်း (၃၀) သည် လူသား၏ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို စတင်သရုပ် ဖော်ဆောင်လာခဲ့၏။ ထိုသရုပ်ဖော်ဆောင်မှုကို အဓိကကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ် သူမှာ 'ကမ္မဇတေဇော'၏သတ္တိပင် ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ကမ္မဇတေဇောမှာ

လူသားဘဝ၏ဖန်တီးရှင်ဖြစ်၏။ ထိုပဋိသန္ဓေ စတင်ချိန်ကတည်းက ပါရှိလာသော ကမ္မဇတေဇော၏သတ္တိ အရှိန်ကောင်းစွာ ခံယူရရှိခဲ့သည့်ပုဂ္ဂိုလ်သည် ပဋိသန္ဓေဆိုင်ရာ ကျန်းမာသက်ရှည်ခြင်း၊ မျိုးဗီဇကို ရရှိခဲ့သည်မည်၏။ အဆိုပါပုဂ္ဂိုလ်သည် မွေးဖွားပြီးနောက် ပဝတ္တိကာလ၌လည်း ရရှိလာသည့်စွမ်းရည်သတ္တိများဖြစ်သည့် ပါစကတေဇော၊ ဥသ္မာတေဇော တို့ကိုပါ ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်နိုင်မည်ဆိုပါက မုချ ရောဂါဘယကင်းခြင်းအကျိုး၊ ကျန်းမာခြင်းအကျိုး၊ အသက်ရှည်ခြင်းအကျိုးများကို မလွဲမသွေ ရရှိမည် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ပါစကတေဇော၊ ဥသ္မာတေဇောတို့ စွမ်းရည်သတ္တိမြင့်မားခဲ့သည့်ပုဂ္ဂိုလ်သည် အကြောင်းတစ်စုံတစ်ရာကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်၏စွမ်းရည်ကို ဖျက်ဆီး၍ ရောဂါဘယ ဖြစ်ပွားစေမည့် ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ၊ ပိုး (ဗိုင်းရပ်စ်၊ ဘက်တီးရီးယားစသည်) တို့၏ တိုက်ရိုက်ဖျက်ဆီးမှုခံရသော်လည်း ကောင်းစွာခံနိုင်ရည်ရှိ၏။ သည်သည့်ရောဂါမျှ မကျရောက်ပေ။ ကူးစက်ရောဂါပိုးများ ဝင်ရောက်ခံရသော်လည်း ကူးစက်ခံရခြင်းမရှိပေ။

ထိုသို့ ခံနိုင်ရည်သတ္တိပြည့်ဝခြင်း၊ ခုခံအားစွမ်းရည်ကောင်းခြင်း၊ ရောဂါပြီးစနစ် အားရှိခြင်း၏ အကြောင်းမှာ ပဋိသန္ဓေကာလ ကမ္မဇတေဇော၊ ပဝတ္တိကာလ ပါစကတေဇော၊ ဥသ္မာတေဇောတို့ အားရှိပြည့်စုံသောကြောင့် ဖြစ်၏။

ဆိုလိုသည်မှာ ဥသ္မာတေဇောစွမ်းရည် ပြည့်ဝသည့်ပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိဘာသာမိမိလည်း ရောဂါတစ်စုံတစ်ရာ မကျရောက်နိုင်ပေ။ သူတစ်ပါးတို့ထံမှလည်း ရောဂါကူးစက်ခြင်းမခံရနိုင်ပေ။ အကယ်၍ သူတစ်ပါးထံမှ ရောဂါတစ်စုံတစ်ရာသည် မိမိထံသို့ မတော်တဆရောက်ရှိလာပါကလည်း ထိုကူးစက်ရောဂါသည် မိမိထံ၌ ကူးစက်ဖြစ်ပွားခြင်းမရှိပေ။ မိမိထံ၌ရှိသော အားကောင်းသည့် ရောဂါပြီးစနစ်၊ ခုခံအားစနစ်ကလည်း ထိုကူးစက်ရောဂါ၊ ဝင်ရောက်လာသောရောဂါပိုးတို့ကို ကောင်းစွာ ဆန့်ကျင်တိုက်ဖျက်ချေမှုန်းသွားမည် ဖြစ်၏။

ထိုကိုယ်ခံအားစွမ်းရည် ဥသ္မာတေဇောအားကောင်းရခြင်းဆိုသည်မှာ ၎င်း၏အကြောင်း ပါစကတေဇော အားကောင်းသောကြောင့် ဖြစ်၏။

ပါစကတေဇောအားရှိခြင်းမှာလည်း ၎င်း၏အကြောင်း ကမ္မဇတေဇော အားကောင်း၍ဖြစ်၏။

ထို့အတူပင် ပဋိသန္ဓေအခါက စတင်ခဲ့သော တေဇောဘဝဗီဇ၏ ချို့ယွင်းအားနည်းမှု ဆက်လက်စောင့်ရှောက်ပေးသော ပါစကတေဇော၊ ဥသ္မာတေဇောတို့ ပျက်စီးချို့ယွင်းသူသည် ဘဝတွင် ရောဂါဘယမျိုးစုံတို့ ဝင်ရောက်လွယ်၏။ ထို့အပြင် ကူးစက်ရောဂါတို့ကိုလည်း ဝင်ရောက်လွယ်၊ ဝင်ရောက်ပြီးသောအခါတွင်လည်း ပျောက်ကင်းခဲ့၏။ အချို့မှာ မပျောက် ကင်းသည့်အပြင် ထိုကူးစက်ရောဂါနှင့်ပင် ဘဝသက်တမ်း တိုတောင်း သွားခဲ့ကြရ၏။

လူသား၏ဘဝတွင် သက်ရှည်ကျန်းမာမှုကိုပေးစွမ်းသည့် ခုခံအား စွမ်းရည် ဥသ္မာတေဇောသည်လည်း အဆင့်ဆင့်သော သတ္တိအခြေအနေ တို့ကိုလိုက်၍ အမျိုးအစားကွဲပြားရလေ၏။

အချို့သည် ပဋိသန္ဓေ ကမ္မဇအားကောင်းခဲ့၏။ သို့သော် မွေးဖွားပြီး ပဝတ္တိကာလ ပါစကတေဇော ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်သည့် ဥသ္မာတေဇော တို့သည် ကောင်းစွာ မစောင့်ရှောက်သဖြင့် အသက်ရှည်သင့်သလောက် မရှည်၊ ကျန်းမာသင့်သလောက် မကျန်းမမာ ဖြစ်ကြရ၏။

အချို့သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ပဋိသန္ဓေကာလတွင်ပင် ကမ္မဇ တေဇော အားနည်းခဲ့၏။ သို့သော် ပဝတ္တိပိုင်းဆိုင်ရာ ပါစကတေဇော၊ ဥသ္မာတေဇောတို့အား စောင့်ရှောက်မှု၌သော် လည်းကောင်း၊ ပြုပြင်မှုတို့၌ လည်းကောင်း အားကောင်းခဲ့သဖြင့် သက်တမ်းသည် တိုသင့်သလောက် မတိုဘဲဖြစ်ရ၏။

အချို့သောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ပဋိသန္ဓေကာလတွင် ကမ္မဇတေဇော အားနည်းခဲ့၏။ နောက်ပိုင်း ပဝတ္တိကာလတွင်လည်း ပါစကတေဇော၊ ဥသ္မာ တေဇောတို့ကို ကောင်းစွာထိန်းသိမ်း၊ မစောင့်ရှောက်ခဲ့သဖြင့် သက်တမ်း သည် ပုံမှန်တိုရမည်ထက် ပို၍တိုခဲ့ရ၏။

အချို့သောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ပဋိသန္ဓေအစ ကမ္မဇတေဇောလည်း *အားကောင်းခဲ့၏။ နောက်ပိုင်း ပဝတ္တိကာလတွင်လည်း ပါစကတေဇော၊ ဥသ္မာတေဇောတို့ကိုလည်း ကောင်းစွာထိန်းသိမ်း၊ စောင့်ရှောက်၊ ပြုပြင်ခဲ့

သဖြင့် ပုံမှန်ရှည်ရမည့်သက်တမ်းထက် ပို၍ရှည်ကြရ၏။

လူသား ပဋိသန္ဓေစတင်ချိန်တွင် ကမ္မဇတေဇောသည် အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်ခဲ့သကဲ့သို့ ပဋိသန္ဓေတည်ပြီးနောက်ပိုင်း၊ ပဝတ္တိကာလတွင် ပါစကတေဇောသည် အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်လာခဲ့၏။ ထိုပါစကတေဇောအတွက် အထောက်အပံ့ကောင်းများ ရရှိရန်အတွက် အာဟာရသည်လည်း အရေးပါသောအခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်လာခဲ့လေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်၏အပြုဓာတ် (၈)ပါးသည် အာဟာရနှင့်ပါစကတေဇောတို့ အချိုးညီ သမမျှတ ပေါင်းစပ်ထုတ်လုပ်သောအခါမှ ဖြစ်ပေါ်လာရ၏။

စားသောက်လိုက်သောအာဟာရကို ကောင်းစွာကြေကျက်သော အခါတွင် ရသာရည်ဖြစ်လာရ၏။ ထိုရသာရည်ကို ကောင်းစွာရင့်ကျက်စေသောအခါ၌ သွေးဓာတ်ဖြစ်လာရ၏။ ထိုသွေးဓာတ်ကို ကောင်းစွာရင့်ကျက်စေသောအခါ၌ အသားဓာတ်ဖြစ်လာရ၏။ ထိုအသားဓာတ်ကို ကောင်းစွာရင့်ကျက်စေပြီး အဆီဓာတ်ဖြစ်ရ၏။ ထိုအဆီဓာတ်ကို ကောင်းစွာရင့်ကျက်စေသောအခါ၌ အရိုးဓာတ်ဖြစ်ရ၏။ ထိုအရိုးဓာတ်ကို ကောင်းစွာရင့်ကျက်စေသောအခါ၌ ခြင်ဆီဓာတ် ဖြစ်ရ၏။ ထိုခြင်ဆီဓာတ်ကို ကောင်းစွာရင့်ကျက်စေသောအခါ၌ သုက်ဓာတ်ဖြစ်ရ၏။ ထိုသုက်ဓာတ်ကို ကောင်းစွာရင့်ကျက်စေသောအခါ၌ သြဇာဓာတ်ဖြစ်ရ၏။

ထိုကဲ့သို့ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် အဆိုပါဓာတ်ကြီး (၇)ပါး၊ (၈)ပါးတို့သည် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို အစဉ်သဖြင့် ဆောင်တတ်သောရုပ်ဓာတ်များ ဖြစ်ကြ၏။ ထိုရုပ်ဓာတ်အပေါင်းကို အဦးဆုံးဖြစ်စေတတ်သည်မှာ အာဟာရပင်ဖြစ်၏။ ထိုအာဟာရမှတစ်ဆင့် ရသာရည် အစရှိသော အမာခံရုပ်ဓာတ်အပေါင်းတို့ကို ဝမ်းမီးမှထုတ်လုပ်ပေးရသောကြောင့် အာဟာရသည် ဘူတဖြစ်သဖြင့် ‘ကမ္မဇမူလ၊ အာဟာရဇဘူတ’ ဟုဆိုခြင်း ဖြစ်၏။

ဤခုခံအားကျရောဂါသည် ကမ္မဇတေဇောစွမ်းရည်မှ စတင်ပါဝင်ခဲ့သောခုခံအားနှင့် သြဇာဓာတ်ပျက်စီးခဲ့သည်ဖြစ်သောကြောင့် ဤရောဂါကို ကုသလိုပါက ထိုပျက်စီးခဲ့သည့် ခုခံအားနှင့် သြဇာဓာတ်ကို ပြန်လည်ပြုပြင်ရမည်ဖြစ်၏။ ထိုသို့ ကမ္မဇတေဇောဘဝ တည်ဆောက်ရာ၌ အရေးပါ

သကဲ့သို့ အာဟာရဇသည်လည်း ဘဝတည်ဆောက်ရာ၌ လည်းကောင်း၊ ဘဝဆက်လက်ရှင်သန် ကြီးထွားစေရာ၌ လည်းကောင်း အရေးကြီးလှ၏။ ထိုအာဟာရမှ သြဇာဓာတ်ကို ရရှိသည်ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ထိုသြဇာဓာတ်ကို ဖြည့်တင်းရန် သဘာဝသြဇာရှိသော အာဟာရသည် အရေးကြီးဆုံးဖြစ် ပေသည်။

သြဇာဓာတ်နှင့် ခုခံအားကျရောဂါ

လူသားတစ်ယောက်တွင် ဥသ္မာတေဇော ခုခံအားသည် အလွန် အရေးကြီးသကဲ့သို့ပင် လူသားတစ်ယောက်၏ အမြူတေဓာတ်၊ နောက်ဆုံး ဓာတ်ဖြစ်သော သြဇာဓာတ်သည်လည်း အရေးကြီးဆုံး ဖြစ်ပေသည်။ ထိုသြဇာဓာတ်ပျက်စီးမှုကြောင့် ရောဂါလွန်၊ ရောဂါဆုံးများ၊ အသိခက်၍ ကုစားရမလွယ်သော ခုခံအားကျရောဂါများ ဖြစ်လာတတ်ကြသောကြောင့် သြဇာဓာတ်သည် လူသားတစ်ဦးအတွက် အရေးပါဆုံးနှင့် အရာအကျယ် ဆုံးဖြစ်လာခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

သြဇာဓာတ်သည် သက်ရှိ၌ ဂုဏ်၊ ဒြပ်အနေဖြင့်မဟုတ်ဘဲ သကတ်စွမ်းရည်အနေဖြင့် တည်ရှိနေလေသည်။ ထို့အတူပင်လျှင် သက်မဲ့ အာဟာရ အရာဝတ္ထုဟူသမျှတို့၌လည်း သကတ်စွမ်းရည်အနေဖြင့် တည်ရှိ နေလေသည်။ သို့သော် သက်ရှိ၌ရှိသော သြဇာဓာတ်နှင့် သက်မဲ့၌ရှိသော သြဇာဓာတ်သည် အချင်းချင်း မတူဘဲ ကွဲပြားနေလေသည်။ သက်ရှိ၌ ရှိသော သြဇာဓာတ်သည် ကမ္မဇတေဇော ဟူသည့် ကံကို အကြောင်းခံ ခဲ့၏။ သက်မဲ့၌ရှိသော သြဇာဓာတ်သည်ကား 'ဥတုဇတေဇော' ဟူသည့် ဥတုကို အကြောင်းခံခဲ့လေသည်။

သက်ရှိသြဇာဓာတ်သည် ကမ္မဇတေဇော၊ ၎င်း၏အရှိန်စွမ်းရည် ဥသ္မာတေဇောတို့၏ စုပေါင်းသရုပ်ဖော်ဆောင်မှုကြောင့် စွမ်းရည်အနေဖြင့် ထင်ရှားစွာ ပေါ်ပေါက်လာရလေသည်။ သက်မဲ့၏သြဇာဓာတ်သည်လည်း ဥတုဇတေဇောကို အခြေခံလျက် ဥတုဇဝါယော၊ ဥတုဇအာပေါ (ဝါ) သဘာဝ ရေ၊ လေ၊ မြေ၊ အပူရှိန်တို့၏ အချိုးတကျ ပေါင်းစုံတည်ဆောက်မှု ကြောင့် အမာခံ ပထဝီရုပ်ဓာတ်သည် ဖြစ်လာရ၏။ ထိုတေဇော၊ အာပေါ၊

ဝါယော၊ ပထဝီရုပ်ဓာတ်တွင် တည်မှီလျက် စုပေါင်းအကျိုးပြုဆောင်ရွက်မှုကြောင့် ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓ၊ ရဿ ဟူသော စွမ်းအင်ဓာတ်များ ပေါ်ပေါက်လာကြကုန်၏။ ထိုစွမ်းအင် (၃)မျိုးကို ထပ်ဆင့်ပြီး ညီညွတ်စွာ တည်ဆောက်မှုကြောင့် ကြည်လင်ခြင်း၊ ထက်မြက်ခြင်း၊ ကျက်သရေရှိခြင်းတို့ဖြင့် ပြည့်စုံသော သြဇာဓာတ်သည် ပေါ်ပေါက်လာပြီးလျှင် သက်ရှိ၌ဖြစ်သော သြဇာဓာတ်ကို ထောက်ကူအားပြုပေးနိုင်လေသည်။

အချုပ်အားဖြင့် ဆိုရပါမူ သက်ရှိတွင်ရှိသော သြဇာဓာတ်သည် ကမ္မဇတေဇောကို အခြေခံလျက် ဖြစ်ပေါ်လာရပြီး လူသားအစ ရုပ်ပေါင်း (၃၀) တို့၏စွမ်းရည် ဖြစ်ပေသည်။ သက်ရှိ၏ရုပ်ပေါင်း (၂၈) ခုတို့သည် သြဇာဓာတ်ကိုပင်လျှင် ပြန်လည်မှီနေရသကဲ့သို့ သက်မဲ့၏သြဇာဓာတ်တို့၌လည်း သက်မဲ့ရုပ် (၈)ခုတို့က ပြန်လည်တည်နေလေသည်။

ထိုသြဇာဓာတ် ဟူသည်ကား အကောင်အထည်ခြပ်မဟုတ်ဘဲ သက်တစွမ်းရည်မျှသာ ဖြစ်နေခြင်းကြောင့် ၎င်းကို ကိုင်တွယ်၍၊ တွက်စစ်၍ ရကောင်းသည်မဟုတ်ချေ။ ထိုသြဇာဓာတ်၏ ကြည်လင်ခြင်း၊ ထက်မြက်ခြင်း၊ တောက်ပခြင်း၊ သန့်ရှင်းခြင်း၊ ကျက်သရေရှိခြင်းများနှင့်သာ လျှင် တိုင်းတာပြီး အထောက်အထားကိုယူ၍သိရသော အနုမာနနည်းဖြင့်သာ မှတ်ယူနိုင်လေသည်။

ထိုသို့သော သဘောလက္ခဏာတို့နှင့် တိုင်းတာရာတွင်လည်း ကွာခြားမှုရှိနေပေသည်။ သက်ရှိတွင် ဆိုခဲ့သောအချက်များနှင့် တိုင်းတာရပြီးလျှင် သက်မဲ့၌ရှိသော သြဇာဓာတ်တို့ကား ဝဏ္ဏ (အဆင်း)၊ ဂန္ဓ (အနံ့)၊ ရဿ (စိုပြည်တင့်တယ်မှု၊ အရသာရှိမှု) တို့နှင့် တိုင်းတာရသည်။ ထိုစွမ်းအင်ဓာတ် (၃)မျိုးတို့သည် ဥတုကြောင့်ဖြစ်သော တေဇော၊ အာပေါ၊ ဝါယောစွမ်းအားများမှ ဖြစ်လာရသည့်စွမ်းအင်များ ဖြစ်ကြပေသည်။ တိတိကျကျမှတ်ယူလျှင် ဥတုဇတေဇောကြောင့် 'ဝဏ္ဏ' ဟူသော အဆင်းသည် လည်းကောင်း၊ ဥတုဇဝါယောကြောင့် 'ဂန္ဓ' ဟူသော အနံ့သည်လည်းကောင်း၊ ဥတုဇအာပေါကြောင့် 'ရဿ' ဟူသော စိုပြည်တင့်တယ်မှု၊ အရသာရှိမှုတို့သည် လည်းကောင်း သက်ရှိ၌ရှိသော သြဇာဓာတ်သည် လူသားတစ်ယောက်၏ ပဋိသန္ဓေအခါကပင်လျှင် စတင်ပါဝင်ခဲ့ပြီးဖြစ်ပေ

သည်။ ထိုဩဇာဓာတ်ကို ကမ္မဇတေဇောက စတင်တည်ဆောက်ပြီးလျှင် ဥသ္မာတေဇောက ဆက်လက်စောင့်ရှောက်ပေးသွားလေသည်။ ပဝတ္တိဟု ခေါ်သော မွေးဖွားပြီးသောအချိန်သို့ ရောက်သောအခါ၌ ပါစကဝမ်းမီးက ဆက်လက်တည်ဆောက်ပေးရပြီး ဥသ္မာကိုယ်စောင့်ဓာတ်မီးက ဆက်လက်၍ စောင့်ရှောက်ပေးသွားရ၏။ ထိုတွင် ဥသ္မာဓာတ်မီးသည် ဩဇာဓာတ် တစ်ခုကိုသာလျှင် စောင့်ရှောက်သည် မဟုတ်သေးချေ။ ပါစကဝမ်းမီးမှ ထုတ်လုပ်ပေးသမျှသော ရသရည်၊ သွေး၊ အသား၊ အဆီ စသော ဓာတ် (၇) ပါးတို့ကိုလည်း ပုပ်သိုးဆွေးမြည့် ယိုယွင်းပျက်စီးမှု မဖြစ်စေရန် အတွက် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပေးလေသည်။

ဩဇာဓာတ်၏ အဓိကတည်ရာ

ဩဇာဓာတ်သည် သွေး၌တည်လျက် တစ်ကိုယ်လုံးတွင် ပျံ့နှံ့ပြီး တည်ရှိအကျိုးပြုနေရသည်ဟုဆိုသော်လည်း စင်စစ် ဩဇာဓာတ်၏အဓိက တည်နေရာမှာ ရသာရည် အစရှိသော ဓာတ်ကြီး (၇)ပါးတို့တွင် နောက်ဆုံး ဓာတ်ဖြစ်သော သုက်ဓာတ်တွင် အဓိကတည်နေရလေသည်။

ပဋိသန္ဓေနေရသောအပိုင်း၊ အိုရသောအပိုင်း၊ နာရသောအပိုင်း၊ သေရသောအပိုင်းတို့၌ ဥသ္မာဓာတ်မီးသည် အရေးကြီးဆုံးဖြစ်ပြီး ထို အပိုင်းတို့တွင် ဥသ္မာတေဇောဖြင့် တိုင်းတာနိုင်သကဲ့သို့ ဥသ္မာဓာတ်မီးက ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ထားပေးသော ဩဇာဓာတ်ဖြင့်လည်း ထိုအပိုင်း (၄) ပိုင်းလုံးကို တိုင်းတာနိုင်ပေသည်။

ထိုဩဇာဓာတ်သည် လူသားတစ်ယောက်၏ဘဝတွင် ကြည်လင် ခြင်း၊ သန့်ရှင်းခြင်း၊ အပြစ်ကင်းခြင်း၊ အဆင်းကျက်သရေနှင့်ပြည့်စုံခြင်း အကျိုးတို့ကို ဆောင်ရွက်တတ်လေသည်။ ထိုဩဇာဓာတ်သည် ဆိုခဲ့သည့် အတိုင်း သုက်ဓာတ်တွင် အဓိကအနေဖြင့် တည်နေရသည်ဖြစ်သော ကြောင့် ထိုသုက်ဓာတ်၏ အားရှိမှု၊ တက်ကြွမှု၊ အပြည့်အဝရှိမှုအတွက် ရသရည် အစရှိသော အဆင့်ဆင့်သောဓာတ်တို့သည် အပြည့်အဝ အားရှိ လန်းဆန်းနေရမည် ဖြစ်၏။

ခန္ဓာကိုယ်ကြီး၌ ဩဇာဓာတ်တည်နေပုံ

ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို စုပေါင်းသရုပ်ဖော်ဆောင်နေကြသော ရသ
 ညည် စသော သရီရဓာတ်ကြီး (၇) ပါးတို့သည် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးတစ်ခုလုံး၌
 ညီညွတ်စွာ ဖြန့်တည်နေရလေသည်။ ထိုသရီရဓာတ်ကြီးတို့ကို စောင့်
 ရှောက်ထိန်းသိမ်းနေသော ဥသ္မာဓာတ်မီးသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင် သွေးနှင့်
 အတူတွဲလျက် သွေးရှိသောနေရာဟူသမျှ လည်ပတ်တည်နေရလေသည်။
 ထိုဓာတ်ကြီး (၇) ပါးနှင့် ဥသ္မာဓာတ်မီးတို့၏ ညီညွတ်စွာ စုပေါင်းသည့်
 ဖော်ဆောင်မှုကြောင့် ပေါ်ပေါက်လာရသောဩဇာဓာတ်သည် (ကြည်လင်၊
 သန့်ရှင်း၊ အပြစ်ကင်း၊ စိုပြည်မှု) တစ်ကိုယ်လုံးတွင် ပျံ့နှံ့ပြီး တည်နေရ
 လေသည်။

ဥပမာအားဖြင့် ကြံပင်တွင် ကြံရည်တည်နေရသကဲ့သို့ ခန္ဓာကိုယ်
 တွင် ဓာတ် (၇) ပါးနှင့် ဥသ္မာဓာတ်မီးတို့ တည်နေရလေသည်။ ထိုကြံရည်
 ရှိသမျှ အချို့ဓာတ်ရှိလာသကဲ့သို့ ထိုဓာတ်ကြီး (၇) ပါးနှင့် ဥသ္မာဓာတ်မီး
 တို့ရှိသည့်နေရာ၌ ဩဇာဓာတ်သည်လည်း တည်ရှိနေလေသည်။

ထိုမူလဩဇာဓာတ်သည် ပဋိသန္ဓေအခါ၌ ပဋိသန္ဓေ ရှင်သန်
 ကြီးထွားလာမှုသည် တေဇော၏ တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် ကျယ်ပြန့်စွာ
 ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှုနှင့်အတူ ထိုမူလဩဇာဓာတ်သည်လည်း ဆက်
 လက်၍ ရှင်သန်ကြီးထွားလာရလေသည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် ပဋိသန္ဓေကို
 လွန်မြောက်၍ မွေးဖွားလာပြီး ပဝတ္တိကာလသို့ရောက်သောအခါ၌ လူသား
 တစ်ယောက်ဟု ဆက်လက်၍ ရှင်သန်ကြီးထွားလာစေရန်အတွက် အာဟာရ
 မှတစ်ဆင့် ဝမ်းမီးက ထုတ်လုပ်၊ ဓာတ်မီးက စောင့်ရှောက်လာသောအခါ၌
 ထိုဩဇာဓာတ်သည်လည်း ဓာတ် (၇) ပါးတို့မှ အဆင့်ဆင့် နောက်ဆုံး
 သုဂ်ဓာတ်၏အမြဲတေအနေဖြင့် ပေါ်ပေါက်လာရလေသည်။

ထိုသည် ပဝတ္တိ၌ အာဟာရမှရရှိလာသော ဩဇာဓာတ်ဖြစ်ပေ
 သည်။ ထိုဩဇာဓာတ်သည် လူသားတစ်ယောက်အတွက် ကြည်လင်ခြင်း၊
 သန့်ရှင်းခြင်း၊ အပြစ်ကင်းခြင်းသည် အဆင်းကျက်သရေနှင့်ပြည့်စုံခြင်း
 တို့ကို ဖြစ်စေတတ်လေသည်။

ထိုဩဇာဓာတ်သည် ဆိုခဲ့ပြီးသည့်အတိုင်း ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးရှိ

ရသရည်၊ သွေး စသည်ရှိသော နေရာတိုင်း၌ ဥသ္မာကိုယ်စောင့်ဓာတ်မီး တည်နေသည့်နည်းတူ သြဇာဓာတ်သည်လည်း တည်ရှိနေလေသည်။ ထိုသို့တည်ရှိပြီး အကျိုးပြုနေသောသြဇာဓာတ်သည် မွေးရာပါအကြောင်း၊ သန္ဓေပါ ဗီဇချို့ယွင်းမှုအကြောင်းတို့ကြောင့် လည်းကောင်း၊ ပဝတ္တိကာလ၌ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ ချို့ယွင်းမှုအကြောင်းတို့ကြောင့် လည်းကောင်း၊ ပဝတ္တိကာလ၌ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ၊ ကမ္မဇတို့ ချွတ်ချော်လွဲမှားမှုမှ ထောက်ကူသရုပ်ဖော်ဆောင်ပေးမှုကြောင့် ပျက်စီးရသောအခါ၌ ဆိုခဲ့ပြီး သော ကိုယ်ခံအားကျရောဂါတို့သည် ဖြစ်လာခြင်းဖြစ်ပေသည်။ ကျန်းမာ လို၊ အသက်ရှည်လို၊ အနာရောဂါအထွေထွေတို့မှ ကင်းဝေးလိုသူတို့မှာ ထိုဗီဇပါ သြဇာဓာတ်နှင့် ပဝတ္တိသြဇာဓာတ်တို့ကို ကောင်းစွာထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ရန် လိုအပ်ပေသည်။

ဥပမာ- သဘာဝဖြစ်သော ပျားရည်သည် သြဇာဓာတ်၏သဘော လက္ခဏာများ ဖြစ်ကြကုန်သော ကြည်လင်ခြင်း၊ သန့်ရှင်းခြင်း၊ အပြစ် ကင်းခြင်း၊ သွက်လက်ခြင်း၊ အဆင်း၊ အနံ့၊ အရသာတို့ဖြင့် ပြည့်စုံနေပြီး လျှင် ဝါယော၏ လှုပ်ရှားမှုစွမ်းရည်ဖြစ်သော အဟုန်အားတို့သည်လည်း ပြည့်ဝစွာ ပါဝင်နေပေသည်။ ထိုသဘာဝပျားရည်အစစ်သည် ကျန်းမာခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်း၊ အသေသက်သာခြင်းအကျိုးတို့ကို ပေးစွမ်းနိုင်သော် လည်း သြဇာဓာတ်မပါဝင်သော ပျားရည်အတုသည်ကား ချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာ၊ ရင်ကျပ်ရောဂါ စသည့် မလိုလားအပ်သောဆိုးကျိုးများ ပေးတတ် သည်အထိ သဘာဝနှင့် သြဇာဓာတ်ကို နှိုင်းယှဉ်မှတ်ယူအပ်ပေသည်။

သက်ရှိဥသ္မာ၊ သက်မဲ့သြဇာ

သြဇာဓာတ်ဟူသည့် ကြည်လင်သန့်ရှင်း၊ အပြစ်ကင်း၍ အဆင်း ကျက်သရေမင်္ဂလာနှင့်ပြည့်စုံသော သြဇာဓာတ်သည် သက်ရှိ၌ လည်း ကောင်း၊ သက်မဲ့၌ လည်းကောင်း ရှိနေရမည် ဖြစ်ပေသည်။ သက်ရှိတွင်ရှိ သောသြဇာဓာတ်ကို ဥသ္မာတေဇော ခေါ်သော မူလကိုယ်ခံအားက ထိန်း သိမ်းစောင့်ရှောက်ထားလေသည်။ သက်မဲ့၌ရှိသော သြဇာဓာတ်ကိုကား သဘာဝ ဥတုဇတေဇောက ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ထားလေသည်။ ထို

ယုဒသင်္ဃာတင်စာအုပ်တိုက်

သက်ရှိ၏သြဇာဓာတ်နှင့် သက်မဲ့၏သြဇာဓာတ်တို့သည် အမျိုးအစားအားဖြင့် ကွာခြားနေကြသော်လည်း လူသားတစ်ယောက်၏တည်ဆောက်မှု ပြည့်စုံရန်အတွက် သက်ရှိ၏မူလသြဇာဓာတ်ကို သက်မဲ့၏သြဇာဓာတ်က အထောက်အကူပေးနိုင်ခြင်း ဖြစ်၏။ သက်ရှိသြဇာဓာတ်သည် သက်မဲ့သြဇာဓာတ်ကို ရသောအခါတွင်မှ ဆက်လက်ရှင်သန်ရ၏။ သက်မဲ့သြဇာဓာတ် ဆိုသည်မှာလည်း သဘာဝမှရသော သြဇာဓာတ်သည်သာလျှင် အစစ်အမှန် သြဇာဓာတ် ဖြစ်၏။

သက်ရှိ၏သြဇာကို ဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း ကြည်လင်ခြင်း၊ သန့်ရှင်းခြင်း၊ အပြစ်ကင်းခြင်းတို့ဖြင့် တိုင်းတာရသကဲ့သို့ သက်မဲ့၏သြဇာကိုလည်းကောင်း သက်မဲ့ဝတ္ထု၏ အဆင်း၊ အနံ့၊ အရသာ (ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓ၊ ရသ) တို့ဖြင့် တိုင်းတာရလေသည်။

ထိုသို့ သက်မဲ့၏သြဇာဓာတ်ကို ခွဲယူသောအခါ ...

ဥပမာ - သစ်သီးတစ်လုံးကို ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓ၊ ရသတို့ဖြင့် တိုင်းတာသောအခါ အမျိုးအစားအားဖြင့် (၅) မျိုး ကွဲပြားလာသည်ကို မှတ်ယူသင့်ပေသည်။

- ၁။ အဆင်း၊ အနံ့၊ အရသာနှင့်ပြည့်စုံသော သစ်သီး၊
 - ၂။ အဆင်း၊ အနံ့၊ အရသာ (၃) မျိုးလုံးမရှိသော သစ်သီး၊
 - ၃။ အဆင်းရှိလျက် အနံ့၊ အရသာမရှိသော သစ်သီး၊
 - ၄။ အနံ့ရှိလျက် အဆင်း၊ အရသာမရှိသော သစ်သီး၊
 - ၅။ အရသာရှိလျက် အဆင်း၊ အနံ့မရှိသော သစ်သီး၊
- (၅) မျိုးတို့ ရှိကြ၏။

ထိုမှတစ်ပါး သဘာဝဖြစ်သော ပျားရည်သည် သြဇာဓာတ်၏ သဘောလက္ခဏာများ ဖြစ်ကြကုန်သော ကြည်လင်ခြင်း၊ သန့်ရှင်းခြင်း၊ အပြစ်ကင်းခြင်း၊ သွက်လက်ခြင်းနှင့် အဆင်း၊ အနံ့၊ အရသာတို့ဖြင့် ပြည့်စုံနေပြီးလျှင် ဝါယော၏လှုပ်ရှားမှုစွမ်းရည်ဖြစ်သော အဟုန်အားတို့သည်လည်း ပြည့်စုံစွာ ပါဝင်နေပေသည်။ ထိုသဘာဝပျားရည်အစစ်သည် ကျန်းမာခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်း၊ အသေသက်သာခြင်းအကျိုးတို့ကို ပေးနိုင်စွမ်းရှိသော်လည်း သြဇာဓာတ်မပါဝင်သော ပြုပြင်ဖန်တီးယူထားသည့်

ပျားရည်သည်ကား အထက်ပါ သြဇာဓာတ်အကျိုးများကို မပေးစွမ်းနိုင် သည်သာမက မလိုလားအပ်သည့် ဆိုးကျိုးများ ပေးတတ်ခြင်း ဖြစ်၏။ ဤမျှအထိ သဘာဝနှင့် သြဇာဓာတ်ကို နှိုင်းယှဉ်မှတ်ယူအပ်၏။

သြဇာဓာတ် ဟူသော အာဟာရ၏စွမ်းရည်ဓာတ်သည် သဘာဝ အတိုင်းဖြစ်သော ရေ၊ လေ၊ မြေ၊ နေရောင်တို့ဖြင့် စိုက်ပျိုးတည်ဆောက် အပ်သော အာဟာရ စသည်တို့၌သာ တည်ရှိနေနိုင်ပေသည်။ သဘာဝ မဟုတ်သော အတုအစားနည်းတို့ဖြင့် စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်အပ်သော အာဟာရ စသည်တို့၌ ထိုသြဇာဓာတ်သည် တည်မနေနိုင်ပေ။

ယခုအခါ လူသားတို့၏ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အတုပြုလုပ်ထားသော အာဟာရတို့သာလျှင် မြောက်မြားစွာ နေရာယူနေကြလေသည်။ ထို အာဟာရတို့တွင် သြဇာဓာတ်သည် မပါဝင်နိုင်ကြောင်း သတိပြုရမည် ဖြစ်၏။

တစ်နည်းအားဖြင့် ဆိုရပါမူ ထိုဖန်တီးထားသော အာဟာရတို့ တွင် ဥတုအာဟာရ မစောင့်သဖြင့် သြဇာဓာတ်ကင်းမဲ့၏။ ထိုအာဟာရ သြဇာကင်းမဲ့သောအစာတို့ကိုသာ စားသောက်ရသဖြင့် လူသား၏ သက်ရှိ သြဇာ (ဝါ) သက်ရှိဥသွားကို ထောက်ကူမပေးနိုင်သဖြင့် လူသား၏ခုခံအား စွမ်းရည်လည်း ကျဆင်းရ၏။ ထိုခုခံအားစွမ်းရည် အားနည်းရသဖြင့် ဝင်ရောက်လာသမျှသော ရောဂါဒဏ်၊ ဥတုဒဏ်၊ ပိုး (ဗိုင်းရပ်စ်၊ ဘက်တီးရီးယား) တို့၏ဒဏ်ကို မခံနိုင်တော့ဘဲ လွယ်ကူစွာပင် ရောဂါကျရောက် ရတော့၏။ ထို့အပြင် ရောဂါတစ်မျိုးမျိုး ပိုး (ဗိုင်းရပ်စ်၊ ဘက်တီးရီးယား) တစ်မျိုးမျိုး ကျရောက်ခံနေရသူတွင်လည်း ဤသဘာဝမဟုတ်သော သြဇာ ဓာတ်ကင်းမဲ့သည့် အစားအစာတို့သည် လူသားခန္ဓာကိုယ်၏ ကျဆင်းနေ သော ခုခံအားကို မည်သို့မျှ ထောက်ကူမြှင့်တင်မပေးနိုင်ဘဲ ပို၍ပို၍သာ လျော့နည်းကျဆင်းစေနိုင်မည်သာ ဖြစ်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် ဤ HIV, AIDS ရောဂါ၌ ရိုးရာဆေးပညာခံယူချက် သဘောတရားအရ ကုထုံးမှာ လူသား၏ခုခံအားကိုသာ မည်သည့်နည်းဖြင့် မဆို မြှင့်တင်ရမည်ဖြစ်၏။ ထိုသဘာဝမဟုတ်သော အာဟာရများ၊ အပြု အမူ၊ အနေအထိုင်များသည် အကျိုးမပြုသည့်အပြင် အပြစ်ကိုသာ ပြု

တတ်သဖြင့် အရေးပါသောအခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်လေ၏။ ထို့ကြောင့် ဤသဘာဝမဟုတ်သော အာဟာရ၊ အရသာများ၊ အရောင်အဆင်းများ၊ ပြုပြင်ဖန်တီးထားသော ထားသိုမှုများ၊ ထုတ်လုပ်မှုများကို ဆက်လက် ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

သဘာဝမဟုတ်သော အချို့တုများ

အချို့တု ဟူသည် သဘာဝကြံ့ပင်၊ ထန်းပင် စသည်တို့မှရအပ်သော အချို့များ မဟုတ်ကြပေ။ အတုအစားနည်းဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော အချို့မျိုးပါဝင်သော အာဟာရများပင် ဖြစ်၏။ ယခုအခါ လူ့ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အချို့ပါသော အစားအစာမှန်သမျှ အချို့တုမပါသောအချို့သည် မရှိသလောက်ပင် ရှိနေပေပြီ။ ယုတ်စွအဆုံး ဖရဲသီး၊ သင်္ဘောသီး၊ နာနတ်သီး၊ စပျစ်သီး စသည်တို့၌ပင် ထိုအချို့တု မူလပုံစံမပျက်ပင် ထည့်သွင်းအသုံးပြုနေပြီဖြစ်၏။ ထိုအချို့တုပါသော အချို့အာဟာရတို့သည် ချိုသော အရသာရှိသည်ကား မှန်၏။ ချိုသောအရသာ၏ဂုဏ်သည် လည်းကောင်း၊ စွမ်းရည်သည် လည်းကောင်း၊ ဩဇာဓာတ်သည် လည်းကောင်း မပါဝင်တော့ပါ။ သဘာဝအတိုင်းချိုသော အာဟာရသည် စားသုံးသောသူအတွက် အချို့ဓာတ်၏အကျိုးကို တိကျစွာရရှိစေမည်ဖြစ်သည်။ ထိုအချို့အရသာ၏ ဩဇာဓာတ်ကိုလည်း ရရှိမည်ဖြစ်၏။ သို့သော် ထိုအာဟာရတွင် အချို့တုဝင်ရောက်လာသောအခါ ထိုအာဟာရ၌ ရှိနှင့်ပြီးသော ဩဇာဓာတ်ကို ဖျက်ဆီးလျက် နေရာဝင်ယူလိုက်လေ၏။ မိမိလည်း အကျိုးမပြု၊ သူတစ်ပါး အကျိုးပြုမည်ကိုလည်း ဖျက်ဆီးသကဲ့သို့ဖြစ်ပေသည်။ ထိုအချို့တုကြောင့် တစ်စုံတစ်ရာ အကျိုးမပြုသည့်အပြင် အထွေထွေသောရောဂါတို့ပါ ဝင်ရောက်လာတတ်၏။

ထို့အပြင် ထိုသဘာဝမဟုတ်သော အချို့ စသည့် အရသာအတုများသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ ဇီဝကမ္မအချက်ကျမှု၊ ချိန်ထားကိုက်ညီမှုကိုလည်း ဖျက်ဆီးပစ်လေသည်။ ဥပမာ- သဘာဝမဟုတ်သော အချို့တုတစ်မျိုးမျိုးကို စားလိုက်သည်ဆိုပါက ထိုအချို့တုသည် သဘာဝအချို့ထက် အဆပေါင်းများစွာ ပိုချိုနေ၏။ ထိုအရသာကို ဦးစွာတွေ့ထိရသည်မှာ လျှာ

ဖြစ်၏။ ထိုအခါ လျှာ၏ဇီဝာပသာဒမှ ရသာရုံအသိသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်သို့ သတင်းပို့လိုက်၏။ ထိုအခါ ထိုသတင်းပို့မှုဖြစ်စဉ်တွင် ခါတိုင်း တွေ့ထိနေကျ သဘာဝအာဟာရထက် များစွာ ပိုမိုချိုနေသည့် အချို့တုကြောင့် မှားယွင်းသောသတင်းများကိုသာ ပို့မိမည်ဖြစ်၏။

ထိုအချို့တုသည် လျှာ ရသာရုံခံစားမှု၌သာ အလွန်အမင်း ချိုနေသော်လည်း ထိုအချို့ကို သယ်ဆောင်သွားသည့် လျှာရှိ ရသာဟရဏီကြောများ၌ လည်းကောင်း၊ ပါစကဝမ်းမီး ခြေချက်သောအခါ၌ လည်းကောင်း များစွာပြဿနာပေါ်ရလေတော့၏။ ပြဿနာမှာ ပါစကသို့ရောက်ရှိလာသော အချို့အရသာတုတို့ကို ဝမ်းမီးက ချေချက်ခြင်း ဝိပါကအမှုပြုလိုက်သောအခါတွင် ထိုအချို့တုသည် ခံတွင်းမှစတင်ဝင်ရောက်စဉ် ချိုခဲ့သော အချို့ပမာဏလောက် အချိုးညီစွာဖြင့် ဝိပါကအချို့ကို မထုတ်လုပ်ပေးတော့ပေ။ ဝိပါကကိစ္စပြီးသောအခါ ထွက်ပေါ်လာသောအချို့သည် လျှာ အရသာသိအချို့နှင့်နှိုင်းစာလျှင် ဘာမှမဟုတ်သည့်အချို့ကိုသာ ထုတ်လုပ်ပေးခြင်း ဖြစ်၏။

ထိုအခါ လူသား၏အစာခြေချက်မှုစနစ်တွင်လည်း အခြား ခန္ဓာကိုယ် ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်များတွင် လည်းကောင်း ကမောက်ကမဖြစ်ရတော့၏။ အချို့ဓာတ် လျှာပေါ် စတင်ဝင်ရောက်ကတည်းက ခန္ဓာကိုယ်၏ ရသာဟရဏီကြောများမှတစ်ဆင့် ဗဟိုအာရုံကြောစနစ်သို့ပို့ကာ အလုပ်လုပ်ခိုင်းပြီးဖြစ်၏။ ထိုအခါ ဝင်လာသောအချို့ဓာတ်သည် ပိုလျှံသောအချို့ဓာတ်ဟုထင်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်၏ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်မှ အချို့ဓာတ်ဖျက်ပစ္စည်းများ ပိုမိုထုတ်လုပ်ထား၏။ ဝမ်းမီးမှာ ချက်လုပ်ပြီးသောအခါ မှန်းသလောက် အချို့ဓာတ်ထွက်မလာခြင်းမျိုးသည် လည်းကောင်း၊ ထိုအခါ အချို့ဓာတ်လိုအပ်လာသဖြင့် ထိုအချို့ဓာတ်ကို ပိုမိုထုတ်လုပ်ရခြင်းမျိုးသည် လည်းကောင်း၊ အချို့ဓာတ်များ ပိုမိုလာသည့်အဖြစ်မျိုးသည် လည်းကောင်း ပုံမှန် စည်းဝါးကိုက်ညီမှု၊ ဇီဝဖြစ်စဉ်ကြီး ပျက်သွားရ၏။ ထို့အပြင် သရက်ရွက်သည်လည်း ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သောအချို့ဓာတ်ကို ယူငင်ခြင်း မပြုနိုင်ခြင်းများလည်း ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ သို့ပါ၍ အဆိုပါ သဘာဝမဟုတ်သော အချို့တုတစ်မျိုးကြောင့်ပင် ဆီးချိုရောဂါ၊ သွေးချိုရောဂါ၊

သရက်ရွက်ရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါ၊ ခုခံအားကျရောဂါဆိုးများ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း၏ ဝေးသောအကြောင်းများ၊ အခြေခံရင်းမြစ်မူလများ ဖြစ်ပေါ်စေခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အတူပင် အချဉ်တု၊ အစပ်တု၊ အရသာတုများသည်လည်း ရောဂါကြီး၊ ရောဂါလွန်၊ ရောဂါဆုံးတို့၏ ဇာစ်မြစ်သာ ဖြစ်သည်ကို သတိပြုပါ။

သဘာဝမဟုတ်သော အချဉ်တုများ

အချဉ်တု ဟူသည် သဘာဝမဟုတ်သော ရှောက်၊ သံပရာ၊ မန်ကျည်း စသောအချဉ်များမှကင်းလွတ်ပြီး ပြုပြင်ဖန်တီးထုတ်လုပ်ထားသော အချဉ်များနှင့် လက်လုပ်ချဉ် စသည်များ ဖြစ်ပေသည်။ ထိုအချဉ်တုသည်လည်း လူ့ပတ်ဝန်းကျင်၌ အလွန် တွင်ကျယ်စွာ နေရာယူလျက် ရှိနေပေသည်။ အချဉ်ဟုဆိုလိုက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ဆိုခဲ့သောအချဉ်တုများသာ ဖြစ်နေပေသည်။

သဘာဝဖြစ်သောအချဉ်သည် ဝမ်းမီးကို တောက်စေတတ်၏။ ထက်မြက်စေတတ်၏။ စားလိုစိတ် အာသာဆန္ဒကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်၏။ ဘဝ၏တည်ဆောက်မှုတွင် အရေးကြီးဆုံးဖြစ်သော ဝမ်းမီးကို နိုးကြားတက်ကြွအောင် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သဖြင့် ဝမ်းမီးသည် ထက်မြက်လာသဖြင့် စိတ်ကြည်လင်ခြင်း၊ ကောင်းစွာအိပ်ပျော်ခြင်း၊ အစာကို ကောင်းစွာ ကြေကျက်ခြင်း၊ ကောင်းမြတ်သောအရသာတို့သည် ထင်ရှားပြတ်သားစွာ ထွက်ပေါ်လာခြင်း၊ ရေသောက်ကောင်းခြင်းအကျိုးတို့ကို ရရှိစေနိုင်လေသည်။ သဘာဝအချဉ်ဓာတ်၏စွမ်းရည်ကြောင့် ဝမ်းမီးသည် ထက်မြက်ပြီးလျှင် အရှိန်စွမ်းရည်ဖြစ်သော သွားရည်တို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်၏။ သွားရည်သည် ဝမ်းမီး၏အရှိန်စွမ်းရည်ဖြစ်ပြီးလျှင် အစာကို ကြေကျက်စေခြင်း၊ စားသောက်ရာတွင် အရသာပေါ်စေခြင်း၊ အစာကို အလွယ်တကူ မျိုနိုင်ခြင်း စသည့်အကျိုးများကို ဆောင်ရွက်နိုင်ပေသည်။ ထိုဝမ်းမီး၏ ထက်မြက်မှုကြောင့် (၁) အချဉ်ဓာတ်၏နိုးဆော်မှုကြောင့် သွားရည် ထွက်လာသည်ကို မြန်မာ့ရိုးရာ၌ ...

‘ရွှေ့ ငွေ ဆွဲသည်ကို တွေ့ရ၍ သွားရည်မယို၊ ချဉ်သီးစားသည် ကိုတွေ့ရမှ သွားရည်ယိုရသည်’ ဟု ဆိုရိုးရှိပေသည်။

သဘာဝအချဉ်သည် ထိုအကျိုးတို့ကိုသာမက အခြားသော ခန္ဓာ ကိုယ်တွင်းရှိ မလိုလားအပ်သော အဆီ၊ သလိပ်၊ အညစ်အကြေးတို့ကို ပယ်ပျောက်သန့်စင်စေနိုင်၏။

အတုပြုလုပ်ထားသည့် အချဉ်သည်ကား ဝမ်းမီးကို အလွန် လောင်ကျွမ်းစေတတ်၏။ ပျက်စီးစေတတ်၏။ သွေး၊ အသား စသည့် ဓာတ်ကြီး (၇) ပါးတို့ကို လည်းကောင်း၊ အရေးကြီးဆုံးသော သြဇာဓာတ် ကို လည်းကောင်း ပျက်စီးတတ်၏။ ၎င်းတို့သည် အကျိုးပြုသူ မရှိ၊ အပြစ်သာပြုတတ်၏။ ၎င်းအချဉ်တုပါဝင်သော အာဟာရ၌ ရှိရင်းသြဇာ ဓာတ်သည်လည်း ပျက်စီးရပြီဖြစ်၏။ မိမိကိုယ်၌လည်း သြဇာဓာတ်မပါ၊ ရှိရင်းသြဇာဓာတ်သည်လည်း ပျက်စီးရပြီဖြစ်၏။ အခြား လောင်ကျွမ်း သောရောဂါ၊ ခန်းခြောက်သောရောဂါ၊ ကိုက်ခဲထိုးနာသောရောဂါ၊ သည်းခြေ ဒေါသ လွန်ကဲသောရောဂါတို့ကို များစွာဖြစ်စေတတ်သည်ကို နှိုင်းယှဉ် မှတ်သားအပ်၏။

ထိုအချဉ်တုသည် သဘာဝမဟုတ်သော ဓာတုဗေဒနည်းတို့ဖြင့် စီမံထုတ်လုပ်ထားသည်ဖြစ်သောကြောင့် ထိုအချဉ်တုတွင် သဘာဝသြဇာ ဓာတ် မပါဝင်နိုင်ခြင်း ဖြစ်၏။

သဘာဝမဟုတ်သော အစပ်တုများ

အစပ်တုသည်လည်း ထို့အတူပင် သဘာဝမဟုတ်သော အတု နည်းတို့ဖြင့် ပြုအပ်သော (ဝါ) စပ်အောင်ဖန်တီးထားသော အစပ်များ ဖြစ်ကြ၏။ ငရုတ်ဆီ စသည်များသည် ဖန်တီးထားသောအစပ်များ ဖြစ် ကြ၏။ သဘာဝအတိုင်းရအပ်သော ငရုတ်သီး၊ ချင်း၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ပိတ်ချင်း စသည်တို့မှရအပ်သော အစပ်အရသာသည် ဝမ်းမီးကို ထက်မြက် စေတတ်၏။ ကြေကျက်ခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်၏။ အဆိုး အပိတ်၊ ခွဲ၊ သလိပ်တို့ကို ဖျက်ဆီးတတ်၏။ နှုတ်မြိန်ခြင်း၊ ဝမ်းမီးတောက်ခြင်း၊ ပွင့်လန်း ခြင်းအကျိုးတို့ကို ရရှိစေတတ်၏။ အတုပြုလုပ်ထားသည့် အစပ်အရသာ

သည်ကား ထိုအကျိုးစွမ်းရည်တို့မှကင်းလျက် ဝမ်းမီးကို ဖျက်ဆီးတတ်၏။ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၊ ဝမ်းပျက်ရောဂါကို ဖြစ်စေတတ်၏။ အဆို၊ အပိတ်၊ သလိပ်တို့ကို ပွားများအောင်ဆွပေးနိုင်ကြ၏။ အသားအရေ ဓာတ် (၇)ပါး တို့ကို ခန်းခြောက်ညစ်နွမ်းအောင်သာ ပြုတတ်၏။ ထိုအစပ်တုကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် တစ်စုံတစ်ရာ အစပ်ရသာ၏အကျိုးကိုမရနိုင်ဘဲ အပြစ်ကိုသာ ရရှိနိုင်လေသည်။ အစပ်အရသာသည် အကျိုး-အပြစ် နှစ်ခုယှဉ်တွဲ၍ နေသည်ဖြစ်သောကြောင့် သဘာဝအစပ်အရသာကို အသုံးပြုတတ်လျှင် ကောင်းမြတ်သောအကျိုးတို့ကို ရရှိစေနိုင်၏။ အစပ်တုကိုကား မည်သို့ အသုံးပြုသည်ဖြစ်စေ အပြစ်ကိုသာလျှင် ထာဝစဉ် အပြစ်ပြုတတ်လေသည်။ ထို့ကြောင့် အကျိုးမပြု၊ အပြစ်သာပြုလျက် သြဇာဓာတ်စွမ်းရည် မပါရှိလျှင် သြဇာဓာတ်ကိုလည်း ပျက်စီးစေတတ်သော အစပ်တုအရသာ ကို ရှောင်ကြဉ်သင့်လှပေသည်။

ကိတ္တိမနည်းဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော အရသာတု

အရသာတု ဟူသည် သဘာဝအာဟာရတို့မှရအပ်သော အရသာနှင့် ဆင်တူအောင်ပြုလုပ်တုပထားသော အာဟာရမျိုးဖြစ်ပေသည်။ ထူးကဲသောအရသာရှိသည်လည်း မှန်၏။ သဘာဝအရသာထက်လည်း ပိုမိုကောင်းမွန်၏။

စားသောက်၍ အရသာရှိစေသည်။ သို့သော် ထိုအရသာတု၌ အရသာ၏စွမ်းရည်မပါ၊ သြဇာဓာတ်လည်းမပါ၊ အရသာ၏ ကောင်းမြတ်သောအကျိုးကိုလည်း မပြုနိုင်ပေ။ ထိုအရသာတုသည် အာဟာရတစ်ခုမှ ရှိရင်း သြဇာဓာတ်ကို ဖျက်ဆီးပြီးလျှင် ထိုနေရာ၌ နေရာဝင်ယူလိုက်၏။ မိမိမှ သြဇာဓာတ်ကို မပေးနိုင်ရုံမဟုတ်သေးဘဲ ရှိရင်းသြဇာဓာတ်ကိုပါ ဖျက်ဆီးပစ်ခြင်း ဖြစ်၏။ သြဇာဓာတ် မပါဝင်ခြင်းကြောင့် ထိုအရသာတု ပါဝင်သော အာဟာရတို့သည် ရသရည်၊ အသွေးအသား စသော ဓာတ်တို့ကိုဖြစ်စေမည်ဖြစ်သော်လည်း ထိုတွင်စောင့်ရှောက်နေသော ခုခံအားကို ယုတ်လျော့စေတတ်၏။

ဥပမာ- ဟင်းများအရသာရှိရန်သုံးစွဲသော အချိုမှုန့် (မိနိုဆိုဒီယမ် ဂလူတာမိတ်) (MSG) သည် ပြင်းထန်သော ဓာတုဓာတ်ပေါင်းများ ပါရှိ၏။ ထို့အတွက် ထိုဓာတုဆိုင်ရာ ကြွင်းကျန်သောအဆိပ်အတောက်များသည် ခန္ဓာကိုယ်အား ဒုက္ခရောက်စေနိုင်ပါသည်။ ရောဂါဆိုးကြီးများစွာကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

ထိုမျှအပြစ်ကြီးသော အာဟာရပင်ဖြစ်သော်လည်း လူ့ပတ်ဝန်းကျင် နေရာအနှံ့ စားသောက်ဖွယ်ဟူသမျှ၌ ပျံ့နှံ့နေ၏။ ထိုအရသာတု၏ အပြစ်များသည် သဘာဝအားဖြင့် ဝမ်းမီး၊ ဓာတ်မီးတို့ အားနည်းလာသည်။ အသက် (၄၀) နှစ်ကျော်တွင် အများဆုံးအပြစ်ပြုတတ်ကြလေသည်။

ဆေးဆိုးထားသော အရောင်တုများ

အရောင်တု ဟူသည် ဆေးဆိုးထားသော အာဟာရများ ဖြစ်ကုန်၏။ ပင်ကိုအရောင်သည် ထက်မြက်သော တေဇောစွမ်းရည် ဖြစ်၏။ ထိုသည် သဘာဝအတိုင်း ရအပ်သောစွမ်းရည် ဖြစ်၏။ ထိုကို အတုအစား ပြုလုပ်၍ မရနိုင်ပါ။ တုပထားသောအရောင်တုတွင်လည်း အရောင်သာ တူမည်ဖြစ်၏။ ထိုအရောင်၏စွမ်းရည်သည် မပါဝင်နိုင်ပေ။ ထိုအရောင်တု ပြုလုပ်သောဆေးတို့သည်ပင် သဘာဝအတိုင်းရအပ်သည်မဟုတ်ဘဲ ဓာတုဓာတ်ပေါင်းတို့မှ ကိစ္စိမနည်းတို့ဖြင့်ထုတ်လုပ်သောအရောင်များ ဖြစ်သောကြောင့် အဆိပ်သဘော ပါဝင်နေပြီးဖြစ်ပေသည်။ ၎င်းတို့ကို စားသုံးခြင်းဖြင့် အကျိုးထက် အပြစ်သာ ရောက်လာမည်ကို သိသာလှပေသည်။ ထိုအရောင်တုသည်လည်း သြဇာဓာတ်မပါ။ ရှိရင်းစွဲသြဇာဓာတ်ကိုလည်း ဖျက်ဆီးတတ်သောကြောင့် အထွေထွေသောရောဂါတို့ကို ကြံ့ဆိုနေကြပြီ ဖြစ်ပေသည်။ ထိုအရောင်တုတို့သည် လူ့ပတ်ဝန်းကျင် အစားအသောက် ဟူသမျှ၌ ပျံ့နှံ့စွာပါဝင်နေပြီး ဖြစ်ပေသည်။ ထိုအရောင်တု၏အပြစ်ကို မြင်သောသူတို့ကား ရှောင်ကြဉ်သင့်လှပေသည်။

ထုတ်လုပ်မှုအတု

ထုတ်လုပ်မှုအတု ဟူသည် သဘာဝအတိုင်းဖြစ်သော သဘာဝ၊ ရေ၊ လေ၊ မြေ၊ နေရောင်တို့ဖြင့် ထုတ်လုပ်စိုက်ပျိုးခြင်းမဟုတ်ဘဲ အတု ပြုလုပ်ထားသော စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်နည်းတို့ဖြင့် ရရှိအပ်သော အာဟာရများ ဖြစ်ကြကုန်၏။ သဘာဝ ရေ၊ လေ၊ မြေ၊ နေရောင်တို့၏ စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်အပ်သော အာဟာရတစ်ခုတွင် တေဇော၊ ဝါယော၊ အာပေါ၊ ပထဝီ၊ ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊ သြဇာတို့သည် ပြည့်စုံစွာပါဝင်ပြီးဖြစ်၏။ ထိုရုပ် (၈) ပါးတို့ ပြည့်စုံစွာပါဝင်သောအာဟာရသည် ဥတုဒဏ်ကို ကြာရှည်ခံနိုင်၏။ ထိုအာဟာရတို့ကို စားသောက်ပြီးသောအခါတွင်လည်း သြဇာဓာတ်စွမ်းရည်ကို ပြည့်စုံစွာ ပေးနိုင်ပေသည်။

သဘာဝမဟုတ်သော အတုနည်းဖြင့် ထုတ်လုပ်ထားသော အာဟာရသည် ဥတုဒဏ်ကို တွန်းလှန်နိုင်ခြင်းမရှိသည်ကို တွေ့ရ၏။ ထိုအာဟာရကို စားသုံးသောလူသားတို့အားလည်း သြဇာဓာတ်နှင့် ခုခံအားကို မပေးစွမ်းနိုင်ချေ။ ထို့ကြောင့် သဘာဝအာဟာရနှင့် ကိတ္တိမအာဟာရတို့ကို နှိုင်းယှဉ်ပြီးလျှင် သဘာဝဖြစ်သော အာဟာရတို့ကိုသာ လျှင် စားသောက်သုံးဆောင်သင့်လှပေသည်။

ဥပမာအားဖြင့် သဘာဝမြေသြဇာဖြင့် စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်အပ်သော ခရမ်းသီးနှင့် အတုအစား ကိတ္တိမနည်းတို့ဖြင့် စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်သော ခရမ်းသီး (၂) ခုတို့ကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်လျှင် သဘောပေါက်နိုင်ပါသည်။ သဘာဝမြေသြဇာဖြင့် စိုက်ပျိုးအပ်သော ခရမ်းသီးသည် ကြာရှည်သိမ်းဆည်းထားသော်လည်း ပုပ်သွားခြင်း၊ ပိုးတွယ်သွားခြင်း မရှိချေ။ တဖြည်းဖြည်း တွန့်ရှုံ့ပြီး ခြောက်သွားရုံသာရှိတတ်လေသည်။ သဘာဝမဟုတ်ဘဲ အတုအစားနည်းတို့ဖြင့် စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ထားသော ခရမ်းသီးမှာကား သြဇာဓာတ်နှင့် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှုစွမ်းရည် မပါဝင်မှုကြောင့် နှစ်ရက်မှ သုံးရက်အတွင်း ပုပ်သိုး၊ ပိုးတွယ်သွားတတ်လေသည်။ ထိုမျှထိ သဘာဝနှင့် ကိတ္တိမတို့၏ ထူးခြားစွာကွာဟမှုကို နှိုင်းယှဉ်သဘောပေါက်နိုင်လောက်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် လူသားသည် ရောဂါဘယများမှကာကွယ်လို၍ဖြစ်စေ၊

သက်ရှည်ကျန်းမာလို၍ ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်ခံအားလျော့နည်းသောရောဂါကို ခံစားနေရသည် ဖြစ်စေ၊ ကင်ဆာရောဂါကို ခံစားနေရသည် ဖြစ်စေ (ကင်ဆာသည်လည်း ခန္ဓာကိုယ်၏အစိတ်အပိုင်းလိုက် ကွက်၍ ဥသွာ တေဇော စောင့်ရှောက်မှုအားနည်းသဖြင့် ဖြစ်ပေါ်ရသော ခုခံအားကျ ရောဂါတစ်မျိုးပင် ဖြစ်၏။) ထိုရောဂါအပေါင်းတို့တွင် လူသား၏ ခုခံအား စွမ်းရည် ပြန်လည်မြှင့်တင်ပေးမည့် (ဝါ) ဥသွာတေဇောကို အားရှိစေမည့် သဘာဝအတိုင်းဖြစ်သည့်အာဟာရ၊ ဩဇာဓာတ်အပြည့်ပါသည့်အာဟာရ တို့ကို မဖြစ်မနေ မှီဝဲကြရမည်ဖြစ်၏။ သို့မှသာ သက်ရှိဥသွာ၊ သက်မဲ့ ဩဇာနှင့်အညီ လူသား၏ကိုယ်ခံအားစွမ်းရည်များ ကောင်းစွာဖြစ်ပေါ်လာ ပြီး HIV ဗိုင်းရပ်စ်ဗိုင်း၏အန္တရာယ်ကို ကောင်းစွာအန်တုပြီး အသက်ရှည်ခြင်း အကျိုးကို ရရှိစေနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

ခုခံအားကျရောဂါကုထုံးနှင့် ရိုးရာဆေးပညာသဘောတရား

ခုခံအားကျရောဂါဖြစ်ပွားလာသည်နှင့် (၁၀) နှစ်အတွင်း AIDS ရောဂါ ဖြစ်လာမည်။ ထိုအတောအတွင်း အချောင်သမားရောဂါပိုးများ ဝင်ရောက်လာပြီး တီဘီ စသည့် ရောဂါများ ဝင်ရောက်၍ ရောဂါဆုံး ဘဝသို့ ကျရောက်ရ၏။

ထို့ကြောင့် ခုခံအားကျရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ ကုထုံးကိုစဉ်းစား ပါက အပိုင်း (၂) ပိုင်းရှိကြောင်း တွေ့ရှိရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ကုထုံးတို့ကို ဖော်ပြရပါက ...

၁။ HIV ဗိုင်းရပ်စ် ဆန့်ကျင်ပဋိဇီဝပိုးသတ်ကုထုံး၊

၂။ ခုခံအားစွမ်းရည်မြှင့်တင်ကုထုံးတို့ ဖြစ်၏။

ကုထုံး(၁) ကို ဆေးသိပ္ပံပညာမှ အထူးအသုံးပြု၏။ ထိုကုထုံး သည် HIV ဗိုင်းရပ်စ်ဗိုင်းဝင်ရောက်နေသူအား ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးများပေး၍ ဝင်ရောက်နေသည့် HIV ဗိုင်းရပ်စ်ဗိုင်းအား ARV ပိုးသတ်ဆေးများ၊ နှစ်မျိုး၊ သုံးမျိုးတွဲ၍ပေးပြီး ပွားများလာသမျှသောပိုးများကိုသတ်၍ ရောဂါပိုး ကူးစက်ခံရသူ၏သက်တမ်းကိုဆွဲရန် ကုထုံးနည်း ဖြစ်၏။ ဤနည်းဖြင့် HIV လူနာ၏ အသက်ဆက်လက်ရှင်သန်ခွင့်ကို မျှော်လင့်စေနိုင်ပါသည်။

သို့သော် ထိုပိုးသတ်ဆေးများကိုကား ရာသက်ပန် သောက်သွားရမည် ဖြစ်၏။ အကယ်၍ ဆေးသောက်ပျက်သွားပါက အန္တရာယ်ကြီး၏။ ထို ဆေးဝါး၏ အာနိသင်သည် ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါအပေါ် မထိရောက်တော့ဘဲ ဆေးပြီးသွားခြင်း (ဝါ) ဆေးဆုံးသွားခြင်း ဖြစ်နိုင်၏။ ပိုးသတ်ဆေးကုထုံး သည် မည်သည့်အခါတွင်မျှ ပြီးပြတ်သည် ဟူ၍ မရှိ။ ရာသက်ပန် ပိုး သတ်နေရမည် ဖြစ်၏။

ဤတွင် ဆေးသိပ္ပံပညာဆိုင်ရာ ဓာတုပဋိဇီဝ ပိုးသတ်ဆေးကုထုံး များကိုကား ရှေ့ပိုင်းတွင် ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်၏။ သို့သော် ဤဆေးများသုံးစွဲမှု နှင့်ပတ်သက်၍ သတိပြုရမည့်အချက်မှာ ဤ HIV ဗိုင်းရပ်စ် ပိုးသတ်ဆေး တစ်မျိုးမျိုးကို စတင်သုံးစွဲမည်ဆိုလျှင် AIDS ရောဂါလက္ခဏာတစ်ရပ်ရပ် စတင်ပေါ်ပေါက်မှ သုံးစွဲသင့်၏။ ထိုအချက်ကား ရောဂါပိုး၏ခြေကုပ်ယူမှု အား အခွင့်အရေးပေးသကဲ့သို့ ဖြစ်သွားနိုင်၏။ ထို့အပြင် အဆိုပါ ဓာတု ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးတို့၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးကား ကြီးမားလှ၏။ အသည်း ကို ထိခိုက်နိုင်၏။ အသည်းကို ပျက်စီးစေနိုင်၏။ ကျောက်ကပ်ကိုလည်း ထိခိုက်စေနိုင်၏။ စသည့်ဆိုးဝါးသော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးအန္တရာယ်များ ကလည်း ကြီးမားစွာ ရှိနေ၏။ ရံခါ အချို့သော HIV လူနာတို့သည် HIV ဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့် AIDS မဖြစ်ရသေးမီပင် ထိုပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးများ (ARV) ကြောင့်ပင် ရုတ်တရက် ဆေးမတည့်မှုဖြစ်ကာ သေဆုံးကြရ၏။ ထို့ကြောင့် ဓာတုပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေး သုံးစွဲခြင်းသည်လည်း အန္တရာယ် ကြီး၏။ စွန့်ရပေသည်။

ထို့ကြောင့် ဓာတုပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးများအစား ရုက္ခပဋိဇီဝ ပိုးသတ်ဆေးများကို သုံးစွဲခြင်းက ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးလည်းမရှိဘဲ ပို၍ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းကာ အကျိုးအာနိသင်လည်း ပိုမိုထိရောက်မှုရှိကြောင်း ကမ္ဘာ့ရုက္ခဆေးပညာရှင်များက ထောက်ပြကြပါသည်။

ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဤကျမ်းတွင် ပဋိဇီဝပိုးသတ်ကုထုံး အတွက် ရုက္ခပဋိဇီဝ ပိုးသတ်အာနိသင်ရှိသည့် ဆေးပင်များအား ရွေးချယ် ၍ ရုက္ခပဋိဇီဝပိုးသတ်ကုထုံးကို ဆက်လက်ဖော်ပြမည် ဖြစ်ပါသည်။

ကုထုံး (၂) လူသား၏ မူလခုခံအားစွမ်းရည်မြှင့်တင်ကုထုံး ဖြစ်

ထိုကုထုံး အသုံးပြုခြင်းကို ဆေးသိပ္ပံပညာတွင် မတွေ့ရပေ။ ရိုးရာဆေးပညာရပ်များဆိုင်ရာကုထုံးတို့တွင်သာ တွေ့ရ၏။ ထိုကုထုံး၏ သဘောတရားအချုပ်မှာ HIV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်ဝင်ရောက်ခံရသော လူနာသည် အဆိုပါ HIV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး၏ တိုက်ခိုက်ဖျက်ဆီးမှုကြောင့် လူနာ၏သွေးထဲရှိ ခုခံအားစွမ်းရည် (ဝါ) ရောဂါပြီးစနစ်သည် တစ်စထက် တစ်စ ကျဆင်းလာရ၏။ ထို့နောက် ခုခံအားကျဆင်းသည့်ရောဂါ AIDS ဖြစ်၍ အချောင်သမားရောဂါပိုး အမျိုးမျိုးဝင်ရောက်ကာ အသက်ဆုံးရှုံးကြရ၏။

ထိုတွင် ဤကုထုံး (၂) ၏သဘောတရားမှာ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် (ဝါ) ပေါက်ပွားလာသည့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများကို ဘဝတစ်လျှောက်လုံး အချိန်ပြည့် သတိမလစ် ဆန့်ကျင်တိုက်ဖျက် ပိုးသတ်နေခြင်းသည် ရိုးရာဆေးပညာ၏အခြေခံသဘောတရား (ဝါ) ကြောင်းကျိုးသဘောတရားနှင့် မကိုက်ညီပေ။ အဆက်မပြတ် တရစပ် ပေါက်ပွားဖြစ်ပေါ်နေသော အကျိုးတရား၏နောက်ကွယ်မှ လက်သည်တရားခံ အကြောင်းတရားသည် ရှိသည်သာ ဖြစ်၏။ ထိုအကြောင်းတရားမှာ လူသား၏ခုခံအားစွမ်းရည်၊ ဥသ္မာတေဇာ ယုတ်လျော့အားနည်းသဖြင့် ၎င်းတို့သည် မကာကွယ်နိုင်ဘဲ ပိုးတို့၏ဖျက်ဆီးမှုခံရခြင်းဖြစ်၏။ လူသား၏ခုခံအားစနစ် (ဝါ) ရောဂါပြီးစနစ် ပျက်စီးလေ HIV ဗိုင်းရပ်စ် ပိုးပွားလေ ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် ဤကုထုံး (၂) အရ အဆိုပါ မူလလျော့နည်းကျဆင်းသွားသည့် ခုခံအားကို ပြန်လည်မြှင့်တင်ရန် ဖြစ်၏။ ဤကုထုံးသဘောတရားအရ ကိုယ်ခံအားစွမ်းရည်ကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်လေ HIV ပိုးတို့ကို ပို၍ဆန့်ကျင်တိုက်ဖျက်နိုင်လေ ဖြစ်၏။ အချုပ်အားဖြင့် ဤကုထုံးမှာ ကိုယ်ခံအားကိုမြှင့်တင်၍ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများအား ဆန့်ကျင်တိုက်ခိုက်ခြင်းဖြစ်၏။

သို့ပါ၍ ကိုယ်ခံအားမြှင့်တင်ခြင်းကုထုံးအတွက် အန္တရာယ်ကင်းပြီး ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးမရှိသည့် ရုက္ခပရဆေးပင်များကို ဦးစားပေး၍ ရွေးချယ်အသုံးပြုမည် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုရုက္ခအပင်တို့သည် ကိုယ်ခံစွမ်းအား (ဝါ) ခုခံအား (ဝါ) ရောဂါပြီးစနစ် (ဝါ) ဥသ္မာတေဇာကို အစွမ်းကုန်မြှင့်တင်ပေးမည့်အပင်များ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုကိုယ်ခံအားမြှင့် ရုက္ခပင်များကို ဦးစားပေး

ပွေ့ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ထို့အပြင် ရိုးရာဆေးပညာသုံးဆေးဝါးများထဲမှ ခုခံအား တိုးတက်
ကောင်းမွန်စေမည့် အဆင့်မြင့်ဆေးဝါးတို့ကိုပါ ရွေးချယ်ဖော်ပြမည် ဖြစ်
ပါသည်။

ထို့အပြင် ရိုးရာဆေးပညာမှ ဝိဇ္ဇာဓရဆေးပညာဆိုင်ရာ ဆေးဝါး
များထဲမှ ကိုယ်ခံအားမြင့်မားကောင်းမွန်စေမည့် အဆင့်မြင့်ဆေးဝါးများကို
ရွေးချယ်အသုံးပြုခြင်းကိုလည်း ဖော်ပြမည်ဖြစ်ပါသည်။

ထို့နောက် ကမ္ဘာ့ရိုးရာဆေးပညာရပ်များထဲမှ ကိုယ်ခံစွမ်းအား
မြင့်စေသော ဂီတကုထုံး၊ ရနံ့ကုထုံး၊ အရောင်ကုထုံး၊ ဓမ္မကုထုံး စသည့်
ကုထုံးများကို ဖော်ပြသွားပါမည်။

ထိုမျှမက ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို မြင့်မားစေသည့်ကျင့်စဉ်များဖြစ်
သော ယောဂကျင့်စဉ်၊ တိုက်ချိချွမ်ကျင့်စဉ်၊ ချိုကုန်းကျင့်စဉ်များကိုလည်း
ဖော်ပြသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ကိုယ်ခံစွမ်းအားမြင့်မားလာသည်နှင့်အမျှ CD 4 Count
ပမာဏလည်း ပြန်လည် မြင့်တက်လာမည် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအခါ HIV
ဗိုင်းရပ်စ်၏ပမာဏလည်း လျော့ပါးသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။ ယခုအခါ ရိုးရာ
ဆေးပညာဆိုင်ရာကုထုံးများကို မဖော်ပြမီ ကမ္ဘာ့ဆေးပညာရှင်များ၏
ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို အားနည်းစေသည့်အကြောင်းများထဲမှ အရေးပါသည့်
အကြောင်းအရာအချို့ကို ရွေးချယ်ထုတ်နုတ်၍ ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို အားနည်းစေသည့်အကြောင်းများ

ခန္ဓာကိုယ်၏ကာကွယ်မှုစနစ် အားနည်းလာခြင်း၊ ရောဂါခုခံအား
အဖွဲ့အစည်းသည် လုံလောက်စွာ အလုပ်မလုပ်ခြင်းတို့ကြောင့် ပြင်းထန်
ထိုင်းသည့်ရောဂါကြီးများ ဖြစ်ပေါ်ရ၏။ ထိုရောဂါဆိုးကြီးများမှာ ဗိုင်းရပ်စ်
ဗိုင်းရပ်စ်၊ မှိုပိုးဝင်ခြင်း၊ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ၊ အေအိုင်ဒီအက်ရောဂါ၊ ကင်ဆာ
ရောဂါ၊ အသည်းရောင် အေပိုး၊ ဘီပိုး၊ စီပိုး၊ ဒီပိုး၊ အီးပိုး ဝင်ရောက်
ပျက်ဆီးလွယ်ခြင်းနှင့် အခြားသော ကိုယ်ခံအားနည်းမှုကြောင့်ဖြစ်သည့်
သွေးအားနည်းရောဂါ၊ ပန်းနာရောဂါ၊ လည်ပင်းကြီးရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်

ရောဂါအမျိုးမျိုးနှင့် သွေးမတည့် သွေးယားရောဂါတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ ကိုယ်ခံအားကို အားနည်းစေသည့်အကြောင်းများမှာ...

၁။ သမဝမ်းမီးမရှိခြင်း (ဖောက်ပြန်သော တိက္ခဝမ်းမီး၊ မန္တဝမ်းမီး၊ ဝိသမဝမ်းမီး၊ ဘသ္မာ (ပြာ) ဝမ်းမီးတစ်မျိုးမျိုးဖြစ်နေခြင်း)၊ [မှတ်ချက် - ဤဝမ်းမီးဆိုင်ရာအချက်သည် ကိုယ်ခံအားစနစ်အားနည်းစေခြင်း၊ ပျက်ယွင်းစေခြင်း၏ အဓိကကျသော အရေးပါဆုံးအချက် ဖြစ်ပါသည်။]

၂။ ပုံမှန်ထက်ပိုလွန်သော စိတ်ဖိစီးမှုများခြင်း။

၃။ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အဆိပ်အတောက်ဓာတ်များနှင့် ထိတွေ့နေခြင်း။

၄။ အစားအသောက်မှားယွင်းခြင်း။

၅။ ဘဝတွင် ခွန်အားစိုက်ထုတ်ရသော အလုပ်များကို မလုပ်ရဘဲ ဇိမ်ခံ၍နေထိုင်ခြင်း။

၆။ အိပ်ရေးမဝခြင်း။

၇။ အရက်၊ ဆေးလိပ်တို့ကို အလွန်အကျွံသုံးစွဲခြင်း။

၈။ ပဋိဇီဝဆေး (ပိုးသတ်ဆေး) များကို သုံးစွဲနေရမှုများခြင်း။

၉။ ဓာတုဆေးဝါး (အစားထိုးပြုပြင်ဖော်စပ်ထားသောဆေးဝါး) များ သုံးစွဲမှုများခြင်း။

၁၀။ ပဋိဇီဝတားဆေးလုံးများစားခြင်း။

၁၁။ ခန္ဓာကိုယ်အား လှုံ့ဆော်သည့်ဆေးဝါးများ၊ ကော်တီစုန်းပါသည့် အခြားဆေးဝါးများ သုံးစွဲခြင်း။

၁၂။ ပကတိ (သဘာဝ) ထက် ဝိကတိ (အတုအငှား၊ အစားထိုး) ဆိုင်ရာ အပြုအမူ၊ အကျင့်အကြံ၊ အနေအထိုင်တို့ဖြင့်သာ လွန်ကဲနေခြင်း စသည့်အကြောင်းတို့ကြောင့် ကိုယ်ခံစွမ်းအား စနစ်သည် အားနည်းရခြင်း ဖြစ်၏။

ကိုယ်ခံအားစနစ်၏ ဇာစ်မြစ်မူလ

လူသား၏ပဋိသန္ဓေကာလတွင် အရေးကြီးဆုံးမှာ ကမ္မဇတေဇော ဖြစ်သကဲ့သို့ ပဝတ္တိကာလ မွေးဖွားပြီးချိန်နောက်ပိုင်းတွင် အရေးပါဆုံးမှာ

ပစ္စည်းတစ်ခုခုပင် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် လူသား၏ကိုယ်ခံစွမ်းအား
 အတွက် အရေးပါသောဇာတ်မြစ် (၂) ပါးမှာ ကမ္မဇတေဇောနှင့် ပါစက
 ဇတေတို့ ဖြစ်၏။ အဆိုပါ ဇာတ်မြစ် မူလ (၂) ပါးတွင် ကမ္မဇတေဇော
 သည် ပဋိသန္ဓေကာလကတည်းက သတ္တဝါတို့၏ကံအလျောက် ပါဝင်လာ
 ပြီးဖြစ်သဖြင့် ဆေးပညာသဘောတရားအရ ပြန်လည်ပြုပြင်ရန် မရနိုင်
 တော့ပေ။ ပါစကဇတေဇော ဟူသည် ပါစကဝမ်းမီး ဇစ်မြစ်မူလသည်
 ဇာတ်တလော ပစ္စုကွ အရှိတရားဖြစ်သဖြင့် ဆေးပညာသဘောတရားအရ
 ပြုပြင်မည်ဆိုပါက ၎င်းကိုသာ ကောင်းမွန်အောင်ပြုပြင်ယူ၍ရနိုင်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ပဋိသန္ဓေကာလနောက်ပိုင်း ပဝတ္တိအခြေအနေ၌
 ဝမ်းမီးသည်သာ လူသား၏ခုခံအားစွမ်းရည်အတွက် အရေးပါဆုံးဇာတ်မြစ်
 မူလ ဖြစ်နေခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။

ဤတွင် ပဋိသန္ဓေကာလမှ စတင်ခဲ့သော ကမ္မဇတေဇောကိစ္စ
 ကိုကား မည်သို့မျှမတတ်နိုင်သောကိစ္စဟု ဆိုလိုခြင်းမဟုတ်ပေ။ အဆိုပါ
 ကမ္မဇတေဇောသည် ကံကြောင့်ဖြစ်သည့်တေဇော ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့်
 ကံ ကို ကောင်းမွန်အောင် အားထုတ်ခြင်း၊ ကံကိုပြုပြင်ခြင်းတို့သည်
 မူလဇာတ်မြစ် ကမ္မဇတေဇောကိုပါ ကောင်းမွန်အောင်အထောက်အပံ့ပြု
 သည့် ဥပထမ္မကသဘောကို ဆောင်စေပါသည်။ ထို့ကြောင့် ပဋိသန္ဓေ
 ကာလ စတင်ခဲ့သည့် ကမ္မဇတေဇော အရှိန်အဟုန် အားကောင်းစေရန်
 သရ ပစ္စုပ္ပန်ကံများဖြစ်သည့် ဒါနကုသိုလ်၊ သီလကုသိုလ်၊ သမာဓိကုသိုလ်၊
 ပညာကုသိုလ်များဖြင့် ဆက်လက်ဖြည့်ဆည်း ထောက်ပံ့ပေးနိုင်သည်ဟု
 ဆိုလိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် လူသား၏အရေးပါဆုံးသော ခုခံစွမ်းရည်
 အတွက် ကမ္မဇတေဇောသည် အနေကန်ပြုပြင်ရမည့်သဘောတရား ဖြစ်
 သကဲ့သို့ ပါစကဇတေဇောသည်လည်း ဧကန်ပြုပြင်ရမည့် သဘောတရား
 ဖြစ်ပါသည်။

ရိုးရာဆေးပညာသဘောတရားအရ ပါစကဇတေဇော မှန်ကန်
 ကောင်းမွန် သမမျှတမှသာ ထိုပါစကဇတေဇော၏အရှိန် ဥသ္မာတေဇော
 (ခေါ်) ခုခံအားကောင်းမွန်မှန်ကန်မည် ဖြစ်ပါသည်။

ထိုမှန်ကန်ကောင်းမွန်သည့် ပါစကဇတေဇော ဟူသည်မှာလည်း

သမဝမ်းမီး ကိုခေါ်ဆိုခြင်း ဖြစ်၏။ မျှတသော သမဝမ်းမီးရှိမှသာ ဝမ်းမီး၏ ပဓာနကိစ္စငါးပါးကို မှန်ကန်စွာဆောင်ရွက်နိုင်မည် ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် သမဝမ်းမီး (ဝါ) ပါစကတေဇောသည် ကျန်းမာ သက်ရှည်သောလူသားဘဝ ဖြစ်တည်မှုအတွက် အရေးပါဆုံးသော အချုပ် အခြာမူလ ဖြစ်ရခြင်းပင် ဖြစ်၏။ ထိုကိုရည်ရွယ်၍ ရိုးရာဆေးပညာ၌ အရေးပါဆုံးဆောင်ပုဒ်အဖြစ် ရောဂါမူလ အဇိဏ္ဏံ ဟု မိန့်ဆိုထားခြင်း ဖြစ်၏။ အဓိပ္ပာယ်မှာ ရောဂါအားလုံး၏ မူလအစသည် မှန်ကန်စွာ ကြေကျက်မှုမရှိသောဝမ်းမီးကြောင့်ဟု ဆိုထားခြင်း ဖြစ်၏။

ထို့အပြင် ဗုဒ္ဓစာပေများ၌လည်း သမဝမ်းမီးမရှိသည့်ပုဂ္ဂိုလ်သည် အဆင့်မြင့် မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန်ဆိုင်ရာ ပညာဉာဏ်ကို မရရှိနိုင်ဟု အတိအကျ မိန့်ဆိုထား၏။ ထိုမျှအထိ သမဝမ်းမီး (ပါစကတေဇော)သည် အရေးပါခြင်း ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် လူသား၏ခုခံအားစွမ်းရည် ဇာစ်မြစ်မူလအကြောင်း အဖြစ် ပါစကတေဇောနှင့် အာဟာရကိစ္စတို့ စည်းဝါးကိုက် ဟန်ချက်ညီ ကာ ‘သမဝမ်းမီး’ ဖြစ်ထွန်းလာစေရန် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် လူသား တို့၏ဝမ်းမီးပျက်တို့ကို သမဝမ်းမီး ဖြစ်ပေါ်လာစေရန် ရိုးရာဆေးပညာ သုံး ဝမ်းမီးပြုပြင်သည့် ပါစနဆေး၊ ဒီပနဆေး အမျိုးအစားများဖြင့် ပြုပြင်ယူရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုပါစနဆေး၊ ဒီပနဆေးအမျိုးအစားများကို ဤကျမ်း၏နောက်ပိုင်း ခုခံအားကျဆင်းမှုဆိုင်ရာအတွက် ရိုးရာဆေးနည်း များအခန်း၌ ဖော်ပြထားပါသည်။



ကမ္ဘာ့ရိုးရာရုက္ခဆေးပညာရှင်တို့၏

HIV , AIDS ဆိုင်ရာဆေးပင်များ၊ကုထုံးများ

ဆက်လက်၍ ကမ္ဘာ့ရုက္ခဆေးပညာရှင်အသီးသီးတို့၏ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ၊ အေအိုင်ဒီအက်ရောဂါအပေါ် အမြင်နှင့်ခံယူချက်၊ သဘောတရား၊ ကုထုံး၊ ရုက္ခဆေးပင်၊ ဆေးဝါး၊ အာဟာရ၊ ဆောင်ရွက်ရန်၊ လိုက်နာရန်၊ ရောင်ကြည်ရန်၊ သတိပြုရန်ဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို ဖော်ပြလိုပါသည်။ ထိုအယူအဆ သဘောတရားတို့ကို ၎င်းတို့ပြုစုသည့် ရုက္ခဆေးဝါးဆိုင်ရာ ကုထုံးကျမ်းများတွင် အခိုင်အမာဖော်ပြထားပြီးဖြစ်၏။ ထိုကျမ်းကြီးကျမ်းခိုင်းများထဲမှတစ်ဆင့် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ၊ အေအိုင်ဒီအက်ဆိုင်ရာ ရိုးရာဆေးပညာ ရုက္ခဆေးဝါး၊ ကုထုံးများကို ရွေးချယ်ထုတ်နုတ်၍ ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

ပထမဦးဆုံး ဖော်ပြလိုသည့်စာတမ်းမှာ အိန္ဒိယနိုင်ငံ အမျိုးသားကိုယ်ခံစွမ်းအားဆိုင်ရာတက္ကသိုလ်မှ ပါမောက္ခ ရာဂျစ်ရွိုင်းချောင်းဒရီ (Professor Ranjit Roy Chaudhry - Emeritus Scientist National Institute of Immunology) ၏ ‘အေအိုင်ဒီအက်ရောဂါအပေါ် ခုခံအားစွမ်းရည်ကောင်းစွာတိုးတက်စေနိုင်သည့် ဆေးဝါးများ’ (Plants Can Increase Resistance to AIDS) အမည်ရှိစာတမ်းကို ဖော်ပြမည် ဖြစ်ပါသည်။

အေအိုင်ဒီအက်ရောဂါအပေါ်

ခုခံအားစွမ်းရည် ကောင်းစွာတိုးတက်စေနိုင်သည့် ဆေးပင်များ

AIDS ခေါ် ကိုယ်ခံအားကျဆင်းသည့်ရောဂါကို ကုသနိုင်သည့် ဆေးသည် ယနေ့ခေတ်တွင် မရှိသေးပေ။ လူတစ်ယောက်တွင် HIV ပိုးဝင်သော်လည်း ထိုသူတွင် ကာလအတန်ကြာအောင် အေအိုင်ဒီအက်ရောဂါ၏လက္ခဏာများကို မတွေ့ရပေ။ ပိုးဝင်ရောက်ခံရသူတစ်ဦးတွင် အေအိုင်ဒီအက်ရောဂါသို့ ကူးပြောင်းရန် အဖြစ်နှေးစေသည့်ဆေးဝါးသည်လည်း မရှိသေးပါ ဟူသည့် လက်သုံးစကားကို ကမ္ဘာ့ဆေးပညာလောကတွင် တွင်တွင်ကြားခဲ့ရ၏။

ဤအခြေအနေတို့သည် ယခု ဤစာတမ်းကိုရေးသည့်အချိန်တွင် ပြောင်းလဲသွားပြီ ဖြစ်၏။ ဆေးပင်များသည် ဤလုပ်ငန်းနယ်ပယ်တွင်းသို့ ဝင်ရောက်လာကြပြီဖြစ်၏။ အကြောင်းမှာမူ သဘာဝဆေးပင်အချို့သည် လူသား၏ကိုယ်ခံအားကို လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်သည့်သတ္တိ ရှိကြသောကြောင့် ဖြစ်၏။ ထိုဆေးပင်များသည် ရောဂါအပေါ် ခန္ဓာကိုယ်၏ ခုခံနိုင်စွမ်းကို တိုးတက်စေ၏။ ဖိစီးမှုကို ဆန့်ကျင်တိုက်ဖျက်နိုင်သည့်အာနိသင် ရှိ၏။ ယေဘုယျအားဖြင့်ဆိုရပါမူ ဘဝအရည်အသွေးကို တိုးတက်စေနိုင်သည်ဟု ယူဆရလေသည်။

HIV (+) Positive (အိတ်ချ်အိုင်စီပိုးရှိခြင်း) ဖြစ်နေသူများတွင် အချို့သော အပင်များသည် AIDS စတင်ဖြစ်ပေါ်မှုကို နှောင့်နှေးစေနိုင်သည်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီး (WHO) ကလည်း ဤစွမ်းအင်ရှိသော ဆေးပင်များကို စာရင်းပြုစုထားပြီးဖြစ်၏။ အမေရိကန်နိုင်ငံ ဘဲသီဒါမြို့ရှိ အမျိုးသားကျန်းမာရေးတက္ကသိုလ်မှလည်း ကမ္ဘာ့မည်သည့်ဒေသမှမဆို ထိုသို့စွမ်းအင်ရှိသည့်အပင်များကို ဓာတ်ခွဲခန်းတွင် စမ်းသပ်ပေးရန် လိုလားလျက်ရှိပေ၏။ ထို့အပြင် ...

အိန္ဒိယနိုင်ငံရှိ အိန္ဒိယဆေးပညာသုတေသနကောင်စီနှင့် အမျိုးသား AIDS ထိန်းချုပ်ရေးအဖွဲ့တို့ကလည်း AIDS ရောဂါကို တိုက်ခိုက်နိုင်သည်ဟု သတ်မှတ်ထားသည့် ဆေးပင်များကို စမ်းသပ်သုတေသနပြုရန် စနစ်တစ်ခုကို ချမှတ်ထားခဲ့ပြီး ဖြစ်၏။

ခဲ့ကြရာ ၎င်းတို့အနက်မှ အပင် (၅) မျိုးကို ရွေးချယ်၍ ဖော်ပြပါမည်။ ထိုအထဲမှ အပင် (၂) မျိုးကိုကား ဂျပန်နိုင်ငံတွင် စမ်းသပ်နေကြဆဲဖြစ်၏။ ထိုအထဲမှ အပင်တစ်မျိုးမှာ ဂလိုင်ဆာရီဟိုက်ဇာဥရာလန်စစ် (Glycyrrhiza Uralensis) ဖြစ်၏။ ၎င်းကို ဂျပန်ဘာသာအားဖြင့် ရှိုဆိုက်ကိုတို (sho-saiko-to) ဟုခေါ်၏။

ယခုအခါ ထိုအပင်ကို ဂျပန်နိုင်ငံ၌ အသည်းရောင်ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး အတွက် အသုံးပြုကြ၏။

ဒုတိယဆေးပင်တစ်မျိုးမှာ လန်တီယပ်အဲလ်ဒိုဘက် (Lentirus edobes) ဆေးပင် ဖြစ်၏။ ထိုဆေးပင်ကို ခပ်စောစောပိုင်းကတည်းကပင် ကင်ဆာရောဂါများကို ကုစားရာ၌ အသုံးပြုခဲ့ကြ၏။

ထို့အပြင် ဓာတ်ပေါင်း ‘ကြူ’ (Compound Q) ဟု သိထားကြသည့် တရိုကိုဆန်သက် ကီရီလိုဝီ (Trocosanthes Kirilowii) မှ ထုတ်ယူထားခြင်း ဖြစ်၏။ ၎င်းအပင်ကို တရုတ်သခွားပင် (Chinese Cucumber) ဟုလည်း ခေါ်၏။ (ထိုအပင်ကို မြန်မာဘာသာအားဖြင့် ကျီးအာပင် ဟုခေါ်၏။)

ထိုဓာတ်ပေါင်းကြူကို အမေရိကန်နှင့် တရုတ်နိုင်ငံတွင် အဆိပ်အတောက်ဆိုင်ရာ စမ်းသပ်သုံးစွဲမှုများ ပြုလုပ်နေကြပြီ ဖြစ်၏။

ထို့အပြင် နောက်ထပ်ဆေးပင်တစ်မျိုးဖြစ်သည့် ‘ဒိုင်အိုစပိုင်ယော့ ဥဆန်ဘာရန်စစ်’ (Diadpyros Usambarensis) ဆေးပင်ကို အာဖရိကအရှေ့ပိုင်းတွင် AIDS ရောဂါကုစားရာ၌ အသုံးပြုနေကြပြီ ဖြစ်၏။

အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သည့် ဂလိုင်ဆာရီဟိုက်ဇာ ဥရာလန်စစ် (Glycyrrhiza Uralensis) ဆေးပင်ကို အာဖရိက တန်ဇန်နီးယားနိုင်ငံတွင် AIDS ရောဂါအပေါ်၌ ကျယ်ပြန့်စွာ အသုံးပြုနေပြီ ဖြစ်၏။

ပြဆိုခဲ့သည့် အပင်များအနက်မှ ဆေးပင်တစ်ပင် သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပို၍များပြားသောဆေးပင်တို့ကို တစ်မျိုးတည်း၊ တစ်မည်တည်း မြစ်ချင်းပြီး ဖြစ်စေ၊ ဆေးပင်ပေါင်းများစုပေါင်း၍ ဖြစ်စေ HIV (+) Positive ဖြစ်နေသူများ၌ AIDS ရောဂါဝင်ရောက်မှု အချိန်များစွာ နှောင့်နှေးကြန့်ကြာစေရန် လူသား၏ဘဝသက်တမ်းကို ပိုမိုရှည်ကြာစွာ ဆွဲဆန်နိုင်

မည်ဟု မျှော်လင့်ရ၏။

ဤဆောင်းပါးစာတမ်းမှာ အိန္ဒိယနိုင်ငံမှ ပါမောက္ခ ချောင်ဒရီ၏ ဆောင်းပါးစာတမ်း ဖြစ်ပါသည်။ ဆက်လက်၍ ဒေါက်တာ ဂျွန်ကမ်မာရတာ အမ်ဒီ (John Cammarata M.D) ၏ Complementary Medicine HIV as model ဆောင်းပါးကို ဖော်ပြလိုပါသည်။ ထိုဆောင်းပါးကို ၎င်းရေးသား ပြုစုခဲ့သည့် A Guide to Herbal Remedies စာအုပ်မှ ရွေးချယ်ထုတ်နုတ် ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

Complementary Medicine HIV as model

ကျွန်ုပ်တို့သည် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲသူများအတွက် ဖွင့်လှစ်ထားသည့် ဆေးကုဋ္ဌာနတစ်ခု၏ ဆေးဝါးညွှန်ကြားရေးမှူး ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်လည်း HIV ရောဂါကို စိတ်ဝင်စားမိပါသည်။ အကြောင်းမှာ ကျွန်ုပ်တို့ထံ ရောက်ရှိလာသည့် မူးယစ်ဆေးစွဲလူနာအတော်များများတွင် ဤရောဂါရှိသောကြောင့် ဖြစ်၏။

HIV နှင့် AIDS တို့သည် ကူးစက်ပျံ့ပွားနိုင်သည့် မိုင်းရပ်စ်တစ်မျိုး တည်းဖြင့် လူသားတို့အပေါ် ရောဂါပိုးဝင်ရောက်မှုဆိုင်ရာအန္တရာယ်ကို ကိုယ်စားပြုနေသောကြောင့် ဖြစ်၏။

လူတစ်ယောက်တွင် HIV Positive (+) ဖြစ်နေပြီဟုဆိုခြင်းမှာ ထိုလူတွင် HIV ပိုးဝင်နေပြီ ဤအဆင့်တွင် မည်သည့်လက္ခဏာမျှ မရှိသေးဟု ဆိုလိုပါသည်။ လူနာအများစုတွင် ပိုးဝင်ထား ကာလအတွင်း ကိုယ်ခံကာလာပ်စည်းများရှိ တီဆဲလ်တို့၏အရေအတွက်ကို ပို၍ဖျက်ဆီးနိုင်ခြင်း ဖြစ်လေသည်။

တီဆဲလ်အရေအတွက်သည် အန္တရာယ်ဖြစ်လောက်အောင် နည်းပါးပါက လူနာတွင် AIDS လက္ခဏာများ စတင်ပေါ်ပေါက်လာ၏။

လက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် AIDS ရောဂါဟု သတ်မှတ်ဆုံးဖြတ်ကြ၏။ ထိုလက္ခဏာများမှာ အချောင်သမားရောဂါပိုးများ၏လက်ချက်ဖြစ်ပြီး ထိုပိုးများသည် ပုံမှန်ကိုယ်ခံအားကောင်းနေသူများအား ရောဂါမဖြစ်စေနိုင်ပေ။ သို့သော် ကိုယ်ခံစွမ်းအား လျော့နည်း

ပျက်စီးသူများတွင်ကား ကြောက်စရာရောဂါဆိုးကို ဖြစ်စေနိုင်၏။

ဤသို့ဖြင့် HIV ၏ ရောင်စဉ်မြင်ကွင်းသည် လက္ခဏာမပေါ်သည့် ကယ်ရီယာ ခေါ် သယ်ပို့ပေးသူဘဝမှ လက္ခဏာထင်ရှားသည့် အဆင့်ကိုဖြတ်သန်း၍ နောက်ဆုံးတွင် အသက်ကိုခြိမ်းခြောက်သည့်ရောဂါကြီးအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိသွားလေတော့သည်။ ထို့ကြောင့် HIV ပိုးဝင်ခြင်းကို ခံစားနေရသူများသည် ဆေးပညာ၏ အကောင်းဆုံးကုထုံးကို လုံးဝလိုအပ်နေပေသည်။

HIV ပိုးတွေ့ရှိပြီးနောက်ပိုင်း လက္ခဏာမပေါ်သေးသည့်အဆင့်ကတည်းက ထိုသူအား သက်ဆိုင်ရာသမားတော်မှ အချိန်မှန် ကြည့်ရှုစစ်ဆေးသင့်၏။

သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်၏ခိုင်မာသောယုံကြည်ချက်အရ အလားတူပင် အစကတည်းက ဤရောဂါကို ကုသမည်ဆိုသည်နှင့် ရိုးရာဆေးပညာနှင့် တွဲဖက်ကုထုံးများ၊ ရုက္ခဆေးပညာတို့ကိုသုံးလျှင် ပို၍အကျိုးရှိနိုင်ပါသည်။

HIV ပိုင်းရပ်စ်ပိုးဝင်ခြင်း၏ ပထမအဆင့်

လူနာတွင် HIV ပိုး ရှိနေသော်လည်း လက္ခဏာမပြသောကာလသည် ရှည်လျား၏။ ပျမ်းမျှအားဖြင့် အနည်းဆုံး (၈) နှစ် ကြာမြင့်လေသည်။

ဤအဆင့်တွင် လူနာအတွက် ဆေးသိပ္ပံပညာသည် မည်သည့်အရာတစ်ခုမျှ လုပ်ပေးစရာ မရှိသော်လည်း ဤကာလသည် လူနာအဖို့ ကား အရေးကြီးသည့်ကာလ ဖြစ်၏။ ဤသို့ဆိုခြင်း၏ အကြောင်း (၂) ရပ် ရှိ၏။

ပထမအကြောင်းမှာ ...

လူနာသည် လူကောင်းပကတိအတိုင်း ကျန်းမာနေသည်ဟု ဆိုသော်လည်း ဤအချိန်တွင် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အထူးသဖြင့် သွေး၌ ရောဂါပိုးတို့ပြည့်နေပြီ ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ထိုကာလတွင် လူနာ၏လိင်ဆက်ဆံမှုအဖော်များအား ကာကွယ်ရန် သင့်လျော်သည့်သတိထားမှုများ

ကို ပြုလုပ်ရမည် ဖြစ်၏။

ပုံစံမဆင့်၏မျှော်လင့်ချက်

ဤအဆင့်တွင် ပိုးဝင်ပြီးဖြစ်သော်လည်း HIV အဆင့်ကို AIDS အဆင့်သို့မရောက်ရှိစေရန် (၀၁) ကြန့်ကြာစေရန်ပင် ဖြစ်၏။

ဆိုလိုသည်မှာ ...

AIDS လက္ခဏာများ မပေါ်ပေါက်စေရန် အချိန်ဆွဲထားရမည် ဖြစ်၏။ ထိုကာလအတွင်း ခန္ဓာကိုယ်၏ခုခံအားနှင့် သက်စောင့်အားကို တိုးတက်အောင် ပြုပြင်ပေးရမည် ဖြစ်၏။ ထိုကာလကား လူနာအတွက် တန်ဖိုးရှိသောအခွင့်အရေးပင် ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ဤကာလကို လက် လွှတ်မခံသင့်ပေ။ အချိန်တန်၍ ရောဂါလက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်လာပါက လည်း လူနာသည် ရောဂါကို ခုခံနိုင်သည့်အားများ ကြိုတင်ရရှိထားမည် ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် ဤ HIV ဖြစ်ရန် နီးစပ်သူများအား ‘ပီရီရိုဒစ်စရင်’ (Periodic Screening) စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုများပြုလုပ်ရန် တိုက်တွန်းရပေ မည်။ သို့မှသာလျှင် ရောဂါကို စောနိုင်သမျှ စောစောသိရပေလိမ့်မည်။

ရိုးရာဆေးပညာရှင်နှင့် အခြားသော တွဲဖက်ကုထုံးပညာရပ် (Alternative medical regimen) အဖြစ် ရက္ခဆေးဝါးများကို အသုံးပြုခြင်း သည် HIV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး၏ ပိုးဝင်ကာလကို ကြာရှည်စေနိုင်ကြောင်း အနုမာန အထောက်အထားများအရ လက်ခံနိုင်ဖွယ် တွေ့ရှိရပြီး ဖြစ်၏။

ရိုးရာဆေးပညာ၏ ဆေးပညာဆိုင်ရာသဘောတရားတစ်ရပ်မှာ ‘လူတိုင်းလူတိုင်းသည် မိမိကိုယ်တိုင် ကျန်းမာရေးအတွက် မိမိမှာသာလျှင် တာဝန်ရှိသည်’ ဟူသော အဆိုအမိန့်သည် ဤနေရာ၌ အထူးပင် လိုက် ပတ်ညီညွတ်ပါသည်။

(လူသားတို့သည် မိမိအား HIV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးမဝင်ရောက်နိုင်စေရန် မိမိဘာသာ ကြိုတင်ဆင်ခြင်သတိပြု ရာ၏။ အကယ်၍ ဝင်ရောက်ခံရပြီးပါ ကလည်း ထိုအခြေအနေဆိုးမှလွတ်မြောက်ရန် မိမိကိုယ်တိုင်ပင် အားထုတ် ရမည်ဖြစ်၏။ ပမာအားဖြင့်ဆိုရပါမူ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် သာမန် ကျန်းမာရေးကိုပင် ထိခိုက်စေနိုင်သည်ဟု သိထားကြ၏။ ထို့ကြောင့်

ဤ HIV ပိုး ဝင်ရောက်ခံနေရသူသည် ဆေးလိပ်သောက်သည်ဟုဆိုပါက ထိုဆေးလိပ်သောက်ခြင်း အလေ့အကျင့်ဆိုးကို ဖြတ်ပစ်ရမည် ဖြစ်၏။ ဆေးလိပ်သည် ခုခံအားစနစ်ကို လွန်မင်းစွာ ထိခိုက်စေနိုင်၏။ သို့ပါ၍ HIV ပိုးဝင်ရောက်ခံထားရသူသည် ဆေးလိပ်ကိုဖြတ်လိုက်ပါက သက်တမ်းသည် ပိုမိုရှည်လျားလာသည်ကို တွေ့ရ၏။ ဤကား မိမိကိုယ်တိုင် မိမိကျန်းမာရေးကို တာဝန်ယူခြင်း ဖြစ်၏။)

ထို့ကြောင့် ရိုးရာဆေးပညာ၌ ကိုယ့်တာဝန်ကိုယ်ယူခြင်းသည် ပင်လျှင် အဓိကအကျိုးပြုသောကုထုံး၏သက်ရောက်မှု ဖြစ်လေသည်။ သို့ပါ၍ ရောဂါလက္ခဏာမပြသေးသော HIV Positive (+) လူနာတို့သည် မိမိတို့အတွက် အကျိုးပြုသောဘဝနေနည်းကို လိုက်နာသင့်၏။ အသေးအဖွဲ့ကိစ္စလေးမှအစ လျစ်လျူမပြုသင့်ပေ။ မိမိစားသောက်သမျှသော အစားအသောက်အားလုံးတို့သည် အဆိပ်အတောက်မဖြစ်၊ ဘေးမဖြစ်ဘဲ အာဟာရသာ ဖြစ်သင့်၏။ ထိုအတွက် ရိုးရာဆေးပညာရပ်၏ စကားရပ်တိုင်းကို တိကျစွာ လိုက်နာရမည်ဖြစ်၏။

သစ်သီးစိမ်းများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိမ်းများသည် နွေရာသီတွင် အားကိုဖြစ်စေ၏။ အသားနပ်များ၊ စွပ်ပြုတ်ရည်များသည်ကား ဆောင်းဥတုတွင် ဆေးဖက်ဝင်၏။ အစားအသောက်ကို ရွေးချယ်ရာတွင်လည်း အဖြည့်အစွက်များ ပြုလုပ်ထားသည့်အစာ၊ အပြုအပြင်များ ပြုလုပ်ထားသည့်အစာ၊ အတုအစားထိုးပြုလုပ်ထားသည့်အစာ၊ သဘာဝမဟုတ်သည့် အစားအစာများကို မရွေးချယ်ဘဲ လတ်ဆတ်၍ပြုပြင်မှုကင်းသော သဘာဝအတိုင်းဖြစ်သည့် အစားအစာများကိုသာ ရွေးချယ်သင့်၏။

ထို့အပြင် ကက်ဖိန်း၊ အရက်၊ အဆီနှင့် ပြုပြင်ထားသော ကစီဓာတ်များကို ရှောင်ရမည်။ ကယ်လိုရီဖြည့်သွင်းမှုမှာ မိမိခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်နှင့်သင့်လျော်အောင် တွက်ချက်၍စားသောက်ရမည်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းများသည် အကျိုးအမျိုးမျိုးကို ပေးစွမ်း၏။ ၎င်းလေ့ကျင့်ခန်းများသည် ဦးနှောက်ရှိ အင်ဒိုဖိန်းများကို တိုးပွားလာစေ၏။ ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းသည် သောကနှင့် အာရုံကြောများ လွန်ကဲစွာအလုပ်ပန်းခြင်းကို ကာကွယ်ပြီး တည်ငြိမ်သော

အခြေအနေနှင့် ပြည့်ဝသောအိပ်စက်ခြင်းကို ဖြစ်စေ၏။ ကြွက်သား
အင်အားကို တိုးတက်စေပြီး သက်စောင့်အားကိုလည်း ဖြစ်စေ၏။ အနား
ယူခြင်းသည်လည်း အရေးပါသောအချက်တစ်ရပ်ဖြစ်ပြီး ခွန်အားကို တိုးပွား
စေ၏။

ရုက္ခဆေးဝါးပညာရှင်များက ခေတ္တအနားယူခြင်းသည် ဟန်ချက်
ကို မှန်စေပြီး စိတ်ရှုပ်ထွေးမှုကိုလည်း ပြန်လည် ရှင်းလင်းစေသည်ဟု
ယုံကြည်ထားကြ၏။

ကြားထဲတွင်လည်း ငြိမ်သက်စွာ အပန်းဖြေခြင်း၊ အနှောင့်အယှက်
မရှိ အိပ်စက်ခြင်းတို့သည်လည်း ဤကာလတွင် အရေးကြီးသည်။ အနား
ယူရန် လိုအပ်သည့်အခါ ခန္ဓာကိုယ်က ပြောလာလေသည်။ လူသားသည်
ထိုအချိန်ကို ဂရုစိုက်ရမည်ဖြစ်၏။ HIV ပိုးဝင်သူသည် သာမန်လူတို့ထက်
ပို၍အိပ်စက်ရန် လိုအပ်၏။

ဆေးသိပ္ပံပညာတွင် အဓိကမထားသောအချက်တို့သည် ရိုးရာ
ဆေးပညာတွင် ပဓာနကျသည့်အချက်များ ဖြစ်နေတတ်၏။ ထို့အပြင်
HIV ပိုးဝင်နေသူသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ ခုခံအားတိုးတက်လာစေရန် အလှအပ
နှင့် အနုပညာမြတ်နိုးမှုကို လှုံ့ဆော်ပေးရမည်ဖြစ်၏။ ထိုမျှမက မေတ္တာ
စေတနာအပြည့်နှင့် ပြုစုယူယခြင်း၊ ဂရုစိုက်ခြင်းတို့သည် ရောဂါပျောက်
ကင်းရေးတွင် မရှိမဖြစ် အဓိကလိုအပ်ချက်များဖြစ်သည်ဟု ရိုးရာဆေး
ပညာ၌ ခံယူ၏။

ရောဂါပျောက်ခြင်း ဆိုသည်မှာ အသက်နှင့်ဆိုင်ရာအစိတ်အပိုင်း
အားလုံး ဟန်ချက်ညီ၍ စုစည်းခြင်းကို ဆိုလိုသည်။

ကျန်းမာခြင်း ဆိုသည်မှာ ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်း၊ ခံစားမှုပိုင်း၊ ဝိညာဉ်သိ
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအားလုံးတွင် အစွမ်းကုန်သက်စောင့်အားရှိခြင်းကို ဆိုလို
သည်။

ခွဲစိတ်ကုထုံး၊ လေဆာရောင်ခြည်ကုထုံးတို့လောက် မဆန်းပြား၊
မခမ်းနားသော်လည်း ရုက္ခဆေးပညာ၏အရေးပါမှုကိုကား လျှော့မတွက်
သင့်ပေ။ ဥပမာ - ရုက္ခဆေးဖက်ဆိုင်ရာဖော်ပြမှုတစ်ခုကို ပြုလုပ်ရာ၌
ရူးဦးစွာ အစာကြေကျက်မှုအတွက် အထောက်အကူပြုသည့် ဆေးဖက်

တစ်မျိုးကို ဦးစွာရေးသားရ၏။ ထိုဆေးဖက်သည် မွေးသောဆေးဖက် ဖြစ်လျှင် ပိုကောင်း၏။ ထို့အတွက် ဖာလာကြီး ကို အသုံးများကြ၏။ ထို့အပြင် ခါးသောဆေးဖက်များကိုလည်း မပယ်ရှားပါ။ ဥပမာ- မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲလွန်သူအတွက် ဆူးပန်းလုံးပင် (Milk Thistle) သည် အကောင်းဆုံးဖြစ်၏။ ၎င်းသည် အသည်းကိုလည်း အကျိုးပြုသောကြောင့် ဖြစ်၏။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ နာလန်ထအတွက် ဆေးတွင် အခြေခံသည် အစာကြေဆေး ဖြစ်ရမည်။ ထို့အပြင် ကန့်ပလူဥ သည် အကောင်းဆုံးသော သဘာဝစိတ်ငြိမ်ဆေးဖြစ်ပြီး အကျိုးပြုစေရန် အသုံးချနိုင်၏။

၎င်းသည် အိပ်ဆေးမဟုတ်သဖြင့် ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ထိခိုက်စရာ မရှိပေ။ ဂနာမငြိမ်ဖြစ်သူများအား အနည်းငယ်မျှ တိုက်ကျွေးပေးလျှင် စိတ်၏ဟန်ချက်ညီမှုကို ရရှိပါလိမ့်မည်။

ထို့အပြင် ဂျင်ဆင်း (အမျိုးသားများနှင့် ပို၍သင့်လျော်၏။) သို့မဟုတ် ဒေါင်ကွေ့ (အမျိုးသမီးများနှင့် ပို၍သင့်၏။) ကို နေ့စဉ်အစား အစာများတွင် ထည့်ပေးနိုင်၏။ ၎င်းတို့သည် ရုပ်နှင့်စိတ်တို့ကို ဟန်ချက်ညီစေ၏။ ထိုဆေးပစ္စည်းနှစ်မျိုးစလုံး သက်စောင့်အားကို တိုးပွားစေ၏။ နောက်ထပ်အစွမ်းထက်သည့် ဆေးပစ္စည်း (၂) မျိုးမှာ အက်စတာဂလပ် (Astragalus) နှင့် ဆေးနေကြာပန်း (Echinacea) တို့ဖြစ်၏။

အက်စတာဂလပ် (Astragalus) သည် လူကို အားရှိစေပြီး ကိုယ်ခံအားစနစ်ကိုလည်း တိုးတက်ကောင်းမွန်စေ၏။ ထို့အပြင် ဂျင်ဆင်း၊ ဒေါင်ကွေ့တို့၏စွမ်းရည်များလည်း ၎င်းတွင်ရှိသဖြင့် ဂျင်ဆင်းအစားထိုးဆေးပင်အဖြစ် သုံးစွဲနိုင်၏။ သို့တည်းမဟုတ် ရောစပ်၍သုံးစွဲနိုင်၏။

ထို့ကြောင့် HIV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအတွက် အကောင်းဆုံးသော ပေါင်းစပ်ဆေးဝါးမှာ ဂျင်ဆင်း (Ginseng)၊ အက်စတာဂလပ် (Astragalus) နှင့် ဆေးနေကြာပန်း (Echinacea) (၃) မျိုးစပ်ထားသော ရုက္ခဆေးဝါးသည် အသင့်လျော်ဆုံး ဖြစ်၏။

ပန်တိုသဲနစ်အက်စစ် (Pantothenic Acid) ဟူသည့် ဗီတာမင်သည် ခန္ဓာကိုယ်၌ ရှိရုံမျှသာပဲရှိလျှင် ထိုလူနာတို့သည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း

ရောဂါပိုးဝင်ရောက်မှုကို ခုခံရာ၌ အားလျော့နည်းနေကြောင်း သိရ
ထိုလူနာများတွင် နေ့စဉ် ၎င်းပန်တိုသဲနစ်ဗီတာမင်ကို (၁၀) မီလီဂရမ်မျှ
စားပေးရမည်။

ဗီတာမင်ဘီအုပ်စုတစ်ခုလုံးသည် ခုခံအား အလုပ်စွမ်းရည်ကို
တိုးတက်စေ၏။ ထို့ကြောင့် ဗီတာမင်ဘီကွန်ပေါင်းကို ပမာဏများများ
စားရမည်ဟု ညွှန်ကြားရ၏။ ဗီတာမင်အီးကိုလည်း (၄၀၀) မီလီဂရမ်မျှ
နေ့စဉ် စားသုံးပေးရမည် ဖြစ်၏။

သွပ်ဓာတ် (Zinc) သည်လည်း ခန္ဓာကိုယ်၏ ကာကွယ်မှုများ
အတွက် နေ့စဉ် (၁၀) မီလီဂရမ်ကိုစားသုံးလျှင် အကျိုးရှိပေသည်။

ထိုကဲ့သို့ အထွေထွေနည်းစနစ်များ၊ ရုက္ခကုထုံးနှင့် ဗီတာမင်
ကုထုံးတို့ စုပေါင်းမှုသည် HIV လက္ခဏာမပြသေးသောအချိန်၌ဖြစ်သည့်
အခက်အခဲကို ဖြေရှင်းနိုင်ရန် ခိုင်မာသည့်နည်းလမ်း ဖြစ်ပေသည်။

ရောဂါတိုး၍ လက္ခဏာများပေါ်လာလျှင် ဆေးသိပ္ပံပညာ၏အခန်း
ကဏ္ဍသို့ရောက်ပြီဟုဆိုရမည်။ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးက ဖျက်ဆီးသဖြင့် တီဆဲလ်
အရေအတွက် ကျဆင်းသွားရ၏။ တီဆဲလ်ပမာဏ (၅၀၀) မိုက်ဂရိုလီတာ
ဖြစ်သွားပါက ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဝင်ခြင်းတို့ စတင်ဖြစ်ပေါ်လာသည် ဖြစ်၏။

ဤရောဂါလက္ခဏာပြအဆင့်၏ အစောပိုင်းကို ARC (AIDS
related Complex) အေအိုင်ဒီအက်ရောဂါ၏ ရှုပ်ထွေးသောကူးလူးဆက်ဆံမှု
ဟု ခေါ်၏။ ထိုအခါ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ဆန့်ကျင်တိုက်ဖျက်ရန်အတွက် ကုထုံး
ဆိုင်ရာ ညွှန်ပြသတ်မှတ်ရမည် ဖြစ်၏။

ဤအချိန်တွင် AZT (ဇီဒိုဗူဒင်း)(Zidovudine)သည် ပို၍ကောင်း၏။
အထူးသဖြင့် တီဆဲလ်ပမာဏ (၅၀၀) မိုက်ဂရိုလီတာအောက်ရှိနေသော
လူနာများနှင့် သင့်လျော်၏။

ထိုဆေးသည် ရောဂါတိုးတက်မှုကို နှောင့်နှေးစေ၏။ အသေ
အပျောက်နည်းပါးစေ၏။ အခွင့်အရေးသမား၊ အချောင်သမားရောဂါပိုး
များဖြစ်သည့် တီဘီ စသည့်ပိုးများ ဝင်ရောက်မှုကိုလည်း လျော့နည်းစေ၏။
ရောဂါပြီးစနစ်၏ တီဆဲလ်ပမာဏကိုလည်း တိုးတက်စေ၏။

အကယ်၍ တီဆဲလ်များသည် (၂၀၀) မိုက်ဂရိုလီတာအောက်သို့

ရောက်ရှိသွားပါက ပီကာရီနီနမိုးနီးယား PCP (P Carinii Pneumonia) ရောဂါအတွက် ကာကွယ်ဆေးကို ထိုးရမည်။ ၎င်းရောဂါသည် AIDS ရှိနေသူများတွင် သေဆုံးခြင်း၏အဓိကအကြောင်းအရင်း ဖြစ်၏။ ထိုအခါ AZT အပြင် ၎င်းဆိုင်ရာဆေးဝါးတို့ကိုလည်း ထပ်ပေးရ၏။

ထိုအချိန်တွင် ယေဘုယျလက္ခဏာများမှာ ...

၁။ ဖျားခြင်း၊

၂။ အကြောင်းမဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ခြင်း၊

၃။ အကြောင်းမပြနိုင်သော ဝမ်းလျှောခြင်းတို့ ဖြစ်လေသည်။

ဆန့်ပ်တိုမက်တစ် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ (Symptomatic HIV) ရောဂါ ရှိနေသူသည် ဆေးပညာရှင်တို့၏ လုံးဝချဉ်းကပ်၍ အချောင်သမားရောဂါ ပိုးများကို သတ်မှတ်ခြင်း၊ သင့်တော်သည့်ကုထုံးကို ရွေးချယ်ခြင်း (နေအိမ်ဆေးရုံ) တို့ကို ပြုလုပ်ရမည် ဖြစ်၏။

HIV လက္ခဏာရှိနေသူများသည် ရုက္ခဆေးဝါးများကို မစွန့်လွှတ်ရ။ ထို့အပြင် ရုက္ခဆေးဝါးများကို ဆေးသိပ္ပံဆေးဝါးများနှင့်အတူ တွဲဖက်၍ စားသုံးရမည်။

ပျို့ခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ အခြားလက္ခဏာငယ်များကို ရုက္ခဆေးဝါးများနှင့်ပင် ကုသပေးနိုင်၏။

ရောဂါပျောက်ကင်းရေး၏ မဟာဗျူဟာမှာ ...

- ရုက္ခကုထုံးကို တင်းကြပ်စွာလိုက်နာခြင်း၊
- အစားအစာကို လုံလောက်မျှတစွာစားခြင်း၊
- စိတ်ပိုင်း၊ ဝိညာဉ်ပိုင်း တိုးတက်မှုများကိုပြုခြင်းတို့ ဖြစ်၏။

ဤရောဂါအတွက် မှားယွင်းသည့်မျှော်လင့်ချက်များကို အားမပေးလိုသော်လည်း ငြိမ်သက်သောယုံကြည်မှုနှင့် ဘဝအတွက် စစ်မှန်သောချီးကျူးမှုကို မွေးမြူသင့်ပေသည်။

ကျွန်ုပ်သည် ရုက္ခဆေးပညာ၏တန်ဖိုးကို အလေးအနက်ထားယုံကြည်ထားသူတစ်ဦး ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင်လည်း ထူးခြားသည့်ဘဝနေနည်းကို နှစ်ခြိုက်ပါသည်။

၎င်းတို့သည် ကျန်းမာရေးအတွက် အမာခံများဖြစ်ပြီး ကျန်းမာ

သောဘဝအတွက် အခြေခံအကျဆုံးလည်း ဖြစ်ပေသည်။

ဤအယူအဆသဘောတရားများကို ကျွန်ုပ်၏လူနာများအပေါ်တွင် မွေးမြူခိုင်းရာ လွန်စွာအကျိုးရှိကြောင်း တွေ့ရ၏။

ဆေးသိပ္ပံပညာကို လိုအပ်သည့်အခါတွင် သုံးခြင်းအားဖြင့် ရုက္ခဆေးပညာကို ယုံကြည်သူများသည် ဆေးသိပ္ပံပညာကို မျက်ကွယ်ပြုထားခြင်းလည်း မဟုတ်ပါ။

ကျွန်ုပ်အနေဖြင့်မူ ရိုးရာဆေးပညာနှင့် ဆေးသိပ္ပံပညာရပ် နှစ်ခုစလုံးသည် တစ်ခုကိုတစ်ခု အားဖြည့်ပေးရန် လိုအပ်သည်ဟု ထင်မိပါသည်။ ပညာရပ်နှစ်မျိုးစလုံးတွင် အားနည်းချက်များရှိသကဲ့သို့ အားသာချက်များလည်း ရှိပါသည်။ တစ်ခုချင်းစီ သီးသန့်သည် ပြီးပြည့်စုံသောပညာရပ် မဖြစ်နိုင်ပါ။ ထိုဆေးပညာရပ် နှစ်မျိုးလုံးပေါင်းသောအခါတွင်မှ ပြီးပြည့်စုံသောဆေးပညာရပ်ကြီး ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

ထိုပညာရပ်နှစ်ခု ဆုံတွေ့ရမည့်နေရာသည် ရှိ၏။

ထိုနေရာဆုံမှတ်ကို နှစ်ဖက်ပညာရှင်တို့မှ မသိရှိလျှင် လူနာတို့က ထိုနေရာကို ပြသကြပါလိမ့်မည်။ ဤကား ဒေါက်တာ ဂျွန်ကမ် ဗာရတာ၏ HIV ဆိုင်ရာစာတမ်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဆက်လက်၍ အိန္ဒိယနိုင်ငံမှ ဆေးပညာရှင် ဒေါက်တာဆာဗစ် ထရီ ရာမာအစ် (Dr. Savitri Ramaiah)၏ HIV and AIDS ကျမ်းမှ HIV ပိုးဝင်ခြင်းနှင့် အခြားသောရိုးရာဆေးပညာဆိုင်ရာ ဆေးပင်များအကြောင်း ဖော်ပြမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဆေးသိပ္ပံမဟုတ်သော အခြားဆေးပညာစနစ်နှင့်

HIV ပိုးဝင်ခြင်း

အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် လူထုအများစုသည် HIV ပိုးဝင်ခြင်းအတွက် ဆေးသိပ္ပံဆေးများ၏ ငွေကုန်ကြေးကျများမှုကို မခံနိုင်ပေ။ ထို့ကြောင့် အိန္ဒိယနိုင်ငံသားအများစုသည် အိန္ဒိယရိုးရာ ဆေးဝါးကုထုံးများကို ရှာဖွေရယူကြ၏။ HIV ပိုးဝင်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ အာယုဗေဒဆေးပညာရှင်များနှင့် သိဒ္ဓဆေးပညာရှင်အချို့၏ အောင်မြင်သောကုထုံးများနှင့် ပတ်သက်၍

အစီရင်ခံစာများစွာ ရှိပေသည်။

ထိုအောင်မြင်မှုများသည် အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိသာ ရှိသော်လည်း အိန္ဒိယအစိုးရသည် ဤဆေးပညာများကို ထောက်ပံ့လေ့လာဆဲဖြစ်၏။ အာယုဗေဒသိဒ္ဓဆေးပညာများနှင့်ပတ်သက်၍ ရှေးဦး (ပွဲဦးထွက်) ဖော်ပြမှုများ ရှိပေသည်။ (ဥပမာ - Immu-21)

သို့သော် ဆေး၏အစွမ်းထက်မှုနှင့် ပတ်သက်၍ တိကျသော ညွှန်းဆိုချက်အတွက် ဆက်လက်သုတေသနပြုရန် လိုအပ်ပါသည်။ HIV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်ခံရပါက အချောင်သမားရောဂါပိုးများကို စနစ်တကျ စောစီးစွာ ကုသမှုခံယူရပါမည်။

HIV ကုထုံး၏သော့ချက်မှာ စောစောသိရှိခြင်းနှင့် ရောဂါကို ကြားဖြတ်ခြင်းတို့ဖြစ်၏။ အကြောင်းမှာမူ စောစောသိရှိခြင်းသည် ရောဂါ ခုခံအားကို ကောင်းစေပြီး စိတ်ဖိစီးမှုကို လျော့ကျစေ၏။ ဘဝနေနည်းပြောင်းလဲမှုများကိုလည်း လွယ်ကူစေ၏။ (ဥပမာ- အာဟာရမျှတသော အစားအစာကိုစားခြင်း) အာယုဗေဒ၊ ဟိုမီယိုပက်သီ၊ ယူနာနီ၊ သဘာဝကုထုံး၊ ယောဂကျင့်စဉ် စသည်တို့သည် စိတ်ဖိစီးမှုကိုလျော့စေပြီး ကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းပေး၏။

ထိုဆေးပညာရပ်တို့တွင် ပြဋ္ဌာန်းထားသည့် ဆေးဝါးအများအပြားမှာ ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို အားရှိစေ၏။ HIV ရောဂါကို အမြစ်ပြတ်မပျောက်ကင်းသည့်တိုင်အောင် ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို အားကောင်းစေခြင်း၊ အချောင်သမားပိုးဝင်ခြင်းကို ကာကွယ်မှုများဖြင့် HIV ကို ထိန်းချုပ်နိုင်ပေသည်။

အိန္ဒိယရိုးရာဆေးပညာစနစ်ဖြင့် ကုထုံးကိုမစမီ ကုထုံးနှင့်ပတ်သက်သည့် ရည်ရွယ်ချက်ဆိုင်ရာ ညွှန်းဆိုပြောကြားချက်များ လိုအပ်ပေသည်။ ထိုအခါ လူနာနှင့် ဆေးပညာရှင်တို့ တိုက်ရိုက်ပြောဆိုမည့်အစား ထိုဆေးပညာရှင် ကုသပေးခဲ့သည့်လူနာများ၊ အထူးသဖြင့် လေး၊ ငါး၊ ခြောက်လ၊ တစ်နှစ်အတွင်း ကုသပေးခဲ့သူများနှင့် တွေ့ဆုံပြောဆိုရန် အရေးကြီးပေသည်။ အကောင်းဆုံး အကျိုး-အပြစ် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများနှင့် တွဲဖက်နေသောအန္တရာယ်များကို သတင်းအဖြစ် စုဆောင်းနိုင်သမျှ စုဆောင်းရမည်။

ခန္ဓာကိုယ်၏သဘာဝခုခံအားကို အားကောင်းစေသည့် အာယု
ဗေဒနှင့် သဘာဝဆေးပညာ၏ ဆေးပင်၊ ဆေးမြစ်များကို ဆေးတောင့်၊
ဆေးပြားများအဖြစ် ပြုလုပ်ထားကြ၏။ ထိုဆေးပင်များတွင် အဓိက
အားဖြင့် အောက်ပါဆေးပင်များ ပါဝင်ကြ၏။

ခန္ဓာကိုယ်၏ ခုခံအားကို မြှင့်တင်ပေးသည့်ဆေးပင်များ

- ၁။ ရှားစောင်းလက်ပပ်ကြီး (Aloe Vera)၊
- ၂။ နွယ်ချို (Liquorice)၊
- ၃။ ဂျင်ဆင်း (Ginseng)၊
- ၄။ စိန်ဂျွန်ဝါဒ် (ဥရောပပင်စိမ်း) (St. John wort)တို့ အဓိကပါဝင်၏။

ဤဆေးပင်ဆေးဝါးများသည် ရောဂါအပေါ် မည်မျှအာနိသင်
ထက်မြက်ကြောင်းကို မသိရသေးသော်လည်း အထွေထွေကျန်းမာရေးကို
ကား ကောင်းစွာအကျိုးပြုနိုင်ကြောင်းကား သိသာထင်ရှားပါသည်။

HIV ပိုးဝင်သူများတွင် စိတ်ဖိစီးမှုအဖြစ်များ၏။ ထိုလူနာများအား
မိသားစုမှလည်းကောင်း၊ အပေါင်းအသင်း အသိုက်အဝန်းမှလည်းကောင်း
အထီးကျန်ထားသည့်အပြင် လိုအပ်သည့် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုကိုလည်း
မပေးကြပေ။

ထို့အပြင် HIV ပိုးဝင်ရောက်ခံရသူများသည် ရိုးရာဆေးပညာရှင်
များနှင့်တိုင်ပင်၍ လိုအပ်သည့် ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းများ၊ ယောဂကျင့်စဉ်များ၊
တရားထိုင်ခြင်းတို့သည် စိတ်ဖိစီးမှုကို လျော့ပါးစေပြီး ဘဝအရည်အသွေး
ကိုလည်း တိုးတက်စေလေသည်။

ဤဆောင်းပါးကား HIV and AIDS ကျမ်းကို ပြုစုခဲ့သည့်
ဆေးပညာရှင် ဒေါက်တာ ဆာဗစ်ထရီရာမာအန် (Dr. Savitri Ramaian)၏
HIV ပိုးဝင်ခြင်းနှင့် အခြားသော ရိုးရာဆေးပညာဆိုင်ရာ ဆေးပင်များ
အကြောင်းကို သီးခြားထုတ်နုတ်၍ ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ယခုဆက်လက်၍ အမေရိကန်နိုင်ငံမှ ရုက္ခဆေးပညာရှင် ပိုင်လစ်
ဆာဘလက် (Phyllisa Balch) ၏ (Prescription for Herbal Healing
ကျမ်းမှ HIV, AIDS ဆိုင်ရာ ရုက္ခဆေးဝါးကုထုံးများကို ရွေးချယ်ထုတ်နုတ်၍

ဖော်ပြမည် ဖြစ်ပါသည်။

HIV, AIDS နှင့် ရုက္ခဆေးဝါးပင်များကုထုံး

HIV သည် ပမာဏဖြစ်ပြီး ထိုပမာဏသည် AIDS ကို ဖြစ်စေ၏။ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းတွင် လူသန်းပေါင်းများစွာတို့သည် ဤရောဂါကို သယ်ဆောင်သူများ ဖြစ်နေကြပေသည်။

HIV ပိုး ရှိနေသူများသည် အမြင်အားဖြင့် ကျန်းမာနေကြ၏။ သွေးကိုစစ်ကြည့်သောအခါတွင်မှသာလျှင် ၎င်းပိုးရှိနေမှန်းကို သိရတော့၏။ HIV ပိုးဝင်ခြင်း၏ အရေးကြီးဆုံးအကျိုးဆက်မှာ AIDS ရောဂါပင်ဖြစ်၏။ ဤကဏ္ဍတွင် AIDS မဖြစ်သေးသည့် HIV ပိုးဝင်ခြင်းနှင့် AIDS ရောဂါကို ခွဲခြား၍ ပြဆိုမည် ဖြစ်ပါသည်။

HIV ပိုင်းရပ်စ်ပိုး

HIV ပိုးကို သယ်ဆောင်သူများသည် ရောဂါပိုးကို လိင်ဆက်ဆံမှု မှတစ်ဆင့် ကူးစက်ကြ၏။ ပိုးဝင်ရောက်ခံထားရသော မိခင်များကလည်း သားဖွားစဉ်တွင် လည်းကောင်း၊ နို့တိုက်စဉ်တွင် လည်းကောင်း ၎င်း၏ ရင်သွေးသို့ ရောဂါပိုးကို ဝင်ရောက်စေ၏။ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်း၊ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်းတို့ကြောင့် ရောဂါပိုး မကူးစက်နိုင်ပေ။

HIV ပိုးရှိသူများသည် ၎င်းတို့တွင် ထိုပိုးရှိနေကြောင်း မသိကြပေ။ HIV မိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် ပိုးဝင်ပြီးနောက် (၂) ပတ်မှ (၄) ပတ်အတွင်း တုပ်ကွေးနှင့်တူသောရောဂါကို ဖြစ်စေ၏။ လက္ခဏာအပြည့်အစုံပေါ်ရန် မှာ (၂) နှစ်မှ (၅) နှစ်အထိ ကြာမြင့်နိုင်လေ၏။

HIV ၏ လက္ခဏာအပြည့်အစုံ

- ခံတွင်း၌ မှုကွရဖြစ်ခြင်း၊
- အခြားခံတွင်းရောဂါများဖြစ်ခြင်း၊
- အူတွင်း၌ ကပ်ပါးများရှိခြင်း။

- တာရှည်၍ အကြောင်းမဲ့မောခြင်း၊
- ဂလင်းများ ရောင်တင်းခြင်း၊
- အကြောင်းမဲ့ဖျားခြင်း၊ (၁၀) ရက်ထက်ပို၍ ဖျားခြင်း၊
- ညဘက်တွင် ချွေးလွန်စွာထွက်ခြင်း၊
- လည်ချောင်းနာခြင်း၊
- အူမကြီးအလေ့အကျင့်ပြောင်းလဲခြင်းတို့ ဖြစ်လေသည်။

လက္ခဏာများမပေါ်မီ အင်တီဂျင်စမ်းသပ်မှုများပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် HIV ရှိကြောင်းကို သိနိုင်လေသည်။ သို့ရာတွင် မကြာခဏ HIV စမ်းသပ်မှုများ ပြုလုပ်သော်လည်း ပထမ (၆) လအတွင်း ပိုးဝင်မှုကို မတွေ့နိုင်ပေ။

HIV သည် တီဆဲလ် ခေါ် ရောဂါပြီးစနစ်ဆိုင်ရာ ဆဲလ်များကို ထိခိုက်စေ၏။ ၎င်းတီဆဲလ်များသည် နှစ်မျိုးနှစ်စား ရှိ၏။

၎င်းတို့မှာ ...

- တီအကူဆဲလ်များ (T helper cells) (CD 4 Cells ဟုလည်း ခေါ်၏။)
- တုံ့ပြန်မှုမလွန်ကဲစေရန် ထိန်းပေးသည့်တီဆဲလ်များ ဖြစ်၏။ တီအကူဆဲလ်များ အရေအတွက်လျော့နည်းခြင်းနှင့် တုံ့ပြန်မှုမလွန်ကဲစေရန်ထိန်းပေးသည့် တီဆဲလ်အရေအတွက် ပိုမိုလာခြင်းသည် ရောဂါပိုးများနှင့် ကင်ဆာကို ခံနိုင်ရည်မရှိကြောင်း၊ ရောဂါဖြစ်ရန် ပိုမိုလွယ်ကူကြောင်းကို ပြသပေသည်။

HIV ပိုးဝင်မှုအတွက် အကျိုးပြုသေးပင်များ

ဆေးပင်အမျိုးအစား	ပုံစံနှင့်ပမာဏ	အကျိုးသက်ရောက်မှု
ရှားစောင်းလက်ပပ် (Aloe)	သတ္တုရည်၊ တစ်ကြိမ်လျှင် တစ်ခွက်၊ ၅၀ မှ ၇၅ မီလီ တစ်ကြိမ်မှနှစ်ကြိမ်၊ နေ့စဉ်	အစာခြေလမ်းကြောင်း အတွင်းမြှေးကို အေးမြစေ၏။ အာဟာရစုပ်ယူမှုကို တိုးတက်စေ၏။
အက်စတာဂလပ် (Astragalus)	ဆေးတောင့်ပုံစံ၊ ၅၀၀ မှ ၁၀၀၀ မီလီဂရမ်၊ တစ်နေ့လျှင် ၃ ကြိမ်	တီအကူဆဲလ်များကို လှုံ့ဆော်သည်။ (Strep) ပိုးဝင်မှုကို ကာကွယ်၏။
နာနတ်သီး (Sromelain)	ဆေးပြားများ၊ ၂၅၀ မှ ၅၀၀ မီလီဂရမ်၊ တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် (ထမင်းနှစ်နပ်စပ်ကြား)	သဘာဝအဆိပ်အတောက် ပြေသည့် Protase inhibitor
ကြောင်လက်သည်း (Cat's claw)	ဆေးတောင့်ပုံစံ၊ ၁၀၀၀ မီလီဂရမ်၊ တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်	၄၀၀ ပမာဏအောက်ကျ နေသော တီဆဲလ်တို့ကို မြှင့်တင်ပေး၏။ (သို့သော် ၄၀၀ ထက် မဖြစ်စေရ။)
ကာတူဘာ (Catuaba)	တင်ချာဆေးရည် ဇွန်းငယ် တစ်ဝက်ကို ရေတစ်ခွက်၏ လေးပုံတစ်ပုံနှင့် တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်သောက်ပါ။	ဓာတ်ခွဲစမ်းသပ်မှုတွင် HIV သည် မလှုပ်ရှားနိုင် ဖြစ်ရ၏။ Staph ပိုးဝင်မှုကို ကာကွယ်ပေး၏။
ကြက်သွန်ဖြူ (Garlic)	ဖုံးအုပ်ထားသည့်ဆေးပြား ပုံစံ၊ ၉၀၀ မီလီဂရမ်၊ တစ်နေ့ ၁ ကြိမ်	သွေးကြောထဲတွင် HIV ပိုးများ၏ ဆဲလ်တစ်ခုမှ ဆဲလ်တစ်ခု ရောဂါပိုးကူးခြင်းကို ကာကွယ်ပေး၏။

ဆေးပင်အမျိုးအစား	ပုံစံနှင့်ပမာဏ	အကျိုးသက်ရောက်မှု
<p>နွယ်ချို (Licorice)</p>	<p>ဂလိုင်ဆိုက်ရီဟိုက်ဇင် ဆေးပြားကို ၅၀ မှ ၇၅ မီလီဂရမ်၊ နေ့စဉ်သောက်ပါ။ ၆ ပတ်စားပြီး ၂ ပတ် ခြားပါ။ (DGL ကို အစားမထိုးပါနှင့်။)</p>	<p>တီဆဲလ်ပမာဏကို တိုး စေ၏။ ရောဂါပြီးစနစ်၏ လုပ်ငန်းစဉ်ကို ထိန်းသိမ်း ပေး၏။ ပိုတက်စီယမ်များ သောအစားအစာများ၊ ဥပမာ- ငှက်ပျောသီး၊ ရှောက်ရည်။ ဤဆေးစားနေစဉ် ပိုတက်စီယမ်ထောက်ပံ့ ဆေးကို စားပါ။</p>
<p>မက်နိုလီယာဗိုင်းဘယ်ရီ (magnolla vine berries)</p>	<p>အညွန့်တွင်ပြထားသည့် အတိုင်း သုံးပါ။</p>	<p>အောက်ဆီဂျင်စုပ်ယူမှုကို တိုးတက်စေ၏။ ရောဂါပြီး စနစ်ကို နိုးဆော်ပေး၏။ ဤဆေးပင်သည် HIV ကို အဆိပ်သင့်စေ၏။ ဗိုင်းရပ်စ် ကို ဆဲလ်ထဲသို့ မဝင်နိုင် အောင် ထိန်းသိမ်းသည်။</p>
<p>ပရူနဲလာ (Prunella)</p>	<p>ဆေးလက်ဖက်ရည်အမှုန့် ကို ကော်ဖီဇွန်း ၁ ဇွန်းမှ စားပွဲဇွန်း ၁ ဇွန်းထိ (၃ မှ ၉ ဂရမ်ထိ)ကို ရေ ၁ ခွက်ထဲ ထည့်၍ ဖျော်ပါ။ တစ်ခါသောက် ၁ ခွက်၊ တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် ထမင်းကြီးနှစ်ကြိမ်စပ်ကြား တွင် သောက်ပါ။</p>	<p>HIV ဗိုင်းရပ်စ်ကို တီဆဲလ် များနှင့်ပူးပေါင်းခြင်း၊ ဆဲလ်များထဲသို့ဝင်ခြင်း မပြုရန် တားဆီးပေး၏။</p>

ဆေးပင်အမျိုးအစား	ပုံစံနှင့်ပမာဏ	အကျိုးသက်ရောက်မှု
ရိုအ်ဘော့ (Roaibos)	ဆေးလက်ဖက်ရည်အိတ် ပုံစံ လုပ်ပါ။ ရေ ၁ ခွက်နှင့်ဖျော်ပါ။ တစ်ကြိမ်သောက်လျှင် ၁ ခွက်၊ တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်၊ ၃ ကြိမ် သောက်ပါ။	ပစ်မှတ် တီဆဲလ်များနှင့် မပူးပေါင်းနိုင်ရန် HIV ကို တားမြစ်၏။
ရိုတာကေးမို (Shiitake)	အမှုန့်၊ ဆေးတောင့်ပုံစံ ပြုလုပ်ပါ။ အညွန့်တွင် ပြထားသည့်အတိုင်း အသုံးပြုပါ။	ဆဲလ်တစ်ခုမှတစ်ခုသို့ ကူးပြောင်းခြင်း၊ ကူးစက် ခြင်းကို ကာကွယ်ပေး၏။
နန္ဒင်း (Tumeric)	ကာကူမင်ဆေးပြားပုံစံ ၂၅၀ မှ ၅၀၀ မီလီဂရမ် အထိ၊ တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် (ထမင်းကြီး ၂ ကြိမ် စပ်ကြား သောက်ပါ။)	နန္ဒင်းသည် HIV ဗိုင်းရပ်စ် ပိုးဝင်ရောက်ခြင်းအတွက် အကောင်းဆုံးရုက္ခဆေးဝါး ကုထုံး ဖြစ်၏။

HIV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဝင်ခြင်းအတွက် ရှောင်ကြဉ်ရန်အပင်

HIV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဝင်ခြင်းအတွက် စိန့်ဂျွန်ဝါဒ် (ခေါ်) ဥရောပ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး (St. John's worts) ကို ရှောင်ပါ။ နေလောင်ခံရမည့် နေရာယုံရုံ၏။

တိုက်တွန်းပြဋ္ဌာန်းချက်များ (Recommendations)

- ၁။ ဗီတာမင်အီးကို စားပါ။ HIV မှ AIDS ဖြစ်စဉ်ကို နှေးကွေးစေ၏။
- ၂။ လူတာမင်နှင့် ဗီတာမင်စီ (Glutamin နှင့် Vitamin C) ကို စားပါ။ သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်များကို နေ့စဉ်စားပါ။
- ၃။ နေရောင်ခြည် (Ultraviolet rays)၊ အရက်၊ တိုင်လီနော (Tylenol) ကဲ့သို့ ဆေးဝါးမျိုးတို့ကို ရှောင်ပါ။
- ၄။ လစ်ပွိုက်အက်စစ် (Lipoic acid) ၁၅၀ မီလီဂရမ်၊ တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် သောက်ပါ။ တုံ့ပြန်မှုထိန်းသိမ်းသည့် T. suppressor cell များ၏အဖျက်စွမ်းအားကို နှေးစေ၏။ ထို့ကြောင့် HIV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို အဆိပ်သင့်စေ၏။
- ၅။ တစ်နေ့လျှင် ရေ (၈) ခွက် သောက်ပါ။ ရေလုံလောက်လျှင် ကျောက်ကပ်ပြဿနာကို ဖြေရှင်းနိုင်မည် ဖြစ်၏။
- ၆။ လေ့ကျင့်ခန်းပိုလုပ်ပါ။
- ၇။ အေးသောရာသီ၊ တုပ်ကွေးရာသီတွင် စကူတီလာလီယာ (Scutellaria) ကို ၁၀၀၀ မီလီဂရမ် ဆေးတောင့်တစ်တောင့်-နှစ်တောင့်၊ တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် သောက်ပါ။
- ၈။ သွေးမတည့်မှုဖြစ်ခြင်း (Alleries) များကို ရှောင်ပါ။ အလာဂျီ ဖြစ်ခြင်းသည် HIV မှ AIDS ဖြစ်ခြင်းကို မြန်စေ၏။
- ၉။ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုကို ရှောင်ရပါမည်။
- ၁၀။ လေကောင်းလေသန့်ကိုရှုပါ။ အနားယူပါ။ နေရောင်ခြည်အသင့်အတင့်ခံယူပါ။

AIDS ရောဂါအတွက် အကျိုးပြုဆေးဖက်ဝင်ပင်များ

ပထမဆုံးလက္ခဏာများ

- ၁။ နူမိုးနီးယားရောဂါဖြစ်ခြင်း။
(Pneumocystis Carinil Pneumonia)
- ၂။ လူ့အတော်များများ၌ ကာပိုစစ်ဆာကိုးမား (Kaposi's Sarcoma) ရောဂါ ဖြစ်ကြ၏။
- ၃။ အခြားလက္ခဏာများမှာ Cytomegalo ဗိုင်းရပ်စ်၊ Epstein Barr ဗိုင်းရပ်စ်၊ ရေယုန်ရောဂါပိုး၊ ဆမိုနဲလား (Salmonella)၊ Strep-tococcus (Strep)၊ တီဘီရောဂါ၊ ယိစ်ကြောင့်ဖြစ်သည့်ရောဂါ တို့ ဖြစ်၏။
- ၄။ ထို့အပြင် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းကြောင့် ကြွက်သားများ ယုတ်လျော့ခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန် အမြဲတမ်းလျော့နေခြင်း၊ နာတာရှည် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ခြင်း၊ အားနည်းခြင်း၊ ဖျားခြင်းတို့ဖြစ်၏။

Herb	From and Disease	Comments
ရှားစောင်းလက်ပပ် (Aloe)	သတ္တုရည်၊ ခွက်၏လေးပုံတစ်ပုံ၊ ၅၀ မှ ၇၅ မီလီ၊ နေ့စဉ် ၁ ကြိမ်မှ ၂ ကြိမ်။	အစာခြေလမ်းကြောင်း၏ အတွင်းမြွေးကို နာကျင်ပျောက်စေ၏။ အာဟာရများကို စုပ်ယူခြင်းတိုးတက်စေ၏။
အန်ဒရိုဂရမ်ဖစ် (Andrographis)	ဆေးပြားများ၊ ဆေးညွှန်းတွင် ဖော်ပြထားသည့် အတိုင်း စားသုံးပါ။	ဗိုင်းရပ်စ်၏ Load ကို လျော့ပါးစေ၏။ တီအက်ဆဲလ်တို့၏ပမာဏကို တိုးစေ၏။
အက်စတာဂလပ် (Astragalus)	ဆေးတောင့် ၅၀၀ မှ ၁၀၀၀ မီလီဂရမ်၊ တစ်နေ့လျှင် ၃ ကြိမ်	တီအက်ဆဲလ်များကို လှုံ့ဆော်၏။ Strep ပိုးဝင်မှုများကို ကာကွယ်၏။

Herb	From and Disease	Comments
<p>နာနတ်သီး (Bromelain)</p>	<p>ဆေးပြား ၂၅၀ မှ ၅၀၀ မီလီဂရမ်၊ တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် (ထမင်းကြီး ၂ ကြိမ် စပ်ကြား)</p>	<p>သဘာဝအဆိပ်အတောက် မဖြစ်စေသော (Strep) ဖြစ်၏။</p>
<p>ကြောင်လက်သည်း (Cat's Claw) မိုင်တာကီ (maitake)</p>	<p>ဆေးတောင့် ၁၀၀၀ မီလီ ဂရမ်၊ တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်(သို့) ဆေးညွှန်းအတိုင်း ရေခွက် တစ်ဝက်၊ သံပရိုသီးအရည်</p>	<p>တီဆဲလ်အရေအတွက် ၄၀၀ အောက်ဖြစ်လျှင် ၄င်း ဆဲလ်ပမာဏကို တိုးစေ၏။ (၉၀၀ အောက် မဖြစ်စေရ။)</p>
<p>ကာတူဘာ (Catuaba)</p>	<p>တင်ချာဇွန်းငယ်တစ်ဝက်ကို ရေခွက်၏ လေးပုံတစ်ပုံ ခွက်တွင်ဖျော်၍ နေ့စဉ် ၂ ကြိမ် (သို့) ဆေးညွှန်း အတိုင်း သောက်ပါ။</p>	<p>HIV ကိုငြိမ်ကျသွားစေ၏။ စတက်ပိုးဝင်မှုကို ကာကွယ်၏။</p>
<p>အက်ပီမီဒီယမ် (Epimedium)</p>	<p>တရုတ်ရိုးရာဆေးပညာ၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း သုံးပါ။</p>	<p>တက်စတိုစတုန်းထုတ်လုပ် မှုကို လှုံ့ဆော်၏။ ကြွက် သားများလျော့ပါးကုန်ခန်း ခြင်းကို ကာကွယ်၏။</p>
<p>နွယ်ချို (Licorice)</p>	<p>ဂလိုင်ဆိုင်ရီဟိုက်ဇင် (Glycyrrhizin) ဆေးပြား ၅၀ မှ ၇၅ မီလီဂရမ်၊ နေ့စဉ် ၆ ပတ်စား၊ ၂ ပတ်ခြား။ (DGL အစားမထိုးပါနှင့်။)</p>	<p>တီဆဲလ်ပမာဏကို တိုး စေ၏။ ကိုယ်ခံအားကို ထိန်းသိမ်း၏။ ပိုတက်စီ ယမ်များသည့် အစားအစာ များကို စားပါ။ ငှက်ပျော သီး၊ ရှောက်ရည်တို့ကို ပိုတက်စီယမ်ထောက်ကူမှု အတွက် နေ့စဉ် ဤဆေးသောက်တိုင်း တွဲသုံးပါ။</p>

Herb	From and Disease	Comments
<p>မိုင်တာကီ (Maitake)</p>	<p>မိုင်တာကီ ဒီ၏ ဆေးညွှန်းအတိုင်း သုံးစွဲပါ။</p>	<p>HIV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို အဆိပ်သင့်စေ၏။ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများ ကလာပ်စည်းထဲ မဝင်အောင် တားဆီး၏။</p>
<p>ပရူနဲလ်လား (Prunella)</p>	<p>လက်ဖက်ရည်ဖွန်းငယ် ၁ ဖွန်းမှ ဖွန်းကြီး ၁ ဖွန်းကို ရေ ၁ ခွက်ထဲတွင် ထည့်၍ တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် (ထမင်း ၂ နပ်ကြား)</p>	<p>HIV ကို တီဆဲလ်များနှင့် မပူးပေါင်းစေရန် ဆဲလ်အတွင်းသို့ မဝင်ရောက်နိုင်ရန် တားဆီးကာကွယ်၏။</p>
<p>ရိုဘော့စ် (Rooibos)</p>	<p>လက်ဖက်ခြောက်စိမ်းအိတ်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်ပါ။ ရေ ၁ ခွက်နှင့်သောက်ပါ။ တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်-၃ကြိမ် သောက်ပါ။</p>	<p>HIV ကို တီအီအူဆဲလ်များတွင် မပူးပေါင်းနိုင်ရန် ကာကွယ်ပေး၏။</p>
<p>စိန့်ဂျွန်ပါဒ် ဥရောပပင်စိမ်း (St. John's wort)</p>	<p>ညွှန်ကြားချက်ပါ ဆေးညွှန်းအတိုင်း လိုက်နာပါ။</p>	<p>ဟိုက်ပါစင်နှင့် ပက်ဆူဒိုဟိုက်ပါစင် ပါရှိ၏။ (hypericin နှင့် Pseudo hypericin) ပါရှိ၏။ HIV ဗိုင်းရပ်စ်ကို တားမြစ်၏။</p>
<p>ဆေးထန်းရွက်ပင် (Sawpalmetto)</p>	<p>ဆေးပြားပြုလုပ်ပါ။ ၃၂၀ မီလီဂရမ်၊ တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် (ထမင်း ၂ နပ်စပ်ကြား သောက်ပါ။)</p>	<p>ရယ်ဂူလေတာတက်စတိုစတုန်း (Regulator testosterone) ကြွက်သားလျော့ပါးခြင်းကို ကာကွယ်၏။</p>

Herb	From and Disease	Comments
ရှီတာကေးမို (Shiitake)	ရှီတာကေးမိုင်ဆယ်လာ (သို့) လန်တီးနပ်အဒေါ့ဒီ (shitake mycellaor Lentinusedides အမှုန့်၊ ဆေးတောင့် ဆေးညွှန်း အတိုင်း သုံးစွဲပါ။	ဆဲလ်တစ်ခုမှ ဆဲလ်တစ်ခု သို့ ပိုးဝင်ကူးစက်ခြင်းကို ကာကွယ်၍ ဗိုင်းရပ်စ် Load ကို လျော့စေ၏။
နနွင်း (Tumeric)	ကာကူမင်ဆေးပြား (Curcumin tabs) ၁၅၀ မှ ၅၀၀ မီလီဂရမ်၊ တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် (ထမင်းကြီး ၂နပ်အကြား)	

သတိပြုရန်

ကြောင်လက်သည်း (Cats' Claw) မှတစ်ပါး အခြားကိုယ်ခံအား
စနစ်ကို လှုံ့ဆော်သည့် ဆေးပင်များကိုသုံးရာတွင် သတိထား၍သုံးပါ။

တိုက်တွန်းပြဋ္ဌာန်းချက်များ

၁။ ဂလူတာမင်း (Glutamine)၊ စပျစ်စေ့အနှစ်ထုတ် ပိုင်နိုဂျီနော
(Pycnogenol)နှင့် ဗီတာမင်စီကို စားသုံးပါ။ တီဆဲလ်ပမာဏ
လျော့နည်းလွန်းပါက (၂၀၀ အောက်) ဂလူတာမင် အထောက်
အပံ့ (၂၀၀) မီလီဂရမ် နေ့စဉ် စားသုံးလျှင် အလွန်အကျိုးရှိ၏။
နေ့စဉ် အနည်းဆုံး ၂၀၀ မီလီဂရမ်ကို စားပါ သို့မဟုတ်
လတ်ဆတ်သောသစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို နေ့စဉ်
စားပါ။

၂။ နေ ရောင်ခြည် (Ultraviolet) နှင့် ထိတွေ့ခြင်း၊ အရက်သောက်
ခြင်း၊ တိုင်လီနော (Tylenol) ဆေး နေ့စဉ်စားခြင်းတို့ကို ရှောင်
ကြဉ်ပါ။

- ၃။ လစ်ပွိုက်အက်စစ် (Lipoic acid) ၁၅၀ မီလီဂရမ်ကို တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် စားပါ။ ၎င်းသည် တီတုံပြန်မှုထိန်းသိမ်းသော ဆဲလ်များ၏ အဖျက်စွမ်းအားကို နှေးကွေးစေ၏။ HIV ကို အဆိပ်သင့်စေ၏။
- ၄။ နေ့စဉ် ရေ (၈) ဖန်ခွက်သောက်ပါ။ လုံလောက်သောရေပမာဏသည် ကျောက်ကပ်ရောဂါများကို ကာကွယ်နိုင်၏။
- ၅။ အာဟာရကို ပြည့်စုံအောင်စားပါ။ လိုအပ်လျှင် ထပ်ဖြည့်ပါ။
- ၆။ အေးသောရာသီ၊ တုပ်ကွေးရာသီတွင် စကူတီလာရီယာ (Scutellaris) ကို စားသုံး၍ ပိုးဝင်မှုကိုကာကွယ်ပါ။ ၁၀၀၀ မီလီဂရမ်၊ ဆေးတောင့် တစ်တောင့်-နှစ်တောင့်၊ တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် သောက်ပါ။
- ၇။ စိတ်ဖိစီးမှု (Stress) ကို တန်ပြန်တော်လှန်ပစ်ပါ။

သုံးသပ်ချက်များ (Considerations)

- ၁။ နန္ဒင်းတွင်ပါရှိသော ကာကူမင်ဓာတ် (Curumin)သည် ပိုးဝင်မှုအဆင့်တိုင်းတွင် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို ရပ်တန့်စေသည့် ကမ္ဘာသုံး ရုက္ခဆေးဝါး ဖြစ်၏။
- ၂။ အာယုဗေဒဆေးပညာသုံး ဆင်တုံးမနွယ်သည် AIDS ကုထုံးကြောင့်ဖြစ်သော ဆီးချို၊ သွေးချိုကို ကာကွယ်နိုင်၏။ ၎င်းအမှုန် ဇွန်းငယ် (၁) ဇွန်းကို နေ့စဉ်သောက်ပါ။ သို့တည်းမဟုတ် အမရာတီရသာယနဆေး (Amrati) ဆေးကို အညွှန်းအတိုင်း သုံးစွဲပါ။
- ၃။ ဗီတာမင်အေဓာတ်ချို့တဲ့မှု မဖြစ်စေရန် အစိမ်းရင့်ရောင်၊ အဝါရောင်၊ လိမ္မော်ရောင်ရှိသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် သစ်သီးများကို စားသုံးပါ။
- ၄။ ကိုယ်တိုင်လည်း ဆေးလိပ်မသောက်ပါနှင့်။ ဆေးလိပ်သောက်တတ်သူများနှင့်လည်း ဝေးဝေးနေပါ။
- ၅။ အရက်နှင့်အသည်းကို ပျက်စီးစေမည့်အရာများအားရှောင်ကြဉ်ပါ။

ဤစာတမ်းကား အမေရိကန်မှ ရုက္ခဆေးပညာရှင် ပိုင်လစ်ဆာ
ဘလက်၏ Prescription for HERBAL HEALING ကျမ်းမှ HIV, AIDS
ဆိုင်ရာ ရုက္ခဆေးဝါးကုထုံးကို ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

တစ်ဖန် အမေရိကန်နိုင်ငံမှ ရုက္ခဆေးပညာရှင် ဒေါက်တာ
ဂရေဟမ်ပင်း (GRAHM PINN, FRACP, FRCP, MRNZCGP) ၏ ရုက္ခကုထုံး
ကျမ်း၊ Hrebal Medicine ကျမ်းမှ ရုက္ခဆေးပညာနှင့် ပိုးဝင်ရောဂါများ
စာတမ်းကို ထုတ်နုတ်၍ ဖော်ပြမည် ဖြစ်ပါသည်။

ရုက္ခဆေးပညာနှင့် ပိုးဝင်ရောဂါများ

GRAHM PINN (FRACP, FRCP, MRNZCGP)

အပင်များတွင်လည်း လူသားတို့ကဲ့သို့ပင် ဘက်တီးရီးယားပိုးများ၊
ပိုင်းရပ်စ်ပိုးများနှင့် မှိုပိုးများ၏ဝင်ရောက်ခြင်းကို ခံကြရသည်။ ထို့ကြောင့်
လည်း သဘာဝအားဖြင့် ရောဂါပိုးကို ခုခံနိုင်အား ဟူ၍ အပင်များတွင်
ဖြစ်လာရပါသည်။

နိဒါန်း

‘အင်ဖစ်ရှင်း (Infection) ခေါ် ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်၏
ခုခံကာကွယ်မှု ပျက်ကွက်ခြင်းကြောင့်သာဖြစ်၍ ရောဂါပိုး၏ ပိုင်းအုံတိုက်
ခိုက်ခြင်းကြောင့်မဟုတ်’ ဟူသည့်အချက်ကို ခေတ်သစ်ရုက္ခဆေးပညာ
ရှင်တို့က ယူဆထား၏။

ထို့ကြောင့် ကုသမှုအနေဖြင့် ရောဂါပိုးဝင်မှုကို ထိန်းချုပ်၍
ရောဂါတုံ့ပြန်မှုကို လှုံ့ဆော်ပေးရ၏။ ဆေးပင်အတော်များများသည် ကင်ဆာ
ရောဂါနှင့် နာတာရှည်ပိုးဝင်ရောဂါအတွက် သုံးရ၏။ ပိုးဝင်၍ဖြစ်သော
အဖျားအတွက် အဖျားကိုထိန်းချုပ်၍ ချွေးကိုထွက်စေရန် ရုက္ခဆေးဝါး
များကို သုံးရ၏။

အဖျားနှင့် ရုက္ခကုထုံး

မိုးမခပင်၏အခေါက်တွင် ဆယ်လီစလစ်အက်စစ် (Salicylic Acid) ပါရှိ၏။ ၎င်းဓာတ်ပေါင်းသည် တက်ဖျား၊ ကျဖျားတွင် လွန်စွာအာနိသင် ရှိ၏။ ထို့ကြောင့်လည်း စင်ကိုနာ ဈေးကြီးချိန်တွင် ၎င်းကို သုံးကြ၏။

ဆယ်လီစလစ်များသည် လူသုံးများသည့်အဖျားပျောက်ဆေးများ ဖြစ်ပြီး အပင်အတော်များများတွင် တွေ့ရှိရပေသည်။ မီဒေါ်ဆွို (Meadow sweet) ၏ အပွင့်ဖြူများသည် ဆယ်လီစလစ်အက်စစ်၏ မူရင်းမူလ ဖြစ်ပြီး ၎င်းဓာတ်ပေါင်းကို ၁၈၃၉ ခုနှစ်တွင် ပထမဦးစွာ သီးခြားထုတ်ယူ နိုင်ခဲ့လေသည်။

ရောဂါပြီးစနစ်အား ပံ့ပိုးမှု (Immune Enhancement)

ပစ်ရိုရာဟီဇာ (Picrorrhiza) (Picrorrhiza Kurroa) အပင်သည် သွေးဖြူဥ၏ လှုပ်ရှားမှုကို လှုံ့ဆော်ပြီး ပဋိဓာတ်ထုတ်လုပ်မှုကိုလည်း လှုံ့ဆော်ပေးလေသည်။ ၎င်းကို ငှက်ဖျားနှင့် ဆင်ခြေထောက်ရောဂါတွင် သုံးရ၏။ အပူပိုင်းဒေသ ကပ်ပါးပိုးဝင်ခြင်း (Leishmaniasis) တွင် ၎င်းသည် အစွမ်းထက်မြက်၏။

ကြောင်လက်သည်း (Cat's Claw) (Uncaria tomentosa) သည် နွယ်ကြီးမျိုးဖြစ်ပြီး ရောင်တင်းမှုအတွက် ပေးရ၏။ HIV ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း အတွက် လင်ဖိုဆိုက်အလုပ်ကို လှုံ့ဆော်ပေး၏။

အက်စတာဂလပ် (Astragalus) သည် နာတာရှည်ရောဂါပိုးဝင် ခြင်းကိုပေးရ၏။ ၎င်းတွင် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကိုဆန့်ကျင်သောသတ္တိလည်း ရှိ၏။ နာတာရှည် အသည်းရောင်ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဝင်ခြင်းတွင် ပေးရ၏။

ဆေးနေကြာပန်း (Echinacea Purpurg) သည်လည်း ရင်ဘတ် ရောဂါများအတွက် ကောင်း၏။

အာဗာဗိုက်တေ့ (Arbor vitac) (Thijaoccidentalis) သည် ပိုးဝင် ရောဂါများတွင် ပေးရ၏။

အန်ဒီယိုဂရပ်ဖစ် (Andiographis) (Andrographis) သည် ဘက်တီးရီးယားနှင့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို တိုက်ခိုက်ဆန့်ကျင်သောသတ္တိ ရှိ၏။ ဆိုက်ဘေးရီးယားဂျင်ဆင်းသည် လင်ဖိုဆိုက်လုပ်ငန်းကို လှုံ့ဆော်ပေး၏။ ဤဂုဏ်သတ္တိသည် ကိုရီးယားဂျင်ဆင်းတွင် ပို၍ထင်ရှား၏။ ၎င်းတို့တွင် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဝင်ခြင်းကို လျော့ပါးစေသောသတ္တိလည်း ရှိ၏။

ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို တိုက်ဖျက်သည့်ကုထုံး

စိန့်ဂျွန်ဝါဒ်သည် စိတ်ကျရောဂါကုထုံးဆေး ဖြစ်၏။ ၎င်းအပြင် ထိုဆေးပင်သည် အနာဒဏ်ရာကိုလည်း ကျက်စေ၏။ မြွေ၊ ကင်း စသည်တို့၏အဆိပ်ကိုလည်း ကျစေ၏။ (၃) ရက်ခြားဖျား၊ (၄) ရက်ခြားဖျားခြင်းကိုလည်း ပေးရ၏။

HIV ဗိုင်းရပ်စ်ကို ဆန့်ကျင်သောဆေးပင်များ

၁။ ဥရောပသစ်သားသေတ္တာ (Europe boxwood)၊

၂။ ထပ်တစ်ရာပန်း (Calendula)၊

၃။ ဟေ့ဆော့ပ် (Hyssop)၊

၄။ ကြက်သွန်ဖြူတို့သည် ဘက်တီးရီးယားနှင့် မှိုပိုးကို နိုင်နင်း၏။ ၎င်းသည် ဟယ်လီကော်ဘတာ ပိုင်လိုရီပိုး (Helicobacter Pylori) ကို နိုင်၏။

ပိုင်လန်တပ်အမာရပ် (Phyllanthusamarus)သည် အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီပိုးကို နိုင်နင်း၏။

ဤကား ရုက္ခဆေးပညာရှင် ဂရေဟမ်ပင်း၏ ရုက္ခဆေးပညာနှင့် ပိုးဝင်ရောဂါများစာတမ်းကို ရွေးချယ်ထုတ်လုပ်၍ ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်၏။

ဆက်လက်၍ ဂျာမနီနိုင်ငံမှ ရုက္ခဆေးပညာရှင်များဖြစ်ကြသည့် ဗာဘရာနှင့် ပီတာသီး (Barbara and Peter Thriss) တို့ ရေးသားသည့်

The Family Herbal ကျမ်းမှ 'ရုက္ခဆေးပင်နှင့် လူသား၏ရောဂါပြီးစနစ်' (Herbs and your Immune system) စာတမ်းအား ထုတ်နုတ်ဖော်ပြအပ်

ပါသည်။

ရက္ခသေးပင်နှင့် လူသား၏ရောဂါပြီးစနစ်

Barbara & Peter Theiss

Herb and your Immue system

အအေးမိခြင်း၊ ပိုးဝင်ရောဂါများသည် ယေဘုယျအားဖြင့် ဘက်တီးရီးယားနှင့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများ ဝင်ရောက်၍ ဖြစ်ရသည်ဟု ထင်မှတ်ခဲ့ကြ၏။

ထို့ကြောင့်လည်း ပဋိဇီဝဆေးဝါးများကို ဖောဖောသီသီသုံးခြင်းဖြင့် လူသား၏ကျန်းမာရေးမှာ ပြန်လည်ပြုပြင်၍မရနိုင်လောက်အောင် ပျက်စီးသွားရ၏။

စက်မှုထွန်းကားသည့်နိုင်ငံများ၊ အထူးသဖြင့် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် ကန်ဒီဒါအယ်ဘိုင်ကယ်ပိုး တုံ့ပြန်မှုနှင့် အလာဂျီဖြစ်မှုများလည်း တိုးပွားလာ၏။

၁၉ ရာစုမှ ပြင်သစ်ကမ္မဗေဒပညာရှင် ကလန်ဒီဘားနဒ်က ... 'ရောဂါပိုးက အရေးမပါပါဘူး၊ လူ့ပတ်ဝန်းကျင်ကသာ အရေးကြီးတာပါ' ဟု ပြောခဲ့ဖူး၏။

ဤစကား မှန်ကန်ကြောင်းကို ယနေ့ခေတ် AIDS နှင့် ကင်ဆာရောဂါတို့က သက်သေခံနေကြပေသည်။ ရေရှည်တွင် လည်းကောင်း၊ ရေတိုတွင် လည်းကောင်း လူသားတို့၏ကျန်းမာရေးသည် ကိုယ်ခံအားအဖွဲ့အစည်း၏ တုံ့ပြန်မှုစွမ်းအားပေါ်တွင် တည်နေလေသည်။ ယနေ့ခေတ်တွင် အကျော်ကြားဆုံး၊ လူသိအများဆုံး ကိုယ်ခံအားကောင်းဆေးပင်များမှာ ဆေးနေကြာပန်း (Echinacea purpurea) ခေါ် Cone Flower ဖြစ်၏။ ၎င်းကို အခြားအမည်ဖြင့် ခေါ်ဝေါ်ပုံမှာ Black niggerhead ဖြစ်၏။

အသုံးပြုပုံမှာ ဤဆေးပင်၏အမြစ်သက်သက်ကို လည်းကောင်း၊ တစ်ပင်လုံးကိုလည်းကောင်း အရက်ပြန်နှင့်စိမ်၍ အနှစ်ထုတ်ရ၏။ အဆိုပါ ဆေးနေကြာပန်း တင်ချာသည် သဘာဝကျသော ကိုယ်ခံအားလှုံ့ဆော်

ဆေး ဖြစ်၏။

ဆိုလိုသည်မှာ ၎င်းသည် အအေးမိခြင်းနှင့် ရောဂါပိုးများကို တိုက်ခိုက်၏။ ဘက်တီးရီးယား၊ ဗိုင်းရပ်စ်နှင့် မှိုပိုးများကို သွယ်ဝိုက်၍ တိုက်ခိုက်စေ၏။

ကိုယ်ခံအားစနစ် အလုပ်လုပ်ပုံ

လူသားတို့၏ ရောဂါခုခံမှုစနစ်သည် အလွန်တိကျစွာ အလုပ်လုပ်သော ကာကွယ်ရေးစနစ်တစ်ခု ဖြစ်၏။ ထိုစနစ်သည် သီးသန့်လှိုင်း၊ သီးသန့်မဟုတ်သောလှိုင်း ဟူ၍ လှိုင်းနှစ်သွယ်ဖြင့် အလုပ်လုပ်၏။

သီးသန့်လှိုင်းမှာ ကျူးကျော်သူ ရောဂါပိုးအတွက် သီးသန့်ပဋိဇာတ်ကို ထုတ်လုပ်ပေး၏။ ထို့ကြောင့်လည်း ထိုပိုးများပေါ်လာသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ခန္ဓာကိုယ်၏စနစ်မှ မှတ်မိပြီး ၎င်းတို့ကို မလှုပ်နိုင်အောင် လုပ်ပစ်လိုက်၏။ သို့သော် ဤနည်းဖြင့် တုံ့ပြန်မှုမှာ ချို့ယွင်းချက်တစ်ရပ် ရှိ၏။ ထိုချို့ယွင်းချက်မှာ နှေးကွေးခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

မူလရောဂါပိုးဝင်ရောက်ခြင်းတွင် အနည်းဆုံး (၅) ရက်မှ (၁၄) ရက်အထိ ကြာမြင့်ပြီးမှ ကိုယ်ခံအား၏တုံ့ပြန်မှုသည် မပြည့်သေးပေ။

အချိန်တိုအတွင်း ရောဂါဖြစ်ပါက ပထမဆုံးသော လက္ခဏာများသည် ပိုးဝင်ပြီး (၁၈) နာရီမှ (၄၈) နာရီအတွင်း ထင်ရှားလာသည်။ ထိုအချိန်အခါမျိုးတွင် သီးသန့်မဟုတ်သော ကိုယ်ခံအားအဖွဲ့က စွမ်းဆောင်ရပ်မည်။ အဓိကစွမ်းဆောင်ရင်များမှာ သီးသန့်သွေးဖြူကလာပ်စည်းများ ဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့ကို မာကရိုဖေ့ (Macrophage) ဟု ခေါ်ရ၏။ သတ်ဖြတ်သောဆဲလ်များဖြစ်သည့် Killer cell များသည် ရောဂါပိုးများကို အစဉ်တစိုက် တိုက်ခိုက်၍ ပိုးများ အင်အားကြီးမားမလာမီ ပိုးများကို ဝါးမျှိုပစ်လိုက်လေ၏။

ရောဂါပိုးကို ဖျက်ဆီးမှု မြန်ဆန်လေလေ ရောဂါ၏အန္တရာယ်မှ ကင်းလွတ်လေလေ ဖြစ်၏။ (ထိုအခါ ရောဂါသည် လုံးဝ ခေါင်းမထောင်နိုင်ပေ။)

ရောဂါပြီးစနစ်အတွက်

ဆေးနေကြာပန်း (Echinacea) ကို အသုံးပြုခြင်း

ဆေးနေကြာပန်းအပင်၏ အမြစ်လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်မှ ဖော် ထုတ်ထားသော အနှစ်ထုတ် ဖြစ်၏။ မကြာခဏဆိုသလိုပင် ဆေးနေကြာ ပန်းမှ ထုတ်လုပ်သော ဆေးဝါးသည် ရောဂါလက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်မှု ကို တားဆီးကာကွယ်၏။ ရောဂါဖြစ်သည့်ကာလကို တိုတောင်းစေ၏။ ရောဂါပြင်းထန်မှုကို လျော့ပါးစေ၏။ ဥပဒွေဝေါများကို နည်းပါးစေ၏။

အအေးမိ တုပ်ကွေးအတွက်

ဆေးနေကြာပန်းဖြင့် ကာကွယ်ခြင်း

ရောဂါပိုးဝင်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ဆေးနေကြာပန်းဆေးရည် လေး၊ ငါးစက်ကို သောက်ထားသင့်၏။

ကာကွယ်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးသောမဟာဗျူဟာ ဖြစ်၏။

အအေးမိ တုပ်ကွေး တင်ချာ

ဆေးနေကြာပန်း (၁၀ ဂရမ်/တင်ချာ ၁၀၀ ဂရမ်)

- ၃ x အေကိုနိုတန် (Aconitum)
- ၃ x ဘလက်ဒိုနာ (Belladonna)
- ၃ x ယူပတိုရီယမ်ပါဖိုလီတမ် (Eupatorium perfoliatum)
- ၃ x အေဒိုနစ်ဗာနာလစ် (Adonis Vernais)
- ၃ x မိုင်ရီစတစ်ကာ စီဘီဖီရာ (Myristica Sebifera)

တို့ကို တင်ချာဖြင့် အနှစ်ထုတ်ပါ။

ရောဂါလက္ခဏာကို စတင်သိရှိသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ၎င်းတင်ချာ ဆေးရည် အစက် (၅၀) ကို သောက်ပါ။ ၎င်းနောက် တစ်နာရီခွား တစ်ကြိမ်၊ အစက် (၂၀) စီ သောက်ပါ။ ဤပမာဏအတိုင်း နှစ်ရက် သောက်ပြီး တဖြည်းဖြည်းလျော့ပါ။ တစ်နေ့ (၃)ကြိမ်၊ (၂)ကြိမ်၊ (၁)ကြိမ်

သည်ဖြင့် နောက်ဆုံးတွင် လက္ခဏာများအားလုံး ပျောက်သွားသည် အထိ သောက်ပါ။

အကောင်းဆုံးသောက်နည်းမှာ ဆေးစက်များကို ဖန်ခွက်တွင် ထည့်၍ ရေအနည်းငယ်သာ ထည့်ပါ။ ရေရောပြီး တိုက်ရိုက်သောက်ချ ခြင်းထက် ပါးစပ်ထဲတွင် (၁၀-၂၀) စက္ကန့်မျှ ငုံထားပြီးမှ မျိုချခြင်းက ပို၍အာနိသင်ရှိပေသည်။ ခံတွင်း၏ခွဲမြွေးလွှာက စုပ်ယူလိုက်ခြင်းအားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ ပို၍လျင်မြန်စွာ ပျံ့နှံ့ရောက်ရှိနိုင်ပေသည်။

ကြိုတင်ကာကွယ်မှုအတွက်သုံးလျှင် တစ်ကြိမ်သောက် အစက် (၅၀)၊ တစ်နေ့လျှင် (၃) ကြိမ် သောက်ပါ။ ခရီးသွားပြီး ရေပြောင်း၊ မြေပြောင်း၊ ဥတုပြောင်းနှင့်ကြုံရပါက ၎င်းဆေးရည်ကို ကြိုတင်သောက် ထားသင့်၏။

ကိုယ်တွေ့ အတွေ့အကြုံ

လွန်ခဲ့သည့် လေး၊ ငါးနှစ်မှစ၍ သားသမီးများ၏အတန်းထဲမှ ကလေးများတွင် တုပ်ကွေးဖြစ်တိုင်း ဆေးနေကြာပန်းဆေးဖြင့် အောင်မြင် ပြီးမြောက်ခဲ့၏။ အိမ်မှကလေးများတွင် တစ်ကြိမ်မျှ တုပ်ကွေးမဖြစ်ပါ။

ပီတာကတော့ စိတ်ဖိစီးမှုများပြီး ဗိုင်းရပ်စ်သွေး ဖြစ်ချင်သလိုလို ခံစားရ၏။ ခေါင်းထဲမှာ ပြည့်ကျပ်နေသည်။ နှုတ်ခမ်းတွင် အပူဖုကြီးများ ဖြစ်လာသည်။ ဖျားချင်သလိုလို ချမ်းစိမ့်လာ၏။ ခြေလက်များ အားကုန်၍ မလှုပ်နိုင်မရှားနိုင် ဖြစ်လာ၏။ ပထမ ထိုလက္ခဏာများပျောက်ရန် တစ်ပတ် လောက် စောင့်နေရ၏။ ကြာလာတော့ သဘောပေါက်လာ၏။ သုံးလေး ရက်ကြာလျှင် ကိစ္စပြီးသည်။ နောက်ပိုင်းတွင် ဤလက္ခဏာများကိုကျော် လွှားရန် တစ်ရက်သာ လိုအပ်သည်။ ယခုအခါတွင် ဆေးနေကြာပန်း (Echinaceae) ကို လက်ကိုင်ထားခြင်းဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှုကို ကောင်းစွာရင်ဆိုင် နိုင်ပေပြီ။

ကိုယ်ခံစွမ်းအားဆိုင်ရာ အအေးမိ တုပ်ကွေးအတွက် အခြားဆေးဝါးများ

ရှေ့ပြေးလက္ခဏာများ

နှာရည်ယိုခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ အသံဝင်း၊ အသံနာခြင်း၊
ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နောက်ကျောနာခြင်း၊ နောက်ကျောအောင့်ခြင်း၊ ကြွက်သား
များ ကိုက်ခဲခြင်း၊ မောပန်းအားကုန်ခြင်းတို့ ဖြစ်၏။

ကလေးများတွင်မူ အထက်ပါလက္ခဏာများအပြင် နားနာ၊ နား
ကိုက်ခြင်း၊ အဖျားကြီးခြင်းတို့လည်း ဖြစ်တတ်၏။

ဆေးနေကြာပန်းအပြင် ခန္ဓာကိုယ်၏ကိုယ်ခံအားနစ်ကို အားရှိ
စေသည့် အခြားဆေးပင်များနှင့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများလည်း ရှိပေသည်။
ဤသို့ဖြစ်လျှင် ...

