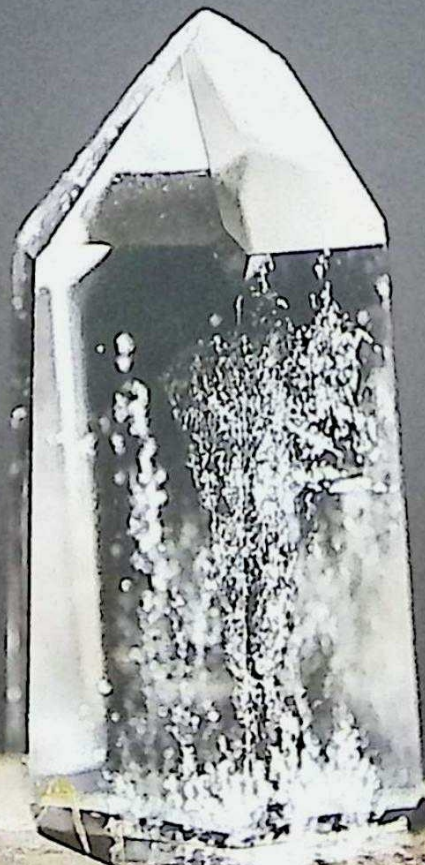
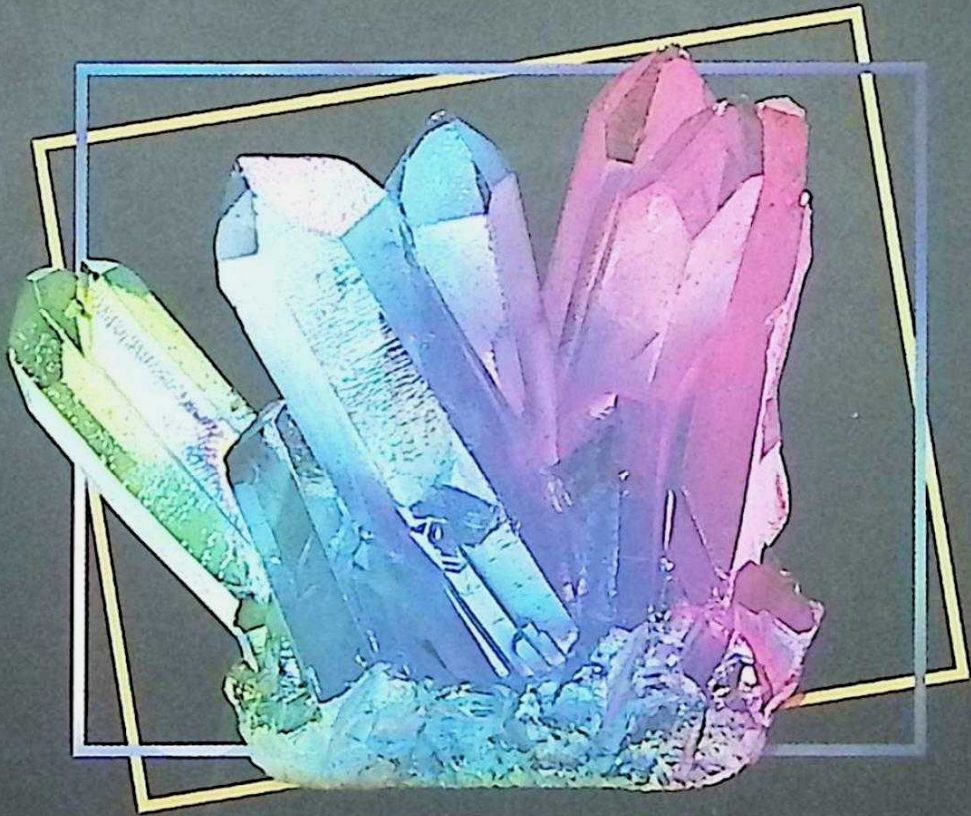


# Crystal Healing

# သလင်းကျောက်ကုထုံး

ဟိန်းလတ်





# Crystal Healing သလင်းကျောက်တုံး

### ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

ထုတ်ဝေသူ

- ဦးမောင်မောင်ဦး

ဩကာသစာပေ

အမှတ် ၄၇ ၊ ၁၀၈ လမ်း၊

မင်္ဂလာတောင်ညွန့်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

မျက်နှာဖုံးနှင့် အတွင်းပုံနှိပ်

- တော်ဝင်ထွန်းပုံနှိပ်တိုက် (၀၀၀၂၈)

အမှတ် - ၇၄ ၊ တောင်လုံးပြန်ရပ်ကွက်၊

အထက်ပုဇွန်တောင်လမ်း၊

မင်္ဂလာတောင်ညွန့်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း

- တော်ဝင်ထွန်း

ထုတ်ဝေသည့်လ

- ပထမအကြိမ် ၊ အောက်တိုဘာလ၊ ၂၀၂၅

အုပ်ရေ

- ၅၀၀

တန်ဖိုး

- ၁၂၀၀၀

ဖြန့်ချိရေး

- ဩကာသစာပေ

အမှတ် ၄၇ ၊ ၁၀၈ လမ်း၊

မင်္ဂလာတောင်ညွန့်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း - ၀၉၅၅၀၁၇၂၄ ၊ ၀၉၅၁၅၈၅၁၂

**သလင်းကျောက်ကုထုံး**  
**Crystal Healing**  
**ဟိန်းလတ်**

မိမိတို့အား

### မာတိကာ

- အမှာစာ	၅
- နိဒါန်း	၁၁

### အပိုင်း တစ်

အခန်း (၁)		
အခြေခံအယူအဆနှင့် သဘောတရားများ		၁၅
အခန်း (၂)		
သလင်းကျောက်ဖြင့် ရောဂါကုသရာတွင် အသုံးပြုသော		
အခြေခံနည်းပညာ လေးရပ်		၂၃
အခန်း (၃)		
သင်၏ ကုသမှုစွမ်းရည်သိဒွီကို တိုးပွားအောင်လုပ်နည်း		၃၅
အခန်း (၄)		
လေဆာသလင်းကျောက်ဖြင့် သန့်စင်နည်း၊		
စွမ်းအားဖြည့်နည်း		၄၅
အခန်း (၅)		
အရောင်သက်စောင့် ကုသနည်းအတွက်		
သလင်းကျောက် အသုံးပြုပုံ		၉၁
အခန်း (၆)		
သလင်းကျောက်၏စွမ်းရည် တိုးပွားအောင် လုပ်နည်း		၁၀၁

**အခန်း (၇)**

သက်စောင့်သလင်းကျောက် ကုသနည်း  
နောက်ဆက်တွဲများ

၁၁၁

နောက်ဆက်တွဲ တစ်

၁၂၁

နောက်ဆက်တွဲ နှစ်

၁၂၃

နောက်ဆက်တွဲ သုံး

၁၃၀

**အပိုင်း နှစ်**

**အခန်း (၁)**

သလင်းကျောက်နှင့် သင်၏ခန္ဓာကိုယ်

၁၅၅

**အခန်း (၂)**

သလင်းကျောက်များနှင့် သင်၏စိတ်ခံစားမှု

၁၇၃

**အပိုင်း သုံး**

**အခန်း (၁)**

သလင်းကျောက်နှင့် သင်၏ စိတ်ဝိညာဉ်

၁၈၇



### အမှာစာ

လူမသိ သူမသိ တစ်ကိုယ်တော် ကျိတ်လုပ်နေသော ကိစ္စတစ်ခုကို ဆရာကြီး သာဂဒိုး လူသိထင်ရှားဖော်ထုတ်ခဲ့၍ ဒီတစ်ပတ်အတွင်း ကျွန်တော် အတော် အလုပ်ရှုပ်သွားသည်ဟုပင်ဆိုရပါမည်။ ပေါ်ပြူလာဂျာနယ်၊ အတွဲ- ၉၊ အမှတ်-၄၇၊ နေ့ထုတ်တွင် ဆရာသာဂဒိုးက ‘ရောင်ခြည်ဖြင့် ကုသခြင်း’ ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ် ရေးခဲ့သည်။ နာမည်ကျော် စူလာနုဖာဆေးစွမ်းအကြောင်း များ ဆရာဒိုး အရေးကောင်းခဲ့သဖြင့် တစ်တိုင်းတစ်ပြည်လုံး ‘စူလာနုဖာ’ ရောဂါ တက်ကြကာ လမ်းဘေး အလေ့ကျပေါက်သော စူလာနုဖာတို့ ပင်မျိုး တုန်းပြီး ဈေးကွက်ဝင်ပစ္စည်းအဖြစ် ‘ရောင်းအစွံဆုံး’ (Best Seller) ဈေး တင် ရောင်းခဲ့ကြရသည့်ကာလတွင် ဆရာကြီးသာဂဒိုး ဘာရေးရေး ပရိသတ် က မျက်လုံးပြူးပြီး ဖတ်ကြမှတ်ကြသော အခါသမယဖြစ်နေသည် မဟုတ် လား။ ယခုလည်း ဆရာကြီးက ‘ရောင်ခြည်ဖြင့် ကုသခြင်း’ ဆောင်းပါး ရေးသားရာတွင် ကျွန်တော့်နာမည်က ကန့်လန့်ကန့်လန့်ပါလာခဲ့၏။ ကျွန်တော် သလင်းကျောက် ရောင်ခြည်ဖြင့် ဆေးကုသပေး၍ ပျောက်ကင်းသူများအကြောင်း ထိုဆောင်းပါး ပေါ်ပြူလာဂျာနယ်တွင် ပါပြီးသည့်တစ်ပတ်အတွင်း ကျွန်တော့် ဆီ လာလိုက်တဲ့ လူတွေ၊ ဖုန်းတွေ၊ စာတွေ၊ နည်းမှ မနည်းပါပဲကလား။ ဗိုလ်မှူးကြီး ဇော်ဝင်းအောင်၏ဇနီး စာရေးဆရာမကြီး ဒေါ်နီနီယဉ် ဆိုလျှင် ကျွန်တော့်ကို တကူးတကရှာပြီး သလင်းကျောက်ကုနည်းအကြောင်း ဝမ်းသာ အားရပင် မေးသည်။ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန အထူးအရာရှိ ဗိုလ်မှူးသန်းအောင်

၏ မိသားစုဆို လမ်းလျှောက်ကုသမှု လုပ်ပေးရသည်။ ရုပ်ရှင်မင်းသမီးချိုးပြီး ကလည်း ကုသမှုခံယူ၏။ ဆရာ ဦးဝင်းငြိမ်းကလည်း သလင်းကျောက်ကုနည်း အကြောင်း စိတ်ဝင်စားသည်ဆိုပြီး အသေးစိတ် မေးသည်။ ဆရာသုမောင် ကတော့ နှင်းဆီသလင်းကျောက် (Rose Quartz)ကြီးတစ်လုံး၊ ကျွန်တော့် မိတ်ဆွေ ဒေါက်တာအောင်နိုင် ကလည်း သူ့အင်္ဂလန်မှဝယ်လာသော သလင်း ကျောက် လက်ဆောင်လာပေးသည်။ ရုပ်ရှင်အစည်းအရုံးဥက္ကဋ္ဌကြီး ဒါရိုက် တာ ကြည်စိုးထွန်းကလည်း ကျွန်တော့်သလင်းကျောက်ကုနည်းကို ဘယ်က ဘယ်လို ကြားသည်မသိ။ သူ ညွှန်းဆို၍ ဗိုလ်မှူးကြီးတစ်ဦး၏ သမီးကို ကုသပေး၍ ပျောက်ကင်းသက်သာဖူးသည်။ ဦးညွန့်ဝေ (ပြုံးပန်းတစ်ရာ)၏ မိတ်ဆက်ပေးမှုဖြင့် အင်ဂျင်နီယာ ဦးမျိုးဦးနှင့် သိရသည်။ သူက သလင်း ကျောက်ကို သုတေသနပြုနေသူဖြစ်၏။ သူ့ထံမှ သလင်းကျောက်တွေ တစ်ပုံ တစ်ပင်ရ၏။ ဤသလင်းကျောက်ကုထုံးသည် ကျွန်တော့်ကိုယ်ပိုင်နည်းမဟုတ် ပါ။ ကမ္ဘာသုံးနည်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ‘သလင်းကျောက်ကုထုံး’ (Crystal Healing) ကို ကမ္ဘာအနှံ့ သုံးစွဲနေသည်မှာ ကြာပါပြီ။ ဩစတြေးလျ၊ ဘယ်ဂျီယံ၊ ဘရာဇီးလ်၊ ကနေဒါ၊ ပြင်သစ်၊ ဂျာမနီ၊ အိန္ဒိယ၊ အင်ဒိုနီးရှား၊ အီတလီ၊ မလေးရှား၊ စင်ကာပူ၊ ထိုင်း၊ အင်္ဂလန်၊ ဆွစ်ဇာလန်၊ တရုတ်ပြည်။ နိုင်ငံတကာတွင် သလင်းကျောက်ကုသည့် နေရာဌာနတွေ ရှိသည်။ ကျွန်တော် ဤနည်းကို လွန်ခဲ့သော လေးနှစ်ကပင် မနောမယဂျာနယ်တွင် အခန်းဆက် ဆောင်းပါးများ ရေးဖူးသည်။ ကျွန်တော် လုံးချင်းစာအုပ်အဖြစ် ထုတ်ဝေသော ‘စမဗဝ မနောမယ’ စာအုပ်နှင့် ‘လပ်ကီးဆဲဗင်းတဲ့လား’ စာအုပ်များတွင် လည်း ဖော်ပြဖူးပါသည်။ ဤကုနည်းကို လူတိုင်း လွယ်လွယ်ကူကူပင်ကုသ နိုင်ကြပါသည်။ ဆရာစားမချန် ဖော်ထုတ်၍ ကျွန်တော် ကုသိုလ်ပြုပါမည်။

သလင်းကျောက်ကိုယ်၌ကပင် တန်ခိုးသတ္တိများ နဂိုမူလကတည်းက ရှိနှင့်ပြီးသား ဖြစ်ပါသည်။ သလင်းကျောက်သည် ရောဂါဝေဒနာကုသရာတွင် အစွမ်းထက်ပါသည်။ သို့သော် သလင်းကျောက်ကို ခွဲစိတ်ခန်းတွင် သုံးသော ခွဲစိတ်ခန်းသုံး ဓားကဲ့သို့ သဘောထားရပါမည်။ ဓားကတော့ ဓားပါပဲ။ သို့သော် ဤဓားကို သုံးစွဲသူ ခွဲစိတ်ကုဆရာဝန်ကြီး၏ အသိပညာ၊ အတွေ့ အကြုံ၊ မေတ္တာစေတနာပေါ် မူတည်ပြီး ဓားစွမ်းထက်မှုပမာဏမှာ အနည်းနှင့်

အများ ကွာသွားနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သာမန်သလင်းကျောက်ကို ‘သိဒ္ဓိဝင် သလင်းကျောက်’ အဖြစ် အသုံးပြုရာတွင် အသုံးပြုသူ၏ စရဏ အလွန် အရေးကြီးပါသည်။ သိဒ္ဓိဝင် သလင်းကျောက်သုံးစွဲသူ သမားတော်သည် အနည်းဆုံး အောက်ပါအရည်အချင်းများဖြင့် ပြည့်စုံရမည်။

- ၁။ သက်သတ်လွတ်စားခြင်း။
- ၂။ သမထ (သို့) ဝိပဿနာတစ်ခုခု အားထုတ်ကာ သမာဓိ တည်ဆောက်ခြင်း။
- ၃။ ဆေးလိပ် မသောက်ခြင်း။
- ၄။ မူးယစ်ဆေးဝါး၊ အရက်သေစာ မသုံးစွဲခြင်း။
- ၅။ မေတ္တာပွားများခြင်း။

ဤသို့သော အရည်အသွေးမျိုး တည်ဆောက်ရသည်မှာ သိပ်မခက်ခဲလှပါ။ မိမိကြောင့် တစ်ပါးသူတစ်ဦးတစ်ယောက် ဝေဒနာပျောက်ကင်းအောင် လုပ်ပေးမယ်ဆိုသော စေတနာကြောင့်ပင်လျှင် ပီတိဖြစ်ရလှပါပြီ။

