အိုမှုနှင့်ဆိုင်ရာ ပြဿနာများ

"အိုမှုနှင့်ဆိုင်ရာ ပြဿနာများ" အမည်ဖြင့် ဤကျမ်းကို စာဖတ်သူများ ရှင်းလင်းလွယ်ကူစွာ နားလည်နိုင်စေရန် အောက်ပါအတိုင်း အပိုင်းကြီးလေးပိုင်း ခွဲ၍ ရေးသားဖော်ပြပါမည်။

(၁) နိဒါန်းပိုင်း
(၂) ဥပဒေသပိုင်း
(၃) ကာကွယ်စောင့်ရှောက် ဘေးမရောက်နှင့် ကုစားကာကွယ် ဘေးမတွယ်ပိုင်း
(၄) ရသာယန၊ အိုမှုကင်းကွာ၊ နာမှုကင်းဝေး သေရေးသက်သာ၊ ဆေးမဟာ နိဂုံးပိုင်းဟူ၍ အပိုင်းကြီး (၄)ပိုင်းခွဲခြားပြီး ရေးသားဖော်ပြထားပါသည်။

၁။ နိဒါန်းပိုင်း

နိဒါန်းပိုင်းတွင် ကျန်းမာသက်ရှည်ရေးအတွက် မြန်မာ့ရိုးရာတစ်လျှောက်လုံး သုံးစွဲခဲ့သည့် ထုံးနည်းဥပဒေသ၊ အယူအဆအရပ်ရပ်နှင့် မိမိကိုယ်တိုင် အခြေခံထား ဦးစားပေး၍ ရေးသားထားပုံအကြောင်းရင်းကို အကျဉ်းရုံး ရှင်းလင်းဖော်ပြထားပါသည်။

၂။ ဥပဒေသပိုင်း

လူသားတစ်ယောက်၏ မလွဲမသွေ တွေ့ကြုံရမည်ဖြစ်၍ ကာကွယ်ကုစားရန်ခက်ခဲသော အိုခြင်းနှင့် ထိုအိုခြင်း၏ သဘောလက္ခဏာ၊ အိုရခြင်းအကြောင်းရင်းနှင့် ထိုအိုခြင်းနှင့်ဆိုင်ရာ သိမှတ်ဖွယ်အသွယ်သွယ်တို့ကို ဖော်ပြထားပါသည်။

၃။ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ဘေးမရောက်နှင့် ကုစားကာကွယ် ဘေးမတွယ်ပိုင်း

အိုမှုသက်သာ၊ နာမှုကင်းဝေး၊ သေမှုသက်သာရေးအတွက် လိုက်နာအပ်၊ ကျင့်သုံးအပ်သော နည်းနာနိဿယများ၊ စားသောက်ဖွယ်၊ ရှောင်ကြဉ်ဖွယ်၊ လိုက်နာကျင့်သုံးဖွယ်အရပ်ရပ်တို့ကို ရေးသားဖော်ပြထားပါသည်။

အိုမှု၊ အိုဆိုးတို့နှင့်အတူ တစ်ပါတည်းဝင်ရောက်လာတတ်သော အနာဆိုး၊ ရောဂါဆိုးတို့ကို မြန်မာ့ရိုးရာတစ်လျှောက်လုံးတွင် အလေးထားသုံးစွဲခဲ့ကြသော အမြှာမြှာသော နည်းနာနိဿယတို့ကို စုရုံးရေးသားဖော်ပြထားပါသည်။

၄။ ရသာယန ကျန်းမာသက်ရှည် သေမှုသက်သာ ဆေးမဟာ နိဂုံးပိုင်း

ရသာယနဆေးနှင့် အာယုဒီယဆေး၊ အာယုဝဍ္ဎနဆေး၊ ဒီဃာယုဆေးတို့၏ အချင်းချင်းကွာခြားပုံ၊ ရသာယနဆေး၏ စွမ်းရည်၊ ရောဂါလွှန်၊ ရောဂါဆိုး (ခုခံအားပျက်သောရောဂါ)တို့ကို ရသာယနဆေးအစစ်မှသာလျှင် ကယ်တင်ကုစားနိုင်ပုံ၊ ရသာယနဆေးအမျိုးအစားကွာခြားပုံ၊ ရသာယနဆေး၏ အစွမ်းသတ္တိ၊ ရသာယနဆေးအစစ်ကို ရရှိရန် ခဲယဉ်းပုံ၊ ကြိုးစားလျှင် ရရှိနိုင်သော အခြေခံနည်းဥပဒေသ၊ သိမှတ်ဖွယ်ရာအသွယ်သွယ်တို့ကို မှတ်ယူဖွယ်၊ လိုက်နာဖွယ်အဖြစ် ဦးတည်ရည်ရွယ်၍ နိဂုံးပိုင်းအဖြစ် ရေးသားတင်ပြထားပါသည်။

အထက်ပါအတိုင်း "အိုနာသေမှု ဝေးအောင်ပြုစို့"ဟူသော ကျမ်းတွင်း အပိုင်း (၄)ပိုင်းခွဲခြားလျက် မှတ်သားနာယူ၊ လိုက်နာကျင့်သုံးလျှင် အကျိုးများ ရရှိနိုင်သော အရေးအသားတို့ကို လက်တွေ့နှင့်ဆက်စပ်၍ ပေါ်လွင်ထင်ရှား ပြတ်သားတိကျစွာ ရေးသားဖော်ပြထားပါသည်။