၁။ အအေးမိအတွက် အထူးဆေးလက်ဖက်ရည် (Special Cold
Tea)။

၂။ ခြေဖဝါးကို ဆေးပြုတ်ရည်စိမ်ပေးခြင်း (Herbal Foot Bath)။

၃။ သိုင်းမ်ဆေးရည်နှင့် တစ်ကိုယ်လုံးချိုးခြင်း (Thyme Full Bath)။

လူကြီးများအတွက် အအေးမိပျောက်ဆေးရည် (Cold tea for Adults)

- ၁။ အဲဖီဒရာ (မဟူရင်း) ဆေး (Ephedra herb) ၃၀ ဂရမ်
- ၂။ ပုလဲပန်း (Elder Flower) ၁၄ ဂရမ်
- ၃။ တောနှင်းဆီသီး (Rose hips) ၁၄ ဂရမ်
- ၄။ မိုးမခအခေါက် (Willow bark) ၁၀ ဂရမ်
- ၅။ သံပရာပွင့် (Linden Flowers) ၁၀ ဂရမ်
- ၆။ ရှာမိုမိုင်းပွင့် (Chamomile Flowers) ၁၀ ဂရမ်
- ၇။ ဟော့သွန်းအရွက်နှင့်အပွင့်
(Hawthorn Leaves with Flower) ၁၀ ဂရမ်
- ၈။ ဆေးနေကြာပန်း (Echinacea root) ၂ ဂရမ်

ဆေးဖက်အားလုံးကိုရောကျို၍ ပြုတ်ရည်ပြုလုပ်ပြီး သောက်ပါ။

**ကလေးများအတွက် အအေးမိပျောက်ဆေးရည်
(Cold tea for Children)**

- ၁။ သံပရာပွင့် (Linder Flower) ၂၀ ဂရမ်
- ၂။ မူလိန်း (Mullein) ၂၀ ဂရမ်
- ၃။ ပုလဲပန်း (Elder Flower) ၂၀ ဂရမ်
- ၄။ တောနှင်းဆီသီး (Rose hips) ၂၀ ဂရမ်
- ၅။ သိုင်းမ်ပရတ် (Thyme) ၂၀ ဂရမ်

ဆေးဖက်အားလုံးကို ရောကျို၍ ပြုတ်ရည်ပြုလုပ်ပြီး သောက်ပါ။

ဤဒုတိယဆေးလက်ဖက်ရည်သည် ရောင်တင်းမှုကို ပျောက်စေ၏။ ချွေးထွက်ခြင်းကို အားပေး၏။ ဤနည်းဖြင့် အအေးမိခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင် စွဲမြဲမနေနိုင်ပေ။

ဤဆေးအနေဖြင့် အရသာပိုကောင်းစေရန် ပျားရည်အနည်းငယ် ပေါ်၍ အသုံးပြုပါက ကလေးများ လွန်စွာနှစ်သက်မှုကို ဖြစ်စေ၏။

**တုပ်ကွေးအတွက် ခြေထောက်ဆေးရည်စိမ်ခြင်း
(Flu Footbath)**

အအေးမိ၍ ခြေထောက်များ အေးစက်နေပါက သံပရာပွင့် (Linder) နှင့် ပုလဲပန်း (Elder Flower) တို့ကို ရောကျိုထားသည့် ခြေထောက် ခြေစိမ်ဆေးရည်ပူပူသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်၏။

အဆိုပါဆေးဖက်နှစ်မျိုးကို ခွက်နှင့်တစ်ဝက်စီယူ၍ ရေခွေးစိမ်ရည် ပြုလုပ်ပါ။ (၁၀) မိနစ်ခန့်ကြာပြီးမှ ထွက်လာသည့်ဆေးအနှစ်ရည်ကို ရေချိုးစည်ပြတ်တွင် ထည့်ပါ။ ပြီးမှ ရေခွေးရောထည့်ပါ။ (ခြေသလုံးအထိ မြုပ်အောင်ထည့်ပါ။)

ထိုရေတွင် ခြေဖဝါးကို (၁၀) မိနစ်မှ (၁၅) မိနစ်အထိ စိမ်ထားပါ။ ပေါ့ပါးမှုနှင့် သက်သာမှုကို ခံစားရမည်။ ထို့နောက် ခြေထောက်ကို

ထုတ်ယူ၍ အသာအယာ ခြောက်သွေ့စေပြီးမှ ခြေအိတ်ထူထူစွပ်ထားပါ။

ခြေဖဝါးတွင် ရောဂါအမျိုးမျိုးအတွက် ပွိုင့်အမျိုးမျိုး (Reflex Point) များ ရှိသဖြင့် ဤကုထုံးသည် ကိုယ်တွင်းရောဂါများကို ပျောက်စေသည်မှာ အံ့ဩစရာ မဟုတ်ပါပေ။ ဤနည်းသည် ဆေးလက်ဖက်ရည်ကို သောက်ခြင်းထက် ပို၍မြန်မြန်ထိရောက်စေလေသည်။

ခြေထောက်ကို ရေစိမ်နေစဉ်အတွင်း အဆိုပါ သံပရာပွင့်နှင့် ပုလဲပန်းပြုတ်ရည်ကိုသောက်လျှင် ပို၍မြန်မြန် ရောဂါပျောက်ပေမည်။ ချွေးထွက်ခြင်းများလေ၊ အပျောက်မြန်လေ ဖြစ်၏။ ချွေးထွက်ခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်၏အဆိပ်အတောက်များကို ထုတ်ပယ်ခြင်းတစ်မျိုး ဖြစ်၏။

သံပရာပွင့် (Linder Flowers)

သံပရာပွင့်တွင် Tilia platyphylas နှင့် Tilia Cordata ဟူ၍ နှစ်မျိုး ရှိ၏။ ဇွန်၊ ဇူလိုင်များတွင် သံပရာပွင့်များပွင့်ခါစ၌ အပွင့်များကို ဆွတ်ခူး၍ စုဆောင်းကြရသည်။ ဤအချိန်တွင် အပွင့်များ ပွင့်ကြ၏။ ဆေးဖက်အဝင်ဆုံး ဖြစ်၏။ အနံ့လည်း မွှေး၏။

ပုလဲပန်း (Elder Flowers)

အဖြူရောင်အဆုပ်ကြီးများ ပွင့်သည့်ပွင့်ချိန်ကုန်လျှင် အသီးလေးများကျန်ခဲ့ပြီး ထိုအသီးများကို အချိုပွဲများအဖြစ် စားလေ့ရှိသည်။

ပုလဲပန်း၏ ဆေးဖက်ဝင်အာနိသင်များ

သံပရာပွင့်နှင့် ပုလဲပန်းများကို တွဲ၍သုံးလေ့ရှိကြသည်။ နှစ်မျိုးစလုံးသည် အအေးမိ၊ တုပ်ကွေးအတွက် အကောင်းဆုံး ဆေးပင်များ ဖြစ်ကြ၏။ ဆေးလက်ဖက်ရည်အဖြစ်သောက်လျှင် ခန္ဓာကိုယ်၌ ချွေးထွက်စေခြင်းကြောင့် ကိုယ်တွင်းရှိ အဆိပ်အတောက်များကို ထုတ်ပယ်ပေး၏။

ချိကာဂိုမြို့ရှိ အပြင်းအထန် အအေးမိနေသောကလေးများအား

တပ်စ်မက်နပ်စ်နှင့် ဟိုက်ဒီဂပ်တို့ကလည်း ဤအပင်သိုင်းမ် (Thyme)ကို ချီးကျူးခဲ့ကြသည်။

ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် လေပြွန်ရောင်ရောဂါတွင် ၎င်း၏ချွဲသလိပ် ပျော်စေခြင်းနှင့် သလိပ်ကိုထုတ်ဆောင်ခြင်းအာနိသင်များကို ခေတ်သစ် သိပ္ပံပညာက သက်သေပြခဲ့ပြီးဖြစ်၏။ ၎င်း၏ကျွဲကျဉ်းပ၊ပျောက်စေသော အာနိသင်ကြောင့် ကြက်ညှာချောင်းဆိုးရောဂါတွင် သုံးရ၏။ ချိုးရေအဖြစ် စိမ်သုံးလျှင် အာရုံကြောများကို အားရှိစေခြင်း၊ အရေပြားရောင်တင်းသော ရောဂါများတွင် အလွန်အကျိုးရှိပေသည်။

သိုင်းမ်ပရုတ်အခြောက် နှစ်ခွက်နှင့် ရေနွေးဆူဆူ နှစ်ကွာတ ရောပြီး (၁၀)မိနစ်ခန့် စိမ်ထားပါ။ ပြီးမှ အနှစ်ရည်ကို စစ်ယူပါ။ ချိုးရေ အတွက် ရေနွေးရောပါ (၉၈ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်)။ ရေချိုးပြီးပြီးချင်း မအိပ် ပါနှင့်။ စောင်ထူထူပတ်ပြီး ငြိမ်နေပါ။

လူက ငြိမ်နေသော်လည်း ချွေးက ဆက်လက်၍ထွက်နေပါလိမ့် မည်။ နာရီဝက်၊ တစ်နာရီ ချွေးထွက်ပြီးလျှင် ပြီးပြီဖြစ်၏။ တစ်နေ့ တစ်ကြိမ်ထက် ပို၍ ရေကိုမချိုးရ။ လေပြွန်ရောင်၊ ပန်းနာ၊ ချောင်း ခြောက်ဆိုးသည့်ကလေးများသည် ကျန်ရေချိုးကုထုံးကို နှစ်သက်ကြ၏။

သောက်ဆေးကဲ့သို့ နေရာကွက်၍အာနိသင်မပြဘဲ တစ်ကိုယ်လုံး ကို အာနိသင်ရစေ၏။

အဖျားကျစေသည့် ပီဆေးများ

ကလေး၏ကိုယ်ပူချိန်သည် ၁၀၄ ဒီဂရီအထက်ဖြစ်ပြီး (၁၂)နာရီ ထက် ပို၍ကြာနေလျှင် သမားတော်ကို ခေါ်ရမည်။

လောလောဆယ် သက်သာစေရန်အတွက် အဝတ်စိုများကို ခြေ သလုံးတွင် ပတ်ပေးရမည်။ ဤသို့ပြုလုပ်ရန်အတွက် မျက်နှာသုတ်ပဝါ အသေးနှစ်ခုကို ရေအေးတွင်စိမ်၍ ကောင်းစွာစိုသောအခါ ရေများကို ညှစ်လိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် ခြေသလုံးကြွက်သားများကို စည်းပေးပါ။ ဒူးနှင့် ခြေမျက်စိ (ခြေချင်းဝတ်) အကြားရှိ နေရာများကို လုံနိုင်သမျှလုံအောင် ပတ်ထားပါ။

လူနာသည် ခြေထောက်များကို ငြိမ်သက်စွာထားရမည်။ ရေစို
ဝတ်များကို ခြေထောက်နှစ်ဖက်စလုံးတွင် တစ်ပြိုင်တည်းပတ်ပေးရမည်။
(ဤနည်းသည် တစ်ကိုယ်လုံးကို ရေအေးဖတ်နှင့်တိုက်ခြင်းထက် ပို၍
ထိရောက်၏။) လူနာ၏အပူချိန်သည် ၁၀၁ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်သို့ ကျဆင်း
လာလျှင် ရေအေးဖတ်များကို ဖယ်ရှားရမည်။

သတိပြုရန်

ရေအေးဖတ်မကပ်မီ ခြေဖဝါးများသည် ပူနွေးနေရမည်။ အေး
ကပ်နေပါက ဤနည်းကို မပြုလုပ်ရ။

ထို့ထက်ပို၍လွယ်ကူစေရန် ခြေအိတ်ထူထူတစ်စုံကို ရေစိမ်ထား
ပါ။ ရေဝသွားလျှင် ခြေအိတ်များကို ရေညစ်၍ ဝတ်ဆင်ထားပါ။ ၎င်း
အထက်မှ ပို၍ကြီးသော ခြေအိတ်ခြောက်ခြောက်တစ်စုံကို ထပ်ပြီးဝတ်
ထားပါ။ ခြေအိတ်များသည် မစိုဘဲ ခြောက်သွားလျှင် နောက်တစ်ကြိမ်
ထပ်လုပ်ပါ။

ကိုယ်ခံအားဆိုင်ရာ နေ့စဉ်အခြေအနေအတွက်
အစားအသောက်

ရှေးယခင်က နေမကောင်းဖြစ်လျှင် အားပြတ်မသွားစေရန် များ
များစားရမည်ဟု နားလည်ထားကြ၏။ ယနေ့ခေတ်တွင်မူ အစာမစားခြင်း
က ပို၍မှန်သည်ဟု သိလာကြ၏။ အဖျားအနည်းငယ်ကျလာပြီဆိုသော
အခါတွင်မှ စားသောက်ချင်စိတ်ပေါ်လာပြီး အစာကို တောင်းဆိုလာမည်။
ထိုအချိန်တွင် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များ လိုအပ်
လာလေသည်။

ထို့ကြောင့် သစ်သီးဖျော်ရည်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပြုတ်ရည်၊
ပေါင်းရည်၊ ဟင်းချိုရည် စသည်တို့ကို တိုက်ရမည်။ အစားအစာ အနည်း
ငယ်ဝင်ပြီး အခြေအနေတိုးတက်လာပါက ဆေးပြုတ်ရည်များကို တိုက်
နိုင်ပါသည်။ ထိုအချိန် ခံတွင်းသိပ်မကောင်းသေးသော်လည်း ရေငတ်မှု
များလာလျှင် အရည်အမျိုးမျိုး တိုက်ပေးရမည်။ တိုက်နိုင်သောအရည်

များမှာ ...

- တောနှင့်ဆီသီးပြုတ်ရည် (ပျားရည် အနည်းငယ်ရောပါ။)
- ဖက်ယားပင်ပြုတ်ရည် (ပျားရည်၊ သံပရိရည် အနည်းငယ်စပ်)။
- ဗီတာမင်စီ ကြွယ်ဝသည့် သစ်သီးဖျော်ရည်များကို တိုက်ကျွေးရမည် ဖြစ်သည်။

လူနာကို အကောင်းဆုံး တိုက်ကျွေးနိုင်သည့်အရည်မှာ ...

- လောလောဆယ် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ယူထားသည့် သကြား၊ မုန်လာဥနီအရည်နှင့် လောလောဆယ် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ညှစ်ယူထားသည့် မုန်လာဥဝါသတ္တုရည်တို့ကို ဆတူရောပါ။ မှတ်ချက် - ထိုအထဲတွင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီ လေး၊ ငါးစက်ကို ထည့်ပါ။

ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်မြင့်တက်ခြင်းအတွက် ရေချိုးခြင်း

အအေးမိသော်လည်း အဖျားမရှိလျှင် ခန္ဓာကိုယ်၏အပူချိန်ကို ခေတ္တယာယီသဘော မြှင့်တင်ထားသင့်သည်။ ဤကိစ္စအတွက် နည်းလမ်း

(၃) လမ်း ရှိ၏။ ၎င်းတို့မှာ ...

၁။ ဆောနား (သို့) ရေနွေးငွေ့ရေချိုးခြင်း (Sauna or Steam both)။

၂။ ရှာလန်ရေချိုးခြင်း (Schlenz bath)။

၃။ ကိုယ်အပူချိန် တိုးတက်စေသည့် ခြေထောက်ရေစိမ်ခြင်း (Increasing temperature foot bath)။

နံပါတ် (၁)နည်းကို ရှေးနှစ်ပေါင်းများစွာကပင် အက်စကီးမိုးများ၊ မင်းန်လူမျိုးများ၊ တိုင်းရင်းသား၊ အမေရိကန်များနှင့် ဂျပန်လူမျိုးတို့သည် အောင်မြင်စွာအသုံးပြုခဲ့သည့်နည်း ဖြစ်၏။

အဆိုပါ ဆောနား (သို့) ရေနွေးငွေ့ကုထုံးကို အနှစ်ထုတ်ဆီများဖြစ်သော သိုင်းမ်ပရတ်၊ အင်္ကျော်လ (Sage)၊ ထင်းရှူးဆီ ဒွါ့ဝါဒ်ပိုင်း (ထင်းရှူးဆီတစ်မျိုး) (Dwarf pine) များ ရောစပ်ပါက ထိုဆီများသည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်း အထက်ပိုင်းရှိ ခွဲမြေးများပေါ်တွင် အာနိသင်

သက်ရောက်ပေ၏။

အဆိုပါ ဆော့နားရေခွေးငွေ့နည်းကို မသုံးမီ သံပရာပွင့်ပြုတ်
လှည့်ကို တစ်ခွက်၊နှစ်ခွက် ကြိုတင်သောက်ပါက ပို၍အကျိုးရှိပေသည်။

အမှတ် (၂) နည်းဖြစ်သည့် ရှာလန်ရေချိုးခြင်းဆိုသည်မှာ တစ်
ကိုယ်လုံးရေချိုးခြင်းကို ထပ်၍လေးနက်စေခြင်း ဖြစ်၏။ အစပထမတွင်
ချိုးရေ၏အပူချိန်သည် (၉၈) ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်ဖြစ်ပြီး တဖြည်းဖြည်းနှင့်
ရေခွေးရောခြင်းဖြင့် (၁၀၂) ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်သို့ ရောက်သွား၏။

ထိုရေချိုးခြင်းသည် လူကြီးများအတွက် နာရီဝက်မှ တစ်နာရီထိ
ကြာနိုင်ပြီး ကလေးများအတွက် မိနစ် (၂၀) မှ (၃၀) ထိ ကြာနိုင်လေ
သည်။ ချိုးရေ၏အပူချိန်ကိုလည်း မကျဆင်းစေရပါ။ ရေချိုးစည်ပြတ်
ထဲတွင် ထိုင်နေစဉ် မိမိကိုယ်ကို ဘရပ်ရှ်ဖြင့် အသားများနီရဲလာအောင်
ပွတ်သပ်ပေးရမည်။

သိုင်းမ်ပရတ်ရေချိုးခြင်းမှာကဲ့သို့ပင် ရေချိုးပြီးသည်နှင့်တစ်ပြိုင်
နက် အိပ်ရာတွင်အိပ်ရင်း နား၏အရင်းပိုင်း၌ ချွေးထွက်ပါစေ။ သိုင်းမ်
ပရတ်ထဲ ထင်းရှူးဆီအဆီကို ချိုးရေတွင် ရောစပ်လျှင် အာနိသင်ကို ရစေ၏။
အဆိုပါ ရှာလန်ရေချိုးနည်းသည် လူအိုလူမင်းများအတွက် ခက်ခဲမှုရှိသဖြင့်
ပို၍လွယ်ကူသည့် ကိုယ်အပူချိန်တိုးစေသည့် ခြေထောက်ရေစိမ်ခြင်းနည်း
ကို နှစ်ခြိုက်ကြ၏။

ဥပဒေသချင်းတူသော်လည်း ဤတတိယနည်းသည် နှလုံးနှင့်
သွေးလှည့်ပတ်မှုစနစ်ကို ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးမဖြစ်စေပါ။

တတိယနည်း ရေချိုးသည့်ကာလသည် (၁၀)မိနစ်မှ (၁၅)မိနစ်
မျှသာ ကြာမြင့်၏။ ထို့နောက်တွင် ခြေဖဝါးများကို နွေးနွေးထားသင့်ပြီး
တစ်ကိုယ်လုံးမှာမူ ချွေးထွက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

သတိပေးချက်

ယေဘုယျအားဖြင့် ကျန်းမာနေသူများကိုသာ ဤနည်းများ သုံး
သင့်၏။ နှလုံးသွေးကြောရောဂါရှိသူများ ဆေးပညာရှင်နှင့်တိုင်ပင်ပြီးမှ
လုပ်ပါ။

ဤကား ခန္ဓာကိုယ်၏ ရောဂါပြီးစနစ် ခုခံအားနှင့်ပတ်သက်ပြီး

သဘာဝနည်းဖြင့် မြှင့်တင်ခြင်းကသာ အကောင်းဆုံးဖြစ်ကြောင်း ဂျာမနီ နိုင်ငံမှ ရုက္ခဆေးဝါးပညာရှင်များဖြစ်သည့် ဘာဘရာနှင့် ပီတာသီးတို့၏ အယူအဆကို The Family Herbal ကျမ်းမှ Herb and your Immune System စာတမ်းဆောင်းပါးကို ထုတ်နုတ်ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဆက်လက်၍ အမေရိကန်နိုင်ငံ၏ အကျော်ကြားဆုံးသော ရုက္ခဆေးဝါးကုထုံးပညာရှင် ဒေါက်တာ ဂျိမ်းအေဒူကီ [Dr. James A Duke (Ph.D)] ပြုစုသည့် The Green Pharmacy ကျမ်းမှ HIV Infection (AIDS) စာတမ်းကို ဖော်ပြလိုပါသည်။

အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးဝင်ခြင်း၊ အေအိုင်ဒီအက်ရောဂါ HIV Infection (AIDS)

Dr. James A Duke (Ph.D)

သူသည် ကမူးရှူးတိုးသမား။ အေအိုင်ဒီအက်ရောဂါကြောင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလည်း လျော့ပါးနေ၏။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလည်း အားနည်းနေပြီး ရိုသမျှစည်းစိမ်လည်း ကုန်ခန်းပြီဖြစ်၏။

ထို့အတွက် မိတ်ဆွေတစ်ဦးက ကျွန်ုပ်ကို မေးလာ၏။
“ကျွန်ုပ်တို့ ဘာလုပ်ကြမလဲ”

သူတို့အနေဖြင့်ကား နည်းမျိုးစုံကြိုးစားခဲ့ကြပြီး ဖြစ်၏။

သို့သော် AIDS လူနာ၏ တီဆဲလ်အရေအတွက်က ဆက်လက်၍ လျော့နည်းနေ၏။ တီဆဲလ်သည် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ရောဂါကို ခုခံသည့် အဖွဲ့အစည်း၏အစိတ်အပိုင်း ဖြစ်၏။

လူတစ်ယောက်တွင် AIDS ဖြစ်လျှင် ၎င်း၏တီဆဲလ်များသည် တဖြည်းဖြည်းကုန်ခန်းသွား၏။ လူနာမှာ လာသမျှရောဂါပိုးကို ရင်ဖွင့်၍ ခံရရုံသာရှိတော့၏။

ကျွန်ုပ်က ထိုမိတ်ဆွေအား ပြောနေကျအတိုင်းပင် -

“ကျွန်တော်က ရုက္ခဗေဒပညာရှင်ပါ။ ဆရာဝန် မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဘာဆေးမှလည်း မညွှန်ကြားတတ်ပါဘူး။”

ဟု ပြောလိုက်သော်လည်း မိတ်ဆွေဖြစ်သူက လက်မလျှော့

သေးဘဲ တောင်းပန်နေ၏။

“ဒါပေမယ့်ပေါ့ဗျာ၊ ခင်ဗျားမှာသာ AIDS ရောဂါရှိရင် ဘာလုပ်မလဲ။ ခင်ဗျားရဲ့ဆေးပင်တစ်ခုခုကိုတော့ သုံးမှာပေါ့။ မဟုတ်ဘူးလား။”

ဟု ပြန်ပြောလိုက်ရာ ကျွန်ုပ်ကလည်း -

“အစစ်ပဲပေါ့ဗျာ။ ကျွန်တော့်မှာသာ AIDS ရှိလို့ကတော့ ကျွန်တော့်ရဲ့ဆေးပင်တွေကိုပဲ ယုံယုံကြည်ကြည်သုံးမယ်ဆိုတာကတော့ အသေအချာပဲဗျ”

“အဲဒါဆို ဒီ AIDS ရောဂါအပေါ်မှာ ထိရောက်မှုအာနိသင်ရှိတဲ့ ဆေးပင်တွေထဲက ခင်ဗျား သုတေသနလုပ်ထားတဲ့ စိတ်တိုင်းကျဆေးပင်တွေကို တစ်ဆိတ်လောက် ပြောပြပေးပါလားဗျာ”

“ကဲကဲ- ဒါဆို ကောင်းပါပြီ၊ ကျုပ်ပြောပြပေးပါ့မယ်”

အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါအား ရုက္ခဆေးပင်များဖြင့် ချဉ်းကပ်ခြင်း

The Herbal Approach to AIDS

“အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါပိုးနှင့် လူသား၏ခုခံအားစွမ်းရည်တိုးတက်မှုတို့အတွက် ထိရောက်မှုရှိသည့် ရုက္ခဆေးပင်များမှာ ...

၁။ စိန့်ဂျွန်ဝါဒ် (ခေါ်) ဥရောပပင်စိမ်း (St. john's wort)၊

၂။ အော်ရီဂါနို (Oregano)၊

၃။ ဆဲပ်-ဟီးလ် (Self - heal)၊

၄။ ဟေ့ဆော့ပ် (Hyssop) တို့ဖြစ်၏။

ထိုဆေးပင်တို့ကို (၄) မျိုး စုပေါင်း၍ပြုတ်ပြီး နွယ်ချိုပြင်းပြင်းခတ်၍ သောက်ရပါမည်။

ထို့အပြင်လည်း ကိုယ်ခံအားကို လှုံ့ဆော်တိုးပွားစေသည့် ဆေးပင်များဖြစ်သည့် -

၁။ ဆေးနေကြာပန်း (Echinacea)၊

၂။ အက်စတာဂလပ် (Astragalus) တို့ကို စားနိုင်သရွေ့ များများစားပေးရမည်။

ထိုဆေးပင်များသာမက ...

၁။ ကြက်သွန်ဖြူ (Garlic)

၂။ ကြက်သွန်နီ (Orion) တို့ကိုလည်း များများစားသုံးရမည်”

ဟု ကျွန်ုပ်က ပြောလိုက်ရာ မိတ်ဆွေဖြစ်သူလည်း အသေအချာ မှတ်သားပြီး ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာစွာဖြင့် ထွက်ခွာသွားတော့၏။

တကယ်တော့ ဤရုက္ခဆေးပင်ဆေးမြစ်များသည် AIDS ရောဂါကို မကုစားနိုင်ပါ။ သို့သော် ကိုယ်ခံစွမ်းအားကိုကား တိုးတက်အောင် စွမ်းဆောင်နိုင်ပါသည်။ ဤနည်းဖြင့် ရောဂါကို ခံနိုင်ရည်ရှိပြီး အသက်ရှည်ရှည် နေနိုင်ပါသည်။ ဤကိစ္စကား အသေအချာပင် ဖြစ်၏။

အထူးသဖြင့် အေအိုင်ဒီအက်နှင့် ဆက်နွယ်နေသော အဆုတ်ရောင်ရောဂါကိုမူ ကာကွယ်ကုစားနိုင်လေသည်။

ထိုသို့ ရုက္ခဆေးပင်များကို အသုံးပြုနေစဉ်တွင်ပင် တီဆဲလ်တို့၏ တိုးတက်မှု၊ ဆုတ်ယုတ်မှုကိုလည်း မကြာခဏ စစ်ဆေးပေးရပါမည်။

HIV ပိုးဝင်ခြင်းအတွက် ရုက္ခဆေးပင်များ

၁။ နွယ်ချို (Licoria) (Glycyrrhizaglabra)

နွယ်ချိုပြုတ်ရည်၊ စိမ်ရည်သည် အမျိုးမျိုးသောမိုင်းရပ်စ်ပိုးတို့ကို နိုင်၏။

နွယ်ချိုတွင် အဓိကပါဝင်သည့်ဓာတ် ဂလိုင်ဆိုက်ရာဟီဇင် (Glycyrrhizin) သည် မိုင်းရပ်စ်ကြောင့်ဖြစ်သည့် ကလာပ်စည်းပျက်စီးမှုများနှင့် ဗီဇဓာတ်ပြောင်းလဲမှုကို စတင်ဖြစ်ပေါ်နိုင်၏။

အဆိုပါ ဂလိုင်ဆိုက်ရာဟီဇင်ဓာတ်သည် HIV ပိုး ပေါက်ပွားကြီးထွားမှုကို ဟန့်တား၏။ HIV ပိုးရှိနေသော်လည်း AIDS လက္ခဏာများ မပြသေးသည့် လူနာများအား လေ့လာရာတွင် ဂလိုင်ဆိုက်ရာဟီဇင်ဓာတ်ပေါင်းသည် HIV နှင့် ပတ်သက်သည့်လက္ခဏာများ ပေါ်ထွက်ရေးကို နှောင့်နှေးစေကြောင်း သိရှိရ၏။

သွေးမတိတ်ရောဂါရှိနေပြီး HIV ရောဂါပိုးဝင်နေသူများအား အဆိုပါ နွယ်ချိုထဲမှ ဂလိုင်ဆိုက်ရာဟီဇင် (Gly-cyrrhizin) ကို တစ်လကျော်

ကျပ် ပေးကျွေးခဲ့ရာ သွေးထဲရှိ HIV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး၏ အရေအတွက်မှာ သိသိသာသာ လျော့ကျသွားကြောင်း တွေ့ရှိရ၏။

၃) အော်ရီဂါနို (Oregano) (Origanum vulgare) နှင့် ဆဲဖ်-ဟီးလ် (Self-heal) (Prumelda vulgaris)

AIDS ကြောင့် သေဆုံးရမှုများကို လေ့လာရာတွင် အောက်စီဒေးတစ်စထရက် (Oxidative Stress) ဖိစီးမှုကြောင့် ဖြစ်ရ၏။

အဆိုပါ အောက်စီဒေးတစ်စထရက်ဆိုသည်မှာ အန္တရာယ်ရှိသော အောက်ဆီဂျင်မော်လီကျူးများက ခန္ဓာကိုယ်၏ကလာပ်စည်းများကို သိသိသာသာ ဖျက်ဆီးခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် HIV Positive (+) ဖြစ်နေသူများအား အင်တီအောက်စီဒင့် (Antioxidant) ခေါ် ဇရာဆန့်ကျင်တားဆီးကာကွယ်သောဆေးများ ပေးကျွေးရမည်။

ထို့ကြောင့် ဤဆဲဖ်-ဟီးလ်ပင်နှင့် အော်ရီဂါနိုပင်တို့တွင် အဆိုပါ ဇရာတားဆီးကာကွယ်သော အင်တီအောက်စီဒင့်ဓာတ် အများဆုံး ပါရှိလေ၏။ ထိုဆေးပင်တို့ကို စားသုံးရာတွင် နွယ်ချိုကိုပါ ထည့်၍သုံးစွဲပါက ပိုမိုကြီးမားသောအကျိုးကို ရရှိပါမည်။

၄) စိန်ဂျွန်ဝါဒ် (ဥရောပပင်စိမ်း) (St. John's wort) (Hypericum Perforatum)

၎င်းတွင် ဟိုက်ပါကမ်နှင့် ဆူဒိုဟိုက်ပါကမ် (Hypericum & Pseudo hypericum) တို့ ပါဝင်၏။ ထိုဓာတ်ပေါင်းတို့သည် HIV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို ကောင်းစွာတိုက်ဖျက်နိုင်စွမ်း ရှိ၏။ ဆူဒိုဟိုက်ပါကမ်သည် HIV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးပျံ့ပွားမှုကို လျော့ပေးစေ၏။

ဆေးသုံးစွဲရမည့်ပမာဏမှာ စိန်ဂျွန်ဝါဒ်ပင် တင်ချာဆေးရည် (၁၀) စက်မှ အစက် (၃၀) အထိ၊ တစ်နေ့လျှင် လေး,ငါးကြိမ် သောက်ရပါမည်။

ထို့ပြင် ...
သတိပြုရမည့်အချက်မှာ ...

စိန်ဂျွန်ဝါဒ်အပင်တွင် MAO inhibitors ဓာတ်များ ပါရှိလေသည်။ MAO inhibitor ကို စားသုံးနေကြသူများသည် အရက်၊ ကျပ်တင်ထားသော အစားအစာ၊ လက်လုပ်ချဉ်၊ ပုစွန်ချဉ် စသည့် အချဉ်ထည့်ထားသော အစားအစာများနှင့် မသင့်သဖြင့် ရှောင်ကြဉ်ရမည် ဖြစ်၏။

ထို့အပြင်လည်း ...

- အအေးမိတုပ်ကွေးပျောက်ဆေးများ၊
- မူးယစ်ဆေးဝါးများ၊
- တိုင်တိုဖန်ဆေး (Typtophan)၊
- တိုင်ရိုဆင်း (Tyro sine) စသည့် ဆေးဝါးများကို ရှောင်ကြဉ်ရမည် ဖြစ်၏။

မှတ်ချက်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ စိန်ဂျွန်ဝါဒ်အပင်ကို မစားသုံးရ။ စိန်ဂျွန်ဝါဒ် အပင်ကို မှီဝဲသုံးစွဲနေစဉ် နေရောင်ခြည်ဖြင့်ထိတွေ့မှု၊ နေပူခံမှုကို လွန်ကဲစွာ မခံရ။

၄။ ရှားစောင်းလက်ပပ်ပင် (Aloe) (Aloevera)

ရှားစောင်းလက်ပပ်တွင်ပါဝင်သော အာစီမန်နန် (Acemannan) ဓာတ်ပေါင်းသည် ကိုယ်ခံအားကို လှုံ့ဆော်ပေး၏။ ထို့ကြောင့် AIDS ရောဂါတွင် ရှားစောင်းလက်ပပ်သည် အကျိုးရှိ၏။ ထိုအာစီမန်နန်ဓာတ် သည် HIV ကို တိုက်ဖျက်နိုင်၏။ ထို့အပြင် HIV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတို့အတွက် ဆေးသိပ္ပံပညာသုံး ပိုးသတ်ဆေးဝါးဖြစ်သည့် AZT ဆေးဝါး၏ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးများလည်း နည်းပါးစေ၏။

ဆေးသုံးစွဲရမည့်ပမာဏမှာ အာစီမန်နန် (Acemannan) ဓာတ်ကို နေ့စဉ် ၂၅၀ မီလီဂရမ်၊ တစ်နေ့ (၄) ကြိမ် သောက်ရပါမည်။

၅။ အက်စတာဂလပ် (ဟောင်ကွေ) (Astragalus)

အက်စတာဂလပ်သည် ကိုယ်ခံအားကို တိုးတက်စေ၏။ အမေရိ ကန်၏ ရုက္ခဆေးဝါး အက်ချင်နာဆီးယား (ဆေးနေကြာပန်း) နှင့် တူ၏။ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဝင်ခြင်း မြင့်မားသူများ၌ NKC (Natural Killer cell) အလို

အလျောက်သတ်ဖြတ်သည့် ဆဲလ်အရေအတွက်သည် နည်းပါးကြောင်း တွေ့ရ၏။

NKC ဆိုသည်မှာ ရောဂါဖြစ်စေသည့် အဏုဇီဝပိုးများကို တိုက် ခိုက်သည့် ဝိသေသ သွေးဖြူကလာပ်စည်းများ ဖြစ်လေသည်။

ထိုလူနာများသည် အက်စတာဂလပ်ထိုးဆေး (Astragalus injection) ကို (၄) လခန့် ထိုးပေးရ၏။

ဤတွေ့ရှိချက်အရ ဆေးမထိုးသူများနှင့်နှိုင်းစာလျှင် NKC ၏ လုပ်ငန်းသည် သိသိသာသာ တိုးတက်လာသည်ကို တွေ့ရ၏။ ထို့အပြင် ကိုယ်ခံအားအဖွဲ့အစည်းလည်း တိုးတက်လာ၏။ HIV ၏ ရောဂါလက္ခဏာ များလည်း တိုးတက်လာ၏။

၆။ ဆူဆန်မျက်နက်ဝန်း (Black eyed susan) (Rudbeckia)

ဤဆေးပင်၏အမြစ်များသည် ဆေးနေကြာပန်း၏ အမြစ်များ ထက်ပင် ပို၍ ကိုယ်ခံအားအဖွဲ့အစည်းကို လှုံ့ဆော်ပေး၏။ ကျွန်ုပ်တို့တွင် AIDS ရှိနေပါက ဤဆေးပင်၏အခြောက်မှုန့် ဇွန်းငယ် (၅)ဇွန်းကို ရေဇွေး ဆူဆူတစ်ခွက်တွင် စိမ်ထားပြီး အေးမှ စစ်၍သောက်ရမည်။ တစ်နေ့လျှင် (၂) ကြိမ်၊ (၃) ကြိမ် သောက်ရမည်။

၇။ ဆူးပန်းတစ်မျိုး (Blessed thistle) (Cnicus benedictus)

၎င်းဆေးပင်တွင် HIV ရောဂါကို ဆန့်ကျင်တိုက်ဖျက်သည့်ဓာတ် များ ပါရှိ၏။ ၎င်းအခြောက်မှုန့် ဇွန်းငယ် (၅) ဇွန်းကို ရေဇွေးဆူဆူ (၁) ခွက်တွင် စိမ်၍ထားပါ။ အေးမှ စစ်၍သောက်ပါ။ တစ်နေ့လျှင် (၂) ခွက်၊ (၃) ခွက် သောက်ပါ။

၈။ ဘားဒေါ့ပ်ပင် (Burdock) (Arctium cappa)

ဘာ့ဒေါ့ပ်အရည်၊ အနှစ်ထုတ်သည် HIV ကို တိုက်ခိုက်နိုင်စွမ်း ရှိ၏။

၉။ ဆေးနေကြာပန်း (Echinacea) (Cone Flower)

ကိုယ်ခံအားကို လှုံ့ဆော်ပေးရာတွင် အကောင်းဆုံးဆေးပင် ဖြစ်၏။ ၎င်းတွင် ပါဝင်သည့် ဓာတ်ပေါင်းများမှာ ...

၁။ ကာဖစ်အက်စစ် (Caffeic acid)၊

၂။ ကလီကိုရစ်အက်စစ် (Clicorid acid)၊

၃။ အက်ချင်နာစင် (Echinacin)

စသည့် ဓာတ်တို့ဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့အားလုံးသည် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို တိုက်ဖျက်နိုင်စွမ်း ရှိ၏။ ပရိုပင်ဒင် (Propindin) ဓာတ်သည် ရောဂါပိုးကို တိုက်ဖျက်နေသည့် သွေးဖြူဥများအား ပိုးရှိသည့်နေရာသို့ ရောက်ရှိစေ လေသည်။

၁၀။ ကြက်သွန်ဖြူ (Garlic) (Allium Sativum)

ကြက်သွန်ဖြူသည် AIDS နှင့်ပတ်သက်၍ ရေယုန်ရောဂါနှင့် Preumocystic Preumonia ပိုးတို့ကို ပျောက်စေနိုင်၏။

ကြက်သွန်ဖြူ၌ပါရှိသော Ajoinc ဓာတ်သည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း HIV ပျံ့နှံ့ခြင်းကို တားဆီးနိုင်ပေသည်။

နေ့စဉ် ကြက်သွန်ဖြူ (၃) ဥ မှ (၅) ဥအထိ စားလျှင် HIV ဗိုင်းရပ်စ်ကို ကောင်းစွာကာကွယ်နိုင်၏။

၁၁။ ဟေ့ဆော့ပ် (Hyssop) (Hyssopus officinalis)

ဟေ့ဆော့ပ်ပြုတ်ရည်တွင် အမ်အေအာ ၁၀ (MAR - 10) ဓာတ် ပေါင်းတစ်မျိုး ပါရှိ၏။ ၎င်းဓာတ်ပေါင်းသည် ကျန်းမာသောကလာပ်စည်း (အကျိုးပြုကလာပ်စည်း) များကို မထိခိုက်စေဘဲ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ပျံ့ပွားမှုကို သာ တားဆီးကြောင်း သိရ၏။

၁၂။ ကြက်သွန်နီ (Onion) (Alliumcepa)

ကွာစီတင် (Quercetin) အမည်ရှိသည့် ဓာတ်ပေါင်းသည် ကြက် သွန်နီတွင် အများအပြား ပါရှိ၏။ အထူးသဖြင့် ကွာစီတင်ဓာတ်သည် ကြက်သွန်နီ၏အခွံတွင် ပို၍များပြားစွာ ပါဝင်၏။ ထို့ကြောင့် HIV ဗိုင်းရပ်စ် ပိုး ဝင်ရောက်ခံနေရသူများ ကြက်သွန်နီကို များများစားပေးလျှင် (နေ့စဉ်

ပြုကြီး ၃ ၂ စားပေးလျှင်) အကျိုးကြီးမား၏။

၁၃။ သစ်တော်သီး (Pear)

သင့်၌ HIV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးရှိနေလျှင် နေ့စဉ် သစ်တော်သီးတစ်လုံးကျ စားပါ။ ထိုအသီးတွင် ကဖင်းနစ်အက်စစ်(Caffenic acid)နှင့် ကလိုရိုဂျင်နစ်အက်စစ် (Chlorogenic acid) ပါရှိ၏။

ထိုဓာတ်တို့သည် HIV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို တိုက်ဖျက်နိုင်၏။

၁၄။ အဲလ်ဒါဘယ်ရီ (Elderberry) (Sainbucusnigra)

ဤအဲလ်ဒါဘယ်ရီသီးကို ယိုထိုး၍ ဖြစ်စေ၊ ဂျယ်လီများပြုလုပ်၍ ဖြစ်စေ စားပါက HIV ဗိုင်းရပ်စ်ကို တိုက်ဖျက်နိုင်၏။

၁၅။ ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို တိုးတက်စေသည့် ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များ

လူသား၏ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို မြှင့်တင်ရန်အတွက် ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များကို မှီဝဲရမည်ဖြစ်၏။ ဤဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များသည် လည်း အင်တီအောက်စီဒင် (Antioxidants) ခေါ် ဇရာဆန့်ကျင်တိုက်ဖျက်ဆေးများပင် ဖြစ်၏။

(က) ဗီတာမင်စီ၊

(ခ) ဗီတာမင်အီး၊

(ဂ) ဗီတာမင်အေနှင့်တူသော အာဟာရဓာတ်များ၊

(ဃ) ဘီတာကယ်ရိုတင်းဓာတ်များ၊

(င) လိုင်ကိုပန်ဓာတ် (Lycopem)၊

(စ) ဆယ်လီနီယမ်သတ္တုဓာတ် (Selenium) တို့ ဖြစ်ကြ၏။

အဆိုပါ ဆယ်လီနီယမ်သတ္တုဓာတ်ကို ဘရာဇီးအခွံမာသီးများ (Brazil nut) တွင် တွေ့ရှိနိုင်ပြီး အခြားသောဓာတ်များကို သစ်သီးများ (Fruits)၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ (Vegetables)၊ အခွံမာသီးများ (Nuts)၊ ဆန်ဖြူ၊ ဂျုံဖြူများတွင် ရရှိနိုင်သည်။

ဤကား ကမ္ဘာ့နာမည်ကြီး ရုက္ခကုထုံးကျမ်း The Green Pharmacy ကျမ်းပြုပုဂ္ဂိုလ် Dr. James A Duke (Ph.D) ၏ HIV Infection (AIDS) ကို ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဆက်လက်၍ အမေရိကန်မှ ရုက္ခဆေးပညာရှင် ရစ်ချတ် အမ်-လူးကပ် (Richard M Lucas) ပြုစုသည့် အံ့ဖွယ်ဆေးဖက်ဝင်ပင်များ (Miracle Medicine Herbal) စာအုပ်မှ ကိုယ်ခံအားကို တောင့်တင်းကြံ့ခိုင်စေသည့် ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ (Herbs for Strengthening the Immune System) စာတမ်းကို ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

ကိုယ်ခံအားကို တောင့်တင်းကြံ့ခိုင်စေသည့် ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ (Herbs for Strengthening the Immune System)

Richard M Lucas

ဆေးပညာလောကတွင် မကြာသေးမီအချိန်ကမှ အားရှိ၍ ကျန်းမာသည့် ကိုယ်ခံအားစနစ်တစ်ခု တည်ဆောက်ရေး၏ အရေးပါပုံကို များစွာအာရုံစိုက်လာကြ၏။

ယနေ့ကမ္ဘာတွင် အဖြစ်များနေသည့်ရောဂါများ၊ ဥပမာ-ကင်ဆာ၊ မှိုပိုးဝင်ရောက်ခြင်းနှင့် နာတာရှည် အူတွင်းပိုးဝင်ရောဂါများကို ယခုအခါ တွင် ကိုယ်ခံအားနှင့်ပတ်သက်သည့်ရောဂါများ ဟူ၍ ယုံကြည်နေကြပြီ ဖြစ်၏။ တစ်ချိန်လုံး ကြောက်ရွံ့ခဲ့ရသည့် ရောဂါများကို အောင်နိုင်ရေး အတွက် ဆေးပညာလောကတွင် ကြာမြင့်သည့်တိုက်ပွဲတစ်ခု ဖြစ်နေခဲ့ ပေသည်။

သို့သော် ယခုအခါတွင်မူ ထိုတိုက်ပွဲကို အောင်နိုင်ရန်အတွက် ခန္ဓာကိုယ်၏ ကိုယ်ပိုင်ခုခံကာကွယ်ရေးအဖွဲ့အစည်းကို အသုံးပြုရန် ကြီးမားသည့် ဖြစ်နိုင်ခြေအင်အားတစ်ရပ် ရှိနေပြီဖြစ်၏။

ကိုယ်ခံအားအဖွဲ့အစည်း၏ အလုပ်လုပ်ပုံ (အကျဉ်း)

ကိုယ်ခံအားစနစ်၏ ကျန်းမာမှုသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင် ပါဝင်သည့် အစိတ်အပိုင်းအားလုံးတို့၏ စည်းချက်မှန်သော (ညီညွတ်သော) အချင်းချင်း ဓာတ်ပြုမှုအပေါ်တွင် တည်နေပေသည်။

ထိုအစိတ်အပိုင်းများသည် ခန္ဓာကိုယ်အား ပြင်ပပစ္စည်းများ

ဝင်ရောက်လာမှုကို သိရှိစေ၏။ ပျက်စီးသော၊ ဟောင်းနွမ်းသော ကလာပ်စည်းများအား ထုတ်ပယ်ပစ်စေသည်။ ထို့အပြင် ကင်ဆာကဲ့သို့သော ဖောက်ပြန်ပွားများသည့် ကလာပ်စည်းများအား ဖျက်ဆီးစေ၏။

ထို့အပြင် ၎င်းစနစ်သည် သွေးမတည့်မှု အလာဂျီဖြစ်စေသည့် အရာများကို ဖျက်ဆီးရန်နှင့် လေထုညစ်ညမ်းမှုကို ပြေလျော့စေသည့် တာဝန်လည်း ရှိပေသည်။

ကိုယ်ခံအားစနစ်သည် ခန္ဓာကိုယ်၏ အခြားအဖွဲ့အစည်းများ၊ ဥပမာ - ဟော်မုန်းအဖွဲ့အစည်း၊ အာရုံကြောအဖွဲ့အစည်းတို့နှင့် သီးခြားကင်းလွတ်မနေဘဲ အချင်းချင်းဓာတ်ပြုဆက်ဆံလျက်ရှိကြောင်းကိုလည်း ခေတ်သစ်သုတေသနလုပ်ငန်းများက ပြသခဲ့ပြီး ဖြစ်၏။

ကာကွယ်ရေး သွေးကလာပ်စည်းများ

သွေးဖြူကလာပ်စည်းများ၊ ပလာစမာကလာပ်စည်းများနှင့် မာကရိုဖေ့ (Macrophage) များကို ကာကွယ်မှုအဖွဲ့အစည်း၏ ကာကွယ်ရေး သွေးကလာပ်စည်းများဟု ခေါ်လေသည်။

၎င်းတို့သည် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးရှိ အင်္ဂါများနှင့် တစ်ရှူးများတွင် အနှံ့အပြား ရှိနေစေ၏။ မာကရိုဖေ့များသည် အင်တာဖီရွန့်ကို ထုတ်လုပ်ပြီး ပဋိဓာတ်များ၏ဖွဲ့စည်းမှုကို လှုံ့ဆော်ပေးလေသည်။

အင်တာဖီရွန့်နှင့် ပဋိဓာတ်များသည် ရောဂါဖြစ်စေသည့် ပိုးများနှင့် အင်တီဂျင်များကို တိုက်ခိုက်ကြ၏။ ပဋိဓာတ်ထုတ်လုပ်မှုသည် တီနှင့် တီကလာပ်စည်းများ၏ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုပေါ်တွင် များစွာမှီတည်နေပေသည်။

မရင့်ကျက်သေးသော သွေးဖြူကလာပ်စည်းများကို သိုင်းမတ်ဂလင်း၏ ခြယ်လှယ်မှုဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်၏သွေးကြောများက ဆွဲဆောင်ပြီး ၎င်းတို့သည် ရင့်ကျက်သော တီဆဲလ်အမျိုးမျိုးအဖြစ် ရင့်ကျက်စေ၏။ ထိုတီဆဲလ်များမှာ ...

- ၁။ ကူညီသူ တီဆဲလ်များ (Helper T. Cells)၊
- ၂။ သတ်ဖြတ်သူ တီဆဲလ်များ (Killer T. Cells)၊

၃။ ဖိနှိပ်သူ တီဆဲလ်များ (Suppresser T. Cells) ဟူ၍ ဖြစ်၏။

ဘီဆဲလ် (B Cell) များ ပြောင်းလဲမှုသည်ကား ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၌ ဖြစ်ပေါ်သည်ဟု ယုံကြည်ထားကြ၏။ တီဆဲလ်များသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း သို့ ဝင်ရောက်လာသည့် ပြင်ပအရာဝတ္ထုများကို တွေ့ရှိသောအခါ ထို ပြင်ပပစ္စည်းများအား ဝိုင်းရံ၍ ဓာတုနည်းဖြင့် တိုက်ခိုက်ကြ၏။ တီဆဲလ် များသည် မိုက်ကရိုဖေးစ်များကို ဆင့်ခေါ်၍ ကျူးကျော်သူများကို ချေဖျက် ကြ၏။ ဘီဆဲလ်များက ပြင်ပကျူးကျော်သူကို သိရှိရသည့်အခါ ထို ကျူးကျော်သူများကို ဖျက်ဆီးရန်အတွက် သီးသန့်ပဋိဓာတ်များကို ထုတ် လုပ်ကြ၏။ ဤလုပ်ငန်းကိုလည်း တီဆဲလ်များက ကူညီနိုင်ပေသည်။

ဖိနှိပ်သူ တီဆဲလ်များက ကိုယ်ခံအားစနစ်၏လုပ်ငန်းကို လွန်ကဲ မသွားစေရန် ထိန်းသိမ်းထားရ၏။ သို့မဟုတ်ပါက ဘီဆဲလ်နှင့် တီဆဲလ် တို့သည် ပြင်ပကျူးကျော်သူကိုသာမက ကိုယ်တွင်းရှိ ပုံမှန်ကျန်းမာသော တစ်ရှူးများကိုပင် တိုက်ခိုက်ဖျက်ဆီးပစ်နိုင်၏။

နောက်ထပ်အန္တရာယ်တစ်ခုလည်း ရှိပေသေး၏။

၎င်းမှာ ဖိနှိပ်သူ တီဆဲလ်နှင့် ကူညီသူ တီဆဲလ်တို့၏ အချိုးသည် ဖိနှိပ်သူတီဆဲလ်တို့ များပြားလွန်ကဲမှုအဆင့်သို့ရောက်ရှိပါက ကိုယ်ခံအား စနစ်ကြီးတစ်ခုလုံး ဖိနှိပ်ခံရပြီး ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးနှင့် ဘက်တီးရီးယားပိုးများ ကို တိုက်ခိုက်ရာတွင် အခက်အခဲရှိပေသည်။

ကိုယ်ခံအားအဖွဲ့အစည်း၏ ကလာပ်စည်းများကို လင်ဖိုဆိုက် (Lymphocytes) ဟု ခေါ်လေသည်။

အားနည်းသောကိုယ်ခံအားအဖွဲ့အစည်း၏ အန္တရာယ်များ

ကိုယ်ခံအားအဖွဲ့၏လုပ်ငန်းတွင် ဟန်ချက်မညီခြင်း၊ ပြင်းထန်စွာ နှောင့်ယှက်ခံရခြင်းတို့ဖြစ်လျှင် ရောဂါမြောက်မြားစွာ ဖြစ်လာနိုင်၏။

တီဆဲလ်တို့၏ ချို့ယွင်းချက်ရှိလျှင် မကြာခဏ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဝင် ခြင်း၊ မှိုပိုးဝင်ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်၏။

ကာကွယ်မှုစနစ် အားနည်းလာလျှင် ရောဂါပိုးများကသာ မကြာ ခဏ ဝင်ရောက်လာသည်မဟုတ်ဘဲ ကြီးကျယ်ကြမ်းတမ်းသည့် ကျန်းမာ

ရောဂါများ (ဥပမာ - AIDS) ပေါ်ပေါက်လာနိုင်ပေသည်။

AIDS ဖြစ်ခြင်းတွင် တီဆဲလ်နှင့် ဘီဆဲလ်အဖွဲ့အစည်းများသည် လုံလောက်စွာ အလုပ်မလုပ်ကြသောကြောင့် ဖြစ်၏။

ကိုယ်ခံအားချို့ယွင်း၍ဖြစ်ရသည့် အခြားရောဂါများမှာ များစွာ သော ဆယ်လီရိုစစ် (Sclerosis)၊ အက်စတင်ဘား (Epstein-Barr)၊ ဂရေဗ် ရောဂါများ (Graves Disease)၊ ဆိုက်တစ်ဖိုက်ပရိုစစ် (Cystic Fibrosis)၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါအမျိုးမျိုး၊ ပန်းနာရောဂါ၊ သွေးအားနည်းရောဂါနှင့် အလာဂျီ သွေးမတည့်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပေသည်။

ကိုယ်ခံစွမ်းအား၏ ရန်သူများ

ကိုယ်ခံအားကို အားနည်းစေသည့်အကြောင်းအချို့မှာ ...

- ၁။ စိတ်ဖိစီးမှုများပြားခြင်း၊
- ၂။ ပတ်ဝန်းကျင်အဆိပ်အတောက်များနှင့် ထိတွေ့ခြင်း၊
- ၃။ အစားအသောက်မှားယွင်းခြင်း၊
- ၄။ ဘဝတွင် ဇိမ်ခံ၍နေထိုင်ခြင်း၊
- ၅။ အိပ်ရေးမဝခြင်း၊
- ၆။ အရက်၊ ဆေးလိပ်တို့ကို အလွန်အကျွံသောက်ခြင်း၊
- ၇။ အစာခြေလမ်းကြောင်းမှ စုပ်ယူမှုအားနည်းခြင်း၊
- ၈။ ပဋိဇီဝဆေးဝါးများကို သုံးစွဲမှုများခြင်း၊
- ၉။ ဓာတုဆေးဝါးများ သုံးစွဲမှုများခြင်း၊
- ၁၀။ သန္ဓေတားဆေးလုံးများ စားခြင်း၊
- ၁၁။ ကော်တီဆုန်းနှင့် အခြားဆေးဝါးများကြောင့် ဖြစ်ရလေသည်။

ကိုယ်ခံအားအဖွဲ့အစည်းကိုအားပေးသည့်

ဆေးပက်ဝင်အပင်များ

အားအကြီးဆုံးသော ကိုယ်ခံအားထောက်ခံသည့် ဆေးများသည် သန့်ဆေးပင်များမှရရှိကြောင်းကို လေ့လာမှုများက ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်၏။

ထိုအပင်များကို အဒက်တိုဂျင် (Adaptogen) ဟု ခေါ်၏။

ထိုအပင်များသည် အာရုံကြောနှင့် ဟော်မုန်းအဖွဲ့အစည်းများကို ပုံမှန်အားရှိစေခြင်းဖြင့် ခေတ်သစ်ကာလ၏ အမျိုးမျိုးသော ဖိစီးမှုများကို ခံနိုင်ရည်ရှိစေရန် အထောက်အကူပြုပေသည်။

အချို့တွင် အင်တီအောက်စီဒင့် ခေါ် ဇရာဆန့်ကျင်ဓာတ်များ ပါရှိပြီး ဇရာကို နှေးကွေးစေ၏။ ကိုယ်ခံအားအဖွဲ့အစည်းများကိုလည်း အားရှိစေ၏။ အခြားသောအပင်များကလည်း လိုလားအပ်သည့် Immunostimulating polysaccharides များ ပါရှိကာ ၎င်းတို့တွင်လည်း ကျယ်ဝန်းသော ဆေးစွမ်းနယ်ပယ် ရှိပေသည်။

ဥပမာ- ၎င်းတို့သည် ပြင်ပမှဝင်လာသည့် အင်တီဂျင်များကို တိုက်ဖျက်ရာတွင် ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို ကူညီပေးလေသည်။ ၎င်းအင်တီဂျင်များမှာ ဘက်တီးရီးယားနှင့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများဖြစ်ပြီး ကင်ဆာကိုလည်း တိုက်နိုင်စွမ်းရှိပေသည်။

အချို့သောကင်ဆာကုထုံးများ၊ ဥပမာ-ကီမိုသာရာပီ (Chemotherapy) ၏ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကို လျော့ပါးစေပြီး ခွဲစိတ်ပြီးနောက်တွင် ပျံ့ပွားသည့်ကင်ဆာများကိုလည်း နှိမ်နင်းထားပေသည်။

အခြားသောဆေးပင်များမှာလည်း အင်အားကြီးသော အားတိုးဆေးများဖြစ်ကြပြီး ကိုယ်ခံအားအဖွဲ့အစည်းကို အလွန်နက်ရှိုင်းစွာ အင်အားကြီးစေလေသည်။

၎င်းတို့သည် တီဆဲလ်လုပ်ငန်းကို ထောက်ပံ့ပေးကြ၏။ မိုက်ကရိုဖေ့ (Macrophage) များကို လှုံ့ဆော်၏။ အရန်ထားရှိသည့် ရိုးတွင်းခြင်ဆီကိုလည်း ပြန်လည်တည်ဆောက်ရာ၌ ပါဝင်ကူညီလေသည်။

အတိုချုပ်ဆိုရလျှင် သီးသန့်ဆေးပင်များတွင် ယိုယွင်းနေသော ခန္ဓာကိုယ်အဖွဲ့အစည်းများအား စုစည်းညီညွတ်စေပြီး အင်အားကြီးစားစေနိုင်လေသည်။

သို့သော် သူတို့ချည်းသက်သက်ကား ဤတာဝန်ကို မယူနိုင်ပေ။ အခြားသော ကျန်းမာရေး အပြုအမူ အကျင့်အကြံများ၊ (ဥပမာ-အစားအသောက်အာဟာရ လေ့ကျင့်ခန်း၊ လုံလောက်သည့်အိပ်စက်မှု၊ ထောက်ပံ့

ပြုသည့် ပတ်ဝန်းကျင်အပြုသဘော စိတ်အနေအထား) လည်း လိုအပ်သည်။

စိတ်ထဲမှဖြစ်သမျှသည် ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ အောက်တွင်ဖော်ပြမည့်ဆေးပင်များမှာ ကိုယ်ခံအားကို အကျိုးပြုထောက်ပံ့ပေးရန် အထင်ရှားဆုံးသောဆေးပင်များ ဖြစ်ပါသည်။

(၁) ဆေးနေကြာပန်းပင် (Echinacea)

ဤဆေးပင်၏မူရင်း ပေါက်ရောက်သည့်ဒေသမှာ မြောက်အမေရိကနှင့် မက္ကဆီကို ဖြစ်သည်။ သို့သော် ဥရောပ၌ စိုက်ပျိုးကြပြီးဖြစ်၏။ ၎င်းသည် နှစ်ကျော်ပင်ဖြစ်ပြီး အပင်၏အမြင့်မှာ (၂) ပေ (၃) ပေ ရှိ၏။ အရွက်များသည် ထူထဲကြမ်းတမ်း၍ အမွှေးများ ရှိ၏။

အပွင့်တွင် ကြီးမားသောခရမ်းရောင်များရှိပြီး ခရမ်းရောင်ပွင့်ငယ်များ ပါရှိလေသည်။ ၎င်းသည် အမျိုးအစားများစွာရှိသော်လည်း ဆေးပင်အဖြစ်မှာ ဤနှစ်မျိုးသာရှိ၏။

ဆေးနေကြာပန်းကို

ရှေးခေတ်ကတည်းက ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုခြင်း

အမေရိကန်တိုင်းရင်းသားများအတွက် ဆေးနေကြာပန်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ကဲ့သို့သောဆေးတစ်လက် ဖြစ်၏။ ထိုဆေးကို မြွေဆိပ်ဖြေဆေး၊ ကင်းဆိပ်၊ ပျားဆိပ်ဖြေဆေး၊ သွေးအဆိပ်ဖြစ်သောရောဂါများအတွက် အသုံးပြုခဲ့ကြ၏။

လူမျိုးစုများကလည်း ၎င်းဆေးကို အပူလောင်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ဂလင်းများ ကြီးထွားခြင်း၊ အစာအိမ်ကြွက်တက်ခြင်း၊ သွားကိုက်ခြင်းတို့အတွက် အသုံးပြုခဲ့ကြ၏။

ဆေးနေကြာပန်းကို ဆေးပညာဂျာနယ်တွင် ပထမဆုံးဖော်ပြသူမှာ ဒေါက်တာဂျွန်ကင်းဖြစ်ပြီး ၁၈၈၇ ခုနှစ်က စာတိုလေးဖြင့် ပါရှိလာခဲ့၏။

မကြာမီ အခြားဆရာဝန်များက လိုက်လံသုံးစွဲကြပြီး အကောင်း

ဆုံးသွေးသန့်ဆေး၊ သွေးပြောင်းဆေးအဖြစ် ချီးကျူးခဲ့ကြသည်မှာ ယနေ့ အထိပင် ဖြစ်၏။

ယနေ့ခေတ်ကာလ ဆေးနေကြာပန်းအခြေအနေ

ရုက္ခဆေးပညာကို အလွန်စိတ်ဝင်စားသည့် ဆွစ်ဇာလန်မှ ဒေါက်တာအိတ်ဖရက်ပိုဂဲလ်က အောက်ပါအတိုင်း ရေးသားခဲ့၏။

“မက္ကဆီကိုတွင် နေထိုင်စဉ်အတွင်း ကျွန်ုပ်သည် အပင်များနှင့် ဆေးသုတများကို မှတ်သားခဲ့ရပါသည်။”

မက္ကဆီကိုတွင် အများဆုံးသုံးစွဲ၍ တိုင်းရင်းသားများ ကောင်းစွာ သိရှိသော အပင်တစ်ပင် ရှိ၏။ ၎င်းမှာ ဆေးနေကြာပန်း ဖြစ်၏။ ၎င်း အပင်သည် ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းနှင့် ရောင်တင်းခြင်းကို အထူးခြားဆုံးနည်း ဖြင့် ကာကွယ်ပေး၏။

မကြာမီမှာပင် ဥရောပနှင့် အခြားသောဒေသများမှ ထိုအပင်ကို များစွာအာရုံစိုက်လာခဲ့ကြ၏။ ထို့အပြင် ဆေးနေကြာပန်းသည် ပင်နီစလင် ၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများနှင့် ပင်နီစလင်ကို ဆန့်ကျင်မှုများအတွက် ဖြေဆေးလည်း ဖြစ်ပေသည်။

ဆက်လက်လေ့လာမှုများအရ ဆေးနေကြာပန်းသည် ကိုယ်ခံ အားကို အားပေးသည့် ရုက္ခဆေးဝါးများတွင် အစွမ်းအထက်ဆုံး ဖြစ်နေ ပေသည်။ ၎င်းတွင် ပါဝင်သည့်ဓာတ်ပေါင်းများမှာ ဗိုင်းရပ်စ်နှင့် ဘက်တီး ရီးယားပိုးများကို သေစေပြီး ကိုယ်ခံအားကို လှုံ့ဆော်ပေးသည့် ပေါ်လီ ဘက်ကရိုက်ဓာတ်များလည်း ပါရှိလေသည်။ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို ဆန့်ကျင်သည့် အာနီသင်မှာ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများပေါ်တွင် တိုက်ရိုက်မကျရောက်ဘဲ ကလာပ် စည်းများ၏ ခုခံဆန့်ကျင်မှုကို အားကောင်းစေခြင်းဖြင့် ဆန့်ကျင်တိုက်ခိုက် ခြင်း ဖြစ်၏။

ဆေးနေကြာပန်းမှထုတ်လုပ်သည့် ဆေးဝါးများ

ဆေးနေကြာပန်းအပင် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် သတ္တုရည်မှ ထုတ်လုပ်သော ဆေးနေကြာဆေးသည် ကိုယ်ခံအားကိုသာ လှုံ့ဆော်ပေး သည်မဟုတ်ဘဲ ရောဂါများစွာတို့အတွက် အစွမ်းထက်ကုထုံးလည်း ဖြစ်

ပေသည်။ နာတာရှည်ရောင်တင်းရောဂါများ၊ ပိုးဝင်ရောဂါများနှင့် လော
လာဆယ် ပိုးဝင်ရောဂါများတွင် အထူးကောင်း၏။ အဆစ်ရောင်ခြင်း၊
အကြောနာခြင်းတို့ကို သက်သာလျော့ပါးစေ၏။ အရေပြားရောဂါများ
အတွက်လည်း ပံ့ပိုးဆေးအဖြစ် သုံးကြရ၏။

(၁၅)နှစ်ကျော်ကာလအထိ ဂျာမနီနိုင်ငံတွင် ထိုဆေးကို တုပ်ကွေး
ရောဂါကာကွယ်ဆေးနှင့် ပိုးဝင်ရောဂါကာကွယ်ဆေးအဖြစ် ရောင်းချခဲ့၏။

(၂) အက်စတာဂလပ် (Astragalus)

ဤနှစ်ကျော်ခံအပင်သည် (၂) ပေခန့်မြင့်ပြီး တရုတ်ပြည်၏
အရှေ့မြောက်ပိုင်းဒေသတွင် ပေါက်ရောက်၏။ အမြစ်၏အတွင်းသားသည်
မာ၍ အဝါရောင်သန်းပြီး နွယ်ချိုအရသာနှင့် ခပ်ဆင်ဆင်တူ၏။

ရိုးရာဆေးပညာအသုံးများ

ဤဆေးပင်ကို အရှေ့တိုင်းတွင် နှစ်ပေါင်း ထောင်နှင့်ချီ၍သုံးခဲ့

ကြ၏။

- အားကုန်ခန်းခြင်း၊
- ခံတွင်းပျက်ခြင်း၊
- ညဘက်တွင် ချွေးထွက်ခြင်း၊
- နာလန်ထဲတွင် အားနည်းခြင်း၊
- ခြေထောက်များကို မသယ်လိုခြင်း၊
- သက်စောင့်အားမရှိခြင်းတို့တွင် သုံးရမည်။

The General Catalog of Herbs ဆေးကျမ်းတွင် ၎င်းသည်
အမြင့်ဆုံးသော အားဆေးအဖြစ် The Pen Tsao Kang Mu ကျမ်းတွင်
ပြထား၏။

ခေတ်သစ်အသုံးများ

- အက်စတာဂလပ်ကို၊
- အားတိုးဆေး၊
- ဆီးရွှင်ဆေး၊

● လှုံ့ဆော်ဆေး၊

● ဘက်တီးရီးယားပိုးသတ်ဆေးများအဖြစ် သတ်မှတ်ထားရှိပေ၏။
၎င်းတွင် အရေးပါသည့် ပိုလီစခရိုက် (Polysaccharide) ဓာတ်
ပေါင်းများ ပါရှိပြီး အကောင်းဆုံး ကိုယ်ခံအားတိုးဆေးအဖြစ် သတ်မှတ်
ရလေသည်။

၎င်းသည် တီဆဲလ်လုပ်ငန်းကို အထောက်အပံ့ပြုပြီး ရိုးတွင်း
ခြင်ဆီအဆင့်အထိ ကိုယ်ခံအားကို ကောင်းစေလေသည်။

တရုတ်ဆေးသုတေသန၏ အဆိုမှာ ...

“အက်စတာဂလပ် (Astragalus) ကိုသုံးလျှင် အင်တာဖီရွန်
(Interferon) နှင့် ပဋိဓာတ်များ တိုးပွားလာသည်” ဟူ၍ ဖြစ်၏။

အက်စတာဂလပ်ကို သုံးခြင်းအားဖြင့် ၎င်းသည် ...

- သက်စောင့်အားကို ကောင်းစေသည်။
- အဆိပ်အတောက်များကို ဖယ်ရှား၏။
- ပျက်စီးသွားသောတစ်ရှူးများကို အကျက်မြန်စေသည်။
- အသည်းနှင့် သရက်ရွက်တို့၏လုပ်ငန်းများကို ကူညီထောက်ပံ့မှု
ပြုသည်။
- အသည်းကို ဓာတုပစ္စည်းများကြောင့် မပျက်စီးစေရန် ကာကွယ်
ပေးသည်။
- သွေးဖိအားကိုလည်း ပုံမှန်ဖြစ်စေသည်။

ကင်ဆာရောဂါရှင်များတွင် ဓာတုဆေးဝါးကုထုံး၊ ဓာတ်ရောင်ခြည်
ကုထုံးများအပြင် အက်စတာဂလပ် (Astragalus) ကို ပေးကျွေးပါက
ရောဂါပျောက်နှုန်းမှာ (၂) ဆ မြန်လာသည်ကို တွေ့ရ၏။

အက်စတာဂလပ်ကို သုံးစွဲပုံအမျိုးမျိုး

- ဤဆေးပင်ကို အားဆေးအဖြစ် တရုတ်တို့၏အစားအစာများတွင်
ထည့်သွင်းစားသုံးကြ၏။ ဆန်ပြုတ်၊ ဟင်းချို၊ စွပ်ပြုတ်များတွင်
ထည့်၍ စားသုံးခြင်းဖြင့် ‘ချို’ ခေါ် သက်စောင့်အားကို ကောင်း
စေသည်။
- ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများနှင့် လုပ်ငန်းညီညွတ်စေရန် လည်းကောင်း၊

သက်စောင့်အားနှင့် ကိုယ်ခံအားတုံ့ပြန်မှုကို တိုးတက်စေရန် လည်းကောင်း အက်စတာဂလပ်အမြစ်ကို သံပရာပင်မှရသည့် ပျားရည်နှင့်ရောစပ်ထားခြင်းဖြစ်ပြီး ပုလင်းငယ်လေးများဖြင့် (၁၀) လုံး၊ (၁၂) လုံး ပါဝင်သော ဘူးများအဖြစ် ထုတ်လုပ်လေ သည်။

တစ်နေ့လျှင် ထိုပုလင်းငယ်ကို နံနက် (၁)ပုလင်း၊ ညနေ (၁) ပုလင်း သောက်ရ၏။ ပုလင်းငယ်များကို အေးသောနေရာတွင် ထားရ မည်။ သို့သော် ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် မထားရ။ ဆေးမသောက်မီ ပုလင်း ကို လှုပ်ပေးရမည်။

တရုတ်ရိုးရာဆေးပညာဥပဒေသများအရ ကိုယ်ခံအားကို အားပေး သည့် ဆေးပင်များ၏ စုပေါင်းဆေးကို အက်စတာဂလပ်ဆေး (၈) ပါး၊ ဆေးနည်း (Astragalus Eight Herbs Formula)ဟု ခေါ်ကြ၏။ ၎င်းဆေး တွင် အက်စတာဂလပ်အပြင် အောက်ပါဆေးဖက်များ ပါရှိ၏။

၎င်းတို့မှာ ...

- ၁။ ရှိဇန်ဒရာ (Schizandra)
ခွန်အားကို တိုးစေ၏။ ကာယအား၊ ဉာဏအားကို တိုးစေ၏။
- ၂။ ဝိုက်အက်ထရာစတီလုတ် (White atractylodes)
၎င်းသည် ကိုယ်ခံအားကို လှုံ့ဆော်ပေးသည်။
- ၃။ လီဂတ်စတီကမ် (Ligusticum)
ကိုယ်ခံအားမကောင်းလျှင် အားဆေးအဖြစ် သုံးရ၏။
- ၄။ ကိုဒိုနော့ပစ်စ် (Codonopsis)
(ဂျင်ဆင်နှင့် အာနီသင်ခြင်း တူညီ၏။)
- ၅။ အီလူသီယို (Eleuthero)
(အကောင်းဆုံးအားဆေး၊ ကိုယ်ခံအားထောက်ပံ့ဆေး ဖြစ်၏။)
- ၆။ ဂါနီဒါမာ (လင်ဇီးမို)
ကျူးမာကိုဆန့်ကျင်သည့် ဂုဏ်သတ္တိများ။
- ၇။ နွယ်ချို (Licorce)
(ပါဝင်သည့် ဆေးဖက်များကို ပံ့ပိုးပေး၏။)

ဤဆေးကို အမှုန့်ပြုရပါမည်။ အမှုန့်အတွက် ပမာဏမှာ (၂) ဂရမ်မှ (၃) ဂရမ်၊ တစ်နေ့ ၃ ကြိမ်၊ လေးငါးဆယ်လ သောက်ရပါမည်။ ဆေးမှုန့်ကို စွပ်ပြုတ်၊ ဆန်ပြုတ်၊ အခြားစားစရာများတွင် ရောထည့်နိုင်၏။ သို့မဟုတ် ဆေးလက်ဖက်ခြောက်ရည်လုပ်ပြီး ထမင်းဟင်းနှင့်ပင် အတူစားသောက်နိုင်သည်။

အာနိသင်များမှာ ...

- စိတ်သောကများ လျော့ပါးသက်သာခြင်း၊
- ပို၍အနားရသော အိပ်ပျော်မှု၊
- အသည်းလုပ်ငန်းတိုးတက်လာခြင်း၊
- ရောဂါပိုးဝင်ကြိမ် လျော့နည်းသွားခြင်းတို့ဖြစ်၏။

၃ ကြိမ် သောက်ရမည်။ ဆေးအာနိသင်များမှာ ...

- ရောဂါပိုးဝင်မှု လျော့နည်းသွားခြင်း၊
- ခွန်အား၊ အင်အားတိုးတက်လာခြင်း၊
- အလာဂျီ သွေးမတည့်ဖြစ်မှု လျော့နည်းသွားခြင်းတို့ ဖြစ်၏။

အဆိုပါ အက်စတာဂလပ်ပါသော အခြားဆေးဝါးများလည်း ရှိသေး၏။

(၃) လင်ဇီးမို (Ganaderma) (ဂါနီဒါမား) (Ganoderma Lucidium)

ဤဆေးဖက်ဝင်မှုသည် အိုမင်းသော ရွက်ပြန်ပြင်ကြီးများပေါ်တွင် မူလက အရိုင်းအတိုင်း ပေါက်၏။ ၎င်းတွင် ခရမ်းရောင်သန်းသည့် အညိုရောင်၊ အနီရောင်သန်းသည့် အညိုရောင်ရှိပြီး ရိုးတံမှာ ထုံးစံအားဖြင့် (၂) လက်မမှ (၆) လက်မအထိ ရှည်လျား၏။

တရုတ်ပြည်တွင် ဤမှုကို ‘လင်ဇီးမို’ ဟူ၍ ကျော်ကြားပြီး ဂျပန်နိုင်ငံတွင်မူ ‘ရေရှီးမို’ အဖြစ် ကျော်ကြားလေသည်။ ရှေးခေတ် အရှေ့တိုင်းဆေးကျမ်းများတွင် ရေရှီးကို ဖော်ပြရာတွင် ...

၁။ ရောဂါဘယကို ပျောက်စေရာ၌ လည်းကောင်း၊

- ၂။ ကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရာ၌ လည်းကောင်း၊
- ၃။ အသက်ရှည်မှုကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေရာ၌ လည်းကောင်း၊
- အလွန်အာနိသင်ကောင်းသောဆေးပစ္စည်းဟု ဖော်ပြထား၏။

ခေတ်သစ်အသုံးပြုနည်းများ

လင်ဇီးမို့တွင် ပါဝင်သောဓာတ်များ ...

- ဗီတာမင် ဘီ ၁၊ ဘီ ၂၊ ဘီ ၃၊ ဗီတာမင်စီ၊ ဗီတာမင်ဒီနှင့် ပင်တိုသဲနစ်အက်စစ် (Pantothenic acid)၊
- အသားဓာတ် (ပရိုတင်း)၊
- အမျှင်ကြမ်းဓာတ် (Fiber)၊
- ထုံးဓာတ် (Calcium)၊
- မီးစုန်းဓာတ် (Phosphorus)၊
- သံဓာတ် (Iron) တို့ ဖြစ်လေသည်။

ထို့အပြင် လင်ဇီးမို့တွင် ပိုလီစခ္ဇရိုက် (Polysaccharides) ဓာတ်လည်း ပါရှိလေသည်။ တရုတ်ပြည်တွင် ဆေးဝါး၊ ဓာတု၊ ဇီဝဓာတုဆိုင်ရာ လေ့လာမှုများအရ လင်ဇီးမို့သည် အဒေတိုဂျင် (Adaptogen) နှင့် တော်နစ် (Tonic) အဖြစ် အရည်အသွေးမီကြောင်း တွေ့ရှိရ၏။

၎င်းကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခံအားကို အထောက်အပံ့ပြု၏။ ကျန်းမာရေးကို လှုံ့ဆော်၏။ အလာဂျီဖြစ်ခြင်းကို ကာကွယ်၏။ အခြားဆရာဖြစ်နိုင်သည့်အခြေအနေများကိုလည်း ကာကွယ်ပေးလေသည်။

လင်ဇီးမို့၏အကျိုးပြုအာနိသင်များကို အောက်ပါအတိုင်း ပြဆိုပေးသည်။ အချို့သော ကင်ဆာအမျိုးအစားများကို ကာကွယ်ပေး၏။ သက်စောင့်အားကို တိုးပွားစေ၏။ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများကို အားရှိစေ၏။ အာရုံကြောများအားနည်းခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်ကို သက်သာစေ၏။ ဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့်ဖြစ်သော အသည်းရောင်ခြင်းကို သက်သာပျောက်ကင်းစေ၏။ သူများတွင် (၇၀) ရာခိုင်နှုန်းသည် လင်ဇီးကို စားသုံးပြီးနောက်တွင် သိသာသာ တိုးတက်လာသည်ကို တွေ့ရ၏။

ထို့အပြင် လင်ဇီးမို့သည် အသည်းကို ဓာတုပစ္စည်းများကြောင့် ဖျက်စီးခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးပြီး ခန္ဓာကိုယ်၏လုပ်ငန်းများအား မူမှန်

ပုံမှန်ဖြစ်စေရန် ကူညီပေး၏။

- ကြွက်သားများကို လျော့စေခြင်းဖြင့် အိပ်မပျော်ခြင်းကို သက်သာစေ၏။
- နှလုံးသွေးကြောများ (သရဖူသွေးကြောများ)ကို တိုးတက်စေ၏။
- သွေးထဲတွင် လွန်ကဲနေသည့် ကိုလက်စထရောလ် (Cholesterol) ကို လျော့နည်းစေခြင်းဖြင့် သွေးလှည့်ပတ်မှုကို တိုးတက်စေ၏။

မှတ်ချက်

ကိုလက်စထရောလ်မှ သည်းခြေကျောက်တစ်မျိုး ဖွဲ့စည်းတတ်သဖြင့် ရေရှိုးမှုကို စားသုံးခြင်းသည် သည်းခြေကျောက်ဖွဲ့စည်းမှုကို လျော့နည်းစေပြီး လက်ရှိ ဖွဲ့စည်းပြီးသားကျောက်များကိုပင် ကြေပျက်စေနိုင်သည်ဟု အဆိုရှိကြ၏။ ရေရှိုးမှုကို အမှုန့်ဆေးပြားပုံစံဖြင့် ရရှိနိုင်၏။ ၎င်းအမှုန့်ကို ရှိတာကေးအမှုန့်နှင့် ပေါင်းစပ်၍လည်း ရနိုင်၏။ ၎င်းအမှုန့်ကို ဆေးလက်ဖက်ခြောက်လုပ်သောက်ခြင်း၊ စွပ်ပြုတ်၊ အခြား အစားအစာများတွင် ထည့်၍စားသုံးနိုင်ပေသည်။

**(၄) ရှိတာကေးမို (Shiitake)
Lentinus Edodes**

၎င်းသည် ရေရှိုးမှုနှင့် နီးကပ်စွာနှီးနွယ်နေပြီး ပထမဆုံးတွေ့ရှိရပုံမှာ ဂျပန်နိုင်ငံရှိ အမြဲစိမ်း သစ်ချပင်ပေါ်၌ အရိုင်းပေါက်နေခြင်းပင်ဖြစ်၏။ အခြား သစ်ချပင်အမျိုးအစားများပေါ်၌လည်း ပေါက်တတ်၏။

ရှေးခေတ်က သုံးစွဲပုံ

ရှိတာကေးကို တရုတ်ပြည်တွင် ရာစုနှစ်ပေါင်းများစွာ အသုံးပြုခဲ့ကြ၏။

မင်မင်းဆက် (၁၃၆၈ မှ ၁၆၄၄ အေဒီ) အုပ်စိုးသည့်ကာလအတွင်း ၎င်းမှုကို အစားအစာတွင် ထည့်သွင်းစားသုံးခြင်းမှာ အစားအစာအတွက်သာမဟုတ်ဘဲ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း အထက်ပိုင်းရောဂါများ။

သွေးလှည့်ပတ်မှုထိခိုက်သည့်ရောဂါများ၊ အသည်းပြဿနာများ၊ အလွန်
အမင်းမောပန်းခြင်းနှင့် အားကုန်ခြင်းတို့အတွက် ဆေးဝါးအဖြစ်လည်း
ဝါရှိလေသည်။

၎င်းမို့သည် ယေဘုယျကျန်းမာရေးကိုအားဖြည့်ပေးပြီး အကာလ
ရာ (အရွယ်မတိုင်မီ အိုမင်းလာခြင်း) ကိုလည်း ကာကွယ်ပေးကြောင်း
ယုံကြည်ထားခဲ့ကြ၏။

ခေတ်သစ်အသုံးပြုနည်းများ

ရှိတာကေးကို နက်ရှိုင်းသောကိုယ်ခံအားအတွက် အားတိုးဆေး
နှင့် စိတ်ဖိစီးမှုကိုပျောက်စေသည့် အဒက်တိုဂျင် (Adaptogen) အဖြစ်
သတ်မှတ်ထားကြ၏။

၎င်းတွင် လန်တီနမ် (Lentinan) ခေါ် ပိုလီစခရိုက် (Poly-
saccharide) တစ်မျိုးပါရှိပြီး ၎င်းဓာတ်သည် ကိုယ်ခံအားကို လှုံ့ဆော်
ပေးပြီး ကင်ဆာကိုပျောက်စေသည့်အာနိသင်ရှိကြောင်း တွေ့ရှိရ၏။

၎င်းသည် အကူအညီပေးသူ တီဆဲလ်များ၊ မိုက်ကရိုဖေ့ (Macro-
phages) များကို လှုပ်ရှားတက်ကြွစေပြီး အင်တာဖီရွန် (Interferon)
ထုတ်လုပ်မှုကို ဖြစ်စေလေသည်။

ဂျပန်နိုင်ငံမှ AIDS လူနာတစ်ဦးသည် အဆိုပါ ရှိတာကေးမို့၏
အနစ်ထုတ်ကို အမြောက်အမြား စားသုံးပြီးနောက်တွင် AIDS ရောဂါမှ ပြန်
လည်ကျန်းမာလာသည်ဟု သတင်းရရှိ၏။

ဂျပန်သတင်းစာတွင် ပါရှိလာသော နောက်ထပ်သတင်းတစ်ပုဒ်
မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်လေသည်။

ဂျပန်နိုင်ငံရှိ မှိုများ (ရှိတာကေးမို့) မှ ဗိုင်းရပ်စ်များကို အင်တာဖီရွန်
ထုတ်လုပ်ရန် ဖန်တီးနိုင်ပေသည်။

ကင်ဆာကို ကုသရာ၌ အစွမ်းထက်သည့် အင်တာဖီရွန်ကို ကိုဘီ
တက္ကသိုလ်၊ ဆေးဝါးဌာနနှင့် နိပွန်ကီနိုကိုဌာနတို့ ပူးတွဲ၍ လေ့လာခဲ့
ကြ၏။ အဆိုပါ အင်တာဖီရွန်သည် ကလာပ်စည်းများထဲသို့ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး
မဝင်ရောက်ရန် တိုက်ထုတ်ပစ်နိုင်သည်ဟု ယုံကြည်ထားကြ၏။

ထိုတက္ကသိုလ်မှ တွဲဖက်ပါမောက္ခ မာနာဘုတာကေအာရူး၏

အဆိုအရ ရှိတာကေးမှို၏အဖုံးအောက်မှ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများတွင် နှစ်ချောင်းတွဲ RNA များ ပါရှိပြီး ကလာပ်စည်းများထဲသို့ မဝင်ရောက်နိုင်ရန် မကသေးဘဲ ထိုကလာပ်စည်းများမှလည်း အင်တာဖီရွန်ကို ထုတ်လုပ်စေလေသည်။

ရှိတာကေးမှိုခြောက်များကို အစားအစာများတွင် ထည့်၍စား နိုင်ပြီး ၎င်းအနှစ်ထုတ်ကိုလည်း ဆေးပြားအဖြစ် သောက်နိုင်ပေသည်။

ရှိတာကေးမှို၏ ဂုဏ်သတ္တိများမှာ ရေရှိုးမှိုနှင့် အာနိသင်ဆင်တူ သော်လည်း ရှိတာကေး၏အာနိသင်က ပို၍ကြီးမား၏။

**(၅) ဆိုက်ဘေးရီးယားဂျင်ဆင်း (ELeuthero)
Eleutherococcus Senticosis**

ပါနက်ဂျင်ဆင် (Panax Ginseng) အမျိုးအစားထဲမှပင် ဖြစ်၏။ ၎င်းအပင်ငယ်သည် ဇူလိုင်လတွင် ခရမ်းရောင်၊ အဝါရောင်အပွင့်များ ပွင့်ပြီး စက်တင်ဘာလတွင် ဘယ်ရီသီးကဲ့သို့သော ခရမ်းရောင်အသီးပြုတ် များ မှည့်နေလေသည်။

ရှေးခေတ်လူများက ဤအပင်ကို တာပ် မိ နော့ (Touch-Me-Not) နှင့် ဒီဗဲလ်ဘွတ်ရှ် (Devil's bush) ဟု ခေါ်ခဲ့ကြခြင်းမှာ ၎င်းအပင်၏ အကိုင်းအခက်များတွင် ဆူးချွန်များရှိခြင်းကြောင့် ဖြစ်၏။

ယခုခေတ်တွင်မူ အယ်ယူသီအို (Eleuthero) သို့မဟုတ် ဆိုက် ဘေးရီးယားဂျင်ဆင်းဟုသာ ခေါ်ဆိုကြတော့၏။

**စွမ်းအားကြီးမားသော ဆိုက်ဘေးရီးယားဂျင်ဆင်း
အဒက်တိုဂျင် (Adaptogen) နှင့်
ဇရာဆန့်ကျင်ဓာတ် (Antioxidant)**

ဆိုက်ဘေးရီးယားဂျင်ဆင်းကို လွန်ခဲ့သည့် နှစ်ပေါင်း ၃၀ အတွင်း အကြိမ် (၁၀၀) သာမက သိပ္ပံနည်းကျလေ့လာမှုများ၌ ဆိုက်ဘေးရီးယား ဂျင်ဆင်းသည် စိတ်ဖိစီးမှု လျော့ပါးစေသည့် အာနိသင်နှင့်ပတ်သက်၍ ပြုလုပ်ခဲ့ကြ၏။ ရရှိသည့်အချက်အလက်များအရ ၎င်းကို အဒက်တိုဂျင်၏ ဘုရင် (King of the Adaptogens) ဟူ၍ပင် ခေါ်ဝေါ်ခဲ့ကြသည်။ ထို့

အပြင် ဆိုက်ဘေးရီးယားဂျင်ဆင်း၌ ဇရာဖြစ်စဉ်ကိုနှေးစေသော အာနိသင် ရှိကြောင်းလည်း တွေ့ရှိခဲ့ကြ၏။

ထိုအာနိသင်သာမရှိပါက ကလာပ်စည်းများ သေကျေပျက်စီးပြီး အင်ဇိုင်းများကလည်း အလုပ်မလုပ်တော့ပေ။ ခွန်အားလည်း ဆုတ်ယုတ် လာပြီး ခန္ဓာကိုယ်၏ ဆဲလ်အသစ်ဖြစ်နိုင်စွမ်းရောဂါကို ခုခံနိုင်စွမ်းလည်း ပျောက်သွား၏။ အင်တီအောက်စီဒင့် ခေါ် ဇရာကိုနှေးစေသည့် ဓာတ် များသည်ကား ဖရီးရယ်ဒီကယ် (Free Radical) များကြောင့်ဖြစ်ရသော ဇရာကို လုံးဝ နှိမ်ထားနိုင်ပေသည်။

ဆိုက်ဘေးရီးယားဂျင်ဆင်း၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအကျိုးများ

- ဆိုက်ဘေးရီးယားဂျင်ဆင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးမှာ ...
- ❖ ခွန်အားနှင့် ခံနိုင်ရည်ကို တည်ဆောက်သည်။
- ❖ ကာယ၊ ဉာဏ လုပ်အားစွမ်းရည်နှင့် အာရုံကြောတုံ့ပြန်မှုကို တိုးတက်စေ၏။
- ❖ သွေးလှည့်ပတ်မှု၊ ခံတွင်း (အစာစားလိုစိတ်)နှင့် အိပ်စက်ခြင်းကို တိုးတက်စေ၏။
- ❖ ဇရာလက္ခဏာများ သိသာထင်ရှားလျှင် အခြေအနေကို ကူညီ ပေး၏။
- ❖ အမြင်အာရုံ၊ အရောင်သိမြင်မှုနှင့် နားကြားခြင်းကို တိုးတက် စေ၏။
- ❖ တုပ်ကွေးရောဂါ၊ လောလောဆယ် အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ရောဂါနှင့် အခြားရောဂါများအတွက် ခန္ဓာကိုယ်၏ခုခံအားကို တိုးပွားစေ၏။
- ❖ နာတာတို၊ နာတာရှည်၊ စိတ်ဖိစီးမှုအများစုကို ထူးခြားသည့် ကာကွယ်မှုပေး၏။
- ❖ ကျူမာကို တိုက်ဖျက်နိုင်သည့် ကိုယ်ခံအားကို အားဖြည့်ကူညီ သည်။

- ကင်ဆာကုထုံးများတွင် တွဲဖက်ကုထုံးအဖြစ် ထိရောက်သည်။ ပျံ့ပွားမှုကို နှေးစေသည်။ ဓာတုဆေးဝါးနှင့် ဓာတ်ရောင်ခြည်တို့၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကို လျော့ပါးစေသည်။
- အယ်သီရိုဆယ်လီရိုစစ် (Atherosclerosis) ရောဂါ၏ ရှေးဦးအဆင့်တွင် အာနိသင်ကို ထင်ရှားစေ၏။

ထို့အပြင် ဆိုက်ဘေးရီးယားဂျင်ဆင်းတွင် ပုံမှန်ပြန်ဖြစ်စေသည့် အာနိသင်ရှိ၏။ ဥပမာအားဖြင့် ...

- မြင့်မားနေသော ကိုလက်စထရော့လ်ပမာဏကို လျော့ကျစေခြင်း၊
- သွေးနီဓာတ်နိမ့်ကျနေသည်ကို တိုးတက်စေ၏။
- သွေးထဲတွင်ပွားနေသည့် သကြားဓာတ်ကို လျော့ကျစေ၏။
- နိမ့်ကျနေသော သွေးဖိအားကို ပုံမှန်ဖြစ်စေ၏။
- သွေးဖိအား အတန်အသင့်မြင့်နေခြင်းကို ပုံမှန်ဖြစ်စေခြင်း။

ဤသို့ဆိုခြင်းဖြင့် ၎င်းသည် ပုံမှန်လုပ်ငန်းကို မစွက်ဖက်ပေ။ ဆိုလိုသည်မှာ ပုံမှန်သွေးဖိအား၊ ပုံမှန်သွေးနီဓာတ်ပမာဏတို့ကို မစွက်ဖက်ပေ။

ဆိုက်ဘေးရီးယားဂျင်ဆင်း၏ လက်တွေ့အကျိုးများ

အောက်တွင်ဖော်ပြမည့် ဆိုက်ဘေးရီးယားဂျင်ဆင်း၏ အကျိုးပြုအာနိသင်တို့မှာ ရုရှားဆေးပညာဆိုင်ရာကျမ်းများမှ ထုတ်နုတ်ဖော်ပြခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဆိုက်ဘေးရီးယားဂျင်ဆင်းသည် ရောဂါဖြစ်ပွားမှုလျော့နည်းစေ၏

ဤဆေးပင်အနှစ်ထုတ်ကို သုံးစွဲသူအလုပ်သမားများတွင် ရောဂါဖြစ်သူ အလုပ်ပျက်ကွက်သူများ နည်းပါးသည်ကို တွေ့ရ၏။

ရုရှားမော်တော်ကားစက်ရုံတွင်လုပ်သည့် အလုပ်သမား (၁၂၀၀) ကို ဆိုက်ဘေးရီးယားဂျင်ဆင်း အနှစ်ထုတ်အား လက်ဖက်ရည်နှင့်အတူ နွေဦး၊ ဆောင်းဦးတွင် (၂) လခန့်ဆက်၍ (၂) နှစ်ကြာမျှ ပေးကျွေးခဲ့၏။

လူလာမှုအပြီးတွင် ၎င်းဆေးဝါးကို သောက်သုံးသူများမှာ ရောဂါဖြစ်မှု
(၂၀) မှ (၃၀) ရာခိုင်နှုန်းအထိ လျော့ကျသွားပြီး ဆေးမသုံးစွဲသူများတွင်မူ
ဖြစ်မှု တိုးလာသည်ကို တွေ့ရ၏။

နောက် (၂) နှစ်ခန့်ကြာသောအခါ ထိုစက်ရုံတွင်ပင် အလုပ်သမား
(၂၅) ယောက်ကို လေ့လာကြပြန်၏။ ဆိုက်ဘေးရီးယားဂျင်ဆင်းကို
အစာများနှင့်ရောနှော၍ ကျွေးကြည့်၏။ ရောဂါဖြစ်နှုန်းသည် (၃၀)
(၃၅) ရာခိုင်နှုန်းအထိ ကျဆင်းလျော့နည်းသွားကြောင်း တွေ့ရပြန်
သည်။

အခြားလေ့လာမှုတစ်ရပ်တွင် သတ္တုတွင်းအလုပ်သမားများသည်
ဆိုက်ဘေးရီးယားဂျင်ဆင်း အနှစ်ထုတ်ကို နေ့စဉ် အလုပ်မဆင်းမီ (၂)လ
ကျော်ကျော်ခန့် စားသုံးခဲ့ကြသည်။ ၎င်းတို့တွင် ရောဂါဖြစ်နှုန်းသည်
(၃၂) မှ (၄၅.၆) ရာခိုင်နှုန်းထိ ကျဆင်းသွားကြောင်း တွေ့ရပြန်သည်။

အာရုံကြောရောဂါများ

အာရုံကြောများ အားကုန်ခြင်း၊ ခံစားမှုဆိုင်ရာ ဖောက်ပြန်သည့်
ကုဏာများမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်၏။

၎င်းတို့မှာ ...

စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်း၊ နာတာရှည်အိပ်မပျော်ခြင်း၊ စိတ်တိုလွယ်
ခြင်း၊ သောကကြီးခြင်း၊ စိတ်တိုစိတ်ညစ်ခြင်း၊ မောပန်းအားကုန်ခြင်း၊
တာရှည်မောပန်းခြင်းတို့ ဖြစ်လေသည်။

ထိုလက္ခဏာများကို ဆိုက်ဘေးရီးယားဂျင်ဆင်း အစက် (၂၀)
(၃၀) ထိ တစ်နေ့ သုံးလေးကြိမ်၊ (၅)ပတ်ကြာအောင် ပေးကျွေးခဲ့၏။
များစွာတွင် ဤဆေးသည် လူနာ၏စိတ်ခံစားမှုများတွင် ပြန်၍ မူမှန်
ဖြစ်လာ၏။ ဘဝနှင့် လုပ်ငန်းတွင် စိတ်ဝင်စားမှုသည်လည်း တိုးတက်
လာ၏။

အားကုန်ခြင်း၊ မောပန်းခြင်း၊ အားနည်းခြင်း စသည့် လက္ခဏာ
များ လုံးဝ ပျောက်ကင်းသွားပြီး စိတ်လည်းငြိမ်သက်သွားလေသည်။

အာရုံကြောများ တင်းမာခြင်း

ဆိုက်ဘေးရီးယားဂျင်ဆင်းအနှစ်ထုတ်ကို ကြေးနန်းလုပ်သားများ အား စမ်းသပ်ကြည့်၏။ ကြေးနန်းအလုပ်သမားများ၏ လုပ်ငန်းသဘာဝ မှာ အချိန်တိုအတွင်း တုံ့ပြန်ကြ၏။ လေးနက်စွာ အာရုံစူးစိုက်ရမည့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံနိုင်ရည်ရှိပြီး အတိအကျ ပူးတွဲလှုပ်ရှားမှုတို့ ရရှိကြ၏။ ဆိုက်ဘေးရီးယားဂျင်ဆင်းအနှစ်ထုတ်ကို စားသုံးပြီးနောက် တာဝန်ထမ်းဆောင်မှုများ တိုးတက်လာ၏။

ရုပ်နှင့်စိတ်တို့ ပို၍သဟဇာတဖြစ်လာ၏။ ခံနိုင်ရည်နှင့် သက်လုံအားများ တိုးတက်လာ၏။ အမှားအယွင်းများလည်း လျော့ပါးသက်သာလာ၏။

ဆီးချိုရောဂါ

ဗလာဒီဗော့စတော့မှ ပါမောက္ခ အိုင်အိုင်ဘရစ္စမဲန့်က ဤသို့ ရေးသားခဲ့၏။

ဆီးချိုဖြစ်စတွင် လည်းကောင်း၊ ဖြစ်လယ်တွင် လည်းကောင်း ဆိုက်ဘေးရီးယားဂျင်ဆင်းအနှစ်ထုတ်ကို တစ်ခါသောက် အစက် (၄၀)၊ တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် တိုက်ကျွေးရာ သွေးထဲမှ သကြားဓာတ်ကို (၁၅)မှ (၂၅) မီလီဂရမ် ရာခိုင်နှုန်း လျော့ပါးစေနိုင်ကြောင်း တွေ့ရ၏။

အမျိုးသမီးလူနာတစ်ဦးအား (၁) လတိတိ ဤကုထုံးကို ပေးခဲ့ရာ သွေးထဲမှ သကြားအဆင့်သည် (၁၄၀) မီလီဂရမ် ရာခိုင်နှုန်း ကျလာ၏။ ဆီးထဲရှိ သကြားသည် ပထမ (၄) မှ (၃) ရာခိုင်နှုန်း၊ ထို့နောက် (၁) ရာခိုင်နှုန်း၊ ထို့နောက် (၀.၅) ရာခိုင်နှုန်းအထိ ကျဆင်းသွား၏။

- အထွေထွေကျန်းမာရေးလည်း ကောင်းလာ၏။
- အားနည်းခြင်းနှင့် မောပန်းခြင်းတို့ လျော့ပါးသွား၏။
- ရေငတ်ခြင်းနှင့် ယားယံခြင်းကလည်း လျော့ပါးသွား၏။

မျက်စိအမြင်အား

ပုံမှန်အမြင်စွမ်းအားရှိသည့် လူငယ်လူရွယ်များတွင် ဆိုက်ဘေးရီးယားဂျင်ဆင်းအရည်ကို တိုက်ကျွေးကြည့်၏။ ဆေးသောက်ပြီး (၁)နာရီ

ကြာတွင် အမြင်အားသည် ၁-၁၅, ၁-၁၆ မှ ၁-၂၆, ၁-၃၂ အထိ
တက်လာ၏။

(၈) နာရီကြာပြီးသောအခါ အမြင်စွမ်းအားသည် ၁-၄၀ မှ
၂၂ သို့ တက်လာပြီး (၃၂) နာရီကြာအောင် ထိန်းထားနိုင်ပေသည်။

ဒုတိယနေ့ကုန်ဆုံးပြီးမှ အမြင်စွမ်းအားသည် ပုံမှန်သို့ပြန်ရောက်
လာသည်။ ဤဆေးသည် အရောင်မခွဲခြားနိုင်သူရော ခွဲခြားနိုင်သူများပါ
အရောင်ကို ခွဲခြားသိနိုင်စေ၏။

အရောင်မခွဲခြားနိုင်သူများသည် ဆိုက်ဘေးရီးယားအနှစ်ထုတ်ကို
ဖိစီးနှုန်းဖြင့် တိုက်ကျွေးရာ (၃၆) နာရီကြာအောင် ပုံမှန်အရောင်ကို
ပြန်နိုင် ခွဲခြားနိုင်ပေသည်။

သုတေသနသဘောပေါ်တွင် ကြာရှည်အလုပ်လုပ်ရသည့် သဘော
များမှာ မျက်လုံးထဲမှ စူးရှစွာနာကျင်ပြီး အလင်းကိုလည်း မခံနိုင်ဘဲ
ပျက်မြန်စွာ မောပန်းလွယ်ပေသည်။ ၎င်းတို့အား ဆိုက်ဘေးရီးယားအနှစ်
ထုတ်ကို တစ်နေ့လျှင် အစက် (၃၀) မှ (၄၀) အစက်၊ တစ်လတိတိ
ကျွေးရာ (၁) လကြာသည်တွင် ထိုလက္ခဏာများ လုံးဝပျောက်ကင်း
သွားလေတော့၏။

ဆိုက်ဘေးရီးယားဂျင်ဆင်းကို သုံးစွဲနည်း

ဈေးကွက်တွင် ဆိုက်ဘေးရီးယားဂျင်ဆင်းဟု ပြော၍ရောင်း
ကြ၏။ အမြစ်ကို အနှစ်ထုတ်ဆေးပြား၊ ဆေးမှုန့်၊ ဆေးတောင့်များအဖြစ်
ရောင်းချ၏။ အရွက်များကို လက်ဖက်ခြောက်အဖြစ်ပြုပြင်၍ရောင်းကြ၏။

လေထုညစ်ညမ်းမှု၊ အပင်ဖျက်ပိုးတို့မရှိသော ဝေးလံသည့် ဂျပန်
ကျွန်းတစ်ခုတွင်ပေါက်သည့် ဆိုက်ဘေးရီးယားဂျင်ဆင်းကိုလည်း အမှုန့်
အဖြစ် ရနိုင်၏။ (အမှုန့်ကို ဆေးတောင့်အတွင်း သွင်းထား၏။)

၎င်းဆေးများကို အန်နက် (Enax) ဟု ခေါ်သည်။ ဆေးမှုန့်ပါ
သည့် ဆေးတောင့် (၂)တောင့်မှ (၄)တောင့်ကို နေ့စဉ် နံနက်စာမစားမီ
နှင့် ညစာမစားမီ ရေတစ်ဖန်ခွက်နှင့် သောက်ပါ။

ဆိုက်ဘေးရီးယားဂျင်ဆင်းအရည် အနှစ်ထုတ်ကို အစာမစားမီ
အစက် (၂၀) မှ အစက် (၄၀) ကို ရေတွင်ထည့်၍သောက်ပါ။ တစ်နေ့လျှင်

၂ ကြိမ်၊ ၃ ကြိမ် သောက်ပါ။ တစ်နေ့လုံးသောက်သည့် ဆေးပမာဏသည် အစက် (၈၀) ရှိရပါမည်။ ဤနည်းဖြင့် (၂၅) ရက်မှ ရက် (၃၀) ကြာအောင် ကုသပါ။ လိုအပ်လျှင် ရက်သတ္တ တစ်ပတ်၊ နှစ်ပတ်ခြားပြီး ကုထုံးကို ပြန်လုပ်ပါ။

မှတ်ချက်

ဆိုက်ဘေးရီးယားဂျင်ဆင်း (Eleuthero) ၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးမှာ ဖြစ်ခဲလှ၏။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ဆေးသောက်ပြီးနောက် ချက်ချင်း လိုလိုပင် အနည်းငယ် အိပ်ငိုက်လာ၏။ ထိုသို့ဖြစ်ပါက ဆေးကို အစာနှင့် အတူတွဲ၍သောက်ပါ။ ထို့အပြင် ဆိုက်ဘေးရီးယားဂျင်ဆင်းကို သွေးအလွန်အကျွံတိုးနေသူများ၊ ဓမ္မတာသွေး လွန်ကဲစွာဆင်းနေသူများ၊ အလွန်မြန်သည့် နှလုံးခုန်နှုန်းရှိသူများ၊ နှလုံးခုန်မမှန်သူများကို မပေးရပါ။

**(၆) ကြက်သွန်ဖြူ (Garlic)
(Allium Saticum)**

ကြက်သွန်ဖြူသည် နှင်းပန်းမျိုးနွယ်ဝင်ဖြစ်ပြီး ကြက်သွန်နီ၊ ဂျူးမြစ်နှင့် တစ်အုပ်စုတည်း ဖြစ်၏။

ရှေးခေတ် ကြက်သွန်ဖြူအသုံးများ

ကြက်သွန်ဖြူကို ဆေးအဖြစ်သုံးခဲ့ကြသည်မှာ နှစ်ပေါင်းထောင်သောင်းရှိခဲ့ပြီး ဖြစ်၏။ ယနေ့ခေတ် ဓာတ်ခွဲခန်းများ၌ လေ့လာနေကြသည့် ရောဂါပေါင်းများစွာကို ရှေးခေတ်ကတည်းကပင် ကြက်သွန်ဖြူက ကုစားပေးခဲ့ပြီး ဖြစ်၏။

ရောမသမိုင်းပညာရှင် ပိုင်နီသည်အယ်ဒါ (Pliny the Elder) က-

“ကြက်သွန်ဖြူတွင် အလွန်အားကောင်းသည့် ဂုဏ်သတ္တိများ ရှိပြီး ရောဂါပေါင်း (၆၀) ကျော်ကို ကုစားနိုင်သည်”

ဟု ဆို၏။

ထို့ပြင် ၎င်း၏အနံ့သည်ပင်လျှင် ကင်းမြီးကောက်များ၊ မြွေများ ငှို အဝေးသို့ မောင်းနှင်နိုင်သည်ဟု ဆိုထား၏။

သင်း
ဏ
၀)
ပြီး
ပျိုး
ပျင်း
နှင့်
ပွား
ပွန်
နီ
ပင်
ည
ဝး
ဝး
း

ကို အဝေးသို့ မောင်းနှင်နိုင်သည်ဟု ဆိုထား၏။

ဂရိပြဇာတ်ဆရာကြီး အာရစ္စတိုဖန် (Aristophanes) က ကြက်
သွန်ဖြူ၏သတ္တုရည်ကို 'ပုရိသ သက်လုံဆေး' အဖြစ် သတ်မှတ်ထား၏။

သမားတော်ကြီး ဟစ်ပိုကရေးတီးကလည်း ကြက်သွန်ဖြူကို
အနာဒဏ်ရာများ၊ အရေပြားရောဂါများ၊ ကျူးမာများ အပါအဝင် ရောဂါ
ပေါင်းများစွာကို ကုစားနိုင်သည်ဟု ဆိုလေသည်။

ဒုတိယရာစုနှစ်တွင် ရောမအင်ပါယာ၏ တရားဝင်သမားတော်
ကြီးဖြစ်သော ဂရိသမားတော် ဒိုင်အိုစကိုရိုက် (Dio Scorides) သည်
ရောမစစ်သားများတွင်ဖြစ်သမျှ အဆုတ်နှင့် အူလမ်းကြောင်းရောဂါများ
အတွက် ကြက်သွန်ဖြူကို အထူးညွှန်းခဲ့ပေသည်။

သူက ...

ကြက်သွန်ဖြူသည် သွေးလွတ်ကြောများကို ရှင်းလင်းစေသည်
ဟုလည်း ဆိုခဲ့၏။ တရုတ်ပြည်တွင်လည်း ကြက်သွန်ဖြူကို အလွန်
ရေးကျသည့်ကာလကတည်းက အသုံးပြုခဲ့ပြီး ခရစ်တော်မပေါ်မီ နှစ်ပေါင်း
၂၀၀၀ ကတည်းက ရေးသားခဲ့သည့် ကလင်ဒါအော့ဖ်ဟစ်သာ (Calen-
dar of Hsia) ဆေးကျမ်းတွင် ပြဆိုခဲ့၏။

ကြက်သွန်ဖြူဆိုင်ရာ ယနေ့ခေတ်အသုံးများ

ကြက်သွန်ဖြူကို ...

- ၁။ အဆိပ်ဖြေဆေး၊
 - ၂။ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသတ်ဆေး၊
 - ၃။ ဘက်တီးရီးယားပိုးသတ်ဆေး၊
 - ၄။ ရောင်တင်းပျောက်ဆေး၊
 - ၅။ မှိုပိုးသတ်ဆေး၊
 - ၆။ သလိပ်ထုတ်ဆေး၊
 - ၇။ ဆီးရွှင်ဆေး၊
 - ၈။ ချွေးထုတ်ဆေး၊
 - ၉။ သံပိုး၊ တုပ်ပိုးချဆေးအဖြစ် သတ်မှတ်ထားကြ၏။
- ၎င်းတွင်ပါဝင်သည့် ဓာတ်များမှာ ...

သံဓာတ်၊ ကြေးနီဓာတ်၊ မဂ္ဂနီဓာတ်၊ ထုံးဓာတ်၊ သွပ်ဓာတ်၊ ပိုတက်စီယမ်၊ မဂ္ဂနီစီယမ်၊ ကန့်ဓာတ်ပေါင်း (၃၃)မျိုးနှင့် အပိုင်နီအက်စစ်များ၊ ဗီတာမင်-အေ၊ ဘီ-၁ နှင့် ဗီတာမင်-စီ တို့ ဖြစ်လေသည်။

ကြက်သွန်ဖြူသည် ကိုယ်ခံအားကိုကောင်းစေသည့် ဂျာမေနီယမ် သတ္တုဓာတ် အကြွယ်ဝဆုံးသော ရုက္ခမူလ ဖြစ်၏။

သဘာဝရုက္ခ ဂျာမေနီယမ်သည် အင်တာဖီရွန်ထုတ်လုပ်ရေး အတွက် အာနိသင်ကောင်းသည့် လှုံ့ဆော်ဓာတ်ဖြစ်ပြီး ၎င်းတွင် ဗိုင်းရပ်စ် ပိုးတို့ကိုသေစေသည့် ပဋိဇီဝပိုးသတ်အာနိသင်လည်း ကောင်းစွာရှိ၏။

ဂျာမေနီယမ်ဓာတ်ကို AIDS လူနာများသည် ကျယ်ပြန့်စွာ မသုံးကြသေးသော်လည်း ဂျပန်နိုင်ငံ၏ AIDS သုတေသန ညွှန်ကြားရေးမှူး ဖြစ်သူ ဒေါက်တာ ကာနီယိုယာမာဒါက လက်တွေ့အသုံးချစမ်းသပ်ကြည့်ရန် အပြင်းအထန် တိုက်တွန်းထား၏။

ကြက်သွန်ဖြူမှ နောက်ထပ် ကြွယ်ဝစွာရရှိသည့် အာဟာရဓာတ်တစ်မျိုးမှာ ဆယ်လီနီယမ် ဖြစ်၏။ ၎င်းသည် အကောင်းဆုံး ဇရာဆန့်ကျင်ဆေး (အင်တီအောက်စီဒင့်) နှင့် ကိုယ်ခံအားကို ထောက်ပံ့သော ဓာတ်လည်း ဖြစ်ပေသည်။

ဆီလီနီယမ်ဓာတ် ချို့တဲ့ပါက ကိုယ်ခံစွမ်းအားညံ့ဖျင်း၍ ၎င်းဓာတ်ကို အနည်းငယ်စီ ဖြည့်တင်းပေးပါက ကိုယ်ခံအား ပြန်လည်ကောင်းလာနိုင်ပါသည်။

သဘာဝရောဂါပျောက်ဆေး ကြက်သွန်ဖြူ

ကြက်သွန်ဖြူသည် အူလမ်းကြောင်းရောဂါများ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ အသက်ရှူလမ်း ပိုးဝင်ရောဂါများ၊ ခြေဖဝါးဝဲစားခြင်း (ခြေဝဲ၊ သဲဝဲ)၊ မျက်လုံးနှင့် နားတို့၏ ပိုးဝင်ရောဂါများ၊ ယောနီရောင်ခြင်း၊ ပိုးထိခြင်း၊ နှုတ်ခမ်းနှင့် ခံတွင်းရောဂါများ၊ ဝက်ခြံ၊ အဆစ်ရောင်၊ ခါးနာ၊ ခါးကိုက်တို့ကို ကောင်းစွာသက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပေသည်။

သုတေသနပြုချက်များအရ ကြက်သွန်ဖြူသည် ဘက်တီးရီးယား ပိုး အမျိုးပေါင်း ၂၃ မျိုး၊ မှိုပိုးနှင့် ယိစ်အမျိုးပေါင်း ၇၀ ကျော်ကို တိုက်ခိုက်သတ်ဖြတ်နိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိရ၏။ ၎င်းပိုးများတွင် ကန်ဒီဒါ

အယ်တိုင်ကပ် (Candida Alblicus) ပိုးလည်း ပါဝင်၏။

အမေရိကန်၊ ဂျပန်နှင့် အခြားနိုင်ငံများ၏ အတွေ့အကြုံများအရ အာဟာရတွင် ကြက်သွန်ဖြူကို လုံလောက်စွာ စားသုံးပါက အချို့သော ကင်ဆာများကို ကာကွယ်နိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိရ၏။

ကြွက်များကို ကြက်သွန်ဖြူဓာတ်ပေါင်းများ ကျွေးပြီးနောက် ကင်ဆာဖြစ်စေသည့်ဓာတ်နှင့် ထိတွေ့ပေးရာတွင် ရောဂါဖြစ်နှုန်းသည် ကြက်သွန်ဖြူကျွေးမထားသည့် ကြွက်များထက် (၇၅) ရာခိုင်နှုန်း လျော့နည်းကြောင်း တွေ့ရ၏။

အစာပြန်ကင်ဆာဖြစ်စေသည့် ဓာတ်ပေါင်းများနှင့် ထိတွေ့ပေးရာတွင် ကြက်သွန်ဖြူကျွေးထားသည့် ကြွက်များအနက် တစ်ကောင်တစ်လေမျှ ရောဂါမဖြစ်ကြောင်းကို တွေ့ရှိရ၏။

ကင်ဆာကိုကာကွယ်သည့် ကြက်သွန်ဖြူ

တရုတ်နိုင်ငံ၊ ဂန်ရှုန်းပြည်နယ်တွင် နေ့စဉ် ကြက်သွန်ဖြူကို (၂၀) ဂရမ် စားသုံးသူများ၌ အစာအိမ်ကင်ဆာဖြစ်နှုန်းမှာ လူတစ်သိန်းတွင် (၃.၅) သာ ရှိသည်ကို တွေ့ရ၏။ သို့ရာတွင် ၎င်းပြည်နယ်နှင့်နီးကပ်သည့် ကွီစီးယားပြည်နယ်တွင်မူ လူထုသည် ကြက်သွန်ဖြူကို စားခဲ့၏။ ထိုဒေသတွင် အစာအိမ်ကင်ဆာကြောင့် သေဆုံးရသည့်နှုန်းမှာ လူဦးရေတစ်သိန်းတွင် (၄၀) ရှိသည်ကို တွေ့ရ၏။

ကြက်သွန်ဖြူသည် ဂန်ရှုန်းပြည်နယ်တွင် နေထိုင်သူများ၏ အစာခြေရည်တွင် နိုက်ထရိတ် (Nitrate) ဓာတ် များပြားမှုကို လျော့ပါးစေကြောင်း တွေ့ရှိရ၏။ ၎င်းနိုက်ထရိတ်များသည် ကင်ဆာရောဂါကို ဖြစ်စေနိုင်၏။ ဤသို့ဖြင့် အစာအိမ်ကင်ဆာဖြစ်ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးလေ၏။

ကင်ဆာဆိုင်ရာ အခြားလေ့လာချက်များ

ကြက်သွန်ဖြူသည် ကင်ဆာရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်ခြင်းမှာ ၎င်းတွင်ပါရှိသည့် ဆယ်လီနီယမ်ကြောင့် ဖြစ်၏။ အဆိုပါ ဆယ်လီနီယမ်သည် ကင်ဆာကို တိုက်ခိုက်သော ဓာတ်တစ်မျိုးဟု သတ်မှတ်ထား

ကင်ဆာကြောင့် သေဆုံးရသူများနှင့် အာဟာရတွင် ဆီလီနီယမ်
ဓာတ် ထည့်သွင်းစားသုံးမှုတို့၏ ဆက်သွယ်မှုကိုလည်း လေ့လာခဲ့ကြ၏။

ဤလေ့လာမှုတွင် ကင်ဆာအမျိုးမျိုး (ဥပမာ-ရင်သား၊ အူမကြီး၊
ဆီးကျိတ်၊ သားဥအိမ်နှင့် အဆုတ်တွင်ဖြစ်သည့် ကျူမာများ) ပါဝင်၏။

ဤတွင် တွေ့ရှိရသည်မှာ ...

ဆီလီနီယမ်ဓာတ်စားသုံးများသောဒေသတို့တွင် ကင်ဆာရောဂါ
ကြောင့် သေဆုံးမှုနှုန်း လျော့နည်းခြင်းပင် ဖြစ်၏။

အမျိုးသမီးတိုင်း နေ့စဉ် အာဟာရစားသုံးရာတွင် ဆီလီနီယမ်
ဓာတ်ကို ထည့်သွင်းစားသုံးခြင်း သို့မဟုတ် ၎င်းဓာတ်ကို နေ့စဉ် ဖြည့်တင်း
ခြင်း ပြုလုပ်ပါက ထိုအမျိုးသမီးများ၌ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်နှုန်းသည်
သိသိသာသာပင် လျော့နည်းကျဆင်းလာမည်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

သွေးထဲတွင် ဆီလီနီယမ်ဓာတ်ပမာဏ များလေလေ၊ ကင်ဆာ
ရောဂါဖြစ်မှု နည်းပါးလေလေ ဖြစ်၏။ တစ်နေ့လျှင် (၂၀၀) မိုက်ခရိုဂရမ်
စားသုံးပါက အူမကြီး၊ ရင်သား၊ အစာပြွန်၊ လျှာ၊ အစာအိမ်၊ အူ၊ ကျင်ကြီး
အိမ်နှင့် ဆီးအိမ်ကင်ဆာများကို လျော့နည်းစေလေသည်။

ဆီလီနီယမ်ဓာတ်ကို ရရှိနိုင်သည့် အစားအစာများ

ကြက်သွန်ဖြူကဲ့သို့ပင် ဆီလီနီယမ်ဓာတ်ပါရှိသည့် အစားအစာ
များမှာ ...

- ၁။ ပင်လယ်ထွက်အစားအစာများ၊
- ၂။ ကြက်ကလေးသား၊
- ၃။ သိုးကလေးသား၊
- ၄။ ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်၊
- ၅။ လျှော့ကြိတ်ထားသည့်ဆန်၊
- ၆။ အသည်း၊ ကျောက်ကပ်တို့ ဖြစ်၏။

ကြက်သွန်ဖြူနှင့် AIDS

AIDS ရောဂါရှိနေသည့် လူကြီးများတွင် အများဆုံးတွေ့ရသည်။
ပိုးဝင်မှုမှာ မှိုပိုး (ကန်ဒီဒါစစ်) ဖြစ်သည့် ခံတွင်း၊ လည်ချောင်းနှင့် အစာပြွန်

တွင် အဖြူကွက်များ ဖြစ်နေသည်။

၎င်းလူနာတစ်ဦးကို ပါရဂူဆရာဝန်ကြီးတစ်ဦးက ကုရိုးကုစဉ်၊ ကုထုံးအတိုင်း မကုဘဲ ကြက်သွန်ဖြူကုထုံးနှင့် ကုပေးလိုက်၏။

ရက်သတ္တနှစ်ပတ်တွင် ပိုးဝင်မှု လုံးဝပျောက်သွားပြီး လူနာသည် ရာနှုန်းပြည့် ကျန်းမာသွားလေသည်။

ထို့အပြင် AIDS ကို ကုစားရာတွင် မီးနှင့်တွေ့ပြီးသော ကြက်သွန်ဖြူထက် မီးနှင့်မတွေ့ရသေးသော ကြက်သွန်ဖြူက ပို၍ အာနိသင်ထက်မြက်ကြောင်းကိုလည်း တွေ့ရှိရ၏။

သို့ရာတွင် ကြက်သွန်ဖြူကို အစိမ်းစားရာ၌ ပြဿနာတစ်ရပ် ရှိနေ၏။ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ကြက်သွန်ဖြူကို လှီးခြင်း၊ ထောင်းခြင်း၊ ကြိတ်ဝါးခြင်း ပြုလုပ်လိုက်ပါက ၎င်းတွင်ပါရှိသော ကန့်ပါသည့်ဓာတ်ပေါင်း အယ်လီနင် (Allinin) သည် အယ်လီစင် (Allicin) အဖြစ် ပြောင်းလဲသွားပြီး ၎င်း၏ စူးရှနာကျင်စေသောသတ္တိကြောင့် ခံတွင်းနှင့် အစာပြွန်နာခြင်း၊ ထို့ထက်ပိုလျှင် အစာအိမ်အနာဖြစ်ခြင်းတို့အထိ ဖြစ်တတ်၏။

ထို့ကြောင့် ကြက်သွန်ဖြူကို လပေါင်း (၂၀) ကြာ အအေးခံထားပြီးမှစားလျှင် ဖြစ်လာသည့်အယ်လီစင် (Allicin) ဓာတ်သည် ဒုက္ခလည်း မပေး၊ အနံ့လည်း မဆိုးတော့ပေ။ ၎င်းအအေးခံ ကြက်သွန်ဖြူဆေးကို အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် ကိုင်အိုလစ် (Kyolic) ဟု ခေါ်၏။ ဂျပန်နိုင်ငံတွင် ကိုင်အိုလီယိုပင် (Kyoleopin) ဟု ခေါ်ကြပြီး ကနေဒါနိုင်ငံတွင် လီယိုပင် (Leopin) ဟု ခေါ်လေသည်။

ကျန်းမာရေးကို လက်တွေ့အကျိုးပြုသည့် ကြက်သွန်ဖြူ

“နွေရာသီဆိုရင် သူရဲသွေးမတည့်မှု အလာဂျီတွေက ပိုဆိုးလာတယ်၊ ဆောင်းဦးဖျားလည်း ဖြစ်တယ်၊ မောတတ်တယ်၊ စိတ်လည်း တိုတယ်။

ဟိုအရင် (၃) နှစ် ကာလမှာတော့ နားကိုက်တယ်၊ လည်ချောင်းနာတယ်၊ အဆုတ်ပိုးဝင်တယ်၊ အအေးမိတယ်၊ တုပ်ကွေးဖြစ်တယ်။ ကြည့်ရတာကတော့ လေတိုက်ထဲမှာ၊ အအေးထဲမှာ သူဆော့ကစားပြီး တစ်ရက်၊ နှစ်ရက်ရှိရင် တစ်ခုခုဖြစ်တာပဲ။

ကျောင်းမှာဖြစ်ဖြစ်၊ ဘုရားကျောင်းမှာပဲဖြစ်ဖြစ် သူနဲ့ နီးစပ်တဲ့ တစ်ယောက်ယောက်မှာ ရောဂါတစ်ခုခုဖြစ်ပြီဆိုရင် သူလည်း တစ်ပတ် အတွင်းမှာ အဲဒီရောဂါဖြစ်တာပဲ။

ကျွန်မတို့လည်း ဘာလုပ်ရမှန်းမသိတော့ပါဘူး။ နှစ်ပတ် တစ်ခါ သုံးပတ်တစ်ခါ ဆိုသလိုပါပဲ။ သူ့ကို ဆေးခန်းသွားပြ၊ ဆရာဝန်က ဆေး ထိုးပေး၊ ဒီလိုနဲ့ပဲ သံသရာလည်ခဲ့ရတယ်။

မတ်လတုန်းကတော့ ဆရာဝန်က ပြောတယ်။ သူ့အာသီးတွေကို ထုတ်ပစ်ရမယ်တဲ့။ သူ့ခမျာ အသက်ရှူရတာ၊ အစာမျိုရတာ သိပ်ဒုက္ခ ရောက်တာပဲ။ အဲဒီတုန်းက သူ့ကို နောက်ဆုံး ပင်နီဆလင်ထိုးပေးပြီး သောက်ဆေးပေးလိုက်တာပဲ။

အဲဒီဆေးတွေလည်း ကုန်ရော ကျွန်မတို့က သူ့ကို ကိုင်အိုလစ် (Kyolic) ဆေးပြား တစ်နေ့ကို (၃) ပြား စပြီးတိုက်ပါတယ်။

အဲဒီမှာ ပြောင်းလဲမှုကတော့ တကယ့်ကို ကြီးကျယ်ပါတယ်။ သူ့ရုပ်က ကျန်းမာတဲ့ရုပ် ဖြစ်လာတယ်။ အရပ်က ရှည်လာပြီး ကိုယ် အလေးချိန်တော့ နည်းနည်းလျော့သွားတယ်။ နောက်တော့ ကိုယ် အလေးချိန် (၁၀) ပေါင် တိုးလာတယ်။ ဒါပေမယ့် ပိန်တာတော့ပိန်တုန်းပဲ။

သူ့မျက်နှာက ပန်းနုရောင်သန်းနေပြီး မျက်လုံးအောက်က အ မည်းရစ်တွေလည်း မရှိတော့ဘူး။ ပိုဆိုးတာတစ်ခုက ခြေတွေ၊ လက်တွေ ကို သိပ်ကုတ်တာပဲ။ ကြည့်ရတာကတော့ ဝဲနှင်းခူနဲ့တူပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ခုတော့ အဲဒီယားနာပျောက်ဆေးတွေလည်း မလိမ်းရတော့ဘူး၊ မယား တော့ဘူး။

အခုဆိုရင် ကောင်းကောင်းအိပ်တယ်၊ ကြာကြာလည်းအိပ်တယ်။ ယားတာလည်း မရှိ၊ ကုတ်တာလည်း မရှိတော့ဘူး။ နှာရည်ယိုတာတွေ၊ မျက်လုံးရောင်တာတွေလည်း လျော့သွားပြီး ရောင်နေတဲ့ အာသီးတွေ လည်း ကျသွားပြီ။

အခုတော့...သူ သိပ်အားရှိတာပဲ။ တစ်ချိန်လုံးလိုလို ဘောလုံး ကစားပေမယ့် နေမကောင်းမဖြစ်တော့ဘူး။ ဖေဖော်ဝါရီလထဲတုန်းက လေး၊ ငါးရက်လောက် နှာရည်ယိုလိုက်သေးတယ်။ ဒါပေမယ့် ကိုင်အို

လစ် (Kyolic) ဆေးပြားနဲ့ တစ်ရှူးတွေပေးလိုက်တော့ ပြီးသွားတာပါပဲ”
မစွပ် Y. J

“ကျွန်တော်က မော်တော်ကားထုတ်လုပ်ရေးကုမ္ပဏီမှာ လုပ်ပါတယ်။ ခက်တာက ကျွန်တော်ဟာ အမြဲလိုလို မောနေတာပါပဲ။ အိမ်ပြန်ရောက်ရင် အိပ်ရာပေါ်လှဲနေချင်တာပဲ သိတယ်။

ဒါပေမယ့် Kyolic ကို ဆေးတောင့် (၂)တောင့်ကနေ (၄)တောင့်သောက်လိုက်ကတည်းက အရင်လိုမမောတော့ဘူး။ ကိုယ်အလေးချိန်က (၁၀) ပေါင် ကျတယ်။ သွေးဖိအားကလည်း ထိန်းလို့ရသွားပြီ။

ကျွန်တော့်ဇနီးကလည်း ကျွန်တော့်အခြေအနေကိုကြည့်ပြီး သူလည်း Kyolic ကို စားတယ်လေ။ အားပိုရှိတယ်၊ ကိုယ်အလေးချိန်လျော့သွားတယ်။ ဒါပေမယ့် နေလိုထိုင်လို့ သိပ်ရွှင်လန်းတာပဲ။ သူ့မျက်နှာပေါ်က ဝက်ခြံတွေလည်း ပျောက်သွားပြီ။ ဘာလိမ်းဆေးမှ လိမ်းဖို့မလိုတော့ဘူး”

(က.ယ)

“ကျွန်တော့်အတွေ့အကြုံတစ်ခု ပြောပါရစေ။

ဒီနှစ်အစောပိုင်းမှာ ကျွန်တော် ဝက်ကုတ် (West Coat) ကို သွားတော့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက် တွေ့တယ်။ သူ့ခမျာ ဘာမှလည်း မစားနိုင်ဘူး။ ဗိုက်ထဲမှာလည်း လေတွေနဲ့ ဖောင်းနေတယ်။ နေရထိုင်ရကသိကအောက်နဲ့။ အစာလည်း မကြေဘူး။

သူလည်း ဆေးမျိုးစုံနေပြီ။ ‘နေစတာတင်’ (Nystatin)တောင် သောက်ခဲ့ပြီးပြီ။ ဒါပေမယ့် အလကားပဲ။ အဲဒါနဲ့ ကျွန်တော်က Kyolic အရည်ကို ဇွန်းငယ် (၃) ဇွန်း၊ တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်နဲ့ အထူး ဓာတ်စာပါပေးလိုက်တယ်။

နောက် (၃) လလောက်ကြာတော့ သူ့ကို ပြန်တွေ့တယ်။ အရင်က ရောဂါလက္ခဏာတွေ တစ်ခုမှမရှိတော့ဘူး။ သူ့သွေးထဲမှာ ကိုလက်စထရောလ်ကလည်း (၃၅၀) အထိ တက်နေတာတဲ့။ ခုတော့ (၂၂၀) ဖြစ်သွားပြီတဲ့။ သူမတစ်သက်မှာ ခုလို တစ်ခါမှ မကျန်းမာခဲ့ရ

ဘူးတဲ့။ သူမရဲ့အသက်က ခုမှ (၄၅) နှစ် ရှိသေးတယ်”

C. E MD

ဘူးပလူရမ်ဆေးနည်း

(Minor Bupleurum Combination)

ဤဆေးသည် တရုတ်ရိုးရာဆေးနည်းတစ်ခု ဖြစ်၏။

၁။ ဘူးပလူရမ် (Bupleurum)၊

၂။ ဂျင်ဆင်း (Panax Ginseng)၊

၃။ ချင်း (Ginger)၊

၄။ နွယ်ချို (Licorice)၊

၅။ ပိုင်နဲလီယ (Pinellia)၊

၆။ စကုတီ (Scute)၊

၇။ ဆီးသီး (Jujube) တို့ ပါဝင်လေသည်။

ပါဝင်သည့်ပစ္စည်းတစ်ခုချင်း၏ အာနိသင်မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်၏။

၁။ ဘူးပလူရမ် (Bupleurum)

ပဋိဓာတ်နှင့် အင်တာဖီရွန်ထုတ်လုပ်မှုကို လှုံ့ဆော်သည်။

၂။ ဂျင်ဆင်း (Panax Ginseng)

၎င်းသည် အဒက်တိုဂျင် (Adaptogen) ဖြစ်၏။ ၎င်းတွင် ဇရာဆန့်ကျင်ဆေး (Antioxidant) အာနိသင်ပါရှိခြင်းကြောင့် ဇရာကို နှေးကွေးစေ၏။ ဖရီးရယ်ဒီကယ် (Free Radical) များကြောင့် ဖြစ်ရသည်။ ဇရာကို တားဆီးနိုင်ပေသည်။ ၎င်းတွင်ပါရှိသည့် ပိုလီစခရိုက် (Polysaccharides) များကလည်း ကိုယ်ခံအားအဖွဲ့အစည်းကို အားရှိစေပြီး ကျူးကျော်ဝင်ရောက်လာသည့် အင်တီဂျင် (Antigen) များကို ကာကွယ်လေသည်။

၃။ ချင်း (Ginger)

ချင်းသည် အဆိပ်အတောက်ပစ္စည်းများနှင့် ပိုးဝင်မှုများကို ကာကွယ်တိုက်ဖျက်ရန် ဖာဂိုဆိုက် (Phagocytic) များကို လှုံ့ဆော်ပေး၏။

၁၀ နွယ်ချို (Licorice)

နွယ်ချိုသည် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို ဆန့်ကျင်ပြီး သွေးကြောများအတွင်း အဆိပ်တိတ်ခြင်းကိုလည်း ပျောက်စေ၏။

၁၁ ပိုင်နဲလီးယ (Pinellia)

အင်တာဖီရွန်ကို ထုတ်လုပ်စေ၏။ ဗိုင်းရပ်စ်နှင့် အခြားရောဂါများကို တိုက်ဖျက်၏။

၁၂ စကုတီနှင့် ဆီးသီး (Scute & Jujube)

သွေးမတည့်သည့် အလာဂျီဖြစ်ခြင်းကို ဆန့်ကျင်တိုက်ဖျက်၏။

အကျဉ်းချုပ်

၁။ ကိုယ်ခံအားအဖွဲ့အစည်း၏ ကျန်းမာမှုသည် ပါဝင်သည့်အစိတ်အပိုင်းအားလုံး၏ ဟန်ချက်ညီသော အချင်းချင်းဓာတ်ပြုမှုပေါ်တွင် တည်လေသည်။ ထိုပါဝင်သည့်အစိတ်အပိုင်းများက ရောဂါပိုးများကို ခန္ဓာကိုယ်က သိရှိ၍ ကာကွယ်ဖျက်ဆီးစေရန် ခန္ဓာကိုယ်က ခွင့်ပြုသည်။

၂။ ကိုယ်ခံအားလုပ်ငန်းတာဝန် ဟန်ချက်မညီခြင်း၊ ပြင်းထန်စွာ ပျက်စီးခြင်းတို့သည် ရောဂါပေါင်းများစွာကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။

၃။ အချို့သောဆေးပင်များကို သုံးခြင်း၊ စားသောက်မှုမှန်ကန်ခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း၊ အိပ်ရေးဝအောင်အိပ်ခြင်း၊ အခြားသော ကျန်းမာရေးအလေ့အကျင့်များ၊ အထောက်အထားများက ပြသပေသည်။

၄။ ဆေးနေကြာပန်း (Echinace) တွင် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို ဆန့်ကျင်တိုက်ဖျက်သော ဓာတ်ပေါင်းများနှင့် ကိုယ်ခံအားကို လှုံ့ဆော်သည့် ဂုဏ်သတ္တိများ ပါရှိလေသည်။

၅။ အက်စတာဂလပ် (Astragalus) သည် ကိုယ်ခံအားအဖွဲ့အစည်းအတွက် အရေးအပါဆုံး အားတိုးဆေးအဖြစ် သတ်မှတ်ထားပြီး ကိုယ်ခံအားကို အလွန်နက်ရှိုင်းသည့်အဆင့်တွင် ပံ့ပိုးထောက်ပံ့မှု

ပြုပေသည်။

- ၆။ တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးဥပဒေသအရ ကိုယ်ခံအားကို ကောင်းစေသည့် ဆေးပင်ဆေးပစ္စည်းများမှာ အက်စတာဂလပ် (၈) ပါးဆေးနည်း (Astragalus Eight Herb Formula) ဖြစ်သည်။
- ၇။ ရေရှီး (ဝါ) လင်ဇီးမှိုနှင့် ရှိတာကေးမှိုများသည် ကိုယ်ခံအားကို တိုးတက်စေပြီး ကျန်းမာရေးကိုလည်း လှုံ့ဆော်ပေး၏။
- ၈။ ဆိုက်ဘေးရီးယားဂျင်ဆင်းဟု ခေါ်နေကြသော Eleuthero ကို အဒေါ့တိုဂျင်၏ဘုရင် (King of the Adaptogens) ဟု သတ်မှတ်ထားလေသည်။
- ၉။ ကြက်သွန်ဖြူသည် ဆီလီနီယမ်နှင့် ဂျာမေနီယမ်တို့ကြွယ်ဝသော မူလပစ္စည်းဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့သည် အကောင်းဆုံးသော ဇရာတားဆီးကာကွယ်ဆေးများဖြစ်သည့်ပြင် ကိုယ်ခံအားကို ပံ့ပိုးသူများလည်း ဖြစ်ပေသည်။
- ၁၀။ Kyolic သည် အအေးခံပြီးသော ကြက်သွန်ဖြူဆေးဖြစ်ပြီး ဆီလီနီယမ်နှင့် ဂျာမေနီယမ်တို့ (၇) ဆမျှ ပို၍ပါရှိလေသည်။
- ၁၁။ Minor Bupleurum Combination သည် ကိုယ်ခံအားကို တိုးစေသည့်ဂုဏ်သတ္တိများ ရှိ၏။

ဆက်လက်၍ ဖော်ပြလိုသည်မှာ အမေရိကန်နိုင်ငံမှ အာယုဗ္ဗေဒဆေးပညာရှင် ဒေါက်တာလိုက်မီလာ ရေးသားသည့် ခုခံအားကျဆင်းသည့် ရောဂါအတွက် ရုက္ခဆေးဝါးကုထုံးစာတမ်း ကို ဖော်ပြလိုပါသည်။ ထိုစာတမ်းသည် သူမ ရေးသားပြုစုသည့် Ayurvedic Remedies For The Whole Foamily ကျမ်းမှ ထုတ်နုတ်၍ ဖော်ပြမည် ဖြစ်ပါသည်။

ခုခံအားကျဆင်းသည့်ရောဂါအတွက် ရုက္ခဆေးဝါးကုထုံး

ဤရောဂါသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ ကိုယ်ခံအားလျော့နည်းသည့်ရောဂါဖြစ်၏။

ခုခံအားကျဆင်းရသည့် အကြောင်းအရင်းများ

- ၁) စိတ်ဖိစီးမှု။
- ၂) အစာအာဟာရညံ့ဖျင်းမှု။
- ၃) လိင်ကိစ္စလွန်ကဲမှားယွင်းမှု။
- ၄) မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှု။
- ၅) အရက်သေစာ သောက်စားမှု။
- ၆) ရောဂါရှိနေသူထံမှ သွေးကိုယူ၍သွင်းမှုတို့ကြောင့် ဖြစ်ရ၏။
ဤခုခံအားကျဆင်းသည့်ရောဂါသည် လေ၊ သည်းခြေ၊ (ဝါတ၊
- ၇) ရောယှက်နေသော ဒွေးဝန်းရောဂါ ဖြစ်၏။

စိတ်ခံစားမှုအခြေအနေ

အပြစ်ရှိသည်ဟု မိမိကိုယ်မိမိ ထင်မှတ်နေခြင်း၊ ရှက်ခြင်း၊
စိတ်ကိစ္စ နှင့်ပတ်သက်၍ စိတ်အာရုံရှုပ်ထွေးနေခြင်း။

စားသောက်ရမည့်အာဟာရ

- ၁။ မိမိ၏ပကတိရုပ်နှင့် လိုက်လျောညီထွေရှိစေမည့်ဓာတ်စား စားပါ။
- ၂။ အဝါရောင်ရှိသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို စားပါ။
- ၃။ ရှိတာကေးမှိုများကို စားပါ။
- ၄။ အသားဟင်းချို၊ အသားစွပ်ပြုတ် သောက်ပါ။
- ၅။ နှမ်းဆီကို စားပါ။
- ၆။ Immune Soup ခေါ် ဆေးဆပ်ပြာကိုသာ သုံးစွဲပါ။
- ၇။ ကြာစေ့၊ ဗာဒံစေ့၊ ဂီးထောပတ်များ စားနိုင်လျှင် ပိုကောင်းပါသည်။

ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များ

- ၁။ ဗီတာမင် 'အေ' ၅၀,၀၀၀ iu
- ၂။ ဗီတာမင် 'အီး' ၆၀၀ iu
- ၃။ ဗီတာမင် 'စီ' ၁၀,၀၀၀ မီလီဂရမ်၊
- ၄။ ဗီတာမင် 'ဘီကွန်ပလက်'(B_x) ၂၀၀ မီလီဂရမ်၊

တစ်နေ့ (၃)လုံးစားပါ။

- ၅။ အစာခြေအင်ဇိုင်းဓာတ်များ၊
 - ၆။ သွပ်ဓာတ်
 - ၇။ ကြေးနီဓာတ်
RNA - DNA
 - ၈။ ဗီတာမင် 'ကြူ ၁၀'
 - ၉။ ပဲပုပ်အနှစ်ထုတ်ဆေးပြား
 - ၁၀။ ဂျာမေနီယမ်
- ၅၀ မီလီဂရမ်၊
 - ၃ မီလီဂရမ်၊
 - ၁၅၀၀ မီလီဂရမ်၊
 - ၁၀၀ မီလီဂရမ်၊
 - ၈ ပြား၊
 - ၂၀၀ မီလီဂရမ်တို့ကို နေ့စဉ် သုံးစွဲရပါမည်။

AIDS ရောဂါတွင် အသုံးပြုရမည့်အဆီများ
(ရေရောစပ်၍ ပြင်းအားလျော့ပြီးမှ သုံးပါ)

- ၁။ နံ့သာဆီ၊
- ၂။ လက်ဖက်ဆီ၊
- ၃။ နနွင်းဆီ၊
- ၄။ ဇာတမာသီအဆီ (ဇော်ဂျီမှတ်ဆိတ်)၊
- ၅။ ဂျာရေနီယမ်ဆီ (ကြွေပန်းအဆီ)၊
- ၆။ ဥမှထုတ်သော လက်စီသင်အဆီ၊
- ၇။ ဇီရာအဆီ၊
- ၈။ နှင်းဆီအဆီတို့ကို သုံးစွဲပါ။

AIDS ရောဂါအတွက် အသုံးပြုရမည့် ဘယဆေးများ

- ၁။ အိုက်ဆာတစ်။
- ၂။ ဆူးမား။
- ၃။ ဂျင်ဂိုဘလိုဗာ (ကမ္ဘာဦးဆေးပင်) (Ginko Biloba)။
- ၄။ ကျောက်သွေး (သေလာဇီတ)။
- ၅။ မာတဲလ်အမွှေးအကြိုင်ရွက်။
- ၆။ ဂုဂ္ဂလု (သဘော်ပွဲလျက်)။

၇။ နံ့သာ။

၈။ သုံးရွက်ဆိုင်ပဲရိုင်းနီ။

၉။ ဂေါတုဂေါလ။

၁၀။ ဆာဆပရင်းလား။

၁၁။ အာဿသဂန္ဓ (ဒဟဿဂို)။

၁၂။ မာရှ်မဲလိုး (ပန်းရောင်နု သို့မဟုတ် အဖြူရောင်မုန့်အချိုတစ်မျိုး)
(marshmallow)။

၁၃။ စိန်ပြာ။

၁၄။ ရှားစောင်းလက်ပပ်အူတိုင်အနှစ်။

၁၅။ တြိဖလ (ဆီးဖြူ၊ ဖန်ခါး၊ သစ်ဆိမ့်)။

၁၆။ ကိုယ်ခံအားမြှင့်ဆေးဝါးများနှင့် ညောင်မှတ်ဆိတ် ရောစပ်ပေးပါ။

၁၇။ ဆေးလက်ဖက်ရည်။

၁၈။ တြိကဋျက် (၃) ပါး (ငရုတ်ကောင်း၊ ပိတ်ချင်းသီး၊ ချင်း)။

လေကြောင့်ဖြစ်လျှင်

အစာကြေချက်မှုကို တိုးတက်အောင်ပြုလုပ်ရမည့် တြိကဋျက်
ဆေးပြား (၂) ပြားကို အစာမစားမီနှင့် နေ့လယ်စာစားနေစဉ်အတွင်း
ဖိန်ချဉ်နှင့်အတူ သောက်ပါ။

သည်းခြေကြောင့်ဖြစ်လျှင်

ချင်း၊ နံနံစေ့၊ ဖာလာစေ့များကို သုံးစွဲပါ။

AIDS ရောဂါ၌ တွဲဖက်ကုထုံးများ

၁။ ချက္ကရဟန်ချက်ထိန်းသိမ်းနည်းကုထုံး၊

၂။ ခွန်အားအသုံးပြုအလုပ်လုပ်ခြင်းကုထုံး၊

၃။ အပ်စိုက်ကုထုံး၊

၄။ အနှိပ်ကုထုံး၊

၅။ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးအကြံပေးခြင်းတို့ကို တွဲဖက်ကုထုံးအဖြစ် ကျင့်
သုံးပါ။

- ၂။ ရုမဲနီးယား (Rhuumania) ၂ အောင်စ။
- ၃။ အက်စ်ထရဲဂတ် (Astnogus) ၃ အောင်စ။
- ၄။ ဂေါတုဂေါလ (Gotu Kola) ၂ အောင်စ။
- ၅။ ဆာဆပရင်းလာ (Solomon's seal) ၂ အောင်စ။
- ၆။ ဂေါသုရ (Gokshura) ၁ အောင်စ။
- ၇။ ငှက်ပျော ၂ အောင်စ။
- ၈။ နံ့သာ ၃ အောင်စ။
- ၉။ ဆော်လမွန်ဆီးလ် (Solomon's seal) ၂ အောင်စ။

၄။ သလိပ်ကြောင့်ဖြစ်သော **AIDS** ရောဂါအတွက် ဆေးနည်း

- ၁။ ဘားဒေါ့ (Burdock) ၁ အောင်စ။
- ၂။ ငှက်ပျော ၃ အောင်စ။
- ၃။ ဆော်လမွန်ဆီးလ် ၁ အောင်စ။
- ၄။ ဂေါသုရ (Gokshura) ၁ အောင်စ။
- ၅။ ကုံကုမံ ၁ အောင်စ။
- ၆။ ဆေးထန်းရွက်ပင် (Saw Palmetto) ၂ အောင်စ။

မိမိဘာသာနှိပ်နယ်ခြင်း (အဘယံဂကုထံး)

မိမိဘာသာနှိပ်နယ်ခြင်းသည် အလွန်အရေးပါလေသည်။ အောက်တွင် နယ်ဆီအဖြစ် အသုံးပြုရန်ဆေးများကို ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

လေကြောင့်ဖြစ်လျှင် အသုံးပြုရန် နယ်ဆီ

- ၁။ မြင်းခွာ အစက် ၃၀ စက်။
- ၂။ နံ့သာ အစက် ၂၀ စက်။
- ၃။ ဇီရာ အစက် ၁၀ စက်။
- ၄။ ဇာတမာသီ (ဇော်ဂျီမှတ်ဆိတ်) အစက် ၁၅ စက်။
- ၅။ ထင်းရှူးကြီးအဆီ အစက် ၂၀ စက်။
- ၆။ နှမ်းဆီ ၄ အောင်စ။

အားလုံးကို ရောနှောပြီး နယ်ဆီအဖြစ် အသုံးပြုပါ။

ကား အကျိုးကုထုံးသာ ဖြစ်၏။ ထိုပိုးသတ်ရမည့်အခြေအနေကား HIV လူနာသက်တမ်းရှိသမျှ ကျင့်သုံးရမည့်ကုထုံး ဖြစ်၏။ မည်သည့်အခါတွင်မျှ ထိုပဋိဇီဝကုထုံးသည် ရပ်တန့်၍မရပေ။ ရပ်တန့်လိုက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတို့သည် အသုံးပြုနေသည့် ပိုးသတ်ဆေးတို့၏အာနိသင်ကို ခံနိုင်ရည်ရှိပြီး ဆေးယဉ်သွားတော့မည်ဖြစ်၏။ နောက်ပိုင်း ထိုပိုးသတ်ဆေးကို ပြန်သောက်သော်လည်း မတိုးတော့ပေ။ ပိုးပေါက်ပွားမှုလည်း ပို၍တိုးပွားလာတော့၏။ ထိုအခါ ယခင်ပိုးသတ်ဆေးထက် ပို၍အဆင့်မြင့်သောဆေးဝါးတို့ကိုပြောင်း၍ သုံးစွဲရမည်ဖြစ်၏။ နောက်ဆုံး သုံးစွဲရမည့်ဆေးမရှိတော့သည့်အခြေအနေသို့ ဆိုက်ရောက်သွားနိုင်၏။

ဤနေရာ၌ HIV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများကို ဆန့်ကျင်သတ်ဖြတ်သည့် ARV (Anti Retrovirus) ဆေးတို့ကို ပိုးသတ်ဆေး (ဝါ) ပဋိဇီဝဆေးများဟုသာ ယေဘုယျခေါ်ဆိုရသော်လည်း အမှန်တကယ်တွင်မူ ပိုးသတ်ဆေးအစစ် မဟုတ်ပေ။ အဘယ်ကြောင့်ဟူမူ အမှန်တကယ် ပိုးသတ်ဆေးဆိုပါက ထိုပိုးများကို ပိုးသတ်ဆေးဖြင့် သတ်လိုက်ပါက အပြီးအပြတ် ကုန်ဆုံးသွားရမည် ဖြစ်၏။ သို့သော် ယခုအခြေအနေကား ထိုသို့မဟုတ်ပေ။ ပိုးသတ်ဆေးသောက်နေစဉ်ပင် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများက ရှိနေမြဲ ဖြစ်၏။ ပျံ့နှံ့ ပေါက်ပွားမှုနှုန်း နှေးသွားခြင်းသာ ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် အဆိုပါပဋိဇီဝဆေးများသည် ပိုးသတ်ဆေးအာနိသင်ထက် ပိုးတားဆေးအာနိသင်သာရှိသည်ဟု ဆိုရမည်ဖြစ်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် ဆေးပညာရှင်တို့အနေဖြင့် HIV, AIDS ရောဂါကုထုံးနှင့်ပတ်သက်၍ ပဋိဇီဝကုထုံးနှင့် ကိုယ်ခံအားမြှင့်တင်ခြင်းကုထုံးတို့၏ ကွာခြားသောအခြေအနေတို့ကို ချိန်ဆသုံးသပ်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

ယခုအခါ လူသားတို့၏ ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို မြှင့်တင်ပေးမည့် ရိုးရာဆေးပညာသုံး ဆေးဝါးနည်းစနစ်များကိုမဖော်ပြမီ ဤ HIV, AIDS ရောဂါနှင့်ပတ်သက်နေသည့် အရေးကြီးသော ဆေးပညာသဘောတရားတစ်ရပ်ကို ဖော်ပြလိုပါသည်။ ထိုသဘောတရားမှာ မရဏလက္ခဏာ (ခေါ်) သေနိမိတ်လက္ခဏာတို့ကို ဖော်ပြလိုပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဤခုခံအားကျဆင်းသည့်ရောဂါသည် သေခြင်းတရားနှင့် လွန်စွာ

နီးကပ်လှပါသည်။ HIV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဝင်ခံရသူသည် ရောဂါလက္ခဏာများ ဖော်ပြလာသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏အာယုသက်တမ်းသည် အစိုး မရတော့ပေ။ အချိန်မရွေး ကုန်ဆုံးသွားနိုင်၏။ ထိုအခြေအနေကို သဘော မပေါက်သော (ဝါ) မရဏလက္ခဏာတို့ကို သတိမပြုမိသူ သမားသည် မိမိဆေးအားကိုးဖြင့် လက်ခံကုသမိတတ်၏။ ထိုအခါ ထိုသမား၏ဆေး ပညာအဆင့်အတန်း၊ ကျွမ်းကျင်မှုအဆင့်အတန်းကို လူအများက သံသယ ရှိလာမည်ဖြစ်၏။ အချို့ကား ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချမှုကိုပင် ခံရနိုင်၏။ ထို့ထက်ပို၍ ဆိုးသည်ကား ထိုသမား၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရာသာမကတော့ဘဲ ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရာ ဆေးပညာအဖွဲ့အစည်း (ဝါ) ရိုးရာဆေးပညာရပ်ကြီး တစ်ခုလုံးကိုပါ ထိခိုက်လာနိုင်စရာအကြောင်းရှိလာပါသည်။ ထို့ကြောင့် သမားတိုင်းသည် ရိုးရာဆေးပညာဆိုင်ရာ သေနိမိတ်လက္ခဏာများကို ကောင်းစွာနားလည်တတ်ကျွမ်းသိရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဤနေရာ၌ အထူး လျှို့ဝှက်ရှားပါးသော မရဏလက္ခဏာပညာရပ်ကို ဆက်လက်ဖော်ပြအပ် ပါသည်။

ရိုးရာဆေးပညာဆိုင်ရာ မရဏလက္ခဏာသဘောတရားများ

အခြေခံသဘောတရား

သမားလုပ်သူသည် လူသားတို့၏ အသက်ကယ်တင်ရှင်တစ်ဦး အနေဖြင့် လူသားဘဝ၏အစ ဇာတိ ခေါ် ပဋိသန္ဓေအကြောင်းအရာမှ စတင်ပြီး ပဝတ္တိ ခေါ် မွေးဖွားပြီးချိန်မှ မသေဆုံးမီကာလအထိဖြစ်သော ဘဝအလယ်ပိုင်းနှင့် နောက်ဆုံး လူသားဘဝ၏အဆုံး စုတိ ခေါ် သေဆုံး ချိန်တိုင်အောင် ဘဝ၏ အပိုင်းကြီး (၃) ရပ်လုံးကို ပိုင်းခြားထင်ထင် ကောင်းစွာ သိမြင်နားလည်ထားရမည် ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် သမားသည် ...

- (က) လူ့ဘဝ၏အစ ပဋိသန္ဓေတည်နေပုံ၊ ဖြစ်ပျက်ပုံ၊ မွေးဖွားပုံ၊ ပဋိသန္ဓေ နှင့်ဆိုင်ရာ အဖြစ် (ရောဂါ)၊ အပျက် (ကွယ်လွန်) ထို သုံးမျိုးလုံးကို သိထားရသည်။
- (ခ) လူ့ဘဝ၏အလယ်ဖြစ်သော မွေးသည်မှ မသေမီအတွင်း၌ အများ

ဆုံးဖြစ်တတ်သည်မှာ ရောဂါဖြစ်၏။ ထိုရောဂါအကြောင်းတို့ကို အထူးသိရန် လေ့လာထားရမည် ဖြစ်၏။

(ဂ) ဘဝ၏နောက်ဆုံး စုတိသည့်အပိုင်း၊ ဘဝကူးပြောင်းသည့်အပိုင်း၊ သေတော့မည့်အပိုင်းကိုလည်း သတိထားရမည်။ ထိုသေခြင်း တရားနှင့် မိမိလူနာ ရင်ဆိုင်နေရသောအခါတွင်လည်း အသေ သက်သာစေရန် ပြုလုပ်ပေးနိုင်ရမည် ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် သမားသည် ထိုလူ့ဘဝ၏ အပိုင်း (၃) ပိုင်း (၀၁) လူ့ဘဝဖြစ်တည်အခါမှစ၍ စ-လယ်-ဆုံး (၃) မျိုးလုံး ပိုင်းခြားပြီးသိထား ရမည့် အချက် (၃) ချက် (၀၁) ဒုက္ခကြီး (၃) မျိုးတို့ကို ကောင်းစွာသဘော ပေါက်ထားရမည် ဖြစ်၏။

ထိုကိုပင် ဗုဒ္ဓက ဇာတိဒုက္ခ၊ ဗျာဓိဒုက္ခ၊ မရဏဒုက္ခဟု ခေါ်ဆို ခဲ့ခြင်း ဖြစ်၏။ ထိုအဓိပ္ပာယ်ကား မွေးဖွားခြင်း၏ဒုက္ခ၊ အိုမှု၊ နာမူဆိုင်ရာ ဒုက္ခ၊ သေဆုံးခြင်း၏ဒုက္ခတို့ပင် ဖြစ်၏။

ဆေးသမားအစ သားဖွားက

သမားလုပ်သူသည် ဇာတိ၊ ဗျာဓိ၊ မရဏ ဟူသော အပိုင်းကြီး (၃)ပိုင်းကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား၊ ကျေကျေညက်ညက် သိထားရမည်။ များ သောအားဖြင့် သမားသည် ရောဂါကိုကုသောပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်၍ ရောဂါနှင့် ဆိုင်ရာ သိမှုအဖြာဖြာတို့ကိုသိထားလျှင် သမား၏တာဝန်ပြီးပြီဟု အလယ် ပိုင်းကိုသာ ဦးစားပေး၍ လေ့လာကြကုန်၏။ ထိုမျှမက 'ဆေးပညာအစ၊ သားဖွားက' ဟု ဆိုရိုးစကားပုံရှိသည်ကို သတိပြုသင့်၏။

သမားတစ်ယောက်သည် ပဋိသန္ဓေတည်နေသည်မှ ဖွားမြင် သည့် လူသားတစ်ယောက် ပေါ်ပေါက်လာသည်အထိအပိုင်းသည် သားဖွား မှုနှင့်ဆိုင်ရာ အပိုင်းတစ်ပိုင်း ဖြစ်၏။ ထိုအပိုင်း၏အကြောင်းကို သိထားရန် လိုအပ်၏။ ဝမ်းဆွဲခေါ်သော၊ လက်သည်ခေါ်သော သားဖွားမှုတစ်ခုကို သာ တတ်ရမည်ဟု အဖျားဆွတ်ပြီး မမှတ်အပ်ချေ။

လူသား၏ဘဝအလယ်ပိုင်းသည် ပဋိသန္ဓေနှင့်ဆိုင်ရာတွင် ဆက် စပ်နေ၏။ လူသားဘဝ၏အဆုံး သေမှုသည်ကား သာ၍ပင်ဆက်စပ်နေ၏။

ရောဂါဖြစ်သမျှသည် လူသားအဖြစ် ပေါ်လာသည်မှစ၍ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး တစ်ခုလုံး အထင်အရှား ရောဂါဖြစ်သောကြောင့် ရောဂါလွန်တို့သည် များသောအားဖြင့် ပဋိသန္ဓေဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာနှင့် ဆက်စပ်နေ၏။ ထို့ကြောင့် သမားတို့သည် လူသားတစ်ဦး စတင်မွေးဖွားသည့်ကိစ္စကို ကျေကျေညက်ညက် လေ့လာရမည်။ မွေးဖွားပြီးသည်အထိ ကယ်ဆယ်မှု အရပ်ရပ်တို့ကို သိရှိထားရန် သမားတစ်ဦးအဖို့ များစွာလိုအပ်ပါသည်။

သေမှုအတွက်မသိသော သမား၏ပြစ်ချက်များ

ပဋိသန္ဓေတည်နေမှု၊ ဖွားမြင်မှုတို့၌ ဖြစ်မှုအစ၊ ပျက်မှုအဆုံး နှစ်မျိုးလုံးကို ပဋိသန္ဓေပျက်မည်၊ မပျက်မည်၊ ရောဂါရှိမည်၊ မရှိမည်၊ အသေဖွားမည်၊ မဖွားမည်၊ အလီလီတို့ကို သိထားပြီးနောက် ဘဝ၏ အလယ်ပိုင်းဖြစ်သော ရေ့၂၁နှင့်ဆိုင်ရာ ကုစားမှုအဖြာဖြာတို့ကိုလည်း စုံလင်စွာ သိရှိထားရမည်ဖြစ်ရာ ရောဂါသိမှုတွင် လွယ်ခက်၊ ကုစား၍မရ၊ မျှော်လင့်ချက်မရှိ ဟူ၍ ရောဂါတစ်ခုတွင် အချက် (၄)ချက်ဖြင့် ပိုင်းခြား ကြည့်ရှုလေ့လာပြီး များသောအားဖြင့် ရောဂါနိဒါန်းကျမ်းတို့တွင် လွယ်ခက်၊ ကုမရ စသည့် အချက် (၃) ချက်တို့ကိုကား စုံလင်စွာ ဖော်ပြထား ကြ၏။

ရောဂါတိုင်းကို တိုင်းတာနိုင်ရန်၊ အဆင့်ကိုခွဲနိုင်ရန် ဖော်ပြထား ကြသည်ဖြစ်၍ ရောဂါသိအောင် သင်ယူစဉ်ကပင်လျှင် ထိုအချက်တို့ကို လေ့လာပြီးသား ဖြစ်နေတော့၏။ ကျန်ရှိနေသည်မှာ မျှော်လင့်ချက်မရှိ သောသူ၊ စွန့်လွှတ်ရမည့်သူ၊ လူနာရှင်အား ပြန်အပ်ရမည့်သူ၊ ကြိုက် နှစ်သက်သည့် သမားကိုခေါ်ပါ ဟူသောအဆင့်သည် မျှော်လင့်ချက်မရှိ သောအဆင့် ဖြစ်သည်။ သေဆုံးရတော့မည့်အဆင့် ဖြစ်၏။ ပမာအားဖြင့် AIDS ရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါတို့၏ နောက်ဆုံးအဆင့် အခြေအနေမျိုး ဖြစ်၏။

ထိုကဲ့သို့ သေဆုံးမည့်အရေးကို ကြုံတွေ့နေရသူ လူနာ၏အခြေ အနေကိုမသိဘဲ ဆက်လက်၍ကုစားနေလျှင် ထိုဆရာ၌ သမား၏ဂုဏ်ရည် တို့သည် များစွာ ပျက်လာကုန်၏။ စီးပွားဆုတ်ယုတ်ခြင်း၊ သူတစ်ပါး

မလေးစားခြင်း၊ ဂုဏ်သတင်းဆိုးခြင်း၊ မိမိ၏ဆေးတို့ သတ္တိတုံးခြင်း၊ မိမိပညာ၏ သတ္တိတုံးခြင်း အရပ်ရပ်တို့သည် ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ကြရ၏။

သေရုပ်ကို မသိလေ လက်ခံလေ၊ လက်ခံလေ ဂုဏ်ပျက်လေ ဖြစ်၏။ နောက်ဆုံး၌ ထိုသမားသည် ထိုလူနာမျိုးနှင့်သာ ကြုံရတတ်သည်။ ထိုသမားရောက်လျှင် ထိုလူနာသည် သေဆုံးတော့၏။ ထိုအခါ ပတ်ဝန်းကျင်မှ အသေကိုကုသော သမားတစ်ယောက်အဖြစ်ဖြင့် ကဲ့ရဲ့ခြင်း၊ ကင်ပွန်းတပ်ခြင်း ခံရ၏။ ထိုအခြေအနေမျိုးသို့ ရောက်လာသောအခါ သမားသည် ပစ္စည်းပျက်၊ ဂုဏ်ပျက်၊ နာမည်သတင်းပျက်ရုံမကသေး ပညာလည်းပျက်၊ မိမိပညာပေါ်တွင် ယုံမှားသံသယလည်း ဖြစ်လာပြန်၏။ မိမိပညာကိုပင် မိမိ မယုံကြည်တော့ချေ။ ပတ်ဝန်းကျင်အနေဖြင့်လည်း မိမိပညာကို အထင်သေးလာ၏။ ထိုအခါ လူတို့က “ဒီသမားခေါ်၍ သင့်ပါမည်လော”၊ “ဒီသမားကုတိုင်း သေသည်က များသည်” ဟူ၍ သံသယဝင်ခြင်း၊ အထင်သေးခြင်းတို့သည် တစ်ပြိုင်နက်တည်း ပေါ်လာ ကုန်၏။

ထိုအခြေအနေကား အဆိုပါသမားသည် စင်စစ်တွင် ကုသမှု ပညာကို မသိ၍မဟုတ်ပေ။ လူနာ၏ သေဆုံးမည့်အခြေအနေကို မသိမှု သာ ဖြစ်၏။ သေမည်ကိုသိသောပညာကို သီးသန့်မသိခြင်း ဖြစ်၏။ ရှေးရိုးရာပညာ၌ ဤကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ ‘လာဘ်ပျက်၊ ဂုဏ်ပျက်၊ နာမည်ပျက်၊ အပျက်ပညာ ထိုလေးဖြာ’ ဟု ဖော်ပြခဲ့၏။ မိမိကုစားသမျှသော လူနာများသည် သေခြင်းနှင့်ပင် တွေ့ကြုံနေရပါများသောကြောင့် လူနာသည် သေမည်လား ဟူသော ဘယာဂတိအတွေးအထင်သို့ရောက်ပြီး မိမိပညာကိုပင် သံသယဝင်လာကာ အားမကိုးတော့ချေ။ မတွေးတော့ပေ။ မိမိ၏ဆေးဝါးတို့ကိုလည်း အစွမ်းသတ္တိရှိသည်ထက်ရှိကြောင်း မကြံဆောင် တော့ချေ။ ဤမျှအထိ သေမည့်သူများကို ကုသခြင်းအတွက် အထက်ပါ များစွာသောအပြစ်တို့သည် ထိုသမားပေါ်၌ ကျရောက်လာတော့၏။

ထို့ကြောင့် လူ့ဘဝ၏တတိယပိုင်းဖြစ်သော သေမည့်အပိုင်းကို နားလည်ထားရန် သမားသည် လွန်စွာလိုအပ်သည်ဟု သဘောပေါက်ခဲ့ ကြသည်။ အဘိညာဉ်ရှင်၊ ဉာဏ်ကြီးရှင်၊ ရှေးသမားသူတော်တို့သည်

၎င်းတို့ပြုစုခဲ့သည့်ဆေးကျမ်းတို့၌ သေရေးဆိုင်ရာတို့ကို သိရှိနိုင်ရန် အခန်းတစ်ခန်း ထည့်သွင်းရေးသားတော်မူခဲ့ခြင်း ဖြစ်၏။

မှန်ပေ၏။ ပဋိသန္ဓေအရေးကား သမားကိစ္စ၌ လိုအပ်ချင်မှလို အပ်မည်။ ဗျာဓိဆိုင်ရာ အနာရောဂါများအရေးတွင်လည်း မိမိကုစား၍မရ ပါက လက်လွှတ်ရုံသာရှိ၏။ သေရေးကား အရေးကြီးလှ၏။ သေဆုံးသွားသူအတွက် အထူးအရေးကြီးသကဲ့သို့ သေဆုံးသူ၏ပတ်ဝန်းကျင်အတွက်လည်း အရေးကြီး၏။ များသောအားဖြင့် လူတစ်ဦးသေလျှင် ပြောစရာ စကားတစ်ခုကား ကျန်ရစ်၏။ သမားအသုံးမကျ၍ ရောဂါကိုမသိ၍ ဆေးကောင်းဝါးကောင်းမရှိ၍ ကုထုံးမပိုင်၍ စသည်ဖြင့် အကြောင်းပေါင်းများစွာ ဖော်ပြကြကုန်၏။ အချို့သမားများကား မကြာမီ လူနာ သေဆုံးတော့မည်ကိုမသိ၍ ထန်းသီးကြွေခိုက် ကျီးနင်းခိုက်ဖြစ်ကာ လွန်၊ ယုတ်၊ လွဲဆေးကိုတိုက်မိ၍ ဆေးတစ်ခွက်ဖြင့် အသက်ထွက်ရသည်။ ကျန်ရစ်သူ လူနာရှင်တို့အဖြစ်ကား ကြွေမည့်ဆဲဆဲ မည်မျှအပြောအဆိုခံရနိုင်သည်ကို စဉ်းစားကြည့်ရုံဖြင့် သိနိုင်၏။

ဤနေရာ၌ မိမိကလည်း ကြောင်းကျိုးဆက်မသိဘဲ ဆေးတိုက်မိခဲ့သော်၊ သို့တည်းမဟုတ် ငွေကြေးရလိုရေးတစ်ခုတည်းကိုကြည့်၍ ဆေးပေးလိုသောဆန္ဒဖြင့် ဆေးတိုက်ကျွေးမိခဲ့သော် မောဟဂတိ နှင့် ဆန္ဒဂတိ နှစ်မျိုးသည် မိမိ၌ ပေါ်ပေါက်လာသောကြောင့် ထိုဂတိနှစ်ပါးအကြောင်းအားဖြင့် သမားလုပ်သူသည်ကား အပါယ်သို့လားစေမည်ကား အမှန်ပင် ဖြစ်တော့၏။

လူ့ဘဝ၏ သေဆုံးမှုဆိုင်ရာအတွက် မသိသောပြစ်ချက်သည် သေဆုံးသွားသူလူနာ၊ ထိုလူနာ၏ လူနာရှင်၊ ထိုလူနာကို ကုသသော သမားဖြစ်သူတို့ သုံးဦးသုံးဖလှယ် ခံစားရသောကိစ္စ ဖြစ်၏။ သေသူနှင့် လူနာရှင်ကား မထောင်းတာလှပါ။ သမားဖြစ်သူအဖို့က နစ်နာလှ၏။ ကျွန်ုပ်တို့အဆစ်ပါသကဲ့သို့ ဖြစ်ရရှာ၏။

တမလွန်ဘဝအတွက် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့သည် ပဋိသန္ဓေအစကတည်းက တည်ဆောက်၏။ သေရေးအဆိုးကံနှင့် နိဂုံးချုပ်ရ၏။ တမလွန်ဘဝသို့ ပြောင်းသွားရန်လည်း ကံက ပို့ဆောင်နေ၏။

ထိုဖြစ်စဉ်ဖြစ်သည့် စ၊ ဆုံး၊ ပြောင်း သုံးမျိုးလုံးကိုကား မည်သူ တစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ ဖန်တီးပြုလုပ်ထားသည် မဟုတ်ချေ။ ကံကသာ ပဓာနပြုထားခြင်း ဖြစ်၏။ ၎င်းကပင် ဘဝသစ်ကိုပြောင်းရမည်ဟု သတ်မှတ်ခြင်း ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် ဘဝ၏သေဆုံးခါနီးအချိန်တွင် ကလျာဏမိတ္တသည် အရေးကြီးဆုံးဟု ဗုဒ္ဓက ဟောဖော်ညွှန်ပြခဲ့ခြင်း ဖြစ်၏။ ကလျာဏမိတ္တ၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ ပညာရှိသူတော်ကောင်းမိတ်ဆွေဟု အဓိပ္ပာယ်ရ၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်က သေရမည့်သူအတွက် အသေသက်သာအောင် လုပ်ပေးနိုင်ရသည်။ ကောင်းသောဘဝပြောင်းခြင်းမျိုးဖြင့် ပြောင်းရွှေ့နိုင်အောင်လည်း စီစဉ်ပေးနိုင်ရ၏။ ထိုကလျာဏမိတ္တ တာဝန်မျိုးကိုလည်း သမားဖြစ်သူက ထမ်းဆောင်ရတတ်၏။

ထို့ကြောင့် ယနေ့ကာလတွင် ရောဂါကျွမ်း၍ နောက်ဆုံးအဆင့်သေမင်းတံခါးသို့ရောက်နေသော AIDS လူနာ၊ ကင်ဆာရောဂါလူနာတို့သည် မနည်းပါးသောအရေအတွက်ဖြင့် ရှိနေကြ၏။ ထိုသည်ကို ဂနသေချာစွာ မသုံးသပ်ဘဲ ကုသလိုဇောဖြင့် အလွယ်တကူဆုံးဖြတ်မိသော သမားကား ဤအဖြစ်မျိုးဖြင့် မုချမသွေ ရင်ဆိုင်ရနိုင်ပေ၏။ ထိုအတွက် မြန်မာသမားထုအပေါင်း အကျိုးကိုရည်ရွယ်၍ မရဏလက္ခဏာသဘောတရားကို ဖော်ပြရခြင်း ဖြစ်၏။

သမားသည် နာသည်ကိုသာ ကု၏။ သေသည်ကို မကု

ကုစားရခက်ခဲ၍ ကုမရသောရောဂါ၊ မပျောက်နိုင်သောရောဂါ၊ နာတာရှည်၊ အမြစ်စွဲ၊ ဥတုစွဲသောရောဂါ၊ ဦးဆောင်ရောဂါပေါင်းများစွာ၊ စုပေါင်းဖြစ်သောရောဂါ၊ ဆေးဝါးအမျိုးမျိုးဖြင့် ကုစားခဲ့သောရောဂါတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့မပျောက်သောရောဂါ ဖြစ်၏။ ထိုရောဂါတို့သည် ယာပျ ခေါ် သက်သာရာရရုံမျှသာ ပြုလုပ်နိုင်၏။

သက်သာရာရရုံမျှ ဟူသည် အဆိုပါ ရောဂါကြီးများကြောင့် ဆင့်ပွားရောဂါများကို အမြစ်မှ အကိုင်၊ အကိုင်မှ အခက် သုံးမျိုးတွင် အခက်အလက်နှင့်တူသောရောဂါ၊ ဆင့်ပွားရောဂါအားလုံးကို သိထားရ

မည်။ ဥပမာ- ဆီးချိုကြောင့် သွေးတိုး၊ သွေးတိုးကြောင့် နှလုံးရောဂါ၊
 နှလုံးကြောင့် ဆီးမဆင်းသောရောဂါ၊ ဆီးမဆင်းသောရောဂါကြောင့်
 မေ့ခြင်းရောဂါ၊ မေ့မြောရောဂါကြောင့် တက်သောရောဂါ၊ တက်သော
 ရောဂါကြောင့် အိပ်မပျော်သောရောဂါ၊ အိပ်မပျော်သောရောဂါကြောင့်
 အသက်ရှူမကောင်း သည့်ရောဂါ၊ အသက်ရှူမကောင်းသည့်ရောဂါကြောင့်
 ကြို.ထိုးရောဂါ အရပ်ရပ်တို့သည် ရောဂါကြီး၏ဆင့်ပွားများ ဖြစ်ကုန်၏။

၎င်းတို့ဖြစ်ပေါ်လာလျှင် ဖြစ်ပေါ်လာသလို ကုစားပေးခြင်းသည်
 အကျိုးကို ကုသည် မည်၏။ ဆင့်ပွားကို ကုသည် မည်၏။ ထိုကုထုံးကို
 ငါးပွက်ရာ ငါးစာချကုထုံးဟု ခေါ်၏။ ခေတ္တသက်သာရာရရုံမျှ လုပ်ပေး
 ခြင်း ဖြစ်၏။ ကုစား၍မရသောရောဂါကို သက်သာရာရရုံ ပြုလုပ်ပေး
 ရသောရောဂါ ဖြစ်၏။

ထိုရောဂါကြီးမှတစ်ဆင့် ရောဂါလွန်၊ ရောဂါလွန်မှတစ်ဆင့်
 ရောဂါဆုံး ဖြစ်တော့၏။ ထိုမှ လုံးဝ ကုစား၍မရသော သေမည့်သူများ
 ရှိလာနိုင်၏။ ဤအခြေအနေကို နှစ်ဆင့်သတ်မှတ်၍ ပထမအဆင့်၌ပင်
 သမားသည် အစွမ်းကုန် ကြောင်းကျိုးဆက် ကုသပါသော်ငြားလည်း
 မပျောက်ကင်းခဲ့ပါက သင့်လျော်သည့်သမားများနှင့် တိုင်ပင်ပြီး ကုသပါ။
 သမားကား အတတ်နိုင်ဆုံး စေတနာရှိရှိဖြင့် ကုသကာကွယ်ပေးရပါမည်။
 သို့သော် လူနာသည် အကျိုးမထူးလာပါက မိမိနှင့်လူနာသည် မအပ်စပ်ပါ။
 သင့်လျော်ရာတွင် ကုကြပါဟု ပြောရပါမည်။ မည်သည့်အခါမျှ ရောဂါ
 ကျွမ်းနေပါပြီ၊ လွန်နေပါပြီ၊ ကု၍မရတော့ပါ ဟူသည့် လမ်းဆုံးနေသော
 စကားမျိုးကိုကား မည်သည့်အခါမျှ မပြောသင့်၊ မသုံးစွဲသင့်ပါ။

ကုစား၍မရသောရောဂါ၊ ကု၍မရတော့ပြီဖြစ်သောရောဂါ နှစ်မျိုး
 ကို လူနာရှင်အား ပြန်ကြားသိစေအပ်သော်လည်း လူနာရှင်တို့က ကုမရ၍
 သေသောအခါတွင်လည်း ဆရာ့လက်ထဲတွင်သာ သေပါစေတော့ဟု မိမိ
 ကိုယ်ကို သမားထံ အပ်လာခဲ့သောအခါ၌ မပျောက်နိုင်သောရောဂါ၏
 အကျိုးနှင့် အကြောင်းရင်းကို မိအောင်ရှာပြီး အစွမ်းထက်ဆုံးဆေးကို
 အကောင်းဆုံးသုံး၍ ကုသပေးသင့်၏။

သေမည့်ရောဂါဖြစ်မှုကား ကုစား၍မရတော့ကြောင်း ရှင်းပြပါ

လျက် ၎င်းတို့၏အသက် ပုံအပ်ခဲ့သော် သမား ဟူသည် နာခြင်းကိုသာ
ကုသည်။ သေမည်ကို မကုနိုင်ပါ။ သမားဖြစ်သော မိမိကိုယ်တိုင်ပင်လျှင်
သရဦးမည်သာဖြစ်ကြောင်း ဟူသည့်စကားကို အသုံးပြုပြီး သစ္စာဆိုပြီး
နောက်ဆုံး အစွမ်းထက်သည့်ဆေးချက်ကို တိုက်ရသည်။ ထိုသစ္စာသည်
မိမိဘဝအတွက် အမှန်ကန်ဆုံးသစ္စာကိုသာ ဆိုပါ။ ဘာသာအလိုက်၊
ယုံကြည်မှုအလိုက်၊ ကိုးကွယ်မှုအလိုက် ပြုလုပ်ရန် တိုက်တွန်းပါ။ ထို
ကာလအတွက် အစွမ်းထက်သောဆေးများအဖြစ် ...

အထူးသီးသန့် နှလုံးဆေး၊

အထူးသီးသန့် ခန္ဓာဆေး၊

အထူးသီးသန့် သည်းခြေပေါင်းချုပ်ဆေး၊

အထူးသီးသန့် သလိပ်ကြေဆေးတို့ကို ပေးရမည် ဖြစ်၏။

‘ဓာတ်ကိုသတ်လျှင် ချော်၊ လူကိုသတ်လျှင် ခွဲ’ ဟူသည့် ရိုးရာ
မိန့်မှာချက်အရ သေခါနီးပုဂ္ဂိုလ်တွင်ဖြစ်တတ်သော ခွဲသလိပ်ပိတ်ဆိုခြင်း၊
အမောဆို၍ ကြို့ထိုးခြင်း၊ ပူလောင်သွေးအားနည်းပြီး ကယောင်ကတမ်း
ဖြစ်ခြင်းအရပ်ရပ်တို့အတွက် နာသည်ကို သက်သာအောင်ပြုလုပ်ပေး
နိုင်စွမ်းရှိသော ဆေးများဖြစ်ကုန်၏။

၎င်းတို့ကို တိုက်ခြင်း၊ သွင်းခြင်း၊ လိမ်းခြင်း၊ အနံ့ရှူခြင်း၊
ခြေဖဝါး၊ လက်ဖဝါးတွင် ပွတ်ခြင်း၊ နားကျပ်ခြင်း၊ တစ်ကိုယ်လုံးလိမ်းခြင်း
ဖြင့် အပေါက်ကြီး၊ အပေါက်ငယ်၊ မွေးညင်းပေါက်များပါမကျန် အညစ်
အကြေး ဒေါသမလတို့ကို ထုတ်ပေးရ၏။

ထိုအခါ၌ ဖော်ပြပါ သေခါနီးတွင်ဖြစ်တတ်သည့် လက္ခဏာ
မျိုးမှ ကင်းစင်သွားပေမည်။ ထိုသည်ကိုပင် သမားသည် သေသည်ကိုမကု၊
နာသည်ကိုသာကုသော ကလျာဏမိတ္တပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ရခြင်း ဖြစ်၏။

အကယ်၍ လူနာသည် ဗုဒ္ဓဘာသာဖြစ်လျှင် ဘဝကူးကောင်း
စေရန် တရားဟော၊ ပရိတ်ရွတ် စသည် ပြုလုပ်စေရ၏။ လောက
ဝတ္တရားအရ မတော်၍၊ မကောင်းတတ်၍၊ အားနာ၍ လာရောက်ကြည့်သူ
များအား လူနာရှင်နှင့်တိုင်ပင်၍ ဖျောင်းဖျောင်းဖျဖျပြောပြီး လူနာအနား
သို့ မကပ်စေရပေ သို့မဟုတ် လူနာရှင်သည်ပင် ထိုဧည့်သည်မျိုးတို့အား

လူနာခန်း၏ပြင်ပတွင်ပင် ဧည့်ခံကာ ပြန်လွှတ်ရ၏။ ဤသည်ပင် အသေ သက်သာစေရန်၊ ကလျာဏမိတ္တ သမားအတွက်ရော လူနာအတွက်ပါ အထောက်အကူအရဆုံးအခြေအနေများ ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် သမားသည် နာသည်ကိုသာ ကု၏။ (ဉာဏ်ပူဇော်ခ နှင့် အထောက်အကူယူပါ။) သေသည်ကို မကု (ကလျာဏမိတ္တအတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်၏။)

အချုပ်အားဖြင့် ဖော်ပြလိုသည်မှာ သမားသည် ကု၍မရသော ရောဂါ၊ သေတော့မည်ဖြစ်သောရောဂါ နှစ်မျိုးတို့တွင် ကု၍မရသောရောဂါ ဖြစ်ပါက မိမိကု၍မရကြောင်း၊ မနိုင်ကြောင်း ရိုးသားစွာဖော်ပြခြင်းဖြင့် ပညာဂုဏ်ကို ယူပါ။ အကယ်၍ ကုစားနေစဉ်ပင် သေဆုံးမည့်လက္ခဏာ တို့ကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား တွေ့မြင်ပါက လူနာရှင်အား ရောဂါသည်၏ အကြောင်း ပြောပြပါ။ ထိုကိစ္စကိုကား ရောဂါသည်တို့အား လုံးဝ မသိပါ စေနှင့်။ သို့မဟုတ်ပါက လူနာသည် စိတ်ဓာတ်အလွန်ကျသွားနိုင်ပါသည်။ သမား၏ ဟန်ပန်အမူအရာတို့သည် လူနာအား စိတ်မပျက်ပါစေနှင့်။ အတတ်နိုင်ဆုံး ကုစားပေးပါမည်ဟု ရောဂါသည်အား ပြောပြပါ။

ကု၍ရသည် ဖြစ်စေ၊ မရသည် ဖြစ်စေ စိတ်ပျက်၍ ရောဂါတက် ဖွယ်ဖြစ်သော ဟန်ပန်အမူအရာတို့ကို မပြုရ။ ‘လူနာမျက်ဖြူဆိုက်လေ၊ ဆရာကြိုက်လေ’ ဟူသည့် စိတ်ဓာတ်မျိုး မည်သည့်အခါတွင်မျှ မရှိရပေ။ အပြောအဆို နင်းပြောခြင်း၊ ငွေကြေး မတန်တဆ နင်းယူခြင်းသည် လွန်စွာပင် အရပ်ဆိုးအကျည်းတန်လှပါသည်။ ပမာအားဖြင့် AIDS ရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါရှင်တို့သည် သေခြင်းတရားနှင့် အနီးကပ် ရင်ဆိုင်နေရပြီ ဖြစ်၏။ ထိုအခါမျိုးတွင် အဆမတန် ငွေကြေးများတောင်းယူခြင်းသည် မဖြစ်သင့်သောကိစ္စမျိုးဖြစ်၍ လွန်စွာပင် အရပ်ဆိုး အကျည်းတန်စေပါ သည်။ ထိုရောဂါသည်များသည် သေဆုံးခြင်း၏ နောက်ဆုံးအဆင့်ဖြစ် နေသဖြင့် လွန်စွာပင် စိတ်ပျက်အားငယ်နေကြရပါသည်။ လောကတွင် အရာရာကို လက်မြောက်အရုံးပေးထားရသူများလည်း ဖြစ်၏။ သူတို့သည် နောက်ဆုံးအချိန်အထိပင် နွယ်တစ်မျှင်၊ မြက်တစ်ပင်ကိုပင်ဖြစ်ဖြစ် အား ကိုးရာရှာနေသူများလည်း ဖြစ်ပါသည်။ သူတို့အား ထိုအခြေအနေဆိုးမှ

ယ်တင်နိုင်မည့်ပုဂ္ဂိုလ်ကို နောက်ဆုံးထွက်သက် စက္ကန့်ပိုင်းအထိ မျှော်
 သင့်တကြီး စောင့်မျှော်နေကြသူများ ဖြစ်သဖြင့် သူတို့သည် လွန်စွာပင်
 သနားစဖွယ်ကောင်းသောဘဝများ ဖြစ်ကြပါသည်။ သို့ပါ၍ သူတို့၏ဘဝ
 အခြေအနေအရပ်ရပ်တို့အပေါ် ကောင်းစွာပင် ကိုယ်ချင်းစာနာ သနားသင့်
 ကြလှပါသည်။ သို့ပါ၍ ထိုအခြင်းအရာကိစ္စတို့အတွက် အခြားသူတကာ
 တို့ထက် ပို၍ကြင်နာသနားတတ်သော၊ မေတ္တာကရုဏာတရား ပို၍ကြီးမား
 သူပါသော သမားတို့သည် ဤပြဿနာအခြေအနေအတွက် အစွမ်းကုန်
 ကူညီစောင့်ရှောက်သင့်လှပါသည်။ အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့် လူနာ
 မျက်ဖြူဆိုက်လေ၊ ဆရာကြိုက်လေ အဖြစ်မျိုးကား မည်သည့်အခြေ
 အနေတွင်မျှ မဖြစ်သင့်သောကိစ္စဖြစ်သဖြင့် အရေးကြီးလှပါ၍ ဖော်ပြခြင်း
 ဖြစ်ပါသည်။

မိမိအား သေသည်အထိ အသက်အပ်လျှင် အသေသက်သာ
 အောင် ပြုလုပ်ပေးရ၏။ ဘဝကူးအတွက် ဂတိနိမိတ်လမ်းကြောင်းကောင်း
 အောင် အထောက်အကူပေးပါ။ ထိုအခါ လိုရင်းအသုံးပြုမည့်ဆေးလောက
 တို့သာ သေမည့်လူနာထံသို့ ယူသွားပါ။ သေသူအိမ်၌ ဆေးများထားလျှင်
 မိကျော်သည် ဟု ခေါ်၏။ မီးကျော်သည့်ဆေးသည် မစွမ်းဟု ရှေးပညာ
 ရွေးများက ဆိုထားပါသည်။ မီးကျော်သည် ဟူသည်မှာ ကမ္မဓမ္မိပျက်၍
 သေခြင်းဖြစ်၍ ခေါ်ဆိုခြင်း ဖြစ်၏။ သူသေ၌ နောက်ဆုံး ဩဇာဓာတ်
 ပျက်ရ၏။ ဩဇာဓာတ် ဟူသည့် ကျက်သရေမင်္ဂလာအစွမ်းသတ္တိကို ခေါ်
 ၏။ အသုဘတွင် အမင်္ဂလာဖြစ်၍ ၎င်းဩဇာသတ္တိမရှိတော့သဖြင့် ၎င်းနှင့်
 ပတ်သက်သမျှဆေးဝါးတို့၏ အစွမ်းသတ္တိလည်း ယုတ်လျော့သွားရခြင်း
 ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ရောဂါဆုံး (ဝါ) ကမ္မဇေတဇောမီး ချုပ်ခါနီးသူအတွက်
 အစွမ်းသတ္တိထက်သောဆေးကိုပင်လျှင် သင့်လျော်သလောက်သာ ယူပြီး
 ပေးပါဟုဆိုခြင်း ဖြစ်၏။ ဤကား ဝေဒနာရှင်၏ သေခါနီးအချိန်၌ ကျင့်
 သုံးရမည့် အသက်ကယ်တင်ရှင် ဆရာတစ်ယောက်၏ ပြုမူလိုက်နာ
 ကျင့်သုံးရမည့် စည်းကမ်းချက်တို့ကို ဦးစားပေးဖော်ပြခြင်း ဖြစ်၏။

စ-ဆုံးနှစ်ဝ ကမ္မဇ

ပြီးခဲ့သည့် လူ့ဘဝ၏ အပိုင်းကြီးသုံးပိုင်း၏ တစ်ပိုင်းစီကွာဟမှု ရှိသော်လည်း အမှန်မှာ အပိုင်းသုံးပိုင်းသည် ဆက်စပ်နေ၏။ ဆက်စပ်ပြီး စိစစ်ဝေဖန်မှသာ အမှန်တရားရ၏။

အထူးသဖြင့် ပဋိသန္ဓေတည်နေမှ လူ့ဘဝအစနှင့် လူ့ဘဝအဆုံး သည် ကံဦးဆောင်နေသော ကံအစနှင့် ကံအဆုံး နှစ်ပိုင်းဆက်စပ်ပြီး ယူရမည် ဖြစ်၏။ ကွယ်လွန်သည့်အကြောင်းကို သိလိုလျှင် ပဋိသန္ဓေ တည်နေပုံအကြောင်းနှင့် ဆက်စပ်ယူရသည်။ ပဋိသန္ဓေတည်နေပုံကို သိလျှင် ကွယ်လွန်သည့်အကြောင်းကို သိနိုင်သည်။ (စ-ဆုံးနှစ်ဝ ကမ္မဇ)

ထို (၂) မျိုး၌ ဒေါသများ ဦးဆောင်သော စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ တို့ ဦးဆောင်ဖျက်ဆီးမှုလည်း ရှိ၏။ ထိုအဖျက်များဦးဆောင်ခိုက် ခန္ဓာ ကိုယ်၌ဖြစ်သောရောဂါများသည် ဗျာဓိ ဖြစ်၏။ မမာမကျန်းမှုဖြစ်သည့် ရောဂါဝေဒနာသည်၏အခြေအနေသည် ဘဝ၏အလယ် ဖြစ်၏။

ရောဂါကိုကား ဒေါသပျက်၊ ဓာတ်ပျက်၊ လေပျက်၊ အငုပ်၊ အပုပ်၊ အခိုးတို့ကို ရောက်ကြောင်းအနေဖြင့်ရှာ၍ အပျက်ကို ပြင်ပေးရသည်။ ထိုကို ကုစားသည် ခေါ်၏။ ပဋိသန္ဓေတည်နေပုံအစကိုသိမှ ကွယ်လွန်ပုံ သေပုံကိုလည်း သိမည်။ ‘ကမ္မဇမူလ၊ အာဟာရဇဘူတ’ ဟု ရိုးရာ၌ အတိအကျဆိုထားသည်။ မူလကမ္မဇရပ် အမြစ်ပြတ်လျှင် အကျိုးဖြစ်သည့် တည်ဆောက်ထားသော ရုပ်ပင်စည်အားလုံးတို့သည် ပျက်စီးကြကုန်မည် သာ ဖြစ်၏။ သေရေးအတွက် နားလည်အောင်ပြုလုပ်လိုသော ပဋိသန္ဓေ တည်နေရေးကို မလေ့လာဘဲ၊ ဆက်စပ်၍မယူဘဲ အဖြေမှန်အတိအကျကို မရနိုင်ချေ။

ကမ္မဇမူလနှင့် အပြုသုံးဝ

လူသားတစ်ယောက် ဘဝအစ၌ ကမ္မဇတေဇောသည် စ,ခဲ့သည်။ ထို့နောက် ဝါယော၊ အာပေါကြောင့် ပထဝီ (အမာခံ) သန့်ရှင်းသော အကာသ၊ တေဇော၊ ဝါယော၊ အာပေါ သုံးလီကြောင့် အပြစ်မရှိသော ပထဝီအမာခံ ဖြစ်လာသည်။

ဗညားတောင်စာအုပ်တိုက်

ထိုပထဝီအမာခံ၌ ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊ သြဇာတို့လည်း အကျိုးထင်၍ အပြုသုံးလီ၏ အပြစ်ရှိမှု၊ မရှိမှုတို့သည် တည်ရှိကြကုန်၏။ ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊ သြဇာတို့သည် အာကာသ ရှိသည်၊ မရှိသည်ကို ဖော်ညွှန်းကြကုန်၏။ အပြစ်ရှိလျှင် အာကာသ မရှိချေ။ အပြစ်ကင်းလျှင် အာကာသ ရှိ၏ ဟူ၍ ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊ သြဇာ ထိုလေးဖြာဖြင့် ပထဝီကို တိုင်းတာရမည်။ အတွင်း၌ ပျက်နေသည်ကိုလည်း ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊ သြဇာ ထိုလေးဖြာဖြင့် ပထဝီအမာခံဒြပ်ပေါ်တွင် လေ့လာရ၏။

တေဇောပျက်သော ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊ သြဇာ၊

ဝါယောပျက်သော ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊ သြဇာ၊

အာပေါပျက်သော ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊ သြဇာတို့ကို ပထဝီတွင် တိုင်းတာ၍ အကြောင်းရင်းကိုသိရန် ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊ သြဇာ အကျိုး (၄) မျိုးဖြင့် တိုင်းတာစိစစ်ရသည်။ တေဇော၊ ဝါယော၊ အာပေါ အပြုဓာတ် (၃) လီကိုကား အစွမ်းသတ္တိအလွန်ရှိငြားလည်း မတွေ့မြင်ကောင်းသော အရာ ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် တေဇော၊ ဝါယော၊ အာပေါ (၃) မျိုးတို့၏ အကျိုးဆောင်မှုကို သို့မဟုတ် အပြစ်ပြုမှုကို ပထဝီတွင်ကြည့်ပါဟု ဆိုလိုခြင်းဖြစ်၏။ ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊ သြဇာ (၄) မျိုးဖြင့် အတိုင်းအတာလုပ်ပါ။

ထိုကိုရည်ရွယ်၍ ရိုးရာဆေးပညာ၌ ...