သလင်းကျောက်ကို နေရာအတော်များများတွင် ဝယ်ယူစုဆောင်းလျှင် ရနိုင်ပါသည်။ ထိုသလင်းကျောက်တုံးကို ဆားရည်ထဲတွင် နာရီဝက်ခန့် စိမ်ထားခြင်းဖြင့် သန့်စင်မှု ပြုရပါမည်။ သို့တည်းမဟုတ် ဆားရည်ထည့်ထားသော ဇလုံထဲတွင် သလင်းကျောက်ကိုထည့်ပြီး နှစ်မိနစ်၊ သုံးမိနစ်မျှ လက်နှင့် ပွတ်ပေးကာ စိတ်ထဲမှလည်း ‘မသန့်တဲ့ဓာတ်တွေ ခုချိန်ကစပြီး ထွက်စေ၊ သန့်စင်စေ’ ရယ်လို့ ရွတ်ဆို အမိန့်ပေးရပါမည်။ ပြီးလျှင် အမွှေးတိုင်ထွန်းပြီး အမွှေးတိုင် မီးခိုးများပေါ်တွင် သလင်းကျောက်ကို အမွှေးရနံ့ ခံစေရပါမည်။ စိတ်ကလည်း သိဒ္ဓိတန်ခိုးတွေ တိုးပါစေဟု ယုံယုံကြည်ကြည် ရွတ်ဆိုပေးရပါမည်။ ဒါဆို သိဒ္ဓိဝင် သလင်းကျောက် ဖြစ်သွားပါပြီ။ သိဒ္ဓိဝင် သလင်းကျောက်ဖြင့် သူတစ်ပါးကိုလည်း ကုသ၊ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ်လည်း ကုသ၍ ရပါသည်။ ရောဂါဖြစ်သောနေရာကို နှစ်လက်မခန့်အကွာမှ သလင်းကျောက်ကို ပြုရပါမည်။ အကောင်းဆုံးမှာ ရောဂါကုသခံရမည့်သူသည် လျှာကိုကွေးကာ၊ လျှာထိပ်နှင့် အာခေါင်ကပ်ထားပြီး သလင်းကျောက်ပြုလျှင် ပိုအစွမ်းထက်ပါသည်။ သလင်းကျောက် တစ်ခါပြုလျှင် သုံးမိနစ်ခန့်၊ တစ်နေ့ကို သုံးကြိမ်မျှသာ ပြုသလျှင် လုံလောက်ပါပြီ။ ဆောင်ရန်များရှိသကဲ့သို့ အရေးကြီးသော ရှောင်ရန်များလည်း ရှိပါသည်။

(၁) ကလေးပေါက်စများ၊ အလွန်အားနည်းသူများ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများကို သလင်းကျောက် ကြာကြာ မပြရပါ။ အချိန်နည်းနည်းသာ ယူရမည်။ နူးနူးညံ့ညံ့၊ စိတ်ရှည်လက်ရှည်၊ သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ ကုရမည်။  
 သတိ။ ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကိုကား သလင်းကျောက်ဖြင့် လုံးဝ မကုရ။

(၂) မျက်လုံးကို တိုက်ရိုက်မကုရ။ မျက်ခုံးနှစ်ခုကြားဖြစ်စေ၊ ဦးခေါင်းနောက်စေ့မှဖြစ်စေ သလင်းကျောက် ပြရမည်။

(၃) နှလုံးကို တိုက်ရိုက် သလင်းကျောက်မပြရ။ နှလုံးနားက ကျောရိုး နောက်ဘက်မှ သလင်းကျောက်ကို ပြရမည်။

သလင်းကျောက်နဲ့ ကုသရာမှာ ပထမဆုံးအနေနှင့် လူနာရော ကုသသူပါ အောက်ပါဆုတောင်းကို စိတ်ထဲမှနေပြီး လေးလေးနက်နက် ယုံယုံကြည်ကြည် ဆုတောင်းရပါမည်။

**ဆုတောင်း**

- ၁။ ကျွန်ုပ် လူ့ဘဝရောက်ခြင်းအတွက် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။
  - ၂။ စကြဝဠာ အသက်စောင့်ဓာတ်ရခြင်းအတွက် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။
  - ၃။ ကျေးဇူးရှင် မိဘနှစ်ပါးကို ကျေးဇူးတင်ပါသည်။
  - ၄။ ဘဝနှင့် ပတ်သက်သမျှကို ကျေးဇူးတင်ပါသည်။
  - ၅။ ကိုးကွယ်စောင့်ရှောက်သော ပုဂ္ဂိုလ်များအား ကျေးဇူးတင်ပါသည်။
  - ၆။ လူနာ/ ဆရာအား ကျေးဇူးတင်ပါသည်။
- သိဒ္ဓိဝင် သလင်းကျောက်ဖြင့် ကုသမှု ခံယူနေစဉ်အတွင်း ဆေးစွမ်းပိုထက်စေရန် အောက်ပါ အချက်များကိုလည်း လိုက်နာနိုင်သမျှ လိုက်နာကျင့်သုံးစေလိုပါသည်။

**လိုက်နာရမည့်အချက်များ**

- ၁။ အသားရှောင်ပါ။ (အသားတွင် အဆိပ်ပါသည်။ အသားတွင်ပါသော အဆိပ်ကြောင့် ရောဂါတိုးတတ်သည်)
- ၂။ ရေများများသောက်၊ အရည်ရွမ်းသစ်သီး များများစားပါ။ (တတ်နိုင်လျှင် ညစာ မစားပါနှင့်)

၃။ ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်၊ ဖျော်ရည် ရှောင်ပါ။ (ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှ အင်ဒိုခရိုင်းနှင့် အာရုံကြောစနစ်ကို ဟန့်ချက်ပျက်စေသည်)

၄။ အရက် ရှောင်ပါ။

၅။ သကြားလုံး၊ ချောကလက် ရှောင်ပါ။

၆။ ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါ။ လျှော့သောက်ပါ။

၇။ ရုပ်သံ၊ ဗွီဒီယိုကြည့်တာ၊ အပျော်ဖတ်ဝတ္ထုများ ဖတ်တာလျှော့ပါ။ (အာရုံစူးစိုက်မှု ပြုန်းတီးရာရောက်ပြီး စိတ်စွမ်းအား လျော့ပါးစေနိုင်

သည်)

၈။ ခါးလှေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပါ။

၉။ ကြေးဖလားဖြင့် ရေသောက်ပါ။ (အပြုသဘော စွမ်းအင်ရမည်)

၁၀။ သာယာသော ဂီတအသံ နားထောင်ပါ။

၁၁။ ပရိတ်တရားတော်၊ ဓမ္မတရားခွေများ နာကြားပါ။

၁၂။ သမာဓိ ထူထောင်သော သမထ (သို့) ဝိပဿနာကျင့်စဉ်တစ်ခု လုပ်ပါ။ (ခါးမတ်မတ်ထား၊ တင်ပျဉ်ခွေထိုင်၊ ဝင်သက်ထွက် သတ်မှတ်)

၁၃။ နေပူဆာလှုံပါ။ မြေကြီးပေါ် ဖိနပ်မပါဘဲ လျှောက်ပါ။ (မြေကြီးဓာတ်သည် ခြေထောက်ထဲမှ မကောင်းသောဓာတ် နုတ်ယူသည်။ ခြေဖဝါးနှင့် နှလုံးအား ဆက်စပ်နေသည်ကိုသိပါ)

၁၄။ အမွှေးတိုင်ထွန်း/ပရပ်ပြား မီးရှို့ရှူပါ။

၁၅။ ဆားရည်ဖြင့် ရေချိုးပါ။ ခြေထောက်ကို ကြက်သီးနွေး ရေနွေးဖြင့် ဆားရည်စိမ်ပါ။

၁၆။ အိမ်တစ်နေရာရာတွင် ဆန်ခွက်၊ ဆားခွက် ထားပါ။ (မကောင်းသောဓာတ်များကို နုတ်ယူပါသည်)

၁၇။ ရယ်စရာကို တွေ့အောင်ရှာပြီးရယ်ပါ။ မျက်နှာပြင်တွင် သဘာဝ အပြုံးကို ဆင်ထားပါ။ (အားမစိုက်ရဘဲ အပြုသဘောဆောင်သည်)

၁၈။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မနာလိုဝန်တို့မှ၊ ပူပင်သောက၊ အလောသုံးဆယ် နိုင်မှုတို့ကို တတ်နိုင်သမျှ လျှော့ပါ။

(အပျက်ဓာတ်ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ် ဟန်ချက်ပျက်မည်။)

သလင်းကျောက် ကုသနည်းသည် ၂၁ ရာစု၏ အစွမ်းအထက်ဆုံး၊ နိုင်ငံတကာတွင် ရေပန်းအစားဆုံး Vibrational Medicine ‘တုန်ခါမှုဆိုင်ရာ ဆေးပညာ’ များထဲမှ တစ်နည်းသာ ဖြစ်ပါသည်။ ကရိကထ မများ၊ ငွေကုန် ကြေးကျမှု နည်းပါးပြီး ရောဂါသက်သာ ပျောက်ကင်းစေသော နည်းများထဲမှ တစ်ခုသာ ဖြစ်ပါသည်။

သမားရိုးကျ ဆေးပညာသည် ‘နယူတန်၏ ရူပဗေဒသဘောတရား’ (Newtonian Physics)ကို အခြေခံပါသည်။ ‘တုန်ခါမှုဆိုင်ရာ ဆေးပညာ’ ကား ‘အိန်းစတိုင်းနှင့် ကွမ်တမ် ရူပဗေဒသဘောတရား’ (Einstein and Quantan Physics)ကို အခြေခံပါသည်။ သို့ဖြင့် အခြေခံပုံချင်းကား အလွန် ခြားနားနေသည်။ သမားရိုးကျ ဆေးပညာက ဓာတုဗေဒဆေးဝါးများ တိုက် ကျေးမည်။ ခွဲမည်၊ စိတ်မည်။ ‘တုန်ခါမှုဆေးပညာ’ကား စွမ်းအင်၏ ပုံစံ မျိုးစုံ၊ တုန်ခါမှုမျိုးစုံဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်၊ စိတ်၊ ဝိညာဉ်တို့ကို ကုသပေးမည်။ ဤကား ၂၁ ရာစု၏ ထူးခြား လင်းပြတ်သော ရောဂါကုထုံးအကြောင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် လက်တွေ့ သုတေသနပြု၍ လူအတော်များများ ကို ကုသပျောက်ကင်းခဲ့သော ‘သက်စောင့်သလင်းကျောက်ကုထုံးကို ယခု စာအုပ်အဖြစ် ပြုစုရေးသားလိုက်ပါပြီ။ လူကိုယ်တိုင်သော်လည်းကောင်း အွန်လိုင်းမှသော်လည်းကောင်း၊ ‘သလင်းကျောက်ကုထုံး’ကို ကျွန်တော့်ထံမှ သင်ယူခဲ့ကြသူများအတွက်လည်း ကိုးကားသုံးစွဲနိုင်သောစာအုပ် ဖြစ်လာ ပါပြီ။

ဟိန်းလတ်



### နိဒါန်း

ဤစာအုပ်သည် ‘သက်စောင့် သလင်းကျောက်ကုထုံး’ ၏ အနှစ်သာရ အစစ်ကို တင်ပြသောစာအုပ် ဖြစ်ပါသည်။ အယူသီးမှုနှင့် လက်ခံနိုင်ဖွယ် မရှိဟူသော အယူအဆတို့ကို ဤစာအုပ်က ဖယ်ရှားပေးနိုင်ပါမည်။ သဘော တရား၊ နည်းနာနိဿယ၊ ကုထုံးတို့သည် ကျိုးကြောင်းညီညွတ် ခိုင်လုံသော ပညာရပ်ဆန်သည့် အချက်များပေါ်တွင် အခြေခံပြီး လွယ်ကူရှင်းလင်းသော ပုံစံဖြင့် တင်ပြထားပါသည်။

သလင်းကျောက်သည် ကုသမှုပြုရန်အတွက် ကိရိယာတစ်ခုသာ ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်း၏ထိရောက်မှုသည် ကိုင်တွယ်ကုသသူ၏ ကျွမ်းကျင်မှုပေါ် တွင် မူတည်ပါသည်။ ခွဲစိတ်ကုသရာတွင် သုံးမည့်ဓားသည် ခွဲစိတ်ဆရာဝန်၏ ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်မှုပေါ်တွင် ထိရောက်မှု အတိုင်းအတာ တည်သကဲ့သို့ ဖြစ် ပါသည်။ ရောဂါကုသရာတွင် သလင်းကျောက်မျိုးစုံကို အသုံးပြုနိုင်သော်လည်း ဤစာအုပ်တွင်မူ သလင်းကျောက်အကြည် (Clear Quartz) ပေါ်တွင်သာ အာရုံစိုက် အထူးပြု ရေးသားထားပါသည်။





# အပိုင်း တစ်



(အခန်း - တစ်)

**အခြေခံအယူအဆနှင့် သဘောတရားများ**

သက်စောင့် သလင်းကျောက်ကုထုံးဆိုတာ ဘာလဲ။  
သလင်းကျောက်၏ အရေးပါသော သိဒ္ဓိစွမ်းရည်သုံးမျိုး။  
သလင်းကျောက်ကို မည်သည့်အချိန်တွင် မဝတ်သင့်ပါသလဲ။  
ကမ္မဝါဒနိယာမ။

သက်စောင့်သလင်းကျောက်ကုထုံး ဆိုတာ ဘာလဲ  
သက်စောင့် သလင်းကျောက်ကုထုံး ဆိုသည်မှာ အခြေခံအားဖြင့်  
သလင်းကျောက်ကို ကိရိယာအဖြစ် အသုံးပြုသော ကုသနည်းဖြစ်၏။

သလင်းကျောက်၏ အရေးပါသော သိဒ္ဓိစွမ်းရည်သုံးမျိုး  
သလင်းကျောက်၏ အရေးပါသော သိဒ္ဓိစွမ်းရည်သုံးမျိုး ဆိုတာ  
ဘာလဲ။

- ၁။ သိမ်မွေ့သော စွမ်းအင်လျှပ်သို (ကွန်ဒင်ဆာ)
- ၂။ ပညာပေး ညွှန်ကြားထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်း
- ၃။ စက္ကရလုံ့ဆော် အသက်သွင်းမှု

၁။ သိမ်မွေ့သော စွမ်းအင်လျှပ်သို (ကွန်ဒင်ဆာ)

သလင်းကျောက်သည် သိမ်မွေ့သော စွမ်းအင်လျှပ်သို (ကွန်ဒင်ဆာ) ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် စုပ်ယူနိုင်၏။ သိမ်းဆည်းနိုင်၏။ ထုတ်လွှင့်နိုင်၏။ သိမ်မွေ့သော စွမ်းအင်ကို ချိန်ရွယ်နိုင်၏။ နားလည်အောင် ပြောရလျှင် အားသွင်းနိုင်သော ဘက်ထရီဓာတ်ခဲနှင့် တူသည်။ ၎င်းသည် စုပ်ယူနိုင်၏။ သိမ်းဆည်းနိုင်၏။ လျှပ်စစ်စွမ်းအင်ကို ထုတ်လွှင့်နိုင်၏။ ထိုနည်းတူစွာပင် သလင်းကျောက်သည် သက်စောင့်စွမ်းအင်ကို စုပ်ယူနိုင်သည်။ သိမ်းဆည်းနိုင် သည်။ ထုတ်လွှင့်နိုင်သည်။ အာရုံပြု ချိန်ရွယ်နိုင်ပါသည်။

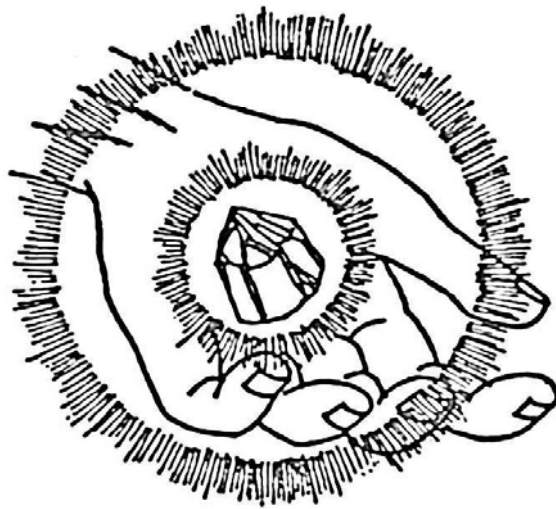
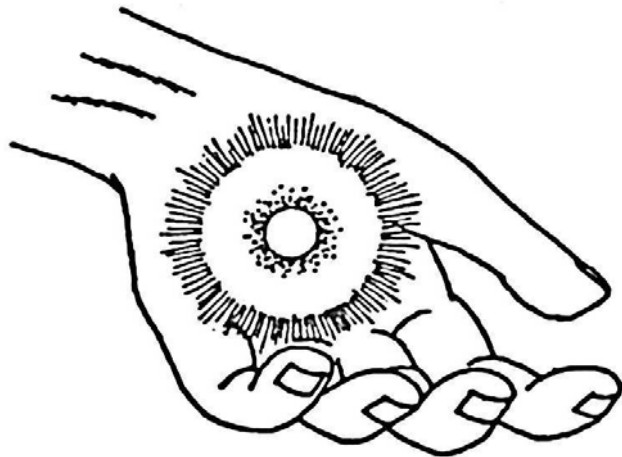
၂။ ပညာပေး ညွှန်ကြားထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်း

သဘာဝသလင်းကျောက်တစ်လုံးကို ယူကြည့်လျှင် အတွင်း၌ အလင်း ရောင် မီးပွားလေးများကို တွေ့ရသည်။ ဤအလင်းရောင် မီးပွားလေးများ သည်ပင် သိစိတ်မီးပွားလေးများ ဖြစ်၏။ ၎င်းသည် သိစိတ်၏အလွန် အခြေခံ ကျသောပုံစံများ ဖြစ်၏။ သလင်းကျောက် အတုများတွင်မူ သိစိတ် မီးပွား လေးများသည် အလွန်သေး၏။ ထို့ကြောင့်ပင် သဘာဝသလင်းကျောက်နှင့် နှိုင်းယှဉ်လျှင် စွမ်းအား အလွန် နည်းပါးလှသည်။

သလင်းကျောက်ကိုယ်နှိုက်တွင် ဆန္ဒအင်အားမရှိ။ သူသည် ညွှန်ကြား သည့်အတိုင်း တစ်သဝေမတိမ်း လိုက်နာ၏။ ‘သက်စောင့်စွမ်းအင်ကို စုပ်ယူ ဟုပြောလျှင် စုပ်ယူ၏။ သက်စောင့်စွမ်းအင်ကို လွှင့်ထုတ်’ဟုဆိုလျှင် လွှင့် ထုတ် တတ်၏။

လူနှင့် တိရစ္ဆာန်များတွင် သိစိတ်နှင့် ဆန္ဒစွမ်းအင်ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ပင် သူတို့သည် သင် စေခိုင်းတိုင်း အမြဲတစေ လိုက်မလုပ်တတ်ကြခြင်း ဖြစ်သည်။ သင်က သူကိုကို တစ်ခုခု လုပ်ခိုင်းတိုင်း သူတို့က မနာခံတတ်၊ လိုက်မလုပ်တတ်။ တိရစ္ဆာန်ပင်လျှင် သင် ခိုင်းတာ မလုပ်ခြင်းသည် သူ့မှာ လည်း သူ့ဆန္ဒနှင့်သူ ရှိခြင်းကြောင့်ဖြစ်၏။ အပင်များတွင်ပင် သိစိတ် ရှိ တတ်၏။ လူက အပင်ကို စကားပြောလျှင် သူက ပို၍ လျင်လျင်မြန်မြန်၊ ပို၍ သန်သန်မာမာ၊ ပို၍ ကြီးကြီးထွားထွား ဖြစ်တတ်၏။ သူတို့တွင်လည်း ဆန္ဒအား ရှိ၏။ သို့သော် ဒီဂရီ လျော့နည်းသည်။

အထက်တွင် ဖော်ပြထားခဲ့သည့်အတိုင်း သလင်းကျောက်တွင် ဆန္ဒအား မရှိ။ ထို့ကြောင့် သူတို့သည် ခိုင်းသည့်အတိုင်း လိုက်လုပ်တတ်၏။ သလင်းကျောက်ကို ခိုင်းစေ ညွှန်ကြားလျှင် ညွှန်ကြားချက်များများ မပေးပါနှင့်။ ရှုပ်ရှုပ်ထွေးထွေး မခိုင်းပါနှင့်။



ပုံ ၁ - ၁။ လက်စက္ကရပေါ်တွင် သလင်းကျောက်၏ လှုံ့ဆော်စွမ်းအင်

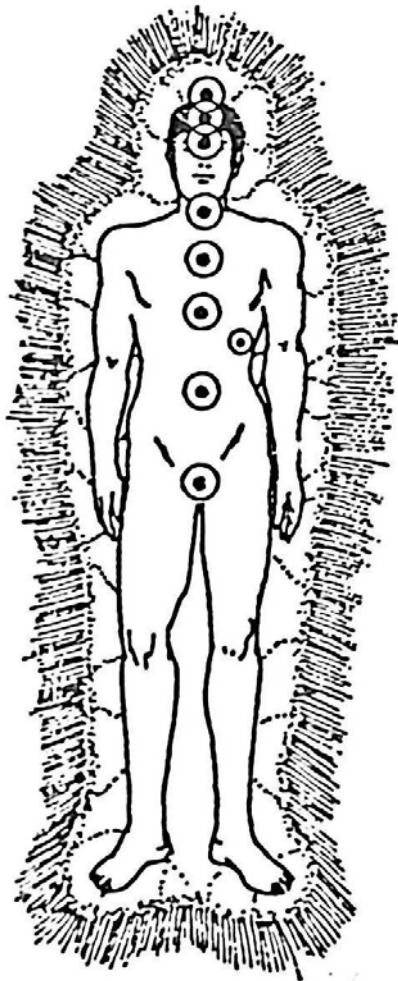
၃။ စက္ကရလှုံ့ဆော် အသက်သွင်းမှု

သလင်းကျောက်သည် စက္ကရလှုံ့ဆော်အသက်သွင်းမှု လုပ်နိုင်သော ပစ္စည်း ဖြစ်၏။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဆိုရလျှင် ၎င်းသည် စက္ကရများပေါ်တွင် သက်ရောက်မှု လုပ်နိုင်၏။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်၏ စက္ကရ တစ်ခုခုပေါ်တွင် သလင်းကျောက် တင်လိုက်လျှင် ထိုစက္ကရသည် လှုပ်ရှား သက်ဝင်လာ၏။ အမြင် စွမ်းအင်ရှိသူတစ်ဦးကို ကြည့်ခိုင်းလျှင် စက္ကရသည် ပို၍ကြီးလာ၊ လှုပ်ရှားမှု

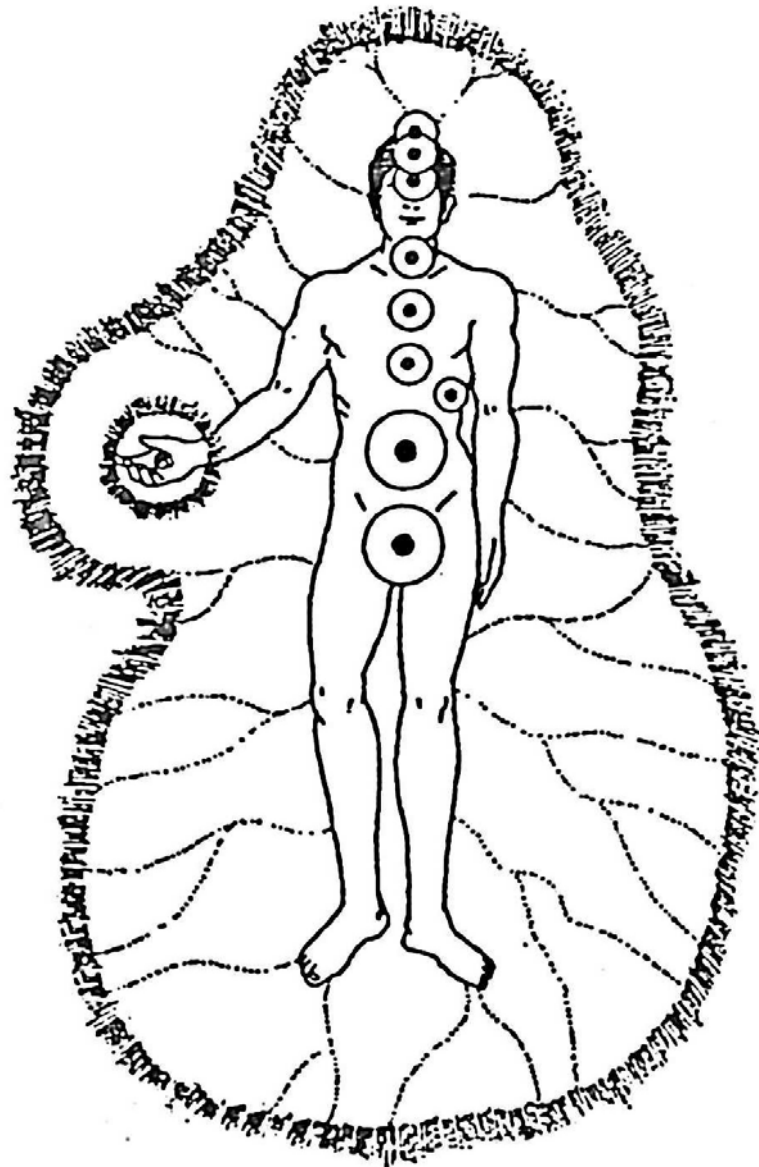
ပိုမြန်လာ၊ စွမ်းအင် ပိုမြင့်လာသည်ကို တွေ့ရမည်။ သလင်းကျောက်သည် သူနှင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့သော စက္ကရပေါ်တွင် သက်ရောက်မှု ရှိသည်သာမက သူ့ထက် နိမ့်ကျသော စက္ကရများအပေါ်တွင် သက်ရောက်မှုရှိကြောင်း တွေ့ရမည်။

အောက်ပါအတိုင်း စမ်းသပ်ကြည့်နိုင်သည်။

- ၁။ ကျန်းမာသော လူတစ်ဦးကို ခေါ်ပါ။ (ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကား မဖြစ်ရ။)
- ၂။ သင်၏ လက်ကို သက်ရောက် တုံ့ပြန်မှုရရန် မိနစ်အနည်းငယ် ပြုလုပ်ပါ။ (လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်ကို ပွတ်သပ်ခြင်း)
- ၃။ ငယ်ထိပ်မှ အောက်ခြေအထိ အဓိက စက္ကရများကို ဖြန့်ကြက် လိုက်ပါ။



- ၄။ ကြည်လင်သော သလင်းကျောက်ကြီးကြီးတစ်လုံးကို စမ်းသပ် ခံလူ၏ လက်ထဲ ထည့်ပါ။ အကယ်၍ သလင်းကျောက်သည် အချွန် ဖြစ်နေပါလျှင် အချွန်ကို လက်ဖဝါးဘက် လှည့်မထားဘဲ လူဘက်လှည့်ထားပါ။ (ပုံ ၁ - ၁)
- ၅။ ငယ်ထိပ်မှ အောက်ခြေအထိ အဓိက စက္ကရများကို ဓာတ်မှန် ဖြန့်ကြက်ရိုက်ပါ။ စက္ကရများ အရွယ်အစား ပြောင်းလဲလာမှုကို သတိပြုပါ။



ပုံ - ၁ - ၃။ လက်စက္ကရနှင့် အတွင်းရောင်ရှိန်ပေါ်တွင် သလင်းကျောက်၏ လှုံ့ဆော်သက်ရောက်မှု

၆။ အတွင်းရောင်ရှိန်ကို ဓာတ်မှန်ရိုက်ကြည့်ပါ။ အတွင်းရောင်ရှိန် အရွယ်အစားပမာဏ ပြောင်းလဲမှုကို သတိပြုပါ။

အောက်ပါအတိုင်း တွေ့ရှိရမည်။

(က) အဓိက စက္ကရအားလုံး ပို၍ကြီးလာ (သို့) ပို၍ လှုံ့ဆော်မှုရှိလာသည်။

(ခ) အောက်ပိုင်း စက္ကရများသည် အပေါ်ပိုင်း စက္ကရများထက် ပို၍ ကြီးလာ (သို့) ပို၍ လှုံ့ဆော်မှုရှိလာသည်။

(ဂ) အတွင်းရောင်ရှိန် ပို၍ ကြီးလာသည်။

(ဃ) အောက်ဘက်အတွင်းပိုင်း ရောင်ရှိန်သည် အပေါ်ဘက်အတွင်းပိုင်း ရောင်ရှိန်ထက် ပိုကြီးလာသည်။

သလင်းကျောက်များသည် စက္ကရများပေါ်တွင် သက်ရောက်မှုရှိပြီး ရောင်ရှိန်တို့ကို ပိုမိုကြီးမား၊ သန်စွမ်းစေသော်လည်း သူတို့သည် အပေါ်စက္ကရ ထက် အောက်ပိုင်းစက္ကရကို ပိုမိုလှုံ့ဆော်သက်ဝင်သည်ကို တွေ့ရ၏။ အပေါ်ပိုင်း စက္ကရများထက် အောက်ပိုင်းစက္ကရများက ပိုမိုကြီးမားသည်ကို နှိုင်းယှဉ် ကြည့်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါရှိသူ လူနာများအနေဖြင့် သလင်းကျောက်ကို ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်တွင်လည်းကောင်း၊ အခန်းထဲတွင်လည်းကောင်း မထားသင့်ကြောင်း သတိပြုကြရပါမည်။

### သလင်းကျောက်ကို မည်သည့်အချိန်တွင် မဝတ်သင့်ပါသလဲ

သလင်းကျောက် ဝတ်ဆင်ခြင်းတွင် ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးများ ရှိ၏။ ထို့ကြောင့် ဘယ်အချိန်တွင် ဝတ်သင့်သည်၊ ဘယ်အချိန်တွင် မဝတ်သင့်သည် ဆိုသည်ကို သိထားရမည်။ မဝတ်သင့်သော အခြေအနေများမှာ အောက်ပါ အတိုင်း ဖြစ်၏။

၁။ သွေးတိုးရှိသူသည် သလင်းကျောက်ကို မဝတ်သင့် သို့မဟုတ် သလင်းကျောက်ကြီးကြီး အနီးတွင် ကြာကြာမနေသင့်။ ထိုသို့ ဝတ်ဆင် နေထိုင်လျှင် သွေးတိုးရောဂါ ပိုဆိုးလာတတ်သည်၊ ထိန်းသိမ်းရ ခက်လာတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် သွေးတိုးရောဂါ အခံရှိသူအား သလင်းကျောက် ဝတ်ဆင်ခြင်းကို အကြံမပြုအပ်။

၂။ နှလုံးရောဂါရှိသူသည် သလင်းကျောက် မဝတ်သင့် သို့မဟုတ် သလင်းကျောက်ကြီးကြီး အနားတွင် အချိန်အတော်ကြာမနေသင့်။

၃။ သွေးကင်ဆာရောဂါ ရှိသူသည် သလင်းကျောက် မဝတ်သင့်။ သို့မဟုတ် သလင်းကျောက်ကြီးကြီး အနားတွင် အချိန်ကြာကြာ မနေသင့်။

၄။ လူတစ်ဦးတွင် အကြိတ် အဖု သို့မဟုတ် ကင်ဆာဖြစ်နေလျှင် သလင်းကျောက်ကို မဝတ်သင့်။ ကင်ဆာရောဂါတွင် အခြေခံ စက္ကရ၊ မြီးညှောင့်ရိုးစက္ကရနှင့် ရင်ညွန့် စက္ကရတို့သည် နဂိုတည်းကပင် သက်ရောက်မှု လွန်ကဲပြီးဖြစ်၏။ သလင်းကျောက်ဝတ်လျှင် ထိုအောက်ပိုင်းစက္ကရတို့ကို ပိုမိုသက်ရောက်နိုင်သဖြင့် ကင်ဆာဆဲလ်များ ပိုမိုလျင်မြန်စွာ ပျံ့ပွားစေနိုင်၏။

အသည်းကင်ဆာရောဂါ ဝေဒနာရှင်တစ်ဦးသည် ရောဂါဝေဒနာ ပိုမိုလျင်မြန်စွာ ပျောက်ချင်စေဖြင့် သလင်းကျောက်ကြီးကြီးနှင့် ကုသမှုခံယူရာ ရက်သတ္တတစ်ပတ်မှ နှစ်ပတ်အတွင်းတွင် ကင်ဆာဆဲလ်များ ပိုမိုလျင်မြန်စွာ ပျံ့နှံ့သွားသည်ကို တွေ့ခဲ့ရ၏။

၅။ ယေဘုယျအားဖြင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါ ခံစားနေရသူ စိတ်ဝေဒနာ ဖောက်ပြန်နေသူအနေဖြင့် သလင်းကျောက် မဝတ်ရ။

၆။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ သလင်းကျောက် မဝတ်ရ။ ဝတ်ဆင်မိလျှင် သွေးတိုးရောဂါ (သို့) ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်းများ ဖြစ်တတ်သည်။ သလင်းကျောက်တုံး ကြီးကြီးများနားတွင်လည်း မနေလျှင် ပိုကောင်းပါသည်။ အထူးသဖြင့် သန့်စင်ထားခြင်းမရှိသော သလင်းကျောက်တုံးများ အနီးတွင် မနေသင့်ပါ။

၇။ အဆင့်မြင့်ဝိပဿနာ၊ သမထလုပ်ငန်းများကို ကျင့်ကြံနေသူများ သည်လည်း သလင်းကျောက် မဝတ်သင့်ပါ။

မှတ်ချက် ။ ။ သလင်းကျောက်ဟု ဆိုရာတွင် စိန်နှင့် အခြား အဖိုးတန်ကျောက်သံပတ္တမြားပါ အကျုံးဝင်ပါသည်။

### ကမ္မဝါဒနိယာမ

ကမ္မဝါဒ၏ နိယာမအရ သူ စိုက်ပျိုးခဲ့သည်ကို သူ ပြန်ရိတ်သိမ်းရမည့် သဘာဝရှိ၏။ ဤသလင်းကျောက် ကုသနည်းသည်လည်း အခြားသော ပညာရပ်များကဲ့သို့ပင် အကောင်းလည်း သုံး၍ ရ၏။ အဆိုးလည်း သုံး၍ ရ၏။ မြင့်မြတ်သော ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် အသုံးပြုလျှင် ၎င်းသည် သမားတော် အတွက် ကံကောင်းခြင်းများစွာ ဆောင်ကြဉ်းပေးလာမည်သာ ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကံကောင်းမည်၊ ကျန်းမာရေးကောင်းမည်၊ ပျော်ရွှင်ချမ်းသာမည်။ သူတစ်ပါးကို မကောင်းသောစိတ်ဖြင့် အသုံးပြုလျှင် ထိုသူသည် ကံဆိုး မိုးမှောင်ကျမည်။ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့မည်၊ ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်မည်။ ဤကား ကမ္မဝါဒနိယာမ အစဉ်အလာပင်တည်း။



(အခန်း - နှစ်)