“တေဇော၊ ဝါယော၊ အာပေါ၊ ပထဝီ စဉ်စီကာသ ဓာတ်ငါးဝ ပေါင်းထ ကိုယ်ခန္ဓာ”

“ကြည်လင်သန့်ရှင်း၊ ပြစ်ကင်းမှုကို ဆိုလေအာကာ ဘေးကင်းကွာ”

“တေ၊ ဝါ၊ အာ၊ ပြု၊ ပတွင်ရှု၊ ဖော်မှုလေးဖြာ အာကာသာ”

ဖော်ပြပါအတိုင်း ဘုတ်ငါးပါးဖြင့် စ၊ခဲသော ခန္ဓာကိုယ်သည် ဘဝအလယ်ပိုင်း၌လည်း ဘုတ်ငါးပါးဖြင့် တည်ဆောက်နေရ၏။ ဖောက်ပြန်လျှင်လည်း ရောဂါရ၏။ ကွယ်လွန်ခြင်းတွင်လည်း ထိုဘုတ်ငါးပါး ပျက်စီးလျှင် ကွယ်လွန်ရ၏။ ဘုတ်ငါးပါးတွင် အပြုဓာတ်သုံးလီအလိုက် သရုပ်ဖော်ဆောင်ကာ လူဖြစ်လာရ၏။ လူဖြစ်ပြီးနောက်၌လည်း ၎င်းတို့

ဖောက်ပြန်သည့်အားလျော်စွာပင် ရောဂါရကြပြီး ၎င်းတို့ပျက်စီးသော
ကြောင့် ဦးဆောင်ပျက်စီးသောဘုတ် အားလျော်စွာပင် သေလက္ခဏာ
ဖြစ်၏။

ကမ္မဇမူလ ရေသောက်မြစ်ကြီးတွင် တေဇော၊ ဝါယော၊ အာပေါ
တည်းဟူသော အပြုဓာတ် (၃) လီ၊ ရေသောက်မြစ်ကြီး (၃) မျိုးရှိ၏။
ဘုတ်တစ်ပါးပါးပျက်လျှင် နာ၍ နှစ်ခုပျက်လျှင် သေခါနီးပါးဖြစ်ရပြီး
သုံးပါးလုံးပျက်လျှင် သေရ၏။

ထို့ကြောင့် သေခါနီး၌ ဦးဆောင်အပျက်အားလျော်စွာ စတင်
ဖော်ပြ၍ ၎င်းနောက် နီးစပ်ရာ အပျက်လက္ခဏာကို ဖော်ပြ၏။ တေဇော
ပျက်ပြီးနောက် ဝါယော ပျက်၏။ ၎င်းနောက် အာပေါ ပျက်၏။ အကယ်၍
ဝါယော စတင်ပျက်လျှင် ဝါယောပြီးနောက် တေဇော ပျက်၏။ ၎င်းနောက်
အာပေါ ပျက်၏။ အကယ်၍ အာပေါ စတင်ပျက်ပါက ထို့နောက် ဝါယော
ပျက်၏။ ၎င်းနောက် တေဇော ပျက်၏။ ဤကဲ့သို့ ဦးဆောင်ဘုတ်နှင့်
နီးစပ်ရာ ပျက်၏။ ဖျက်၏။

တေဇောလွန်ပျက်၍ အပြစ်ပြုဖောက်ပြန်လျှင် ပူလောင်ခြင်း၊
ကောက်ကွေးခြင်း၊ လျှာလိပ်ခြင်း၊ မျက်စိနီခြင်း စသည်တို့သည် ဖော်ပြ
ကုန်၏။ ၎င်းနောက် နီးစပ်ရာ ဝါယောသည် ပျက်၏။ ဝါယောပျက်ခြင်း
တွင် ဆံပင်ထောင်ခြင်း၊ အသားအရေအေးနေခြင်း (ချွေးအေး)၊ မောကျပ်
လာခြင်း၊ ရင်ချိုခြင်း၊ ကြို့ထိုးခြင်း၊ အနံ့ဖောက်ပြန်ခြင်း၊ အနံ့မရခြင်း၊
မကြားခြင်း၊ မလှုပ်ရှားခြင်းတို့သည် တစ်ဆင့်ဖြစ်လာ၏။ ၎င်းသည်
သေရေးအတွက် တိုင်းတာရန် ဒုတိယဆင့်ဖြစ်သွားပြီ ဖြစ်၏။

ထို့နောက် အာပေါဓာတ် ပျက်ရ၏။ အာပေါဓာတ် ဖောက်ပြန်
သည့်အခါ အရသာပျက်ခြင်း၊ အရသာမပေါ်ခြင်း၊ အရသာရှိသမျှ ကျွေး
သော်လည်း အာဟာရမဖြစ်ခြင်း၊ ပေါင်းစည်းမှုမရှိသဖြင့် ရုပ်ကလာပ်စည်း
အပေါင်းတို့တွင် ပူခြင်း၊ သွေးခန်းခြင်း၊ အေးခြင်း အရပ်ရပ်တို့သည်
ဖြစ်ကုန်၏။ အပျက် ဘုတ်သုံးပါးအလိုက် တစ်ပါးဦးဆောင်ပျက်လျှင်
နောက်နှစ်ပါးသည် အထောက်အကူဖြစ်နိုင်၏။

ဝါယောဦးဆောင်ပျက်လျှင် ဝါယော၏အဖျက်လက္ခဏာတို့သည်

ရောဦးစွာ ဖော်ပြကုန်၏။ ၎င်းနောက် နီးစပ်ရာ တေဇောလက္ခဏာအပျက်ကို ပြလာ၏။ ၎င်းနောက် အာပေါ ပျက်၏။ အပျက်သုံးလီပြည့်လျှင် သေ၏။

၎င်းနောက် အာပေါ ဦးဆောင်၍ အပျက်ကိုပြုလျှင် အာပေါလက္ခဏာပြ၏။ ၎င်းနောက် ဝါယောလက္ခဏာပြ၏။ ၎င်းနောက် တေဇောအပျက်လက္ခဏာကို ပြ၏။ ဤကဲ့သို့ တစ်ခုပျက်က ရောဂါအပြင်းအထန် ဖြစ်၏။ နှစ်ခုပျက်က သေခါနီးဖြစ်၏။ သုံးခုပျက်က သေသည်ဟု မှတ်ယူအပ်၏။ သေဆုံးခါနီးတွင်ကား သန္နိပါတ် (အပျက်သုံးခု ပေါင်းဆုံမှ) ပျက်၍သေရ၏။)

လူ့ဘဝသည် အပြုဓာတ်သုံးလီကြောင့် ဖြစ်လာရ၍ အပျက်ဒေါသသုံးပါး စုပေါင်းဖျက်မှသာလျှင် လူသေသည်ဟု မှတ်ပါ။ အပြင်းအထန် ရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ သေခါနီးပါး၊ သေခြင်း သုံးပါးတွင် အပျက်သုံးပါးဖြင့် တိုင်းတာရန် ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်၏။ အကျဉ်းအားဖြင့်မှတ်ရန် ရိုးရာမိန့်ဆိုချက်မှာ ...

“ပထဝီအမာခံဒြပ်

တေစ၊ ဝါလယ်၊ အာဆုံး

အာစ၊ ဝါလယ်၊ တေဆုံး

နီးစပ်ရာပျက်ပြုန်း

စလျှင်နာ၊ လယ်မှာ သေခါနီး၊ ဆုံးမှာ သေရ၏”

စသည့် အပြုဓာတ်သုံးလီဖြင့် စ,ရသော ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် အပျက်ဒေါသသုံးလီကြောင့် သေဆုံးရခြင်း ဖြစ်၏။ ဘုတ်တစ်ပါးပျက်လျှင် ရောဂါအပြင်းအထန်ရ၏။ နှစ်ပါးပျက်လျှင် သေခါနီးပါး ဖြစ်၏။ ကျန်တစ်ပါး နောက်ဆုံးထပ်ပျက်လျှင် ကွယ်လွန်ရသည်ဟု အချုပ်အားဖြင့် မှတ်၍ ဝေဒနာရှင်လူနာတို့ကို တွေ့သောအခါ ဖော်ပြခဲ့သည့် အပြုပိုင်း၊ ဒေါသပိုင်းတို့ဖြင့် သဘောညှိနှိုင်း၍ မည်သည့်အခြေအနေမျိုးရောက်နေသည်ကို အကြောင်းအားဖြင့် စိစစ်နိုင်ရမည်။

ဩဇာဓာတ်ဖြင့် မရုဏာလက္ခဏာ စိစစ်ခြင်း

အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သည့် ဝဏ္ဏ (အဆင်း)၊ ဂန္ဓ (အနံ့)၊ ရသာ (အရသာ) သုံးမျိုးဖြင့်စပ်၍ ဩဇာခေါ်သော ထက်မြက်မှု၊ တောက်ပြောင်မှု၊ ကျက်သရေရှိမှု အထွေထွေတို့သည် ရှိသေး၏။ ထိုဩဇာဓာတ်ကို တစ်ကိုယ်လုံး၌ ချင့်ချိန်၍ စိစစ်ရ၏။ အပျက်ဒေါသကြောင့် သုံးမျိုးလုံး ပေါင်းဆုံပျက်မိလျှင် ဩဇာဓာတ်ပါ ပျက်စီးသည်ဟု ဆိုလိုသည်။ ထိုအခြေအနေကိုသိရန် တစ်ကိုယ်လုံးတွင်ရှိသော မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်း၊ နှုတ်ခမ်း၊ ကိုယ်သားကိုယ်ရေ၊ ရုပ်ကိုမိုနေသော နာမ်ဖောက်ပြန်ခြင်း၊ ညှိုးနွမ်းခြင်းအရပ်ရပ်တို့ကိုလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားအပ်၏။

ရုပ်လက္ခဏာအခြေအနေကိုကြည့်ရုံဖြင့် သေရုပ်ဖော်ပြနေသည်။ ရုပ်ညှိုးသည် စသည်တို့ကိုကြည့်၍ သေနာရုပ်ပေါက်နေသည်ဟုလည်း ပြောဆိုကြခြင်း ဖြစ်၏။ ထိုဩဇာသည် လူ့ဘဝ၌ ကျက်သရေတင့်တယ်ခြင်းဟု ခေါ်ဆိုသကဲ့သို့ ဘဝ၏နိဂုံးချုပ်အတွက် တိုင်းတာရသော ပေတံလည်း ဖြစ်၏။ ထိုဩဇာဓာတ် ပျက်ယွင်းသွားခြင်းကို လူသေ၊ အသုဘ၊ အမင်္ဂလာဟုခေါ်ခြင်း ဖြစ်၏။

ဘဝအဆုံး နိဂုံးချုပ်

ကမ္မဇတေဇောသည် ပဋိသန္ဓေအခါတွင် ဦးစွာစတင်၏။ ထိုကမ္မဇသည် မူလဖြစ်၏။ ရေသောက်မြစ်ကြီး ဖြစ်၏။ ထိုကမ္မဇမူလ ရေသောက်မြစ်တွင် တေဇော၊ ဝါယော၊ အာပေါ ဟူသည့် မြစ်ကြီး (၃) သွယ်သည် ဆက်စပ်ပြီး စီးဆင်းရ၏။ ကမ္မဇမူလ ရေသောက်မြစ်ကြီးကို ဆက်လက်ရှင်သန်ကြီးထွားရန် ဆောင်ရွက်အကျိုးပြုရ၏။ ထိုအကျိုးပြုမှုကြောင့် ပထဝီဟုခေါ်သော အမာခံဒြပ်ကြီးသည် ပေါ်ပေါက်လာ၏။

ထိုအမာခံဒြပ်တွင် ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓ၊ ရသာ၊ ဩဇာ တည်းဟူသော သရုပ်ဖော်လက္ခဏာတို့သည် တစ်ပေါင်းတည်း ပေါ်ပေါက်လာကြကုန်၏။ ထိုလေးမျိုးတို့၏ ကွဲပြားခြားနားစွာ လက္ခဏာဖော်ပြနေခြင်းသည်ပင် အာကာသဖြစ်၏။ ကြည်လင်သန့်ရှင်း အပြစ်ကင်းလျှင် အာကာသရှိ၏။

မရှိလျှင် အာကာသပျက်၏။

ဤကဲ့သို့ ဘုတ်ကြီးငါးဝ ပေါင်းစည်း၍ လူသားသည် ဖြစ်လာ
ရ၏။ သက်ရှိ၏တေဇောသည် ကမ္မဇတေဇောဖြစ်၍ သက်မဲ့၏တေဇော
သည် ဥတုဇတေဇော ဖြစ်၏။ ကံအရှိန်၊ ဥတုအရှိန် နှစ်မျိုးကွာခြားသည်။
ထိုနှစ်မျိုးသည်ပင် မူလ ဖြစ်၏။ ဗီဇ ဖြစ်၏။

ကမ္မဇမူလ သည် သက်ရှိဖြစ်၏။ ကံပြုသကဲ့သို့ နုရ၏။

ကံဖျက်လျှင် ပျက်၏။

ဥတုဇမူလ သည် သက်မဲ့ဖြစ်၏။ ဥတုပြုသကဲ့သို့ နုရ၏။

ဥတုဖျက်လျှင် ပျက်၏။

ရောဂါရသောအခါ အပြုဓာတ် (၃) သွယ်တို့သည် အာဟာရ၊
ဥတု၊ အငုပ်၊ အပုပ်တို့ကြောင့် အဖျက်ဒေါသ (၃) လီ ဖြစ်ရ၏။ အမာခံ
ခြံပိုက်ဖျက်ကြ၍ ဖျက်သည့်ဒေါသအားလျော်စွာ ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊ ဩဇာ
အနေဖြင့် လက္ခဏာကို ဖော်ပြနေ၏။ လက္ခဏာတစ်ရပ် အပျက်ကိုပြု
နေလျှင် အပြင်းအထန်ရောဂါရ၍ ဒုတိယ နီးရာ ဓာတ်တစ်ပါးကို ထပ်
ဖျက်လျှင် သေဝန်းပါး ဖြစ်၏။ တတိယ ထပ်ဖျက်လျှင် အပျက်စုံပြီဖြစ်
သေရ၏။

ထို့ကြောင့် ပဋိသန္ဓေတည်နေမှုအစကို ကမ္မဇ ဦးဆောင်သည်။
အဆုံး စုတိသည် သေမှုကို ဖြစ်ရ၏။ ကမ္မဇ ပျက်စီးကုန်ခန်း၍ သေရ
သည်။ အလယ်၌ကား ဖြစ်သမျှတို့သည် နာခြင်း တည်းဟူသော ဗျာဓိကို
ဖြစ်စေကုန်၏။

ပဋိသန္ဓေတည်နေမှု အစနှင့် ကွယ်လွန်မှု အဆုံး နှစ်ရပ်တို့သည်
ကံရှိလျှင် ဖြစ်၍ ကံပျက်လျှင် သေသည်ဟု မှတ်ယူအပ်၏။

အစနှင့်အဆုံးကို ဆက်စပ်ယူလျှင် ရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ သေခါနီး၊
သေခြင်းတို့ကို ပိုင်နိုင်စွာ သိနိုင်၏။

ကမ္မဇနှင့် အာဟာရဇ

ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ပဉ္စဘုတ်အနေ၊ ဩဇာဓာတ်အနေဖြင့်
ခန္ဓာကိုယ်ကြီး၏ ပျက်စီးသေဆုံးပုံကို အကြမ်းအားဖြင့် မှတ်ယူပါ။ အကြိမ်

ကြိမ် တွေးပါ။ လူနာတွေတိုင်း သဘောတရားဖြင့် လက်တွေ့ကို ဆက်စပ် ပြီး မှတ်ပါ။ ထပ်မံ၍ အသေးစိတ် အကျယ်ဖော်ပြလိုသည်မှာ ...

ဘုတ်ကြီးငါးပါးတွင် တေဇောသည် အစဖြစ်၏။ ထိုတေဇော ကြောင့် လူသား ဖြစ်၏။ အဆိုပါတေဇောသည် သကတ်စွမ်းရည် ဖြစ်၏။ တန်ခိုးရှင်မဟုတ်ချေ။ တန်ခိုးရှင်ဖန်ဆင်း၍ လူသားဖြစ်ခြင်း မဟုတ်ချေ။ တေဇော၏အစွမ်းသတ္တိကြောင့်သာ လူသား ဖြစ်ပေါ်လာရ၏။ ထိုတေဇော ကို ကမ္မဇတေဇောဟု ခေါ်၏။ ထိုကမ္မဇတေဇော၌ အတိတ်ဘဝမှ ဇော အာရုံညွတ်ပြီးနောက် ကံရှိန်အနေဖြင့် ပဋိသန္ဓေစ,ရ၏။

ထိုအခိုက်အတန့်ကိုပင် ရုပ်ဇီဝိတ (ရုပ်သက်)၊ နာမ်ဇီဝိတ (နာမ် သက်) ဟု ခေါ်သည်။ ထိုနာမ်ဇီဝိတကား ပဋိသန္ဓေအခိုက်အတန့်၌ စတင်ဥပဒ်၏။ ၎င်းနောက် ဘဝင်အနေဖြင့်သာ ဖြစ်နေတတ်၏။

ဘဝင် ဟူသည် နောက် ဆက်ကာဆက်ကာ စိတ်အစဉ်များဖြစ် လာစေရန် အာရုံတစ်ခုမရှိဘဲ အဆက်အစပ်ဖော်ပြသော ဘဝ၏အကြောင်း တစ်မျိုးကို ခေါ်၏။ ထိုဇီဝိတရုပ်နှင့် အပေါင်းပါရုပ် (၈) ခုတို့သည် တည်ရှိကုန်၏။ ထိုအခါ ဇီဝိတဦးဆောင်သော ရုပ် (၉)မျိုး (၀၁) ဇီဝိတ နဝကလာပ်ဟုခေါ်ခြင်း ဖြစ်၏။

ထိုရုပ် (၉) မျိုးအား သရုပ်ဖော်ဆောင်မည့်၊ အထူးအားဖြင့် ရုပ်သက်ကိုဖော်ဆောင်မည့် ဦးဆောင်ရုပ် (၃) မျိုးလည်း ရှိသေး၏။

၁။ ကာယပသာဒရုပ်

ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားကို သရုပ်ဖော်ဆောင်သောရုပ်။

၂။ ဘာဝပသာဒရုပ်

ကျား-မ အနေဖြင့် ကွဲပြားအောင်လုပ်ဆောင်ရသည့်ရုပ်။

၃။ ဝတ္ထုရုပ်

ခန္ဓာကိုယ်တွင် အရေးကြီးသော မျက်စိ၊ နှာခေါင်း၊ နား၊ လျှာ၊ စိတ်တို့၏တည်ရာ၊ အကြည်ဓာတ်၊ အသိဓာတ်တို့၏တည် ရာ၊ နာမ်ဇီဝိတတို့၏တည်ရာ ၎င်းကို ဝတ္ထုရုပ်ဟု ခေါ်သည်။ ထိုတွင် ကိုယ်အနေအထားကို သရုပ်ဖော်သည့် ကာယခေါ်သော ရုပ်သည် သရုပ်ဖော်၏။ အသိ၊ ဝိညာဉ် အကြည်ဓာတ်တို့၏တည်ရာ။

နာမ်ဇီဝိတတို့ကို သရုပ်ဖော်ရုပ်သည် သရုပ်ဆောင်၏။

ဇီဝိတရုပ်သည် ကမ္မဇတေဇော အသက်ဖြစ်၏။ ထိုနှင့်အပေါင်းပါ
ရုပ် (၈) မျိုးသည် ဖြစ်လာ၏။ ကာယရုပ်သည် လူသဏ္ဍာန်သရုပ်ကို
ဖော်၏။ ဘာဝရုပ်သည် ယောက်ျား၊ မိန်းမ သရုပ်ဖော်၏။ ဝတ္ထုရုပ်သည်
အကြည်ဓာတ် နာမ်အသိဖော်သောအခါ၌ တစ်ကိုယ်လုံးရှိရုပ်တို့ကို သရုပ်
ဆောင်၏။

ထိုရုပ် (၃)မျိုးသည် ရုပ်သက် (၉)မျိုးတွင် တစ်မျိုးစီ၌ (၉)မျိုးစီ
သရုပ်ဖော်ဆောင်သောကြောင့် ထိုသန္ဓေအခိုက်၌ ရုပ်ပေါင်းသည် ကာမ
ရုပ် (၁၀) ပါး၊ ဘာဝရုပ် (၁၀) ပါး၊ ဝတ္ထုရုပ် (၁၀) ပါးအားဖြင့် ရုပ်
ပေါင်း (၃၀) ဖြစ်လာရ၏။

ငှက်ပျောပင်စိုက် မိလိုက်ဖပါ ကြက်မှာ အရိုး၊ လူမှာ အမျိုး

ပဋိသန္ဓေတည်နေပြီးနောက် ပဋိသန္ဓေကို အထောက်အကူပေး
သော မိဘနှစ်ပါး၏ သုက်သွေးဖြင့် ကမ္မဇလူသားကို ဟိတ်သတ္တိပေးကြ
၏။ ပဋိသန္ဓေအခိုက်၌ ရုပ်ပေါင်း (၃၀) နှင့် နာမ်ဇီဝိတရုပ်သည် မျိုးစေ့
ဖြစ်လာ၏။ ၎င်း၌ တစ်ပေါင်းတည်းသော တေဇော၊ ဝါယော၊ အာပေါ
ဓာတ်သုံးပါးသည် ကံနှင့်စပ်သော အပြုဓာတ်သုံးလီ ဖြစ်လာ၏။ ၎င်းတို့
သည် ကံနှင့်စပ်ကုန်၏။ မျိုးစေ့ကို သရုပ်ဖော်ဆောင်ကြကုန်၏။

ထိုအပြုဓာတ်သုံးလီ ရေသောက်မြစ်ကြီးသုံးသွယ်တွင် တေဇော
ဓာတ်ဦးဆောင်သောသွေးဖြစ်သောအခါ ယောက်ျားဖြစ်၍ အာပေါဓာတ်
ဦးဆောင်သောသွေးဖြစ်မှု မိန်းမ ဖြစ်လာရ၏။

ထိုအခါ ကမ္မဇစတင်စဉ် တေဇောဦးဆောင်ခိုက် ဝါယောနှင့်
ယှဉ်မှု ပု၊ ကျစ်၊ လျင်မြန်၊ ရင်ချီ၏။ အားရှိ၏။ ထို့ကြောင့် ကျားမှာ
ရင်ဟု ဆိုခြင်း ဖြစ်၏။

အာပေါဦးဆောင်ခိုက် ဝါယောနှင့်ယှဉ်မှု ထွားကျိုင်း စိုပြည်၊
လုံးကြီးပေါက်လှ အခြေအနေမျိုးကို ဖော်ပြ၏။ စိတ်ကိုလည်း ဖော်ပြ၏။
စရိုက်ကိုလည်း ဖော်ပြ၏။ မိဘနှစ်ပါးကြောင့် ကျား-မ ကွာခြားမှုရှိသည်

ဟူကား တတိယဆင့် ဖြစ်၏။ ဒုတိယဆင့်ကား တေဇောသွေးနှင့် အာပေါ
သွေး သွေးနှစ်မျိုးတို့ ထူးခြားခြင်းကြောင့် ဖြစ်၏။ ၎င်းတို့သည် ကံနှင့်
စပ်နေ၏။

ဤကဲ့သို့ အကြောင်းရင်းကျကျ မိအောင်ခွဲယူပါ။ ‘ငှက်ပျောပင်
စိုက်၊ မိလိုက်ဖပါ၊ ကြက်မှာ အရိုး၊ လူမှာ အမျိုး’ ဟူသော စကားသည်
တေဇော၊ ဝါယော၊ အာပေါ သုံးမျိုးကို သရုပ်ဖော်၍ မိဘနှစ်ပါးတို့မှ
ဆင်းသက်လာသော အထောက်အကူပေးသမျှကို ခွဲ၍ဖော်ပြခြင်းဖြစ်၏။

ကမ္မဇတေဇောကြောင့် ဇီဝိတရုပ်၊ အသက်ဖြစ်၏။ ထိုအသက်၌
ကမ္မဇတေဇော ရှိ၏။ အကြောင်းနှင့် အကျိုး တွဲနေ၏။ ထိုဗီဇ ခေါ်
အသက် (ဝါ) ပဋိသန္ဓေအား လည်းကောင်း၊ ဇီဝိတရုပ်ကို တေဇော၊
ဝါယော၊ အာပေါ၊ ပထဝီ၊ ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊ ဩဇာရုပ် (၈) ဖြာတို့သည်
တည်ဆောက်ကြကုန်၏။

ကာယ၊ ဘာဝ၊ ဝတ္ထုတို့သည် လူ့ဘဝသရုပ်ကို ဖော်ကြကုန်၏။
သဘောတူရာကိုပေါင်းသော် ရုပ် (၁၂) မျိုး ရှိ၏။ ထိုရုပ်ပေါင်းတွင်
ကမ္မဇတေဇောအရှိန်အဟုန်နှင့်တကွ ဖြစ်ကြ၏။ စမ်း၍တွေ့မြင်ကောင်း
သောအချိန် မဟုတ်ချေ။ လူသားသုက်ပိုးမှ လည်းကောင်း၊ တန်ခိုးမှ
လည်းကောင်း မဖြစ်။ ကံမှ ဖြစ်၏။ ကံကြောင့် ဖြစ်၏။ ကံမှ စ၊ ခဲ့၏။
မတွေ့မြင်နိုင်ခြင်း ဖြစ်၏။ ထိုခန္ဓာတစ်ခုကို ကံ၏အစွမ်းသတ္တိကသာ
တည်ဆောက်လိုက်ခြင်း ဖြစ်၏။ ထိုအခြေအနေအရပ်ရပ်ကို ဝိဇ္ဇာနည်းကျ
ဆင်ခြင်ပါမှ မြှုပ်ကွယ်နေသော ကံ၏သတ္တိကို သိမြင်နိုင်ရာ၏။ ထိုကိုပင်
ကမ္မဇမူလဟု ခေါ်ခြင်းဖြစ်၏။

ထိုရုပ်တို့ကို ကမ္မဇတေဇောရုပ်က ထုတ်လုပ်ပေး၍ လူသား
ဖြစ်လာရ၏။ လူသားဖြစ်တည်မှု ရုပ်အရေအတွက်တွင် မပါသောရုပ်
တစ်မျိုး ရှိသေး၏။ ထိုရုပ်မှာ ဥသ္မာတေဇောဟူသည့် ကိုယ်စောင့်ဓာတ်မီး၊
ခုခံအားစွမ်းရည်ရုပ် ဖြစ်၏။ ၎င်းသည် တသီးတခြား ရုပ်တစ်မျိုး မဟုတ်
ချေ။ ၎င်းသည် ကမ္မဇတေဇော၏အရှိန်အဟုန် ဖြစ်၏။ မီး၏အရှိန်ကဲ့သို့
မှတ်ယူရပါမည်။ ကမ္မဇမီး၏ တေဇောအရှိန်သည် ဥသ္မာတေဇော ဖြစ်၏။
သွေးတွင် အခြေစိုက်၍ သရုပ်ဖော်ဆောင်ကြ၏။

ကမ္မဇတေဇော အားနည်းသောသူတို့မှာ အရှိန်အဟုန်လည်း အားနည်းလာကြ၏။ ထိုကမ္မဇတေဇာမီး အရှိန်အဟုန်ကို လည်းကောင်း ထိုအရှိန်အဟုန်၏ ထုတ်လုပ်တည်ဆောက်ထားသော လူသားဖြစ်တည်မှု ခန္ဓာတစ်ခုလုံးကို ထိန်းသိမ်းတည်ဆောက်ထားခြင်းဟု မှတ်ယူအပ်၏။

ထို့ကြောင့် လူသေသောအခါ၌ မူလပါရှိသောရုပ်၊ အဖြည့်ရုပ်၊ စောင့်သောရုပ်၊ နာမ်ဇီဝိတ (အသက်ဝိညာဉ်) ၎င်းတို့ပျက်စီးသောအခါ၌ လူသေရ၏။ သေခါနီး၌ ကမ္မဇတေဇော ပျက်၏။ ၎င်းနောက် ရုပ်များ ထပ်ပျက်ရ၏။ နောက်ဆုံး သေသည့်အချိန်မှ ရုပ်ဇီဝိတ ပျက်၏။ အာယု (အသက်)ဟုခေါ်သည့်အသိ ပျက်သည်။ ထိုကို ဝိညာဉ်ပျက်သည် (စောင့်ရှောက်မှု ဥသ္မာ ပျက်သည်။)

ထုတ်လုပ်မှု ဇီဝိတရုပ် (အသက်၊ သိမှုနာမ်) တို့သည် လည်းကောင်း၊ ဇီဝိတ (ဝိညာဉ်)၊ စောင့်ရှောက်မှု ဥသ္မာတေဇောတို့သည် လည်းကောင်း၊ ထို (၃) မျိုး ပျက်စီးလျှင် လူသေရ၏။ အကြမ်းအားဖြင့် အသက်ခေါ်သော ဇီဝိတရုပ်ကို ကမ္မဇဝါယောသည် အားပြုပေး၏။ သရုပ်ဖော်ဆောင်ပေး၏။

လူသေသောအခါ၌ ...

၁။ အသက်မရှိတော့။

၂။ အသက်ရှူမှု မရှိတော့။

၃။ အစောင့်အရှောက်ဓာတ်၊ ဥသ္မာတေဇောတို့ပျက်သည့်အခါ လူသည် သေရ၏။

ထိုသုံးမျိုးလုံးသည် သုက်သွေး၌ အဓိကအားဖြင့် တည်၏။ လှည့်နေ၏။ သွေးဆုတ်ပြီး အသက်မရှူတော့။ အသိ မရှိတော့။ အချုပ်အခြာ ဥသ္မာတေဇောလည်း ပျက်စီးပြီး အသိမရှိခြင်း၊ အသက်မရှိခြင်း စသည့် လက္ခဏာတို့ကိုတွေ့လျှင် လူသေပြီဟု မှတ်ယူရပါမည်။

မလှုပ်ရှားတော့ခြင်း၊ နှလုံးခုန်နှုန်း ပျက်စီးခြင်း၊ ထိုလက္ခဏာများဖြစ်နေလျှင် (၉၉) ရာခိုင်နှုန်း သေသည်မည်၏။ အထူးမှာ ဥသ္မာတေဇောအဆင့် ရှိနေသေး၍ ဖော်ပြပါ တည်ဆောက်တတ်၊ တည်ဆောက်အပ်တို့ ရှိနေပါမူ အသက်မသေဘဲ ပြန်ရှင်လာသည်ကိုလည်း တွေ့ရ၏။

ထိုအခြေအနေကား လွန်စွာပင် ဖြစ်ခဲ့၏။

အကြောင်းသုံးဝ ဥသ္မာပစာန (အသက်သေမှုဆိုင်ရာ ဝိနိစ္ဆယ)

သေခါနီးသောအခါ၌ သွေးကို အဓိကထားပြီး အတိုင်းအတာ ပြု၍ သတ်မှတ်ကြသည်ကား ဆေးပညာရှင်များ ပဓာနပြုမှု များ၏။ သို့သော် ယခုဖော်ပြရာ၌ သေခြင်းအကြောင်းတရား အင်္ဂါသုံးဝကို ပြဆိုရာတွင် သွေးအကြောင်း အဘယ်ကြောင့် မဖော်ပြပါသနည်းဟု မေးစစ်ရန် ရှိ၏။ သွေးအဆုံးအဖြတ်ကိုကား ကျယ်ပြန့်ပါသဖြင့် နောက်အဆင့်ရောက်မှ ဖော်ပြမည် ဖြစ်ပါသည်။

ကမ္မဇမီးကို ဇီဝိတရုပ်သည် လည်းကောင်း၊ အသက်ကို ဝါယော (လေ) သည် လည်းကောင်း အဓိကအထောက်အကူပေးနေသည်။ သရုပ်ဖော်ဆောင်နေသည်။ ၎င်းတို့ပျက်လျှင် သေဆုံးခါနီးဖြစ်သော်လည်း လုံးဝသေပြီဟု မဆိုနိုင်သေးချေ။ သေသောအချိန်တွင် အသက်၊ ဝိညာဉ်၊ ကိုယ်စောင့်ဓာတ်မီး ထိုရုပ် (၃) ပါးလုံး ကွယ်ပျောက်သောအခါတွင်မှ (ဝါ) လုံးဝ မရှိတော့သောအခါတွင်မှ သေပြီဟု ဆုံးဖြတ်နိုင်၏။ ဤတွင် သေခါနီးနှင့် သေခြင်းကို ခွဲမှတ်ပါ။ သွေးဆုတ်ကုန်ပြီ၊ ခြေတစ်ပိုင်း လက်တစ်ပိုင်း အေးကုန်ပြီ ဟူ၍လည်း သေခြင်းကို တိုင်းတာကြကုန်၏။

ဆိုလိုသည်မှာ လူသားခန္ဓာကိုယ်ရှိ ကမ္မဇတေဇော၊ ဥသ္မာတေဇော၊ စောင့်ရှောက်မှုအားနည်းခြင်းကြောင့် ခြေလက်များ အေးလာသည်။ ဥသ္မာဓာတ်မီး (ကိုယ်ခံအား) အားနည်း၍ ခြေလက်အေးလာသည်ကို သွေးဖြင့်တင်စား၍ သွေးဆုတ်ကုန်ပြီဟု ဆိုခြင်းဖြစ်၏။ ၎င်းသည် သေခါနီးအချိန်ကိုပြောခြင်း ဖြစ်၏။ သေသောအချိန်ကား အသက်၊ ဝိညာဉ်၊ ကိုယ်စောင့်ဥသ္မာ သုံးဝ ဆုံးပျက်မှ သေသည်ဟုဆုံးဖြတ်မှုသည်သာ အမှန်ဆုံး ဖြစ်ပေသည်။

အကယ်၍ အသက်၊ ဝိညာဉ်၊ ကိုယ်စောင့်ဥသ္မာ သုံးဝတွင် အသက်နှင့် ဝိညာဉ်ကို ဝါယော (လေ) က သရုပ်ဖော်ပေးနေ၏။ အသက်နှင့် ဝိညာဉ်၏တည်ရာကား သွေးဖြစ်၍ (လှုပ်ရှားမှု၊ အသက်ရှူမှု) နှစ်မျိုးလုံးကို မတွေ့ရသော်လည်း စောင့်ရှောက်မှု ဥသ္မာကိုယ်ငွေ့ ရှိနေသေးက

မသေသေးဟု ဆုံးဖြတ်ရမည်။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်ငွေ့ပျောက်မှသာ သေသည်မည်၏။ ကမ္မဇတေဇောအရှိန်အဟုန်သည် ကိုယ်ငွေ့ ဖြစ်၏။ ခုခံစွမ်းအား ဖြစ်၏။ ကမ္မဇတေဇောထုတ်လုပ်မှု မဖြစ်တော့သော်လည်း အရှိန်အဟုန်ကား ကျန်ရှိနေသေး၏။ ထိုအရှိန်အဟုန် ဥသ္မာတေဇောပျောက်မှသာ သေသည်ဟု မှတ်ယူရမည်။

အထူးမှာ ဥသ္မာတေဇောသည် အချုပ်ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ကမ္မဇမူလ စ၊ခွဲသောရုပ်တွင် ရုပ်ဇီဝိတ၊ နာမ်ဇီဝိတ (ဝိညာဉ်)၊ ကမ္မဇဝါယော၊ သွေး၊ စောင့်ရှောက်မှု၊ ဥသ္မာတေဇော ထို (၅) မျိုးတို့ကို ပေါင်းဆုံ၍ သေမည်။ မသေမည်ကို ဆုံးဖြတ်စိစစ် ဝိနိစ္ဆယ ပြုအပ်၏။

သေဆုံးပုံ အကြောင်းစုံ

ကံ၏စွမ်းရည်ဖြင့် လူသားဖြစ်လာသည့်အတိုင်း ဘဝဆုံးရာတွင်လည်း ကံ၏စွမ်းရည်ပျက်စီးမှု အရပ်ရပ်တို့သည် ဖော်ပြကြကုန်၏။

သေခါနီးပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးတွင် အသိုင်းအဝိုင်းဖြစ်သော ကံနိမိတ်လက္ခဏာတို့သည် အမျိုးမျိုးဖော်ပြလာကုန်၏။ အဖျက်ဒေါသရင်းမြစ် (၃) သွယ်တို့၏ ဖျက်ဆီးခံရမှုကြောင့် ပျက်စီးပုံအခြေအနေ လက္ခဏာအရပ်ရပ်တို့သည် ဖော်ပြကြကုန်၏။ အဖျက်ဒေါသကြောင့် သေမည့် ရောဂါလက္ခဏာတို့လည်း ပေါ်လာ၏။ ကံ၏နိမိတ်ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း စသည့် အတွင်းလက္ခဏာတို့သည် ပေါ်လာခဲ့၏။ ကံ၏နိမိတ်ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း စသော အတွင်းလက္ခဏာတို့ကို ဖော်ပြကြကုန်၏။

ကမ္မဇနိမိတ်ကြောင့် လင်းတနားခြင်း အမြင်အာရုံတို့သည် ပေါ်ထွက်လာကုန်၏။ အချို့လည်း ကူးပြောင်းမည့် ဘဝလမ်းကြောင်းနိမိတ်များ ထင်လာကုန်၏။ ထို့အပြင် ဒေါသပျက်လက္ခဏာ၊ ကံပျက်လက္ခဏာတို့ကြောင့် တည်ဆောက်ထားသောရုပ်တွင် ဖော်ပြ၏။ ကမ္မဇနိမိတ်၏ လက္ခဏာကား ပြင်ပမှထင်မြင်လာမှုကို တွေ့ရသည့် အတွင်းနှင့်စပ်နေ၏။ ဂတိနိမိတ်လက္ခဏာပြနေသည်။ ထိုလက္ခဏာတို့ကို သေနိမိတ်၊ သေလက္ခဏာဟု ခေါ်၏။ သေနိမိတ်လက္ခဏာတွင် အဆင့် (၃)ဆင့် ရှိ၏။

သေနိမိတ်၊ သေလက္ခဏာတို့၏ အဆင့် (၃) ဆင့်

၁။ သေနိမိတ်၊ သေလက္ခဏာ ပထမဆင့်

ဒေါသပျက်၊ ဓာတ်ပျက်၊ အငုပ်၊ အပုပ်၊ အခိုးရောဂါလွန်တို့သည် ရောဂါဆုံး ဖြစ်ရ၏။ ၎င်းသည် သေတော့မည့်အဆင့်ဖြစ်၍ ပထမဆင့် ဖြစ်၏။

၂။ သေနိမိတ်၊ သေလက္ခဏာ ဒုတိယဆင့်

ကံကြောင့်ဖြစ်သော ရုပ်များ၊ ပျက်စီးပုံလက္ခဏာအရပ်ရပ်တို့ သည် ကံနိမိတ်များ ဖြစ်ကုန်၏။ ၎င်းသည် သေခါနီးပါးအဆင့်ဖြစ်၍ ဒုတိယဆင့် ဖြစ်၏။

၃။ သေနိမိတ်၊ သေလက္ခဏာ တတိယဆင့်

ရုပ်ဇီဝိတ (အသက်) ကမ္မဇလေ၊ နာမ်ဇီဝိတ (အသိ) (ဝိညာဉ်) ကိုယ်စောင့်ဓာတ်မီး စသည့် လူသားဘဝဖြစ်တည်မှုအား ထိန်းကျောင်း ထားသည့် အထိန်းသုံးပါး စုံပျက်၏။ ထိုအဆင့်သည် သေသော တတိယ ဆင့် ဖြစ်၏။

ဤကဲ့သို့ ကံစွမ်းရည်ဖြင့် လူသားဖြစ်ပေါ်လာရသကဲ့သို့ ဘဝ နိဂုံးချုပ်ရာ၌လည်း သေတော့မည့်အဆင့်၊ သေခါနီးအဆင့်၊ သေဆုံးခြင်း အဆင့် ဟူ၍ (၃) ဆင့် ခွဲခြားကာ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ဖြစ်ပေါ်လာရ သည်ဟု မှတ်သားရပါမည်။

သွေးစမ်းပညာနှင့် သေနိမိတ်လက္ခဏာများ

မူလကမ္မဇရုပ်၏အဓိကဖြစ်သော ဇီဝိတရုပ် အသက်ဝိညာဉ်၊ နာမ်ဇီဝိတ၊ ဥဿာတေဇော ခေါ် ကိုယ်စောင့်ဓာတ်မီး၊ ထိုခေါင်းဆောင် ရုပ်များနှင့်စပ်သော တေဇော၊ ဝါယော၊ အာပေါ ၎င်းတို့သည် တစ်ကိုယ် လုံး၌ ပျံ့နှံ့တည်ကုန်၏။ အထူးအားဖြင့် သွေးတွင် တည်၏။ သွေးအနေ အထား နည်းသည်၊ များသည်၊ သွေးမရှိတော့ ဟူ၍ သွေး၏ခြပ်ကို ကြည့်ပြီး နာမည်၊ သေမည်ကို သိနိုင်၏။

လက်မရင်း၌ သွေးစမ်းခြင်းဖြင့်လည်း ထိုသွေးတွင်ရှိသော အပြု
ဓာတ် (၃) ပါးတို့သည် ပဓာနပြုတည်ဆောက်ထားမှုများ ပျက်စီးမှု ရှိ
မရှိသည်ကို သိနိုင်၏။

ဒြပ်သိဖြင့် လည်းကောင်း၊ အမှတ်သိ၊ အတွေးသိနှင့် သကတ်
သိ၊ စွမ်းရည်သိ၊ ထုတ်ဆောင်သောဓာတ်တို့၏ အသိ (ပညာသိ) နှစ်ရပ်
ပေါင်း၍ အကဲခတ်ခြင်း (စိစစ်ခြင်း) နှစ်မျိုးဖြင့် သေမည့်အရေးကိုသိနိုင်
သောကြောင့် အောက်ပါအတိုင်း သေသွေးလက္ခဏာများကို ဖော်ပြရိုး
ဖော်ပြစဉ်ဖြစ်၍ ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။ ဤသွေးစမ်းပညာသည် စာတွေ့၊
လက်တွေ့ နှစ်ရပ်ပေါင်း စွယ်စုံပြည့်ဝပညာရှင်တို့၏အရာသာ ဖြစ်၏။
သို့သော် ကြိုးစားအားထုတ်ပါက သမားတို့ တတ်သိနိုင်သဖြင့် ရှေးမူသေ
သွေးစမ်းပညာရပ်များ မပျောက်ပျက်စေရန် ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

သေခါနီး သွေးစမ်းခက်သည့် အချက် (၃) ချက်

အချို့ သေခါနီးပါးဖြစ်နေသောလူနာတို့သည် နာရီပိုင်း၊ ရက်ပိုင်း၊
သီတင်းတစ်ပတ်မျှကြာသည်အထိ မလှုပ်မရှား၊ အသိမရှိသကဲ့သို့ ဖြစ်
နေရာမှ ရုတ်တရက် စကားပြောလာခြင်း၊ ရယ်ခြင်း၊ ပြုံးခြင်း၊ လှုပ်ရှားခြင်း၊
အသိတရားဖြစ်ခြင်း အရပ်ရပ်တို့သည် ဖြစ်ပေါ်လာ၏။

ထိုအခါ သေနိမိတ်လက္ခဏာကို အကဲမခတ်နိုင်။ သူသည် ထို
အခြေအနေကို ရောဂါသက်သာလာပြီဟု အသိအမှတ်ပြုကာ ဝမ်းမြောက်
ကြ၏။ သမားပေးသော နောက်ဆုံးသက်ကယ်ဆေးဖြင့် အသေသက်သာ
အောင် ပြုလုပ်ပေးသောဆေးကြောင့်လည်း သက်သာသည့်ဟန်မျိုးကဲ့သို့
ဖော်ပြပါ နာသောရုပ်မှ အကောင်းရုပ်အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသွား၏။ သေရုပ်
လက္ခဏာကို သိသောသူတို့သာ ထိုကို သေခါနီး မီးထတောက်သည်ဟု
ဆိုကြ၏။ သေပန်းပွင့်သည်ဟုလည်း ဆိုကြ၏။

ထို့ကြောင့်လည်း သွေးစမ်းပညာဖြင့် သေရေးကိုဆုံးဖြတ်ရန်
မလွယ်ကူပါ။ သေခါနီး မီးထတောက်ခြင်းဖြစ်သည်ဟုသိရန် သာ၍
မလွယ်ကူပါ။

မီးခွက်တစ်ခွက်ကို မီးထွန်းထားသောအခါ၌ ဆီကုန်ခါနီးတွင်

လေသည် ပို၍ဆောင်သယ်မှု အရှိန်အဟုန်ပေးမှုအား မြင့်လာ၏။ မီးသည် လည်းကောင်း၊ ဆီသည် လည်းကောင်း မီးစာတစ်လျှောက်၌ အထက်သို့ ရောက်အောင် လေပင့်ပေးသဖြင့် ထတောက်ခြင်းဖြစ်သကဲ့သို့ အလားတူ စွာပင်လျှင် ကမ္မဇတေဇောမီး၊ ကမ္မဇသွေး၊ ကိုယ်စောင့်ဓာတ်မီးအရှိန်တို့ကို ကမ္မဇလေသည် ပင့်တင်လိုက်သောအခါ ရေခန်းသည်နှင့် လေပေါ်သည်။

ထိုလေသည် မီးနှင့်သွေးကို တစ်ရှိန်တည်းမြှင့်တင်ပေး၍ မီးစာ၌ ထတောက်ရာ ပို၍တောက်သကဲ့သို့ ကြည်လင်ခြင်း၊ တောက်ပခြင်း၊ ရွှင်လန်းခြင်း၊ စကားပြောခြင်း အရပ်ရပ်တို့ကို တောက်ပရွှင်လန်းစွာ ပြောလာခြင်း ဖြစ်သည်။

သေခါနီး မီးထတောက်ရာ၌ သွေးစမ်းရခက်သကဲ့သို့ သွေးခန်း သောအခါ၌ အငှားသွေးများစွာ ဖြည့်တင်းပေးသူများ သို့မဟုတ် အငှား သွေးထည့်သွင်းထားသောပုဂ္ဂိုလ်များတွင် သွေးစမ်းရခက်၏။ သွေးကြော ဦးနှောက်အကြောကြီးပြတ်၍ မျက်စိပြူးကြောင်ကြောင်နေသော သတိ မရှိသောသူအားလည်း သေသွေးကို စမ်းရခက်၏။ ထိုဖြစ်ရပ်အားလုံးကို မိမိကိုယ်တိုင် သတိပြု၍ စမ်းသပ်ရာ၌ မှတ်ထားဖူးခဲ့သော် လက်တွေ့ သာဓကများသာ ဖြစ်သည်။

ရိုးရာဆေးပညာ၌ ...

“တောက်သွေး၊ ထည့်သွေး၊ လေငန်းသွေး၊ သေရေးအတွက် သိမှုခက်” ဟု မိန့်ဆိုထား၏။ ဤ၌ တောက်သွေး ဟူသည် ကြည်လင် တောက်ပသွေးကို ဆိုလိုသည်။ ထည့်သွေး ဟူသည် သွေးအားနည်းသဖြင့် အခြားသူတစ်ပါးတို့ထံမှ အငှားသွေးများထည့်ထားခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။

သေသွေးစမ်းပညာဆိုင်ရာ

ရိုးရာဆေးပညာအဆိုအမိန့်များ

- ၁။ သွေးရပ်ပြီးမှ၊ ကာလကြာတွင်၊ ပြန်တိုးလျှင်၊ မရှင် သေမည်မှတ်။
- ၂။ ဥက္ကဋ္ဌမှတ်၊ ခုနစ်ရပ်တွင်၊ ထက်လတ်တိက္ခ၊ သွေးရပ်ပြ၏။
- မန္တသန္နိ၊ ထိုသွေးဒွိလည်း၊ ရပ်ဘိအသွင်၊ လေကိုမြင်လော့။

- ၃။ ထိုးစဉ်ချွတ်ယွင်း၊ လက်ကြွယ်ရင်း၌၊ အစင်းထင်စွာ၊ တိုးခဲ့ပါမူ၊
ဆိုသည့်သူမှာ၊ တစ်နာရီခွဲ၊ လွန်မြဲမရှိ၊ သေတတ်ဘိ၏။
- ၄။ မညှိုးလက်လယ်၊ ထိုသုံးသွယ်၌၊ တိုးဘွယ်မမြင်၊ ကြွယ်၌ပင်လျှင်၊
တိုးသည်မြင်မူ၊ ထိုသည့်သူမှာ၊ သေမူဧကန်၊ မလွဲမှန်သည်၊
လေးတန်နာရီ အခွဲတည်း။
- ၅။ ညှိုးလက်အောက်တွင်၊ ရှည်လျားထင်လျက်၊ တိုးယှဉ်တွေ့ထိ၊
တစ်ခဏတွင်၊ ရပ်သည်မြင်မူ၊ ထိုသည့်သူမှာ၊ စွန်းမူအဋ္ဌ၊
ဆယ်ဝနာရီ၊ လွန်သည်မရှိ၊ သေနိုင်ဘိ၏။
- ၆။ ပိတုန်းပမာ၊ ကြိမ်များစွာပင်၊ တိုးသည်မြင်ရ၊ ရပ်သည်ပြ၍၊
ခဏမကြာ၊ တိုးပြန်လာမူ၊ ထိုသည့်သူမှာ၊ ယူပါတစ်ရက်၊
ဇီဝိန်ပျက်အံ့။
- ၇။ လက်ညှိုးရင်းတွင်၊ လျှပ်စီးသွင်သို့၊ လျင်စွာထိုးထ၊ ခဏမကြာ၊
ရပ်သွားပါမူ၊ ထိုသည့်သူမှာ၊ ယူပါတစ်ရက်၊ ဇီဝိန်ပျက်အံ့။
- ၈။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၊ အပူပြင်း၍၊ အေးခြင်းအတိ၊ အကြောရှိမူ၊
ထိုသည့်သူမှာ၊ သုံးဖြာရက်တွင်း၊ ဇီဝိန်ကင်းအံ့။
- ၉။ လက်လယ်ရင်းတွင်၊ ဘေးစွန်းထင်ကာ၊ တိုးပြန်ပါမူ၊ ထိုသည့်သူ၊
အလားတူပင်မှတ်။
(လက်လယ်ရင်း၊ လက်သူကြွယ်ဘက်အနီး၊ အစွန်းကိုယူပါ။)
- ၁၀။ လက်မရင်းတွင်၊ ရှုပ်ထွေးပတ်လျက်၊ တိုးလတ်ဖြစ်မူ၊ ထိုသည့်သူ၊
အလားတူပင်မှတ်။
- ၁၁။ လက်ညှိုး၊ ခြေညှိုး၊ ထိုနှစ်မျိုးတွင်၊ သွေးတိုးမြင်ကာ၊ လေးရက်မျှ၊
မုချသေမည်မှတ်။
- ၁၂။ ပါးစပ်ဖြင့်သာ၊ သက်ရှူပါမူ၊ ထိုသည့်သူလည်း၊ လေးဆူရက်တွင်း၊
ဇီဝိန်ကင်းအံ့။
- ၁၃။ လက်ညှိုးရင်းမှာ၊ ထက်ဝက်ရပ်တွင်၊ သွေးတိုးမြင်မူ၊ ထိုသည့်သူ၊
အလားတူပင်မှတ်။
- ၁၄။ ညှိုးလယ်အရင်း၊ ဖြည်းညင်းစွာဘိ၊ တိုးသည်ရှိမူ၊ ထိုသည့်သူမှာ၊
ငါးရက်တာ၊ ခန္ဓာစဲမည်မှတ်။

- ၁၅။ ဖောရောင်မရှိ၊ တိုးဘိသွေးမှာ၊ နည်းငယ်ကြာအောင်၊ လျင်စွာ တိုးခြင်း၊ ဖြည်းညင်းတစ်ဖန်၊ တိုးလေပြန်မှု၊ ထိုသည့်သူမှာ တစ်ပတ်သာ၊ ခန္ဓာစဲမည်မှတ်။
- ၁၆။ ရောဂါတာရှည်၊ ထွေထွေဓာတ်အား၊ ကုန်ခန်းသွားနောက်၊ ဖောရောင်တွေ့မြင်၊ အကြောတွင်မူ၊ တီစာသွင်ပမာ၊ ကောက်ကွေ့စွာမြင်၊ လျော့ကာလျော့ကာ၊ တိုးပြန်ပါမူ၊ ထိုသည့်သူ၊ ရှင်မူ တစ်လမှတ်။
- ၁၇။ အလားတူဆို၊ မြွေကိုပုံပြု၊ ခက်မာမှုကြောင့်၊ ဖြည်းသောအဟုန်၊ စမ်းကုန်မရ၊ တွေ့မြင်ကမူ၊ ထိုသည့်သူ၊ ရှင်မူတစ်လမှတ်။

သေသွေးစမ်းအဆိုအမိန့်လင်္ကာများ၏ အဓိပ္ပာယ်

အဆိုအမိန့် (၁) နှင့် (၂) ၏ အဓိပ္ပာယ်

သွေးစမ်းစဉ် သွေးရပ်နေသည်ကို သွေးစမ်း၍မရ။ ကာလကြာလျှင် ပြန်တိုးငြားအံ့။ မကြာမီ သေနိုင်၏ဟု ဆိုခြင်း ဖြစ်၏။

သွေးရပ်ခြင်းသည် ခန်း၍ရပ်ခြင်း၊ ချုပ်၍ရပ်ခြင်း နှစ်မျိုးရှိ၏။ သွေးအမျိုးအစား (၇) မျိုးတွင် အဆင့်မြင့်ဆုံးသို့ရောက်သော တိက္ခသွေး၌ သည်းခြေဒေါသလောင်သဖြင့် သွေးခန်းလေအားမရှိ၍ ရပ်သောတိက္ခသွေးရပ်ခြင်းတစ်မျိုး၊ မန္တသွေး၊ ဥက္ကဋ္ဌပိုင်၌ လည်းကောင်း၊ သန္နိပါတ်သွေး၌ လည်းကောင်း ထိုသွေးနှစ်မျိုးတို့သည်လည်း သွေးရပ်သည်ကို တွေ့ရ၏။ ရေပွား၍ လေသေခြင်း ဖြစ်၏။ သွေးကား ရှိနေ၏။ လှုပ်ရှားသောလေကား မရှိချေ။ ထိုသို့ ခန်းရပ်၊ ချုပ်ရပ် အနေဖြင့် (၂) မျိုးတွင် မည်သည့်အမျိုးအစားကြောင့် ရပ်နေသည်ကို သတိပြုပါ။

တိက္ခခန်းရပ်၌ ရင်မောက်၍မောလာသည်ကို တွေ့ရ၏။ မန္တချုပ်ရပ်၌ အသက်ရှူမဝ၊ ကျပ်သည်ကို တွေ့ရ၏။ ထိုသို့ သွေးရပ်နေသည်ကိုတွေ့ပြီးမှ တစ်ဖန် သွေးများပြန်ရောက်လာ၍ တိက္ခ၌ တိုးသည်ကို တွေ့ရခြင်း၊ မန္တလည်း လေပြန်ရောက်လာ၍ တိုးသည်ကိုတွေ့ရခြင်း ဖြစ်မူ ထိုသူသည် သေမည်ဟုဆိုခြင်း ဖြစ်၏။

အဆိုအမိန့် (၃) နှင့် (၄) ရှင်းလင်းချက်

လက်မရင်းအောက် သွေးစမ်းနေကျနေရာတွင် သာမညဖြစ်၍ လက်သူကြွယ်ရင်း၌ ထင်ထင်ရှားရှား တိုးပါကမူ သွေးတိုးပုံဖောက်ပြန်သည်ဖြစ်၍ ထိုသူသည် တစ်နာရီခွဲအချိန်တွင် သေမည်ဟု ဆိုလိုသည်။

လက်ခလယ်ရင်း၊ လက်မရင်း၊ လက်ညှိုးရင်း၊ ထို (၃) နေရာ၌ တိုးသည်ကို မတွေ့ရပါဘဲ လက်သူကြွယ်ရင်း၌သာ တိုးသည်ကို တွေ့မြင်ရပါမူ လေးနာရီအတွင်း သေမည်ဟု ဆိုခြင်းဖြစ်၏။

အဆိုအမိန့် (၅) ရှင်းလင်းချက်

အခြားသော သွေးစမ်းနေကျနေရာ၌ တိုးသည်ကိုမတွေ့ရဘဲ လက်ညှိုး၊ လက်ခလယ်၊ တစ်နေရာ၌ ရှည်လျားစွာ ထင်ထင်ရှားရှား တိုးသည်ကိုတွေ့ရပါမူ (၁၈)နာရီအတွင်း သေမည်ဟု ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။

အဆိုအမိန့် (၆) နှင့် (၇) ရှင်းလင်းချက်

လက်မရင်း၌ ပိတုန်းပျံသကဲ့သို့ လှုပ်ရှားပြီးတိုး၍ တစ်ခဏချင်းပင် ပြန်တိုးလာသည်။ ထိုအချက် (၃) ချက်နှင့်ညီလျှင် တစ်ရက်အတွင်း သေမည်ဟု ဆိုထား၏။

လက်ညှိုးရင်းတွင် လျှပ်စီးသဘောကဲ့သို့ ကောက်ကွေ့လျက် လျှင်မြန်စွာတိုးပြီး မကြာခဏရပ်သွားပါမူ ထိုသူသည်လည်း တစ်ရက်သာ အသက်ရှင်မည်ဟု ဆိုခြင်းဖြစ်၏။

အဆိုအမိန့် (၈)၊ (၉)၊ (၁၀) ရှင်းလင်းချက်

တစ်ကိုယ်လုံး ပူလောင်နေ၏။ သို့သော် အကြောသွေးကို စမ်းသောအခါ၌ အကြော၌ အေးနေ၏။ ကိုယ်ငွေ့မတွေ့ရ။ တစ်ကိုယ်လုံး ပူလောင်နေသည်မှာ ဒါဟတေဇောလွန်၍လောင်၏။ အကြောအေးနေသည်မှာ အကြောတွင်းရှိ သွေးတွင်စောင့်သော ဥသွာ ပျက်နေ၏။

လက်ခလယ်ရင်း၏ဘေးစွန်း လက်သူကြွယ်ဘက်မှ သွေးတိုးနေသည်ကို ဆိုသည်။ သွေးတိုးဖောက်ပြန်ခြင်း ဖြစ်၏။ သွေးစမ်းနေကျနေရာ၊ လက်မရင်းတွင် သွေးတိုးပုံ၊ ချန်ခြင်း၊ ဖောက်ခြင်း၊ လုံးခြင်း၊ ဖြည်းခြင်း၊ မြန်ခြင်းဖြင့် အမျိုးမျိုးပုံစံပြ၍ တိုးနေသည်။ မဟာသန္နိပါတ်

သွေးတိုး ဖြစ်၏။

အဆိုအမိန့် (၁၁)၊ (၁၂)၊ (၁၃) ရှင်းလင်းချက်

လက်မရင်း၌ သွေးစမ်း၍ ပုံမှန်မတွေ့ရ။ လက်ညှိုး၊ ခြေညှိုးများ၌ သွေးတိုးမှု (၄) ရက်အတွင်း သေမည်ဟုဆိုခြင်း ဖြစ်၏။

ပါးစပ်ဖြင့်သာအသက်ရှူသောသူကိုလည်း ထိုကိုမြင်လျှင် အလားတူပင် (၄) ရက်အတွင်း သေမည်ဟုမှတ်ပါ။ လက်ညှိုးရင်းအလယ်ဆစ်၌ ထူးခြားစွာ သွေးတိုးနေမှုကား ထိုသူသည်လည်း (၄) ရက်အတွင်းသာ အသက်ရှင်မည်မှတ်ပါ။

အဆိုအမိန့် (၁၄) ရှင်းလင်းချက်

လက်ညှိုးရင်းတွင် ဖြည်းညင်းစွာတိုး၏။ အခြားသော လက်မရင်း၌ကား ပုံမှန်တိုးပြီးနေမှု (၅) ရက်အတွင်း သေမည်ဟုဆို၏။

အဆိုအမိန့် (၁၅) ရှင်းလင်းချက်

အဖောရောဂါရှိသူမှတစ်ပါး အခြားသောရောဂါ၌ သွေးစမ်းနေရာတွင် အတန်ငယ်ကြာအောင် ဖြည်းညင်းစွာတိုးပြန်မှု ထိုဝေဒနာရှင်လူနာသည် တစ်ပတ်အတွင်းသေမည်ဟု ဆိုခြင်းဖြစ်၏။

အဆိုအမိန့် (၁၆)၊ (၁၇) ရှင်းလင်းချက်

နာတာရှည်ရောဂါ ဓာတ်အားကုန်ခန်းခြင်းဖြစ်ပြီးနောက် ဥပမာ ဝမ်းပျက်ရောဂါ ကြာရှည်သောအခါ ဓာတ်အားကုန်ခန်း၍ ဖောလာတတ်သည်။ သွေးစမ်းသည့်အကြောင်း တီကောင်များလှုပ်ရှားသကဲ့သို့ ကောက်ကွေ့စွာတိုးခြင်း၊ လျော့ကာလျော့ကာ အားနည်းစွာဖြင့်တိုးပါမှု တစ်လအတွင်း သေမည်ဟု ဆိုခြင်းဖြစ်၏။

အလားတူပင် မြေလှုပ်ရှားသကဲ့သို့တိုးခြင်း၊ အကြောများ ခက်မာခြင်း၊ ဖြည်းဖြည်းတိုးခြင်း၊ သွေးစမ်း၍ ရံခါမရခြင်း၊ ထိုလက္ခဏာနှင့် ပြည့်စုံလျှင် ထိုသူသည်လည်း တစ်လအတွင်း၌ သေမည်ဟု ဆို၏။

ပသာဒရုပ် (အကြည်ဓာတ်) ငါးပါး၏

သေလက္ခဏာများ

- ၁။ အဆင်းများရှိ မမြင်သိ၊ မျက်စိအကြည် ချုပ်ပြီတည်း။
- ၂။ အသံများရှိ မကြားဘိ၊ နား၏အကြည် ချုပ်ပြီတည်း။
- ၃။ အနံ့များရှိ မနံဘိ၊ နှာ၏အကြည် ချုပ်ပြီတည်း။
- ၄။ အရသာရှိ စားမသိ၊ လျှာ၏အကြည် ချုပ်ပြီတည်း။
- ၅။ ကြမ်း၊ နု နှစ်ပါး၊ အတွေ့များကို၊ တွေ့ကားတွေ့သိ၊ ထိမသိ၊ ကိုယ်၏အကြည် ချုပ်ပြီတည်း။

၆။ မျက်စိအကြည်၊ နား၏အကြည်နှင့် နှာအကြည်၊ လျှာအကြည်၊ ကိုယ်အကြည်တို့၊ ချုပ်ပြီဆိုငြား၊ ထိုသူအား၊ မကုစားသင့်တည်း။

ပဋိသန္ဓေ၏ မူလကမ္မဇရုပ်တွင် ဝတ္ထုရုပ်သည် အသိတရား၏ တည်ရာမှီရာ၊ ဥပဒ်ရာ ဖြစ်၏။ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ ကိုယ်တည်း ဟူသော ထို (၅)ပါးတို့၏ အသိဓာတ်၊ အကြည်ဓာတ်၊ ၎င်းအသိ၊ အကြည် တို့ကို အထောက်အကူပေးသော သည်းခြေဓာတ်၊ တေဇောဓာတ်၊ အာရုံကို ပို့ဆောင်ပေးသော ဝါယောဓာတ်၊ အားပေးသော၊ ထိန်းပေးသော သွေးဓာတ် ချုပ်ခန်းပျက်စီး၍ အခြေခံ ကမ္မဇရုပ်၏ရုပ်များ ဖောက်ပြန် သည့်အခါ အသိကိုသရုပ်ဖော်သော ဝတ္ထုရုပ်ဋ္ဌာန (၅)လီတို့၌ နှလုံးသွင်းမှု၊ အသိတရားပျက်စီး၏။ ကြည့်လျက် မတွေ့၊ ထိလျက် မသိ၊ ပြောဆို သည့် သေရုပ်လက္ခဏာကိုပြခြင်း ဖြစ်၏။

ထိုသို့ပြရာ၌ ပသာဒရုပ် (၅) ပါးလုံးစုံအောင်ဖြစ်ပါက ဆေးမကု ပါနှင့်ဟု အဆိုအမိန့်ရှိ၏။ သေမည်ဧကန်ဟု ဆိုထားသည်။ အလွန်အားဖြင့် ဆိုထားခြင်း ဖြစ်သည်။

အဆိုပါ ကမ္မဇမူလရုပ်တွင် ဝတ္ထုရုပ်၊ အသိရုပ်တစ်ခုတည်းဖြင့် ဆုံးဖြတ်ထားသောကြောင့် မေ့မြောနေသူအား တစ်စုံတစ်ရာ ဘာကိုမှ မမြင်မကြားသိချေ။ ပြန်ရှင်လာသောသူပေါင်းများစွာလည်း ရှိခဲ့၏။

ထို့ကြောင့် အလုံးစုံကုန်သောရုပ်များ၊ အရေးကြီးသောရုပ်များ၊ ပျက်စီးမှုမရှိသောကြောင့် ထိုဝတ္ထုရုပ်တစ်ခုတည်းဖြင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း သည် အကုန်လုံးမမှန်နိုင်ဟု ဆိုရပါသည်။

ဝတ္ထုရုပ်သည် ကမ္မဇမူလရုပ် (၃၀) အတွင်း အသိစိတ်အတွက် တည်နေရန် အာရုံနှင့် တွေ့သောအခါ အသိတရားပေါ်လာရန်အတွက် ဖြစ်ပေါ်လာသောရုပ် ဖြစ်သည်။ ကမ္မဇတေဇော၊ ဇီဝိတရုပ်နှင့် ကိုယ်စောင့်ဓာတ်မီးတို့ မပါသေးချေ။ အသိတရားလည်း ပျက် (နာမ်ဇီဝိတ)၊ ရုပ်ဇီဝိတကလည်း ပျက်၊ ကိုယ်စောင့်ဓာတ်မီးလည်း ပျက်မှ လုံးဝသေပြီ ဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြခဲ့သည်။

သို့သော် အထက်ဖော်ပြခဲ့သော ရုပ်ကို စိစစ်ပုံသည် သေခါနီးပါး ရောက်သောသူတို့၌ တွေ့ရသောကြောင့် ဤကဲ့သို့ ဆုံးဖြတ်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။ တစ်နည်းမှတ်ရန်မှာ ထိုလက္ခဏာများပြည့်စုံလာလျှင် သေရန် သာရှိတော့သည်ဟု ဆုံးဖြတ်ချက်ချထားပေးခြင်း ဖြစ်သည်။

သေနိမိတ်လက္ခဏာအပြုပြု လူသား အစနှင့်အဆုံး နိဂုံးချုပ်

လူသား၏အစသည် အစ၌ မတွေ့မြင်နိုင်သော ရုပ်ပေါင်း (၃၀) ဖြင့် စတင်တည်ဆောက်ခဲ့၏။ ထိုကို ပြုတတ်၊ ပြုအပ် အမှတ်လက္ခဏာ အနေဖြင့်စွဲသော တေဇော၊ ဝါယော၊ အာပေါ (ထုတ်ဆောင်ပေါင်း) ပြုတတ်ဖြစ်၏။ အမာခံဒြပ်ကြီးတစ်ခုလုံး ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းကြီး တစ်ခုလုံးသည် ပြု၍ပေါ်လာခြင်း၊ တည်ဆောက်၍ပေါ်လာခြင်းကြောင့် ပြုအပ်၏။

ထိုပြုတတ်၊ပြုအပ်တစ်ခုလုံးကို မှတ်သားရန် ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊ ဩဇာ ထိုလေးဖြာအနေဖြင့် ဖော်ပြထားသောလက္ခဏာသည် အာကာသ ဖြစ်၏။ ဤကဲ့သို့ အုပ်စုငါးပါး၊ ဘုတ်ငါးပါးဖြင့် စွဲယူပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ဖြစ်ပေါ်လာသောကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် ဘုတ်ငါးပါးဖြင့် ပြီးသည်။ ဘုတ်ငါးပါးဖြင့် တည်ဆောက်ထားသည်။

ရောဂါရသောဘဝ၏ အလယ်ပိုင်း၊ ဇာတိမှ မရဏအတွင်း အလယ်ပိုင်း၌လည်း ထိုဘုတ်ငါးပါး ပုံမှန်ဆောင်ရွက်မှုရှိခြင်းကြောင့် (ဝါ) အပြုဓာတ်သုံးလီ ပုံမှန်ဆောင်ရွက်မှု မရှိခြင်းကြောင့် ရောဂါရကြ၏။

ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊ ဩဇာ ထိုလေးဖြာဖြင့် ပထဝီတွင် စိစစ်ခဲ့သော် မည်သည့်ဒေါသ ဖျက်ဆီးဖောက်ပြန်သည်ဟု သိနိုင်၏။ ဇာတိအစ ပဉ္စဘုတ်ငါးဖြင့် စခဲ့၍ ဇာတိနှင့်မရဏ အတွင်းအလယ်ပိုင်း၌ ပဉ္စဘုတ်ငါးဖြင့် တိုင်းတာယူရသကဲ့သို့ စုတေခါနီး အဆုံးပိုင်း၌လည်း ပဉ္စဘုတ်ငါးဖြင့်သာ တိုင်းတာယူငင်ရာ၏။ ထို့ကြောင့် သေရေးနိမိတ်လက္ခဏာကို တိုင်းတာ၍ ကြိုတင်သိလိုသော် ပထဝီဒြပ်တွင် ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊ ဩဇာ ထိုလေးဖြာကိုကြည့်၍ ပျက်ကြောင်းဖြစ်သည့် တေဇော၊ ဝါယော၊ အာပေါတို့ကို စိစစ်ယူငင်ရ၏။

ထိုတွင် တစ်ကိုယ်လုံးအနေဖြင့် ရုပ်ကိုစိစစ်၍ မည်သူဖောက်ပြန်၍ မည်ကဲ့သို့ဖြစ်မည်၊ မည်သည့်ဒေါသ ဖောက်ပြန်သောကြောင့် ဤကဲ့သို့ ဖောက်ပြန်သောလက္ခဏာကို ပြကြ၏။ ထိုကိုထောက်၍ မျှော်လင့်ချက်မရှိတော့၊ သေတော့မည် ဟူ၍ ခွဲယူအပ်သည်။ ထိုသို့ခွဲယူရာတွင် အဆင်းအနေဖြင့်ခွဲခြင်း၊ အသံအနေဖြင့်ခွဲခြင်း၊ အနံ့အနေဖြင့်ခွဲခြင်း၊ အတွေ့အထိအနေဖြင့်ခွဲခြင်း၊ အတွေးအထင်အနေဖြင့်ခွဲခြင်း ဟူ၍ နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ခွဲယူရန် ဖော်ပြပါသည်။

စင်စစ် ကွယ်လွန်မည့်သူများ၏အရိပ်ပင် ဖြစ်၏။ ထိုအရိပ်သည် ပင် နိမိတ်အနေဖြင့် ကြိုတင်၍ဖောက်ပြန်မည်ကိုလည်း ဖော်ပြနိုင်၏။ အချို့ကား အိပ်မက်မှု၊ အာရုံထင်မှု၊ ငှက် စသည့် အသံကြားမှု အရိပ်ရပ်တို့ဖြင့်လည်း နိမိတ်ဖော်ကြကုန်၏။ ထို့ကြောင့် ဒေါသပျက်၊ အပြုသုံးလီပျက်၊ ဖောက်ပြန်ခြင်းကြောင့် ထိုမှတစ်ဆင့် အငုပ်၊ အပုပ်၊ အခိုးအမျိုးမျိုးတို့ပျက်စီးခြင်းကြောင့် မဟာသန္နိပါတ်ဖြစ်၍ ဆင့်ပွားရောဂါများဖြစ်ကာ ခံစားချက်ပြင်းထန်၍ ရောဂါစုံလည်းဖြစ်မည်။ ဦးနှင်းပဲ့ထောင်၊ အချင်းချင်း အကြောင်းရင်းမတူသောရောဂါများ စုပေါင်း၍ ဆေးကုရသော အဆင့်သည် ဧကန် ကုမရသော ရောဂါဆုံးအဆင့် ဖြစ်၏။

မူလကမ္မဇတေဇော၊ ဝါယော၊ အာပေါ၊ အထွေထွေပျက်စီး၍ ကံနှင့်ယှဉ်လာသောအခါ လက္ခဏာအရေးအကြောင်းများကလည်း သေတော့မည်ကို ဖော်ပြ၏။ ကံနိမိတ်လက္ခဏာအဖြာဖြာတို့သည်လည်း ဖော်ပြကြကုန်၏။ ဆိုလိုသည်မှာ ကုမရသောအဆင့်နှင့် သေတော့မည်

အဆင့်သည် နှစ်မျိုးရှိ၏။ ကုမရသောအဆင့်၊ သေလုနီးပါးရောက်နေသော အဆင့်၌ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ အဖျက်တို့၏ အပျက်လက္ခဏာကိုပြသည်။ မူလကမ္မဇတေဇော ပျက်စီးသောအခါ နိမိတ်လက္ခဏာအဖြာဖြာတို့သည် ပျက်စီးကုန်၏။ ဤကဲ့သို့ ခွဲယူအပ်၏။ ပို၍ခွဲယူနိုင်ရန်အတွက် ပဉ္စဘုတ် ငါးဖြာ လက္ခဏာတို့၏ ဖောက်ပြန်ပျက်စီးမှုလက္ခဏာကို ဖော်ပြပါအံ့။

ပဉ္စဘုတ်ငါးဖြာ သေလက္ခဏာ

ရုပ်ကို ကြည့်ပါ။ ပကတိရုပ်၊ ပကတိအကြည့်၊ သန္တာန် အဆင်း၊ အသိတို့သည် ပကတိအတိုင်း ရှိရ၏။ ထိုသည် ကြည်လင်သန့်ရှင်း၊ အပြစ်ကင်းရ၏။ သို့မှသာ အာကာသရ၍ ကျန်းမာ၏။ အပြန်အားဖြင့် အာကာသ မရ၍ မကျန်းမာ၊ ဖောက်ပြန်သောအဖြစ်မျိုး ပေါ်ပေါက်လာ လျှင် အသက်အန္တရာယ်ရှိလာမည်။ ကျန်းမာနှင့် မကျန်းမာကိုကား ဤ နေရာ၌ ဖော်ပြရန်မလို။ သေမည့်လက္ခဏာသည် ဖောက်ပြန်စွာဖြစ်ပေါ် နေသော ပဉ္စဘုတ်လက္ခဏာကိုသာ ဖော်ပြရန်လိုပေသည်။

ခန္ဓာကိုယ်တွင် ဝဏ္ဏ ခေါ် အရောင်အဆင်း ပြောင်းလဲဖောက် ပြန်ခြင်း၊ ဥပမာ- ညိုနေသောသူသည် ညိုရာမှ ဖြူလာခြင်း၊ ဖြူရာမှ စိမ်းလာခြင်း စသည်ဖြင့် ဖြစ်တတ်၏။ အချို့သည် ပကတိအရောင်ဖြစ်၍ တစ်ဝက်သည် အရောင်ဖောက်ပြန်လေသည်။ ထိုအတူပင် မျက်နှာတစ် ဝက်သည် ညစ်နွမ်းနေ၍ မျက်နှာတစ်ဝက်သည် ရွှင်လန်းနေသည်။ အချို့ မွဲ့များ၊ တင်းတိပ်များ၊ အဖုအပိမ့်များ ပေါ်ထွက်လာသည်။ အချို့တစ်ဝက် ခန္ဓာကိုယ်နေရာများသည် ကြမ်းတမ်း၍ ခန္ဓာကိုယ်၏အချို့တစ်ဝက်နေရာ များသည် နူးညံ့ပြေပြစ်နေသည်။ အချို့သူတို့သည် ခြေသည်း၊ လက် သည်း၊ ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ် စသည်တို့၌ ဖောက်ပြန်သောအဆင်းများကို မြင်ရသည်။ ဤနည်းအတိုင်းပင် အခြားသော ဖောက်ပြန်သည့် ထူးခြား သော အဆင်း၊ အရောင်၊ လက္ခဏာများကို မှတ်ယူအပ်၏။

အချို့ အသံဖောက်ပြန်ကြသည်။ အချို့သည် ပင်ကိုအသံအမျိုး မျိုး ရှိကြ၏။ ထိုမှဖောက်ပြန်၍ အသံအမျိုးမျိုး ပြောဆိုလာသည်ကို ကြားရပေလိမ့်မည်။ ထိုသည်လည်း အရိဋ္ဌလက္ခဏာ (ဝါ) သေလက္ခဏာ

(၁) အသံ၏ မရဏနိမိတ်လက္ခဏာပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဖော်ပြခဲ့ပြီးသော ရူပပုံသဏ္ဍာန်တို့မှတစ်ပါး (၈၅) ခေါ် အနံ့အနေဖြင့်လည်း ဘုတ်တရားတို့၏ ဖောက်ပြန်သော သေနိမိတ်လက္ခဏာကို သိနိုင်ပေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်မှ ပကတိအနံ့များထက် ထူးခြားသော ပန်း၊ စန္ဒကူး၊ နံ့သာ၊ အကျော်၊ ပျားရည်၊ ကျင်ငယ်၊ ကျင်ကြီး၊ သူကောင်ပုပ်နံ့ စသည်ဖြင့် အနံ့အမျိုးမျိုးထွက်လာသည်ကို သတိပြုမိပေလိမ့်မည်။

(ရသ) ခေါ် အရသာအနေဖြင့် ဆုံးဖြတ်သော် လူ၏ခန္ဓာကိုယ်မှ ချိုသောအရသာ စသည်ဖြင့် လည်းကောင်း၊ မကောင်းသောအရသာ အမျိုးမျိုး စသည်ဖြင့် လည်းကောင်း ထွက်ပေါ်လာသည်ကို သိနိုင်၏။ အရသာဆိုးများ ထွက်ပေါ်လာခဲ့သော် မှက်၊ ခြင်၊ သန်းတို့သည်ပင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ကိုယ်၌ မနားတော့၊ မနေတော့ဘဲ ထွက်ပြေးကြကုန်၏။

ဗောဠဗ္ဗ ခေါ် အတွေ့အထိအနေဖြင့် ဆုံးဖြတ်သော် အမြဲမပြတ် လှုပ်ရှားနေသော အင်္ဂါကြီးငယ်များ မလှုပ်ရှားခြင်း၊ အမြဲပူနေသော အင်္ဂါကြီးငယ်များ အေးနေခြင်း၊ အမြဲနူးညံ့နေသော အင်္ဂါကြီးငယ်များ မာကျောလာခြင်း၊ ပြေပြစ်သောနေရာတို့၌ ကြမ်းတမ်းလာခြင်း၊ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ နိမ့်ဝင်ဟောက်သွားခြင်း၊ အဆစ်အဆက်များ၊ ချောင်ခြင်း၊ ကွေးခြင်း၊ အသွေးအသားများ ကုန်ခန်းမာကျောခြင်း၊ ချွေးများမထွက်ခြင်း၊ ချွေးလွန်စွာထွက်ခြင်း၊ စိုပြည်နေရမည့်နေရာများ ခြောက်သွေ့သွားခြင်းတို့သည် ပြောင်းလဲသွားကြကုန်၏။ ဤကား ပထဝီ၊ တေဇော၊ အာပေါ၊ ဝါယော၊ အာကာသ စသည့် ဘုတ်ငါးပါးတို့ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်၏ အဆင်း၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့အထိတို့နှင့်ပတ်သက်၍ ဖောက်ပြန်စွာပြောင်းလဲသွားသော သေလက္ခဏာများပင် ဖြစ်၏။

အာရုံခြောက်ဖြာ သေလက္ခဏာများ

အာရုံခြောက်ပါးဟူသည်မှာ စက္ခု၊ သောတာ၊ ဃာန၊ ဇိဝှာ၊ ကာယတို့သည် ရူပ (ခေါ်) ရုပ်အာရုံများ ဖြစ်ကုန်၏။ မနောသည်ကား စိတ်အာရုံဖြစ်၏။ ထိုကား အာရုံ (၆) ပါး ဖြစ်၏။ ရုပ်အာရုံ (၅)ပါးနှင့် နာမ်အာရုံတစ်ပါး ပေါင်း၍ခေါ်ခြင်း ဖြစ်၏။ ထိုသည်ပင် ဝတ္ထု (၆)ပါးလည်းဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် ထိုအာရုံ (၆) ပါးဖြင့် အာရုံအလိုက်၊ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်တို့၌ ကြည့်ရှုစိစစ်သော် သေတော့မည့်လက္ခဏာကို တွေ့ရ၏။

၎င်းအာရုံ (၆) ပါးလုံးတို့၌ ကမ္မဇတေဇော အရှိန်အဟုန်ပျက်၍ အခြားသော သွေးနှင့် အခြားသော အပြုဓာတ်သုံးလီတို့သည် အဖျက် အနေဖြင့် ဖော်ပြကြကုန်၏။ နောက်ဆုံး၌ လူသား၏ခန္ဓာကိုယ်၌ ကမ္မဇ တေဇောပျက်သည်၊ သွေးပျက်သည်။ အခြားသော သည်းခြေဓာတ်၊ လေဓာတ်၊ သလိပ်ဓာတ် ပျက်စီးသည်။ ကိုယ်စောင့်ဓာတ်မီး ဥသ္မာတေဇော ပျက်စီးသည်။ အလီလီသောပျက်စီးမှုအစုံတို့ဖြင့် ပြည့်စုံစွာပျက်စီးနေ၍ သေဆုံးတော့မည်ဟု ဆိုလိုသည်။ ထို့ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး၌ ရုပ်နှင့်နာမ်၊ အာရုံငါးပါးနှင့် စိတ်၊ ၎င်းတို့၌ ကြည့်ရှုစိစစ်နိုင်ရန် အောက်ပါ အတိုင်း ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

စက္ခု (ခေါ်) မျက်စိ၏ သေနိမိတ်လက္ခဏာများ

မျက်စိကို ကြည့်ပါ။ မြေပါ သို့မဟုတ် ခိုတို့၏မျက်စိကဲ့သို့ နီသောအရောင်ရှိခြင်း၊ ထိုအသွေးအရောင်ကို တွေ့ရမည်။ မျက်ရည်ကျခြင်း၊ တုန်လှုပ်သောကြည့်ခြင်းကို တွေ့ရမည်။ ထိုသည် ဖောက်ပြန်သော တွေ့မြင် သိရှိမှုတို့ကို မှတ်ယူဆင်ခြင် ဆုံးဖြတ်ရပါမည်။ မျက်စိ၏ ထူးခြားသော သေနိမိတ်လက္ခဏာများမှာ ...

- (က) မျက်စိသည် မတည်မငြိမ်လှုပ်ရှားခြင်း။
- (ခ) တောင့်တင်းမာကျောခြင်း (စိုက်ခြင်း)။
- (ဂ) အတွင်းသို့ဝင်ခြင်း သို့မဟုတ် အပြင်သို့ထွက်ခြင်း။
- (ဃ) စွေစောင်းခြင်း၊ ပြူးကျယ်ခြင်း၊ ကျဉ်းသွားခြင်း။
- (င) မျက်ခုံးမွေးများ ကွေးညွတ်ကျဉ်းမြောင်းခြင်း။
- (စ) မျက်စိအမြင်ဖောက်ပြန်ခြင်း (သို့မဟုတ်) မမြင်ခြင်း။

ကောင်းကင်ကဲ့သို့ ဟင်းလင်းအရာဝတ္ထုတို့ကို မြေကြီးကဲ့သို့ အစိုင်းအခဲဖြစ်ခြင်း၊ လေ စသည့် ရုပ်သဏ္ဍာန်ကင်းသော အရာဝတ္ထုတို့ကို ရုပ်သဏ္ဍာန်ရှိသည်ဟု မြင်၏။ တန်ခိုးရှိသောအရာဝတ္ထုတို့ကို တန်ခိုးမရှိဟု ထင်၏။ တန်ခိုးမရှိသောအရာဝတ္ထုတို့ကို တန်ခိုးရှိသည်ဟု ထင်

မြင်၏။ အဖြူကို အမည်းမြင်၏။ အမည်းကို အဖြူမြင်၏။ သတ္တဝါကို သတ္တဝါမဟုတ်ဟု လည်းကောင်း၊ သတ္တဝါမဟုတ်သည်ကို သတ္တဝါကဲ့သို့ လည်းကောင်း မြင်၏။ မျက်စိရောဂါမရှိသော်လည်း ‘လ’ကို ရုပ်ပုံများစွာ ကဲ့သို့ မြင်၏။ တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုရပါမူ ‘လ’ ကို အစိတ်အပိုင်းမှ ကင်းလျက် မြင်၏။ မအိပ်သောအချိန်၌ ရက္ခိတ်၊ ဂန္ဓဗ္ဗနတ်၊ ပြိတ္တာ၊ မြေဘုတ်၊ ဘီလူး စသည့် မကောင်းဆိုးဝါးတို့ကို မြင်၏။ ကောင်းကင်၌ မိုးသားတိမ်လိပ်များ မရှိဘဲလျက် မိုးသားတိမ်လိပ်တို့ကို မြင်၏။ မိုးသား မရှိဘဲ၊ လျှပ်စီးလျှပ်ပန်းမရှိဘဲ လျှပ်ပန်းလျှပ်နွယ်တို့ကို မြင်၏။ နေ၊ လ တို့ကို ဂြိုဟ်ဖမ်းစားခြင်း၊ ကြတ်ခြင်းမရှိသော စင်ကြယ်သည့်နေ့၊ လတို့ကို အဝတ်နက်ဖြင့်အုပ်ထားသည့် မြေအုတ်အိတ်ကဲ့သို့ တွေ့မြင်ရ၏။

လပြည့်၊ လကွယ်မှတစ်ပါးသောကာလ၌ ရောဂါရှိသည် ဖြစ်စေ၊ မရှိသည် ဖြစ်စေ နေ့၊ လတို့ကို ဖမ်းစားသည်ကို တွေ့မြင်ရ၏။ ညအခါ၌ နေကိုတွေ့မြင်ရ၍ နေ့အခါ၌ အရောင်အဆင်းတို့ဖြင့် တင့်တယ်နေသော လကို တွေ့မြင်ရ၏။

အရိပ်ဖြင့် သေနိမိတ်လက္ခဏာများကို ဆုံးဖြတ်ခြင်း

အမြင်ရူပါရုံအနေဖြင့် မျက်စိကိုအကြောင်းပြု၍ ဆုံးဖြတ်ရာ၌ သမားလုပ်သူသည် လူနာ၏မျက်စိခြပ် ရုပ်သဏ္ဍာန်အနေအထားကို ကြည့်ရှုလေ့လာ၍ဆုံးဖြတ်ခြင်း၊ လူနာ၏မျက်စိသည် ပြင်ပလောက ရူပါရုံ ကို ဖောက်ပြန်သောအသွင်သဏ္ဍာန်ဖြင့် တွေ့မြင်ခြင်းအားဖြင့် နှစ်မျိုးကို ဖော်ပြထားသည်။ သမားလုပ်သူသည် ထိုလူနာ၏မျက်စိကို ကိုယ်တိုင် အကဲခတ်ရပါမည်။

ဝေဒနာရှင် (ဝါ) လူနာ၏ ဖောက်ပြန်သောအမြင် ရှိ၊ မရှိကို လည်း စုံစမ်းပါ။ မိမိသိလိုသည့်အချက်ကို သိရှိလာပါလိမ့်မည်။ မျက်လုံး သည် ရောဂါရှာဖွေရာ၌ လွန်စွာပင် အသုံးဝင် အထောက်အကူများကို ပေးပေ၏။ သွေးတိမ်၊ လေတိမ်၊ သလိပ်တိမ်၊ သည်းခြေတိမ်၊ အငုပ်တိမ်၊ အပုပ်တိမ်အားဖြင့် တိမ် (၅) မျိုးလုံးကို မျက်စိကြည့်ရုံဖြင့် ကွဲပြားစွာ သိနိုင်၏။

ပကတိမျက်စိကောင်းတွင် တိမ်မရှိသည့်အခါ အခြားရောဂါတို့ကို ရှာဖွေရန် မျက်စိသည် လွန်စွာပင် အထောက်အကူပေး၏။ သည်းခြေ ဒေါသကြောင့်လော၊ လေဒေါသကြောင့်လော၊ သလိပ်ဒေါသကြောင့်လော၊ မျက်စိကိုအကဲခတ်လျှင် သိနိုင်၏။

မျက်စိသည် လောကေသည်းခြေ(မြင်မှုအကြည်ဓာတ်) ဦးဆောင် နေ၏။ ထိုကိုထိန်းသိမ်းသော သလိပ်ဓာတ်သည် အားပေးရ၏။ ဦးဆောင် တည်နေ၏။ မျက်စိ၊ မျက်တောင် ပုံမှန်တည်နေခြင်း၊ မလှုပ်ရှားခြင်း၊ ပွင့်ခြင်း၊ ပိတ်ခြင်းဖြင့် မျက်စိသည် ဝါယောဓာတ်ဦးဆောင်၍ အမြဲအလုပ် လုပ်နေရ၏။ ထို့ကြောင့် အရေးကြီးသော မျက်စိ၊ နှာခေါင်း၊ နှလုံး စသော အရေးကြီးသည့် (ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းကို သရုပ်ဖော်ရာ၌) အကြီးမားဆုံးသောတာဝန်ကို ယူရ၏။

မျက်စိအဆုံး၊ နားအရှုံးဟု ရိုးရာ၌ ဆိုရိုးစကားရှိခဲ့၏။ နား အကြည်ပျက်လျှင်ကား ဘဝတိုးတက်မှုအတွက် ရှုံးသည်။ မျက်စိပျက်စီး လျှင် တိုးတက်ဆဲ၊ တိုးတက်လတ္တံ့နှင့် တိုးတက်ခဲ့ပြီးသည်လည်း ဆုံးရ သကဲ့သို့ ဖြစ်၏။

လူသား၏ဘဝကိုသရုပ်ဖော်ရာ၌ ဦးဆောင်မှုသည် မျက်စိဖြစ်၏။ ဘဝဆုံးတော့မည့်အခါ၌လည်း အခြားသော ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ ထက် ပိုမို ပျက်စီးသည်ကိုပြ၏။ ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း အမြင်ရူပါရုံအနေ ဖြင့် မျက်စိ၏ပျက်စီးပုံအကြောင်းကို ဖော်ပြသည့်အပြင် မျက်စိပိုင်ရှင်၏ သေခါနီး ဖောက်ပြန်သည့်အခါတွင် ထိုလူ၏အရိပ်အယောင်ကို တွေ့မြင် သဖြင့် အကဲခတ်၍ ရနိုင်သည်။

အကြင်သူ၏အရိပ်ကို ကြေးမုံမှန်တွင်ကြည့်ပါက ခေါင်းမရှိခြင်း၊ ခေါင်းပြတ်ခြင်း၊ နှစ်ခုဖြစ်သွားခြင်း၊ ပေါက်ခြင်း၊ မူရင်းပမာဏထက်ကြီး ခြင်း၊ တုန်လှုပ်ခြင်း၊ ခြေနှစ်ခုဖြစ်သွားခြင်း၊ ကောက်ကျွေခြင်း၊ တစ်နည်း အခြားသော အခြင်းအရာအားဖြင့် တွေ့ရခြင်း၊ ဖောက်ပြန်သော အင်္ဂါ ကြီးငယ်တစ်ခုခု ချို့တဲ့ခြင်း၊ တစ်နည်း အရိပ်ကိုမတွေ့မမြင်ရခြင်း၊ တစ် နည်း အလွန်နူးညံ့သိမ်မွေ့ သေးငယ်နေခြင်း၊ ပင်ကိုရုပ်အတိုင်း မတွေ့ရ ခြင်း၊ လူနာ၏မျက်စိအကြည်၌ ရုပ်ပုံအရိပ်ကို မတွေ့ရခြင်း စသည်တို့

သည် အရိပ်ဖြင့်သိနိုင်သော သေနိမိတ်လက္ခဏာများ ဖြစ်ကုန်၏။

နား၏ သေနိမိတ်လက္ခဏာများ

အကြင်သူသည် မိုးခြိမ်းသံကို လည်းကောင်း၊ လှိုင်းတံပိုးတို့၏ အသံကို လည်းကောင်း၊ စောင်းသံ၊ ဂီတသံ၊ မြွေသံ သို့မဟုတ် အခြား သောအသံတို့ကို လည်းကောင်း မကြားငြားအံ့။

တစ်နည်း မိုးချုန်းခြင်း စသောအသံတို့သည် မရှိသော်လည်း နား၌ မိုးချုန်းသံ စသည်တို့ ကြားနေ၏။ တစ်နည်း နား၌ လက်ချောင်း တို့ဖြင့် ထိုးပိတ်နားထောင်သော်လည်း ‘ဒုတ်’ ‘ဒုတ်’ ဟူသောအသံ (မီးလျှံ ကဲ့သို့သောအသံ) ကို မကြားရ။ နားကို လက်ချောင်းဖြင့်ပိတ်၍ နားထောင် ခဲ့သော် မီးလျှံကဲ့သို့သော ‘ဒုတ်’ ‘ဒုတ်’ ဟူသောအသံကို ကြားရမြဲ ဖြစ်သည်။ နားပေါက်တို့သည် အလွန်ပွင့်ကုန်၏။ တစ်နည်း အလွန်ပိတ် ကုန်၏ (ဝါ) အနည်းငယ်သာ ပွင့်၏။ နားနှစ်ဖက်ကျခြင်း ၎င်းတို့ကို တွေ့ရမည်။ အသံလည်းမကြား၊ ကြားပြန်လည်း မသိဖြစ်သည်ကို တွေ့ ရမည်။ ထိုသူသည် သေဘက်သို့နီးပြီ ဖြစ်၏။

အသံ၏ သေနိမိတ်လက္ခဏာများ

အကြင်သူ၏အသံသည် အကြောင်းမဲ့ ဆုတ်ယုတ်သွား၏။ မပီ သဖြင့် ပူပန်ခြင်းနှင့်ယှဉ်၏။ စကားမပြောလိုခြင်း၊ စကားမပြောနိုင်ခြင်း ဖြစ်၏။ အသံသည် အားနည်းသွား၏။ ခွန်အားနှင့် အဆင်းသည် ကုန်ခန်း သွား၏။ အကြောင်းမဲ့ ရောဂါတိုးလာ၏။

“ငါသည် ယခုအခါ သေတော့မည်” ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ “ငါ သည် ယခုအခါ လွတ်မြောက်တော့မည်” ဟူ၍ လည်းကောင်း အပြောမျိုး ပြောဆို၏။ ထိုသူမျိုးကို သမားသည် ဝေးစွာရှောင်ရမည် ဖြစ်၏။

နာခေါင်း၏ သေနိမိတ်လက္ခဏာများ

၁။ နှာခေါင်းပွကျယ်လာခြင်း သို့မဟုတ် ကျဉ်းသွားခြင်း။

၂။ အဖုအ နှာများပေါက်ခြင်း။

၃။ ရောင်တင်းခြင်း သို့မဟုတ် ကွဲခြင်း။

၄။ ညစ်နွမ်းခြင်း၊ နှာခေါင်းကောက်ကွေးခြင်း၊ ခြောက်ကပ်ခြင်း။

ရုပ်လက္ခဏာများဖောက်ပြန်သည်ကို တွေ့ရ၏။ လူနာ၏ အသိဖောက်ပြန်သောအာရုံဖြင့် သေနိမိတ်လက္ခဏာများ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်၏။ အနံ့များကို ရှူရှိုက်ရာ၌ ကောင်းသည်၊ မကောင်းသည်ကို မသိ။ တစ်နည်း ကောင်းသောအနံ့ကို မကောင်းသောအနံ့ဟု ထင်၏။ မကောင်းသောအနံ့ကို ကောင်းသောအနံ့ဟု ထင်၏။ ဤလက္ခဏာများသည် သေခြင်းသို့ ရှေ့ရှုသောလက္ခဏာများ ဖြစ်၏။

လျှာ၏ သေနိမိတ်လက္ခဏာများ

၁။ လျှာကောက်ခြင်း။

၂။ အလ ဝန်တုန်လှုပ်ခြင်း။

၃။ ဖြူသောအရောင်ရှိခြင်း။

၄။ ခြောက်ကပ်ခြင်း။

၅။ လေးလံခြင်း။

၆။ ညိုမည်းခြင်း။

၇။ အရိအရွဲတို့ဖြင့် လေးလံခြင်း။

၈။ အရသာကို မသိခြင်း၊ ပါးစပ်မကွဲမပေါက်ဘဲလျက် အချို စသော အရသာတို့ကို မသိခြင်း၊ အချဉ်ကို အချို၊ အချိုကို အချဉ်ဟု ထင်ခြင်း။

၉။ ဆူးထခြင်း။

၁၀။ ပါးစပ်သည် မကောင်းနဲ့ရှိခြင်း။

ဤလက္ခဏာတို့သည် လျှာ၏ သေနိမိတ်လက္ခဏာတို့ ဖြစ်ကုန်၏။

နှုတ်ခမ်း၏ သေနိမိတ်လက္ခဏာများ

- ၁။ အောက်နှုတ်ခမ်း တွဲလျားကျခြင်း။
 - ၂။ အ ထက်နှုတ်ခမ်းလန်ခြင်း။
 - ၃။ နှုတ်ခမ်းနှစ်ခုတို့သည် သပြေသီးမှည့်နှင့်တူနေသောအဆင်းရှိခြင်း။
- ဤလက္ခဏာတို့သည် နှုတ်ခမ်း၏သေနိမိတ်လက္ခဏာများ ဖြစ်

ကုန်၏။

သွား၏ သေနိမိတ်လက္ခဏာများ

- ၁။ သွားများသည် ကျောက်စရစ်ခဲများနှင့်ပစ်ခံရသည်ဟု ထင်ရခြင်း။
 - ၂။ မည်းသောအရောင် သို့မဟုတ် ကြေးနီရောင်ရှိခြင်း။
 - ၃။ ဖြူသောအမှတ်အသားများရှိခြင်း (ပွင့်ခြင်း)။
 - ၄။ သွားချေးတို့သည် ရွံ့ညွန်နှင့်လိမ်းကျံသကဲ့သို့ရှိခြင်း။
 - ၅။ သွားများလည်း ချက်ချင်းကျွတ်ကျတတ်ခြင်း၊ ပြတ်တတ်ခြင်း။
- ဤလက္ခဏာများသည် သွား၏ သေနိမိတ်လက္ခဏာများ ဖြစ်

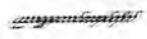
ကုန်၏။

အခြားသော ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ၏ သေနိမိတ်လက္ခဏာများ

လည်ပင်း၏ သေနိမိတ်လက္ခဏာများ

- ၁။ လည်ပင်းသည် ဦးခေါင်းကို မထမ်းဆောင်နိုင်ခြင်း။
- ၂။ ကျောကုန်းသည် မိမိကို လည်းကောင်း၊ လည်ပင်းကို လည်းကောင်း မထမ်းဆောင်နိုင်ခြင်း၊ (ဇက်ကျိုးခြင်း၊ ဇက်လန်ခြင်း) ဤသည်တို့သည် လည်ပင်း၏ သေနိမိတ်လက္ခဏာများ ဖြစ်

ကုန်၏။



မေး စသည် အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ၏ သေနိမိတ်လက္ခဏာများ

- ၁။ မေးသည် ခံတွင်းတွင်ထည့်ထားသော ထမင်းကို မဆောင်နိုင် စွမ်းခြင်း။
 - ၂။ အင်္ဂါကြီးငယ်တို့သည် အကြောင်းမဲ့ တစ်ခါတစ်ရံ လေးလံ၍ တစ်ခါတစ်ရံပေါ့ခြင်း။
 - ၃။ အဆိပ်သင့်သောရောဂါ တစ်စုံတစ်ရာမရှိဘဲ ပွေး, ညှင်းပေါက် တို့မှ သွေးယိုစီးကျခြင်း။
 - ၄။ လိင်နိမိတ်ထောင်မတ်ခြင်း (သေခါနီး မီးထတောက်)။
 - ၅။ ဝှေးစေ့များ တွဲလျားကျခြင်း သို့မဟုတ် လိင်နိမိတ် အောက်သို့ ကျ၍ ဝှေးစေ့အောက်သို့ကျခြင်း။
- ဤလက္ခဏာတို့သည် မေးစေ့တို့၏ သေနိမိတ်လက္ခဏာများ ဖြစ်ကုန်၏။

နဖူး စသည်၌ထင်သော သေနိမိတ်လက္ခဏာများ

- ၁။ အကြင်သူ၏နဖူး သို့မဟုတ် လိင်ချောင်းများ၌ ရှေးကမရှိခဲ့ဘူး သော အရေးအကြောင်းများ ထင်ငြားအံ့၊ တစ်နည်း ထိုနဖူး, လိင်များတို့ရှိ ကြောတို့သည် တက်သစ်စ 'လ'ကဲ့သို့ ကွေးညွတ် သည်ကို မြင်ငြားအံ့။
- ၂။ တစ်နည်း ရေချိုးသောအချိန်တွင် ပဒုမ္မာကြာရွက်၌ကျသော ရေပေါက်သည် မကပ်ငြိသကဲ့သို့ ထို့အတူ ကိုယ်၌မကပ်ငြိ ငြားအံ့။ ထိုသူသည် (၆) လအတွင်း သေအံ့။

အကြော စသည်၌ထင်သော သေနိမိတ်လက္ခဏာများ

- ၁။ အကြောတို့သည် စိမ်းခြင်း။
 - ၂။ ပွေး ညှင်းပေါက်များပိတ်ခြင်း။
 - ၃။ အချဉ်ကို အလိုရှိခြင်း။
- စသည် လက္ခဏာများ ထင်ခဲ့သော် သည်းခြေဒေါသကြောင့်

သေမည် ဖြစ်၏။

ဦးထိပ် စသည်၌ထင်သော သေနိမိတ်လက္ခဏာများ

အကြင်သူသည် ဦးထိပ် သို့မဟုတ် မျက်နှာ၌ နွားချေးခြောက် နှင့်တူသော ချောမွတ်သောအမှုန်များကို တွေ့မြင်ခြင်း၊ ဦးထိပ်၌ အခိုး ထခြင်းကို တွေ့မြင်ရသော် တစ်လအတွင်း သေအံ့။

အကြင်သူသည် မျက်မှောင်၌ လည်းကောင်း သို့မဟုတ် ခေါင်း၌ လည်းကောင်း၊ ရုတ်တရက် အရေးအကြောင်း ဗွေများကို တွေ့ထင်ပြား အံ့။ ထိုသူသည် ကျန်းမာသူဖြစ်ခဲ့သော် (၆) ရက်အတွင်း၊ မကျန်းမာသူ ဖြစ်ခဲ့သော် (၃) ရက်အတွင်း သေအံ့။

ရင်ဘတ်၌ထင်သော သေနိမိတ်လက္ခဏာများ

ရေချိုးပြီးနောက် ကိုယ်၌ နံ့သာဖြူ စသည်တို့ လိမ်းကျံခဲ့သော် တစ်ကိုယ်လုံးတွင် စိုနေသော်လည်း ရင်ဘတ်တွင် အလွန်ခြောက်သွေ့ နေ၏။ ထိုသို့ဖြစ်သော် (၁၅) ရက်အတွင်း သေမည်ဖြစ်၏။

ရုတ်ခြည်း သေမည့်သူ၏ သေနိမိတ်လက္ခဏာများ

- (က) ကိုယ်အဆင်းသည် အကြောင်းမရှိဘဲ ဖောက်ပြန်ခြင်းရှိခဲ့သော် လည်းကောင်း၊
- (ခ) ကိုယ်၌ဝခြင်း၊ ပိန်ကျူခြင်း၊ ညစ်နွမ်းခြင်း၊ ကြက်သီးမွေးညင်း ထခြင်း၊ ခြောက်ကပ်ကြမ်းတမ်းခြင်း၊ ချောမွတ်ခြင်းတို့သည် ရုတ်ခြည်းဖြစ်ခဲ့သော် လည်းကောင်း၊
- (ဂ) လက်ချောင်းတို့သည် ဆွဲသော် လည်းကောင်း၊ မရှည်သော် လည်းကောင်း၊
- (ဃ) ချေဆတ်သောအခါ၊ ချောင်းဆိုးသောအခါ၌ ရှေးက မဖြစ်ဘူး သော အသံတစ်မျိုးဖြစ်ခဲ့သော် လည်းကောင်း၊
- (င) အသက်ရှူရာ၌ အလွန်ရှည်ခြင်း၊ အလွန်တိုခြင်း ဖြစ်သော်

လည်းကောင်း၊ အသက်ရှူရာ၌ မကောင်းသောအနံ့၊ မွေးကြိုင်
သောအနံ့ဖြစ်သော် လည်းကောင်း၊

- (၈) ရေချိုးသည် ဖြစ်စေ၊ မချိုးသည် ဖြစ်စေ ကိုယ်၌ လူ၏အနံ့မရှိ
သော် လည်းကောင်း၊ တစ်နည်း အကြင်သူ၏မလများ၊ အဝတ်
များ၊ အနာ စသည်များ၌ လူနံ့မရသော် လည်းကောင်း တစ်နှစ်
အတွင်း သေမည် ဖြစ်၏။

သန်း စသည်တို့၏ သေနိမိတ်လက္ခဏာများ

အကြင်သူသည် ကိုယ်၌ သန်း၊ ယင်တို့သည် အလွန်ချိုမြိန်သော
ကြောင့် ကပ်ရောက်နားကြကုန်၏။ တစ်နည်း အရသာမရှိခြင်းကြောင့်
ကိုယ်၌ ကပ်နားမှုမရှိခြင်း၊ အမြဲပူနေသောကိုယ်သည် အေးသွားခြင်း၊
အမြဲအေးနေသောကိုယ်သည် ပူလာခြင်း၊ တစ်နည်း အကြောင်းမဲ့ တစ်ခါ
တည်း ချွေးထွက်လာခြင်း၊ တစ်နည်း ချွေးများပိတ်သွားခြင်း၊ ထိုသို့
ဖြစ်ခဲ့သော် ထိုလူမျိုးသည် တစ်နှစ်သာ အသက်ရှည်မည်ဖြစ်၏။ အကြင်
သူသည် သလိပ်ကြောင့်ဖြစ်သော အဖုအနာများပေါက်ခြင်း၊ ကိုယ်အေး
သည်ကို ပူသည်ဟုမှတ်ထင်ခြင်း၊ ပူသောကိုယ်ကို အေးသည်ဟု မှတ်ထင်
ခြင်းဖြစ်ခဲ့သော် ထိုသူသည်လည်း သေမင်းနိုင်ငံနှင့် နီးစပ်၏။

အကြင်သူ၏ ရင်ဘတ်သည် ပူ၏။ ဝမ်းတွင်းတွင် အေး၏။
ကျင်ကြီးသည် တွဲ၏။ ရေအလွန်ငတ်၏။ ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ်၊ သလိပ်၊
သုက်တို့သည် ရေ၌ မြုပ်၏။ တစ်နည်း အကြင်သူ၏ သလိပ်၊ တံတွေး
သည် အရောင်အမျိုးမျိုး ရှိ၏။ ထိုသူသည် တစ်လအတွင်း သေမည်
ဖြစ်၏။

သေနိမိတ်နှင့် မြန်မာ့ရိုးရာအယူအဆများ

လူနာ၏သေနိမိတ်လက္ခဏာကို အကဲခတ်ရာ၌ သမားလာခေါ်
သူအား သူ၏ဖောက်ပြန်မှုအခြေအနေ၊ ပြောပုံဆိုပုံ ချွတ်ယွင်းမှုအခြေအနေ
တို့ကို အထောက်အကူအနေဖြင့်လည်း အကဲခတ်နိုင်သည်။ သမားလာ

ခေါ်သူသည် လက်ကိုယှက်၍ ဒူးပတ်ထိုင်ခြင်း၊ ဖောက်ပြန်သောအဝတ်
 အစားဝတ်ခြင်း၊ ဥပမာ- အဝတ်နက်ကိုဝတ်ခြင်း၊ လူနာ၏ဖိနပ်ထားပုံ၊
 ဦးထုပ်၊ ထီး စသည်ထားပုံ၊ ထီးပြောင်းပြန်ဆောင်းထားခြင်း၊ ဦးထုပ်ကို
 ပက်လက်ထားခြင်း၊ ဦးထုပ်ကို ဖိထိုင်ခြင်း စသည့် အရပ်ရပ်သော အဆင်
 မပြေမှုတို့ကို လည်းကောင်း၊ လာပင့်သူသည် သမားထံရောက်မှ ဖိနပ်
 ပြတ်သွားခြင်း၊ ထီးကျိုးသွားခြင်း၊ လေးစားစွာ ပြောဆိုနေထိုင်ရမည့်
 အစား အလွန် မခန့်လေးစားဘဲ ပြောဆိုခြင်း၊ ထိုင်သင့်သည့်နေရာ၌
 မထိုင်ဘဲ မထိုင်သင့်သည့်နေရာ၌ထိုင်ခြင်း အရပ်ရပ်တို့သည် သမား
 လာပင့်ခေါ်သူ၏ ဖောက်ပြန်သောအမူအရာကို အကဲခတ်၍ ကုစားရ
 ခက်မည်၊ မကုနိုင်၊ သေမည်ဟု ဖော်ပြခြင်းမျိုး ဖြစ်တတ်၏။

မြန်မာ့ရိုးရာ၌ သမားသွားပင့်ခေါ်လျှင် သွားပင့်သူတို့သည်
 စုံဂဏန်း မသွားရ။ မ-ဂဏန်းသာ သွားပင့်ခေါ်ရ၏။ အစဉ်အလာထုံး
 ရှိခဲ့၏။ တစ်ယောက်တည်းသာ သွားပင့်ခေါ်ပါ။ နှစ်ယောက် သွားမပင့်ရ။
 ဖြစ်နိုင်လျှင် (၃) ယောက်သွားပင့်ခေါ်ပါဟု ဆိုလိုရင်း ဖြစ်၏။

ပျက်စီးမှု၊ ခက်ခဲမှု၊ အစုံအလင်ဖြစ်နေပြီး ကုစားရခက်သည်၊
 ကုစားမရအောင် စုံနေပြီ ဟူသော လူနာတွင် အရှိန်မိတ်ကို သမား
 လာပင့်ခေါ်သောသို့ ဂယက်ရိုက်မှုမဖြစ်စေလိုသောကြောင့် ဤကဲ့သို့
 ယူကြဟန် ရှိ၏။ တစ်နည်းအားဖြင့် လူနာ၏နိမိတ်ကို ဂယက်ရိုက်ခြင်းဖြင့်
 ကုစား ကာကွယ်နိုင်၏။

တစ်ဆူတည်းသော ဘုရား၊ သုံးပါးရတနာ၊ အနန္တငါးပါး၊ ဗောဇ္ဈင်
 (၇) ပါး၊ လောကုတ္တရာတရား (၉) ပါး ဟူသော မင်္ဂလာကို အမင်္ဂလာ
 လူနာအတွက် မင်္ဂလာရှိသွားစေရန် သမားသွားပင့်သူများသည် အပြော
 အဆို အနေအထိုင်မှ အစစ ဂရုပြု၍သွားရမည် ဖြစ်၏။ မည်သို့ပင်ဆိုစေ
 ရိုးရာ တစ်လျှောက်လုံး ‘မ’ ဂဏန်းအနေဖြင့် သမားသွားရောက်ပင့်ခေါ်မှု
 ကို စွဲစွဲမြဲမြဲ ကျင့်သုံးခဲ့ကြ၏။

လူနာထံသို့ သမားသည် ကြွသွားသောအခါ လမ်း၌ အသုဘ
 စသည့် မလိုလားအပ်သည့် အနိဋ္ဌာရုံတို့ကိုလည်း တွေ့ရတတ်သေး၏။
 ထိုကိုမြင်လျှင် သမားလုပ်သူသည် ဣဋ္ဌာရုံအနေဖြင့် တစ်မျိုးပြောင်းလဲ

သွားရ၏။

ဥပမာ- သမားသည် အသုဘ၏လက်ဝဲဘက်မှ အနေအထား ပြု၍ သမား၏လက်ဝဲ အနိဋ္ဌာရုံနှင့် အသုဘ၏ အနိဋ္ဌာရုံတို့ ယှဉ်၍သွား ရ၏။ ထို့အပြင် ခရီးသွားသောအခါတွင်မှ လမ်း၌ လက်ယာဘက်တွင် မစင်တွေ့ခြင်း၊ ထိုမစင်ကို လက်ယာခြေနှင့် ထိုးမိခြင်းဖြစ်မှု အခက်အခဲ ရှိသည်။ လက်ဝဲဘက် လက်ဝဲခြေနှင့်ထိုးမိက အနိဋ္ဌာရုံချင်း တိုးမိသည် ဖြစ်၍ အောင်မြင်မည် ဖြစ်၏။

ဤကဲ့သို့ သွားလာရာ၌လည်း အထိမ်းအမှတ်ပြုကြ၏။ ရှင် လောင်းလှည့်ခြင်း စသော ဣဋ္ဌာရုံနှင့်တွေ့ကြုံက လက်ယာဘက်နှင့် ယှဉ်၍ သွားရ၏။ ဤကဲ့သို့လည်း ညွှန်ကြားထားသည်ကို တွေ့ရ၏။ ဣဋ္ဌာရုံချင်း ဣဋ္ဌာရုံချင်းသာ အသက်ဝင်၏။ အနိဋ္ဌာရုံနှင့် အနိဋ္ဌာရုံချင်းသာ အသက်ဝင်၏။

လူနာ၏အိမ်သို့ရောက်သောအခါ လူနာ၏အိမ်ခေါင်မိုး၌ လင်းတ နား၊ ဗျိုင်းနားခြင်း၊ ညအခါ ဇီးကွက်၊ ဗျိုင်း၊ ငှက်ဆိုးထိုးခြင်း၊ နားခြင်း ကိုလည်း ကြားရ၏။ တွေ့ရ၏။ (တစ်သံတည်း၊ တစ်ကြိမ်တည်း စူးရှစွာ ထိုးခြင်း။) ထိုအခါ သမားသည် မိမိပတ်ဝန်းကျင်ကို သတိထားရပါမည် သို့မဟုတ် လူနာကို သတိထားပါ။ မိမိထက် ဂုဏ်ကြီးလျှင် အထက်မှ သွား၊ ငယ်လျှင် အောက်မှသွား စသည့် ခွဲခြားယူနိုင်သည်။

လူနာရှင်များကလည်း မှတ်သားရမည်။ ထိုကိုလည်း နိမိတ်အနေ ဖြင့် မှတ်ယူကြရမည်။ ထို့အပြင် ရွာတွင်းသို့ ခွေးအဝင်ခြင်း၊ တောကောင် များဝင်ခြင်းဖြစ်မှု ထိုရွာ၌ ရောဂါဆိုး၊ ကပ်ရောဂါ စသည့်အန္တရာယ်များ ဝင်တော့မည်ဟုလည်း ဆိုကြ၏။

ဤသို့လျှင် သေခါနီး၊ သေလုနီးပါးအခြေအနေ၊ အတိတ်နိမိတ် တို့နှင့် ရောဂါ၏ ငှပ်ခိုး၊ ပုပ်ခိုး၊ ငှပ်ပုပ်ခိုးအဆင့်တို့ကို မှတ်ယူရ၏။

ဤဖော်ပြခဲ့သည့် မရဏလက္ခဏာ (ဝါ) အရိဋ္ဌလက္ခဏာ (ဝါ) သေနိမိတ်လက္ခဏာတို့သည် သမားတစ်ဦးအဖို့ မသိလျှင်မဖြစ်။ လွန်စွာပင် အရေးပါလှသဖြင့် ဤခုခံအားကျရောဂါနှင့် ရိုးရာဆေးပညာကျမ်းတွင် ထည့်သွင်းဖော်ပြရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် HIV, AIDS ရောဂါ။

ကင်ဆာရောဂါ စသည့် ရောဂါလွန်၊ ရောဂါဆုံးများ၌ ပို၍သိရှိထားရန် လိုအပ်လှပါသည်။ ထို့ကြောင့် အရိက္ခလက္ခဏာသည် အရေးကြီးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ယခု ဆက်လက်၍ ခုခံအားကျရောဂါအတွက် အရေးကြီးဆုံး ဖြစ်သည့် ရိုးရာဆေးပညာ၏ ဆေးသိမှုအပိုင်းကို ဆက်လက်ဖော်ပြလို ပါသည်။ ဤဆေးသိမှုအပိုင်းတွင် ရုက္ခဆေးပညာဆိုင်ရာ နိဗ္ဗာနဆေး သိမှုအပိုင်း၊ ရိုးရာသမားစဉ်သုံး သမားရိုးကျဆေးသိမှုအပိုင်းနှင့် အထူး အစွမ်းထက်ပြီး အကျိုးအာနိသင်မြင့်မားစေမည့် ဝိဇ္ဇာဓရဆေးပညာဆိုင်ရာ ဆေးသိမှုအပိုင်း (ဝါ) ဓာတ်ဆေးနည်းများ ဟူ၍ ပါဝင်ပါသည်။ ဤတွင် ရုက္ခဆေးပညာ နိဗ္ဗာနဆေးပင်ဆိုင်ရာအပိုင်းကိုမူ ကမ္ဘာ့ရုက္ခဆေးပညာ ဆိုင်ရာ ပညာရှင်အသီးသီးတို့၏ သုတေသနပြု တွေ့ရှိချက်များအရ ဖော်ထုတ်ခဲ့သော ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို မြှင့်တင်ပေးသည့် ရုက္ခဆေးပင် များကို ရွေးချယ်ဖော်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ သို့ပါသောကြောင့် ဤဆေးသိမှု အပိုင်းတွင် ရိုးရာသမားစဉ်သုံး သမားရိုးကျဆေးဝါးများနှင့် ဝိဇ္ဇာဓရဆေး ပညာသုံး၊ ဓာတ်ဆေးဝါးများကိုသာ ဆက်လက်ဖော်ပြမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဤ HIV, AIDS ခေါ် ခုခံအားကျဆင်းမှုရောဂါသည် လူသား၏ ပဓာနအကျဆုံး၊ အရေးပါဆုံးသော ဥသ္မာတေဇော ထိခိုက်ပျက်စီးသည့် ကိုယ်ခံစွမ်းအားဆိုင်ရာရောဂါဖြစ်သဖြင့် ဦးသျှောင်ကိုင်ရောဂါ ဖြစ်နေ၏။ ထိုဦးသျှောင်ကိုင်ရောဂါ (ဝါ) အခေါင်အချုပ်ရောဂါ (ဝါ) ရောဂါအပေါင်း တို့၏ အကြီးအမှူးရောဂါအတွက် ပုံမှန်သာမန်ရောဂါများအတွက် သုံး နေကျ သမားရိုးကျဆေးဝါးများသာမက အဆင့်မြင့်သော ဦးသျှောင်ကိုင် ဆေးဝါးများ (ဝါ) ဆေးလွန်၊ ဆေးဆုံးများကိုပါ ပေါင်းစပ်ထည့်သွင်း အသုံးပြုရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင် လူသား၏ ခုခံအားစွမ်းရည်ကို မြှင့်တင်နိုင်မည့်ဆေးဝါးများကိုပါ ထည့်သွင်းအသုံးပြုရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဤ HIV, AIDS ရောဂါအတွက် ဆေးသိမှုအပိုင်းကို အထူး ကျယ်ပြန့်စွာ ဖွင့်ဆိုရေးသားဖော်ပြသွားရမည်ဖြစ်ပါကြောင်း ထပ်လောင်း၍ လေးနက်စွာ သိစေအပ်ပါသည်။



ခုခံအားကျဆင်းသည့်ရောဂါဆိုင်ရာ ဆေးသိမှု

ဆေးသိမှုသဘောတရား

ရောဂါ၏ရောက်ကြောင်း၊ ရောဂါ၏ဖြစ်ပေါ်ရာ၊ ရောဂါရောက်ပုံ ခံစားချက်တို့ကို ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်၍ ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခြင်းငှာ၊ ကုထုံး ကာကွယ်ခြင်းငှာ လွန်စွာပင် ခဲယဉ်းလှသည့် ဤခုခံအားကျဆင်းသည့် ရောဂါအတွက် ရောဂါ၏ရောက်ကြောင်း၊ ရောက်ရာ၊ ရောက်ပုံ၊ ခံစားချက် ကြောင်းကျိုးဆက်စပ် တွေးခေါ်မြော်မြင် ဆုံးဖြတ်နိုင်မှု စသည်တို့ကို ပြည့်စုံသင့်သမျှ ပြည့်စုံနိုင်စေရန် ရေးသားဖော်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။

ထိုသို့ HIV, AIDS ရောဂါ၏ ဖြစ်ကြောင်း၊ ဖြစ်ပေါ်ရာ၊ ဖြစ်ပုံ၊ ခံစားချက်အဖုံဖုံ၊ ရှုထောင့်မျိုးစုံတို့ကို ကမ္ဘာ့ဆေးသိပွဲပညာ၊ ကမ္ဘာ့ရိုးရာ ဆေးပညာ စသည့် ဆေးပညာရပ်ပေါင်းစုံတို့၏ အမြင်အစုစုတို့ကိုပါ ပြည့်စုံအောင် ထည့်သွင်းရေးသား ဖော်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ ယခုအခါ ဤ HIV, AIDS ရောဂါအတွက် ကျန်ရှိနေသေးသည့် ဆေးသိမှုအပိုင်းကို ဆက်လက်ဖော်ပြလိုပါသည်။

မြန်မာ့ရိုးရာဆေးပညာတွင် ရောဂါသိမှု၊ ဆေးသိမှု၊ ကုထုံးသိမှု ဟု သိမှု (၃) ဖြာရှိသည့်အတိုင်း သမားလုပ်သူသည် ထိုသိမှုသုံးဖြာကို ပိုင်နိုင်စွာ သိရှိထားရန် လိုပေသည်။ ထိုသို့ သိမှုသုံးဖြာလုံးကို ပိုင်နိုင်စွာ သိရှိထားသော သမားသည်သာလျှင် အသက်ကိုကယ်တင်တတ်သော၊ ဝေဒနာရှင်၏အသက်ကို ကယ်ထိုက်သော သမားတစ်ဆူ ဖြစ်ပေမည်။

အဆိုပါရောဂါသိမှု၊ ဆေးသိမှု၊ ကုထုံးသိမှု ဟူသည့် သိမှု (၃)မျိုး တို့သည် စစ်ပညာသဘောတရားအရ ခိုင်းနှိုင်းပြောဆိုရပါမူ ...

၁။ မိမိ၏ရန်သူကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြားသိခြင်း၊

၂။ မိမိ၌ ပစ်ခတ်တိုက်ခိုက်ရမည့် လက်နက်ကောင်းများ၊ အင်အားကြီး စစ်လက်နက်ကိရိယာများရှိခြင်းနှင့် -

၃။ ထိုလက်နက်ကိရိယာတို့ကို ကျွမ်းကျင်စွာ ကိုင်တွယ်သုံးစွဲပစ်ခတ်နိုင်သည့် အတတ်ပညာတို့ကို တတ်မြောက်ထားခြင်း ဟူသည့် အချက် (၃) ချက်နှင့် တူပါသည်။

ထိုကဲ့သို့ သုံးဖက်သုံးတန်လုံးမှ ပြည့်စုံစွာစစ်ဆင်နိုင်မှ စစ်အောင်နိုင်မည် ဖြစ်သကဲ့သို့ ရောဂါဝေဒနာတည်းဟူသော ကိုယ်တွင်းအဇ္ဈတ္တအတွင်းရန်သူရောဂါအပေါင်းတို့ကိုလည်း ကောင်းစွာကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ခြင်း၊ ဆန့်ကျင်တိုက်ဖျက်နိုင်ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် လက်နက်ကိရိယာနှင့်တူသည့် ဆေးဝါးသိမှုနှင့် ပတ်သက်သောအကြောင်းတို့ကို ဤအပိုင်း၌ ထည့်သွင်းဖော်ပြရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဆေးဝါးတို့တွင်လည်း ဆေးငယ်၊ ဆေးလတ်၊ ဆေးကြီး၊ ဆေးလွန်၊ ဆေးသုံး ဟူ၍ အဆင့် (၅) ဆင့် ရှိကုန်၏။ ရောဂါအမျိုးအစားတွင်လည်း ရောဂါငယ်၊ ရောဂါလတ်၊ ရောဂါကြီး၊ ရောဂါလွန်၊ ရောဂါဆုံး ဟူ၍ ရောဂါအုပ်စု (၅) မျိုး ရှိ၏။

ထိုရောဂါအုပ်စု (၅) မျိုးအတွက် ဆေးအဆင့်ခွဲရာတွင် ရောဂါငယ်၊ ရောဂါလတ်အတွက် ဆေးလတ်၊ ရောဂါကြီးအတွက် ဆေးကြီး၊ ရောဂါလွန်အတွက် ဆေးလွန်၊ ရောဂါဆုံးအတွက် ဆေးဆုံးအနေဖြင့် ယှဉ်တွဲ၍ အသုံးပြုရသည်။

ဤတွင် ဆေးငယ်၊ ဆေးလတ်၊ ဆေးကြီး ဟူသည့် ဆေးအဆင့် (၃) ဆင့်သည် ရသ၊ ဝီရိယ၊ ဝိပါကတို့ ဦးဆောင်ပါဝင်သောဆေးများဖြစ်ကြသည်။ ထိုဆေးအမျိုးအစားတို့ကိုကား အထူးဖော်ပြရန် မလိုတော့ပေ။ ထို ရသ၊ ဝီရိယ၊ ဝိပါကတို့ ဦးဆောင်သည့်ဆေးတို့ကား သမားစဉ်သမားရိုးကျဆေးများ ဖြစ်၏။ ဤတွင် ထူးခြားစွာ ဖော်ပြလိုသည်မှာ ကျန်သည့်ဆေးလွန်နှင့် ဆေးဆုံး နှစ်မျိုးတို့ပင် ဖြစ်၏။

ဆေးလွန်အမျိုးအစားသဘောတရား

ဆေးလွန် ဟူသည် ဆေး၏ ရသာ၊ ဝီရိယ၊ ဝိပါက၊ ပဘာဝတို့ဖြင့် တိုင်းတာ၍မရနိုင်တော့ဘဲ ထိုဆေး၏အကျိုးပြုပုံကိုသာ မှတ်ယူ၍ အသုံးပြုရသောဆေးမျိုး ဖြစ်၏။ ဥပမာအားဖြင့် စပါးကြီးသည်ခြေ၊ မိကျောင်းသည်ခြေ၊ ဝက်ဝံသည်ခြေ၊ ဂေါ်ရာဇဉ်း စသည့် ဆေးပစ္စည်းတို့သည် ဆေးလွန်များ ဖြစ်ကြ၏။ ထိုကို ထင်ရှားစွာသဘောပေါက်ရန်အတွက် စပါးကြီးသည်ခြေတစ်မျိုးကို တိုင်းတာကြည့်လျှင် ကောင်းစွာသိနိုင်ပါသည်။ စပါးကြီးသည်ခြေသည် ခါးသောအရသာရှိ၏။ ထိုအခါအရသာ၏ စွမ်းအင်သတ္တိကြောင့် ‘အခါးဟူသမျှ လေဓာတ်ကြွ’ ဟု ဆိုထားသော်လည်း စပါးကြီးသည်ခြေသည် လေဓာတ်ကိုထကြွစေခြင်း မဖြစ်စေတတ်သည်မှာ ပထမထူးခြားချက် ဖြစ်၏။ တစ်ဖန် ထိုစပါးကြီးသည်ခြေသည် အေးသောဝီရိယရှိသော်လည်း အေးသောဝီရိယ၏စွမ်းရည်အတိုင်း သလိပ်ကို ပွားများစေခြင်း စသည့် အာနိသင်မျိုး မဖြစ်ပေါ်စေတတ်သည်မှာလည်း ဒုတိယထူးခြားချက် ဖြစ်၏။

တတိယထူးခြားချက်မှာ စပါးကြီးသည်ခြေ၏ဝီရိယသည် စပ်သော ဝီရိယရှိသော်လည်း ထိုစပ်သောဝီရိယ၏အကျိုးပေးဖြစ်သည့် သည်းခြေဓာတ်ကို ထကြွစေခြင်း စသည့် ရသာ၊ ဝီရိယ၊ ဝိပါကလွန် စွမ်းရည်သတ္တိများ ရှိနေပေသည်။ ထို့ကြောင့် ဤစပါးကြီးသည်ခြေ ဆေးလွန်ဖြင့်ပင် ဆီးရောဂါ၊ လည်ချောင်း၊ အရိုးမျက်ရောဂါ၊ ဦးနှောက်အာရုံကြောရောဂါ စသည့် ရောဂါလွန်နှင့် အရေးပေါ်ရောဂါများ၊ အရေးကြီးရောဂါများတွင် အသုံးပြုနိုင်ခြင်းသည် စတုတ္ထထူးခြားချက် ဖြစ်ပေသည်။ ထိုသို့ ရသာ၊ ဝီရိယ၊ ဝိပါက၊ ပဘာဝတို့ကို ကြောင်းကျိုးဆက်၍ မယူငင်နိုင်သော ပစ္စည်းများဖြင့် ဖော်စပ်ထားသော ဆေးဝါးအမျိုးအစားသည် ဆေးလွန် ဖြစ်၏။ ဤတွင် စပါးကြီးသည်ခြေသည် ခါးသောအရသာရှိသည် မှန်သော်လည်း ခါးပြီးသည့်နောက်တွင် ချိုဆိမ့်သောအရသာတစ်မျိုးရှိသည်ကို အလွန်ထူးခြားစွာ တွေ့ရှိရလေသည်။ ထို့အတူ အခြားသော မိကျောင်းသည်ခြေ၊ ဝက်ဝံသည်ခြေ၊ နွားသည်ခြေကျောက် ဂေါ်ရာဇဉ်း စသည့် ဆေးပစ္စည်းတို့၏အကြောင်းကို ဆက်လက်စိစစ်နိုင်၏။

ဆိုခဲ့ပြီးသောဆေးလွန်တို့ကို ဖော်စပ်ရာတွင်လည်း သာမန်အနေဖြင့် စုဆောင်းပြီး ဖော်စပ်ခြင်းမျိုးမဟုတ်ဘဲ အလွန်ထူးခြားစွာ ဖော်စပ်ခြင်းမျိုး ဖြစ်၏။ မြန်မာ့ရိုးရာတွင် ဆေးလွန်ဝါးလွန်တို့ကို ဖော်စပ်ခြင်းသည် ဆေးပစ္စည်းတစ်ခုချင်းစီ၏ စွမ်းရည်သတ္တိမျှကိုသာ ထုတ်ယူ၍ အသုံးပြုခြင်းမျိုးမဟုတ်ဘဲ ပါဝင်သောဆေးပစ္စည်းအားလုံးတို့၏ တေဇော၊ ဝါယော၊ အာပေါ၊ ပထဝီ၊ ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊ သြဇာ၊ အဋ္ဌကလာပ် ရုပ် (၈) ပါးလုံးကိုစုပေါင်း၍ ဓာတ်ပေါင်းစွမ်းရည်ကို ဦးစားပေးကာ ဖော်စပ်ထားခြင်း ဖြစ်၏။ ဆိုလိုသည်မှာ ဆေးလွန်သည် တစ်မျိုးချင်း၏ပုဂ္ဂလိက စွမ်းရည်ကို ယူငင်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ ပါဝင်သည့် ဆေးပစ္စည်းအားလုံး၏ အဘက်ဘက်မှသော စွမ်းရည်၊ ပေါင်းစပ်စွမ်းရည် (ဝါ) သမူဟစွမ်းရည် သတ္တိကိုသာ ယူငင်အသုံးပြုခြင်းမျိုး ဖြစ်၏။

ဤတွင် သမူဟစွမ်းရည် ၏ သတ္တိကို သဘောပေါက်စေရန် ဥပမာထုတ်ဆောင်ပြရမည်ဆိုပါက ‘ဘုမ္မရာဇာဆေးပင်’ ကို ဖော်ပြပါမည်။ အခြားသောဆေးပညာအချို့တွင် ဘုမ္မရာဇာပင်မှ ရီဆာပင်း ဟူသည့် ဓာတ်တစ်မျိုးတည်းကိုပင် သီးခြားခွဲထုတ်၍ သွေးတိုးကျဆေးအဖြစ် အသုံးပြု၏။ ဤကား ဘုမ္မရာဇာဆေးပင်ထဲမှ သီးခြားဓာတ်တစ်မျိုး၏ ပုဂ္ဂလိကစွမ်းရည် ပင် ဖြစ်၏။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ရိုးရာဆေးပညာ၌ကား ‘ဘုမ္မရာဇာပင်’ ၏ ပါဝင်သောဓာတ်များကို သီးခြားခွဲထုတ်၍မဟုတ်ဘဲ ဘုမ္မရာဇာဆေးမြစ်တစ်ခုလုံးကို အသုံးပြုခြင်း ဖြစ်၏။ ထိုသည် ဘုမ္မရာဇာ၏ သမူဟစွမ်းရည်ကို အသုံးပြုခြင်း ဖြစ်၏။ ထိုသမူဟစွမ်းရည်တွင် သွေးတိုးကိုကျစေသော စွမ်းရည်တစ်မျိုးတည်းသာမက လေကိုကျစေသောစွမ်းရည်၊ ပထဝီဓာတ်ကို တည်ငြိမ်စေသောစွမ်းရည်များကိုပါ ထည့်သွင်းယူငင်ထားခြင်း ဖြစ်၏။ သို့ပါ၍ ဘုမ္မရာဇာ၏ သမူဟစွမ်းရည်သတ္တိကြောင့် သွေးတိုးအလွန်အမင်း ကျဆင်းခြင်း၊ လေဖြတ်ခြင်း စသည့် သွေးတိုး၏နောက်ဆွယ်ရောဂါများ မဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ခြင်းတို့သည် သမူဟစွမ်းရည်၏သတ္တိပင် ဖြစ်တော့၏။ ထိုကဲ့သို့ပင် အခြားသော ရုက္ခဆေးပင် ဆေးပစ္စည်းတစ်မျိုးချင်းစီ၏သတ္တိကို ခွဲခြမ်းနိုင်၏။

ဤကား ဆေးပစ္စည်း၊ ဆေးမည် တစ်မျိုးချင်းစီ၏ သမူဟ
 စွမ်းရည်သာ ဖြစ်သေး၏။ ဆေးတစ်ဖုံတွင်ပါဝင်သည့် ဆေးပစ္စည်းများစွာ
 တို့၏ အားလုံးပေါင်းစုထားသော သဗ္ဗသမူဟစွမ်းရည် ကား ပို၍ပင်
 ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးကင်းပြီး အစွမ်းအာနိသင်ထက်မည်ကိုကား ယုံမှား
 သံသယ မရှိသင့်ပေ။

ရိုးရာဆေးပညာ၌ ဆေးတစ်ဖုံ (ဝါ) ဆေးနည်းတစ်နည်း ဖြစ်
 ပေါ်လာရန်အတွက် ပေါင်းစပ်ရာတွင် အထူးပင် ဆေးပညာဉာဏ်အင်အား
 ကြီးမားစွာဖြင့် ဆင်ခြင်သုံးသပ်၍ သမူဟပြု ပေါင်းစပ်ထားကြောင်း
 တွေ့ရှိရမည် ဖြစ်၏။ ဆေးတစ်ဖုံတွင် ပဓာနအားဖြင့် ပါဝင်သည့် ဦးဆောင်
 ဆေးပစ္စည်းတို့သည် လည်းကောင်း၊ ထိုဦးဆောင်ဆေး၏စွမ်းရည်ကို ပိုမို
 ထက်မြက်စေရန်အတွက် နောက်လိုက်ဆေးပစ္စည်းများ၊ အရန်ဆေးပစ္စည်း
 များ၊ အထိန်းဆေးပစ္စည်းများ စသည်ဖြင့် ပြည့်စုံစွာ စဉ်းစားဆင်ခြင်
 သုံးသပ်ပြီးမှ ဆေးနည်းတစ်ရပ်ကို ဖော်ထုတ်ထားခြင်းဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့်
 ရိုးရာဆေးပညာသုံးဆေးဝါးတို့သည် တိကွတစ်စွယ်လွန်ဆေး၊ မန္တတစ်စွယ်
 လွန်ဆေးမျိုးများမဟုတ်ဘဲ အခြေအနေအရပ်ရပ်အတွက် သင့်လျော်သည့်
 ‘သမဆေး’ တို့ကိုသာ အများဆုံး ဖော်ထုတ်စီစဉ် အသုံးပြုထားခြင်းသာ
 ဖြစ်ပါသည်။

ဆေးဆုံးအမျိုးအစားသဘောတရား

ဆေးဆုံး ဟူသည်ကား ဆေးလွန်ထက်ပင် ပို၍အဆင့်မြင့်သော
 ဆေးဝါးဗေဒဆိုင်ရာ ဆေးအမျိုးအစား ဖြစ်၏။ ဆေးဆုံးတွင် လူသား
 တစ်ယောက်၏ ဘဝအစမှ စတင်ပါဝင်လာခဲ့သော မူလကိုယ်ခံစွမ်းအား၊
 အထောက်အကူကိုယ်ခံစွမ်းအား ပဝတ္တိ ခေါ် မွေးဖွားပြီးချိန်၌ ပြောင်းလဲ
 ဖြစ်ပေါ်လာသော ပါစကတေဇော၊ ဥသ္မာတေဇော၊ ဝမ်းမီး၊ ဓာတ်မီး
 (ခုခံအားစွမ်းရည်) သြဇာဓာတ်တို့အထိ အထောက်အကူပေးနိုင်သောဆေး
 ဖြစ်၏။

ထိုဆေးဆုံးတွင်ပင် အဆင့်အားဖြင့် (၃) ဆင့်ရှိ၏။ ထိုဆေးဆုံး
 တို့သည် လူသား၏ကိုယ်ခံအားစွမ်းရည်ကို မြင့်မားစေသည့် ရသာယန

ဆေးအမျိုးအစားများပင် ဖြစ်၏။ ထိုတွင် ...

ကိုယ်ခံအားစွမ်းရည်မြှင့်စေသည့် ပထမအဆင့် ရသာယနဆေး
များသည် လူသား အသက်ရှိနေသမျှကာလပတ်လုံး ကျန်းမာမှုကို ဖြစ်
စေနိုင်သည့် အာရောဂျသိဒ္ဓိအဆင့် ဆေးအမျိုးအစား ဖြစ်၏။ ဒုတိယ
အဆင့် ဆေးဆုံးကား လူ့ဘဝ၏အစ ကမ္မဇတေဇောကို လည်းကောင်း၊
ကိုယ်ခံအားစွမ်းရည်ကို လည်းကောင်း ကောင်းစွာအထောက်အကူပေးနိုင်
ပြီးလျှင် ပုံမှန်သက်တမ်းထက်လွန်အောင် အသက်ကိုရှည်စေနိုင်သည့်
အဆင့် ဆေးဆုံးမျိုး ဖြစ်၏။ ထိုကို အာယုသိဒ္ဓိအဆင့် ဟူ၍ခေါ်၏။

တတိယဆင့် ဆေးဆုံးကား လူသား၏ မူလကိုယ်ခံအားစွမ်းရည်
ကို လည်းကောင်း၊ ဩဇာဓာတ်ကို လည်းကောင်း၊ ရသာရည် အစရှိသည့်
ရုပ်ဓာတ်အပေါင်းတို့ကို လည်းကောင်း ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်တိုးတက်စေပြီး
လျှင် အသက်ကို အသင်္ချေယျတိုင်အောင် တည်နေစေသောဆေးမျိုး ဖြစ်
၏။ ထိုအဆင့်ကား သဗ္ဗသိဒ္ဓိအဆင့် ဖြစ်၏။ ဤတတိယဆင့် သဗ္ဗသိဒ္ဓိ
ဆေးဆုံးအမျိုးအစားကား သာမန်လူတို့ ရရှိသုံးဆောင်ရန် မဖြစ်နိုင်ပေ။
သာမန်ထက်ထူးကဲသော ဘုန်းရှင်ကံရှင်၊ သမ္မာရှင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏အရာသာ
ဖြစ်နေ၏။ ကံကြီးရှင်၊ ဉာဏ်ကြီးရှင်၊ ဝီရိယကြီးရှင်တို့၏အဆင့် ဖြစ်၏။
ထိုအဆင့်ကား ဝိဇ္ဇာဓရဆေးပညာ၏အဆင့်ဖြစ်၏။ ထိုအဆင့်ကား ဝိဇ္ဇာဓရ
ဆေးပညာ၏ နောက်ဆုံးပိုင်း အဆင့်မြင့်ပညာအဆင့် ဖြစ်၏။ ဒုတိယဆင့်
ဆေးဆုံးကိုကား ပါရမီရှင်ပုဂ္ဂိုလ်များသာ ရရှိခံစားနိုင်မည်ဖြစ်၏။ သူမတူ
အောင် တတ်စွမ်းနိုင်သူတို့သာ ရရှိနိုင်၏။ ဤ HIV, AIDS ရောဂါတို့
အတွက်အား ခုခံအားစွမ်းရည်ကို ကောင်းစွာမြှင့်တင်ပေးနိုင်သည့် ပထမ
ဆင့် ဆေးဆုံးတို့ကို ဤကျမ်း၌ ဖော်ပြသွားမည်။

ထို့ကြောင့် ရောဂါအလိုက်၊ ဆေးအလိုက်၊ အနာရောက်ရာ၊
ဆေးရောက်ရာ၊ အနာအင်အား၊ ဆေးအင်အားအလိုက် အသုံးချ၍ ကာကွယ်
ကုစားနိုင်စေရန် ရည်ရွယ်၍ ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဆက်လက်၍
ဆေးဝါးဖော်စပ်မှုများနှင့်ပတ်သက်၍ ဆေးဝါးဗေဒဆိုင်ရာ အရေးကြီးသည့်
အချက်အလက်အချို့ကို ဖော်ပြလိုပါသည်။ သို့မှသာ ဆေးနည်းမှန်၊
ဆေးဖက်မှန်သည့်အပြင် ဖော်စပ်ထုတ်လုပ်နည်း မှန်ကန်သေချာတိကျ

မှသာ အကောင်းဆုံး၊ အမှန်ကန်ဆုံး၊ အကျိုးအာနိသင်အကောင်းဆုံး ဆေးဝါးများကိုသာ ရရှိနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

ဆေးပစ္စည်းဆိုင်ရာသဘောတရား

ရောဂါလွန်၊ ရောဂါဆုံးများအတွက် အမြစ်ပြတ် ကယ်တင်ကုစား နိုင်ရန်အတွက် အလွန်အစွမ်းထက်သောဆေးဝါးတို့ကို ဖော်စပ်ထုတ်လုပ် ရာတွင် အရေးကြီးသောအချက် (၄) ချက် ရှိ၏။

ထို (၄) ချက်မှာ ...

၁။ ဆေးပစ္စည်းအမျိုးအမည်မှန်ကန်ခြင်း၊

၂။ ဆေးပစ္စည်း၏လတ်ဆတ်ခြင်း၊

၃။ ဆေးပစ္စည်း၏ အလေးချိန်တိကျမှန်ကန်ခြင်း၊

၄။ ဆေးပစ္စည်း၏ သန့်ရှင်းခြင်းတို့ ဖြစ်ကြပေသည်။

ဆေးပစ္စည်းအမျိုးအစားမှန်ကန်ခြင်း

ဆေးပစ္စည်းအမျိုးအစားမှန်ကန်ခြင်း ဟူရာ၌ ဆေးပစ္စည်းသည် မိမိထည့်လိုသောပစ္စည်း အမှန်အကန်ဖြစ်ရန် လိုပေသည်။ အသီး၊ အရွက်၊ အမြစ်၊ အခေါက် ကွဲပြားသေချာစွာ သိရှိနားလည်ပြီး ယူတတ်ရမည် ဖြစ်ပေသည်။ အခေါက်ကို ဆေးဖက်တွင် သုံးတတ်ရမည့် ဆေးပစ္စည်း၊ အမြစ်ကို ဆေးဖက်တွင် သုံးတတ်ရမည့် ဆေးပစ္စည်း၊ အရွက်ကို ဆေးဖက် တွင် အသုံးပြုရမည့် ဆေးပစ္စည်း၊ အသီးကို ဆေးဖက်တွင်အသုံးပြုရမည့် ဆေးပစ္စည်း၊ အပွင့်ကို ဆေးဖက်တွင် အသုံးပြုရမည့်ဆေးပစ္စည်း စသည် ဖြင့် သေချာတိကျစွာ သိရှိထားရမည် ဖြစ်၏။ တစ်ဖန် ထိုသို့သိရှိပြီး၍ ဆေးဖက်ပစ္စည်းတို့ကို ယူငင်သောအခါ၌လည်း ယေဘုယျအားဖြင့် မည်သို့ မှု ညွှန်းမထားသောဆေးပင်တို့တွင် အပွင့်ပွင့်ချိန်၌ အပွင့်ကို ယူရမည်။ အသီးသီးချိန်၌ အသီးကို ယူရမည်။ အရွက်ကြော့ချိန်၌ အခေါက်ကို ယူရမည်။ သာမန်အားဖြင့် အမြစ်ကို ယူရမည်ဟူသောအချက်တို့ကိုလည်း တိကျသေချာစွာ သိရှိထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဆေးပစ္စည်းလတ်ဆတ်ခြင်း

ဆေးပစ္စည်းလတ်ဆတ်ခြင်း ဟူရာ၌ ဆေးပစ္စည်းကို ယူငင်သော အခါ နေပူကျဲကျဲတွင် အခြောက်လှန်းခြင်းမျိုးမပြုဘဲ နေရိပ်တွင် သွေ့ခြောက်စေခြင်း၊ အလုံးစုံညီညွတ်စွာ ခြောက်သွေ့မှုမပြုသဖြင့် စိုအောက်နေခြင်း၊ မီးလောင်ထားခြင်း၊ ပိုးစားထားခြင်း၊ အသုဘအိမ်တို့၌ ထားသိုမိခြင်းတို့မှ လွတ်ကင်းသော ဆေးပစ္စည်းဖြစ်ခြင်းတို့သည်သာ လတ်ဆတ်သော ဆေးဖက်ပစ္စည်း ဖြစ်ပေသည်။

ဆေးပစ္စည်းအလေးချိန် တိကျမှန်ကန်ခြင်း

မြန်မာ့ရိုးရာ၌ ဆေးဝါးဖော်စပ်ထုတ်လုပ်အသုံးပြုရာတွင် မှန်ကန်သောအလေးချိန်နှင့် ဖော်စပ်ခြင်းသည် အလွန်သင့်မြတ်သော၊ အစွမ်းထက်သောဆေးဝါးတို့ကို ရရှိစေနိုင်ပေသည်။ ရိုးရာဆေးဝါးတို့သည် ဆေးပစ္စည်းတစ်ခုချင်းအလိုက် စွမ်းရည်ကို ထုတ်နုတ်ယူငင်ပြီး အသုံးပြုခြင်းမျိုးမဟုတ်ဘဲ ဆေးပစ္စည်းတို့၏ စုပေါင်းသမ္မဟစွမ်းရည်ကို အသုံးချရသည်ဖြစ်သဖြင့် ဆေးတစ်မျိုးချင်းစီ၏ အလေးချိန် တိကျမှန်ကန်ရန် လိုအပ်ခြင်း ဖြစ်၏။

ဆေးပစ္စည်းသန့်ရှင်းခြင်း

ဆေးပစ္စည်း တစ်ခု တစ်ခု၏ သန့်ရှင်းခြင်းသည်လည်း ဆေး၏ အာနိသင်ထက်မြက်မှုတွင် အရေးကြီးလှပေသည်။ ဆေးပစ္စည်းသန့်ရှင်းမှုတွင် ဆေးဖက်အဖြစ် ယူငင်ပြီးသည့်နောက် သန့်ရှင်းခြင်းနှင့် ဆေးပစ္စည်းအဖြစ် မယူငင်မီ အပင်ဘဝ၌ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်ခြင်း (၂)မျိုးရှိပေသည်။

အပင်ဘဝ၌ သန့်ရှင်းခြင်း ဟူရာ၌ ဆေးပင်၏အပြစ်များ ဖြစ်ကြ

ကုန်သော ...

- ၁။ သချိုင်းမြေနေရာ၌ပေါက်ခြင်း၊
- ၂။ လမ်းဆုံ လမ်းခွဲ၌ပေါက်ခြင်း၊
- ၃။ ရေမြုပ်သောနေရာ၌ပေါက်ခြင်း၊
- ၄။ မီးလောင်ထားခြင်း၊
- ၅။ ခြစားထားခြင်း၊

၆။ မသန့်သောမြေနေရာ၌ပေါက်ခြင်း၊

၇။ ကျတ်တီးကုန်းနေရာ၌ပေါက်ခြင်း စသည်တို့မှ ကင်းလွတ်ရမည် ဖြစ်၏။

ဆေးပစ္စည်းအဖြစ် ယူငင်ပြီးသောအခါ၌ကား ဖုန်၊ သဲ၊ ခဲ၊ အမှိုက်သရိုက်တို့မှ သန့်ရှင်းခြင်း၊ မလိုအပ်သည့် အသွေးအပွေးတို့မှ လွတ်ကင်းပြီး သန့်ရှင်းနေစေရမည် ဖြစ်၏။ ထိုအမှန် (၄) ချက်တို့ကို တိကျသေချာစွာရှာဖွေပြီး အသုံးပြုနိုင်မှသာလျှင် အစွမ်းထက်သောဆေး တို့ကို ဖော်ထုတ်အသုံးပြုနိုင်မည် ဖြစ်၏။

ဗုဒ္ဓဂုဏ်တော်နှင့် သာယာဖြည်းညင်း တေဇောသွင်း

ဆေးလွန်၊ ဆေးဆုံးတို့ကို ဖော်စပ်ရာတွင် ဆေး၏အရေးကြီးခြင်း၊ အသုံးပြုမည့်ရောဂါတို့၏ အရေးပါခြင်း၊ မသုံးစွဲသောဆေးပစ္စည်းတို့၏ ရှားပါးခြင်း၊ တန်ဖိုးကြီးခြင်းကြောင့် လည်းကောင်း၊ သမားရိုးကျထက် ပိုလွန်သော ဆေးစွမ်းရည်သတ္တိတို့ကို ရရှိနိုင်စေရန် လည်းကောင်း အမှုန်ကြိတ်စက်ဖြင့် ကြိတ်မည့်အစား ကျောက်ဆုံတွင်ထည့်၍ အမှုန်ပြုခြင်းသာ အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ အမှုန်ပြုပြီးသောအခါတွင် ထိုဆေးမှုန်တို့ကို သံဆုံတွင် တစ်ဖန်ထည့်၍ ကျည်ပွေ့ဖြင့် အကြိမ်တစ်ထောင် ထပ်ထောင်းပါ။ ထိုသို့ ထောင်းနေစဉ်အတွင်း မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ဂုဏ်တော်တို့ကို ရွတ်ဆိုပွားများ နှလုံးသွင်းပါ။

ဆေးကိုကြေညက်ပြီးသည့်နောက်မှ အကြိမ်တစ်ထောင်ထပ်၍ ထောင်းစေခြင်း၊ ဗုဒ္ဓ၏ဂုဏ်တော်တို့ကို ရွတ်ဆိုနှလုံးသွင်းစေခြင်းတို့သည် 'သာယာဖြည်းညင်း တေဇောသွင်း' ဟူသည့် ရိုးရာဆေးပညာ သဘောတရားအတိုင်း ထက်မြက်ဆုံးဖြစ်သော တေဇောဓာတ်စွမ်းရည် သြဇာဓာတ်များ ဖြစ်ထွန်းလာစေရန် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ဂုဏ်တော်၊ ကျေးဇူးတော်၊ စွမ်းရည်သတ္တိများ ဆေးဝါးများထဲတွင် ဝင်ရောက်ထုံမွမ်းလာသဖြင့် သာလွန်ထက်မြက်သည့် အကျိုးပြုစွမ်းရည်များ ပေါ်ပေါက်လာစေခြင်းငှာ ထည့်သွင်း ပြုလုပ်ရခြင်း ဖြစ်၏။ တေဇောဓာတ်၏ ထက်မြက်သောစွမ်းရည်၊ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ဂုဏ်တော်၊ ကျေးဇူးတော်စွမ်းရည်တို့သည် ဆေး၏အသက်

ဖြစ်သောကြောင့် ထိုသို့ပြုလုပ်လိုက်ခြင်းဖြင့် ဤဆေးဝါးသည် သာမန် သက်မဲ့ အဋ္ဌကလာပ် ရုပ် (၈)ပါး၊ ရသ (၆)မျိုး၊ ဝီရိယ (၈)ပါး၊ ဝိပါက (၃)ပါး၊ ပဘာဝ (၂)ပါးမျိုးသာ ပါဝင်သည့်ဆေး မဟုတ်တော့ဘဲ သက်ရှိ ရုပ်ရှင်ကဲ့သို့ အထူးထူးသောဂုဏ်ကျေးဇူးတို့ကိုပြုတတ်သော၊ စွမ်းရည် သတ္တိအရာတွင် အလွန် ထက်မြက်သောဆေးအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိရလေ တော့၏။



ခုခံအားကျဆင်းသည့်ရောဂါအတွက် အသုံးပြုသည့်သမားရိုးကျဆေးနည်းများ

အစာအိမ်နှင့် အစာခြေချက်မူဆိုင်ရာ အင်္ဂါများအတွက်
ပါစနသေး၊ ဒီပနသေးများ

၁။ သကြားဩဇာ အစာအိမ်ဆေး

၁။ အိပ်မွေ့သီး၊

၂။ နွာ : မြေရင်းခေါင်း၊

၃။ ကန့်ချုပ်နီ၊

၄။ ငရုတ်ကောင်း၊

၅။ ဆင်သမန္တယ်၊

၆။ ဖာလာစေ့၊

၇။ ကြစုသီး၊

၈။ ဆီးဖြူသီးတို့ကို (၁) ကျပ်သားစီ ယူပါ။

၉။ စမုန်မျိုးငါးပါးကို တစ်မျိုးလျှင် (၁) ကျပ်သားနှင့် စုစုပေါင်း

(၅) ကျပ်သား ထည့်ပါ။ ထိုဆေးအားလုံးကို အမှုန့်ပြု၍ ဆေး

မှုန့် (၁) ဆလျှင် သကြား (၄) ဆ ရော၍ အမှုန့်ပြုပါ။

ဤဆေးသည် ပါစကဝမ်းမီးကို ကောင်းစေ၏။ အစာကိုကြေ

စေ၏။ အစာအိမ်ရောဂါရှိသူများအတွက်လည်း အကျိုးဖြစ်စေ၏။ ဤဆေး

တွင် နွားမြေရင်းခေါင်း၊ ကြစု၊ ဆီးဖြူသီးများ ပါရှိသဖြင့် အပူကြောင့် သွားသည့် ဝမ်းရောဂါကို ထိန်းပေးနိုင်၏။ ခန္ဓာကိုယ်၏ ကိုယ်ခံစွမ်းအား ကိုလည်း တိုးတက်စေ၏။ အိပ်မေ့သီး၊ ဖာလာ၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ကန့်ချုပ်နီ တို့သည် အစာကိုကြေစေပြီး ဝမ်းမီးအားကောင်းစေ၏။ သကြားသည် အားကိုလည်း တိုးပွားစေ၏။

ခန္ဓာကိုယ်၏ အပူရှိန်လွန်ကဲမှုကိုလည်း အေးငြိမ်းစေနိုင်၏။ ထို့ကြောင့် ဤဆေးကို ခုခံအားကျဆင်းမှုရောဂါကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နေသည့် ခံတွင်းအရသာပျက်သောရောဂါ၊ အစာအိမ်ရောဂါ၊ လေထိုးလေအောင့် ရောဂါ၊ အစားမှား၊ ဝမ်းပျက်ရောဂါများအတွက် အထူး အမြဲစွဲ၍ အသုံးပြု သင့်သော ပါစကဝမ်းမီးပြုပြင်သည့် ဆေးထူးဆေးမြတ်တစ်လက် ဖြစ်ပါ သည်။

ထို့ကြောင့် ဤသကြားဩဇာအစာအိမ်ဆေးကို ထမင်းစားပြီး တိုင်း လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၁) ဇွန်း၊ ရေနွေးဖြင့်သောက်ပါ။ ပြင်းထန်သော အစာအိမ်ရောဂါရှိသူများ၊ အစာမစားမိတစ်ကြိမ်၊ အစာစားပြီးတစ်ကြိမ် သုံးနိုင်ပါသည်။ ရောဂါပြင်းထန်သူများ တစ်နာရီတစ်ကြိမ် သောက်နိုင် ပါသည်။

၂။ သက်စောင့်အစာအိမ်ဆေး

၁။ စမြိတ်၊

၂။ စရ ဝါ၊

၃။ ပန်းရင်း၊

၄။ ကံ့ကော်ဝတ်ဆံ၊

၅။ ဖာလာစေ့ (အိန္ဒိယ)၊

၆။ စမုန်ညို၊

၇။ စမုန်နီ၊

၈။ ဇီရာ၊

၉။ ကရဝေးရွက်တို့ကို (၁) ကျပ်သားစီ ယူပါ။

၁၀။ စမုန်မျိုးငါးပါး၊

၁၁။ သစ်ကြံပိုးခေါက်၊

၁၂။ ကန့်ချုပ်နီ၊

၁၃။ ကြစုသီး၊

၁၄။ ငရုတ်ကောင်း၊

၁၅။ ချင်းခြောက် (အိန္ဒိယ) တို့ကို (၂) ကျပ်သားစီယူပါ။

ထိုဆေးဖက်တို့ကို အမှုန့်ကြိတ်ပါ။ ထိုအထဲသို့ သကြားအမှုန့်ကို ဆေးအလေးချိန်၏ (၄) ဆ ထည့်ပါ။

ဤဆေးတွင် အသုံးပြုသည့် ပန်းရင်းကိုယူလျှင် အမွှေးရနံ့ရှိသော ပန်းရင်းကိုသာ ယူပါ။ ဤဆေးသည် အစာမကြေခြင်း၊ အစာအိမ်ရောဂါကြောင့် အစားမှားလျှင် အောင့်ခြင်း၊ အစားများလျှင် အောင့်ခြင်း၊ အစာဆာလျှင်အောင့်ခြင်း၊ အစာအိမ်၌ အစာမရှိလျှင် အောင့်ခြင်း၊ အစာအိမ်အနာဖြစ်ခြင်း၊ ခံတွင်းမပေါ်ခြင်း၊ ခုခံအားကျရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါ စသည့် ကိုယ်ခံအားစွမ်းရည် အားနည်းသူများ၌ စားသောက်မကောင်းခြင်း၊ ခံတွင်းပျက်ခြင်းတို့အတွက် သုံးပါ။

ဤဆေးသည် ဝမ်းမီးကောင်းစေ၏။ အစာကို ကြေစေ၏။ ဖတ်လေးပါးကို ညီညွတ်မျှတစေသဖြင့်၊ ကိုယ်ခံအားစွမ်းရည်ကို ကောင်းစေသဖြင့် အသက်ရှည်ဆေး ဖြစ်၏။

ထို့အပြင် ဤဆေးတွင်ပါဝင်သည့် ဆေးဖက်ပစ္စည်းများမှာ ပါစန၊ ဒီပနဆေးများ အများစုဖြစ်၍ ပူသောသတ္တိရှိပြီး ဝမ်းမီးတောက်၏။ အစာကြေ၏။ အခိုးအာကာသ ရရှိစေ၏။ ထို့အပြင် ပန်းရင်းမှာ အစာကြေ ဝမ်းမီးကောင်းရုံမျှမက ထူးခြားသောဂုဏ်သတ္တိများလည်း ရှိ၏။ ၎င်းတို့မှာ အေး၏။ ကြေလွယ်၏။ အဆိပ်ကို ပယ်ဖျောက်တတ်၏။ ဒေါသသုံးပါးပျက်ကို နိုင်၏။ သည်းခြေပူ၊ ရေငတ်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ အဖျားရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။

ဤဆေးကို အစာစားပြီးတိုင်း လက်ဖက်ရည် (၁) ဇွန်၊ တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် သောက်ပါ။ ရေဇွေးသာ သုံးပါ။ ရောဂါအဆင့်မြင့်ပါက အစာမစားမီရော စားပြီးပါ သောက်ပါ။ ရောဂါအားလုံး၏ အငုပ်အမြစ်ကိုပါ ဖယ်ရှားနိုင်သည်။ ရိုးရာဆေးပညာ၏ အဓိကကျသည့် ဆေးတစ်လက်ဖြစ်၍ ရောဂါတိုင်းအတွက် မပါလျှင်မဖြစ် ထည့်သွင်းအသုံးပြုရသည့်

ဆေးလည်း ဖြစ်ပါသည်။

၃။ သက်စောင့်အစာအိမ်အားဆေး

၁။ ပန်းရင်း၊

၂။ စမုန်စပါး၊

၃။ ကံ့ကော်ဝတ်ဆံ၊

၄။ သစ်ကြံပိုးခေါက်၊

၅။ ငရုတ်ကောင်းတို့ကို (၁) ကျပ်သားစီ ယူပါ။

၆။ သက်စောင့်အစာအိမ်ဆေးရင်း (၇) ကျပ်သားယူကာ ရောပြီး အမှုန့်ပြုပါ။ ပျားရည်ဖြင့်တေ၍ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ဤဆေးသည် သက်စောင့်အစာအိမ်ဆေးနှင့် အသုံးရော အာနိသင်ပါ တူညီပါသည်။ ထူးခြားသည်မှာ ဤဆေးသည် သက်စောင့် အစာအိမ်ဆေးထက် ပို၍ ကိုယ်ခံအားစွမ်းရည်ကို ပိုမိုတိုးတက်စေပါသည်။

၄။ အစာကြေလေနိုင်ဆေး

၁။ မြက်မွေး၊

၂။ သစ်ကြံပိုးခေါက်၊

၃။ ကရဝေးရွက်တို့ကို (၁) ကျပ် (၈) ပဲသားစီ ယူပါ။

၄။ ငရုတ်ကောင်း၊

၅။ စရိတို့ကို (၈) ကျပ်သားစီ ယူပါ။

၆။ နံနံစေ့၊

၇။ ပိတ်ချင်းသီး၊

၈။ ပိတ်ချင်းမြစ်တို့ကို (၁၆) ကျပ်သားစီ ယူပါ။

၉။ သင်္ဘောချင်းခြောက် (၂၄) ကျပ်သား ယူပါ။

ဆေးအားလုံးကိုယူ၍ အမှုန့်ကြိတ်ပြီး သကြားမှုန့် (၃) ပိဿာ (၅၀) သားနှင့်ရော၍ လေလုံစွာသိမ်းထားပါ။ ဤဆေးကို အစာစားပြီးတိုင်း လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၁) ဇွန်းစီ သောက်ပါ။ ဤဆေးသည် ဝမ်းမီးနုန့်၍ ဖြစ်သော အစာအိမ်ရောဂါကို သက်သာပျောက်ကင်း၏ (၁၂) မန္တ အဓိဏ္ဍ ရောဂါအတွက် အထူးပင် ကောင်းမွန်လှပါသည်။ ဤဆေးသည် လူသား၏

ခုခံအားစွမ်းရည်ကို ကောင်းစွာတိုးတက်စေနိုင်ပါသည်။

၅။ ရသာယနအစာအိမ်ဆေး

၁။ အိပ်မွေ့သီး၊

၂။ နွား မြက်ရင်းခေါင်း၊

၃။ ကန့်ချုပ်နီမြစ်၊

၄။ ငရုတ်ကောင်း၊

၅။ ကံ့ကော်ဝတ်ဆံ၊

၆။ ဖာလာငယ်၊

၇။ ဆင်တုံးမနွယ်၊

၈။ ဆီးဖြူသီး၊

၉။ ဖန်ခါးသီးတို့ကို အလေးချိန် ဆတူယူပါ။

၁၀။ သကြားမှုန့်ကို ဆေးအလေးချိန်၏ (၆) ဆထည့်ပြီး အမှုန့်ပြုပါ။

မှတ်ချက် - ဤဆေးသည် သကြားဩဇာ အစာအိမ်ဆေး၏ မူကွဲတစ်မျိုး ဖြစ်၏။ အစာအိမ်ရောဂါအတွက် အထူးပင် အားထားရသည့်ဆေး ဖြစ်၏။

ဤဆေးကို အစာစားပြီးတိုင်း လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၁) ဇွန်း ရေဇွေးဖြင့် သောက်ပါ။ ရောဂါပြင်းထန်ပါက တစ်နာရီ တစ်ကြိမ်အထိ သောက်။ ဤဆေးသည်လည်း ခုခံအားစွမ်းတိုးတက်မှုကို အားပေး၏။ အသက်ရှည်စေသော ရသာယနဆေးလည်း ဖြစ်၏။ ဇရာကိုလည်း ဆန့်ကျင်တားဆီး ကာကွယ်ပေးနိုင်သောဆေးလည်း ဖြစ်၏။

၆။ သာဓနပါစနဆေး

၁။ အိပ်မွေ့သီး

၂။ ငရုတ်ကောင်း

၃။ ပိတ်ချင်းသီး

၄။ ချင်းခြောက်

၅။ ပိတ်ချင်းမြစ်

၆။ ကရဝေးရွက်

- ၇။ ကြစုသီး
- ၈။ ဆီးဖြူသီး
- ၉။ သစ်ဆိမ့်သီး
- ၁၀။ လေးညှင်း
- ၁၁။ လက်ချား
- ၁၂။ သိန္ဓော
- ၁၃။ ယမ်းစိမ်း
- ၁၄။ ကန့်ချုပ်နီ

ဆေးအားလုံးကို ဆတူယူ၍ အမှုန်ပြုပါ။ ဤဆေးကို အစာစား
 ပြီးတိုင်း (၂) ပဲသားကို ရေခွေးဖြင့်သောက်ပါ။ ဤဆေးသည် အစာကြေ
 ကျက်ခြင်း၊ ဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်းတို့ကို အထူးဖြစ်စေ၏။ စိတ်ကို
 ကြည်လင်လန်းဆန်းစေ၏။ ဇရာကိုလည်း ဆန့်ကျင် တားဆီးပေး၏။
 ရင်ပြည့်ရင်ကယ်ခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်တင်းရောင်ခြင်း အထူးကောင်း၏။ မူလ
 ခုခံအားစွမ်းရည်ကိုလည်း တိုးတက်စေ၏။

၇။ ကဖစိန္တာမဏစုဏ္ဏ အစာအိမ်လေဆေး

- ၁။ ကွက္ကရာ
- ၂။ နန်းနု
- ၃။ ကရဝေး
- ၄။ အိပ်မွေ့သီး
- ၅။ လင်းလေ
- ၆။ ကပ်ဖို
- ၇။ စမုန်ဖြူ
- ၈။ စမုန်စပါး
- ၉။ ကန့်ချုပ်နီ
- ၁၀။ တြိဖလ
- ၁၁။ တြိကဋျက်သုံးပါး
- ၁၂။ ပိတ်ချင်းမြစ်
- ၁၃။ ဆင်ပိတ်ချင်း

- ၁၄။ လက်ချားမီးပေါက်
- ၁၅။ ဆားပုပ်
- ၁၆။ သိန္ဓောဆား

ဤဆေးများကို ဆတူအမှုန့်ပြုပေးပါ။ စဉ်အိုးတွင်ထည့်၍ လေလုံစွာထားပါ။ တစ်ကြိမ်လျှင် (၄) ပဲသားခန့် သံပရာရည်၊ ရှောက်ရည် တို့ဖြင့် သောက်ပါ။ လိုအပ်ပါက (၁၂) ပဲသားအထိ သောက်နိုင်ပါသည်။ ဤဆေးသည် လေလုံး (လေတူ)၊ ကြို့ထိုးခြင်း၊ ထိုးအောင့်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေ၏။ ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို လည်း အားပေး၏။

ဂ။ သရီဗာဒိဝဇီပါစကဝမ်းမီးအားဆေး

- ၁။ သင်္ဘောပွဲလျက် (ဂုဂ္ဂလု) ၂၄ ကျပ်သား
- ၂။ ဥ ပသကာ ၂၄ ကျပ်သား
- ၃။ သစ်ဆိမ့်သီး ၃၈ ကျပ်သား
- ၄။ ကြစုသီး ၄၈ ကျပ်သား
- ၅။ ဆီးဖြူသီး ၄၈ ကျပ်သား
- ၆။ ဆင်တုံးမနွယ် ၉၆ ကျပ်သား

ဤဆေးများကို အမှုန့်ပြုပြီး ရေ (၁၂) ပိဿာနှင့် (၃) ပိဿာ ကျန်အောင် ချက်ပါ။ ပြီးလျှင် အောက်ပါ ဆေးဖက်တို့ကို အမှုန့်ပြု၍ ထည့်ပါ။

ထပ်ထည့်ရမည့်ဆေးဖက်များ ...