# သလင်းကျောက်ဖြင့် ရောဂါကုသရာတွင် အသုံးပြုသော အခြေခံနည်းပညာ လေးရပ်

သလင်းကျောက်ဖြင့် ရောဂါကုသရာတွင် အသုံးပြုသော အခြေခံ  
နည်းပညာလေးရပ်တို့မှာ -

- ၁။ ညစ်နွမ်းသော စွမ်းအင်များကို ဖယ်ရှားခြင်း - သန့်စင်နည်း။
- ၂။ သလင်းကျောက်အတွင်း သက်စောင့်ဓာတ်သွင်းခြင်း - အား  
သွင်းနည်း။
- ၃။ သလင်းကျောက်ကို ညွှန်ကြားချက်ပေးခြင်း - ညွှန်ကြားနည်း။
- ၄။ သလင်းကျောက်တွင်း၌ သက်စောင့်စွမ်းအင်ကို ကြာရှည်ခံအောင်  
လုပ်ခြင်း - တာရှည်ခံနည်း။

သလင်းကျောက်ကို အသုံးမပြုမီ သန့်စင်အောင်လုပ်ဖို့ အရေးကြီး၏။  
ဘာကြောင့် သန့်စင်ရသလဲ၊ သလင်းကျောက်ထဲက ဘာတွေကို ဖယ်ရှားပစ်  
သလဲ။

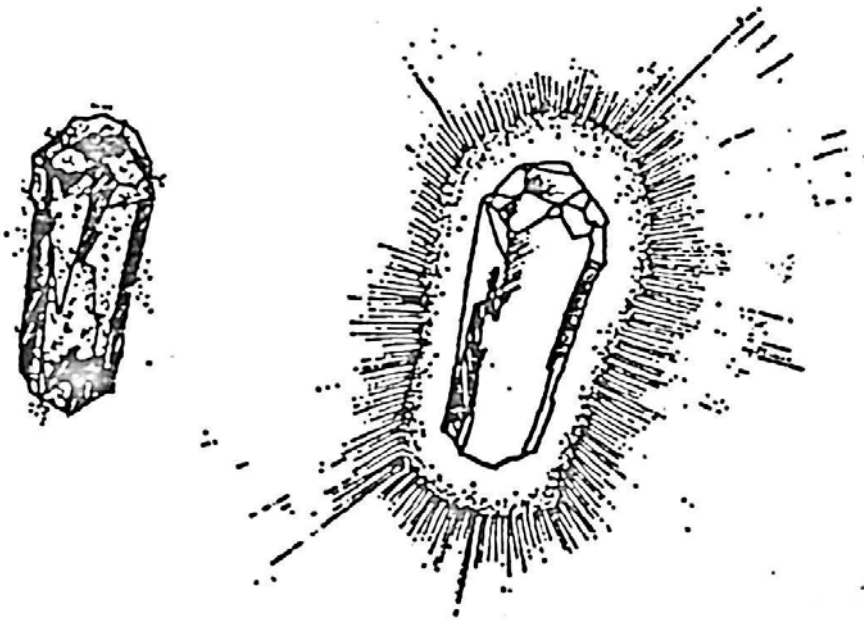


Fig . 2-1 A crystal before and after cleansing

### သန့်စင်နည်း

(၁) လူတစ်ယောက်က သလင်းကျောက်ကို ကိုင်တွယ်ပြီးလျှင်၊ ထိတွေ့ပြီးလျှင်၊ စွမ်းအင်သည် ကူးပြောင်း ဝင်ရောက်သွား၏။ ထိုစွမ်းအင်သည် သန့်ချင်သန့်မည် သို့တည်းမဟုတ် ညစ်နွမ်းချင် ညစ်နွမ်းမည်။ ညစ်နွမ်းသော သလင်းကျောက်ကို သုံးခြင်းသည် ရေသောက်ရန်အတွက် ညစ်ပတ်နေသော ခွက်ကို သုံးခြင်းနှင့်တူ၏။ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ လောင်းမထည့်မီ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီခွက်ကို စင်အောင်ဆေးရမည် မဟုတ်ပါလား။ ထိုနည်းတူပင် သန့်စင်သော သက်စောင့်ဓာတ်ကို ညစ်နွမ်းသော သလင်းကျောက်အတွင်းသို့ မထည့်သွင်းသင့်ပေ။ သလင်းကျောက်အတွင်းရှိ ညစ်နွမ်းနေသော စွမ်းအင်ကို ပထမဆုံး ဖယ်ရှားပစ်ရမည်။

(၂) သလင်းကျောက်ကို တစ်ခါ တစ်ဦးက ကိုင်တွယ် ထိတွေ့လိုက်သည်နှင့် ထိုသူ၏ စွမ်းအင်တစ်ခုခုကတော့ ကူးပြောင်းဝင်ရောက်သွားမည်သာ ဖြစ်၏။ ဥပမာ- ဒေါသကြီးသူကကိုင်မိလျှင် သလင်းကျောက်ထဲသို့ ဒေါသစိတ်ကဝင်သွားမည်။ လောဘသမားသည်လည်း သူ၏လောဘသည် သလင်းကျောက်ထဲ ဝင်သွားမည်သာ ဖြစ်သည်။ အကောင်းမြင်သမား၊ စိတ်ကောင်း

ရှိသူ၏ ဓာတ်သည်လည်း သူ ကိုင်သော သလင်းကျောက်တွင် ထိုဓာတ်ဝင် နေမည်သာ ဖြစ်သည်။ မည်သို့ ဆိုစေ သူတစ်ပါးကိုင်ပြီး သလင်းကျောက်ကို မိမိအသုံးမပြုမီ သန့်စင်ပစ်ဖို့ကား လို၏။

(၃) သလင်းကျောက်ကို မူလသုံးစွဲသူသည် မည်သို့သော ခိုင်းစေမှုမျိုး လုပ်ထားမှန်း မိမိ မသိနိုင်ပေ။ ထို့ကြောင့် မိမိသုံးစွဲမည့် သလင်းကျောက်ကို သန့်စင်ပြီးမှ သုံးစွဲသင့်၏။

လက်တွေ့အားဖြင့် အောက်ပါအတိုင်း ပြုလုပ်နိုင်သည်။

(၁) မသန့်စင်ရသေးသော သလင်းကျောက်တစ်လုံးကို ယူပါ။

(၂) သင့်လက်နှင့် လက်ချောင်းလေးများကို သက်ရောက်တုံ့ပြန်မှု ရစေရန် မိနစ်အနည်းငယ် လုပ်ပါ။ (လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်ကို ပွတ် သပ်ခြင်း)

(၃) သလင်းကျောက်ကို လက်ယာဘက်လက်ချောင်းများဖြင့် ကိုင်ပါ။ ကျေးဇူးပြုပြီး ဖြည်းညင်းစွာ ကိုင်တွယ်ပါ။ စွမ်းအင်သတ္တိကို ခံစားကြည့်ပါ။ သလင်းကျောက်စွမ်းအင်ကို သင် ခံစားနိုင်ပါ သလား။

(၄) သလင်းကျောက်မှ စွမ်းအင်အချို့ကို သင်၏ လက်ညှိုးနှင့် လက် ခလယ်ဖြင့် ခံယူပါ။ ထို့နောက် လက်မဖြင့် လက်ညှိုးနှင့် လက် ခလယ်ကို ပွတ်သပ်ကြည့်ပါ။ သန့်စင်မှု မပြုရသေးသော သလင်းကျောက်၏ စွမ်းအင် အရည်အသွေးကို ခံစားကြည့်ပါ။

(၅) လက်ဝဲဘက် လက်ချောင်းများဖြင့် အထက်ပါအတိုင်း ပြုလုပ်ပါ။

(၆) လက်ဝဲလက်ဖြင့် ခံစားမှုနှင့် လက်ယာလက် ခံစားမှုတို့ကို နှိုင်း ယှဉ် ခံစားကြည့်ပါ။

မည်သည့် ကွာခြားချက် ရှိပါသလဲ။ ညစ်နွမ်းနေသော စွမ်းအင်၏ ခံစားမှုက ဘယ်လိုပါလဲ။

သင်သည်သာ ခံစားလွယ်သူ ဖြစ်ပါသလား။ ညစ်ညမ်းသော သလင်း ကျောက်၏ စူးရှသော၊ စေးကပ်ကပ်ဖြစ်သော သို့မဟုတ် မသက်မသာဖြစ်သော ခံစားမှုမျိုးကို လက်ယာဘက်လက်များက ခံစားရလိမ့်မည်။

### သလင်းကျောက်သန့်စင်နည်း

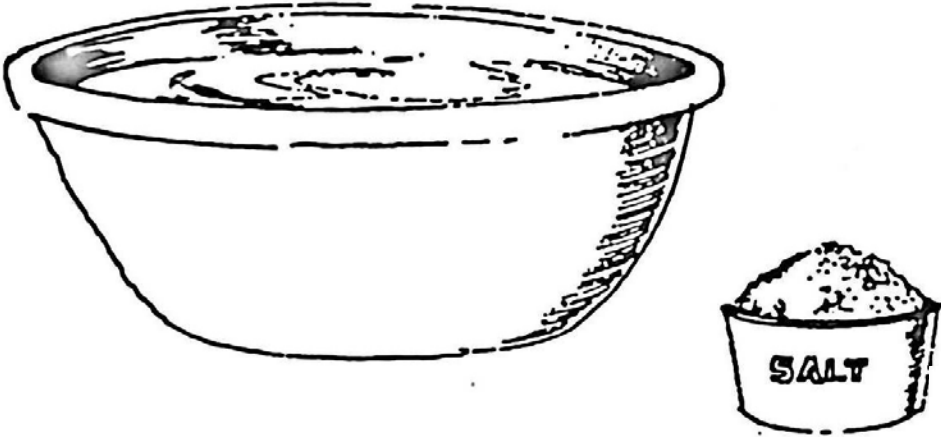
သလင်းကျောက် သန့်စင်နည်း အမျိုးမျိုးရှိသည်။ ညစ်နွမ်းသော စွမ်းအင်များကို ဖယ်ရှားရန် ရေနှင့် ဆား သို့မဟုတ် အမွှေးတိုင် သို့မဟုတ် နှစ်မျိုးလုံးကို သုံးနိုင်သည်။ မကောင်းသော ဓာတ်များနှင့် ယခင်ကလုပ်ခဲ့သော လုပ်ရပ်များကို ဖယ်ရှားရန် လျှပ်စစ် ခရမ်းရောင်ခြည်ဖြင့်လည်း ဖယ်ရှားနိုင်သည်။

### ရေနှင့် ဆား

နေရာတစ်နေရာသည် ကံမကောင်းဆိုပါက သင် ဘာလုပ်မည်နည်း။ သင်သည် ကက်သလစ်ဘာသာဝင်ဆိုပါက ဘုန်းတော်ကြီးတစ်ပါးကို ပင့်ဖိတ်ကာ ကောင်းချီးမင်္ဂလာတရားကို ပင့်ဖိတ်မည်။ ဘုန်းတော်ကြီးက ဘာကိုသုံးပြီး ကောင်းချီးမင်္ဂလာ ဖန်တီးပေးမည်နည်း။ ရေစင်ဖျန်းပေးမည်။ ရေစင်ထဲတွင် ဘာပါသနည်း။ ရေ၊ ဆားနှင့် ကျမ်းစာ (သို့) မြင့်မြတ်သောစွမ်းအင် ပါရှိမည်။

ရေနှင့် ဆားသည် သလင်းကျောက်ကို သန့်စင်ရာတွင် သုံးနိုင်သည်။ နှစ်မျိုး သုံးနိုင်သည်။

(၁) သလင်းကျောက်ကို ရေနှင့်ဆားထဲတွင် မိနစ်သုံးဆယ် သို့မဟုတ် ၎င်းထက် ပို၍ စိမ်ရမည်။ ရေ ဘယ်လောက် သုံးရမည်နည်း။ ရေဖလားတစ်ခွက်စာလောက်ဆို လုံလောက်ပါသည်။ ဆားကရော လက်တစ်ဆုပ်စာ။



ပုံ ၂ - ၂။ ရေနှင့် ဆား

စိတ်မှသော်လည်းကောင်း၊ နှုတ်ဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ ရွတ်ဆိုကာ ညစ်နွမ်းသော စွမ်းအင်များကို ဖယ်ရှားပေးရန် တောင်းဆိုရမည်။

(၂) ဆားရည်ထဲတွင် နှစ်မိနစ်မှ သုံးမိနစ်ကြာမျှ သလင်းကျောက်ကို လက်ဖြင့် ပွတ်ပေးရမည်။ သလင်းကျောက်ကို လက်ချောင်းလေးများဖြင့် ပွတ်သပ်ရင်း ညစ်နွမ်းသောစွမ်းအင်များ ပျောက်စေရန် စိတ်က ရည်သန်ထားရမည် သို့မဟုတ် ဤသလင်းကျောက်ထဲမှ ညစ်နွမ်းသော ဓာတ်များကို ဖယ်ထုတ်ပေးပါဟု နှုတ်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ စိတ်ဖြင့်လည်းကောင်း ရွတ်ဆိုရမည်။ ဤနည်းသည် ပထမနည်းထက် ပို၍မြန်၏။

သလင်းကျောက်ကို ရေနှင့် ဆားနှင့် ဆေးကြောခြင်းသည် ညစ်ညမ်းသော စွမ်းအင်ကို ဖယ်ရှားပေးရန်ဖြစ်သည်။ ရေသည် ညစ်နွမ်းသောစွမ်းအင်ကို အရည်ပျော်စေနိုင်သော စွမ်းရည်ရှိ၏။ ဆားသည်လည်း ထိုနည်းတူ အာနိသင်ရှိ၏။

အောက်ပါ နည်းများကို လက်တွေ့လုပ်ကိုင်ပါ။

- (၁) မသန့်စင်ရသေးသော သလင်းကျောက်တစ်လုံးကို ယူပါ။
- (၂) သင့်လက်နှင့် လက်ချောင်းများကို သက်ရောက်တုံ့ပြန်မှုရအောင် လုပ်ပါ။
- (၃) သလင်းကျောက်ကို ကြည့်ပါ။ သလင်းကျောက်၏ စွမ်းရည်အဆင့်နှင့် အရည်အသွေးကို ခံစားနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။
- (၄) ဆားရည်ထဲတွင် သလင်းကျောက်ကို သုံးမိနစ်မျှကြာအောင် ဆေးကြောပါ။
- (၅) သလင်းကျောက်ကို အခြောက်ခံပါ။
- (၆) သလင်းကျောက်ကို ပြန်ကိုင်ကြည့်ပါ။ သန့်စင်ပြီး သလင်းကျောက်၏ ဓာတ်အရည်အသွေးနှင့် အဆင့်ကို ခံစားပါ။

သလင်းကျောက်ကို သန့်စင်ခြင်းသည် ညစ်နွမ်းသော စွမ်းအင်များကို ဖယ်ရှားနိုင်ရုံမျှမက သက်စောင့်ဓာတ် စွမ်းအင်အဆင့်ကိုပါ တိုးမြှင့်နိုင်ပါသည်။

သလင်းကျောက်ကို သန့်စင်ရန် ဆားနှင့် ရေ မသုံးလိုပါက အီသိုင်း (သို့) မီသိုင်း အယ်လ်ကိုဟောကို ဖျန်းကာ လက်ဖြင့်ဆေးနိုင်ပါသည်။ သို့

သော် ဆားရည်နှင့် ဆေးကြောခြင်းက အယ်လ်ကိုဟောနှင့် ဆေးခြင်းထက် ပို၍ ထိရောက်မှုရှိပါသည်။

အကယ်၍ သလင်းကျောက်သည် အဆင့်မြင့်ကျောက် (သို့) အဖိုးတန် ကျောက်ဖြစ်ပါမူ ဆားရည်ကို မသုံးပါနှင့်။ ဆားက ကျောက်ကိုဖျက်ဆီးနိုင်၍ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအခါမျိုးတွင် ရေအေးဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ အယ်လ်ကိုဟောဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ နှစ်ခုလုံးဖြင့်သော်လည်းကောင်း ဆေးကြော နိုင်ပါသည်။

ရောဂါကြီးများကို ကုသခဲ့ရာတွင် သုံးသော သလင်းကျောက်ကိုကား အချိန်ပိုယူ၍ ဆေးကြောရပါမည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် စွမ်းအင်သည် အဆမတန် ညစ်နွမ်းနေ၍ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအခါမျိုးတွင် သလင်းကျောက်မှ အညစ်ဓာတ်ကို စင်ကြယ်စေရန် အမိန့်ပေး၍ သန့်စင်နည်းသုံးသင့် သုံးရပါ မည်။

### အမွှေးတိုင်

သလင်းကျောက် သန့်စင်ရန် အခြားနည်းတစ်နည်းမှာ အမွှေးတိုင် သုံးနည်း ဖြစ်ပါသည်။ အမွှေးတိုင် ထွန်းညှိလိုက်လျှင် စွမ်းအင်တစ်မျိုးထုတ်လွှင့် နိုင်ပါသည်။ အကြားအမြင် ပါရမီရှင်များအဖို့ အမွှေးတိုင်မှ ထုတ်လွှင့်သော ရောင်ခြည်ကို မြင်တတ်ပါသည်။ ထိုအရောင်များတွင် အရည်အသွေးအချို့ ပါဝင်၏။

အမွှေးတိုင် မျိုးစုံရှိ၏။ နံ့သာဖြူအမွှေးတိုင်ဆိုလျှင် ထွန်းညှိလိုက် လျှင် အစိမ်းရောင်ထွက်၏။ ထိုအရောင်တွင် သန့်စင်နိုင်သောဓာတ် ပါရှိ၏။ မည်သည့်ဘာသာဝင်မဆို ဘုရားစင်တွင် ထွန်းညှိပူဇော်သော အမွှေးတိုင်တို့ဖြင့် သလင်းကျောက်ကို သန့်စင်ပေးနိုင်၏။ စိတ်အာရုံညွတ်ကာ အမွှေးတိုင်ထွန်းပြီး သန့်စင်လျှင် ပို၍ ထိရောက်မှုရှိ၏။