- ၁။ အိပ်မွေ့သီး
- ၂။ ကြ စုသီး
- ၃။ ဆီးဖြူသီး
- ၄။ သစ်ဆိမ့်သီး
- ၅။ ငရုတ်ကောင်း
- ၆။ ပိတ်ချင်းသီး
- ၇။ ချင်းခြောက်
- ၈။ နွယ်ချို

၉။ ကြာဟင်း

၁၀။ သစ်ကြံပိုးခေါက်

စသည့် ဆေးဖက်တို့ကို (၃) ကျပ်သားစီယူ၍ ပျစ်ခဲလာသည်အထိ ကျိုချက်ပြီး အလုံးများလုပ်ပါ။ အလုံးမလုံးလည်း သူ့အတိုင်းလုံးနိုင်ပါသည်။ တစ်ကြိမ်သောက်လျှင် (၄) ပဲသား သောက်နိုင်ပါသည်။ လူနာ ခံနိုင်ရည်ရှိပါက (၁၂) ပဲသားအထိ သောက်ပါ။ ဤဆေးသည် ပါဏက ဝမ်းမီးနုန့်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ ထို့အပြင် ဆီးရောဂါ၊ အဆစ်ရောင်ကိုက်ရောဂါ၊ အကြောလျှောက်သက်တန့်နာ၊ ပေါင်တောင့်ရောဂါ၊ ဖောရောင်ရောဂါ၊ ဝါတရက်ရောဂါတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေ၏။

၉။ စန္ဒရကန္တိရဝမ်းမီးတောက်ဆေး

- ၁။ ပူဒီနာရွက် သတ္တုရည်
- ၂။ သ တွတ်သီးရည်
- ၃။ သပျစ်သီးရည်
- ၄။ မြင်းခွာရွက်သတ္တုရည်
- ၅။ တလည်းသီးရည်ချိုချို
- ၆။ မန်ကျည်းနှစ်ရည်

ဤဆေးများအားလုံးကို သကြား (၁) ကျပ် (၈) ပဲသားစီယူပါ။ ထို့နောက် သကြား (၄၀) သား ရော၍ ဤဆေးအားလုံးကို ရော၍ချက်ပါ။ ဆူပွက်သောအခါ အောက်သို့ချ၍ ပျားရည် (၄၀)သားကိုပါ ထိုအထဲသို့ ထပ်ထည့်၍ သစ်ကြံပိုးမှုန့် (၅) ကျပ်သား၊ ဝါးစိန် (ဝါးပုလဲ) (၅) ကျပ်သား၊ ကတိုး (၃) ပဲသား ထည့်၍မွှေပါ။

ဤဆေးကို တစ်ကြိမ်လျှင် (၁) ကျပ်သား သောက်နိုင်ပါသည်။ ဤဆေးသည် ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို ကောင်းမွန်စေ၏။ ပါဏကဝမ်းမီးကို တောက်ပစေ၏။ အစာကိုကြေစေ၏။ အစာအိမ်ကို အားရှိစေ၏။ နှလုံးကို အားရှိစေ၏။ အသည်း၏ အပြစ်ဒေါသများကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ ရောကို ကောင်းစွာဆန့်ကျင်တားဆီးနိုင်သည့် ရသာယနဆေး ဖြစ်၏။

၁၀။ အစာကြေအစောဝါတဆေး

၁။ အိပ်မွေ့သီး၊

၂။ သ ဝိန္ဒွာ၊

၃။ ပိတ်ချင်းမြစ်၊

၄။ စမုန်ဖြူ၊

၅။ စမုန်စပါး၊

၆။ ပိတ်ချင်းသီး၊

၇။ ငရုတ်ကောင်း၊

၈။ ကန့်ချုပ်နီတို့ကို (၁) ကျပ်သားစီ ယူပါ။

၉။ ကြစုသီးကို (၂) ကျပ်သား ယူပါ။

၁၀။ နွယ်ချို (၅) ကျပ်သား ယူပါ။

၁၁။ ဝံခါး၊

၁၂။ ချင်းခြောက်တို့ကို (၁၀) ကျပ်သားစီ ယူပါ။

ဤဆေးကို အားလုံး အမှုန်ပြုပြီးနောက် ဆေးကို အစာစားပြီး တိုင်း လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၁) ဇွန်းစီ သောက်ပါ။ လိုအပ်ပါက အကြိမ် အရေအတွက်ကို တိုးမြှင့်ပြီး ထပ်သောက်နိုင်ပါသည်။

ဤဆေးသည် အစာကိုကြေစေ၏။ လေကို အောက်သို့သက်စေ ၏။ အကြောများကို အားရှိစေ၏။ လမ်းကြောင်းပွင့်စေ၏။ ဤဆေးကို လေရောဂါအမျိုးမျိုးအတွက် အသုံးပြုနိုင်၏။ လေထိုးလျှင် ဤဆေးကို ဆားနှင့်စပ်၍သောက်ပါ။ ဤဆေးသည် အသက်ရှည်စေသော ကိုယ်ခံအား ကို တိုးတက်စေသည့် ဆေးတစ်လက် ဖြစ်၏။

ဝမ်းရောဂါဆိုင်ရာ ဆေးဝါးများ

၁။ ဝမ်းပိတ်ဆေးကြီး

၁။ မန်ကျည်းစေ့အခွံ

၂။ တ လည်းသီးအခွံ

၃။ မင်းကွတ်သီးအခွံ

၄။ ဆီးဖြူသီးခြောက်

၅။ ဘိန်း

၆။ ဆေးခြောက်

စသည့် ဆေး (၆) ပါးကို အလေးချိန်ဆတူယူ၍ ကြိတ်ပြီး ရှေးငယ်ခန့်လုံးကာ တစ်ကြိမ်သောက်လျှင် (၂) လုံးမှ (၃) လုံးအထိ သောက်ပါ။

ဤဆေးသည် HIV, AIDS ရောဂါကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရသည့် ရာတာရှည်ဝမ်းပျက်နှင့် အခြားသော ဝမ်းရောဂါပိုးကြောင့်ဖြစ်ပွားသည့် ဝမ်းရောဂါအမျိုးမျိုးကိုလည်း သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

၇။ ဝမ်းရောင်ဝမ်းဖောဆေး

၁။ ဆေးပုလဲ

၂။ ပညာ လင်္ကာ

၃။ စမုန်နက်

၄။ ငပြေရှင်

၅။ ငစိုင်ရှင်

၆။ သင်းဝင်ပေါက်ဖြူ

ဤဆေး (၆) ပါးကို အလေးချိန်ဆတူယူ၍ အမှုန့်ကြိတ်ပါ။

ဆေးကို တစ်ကြိမ်သောက်လျှင် (၂) ပဲသားခန့် ရေနွေးနှင့် သောက်ပါ။ ရောဂါပြင်းထန်လျှင် တစ်နေ့လျှင် လေး,ငါး,ခြောက်ကြိမ်ခန့် တိုက်နိုင်ပါသည်။

ဤဆေးသည် HIV, AIDS ရောဂါကြောင့်ဖြစ်သည့် ဝမ်းဖောခြင်း၊ ဝမ်းရောင်ခြင်းနှင့် အခြားသော ဝမ်းရောဂါအမျိုးမျိုးကို သက်သာပျောက် ကင်းစေနိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင် ဤဆေးသည် ဂဟဏီ ခေါ် ဝမ်းမီးကို အားရှိစေသဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်၏ခုခံအားကိုပါ အားရှိစေနိုင်ပါသည်။

၈။ ဝမ်းသွားများခြင်းအတွက် ဝမ်းသွားငြိမ်ဆေး

၁။ ငဖုန်းဆေး၊

၂။ ဟင ငြိကြွက်၊

၃။ ဆယ်ထပ်ခြင်း၊

၄။ တိလင်္ဂီသာ၊

၅။ ငပြေရှင်၊

၆။ မြင်းခေါင်းနှာရောင်တို့ကို ဆတူယူ၍ အမှုန့်ပြပါ။

ဤဆေးကို တစ်ကြိမ်တိုက်လျှင် (၂) ပဲသား ရေခွေးနှင့်တိုက်ပါ။ ဤဆေး၏သဘောသည် ညတိုက်ဆေးဖြစ်၍ ညဘက်တွင် တိုက်နိုင်ပါသည်။ HIV, AIDS ရောဂါတွင် ဝမ်းများလွန်ကဲစွာသွားနေပါက ဤဆေးကိုတိုက်ပြီး ဝမ်းသွားနေခြင်းငြိမ်သွားအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။

၄။ သွားနေသောဝမ်းရပ်၍ လေဘက်သို့လှည့်စေသောဆေး

၁။ စမုန်နက်၊

၂။ ရှိန်းခို၊

၃။ ကြောင်ပန်းရွက်တို့ကို (၁) ကျပ်သားစီ ယူပါ။

၄။ ကြက်သွန်ဖြူ၊

၅။ လင်းလေ၊

၆။ ကွမ်းရွက်တို့ကို (၈) ပဲသားစီ ယူပါ။

၇။ ထိုဆေးထဲသို့ ဘိန်းကို (၂) ပဲသား ထည့်ပါ။

ထိုဆေးစုကို အညက်ကြိတ်ပြီး ဝါစေ့အရွယ်အလုံးများ လုံးထားပြီး တစ်နေ့ (၃) လုံး ကျွေးပါက သွားနေသောဝမ်းရပ်၍ လေဘက်သို့ လှည့်စေသောဆေး ဖြစ်၏။ ခုခံအားကျရောဂါ၌ ဝမ်းသွားခြင်းကြောင့် ကျဆင်းနေသောခုခံအားကို ပြန်လည်မြှင့်တင်ပေးနိုင်ပါသည်။

၅။ နာတာရှည်ဝမ်းပျက်ဆေး

၁။ ရှိန်းခို၊

၂။ စရ ဝါ၊

၃။ မိုးနံ၊

၄။ သိန္ဓေ၊

၅။ ငရုတ်ကောင်း၊

၆။ ပိတ်ချင်း၊

၇။ ချင်းတို့ကို (၈) ပဲသားစီ ယူပါ။

ထိုအထဲသို့ ထောပတ် (၃) ကျပ်သား၊ ပျားရည် (၁၄) ကျပ်သား ထည့်၍ မတူးမချစ်အောင်ချက်ပြီး ဆေးတစ်ကြိမ်သောက်လျှင် (၄) ပဲသား သောက်ပါ။ ဤဆေးသည် ခုခံအားကျဝမ်းပျက်ရောဂါကဲ့သို့ နာတာရှည် ဝမ်းပျက်ရောဂါများကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

၆။ ဝမ်းရောင်ဝမ်းဖောဆေးနည်း

၁။ လင်းလော၊

၂။ ဇာတိ ပွိုလ်သီး၊

၃။ မုန်ညင်းဆန်

၄။ ပဉ္စကာနီသီး၊

၅။ တြိကဋုက်သုံးပါး၊

၆။ စမုန်မျိုးငါးပါးတို့ကို အလေးချိန် ဆတူယူ၍ အမှုန့်ပြုပြီး လေလုံစွာ သိမ်းဆည်းထားပါ။

ဤဆေးကို တစ်ကြိမ်သောက်လျှင် (၂) ပဲသား၊ ရေဇွေးဖြင့် သောက်ပါ။ ခုခံအားကျရောဂါကြောင့် ဖြစ်ပေါ်တတ်သည့် ဝမ်းမီးပျက်ခြင်း၊ ဝမ်းမကောင်းခြင်း၊ ဝမ်းရောင်ခြင်း၊ ဝမ်းဖောခြင်းများကို ကောင်းစွာ သက်သာပျောက်ကင်းစေ၍ ပါစကဝမ်းမီး၏အားကိုလည်း ရှိစေ၏။ ဥသွာ တေဇာကိုလည်း အားပေး၏။

၇။ ဝမ်းနာခြင်း၊ ဝမ်းဖောခြင်းအတွက် ဆေးနည်း

၁။ နန္ဒင်းစိမ်း၊

၂။ ကြက်သွန်ဖြူ၊

၃။ စမုန်နက်၊

၄။ သိန္ဓော စသည့် ဆေး (၄) ပါးကို အညီအမျှစီယူ၍ ထိုဆေးထဲသို့ ရှိသမျှ ဆေးအလေးချိန်အတိုင်း-

၅။ ကြောင်ပန်းရွက်ကို ထည့်ပါ။

ထိုဆေးတို့ကို ရောကြိတ်ပြီး အမှုန့်ပြုပါ။ ဆေးကို တစ်ကြိမ် သောက်လျှင် (၄) ပဲသား၊ ရေဇွေးဖြင့်သောက်ပါ။

ဤဆေးထဲတွင်ပါဝင်သည့် နန္ဒင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့သည် ဝမ်းနာ

ခြင်း၊ ဝမ်းဖောခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ခြင်းတို့ကိုပျောက်ကင်းစေရုံမျှမက လူသား
၏ ခုခံအားစွမ်းရည်ကိုလည်း တိုးတက်စေသည့်အပြင် HIV ဗိုင်းရပ်စ်
ရောဂါပိုးအပေါ်၌လည်း ကောင်းစွာ ပိုးသတ်နိုင်သည်။ ပဋိဇီဝအာနိသင်
များလည်း ရှိနေပါသည်။ အခြားသော သိန္ဓော၊ စမုန်နက်၊ ကြောင်ပန်းတို့
သည် ဝမ်း၊ လေတို့ကို ကောင်းစေပြီး ညီညွတ်သမမျှတစေသဖြင့် ဤ
AIDS ဆိုင်ရာ ဝမ်းပျက်မှုအတွက် အထူးကောင်းမွန်သင့်လျော်သည့်ဆေး
ဖြစ်ပါသည်။

ဂ။ ကြက်သွန်ဖြူကလာပ်ဆေးနည်း

- ၁။ ငရုတ်ကောင်း
- ၂။ ကန့်ချုပ်နီ
- ၃။ စမုန်နက်
- ၄။ လင်းလေ
- ၅။ ပတဲကော
- ၆။ စရို
- ၇။ ဆင်သမန္တယ်
- ၈။ ခံတက်ခေါက်
- ၉။ ပိတ်ချင်းသီး

၁၀။ သင်္ဘောချင်းခြောက် စသည့် ဆေး (၁၀) ပါးကို အညီအမျှယူပါ။
ထိုဆေးအားလုံး၏ အလေးချိန်ထက်ဝက်

၁၁။ ကြောင်ပန်းရွက် ထည့်ပါ။
ထိုဆေးအားလုံးကို အမှုန့်ကြိတ်၍ ဆားလှော်ဖြင့်တိုက်ပါ။
တစ်ကြိမ်လျှင် ဆေး (၄) ပဲသား၊ ရေဇွေးဖြင့်သောက်ပါ။

ဤဆေးသည် ကိုယ်ခံအားကျဆင်း၍ဖြစ်သော ဝမ်းသွန်၊ ဝမ်း
ပျက်၊ ပိတ်ဝမ်းကိုက်၊ ကိုက်ခဲထိုးကျင်၊ အစာမကြေ၊ လေပြင်၊ လေဆိုး၊
လေဆန်၊ ပျို့အန်၊ ကိုယ်ရောင်ရောဂါများကို အထူးသက်သာပျောက်ကင်း
စေပြီး လူသား၏ကိုယ်ခံအားစွမ်းရည်ကိုလည်း မြင့်မားစေနိုင်ပါသည်။

၉။ ဝမ်းပျက်ကျိဆေးနည်း

- ၁။ လေးညှင်း ၄ ပဲသား
- ၂။ ဘေ ၆ ရွက် ၄ ပဲသား
- ၃။ ဇာတိပွိုလ်သီး ၁ ကျပ်သား
- ၄။ သစ်ကြံပိုးခေါက် ၁ ကျပ်သား
- ၅။ စမုန်နက် ၂ ကျပ်သားတို့ကို ညက်စွာအမှုန့် ပြုပါ။ ထိုအထဲသို့-
- ၆။ သကြား ၁၀ ကျပ်သား

ရေအသင့်အတင့်ထည့်၍ကျိုပြီး အရည်စစ်ယူ၍ တစ်ကြိမ်လျှင် ဆေးရည် (၈) ပဲသား သောက်ပါ။

ဤဆေးသည် ခုခံအားကျဆင်းမှုရောဂါကြောင့်ဖြစ်သည့် ဝမ်းပျက်ခြင်း၊ လေချုပ်ခြင်းရောဂါများအတွက် သင့်လျော်ကောင်းမွန်စေပါသည်။

၁၀။ ကပ္ပရာဒိသုဒဿနဝမ်းဆေး

- ၁။ ပရပ်၊
- ၂။ ပိတ်ခ ညှင်း၊
- ၃။ ပန်းနု၊
- ၄။ ကြစု၊
- ၅။ လေးညှင်း၊
- ၆။ စမုန်နက်၊
- ၇။ ပန်းမ၊
- ၈။ ကကြသချေ၊
- ၉။ စူလာနဖာ၊
- ၁၀။ အိန္ဒိယဆောင်မေခါး၊
- ၁၁။ သင်္ဘောချင်းခြောက်၊
- ၁၂။ ကန့်ချုပ်နီ၊
- ၁၃။ လင်းလေ၊
- ၁၄။ သစ်ကြံပိုးခေါက်တို့ကို (၁) ကျပ်သားစီ ယူပါ။

၁၅။ ဇာတိပွိုလ်သီး၊

၁၆။ ဇာတိပွိုလ်ပွင့် (၇) ကျပ်သား ထည့်ပါ။

၁၇။ ငဖုန်းဆေး (၄) ကျပ်သား ထည့်၍ အမှုန့်ဖြစ်အောင်ကြိတ်ပြီး ဆေးသောက်လျှင် ချင်းစိမ်းရည်ဖြင့် ဖျော်သောက်ပါ။

ဤဆေးသည် ဝမ်းနှင့်ပတ်သက်သည့် ဝမ်းဖောဝမ်းရောင်ရောဂါ အမျိုးမျိုးကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပြီး ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို တိုးတက်စေ၏။

၁၁။ ကပ္ပရာဒိသုမင်္ဂလဆေး

၁။ ပရုတ်၊

၂။ ကြ ဝါ

၃။ နွားမြက်ရင်း၊

၄။ ဇာတိပွိုလ်သီး၊

၅။ ဇာတိပွိုလ်ပွင့်၊

၆။ ပိတ်ချင်းသီး၊

၇။ ပိတ်ချင်းမြစ်၊

၈။ ငရုတ်ကောင်း၊

၉။ ချင်းခြောက်၊

၁၀။ စမုန်ဖြူ၊

၁၁။ လင်းလေ၊

၁၂။ စရို၊

၁၃။ ကြောင်ပန်းမြစ်၊

၁၄။ သစ်ကြံပိုးခေါက်၊

၁၅။ ကပ်မျိုးငါးပါး၊

၁၆။ ဖာလာနုဖိတ်၊

၁၇။ ကန့်ချုပ်နီ၊

၁၈။ ငရုံပတူမြစ်၊

၁၉။ ဂမုန်းကတိုး၊

၂၀။ သစ်ဆိမ့်သီး၊

၂၁။ မြေပုတ်ခရမ်းမြစ်၊

၂၂။ ကရဝေးရွက်၊

၂၃။ လိပ်ဆူးရွှေမြစ်၊

၂၄။ ဆီးဖြူသီး၊

၂၅။ ဖန်ခါးသီး၊

၂၆။ စမုန်နီ၊

၂၇။ စမုန်နက်၊

၂၈။ စမုန်ဖွဲ၊

၂၉။ စမုန်စပါးတို့ကို (၁) ကျပ်သားစီ ယူပါ။

၃၀။ ငဖုန်းဆေး (၄) ကျပ်သား၊

၃၁။ လေးညှင်းပွင့် (၅) ကျပ်သားစီယူ၍ အမှုန့်ပြုပါ။

ဆေးသောက်လျှင် ချင်းစိမ်းရည်ဖြင့် တစ်ကြိမ်လျှင် (၄) ပဲသားစီ သောက်ပါ။ ဤဆေးသည် ဝမ်းမကောင်းခြင်း၊ အစာမကြေခြင်း၊ လေ့နာ ရောဂါ၊ ပျို့အန်သောရောဂါတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

၁၂။ ကပ္ပရာဒိသုဒဿန ဝမ်းဖောဝမ်းရောင်ဆေး

၁။ ပရုတ်၊

၂။ ပိတ်ခ ၂င်း၊

၃။ လေးညှင်း၊

၄။ ပန်းဥ၊

၅။ ကြစု၊

၆။ ငရုတ်ကောင်း၊

၇။ စမုန်နက်၊

၈။ ပန်းမ၊

၉။ ကကြသချေ၊

၁၀။ စူလာနဖာ၊

၁၁။ အိန္ဒိယဆောင်မေခါး၊

၁၂။ သဘောချင်းခြောက်၊

၁၃။ ကန့်ချုပ်နီ၊

- ၁၄။ လင်းလေ၊
- ၁၅။ သစ်ကြံပိုးခေါက်၊
- ၁၆။ ဇာတိပွိုလ်သီး
- ၁၇။ ဓိဝုတ်ဆေးတို့ကို (၁) ကျပ်သားစီယူပါ။
- ၁၈။ ဇာတိပွိုလ်ပွင့်ကို (၃) ကျပ်သား ထည့်ပါ။
- ၁၉။ ငဖုန်းဆေးကို (၄) ကျပ်သားထည့်၍ အမှုန့်ပြုပါ။

ထိုဆေးကို ချင်းစိမ်းရည်ဖြင့် ဖျော်သောက်ပါ။ တစ်ကြိမ်လျှင် (၄) ပဲသား သောက်ပါ။ ခုခံအားကျရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါ စသည့် ပြင်းထန်သောရောဂါများကြောင့်ဖြစ်သည့် ဝမ်းဖောဝမ်းရောင်နာ၊ လေထိုးလေအောင့်၊ ပျို့အန်ရောဂါများတွင် အကြိမ်အရေအတွက် ပိုမို၍သောက် နိုင်ပါသည်။

၁၃။ စတုရင်္ဂဗလဆေး

- ၁။ ဇာတိပွိုလ်သီး၊
- ၂။ ဇာ တိပွိုလ်ပွင့်၊
- ၃။ ကရဝေးရွက်၊
- ၄။ လင်းလေ၊
- ၅။ စမြိတ်၊
- ၆။ ကပ်ဖို၊
- ၇။ ဆင်သမန္တယ်၊
- ၈။ ချင်းခြောက်
- ၉။ ကန့်
- ၁၀။ စမုန်မျိုးငါးပါးတို့ကို (၁) ကျပ်သားစီ ယူပါ။
- ၁၁။ ဂုံခါး (၂) ကျပ်သား၊
- ၁၂။ ငရုတ်ကောင်း၊
- ၁၃။ ငဖုန်းဆေး၊
- ၁၄။ တိလီကသာ၊
- ၁၅။ ပညာလင်္ကာတို့ကို (၁) ကျပ်သားစီ ထည့်ပါ။
- ၁၆။ ပရုတ် (၁) ကျပ်သား၊

၁၇။ လေးညှင်းပွင့် (၁၂) ကျပ်သား၊

၁၈။ ပိတ်ချင်းသီး (၁၆) ကျပ်သားထည့်၍ အမှုန့်ကြိတ်ပြီး ဆေးကို တစ်ကြိမ်လျှင် (၄) ပဲသားယူ၍ ဆားလှော်၊ စမုန်မျိုးငါးပါးအရည်၊ ချင်းသတ္တုရည်တို့ဖြင့် သောက်ပါ။

ကိုယ်ခံစွမ်းအားကျဆင်းမှုကြောင့်ဖြစ်သည့် ဝမ်းဖော၊ ဝမ်းရောင် နှု၊ လေနာတို့အပြင် ဒွေးဝန်းများ၊ သန္နိပါတ် အဖျားရောဂါများကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

၁၄။ ဝမ်းဖောဝမ်းရောင်ဆေး

၁။ ဆေးပုလဲ

၂။ ပညာ လင်္ကာ

၃။ ဘုမ္မရာဇာ

၄။ ကန့်ချုပ်နီ

၅။ လင်းလေ

ဆေးအားလုံး အညီအမျှယူပါ။ ဆေးအားလုံးအလေး။

၆။ လက်ထုတ်ကြီးအခေါက်ကို ထည့်ပါ။

ဆေးအားလုံးအလေး။

၇။ ကြောင်ပန်းရွက်ကို ထည့်ပါ။

ဆေးအားလုံးအလေး

၈။ ယောက်သွားခုံးမီးဖုတ် ထည့်ပါ။

ဆေးအားလုံးကို ရောကြိတ်၍အမှုန့်ပြုလုပ်ပါ။ တစ်ကြိမ်သောက်လျှင် (၄) ပဲသား သောက်ပါ။ ဤဆေးသည် ခုခံအားကျဆင်းသည့်ရောဂါကြောင့်ဖြစ်သည့် ဝမ်းဖော၊ ဝမ်းရောင်၊ ဝမ်းကိုက်၊ ဝမ်းသွန်၊ ဝမ်းပျက်ရောဂါများ ပျောက်စေနိုင်၏။

၁၅။ တေဇာဓာတ်ပျက် ဝမ်းဖောဝမ်းရောင်ဆေး

၁။ စမုန်နက်၊

၂။ ပိတ်ချင်းသီး၊

၃။ ပန်းနု၊

၄။ ကန့်ချုပ်နီ၊

၅။ လင်းလေ၊

၆။ ကြက်မအုပ်သီး၊

၇။ ရှိန်းခို၊

၈။ သိန္ဓော၊

၉။ ချင်းခြောက်တို့ကို အညီအမျှယူ၍ အမှုန့်ကြိတ်ပါ။

ဆေးတစ်ခွက်စာ (၄) ပဲသားယူ၍ ချင်းစိမ်းရည်ဖြင့် သောက်ပါ။

ခုခံအားကျရောဂါကြောင့်ဖြစ်သည့် ဝမ်းဖောဝမ်းရောင်၊ ဓာတ်ကျိုး၊ ဓာတ်ပျက်၊ ဝမ်းသွန်၊ ဝမ်းကျရောဂါများကို သက်သာပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။

၁၆။ အာပေါဓာတ်ဝမ်းဖောဝမ်းရောင်ခြင်း

၁။ ကန့်ချုပ်နီ၊

၂။ ပိတံ ချင်းသီး၊

၃။ ချင်းခြောက်၊

၄။ သိန္ဓောဆား၊

၅။ ကြစုတို့ကို အညီအမျှယူ၍ အမှုန့်ကြိတ်ပြီး ဆေးသောက်လျှင် တစ်ကြိမ်ကို (၄) ပဲသားယူ၍ ရှောက်ရည်ဖြင့်သောက်ပါ။

ဤဆေးသည် ကိုယ်ခံအားကျဆင်းသည့်ရောဂါကြောင့်ဖြစ်သည့် ဝမ်းဖော၊ ဝမ်းရောင်၊ ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းသွားရောဂါတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

၁၇။ ဝါယောဓာတ်ပျက်ဝမ်းဖောဝမ်းရောင်ဆေး

၁။ သစ်ဆိမ့်မြစ်၊

၂။ ဗန့် ပွေးပွင့်၊

၃။ ကြက်သွန်ဖြူ ၂ တစ်လုံး၊

၄။ ငရုတ်ကောင်း၊

၅။ ပိတ်ချင်းသီး၊

၆။ စပါးကြီးသည်းခြေ၊

၇။ လေးညှစ်ပွင့်၊

၈။ ရှိန်းခို၊

၉။ မုတ်ခါး၊

၁၀။ ကြောင်ပန်းရွက်တို့ကို ညက်စွာကြိတ်ပြီး ငှက်ပျောဖက်ထူထူဖြင့် ထုပ်ကာ မီးအုံးပါ။ ပြီးလျှင် (၂) ပဲသားအရွယ်လုံး၍ နံနက် တစ်လုံး၊ ညတစ်လုံး သောက်ရပါမည်။

ဤဆေးသည် ခုခံအားကျဆင်းမှုကြောင့်ဖြစ်သည့် ဓာတ်ကျိုး၊ ဓာတ်ပျက်၊ လေပျက်၊ ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းသွန်ရောဂါများကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

၁၁။ ပထဝီဓာတ်ပျက် ဝမ်းဖောဝမ်းရောင်ဆေး

၁။ သင်္ဘောပွဲလျက်၊

၂။ အငှက်တွဲ၊

၃။ ပဉ္စကာနီသီး၊

၄။ ပိတ်ချင်းသီး၊

၅။ တီကျစ်စာတို့ကို အညီအမျှ စုကြိတ်ပြီး ဆေးအားလုံးအလေး ထန်းလျက်ထည့်၍သောက်ပါ။

တစ်ကြိမ်လျှင် (၄) ပဲသား သောက်ပါ။ ဤဆေးသည် ဓာတ်ပျက်၊ ဝမ်းသွန်၊ ဝမ်းကျ၊ ဝမ်းသွန်ရောဂါများကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ကိုယ်ခံအားကိုမြှင့်မားစေသည့် လျက်ဆားနှင့် လျှာပွတ်ဆေးများ

၁။ မက်လင်ချဉ်လျက်ဆား

၁။ ကျောက်ချဉ် ၄ ပဲသား၊

၂။ ပရုတ် ၈ ပဲသား၊

၃။ ဇာတိပျိုလ်သီး ၈ ပဲသား၊

၄။ ကြစု ၂ ကျပ်သား၊

၅။ နွယ်ချို ၃ ကျပ်သား၊

- ၆။ သိန္ဓော ၄ ကျပ်သား၊
- ၇။ မက်လင်ချဉ် ၄ ကျပ်သား၊
- ၈။ ဇဝက်သာ ၆ ကျပ်သားတို့ကို ညက်စွာအမှုန့်

ပြုပြီး နံနက်၊ ည အစာစားပြီးချိန်များတွင် သောက်နိုင်ပါသည်။
တစ်ကြိမ်လျှင် (၂) ပဲသား၊ ရေနွေးဖြင့်သောက်ပါ။

ဤဆေးသည် အစာအိမ်အချဉ်ပေါက်ခြင်း၊ တံတွေးများခြင်း၊
ပျို့အန်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းခြောက်ခြင်း၊ အသံဝင်ခြင်း
တို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေ၏။

၂။ လေကွဲလျက်ဆား

- ၁။ နွယ်ချို၊
- ၂။ ပိတ်ချင်းသီး၊
- ၃။ ဇဝက်သာ၊
- ၄။ ကြစု၊
- ၅။ ပရုတ်တို့ကို (၁) ကျပ် (၄) ပဲသားစီ ယူပါ။
- ၆။ ဆားပုပ်၊
- ၇။ စမုန်နက်၊
- ၈။ ဆေးပိုးတီ၊

၉။ သိန္ဓောတို့ကို ၁၀ ကျပ်သားစီရောထည့်၍ အမှုန့်ပြုပါ။
တစ်ကြိမ်သောက်လျှင် (၄) ပဲသား၊ ရှောက်၊ သံပရာ၊ ရေနွေး
တို့နှင့် သောက်ပါ။ လျက်စားပါ။ ထို့အပြင် လေထိုးလေအောင့်၊ လေနာ
ရောဂါများအတွက် ကောင်း၏။ ထို့အပြင် လေလည်စေ၏။

၃။ တြိဖလလျက်ဆား

- ၁။ ငရုတ်ကောင်း ၁ ကျပ်သား၊
- ၂။ ချဉ်ခြောက် ၁ ကျပ်သား၊
- ၃။ ပိတ်ချင်းသီး ၂ ကျပ်သား၊
- ၄။ ဆားလှော် ၂ ကျပ်သား၊
- ၅။ ကြစုသီး ၄ ကျပ်သား၊

- ၆။ ဆီးဖြူသီး ၄ ကျပ်သား
- ၇။ သစ်ဆိမ့်သီး ၄ ကျပ်သားတို့ကိုရော၍ အမှုန့်ပြုပါ။

ဤဆေးကို တစ်ကြိမ်သောက်လျှင် (၂) ပဲသား လျက်စားပါ။ ဤဆေးသည် အပူချောင်း၊ အအေးချောင်း၊ အဆုတ်စွဲချောင်းဆိုး၊ ဥတုအကူးအပြောင်းချောင်းဆိုး၊ နာတာရှည်ချောင်းဆိုး၊ သန္နိပါတ်ချောင်းများအား အသုံးပြုနိုင်၏။ ဆေးသောက်လျှင် ရေအေး၊ ရေနွေး၊ ရှောက်၊ သံပရာ၊ ကွမ်းရွက်စိမ်းသတ္တုရည်များဖြင့်လည်း အသုံးပြုနိုင်၏။

၄။ သွေးဆေးလျက်ဆား

- ၁။ ဖန်ခါးသီး၊
- ၂။ ဆီးဖြူ သီး၊
- ၃။ သစ်ဆိမ့်သီး၊
- ၄။ ဆားလှော်၊
- ၅။ သစ်ကြံပိုးခေါက်၊
- ၆။ စမုန်မျိုးငါးပါးတို့ကို အညီအမျှယူ၍ အမှုန့်ကြိတ်ပါ။

ဤဆေးသည် သွေးသားမမှန်မကန်၊ မညီညွတ်ခြင်း၊ သွေးပူ၊ အသားပူ၊ အဆုတ်ပူ၊ ချောင်းဆိုး၊ အစာမကြေရောဂါများကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ဆေးတစ်ကြိမ်သောက်လျှင် (၂) ပဲသားမှ (၄) ပဲသားအထိ သောက်နိုင်ပါသည်။

ဤဆေးတွင်ပါဝင်သည့် ဆီးဖြူ၊ ဖန်ခါး၊ သစ်ဆိမ့်ကို တြိဖလဟုခေါ်၏။ တြိဖလသည် သုက်ကိုပွားစေ၏။ အားကိုဖြစ်စေ၏။ အသက်ကို ရှည်စေ၏။ ရုပ်ကို နုပျိုစေ၏။ အထူးသဖြင့် လူသား၏ကိုယ်ခံအားစွမ်းရည်ကို ကောင်းမွန်စေနိုင်ပါသည်။

၅။ အစာကြေလေရွှင်ဆေး

- ၁။ ပရုတ်၊
- ၂။ က ဝက္ကရာ၊

၃။ စမုန်စပါး၊

၄။ ကွမ်းစားဂမုန်း၊

၅။ နံ့သာဖြူ၊

၆။ လေးညှင်း၊

၇။ လက်ချားတို့ကို (၃) ကျပ်သားစီ ယူပါ။

၈။ ဇာတိပွိုလ်သီးဆန် (၆) ကျပ်သား၊

၉။ ဆားပုပ် (၂၀) ကျပ်သား၊

၁၀။ ဇေက်သာ (၃၀) ကျပ်သား၊

၁၁။ သိန္ဓော (၃၀) ကျပ်သား၊

၁၂။ နွယ်ချို (၅၀) ကျပ်သားတို့ကိုရော၍ အမှုန့်ပြုပြီး တစ်ကြိမ်လျှင် (၂) ပဲသား သောက်ပါ။

ဤဆေးသည် အစာမကြေ၊ ရင်ပြည့်ရင်ကယ်၊ သွေးဝမ်းသာမက ချောင်းဆိုးသွေးပါရောဂါတို့ကိုပါ သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

၆။ လေရွှင်လျက်ဆားဆေး

၁။ ပရတ် (၁) ကျပ်သား၊

၂။ စမုန်မျိုးငါးပါး (၁) ကျပ်သားစီ၊

၃။ ကွမ်းစာဂမုန်း၊

၄။ ပန်းဥ၊

၅။ ငရုတ်ကောင်း၊

၆။ ကန့်ချုပ်နီ၊

၇။ ချင်းခြောက်တို့ကို (၁) ကျပ် (၈) ပဲသား ယူပါ။

၈။ စမုန်စပါး (၂) ကျပ် (၈) ပဲသား၊

၉။ မုရားကြီးရွက် (အခြောက်) (၃) ကျပ်သား၊

၁၀။ နွယ်ချို၊

၁၁။ ကြစု၊

၁၂။ ဆားပုပ်၊

၁၃။ သိန္ဓောဆားတို့ကို (၅) ကျပ်သားစီ ယူပါ။

၁၄။ ဇေက်သာ (၁၅) ကျပ်သားတို့ကိုယူ၍ အမှုန့်ပြုပါ။

- | | |
|--|---------------------------|
| ၅။ ကွမ်းစားဂမုန်း | ၂၀။ စမြိတ် |
| ၆။ ဥပသကာ | ၂၁။ အလိုကျူ |
| ၇။ ကန့်ပလူဥ | ၂၂ - ၂၆။ စမုန်မျိုးငါးပါး |
| ၈။ စမ္ဘ | ၂၇။ ပတဲကောကြီး |
| ၉။ ကရမက် | ၂၈။ ပရတ် |
| ၁၀။ နွယ်ချို | ၂၉။ ကံ့ကော်ဝတ်ဆံ |
| ၁၁။ လက်ချား | ၃၀။ ကြာဝတ်ဆံ |
| ၁၂။ အိပ်မွေ့သီး | ၃၁။ ဆူးပန်းဝတ်ဆံ |
| ၁၃။ ကြက်ဆူသီး | ၃၂။ ထိန်ပွင့် |
| ၁၄။ ယမ်းစိမ်း | ၃၃။ စံပယ်ပွင့် |
| ၁၅။ ဆောင်မေခါး | ၃၄။ တောင်ကြာဥ |
| ၃၅။ တောင်ကစွန်းဥတို့ကို ဆတူယူ၍ အမှုန့်ပြုပါ။ | |

တစ်ကြိမ်သောက်လျှင် ဆေးကို (၂) ပဲသား သောက်ပါ။

ဤဆေးသည် ခုခံအားကျရောဂါကြောင့်ဖြစ်သည့် အာရုံကြောရောဂါ၊ အာခေါင်ခြောက်၊ တံတွေးခြောက်၊ လျှာခြောက်၊ အာလေးလျှာလေး၊ စကားမပီသခြင်း၊ စကားထစ်ခြင်း၊ ခေါင်းမကြည်ခြင်း၊ ခေါင်းပိုင်းရောဂါများအား သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

သလိပ်နိုင်ဆေး

- ၁။ ကြောင်ပန်းရွက်၊
- ၂။ စမုန်မျိုးငါးပါး၊
- ၃။ ဆေးပိုးတီတို့ကို (၁) ကျပ်သားစီ ယူပါ။
- ၄။ သိန္ဓော၊
- ၅။ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကို (၂) ကျပ်သားစီ ယူပါ။

ကြောင်ပန်းရွက်ကို နေလှန်းပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကိုလှီး၍ နေလှန်းပါ။ ထို့နောက် ဆေးအားလုံး ရော၍ကြိတ်ပါ။ တစ်ကြိမ်လျှင် (၄) ပဲသား သောက်နိုင်၏။ ဤဆေးသည် ဝမ်းမီးပျက်အမျိုးမျိုး၊ ခံတွင်းပျက်၊ လေချုပ်၊ အစာအိမ်အချဉ်ပေါက်ရောဂါများကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။

၇။ ဂမ္ဘိသာရလျက်ဆား

- ၁။ စမုန်မျိုးငါးပါး၊
- ၂။ လက်ချား၊
- ၃။ ကျောက်ချဉ်၊
- ၄။ ဇေတဝိသုတို့ကို (၄) ပဲသားစီ ယူပါ။
- ၅။ ဇာတိပွိုလ်သီး၊
- ၆။ ဇာတိပွိုလ်ပွင့် (၁၂) ပဲသားစီ၊
- ၇။ သစ်ကြံပိုးခေါက်၊
- ၈။ နှပ်ချို၊
- ၉။ လင်းလေ (၈) ပဲသားစီ၊
- ၁၀။ လေးညှင်း (၁) ကျပ်သား၊
- ၁၁။ ပရတ် (၂) ကျပ်သား၊
- ၁၂။ သိန္ဓော (၁၀) ကျပ်သားတို့ကိုရော၍ အမှုန့်ပြုပါ။ တစ်ကြိမ်လျှင် (၂) ပဲသား သောက်ပါ။ ဤဆေးသည် ခုခံအားစနစ် တိုးတက်စေပြီး အဆုတ်၊ ချောင်းဆိုး၊ အပူဝင်နာတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေ၏။

၈။ သွေးသန့်လျက်ဆား

- ၁။ ကလောသီး၊
 - ၂။ ချေးသီး၊
 - ၃။ ကလိမ်ဆန်တို့ကို (၄) ပဲသားစီ ယူပါ။
 - ၄။ လိပ်ကျောက်ဆူး၊
 - ၅။ သင်္ဘောဆားပုပ်တို့ကို (၈) ပဲသားစီ ယူပါ။
 - ၆။ အလိုကျူ (၁) ကျပ်သား၊
 - ၇။ နွယ်ချို (၂) ကျပ်သား၊
 - ၈။ ဇေတဝိသု (၂) ကျပ် (၄) ပဲသား၊
 - ၉။ ပွေးကိုင်း (၇) ကျပ်သား
- စုပေါင်း၍ အမှုန့်ကြိတ်ပါ။
တစ်ကြိမ်သောက်ပမာဏမှာ (၂) ပဲသား ဖြစ်၏။

ဤဆေးသည် ခုခံအားကျရောဂါကြောင့်ဖြစ်သည့် သွေးရောဂါ အမျိုးမျိုး၊ သွေးဆိုး၊ သွေးညစ်ခြင်း၊ ဆီးပူ၊ ဆီးအောင့်ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ကိုယ်ခံအားကိုကောင်းစေသည့် လျှာပွတ်ဆေးများ

၁။ တိက္ခလျှာပွတ်ဆေးနည်း

- ၁။ ခန္ဓာငါးပါးဆေး ၁၀ ကျပ်သား
 - ၂။ ခပေါင်းရေကြည် ၁၀ ကျပ်သား
 - ၃။ သည်းခြေပေါင်းချုပ် ၃ ကျပ်သား
- (သည်းခြေ ၃ မျိုး)

ဆေးအားလုံးကို ရော၍ ကြိတ်ခြေပြီး အမှုန့်ပြု၍ လေလုံစွာ ထားပါ။ ဤဆေးကို တစ်ကြိမ်သုံးလျှင် (၁) ပဲသား သုံးပါ။

အထက်ပါဆေးနည်း၌ သည်းခြေ(၃)မျိုး ထည့်ရမည်ဟု ပါ၏။ ထိုသည်းခြေ (၃) မျိုးမှာ စပါးကြီးသည်းခြေ၊ မိကျောင်းသည်းခြေ၊ ဝက်ဝံ သည်းခြေ တို့ကို ထည့်ရမည် ဖြစ်၏။ အကယ်၍ ထိုသည်းခြေတို့ကို ရှာဖွေရယူရန် ခက်ခဲပါက ဆိတ်သည်းခြေ ကို ထည့်ပါ။ ဆိတ်သည်းခြေ ထည့်လျှင် (၂) ဆ ထည့်ရပါမည်။

ဤလျှာပွတ်ဆေးတွင်ပါဝင်သော သည်းခြေ (၃) မျိုးမှာ ထူးခြား၏။ ခုခံအားကျရောဂါအတွက် အထူးအကျိုးပြုနိုင်၏။ ကိုယ်ခံအားစွမ်းရည်ကို မြင့်မားစေ၏။ AIDS ရောဂါကြောင့်ဖြစ်သည့် အာရုံကြောရောဂါ၊ အကြောရောဂါ၊ အပိတ်အဖွဲ့လွန်ကဲသောရောဂါများတွင် အသုံးပြုနိုင်၏။ ထို့ကြောင့် ဤလျှာပွတ်ဆေး၏သတ္တိမှာ ဇရာကို ဝေးကွာစေ၏။ သေခါနီးဆဲဆဲပင် ဖြစ်စေကာမူ သေမှုကို ဝေးစေ၏။

၂။ မန္တလျှာပွတ်ဆေးနည်း

- ၁။ အဆိပ်ဖြေ ၂ ကျပ်သား
- ၂။ ဆင်တုံးမန္တယ် ၂ ကျပ်သား
- ၃။ ခပေါင်းရေကြည် ၂ ကျပ်သား
- ၄။ ငရုတ်သီးမိုးမျှော် ၂ ကျပ်သား

၅။ သည်းခြေပေါင်းချုပ် ၂ ကျပ်သား
 (စပါးကြီးသည်းခြေ၊ မိကျောင်းသည်းခြေ၊ ဝက်ဝံသည်းခြေ)
 ဤဆေး (၅) မျိုးကို ရောကြိတ်၍ အမှုန့်ပြုပြီး လေလုံစွာ
 သိမ်းထားပါ။ တစ်ကြိမ်လျှင် ဆေး (၁) ပဲသား သုံးစွဲပါ။

ဤဆေးကို ကြာရှည်သိမ်းဆည်း၍ရရှိရန် ဆေးတောင့်ပြုလုပ်
 ထားပါ။ ဤဆေးသည် ခုခံအားကျရောဂါကြောင့် ဆင့်ပွားဖြစ်ပေါ်သည့်
 နှုတ်နားခြင်း၊ နေမကောင်းခြင်း၊ သတိမေ့မြောခြင်း၊ အာရုံကြောအားနည်း
 ခြင်း၊ မန္တရောဂါများတွင် လျှာကိုပွတ်၍ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

၁။ နန်းတွင်းလျှာပွတ်ဆေးကြီး

- | | |
|-------------------------|----------------------|
| ၁။ ဧကရာဇ် | ၁၆။ ဝဥ |
| ၂။ ကင်္ဂပလင်းမြစ် | ၁၇။ ကျွေးဥ |
| ၃။ ကသော့ခါးမြစ် | ၁၈။ မိန်းမဟော်ရာဥ |
| ၄။ နန်းလုံးကြိုင်မြစ် | ၁၉။ ပုတတ်စာဥ |
| ၅။ ပဒိုင်းခတ္တာမြစ် | ၂၀။ ကွမ်းစားဂမုန်းဥ |
| ၆။ ဆီးဖြူမြစ် | ၂၁။ ကြက်သွန်ဖြူဥ |
| ၇။ သနပ်ပစ္စည်း | ၂၂။ ကြက်သွန်နီဥ |
| ၈။ ဆေးရွက်ကြီး | ၂၃။ ကိုယ်ရံကြီးဥ |
| ၉။ ပန်းညို (ဆေးပန်းညို) | ၂၄။ နှင်းပန်းဥ |
| ၁၀။ များဆိပ် | ၂၅။ ဝက်ဝံသည်းခြေ |
| ၁၁။ မြက်မုန်ညင်းဥ | ၂၆။ စပါးကြီးသည်းခြေ |
| ၁၂။ နန္ဒင်းတက် | ၂၇။ မဖောက်ထုံး |
| ၁၃။ ဆီမီးတောက်ဥ | ၂၈။ ကန့်ပလူဥ |
| ၁၄။ ပန်းဥ | ၂၉။ ကတိုး |
| ၁၅။ အဆိပ်ဖြေဥ | ၃၀။ မိကျောင်းသည်းခြေ |

တို့ကို ရောကြိတ်၍အမှုန့်ပြုပြီး ဆေးတောင့်ပြုလုပ်ထားပါ။
 တစ်ကြိမ်လျှင် ဆေး ၁ ပဲသားကို လျှာပွတ်ပေးနိုင်ပါသည်။
 ဤဆေးကို ကိုယ်ခံအားကျရောဂါများတွင် နောက်ဆက်တွဲ
 ဖြစ်ပေါ်လာသည့်ရောဂါများကို ကောင်းစွာပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။ ထို့အပြင်

ဤဆေးသည် အဆိပ်အတောက်မှန်သမျှကိုလည်း ပြေပျောက်စေသဖြင့် အဆိပ်ဖြေဆေးဟုလည်း ခေါ်ဆို၏။ ဤဆေးသည် ရောဂါဆိပ်၊ ဆေးဆိပ်၊ အစာအဆိပ်တို့နှင့် အကြောရောဂါ၊ အာရုံကြောရောဂါ၊ ငန်းဖမ်းရောဂါ၊ အကြောရောဂါများကို ကောင်းစွာသက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

၄။ ပိပ္ပလိလျာပွတ်ဆေး

- ၁။ ဇာတိပွိုလ်သီး ၈ ပဲ
- ၂။ ဇာတိ ပွိုလ်ပွင့် ၈ ပဲ
- ၃။ စမုန်မျိုးငါးပါး
- ၄။ လက်ချား ၈ ပဲသား
- ၅။ ကပ်မျိုးငါးပါး ၈ ပဲသား
- ၆။ ဖာလာငယ် ၈ ပဲသား
- ၇။ ကွက္ကရာ ၈ ပဲသား
- ၈။ လေးညှင်း ၁ ကျပ်သား
- ၉။ ပိတ်ချင်း ၁ ကျပ် ၈ ပဲသား
- ၁၀။ ချင်းခြောက် ၂ ကျပ်သား
- ၁၁။ ကြစု ၂ ကျပ်သား
- ၁၂။ နွယ်ချို ၂ ကျပ်သား
- ၁၃။ ဇဝက်သာ ၃ ကျပ် ၈ ပဲသား
- ၁၄။ ဆားပုပ် ၄ ကျပ်သား
- ၁၅။ ပရုတ် ၄ ကျပ် ၈ ပဲသား
- ၁၆။ ဖုံးမသိန် ၅ ကျပ်သား
- ၁၇။ သိန္ဓော ၃၄ ကျပ်သား

တို့ကိုရော၍ အမှုန့်ကြိတ်ပါ။ တစ်ကြိမ်လျှင် (၁) ပဲသား လျှာပွတ်ပေးပါ။

ဤဆေးသည် ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို ကောင်းမွန်စေ၏။ အအေးကြောင့် သလိပ်ပွားစီးသည့်ရောဂါများကို အထူးသက်သာကောင်းမွန်စေပါသည်။ မန္တသလိပ်ဒေါသဆိုင်ရာရောဂါအားလုံးအတွက် ကောင်းမွန်စေပါသည်။

၅။ သိန္ဓဝလျှာပွတ်ဆေး

၁ မှ ၅။ စမုန်မျိုးငါးပါး

၆ မှ ၁၀။ ကပ်မျိုးငါးပါး

၁၁။ ကပ်ဖို

၁၂။ စမုန်နက်တို့ကို (၁) ကျပ်သားစီ ယူပါ။

၁၃။ ကြစု (၁၀) ကျပ်သား

၁၄။ သိန္ဓော (၂၂) ကျပ်သားတို့ကို အမှုန့်ပြုပါ။

ထိုအထဲသို့ စစ်တောင်းကွမ်းရွက်အနှစ်ထုတ်သတ္တုရည်ဖြင့် ရော
တေကာ ဆေးကို (၂) ပဲသားအရွယ်အလုံးများ လုံးပါ။ ဆေးလုံးသောအခါ
၂၄ ပစ္စည်း၊ ပရိတ်၊ ဂုဏ်တော်များ ရွတ်ဖတ်ပါ။ စကားမပြောရ။ တစ်ကြိမ်
လျှင် တစ်လုံး အသုံးပြုပါ။ ဤဆေးသည် ခံတွင်းပျက်၊ အစာမကြေ၊
ရင်ပြည့်ရင်ကယ်၊ သလိပ်ကပ်၊ ချောင်းဆိုး၊ ငန်းမန်းရောဂါများတွင် အသုံး
ပြုနိုင်၏။

၆။ ဘုန်းကြီးဘိုးလျှာပွတ်ဆေးနည်း

၁။ တြိကဋုက်သုံးပါး

၂။ စမုန်မျှ ဝါးငါးပါး

၃။ ဆေးပုလဲ

၄။ ပညာလင်္ကာ (၄) ပဲသားစီ -ယူပါ။

၅။ ဇာတိပွိုလ်သီး

၆။ ဇာတိပွိုလ်ပွင့် (၂) ကျပ်သားစီ။

၇။ ကန့်ချုပ်နီ

၈။ ကြစုသီး (၂) ကျပ် (၈) ပဲသားစီ ယူပါ။

၉။ စမုန်နက်

၁၀။ သိန္ဓောတို့ကို (၂) ကျပ် (၈) ပဲသားစီ ယူပါ။

၁၁။ လေးညှင်းပွင့်ကို (၁၀) ကျပ်သား ယူပါ။

ထိုဆေးအားလုံးကို ရောကြိတ်အမှုန့်ပြုပြီး လေလုံစွာထားပါ။
တစ်ကြိမ်လျှင် (၁) ပဲသား၊ လျှာပွတ်ပေးပါ။

ဤဆေးသည် ခံတွင်းပျက်ခြင်း၊ ခံတွင်းအရသာမပေါ်ခြင်း၊
လျှာဖြူခြင်း၊ လျှာဝါခြင်း၊ လျှာအပွေးတက်ခြင်း၊ ရသာဟရဏီကြောများ
အလုပ်ကောင်းစွာမလုပ်ခြင်းတို့အတွက် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

၇။ မုက္ခရနာဖြူးဆေး ငုံဆေးများ

၁။ ဇင်ရွေးဖြူ၊

၂။ ကွမ်းရွက် (လှော်)၊

၃။ ဟင်းဂလာအဖိုမြစ်တို့ကို သံပရာရည်နှင့်ဖျော်၍ ပွတ်ပေးပါ။

လျှာမလိမ်းနိုင်အောင်နာပါက စမုန်ဖြူ၊ ငရုတ်တစ်လုံး ထည့်
ကြိတ်၍ ပြောင်းထဲထည့်မှုတ်ပေးပြီး ဖြူးပါ။ လျှာခင်၊ လျှာရင်းကိုင်၍
နာပါက ...

၁။ စစ်မြစ်၊

၂။ ဒန့်သလွ န်မြစ်၊

၃။ တြိကဋျက်သုံးပါးတို့ကို အမျှယူ၍ကြိတ်ပြီး ရလာသည့်ဆေးကို
ဝါဂွမ်းလုံးဖြင့် တို့ယူ၍ ငုံထားရပါမည်။

တစ်နည်းအားဖြင့် သျှိသျှားသီးကို မီးဖြင့်ဖုတ်၊ ဆီနှင့်နယ်၍
ပွတ်ပေးပါ။ ထန်းလျက်၊ စမုန်နက်၊ ပင်လယ်ရေမြှုပ်၊ ချင်းခြောက်တို့ကို
ဆီဖြင့်ချက်၍ လျှာကို သုတ်ပါ။

၈။ မက္ခဝါနာဆေးနည်း

၁။ ပရုတ်

၂။ ဖု 'မသိန်ပင်

၃။ စမုန်နက်

၄။ ဇာတိပွိုလ်သီး

၅။ လေးညှင်းပွင့်တို့ကိုကြိတ်၍ နှမ်းဆီဖြင့်ရောတေ၍ ပွတ်ပေးပါ။

တစ်နည်း

မြတ်လေးရွက်ကို ပျားရည်ဖြင့်ကြိတ်၍ ပွတ်ပေးပါ။

တစ်နည်း

၁။ ဇာတိပွိုလ်သီး၊

၂။ လေးညှင်းပွင့်၊

၃။ ကောက်ရင်ပန်း (၃) ပါးအလေး။

၄။ ကျောက်ချဉ် ထည့်ပါ။ ဆေး ၄ ပါးအလေး။

၅။ ကျောက်စက်တို့ကို ကြိတ်၍ထည့်ပါ။

ထို့အပြင် ...

၁။ ဆေးဒန်း၊

၂။ ကန် .တိုက်၊

၃။ ဒုတ္တာ၊

၄။ လက်ချား၊

၅။ ကံကုမံတို့ကိုလည်း ညက်စွာအမှုန်ကြိတ်၍ ပွတ်ပေးပါ။

ပျားရည်ဖြင့်ဖျော်၍ ပွတ်ပေးပါ။

၉။ မုက္ခစိုနာဆေးနည်း

၁။ ပညာလင်္ကာ၊

၂။ ထနော ဘင်းရွက်၊

၃။ ဆေးပုလဲ၊

၄။ ထနောင်းပင်ပျိုမြစ်၊

၅။ သစ်ဆိမ့်မြစ်၊

၆။ ဇာတိပွိုလ်သီး၊

၇။ လေးညှင်းပွင့်၊

၈။ သိန္ဓော၊

၉။ စမုန်မျိုးငါးပါး၊

၁၀။ ဆင်တုံးမနွယ်၊

၁၁။ ပတဲကော၊

၁၂။ ဆိတ်ဖူးအမြစ်တို့ကို ကြိတ်၍ပွတ်ပေးပါ။

ဤဆေးသည် အာခြောက်သောအနာ၊ သလိပ်ခြောက်သော အနာ၊ ချွဲခြောက်သောအနာတို့၌ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင် ဤဆေးကို ဝါဂွမ်းတို့ဖြင့်တို့၍ ငုံဆေးပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

၁၀။ လျှာနာ၊ လည်ချောင်းနာ ငုံဆေး

၁။ ပန်းနု၊

၂။ လင်းလေ၊

၃။ ရှားစေး၊

၄။ မုရားကြီးရွက်၊

၅။ သစ်ကြံပိုးခေါက်၊

၆။ ကတိုး၊

၇။ ဖုံးမသိန်တို့ကို ဆတူယူ၍ ညက်စွာအမှုန်ကြိတ်ပြီး ပွတ်ရပါမည်။

နာကျင်မှုသည် လည်ချောင်းတိုင်အောင်ရှိနေပါက ဆေးကို ဝမ်းလုံးဖြင့်တို့၍ ငုံရပါမည်။

အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သော မှုကွရဆေး၊ လျှာပွတ်ဆေး၊ မှုကွဝါဆေးတို့ကို HIV, AIDS ရောဂါကြောင့်ဖြစ်ပေါ်သည့် လျှာတွင် အဖြူကွက်ပေါ်ခြင်း၊ မှုကွရပေါက်ခြင်း၊ အနာပေါက်ခြင်းတို့အတွက် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ခုခံအားကျဆင်းသည့်ရောဂါဆိုင်ရာ

အပျားဆေးနည်းများ

၁။ နာဂဝီသင်္ဇန်းဆေး

၁။ ပညာလင်္ကာ၊

၂။ ကြ စု၊

၃။ ဆေးပုလဲ၊

၄။ ငရုတ်ကောင်း၊

၅။ ပိတ်ချင်းသီး၊

၆။ ချင်းခြောက်၊

၇။ စမုန်ဖြူ၊

၈။ စမုန်နီ၊

၉။ စမုန်ညို၊

- ၁၀။ စမုန်စပါး၊
- ၁၁။ စမုန်ဖွဲတို့ကို (၈) ပဲသားစီ ယူပါ။
- ၁၂။ ကန့်ချုပ်နီ (၁) ကျပ် (၈) ပဲသား၊
- ၁၃။ စူလာနဖာ (၃) ကျပ် (၈) ပဲသား၊
- ၁၄။ သိန္ဓော (၅) ကျပ် (၈) ပဲသား၊
- ၁၅။ နန္ဒင်းတက် (၇) ကျပ် (၈) ပဲသား၊
- ၁၆။ စစ်ဆပ်ပြာ (၇) ကျပ် (၈) ပဲသား၊
- ၁၇။ မဖောက်ထုံး (၇) ကျပ် (၈) ပဲသား၊
- ၁၈။ ခရမ်းဖုတ် (၁၄) ကျပ် (၈) ပဲသား၊
- ၁၉။ မြက်မုန်ညင်းဥ (၁၆) ကျပ် (၈) ပဲသား၊

၂၀။ ပန်းနု (၁၉) ကျပ် (၈) ပဲသားတို့ကိုရောကြိတ်ပြီး အမှုန့်ပြုပါ။ ဆေးကို တစ်ကြိမ်သောက်လျှင် (၂) ပဲသားမှ (၄)ပဲသားအထိကို ရေခွေးဖြင့်သော် လည်းကောင်း၊ ကွမ်းရွက်ပြုတ်ရည်ပူပူဖြင့်သော် လည်းကောင်း နေ့လယ်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် သောက်ပါ။

ဤဆေးသည် ခုခံအားကျဆင်းသည့်ရောဂါကြောင့် ဝင်ရောက်လာသည့် အချောင်သမားရောဂါပိုးများကြောင့်ဖြစ်သည့် အဖျားရောဂါ၊ အပြင်ပူ၊ အတွင်းအေးသော အဖျားရောဂါ၊ အပူငုပ်၊ ချွေးငုပ်ရောဂါ၊ ချွေးလွန်အဖျား၊ အပူအားကြီးခြင်း၊ ရင်ပူ၊ ရေငတ်၊ ဆီးနီ၊ ဆီးဝါ၊ ဆီးချုပ်၊ ဝမ်းချုပ်ပြီး ဖျားသောအဖျားတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

ဤဆေးတွင်ပါဝင်သည့် စူလာနဖာနှင့် မြက်မုန်ညင်းတို့သည် နာတာရှည်အဖျား စသည့် အဖျားတို့ကို လွန်စွာနိုင်နင်းသည့်ဆေးဖက်များ ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် ကိုယ်ခံစွမ်းအားကိုလည်း တိုးတက်စေပါသည်။

ထူးခြားချက်မှာ ဤနာဂဝီသငန်းဆေးသည် အခြားသောအဖျားပြတ်ဆေးများကဲ့သို့ ပူပွင့် ဆေးအမျိုးအစားမဟုတ်ဘဲ အေးပွင့် ဆေးအမျိုးအစား ဖြစ်သဖြင့် အဖျားဆေးများထဲ၌ ရှားပါးသည့်ဆေးတစ်လက် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် AIDS စသည့် အပူလွန်ဒွေးဝန်း၊ သန္နိပါတ်ရောဂါများအတွက် စိတ်တိုင်းကျ အသုံးပြုနိုင်သည့်ဆေးဖြစ်သည့်အပြင်

အပူဖျားမှန်သမျှ၌ အသုံးပြုနိုင်သောဆေး ဖြစ်ပါသည်။

၂။ သူငယ်နာ နာဂဝိသဆေး (ငန်းနက်ဆေး)

- ၁။ ငရုတ်ကောင်း၊
- ၂။ ပိတ ချင်းသီး၊
- ၃။ ချင်းခြောက်၊
- ၄။ စမုန်ဖြူ၊
- ၅။ စမုန်စပါး၊
- ၆။ စမုန်နီ၊
- ၇။ စမုန်ညို၊
- ၈။ စမုန်ဖွဲ၊
- ၉။ ဆေးပုလဲ၊
- ၁၀။ ပညာလင်္ကာ၊
- ၁၁။ ကန့်ချုပ်နီ
- ၁၂။ ကြစုသီးတို့ကို (၁) ကျပ် (၈) ပဲသားစီ ယူပါ။
- ၁၃။ ဆေးဒန်း (၁၀) ကျပ်သား၊
- ၁၄။ ပရုတ်မှုန့် (၁၀) ကျပ်သား၊
- ၁၅။ ထုံးကျောက် (၂၀) ကျပ်သား၊
- ၁၆။ ပန်းနု (၃၀) ကျပ် (၁၂) ပဲသား၊
- ၁၇။ သိန္ဓော (၄၀) ကျပ် (၁၂) ပဲသား၊
- ၁၈။ ဇာတိပွိုလ်သီးဆန် (၅၀) ကျပ်သား၊
- ၁၉။ ကန့်ပလူဥ (၆၀) ကျပ် (၁၂) ပဲသား၊
- ၂၀။ ကြောပုတ် (မီးဖုတ်) နှင့်
- ၂၁။ မြက်မုန်ညှင်းဥ (၁) ပိဿာစီတို့ကို အလေးချိန်တိကျစွာယူ၍ အမှုန့်ကြိတ်ပါ။

ဤဆေးသည် ကလေးများ မွေးကင်းစမှ အသက် (၁၀) နှစ် အထိ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဤဆေးကို မိခင်ထံမှကူးစက်ခံရသော HIV ကလေးများတွင်ဖြစ်ပေါ်တတ်သည့် HIV သူငယ်နာရောဂါ အတော်များများ အတွက် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင် သူငယ်နာဖျား၊ နေထိုင်မကောင်း

ခြင်း၊ ဖျားနာခြင်း၊ ညချွေးထွက်ခြင်း၊ သွားကြိတ်ခြင်း၊ ပါးစပ်နံ့ခြင်း၊
ကျောပူခေါင်းပူခြင်း၊ ပိန်လာခြင်း၊ အပူငုပ်၊ ချွေးငုပ်ခြင်း၊ ကျောက်ဝက်သက်၊
ပဲသီတာရောဂါတို့အတွက် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ဆေးသုံးစွဲရန်ပမာဏမှာ ...

- မွေးသည်မှ လသားအထိ ရွေးကြီးခန့်၊
- တစ်နှစ်သားမှ ၃ နှစ်သားအထိ (၁) ပဲသားခန့်၊
- ၃ နှစ်မှ ၈ နှစ်သားအထိ (၂) ပဲသား၊
- ၈ နှစ်မှ ၁၂ နှစ်သားအထိ (၃) ပဲသား အသုံးပြုနိုင်၏။

ချွေးငုပ်နေပါက ကွမ်းရွက်၊ ချင်းစိမ်း၊ ထန်းလျက်ပြုတ်ရည်ပူပူ
နှင့်သောက်ပါ။

မှတ်ချက်

ဤဆေးတွင် အဖျားကို အထူးနိုင်နင်းပြီး ဥသွားတေဇာ (ကိုယ်ခံ
အား) ကို ကောင်းစွာထောက်ကူပေးနိုင်သည့် မြက်မုန်ညင်းဥကို ကဲ၍
ဖော်စပ်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

၂။ ငန်းအဖြေဆေး

- ၁။ နံ့သာဖြူ၊
- ၂။ နံ့သ ၁နီ၊
- ၃။ ဇာတိပွိုလ်သီး၊
- ၄။ ဇာတိပွိုလ်ပွင့်၊
- ၅။ ကြစု၊
- ၆။ အိပ်မွေ့သီး၊
- ၇။ ဇီရာ၊
- ၈။ ဥပသကာ၊
- ၉။ ကပ်ဖို၊
- ၁၀။ ကပ်မ၊
- ၁၁။ ကကြသချေ၊
- ၁၂။ စူလာနဖာ၊
- ၁၃။ ဆောင်မေခါး၊

- ၁၄။ စမုန်မျိုးငါးပါး၊
- ၁၅။ ဖာလာစေ့၊
- ၁၆။ ပဲနံ့သာစေ့၊
- ၁၇။ ငရုတ်ကောင်း၊
- ၁၈။ ပိတ်ချင်းသီး၊
- ၁၉။ ချင်းခြောက်၊
- ၂၀။ သစ်ကြံပိုးခေါက်၊
- ၂၁။ ဆေးပုလဲ၊
- ၂၂။ ကရဝေးရွက်၊
- ၂၃။ ပတဲကောကြီး၊
- ၂၄။ လက်ထုတ်ခေါက်၊
- ၂၅။ ကန့်ပလူဥ၊
- ၂၆။ ပန်းနု၊
- ၂၇။ ပိတ်ချင်းသီး၊
- ၂၈။ သစ်ဆိမ့်သီးခွံ၊
- ၂၉။ ဂုံခါး၊
- ၃၀။ လေးညှင်း၊
- ၃၁။ စမုန်နက် (မီးသင်း)၊
- ၃၂။ လက်ချား၊
- ၃၃။ တမာခေါက်၊
- ၃၄။ ကွမ်းရွက်ခြောက်တို့ကို (၁) ကျပ်သားစီ ယူပါ။
- ၃၅။ နနွင်းတက်ကို (၈) ကျပ်သား ယူပါ။

အမှုန့်ပြု၍ လေလုံစွာသိမ်းဆည်းထားပါ။

ဤဆေးကို တစ်ကြိမ်လျှင် ဆေး (၂) ပဲသားမှ (၄) ပဲသားအထိ ကွမ်းရွက်ပြုတ်ရည်၊ ချင်း၊ ငရုတ်ကောင်းတို့ဖြင့် သောက်နိုင်ပါသည်။

ဤဆေးတွင် ထူးခြားစွာပါဝင်သည်မှာ တမာ ဖြစ်၏။ ထို့အပြင် အလေးချိန်အားဖြင့် အခြားဆေးဖက်များ၏ပမာဏထက် (၈) ဆ ပိုမို ပါဝင်သည့် နနွင်းတက် ဖြစ်၏။

ခုခံအားကျဆင်းသည့် AIDS ရောဂါအတွက် တမာနှင့် နန္ဒင်းသည် အထူး အကျိုးပြု၏။ ၎င်းတို့သည် ခန္ဓာကိုယ်၏ခုခံအားကို ကောင်းစွာ တိုးတက်စေနိုင်၏။ ထို့အပြင် ၎င်းတို့သည် အခါအရသာ ဦးဆောင် နေသဖြင့် အဖျားရောဂါနှင့် ပိုးရောဂါတို့ကို အထူးနိုင်နင်းသည့် ပိုးသတ် ဆေးလည်း ဖြစ်၏။ ထိုမျှမက သွေးကို အထူးသန့်စင်ကောင်းမွန်စေ၏။

၄။ ငန်းအဖြေကျော်ဆေး (ကျပ်တိုးငန်းဆေး)

- | | |
|----------------------|------------|
| ၁။ နံ့သာဖြူ | ၁ ကျပ်သား |
| ၂။ နံ့သာနီ | ၂ ကျပ်သား |
| ၃။ သစ်ကြံပိုးခေါက် | ၃ ကျပ်သား |
| ၄။ ကံ့ကော်ဝတ်ဆံ | ၄ ကျပ်သား |
| ၅။ စမုန်နက် | ၅ ကျပ်သား |
| ၆။ ကရဝေးရွက် | ၆ ကျပ်သား |
| ၇။ ဖာလာစေ့ | ၇ ကျပ်သား |
| ၈။ ကန့်ချုပ်နီ | ၈ ကျပ်သား |
| ၉။ ပန်းနု | ၉ ကျပ်သား |
| ၁၀။ ပိတ်ချင်းသီး | ၁၀ ကျပ်သား |
| ၁၁။ ချင်းခြောက် | ၁၁ ကျပ်သား |
| ၁၂။ ဇာတိပွိုလ်သီးဆန် | ၁၂ ကျပ်သား |
| ၁၃။ ငရုတ်ကောင်း | ၁၃ ကျပ်သား |
| ၁၄။ လေးညှင်း | ၁၄ ကျပ်သား |
| ၁၅။ သိန္ဓော | ၁၅ ကျပ်သား |
| ၁၆။ ပရုတ် | ၁၆ ကျပ်သား |

ဤဆေးကို တစ်ကြိမ်လျှင် (၂) ပဲသား၊ ရေနွေး၊ ကွမ်းရွက်ပြုတ် ရည်၊ ချင်းစိမ်းရည်တို့ဖြင့် သောက်နိုင်ပါသည်။

ဤဆေး၏ ဆေးနည်းစီရင်ပုံကိုကြည့်ခြင်းဖြင့် ထူးခြားသည့်ဆေး တစ်လက်ဖြစ်ကြောင်း တွေ့မြင်နိုင်ပါသည်။ နံ့သာဖြူ (၁) ကျပ်သားမှ စတင်ပြီး ဆေးတစ်မည်ကို တစ်ဆစ်တိုးသွားရာ နောက်ဆုံး ပရုတ်တွင် (၁၆) ဆတိုးထားခြင်း ဖြစ်၏။ ပရုတ်သည် ပွင့်ကန်မှုအားအကောင်းဆုံးနှင့်

ကိုယ်ခံအားကောင်းခြင်း၊ ပိုးသတ်အာနိသင်ရှိခြင်းတို့ကြောင့် ဤဆေးသည် HIV, AIDS အဖျားရောဂါများတွင် အထူးအထောက်အကူပြုမည့်ဆေး ဖြစ်ပါသည်။

၅။ သုံးပါးငန်းဆေး

၁။ ရှိန်းခို၊

၂။ မုတ်ခါး၊

၃။ ဆောင်မေခါးတို့ကို အမှုန့်ပြု၍ ဆေးတစ်ကြိမ်သောက်လျှင် (၄) ပဲသား သောက်ပါ။

ဤဆေးသည် အဖျားအို၊ အဖျားဟောင်း၊ ငှက်ဖျားနှင့် ဝမ်းဖောဝမ်းရောင်၊ ဝမ်းတွင်းအပုပ်များ၌ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

၆။ ငန်းနက်ကြီးဆေး

၁။ နနွင်း၊

၂။ ဆိတ် ဖူး၊

၃။ မုန်ညင်းဆန်၊

၄။ ဆား၊

၅။ ယမ်းစိမ်း၊

၆။ သဲဆပ်ပြာ၊

၇။ မဖောက်ထုံးတို့ကို (၁) ကျပ်သားစီ ယူပါ။

၈။ ဆူးခေါက်နက် (၇) ကျပ်သား၊

၉။ လက်ထုတ်ခေါက် (၁၄) ကျပ်သား၊

၁၀။ ကျပ်ခိုး (၂၈) ကျပ်သား၊

အားလုံးရောပြီး အမှုန့်ပြုပါ။

ဆီးကြောင့်၊ ဝမ်းကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါများ၊ အပူဖျားရောဂါတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေ၏။

၇။ ငန်းငါးပါးဆေး

၁။ သင်းဝင်ပေါက်ဖြူ

၁၁။ မြင်းခေါင်းနာရောင်

၂။ ငပြေရှင်

၁၂။ ခပေါင်းရေကြည်

- | | |
|---------------------|-----------------|
| ၃။ ငစိုင်ရှင် | ၁၃။ ဆေးပုလဲ |
| ၄။ ဖွားဘက် | ၁၄။ ပညာလင်္ကာ |
| ၅။ တပဆေးဖို | ၁၅။ သက်ရင်းကြီး |
| ၆။ တပဆေးအမ | ၁၆။ တောရှောက် |
| ၇။ ရှင်ပါကူ | ၁၇။ ကံ့ကော် |
| ၈။ ရှင်ကစွည်း | ၁၈။ မုရိုး |
| ၉။ ကြောင်လျှာမိုးနံ | ၁၉။ ဝံအူ |
| ၁၀။ အင်တိုင်းကျော် | ၂၀။ မဏိဩဃ |

အားလုံးကို အညီမျှစီယူ၍ အမှုန့်ပြုပြီး တစ်ကြိမ်လျှင် (၄)ပဲသား သောက်ပါ။ ဤဆေးသည် အဖျားရောဂါအမျိုးမျိုး၊ ငန်းရောဂါအမျိုးမျိုး၊ အသည်းအဆုတ်ကြီးခြင်း၊ ပါဇကဝမ်းမီးအားနည်းခြင်းတို့ကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

၈။ အထူးငန်းငါးပါးဆေး

- | | |
|------------------|-----------|
| ၁။ ငရုတ်ကောင်း | ၂ ပဲသား |
| ၂။ လေးညှင်း | ၄ ပဲသား |
| ၃။ ဇာတိပွိုလ်သီး | ၃ ပဲသား |
| ၄။ နနွင်း | ၂ ကျပ်သား |
| ၅။ ကွမ်းရွက် | ၂ ကျပ်သား |
- ကျပ်သားတို့ကိုရောကြိတ်၊ အမှုန့်ပြုပါ။ တစ်ကြိမ်လျှင် ဆေး (၂) ပဲသားမှ (၄) ပဲသားအထိ တစ်နေ့

(၂) ကြိမ်သောက်နိုင်ပါသည်။ ငန်းရောဂါဟူသမျှကို သက်သာပျောက်ကင်း စေနိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင် ကိုယ်ခံစွမ်းအားကိုလည်း ကောင်းစေနိုင်ပါသည်။

၉။ ငန်းဝါကြီးဆေး

- | |
|-----------------|
| ၁။ ငရုတ်ကောင်း |
| ၂။ ပိတ်ချင်းသီး |
| ၃။ လင်းလေ |
| ၄။ မိဿလင် |
| ၅။ ပတဲကောကြီး |
| ၆။ ဆင်သမန္တယ် |

- ၇။ သက်ရင်းကြီး
- ၈။ ထုံးခြောက်
- ၉။ ယမ်းစိမ်း
- ၁၀။ မုန်ညင်းဆန်
- ၁၁။ သိန္ဓော
- ၁၂။ သဲဆပ်ပြာ
- ၁၃။ ကြက်သွန်ဖြူ
- ၁၄။ ရှိန်းခို
- ၁၅။ ပညာလင်္ကာ
- ၁၆။ ဆေးပုလဲ
- ၁၇။ ဇာတိပွိုလ်သီး
- ၁၈။ လေးညှင်း
- ၁၉။ ကတြသချေ
- ၂၀။ စူလာနဖာ
- ၂၁။ ပန်းဥ
- ၂၂။ ပန်းမ
- ၂၃။ ကွက္ကရာ
- ၂၄။ ငဖုန်းဆေး
- ၂၅။ ပရုတ်
- ၂၆။ ကန်ချုပ်နီ
- ၂၇။ ဇာတိပွိုလ်ပွင့်
- ၂၈။ ချင်းခြောက်
- ၂၉။ စမုန်စပါး
- ၃၀။ စမုန်ဖြူ
- ၃၁။ စမုန်ညို
- ၃၂။ စမုန်နီ
- ၃၃။ စမုန်ဖွဲ

ထိုဆေး (၃၃) ပါးကို အညီအမျှစုယူ၍ ဆေးအားလုံး၏တစ်ဝက်

အလေးချိန်ကို-

၃၄။ နန္ဒင်းကဲထည့်ပါ။

ဤဆေးအားလုံးကို အမှုန့်ပြုပြီး တစ်ကြိမ်လျှင် (၄) ပဲသား
သောက်ပါ။ ဤဆေးသည် နန္ဒင်းကဲဆေးဖြစ်သဖြင့် အဖျားရောဂါသာမက
ခုခံအားစွမ်းရည်ကို လည်းကောင်း၊ သွေးသန့်စင်စေမှုကို လည်းကောင်း၊
ပိုးသတ်အာနိသင်ကို လည်းကောင်း ကောင်းစွာရရှိနိုင်ပါသည်။

၁၀။ ငန်းဆေး

၁။ ခပေါင်းရေကြည်၊

၂။ ဖျောက ခ်ဆိပ်၊

၃။ ငပြေရှင်၊

၄။ ငရွှေ၊

၅။ ဥသျှစ်၊

၆။ မိုးနံ၊

၇။ နှပ်ချို၊

၈။ စစ်ကြီး၊

၉။ ကုက္ကို၊

၁၀။ သက်ရင်း၊

၁၁။ မဏိဩဃ၊

၁၂။ လက်ထုတ်ကြီးဖို၊

၁၃။ လက်ထုတ်ကြီးမ၊

၁၄။ သင်းဝင်ပေါက်ဖြူ၊

၁၅။ ဇော်ဂျီဦးထုပ်ဆေးတို့ကို အညီအမျှယူ၍ အမှုန့်ကြိတ်ပါ။
ဤဆေးကို တစ်ကြိမ်သောက်လျှင် (၂) ပဲသား သောက်ပါ။
ဤဆေးသည် ဝမ်းထဲ အပူကြီး၍ ဖျားသောရောဂါ၊ ချမ်းဖျား၊
တုန်ဖျား၊ ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းနာ၊ မီးယပ်ရောဂါများကိုပါ သက်သာပျောက်ကင်း
စေပါသည်။

၁၁။ ငန်းဆေးကျော်

၁။ သဲဆပ်ပြာ

၆။ ရှိန်းခို

၂။ ယော က်သွားခုံးပြာ

၇။ ဘုမ္မရာဇာ

၃။ နန္ဒင်းစိမ်း

၈။ စမြိတ်

၄။ ဆားလှော်

၉။ စမုန်နက်

၅။ ထုံး

၁၀။ ကြောင်ပန်းရွက်

တို့ကို အညီအမျှယူ၍ အမှုန့်ကြိတ်ပြီး လေလုံစွာထားပါ။
ဤဆေးကို တစ်ကြိမ်လျှင် (၂) ပဲသားစီ သောက်ပါ။
ဤဆေးသည် ဆီးကြောင့်ဖြစ်သည့် အဖျား၊ လေကြောင့်၊
ဝမ်းကြောင့်ဖြစ်သည့် အဖျားရောဂါများကို သက်သာပျောက်ကင်းစေသည့်
အပြင် ခုခံအားစွမ်းရည်ကိုလည်း တိုးတက်စေနိုင်ပါသည်။

၁၂။ ငန်းဖျားဆေး

၁။ ပန်းနု

၅။ ပိတ်ချင်းသီး

၂။ ပန ့မ

၆။ ချင်းခြောက်

၃။ ကတြသချေ

၇။ ဆောင်မေခါး

၄။ ငရုတ်ကောင်း

၈။ စူလာနဖာ

၉။ စမုန်နက်တို့ကို အညီအမျှယူ၍အမှုန့်ပြုပြီး တစ်ကြိမ်သောက်
လျှင် (၂) ပဲသား သောက်ပါ။ ဤဆေးသည် ငန်းဖျား၊ ငှက်ဖျား၊
ချမ်းဖျား၊ တုန်ဖျားတို့အတွက် အသုံးပြုနိုင်၏။

၁၃။ ငန်းညှိဆေး

၁။ ဆေးပုလဲ၊

၂။ ပည ဘလင်္ကာ၊

၃။ ငရုတ်ကောင်း၊

၄။ ပိတ်ချင်းသီး၊

၅။ ချင်းခြောက်

၆။ စမုန်မျိုးငါးပါးတို့ကို (၄) ပဲသားစီ ယူပါ။

၇။ ကြစု (၈) ပဲသား၊

၈။ ဇာတိပွိုလ်သီး (၂) ကျပ် (၈) ပဲသား၊

- ၉။ ဇာတိပွိုလ်ပွင့် (၅) ကျပ်သား၊
- ၁၀။ လေးညှင်း (၆) ကျပ်သား၊
- ၁၁။ သိန္ဓော (၁၀) ကျပ်သား၊
- ၁၂။ ယောက်သွားခုံး (မီးဖုတ်) (၆) ကျပ် (၂) ပဲသားတို့ကို အညီအမျှ ယူပြီး အမှုန့်ကြိတ်လျှင် တစ်ကြိမ်လျှင် (၂) ပဲသား သောက်ပါ။ ဤဆေးသည် တွင်းလွန်ပြင်ပျက် ဝိတ္တဓိတရောဂါများ၊ ချောင်းဆိုးဖျား၊ အဆုတ်ဖျား၊ ဆီးနီ၊ ဝါ၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်းနှင့် အပူကြီးလွန်း၍ လူးလဲနေခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည့်အပြင် ခုခံအားစွမ်းရည်ကိုလည်း တိုးတက်ကောင်းမွန်စေနိုင်ပါသည်။

ခုခံအားကျဆင်းမှုဆိုင်ရာ
သွေးကိုပြုပြင်သည့် ဆေးဝါးများ

- ၁။ မန္တသွေးပြောင်းဆေးရင်း
 - ၁ ~ ၅။ စမုန်မျိုးငါးပါး (၂) ကျပ်သားစီ၊
 - ၆။ ချေးသီး၊
 - ၇။ ဆောင်မေခါး (၁) ကျပ်သားစီ၊
 - ၈။ ကရဝေးရွက်၊
 - ၉။ ပန်းမ၊
 - ၁၀။ စမြိတ်၊
 - ၁၁။ စရို၊
 - ၁၂။ ပညာလင်္ကာ၊
 - ၁၃။ ကြစုသီး၊
 - ၁၄။ ဘုမ္မရာဇာ၊
 - ၁၅။ သက်ရင်းကြီး၊
 - ၁၆။ ပတဲကောကြီး၊
 - ၁၇။ မိဿလင်ဥ၊
 - ၁၈။ ဆေးခါးကြီးတို့ကို (၂) ကျပ်သားစီ ယူပါ။
 - ၁၉။ ဆေးပုလဲ၊

- ၂၀။ ဆင်တုံးမနွယ်တို့ကို (၃) ကျပ်သားစီ ထည့်ပါ။
- ၂၁။ မင်းကိုကာ၊
- ၂၂။ စောင်ချမ်းသီး (၃) ကျပ် (၅) ပဲသား၊
- ၂၃။ ထင်းရှူးနှစ်၊
- ၂၄။ နံ့သာနီ (၄) ကျပ် (၅) ပဲသား၊
- ၂၅။ ဆူးခေါက်နက်၊
- ၂၆။ တောင်တန်ကြီး၊
- ၂၇။ လင်းလော၊
- ၂၈။ ဝုံခါး၊
- ၂၉။ ဆီမီးတောက်ဥ၊
- ၃၀။ ချင်းခြောက် (၅) ကျပ်သားစီ ယူပါ။
- ၃၁။ သစ်ကြံပိုးခေါက်၊
- ၃၂။ တလည်း (၆) ကျပ် (၅) ပဲသား၊
- ၃၃။ ငရုတ်ကောင်း (၇) ကျပ် (၅) ပဲသား၊
- ၃၄။ ငဖုန်းဆေး (၉) ကျပ် (၅) ပဲသား၊
- ၃၅။ နနွင်းတက်၊
- ၃၆။ ရင်းပြားမြစ် (၁၀) ကျပ်သား၊
- ၃၇။ ကန့်ချုပ်နီ (၁၀) ကျပ် (၅) ပဲသား၊
- ၃၈။ စိန္တဘော် (၁၃) ကျပ် (၅) ပဲသား၊
- ၃၉။ ပန်းနု (၂၂) ကျပ် (၁) ပဲသား၊
- ၄၀။ မြက်မုန်ညင်းဥ (၂၂) ကျပ်သား၊
- ၄၁။ ကလောသီးဆန် (၁) ပိဿာ၊
- ၄၂။ မင်သော် (၅) ပဲသားတို့ကိုယူ၍ အမှုန့်ပြုပြီး (၂) ပဲသားမှ (၄) ပဲသားအထိ သောက်သုံးနိုင်ပါသည်။

၂။ မနွှဲသွေးပြောင်းဆေး (၁)

၁။ မနွှဲသွေးပြောင်းဆေးရင်း ၂၀ ကျပ်သား

- ၂။ဇာတိ ပွိုလ်သီးဆန် ၁ ကျပ်သား
- ၃။ လေးညှင်း ၈ ပဲသား
- ၄။ သစ်ကြံပိုးခေါက် ၁ ကျပ်သား
- ၅။ မြက်မုန်ညင်းဥာ ကျပ်သား
- ၆။ နံ့သာဖြူ ၂ ကျပ်သား
- ၇။ ဆောင်မေခါး ၈ ပဲသား
- ၈။ ပရုတ် ၈ ပဲသား

ဆေးတို့ကိုစုယူ၍ အမှုန့်ပြုပြီး (၂) ပဲသားမှ (၄) ပဲသားအထိ သောက်နိုင်ပါသည်။

၃။ မန္တသွေးပြောင်းဆေး (၂)

- ၁။ မန္တဆေးရင်း (၂၀) ကျပ်သား၊
- ၂။ ငရုတ် ၆ ကောင်း၊
- ၃။ ဆေးပုလဲ၊
- ၄။ တလည်း၊
- ၅။ ငဖုန်းဆေး၊
- ၆။ ထင်းရှူးနှစ်၊
- ၇။ စောင်ချမ်းသီး၊
- ၈။ သစ်ကြံပိုးခေါက်၊
- ၉။ ချေးသီး၊

၁၀။ အုံတုံခေါက်တို့ကို (၁) ကျပ်သားစီ ယူပါ။

ဆေးအားလုံးကို အမှုန့်ပြုပါ။ တစ်ကြိမ်လျှင် (၂) ပဲသားမှ (၄) ပဲသား သောက်ပါ။

၄။ မန္တသွေးပြောင်းဆေး (၃)

- ၁။ မန္တဆေးရင်း၊
- ၂။ စမုန်နက်၊
- ၃။ ရင်းပြား၊
- ၄။ သက်ရင်းကြီး၊

- ၅။ စိန္တဘော်၊
- ၆။ သစ်ကြံပိုးခေါက်၊
- ၇။ ဆေးခါးကြီး၊
- ၈။ နံ့သာဖြူတို့ကို ဆတူယူ၍ အမှုန့်ပြုပြီး၊ တစ်ကြိမ်လျှင် ဆေး (၂) ပဲသားမှ (၄) ပဲသားအထိ သောက်နိုင်ပါသည်။

ဤမန္တသွေးပြောင်းဆေးနည်း (၄)နည်းသည် လက်ရှိဖြစ်ပေါ်နေသော သွေးအခြေအနေတို့ကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲလို၍ပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ ခုခံမှုကျဆင်းသည့်ရောဂါကိုဖြစ်ပေါ်စေသည့် HIV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတို့၏ အဓိက အခြေစိုက်ရာသည်သွေး ဖြစ်၏။ ထိုပိုးဝင်နေပြီး ခုခံအားကျနေသည့် သွေးကို အဓိကထားပြောင်းလဲစေရန် ဤသွေးပြောင်းဆေးများ၊ သွေးဆေးများကို အသုံးပြုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဤသွေးပြောင်းဆေး (၄) ပါးတွင် အမှတ် (၁) မန္တသွေးပြောင်းဆေးရင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ ခုခံအားစွမ်းရည်ကို ဆန့်ကျင်တိုက်ခိုက်နိုင်သည့် ပဋိဇီဝအာနိသင်ပါ ပါရှိပါသည်။ ထို့အပြင် ဤဆေးသည် သွေးမသန့်ခြင်း၊ အသားအရေညစ်ထေးခြင်း၊ အကွက်ထခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်၌ အနာဆိုးများပေါက်ခြင်း၊ အဖုအကျိတ်ဖြစ်ခြင်း၊ ကင်ဆာကဲ့သို့ အနာများပေါက်ခြင်း၊ အရေပြားပေါ်၌ ပွေး၊ ညှင်း၊ တင်းတိပ်၊ ဝက်ခြံ၊ မဲ့ခြောက်၊ ယားနာ၊ ရေယုန်များပေါက်ခြင်း၊ ဓမ္မတာသွေးဆုံး၊ သွေးဖောက်ပြန်ခြင်းတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ကျန်သည့် မန္တသွေးပြောင်းဆေး (၁), (၂), (၃)တို့သည် ‘ပြု’ ‘ဖွင့်’၊ ‘ဖျက်’ ဆေးများ ဖြစ်ကြ၏။

မန္တသွေးပြောင်း (၁) သည် အပြုဆေး ဖြစ်၏။ အပြုဆေး ဟူသည် အဖြည့်ဆေး လည်း ဖြစ်၏။ အားဆေး သဘောလည်း ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် သွေး၏ခုခံအားစွမ်းရည် ကျဆင်းအားနည်းနေမှုအတွက် သွေးစွမ်းရည် ပြန်လည်ပြည့်ဝစေရန် ပြန်လည်ဖြည့်တင်းပေးသောဆေး ဖြစ်၏။

မန္တသွေးပြောင်း (၂) သည် အဖွင့်ဆေး ဖြစ်၏။ အဖွင့်ဆေး ဟူသည်မှာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ မကောင်းသောသွေးတွင်းရှိ အပူခိုး၊ အငုပ်ခိုး

များကို ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပသို့ ထုတ်ဆောင်ပေးသည့်ဆေး ဖြစ်၏။ ခန္ဓာ ကိုယ်တွင်းရှိ သွေး စသည့် ဓာတ်များတွင် ခိုအောင်းနေသော အန္တရာယ် ပေးလာသည့်အခိုးများကို ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပသို့ ထုတ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် သွေး၏ ခုခံအားစွမ်းရည် (ဝါ) ကိုယ်ခံစွမ်းအား (ဝါ) ဥသွာတေဇောအားသည် ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာစေနိုင်ပါသည်။

မန္တသွေးပြောင်း(၃) သည် အဖျက်ဆေး ဖြစ်၏။ ဤသွေးပြုပြင် ဆေးသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း (ဝါ) သွေးဒြပ်အတွင်း ဝင်ရောက်အပြစ်ပြု နေသော HIV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများ (ဝါ) သွေးတွင်း ဝင်ရောက်ငုပ်စွဲလောင် နေသည့် အငုပ်ခိုး၊ အပုပ်ခိုး၊ ငုပ်ပုပ်ခိုးတို့ကြောင့် သွေး စသည့် ဓာတ် တို့တွင် အကျိုးပြုဓာတ်များ မဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ခြင်း၊ ဖြစ်ပေါ်ပြီးအကျိုးပြု ဓာတ်များ ဆုတ်ယုတ်ကျဆင်းခြင်း ဟူသည့် အပြစ်ပြုမှု၊ မလအညစ် အကြေး၊ အဖျက်ဒေါသတို့သာ တစ်စထက်တစ်စ လွှမ်းမိုးဖိစီး နှိပ်စက် လာ၏။

ဤအခြေအနေအတွက် မန္တသွေးပြောင်း ‘အဖျက်’ ဆေးသည် အကျိုးပြုပါသည်။ ဤအဖျက်ဆေးသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ မလိုလားအပ် သော မလ၊ ဒေါသ၊ ပိုးတို့ကို ဆန့်ကျင်တိုက်ဖျက်နှိမ်နင်း၍ ပြင်ပသို့ စွန့်ထုတ်ပစ်နိုင်စွမ်းရှိပါသည်။

သို့ပါ၍ ဤသွေးပြောင်းဆေး၊ သွေးပြုပြင်ဆေး၊ သွေးသန့်ဆေး တို့သည် HIV စသည့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး၊ ဘက်တီးရီးယားပိုး ဝင်ရောက်ခြင်း ဆိုင်ရာရောဂါများအတွက် အထူးပင် အထောက်အကူပြုစေနိုင်ပါသည်။

၅။ ဇမ္ဗူသီရိသွေးပြောင်းဆေး

၁။ နံ့သာဖြူ၊

၂။ နံ့သ ၁နီ၊

၃။ ဇာတိပျိုလ်သီးဆန်၊

၄။ ဇာတိပျိုလ်ပွင့်၊

၅။ လေးညှင်းပွင့်၊

၆။ ပန်းနု၊

၇။ ပန်းမ၊

- ၈။ သစ်ကြံပိုးခေါက်၊
- ၉။ ကွမ်းစားဂမုန်း၊
- ၁၀။ ပန်းဥ၊
- ၁၁။ ထိန်ပွင့်၊
- ၁၂။ ကံ့ကော်ဝတ်ဆံ၊
- ၁၃။ ကန့်ပလူဥ၊
- ၁၄။ သိန္ဓော၊
- ၁၅။ ပရတ်၊

ဆေးအားလုံးကို အညီအမျှယူ၍ အမှုန့်ပြုပါ။ မနက် (၈)နာရီ တစ်ကြိမ်၊ နေ့လယ် (၁)နာရီ တစ်ကြိမ်လျှင် (၂) ပဲသားမှ (၄) ပဲသားအထိ အချိန်မရွေး၊ အရွယ်မရွေး၊ အကြိမ်အရေအတွက်မရွေး သောက်နိုင်ပါသည်။

ဤဆေးသည် ဓာတ် (၇) ပါးတွင် ပဓာနကျသော သွေးဓာတ်ကို ပြုပြင်ပေး၏။ အခိုးအာကာသရစေရန်လည်း အဖွင့်ကိစ္စကို ဆောင်ရွက်ပေး၏။ ထို့အပြင် နေထိုင်မကောင်းခြင်း၊ မီးယပ်ဖျား၊ ခူလာဖျား၊ အငုပ်ဖျား၊ အူရောင်ငန်းဖျား၊ အဆုတ်အအေးမိဖျား၊ သွေးအားနည်းဖျား စသည့် ခုခံအားကျရောဂါတွင်ဖြစ်တတ်သည့် အဖျားနှင့်သွေးဆိုင်ရာဓာတ်များကို ပြုပြင်ပေး၏။

ဤသွေးပြောင်းဆေးတွင် ထူးခြားစွာဖော်ပြလိုသည်မှာ ဇာတိပွိုလ်ပွင့်၊ ဇာတိပွိုလ်သီးတို့ပင် ဖြစ်၏။ ဤဆေးပစ္စည်းတို့သည် ခုခံအားစွမ်းရည်တိုးတက်မှုကိုသာမက သွေးကိုပြုပြင်ရာ၌ လည်းကောင်း၊ ဝမ်းကိုပြုပြင်ရာ၌ လည်းကောင်း သွေးကို မဏ္ဍိုင်ထားသည့် ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများဖြစ်သည့် နှလုံးနှင့် အသည်းတို့ကို အဓိကအကျိုးပြုနိုင်စေပါသည်။

၆။ ရွှေရုပ်လွှာသွေးပြောင်းဆေး

- ၁။ မန္တသွေးပြောင်းဆေး-၁ (၁) ပိဿာ၊
- ၂။ ကြံစု သီး၊
- ၃။ စမုန်နက်၊
- ၄။ ဇာတိပွိုလ်သီးဆန်၊

၅။ လေးညှင်းပွင့်

၆။ ကံ့ကော်ဝတ်ဆံတို့ကို (၃၀) ကျပ်သားစီယူ၍ အမှုန့်ပြုပြီး နံနက် (၁) ကြိမ်၊ ည (၁) ကြိမ် ရေနှေးဖြင့်သောက်ပါ။ တစ်ကြိမ်လျှင် (၂) ပဲသားမှ (၄) ပဲသားအထိ သောက်နိုင်ပါသည်။

ဤဆေးသည် သွေးသားညီညွတ်ပြီး အသားအရေကို ချောမွတ်စေ၏။ အဆင်းကိုလည်း လှပစေ၏။ ထို့အပြင် သွေးများကို သန့်အောင် ပြုပြင်ပေးနိုင်၏။ သွေး၏ခုခံအားကိုလည်း တိုးတက်စေ၏။

ဤဆေးတွင်ပါဝင်သော ကံ့ကော်ဝတ်ဆံသည် ခုခံအားစွမ်းရည်အတွက် အထူးပင် အရေးပါ၏။ ၎င်းသည် သောက်ဆေးအဖြစ် သွေး၊ အသားတို့ကို ပြုပြင်နိုင်သကဲ့သို့ ကံ့ကော်ဝတ်ဆံ၏ ထူးကဲသော မွှေးရနံ့သည်လည်း ခုခံအားစွမ်းရည်ကို တိုးတက်စေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ရနံ့ရှိသောဆေးပစ္စည်းများကို လေလုံစွာ သိမ်းဆည်းရန် အရေးကြီးပါသည်။ ရနံ့ရှိသောဆေးပစ္စည်းများနှင့်ပတ်သက်၍ သတိပြုရန်မှာ ထိုဆေးပစ္စည်း၏အဆင်း (ဝဏ္ဏ) ပျက်လျှင် ရနံ့ (ဂန္ဓ) လည်း ပျက်တတ်၏။

၇။ သွေးသန့်ဆေး

- ၁။ နံ့သာဖြူ၊
- ၂။ နံ့သ ၁နီ၊
- ၃။ စန္ဒကူးနီ၊
- ၄။ ဇာတိပွိုလ်သီးဆန်၊
- ၅။ ဇာတိပွိုလ်ပွင့်၊
- ၆။ ပန်းမ၊
- ၇။ ပန်းဥ၊
- ၈။ ကွမ်းစားဂမုန်း၊
- ၉။ ကန့်ပလူဥ၊
- ၁၀။ ထိန်ပွင့်၊
- ၁၁။ ဇီရာ၊
- ၁၂။ သစ်ကြံပိုးခေါက်၊
- ၁၃။ ပဲနံ့သာ (မီးသင်း)၊

၁၄။ ဇဝက်သာ၊

၁၅။ ပရုတ်မှုန့်တို့ကို (၄) ကျပ်သားစီ ယူပါ။

၁၆။ ပန်းနု (၅) ကျပ်သား၊

၁၇။ မြက်မုန်ညင်းဥ (၇) ကျပ်သား၊

ဤဆေးတို့ကို ရောကြိတ် အမှုန့်ပြုပြီး တစ်ကြိမ်လျှင် (၂) ပဲသား၊ နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် ရေနွေးဖြင့် သောက်ပါ။

ဤဆေး၏ထူးခြားမှုမှာ ပါဝင်သည့် ဆေးဖက် (၁၇)မျိုးတို့သည် သူ့နည်းသူ့ဟန်ဖြင့် 'ရနံ့'၊ 'သတ္တိ' များ ရှိနေကြ၏။ ထို့ကြောင့် ဤဆေးသည် သောက်ခြင်း၊ လိမ်းခြင်းသာမက 'ရနံ့ရှူဆေး' အဖြစ်ပါ အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ခုခံအားစွမ်းရည်ကိုပါ တိုးတက်စေနိုင်၏။ ထိုမျှမက ဤဆေးသည် သွေးသန့်ခြင်း၊ သွေးကြည်ခြင်း၊ သွေးပြောင်းစေသည့်အကျိုးများကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

ဂ။ သွေးသန့်သွေးပြောင်းဆေး

၁။ ပန်းဥ၊

၂။ ပန်းနု၊

၃။ ကန်ပလူဥ၊

၄။ သစ်ကြံပိုးခေါက်၊

၅။ လေးညင်းတို့ကို (၂) ကျပ် (၈) ပဲသားစီ ယူပါ။

၆။ ဇာတိပျိုလ်သီး၊

၇။ ဇာတိပျိုလ်ပွင့်တို့ကို (၂) ကျပ် (၈) ပဲသားစီ ယူပါ။

၈။ မိဿလင်၊

၉။ နံ့သာဖြူ၊

၁၀။ နံ့သာနီ၊

၁၁။ စန္ဒကူးနီ၊

၁၂။ စမုန်နက်၊

၁၃။ ကန့်ချုပ်နီ၊

၁၄။ ဆားလှော်၊

၁၅။ သိန္ဓောဆားတို့ကို (၅) ကျပ်သားစီ ယူပါ။

၁၆။ ပရုတ်မှုန့် (၇) ကျပ်သား၊

၁၇။ ငရုတ်ကောင်း၊

၁၈။ ပိတ်ချင်းသီး၊

၁၉။ ချင်းခြောက် (၁၀) သားစီ ယူပါ။

၂၀။ ရင်းပြား (၁၅) ကျပ်သားတို့ကိုယူ၍ အမှုန့်ပြုပါ။ တစ်ကြိမ် သောက်လျှင် ဆေး (၂) ပဲသား သောက်ပါ။

ဤဆေး၏စွမ်းအင်သတ္တိမှာ ဆေးနည်းတွင် ထူးခြားစွာပါရှိသည့် မိဿလင်နှင့် ရင်းပြားတို့ပင် ဖြစ်၏။

မိဿလင်သည် သွေးကိုကြေ၏။ ဝမ်းကို ဖြောင့်စေ၏။ လေ နှင့်သင့်၏။ သွေးကို သန့်စေ၏။ သွေးကို ကြည်လင်စေ၏ ဟူသော အာနိသင်များ ရှိ၏။

ရင်းပြား ဟူသည်မှာလည်း ရင်းပြား တစ်ပဲ၊ ထင်းတစ်လှည်း ဟု ရိုးရာဆေးပညာအဆိုအမိန့်အရ ရင်းပြား (၁) ပဲသားမျှသည် ထင်း တစ်လှည်းတိုက်မျှရှိသော အပူပမာဏကို ရရှိစေနိုင်သည်ဟု ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်သဖြင့် ရင်းပြားသည် သွေးကိုကြေစေ၏။ သွေးကို ကျက်စေ၏။ သွေး၏တေဇောသတ္တိ၊ ဥသ္မာသတ္တိတို့ကို ကောင်းစွာ တိုးပွားစေသဖြင့် သွေး၏ခုခံအားစွမ်းရည်ကိုလည်း တိုးတက်စေနိုင်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် မိဿလင်နှင့် ရင်းပြားတို့သည် အပူ၊ တေဇော၊ အသက် (သက်လျှော့ခြင်း) သတ္တိများ ကောင်းစွာကိန်းအောင်းတည်ရှိနေ ပါသည်။ ထိုမျှမက ဤဆေးသည် အရေပြားရောဂါ၊ အစာမကြေ၊ ဝမ်းဖော ဝမ်းရောင်နှင့် မီးယပ်ရောဂါ အမျိုးမျိုးကိုပါ သက်သာပျောက်ကင်းစေ နိုင်ပါသည်။

၉။ သွေးကြည်သွေးသန့်ဆေး

၁။ ပန်းနု၊

၂။ ဇာတိပွိုလ်သီးဆန်၊

၃။ သစ်ကြံပိုးခေါက်၊

၄။ ဖာလာငယ်၊

- ၅။ ဥပသကာ၊
- ၆။ ကွက္ကရာ၊
- ၇။ ဆေးပုစွန်တုပ်၊
- ၈။ ကြံ့သွေး၊
- ၉။ သန်လျက်ကြီးတို့ကို (၈) ပဲသားစီ ယူပါ။
- ၁၀။ စန္ဒကူးနီ၊
- ၁၁။ နံ့သာဖြူ၊
- ၁၂။ နံ့သာနီ၊
- ၁၃။ နွယ်ချို (၄) ကျပ် (၈) ပဲသားစီ ယူပါ။
- ၁၄။ လေးညှင်းပွင့် (၆) ကျပ် (၈) ပဲသား၊
- ၁၅။ ကုံကုမံ၊
- ၁၆။ ငှက်သိုက်၊
- ၁၇။ ငါးကြီးအန်ဖတ် (၈) ပဲသားစီ ထည့်ပါ။
- ၁၈။ ဂေါ်ရာဇွဲး (၂) ပဲသား၊
- ၁၉။ ကလောသီးဆန် (၈၁) ကျပ်သားတို့ကို ယူ၍ အမှုန့်ကြိတ်ပြီး နံနက်၊ ည တစ်နေ့ (၂) ကြိမ်၊ တစ်ကြိမ်လျှင် (၂) ပဲသားမှ (၄) ပဲသားအထိ သောက်ပါ။

ဤဆေးတွင်ပါဝင်သည့် ကုံကုမံ၊ ငှက်သိုက်၊ ငါးကြီးအန်ဖတ် နှင့် ဂေါ်ရာဇွဲးတို့သည် ခုခံမှုစွမ်းအားကို အထူးတိုးတက်ကောင်းမွန်စေသည့် ဆေးဖက်များဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင် အသက်ရှည်စေသည့် ဇရာဆန့်ကျင်တိုက်ဖျက်ရေးသတ္တိများ ထူးခြားစွာ ပါဝင်နေပါသည်။

ထိုမျှမက ဤဆေးတွင် ထူးခြားစွာပါဝင်နေသည့်ဆေးပစ္စည်းမှာ ဆေးဖုံပမာဏတစ်ခုလုံး၏ (၃) ဆပမာဏထည့်ထားသည့် ကလောဆန်ပင် ဖြစ်၏။ ကလောသီးဆန်သည် မိုင်းရပ်စ်၊ ဘက်တီးရီးယား စသည့် ပိုးသတ်အာနိသင်၌ လည်းကောင်း၊ အဆိပ်ကိုပြေစေရာ၌ လည်းကောင်း၊ သွေးကို စင်ကြယ်သန့်ရှင်း ကြည်လင်စေရာ၌ လည်းကောင်း၊ 'အရေပြားရောဂါတို့၌ လည်းကောင်း အစွမ်းသတ္တိ အထက်မြက်ဆုံး ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ဤခုခံအားကျရောဂါတွင် ကလောဆန်ကိုသုံးခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်

၏ခုခံအားစွမ်းရည်ကို ကောင်းစွာတိုးတက်စေနိုင်ရုံမျှမက ပဋိဇီဝပိုးသတ် အာနိသင်လည်း အပြည့်အဝပါရှိသဖြင့် သွေးဆိုင်ရာရောဂါများ၊ မိုင်းရပ်စ်၊ ဘက်တီးရီးယား စသည့် ပိုးဝင်ရောဂါများအတွက် လက်ကိုင်ပြု အားထား သုံးစွဲနိုင်ပါသည်။

၁၀။ သက်စောင့်ရွှေသွေးဆေး

၁။ ပန်းရင်း၊

၂။ က ပျဉ်းသီး၊

၃။ ဆေးသူငယ်ချက်၊

၄။ နွယ်ချို၊

၅။ သစ်ကြံပိုးခေါက်၊

၆။ လေးညှင်း၊

၇။ ဇာတိပွိုလ်သီး၊

၈။ ဇာတိပွိုလ်ပွင့်၊

၉။ အိပ်မွေ့သီး၊

၁၀။ လက်ချား၊

၁၁။ နံ့သာဖြူ၊

၁၂။ နံ့သာနီ၊

၁၃။ ကရမက်၊

၁၄။ ကံ့ကော်ဝတ်ဆံ၊

၁၅။ ခရေပန်း၊

၁၆။ ပျဉ်းမပန်း၊

၁၇။ ပရတ်၊

၁၈။ ဖုံးမသိန်၊

၁၉ ~ ၂၃။ ကြာမျိုးငါးပါးဝတ်ဆံ၊

၂၄ ~ ၂၉။ စမုန်မျိုးငါးပါးတို့ကို (၂) ပဲသားစီ ယူပါ။

၃၀။ ကြောင်သို၊

၃၁။ ကတိုးစစ်၊

၃၂။ စပါးကြီးသည်းခြေတို့ကို တစ်ရွေးသားစီ ထည့်ပါ။

ထို့နောက် ထိုအထဲသို့-

၃၃။ ရွှေဆိုင်းတစ်ဆိုင်းထည့်၍ နှင်းရည်ဖြင့်ကြိတ်ပြီး ချင်ရွေးနီစေ့ အရွယ် အလုံးများပြုလုပ်ပြီး အရိပ်တွင် သွေ့စေရပါမည်။ တစ်ကြိမ်လျှင် (၁) ပဲသား သောက်ပါ။

ဤဆေးတွင်ပါဝင်သော ရွှေဆိုင်း၊ ကြောင်သို၊ ကတိုး၊ စပါးကြီး သည်းခြေတို့သည် စူးရှထက်မြက်သောရနံ့ရှိသည့် ဆေးပစ္စည်းများ ဖြစ်၏။ ၎င်းတို့သည် ထက်သော ဝါယော၊ အာကာသဓာတ်တို့ ဦးဆောင်နေသဖြင့် မည်သည့် အပိတ်၊ အဖွဲ့၊ အတားအဆီးကိုမဆို ကောင်းစွာထွင်းဖောက် သွားလာနိုင်သောသတ္တိ ရှိ၏။ ထို့ကြောင့် ခုခံအားကျရောဂါဆိုင်ရာ သွေး လမ်း၊ လေလမ်းပိတ်ဆို့မှု၊ အာရုံကြောများပိတ်ဖွဲ့မှုတို့ကို ကောင်းစွာအကျိုး ပြုနိုင်ပါသည်။ ခုခံအား ဥသွားစွမ်းရည်ကိုလည်း ထက်မြက်စေနိုင်ပါသည်။

၁၁။ သီတာစန္ဒနသွေးသန့်ဆေး

- ၃။ ကြစု တစ်လုံးအလေး
- ၂။ ၇ ဂလာ ထိုနှစ်ပါးအလေး
- ၃။ သစ်ကြံပိုးခေါက် ထိုဆေးသုံးပါးအလေး
- ၄။ စမုန်နက် ထိုဆေးလေးပါးအလေး
- ၅။ နံ့သာဖြူ ထိုဆေးငါးပါးအလေး
- ၆။ စန္ဒကူးနီ ထိုဆေးခြောက်ပါးအလေး
- ၇။ ကြာဝတ်ဆံ ထိုဆေးခုနှစ်ပါးအလေး

၈။ ကံ့ကော်ဝတ်ဆံတို့ကိုယူ၍ အမှုန့်ပြုပါ။ ထိုဆေးကို တစ်ကြိမ် လျှင် (၂) ပဲသားမှ (၄) ပဲသားအထိ သောက်နိုင်ပါသည်။ ဤဆေးသည် နောက်ဆုံး အအေးဆေးများ၊ ရနံ့ဦးဆောင်သော ဆေးများ ကဲထားသဖြင့် လစန္ဒာကဲ့သို့ အေးမြသဖြင့် သီတာစန္ဒန ဟု အမည်ပေးထားခြင်း ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် အပူသည်းခြေလွန် ၍ဖြစ်သည့်ရောဂါမှန်သမျှအတွက် သုံးနိုင်၏။ ဤဆေးသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ ခုခံအားစွမ်းရည်ကို ကောင်းစွာ တိုးတက်စေနိုင် ပါသည်။

၁၂။ သာရကလျာဏီသွေးပြောင်းဆေး

- ၁။ ~ ၅။ စမုန်မျိုးငါးပါး၊
- ၆။ ~ ၈။ တြိကဋျက်သုံးပါး၊
- ၉။ အတိပျိုလ်သီး၊
- ၁၀။ အတိပျိုလ်ပွင့်၊
- ၁၁။ ~ ၁၅။ ပန်းမျိုးငါးပါး၊
- ၁၆။ သိန္ဓော၊
- ၁၇။ ကွက္ကရာ၊
- ၁၈။ ဖာလာ၊
- ၁၉။ ဆောင်မေခါး၊
- ၂၀။ လက်ချား၊
- ၂၁။ ကရဝေးရွက်၊
- ၂၂။ ကန့်ပလူဉ၊
- ၂၃။ သစ္စာပန်း၊
- ၂၄။ ရေသကျည်း၊
- ၂၅။ သကြားရေစင်၊
- ၂၆။ သစ်ကြံပိုးခေါက်၊
- ၂၇။ ကန့်ချုပ်နီ၊
- ၂၈။ စမြိတ်၊
- ၂၉။ စူလာနဖာ၊
- ၃၀။ နွယ်ချို၊
- ၃၁။ ကံ့ကော်ဝတ်ဆံ၊
- ၃၂။ ပဒုမ္မာကြာဝတ်ဆံ၊
- ၃၃။ ဒေါက်ရပ်ပွင့်၊
- ၃၄။ သရဖီပွင့်၊
- ၃၅။ မြတ်လေးပွင့်၊
- ၃၆။ စံပယ်ပွင့်၊
- ၃၇။ ခရာပွင့်၊
- ၃၈။ ကတိုး၊

၃၉။ ကြံ့သွေး၊

၄၀။ လေးညှင်း၊

ဆေးအားလုံးကို အညီအမျှယူပါ။ ဆေးအားလုံးအလေး။

၄၁။ စန္ဒကူးနီ၊

၄၂။ စန္ဒကူးဖြူ ထည့်ပါ။

ဆေးအားလုံးအလေး။

၄၃။ နံ့သာနီ၊

၄၄။ နံ့သာဖြူတို့ကို အမှုန့်ကြိတ်ပါ။

ဤဆေးကို တစ်ကြိမ်လျှင် (၂) ပဲသား သောက်ပါ။ နံနက်၊ ည တစ်နေ့ (၂) ကြိမ် သောက်ပါ။ ဤဆေးသည် စန္ဒကူးဖြူ၊ စန္ဒကူးအနီ၊ နံ့သာဖြူ၊ နံ့သာနီ စသည့် နံ့သာမျိုးများ ဦးစီးဖော်စပ်ထားသဖြင့် သွေးကို အထူး သွက်လက်ကြည်လင် လန်းဆန်းစေ၏။ ထို့ကြောင့် ဤဆေးသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ခုခံအားကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေ၏။ ထို့အပြင် အပူ၊ သည်းခြေ လွန်ကဲဖောက်ပြန်သဖြင့် ဖြစ်သည့်ရောဂါ၊ လူးလဲအော်ဟစ် နေရသည့်ရောဂါများ၊ အပူနာများပေါက်ခြင်းတို့နှင့် ငန်းသန္နိပါတ်ရောဂါ များကိုပင် သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ခုခံအားကျဆင်းသည့်ရောဂါဆိုင်ရာ

သဘာဝခုခံအားကို တိုးတက်စေသည့် ဆေးများ

- ၁။ ကိုယ်ခံအားမြှင့် ရတ္တပိတ်အားဆေး
 - ၁။ ကျောက်ဖရုံသီး ၁ ပိဿာ ၅၀ ကျပ်သား
 - ၂။ သကြ ၁ ၁ ပိဿာ ၅၀ ကျပ်သား
 - ၃။ ရေ ၁ ပိဿာ
 - ၄။ နှမ်းဆီ ၁၅ ကျပ်သား
 - ၅။ ထောပတ် ၁၅ ကျပ်သား
 - ၆။ ပျားရည် ၁၅ ကျပ်သား
 - ၇။ ရတ္တပိတ်ဆေးမှုန့် ၁၄ ကျပ်သား

ရတ္တပိတ်ဆေးမှုန့်

- ၁။ ပိတ်ချင်းသီး၊
 - ၂။ သဘော^၁ချင်းခြောက်၊
 - ၃။ ဇီရာတို့ကို (၃) ကျပ်သားစီ ယူပါ။
 - ၄။ နံနံစေ့၊
 - ၅။ ကရဝေးရွက်၊
 - ၆။ အိန္ဒိယဖာလာ၊
 - ၇။ ငရုတ်ကောင်း၊
 - ၈။ သစ်ကြံပိုးခေါက်တို့ကို (၁) ကျပ်သားစီ ယူပါ။
- စုစုပေါင်း (၁၄) ကျပ်သားဖြစ်၏။ ၎င်းတို့ကို အမှုန့်ကြိတ်ထားပါ။

ဆေးဖော်စပ်နည်း

ဤဆေးသည် ချက်ဆေး ဖြစ်၏။ ပထမဦးစွာ ကျောက်ဖရုံသီးကို အခွံသင်ပြီး အတွင်းမှအူများနှင့် အစေ့များကို ထုတ်ပစ်ပြီးလျှင် အတုံးများ ပြုလုပ်ကာ ရေထည့်၍တည်ပါ။ ရေထက်ဝက်ခန်းလျှင် မီးဖိုပေါ်မှချပါ။ ပြီးလျှင် ပြုတ်ပြီးသားကျောက်ဖရုံတုံးများကို ဆန်ခါနှင့်တိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် ထိုကျောက်ဖရုံအဖတ်များကို အိုးတွင်ထည့်၍လှော်ပါ။ ထို့နောက် ထောပတ်၊ နှမ်းဆီတို့ကိုထည့်၍ ဆက်ချက်ပါ။ ထို့နောက် ယခင် စစ်ယူထားသည့် ကျောက်ဖရုံပြုတ်ရည်များကို ထည့်မွှေပေးပါ။ ပြီးလျှင် သကြားထည့်၍ အစေးပေါက်အောင် ကျိုချက်ပါ။ မီးမျှဉ်းမျှဉ်းဖြင့်မွှေပေးပါ။ ထို့နောက် ရတ္တပိတ်အားဆေးမှုန့်ကိုထည့်ပြီး အစေးပေါက်အောင်မွှေပါ။ အစေးပေါက်လျှင် ဖိုပေါ်မှချပြီး အအေးခံပါ။ အေးသောအခါ ပျားရည်ထည့်၍ သမအောင်မွှေပေးပါ။ ပြီးလျှင် လေလုံစွာ သိမ်းထားပါ။

ဤဆေးကို တစ်ကြိမ်လျှင် (၄) ပဲသားခန့်၊ တစ်နေ့ (၂)ကြိမ်၊ (၃) ကြိမ် ရေဇွေး၊ ဆန်ပြုတ်၊ စွပ်ပြုတ်၊ ကော်ဖီ၊ နွားနို့၊ ကွေကာအုပ်တို့ဖြင့် အတူသုံးနိုင်ပါသည်။

ဤဆေးသည် ကျောက်ဖရုံသီးကို ပင်မပြု ဖော်စပ်ထားသည်။ ရိုးရာရက္ခဆေးပင်လောကတွင် ကျောက်ဖရုံသီးသည် ထူးခြားသောအသီးဖြစ်၏။ အပူ၊ အပုပ်၊ အငုပ်၊ အခိုးကို အလွန်နိုင်သည့်သတ္တိ ရှိ၏။

အရသာမှာ ချို၊ အေး၊ ငန် ဖြစ်၏။ အားကို တိုးပွားစေ၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၏။ သည်းခြေအပူကို ထူးခြားစွာနိုင်၏။ အပူရောဂါ၊ ဆီးရောဂါ မှန်သမျှကို ငြိမ်းအေးပျောက်ကင်းစေ၏။

သည်းခြေပျက်သောရောဂါ၊ ဝက်ရူးရောဂါ၊ အသည်းရောင်ရောဂါ၊ သွေးအန်၊ သွေးကျရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ ရိုးရာဆေးပညာ သဘောတရားအရ ခုခံအားကျရောဂါသည် သည်းခြေဒေါသနှင့် လေ ဒေါသတို့တွဲသည့် ဒွေးဝန်းဖြင့် စတင်ခဲ့သည့်ရောဂါကြီးဖြစ်၏။ သည်းခြေ ဒေါသ ဦးဆောင်နေ၏။

ဤဆေးတွင်ပါဝင်နေသော ဆေးဖက်များအရ HIV ရောဂါ၏ သည်းခြေဒေါသနှင့် လေဒေါသကို ကောင်းစွာနိုင်နင်းပါသည်။ ပဋိဇီဝ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသတ်အာနိသင်လည်း ရှိပါသည်။ ကျောက်ဖရုံသီး၏ တစ်ဖု ထူးခြားသောသတ္တိမှာ အသည်း၊ ကျောက်ကပ်၊ အဆုတ်၊ နှလုံး စသည့် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများနှင့် သွေးတွင် ၎င်းဝင်လောင်နေသော အပူ၊ သည်းခြေ ဒေါသကို ငြိမ်းအေးစေပြီး ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ပျက်စီးယိုယွင်းသွားသော ဆဲလ်ကလာပ်စည်းများကို အသစ်ပြန်လည်တည်ဆောက်ပေးနိုင်ပါသည်။

၂။ ကိုယ်ခံစွမ်းအားတိုးတက်စေသည့် အထူးပုလဲဆေး (၁)

- ၁။ သဘာဝပုလဲမှုန့်၊
- ၂။ ဂေါ်ဒ န်ကျောက်၊
- ၃။ ကြံသွေး၊
- ၄။ နံ့သာဖြူ၊
- ၅။ နံ့သာနီ၊
- ၆။ နွယ်ချို၊
- ၇။ ကြာဝတ်ဆံ၊
- ၈။ စံပယ်ပန်းခြောက်၊
- ၉။ ဥပသကာ၊
- ၁၀။ သစ်ကြံပိုးခေါက်၊
- ၁၁။ ကန့်ပလူဥ၊
- ၁၂။ ကရဝေးရွက်၊

- ၁၃။ စမ္မာ၊ ပိပန္နမဒေဝသီတေ ၂၃
- ၁၄။ ပန်းမ၊ ပထမဗေဒနိဓိ ၂၅
- ၁၅။ ပရတ်၊ ဒေဝဇာတိဝိဂ္ဂါ ၂၆
- ၁၆။ ကုက္ကရာ၊ ဝိဂ္ဂါဝေဒနာ ၂၇
- ၁၇။ စမုန်စပါးတို့ကို (၅) ကျပ်သားစီ ယူပါ။ ဒိပိပန္နနိဓာ ၂၈
- ၁၈။ ကျောက်သွေး၊ ပုဏ္ဏ ၂၅
- ၁၉။ ပန်းနု၊ ပုဏ္ဏ ၂၅
- ၂၀။ စမုန်ဖြူ၊ ပုဏ္ဏ ၂၅
- ၂၁။ ဆောင်မေခါး၊ ပုဏ္ဏ ၂၅
- ၂၂။ ဇာတိပွိုလ်သီးဆန်၊ ပုဏ္ဏ ၂၅
- ၂၃။ ကန့်ချုပ်နီ၊ ပုဏ္ဏ ၂၅
- ၂၄။ အကျော်တို့ကို (၁) ကျပ်သားစီ ယူပါ။ ပုဏ္ဏ ၂၅

ဤဆေးတို့ကို ရောကြိတ်ပြီး အမှုန်ပြုပါ။ တစ်ကြိမ်သောက်လျှင် ဆေး (၂) ပဲသား သောက်ပါ။ ဆေး (၁) ခွက်စာလျှင် သကြား (၂) ဆ ရောစပ်သောက်ပါ။ ဆေးသောက်ပြီး အနုပါနအဖြစ် ကြံရည်၊ နွားနို့၊ စမုန်ကျည်းဖျော်ရည်များကို သောက်ရပါမည်။ တစ်နေ့ (၂) ကြိမ်သောက်ပါ။

ဤဆေးတွင် ထူးခြားစွာပါဝင်သည့် ဆေးပစ္စည်းမှာ သဘာဝ ပုလဲ ဖြစ်၏။ အဆိုပါ သဘာဝပုလဲသည် မွေးပုလဲထက် အာနိသင် ပို ကောင်း၏။ ပုလဲသည် အေး၍ သွေးကို ကြည်လင်စေပြီး ကိုယ်တွင်း အပူရောဂါများကို ကောင်းစွာနိုင်နင်း အားရှိစေ၏။ ခုခံအားစွမ်းရည်ကို လည်း ထက်မြက်စေ၏။

ထို့အပြင် ဤအထူးပုလဲဆေးသည် သွေးအားနည်းခြင်း၊ သွေး၏ ခုခံအားစွမ်းရည်ပျက်ခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ နှလုံးတုန်၊ ရင်ခုန်၊ မောပန်း နှမ်းနယ်ခြင်း၊ ဆီးပူခြင်းရောဂါများကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

- ၃။ ခုခံအားစွမ်းရည်ထက်မြက်စေသည့် ဝါးပုလဲအားဆေး
- ၁။ ဝါးပုလဲ (ဝါးစိန်)၊
- ၂။ ကြတသချေ၊
- ၃။ ပန်းနု၊

- ၄။ ဆင်တုံးမနွယ်၊
- ၅။ အိန္ဒိယဖာလာ၊
- ၆။ ငရုတ်ကောင်း၊
- ၇။ ကရဝေးရွက်၊
- ၈။ ကန့်ချုပ်နီ
- ၉။ ကြဗျာ
- ၁၀။ ကွမ်းစားဂမုန်းဥ၊
- ၁၁။ ပန်းဥ၊
- ၁၂။ ထောက်ကြံ့ခေါက်၊
- ၁၃။ သကြား၊
- ၁၄။ မြက်မုန်ညင်းဥ၊
- ၁၅။ မယားကြီးရွက်ခြောက်၊
- ၁၆။ ဝက်ချေးပနဲ၊
- ၁၇။ ပိတ်ချင်းသီး၊
- ၁၈။ သစ်ကြံပိုးခေါက်၊

၁၉။ ဇာတိပွိုလ်သီးဆန်တို့ကို ဆတူယူ၍ အမှုန့်ပြုပြီး ဆေးမှုန့် (၁) ကျပ်သားတွင် ပျားရည် (၁၅) ကျပ်သား ရောစပ်သမ၍ နံနက်၊ ည ဇွန်းကြီး (၁) ဇွန်း သောက်ပါ။ ဆေးသောက်ပြီး အနုပါနအဖြစ် ကော်ဖီ၊ နွားနို့၊ ရေဇွေးဖြင့် သောက်ပါ။

ဤဆေး၏ ထူးခြားသောဆေးဖက်ပစ္စည်းမှာ ဝါးပုလဲ ဖြစ်၏။ ၎င်းသည် ဝါးလုံးအခေါင်းအတွင်းမှရသည့် ကျောက်ဖြူပွေးပွေးနုနုကလေး များကိုခေါ်ခြင်း ဖြစ်၏။ ဝါးစိန် (ဝါးပုလဲ) သည် ချို၊ဖန်ရသ ရှိ၏။ ခြောက်သွေ့၏။ အေး၏။ သွေးကို စင်ကြယ်သန့်စေ၏။ သုက်ပွား၏။ ကာမအားကို အားပေး၏။ ချောင်းဆိုး၊ အဆုတ်၊ ပန်းနာ၊ ရင်ကျပ်ခြင်း တို့ကို ပျောက်စေ၏။ သွေးအား၊ သုက်အား၊ ခွန်အားကို ဖြစ်စေ၏။ ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို မြင့်မားစေနိုင်၏။

၄။ ကိုယ်ခံအားစနစ်ကိုကောင်းမွန်စေသည့်

သည်းခြေပေါင်းချုပ်အားဆေး

- ၁။ စပါးကြီးသည်းခြေ၊
- ၂။ မိ ကျောင်းသည်းခြေ၊
- ၃။ ဝက်ဝံသည်းခြေ၊
- ၄။ ကတိုးစစ်တို့ကို (၁) ကျပ်သားစီ ယူပါ။
- ၅။ ဇာတိပျိုလ်သီးဆန်၊
- ၆။ ဇာတိပျိုလ်ပွင့်၊
- ၇။ ကံ့ကော်ဝတ်ဆံ၊
- ၈။ ရှားစေး၊
- ၉။ ဆေးပုလဲ၊
- ၁၀။ ကျောက်သွေး၊
- ၁၁။ ကြံ့သွေး၊
- ၁၂။ ကျောက်ကံ့ကုမံ၊
- ၁၃။ စမ္မာတို့ကို (၄) ကျပ်သားစီ ထည့်ပါ။
- ၁၄။ လေသိုက် (၅) ကျပ်သား၊
- ၁၅~၁၉။ စမုန်မျိုးငါးပါး (၅) ကျပ်သား၊
(၁ ကျပ်သားစီ)
- ၂၀။ နံ့သာဖြူ၊
- ၂၁။ လကြေးနက်၊
- ၂၂။ သဘာဝပုလဲမှုန့်တို့ကို (၈) ကျပ်သား ထည့်ပါ။
- ၂၃။ ငှက်သိုက် (၉) ကျပ်သား၊
- ၂၄။ ဥပသကာ၊
- ၂၅။ မြတ်လေးပန်း၊
- ၂၆။ နွယ်ချိုတို့ကို (၁၀) ကျပ်သားစီ ထည့်ပါ။
- ၂၇။ ကံ့ကုမံကို (၁) ကျပ်သား ထည့်ပါ။

ဤဆေးတို့ကို သေချာစွာ စနစ်တကျကြိတ်၍ တစ်ကြိမ်လျှင် (၁) ပဲသား သောက်နိုင်ပါသည်။ ဤဆေးတွင်ပါဝင်သော ဆေးဖက်များ သည် လွန်စွာ တန်ဖိုးကြီးသောဆေးများ ဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ ဤ

ပါဝင်အချိုးအဆအတိုင်း ဖော်စပ်အသုံးပြုနိုင်ပါက လွန်စွာအစွမ်းထက်
သောဆေး ဖြစ်၏။ ဤဆေးကား သေမည့်သူကို မသေအောင် မတားဆီး
နိုင်သော်လည်း သေမှုဝေးကွာအောင်၊ သေခါနီးဆဲဆဲ မသေအောင်
တားဆီးကာကွယ်နိုင်၏။

ဤဆေးသည် HIV ကဲ့သို့သော အပူအကြောင်းခံသည့် နာတာ
ရှည်ရောဂါကြီးများအတွက် အထူးကောင်းသည့်ဆေး ဖြစ်၏။ ဤဆေး
တွင် ထူးခြားစွာပါဝင်သော မိကျောင်းသည်းခြေ၊ စပါးကြီးသည်းခြေ၊
ဝက်ဝံသည်းခြေတို့သည် ရသ၊ ဝီရိယ၊ ဝိပါက အစွမ်းသတ္တိတို့ ဆုံးဖြတ်
မရဘဲ ပဘာဝသတ္တိဖြင့်သာ ဆုံးဖြတ်ရသည့် ဆေးလွန်များ ဖြစ်၏။
ထို့ကြောင့် ဤဆေးကို ရောဂါလွန်ဖြစ်သည့် ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို ထိခိုက်
သည့်ရောဂါများအတွက် အသုံးပြုနိုင်၏။

၅။ ရောဂါပြီးစနစ်အတွက် အထူးအားဆေး

၁။ လေးညှင်း

၂။ ဇာတိပွ ဝါလ်သီး

၃။ ဘင်း

၄။ တရုတ်ဖယောင်းတို့ကို (၁) ကျပ်သားစီ ယူပါ။

၅။ ကျွဲနို့ (၁၀) ကျပ်သား

၆။ ကြံသကာ (၃၀) ကျပ်သား

၇။ ပျားရည် (၃) ကျပ်သား

ဤဆေး (၇) ပါးကို ဂဠုန်၊ နဂါး၊ ခြင်္သေ့ ခုံလောက် သုံးခုခံပြီး
ဆီးသားယောက်မဖြင့်မွှေပြီး ဆီးသားထင်း အသုံးပြုရပါမည်။ ဤဆေးကို
မီးမျှဉ်းမျှဉ်းချက်ရပါမည်။ ဤဆေးကို (၁) ပဲသား အသုံးပြုနိုင်၏။

ဤဆေးနည်းတွင်ပါဝင်သော ဘင်းနှင့် တရုတ်ဖယောင်းတို့ကို
မလွန်ကဲသော ထိုက်သင့်သည့်ပမာဏကို သုံးစွဲပါက ရောဂါဘယတို့၏
ဒဏ်ကို ကောင်းစွာခံနိုင်ရည်ရှိသည့်အပြင် ရောဂါပြီးစနစ်ကိုလည်း အားရှိ
စေနိုင်ပါသည်။ ကုန်ဆုံးသွားသော သွေးအား၊ အသားအားများကို
ပြန်လည် ပြည့်ဖြိုးစေနိုင်ပါသည်။

၆။ အာယု-ဝဏ္ဏ-သုခ-ဗလ ဆေးတော်

၁။ ပွေးကိုင်း၊

၂။ သကြားခဲ၊

၃။ ပျားရည်၊

၄။ ထန်းလျက်

၅။ ထောပတ်တို့ကို (၆) ကျပ်သားစီ ယူပါ။

၆။ နွားနို့ (ချက်ပြီး) (၂၅) ကျပ်သား၊

၇။ ငှက်သိုက်၊

၈။ ကံကုမံ၊

၉။ ငါးကြီးအန်ဖတ်၊

၁၀။ ဆတ်ချိုနု တို့ကို (၈) ပဲသားစီ ထည့်ပါ။

ထိုအထဲသို့ သီးမွှေးငှက်ပျောသီး သင့်ရုံထည့်ပြီး သမအောင် တေ၍ နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် စားပွဲဇွန်းကြီးနှင့် (၁) ဇွန်း သောက်ပါ။

ဤဆေးသည် ခွန်အားဗလတိုးတက်စေပြီး ဓာတ်ကိုမှန်စေကာ အပူအပုပ်ကင်းစင်စေမည့်ဆေး ဖြစ်ပါသည်။

ဤဆေးတွင် ထူးခြားစွာပါဝင်သည့် ငှက်သိုက်နှင့် ဆတ်ချိုနု တို့သည် ကျန်းမာသက်ရှည်စေသည့် ရသာယနဆေးများလည်း ဖြစ်၏။ ပျက်စီးယိုယွင်းသွားသည့် ကလာပ်စည်းများကိုလည်း ပြန်လည်ကောင်းမွန်စေပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်၏ ခုခံအားစနစ်ကိုလည်း ကောင်းစွာအထောက်အကူပြုနိုင်ပါသည်။

၇။ သက်ရှည်ကျန်းမာအားဆေး

၁။ နွားနို့ (၅၀) ကျပ်သားကို (၃၅) ကျပ်သားတင်အောင်ကျိုပြီး၊

၂။ ကြာစု (၁၂) ကျပ်သားကို အမှုန်ပြုထားပြီး ငါးရက်စိမ်၍ထားပါ။

၃။ ဖန်ခါးသီး (၅) လုံး၊

၄။ ငှက် (၂) စေ့၊

၅။ ပွေးကိုင်း (၁) ကျပ်သား၊

၆။ ဆားပုပ် (၅) ကျပ်သားတို့ကို အညက်အမှုန်ပြုပြီး-

၇။ ထောပတ် (၁၂) ကျပ်သားထည့်၍ မီးတွင်ကျိုချက်ပါ။
တစ်ကြိမ်လျှင် (၂) ပဲသား သောက်ပါ။

ဤဆေးသည် ကျန်မာသက်ရှည်ရေးအတွက်သော်လည်းကောင်း၊
ကိုယ်ခံစွမ်းအားတိုးတက်ရေးအတွက်သော် လည်းကောင်း အထောက်အကူ
ပြုသည့်ဆေး ဖြစ်ပါသည်။

၈။ ရသာယနအားတိုးဆေး

၁။ ဇာတိပျိုလ်သီး (၁) ကျပ်သား၊

၂။ စမုန်မျိုးငါးပါး (၁) ကျပ်သားစီ၊

၃။ ကျောက်သွေး (၃) ကျပ်သားတို့ကို အမှုန်ပြု၍-

၄။ ထောပတ်၊

၅။ ပျားရည်၊

၆။ သကြားခဲတို့ကို (၁၀) ကျပ်သားစီ ယူပြီး သမအောင်ရောမွှေ
၍ နေပူတွင် သုံးရက်လှန်းကာ နံနက်၊ ည (၁) ဇွန်းစီ စားပါ။

ဤဆေးသည် ဇရာကို ဆန့်ကျင်တားဆီးကာကွယ်နိုင်ပြီး ခန္ဓာ
ကိုယ်၏ ခုခံမှုအား၊ စွမ်းရည်ခွန်အားတို့ကိုလည်း တိုးတက်စေသည့်အပြင်
အညောင်းအကိုက်၊ အပူ-အအေးဒဏ်၊ ဥတုဒဏ် မခံနိုင်သူ၊ ရေချိုး
ကြောက်သူများနှင့် ဒူးလာ၊ မီးယပ်ပိန်ခြောက်နေသည့် ရောဂါများကိုပါ
သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင် အရေပြားရောဂါများကိုပါ
သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

မှတ်ချက် - ဤဆေးစားပါက တစ်နေ့လျှင် ရေ (၃) ခါ ချိုးပါ။

၉။ သပြေရောင်သွေးအားတိုးဆေး

၁။ နွယ်ချို၊

၂။ နံ့သ ၁နီ၊

၃။ ကုံကော်ဝတ်ဆံ၊

၄။ ကုံကုမံ၊

၅။ သိန္ဓေ၊

၆။ ကြံ့သွေး၊

၇။ ကျောက်သွေး၊

၈။ ဒန္တကူးနီတို့ကို (၁) ကျပ်သားစီ ယူပါ။

၉။ ကင်ပွန်းရွက်ကြမ်း (၁) ပိဿာကို ရေ (၄) ပိဿာနှင့် (၂)ပိဿာ ကျန်အောင်ကျိုပြီး စစ်ယူပါ။ ထိုအရည်ကို သကြား (၁) ပိဿာ နှင့် ထပ်၍ကျိုပါ။ ကြွက်မြီးတန်းလျှင် ချ၍ ဆေးမှုန့်ကိုထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် လေလုံစွာ ပုလင်းထဲထည့်၍ထားပါ။

ဤဆေး၏ ထူးခြားချက်မှာ ကင်ပွန်းရွက်ကြမ်းကို အဓိက ပင်တိုင်ထားပြီး ဖော်စပ်ချက်လုပ်ထားသည့်ဆေး ဖြစ်၏။ ကင်ပွန်းရွက် သည် အချဉ်အရသာ အုပ်စိုး၏။ ဆူးများလည်းရှိပြီး အရွက်များ သေးငယ် ကျစ်လျစ်သဖြင့် တေဇော ဝါယော၊ အာကာသဓာတ်လည်း ရှိ၏။ ထို့ထက် ပို၍ ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်၏ ပဘာဝသတ္တိကား ပို၍ပင်ထူးခြားလှပါသည်။

အထူးသဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်၏ ခုခံမှုစွမ်းရည် ထိခိုက်ချို့ယွင်းသော ရောဂါများ၊ ရောဂါလွန်အခြေအနေများ၊ အခြား သမားရိုးကျဆေးများနှင့် မတိုးသောရောဂါများတွင် ဤကင်ပွန်းချဉ်ရွက်ဆေးသည် အထူးထိရောက် ပါသည်။ ထို့အပြင် အိပ်မပျော်ခြင်း၊ စားမဝင်ခြင်း၊ သွေးသားမမှန်ခြင်း၊ မီးယပ်လွန်ခြင်း၊ ငှပ်ခြင်း၊ မောပန်းခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ သွေးအားနည်းလျက် ပိန်ချိုးချည့်နဲ့ခြင်း၊ ဒုလ္လာဝမ်း၊ မီးယပ်ဝမ်း၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါများကိုပါ သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

၁၀။ ရွှေစင်ရုပ်အားတိုးဆေး

၁။ ထောပတ် (၁၀) ကျပ်သားကို ကျက်အောင်ချက်ပါ။ ကျက်လျှင်-
၂။ ကြက်သွန်နီ (၁၀) ကျပ်သား၊

၃။ ရှားစောင်းလက်ပပ် (၁၀) ကျပ်သားတို့ကို အညက်ထောင်း၍ ထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် ထိုအထဲသို့-

၄။ ပျားရည်၊

၅။ ထန်းလျက်တို့ကို (၁၀) ကျပ်သားစီ ထည့်ပါ။

ထိုဆေးကို မတူးမချစ်စေရန် ကြွက်မြီးတန်းသည်အထိ ကျိုချက် ပါ။ ဤဆေးကို နံနက်၊ ည တစ်နေ့ (၂) ကြိမ်၊ ဟင်းစားဇွန်းကြီး (၁) ဇွန်း စားပါ။

ဤဆေး၏ထူးခြားချက်မှာ ကြက်သွန်နီနှင့် ရှားစောင်းလက်ပပ်တို့ ဖြစ်၏။ ဤဆေးဖက်နှစ်မျိုးလုံးသည် ဇရာကို တားဆီးကာကွယ်၍ အသက်ကို ရှည်စေသည့်ဆေးများ ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင် ဤဆေးတို့သည် ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို ကောင်းစွာပင် တိုးတက်ကောင်းမွန်စေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဤဆေးကို HIV, AIDS ရောဂါ၌ အားထား၍ သုံးစွဲနိုင်၏။ ထို့အပြင် သွေးလေမမှန်သောရောဂါ၊ သွေးထဲတွင် အငုပ်အခိုးများ ကိန်းဝင်အပြစ်ပြုသောရောဂါ၊ သည်းခြေဒေါသနှင့် လေဒေါသတို့ ယှဉ်တွဲအပြစ်ပြုသည့်ရောဂါများအတွက် သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

၁၁။ ပုလဲရွှေစင်အားဆေး

- ၁။ ကတိုး (၄) ပဲသား၊
- ၂။ ပုလဲ (ကောင်းကောင်း) (၈) ပဲသား၊
- ၃။ ပယင်း (၈) ပဲသား၊
- ၄။ စပါးကြီးသည်းခြေ၊
- ၅။ မိကျောင်းသည်းခြေ၊
- ၆။ ဇာတိပွိုလ်ပွင့်၊
- ၇။ နံ့သာဖြူ၊
- ၈။ နံ့သာနီ၊
- ၉။ ဒန္တကူးဖြူ၊
- ၁၀။ ဒန္တကူးနီ၊
- ၁၁။ ကန့်ပလူဥ၊
- ၁၂။ ချင်းခြောက်၊
- ၁၃။ ထင်းရှူးဆီ၊
- ၁၄။ ကုက္ကုမြင်း၊
- ၁၅။ ကရမက်၊
- ၁၆။ အကျော်၊
- ၁၇။ စမ္မာ၊
- ၁၈။ တောင်လေပိနီ၊

- ၁၉။ နွားမြက်ရင်းခေါင်း၊
- ၂၀။ ကြာကုံကုမံတို့ကို (၈) ပဲသားစီ ယူပါ။
- ၂၁။ ကြံ့သွေး၊
- ၂၂။ ကုံကုမံ၊
- ၂၃။ ငါးကြီးအန်ဖတ်၊
- ၂၄။ ငှက်သိုက်၊
- ၂၅။ ကျောက်သွေး၊
- ၂၆။ နို့ဂေါဒန်၊
- ၂၇။ ကျောက်သလင်း (အဖြုန်း)၊
- ၂၈။ စံပယ်ပွင့်၊
- ၂၉။ မြတ်လေးပွင့်၊

၃၀ ~ ၃၄။ ကြာမျိုးငါးပါး

၃၅။ ဖုံးမသိန်တို့ကို (၁) ကျပ်သားစီ ထည့်ပါ။

၃၆။ နွယ်ချို (၂၀) ကျပ်သားထည့်၍ အားလုံး အမှုန့်ပြုပါ။ ထိုဆေးထဲသို့ ရွှေအစိတ်ဆိုင်းတစ်ဆိုင် ရောပါ။ ပြီးလျှင် စံပယ်ဆီ၊ မြလေးဆီ၊ နံ့သာဆီတို့ကိုရော၍ ဖယောင်းသားကျအောင် ကြိတ်ပါ။ ကုလားပဲစေ့အရွယ်လုံးပြီး နံနက်၊ ည တစ်လုံးစီသောက်ပါ။ ဤဆေးတွင် ပါဝင်ဖွဲ့စည်းထားသည့်ဆေးများမှာ ရိုးရာဆေးပညာလောက၌ အလွန်နာမည်ကြီး၊ ဈေးကြီးထင်ရှားသော ဆေးအများစုပါဝင်နေပါသည်။

ဤဆေးသည် HIV စသည့် လေသည်းခြေအပြစ်ပြုသည့် ရောဂါများအတွက် ကောင်း၏။ ထို့အပြင် ဤဆေးသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ ခုခံအား၊ ရောဂါပြီးစနစ်တို့ကို အထူးပင်အထောက်အကူပြုနိုင်ပါသည်။ ထိုမျှမက ဤဆေးသည် အလွန်မောခြင်း၊ ရုတ်တရက် ရောဂါဖောက်ခြင်း၊ သေလုမြောပါးဖြစ်ခြင်း၊ အသက်ရှူမရ၊ ရှိုက်မရဖြစ်ခြင်းတို့ကိုလည်း သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ခုခံအားကျဆင်းမှုဆိုင်ရာ လိမ်းဆေးများ

၁။ ကတိုးလိမ်းဆေး

၁။ နံ့သာဖြူ၊

၂။ နံ့သ ၁နီ၊

၃။ စန္ဒကူးဖြူ၊

၄။ စန္ဒကူးနီ၊

၅။ သနပ်ခါးမြစ်၊

၆။ သစ်ကြံပိုးခေါက်၊

၇။ ကြစုသီး၊

၈။ ကရဝေးရွက်၊

၉။ ပန်းဥ၊

၁၀။ ပန်းရင်း၊

၁၁။ ကွမ်းစားဂမုန်း၊

၁၂။ ပန်းနု၊

၁၃။ ထိန်ပွင့်၊

၁၄။ ကနံ့ပလူဥ၊

၁၅။ ဇေတဝသ တို့ကို (၁) ကျပ် (၄) ပဲသား ယူပါ။

၁၆။ ပန်းညိုရွက်ခြောက် (၅) ကျပ် (၁၂) ပဲသားယူ၍ အမှုန့်ကြိတ်ပါ။

ဤဆေးကို သနပ်ခါးရည်ကျဲကျဲ၊ နှင်းရည်၊ ရေအေးတို့ဖြင့် ကျဲကျဲဖျော်၍ လိမ်းပါ။ ဤလိမ်းဆေးကား လွန်ခြင်းမျိုး မရှိပါ။ ဆေး တစ်ကြိမ်ဖျော်ထားပြီး ကုန်သည်အထိ ခြောက်လိုက်၊ လိမ်းလိုက်ပြုပါ။ အပျောက်မြန်စေပါသည်။

ဤဆေးသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင် အဖုအပိမ့်ထခြင်း၊ ယားခြင်း၊ အသားအရေညစ်ထေးခြင်း၊ မျက်နှာရှိ တင်းတိပ်၊ ဝက်ခြံ၊ ညှင်း၊ မွဲခြောက် နှင့် အခြားသော အရေပြားဆိုင်ရာရောဂါများအတွက် အသုံးပြုနိုင်၏။

ဤလိမ်းဆေးတို့အတွက် အရေးကြီးသည်မှာ အခိုးအငွေ့ရှိရန်၊ အခိုးအငွေ့မပျက်ရန် လိုအပ်လှ၏။ ဆေးပစ္စည်းတိုင်း၏ ဝဏ္ဏနှင့် ဂန္ဓ

မပျက်ယွင်းစေရန် ဂရုပြုရွေးချယ်အသုံးပြုရပါမည်။ ဤဆေးတွင် ထူးခြားစွာ ပါရှိသည့်ဆေးပစ္စည်းမှာ ပန်းညို ဖြစ်၏။ အဆိုပါ ပန်းညိုသည် အပူလွန်သောရောဂါ၊ အဆိပ်သင့်သောရောဂါ၊ သွေးပါသော ညောင်းကျရောဂါ၊ မီးယပ်ဖြူဆင်းသောရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ မွှေးကြိုင်သောအနံ့ ရှိ၏။ ပဉ္စငါးပါးလုံး မွှေး၏။ သူငယ်နာအုပ်ဆေး၊ အပူငြိမ်းဆေး၊ ထိခိုက်ရှုနာ၊ ဒဏ်နာလိမ်းဆေးအမျိုးမျိုးတွင် လည်းကောင်း၊ အတွင်းဆေးများတွင် လည်းကောင်း သောက်ခြင်း၊ လိမ်းခြင်း ပြုနိုင်ပါသည်။

၂ စမ္မလိမ်းဆေး

- ၁။ တိက္ခသွေးပြောင်းဆေး (၁) ကျပ်သား၊
- ၂။ သွပ်အောက်ဆိုဒ် (၄) ပဲသားတို့ကို နှစ်မျိုးရောစပ်၍ လိမ်းရပါမည်။

(၁) တိက္ခသွေးပြောင်းဆေးနည်း

- ၁။ လေးညှင်း၊
- ၂။ ဇာတိပွိုလ်သီးဆန်၊
- ၃။ ပန်းနု၊
- ၄။ ပန်းမခေါက်၊
- ၅။ ဖာလာစေ့၊
- ၆။ ကွက္ကရာ၊
- ၇။ ရိုးတုံ၊
- ၈။ ချောင်းခြား၊
- ၉။ ကြံသွေး၊
- ၁၀။ ဇီရာတို့ကို (၁) ကျပ်သားစီ ယူပါ။
- ၁၁။ နွယ်ချို (၈) ကျပ်သား ယူပါ။
- ၁၂။ နံ့သာဖြူ၊
- ၁၃။ နံ့သာနီတို့ကို (၉) ကျပ်သားစီ ယူပါ။
- ၁၄။ ဒန္တကူးနီကို (၁၈) ကျပ်သား ယူပါ။

ဤဆေးသည် အယားရောဂါအမျိုးမျိုး၊ အဖုများပေါက်ခြင်း၊ ၎င်းအဖုတွင် အရည်ကြည်များရှိ၍ ယားခြင်း၊ ကိုယ်ခံစွမ်းအားကျဆင်းမှု

ကြောင့်ယားခြင်း၊ သက်ကြီးခုခံအားလျော့နည်းမှုကြောင့်ဖြစ်သော ယားခြင်း တို့အတွက် နံ့သာဖြူ၊ သနပ်ခါးသွေးရည်များဖြင့် လိမ်းပါ။ အဖျားမရှိပါက ရေမျိုးပြီးတိုင်း လိမ်းပါ။

၃။ သင်္ခါလိမ်းဆေးနည်း

၁။ သံစားဒုတ္တာ၊

၂။ ဆေး ဒန်းမြင်းသီလာ၊

၃။ မြတ်လေးပွင့်၊

၄။ အိပ်မွေ့သီးတို့ကို (၄) မျိုး ဆတူစပ်၍ ဆေးတောင့်ပြုလုပ်ထားပါ။

ဤဆေးတောင့်ကို ခရုသင်းရောဂါ၊ သမင်ဖြူရောဂါနှင့် အခြားသော အရေပြားတွင် အကွက်ပေါ်သောရောဂါများ၌ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဆေးလိမ်းသောအခါ နှင်းရည်နှင့် သွေးလိမ်းပေးရ၏။ တစ်နည်းအားဖြင့် ကန့်ချုပ်ဖြူရွက် သတ္တုရည်ဖြင့် သွေးလိမ်းပေးရ၏။ ထို့အပြင် ဤလိမ်းဆေးကို အရေပြားခုခံအားစွမ်းရည် လျော့နည်းကျဆင်းမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အကွက်၊ အထင်းများတွင် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

၄။ အကင်းဆယ်ပါးလိမ်းဆေး

၁။ နံ့သာဖြူ

၆။ ပန်းဥ

၂။ နံ့သာနီ

၇။ ကန့်ပလူဥ

၃။ နန္ဒင်းတက်

၈။ ပဲနံ့သာ

၄။ နန္ဒင်းနွယ်

၉။ ကံ့ကော်ဝတ်ဆံ

၅။ ပန်းရင်း

၁၀။ ဥပသကာ

ဤဆေး (၁၀) ပါးကို ညက်စွာကြိတ်၍ လေလုံစွာသိမ်းထားပါ။

ဤဆေးသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ရောဂါအငုပ်အကြွင်း၊ အခိုး၊ အကင်းများကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပတွင်ဖြစ်လာသော ရောဂါအမျိုးမျိုး၊ ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပတွင် ချွေး စသည် မရခြင်း၊ တစ်ကိုယ်လုံး ချွေး ညီညာစွာ မထွက်ခြင်း၊ အာကာသမရခြင်းတို့အတွက် လည်းကောင်း၊ အနာပေါက်ခြင်း၊ အထိ၊ အခိုက်၊ အရှု၊ အကွဲများ ရှိပါကလည်း နှမ်းဆီဖြင့် ပျစ်ပျစ်

ဖျော်ပြီး လိမ်းပါက အကင်းသေပြီး အနာအပျောက်မြန်စေနိုင်၏။ ထို့အပြင် အရေပြား၏ ခုခံအားစွမ်းရည်ကို တိုးတက်စေနိုင်၏။

၅။ အဖုအကျိတ်၊ မြစ်ပွားနာလိမ်းအုံဆေး

၁။ သင်္ဘောဖိုမြစ်၊

၂။ ဒန့်သလွန်မြစ်၊

၃။ ခံတက်ခေါက်တို့ကို (၂) ကျပ်သားစီ ယူပါ။

၄။ သက်ငယ်တံစက်မြိတ် (၁) ကျပ်သားတို့ကို အစိုအတိုင်းယူ၍ ထုထောင်းပြီး အကျိတ်ပေါ်၌ အုံပေးထားပါ။ မကြာမီ ပူလာပါလိမ့်မည်။ ထိုအခါ အကျိတ်များ ပိန်၍ကြေသွားပါမည်။ အလွန်ကောင်းမြတ်သော အကျိတ်ကြေးဆေး ဖြစ်ပါသည်။

ဤဆေးကို ခုခံအားကျဆင်းမှုကြောင့် ဖြစ်ပွားလာသည့် အဖုအကျိတ်များ၊ ကင်ဆာ စသည့် အကျိတ်များအတွက် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင် ဤဆေးသည် ဝမ်းတွင်းသက်တန့်နာ၊ ပေါင်ပိုးသက်တန့်နာ၊ အရိုးလျှောက်သက်တန့်နာ၊ ဝမ်းထဲတွင် ဖြစ်ပေါ်သမျှသော အဖု၊ အလုံး၊ အကျိတ်အားလုံးကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

၆။ အထူးမန်းလိမ်းဆေး

၁။ ငရုတ်ကောင်း၊

၂။ ပိတံချင်းသီး၊

၃။ ချင်းခြောက်၊

၄။ ကပ်ဖို၊

၅။ ဆောင်မေခါး၊

၆။ ပန်းနု၊

၇။ လင်းလေမြစ်၊

၈။ ပဉ္စကာနီသီး၊

၉။ ရှိန်းခိုတို့ကို ရော၍ အမှုန့်ပြုပါ။

ဤဆေးကို သောက်၍လည်းရ၏။ လိမ်း၍လည်းရ၏။ အနံ့ရှိ၍လည်းရ၏။ အနာညှော်မိ မန်းထလျှင် ဤဆေးကို ရှူပါ။ ဆေး

(၂) ပဲသားခန့် သောက်ပါ။ အနာကို လိမ်းပါ။ အအေးမိ၊ ရေချိုးမှားပါက ဤမန်းဆေးကို နှမ်းဆီဖြင့်ဖျော်၍ တစ်ကိုယ်လုံးလိမ်းပါ။ လေငန်း သွက်ချာပါဒ် ရှောက်ရည်ဖြင့် ဖျော်လိမ်းပါ။ ကင်ဆာ စသည့် အဖုအကျိတ် မှန်သမျှကို ဤဆေးကို နှမ်းဆီဖြင့်ဖျော်၍ လိမ်းပါ။ အနာပေါက်စေလို ပါက ကန့်ဖြင့်ရော၍ အနာကို အုံပေးပါ။ အနာကျက်စေလိုပါက အုန်းဆီ ဖြင့် ဖျော်၍ အပေါ်ဆီကြည်ကို ဝှမ်းဖြင့်ဆွတ်ပြီး အနာတွင် ကပ်ပေးပါ။

ကိုယ်ခံစွမ်းအား လျော့နည်းကျဆင်းမှုကြောင့်ဖြစ်သည့် အအေး ပတ်ဖျား၊ အဆုတ်ရောင်ဖျား၊ အူရောင်ငန်းဖျားတို့၌ နှမ်းဆီဖြင့်ဖျော်၍ တစ်ကိုယ်လုံးကို လိမ်းပါ။ ဝဲနာ၊ ယားနာ၊ ဒက်နာ၊ အဖုအပိမ့်တို့ကို နှမ်းဆီဖြင့် ဖျော်လိမ်းပါ။ နားအူ၊ နားလေထွက်ပါက အုန်းဆီဖြင့်ဖျော်ပြီး အပေါ်ရည်ကြည်ကို စအိုဝတွင်းသို့ ထည့်ပါ။ လျှာတိုသွားလျှင် လျှာကို ပွတ်ပေးပါ။ ပါးရွံ့၊ ပါးစောင်းသော် နှမ်းဆီဖြင့်ဖျော်၍ ဆွဲပေးပါ။

ဤဆေးသည် ရိုးရာဆေးပညာ၏ လိမ်းဆေးလောကတွင် မပါ မဖြစ် အရေးကြီးဆုံးသောလိမ်းဆေးတစ်လက် ဖြစ်ပါသည်။

ခန္ဓာကိုယ်၏ ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို မြှင့်မားစေသည့် သဘာဝရက္ခဘယဆေးဝါးများ

ဤကိုယ်ခံစွမ်းအားကို မြှင့်တင်ပေးသောဆေးများကို သုံးဆောင် မှီဝဲနိုင်သူများမှာ ရောဂါဘယတစ်မျိုးမျိုး မကျရောက်စေရန် ကြိုတင် ကာကွယ်လိုသူ၊ သက်ရှည်ကျန်းမာစေရန် အကျိုးတရားများ ရရှိလိုသူ၊ ခုခံအားကျဆင်းသည့်ရောဂါကြောင့် ကိုယ်ခံစွမ်းအား လျော့နည်းနေသူ၊ ခုခံအားကျဆင်းသည့်ရောဂါ မရှိသော်လည်း ခန္ဓာကိုယ်၏ကိုယ်ခံစွမ်းအား အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် လျော့နည်းကျဆင်းနေသူများ သုံးဆောင် မှီဝဲနိုင်၏။

ဤကိုယ်ခံစွမ်းအားကောင်းစေသည့် ဆေးဝါးများကို သုံးစွဲမှီဝဲ နေစဉ် အထူးသတိပြုရမည်မှာ စိတ်ကို စင်ကြယ်သန့်ရှင်းအောင် ပြုကျင့် ရမည် ဖြစ်၏။ စိတ်ကို စင်ကြယ်အောင်ပြုရာတွင် ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊

နောက်တည်းဟူသော ကိုယ်၊ နှုတ်၊ နှလုံး သုံးပါးစလုံး၌ စင်ကြယ်အောင်
တောင့်ထိန်းရမည် ဖြစ်၏။

ခန္ဓာကိုယ်၏ ခုခံအားစွမ်းရည်ကို အဓိကလျော့နည်းကျဆင်းစေ
သည့် အကြောင်းတရားများတွင် မကောင်းသောစိတ် (၀၁) အကုသိုလ်
စိတ် (၀၂) ဒုစရိုက်စိတ်တို့သည် ပဓာနကျသည့်အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်နေ
သောကြောင့် ဖြစ်၏။

ထိုမကောင်းသောစိတ်တို့တွင် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ဟူသည့်
အကုသိုလ်စေတသိက် (၃) ပါးတို့သည် အဆိုးဆုံးဖြစ်၏။ ထိုစေတသိက်
(၃) ပါးအနက် ဒေါသ သည် ပို၍အဆိုးဆုံး ဖြစ်၏။

ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို မြင့်မားစေသည့်ဆေးဝါးများ၏ အာနိသင်ကို ဖျက်ဆီးတတ်သည့်တရားများ

ကိုယ်ခံစွမ်းအား မြင့်မားစေလိုသည့် ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အောက်ပါ
မကောင်းမှုများ ရှောင်ကြဉ်ရမည် ဖြစ်၏။

၁။ လိုချင်တောင့်တမှုများပြားခြင်း (လောဘ)

၂။ စိတ်ဆိုးအမျက်ထွက်ခြင်း (ဒေါသ)

၃။ ကြောက်လန့်ခြင်း (ဘယ)

၄။ ငြူစုစောင်းမြောင်းခြင်း (ဥဿယျ)

၅။ မာန်ရစ်ခြင်း (မဒ)

၆။ စိုးရိမ်ကြီးခြင်း (သောက)

၇။ ကြံစည်စိတ်ကူးမှုများခြင်း (ဝိတက္က)

ဤမကောင်းသည့် စိတ်အညစ်အကြေး (၇) ပါးသည် စိတ်
စင်ကြယ်မှုကို အထူးထိခိုက်စေနိုင်၏။ ထိုပျက်စီးထိခိုက်ယိုယွင်းနေသော
စိတ်ရှိသူသည် ကိုယ်ခံအားစွမ်းရည်ကိုမြင့်မားစေသည့် ဆေးဝါး၊ အာဟာရ
ဓာတ်စာတို့ကို မည်မျှပင် မှီဝဲစားသောက်စေကာမူ အကျိုးမထင်နိုင်ပေ။

ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို မြင့်မားစေသည့်ဆေးဝါးများကို သုံးစွဲနေစဉ်
 ဆေးအာနိသင် ထိရောက်ထက်မြက်စေရန်
 လိုက်နာစောင့်ထိန်း ကျင့်သုံးရမည့်တရားများ

ဆေးဝါးအာနိသင်ထိရောက်ထက်မြက်စေရန် လိုက်နာစောင့်ထိန်း

ရမည့်တရားများမှာ ...

- ၁။ မှန်သောစကားကိုသာ ပြောဆိုခြင်း၊
- ၂။ အမ ပျက်မထွက်ခြင်း၊
- ၃။ အရက်မသောက်ခြင်း၊
- ၄။ မေထုန်မှီဝဲမှုကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊
- ၅။ သူတစ်ပါးတို့အား မညှဉ်းဆဲ၊ မသတ်ဖြတ်ခြင်း၊
- ၆။ မိမိကိုယ်တိုင်လည်း လွန်စွာအပင်ပန်းမခံခြင်း၊
- ၇။ ကိုယ်၊ နှုတ်၊ နှလုံး သုံးပါးလုံး ကြည်လင်စွာထားခြင်း၊
- ၈။ သူတစ်ပါးတို့ ချစ်ခင်နှစ်လိုဖွယ်သောစကားကိုသာဆိုခြင်း၊
- ၉။ ပရိတ်တော်၊ ဂါထာ၊ မန္တန်များကိုသာ ရွတ်ဖတ်ခြင်း၊
- ၁၀။ စိတ်ရော ရုပ်ပါ စင်ကြယ်ခြင်း၊
- ၁၁။ တည်ကြည်ခြင်း၊
- ၁၂။ ရဟန်းသံဃာတော်များအား အမြဲမပြတ် လှူဒါန်းပေးကမ်းခြင်း၊
- ၁၃။ သမ္မာဒေဝနတ်ကောင်းနတ်မြတ်များ၊ ပူဇော်ထိုက်သူများ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများကို ပူဇော်သက္ကာရပြုမှု၌ မွေ့လျော်ခြင်း၊
- ၁၄။ ဆေးဝါးဖော်စပ်ခြင်းအမှု၊ ဆေးဝါးတို့၏အကျိုးပေးတို့ကို မမေ့မလျော့ရှိခြင်း၊
- ၁၅။ သတ္တဝါဝေနေယျအပေါင်းတို့အပေါ်၌ သနားကရုဏာစိတ်ထားရှိခြင်း၊
- ၁၆။ အညီအမျှ နိုးကြားခြင်း၊ အညီအမျှ အိပ်ခြင်း၊ အညီအမျှဖြစ်သောကာလ၌ ဣရိယာပုတ်ကိုဖြစ်စေခြင်း၊
- ၁၇။ အရပ်ဒေသ၊ အချိန်ကာလ ဝေဖန်မှုကို သဘောပေါက်ခြင်း၊
- ၁၈။ တတ်သိနားလည်ခြင်း၊

၁၉။ သင့်၊ မသင့်သော သဘောတရားကို သိခြင်း။

၂၀။ ငါဟူသော မာန်မမူခြင်း။

၂၁။ သူတော်ကောင်းအကျင့်ကိုကျင့်ခြင်း။

၂၂။ မရောနှောခြင်း။

၂၃။ အတွင်းသဘောကိုသိခြင်း။

၂၄။ သမ္မာဒိဋ္ဌိအယူရှိသည့် သက်ကြီးဝါကြီးပုဂ္ဂိုလ်များအား ရိုသေစွာ ဆည်းကပ်ခြင်း။

၂၅။ ကောင်းသောဣန္ဒြေရှိခြင်း။

၂၆။ တရားကျမ်းဂန်များ၌ မွေ့လျော်ခြင်း...

စသည့် ဂုဏ်အပေါင်းနှင့်ပြည့်စုံသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များသည် မိမိတို့ နှစ်သုံးဆောင်သည့် ကိုယ်ခံစွမ်းအား မြင့်မားအားကောင်းစေမည့်ဆေးတို့၏ အကျိုးအာနိသင်ကို ခံစားရရှိနိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။

ကိုယ်ခံစွမ်းအားမြှင့် သဘာဝရက္ခဆေးဝါးများ

ကိုယ်ခံစွမ်းအားဆေး (၁)

- ၁။ ဝါးစိန် (ခေါ်) ဝါးပုလဲနှင့် ပျားရည်ကို ရောစပ်သောက်ခြင်း။
- ၂။ ပိတ်ချင်းသီးနှင့် ထောပတ်၊ ပျားရည်တို့ကို ရောသောက်ခြင်း။
- ၃။ နွားမှဖြစ်သော ထောပတ်နှင့် အိပ်မွေ့သီးကို ရောသောက်ခြင်း။
- ၄။ သိန္ဓောဆားနှင့် တြိဖလကို ဆတူရောသောက်ခြင်း ပြုရမည်။

ကိုယ်ခံစွမ်းအားဆေး (၂)

နံနက်စောစော အိပ်ရာထ ဖန်ခါးသီး (၁) လုံးကို စားရ၏။
 မွန်းတည့်ချိန်တွင် သစ်ဆိမ့်သီး (၂) လုံးကို စားရ၏။ ညအိပ်ရာဝင်ချိန်၌
 ဆီးဖြူသီး (၄) လုံးတို့ကို (၆) လကြာ စားရမည် ဖြစ်၏။

ကိုယ်ခံစွမ်းအားဆေး (၃)

တြိဖလ (ဆီးဖြူ၊ ဖန်ခါး၊ ကြစု) ကို ပိတောက်မြစ်ပြုတ်ရည်ဖြင့်
 ကြိတ်ပြီး သံဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော ခွက်၌ တစ်ညသိပ်ထည့်ထားပါ။
 နောက်တစ်နေ့၌ ပျားရည်ဖြင့်အတူလျက်ပြီး စားသောက်မှီဝဲရပါမည်။

ကိုယ်ခံစွမ်းအားဆေး (၄)

တြိဖလအမှုန့်ဖြင့် နှမ်းဆီကိုနယ်ပြီး သံဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော ခွက်တစ်ခွက်တည်း၌ နေ့၊ ည ကာလပတ်လုံး ထည့်သွင်းသိုမှီးထားပါ။ ထိုဆေးကို သူ့ချည်းဖြစ်စေ၊ ပျားရည်၊ ထောပတ်တို့ဖြင့်ဖြစ်စေ ရော၍ လျက်ရမည် ဖြစ်၏။ ဤဆေးသည် ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို တိုးတက်ရုံမျှမက အသက်ကိုလည်း ရှည်နိုင်၏။ အဆိပ်တို့ကိုလည်း ပယ်နိုင်၏။

ကိုယ်ခံစွမ်းအားဆေး (၅)

နေ့စဉ် ကြစုသီး (၂) လုံးကို တင်လဲဖြင့်သော် လည်းကောင်း၊ ပျားရည်ဖြင့် လည်းကောင်း၊ ချင်းခြောက်ဖြင့် လည်းကောင်း၊ ပိတ်ချင်းသီးဖြင့် လည်းကောင်း၊ သိန္ဓောဆားဖြင့် လည်းကောင်း မှီဝဲရ၏။ ထို့အပြင် ဤဆေးသည် ကိုယ်ခံစွမ်းအားသာမက အစာအိမ်ရောဂါအမျိုးမျိုး ပျောက်စေ၏။ ဝမ်းမီးတောက်စေ၏။

ကိုယ်ခံစွမ်းအားဆေး (၆)

ကန့်ချုပ်နီမြစ်မှုန့်အား နှမ်းဆီ၊ ထောပတ်၊ နို့ရည်၊ ပဲနောက်ပြုတ်ရည်၊ နို့ဓမ္မ၊ ရက်တက်ရည်တို့ဖြင့် ရောစပ်၍သောက်ပါ။ ဤဆေးသည် ကိုယ်ခံစွမ်းအားသာမက အလုံးစုံသောရောဂါအပေါင်းကိုပင် အောင်နိုင်စေနိုင်၏။ ဤတွင် ကန့်ချုပ်နီမြစ်၏ ထူးခြားသော ဆေးသတ္တိမှာ ပူသောသတ္တိရှိသဖြင့် လေဒေါသကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏။ ခါးသောအရသာရှိသောကြောင့် သည်းခြေဒေါသကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏။ စပ်သောအရသာရှိသောကြောင့် သလိပ်ဒေါသကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏။ သို့ပါသောကြောင့် ကန့်ချုပ်နီမြစ်သည် ဆေးပစ္စည်းအပေါင်းတို့တွင် ထူးကဲစွာပင် ဒေါသသုံးပါးစလုံးကို ပယ်ဖျောက်နိုင်နင်းသည့်သတ္တိအပေါင်း ပြည့်စုံနေသည်။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်ခံစွမ်းအားတိုးဆေးတွင် အရေးပါသောအခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်နေကြောင်း သတိပြုကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ကိုယ်ခံစွမ်းအားဆေး (၇)

ပရန္တဝါ (အမြစ်) မှုန့်ကို နွားနို့ဖြင့် သောက်ရမည်။ ပထမ (၁၅) ရက်တွင် ပရန္တဝါမြစ်မှုန့်ကို (၁) ကျပ် (၈) ပဲသား ယူပါ။ နောက်ပိုင်း

နှစ်လတာပတ်လုံး ပထမ၏ (၃) ဆ၊ (၄) ကျပ် (၈) ပဲသားပမာဏ သောက်ရပါမည်။ ဤပုရနွှာနည်းတူပင် ရွှေတံတိုင်းမြစ်ကို လည်းကောင်း၊ မြေပုံခရမ်းမြစ်ကို လည်းကောင်း၊ ဆေးသူငယ်ချက်ကို လည်းကောင်း၊ ပန်းရင်းကို လည်းကောင်း၊ ပိတောက်မြစ်ကို လည်းကောင်း၊ ဥပသကာမြစ် ကို လည်းကောင်း၊ အကျော်နက်ကို လည်းကောင်း၊ ကရမက်ကို လည်း ကောင်း၊ နံ့သာဖြူကို လည်းကောင်း၊ တောဆောင်မေခါးကို လည်းကောင်း၊ သာလပြဏီကို လည်းကောင်း မှီဝဲနိုင်၏။

ကိုယ်ခံစွမ်းအားဆေး (၈)

လင်းလေကို နွားနို့ဖြင့်သော် လည်းကောင်း၊ နှမ်းဆီဖြင့်သော် လည်းကောင်း၊ ထောပတ်ဖြင့်သော် လည်းကောင်း တစ်လမှီဝဲရမည်ဖြစ်၏။

ကိုယ်ခံစွမ်းအားဆေး (၉)

ဒဟတ်သကိုင်အမြစ်အမှုန့်ကို နွားနို့ဖြင့်သော် လည်းကောင်း၊ တင့်လဲမြစ်သော် လည်းကောင်း၊ နှမ်းဆီဖြင့်သော် လည်းကောင်း၊ ရေအေး ဖြင့်သော် လည်းကောင်း မှီဝဲရပါမည်။

ကိုယ်ခံစွမ်းအားဆေး (၁၀)

မိမိ၏လက်တွင်းတစ်ဆုပ်စာပမာဏရှိသော နှမ်းနက်ကို နေ့စဉ် နေ့တိုင်း စားပြီးနောက် ရေအေးကို သောက်ရပါမည်။

ကိုယ်ခံစွမ်းအားဆေး (၁၁)

မျောက်ခေါင်းအမှုန့်ကို နွားနို့ဖြင့် တစ်ပတ်လုံးသောက်ပါ သို့ မဟုတ် ပျားရည်ဖြင့် သောက်ပါ။

ကိုယ်ခံစွမ်းအားဆေး (၁၂)

တြိဖလ (ဆီးဖြူ၊ ဖန်ခါး၊ ကြစု) ကို သကြား၊ ပိတ်ချင်းသီး၊ ချင်းခြောက်၊ သံအမှုန့်တို့အား ထောပတ်၊ နှမ်းဆီနှင့်ရော၍ ယောက်မ မကပ်သည့်တိုင်အောင်ချက်ပြီး အမြဲမပြတ် မှီဝဲပါ။

ကိုယ်ခံစွမ်းအားဆေး (၁၃)

- ၁။ နွယ်ချိုမှုန့်၊
- ၂။ တင်လဲ
- ၃။ နှမ်းမှုန့်တို့ကို (၂) ပဲသား ယူပါ။
- ၄။ ဆီးဖြူသီးမှုန့် (၁) ပဲသားတို့ကို ယူ၍ ထောပတ်ဖြင့်နယ်ပြီး စားရပါမည်။

ကိုယ်ခံစွမ်းအားဆေး (၁၄)

တြိဖလကို ပျားရည်၊ သကြားတို့ဖြင့် ရောစပ်၍ လည်းကောင်း၊ ပိတ်ချင်းသီးကို လည်းကောင်း ပျားရည်၊ သကြား၊ ထောပတ်တို့ဖြင့် ရော၍ စားပါ။

ကိုယ်ခံစွမ်းအားဆေး (၁၅)

- ၁။ ဖန်ခါးသီး၊
 - ၂။ သစ ့်ဆိမ့်သီး၊
 - ၃။ ဆီးဖြူသီး၊
 - ၄။ ကန့်ချုပ်နီမြစ်၊
 - ၅။ ချင်းခြောက်၊
 - ၆။ နွားမြေရင်းခေါင်း၊
 - ၇။ ဆင်သမနွယ်တို့ကို ဆတူယူ၍ အမှုန့်ကြိတ်ပါ။
- ထိုဆေးတို့၏အလေးချိန်အတိုင်း ထန်းလျက်ကိုထည့်၍ ရောသမတေပါ။ ထိုဆေးကို နေ့စဉ် နံနက်တိုင်း တစ်နှစ်တာကာလပတ်လုံး လျက်ပါ။

ကိုယ်ခံစွမ်းအားဆေး (၁၆)

- ၁။ ပိတ်ချင်းသီး၊
- ၂။ သ ့်နွေဆားတို့ကို ဆတူအမှုန့်ပြု၍ ရှောက်ရည်၊ ပျားရည်တို့ဖြင့် သမ၍ လျက်ပေးပါ။ ဤဆေးသည် ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို တိုးစေသည့်အပြင် လေ၊ သည်းခြေ၊ သလိပ် ဒေါသ (၃) ပါးကိုပါ ပယ်ဖျောက်နိုင်သောသတ္တိ ရှိ၏။

ကိုယ်ခံစွမ်းအားဆေး (၁၇)

၁။ ချေးသီး၊

၂။ နှမ်း နှစ်ပါးတို့ကို ဆတူယူ၊ အမှုန့်ပြုပြီး တင်လဲရည်ဖြင့် ရောစပ်၍ မှီဝဲရမည် ဖြစ်၏။

ကိုယ်ခံစွမ်းအားဆေး (၁၈)

၁။ ဆင်သမန္တယ်၊

၂။ ဆူးလေ မြစ်၊

၃။ ကြံညွတ်၊

၄။ ငရံ့ပတူ၊

၅။ မူသလီမြစ်တို့ကို ဆတူယူ အမှုန့်ပြုပြီး ပျားရည်၊ ထောပတ်တို့ဖြင့် ရောတေ၍ လျက်စားရပါမည်။

ကိုယ်ခံစွမ်းအားဆေး (၁၉)

၁။ ဝါးပုလဲ (ဝါးစိန်)၊

၂။ ကြံညွတ်၊

၃။ နွယ်ချို၊

၄။ သကြား၊

၅။ ဆူးလေ၊

၆။ သိန္ဓော၊

၇။ ဆား၊

၈။ ပိတ်ချင်းသီး၊

၉။ တြိဖလ၊

၁၀။ ဆင်သမန္တယ်တို့ကို ဆတူယူ အမှုန့်ပြု၍ ထောပတ်၊ ပျားရည်တို့ဖြင့် ရောစပ်၍ မှီဝဲပါ။

ကိုယ်ခံစွမ်းအားဆေး (၂၀)

၁။ သံမှုန့်၊

၂။ ဖန်ခါ သီး၊

၃။ ကန်ချုပ်နီတို့ကို ဆတူယူ ရောကြိတ်ပြီး ချေးသီးဆီနှင့်ရော၍

သကြား၊ ပျားရည်တို့ကိုထည့်၍ သောက်ရပါမည်။

ကိုယ်ခံစွမ်းအားဆေး (၂၁)

မရကန် (အရွက်၊ အမြစ်၊ အသီးပါ) (၆) ပိဿာကို အမှုန့်ပြုပြီး အိုးသစ်တစ်လုံးတွင်ထည့်၍ သန့်ရှင်းသောနေရာ၌ ထားပါ။ ဝမ်းကို စင်ကြယ်စေရန် ပြုလုပ်ပြီးနောက် ဤမရကန်အမှုန့်ကို ခံတွင်းတစ်ခုလုံး အပြည့်ပမာဏ စားပါ။ ဤဆေး ကြေကျက်လောက်သောအခါတွင် ထောပတ်အနည်းငယ်ကို အနုပါနအဖြစ် သောက်ပါ။ ထိုကာလအတွင်း ချိုသော အာဟာရကိုသာ စားပါ။ ဆားပါသောအစာ၊ ချဉ်သောအစာ၊ ဟင်းရွက်တို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ဤဆေးကို နေ့စဉ် ရက်ပေါင်း (၂၀၀) စားရပါမည်။ ဤဆေးသည် ကိုယ်ခံစွမ်းအားကိုသာမက ဓာတ် (၇)ပါး၊ ဓာတ် (၈)ပါးတို့ကို ခိုင်ခံ့စေ၏။ အားအလွန်ကြီး၏။ သက်ရှည်နုပျိုစေ၏။ ကောင်းသော ကိုယ်နံ့ကို ဖြစ်စေ၏။ ဤကိုယ်ခံအားကိုကောင်းမွန်စေသော မရကန်၏ ထူးသောသတ္တိမှာ မရကန်တွင် ဖန်သော၊ ခါးသော၊ ချိုသောအရသာတို့သည် နှုတ်ကို မြိန်စေနိုင်၏။ ပါစကဝမ်းမီးအားကို ကောင်းစေ၏။ လည်ချောင်းကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေ၏။ သွေးနာ၊ သလိပ်နာ၊ လေနာတို့ကို ပယ်ဖျောက်စေနိုင်၏။

ကိုယ်ခံစွမ်းအားဆေး (၂၂)

ဆင်သမန္တယ်ကို လက်တစ်ဆစ်ခန့် ဖြတ်တောက်ပြီး ထောပတ်ဖြင့် ကြော်၍ ၇ ရက် (သို့) ၉ ရက် (သို့) တစ်နှစ်တာကာလပတ်လုံး နေ့စဉ် စွဲမြဲစွာ စားရပါမည်။

ကိုယ်ခံစွမ်းအားဆေး (၂၃)

ဆင်သမန္တယ်ကို ၈ ပုံ ၁ ပုံကြွင်း ကျိုထားသောအရည်နှင့် ကြက်ဆူသီးအရည်ကို သောက်ပါ။

တစ်နည်းအားဖြင့် ၈ ပုံ ၁ ပုံကြွင်း ကျိုထားသော ဆင်သမန္တယ် ပြုတ်ရည်ကို ချင်းခြောက်မှုန့်ဖြင့် သောက်ပါ။

တစ်နည်းအားဖြင့် ဆင်သမန္တယ် (၃) ပိဿာကို အမှုန့်ပြု၍ ထောပတ်၊ ပျားရည်၊ တင်လဲတို့ကို (၄၈) ကျပ်သားစီထည့်ပြီး မှီဝဲနိုင်

ပါသည်။

ကိုယ်ခံစွမ်းအားဆေး (၂၄)

- ၁။ ကြံညွတ်မြစ်မှုန့် (၄၈) ကျပ်သား၊
- ၂။ ဆူးလေမြစ် (၄၈) ကျပ်သား၊
- ၃။ မူသလီမြစ် (၆၈) ကျပ်သား၊
- ၄။ ဆင်သမန္တယ် (၆၈) ကျပ်သား၊
- ၅။ ချေးသီး (၉၆) ကျပ်သား၊
- ၆။ ကန့်ချုပ်နီ (၃၅) ကျပ်သား၊
- ၇။ အစေ့ထုတ်ထားသည့် တြိဖလ (၄၈) ကျပ်သားတို့ကို ညက်စွာ အမှုန့်ပြု၍-
- ၈။ တြိကဋုက်အမှုန့် (၂၇) ကျပ်သား၊
- ၉။ သကြား (၂) ပိဿာ (၁၀) ကျပ်သား၊
- ၁၀။ ပျားရည် (၁) ပိဿာ (၅) ကျပ်သား၊
- ၁၁။ ထောပတ် (၅၂) ကျပ် (၈) ပဲသား၊
- ၁၂။ ဥမွန်ဥအမှုန့် (၄၈) ကျပ်သား၊

ဤဆေးအားလုံးကို ထောပတ်ထည့်ဖူးသည့်အိုးတွင်ထည့်၍ မွေပေးပါ။ ဤဆေးကို နေ့စဉ် (၄) ကျပ် (၁၁) ပဲသားပမာဏ သောက်ပါ။ ထိုဆေးမှီဝဲနေစဉ် သင့်လျော်သောအာဟာရကို မှီဝဲပါ။

ကိုယ်ခံစွမ်းအားဆေး (၂၅)

- ၁။ ပျဉ်းတော်သိမ် ပဉ္စငါးပါး၊
- ၂။ တြိဖလ၊
- ၃။ တြိကဋုက်၊
- ၄။ နှမ်းနက်၊
- ၅။ သံလိုက်၊
- ၆။ ကျောက်စက်၊
- ၇။ စမုန်နက်၊
- ၈။ တမာမြစ်၊
- ၉။ ဒဿမူ (၁၀) ပါး၊

ဆေးတို့ကို အလေးချိန် ဆတူယူ၍ အမှုန့်ကြိတ်ပြီး သောက်ရပါမည်။ တစ်ခွက်စာလျှင် (၂) ပဲသားမှ (၄) ပဲသား သောက်ပါ။

ကိုယ်ခံစွမ်းအားဆေး (၂၆)

၁။ တမာပွင့်ချိန်တွင် တမာပွင့်ကို ယူထားပါ။ တမာသီး သီးချိန်တွင် အသီးကို ယူထားပါ။ ထို့နောက် တမာ၏အမြစ်၊ အရွက်၊ အခေါက်တို့ကို ယူပါ။ ထို့အပြင်-

၂။ ကန့်ချ ပြနီ၊

၃။ ပိတ်ချင်းသီး၊

၄။ လက်ထုတ်သီး၊

၅။ ချေးသီး၊

၆။ ငှနစ်၊

၇။ ကြစုသီး၊

၈။ ချင်းခြောက်၊

၉။ ဆီးဖြူသီး၊

၁၀။ ဆူးလေမြစ်၊

၁၁။ ကြေးဖြူမှုန့်တို့ကို အလေးချိန် ဆတူယူပါ။

ဤဆေးတို့ကို ကြိတ်မှန်ရွက်သတ္တုရည်ဖြင့် ထုံပါ။ ထို့အပြင် တမာမြစ်၊ ရှားမြစ်တို့၏ ၈ ပုံ ၁ ပုံကြွင်း ပြုတ်ရည်ဖြင့် တမာပဉ္စငါးပါးကို ထုံပါ။ ထို့နောက် အခြောက်လှန်း၍ တစ်ဖန် ကြိတ်ကာ သမအောင် မွှေပြီး တစ်ကြိမ်လျှင် (၂) ပဲသားမှ (၄) ပဲသားအထိ မှီဝဲပါ။ ဆေးကို ပျားရည်၊ ရေအေးတို့ဖြင့် သောက်နိုင်ပါသည်။ ဆေးသောက်ရမည့်ကာလမှာ (၃) လ မှ (၃) နှစ် အထိ မိမိစွမ်းနိုင်သရွေ့ စားပါ။

ကိုယ်ခံစွမ်းအားဆေး (၂၇)

၁။ မြင်းခွာရွက်ကို အမြစ်၊ အရွက်တို့နှင့်တကွယူ၍ ရေဖြင့် ဆေးကြောပြီး ဆုံငယ်ဖြင့်ထောင်း၍ သတ္တုရည်ကို အဝတ်ဖြင့် စစ်ယူပါ။ ဤမြင်းခွာရွက်သတ္တုရည် (၁) ပိဿာ (၉၂) ကျပ်သားတွင်-

၂။ ထာပတ် (၄၈) ကျပ်သား ထည့်၍ချက်ပါ။ ပြီးနောက် ထိုချက် ဆေးထဲသို့ အောက်ပါဆေးမှုန့်များကို ထည့်ပါ။

၄င်းတို့မှာ-

၁။ နန္ဒင်း၊

၂။ ဆီးဖြူ ။ သီး၊

၃။ ကြံဟင်းမြစ်၊

၄။ ဖန်ခါးသီး၊

ဤဆေးတို့ကို (၃) ကျပ်သားစီ ထည့်ပါ။

၅။ ပိတ်ချင်းသီး၊

၆။ အိပ်မွေ့သီး၊

၇။ သိန္နောဆား၊

၈။ သကြား၊

၉။ လင်းလေ

ဆေးတို့ကို (၁) ကျပ်သားစီ ယူပါ။

ချက်ဆေးကို မီးမျှဉ်းမျှဉ်းဖြင့် ချက်ပါ။ ဆေးကောင်းစွာကျက် သောအခါတွင်မှ ချ၍ အမှုန့်တို့ကို ထည့်ပါ။ ဤဆေးကို (၂) ပဲသားမှ (၄) ပဲသားအထိ သောက်ပါ။ တစ်လခန့် နေ့စဉ်သောက်ရပါမည်။

ကိုယ်ခံစွမ်းအားဆေး (၂၀)

၁။ လင်းလေ

၂။ ၀ ဝလာ

၃။ ကြိတ်ဖလ

၄။ အိပ်မွေ့သီး

၅။ နွယ်ချို

၆။ ချင်းခြောက်

၇။ ကုလားဆောင်မေခါး

၈။ သပွန်

၉။ နန္ဒင်း

၁၀။ မိဿလင်

- ၁၁။ နွားမြေရင်း
- ၁၂။ ဆောင်မေခါး
- ၁၃။ ထန်းကျင့်မြစ်
- ၁၄။ ကန့်ချုပ်မြစ်

ဤဆေးတို့ကို ဆတူယူ၍ အမှုန့်ပြုပါ။ ထိုအထဲသို့ ထောပတ်၊ နို့ဓမ်း၊ နွားနို့၊ လူကျင်ငယ်၊ နွားကျင်ငယ်တို့ ရော၍ သမအောင်ပြုကာ တစ်ကြိမ်လျှင် (၂) ပဲသားမှ (၄) ပဲသားအထိ သောက်ပါ။

ကိုယ်ခံစွမ်းအားဆေး (၂၉)

နံနက်စောစော ကြစုသီး (၁) လုံးကို စားပါ။ ထမင်းမစားမီ ထောပတ်၊ ပျားရည်နှင့်တကွ သစ်ဆိမ့်သီး (၂) လုံး စားပါ။ ညစာထမင်း စားပြီးနောက် ဆီးဖြူသီး (၄) လုံး စားပါ။ ဤကဲ့သို့ တစ်နှစ်ပတ်လုံး စားပါ။

ကိုယ်ခံစွမ်းအားဆေး (၃၀)

- ၁။ ကြစုသီး၊
- ၂။ ပိတ်ချင်းသီး၊
- ၃။ သစ်ဆိမ့်သီး၊
- ၄။ ဆီးဖြူသီးတို့ကို အမှုန့်ပြု၍ သံမှုန့်ဖြင့် ရောပါ။ ထိုအထဲသို့ ပျားငယ်ရည် ထည့်စားရပါမည်။

ကိုယ်ခံစွမ်းအားဆေး (၃၁)

တြိဖလအမှုန့်ကို ရှားမြစ်ပြုတ်ရည်၊ ပိတောက်မြစ်ပြုတ်ရည်တို့ တွင် အကြိမ်ကြိမ်ထုံပြီး ပျားရည်၊ ထောပတ်တို့ ရော၍ သုံးစွဲရပါမည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ရှားစေး၊ ပိတောက်စေးများဖြင့် တြိဖလကို ထုံ၍ ထောပတ်၊ ပျားရည်များများရောစပ်၍ မှီဝဲနိုင်၏။

ကိုယ်ခံစွမ်းအားဆေး (၃၂)

- ၁။ ပိတောက်မြစ်ကိုကျိုထားသောပြုတ်ရည်ဖြင့် ထုံထားသည့် အိပ်မွေ့သီး
- ၂။ ဟင် : စက္ကဲမြစ်

၃။ ပျားရည်

၄။ သံမှုန့်

၅။ ထောပတ်

အများအပြားဖြင့် ရောထားသည့် ကြစုသီးတို့ကို ရော၍ သမအောင်ပြုပြီး တစ်ကြိမ်လျှင် (၂) ပဲသားမှ (၄) ပဲသားအထိ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

ကိုယ်ခံစွမ်းအားဆေး (၃၃)

၁။ ကြာသိမ်၏အရည်၊

၂။ သကြား၊

၃။ ပျားရည်၊

၄။ ထောပတ်၊

၅။ တြိဖလတို့ကို သမအောင်ရောစပ်ပြီး သုံးစွဲနိုင်ပါသည်။

ကိုယ်ခံစွမ်းအားဆေး (၃၄)

၁။ တြိဖလ၊

၂။ သကြား၊

၃။ ဆီ၊

၄။ ပျားရည်၊

၅။ ပိတ်ချင်းသီး၊

၆။ သံမှုန့်၊

၇။ ချင်းခြောက်တို့ကို ယောက်မ မကပ်သည့်တိုင်အောင်ထည့်၍ ချက်သော ချက်ဆေးကို နံနက်-ည (၂) ပဲသားစီ မှီဝဲပါ။

ကိုယ်ခံစွမ်းအားဆေး (၃၅)

၁။ တြိကဋျက်သုံးပါးအမှုန့်၊

၂။ သ ပျစ်သီး၊

၃။ ထောပတ်၊

၄။ ပျားရည်၊

၅။ သကြား၊

၆။ တြိဖလအမှုန့်တို့ကိုရော၍ လျက်ဆေးအဖြစ် သုံးစွဲပါ။ ဤဆေး
သောက်ပြီးနောက် အနုပါနအဖြစ် နွားနို့ကို သောက်ပါ။

ကိုယ်ခံစွမ်းအားဆေး (၃၆)

ကြစုသီးကို ထောပတ်ဖြင့်ကြော်၍ ကောင်းစွာပူစဉ် ထိုကြစုသီး
နှင့်ထောပတ်ကို သောက်ရပါမည်။

ကိုယ်ခံစွမ်းအားဆေး (၃၇)

- ၁။ ဆူးလေမြစ်၊
- ၂။ ဆီးဖြူ ၂ သီး၊
- ၃။ ဆင်သမန္တယ်တို့ကို ဆတူယူ အမှုန့်ပြုပြီး ထောပတ်၊ ပျားရည်
တို့ဖြင့် ရော၍ (၂) ပဲသားတန်သည်၊ (၄) ပဲသားတန်သည်
နေ့စဉ်လျက်ပါ။

ကိုယ်ခံစွမ်းအားဆေး (၃၈)

- ၁။ ကြစုသီး၊
- ၂။ ချင်းခဲ ခြောက်၊
- ၃။ တင်လဲဟောင်း၊
- ၄။ ပျားငယ်ရည်တို့ကို ဆတူယူ၍ အမှုန့်ပြုပြီး ရောစပ်၍မှီဝဲပါ။

ကိုယ်ခံစွမ်းအားဆေး (၃၉)

- ၁။ ၈ ပုံ ၁ ပုံကြွင်း ကျိုထားသော ချေးသီးရည်၊
- ၂။ ပျား ငယ်ရည်၊
- ၃။ အိပ်မွေ့သီး၊
- ၄။ နွယ်ချိုမှုန့်တို့ကို ရော၍မှီဝဲပါက ခန္ဓာကိုယ်၏ ခုခံအားစွမ်းရည်
ကို တိုးတက်စေနိုင်ပါသည်။

ကိုယ်ခံစွမ်းအားဆေး (၄၀)

- ၁။ ကြစုသီး၊
- ၂။ တငယ်လဲ၊
- ၃။ အိပ်မွေ့သီးမှုန့်၊

၄။ ချေးသီးမှုန့်၊

၅။ ကန့်ချုပ်နီမြစ်မှုန့်တို့ကိုရော၍ အမှုန့်ပြုပြီး နှမ်းဆီဖြင့်မှီဝဲပါ။
တစ်နည်းအားဖြင့် ...

၁။ အိပ်မွေ့သီး၊

၂။ ချေးသီး၊

၃။ ချင်းခြောက်၊

၄။ ထောပတ်၊

၅။ ပျားရည်တို့ကို ရောစပ်၍မှီဝဲပါက ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို တိုးတက်
စေသည့်အပြင် ပျိုမျစ်ခြင်း၊ တင့်တယ်ခြင်းသတ္တိများသာမက
အိုခြင်း တည်းဟူသော သမုဒ္ဒရာမှ ကင်းလွတ်နိုင်၏။

ကိုယ်ခံစွမ်းအားဆေး (၄၁)

၁။ နန္ဒင်း (၁) ဆ၊

၂။ ကြာစု (၂) ဆ၊

၃။ ပြည်ပန်းရွှေမြစ် (၄) ဆ၊

၄။ တာလမူလီမြစ် (၈) ဆတို့ကို အမှုန့်ကြိတ်၍ သမအောင်မွှေပြီး
ပျားရည်ဖြင့်ရောစပ်၍ မှီဝဲပါ။ ဆေးတစ်ကြိမ်သောက်လျှင် (၂)
ပဲသားမှ (၄) ပဲသား ချင့်ချိန်၍ မှီဝဲပါ။

ကိုယ်ခံစွမ်းအားဆေး (၄၂)

၁။ အိပ်မွေ့သီးမှုန့်၊

၂။ ကန့်ချုပ်နီမြစ်မှုန့်၊

၃။ ပိတ်ချင်းသီးမှုန့်၊

၄။ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်တို့ကို-

၅။ နှမ်းဆီ၊

၆။ ပျားရည်တို့ဖြင့် ရောစပ်၍ မှီဝဲပါက ကိုယ်ခံစွမ်းအားကိုသာမက
ဝမ်းမီး၊ အဆင်း၊ အသံတို့ကို ကောင်းမွန်တိုးပွားနိုင်ကုန်၏။

ကိုယ်ခံစွမ်းအားဆေး (၄၃) (ရတု ၆ ပါးဆေး)

၁။ ဆီးဖြူသီး၊

၂။ပိတ ချင်းသီး-

၃။ သစ်ဆိမ့်သီးတို့ကို ရောစပ်အမှုန့်ပြု၍ထားပြီး-

- ၁။ ပျားရည်၊
- ၂။ ဧ ထာပတ်၊
- ၃။ နို့ရည်၊
- ၄။ နို့ဓမံး၊
- ၅။ ဖုံးမသိန်၊
- ၆။ ပေါက်နွယ်ရွက်သတ္တုတို့ကို-

- ၁။ ဝသာနရတု၊
- ၂။ သရဒရတု၊
- ၃။ ဟေမန္တရတု၊
- ၄။ သိသီရ ရတု၊
- ၅။ ဝသန္တရတု၊
- ၆။ ဂိမ္မဂတုတို့၌ အထက်ပါဆေးမှုန့်များကို ဝသာနရတု၌ ပျားရည်ဖြင့် လည်းကောင်း စသည်ဖြင့် အစဉ်အတိုင်း ရတုလိုက် ယှဉ်တွဲ၍ သုံးစွဲသွားရပါမည်။

ကိုယ်ခံစွမ်းအားဆေး (၄၄)

- ၁။ ဖန်ခါးသီး၊
- ၂။ ကြစု သီး၊
- ၃။ သစ်ဆိမ့်သီးတို့ကို ဆတူယူ ထုထောင်း၍ ပျားရည်တွင်စိမ်ပြီး သောက်ပါ။

ကိုယ်ခံစွမ်းအားဆေး (၄၅)

- ၁။ ဆင်သမန္တယ်၊
- ၂။ ကြက် မောက်ဆူးပြန်မြစ်၊
- ၃။ အိပ်မွေ့သီး၊
- ၄။ ခရုသင်းပန်း၊
- ၅။ လင်းလေ၊

၆။ ဖန်ခါးသီး၊

၇။ ပန်းနု၊

၈။ ကြံညွတ်တို့ကို အညီအမျှယူ၍ အမှုန်ပြုပြီး ထောပတ်ဖြင့် လျက်ပေးပါ။

ကိုယ်ခံစွမ်းအားဆေး (၄၆)

၁။ နှမ်းမှုန့်၊

၂။ ဆူးလေစေ့မှုန့် (၃) ကျပ်သားစီ ယူ၍-

ရေ (၂၄) ကျပ်သား၊

ဆိတ်နို့ (၂၄) ကျပ်သား၊

ပျားရည် သင့်ရုံထည့်၍ မှီဝဲပါ။

ကိုယ်ခံစွမ်းအားဆေး (၄၇)

၁။ တောက်ရုပ်၊

၂။ ပန်းနု၊

၃။ ပန်းဥ၊

၄။ ဖာလာသီး၊

၅။ နွားမြေရင်းခေါင်း၊

၆။ အိပ်မွေ့သီး၊

၇။ တြိဖလ၊

၁၀။ စမုန်နီ၊

၁၁။ ဥပသကာ၊

၁၂။ စရို၊

၁၃။ ကွမ်းသီးနု၊

၁၄။ ရှမ်းဆေးခါး၊

၁၅။ ငရံ့ပတူမြစ်၊

၁၆။ ဒန့်သခွားမြစ်၊

၁၇။ ကုလားဆောင်မေခါး၊

၁၈။ ကန့်ချုပ်နီမြစ်၊

- ၁၉။ သနပ်ခါး၊
- ၂၀။ ပန်းနုငယ်၊
- ၂၁။ တိလင်္ကာသား၊
- ၂၂။ ပိတ်ချင်းသီး၊
- ၂၃။ လက်ထုတ်သီးဆန်၊
- ၂၄။ စမုန်စပါး၊
- ၂၅။ တောဆောင်မေခါး၊
- ၂၆။ ကံ့ကော်ဝတ်ဆံ၊
- ၂၇။ ကရဝေးရွက်၊

၂၈။ ငရုတ်ကောင်းတို့ကို (၁) ကျပ်သားစီ ယူပါ။

၎င်းတို့ကို ရေ (၇) ပိဿာ (၈) ကျပ်သားဖြင့် ၄ ပုံ ၁ ပုံ ခန်းအောင် ချက်ပြီး ထိုဆေးရည်၏ထက်ဝက်ပမာဏ ပျားရည်ထည့်ကာ အိုးခွက်၌ထည့်၍ (၁၅) ရက်တိုင် သိုမှီးထားပါ။ ဤဆေးကို နေ့စဉ် ပုံမှန် မှီဝဲပါက ကိုယ်ခံစွမ်းအားအပြင် ဝမ်းမီးပျက်နာ၊ အားကုန်ခန်းသော အနာ၊ သုက်ခန်းနာတို့ကို ပျောက်စေ၏။

ကိုယ်ခံစွမ်းအားဆေး (၄၈)

ခံတက်ခေါက် (၃) ပိဿာကို ရေ (၂၁)ပိဿာဖြင့် ၃ ပုံ ၁ ပုံ ကြွင်းချက်ပြီး အအေးခံပါ။ ပြီးလျှင် ထိုအထဲသို့-

- ၁။ တင်လဲ (၉) ကျပ်သား၊
- ၂။ ဆီးဖြူသီး (၄၈) ကျပ်သား၊
- ၃။ ပန်းနု (၆) ကျပ်သား၊
- ၄။ ဇာတိပျိုလ်သီး၊
- ၅။ ကရဝေးခေါက်၊
- ၆။ ဖာလာသီး၊
- ၇။ သစ်ကြံပိုးခေါက်၊
- ၈။ ကရဝေးရွက်၊
- ၉။ ကံ့ကော်ဝတ်ဆံ၊
- ၁၀။ လေးညှင်းပွင့်၊

၁၁။ ငရုတ်ကောင်းတို့ကို (၃) ကျပ်သားစီယူ၍ ထိုဆေးအားလုံးကို တစ်လလုံး အိုးခွက်၌ထည့်ထားပါ။

ဤဆေးသည် ကိုယ်ခံစွမ်းအားသာမက ခယရက်နာ၊ နူနာ၊ ဝက်ရူး နာတို့ကိုပါ ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

ကိုယ်ခံစွမ်းအားဆေး (၄၉)

ဆီးဖြူသီးမှုန့် (၃) ပိဿာကို ဆီးဖြူသီးရည်နှင့်စိမ်၍ အခြောက် လှန်းပါ။ ထိုအထဲသို့-

၁။ ကြစုသီး၊

၂။ ဆီးဖြူ သီး၊

၃။ သစ်ဆိမ့်သီး၊

၄။ နနွင်း၊

၅။ သာလယို၊

၆။ လင်းလေ၊

၇။ အိပ်မွေ့သီး၊

၈။ ဆင်တုံးမနွယ်၊

၉။ သင်္ဘောချင်းခြောက်၊

၁၀။ နွယ်ချို၊

၁၁။ ပိတ်ချင်းသီး၊

၁၂။ သင်္ဘောရှားဖြူတို့ကို (၁၀) ကျပ်သားစီယူ၍ အမှုန့်ပြုပါ။ ထို အထဲသို့ နို့မှ ထုတ်ယူထားသော ထောပတ်၊ ပျားရည်၊ သကြား တို့ကိုလည်း သင့်ရုံ ရော၍ နေ့စဉ် နံနက်အခါ၌ (၁) ကျပ်သားစီ မှီဝဲရပါမည်။

ကိုယ်ခံစွမ်းအားဆေး (၅၀)

၁။ ရွှေတံတိုင်း၊

၂။ ဆီးပင်၊

၃။ နံ့သာဖြူ၊

၄။ အကျော်နက်၊

၅။ ရုံးကြီးခေါက်၊

၆။ ခစ်ကြီးခေါက်၊

၇။ ရှားနှစ်၊

၈။ လက်ပံ၊

၉။ ပိတောက်၊

၁၀။ ပရန့ဝါတို့ကို သတ္တုရည်ပြုလုပ်ပါ။

အကယ်၍ သတ္တုရည်မရနိုင်ပါက အောက်ပါအတိုင်း သတ္တုရည် ပြုလုပ်ပါ။ ပြုလုပ်နည်းမှာ အမှုန့် (၁) ပိဿာ (၉၂) ကျပ်သား၊ ရေ (၁) ပိဿာ (၉၂) ကျပ်သား၊ တစ်နေ့နှင့်တစ်ညစီမိ၍ အရည်ပြုလုပ်ပါ။ ဤသတ္တုရည်ကို အတိုင်းအတာအားလျော်စွာ ချင့်ချိန်၍မှီဝဲရပါမည်။



ခုခံအားကျဆင်းမှုရောဂါ (HIV, AIDS) ဆိုင်ရာ ဝိဇ္ဇာဓရဆေးပညာသုံး

ဓာတ်ဆေးဝါးအစီအရင်များ

ခုခံအားကျဆင်းသည့်ရောဂါသည် စလျှင်စချင်းပင် ရောဂါကြီးအဆင့် ဖြစ်၏။ ထို့နောက် ရောဂါလွန်အဆင့်၊ ရောဂါဆုံးသို့ ကူးပြောင်းသွားနိုင်သောရောဂါ ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ဤရောဂါအတွက် အထူးဆေးကြီး၊ ဆေးလွန်၊ ဆေးဆုံးတို့ကို သုံးရမည် ဖြစ်၏။ ဆေးလွန်၊ ဆေးဆုံး ဟူရာတွင် ဝိဇ္ဇာဓရဆေးပညာသုံးဆေးဝါးများ (ဝါ) ဓာတ်ဆေးဝါးများကို ကား မသုံးလျှင်မဖြစ် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည် ဖြစ်၏။ ထည့်သွင်းသုံးစွဲရမည် ဖြစ်၏။

ဤတွင် ဝိဇ္ဇာဓရဓာတ်ဆေးသုံးစွဲမှု၌ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး စတင်ဝင်ရောက်ချိန်၊ ရောဂါလက္ခဏာများမပြသေးစဉ် ကူးပြောင်းမှုကာလအတွင်း၌ စတင်ကုသရမည်ဆိုပါက ထို HIV အဆင့် လူနာအား ရက္ခဆေးဝါးများ၊ ရိုးရာဆေးပညာသုံး သမားရိုးကျဆေးဝါးများ၊ ဝိဇ္ဇာဓရဆေးပညာတွင် အသုံးပြုသည့် ဒြပ်ပစ္စည်းအား တိုက်ရိုက်အသုံးမပြုသေးဘဲ သကတ် ခေါ် ဓာတ်ပစ္စည်းစွမ်းရည်သတ္တိကိုသာ အသုံးပြုဖော်စပ်ထားသည့်ဆေးဝါးများ ပေးရပါမည်။ ဥပမာ - ဓာတ် (၉) ပါး၊ ဓာတ်လုံး၊ ရွှေဓာတ်လုံး၊ သံဓာတ်လုံး၊ ပြဒါးဓာတ်လုံးတို့မှ ချက်ထားသည့် ဓာတ် (၉) ပါးချော်ရသာယန၊ ရွှေချော်ရသာယန၊ သံချော်ရသာယန၊ ပြဒါးချော်ရသာယန စသည့် တစ်ဆင့် ထုတ်ယူထားသောဓာတ်၏ ဟိတ်စွမ်းရည်သတ္တိ ပါဝင်သည့်ဆေးဝါးများကို

တိုက်ကျွေးရပါမည်။

သို့တည်းမဟုတ် မိမိကုသရသည့်လူနာသည် AIDS ရောဂါ လက္ခဏာပေါ်ပေါက်နေသည့်အဆင့်ဖြစ်ပါက ရုက္ခဆေးဝါးများ၊ ရိုးရာ သမားရိုးကျဆေးဝါးများ၊ ဓာတ်၏သက်တံ့စွမ်းရည်သုံး ဝိဇ္ဇာဓရဆေးဝါး များသာမက လိုအပ်ပါက ဓာတ်တို့၏ဒြပ်ပစ္စည်းကို တိုက်ရိုက်အသုံးပြု သည့် ဝိဇ္ဇာဓရဆေးဝါးများကိုပါ ထည့်သွင်းအသုံးပြုရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ရွှေပြာ၊ ငွေပြာ၊ သံပြာ၊ ရှောင်၊ ဝါဠုက စသည့် ဆေးများ ကို လိုအပ်ပါက ထည့်သွင်းရပါမည်။

HIV, AIDS ရောဂါသည် လူသား၏ ကိုယ်ခံစွမ်းအားနှင့်ဆိုင်သည့် ရောဂါမျိုးဖြစ်သဖြင့် ရောဂါအားလုံး၏ ဘုရင်၊ ရောဂါအားလုံး၏ ဦးသျှောင်၊ ရောဂါအားလုံး၏ အချုပ်အခြာဟု ဆိုခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဤရောဂါ၏ ရောဂါရောက်ကြောင်းကို သတ်မှတ်ရာတွင် HIV ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးကြောင့်ဟု သတ်မှတ်ခြင်းမှာ ယေဘုယျအားဖြင့် သတ် မှတ်ခြင်းသာ ဖြစ်၏။ ထို့ထက်တစ်ဆင့်တက်၍ ရိုးရာဆေးပညာသဘော တရားအရ နက်နဲစွာသုံးသပ်ပါက ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးချင်းစီ၏ ကမ္မဇတေဇော စွမ်းရည်၊ ပါစကတေဇောစွမ်းရည်၊ ဥသ္မာတေဇော ကိုယ်ခံအားစွမ်းရည်တို့ အားနည်းမှု၊ ကျဆင်းမှုတို့ကြောင့်သာဖြစ်ကြောင်း ရှေ့ပိုင်း၌ အကြိမ်ကြိမ် အထပ်ထပ် ဖော်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်၏။

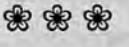
လူသား၏ပဋိသန္ဓေအစ ကမ္မဇတေဇော၏ ဗီဇစွမ်းရည်အားနည်း သဖြင့် ပဝတ္တိကာလ မွေးဖွားပြီးနောက်ပိုင်း ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ပါစက တေဇောစွမ်းရည် အားနည်းရ၏။ ထိုပါစကတေဇောစွမ်းရည် အားနည်း သဖြင့် ၎င်း၏အကျိုးဆက်အရှိန်ဖြစ်သော ဥသ္မာတေဇော ခုခံအားစွမ်းရည် အားနည်းရခြင်းကြောင့်ဟု ရိုးရာဆေးပညာသဘောတရားအရ အခိုင်အမာ ဆိုခြင်းဖြစ်၏။ တစ်နည်းအားဖြင့် ခုခံအားစွမ်းရည် ဥသ္မာတေဇော အား နည်းရခြင်းမှာ မူလဖြင့်ဆိုရပါမူ ကမ္မဇတေဇော ဗီဇစွမ်းရည်၊ ပါစက တေဇော(ဝမ်းမီး)နှင့် ပဝတ္တိကာလ နေထိုင်၊ ပြုမူ၊ ကျင့်ကြံ၊ စားသောက်မှု တို့ကို ကောင်းစွာ မစောင့်ရှောက်သောကြောင့် ရောဂါဖြစ်ရခြင်း ဖြစ်ပါ သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ အဆိုပါ ခုခံအားကျပိုင်းရပ်စ်ပိုး ဝင်ရောက်ခံရသူ

တိုင်း တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကူးစက်ခံရပုံ မတူညီပေ။ အချို့၌ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး
ဝင်ရောက်ခံရသော်လည်း အချို့သည် အင်အားပြင်းထန်စွာ ကူးစက်ခံရ၏။
အချို့ကား အင်အားနည်းပါးစွာလောက်သာ ကူးစက်ခံရ၏။ အချို့သည်
ဝင်ရောက်ခံရသော်လည်း ထိုပိုးကို ခန္ဓာကိုယ်၏ ခုခံအားစနစ်မှ ဆန့်
ကျင်တိုက်ဖျက်ပစ်နိုင်၏။ တွန်းလှန်နိုင်၏။ ဤကား လူတစ်ဦးချင်းစီ၏
မူလခုခံအားစွမ်းရည် (ဥသ္မာတေဇော) ကြောင့်သာ ကွာခြားမှုဖြစ်ခြင်း
ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် ဤခုခံအားကျရောဂါအတွက် ကုထုံးပြုဆေးဝါး စီမံ
ဖော်စပ်ရာ၌ အဆိုပါ ကမ္မဇတေဇော၊ ပါစကတေဇော၊ ဥသ္မာတေဇော၊
မူလခုခံအားတို့ကို ကောင်းမွန်တိုးတက်စေရန် ပြုပြင်ရာ၌ လည်းကောင်း၊
ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဝင်ရောက် အပြစ်ပြုနေသည့် HIV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတို့ကို
ဆန့်ကျင်တိုက်ဖျက် ပိုးသတ်ရန်အတွက် လည်းကောင်း၊ ဝိဇ္ဇာဓရဓာတ်၏
ဆေး ဝိဇ္ဇာဓရနည်းကျ စီမံထားသည့်ဆေးဝါးများကို မဖြစ်မနေ ထည့်သွင်း
တိုက်ကျွေးရမည်။

ထိုသို့ ဓာတ်ဆေးများကို ထည့်သွင်းသုံးစွဲမည်ဖြစ်၍ အန္တရာယ်
အကင်းဆုံး၊ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးအနည်းဆုံးဖြစ်စေရန် စီမံဖော်စပ်ရမည့်
ကိစ္စကား အရေးအကြီးဆုံး ဖြစ်၏။

သို့ပါသောကြောင့် ဤဦးသျှောင်ကိုင် အချုပ်အခြာ ခုခံအားကျ
ရောဂါသည် အရေးကြီးလှပါသဖြင့် ဝိဇ္ဇာဓရဓာတ်ဆေးများ၏ သုဒ္ဓပြုပုံမှ
စ၍ ဖော်စပ်စီရင်ပုံတို့ကို အတန်ငယ် အသေးစိတ်၍ အကျယ်ဖော်ပြမှသာ
ပြည့်စုံမည်ဖြစ်ပါသဖြင့် ရွှေ၊ ငွေ၊ ကြေး၊ သံ၊ ပြဒါး စသည့် ရုပ်ဓာတ်၊
နာမ်ဓာတ်တို့၏ သုဒ္ဓပြုပုံ (သုတ်သင်ပုံ)၊ ပြာချပုံ၊ ရိုးရာရုက္ခဆေးဝါးများ
ဖြင့် ရောစပ်စီမံပုံတို့ကို ဖော်ပြသွားမည်။



HIV, AIDS ဆိုင်ရာ

ဝိဇ္ဇာဓရဓာတ်ဆေးများ စီမံဖော်စပ်ခြင်း

ဓာတ်ပစ္စည်း (၇) မျိုးအား သုဒ္ဓပြုခြင်း

ရွှေ၊ ငွေ၊ ကြေးနီ၊ ကြေးဝါ၊ သွပ်၊ ခဲ၊ ဘင်၊ သံမဏိ စသည့် ဓာတ်ပစ္စည်းတို့သည် တောင်မှဖြစ်ကုန်ခြင်း ဖြစ်၏။ ၎င်းဓာတ်တို့သည် အနည်းနှင့်အများ အခြားသောဓာတ်များ ရောနှောပါဝင်နေ၏။ ထိုအညစ်အကြေးတို့ကို အစီအစဉ်အတိုင်း သုတ်သင်ရှင်းလင်းရမည် ဖြစ်၏။

ထိုသို့ ဓာတ်တို့ကို သုဒ္ဓပြု သုတ်သင်သည့်အစီအစဉ်မှာ ရွှေ၊ ငွေ၊ သွပ်၊ ကြေးနီဓာတ်တို့ကို သုတ်သင်ရာ၌ ဤတွင်ဖော်ပြထားသည့် နည်းစနစ်ကိုအသုံးပြု၍ အခြားသော မည်သည့်ဓာတ်မဆို သုတ်သင်နိုင်၏။

ရွှေ၊ ငွေ၊ ကြေး၊ သွပ်၊ ကြေးနီ၊ နာ၊ ဘင်၊ သံ တို့ကို အထူးသုတ်သင်နည်း

ထိုသတ္တုကို ပါးပါးလွှာလွှာဖြစ်အောင် အပြားခတ်ပါ။ (ဆူးပေါက်၍ရသည်အထိ ပြုလုပ်ပါ။) အပြားခတ်၍ မီးတွင် အကြိမ်ကြိမ်ကင်ပြီးလျှင် ဆီ၊ ပုံးရည်၊ ကစီရည်၊ နွားကျင်ငယ်ရည်၊ ကုလားပဲပြုတ်ရည်တို့တွင် သုံးကြိမ်စီ အခိုးသတ်ပါ။ ဤနည်းအတိုင်း စီမံပါက ဓာတ် (၇) ပါးသည် စင်ကြယ်သွားပါလိမ့်မည်။

နာ နှင့် ဘင် တို့သည် နူးညံ့သောဓာတ်ပျော့များ ဖြစ်၏။ အထူး

ဖြင့် ထိုဓာတ်ပျော့အား စင်ကြယ်စေရန် သုဒ္ဓပြုနည်းကို ဆက်လက်
ကပ်ပြပါမည်။

အဆိုပါ နာ (သို့) ဘက်ကို မီးတွင် ကျိုပါ။ အရည်ပျော်သော
အခါ ဆီ စသည်တို့တွင် (၃) ကြိမ် အခိုးသတ်ပါ။ ထို့နောက် မုရိုးစေး
သည်တွင် အရည်ကျို၍ (၃) ကြိမ် အခိုးသတ်ပါက နာနှင့်ဘင်သည်
ပင်ကြယ်သွား၏။

ကစီရည်စီမံနည်း

မြေအိုးခွက်ကို မုန်ညင်းဆီများဖြင့်ပွတ်သပ်၍ ၎င်းတွင် သန့်ရှင်း
သောရေ ထည့်ပါ။ ၎င်းအပြင် ...

- ၁။ မုန်ညင်း
- ၂။ ဇီရာ
- ၃။ သိန္ဓောဆား
- ၄။ ရှိန်းခို
- ၅။ ချင်းခြောက်
- ၆။ နနွင်း

ဤ (၆) မျိုးသော ဆေးတို့ကို အမှုန့်ပြု၍ ဆန်ထမင်းနှင့်
ထန်းရည်၊ ကုလားပဲပြုတ်ရည်၊ ဝါးရွက်အနည်းငယ်တို့ကို အိုးခွက်တွင်
ထည့်ပါ။ ထို့နောက် ရေအနည်းအများကိုထောက်ဆ၍ ထိုအိုး၏မျက်နှာဝ
ကို ပိတ်ပြီးလျှင် သုံးရက်ကြာအောင် သိုမှီးထားပါ။ ၎င်းအရည်သည်
အချဉ်နံ့ပေါက်လာလျှင် ကစီ ဖြစ်၏။

နာ နှင့် ဘင်ကို မီးဖြင့်ကျို၍ ဆီ၊ ကစီ စသည်တို့တွင် အခိုး
သတ်လိုပါက ဦးစွာ ဆီခွက်ကို အပေါက်ပါသောခွက်တစ်ခွက်နှင့် ဖုံးအုပ်၍
ထိုအပေါက်မှ ခဲကျိုပြီးသား ခဲရည်ကို လောင်းထည့်ပါ။ အကယ်၍
တော်တဆပေါက်တတ်သောအခါ လွင့်စဉ်ပြီး လူကိုမထိစေရန် ဖြစ်၏
သို့မဟုတ် ထိုဆီ၊ ကစီရည်တို့ကို ပူအောင်လုပ်ထားပါ။ ပူသောပစ္စည်း
များလာလျှင် အအေးနှင့် ရုတ်တရက် ဆန့်ကျင်ဘက်သဘောဆောင်ပြီး
ပေါက်မထွက်စေရန် ဖြစ်၏။

ရွှေပြာချနည်း အစီအရင်များ

ရွှေပြာချနည်းအစီအရင် (၁)

ရွှေ အမှုန့်ပြုပြီးသား (၁) ဆ၊ ပြဒါး (သုဒ္ဒပြုပြီး) (၂) ဆတို့ကို ယူ၍ နှစ်မျိုးစလုံးကို ဆုံတွင်ထည့်ပြီး သံပရာရည်ဖြင့် မွှေနှောကပ်ပါ။ ကြိတ်ပါ။ ပြဒါးအားလုံးသည် ရွှေအတွင်း ရောစပ်ဝင်ရောက်သွားပါက ၎င်းကို အလုံးကဲ့သို့ ပြုလုပ်ပါ။ ထို့နောက် အဆိုပါ ရွှေ ပြဒါးလုံးနှင့် အလေးချိန် ဆတူစင်ကြယ်ပြီးသော ဆီးဖြူကန် ကို အမှုန့်ပြုပြီးလျှင် မြေလုံ (၂) လုံးယူ၍ ပထမမြေလုံးတွင် ဆီးဖြူကန်တစ်ဝက်ကို ခံပြီး အပေါ်မှ ရွှေပြဒါးလုံးကိုထည့်ပါ။ ထို့နောက် ကြွင်းကျန်သော ဆီးဖြူကန် ကို ရွှေပြဒါးအလုံးပေါ်တွင် ဖြူးပြီးလျှင် ကျန်လုံတစ်လုံးဖြင့်ပိတ်၍ ထို လုံပေါ်တွင် ခိုင်မာသောအဝတ် (၇) လွှာ (၇-ထပ်) ဇော်မံပြီးလျှင် နွားချေးခြောက် အချပ် (၃၀) တွင် (၁၅) ချပ်ကို အောက်တွင်ထား၍ ကျန် (၁၅) ချပ်ကို အပေါ်မှထားပြီး အလယ်တွင် လုံကိုထားကာ မီး ဖုတ်ပါ။ အလိုချမ်းလာသောအခါတွင်မှ လုံကိုထုတ်ယူပြီး ပြဒါးရွှေလုံး ကို ထုခြေပါ။

ဤနည်းအတိုင်း (၁၄) ကြိမ် မီးဖုတ်ပါက ရေပေါ်ကူး၍ သေပြီး ပြာကျသော ရွှေပြာကို ရရှိပါလိမ့်မည်။ သေပြီးသောရွှေပြာ ဆိုသည်မှာ ထိုပြာထဲသို့ ထောပတ်၊ လက်ချားတို့ကို ထည့်၍ထိုးသော်လည်း အရည်၊ အခဲ ပြန်မဖြစ်၊ မူလမပြန်သောရွှေပြာကိုရရှိပါမည်။ ထိုပြာကိုသာ HIV, AIDS ဆေးအတွက် အသုံးပြုရမည် ဖြစ်၏။

ရွှေပြာချနည်းအစီအရင် (၂)

ရွှေကို မီးဖြင့် အရည်ကျိုပြီးလျှင် ထိုအထဲသို့ ၆ ပုံ ၁ ပုံ ရှိ သော နာကို ထည့်ရပါမည်။ ထို့နောက် ထိုရွှေနာအရောလုံးကို တံစဉ်း ဖြင့် အမှုန့်ပြုပြီး သံပရာရည်ဖြင့် ကြိတ်၍ အလုံးပြုလုပ်ပါ။ ထိုရွှေနာ ပမာဏအတိုင်း စင်ကြယ်ပြီးသောကန်ကိုယူ၍ အမှုန့်ပြုပါ။ ထို့နောက် ခိုင်ခံ့သောမြေလုံ (၂) လုံးကို ယူပါ။ လုံတစ်လုံးတွင် ကန်ထက်ဝက်ကို အောက်တွင်ခံထားပြီးလျှင် အလယ်တွင် နာရွှေလုံးကိုတင်၍ ကျန်ကန်

တစ်ဝက်ကို အပေါ်မှပိတ်ပါ။ ပြီးလျှင် ကျန်လုံတစ်လုံးဖြင့်ပိတ်၍ လုံအဆက်အစပ်ကို ခိုင်မာသောအဝတ်ဖြင့် ဇော်မံပါ။ အခြောက်လှန်းပါ။

ထို့နောက် နွားချေးခြောက်အချပ် (၃၀) ကို အောက် (၁၅)ချပ်၊ လုံအထက်မှ (၁၅) ချပ်ထားပြီး မီးဖုတ်ပါ။ ဤနည်းအတိုင်း အကြိမ်ကြိမ် ကြိတ်ပြီးလျှင် အကြိမ်ကြိမ် မီးဖုတ်ပါ။ ဤကဲ့သို့ (၇) ကြိမ် မီးဖုတ်သည် ရှိသော် အကောင်းဆုံးသောရွှေပြာထဲသို့ 'မိတ္တပဉ္စက' ခေါ် မိတ်ဖက် ဝါးဖော်ဆေးတို့ကို ထည့်၍ မီးဖုတ်ပါက အပြည့်အဝသေပြီးသော ရွှေပြာ ဖြစ်သွားပါမည်။ မည်သည့်အခါတွင်မျှ ပြန်မရှင်၊ စင်းစင်းသေသောပြာ ဖြစ်သွားပါမည်။

မိတ္တပဉ္စက ဟူသည်မှာ ...

၁။ ထောပတ်

၂။ ရေ

၃။ လက်ချား

၄။ ပျားရည်

၅။ သင်္ဘောပွဲလျက်

ထို (၅) မျိုးကိုထည့်၍ ဓာတ်သေပြာကို သေ၊မသေ စမ်းသပ်ရန် ဖြစ်၏။ သေလျှင် ရုပ်မပြောင်း၊ ပြာအတိုင်းသာ ဖြစ်၏။

ရွှေပြာချနည်းအစီအရင် (၃)

ပြဒါးနှင့် ကန့် ထိုနှစ်မျိုးကို အညီအမျှယူပြီး ထို (၂) မျိုးလုံးကို ဆုံတွင်ထည့်၍ စွယ်တော်ခေါက်သတ္တုရည်ဖြင့်ကြိတ်ပြီးလျှင် ကြက်ချေးစု ပြုလုပ်ပါ။ ထို့နောက် အလေးချိန် ဆတူဖြစ်သောရွှေပြာကို အပေါ်မှ လှစ်ပတ်ပါ။ ထို့နောက် စွယ်တော်ခေါက်ကို ကြိတ်ပြီးလျှင် လုံ (၂) လုံး ယူပါ။ လုံတစ်လုံးထဲတွင် ရွှေပြားကိုထည့်ပြီး အပေါ်တွင် လုံတစ်လုံးကို အုပ်ပိတ်၍ လုံ (၂) လုံး အဆက်အစပ်တို့ကို ခိုင်မာသောအဝတ်ဖြင့် ဇော်မံပြီးနောက် နေပူပူတွင် အခြောက်လှန်းပါ။ ထို့နောက် ထက်သော၊ ပြင်းထန်သော နွားချေးခြောက်ဖြင့် မီးပြင်းဖုတ်ပါ။ ဤနည်းအတိုင်း (၃) ကြိမ် ဖုတ်ပါ။ ကံကောင်းစွာသေသည့် ရေပေါ်သောရွှေပြာကို ရရှိ ပါမည်။ ထိုရွှေပြာသည် အမျိုးမျိုးသောရောဂါအားလုံးအတွက် ပေးရန်

သင့်လျော်၏။

ရွှေပြာချနည်းအစီအရင် (၄)

အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့ပြီးသောနည်းအတိုင်း ဆီမီးတောက်သတ္တုရည်၊ ပြဒါးနှင့် ကန့်ကို ကြိတ်ပြီး ပြဒါးမှိုင်းပြုလုပ်ပါ။ ထို့နောက် ပြဒါးကို ရွှေပြားအပေါ်တွင် ရစ်ပတ်ပြီးလျှင် ဆီမီးတောက်ဥကိုကြိတ်၍ ပြုလုပ်ထားသောလုံတွင်ထည့်၍ အထက်၊ အောက်ပိတ်ပြီးလျှင် ထိုဆေးလုံကို မြေလုံတစ်ခုတွင်ထည့်၍ ဇော်မံပြီး မီးဖုတ်ပါက အကောင်းဆုံးရွှေပြာဖြစ်၏။ ဆီမီးတောက်ဥသတ္တုရည်ဖြင့်ကြိတ်ပြီး ရွှေပြားတွင် လိမ်းကျံ၍ လုံတွင်ထည့်ပြီး မီးဖုတ်ပါက ပြာဖြစ်သကဲ့သို့ ထို့အတူ ဆေးဒန်းမြင်းသီလာရည်ဖြင့်ကြိတ်၍ ပြဒါးမှိုင်းလုပ်ပြီးလျှင် လိမ်းကျံ၍ ဆေးလုံတွင် ထည့်ပြီးလျှင် မြေလုံဖြင့်ပိတ်၍ဖုတ်ပါက ရွှေပြာ ရရှိပါမည်။

ရွှေပြာချနည်းအစီအရင် (၅)

ဆေးဒန်းမြင်းသီလာနှင့် ဆုံးမှုန့် ထို (၂) မျိုးကို အညီအမျှစီယူ၍ အမှုန့်ပြုပြီးလျှင် မုရိုးစေးနှင့်ကြိတ်ပြီး နေပူပူတွင် ခြောက်အောင်လှန်းပါ။ ထိုနည်းအတိုင်း (၇) ကြိမ် ထုပ်ပါ။ ထို့နောက် ရွှေကို အရည်ပျော်အောင် ပြုလုပ်ပြီးလျှင် ရွှေနှင့် အညီအမျှ မြင်းသီလာနှင့် ဆုံးမှုန့်ကို ထည့်ပါ။ ထိုအမှုန့်များသည် ရေနှင့်ရောသွားပြီး ပျောက်သွားသည့်တိုင်အောင် မီးဖိုပေါ်တွင် တင်ပြီး ဖိုမီးပြင်းပြင်းဖြင့် ထိုးပါ။ ထို့နောက် အလေးချိန်တူသော မြင်းသီလာနှင့် ဆုံးမှုန့်တို့ကို ထည့်ပြီး ထိုးပါ။ ထိုနည်းအတိုင်း (၃) ကြိမ်တိုင်တိုင်ပြုလုပ်ပါက ရွှေသည် အကောင်းဆုံးပြာသေ ဖြစ်သွားပါမည်။

ရွှေပြာချနည်းအစီအရင် (၆)

ရွှေပြားပေါ်တွင် ခိုချေး သို့မဟုတ် ကြက်ချေးဖြင့် လိမ်းကျံပါ။ ထိုရွှေပြားနှင့်ဆတူ ကန့်မှုန့်ကို မြေလုံထဲတွင် တစ်ဝက်ထည့်ပါ။ ထိုကန့်ပေါ်တွင် ရွှေပြားကိုထည့်ထားပြီး ကျန်ကန့်တစ်ဝက်ကို ရွှေပြားပေါ်မှ ဖုံးအုပ်ပါ။ ထို့နောက် အခြားသောလုံတစ်လုံးဖြင့်ပိတ်၍ လုံ (၂) ခုစပ်ကြားကို အဝတ်ခိုင်ခိုင်ဖြင့် ဇော်သရွတ်မံပြီး နေပူပူတွင် အခြောက်လှန်းပါ။

ထိုလုံကို နွားချေးခြောက်ကြီးကြီး (၅) ခုဖြင့်ယူပြီး မီးဖုတ်ပါ။ ဤနည်းဖြင့် (၁၀) ကြိမ်တိုင်တိုင် မဟာပုဇူမန္တရားဖြင့်ဖုတ်ပါက ရွှေသည် အကောင်းဆုံးပြာ ဖြစ်သွား၏။

ရွှေပြာ၏ ထူးခြားသောဂုဏ်သတ္တိများ

ရွှေပြာသည် ကိုယ်ခံစွမ်းအားကျဆင်းသောရောဂါအပေါ်၌ အထူးထိရောက်သည့်အာနိသင် ရှိပါသည်။ ထို့အပြင် ရွှေပြာသည် ချို၏။ ခါး၏။ ပြေပြစ်၏။ အေး၏။ လေး၏။ အသိဉာဏ်ပညာကို ပြုတတ်၏။ မှတ်ဉာဏ်ကို ပြုတတ်၏။ အဆိပ်သင့်ခြင်းကို ပျောက်စေနိုင်၏။ အသက်ကိုရှည်စေသော ရသာယနလည်း ဖြစ်၏။ အာယုကပ်ထက်ကျော်လွန်အောင် သက်တမ်းရှည်ရှည် နေထိုင်ရနိုင်သည့် အာယုဝဗ္ဗနဆေးလည်း ဖြစ်၏။

ရွှေပြာသည် ထိုမျှမက အခြားသောရောဂါများဖြစ်သည့် ကင်ဆာရောဂါအမျိုးမျိုး၊ နှလုံးတုန်ခြင်း၊ မောခြင်း၊ နှလုံးအားနည်းခြင်း၊ အသည်းရောင် ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါအမျိုးမျိုး၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ လေငန်းရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ အရေပြားရောဂါအမျိုးမျိုး၊ မီးယပ်ရောဂါအမျိုးမျိုး၊ ပါစကဝမ်းမီးအားနည်းသော ရောဂါအမျိုးမျိုး၊ အဆစ်ရောင်ကိုက်ရောဂါများ၊ ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောရောဂါအမျိုးမျိုး၊ စိတ်ရောဂါအမျိုးမျိုး၊ ဖို-မ စွမ်းအားလျော့နည်းသည့် ရောဂါအမျိုးမျိုး၊ ဆီးရောဂါအမျိုးမျိုးနှင့် ကိုယ်ခံစွမ်းအား လျော့နည်းမှုကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါအမျိုးမျိုးကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

ငွေပြာချနည်း အစီအရင်များ

ငွေပြာချနည်းအစီအရင် (၁)

ဆေးဒန်း (၁) ဆကို ယူပြီးလျှင် သံပရာရည်ဖြင့် (၃) နာရီတိတိကြိတ်ပါ။ ထို့နောက် ဆေးဒန်း၏ (၃) ဆထက် ငွေပြားကို ယူပြီး ထိုငွေပြားအပေါ်တွင် ကြိတ်ထားသော ဆေးဒန်းကို တစ်ထပ်ပြီးတစ်ထပ်လိမ်းကျံပြီးလျှင် မြေလုံတွင်ထည့်၍ အဝတ်ခိုင်ခိုင်ဖြင့် ဇော်မံပြီး နေပူတွင်

ခြောက်အောင်လှန်းပါ။ ထို့နောက် နွားချေးခြောက် (၃၀) တို့၏အလယ်တွင် လုံကိုထားပြီး မီးဖုတ်ပါ။ ဤနည်းအတိုင်း (၁၄) ကြိမ်တိုင် မီးဖုတ်ခဲ့သည် ရှိသော် ငွေသည် ကောင်းသောပြာ ဖြစ်သွား၏။

ငွေပြာချနည်းအစီအရင် (၂)

ဗဟန်းရွှေဝါ (၁) ဆကိုယူပြီးလျှင် အမှုန့်ပြုပြီး ရှားစောင်းစေးဖြင့် (၃) နာရီတိုင်အောင် ကြိတ်ပါ။ ဗဟန်းရွှေဝါ၏ (၃) ဆထက် ငွေပြားကိုယူ၍ အပေါ်တွင် ရှေ့တွင်ပြုပြီးသော ဗဟန်းရွှေဝါကြိတ်ဆေးကို လိမ်းကျံပြီးလျှင် မြေလုံတွင်ထည့်၍ ခိုင်ခံ့သောအဝတ်ဖြင့် ဇော်မံပြီး နေပူတွင် ခြောက်အောင်လှန်းပါ။

ထို့နောက် ဇော်မံထားသောလုံကို နွားချေးခြောက်အလယ်တွင် ထား၍ မီးဖုတ်ပါ။ ဤနည်းအတိုင်း (၁၄) ကြိမ် မီးဖုတ်သည်ရှိသော် ငွေသည် သေသောပြာအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိသွားတော့၏။

ကြေးနီပြာချနည်း အစီအရင်များ

ကြေးနီကို ဆူးဖောက်၍ရစေရန် ပါးပါးလွှာခပ်၍ လက်သည်းခန့် သေးငယ်စွာ အစိတ်အပိုင်းလေးများ ညှပ်ပြီးလျှင် (၃) ရက်တိုင်တိုင် သံပရာရည်ဖြင့် ကျိုချက်ပါ။ ထို့နောက် ကြေးပြား၏ ၄ ပုံ ၁ ပုံ အလေးချိန်ရှိသော ပြဒါးကိုယူ၍ နှစ်မျိုးလုံးကို ဆုံတွင်ထည့်ပြီး သံပရာရည်ဖြင့် (၃) နာရီတိတိ ကြိတ်ပါ။ ထို့နောက် ကြေးပြားကို ဆုံမှထုတ်ယူပြီးလျှင် ၎င်းကြေးပြား၏ (၂) ဆ ကန့်ကိုယူ၍ သံပရာရည်ဖြင့်ကြိတ်ပြီးလျှင် ကြေးပြားပေါ်တွင် လိမ်းကျံပြီး အလုံး (၁) လုံး ပြုလုပ်ပါ။ ထို့နောက် မှိုနားတိုချဉ်ဖြင့် ဖြစ်စေ၊ ပရနွှာဖြင့် ဖြစ်စေ ရရာကိုကြိတ်၍ လုံတွင် လေးဖက်လေးတန် လက်တစ်ဆစ်ခန့် ခပ်ထူထူလိမ်းပါ။ ထိုဆေးလုံးကို ခွက်တစ်ခုတွင်ထည့်၍ အထက်မှ မြေလုံ (၁) လုံကို မျက်နှာချင်း ဆိုင်အုပ်၍ လုံ၏လည်ပင်းအထိ သဲကိုအုပ်ထားပါ။ ချိပ်နှင့်ဆားရည်ရောပြီးလျှင် မှောက်ထားသောခွက်၏ ထိုလုံအဖုံးဝတွင် ဇော်မံပြီးလျှင် ထိုအိုးကို မီးဖိုပေါ်တင်၍ အစဉ်အတိုင်း မီးမျှဉ်၊ မီးလတ်၊ မီးပြင်းတို့ဖြင့်

လေးပဟိုရ် အချိန်ကာလကြာအောင် ဖုတ်ပါ။ အလိုချမ်းလာလျှင် အပြင် သို့ထုတ်၍ ဝဥရည်ဖြင့် ကြိတ်ပါ။ ၎င်းကို ဆေးလုံးလုပ်၍ ထိုဆေးလုံး၏ ထက်ဝက် ကန့်ကို ထောပတ်ဖြင့်ကြိတ်၍ ထိုဆေးလုံး၏ လေးဖက်လေး တန် လိမ်းကျံပါ။ ထို့နောက် မြေလုံ (၂) လုံးကိုယူ၍ လုံ (၂) လုံတွင် ဆေးလုံးကိုထည့်၍ ကျန်လုံတစ်လုံးကို အပေါ်တွင်ပိတ်၍ ဇော်သရွတ်မံပါ။ အခြောက်လှန်းပါ။ ပြီးလျှင် နွားချေးခြောက်တို့ဖြင့် ဂဇပုဋ္ဌယန္တရားဖြင့် မီးဖုတ်ပါ။ အလိုချမ်းသောအခါ ထိုလုံကို အပြင်သို့ထုတ်ယူပြီးလျှင် ၎င်းမှ ကြေးပြာကို သတိထားထုတ်ယူပါ။ ထိုပြာသည် လွန်စွာအကျိုးထူးပေးနိုင် ၏။ ထိုပြာသည် အန်ခြင်း၊ ပူခြင်း၊ ပင်ပန်းခြင်း၊ မိန်းမောတွေဝေခြင်းကို ပယ်ပျောက်နိုင်၏။

ကြေးဝါပြာချနည်း အစီအရင်များ

ကြေးဝါပြာချနည်းအစီအရင် (၁)

ကြေးဝါကို အပြားပြုလုပ်၍ မီးတွင် ကင်ပြီးလျှင် (၇) ကြိမ် ဖြစ်စေ၊ (၃) ကြိမ်ဖြစ်စေ သံပရာရည်တွင်နှစ်၍ အခိုးသတ်ပါ။ ထို့နောက် ကြေးဝါပြားနှင့် အလေးချိန်တူ ကန့်ကိုယူ၍ မုရိုးစေးဖြင့်ကြိတ်ပြီးလျှင် ကြေးပြားပေါ်တွင် လိမ်းကျံပြီး မြေခွက် (ပန်းကန်) ထဲတွင် ထည့်ထားပါ။ ထို့နောက် အခြားပန်းကန်တစ်ခုဖြင့် အဝကိုပိတ်ပြီးလျှင် ခိုင်ခံ့သောအဝတ် ဖြင့် ဇော်မံပြီးလျှင် နွားချေးခြောက်ဖြင့် မြေကျင်းချသော ဂဇပုဋ္ဌယန္တရား ဖြင့် မီးဖုတ်ပါ။ ဤနည်းအတိုင်း (၂) ကြိမ်ဖုတ်သည်ရှိသော် ကြေးဝါသည် ဧကန် ပြာဖြစ်ရပါလိမ့်မည်။ ဤနည်းအတိုင်း ပြုလုပ်ပါက ကြေးဖြူသည် လည်း ကြေးဝါကဲ့သို့ပင် ပြာဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

ကြေးဝါပြာချနည်းအစီအရင် (၂)

ကြေးနီ၊ ကြေးဝါ၊ ကြေးဖြူ ၎င်းတို့ကိုသတ်ရန် စီရင်နည်း၊ ကြေးနီ၊ ကြေးဝါ၊ ကြေးဖြူတို့ကို ပြာပြုလုပ်လိုလျှင် ၎င်းတို့နှင့် အညီအမျှ ကန့်ကို ယူပြီးလျှင် မုရိုးစေးဖြင့် ဖြစ်စေ၊ ဆိတ်နို့ဖြင့် ဖြစ်စေ၊ နွားနို့ဖြင့် ဖြစ်စေ ကြိတ်ပါ သို့မဟုတ် ကြောင်ပန်းရွက်သတ္တုရည်နှင့် ဖြစ်စေ၊ ကျွဲကျောင်း

မှင်ဆေးပင်အရည်ဖြင့် ဖြစ်စေ ကြိတ်ပြီးလျှင် ကြေးပြားပေါ်တွင် အသီး သီးလိမ်းကျံပြီး လုံတွင်ထည့်၍ နွားချေးခြောက်ဖြင့် မီးဖုတ်ပါက ဆိုခဲ့ ပြီးသော ကြေးနီ၊ ကြေးဝါ၊ ကြေးဖြူဓာတ်များသည် ပြာဖြစ်သွားပါလိမ့် မည်။

နာပြာချနည်း အစီအရင်များ

နာပြာချနည်းအစီအရင် (၁)

နာကိုယူပြီး ထိုနာနှင့်အလေးချိန်တူ မြင်းသီလာကိုယူ၍ ကွမ်း ရွက်သတ္တုရည်ကိုထုတ်ယူကာ မြင်းသီလာပေါ်တွင် လိမ်းကျံပါ။ ထို့နောက် လုံ (၂) လုံးကိုယူပြီး လုံ (၁) လုံးတွင် နာပြားကို ထည့်ပါ။ အပေါ်မှ လုံ (၁) လုံးဖြင့်ပိတ်ပြီး ခိုင်ခံ့သောအဝတ်ဖြင့် လုံတို့၏အဆက်အစပ်ကို ဇော်သရွတ်မံပါ။ နေပူတွင် ခြောက်အောင်လှန်းပါ။ ထို့နောက် တွင်းတူးပြီး လျှင် နွားချေးခြောက်ကို ဂဇပုဋ္ဌယန္တရားဖြင့် မီးဖုတ်ပါ။ ထိုနည်းအတိုင်း (၃၂) ကြိမ် မီးဖုတ်ပါက နာသည် ပြာဖြစ်သွားပါလိမ့်မည်။

ထိုနာပြာသည် မည်သည့်အခါတွင်မျှ အသက်ပြန်ရှင်လိမ့်မည် မဟုတ်ပါ။ ၎င်းကို နာဘသွာ (နာပြာ) သို့မဟုတ် နာဂေသရ (နာမင်း) ဟု ခေါ်အပ်၏။

နာပြာချနည်းအစီအရင် (၂)

မြေခွက်ကို မီးဖိုပေါ်တွင်တင်ပြီး ၎င်းတွင် နာကိုထည့်ပြီးကျိပါ။ အရည်ပျော်လာပါက ညောင်ဗုဒ္ဓဟေခေါက်၊ မန်ကျည်းခေါက် ၎င်းနှစ်မျိုး ကို အမှုန့်ပြုပြီး နာ၏ ၄ ပုံ ၁ ပုံကိုယူပြီးလျှင် နာရည်တွင် အနည်းငယ် ဖြူးပေးပြီး သံယောက်မဖြင့် မွှေပေးပါ။ ဤနည်းအတိုင်း (၃) နာရီ ကြာအောင် ပြုလုပ်ခဲ့သည်ရှိပါက နာသည် ပြာဖြစ်သွားပါမည်။ ၎င်းပြာ နှင့် အညီအမျှ မြင်းသီလာကိုယူပြီး နှစ်မျိုးလုံးကို ကစီရည်ဖြင့် ကြိတ်ပါ။ ထို့နောက် မြေလုံ (၂) လုံးကို ယူပြီးလျှင် လုံ (၁) လုံးတွင် နာပြာကို ထည့်ပါ။ ထို့နောက် လုံ (၁) လုံးဖြင့် မျက်နှာဝကိုပိတ်ပြီး ခိုင်ခံ့သော အဝတ်ဖြင့် ဇော်မံပြီးလျှင် တွင်းတူး၍ နွားချေးခြောက်ကို ထည့်ပါ။

ဤနည်းအတိုင်း မီးကျိုးဖြင့်ဖုတ်ပါ။ အလိုချမ်းသောအခါ အပြင်သို့ထုတ်ယူပါ။ ထို့နောက် ၎င်းခဲနာနှင့်အညီအမျှ မြင်းသီလာကိုရောထည့်၍ နှစ်မျိုးလုံးကို ကစီရည်ဖြင့်ကြိတ်ပြီးလျှင် မြေလုံတွင်ထည့်၍ ခိုင်ခံ့သောအဝတ်ဖြင့် ဇော်မံကာ နေပူတွင် ခြောက်အောင်လှန်းပြီးလျှင် နွားချေးခြောက်ဖြင့် မီးဖုတ်ပါ။ ဤနည်းအတိုင်း အကြိမ် (၆၀) ဖုတ်သည်ရှိသော် နာသည်အကောင်းဆုံးပြာ ဖြစ်သွား၏။

ဘင်ပြာချနည်း အစီအရင်များ

မြေပန်းကန်ကို ဖိုပေါ်တွင် တင်ပြီး ဘင်ကိုထည့်၍ ပူအောင် ပြုလုပ်ပါ။ အရည်ဖြစ်လာလျှင် မန်ကျည်းခေါက်နှင့် ညောင်ဗုဒ္ဓဟေခေါက် နှစ်မျိုးတို့၏အမှုန်ကို ဘင်ပြာထက် ၄ ပုံ ၁ ပုံ ယူပြီးလျှင် အရည်ဖျော်ပြီးသော ဘင်ပေါ်တွင် အနည်းငယ်၊ အနည်းငယ် ထည့်သွားပါ။ ထို့နောက် သံယောက်မဖြင့် မွှေပေးပါ။ ၎င်းနည်းအတိုင်း (၆) နာရီတိုင်အောင် ပြုလုပ်သည်ရှိသော် ဘင်သည် ပြာဖြစ်သွားပါလိမ့်မည်။ ထို့နောက် ဘင်ပြာနှင့် အလေးချိန်ဆတူ ဆေးဒန်းကိုယူ၍ နှစ်မျိုးလုံးကို သံပရာရည်ဖြင့်ကြိတ်ပြီးလျှင် မြေလုံထဲတွင်ထည့်ပြီး အပေါ်တွင် ခိုင်ခံ့သောအဝတ်ဖြင့် ဇော်မံပါ။ ထို့နောက် နွားချေးခြောက်ဖြင့် မြေကျင်းတူး၍ ထည့်ပြီးဖုတ်ပါ။ အလိုချမ်းလျှင် အပြင်သို့ ထုတ်ယူပါ။ ၎င်းဘင်ပြာ၏ ၁၀ ပုံ ၁ ပုံ ဆေးဒန်းကိုယူ၍ သံပရာရည်နှင့် ဤဆေးနှစ်မျိုးလုံးကို ကြိတ်ပြီးလျှင် လုံတွင်ထည့်ပြီး ခိုင်ခံ့သောအဝတ်ဖြင့် ဇော်မံ၍ နေပူတွင် ခြောက်အောင် လှန်းပါ။

ထို့နောက် နွားချေးခြောက်ဖြင့် မြေကျင်းထားပြီး ဖုတ်ပါ။ ဤနည်းအတိုင်း (၁၀) ကြိမ်ဖုတ်ပါက၊ အကောင်းဆုံးသောဘင်ပြာကို ရရှိပါမည်။

သံပြာချနည်း အစီအရင်များ

သံပြာချနည်းအစီအရင် (၁)

သံမဏိဖြစ်စေ သို့မဟုတ် သံကြွပ်ဖြစ်စေ စင်ကြယ်သောသံကို မုန့်ကျဲသည်ပင် သတ္တုရည်ဖြင့် ကြိတ်ပြီးလျှင် မြေလုံတွင်ထည့်၍ ဇော် သရွတ်မံပါ။ နွားချေးခြောက်ထဲတွင် ရှေးနည်းအတိုင်းထည့်၍ ဖုတ်ပါ။ ဤနည်းအတိုင်း (၃) ကြိမ်တိတိ ဖုတ်ပါ။ ထို့နောက် ရှားစောင်းလက်ပပ် ရည်ဖြင့် ၃ ကြိမ်၊ တောပင်စိမ်းသတ္တုရည် သို့မဟုတ် ကသော့ (ကစော့) ပုပ်သတ္တုရည်တွင် (၃) ကြိမ် ခံရေလောင်းပါ။ ဤနည်းအတိုင်း (၉) ကြိမ် ခံရေလောင်းသည်ရှိသော် သံမဏိ စသည့် သံများသည် အကောင်း ဆုံးပြာ ဖြစ်သွားပါမည်။ ဤနေရာ၌ ဖုတ်ရန် ယန္တရားအဖြစ် ဂဗပုဋ္ဌယန္တရား ကို အသုံးပြုပါ။

သံပြာချနည်းအစီအရင် (၂)

သံကြွပ်ကို တံစဉ်းဖြင့် အမှုန့်ပြုပါ။ ၎င်းအမှုန့်ထက် (၁၂)ဆ ဖြစ်သော ပြဒါးကိုယူပြီး ရှားစောင်းလက်ပပ်သတ္တုရည်ဖြင့် နှစ်မျိုးစလုံး ကို (၆) နာရီတိတိ ကြိတ်ပါ။ ထို့နောက် မြေလုံတွင်ထည့်၍ ဇော်မံပြီးလျှင် နွားချေးခြောက်အလယ်၌ထားကာ မီးဖုတ်ပါ။ ဤနည်းအတိုင်း (၇) ကြိမ် မီးဖုတ်ပါက သံကြွပ် စသော အကောင်းဆုံးသံများသည် အကောင်းဆုံး သံပြာ ဖြစ်သွားပါလိမ့်မည်။

သံပြာချနည်းအစီအရင် (၃)

တောပင်စိမ်းသတ္တုရည်ဖြင့် ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် မုန့်ကျဲသည်ပင် သတ္တုရည်ဖြင့် ဖြစ်စေ၊ လူနီရည်ဖြင့် ဖြစ်စေ၊ နွားနို့ဖြင့် ဖြစ်စေ၊ မုရိုးစေး ဖြင့် ဖြစ်စေ ဟင်းရိုင်းနှင့်ရောပြီးလျှင် သံကြွပ်ကိုထုထောင်းကာ အသီးသီး (၇)ကြိမ် မီးဖြင့်ဖုတ်သည်ရှိသော် သံကြွပ်သည် အကောင်းဆုံးပြာ ဖြစ် သွားပါလိမ့်မည်။

သံပြာချနည်းအစီအရင် (၄)

ပြဒါး (၁) ဆနှင့် ကန့် (၂) ဆကို ယူပြီးလျှင် နှစ်မျိုးလုံးကို ပြဒါးမိုင်း ပြုလုပ်ပါ။ ထို့နောက် ပြဒါးမိုင်း ပြုလုပ်ထားသော ကန့်နှင့်

အလေးချိန်တူ သံမဏိမူန့်ကို ယူပြီးလျှင် အားလုံးကို ရှားစောင်းလက်ပပ် ရည်ဖြင့် (၆) နာရီတိတိကြိတ်ပြီး အလုံးလုပ်ပါ။ ၎င်းကို ကြေးအိုးတွင် ထည့်၍ အပေါ်တွင် ကြက်ဆူရိုးနီရွက်အုပ်ပြီးလျှင် (၄) နာရီတိတိ နေပူ တွင် လှန်းပါ။ ဆေးလုံးပူလာလျှင် မြေလုံတွင်ထည့်၍ မျက်နှာဝလုံအောင် ပိတ်၊ ဖွဲပြာဖြင့် (၃) ရက်တိုင် ဖုတ်ပါ။ (၄) ရက်မြောက်သောနေ့တွင် လုံကို အပြင်သို့ထုတ်၍ သံပြာကို ထုတ်ယူပြီး အဝတ်ဖြင့်စစ်ယူ၍ ထို ပြာကို ရေတွင် လောင်းထည့်ပါ။ အကယ်၍ ပြာသည် ရေတွင် ကူးနေ ပါက ၎င်းသည် အကောင်းဆုံးပြာ ဖြစ်ပါသည်။

မည်သည့်ဓာတ်မျိုးကိုမဆို ပြာချနည်းအစီအရင်

ဆေးဒန်း မြင်းသီလာနှင့် ကန့် (၂) မျိုးလုံးကို မုရိုးစေးဖြင့် ကြိတ်ပြီးလျှင် ရွှေ စသည့် အမျိုးမျိုးသောဓာတ်တို့ပေါ်၌ လိမ်းကျံ၍ နွားချေးခြောက်ဖြင့် (၁၂) ကြိမ်၊ ဂဗေပူယန္တရားတွင်ထားပြီး ဖုတ်ပါက အမျိုးမျိုးသည် ပြာဖြစ်၊ ပြာဆိုက်ပါမည်။

ဥပဓာတု ခေါ် ဓာတ်ငယ် (၇) ပါး ပြာချနည်းအစီအရင်

ဗဟန်းရွှေဝါအား သုတ်သင်နည်း၊ ပြာချနည်းအစီအရင်

ဗဟန်းရွှေဝါ သုတ်သင်ပြာချနည်းအစီအရင် (၁)

ဗဟန်းရွှေဝါ (၃) ဆ၊ သိန္ဓောဆား (၁) ဆ၊ ထိုနှစ်မျိုးလုံးကို အမှုန့်ပြုပြီးလျှင် သံဒယ်အိုးတွင်ထည့်၍ မီးဖိုပေါ်တွင်တင်ပြီး အောက်တွင် မီးထည့်ပါ။ ထို့နောက် သံဒယ်အိုးတွင် ရှောက်ကြီးရည် ဖြစ်စေ၊ ရှောက် ငယ်ရည် ဖြစ်စေ လောင်းထည့်ပြီး သံယောက်မဖြင့် မွှေပေးပါ။ ဒယ်အိုး နီလာလျှင် အောက်သို့ချပါ။ အလိုချမ်းလာလျှင် ဗဟန်းရွှေဝါပြာကို သံ ဒယ်အိုးမှထုတ်ယူပါ။ ဤနည်းအတိုင်း ဗဟန်းရွှေဝါကို သုတ်သင်ပြီးလျှင် ထိုဗဟန်းရွှေဝါကို ကုလားပဲပြုတ်ရည်၊ နှမ်းဆီ၊ ရက်တက်ရည် (ပုံးရည်)၊ နွားကျင်ငယ်ရည်တို့ဖြင့်ကြိတ်ပြီးလျှင် မြေလုံတွင်ထည့်၍ ဇော်သရွတ်မံပြီး နွားချေးခြောက်ဖြင့် မီးဖုတ်ပါက ဗဟန်းရွှေဝါသည် ပြာဖြစ်သွား၏။

ဗဟန်းဖြူ သုတ်သင်ပြာချနည်းအစီအရင် (၂)

ဗဟန်းဖြူကို အမှုန့်ပြုပြီးလျှင် ဟင်းခပေါင်းပင် (ဘင်္ဂလားကြက်ဟင်းခါး) ဆိတ်ချိုလိမ်ပင်၊ ရှောက်ရည်၊ ၎င်း (၃) မျိုး၏အရည်နှင့် တစ်နေ့စီ ကြိတ်ပြီး နေပူတွင်လှန်းသည်ရှိပါက ဗဟန်းဖြူသည် စင်ကြယ်ပြီး ဖြစ်သွားပါမည်။ ဗဟန်းဖြူပြာချနည်းမှာ ဗဟန်းရွှေဝါပြာချနည်းနှင့် အတူတူပင် ဖြစ်၏။

ဒုတ္တာသုတ်သင်နည်းအစီအရင်

ကြောင်နှင့် ခို ၎င်းတို့၏ကျင်ကြီးကို ဒုတ္တာနှင့် အလေးချိန် ဆတူယူပြီးလျှင် ဒုတ္တာ၏ ၁၀ ပုံ ၁ ပုံ လက်ချားကိုယူ၍ အားလုံးကို တစ်ပေါင်းတည်းပြုပြီး ကြိတ်ပါ။ ထို့နောက် မြေလုံတွင်ထည့်၍ ဇော်မံပြီးလျှင် နွားချေးခြောက် မီးမျှဉ်းမျှဉ်းဖြင့် မီးဖုတ်ပါ။ ထို့နောက် အပြင်သို့ထုတ်ယူပြီး ဒိန်ချဉ်ဖြင့်ကြိတ်ပါ။ ဤနည်းအတိုင်း မီးဖုတ်ပါ။ ထို့နောက် ပျားရည်ဖြင့်ကြိတ်ပြီးလျှင် မီးဖုတ်ပါက ဒုတ္တာသည် စင်ကြယ်သွားခြင်း ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

အဖြိုက်သုတ်သင် ပြာချနည်းအစီအရင်များ

အဖြိုက်နက် သုတ်သင်ပြာချနည်းအစီအရင် (၁)

အဖြိုက်နက်ကို မီးသွေးပေါ်တွင်တင်ပြီး ဖားဖိုဖြင့် ဖြစ်စေ၊ မှုတ်တံဖြင့်ဖြစ်စေ မီးဖုတ်ပြီးမှုတ်ပါ။ နီလာပါလိမ့်မည်။ ထို့နောက် နွားနို့တွင် ခံရည်လောင်းပါ။ အခိုးသတ်ပါ။ ထို့နောက် တစ်လွှာစီ၊ တစ်လွှာစီ ထုတ်ယူပြီးလျှင် ဟင်းနုနယ်၊ သံပရာရည်၊ ၎င်းတို့ကို တစ်ပေါင်းတည်းပြု၍ ထိုအဖြိုက်အလွှာများကို (၂၄) နာရီတိတိ ဆင်တုံးမနွယ်ရည်ဖြင့် စိမ်ထားပါက စင်ကြယ်သွားပါလိမ့်မည်။ ထို့နောက် အဖြိုက်ကို ထိုစိမ်ထားသော ရေမှ ထုတ်ယူပြီးလျှင် ၎င်းကို ခညာဩက (စပါးအဖြိုက်) ပြုလုပ်ပြီးလျှင် မုရိုးစေးဖြင့် (၃) နာရီအထိ ကြိတ်ပြီးလျှင် အလုံး၊ အဝိုင်း၊ အပြားလေးများ သဏ္ဍာန် ပြုလုပ်ပါ။ ထိုအဖြိုက်ပြားများကို မုရိုးရွက်ဖြင့် လုံခြုံအောင်

စည်းပတ်ပြီးလျှင် မြေလုံတွင်ထည့်ပါ။ ထို့နောက် လုံပိတ်၊ ဇော်မံပြီးလျှင် နေပူတွင် လှန်းပါ။ ၎င်းနောက် နွားချေးခြောက်တို့ဖြင့် ဂဗပုဋ္ဌယန္တရား ဖြင့် ဖုတ်ပါ။ ထို့နောက် မုရိုးစေးဖြင့် တစ်နေ့ကြိတ်ပြီးလျှင် ညတွင် မီးဖုတ်ပါ။ ဤကဲ့သို့ (၇) ကြိမ် မီးဖုတ်ရမည်။ ပညောင်ပင်အမြစ်၏ အခေါက်ဖြင့် ထိုအဖြိုက်ကို တစ်ညကြိတ်ပြီး ၎င်းကို မီးဖုတ်ပါ။ ၎င်း အတိုင်း မီးဖုတ်သွားပါက အဖြိုက်သည် ဧကန် ပြာဖြစ်သွားပါလိမ့်မည်။

အဖြိုက်ပြာဖြင့် ရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ကို ကာကွယ်နိုင်သည့်အပြင် သေခြင်း (အရွယ်မတိုင်မီ သေခြင်း) ကို ကာကွယ်နိုင်၏။ အရေတွန့်ခြင်း၊ ဆံပင်ဖြူခြင်း၊ အိုမင်းခြင်းတို့ကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏။ ရောဂါအလိုက် ရေလဲကိုကြည့်၍ ပေးရပါမည်။

အဖြိုက်နက် သုတ်သင်ပြာချနည်းအစီအရင် (၂)

ပထမနည်းတွင် ခညာတြက စီမံပုံကို ဆိုထားပြီး ၎င်းနည်းဖြင့် စင်ကြယ်စေပြီးသော ခညာတြကကိုယူပြီး ထိုခညာတြက၏ ၆ ပုံ ၁ ပုံ နွားမြက်ရင်းနှင့် ချင်းခြောက်ကိုအမှုန်ပြုပြီး ၎င်း ခညာတြကတွင် ရော ထည့်ပါ။ ထို့နောက် အဆိုပါ ခညာတြကကို ကစီရည်နှင့် တစ်နေ့ကြိတ် ပါ။ ထို့နောက် ကန့်ချုပ်နီသတ္တုရည်ဖြင့် တစ်နေ့ကြိတ်ပြီးလျှင် မြေလုံ တွင်ထည့်၍ သရွတ်ပိတ်၊ ဇော်မံပြီးလျှင် နွားချေးခြောက်ဖြင့် ဂဗပုဋ္ဌ ယန္တရားတွင် ထည့်ဖုတ်ပါ။ အလိုချမ်းလာလျှင် ထိုလုံကို အပြင်သို့ထုတ်ယူ ပြီး တြိဖလပြုတ်ရည်နှင့် အမြဲမပြတ်ကြိတ်ပါ။

ဤနည်းအတိုင်း (၃) ရက် လုပ်ပါ။ (၃) ရက်ပြည့်လျှင် ဂဗပုဋ္ဌ ယန္တရားဖြင့် မီးဖုတ်ပါ။ ထို့နောက် ရွှေတံတိုင်းသတ္တုရည် သို့မဟုတ် ရွှေတံတိုင်းပြုတ်ရည်၊ နွားကျင်ငယ်ရည်၊ မူသလီ၊ နွားမြေရင်းခေါင်းပြုတ် ရည်၊ ပင်စိမ်းရွက်သတ္တုရည်၊ ဝဥသတ္တုရည်၊ ဤငါးမျိုးသောအရည်နှင့် အဖြိုက်ကို အသီးသီးကြိတ်ပါ။ ထို့နောက် ဂဗပုဋ္ဌယန္တရားဖြင့် သုံးကြိမ် ဖုတ်ပါ။ ထိုအခါ အဖြိုက်သည် အကောင်းဆုံးပြာ ဖြစ်သွား၏။

မြင်းသီလာ၊ ဆေးဒန်း၊ ဂျွတ်၊ မျက်စဉ်းညို စသည့် သုတ်သင်နည်းအစီအရင်များ

၁။ မြင်းသီလာကျောက်သုတ်သင်နည်းအစီအရင်

မြင်းသီလာကို မှန်ထုတ်ဆွဲ၍ ဒေါလယန္တရားတွင်ထည့်ပြီး ဆိတ်ကျင်ငယ်ရည်ဖြင့် (၃) ရက်တိုင်တိုင် ကျိုပါ။ ထို့နောက် အပြင်သို့ထုတ်ယူပြီးလျှင် ဆုံတွင်ထည့်၍ ဆိတ်သည်းခြေဖြင့် (၇) ရက်တိုင်အောင် ထုံပါက ဆေးဒန်းမြင်းသီလာသည် စင်ကြယ်သွားပါမည်။

၂။ ဆေးဒန်းသုတ်သင်နည်းအစီအရင်

ဆေးဒန်းကို အတုံးငယ်များပြုလုပ်၍ ထုထောင်းပြီးလျှင် ၎င်းကို အဝတ်ဖြင့်ထုပ်ပြီး ဒေါလယန္တရားတွင် ကစီရည်ဖြင့် (၃) နာရီ၊ ကျောက်ဖရုံရည်ဖြင့် (၃) နာရီ၊ နှမ်းဆီဖြင့် (၃) နာရီ၊ တြိဖလပြုတ်ရည်နှင့် (၃) နာရီ ကျိုချက်ပါ။ ဤနည်းအတိုင်း ဒေါလယန္တရားတွင် ဆေးဒန်းကို (၁၂) နာရီတိုင် ချက်ပါက စင်ကြယ်သွားပါမည်။

၃။ ဂျွတ်သုတ်သင်နည်းအစီအရင်

ဂျွတ်ကို ဒေါလယန္တရားတွင် ထည့်ပြီး လူကျင်ငယ်ရည်ဖြင့် (၇) ရက် ကျိုချက်ပါက ဂျွတ်သည် စင်ကြယ်ပြီးသား ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ ထိုအခါတွင်မှ ဂျွတ်ကို ဆေးဖက်တွင် ထည့်သုံးပါ။

၄။ မျက်စဉ်းကျောက်သုတ်သင်နည်းအစီအရင်

မျက်စဉ်းညိုကျောက်ကို အမှုန့်ပြု၍ ရှောက်ကြီးရည်နှင့်ကြိတ်ပြီးလျှင် နေပူတွင် တစ်နေ့လှန်းပါက မျက်စဉ်းညိုကျောက်သည် စင်ကြယ်ပြီးသား ဖြစ်သွားပါမည်။ ထို့နောက် ၎င်းကို ရောဂါ စသည်တို့၌ ပေးပါ။ ဤနည်းအတိုင်း ဝွေနီ၊ မြိုင်စိန်၊ လက်ချား၊ ကြောပုပ်၊ ကျောက်ချဉ်၊ ခရသင်းတို့၏စင်ကြယ်ပုံကို သိနိုင်၏။

ဆေးဒန်း အဖြိုက် စသည်တို့ကို သတ္တုထုတ်နည်းအစီအရင်

- ၁။ ချိပ်
- ၂။ ငါးငယ်ကလေး
- ၃။ ဆိတ်နို့
- ၄။ လက်ချား
- ၅။ သမင်ချို
- ၆။ နှမ်းပျစ်
- ၇။ မုန်ညင်း
- ၈။ ဒန့်သလွန်စေ့
- ၉။ ချင်ရွေး
- ၁၀။ သိုးမွေး
- ၁၁။ တင်လဲ
- ၁၂။ သိန္ဓောဆား
- ၁၃။ မုယော
- ၁၄။ တောဆောင်မေခါး
- ၁၅။ ထောပတ်
- ၁၆။ ပျားရည်

ထို (၁၆) မျိုးသောဆေးဖက်တို့ကို သတ္တုထုတ်မည့်ဓာတ်၏ ၈ ပုံ ၁ ပုံ စီယူ၍ အားလုံးကို အမှုန့်ပြု၊ တစ်ပေါင်းတည်း အလုံးလုပ်၍ လုံတွင်ထည့်ပြီး ဖိုဖြင့် မီးပြင်းပြင်းထည့်ပါက ဆေးဒန်း၊ အဖြိုက် စသည့် ဓာတ်ငယ်များ သတ္တု ထွက်လာပါမည်။

စိန်သုတ်သင်နည်းအစီအရင်များ

စိန်သုတ်သင်ပြာချနည်းအစီအရင် (၁)

မြေပုံခရမ်းမြစ်ခေါင်းကို ထုထောင်း၍ကြိတ်ပြီးလျှင် ၎င်းထဲတွင် စိန်ကိုထားကာ အဝတ်ဖြင့်ထုပ်၍ ဒေါလယန္တရားတွင်ထည့်ပြီး ကုလားပဲ ပြုတ်ရည်နှင့် (၃) ရက်၊ လူးစပါးပြုတ်ရည်နှင့် (၃) ရက် ပြုတ်ပါက

စိန်သည် စင်ကြယ်သွားပါမည်။ ထို့နောက် စိန်ကို မီးတွင် ပူအောင် ပြုလုပ်ပြီး မြင်းကျင်ငယ်ရည်ဖြင့် အခိုးသတ်ပါ။ ဤနည်းအတိုင်း (၂၁) ကြိမ် အခိုးသတ်ပါ။ ထို့နောက် ကြမ်းပိုးသွေးနှင့်ရောပြီး ဆေးဒန်းကိုကြိတ်၍ အလုံးပြုလုပ်ပါ။ ထိုအလုံး၏အလယ်တွင် စိန်ကိုထားပြီးလျှင် ထိုဆေးဒန်းလုံးကို လုံတွင်ထည့်၍ မီးသွေးဖြင့် မီးပြင်းထိုးပါ။ အလွန်ပူလာလျှင် ၎င်းကို မြင်းကျင်ငယ်ရည်တွင် အခိုးသတ်ပါ။ ထို့နောက် စိန်ကိုထုတ်ယူပြီး ရှေ့ကပြခဲ့သည့် အစီအရင်အတိုင်း ဆေးဒန်းကို ကြမ်းပိုးသွေးဖြင့်ကြိတ်ပြီး အလုံးပြုလုပ်ပါ။ ၎င်းဆေးဒန်းလုံးတွင် စိန်ကိုထည့်ပြီး ဆိုခဲ့ပြီးသောနည်းအတိုင်း မီးသွေးဖြင့်ထိုးပါ။ အလွန်ပူလာလျှင် မြင်းကျင်ငယ်ရည်တွင် အခိုးသတ်ပါ။ ဤနည်းအတိုင်း (၇) ကြိမ်ပြုလုပ်ပါက စိန်သည် အကောင်းဆုံးပြာ ဖြစ်သွားပါလိမ့်မည်။ ထို့နောက် ဤပြာကို အမျိုးမျိုးသောရောဂါတို့အတွက် ပေးပါ။

စိန်သုတ်သင်ပြာချနည်းအစီအရင် (၂)

ရိန်းခို၊ သိန္ဓောဆား၊ ပဲပိစပ် ဤ (၃) မျိုးတို့ကို ပြုတ်ရည်ပြုလုပ်ပါ။ ၎င်းပြုတ်ရည်တွင် စိန်ကို မီးဖုတ်ပြီး ပူအောင်ပြုလုပ်၍ (၂၁) ကြိမ် အခိုးသတ်ပါက စိန်သည် ပြာဖြစ်သွား၏။

စိန်သုတ်သင်ပြာချနည်းအစီအရင် (၃)

ဖား ခပ်ရွယ်ရွယ်တစ်ကောင်ကို ကြေးခွက်ထဲတွင် ထည့်ပါ။ ထိုအခါ ဖားသည် ကြောက်လန့်၍ သေးများထွက်ပါလိမ့်မည်။ ထိုသေးတွင် စိန်ကိုပူအောင်ပြု၍ အကြိမ်များစွာ အခိုးသတ်သည်ရှိပါက စိန်သည် ပြာဖြစ်သွားမည် ဖြစ်၏။

မြိုင်စိန်သုတ်သင်ပြာချနည်းအစီအရင်

မြိုင်စိန်၊ နီလာ၊ ပတ္တမြား၊ ၎င်းတို့၏သုတ်သင်ပုံမှာ စိန်ကဲ့သို့ပင် ပြုလုပ်ရပါမည်။ ထို့နောက် ထိုမြိုင်စိန်ကို ပူအောင်ပြုလုပ်ပြီး မြင်းကျင်ငယ်ရည်တွင် ၁၄ ကြိမ် အခိုးသတ်ပါ။ ထို့နောက် ဆတ်ချိုလိမ်ပင် ပဉ္စငါးပါးကို ထုထောင်းကြိတ်ခြေပြီးလျှင် ၎င်းကို အလုံးပြုလုပ်ပါ။ ဆေးလုံး

တွင် ထိုမြိုင်စိန်ကိုထား၍ လုံတွင်ထည့်ပြီးလျှင် ဇော်မံ၍ နွားချေးခြောက်ဖြင့် ဂဗပုဋ္ဌယန္တရားတွင်ထား၍ မီးဖုတ်ပါ။ ဤနည်းအတိုင်း (၇) ကြိမ်ဖုတ်ပါက မြိုင်စိန်သည် ပြာဖြစ်သွား၏။ စိန်ပြာကို မရပါက မြိုင်စိန်ကို သုံးပါ။

ကျောက်မျက်ရတနာအမျိုးမျိုး သုတ်သင်ပြာချနည်းအစီအရင်

သူရိယကန်ကျောက်၊ ပုလဲ၊ သန္တာ၊ ၎င်းတို့ကို ဒေါလာယန္တရားတွင် ထည့်၍ တပဆေး (နီပဆေး) သတ္တုရည်ဖြင့် ဖြစ်စေ၊ ဆေးခြောက်ကြီးသတ္တုရည်ဖြင့် ဖြစ်စေ (၃) ရက်တိတိ ကျိုချက်ပါ။ ၎င်းဓာတ်တို့သည် စင်ကြယ်သွားပါလိမ့်မည်။ ထို့နောက် ထိုဓာတ်တို့ကို သေစေရန် ဤနည်းလမ်းအတိုင်း ကျင့်သုံးပါ။ ပြုလုပ်ရန်မှာ ရှားစောင်းလက်ပပ်သတ္တုရည်၊ ဟင်းနုနယ်သတ္တုရည်၊ လူနို့ ဤ (၃) မျိုးတို့တွင် ဤသူရိယကန်ကျောက်၊ ပုလဲ၊ သန္တာများနှင့် အခြားသောရတနာများကို ပူအောင်ပြုလုပ်ပြီးလျှင် တစ်မျိုးလျှင် (၇) ကြိမ် အခိုးသတ်ရပါမည်။ သို့သော် တစ်ခဏမျှဖြင့် အားလုံး ပြာဖြစ်သွားပါလိမ့်မည်။ ယုံမှားသံသယ မဖြစ်သင့်ပေ။

တစ်ဖန် ထိုရတနာဓာတ်ပစ္စည်းကိုသတ်ရန် စီရင်နည်းတစ်နည်းမှာ ရှေ့တွင်ဖော်ပြခဲ့သည့် ဗဟန်းရွှေဝါသတ်နည်း လုပ်ထုံးအတိုင်း ပုလဲ၊ သန္တာတို့ကိုလည်း ထိုနည်းအတိုင်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင် စိန်သုတ်သင်သတ်နည်းများအတိုင်း အခြားသော ရတနာအမျိုးမျိုးကို သုတ်သင်နိုင်ပါသည်။

ကျောက်သွေးသုတ်သင်နည်းအစီအရင် (၁)

နွေအခါတွင် တောင်တွင်ရှိ ကျောက်တုံးကျောက်စိုင်ကြီးတို့သည် နွေနေပူကြောင့် ပြင်းစွာပူကြကုန်ကာ ယိုစီးကျဆင်းလာ၏။ ၎င်းကို ကျောက်သွေးဟု ခေါ်ဆိုကြ၏။ ထိုကျောက်သွေးကို ယူပြီးလျှင် နွားနို့၊ ငြိဖလပြုတ်ရည်၊ ကြိတ်မှန်ရွက်သတ္တုရည် အသီးသီးတွင် တစ်နေ့စီ ကြိတ်၍ နေပူတွင်ထားပြီး ခြောက်အောင်လှန်းပါက ကျောက်သွေးသည်

စင်ကြယ်ပြီး ဖြစ်မည်။

ကျောက်သွေးသုတ်သင်နည်းအစီအရင် (၂)

ကျောက်သွေးထွက်သည့်ကျောက်ကို သေချာစွာကြည့်၍ယူပြီး လျှင် ထိုကျောက်ကို အတုံးငယ်လေးများပြုလုပ်ကာ ကျိုထားသောရေဇွေး ပူပူတွင်ထည့်၍ (၃) နာရီတိတိ စိမ်ထားပါ။ ၎င်းနောက် ထိုကျောက်တုံးငယ် လေးများကို ရေတွင် မုန့်မုန့်ညက်ညက် ကြိတ်ခြေပြီး အဝတ်ဖြင့်စစ်ယူပါ။ ထိုရေကို မြေအင်တုံထဲတွင် လောင်းထည့်ပြီး နေပူတွင် လှန်းပါ။ ထိုရေ ပေါ်တွင် မလိုင် (အဆီ) တက်လာသောအခါ ၎င်းကို သဲယူပြီး အခြား သော ခွက်တစ်ခွက်တွင် ထည့်ထားပါ။ ဤနည်းအတိုင်း အကြိမ်ကြိမ် မလိုင် (အဆီ) များကို နေ့စဉ် သဲယူပြီးလျှင် ခွက်တစ်ခုတွင် စုပေါင်း ထားပါ။

၎င်းနောက် ထိုစုထားသည့်ခွက်တွင်လည်း ရေဇွေးပူပူကို လောင်း ထည့်ပြီး မလိုင် (အဆီ) သဏ္ဍာန်များနှင့် ရောမွှေပြီး နေပူတွင် ထားပါ။ ၎င်းအိုးခွက်တွင် မလိုင် (အဆီ)ထလာသည်ရှိသော် သဲယူပြီးလျှင် အခြား သော တတိယခွက်ထဲတွင် ထည့်ထားပါ။ ဤကဲ့သို့ စုပေါင်းထားသော တတိယအိုးတွင် ရေဇွေးပူပူလောင်းထည့်ပြီး နေပူတွင်ထားပါ။ ၎င်းတွင် မလိုင်ဆီတက်လာသောအခါ ရှေးဦးစွာ စင်ကြယ်ပြီးသောအိုးတွင် စုပေါင်း ထားလိုက်ပါ။ ဤကဲ့သို့ တစ်လုံးပြီးတစ်လုံး အစဉ်အတိုင်း အကြိမ်ကြိမ် ပြုလုပ်ပြီးလျှင် ရသမျှ မလိုင်ဆီကို အိုးတွင် ပေါင်းထားလိုက်ပါ။ ထိုစုပေါင်း ထားသောအိုး၏အောက်ပိုင်း၌ အနည်ထိုင်ဆင်းလာပါသည်။ ထိုကို ရေဖြင့် ကြိတ်၍စစ်ယူပါ။ ဤကဲ့သို့ အကြိမ်ကြိမ် ထုတ်ယူစစ်ထားပြီးလျှင် နေပူ တွင်လှန်း၍ ထွက်လာသောမလိုင်ဆီကို သိမ်းဆည်းထားပါ။ ဤအတိုင်း နှစ်ပေါက်သည်အထိ ပြုလုပ်ပါက အကောင်းဆုံးစင်ကြယ်သော ကျောက် သွေး ဖြစ်ပါမည်။

ကျောက်သွေး စစ်, မစစ် စမ်းသပ်နည်း

ထိုကျောက်သွေးမှ အနည်းငယ်သောအစိတ်အပိုင်းလေး ပြုလုပ်

ပြီး (၁) ချိုးယူပြီး မီးတွင်ထည့်ပါက ထိုကျောက်သွေး၏အသွင်သဏ္ဍာန် အတိုင်း အခိုးကင်းသောအခြင်းအရာကို တွေ့ပါလိမ့်မည်။ ၎င်းကို စင်ကြယ် သောကျောက်သွေးဟု မှတ်ယူပါ။ ထိုကျောက်သွေးကို အားလုံးသော အမှုကိစ္စတို့၌ သုံးရ၏။

သံချေးအား ပြုလုပ်နည်းအစီအရင်

သစ်ဆိမ့်ကိုင်းများကို မီးသွေးဖုတ်ပြီးလျှင် ၎င်းတွင် သံချေး ဟောင်းများကိုထည့်ပါ။ ဖိုဖြင့် ထိုးပါ။ နီမြန်းလာသောအခါ သံချေးများ ကို နွားကျင်ငယ်ရည်ဖြင့် အခိုးသတ်ပါ။ ၎င်းနောက် သံချေးကို အမှုန့် ပြုပါ။ ၎င်းသံချေးမှုန့်၏ (၂) ဆ၊ တြိဖလပြုတ်ရည်ကို အိုးတွင်ထည့်၍ ၎င်းတွင် သံချေးမှုန့်ကိုထည့်ပြီးလျှင် ကျနသေချာစွာ အိုးအဝကိုဖုံးပြီး သရုပ်ပိတ်၊ ဇော်မံပါ။ ထို့နောက် ဤအိုးကို နွားချေးခြောက်ဖြင့် ဂဇပုဋ ယန္တရားတွင် ထည့်ပြီးမီးဖုတ်ပါ။ အလိုချမ်းလာလျှင် အိုးကို အပြင်သို့ ထုတ်ယူပါ။ ထို့နောက် ထိုသံချေးကိုထုတ်ယူပြီးလျှင် အကောင်းဆုံးသံချေး အဖြစ် ဆေးအမှုကိစ္စတို့၌ အသုံးပြုနိုင်၏။

ရက္ခမူပြာဆားနည်းအစီအရင်

ဆားဖြစ်နိုင်သောသစ်ပင်များ၏ အခက်အလက် ပဉ္စငါးပါးကို ယူပြီးလျှင် ခြောက်အောင်ပြုကာ မီးရှို့ပါ။ ပြာဖြစ်သွား၏။ ထိုပြာကို မြေခွက်အင်တုံတစ်ခု၌ထည့်၍ ပြာ၏ (၄) ဆ ပမာဏရှိသောရေ ထပ် ဖြည့်ပါ။ ထိုသို့ တစ်ညခန့် ရေစိမ်ထားပြီး နံနက်စောစောအခါ အင်တုံကြီး ထဲတွင် ပေါ်တက်နေသော ရေကြည်များကိုသာ ယောက်ချိုဖြင့် ခပ်ယူပြီး လျှင် သံဒယ်အိုးကြီးထဲတွင်ထည့်၊ အောက်တွင် မီးထည့်ပြီး ကျိုချက်ပါ။ ဤနည်းအတိုင်း ကျိုချက်သွားပါက ရေများကုန်ခန်းသွားမည်။ ထိုအိုး၏ လေးဖက်လေးတန်တွင် ဖြူဖြူဖွေးဖွေး ဆားမှုန့်များကဲ့သို့ ကပ်ငြိနေပါ လိမ့်မည်။ ၎င်းကို ခွာယူပါ။ ထိုရက္ခမူပြာဆားကို 'ပတိသာယ' ဟု ခေါ်၏။ ထိုတွင် ပြုတ်ရည်နှင့်တူသည့် ခပ်သွက်သွက်အရည်ဖြစ်သော

ဆားသည် ကျန်ရှိ၏။ ၎င်းကို 'ပေယျ' ဟု ဆိုအပ်၏။ ဤနည်းဖြင့် အရည်ဆား၊ အမှုန့်ဆား (၂) မျိုး ရှိ၏။



HIV, AIDS ခုခံအားကျရောဂါများဆိုင်ရာ ပြဒါးစသည့်ဓာတ်တို့၏အစီအရင်များ

ပြဒါးဖြင့် ပျောက်ကင်းနိုင်သည့်ရောဂါများ

ပြဒါးသည် ခုခံအားကျရောဂါ အပါအဝင် ရောဂါအမျိုးမျိုးကို အောင်မြင်စွာ ကုသနိုင်၏။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဝပြောစည်ပင်စေနိုင်၏။ ထိုပြဒါးသည် လိမ္မာကျွမ်းကျင်သောပညာရှင်အဖြစ် ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ကြေးနီစသည့် လောဟာအမျိုးမျိုးတို့ကို ချက်ချင်းသိဒ္ဓိဖြစ်စေရန် ပြုလုပ်နိုင်၏။

ဆိုလိုသည်မှာ ပြဒါးကို မှီဝဲပါက ထိုခန္ဓာကိုယ်အား မအိုအောင်၊ မနာအောင် ပြုလုပ်ပေး၍ ကြေးနီ၊ ဘင် စသည့် လောဟာဓာတ်မျိုးတွင် ထည့်ပါက ရွှေအဖြစ်သို့ ပြုတတ်၏။

ပြဒါး၏ အထူးထူးသောနာမများ

- ၁။ ပြဒါးသည် အဖြိုက် စသည့်ဓာတ်တို့၏မင်း ဖြစ်သောကြောင့် ရသေ့ ဟူသည့် နာမသည် လည်းကောင်း၊
- ၂။ ပြဒါးသည် ရောဂါ တည်းဟူသောနွံတွင် နစ်ကုန်သောသတ္တဝါ အပေါင်းတို့၏ခြေကို ထုတ်နုတ်ပေးတတ်သောကြောင့် ပါရဒ ဟူသည့် နာမသည် လည်းကောင်း၊
- ၃။ ပြဒါးသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင် ကျန်းမာရေးကိုဖြစ်စေခြင်း၊ တစ်နည်းရွှေ စသောဓာတ်တို့ကို ပြုလုပ်ခြင်းအကြောင်းဖြစ်သောကြောင့် သုတ ဟူသည့် နာမသည် လည်းကောင်း။

- ၄။ ပြဒါးသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင် အနာရောဂါတို့ကို ဆုတ်ယုတ်ဖျက်ဆီး တတ်သောကြောင့် ဟရဇ ဟူသည့် နာမသည် လည်းကောင်း၊
- ၅။ ပြဒါးသည် ရွှေ စသည့် လောဟာဓာတ်တို့ကို ဖြစ်စေ၊ ကျန်းမာ ရေးကို ဖြစ်စေ ပြုလုပ်နိုင်ခြင်းကြောင့် သုတက ဟူသည့် နာမသည် လည်းကောင်း၊
- ၆။ ပြဒါးသည် အဖြိုက် စသည့်ရသများနှင့် ရွှေ စသောဓာတ်တို့ကို စားတတ်သောကြောင့် ရသ ဟူသည့် နာမသည် လည်းကောင်း၊
- ၇။ ပြဒါးသည် ဘေးအန္တရာယ်မှ မလွတ်မြောက်မှုတို့ကို ပေးတတ် သောကြောင့် မုကုန္တ ဟူသည့် နာမသည် လည်းကောင်း အသီး သီးသောအမည်တို့ကို ရရှိ၏။

အထက်ပါ ပြဒါး၏အမည်နာမ (၇) မျိုးတွင် ရှေ့ (၆)ပါးသည် ပြဒါး၏ စွမ်းဆောင်ပေးနိုင်သည့်အကျိုးများကို ဖော်ဆောင်နိုင်သကဲ့သို့ နောက်ဆုံး (၁) ပါးဖြစ်သည့် အမည်နာမသည်ကား ပြဒါးကို နိုင်နင်းစွာ မစီရင်နိုင်ဘဲ အသုံးပြုပါက ဘေးအန္တရာယ်အပြစ်ကို ပြုနိုင်ကြောင်း ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ပြဒါးကို အသုံးပြုရာတွင် အထူးတလည် သတိရှိရှိ အသုံးပြုရမည် ဖြစ်၏။

ပြဒါးသုတ်သင်နည်းအစီအရင်

ပြဒါးသုတ်သင်ရာ၌ ဦးစွာ သေဒန ခေါ် ပြဒါးပြုတ်ရည်ပြုနည်း ကို ပြဆိုမည်ဖြစ်ပါသည်။

၁။ မုန်ညင်း

၂။ ကြ ကံသွန်ဖြူ

ထို (၂) မျိုးကို တစ်ပေါင်းတည်းပြု၍ ကြိတ်ပြီးလျှင် ထိုကြိတ် ဆေးကို လုံပြုလုပ်ပါ။ ၎င်းလုံတွင် ပြဒါးကိုထည့်၍ အဝတ်ဖြင့်ပိတ်ပြီးလျှင် ဒေါဏယန္တရားကိုပြုလုပ်၍ ကစီရည်ဖြင့် (၃) ရက်တိုင်ပြုတ်ပါ။ ထို့နောက် ပြဒါးကိုထုတ်ယူပြီး ဆုံတွင်ထည့်၍ ရှားစောင်းလက်ပပ်ရည်ဖြင့် တစ်နေ့ ကြိတ်ပါ။ ထို့နောက် ...

ကန့်ချုပ်နီပြုတ်ရည်၊ ခပေါင်းရေကြည်သတ္တုရည်၊ တြိဖလပြုတ်

ရည်များနှင့် တစ်နေ့စီကြိတ်ပါ။ ၎င်းနောက် မဒ္ဒန ခေါ် ပြဒါးကြိတ်ပုံကို ပြဆိုပါမည်။ ရေနှင့်ပြဒါးကို ကွဲအောင်ပြုလုပ်၍ ကစီရည်တွင် ပြဒါးကို ဆေးပြီးလျှင် ဆုံတွင် ပြဒါးကိုထည့်ပါ။ ထိုပြဒါး၏ထက်ဝက်ပမာဏ သိန္ဓော ဆားကို ထည့်ပါ။ ထို (၂) ပါးလုံးကို သံပရာရည်ဖြင့် တစ်နေ့ကြိတ်ပါ။ ထို့နောက် ဆက်လက်၍ ထိုပြဒါးကို မုန့်န ခေါ် ပြဒါးထိုင်းအောင် ပြုနည်းကို ပြဆိုပါမည်။

၁။ မုန့်ညင်း၊

၂။ ကြက်သွန်ဖြူ။

၃။ လက်ချားစသည့် (၃) မျိုးသောဆေးဖက်တို့ကို ပြဒါးနှင့်အလေး ချိန်တူ ယူပြီးလျှင် ဖွဲပြုတ်ရည်နှင့် အားလုံးကိုကြိတ်ပါ။

ထိုမှတစ်ဖန် ပါတန ခေါ် ပြဒါးရှောင်ဖမ်းနည်းကို ပြဆိုပါမည်။

ခြောက်သွားသောအခါ ထိုပြဒါးကို ဆေးလုံးဝိုင်းလေးသဏ္ဍာန် ပြုလုပ်၍ ၎င်းကို လေးဖက်လေးတန် ရှိန်းခိုဖြင့်လိမ်းပြီးလျှင် ထိုဆေးလုံးဝိုင်းများကို အိုးတစ်လုံးတွင်ထည့်၍ ၎င်းအိုးတွင် ဆားကိုထည့်ပါ။ ထိုအိုးမျက်နှာပေါ် တွင် အခြားသော အိုးတစ်လုံးကိုမှောက်ပြီးလျှင် ဇော်သရွတ် ခိုင်မာစွာ ပြုလုပ်၍ နေပူတွင်လှန်းပါ။ ထို့နောက် ထိုအိုးကို မီးဖိုပေါ်တွင် တင်ပြီး လျှင် မီးပေးပါ။ အိုးတစ်ဝက်ကို စိုသောအဝတ်ဖြင့် အုပ်ထားပေးပါ။ ထိုသို့ပြုခြင်းသည် အထက်အိုးဖင်တွင် အေးနေသည်ဖြစ်၍ လာရောက် စုဝေးသောပြဒါးများ အောက်သို့မကျစေရန် ဖြစ်၏။

တစ်နည်းအားဖြင့် အထက်အိုးတွင် ရေအေးအေးကို ထည့်ထား ပါ။ (ပူလာလျှင် ရေလဲပေးပါ။) မီးကို (၉) နာရီခန့် ပြင်းပြင်းတိုက်ပါ။ အလိုချမ်းလာလျှင် အိုးများကို တခြားစီလုပ်ပြီးလျှင် အထက်အိုးဖင်တွင် ကပ်နေသောပြဒါးရှောင်များကို သတိထားပြီး အသာအယာ လက်ဖြင့် ခြစ်ယူပါ။ ထိုပြဒါးသည် အလွန်စင်ကြယ်ပြီးလျှင် အပြစ်အနာမှကင်းလွတ် ပါလိမ့်မည်။

ကန့်သတ်သင်နည်းအစီအရင်

သံဒယ်အိုးတွင် ထောပတ်ကိုထည့်၍ မီးမျှဉ်းမျှဉ်းဖြင့် ပူအောင် လုပ်ပြီးလျှင် ထိုထောပတ်နှင့် အလေးချိန်ဆတူ ဆီးဖြူကန့်ကို အမှုန့် ပြုပြီးလျှင် ထိုထောပတ်တွင် ထည့်ပါ။ ထို့နောက် ထောပတ်ကို ပူ အောင်ပြုလုပ်ပါ။ အရည်ဖြစ်လာလျှင် အဝတ်ပါးပါးပိတ်ထားသော ထော ပတ်အိုးတွင် ထိုဆီးဖြူကန့်ရည်ကို လောင်းထည့်ပါ။ အလိုချမ်းလာလျှင် ထိုကန့်ကို ထုတ်ယူပါ။ ဤစင်ကြယ်ပြီးသောကန့်ကို အမျိုးမျိုးသော ဆေးအမှုကိစ္စတို့၌ အသုံးပြုရန် သင့်လျော်၏။

ဟင်းရိုင်းပြဒါးထုတ်ယူနည်းအစီအရင်

သံပရာရည်ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ တမာရွက်သတ္တုရည်ဖြင့်ဖြစ်စေ ဟင်းရိုင်း ကို (၃) နာရီတိုင်အောင် ကြိတ်ပြီးလျှင် ခုမရူ (စည်တို) ယန္တရားတွင် ထည့်ပြီး အောက်တွင် မီးထည့်ပါ။ ၎င်းမှ ပြဒါးများပျံ့တက်ပြီးလျှင် အ ထက်အိုးတွင် ကပ်ရောက် စုဝေးနေပါလိမ့်မည်။ ၎င်းမှ ခွာခြစ်ပြီးလျှင် ပြဒါးကို ထုတ်ယူပါ။ ၎င်းကို စင်ကြယ်သောဟင်းရိုင်း ဟူ၍ မှတ်ပါ။ ထိုဟင်းရိုင်းပြဒါးကို အမျိုးမျိုးသောဆေးအမှုတို့၌ အသုံးပြုသင့်၏။

ဟင်းရိုင်းသုတ်သင်နည်းအစီအရင်

ဟင်းရိုင်းကို ဆုံတွင်ထည့်ပြီးလျှင် သိုးနို့ဖြင့် (၇) ကြိမ်၊ သံပရာ ရည်ဖြင့် (၇) ကြိမ် ထုံပါ။ ဤကဲ့သို့ ထုံပါက ဟင်းရိုင်းသည် စင်ကြယ် သွား၏

ဓာတ်စားပြဒါးလုပ်နည်းအစီအရင် (၁)

- ၁။ ကာလကုဋ္ဌအဆိပ်
- ၂။ ဝဿာနဘ (ဝစ္ဆနာဘ) အဆိပ်
- ၃။ သိင်္ဂီကအဆိပ်
- ၄။ ပဒီပကအဆိပ်

၅။ ဟလာဟလအဆိပ်

၆။ ဗြဟ္မပုတ္တအဆိပ်

၇။ ဟာရိဒ္ဒအဆိပ်

၈။ သတ္တုကအဆိပ်

၉။ သောရာဋ္ဌိကအဆိပ်

၎င်း (၉) မျိုးတို့သည် မဟာဝိသ (အဆိပ်ကြီးမျိုးများ) ဖြစ်၏။

၁။

၁။ မုရိုး

၂။ ရှာ :စောင်း

၃။ ပဒိုင်း

၄။ ဆီမီးတောက်ဥ

၆။ ချင်ရွေး

၅။ ၁၂ ရာသီ

၇။ ဘိန်း

၎င်း (၇) မျိုးတို့သည် ဥပဝိသ (အဆိပ်ငယ်) မျိုး ဖြစ်၏။

ထို (၂) မျိုးပေါင်းသော် (၁၆) မျိုးဖြစ်၏။ ထို (၁၆) မျိုးသော

အဆိပ်တို့သည် တစ်ခု တစ်ခုသောအဆိပ်ဖြင့် ပြဒါးကို (၇) ရက်, (၇) ရက်စီ အသီးသီးကြိတ်ပါက ထိုပြဒါးသည် အတောင်ကျိုးပြဒါးဖြစ်လာကာ ထိုပြဒါးသည် မပျံနိုင်တော့ဘဲ စားတတ်သောခံတွင်းသဖွယ် သတ္တိပေါ်လာပြီးလျှင် ရွှေ စသည့်ဓာတ်တို့ကို ချက်ချင်းစားနိုင်သောပြဒါး ဖြစ်လာပါမည်။

ပဟာဝိသ ငါး အဆိပ်ကြီးတို့၏ သဘောတရား

၁။ ကာလာကုဋအဆိပ်

ထိုအဆိပ်သည် ဖြူသောအဆင်း ရှိ၏။ အဆိပ်တွင် အနီစက်ကလေးများစွာရှိ၏။ ရွံနွံကဲ့သို့ နူးညံ့၏။ ထိုအဆိပ်သည် နတ်နှင့် အသူရာတို့ စစ်ထိုးရာတွင် မာတလိမည်သော အသူရာ၏သွေးမှ ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ထိုအဆိပ်ပင်သည် ညောင်ဗုဒ္ဓဟေပင်နှင့်တူသောအပင်မျိုး ဖြစ်၏။ ထို

အပင်မှအစေး ဖြစ်၏။ ထိုအဆိပ်ကို အချိုသောပညာရှင်တို့၏ အယူအဆ အရ မြားတွင်အသုံးပြုသောအဆိပ်ပင်ဟု ဆိုကြ၏။

၂။ ဝစ္ဆနာဘာအဆိပ်

၎င်းအဆိပ်သည် ကြောင်ပန်းရွက်နှင့်တူ၏။ အပင်၏သဏ္ဍာန် သည် ဝစ္ဆနာဘာပင်နှင့်တူ၏။ ထိုအဆိပ်ပင်၏ အနီးအနားပတ်ဝန်းကျင်၌ သစ်ပင်ချိုများ မပေါက်နိုင်ကုန်ပေ။

၃။ သိင်္ဂီကအဆိပ်

၎င်းအဆိပ်သည် နွား၏ချိုနှင့်တူ၍ ဘိုနှစ်ခုဖြစ်နေ၏။ ထိုအဆိပ် ကို နွားမဦးချိုတွင် ချည်ထားသည်ရှိပါက သွေးကဲ့သို့ နို့များ ကျဆင်း လာပါလိမ့်မည်။ ထိုအပင်၏အရွက်များသည် ချင်းရွက်နှင့်တူကုန်၏။ မြစ် ကမ်းနားဘေး၊ ရွံ့နွံထူထပ်သောအရပ်တို့တွင် အများအပြားပေါက်ကုန်၏။

၄။ ပဒီပကအဆိပ်

၎င်းအဆိပ်သည် တောက်လောင်နေသောမီးခဲကဲ့သို့ အရောင် အဆင်းနီမြန်း၏။ ထိုအပင်၏အရွက်များသည် စွန်ပလွံရွက်နှင့်တူ၏။ ၎င်းကို နမ်းရှူလိုက်သည်ရှိသော် ထိုသူ၏ကိုယ်တွင်း၌ လွန်စွာပူပြီးလျှင် ချက်ချင်း သေသွားနိုင်၏။ ထိုအပင်သည် သမုဒ္ဒရာကမ်းတစ်လျှောက်၌ အများအပြားပေါက်ရောက်၏။

၅။ ဟလာဟလအဆိပ်

ဤအဆိပ်သည် ထန်းပင်အရွက်နှင့် တူ၏။ ၎င်း၏အရွက်များ သည် အရောင်အဆင်းညို၏။ အသီးများကား နွားမနို့ကဲ့သို့ ရှည်ပြီးလျှင် ဖြူ၏။ ၎င်း၏နို့သည်လည်း နွားမနို့နှင့် တူ၏။ ထိုအပင်၏ အနီးအနား ဝန်းကျင်တွင် သစ်ပင်ချိုများ မပေါက်ကုန်။ ထိုအဆိပ်ကို နမ်းရှူသောသူ သည် တစ်ခဏချင်းပင် သေနိုင်၏။

၆။ ဗြဟ္မပုတ္တအဆိပ်

ဗြဟ္မပုတ္တမြစ် ကမ်းနားတစ်လျှောက်တွင် အများအပြားပေါက် ရောက်မှုကို အစွဲပြု၍ခေါ်ခြင်းဖြစ်၏။ ထိုအပင်၏အရွက်များသည် ပေါက်

ပင်ရွက်နှင့်တူ၍ အသီးတို့သည်လည်း ပေါက်သီးနှင့်တူ၏။ ထိုအဆိပ်ပင်၏ ဥများသည် ကြီး၍ ခပ်ဖျော့ဖျော့အရောင် (အဖြူ၊ အဝါ ရောနှော)အဆင်း ရှိ၏။ ထိုအဆိပ်သည် ရောဂါကို ကုရာ၌ လည်းကောင်း၊ ရသာယနဆေး တို့၌ လည်းကောင်း အထူးအသုံးဝင်၏။

၇။ ဟာရိဒ္ဒအဆိပ်

၎င်းအဆိပ်သည် နနွင်းစိုက်ပျိုးသော ယာခင်းများတွင်ရော၍ အများအပြားပေါက်ရောက်ကုန်၏။ ၎င်းအရွက်တို့သည် နနွင်းရွက်နှင့် တူ၏။ ဥများသည် နနွင်းနှင့်တူကုန်၏။ ထိုအဆိပ်သည် ရသာယနဆေး များ ဖော်စပ်ရာ၌ များစွာအသုံးဝင်၏။

၈။ သတ္တုကအဆိပ်

၎င်းအဆိပ်သည် ဂျုံနှင့် အသွင်အပြင်တူ၏။ အတွင်းဘက်တွင် ဖြူ၏။

၉။ သောရဋ္ဌိကအဆိပ်

ထိုအဆိပ်သည် သောရဋ္ဌလူမျိုးများ နေထိုင်ရာဒေသတွင် ပေါက် ရောက်ကုန်၏။ ထိုအပင်၏ဥသည် လိပ်ခေါင်းကဲ့သို့ ခပ်တုတ်တုတ်ဖြစ်၏။ အကျော်နက်ကဲ့သို့ မည်းနက်သောအရောင်အဆင်း ရှိ၏။

ဤအရွက်သည် ပေါက်ရွက်နှင့်တူ၏။ ထိုအဆိပ်၏သတ္တိသည် လည်း လွန်စွာပြင်းထန်၏။

ဓာတ်စားပြဒါးလုပ်နည်းအစီအရင် (၂)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| ၁။ ချင်းခြောက် | ၈။ ဆားပုပ် |
| ၂။ ငရုတ်ကောင်း | ၉။ ချက်ဆား |
| ၃။ ပိတ်ချင်းသီး | ၁၀။ သမုဒ္ဒရာဆား |
| ၄။ ဂျုံဆား | ၁၁။ ဆပ်ပြာဆား |
| ၅။ ရုက္ခမူဆား | ၁၂။ ကြက်သွန်ဖြူ |
| ၆။ မုန်ညင်း | ၁၃။ ဇဝက်သာ |
| ၇။ သိန္ဓောဆား | ၁၄။ ဒန့်သလွန် |

၎င်း (၁၄) မျိုးသောဆေးဖက်တို့ကို အလေးချိန် ဆတူယူ၍ အမှုန်ပြုပြီးလျှင် ပြဒါးကိုလည်း အလေးချိန်ဆတူယူပြီး လောလောပူသော ဆုံတွင် ထည့်ပြီးလျှင် ရှောက်ကြီးရည်၊ သံပရာရည်၊ ကစီရည်တို့နှင့် (၃) ရက် (၃) ညတိုင် ကြိတ်သည်ရှိပါက ရွှေ စသည့်ဓာတ်တို့ကို စားနိုင်သည့်ပြဒါး ဖြစ်သွားပါမည်။

ကန့်ချက်ပြဒါးထုတ်ယူနည်းအစီအရင်

ကန့်ချက်ပြဒါးထုတ်ယူရန် ကစ္ဆပ(လိပ်)ယန္တရား ပြုလုပ်ရပါမည်။ မြေခွက်တစ်ခုအား ကရားသဏ္ဍာန် ခပ်မော့မော့၊ နှုတ်သီးလုပ်ပြီးလျှင် ၎င်းတွင် ရေထည့်၍ အဖုံးဖုံးထားသော မြေအိုးတစ်ခု ပြုလုပ်ပါ။ ထိုအိုး၏အဝတွင် အဖုံးတပ်ထားရမည်ဖြစ်၏။ ထိုအဖုံးတပ်ထားသော မြေကရားတစ်လုံးကိုယူ၍ နေနှင့်မထိရစေရန် သီးသန့်ထားပါ။ ထိုကရားထဲတွင် လက်တစ်သစ်ခန့် အမြင့်အစောင်းအလုံးရှိသော မြေလုံးကို ပြုလုပ်၍ ၎င်းတွင် ထုံးများ ဖြန့်ခင်းထားပြီးလျှင် ပြဒါးထည့်ထားပါ။ ထို့နောက် ပြဒါးနှင့်အလေးချိန်တူ ကန့်မှုန်ကို ပြဒါးပေါ်တွင် ထည့်ပေးပါ။ ထိုမြေအိုးကို အခြားသော မြေကရားအိုးတစ်လုံးအား ပြောင်းပြန်မှောက်၍ အဝချင်းဆိုင်လျက် ထိုအဆက်အစပ်များကို ဆားရောထားသော ချိပ်ဖြင့်ပိတ်ပြီးလျှင် ဇော်သရွတ်မံပေးပါ။ ဤအိုး၏အပေါ်တွင် နွားချေးခြောက် (၄) ချပ်တင်ပြီးလျှင် မီးရှို့ပါ။ ဤနည်းအတိုင်း ထိုပြဒါးပေါ်တွင် (၈) ကြိမ် ကန့်ကို ထည့်ပြီး မီးဖုတ်သွားပါက ထိုပြဒါးသည် လွန်စွာတောက်ပလျက် မီးရောင်ပမာ လင်းလက်ပြီးလျှင် အမျိုးမျိုးသောအမှုက်စွတို့၌ အသုံးပြုနိုင်၏။

ပြဒါးသတ်နည်းနှင့် ပြဒါးပြာနည်းအစီအရင်

- ၁။ ကျပ်ခိုး
- ၂။ ပဒါး
- ၃။ ကျောက်ချဉ်
- ၄။ ကန့်

၅။ ဇဝက်သာ

၎င်း (၅) မျိုးသော ဆေးဖက်တို့ကို အလေးချိန် ဆတူယူ၍ သံပရာရည်နှင့် (၃) နာရီကြိတ်ပြီးလျှင် ဖန်ပုလင်းတွင်ထည့်ပါ။ ထိုပုလင်းကို ဇော်သရွတ်မံ၍ နေပူတွင် ခြောက်သွေ့စေရန် လှန်းပါ။ ထို့နောက် မျက်နှာဝကို မီးကော်ပိတ်ပါ။ ထို့နောက် မြေအိုးကြီးတစ်လုံးကို ယူ၍ ထိုအိုးဖင်ကိုဖောက်ပြီးလျှင် ထိုအိုး၏အလယ်၌ ခွက်တစ်ခုကိုထည့်၍ ထိုအိုး၏ပေါ်တွင် ဖန်ပုလင်းကိုထားပါ။ ထိုဖန်ပုလင်း၏လည်ပင်းတိုင်အောင် သဲကို ထည့်ပါ။ ထိုယန္တရားကို ဝါဠုကယန္တရားဟု ခေါ်ဆိုအပ်၏။ ၎င်းနောက် ထိုခွက်ကို မီးဖိုပေါ်တွင်ထားပြီး အောက်တွင် ရှေးဦးစွာ မီးမျှဉ်းမျှဉ်း ပေးပါ။ ထိုမှ မီးအလယ်အလတ်၊ နောက်ဆုံးတွင် မီးပြင်းပြင်းဖြင့် ဤနည်းအတိုင်း (၃၆) နာရီတိုင်အောင် မီးဖုတ်ပါ။ အလိုချမ်းလာလျှင် ဖန်ပုလင်းကို အပြင်သို့ထုတ်ယူပြီးလျှင် သင့်လျော်သလိုခွဲပါ။ ထိုဖန်ပုလင်း၏မျက်နှာဝတွင် ကန့်များ ကပ်နေပါလိမ့်မည်။ ထိုကန့်ကို ယူလိုက်ပါက အောက်တွင် ပြဒါးပြာ ဖြစ်နေပါလိမ့်မည်။ ထိုပြဒါးပြာကို ထုတ်ယူပြီး အမျိုးမျိုးသောအမှုကိစ္စတို့၌ အသုံးပြုနိုင်၏။

ပြဒါးပြာချည်းအစီအရင် (၂)

တောကြက်မောက်ဆူးပြန်ပင်ကို ညက်စွာကြိတ်ပြီး လုံ (၂)လုံး လုပ်ပါ။ ၎င်းနောက် ပင့်ကူထိပ်ပိတ်ပွင့်၊ အိပ်မွေ့သီး၊ ရှားခေါက်၊ ၎င်းဆေးဖက် (၃) မျိုးတို့ကို အမှုန့်ပြုပြီးလျှင် ဆေးမှုန့်တစ်ဝက်ကို လုံ (၁) လုံးတွင် ထည့်ပါ။ ၎င်းအပေါ်တွင် ခအောင်းစေးနှင့် ပြဒါးကိုနယ်ပြီးလျှင် ပြဒါးကို ထားပါ။ ထိုပြဒါး၏အပေါ်တွင် ကျန်ဆေးမှုန့်တစ်ဝက်ကို ထားပါ။ ၎င်းနောက် အခြားသော လုံ (၁) လုံးကို ပထမလုံပေါ်တွင် မှောက်ထားပြီး အဆက်အစပ်ကို ဇော်သရွတ်မံ၍ ကောင်းစွာပိတ်ပါ။ ၎င်းနောက် ထိုကို အလုံးလုပ်ပြီးလျှင် မြေလုံတွင်ထည့်ပါ။ ထိုလုံကိုလည်း ဇော်သရွတ်မံပြီးလျှင် နွားချေးခြောက်ဖြင့် ဂဇပုဋ္ဌယန္တရားတွင် မီးဖုတ်သည် ရှိသော် တစ်ကြိမ်ဖုတ်ခြင်းဖြင့်သာလျှင် ပြဒါးသည် ပြာဖြစ်သွားပါလိမ့်မည်။

ပြဒါးပြာချနည်းအစီအရင် (၃)

ခအောင်းစေးတွင် ပြဒါးကို အတန်ငယ်ကြာအောင် ကြိတ်ပါ။
 ၎င်းနောက် ရှားစေးဖြင့် ရှိန်းခိုကိုကြိတ်ပြီး လုံ (၂) လုံး လုပ်ပါ။ လုံ
 (၁) လုံးတွင် ပြဒါးကိုထည့်၍ အခြားသောလုံ (၁) လုံးဖြင့် မျက်နှာဝကို
 ပိတ်ပြီးလျှင် ကောင်းမွန်စွာ ဆက်စပ်မိစေရန် ပိတ်ပါ။ ထို့နောက် ထိုလုံ၏
 အပေါ်တွင် ကျန်ဆေးများဖြင့် လိမ်းကျံပြီးလျှင် အလုံးသဏ္ဍာန်လုပ်ပါ။
 ထိုအလုံးကို မြေလုံတွင် ထည့်၍ ဇော်သရွတ်မံပြီးလျှင် နွားချေးခြောက်
 ဖြင့် မီးမျှဉ်းမျှဉ်းထားပြီးဖုတ်ပါက ပြဒါးသည် ပြာကျသွား၏။

ပြဒါးပြာချနည်းအစီအရင် (၄)

ကွမ်းရွက်သတ္တုရည်နှင့် ပြဒါးကိုကြိတ်ပြီးလျှင် ဟင်းခပေါင်း၃
 တွင် ပြဒါးကိုထည့်၍ ထိုဟင်းခပေါင်း၃အပိုင်းအစဖြင့် ထိုအပေါက်ကို
 ပြန်ပိတ်ပြီးနောက် ဇော်သရွတ်မံပါ။ ၎င်းနောက် ပြဒါးထည့်ထားသော
 ဟင်းခပေါင်း၃တစ်လုံးကို နေပူတွင် ခြောက်အောင်လှန်းပြီးလျှင် မြေလုံတွင်
 ထည့်၍ သရွတ်ပိတ်၊ ဇော်မံပြီးလျှင် နွားချေးခြောက်တွင်ထား၍ မီး
 မျှဉ်းမျှဉ်းဖြင့်ဖုတ်ပါက ပြဒါးသည် ပြာဖြစ်သွား၏။

ခုခံအားကျရောဂါအတွက် ဝိဇ္ဇာဓရအထူးဓာတ်ဆေးများ

၁။ လောကနာထ ဝိဇ္ဇာဓရအထူးဓာတ်ဆေး

သုဒ္ဓပြုပြီးသော ဓာတ်စားပြဒါး (၂) ဆ၊

သုဒ္ဓပြုပြီးသောကန့် (၂) ဆ၊

ထို (၂) မျိုးကို တစ်ပေါင်းတည်းပြု၍ ပြဒါးမှိုင်းပြုလုပ်ပြီးလျှင်
 ပြဒါး၏ (၄) ဆ ပမာဏရှိသော ကြောပုပ်တွင် ထိုပြဒါးမှိုင်းပြုလုပ်ထား
 သည်ကို ထည့်ပါ။ ထို့နောက် လက်ချား (၁) ဆကိုယူပြီး နွားနို့နှင့်ကြိတ်
 ပါ။ ထိုနွားနို့နှင့်ကြိတ်ထားသောလက်ချားဖြင့် ကြောပုပ်မျက်နှာဝကိုပိတ်ပါ။

ထို့နောက် ခရသင်းအပိုင်းအစများကို (၈) ဆ ယူ၍ မြေလုံ
 (၂) လုံကိုပါယူ၍ လုံ (၁) လုံးကို ထုံးဖြင့်လိမ်းကျံပြီး ထိုလုံတွင် ခရသင်း

အပိုင်းအစများကို တစ်ဝက်ထည့်ပါ။ ၎င်းနောက် အပေါ်တွင် ပြဒါးမိုင်း ပါသည့် ကြော့ပုပ်ကို ထားပါ။

ထို့နောက် ကြွင်းကျန်နေသော ခရုသင်းအပိုင်းအစများကို ထပ် ပိတ်၊ ၎င်းနောက် ထိုအပေါ်တွင် အခြားလုံ (၁) လုံးကိုထား၍ ဇော်သရွတ် မံပြီးလျှင် တစ်တောင်အနက်ရှိသောတွင်းကိုတူးပြီးလျှင် နွားချေးခြောက် ဖြင့် ဂဗုဋ္ဌယန္တရားတွင်ထားပြီး မီးဖုတ်ပါ။ အလိုချမ်းလာလျှင် အပြင်သို့ ထုတ်ယူပြီး ထိုလုံတွင်းမှ ဆေးများကို ထုတ်ယူပါ။ ၎င်းနောက် ထိုဆေးကို ကြိတ်ပြီးထားပါ။ ထိုကို လောကနာထဓာတ်ဆေးဟု ခေါ်၏။

လောကနာထဓာတ်ဆေး (၆) ရွေး၊ ငရုတ်ကောင်း (၂၉)စေ့ ကို အမှုန့်ပြု၍ရောပြီးလျှင် ၎င်းဆေးကို လေဒေါသဦးဆောင်သောရောဂါ ဖြစ်လျှင် ထောပတ်နှင့်ပေးပါ။ သည်းခြေဒေါသဦးဆောင်သောရောဂါဖြစ် လျှင် ဆီဦးနှင့်ပေးပါ။ သလိပ်ဒေါသဦးဆောင်သောရောဂါဖြစ်ပါက ပျား ရည်ဖြင့်ပေးပါ။

ဤလောကနာထဆေးသည် ကိုယ်ခံစွမ်းအားလျော့နည်းကျဆင်း သည့်ရောဂါ၊ HIV, AIDS ဓာတ်အားကုန်ခန်းသည့်ရောဂါ၊ ဝမ်းသက်ရောဂါ၊ နှုတ်မမြိန်ရောဂါ၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၊ ကြုံ့လိုသောရောဂါ၊ ဝမ်းမီးနဲ့သော ရောဂါ၊ ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ ပန်းနာရောဂါတို့ကို ပျောက်စေနိုင်၏။

လောကနာထဆေးမှီဝဲနည်းအစီအရင်များ

ဤလောကနာထဆေးသည် အလွန်ပင် ချီးမွမ်းအပ်သည့်ဆေး ဖြစ်၏။ ထိုဆေးပြာကို အတိုင်းအရှည် အခြင်အတွယ်အရ စနစ်ကျစွာ မှီဝဲပြီးနောက် ထောပတ်ထမင်း (၃) ဆုပ်ကို စားပါ။ ထို့နောက် အိပ်ရာ ပေါ်တွင် အခင်းမပါဘဲ တစ်ခဏမျှ ဖြောင့်ဖြောင့် (ပက်လက်) စင်းပြီး အိပ်ပါ။ ထို့နောက် ချဉ်သောအစာအာဟာရကို မှီဝဲပါ။ ထို့အပြင် တောနေ သတ္တဝါဖြစ်သည့် သမင် စသည့်အသားများကို ဖာပတ်နှင့်ကြော်ပြီး စားပါ။ ညနေဘက် ထမင်းဆာသောအခါ နို့နှင့်ထမင်းကို စားပါ။

ထို့နောက် ပဲနောက်ကို ဆိတ်နို့နှင့်ကြော်ပြီးစားပါ။ နှမ်းကို အချဉ်ရည်ဖြင့်ကြိတ်ပြီးလျှင် ကိုယ်ကိုလိမ်းကျံပါ သို့မဟုတ် ထောပတ်ဖြင့် လိမ်းကျံပါ။ ရေချိုးလျှင် ရေနွေးဖြင့်ချိုးပါ။ နှမ်းကို တစ်စုံတစ်ခုသော

အမှုကိစ္စတို့၌ အသုံးမပြုသင့်ပေ။ ဥသျှစ်သီး၊ ကြက်ဟင်းခါးသီး၊ ခရမ်းသီး၊
 ငါးငယ်မျိုး၊ မန်ကျည်းသီး၊ ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်း၊ အပင်ပန်းခံခြင်း၊
 မေထုန်မှီဝဲခြင်း၊ အရက်၊ ခေါင်ရည်သောက်ခြင်း၊ ရှိန်းခို၊ ချင်းခြောက်၊
 မတ်ပဲ၊ ပဲရာဇာ၊ ကျောက်ဖရုံ၊ မုန်ညင်း၊ ကစီရည်၊ အမျက်ထွက်ခြင်း၊
 ဤအားလုံးတို့အား လောကနာထဓာတ်ဆေးကို မှီဝဲသော ပုဂ္ဂိုလ်သည်
 ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ နေ့အခါအိပ်ခြင်းကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ ကြေးခွက်
 နှင့်ထည့်စားခြင်းကို မပြုရ။ ကြက်ဟင်းခါးသီး၊ သခွား စသော ဟင်းရွက်
 များနှင့် ၎င်းအသီးများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ဤကား လောကနာထဆေး
 မှီဝဲနေစဉ် ရှောင်ကြဉ်ရမည့်အခြေအနေ ဖြစ်၏။

ဤလောကနာထရသကိုမှီဝဲရာ၌ အသုံးပြုသင့်သည်မှာ ကောင်း
 သောနေ့ကို ရွေးချယ်ခြင်း၊ ကောင်းမြတ်သော ပုဏ္ဏားတိထိရက်ဖြစ်ခြင်း
 (လဆန်း ၅ ရက်မှ ၁၀ ရက်၊ လပြည့်နေ့) လဆန်းပကွ (စန်း) အား
 ပြည့်သောနေ့ရက်ကို ရွေးချယ်ပြု၍ လောကနာထရသကို ပူဇော်ပြီးလျှင်
 လှူဒါန်းပေးကမ်းပြီးလျှင် ဤလောကနာထကို မှီဝဲသည်ရှိသော် (၂)နာရီ
 လောက် ကိုယ်များပူလာပါလိမ့်မည်။

ဤအပူကိုငြိမ်းစေရန် သကြား၊ ဆင်တုံးမနွယ်သတ္တရည်၊ ဝါးစိန်
 ဆို (၃) မျိုးသော ဆေးဖက်တို့ကို တစ်ပေါင်းတည်းပြု၍ မှီဝဲသည်ရှိပါက
 အပူငြိမ်းသွားပါလိမ့်မည်။ စွန်ပလွံသီး၊ သလဲသီးချိုချို၊ သပျစ်သီး၊ ကြံ
 စသည့် အစာအာဟာရများကို အနည်းငယ်စီ၊ အနည်းငယ်စီ စားပါက
 ဖော်ပြခဲ့သည့်အပူများကင်းငြိမ်းပြီးလျှင် နှုတ်မမြိန်ခြင်းလည်း ပျောက်ကင်း
 ပါလိမ့်မည်။

စပါးကိုထောင်းပြီးလျှင် ဖွဲစင်အောင်လုပ်၍ ထောပတ်နှင့်ကြော်ပါ။
 ၎င်းတွင် သကြားကို ရောထည့်ပါ။ ထို့နောက် ထိုလောကနာထရသ
 ဓာတ်ဆေးကိုရောပြီးသောက်သည်ဆိုပါက အဖျားရောဂါကို ပျောက်စေ
 နိုင်၏။

နံနံဇေ၊ ဆင်တုံးမနွယ် ထိုဆေး (၂) မျိုးကို ပြုတ်ရည်ပြုလုပ်ပြီး
 ထိုဆေးတွင် လောကနာထဆေးကို ချိန်ဆရောစပ်မှီဝဲပါက အဖျားရောဂါ
 နှင့် ကိုယ်ခံအားကျဆင်းမှုဆိုင်ရာ အဖျားရောဂါတို့ကို သက်သာပျောက်

ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

သင်္ဘောမြက်မွေးအမည်း၊ မုရားကြီး ထိုဆေး (၂)မျိုးကို ပြုတ်ဆေးရည်ပြုလုပ်ပြီး ပျားရည်၊ သကြားရည်ရော၍ လောကနာထရသဆေးကို ချင့်ချိန်၍ထည့်ပြီးသောက်ပါက ခုခံအားနည်းရောဂါဆိုင်ရာ၊ အဆုတ်ရောဂါ၊ သွေးအန်သွေးကျရောဂါ၊ ပန်းနာ၊ ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ သလိပ်ရောဂါတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

ဆေးခြောက်အနည်းငယ်ကို လှော်၍ အမှုန့်ပြုပြီး လောကနာထရသဆေးကို လိုအပ်သလိုချိန်ဆ၍ ရောစပ်ပြီး ပျားရည်ဖြင့်ဖျော်စပ်ကာ ညအိပ်ရာဝင်ချိန် သောက်ပါက ခုခံအားနည်းရောဂါဆိုင်ရာ ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းသက်ရောဂါ၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေသည့်အပြင် ပါဏကဝမ်းမီးကိုလည်း တောက်စေကာ အိပ်ပျော်စေနိုင်ပါသည်။

ဆားပုပ်၊ ကြစုသီး၊ ပိတ်ချင်းသီး ထို (၃) မျိုးသော ဆေးဖက်တို့ကို အမှုန့်ပြုပြီးလျှင် လောကနာထရသဆေးကို ချင့်ချိန်၍ရောကာ ရေနွေးပူပူနှင့်သောက်ပါက ခုခံအားနည်းရောဂါဆိုင်ရာ၊ အစာမကြေရောဂါ၊ ထိုးကျင့်သောရောဂါတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

ပျားရည်၊ ပိတ်ချင်းသီးတို့နှင့်အတူ လောကနာထရသဆေးကို ချိန်ဆ၍ရောစပ်ပြီး မှီဝဲပါက ဝမ်းဗိုက်၏လက်ဝဲဘက်တွင်ရှိသော အဖျဉ်းရောဂါကို သက်သာပျောက်ကင်းစေသည့်အပြင် ဝါတရက် (ပါဒရက်) ရောဂါ၊ ပျို့အန်သောရောဂါ၊ လိပ်ခေါင်းရောဂါ၊ နှာခေါင်းမှ သွေးယိုသောရောဂါတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။

ဥသျှစ်နှစ်၊ ပိတ်ချင်းသီး၊ ဒေါင်းတောင်ပြာ (၃) မျိုးကို ရောစပ်တစ်ပေါင်းတည်းပြု၍ သကြား၊ ပျားရည်တို့ကိုရောကာ လောကနာထရသဆေးကိုပါ ချင့်ချိန်ရောစပ်ပြီးမှီဝဲပါက ပျို့အန်ရောဂါ၊ ကြို့ထိုးရောဂါတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

၂။ လယုလောကနာထ ဝိဇ္ဇာဓရအထူးဓာတ်ဆေး

၁။ သံချေး ၁ ဆ

၂။ ကြွေ ပုပ်ပြာ ၁ ဆ

ဤ(၂)မျိုးသောဆေးဖက်တို့ကို တစ်ပေါင်းတည်းပြု၍ ထောပတ်

တွင် လှော်ပါ။ ၎င်းနောက် ဤဆေး (၂)ဆကို ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ ကွမ်းရွက်သတ္တုရည်တို့ဖြင့်ကြိတ်ပါက 'လယုလောကနာထ' ဆေးကို ရရှိ၏။ ဤဆေးကို ထောပတ်ဖြင့် ဖြစ်စေ၊ ဆီဦးဖြင့် ဖြစ်စေ (၃) နာရီ တစ်ကြိမ် သောက်ပါက သာမညခုခံအားကျရောဂါနှင့် ရာဇယက္ခမာရောဂါတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

(မှတ်ချက် - အနည်းဆုံး ရက်ပေါင်း ၄၀ မှီဝဲရမည်။)

၃။ မိဂကံပေါဋ္ဌလီရသ ပိဇ္ဇာဓရအထူးဓာတ်ဆေး

ရွှေကို ခပ်ပါးပါးဖြစ်အောင်ခပ်ပြီးလျှင် ထိုရွှေပြားအလေးချိန်နှင့် ပမာဏအလေးချိန်ဆတူ သုဒ္ဓပြုပြီးသော ပြဒါးကိုယူကာ (၂) မျိုးလုံးကို တစ်ပေါင်းတည်းပြု၍ စွယ်တော်ခေါက်သတ္တုရည်ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ဆီမီးတောက် ဥသတ္တုရည်ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ကန့်ချုပ်နီသတ္တုရည်ဖြင့်ဖြစ်စေ မုန့်မုန့်ညက်ညက် ဖြစ်သည်အထိ ကြိတ်ပါ။ ထို့နောက် ရွှေ၏ ၄ ပုံ ၁ ပုံ လက်ချားနှင့် ရွှေ၏ (၂) ဆ ပုလဲမှုန့်တို့ကို ယူပါ။ ထို့နောက် အားလုံးသောဆေးတို့၏ အလေးချိန်ဆတူ ကန့်ကိုယူပြီး ဆေးအားလုံးကို တစ်ပေါင်းတည်းပြု၍ အလုံးတစ်လုံး ပြုလုပ်ပါ။ ၎င်းကို အဝတ်ဖြင့်ရစ်ပတ်ပြီးလျှင် အပေါ်တွင် မြေသရွတ်မံ၍ နေပူတွင် ခြောက်သွေ့စေရန် လှန်းပါ။ ထို့နောက် မြေလုံ (၂) လုံးကိုယူ၍ လုံ (၁) လုံးတွင် ထိုဆေးကိုထည့်ပြီး အခြားသော လုံ (၁)လုံးဖြင့် ထိုလုံ၏မျက်နှာဝတွင်ပိတ်ပြီး ဇော်သရွတ်မံပါ။ ထို့နောက် အိုးကြီး တစ်လုံးကို ယူပါ။ ၎င်းအိုးတွင် ကြိတ်ထားပြီးသားဆားကို တစ်ဝက်ထည့်ပြီးလျှင် အလယ်တွင် ထိုဖုတ်မည့်ဆေးလုံးကို ထည့်ကာ တစ်ဖန် ဆားကို လုံပြည့်အောင်ထည့်ပြီး လုံအောင်ပိတ်ပါ။

ထို့နောက် ထိုအိုး၏မျက်နှာဝကို ပိတ်ပြီးလျှင် ဇော်သရွတ်မံပါ။ ၎င်းကို ဂဗေဋ္ဌယန္တရားဖြင့် မီးအတန်ငယ်ထက်သော နွားချေးခြောက်မီးဖြင့် ဖုတ်ပါ။ အလိုချမ်းသောအခါ အပြင်သို့ထုတ်ယူပြီးလျှင် ဆေးများကို ဆုံတွင်ထည့်၍ ပြဒါးနှင့်အလေးချိန်ဆတူ ကန့်ကို တစ်ဖန်ထည့်ပြီးလျှင် စွယ်တော်ခေါက်သတ္တုရည်နှင့် ဖြစ်စေ၊ ကန့်ချုပ်နီသတ္တုရည်နှင့် ဖြစ်စေ ကြိတ်ပါ။ တစ်ဖန် ဆိုခဲ့ပြီးသော ဂဗေဋ္ဌယန္တရားဖြင့် ဖုတ်ပါ။ အလိုချမ်းသောအခါ အပြင်သို့ထုတ်ယူပြီး ဆေးကို ဆုံတွင်ထည့်၍ ပြဒါးနှင့်အလေး

မိုက်တူ ကန့်ကိုယူပြီး စွယ်တော်ခေါက်သတ္တုရည်ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ကန့်ချုပ်နီ ခေါက်သတ္တုရည်နှင့်ဖြစ်စေ ကြိတ်ပြီးလျှင် ရှေ့မှပြုခဲ့သော အစီအရင် အတိုင်း ဂဇပုဋူယန္တရားတွင် မီးဖုတ်ပါ။ အလိုချမ်းသောအခါ အပြင်သို့ ထုတ်ယူပါ။ ဤပြာသည် မိဂကံပေါင်္ဂလီရသ ဓာတ်ဆေး ဖြစ်၏။ ဤ ဓာတ်ဆေး (၂)ရွေးသားကို ငရုတ်ကောင်းစေ့ (၈)စေ့ဖြင့် ဖြစ်စေ၊ ပိတ်ချင်း (၃) တောင့်ဖြင့် ဖြစ်စေ ရောဂါ၏ ဒေါသသုံးပါးအခြေအနေပေါ်မူတည်၍ တိုက်ပါ။ တစ်ကြိမ်လျှင် (၁) ရွေးသား (၁ ရတီ) ပေးပါ။

ဤမိဂကံပေါင်္ဂလီရသဆေးကို မှီဝဲသောပုဂ္ဂိုလ်သည် ဆေး၏ အာနိသင်ကို အပြည့်အဝရရှိစေရန် ရှေ့တွင်ဖော်ပြခဲ့သည့် လောကနာထ ရသ ဆေးတွင် ဖော်ပြခဲ့သည့် ဆေးမှီဝဲနည်းအစီအရင်များ အတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးပါက ဤဆေးသည် ခုခံအားကျရောဂါအပေါ်တွင်သာ မက ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၊ အဆုတ်ရောဂါ၊ ကြုံလှီဖျော့တော့သောရောဂါ၊ ဓာတ်အားကုန်ခန်းသောရောဂါ၊ နှုတ်မမြိန်သောရောဂါ၊ အားယုတ်လျော့ သောရောဂါများကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။

၄။ ဟေမဂဗ္ဗပေါင်္ဂလီရသ ဝိဇ္ဇာဓရအထူးဓာတ်ဆေး

စင်ကြယ်ပြီးသောပြဒါး ၁ ဆ
 ထိုပြဒါး၏ ၄ ပုံ ၁ ပုံ ရွှေမှုန့် (သို့) ရွှေပြား ယူပါ။

ထိုဆေး (၂) ပါး၏ အလေးချိန် (၂) ဆပမာဏရှိ သုဒ္ဓပြုပြီး သော ကန့်ကိုယူ၍ ထိုဆေး (၃) မျိုးတို့ကို စွယ်တော်ခေါက်သတ္တုရည်ဖြင့် ကြိတ်၍ အလုံးလုပ်ပြီးလျှင် မြေလုံတွင်ထည့်၍ ဇော်သရွတ်မံပါ။ ၎င်း နောက် တစ်တောင်ခန့်တွင်းတူးပြီး ထိုတွင်းတွင် ရှေ့ကပြုထားသည့်မြေ လုံကို တည်ထားပြီးလျှင် မြေကြီးကို ဖြန့်ခင်းနှိပ်ထည့်ပါ။ ၎င်းနောက် လေးဖက်လေးတန်တွင် နွားချေးခြောက်အတုံးငယ်များကို ပြုလုပ်၍ ထည့် ပြီးလျှင် (၃) ရက်ကြာ မီးတိုက်ပါ။ ဤမီးပေးယန္တရားကို ဘူဓရယန္တရားဟု ခေါ်၏။ အလိုလိုအေးလာသောအခါမှ အပြင်သို့ထုတ်ယူပြီးလျှင် လုံထဲမှ ဓာတ်ပြာနှင့် အလေးချိန်ဆတူ ကန့်ကိုရော၍ (၂)မျိုးလုံးကို ချင်းသတ္တုရည်၊ ကန့်ချုပ်နီသတ္တုရည်ဖြင့် ကြိတ်ပါ။ ထို့နောက် ကြောပုပ်ကြီးကိုယူပြီးလျှင် ထိုကြောပုပ်ထဲတွင် ကြိတ်ထားသောဆေးကို ထည့်ပါ။ ထို့နောက် အားလုံး

သောဆေးဖက်တို့၏ ၈ ပုံ ၁ ပုံ လက်ချားကိုယူ၍ ထိုလက်ချား၏ ထက်ဝက် အဆိပ်ကိုယူပြီးလျှင် ထို (၂) မျိုးလုံးကို ရှားစောင်းစေးဖြင့် ကြိတ်ပါ။ ထို့နောက် ကြောပုပ်၏မျက်နှာဝကို ပိတ်ပါ။ ထို့နောက် အိုး (၁) လုံးတွင် ထုံးဖြင့်လိမ်းကျံပြီးလျှင် ထိုကြောပုပ်ကို ထည့်ပါ။ ထိုအိုး၏ အဝပေါ်တွင် အခြားသော အိုး (၁) လုံးကိုမှောက်ပြီး အဆက်အစပ်တို့ကို ဇော်သရွတ်မံပြီးလျှင် တွင်းတူး၍ ထိုတွင်းတွင် နွားချေးခြောက်ကိုထည့်ပြီး ဂဗပုဋ္ဌယန္တရားဖြင့် မီးဖုတ်ပါ။ အလိုချမ်းသောအခါ ထုတ်ယူပါ။ ဤဆေးကို ဟေမဂပ္ဖပေါဋ္ဌလီရသဆေး ဟုခေါ်၏။ ဤဆေးကို စတင်မှီဝဲစဉ် (၃)ရက် တိုင် ဆားကိုစားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

ဤဓာတ်ဆေးမှီဝဲခြင်းကြောင့် ပျို့အန်ပါက ဆင်တုံးမနွယ်ပြုတ် ရည်တွင် ပျားရည်ထည့်ပြီးသောက်ပါ။ အကယ်၍ ဤဆေးကြောင့် သလိပ် ပျက်စီးပါက တင်လဲနှင့် ချင်းသတ္တုရည်တို့ကို ရောစပ်၍သောက်ရပါမည်။ အကယ်၍ ဤဆေးကြောင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောပါက ဘင်း (ဆေးခြောက်) ကို အတန်ငယ်ကြာအောင် လှော်ပြီးလျှင် နို့ရည်ဖြင့်ရော၍ သုံးပါ။ ဤဆေးကိုစားစဉ် လောကနာထဆေး၌ ဖော်ပြခဲ့သည့် ဆေးမှီဝဲနည်း အစီအရင်အတိုင်း ကျင့်သုံးပါ။

ဤဆေးသည် ခုခံအားကျရောဂါအပြင် အဆုတ်ရောဂါအမျိုးမျိုး၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၊ နှုတ်မမြိန်ရောဂါ၊ သလိပ်၊ လေဒေါသပျက်စီးသည့်ရောဂါ များကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

၅။ ဒုတိယဟေမဂပ္ဖပေါဋ္ဌလီရသ ဝိဇ္ဇာဓရအထူးဓာတ်ဆေးနည်း

ပြဒါး (၄) ဆနှင့် ရွှေကို အမှုန့်အညက်ပြုပြီး (၄) ဆ၊ ထိုဆေး နှစ်မျိုးလုံးကို တစ်ပေါင်းတည်းပြုပြီးလျှင် ကောင်းမွန်စွာကြိတ်သားရစေရန် ကြိတ်ပါ။ ထို့နောက် ကန့် (၁၂) ဆကိုယူ၍ ကြိတ်ပြီးလျှင် ပြဒါးမိုင်း ပြုလုပ်ပါ။ ထို့နောက် ပုလဲ (၁၆) ဆ၊ ခရသင်း (၄) ဆ၊ လက်ချား (၁) ဆကိုယူပြီးလျှင် ရှေ့မှ ပြဒါးမိုင်းတွင်ရောပြီး မှည့်သောသံပရာရည်ဖြင့် ကြိတ်ကာ အလုံးလုပ်၍ မြေလုံတွင်ထည့်ပါ။ အပေါ်မှ မြေသရွတ်မံပါ။ ထို့နောက် တစ်တောင်ခန့်အရည်၊ အလျား၊ အနက် တွင်းကိုတူး၍ ၎င်းတွင် နွားချေးခြောက်ကိုထည့်ပြီးလျှင် အလယ်တွင် လုံကိုထား၍ ဂဗပုဋ္ဌယန္တရား

ဖြင့် မီးဖုတ်ပါ။ အလိုချမ်းသောအခါ အပြင်သို့ထုတ်ယူပြီး ဆေးများကို ကြိတ်ပြီး သိမ်းထားပါ။

ဤဆေး (၄) ရွေးသားကိုယူပြီး ငရုတ်ကောင်းစေ့ (၂၉) စေ့ကို အမှုန့်ပြု၍ ငွေခွက်ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ မြေခွက်ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ကြေးခွက်ဖြင့်ဖြစ်စေ နှားထောပတ်ကိုထည့်ပြီးလျှင် သောက်ပါ။ ဤဆေးအတွက် ပြည့်ဝသော အာနိသင်ကို အလိုရှိပါက လောကနာထရသာယနဆေးကဲ့သို့ပင် မှီဝဲပါ။

ဤဆေးသည် ခုခံအားကျရောဂါအပြင် အဆုတ်ရောဂါအမျိုးမျိုး၊ ဓာတ်အားကုန်ခန်းရောဂါ၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။

၆။ မဟာဇရုံကုသ ဝိဇ္ဇာဓရအထူးဓာတ်ဆေး

- (က) သုဒ္ဓပြုပြီးသားပြဒါး (၃) ပဲသား၊
- (ခ) သုဒ္ဓပြုပြီးသောအဆိပ် (၃) ပဲသား၊
- (ဂ) ကန့် (၃) ပဲသား၊
- (ဃ) ပဒိုင်းစေ့ (၉) ပဲသား
- (င) ထိုဆေး (၄) ပါးအလေးချိန်ထက် နှစ်ဆပမာဏရှိ ချားကိုယူ၍ ဆေးအားလုံး တစ်ပေါင်းတည်းပြုကာ အမှုန့်ပြုပြီး ရှောက်ရည်ဖြင့် ဖြစ်စေ၊ ချင်းသတ္တုရည်ဖြင့် ဖြစ်စေ (၂) ရတီ (၂ ရွေးသား) ခန့်ကို ပေးပါ။ ဤဆေးသည် ခုခံအားကျရောဂါဆိုင်ရာ အဖျားအပြင် ဒေါသ (၃) ပါးကြောင့်ဖြစ်သောအဖျား၊ အမြဲမပြတ်ဖျားသောအဖျား၊ နေ့နှင့်ညတွင် (၂) ကြိမ်အထက်ဖြစ်သောအဖျား၊ တစ်ရက်ချန်ဖျား၊ နှစ်ရက်ချန်ဖျား၊ သုံးရက်ချန်ဖျား၊ လေးရက်ချန်ဖျား၊ ဝိသမဖျားများကိုပါ သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

၇။ အာနန္ဒဘေရဝရသ ဝိဇ္ဇာဓရအထူးဓာတ်ဆေး

- ၁။ ဟင်းရိုင်း
- ၂။ သုဒ္ဓပြုပြီးသော ဝစ္ဆနာဘအဆိပ်
- ၃။ ငရုတ်ကောင်း
- ၄။ လက်ချား
- ၅။ ပိတ်ချင်းသီး

ဤဆေးဖက် (၅) မျိုးတို့ကို အလေးချိန်ဆတူယူ၍ တစ်ပေါင်း တည်း အမှုန့်ပြုပါ။ ထိုဆေး၏ပမာဏအတိုင်း လက်ထုတ်စေ၊ လက်ထုတ် ခေါက်အမှုန့်တို့ကိုရော၍ လူနာ၏အင်အားကို ချိန်ဆကာ (၁) ရွေးသား ဖြစ်စေ၊ (၂)ရွေးသားဖြစ်စေ ပျားရည်ဖြင့်သောက်ပါက ခုခံအားကျရောဂါ ဆိုင်ရာ ဒေါသ (၃) ပါးကြောင့်ဖြစ်သော ဝမ်းသက်ရောဂါကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။ ဓာတ်စာစားရန်မှာ နို့ချဉ်နှင့်ထမင်း ဖြစ်စေ၊ ရက် တက်ရည်နှင့်ထမင်း ဖြစ်စေ ပေးပါ။ ရေငတ်လျှင် ရေအေးကို သောက်ပါ။ ညအခါတွင် သုဒ္ဓပြုထားသည့်ဆေးခြောက်ကို သုံးစွဲသင့်၏။

ဂ။ လယုသုစိကာမရဏရသ ဝိဇ္ဇာရေအထူးဓာတ်ဆေး

၁။ ဝိစ္ဆနာဘအဆိပ် (၃) ကျပ်သား

၂။ စင်ကြယ်ပြီးသောပြဒါး (၃) ပဲသား

ဤဆေး (၂) မျိုးကိုပေါင်း၍ကြိတ်ပြီး အမှုန့်ပြုပါ။ ထို့နောက် စဉ့်ရည်သုတ်ထားသော လုံ (၂) လုံးကိုယူ၍ ထိုလုံတွင် ဆေးမှုန့်များကို ထည့်ပါ။ ကျန်လုံ (၁)လုံးဖြင့် မျက်နှာဝကိုပိတ်ပြီး ဇော်သရွတ်မံ၊ ခြောက် သွေ့စေရန် လှန်းပါ။ မီးဖိုပေါ်တွင်တင်ပြီးလျှင် (၆) နာရီတိုင် မီးမျှဉ်းမျှဉ်း ဖြင့် ဖုတ်ပါ။ ထိုလုံကို အောက်သို့ချ အအေးခံ၍ ဇော်ကိုခွာကာ အပေါ်လုံ တွင် ကပ်နေသောပြဒါးကို အသာအယာခြစ်ယူပြီး ပုလင်းထဲတွင် ထည့် ထားပါ။ ထိုပုလင်းထဲသို့ အပ်ကိုထည့်၍ အပ်ဖျားတွင် ကပ်ပါလာသော ဆေးကိုသာ သုံးရပါမည်။ ဆေးသုံးစွဲနည်းမှာ ...

သန္နိပိတ်ကြောင့် မေ့မြောနေသူ၏ငယ်ထိပ်တွင် သင်တုန်းဓား ဖြင့် ဆံပင်များကို ရိတ်ပယ်ပြီးလျှင် ထိုပြောင်နေသောနေရာ၌ ဓားဖြင့် ဒဏ်ရာအနည်းငယ်ဖြစ်စေရန် သွေးစို့သည်အထိ ခြစ်လိုက်ပါ။ ထို့နောက် ဤဆေးဖြင့် သွေးရောသွားသည်အထိ သိပ်ပေးပါ။ ထိုသွေးတွင် ဤဆေး ရောသွားသည်နှင့် လူနာသည် သတိပြန်လည်ရလာ၏ (၁၀) မေ့မြော ခြင်းမှ ကင်းတော့၏။ ထို့အတူ မြွေကိုက်ခြင်းကြောင့် မေ့မြောသွား၍ သေလုနီးပါးရောက်သွားသောအခါ၌လည်း ဤဆေးဖြင့် ကာကွယ်စောင့် ရှောက်နိုင်၏။ ဤနည်းအတိုင်း ပြုလုပ်သွားပါက ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ အပူပွားများမှု ဖြစ်တတ်၏။ ၎င်းကိုပယ်ဖျောက်ရန် ကြံသကာခဲ၊ စပျစ်သီး

ဝေသည့် ချိုသောအာဟာရများကို မှီဝဲပါက အပူသည် ကင်းငြိမ်းသွားမည် ဖြစ်၏။

၉။ လေစူဠာမထိရသ ဝိဇ္ဇာဓရအထူးဓာတ်ဆေး

ပြဒါးပြာ (၁) ဆ၊

ကန့် (၁) ဆ၊

ကန့်၏ ၄ ပုံ ၁ ပုံ မြင်းသီလာတို့ကိုယူပါ။ ထို့နောက် ...

၁။ ဗဟန်းရွှေဝါပြာ

၂။ ပိတ်ချင် မြစ်

၃။ ချင်းခြောက်

၄။ ငရုတ်ကောင်း

၅။ ပိတ်ချင်းသီး

ဤ (၅) မျိုးသောဆေးဖက်တို့ကို မြင်းသီလာနှင့် အလေးချိန် ဆတူယူ၍ ဆုံတွင်ထည့်၍ ငါးသည်းခြေဖြင့် (၇) ကြိမ်၊ ဥဒေါင်းသည်းခြေ ဖြင့် (၇) ကြိမ်စီ ထုံပြီး ခြောက်သွေ့စေရန် ပြုလုပ်ပါ။

ဤဆေးကို တစ်ကြိမ်လျှင် (၂) ရွှေးသားကို ပဉ္စကောလပြုတ် ရည်ဖြင့် မှီဝဲပါ။ ဤဆေးမှီဝဲခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင် ပူလာလျှင် ရောဂါသည်၏ဦးထိပ်တွင် ရေဆွတ်ဖျန်းပေးပါက ဓာတ်ဆေးပြာသည် ပိုမို၍ သတ္တိထက်မြက်လာပါမည်။ ဤဆေးကို ခုခံအားကျရောဂါနှင့် အခြားသော သန္နိပါတ်ဆိုင်ရာ ရောဂါကြီး၊ ရောဂါလွန်၊ ရောဂါဆုံးများ၌ အသုံးပြုနိုင်၏။

၁၀။ ပဉ္စဝက္ကရသ ဝိဇ္ဇာဓရအထူးဓာတ်ဆေး

၁။ သုဒ္ဓပြုပြီးသောပြဒါး

၂။ သုဒ္ဓပြုပြီးသော ဝစ္ဆနာဘအဆိပ်

၃။ ကန့်

၄။ ငရုတ်ကောင်း

၅။ လက်ချား

၆။ ပိတ်ချင်းသီး

ဤ (၆) မျိုးသော ဆေးဖက်တို့ကို ပဒိုင်းမြစ်သတ္တုရည်ဖြင့် တစ်နေ့ကြိတ်ပြီးလျှင် (၂) ရွေးသားခန့်အလုံးများ ပြုလုပ်၍ နေပူတွင် ခြောက်အောင်လှန်းပါ။ ဤဆေးကို မုရိုးမြစ်ပြုတ်ပြီးလျှင် ချင်းခြောက်၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ပိတ်ချင်းသီးမှုန့်တို့ကို ရောပြီးပေးပါ။ ဤဆေးသောက် ပြီးနောက် အနုပါနမှာ နို့ချဉ်ထမင်းကို ပေးပါ။ ခန္ဓာကိုယ်တွင် ပူလာပါက ရေအေးဖျန်းပေးပါ။ ဤဆေးသည် ခုခံအားကျရောဂါနှင့် လေ၊ သည်းခြေ၊ သလိပ် ဒေါသ (၃) ပါး ပေါင်းဆုံဖြစ်သည့်ရောဂါများတွင် အသုံးပြုနိုင် ပါသည်။

၁၁။ ဥမ္မတ္တရသ ဝိဇ္ဇာဓရအထူးဓာတ်ဆေး

- သုဒ္ဓပြုပြီး ပြဒါး ၁ ဆ
- ကန့် ၁ ဆ

ချင်းခြောက်၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ပိတ်ချင်းသီး၊ ထိုသုံးမျိုးသောဆေး တို့ကို ပြဒါး၊ ကန့် (၂) မျိုးနှင့် အလေးချိန်ဆတူယူပြီး အားလုံးကိုအမှုန့် ပြု၍ ပဒိုင်းသီးရည်နှင့် တစ်နေ့ကြိတ်ပါ။ ထိုဆေးကို ခြောက်အောင် ပြုလုပ်ပြီးလျှင် အမှုန့်ပြု၍ နေပူတွင် လှန်းပေးပါ။ ဤဆေးဖြင့် သန္နိပါတ် ရောဂါတို့၌ နှာနှုတ်ပေးပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။

၁၂။ လောဟရသာယန ဝိဇ္ဇာဓရအထူးဓာတ်ဆေး

- ၁။ စင်ကြယ်ပြီးသော ပြဒါး (၁) ဆ
- ၂။ စင်ကြယ်ပြီးသော ကန့် (၂) ဆ

ဤဆေး (၂) မျိုးကို ဆုံတွင်ထည့်၍ ပြဒါးမှိုင်းပြုလုပ်ပါ။ ထို (၂) မျိုးနှင့် အလေးချိန်တူ သံမဏိမှုန့်ကိုယူ၍ ပြဒါးမှုန့်နှင့်ရောကာ (၃) နာရီတိတိ ကြိတ်ပါ။ ထို့နောက် ရှားစောင်းလက်ပပ်ရည်ဖြင့် သုံးရက်ဆက် ကြိတ်ပါ။ ထို့နောက် ဤဆေးထဲမှ ပူ၍ အခိုးများထလာပါမည်။ ထိုအခါ ၎င်းကို အလုံးပြုပြီး ကြေးခွက်တွင်ထည့်၍ ထိုဆေးခွက်ကို ၁ပါးပုံထဲတွင် မြုပ်ထားပါ။ (၃) ရက်ကျော်၍ (၄) ရက်မြောက်သောအခါ ထုတ်ယူပြီး ထိုအလုံးကို အမှုန့်ပြု၍ တောပင်စိမ်းသတ္တုရည်ဖြင့် (၃) ကြိမ်ထုံပါ။
ထို့နောက် ...

၁။ ချင်းခြောက်၊

၂။ ငရုတ်ကောင်း၊

၃။ ပိတ်ချင်းသီးတို့ကို အသီးသီးပြုတ်ရည်ပြုလုပ်၍ တစ်မျိုး၊ တစ်မျိုး
ချွန် (၃) ကြိမ်စီ ထုံပါ။ ထို့နောက် ...

၁။ မုရားကြီးရွက်

၂။ ဆင်တုံးမနွယ်

၃။ ကန့်ချုပ်နီ

ဤဆေး (၃) မျိုးတို့၏ပြုတ်ရည်နှင့်လည်း (၃) ကြိမ်စီ ထုံပါ။
ထို့နောက် ဤလောဟရသာယနဆေးကို သံဒယ်အိုးတွင်ထည့်၍ အောက်ပါ
ဆေးဖက်များဖြင့် ထုံပါ။

ထိုရန်ဆေးဖက်များ

၁။ ဖန်ခါးသီး

၈။ လိပ်ဆူးရွှေ

၂။ သစ်ဆိမ့်သီး

၉။ ပေါက်

၃။ ဆီးဖြူသီး

၁၀။ ငှက်ပျောခေါင်း

၄။ ကြောင်ပန်း

၁၁။ ပိတောက်နှစ်

၅။ တလည်းခေါက်

၁၂။ မဲရိုင်းပွင့်

၆။ ကြာစွယ်

၁၃။ မရကန်

၇။ ကြိတ်မှန်

၁၄။ ဆူးဖြူခေါက်

ဤအသီးသီးဆေးဖက်တို့ကို အသီးသီးသော သတ္တုရည်ထုတ်ပြီး တစ်
မျိုးစီအား (၃) ကြိမ်စီ ထုံပါ။ ထိုထုံပြီး ဓာတ်ဆေး (၆) ပဲသားကို ပျား
ရည်၊ ထောပတ်တို့နှင့်ရော၍ မှီဝဲပါ။ ထိုဆေးသောက်ပြီးနောက် ချက်ချင်း
ထိုင်ပြီး ဖြစ်ပေါ်လာသော ပြုတ်ရည်ကို (၃) ကျပ်သား သောက်ပါ။

ဤဆေးသည် ခုခံအားကျရောဂါသာမက အဆုတ်ရောဂါများ၊
ဝမ်းဗီးနှုန်းသောရောဂါ၊ ဝါသင့်နာ၊ သလိပ်လေတို့ကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါ
များကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။

၁၃။ နာရာစရသ ပိဇ္ဇာဓရအထူးဓာတ်ဆေး

၁။ ပြဒါး

၂။ လက်ခဲ ၂၁

၃။ ငရုတ်ကောင်း

ဤ (၄) ပါးကို (၄) ဆ ယူပါ။

၁။ ကန့်

၂။ လက်ခဲ ၂၃

၃။ ချင်းခြောက်

ထို (၃) ပါးကို ပြဒါးအလေးထက် (၂) ဆ ယူပါ။

ထို့နောက် အခိုးသတ် ကနခိုစေ့ကို အားလုံးသောဆေးဖက်တို့၏ လေးတူယူ၍ တစ်ပေါင်းတည်းအမှုန့်ပြုပါ။ ဤဆေးသည် ဝမ်းသွားစေရန် (၂) ရွေးသားခန့် ပေးပါ။ ဤဆေးသည် ကိုယ်ခံအားကိုကောင်းစေသည့် အပြင် ဝမ်းဗိုက်တင်းရောင်ရောဂါ၊ ဓာတ်ချုပ်၊ ဆီးချုပ်၊ လေချုပ်ရောဂါ တို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

၁၄။ ဣစ္ဆာဘောဒီရသ ပိဇ္ဇာဓရအထူးဓာတ်ဆေး

၁။ ဟင်းရိုင်း

၂။ လက်ခဲ ၂၃

၃။ ချင်းခြောက်

၄။ ပိတ်ချင်းသီး

ဤ (၄) မျိုးသော ဆေးဖက်တို့ကို (၁၂) ပဲသားစီယူပြီးလျှင် ကုန်းချရားနှင့် စင်ကြယ်စေပြီး ကနခိုကို (၃) ကျပ်သားယူပါ။ ၎င်းအားလုံး သောဆေးဖက်တို့ကို ထုထောင်းကြိတ်ခြေပြီး အမှုန့်ပြုပါ။

ဤဆေးကို သက်စေလိုပါက နွားနို့နှင့် (၃) ရွေးသားခန့်ပေး ပါက ဓာတ်သက်၍ အညစ်အကြေးများကို ထုတ်ဆောင်၏။ ဗိုက်တင်း ရောင်ခြင်းကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။

၁၅။ ဝသန္တကုသုမာကရရသ ပိဇ္ဇာဓရအထူးဓာတ်ဆေး

၁။ ရွှေပြာ

၂ ဆ

၂။ အဖြေ ဝိုက်ပြာ

၂ ဆ

၃။ သံပြာ

၂ ဆ

၄။ ပြဒါးပြာ

၂ ဆ

- ၅။ ဘင်ပြာ ၃ ဆ
- ၆။ ပုလဲပြာ ၄ ဆ
- ၇။ သန္တာပြာ ၄ ဆ

ဤဆေးဖက်အားလုံးတို့ကို နွားနို့ဖြင့် တစ်ကြိမ်၊ မုရားကြီးသတ္တုရည်ဖြင့် တစ်ကြိမ်၊ နနွင်းရည်ဖြင့် တစ်ကြိမ်၊ လက်ပံမြစ်သတ္တုရည်ဖြင့် တစ်ကြိမ်၊ နှင်းဆီရည်ဖြင့် တစ်ကြိမ်၊ မြတ်လေးပွင့်ဖြင့် တစ်ကြိမ်၊ ကတိုးဖြင့် တစ်ကြိမ်၊ ဖုံးမသိန်ဖြင့် တစ်ကြိမ်၊ ပရတ်ဖြင့် တစ်ကြိမ်၊ ပင်စိမ်းဖြင့် တစ်ကြိမ် ထုံပြီး အလုံးပြု၍ ခြောက်အောင်လုပ်ပါ။ ၎င်းကို တစ်ကြိမ်လျှင် (၂) ရွေးသားခန့် သောက်ပါ။ ဤဆေးသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ ခုခံအားကို ကောင်းမွန်စေပြီး အမျိုးမျိုးသော ဒုလ္လာရောဂါတို့ကို ပေးပါ။ ဤဆေးကို သကြား၊ နံ့သာဖြူတို့ဖြင့်ပေးပါက အမျိုးမျိုးသောသည်းခြေရောဂါများကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။

၁၆။ ရာဇမိဂင်္ဂရသ ဝိဇ္ဇာဓရအထူးဓာတ်ဆေး

- ၁။ ရွှေပြာ ၁ ဆ
- ၂။ အဖြူ ဝါက်ပြာ ၁ ဆ
- ၃။ မြင်းသီလာ ၂ ဆ
- ၄။ ဆေးဒန်း ၂ ဆ
- ၅။ ကန့် ၂ ဆ
- ၆။ ပြဒါးပြာ ၃ ဆ

ဤဆေးအားလုံးကို တစ်ပေါင်းတည်းပြုပြီး ကြိတ်၍ အမှုန့်ပြုလုပ်ပါ။ ထို့နောက် ကြောပုပ်ကြီးကြီးကိုယူ၍ ၎င်းတွင် ဆေးမှုန့်များကို ထည့်ကာ မျက်နှာဝကို ဆိတ်နို့၊ လက်ချား ကြိတ်ပြီး ပိတ်ပါ။ ၎င်းနောက် ကြောပုပ်ကို အိုးတွင်ထည့်ထား၍ အိုး၏မျက်နှာဝပေါ်တွင် အခြားသော အိုးငယ်တစ်လုံးကိုမှောက်ထားပြီး အဆက်အစပ်ကို ဇော်သရွတ်မံပါ။ ထို့နောက် လုံအောင်ပိတ်ပြီးလျှင် နေပူတွင် ခြောက်အောင်လှန်းပါ။ နွားချေးခြောက်ဖြင့် ဂဗေပုဋေယန္တရားတွင် ထည့်ဖုတ်ပါ။

အဆိုပါ ဓာတ်ဆေး (၄) ရွေးသားအား ပိတ်ချင်း (၁၀) ဘောင့်၊ ငရုတ်ကောင်း (၂၉) လုံးတို့ကို ဆေးမှုန့်တွင်ရောပြီး ပျားရည်နှင့်လျက်ပါက

ခုခံအားကျရောဂါအပြင် ဓာတ်အားကုန်ခန်းသောရောဂါ၊ ခယရုဂ်ရောဂါ (မြစ်ခြောက်နာ) ရောဂါများကို သက်သာပျောက်ကင်းစေ၏။

၁၇။ သယံအင်္ဂါရသ ဝိဇ္ဇာဓရအထူးဓာတ်ဆေး

၁။ သုဒ္ဓပြုပြီးသော ပြဒါးပြာ ၁ ဆ

၂။ သုဒ္ဓပြုပြု ဝိသောကန် ၂ ဆ

ထို (၂) မျိုးကိုပေါင်း၍ ပြဒါးမိုင်း ပြုလုပ်ပါ။ ထိုပြဒါးမိုင်းနှင့် အလေးချိန်တူ သံမဏိမှုန့်ရောပြီး ရှားစောင်းလက်ပပ်ဖြင့် (၆) နာရီတိတိ ကြိတ်ပါ။ ၎င်းကို လေအလုံပြုပြီး ကြေးနီခွက်တစ်ခု၌ ဆေးလုံးကိုထည့်ကာ ထိုခွက်ကို ကြက်ဆူရိုးနီရွက်ဖြင့်ပိတ်၍ (၄) နာရီကြာ နေလှန်းပါ။ ထိုဆေးလုံးသည် အလွန်ပူလာသောအခါ စပါးပုံတွင် မြှုပ်ထားပါ။ တစ်နေ့နှင့်တစ်ည ကြာပြီးနောက် ထိုဆေးလုံးအိုးကိုထုတ်ယူပြီး အဝတ်ဖြင့်စစ်ပါ။ ထို့နောက် ရေတွင်ချပါက ထိုပြာသည် ရေကူးနေမည် ဖြစ်၏။ ထိုပြာကို ဆုံတွင်ထည့်ပြီး ရှေ့တွင်ဖော်ပြမည့် ဆေးဖက်သတ္တုရည်တို့ဖြင့် ထုံပါ။

၁။ ရှားစောင်းလက်ပပ်

၂။ ကြိတ်မှန်

၃။ ကုလားမျက်စိပင်စောက်

၄။ လိပ်ဆူးရွှေ

၅။ မရကန်

၆။ ပရနွေဝါ

၇။ ဝက်ချေးပန်

၈။ ဆင်တုံးမနွယ်

၉။ မဲပင်

၁၀။ ကြောင်ပန်း

၁၁။ ကန့်ချုပ်နီ

၎င်းဆေးဖက်တို့၏သတ္တုရည်များဖြင့် အသီးသီး (၇) ကြိမ်စီ ထုံပါ။ ကြိတ်ပြီးနေလှန်း၊ တစ်ဖန် ပြန်ကြိတ်၊ နေလှန်း။ ဤကဲ့သို့ (၇) ကြိမ်စီ ပြုလုပ်ပါ။ ဤကဲ့သို့ ပြုလုပ်သွားပါက သိဒ္ဓိမြောက်သော ရသာယနဆေးကို ရရှိပါမည်။ ဤဆေးသည် ခုခံအားကျရောဂါနှင့် အခြား

အမျိုးမျိုးသော ရောဂါတို့အတွက် အသုံးပြုနိုင်၏။ ထိုရောဂါအတွက် ဆီးဖြူ၊ ဖန်ခါး၊ သစ်ဆိမ့် (တြိဖလ) မှုန့်နှင့် ပျားရည်ရော၍ (၆)ပဲသား ပမာဏပေးပါ။

- ၁။ ချင်းခြောက်
- ၂။ ငရုတ်ကောင်း
- ၃။ ပိတ်ချင်း
- ၄။ ဖန်ခါးသီး
- ၅။ သစ်ဆိမ့်သီး
- ၆။ ဆီးဖြူသီး
- ၇။ ဖာလာ
- ၈။ ဇာတိပွိုလ်သီး
- ၉။ လေးညှင်း

(၉) မျိုးသောဆေးဖက်တို့ကို လေးတူယူ၍ အမှုန့်ပြုပါ။ ထိုဆေး မှုန့်တို့နှင့် ဓာတ်ဆေးမှုန့် ဆတူရော၍ မှီဝဲပါ။

၁၀။ သူရိယာဝတ္တရသ ဝိဇ္ဇာဓရအထူးဓာတ်ဆေး

သုဒ္ဓပြုပြီးသော ပြဒါး (၁) ဆ၊

ကန့်ကို ပြဒါး၏ထက်ဝက်ပမာဏ ယူပါ။

ထို (၂) ပါးကို တစ်ပေါင်းတည်းပြုပြီးလျှင် ရှားစောင်းလက်ပပ် ရည်ဖြင့် (၃) နာရီကြာ ကြိတ်ပါ။ ၎င်း (၂) မျိုးနှင့်အလေးတူ ကြေးပြားကို ယူပြီးလျှင် ထိုကြေးပြားတွင် ဤကြိတ်ဆေးများကို လိမ်းသုတ်ပါ။ ထို့နောက် ထိုဆေးလိမ်းသုတ်ထားသောကြေးပြားကို မြေအိုးတွင်ထည့်၍ ၎င်းအပေါ် တွင် အခြား အိုးတစ်လုံးကို မှောက်ပြီးထားပါ။ အဆက်အစပ်ကို ဇော် သရွတ်မံပြီး နေပူလှန်းပါ။ ထို့နောက် ခြောက်သောအခါ ဖိုပေါ်တင်၍ တစ်နေ့ခန့် မီးပေးပါ။ အေးသောအခါ ကြေးပြားကို ထုခြေပြီးလျှင် ဆုံတွင် ထည့်ထောင်းပါ။ ထိုဆေးကို တစ်ကြိမ်လျှင် (၂) ရွေးသုံးပါ။

ဤဆေးသည် ခုခံအားကျရောဂါနှင့် အဆုတ်ပန်းနာရောဂါများ ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။

၁၉။ သစ္ဆန္ဒဘောရဝရသ ဝိဇ္ဇာဓရအထူးဓာတ်ဆေး

- ၁။ သုဒ္ဓုပြုပြီးသော ပြဒါး
- ၂။ သံပြာ
- ၃။ ဗဟန်းရွှေဝါပြာ
- ၄။ ကန့်
- ၅။ ဆေးဒန်း
- ၆။ ကြစု
- ၇။ တမာဆေး
- ၈။ ပိတ်ချင်းသီး
- ၉။ ချင်းခြောက်
- ၁၀။ ငရုတ်ကောင်း
- ၁၁။ ကြောင်ပန်း
- ၁၂။ လက်ချား
- ၁၃။ ဝစ္ဆနာဘအဆိပ်

၎င်းဆေးဖက် (၁၃) မျိုးတို့ကို အလေးချိန်ဆတူ ယူပြီးလျှင် ကြောင်ပန်းရွက်ရည်ဖြင့် တစ်နေ့ကြိတ်ပါ။ ၎င်းနောက် မရကန်သတ္တုရည် နှင့် တစ်နေ့ကြိတ်ပါ။ ထို့နောက် (၂) ရွှေးသားခန့် အလုံးပြုလုပ်ထားပါ။

ထိုဆေးနှင့် ...

- ၁။ သစ်တက်လင်းလေ
- ၂။ ဆင်တုံးမနွယ်
- ၃။ နတ်ထင်းထူး
- ၄။ ချင်းခြောက်
- ၅။ ကြက်ဆူရိုးနီမြစ်

ထိုဆေးဖက် (၅) မျိုးကို ပြုတ်ရည်ပြုလုပ်ပြီးလျှင် ထိုပြုတ်ရည် တွင် သင်္ဘောပွဲလျက် ရောစပ်မှီဝဲပါက ခုခံအားကျရောဂါသာမက လေနှင့် ပတ်သက်သောရောဂါအမျိုးမျိုးကို သက်သာပျောက်ကင်းစေ၏။

၂၀။ ဟံသပေါငုလီရသ ဝိဇ္ဇာဓရအထူးဓာတ်ဆေး

- ၁။ သုဒ္ဓပြုပြီးသော ပြဒါး
- ၂။ သုဒ္ဓပြုပြီး ဝစ္ဆနာဘာအဆိပ်
- ၃။ ကြွေပုပ်ပြာ
- ၄။ ချင်းခြောက်
- ၅။ ငရုတ်ကောင်း
- ၆။ ပိတ်ချင်းသီး
- ၇။ လက်ချားမီးပေါက်
- ၈။ ကန့်

စသည် (၈) မျိုးသောဆေးဖက်တို့ကို ထုထောင်းကြိတ်ခြေပြီး လျှင် ရှောက်ရည်ဖြင့်ကြိတ်ကာ (၁) ပဲသားစီ အလုံးပြုလုပ်ပါ။ ဤဆေးကို ငရုတ်ကောင်းမှုန့်နှင့် ပျားရည် ရောစပ်၍စားပါ။ ထို့နောက် ပုံးရည်နှင့် ထမင်းကို စားသည်ရှိပါက ကိုယ်ခံအားဆိုင်ရာရောဂါများနှင့် ဝမ်းကိုက် ရောဂါအမျိုးမျိုးကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။

၂၁။ တိဝိက္ကမရသ ဝိဇ္ဇာဓရအထူးဓာတ်ဆေး

ကြေးပြာနှင့် အလေးချိန်ဆတူ ဆိတ်နို့ကို ယူပါ။ ထိုကြေးပြာ နှင့် ဆိတ်နို့ကို ခပ်ပျစ်ပျစ်ကျိပါ။ ထိုကျိပြီးသောကြေးပြာနှင့် စင်ကြယ် ပြီးသားပြဒါး၊ ကန့် ထို (၃) မျိုးသောဆေးတို့ကို အလေးချိန်ဆတူယူပြီး ကြောင်ပန်းရွက် သတ္တုရည်နှင့် တစ်နေ့ကြိတ်ပြီးလျှင် အလုံးပြုလုပ်၍ ၎င်းကို ဝါဠုကယန္တရားတွင် ထည့်ကာ (၃) နာရီခန့် မီးပေးပါ။ အလိုချမ်း လျှင် အပြင်သို့ထုတ်ပြီး လုံတွင်းရှိဆေးကို ထုတ်ယူပါ။ ဤဆေးကို တစ်ကြိမ်လျှင် (၂) ရွေးသား ချင့်ချိန်၍ ရှောက်ကြီးမြစ်အရည် သို့မဟုတ် ပြုတ်ရည်ဖြင့် မှိဝဲပါ။ ဤဆေးသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ခုခံအားဆိုင်ရာအာနိသင်၊ ပဋိဇီဝအာနိသင်တို့အပြင် ကျောက်တည်ရောဂါကို တစ်လအတွင်း သက်သာ ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

၂၂။ မဟာတာလေသရရသ ဝိဇ္ဇာဓရအထူးဓာတ်ဆေး

- ၁။ ဆေးဒန်း
- ၂။ ဗဟန်းရွေဝါ
- ၃။ ဆေးဒန်းမြင်းသီလာ
- ၄။ သုဒ္ဓပြုပြီးသောပြဒါး
- ၅။ သိန္ဓောဆား

၆။ လက်ချား

စသည့် (၆) မျိုးသောဆေးဖက်တို့ကို အလေးချိန်ဆတူယူပြီး လျှင် ပြဒါး၏ (၂) ဆ ကန့်ကို ထည့်ပါ။ ကန့်၏အလေးချိန်တူ ကြေးပြာကို ထည့်ပါ။ အားလုံးကို တစ်ပေါင်းတည်းပြု၍ ရှောက်ကြီးရည်တွင် (၅)ရက် ကြိတ်ပါ။ ထို့နောက် ဆေးလုံးလုပ်ပြီးလျှင် လုံတွင်ထည့်၍ ဇော်သရွတ် မံပြီး၍ ဘူဓရယန္တရားတွင် ထိုလုံကိုထည့်ပြီး နွားချေးခြောက်ဖြင့် မီးဖုတ်ပါ။ အလိုချမ်းသောအခါ ထုတ်၍ ရှောက်ရည်ဖြင့်ကြိတ်ပြီး ရှေးနည်းစနစ် အတိုင်း ဘူဓရယန္တရားတွင်ထည့်၍ မီးပေးပါ။ ထိုကဲ့သို့ (၆) ကြိမ်တိုင် မီးပေးပါ။ သိဒ္ဓိပြီးမြောက်စေ၏။

ထိုသို့ပြုလုပ်ထားသော ဓာတ်ဆေးပြာ (၁၀)ကျပ်သား၊ ကြေးပြာ (၆)ကျပ်သား၊ သံပြာ (၁၂)ကျပ်သား၊ ထိုပြာ (၃)မျိုးကို တစ်ပေါင်းတည်း ရှောက်ရည်ဖြင့်ကြိတ်ပါ။ ထို့နောက် မြေလုံတွင်ထည့်ပြီး ဇော်သရွတ်မံပါ။ နွားချေးခြောက်ဖြင့် မီးမျှည်းမျှည်းဖြင့်ဖုတ်ပါ။ အလိုချမ်းသောအခါ ထုတ်ယူ ပါ။ ထို့နောက် ထိုဆေး၏အပုံ ၃၀ ပုံ ၁ ပုံခန့် အလေးချိန်ပမာဏရှိသော ဝစ္ဆနာဘအဆိပ်ကို အမှုန့်ပြုလုပ်၍ထည့်ပါ။

ဤဆေး (၁) ပဲသား (၂) ရွေးသားကိုယူ၍ ကျွဲထောပတ်ဖြင့် မှီဝဲပြီးလျှင် ထိုအချိန်တွင်ပင် ပျားရည်နှင့်ထောပတ်ကို အလေးချိန်မတူ အောင်ယူ၍ တစ်ပေါင်းတည်းပြုပါ။ ၎င်းတွင် နေလှည့်စေ့မှုန့် (၁၂)ပဲသား ကိုယူပြီးလျှင် ထိုထောပတ်၊ ပျားရည်တွင်ရော၍ မှီဝဲပါက ခုခံအားဆိုင်ရာ ရောဂါများအပြင် သွေးရောဂါ၊ သွေးမသန့်သောရောဂါ၊ သွေးခုခံအားဆိုင်ရာ ရောဂါ၊ သွေးထဲဝင်ရောက်နေသော ပိုးရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

၂၃။ ကုဋ္ဌကုဋ္ဌာရရသ ဝိဇ္ဇာရေအထူးဓာတ်ဆေး

- ၁။ ပြဒါးပြာ
- ၂။ ကန့်
- ၃။ သံပြာ
- ၄။ ကြေးပြာ
- ၅။ သင်္ဘောပွဲလျက်

၆။ ဖန်ခါး

၇။ သစ်ဆိမ့်သီး

၈။ ဆီးဖြူသီး

၉။ ဧကရာဇ်ခေါက်

၁၀။ ကန့်ချုပ်နီခေါက်

၁၁။ ကျောက်သွေး

ဤ (၁၁) မျိုးသောဆေးများကို (၃) ကျပ်သားစီ ယူပါ။ ထို့နောက်-

၁၂။ သင်းဝင်စေ့ (၁၂) ပဲသား

အားလုံးကို တစ်ပေါင်းတည်းပြု၍ အမှုန့်ပြုပြီးလျှင်-

၁၃။ အဖြိုက်ပြာ (၁၂) ပဲသားကိုယူပြီး ထိုဆေးမှုန့်တွင် ရောပါ။

ဤဆေးကို (၂) ရွှေးသားယူ၍ မှီဝဲပါက ခုခံအားရောဂါများနှင့် သွေးရောဂါအမျိုးမျိုး၊ သွေးထဲ ပိုးဝင်ရောက်သည့်ရောဂါ၊ အနာကြီးရောဂါ အမျိုးမျိုးကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

၂၄။ ဥဒယာဒိစ္စရသ ပိဋ္ဌာရေအထူးဓာတ်ဆေး

၁။ သုဒ္ဓပြုပြီးသောပြဒါး (၄) ဆ၊

၂။ ကန့် (၂) ဆ ယူ၍ ရှားစောင်းလက်ပပ်ရည်ဖြင့် ၎င်းကို ဆုံတွင် ထည့်ကြိတ်ပြီး အလုံးလုပ်ပါ။

ထိုဆေးကို အိုးတွင်ထည့်၍ ပြဒါး၏ (၃) ဆ သုဒ္ဓပြုပြီးသော ကြေးကို ခွက်ပြုလုပ်၍ အိုးတွင် ဖုံးအုပ်ပါ။ ၎င်းအဆက်အစပ်ကို နွားချေးပြာဖြင့် လုံအောင်ပိတ်ပါ။ ထို့နောက် နွားချေးခြောက်နှင့် ရေ ထို (၂) မျိုးကိုရော၍ ထိုအိုး၏ပတ်ဝန်းကျင်မှ လိမ်းကျံပေးပါ။ ထိုအိုးကို ဖိုပေါ်တွင် တင်ပြီးလျှင် မီးမျှဉ်းမျှဉ်းဖြင့် (၆) နာရီတိတိ မီးပေးပါ။ အလိုချမ်းသော အခါ လုံတွင်ရှိသော ဆေးများကို ထုတ်ယူ၍ ကြိတ်ပြီးလျှင် အောက်ပါ သတ္တုရည်များဖြင့်ထုံပါ။

ဆေးထုံရန် ဆေးဖက်များ

- | | |
|----------------|----------------|
| ၁။ ခအောင်း | ၅။ ဆီးဖြူသီး |
| ၂။ ကန့်ချုပ်နီ | ၆။ ငှက် |
| ၃။ ဖန်ခါး | ၇။ အိပ်မွေ့သီး |
| ၄။ သစ်ဆိမ့်သီး | ၈။ နေလှည့်စေ့ |

ထို (၈) မျိုးသောဆေးဖက်တို့ကို ပြုတ်ရည်ပြုလုပ်ပြီး အထက်ပါ ဆေးနှင့် တစ်နေ့ခန့် ကြိတ်ပါ။ ထို့နောက် အလုံးပြုလုပ်ပါ။

ဤဆေးကို (၁)ရွေးသားခန့်ယူ၍ ဆေးသောက်ရန် အရည်အဖြစ် ရှားခေါက်ပြုတ်ရည်တွင် နေလှည့်စေ့အမှုန့်ကို (၉) ပဲသားရော၍ မှီဝဲပါ (သို့) တြိဖလ (ဆီးဖြူ၊ ဖန်ခါး၊ သစ်ဆိမ့်) ဖြင့် မှီဝဲပါက သွေးတွင်းရှိ ခုခံအားဆိုင်ရာရောဂါ၊ ပိုးရောဂါ၊ သွေးရောဂါ၊ အနာကြီးရောဂါ၊ ပွေးရောဂါ၊ ပါဒရက်ရောဂါများကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ထို့အပြင် ဤဆေးသည် ခရုသင်းရောဂါနှင့်ပတ်သက်လျှင် အထူး ကောင်း၏။ ဤဥဒယဒိစ္စရသဆေးကို မှီဝဲ၍ (၃) ရက်ခန့်ရှိပါက ခရုသင်း ရောဂါရှိသူ၏ကိုယ်တွင် (၄) ရက်မြောက် သို့မဟုတ် (၇) ရက်တွင် အနာများဖြစ်ပြီး ပျောက်ကင်းသွားစေနိုင်၏။ ထိုအခါ အောက်ပါဆေးကို ဆက်လက်သောက်ရပါမည်။

- ၁။ မဲရိုင်းပွင့်
- ၂။ ခ ပင်ရွေး
- ၃။ မြိုင်စိန်
- ၄။ ပဒိုင်း
- ၅။ ဟင်္သာခြေပင် (ဒေါင်းဆပ်ပြာ)
- ၆။ နေကြာပင်
- ၇။ မှိုနားတိုချဉ်

ဤဆေးဖက် (၇) မျိုးကို အလေးချိန်ဆတူယူ၊ အမှုန့်ကြိတ်ပါ။ ထို့နောက် အနာပေါ်တွင် (၇) ရက်ခန့် လိမ်းပေးပါက အနာများ ကောင်းမွန် လာပြီးလျှင် ခရုသင်းရောဂါကို ကုသ၍ရသည် ဖြစ်စေ၊ မရသည် ဖြစ်စေ ဧကန်နိုင်သည့်ဆေး ဖြစ်၏။

ခရသင်းလိမ်းရန်ဆေးနည်း

၁။ ချင်ရွေး

၂။ ကန့်ချုပ်နီ

ဤ (၂)မျိုးကို အမှုန့်အညက်ပြုပြီးလျှင် ရွှေဖြင့်ကြိတ်၍ လိမ်းပေးပါ။ ဤအတိုင်းပင် ဆေးဒန်းမြင်းသီလာ၊ တောကြက်မောက်ဆူးပြန်ဆား၊ ဤ (၂) မျိုးကိုကြိတ်၍ ကိုယ်တွင်လိမ်းပါက ခရသင်းရောဂါ သက်သာပျောက်ကင်း၏။

၂၅။ သဗ္ဗိဿရ ရသ ဝိဇ္ဇာရေအထူးဓာတ်ဆေး

၁။ သုဒ္ဓပြုပြီးပြဒါး (၃) ကျပ်သား

၂။ ကန့် (၁၂) ကျပ်သား

ထို (၂) ဆေးမျိုးတို့ကို တစ်ပေါင်းတည်းပြု၍ (၃) နာရီတိုင် ကြိတ်ပါ။ ထို့နောက် ...

၁။ ကြေးပြာ

၂။ အဖြ ဝါက်ပြာ

၃။ သံပြာ

၄။ ရိန်ခို

ဤဆေး (၄) မျိုးတို့ကို (၃) ကျပ်သားစီ ယူပါ။

၅။ ရွှေပြာ

၆။ ငွေပြာ

(၂) မျိုးကို (၁) ကျပ် (၁၄) ပဲသားစီ ယူပါ။

၇။ စိန်ပြာ (၁) ပဲသား၊

၈။ ဆေးဒန်းသတ္တု (၆) ကျပ်သား ယူပါ။

ဤအားလုံးသော ဆေးဖက်တို့တွင် ပြဒါးနှင့် ကန့်ကိုရော၍ ပြဒါးမိုင်းပြုပြီးလျှင် ...

၁။ ရှောက်၊

၂။ ပဒ ဝိုင်း၊

၃။ မုရားကြီး၊

၄။ ဧကရာဇ်၊

၅။ ၁၂ ရာသီမြစ် တို့၏သတ္တုရည်နှင့်

၁။ ရှားစောင်းစေး၊

၂။ မုရီ :စေး၊

၎င်းတို့နှင့် အသီးသီး တစ်ရက်စီကြိတ်ပြီး အလုံးလုပ်ပါ။ ထိုဆေးလုံးကို လေးဖက်လေးတန် အဝတ်ဖြင့်ရစ်ပတ်ဇော်မံပြီးလျှင် ဝါဠုကယန္တရားတွင်ထည့်၍ မီးဖိုပေါ်တွင် မီးဖုတ်ပါ။ ထို့နောက် ထိုလုံးကို မီးမျှဉ်းမျှဉ်းဖြင့် (၃) ရက် မီးတိုက်ပါ။ အလိုချမ်းသောအခါ လုံထဲမှ ဆေးပြာကို ထုတ်ယူပါ။ ထိုအထဲသို့ စင်ကြယ်ပြီးသော ဝစ္ဆနာဘအဆိပ် အမှုန့် ပြုပြီး (၃) ကျပ်သားနှင့် ပိတ်ချင်းသီးမှုန့် (၆) ကျပ်သား ထည့်ပါ။

ဤဓာတ်ဆေးကို တစ်ကြိမ်လျှင် (၂) ရွေးသားခန့် ပျားရည်ဖြင့် မှီဝဲပါ။ ထို့နောက် နေလှည့်စေ့၊ နတ်ထင်းရှူး၊ ဤဆေးတို့၏အမှုန့် (၁၂) ပဲသားကို ကြက်ဆူဆီတွင် ရော၍မှီဝဲပါက သွေးနှင့် ခန္ဓာကိုယ်၏ ခုခံအားဆိုင်ရာရောဂါများအပြင် ဗိုင်းရပ်စ်၊ ဘက်တီးရီးယားပိုးများ၊ ခရုသင်း၊ သမင်ဖြူ၊ အနာကြီး စသည့် အရေပြားရောဂါများကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

၂၆။ သုဝဏ္ဏဒီရိရသ ဝိဇ္ဇာခရအထူးဓာတ်ဆေး

ခရာ (၁၂) ကျပ်သားကိုယူ၍ အိုးတစ်လုံးတွင် ပုံးရည်ကိုထည့်ပါ။ ထိုပုံးရည်တွင် ထိုခရာပင်ကိုထည့်၍ ကျိုပါ။ ပုံးရည်ခန်းခြောက်သွားလျှင် ခရာကို ထုတ်ယူပါ။ ထို့နောက် ထိုခရာကို နို့အိုးတွင်ထည့်ပြီး ကျိုပါ။ နို့ခန်းသွားလျှင် ထိုခရာကိုထုတ်ယူပြီး ဆေးကြောပါ။ ၎င်းနောက် ထိုခရာကို အမှုန့်ပြု၍ (၁၅) ကျပ်သားကို ယူပါ။ ထို့နောက် ငရုတ်ကောင်းမှုန့် (၆) ကျပ်သား၊ ပြဒါးပြာ (၃) ကျပ်သားကိုယူပြီးလျှင် နှစ်မျိုးလုံးကို တစ်ပေါင်းတည်းကြိတ်ပါ။ ထိုဆေးပြာ (၃) ပဲသားကို အမြဲသုံးစွဲပါက ခုခံအားဆိုင်ရာ သွေးရောဂါများ၊ အနာကြီးရောဂါ၊ ဗိုင်းရပ်စ်၊ ဘက်တီးရီးယားရောဂါများ သက်သာပျောက်ကင်းစေ၏။

၂၇။ မေဟဗဒ္ဓရသ ဝိဇ္ဇာဓရအထူးဓာတ်ဆေး

- ၁။ ပြဒါးပြာ
- ၂။ သံလ ဝိုက်ပြာ
- ၃။ သံပြာ
- ၄။ သုဒ္ဓပြုပြီးကျောက်သွေး
- ၅။ ဗဟန်းရွှေဝါပြာ
- ၆။ ဆေးဒန်းမြင်းသီလာ
- ၇။ ချင်းခြောက်
- ၈။ ငရုတ်ကောင်း
- ၉။ ပိတ်ချင်းသီး
- ၁၀။ ဖန်ခါးသီး
- ၁၁။ သစ်ဆိမ့်သီး
- ၁၂။ ဆီးဖြူသီး
- ၁၃။ သစ်ချိုစေ့
- ၁၄။ သီးနှစ်
- ၁၅။ နံနွင်း

ဤ (၁၅) မျိုးသော ဆေးဖက်တို့ကို အလေးချိန်ဆတူယူ၍ ပြာများမှတစ်ပါး အားလုံးသောဆေးဖက်တို့ကို အမှုန့်ပြုပါ။

ထို့နောက် ထိုဆေးမှုန့်တွင် အားလုံးသောပြာများကို ရောထည့်ပြီး ကြိတ်မှန်ရွက် သတ္တုရည်ဖြင့် အကြိမ် (၂၀) ထုံပါ။ ဤဆေးကို (၃) ပဲသားခန့် ပျားရည်ဖြင့်မှိဝဲပါက ခုခံအားကျရောဂါနှင့် ပြင်းထန်သော ဒုလ္လာသရောနာကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ ဤဆေး (၆) ပဲသားတွင် ဧကရာဇ်စေ့ (၆) စေ့နှင့် ဆန်ဆေးရည် (၃) ကျပ်သားတို့ကို ထောပတ်ရောပြီး မှိဝဲပါ။ နာတာရှည်ရောဂါမျိုးပင် သက်သာပျောက်ကင်းစေ၏။

၂၈။ မဟာဝဟိရသ ဝိဇ္ဇာဓရအထူးဓာတ်ဆေး

- ၁။ ပြဒါး (၄) ဆ
- ၂။ ကန့် (၈) ဆနှင့်
- ၃။ နံနွင်း

- ၄။ ဖန်ခါး
 - ၅။ သစ်ဆိမ့်
 - ၆။ ဆီးဖြူ
 - ၇။ ကြစု
ဆေးတို့ကို (၂) ဆစီ ယူပါ။
 - ၈။ ကန့်ချုပ်နီ
 - ၉။ နွားမြေရင်း
 - ၁၀။ ဆောင်မေခါး
ဤဆေးဖက်ကို (၃) ဆ ယူပါ။ ထို့နောက်-
 - ၁၁။ ချင်းခြောက်
 - ၁၂။ ငရုတ်ကောင်း
 - ၁၃။ ပိတ်ချင်းသီး
 - ၁၄။ နှပ်ချို
 - ၁၅။ ဇီရာ
ဤဆေးဖက်တို့ကို အမှုန်ပြုပြီးလျှင် ...
 - ၁။ သံသတ်သတ္တုရည်
 - ၂။ ရှားစော င်းအစေး
 - ၃။ ကြိတ်မှန်ရွက်သတ္တုရည်
 - ၄။ ကန့်ချုပ်နီသတ္တုရည်
 - ၅။ ကြက်ဆူဆီ
ထိုဆေးဖက်တို့ဖြင့် အသီးသီး (၇) ကြိမ်စီ ထုံပါ။ ထို့နောက်
(၃)ပဲသားခန့် အလုံးပြုလုပ်ပါ။ ထိုဆေး (၁)လုံးကို ရေခွေးပူပူနှင့်သောက်
ပါက ဝမ်းလျော့ပါမည်။
- ဝမ်းသွားပြီး ညနေဘက်တွင် စားရန်ဓာတ်စာမှာ ရက်တက်ရည်
နှင့် ထမင်းကို ဆားထည့်ပြီးပေးပါ။ ရေငတ်လျှင် ရေခွေးပူပူကို သောက်ပါ။
ရေအေး မသောက်ရပါ။ ဤဆေးသည် ဝမ်းဗိုက်ရောဂါအမျိုးမျိုးကို
သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

၂၉။ ဝိဇ္ဇာရေရသ ဝိဇ္ဇာရေအထူးဓာတ်ဆေး

- ၁။ ကန့်
- ၂။ ဆေးဒန်း
- ၃။ ဗဟန်းရွှေဝါ
- ၄။ ကြေးပြာ
- ၅။ ဆေးဒန်းမြင်းသီလာ
- ၆။ သုဒ္ဓပြုပြီးပြဒါး

ဤ (၆) ပါးသောဆေးဖက်တို့ကို အလေးချိန်ဆတူယူပြီးလျှင် ဆုံတွင်ထည့်၍ ပိတ်ချင်းသီးပြုတ်ရည်ဖြင့် တစ်နေ့ကြိတ်ပါ။ ထို့နောက် ရှားစောင်းစေးနှင့် တစ်နေ့ကြိတ်ပါ။

ဤဓာတ်ဆေးကို (၆) ရွေးသားယူပြီး ပျားရည်ဖြင့်ရော၍ မှီဝဲပါက ခုခံအားနည်းခြင်းဆိုင်ရာရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါ၊ အဖျဉ်းရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။ ထိုဆေးသောက်ပြီးနောက် နွားကျင်ငယ် အရည်ကို အနုပါနအဖြစ် သောက်ပါ။

၃၀။ တြိနေတ္ထရသ ဝိဇ္ဇာရေအထူးဓာတ်ဆေး

- ၁။ ရွှေပြာ
- ၂။ ငြေကေးပြာ
- ၃။ ပြဒါးပြာ
- ၄။ လက်ချား
- ၅။ သမင်ချို

ဤဆေး (၅) မျိုးတို့ကို ချင်းပြုတ်ရည်ဖြင့် တစ်နေ့ကြိတ်ပြီး မြေလုံတွင် ထည့်၍ ဇော်သရွတ်မံပါ။ ထို့နောက် မြေကျင်းတူးပြီး နွားချေးခြောက်တွင် ခပ်မျှည်းမျှည်း မီးဖြင့်ဖုတ်ပါ။ အလိုချမ်းသောအခါတွင် ဖိုတွင်းမှ ထုတ်ယူကာ ထိုလုံထဲမှ ဆေးများကိုထုတ်ယူပါ။ ထိုဆေး (၁) ပဲသားကို ယူပြီး ပျားရည်၊ ထောပတ်၊ ထို (၂) မျိုးကိုရော၍ မှီဝဲပါ။ ဆေးစားပြီးနောက် ချက်ချင်းပင် သိန္ဓောဆား၊ ဇီရာ၊ ရှိန်းခိုမီးပေါက်၊ ဤသုံးမျိုးသော ဆေးဖက်တို့ကို အမှုန်ပြုပြီး ထောပတ်၊ ပျားရည်ရော၍ မှီဝဲပါက ခုခံအားနည်းသည့်ရောဂါနှင့် အစာမရှိလျှင် ထိုးအောင့်သောလေရောဂါတို့ကို တစ်လအတွင်း ပျောက်ကင်းစေ၏။

၃၁။ သူလဂဏေကေသရီရသဝိဇ္ဇာဓရေအထူးဓာတ်ဆေး

၁။ သုဒ္ဓပြုပြီးသောပြဒါး (၁) ဆ

၂။ ကန့် (၂) ဆ

ဤဆေးဖက် (၂) မျိုးကိုရောပြီး (၃) နာရီတိုင်အောင်ကြိတ်ပါ။
ထိုဆေး (၂) မျိုးလုံးနှင့် အလေးချိန်တူ သုဒ္ဓပြုပြီးသောကြေးကို ယူပြီးလျှင်
ခွက်ပြုလုပ်ပါ။ ဤခွက်တွင် ပြဒါး၊ ကန့် (၂) မျိုးရော၍ ကြက်ချေးစုပြုပါ။
ထိုကြက်ချေးစုကို အခြားခွက်တစ်ခုဖြင့် ဖုံးထားပါ။ ထို့နောက် မြေအိုးတွင်
ဆားကို တစ်ဝက်ထည့်ထားပြီး အလယ်တွင် ထိုဓာတ်ဆေးထည့်ထားသော
ကြေးခွက်ကို ထားပါ။ ထို့နောက် အပေါ်တွင် ကြိတ်ထားပြီးသော ဆားကို
ထည့်ပါ။ ထိုအပေါ်မှ နောက်ထပ်အိုးတစ်လုံးကို ဖုံးအုပ်ပြီးလျှင် ဇော်သရွတ်
မံ၍ ခြောက်စေရန် နေလှန်းပါ။ ထို့နောက် မြေကျင်းတူးပြီး ထိုတွင်းတွင်
နွားချေးခြောက်ကို ထည့်ပါ။ ထိုမီးအလယ်တွင် အိုးကိုထားပြီး အပေါ်တွင်
နွားချေးခြောက်ကို ထပ်တင်၍ ဂဗပုဋယန္တရားဖြင့် မီးဖုတ်ပါ။ အလိုချမ်း
လာလျှင် ထုတ်ယူပြီး ထိုခွက်တစ်ခုလုံးကို အမှုန်အညက်ကြိတ်ပြီး ပေါင်ဒါ
သားပြုပါ။

ဤဆေးစားလျှင် တစ်ကြိမ်ကို (၂) ရွေးသား (၂ ရတီ) ခန့်ကို
ကွမ်းယာထဲ ထည့်စားပါ။ ထိုဆေးမှီဝဲပြီးနောက် ...