‘ဤသလင်းကျောက် လုံးဝဥသည့် သန့်စင်ပါစေသတည်း’ ဟု စိတ် အာရုံညွတ်ကာ ဆုတောင်းပြီး သလင်းကျောက်ကို သန့်စင်ပေးရမည်။ အမွှေး တိုင်မှ ထွက်လာသော အလင်းရောင်သည် သိစိတ်ရှိ၏။ တန်ခိုး၏။ ထို့ကြောင့် သင်၏ ညွှန်ကြားမှုကို အလွယ်တကူ လိုက်နာနိုင်၏။

အမွှေးတိုင်သုံးပြီး သလင်းကျောက် သန့်စင်နည်း



ပုံ ၂-၃။ သလင်းကျောက်ကို အမွှေးတိုင်ဖြင့် သန့်စင်ခြင်း

- (၁) မသန့်စင်ရသေးသော သလင်းကျောက်တစ်လုံးကို ယူပါ။
- (၂) သင့်လက်နှင့် လက်ချောင်းများကို မိနစ်အနည်းငယ်ကြာအောင်၊ သက်ရောက်တုံ့ပြန်မှုရအောင်လုပ်ပါ။
- (၃) သလင်းကျောက်ကို ကြည့်ပါ။ သလင်းကျောက်၏ စွမ်းအင် အရည်အသွေးကို ခံစားကြည့်ပါ။
- (၄) နံ့သာဖြူ အမွှေးတိုင်ကို ထွန်းပါ။

- (၅) အမွှေးတိုင်၏ မီးခိုးများပေါ်တွင် သလင်းကျောက်ကို မီးကင်ပါ။  
စိတ်မှလည်း ဤသို့ ရွတ်ဆိုပါ။  
‘အလင်းဓာတ်စောင့်သော နတ်များ။ ဤသလင်းကျောက်ထဲမှ  
ညစ်နွမ်းသော စွမ်းအင်များကို သန့်စင်ပေးတော်မူပါ။ ကူညီပိုင်းမ  
ပေးမှုအတွက် ကျေးဇူးတင်ပါသည်’
- (၆) သလင်းကျောက်ကို ထပ်ကိုင်ကြည့်ပါဦး။ သလင်းကျောက်၏  
စွမ်းအင် အရည်အသွေးကို ခံစားကြည့်ပါ။ ပို၍ သန့်စင်လာပါ  
သလား၊ ပို၍ ပေါ့ပါးလာပါသလား၊ စွမ်းအင်အဆင့် ပိုမြင့်လာပါ  
သလား။

### လျှပ်စစ်ဓရမ်းရောင် ရောင်ခြည်

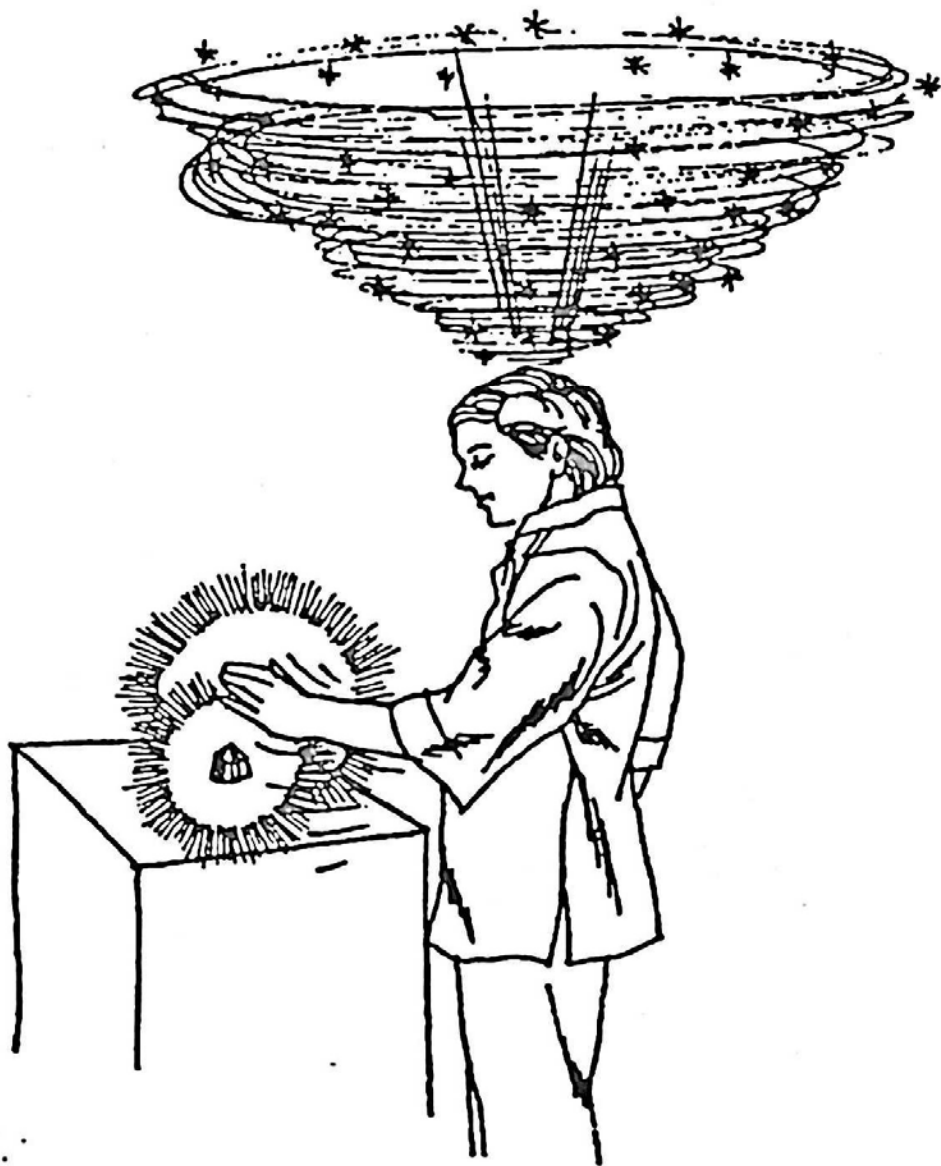
သလင်းကျောက်ကို ရေနှင့် ဆားနှင့် ဆေးကြောပေးခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်က ဘာလဲ၊ ညစ်နွမ်းသော စွမ်းအင်ကို ဖယ်ရှားရန် ဖြစ်သည်။ ဆားရေဖြင့် ဆေးကြောခြင်းသည် ယခင်က ပူးကပ်နေသော မကောင်းသည့် ဓာတ်များကို ဆေးကြောနိုင်ပါသလား။ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းသော်လည်းကောင်း ရနိုင်သည်။ ရချင်မှလည်း ရနိုင်မည်။ ပထမအစီအစဉ်နှင့်ရော ရနိုင်ပါသလား။ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းသော်လည်းကောင်း ရချင်ရမည်။ ရနိုင်မှလည်း ရမည်။ သို့ဆိုလျှင် ပိုမိုအားကောင်းသော လျှပ်စစ်ဓရမ်းရောင် ရောင်ခြည်ဖြင့် စမ်းကြည့်ပါဦး။

### လျှပ်စစ်ဓရမ်းရောင် ရောင်ခြည်ဖြင့်

#### သလင်းကျောက်သန့်စင်နည်း

- (၁) မသန့်စင်ရသေးသော သလင်းကျောက်ကို ယူပါ။
- (၂) သင့်လက်နှင့်လက်ချောင်းများကို မိနစ်အနည်းငယ်မျှ ကြာအောင် သက်ရောက်တုံ့ပြန်မှုရအောင်လုပ်ပါ။
- (၃) သလင်းကျောက်ကို ကိုင်ကြည့်ပါ။ သလင်းကျောက်၏ စွမ်းအင် အရည်အသွေးကို ခံစားကြည့်ပါ။
- (၄) သင့်လျှာကို လိပ်ပြီး အာခေါင်နှင့် ကပ်ထားပါ။

- (၅) သင့်ငယ်ထိပ်နှင့် သင့်လက်အပေါ် အာရုံစိုက်ထားပါ။
- (၆) လျှပ်စစ်ခရမ်းရောင် အလင်းရောင်ခြည် (သို့) တောက်ပသော အဖြူရောင် ရောင်ခြည်ဖြင့် သလင်းကျောက်ပေါ် ဝှေ့ယမ်းပေးပါ။
- (၁၀) ကြိမ်မျှ ဝှေ့ယမ်းရင်း မကောင်းသောဓာတ်များ လွင့်ပြယ် ပါစေဟု အာရုံပြုထားပါ။
- (၇) သလင်းကျောက်ကို ပြန်ကိုင်ကြည့်ပါ။ သလင်းကျောက်၏ စွမ်းအင် အရည်အသွေးကို ခံစားပါ။



ပုံ ၂ - ၄။ သလင်းကျောက်ကို လျှပ်စစ်ခရမ်းရောင် ရောင်ခြည်ဖြင့် သန့်စင်ခြင်း

**ဆုတောင်းရွတ်ဆိုရင်း သလင်းကျောက် သန့်စင်နည်း**

- (၁) မသန့်စင်ရသေးသော သလင်းကျောက်ကို ယူပါ။
- (၂) သင့်လက်နှင့် လက်ချောင်းများကို မိနစ်အနည်းငယ်မျှကြာအောင်၊ သက်ရောက် တုံ့ပြန်မှုရအောင် လုပ်ပါ။
- (၃) သလင်းကျောက်ကို ကိုင်ကြည့်ပါ။ သလင်းကျောက်၏ စွမ်းအင် အရည်အသွေးကို ခံစားကြည့်ပါ။
- (၄) သင့်ငယ်ထိပ်နှင့် သင့်လက်အပေါ် အာရုံစိုက်ထားပါ။
- (၅) သင့်လျှာကိုလိပ်ပြီး အာခေါင်နှင့် ကပ်ထားပါ။
- (၆) သလင်းကျောက်ကို ကြည့်ပြီး ရွတ်ဆိုပါ။

‘တန်ခိုးတော်ရှင်၊ သမ္မာဒေဝ နတ်ကောင်းနတ်မြတ်များ၊ ဤသလင်းကျောက်မှ ညစ်နွမ်းသော စွမ်းအင်များကို သန့်စင်ပေးသည့်အတွက် ကျေးဇူးဥပကာရ တင်ရှိပါသည်။ ပုဂ္ဂိုလ်များ အားလုံးကို ယုံကြည်သက်ဝင်ပါသည်’

- (၇) ဤသို့ရွတ်ဆိုရင်း သလင်းကျောက်ကို ဆယ်ကြိမ်မျှ ဝှေ့ယမ်းပါ။
- (၈) သင့်အာရုံထဲတွင် လျှပ်စစ်ခရမ်းရောင်ရောင်ခြည် (သို့) တောက်ပသော အဖြူရောင်ရောင်ခြည် သလင်းကျောက်ထဲ ဝင်သွားသည်ဟု မြင်ယောင်ထားပါ။ (ဤအဆင့်ကို လုပ်လိုက လုပ်ပါ၊ ချန်လိုက ချန်ပါ)
- (၉) သလင်းကျောက်ကို ပြန်ကိုင်ကြည့်ပါ။ ယခင် အခြေအနေနှင့် ဘာကွာလာပါသလဲ။ ပို၍သန့်စင်သလား၊ ပို၍ ပေါ့ပါးလာပါသလား။ သလင်းကျောက် သန့်စင်ရာတွင် အမွှေးတိုင်သည် မပါမဖြစ် ပါရမည်။ ရေနှင့် ဆား၊ လျှပ်စစ် ခရမ်းရောင်ရောင်ခြည် တို့သည်လည်း လိုအပ်ပါသည်။ ရှိခိုးဆုတောင်းခြင်းသည် အလွန်အမင်း အကူအညီရစေနိုင်သည်။

**အားသွင်းနည်း**

သလင်းကျောက်တွင်းသို့ သက်စောင့်ဓာတ်စွမ်းအင် ထည့်သွင်းနည်းကို အခန်း (၆) တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

### ညွှန်ကြားနည်း

ညွှန်ကြားနည်း (၃) နည်း ရှိသည်။

- (၁) နှုတ်ဖြင့် - ညွှန်ကြားချက်ကို ကျယ်လောင်စွာ ရွတ်ဆိုခြင်း။
- (၂) စိတ်ဖြင့် - သလင်းကျောက်ကို တိုးတိတ်စွာသော်လည်းကောင်း၊ စိတ်ထဲမှလည်းကောင်း ညွှန်ကြားချက်ပေးရမည်။
- (၃) စိတ်သက်သက်ဖြင့် - မိမိ ခိုင်းစေညွှန်ကြားမှုကို နှုတ်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ စိတ်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ စကားလုံးများဖြင့်လည်းကောင်း လုံးဝ မသုံးစွဲဘဲ ညွှန်ကြားခြင်း ဖြစ်သည်။

### တာရှည်ခံနည်း

သလင်းကျောက်၏ သိဒ္ဓိစွမ်းအင် ကြာရှည်ခံရန် သလင်းကျောက်၏ ရောင်ရှိန်ကို ဖြူပြာရောင် (သို့) အပြာဖျော့ရောင်အလင်းဖြင့် သုတ်လိမ်းခြင်း ဖြစ်သည်။ စိတ်အာရုံထဲမှ ဖြူပြာရောင်ကိုမှန်းဆကာ ထိုအရောင်ဖြင့် သလင်းကျောက်ကို လက်ဖြင့် သုတ်လိမ်းရမည်။ သို့ဖြင့် သလင်းကျောက်တစ်ခုလုံးသည် ဖြူပြာရောင် (သို့) အပြာဖျော့ရောင်တို့ဖြင့် လိမ်းကျပြီး ဖြစ်သွားသည်ဟု စိတ်ထဲတွင် မြင်ယောင်လာရမည်။ ဤသည်ကို တာရှည်ခံနည်းဟု ခေါ်သည်။ ဤနည်းဖြင့် သလင်းကျောက်၏ ခံနိုင်ရည်စွမ်းရည် အလွယ်တကူ မပျောက်လွင့်ဘဲ တာရှည်ခံမည်ဟု ယုံကြည်ကြ၏။





(အခန်း - သုံး)

**သင်၏ ကုသမှုစွမ်းရည်သိဒ္ဓိကို တိုးပွားအောင်လုပ်နည်း**

သက်စောင့်ကုသနည်း၏ ပြဿနာများမှ တစ်ခုမှာ ကုသသူသည် တစ်ခါတစ်ရံ ထိုးထွက်နေသော လက်အပေါ်တွင်သာ အာရုံစူးစိုက်နေပြီး ခံယူသည့်လက်တွင် အာရုံမထားတတ်ခြင်းဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ကုသသူသည် ပင် အားအင် ဆုတ်ယုတ်တတ်သည်။ နောက်ပြဿနာတစ်ခုမှာ သက်စောင့် စွမ်းအင်ကို လူနာ၏ စုပ်ယူနိုင်စွမ်းက ကုသသူထံမှ ထုတ်လွှင့်သည့် သက် စောင့်စွမ်းအင်ထက် ပိုများနေ၍ ကုသသူခမျာ အားအင်ဆုတ်ယုတ်ရသည် လည်း ရှိ၏။ ကုသသူကိုယ်တိုင်ပင် သူ့ရောဂါကို ပြန်လည် ပျောက်ကင်းအောင် အတော်အချိန်ယူ၍ ကုသပေးရပါမည်။ ဤပြဿနာတွေကို မည်သို့ ကျော်နင်း နိုင်ပါမည်နည်း။

**ကုသမှုစွမ်းရည်သိဒ္ဓိ တိုးပွားနည်း**

အောက်ဖော်ပြပါနည်းများကို အခြေခံပြီး သလင်းကျောက်ကို ကုသမှု စွမ်းရည် ပိုမိုထက်မြက်အောင် လုပ်နိုင်ပါသည်။

(၁) သလင်းကျောက်သည် စက္ကရများကို လှုံ့ဆော်ပေးသည်။ ခံယူ သော လက်စက္ကရနှင့် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး၏ စက္ကရများအပေါ် လှုံ့ဆော်နိုင် ပါသည်။

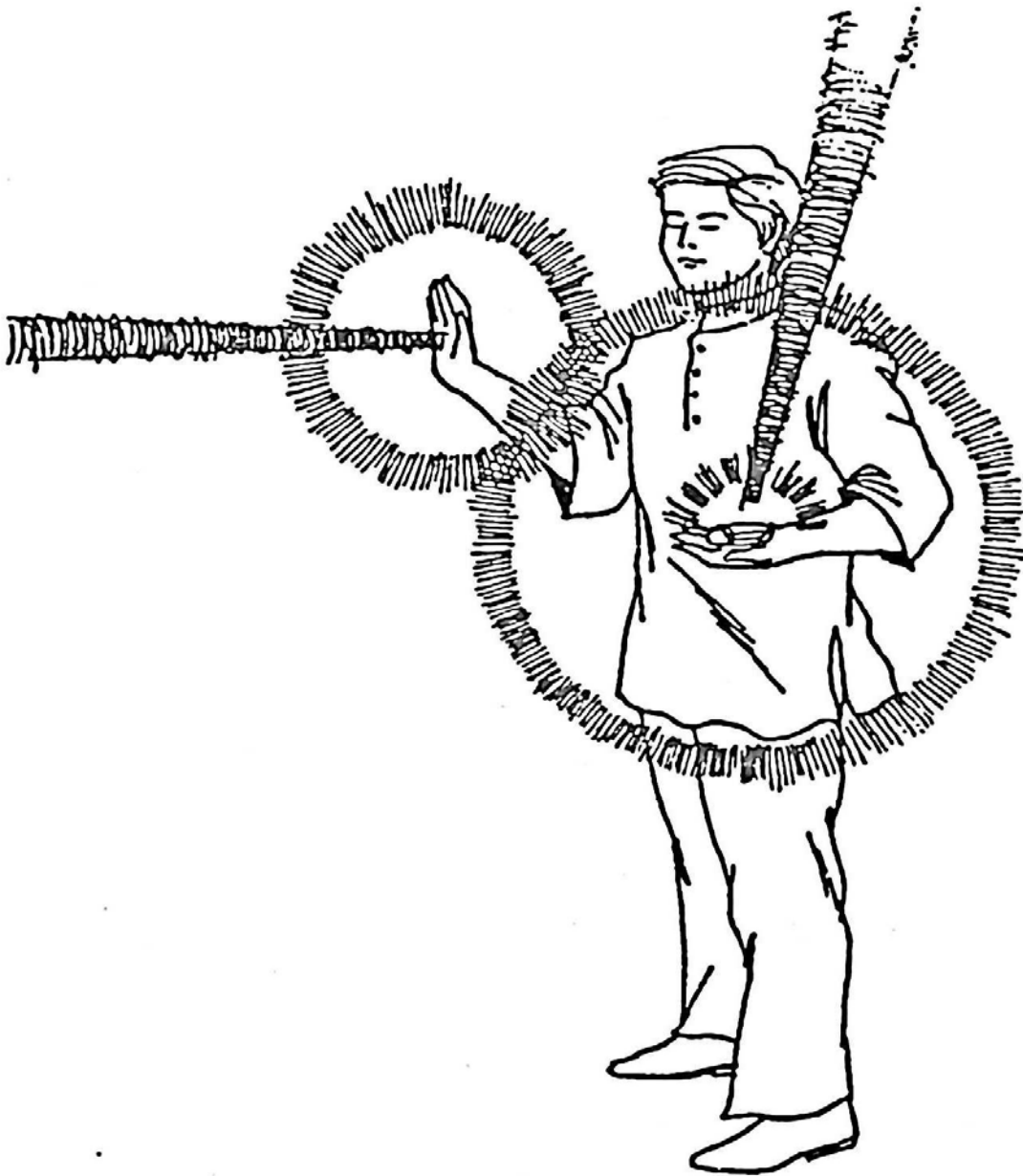
ကြည်လင်သော သလင်းကျောက်တုံးကြီးတစ်လုံးကို ခံယူသောလက်တွင် ထည့်ထားပါက သင်၏ ကုသမှုစွမ်းရည်သိဒ္ဓိသည် ချက်ချင်းပင် ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်း တိုးမြှင့်လာလိမ့်မည်။

ထိုခံယူသော လက်၏ စက္ကရသည် တုံ့ပြန်မှုမြင့်မားစွာ ရရှိပြီး ဆန့်ထုတ်ထားသော လက်၏ စက္ကရက ပိုကြီးလိမ့်မည်။ ဆန့်ထုတ်ထားသော လက်တွင် အာရုံစိုက်မှု ပိုမိုမြင့်မားပြီး ခံယူသည့် လက်တွင် အာရုံစိုက်မှု နည်းပါးခြင်းကြောင့် ကုသသူ၏ အားအင်ဆုတ်ယုတ်မှု ဖြစ်ပွားစေသော ပြဿနာကို ဖြေရှင်းနိုင်သည်။

ခံယူသည့်လက်တွင် ကြီးမားသော သလင်းကျောက်တုံးကို ကိုင်ထားခြင်းဖြင့် ကုသသူတွင် သက်စောင့်စွမ်းအင်ဓာတ် ပိုကြီးလာစေနိုင်သည်ကလည်း အကြောင်းတစ်ကြောင်း ဖြစ်သည်။ ကုသသူထံမှ သက်စောင့်စွမ်းအင် စုပ်ယူနှုန်းသည် လူနာ၏ သက်စောင့်စွမ်းအင် စုပ်ယူနှုန်းထက် မြင့်မားသည်။ အလွန်အားအင်ဆုတ်ယုတ်သော လူနာကို ကုသရာတွင် ကုသသူ အားအင်ဆုတ်ယုတ်သည်မှာ ထိုအတွက်ကြောင့် ဖြစ်သည်။

(၂) သလင်းကျောက်သည် သက်စောင့်စွမ်းအင်၏ သိပ်သည်းဆကို ပိုမိုတိုးပွားစေသည်။ ထိုစွမ်းအင်သည် စက္ကရနှင့် စွမ်းအင်ခန္ဓာကိုယ်တို့မှ စုပ်ယူပြီး ထိုးထွက်လာသောစွမ်းအင် ဖြစ်သည်။

သလင်းကျောက်တုံး ကြီးမားလေလေ စက္ကရအပေါ် တုံ့ပြန်မှုဒီဂရီ မြင့်မားလေလေဖြစ်၏။ ဥပမာ-စက္ကရ၏ ပျမ်းမျှအရွယ်အစားသည် သုံးလက်မ ဖြစ်လျှင် ခံယူသောလက်မှ သလင်းကျောက်သည် ပျမ်းမျှ စက္ကရအရွယ် အစားကို နှစ်ဆတိုးစေသည်။ မည်သို့ဆိုစေ သလင်းကျောက်သည် ရှစ်ကျပ် သားမှ တစ်ဆယ့်ခြောက်ကျပ်သား အရွယ်ပမာဏ အသင့်လျော်ဆုံး ဖြစ်၏။ ၄၀၀ ဂရမ်မျှသော သလင်းကျောက်ကိုသုံးလျှင် ကုသမှုစွမ်းရည် ပိုမိုမြင့်မား၏။ သို့သော် ကုသသူက လက်ထဲတွင် နာရီပေါင်းများစွာ ကိုင်တွယ်ရန်ကား ခက်ခဲ၏။ အကယ်၍ ကုသသူက ထိုမျှပမာဏရှိသော သလင်းကျောက်တုံး သုံးဆယ်ကျပ်သားမှ လေးဆယ်ကျပ်သားကို ကိုင်တွယ်ရန် အသင့်လျော်ဆုံး ဖြစ်ပါသည်။



ပုံ ၃ -၁။ လက်ခံသောလက်တွင် သလင်းကျောက်ကို ကိုင်ထားခြင်းဖြင့် ကုသမှုစွမ်းရည်ကို တိုးမြှင့်စေသည်။

### စမ်းသပ်ချက်

- (၁) သင့်လက်စက္ကရ၏ ထူထဲမှုနှင့် အကျယ်အဝန်းကို ခန့်မှန်းကြည့်ပါ။ သင့်လက်ဝါး၏ စွမ်းအင်ကို ခံစားနိုင်ပါသလား။
- (၂) သင်၏ ခံယူသည့်လက်ပေါ်တွင် ကြည်လင်သော သလင်းကျောက် တစ်ခုကို တင်ပါ။

(၃) သင့်လက်၏ ထူထဲမှုနှင့် အကျယ်အဝန်းကို ပြန်လည် ခန့်မှန်းကြည့်ပါက ပိုမို ထူထဲ သိပ်သည်းလာကာ အချင်းလည်း ပိုမို ကျယ်လာသည်ကို သတိပြုမိပါမည်။

**သင်၏ ကုသမှုစွမ်းရည်ကို ပိုမိုတိုးပွားရန် မည်သို့လုပ်မည်နည်း**

(၄) တစ်ဆယ့်ခြောက်ကျပ်သားမျှ အလေးချိန်စီးသော ကြည်လင်သည့် သလင်းကျောက်ကို ယူပါ။

(၅) သလင်းကျောက်ကို ကောင်းစွာ သန့်စင်ပါ။ ၎င်းသည် နဂိုရှိရင်းစွဲ ညစ်ညမ်းမှုများကို ဖယ်ရှားစေကာ သလင်းကျောက်၏ စွမ်းအားကို ပိုမိုထက်မြက်စေ၍ အလွန် အရေးကြီးပါသည်။

(၆) သလင်းကျောက်၏ ထိပ်ချွန်ကို သင့်ဘက်လှည့်ပြီး ကိုင်ပါ။ ဘာကြောင့် အချွန်ပိုင်းကို သင့်ဘက် လှည့်ထားရပါသနည်း။ သလင်းကျောက် အချွန်ပိုင်းမှ သက်စောင့်စွမ်းအင် ထွက်သောကြောင့် ဖြစ်၏။ သင်က သက်စောင့်စွမ်းအင်ကို ရယူလိုသူဖြစ်ရာ အချွန်ပိုင်းကို သင့်ဘက် လှည့်ထားရမည် ဖြစ်၏။

(၇) လျှာကို လိပ်ပြီး အာခေါင်နှင့် ထိထားပါ။ သလင်းကျောက်သည် စက္ကရ အောက်ပိုင်းများအပေါ်တွင် အလွန်အကျူး ထိရောက်စေသည်။ လျှာနှင့် အာခေါင် ထိထားခြင်းဖြင့် ထိုသို့ ထိရောက်မှုအား လျော့သွားစေနိုင်သည်။ သို့ဖြင့် အောက်ပိုင်းစက္ကရများသည် အပေါ်ပိုင်း စက္ကရများထက် အနည်းငယ် ကြီးမားသွားရုံသာ ဖြစ်စေနိုင်သည်။

(၈) ကြည်လင်သည့် သလင်းကျောက်ကို ခဲယူသည့် လက်ပေါ်တွင် ထားကာ ဆန့်ထုတ်မည့်လက်ဖြင့် ဝှေ့ယမ်းခြင်း၊ စွမ်းအားသွင်းခြင်းများကို အသုံးပြုပါ။ ဤသို့ဖြင့် သင်၏ ကုသမှုစွမ်းရည်ကို နှစ်ဆတိုးနိုင်သည့်အပြင် လူနာကို ကုသချိန် အတိုင်းအတာပမာဏလည်း လျော့နည်းစေနိုင်ပါသည်။

ကုသပြီးနောက်တွင် ဆန့်ထုတ်ထားသော လက်နှင့် လက်မောင်းတို့ကို ကောင်းစွာ ဆေးကြောပါ။ သို့မှသာ ရောဂါများ သင့်ထံ မကူးစက်နိုင်မည်။

ဖြစ်သည်။ သလင်းကျောက် ကိုင်ထားသော ခံယူသည့် လက်လည်း ဆေးကြောရန် တိုက်တွန်းလိုပါသည်။ ပိုလျှံနေသော သက်စောင့်ဓာတ် စွမ်းအင်များကို ဖယ်ရှားရန် ဖြစ်ပါသည်။

**သက်စောင့်ကုသနည်းတွင် ရှောင်ရှားရမည့် အချက်ငါးချက်**

(၁) ကလေးပေါက်စများ၊ အလွန်ငယ်သော ကလေးများ သို့မဟုတ် အလွန်အားနည်းသော၊ အလွန်အသက်ကြီးသော လူနာများကို အားသိပ်ပြင်းသော ကုသမှုမျိုး မလုပ်ပေးပါနှင့်။ ကလေးပေါက်စများ၊ အလွန်ငယ်သော ကလေးများတို့တွင် သူတို့၏စက္ကရများ (စွမ်းအင်ဗဟိုချက်များ)သည် အလွန်သေးငယ်ပြီး ခံနိုင်ရည်အား မရှိကြ။ အလွန်အသက်ကြီးသော၊ အလွန်အားနည်းသော လူနာများတွင်လည်း သူတို့၏စက္ကရသည် အားနည်းနေသဖြင့် ခံနိုင်ရည်မရှိ။ ရေအလွန်ငတ်နေသူအား အချိန်တိုတိုတောင်းတောင်းအတွင်း ရေများစွာ တိုက်လိုက်လျှင် သီးသွားမည်ဟူသော ဥပမာအတိုင်းပင်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ထိုသို့သော လူနာမျိုးများကို စိတ်ရှည်လက်ရှည် အချိန်ယူပြီး ဖြည်းဖြည်းချင်း ကုသရမည်။

(၂) မျက်လုံးကို တိုက်ရိုက် အားမသွင်းရ။ မျက်လုံးသည် အလွန်နူးညံ့သဖြင့် တိုက်ရိုက် အားသွင်းလျှင် ရေရှည်တွင် ပျက်စီးတတ်၏။ မျက်လုံးကို အားသွင်းလိုလျှင် ဦးခေါင်း နောက်ဘက် (နောက်စေ့ စက္ကရ) မှသော်လည်းကောင်း၊ မျက်ခုံးနှစ်ခုကြား (အာနေစက္ကရ) မှသော်လည်းကောင်း၊ နားထင် (နားသယ်) (နားထင် စက္ကရ) မှသော်လည်းကောင်း အားသွင်းပေးရမည်။ မျက်လုံးများတွင် လုံလောက်စွာ အားသွင်းရရှိပြီးလျှင် ပိုသော သက်စောင့်ဓာတ်များသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ အခြားအစိတ်အပိုင်းများသို့ ပျံ့နှံ့သွားမည်။

(၃) နှလုံးကို တိုက်ရိုက် ခပ်ပြင်းပြင်း အချိန်အတော်ကြာ အားမသွင်းရ။ နှလုံးသည် သိမှုစွမ်းရည်မြင့်မားပြီး နူးညံ့လွန်းသောအရာဖြစ်၏။ သက်စောင့်ဓာတ် အဝင်များလျှင် ပျက်စီးတတ်၏။ နှလုံးကို အားသွင်းလိုလျှင် နှလုံးတည်နေရာအနီးရှိ ကျောရိုးနောက်ဘက်က အားသွင်းပေးရ၏။ နှလုံးအနောက်ဘက်မှ အားသွင်းလျှင် သက်စောင့်ဓာတ်များသည် နှလုံးကိုသာမက အခြားသော ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများသို့ပါ ရောက်သွားနိုင်သည်။

(၄) ကလေးပေါက်စများ၊ ကလေးငယ်များနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ မင်းမိန်း စက္ကရကို အားမသွင်းရ။ ထိုသို့ဖြစ်လျှင် သွေးတိုးလာ တတ်၏။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များတွင်လည်း ထိုသို့ပြုလုပ်လျှင် မမွေး သေးသောကလေးကို ထိခိုက်တတ်ရာ (အတွေ့အကြုံ ရင့်ကျက် သော၊ အဆင့်မြင့် သက်စောင့်ဆရာကြီးများသာ ကုသနိုင်၏။)

(၅) ကလေးငယ်များ၏ သရက်ရွက်စက္ကရကိုလည်း အားမသွင်းရ။ ထိုအတူ သွေးတိုးရောဂါရှိသော၊ သွေးတိုးရောဂါအခံရှိသော လူနာများ၏ သရက်ရွက် စက္ကရကိုလည်း အားမသွင်းရ။ ထိုသို့လုပ်လျှင် လူနာ၏ အခြေ အနေသည် ပိုဆိုးလာမည်။ သရက်ရွက် စက္ကရကို ကိုင်တွယ်လျှင် အတွေ့ အကြုံ ရင့်ကျက်သော အဆင့်မြင့်ဆရာများသာ ကုသနိုင်၏။

**သလင်းကျောက်၏ စွမ်းအင်ကို ဆုံးဖြတ်နိုင်သော အချက်များ**

သလင်းကျောက်မျိုးစုံတွင် စွမ်းအင်မျိုးစုံရှိ၏။ သလင်းကျောက်သည် ပိုမို ကြည်လင်လေ ပိုမိုစွမ်းအားကြီးလေဖြစ်၏။ ခပ်မှိုင်းမှိုင်း အရောင်ရှိသော သလင်းကျောက်များထက် ပိုမိုကြည်လင်သော သလင်းကျောက်များက ပိုမို အစွမ်းထက်ပါသည်။ နှင်းဆီသလင်းသည် ကြည်လင်ထွင်းဖောက်မှု မရှိ။ ထို့ကြောင့် ကြည်လင်သော သလင်းကျောက်လောက်ကား စွမ်းအား မရှိပေ။ သို့သော် ၎င်းသည် ပန်းရောင်ဖြစ်သောကြောင့် ၎င်း၏ သက်စောင့် စွမ်းအင်ကို လူနာက လွယ်ကူစွာ ခံယူရရှိနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ကုသမှုပိုင်း တွင် အချိန်ပို၍ မြန်မြန်ဆန်ဆန် ကုသနိုင်၏။ သလင်းကျောက်၏ ကြည်လင်မှု ပိုင်းအပြင် အရွယ်အစား ပမာဏသည်လည်း အရေးကြီး၏။ ကြီးမားသော သလင်းကျောက်ပင်ဖြစ်စေ၊ အရွယ်ပမာဏ သေးငယ်သော သလင်းကျောက်ပင် ဖြစ်ပါစေ ၎င်းကို မှန်ကန်ကောင်းမွန်စွာ အားသွင်းစီရင်ထားပါက ၎င်းသည် စွမ်းအားအလွန်ကြီးသော သလင်းကျောက် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