၁။ ရှိန်းခိုမီးဖောက်

၂။ ချင်းခြောက်

၃။ ဇီရာ

၄။ လင်းလေ

၅။ ငရုတ်ကောင်း

ဤ (၅) မျိုးသောဆေးဖက်တို့ကို အမှုန်ပြုပြီး (၁၂) ပဲသားခန့်
ယူ၍ ရေဖြင့်ရောသောက်ပါက ခုခံအားနည်းသောရောဂါနှင့် ပြင်းထန်
သော ထိုးအောင့်နာကျင်ကိုက်ခဲရောဂါများအပေါ်တွင် ထိရောက်မှုရှိစေ
နိုင်ပါသည်။

၃။ အင်္ဂါတုဏှိဝင်္ဂီ ပိဇ္ဇာရေအထူးဓာတ်ဆေး

၁။ သုဒ္ဓပြုပြီးသောပြဒါး

၂။ သုဒ္ဓပြုပြီးသော ဝစ္ဆနာဘအဆိပ်

၃။ ကန့်

၄။ စမ္ပတ်

၅။ ဖန်ခါးသီး

၆။ သစ်ဆိမ့်သီး

၇။ ဆီးဖြူသီး

၈။ ရုက္ခမူဆား

၉။ ဂျုံဆား

၁၀။ ကန့်ချုပ်နီ

၁၁။ သိန္ဓောဆား

၁၂။ ဇီရာ

၁၃။ ဆားပုပ်

၁၄။ ချက်ဆား

၁၅။ သမုဒ္ဓရာဆား

၁၆။ ချင်းခြောက်

၁၇။ ငရုတ်ကောင်း

၁၈။ ပိတ်ချင်းသီး

ဤဆေးဖက်တို့ကို အလေးချိန်တူယူပြီး ခွေးလှေးယားစေ့ကို အားလုံးသောဆေးဖက်တို့၏ အလေးချိန်ဆတူယူပြီး တစ်ပေါင်းတည်း အမှုန့်ကြိတ်ပါ။ ၎င်းကို ရှောက်ကြီးရည်ဖြင့်ကြိတ်၍ ငရုတ်ကောင်းစေ့ခန့် အလုံးပြုလုပ်ပါ။

ထိုဆေးလုံးကို နေ့စဉ် (၁)လုံးခန့်စားပါက ကိုယ်ခံအားကျရောဂါ နှင့် အစာမကြေရောဂါအပေါင်းတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

ဤဆေးစားပြီးနောက် ဖန်ခါးသီး၊ ချင်းခြောက်၊ တင်လဲ (၃)မျိုး ကိုကြိတ်ပြီး (၁) ကျပ် (၈) ပဲသား အမြဲမှီဝဲပါက အမျိုးမျိုးသောရောဂါ များကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

၃၃။ အဓိဏ္ဏကရသ ဝိဇ္ဇာဓရအထူးဓာတ်ဆေး

- ၁။ စင်ကြယ်ပြီးသောပြဒါး
- ၂။ စင်ကြယ်ပြီးသော ဝစ္ဆနာဘအဆိပ်
- ၃။ ကန့်

ဤ (၃) မျိုးသောဆေးဖက်တို့ကို အလေးချိန်ဆတူယူပြီး ထို (၃) မျိုးသောဆေးနှင့်အလေးတူ ငရုတ်ကောင်းကိုယူ၍ အားလုံးကိုကြိတ်ပြီးလျှင် မြေပုံခရမ်းသီးရည်ဖြင့် (၂၁)ကြိမ်ထုံကာ (၃) ရွေးသား အလုံးပြုလုပ်ပါ။ တစ်ကြိမ်လျှင် တစ်လုံးစီ မှီဝဲပါက ခုခံအားကျဆင်းသောရောဂါနှင့် အစာမကြေရောဂါအမျိုးမျိုး၊ ကာလဝမ်းရောဂါတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

၃၄။ မုန္တနဘောရဝရသ ဝိဇ္ဇာဓရအထူးဓာတ်ဆေး

- | | |
|--------------|--------------------|
| ၁။ ပြဒါးပြာ | ၅။ သိန္ဓောဆား |
| ၂။ ကြေးပြာ | ၆။ ကန့် |
| ၃။ ရှိန်းခို | ၇။ ဆေးဒန်း |
| ၄။ ပန်းဥ | ၈။ ကုလားဆောင်မေခါး |

ဤဆေးဖက်တို့ကို လေးတူယူပါ။ ပြာများကိုဖယ်ထားပြီး အားလုံးသောဆေးဖက်တို့ကို အမှုန့်ပြုပါ။ ထို့နောက် ဖယ်ထားသောပြာများကို ရောပြီး ပရန္တဝါသတ္တုရည်ဖြင့် တစ်နေ့ကြိတ်ပါ။ ထို့နောက် ...

- ၁။ မုန်လာနွယ်
- ၂။ ကြောငှက်ပန်း
- ၃။ ဟင်းနုနယ်
- ၄။ သပွတ်ခါး

အထက်ပါ ဆေးဖက်တို့ကို ဖော်ပြပါ။ တစ်မျိုးစီ၊ တစ်မျိုးစီသော သတ္တုရည်ဖြင့် တစ်နေ့စီ ကြိတ်၍ အလုံးပြုလုပ်ပါ။

ဤဓာတ်ဆေးပြာ (၁)ပဲသားကို ပျားရည်ဖြင့်ရော၍ မှီဝဲပြီးနောက် တမာခေါက်ပြုတ်ရည်ကို သောက်သုံးမှီဝဲပါက ခုခံအားဆိုင်ရာရောဂါများနှင့် သလိပ်ရောဂါတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

၃၅။ ဝါတနာသကရသ ဝိဇ္ဇာဓရအထူးဓာတ်ဆေး

- ၁။ ပြဒါးပြာ
- ၂။ ဧ ရွှေပြာ
- ၃။ စိန်ပြာ
- ၄။ ကြေးပြာ
- ၅။ သံပြာ
- ၆။ ဗဟန်းရွှေဝါပြာ
- ၇။ ဆေးဒန်းပြာ
- ၈။ စင်ကြယ်ပြီးသားမျက်စဉ်းကျောက်
- ၉။ သုဒ္ဓပြုပြီးသား ဒုတ္တာ
- ၁၀။ ဘိန်း

ဤ (၁၀) မျိုးသောဆေးတို့ကို အမျှစီယူပါ။ ထို့နောက် ...

- ၁။ သိန္ဓောဆား
- ၂။ ဆ ဘးပုပ်
- ၃။ ချက်ဆား
- ၄။ ဆပ်ပြာဆား
- ၅။ သမုဒ္ဓရာဆား

ဤ (၅) မျိုးသောဆားတို့ကိုရောပြီး (၁) ဆ ယူပါ။

ဆိုလိုသည်မှာ ဆေးဖက် (၁၀) မျိုးကို (၇) ကျပ် (၈) ပဲသား

ယူပါက ဆား (၅) မျိုးကိုရောကာ (၁၂) ပဲသားယူပါ။ အားလုံးသောဆေးဖက်တို့ကို တစ်ပေါင်းတည်းပြု၍ ရှားစောင်းစေးနှင့် တစ်နေ့ကြိတ်ပြီး မြေလုံတွင်ထည့်၍ ဇော်သရွတ်မံပါ။ ပြီးလျှင် ဘူဓရယန္တရားတွင်ထားပြီး မီးဖုတ်ပါ။ အလိုချမ်းသောအခါ ထုတ်ယူ၍ လုံတွင်ရှိသော ဆေးများကို ထုတ်ယူကာ ဆေး (၁) ပဲသားခန့်ကို ချင်းရည်ဖြင့် မှီဝဲပါ။ ထိုဆေးကို စားပြီးနောက် ချက်ချင်းပင် ပိတ်ချင်းမြစ်ကိုပြုတ်ပြီးလျှင် ၎င်းပြုတ်ရည်တွင် ပိတ်ချင်းသီးမှုန့်ကို ထည့်၍သောက်ပါက ခုခံအားဆိုင်ရာရောဂါများနှင့် အမျိုးမျိုးသော လေရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

၃၆။ ကနကသုန္ဓရ ရသ ဝိဇ္ဇာရေအထူးဓာတ်ဆေး

- | | |
|----------------------------------|----------------|
| ၁။ ပဒိုင်းစေ့ | ၁ ကျပ် ၈ ပဲသား |
| ၂။ ပဒါး | ၂ ကျပ် ၄ ပဲသား |
| ၃။ ကန့် | ၂ ကျပ် ၄ ပဲသား |
| ၄။ ကြေးပြာ | ၆ ပဲသား |
| ၅။ အမြိုက်ပြာ | ၁၂ ပဲသား |
| ၆။ ဗဟန်းရွှေဝါပြာ | ၆ ပဲသား |
| ၇။ ဘင်ပြာ | ၆ ပဲသား |
| ၈။ သုဒ္ဓပြုပြီးသောမျက်စဉ်းကျောက် | ၉ ပဲသား |
| ၉။ သံပြာ | ၁ ကျပ် ၈ ပဲသား |
| ၁၀။ သုဒ္ဓပြုပြီးသော ဝစ္ဆနာဘအဆိပ် | ၉ ပဲသား |
| ၁၁။ ဆီမီးတောက်မြစ် | ၃ ကျပ်သား |

ဤဆေးအားလုံးတို့ကို အမှုန့်ပြု၊ အညက်ကြိတ်ပြီးလျှင် သံပရာ ရည်နှင့် တစ်နေ့တိုင်ကြိတ်ပါ။ ထို့နောက် မြေလုံတွင်ထည့်၍ အပေါ်မှ ဇော်သရွတ်မံကာ နွားချေးခြောက် မီးမျှဉ်းမျှဉ်းဖြင့် မီးဖုတ်ပါ။ အလိုချမ်းသောအခါ အပြင်သို့ထုတ်ယူပြီး အမှုန့်အညက်ပြု၍ သိမ်းထားပါ။ ထိုဆေး (၁) ပဲသားကိုယူ၍ ချင်းရည်ဖြင့် ဖြစ်စေ၊ ကြက်သွန်ဖြူသတ္တုရည် ရောပြီးမှီဝဲပါက ခုခံစွမ်းအားထိခိုက်သောရောဂါနှင့် ကြမ်းတမ်း၍ ကုသရခက်ခဲသည့် သန္နိပါတ်ရောဂါများကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင် ခရုသင်းရောဂါ၊ အခြား သွေးရောဂါ၊ ပိုးရောဂါ၊ ရေယုန်ရောဂါ၊ ဂရင်ဂျီရောဂါ၊ အဖျားရောဂါ၊ အဆိပ်သင့်ရောဂါ၊ အစာမကြေရောဂါများကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

၃၇။ သန္နိပါတဘောရဝရသ ဝိဇ္ဇာရေအထူးဓာတ်ဆေး

- | | |
|-------------------------|----------|
| ၁။ သုဒ္ဓပြုပြီးသောပြဒါး | ၁၂ ပဲသား |
| ၂။ ကန့် | ၁၂ ပဲသား |

ဤဆေး (၂) မျိုးကို ကြိတ်ပြီးလျှင် ပြဒါးမိုင်း ပြုလုပ်ပါ။ ထို့နောက်-

- ၁။ ငွေပြာ

၂။ အဖြူ ကြော်ဖြာ

၃။ ကြေးဖြာ

၄။ နာဖြာ

၅။ ဘင်ဖြာ

၆။ သံဖြာ

ဤ (၆) ပါးသောဖြာတို့ကို (၁၂) ပဲသားစီ ယူပါ။ ထို့နောက် အားလုံးကို ရှေ့မှပြုလုပ်ခဲ့သည့် ကန့်ပြဒါးတွဲ ပြဒါးမှိုင်း ရောပါ။ ထို့နောက် ဒန့်သလွန်ခေါက်သတ္တုရည်ဖြင့် (၃) နာရီတိတိ ကြိတ်ပါ။ ထို့နောက် ကန့်ချုပ်နီသတ္တုရည်၊ ချင်းပြုတ်ရည်၊ ဥသျှစ်သီးရည်၊ ဟင်းနုနယ်သတ္တုရည်တို့နှင့် အသီးသီး (၃) နာရီစီကြိတ်ပြီး အလုံးပြုလုပ်ပါ။ ထိုအလုံးကို အဝတ်ဖြင့် ရစ်ပတ်ပါ။ ၎င်းနောက် စဉ့်အိုးငယ်တစ်လုံးတွင်ထည့်၍ ၎င်းအပေါ်တွင် အခြားသောခွက်တစ်ခုကို မှောက်အုပ်ပြီးလျှင် ဇော်သရွတ်မံပါ။ ထို့နောက် အိုးကြီးတစ်လုံးကိုယူပြီးလျှင် ထိုအိုးကြီးထဲတွင် ကြိတ်ထားပြီးသား ဆားကို ထက်ဝက်ထည့်ပါ။ အလယ်တွင် ဆေးလုံးကိုထည့်ပြီးလျှင် ထိုအပေါ်တွင် ကြိတ်ထားပြီးသားဆားကို ဖုံးအုပ်လိုက်ပါ။ မျက်နှာဝထိ အောင် ထည့်ပါ။ ထို့နောက် ဤအိုးကို မီးဖိုပေါ်တွင်တင်၍ အောက်မှ (၆) နာရီကြာ မီးပေးပါ။

အလိုချမ်းလာသောအခါ ဆေးအိုးတွင်တည်ရှိနေသော ဆေးများကို ထုတ်ယူပြီးလျှင် ဆေးလုံးကို အမှုန့်ပြုပါ။ ၎င်းအမှုန့်တွင် သန္တာဖြာ (၁၂) ပဲသား၊ သုဒ္ဓပြုပြီးသော ဝစ္ဆနာဘာအဆိပ် (၁၂) ပဲသားကိုရောပြီးလျှင် မြေဟောက်အဆိပ်ကိုထည့်၍ တစ်နေ့ခန့်ကြိတ်ပါ။ ထို့နောက် ဖန်ပုလင်းလုံလုံတွင်ထည့်၍ ဇော်သရွတ်မံပါ။ ထို့နောက် ဖန်ပုလင်း၏အဝကို လုံအောင်ပိတ်၍ ဇော်သရွတ်မံပါ။ ၎င်းကို တစ်ဖန် နေပူတွင်လှန်းပြီးလျှင် ဝါဠုကယန္တရားတွင်ထည့်၍ မီးဖိုပေါ်တွင်တင်ပြီး (၆) နာရီခန့် ပေးပါ။

အလိုချမ်းလာသောအခါ ပုလင်းမှဆေးများကို ထုတ်ယူပြီး ကြိတ်ပါ။ ထို့နောက် အောက်ပါဆေးများဖြင့် ထုပ်ပါ။

ထုံရန်ဆေးဖက်များ

- ၁။ သနပ်ခါး
- ၂။ မုသလီ
- ၃။ ဇော်ဂျီမုတ်ဆိတ်
- ၄။ ခရာ
- ၅။ မက်လင်ချဉ်
- ၆။ ပိတ်ချင်းသီး
- ၇။ မဲပွင့်
- ၈။ ကရဝေးရွက်
- ၉။ ဖာလာ
- ၁၀။ ကန့်ချုပ်နီ
- ၁၁။ တောပင်စိမ်း
- ၁၂။ စမုန်စပါး
- ၁၃။ မာလာနွယ်
- ၁၄။ ပဒိုင်း
- ၁၅။ ပေါက်ပန်းဖြူ
- ၁၆။ မယားကန်
- ၁၇။ မယ်ဇယ်
- ၁၈။ မြတ်လေး
- ၁၉။ သမင်စာသီး

ဤ (၁၉) မျိုးသောဆေးဖက်တို့၏ သတ္တုရည်နှင့် ကြိတ်ပါ။ ဆိုလိုသည်မှာ ဆိုခဲ့ပြီးသောဆေးဖက်တို့ကိုကြိတ်ပြီး နေလှန်းပါ။ ခြောက်လျှင် အခြားသောဆေးဖက်တို့၏သတ္တုရည်ဖြင့် ကြိတ်ပါ။ ဤကဲ့သို့ အသီးသီး ကြိတ်ပြီးထုံပါ။

သတ္တုရည်ထုတ်၍မရသောဆေးဖက်များ၌ ၎င်းတို့ကို ပြုတ်ဆေးရည်နှင့်ပြုတ်ပါ။ အားလုံးပြီးဆုံး၍ ခြောက်ခါနီးတွင် အလုံးလုပ်ထားပါ။ ဤဆေး (၂) ရွေးသားခန့်ကို ရှောက်ရည်ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ချင်းရည်ဖြင့်ဖြစ်စေ ရောပြီးလျှင် ထိုအထဲတွင် ငရုတ်ကောင်း (၁၆) စေ့ကို အမှုန်ပြု၍ထည့်ပြီး

လျှင် ခုခံအားကျရောဂါ၏ သန္နိပါတ်အဆင့်သို့ရောက်နေသောရောဂါများ အား ပေးနိုင်ပါသည်။

၃။ ဂဟဏီကပါဠရသ ဝိဇ္ဇာဓရအထူးဓာတ်ဆေး

၁။ ငွေပြာ

၂။ ပုလဲပြာ

၃။ ရွှေပြာ

၄။ သံပြာ

ဤ (၄) မျိုးသောဆေးဖက်တို့ကို အလေးချိန်ဆတူယူပါ။ ကန့် (၂) ဆ၊ သုဒ္ဓပြုပြီးသော ပြဒါး (၃) ဆ၊ အားလုံးသောဆေးတို့ကို ဆုံ တစ်ခုတွင် ရှားရည်ဖြင့်ကြိတ်ပြီးလျှင် သမင်ချို၏အတွင်း၌ သိပ်ထည့်ပါ။ ထို့နောက် သမင်ချိုကို မြေသရွတ်မံပြီးလျှင် နွားချေးခြောက် အလယ် အလတ်မီးဖြင့် ဖုတ်ပါ။ အလိုချမ်းသောအခါ အပြင်သို့ထုတ်ယူပြီး ဆုံတွင် ထည့်၍ ရွှေတံတိုင်းရည်ဖြင့် (၇) ကြိမ် ထုံပါ။ ထို့နောက် ...

၁။ တောကြက်မောက်ဆူးပြန်

၂။ တေ ၁က်ရပ်

၃။ အတိသ

၄။ နွားမြေရင်း

၅။ ပတ္တကျည် (ပန်းလဲပွင့်)

၆။ လက်ထုတ်ခေါက်

၇။ လက်ထုတ်စေ့

ဤ (၇) မျိုးသောဆေးဖက်တို့ကို အသီးသီး သတ္တုရည်ထုတ်ပြီး လျှင် အသီးသီး (၃) ကြိမ်စီ ထုံပါ။ သတ္တုရည်ထုတ်၍မရသော ဆေးဖက် ဖြစ်ပါမူကား ပြုတ်ရည်ပြုလုပ်ပြီး ထုံပါ။ ခြောက်လုနီးပါးအခါ (၁)ပဲသားစီ အလုံးပြုလုပ်ပါ။

ဤဓာတ်ဆေးအလုံးကို ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ ပျားရည်တို့နှင့်အတူ ရော၍မှီဝဲပါက အမျိုးမျိုးသော ဝမ်းသက်ရောဂါ၊ ဝမ်းအောင်းရောဂါ၊ ဝမ်းမီးဆိုင်ရာရောဂါများကိုသာမက ဝမ်းမီးကိုလည်း အားကောင်းစေ၏။ ကိုယ်ခံအားစွမ်းရည်ကိုလည်း အားကောင်းစေနိုင်၏။

၃၉။ ဂဟဏီဝဇ္ဇကပါဠရသ ဝိဇ္ဇာရေအထူးဓာတ်ဆေး

- ၁။ ပြဒါးပြာ
- ၂။ အဖြ ဝါက်ပြာ
- ၃။ ကန့်
- ၄။ ဂျုံဆား
- ၅။ လက်ချား
- ၆။ တပဆေး (နီပဆေး)
- ၇။ လင်းလေ

ဤ (၇) မျိုးသောဆေးဖက်တို့ကို လေးတူယူပြီးလျှင် အားလုံး သောဆေးတို့ကိုကြိတ်၍ တပဆေးသတ္တုရည်ဖြင့် တစ်နေ့ကြိတ်ပါ။ ထို့နောက် ရှောက်ကြီးရည်နှင့် တစ်နေ့ကြိတ်ပြီးလျှင် ကြိတ်မှန်ရွက်သတ္တု ရည်နှင့် တစ်နေ့ကြိတ်ပါ။ ဤဆိုခဲ့ပြီးသည့်အတိုင်း ထို (၃) မျိုးသော သတ္တုရည်တို့နှင့် (၃) ကြိမ်ကြိတ်ပြီးလျှင် အလုံးပြုလုပ်ပါ။ ထိုအလုံးကို ခြောက်စေရန်ပြုလုပ်ပြီးလျှင် သံဒယ်အိုးတွင်ထားပါ။ ထိုအိုး၏အပေါ်တွင် မြေအိုးဖုံးကို ဖုံးအုပ်ပြီး ဇော်သရွတ်မံ၍ လုံအောင်ပိတ်ပါ။ ထို့နောက် ထိုသံဒယ်အိုးကို ဖိုပေါ်တွင်တင်ပြီး အောက်တွင် မီးမျှဉ်းမျှဉ်းဖြင့် (၄) နာရီ တိုင်အောင် ပေးပါ။ အလိုချမ်းသောအခါ ထိုဆေးလုံးကို အပြင်သို့ထုတ်ပါ။ ထို့နောက် ထိုဆေးလုံးနှင့်အလေးချိန်တူ အတိသအမှုန့်နှင့် လက်ပံစေး အမှုန့်ရောပြီးလျှင် ဆုံတွင်ထည့်၍ သီးသီးရည်ဖြင့် (၇) ကြိမ် ထုံပါ။ ထို့နောက် ...

- ၁။ ပတ္တကျည် (ပန်းလဲပွင့်)
- ၂။ လက ှထုတ်စေ
- ၃။ နွားမြေရင်း
- ၄။ တောက်ရပ်
- ၅။ ဥသျှစ်သီး
- ၆။ ဆင်တုံးမနွယ်

စသည့် အသီးသီးတို့ဖြင့် ခပ်ပျော့ပျော့ဖြစ်လာသည်အထိ ကြိတ် ပါ။ ကြိတ်ပြီးလျှင် (၃) ပဲသားစီ အလုံးပြုလုပ်ပါ။ ထိုဆေးလုံးကိုစားပြီး

နောက် ချက်ချင်းပင် ...

- ၁။ ကန့်ချုပ်နီ
- ၂။ ချင်းခြောက်
- ၃။ ချက်ဆား
- ၄။ ဥသျှစ်ကင်း
- ၅။ သိန္ဓောဆား

ဤ (၅) မျိုးသောဆေးတို့ကို အမှုန့်ပြုပြီး ရေနွေးပူနှင့်သောက်ပါက ခုခံအားဆိုင်ရာရောဂါများအပြင် ဝမ်းမီးနှင့်ပတ်သက်သောရောဂါများကိုပါ သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

၄၀။ မဒနကာမဒေဝရသ ဝိဇ္ဇာဓရအထူးဓာတ်ဆေး

- | | |
|----------------------|-----|
| ၁။ ငွေပြာ | ၁ ဆ |
| ၂။ စိန်ပြာ | ၂ ဆ |
| ၃။ ရွှေပြာ | ၃ ဆ |
| ၄။ ကြေးပြာ | ၄ ဆ |
| ၅။ သုဒ္ဓပြုပြီးပြဒါး | ၅ ဆ |
| ၆။ ကန့် | ၆ ဆ |
| ၇။ သံပြာ | ၇ ဆ |

ဤ (၇) မျိုးသောဆေးဖက်တို့ကိုယူပြီးလျှင် အားလုံးသောဆေးတို့ကို ဆုံတွင်ထည့်၍ ရှားစောင်းလက်ပပ်ရည်ဖြင့်ကြိတ်ပြီး ဖန်ပုလင်းတွင်ထည့်ပြီးနောက် ဇော်သရွတ်မံပြီးလျှင် မျက်နှာဝကိုပိတ်၍ ခြောက်အောင်ပြုလုပ်ပြီး ထိုပုလင်းကို အိုးတစ်လုံးတွင်ထည့်၍ ဖန်ပုလင်း၏လည်ပင်းတိုင်အောင် ကြိတ်ပြီးသားဆား ထည့်ပါ။ ထို့နောက် ထိုအိုးကို နေပူတွင်ခြောက်အောင်လှန်းပြီး မီးဖိုပေါ်တွင်တင်၍ အောက်တွင် မီးမျှညှိုးမျှညှိုးဖြင့် တစ်နေ့တိတိ မီးတိုက်ပါ။

အလိုချမ်းသောအခါ ဖန်ပုလင်းမှဆေးများကို ထုတ်ယူ၍ ဆုံတွင်ထည့်ပြီး မုရိုးစေးဖြင့် (၃) ကြိမ် ထုပ်ပါ။ ထို့နောက် ...

- ၁။ ဒဟတ်သကိုင်း
- ၂။ ကာ ကောလီ

၃။ ခွေးလှေးယားစေ့

၄။ မူသလီ

၅။ ဆူးပဒေါင်း

၆။ ရှဉ့်မတက်

၇။ ကြာစေ့

၈။ ဝက်မြေစာဥ

၉။ ဒန့်ကျွဲ

ဤ (၉) မျိုးသောဆေးဖက်တို့၏ အသီးသီးသတ္တုရည်တို့ကို ထုတ်ယူပြီး အသီးသီး (၃) ကြိမ်စီ ထုံပါက ဤဆေးသည် သိဒ္ဓါပြီးပြီးသား ဖြစ်သွား၏။

ထို့နောက် ...

၁။ ကတိုး

၅။ ပရုတ်

၂။ ချင်းခြောက်

၆။ ရာတန်စေ့

၃။ ငရုတ်ကောင်း

၇။ ဖာလာ

၄။ ပိတ်ချင်းသီး

၈။ လေးညှင်း

ဤဆေး (၈) မျိုးသောဆေးဖက်တို့ကို အမှုန့်ပြုပြီးလျှင် ထို ဓာတ်ဆေး၏ ၈ ပုံ ၁ ပုံ ယူပြီးရောပါ။ ၎င်းနောက် ထိုဆေး (၁၂) ပဲသားကို ယူပြီးလျှင် ထိုဆေးနှင့်လေးတူ သကြားနှင့်ရောပြီးလျှင် နွားနို့ (၆) ကျပ်သားနှင့်သောက်ပါက အလွန်လှပတင့်တယ်လာပြီးလျှင် လွန်စွာ အားရှိစေ၏။ ခုခံအားကို တိုးတက်စေ၏။

မှတ်ချက် - ဤဓာတ်ဆေးကို စားပြီးသည့်နောက် ချဉ်သောအစာကို ရှောင်ပါ။ ချိုသောအာဟာရကို သုံးဆောင်ပါ။

၄၁။ ကန္ဓပသုန္ဓရရသ ပိဋ္ဌာရေအထူးဓာတ်ဆေး

၁။ ပြဒါးပြာ

၂။ စိန်ပြာ

၃။ နာပြာ

၄။ ပုလဲပြာ

၅။ ငွေပြာ

၆။ ရွှေပြာ

၇။ အဖြိုက်နက်ပြာ

ဤ (၇) မျိုးသောပြာတို့ကို (၁၂) ပဲသားစီ ယူပြီးလျှင် အားလုံး သောဆေးဖက်များကို ဆုံတွင်ထည့်၍ ရှားခေါက်ရည်နှင့်ကြိတ်ပါ။ ထို့နောက် သန္တာမှုန့်နှင့် ကန့်မှုန့်၊ ဤဆေး (၂)မျိုးကို (၁)ကျပ် (၈)ပဲသားစီ ယူပြီး ထိုဆေးများနှင့်ရော၍ ဒဟတ်သကိုင်းသတ္တုရည်နှင့်ကြိတ်ပါ။ ၎င်းနောက် ထိုကြိတ်ပြီးသားဆေးကို သမင်ချိုတွင်ထည့်၍ အပေါ်တွင် ဇော်သရွတ်မံပြီးလျှင် နွားချေးခြောက်ဖြင့် မီးမျှဉ်းမျှဉ်းတိုက်ပါ။

အလိုချမ်းလာသောအခါတွင် အပြင်သို့ ထုတ်ယူပြီးလျှင် ဆုံတွင် ထည့်ကာ အောက်ပါဆေးဖက်များဖြင့် ထုံပါ။

ထုံရန်ဆေးဖက်များ

၁။ ပတ္တကျည် (ပန်းလဲပွင့်)

၂။ ဒဟတ်သကိုင်း

၃။ နွယ်ချို

၄။ ဇော်ဂျီမှတ်ဆိတ်

၅။ ရွှေတံတိုင်းခေါက်

၆။ ဆီးဖြူသီး

၇။ ဝက်ချေးပနဲ

၈။ ကြာစွယ်

၉။ သစ်ပလွေ

၁၀။ သပျစ်

၁၁။ ပိတ်ချင်းသီး

၁၂။ ကျီးပေါင်း

၁၃။ ရှဉ့်မတက်

၁၄။ မတ်ပဲရိုင်း

၁၅။ ပြိဿပဉ္စိ (ကျေးမြီးမ)

၁၆။ သာလပဉ္စိ (ကျေးမြီးဖို)

၁၇။ နရံ

၁၈။ ဝက်မြေဥ

၁၉။ မယ်ဇယ်

၂၀။ ခွေးလေးယားစေ့

ထို (၂၀) မျိုးသောဆေးဖက်တို့ကို အသီးသီးသတ္တုရည်ထုတ်ယူ
ပြီး ထိုသတ္တုရည်နှင့်အသီးသီးထုံကာ ခြောက်သွေ့စေရန် ပြုလုပ်ပါ။
ထို့နောက် ...

၁။ ဖာလာငယ်စေ့

၇။ ကုံကုမံ

၂။ သစ ကြံပိုးခေါက်

၈။ နွားမြေရင်း

၃။ ပန်းညိုရွက်

၉။ ကတိုး

၄။ ဝါးစိန်

၁၀။ ပိတ်ချင်းသီး

၅။ လေးညှင်း

၁၁။ သင်္ဘောမျက်မွှေးအမည်း

၆။ အကျော်နက်

၁၂။ ဖုံးမသိန်

ထို (၁၂) မျိုးသောဆေးဖက်တို့ကို အမှုန့်ပြုပါ။ ဤဆေးမှုန့်
(၃) ပဲသားတွင် ကနူပသုန္ဒရရသဓာတ်ဆေး (၃) ပဲသားရော၍ တစ်ပေါင်း
တည်းပြုပြီးလျှင် ဤဆေး၌ ထောပတ် (၃) ပဲသားရော၍ ဆီးဖြူသီးနှင့်
ဥမွန်ဥ၊ ၎င်း နှစ်မျိုးကို အမှုန့်ပြု၍ (၃) ပဲသားစီ ယူပါ။ ထို့နောက်
သကြား (၃) ပဲသားကိုယူ၍ ထောပတ်တွင် ရောထည့်ပြီးလျှင် ညအခါ
သောက်ပါ။ အနုပါနအဖြစ် နွားနို့ (၆) ကျပ်သားကို သောက်ပါ။

ဤဆေးသည် ခုခံအားကျရောဂါနှင့် အခြားသော ခွန်အား
ဆုတ်ယုတ်ကျဆင်းသည့်ရောဂါများတွင် အသုံးပြုနိုင်မည် ဖြစ်၏။

၄၂။ ရောယနီဂုဋီကာ ပိဗ္ဗာဓရအထူးဓာတ်ဆေး

၁။ သုဒ္ဓပြုပြီးသောပြဒါး (၁) ဆ

၂။ မုတ်ခါးကောင်းကောင်း

၃။ ပိတ်ချင်းသီး

၄။ ကြစုသီး

၅။ ကွတ္တရာ

၆။ မုန်ညှင်းဆီဖြင့်သုတ်သင်ထားသည့် ကန့်

၇။ ကျီးအာငယ်သီး

ဤဆေးဖက်တို့ကို (၄) ဆစီယူ၍ အားလုံးသောဆေးတို့ကိုထည့် ပြီးလျှင် ကျီးအာငယ်သီး သတ္တုရည်နှင့်ကြိတ်၍ (၁) ပဲသားခန့် အလုံး ပြုလုပ်ပါ။ ဆေး (၁) လုံးကို ဆင်တုံးမနွယ်ရည်နှင့်မှီဝဲပါက ခုခံအားကျ ရောဂါနှင့် အဖျားရောဂါများကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။

၄၃။ သီတဇရာရိရသ ဝိဇ္ဇာရေအထူးဓာတ်ဆေး

- | | |
|------------|---------------------|
| ၁။ ဆေးဒန်း | ၄။ ပြဒါး |
| ၂။ ဒုတ္တာ | ၅။ ကန့် |
| ၃။ ကြေးပြာ | ၆။ ဆေးဒန်းမြင်းသီလာ |

ဤ (၆) မျိုးသောဆေးဖက်များကို (၁၂) ပဲသားစီယူပြီးလျှင် အားလုံးသောဆေးတို့ကို တြိဖလပြုတ်ဆေးရည်နှင့်ကြိတ်၍ အလုံးပြုလုပ် ပြီးလျှင် မြေလုံတွင်ထည့်၍ ဇော်သရွတ်မံပြီးလျှင် နေပူတွင် ခြောက်အောင် လှန်းပါ။ ထို့နောက် ထိုလုံကို နွားချေးခြောက်ဖြင့် ဂဗေပုဋ္ဌယန္တရားတွင် ထည့်ပြီး ဖုတ်ပါ။ အလိုချမ်းလာလျှင် အပြင်သို့ထုတ်ယူ၍ ဆုံတွင်ထည့် ပြီးလျှင် မုရိုးစေးဖြင့် (၇) ကြိမ်ထုံ၍ (၁) ပဲသားခန့် အလုံးလုပ်ပါ။

ထို့နောက် ငရုတ်ကောင်းစေ့ (၅၀)၊ တင်လဲ (၆)ပဲသား၊ ပင်စိမ်း ရွက် (၂) ရွက်၊ ထိုအားလုံးသောဆေးဖက်တို့ကို တစ်ပေါင်းတည်းပြုပြီး လျှင် အလုံးပြုလုပ်၍ တစ်နေ့ (၁) လုံး မှီဝဲပါ။ ထိုဆေးစားပြီးနောက် ဓာတ်စာအဖြစ် နို့ထမင်းကိုပေးပါ။

ဤဆေးသည် ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို အထူးကောင်းစေပြီး အအေး ဦးစီးသော ဝိသမအဖျား၊ အပူဦးစီးသောအဖျား၊ သုံးရက်ချန်ဖျား၊ လေးရက် ချန်ဖျား၊ နေ့ ၃ ည (၂) ကြိမ်တက်သော ဒွယာဟိကအဖျား၊ ကိုယ်တွင် အမြဲစွဲကပ်နေသော သန္တတအဖျား၊ လက္ခဏာအမျိုးမျိုးရှိသော ဝိလက္ခဏာ အဖျားတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေ၏။

၄၄။ ဇရာရိရသ ဝိဇ္ဇာရေအထူးဓာတ်ဆေး

- | | |
|------------|------------|
| ၁။ ပြဒါး | ၄။ ဒုတ္တာ |
| ၂။ ဂျုတ် | ၅။ လက်ချား |
| ၃။ ဆေးဒန်း | ၆။ ကန့် |

ဤ (၆) မျိုးသောဆေးဖက်တို့ကို သုတ်သင်ပြီး အလေးချိန်ဆတူ ယူပါ။ အားလုံးသောဆေးဖက်တို့ကို ဆုံတွင်ထည့်၍ ကြက်ဟင်းခါးရွက် ရည်ဖြင့် တစ်နေ့ကြိတ်ပါ။ ထို့နောက် ကြေးခွက်တွင် လက်သစ်တစ်ဝက် ခန့် လိမ်းကျံပြီးလျှင် ထိုအပေါ်၌ အဖုံးတပ်၍ ၎င်းကို ဝါဠုကယန္တရား တွင်ထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ်တင်၍ မီးတိုက်ပါ။

၎င်းနောက် ထိုခွက်၏မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် စပါးကို ထားပါ။ ထိုစပါးကို လှော်လိုက်သကဲ့သို့ ပေါက်ပေါက်ဖြစ်သွားပါက ဆေးစင်ကြယ်ပြီ ဟု သိရာ၏။ ထို့နောက် မီးငြိမ်းပါ။ အလိုချမ်းသောအခါ ပြင်ပသို့ထုတ်ယူ ပြီး ထိုကြေးအိုးမှဆေးများကို ခြစ်ယူပါ။

ထိုဆေးနှင့်လေးတူ ငရုတ်ကောင်းကိုကြိတ်ပြီး ရောပါ။ ထိုဆေး (၁) ပဲသားကို ကွမ်းရွက်ရည်နှင့် (၃) ရက် ဆက်စားပါက ကိုယ်ခံစွမ်းအား တိုးစေပြီး တစ်ရက်ချန်ဖျား၊ နှစ်ရက်ချန်ဖျား၊ သုံးရက်ချန်ဖျား၊ လေးရက် ချန်ဖျားနှင့် ပြင်းထန်သော ဝိသမအဖျားများလည်း သက်သာပျောက်ကင်း စေနိုင်ပါသည်။

၄၅။ ဇရံကုသ ဝိဇ္ဇာဓရအထူးဓာတ်ဆေး

သမင်ချိုကို အတုံးငယ်များပြုလုပ်ပြီးလျှင် ခွက်တစ်ခု၌ ထည့်ပါ။ ၎င်းခွက်တွင် ဆီမီးတောက်သတ္တုရည်ကိုထည့်ပြီး ထိုခွက်၏အဝကို ခွက် တစ်ခုဖြင့်ဖုံး၍ ဇော်သရွတ်မံပါ။ ၎င်းကို မီးဖိုပေါ်တင်ပြီး အောက်တွင် (၆) နာရီတိုင် မီးတိုက်ပေးပါ။ အလိုချမ်းလာလျှင် သမင်ချိုအတုံးများ၏ ပြာကို အပြင်သို့ထုတ်ယူပါ။ ထိုသမင်ချိုပြာ၏ ၈ ပုံ ၁ ပုံ ပမာဏကို ချင်းခြောက်၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ပိတ်ချင်းသီး၊ ထို (၃) မျိုးအား အမှုန့်ပြုပြီး သမင်ချိုပြာဖြင့် ရောပါ။ ထို့နောက် ထိုဆေး၏ (၄) ပဲသားကို ကွမ်းရွက် သတ္တုရည်ဖြင့် ရောပြီးသောက်ပါ။

ဤဆေးသည် အမျိုးမျိုးသောအဖျားရောဂါများကို ပျောက်ကင်း စေသည့်အပြင် လူသား၏ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေနိုင် ပါသည်။

၄၆။ မကာရစ္ဆါဇ ဝိဇ္ဇာဓရအထူးဓာတ်ဆေး (၁)

ဤဆေးသည် အာယုဗေဒဆေးပညာဆိုင်ရာ ဝိဇ္ဇာဓရပညာရပ်၏ သမားလက်စွဲ ဦးသျှောင်ကိုင်ဆေးတစ်ပါးလည်းဖြစ်သဖြင့် အရေးကြီး၏။ ထို့ကြောင့် ဤဆေးကို ဦးသျှောင်ကိုင် အချုပ်အခြာရောဂါများဖြစ်သည့် HIV, AIDS ရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါဆိုင်ရာ ခုခံအားကျရောဂါများအတွက် အဓိကထားအသုံးပြုနိုင်သည့်ဆေး ဖြစ်ပါသည်။

ဤဆေးနည်းမှာ သုဒ္ဓပြုပြီးပြဒါး (၂၄)ကျပ်သားကို သံကျောက်ဆုံ တစ်ခုတွင် ထည့်ပါ။ ထို့နောက် ရွှေဆိုင်း (၃)ကျပ်သားကို ရောပါ။ ထို အထဲသို့ သုဒ္ဓပြုပြီး ကန့် (၄) ကျပ်သားထည့်ပါ။ ထို့နောက် ပညောင်ရွက် ရည်၊ ရှားစောင်းလက်ပပ်သတ္တုရည်နှင့် အတူရော၍ကြိတ်ပါ။ နေလှန်း၍ ခြောက်သွေ့စေသောအခါ လုံတွင်ထည့်ပြီး (၇) ကြိမ် ဇော်သရွတ်မံပါ။ ပြီးလျှင် ဝါဠုကယန္တရားဖြင့် မီးအင်အားအစဉ်ကို တိုး၍ တိုး၍ ချက်ပါ။ အအေးခံပါ။ အေးသောအခါ လုံဖင်တွင်ကပ်နေသော ရွှေနှင့် လုံလည်ပင်း တွင်ကပ်နေသော မကာရစ္ဆါဇဆေးကို ခြစ်ယူပါ။ ထို-

- | | |
|-------------------|-----|
| ၁။ မကာရစ္ဆါဇရွှေ | ၁ ဆ |
| ၂။ မကာရစ္ဆါဇ | ၈ ဆ |
| ၃။ လေးညှင်းမှုန့် | ၄ ဆ |
| ၄။ ဇာတိပွိုလ်သီး | ၄ ဆ |
| ၅။ ကံ့ကော်ဝတ်ဆံ | ၄ ဆ |

ဤဆေးအားလုံးကို ကွမ်းရွက်သတ္တုရည်ဖြင့် ရောကြိတ်ပါ။ မာနာနယ်ပါ။ ထို့နောက် ပရတ် (၁၂) ပဲသား ထည့်ပါ။ ထို့နောက် ကွမ်းရွက်သတ္တုရည်ဖြင့်နယ်လျက် (၃) ရတီခန့် အလုံးများ ပြုလုပ်ပါ။ အရိပ်တွင် နေလှန်း၍ ပုလင်းတွင် လုံစွာထားပါ။

တစ်နေ့လျှင် ဆေး ၁ လုံးကို နံနက်၊ သို့တည်းမဟုတ် ညနေ၌ ရေကျက်အေး၊ သကြား၊ နို့ရည်တို့ဖြင့် ရော၍သောက်ရပါမည်။ ဤဆေး သည် ကိုယ်ခံစွမ်းအားအပြင် ပါစကဝမ်းမီးတောက်ခြင်း၊ သတိမှတ်ဉာဏ် စွမ်းရည်၊ အသက်ရှည်ခြင်း၊ ကိုယ်သားကိုယ်ရေတောက်ပခြင်းအကျိုးများ ကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

၄၇။ မကာရစ္ဆါဇ ဝိဇ္ဇာဓရအထူးဓာတ်ဆေး (၂)

၁။ ရွှေပြာ ၁ ဆ

၂။ သု ဒွပြုပြီးပြဒါးစ ဆ

၃။ သုဒွပြုပြီးဆီးဖြူကန့် ၁၆ ဆ

ဆေးအားလုံးရောစပ်၍ ကျောက်ဆုံတွင် (၂၄) နာရီကြာအောင် ရောမွှေရမည်။ ကောင်းစွာညက်စေရန် နာနာမွှေပါ။ ထိုမွှေထားသည့်ဆေး တို့သည် ရေပေါ်တွင် ပေါ်လောက်အောင် ပေါ့ပါးရမည်။ အတုံးအခဲမပါ စေရ။ ဆန်ခါနှင့်တိုက်၍ အကြိမ်ကြိမ်မွှေပေးရပါမည်။

ကောင်းစွာ ကောလိကြေပြီး ရောနှောသမသွားပါက ဤဆေး များကို ဖန်ပုလင်းထဲတွင်ထည့်၍ ဇော်သရွတ်မံကာ အခြောက်လှန်းပါ။ ပြီးလျှင် ဝါဠုကယန္တရားတွင်ထည့်ပြီး မီးပေးပါ။ မီးနု၊ မီးလတ်၊ မီးရင့် အဆင့်ဆင့် အပူချိန်ကို တိုးပေးပါ။ တစ်စုံတစ်ရာသောအပူချိန်သို့အရောက် တွင် ဖန်ပုလင်းထဲ၌ အနီရောင်နှင့် အခြား ရောင်စုံဓာတ်အခိုးများ တွေ့ရ ပါမည်။ မီးဖုတ်လျှင် (၄၅) ရက်ကြာ ဖုတ်နိုင်က အကောင်းဆုံး ဖြစ်၏။

ဤမကာရစ္ဆါဇဆေး (၁) ကျပ် (၈) ပဲသားကို ...

၁။ လေးညှင်း (၁၂) ပဲ

၂။ ပရုတ် (၁) ကျပ် (၄) ပဲသား

၃။ ဇေက်သာ (၂) ကျပ် (၄) ပဲသား

၄။ သိန္ဓော (၆) ကျပ်သား

၅။ နွယ်ချို (၆) ကျပ်သား

၆။ နံ့သာဖြူ (၂) ကျပ်သား

၇။ နံ့သာနီ (၂) ကျပ်သား

၈။ ပန်းနု (၂) ကျပ် ၈ ပဲသား

၉။ ဇာတိပွိုလ်ပွင့် (၄) ပဲသား

၁၀။ ဇာတိပွိုလ်သီး (၈) ပဲသားတို့ကိုရော၍ သမအောင်ပြုပါ။

ဤဆေးသည် ခုခံအားဆိုင်ရာရောဂါတို့အပြင် ဝမ်းမီးအားနည်း သောရောဂါ၊ နာတာရှည်ဝမ်းရောဂါ၊ အသည်းရောဂါ၊ အရေပြားရောဂါတို့ တွင် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ တစ်ကြိမ်လျှင် (၃) ရွှေ (၃ ရတီ) အလုံးများ

ပြုလုပ်၍ နေလှန်းပြီး လေလုံစွာသိမ်းထားကာ တစ်နေ့ တစ်ကြိမ် မှီဝဲနိုင်ပါသည်။

၄၈။ မကာကတ္ထုရိဘောရဝ ဝိဇ္ဇာဓရအထူးဓာတ်ဆေး

- ၁။ သုဒ္ဓပြုပြီးဟင်းရိုင်း
- ၂။ လက်ချား မီးပေါက်
- ၃။ ဇာတိပွိုလ်သီး
- ၄။ မြတ်လေးပန်း
- ၅။ ငရုတ်ကောင်း
- ၆။ ပိတ်ချင်းသီး
- ၇။ ကတိုး
- ၈။ ပရုတ်

ဤဆေး (၈) ပါးလုံးကို အမှုန့်ပြုပါ။ ကွမ်းရွက်သတ္တုရည်ဖြင့် တစ်နေ့ပတ်လုံး နယ်ပါ။ ပျားရည်၊ နို့ရည် သင့်လျော်ရုံရော၍ မှီဝဲပါ။

ဤဆေးကို တစ်ကြိမ်လျှင် (၅) ရွေးသား မှီဝဲနိုင်၏။ ဤဆေးသည် ခုခံအားဆိုင်ရာရောဂါများအပြင် လေဖျား၊ သလိပ်ဖျား၊ လေသလိပ်ပြဋ္ဌာန်းသည့် သန္နိပါတ်ဖျားတို့တွင် အသုံးပြုနိုင်၏။

၄၉။ မဟာလက္ခမိဝိလာသ ဝိဇ္ဇာဓရအထူးဓာတ်ဆေး

- ၁။ လကြေးပြာ (၃) ကျပ်သား၊
- ၂။ သုဒ္ဓပြုပြီးပြဒါး (၁) ကျပ် (၈) ပဲသား၊
- ၃။ သုဒ္ဓပြုပြီးကန့် (၁) ကျပ် (၈) ပဲသား၊
- ၄။ ဇာတိပွိုလ်သီး၊
- ၅။ ဇာတိပွိုလ်ပွင့်၊
- ၆။ သုဒ္ဓပြုပြီး ပဒိုင်းစေ့၊
- ၇။ ဆေးခြောက်စေ့၊
- ၈။ တောင်ကန်စွန်းဥ၊
- ၉။ ကညွတ်ဥ၊
- ၁၀။ ရွှေတံတိုင်းမြစ်၊
- ၁၁။ ဆူးလေသီး၊
- ၁၂။ ခွေးလှေးယားအစေ့၊
- ၁၃။ ကျီးသီးစေးတို့ကို (၁၂) ပဲသားစီ ယူပါ။

ဦးစွာ ပြဒါးနှင့်ကန့်ကို ရော၍ ပြဒါးမှိုင်း ပြုလုပ်ပါ။ ကျန်ဆေး

များကို အမှုန်ပြု၍ အားလုံးရောပါ။ ကွမ်းရွက်သတ္တုရည်ဖြင့် (၃)ရက်လုံးလုံး နယ်ပါ။ (၃) ရတီခန့် အလုံးလေးများ ပြုလုပ်ပါ။ အရိပ်တွင် လှန်းပါ။ ဖန်ဘူးထဲတွင် လေလုံစွာ သိမ်းဆည်းပါ။

တစ်ကြိမ်လျှင် (၁) လုံး၊ တစ်နေ့ သုံးကြိမ် မှီဝဲပါ။ ချင်းစိမ်းရည်၊ မုရားကြီးရွက်ရည်၊ ကွမ်းရွက်ရည်တို့ဖြင့် မှီဝဲခဲ့သော် ခုခံအားကျဆင်းမှု ဆိုင်ရာရောဂါများအပြင် သလိပ်ဒေါသ၊ လေဒေါသတို့ကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါများ၊ အဖျားရောဂါ၊ အဆုတ်ရောဂါ၊ ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ ခယရင် ရောဂါများအတွက် ကောင်းစွာ သုံးစွဲနိုင်၏။ ပါစကဝမ်းမီးကို အားကောင်း စေကာ ခန္ဓာကိုယ်၏ ဥသ္မာတေဇောအားကိုလည်း တိုးတက်ရရှိစေနိုင်ပါ သည်။

၅၀။ သာသစိန္တာမဏိရာသဝဋ် ဝိဇ္ဇာရေအထူးဓာတ်ဆေး

- ၁။ သုဒ္ဓပြုပြီးပြဒါး ၁ ဆ
- ၂။ ပိတ်ချင်းသီး ၂ ဆ
- ၃။ ဆီးဖြူသီး ၃ ဆ
- ၄။ ပဲဆိမ့်နီ ၄ ဆ
- ၅။ မုရားကြီးရွက် ၅ ဆ
- ၆။ ငါးရုံပတူ ၆ ဆ

၇။ သိန္ဓောဆားကို အားလုံးသောဆေးဖက်တို့၏အလေးတူ ထည့်ပါ။

ပြဒါးမှတစ်ပါး ကျန်ဆေးဖက်များကို အမှုန်ပြုပါ။ ထို့နောက် ပြဒါးနှင့်ရော၍ကြိတ်ပါ။ ထို့နောက် ဆူးဖြူခေါက်ပြုတ်ရည်တွင် (၂)ကြိမ် ထုံပါ။ ထို့နောက် အခြောက်လှန်းပါ။ ပြီးလျှင် အမှုန်ပြု၍ ပျားရည်ဖြင့် ရောပြီးလျှင် ငရုတ်ကောင်းစေ့အရွယ် အလုံးများပြုလုပ်ပါ။ တစ်ကြိမ်လျှင် (၁) လုံးမှ (၂) လုံး မှီဝဲပါ။

ဤဆေးကို ခုခံအားစွမ်းရည်ဆိုင်ရာရောဂါများနှင့် အဆုတ်နာ၊ ခယရင်နာ၊ ပန်းနာ၊ ကြို့ထိုးရောဂါများအတွက် အထူးကောင်းမွန်စေ၏။

၅၁။ စတုမခရသ ဝိဇ္ဇာရေအထူးဓာတ်ဆေး

၁။ သုဒ္ဓပြုပြီးပြဒါး၊

၂။ သုဒ္ဓ ပြုပြီးကန့်၊

၃။ သံပြာ၊

၄။ လကြေးပြာတို့ကို ဆတူယူပါ။

ထိုဆေး (၄) မျိုးအနက် ပြဒါးနှင့်ကန့်ကို ပြဒါးမှိုင်း ပြုလုပ်ပါ။ ထိုပြဒါးမှိုင်းတွင် အခြားသောပြာတို့ကို ရောပါ။ ထို့နောက် ဆင်တုံးမနွယ် ပြုတ်ရည်ဖြင့် တစ်ရက်မျှ နယ်ပါ။ ငရုတ်ကောင်းစေ့အရွယ်အလုံးများ ပြုလုပ်ပါ။ အခြောက်လှန်းပါ။ ခြောက်သောအခါ ကြက်ဆူစိမ်းရွက်ဖြင့် ရစ်ပတ်ထုတ်လျက် စပါးကျီတွင် (၃) ရက်မျှ ထားပါ။ ထို့နောက် ကြက်ဆူ ရွက်များကိုခွာပစ်၍ ကောင်းစွာအမှုန့်ပြုပြီး ဖန်ပုလင်းထဲ ထည့်သိမ်းပါ။ မှီဝဲရန်ပမာဏမှာ ဤဆေး ငရုတ်ကောင်းစေ့ပမာဏကို တြိဖလ (ဆီးဖြူ သီး၊ ကြစုသီး၊ သစ်ဆိမ့်သီး) အမှုန့်နှင့် ပျားရည်တို့ကို သင့်ရုံရောစပ်၍ တစ်နေ့ (၂) ကြိမ်၊ ည၊ နံနက် မှီဝဲပါ။

ဤဆေးသည် ကိုယ်ခံစွမ်းအားဆိုင်ရာရောဂါများနှင့် ခယရဂ်နာ၊ ဝါသင့်နာ၊ သည်းခြေချဉ်ပြန်ရောဂါ၊ ဝက်ရူး၊ စိတ်ရောဂါ၊ အမူး၊ မေ့မြောခြင်း၊ ဒူလာသရော၊ လေရောဂါ၊ ဦးနှောက်အာရုံကြောအားနည်းသည့် ရောဂါများကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

၅၂။ အာယုသိဒ္ဓိ ဝိဇ္ဇာဓရအထူးဓာတ်ဆေး

၁။ ဘော်

၃။ သွပ်

၂။ ဂျွတ်

၄။ ပြဒါး

ဆေးတို့ကို အညီအမျှယူပါ။ ထိုဆေးတို့ကို ...

၁။ ယမ်းစိမ်း

၄။ ဇဝက်သာ

၂။ ဆ ၁း

၅။ ကျောက်ချဉ်

၃။ ဆပ်ပြာ

၆။ လက်ချား

စသည့် ဆေးဖက်ပစ္စည်း (၆)ပါးကို အမှုန့်ပြုရောစပ်ထားသည့် ဆေးဖြင့်မံ၍ အလုံးပြုလုပ်ပြီး လုံကြီး (၁) လုံးထဲတွင် ထည့်ပါ။ အခြား လုံ (၁) လုံးဖြင့်အုပ်၍ ဇော်သရွတ်နိုင်စွာမံပြီး မြေအိုး (၁) လုံး ယူပါ။ ထိုမြေအိုးထဲ ဆားတစ်ဝက် ထည့်ပါ။ ထိုအပေါ်မှ ကျန်ဆားတစ်ဝက်ကို

ထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် အိုးအဖုံးပိတ်၊ ဇော်သရွတ်မံပြီး အခြောက်လှန်းပါ။
ခြောက်လျှင် ဖွဲ (၁၀) တင်းဖြင့် (ဘူဓရယန္တရား) ဖုတ်ပါ။ ထို့နောက်
အလိုချမ်းသောအခါ ထုတ်ယူ၍ ဆေးကိုယူပါ။

တစ်ကြိမ်သုံးစွဲရန်ပမာဏမှာ (၁) ရွှေးသားဖြစ်၏။ ဤဆေးကို-

၁။ ကုံကုမံ၊

၂။ ငါးကြီးအန်ဖတ်၊

၃။ ငါးကြီးအန်ဖတ်၊

၄။ ဆတ်ချိုနု၊

၅။ ဂေါ်ရာဇဉ်းတို့ကို (၃) ဆ၊

၆။ အာယုသိဒ္ဓိပြာ ၁ ဆရောစပ်၍ ပျားရည်၊ ထောပတ်တို့ဖြင့်ဖျော်၍
နေ့စဉ်မှီဝဲပါက ကိုယ်ခံစွမ်းအားဆိုင်ရာ HIV, AIDS ရောဂါနှင့်
အခြားသော (၉၆) ပါးသောရောဂါတို့အပေါ်၌ ထိရောက်သည့်
အာနိသင်ကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

၅၃။ ရွှေပြာအာယုသိဒ္ဓိ ဝိဇ္ဇာဓရအထူးဓာတ်ဆေး

၁။ နန္ဒင်းခါး၊

၂။ ဆင်တုံးမနွယ်၊

၃။ မိဿလင်ဥတို့ကို (၃) ကျပ်သားစီယူ၍ ရောထောင်းပါ။

ထိုဆေးအသင့်ဖြစ်သောအခါ နာ (၁) ကျပ်သားကို ကျိုပြီး
အထက်ပါဆေးဖြင့် ပေါက်ထိုးပါက (၁) နာရီကြာလျှင် နာ ပြာကျတော့၏။
ထိုနာပြာနှင့် သွပ် (၁) ကျပ်သားကို ကျိုပြီးပေါက်ထိုးပါက တစ်နာရီတွင်
သွပ် ပြာကျ၏။ ထိုသွပ်ဖြင့် ရွှေဆိုင်းရာဆိုင်းတစ်ဆိုင်းကို အထက်အောက်
ပိတ်ထိုးပါက တစ်နာရီတွင် ပြာကျ၏။ ဤပြာ (၁) ရွှေးသားကို ပျားရည်
(၄၀) သားဖြင့်စပ်၍ တစ်ကြိမ်လျှင် ဇွန်းကြီး (၁)ဇွန်း၊ တစ်နေ့ (၂)ကြိမ်
မှီဝဲပါ။ ဤရွှေပြာကို အခြားသော ကိုယ်ခံအားကောင်းစေသည့် ရုက္ခမူဆေး
များဖြင့်လည်း မှီဝဲနိုင်ပါသည်။

၅၄။ ပြဒါးပြာ အာယုသိဒ္ဓိ ဝိဇ္ဇာရေအထူးဓာတ်ဆေး (၁)

ပြဒါးကို အင်္ဂေါလ (သစ်ချိုမြစ်) ရည်ဖြင့် ကျောက်ပျဉ်တွင် ကြိတ်၍ သုံးရက်ပတ်လုံး နေလှန်းပါ။ ထို့နောက် လုံတွင်ထည့်၍ မီးဖုတ်ပါ။ ပြဒါးသည် ပြာကျသွား၏။

ထိုပြဒါးပြာကို ကြစုသီး၏ ၈ ပုံ ၁ ပုံကြွင်း ကျိုသောအရည် ဖြင့်သောက်ပါက ခုခံအားကျဆင်းသည့်ရောဂါအပြင် အနာရောဂါဟူသရွေ့ ကို လျင်မြန်စွာ ပျောက်ကင်းသက်သာစေနိုင်ပါသည်။

၅၅။ ပြဒါးပြာအာယုသိဒ္ဓိ ဝိဇ္ဇာရေအထူးဓာတ်ဆေး (၂)

ပြဒါး (၆) ပဲသားကို အင်္ဂေါလ (သစ်ချို) ရွက်ရည်ဖြင့် (၃) နာရီတိုင် လက်ဝါးပေါ်၌နယ်ပါ။ ထိုသို့နယ်၍ ပြဒါးသေသောအခါ လုံတွင် ထည့်ဖုတ်ပါ။

ထိုရရှိလာသောပြဒါးပြာကို ပျားရည်၊ ထောပတ်ဖြင့် စိမ်ပါ။ ထို့နောက် အမျှင်ပြုလုပ်ထားသော ရွှေ (၃) ကျပ်သားဖြင့် ရော၍ဖုတ်ပါ။ ဤသို့ အစဉ်အတိုင်း ပြဒါးနှင့်ရွှေ ရောသွားသည့်တိုင်အောင် အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် ပြုလုပ်ပါ။ ထိုအခါ ပြဒါးသည် နှစ်ဆပိုမိုလာ၍ ဟင်္သာပဒါး အရောင်အဆင်းဖြစ်လာသော် ဤဆေးသည် ကိုယ်ခံစွမ်းအားဆိုင်ရာရောဂါ အမျိုးမျိုးနှင့် အလိုရှိသမျှရောဂါတို့တွင် အသုံးပြုနိုင်၏။

၅၆။ စန္ဒောဒယ ဝိဇ္ဇာရေအထူးဓာတ်ဆေး

- ၁။ ပါးလွှာသောရွှေပြား ၃ ကျပ်သား
- ၂။ သုဒ္ဓြ ပြုပြီးသောပြဒါး ၂၄ ကျပ်သား
- ၃။ ကန့် ၄၈ ကျပ်သား

ဤဆေး (၃) ပါးကို ဝါဠုကယန္တရားဖြင့် ပထမနေ့၌ မီးမျှင်း၊ ဒုတိယနေ့၌ မီးလတ်၊ တတိယနေ့၌ မီးပြင်းဟုဆိုအပ်သော မီး (၃)ပါး ဖြင့် (၃) ရက် ချက်ပါ။ ထိုအခါ တင့်တယ်သောပြာ ဖြစ်သွား၏။

ထိုပြာ (၃) ကျပ်သားနှင့် ...

- ၁။ ပရုတ်
- ၂။ ဖုံးမသိန် (၁၂) ကျပ်သား
- ၃။ ဇာတိပွိုလ်သီး

၄။ ပိတ်ချင်းသီး

၅။ လေးညှင်းပွင့်

၆။ ကတိုး

ဤဆေး (၄) ပါးကို (၄) ပဲသားစီ ထည့်ပါ။

ဤဆေးကို ကွမ်းရွက်ဖြင့်လိပ်၍ (၁) ပဲသားခန့် စားပါ။ ယစ်ခြင်း၊ ရူးခြင်း၊ များစွာမေ့လျော့ခြင်း၊ လေးလံခြင်းတို့ကို ပယ်ဖျောက်တတ်၏။ ဆေးစားပြီးနောက် ဆေးပတ်လည်ခဲ့သော် အလွန်ပျစ်ချွေအောင်ချက်ထားသည့် ထောပတ်၊ နူးညံ့သောဆီကြည်နှင့်တကွသော သားဟင်းချို၊ အမှုန့်ကြိတ်ထားသောပဲမျိုး၊ နှစ်သက်ဖွယ်သောစားဖွယ်၊ ခဲဖွယ် အစားအစာတို့ကို စားပါ။

ဤဆေးသည် ကိုယ်ခံစွမ်းအားဆိုင်ရာရောဂါများနှင့် အလုံးစုံသော အနာကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏။

၅၇။ စတုမုခ ဝိဇ္ဇာရေအထူးဓာတ်ဆေး

၁။ ပြဒါး

၂။ ကန့်

၃။ သံ

၄။ အဖြိုက်ပြာ

ဤဆေး (၄) ပါးကို (၈) ပဲသားစီ အညီအမျှယူပါ။ ထိုဆေးနှင့် ရွှေပြာ (၂) ပဲသား၊ ဤဆေး (၅) မျိုးကို ခွက်တွင်ထည့်၍ ရှားစောင်းလက်ပပ်ရည်ဖြင့်နယ်ပြီးသော် ကြက်ဆူရွက်တို့ဖြင့်ရစ်ဖွဲ့၍ စပါးတွင် (၃) ရက်ပတ်လုံး ထားပါ။ ထို့နောက် ထုတ်၍ ပဲကြီးစေ့ခန့် အလုံးပြုပြီး မှီပဲပါ။

ဤဆေးကို တြိဖလ၊ ပျားရည်တို့ဖြင့်ရော၍ ချင့်ချိန်ပြီးစားပါက အဆုတ်ရောဂါ၊ ခယရက်နာ၊ ဝါသင့်နာ၊ ဒူးလာသရောနာနှင့် ကိုယ်ခံစွမ်းအားဆိုင်ရာရောဂါ၊ အရေပြားရောဂါတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။

၅၈။ ကာမဂ္ဂိ သံဒီပန ဝိဇ္ဇာရေအထူးဓာတ်ဆေး

၁။ ပြဒါး (သုဒ္ဓပြုပြီး)

၂။ကန့် (သုဒ္ဓါပြုပြီး)

၃။ အဖြိုက်

၄။ ဂျုံဆား

၅။ ရုက္ခမူဆား

၆။ ကန့်ချုပ်နီ

၇ ~ ၁၁။ ဆားငါးပါး

၁၂။ ဂမုန်း

၁၃။ စမုန်ဖြူ

၁၄။ စမုန်နက်

၁၅။ အိပ်မွေ့သီး

၁၆။ တာလီသပတ္တ

ဤဆေးတို့ကို (၁) ကျပ် (၈) ပဲသားစီ ယူပါ။

၁၇။ ဇီရာ

၁၈။ သစ်ကြံပိုးခေါက်

၁၉။ ဖာလာငယ်

၂၀။ ကရဝေးရွက်

၂၁။ ကံကော်ဝတ်ဆံ

၂၂။ လေးညှင်း

၂၃။ ဇာတိပျိုလ်သီး

ဤဆေးများကို ၃ ကျပ်သားစီ ယူပါ။

၂၄။ ဂုံခါးစေ့

၂၅ ~ ၂၇။ တြိကဋျက်သုံးပါး

စသည့်ဆေးများကို (၂) ကျပ် (၄) ပဲသားစီ ယူပါ။

၂၈။ ကြံညွတ်

၂၉။ ဥမန်ဥ

၃၀ ~ ၃၂။ တြိဖလ

၃၃။ ပေါက်နွယ်

၃၄။ ဝက်ချေးပနဲ

၃၅။ ခရာစေ့

၃၆။ ဆူးလေစေ့

ဤဆေးများကို ၃၀ ကျပ်သားစီ ယူပါ။

ဤဆေးအားလုံး၏ အလေးချိန်အတိုင်း ဆေးခြောက်စေ့၊ ထိုဆေးအားလုံးအလေးနှင့်အမျှ သကြား၊ ဤဆေးအားလုံးကို အစီအမံအတိုင်း ချက်ပါ။ အေးသောအခါ သကြားနှင့်အညီအမျှ အလေးချိန်တူပျားရည်နှင့် ထောပတ်တို့ကို ရောပါ။ ထို့နောက် အနံ့အတွက် ပရုတ် (၁) ကျပ် (၈) ပဲသား ထည့်၍ အလုံးများပြုလုပ်ပါ။ (၁) ပဲသားမှ (၃) ပဲသားအထိ စားပါ။

ဤဆေးသည် ကိုယ်ခံစွမ်းအားနှင့် ဝမ်းမီးဆိုင်ရာရောဂါများ၊ အဖျားရောဂါအမျိုးမျိုး၊ အဆုတ်ရောဂါအမျိုးမျိုး၊ ဝမ်းနှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။

၅၉။ ရောင် ဝိဇ္ဇာရေအထူးဓာတ်ဆေး (၁)

၁။ လေးပါးရောင် (၁) ရွေး၊

၂။ သံပြာ (၁) ရွေး၊

၃။ လောက်မင်းဥ (၅) ကျပ်သား၊

၄။ ငဖုန်းဆေးမြစ် (၅) ကျပ်သား၊

၅။ ကန့်ပလူဥ (၃) ကျပ်သား၊

၆။ အပူငြိမ်းသွေးဆေး (၅) ကျပ်သားတို့ကိုရောမွှေ၍ တစ်ကြိမ်လျှင် (၁) ပဲနှင့် တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်၊ နံနက်၊ နေ့လယ်၊ ည သုံးစွဲပါက ကိုယ်ခံစွမ်းအားလျော့နည်းကျဆင်းသည့်ရောဂါ၊ အသည်းရောင်ရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

လေးပါးရောင်အစီအရင်

၁။ ပြဒါး၊

၂။ ဒုတ္တ၊

၃။ ကျောက်ချဉ်၊

၄။ ယမ်းစိမ်းတို့ကို (၁) ကျပ်သားစီ ယူပါ။

ထိုဓာတ် (၄) ပါးကို ဆုံတွင်ထည့်ထောင်း၍ သမအောင်ပြုပါ။ ထို့နောက် သံပရာခြမ်းသံဒယ်ပိုင်းတစ်ခုထဲတွင် ဆေးတို့ကိုထည့်ပါ။ ထို့နောက် ထိုဆေးပေါ်မှ (၆) လက်မ အဝကျယ်ရှိ စောက်ကြွေပန်းကန် တစ်လုံးကိုအုပ်ပြီး ထိုကြွေပန်းကန်နှင့် သံဒယ်ပိုင်း အဆက်အစပ်အကြား အား မီးကော်ဖြင့်ထေးပြီး ပိတ်ရပါမည်။ (မီးကော် ဆိုသည်မှာ ပြာ၊ အုတ်မှုန့်၊ ထုံးမှုန့်တို့ကို ရောစပ်သမထားခြင်းဖြစ်၏။) ထိုကော်ခြောက်လျှင် အောက်မှ မီးမျှဉ်း၊ မီးလတ်၊ မီးပြင်းတို့ကို (၁) နာရီခွဲစီ ပေးပါ။ မှောက်ထားသောပန်းကန်ဖင်၌ ရေ လေး၊ ငါးကြိမ် ချပေးပါ။ ထိုရေခြောက်မှ ပြဒါးအပေါ်ပျံတက်ခြင်းကုန်သည်ဟု ဆိုရမည် ဖြစ်၏။

အလိုချမ်းသောအခါ မှောက်ထားသောကြွေပန်းကန်လုံး၌ကပ်နေသည့် ရှောင်ဆေးတို့ကို အသာအယာခြစ်ယူပါ။

အပူငြိမ်းဆေးနည်း

- | | |
|---------------------|----------------|
| ၁။ လေးညှင်း | ၁၂ ပဲသား |
| ၂။ ပရုတ် | ၁ ကျပ် ၄ ပဲသား |
| ၃။ ဇဝက်သာ | ၂ ကျပ် ၄ ပဲသား |
| ၄။ သိန္ဓော | ၆ ကျပ်သား |
| ၅။ နွယ်ချို | ၆ ကျပ်သား |
| ၆။ နံ့သာဖြူ | ၂ ကျပ်သား |
| ၇။ နံ့သာနီ | ၂ ကျပ်သား |
| ၈။ ပန်းနု | ၂ ကျပ် ၈ ပဲသား |
| ၉။ ဇာတိပျိုလ်သီး | ၈ ပဲသား |
| ၁၀။ ဇာတိပျိုလ်ပွင့် | ၄ ပဲသား |

၆၀။ ရှောင် ဝိဇ္ဇာရေအထူးဓာတ်ဆေး (၂)

- | | |
|--------------------------|------------|
| ၁။ ရှောင် (လေးပါးရှောင်) | ၁ ကျပ်သား |
| ၂။ ဟင်းရိုင်း | ၅ ကျပ်သား |
| ၃။ ဂလူးကိုစ် | ၅၀ ကျပ်သား |
| ၄။ သည်းခြေဆေး | ၇၀ ကျပ်သား |

သည်းခြေဆေးနည်း

- ၁။ မြတ်လေးဖြူပွင့်၊
- ၂။ ရင်ခတ် ပွင့်၊
- ၃။ သရဖီပွင့်၊
- ၄။ ကံ့ကော်ဝတ်ဆံ၊
- ၅။ ခရာပွင့်၊
- ၆။ စံပယ်ပွင့်၊
- ၇။ တရုတ်စံကားပွင့်၊
- ၈။ သဇင်ပန်းပွင့်၊
- ၉။ ပန်းနု၊
- ၁၀။ ပန်းမ၊
- ၁၁။ ကွမ်းစားဂမုန်း၊
- ၁၂။ ကန့်ပလူဥ၊
- ၁၃။ ကြာမျိုး ၅ ပါးဝတ်ဆံ၊
- ၁၄။ ပဲနံ့သာစေ့၊
- ၁၅။ သီလာစန္ဒနု၊
- ၁၆။ ပန်းရင်း၊
- ၁၇။ ပဲဆိမ့်နီ၊
- ၁၈။ သစ်ကြံပိုးခေါက်၊
- ၁၉။ လေးညှင်း၊
- ၂၀။ ကြံ့သွေး၊
- ၂၁။ အကျော်၊
- ၂၂။ စမ္မာ၊
- ၂၃။ ကရမက်တို့ကို (၄) ပဲသားစီ ယူပါ။
- ၂၄။ နံ့သာနီ (၆) ကျပ် (၄) ပဲသား
- ၂၅။ နွယ်ချို (၁၂) ကျပ် (၈) ပဲသား
- ၂၆။ ရွှေဆိုင် (၃) ချပ်

ဆေးဖော်စပ်နည်းအစီအရင်

ဟင်းရိုင်းကို သံပရာရည်ဖြင့် ကြိတ်ပြီး နေသွေခြောက်လျှင် ဂလူးကိုစ့်နှင့် သမအောင်မွေပေးပါ။ ထို့နောက် ရှောင် (၁) ကျပ်သားဖြင့် သမစွာမွေပေးပါ။ ထို့နောက် သည်းခြေဆေးဖြင့် ရောစပ်ပါ။ ဤဆေးကို တစ်ကြိမ်လျှင် (၂) ပဲသား၊ တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် သောက်ရပါမည်။

ဤဆေးသည် ကိုယ်ခံစွမ်းအားဆိုင်ရာရောဂါများ၊ သွေးဆိုင်ရာ၊ နှလုံးဆိုင်ရာရောဂါများကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

၆၁။ ရှောင် ဝိဇ္ဇာရေအထူးဓာတ်ဆေး (၃)

- ၁။ ရှောင် (၁) ကျပ်သား၊
- ၂။ တရုတ်စံကား (အနီ)၊
- ၃။ ရှားစောင်းကြီး (အစို)၊
- ၄။ ပဒိုင်းပဉ္စငါးပါး (အစို)၊
- ၅။ ငဖြူကြီးအရွက် (အစို)၊
- ၆။ ဆားတို့ကို (၁) ပိဿာစီ ယူပါ။

ပဒိုင်းပဉ္စငါးပါးကို ဆားဖြင့်ရော၍ မြေအိုးထဲတွင် ထည့်ပါ။ (ပဒိုင်းထည့်လျှင် နှပ်နှပ်စဉ်း၍ထားပါ။) ထို့နောက် အိုးကို ဇော်သရွတ်မံပြီး အခြောက်လှန်းပါ။ ခြောက်လျှင် မီးဖုတ်ပြာချရပါမည်။ ပြာကျပြီးသောအခါ ထိုပြာနှင့် ရှားစောင်းကြီးကို ခုတ်စဉ်း၍ မြေအိုးထဲတွင်ထည့်၊ သမစွာ ရောပြီး ဇော်သရွတ်မံ၍ မီးဖုတ်ပြာချရပါမည်။ ထို့နောက် ငဖြူကြီးရွက်ကို လည်းကောင်း သမအောင်ရော၍ မီးဖုတ်ပြာချရပါမည်။ ထို့နောက် တရုတ် စံကားအရွက်အကိုင်းတို့ဖြင့်ရော၍ မီးဖုတ်ပြာချရပါမည်။ နောက်ဆုံး ပြာဖြူရပါမည်။ ထိုပြာကို ရှောင်ဖြင့်ရောစပ်၍ တစ်ကြိမ်လျှင် ရွေးကြီးစေ့ ခန့် တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် သောက်ပါ။ ဤဆေးသည် ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို တိုးတက်စေပြီး အဆုတ်၊ ပန်းနာ၊ သလိပ်ဒေါသဆိုင်ရာရောဂါများကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။

၆၂။ ရှောင် ပိဇ္ဇာရေအထူးဓာတ်ဆေး (၄)

၁။ ရှောင် (၂) ပဲသား၊

၂။ ဆီးဆေး :ဖြူ၊

၃။ အပူသတ်သွေးဆေးတို့ကို (၁) ကျပ်သားစီ ယူပါ။

၄။ ဟလိဒ္ဒုစုဏ္ဏ ငန်းဆေး (၂) ကျပ်သား၊

၅။ သကြား (၄) ကျပ်သားတို့ကိုယူ၍ သမအောင်ပြုပြီးလျှင် ဤဆေးကို (၁) ကြိမ်လျှင် (၂) ပဲသား၊ တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် သောက်ရပါမည်။

ဤဆေးသည် လူသား၏ခုခံအားစွမ်းရည်နှင့် အသည်းရောင် ရောဂါအမျိုးမျိုး၊ သည်းခြေဒေါသဆိုင်ရာရောဂါများအတွက် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင် ပဋိဇီဝပိုးသတ်အာနိသင်အတွက်ပါ သုံးနိုင်၏။

ဟလိဒ္ဒုစုဏ္ဏ ငန်းဆေးနည်း

၁။ ယမ်းစိမ်း၊

၂။ ဆာ :လှော်၊

၃။ စစ်ဆပ်ပြာ၊

၄။ မဖောက်ထုံး၊

၅။ စမုန်နက်၊

၆။ ဆော်ဒါ၊

၈။ ပဲကြီးပြာ၊

၇။ ခရုဇီးဇင်းပြာ၊

၉။ ထန်းနို့ပြာ၊

၁၀။ ယောက်သွားရုံးပြာတို့ကို (၁) ကျပ်သားစီ ယူပါ။

၁၁။ ကျပ်ခိုး (၆) ကျပ်သားယူ၍ ရောစပ်ပြီးအမှုန့်ပြုပါ။

အပူသတ်သွေးဆေးနည်း

၁။ ဇာတိပျိုလ်သီး၊

၂။ ပန :နု၊

၃။ ပန်းမ၊

၄။ ကကြာသချေ၊

- ၅။ ဇီရာ၊
- ၆။ ဆေးပုစွန်တုပ်၊
- ၇။ ဖာလာ၊
- ၈။ ရိုးတုံ၊
- ၉။ ချောင်းခြား၊
- ၁၀။ စန္ဒကူးဖြူ၊
- ၁၁။ စေးမခန်း၊
- ၁၂။ လေးညှင်း၊
- ၁၃။ ကြံသွေးတို့ကို (၈) ပဲသားစီ ယူပါ။
- ၁၄။ စန္ဒကူးနီ (၄) ကျပ် (၈) ပဲသား
- ၁၅။ နံ့သာဖြူ (၄) ကျပ် (၈) ပဲသား
- ၁၆။ နံ့သာနီ (၅) ကျပ်သား
- ၁၇။ နွယ်ချို (၅) ကျပ်သား
- ၁၈။ ကံ့ကော်ဝတ်ဆံ (၅) ကျပ်သား
- ၁၉။ သကြားခဲ (၅) ကျပ်သားတို့ကို ရော၍အမှုန့်ပြုပါ။

ဆီးဆေးဖြူဆေးနည်း

- ၁။ ပင်လယ်ရေမြှုပ်၊
- ၂။ ရေ ညှိ၊
- ၃။ ကြောပုပ်၊
- ၄။ လိပ်ကျောက်ဆူး၊
- ၅။ နံ့သာဖြူ၊
- ၆။ နံ့သာနီ၊
- ၇။ အလိုကျူ၊
- ၈။ ကံ့ကူဆံ၊
- ၉။ ယမ်းစိမ်း၊
- ၁၀။ လက်ချား၊
- ၁၁။ ဇောက်သာ၊
- ၁၂။ ဖြူဆူးပြာ၊

- ၁၃။ ကျောက်ချဉ်၊
- ၁၄။ ကျောက်စက်တို့ကို (၈) ပဲသားစီ ယူပါ။
- ၁၅။ ပန်းဥ (၃) ကျပ် (၈) ပဲသား
- ၁၆။ မြေဖြူ (၇) ကျပ် (၈) ပဲသား
ရောစပ်၍ အမှုန့်ပြုပါ။

တစ်နည်းရှောင်ဆေး

- ၁။ ရှောင် ၁ ပဲသား
- ၂။ ထန်းလျက် ၁၀ ကျပ်သား
- ၃။ ငှက်မြစ်ခေါက် ၁၀ ကျပ်သား

ရော၍ကျိုချက်ပြီးသောက်ပါက သွေးနှင့်အသည်းဆိုင်ရာရောဂါများ သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

၆၃။ ရှောင် ဝိဇ္ဇာရေအထူးဓာတ်ဆေး (၅)

- ၁။ ရှောင် (၁) ကျပ်သား၊
- ၂။ ကွမ်းရွက်စိမ်း (၅၀) ကျပ်သားတို့ကို ရောကြိတ်ပါ။
ပြီးလျှင် ခြောက်သွေ့ရန် နေလှန်းပါ။ ထို့နောက် ထိုဆေးအလေးချိန်အတိုင်း

၃။ ကနခိုကို ထည့်ပါ။

ထို့နောက် ကောင်းစွာသမစေရန် ရောစပ်အမှုန့်ပြုပြီး ငရုတ်ကောင်းစေ့ခန့် လုံးပါ။ လူနာ၏အင်အားကိုကြည့်၍ (၁)လုံးမှ (၂)လုံးအထိ တိုက်ရပါမည်။ ဝမ်းသွားပါမည်။

ဤရှောင်ဆေးသည် ခန္ဓာကိုယ်သွေးလမ်း၊ လေလမ်း၊ ဝမ်းလမ်း၊ အကြောလမ်းတို့၌ ပိတ်ဆို့နေသော မလအညစ်အကြေးများကို ဖွင့်ထုတ်လမ်းရှင်း၍ ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို တိုးတက်စေပါသည်။ ဤဆေးသည် မိုင်းရပ်စ် ဘက်တီးရီးယား ပိုးသတ်ဆေးအာနိသင်အဖြစ်လည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

၆၄။ သွေးနှင့်နှလုံး ခုခံအားဆိုင်ရာ ဝိဇ္ဇာဓရအထူးဓာတ်ဆေး

၁။ အထူးရသာယနဆေး

၂။ ချွတ်

၃။ ပြဒါးပြာတို့ကို (၄) ပဲသားစီ ယူပါ။

၄။ ကန့် (သုဒ္ဓပြုပြီး)

၅။ ကုံကုမံ

၆။ ငှက်သိုက်

၇။ ဂေါ်ရာဇွဲး

၈။ ကြံ့သွေး

၉။ အကျော်

၁၀။ စမ္မာ

၁၁။ ကရမက်

၁၂။ ကြာသီးဆန်

၁၃။ ပန်းမ

၁၄။ ဖာလာ

၁၅။ သစ်ကြံ့ပိုးခေါက်

၁၆။ ကန့်ပလူဥ

၁၇။ ဆေးပုစွန်တုပ်

၁၈။ ကပ်ဖို

၁၉။ ကပ်မ

၂၀။ ဆောင်မေခါး

၂၁။ ကကြာသချေ

၂၂။ ပရုတ်

၂၃။ နွယ်ချို

၂၄။ ကုံကော်ဝတ်ဆံ

၂၅။ ထိန်ပွင့်

၂၆။ ဂမုန်းဥ

၂၇။ ပဲနံ့သာစေ့

- ၂၈။ ပန်းဥ
- ၂၉။ ပန်းနု
- ၃၀။ ဇာတိပွိုလ်ပွင့်
- ၃၁။ ဇာတိပွိုလ်သီး
- ၃၂။ ဒန္တကူးဖြူ
- ၃၃။ ဒန္တကူးနီ
- ၃၅။ နံ့သာနီ
- ၃၄။ နံ့သာဖြူ
- ၃၆။ ကတိုး (၁) ပဲသား

ဆေးဖော်စပ်စီရင်နည်း

ရှေးဦးစွာ ပြဒါးပြာနှင့် ကန့်မှုန့် ရောသမရပါမည်။ ပြီးလျှင် ရွှေပြာနှင့် အထူးရသာယနဆေးတို့ကို ထပ်မံရောစပ် ကြိတ်သွေးပေးရပါမည်။ ငှက်သိုက်ကို အဝါရောင်သန်းလာသည်အထိ မီးမျှဉ်းမျှဉ်းဖြင့် လှော်ရပါမည်။ ကုန်ကုမံကို သီးသန့်ကြွေဆုံဖြင့် ကြိတ်မွေ့အမှုန့်ပြုရပါမည်။

ထို့နောက် ဂေါ်ရာဇဉ်း၊ ကတိုး၊ ငါးကြီးအန်ဖတ်တို့ကို သီးခြားကြွေဆုံဖြင့် အမှုန့်ပြုရပါမည်။

ကြာသီးဆန်ကို မီးနှင့် ကောင်းစွာကျက်အောင်လှော်ပြီး အခွံနှင့် အတွင်းအစို့အညောက်တို့ကို ဖယ်ပစ်ပြီး ဖြူဖွေးနေသောအဆန်ကိုသာ ယူပါ။

ကျန်ဆေးဖက်တို့ကို တစ်ပေါင်းတည်းရောနှော၍ ကြိတ်ခြေအမှုန့်ပြုပြီးမှ ဆေးဖက်အားလုံးကို နှံ့စပ်သေချာစွာဖြင့် အကြိမ်ပေါင်းများစွာ မွေ့ပေးပါ။

ဆေးသောက်ရမည့်ပမာဏမှာ လူနာ၏အခြေအနေ၊ ရောဂါ၏အခြေအနေကိုလိုက်၍ (၂) ပဲသားမှ (၄) ပဲသားအထိ တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် မှီဝဲရပါမည်။

ဤဆေးကို သွေးနှင့် ခန္ဓာကိုယ်၏ခုခံအား လျော့နည်းကျဆင်းမှုဆိုင်ရာ ရောဂါကြီး၊ ရောဂါလွန်၊ ရောဂါဆုံးဖြစ်သည့် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ၊ အေအိုင်ဒီအက်နှင့် ကင်ဆာရောဂါများ၊ နှလုံးနှင့် သွေးလှည့်ပတ်မှုဆိုင်ရာ

ရောဂါများအတွက် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

မှတ်ချက်

ဤဆေးတွင်ပါဝင်သည့် အထူးရသာယနဆေးသဘောတရား နည်းစနစ်တို့ကို ဤဆေးနည်းများနောက်ပိုင်း၌ သီးသန့်ဖော်ပြသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

၆၅။ ပါစကဝမ်းမီးနှင့် သွေးခုခံအားဆိုင်ရာ ဝိဇ္ဇာရေအထူးဓာတ်ဆေး

၁။ အထူးရသာယနဆေး (၃) ကျပ် (၁၁) ပဲ၊

၂။ ရှောင်ဆေး (၁) ကျပ်သား၊

၃။ ကြက်မောက်ဆူးပြန်ရုက္ခမူဆား (၃) ကျပ် (၁၁) ပဲသား၊

၄။ စမုန်မျိုးငါးပါး၊

၅။ ပိတ်ချင်းသီး၊

၆။ ကြစုသီး၊

၇။ ကန့်ချုပ်နီ၊

၈။ ပညာလင်္ကာ၊

၉။ ငရုတ်ကောင်း၊

၁၀။ ချင်းခြောက်တို့ကို (၄) ပဲသားစီ ယူပါ။

၁၁။ ကရဝေးရွက်၊

၁၂။ ကွက္ကရာ၊

၁၃။ ပဉ္စကာနီသီး၊

၁၄။ ချဉ်ပေါင်ဖာလာတို့ကို (၁) ကျပ်သားစီ ယူပါ။

၁၅။ လေးညင်း၊

၁၆။ ဇာတိပွိုလ်သီး၊

၁၇။ ဇာတိပွိုလ်ပွင့်တို့ကို (၃) ကျပ် (၈) ပဲသားစီ ယူပါ။

၁၈။ ဆေးပုလဲ (၁၄) ကျပ်သားတို့ ဖြစ်၏။

ထိုဆေးတို့တွင် အထူးရသာယနဆေး၊ ရှောင်ဆေး၊ ကြက်မောက် ဆူးပြန်ဆားတို့ကို သီးခြားပြု၍ ကျန်ဆေးဖက်များကို ဦးစွာကြိတ်ပြီးမှ အားလုံးသမစေရန် ရောနှောပါ။ ပြီးမှ ဆေးအားလုံးထည့်၍ သမအောင် ပြုလုပ်ပါ။

ကြက်မောက်ဆူးပြန် ရုက္ခမူဆားချက်နည်း

ကြက်မောက်ဆူးပြန်ကို ကျွဲနွားခေါင်းချိတ်ပင်ဟုလည်း ခေါ်၏။ စစ်သိမ်ပင်လည်း ခေါ်၏။ တိုအပင်တို့ကို တန်ဆောင်မုန်းလနှင့် နတ်တော်လများတွင် အမြစ်ပါ၊ပါစေရန် နတ်ယူပြီး နေရိပ်တွင် သွေ့ခြောက်စေပြီးမှ မီးရှို့၍ရသောပြာကို ယူပါ။ ပြာ (၁) ပိဿာတွင် ရေ (၃) ပိဿာကို စိမ်ရ၏။ ထိုသို့စိမ်ထားစဉ် နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ် မွှေပေးရ၏။ အနည်ထိုင်သောအခါ အပေါ်ရေကြည် (၁) ပိဿာကို ခပ်ယူရ၏။ တစ်ဖန် ထိုပြာရည်တွင် ရေ (၁) ပိဿာထပ်ထည့်၍ သုံး၊ လေးကြိမ် နာနာမွှေပြီး အပေါ်ရေကြည် (၁) ပိဿာကို ထပ်ယူပါ။ ယခင်ရရှိခပ်ယူထားသည့် အရည်များနှင့်ရော၍ အရည်ကြည် (၃) ပိဿာရအောင် ယူပါ။ ထိုပြာရည်ကြည်ကို သံဒယ်အိုးသန့်သန့်ထဲထည့်၍ ပထမ မီးပြင်းပြင်းနှင့် ချက်ရ၏။ အနည်းငယ် ပျစ်လာ၍ အရည်အပေါ်ယံ၌ အမြှေးထူများ တက်လာသောအခါ ထိုမီးကိုလျှော့၍ မီးမျှဉ်းမျှဉ်းပေးပါ။ နောက်ဆုံး အရည်ခန်းသောအခါ ဆားချိုးများသာ ကျန်၏။ ထိုကို ကောင်းစွာခြစ်ယူ၍ ဆုံတွင်ထည့် ထောင်းပြီး လေလုံသောဖန်ပုလင်းတွင် ထည့်ထားပါ။

ဤဆေးကို ကိုယ်ခံစွမ်းအားဆိုင်ရာရောဂါများနှင့် ပါစကဝမ်းမီးဆိုင်ရာရောဂါများ၊ ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းကိုက်၊ နာတာရှည် HIV, AIDS ဝမ်းလျှော့ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းသက်သာစေနိုင်၏။

၆၆။ ဦးနှောက်အာရုံကြောနှင့် သွေးခုခံအားဆိုင်ရာ
ဝိဇ္ဇာဓရအထူးဓာတ်ဆေး

- ၁။ အထူးရသာယနဆေး (၄) ကျပ် (၆) ပဲသား
- ၂။ ရွှေပြာ (၄) ပဲသား
- ၃။ ကုံကုမံ (၈) ပဲသား
- ၄။ ငှက်သိုက် (၁) ကျပ်သား
- ၅။ ဒန္တကူးနီ
- ၆။ ဒန္တကူးဖြူ
- ၇။ အကျော်
- ၈။ စမ္မာ

- ၉။ ကရမက်
 - ၁၀။ ကံ့ကော်ဝတ်ဆံ
 - ၁၁။ မြတ်လေး
 - ၁၂။ ဆူးပန်း
 - ၁၃။ ထိန်ပွင့်
 - ၁၄။ စံပယ်ပန်း
 - ၁၅။ ကြံ့သွေး
 - ၁၆။ ပရုတ်မှုန့်
 - ၁၇။ ယမ်းစိမ်း
 - ၁၈။ လက်ချား
 - ၁၉။ ကြွေပုပ်
 - ၂၀။ လိပ်ကျောက်ဆူး
 - ၂၁။ ဥပသကာ
 - ၂၂။ ကန့်ပလူဥ
 - ၂၃။ ဂမုန်းဥ
 - ၂၄။ သစ်ကြံပိုးခေါက်
 - ၂၅။ အလိုကျူ
 - ၂၆။ ပန်းမ
 - ၂၇။ ပိတ်ချင်းသီး
 - ၂၈။ ကလောသီး
 - ၂၉။ ချေးသီး
 - ၃၀။ အိပ်မွေ့သီး
 - ၃၁။ တောင်ကြာဥ
 - ၃၂။ စမြိတ်
 - ၃၃။ စမုန်စပါး
 - ၃၄။ ကြာဝတ်ဆံ
 - ၃၅။ ပန်းနု
- ဤဆေးတို့တွင် အထူးရသာယန၊ ရွှေပြာ၊ ကုံကုမံ၊ ငှက်သိုက်

တို့ကို သီးခြားဖယ်၍ ကျန်ဆေးဖက်တို့ကို အမှုန့်ပြုပြီးမှ အားလုံး သမအောင် ရောစပ်ပါ။ ဤဆေးကို (၂) ပဲသားမှ (၄) ပဲသားအထိ သုံးစွဲနိုင်၏။

ဤဆေးကို ခုခံအားနှင့်သွေးဆိုင်ရာရောဂါများ၊ လေဒေါသအပြစ်ပြုသောရောဂါ၊ ဦးနှောက်အာရုံကြောရောဂါများအတွက် အထူးအသုံးပြုနိုင်၏။

၆၇။ ခုခံအားကျရောဂါဆိုင်ရာ ဝိဇ္ဇာဓရအထူးဓာတ်ဆေး

၁။ အထူးရသာယနဆေး (၄) ကျပ် (၈) ပဲသား၊

၂။ ကေ ၁လီသိန်၊

၃။ ဂေါ်ရာဇဉ်း၊

၄။ ငါးကြီးအန်ဖတ်၊

၅။ ငှက်သိုက်၊

၆။ ပရုတ်မှုန့်တို့ကို (၄) ပဲသားစီ ယူပါ။

၇။ နံ့သာနီ၊

၈။ ပန်းမ၊

၉။ ပန်းနု၊

၁၀။ ချဉ်ပေါင်ဖာလာ၊

၁၁။ ဆေးပုစွန်တုပ်၊

၁၂။ သစ်ကြံပိုးခေါက်၊

၁၃။ သန်လျက်ကြီး၊

၁၄။ ကွက္ကရာ၊

၁၅။ ဥပသကာ၊

၁၆။ မြက်မွေး၊

၁၇။ ကြံသွေး၊

၁၈။ ကံ့ကော်ဝတ်ဆံ၊

၁၉။ ထိန်ပွင့်၊

၂၀။ စမုန်မျိုးငါးပါး၊

၂၁။ တောင်ကန်စွန်းဥ၊

၂၂။ ဣဿရမူလီတို့ကို (၈) ပဲသားစီ ယူပါ။

၂၃။ ကြာသီးဆန်၊

၂၄။ ဒန္တကူးနီ၊

၂၅။ ကြစုသီး၊

၂၆။ နွယ်ချို၊

၂၇။ ဇာတိပွိုလ်သီး၊

၂၈။ ဇာတိပွိုလ်ပွင့်တို့ကို (၁) ကျပ် (၂) ပဲသားစီ ယူပါ။

၂၉။ နံ့သာဖြူ၊

၃၀။ ဒန္တကူးနီ၊

၃၁။ ဆူးပန်း၊

၃၂။ လေးညှင်း၊

၃၃။ ကလောဆန်တို့ကို (၃) ကျပ် (၂) ပဲသားစီ ယူပါ။

၃၄။ ကံကုမံ (၈) ပဲသား၊

၃၅။ ရွှေပြာ (၈) ပဲသား၊

၃၆။ သံပြာ (၈) ပဲသား၊

၃၇။ သွပ်ပြာ (၈) ပဲသားတို့ကိုယူပါ။

ထိုဆေးထဲမှ အထူးရသာယန၊ ရွှေပြာ၊ သံပြာ၊ သွပ်ပြာ၊ ကောလိသိန်၊ ဂေါ်ရာဇဉ်း၊ ငါးကြီးအန်ဖတ်၊ ငှက်သိုက်၊ ပရုတ်တို့ကို သီးခြားဖယ်ထား၍ ကျန်ဆေးဖက်အားလုံးကြိတ်ပြီးနောက် ဆေးအားလုံးကိုရော၍ သမအောင်ရောစပ်ပါ။

ဤဆေးကို ၂ ပဲသားမှ ၄ ပဲသားအထိ တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် သောက်ပါ။ ဤဆေးကို ကိုယ်ခံစွမ်းအားကျရောဂါနှင့် သွေးမသန့်၊ သွေးညှံ၊ သွေးဖောက်ပြန်သောရောဂါများတွင် အသုံးပြုနိုင်၏။

၆၈။ သွေးခုခံအားဆိုင်ရာ ဝိဇ္ဇာဓရအထူးဓာတ်ဆေး

၁။ အထူးရသာယနဆေး (၂) ကျပ် (၃) ပဲသား၊

၂။ ရွှေပြာ (၈) ပဲသား၊

၃။ သံပြာ (၈) ပဲသား၊

၄။ ဂေါ်ရာဇဉ်း (၂) ပဲ၊

၅။ ပုလဲ (၁) ကျပ်သား၊

- ၆။ ကျောက်သွေး (၁) ကျပ်သား၊
- ၇။ မိကျောင်းသည်းခြေ၊
- ၈။ စပါးကြီးသည်းခြေ၊
- ၉။ ဝက်ဝံသည်းခြေတို့ကို (၄) ပဲသားစီ ယူပါ။
- ၁၀။ ကြံ့သွေး (၁) ကျပ်သား၊
- ၁၁။ ကတိုး (၂) ပဲသား၊
- ၁၂။ ငှက်သိုက် (၈) ပဲသား၊
- ၁၃။ ငါးကြီးအန်ဖတ် (၄) ပဲသား၊
- ၁၄။ ဇာတိပွိုလ်သီး၊
- ၁၅။ ကျောက်ချဉ်၊
- ၁၆။ ကျောက်ခက်၊
- ၁၇။ ကျောက်စက်၊
- ၁၈။ ကျောက်ပွင့်၊
- ၁၉။ ကျောက်ကုံကုမံ၊
- ၂၀။ ဇာတိပွိုလ်ပွင့်
- ၂၁။ ပန်းနု၊
- ၂၂။ ကုံကုမံ၊
- ၂၃။ လေသိုက်၊
- ၂၄။ ကံ့ကော်ဝတ်ဆံတို့ကို (၁) ကျပ်သားစီ ယူပါ။

ဤဆေးတွင် အထူးရသာယနဆေး၊ ငှက်သိုက်၊ ကုံကုမံ၊ ငါးကြီးအန်ဖတ်၊ ရွှေပြာ၊ သံပြာ၊ ဂေါ်ရာဇဉ်း၊ ကတိုးနှင့် သည်းခြေတို့ကို သီးခြား ဖယ်ထား၍ ကျန်ဆေးများကို ဦးစွာအမှုန့်ပြု ကြိတ်ခြေပြီးမှ ဆေးဖက်အားလုံးကို ရောစပ်ပါ။ ဤဆေးကို တစ်ကြိမ်လျှင် (၂) ပဲသားမှ (၄) ပဲသားအထိ သုံးစွဲနိုင်၏။

ဤဆေးကို သွေးဆိုင်ရာခုခံအားကျရောဂါ၊ သွေးအားနည်းသော ရောဂါ၊ သွေးကျဲသောရောဂါ၊ သွေးကင်ဆာရောဂါ၊ အသည်းရောင်ရောဂါ အမျိုးမျိုးတို့အတွက် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

၆၉။ ခုခံအားဆိုင်ရာ ရောဂါလွန်၊ ရောဂါဆုံးတို့အတွက်
ဝိဇ္ဇာရေးအထူးအသက်ကယ်ဓာတ်ဆေး

- ၁။ အထူးရသာယနဆေး ၂ ပဲသား
- ၂။ ၆ ရွှေပြာ ၂ ပဲသား
- ၃။ သွပ်ပြာ ၂ ပဲသား
- ၄။ သံပြာ ၂ ပဲသား
- ၅။ သွေးခုခံအားဆေး ၂ ပဲသား
- ၆။ ဦးနှောက်အာရုံကြောခုခံအားဆေး ၂ ပဲသား
- ၇။ ကြက်မောက်ဆူးပြန်ဆား ၁ ပဲသား
- ၈။ လေးညှင်း ၂ ပွင့်
- ၉။ ဇာတိပွိုလ်သီး ၄ ပဲသား
- ၁၀။ ကုံကုမံ ၄ ပဲသား

ဆေးဖော်စပ်နည်းအစီအရင်

ဦးစွာ လေးညှင်း၊ ဇာတိပွိုလ်သီးတို့ကို အမှုန့်ပြုပါ။ ဒုတိယ အထူးရသာယနဆေးနှင့် ကုံကုမံ၊ ရုက္ခမူဆားတို့ကို ရောကြိတ်ပါ။ ထို့နောက်မှ ကျန်ဆေးများကို ရောစပ်ပါ။ အားလုံးရောစပ်အမှုန့်ပြုပြီးသွားသော အခါတွင်မှ ရွှေပြာ၊ သံပြာ၊ သွပ်ပြာတို့ကို ရောစပ်၍ လေလုံစွာ သိမ်းထားပါ။ ပြီးသောအခါတွင် ထိုဆေးမှုန့်များအားလုံးကို ပျားရည်ကောင်းကောင်း (၅) ကျပ်သားဖြင့် ဦးစွာဖျော်ပြီးမှ နောက်ထပ် ပျားရည် (၃၅) ကျပ်သားဖြင့် ရောစပ်ပါ။ ထိုဆေးပျားရည်ကို နံနက်၊ နေ့လယ်၊ ည တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် သောက်ရပါမည်။ တစ်ကြိမ်လျှင် ပျားရည် ဇွန်းလတ် (၁) ဇွန်း၊ ရေဓနွေး (၅) ဇွန်း ဖျော်ပြီး သောက်ပါ။ အကယ်၍ ရောဂါပြင်းထန်ပါက တစ်နေ့လျှင် (၅) ကြိမ်အထိ သောက်နိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ လူနာသည် ပါးစပ်မှ မသောက်နိုင်ပါက နှာခေါင်းပိုက်ဖြင့် ထည့်သွင်းပေးပါ။ အကယ်၍ နှာခေါင်းပိုက်မှ သွင်း၍မရပါက ဤဆေးကို လျှာလယ်ပေါ်တွင် ပွတ်ပေးထားပါ။ နောက်ဆုံး လုံးဝမျှော်လင့်ချက်မဲ့နေပြီဟု သတ်မှတ်ခံထားရသူများတွင်ပင် သေခြင်းတရားမှ လွတ်မြောက်ခဲ့ကြ၏။ တဖြည်းဖြည်းပြန်လည်လန်းဆန်းလာစေနိုင်၏။ မလွဲမသွေ သေ

ရမည့်သူဖြစ်ပါကလည်း မတွေ့မဝေ၊ မပင်ပန်းဘဲ ဆက်သက်သာသာဖြင့် ကောင်းမှုကိုနှလုံးသွင်း၍ ဘဝတစ်ပါးသို့ ကူးပြောင်းရစေနိုင်၏။

ထို့ကြောင့် ဤကဲ့သို့ အစွမ်းထက်မြက်သည့် ဆေးလွန်၊ ဆေးဆုံးတို့ကိုလည်း အရေးကြုံပါက သုံးစွဲနိုင်ပါရန် ဖော်စပ်ထားရမည်ဖြစ်၏။

ဆက်လက်၍ ဤ HIV, AIDS ရောဂါနှင့်ပတ်သက်ပြီး အသုံးပြုရသည့် အထူးရသာယနဆေးကို ဆက်လက်ဖော်ပြသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

အထူးရသာယနဆေးနှင့် ဩဇာဓာတ်

ခုခံအားဆိုင်ရာရောဂါများအတွက် ဤအထူးရသာယနဆေးသည် အရေးပါ၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လူသား၏ပျက်စီးသွားသော ခုခံအားစွမ်းရည်ကို အကောင်းဆုံး တည်ဆောက်ပေးနိုင်သည်မှာ ဤအထူးရသာယနဆေးသာ ဖြစ်၏။ ၎င်းသည် ရွှေ စသည့် ဓာတ်ပစ္စည်းတို့၏ ဒြပ်ဝတ္ထုကိုမသုံးဘဲ သကတ် ခေါ် စွမ်းရည်ဟိတ်ကို အသုံးပြုစီမံထားသဖြင့် ဤခုခံအားကျရောဂါများအတွက် အခြားတစ်ပါးသောဆေးဝါးတို့ထက် ပိုမိုလျင်မြန်စွာ ထိရောက်စေသောကြောင့် ဖြစ်၏။

ဤနည်းစနစ်သည် ဘေးအန္တရာယ်အကင်းဆုံး၊ ကုန်ကျစရိတ်အသက်သာဆုံးနှင့် အကျိုးပြုမှု အလျင်မြန်ဆုံးဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်၏။ ဤနည်းသည် ပထမဦးဆုံး ရွှေဓာတ်လုံးတည်စဉ် တစ်ကြိမ်သာ ကုန်ကျစရိတ်ရှိ၏။

ရသာယနဆေး ဟူသည် အသက်ကိုဆောင်တတ်သော ရသာရည်၊ သွေး၊ အသား ဟူသည့် အမာခံပထဝီဓာတ်အပေါင်းတို့ကို ချို့ယွင်းပျက်စီးမှုမရှိစေဘဲ ပျက်စီးသွားလျှင်လည်း အသစ်အသစ်ဖြစ်သော ရုပ်ဓာတ်အပေါင်းတို့ကို ဖြည့်တင်းအစားထိုးပေးနိုင်ပြီး အသက်ကို များစွာ တည်နေစေနိုင်သောဆေး ဖြစ်၏။

ဩဇာဓာတ်ဟူသည် လူသားတစ်ယောက်၏ဘဝတွင် အရေးကြီးဆုံးဓာတ်များ ဖြစ်ကြကုန်သော ရသာရည် စသည့် ဓာတ်အပေါင်းတို့၏ နောက်ဆုံး အမြုတေဓာတ်၊ အမြိုက်အနှစ်ဓာတ်ဖြစ်သော သုဂ်ဓာတ်တွင် တည်နေသော ကြည်လင်ခြင်း၊ သန့်ရှင်းခြင်း၊ အဆင်းကျက်သရေရှိခြင်း။

ပြည့်စုံသောစွမ်းရည်ဓာတ်တစ်မျိုး ဖြစ်၏။ ထိုသုက်ဓာတ်၏ အမြဲတေ
ဩဇာဓာတ်သည် အကောင်အထည်ခြပ်တစ်ခုအနေဖြင့် ကိုင်တွယ်သုံးသပ်၍
ရကောင်းသည်မဟုတ်ဘဲ သဘောလက္ခဏာမျှကိုသာလျှင် ကြည့်၍သိရ
သော စွမ်းရည်ဓာတ်တစ်မျိုး ဖြစ်လေသည်။

ထိုဩဇာဓာတ်သည် စွမ်းရည်ဓာတ်မျှသာဖြစ်သော်လည်း ကျန်းမာ
ရေး၊ အသက်ရှည်ရေး၊ အသေသက်သာရေးတို့အတွက်ကား ထိုဩဇာ
ဓာတ်သည် အလွန်အရေးကြီးဆုံးသောဓာတ်တစ်မျိုး ဖြစ်လေသည်။ ထို
ဩဇာဓာတ် ကြည်လင်လန်းဆန်းနေသရွေ့ ထက်မြက်နေသရွေ့ မူလ
ကိုယ်ခံစွမ်းအားနှင့် အထောက်အကူ ခုခံအားဥသွားတေဇော စောင့်ရှောက်
နေသမျှ လူသားတစ်ယောက်သည် မည်သည့်အခါတွင်မျှ သေခြင်းသို့
မရောက်နိုင်။ သေခြင်းကို မဆိုထားဘိ နာခြင်းသို့ပင် မရောက်နိုင်။
နာခြင်းမဆိုထားဘိ အိုခြင်းသို့ပင် မရောက်နိုင်သည်ကို တွေ့မြင်သိရှိရ၏။

ထို့ကြောင့် လူသားတစ်ယောက်၏ဘဝတွင် အလွန်အဓိကကျ
သော ဩဇာဓာတ်သည် ဘဝ၏မူလအစမှဖြစ်ပြီး ဘဝတစ်ခုလုံးအတွက်
အတိုင်းအတာတစ်ခု မျိုးဗီဇတစ်ခုအနေဖြင့် ပါဝင်ခဲ့ပေသည်။ ထိုပါဝင်ခဲ့
သော ဗီဇဩဇာဓာတ်ကို ပဝတ္တိဟုခေါ်သော ပဋိသန္ဓေမှလွန်မြောက်၍
မွေးဖွားလာပြီးသောကာလ၌ ဥတုအာဟာရတို့မှ ထောက်ပံ့ဖြည့်ဆည်း
ရလေသည်။

ထိုသို့ ဥတုအာဟာရတို့မှ ထောက်ပံ့ဖြည့်ဆည်းပေးရာတွင်
အမြဲတစေ ဖြည်းဆည်းပေးနိုင်သည်မဟုတ်ဘဲ ပဋိသန္ဓေဗီဇ၊ မူလကိုယ်ခံ
စွမ်းအား၏ စွမ်းရည်ရှိသရွေ့ အတိုင်းအတာရှိသရွေ့သာ ဖြည့်ဆည်းပေး
နိုင်လေသည်။ မူလကိုယ်ခံစွမ်းအား၊ ဝမ်းမီး၊ ဓာတ်မီးတို့သဘာဝအတိုင်း
ကျဆုံးအားနည်း၍ ဥတုအာဟာရတို့မှ ဖြည့်တင်းမှုကို လက်မခံနိုင်သော
အခါ၌ ရသာရည် စသော ဓာတ်အပေါင်းတို့မှ ဩဇာဓာတ်အဆုံးအထိ
ဓာတ်အပေါင်းတို့ တဖြည်းဖြည်း ခန်းခြောက်ရပြီးလျှင် အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊
သေခြင်းအခြေအနေတို့သို့ ဖြစ်ကြ၊ ရောက်ကြရလေသည်။

ထိုသို့ ရသာယနဆေးသည် လူသားတစ်ယောက်၏ ဘဝဗီဇ
အစမှစ၍ အရေးကြီးဆုံး ပါဝင်ခဲ့သော မူလကိုယ်ခံစွမ်းအား၊ ကမ္မဇ

တေဇော၊ အထောက်အကူခုခံအား၊ ဥသ္မာတေဇောတို့ကို ချို့ယွင်းပျက်စီးမှု မရှိစေဘဲ တိုးတက်မြဲတိုးတက်၊ ထက်မြက်မြဲထက်မြက်စေလျက် ပဝတ္တိ ကာလ ဝမ်းမီး၊ ဓာတ်မီး၊ ကိုယ်စောင့်မီးတို့သို့ ပြောင်းလဲသွားသောအခါ၌ လည်း မချို့ယွင်း၊ မပျက်စီးစေဘဲ ဥတုအာဟာရတို့မှ အထောက်အကူ ပေးသမျှသော သြဇာဓာတ်စွမ်းရည်တို့ကို ဖြည့်တင်းရယူပေးနိုင်ပြီးလျှင် အိုမှု၊ နာမှု၊ သေမှုတို့မှ ဝေးကွာစေနိုင်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်လေသည်။

ရသာယနဆေးတွင် ကိုယ်တိုင်အနေဖြင့် ပါဝင်သော သြဇာဓာတ် သည်လည်း၊ ထိုရသာရည် စသည့် ဓာတ်တို့တွင်ရှိသော သြဇာဓာတ်သည် လည်း ထိုရသာရည် စသော ဓာတ်တို့တွင်ရှိသော သြဇာဓာတ်တို့ကို ဖြည့်တင်းထောက်ကူဖေးနိုင်လေသည်။

ခုခံအားစွမ်းရည်အတွက် ရွှေနှင့် ပတ္တမြားတို့၏ သြဇာဓာတ်

အသိခက်၍ ကုစားရမလွယ်သော ရောဂါလွန်၊ ရောဂါဆုံးတို့ကို ကုသကာကွယ်ရန်အတွက် ဆေးလွန်၊ ဆေးဆုံးများနှင့် စွမ်းရည်အပြည့် အဝ ပါဝင်သော၊ ထက်မြက်သော၊ သြဇာဓာတ်အပြည့်အဝရှိသော ဆေးဝါး ပစ္စည်းတို့ကို ရှာဖွေသောအခါ၌ သတ္တုတို့တွင် ရွှေဓာတ် နှင့် ကျောက်မျက် ရတနာတို့တွင် ပတ္တမြား တို့ကို တွေ့ရှိရ၏။

ရွှေဓာတ်သည် တည်ငြိမ်သောဂုဏ်၊ သိပ်သည်းသောဂုဏ်၊ အဖျက်ဇီရဏ၊ အဆွေးအမြည့် ဟူသမျှတို့ကို ကာကွယ်နိုင်သောဂုဏ်၊ အရောင်အသွေးစွမ်းရည်၌ အထက်မြက်ဆုံး၊ အတုအစားပြုလုပ်၍ မရနိုင် ဆုံးသောဓာတ်တစ်မျိုး ဖြစ်ပေသည်။ ထိုရွှေဓာတ်၌ ရွှေ၏ဒြပ်သည်ပင်လျှင် ခန္ဓာကိုယ်၌ ပူလောင်ချောက်ချားနေတတ်သော ဒါဟ၊ ဥဏှ၊ တေဇောတို့ ၏ ဖျက်ဆီးမှု၊ အပြစ်ပြုမှုကိုလည်းကောင်း၊ အပူသည်းခြေဓာတ်၏ လောင် ကျွမ်းအပြစ်ပြုမှုကြောင့် နှလုံးကျယ်ခြင်း၊ နှလုံးကျုံ့သွားခြင်းတို့ဖြစ်ပြီးလျှင် အလွန်မောပန်းခြင်း၊ ဟိုက်နွမ်းခြင်း၊ နှလုံးစိတ်ချောက်ချားပြီး တုန်လှုပ် မောပန်းနေခြင်း၊ ဖိုထိုးသကဲ့သို့ ဆောက်တည်ရာမရအောင် မောပန်းနေ ခြင်းတို့တွင် ရွှေဆိုင်းတစ်ချပ်ကိုယူ၍ နှလုံးသွေးလွှတ်ကြောနေရာတည်

တည့် ရင်ဘတ်တွင်ကပ်ပြီး ၎င်းနေရာအပေါ်မှ နှမ်းဆီစစ်စစ်ဖြင့် တဖြည်းဖြည်း ပွတ်သွင်းရသည်။ တဖြည်းဖြည်းသိပ်ထည့်ပေးရသည်။ ဝေဒနာရှင်၏ခံစားချက်အခြေအနေအရ တစ်ရွက်တန်သည်၊ နှစ်ရွက်တန်သည်၊ သုံးရွက်တန်သည် ပွတ်သွင်းပေးလိုက်လျှင် ထိုပြင်းထန်သော ဝေဒနာခံစားချက်မှ ရုတ်ခြည်း သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်လေသည်။

ထိုမှတစ်ပါးလည်း လျှာကြီးအောက်၌ လျှာလေးပေါက်သော ရောဂါတွင်လည်း အသုံးပြုနိုင်သည်။ အသုံးပြုပုံမှာ ရွှေအတုံးအခဲတစ်ခုခုကို မီးနှင့် ခံနိုင်ရည်ရှိရုံ အပူပေး၍ လျှာအောက်မှာထားပြီး အပူငွေ့ကို ခံယူပေးခြင်းဖြင့် လျှာကြီးအောက်မှ လျှာကလေးသည် တဖြည်းဖြည်း ခြောက်ရှုံ့ပြီး ပျောက်ကွယ်သွားမည် ဖြစ်ပေသည်။

အခြားသော သည်းခြေဆေး၊ သွေးဆေး စသော အေးမွှေးဖြည့်တင်းပေးသောဆေးတို့၌ ထိုရွှေဆိုင်းကိုထည့်သွင်းအသုံးပြုခြင်းဖြင့် အလွန်အစွမ်းသတ္တိထက်မြက်သောဆေးအဖြစ်သို့ ရောက်ရလေသည်။ ဆိုခဲ့ပြီးသော နှလုံးသွေးကြောကျယ်ခြင်း၊ ကျုံ့သွားခြင်း၊ နှလုံးသွေးခန်းခြင်း၊ နှလုံးသွေးပူ၍ သွေးအထက်သို့ တက်မြောက်နေခြင်း စသည့် ရောဂါတို့၌ ထိုရွှေကို သင့်လျော်ရာဆေးများနှင့် ရောစပ်တိုက်ကျွေးလျှင် အလွန်အစွမ်းသတ္တိထက်မြက်ပြီးလျှင် လျင်မြန်စွာပင် ပျောက်ကင်းချမ်းသာနိုင်ကြလေသည်။ ထိုဆိုခဲ့သောအချက်တို့သည် ရွှေဓာတ်၏ဒြပ်သက်သက်ကိုသာ အသုံးချခြင်း ဖြစ်၏။

တော်ဝင်သတ္တု ရွှေ၏သြဇာဓာတ်သဘောတရား

ရွှေဓာတ်တွင် ဓာတ်တစ်ခု၏အစဖြစ်သော သဘာဝဗီဇတေဇော၊ စတိုက်ကပ်လျှင် တေဇော၊ ဝါယော၊ အာပေါ၊ ပထဝီ၊ ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊ သြဇာ ဟူသော အစိတ်အပိုင်း ရုပ် (၈) မျိုးတို့သည် တည်ရှိလာခဲ့ရလေသည်။ ထိုရုပ် (၈) မျိုးတို့သည် သက်မဲ့ဥတုဇေတေဇော ဦးဆောင်သော ရုပ်ဝတ္ထုတို့၌ လည်းကောင်း၊ ကမ္မဇေတေဇောဦးဆောင်ပါဝင်သော သက်ရှိဝတ္ထုတို့၌ လည်းကောင်း တည်ရှိနေရမည် ဖြစ်ပေသည်။

ထိုသို့တည်ရှိနေသောရုပ်အပေါင်းတို့ကို ဗုဒ္ဓ၏ ပါဠိ၊ ပိဋကစာပေ

တို့၌ အဝိနိနဘောဂရုပ် (၈) ပါးဟု ပြဆိုထား၏။ ထိုရုပ် (၈) မျိုးတို့သည် သက်ရှိသတ္တဝါတိုင်း၌ ဖြစ်စေ၊ သက်မဲ့ရုပ်ဝတ္ထုတိုင်း၌ ဖြစ်စေ မလွဲမသွေ အမြဲပေါင်းစု၍ တည်နေရလေသည်။

ထိုတွင် ရွှေဓာတ် ဟူသော သက်မဲ့ဝတ္ထု၏ ဗီဇအစသည် ဥတုဇ တေဇောဖြစ်ပြီးလျှင် ရွှေ၏ဩဇာဓာတ် ဖြစ်ပေါ်လာရန်အတွက် တေဇော ဝါယော အစရှိသည့် ကြွင်းသောရုပ် (၇) ပါးတို့မှ ဆောင်ရွက်ပေးရလေ သည်။ ထိုရုပ် (၈) ပါးတို့သည် အလွန်သေးငယ်၍ မမြင်မတွေ့နိုင်သော ပရမာအဏုမြူရုပ်ဒြပ်လေးမှစ၍ မရေမတွက် မတိုင်းတာနိုင်အောင် ကြီး ကျယ်သောဝတ္ထုကြီးများအထိ ထိုရုပ် (၈) မျိုးတို့သည် တည်ရှိနေကြလေ သည်။ ထိုသို့သော ဝတ္ထုရုပ်ကြီးများအထိ ထို ရုပ် (၈) မျိုးတို့ တည်ရှိနေ ကြလေ၏။ ထိုသို့သောဝတ္ထုတို့တွင် တေဇောဦးဆောင်သောဝတ္ထု၊ ဝါယော ဦးဆောင်သောဝတ္ထု၊ အာပေါဦးဆောင်သောဝတ္ထု စသည်ဖြင့် ဦးဆောင်ရာ ရုပ်၏စွမ်းရည်အလိုက်သောဝတ္ထုတို့ ကွဲပြားသွားကြလေ၏။ အခြားသော ဓာတ် (၇) ပါးတို့ကလည်း ဦးဆောင်ရာရုပ်၏နောက်မှ ဆက်လက်၍ သရုပ်ဖော်ဆောင်သွားကြရလေသည်။

ရွှေဓာတ်တွင်ကား ဓာတ်၏အစသည် တေဇောဓာတ်ဖြစ်ပြီး ဓာတ်၏အဆုံးသည် ဩဇာဓာတ်ဖြစ်ပေ၏။ ထိုသို့ တေဇောဓာတ် စတင် ပြီးသည့်နောက်တွင် အခြားသော ရုပ် (၈) မျိုးတို့သည် ဆက်လက်၍ သရုပ်ဖော်ဆောင်သွားကြရလေသည်။ ထိုတွင် တေဇော၊ ဝါယောနှင့် အာပေါဓာတ်တို့သည် စတင်၍ ပြုလုပ်ဖန်တီးသောဓာတ်များ ဖြစ်ကြ၏။ ထိုသို့ ပြုလုပ်ဖန်တီးကြမှုကြောင့် ရွှေ ဟူသည့် ပထဝီဓာတ် ဖြစ်ပေါ်လာ ရ၏။ ထိုသို့ဖြစ်ပေါ်လာသော ပထဝီဓာတ်တွင် တေဇောဓာတ်၏စွမ်းရည် ဖြစ်သည့် ဝဏ္ဏ ခေါ် ကြည်လင်သန့်ရှင်း ဝါဝင်းစိုပြည်သောအဆင်းသည် လည်းကောင်း၊ ဝါယောဓာတ်၏စွမ်းရည်ဖြစ်သော ကြည်လင်သန့်ရှင်းသည့် သဘော၊ စိုပြည်ချောမွတ်သည့်သဘော၊ နှစ်လိုဖွယ်ရှိသောသဘောတို့ သည် ထပ်ဆင့်၍ ဖြစ်ပေါ်လာကြ၏။ ထိုပထဝီ၌ တေဇော၊ ဝါယော၊ အာပေါနှင့် ၎င်းတို့၏စွမ်းရည်ဖြစ်သော ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓ၊ ရသတို့ စုပေါင်းသရုပ် ဖော်ဆောင်ကြမှုကြောင့် ကြည်လင်ခြင်း၊ သန့်ရှင်းခြင်း၊ အဆင်းကျက်

သရေနှင့်ပြည့်စုံခြင်းအပေါင်းတို့သည် လူသား၏ခန္ဓာကိုယ်၌ ဩဇာဓာတ်သည် ပေါ်ပေါက်လာရလေ၏။ ထိုရွှေ၏ဩဇာဓာတ်သည် ခန္ဓာကိုယ်၌ အဖျက်အနေဖြင့် အပြစ်ပြုကြကုန်သော ဒါဟ၊ ဥဏှ၊ သန္တပ္ပနနှင့် ဇီရဏတို့၏ လောင်ကျွမ်းအပြစ်ပြုမှု၊ ငုပ်စွဲလောင်၍အပြစ်ပြုမှု၊ ပူအေးတစ်လှည့်စီ ပြိုင်လောင်၍ အပြစ်ပြုမှု၊ တဖြည်းဖြည်းတရွေ့ရွေ့ ဆွေးမြည့်လောင်ကျွမ်းအပြစ်ပြုမှုအပေါင်းတို့ကို အကောင်းဆုံးတိုက်ဖျက်ကုစား ကာကွယ်နိုင်၏။

ရွှေ၏ဩဇာဓာတ်သည် ထိုမျှအထိ စွမ်းရည်သတ္တိ ထက်မြက်သော်လည်း ထို၏ဩဇာဓာတ်ကို ထုတ်နုတ်ယူငင်ရန်အတွက်ကား လွန်စွာခက်ခဲလှပေသည်။ ထိုဩဇာဓာတ်သည် မီးနှင့်တွေ့သောအခါ၌ ပျောက်ဖျက်ကွယ်လွင့်သွားတတ်သဖြင့် ထိုဩဇာဓာတ် မပျောက်မဖျက်သွားစေရန် ထုတ်ယူပုံနည်းစနစ်များဆိုင်ရာကို ရှေ့တွင် ဆက်လက်၍ဖော်ပြသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

ရောဂါလွန်၊ ရောဂါဆုံးနှင့် ရွှေဓာတ်စွမ်းရည်

ရွှေဓာတ်သည် တေဇော၊ ဝါယော၊ အာပေါ၊ ပထဝီ၊ အာကာသ ဟူသည့် ဘုတ်ကြီး (၅) ပါးလုံး စုပေါင်းပြီး ပါဝင်နေသော ဓာတ်သေတစ်မျိုး ဖြစ်၏။ ထိုဓာတ်ကို တစ်နည်းအားဖြင့် ဂရုဓာတ်ဟု ခေါ်၏။

ထို ဂရုဓာတ်၊ ဓာတ်သေသည် တည်ငြိမ်ခြင်း၊ လေးနက်ခြင်း၊ အရောင်အသွေး မပြောင်းလဲခြင်း၊ ဖောက်ပြန်မှုမရှိခြင်းနှင့် နှစ်ပေါင်းငါးထောင်၊ ခြောက်ထောင် ကြာမြင့်သည်ဖြစ်စေ မည်သို့မျှမပြောင်းလဲခြင်းတို့သည် ထိုရွှေဓာတ်၏ထူးခြားသောဂုဏ်စွမ်းရည်များ ဖြစ်ကြပေသည်။ အခြားသော စိန်၊ ဆေးဒန်း စသည့် ဓာတ်တို့သည်ကား ရွှေနှင့်ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်၏။ အာပေါဓာတ်၊ လဟုဓာတ်၊ အရှင်ဓာတ်များ ဖြစ်ကြကုန်၏။

ထို့ကြောင့်လည်း ဗုဒ္ဓ၏ပါဠိစာပေ၌ ပထဝီ၊ အာပေါတို့သည် ဂရုဓာတ်များ ဖြစ်၏။ ဆိုခဲ့ပြီးသည့် ဓာတ်သေဖြစ်သောရွှေကို ရှေးဦးစွာ ဓာတ်ရှင်ပြန်ဖြစ်စေရန် စီမံရ၏။ ထိုသို့စီမံပြီး၍ ဓာတ်ရှင်ဖြစ်ပြီးသောအခါ တေဇော၊ ဝါယော၊ အာပေါ၊ ပထဝီ၊ အာကာသ ဟူသော ဓာတ် (၅)ပါး

လုံး၏စွမ်းရည်ပေါ်လာသည်အထိ ဆက်လက်စီမံရမည် ဖြစ်၏။

မှတ်ချက်

ဤရွှေဓာတ်လုံးစီရင်နည်းကို ရှေ့တွင် ဖော်ပြပါမည်။

ထိုသို့စီမံ၍ စွမ်းရည်သတ္တိ သြဇာဓာတ်ကိုယူပြီး ရောဂါလွန်၊ ရောဂါဆုံးအတွက် အသုံးပြုရမည် ဖြစ်၏။

ရွှေ၏စွမ်းရည် (၃) ပါး

ရွှေဓာတ်သည် ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း လူသားတိုင်းအား လွန်စွာ နှစ်လိုအားရမှုကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်၏။ အဆင်းကျက်သရေနှင့်လည်း ပြည့်စုံ၏။ ထိုကျက်သရေသည်ပင်လျှင် သြဇာဓာတ် ဖြစ်၏။ မည်သည့် သက်မဲ့ပစ္စည်း၌မဆို သြဇာဓာတ်သည် ဥတုဇီဝေါပေါအနေဖြင့် ပါဝင်လာ သော ရုပ်တစ်မျိုးတွင် အရေးကြီးဆုံး၊ အထက်မြက်ဆုံး ဓာတ်တစ်မျိုး ဖြစ်၏။ သို့သော် ထိုဓာတ်တို့ကိုကား ကိုင်တွယ်သုံးသပ်ထုတ်ယူ၍ မရ နိုင်ချေ။ ထုတ်ယူသိမ်းဆည်း၍လည်း မရနိုင်ပေ။ မီးဖြင့်ကျိုချက်လျှင် လည်း ပျောက်ကွယ်သွားနိုင်ပေသည်။

ဤကဲ့သို့ ရောဂါလွန်၊ ရောဂါဆုံးတို့အတွက် အရေးကြီးဆုံးဖြစ် ၏။ ထိုသြဇာကို ရယူရန်လည်း ခဲယဉ်းလှပေသည်။ ထိုရွှေတွင် ရွှေဓာတ် သက်သက်၏ အကျိုးပြုပုံ၊ သြဇာဓာတ်ပေါ်ပေါက်လာ၍ ကျေးဇူးပြုပုံ၊ စွမ်းရည်ပေါ်ပေါက်ပြီး ကျေးဇူးပြုပုံတို့ကို (၃) မျိုးခွဲ၍ ဖော်ပြမည် ဖြစ်ပါသည်။

ပထမဆင့်၌ ရွှေကို ဒြပ်ဝတ္ထုအနေဖြင့် သုံး၏။ ထိုနည်းတွင် ရွှေကို သွေး၍သောက်၏။ အမူန့်ပြု၍ သောက်ကြ၏။

ဒုတိယဆင့်၌ သြဇာဓာတ်ရှင်သန်လာစေရန်၊ ဓာတ်ရှင်ဖြစ်စေရန် ပြုလုပ်ဖန်တီးပြီး အသုံးပြုရသည်။ ထိုအဆင့်တွင် ရွှေ၌ ရှိနှင့်ပြီးသော ဦးဆောင်သြဇာဓာတ်သည် ဂုဏ်၊ သကတ်မျှသာ ဖြစ်၏။ အကောင် အထည်အနေဖြင့် ကိုင်တွယ်ခြင်း၊ ထုတ်ယူသိမ်းဆည်းခြင်း ပြုလုပ်ရန် ခက်ခဲလှပေသည်။

ဤတွင် ဂရုပြုရမည်မှာ ထိုဓာတ်ကို မကျိုချက်ဘဲ၊ မီးမပေးဘဲ လည်း ဓာတ်သေမဖြစ်နိုင်။ ကျိုချက်မှု ပုံမမှန်လျှင်လည်း သြဇာဓာတ် မရဘဲ ရုတ်တရက် ပျံ့လွင့်ပျက်ပြယ်သွားတတ်သဖြင့် သာ၍ခဲယဉ်းသည် ဟု ဆိုခြင်း ဖြစ်၏။ ၎င်းသည် အစွမ်းသတ္တိပေါ်သည်၊ မပေါ်သည်ကို လည်းကောင်း၊ ပျက်ပြယ်သွားသည်၊ မသွားသည်ကို လည်းကောင်း ရွှေဓာတ်၏အနေအထားကိုကြည့်ရုံဖြင့် မခွဲခြားနိုင်ပေ။ ရွှေကို ရွှေဟုပင် တွေ့ရမည်။ ထို့ကြောင့် ရွှေ၏သြဇာဓာတ်ကိုတိုင်းတာလိုသော် အထောက်အထားကို ယူသောနည်းတို့ဖြင့် တိုင်းတာယူရ၏။ ထိုနည်းတို့ကိုလည်း ဖော်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်၏။

တတိယစွမ်းရည်အဆင့်၌ သြဇာဓာတ်ရရှိသောအဆင့်ထက် ပိုမို နက်ရှိုင်းခက်ခဲလှပေသည်။ တေဇော၊ ဝါယော၊ အာပေါ၊ ပထဝီ၊ အာကာသ (ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊ သြဇာ) ထိုဓာတ်ကြီး (၅) လုံးကို စီမံရန် လိုပေသည်။ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် တက်သွားရ၏။ လူသားတစ်ဦး၏ပဋိသန္ဓေကဲ့သို့ပင် ဓာတ်လုံးကိုလည်း ထိုအတိုင်းပင် စွဲယူမှတ်သားရ၏။ စွမ်းရည်အဆင့်တွင် ဓာတ်လုံးသည် ထက်-အောက်မကွဲပြားတော့ဘဲ လုံးဝန်းလာ၏။ ဓာတ်လုံး ၏အသွေးအရောင်သည် ဝါရာမှဖြူ၊ ဖြူရာမှ နီ၊ နီရာမှညိုပြီး နောက်ဆုံး ပိုးမည်းတောက်တာရောင်ကဲ့သို့ နီညိုစိမ်းရွှေပြီး တဖျပ်ဖျပ်တောက်ပနေ ၏။ ထိုအဆင့်သည် စွမ်းရည်အပြည့်အဝထုတ်ပေးနိုင်သောအဆင့် ဖြစ်၏။ ထိုသည်ကား သြဇာဦးဆောင်သော အာရောဂျသိဒ္ဓိမှ စွမ်းရည်ဦးဆောင် သော အာယုသိဒ္ဓိအဆင့်သို့ရောက်ပြီး နောက်ထပ်တစ်ကြိမ် ရွှေပြန်မဖြစ် တော့သောဓာတ်စင်၏ သေခြင်းပင် ဖြစ်တော့၏။ ဤသို့ဖြင့် ရွှေကို သုံးဆင့်ထား၍ ခွဲခြားဖော်ပြထားခြင်း ဖြစ်၏။ ထိုသို့ ခွဲခြားစီမံ အသုံး ပြုခြင်းဖြင့် ရအပ်သောအကျိုးတို့ကိုလည်း သေချာစွာသိနိုင်မည် ဖြစ်၏။

ပတ္တမြား၏ အသွေးသြဇာဓာတ်

ပတ္တမြားဓာတ်သည်လည်း အသွေးသြဇာထက်မြက်မှု၌ တုမရ၊ ဆုံးဖြတ်၍မနိုင်၊ ကိုင်တွယ်၍မရ၊ အစားထိုး၍မဖြစ်နိုင်သော သဘာဝ တေဇော၏ ထူးခြားဆန်းကြယ်စွာ တည်ဆောက်ဖန်တီးထားသောဓာတ်

တစ်မျိုး ဖြစ်ပေ၏။

ထိုပတ္တမြားသည်လည်း ရွှေကဲ့သို့ပင်လျှင် တေဇောဓာတ်မှ စတင် တည်ဆောက်ခဲ့ပြီး ဝါယောဓာတ်၊ အာပေါဓာတ်တို့သည် ဆက်လက်သရုပ် ဖော်ဆောင်သောအခါ ပထဝီ ဟူသည့် အမာခံဓာတ်သည် ဖြစ်လာရပေ သည်။ ထိုအမာခံဓာတ်တွင် တေဇော၊ ဝါယော၊ အာပေါတို့၏စွမ်းရည်များ ဖြစ်ကုန်ကြသော ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓ၊ ရသဓာတ်တို့ တည်ရှိကြပြီးလျှင် ထိုဓာတ် (၇)ပါးတို့၏ စုပေါင်းသရုပ်ဖော်ဆောင်ကြမှုကြောင့် ပတ္တမြား၏ ကြည်လင် ခြင်း၊ သန့်ရှင်းခြင်း၊ ထက်မြက်ခြင်း၊ ကျက်သရေရှိခြင်း ဟူသော အသွေး ဩဇာဓာတ်သည် ပေါ်ပေါက်လာရ၏။

ထိုသို့ အသွေးဩဇာဓာတ်နှင့်ပြည့်စုံသော ပတ္တမြားဓာတ်တွင် ဆိုခဲ့ပြီးသော စွမ်းရည်များအားလုံး ပါနေ၏။ ၎င်း၏ ကြည်လင်သန့်ရှင်း အပြစ်ကင်း ထက်မြက်သောအဆင်း၊ အရောင်အသွေးနှင့် ရွှေဓာတ်၏ စွမ်းရည်ဖြစ်သော ကျက်သရေဩဇာဓာတ်ဖြင့် ပြည့်စုံမှုတို့ကိုပါ ပေါင်းစပ် လျက် ဆေးလွန်၊ ဆေးဆုံးများဖြစ်ကြ၏။ ထို့ကြောင့် ထိုရွှေနှင့် ပတ္တမြား တို့၏အရည်ဩဇာနှင့် အသွေးဩဇာတို့ကို ပေါင်းစပ်၍ လွန်စွာ ကုစားရ ခက်ခဲသော ရောဂါလွန်၊ ရောဂါဆုံးများဖြစ်သည့် HIV, AIDS ရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါ စသည့် ခုခံအားရောဂါဆိုင်ရာ ဦးသျှောင်ကိုင်ရောဂါ များတို့တွင် လည်းကောင်း၊ သဘာဝနိယာမအတိုင်း ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အိုခြင်း၊ နာခြင်းတို့အတွက် လည်းကောင်း အထက်မြက်ဆုံးဆေးဝါးအဖြစ် အထိရောက်ဆုံး အသုံးပြုရမည် ဖြစ်ပေသည်။

သို့ပါ၍ ရွှေဓာတ်၏အရည်ဩဇာ၊ ပတ္တမြား၏အသွေးဩဇာတို့ကို သင့်လျော်သော သဘာဝရိုးရာဆေးဝါးတို့၌ ထည့်သွင်းအသုံးပြုသောအခါ ထိုဆေးတို့သည် ပုံမှန်သမားရိုးကျဆေးဝါးများကဲ့သို့မဟုတ်တော့ဘဲ တစ်မူ ထူးခြားသည့် ဆေးလွန်၊ ဆေးဆုံးများ ဖြစ်ပေါ်လာစေနိုင်ပါသည်။ ထိုကိစ္စ တွင် ဥဒါဟဂုဏ်သဘောဆောင်ပြုရပါမူ သာမန်လျှပ်စစ်မီးလုံး (၁) လုံး ထဲသို့ ဩဇာဓာတ်သဘောတရားနှင့်တူသည့် မာကျူရီ ခေါ် ဓာတ်တစ်မျိုး ကို ထည့်လိုက်သောအခါ ထိုမာကျူရီမီးသီးသည် မူလပုံမှန်မီးသီးထက် အဆပေါင်းများစွာ ပိုမိုအလင်းဓာတ်လွန်ကဲသည့်အင်အားကို ရရှိလာပါ

သည်။ ထိုကဲ့သို့ပင် သြဇာဓာတ်ပါသည့် ဓာတ်ပစ္စည်းနှင့် သြဇာဓာတ် မပါသည့် ဓာတ်ပစ္စည်းတို့သည် ခြားနားကြသည် ဖြစ်၏။

မှတ်ချက်

ရွှေ၌လည်း အဋ္ဌကလာပ်ရုပ် ဓာတ် (၈) ပါး၊ ပတ္တမြား၌လည်း အဋ္ဌကလာပ်ရုပ် ဓာတ် (၈) ပါးသာ ရှိကြ၏။ သို့သော် မူလဥတုဇ ဝီဇ တေဇောစွမ်းရည်အလိုက် (မြေ၊ ရေ၊ လေ၊ ဥတု) သြဇာဓာတ်သည်ကား ခြားနား၏။ ဤတွင် ရွှေ၏အရည်သြဇာသည် ရောဂါပြီးစနစ်တွင် ခုခံ ကာကွယ်ရာ၌ အထက်မြက်ဆုံး ဖြစ်၏။ ထို့အတူ တစ်ဖက်မှ ပတ္တမြား၏ အသွေးသြဇာသည်လည်း ရောဂါအပေါင်းကို တိုက်ဖျက်ကုစားရာ၌ လည်း ကောင်း၊ ရောဂါတို့၏ဘေးအန္တရာယ်တို့ကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရှင်းလင်းရာ၌ လည်းကောင်း အထက်မြက်ဆုံး ဖြစ်ပေ၏။

သြဇာဓာတ်ပျက်သည့်ရောဂါများအတွက် အထူးရသာယနသြဇာ

သြဇာဓာတ် ဟူသည် ကြည်လင်ခြင်း၊ သန့်ရှင်းခြင်း၊ အဆင်း ကျက်သရေနှင့်ပြည့်စုံခြင်းတို့၏ မူလအစသည် ကမ္မဇမျိုးဗီဇတေဇောနှင့် မူလကိုယ်ခံစွမ်းအားတို့ ဖြစ်ကြ၏။ ကမ္မဇမျိုးဗီဇနှင့် မူလကိုယ်ခံစွမ်းအား တို့ ထက်မြက်ခဲ့သောသူတို့သည် ဆိုခဲ့သော ကြည်လင်ခြင်း၊ သန့်ရှင်းခြင်း၊ အဆင်းကျက်သရေနှင့်ပြည့်စုံခြင်း ဟူသည့် သြဇာဓာတ်သဘောတရားတို့ အပြည့်အဝရှိနေကြပေသည်။ ထိုသို့ ကမ္မဇဗီဇမှစတင်၍ သြဇာဓာတ်အထိ သန့်ရှင်းထက်မြက်သူတို့မှာ ကျန်းမာခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်း၊ အသေ သက်သာခြင်းအကျိုးတို့ကို ရရှိနိုင်ကြလေသည်။

ကမ္မဇမျိုးဗီဇနှင့် မူလကိုယ်ခံစွမ်းအားမှစပြီး သြဇာဓာတ်ထိ ရောက်အောင် ပျက်စီးခဲ့သူတို့မှာကား အနာရောဂါထူပြောခြင်း၊ အသက် တိုခြင်း၊ ခက်ခဲပင်ပန်းစွာ သေရခြင်း ဟူသည့် ဆိုးကျိုးတို့ကို ရရှိကြ လေ၏။ ထို့ကြောင့် လူသားတစ်ဦး၏ဘဝကို ရရှိပြီးသည်နှင့်တစ်ပြိုင် နက် ဆိုခဲ့သော ကမ္မဇဗီဇတေဇောနှင့် မူလကိုယ်ခံစွမ်းအားတို့ကိုပါ အစဉ်

သဖြင့် တိုးတက်နေအောင် ကြိုးစားနေရမည်ဖြစ်ပေသည်။ ထိုသို့ကြိုးစားတည်ဆောက်မှုအတွက် အရေးကြီးဆုံးမှာ ဆိုခဲ့သော ကမ္မဇဗိဇနနှင့် မူလကိုယ်ခံစွမ်းအားတို့ကို အပြည့်အဝ ဖြည့်တင်းပေးနိုင်သော ရွှေဓာတ်၏ အရည်ဩဇာ၊ ပတ္တမြားဓာတ်၏ အသွေးဩဇာ ပြည့်ဝစွာပါဝင်ခဲ့သော အထူးရသာယနဆေးမျိုးပင် ဖြစ်၏။ ထိုကဲ့သို့သော ရသာယနဆေးမျိုးမှ သာလျှင် ကျန်းမာခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်းအကျိုးကို အပြည့်အဝပေးနိုင်သောဆေး ဖြစ်၏။

အထူးရသာယနဆေး ဖော်ထုတ်ပုံနည်းစနစ်

လူသားတို့အတွက် ကျန်းမာရေး၊ အသက်ရှည်ရေး၊ အသေသက်သာရေးတို့ကို အကျိုးပြုပေးနိုင်သော ဩဇာဓာတ်အပြည့်အဝပါဝင်သည့် ရသာယနဆေးများ ဖော်စပ်ထုတ်လုပ်ပုံနည်းစနစ်တို့ကို ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။ ထို့ကြောင့် ရသာယနမည်သော ဆေးဝါးတို့ကို ထုတ်လုပ်ပေးနိုင်မည်။ ဓာတ်လုံးတည်ဆောက်စီမံပုံအကြောင်းကို စတင်၍ ဖော်ပြပါမည်။

အဆိုပါ ရသာယနဓာတ်လုံးတည်ဆောက်ရာတွင် စိန်၊ ဆေးဒန်း၊ ကန့်၊ ဟင်းရိုင်း၊ ပြဒါး၊ သံ၊ ရွှေ၊ သွပ် စသည်တို့ကို မိမိတို့ ကြိုက်နှစ်သက်သလို တည်ဆောက်စီရင်နိုင်၏။

ဤတွင် ဓာတ်လုံးအမျိုးအစားတို့ကို မိမိတို့သဘောတူရာအလိုက် ပေါင်းစပ်ယူငင်လိုက်ပါက အဓိကအုပ်စုအားဖြင့် နှစ်မျိုးသာရှိ၏။ ထိုနှစ်မျိုးကား စိန်၊ ဆေးဒန်း စသည့် တေဇောဓာတ်၊ ဝါယောဓာတ် ဦးဆောင်သော လဟုအပေါ့ဓာတ်အုပ်စုနှင့် ပြဒါး၊ သွပ်၊ သံ၊ ရွှေ အစရှိသည့် ပထဝီအာပေါ ဦးဆောင်သော ဂရုအလေးဓာတ်အုပ်စုတို့ ဖြစ်၏။

‘တေဇော၊ ဝါယော၊ အာပေါ၊ ပထဝီ စဉ်စီကာသဓာတ် ထိုမျှတို့ ပေါင်းစုတည်ရာ ကိုယ်ခန္ဓာ’ ဟူသည် လူသား၏ပဋိသန္ဓေအတိုင်း ဓာတ်၏ ပဋိသန္ဓေကိုလည်း ခွဲခြားမှတ်ယူရသည်။

အကယ်၍ ဓာတ်လုံးကို ဂရုဓာတ်ဖြင့်တည်လျှင် ပထဝီ၊ ထိုမှ အာပေါ၊ ထိုမှဝါယော၊ တစ်ဆင့် တေဇော၊ နောက်ဆုံး အာကာသ၊ ထိုမှ

နောက်ဆုံး ပါစက၊ ဥသွာမှတစ်ဆင့် သြဇာဓာတ်သို့ ဆိုက်ရောက်ရ၏။
 အကယ်၍ ဓာတ်လုံးသည် လဟုဓာတ်ဖြင့် စတင်၍ တည်ဆောက်ပါက တေဇောမှတစ်ဆင့် ဝါယော၊ တစ်ဆင့် အာပေါ၊ တစ်ဆင့် ပထဝီ၊ နောက်တစ်ဆင့် အာကာသ၊ နောက်ဆုံးအဆင့် သြဇာဓာတ်သို့ ရောက်ရလေသည်။ ထိုဓာတ်ပစ္စည်းအုပ်စု (၂) မျိုးတို့၏ သြဇာဓာတ်သို့ ရောက်သည်အထိ ချီတက်သွားရပုံအစီအစဉ်ကို ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။
 အထူးသဖြင့် ပြဒါး၊ ရွှေ၊ သံ အစရှိသည့် ပထဝီ၊ အာပေါ၊ ဂရုဓာတ်များကို ဓာတ်လုံးတည်သောအခါ မိမိတို့အသုံးပြုနေသည့် အထူးရသာယာနုဆေးကို ထုတ်လုပ်ပေးသည့် ဓာတ်လုံးတည်ဆောက်ပုံပင်ဖြစ်၏။

ရသာယာနုရွှေဓာတ်လုံးတည်နည်းစနစ်

ရွှေဓာတ်လုံးကိုတည်သောအခါ ပထမဦးစွာ မီးနှင့်လုံးဝမထိတွေ့ရသော တွင်းထွက်ရွှေကို ယူရ၏။ ထိုသို့ ယူရခြင်းမှာ ထိုရွှေဓာတ်၌ အထက်မြက်ဆုံး၊ အကြည်လင်ဆုံးဖြစ်သော ရွှေ၏သဘာဝအရည် သြဇာသည် တည်ရှိနေမြဲ ဖြစ်၏။ ထိုသို့တည်ရှိနေသော အရည်သြဇာသည် မီးနှင့်တွေ့သောအခါ၌ ပျောက်ပျက် ပြယ်လွင့်သွားတတ်လေသည်။ ထို့ကြောင့် မီးနှင့်မတွေ့သော သဘာဝသြဇာဓာတ်ရှိနေသေးသည့်ရွှေကိုသာ ရွှေဓာတ်လုံးတည်ခြင်းအတွက် ယူရမည်ဟု ဆိုခြင်းဖြစ်၏။ ထိုထက်ပိုမို၍ ထူးခြားသည်မှာ ထိုတွင်းထွက်သဘာဝရွှေစိမ်း၌ နတ်သတ်ပြဒါး ဟုခေါ်သည့် စွမ်းရည်သတ္တိ လွန်စွာပြည့်ဝသော ပြဒါး၏စွမ်းရည်တစ်မျိုး ပါဝင်နေသောကြောင့်လည်း ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် မီးနှင့် မတွေ့ရသေးသော တွင်းထွက်ရွှေကိုယူခြင်းဖြင့် ထိုရွှေ၏ အရည်သြဇာဓာတ်သည် လည်းကောင်း၊ နတ်သတ်ပြဒါး၏ စွမ်းရည်သတ္တိထူးများသည် လည်းကောင်း ရရှိနိုင်မည် ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ရွှေဓာတ်လုံးကို တည်လိုသောအခါ၌ မီးနှင့်မတွေ့ရသေးသည့် သဘာဝတွင်းထွက်ရွှေကိုသာ ယူရမည်ဟုဆိုခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ထိုတွင်းထွက်ရွှေကို ဓာတ်လုံးဖြစ်စေရန် စတင်စီမံသောအခါ၌ အစွမ်းသတ္တိရှိသော လုံသေ အခွံ၌ ထိုတွင်းထွက်ရွှေကိုတည်ပြီးလျှင် လုံ

အပေါ်၌ မီးခဲပူရုံပေးပြီး (၇) ရက်တိုင် ကြာမြင့်အောင် ဖမ်းယူရ၏။
 (၇) ရက်ပြည့်ပြီးလျှင် လုံကိုဖွင့်၍ ထိုလုံဖြင့်ပင် လက်ချားကို ကြည်အောင်
 ချော်ချက်ရသည်။ ထိုချော်၌ ဆိုခဲ့သော တွင်းထွက်ရွှေကို နှစ်ထည့်ပြီး
 တစ်မီးထိုးရ၏။ ပြီးလျှင် ဖိုမှချ၍ အအေးခံပြီး (၀၁) အလိုချမ်းစေပြီး
 လုံမှခွဲထုတ်လိုက်လျှင် သဘာဝဩဇာဓာတ် အပြည့်အဝပါဝင်သောရွှေလုံး
 (၀၁) ရသာယနရွှေဓာတ်လုံးကို ရရှိမည်ဖြစ်၏။ ဤတွင် ယခုရရှိလာသော
 ရွှေဓာတ်လုံးနှင့် ရွှေရိုးရိုးကိုအရည်ကျိုသောအခါ၌ ဖြစ်ပေါ်လာသည့်
 ရွှေလုံးသည် ပုံသဏ္ဍာန်ချင်းပင် မတူညီပေ။ ဤရိုးရိုးရွှေလုံးသည် ကျိုလိုက်
 သောအခါ အမြဲတမ်း ထိပ်ပြားနေသည်သာ ဖြစ်၏။ သို့သော် ယခုဩဇာ
 ဓာတ်ပါဝင်နေသည့် ဓာတ်လုံးသည်ကား ထိပ်သည် ပြားမနေဘဲ အမြဲတမ်း
 လုံးချွန်မောက်နေ၏။ ဤကဲ့သို့သော လက္ခဏာများကို တွေ့မြင်ရလျှင်
 ထိုရွှေဓာတ်လုံး၌ သဘာဝဩဇာဓာတ်သည် မိနေပြီး ပါဝင်နေပြီဟု မှတ်ယူ
 ရမည်ဖြစ်၏။ ထိုသို့ ဩဇာဓာတ်ပါရှိသော ရွှေဓာတ်လုံးကို လေဖိုတွင်
 လုံခြောက်တင်ထားပြီး (၇) လုံပြည့်လျှင် ဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း လက်ချားချော်
 တွင် တစ်ကြိမ် နှစ်ပေးရမည် ဖြစ်၏။ ဤသို့ပြုခြင်းကို ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာစာပေ
 များအရ လည်းကောင်း၊ ရိုးရာအဂ္ဂိရတ်ပညာအရ လည်းကောင်း၊ ရိုးရာ
 ဆေးပညာရပ်များအရ လည်းကောင်း ခေါ်ဝေါ်သည့် ဝေါဟာရတစ်ရပ်
 ရှိပါသည်။ ထိုကို မီး (၇) ကြိမ်၊ ရေ (၁) ကြိမ် ဟုခေါ်၏။

ထိုအခါ ဓာတ်လုံးတွင် ဩဇာဓာတ်ပြည့်ဝစွာပါရှိလာမှု ရှိ မရှိကို
 ကောင်းစွာ သိရှိနိုင်၏။ ထိုဓာတ်လုံးသည် ကျစ်လျစ်သိပ်သည်းလာ၏။
 လက်လေးလက်ဆ ကောင်းလာ၏။ မူလအလေးချိန်ထက် ပိုလေးလာမည်
 ဖြစ်၏။

ရသာယနရွှေဓာတ်လုံး၏ အဆင့်ဆင့်မြင့်တက်လာခြင်းသဘောတရား

ထိုကဲ့သို့ ရွှေဓာတ်လုံးကို ဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း လုံခြောက်တွင်
 (၇) ကြိမ်ထိုး၊ ချော်တွင် တစ်ကြိမ်နှစ်၍ ထိုးသွားပါက ထိုရွှေဓာတ်လုံးတွင်
 မူလက ပထဝီဓာတ်ရှိနေရာမှ အာပေါဓာတ်သို့ပြောင်းလဲသွား၏။ အာပေါ

ယုဒဗုဒ္ဓကောင်းစံရုပ်ပုံတော်

ဓာတ်သို့ရောက်သောအခါ၌ ဓာတ်လုံးသည် ချောမွေ့လာ၏။ အရောင်အဆင်းလည်း နီလာ၏။ စိုပြည်လာ၏။ ဓာတ်လုံးတွင် ဆီသုတ်ထားသကဲ့သို့ ချောမွတ်လာ၏။ ထိုအခါ အာပေါဓာတ်ကိန်းအောင်းလာပြီဟု ဆိုရမည်ဖြစ်၏။ ထိုအာပေါကိန်းဓာတ်လုံးအား တစ်ဆင့် ဆက်လက်၍ အစီအစဉ်အတိုင်း မီးပေးသွားလျှင် ဝါယောဓာတ်သို့ ရောက်ရှိလာ၏။ ဝါယောဓာတ်သို့ ရောက်ရှိလာသောအခါ ဓာတ်လုံးသည် မိုးမောက်လာ၏။ အလုံးအဖုအချိုင့်အခွက်များ ထင်ဟပ်လာလေ၏။ ဓာတ်လုံး၏အရောင်အဆင်းသည်လည်း နီရာမှတစ်ဆင့် ဝါဖျော့လာ၏။ ထိုဓာတ်လုံးကို ချော်ချက်ကြည့်ပါက ချော်သည် အဝါရောင်ရှိ၏။ အစိတ်စိတ်အမြွှာမြွှာကွဲနေ၏။ အလွန်ဆတ်ပြီး အလွယ်တကူ ကျိုးကြေသွားတတ်လေ၏။

ထိုသို့ဓာတ်လုံးသည် ဝါယောဓာတ်သို့ ရောက်ရှိနေသောအဆင့်မှ ထပ်မံ၍ အစီအစဉ်အတိုင်း မီးပေးသွားလျှင် တေဇောဓာတ်သို့ တဖြည်းဖြည်း ရောက်ရှိသွားမည် ဖြစ်၏။ ဤမီးအစီအစဉ်တိုင်း၌ မီးပေးရမည်မှာ ရှေ့တွင်ဆိုခဲ့သကဲ့သို့ မီး (၇) ကြိမ်၊ ရေ (၁) ကြိမ်ပင် ဖြစ်၏။

ဓာတ်လုံးသည် တေဇောဓာတ်သို့ ရောက်ရှိလာသောအခါ၌ အရောင်အဆင်းသည် ဖြူဖျော့၍လာ၏။ မိုးမောက်လုံးဝန်း၍လာ၏။ အရောင်အဆင်းသည်လည်း ဖြူဖျော့၍လာ၏။ ထိုဓာတ်လုံးကို ချော်ချက်ကြည့်လျှင် ချော်သည် အစိတ်စိတ်အမြွှာမြွှာကွဲနေ၏။ အလွန်ချွန်ထက်နေ၏။ သင်တုန်းဓားတမျှ စူးရှနေ၏။ ထိုသို့ဖြစ်လျှင် တေဇောဓာတ်သို့ ရောက်နေပြီဟု မှတ်ယူရမည် ဖြစ်၏။

ထိုတေဇောဓာတ်မှတစ်ဆင့် ဓာတ်လုံးကို အစီအစဉ်အတိုင်း မီးပေးသွားပါက အာကာသဓာတ်သို့ ရောက်ရလေသည်။ အာကာသဓာတ်သို့ ရောက်သောအခါ၌ ဓာတ်လုံးသည် ဖန်လုံးကဲ့သို့ လုံးဝန်းနေပြီးလျှင် ဓာတ်လုံးအရောင်သည်လည်း ပထမ သပြေသီးမှည့်ရောင်သို့ ရောက်လာ၏။ ချော်ချက်ကြည့်ပါက ချော်အရောင်သည် နီ၊ ညို၊ စိမ်း၊ ဝါရောင်စုံထွက်၍နေ၏။ အစိတ်စိတ်အမြွှာမြွှာကွဲ၍လည်းနေ၏။ ထိုသို့ ဖြစ်ပေါ်မှုသည် အာကာသအဆင့်သို့ရောက်ရှိနေကြောင်း ဖော်ပြခြင်းဖြစ်၏။

အထူးရသာယာနဆေးအဖြစ်တွင် အာရောဂျသိဒ္ဓိခေါ်သော အ

သက်ရှိသမျှ ကျန်းမာနေစေနိုင်သောအဆင့်မျိုး ဖြစ်၏။ ထိုအာကာသ အဆင့်ချော်ကို ပျားရည်တွင် ထည့်ခတ်ပေးပါက ထိုပျားရည်သည် ချဉ် သွားမည် ဖြစ်၏။

အကယ်၍ ရှောက်ရည်၊ သံပရာရည်တို့၌ ထည့်ခပ်ပါက ထို ရှောက်ရည်၊ သံပရာရည်တို့သည် အချဉ်ဓာတ်ပျက်သွား၏။ အခြားသော ငှက်ပျောသီး စသည် ထည့်သွင်းခဲ့ပါက ထိုငှက်ပျောသီးသည် ပုပ်သိုးရ မည့်အချိန်ထက် ရက်ပေါင်းများစွာလွန်သည့်တိုင် မပုပ်မသိုးဘဲ တည်ရှိ နိုင်လေသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုအာကာသအဆင့်ဖြစ်သော ဓာတ်လုံး၏ ချော်ကိုပင်လျှင် အာရောဂျသိဒ္ဓိအတွက် အသုံးပြုနိုင်ပြီဟုဆိုခြင်း ဖြစ်၏။ ထိုအာကာသမှ နောက်တစ်ဆင့်တွင် ဓာတ်လုံး၌ ကြည်လင်ခြင်း၊ သန့်ရှင်း ခြင်း၊ အဆင်းကျက်သရေနှင့်ပြည့်စုံခြင်း၊ ဩဇာဓာတ်ပါ ပါဝင်လာခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်လာပေမည်။

ထိုသို့ ဩဇာဓာတ်ပေါ်ပေါက်လာသော ဓာတ်လုံး၏ချော်၌လည်း ဩဇာဓာတ်သည် ပါဝင်လာ၏။ ဤချော်ကိုပင် ဩဇာဓာတ်ပျက်သော ရောဂါများဖြစ်သည့် HIV, AIDS ရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါများတွင် အသုံးပြု နိုင်ပြီ ဖြစ်၏။ ကောင်းစွာကုစားကာကွယ်နိုင်ပြီ ဖြစ်၏။ တစ်ဖန် ဩဇာ ဓာတ်၏အဆင့် ကျက်သရေစွမ်းရည်ဓာတ်ကို ထောက်ကူဖြည့်တင်းပေးနိုင် သည်ဖြစ်သောကြောင့် မူလကမ္မဇ ဝိဇတေဇောကို လည်းကောင်း၊ အ ထောက်အကူ ခုခံအား ဥသ္မာတေဇောကို လည်းကောင်း၊ ဝမ်းမီးဓာတ်မီး တို့ကို လည်းကောင်း ဖြည့်တင်းပြုပြင်ပေးနိုင်ပေသည်။

မှတ်ချက်

ရှေ့ပိုင်း၌ဖော်ပြခဲ့သည့်ဓာတ်လုံးကို စတည်ရာတွင် အရေးကြီး သည့်အချက်မှာ လုံသေ တစ်လုံး ရရှိရေးပင် ဖြစ်၏။ ထိုလုံသေရရှိရန် အာကာသရအဆင့်ဓာတ်လုံးမှသော် လည်းကောင်း၊ ရွှေကို ပြာကျစေ သည့် ရွှေဓာတ်လုံးမှသော် လည်းကောင်း၊ ထိုဓာတ်လုံးကို လုံခြောက် (လုံပိတ်၊ ဇော်မံ) ထိုးထားသောလုံကို လုံသေ ဟုခေါ်၏။ အကယ်၍ ထိုလုံမျိုးကိုမရဘဲ သာမန်လုံ (ဝါ) ဩဇာဓာတ်မရှိသောလုံဖြင့် အသုံးပြု ပြီးထိုးပါက အချိန်ကာလ လွန်စွာ ရှည်ကြာစွာထိုးရမည်။ ဓာတ်လုံးကို

ဩဇာဓာတ် ဝင်ရောက်ရန် ခက်ခဲစွာကြိုးပမ်းရမည် ဖြစ်၏။

ထိုဓာတ်လုံးမှရအပ်သောချော်ကို ရသာယနဆေးအဖြစ်၊ ဩဇာဓာတ်ထက်မြက်သောဆေးအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိရန်အတွက် ထိုချော်ကို မှုန်မှုန်ညက်ညက်ဖြစ်စေရန်ပြုပြီးလျှင် ထိုဓာတ်လုံး၏လုံခွံ၌ပင် ပြန်ထည့်ပြီး မီးမျှဉ်းမျှဉ်းဖြင့် ရက်ပေါင်း (၃၀)တန်သည်၊ ရက်ပေါင်း (၄၅)ရက်ကြာသည်တိုင်အောင် ပေါင်းဖုတ်ထားရ၏။ ထိုသို့ ဖုတ်ထားသောအခါ၌ ထိုဆေးမှုန့်အတွင်းသို့ တေဇောဓာတ်နှင့် ဩဇာဓာတ်များ အပြည့်အဝဝင်ရောက်လာကြလေ၏။ ထိုသို့ပြုလုပ်ဖန်တီး၍ သုံးစွဲခြင်းဖြင့် ထက်မြက်သောဩဇာဓာတ်၏စွမ်းရည်ကို ပြည့်ဝစွာ ရရှိနိုင်ကြလေသည်။ ထိုသို့ ပြည့်ဝသောစွမ်းရည်ဓာတ်သည်ပင်လျှင် ရွှေဓာတ်၏ ထုတ်၍မရနိုင်သော တစ်ခုတည်းသာရှိသော အရည်ဩဇာဓာတ် ဖြစ်လေသည်။

ရွှေ၏အရည်ဓာတ်တွင် ပတ္တမြား၏အသွေးဩဇာထည့်သွင်းခြင်း

ရွှေဓာတ်၏အရည်ဩဇာ ပြည့်ဝစွာပါဝင်နေပြီးသော ထိုရသာယနဆေးတွင် ပတ္တမြား၏အသွေးဩဇာကိုပါ ထည့်သွင်းအသုံးပြုခြင်းဖြင့် အကောင်းဆုံးသောအရည်အသွေး နှစ်မျိုးစလုံးထဲမှ အတုမရှိသောဩဇာဓာတ်ပါဝင်သည့် ရသာယနဆေးကို ရရှိနိုင်ကြမည်ဖြစ်၏။ ထိုသို့ ပတ္တမြားဓာတ်၏ အသွေးဩဇာထုတ်ယူပုံဆိုင်ရာနည်းစနစ်ကိုလည်း ဆက်လက်ဖော်ပြလိုပါသည်။

ပတ္တမြားတွင်ရှိသော အသွေးဩဇာဓာတ်သည်လည်း ရုတ်တရက်မီးဖြင့်တွေ့ထိလျှင် နောက်ဆုံး ပြယ်လွင့်သွားတတ်၏။ သို့ဖြစ်၍ ဩဇာဓာတ်ကို ထိန်းချုပ်ထားနိုင်သောစွမ်းရည်ရှိသည့် နည်းစနစ်တို့ဖြင့် ထုတ်ယူရလေသည်။

ဆိုခဲ့ပြီးသည့် ရွှေ၏အရည်ဩဇာကို ရယူထားနိုင်ပြီးသော ဓာတ်လုံး ချော်တို့ကို မီးပြင်းပြင်းပေး၍ အရည်ဖျော်ပြီး ကြည်နေခိုက်တွင် ထိုချော်ထဲသို့ ပတ္တမြားမှုန့်တို့ကို ထည့်ရ၏။ ထိုသို့ထည့်ပြီး ထိုချော်ကို အအေးခံ အလိုချမ်းစေပြီးသောအခါ ဆက်လက်အသုံးချနိုင်စေရန် စီရင်

ရမည် ဖြစ်၏။

ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ပတ္တမြား၏အသွေးဩဇာဓာတ်သည် ထိုချော်တွင် ဝင်ရောက်ဖမ်းမိနေလေသည်။ ထိုသို့သောချော်ကို စီစဉ်အသုံးပြုနိုင်မှသာလျှင် လူသားခန္ဓာကိုယ်၌ဖြစ်ပေါ်နေသည့် အရည်အသွေးဩဇာဓာတ်ပျက်သောရောဂါတို့ကို အကောင်းဆုံးကုစားကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်၏။

ထိုဆိုခဲ့သော ပတ္တမြား၏ အသွေးဩဇာကို ဖမ်းယူထားသော ချော်တွင်မိနေသည်ကို စမ်းသပ်လိုပါက ချော်ကိုကျက်အောင်ချက်၍ သံဆုံ၌ လောင်းထည့်ကာ အေးသောအခါ၌ ချော်သည် အစိတ်စိတ်အမြွှာမြွှာကွဲကြေလျက် အရောင်သည်လည်း ညိုရောင်၊ ပြာရောင်၊ ဝါရောင်၊ စိမ်းရောင်၊ ရွှေရောင် တဖျပ်ဖျပ်တောက်ပနေသည်ကို တွေ့ရ၏။ ထိုကိုတွေ့ရလျှင် ဆိုခဲ့သောချော်၌ ပတ္တမြား၏အသွေးဩဇာဓာတ်များ ဝင်ရောက်နေပြီဟု မှတ်ယူနိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။ ထိုဆိုခဲ့သော ရသာယနဆေးဝါးထုတ်လုပ်နည်း၊ ရွှေဓာတ်၏အရည်ဩဇာကို ထုတ်ယူနည်း၊ ပတ္တမြားဓာတ်၏အရည်အသွေးဩဇာကို ထုတ်ယူထည့်သွင်းနည်းတို့သည် မိမိတို့ လက်တွေ့စမ်းသပ်လုပ်ကိုင်၍ အောင်မြင်ခဲ့သောနည်းများဖြစ်ကြ၍ ၎င်းတို့ကို တိကျပြတ်သားစွာ ဖော်ပြရခြင်း ဖြစ်၏။

ထိုရသာယနဆေးတွင် အဓိကအရေးတကြီးမှတ်သားရမည်မှာ ရွှေဓာတ်၏အရည်ဩဇာနှင့် ပတ္တမြားဓာတ်၏အသွေးဩဇာတို့ပင် ဖြစ်ကြပေ၏။ ထိုဆိုခဲ့သော အာကာသအဆင့်သို့ရောက်ရှိပြီးဖြစ်သည့် ရသာယနဆေးတွင် ရွှေဓာတ်၏အရည်ဩဇာနှင့် ပတ္တမြား၏အသွေးဩဇာတို့ကို ထည့်သွင်းလိုက်ပါက ထိုရသာယနဆေးသည် အာရောဂျသိဒ္ဓိသို့ ရောက်ရှိပြီဟု မှတ်ယူနိုင်ပေသည်။

ထိုသို့ အာရောဂျသိဒ္ဓိသို့ ရောက်ရှိပြီးသော ရသာယနဆေးဖြင့် ရောဂါလွန်၊ ရောဂါဆုံးရှုံးမှုများဖြစ်ကြသော ခုခံအားကျရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါ၊ ပါစကဝမ်းမီးပျက်၊ ဥသွားဓာတ် ဝမ်းမီးပျက်ရောဂါ၊ သွေး၌ရှိသည့် ခုခံအားထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှုပျက်သောရောဂါ၊ ဒါဟ၊ ဥဏှ၊ သန္တပွန်၊ ဇီရဏတေဇောပျက်၍ ဝင်ရောက်ဖျက်ဆီး အပြစ်ပြုမှုခံရသော သွေးခုခံအားပျက်ရောဂါအပေါင်းတို့၌ တိကျသေချာစွာပင် ကုသနိုင်မည် ဖြစ်၏။

ထိုသို့ အာရောဂျသိဒ္ဓိသို့ရောက်ရှိသော ရသားယနဆေးကို ထုတ်လုပ်ပေးနိုင်သောဓာတ်လုံးကို ဆက်လက်တေဇောသွင်းပြီး စီရင်သွားပါက အာရောဂျသိဒ္ဓိအဆင့်မှတစ်ဆင့် အာယုသိဒ္ဓိ၊ ထိုမှတစ်ဆင့် အာဟာရသိဒ္ဓိ၊ ထိုမှ နောက်ဆုံးတွင် သဗ္ဗသိဒ္ဓိအဆင့်သို့ တက်ရောက်သွားနိုင်မည်ဖြစ်၏။ ဆက်လက်အားထုတ်ပါက မုချမသွေ ရောက်ရှိနိုင်ပါမည်။

ဤကား ပထဝီ၊ အာပေါဓာတ် (ဝါ) ဂရုဓာတ်တို့ဦးဆောင်သည့် ရွှေနှင့် နတ်သတ်ပြဒါးတို့ ပါဝင်သည့် ဓာတ်လုံးတစ်လုံး တည်ဆောက်စီရင်အသုံးပြု ထုတ်လုပ်နည်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤဆေးသည် အပြုဓာတ်ဆေး၊ အဖြည့်ဆေးအမျိုးအစားဖြစ်၏။ ထို ရွှေ နတ်သတ်ပြဒါး၊ ပတ္တမြားတို့ပါဝင်သောဆေးကို အထူးရသားယနဆေးဟု ခေါ်၏။

HIV, AIDS ရောဂါနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဖော်ပြရာတွင် ကုထုံးနည်းစနစ်ဆေးဝါး၌ အကြမ်းအားဖြင့် နှစ်မျိုး ကွဲပြားနေကြောင်း သတိပြုမိမည် ဖြစ်၏။

ပထမကုထုံးနည်းစနစ်ဆေးဝါး မှာ HIV, AIDS ရောဂါ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတို့အား ဆန့်ကျင်တိုက်ခိုက်ပိုးသတ်သည့် ပဋိဇီဝဆေးအမျိုးအစားဖြစ်၏။

ဒုတိယကုထုံးနည်းစနစ်ဆေးဝါး မှာ HIV, AIDS ရောဂါ အပြစ်ပြုခံနေရသူ လူသား၏ခုခံအားစွမ်းရည်ကိုသာ မြှင့်တင်ပေးခြင်း ဖြစ်၏။ ထိုအခါ မြင့်မားလာသောကိုယ်ခံစွမ်းအားမှသာတစ်ဆင့် တိုက်ဖျက်ခြင်းဖြစ်၏။

ဤအထူးရသားယနဆေး (ရွှေ နတ်သတ်ပြဒါး၊ ပတ္တမြား) သည် ဒုတိယကုထုံးနည်းစနစ်ဆေးဝါး ဖြစ်၏။ ၎င်းသည် ကျဆင်းသွားသော လူသား၏ခုခံအားစွမ်းရည် ပြန်လည်မြင့်တက်စေသောဆေး ဖြစ်၏။ ထိုမြင့်တက်လာသောကိုယ်ခံစွမ်းအားဖြင့် ဗိုင်းရပ်စ်၊ ဘက်တီးရီးယားပိုးတို့၏ တိုက်ခိုက်မှုဒဏ်ကိုသာမက ခန္ဓာကိုယ်၏လျော့ပါးသွားသော အကျိုးပြုဓာတ်တို့ကိုပါ တစ်ချိန်တည်း၊ တစ်ပြိုင်တည်း ဖြည့်တင်းဆောင်ရွက်ပေးကာ သက်ရှည်ကျန်းမာခြင်းအကျိုးတို့ကိုလည်း ရရှိစေမည် ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် ကိုယ်ခံစွမ်းအားမြှင့်တင်ခြင်း ကုထုံးဆေးဝါးတို့သည်

သာ လက်ရင်းအကျဆုံး၊ အရင်းအမှန်ဆုံး ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးအနည်းဆုံး၊ ခန္ဓာကိုယ်အား ထိခိုက်ခံရမှုအနည်းဆုံး ကုထုံးဆေးဝါးသာ ဖြစ်ပါသည်။

ထို့နောက် ဒုတိယဓာတ်လုံးတည်ရမည့် တေဇော၊ ဝါယောအုပ်စု (ဝါ) လဟုဓာတ်အုပ်စုဖြစ်သည့် စိန်၊ ဆေးဒန်း၊ ကန့်၊ ဟင်းရိုင်း စသည့် ဓာတ်များပါဝင်သည့် မြွေလေးစင်း၊ မင်းလေးပါးအုပ်စု၊ သတ္တခတ္တံ့အုပ်စု တို့ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် အဆိုပါ တေဇော၊ ဝါယောအုပ်စုမှ ဓာတ်တို့ဖြင့် ဓာတ်လုံးတည်မည်ဆိုပါက စိန်ဓာတ်လုံး၊ ဆေးဒန်းဓာတ်လုံး၊ မင်းလေးပါး ဓာတ်လုံး၊ သတ္တခတ္တံ့ဓာတ်လုံးတို့ကို တည်ရမည် ဖြစ်၏။

ထိုတေဇော၊ ဝါယောဆိုင်ရာ (ဝါ) လဟုဓာတ်ဆိုင်ရာ ဓာတ်လုံး သည်လည်း ဤ HIV, AIDS စသည့် ခုခံအားဆိုင်ရာရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါ များတွင် အသုံးပြုနိုင်၏။

သို့သော် ဤတေဇော၊ ဝါယောဓာတ်လုံးများမှ ချော်ချက်၍ထုတ် ယူရရှိသည့် ဝိဇ္ဇာဓရဓာတ်ဆေးဖြင့် HIV, AIDS ကင်ဆာတို့ကို ကုသနိုင်၏။ ဤဆေးဝါးအမျိုးအစားသည် ပထမကုထုံးနည်းစနစ်ဆိုင်ရာဆေးဝါးများ ဖြစ်၏။

ထိုဆေးတို့သည် လူသား၏ခန္ဓာကိုယ်တွင် ဝင်ရောက်အပြစ်ပြု နေသော HIV, AIDS ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးမွှားများအား တိုက်ရိုက်ဆန့်ကျင်တိုက်ခိုက် သည့် ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးဝါးအမျိုးအစား ဖြစ်၏။ ဤကျမ်းတွင် ကိုယ်ခံ စွမ်းအားမြင့်မားစေသည့် ကုထုံးဆေးဝါးကိုသာ ဦးစားပေးဖော်ပြသည့် ကျမ်း ဖြစ်ပါသည်။ သို့ပါသော်လည်း စိန်၊ ဆေးဒန်းဆိုင်ရာ မင်းလေးပါး ဆေး၊ သတ္တခတ္တံ့ဆေး စသည့် ပိုးသတ်အာနိသင်ရှိသော ပဋိဇီဝဆေးတို့ သည်လည်း ဤ HIV, AIDS ရောဂါအတွက်ကား အသုံးပြုသင့်သည့်အချိန် တွင် ထည့်သွင်းအသုံးပြုရန် လိုအပ်၏။ ထို့ကြောင့် ဤပိုးသတ်ဆေး ဆိုင်ရာ ဝိဇ္ဇာဓရအထူးဆေးကိုလည်း ဖော်စပ်ထားရမည် ဖြစ်၏။

ဝိဇ္ဇာဓရ ပဋိဇီဝဆေးဝါး

ထိုဝိဇ္ဇာဓရပဋိဇီဝဆေးကို သုံးရမည့်အခြေအနေမှာ HIV, AIDS ကူးစက်ဝင်ရောက်ခံထားရသူသည် ကြာမြင့်စွာ ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ခံထား

ရသည့်ဒဏ်ကြောင့် လည်းကောင်း၊ ကိုယ်ခံအားစနစ်ကလာပ်စည်း CD4 Count ပမာဏသည် ၂၅၀ နှင့်အောက်သို့ လွန်မင်းစွာကျဆင်းနေသဖြင့် လည်းကောင်း စသည့် ရောဂါလက္ခဏာများ ရှုပ်ထွေးစွာပေါ်ပေါက်လာ ပါမည်။ ထိုရောဂါလက္ခဏာများမှာ အရေပြားနှင့် ခန္ဓာကိုယ်၏ အချို့ သောနေရာများတွင် ကင်ဆာဖြစ်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်နေရာအနှံ့အပြားတွင် ရေယုန်များ ပေါက်နေခြင်း၊ အဆုတ်ကြောင့်ဖြစ်သည့် ဖျားနာရောဂါ မကြာခဏဖြစ်ခြင်း၊ အဆုတ်နာရောဂါ၊ တီဘီ စသည့် အချောင်သမားပိုး များ ဝင်ရောက်နေခြင်း၊ လျှာပေါ်တွင် မှုကွရပေါက်ခြင်း၊ နာတာရှည် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ မရပ်မနား ဝမ်းသွားနေခြင်းနှင့် အခြား ကိုယ်ခံစွမ်းအား လျော့နည်းကျဆင်းလွန်းသဖြင့် ဖြစ်ပွားရသော ရောဂါ အဖုံဖုံ၊ ရောဂါလက္ခဏာအစုံစုံတို့ဖြင့် ပြည့်စုံနေသည့် HIV, AIDS နောက်ဆုံး ဆင့်လူနာကို တွေ့ရှိကုသရပါက ဤပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးအာနိသင်ပါသည့် ဆေးဝါးကို အသုံးပြုရမည် ဖြစ်၏။ ထိုဆေးကို ဤအဆင့် (နောက်ဆုံး ဆင့်) တွင်သာမက ဤအဆင့်မတိုင်မီအခြေအနေများတွင်လည်း ကြိုတင် ရှိအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ ကြိုတင်၍ ဝိဇ္ဇာဓရပဋိဇီဝဆေးကို အသုံး ပြုခြင်းဖြင့် HIV, AIDS ၏ ရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်ပွားလာမှု၊ ကျယ်ပြန့် လာမှုကို ကောင်းစွာထိန်းချုပ်နိုင်မည် ဖြစ်၏။

ထိုသို့ ဝိဇ္ဇာဓရပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေး ဖော်စပ်ရန်အတွက် စိန်၊ ဆေးဒန်း၊ ဒုတ္တာ၊ ယမ်းစိမ်း၊ ကန့်၊ လက်ချား စသည့် တေဇော၊ ဝါယော ဦးဆောင်သည့် ဓာတ်ဆေးဝါးများကို အသုံးပြုရမည် ဖြစ်၏။ ထိုတေဇော၊ ဝါယောဓာတ်အုပ်စုတွင် ဦးဆောင်ဓာတ်မှာ စိန် ဖြစ်၏။ ထိုစိန်ဆိုရာတွင် လည်း အဓိကစိန်မှာ 'စိန်နီမြင်းသွား' ပင် ဖြစ်၏။ စိန်နီမြင်းသွားသည် ဆေးဖက်တွင် အသုံးဝင်ဆုံး စိန်အမျိုးအစား ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် တေဇော၊ ဝါယောဓာတ်အုပ်စု (ဝါ) လဟုအုပ်စု (ဝါ) ပိုးသတ်ဆေးပဋိဇီဝအုပ်စု (ဝါ) အဖျက်အုပ်စုတွင် စိန် ဦးဆောင်၏။

ထို့အတူ ပထဝီ၊ အာပေါဓာတ်အုပ်စု (ဝါ) ဂရုအုပ်စု (ဝါ) ကိုယ်ခံ စွမ်းအားမြှင့်အုပ်စု (ဝါ) အပြုဓာတ်အုပ်စု (ဝါ) ရသာယနအုပ်စုတွင် ရှေ့သည် ဦးဆောင်၏။

ထို့ကြောင့် ကိုယ်ခံစွမ်းအားမြှင့်တင်ခြင်းကိစ္စ၊ ခုခံအား တိုးတက်စေခြင်းကိစ္စတို့အတွက် ရွှေဓာတ်လုံး ကို တည်ရသကဲ့သို့ ရောဂါပိုး၊ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး စသည့် ပိုးအပေါင်းတို့ကို တိုက်ဖျက်ခြင်းကိစ္စ၊ ပိုးသတ်ခြင်းကိစ္စ၊ မလိုလားအပ်သည်တို့ကို ဖျက်ဆီးစေခြင်းကိစ္စတို့အတွက် စိန်ဓာတ်လုံး တည်ရမည် ဖြစ်၏။ ဤစိန်ဦးဆောင်သော ဝိဇ္ဇာဓရဓာတ်လုံးသည် HIV, AIDS ဗိုင်းရပ်စ် စသည့် ရောဂါပိုးတို့အပေါ်တွင် အထူးထိရောက်သည့် ပိုးသတ်အာနိသင်ကို ပေးစွမ်းနိုင်သဖြင့် ပိုးသတ်ခြင်းဆိုင်ရာ ဝိဇ္ဇာဓရဆေးများတွင် ဦးဆောင်နေခြင်း ဖြစ်၏။

စိန်၏ ဝိဇ္ဇာဓရဆိုင်ရာ သြဇာဓာတ်သဘောတရား

စိန် (ဝါ) စိန်နီမြင်းသွားသည် နာမ်ဓာတ်အပေါင်းတို့တွင် တန်ခိုးအကြီးဆုံး၊ စွမ်းပကားအကြီးမားဆုံး ဖြစ်၏။ ရောဂါပိုးအပေါင်းတို့အပေါ်တွင်လည်း ထက်မြက်သောသတ္တိဖြင့် အောင်မြင်စွာ ချေမှုန်းနိုင်စွမ်းရှိ၏။

စိန်တွင် ဓာတ်အနေဖြင့် တေဇော၊ ဝါယောဓာတ်တို့ ဦးဆောင်ပါဝင်နေသဖြင့် ပြုလုပ်သူ ကတ္တားဓာတ်များလည်း ဖြစ်၏။ လဟုဓာတ်လည်း ဖြစ်၏။ စင်စစ် စိန်သည် အဆိပ်တစ်မျိုးလည်း ဖြစ်၏။ ထိုစိန်၏ အဆိပ်ကိုသာ ပြုပြင်ဆုံးမ စီရင်နိုင်ပါက ထိုစိန်သည် အဆိပ်သဘောမဟုတ်တော့ဘဲ ဓာတ်သဘောဆောင်လာ၏။ အမြိုက်ဆေးသဖွယ် ဖြစ်လာ၏။ ကြည်လင်၊ သန့်ရှင်း၊ အပြစ်ကင်းသောသြဇာဓာတ်သည် ကိန်းအောင်းလာမည် ဖြစ်၏။

စိန်ကို အထက်တွင် တေဇော၊ ဝါယော သဘောတရားအရ အဖျက်ဓာတ်၊ အဖျက်စွမ်းအင်၊ ဆန့်ကျင်တိုက်ဖျက်သတ္တိဟု ဆိုရသော်လည်း ဦးဆောင်သောဓာတ်သဘောကိုကြည့်၍ ဆိုရခြင်းဖြစ်၏။ တကယ်စင်စစ်တွင် စိန်၌ အဖျက်ဓာတ်၊ ပဋိဇီဝဓာတ်တို့သာမက အဖွင့်ဓာတ်၊ အာကာသဓာတ်၊ အပြုဓာတ်များလည်း အချိုးညီစွာ ပါဝင်နေပါသည်။

ထို့ကြောင့် စိန်သည် အဖျက်ဓာတ်ဟုဆိုရာတွင် ရောဂါအပါအဝင် အခြားသောဓာတ်များအားလုံးကို ဖြိုဖျက်တိုက်ခိုက်ခြင်းမျိုး မဟုတ်ပေ။ ခန္ဓာကိုယ်၏ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို တိုက်ခိုက်ဖျက်ဆီးတတ်သော ဘက်တီး

ရိုးယား၊ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများကိုသာ တိုက်ခိုက်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အား အပြစ်ပြုမည့် ဒေါသ၊ မလအညစ်အကြေးတို့ကိုသာ ဖြိုဖျက်ခြင်း ဖြစ်လေ၏။ ခန္ဓာကိုယ်အား အကျိုးပြုသည့်ဓာတ်တို့ကိုကား အပြစ်မပြုသည့်အပြင် ထောက်ကူအားပေးသည့် အပြုဓာတ်လည်း ဖြစ်၏။ ထို့အပြင် ခန္ဓာကိုယ်၏ခုခံအားစွမ်းရည်၊ ပါစကဝမ်းမီး၊ ဥသ္မာတေဇောတို့ကိုလည်း အားရှိစေနိုင်၏။ ထိုမျှမက စိန်သည် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မလိုအပ်တော့သည့် ဒြပ်ပစ္စည်းတို့ကိုလည်း ခန္ဓာကိုယ်၏ပြင်ပသို့ရောက်ရှိစေရန် ဖွင့်ထုတ်ပေးနိုင်စွမ်းသတ္တိရှိ၏။

အချုပ်အားဖြင့်ဆိုရပါမူ စိန်သည် လူသား၏ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ဝင်ရောက်လာသည့် ဘက်တီးရီးယား၊ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများနှင့် အဆိပ်အတောက်များ (ဥပမာ- အစားအစာအဆိပ်အတောက်၊ ဓာတုအဆိပ်အတောက်၊ ပတ်ဝန်းကျင်အဆိပ်အတောက်၊ သုံးစွဲသည့်ဆေးဝါးအဆိပ်အတောက်၊ မလအညစ်အကြေးအဆိပ်အတောက် စသည့် အဆိပ်အတောက်မျိုးစုံ) တို့ကို ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ပင် ဖျက်ဆီးပစ်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပရောက်အောင် ဖွင့်ထုတ်ပစ်ခြင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အကျိုးပြုဓာတ်များကို ဖော်ဆောင်ပေးခြင်း၊ သြဇာဓာတ်ကို ဖြစ်စေခြင်း စသည့် အကျိုးကျေးဇူးများကို ဖော်ဆောင်နိုင်မည်ဖြစ်ပေ၏။

**စိန်မှ အဆိပ်ဒေါသများ ပယ်သတ်ခြင်းနှင့်
သြဇာဓာတ်ကိန်းစေခြင်း**

ဤတွင် စိန်တွင်ရှိသောအဆိပ်များကို ပယ်သတ်စေရမည်ဖြစ်၏။ ထိုအဆိပ်ကို ပယ်သတ်ရာတွင် ချုပ်နှောင်၍ပယ်သတ်ရမည်ဖြစ်၏။ ဤနေရာတွင် ပယ်သတ်သည်ဆိုရာ၌ စိန်တွင်ရှိနေသည့် အဆိပ်ဒေါသကိုသာ သတ်ခြင်း ဖြစ်၏။ အကျိုးပြုဓာတ်ကို သတ်ခြင်း မဟုတ်ပေ။ ထို့အပြင် စိန်၏အကျိုးပြုဓာတ်ကို ရှင်သန်စေရန်၊ တိုးပွားစေရန်၊ အားရှိစေရန်နှင့် သြဇာဓာတ် ကိန်းအောင်းတည်ရှိလာစေရန် စီရင်ပေးရမည် ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် စိန်၏အဆိပ်ဒေါသအပေါင်းတို့ကိုလည်း ပယ်သတ်စေ

အကျိုးပြုဓာတ်ကိုလည်း ရှင်သန်စေ၊ ဩဇာဓာတ်ကိုလည်း ကိန်းအောင်း စေရန်အတွက် အောက်ပါအစီအရင်ကို ပြုရမည် ဖြစ်၏။

ပထမဦးစွာ စိန်နီမြင်းသွားကို ကန့်ဖြင့်ရောပြီး အမှုန့်အညက် ပြုရမည် ဖြစ်၏။ ထိုအခါ ကန့်၏အာနိသင်ကြောင့် စိန်ရို့ ပြဒါးအဆိပ် အတောက်သည် ကျိုးသွားမည် ဖြစ်၏။ ထို့နောက် ထိုအထဲသို့ ဒုတ္တာကို ထည့်၍ထောင်းပါ။ ထိုအခါ စိန်ပြဒါး၏ ခုန်ပျံမှုကို ထိန်းချုပ်ပြီး စိန်၏ ဒေါသများကို ခွာထုတ်စေပါသည်။ ထို့အပြင် ဒုတ္တာထဲတွင်ပါရှိသည့် ဒုတ္တာ ပြဒါးအား စိန်ပြဒါးသည် နှစ်သက်သဖြင့် သဟဇာတဖြစ်ကာ အတူတကွ ပေါင်းစည်းမှုဖြစ်စေ၏။ အမိအဖမ်းခံ၏။ ထို့နောက် ထိုအထဲသို့ ထန်းသား ကန့်ကိုထည့်၍ ကြိတ်ခြေပါ။ ထိုအခါ ထန်းသားကန့်အတွင်းရှိ ပြဒါးသည် မီးဖြင့်တွေ့သောအခါ ပါဝင်သည့်ဓာတ်တို့ကို မထွက်နိုင်စေရန် ထိန်းချုပ်ပြီး ဒေါသတို့ကို သတ်စေ၏။ ထို့နောက် ထိုအထဲသို့ ယမ်းကိုထည့်၍ အမှုန့် ပြု၏။ ယမ်းသည် စိန်၏အဆိပ်တို့ကို စိမ့်ဝင် လောင်မြှိုက်ပြီး ဖျက်ဆီး ပစ်နိုင်စွမ်း ရှိ၏။

ထိုအထဲသို့ လက်ချားကို ရောထည့်ပြီး ထုထောင်းပါ။ ထိုအခါ စိန်အထဲရှိ အခြားသော မြင်းသီလာ အစရှိသည့် အဆိပ်အတောက်တို့ကို ဖျော်ထုတ်၍ စုပ်ယူပြီးလျှင် ပြင်ပသို့ထွက်စေခြင်းနှင့် စိန်ပြဒါးသန့်သန့် အစိုင်အခဲဖြစ်အောင်ထိန်းချုပ်၍ ကျန်ရှိစေကာ ခွဲခြားစိတ်ဖြာပေး၏။

ထိုအခါ ကျန်ရှိသောစိန်သည် ဒေါသမလအဆိပ်အတောက်ကင်း သည့်စိန်ဓာတ်ကို ရရှိမည် ဖြစ်၏။

ပိဗ္ဗာရ စိန်ဓာတ်လုံးတည်နည်း

- ၁။ စိန်နီမြင်းသွား၊
- ၂။^၁ ဒုတ္တာ၊
- ၃။ ကျည်တောက်ကန့်၊
- ၄။ ယမ်းစိမ်း၊
- ၅။ ထန်းသားကန့်၊
- ၆။ လက်ချားစသည့် ဓာတ် (၆) ပါးကို (၂) ကျပ်သားစီ ယူပါ။

ယုတ္တရောင်စာအုပ်တိုက်

ထိုဓာတ်အားလုံးကို အမှုန့်ပြုပါ။ ထို့နောက် သံပရာရည်ကို (၄၈) ကျပ်သားယူ၍ ထိုဓာတ်တို့ကို ဖျော်ပါ။ ထိုသို့ဖျော်ပြီး ကြွေရည်သုတ် နွက် သို့မဟုတ် ကြွေပန်းကန်တွင်ထည့်ပြီး နေလှန်းပါ။ ခြောက်သွားလျှင် ထိုသံပရာအရောဓာတ်တို့ကို အမှုန့်ပြု၍ လုံစောက်ထဲတွင် ထည့်ပါ။ ဇော်သရွတ်လုံစွာမံပြီး ပိတ်ပါ။ ဇော် (၃) ထပ် မံပါ။ ပြီးလျှင် လုံကို အခြောက်လှန်းပါ။ လုံခြောက်လျှင် ဖိုထဲသို့ထည့်၍ နာရီဝက်ကြာ မီးပေးပါ။ ပြီးလျှင် လုံကိုထုတ်ယူ၍ အလိုချမ်းစေရပါမည်။ အလိုချမ်းလျှင် လုံကိုခွဲယူပါက ဓာတ်လုံး (၁) လုံးရမည် ဖြစ်၏။ ထိုအခါ ချော်အမည်း ရောင်များကိုလည်း ရရှိပါမည်။ ထိုချော်မည်းများကို အမှုန့်ပြု၍ လုံအသစ် ထဲထည့်ပါ။ အဖုံးငှားအုပ်ပြီး ထိုးပါ။ ချော်ပျော်လာလျှင် လက်ချားမီးပေါက် ကို ထပ်ထည့်ပါ။ လုံတစ်ဝက်ပမာဏရရှိစေရန် ချော်ချက်ပါ။ ထိုအချိန်တွင် စိန်ဓာတ်လုံးကို ထည့်ပါ။ ထို့နောက် မီးပြင်းပြင်းထိုးပါ။

ထိုကဲ့သို့ (၁၀) လုံ ဆက်၍ထိုးပါက စိန်ဓာတ်လုံး၏ချော်သည် ချော်ဖြူရပြီ ဖြစ်၏။ စိန်ကိုနိုင်သည်မှာ လက်ချား၊ ယမ်းစိမ်းတို့သာဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် လက်ချားကို လုံစောက်တွင်ထည့်၍ ချက်ပါ။ ထိုအထဲသို့ ယမ်းစိမ်း (၁) ပဲသားခန့်ထည့်၍ ဆက်ထိုးပါ။ ချော်ရည်ငြိမ်သွားပါက ဓာတ်လုံးကိုထည့်ပါ။ လုံ (၁) ခိုင် မီးပြင်းပြင်းဆက်ထိုးပါ။ နှပ်၍ထိုးပါ။

ချော်ဝါဖြစ်ပြီဆိုပါက ထိုချော်ကို စပြီးအသုံးပြု၍ရပြီ ဖြစ်၏။ ထိုကဲ့သို့ ဓာတ်လုံးကို တဖြည်းဖြည်း မီးမြှင့်ပေးသွားရမည်ဖြစ်၏။ ထို ချော်ကို သံဆုံတွင်ထည့်၍ အမှုန့်ထောင်း၊ ဆန်ခါချပါ။ ရလာသောအမှုန့် များကို သံလိုက်ဖြင့်မွှေပေးပါ။ သံမှုန့်သံစများရှိပါက ကပ်ပါလာပါမည်။ ထိုအခါ ရရှိလာသောစိန်ချော်များကို အရည်ဖျော်၍ ပြန်ချက်ပါက ပိုမို နူးညံ့သည့် ဝိဇ္ဇာဓရစိန်ရသာယနဆေး ကို ရရှိပြီဖြစ်၏။ ထိုစိန်ရသာယန ဆေးကို အခြားသော ရုက္ခဗေဒ သဘာဝရိုးရာဆေးဝါးများတွင် ရောစပ်၍ လည်းကောင်း၊ ပျားရည်ဖြင့် ရောစပ်၍ လည်းကောင်း အသုံးပြုနိုင်ပါ သည်။ သို့တည်းမဟုတ် ရရှိလာသော စိန်ရသာယနချော်ကို မိုးရေသန့် ဖြင့်ချက်၍ ပေါင်းခံရည်ထုတ်ယူပြီး ထိုးဆေးအဖြစ် လည်းကောင်း၊ သောက်ဆေးအဖြစ် လည်းကောင်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ဤ ဝိဇ္ဇာဓရ စိန်ရသာယနဆေး သည် HIV, AIDS ရောဂါ၏ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတို့အား ဆန့်ကျင်တိုက်ခိုက်သော ပဋိဇီဝဆေးအဖြစ် အသုံးပြု နိုင်ပါသည်။

ဆက်လက်၍ HIV, AIDS ရောဂါကုထုံးနှင့် ပတ်သက်၍ ပိုမို ထိရောက်မှုရှိစေသည့်ကုထုံးများကို ထပ်မံကြံဆ၍ လိုအပ်ပါက ဖြည့်စွက် ရပါမည်။ အဆိုပါ ခုခံအားကျရောဂါသည် သာမန်ရောဂါငယ်၊ ရောဂါလတ်၊ ရောဂါကြီးမျိုး မဟုတ်ပေ။ လွန်စွာကုသရခက်ခဲသည့် ရောဂါလွန်၊ ရောဂါ ဆုံး ဟူသည် ဦးသျှောင်ကိုင်ရောဂါ ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်ခံအားကို တိုးတက်စေမည့် အခြားသော တွဲဖက်ကုထုံးများကို လိုအပ်ပါက အသုံး ပြုရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထိုတွဲဖက်ကုထုံးတို့၏ အကျိုးပြုမှုကြောင့် မူလ ကုထုံး၏ ထိရောက်မှုအာနိသင်ကိုလည်း ပိုမိုအားပေး အထောက်အကူ ပြုစေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အဆိုပါ HIV , AIDS ရောဂါတို့အတွက် တွဲဖက်ကုထုံးများကို ဆက်လက်၍ဖော်ပြသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။



HIV , AIDS ရောဂါကုထုံးဆိုင်ရာအတွက် ကမ္ဘာ့ရိုးရာဆေးပညာသုံး တွဲဖက်ကုထုံးများ

ရိုးရာဆေးပညာသည် ကြီးကျယ်သော၊ ခမ်းနားထည်ဝါသော
ဂုဏ်အပေါင်းနှင့် ပြည့်စုံသည့် ဆေးပညာရပ်ကြီး ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့်
ရိုးရာဆေးပညာရပ်တွင် အခြံအရံဆေးပညာရပ်အပေါင်း များစွာပါရှိနေ၏။
ထိုအခြံအရံဆေးပညာရပ်များအထဲမှ HIV, AIDS ရောဂါကုထုံးအတွက်
အထောက်အကူပြုမည့် တွဲဖက်ကုထုံးများကို ရွေးချယ်၍အသုံးပြုပါက
ပိုမိုထိရောက်မြန်ဆန်သည့် အကျိုးအာနိသင်များကို ရရှိနိုင်စေမည် ဖြစ်
ပါသည်။

ထိုတွဲဖက်ကုထုံးများ၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာလည်း ခန္ဓာကိုယ်၏
ခုခံစွမ်းအားကို တိုးတက်စေရန်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဤတွဲဖက်
ကုထုံးများကို ပေါင်းစပ်ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် HIV, AIDS ရောဂါအပေါ် ကုထုံး
ဆင်မှု၌ လည်းကောင်း၊ ထိရောက်မှုအာနိသင် ပိုမိုရရှိစေရေး၌ လည်း
ကောင်း၊ ကုထုံးသဘောတရား ကျယ်ပြန့်စေမှု၌ လည်းကောင်း၊ ရောဂါ၏
တိုးတက်မှုကို ဟန့်တားစေရာ၌ လည်းကောင်း၊ ရောဂါ၏လျော့ပါးသက်
သာစေမှု ပိုမိုမြန်ဆန်ရေး၌ လည်းကောင်း၊ တွဲဖက်ကုထုံးတစ်ခုစီ၏
သီးခြားစွမ်းရည် အားသာချက်များအရ လည်းကောင်း စသည့် ကောင်း
ကျိုးများကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

ခုခံအားကျရောဂါအတွက် တွဲဖက်အသုံးပြုသင့်သည့်ကုထုံးများ

မှာ-

- ၁။ သဘာဝကုထုံး၊
- ၂။ ယောဂကုထုံး၊
- ၃။ ယုံကြည်ခြင်းကုထုံး၊
- ၄။ အပ်စိုက်ကုထုံး၊
- ၅။ ဖိအားသုံးကုထုံး၊
- ၆။ ဇုံနယ် (ခေါ်) ကမ္မဇတုံ့ပြန်မှုသုံးကုထုံး၊
- ၇။ အနှိပ်ကုထုံး၊
- ၈။ ဇီဝပြန်ကျွေးကုထုံး၊
- ၉။ ရနံ့ကုထုံး၊
- ၁၀။ သံလိုက်စက်ကွင်းကုထုံး၊
- ၁၁။ တိုက်ချိချွမ်ကုထုံး၊
- ၁၂။ ရိုဖင်းကုထုံး၊ အရိုးဆိုင်ရာကုထုံး၊ ကျောရိုးမကြီးနှိပ်နယ်ကုထုံး၊
- ၁၃။ ရေခဲကုထုံး၊
- ၁၄။ အရောင်ကုထုံး၊
- ၁၅။ ပန်းကုထုံး၊
- ၁၆။ စမကုထုံး စသည့် တွဲဖက်ကုထုံးများကို အသုံးပြု၍ရနိုင်ပါသည်။
ထိုကုထုံးများ၏သဘောတရားကို အနည်းငယ်အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုဖော်ပြပါမည်။

(၅) ခုခံအားကျရောဂါနှင့် သဘာဝကုထုံး (Nature Cure)

ဤကုထုံးမှာ သဘာဝကုထုံးနှင့် ရောဂါပျောက်နည်းများကို ပေါင်းစပ်ထားခြင်း ဖြစ်၏။ သဘာဝဓာတ်တို့၏ ကုထုံးအာနိသင်များကို သဘာဝကုထုံးများအဖြစ် အသုံးပြုကြ၏။ ထိုသဘာဝဓာတ်များမှာ နေ၊ လေ၊ မြေ၊ ရေတို့ ဖြစ်၏။

ဤသဘာဝကုထုံး၏ အနှစ်ချုပ်သဘောတရားကို ဖော်ပြရမည်ဆိုပါက ...