**သလင်းကျောက်ကို လက်စွပ်အဖြစ် အသုံးပြုခြင်း**

သလင်းကျောက် ကြီးကြီးမားမားကို ကိုင်တွယ်ကုသရန် အဆင်မပြေ လျှင် သလင်းကျောက်ကို လက်စွပ်ကွင်းဝတ်ပြီး ကုသမှုတွင် သုံး၍လည်းရ၏။

(၁) လက်စွပ်ကွင်းဝတ်မည့် သလင်းကျောက်ကို ကောင်းစွာ သန့်စင်မှု ပြုရမည်။ သန့်စင်သော သလင်းကျောက်သည် ညစ်နွမ်းသော သလင်းကျောက် ထက် ပို၍ စွမ်းအားမြင့်၏။

(၂) လက်စွပ်ကွင်းဝတ်မည့် သလင်းကျောက်သည် အမျိုးအစားအလွန် ကောင်းရမည်။ ၂၀ ရွေး သို့မဟုတ် ၎င်းထက်နည်းသော သလင်းကျောက် အကြည် အမျိုးအစားဖြစ်ရမည်။ သို့တည်းမဟုတ် တန်ဖိုးအနည်းငယ်ထိုက်သော ကျောက်သံပတ္တမြား အမျိုးကောင်းကောင်း အရည်သန့်သန့် သေးသေးလေး တစ်လုံးသည်ပင် ရှစ်ကျပ်သား အလေးချိန်ရှိသော သာမန်သလင်းကျောက် အကြည်တုံးနှင့် စွမ်းအင်ထက်မြက်မှု အတူတူ ရှိနိုင်ပါသည်။

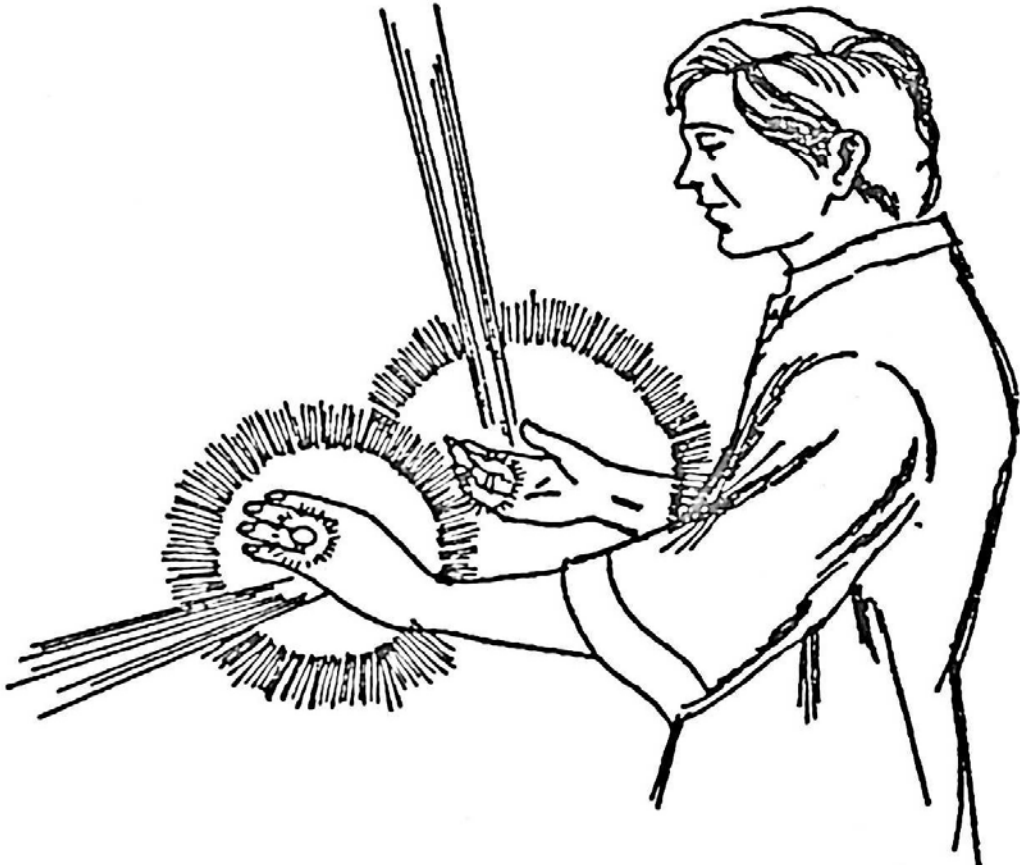
အရေးကြီးသည်မှာ သလင်းကျောက် လက်စွပ်ကွင်းကို မှန်ကန်သော လက်တွင် ဝတ်ဆင်ရေးပင် ဖြစ်ပါသည်။ မည်သည့် လက်ချောင်းတွင် ဝတ် ရမှာလဲ။ လက်သူကြွယ်တွင် ဝတ်ရပါမည်။ ဘာကြောင့်လဲ။ လက်ချောင်း တစ်ချောင်းစီတွင် စက္ကရအသီးသီးနှင့် ဆက်စပ်နေသည်။ မဆိုင်သော လက် ချောင်းတွင် ဝတ်မိလျှင် ၎င်းနှင့် ဆက်စပ်နေသော စက္ကရများမှတစ်ဆင့် နူးညံ့သော ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ ထိခိုက် ပျက်စီးနိုင်၏။ ထိုအခါ မလိုအပ်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာများ ဖြစ်လာနိုင်၏။ လက်သူကြွယ်တွင် ဝတ်ဆင်ပါက စွမ်းအင်သည် လက်မှတစ်ဆင့် လည်ချောင်း စက္ကရသို့သာ သွားမည်။ ထိုအခါ ဘာမှထိခိုက်နိုင်။ လည်မျိုတွင် သိုင်းရွိုက်ရောဂါ ပြင်း ပြင်းထန်ထန် ရှိသူများမှလွဲ၍ လက်သူကြွယ်တွင် သလင်းကျောက်လက်စွပ် ဝတ်ဆင်နိုင်ပါသည်။

မည်သည့် သလင်းကျောက်အမျိုးအစား သုံးသင့်ပါသလဲ။

သလင်းကျောက်အကြည်၊ နှင်းဆီသလင်း၊ မဟူရာစိမ်း၊ ခရမ်းစွဲ စသည်တို့ကို သုံးနိုင်ပါသည်။

သလင်းကျောက်အကြည်ဖြင့် သင်သည် သက်စောင့်ဓာတ် အဖြူရောင် (သို့) ရောင်စုံသက်စောင့်ရောင်ခြည် ရနိုင်ပါသည်။ နှင်းဆီသလင်းကျောက်မှာမူ သက်စောင့်စွမ်းအင်သည် ပန်းရောင်နှင့် ဆက်စပ်နေ၏။ ထို့ကြောင့် စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာနှင့်သော်လည်းကောင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကို အခြေခံတည်၍ ဖြစ်ပေါ် လာသော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါများကိုလည်းကောင်း ကုသ၍ရ၏။ ပန်းရောင်

စွမ်းအင်ကို လူနာက လွယ်ကူစွာလက်ခံနိုင်၏။ ခရမ်းစွဲကျောက်ကမူ ခရမ်းရောင် (သို့) လျှပ်စစ်ခရမ်းရောင် ရောင်ခြည်ကို လွှတ်၏။ မဟူရာစိမ်းသို့မဟုတ် မြကျောက်ကမူ အစိမ်းရောင် သက်စောင့်စွမ်းအင်ကို လွှတ်၏။ ၎င်းစွမ်းအင်သည် သန့်စင်မှုကိုဖြစ်စေ၏။ မဟူရာစိမ်းသည် မြကျောက်ထက် ပိုကောင်း၏။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းသည် ဈေးလည်း ပိုပေါသည့်အပြင် မြကျောက်ထက် အစိမ်းရောင်ရင့်ရင့်ကို ပိုရစေနိုင်၍ ဖြစ်၏။ မြကျောက်မှ ထွက်သော အစိမ်းရောင် ရောင်ခြည်ကား အလွန်ဖျော့၏။ စိန်သည်လည်း လျှပ်စစ်ခရမ်းရောင်ခြည်ကို ထုတ်လွှတ်နိုင်၏။ သို့သော် စွမ်းအားက ပြင်းလွန်းသည်။ အလွန်ကျွမ်းကျင်သော သမားတော်မှသာ ချိန်ဆထိန်းချုပ် ကုသပေးနိုင်သည်။



ပုံ ၃ - ၂။ သလင်းကျောက် လက်စွပ်နှစ်ကွင်းကို ဝတ်ဆင်အသုံးပြု၍ ကုသမှုစွမ်းရည် ပိုမိုတိုးပွားနည်း

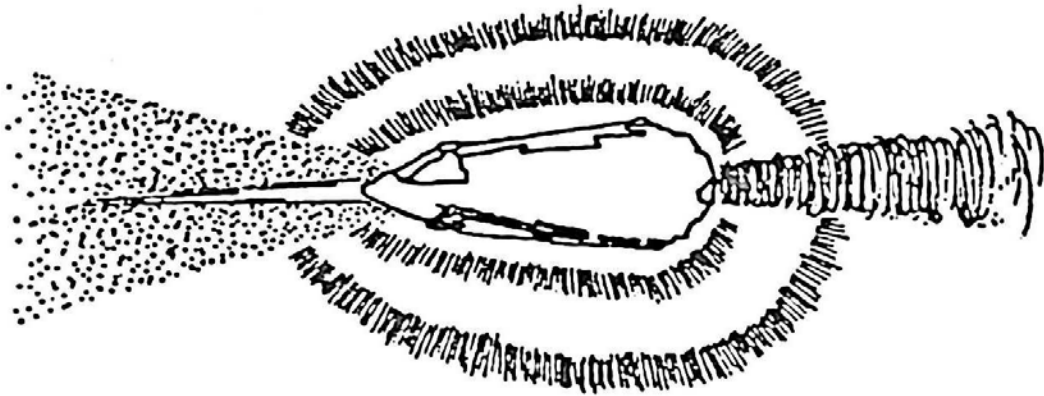
သင် ပို၍ စွမ်းအား ထက်မြက်စေလိုလျှင် တူညီသော အမျိုးအစား ကျောက်နှစ်လုံးဖြင့် လက်စွပ်နှစ်ကွင်း ဝတ်နိုင်၏။ သို့သော် လက်ခံသော လက်မှ လက်စွပ်ကျောက်က ပိုကြီးရမည်။ အထူးအကြံပေးလိုသည်မှာကား ဆေးဝါးကုသသူတို့အဖို့ အစိမ်းရောင် မဟူရာ (မဟူရာစိမ်း) ကျောက်ကို လက်ခံသော လက်တွင် အမြဲဝတ်ဆင်သင့်ပါသည်။ ၎င်းသည် မိမိ၏ကုသမှု စွမ်းအင်ကို ပိုမိုတိုးပွားစေရုံမျှသာမက မသန့်စင်သောဓာတ်များ လူနာထံမှ ကူးစက်မှုကိုလည်း ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။





(အခန်း - လေး)

**လေဆာသလင်းကျောက်ဖြင့်  
သန့်စင်နည်း၊ စွမ်းအားဖြည့်နည်း**

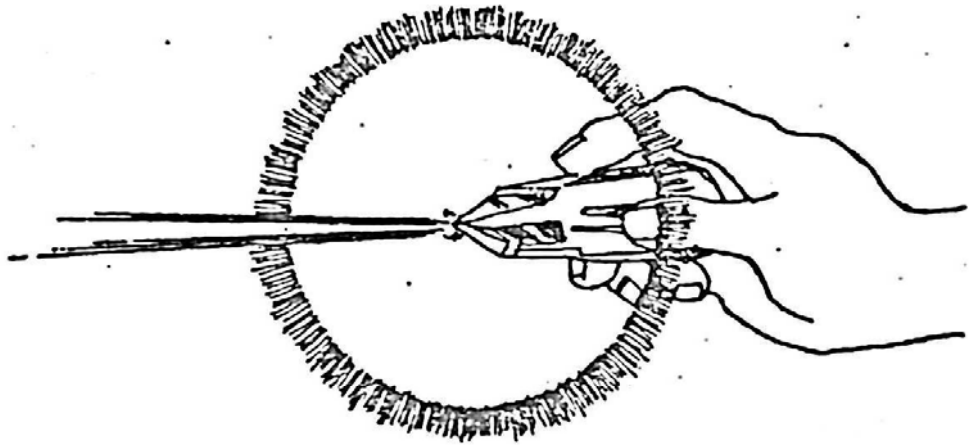


ပုံ ၄ - ၁။ လေဆာသလင်းကျောက်

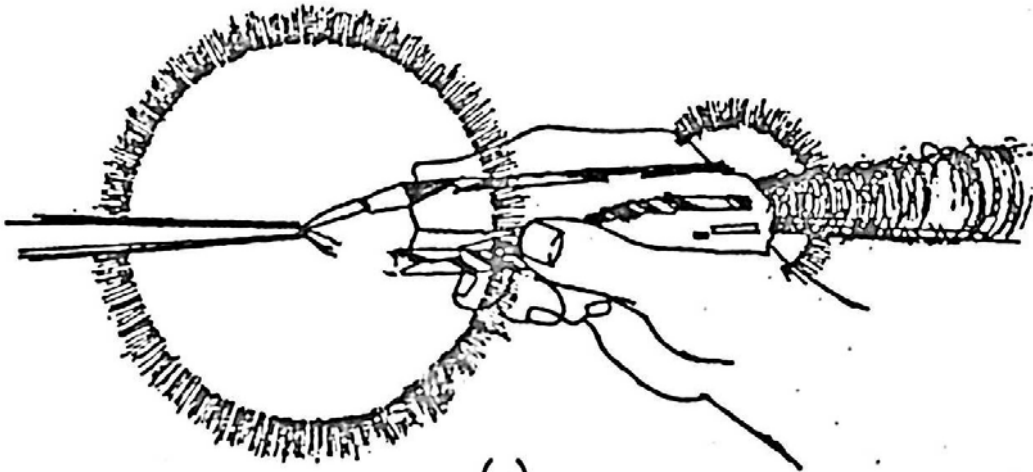
**လေဆာသလင်းကျောက်**

လေဆာသလင်းကျောက် ဆိုသည်မှာ လေဆာရောင်ခြည်အစစ် မဟုတ်ပါ။ ရှည်မျောမျော သလင်းကျောက် ထိပ်ဖျားချွန်ချွန်လေးကိုပင် လေဆာသလင်းကျောက်ဟု ခေါ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ သလင်းကျောက် ရှည်မျောမျောသည်ပင် နှစ်ဖက်ချွန် ဖြစ်တတ်ပါသည်။ မိမိ ရောဂါ ကုသလိုသော နေရာအတိအကျကို သလင်းကျောက် ထိပ်ဖျားချွန်ချွန်ဖြင့် အာရုံစိုက် ပြသခြင်းအားဖြင့် ပိုမိုထိရောက်မှု ဖြစ်စေပါသည်။

လေဆာသလင်းကျောက်သည် သန့်စင်ခြင်းနှင့် စွမ်းအားဖြည့်ခြင်းကို ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။ လေဆာသလင်းကျောက်ထိပ်ဖျားဖြင့် သန့်စင်မှုပြုခြင်းသည် ကြမ်းပြင်ကို မီးသတ်ပိုက်နှင့်ထိုး၍ ရေဆေးသည်နှင့် အလားတူပါသည်။ လေဆာသလင်းကျောက်၏ ထိပ်ဖျားချွန်မှထွက်သော စွမ်းအားသည် ပိုမိုထိရောက်မှု ရှိပါသည်။ လေဆာသလင်းကျောက်သည် ငါးလက်မခွဲခန့်ရှည်လျှင် ပိုကောင်းပါသည်။ ထိုအရွယ်သည် ကိုင်တွယ်သူအဖို့ ပိုမို သက်သောင့်သက်သာရှိပြီး ထိရောက်မှု အတိုင်းအတာလည်း ပိုစေပါသည်။



(၁)



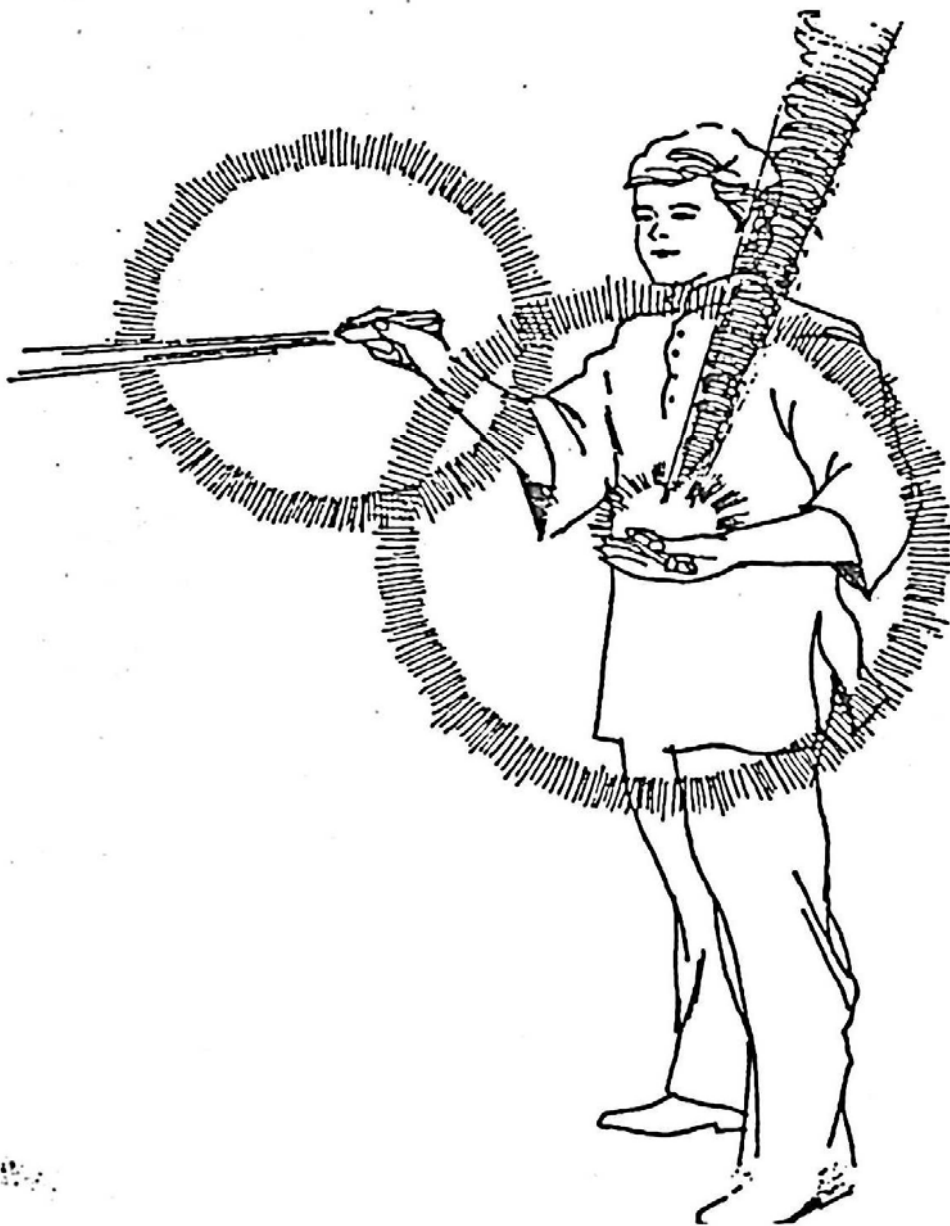
(၂)

ပုံ ၄ - ၂။ လေဆာသလင်းကျောက် ကိုင်တွယ်နည်းနှစ်နည်း

### လေဆာသလင်းကျောက်ကိုင်တွယ်နည်း

လေဆာသလင်းကျောက်ကို ကိုင်တွယ်နည်း နှစ်မျိုး ရှိပါသည်။

(၁) လေဆာသလင်းကျောက်ကို လက်မ၊ လက်ညှိုး၊ လက်ခလယ် တို့ဖြင့် ညှပ်ကိုင်ပါ။ လက်ခံမည့်အစွန်းသည် လက်ဖဝါးထဲတွင် ရှိနေပါစေ။ ထိုသို့ ကိုင်တွယ်ခြင်းအားဖြင့် သက်စောင့်စွမ်းအင် သည် လက်စက္ကရနှင့် လက်ချောင်းစက္ကရများမှ ထွက်လာပါသည်။



ပုံ ၄ - ၃။ လက်ခံသည့်လက်တွင် လှုံ့ဆော်မှုသလင်းကျောက်ကိုင်ကာ ဆန့်ထုတ်သည့်လက်တွင် လေဆာသလင်းကျောက်ကို ကိုင်ပါ။

(၂) လေဆာသလင်းကျောက်ကို အထက်ဖော်ပြပါ လက်ပုံစံအတိုင်း ကိုင်တွယ်ပါ။ လက်ခံမည့် အစွန်းကိုမူ လက်ဖဝါးအပြင်ကို ထုတ်ထားပါ။ သို့ဆိုလျှင် သက်စောင့်ဓာတ်သည် လက်ချောင်းမှ သာ ထွက်လာပါမည်။

သင် မည်သည့်နည်းကိုမဆို သုံးနိုင်ပါသည်။ သင် ကြိုက်သည့်ပုံစံ သုံးနိုင်ပါသည်။

**လက်ခံလက်တွင် စက္ကရလှုံ့ဆော်မှုသလင်းကျောက်ကို သုံးကာ လေဆာကျောက်ကို ထုတ်လွှင့်မည့်လက်တွင် ထားနည်း**

ထုတ်လွှင့်မည့် လက်ဖြင့် သုံးခြင်းအစား လေဆာကျောက်ကို သုံးနိုင် ပါသည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ရောဂါရှင်၏ မကောင်းသောဓာတ်များ မိမိ ထံ မရောက်နိုင်ပါ။

လူနာတစ်ဦးကို ကုသလျှင် စက္ကရလှုံ့ဆော်မှု သလင်းကျောက်ကို သင်၏ လက်ခံမည့်လက်တွင်ထားပြီး လေဆာသလင်းကျောက်ကို အခြား လက်တွင် ထားရမည်။ စက္ကရ လှုံ့ဆော်မှု သလင်းကျောက်သည် လေဆာ သလင်းကျောက်ထက် ပိုကြီးပြီးပိုလေးရမည်။ ဤနည်းသည် သင်၏ကုသမှု စွမ်းအင်ကို တိုးပွားစေသည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် သန့်စင်မှုသည် ပိုမြန်လာ ကာ လူနာကို ကုသချိန်သည်လည်း အချိန်ပိုတိုတောင်းစေသည်။

သက်စောင့်စွမ်းအင်ကို ထုတ်လွှင့်လျှင် ကုသမှုသည် အဖြူရောင် သက်စောင့်ဓာတ်ကို ထုတ်လွှင့်လိမ့်မည်။ ကုသသူ၏ အာရုံထဲတွင် အဖြူရောင် အလင်းတန်းကို အာရုံထဲပေါ်အောင် လုပ်လျှင်လည်းကောင်း၊ မလုပ်လျှင် လည်းကောင်း ရပါမည်။

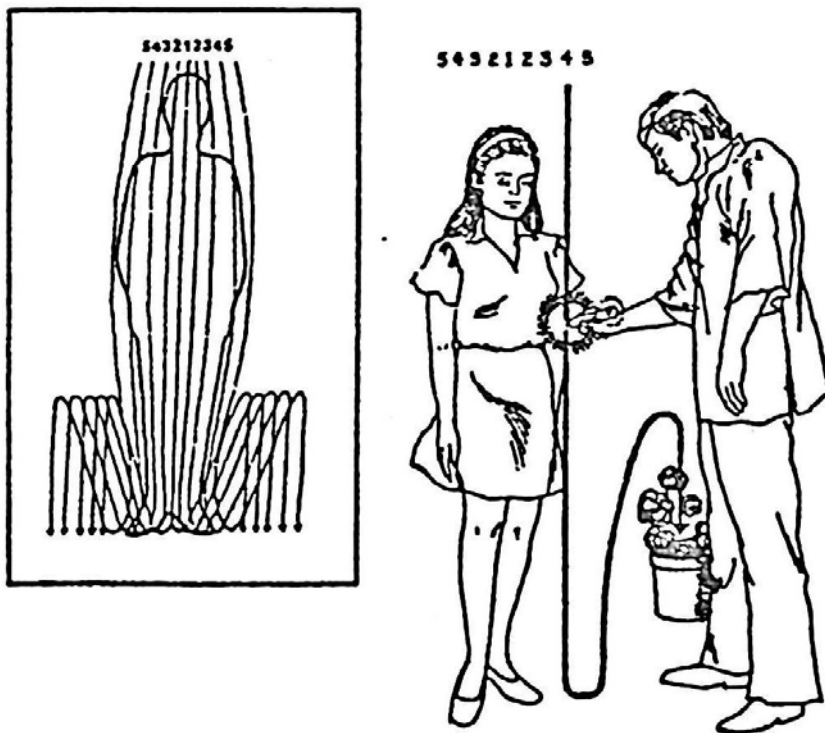
လူနာကို ကုသပြီးနောက် လေဆာသလင်းကျောက်ကို သေသေချာချာ သန့်စင်ရမည်။ သို့မှသာလျှင် နောက်ထပ် ကုသမည့်သူကို ကူးစက်ခြင်းမှ ရှောင် ရှားနိုင်မည်။ လူနာကို ကုနေစဉ်အတောအတွင်းမှာလည်း လိုအပ်လျှင် သန့်စင် မှုကို လုပ်နိုင်ပါသည်။

လေဆာသလင်းကျောက်ဖြင့် ယေဘုယျကုသမှုပြုခြင်း

လေဆာသလင်းကျောက်ကို အသုံးပြုကာ အောက်ပါအတိုင်း အခြေခံ သက်စောင့်ကုသမှု ပြုနိုင်သည်။

(၁) လက်ခံမည့်လက်တွင် ကြည်လင်သော သလင်းကျောက်ကို ကိုင်ကာ ထုတ်လွှင့်မည့်လက်တွင် လေဆာသလင်းကျောက်ကို သုံးပါ။

(၂) လေဆာသလင်းကျောက်ကို လူ၏ခေါင်းမှ ခြေဖျားထိ မျဉ်းဖြောင့် အတိုင်း ဆွဲချပါ။ ထို့နောက် အောက်မှ အပေါ်သို့ ပြန်ဆွဲတင်ပါ။ ထိုသို့ ပြုလုပ်နေစဉ် ရောဂါများကို ဖယ်ရှားလိုက်ပြီဟု အာရုံပြု နေပါ။ ထိုရောဂါများကို ဆားရည်လေ့ထဲသို့ ဆွဲယူပစ်လိုက်ပါ။



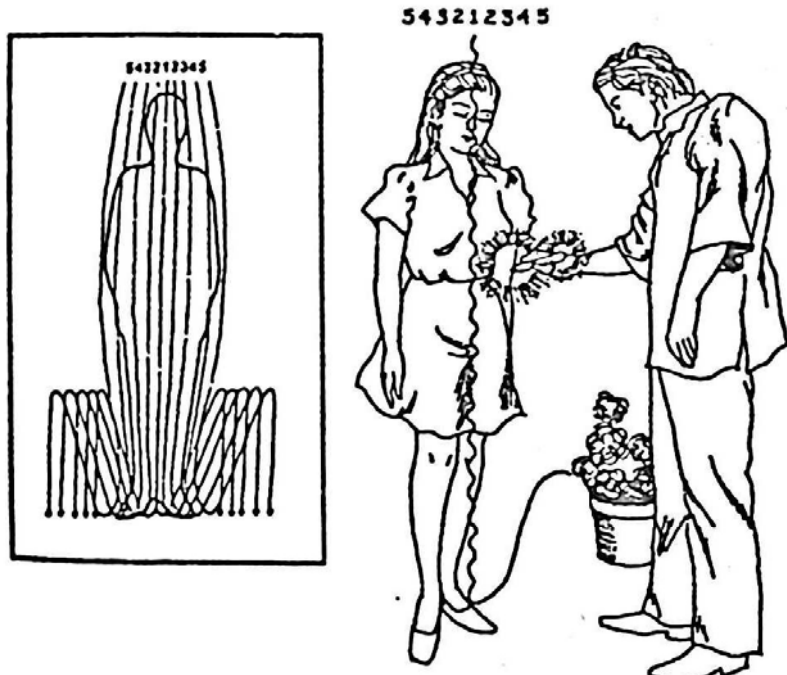
ပုံ ၄ - ၄။ လေဆာသလင်းကျောက်ဖြင့် မျဉ်းဖြောင့်အတိုင်း အပေါ်မှ အောက်သို့ ဆွဲချကုသခြင်း

(၃) လေဆာ သလင်းကျောက်ကို လိုင်းအမှတ် (၂) လက်ဝဲ၊ လက်ျာ ဆွဲချ ဆွဲတင်ပါ။

(၄) လိုင်းအမှတ် (၃) (၄) (၅) ထိုအတိုင်း လုပ်ပါ။

(၅) ကျောဘက်ကို ဆွဲချဆွဲတင်မှုများ လုပ်ပါ။ နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ်မျှ လုပ်ပြီးလျှင် သလင်းကျောက်ကို သန့်စင်ပါ။

လေဆာသလင်းကျောက်ကို မျဉ်းဖြောင့်အတိုင်း ဆွဲချ ဆွဲတင် လုပ် မည့်အစား မြွေလိမ်မြွေကောက် ဆွဲတင်ဆွဲချလည်း လုပ်၍ ရ၏။ ဤသို့ဖြင့် ပိုမို၍ သန့်စင်မှုစွမ်းအင် ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။



ပုံ ၄ - ၅။ လေဆာသလင်းကျောက်ဖြင့် မြွေလိမ်မြွေကောက် အပေါ်မှ အောက်သို့ ဆွဲချကုသခြင်း

လေဆာသလင်းကျောက်ဖြင့် တစ်နေရာတည်းကို သီးသန့်ကုသခြင်း

အောက်ပါအတိုင်း ကုသနိုင်ပါသည်။

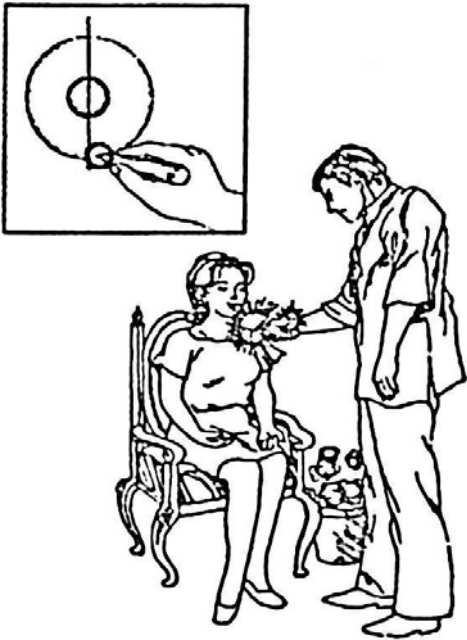
(၁) လေဆာသလင်းကျောက်ဖြင့် ဝေဒနာဖြစ်သောနေရာ အောက်ဘက် ကို ဖြောင့်တန်းစွာ သပ်ချနိုင်သည်။ ဤသို့ ငါးကြိမ် ပြုလုပ် ကာ ဆားရေလှေ့ထဲသို့ သလင်းကျောက်ကို စိမ်ပြီး သန့်စင်ပစ် ပါ။ ထို့နောက် နောက်တစ်ခါ ခုနစ်ကြိမ် သို့မဟုတ် ထို့ထက် ပို၍ ပြုလုပ်ပါ။

(၂) ရောဂါဖြစ်သောနေရာသို့ လေဆာသလင်းကျောက်ဖြင့် ခပ်စိပ်စိပ်

မြွေလိမ်မြွေကောက် သပ်ချပါ။ ဤသို့ ငါးကြိမ် ပြုလုပ်ပြီးနောက် ညစ်နွမ်းသွားသော သလင်းကျောက်ကို ဆားရည်လေ့တွင် သန့်စင်ပစ်ပါ။ ထို့နောက် ခုနစ်ကြိမ် သို့မဟုတ် ပို၍ထပ်ပြုလုပ်ပါ။

(၃) ရောဂါဖြစ်သော နေရာသို့ လေဆာသလင်းကျောက်ဖြင့် ခပ်ကျဲကျဲ မြွေလိမ်မြွေကောက် သပ်ချပါ။ ဤသို့ ငါးကြိမ် ပြုလုပ်ပြီးနောက် ညစ်နွမ်းသော သလင်းကျောက်ကို ဆားရည်လေ့တွင် သန့်စင်ပစ်ပါ။ ထို့နောက် ခုနစ်ကြိမ် သို့မဟုတ် ပို၍ ထပ်ပြုလုပ်ပါ။

(၄) ရောဂါဖြစ်သော နေရာသို့ လေဆာသလင်းကျောက်ဖြင့် လက်ယာရစ် စက္ကန့်အနည်းငယ် သပ်ချပါ။ နောက်တစ်ဖန် လက်ဝဲရစ် စက္ကန့်အနည်းငယ် သပ်ချပါ။ သပ်ချစဉ်တွင် အာရုံပြုပြီး ရောဂါတွေ သန့်စင်ပစ်လိုက်ပြီဟု ရည်ရွယ်ထားပါ။ ညစ်နွမ်းသွားသော စွမ်းအင်များကို ဆားရည်လေ့တွင် သန့်စင်ပစ်ပါ။ အကယ်၍ ရောဂါဖြစ်သော နေရာသည် ပိုမိုပြင်းထန်စွာ ခံစားနေရပါက လက်ယာရစ်ထက် လက်ဝဲရစ်ကို ပိုလုပ်သင့်သည်။ အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် ပြောရလျှင် လက်ယာရစ်ထက် လက်ဝဲရစ်ကို နှစ်ဆ ပိုလုပ်သင့်သည်။ ရောဂါသက်သာလာပါက လက်ယာရစ်ကို လက်ဝဲရစ်ထက် နှစ်ဆ ပိုလုပ်သင့်သည်။



ပုံ ၄ - ၆။ လေဆာသလင်းကျောက်ဖြင့် တစ်နေရာတည်းကို ဆွဲချကုသခြင်း