“ရောဂါအားလုံးတို့၏ မူလအကြောင်းမှာ သိလျက်ဖြင့် ဖြစ်စေ၊ မသိ၍ ဖြစ်စေ သဘာဝနိယာမတို့ကို ဖောက်ဖျက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်၏”

အမှန်အားဖြင့် ရောဂါဆိုသည်မှာလည်း သူ့ဘာသာသူ ပျောက်ကင်းနိုင်ရန် ခန္ဓာကိုယ်သည် မိမိကိုယ်ကိုမိမိသန်စင်စေမှုအတွက် ကြိုးပမ်းချက်ပင် ဖြစ်၏။

သဘာဝကုထုံးမှဆိုထားသည်မှာ ...

“ခန္ဓာကိုယ်၏အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုကို ထိခိုက်စေသည့်အရာသည် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကို ထိခိုက်စေ၏”

ဟူ၍ဖြစ်၏။

ခန္ဓာကိုယ်သည် ပြည့်စုံသောအဖွဲ့အစည်းတစ်ရပ်ဖြစ်ပြီး ရောဂါကို တုံ့ပြန်ရာ၌လည်း တစ်ခုလုံးအဖြစ် တုံ့ပြန်၏။

ထို့ကြောင့် ရောဂါကို ကုသရာတွင် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးအဖြစ် ကုသရမည်။ အစိတ်အပိုင်းအလိုက် ကုသခြင်းမပြုရ။

ရောဂါပျောက်မှုအားလုံးသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှ ဖြစ်လာရ၏။ လူသားတို့၏ခန္ဓာကိုယ်တွင် ကျန်းမာရေးနှင့် ရောဂါပျောက်ရေးအတွက် မိမိကိုယ်တိုင်ကုသသည့် အင်အားစုများ ရှိနေလေသည်။

သမားတော်မှာမူကား သူ၏သဘာဝကုထုံးနည်းများဖြင့် အသိဉာဏ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကူအညီကိုသာ ပေးလေ၏။

လူသားခန္ဓာကိုယ်၏ရောဂါများကို သဘာဝလှုံ့ဆော်ချက်ဖြင့် ပျောက်ကင်းသက်သာနိုင်ပြီး ဆေးဝါးတစ်စုံတစ်ရာသုံးရန်မလို ဟူ၍ ဖြစ်၏။ ၎င်းတို့သည် ရုက္ခဆေးဝါးများ၊ ကုထုံးဆိုင်ရာဓာတ်စာများ၊ ရေကုထုံးလေ့ကျင့်ခန်းများဆီသို့ ဦးတည်ကြ၏။

အကြိမ်ပေါင်းများစွာပင် ဝမ်းဗိုက်နာခြင်း၊ အစာအိမ်ရောင်ခြင်း စသည့် အစာအိမ်ဖောက်ပြန်သောရောဂါများ၌ အစာမစားဘဲနေခြင်းဖြင့် သက်သာစေကြောင်း တွေ့ရ၏။

နာကျင်ကိုက်ခဲမှုများတွင် ရေနွေးဖတ်ကပ်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာရာ ရစေ၏။ လေကောင်းလေသန့်နှင့် နေရောင်ခြည်သည် နာတာရှည်ရောဂါရှင်တစ်ဦးအား သက်လုံအားနှင့် ခွန်အားကို သက်ရှိများကဲ့သို့ပင် ရရှိစေ၏။ လေကောင်းလေသန့်၊ နေရောင်ခြည်၊ အပူမပေးထားသော ရေနံနှင့် အစာဖြတ်ခြင်း စသည့် ကုထုံးများဖြင့် ရှေးခေတ် အီဂျစ်၊ ဂရိ

နိုင်ငံများထွန်းကားစဉ်ကတည်းက ကုထုံးနည်းလမ်းများအဖြစ် တွင်ကျယ်စွာ အသုံးပြုခဲ့ကြ၏။

သဘာဝကုထုံး အလုပ်လုပ်သည့်သဘောတရား

သဘာဝကုထုံးဆေးပညာအရ ရောဂါအားလုံး၏ မူလအကြောင်း ရင်းမှာ သိလျက်နှင့်ဖြစ်စေ၊ မသိ၍ဖြစ်စေ သဘာဝနိယာမများကို ချိုးဖောက်ခြင်းသာ ဖြစ်၏။

ထိုချိုးဖောက်မှုသည် တွေးခေါ်ခြင်း၊ အသက်ရှူခြင်း၊ အစာစားခြင်း၊ အရည်တို့ကိုသောက်ခြင်း၊ အဝတ်အစားဝတ်ခြင်း၊ အလုပ်လုပ်ခြင်း၊ အနားယူခြင်း စသည်တို့တွင် ပါရှိနိုင်ပြီး ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာ၊ လူမှုရေးနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြုအမူများတွင်လည်း ပါလေသည်။

လင်ဒါဟာက ဤသို့ဆိုခဲ့၏။

“လတ်တလော နာတာတို့ အာဂန္တုရောဂါ မှန်သမျှသည် သဘာဝ၏သန့်စင်မှုနှင့် ရောဂါပျောက်မှုဆိုင်ရာ အကျိုးသက်ရောက်မှုရလဒ် ဖြစ်လေ၏။ နာတာတို့ကို ဆေးဝါးများဖြင့် သော် လည်းကောင်း၊ အခြားနည်းများဖြင့်သော် လည်းကောင်း ဖိနှိပ်လိုက်ပါက နာတာရှည်ရောဂါအတွက် အုတ်မြစ်ချပေးခြင်းသာဖြစ်၏။ သာမန်အအေးမိခြင်းမှစသော ရောဂါအားလုံး ဖြစ်သည့် အရေပြားယားယံခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်း၊ ဖျားခြင်း စသည်တို့သည် အသက်နှင့်ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေသည်။ အဆိပ်အတောက်များကို ခန္ဓာကိုယ်မှဖယ်ရှားရန် သဘာဝ၏ကြိုးပမ်းမှုကို ကိုယ်စားပြုခြင်းသာ ဖြစ်၏”

သဘာဝဆေးပညာ၏ ဒဿနသဘောတရားအရ ဆိုရပါမူ...

ရောဂါကို စတင်ဖြစ်စေသူမှာ ရောဂါပိုးများ မဟုတ်ပါ။ ထိုပိုးများသည်ကား မလများ စုဝေးရာတွင်သာ ပေါက်ပွားကြ၏။ ခန္ဓာကိုယ်တွင် အဆိပ်အတောက်မလများသည် များပြားလွန်း၍ ခန္ဓာကိုယ်၏သက်စောင့်အား နည်းပါးနေလျှင် သဘာဝသည် ထိုတိုက်ပွဲတွင် ရှုံးနိမ့်ပြီး ရောဂါဝင်ရောက်လာလေ၏။

သမားတော်သည် သူ၏ သဘာဝနည်းစနစ်များဖြင့် ရောဂါ ပျောက်မှုကို ကူညီအားပေးသင့်ပြီး တားဆီးနှောင့်ယှက်မှုကို မပြုသင့်ပေ။ သဘာဝဆေးပညာကလည်း စုဝေးနေသော မလများကို ခန္ဓာကိုယ်မှ ဖယ်ရှားရာတွင် သမားကို ကူညီခြင်းဖြင့် ဤရည်ရွယ်ချက်များကို ပြည့်ဝ စေလေ၏။

စွန့်ထုတ်အင်္ဂါများအား လှုံ့ဆော်ပေးခြင်းဖြင့် စွန့်ထုတ်မှုလုပ်ငန်း ကို ပို၍ပီပြင်စေပြီး ရောဂါရှိနေသောအင်္ဂါများအား ပုံမှန်အားကို ဖြစ်စေ လေသည်။ ထို့အပြင်လည်း ဖောက်ပြန်မှားယွင်းနေသော ကာယ၊ ဉာဏ အလေ့အကျင့်များကိုလည်း ရပ်တန့်စေပြီး သဘာဝဖြင့် ညီညွတ်သော နေနည်း၊ မဆန့်ကျင်သောနေနည်းများကို သင်ကြားပေးလေသည်။

သဘာဝကုထုံးဆေးပညာတွင် ရောဂါနှင့်ကုထုံးတို့၏ ညီညွတ်မှု ရှိ၏။ ခန္ဓာကိုယ်ကို တစ်ခုတည်းဟု သတ်မှတ်ထားသဖြင့် ကုထုံးကိုလည်း တစ်ခုတည်းအဖြစ် ရည်ရွယ်ထား၏။ သို့သော် ကုထုံးကို တုံ့ပြန်ရန် အတွက် လုံလောက်သောသက်စောင့်အားသည် ကျန်ရစ်ရပေမည်။

ဤကိုယ်ခံစွမ်းအားကျဆင်းသည့်ရောဂါတွင် ရောဂါဖြစ်စေသည့် အကြောင်းများမှာ သဘာဝ၏ ဟန်ချက်ကျမှုတို့ကို ဖောက်ဖျက်သော ကြောင့် ဖြစ်ရခြင်းပင် ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် သဘာဝနှင့် အံဝင်ခွင်ကျဖြစ် သရန် အားထုတ်ခြင်းသည်လည်း ခုခံအားကျရောဂါအတွက် ကုထုံးဖြစ်၏။

ရောဂါပျောက်စေသည့်နည်းစနစ်များ

အသက်ရှူလေ့ကျင်းခန်းစနစ်များကို ပန်းနာရောဂါတွင်သာမက အခြားသောရောဂါအားလုံးတွင်လည်း ညွှန်ကြားထား၏။

လေ၊ နေ၊ ရေတို့မှတစ်ဆင့် အရေပြားကုထုံးကိုလည်း ဝဲနှင့် နှင်းခူရောဂါတွင်သာမက ရောဂါအားလုံးတွင် ပြဋ္ဌာန်းထား၏။

ဓာတ်စာစားရန်မှာလည်း အစာမကြေသူများကိုသာမက လူနာ အားလုံးကို ညွှန်ကြားထား၏။

ထို့အပြင်လည်း သဘာဝကုထုံး၏နည်းစနစ်အမျိုးမျိုးကိုလည်း တစ်ခုပြီးမှတစ်ခုလုပ်ခြင်းမျိုး မဟုတ်ဘဲ အားလုံးကို တစ်ပြိုင်နက်လုပ် ရ၏။

သဘာဝလုံဆော်မှုအမျိုးမျိုးသည် ခန္ဓာကိုယ်အား ပြင်းထန်မှု အမျိုးမျိုးဖြင့် လုံဆော်ပေး၏။ ရေအေးသည် ရေကြက်သီးနွေးထက် ပို၍ပြင်းထန်သောလုံဆော်မှု ဖြစ်၏။

ရေအေးဖတ်သည် နေရာကျဉ်းကျဉ်းလေးကိုသာ ဖုံးအုပ်ပါက ပျော့ပျောင်းသောလုံဆော်မှုဖြစ်သော်လည်း လည်ပင်းမှအောက်သို့ တစ် ကိုယ်လုံး ဖုံးအုပ်ပါက ကြီးမားကြမ်းတမ်းသောလုံဆော်မှု ဖြစ်လေ၏။

နေ့လယ်နေသည် နံနက်နေထက် ပို၍ပြင်းထန်သောလုံဆော်မှု ဖြစ်၏။

နေရောင်ဖြင့်ထိတွေ့ရသော နေရာအကျဉ်းအကျယ်၊ နေရောင်ဖြင့် ထိတွေ့ရသည့် ကာလအတိုအရှည်တို့ကြောင့် လုံဆော်မှု၏ပြင်းထန်ပုံကို ပြောင်းလဲစေ၏။

ဓာတ်စာအစာဖြတ်ခြင်းတို့နှင့်ပတ်သက်လျှင် အကြမ်းတမ်းဆုံး လုံဆော်မှုသည် ရေသက်သက်သာပါရှိသောဓာတ်စာ ဖြစ်၏။ ပြင်းထန်မှု လျော့ပါးသောအစာဖြတ်ခြင်းမှာ သစ်သီးရည်များသာ ဖြစ်၏။

သစ်သီးစိမ်းများစားလျှင် ပြင်းထန်မှုလျော့ပါး၍ ဟင်းသီးဟင်းရွက် များ ထည့်စားလိုက်လျှင် ပို၍လျော့နည်းသွား၏။

ချက်ပြုတ်ထားသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်၊ နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများသည်ကား အလွန်ပျော့ပျောင်းသည့် လုံဆော်မှု သာဖြစ်၏။

လုံဆော်မှုများနှင့်ထိတွေ့ရာတွင် လူနာ၏ကျန်းမာရေး၊ အလေ့ အကျင့်၊ အသက်အရွယ်နှင့် အခြားအချက်များကိုလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစား ရပေမည်။

သဘာဝကုထုံးသည် နေ့စဉ်သန့်ရှင်းစင်ကြယ်မှု၊ ကာယလေ့ကျင့် ခန်း၊ အပန်းဖြေခြင်း၊ ဖြေလျှော့ခြင်း၊ အစားအသောက်မှန်ကန်ခြင်းတို့ကို ကျန်းမာမှုထိန်းသိမ်းရေးအတွက် အကြီးအကျယ် အလေးအနက်ထားပေ သည်။ ထို့အပြင်လည်း ရေ၊ မြေ၊ လေနှင့် နေရောင်ခြည်တို့ကို ပုံစံ အမျိုးမျိုးဖြင့် အသုံးပြုခြင်းလည်း ပါဝင်၏။

အချို့သော သဘာဝဆေးပညာရှင်များအနေဖြင့် အနှိပ်နှင့်

အကြောပြင်ကိုလည်း ထည့်သွင်းထား၏။

ကာယလေ့ကျင့်ခန်း သဘာဝနည်း

ကာယဉာဏကျန်းမာရေးအတွက် နေ့စဉ် ကာယလေ့ကျင့်ခန်းသည် မရှိမဖြစ် လိုအပ်၏။ အာဟာရစုပ်ယူမှုနှင့် မလထုတ်ပယ်မှုတွင် ထောက်ကူပြု၏။ ၎င်းသည် ကြွက်သားများကို အားရှိစေပြီး တစ်ကိုယ်လုံးသို့ သွေးလှည့်ပတ်မှုတွင် အထောက်အကူပြုလေသည်။

အစာအာဟာရဓာတ်စာ

ကောင်းစွာမျှတသော အစားအစာများ၊ အသားဓာတ်၊ အဆီဓာတ်၊ ကစီဓာတ်၊ ဗီတာမင်၊ သတ္တုဓာတ်များပါရှိသည့် အစားအစာများကို လိုအပ်၏။

အစားအစာကို သဘာဝပုံစံမှ များစွာပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်း မလုပ်သင့်ပါ။ စား၍ရသည့်အရာမှန်သမျှကို နှစ်မျိုးခွဲခြားထား၏။

၎င်းတို့မှာ...

အယ်ကာလီပုံစံနှင့် အက်စစ်ပုံစံတို့ ဖြစ်ပေသည်။ နွားနို့၊ သစ်သီးများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များသည်ကား အက်စစ်ပုံစံအစားအစာများဖြစ်၏။

အစာဖြတ်ခြင်း (Fasting)

အစားကြူးခြင်းကြောင့် လည်းကောင်း၊ အစာခြေချက်ပုံ မှားယွင်း၍ လည်းကောင်း ရောဂါဖြစ်ရ၏။ ခန္ဓာကိုယ်မှ မလများနှင့် အဆိပ်အတောက်ကို ထုတ်ပယ်ရန်မှာ အစာဖြတ်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးနည်းဖြစ်၏။

အစားအစာကို လုံးဝဖြတ်ရ၏။ ထို့နောက်တွင် သစ်သီးရည်ကို အကန့်အသတ်နှင့် ခွင့်ပြု၏။ အစာငတ်ခံခြင်းတွင် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းမသတ်မှတ်ပါ။

ခံတွင်းနံ့ နံခြင်း၊ အညှိတက်နေသောလျှာ၊ ခံတွင်းအရသာပျက်သွားခြင်းတို့သည် အစာဖြတ်ခါစတွင် တွေ့ရမည့်လက္ခဏာများ ဖြစ်၏။ မလများလေလေ၊ ပိုဆိုးလေလေ ဖြစ်၏။

အစာဖြတ်ခြင်းသည် ကိုယ်အလေးချိန်ကို အနည်းငယ်မျှသာ

အကြောပြင်ကိုလည်း ထည့်သွင်းထား၏။

ကာယလေ့ကျင့်ခန်း သဘာဝနည်း

ကာယဉာဏကျန်းမာရေးအတွက် နေ့စဉ် ကာယလေ့ကျင့်ခန်းသည် မရှိမဖြစ် လိုအပ်၏။ အာဟာရစုပ်ယူမှုနှင့် မလထုတ်ပယ်မှုတွင် ထောက်ကူပြု၏။ ၎င်းသည် ကြွက်သားများကို အားရှိစေပြီး တစ်ကိုယ်လုံးသို့ သွေးလှည့်ပတ်မှုတွင် အထောက်အကူပြုလေသည်။

အစာအာဟာရဓာတ်စာ

ကောင်းစွာမျှတသော အစားအစာများ၊ အသားဓာတ်၊ အဆီဓာတ်၊ ကစီဓာတ်၊ ဗီတာမင်၊ သတ္တုဓာတ်များပါရှိသည့် အစားအစာများကို လိုအပ်၏။

အစားအစာကို သဘာဝပုံစံမှ များစွာပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်း မလုပ်သင့်ပါ။ စား၍ရသည့်အရာမှန်သမျှကို နှစ်မျိုးခွဲခြားထား၏။

၎င်းတို့မှာ...

အယ်ကာလီပုံစံနှင့် အက်စစ်ပုံစံတို့ ဖြစ်ပေသည်။ နွားနို့၊ သစ်သီးများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များသည်ကား အက်စစ်ပုံစံအစားအစာများဖြစ်၏။

အစာဖြတ်ခြင်း (Fasting)

အစားကြူးခြင်းကြောင့် လည်းကောင်း၊ အစာခြေချက်ပုံ မှားယွင်း၍ လည်းကောင်း ရောဂါဖြစ်ရ၏။ ခန္ဓာကိုယ်မှ မလများနှင့် အဆိပ်အတောက်ကို ထုတ်ပယ်ရန်မှာ အစာဖြတ်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးနည်းဖြစ်၏။

အစားအစာကို လုံးဝဖြတ်ရ၏။ ထို့နောက်တွင် သစ်သီးရည်ကို အကန့်အသတ်နှင့် ခွင့်ပြု၏။ အစာငတ်ခံခြင်းတွင် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းမသတ်မှတ်ပါ။

ခံတွင်းနဲ့ နံခြင်း၊ အညှိတက်နေသောလျှာ၊ ခံတွင်းအရသာပျက်သွားခြင်းတို့သည် အစာဖြတ်ခါစတွင် တွေ့ရမည့်လက္ခဏာများ ဖြစ်၏။ မလများလေလေ၊ ပိုဆိုးလေလေ ဖြစ်၏။

အစာဖြတ်ခြင်းသည် ကိုယ်အလေးချိန်ကို အနည်းငယ်မျှသာ

ကျစေသော်လည်း ဇွဲနှင့် ကျန်းမာရေးကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေ၏။ ပို၍ အကျိုးရှိစေရန် အူများကို ကြိုတင်၍ ဆေးကြောသန့်စင်ထားရ၏။

သဘာဝရေကုထုံး

ရေကို အပူချိန်အမျိုးမျိုးတွင်ထားပြီး ကုထုံးပုံစံအမျိုးမျိုး လုပ်ထား၏။ ရေအေးသည် အရေပြား၏ သွေးကြောငယ်များကို ကျဉ်းကျုံ့စေပြီး အရေပြားကို ဖြူဖျော့၍ အေးစက်သွားစေ၏။

သို့သော် မကြာမီတွင် ကျဉ်းကျုံ့နေသည့်သွေးကြောများ ကျယ်ကားလာပြီး သွေးထောက်ပံ့မှု တိုးလာခြင်းကြောင့် အရေပြားနီရဲလာပြီး ဖြူရော်မှုကို ဖယ်ရှားလိုက်၏။

၎င်းသည် ရေအေး၏ ရှေးဦးသက်ရောက်မှုမဟုတ်ဘဲ နောက်ပိုင်း သက်ရောက်မှုသာဖြစ်၏။ လှုံ့ဆော်မှုနှင့် အားဖြစ်စေ၏။ ရေအေးချိုးခြင်းကို လူနာများ၏ ခန္ဓာကိုယ်သန်စွမ်းရန်နှင့် သက်စောင့်အားတိုးတက်ရန် ပေးရ၏။ တဖြည်းဖြည်းနှင့် လူနာခံနိုင်လာသောအခါ ရေအေး၏အပူချိန်ကို ဆက်လက်၍လျှော့ချရ၏။ ရေအေးကို ရေစိုဝတ်အထုပ်များအဖြစ်လည်း သုံးရ၏။ ဤနည်းသည် အဖျားကြီးသူများအတွက် လွန်စွာအသုံးဝင်ပေသည်။

ရေအေးကို Hip Bath အတွက်လည်း သုံးရ၏။ အဖျားတွင် အပူချိန်ကျစေရန် သုံးရသည့်နည်းလမ်း ဖြစ်၏။ ဤကိစ္စအတွက် အထူးစည်ပြတ်တစ်ခု လိုအပ်၏။ ထိုအထဲသို့ ရေချိုဖြည့်ပါ။ လူနာသည် ထိုအထဲသို့ ဝင်ထိုင်လျှင် ရေလျှံမကျပါစေနှင့်။

နွေရာသီတွင် ရေခဲကဲ့သို့အေးသည့်ရေကို ပေးပါ။ လူနာကို ညင်သာသောသွေးလန့်မှု ဖြစ်စေ၏။ လူနာသည် ခြေထောက်များကို အပြင်ထုတ်၍ စည်ပြတ်ထဲတွင် ဝင်ထိုင်ရ၏။ ရေမထိသောခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းကို ကောင်းစွာအုပ်ထားလျှင် လူနာသည် မချမ်းတော့ပေ။

လူနာသည် စည်ပြတ်တွင် နေသားတကျ ထိုင်ပြီးပါက မျက်နှာသုတ်ပဝါအနုစားနှင့် ဗိုက်ကိုပွတ်ပေးပါ။ ဤနည်းကို (၅) မိနစ်မှ မိနစ် (၃၀)ကြာအောင် ပြုလုပ်နိုင်၏။ ပြီးလျှင် တစ်ကိုယ်လုံးကိုသုတ်၍ လူနာကို အိပ်ခိုင်းပါ။ အရေပြားအား ရေငွေ့ကပ်ခြင်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်ကို အအေး

ကပ်ရန် ပြင်ဆင်ခြင်း ဖြစ်၏။ ကြိုတင်၍ အပူပေးထားလျှင် ခန္ဓာကိုယ်၏ တုံ့ပြန်အားသည် များစွာတိုးလာ၏။

မောပန်းခြင်း၊ လေးဖက်နာ၊ သွေးအားနည်းခြင်း၊ အားနည်းသူ များတွင် အရေပြားကို ကြိုတင်၍အပူပေးထားခြင်းဖြင့် ပို၍အကျိုးသက် ရောက်နိုင်၏။ နာကျင်မှုကိုလည်း ပြေပျောက်နိုင်၏။

ရေပူတစ်လှည့်၊ ရေအေးတစ်လှည့် ချိုးပေးခြင်းသည် လှုံ့ဆော် အား အများဆုံး ဖြစ်၏။ ရေနွေးငွေ့သည်လည်း အလွန်အဖိုးတန်သော ကုထုံးပစ္စည်းတစ်ရပ် ဖြစ်၏။ လူနာကို ချွေးထွက်စေရာ၌ သုံးရ၏။

အဆိုပါ ရေနွေးငွေ့ရေချိုးခြင်းများသည် လေးဖက်နာနှင့် အခြား အဆစ်ရောင်နာတို့တွင် အထူးကောင်း၏။ လူနာကို သစ်သားသေတ္တာ ထဲတွင် ထိုင်နေစေပြီး ရေနွေးငွေ့ကို ပိုက်နှင့်လွှတ်ပေးရ၏။ သို့တည်း မဟုတ် လူနာကို ခုတင်ပေါ်တွင် လှဲနေစေပြီး စောင်တစ်ထပ်၊ နှစ်ထပ် အုပ်ထားပါ။ ရေနွေးအိုးကို ခုတင်အောက်တွင် ထားပါ။

ရွံ့မံခြင်း

ရွံ့မံခြင်းသည် သဘာဝကုထုံး၏ အရေးပါသောနည်းတစ်နည်း ဖြစ်၏။ ဝမ်းချုပ်ခြင်းတွင် အသုံးပြု၏။ ရွံ့ကိုဖျော်ပြီး ပိတ်စသန့်သန့် အလျား (၆) လက်မ၊ အနံ (၃) လက်မ၊ အထူ (၁) လက်မဖြင့် ထုပ် ထားရ၏။ ၎င်းကို ဝမ်းဗိုက်ပေါ်တွင် တစ်ညလုံးထားခြင်း (သို့) နံနက် စောစော ထားရ၏။

အဖျားကြီးလျှင် ရွံ့ကို ဦးခေါင်းပေါ်နှင့် ဝမ်းဗိုက်ပေါ်၌ထားခြင်း မှာ အလွန်အသုံးဝင်ပေသည်။ ၎င်းရွံ့ခဲသည် တက်နေသောအဖျားကို အမြဲတမ်း မကျစေသော်လည်း လူနာကို အေးမြစေ၍ နေရထိုင်ရသက်သာ စေ၏။

ရွံ့ခဲကို ဦးခေါင်းပေါ်၌ထားလျှင် ခေါင်းကိုက်သက်သာစေ၏။

နေစာလှုံခြင်း (Sun bath)

နေစာလှုံခြင်းသည် လောလောလတ်လတ် နာတာရှည်ရောဂါ များတွင် ပို၍အကျိုးရှိစေ၏။ အားအင်ကုန်ခန်းလျှင် ဖုံးအုပ်မထားသော

ခန္ဓာကိုယ်ကို နံနက် နေစာလှုံလျှင် အထွေထွေအားလုံးဆေးဖြစ်ပြီး ဇီဝကမ္မကို လျင်မြန်စေ၏။

အခြားသော အကူအညီအထောက်အပံ့များတွင် လက်နှိပ်ကုထုံးလည်း ပါရှိ၏။ အချို့သော သဘာဝသမားတော်များသည် လျှပ်စစ်ကုထုံး၊ အလင်းကုထုံးနှင့် ဓာတုကုထုံးများလည်း သုံးစွဲကြ၏။

တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ချဉ်းကပ်ခြင်း

လူနာတစ်ဦးသည် သဘာဝကုထုံးသမားတော်ထံ ချဉ်းကပ်သော အခါ သမားတော်သည် လူနာ၏ထူးခြားချက်များကို မှတ်သားထားရ၏။ အစားအသောက်စားပုံ၊ ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပုံ၊ အိပ်စက်ခြင်း၊ ခံတွင်းကောင်း၊ မကောင်း၊ ဝမ်းချုပ်၊ မချုပ် စသည်တို့ဖြစ်ပေသည်။

သွေးဖိအားကို တိုင်းတာမှတ်သားရ၏။ လူနာ၏ရောဂါအတိအကျကို သိရန်မလိုအပ်ပေ။ ကုထုံးမှာ ခန္ဓာကိုယ်၏ သက်စောင့်အားကို တိုးတက်စေပေသည်။ ရှေးဦးစွာ ပထမ (၃) ရက်တိတိ လူနာကို အစာဖြတ်ထားပါ။ လိုအပ်ပါက သံပရာရည်ကိုသာ တိုက်ပါ။ ထို့နောက် (၁) ပတ်ခန့်ရှိမှသာ တစ်နေ့လျှင် ဂျုံကြမ်းချာပါတီ (၂) ချပ် (သို့) နံပြား (သို့) ပေါင်မုန့် (၂) ချပ်နှင့် အသီးအရွက်ဟင်း (ဆားခပ်ပေါ့ပေါ့) ကို ကျွေးပါ။ ကိုယ်အလေးချိန် အနည်းငယ်လျော့သော်လည်း လူပေါ့ပါး၍ အားရှိနေကြောင်း တွေ့ရပေမည်။ လူနာသည် ဝမ်းမချုပ်သော်လည်း ဝမ်းချူပေးရပါမည်။

လူနာသည် နံနက်ပိုင်း ဝမ်းသွားပြီးသောအခါ သံပရာရည်နှင့် ဝမ်းချူပါ။ ဤနည်းအတိုင်း နေ့စဉ် (၇)ရက် ဆက်ပြီးပြုလုပ်ပါ။ လူနာသည် ဝမ်းချုပ်ပါက ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းနေရာတွင် ရွံ့ပလာစတာများကို ညဘက်နှင့် နံနက်စောစောတွင် ကပ်ထားရမည်။ နှာခေါင်းသန့်ရှင်းရေး၊ အစာအိမ်သန့်ရှင်းရေးတို့ကို လိုအပ်သလိုပြုလုပ်ပါ။

ထို့အပြင် ကာယလေ့ကျင့်ခန်းများ (ယောဂအပါအဝင်)ကို လူနာအား ပေးရ၏။ ဤကား လူနာ၏သက်လုံအားကို ကောင်းစေရန်ဖြစ်၏။

ရေခွေး၊ ရေအေးတို့ကို တစ်လှည့်စီ ချိုးပေးခြင်းကို ပြုလုပ်ရာတွင် ရေခွေးကို ပတ်ဝန်းကျင်လေထုထက် အနည်းငယ်ပိုပူသော အပူချိန်

ဖြင့် ချိုးရ၏။ ထို့အတူ ရေအေး ဆိုရာတွင်လည်း ပတ်ဝန်းကျင်ထက် အနည်းငယ်လျော့သော အပူချိန် ဖြစ်ရ၏။ ထို့နောက် အပူအအေးကို တဖြည်းဖြည်းတိုးပေးပါ။ ဤနည်းဖြင့် ရေချိုးခြင်းကို နေ့စဉ် သို့မဟုတ် တစ်ရက်ခြား မည်မျှပူပူ မည်မျှအေးအေး လုပ်သင့်၏။ သို့သော် အရာရာ ကို ချိန်ဆ၍လုပ်ပါ။ ထို့အပြင် အေးလွန်းသောရေကိုကား မချိုးရ။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးရှိ ကြွက်သားများပြေလျော့စေရန် တစ်ကိုယ်လုံးနှိပ်နယ် ပေးခြင်းကို ပြုလုပ်ပါ။

ခွဲကို လွန်စွာဖြစ်စေသော ဂီးထောပတ်၊ နို့၊ ငှက်ပျောသီး၊ ဆန် စသည့် အစားအစာတို့ကို အတိုင်းအတာဖြင့် စားသုံးရမည်။ ကြေကျက် လွယ်သော ပေါ့ပါးသောအစာ၊ အသီးအရွက်ဟင်း၊ နွားနို့တို့ကို ပေးရမည်။

အထူးရှောင်ကြဉ်ရမည့်အစားအစာများမှာ ကြေကျက်ခဲသည့် အသား၊ ကော်ဖီ၊ ကော်ဖီမစ်၊ လက်ဖက်ရည်တို့ဖြစ်၏။

သဘာဝကုထုံး၏ သတိပြုရန်နှင့် မျှော်လင့်ချက်များ

သဘာဝဆေးပညာသည် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပြဿနာပေါင်း များစွာကို ဖြေရှင်းပေးနိုင်၏။ သို့သော် အရေးပေါ်ရောဂါ၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ၊ အနာတရ၊ ခွဲစိတ်ခြင်းဆိုင်ရာပြဿနာများ၊ အာဂန္တုကရောဂါများတွင် ကား ဆေးသိပ္ပံပညာကို အသုံးပြုသင့်၏။

လူနာသည် အဆီအဆိမ့်များ၊ အရက်၊ ဆေးလိပ်၊ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီတို့ကို စားသောက်ခြင်းမှ လုံးဝရှောင်ကြဉ်ရမည်။

သဘာဝကုထုံး၏ယုံကြည်ချက်မှာ...

“ရောဂါသည် ခန္ဓာကိုယ်မှ ပိုးများကိုဆွဲဆောင်သော အဆိပ် အတောက်ပစ္စည်းကို ဖယ်ရှားရန် သဘာဝ၏ကြိုးပမ်းချက်အစိတ်အပိုင်း တစ်ရပ် ဖြစ်၏” ဟူ၍ ဖြစ်၏။

ရောဂါ၏လက္ခဏာများကို ဖိနှိပ်ခြင်းသည် နာတာရှည်ရောဂါ၊ ကုသရခက်ခဲသည့်ရောဂါ (ဝါ) ပျောက်ကင်းနိုင်ခဲသည့်ရောဂါကို ဖြစ်စေ၏။ ထို့ကြောင့် နေ၊ လေ၊ မြေ၊ ရေတို့၏ သဘာဝစွမ်းရည်ကိုသာ သဘာဝ ကုထုံး၌ အသုံးပြုထား၏။

ထို့ကြောင့် HIV, AIDS ရောဂါသည် သဘာဝကိုယ်ခံအားစနစ်

ပျက်ယွင်းပြီး သဘာဝဩဇာဓာတ်ပါ ဆုတ်ယုတ်ကုန်ခန်းအားနည်းလာ သည့်ရောဂါ ဖြစ်၏။ သို့ပါသောကြောင့် သဘာဝ၏စည်းဝါးကိုက်ဟန် ချက် ပျက်ယွင်းသည်။ ဤရောဂါအတွက် သဘာဝကုထုံးသည် ကြီးကျယ် စွာ အထောက်အကူ ဧကန်ပြုမည်ဖြစ်သဖြင့် HIV, AIDS ရောဂါအတွက် သဘာဝကုထုံး (Nature Cure) ကို တွဲဖက်ရိုးရာဆေးပညာကုထုံးကြောင့် လူသား၏ မူလခုခံအားစွမ်းရည်သည် အထူးပင် တိုးတက်ကောင်းမွန်စေ နိုင်ပါသည်။

သဘာဝကုထုံးတွင် လိုက်နာရမည့်အချက်များမှာ ...

- ၁။ အစားအစာကို မှန်ကန်စေခြင်း၊
- ၂။ ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း၊
- ၃။ ရေကုထုံးကို အသုံးပြုခြင်း၊
- ၄။ အစာဖြတ်ခြင်း၊
- ၅။ ရွံ့ကပ်ကုထုံးကို အသုံးပြုခြင်း၊
- ၆။ နုနယ်သောနေရောင်ခြည်တွင် နေပူစာလှုံခြင်းတို့ကို အသုံးပြု ခြင်းတို့ ဖြစ်၏။

(၂) ခုခံအားစွမ်းရည်ကို တိုးတက်စေသည့် ယောဂကျင့်စဉ်ကုထုံး

ယောဂသည် ဒဿနနှင့် နာမ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျင့်စဉ်၏ ရှေးခေတ် စနစ်တစ်ရပ် ဖြစ်၏။ ထို့ထက်ပို၍ ကျယ်ပြန့်စွာ ဖွင့်ဆိုရပါက ယောဂ ဟူသည်မှာ ဘာဝနာဖြင့် ဒုက္ခဆင်းရဲခြင်း၊ ဝေဒနာမှကင်းလွတ်ပြီး စကြ ဝဠာ၏ ဝိညာဉ်နှင့် ပြန်လည်ပေါင်းစပ်ရန် ဖြစ်၏။ ထို့ထက်ပို၍ သီးသန့် ဆိုရပါမူ ယောဂစနစ်တွင် ကိုယ်နေဟန်ထားအမျိုးမျိုး၏ကျင့်စဉ် ပါရှိ၏။

ယောဂစနစ်တွင် ပါဝင်ပေါင်းစပ်ထားသည့် သဘောတရားများမှာ

- ၁။ တည်ငြိမ်ခြင်း၊ လှုပ်ရှားခြင်း၊
- ၂။ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းများ၊
- ၃။ စနစ်ကျသည့်ဓာတ်စာ၊
- ၄။ ဘာဝနာပွားခြင်းတို့ ပါရှိ၏။

၎င်းတို့အားလုံးသည် လူသား၏သဘာဝခုခံအားစနစ်အား လည်ကောင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်၏ ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်းနှင့် ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာလုပ်ငန်းအားလုံးကို လည်းကောင်း အားရှိစေ၏။

ထို့ကြောင့် ယောဂသည် ဆေးပညာစနစ်တစ်ရပ် မဟုတ်ပေ။ ၎င်းသည် လောကနိယာမများအတိုင်း တိုးတက်ဖြစ်ထွန်းစေသည့် စည်းကမ်းအတိုင်း လိုက်နာသောကျင့်စဉ်တစ်ရပ် (ဝါ) သဘာဝနှင့် အံဝင်ခွင်ကျစေသည့်နည်းလမ်းတစ်ရပ် ဖြစ်၏။

ယောဂလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ

ယောဂသည် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးနှင့်သက်ဆိုင်သည့် ကျင့်စဉ်စနစ် ဖြစ်၏။ ယောဂကျင့်စဉ်များကို ကျင့်သုံးလိုသူသည် ယောဂလမ်းကြောင်းပေါ်မှ ဆရာတစ်ဦး၏အကူအညီဖြင့် တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ဆက်လက်လှုပ်ရှားရ၏။

အဆင့်အမျိုးမျိုး၊ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်၏ကျန်းမာမှုကို ထိန်းသိမ်းမြှင့်တင်ရာတွင် အရေးပါပုံမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်၏။

ယာမနှင့် နိယာမများ

ယာမ ဆိုသည်မှာ ရှောင်ကြဉ်ရန်အချက်များ ဖြစ်၏။

အဟိံသ

- သူတစ်ပါးကို မနှိပ်စက်၊ မညှဉ်းဆဲခြင်း၊
 - လိမ်ညာ၍မှသာမပြောခြင်း၊
 - လောဘမကြီးခြင်း၊
 - ရှောင်ရမည့်တရားများကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းတို့ ဖြစ်၏။
- နိယာမ ဆိုသည်မှာ ပြုလုပ်ရမည့် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို

ဆိုလို၏။

- သန့်ရှင်းစွာနေထိုင်ခြင်း၊
 - ကြည်လင်အေးချမ်းခြင်း၊ တည်ငြိမ်ခြင်း၊
 - ခြိုးခြံသောအကျင့်ကို ကျင့်ခြင်း၊
 - လိုက်နာရမည့်တရားများကို လိုက်နာခြင်းတို့ ဖြစ်၏။
- ယာမနှင့် နိယာမတို့၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ မလိုလားအပ်သော

ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အမူအကျင့်များ ပပျောက်သွားစေရန် ဖြစ်၏။
 ယာမနှင့် နိယာမတို့ကို လိုက်နာကျင့်သုံးလျှင် လူတစ်ယောက်၏
 ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သို့ ရောက်ရှိစေမည့်လုပ်ရပ်များတွင်သာ ပျော်မွေ့ပြီး
 အတွေးအခေါ်များလည်း ကြည်လင်စွာ တွေးခေါ်နိုင်သည့်စွမ်းရည်ကို
 ရရှိနိုင်ပေသည်။

ဤစွမ်းရည်ကြောင့် အချိန်၊ ငွေ၊ ခွန်အားများ တတိတိပြုန်းတီး
 ခြင်းများမဖြစ်တော့ဘဲ စိတ်တည်ငြိမ်၍ တင်းကျပ်မှုများလည်း မရှိနိုင်
 တော့ပေ။ နိယာမများတွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သန့်စင်မှုများ ပါရှိလေသည်။
 ခန္ဓာကိုယ်မှ မလများကို ထုတ်ပယ်ရာတွင် အထူးသဖြင့် အစာခြေလမ်း
 ကြောင်း၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း၊ အခြားလမ်းကြောင်းများ သန့်ရှင်းရေး
 ကို ကူညီသည်။ ထိုသန့်စင်မှုများမှာ (၆) မျိုး ရှိ၏။ ၎င်းတို့မှာ ...

- ၁။ ဓေါတိ၊
- ၂။ ဘာသတိ၊
- ၃။ နေတိ၊
- ၄။ ထရတ္တက၊
- ၅။ နောလိ၊
- ၆။ ကပလာဘာတိတို့ ဖြစ်၏။

(၁) ဓေါတိ

အစာအိမ်နှင့် လည်ချောင်းမှခွဲများကို သုတ်သင်ရန်အတွက်
 အဝတ်စ သန့်သန့်ရှည်ရှည်တစ်ခုကို သုံးရ၏။

ဝါသထရဓေါတိတွင် အလျား (၁၅) ပေ၊ အနံ (၃) လက်မ
 ရှိသော ပိတ်ပါးစကို သုံးရ၏။ ၎င်းပိတ်စကို ရေလျှော်၍နှစ်ပြီး အဆက်
 အစပ်ကို ဖြည်းဖြည်းချင်းမျိုချပါ။ ပထမဆုံးနေ့တွင် အလျား (၁)ပေမျှသာ
 မျိုနိုင်၏။ မျိုပြီး လေးငါးဆယ်စက္ကန့်မျှ ထားပါ။ ပြီးမှ ဖြည်းဖြည်းချင်း
 ဆွဲထုတ်ပါ။ နောက်တစ်နေ့တွင် အနည်းငယ်စီ ပို၍ပို၍ မျိုခိုင်းပြီး အချိန်
 လည်း အနည်းငယ် ပို၍ကြာကြာထားလိုက်ပါ။

ရက်ကြာလျှင် ပိတ်စတစ်ခုလုံး မျို၍ရပေမည်။ အားလုံးကိစ္စ
 ပြီးလျှင် နို့တစ်ခွက်တိုက်ပါ။ ဤကျင့်စဉ်ကို နံနက်တိုင်း အစာမစားမီ

လုပ်ရမည်။

ခေါတိအမျိုးမျိုးသည် အစာအိမ်ထဲမှ မလများကိုသာ သန့်စင်စေသည်မဟုတ်ဘဲ အစာအိမ်မှ အစာခြေအင်ဇိုင်းများကိုလည်း ပိုမို၍ ထွက်ရှိစေ၏။

နေတိ (နာခေါင်းသန့်စင်စေခြင်း) (Nati)

ဆားရည်၊ ရေရောထားသည့် နွားနို့ကို နာခေါင်းတစ်ဖက်ပေါက်မှ သွင်း၍ အခြားတစ်ဖက်မှ ထွက်စေ၏။ ဤကား နာခေါင်းကိုသာမက နာခေါင်းကလိုင်များကိုပါ သန့်ရှင်းစေ၏။ ခေါတိနှင့် နေတိသည် နာခေါင်းအလာဂျီ (သွေးမတည့်) ဖြစ်ခြင်းနှင့် ပန်းနာရောဂါတွင် အကျိုးရှိ၏။

ဘာသတိ (Basti) (အူမကြီးကို သန့်စင်စေခြင်း)

ဇလဘာသတိ သို့မဟုတ် ရေမပါသော ဘာသတိ ဟူ၍ ရှိ၏။ ဘာသတိသည် ...

သရက်ရွက်ရောဂါများ၊ ဂလင်းရောဂါများ၊ အဖောရောဂါ၊ ဝါတ၊ ပိတ္တ၊ ကဖမှ စလာသော လေ၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်ဒေါသဆိုင်ရာရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ လေပွခြင်းတို့ကို မခံစားရဘဲ ခံတွင်းလည်း ကောင်းစေ၏။

ထရတတ္တ (Tratak)

တစ်နေရာရာကို အရာဝတ္ထုတစ်ခုခုကို မျက်တောင်မခတ်ဘဲ မျက်ရည်များထွက်လာသည့်တိုင်အောင် စူးစိုက်ငြိမ်သက်စွာကြည့်ခြင်း။

ဤကျင့်စဉ်တွင် ...

ဖယောင်းတိုင်တစ်တိုင်ကို ကာယကံရှင်နှင့် သုံး၊ လေးပေအကွာတွင်ထား၍ မီးညှိပါ။ မျက်လုံးများသည် မီးတောက်နှင့်တစ်ပြေးညီဖြစ်နေရမည်။ ကိုယ်ကို မတ်မတ်ထိုင်ပါ။ ကျောရိုးကို ဖြောင့်ဖြောင့်ထားပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ကို လျှော့ထားပါ။ ကာယကံရှင်သည် မီးတောက်ကို (၁)မိနစ်တိတိ မျက်တောင်မခတ်ဘဲ စိုက်ကြည့်ပါ။ (၁) မိနစ်ကြည့်လျှင် မျက်လုံးကိုမှိတ်ပြီး (၁) မိနစ် အနားယူပါ။

ဤနည်းဖြင့် လေး၊ ငါးကြိမ်လုပ်ပြီး (၃) မိနစ်ကြာကြာကြည့်ပါ။ ဤကျင့်စဉ်သည် အာရုံစူးစိုက်မှုကို ဖွံ့ဖြိုးစေ၏။ စိတ်ကို တစ်နေရာ တည်း၌စုခြင်းကို ဖြစ်စေ၏။ မျက်လုံးရောဂါ၊ စိတ်၊ ဉာဏ် လေးကွေးမှု ကို ပျောက်စေ၏။

နောလီ (Nauli)

ဤကျင့်စဉ်တွင် ကာယကံရှင်လူသားသည် ရှေ့သို့ကုန်း၍ အသက်ကို ရှူထုတ်ရ၏။ ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများကို ကျုံ့၍မြှင့်တင်၏။ နေရာရွေ့၏။ ဤကျင့်စဉ်တွင် အသက်ကို အောင့်ထားရ၏။

ဤကျင့်စဉ်တွင် ဝမ်းတွင်းအင်္ဂါအားလုံးကို နှိပ်နယ်ပေးခြင်းဖြစ်၏။ ဝမ်းချုပ်ခြင်းနှင့် အစာမကြေ လေပွခြင်းကို ပျောက်စေ၏။ အစာခြေအား ကို ကောင်းစေ၏။ ခံတွင်းကိုလည်း ကောင်းစေ၏။ နေထိုင်၍လည်း ကောင်းစေ၏။

ကပလာဘာတီ (Kapalabhati)

ကျင့်မည့်သူသည် သက်သောင့်သက်သာ ပဒုမ္မာသန အနေ အထားဖြင့် ထိုင်နေရသည်။ အသက်ကို ခပ်ပြင်းပြင်း လေး၊ ငါးကြိမ် ရှူသွင်းပါ။ ထို့နောက် ရုတ်တရက် ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများကို ကျုံ့ကျစ် ခြင်းဖြင့် ဒိုင်ယာဖရမ်ကိုမြှင့်ပြီး လေထုထည်တစ်ရပ်ကို ထုတ်လိုက်ပါ။

လေထွက်ပြီးလျှင်ပြီးချင်း ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများကို လျှော့ လိုက်ပါ။ ဒိုင်ယာဖရမ် ကျသွားပါလိမ့်မည်။ ဒိုင်ယာဖရမ်ကျသွားချိန်တွင် လေထုထည်တစ်ရပ်က ဝင်လာပါလိမ့်မည်။ ကပလာဘာတီတွင် ရှူသွင်း ခြင်းသည် အလိုလိုဖြစ်ပြီး ရှူထုတ်ခြင်းကိုမူ လုပ်ယူရ၏။ ပုံမှန်သဘာဝ အသက်ရှူခြင်း၏ ဆန့်ကျင်ပြောင်းပြန် ဖြစ်၏။ အစတွင် ထွက်သက် (၁၀) ကြိမ်၊ (၁၅) ကြိမ်ပြုလုပ်ပြီး နောက်ဆုံးတွင် အသက်ပြင်းပြင်း ရှူသွင်းရ၏။ လေးငါးခြောက်ပတ်ကြာပြီးလျှင် လေထုထည်ခြင်းအကြိမ် များလာ၏။ ပန်းနာရောဂါတွင် အကျိုးပြု၏။

ကပလာဘာတီသည် ဒိုင်ယာဖရမ်လှုပ်ရှားမှုကို အားပေးပြီး ပန်း နာရောဂါတွင် အကျိုးပြု၏။

အာသနများ

ယောဂကျင့်စဉ်တွင် ထိုင်ပုံထိုင်နည်းသည် သက်သောင့်သက်သာ နှင့် အနေအထားမှန်ရမည်။ ပတဉ္စလီ၏အဆိုအရ အာသနတစ်ခုတွင် သီရိသုခဖြစ်ရမည်ဟု ဆို၏။ အဓိပ္ပာယ်မှာ တည်ငြိမ်၍ သက်သောင့် သက်သာရှိရမည် ဟူ၍ဖြစ်၏။ အာသနပေါင်း (၃၂) မျိုးကို အရေးပါသည် ဟု သတ်မှတ်ထား၏။

ပရာနယာမ

ပထမ (၃) မျိုးဖြစ်သော ယာမ၊ နိယာမနှင့် အာသနများတွင် ကျွမ်းကျင်ပြီးနောက် စတုတ္ထအဆင့်သို့တက်ရာတွင် ပရာနယာမ သို့မဟုတ် အသက်ကို အောင့်ထား၊ ထိန်းထားခြင်းသို့ ရောက်ရှိလာရ၏။

ပရာနယာမ ဆိုသည်မှာ အသက်ရှူလှုပ်ရှားမှုကို ခေတ္တရပ်နားခြင်း ဟူ၍ အဓိပ္ပာယ်ရရှိ၏။ ယောဂကျင့်စဉ်အရ အသက်ရှူပုံစံနှင့် ကြိမ်နှုန်းသည် ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလိုက်၍ တင်းမာနေလျှင် အသက်ရှူမြန်လာသည်။ ပြေလျော့နေလျှင် အသက်ရှူ နှေးသွားမည်။ စကားပြောနေချိန်တွင်မူ မြန်လိုက်၊ နှေးလိုက်နှင့် ဖြစ်နေ၏။

တစ်နေ့တာအချိန်ကာလအတွင်း အသက်ရှူမှုဆိုင်ရာ ကွဲပြားခြားနားချက်များ ရှိနေပေသည်။ ယောဂကျင့်စဉ်အရာတွင် ထိုကွဲပြားခြားနားမှုများသည် အာရုံစူးစိုက်မှုနှင့် သမာဓိထူထောင်ရာတွင် အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေ၏။

ထို့ကြောင့် လူတစ်ယောက်သည် တစ်စုံတစ်ခုပေါ်တွင် အာရုံစူးစိုက်လိုပါက ဤကွဲပြားခြားနားချက်များမှကင်းစင်အောင် အသက်ရှူခြင်းကို ထိန်းချုပ်ထားနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ပေးရမည်။

ပရာတျာဟာရ

ယောဂကျင့်စဉ်၏ပဉ္စမအဆင့်တွင် သဘာဝအာရုံများကို ရုပ်သိမ်း၍ စိတ်ကို ပြင်ပလောကနှင့် သီးခြားစီဖြစ်အောင်လုပ်ရပေသည်။ ဤကျင့်စဉ်အတွက် ယောဂီသည် ပဒုမ္မာသန သို့မဟုတ် သိဒ္ဓသနပုံစံဖြင့် ထိုင်ပြီး စိတ်ကို ကြိုက်သလောက် ပျံ့လွင့်စေ၏။ ခဏကြာမှ စိတ်ကို ထိန်းချုပ်ပြီး အကြားအမြင်၊ အတွေ့အထိ၊ အနံ့၊ အတွေ့တို့မှ အားလုံး

သီးခြားဖြစ်စေ၏။

နေ့စဉ်ဘဝမှာပင် ဤအဆင့်ကို အတော်အတန် ရရှိလာပါက ဘဝတွင် အလွန်အသုံးတည့်ပေသည်။ စိတ်တင်းကျပ်မှု၊ စိတ်ဖိစီးမှုရှိသူ အတွက် အကျိုးပြုနိုင်သည်။

ခါရုန၊ စာနနှင့် သမာဓိ

ဆဋ္ဌမနှင့် သတ္တမအချက်များသည် အတွေးကို တစ်ခုတည်းသော ပွိုင့်တွင်သာ စုစည်းထားခြင်း ဖြစ်၏။

ဆဋ္ဌမနှင့် သတ္တမအဆင့်ကို ပြီးစီးလျှင် ယောဂီသည် ဆဋ္ဌမနှင့် နောက်ဆုံးအဆင့် (၀၁) သမာဓိအဆင့်သို့ ရောက်ရှိလာပေသည်။

ဤအဆင့်တွင် လူသားသည် ၎င်းရှာဖွေနေသောရည်ရွယ်ချက် နှင့် တစ်သားတည်း၊ တစ်ထပ်တည်း ဖြစ်သွားပြီး လူသားသည် လူသား လွန်စွမ်းအားနှင့် အထူးဝိသေသစွမ်းအားများကို ရရှိစေလေသည်။ လူ ပုဂ္ဂိုလ်အနည်းငယ်သာ ဤအဆင့်ကို ရရှိနိုင်၏။ ထိုအဆင့်ကို သိဒ္ဓိအဆင့် ဟု ခေါ်၏။

ယောဂကို အသုံးချခြင်း

ခေတ်သစ်သုတေသနများအရ အတ္တယောဂကျင့်စဉ်များသည် ကျန်းမာရေးကို မြှင့်တင်ပေးပြီး ရုပ်ပိုင်းကြံ့ခိုင်ရေးကိုလည်း တိုးတက် စေ၏။

ယောဂ၏ သမာဓိကျင့်စဉ်သည် စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိတ်တင်းကျပ်မှု တို့အပြင် ၎င်းတို့ကြောင့်ဖြစ်ရသောရောဂါများကိုလည်း လျော့ပါးသက်သာ စေ၏။

ထိုရောဂါများသည် စိတ်ရောဂါများ၊ နှလုံးသွေးကြောရောဂါများ၊ အစာခြေလမ်းကြောင်းရောဂါများ၊ သွေးမတည့်မှုရောဂါများကို ဖြစ်စေနိုင် ပါသည်။

ကာယ၊ ဉာဏ ဖိစီးမှုကို နေ့စဉ်ရက်ဆက် ခံစားနေရပါက ထို အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းသည် တစ်စုံတစ်ရာသော ရောဂါလက္ခဏာများကို ဖော်ပြ လာလေသည်။

ယောဂကျင့်စဉ်ကြောင့် အကျိုးထူးရရှိသည့်ရောဂါများမှာ ...

- ၁။ သွေးတိုးရောဂါ။
- ၂။ အူသိမ် အနာများ။
- ၃။ ပန်းနာရောဂါ။
- ၄။ ဆီးချိုရောဂါ။
- ၅။ သွိုင်းရွိုက်အဆိပ်သင့်ရောဂါ။
- ၆။ ဝဖြိုးသောရောဂါ။

၇။ ခုခံအားလျော့နည်းကျဆင်းသည့်ရောဂါတို့ ဖြစ်လေသည်။

လျှပ်စစ်အပ်များကို လူ့ဦးနှောက်တွင်းသို့ သွတ်သွင်း၍ စမ်းသပ်ရာတွင် စကားပြောမှုဆိုင်ရာအစိတ်အပိုင်း၊ နားကြားမှုဆိုင်ရာ အစိတ်အပိုင်း၊ မြင်တွေ့မှုဆိုင်ရာ အစိတ်အပိုင်း၊ ဆုံးဖြတ်မှုနှင့် စီစဉ်မှုဆိုင်ရာ အစိတ်အပိုင်း စသည်ဖြင့် သိရှိရ၏။

သို့သော် ဤမျှလောက်သည် နည်းပါးလှသေးသဖြင့် နောက်ထပ် ပိုမိုကျယ်ပြန့်စွာ သိရှိနိုင်ရန် ထပ်မံရှာဖွေရဦးမည် ဖြစ်၏။

မနုဿဗေဒအရ ပြောရလျှင် ...

လူသားတို့၏ မူလဦးနှောက်သည် (Old Brain) ဖြစ်ပြီး လှုပ်ရှားခြင်းနှင့် ငြိမ်သက်ခြင်း (၂) မျိုးကိုသာ သိ၏။ လူသားသည် တဖြည်းဖြည်းနှင့် သတ္တုများကို အသုံးချတတ်လာသည်။ စကားပြောတတ်လာသည်။ သူ့အတွေးစိတ်ကူးများကို ထုတ်ဖော်၏။ သူနှင့် သူတို့၏ ဘိုးစဉ်ဘောင်ဆက် အတွေ့အကြုံများကို သို့မှီးထားတတ်၏။

ဤတွင် သူ့ဦးနှောက်၏ပမာဏသည်လည်း ကြီးထွားလာရ၏။ မည်သည့်တိရစ္ဆာန်မျှ လူသားလောက်ကြီးမားသည့်ဦးနှောက် မရှိပေ။

သမာဓိအဆင့်အမျိုးမျိုးတွင် ပြင်ပအာရုံများသည် နည်းပါးသွား၏။ သို့တည်းမဟုတ် စိတ်တွင် လုံးဝ မသိမမြင်နိုင်တော့ပေ။ ယောဂနှင့်ပတ်သက်၍ ဒဿနပညာရှင် ဒေါက်တာရာဟမ်ကဂစ်နမ်က ဆိုခဲ့သည်မှာ ...

“ယောဂကျင့်စဉ် ဆိုသည်မှာ ကိုယ်၊ စိတ်၊ ဝိညာဉ်ကို သန့်စင်စေခြင်းဖြင့် အကောင်းဆုံးအမြင်ကို ရရှိစေရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းသာ

ဖြစ်၏”

လူ့ဘဝသည် စိတ်ပေါ်မှီတည်နေသဖြင့် စိတ်ကိုထိန်းချုပ်ခြင်း အားဖြင့် သဘာဝကို ပြောင်းလဲရန်မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ လက်တစ်ကမ်းမှာပင် ရှိနေပေသည်။ ယုံကြည်မှု၊ အာရုံစူးစိုက်မှုတို့နှင့်အတူ မကောင်းမှုများကို ဖယ်ရှားနိုင်သည်။ လူသားအမြင်၏ပုံမှန်သတ်မှတ်ချက်များသည် စကြဝဠာ ၏သတ်မှတ်ချက်များ မဟုတ်ပေ။ ဝိညာဉ်ကို ယုံကြည်ပါက သဘာဝ လွန်ကဲစွာသည် သဘာဝ၏တစ်စိတ်တစ်ဒေသ ဖြစ်၏။

ကျွန်ုပ်တို့လူသားများသည် ဘဝကိုဖြတ်သန်းရာ၌ မျက်စိတစ် ဖက်ကို မှိတ်ထားကြ၏။ စိတ်များက ထိုင်းမှိုင်းနေပြီး နှလုံးသားများက လေးလံနေ၏။

ယောဂ ဆိုသည်မှာ ရှေးဟောင်းအိန္ဒိယကျင့်စဉ်တစ်ရပ်ဖြစ်ပြီး ဒဿနပေါင်းများစွာ၊ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းများ၊ ဓာတ်စာနှင့် သမာဓိ ထူထောင်ခြင်းတို့မှတစ်ဆင့် ကိုယ်နှင့်စိတ်ကို ပြုပြင်သည့်ကျင့်စဉ်ဖြစ်၏။

၎င်းသည် ဆေးဝါးတစ်စုံတစ်ရာကို မပြဋ္ဌာန်းပါ။ ယောဂတွင် အပိုင်း (၈) ပိုင်း ပါဝင်သည်။

ယာမ၊ နိယာမ	ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်များ
အာသနများ	ခန္ဓာကိုယ်ကို အားရှိစေသည့် အနေအထားများ

ပရဏယာမ	အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းများ
--------	-------------------------

အပိုင်း (၄) ပိုင်းသည် ကာယကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ရောဂါကိုင်တွယ်ရေး ကို ပြသ၏။

ပရာကျဟာရ၊ ဓါရဏ၊ ဈာန၊ သမာဓိတို့သည် စိတ်ကိုကုမည့် နာမ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် ဤယောဂကျင့်စဉ်သည် ကာယပိုင်း၊ ဉာဏပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်း၊ ဝိညာဉ်ပိုင်းနှင့် ခုခံအားစွမ်းရည်တို့ကို တိုးတက်စေနိုင်သည့် ကျင့်စဉ် ဖြစ်ပါသည်။

(၃) ခုခံအားစွမ်းရည်ကို ပျောက်စေကုထုံးဖြင့် တိုးတက်စေခြင်း
(Faith Healing)
(A Non-Medical Approach)

“ရောဂါပျောက်ကြောင်းများသည် သဘာဝလွန်အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ဖြစ်ရ၏” ဟူသော ယုံကြည်ချက်သည် လူမျိုးမရွေး၊ ဘာသာမရွေးတွင် ရှိကြ၏။

သမ္မာကျမ်းစာပေ၊ ဓမ္မသတ်ကျမ်းတွင် ယေရှုခရစ်၏ အံ့ဖွယ်ကုထုံးများကို ဖတ်ရှုရ၏။ ၎င်းတို့သည် ဘုရားသခင်ကို ယုံကြည်ခြင်း၊ ဘုရားသခင်၏ တပည့်သာဝကများကို ယုံကြည်ခြင်း၊ ထို့အပြင် ကျမ်းစာကို ယုံကြည်ခြင်းတို့ကြောင့် ရောဂါမျိုးစုံ ပျောက်ကင်း၏။

အလယ်ခေတ်တွင်မူ အသင်းတော်မှ တာဝန်ယူ၍ လူနာကို လက်ဖြင့်တို့ထိပေးခြင်း၊ အဆောင်ပစ္စည်းများကိုင်ဆောင်ခြင်းကိုလည်း တရားဝင်ခွင့်ပြုခဲ့၏။

ရီနေဆန်ခေတ်၏နောက်တွင် ဘုရင်၏လက်ဖြင့် ထိခြင်းသည် ပင်လျှင် ရောဂါကို ပျောက်စေခဲ့၏။ ဒုတိယမြောက် ချားလ်ဘုရင်သည် နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း အံ့ဩဖွယ်ရာများ ပြုလုပ်ခဲ့ရာ ၎င်း၏နန်းသက်တစ်လျှောက်ကို ပြန်၍ရေတွက်ကြည့်ရာ အံ့ဩဖွယ်ရာများမှာ တစ်သိန်းတိတိ ရှိသည်ဟု ဆိုခဲ့၏။ ကုသပုံမှာ ရောဂါသည်က ဘုရင်ရှေ့တွင် ဒူးထောက်ရပြီး ဘုရင်က ...

“ငါက သင့်ကို ထိသည်၊ ဘုရားသခင်က သင့်ကို ကုစား၏” ဟု ဆိုရ၏။

ဤသဘောတရားအတိုင်းပင် အခြားသောဘာသာရေးယုံကြည်မှုများတွင် ကျင့်သုံးခဲ့ကြ၏။

(၃) ယုံကြည်ခြင်းကုထုံး (ဝါ) ပျောက်စေကုထုံး၏ အလုပ်လုပ်ပုံ

အယူသီးသောယုံကြည်မှုများနှင့် ပညာဉာဏ်နည်းပါးခြင်းတို့တွင် ဤပျောက်စေကုထုံးကို ပို၍ယုံကြည်စေ၏။

ရိုးရာနတ်များကို ဓလေ့ထုံးစံအတိုင်း မပူဇော်၊ မပ၊ သလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ မရှိသေလျှင် နတ်များမှ စိတ်ဆိုး၍ ရောဂါများကို ပြင်းထန်စေရုံမျှမက လူကိုပင် သေစေနိုင်သည်ဟု ယုံကြည်ထားကြ၏။

ထို့အပြင် အိမ်နီးနားချင်းများ၊ ဆွေမျိုးသားချင်းများ၊ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းများကလည်း ယုံကြည်စိတ်ချ၍မရပေ။ ၎င်းတို့ကလည်း နတ်ဆိုးများ၊ မကောင်းဆိုးဝါးများနှင့်ပေါင်း၍ မိမိကို ဒုက္ခပေးနိုင်သည်ဟု ယုံကြည်ထားကြ၏။

လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကို မြွေကိုက်၍ဖြစ်စေ၊ ကလေးတစ်ယောက်၏ခြေလက်များ သိမ်လာလျှင်ဖြစ်စေ၊ ကျိုးသွားလျှင်ဖြစ်စေ သက်ဆိုင်ရာပညာရှင်က အနီးအနားတွင် စုန်း ရှိ၊ မရှိကို ဦးစွာစုံစမ်း၍ရှာဖွေကြ၏။

မျက်စောင်းထိုး၍ကြည့်ခြင်း၊ မျက်မှောင်ကြုတ်၍ကြည့်ခြင်းတို့သည်လည်း မကောင်းဆိုးဝါးတို့၏လက်ချက် ဖြစ်၏။ ဤသို့ ကြည့်ရုံမျှနှင့်ပင် အကြည့်ခံရသူမှာ ရောဂါဘယ ဖြစ်ရ၏ သို့မဟုတ် မတော်တဆ ထိခိုက်ဒဏ်ရာဖြစ်ရ၏။ နိမိတ်နှင့် အိပ်မက်များသည်လည်း ရောဂါ၏ ရှေ့ပြေးများဖြစ်သည်ဟု ယုံကြည်ထား၏။

အချို့ ပျောက်စေဆရာများက လက်ဖြင့်ထိခြင်းသည် ဆေးကုခြင်းဖြစ်၏။ ရောဂါဖြစ်သူကို လက်ဖြင့်ထိခြင်း၊ ရောဂါဖြစ်သည့်နေရာကို လက်ဖြင့်ထိခြင်းတို့ဖြင့် ရောဂါကို ပျောက်စေနိုင်သည်ဟု ဆို၏။

ပျောက်စေဆရာသည် နည်းမျိုးစုံကို သုံးလေ့ရှိသော်လည်း ၎င်းတို့၏ ပုံသေ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်၏။

● သူတို့သည် ရောဂါကိုသတ်မှတ်၍ ရောဂါ၏ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း ပြောနိုင်၏။ ဤအချက်သည် လူနာ၏ယုံကြည်မှုကို ရရှိသွားစေ၏။

● လူနာသည် ဆရာနှင့် အပြန်အလှန်နားလည်မှု ရယူပြီး သူ

ရောဂါကို ဤဆရာမှ ပျောက်အောင်ကုနိုင်သည်ဟု ယုံကြည်သွားသည်။

- ◆ ဆရာ၏ဂုဏ်သတင်း၊ သူ့ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်း၊ သူ့အသုံးပြုသည့်ပစ္စည်းများအားလုံးကလည်း ဆရာ့အပေါ် ယုံကြည်မှု ဖြစ်စေ၏။
- ◆ ဆရာကလည်း လူနာ၏ကျောထောက်နောက်ခံနှင့် လက္ခဏာများကို နှလုံးသွင်းပြီး သင့်တော်သည့်ကုထုံးကုနည်းကို ရွေးချယ်၏။

လူနာ၏ရာဇဝင်

လူနာကို မကုသမီ သမိုင်းကြောင်းကို ဆရာမှ အရင်မေးလေ့ရှိ၏။ လူနာသည် ပေးပြီးသောကတိကို ဖောက်ဖျက်ခဲ့ခြင်း ရှိ၊ မရှိ၊ နတ်ကို ကတိပေးပြီးမှ ပျက်ကွက်ခြင်း၊ မထီမဲ့မြင်၊ ဂရုမစိုက်၊ မလေးမစား၊ မရိမသေလုပ်ခြင်း၊ ပြောဆိုခဲ့ခြင်း ရှိ၊ မရှိ၊ မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင် ထူးဆန်းသောအရာဝတ္ထုများကို တွေ့ရ၊ မတွေ့ရ၊ အိမ်နီးနားချင်းနှင့် ရန်ဖြစ်ခြင်း၊ ဆွေမျိုးချင်းရန်ဖြစ်ဖူးသလား၊ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် လူနာနှင့် မသင့်သည့် သံသယရှိနေသူ ရှိ၊ မရှိများ မေးမြန်း၏။ ပြီးနောက် သူ၏အိပ်မက်များကို မေးမြန်းသည်။ ပြီးသောအခါတွင်မှ ကုထုံးကို ပြင်ဆင်သည်။ ရောဂါသည် နတ်ဆိုး၊ မကောင်းဆိုးဝါး၊ စုန်း၊ ကတိပျက်မှုကြောင့်ဖြစ်ရလျှင် သက်ဆိုင်ရာကုထုံးကို ဆေးဝါးတစ်စုံတစ်ရာ မပေးဘဲ ပြုခဲ့၏။ နတ်အမျိုးစုံကိုလည်း ပသ၍ ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်လာလျက် ပြောကြားပါရန် တောင်းပန်ရလေသည်။

ကုထုံးအမျိုးမျိုး

ပျောက်စေဆရာသည် ရောဂါ၏အကြောင်းအရင်းလက်သည်ကို သိရှိပြီးနောက်တွင် ထိုဝိညာဉ်များအား ခေါ်ယူ၍ တောင်းဆိုမှုကိုပြုစေ၏။

သူ့အား ကူညီစောင့်မနေသည့်ဝိညာဉ်များကိုလည်း ခေါ်ယူ၍ အမှန်ကို ရှာဖွေပေးပါရန် မေတ္တာရပ်ခံခဲ့လေသည်။ ထိုဝိညာဉ်များသည် လူနာကို လည်းကောင်း၊ ဆရာကို လည်းကောင်း ပူးကပ်၍ ပြောလိုသည်

ကို ပြောကြ၏။

အချို့လူနာများမှာ ဆရာမှ သင့်လျော်သည့်အလှူဒါနကို ပြုပေးခိုင်းလိုက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် လူနာသည် လူကောင်းပကတိဖြစ်သွားရ၏။

ဤကဲ့သို့ အောင်မြင်သောအခါများရှိသကဲ့သို့ မအောင်မြင်သော အခါများလည်း ရှိ၏။ နတ်ကောင်း၊ နတ်ဆိုး ဟူ၍ရှိရာ၌ နတ်ကောင်းများ၏ ဒဏ်ခတ်ခြင်းထက် နတ်ဆိုးများ၏ ရန်ပြုခြင်းက ပို၍များ၏။ ပို၍ရက်စက်ကြမ်းတမ်းသည်ကို တွေ့ရ၏။

ဂါထာမန္တန်များ

ဝိညာဉ်များကို နှင်ထုတ်ရာ၌ အထိရောက်ဆုံးနည်းမှာ ဂါထာမန္တန်များ ရွတ်ဖတ်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။ ဤရွတ်ဖတ်ခြင်းများသည် နတ်ဆိုးမိစ္ဆာများအတွက် အမိန့်အာဏာဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့အနေဖြင့် မဆန့်ကျင်၊ မတော်လှန်နိုင်ပေ။ ကျိန်စာများလည်း တိုက်နိုင်၏။

ဆိုလိုသည်မှာ ထိုစကားလုံးများကို ကြားရလျှင် ဝိညာဉ်မိစ္ဆာတို့သည် မခံနိုင်ဘဲ အရှုံးပေးကြသည်သာ ဖြစ်ပေသည်။ ထိုနတ်ဆိုးမိစ္ဆာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်သည့်နည်းများလည်း ရှိပေသည်။ မကောင်းဆိုးဝါးများသည် အချို့သောအရောင်များ၊ သတ္တုများနှင့် အခိုးအငွေ့များကို ရှောင်ရှားကြ၏။ ထို့ကြောင့် ၎င်းပစ္စည်းများကို ကျယ်ပြန့်စွာအသုံးပြုခြင်းဖြင့် မိစ္ဆာများကို ရှောင်ရှားစေလေ၏။

ထိုဝိညာဉ်မိစ္ဆာများသည် အနက်ရောင်၊ အနီရောင်နှင့် အဝါရောင်များကို ရှောင်ရှားကြသည်ဟု ယုံကြည်ထားသဖြင့် ဟင်္သာပဒါးရောင်ကို သုံးကြ၏။ ၎င်းတို့သည် သံသတ္တုကို ရှောင်ရှားကြ၏။ ထို့ကြောင့် လူတို့သည် အိမ်ခေါင်းရင်းတွင် သံနှင့်လုပ်သည့်ပစ္စည်းများကို ထားကြ၏။

ထို့အပြင် အနီနှင့်အဝါရောင် အပ်ချည်ကြိုးသည်လည်း အနားသို့ကပ်လာသည့် မကောင်းဆိုးဝါးများကို ဖမ်းဆီး၍ချည်နှောင်တတ်၏။

အချို့ကုထုံးမှာ ကသစ်ပင်များ၏အရွက်များကိုလည်း ထိုရည်ရွယ်ချက်ဖြင့်ပင် တံခါးဝနား၌ ထားရှိကြ၏။

အချို့ကုထုံးမှာ ဂီးထောပတ်နှင့် ရိန်းခိုကို ရောစပ်၍ အိမ်ပတ်
ဝန်းကျင်တွင် ပက်ထားရ၏။

အချို့ကုထုံးမှာ ရွံ၊ သတ္တုဖြင့် ပြုလုပ်သည့် အချို့သော အရပ်
များကိုလည်း အိမ်အဝင်ဝန်းတွင် ချိတ်ဆွဲထားလေ့ ရှိကြ၏။

လက်ဖွဲများ

ဤရောဂါများသည် အထူးသဖြင့် ရောဂါကြီး၊ ရောဂါလွန်၊ ရောဂါ
ဆုံးလူနာအခြေအနေများတွင် ပုံမှန်လူနာများနှင့် မတူညီကြပေ။ ဘေး
ပတ်ဝန်းကျင် အမှောင့်ပယောဂများ အလွယ်တကူဝင်ရောက်နိုင်၏။ ထို့
အတွက် ဤခခအားကျရောဂါအတွက် ဂါထာမန္တန်များနှင့် လက်ဖွဲများကို
လည်း လိုအပ်ပါက အသုံးပြုသင့်၏။ ထိုသို့ပြုခြင်းဖြင့် ယုတ်စွအဆုံး
ဘေးပယောဂများ၏ နောက်ဆက်တွဲ ထပ်တိုးရောဂါများ၏အခြေအနေကို
ကာကွယ်ပြီးသား ဖြစ်၏။

ပန်ဂျပ်ပြည်နယ်ရှိ ဒေသအချို့၌ ကိုက်ခဲနာကျင်မှုများကို မဒါရစ်
(Medaries) ခေါ် လက်ဖွဲဆရာများက ကုသပေးကြ၏။

သူတို့သည် ရွတ်ဖတ်ထားပြီးသည့် ပြာများကို ကိုက်ခဲသည့်
နေရာတွင် ပွတ်လိမ်းရ၏။ ရေမန်းများနှင့် အခြားစားစရာများကို လူနာ
အား ကျွေးရ၏။

ချည်များကို ခြေထောက်၊ လက်မောင်း၊ ခါး၊ လည်ပင်းတို့တွင်
ကိုက်ခဲနာကျင်မှုများအတွက် ချည်ပေးထားရ၏။

လက်ဖွဲများကို အများဆုံးသုံးကြသည့်နည်းမှာ စာရွက်ပေါ်တွင်
လည်းကောင်း၊ အစစ်အရင်ပုံစံကို ရေး၍ စာရွက်ကို ရေစိမ်ပြီးဖျော်လျှင်
ထိုရေကို လူနာများအား တိုက်ရ၏။

မိစ္ဆာမျက်လုံး (ခေါ်) Evil eye မကောင်းဆိုးဝါးကို ရှောင်ရှားသည့်
နည်းမှာ Lampblack ခေါ် မှိုင်း ဖြစ်၏။ ၎င်းကို ကလေး၏မျက်လုံး
ဝန်းကျင်တစ်ဝိုက်တွင် သုတ်လိမ်းထားရ၏။ ဤသို့ကာကွယ်ထားပါလျက်
နှင့် ကလေးကို မိစ္ဆာမျက်လုံးကတွေ့လျှင် မိခင်သည် ထိုသူ၏လှေကား
ခြေရင်း ဖုန်မှုန့်ကိုယူ၍ မီးဖြင့်လှော်ပြီး နောက်လွှင့်ပစ်ရ၏။

အဆောင်

ရောဂါကို ကုသရန်၊ ကံကောင်းစေရန်၊ ပစ္စည်းဥစ္စာကို ကာကွယ် ပေးရန်အတွက် သုံးကြ၏။ တောရွာမှကလေးများတွင် အများစုသည် လည်ပင်းနှင့် ခါးပတ်လည်တွင် အဆောင်များ ဝတ်ဆင်ထားသည်ကို တွေ့ရ၏။ အချို့ကလေးများတွင် အဆောင် (၆) ခုမျှ ရှိလေသည်။

ယောက်ျား၊ မိန်းမတို့မှလည်း ၎င်းတို့၏ကိုယ်ပေါ်တွင် ဆွဲကြိုး၊ ခါးမည်းကြိုး၊ လက်ကောက်ကြိုး၊ ခြေချင်းဝတ်ကြိုး၊ ဆွဲသီးများအဖြစ် ဝတ်ဆင်ကြ၏။

အများဆုံးအသုံးပြုသည့်အဆောင်များမှာ ...

- ၁။ ကျောက်တုံးကျောက်ခဲများ၊ ပုံသဏ္ဍာန်ထူးဆန်း၍ သဘာဝ အတိုင်း အပေါက်များပါရှိသည့်ပစ္စည်းများ၊
- ၂။ ထူးဆန်းသည့်အပင်၏ အမြစ်များ၊ အရွက်များ၊ အစေ့များ၊ အသီးများ၊
- ၃။ တိရစ္ဆာန်များ၊ အင်းဆက်ပိုးကောင်များ၏ သွားများ၊ ခြေသည်း လက်သည်းများ၊ အခွံများ၊
- ၄။ လူ့ဆံပင်များနှင့် သွားများ၊ သေဆုံးသူ၏ အကြွင်းအကျန်များ။
- ၅။ ဆေးဖက်ဝင်ပစ္စည်းများ၊
- ၆။ သံ၊ ရွှေ၊ ငွေ၊ ကျောက်မျက်များ၊ ကျောက်ချဉ်၊ ဆား၊ သန္တာ၊ ကြိုးများ၊ အပ်ချည်ကြိုးများ၊ ကွင်းများ၊
- ၇။ မျက်လုံးပုံ၊ လက်ဖဝါးပုံ၊ ဦးချိုပုံ၊ လခြမ်းပုံများ၊
- ၈။ ပုတီးစေ့များ၊ လက်ဖွဲ့များ၊ ကျမ်းစာထဲမှ စာသားများ၊ ထွင်းထု ထားသည့်အရာ၊ ဆုတံဆိပ်များ၊ ဒင်္ဂါးများ၊ ခေတ်မရှိတော့သော လက်နက်များ၊ လက်ဝတ်လက်စားများ၊
- ၉။ မြင့်မြတ်သောပုဂ္ဂိုလ်များ၊ ဒေသများ၊ ဓာတ်ကြွင်းဓာတ်ကျန်များ၊ အမှတ်တရပစ္စည်းများ၊
- ၁၀။ လှူဒါန်းဆက်ကပ်ထားသည့် ပစ္စည်းများ၊ ရည်ရွယ် ရည်ညွှန်း ထားသည့်အရာဝတ္ထုများ ဖြစ်လေသည်။

ပျောက်စေကုထုံး၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုများ

ဤကုထုံးသည် ခုခံအားကျဆင်းသည့်ရောဂါ၏ အခြံအရံရောဂါများဖြစ်သည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါအချို့နှင့် ဘူတဝိဇ္ဇာ ခေါ် စိတ်နယ်လွန်ပိုင်းဆိုင်ရာတို့ကြောင့်ဖြစ်သည့်ရောဂါများအပေါ် အတိုင်းအတာတစ်ရပ်အထိ ထိရောက်မှုရှိနိုင်ပါသည်။

သဘာဝထက် သဘာဝလွန်အကြောင်းအရာများကို စိတ်ဝင်စားသူ၊ ယုံကြည်သူများအတွက် ပျောက်စေကုထုံးသည် လူကြိုက်များ၏။ သို့သော် သမားရိုးကျ သွေးရိုးသားရိုးရောဂါများ၊ သီးသန့်အတွက်ကား ထိရောက်မှုမရှိနိုင်ပေ။ အချို့တွင် ဤကုထုံးကြောင့် ပို၍ပင်ဆိုးဝါးလာသည်ကိုလည်း တွေ့ရတတ်၏။ ထိုအခြေအနေမှာ သမားရိုးကျဆေးပညာကုထုံးဖြင့် ကုသနေသောလူနာများဖြစ်ပြီး အခြေအနေများမှာလည်း ရောဂါလွန်အဆင့်သို့ ရောက်ရှိနေတတ်၏။ အချို့ဆိုပါမူ ကုသ၍မရနိုင်လောက်အောင်ပင် ရောဂါအခြေအနေဆိုးနေသည်ကို တွေ့ရ၏။ လူထုသည် မှန်ကန်သည့် ပျောက်စေဆရာများအပေါ်၌ ထားရှိသည့်ယုံကြည်မှု (၅၀) ရာခိုင်နှုန်းကို ဆေးဆရာများအပေါ်တွင် ထားရှိပါက ရရှိလာမည့် ရလဒ်သည် ယခုထက် ပိုမိုကောင်းမွန်လာနိုင်ပေသည်။

မှတ်ချက်

ဤပျောက်စေကုထုံးသည် အိန္ဒိယ၊ တရုတ်၊ အီဂျစ်၊ ဂရိ ဥရောပ၊ အမေရိကနိုင်ငံများနှင့် ကမ္ဘာအရပ်ရပ်ရှိ ရိုးရာဆေးပညာရှင်အချို့ တွဲဖက်ကျင့်သုံးကြသည့်ကုထုံးများ ဖြစ်ပါသည်။ ခုခံအားကျရောဂါအတွက် ဤတွဲဖက်ကုထုံးကို အသုံးပြုရမည်ဟု ဆိုလိုခြင်း မဟုတ်ပေ။ ဤတွဲဖက်ကုထုံးထဲမှ အချို့သောပညာရပ်များသည် မြန်မာ့ရိုးရာ ဝိဇ္ဇာဓရဆေးပညာရပ်ထဲမှ ပညာရပ်အချို့နှင့် တူညီမှုများရှိနေပါသဖြင့် လိုအပ်ပါက ထုတ်ယူအသုံးပြုနိုင်ပါစေခြင်းအလို့ငှာ ဤတွဲဖက်ကုထုံးကို ဖော်ပြရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

(၄) ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို ကောင်းစွာမြှင့်တင်ပေးနိုင်သည့် အပ်စိုက်ကုထုံး (Acupumature)

အပ်စိုက်ကုထုံးသည် ရှေးဟောင်းရိုးရာ တရုတ်ဆေးပညာ၏ အစိတ်အပိုင်း ဖြစ်၏။ ၎င်းသည် ဒဿနမှ ဖွံ့ဖြိုးလာသည့် ဆေးပညာစနစ် တစ်ခုလည်း ဖြစ်၏။

၎င်းတွင် စစ်ဆေးခြင်း၊ ရောဂါကို သတ်မှတ်ခြင်းနှင့် ကုထုံးတို့ ပါဝင်၏။ အပ်စိုက်ကုထုံးတွင် ခန္ဓာကိုယ်၏ ကမ္မဗေဒလုပ်ငန်းများကို တိုးတက်စေရန်၊ ခန္ဓာကိုယ်၏မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင်ရှိသည့် အပ်စိုက်ပွိုင့် များအား လှုံ့ဆော်ရန်အတွက် အလွန်သေးငယ်သည့်အပ်များကို အသုံးပြု ထားလေသည်။

အပ်စိုက်ကုထုံး၏ဒဿန (ဝါ) ခုခံအားစွမ်းအင်၏ဒဿန

ရှေးဟောင်းတရုတ်ဒဿန၏ အဆိုအရ ...

“လူတိုင်းသည် မွေးကတည်းက Chi (ချီ) ဟုခေါ်သည့် ခုခံအား စွမ်းအင်ပမာဏတစ်ရပ်နှင့်အတူ မွေးဖွားလာသည်ဟု ဆို၏။

ထိုစွမ်းအင်ခုခံအားသည် တစ်ကိုယ်လုံးရှိ မရီဒီယမ် ခေါ် မမြင် တွေ့ရသည့် ခုခံအားစွမ်းအင်သွားသည့်လမ်းကြောင်းများမှတစ်ဆင့် ခန္ဓာ ကိုယ်တွင်း လှည့်ပတ်နေ၏။ ထိုလမ်းကြောင်းများသည် ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်၌ အလျားလိုက်တည်ရှိနေပြီး ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ နက်ရှိုင်းစွာတည်ရှိကာ အ တွင်းအင်္ဂါတစ်ခုချင်းစီနှင့် သက်ဆိုင်နေ၏။

ထိုမှ ကော်လက်ထရယ် ခေါ် လမ်းကြောင်းခွဲများမှ ခန္ဓာကိုယ် အား ကန့်လန့်ဖြတ်၍ အပေါ်ကျကျ တည်ရှိနေပေသည်။

ယင်းလမ်းကြောင်းများနှင့် လမ်းခွဲများမှာ ပုံမှန်လမ်းကြောင်း (၁၂) ခုနှင့် အပိုလမ်းကြောင်း (၈) ခု၊ လမ်းခွဲ (၁၅) ခုတို့ ပါဝင်နေ၏။

အဆိုပါ ချီ ခေါ် ခုခံအားစွမ်းရည် လှည့်ပတ်သွားလာရသည့် ဤကွန်ရက်သည် ခန္ဓာကိုယ်ကို လွှမ်းခြုံဖုံးအုပ်ထား၏။

အတွင်းတွင် ၎င်းကွန်ရက်သည် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများပေါ်တွင် ဆက်သွယ်မှုရှိ၏။ အပြင်တွင် ခြေလက်လေးချောင်း၊ အလွှာတိမ်သော

အပေါ်ယံတစ်ရှူးများနှင့် အင်္ဂါများကို ဆက်သွယ်ထားလေသည်။ ဤသို့ ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးအား အော်ဂဲနစ်အစုအဝေးတစ်ခု ဖြစ်စေလေသည်။

ပင်မ မရီဒီယမ်လမ်းကြောင်း (အလျားလိုက် ထက်အောက်လမ်းကြောင်း) နှင့် လမ်းခွဲများ လုပ်ငန်းလျော့ပါးခြင်းသည် ရောဂါ၏အရေးပါသောအကြောင်းအရင်းဖြစ်၏။ အဆိုပါ ချီ ခေါ် ခုခံအားစွမ်းအင် သည် ပင်မလမ်းကြောင်း တစ်ခုမှတစ်ခုသို့ စီးဆင်းရာတွင် (၂၄) နာရီလျှင် တစ်ကြိမ်၊ စွမ်းအင်စက်ဝန်း (Energy cycle) တစ်ပတ်ပြည့်သွား၏။

ဤခုခံအားစွမ်းအင်၏ ပမာဏနှင့် အရည်အသွေးကို မျိုးရိုးဗီဇဖြင့် သတ်မှတ်ရ၏။ ဘဝနေနည်းကလည်း ခြယ်လှယ်လွှမ်းမိုးထား၏။ မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်းဖြင့် ခုခံအားစွမ်းရည် သိုမှီးမှုကို ထောက်ပံ့ပြုနိုင်၏။ မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်းဆိုသည်မှာ ...

- မှန်ကန်သင့်လျော်သည့်အစားအစာကို စားသောက်ခြင်း၊
- သင့်လျော်သည့် ကာယလေ့ကျင့်ခန်းများ လုပ်ခြင်း၊
- သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သောလေကို ရှူရှိုက်ခြင်းတို့ ဖြစ်၏။ လူတို့သည် ဤအချက်များကို ကင်းမဲ့စေ၏။ အကြောင်းမှာ-
- မသင့်လျော်သည့် နေထိုင်နည်းများကို ကျင့်သုံးခြင်း၊
- စားမှုသောက်မှုတွင် သင့်တင့်မျှတမှုမရှိခြင်း (လွန်ကဲနေခြင်း)၊
- ဒေါသ၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ သောကတို့ များနေခြင်း၊
- လိင်ဆက်ဆံမှု နည်းလွန်း၊ များလွန်းခြင်း၊
- ကိုယ်ခန္ဓာအပင်ပန်းခံမှု လွန်ကဲနေခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ရ၏။

ထိုဖိစီးမှုများနှင့် လွန်ကဲမှုများသည် ခန္ဓာကိုယ်တစ်နေရာရာတွင် ချီ ခေါ် ခုခံအားစွမ်းအင် စီးဆင်းမှု (လှည့်ပတ်မှု) ကို ပိတ်ဆို့နိုင်၏။ ရောဂါဆိုသည်မှာ ချီ ခေါ် လွန်ကဲမှု၊ ယုတ်လျော့မှုကြောင့်သာ ဖြစ်ရ၏။

အပ်စိုက်ကုထုံးသည် ပင်မခုခံအားစွမ်းအင်လမ်းကြောင်းများပေါ်မှ အချက်အချာနေရာ (ပွိုင့်) များကို လှုံ့ဆော်ပေး၏။ ထိုသို့လှုံ့ဆော်ပေးခြင်းအားဖြင့် ပိတ်ဆို့နေသော ခုခံအားစွမ်းအင်စီးဆင်းမှုကို ပွင့်စေ၏။ စီးဆင်းမှု အလွန်နှေးကွေးနေလျှင်လည်း မြန်စေ၏။ စီးဆင်းမှု အလွန်

မြန်နေလျှင်လည်း နှေးစေ၏။

စွမ်းအင်ပွိုင့်များတွင် အပ်များကိုသွင်း၍လှည့်ပေးခြင်းဖြင့် ဟန်ချက်မညီခြင်းကို မှန်ကန်စေ၏။ ထိုဟန်ချက်မညီခြင်းသည် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ၏လုပ်ငန်းကို ထိခိုက်စေ၏။ ထိုသို့ထိခိုက်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးကိုပါ ထိခိုက်စေ၏။

အပ်စိုက်ပွိုင့် ဆိုသည်မှာ အပ်စိုက်ရန် သတ်မှတ်ထားသည့်နေရာဖြစ်၏။ ထိုပွိုင့်များသည် ပုံမှန်လမ်းကြောင်းများပေါ်တွင် လည်းကောင်း၊ အပိုလမ်းကြောင်းများပေါ်တွင် လည်းကောင်း ရှိနိုင်၏။

ထိုလမ်းကြောင်းများအတိုင်း ပွိုင့်ပေါင်း (၃၆၀) ကျော်ကို သတ်မှတ်ပြီး ဖြစ်ပေသည်။ ထိုလမ်းကြောင်းများပေါ်တွင် မရှိသော်လည်း ကုထုံးအာနိသင်များရှိသည့်ပွိုင့်များကို အထူးပွိုင့်များဟုခေါ်ရပြီး ၎င်းတို့၏အရေအတွက်မှာလည်း ရာပေါင်းများစွာ ရှိပေသည်။

ပွိုင့်တိုင်းတွင် ၎င်း၏ ကိုယ်ပိုင်ကုထုံးအာနိသင် ရှိ၏။

အပ်စိုက်ပွိုင့် (နေရာ) ကို ရွေးချယ်ခြင်း

အပ်စိုက်ပွိုင့်များကို ရွေးချယ်ရာတွင် အောက်ပါအတိုင်း အခြေခံရမည်။

ရောဂါဖြစ်သည့်အင်္ဂါနှင့် တိုက်ရိုက်ဆက်သွယ်နေသော လမ်းကြောင်းများ၏ပွိုင့်များအား ရောဂါဖြစ်သည့်အစိတ်အပိုင်းနှင့် အတွင်းအပြင်ဆက်သွယ်မှုရှိသည့်ပွိုင့်များကို မကြာခဏ အများဆုံး ရွေးချယ်လေ့ ရှိ၏။ ထို့အပြင် ...

ရောဂါဖြစ်သည့်နေရာတွင်ရှိသော၊ ထိုနေရာနှင့်ကပ်လျက်ရှိသော ဒေသဆိုင်ရာပွိုင့်ဟုခေါ်သည့် အပ်စိုက်နေရာ (ပွိုင့်) များလည်း ရွေးချယ်ခံရ၏။

အချို့ရောဂါများအတွက် သီးသန့်ဖြစ်သော အပ်စိုက်ပွိုင့်များကိုလည်း အသုံးပြုရ၏။

အပ်များ (Needles)

အပ်စိုက်ရန် အသုံးပြုသည့်အပ်များကို သံမဏိဖြင့် ပြုလုပ်ထား၏။

ထိုအပ်များသည် ပုံသဏ္ဍာန်နှင့် အရွယ်ပမာဏအမျိုးမျိုး ရှိ၏။ အချို့မှာ အသွား (၃) ဖက် ရှိ၏။ ထို့အပြင် ဇီးပွင့်အပ်များ၊ နားရွက်ထိုးအပ်များလည်း ရှိသေး၏။

ရိုးရိုးဆေးခန်းသုံးအပ်မှာ အဓိကအပ်ဖြစ်ပြီး အလျား ၁.၀ မှ ၁၅.၀ စင်တီမီတာအထိ ရှိ၏။ အချင်းမှာ ၀.၂၇ မှ ၀.၄၆ မီလီမီတာ ရှိသည့် ဖီလီဖွန် (Filifrom) အပ်များ ဖြစ်၏။

အပ်၏အလျားကို ရွေးချယ်ရာတွင် ရောဂါ၏အတိမ်အနက်၊ ကြွက်သားနှင့် အရေပြား၏ အထူအပါး၊ စိုက်သွင်းရန်လိုအပ်သည့် အတိမ်အနက်တို့ကိုကြည့်၍ ရွေးချယ်ရ၏။ ဇီးပွင့်အပ်ကိုမူ ရောဂါဖြစ်သည့် နေရာနှင့် ကပ်လျက်နေရာ၏ အရေပြားကို စူးစမ်းရှာဖွေရန်အတွက် သုံးရ၏။ နားရွက်ထိုးအပ်မှာမူ နားရွက်ရှိ သက်ဆိုင်ရာပွိုင့်နေရာကို ထိုးထားပြီးနောက် အပ်ကို ပလတ်စတာနှင့်ကပ်ထားရ၏။

အပ်များကို ရွေးချယ်ထားသည့်ပွိုင့်များတွင် ထိုးသွင်းထားပြီး ၁၅ မိနစ်မှ မိနစ် ၃၀ အထိ လိုအပ်လျှင် ပို၍ကြာကြာထားရ၏။ ၎င်းအပ်များကို လက်ဖြင့်လှည့်၍ သွင်းခြင်း၊ တွန်းခြင်း၊ ဆွဲခြင်းများအပြင် လျှပ်စစ်ဓာတ်ဖြင့်လည်း လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်၏။

အပူပေးကုသခြင်း (Moxibustion)

အပ်စိုက်ပညာရှင်သည် အပ်များကိုသာမက အခြားပစ္စည်းများကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်သည်။ အကယ်၍ အပူပေးကုထုံးသည် ရောဂါကို ပို၍သက်သာလျော့ပါးစေပြီး ချို (ခုခံအားစွမ်းအင်) ကို တည်ထောင်နိုင်သည်ဟုဆိုပါက သူသည် အပူပေးကုထုံးကို အသုံးပြုနိုင်လေသည်။

အပူပေးကုထုံးသည် အပ်စိုက်ခြင်း၏ အထူးဝိသေသပုံစံ ဖြစ်၏။ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းမှာ တရုတ်ဆေးပင် (ဒေါနပင်) အခြောက်ကို အစုလေးလုပ်ပြီး ထိုအပ်ကို ခေါင်းပေါ်တင်ကာ မီးရှို့ရ၏။

ဤသို့ဖြင့် အပ်စိုက်သောအခါ ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ အပူကိုသွင်း

လိုက်၏။ အချို့ကို အရေပြားပေါ်၌ ပြုလုပ်ရ၏။

နောက်တစ်နည်းမှာ အထူးအပ်ကို သုံးရ၏။ အပ်၏အရင်းပိုင်းတွင် ခွက်ငယ်ပါရှိ၏။ အပ်ကို ထုံးစံအတိုင်း အရေပြားထဲသို့ ထိုးစိုက်ရ၏။ ထို့နောက် ဆေးလုံး၊ ဆေးရိုးကို ထိုခွက်ထဲထည့်ပြီး မီးရှို့သောအခါ အပူသည် အပ်ချောင်းတစ်လျှောက် စီးဆင်းသွားလေသည်။

ခေတ်သစ်ဆေးသိပ္ပံကလည်း အပ်စိုက်ကုထုံး၏ မေ့ဆေးအာနိသင်များကို ကျယ်ပြန့်စွာ သုတေသနပြုခဲ့၏။ ၁၉၇၅ တွင် ရုရှားနှင့် အမေရိကန်တို့၌ပြုလုပ်သော သုတေသနကြောင့် အပ်စိုက်ကုထုံးဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်မှထုတ်လွှတ်သည့် အင်ဒိုဖင်း (Endorphins) နှင့် အန်တီဖာလင် (Enkaphalins) ခေါ် သဘာဝ နာကျင်သက်သာမှု ဓာတ် (၂) မျိုးကို တွေ့ရှိရ၏။

ထိုဇီဝဓာတုဓာတ်များသည် သွေးမတည့်မှုကို လျော့ပါးသက်သာစေ၏။ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်းကို ပျောက်စေ၏။ အနာရောဂါပျောက်ကင်းမှုကို တိုးတက်စေ၏။ ခန္ဓာကိုယ်လုပ်ငန်းများကို ပြန်လည်ကောင်းမွန်စေ၏။ ခုခံအားစွမ်းရည်ကိုလည်း တိုးတက်စေ၏။

အပ်စိုက်ကုထုံးသည် ခန္ဓာကိုယ်ထဲရှိ အင်ဒိုဖင်းနှင့် အန်တီဖာလင်ဓာတ် (၂) မျိုး၏ပမာဏကို သိသိသာသာ များပြားလာစေကြောင်း တွေ့ရှိရ၏။ ဂိတ်သီအိုရီ (Gate Theory) အရ ပြောရလျှင် ကျောရိုးရှိ အာရုံကြောမကြီးတစ်လျှောက်တွင် ဦးနှောက်သို့သွားသည့် နူရိုပက်သီဂိတ် (Neuropathy gate) များ ရှိ၏။

အပ်စိုက်ခြင်းသည် ၎င်းဂိတ်များကို ပိတ်စေ၏။ နာကျင်မှုသတင်းစကားကို တားဆီးသဖြင့် နာကျင်မှုကို မခံစားရတော့ပေ။

အပ်စိုက်သဘောတရား၏ မေ့ဆေးစွမ်းအင်နှင့်ပတ်သက်သည့် သဘောတရားပေါင်းများစွာ ရှိပေသေးသည်။

ပလက်စီဘို ထိရောက်မှု (Placebo effect) တွင် လူနာ၏ ယုံကြည်မှုသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ ကိုယ်ပိုင်ရောဂါပျောက်စေသည့် ယန္တရားများကို လှုံ့ဆော်ပေးသည်။

အိပ်မေ့ချခြင်းသည် ရုပ်အပေါ်တွင် စိတ်၏ထိန်းချုပ်မှုကို ဖြစ်စေ

ခြင်းကြောင့် ဇီဝကမ္မပြောင်းလဲမှုများကို လှုံ့ဆော်ပေးလေသည်။

ဘိုင်အိုအီလက်ထရီစီတီသဘောတရားကလည်း ဇီဝလျှပ်စစ်ဓာတ်အားသည် ပင်မ မရီဒီယမ်လမ်းကြောင်းများကို ဖြတ်သန်း၍ စီးဆင်းရ၏။ အပ်စိုက်ပွိုင့်များ၌ အပ်များကိုစိုက်ခြင်းဖြင့် လျှပ်စစ်စီးဆင်းမှုကို ပြောင်းလဲစေပြီး စွမ်းအင်ကိုလည်း တိုးမြှင့်စေလေ၏။

အပ်စိုက်ကုထုံး၏ အလုပ်လုပ်ပုံ

အပ်စိုက်ဆရာပညာရှင်သည် အချက် (၄) ချက်ကို အခြေခံ၍ လူနာကို စစ်ဆေး၏။

- ၁။ သမား၏မျက်စိဖြင့် ကြည့်ရှုခြင်း၊
- ၂။ သမား၏နားဖြင့် နားထောင်ခြင်း၊
- ၃။ သမား၏နှုတ်ဖြင့် မေးမြန်းခြင်း၊
- ၄။ သမား၏လက်ဖြင့် စမ်းသပ်ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်၏။

အပ်စိုက်ကုထုံးအသုံးပြုခြင်း

အပ်စိုက်ကုထုံးတွင် အခြေအနေ (၃) ရပ်ကို အသုံးပြုရ၏။
၎င်းတို့မှာ ...

ခုခံအားစွမ်းအင်ကို မြှင့်တင်၍ ရောဂါကိုကာကွယ်ရန်

တရုတ်ရိုးရာဆေးပညာနည်းလမ်းများ၊ ဆေးပင်၊ ဆေးမြစ်များ၊ ဓာတ်စာများ၊ လေ့ကျင့်ခန်းများနှင့်အတူ ကျင့်သုံးရ၏။

ရောဂါလက္ခဏာများ သက်သာလျော့ပါးရန်

ရောဂါဖြစ်ကြောင်းကို မသိရသေးမီ နာကျင်မှုနှင့်ကသိကအောက် ဖြစ်မှုတို့ကို သက်သာလျော့ပါးစေခြင်း။

မေ့ဆေးအတွက်

ခွဲစိတ်မှုအတွက် မေ့ဆေးနှင့်တွဲဖက်လျက် ဖြစ်စေ၊ သီးခြားအစား ထိုး၍ဖြစ်စေ အပ်များကို စိုက်ရ၏။

အပ်စိုက်ကုထုံးကို ကုထုံးဆိုင်ရာတွင် နည်းလမ်းမျိုးစုံဖြင့် အသုံးပြုနိုင်လေသည်။

အဓိကကုထုံးအဖြစ် လည်းကောင်း၊ အခြားကုထုံးနည်းစနစ်များ

နှင့်တွဲဖက်၍ လည်းကောင်း၊ အောက်ပါအခြေအနေများတွင် နောက်ဆက်တွဲကုထုံးအဖြစ် လည်းကောင်း သုံးနိုင်ပေသည်။

အပ်စိုက်ကုထုံးဖြင့် ကုသနိုင်သည့်ရောဂါများ

ခုခံအားကျရောဂါနှင့် ၎င်း၏နောက်ဆက်တွဲရောဂါများ၊ ရိုးရိုးအအေးမိခြင်း၊ တုပ်ကွေးဖျားရောဂါ၊ လေပြွန်ရောင်ရောဂါ၊ ပန်းနာရောဂါ၊ အပူဝင်၊ အပူရှုပ်ရောဂါ၊ အစာအိမ်နေရာမှနာသောရောဂါ၊ ဒိုင်ယာဖရမ်ကြွက်သားကျဉ်းကျုံ့ခြင်း၊ ပိုးဝင်သောအသည်းရောင်ရောဂါ၊ လောလောဆယ် အူရောင်ရောဂါ၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါများ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ သွေးလန့်ခြင်း၊ လည်ပင်းတောင့်ခိုင်ခြင်း၊ ငှက်ဖျားရောဂါ၊ အဆစ်ရောင်ရောဂါတို့ကို ကုသနိုင်ပါသည်။

ခွဲစိတ်ကုသရသည့်ရောဂါများအတွက် အပ်စိုက်ကုထုံး

ခါးနာခြင်း၊ ပခုံးနာခြင်း၊ တံတောင်ဆစ်နာခြင်း၊ ခြေထောက်များအဆစ်လွဲခြင်း၊ လောလောဆယ် အူအတက်ရောင်ခြင်း၊ သည်းခြေလမ်းကြောင်းရောဂါများ၊ နို့အုံရောင်ခြင်း၊ လောလောဆယ် လင့်ဖ်အကြောများရောင်ခြင်း၊ ရိုးရိုးလည်ပင်းကြီးရောဂါ၊ သိုင်းရွိုက်လုပ်ငန်းလွန်ကဲခြင်း၊ လိပ်ခေါင်းရောဂါ၊ ကျင်ကြီးအိမ်လျှောခြင်းတို့ ဖြစ်၏။

သားဖွားမီးယပ်ဆိုင်ရာရောဂါများ

ဓမ္မတာသွေးမမှန်ခြင်း၊ ဓမ္မတာထိမ်ငုပ်ခြင်း၊ ဆုံပိုင်းရောင်သည့်ရောဂါများ၊ သားအိမ်လျှောခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ရှိစ ပျို့အန်ခြင်း၊ သန္ဓေသားအနေအထားမမှန်ခြင်း၊ မွေးဖွားချိန်ကြာမြင့်ခြင်း၊ နို့ထွက်နည်းခြင်းတို့ ဖြစ်၏။

ကလေးသူငယ်နာရောဂါများ

ကြက်ညှာချောင်းဆိုး၊ သူငယ်နာအာဟာရချို့တဲ့ခြင်း၊ လောလောဆယ် ကလေးတက်ချက်ခြင်း၊ နာတာရှည်ကလေးတက်ချက်ခြင်း၊ ပါးချိတ်ရောင်ခြင်း၊ ပိုလီယိုအကြောသေရောဂါတို့ ဖြစ်၏။

အာရုံခံအင်္ဂါများဆိုင်ရာ ရောဂါများ

လောလောဆယ် မျက်မြှေးရောင်ခြင်း၊ မျက်လုံးရောဂါ၊ စက္ခုအာရုံကြောသိမ်သွားခြင်း၊ ပသိကျိတ်ရောင်ခြင်း၊ ခံတွင်းအာစောက်ရောင်ခြင်း၊ နာတာရှည် နှာခေါင်းရောင်ခြင်း၊ နာတာရှည်နှာတွင်းရောင်ခြင်း၊ သွားကိုက်ခြင်း၊ ဆွဲအ, နားမကြားခြင်းတို့ ဖြစ်၏။

အာရုံကြောနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါများ

လေသင်တုန်းဖြတ်ခြင်း၊ ကိုယ်တစ်ပိုင်းလေဖြတ်ခြင်း၊ ဝက်ရူးတက်ရောဂါ၊ ခေါင်းကိုက်ရောဂါ၊ မျက်နှာလေဖြတ်ခြင်း၊ နောက်ကြောတက်ရောဂါ၊ အကြောရောင်ခြင်း၊ စိတ်ကစဉ့်ကလျားရောဂါ၊ စိတ်အကြောတက်ရောဂါ၊ နံကြားအာရုံကြောများ နာကျင်ခြင်းတို့၌ အသုံးပြုနိုင်၏။

ဆီးနှင့်မျိုးပွားရောဂါများ

ဆီးရောဂါ၊ ဆီးကျန်ရောဂါ၊ သုက်ယိုရောဂါ၊ ပန်းသေရောဂါ၊ ဆီးလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ရောဂါတို့ ဖြစ်၏။

တရုတ်နိုင်ငံတွင် ခွဲစိတ်မှုအားလုံး၏ (၁၅) မှ (၂၀) ရာခိုင်နှုန်းကို အပ်စိုက်နည်းဖြင့် မေ့ဆေးအစားထိုး၍ ခွဲစိတ်မှုပြုကြ၏။

မေ့ဆေးအစားထိုးရာတွင် နာကျင်မှုကို လုံးဝမခံစားရဘဲ အခြားအာရုံများအားလုံးမှာ မူမှန်ပုံမှန်ဖြစ်ပေသည်။ အချို့ အနောက်တိုင်းနိုင်ငံများတွင် အပ်စိုက်နည်းဖြင့် မနာကျင်စေမှုကို အောင်မြင်စွာ အသုံးပြုနေကြသည်။ အောင်မြင်မှုမှာ ၇၀.၈၀ ရာခိုင်နှုန်းဟု ဆိုကြ၏။ ယေဘုယျအားဖြင့် အပ်စိုက်နည်းဖြင့် မနာကျင်စေခြင်းသည် ဦးခေါင်း၊ လည်ပင်း၊ ရင်ဘတ် ခွဲစိတ်မှုတွင် ပို၍အကျိုးသက်ရောက်သည်ဟု ထင်ရ၏။ အစာအိမ်၊ သရက်ရွက်၊ အသံအိမ်နှင့် နှလုံးဖွင့်ခွဲစိတ်မှုများတွင်လည်း ကျေနပ်ဖွယ်ရလဒ်များ ဖြစ်စေ၏။

ဝမ်းဗိုက်အတွင်းရှိ ပြွန်များကို ချည်နှောင်ခြင်းများအား အမျိုးသမီးများတွင် အပ်စိုက်ကုထုံးဖြင့် မေ့ဆေးအစားထိုးကြ၏။ ထိုကိစ္စများတွင်လည်း ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းကျော်မျှ အောင်မြင်ပြီး သန္ဓေတားခြင်းကိစ္စများတွင်လည်း အလွန်ကျေနပ်ဖွယ်ကောင်းကြောင်း တွေ့ရှိရ၏။

အပ်စိုက်ကုထုံးနှင့်ပတ်သက်၍

ကြိုတင်သတိပြုရန်အချက်များနှင့် မျှော်လင့်ချက်များ

အန်စီဖာလင် (Encephalin) နှင့် ၎င်း၏ နာကျင်မှုသက်သာဓာတ်များကို ဝိကတိနည်းဖြင့် စုဖွဲ့ရန်လည်း စမ်းသပ်ခဲ့ပြီး ဖြစ်၏။ အပ်စိုက်ကုထုံး၏ နာကျင်ပျောက်အာနိသင်ကို မော်ဖင်းဆန့်ကျင်ဓာတ်များ၊ ဥပမာ-မက်လာဇုန်း (Mabxone) စသည်တို့မှ ဆန့်ကျင်တိုက်ဖျက်ကြောင်းကိုလည်း တွေ့ရ၏။

- ရောဂါရှိသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိန်းမ၊
- ကျူးမာရှိသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိန်းမ၊
- အရေပြားပိုးဝင်ရောဂါများ၊
- နှလုံးရောဂါရှိသူများ၊
- သွေးယိုသွေးကျရောဂါများ (ဥပမာ-သွေးမတိတ်ရောဂါ)များတွင် အပ်စိုက်ကုထုံးကို လုံးဝ အသုံးမပြုသင့်ပေ။

မှတ်ချက်

အပ်စိုက်ကုထုံးတွင် အပ်များကို အသုံးပြုရာ၌ မည်သည့်ရောဂါတွင်ဖြစ်စေ တစ်ဦးချင်းစီအတွက် သီးသန့်အပ် အသုံးပြုရမည် ဖြစ်၏။ အထူးသဖြင့် ခုခံအားကျရောဂါရှင်အတွက် သီးသန့်အပ်ထားရပါမည်။ သို့သော် ထိုသို့စိုက်ထားသောအပ်မှ ခုခံအားကျဗိုင်းရပ်စ်သည် အခြားသူတစ်ဦးသို့ အပ်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်ကြောင်း မှတ်တမ်းအထောက်အထားမတွေ့ရသေးပါ။

ကာယ၊ ဉာဏ၊ ဖိစီးမှုများ၊ လွန်ကဲမှုများသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ ခုခံအားစွမ်းအင် 'ချီ' စီးဆင်းမှုကို ပိတ်ဆို့စေသည်။ အပ်စိုက်ကုထုံးတွင် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးအနေဖြင့် မရှိသလောက်နည်းပါး၏။

**(၅) ခန္ဓာကိုယ်၏ ခုခံအားစွမ်းရည်တိုးတက်စေသည့်
ဖိအားသုံးကုထုံး (Acupressure)
(Safe relief from Aches and pains)**

ဖိအားသုံးကုထုံး ဆိုသည်မှာ နှိပ်နည်းစနစ်အရ ဖိအားအမျိုးမျိုး သုံး၍ ခွန်အားပွိုင့်ကို လှုံ့ဆော်ခြင်း ဖြစ်၏။ ရည်ရွယ်ချက်မှာ 'ချီ' ကို ခန္ဓာကိုယ်တွင် လုံလောက်စွာရှိနေစေရန် ဖြစ်၏။ အပ်စိုက်ကုထုံးမှာ အပ်များကိုစိုက်၍ ရောဂါကို ကုစားသွားခြင်းဖြစ်၏။ ယခု ဖိအားသုံးကုထုံး တွင် အပ်အစား ဖိအားကိုသုံး၍ ရောဂါကို ကုစား၏။

ဖိအားကုထုံးအမျိုးအစားများ

ခန္ဓာကိုယ်၏တစ်နေရာရာ၌ နာကျင်လျှင် ထိုနေရာကိုဖိထားခြင်း ဖြင့် နာကျင်မှု သက်သာပျောက်ကင်းသည်ကို လက်တွေ့သိရှိခံစားရသော လူသားသည် ဖိအားကုထုံးကို တီထွင်ခဲ့၏။

တာအိုဘုန်းတော်ကြီးများက ဤနည်းကို တာအိုယင် ခေါ် နည်းစနစ်တစ်ခုအဖြစ် ပုံသွင်းခဲ့၏။ ၎င်းသည် ကုထုံးလည်းဖြစ်၍ အထွေ ထွေ ကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းသည့်စနစ်လည်း ဖြစ်၏။

တာအိုယင်မှ ဒိုအမ် ဖြစ်လာ၏။ တဖြည်းဖြည်းနှင့် ရောဂါရှာဖွေ ခြင်း၊ သတ်မှတ်ခြင်းနှင့် ကုထုံးသို့ စုပေါင်းခြင်းဖြင့် ပြည့်စုံသောစနစ် တစ်ရပ် ဖြစ်လာ၏။

ယခုအခါတွင် ဖိအားကုထုံးသည် အနှိပ်နည်းစနစ်အားလုံးကို ခြုံငုံ၍ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်ရှိ စွမ်းအင်ပွိုင့်များတွင် လက်ကို ဖိအားအဖြစ် သုံးကြ၏။

အနှိပ်ပညာရှင်သည် ပေါ့သောဖိအားမှ အလယ်အလတ်ဖိအားကို လက်ချောင်းများ၊ လက်ဖဝါးများတွင်ထည့်၍ သုံးကြ၏။ တစ်ခါတစ်ရံ တံတောင်၊ ဒူး၊ ခြေဖဝါးများဖြင့် ဖိအားကုထုံးအမျိုးမျိုး ရှိ၏။

၎င်းတို့မှာ ...

ရှီယတ်ဆု (Shiatsu)

အဓိပ္ပာယ်မှာ လက်ချောင်းများ၏ဖိအား ဟူ၍ ဖြစ်သည်။ ထို

လက်ချောင်းများသည် ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်ရှိ စွမ်းအင်လမ်းကြောင်းများအတိုင်း နှိပ်ပေးကြသည်။ ဖိအားပွိုင့်များကို (၃) စက္ကန့်မှ (၅) စက္ကန့်အထိသာ ဖိအားပေးပြီးနောက် လျှော့ပေးလိုက်၏။

ဤရှိယတ်ဆုသည် ဂျပန်လက်နှိပ်နည်း ဖြစ်၏။ ယခုအခါတွင် အနောက်တိုင်း၌ အလွန် လူကြိုက်၊ လူသိများလာနေလေသည်။

ဂျင်ရှင် (Jin Shin)

အဓိကအပ်စိုက်ပွိုင့်များပေါ်တွင် ကြာရှည်နှိပ်သည့် ညင်သာ သော နှိပ်နည်းပုံစံ ဖြစ်၏။ ပွိုင့်များကို (၁) မိနစ်မှ (၅) မိနစ်အထိ နှိပ်ပေးရ၏။ ကုထုံးများကို (Miditative State) တွင် ပြုလုပ်ပေးသော အခါတွင်မှ 'ချီ' ဓာတ်သည် ဟန်ချက်ညီပေသည်။

ဒိုအင် (Do In)

ကြွက်သားများနှင့် ပွိုင့်များကို ကိုယ်တိုင်နှိပ်ပေးနိုင်သောပုံစံ ဖြစ်၏။ ဒိုအင်နည်းစနစ်တွင် လှုပ်ရှားမှု၊ ဆွဲဆန့်ခြင်းနှင့် အသက်ရှူလေ့ ကျင့်ခန်းများ ပါရှိလေသည်။

တိုင်နာ (Tui Na)

၎င်းသည် အနှိပ်စနစ်ဖြစ်ပြီး လက်ဖဝါးလှုပ်ရှားမှုများဖြင့် ဖိအား ပွိုင့်များအား လှုံ့ဆော်လေ၏။

ဖိအားသုံး ရှေးဦးသူနာပြုနည်း

ရိုးရိုးနေထိုင်မကောင်းခြင်းများကို ယာယီသက်သာစေရန်အတွက် သီးသန့်ပွိုင့်များကိုသုံး၍ ရောဂါလက္ခဏာအလိုက် နှိပ်ပေးခြင်း ဖြစ်၏။

ဖိအားသုံးပညာအလုပ်လုပ်ပုံ

လက်နှိပ်ပညာ၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ခန္ဓာကိုယ်၏ ကိုယ်ပိုင် ပြန်လည်ကျန်းမာရေးအင်အားများကို လှုံ့ဆော်ပေးရန် ဖြစ်၏။

လက်နှိပ်ဆရာသည် ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်ရှိ ပွိုင့်အမျိုးမျိုးကို အာနိသင် ထိရောက်ရန် ကြွက်သားတစ်ခုကို ဆုပ်ကိုင်ခြင်း၊ ဖိနှိပ်ခြင်းတို့မှာ ခန္ဓာ ကိုယ်၏ ကိုယ်ပိုင်စွမ်းအင်ကို လှုံ့ဆော်ပေးရန် ဖြစ်၏။

လှုံ့ဆော်မှုသည် စွမ်းအင်ပိတ်ဆို့ခြင်းနှင့် မောပန်းခြင်းကို ဖယ်

ရှား၏။ လူအများစုတွင် လမ်းများအားလုံးပွင့်၍ စွမ်းအင်စီးဆင်းခြင်းကို ကြွက်သားတင်းမာမှု၊ အခြားပိတ်ဆို့မှုများမှမနှောင့်ယှက်ပါက ခန္ဓာကိုယ် ၏စွမ်းအင်သည် ညီညွတ်မျှတ၏။

ထိုသို့ ညီညွတ်မျှတမှုသည် ကောင်းမွန်သောကျန်းမာရေးနှင့် နေထိုင်ကောင်းသည့် စိတ်အာရုံကို ဖြစ်စေ၏။

လမ်းကြောင်းတစ်ခုခု ပိတ်ဆို့သောအခါ လက်ချောင်းဖြင့်ဖိအား ပြုနိုင်ပေးခြင်းသည် ကြွက်သားတင်းမာမှုကို လျော့စေနိုင်၏။ သွေးကို လှည့်ပတ်စေ၏။ စွမ်းအင်၏စီးဆင်းမှုကိုလည်း လှုံ့ဆော်၏။ ညီညွတ် မျှတစေ၏။

ပြဿနာပေါင်းစုခြင်း

လက်နှိပ်ဆရာ၏ ပထမဦးဆုံးအလုပ်မှာ ပြဿနာကိုလက်ခံခြင်း ဖြစ်၏။ လူနာ၏ရောဂါသမိုင်းကို မေးမြန်းနိုင်ပြီး လူနာ၏ခံစားချက်နှင့် အတွေးအခေါ်ကိုလည်း ဆွေးနွေးနိုင်၏။

ဤအချိန်တွင် လူနာအနေဖြင့် ဖြစ်ပျက်သမျှအားလုံးကို မခြွင်း မချန် ပြောပြရ၏။ ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း၊ အရေပြားရောဂါ၊ လက်ရှိသုံးစွဲနေ သည့်ဆေးဝါးများ စသည်ဖြင့် စုံလင်စွာပြောပြရမည်။

လက်နှိပ်ဆရာမှလည်း လက်ကောက်ဝတ်သွေးခုန်နှုန်းစမ်းခြင်း၊ မျက်နှာကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးခြင်း၊ မျက်လုံးဝန်းကျင်တွင် ဖောင်းနေခြင်း၊ အမည်းအညစ်အကြေးများရှိခြင်း စသည်တို့ကို စစ်ဆေးကြည့်ရှုရမည်။

လျှာနှင့်အရေပြားကိုလည်း အတွင်းစွမ်းအင်စီးဆင်းမှု၏ အခြေ အနေကိုသိရှိရန် စစ်ဆေးနိုင်ပေသည်။

ကုထုံးနည်းစနစ်များ

နည်းစနစ်များ ကွဲပြားသော်လည်း ရည်ရွယ်ချက်ပန်းတိုင်မှာ အတူတူပင် ဖြစ်၏။ ဖိအားသုံးကုထုံးကို တစ်ယောက်တည်း ကုလားထိုင်၊ ခွေးခြေပေါ်တွင် ထိုင်နေစဉ်တွင် လည်းကောင်း၊ စားပွဲပေါ်၊ ကြမ်းပေါ်တွင် ထိုင်၍ လည်းကောင်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

တိတ်ဆိတ်၍ စိတ်ကိုပြေလျော့စေသည့် ပတ်ဝန်းကျင်သည်

အကောင်းဆုံးဖြစ်၏။ လက်နှိပ်ဆရာမှ ဖိအားပေးပွိုင့်များကို နှိပ်လိုက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် လူနာသည် သူ့အသက်ရှူပုံ ပြောင်းသွားသည်ကို သတိပြုမိ၏။ ပုံမှန်အသက်ရှူခြင်းသည် နှေးကွေး၍လေးနက်လာ၏။

ထိုအချိန်တွင် ဘဝအဖြစ်အပျက်ဆိုင်ရာအတွေးများသည် မှေးမှိန်သွား၏။ အသက်ရှူလေ စီးဆင်းမှုကို အာရုံစိုက်ခြင်းသည် ပြေလျော့ခြင်းဖြစ်စဉ်၏အစိတ်အပိုင်းဖြစ်ပြီး တဖြည်းဖြည်း လေးနက်လာ၏။

နက်ရှိုင်းသောအသက်ရှူမှုသည် ဖြည်းနှေးသေချာစွာ ထွက်နေသည်ကို ကြွက်သားများသည် တစ်ကိုယ်လုံးတွင် တင်းမာမှုများကို ပြေလျော့စေ၏။ လက်နှိပ်ကုထုံးတွင် အဆင့် (၂) ဆင့် ရှိ၏။

ပထမဆင့်တွင် အထွေထွေစွမ်းအင် ဟန်ချက်ညီမျှခြင်း ရှိလေသည်။ ဒုတိယဆင့်တွင် ဟန်ချက်ပျက်မှု၏ အခြေခံဖြစ်သော ပိတ်ဆို့လမ်းကြောင်းများကို သီးသန့် ဂရုစိုက်ပေးရ၏။ နောက်ဆုံးအဆင့်တွင် လက်နှိပ်ဆရာအများအပြားသည် နောက်ဆုံးနည်းလမ်းကိုသုံး၍ ကုထုံးကို ညင်သာစွာ နိဂုံးချုပ်စေကြ၏။

ကုထုံးမှာ ညင်သာလွန်းသဖြင့် အိပ်စက်ခြင်းနှင့်တူသည့် အခြေအနေတစ်ရပ်သို့ လူနာသည် ရောက်ရှိသွားတော့၏။

ဖိအားသုံးကုထုံး သတိပြုစရာနှင့် မျှော်လင့်စရာများ

ကိုယ်ဝန်ရှိနေလျှင်၊ အရေပြားရောဂါရှိနေလျှင်၊ လောလောဆယ်ပိုးဝင်ရောဂါရှိနေလျှင် လက်နှိပ်ကုထုံးသုံးရာ၌ သတိပြုသင့်၏။

လက်နှိပ်ကျွမ်းကျင်သော ပညာရှင်များအနေဖြင့် ကျူမာများ၊ အထူးသဖြင့် ကုစားရခက်ခဲသော ကျူမာတစ်ဝိုက်ကို လက်နှိပ်ကုထုံးပြုရန် မတိုက်တွန်းကြပေ။

လက်နှိပ်ကုထုံးသည် ကျန်းမာရေးကိုထိန်းသိမ်းရန် စနစ်တစ်ခုအနေဖြင့် အကျိုးသက်ရောက်၏။ တစ်ပတ်တစ်ကြိမ်၊ တစ်လတစ်ကြိမ် စိတ်ဖိစီးမှုကိုလျော့စေရန်၊ သွေးလှည့်ပတ်မှုကို တိုးတက်စေရန်နှင့် စွမ်းအင် (ခွန်အား) ကို တိုးပွားစေရန် ဖြစ်၏။

လက်နှိပ်ကုထုံးကို အခြားကုထုံးများ၌ အထောက်အကူပြုရန်အတွက် ရွေးချယ်အသုံးပြုနိုင်၏။ ပန်းနာ၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ ညအိပ်မပျော်

ခြင်း၊ နောက်ကြောတက်ခြင်း စသည့် အဖြစ်များသောရောဂါများကို သက်သာစေရန် သီးသန့်လက်နှိပ်ပွိုင့်များ ရှိပေသည်။

အစားအစာနှင့် အခြားသောဘဝနေနည်း အပြောင်းအလဲများကို ညွှန်ကြားနိုင်ပေသည်။ သို့တည်းမဟုတ် လိုအပ်သည့်ဆေးဝါးကုသမှုကို ပြုနိုင်၏။

ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိစွမ်းအင်ကို လွတ်လပ်စွာစီးဆင်းစေရန်အတွက် အပ်စိုက်ကုထုံးသည် အပ်များကိုသုံးပြီး လက်နှိပ်ကုထုံးသည် လက်များကို သုံး၏။ အသုံးပြုသည့်ပစ္စည်းချင်း မတူသော်လည်း ရည်ရွယ်ချက်မှာ တစ်ခုတည်း ဖြစ်၏။

ရောဂါကို သတ်မှတ်ရန်အတွက် လူနာ၏သမိုင်းနှင့် မျက်နှာ အခြေအနေကို စစ်ဆေးရ၏။ လက်နှိပ်ကုထုံးသည် ကိုက်ခဲနာကျင်မှု သက်သာစေရန်နှင့် ခုခံအားတိုးတက်ရေး၊ ကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းရန် အတွက် အများစု သုံးကြ၏။ လက်နှိပ်ကုထုံးသည် ဂေါက်သီးရိုက်ခြင်း၊ တင်းနစ်ရိုက်ခြင်း၊ ရေကူးခြင်း အစရှိသည့် အားကစားများကို ကြာရှည်စွာပြုလုပ်နိုင်၏။

**(၆) ကမ္ဘဇတုံ့ပြန်မှုသုံး အနိပ်ပေဒကုထုံး (Reflexology)
(Foot massage for self Healing)**

ကမ္ဘဇတုံ့ပြန်မှုသုံး ဆိုသည်မှာ ခန္ဓာကိုယ်၏ သီးသန့်အလုပ်နည်းစနစ် ဖြစ်၏။ ၎င်းတွင် ခန္ဓာကိုယ်၏အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုသို့ လက်ဖြင့် နှိပ်ခြင်း၊ ပွတ်သပ်ခြင်းတို့သည် ခန္ဓာကိုယ်၏ အခြားအစိတ်အပိုင်းတွင် ပြောင်းလဲမှုများကိုဖြစ်စေသည့် ကုထုံးတစ်မျိုး ဖြစ်၏။

၎င်းသည် ကြွက်သားများကို ပြေလျော့စေပြီး ခန္ဓာကိုယ်၏ ကိုယ်ပိုင်သဘာဝစွမ်းရည်ကို လှုံ့ဆော်ပေးလေ၏။

နည်းပညာတိုးတက်လာမှု

Reflexology သည် တရုတ်ဆေးပညာဒဿနနှင့် ခုခံအားစွမ်းအင်လမ်းကြောင်းတို့တွင် အခြေခံလေသည်။ ဤစနစ်ကို ပထမဦးဆုံး

အမေရိကန်သို့ သွတ်သွင်းသူများမှာ နား၊ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်းဆိုင်ရာ ပါရဂူတစ်ဦးဖြစ်သော ဒေါက်တာဝီလျံအိတ်ချဖစ်ဂျာရယ် ဖြစ်၏။

၎င်း၏ ထင်ကြေးပေးပုံမှာ ...

ခန္ဓာကိုယ်အား ဒေါင်လိုက် (၁၀) ပိုင်း ပိုင်းရ၏။ ခန္ဓာကိုယ်၏ ဇီဝလျှပ်စစ်စွမ်းအင်သည် ဤဇုန်များကိုဖြတ်သန်း၍ ခြေဖဝါး၊ လက်ဖဝါး တွင်ရှိ ကမ္မဇတုံ့ပြန်ပွိုင့်များသို့ စီးဝင်၏။

၁၉၄၀ ပြည့်နှစ်များတွင် နောက်ထပ်အမေရိကန်တစ်ဦးဖြစ်သော ယူးနစ်ဒီအင်ဂမ်သည် ဖစ်ဂျာရယ်၏အတွေးအခေါ်ကိုတိုးတက်စေပြီး ခြေဖဝါးများကို အထူးအာရုံစိုက်ခဲ့၏။

ကမ္မဇတုံ့ပြန်ပွိုင့်အများစုသည် အင်ဂမ်၏နည်းစနစ်များကို ယနေ့ခေတ်တွင် ကျင့်သုံးနေကြ၏။ ၎င်းတို့တွင် လက်ကမ္မဇတုံ့ပြန်ဗေဒ၊ ခြေထောက်တုံ့ပြန်ဗေဒ၊ ဇုန်နယ်ကမ္မဇတုံ့ပြန်ဗေဒ၊ ခန္ဓာကိုယ်ကမ္မဇတုံ့ပြန်ဗေဒ စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုးပါရှိ၏။

ကမ္မဇတုံ့ပြန်ဗေဒအလုပ်လုပ်ပုံ

ကမ္မဇတုံ့ပြန်ပွိုင့်များကို ခန္ဓာကိုယ်တွင် ခြေဖဝါး၊ လက်ဖဝါးများ၌ တွေ့မြင်ကြ၏။ ထိုအပိုင်းများကိုနှိပ်နယ်ခြင်းသည် စွမ်းအင်အချက်ပြများကို ခန္ဓာကိုယ်၏ သီးသန့်အစိတ်အပိုင်းများသို့ ကမ္မဇတုံ့ပြန်ဗေဒခေါ် အာရုံကြောတုံ့ပြန်နည်းဖြင့် ပေးပို့ကြ၏။

အခြားအစိတ်အပိုင်းများ၊ ဥပမာ-ဦးခေါင်း၊ နားရွက်၊ ကိုယ်လုံး၊ ကျောတို့တွင်လည်း ခန္ဓာကိုယ်နှင့်လိုက်လျောစွာ ကမ္မဇတုံ့ပြန်ပွိုင့်များ ရှိလေ၏။

ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှ အချို့သောပွိုင့်များကို နှိပ်နယ်ပေးခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း လွတ်လပ်စွာလှည့်ပတ်နေသောအသက်စွမ်းအင်ကို ရပ်တန့်စေသည့် တင်းမာမှုများ၊ ပိတ်ဆို့မှုများကို လျော့ကျစေလေ၏။

လွတ်လပ်စွာစီးဆင်းနေသည့် စွမ်းအင်သည် ခန္ဓာကိုယ်အား ၎င်း၏ဟန်ချက်စုစည်းမှုနှင့် ကျန်းမာမှုကို ပြန်လည်ရရှိစေ၏။

ကမ္မဇတုံ့ပြန်ဗေဒသည် ခန္ဓာကိုယ်ကို အာဟာရပြုရန်အတွက် သွေးလှည့်ပတ်မှုကို လှုံ့ဆော်ပေးပြီး သန့်စင်မှုအတွက် လင့်မ်အဖွဲ့အစည်း

ကို လှုံ့ဆော်ပေး၏။ အရေပြားနှင့် ၎င်းတွင်ကပ်လျက်ရှိသော တစ်ရှူးများကို လှုံ့ဆော်ခြင်းသည် အာရုံခံအင်္ဂါများကို လှုံ့ဆော်ပေး၏။

ဤလှုံ့ဆော်မှုသည် ထို့နောက်တွင် ဗဟိုနှင့် အလိုအလျောက် အာရုံကြောအဖွဲ့အစည်းများအတွင်း ရောက်ရှိပြီး၊ ကျောရိုးအာရုံကြောနှင့် ဆက်သွယ်နေသည့်ဧရိယာ၊ ဇုန်တွင် သက်ရောက်မှုများစွာကို ဖြစ်စေလေ၏။ နည်းစနစ်တိကျသည်ဖြစ်စေ၊ မတိကျသည်ဖြစ်စေ တုံ့ပြန်နှိပ်နယ်ခြင်းသည် သွေးကြောများကို ကျယ်ကျဉ်းစေ၏။ ကမ္မကြွက်သားများ၏ ကျဉ်းကျယ်မှုကို ပြေလျော့စေ၏။ လှုံ့ဆော်ပေး၏။

နှိပ်နယ်သူနှင့် ဝေးသည့်နေရာမှ နာကျင်မှုများကို လျော့စေ၏။ လှုံ့ဆော်၏။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြေလျော့စေခြင်းနှင့် လှုံ့ဆော်ခြင်းတို့သည် နှေးကွေးသောဂလင်းများနှင့် အင်္ဂါများအား ပုံမှန်လုပ်ငန်းကို ပြန်လည်လုပ်ကိုင်စေလေ၏။

ကုထုံး

ဆရာလုပ်သူသည် ရှေးဦးစွာ ခြေဖဝါးအစိတ်အပိုင်းများကို ထိတွေ့သည်အထိ ခံနိုင်သည်၊ မခံနိုင်သည်ကိုလိုက်၍ ရောဂါ၏ အပြင်းအလျော့ကို ဆုံးဖြတ်ရ၏။ ထို့နောက် လက်မများ၊ လက်ချောင်းများဖြင့် တင်းမာမှုလျော့စေရန်၊ သွေးလှည့်ပတ်မှုကိုလှုံ့ဆော်ရန် ခြေဖဝါးအစိတ်အပိုင်းများကို နှိပ်နယ်ပေး၏။

ကုထုံးကာလအတွင်း ခြေဖဝါးသည် ထိခိုက်နာကျင်စေမှု တစ်စုံတစ်ရာ ရနိုင်သော်လည်း နောက်ပိုင်းရရှိသည့် သက်ရောက်မှုမှာ အံ့ဖွယ်ဖြစ်၏။

ကြိုတင်သတိပေးချက်၊ မျှော်လင့်ချက်

တုံ့ပြန်ဗေဒကို လောလောဆယ်နှင့် အရေးပေါ်ကိစ္စများတွင် မသုံးရ။ အရိုးကျိုးများကိုလည်း ပြန်ဆက်စေရန် မသုံးနိုင်ပါ။

နောက်တစ်ချက်စွဲမှတ်ရန်မှာ ခန္ဓာကိုယ်၏ ခုခံအားစွမ်းအင်ကို လှုံ့ဆော်ပေးခြင်းဖြင့် ရောဂါပိုးဝင်မှု ပိုမိုလျင်မြန်ပြီး အခြားအခြေအနေများမှာလည်း သွေးလှည့်ပတ်မှု ပိုမိုခြင်းကြောင့် ပို၍ဆိုးဝါးစေနိုင်၏။

ကမ္မဇတုံပြန်ဗေဒသည် ဖိအားသုံးကုထုံး၊ အပ်စိုက်ကုထုံးတို့ကဲ့သို့ ပင် ကမ္မဇဗေဒ ပျက်စီးဖောက်ပြန်မှုများအပေါ်၌ ပိုမို ထိရောက် အောင်မြင်၏။ ၎င်းကို ပန်းနာရောဂါ၊ ခေါင်းကိုက်၊ ခေါင်းကြီးကိုက်ရောဂါ၊ စိတ်ဖိစီးမှု၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်းတို့တွင် ပေးရ၏။

အပ်စိုက်ကုထုံးနှင့် ဖိအားသုံးကုထုံးအပေါ်တွင် အခြေပြုထားသည့် ကမ္မဇတုံပြန်သုံး လက်နှိပ်ဗေဒသည် ခန္ဓာကိုယ်ကို ဒေါင်လိုက်အားဖြင့် (၁၀) ပိုင်း ပိုင်းထား၏။

တစ်ကိုယ်လုံး၏အခြင်းအရာအားလုံးတို့သည် ခြေဖဝါးတွင် ပုံပေါ်နေ၏ဟု ဥပဒေသ သတ်မှတ်၏။ ခြေဖဝါးအစိတ်အပိုင်းအသီးသီးမှ နာကျင်မှုများသည် သက်ဆိုင်ရာ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွင် ရောဂါပြင်းထန်မှုကို ဖော်ပြလေ၏။

နက်ရှိုင်းစွာ နှိပ်နယ်ပေးခြင်းသည် တင်းမာမှုကိုလျော့ပါးစေခြင်းနှင့် သွေးလှည့်ပတ်မှုကို လှုံ့ဆော်ပေးခြင်းကြောင့် သက်ဆိုင်ရာအင်္ဂါများ၊ အဖွဲ့အစည်းများအား သက်သာလျော့ပါးစေလေသည်။ အကြောင်းတစ်စုံတစ်ရာကြောင့် ခြေဖဝါးကို မနှိပ်နိုင်ပါက လက်ဖဝါးများကို အလားတူ နှိပ်နယ်ပေးရ၏။ ၎င်းသည် ရောဂါများကို ကာကွယ်ပေး၏။ ခန္ဓာကိုယ်၏ ခုခံအားစွမ်းရည်ကိုလည်း တိုးတက်စေ၏။

(၇) ကျောရိုးမကြီးနှိပ်နယ်ကုထုံး (Chiropractic) (Spinal Manipulation for Health)

ကျောရိုးမကြီးနှိပ်နယ်ကုထုံး ဆိုသည်မှာ ...

“ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါများအတွက် ကျောရိုးမကြီးကို လက်ဖြင့် နှိပ်နယ်ပေးခြင်းဖြင့် ကုစားခြင်းဟူသည့် အဓိပ္ပာယ်ရ၏”

ဆေးပညာ (ဆေးဝါးကုသမှု)နှင့် သွားဘက်ဆိုင်ရာဆေးပညာမှ တစ်ပါး ကျောရိုးနှိပ်နယ်ကုထုံးသည် ကမ္ဘာပေါ်တွင် တတိယအကြီးဆုံးသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစနစ် ဖြစ်ပေသည်။

Chiropractic ဟူသော ဝေါဟာရမှာ ဂရိဝေါဟာရ ဖြစ်၏။ Cheiro ၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ လက် ဟူသည့်အဓိပ္ပာယ်ဖြစ်၏။

Prakrikos ၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ လက်၏အလုပ် ဟူ၍ ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် ဝေါဟာရတစ်ခုလုံး၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ ...

“စောင်းရွဲ့နေသော ကျောရိုးဆစ်ကို တည့်စေပြီး နေရာလွဲနေသည့် ကျောရိုးများကိုလည်း နေရာမှန်ပြန်ဖြစ်အောင် ကျောရိုးကို လက်ဖဝါးဖြင့်နှိပ်၍ ပြုပြင်ပေးသူ” ဟု အဓိပ္ပာယ်ရလေ၏။

ဤသို့ပြုပြင်ပေးခြင်းဖြင့် ကျောရိုးတန်းအာရုံကြောကြီးနှင့်ဆက်နေသော အာရုံကြောများတွင် နူရိုဟော်မုန်းစိမ့်ရည်များ ပုံမှန်စီးဆင်းမှုကို ပြန်လည်ရရှိစေလေသည်။

ဤသို့ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်သည် နာကျင်မှုနှင့် နာကျင်မှုကိုဖြစ်စေသည့် ရောဂါများမှ ပြန်လည်ကျန်းမာလာပေသည်။

ကျောရိုးနှိပ်ပြုပြင်သူ ပညာရှင်သည် အရိုးများနှင့် ကြွက်သားများကို လက်ဖြင့်ပြုပြင်ပေးကြ၏။ ဤစနစ်သည် ကျောရိုးကို ပို၍အကျိုးပြုပြီး အာရုံကြောအဖွဲ့အစည်း၏ပုံမှန်လုပ်ငန်းကို ပြန်လည်ရရှိရန် အတိုးအလျှော့ လုပ်ရလေသည်။

ဆေးပညာရပ်တစ်ခုအနေဖြင့် ကျောရိုးနှိပ်ပညာရပ်သည် အလွန်အိုမင်း၍ ရှေးကျသောပညာရပ် ဖြစ်၏။

ဤပညာရပ်ကို လွန်ခဲ့သည့်နှစ်ပေါင်း ၂၀၀၀ ကျော်က ကျင့်သုံးခဲ့ကြ၏။ ရှေးခေတ်ဂရိလူမျိုးတို့သည် ခါးပြဿနာများအတွက် ခြေထောက်များကို နှိပ်နယ်ပြုပြင်ကြ၏။

မြောက်အမေရိကမှ လူမျိုးစုများ (Sioux နှင့် Creck)၊ အမေရိက အလယ်ပိုင်းမှ အက်တက်မာယာနှင့် တော်တီလူမျိုးများသည် လက်နှိပ်ကို ကျင့်သုံးကြ၏။ သို့ရာတွင် စနစ်တစ်ခုလုံးကို ဖော်မြူလာပြုလုပ်သူမှာ ဒယ်နီယယ်ဒေးဗစ်ပါမာ (၁၈၉၅) ဖြစ်၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် Palmer School of Chiropractic ကို ၁၉၀၃ ခုနှစ်တွင် အမေရိကန်မှ ဒါဗင်ပေါ့၌ တည်ထောင်ခဲ့၏။

ကျောရိုးနှိပ်ကုထုံး အလုပ်လုပ်ပုံ

ကျောရိုးနှိပ်ပညာရပ်သည် တစ်စိတ်တစ်ဒေသ စောင်းရွဲ့၍ အလုပ်မလုပ်နိုင်ပါက ကျောရိုးများနှင့် ဗဟိုချက်လွဲ၍ သာမန်အာရုံကြော

လုပ်ငန်းကို ထိခိုက်စေ၏။ ထိုသို့ ပုံမှန်မဟုတ်သော အဆစ်များကို ရှာဖွေသည်။

ထိုအံ့မကျမှုများသည် ကျောရိုးနှိပ်ကုထုံးကြောင့် ပြန်လည်ပုံမှန်လာရပြီး၊ နူရိုဟော်မုန်းစိမ့်ရည်များလည်း ပြန်လည်၍ မှန်ကန်စွာစီးဆင်းခြင်းဖြင့် နာကျင်မှု၊ နာကျင်မှုကိုဖြစ်စေသောရောဂါများလည်း ပျောက်သွားကြ၏။

နာကျင်ခြင်းသည် ဒုက္ခ၊ အလုပ်မလုပ်နိုင်ခြင်းအတွက် ခန္ဓာကိုယ်မှအချက်ပြခြင်း ဖြစ်၏။ စောစောစီးစီး သိရှိပါက ကျောရိုးနှိပ်ကုထုံးဖြင့် ပြန်လည်ကောင်းမွန်စေနိုင်လေသည်။

ရောဂါဖြစ်ရခြင်း၏အကြောင်းများတွင် ...

- ◆ တစ်ဦးချင်း၏ရောဂါဖြစ်မည့် အကြံအနေအထားမျိုးရိုး၊
- ◆ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ရောဂါပိုးများ (ဘက်တီးရီးယားနှင့် အခြားပိုးများ)၊
- ◆ အစားအသောက်ဆိုင်ရာ အလေ့အကျင့်များ၊
- ◆ ဗဟိုချက်မတည့်သော ကျောရိုးဆစ်များ၊
- ◆ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ဖိစီးမှုများခြင်း စသည့် အချက်အားလုံး ပါဝင်ပေသည်။

ကျောရိုးနှိပ်ပညာရှင်များက ...

လိမ့်ကျခြင်း၊ လဲကျခြင်း၊ မတော်တဆဖြစ်ခြင်း၊ ဝန်ပိခြင်းနှင့် အကြောအဆစ်လွဲခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်ရသော ကြွက်သားနှင့် အရိုးဆိုင်ရာ ဒဏ်ရာများကိုလည်း ရှာဖွေကုသပေးကြ၏။

အဆစ်၏လုပ်ငန်းကို ဖောက်ပြန်သောကိုယ်နေဟန်ထားနှင့် လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ကောက်ကွေ့မှုများ၊ ကြွက်သားတစ်ပိုင်းတစ်စ ကျုံ့ကျစ်မှုများကို သတိထားကြ၏။ ကျောရိုးနှိပ်ကုထုံးတွင် အဆင့် (၃) ဆင့် ရှိ၏။ ၎င်းတို့မှာ ...

၁။ မက်ကယ်နီကယ်၊ အနာတိုမီကယ် (Mechanical Anatomical)

မန်နီပူလေရှင်းနှင့် ဂျှိင့်မိုဘီလစ်ဆေးရှင်း (Manipulation and joint Mobilisation) နည်းစနစ်များအရ ခန္ဓာဗေဒဆိုင်ရာ ပတ်သက်ဆက်သွယ်မှုများနှင့် လုပ်ငန်းများကို တိုးတက်စေပြီး ပုံမှန်ပြန်ဖြစ်သွားကြ၏။

၂။ နူရိုလောဂျစ်ကယ်၊ ရီဖလက်စစ် (Neurological Reflexive) သီးသန့်အပျော့နှင့် အမာတစ်ရှူးများကို ထိတွေ့သည့် (အဆစ်၊ ကြွက်သားနှင့် အရွတ်များ) Nerve Signalling Pattern ကို ပြောင်းလဲစေပြီး ကမ္မဗေဒဆိုင်ရာလုပ်ငန်းကိုလည်း ပြောင်းလဲစေလေသည်။

၃။ စိတ်ပိုင်း၊ စိတ်၏လှုပ်ရှားမှုပိုင်း (Mental , Emotional Role) လက်တွေ့နည်းများအရ ရောဂါကိုပျောက်စေသည့် လူနာ၏စိတ်နှင့် ရည်ရွယ်ချက်အပေါ်တွင် သက်ရောက်မှုရှိစေ၏။

ကျောရိုးလက်နှိပ်ကုထုံးကို အကောင်းဆုံးအသုံးပြုရမည့် အခြေအနေမှာ ခန္ဓာကိုယ်ပျက်စီးယိုယွင်းမှုမဖြစ်မီ နာကျင်မှုနှင့် ရောဂါများအတွက် အသုံးပြုရန်ဖြစ်၏။

ရောဂါကို သတ်မှတ်ခြင်းနှင့် ကုထုံး

ရောဂါကို သတ်မှတ်ရန်အတွက် ...

- အရိုးကို ဓာတ်မှန်ရိုက်ခြင်း၊
 - သွေးနှင့်ဆီးကို စစ်ဆေးခြင်း၊
 - အာရုံကြောဆိုင်ရာစမ်းသပ်မှုများ၊
 - အရိုးအဆစ်များဆိုင်ရာ စမ်းသပ်မှုများ လိုအပ်ပေသည်။
- ကျောရိုးနှိပ်ကုထုံးတွင် ...
- ကြွက်သားကိုတွန့်ခြင်း၊
 - ကြွက်သားကိုဆွဲခြင်း၊
 - ကြွက်သားကို အရိုးနှင့်ဆန့်ကျင်၍ မြှင့်တင်ခြင်း၊ အရိုး၊အရိုးချင်းဆန့်ကျင်၍ ပြုပြင်ပေးခြင်း စသည်တို့ ပါရှိလေသည်။

ရိုးရာဆေးပညာရှင်များကမူ ကျောရိုးကို အလျှော့အတင်းပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကုထုံးကို ကန့်သတ်ကြ၏။ ပိုမိုပျော့ပျောင်းသူများကမူ အဖြည့်ကုထုံးများ၊ အထောက်အကူကုထုံးများကို ထပ်ထည့်ကြ၏။ ဥပမာ- အာဟာရဆိုင်ရာ အဖြည့်ကုထုံး၊ ဖြေလျှော့မှုနည်းစနစ်များနှင့် ဓာတ်စာအကြံပြုခြင်းတို့ ဖြစ်လေသည်။

သတိပေးချက်များနှင့် မျှော်လင့်ချက်များ

ကျောရိုးနှိပ်ကုထုံးသည် နာကျင်မှုမှန်သမျှအတွက် မသင့်လျော်ပါ။ ရှေးဦးစစ်ဆေးမှုတွင် ထိုနာကျင်မှုသည် (ဥပမာ- ခါးနာခြင်း) ဝမ်းတွင်း အင်္ဂါတစ်ခုခု၏ရောဂါ၊ ပျက်စီးမှုကြောင့်မဟုတ်ကြောင်း သေချာစေရမည်။

ခါးနာခြင်း၊ ကျောရိုးဆစ်တွင် အရိုးနု၊ အပြားဝိုင်းနေရာ လွဲနေခြင်း၊ အားကစားကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းတို့တွင် အလွန်အသုံးဝင်ပေသည်။ ကိုယ်နေဟန်ထား မှားယွင်းခြင်း၊ ကြွက်သားများ အကြောတင်နေခြင်း၊ အရွတ်ပြားများ အကြောတင်နေခြင်း၊ မတော်တဆကြောင့် ဖြစ်ရသည့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာများအတွက် သင့်လျော်ပေသည်။

အာရုံကြောနှင့် သွေးကြောကြောင့်ဖြစ်ရသည့် လေးဖက်နာ၊ အဆစ်ရောင်ခြင်း၊ ခါးရိုး၊ ကျောရိုးနှင့် ခြေလက်များပါ နာခြင်းတို့တွင်လည်း ကောင်းမွန်စေ၏။

ကျောရိုးပြုပြင်ပညာရှင်များ ကုသပေးသည့်ရောဂါများမှာ ...

- အာရုံကြောရောင်ခြင်း၊
- ခါးနာ၊ ခါးကိုက်ရောဂါ၊
- နောက်ကျောတက်ရောဂါ၊
- အာရုံကြောနာခြင်း၊
- ဒူးနာ၊ တင်ပါးနာ၊ ကြွက်သားနာခြင်းတို့ ဖြစ်၏။

အချို့ဆရာများက Psychocomatic အခြေခံသည့် လုပ်ငန်းပျက် ရောဂါများကို ကုသပေးရာတွင် ကျွမ်းကျင်ကြ၏။ ၎င်းတို့မှာ ...

- ခေါင်းကြီးကိုက်၊ ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ရောဂါ၊
- အခြား ခေါင်းကိုက်ရောဂါများ၊
- နူရိုးစစ် (Neurosis) ရောဂါ၊
- စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့်ဖြစ်သည့်ရောဂါများ ဖြစ်လေ၏။

၎င်းတို့သည် အလိုအလျောက်အာရုံကြောအဖွဲ့အစည်း နာကျင်မှုကြောင့် ဖြစ်ရ၏။ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ လုပ်ငန်းလျော့ပါးခြင်းကိုလည်း ပြုပြင်ပေးနိုင်၏။

ကျောရိုးပြုပြင်မှုပညာသည် ရှေးခေတ် ဂရိနိုင်ငံတွင် စတင်ပေါ်

ပေါက်ခဲ့သော်လည်း ဤပညာရပ်သည် ၂၀ ရာစုနှောက်ပိုင်းရောက်မှသာလျှင် ရပ်တည်နိုင်ပေသည်။

၎င်းတွင် ...

နေရာလွဲသည့်အရိုးများ၊ ကြွက်သားများ (ကျောရိုး၊ ခါးရိုး) ကို တွန်းခြင်း၊ ဆွဲခြင်းတို့ဖြင့် နာကျင်မှုကိုပျောက်စေပြီး အာရုံကြောအဖွဲ့အစည်း၏ သဘာဝအလုပ်ကို ပြန်လည်ရရှိစေခြင်းတို့ ပါဝင်လေသည်။

ရောဂါသတ်မှတ်ခြင်းမှာ လူနာ၏ရောဂါသမိုင်းပေါ်တွင် များစွာအခြေခံပေသည်။ တင်းကြပ်သည့် အစားအသောက် ကန့်သတ်မှုများ၊ ဘဝနေနည်းပြောင်းလဲမှုများ မပါရှိသော ဤပညာရပ်တွင် ကုထုံးပညာရှင်သည် ကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦးဖြစ်ရန် အရေးကြီးပေသည်။ သို့မဟုတ်ပါက လူနာကို ထိခိုက်ဒဏ်ရာရစေနိုင်၏။

အရိုးနုပြား အံချော်နေခြင်း၊ ခါးနာခြင်း၊ အားကစားလုပ်ငန်းများကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းတို့တွင် ဤပညာသည် အကျိုးပြုပေသည်။ ထို့ကြောင့် ဤခါးရိုးနှိပ်ပြုပြင်သည့်ကုထုံးကို ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားစွမ်းရည်တိုးတက်စေရန်အတွက် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

(ဂ) အရိုးဆိုင်ရာကုထုံး (Osteopathy) (Dynamic Healing)

ဤပညာရပ်ကို အမေရိကန်သမားတော်တစ်ဦးဖြစ်သူ ဒေါက်တာ အင်ဒရူးတေလာစတေးလ် (၁၈၂၈-၁၉၁၇) က စတင်အသုံးပြုခဲ့၏။

ဆရာဝန်တစ်ဦးအနေနှင့် ဒေါက်တာအင်ဒရူးသည် အရိုးကျိုးများကို ဆက်ရာတွင် ကျွမ်းကျင်လေ၏။ သို့သော် သူတွေ့ရှိသည့်ကုထုံးသစ်မှာ မူရင်းဖြစ်ပြီး သူ၏ (၁၆) နှစ်ကြာ လေ့လာမှုပေါ်တွင် အခြေတည်ထားပေသည်။

၁၈၉၂ ခုနှစ်တွင် သူသည် အရိုးရောဂါများဆိုင်ရာ ပထမဆုံး ကောလိပ်ကို ဖွင့်လှစ်ခဲ့သည့် နှစ်ပေါင်း (၂၀) အတွင်း သူ့ပညာရပ်ကို အမေရိကန်တစ်ပြည်လုံးရှိ ပြည်နယ်တိုင်းတွင် အသိအမှတ်ပြုကြကြောင်း တွေ့ရှိရ၏။

အရိုးဆိုင်ရာကုထုံး (Osteopathy) ဆိုသည်မှာ ဂရိဝေါဟာရ ဖြစ်၏။ တိုက်ရိုက်အဓိပ္ပာယ်ဖြစ်သော အရိုးရောဂါ ဟူသည့် ဝေါဟာရမှာ လက်တွေ့တွင် မမှန်ကန်ပေ။ အကြောင်းမှာမူ Osteopathy သည် အရိုး ရောဂါများနှင့်မသက်ဆိုင်ဘဲ အရိုးအဆစ်များ (အထူးသဖြင့် ကျောရိုး) ကို လွှဲမှားစွာ အသုံးပြုခြင်းဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်လာသည့်အခြေအနေ များနှင့်သာ သက်ဆိုင်သောကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။

အရိုးဆိုင်ရာကုထုံး၏ အလုပ်လုပ်ပုံ

ဒေါက်တာအင်ဒရူး၏ အဓိကခံယူချက်မှာ ...

ထိုလွှဲမှားစွာ အသုံးပြုနေမှုသည် အော်ဂဲနစ်ဆိုင်ရာရောဂါနှင့် နာကျင်မှုကို ဖြစ်လာစေနိုင်သည် ဟူသည့်အချက်ပင် ဖြစ်၏။

ခန္ဓာကိုယ်ပျက်စီးမှုများမှာ ...

- ကျုံ့ကျစ်နေသောကြွက်သား၊
- နာကျင်နေသောအာရုံကြော၊
- ဝန်ပိခြင်း၊ နာကျင်ခြင်း၊
- သမ္ပန္နတစ်ရှူးများ ထူထဲနေခြင်း၊
- ကာယပျက်စီးမှု၊
- ရောင်တင်းမှုတို့ ဖြစ်လေသည်။

ကျောရိုးဆစ်ထဲတွင်ရှိနေသော ကျောရိုးတန်း အာရုံကြောမကြီး သည်ကား ဦးနှောက်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်စပ်ကြားတွင် အဆက်အသွယ်ဖြစ်စေ သည်။ ကျောရိုးဗဟိုအာရုံကြောများသည် ကျောရိုးများကြားမှ ထွက်ပေါ်ပြီး အလွယ်တကူ နာကျင်စေနိုင်၏။ ထို့ကြောင့် ၎င်းတို့ရှိရာ တစ်ကိုယ်လုံး တွင် နာကျင်မှုကို ဖြစ်စေ၏။

ထိုနာကျင်မှုကြောင့် နေရာကွက်၍ တောင့်တင်းခြင်း၊ လှုပ်ရှားမှု များ လျော့ပါးထိခိုက်ခြင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ရှူးများသို့ သွေးစီးဆင်းမှု လည်း နှေးကွေးသွားရ၏။ ထိုအခါ အက်စီဒိုးစစ် (Acidosis) ဖြစ်လာပြီး ပတ်ဝန်းကျင်အာရုံကြောများကို နာကျင်စေ၏။ ၎င်းမှတစ်ဆင့် ထိုအာရုံ ကြောများ၏ထောက်ပံ့ခြင်းကို ခံယူနေရသော အဝေးအင်္ဂါများကို ထိခိုက် လာကာ ထိုအင်္ဂါများတွင် ရောဂါဖြစ်လာ၏။

နောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက်မှာ ...

ရောဂါပိုးများကို တိုက်ခိုက်ရန် ခန္ဓာကိုယ်မှ အင်တီတောဆင် (Antitoxin) များနှင့် ပဋိဓာတ်များထုတ်လုပ်မှုစွမ်းရည်တွင် အနှောင့်အယှက် ဖြစ်လာရ၏။ ဤအချက်အားလုံးကို ပြုပြင်ရန်အတွက် အဓိကမှာ လက်နှိပ် ပညာပင်ဖြစ်သည်ဟု ဒေါက်တာအင်ဒရူးမှ သတ်မှတ်ထား၏။

ရောဂါကို ဆုံးဖြတ်သည့်အဆင့်များ

အရိုးကုဆရာနှင့် ပထမဆုံး တွေ့ဆုံရာတွင် ဆရာများက ရောဂါ သမိုင်းကို မှတ်တမ်းယူပြီး ကာယစစ်ဆေးမှုကို အသေအချာပြုလုပ်၏။ ထို့နောက် အဆစ်တစ်ခုချင်းကို လှုပ်ရှားကြည့်နိုင်သည့် အဆစ်များနှင့် အပျော့တစ်ရှူးများကို လက်ဖြင့်စမ်းသပ်ကြည့်သည်။

ကျောအောက်ပိုင်း၊ ခါးပိုင်း စစ်ဆေးမှုသည် အရေးပါ၏။ ကျော အောင့်၊ ကျောနာခြင်းသည် ခါးကျောရိုးပေါ်တွင် အစဉ်တစိုက် ဖိစီးမှု ရှိနေ၍ ဖြစ်ရ၏။ စိတ်ဖိစီးမှုနှင့်လည်း သက်ဆိုင်၏။

ကြွက်သားများ ကျဉ်းကျုံ့မှု ရှိ၊ မရှိကိုလည်း စစ်ဆေးရ၏။ အဆစ်လှုပ်ရှားမှု အပြည့်အဝ ရှိ၊ မရှိ၊ အရိုးရောဂါ ရှိ၊ မရှိတို့ကိုလည်း စစ်ဆေးရ၏။

ကုထုံးအမျိုးအစားများ

လူနာများအား တစ်ကိုယ်လုံးကို ဂရုစိုက်ရန်၊ အထူးသဖြင့် ကျော ရိုး၊ ခါးရိုးကို ဂရုစိုက်ရန် ဆရာက တိုက်တွန်း၏။ လှုပ်ရှားမှုလျော့ပါးနေ သောအဆစ်တွင် ဆရာမှ နှိပ်နယ်ခြင်းဖြင့် အဆစ်ကို ပွင့်စေ၏။ ပုံမှန် လှုပ်ရှားမှုကို ဖြစ်စေ၏။

ခါးဆစ်တွင် အရိုးနုကြားနေရာ လွဲနေပါက နာကျင်တတ်ပြီး ၎င်းကို နေရာတကျ ပြန်သွင်းလိုက်လျှင် ချက်ချင်းသက်သာစေ၏။ ခန္ဓာ ကိုယ်၏ အခြားအစိတ်အပိုင်းများတွင် ရောဂါမရှိပါ။ လက်နှိပ်ပညာတစ်ခု တည်းဖြင့်ပင် ချက်ချင်း သက်သာစေနိုင်၏။ မသက်သာပါက အနားယူ ခြင်း၊ ရုပ်ပိုင်းထောက်ပံ့မှု၊ ထရက်ရှင် (Traction) ဆွဲခြင်း၊ အပူပေးခြင်း၊ ကာယလေ့ကျင့်ခန်းများ၊ နာကျင်မှုကို သက်သာစေသော၊ ကြွက်သား

များကို ပြေလျော့စေသော လိမ်းဆေးများကို လိမ်းပေးနိုင်ပေသည်။
 မကြာမီကမှဖြစ်သော အလေးအပင်ကို မ, လိုက်၍ ကျော၊ ခါး
 နာခြင်းများကို တစ်ကြိမ်နှိပ်နယ်ရုံမျှနှင့် ပျောက်နိုင်ပါသည်။ ကြာရှည်
 ဖြစ်နေသည့်နာကျင်မှုများတွင် ကြွက်သားနှင့်အရွတ်ပြားများ ပါဝင်နေပါက
 ကြာကြာကုသပေးရ၏။

အရိုးဆိုင်ရာကုထုံးသည် ဆေးဝါးကင်းလွတ်သော ကုထုံးတစ်ရပ်
 ဖြစ်၏။ အဓိကအားဖြင့် ကျောရိုး၊ ခါးရိုး၏ရောဂါများနှင့်သက်ဆိုင်သည့်
 ရောဂါများစွာတို့သည် ကြွက်သား၊ အရိုးဖွဲ့စည်းမှုနှင့် ဆက်စပ်နေပြီး
 Manipulation , Palpetition နှင့် အနှိပ်ကုထုံးတို့သည် ထိရောက်သောကုထုံး
 များ ဖြစ်ကြ၏။

ဤကုထုံးသည် ၁၉ ရာစုတွင် ပေါ်လာပြီး ၎င်းသည် အလေး
 အပင်မ,၍ ကျောနာ၊ ခါးနာခြင်း၊ နောက်ကြောတက်ခြင်း၊ အရိုးကျိုးပေါင်း
 တက်ခြင်း၊ ပခုံးတောင့်ခိုင်ခြင်း စသည့် အရိုးရောဂါများအတွက် အထူး
 ကောင်း၏။ ထို့ကြောင့် ဤအရိုးဆိုင်ရာကုထုံးကို အခြားသောအရိုးရောဂါ
 များနှင့် ခုခံအားကျဆင်းမှုကြောင့်ဖြစ်ပေါ်သည့် နောက်ဆက်တွဲအရိုးရောဂါ
 များတွင် အသုံးပြုနိုင်ပေသည်။

(၉) လက်နှိပ်ပညာ (Massage) Hands That Comfort

လက်နှိပ်ပညာ ဆိုသည်မှာ ...

ခန္ဓာကိုယ်၏ကြွက်သားများနှင့် အဆစ်များအား လက်ဖြင့်ပွတ်
 ခြင်း၊ လက်သီးဆုပ်ဖြင့်ထိုးခြင်း၊ အသာအယာပွတ်သပ်ခြင်းတို့ဖြစ်ပြီး
 ရည်ရွယ်ချက်မှာ ၎င်းတို့၏လုပ်ငန်းကို လှုံ့ဆော်၍ ဒဏ်ပိခြင်းများကို
 ကုသရန် ဖြစ်၏။

ဝေါဟာရမှာ ဂရိဘာသာ Massso (to knead) နှင့် အာရဗီဘာသာ
 Mass (to press gently) တို့မှ ဆင်းသက်လာခြင်း ဖြစ်၏။

လက်နှိပ်ပညာသည် ခန္ဓာကိုယ်အား ငြိမ်သက်သွားစေ၏။
 လှုံ့ဆော်ပေး၏။ ဤသို့ကွဲပြားခြင်းမှာ နှိပ်ပုံနှိပ်နည်းသဘာဝနှင့် ပုံစံတို့

ကွဲပြားခြင်းကြောင့် ဖြစ်၏။

လူကြိုက်များ နှစ်သက်လာသော လက်နှိပ်ပညာ

လက်နှိပ်ကုထုံးတွင် လက်များကို သဘာဝကျကျ အသုံးပြု၍ နာကျင်မှုကို သက်သာစေပြီး ရောဂါကိုပျောက်စေ၏။ ဤပညာရပ်သည် ရှေးဟောင်းပညာရပ်တစ်ခုဖြစ်ပြီး ယဉ်ကျေးမှုအားလုံးမှ လက်ခံကျင့်သုံး ခဲ့ကြသည်မှာ နှစ်ပရိစ္ဆေဒ ကြာမြင့်လှပြီ ဖြစ်၏။

တရုတ်ပြည်တွင် တန်မင်းဆက် (၆၁၈-၉၀၇) တွင် တော်ဝင် ဆေးဗျူရီအဖွဲ့ရှိပြီး လက်နှိပ်ပညာကို အထူးဌာနအဖြစ် ထားရှိ၏။

၈ ရာစုနှစ်တွင် ဂျပန်နိုင်ငံ၏ နာရာဆေးကောလိပ်၏ သင်ရိုး ညွှန်းတမ်း၌ လက်နှိပ်ပညာရပ်ကို ပြဋ္ဌာန်းခဲ့၏။

အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင်မူ နို့စို့အရွယ်မှသည် အိုမင်းမစွမ်းအရွယ်အထိ ရောဂါမှန်သမျှတွင် လက်နှိပ်ပညာကို အသုံးပြုကြ၏။ လက်နှိပ်ပညာသည် သဘာဝဆေးပညာနှင့် အာယုဗေဒဆေးပညာတို့၏ အရေးပါသောအစိတ် အပိုင်းလည်း ဖြစ်၏။ အနှိပ်ပညာသည် ရုပ်နှင့်နာမ်ကို သက်သောင့်သက် သာရှိစေပြီး ပြေလျော့စေသည် ဟူသည့် အယူအဆကို အနောက်တိုင်း နိုင်ငံများမှ လက်ခံချိန်သည် အရှေ့တိုင်းမှလက်ခံချိန်ထက် များစွာ ခေတ် နောက်ကျနေပေသည်။

အမေရိကန်၏လက်ခံချိန်မှာ ဥရောပမှလက်ခံချိန်ထက် ပို၍ နောက်ကျပေသည်။ ၁၉၀၀ ပြည့်နှစ် အလယ်ပိုင်းလောက်အထိ အနှိပ် ပညာသည် သူဌေးသူကြွယ်များနှင့် ခရီးသွားများအတွက်သာ ဖြစ်ခဲ့၏။ ၎င်းတို့သည် ဥရောပရှိ ကျန်းမာရေး ရေချိုးဆိပ်များ၏ အကျိုးရှိပုံကို ရှေးဦးစွာ တွေ့ရှိခဲ့သူများလည်း ဖြစ်၏။ အမေရိကန်ယဉ်ကျေးမှုစက်ဝန်း သည် ၁၉၆၀-၇၀ ပြည့်နှစ်များ၏ဝန်းကျင်တွင် ပို၍ကျယ်ပြန့်လာ၏။

အီးစလန်တက္ကသိုလ်၌ ဆေးပညာအသစ်အဟောင်းများစွာကို ထုတ်ဖော်ပြသခဲ့၏။ အနှိပ်ပညာနှင့်ကုထုံးများစွာတို့သည် အသစ်တွေ့ရှိမှု၊ သိရှိမှုများ၏အစိတ်အပိုင်း ဖြစ်လာလေ၏။ နိပ်နည်းအမျိုးမျိုးရှိပြီး အကျော် ကြားဆုံးနည်းမှာ အရှေ့တိုင်းနိပ်နည်း (Oriental massage) နှင့် ဆွီဒင် နိပ်နည်း (Swedish massage) တို့ ဖြစ်လေသည်။

အနှိပ်ပညာ၏ နည်းစနစ်များ

အနှိပ်ပညာဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို ငြိမ်သက်သွားစေနိုင်၏။ လှုံ့ဆော်ပေး၏။ ကွဲပြားခြားနားမှုမှာ နှိပ်ပုံနှိပ်နည်းနှင့် သက်ဆိုင်၏။ နှိပ်နည်းအမျိုးမျိုးမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်၏။

Effleurage (ပေါ့ပါးခိုင်မာနူးညံ့သော နှိပ်သပ်ချက်များ)

ထိုနှိပ်နည်းမှာ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်မှစ၍ အလယ်ဗဟိုသို့ ဦးတည်သည့် အနှိပ်ပုံစံမျိုး ဖြစ်၏။

ထိုနှိပ်နည်းသည် နှလုံးဆီသို့ရွေ့လျား၍ သွေးလှည့်ပတ်မှုကို လှုံ့ဆော်၏။ ပတ်ချာလည် ကြောင်လိမ်လှေကားပုံစံ၊ ဤနှိပ်နည်းသည် အရေပြားတွင်ရှိသော သွေးကြောငယ်များကို လှုံ့ဆော်ပေး၏။

Petrissage

ခိုင်မာသော ပွတ်တိုက်အားရှိသည့် နှိပ်သပ်ချက်များ (နက်ရှိုင်းပေါ့ယံ)။

Kneading

အသားကို စည်းဝါးကျကျ မ၊တင်ခြင်း၊ ဖျစ်ညှစ်ခြင်း ဖြစ်၏။

Tapotement

ပေါ့ပါးသော အသာအယာပုတ်သော ကြွက်သားများနှင့် အသားများသောအပိုင်းပေါ်သို့ လက်ဖြင့်ပုတ်ခြင်း။

Touch (ထိတွေ့ခြင်း)

လက်ဖဝါးကို ရိုးရိုးပုံစံဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်သို့ တင်ခြင်း။

Vibration (လှုပ်ခါခြင်း)

လက်ဖဝါးဖြင့် အမြန်လှုပ်၍နှိပ်နည်း။

Brushing (ပွတ်တိုက်ခြင်း)

ပေါ့ပါးသောလက်ချောင်းထိပ်များဖြင့် ဖြည်းဖြည်းချင်း စည်းဝါးကျကျ ထိတွေ့ခြင်း။ (Finishing Stroke)

Range of motion

အဆစ်ကိုလှည့်ပေးခြင်း၊ ကွေးညွတ်ခြင်း၊ ဆန့်တန်းခြင်း၊ အစာ
ခြေရည်ထွက်ရန် လှုံ့ဆော်ပေးခြင်း။

Nerve Compression

အာရုံကြောပွိုင့်များတွင် ထုံနေခြင်း၊ နာကျင်ခြင်းများကို သက်သာ
စေရန် ခိုင်မာသည့်ဖိအားသုံးခြင်းတို့ ဖြစ်၏။ ကျောကိုနှိပ်ခြင်းသည်
သက်ရောက်မှုတူ အာရုံကြောစနစ် (Sympathetic nervous System)၏
လှုပ်ရှားမှုကို မြင့်မားစေ၏။ ဤသို့ဖြင့် သွေးဖိအား၊ လက်ကောက်ဝတ်
သွေးခုန်နှုန်း၊ အသက်ရှူခြင်း၊ အရေပြားအပူချိန်တို့ကို တိုးတက်စေ၏။
ခပ်ကြမ်းကြမ်းနှိပ်ပေးလျှင် ကိုယ်နှင့်စိတ်ကို နှိုးဆွပေး၏။ တစ်ဖက်တွင်
လည်း အသာအယာနှိပ်ခြင်းသည် Parastmpathetic nervous System
ကို လှုံ့ဆော်ပေး၏။ ဤသို့ဖြင့် နှလုံးခုန်နှုန်းကို လျော့နည်းစေ၏။
သဘာဝကာကွယ်မှုများနှင့် တင်းနေသောကြွက်သားများသည် ပြေလျော့
သွား၏။ အစာခြေချက်မူသည် မှန်နေပေမည်။

ကြွက်သားကျုံ့ကျစ်မှုသည် ပြေလျော့ခြင်း၊ နာတာရှည်ကြွက်
သား ကျုံ့ကျစ်မှုများ၏ ပျော့ပျောင်းခြင်းတို့သည် သွေးအဖွဲ့အစည်းမှ
သွေးပြန်ကြောများနှင့် ဆံခြည်မျှင်သွေးကြောများအား အဖောက်ကျစေ
သည့် အခွင့်အရေးတစ်ရပ်ကို ပေးစွမ်း၏။

သမ္မန္တတစ်ရှူးကိုလည်း ၎င်း၏ပီအိတ်ချ် မျှခြေအခြေအနေကို
မှန်ကန်စေရန်၊ ရေပါရှိမှု ကလာပ်စည်းဆိုင်ရာ သန့်စင်မှုလုပ်ရပ်ကို ပို၍
ကောင်းစေ၏။

အားကစားသမားများအတွက် အနှိပ်ပညာ၏ တိုက်ရိုက်အကျိုး
တစ်ရပ်မှာ ရောဂါပျောက်ကင်းမှုနှုန်း တိုးတက်လာခြင်းဖြစ်၏။ လှုပ်ရှားမှု
နှင့် အနားယူမှု၏နောက်တွင် ကြွက်သားများတွင် လှုပ်ရှားနိုင်စွမ်းရှိခြင်း
ပင် ဖြစ်၏။ လက်နှိပ်ခြင်းသက်ရောက်မှုများသည် ကြွက်သားပြုပြင်ခြင်း
နှင့် ခန္ဓာကိုယ်သန့်စင်ခြင်းလုပ်ငန်းများသည် လွန်စွာပင် ပိုမို၍နက်ရှိုင်း
ပေ၏။

အနှိပ်သမားအများစုသည် သက်သာမှုနှင့် လွယ်ကူမှုအတွက်

အနှိပ်စားပွဲကို သုံးကြ၏။ ရေပူစမ်း၌ အနှိပ်ခံပါက ထိုနှိပ်ခြင်းတွင်...

ရေချိုးခြင်း၊

ရွံ့မံခြင်း၊

နွေးသောစောင်ဖြင့်ပတ်ခြင်းတို့လည်း ပါဝင်၏။

အနှိပ်ဆရာသည် ခြေဖဝါးမှ စတင်တတ်၏။ သို့တည်းမဟုတ် ကျောကုန်းပေါ်တွင် အသာအယာသပ်၍ စတင်တတ်၏။ ထို့နောက်မှ အနှိပ်အမျိုးအစားကိုလိုက်၍ Strokes Kneods taps နှင့် Press များကို ပြုလုပ်လေသည်။

သတိပြုစရာ၊ မျှော်လင့်စရာများ

လက်နှိပ်ပညာနှင့်မသင့်သောအခြေအနေများလည်း ရှိပေသည်။ ၎င်းတို့မှာ ကြီးမားစွာ ညိုမည်းပွန်းပဲ့ခြင်းများ၊ ဖျားခြင်း (အဖျားကြီးခြင်း)၊ ရောင်တင်းခြင်း၊ ဖောင်းတင်းခြင်း၊ အရေပြားတွင် ယားပိမ့်ထွက်ခြင်းတို့ ဖြစ်လေ၏။

အနှိပ်ခံခြင်းသည် အစာကိုကြေစေ၏။ အူမကြီးကို အားရှိစေ၏။ ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို သက်သာစေ၏။ အနှိပ်ခံခြင်းသည် ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အာရုံကြောများလှုပ်ရှားခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်းများအတွက် အလွန်ကောင်း၏။ အဆစ်ရောင်ရောဂါ၊ ပိုလီယိုအကြောသေရောဂါ၊ ဝဖြိုးခြင်းတို့တွင် ဖိနှိပ် ကုထုံးအဖြစ် ပြဋ္ဌာန်းကြ၏။ ကမ္ဘာနှင့်အဝန်းတွင် အနှိပ်ကို သားမဖွားမီ၊ သားဖွားပြီးနောက် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုတစ်ရပ်အနေဖြင့် ပြဋ္ဌာန်းကျင့်သုံး ကြ၏။ အနှိပ်သည် ဆုံပိုင်းကို ဆန့်စေသဖြင့် သားဖွားရာ၌ ယောနိ စုတ်ပြုခြင်းမဖြစ်ဘဲ ကလေးတစ်ဦး၏ခေါင်းသည်လည်း မွေးလမ်းကြောင်းမှ ထွက်လာနိုင်ပေသည်။

အရှေ့တိုင်း၏ ရှေးဟောင်းပညာရပ်တစ်ခုဖြစ်သော လက်နှိပ် ပညာရပ်သည် ခန္ဓာကိုယ်ကို လှုံ့ဆော်မှုလည်းပြု၏။ ဖြေလျှော့မှုလည်း ဖြစ်စေ၏။ ခုခံအားစွမ်းအင်ကိုလည်း ပေး၏။ ထို့ကြောင့် ခုခံအားကျဆင်း သည့်ရောဂါတွင် ခုခံအား ပြန်လည်တိုးတက်လာစေရန်အတွက် အနှိပ် ကုထုံးကို အသုံးပြုပါက အထူးပင် အထောက်အကူရစေနိုင်ပါသည်။

(၁၀) အလက်ဇန္ဒားနည်းစနစ်ကုထုံး

(Alexander Technique)

Better Posture, Better Health

အလက်ဇန္ဒားနည်းစနစ်ဆိုသည်မှာ ခန္ဓာကိုယ်နှင့်စိတ်ကို ကိုယ်နေဟန်ထား အမှားအယွင်းနှင့် လှုပ်ရှားမှုများမှ ကျော်လွှားနိုင်စေရန် ပြန်လည်ပညာပေးခြင်း၊ ကာယဉာဏတင်းမာမှုများကို လျော့ပါးစေရန် ဖြစ်၏။

ဤကုထုံး၏ တိုးတက်မှု

ဩစတေးလျသရုပ်ဆောင်တစ်ဦးဖြစ်သူ ဖရက်ဒရစ်အမ်အလီတပ် အလက်ဇန္ဒားမှ စတင်တီထွင်ခဲ့၏။ ၎င်းသည် ၁၈၆၉ ခုနှစ်တွင် တက်စမေးနီးယား၌ မွေးဖွားခဲ့၏။ သူသည် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအဖြစ် ရှိတ်စပီးယား၏ကဗျာများကို ရွတ်ဆိုရ၏။ သူသည် ကဗျာရွတ်တိုင်း အသံဝင်၊ အသံပျောက်ဖြစ်နေ၍ အထူးပင် ပူပန်မှုဖြစ်ရတော့၏။ သူသည် စကားစ၍ပြောစဉ်တွင် ခေါင်းကို နောက်သို့ဆွဲလိုက်ပြီး လည်ချောင်းကို တင်လိုက်၏။

ဤပုံစံသည် သူ့အတွက် ဒုက္ခပေးသောပုံစံ ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် သတိထား၍ စကားပြောရာတွင် ခေါင်းကို နောက်သို့မလှန်ဘဲ စကားပြောကြည့်ရာ လူလည်း သက်သာ၍ အသံလည်းမဝင်ကြောင်း တွေ့ရ၏။

ထို့နောက် သူ့အသံဝင်ခြင်းသည် တစ်ခါတည်း ပျောက်ကွယ်သွားပြီး ပြန်မလာတော့ခြင်း ဖြစ်၏။ ဤအချက်ကို သူသည် စိတ်ဝင်စားပြီး (၉) နှစ်တိတိ သူ့ကိုယ်သူ လေ့လာခဲ့၏။ နောက်ဆုံး၌ အလက်ဇန္ဒားနည်းစနစ်ကုထုံးကို တီထွင်လိုက်နိုင်တော့၏။

ထို့နောက် အလက်ဇန္ဒားသည် အခြားသူများကို လေ့လာပြီး ထိုသူတို့နှင့်အတူ အလုပ်လုပ်ခဲ့၏။ ထိုသူများတွင်လည်း ကိုယ်နေဟန်ထားမှားယွင်းခြင်းကို တွေ့ရ၏။ လည်ပင်းသည် ကိုယ်လုံးထဲဝင်နေခြင်း၊ ကျောသည် ကုန်းနေခြင်း၊ ခါးရိုး၊ကျောရိုးများ ကျုံ့ကျစ်နေခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်၏။ သူသည် ကိုယ်နေဟန်ထားမှန်ကန်၍ လှုပ်ရှားဟန် ပိုမိုကောင်းမွန်သည့်နည်းလမ်းများကို သူသည် တီထွင်ခဲ့၏။ ဦးခေါင်း၊ လည်ပင်း၊

ကျော၊ ကိုယ်လုံးတို့သည် ဆက်စပ်မှုရှိသည် ဟူသောအချက်ကို အခြေခံ၍ တီထွင်ခြင်း ဖြစ်၏။

၁၉၃၂ ခုနှစ်တွင် အလက်ဇန္ဒားသည် တွန်ဒွန်သို့ပြောင်းရွှေ့ပြီး သူရေးသားသည့်စာအုပ် "The cese of self" ကို ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခဲ့၏။

ကျော်ကြားသည့် သူ၏လူနာစာရင်းတွင် အဒေါ့ဟပ်စလေ၊ ဂျော့ဘားနဒ်ရှော့၊ အာချ်ဘစ်ရှော့၊ ဝီလျံတင်ပယ်တို့ ပါဝင်၏။ ၁၉၅၅ ခုနှစ်တွင် သူ၏လုပ်နည်းလုပ်ဟန်ကို အလက်ဇန္ဒားနည်းစနစ်ဆိုင်ရာ ဆရာများ အသင်း၏အဖွဲ့ဝင်များက ယခုထိ လုပ်ဆောင်နေကြဆဲ ဖြစ်၏။

ကျောရိုးသည် လူသား၏ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုတွင် ပဓာနကျကြောင်းကို အရိုးဆိုင်ရာကုထုံး၊ ကျောရိုးနှိပ်နယ်ပြုပြင်ကုထုံးများနှင့် သဘောထားချင်း တူညီလေသည်။

သို့ရာတွင် သူတို့နှင့်မတူသည့်အချက်မှာ ဤနည်းသည် ကိုယ်နေဟန်ထားမှားခြင်းကို အကျင့်ပါနေခြင်းဟု တိုက်ရိုက်စွဲဆို၏။ ထို့အပြင်လည်း သူသည် ကမ္မဗေဒနှင့် စိတ္တဗေဒသဘောတရားများ၏စပ်ကြားတွင် ဆက်သွယ်မှုရှိကြောင်း သူ သိမြင်၏။ ထို့ကြောင့် သူက Unlearn Old Habit ဟု ဆိုခဲ့ခြင်း ဖြစ်၏။ အဓိပ္ပာယ်မှာ 'အကျင့်ဟောင်းတွေကို မသင်ယူပါနှင့်' ဟူ၍ ဖြစ်လေ၏။

အလက်ဇန္ဒားနည်းစနစ်၏ လုပ်နည်းလုပ်ဟန်

အလက်ဇန္ဒားနည်းစနစ်ကို စာအုပ်ထဲမှ ကျက်မှတ်ရုံမျှနှင့် မလုံလောက်ပေ။ ၎င်းတွင် လေ့ကျင့်ခန်းများလည်း မပါရှိပါ။ ၎င်းစနစ်ကို ဆရာတစ်ဦးဦးနှင့် စီစဉ်၍ သင်ယူလေ့ကျင့်ရပါမည်။ စတင်၍လေ့ကျင့်ခါစတွင် လူအများသည် ခေါင်းရှုပ်သွားကြ၏။ သူတို့တစ်သက်လုံး မှန်သည်၊ ကောင်းသည်ဟု ယုံကြည်ခဲ့သော ကိုယ်နေဟန်ထားသည် မှားနေကြောင်း၊ မကောင်းကြောင်းကို ယခုအခါတွင်မှ သိရသောကြောင့် ဖြစ်၏။ တစ်ကြိမ် လေ့ကျင့်လျှင် (၂) နာရီ၊ (၃) နာရီကြာမြင့်ပြီး အကြိမ်ပေါင်း (၃၀) မျှ လိုအပ်ပေသည်။

အလက်ဇန္ဒားနည်းစနစ် သုံးစွဲမှု၏ တိုးတက်မှုများမှာ (၄) မျိုးရှိ၏။

၁။ နာတာရှည်ရောဂါများ

ကျောအောင့်၊ ကျောနာ၊ ဇက်ခိုင်း၊ လည်ခိုင်း၊ ပန်းနာ၊ ခေါင်းကိုက်၊ စိတ်ဓာတ်ကျ၊ အနာများ၊ အူမကြီးကျဉ်းကျုံ့ခြင်း။

၂။ ပညာအဆင့်တိုးတက်မှု

ရုပ်ပိုင်းတက်ကြွသည့်အချိန်များအတွင်း အသုံးပြုရမည့် ဖြေလျှော့နည်းစနစ်။

၃။ အနုပညာသရုပ်ဆောင်ခြင်း

ကချေသည်များအတွက် လှုပ်ရှားမှု ချွေတာရေး။

၄။ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးပြောင်းလဲမှုများ

ကိုယ့်ထူးကိုယ်ချွန် ကိုယ့်တိုးတက်မှုအတွက် ကိုယ်တိုင်ပြောင်းလဲသွားခြင်း။

ပညာရပ်ကိုဖန်တီးသူ၏အမည်ကိုယူ၍ အလက်ဇန္ဒားနည်းစနစ်သည် အကျင့်ပါနေသော မှားယွင်းသည့် ကိုယ်နေဟန်ထားနှင့် လှုပ်ရှားမှုတို့ကြောင့် ကာယနှင့်ဉာဏ ဖိစီးမှု ရှိနိုင်ပေသည်။

အပြန်အားဖြင့်ဆိုရပါမူ ...

ကိုယ်နေဟန်ထားနှင့် လှုပ်ရှားမှုအမှားများကို ပြင်လိုက်လျှင် ခန္ဓာကိုယ်၏ဟန်ချက်ကို ပြန်လည်ရရှိပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကသိကအောက် ဖြစ်မှုကိုလည်း ပြေပျောက်စေလေ၏။

ဆေးဝါးမသုံးသည့် အလက်ဇန္ဒားနည်းစနစ်သည် ကိုယ်နေဟန်ထားနှင့်ပတ်သက်သည့်ကုထုံးကို ပေးစွမ်းနိုင်သည်။

အမှားများကိုပြုပြင်ရန်အတွက် အကြိမ် (၃၀) မျှ လိုအပ်၏။

(၁၁) ရိုဖင်းကုထုံးစနစ် (Rolfing)

(Restoring the Body's Balance)

ဤစနစ်ကို တီထွင်သူမှာ အမေရိကန် ဇီဝဓာတုပညာရှင် ဒေါက်တာ Lda P. Rolf (1896-1979) ဖြစ်၏။

သူမသည် လုပ်ငန်းများကို ၁၉၃၀ တွင် စတင်ခဲ့ပြီး ယောဂ၊ အရိုးဆိုင်ရာကုထုံး၊ ကျောရိုးနှိပ်ပြုပြင်ကုထုံး၊ အလက်ဇန္ဒားနည်းစနစ်တို့၏ သဘောတရားများမှတစ်ဆင့် မူများကို ထုတ်ယူခဲ့၏။ တည့်မတ်သည့် ကိုယ်နေဟန်ထားတစ်ခုကို ထိန်းသိမ်းရာတွင် ဖြစ်ရပ်များစွာတို့သည် ကြားဝင်နိုင်၏။ ရိုဖင်းသည် လေ့လာမိ၏။ အခြားသူများကို အတုခိုးလျက် ကာယထိခိုက်မှု၊ စိတ်ဓာတ်ပိုင်းဆိုင်ရာခံစားမှုများသည် ကိုယ်နေဟန်ထားနှင့် လှုပ်ရှားမှုကို သီးသန့်ပုံစံဖြစ်စေပြီး မိတ်ဆွေများအနေဖြင့် အဝေးကပင် မှတ်မိနိုင်ပေသည်။

ရိုဖင်းကုထုံးစနစ်၏ အလုပ်လုပ်ပုံ

ရိုဖင်း၏ရှည်ရွယ်ချက်မှာ ...

- နာတာရှည်တင်းမာမှုကို လျော့ပါးစေရန်၊
- ခန္ဓာကိုယ်ကို ရှည်လျားစေရန်၊
- ဆွဲငင်အားအရ မျှတစေရန်တို့ဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့ကို လေ့ကျင့်မှု (၁၀) ကြိမ်တွင် ရရှိကြ၏။

ခန္ဓာကိုယ်ရှည်လျားလာစေရန်မှာ တန်ဒန်အရွတ်ကြော၊ လစ်ဂမန်အရွတ်ပြား၊ ကြွက်သား၊ အာရုံကြောနှင့် အရိုးစုကို စုစည်းထားသည့် တစ်ရှူးများ၏တာဝန်ပိုင်း ဖြစ်၏။

ရောဂါဆိုင်ရာကုထုံး

ပထမတွေ့ဆုံချိန်တွင် ရိုဖင်းသည် လူနာ၏ရောဂါသမိုင်းကို ရေးမှတ်ပြီး လူနာကို အတွင်းခံဖြင့်သာ ဓာတ်ပုံရိုက်ထားလိုက်၏။ မတ်တတ်အနေအထားနှင့် လူ၏ရုပ်ကို မှတ်ထားခြင်း ဖြစ်၏။

တစ်ကြိမ်တွေ့တိုင်း တစ်ကြိမ်ဓာတ်ပုံရိုက်ပြီး (၁၀) ကြိမ်မြောက်တွင် ဓာတ်ပုံများကို တန်းစီ၍ တိုးတက်မှုကို စစ်ဆေးရသည်။ ကုထုံးဆင်နေ့စဉ်တွင် လူနာသည် စားပွဲပေါ်တွင် လျောင်းနေရ၏။ သို့တည်းမဟုတ် ခုံရှည်ပေါ်တွင် ထိုင်နေရ၏။

ရိုဖင်းသည် လက်ဖဝါးများ၊ လက်ချောင်းအဆစ်များ၊ တစ်ခါတစ်ရံ တံတောင်ဆစ်များကိုသုံး၍ တင်းကျပ်ကောက်ကွေ့သောတစ်ရှူးများကို

ဖြည်းဖြည်းချင်း နက်ရှိုင်းစွာဖြေပေးလေ၏။

သတိထားစရာ၊ မျှော်လင့်စရာများ

ကင်ဆာရောဂါရှိသူ၊ အရိုးပွရောဂါရှိသူများသည် ရိုဖင်းကုထုံးနှင့် မသင့်ပါ။ ၎င်းသည် သွေးလှည့်ပတ်မှုကို လှုံ့ဆော်သဖြင့် ၎င်းသည် ကုရခက်ခြင်းကိုဖြစ်စေပြီး အရိုးများကို ကျိုးစေ၏။

အထူးသဖြင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် ပို၍ဖြစ်၏။ ရိုဖင်းကုထုံး စနစ်ကို မကျင့်သုံးမီ အဖုအဖောင်းများ ရောင်တင်းမှုများ သို့မဟုတ် အနာဒဏ်ရာများကိုကျက်အောင် လုပ်ထားရမည်။

ရိုဖင်း၏ရလဒ်များမှာ ...

- နာကျင်မှုမှ သက်သာလျော့ပါးခြင်း။
- မောပန်းမှုမှ သက်သာလျော့ပါးခြင်း။
- ခန္ဓာကိုယ် ပေါ့ပါးသွက်လက်၍ အားရှိခြင်းတို့ ဖြစ်လေသည်။ တင်းမာမှု (တင်းကျပ်မှု) ကိုယ်နေဟန်ထားနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဒုက္ခတို့သည် ဆက်စပ်လျက်ရှိ၏။

ဥပမာ-ကြာရှည်ကြာများ ကြောက်ရွံ့၍ စိတ်ဓာတ်ကျနေသူများသည် သူတို့၏ခံစားမှုကို ကိုယ်နေဟန်ထားဖြင့် သိရ၏။

လမ်းလျှောက်လျှင် ခေါင်းငိုက်စိုက်နှင့် ပခုံးလျော့နေ၏။ ရိုဖင်းသည် ကာယအားဖြင့် အားကစားသမားများ၊ ကချေသည်များနှင့် ဂီတပညာရှင်များအား များစွာအကျိုးပြု၏။

လက်ဖဝါး၊ လက်ချောင်းအဆစ်များနှင့် တံတောင်ဆစ်ကိုသုံးရသည့်ပညာ ဖြစ်၏။ ဓာတ်ပုံများမှတ်တမ်းပြုထားခြင်းဖြင့် ဆေးမစားမီနှင့် ဆေးစားပြီးနောက် ကွာခြားချက်များကို သိနိုင်လေသည်။

(၁၂) စိတ်ညို့ အိပ်မွေ့ချွေ့ကုထုံး (Hypnosis)

(Healing Psychosomatic Disorders)

Hypnosis ဆိုသည်မှာ သိစိတ်၏ပြောင်းသောအခြေအနေတစ်ရပ်ဖြစ်ပြီး ကာယကံရှင်ကိုယ်တိုင်မှ လိုလိုလားလား ဝင်ရောက်လာခြင်း

ဖြစ်၏။

ထိုအခြေအနေတွင် နက်ရှိုင်းသောဖြေလျှော့မှုသည် အတူခံစားမှု ရှိ၏။ စိတ်နှင့်ရုပ်သည် ငြိမ်သက်၍ဖြေလျှော့နေပြီး ကာယကံရှင်သည် Trancelike state တွင် ရှိနေပါက အိပ်မွေ့ချသူမှပေးသည့် အကြံပြုချက် များသည် လူနာ၏သိစိတ်အတွင်းသို့ တိုက်ရိုက်ဝင်ရောက်ကာ လက်ခံပြီး သား ဖြစ်နေလေသည်။

စိတ်ညှို့အိပ်မွေ့ချခြင်းဆိုင်ရာ ရှေးခေတ်အတွေ့အကြုံ

အိပ်မွေ့ချခြင်းသည် ရှေးဟောင်းကျင့်စဉ်တစ်ရပ်ဖြစ်ပြီး ရောဂါကို ကုစားရန်အတွက် Drumming Chanting နှင့် Dancing တို့ကို အသုံးပြုခဲ့ ကြ၏။

၎င်း၏ သိပ္ပံနည်းကျသမိုင်းမှာမူ ၁၈ ရာစုနောက်ပိုင်းတွင် စတင် ခဲ့၏။ ဩစတီးယားနိုင်ငံ ဗီယင်နာမြို့သား သမားတော်တစ်ဦးဖြစ်သည့် ဖရက်မက်မာသည် ထိုနည်းကို လူနာများအား ကုသရန်အတွက် အသုံးပြု ခဲ့၏။ အဆိုပါ မက်မာရိုက် (Mesmerism) စိတ်ညှို့နည်းစနစ်သည် ၁၉ ရာစုအလယ်လောက်တွင် အင်္ဂလိပ်လူမျိုး သမားတော်ကြီး ဂျိမ်းဘရေမှ လေ့လာခဲ့ပြီး စိတ်ညှို့၊ အိပ်မွေ့ချခြင်းဟု အမည်တွင်စေခဲ့၏။

သိပ္ပံပညာရှင်များသည် ထိုပညာရပ်ကို လေ့လာခဲ့ကြသော်လည်း ပထမကမ္ဘာစစ်ကြီး ပြီးသည့်နောက်တွင်မှ တိုးတက်မှုများ ဖြစ်လာရ၏။ ၁၉၅၀ ပြည့်နှစ်၊ အလယ်ပိုင်းလောက် ရောက်သောအခါတွင်မှ ဗြိတိသျှနှင့် အမေရိကန်ဆေးပညာအသင်းကြီးများမှ ဤနည်းစနစ်ကို ဆေးပညာတွင် အသုံးပြုရန် ထောက်ခံကြလေသည်။

စိတ်ညှို့အိပ်မွေ့ချကုထုံး အလုပ်လုပ်ပုံ

စိတ်ညှို့ခြင်း ဆိုသည်မှာ အိပ်ပျော်ခြင်းနှင့် နိုးကြားခြင်းတို့စပ် ကြားမှ သိစိတ်အခြေအနေတစ်မျိုး ဖြစ်လေ၏။ စိတ်ညှို့အိပ်မွေ့ချခြင်း သည် အဓိကအားဖြင့် တည်ငြိမ်အခြေအနေတစ်ခု ဖြစ်၏။ လူနာသည် ဆရာအား လုံးဝယုံကြည်ထားပြီး တော်လှန်လိုမှုအားလုံးကို ဘေးဖယ် ထားရမည်။

ဆရာမှ လမ်းညွှန်အဖြစ် ရိုးရိုးညွှန်ကြားချက်များကိုပေးပြီး ၎င်းတို့ကို လူနာမှလိုက်နာလျှင် တဖြည်းဖြည်းနှင့် ယုံကြည်မှုဝင်ရောက်လာလေ၏။ စိတ်ညှို့အိပ်မွေ့ချခြင်းကို ပုံမှန်လူအားလုံးနှင့် အချို့ရောဂါရှိသူများတွင် သွတ်သွင်းနိုင်၏။ အိပ်မွေ့ချထားစဉ်တွင် နိုးကြားနေစဉ်ထက် ပို၍လွယ်ကူစွာ ထိုလူ (လူနာ) ၏ဘဝကို လေ့လာနိုင်ပေသည်။

စိတ်ညှို့အိပ်မွေ့ချကုထုံးနည်းနစ်

လူနာသည် နာရီချိန်သီးကို လည်းကောင်း၊ ဘယ်ညာလွဲနေသောအိတ်ဆောင်နာရီကို လည်းကောင်း၊ ဆရာ၏မျက်လုံးများကို လည်းကောင်း စိုက်၍ကြည့်နေရ၏။ ယနေ့ခေတ်တွင် အချို့ဆရာများသည် လူနာအား ဂဏန်းနံပါတ် ၃၀၀ ကို နောက်သို့ဆုတ်၍ ရေတွက်သွားခိုင်း၏။ သို့မဟုတ် မျက်နှာပြင်ပေါ်မှ အစက်တစ်စက်ကို စူးစိုက်၍ကြည့်ခိုင်းထား၏။ သို့ရာတွင် လူနာအနေဖြင့်မူ ဆရာပြောသမျှကို ထိုင်၍နားထောင်လျှင် လုံလောက်၏။ ဤသို့ဖြင့် လူနာသည် ဆရာခေါ်ဆောင်ရာသို့ လိုက်ပါလွင့်မျောသွားရ၏။ အိပ်မွေ့ချရာတွင်လည်း အလွယ်၊ အခက်အမျိုးမျိုးရှိလေသည်။

ယေဘုယျအားဖြင့် လူဦးရေ၏ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းနှင့် ၃၀ ရာခိုင်နှုန်းမှာ လွယ်ကူစွာ အိပ်မွေ့ချခံနိုင်သူများ ဖြစ်ကြ၏။

၁၀ ရာခိုင်နှုန်းမှာမူ အိပ်မွေ့ချခြင်းကို ခံယူသူများ ဖြစ်ကြ၏။

မိန်းမများမှာ ယောက်ျားများထက် ပို၍အိပ်မွေ့ချရာ၌ လွယ်ကူပေသည်။ ကလေးများ အသက် (၉) နှစ်၊ (၁၀) နှစ်အရွယ်များသည် အိပ်မွေ့ချရာ၌ အလွယ်ကူဆုံးဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရ၏။

အိပ်မွေ့ချရန်အတွက် တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်သောဝန်းကျင်ကို ရွေးချယ်ရ၏။ ဆရာများက လူနာအား စိတ်ကိုလျှော့ချရန်၊ နားထောင်ရန်၊ အိပ်ချင်စိတ်ဖြစ်ရန်၊ မျက်လုံးများကိုမှိတ်ရန် ထပ်ခါတလဲလဲ ညွှန်ကြားရ၏။

သတိပေးချက်များ၊ မျှော်လင့်ချက်များ

အိပ်မွေ့ချကုထုံးကို အောက်ပါရောဂါများတွင် မသုံးရ။ ၎င်းတို့

မှာ-

၁။ စိတ်ရောဂါသည်များ၊

၂။ စိတ်အခြေအနေမမှန်သူများ၊

၃။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ပုံမမှန်သူများတို့ ဖြစ်၏။

အချို့လူနာများသည် အိပ်မေ့ချပြီးနောက်တွင် သောကဖြစ်ခြင်း၊ အတွေးအခေါ် ချွတ်ချော်ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်၏။

စိတ်ညှို့ကုထုံးသည် အားကစားသမားများ၊ တက္ကသိုလ်ကျောင်းသူ ကျောင်းသားများ၊ အခက်အခဲကို ရင်ဆိုင်ရမည့် တောင်တက်သမားများ အား ကျန်းမာရေးကို ဖြစ်စေ၏။

ဆေးလိပ်၊ စီးကရက်စွဲသူများကိုလည်း စွဲလမ်းမှုကို ပျောက်ကွယ် သွားစေ၏။ အိပ်မေ့ချခြင်းသည် အောက်ပါအခြေအနေများကိုလည်း ထိန်းချုပ်မှုပြုနိုင်၏။ ၎င်းတို့မှာ နှလုံးခုန်မမှန်ခြင်း၊ ခံတွင်းပျက်ခြင်း၊ ခံတွင်းလွန်ကဲစွာကောင်းနေခြင်း၊ ချွေးထွက်လွန်ခြင်း၊ မကြာခဏ ဝမ်း သွား၊ ဆီးသွားခြင်းတို့ ဖြစ်၏။

စိတ်ညှို့အိပ်မေ့ချကုထုံးကို အသုံးပြုနိုင်သည့် အခြေအနေများ

မှာ-

၁။ ပန်းနာရောဂါ၊

၂။ ခါင်းကြီးကိုက်ရောဂါ၊ စိတ်တင်းကျပ်မှုကြောင့်ဖြစ်သော ခါင်း ကိုက်ရောဂါ၊

၃။ အင်ပျဉ်ကြီး (အရေပြား)၊

၄။ အစာအိမ်အနာ၊ အူသိမ်အနာ၊

၅။ သွေးတိုးရောဂါ၊

၆။ အချို့သောနှလုံးရောဂါများ၊

၇။ စကားထစ်ခြင်း၊

၈။ ပန်းသေပန်းညှိုးခြင်း၊

၉။ သုက်မထိန်းနိုင်ခြင်းတို့ ဖြစ်၏။

၁၀။ လေဖြတ်ရောဂါ၊

၁၁။ မျက်စိကွယ်ခြင်း၊

၁၂။ အကြောက်လွန်၍ စကားမပြောခြင်းတို့အတွက် ဤစိတ်ညှို့

အိပ်မေ့ချကုထုံးကို ကျင့်သုံး၍ရ၏။

ထို့ကြောင့် အိပ်မေ့ချကုထုံးသည် ရောဂါကုထုံးအတွက် အလွန် ထိရောက်ပါ၏။ သို့သော် ၁၉၅၀ ပြည့်နှစ်ကတည်းက တရားဝင်ဖြစ်လာ ခဲ့သည့် အိပ်မေ့ချကုထုံးသည် ရောဂါကိုကား ကာကွယ်မှုမပြုနိုင်ပေ။

(၁၃) စိတ်ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာသည့်ကုထုံး (Psychoanalysis)

Uncovering the Past Healing the Present

လူသား၏ဘဝတွင် မသိစိတ်ဆန္ဒများစွာ ရှိ၏။ ထိုမသိစိတ်ဆန္ဒ များကို သိစိတ်၏အတွင်းသို့သွတ်သွင်း၍ နားထောင်ခြင်း၊ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ လေ့လာခြင်းဖြင့် လေ့လာသူသည် လူနာ၏ပြဿနာများကို ကူညီဖြေရှင်း ပေးနိုင်၏။

စိတ်ကိုနားလည်ခြင်း

ဤနည်းကုထုံးကို စတင်တွေ့ရှိသူမှာ ဩစတြီးယားလူမျိုး သမား တော်ကြီး စစ်ဂမန်ဖရိုက် (၁၈၅၆-၁၉၃၉) ဖြစ်၏။ ၁၉ ရာစုအကုန်တွင် ဤနည်းကို တွေ့ရှိခဲ့ခြင်း ဖြစ်၏။

၁။ Ego အတ္တစိတ် (Conscious)

ဤအပိုင်းမှ လက်ခံသည်။ သတိရ မှတ်မိသည်။ ခံစားသည်။ ယနေ့၊ နက်ဖြန်၊ နောက်တစ်ပတ် ဘာလုပ်ရမည်တို့ ဖြစ်၏။

၂။ Super Ego

Parental Social နှင့် Moral injunctions လူများကို ကောင်းသည့် အချိန်၊ ဆိုးသည့်အချိန်များ ပြောပြသည်။

၃။ - id

ဆန္ဒများ၊ လိုချင်မှုများ၊ တပ်မက်မှုများကို ဖော်ပြ၏။

အတ္တစိတ် (Ego) သည် Super Ego နှင့် - id စိတ်တို့၏ကြားတွင် ခိုင်လုံကြီးအဖြစ် ဆောင်ရွက်၏။

စိတ်ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာမှုဖြင့် ပြဿနာကို ဖြေရှင်းခြင်း

လူနာသည် ဆရာထံ တစ်ပတ်လျှင် လေး၊ ငါးရက် သွားရ၏။ တစ်ကြိမ်သွားလျှင် (၄၅) မိနစ်၊ မိနစ် (၅၀) ကြာ၏။ လူနာသည် ထိုင်ခုံပေါ်တွင် လဲလျောင်းနေပြီး ဆရာသည် လူနာနှင့် တိုက်ရိုက်မျက်နှာချင်းမဆိုင်ဘဲ လူနာ၏တစ်ဖက်တွင်ဖြစ်စေ၊ နောက်တည့်တည့်တွင်ဖြစ်စေ ထိုင်နေ၏။

လူနာအား စိတ်ကိုလျှော့ထားပြီး စိတ်ထဲရှိသမျှ ပြောစေ၏။ အိပ်မက်များကို ဘာသာပြန်ဆိုခြင်း ပြုရ၏။ ဤနည်းဖြစ်သော ဒေါက်တာ ဖရိုက်၏စိတ်သရုပ်ခွဲညာဖြင့် ခုခံအားကျဆင်းမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာအချို့ကို ဖြေရှင်းနိုင်၏။

(၁၄) ဘိုင်အိုဖီဘက်ကုထုံး (Biofeed back Training)

Mastering Body Reflexes

စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့်ဖြစ်ရသော အခြေအနေများနှင့် ရောဂါများကို ပြေလျော့ရန် သင်ယူရာ၌ Biofeed back ကို သုံးရ၏။

၁၉၅၈ တွင် ချီကာဂိုတက္ကသိုလ်၌ စတင်ပေါ်ပေါက်ခဲ့၏။ အိပ်စက်ခြင်းနှင့် အိပ်မက်ခြင်းအကြောင်းကို သုတေသနပြုနေစဉ်တွင် ဂျိုးဇက် ကာမီယာသည် အယ်လ်ဖာဦးနှောက်လှိုင်းများထုတ်လုပ်ရန် သင်တန်းသားများအား လေ့ကျင့်ပေးနေလေသည်။

လူသားတို့၏ သိစိတ်သဘာဝတွင် လွန်စွာစိတ်ဝင်စားသဖြင့် သူသည် အီးအီးဂျီစက်ကို အိပ်မက်များအား ရှာဖွေစမ်းသပ်၍ အိပ်မက်ခြင်းကို ထိန်းချုပ်လေသည်။

အီးအီးဂျီမှ Feed Back ကို အသုံးပြုလျက် ကာမီယာ၏သင်တန်းသားများသည် စိတ်ကို ပြောင်းလဲ၍ အယ်လ်ဖာစတိတ် (Alpha state) ရယူနည်းများကို သင်ယူခဲ့ကြ၏။ အဆိုပါ အယ်လ်ဖာစတိတ်ဆိုသည်မှာ ဖြေလျော့နိုင်ဆုံးသော နိုးကြားအခြေအနေ ဖြစ်လေသည်။

နောင်သောအခါ ဆန်ဖရန်စစ္စကိုရှိ ကာလီဖိုးနီးယားတက္ကသိုလ်၌ ဆက်လက်၍ သုတေသနပြုသောအခါ သူသည် ယနေ့ခေတ် အယ်လ်ဖာ

ထရိန်နှင့်ကိရိယာ၏ ရှေ့ပြေးပုံစံဖြစ်သော စက်တစ်လုံးကို ပုံစံချခဲ့လေ၏။ လူသားတို့အား သူတို့၏ဖြစ်နိုင်လောက်သည့်စက်နှင့် ဆက်သွယ်ပေးထား၏။ လူသားသည် အယ်လ်ဖာစတိတ်သို့ ရောက်နေချိန်တွင် ထိုစက်သည် သီးသန့်အသံမြည်လာ၏။

လေး၊ ငါးရက်အတွင်းတွင် သင်တန်းသားများအနေနှင့် အယ်လ်ဖာစတိတ်အား ထိန်းသိမ်းထားပုံကို တတ်မြောက်သွားကြလေသည်။

၁၉၆၀ ပြည့်နှစ်များ၏နောက်ပိုင်းအထိ အာရုံကြောအဖွဲ့အစည်းနှင့်ပတ်သက်၍ နားလည်ထားကြသည်မှာ အာရုံကြောအဖွဲ့အစည်းတွင် လုပ်ငန်း (၂) မျိုးသာ ရှိ၏။ ၎င်းတို့မှာ စိတ္တဇ (Voluntary)၊ ကမ္မဇ (Unvoluntary) တို့ ဖြစ်လေသည်။

လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ စကားပြောခြင်း၊ လက်ကိုဝှေ့ယမ်းခြင်းတို့သည် စိတ္တဇလုပ်ရှားမှုများ ဖြစ်လေ၏။ အသက်ရှူခြင်း၊ နှလုံးခုန်ခြင်း၊ သွေးစီးဆင်းခြင်းတို့မှာ ကမ္မဇ ဖြစ်၏။ မစ်လာစစ်ဆေးစမ်းသပ်မှုများမှ သီးခြားသက်သေပြကြ၏။ ကန်ဆက် (Kansas) ရှိ မန်နင်ဂျာဖောင်ဒေးရှင်း (Menninger Foundation) မှ အဲလ်မာနှင့် အယ်လိုင်ဂရင်းတို့က ခေါင်းကြီးကိုက်ရောဂါရှိသူများသည် ကြွက်သားပြေလျော့နည်းကို သင်ယူပြီး ထိုကြွက်သားများကို ပြေလျော့ခြင်းဖြင့် ကိုက်ခဲမှုကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ကြောင်း ပြသခဲ့လေသည်။

ဘိုင်အိုမီဘက် အလုပ်လုပ်ပုံ

ယခင်က ထိန်းချုပ်၍မရဟု ထင်ခဲ့ကြသော ကမ္မဗေဒဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းများကို ထိန်းချုပ်ရန် ယခုအခါ၌ ဘိုင်အိုမီဘက်ကို သုံးကြ၏။

ဆေးပညာတွင် အသုံးပြုရန်အတွက် အခြေခံစက်ကိရိယာ (၄) မျိုး ရှိ၏။

၁။ EMG (သို့) Electromyograph Feedback

၎င်းသည် ကြွက်သားမျှင်များတွင်ရှိကာ လျှပ်စစ်အားကို တိုင်းတာ၍ ကြွက်သား၏တင်းမာမှုကို ပြ၏။

EMG ကို ယေဘုယျ ပြေလျော့ခြင်း၊ လျော့ပါးခြင်း၊ ကြောက်စိတ်လျော့ပါးစေခြင်း၊ ကျော့၊ ပခုံး၊ လည်ပင်းနာကျင်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်

ပညာရွှေတောင်စာရုပ်တိုက်

ခြင်း၊ အာရုံကြောနှင့် ကြွက်သား ပြန်လည်လှုပ်ရှားရေးတို့အတွက် သုံးရ၏။

၂။ အရေပြားအပူချိန်ကို သာမိုမီတာနှင့် ထိန်းချုပ်ခြင်း

၎င်းသည် Vasomotor လှုပ်ရှားမှုကို ပြသ၏။ ၎င်းသည် ခေါင်းကြီးကိုက်ရောဂါ၊ လက်ဖဝါး၊ ခြေဖဝါးအေးခြင်း၊ ပန်းနာ၊ သွေးတိုး၊ စိတ်ရောဂါများတွင် သုံးရ၏။

၃။ Electrodermal or Galvanic Skin Response (GSR)

၎င်းသည် စက်များတွင် အကျော်ကြားဆုံး ဖြစ်၏။ Sympathetic Nervous System ၏ အသေးဆုံးသောပြောင်းချက်ကိုပင်လျှင် တိုင်းတာနိုင်သည့်စက် ဖြစ်၏။ (၎င်းပြောင်းလဲမှုသည် အရေပြားရှိ ရေနွေးစက်နှင့် အရေပြား၏ဓာတ်သယ်ဆောင်မှုကို ထိခိုက်နိုင်၏။

- ◆ Desensiti Sation of Phobias
- ◆ Guided Imagery
- ◆ Stuttering and Asthma တို့အတွက် အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိပြီး စိတ်ကုထုံးတွင်လည်း သုံးရ၏။

၄။ Electroen Cephalograph or EEG

ဤစက်သည် ဦးနှောက်လှိုင်းများကို တိုင်းတာ၍ စိတ်၏စည်းကျဝါးကျ လှုပ်ရှားမှုနှုန်းကို ဖော်ပြလေသည်။

ဘီတာလှိုင်းများ၏ဆိုလိုချက်မှာ ခိုးကြားပြီး အာရုံစိုက်နေခြင်း ဖြစ်၏။ အယ်လ်ဖာလှိုင်းများ၏ဆိုလိုချက်မှာ ပြေလျော့ပြီး အလေးအနက် တွေးတောနေခြင်း ဖြစ်၏။

ဒယ်လ်တာလှိုင်းများသည် စိတ်ကူးယဉ်ခြင်း၊ နေဝင်ခါစ အိပ်ပျော်ခြင်းကို ပြဆို၏။ ဒယ်လ်တာလှိုင်းများသည် နက်ရှိုင်းစွာ အိပ်မောကျနေခြင်းကိုလည်း ပြဆို၏။ EEG ကို ...

- ◆ အိပ်မပျော်ခြင်း၊
- ◆ စွဲလမ်းသည့်အပြုအမူများ၊
- ◆ အာရုံကြောဆိုင်ရာရောဂါများ၊

- ◆ နာကျင်မှုလျော့ပါးခြင်း၊
- ◆ ဝက်ရူးတက်ရောဂါများတွင် သုံးရ၏။

အသုံးပြုစရာ စက်ကိရိယာအမျိုးမျိုး ရှိပေသည်။ အီလက်ထရုတ်များကို ဦးခေါင်း၊ လက်ဖဝါး၊ အခြားနေရာများတွင် ချိတ်နိုင်လေသည်။ သွေးတိုးတိုင်းသည့်ကိရိယာ၊ GSR လက်စွပ်၊ EEG အတွက် ဝိုင်ယာကြိုးများ ပြည့်နေသော ခေါင်းစည်း စသည်ဖြင့် သုံးနိုင်ပေသည်။ စက်ကိရိယာများနှင့် သုံးစွဲပုံများ ကွာခြားသော်လည်း Biofeed back ၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ တစ်ခုတည်းသာ ဖြစ်ပေသည်။

စိတ်ရှုပ်ခေါင်းကိုက်ရောဂါတစ်မျိုးမှာ လည်ပင်းနှင့် ပခုံးမှ ကြွက်သားများ တင်းမာ၍ ကိုက်ရခြင်း ဖြစ်၏။

Biofeed back စက်သည် ဤကြွက်သားအုပ်စုများကို ထိန်းချုပ်ရာတွင် ခေါင်းကိုက်သူများအား ဤခေါင်းကိုက်ပေါ်လာချိန်ကို မှတ်သားပြီး ၎င်းကို သက်သာစေ၏။ ဆရာဖြစ်သူသည် လူနာများအား အိမ်တွင် လေ့ကျင့်၍ လျှော့နည်းများကို ပေးလိုက်၏။ Biofeed back ၏ အောင်မြင်မှုသည် အချက် (၃) ရပ် အပေါ်တွင် တည်ပါသည်။

၁။ ရည်ရွယ်ချက် (Motivation)

လူနာသည် Biofeed back ကို တကယ်လုပ်ရန် စိတ်ပြင်းပြမှု ရှိပါ၏လော။

၂။ မျှော်လင့်ချက် (Expectation)

လူနာနှင့် ဆရာ (နှစ်ဦးစလုံး) က Biofeed back ၏ ပန်းတိုင်သည်သာ ဖြစ်သင့်သည်ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သဘောပေါက်ပါ၏လော။

၃။ ဆရာ၏အရည်အချင်း (Trainer Competence)

လူနာနှင့်ဆရာသည် အကတွင် တွဲ၍ကနေကြသူများနှင့်တူပေသည်။ ၎င်းတို့နှစ်ဦးစလုံးတွင် အချင်းချင်းနားလည်မှု ရှိပါ၏လော။

သတိပေးချက်နှင့် မျှော်လင့်ချက်များ

Biofeed back ကို မသုံးရမည့်သူများမှာ ...

- သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊
- အားနည်း, အားကုန်ခန်းနေသူများ၊
- အခြားဆေးဝါးများကို စားသုံးနေသူများ၊
- နှလုံးရောဂါရှိနေသူများ၊
- စိတ်ရောဂါရှိနေသူများ၊
- ကမ္မဗေဒပြောင်းလဲမှုများကို မခံနိုင်သူများ ဖြစ်ပေသည်။

Biofeed back ကို သုံးသင့်သူများမှာ ...

- စိတ်ဖိစီးမှုဆိုင်ရာပြဿနာများ၊
- ကလေးမွေးဖွားခြင်း၊
- နှလုံးခုန်မမှန်ခြင်း၊
- ဝက်ရူးတက်ရောဂါရှိခြင်း၊
- ခေါင်းကြီးကိုက်၊ စိတ်ခေါင်းကိုက်များ၊
- သွေးတိုးရောဂါ၊
- အူမကြီးရောင်တင်းခြင်း၊
- အစာအိမ်နှင့် အူသိမ်အနာများ၊
- နှလုံးရောဂါမဟုတ်သော နှလုံးခုန်မြန်ခြင်း၊
- အိပ်မပျော်သည့်ရောဂါ၊
- ကြွက်သားများ ရုတ်တရက် ဆတ်ခနဲ ကျုံ့ခြင်း၊ တင်းခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

Biofeed back သည် နှလုံးရောဂါတွင် အကြောင်းတစ်ရပ်ဖြစ်သော သွေးတိုးခြင်းကို ထိရောက်စွာသက်သာစေ၏။

အလိုအလျောက် အာရုံကြောစနစ်၏ သတိပေးတုံ့ပြန်မှုသည် သွေးဖိအားကို တိုးစေ၏။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကိုလည်း နိုးကြားထကြွစေ၏။

လူအတော်များများသည် စိတ်တင်းကျပ်မှုအခြေအနေတွင် ရာသက်ပန်နီးပါး သက်ရှင်နေထိုင်ရကြောင်းကို မသိရှိကြပေ။

Biofeed back နှင့် ပြေလျော့မှုဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းများဖြင့် လူတစ်ဦးသည် လှုပ်ရှားထကြွသောအခြေအနေမှ တည်ငြိမ်သောအခြေအနေသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိလာနိုင်ပေသည်။

ဤငြိမ်သက်တည်ငြိမ်စေရာတွင် နှလုံးခုန်ကြိမ်နှင့် သွေးလှုပ်ရှားမှု အကြိမ်ရေ ပုံမှန်ခြင်း၊ အစာခြေချက်ခြင်း၊ ကြွက်သားတင်းအားရှိခြင်းတို့ ပါဝင်လေသည်။

ဤစနစ်သည် သွေးတိုးရောဂါကို ပျောက်စေရန် ကြာမြင့်သော်လည်း ဆေးမရှိလျှင်မဖြစ်သော အခြေအနေမျိုးမှ ကင်းလွတ်စေသည်။ အသက်ကိုလည်း သဘာဝနည်းကျကျ ရှည်စေ၏။

(၁၅) ခုခံအားကျရောဂါအတွက် ရနံ့ကုထုံး (Aromatherapy)

The Magic of Essential Oils

Aroma ဆိုသည်မှာ Fragrance Sweet smell အမွှေးနံ့ ဖြစ်၏။
Therapy ဆိုသည်မှာ ကုထုံးဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် ရနံ့ကုထုံး ဆိုသည်မှာ ...

“အပင်များမှထုတ်ယူထားသည့် ရနံ့များကိုသုံး၍ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်အား ဟန်ချက်ညီညီ ကျန်းမာသောအခြေအနေသို့ ရောက်ရှိစေရန် နူးညံ့သိမ်မွေ့ညည်နည်းလမ်းများဖြင့် ကုစားခြင်း” ဖြစ်လေသည်။

ရနံ့ကုထုံး တိုးတက်မှု

ရနံ့ကုထုံး၏ရင်းမြစ်ကိုလိုက်လျှင် ရှေးခေတ် အီဂျစ်အင်ပါယာ အထိ ရောက်နိုင်၏။ ရှေးခေတ်အီဂျစ်လူမျိုးတို့သည် သူတို့၏လူသေများအား အမွှေးဆီများ လိမ်းကျံပေးခဲ့ကြ၏။

ဘေဘီလုံတွင် ဘီစီ ၁၈၀၀ က ကတိုးနှင့် ထင်းရှူးဆီတို့ အတွက် ညွှန်ကြားချက်များ ရေးထားသည့် ရွှံ့စေးချပ်များကို တွေ့ရ၏။ ဤသုတအသိသည် ရှေးခေတ်ဂရိတို့ထံ ရောက်ရှိပြီး ဂရိတို့မှ ဆေးပညာကုထုံးများတွင် အမွှေးဆီတို့ကို အသုံးပြုခဲ့ကြ၏။

ရောမတို့ကမူ သူတို့ကိုယ်ကို လှပစေရန်အတွက် ဆီမွှေးများကို

ပို၍များပြားစွာ အသုံးပြုခဲ့ကြ၏။

ရေမချိုးမိနှင့် ရေချိုးပြီးနောက် သူတို့၏အရေပြားများကို အမွှေးဆီများနှင့် ပွတ်သပ်ကြ၏။ ထို့နောက် အဝတ်အစားများနှင့် ဆံပင်များကို အမွှေးနံ့ဆွတ်ကြ၏။ တဖြည်းဖြည်းနှင့် ရောမတို့သည် သူတို့၏သုတကို ဗြိတိန်သို့ သယ်ဆောင်လာခဲ့ကြ၏။

အလယ်ခေတ် ပလိပ်ရောဂါကပ်ဆိုက်ရာတွင် ဘုရားကျောင်းများကို အမွှေးတိုင်ရနံ့၊ ငရုတ်ကောင်းနံ့များဖြင့် ပက်ဖျန်းခဲ့၏။ အိမ်များတွင်လည်း အမွှေးတိုင်များကို မီးရှို့ကြ၏။

နေရာတိုင်းတွင် မွှေးသောအရာဝတ္ထုများကို သုံးကြခြင်းမှာ ထိုခေတ်ထိုအခါက အမွှေးနံ့များသည် အကောင်းဆုံးသောပိုးသတ်ဆေးများ ဖြစ်သောကြောင့်ပင်တည်း။ လက်အိတ်စွပ်သူများသည် ပလိပ်ရောဂါကပ်ထဲတွင် ပါမသွားခဲ့ပေ။ အကြောင်းမှာမူ ၎င်းတို့သည် လက်အိတ်များကို ရေမွှေးဆွတ်ရသောကြောင့် ဖြစ်၏။

၁၉ ရာစုအထိ သမားတော်များသည် အမွှေးဆီများကို အိတ်တွင် ထည့်၍ ၎င်းတို့၏လမ်းလျှောက်တုတ်များပေါ်တွင် ချည်ထားကြ၏။ ဤသို့ ချည်နှောင်ပြုလုပ်ထားခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့အား ကူးစက်ရောဂါမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်ဟုလည်း ယုံကြည်ထားကြ၏။

၂၀ ရာစုနှစ်အစောပိုင်းတွင် အမွှေးနံ့များအား သုတေသနပြုခြင်းသည် စတင်ခေတ်စားခဲ့၏။

ရှုတ်မောရစ်ဂေါ်ဖိုဒ်ဆိုသူ ပြင်သစ်သိပ္ပံပညာရှင်တစ်ဦးသည် ထိုအမွှေးဆီများ၏ ရောဂါပျောက်စေနိုင်စွမ်းကို တွေ့ရှိခဲ့၏။ သူသည် သူ့လက်ကို ဆိုးဆိုးဝါးဝါး မီးရှို့ပြီး ချက်ချင်းပင် လာဗင်ဒါဆီထဲ၌ နှစ်ထည့်လိုက်၏။

အံ့ဩစရာကောင်းသည်မှာ လက်အပူလောင်ခြင်းသည် ချက်ချင်းပျောက်သွားပြီး အမာရွတ်ပင် မထင်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်၏။

ထိုကို သူက ရနံ့ကုထုံး ဟူ၍ အမည်ပေးလိုက်၏။ ပထမကမ္ဘာစစ်ကြီးအတွင်း စစ်သားများ၏ဒဏ်ရာကို ထိုအမွှေးဆီများဖြင့် ကုသပေးခဲ့ရာ အကျက်မြန်ကြောင်း တွေ့ရ၏။ အမွှေးဆီတို့၏အာနိသင်ကို ...

၁။ အာရုံကြောအဖွဲ့အစည်း၊

၂။ ဇီဝ ကမ္မအဖွဲ့အစည်း၊

၃။ သက်စောင့်အင်္ဂါများ၊

၄။ ဟော်မုန်းအဖွဲ့အစည်းစသည်ဖြင့် ခွဲခြားသတ်မှတ်ထား၏။

ယခင်က တပ်မတော်ခွဲစိတ် ဆရာဝန်တစ်ဦးဖြစ်သူ ဒေါက်တာ ဂျိန်းဘားနဒ်သည် ကြီးကျယ်သော မီးလောင်မှုများနှင့် အခြားသော တိုက်ပွဲဒဏ်ရာများကို ကုသရန်အတွက် အမွှေးဆီများကို သုံးစွဲခဲ့၏။

စစ်ကြီးအတွေ့အကြုံကြောင့် စိတ်တုန်လှုပ်ချောက်ချားခဲ့ရသူ များသည် အမွှေးဆီကုထုံးကြောင့် သိသိသာသာ တိုးတက်လာကြ၏။ ၁၉၆၀ ပြည့်နှစ်တွင် ရနံ့ကုထုံးကို စတင်ရေးသားခဲ့ပြီး ထိုစာအုပ်ကိုပင် အင်္ဂလိပ်ဘာသာပြန်ဆို၍ ရနံ့ကုထုံး၏အတွေ့အကြုံများ ဟူသောအမည် ဖြင့် ၁၉၈၂ ခုနှစ်တွင် ထုတ်ဝေခဲ့၏။

အိန္ဒိယနှင့် အခြားသော အရှေ့တိုင်းယဉ်ကျေးမှုများတွင် အပင်မှ ထွက်သည့် အမွှေးနံ့များကို လေထုသန့်ရှင်းမှုနှင့် ၎င်းတို့မွှေးကြိုင်မှု အတွက် သုံးကြလေသည်။

Agabaths နှင့် Dhooop (အမွှေးတိုင်များ) ကို ယခုတိုင် သုံးစွဲနေ ကြသည်မှာ ရှေးခေတ်မှအတိုင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

ရနံ့ကုထုံး၏ အလုပ်လုပ်ပုံ

ရနံ့ကုထုံး၏ လက်တွေ့အလုပ်လုပ်ပုံကို သိပ္ပံပညာရှင်များမှ အတိအကျ မသိကြပေ။

သို့ရာတွင် လူသား၏ဂန္ဓာရုံသည် မသိစိတ်ဖြင့် အလုပ်လုပ် ကြောင်းကိုကား သိထားပေသည်။ အော်ဖက်ထရီ (Olfactory) ခေါ် ဂန္ဓာရုံကြောများသည် ဂန္ဓာရုံခံစားချက်များကို ဦးနှောက်၏အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုသို့ ပို့ဆောင်၏။ ထိုအစိတ်အပိုင်းသည် အပြုအမူဆိုင်ရာနည်းစနစ် များနှင့် လိင်ဆန္ဒများကို ထိန်းချုပ်လေသည်။

ရေမွှေးလုပ်ငန်းက ဤအချက်ကို စောစောကတည်းမှ ဆုပ်ကိုင် ထားပြီး ၎င်းတို့၏ရေမွှေးဖြင့် လိင်လှုံ့ဆော်မှုကိုလည်း ဖြစ်စေခဲ့လေသည်။ ဂန္ဓာရုံဆိုင်ရာ အာရုံကြောများသည် မှတ်ဉာဏ်ကိုလည်း ထိခိုက်စေ၏။

အနံ့အမျိုးမျိုးသည် ဦးနှောက်ကို နိုးကြားစေ၏။ အနံ့တစ်ခုချင်းနှင့် သက်ဆိုင်သည့်ပုံရိပ်များ၊ ခံစားချက်များကို နိုးဆွပေး၏။

လေ့လာမှုတစ်ရပ်တွင် ပင်လယ်ကမ်းခြေတစ်ခု၏ရနံ့ကို ရှူရှိုက် ရခြင်းသည်ပင်လျှင် အကြောအခြင်များကို ပြေလျော့စေ၏။ သုတေသန ပြုသူများက ပင်လယ်ကျောက်ပွင့်များကို ရှူခဲ့ကြ၏။ ၎င်းတို့တွင် အကြော ပြေလျော့မှုသည် ၁၇ ရာခိုင်နှုန်း တိုးမြင့်လာသည်ကို တွေ့ရ၏။ အရေပြား မှ စုပ်ယူသောအခါ၊ ရှူရှိုက်လိုက်သောအခါ၊ စားမျိုလိုက်သောအခါ ထို အမွှေးဆီများသည် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးသို့ ပျံ့နှံ့၍ ကိုယ်အင်္ဂါတို့၏ လုပ်ငန်းများကို ထိခိုက်စေလေ၏။

ဥပမာ-အမွှေးဆီများသည် အိပ်ဆေး၊ လှုံ့ဆော်ဆေး၊ လေသက် ဆေး၊ အစာခြေအထောက်အကူဆေးများ၊ အခြား စစ်မှန်သော ကမ္မဗေဒ အကျိုးများကို စုစည်းမှုဖြစ်စေနိုင်၏။

ရနံ့ကုထုံး

လူနာ၏ရောဂါသမိုင်းကို ရေးမှတ်ပြီးနောက် သမားတော်သည် လူနာနှင့် သင့်လျော်မည့်အဆီများကို ရောစပ်၍ လူနာကို ကြိုက်၊မကြိုက် ရှူခိုင်းကြည့်၏။ ရောဂါရှိသည့်နေရာကိုသာ ဖွင့်လှစ်ထားပြီး ကျန်နေရာ များကို ပဝါများ၊ စောင်များဖြင့် ဖုံးအုပ်ထား၏။

ကုထုံးတစ်ရပ်လုံးသည် (၁) နာရီခန့် ကြာပေသည်။ လူနာ အများစုသည် ကုထုံးအပြီးတွင် အလွန်ပြေလျော့၍ ခေါင်းပေါ့သွားပြီး လေထဲတွင် လွင့်မျောသကဲ့သို့ပင် ခံစားရ၏။ အချို့သည်လည်း ရုတ် တရက် ပြင်ပမှ စွမ်းအင်များရောက်ရှိလာသကဲ့သို့ ခံစားရ၏။ အချို့လည်း ကုထုံးအပြီးတွင် အနည်းငယ် မောသကဲ့သို့ ခံစားရ၏။

ဂျပန်နိုင်ငံ တိုကျိုမြို့တွင် မောပန်းသည့် ဈေးဝယ်သူများသည် လမ်းဘေးရှိ နီးစပ်ရာဖန်လုံအိမ်ထဲသို့ ဝင်သွားပြီး ဒဂါးတစ်စေ့ကို စက်ထဲ ထည့်ချလိုက်၏။ ထို့နောက် စက်ထဲမှ သံပရိသီး လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် အနံ့နှင့် ပက်ပါးမင့်အနံ့များက သူတို့အား ပြန်လည်အားပြည့်စေ၏။

ဂျပန်လုပ်ငန်းရှင်ကြီးများ၊ အရာရှိကြီးများအတွက်မှာမူ စိတ်ဖိစီးမှု ကို လျော့ပါးစေသည့် အမွှေးနံ့များကို ပို၍အကြိုက်တွေ့၏။ ဂျပန်နှင့်

အမေရိကန်ရှိ လူကြိုက်များသည့် ကျန်းမာရေးကလာပ်များတွင် ရနံ့
ကော့တေးလ် ကို ပြေလျော့ဆေးတစ်ခုသဖွယ် ကြော်ငြာနေကြ၏။ ဂျပန်
မှ ကော်ပိုရေးရှင်းအချို့၌ ပတ်ဝန်းကျင်ရနံ့ ဗဟိုစနစ် (Environment
Perfume Central System) ကို သူတို့၏ရုံးခန်းများ၌ထားရှိ၍ သူတို့၏
ရုံးခန်းများကို ပိုမိုသာယာစေ၏။

နံနက်ပိုင်းနှင့် နေ့လယ်စာအပြီးတွင်လွတ်သည့် အမွှေးနံ့များ
သည် လှုံ့ဆော်မှုပြု၏။ နံနက်ပိုင်းနှင့် မွန်းလွဲပိုင်းတွင်လွတ်သည့် အမွှေးနံ့
များသည် အာရုံစူးစိုက်မှုကို ဖြစ်စေ၏။ ညနေပိုင်းလွတ်သည့် ရနံ့များသည်
တည်ငြိမ်စေ၍ တစ်နေ့တာတင်းမာမှုကို လျော့ပါးစေလေ၏။

ရနံ့ကုထုံးကို ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်းရောဂါများအတွက် သုံးရ၏။
ဆီမွှေးများကို နည်းမျိုးစုံဖြင့် အသုံးပြုကြ၏။ နှိပ်နယ်ရာတွင် လိမ်းပေး
ခြင်း၊ ရေချိုးရာ၌ ထည့်ခြင်း၊ ခရင်မ်၊ ဖယောင်းချက် စသည်ဖြင့် အရေ
ပြားကိုလိမ်းခြင်း၊ ဖိဆေးကပ်ဆေးများ၌ အသုံးပြုခြင်း၊ ရေနွေးငွေ့ဖြင့်
အငွေ့ထုတ်၍ ရှူခြင်း စသည်ဖြင့် ရှိပေသည်။ အချို့ ဆီမွှေးများသည်
ပုံမှန်ဖြစ်စေသည့်အာနိသင် ရှိ၏။ ဥပမာ- ဟေ့ဆော့ဘ်နှင့် ကြက်သွန်ဖြူ
ဆီများသည် သွေးတိုးအတွက်ရော သွေးကျအတွက်ပါ နှစ်မျိုးလုံးတွင်
သုံးနိုင်၏။

ရနံ့ကုထုံးသည် အရေတွန့်ခြင်းကို ပျောက်စေ၏။ ဝက်ခြံနှင့်
အရေပြားပြဿနာများကို ပြေပျောက်စေ၏။ သွေးလှည့်ပတ်မှု ညံ့ဖျင်းခြင်း
ကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေ၏။ ဝဖြိုးခြင်းကို လျော့ပါးစေ၏။ ဆံခြည်မျှင်
သွေးကြောများပြတ်ခြင်းကို ဆက်စေ၏။ လေးဖက်နာရောဂါ၊ နှာတွင်း
ရောင်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်း၊ သောကဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှုတို့ကို
ပျောက်စေ၏။

ဆီမွှေးများကို ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ သွတ်သွင်းရာ၌ အရေပြားကို
လက်ဖြင့်နှိပ်နယ်ပေးခြင်းသည် အထိရောက်ဆုံးနည်းလမ်း ဖြစ်ပေသည်။
နှိပ်နယ်မှု၏လှုံ့ဆော်ခြင်းနှင့် ပြေလျော့ခြင်းတို့သည် အရေပြားကို အမွှေးဆီ
ဖောက်ထွင်းရာ၌ အထောက်အကူဖြစ်၏။ လှည့်ပတ်သောသွေးနှင့် ပြေလျော့
သော ကြွက်သားတို့သည် ဆီမွှေးကို စုပ်ယူမှုနှင့် ပြန့်ပြူးမှုကို တိုးတက်

ကောင်းမွန်စေ၏။

အရေပြားရောဂါအတွက် အမွှေးဆီကုထုံးကို ပြုလုပ်မည်ဆိုပါက (၇) ရက်မျှ အစာဖြတ်ရန် တိုက်တွန်းနိုင်ပါက ကုထုံးသည် ပို၍အကျိုးရှိနိုင်၏။ ကလေးများအတွက် ရနံ့အနှိပ်ကုထုံးကို ပြုလုပ်ပေးပါက ကလေးသည် နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်ပျော်စေနိုင်လေသည်။

နောက်တစ်နည်းမှာ အမွှေးဆီထည့်၍ရေချိုးခြင်း ဖြစ်၏။ ခရီးဆောင် အရေးပေါ်ဆေးသေတ္တာတွင် ...

၁။ ပက်ပါးမင့် (ဝမ်းဗိုက်နာခြင်းအတွက်)၊

၂။ လာဗင်ဒါ (ခုတ်ရာရော၊ ကိုက်ခဲခြင်းအတွက်)၊

၃။ ဆေ့ဂျီ (အင်္ကျီအလဲ)၊ သိုင်းမ်ပရတ်၊

(ခေါင်းပိုင်းအာရုံခံအင်္ဂါနှင့် အအေးမိခြင်းအတွက်)

၄။ ရို့စ်မာရီ (နံနက်၊ ည ရေချိုးရန်အတွက်) တို့ ပါသင့်သည်ဟု သမားတော်များမှ ညွှန်ကြားကြ၏။

အမွှေးဆီများကို ရှူဆေးအဖြစ်လည်း အသုံးပြုနိုင်၏။ လက်ကိုိုင်ပဝါ၊ တစ်ရှူး၊ ခေါင်းအုံးအစွပ်များအတွက် တစ်စက်စီ ဆွတ်ထားပါ။

သတိပြုရန်နှင့် မျှော်လင့်စရာများ

အချို့ ဆီမွှေးများသည် လူတိုင်းနှင့်မသင့်ပါ။ စိတ်တင်းကျပ်မှု၊ သောက၊ မောပန်းခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း၊ နာကျင်ခြင်း၊ ကြွက်သားအဆစ်များ နာကျင်ခြင်း၊ အအေးမိခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အရေပြားပြဿနာများ၊ အစာမကြေခြင်း၊ အသည်းအလုပ်မလုပ်ခြင်း၊ ခုခံအားကျဆင်းခြင်းတို့အတွက် အမွှေးဆီအမျိုးမျိုးကို ပြဋ္ဌာန်းရ၏။ အမွှေးဆီကုထုံး (ရနံ့ကုထုံး) သည် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး ကင်းရှင်း၏။

(၁၆) သံလိုက်ကုထုံး (Magnetotherapy)

A Drugless Therapy

သံလိုက်ကုထုံး ဆိုသည်မှာ ခန္ဓာကိုယ်သို့ သံလိုက်များ ကပ်၍ ထိ၍ ရောဂါများကို ကုစားသည့်စနစ် ဖြစ်၏။ ဤကုထုံးတွင် မည်သည့်

ဆေးဝါးကိုမျှ မတိုက်ကျွေးရပေ။

သံလိုက်ကုထုံး ပေါ်ပေါက်ထွန်းကားလာခြင်း

သံလိုက်များကို လိုဒီစတုန်း (Lodestone) ပုံစံဖြင့် ရှေးခေတ်က သိရှိခဲ့ကြပြီး ၎င်းတို့၏အာနိသင်ကိုလည်း မှော်ပညာရပ်ဆန်သည်ဟု သုံးသပ်ခဲ့ကြ၏။ သို့သော် သံလိုက်များကို ရောဂါကုကိရိယာများဟု မည်သည့်အခါကမျှ မသတ်မှတ်ခဲ့ကြသည်မှာ အေဒီ ၁၆ ရာစု၏အစအထိ ပင် ဖြစ်လေသည်။ ထိုအချိန်တွင် ဆွစ်လူမျိုး အဂ္ဂိရတ်ပညာရှင်လည်း ဖြစ်၊ သမားတော်ကြီးလည်းဖြစ်သော ပီအေပါရာဆဲဆပ် (P.A Paracelsus) သည် သံလိုက်များကို လေ့လာပြီးနောက်တွင် ...

“သံလိုက်များသည် ရောင်တင်းမှု၊ သွေးထွက်နာဖြစ်မှု၊ အူများ နှင့် သားအိမ်ရောဂါများ စသည့်ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ကြောင်း၊ ထို့ကြောင့် သံလိုက်များကို အတွင်းရောဂါများအပြင် ရောဂါအားလုံးအတွက် သုံးနိုင်သည်”

ဟု ပြောပြခဲ့လေသည်။

ရောဂါဖြစ်နေသည့် ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းကို သံလိုက်အားနှင့် ထိတွေ့စေပါက ဆေးသောက်၊ ဆေးလိမ်း၍ ကုသသည်ထက် ပိုမိုမြန်ဆန် ကြောင်းဖြင့် သူက ယုံကြည်ထား၏။

၁၈ ရာစုတွင် ဩစတြီးယန်း နက္ခတ္တဗေဒပါမောက္ခ ဖာသာဟော သည် အာရုံကြောအားနည်းသည့် ယောက်ျား၊ မိန်းမများအား သူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင် သံလိုက်များကိုကပ်ခြင်း၊ ထိခြင်းဖြင့် ကုသခဲ့၏။ ‘ဟော’ ပေးသည့် သံလိုက်ကုထုံးကို ဒေါက်တာမာမန် (၁၇၃၄ မှ ၁၈၁၅)သည် အနီးကပ်ကြည့်ရှုပြီး သံလိုက်များကို သူ့လူနာများတွင် ကပ်စေ၏။ ဟော နှင့် မာမန်တို့၏နည်းစနစ်များကို ၎င်းတို့နှင့်ခေတ်ပြိုင်ဖြစ်သော ဒေါက်တာ ဟာနီမန်း (ဟိုမီယိုပက်သီဆေးပညာကို တီထွင်သူ) (၁၇၅၅-၁၈၀၃)က ကြည့်ရှုလေ့လာခဲ့၏။ ထို့နောက် ဒေါက်တာဟာနီမန်းသည် သံလိုက် စွမ်းအင်ကို ယုံကြည်လှသဖြင့် အောက်ပါစကားများဖြင့် တိုက်တွန်းခဲ့၏။

“ခန္ဓာကိုယ်တွင် သံလိုက်ကို ခေတ္တခဏမျှ ကပ်ထားခြင်းသည် အပြင်းထန်ဆုံးသောရောဂါကိုပင်လျှင် လျင်မြန်စွာဖြင့် ထာဝရပျောက်ကင်း

သွားစေလေသည်”

သံလိုက်ကုထုံး၏ အလုပ်လုပ်ပုံနည်းစနစ်

သက်ရှိများသည် သံလိုက်နယ်ပယ်များကို ခံနိုင်ရည်မရှိ။ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ကလာပ်စည်းတိုင်းကို သံလိုက်စက်ကွင်းအားက ထိခိုက်စေ၏။

သံလိုက်နယ်ပယ်သည် ကလာပ်စည်းများနှင့် တစ်ရှူးများကို ပြန်လည်နုပျိုစေ၏။ ဗဟိုအာရုံကြောအဖွဲ့အစည်းသည် သံလိုက်ကြောင့် ထိခိုက်ပြီး အလိုအလျောက်အာရုံကြောအဖွဲ့အစည်းမှာမူ ပုံမှန်ပြီး အားကောင်းလာကာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအင်္ဂါအားလုံး၏လုပ်ငန်းကို တိုးတက်စေ၏။ သံလိုက်ကုထုံးတွင် မည်သည့် သောက်ဆေး၊ ထိုးဆေး၊ လိမ်းဆေးကိုမျှ ပေးရန်မလိုပေ။

သို့သော် သံလိုက်ကုထုံး ခံယူနေသူတစ်ဦးသည် အာယုဗေဒ၊ ဟိုမီယိုပက်သီ သို့မဟုတ် အယ်လိုပက်သီနည်းစနစ်များနှင့် ဆေးဝါးများကို တွဲ၍သုံးနိုင်သည်။

ကုထုံးတွင် အသုံးပြုသည့် သံလိုက်အမျိုးအစားများ

သံလိုက်ကုထုံးတွင် ရောဂါဖြစ်သည့်နေရာကို သံလိုက်နှင့်ထိတွေ့ခြင်းတွင် အထောက်အကူအဖြစ် ‘သံလိုက်ရည်’ ကို ညွှန်းသည့်အတိုင်း သုံးရမည်။

နေရာကွက်၍ကုသခြင်း

ရွေးချယ်ထားသည့် သံလိုက်ဝင်ရိုးစွန်းကို ရောဂါဖြစ်သည့်နေရာတွင် ကပ်ပါ။ (ဖိအားမသုံးပါနှင့်။)

ဖြစ်ပေါ်နေသောရောဂါသည် ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့်ဖြစ်လျှင် မြောက်ဝင်ရိုးစွန်းကို ကပ်ပေးပါ။ ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့်မဟုတ်လျှင် တောင်ဝင်ရိုးစွန်းကို သုံးပါ။ နာကျင်မှု၊ ရောင်တင်းမှု၊ ဒဏ်ရာတို့ကြောင့် ရောဂါဖြစ်သည့်နေရာသည် အထိမခံနိုင်ပါက အနာဆုံးနေရာနှင့် အနီးဆုံး (ခံနိုင်သော) နေရာတွင် ကပ်ပါ။ ဝင်ရိုးစွန်းနှစ်ခုလုံးကို သုံးရန်လိုအပ်ပါက ဝင်ရိုးစွန်း (၂) ခုစလုံးကို လက်ဖဝါး၊ ခြေဖဝါးများနှင့် ထိထားရမည်။ ခြေဖဝါး၊ လက်ဖဝါးများမှတစ်ဆင့် သံလိုက်စွမ်းအားသည် တစ်

ကိုယ်လုံးသို့ ပျံ့နှံ့စွာရောက်ရှိသွား၏။ ရောဂါသည်ခန္ဓာကိုယ်၏ အထက်ပိုင်းတွင်ဖြစ်နေလျှင် သံလိုက်များကို လက်ဖဝါးများအောက်၌ ထားရမည်။ ရောဂါသည်ခန္ဓာကိုယ်၏ အောက်ပိုင်းတွင်ဖြစ်နေလျှင် သံလိုက်များကို ခြေဖဝါးများအောက်၌ ထားရမည်။

ခန္ဓာကိုယ်၏အဓိကနေရာများ (အထက်,အောက်) တွင် ရောဂါဖြစ်နေပါက လက်ဖဝါးများအောက်နှင့် ခြေဖဝါးများအောက်တွင် သံလိုက်များကို တစ်ရက်စီ၊ တစ်လှည့်စီ ထားရမည်။ (သံလိုက်ထားသည့်ကာလသည်လည်း တူညီရမည်။)

အကယ်၍ သံလိုက်များကို တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် သုံးရမည်ဆိုပါက နံနက်ပိုင်းတွင် လက်ဖဝါးများအောက်၌ထားပြီး ညနေပိုင်းတွင် ခြေဖဝါးများအောက်၌ ထားရမည်။

ရောဂါအခြေအနေဆိုးလျှင် လက်ဖဝါးနှင့် ခြေဖဝါးများတွင် တစ်ခုပြီးတစ်ခု သံလိုက်များကို အဆက်မပြတ် ကပ်ပေးရမည်။ မည်သည့် သံလိုက်မဆို အရွယ်မရွေး၊ ပုံသဏ္ဍာန်မရွေး၊ အင်အားမရွေး အသုံးပြုနိုင်သည်။ သို့ရာတွင် ကုထုံးပညာရှင်သည် လိုအပ်သည့်ရွေးချယ်မှုများကို အဆင်ပြေအောင် ရွေးချယ်ရမည်။ ပုံမှန်အားဖြင့် သံလိုက်များကို လက်ဖဝါး၊ ခြေဖဝါးများ၊ ခြေလက်များနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများ၌ ကပ်ရမည်။

အပိုင်းပြားပုံသဏ္ဍာန်သံလိုက်များမှာ အသုံးများသော်လည်း မညီညာသော မျက်နှာပြင်များ၊ ဥပမာ-နဖူး၊ မျက်လုံးများ၊ နှာခေါင်း၊ ပါးနှင့် လည်ချောင်းတွင်မူ အသုံးမတည့်ပေ။

ဤနေရာများတွင် အားသေးသည့်သံလိုက်များကိုသာ ကပ်ပေးသင့်၏။ ဦးခေါင်းမျက်နှာများတွင် လခြမ်းပုံသဏ္ဍာန်သံလိုက်ကို ကပ်ပေးသင့်၏။

သံလိုက်ဓာတ်ပါရှိသော လက်ကောက်များ၊ ခါးပတ်များ၊ ဆွဲကြိုးများ၊ လည်ဆွဲများကိုလည်း တီထွင်ထားပြီး ဖြစ်၏။ ဤပစ္စည်းများသည် သွေးတိုးရောဂါ၊ ရင်ဘတ်ရောဂါများ၊ ခန္ဓာကိုယ်၏ သီးခြားအပိုင်းများအတွက် သုံးရ၏။ နေရာအနှံ့အပြားတွင် သံလိုက်များကပ်ရမည်ဆိုပါက အထက်ပိုင်းမှ စကပ်ပါ။ နောက်မှ တဖြည်းဖြည်းအောက်သို့ဆင်းလာပါ။

သံလိုက်ကပ်ထားရမည့်အချိန်ကိုကား အတိအကျ သတ်မှတ် မထားပါ။ သတ်မှတ်၍လည်း မရပါ။ ရိုးရိုးရာသီအလိုက်ဖြစ်သောရောဂါ များတွင် ကုထုံးကာလသည် ပုံမှန်အားဖြင့် တိုတောင်း၏။

သို့ရာတွင် အဆစ်ရောင်ခြင်း၊ လေဖြတ်ခြင်း၊ ဝဲနှင်းခုတို့သည် နာတာရှည်ရောဂါများဖြစ်၍ ကုထုံးကာလသည် ကြာရှည်၏။

ပုံမှန်အားဖြင့် သံလိုက်တစ်ခုကို တစ်နေ့လျှင် (၁) ကြိမ်သာ ထိတွေ့နိုင်သော်လည်း နာတာရှည်ရောဂါများတွင် တစ်နေ့ (၂)ကြိမ်အထိ ထိတွေ့ပေးရလေသည်။ အစပိုင်းတွင် သံလိုက်ကို (၅) မိနစ်သာ ထား သင့်၏။ ထို့နောက် အချိန်ကို တဖြည်းဖြည်း တိုးမြှင့်ယူပါ။

သံလိုက်ရည်သုံးနည်း

သံလိုက်နှင့်ထိရခြင်းသည် ရောဂါကိုကုသခြင်း ဖြစ်၏။ သံလိုက် ရည် ဆိုသည်မှာ ...

၎င်းအရည်သည် ရိုးရိုးအရည်၌ Miraculous Liquid ကို ရော ထည့်ထားခြင်း ဖြစ်၏။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကို သံလိုက်များဖြင့် ထိတွေ့ ရာတွင် ထိုသံလိုက်ရည်သည် လွန်စွာ ပံ့ပိုးထောက်ပံ့လေသည်။

၎င်းသည် အစာခြေမှုဆိုင်ရာရောဂါများ၊ အာရုံကြောဆိုင်ရာရောဂါ များ၊ အစာအိမ်အချဉ်ရည်ပွားခြင်း၊ အက်စစ်နှင့် သည်းခြေရည်လွန်ကဲမှု ကို ထိန်း၏။ အူမကြီးလှုပ်ရှားခြင်းကို လည်းကောင်း၊ အူသိမ်လှုပ်ရှားမှုကို လည်းကောင်း သတိချပ်ပါ။ အဆိပ်ဖြစ်စေသည့် မလအားလုံးကို စွန့်ထုတ် ပစ်ပါ။ ဤသို့ဖြင့် ၎င်းသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ယန္တရားအဖွဲ့အစည်းရောဂါများ ကို ထုတ်ပယ်ပြီး ကျန်းမာမှုကို ဖြစ်စေ၏။ ထိုလူသားတွင် ခွန်အားကို ဖြစ်စေ၏။ ထို့အတူ ...

သံလိုက်ရည်သည် အာရုံကြောများ ဖောက်ပြန်ခြင်း၊ သွေးဖိအား ကျဆင်းခြင်း၊ ပန်းနာရောဂါ၊ လေပြွန်ရောင်ရောဂါ၊ အအေးမိခြင်း၊ ချောင်း ဆိုးခြင်း၊ အဖျားရောဂါအားလုံးတို့တွင် အကျိုးရှိ၏။

ထို့အပြင် သံလိုက်ရည်ကို ...

ရောင်တင်းနာကျင်သောမျက်လုံးများ၊ အနာဒဏ်ရာများ၊ ဝဲနှင်းခု ရောဂါများတွင် ဖန်ဆေးရည်အဖြစ် သုံးရ၏။ ပုံမှန်မျက်လုံးအားကို ထိန်း

သိမ်းလိုပါက သံလိုက်ရည်ဖြင့် မျက်လုံးများကို နေ့စဉ်ဆေးကြောပေးပါ။

သတိပြုရန်နှင့် မျှော်လင့်ရန်များ

သံလိုက်ကုထုံးတွင် ကန့်သတ်ချက်များ ရှိ၏။ ၎င်းကို ရောဂါပိုး ပြင်းထန်သောရောဂါများ၊ ခွဲစိတ်ကုသရမည့် ပြဿနာများ၊ ကာလသား ရောဂါများတွင် လုံးဝမပေးရပါ။ နှလုံးအောက်နေရာ၊ မျက်လုံး၊ လည်ပင်း နှင့် ဦးခေါင်းနေရာများတွင် သံလိုက်မကပ်ပါနှင့်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်တွင် လည်း ဤကုထုံးကို ရှောင်ရှားသင့်သည်။

ဤကုထုံးသည် ကလာပ်စည်းများနှင့် တစ်ရှူးများကို နုနယ် ငယ်ရွယ် ပျို့မျစ်မှုကို ဖြစ်စေသည်။ ဆေးဝါး လုံးဝ မပါရှိသောကုထုံး ဖြစ်၏။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ဤသံလိုက်ကုထုံးကို ပိုးဝင်ရောဂါ၊ ခွဲစိတ်ရ မည့်လူနာများနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်များတွင် လုံးဝ အသုံးမပြုသင့်ပါ။

**(၁၇) တိုက်ချီကုထုံး
(T'ai Chi and Other Martial Arts)
Tranquil spirit, Calm Body**

Martial Arts ဆိုသည်မှာ ကာယဉာဏလေ့ကျင့်ရေးစနစ်များသာ ဖြစ်၏။ ကိုယ်တိုင်နားလည်မှုဖြင့် လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဖော်ပြခြင်း၊ မိမိကိုယ် ကို ကာကွယ်ရန်အတွက် ရည်ရွယ်ပေသည်။

ကာယဉာဏလေ့ကျင့်ရေးစနစ်များ (သို့) အရှေ့တိုင်းစနစ်

အဆိုပါ လေ့ကျင့်ရေးစနစ်တို့၏ဇာစ်မြစ်ကိုရှာဖွေလျှင် ရှေးခေတ် ဘာသာရေးဆိုင်ရာအကများကို တွေ့ရ၏။ ထိုအကလှုပ်ရှားမှုများကို ကျန်းမာ ရေးလေ့ကျင့်ခန်းများအဖြစ် စနစ်တကျ စုစည်းသူမှာ ပထမရာစုနှစ်မှ တရုတ်ဘာအိုသမားတော်ကြီး ဖြစ်၏။

၎င်းတို့ကို အသုံးပြုသည့်ရည်ရွယ်ချက်မှာ ...

- ခန္ဓာကိုယ်အင်္ဂါများကို ဟန်ချက်ညီစေရန်၊
- ကြာရှည်ကြာများ တရားထိုင်ပြီးနောက် ခြေထောက်ကြွက်တက် ခြင်းကို သက်သာစေရန်၊

ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြေလျော့စေရန်တို့ ဖြစ်လေ၏။

ဂျပန်နိုင်ငံတွင်ကား ‘ဘူဒို’ (Budo) ဆိုသည်မှာ ကာယဉာဏ လေ့ကျင့်ရေးစနစ်များအတွက် မျိုးရိုးဝေါဟာရဖြစ်ပြီး ဒို (Do) ဆိုသည်မှာ ဒဿနဆိုင်ရာ စည်းကမ်းရှိသည် ဟူသည့် အဓိပ္ပာယ်ရ၏။ တရုတ်နိုင်ငံနှင့် ဂျပန်နိုင်ငံတွင် လူကြိုက်အများဆုံးပညာရပ်များမှာ ...

- ၁။ တိုက်ချိချွမ် (တရုတ်) (Tai Chi Ch'uan)
- ၂။ အိုက် ကီဒို (ဂျပန်) (Aikido)
- ၃။ ချီကုန်း (တရုတ်) (Chi Gung or Qi Gong)
- ၄။ ဂျူဒို (ဂျပန်) (Judo)
- ၅။ ဂျူဂျစ်ဆု (ဂျပန်) (Jujitsu)
- ၆။ ကာရာတေး (ဂျပန်) (Karate)
- ၇။ တိုက်ကွမ်ဒို (ကိုရီးယား) (Tae Kwon Do) တို့ ဖြစ်၏။

တိုက်ချိ ပေါ်ပေါက်လာပုံနှင့်ပတ်သက်၍ကား အဖြစ်အပျက် မှတ်တမ်းပေါင်းများစွာ ရှိ၏။ ထိုအထဲမှ အများဆုံးလက်ခံထားသည့် မှတ်တမ်းမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်၏။

တာအိုဘုန်းတော်ကြီး ချန်ဆန်ဖန်သည် မြွေနှင့်ငှက်တို့၏တိုက်ပွဲ သဘာဝအကတစ်မျိုးကို အိပ်မက်မက်ခဲ့၏။

မြွေ ဆိုသည်မှာကား သဘာဝ၏ သဘာဝအား ပြန်လည်ဖြစ် ပေါ်စေသောတန်ခိုးကို ဆိုလိုပြီး ငှက်ဆိုသည်မှာကား စကြဝဠာဆိုင်ရာ သိမှုကို ဆိုလို၏။

တိုက်ချိ ဆိုသည်မှာ ...

ကောင်းကင်ဘုံနှင့် ကမ္ဘာမြေတို့၏ ရောယှက်ပေါင်းစပ်မှုကို ဆိုလို၏။ ဤသို့ဖြင့် ရှေးဦးစတင်လှုပ်ရှားမှုများသည် ‘ချန်’ ၏အိပ်မက် များမှ ပေါ်ထွက်လာလေ၏။ နောက်ပိုင်းတွင် အနေအထား (၁၀၈)မျိုး ပေါ်ပေါက်လာ၏။

တိုက်ချိချွမ်၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ အမြင့်ဆုံး နောက်ဆုံးအင်အား (Superme Ultimate Power) ဖြစ်ပြီး ၁၈၅၀ နှစ်များတွင် တရုတ်ပြည်၌ လူကြိုက်အများဆုံး ဖြစ်လာ၏။

နောက်ပိုင်း ထိုပညာရပ်ကို တရုတ်ခေါင်းဆောင်ဥက္ကဋ္ဌကြီး မော်စီ တုန်းက ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကျင့်စဉ်တစ်ရပ်အဖြစ် မြှင့်တင်ပေးခဲ့၏။

ထို့အပြင် အိန္ဒိယဗုဒ္ဓဘာသာဘုန်းတော်ကြီး ဗောဓိဓမ္မသည် ၅ ရာစုတွင် 'ဇင်' ဗုဒ္ဓဘာသာကို တရုတ်ပြည်သို့ ယူဆောင်လာခဲ့သည်။ သူသည် ရဟန်းများအား လက်ဝှေ့အတတ်ကို သင်ကြားပေးခဲ့၏။ နောင် သောအခါတွင် ၎င်းပညာရပ်သည် ကွန်ဖူးပညာရပ် ဖြစ်လာခဲ့သည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် 'ကာရာတေး' ပညာရပ်သည် ကွန်ဖူးမှဆင်းသက်လာပြီး အဓိပ္ပာယ်မှာ တရုတ်လက်များ ဟူ၍ ဖြစ်လေသည်။

ဂျပူဂျစ်ဆုပညာရပ်နှင့် ဂျပူဒိုပညာရပ်တို့မှာ စစ်တပ်လူတန်းစား အတွက်ဖြစ်ပြီး တရုတ်နပန်းပညာရပ်၏ဩဇာကို ဖော်ပြပေသည်။

ဂျပူဒို ၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ နူးညံ့သောလမ်းစဉ် ဖြစ်၏။ ယနေ့အချိန် တွင်ကား ဂျပူဒိုသည် အိုလံပစ်ပွဲများတွင် ပြိုင်ပွဲဝင်အားကစားစနစ်တစ်ရပ် ဖြစ်နေပေ၏။

အိုက်ကီဒို ၏အဓိပ္ပာယ်မှာ ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာ စည်းရုံးမှုနည်းလမ်း ဖြစ်၏။ ရန်သူများ၏ ဝိုင်းဝန်းတိုက်ခိုက်ခြင်းကို မျှော်လင့်ထားပြီး ခုခံရန် အသင့်ပြင်ဆင်ထားခြင်း ဖြစ်၏။

ကာယဉာဏလေ့ကျင့်ရေးစနစ်၏ အလုပ်လုပ်ပုံ

အဆိုပါ ကာယဉာဏလေ့ကျင့်စဉ် (Martial Arts) များ တိုးတက် လာသောအခါ ကျန်းမာရေးနည်းစနစ်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာသက်ရှည်စွမ်းအင် (သို့) ချိ (Chi) ခေါ် ခုခံအားစွမ်းအင်များ ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် ဖြစ်ပေါ်လာ လေ၏။

ထိုကျင့်စဉ်တို့ကို လေ့ကျင့်ခြင်းသည် စိတ်၊ ကိုယ်နှင့် ဝိညာဉ် ဆိုင်ရာတို့အတွက် ကျန်းမာရေးကို ဖြစ်စေ၏။

ဤကျင့်စဉ်တို့ကို ဖြည်းဖြည်းချင်းပြုလုပ်ပါက ဤပညာရပ်များ သည် ကျန်းမာရေးကိုဖြစ်စေပြီး စိတ်၏ငြိမ်းချမ်းမှုကို ပျိုးထောင်ပေး၏။

ထိုကျင့်စဉ်ကိုပင် အမြန်နည်းဖြင့်ပြုလုပ်ပါက မိမိကိုယ်ကို ကာ ကွယ်ရေးနှင့် ခွန်အားကိုဖြစ်စေသည့် နည်းစနစ်များ ဖြစ်၏။

ဂျပူဒိုပညာနှင့် ကရာတေးတို့သည် မိမိကိုယ်ကို ခုခံကာကွယ်ရေး

နှင့် ခွန်အားကိုဖြစ်စေသည့်နည်းစနစ်များ ဖြစ်၏။

အိုက်ကီဒိုပညာရပ်သည် အပေးအယူပေါ်တွင် အခြေပြု၍ တွဲဖက်များရှိမှ အစဉ်အလုပ်လုပ်၍ရလေသည်။

တိုက်ချိသည် အတွေးအခေါ်နှင့် လှုပ်ရှားမှုကို ပေါင်းစပ်ထားလေသည်။ တရုတ်ပြည်တွင် ကာယဉာဏကျင့်စဉ်များအား နှစ်မျိုးနှစ်စားခွဲခြားထား၏။ ၎င်းတို့မှာ ...

ဝေချွမ် (Wai Chia)

ဗုဒ္ဓဝါဒမှဖြစ်ပေါ်လာပြီး မူလဒေသမှာ အိန္ဒိယနိုင်ငံ ဖြစ်လေ၏။ ၎င်းပညာရပ်သည် ကြွက်သားခွန်အားအခြေအနေနှင့် ခံနိုင်ရည်ရှိမှုကို အလေးအနက်ထားလေသည်။ ဤအမျိုးအစားတွင် ကွန်ဖူး၊ ဂျူဒို၊ ကရာတေးတို့ ပါဝင်လေ၏။

နီးချွမ် (Nei Chai)

၎င်းသည် ပြေလျော့ခြင်း၊ နှစ်မြုပ်ခြင်း၊ ဥပဒေသများကို အလေးထားပြီး ခွန်အားကို တည်ထောင်၍ တင်းမာမှုကို လျော့ပါးစေ၏။ ပြေလျော့ခြင်း ဆိုသည်မှာ စွဲမြဲပေါ့ပါးသည့် ကြွက်သားတင်းအား ဖြစ်၏။

ကြွက်သားများသည် အစဉ်မပြတ်သော အလျော့အတင်း စည်းဝါးဖြင့် အလုပ်လုပ်ကြ၏။ ဤနည်းသည် ဖိစီးမှု၊ ဝန်ပိမှု မပါရှိဘဲ ကြွက်သားအားရှိမှုကို ပိုမို၍ဖြစ်ပေါ်စေ၏။ ခြေဖဝါးများကြားမှ အကြောကိုလျှော့ချခြင်းနှင့် အစာအိမ်မှ တင်းကျပ်မှုကို လျော့ပါးစေလေ၏။

တိုက်ချိသည် အသက်ရှူကို ပြင်းထန်နက်ရှိုင်းစေ၏။ ထို့ကြောင့် သွေးသို့ အောက်ဆီဂျင်ထောက်ပံ့မှုကို တိုးစေလေ၏။ သွေးသည် တစ်ဖန် သွေးကြောများကို ပွင့်စေပြီး နှလုံးကို ညက်ညောစွာ အလုပ်လုပ်စေ၏။

၎င်းသည် အဆစ်များကိုလည်း ပွင့်စေ၍ (အထူးသဖြင့် ဒူးများ) အဆစ်ရောင်ခြင်း၊ လေးဖက်နာတို့ကို ပျောက်စေ၏။ ကျောအောက်ပိုင်း (ခါး) ကို သန်မာစေ၏။

မာရှယ်အတ် (Martial Arts) သည် ခန္ဓာကိုယ်၏ဟန်ချက် တိုးတက်မှုကို ဖြစ်စေ၏။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာညီညွတ်မှု၊ လှုပ်ရှားမှုနှင့် သက်လုံအားကို တိုးမြှင့်စေ၏။ လူသား၏ခုခံအားစွမ်းရည်ကို တိုးတက်စေ၏။ အာရုံ

ကြော တုံ့ပြန်မှုများနှင့် စိတ်ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြုအမူများ ထက်မြက်လာ၏။ အာရုံစိုက်မှုနှင့် မှတ်ဉာဏ်လည်း တိုးတက်လာ၏။

နာကျင်မှု၊ စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် ကြွက်သားတင်းမှုများ လျော့ပါးခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်၏လှုပ်ရှားမှုများကို ထိန်းချုပ်ရန် ပို၍တိကျလာ၏။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ ‘ချီ’ ၊ ‘ကီ’ တို့ကို ပျိုးထောင်မှုကို အာရုံစူးစိုက်ခြင်းသည် သက်စောင့်အင်အား၏ အရန်အင်အားတစ်ရပ်ကို တည်ဆောက်ပေး၏။ အကျိုးပြုရလဒ်များတွင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာလုပ်ငန်းများ ကောင်းမွန်ခြင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအင်အား တိုးလာခြင်းပင် ဖြစ်၏။

အမှန်မှာမူ တရုတ်နှင့် ဂျပန် နှစ်မျိုးစလုံး၏ မာရှယ်အတ် (Martial Art) (ကာယဉာဏကျင့်စဉ်စနစ်) အစဉ်အလာတွင် သက်စောင့်ခွန်အားကိုဖြစ်စေသည့် နည်းစနစ်များ ပါရှိလေသည်။

တိုက်ခိုက်မှု၊ ကာကွယ်မှုဆိုင်ရာ အသက်အင်အားကိုပင် ကျန်းမာရေးအတွက် ပြောင်းလဲသုံးစွဲနိုင်ပေသည်။ ‘မာရှယ်အတ်’ သင်တန်းကို တရားထိုင်ခြင်းနှင့် သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းများဖြင့် စတင်လေသည်။

ရိုးရာတိုက်ခိုက်တွင် ကိုယ်နေဟန်ထား (၁၂၈) မျိုး ရှိ၏။ အချို့ထပ်နေသည့်ပုံစံများလည်း ပါရှိ၏။ တဖြည်းဖြည်းကျင့်သုံးသွားလျှင် (၁၅) မိနစ်မှ (၂၀) မိနစ်အထိ ကြာ၏။ အချို့သော သင်တန်းဆရာများက သူတို့ကျင့်စဉ်တွင် ပုံစံပေါင်း (၃၅) မှ (၅၀) ကိုထည့်ပြီး ထပ်နေသည့် ပုံစံများကို ဖယ်ရှားလိုက်၏။ တိုက်ခိုက်ပုံစံအမျိုးမျိုးအတွက် စာအုပ်စာတမ်းများစွာရှိပေသည်။

သို့သော် တိုက်ခိုက်သည် သင်ယူလိုပါက ကျွမ်းကျင်သည့်ဆရာနှင့် သင်ရမည်။ ဆရာနှင့် ဘေးမှပရိသတ် တစ်ယောက်၊ နှစ်ယောက်ရှိမှ သင်ယူပါ။

သတိပြုရန်၊ မျှော်လင့်စရာများ

တိုက်ခိုက်မှုနှင့် အခြားသော မာရှယ်အတ်တို့ကို သင်ယူမည်ဆိုပါက ရှေးဦးစွာ မိသားစုဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပါ။ အကြောင်းမှာမူ မာရှယ်အတ်တိုင်းတွင် ထိုးကြိတ်မှု၊ ကန်ကျောက်မှုများကို ခံရမည်ဖြစ်သောကြောင့်ပင် ဖြစ်၏။

တိုက်ချိကျင့်စဉ်ကို ရေရှည်ကျင့်သုံးမှု၏ အကျိုးတရားသည် များပြားလှ၏။ ၎င်း၏ကြွက်သားတင်းအားနှင့် ကမ္မဗေဒဆိုင်ရာ မိမိကိုယ်ကို ထိန်းသိမ်းခြင်းမှသည် ကိုယ်နေဟန်ထားပျိုးထောင်မှုနှင့် တည်ငြိမ်သော ဝိညာဉ်အထိ ရှိ၏။ တိုက်ချိ၏သိမ်မွေ့သော ခြေထောက်မြှောက်သည့် လှုပ်ရှားမှုများသည် လူများကို နှိပ်ပေးရာရောက်ပြီး ခွန်အားဖြစ်စေ လေသည်။

ကျင်ကြီးမလကို စွန့်ထုတ်ပစ်ရာ၌ ပံ့ပိုးကူညီ၏။ နှေးကွေး၍ နူးညံ့သောလှည့်ခြင်း၊ ကွေးညွတ်ခြင်း စသည့် လှုပ်ရှားမှုများက အခြား အင်္ဂါများကို နှိပ်နယ်ပေးရာရောက်လေသည်။

တိုက်ချိသည် ရုပ်ရောစိတ်ကိုပါ တည်ငြိမ်စေ၏။ ၎င်း၏စိတ်ငြိမ် အရည်အသွေးသည် စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် သောကကို ပြေလျော့စေ၏။ ဤ အချက်သည်ပင်လျှင် အနာများ (သွေးထွက်နာ) နှင့် အာရုံကြောများ အတွက် ထိရောက်သည့်ကုထုံးကို ဖြစ်စေလေသည်။

တိုက်ချိနှင့် အခြားသော ‘မာရှယ်အတ်’ များကို လေ့ကျင့်ခြင်း သည် ကိုယ်တွင်းအင်အားကိုထုတ်လွှတ်၍ နာကျင်မှု၊ စိတ်ဖိစီးမှု၊ ကြွက် သားတင်းမာမှုများကို လျော့ပါးစေ၏။

‘ရုပ်နှင့်စိတ်’ ယှဉ်တွဲ၍ (ပူးပေါင်း) စနစ်သည် ရောဂါကာကွယ် ရေးနှင့် ကာယဉာဏ ကျန်းမာမှုတိုးမြှင့်ရေးကို အလေးအနက်ဖြစ်စေ၏။ ထို့ကြောင့် မာရှယ်အတ် ကျင့်စဉ်တို့သည် မူလက အရှေ့တိုင်း၏ရိုးရာ ပညာ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကျင့်စဉ်ကုထုံးတစ်ရပ် ဖြစ်ခဲ့သော်လည်း ယခုအခါတွင်မူ သိပ္ပံနည်းကျပညာနှင့် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးကျင့်စဉ်တစ်ရပ် ဖြစ်လာခဲ့ပြီ ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် HIV, AIDS ဆိုင်ရာ ခုခံအားကျဆင်းသည့်လူနာများ အတွက် ခန္ဓာကိုယ်၏ခုခံအားစွမ်းရည်ကို မာရှယ်အတ်ကျင့်စဉ်များသည် ကောင်းစွာထောက်ကူပေးနိုင်ကြောင်း ကမ္ဘာ့ပညာရှင်အသီးသီးမှ လက်ခံ ထားကြပြီး ဖြစ်ပါသည်။

(၁၈) မျက်လုံးအရောင်လွှာတွင် ထပ်ဟပ်စေသည့်ကုထုံးစနစ် (Iridology)

Reflecting Your Healthy

ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ၏ကျန်းမာရေးကို မျက်လုံး၏ Iris ခေါ် အရောင်လွှာတွင် ထပ်ဟပ်စေသည့်စနစ် ဖြစ်၏။ မျက်လုံး၏ အိုင်ရစ်အရောင်လွှာကို စစ်ဆေးခြင်း၊ သင့်လျော်သည့်အစားအစာ၊ ကာယ လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်း၊ သဘာဝနိယာမနှင့်ကိုက်ညီစွာ နေထိုင်ခြင်း တို့သည် ကုထုံးများ ဖြစ်ကြ၏။

အိုင်ရစ်ဒိုလိုဂျီ (Iridology) ပညာရပ် ပေါ်ပေါက်လာခြင်း

လူသားတို့သည် တစ်ဦး၏မျက်လုံးကို တစ်ဦးကကြည့်ပြီး တစ်ဖက်သား၏ ခံစားချက်၊ စိတ်နှင့် ရုပ်အခြေအနေကို သတ်မှတ်ကြ၏။ ၁၇ ရာစု ဆေးကျမ်းကြီးဖြစ်သော ချီရိုမက်တီကာမယ်ဒီကာ (Chiromatica Medica) ကျမ်းကြီး၌ ...

“နှလုံးနှင့် သရက်ရွက်အခြေအနေတို့ကို လက်ဝဲဘက် အိုင်ရစ် (အရောင်လွှာ) တွင် တွေ့မြင်နိုင်ပြီး အသည်း၏အခြေအနေကို လက်ယာဘက် အိုင်ရစ်တွင် တွေ့မြင်နိုင်သည်”

ဟု ဆိုထား၏။

၁၉ ရာစုအကုန်တွင် ဒေါက်တာဟင်နရီဖမ်သည် ဤအိုင်ရစ်ဒိုလိုဂျီ ကျင့်သုံးမှုကုထုံးစနစ်ကို အမေရိကန်သို့ သယ်ဆောင်လာခဲ့၏။ ဘားနစ်ဂျင်းဆန် အမည်ရှိ သဘာဝဆေးပညာရှင်တစ်ဦး အမေရိကန်တွင် သုတေသနဖွင့်ခြင်း၊ ကွန်ပျူတာရိုက်အိုင်းဘန်တ် (Computerised Eye Bank) ထား၍ နှလုံးရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါရှင်များ၏ အိုင်ရစ် (Iris) များကို လေ့လာခဲ့ပေသည်။

အိုင်ရစ်ဒိုလိုဂျီပညာရပ်၏ အလုပ်လုပ်ပုံ

မည်သည့်ရောဂါတွင်မဆို ပညာရှင်များသည် လူနာ၏မျက်လုံးမှ အိုင်ရစ် (Iris) ကို လေ့လာစစ်ဆေးကြည့်ကြ၏။ ဖိုင်ဘာပုံသဏ္ဍာန်များ၊ အရောင်ပြောင်းလဲခြင်းများ၊ ဖောက်ပြန်သောအမှတ်အသားများသည် ခန္ဓာ

ကိုယ်တစ်ရှူးများ၏ အခြေအနေများနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြုအမူပုံစံများကို ညွှန်ပြ၏။

အိုင်ရစ်ဒိုလိုဂျီတွင် မျက်လုံးတစ်ရှူး၏ ပုံသဏ္ဍာန်၊ အရောင်၊ အရည်အသွေးကို ဖွဲ့စည်းပုံနှင့်အတူ လေ့လာရ၏။ အရောင်၊ အစက်အပြောက်များကိုလည်း စစ်ဆေးကြည့်ရှုရ၏။ ဂလင်းများနှင့် ခန္ဓာကိုယ်၏ အင်္ဂါတိုင်းသည် မျက်လုံးတွင် သူနှင့်ဆိုင်ရာ နေရာအသီးသီးရှိကြသည်သာ ဖြစ်၏။

အနက်ရောင်အစက်အပြောက်များသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင် လုပ်ငန်းလျော့ပါးခြင်း၊ ရောင်တင်းသည့်ရောဂါ၏အစကို ဖော်ပြ၏။ မျက်လုံး၏ ကြည်လင်မှုသည် လူသား၏ကျန်းမာမှုကို ဖော်ပြလေသည်။ မျက်လုံးအရောင်များသည် ဆေးဝါးများသုံးစွဲမှု၊ သွေးနှင့်လင့်ဖ် လှည့်ပတ်မှုကို ထိခိုက်စေခြင်း ရှိ၊ မရှိ သဲလွန်စများကို ပေးစွမ်း၏။

အိုင်ရစ်ဒိုလောဂျစ် ဆေးပညာရှင်အားလုံးက အိုင်ရစ် (Iris) မျက်လုံး၏အရောင်ကို အလေးအနက်ထားကြသော်လည်း ၎င်းတို့၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်မှာမူ ကွဲပြားနိုင်ပေသည်။

ကုထုံး

ပညာရှင်သည် လူနာ၏မျက်လုံးကို ဓာတ်ပုံရိုက်ယူပြီး ၎င်းဓာတ်ပုံတွင် ရောဂါကိုရှာဖွေစစ်ဆေးလေ၏။ ၎င်းတို့သည် အသည်း၊ ကျောက်ကပ်နှင့် ကျောက်ကပ်စောင်းသွေးကျိတ်တို့၏ သီးခြားဆက်စပ်မှုကို ဖော်ပြ၏။

ထိခိုက်ဒဏ်ရာနုလုံးအခြေအနေများနှင့် သွေးအားနည်းခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေလေ၏။ အာရုံကြောရောဂါများ၊ ပိတ်ဆို့အင်္ဂါများ၊ လုပ်ငန်းပိုလွန်သောဂလင်းများ၊ လုပ်ငန်းယုတ်လျော့သည့် ဂလင်းများကိုလည်း သိနိုင်၏။ သွေးလှည့်ပတ်မှုပြဿနာများ၊ အူမကြီးရောဂါများ၊ အဆစ်ရောင်စေသည့် ရောင်တင်းရောဂါများကိုလည်း သိနိုင်၏။

သတိပြုရန်နှင့် မျှော်လင့်ရန်များ

ဤကုထုံးစနစ်သည် ကုသမှုထက် ကာကွယ်မှုအတွက် ပို၍ ကောင်း၏။ စင်စစ် အိုင်ရစ်ဒိုလိုဂျီသည် ကုထုံးမဟုတ်ပါ။

(၁၉) ရေခဲကုထုံး (Reiki) The Healing Touch

ရေခဲကုထုံးသည် ကျန်းမာရေးစွမ်းအင်စနစ်တစ်ခုဖြစ်ပြီး ၎င်းကို ဉာဏ်ပိုင်း၊ ခံစားမှုအပိုင်း၊ ရုပ်ပိုင်း၊ ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဟန်ချက်ညီစေရန် အတွက် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ရေခဲပညာရှင်များက လေ့ကျင့်ထားသည့် ရေခဲဆရာများသည် လက်နှင့်အသာအယာတို့ရုံမျှဖြင့် အသက်ခွန်အားလမ်းကြောင်းကို သူတစ်ပါး သို့ ပြောင်းလဲပေးနိုင်သည်။

ရေခဲကုထုံးပျံ့နှံ့လာခြင်း

ရှေးခေတ် တိဗက်ဆေးပညာသုတအပေါ်တွင် အခြေပြုထားသော ရေခဲသည် ၁၉ ရာစုအလယ်ပိုင်းတွင် ဂျပန်လူမျိုး ဒေါက်တာ မိကိုယူဆွီးကြောင့် ပြန်ပေါ်လာရ၏။ ယူဆွီးက ဤစနစ်ကို ရေခဲဟု ခေါ်ဝေါ်လိုက်ခြင်းမှာ ...

ရေ (rei) (Boundless and Universal)

(အကန့်အသတ်မဲ့ခြင်းနှင့်စကြဝဠာ)

ခီ (Ki) (လူသားအားလုံးတို့၏ အသက်ဓာတ်နှင့်ခွန်အားစွမ်းအင်)

ဟူ၍ အဓိပ္ပာယ်ရ၏။

ဒေါက်တာ ယူဆွီးသည် သူ့တစ်သက်တာ ဘဝတစ်ခုလုံးကို ဆင်းရဲသားများ ဆေးဝါးကုသပေးခြင်း၊ ရေခဲဆေးပညာသုတ ဖြန့်ဖြူးပေးခြင်းတို့ဖြင့် ကုန်လွန်စေခဲ့၏။

ဒေါက်တာဂျူဂျီဟိုင်ယာရှိသည် ယူဆွီး၏နောက် ဒုတိယဆရာကြီး ဖြစ်၏။ ၎င်းသည် အမေရိကန်-ဂျပန်ကပြား အမျိုးသမီးတစ်ဦး ဖြစ်သည့် ဟာဝါယိုတာကာတာအား ဤစနစ်ကို သင်ပေးခဲ့၏။ ထိုအမျိုးသမီးသည် ပညာရပ်ကိုယူပြီး ဟာဝိုင်အီသို့ ပြန်သွားလေသည်။

ဟိုင်ယာရှိသည် ၁၉၄၁ ခုနှစ်တွင် ကွယ်လွန်ခဲ့၏။ ထိုအမျိုးသမီးကလည်း သူ၏နေရာကို ရယူခဲ့လေ၏။

နှစ်ပေါင်း (၃၀) ကြာအောင်ပင် တာကာတာသည် ရေခဲပညာရှင်

များကို လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးခဲ့ပြီး အမေရိကန်ရေခဲဆေးပညာအသင်းကြီးကို စတင်တည်ထောင်ခဲ့လေသည်။ နောက်ပိုင်းတွင် ရေခဲကုထုံးကို ကမ္ဘာကျော် အဖွဲ့အစည်းနှစ်ခုမှ မြှင့်တင်ပေးခဲ့၏။ ထိုအဖွဲ့အစည်းများမှာ ..

A IRA (American International Reiki Association) နှင့် တာကာတာ၏မြေးမ ဦးဆောင်သည့် The Reiki Alliance တို့ ဖြစ်၏။

ထိုအသင်းကြီးနှစ်ခုစလုံးပင် ဥရောပ၊ ဩစတြေးလျ၊ နယူးဇီလန် နှင့် အမေရိကန်တို့၌ အဖွဲ့ဝင်ပေါင်း (၂၀,၀၀၀) ကျော် လက်ခံရရှိလေသည်။

ရေခဲအလုပ်လုပ်ပုံ

ရေခဲအလုပ်လုပ်ပုံကို အတိအကျပြဆိုရန် ခဲယဉ်း၏။ အချို့က ရေခဲသည် ပြေလျော့ခြင်းဆိုင်ရာတို့၏တုံ့ပြန်ချက် ဖြစ်၏။ အခြားသူများကလည်း ၎င်းသည် ခွန်အားနှင့်သိမှုအဆင့်ကို အရေးပါစေရန် ပြုလုပ်နိုင်သည်ဟု ဆိုကြ၏။

အခြေခံလုပ်ထုံးလုပ်နည်းမှာ လူနာ၏ချက္ကရများကိုဖွင့်၍ ရေခဲသည် စကြဝဠာအသက်ဓာတ်စွမ်းအင်များကို ရယူခြင်းပင် ဖြစ်၏။ သင်တန်းသားအများစုသည် ပထမနှင့် ဒုတိယအဆင့်များကို သင်ယူတတ်မြောက်ကြပြီး ၎င်းတို့ကိုယ်ကို ကျန်းမာစေ၏။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါများကို ပျောက်စေ၏။ ခွန်အားကို တိုးပွားစေ၏။

၎င်းတို့သည် သူတစ်ပါးကိုလည်း ကုစားနိုင်၏။ ကုသပုံမှာ ရေခဲခွန်အားကို လက်များတွင် စုဝေးစေပြီး အခြားတစ်ယောက်ကို ဆက်စပ်ပေးနိုင်၏။ လူနာကိုယ်တိုင်မရှိသော်လည်း အဝေးရောက်ကုထုံးကို ဒုတိယအဆင့်အဖြစ် အသုံးပြုနိုင်၏။

ရေခဲကုထုံး

လူနာများသည် ကုသမှုကို သုံး၊ လေးကြိမ်ခံယူရပြီး တစ်ကြိမ်လျှင် တစ်နာရီနီးပါးမျှ ကြာမြင့်၏။ လက်များကို အခြေခံပုံစံ (၁၂)မျိုးဖြင့် ထားရှိကာ တစ်ကြိမ်ကိုင်လျှင် (၅) မိနစ် ကြာ၏။ ပြဿနာကိုလိုက်၍ (၁၀) မိနစ်ကြာသည်လည်း ရှိ၏။

ကုထုံးသည် ငြိမ်သက်မှု၊ ခွန်အား ပေါက်ကွဲမှု သို့မဟုတ် နှစ်မျိုး စလုံးကို ဖြစ်စေ၏။ ၎င်းသည် နာကျင်မှုကိုပျောက်စေ၍ ဖိစီးမှုကိုလည်း လျော့ပါးစေ၏။

ရေခဲဖြင့် ရောဂါပျောက်ရန် အာမခံချက် မရှိပါ။ လူနာသည် ဆရာနှင့် ကျေနပ်မှုရှိနေရမည်။ သို့မှသာ ကုထုံးသည် အောင်မြင်သော ကုထုံး ဖြစ်လိမ့်မည်။

သတိပြုရန်နှင့် မျှော်လင့်ရန်များ

ရေခဲကိုကား ရောဂါများကုသရေးတွင် အဓိကကုထုံးအဖြစ် သုံး၍ မရပါ။ တွဲဖက်ကုထုံး၊ ပံ့ပိုးကုထုံး၊ အခြံအရံကုထုံးအဖြစ်သာ အသုံးပြု၍ ရနိုင်ပါသည်။

ရေခဲက ပေးစွမ်းသည့်စိတ်နှင့် ခံစားမှုဆိုင်ရာရောဂါပျောက်ခြင်း တို့သည် အသက်ကိုရှည်စေရန်၊ ခန္ဓာကိုယ်၏ခုခံအားစွမ်းရည်ကို တိုးတက် စေရန် ထိရောက်သောအချက်များ ဖြစ်၏။ ခေတ်မီ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစနစ်များကို ဖြည့်စွမ်းသည့်အနေဖြင့် ရေခဲသည် အပိုဆောင်း ခွန်အားအဆင့်တစ်ခုကို ထပ်ထည့်ပေးခြင်း ဖြစ်၏။

ရေခဲကုထုံးအတွက် မှတ်သားရန်များ

ဗုဒ္ဓဘာသာဘုန်းတော်ကြီးမှ စတင်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ ရေခဲကို ၁၉ ရာစုတွင် ဂျပန်လူမျိုးများလောက်သာ လူသိများစေရန် ပြုလုပ်ခဲ့၏။ ရေခဲတွင် ဆိုးကျိုးများ လုံးဝမရှိပေ။ ရေခဲသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ခွန်အားကို လှုံ့ဆော်၍ စီးဆင်းမှုကို ပိုမိုစေ၏။ မိမိကိုယ်တိုင်လည်း ဤနည်းကို သုံးနိုင်၏။ သူတစ်ပါးတွင်လည်း ဤနည်းကို သုံးနိုင်၏။ ရေခဲတစ်မျိုးတည်း သက်သက်သည် မည်သည့်ရောဂါကိုမျှ မပျောက်စေနိုင်ပါ။ နာတာတို ဖြစ်စေ၊ နာတာရှည် ဖြစ်စေ မပျောက်နိုင်ပါ။ ၎င်းသည် အခြားသော ပင်မ ကုထုံးနည်းများကို ပံ့ပိုးပေး၏။ ထိုအခါ ရလဒ်များကား အကျိုးရှိလာ ပေမည်။ ထို့ကြောင့် ဤရေခဲကုထုံးကို HIV, AIDS ရောဂါတို့တွင် တွဲဖက် ကုထုံးအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

(၂၀) အရောင်ကုထုံး (Colour Therapy) Reuitalising Your Energy

အရောင်များသည် စက္ခုပညာဒကို လှပစေရုံမျှမက စိတ်နှင့် ခံစားမှုကိုလည်း များစွာအကျိုးပြု၏။

အရောင်များနှင့် သက်ရောက်မှုများ

အနီရောင်၊ အဝါရောင်နှင့် အပြာရောင်တို့သည် ရုပ်၊ နာမ်၊ ဝိညာဉ်တို့ကို အသီးသီး ညီညွတ်စေသည်ဟု ရှေးခေတ် အီဂျစ်လူမျိုးတို့က ယုံကြည်ထားကြ၏။

အိန္ဒိယနှင့် တရုတ်ဂမ္ဘီရပညာရှင်သည် လည်းကောင်း၊ အာယုဗေဒဆေးပညာနှင့် တရုတ်ဆေးပညာရှင်တို့က အရောင်သည် အင်အား တစ်ခုဖြစ်ပြီး ၎င်းသည် သက်စောင့်အားကို ဖြစ်စေ၏။ ကြည်လင် ထက် မြက်စေ၏။ ပေါ့ပါးစေ၏။ ရောဂါကို ပျောက်စေ၏။ အထောက်အပံ့ ပြု၏။ စေ့ဆော်မှုပြု၏။ ဖြည်းဆည်းမှုများ ပြုလုပ်ပေးသည်ဟု ယူဆ ထားကြသည်။

လူတိုင်းသည် သက်တံတွင်ပါရှိသည့်အရောင် (၇) မျိုး (အနီ၊ လိမ္မော်၊ အဝါ၊ အစိမ်း၊ အပြာ၊ မဲနယ်၊ ခရမ်းရောင်) တို့၏ ခြယ်လှယ်လွှမ်းမိုး မှုကို ခံရသည်ဟု ယုံကြည်ထား၏။ လူသားသည် အရောင်ကို သူ့ဘဝ တွင်းသို့သွတ်သွင်းရန် အမြဲကြိုးပမ်းခဲ့၏။ ရှေးခေတ် နံရံပန်းချီများသည် ဤအဆိုမှန်ကန်ကြောင်း သက်သေခံများပင် ဖြစ်၏။

၁၉ ရာစုနှောင်းပိုင်းတွင် အက်ဒင်ဘက်ဘီးက သူသည် အလင်း နှင့် အရောင်တို့၏ အခြေခံသဘောတရားဆေးကျမ်းကို ထုတ်ဝေခဲ့၏။

အနီရောင်သည် သွေးနှင့်အာရုံကြောများကို လှုံ့ဆော်၏။ အဝါ နှင့် လိမ္မော်ရောင်သည် အာရုံကြောကို လှုံ့ဆော်၏။ အပြာနှင့် ခရမ်း ရောင်သည် ရောင်တင်းမှုကို လျော့စေ၏။ အပူကို အေးစေ၏။ ၂၀ ရာစု တွင် ဘေဆဲလ်တက္ကသိုလ်၊ စိတ်ပညာပါမောက္ခ မက်လူချာက အရောင် နှစ်ခြိုက်မှု၊ ရွေးချယ်မှုသည် စိတ်အခြေအနေ၊ ဂလင်းများ၏ဟန်ချက်တို့ကို သိနိုင်၏။

ရောဂါနှင့် အရောင်များ

- အပြာရောင် - အသားဝါရောဂါ၊ အဆစ်ရောင်ရောဂါ၊ ကင်ဆာ၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသည့် တစ်ရှူးများအား ကုသရာတွင် သုံး၏။
- အဖြူရောင် - အဖြူရောင်ကို ကင်ဆာရောဂါ၊ ခုခံအားကျရောဂါ၊ အစားကြားရောဂါ၊ အိပ်မပျော်ရောဂါ၊ အရက်၊ မူးယစ်ဆေးဝါးကြောင့်ဖြစ်သည့်ရောဂါများတွင် သုံးရ၏။
- အနီရောင် - ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အင်အားလွတ်ခြင်းများ၌ သုံးရ၏။
- ပန်းရောင် - မငြိမ်မသက်ရောဂါ၊ စိတ်မငြိမ်ခြင်းတို့၌ ပေးရ၏။

အရောင်ကုထုံးအလုပ်လုပ်ပုံ

လူ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ အရောင်ဓာတ်၏ရောက်ပုံမှာ ခန္ဓာကိုယ်၏ အင်အားဌာန (၇) နေရာ (ချက္ကရ ၇ ခု) မှတစ်ဆင့် ဖြစ်၏။ အရောင်တစ်ခုကို အဆိုပါ စွမ်းအင်ဗဟိုဌာနတစ်ခု (ချက္ကရ) အတွင်း ဝင်ရောက်စေ၏။

အရောင်	စွမ်းအင်ဗဟိုဌာန	ဂလင်း	အကျိုးပြုနိုင်သည့်လုပ်ငန်း
၁။ အနီ	ကျောရိုးအောက်ခြေ၌ရှိ၏။	အင်ဒိုကရင်း မ-မျိုးဥ၊ ဖိုရော့စေ့	ဒေါသ၊ သောက
၂။ လိမ္မော်	ချက်တစ်ဝိုက်တွင်ရှိ၏။	အက်ဒီနယ်	လိင်ဆက်ဆံမှုဆိုင်ရာ အခက်အခဲများ၊ ဆီးအိမ်၊ ဆီးပုံမှန် အလုပ်မလုပ်ခြင်း
၃။ အဝါ	ရင်ဝတည့်တည့်တွင်ရှိ၏။	ပန်ကရိယပ် အင်ဒရီနယ် အသည်း	ဒေါသ၊ ကြောက်ရွံ့မှု၊ မုန်းတီးမှု၊ စိတ်ဖိစီးမှု၊ အစာခြေအင်္ဂါ ပြဿနာများ
၄။ အစိမ်း	ရင်သားအလယ်နှလုံးနေရာ၌ရှိ၏။	သိုင်းမတ်	လေးဖက်နာ၊ နှလုံးရောဂါ၊ သွေးလှည့်မှုပြဿနာများ
၅။ ကြည့်ပြာ	လည်ချောင်း၏ အလယ်တွင် ရှိ၏။	သိုင်းရွိုက် ပြဿနာများ	အာရုံခံ အာရုံကြော

အရောင်	စွမ်းအင်ဗဟိုဌာန	ဂလင်း	အကျိုးပြုနိုင်သည့်လုပ်ငန်း
၆။ မဲနယ်	နဖူးအလယ်တွင်ရှိ၏။	ဖိုင်နယ်လ်	ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အိပ်မက်ဆိုးမက်ခြင်း၊ အာရုံစူးစိုက်ရန် အားနည်းမှုများ
၇။ ခရမ်း	ငယ်ထိပ်တည့်တည့်တွင်ရှိ၏။	ပစ်ကျူထရီ	ရှုပ်ထွေးခြင်း၊ အမှတ်မရခြင်း

အရောင်ကုထုံး

အရောင်များကို ဖန်လုံးများ၊ ဖင်တာများဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်သို့ ကျရောက်စေနိုင်၏။ ရောင်ခြည်စက်ကွင်းပြည့် မီးလုံးများ၊ စပါယ်ရှယ် အထူးသလင်းကျောက်၊ ဖစ်လ်တာများသည် သုံးသင့်၏။ အကြောင်းမှာမူ ၎င်းတို့သည် လှိုင်းအလျားမျိုးစုံနှင့် ကြိမ်နှုန်းမျိုးစုံကို ထုတ်လုပ်သော ကြောင့် ဖြစ်၏။

အရောင်ရှိသောဖန်ခွက်များမှ ရေကို သောက်ခြင်းသည်လည်း အကျိုးရှိ၏။ ရောင်စုံကျောက်များကိုလည်း ဝတ်ဆင်နိုင်ပါသည်။ အမွှေးဆီနှင့် ပန်းရနံ့များကိုလည်း သုံးနိုင်ပါသည်။

သတိပြုရန်၊ မျှော်လင့်ရန်အချက်များ

အရောင်ကုထုံးသည် စိတ်နှင့်ရုပ်တို့အတွက် အကျိုးပြုနိုင်သကဲ့သို့ မှားယွင်းသောအရောင်ပေါင်းစပ်မှုသည် ရောဂါကိုဖြစ်စေ၏။ ထို့အပြင် အရောင်ကုထုံးကို အခြားကုထုံး၏ တွဲဖက်၊ အဖြည့်ခံကုထုံးအဖြစ် သုံးစွဲခြင်းသည် အကောင်းဆုံး ဖြစ်၏။

အရောင်ကုထုံးကို ဂရိ၊ အိန္ဒိယနှင့် တရုတ်တို့မှ ဤနည်းစနစ်ကို စတင်ခဲ့၏။ အရောင်သည် အလင်း၏စွမ်းအင် ဖြစ်၏။ အရောင်ကုထုံးအတွက် အလင်းတိုင်များ၊ ဖစ်လ်တာများ၊ ကျောက်မျက်များကို အသုံးပြုနိုင်၏။ အရောင်ကုထုံးသည် ရောဂါအမျိုးမျိုးအပြင် ခုခံအားကျဆင်းသည့် ရောဂါ၌ တွဲဖက်ကုထုံးအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်၏။

(၂၁) ပန်းကုထုံး (Flower Remedies) Restoring Natural Harmony

ဒေါက်တာ အက်ဒွပ်ဘတ်ချ်အမည်ရှိ ဝေလလူမျိုး ရောဂါပိုးပါရဂူ တစ်ဦးသည် သဘာဝဆေးဝါး၊ ကုထုံးများအတွက် ၁၉၃၀ ပြည့်နှစ်များတွင် သူသည် ပန်းမှရသည့်ဆေးဝါး (၃၈) မျိုးကို ထုတ်ယူခဲ့၏။

သူထုတ်ခဲ့သည့်ဆေးများသည် အသက်ငယ်ရွယ်သူများအတွက် အလွန်ကောင်း၏။ ၁၉၇၀ ပြည့်နှစ်များတွင် ကာလီဖိုးနီးယားပြည်နယ် သားတစ်ဦးဖြစ်သူ ရစ်ချဒ်ကာဒ် (Richard Katz) သည် ကယ်လီဖိုးနီးယား ရှိ ပန်းများမှ နောက်ထပ် ဆေးဝါး (၇၂) မျိုးထုတ်၍ ဘတ်ချ်၏မူလ (၃၈) မျိုးကို ပူးပေါင်းခဲ့၏။

ပန်းကုထုံးအလုပ်လုပ်ပုံ

သာမန်အရပ်သားများက ပန်းကုထုံးကို အိမ်တွင်းကုထုံးအဖြစ် သုံးကြ၏။ သမားတော်များကမူ စိတ်ဖိစီးမှုတွင် သုံး၏။

သောက်သုံးရန်ပမာဏမှာ တစ်ကြိမ်လျှင် လျှာအောက်တွင် အမွှေးရည် သုံး၊ လေးစက် ချပေးရမည်။ တစ်နေ့လျှင် (၄) ကြိမ်သောက် ရမည်။

သတိပြုရန်၊ မျှော်လင့်ရန်အချက်များ

ပန်းမှရသည့်ဆေးများကို (၇) မျိုး စုပေါင်း၍ မသုံးရ။ လှုံ့ဆော်မှု လွန်ကဲနိုင်သည်။ ထိုလွန်ကဲမှုကြောင့် ပြဿနာများပေါ်တတ်သည်။ ဤ ကုထုံးတွင် အလာဂျီမဖြစ်သဖြင့် ဘေးဖြစ်စရာအကြောင်း မရှိပေ။ ဤ ပန်းကုထုံးသည် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး လုံးဝမရှိပေ။ ပန်းကုထုံးသည် ခန္ဓာ ကိုယ်၏ ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို တိုးတက်စေနိုင်သဖြင့် HIV, AIDS ရောဂါ အတွက် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

(၂၂) ခုခံအားစွမ်းရည်ကို တိုးတက်စေသည့် ဓမ္မကုထုံး

ဤဓမ္မကုထုံးကို စတင်ဖော်ဆောင်ခဲ့သည့်ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဆန်းစစ်ပါက လွန်ခဲ့သည့်နှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀ ကျော်၊ ဘီစီ ၅ ရာစုနှစ်က ပေါ်ထွန်းခဲ့သည့် ဗုဒ္ဓပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓ၏ဓမ္မကုထုံးသည် လူသားတို့၏စိတ်ကို ပဓာနပြု၍ကုသသည့် ကုထုံး ဖြစ်၏။ ဗုဒ္ဓက 'မိမိစိတ်ကိုအောင်နိုင်ခြင်းသည် တစ်လောကလုံးကို အောင်နိုင်ခြင်းမည်သည်' ဟု မိန့်တော်မူခဲ့၏။

အဆိုပါစိတ်ကြောင့်ပင် စိတ္တဇရုပ်များ ဖြစ်ရ၏။ ထိုစိတ္တဇရုပ်တို့သည် ရုပ်အပေါင်းတို့တွင် အရေးပါဆုံးသောရုပ်များ ဖြစ်ကြ၏။ ထိုရုပ်တို့သည် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး၌ ပျံ့နှံ့တည်ရှိနေ၏။ ထိုစိတ္တဇရုပ်တို့သည် စက္ကန့်မလပ် ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲနေကြ၏။

ဤဓမ္မကုထုံးသည် အဆိုပါ စိတ်နှင့် စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သည့် ထိုစိတ္တဇရုပ်တို့သည်ပင် ကျန်းမာရပ်နှင့် မကျန်းမာရပ်တို့ကို ဖြစ်စေ၏။ ထို့ကြောင့် ဤစိတ္တဇရုပ်တို့ကို ကောင်းစွာ ထိန်းချုပ်ကိုင်တွယ်နိုင်ပါက ကောင်းသောစိတ္တဇရုပ် (ဝါ) ကျန်းမာသောစိတ္တဇရုပ်များကိုသာ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ထိုကောင်းသောစိတ္တဇရုပ်များသည် လူသား၏ခုခံအားစွမ်းရည်ကို ကောင်းစွာတိုးတက်စေနိုင်ပါသည်။

ဤတွင် ကျန်းမာသောစိတ္တဇရုပ်များ ခန္ဓာကိုယ်တွင် အဆက်မပြတ် ဖြစ်ပေါ်လာစေရန် မည်သို့ပြုရပါမည်နည်း။ ထိုနည်းစနစ်ကား အဘယ်နည်းဟု မေးစရာရှိပါသည်။ ထိုနည်းစနစ်ကား လွန်ခဲ့သည့် နှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀ ကျော်ကတည်းကပင် ဗုဒ္ဓသည် ဖော်ထုတ်ခဲ့ပြီးဖြစ်၏။ ဗုဒ္ဓဖော်ထုတ်ခဲ့သည့်လမ်းစဉ်မှာ စိတ်ကို ထိန်းကျောင်းပြုပြင် ထိန်းချုပ်သည့် စနစ် ဖြစ်၏။

ဗုဒ္ဓဝါဒသည် ကိုးကွယ်ရာဘာသာရေးတစ်ရပ် ဖြစ်သော်လည်း ဘာသာရေးဆိုင်ရာကိစ္စတို့တွင်မက အခြားသော လူ့ဘဝရေးရာကိစ္စများ ဖြစ်သည့် ကျန်းမာရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ ဘဝအောင်မြင်ရေး စသည့် လူ့ဘဝရေးရာကိစ္စရပ်အားလုံးတို့၌ အသုံးပြုနိုင်သော စကြဝဠာဆိုင်ရာ နိယာမသဘာဝ ဓမ္မသဘောတရားတစ်ရပ်လည်း ဖြစ်၏။ ထိုဓမ္မသဘော

တရားကိုပင် အကြောင်းအရာအမျိုးမျိုးတွင် ပေါင်းစပ်အသုံးပြုနိုင်၏။ ဤအပိုင်းတွင်မူ အဆိုပါ စကြဝဠာဓမ္မသဘောတရားကိုပင် ကျန်းမာရေး သက်ရှည်ရေးအတွက် ရည်ရွယ်၍ ဆေးပညာ၌ တွဲဖက်ကုထုံးအဖြစ် ယူငင် အသုံးပြုခြင်း ဖြစ်၏။ ထိုကို ဓမ္မကုထုံး ဟု ခေါ်ဆိုခြင်း ဖြစ်၏။ ဤတွင် ဓမ္မကုထုံးဆိုင်ရာ သဘောတရားကို အတန်ငယ်ဖော်ပြရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ခုခံအားကျဆင်းမှုဆိုင်ရာ ဓမ္မကုထုံးဝင်သဘောတရား

ဗုဒ္ဓဘာသာမှတစ်ပါး အခြားသော ယုံကြည်ကိုးကွယ်မှုဆိုင်ရာ ဘာသာတရားအပေါင်းတို့တွင် အဓိကအခြေခံသည်မှာ သဒ္ဓါ ဟူသည့် ယုံကြည်မှုတစ်ခုတည်းအပေါ်တွင်သာ အားပြုတည်ဆောက်ထားကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာတွင်ကား အခြားသောဘာသာအားလုံးနှင့်မတူ တစ်မူထူးခြား၏။ ဗုဒ္ဓဝါဒကို အခြေခံတည်ဆောက်ထားသည်မှာ သဒ္ဓါ တစ်ခုတည်းပေါ်တွင်သာ မျက်စိမှိတ်၍ တည်ဆောက်ထားသည့် ဘာသာ ရေးမျိုး မဟုတ်ပေ။ ဗုဒ္ဓဘာသာ၌ သဒ္ဓါ ဟူသည့် ယုံကြည်မှုတစ်ခုတည်း သာမက အခြားသော သတိ ဟူသည့် စိတ်စွဲမြဲမှတ်သားမှု၊ ဝီရိယ ဟူသည့် အားထုတ်ခြင်း၊ သမာဓိ ဟူသည့် တည်ကြည်ခြင်း၊ ပညာ ဟူသည့် ထက်မြက်ထိုးထွင်းသိနိုင်သောဉာဏ်ရှိခြင်း ဟူသည့် အခြေခံ (၅) မျိုး သော သဘောတရားတို့အပေါ်တွင် အခြေပြုတည်ဆောက်ထားသဖြင့် တစ်ချောင်းထောက်မဟုတ်ဘဲ ငါးချောင်းထောက်ဘာသာရေးမျိုး ဖြစ် သဖြင့် လွန်စွာပင် စနစ်ကျလှပါသည်။ ခိုင်ခံ့လှပါသည်။ အတွေးအခေါ် သဘောတရား၊ လက်တွေ့ကျင့်သုံးမှုတို့ အပြည့်အစုံပါဝင်နေခြင်း ဖြစ် ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ယနေ့ နှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀ ကျော်တိုင် ဗုဒ္ဓဘာသာ အပေါ် မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်၊ အဖွဲ့အစည်းတစ်ရပ်ရပ်တို့မှ တုန်လှုပ် အောင်၊ ယိမ်းယိုင်အောင်၊ ချောက်ချားအောင် ပြုနိုင်စွမ်းမရှိခြင်း ဖြစ် ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓဝါဒကို လိုက်နာကျင့်သုံးသည့်ပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိ၏ စိတ်ကို အထက်ပါ သဒ္ဓါ၊ သတိ၊ ဝီရိယ၊ သမာဓိ၊ ပညာ စသည့် တရား

တို့နှင့် ပြည့်စုံစေရမည် ဖြစ်ပါသည်။

မိမိ၏စိတ်ကို အထက်ပါ တရားသဘော (၅) မျိုးဖြင့် ပြည့်စုံစေခြင်းသည် ဓမ္မဖြင့် ပြည့်စုံစေခြင်းလည်း ဖြစ်၏။ ထိုကိုပင် သမထ၊ ဝိပဿနာ၊ ဘာဝနာဟု ခေါ်၏။ ထိုသည်ပင် ဓမ္မကုထုံး ဖြစ်၏။

ထိုသဘောတရား (၅) မျိုးလုံး ပြည့်စုံစေရန်အတွက် လုပ်ငန်း ပြီးမြောက်ခြင်းအလိုမှာ စနစ်တစ်ရပ် တည်ဆောက်ရမည်ဖြစ်၏။ ထိုစနစ်သည် လက်တွေ့ပြုလုပ်ရမည့်အလုပ်လည်း ဖြစ်၏။ ထိုလုပ်ငန်းစနစ်များကို ဗုဒ္ဓဘာသာဝေါဟာရအရ ကမ္မဋ္ဌာန်းများ၊ ဘာဝနာများဟုလည်း ခေါ်ကြ၏။ ထိုကမ္မဋ္ဌာန်းလုပ်ငန်းစနစ်များမှာ အမျိုးအစား (၄၀) ပင် ရှိ၏။

ကမ္မဋ္ဌာန်း၏အဓိပ္ပာယ်ကို ဖွင့်ဆိုရပါက ကမ္မဋ္ဌာန်းတွင် (ကမ္မနှင့် ဌာန) ၂ ပုဒ် ပါဝင်၏။ ကမ္မ သည် အလုပ်ဖြစ်၏။ ဌာန သည် တည်ရာ ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် စုပေါင်းအဓိပ္ပာယ်မှာ အလုပ်သာလျှင် တည်ရာဖြစ်၏။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဘာဝနာလုပ်ငန်း၏တည်ရာ ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့်ပင် ကမ္မဋ္ဌာန်းမည်ခြင်း ဖြစ်၏။

သမထ၏အဓိပ္ပာယ်မှာ ကာမစွန္ဒ၊ ဗျာပါဒ၊ ထိနမိဒ္ဓ၊ ဥဒ္ဓစ္စ၊ ကုက္ကုဇ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ တည်းဟူသော (ဈာန်) ၏ ဆန့်ကျင်ဘက်နိဝရဏတရားတို့ကို ငြိမ်းအေးစေတတ်သောတရား ဖြစ်၏။

ကမ္မဋ္ဌာန်း (၄၀) မှာ ...

- ၁။ ကသိုဏ်း ၁၀ ပါး
 - ၂။ အ သုဘကမ္မဋ္ဌာန်း ၁၀ ပါး
 - ၃။ အနုဿတိ ၁၀ ပါး
 - ၄။ ဗြဟ္မစိုရ် ၄ ပါး
 - ၅။ သညာကမ္မဋ္ဌာန်း ၁ ပါး
 - ၆။ ဓာတုဝဝတ္ထာန် ၁ ပါး
 - ၇။ အာရပ္ပကမ္မဋ္ဌာန်း ၄ ပါး
- ၁။ ကသိုဏ်း (၁၀) မျိုး
- ၁။ ပထဝီ (မြေကသိုဏ်း)၊
 - ၂။ အာပေါ (ရေကသိုဏ်း)၊

- ၃။ တေဇော (မီးကသိုဏ်း)၊
- ၄။ ဝါယော (လေကသိုဏ်း)၊
- ၅။ နီလ (ညိုသောကသိုဏ်း)၊
- ၆။ ပီတ (ရွှေသောကသိုဏ်း)၊
- ၇။ လောဟိတ (နီမြန်းသောကသိုဏ်း)၊
- ၈။ သြဒါတ (ဖြူသောကသိုဏ်း)၊
- ၉။ အာလောက (အလင်းရောင်ကသိုဏ်း)၊
- ၁၀။ ပရိစ္ဆေဒကာသ (ကောင်းကင်ကသိုဏ်း) တို့ ဖြစ်၏။

၂။ အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်း (၁၀) မျိုး

- ၁။ ဥဒ္ဓါမာတကအကောင်ပုပ်၊
- ၂။ ဝိနီလ ကအကောင်ပုပ်၊
- ၃။ ဝိပုဗ္ဗကအကောင်ပုပ်၊
- ၄။ ဝိစ္ဆိဒ္ဓကအကောင်ပုပ်၊
- ၅။ ဝိက္ခာယိတကအကောင်ပုပ်၊
- ၆။ ဝိက္ခိတ္တကအကောင်ပုပ်၊
- ၇။ ဟတဝိက္ခိတ္တကအကောင်ပုပ်၊
- ၈။ လောဟိတကအကောင်ပုပ်၊
- ၉။ ပုဠုဝကအကောင်ပုပ်၊
- ၁၀။ အဋ္ဌိကအကောင်ပုပ်တို့ ဖြစ်၏။

၃။ အနုဿတိ (၁၀) မျိုး

- ၁။ ဗုဒ္ဓဂုဏ်တော်ကို အဖန်တလဲလဲ အောက်မေ့ခြင်း၊
- ၂။ တရားဂုဏ်တော်ကို အဖန်တလဲလဲ အောက်မေ့ခြင်း၊
- ၃။ သံဃာဂုဏ်တော်ကို အဖန်တလဲလဲ အောက်မေ့ခြင်း၊
- ၄။ မိမိ၏သီလဂုဏ်ကို အဖန်တလဲလဲ အောက်မေ့ခြင်း၊
- ၅။ နတ်တို့၏သဒ္ဓါ အစရှိသောဂုဏ်နှင့်တူသည့် မိမိဂုဏ်ကို အဖန်တလဲလဲ အောက်မေ့ခြင်း၊
- ၆။ သေခြင်းကို အဖန်တလဲလဲ အောက်မေ့ခြင်း၊

- ၇။ ဆံပင် စသည့် ခန္ဓာကိုယ်အစုကို အဖန်တလဲလဲ အောက်မေ့ခြင်း၊
- ၈။ ထွက်သက်-ဝင်သက်တို့ကို အဖန်တလဲလဲ အောက်မေ့ခြင်း၊
- ၉။ လှူဒါန်းခြင်း စသည့် ဂုဏ်ကျေးဇူးကို အဖန်တလဲလဲ အောက်မေ့ခြင်း၊
- ၁၀။ ဒုက္ခခပ်သိမ်းအေးငြိမ်းသော နိဗ္ဗာန်ကို အဖန်တလဲလဲ အောက်မေ့ခြင်းတို့ ဖြစ်၏။

၄။ ဗြဟ္မဝိဟာရ (၄) ပါး

- ၁။ မေတ္တာ၊
- ၂။ ကရုဏာ၊
- ၃။ မုဒိတာ၊
- ၄။ ဥပေက္ခာ ဟူ၍ ဖြစ်၏။

၅။ အရူပ (၄) ပါး

- ၁။ အာကာသာနဉ္စာယတနဈာန်၊
- ၂။ ဝိညာဏဉ္စာယတနဈာန်၊
- ၃။ အင်္ဂိဉ္စာညာယတနဈာန်၊
- ၄။ နေဝသညာနာသညာယတနဈာန်တို့ ဖြစ်၏။

၆။ သညာကသိုဏ်း

မိမိစားမျိုအပ်သော အစာအာဟာရတို့၌ စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ် ဟူသော အမှတ်သညာကိုယူရသော ကသိုဏ်း။

၇။ ဓာတုဝေတ္တာန်ကသိုဏ်း

ဓာတ်ကြီး (၄) ပါးကို ပိုင်းခြား၍ရှုရသော ကသိုဏ်း ဖြစ်၏။ ဓာတ်ကသိုဏ်းဟုလည်း ခေါ်၏။

အဆိုပါ ကမ္မဋ္ဌာန်း (၄၀) အနက်မှ အများစုနှင့် အဓိကအသုံးပြုသည့် ကမ္မဋ္ဌာန်းမှာ အာနာပါနနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်းပင် ဖြစ်၏။ ဤကမ္မဋ္ဌာန်းသည် အားလုံးနှင့်အကျုံးဝင်၏။ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း ဆိုသည်မှာ နှာသီးဖျား၌ ဝင်တိုင်း၊ ထွက်တိုင်း တိုးထိသွားသော လေ (ဝါ) အသက်ရှူသော

လေကို ခေါ်၏။ ထိုလေသည် အသက်ရှူလိုက်သောအခါ နှာသီးဖျား (နှာခေါင်းဝ) နှင့် အပေါ်နှုတ်ခမ်းတစ်ဝိုက် တိုးတိုက်ဝင်သွားသော လေအေးကို ခေါ်၏။ အသက်ရှူထုတ်လိုက်သောအခါ နှာခေါင်းဝ၊ နှာသီးဖျား၊ အပေါ်နှုတ်ခမ်းတစ်ဝိုက် တွန်းတိုက်ထွက်သွားသော လေပူနွေးနွေးကို ထိမှတ်နေခြင်း ဖြစ်၏။ မည်မျှအထိ မှတ်ရပါမည်နည်းဟူမူ အသက်ရှူတိုင်း၊ လေဝင်တိုင်း၊ ထွက်တိုင်း သိရမည်၊ မှတ်ရမည်ဟု ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ထိုသို့ အာနာပါန ဝင်လေ၊ထွက်လေကို ရှုမှတ်ရာတွင် သတိဦးဆောင်ပြီး သမာဓိ၊ သတိ၊ ဝီရိယ၊ သဒ္ဓါ၊ ပညာ (၅) ပါးတို့ဖြင့် ပြည့်စုံအောင် အားထုတ်ရခြင်း ဖြစ်၏။ ထိုလုပ်ငန်း၏ အခြေခံရှုမှတ်မှု လုပ်ငန်းကို သမာဓိလုပ်ငန်းဟု လူအများက ခေါ်ကြ၏။ ထိုသမာဓိလုပ်ငန်းကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုရပါမူ ...

သမာဓိသည် သမ္ပယုတ် (စေတသိက်) တို့ကို အာရုံအမျိုးမျိုးသို့ မပျံ့လွင့်စေခြင်းလက္ခဏာ ရှိ၏။ အာရုံအမျိုးမျိုးသို့ ပျံ့လွင့်စေတတ်သော ဥဒ္ဓစ္စကို ဖျက်ဆီးခြင်းကိစ္စ (ရသ) ရှိ၏။ ဥဒ္ဓစ္စကို ဖျက်ဆီးနိုင်စွမ်းသော အစွမ်းသတ္တိနှင့်ပြည့်စုံသောဂုဏ် ရှိ၏။ မတုန်မလှုပ်သောအားဖြင့် ဉာဏ်၌ ရှေးရှုထင်ခြင်း ရှိ၏။ သုခသည် သမာဓိ၏ နီးစွာသောအကြောင်းရှိ၏။

ဤသို့ရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် စိတ်၏အခြေအနေသည် တစ်စထက်တစ်စ မြင့်တက်လာ၏။ ထိုသည်ပင် စိတ္တဇရုပ်တို့၏ အားကောင်းခြင်း၊ ခုခံအားစွမ်းရည်အား ကောင်းခြင်းပင်ဖြစ်၏။ ဓမ္မကုထုံး၏ ထိုသို့ရှုမှတ်ရုံ၊ သိရုံဖြင့် ကိုယ်ခံစွမ်းရည်သည် မည်သည့်အတွက်ကြောင့် တိုးတက်လာရပါသနည်း။ စဉ်းစားရန်ရှိ၏။ ဤသဘောတရားသည် လွန်စွာပင်သိနိုင်ခဲ့၏။ ခက်ခဲနက်နဲ၏။ ထို့အတွက် စိတ်၏စေ့ဆော်ခြင်းသဘောတရားကို ဆက်လက် ပြဆိုပါမည်။

စိတ်၏စေ့ဆော်မှုသဘောတရား

စိတ်သည် စေ့ဆော်တတ်၏။ ဤတွင် ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာသဘောတရားအရ စိတ်မှစေ့ဆော်သည်မဟုတ်။ ထိုစိတ်ကိုမှီတွယ်၍ ထိုစိတ်ကိုပင်

ခြယ်လှယ်နေသည့် စေတသိက်မှစေ့ဆော်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။

ဥပမာ-ဝင်လေ၊ထွက်လေပြုရာ နှာသီးဖျား၌ အာရုံပြုလိုက်ပါက ယခင် မသိလိုက်၊ မသိဘာသာ အသက်ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်ခြင်းမျိုးဖြင့် လုံးဝ မတူပေ။ အသိဖြင့် ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်သောလေသည် လည်းကောင်း၊ သွားတိုင်း၊ လာတိုင်း၊ ထိုင်တိုင်း၊ ထထိုင်း၊ စားတိုင်း၊ သောက်တိုင်း၊ သွားမှန်း၊ လာမှန်း၊ ထိုင်မှန်း၊ ထမှန်း၊ စားမှန်း၊ သောက်မှန်း အသိဖြင့် သိသိနေခြင်းသည် လည်းကောင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်၏ကလာပ်စည်းများကို လည်းကောင်း၊ ခန္ဓာဖြစ်စဉ် စည်းဝါးကျမှုကို လည်းကောင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် နေသားတကျ၊ အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်မှုကို လည်းကောင်း၊ ကလာပ်စည်းများ နုပျိုစေမှုကို လည်းကောင်း၊ ကျန်အာရုံငါးပါးတို့၏ ကြည်လင်သန့်ရှင်းမှုကို လည်းကောင်း ဖြစ်စေ၏။

ထို့ထက်ပိုမို၍ ရှင်းလင်းစေရန် ဥပမာဆောင်ပြရပါမူ နိုင်ငံတကာ ကိုယ်ခံပညာများဖြစ်သော တိုက်ချို၊ ကွန်ဖူး၊ ကာရာတေး၊ ချိုကုန်း၊ ဗန်တို၊ ဗန်ရှည် စသည့်ပညာများတွင် ထိုးရာတွင် လည်းကောင်း၊ ကန်ရာတွင် လည်းကောင်း၊ ကာကွယ်ရာတွင် လည်းကောင်း သက်ဆိုင်ရာ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းသို့ စိတ်ပို့လွှတ်ရ၏။ ထိုသို့ စိတ်အသိကိုပို့ထားသည့် အသုံးပြုကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများသည် ယခင်ကထက် ကြီးကျယ်သော စွမ်းအားကို ရရှိစေပါသည်။ ဥပမာ- အုတ်ခဲကို လက်ဖြင့်ခွဲမည်ဆိုလျှင် မိမိ၏စိတ်စွမ်းအားကို လက်သို့ လည်းကောင်း၊ ခြေထောက်ဖြင့်ခွဲမည်ဆိုပါက ခြေထောက်သို့ လည်းကောင်း ပို့လွှတ်ရ၏။ ထိုအခါ အဆိုပါ စိတ်ပို့သိမှတ်ခြင်းခံထားရသော ခြေ၊ လက်တို့သည် အထူးပင် စွမ်းအားကြီးလာသည်ကား လက်တွေ့ပင်ဖြစ်၏။ ထိုကိုပင် ကိုယ်ခံပညာရှင်များက ‘ချို’ ဟု လည်းကောင်း၊ ‘ကီ’ ဟု လည်းကောင်း၊ ‘အတွင်းအား’ ဟု လည်းကောင်း ခေါ်ကြခြင်း ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် အပြန်အားဖြင့်ဆိုရပါမူ အတွင်းအားဆိုသည်မှာ မိမိအသုံးပြုလိုသည့် ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းသို့ မိမိ၏စိတ်စွမ်းအားကို ပို့ဆောင်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။

စိတ်ပို့လွှတ်ခြင်းဆိုင်ရာ၊ ရှုမှတ်ခြင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်နှင့်ပတ်သက်၍ ပိုမိုရှင်းလင်းစွာ သိရှိနိုင်စေရန် နောက်ထပ်ထင်မြင်လွယ်မည့် ဥပမာ

တစ်ရပ်ကို ဖော်ပြရမည်ဆိုပါက လူတစ်ဦးသည် ကာမဆန္ဒဆိုင်ရာ စိတ်ဆန္ဒကို ဖြစ်ပေါ်စေလိုက်ပါက ချက်ချင်းပင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏ ကာမဆန္ဒဆိုင်ရာကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ၊ အထူးသဖြင့် လိင်အင်္ဂါများတွင် သိသာစွာပင် ထကြွလာသည်ကို တွေ့ရမည်ဖြစ်၏။

ထို့အတူပင် မေတ္တာ၊ ကရုဏာစိတ်ကို ဖြန့်ကြက်လိုက်သောအခါ တွင်လည်း စိတ်သည် ငြိမ်းအေးသောစိတ်သို့ ပြောင်းသွားပေမည်။ ဤကား စိတ်၏စေ့ဆော်မှုကြောင့် ချက်ချင်းပြောင်းလဲရသည့် စိတ္တဇဆိုင်ရာ သာဓကများဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် စိတ်ကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်၏ လှုပ်ရှားမှု အပြုအမူပေါ်တွင် ရှုမှတ်သိနေပါက ထိုခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းသည် လည်းကောင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်၏ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်တို့သည်လည်းကောင်း လျင်မြန်စွာ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာသည်ကား အသေအချာပင် ဖြစ်၏။

ဤကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ ဆေးသိပ္ပံပညာရပ်၏လက်တွေ့စမ်းသပ်မှုများအရ လူ၏ခန္ဓာကိုယ်တွင် အင်ဒိုကရင်းဂလင်း (Endocrine Gland) များ ရှိ၏။ ထိုဂလင်းများ၏လုပ်ငန်းမှာ လူတွင် စိတ်ခံစားမှု တစ်စုံတစ်ရာ ပေါ်ပေါက်လာသောအခါ သွေးလှည့်ပတ်မှုလမ်းကြောင်းထဲသို့ ဟော်မုန်းဓာတ်များ ပိုမိုထည့်သွင်းပေး၏။

ထို့အတူ ကျောက်ကပ်စောင်းသွေးကျိတ် (အက်ဒရီနယ်ဂလင်း၊ Adrenal Gland) ဟုခေါ်သည့် အင်္ဂါနှစ်ခုသည် ဝဲယာနှစ်ဖက်၌ ရှိ၏။ ၎င်းတို့သည် လူသားတွင် ရုတ်တရက် ကြောက်လန့်မှုမျိုး ဖြစ်ပေါ်လာသောအခါ သွေးလှည့်ပတ်မှုလမ်းကြောင်းထဲသို့ ဂလင်းတို့မှ အက်ဒီနယ်ဓာတ်တစ်မျိုးကို ထည့်သွင်းပေး၏။

ထိုအခါ ခန္ဓာကိုယ်၏ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်၌ နှလုံးခုန်မှု ပိုမိုမြန်လာခြင်း၊ အသားအရေဖြူဖပ်ဖြူ ရော်ဖြစ်လာခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်ပေါ်လာကြ၏။ ဤကား စိတ်အခြေအနေပြောင်းလဲမှုကြောင့် ရုပ်ခန္ဓာတွင် သက်ရောက်မှုရှိလာစေခြင်းသာကေပင် ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် ကမ္မဋ္ဌာန်း၊ အာနာပါန စသည် ရှုမှတ်ခြင်း၊ စိတ်ကို ထိန်းချုပ်ခြင်း၊ စိတ်ကို ပြုပြင်ခြင်း၊ စိတ်ကို ထိန်းကျောင်းခြင်းတို့သည်

ရုပ်ခန္ဓာ၊ စိတ္တဇရုပ်များအပေါ်တွင် သက်ရောက်မှုရှိသည်ကား အသေအချာပင် ဖြစ်ပေမည်။

သို့ပါ၍ စိတ်ပြုပြင်မှုမှတ်မှုဆိုင်ရာ ဓမ္မကုထုံးအတွက် အရေးပါသည့် သဘောတရားမှာ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းအတွက် နှာသီးဖျားတွင် ဝင်လေ၊ထွက်လေကိုမှတ်၍ သမာဓိတည်ကြည်ခြင်း၊ ထိုသမာဓိလျော့ကျမသွားစေရန် ဝီရိယဖြင့် မြှင့်တင်ပေးခြင်း၊ သမာဓိနှင့် ဝီရိယတို့ ညီမျှစေရန် သတိဖြင့် ထိန်းကျောင်းခြင်း၊ မှန်ကန်သော ကိုယ်နေဟန်ထား၊ လှုပ်ရှားမှုကို ဖြစ်စေခြင်းတို့ကြောင့် ကျန်းမာသည့်စိတ္တဇရုပ်များ၊ ထိုးသိမြင်သည့် ပညာဉာဏ်တို့ကို ဖြစ်ပေါ်လာစေ၏။ ထိုအခါတွင် လွန်ကဲစွာ ထူးခြားထင်ရှားသည့် ဓမ္မရသကို ဖြစ်ပေါ်စေ၏။ မိမိကိုယ်တိုင် ဤမျှကောင်းမွန်သော ဓမ္မရသကို ခံစားရသောအခါ အခြားသူများကိုပါ မျှဝေခံစားလိုသည့် သဒ္ဓါတရားသည်လည်း ဖြစ်ပေါ်လာတော့၏။ ထိုအခါ သဒ္ဓါ၊ သမာဓိ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ ပညာ ဟူသည့် အခြေခံသဘောတရားများ ပြည့်စုံလာ၏။ ထိုသဘောတရား (၅) ပါးကိုပင် ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာ၌ ဗိုလ် (၅) ပါးဟု ခေါ်ဆိုခဲ့၏။ ထိုဗိုလ် (၅) ပါး ပြည့်စုံချိန်တွင် အဆင့်မြင့်သော စိတ်အခြေအနေတစ်ရပ် (၁) ပြည့်စုံကောင်းမွန်သော ‘စိတ္တဇရုပ်’ များ ဖြစ်ပေါ်လာတော့၏။ ထိုအခါ လူသားသည် ဆေးပညာရှုထောင့်အရ ကျန်းမာခြင်းအကျိုး၊ အသက်ရှည်ခြင်းအကျိုးတို့ကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

ဓမ္မကုထုံးနှင့် စိတ်ပညာသဘောတရား

ယနေ့ခေတ် ဆေးသိပ္ပံပညာတွင် အသုံးပြုသည့် ဆိုက်ကော်လောဂျီ (Psychology) ဟူသည့် စိတ်ပညာသည် ဗုဒ္ဓ၏ အဘိဓမ္မာဆိုင်ရာ စိတ်ပညာနှင့်ကား လွန်စွာပင် ကွာခြားလွန်းလှပါသည်။ ယနေ့ရောက်ရှိနေသော သိပ္ပံပညာရပ်သည် အဘိဓမ္မာစိတ်ပညာ၏ အခြေခံအဆင့်မျှသာ ရှိသေး၏။ စိတ်၊ စေတသိက်တို့၏ သဘာဝအား အပေါ်ယံအပိုင်းမျှ လောက်ကိုသာ လေ့လာဆန်းစစ် ဖော်ထုတ်နိုင်သေးသည့်အဆင့်တွင်သာ ရှိသေး၏။ တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုရပါမူ စိတ်ပညာသည် လူသားတို့၏စိတ်သဘာဝဆိုင်ရာ ယေဘုယျဖြစ်ပျက်တတ်သည့် စိတ်သဘောမျှကို လေ့လာ

ပညာရွှေတောင်စာအုပ်တိုက်

နိုင်သောအဆင့်ဟု ဆိုလိုခြင်းဖြစ်၏။ စိတ်သိပ္ပံပညာတွင် စိတ်ကို သရုပ်ခွဲရာ၌ပင် ဝိဝါဒအမျိုးမျိုး ကွဲပြားနေသေး၏။ ထို့ကြောင့် စိတ်သိပ္ပံပညာသည် လက်တွေ့ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း အသုံးချနိုင်သည့်အဆင့်သို့ မရောက်နိုင်သေးခြင်း ဖြစ်၏။

ဗုဒ္ဓ၏အဘိဓမ္မာ စိတ်ပညာတွင်မူ စိတ်ကို အတိအကျ အမျိုးအစားခွဲထားခဲ့၏။ စိတ်တွင် အမျိုးအစားအားဖြင့် အကျဉ်း (၈၉) ပါး၊ အကျယ် (၁၂၀)၊ စေတသိက် (စိတ်ကိုခြယ်လှယ်သည့်၊ စေ့ဆော်တိုက်တွန်းသည့် အမျိုးအစား) (၅၂) ပါး၊ ရုပ်အမျိုးအစား (၂၈) ပါး စသည်ဖြင့် အတိအကျ သတ်မှတ်ထား၏။ ၎င်းတို့၏သဘောသဘာဝ၊ အသုံးချပုံ၊ အလုပ်လုပ်ပုံကိုလည်း အသေးစိတ် စနစ်တကျ သတ်မှတ်ထားရှိပြီး ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် အဘိဓမ္မာစိတ်ပညာဆိုင်ရာ ဓမ္မကုထုံးသည်ပင် ကျင့်သုံးသူ လူအပေါင်းတို့အား ရောဂါဘယပျောက်ကင်းရေး၊ ကျန်းမာသက်ရှည်ရေးအတွက်သာမက မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန် စသည့် အမတချမ်းသာမြတ်ဆီသို့ပင် ပို့ဆောင်နိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ယနေ့အထိ စိတ်သိပ္ပံပညာရပ်၏ တွေ့ရှိချက်များသည်ပင် အဘိဓမ္မာစိတ်ပညာဆိုင်ရာ သဘောတရားများ မှန်ကန်ကြောင်းကို သက်သေခံနေသကဲ့သို့ရှိ၏။ ဥပမာ- စိတ်သိပ္ပံပညာ၏ စိတ်စွမ်းအင်ဆိုင်ရာ စေ့ဆော်မှု သဘောတရား (Suggestion) ဖွင့်ဆိုချက်ကို လေ့လာကြည့်ရှုရာတွင် ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာမှ ဝေဒနာက္ခန္ဓာ၊ ဝိညာက္ခန္ဓာ၊ သညာက္ခန္ဓာ၊ သင်္ခါရက္ခန္ဓာ ဟူသည့် နာမ်ခန္ဓာ (၄) ပါး၊ စေတသိက်တရားတို့၏ အဓိပ္ပာယ်သဘောတရားအချို့သည် ဤစိတ်သိပ္ပံပညာ၏ စေ့ဆော်မှုဖွင့်ဆိုချက်တွင် ဖော်ပြထားသည်ကို သာဓကအဖြစ် ထုတ်ပြလိုပါသည်။

စိတ်၏ စေ့ဆော်မှုသဘောတရား (Suggestion)

- ၁။ စေ့ဆော်မှုဆိုသည်မှာ စိတ်ကူးစိတ်သန်း သို့မဟုတ် စိတ်ကို လှုံ့ဆော်သည့်အရာ ဖြစ်၏။ ယင်းသည် လူသား၏ဆင်ခြင်တုံတရားကို မျက်စိကျခြင်းထက် စိတ်ခံစားမှုကို မျက်စိကျခြင်း ဖြစ်၏။ ဆိုလိုသည်မှာ စေ့ဆော်မှုကို ဆင်ခြင်တုံတရားမှ လက်ခံ

သည်ဖြစ်စေ၊ လက်မခံသည်ဖြစ်စေ စိတ်ခံစားမှုကိုကား လိုအပ်ပေ၏။

- ၂။ စေ့ဆော်မှု၏ ထိရောက်ခြင်းသည် စိတ်မှ မဆင်မခြင်လက်ခံမှုပေါ်တွင် တည်၏။ ထိုစေ့ဆော်မှုကို လူသားအနေဖြင့် ယုံကြည်မှုရှိသောအခါတွင်မှ စေ့ဆော်မှုသည် ထိရောက်၏။
- ၃။ စေ့ဆော်မှု၏အင်အားသည် စေ့ဆော်ချက်ပေါ်တွင် မူမတည်။ ထိုစေ့ဆော်မှုမှ လှုံ့ဆော်လိုက်သဖြင့် တက်ကြွလာသောစိတ်ခံစားမှုပေါ်တွင် တည်၏။ လူ ဆိုသည်ကား စေ့ဆော်မှုသည် စိတ်ခံစားမှုများကို ထကြွစေ၏။ ရှိနေသောခံစားမှုကို ထကြွစေခြင်းသာ ဖြစ်၏။ အသစ်ဖန်တီးပေးခြင်း မဟုတ်ချေ။
- ၄။ စေ့ဆော်မှု၏အင်အားသည် လူ၏မှတ်ဉာဏ်တွင် အရာထင်မှုတစ်စိတ်တစ်ဒေသအားဖြင့် တည်၏။ အဖန်ဖန်ကျော့ခြင်းသည် မှတ်ဉာဏ်တွင် စေ့ဆော်မှုကို တံဆိပ်ခတ်နှိပ် အရာထင်စေ၏။
- ၅။ စေ့ဆော်မှုတွင် စိတ်ကူးအာရုံသည် ပါဝင်စမြဲ ဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်အနေအထား ပြုမှုကျင့်ကြံချက်များပေါ်တွင် ဩဇာသက်ရောက်သော စေ့ဆော်မှု၏အင်အားမှာ စိတ်၏လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်မှုပေါ်တွင် မတည်ဘဲ ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်ကူးအာရုံပြုသည့် စွမ်းအားပေါ်တွင်သာ တည်ရှိ၏။

စသည့် စိတ်သိပ္ပံပညာ၏ အရေးပါသောစေ့ဆော်မှု သဘောတရားဖွင့်ဆိုချက်သည်ပင် ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာ စိတ်စေတသိက်တို့၏ သဘောတရားလောက ပြည့်စုံခြုံငုံမိနိုင်ခြင်းမရှိကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။ ထို့ကြောင့် ပညာရပ်နယ်ပယ်အသီးသီးတွင် သိပ္ပံပညာရပ်သည်သာ ပဓာနကျသည်။ အဆုံးအဖြတ်ပြုသည် မမှတ်ယူသင့်ပေ။ ပညာရပ်တိုင်းကိုကား သိပ္ပံပညာရပ်၏ စံချိန်စံညွှန်းများဖြင့် တိုင်းတာသင့်ပါသည်။ သို့သော် အချို့သော ဝိဇ္ဇာပညာရပ်များ၏နက်ရှိုင်းမှုတွင် သိပ္ပံပညာ၏ စံချိန်စံညွှန်းများဖြင့် တိုင်းတာမရနိုင်သည့်အခြေအနေတွင်ရှိကြောင်း သတိပြုရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဤ HIV, AIDS ရောဂါကုထုံးကျမ်းတွင် ဖော်ပြထားသည့် ရိုးရာဆေးပညာနှင့် ဓမ္မကုထုံးအပါအဝင် အခြားသော တွဲဖက်

ကုထုံး၊ အထောက်အပံ့ကုထုံးတို့သည် သဘာဝနည်းကျ၊ ဝိဇ္ဇာနည်းကျ ကုထုံးသဘောတရားများ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသဘောတရားတို့၏ အချို့သော အစိတ်အပိုင်းတို့၌ သိပ္ပံစံချိန်စံညွှန်းမဝင်သဖြင့် အလေးဂရုမပြုဘဲ မနေသင့်ကြောင်း တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။ ထိုသိပ္ပံသဘောတရားနှင့် ပတ်သက်၍ အတိုင်းအတာ ပမာဏသဘောတရားတစ်ရပ်ကို ပိုမိုသိမြင် လွယ်စေရန် အနည်းငယ် ဖော်ပြလိုပါသည်။

သဘာဝ၏ မူလဘုတ်ရင်းမြစ်သဘောတရား

ယခုအခါ လူသားတို့၏လောကတွင် ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းအသစ် အဆန်းတို့သည် အထူးပင် ပေါများလာခဲ့၏။ ယခင်အခါများက သက်ရှိ လောကမှတစ်ပါး အခြားသော ရုပ်ဝတ္ထုအားလုံးကို တီထွင်ဆန်းသစ်ခဲ့ ကြ၏။ လူသားတို့တီထွင်ခဲ့ကြသည့် ပမာဏမှာလည်း မရေမတွက်နိုင် အောင်ပင် များပြားလှပါသည်။ သို့သော် ယနေ့ခေတ် အခြေအနေတွင်မူ သက်မဲ့ရုပ်ဝတ္ထုများကိုသာမက သက်ရှိကိစ္စများဖြစ်သည့် နှလုံးအစားထိုး ခြင်း၊ သွေးကြောအစားထိုးခြင်း၊ ကျောက်ကပ်အစားထိုးခြင်း၊ အသည်း အစားထိုးခြင်းကိစ္စများကိုပါ ပြုလုပ်လာကြပြီ ဖြစ်၏။ ထိုမျှမက ပုံတူ မျိုးပွားခြင်း (ကလုန်း) ဟူသည် ရှုပ်ထွေးနက်နဲသည့် သက်ရှိ ဇီဝကိစ္စများ ကိုပါ ဆောင်ရွက်လာကြပြီ ဖြစ်၏။ ဤကား သိပ္ပံပညာ၏အကျိုး (ဝါ) စွမ်းဆောင်ချက်များဖြစ်သည်ကား အထင်အရှားပင် ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် သိပ္ပံပညာသည် လူသားတို့အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်နေသောပညာရပ်ဖြစ် ကြောင်း မည်သူမျှ လက်မခံ၍မရနိုင်ပေ။

သို့ပါသော်လည်း သိပ္ပံပညာ၏အခြေခံများ၊ သဘောတရားများကို ရင်းမြစ်ကျကျ လေ့လာသုံးသပ်ပါက သိပ္ပံပညာသည် သဘာဝမူလဘူတ၏ ရင်းမြစ်အင်အားများကိုသာပင် အသုံးပြုကြောင်း နယူတန်၏ $F = Ma$ ၊ အဲလ်ဖတ်အိုင်းစတိုင်း၏ $E = MC^2$ ၊ ရီလေတီဗတီ သီအိုရီ၊ ကက်ပလာ ဥပဒေ၊ ဗွိုင်းဥပဒေ၊ ချားလ်ဥပဒေတို့ကိုကြည့်ခြင်းဖြင့် သိရှိနိုင် ပါသည်။

ထို့ကြောင့် သိပ္ပံပညာသည် သဘာဝမူလဘူတ၏ အင်အားများ

ကို ကြိုးပမ်းရှာဖွေ၏။ သဘာဝ၏အင်အားပုံစံတစ်မျိုးတွေ့လျှင် မိမိလိုရာ အသုံးချ၏။ ယာဉ်ရထား စက်ကိရိယာမျိုးစုံ တီထွင်နိုင်၏။ လူသားသက် သက်ဖြင့် လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်းမရှိသော လုပ်ငန်းရပ်များတွင် သဘာဝ၏ အင်အားကို အသုံးပြုပြီး ရင်သပ်ရှုမော အံ့ဩဖွယ်လုပ်ကိုင်လာနိုင်ခဲ့၏။

သို့သော် ... သိပ္ပံပညာနှင့်ပတ်သက်၍ လိုအပ်ချက်တစ်ရပ်မှာ သဘာဝ၏အင်အားများကို ရှာဖွေနိုင်ခဲ့၏။ မဖော်ထုတ်နိုင်သေးသည့် သဘာဝ၏အင်အားများကို ဆက်လက်ရှာဖွေတွေ့ရှိရန် ကြိုးပမ်းကြဆဲ လည်း ဖြစ်၏။ သို့သော် ထိုအင်အားစုများကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့် ရင်းမြစ် မူလ ကိုကား လုံးဝ ရှာဖွေ၍ မတွေ့သေးခြင်းပင် ဖြစ်၏။ ပမာအားဖြင့် ဆိုရပါမူ သိပ္ပံပညာသည် သံလိုက်ဓာတ်အင်အားကိုတွေ့၏။ အသုံးပြု၏။ သို့သော် သံလိုက်ဓာတ်၏ ရင်းမြစ်မူလ ကိုကား မတွေ့ပေ။ လျှပ်စစ် ဓာတ်အင်အားကို ရှာဖွေတွေ့ရှိ အသုံးပြု၏။ သို့သော် လျှပ်စစ်ဓာတ်၏ ရင်းမြစ်မူလကိုကား ရှာဖွေ၍မတွေ့ပေ။ အပူစွမ်းအင်ကိုကား ရှာဖွေတွေ့ရှိ အသုံးပြု၏။ ရင်းမြစ်မူလ ကိုကား ရှာမတွေ့ပေ။ ရုပ် ဟူ၍ ဆိုရာတွင် လည်း မျက်စိဖြင့်မြင်ရမှ ရုပ် မဟုတ်ပေ။ လောက၌ အာရုံငါးပါးဖြင့် ထိတွေ့၍မရသောရုပ် များစွာရှိ၏။ အသံ ဖြစ်ပါလျက် လူနားဖြင့်မကြား နိုင်သော ရုပ်များစွာရှိကြ၏။ ပုံသဏ္ဍာန် ရှိလျက် မမြင်တွေ့ရနိုင်ပေ။

ထို့ကြောင့် ထိုသဘာဝ၏စွမ်းအင်၊ စွမ်းအားများကို မမြင်တွေ့ နိုင်၊ မကြားနိုင်၊ မထိတွေ့နိုင်ဘဲလည်း ရှိနိုင်၏။ မြင်၊ ကြား၊ သိနိုင်သည် လည်း ရှိ၏။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ထိုအရာအားလုံးသည် ရုပ်သာ ဖြစ်၏။ တစ်နည်းဆိုရပါမူ အင်အားများ ဖြစ်၏။ ထိုကိုအသုံးချသော သိပ္ပံပညာရပ် မှာလည်း အဓိကအားဖြင့်ဆိုရပါမူ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာသာ ဖြစ်၏။

ထိုသဘာဝ၏ မူလဘူတရင်းမြစ်သည်ကား ထိုရုပ်အပေါင်းကို ဖန်တီးသည်မှာ နာမ်တရားသာ ဖြစ်၏။ ထိုနာမ်သည်ပင် အသက် ဖြစ်၏။ ရင်းမြစ် ဖြစ်၏။ မူလ ဖြစ်၏။ ဘူတ ဖြစ်၏။ ဗီဇ ဖြစ်တော့၏။ ပမာ အားဖြင့်ဆိုရပါမူ သစ်စေ့ကိုစိုက်ပျိုးတိုင်း သစ်ပင်ဖြစ်မလာနိုင်ပေ။ အဓိက အားဖြင့် ဗီဇဓာတ် ပါမှ ရှင်သန်ရ၏။ ပဋိသန္ဓေနေတိုင်း လူသား ဖြစ် မလာနိုင်ပေ။ အသက်ဓာတ် (ဝါ) ဇီဝဓာတ် (ဝါ) ကမ္မဇတေဇာဓာတ် တို့

ပါရှိလာမှ အသက်ရှင်ကြီးပြင်းလာနိုင်၏။ ထို့ကြောင့် အဆိုပါ ဗီဇဓာတ်၊ ဇီဝဓာတ်၊ အသက်ဓာတ်၊ ကမ္မဇေတဇေအားလုံးတို့သည် ရုပ်နှင့်နာမ် အုပ်စုနှစ်ခုတွင် နာမ်ပိုင်းဆိုင်ရာတို့သာ ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် သက်ရှိရုပ် အပေါင်းတို့၏ ရင်းမြစ်မူလဘူတသည် နာမ် ဟူ၍သာဖြစ်ကြောင်းကို နက်နဲစွာ ကြံဆသိရှိရပါမည်။

ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် လက်ရှိသိပ္ပံပညာ၏ အခြေအနေ ကို လည်းကောင်း၊ ဝိဇ္ဇာပညာ၏ အခြေအနေကို လည်းကောင်း၊ သဘာဝ အင်အားတို့၏ ရင်းမြစ်မူလဘူတကိုသော် လည်းကောင်း ပိုင်းခြားထင်ထင် သိမြင်ရမည် ဖြစ်ပါတော့သတည်း။



ကျမ်းနိဂုံး

ဤခုခံအားကျဆင်းမှုရောဂါနှင့် ရိုးရာဆေးပညာကျမ်းသည် အသိခက်၍ ကုစားရန်မလွယ်သော ကိုယ်ခံအားကျရောဂါနှင့် ထိုရောဂါ၏ သဘောလက္ခဏာ၊ သဘာဝ၊ သုံးသပ်ချက်၊ သဘောတရား၊ ပင်မကုထုံး၊ တွဲဖက်ကုထုံးများကို အကျယ်တဝင့် ဖွင့်ဆိုသည့်ကျမ်း ဖြစ်ပါသည်။

ဤကျမ်း၏ခေါင်းစဉ်တွင် ခုခံအားကျဆင်းမှုရောဂါနှင့် ရိုးရာဆေးပညာ ဟု အမည်ပေးထားသော်လည်း ဤကျမ်းတွင် ရိုးရာဆေးပညာရပ်ဆိုင်ရာ ပညာရပ်တစ်မျိုးတည်းအပေါ်မှ ယူငင်သုံးသပ်ခြင်းမျိုး မဟုတ်ပါ။ အဆိုပါရောဂါနှင့် ရောဂါကုထုံးသဘောတရားတို့သည် လွန်စွာပင် နက်နဲကျယ်ပြန့်လွန်းသဖြင့် ဤရောဂါကို ချဉ်းကပ်သုံးသပ်ဆုံးဖြတ်ရာ၌ ဆေးပညာတစ်ရပ်တည်း၊ ကုထုံးတစ်မျိုးတည်းဖြင့် မလုံလောက်ဟု ယူဆပါသဖြင့်၊ အနောက်တိုင်းဆေးပညာ အပါအဝင် ကမ္ဘာ့ရိုးရာဆေးပညာရပ်မျိုးစုံ၊ တွဲဖက်ကုထုံးမျိုးစုံတို့ကို ပေါင်းစပ်အသုံးချသောအခါတွင်မှ လုံလောက်မှုရှိမည်ဟု ယူဆပါသဖြင့် ပြည့်စုံနိုင်သမျှ ပြည့်စုံအောင် ကြိုးပမ်း ဖြည့်သွင်းခဲ့ပါသဖြင့် ကျမ်းလည်း ပိုမို၍ ကြီးမားလာခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ထို့အပြင် ဤကျမ်းတွင် သမားရိုးကျဆေးဝါးများ၊ အဆင့်မြင့်ရိုးရာဆေးဝါးများ၊ ဝိဇ္ဇာဓရဓာတ်ဆေးဝါးများ၊ ကမ္ဘာ့ရုက္ခဆေးပညာရှင်များ၊ ရုက္ခဆေးဝါးပါရဂူများ၏ ဤရောဂါအပေါ် လက်တွေ့ရုက္ခကုထုံးများ၊ ရုက္ခဆေးဝါးပင်များကိုပါ ထပ်မံထည့်သွင်း ဖော်ပြထားပြန်ပါသဖြင့် ကျမ်းသည် ပိုမိုကြီးမားကျယ်ပြန့်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ဖော်ပြမှုမပြုလျှင်လည်း

ဤရောဂါ၏အခြေအနေအရ ပြည့်စုံနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဤရောဂါသည် ရောဂါကြီး၊ ရောဂါလွန်၊ ရောဂါဆုံးဖြစ်သဖြင့် ဦးသျှောင်ကိုင်ရောဂါဖြစ်သောကြောင့် ဆေးဝါးရော ကုထုံးသဘောတရားတို့ကိုပါ ဘက်ပေါင်းစုံ၊ ရှုထောင့်ပေါင်းစုံမှ အသုံးပြုရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အဘက်ဘက်မှပြည့်စုံအောင် သုံးသပ်ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါမှ တော်ကာကျမည်ဖြစ်ပါသည်။ သို့ပါ၍ ဤမျှအထိ ကျယ်ပြန့်စွာဖော်ပြရင်း ဤကျမ်းကို နိဂုံးချုပ်အပ်ပါသည်။

ဆရာဦးဆက်ထွန်းလင်း (အာယုဗ္ဗေဒ)၊ ဒေါက်တာသီရိလင်း

မှီငြမ်းကိုးကားသည့် ကျမ်းများ

- ၁။ စရကသံဟိတာ (သိမ်ဖြူဆရာတော်)
- ၂။ မာဝေနိဒါန်း (သိမ်ဖြူဆရာတော်)
- ၃။ ဘောသဇ္ဇမဇ္ဈိသာ (သိမ်ဖြူဆရာတော်)
- ၄။ သာရကောမုဒိ (သိမ်ဖြူဆရာတော်)
- ၅။ အသိခက်၍ ကုစားရမလွယ်သောရောဂါများ (စာမူ) (သိမ်ဖြူဆရာတော်)
- ၆။ အိုမှုဆိုင်ရာပြဿနာများ (စာမူ) (သိမ်ဖြူဆရာတော်)
- ၇။ လူသားနှင့် မူလကိုယ်ခံစွမ်းအား (စာမူ) (သိမ်ဖြူဆရာတော်)
- ၈။ မြန်မာ့ရိုးရာ ခန္ဓာဗေဒအယူအဆ (စာမူ) (သိမ်ဖြူဆရာတော်)
- ၉။ ရသာယနဋီကာ (စာမူ) (သိမ်ဖြူဆရာတော်)
- ၁၀။ သိမ်ဖြူဆရာတော်၏ သင်ကြားပို့ချချက်မှတ်စုများ
- ၁၁။ ဒဗ္ဗဂုဏဝိညာဏ (သက္ကတဘာသာ)
- ၁၂။ သိ ကီရေသံဟိတာ (သက္ကတဘာသာ၊ မြန်မာဘာသာ)
- ၁၃။ HIV ESSENTIALS (2007)
(Paul Sax, Calvin J, Cohen, Daniel R. Kuritzkes)
- ၁၄။ HIV and AIDS (Dr. Savitri Ramaiah)
- ၁၅။ Plants Can Increase Resistance to AIDS
(Ranjit Roy Chaudhury)
- ၁၆။ Complementary medicine HIV as model (Dr. John Cammarata)
- ၁၇။ Prescription for HERBAL HEALING (PHYLLISA BALCH)
- ၁၈။ Herbal medicine (GRAHM PINN)
- ၁၉။ Herb and your Immue system (The Family Herbal)
(BARBARA and PETERTHEISS)
- ၂၀။ The Green Pharmacy (HIV infection) (Dr. Janes A Du Ke)
- ၂၁။ Herbs for strengthening the Immune system
(Miracle Medicine Herbs) (Richard Mlucus)
- ၂၂။ Ayuverdic Remedies for the whole famamily AIDS)
(Dr. Light Milla)
- ၂၃။ HEALING SYSTEM (Dr. O.P Jaggi)