မြန်မာ့ပဉ္စကမ္မ စံကုထုံး

STANDARDIZATION OF MYANMAR PANCHA KAR MA

သိမ်းကျော်၊ ထွန်းမြင့်အေး၊ တင့်လွင်၊ ဖြိုးနန္ဒာ၊ ဂင်းမြင့်
တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန

နိဒါန်း (INTRODUCTION)

ပဉ္စကမ္မကုထုံး (Pancha Karma Therapy)

တိုင်းရင်းဆေးပညာ၏ နယ (၄)ပါး– ဘေသဇ္ဇနယ၌ ပါဝင်၊

အဆိုပါကုထုံးကို အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် လွန်ခဲ့သည့် ရှေးနှစ်ပေါင်းများစွာ ကတည်းက စတင်အသုံးပြုခဲ့ရာ ယနေ့ထက်တိုင် ဖြစ်၊

ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်၏ ဝိနယပိဋကကျမ်းတွင် အာယုဗ္ဗေဒနှင့် ပဉ္စကမ္မကုထုံးများ အကြောင်း လေ့လာဖတ်ရှုရပြီး သမားတော် ဝါဘဋ လက်ထက်၌ ဂရိ၊ အီဂျစ်၊ မက်ဆိုပိုတေးမီးယား နှင့် တောင်အမေရိက တို့သို့ ပြန့်နှံ့၊

ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှ ရောဂါဖြစ်စေသော ဇီဝအညစ်အကြေး (**Biological excreta**) ခေါ် ဒေါသ (**Dosha**)၊ ဓါတ် (**Dhatu**)၊ မလ (**Mala**) တို့အား ဖယ်ရှားကုသ၊ ရသာယန ခေါ် သက်ရှည် ကျန်းမာ ကုထုံး အဖြစ်ပါ အသုံးပြုနိုင်၊

သို့သော်ဆေးကျမ်းများရှိ ပဉ္စကမ္မကုထုံး → လက်တွေ့ကုသနေကြသည့် ပဉ္စကမ္မကုထုံး နည်းလမ်းများနှင့် မတူ၊

ဆရာအမျိုးမျိုး၊ ဆေးရုံအမျိုးမျိုး နှင့် ရောဂါအမျိုးမျိုးအလိုက် မူကွဲနေ၊

ထို့ကြောင့် မြန်မာပြည်ရှိ တိုင်းရင်းဆေးပညာ လေ့လာ လိုက်စားသူ ပညာရှင်များအတွက်အားကိုးအားထား ပြုနိုင်သည့် ပဉ္စကမ္မစံကုထုံး တစ်ရပ် လိုအပ်နေ၊

ရည်မှန်းချက် (AIM)

တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းလာ “ပဉ္စကမ္မကုထုံး” အားအခြေခံ၍ မူကွဲ နေသော လက်တွေ့ ပဉ္စကမ္မကုထုံးများအား တစ်ခုတည်းသော မြန်မာ့ပဉ္စကမ္မ စံ ကုထုံး တစ်ရပ် ပေါ်ပေါက်လာစေရန်၊

ရည်ရွယ်ချက် (OBJECTIVES)

၁။ ပဉ္စကမ္မကုထုံး၏ အခြေခံသဘောတရားကို ဖော်ထုတ်၍ ဒေသအလိုက်၊ ကျမ်းအလိုက်၊ မတူကွဲပြားနေသော ပဉ္စကမ္မကုထုံးများအား စုစည်းရှင်းလင်း တင်ပြရန်၊

၂။ ကုသရခက်ခဲသော နာတာရှည်ရောဂါများအား ဒေသထွက် ပရဆေးပင်များကို အသုံးပြု၍ ပဉ္စကမ္မကုထုံးဖြင့် ကုသနိုင်ကြောင်း တင်ပြရန်၊

၃။ တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်များအနေဖြင့် “ပဉ္စကမ္မကုထုံး” ကို အားကိုးအားထား အသုံးပြုစေခြင်းဖြင့် “ပြည်သူလူထု၏ ကျန်းမာရေးအား တိုင်းရင်းဆေးဖြင့် ပိုမိုစောင့်ရှောက်မှုပေးနိုင်စေရန်၊”

သုတေသနအကြောင်းအခြင်းအရာ (JUSTIFICATION)

“ပဉ္စကမ္မကုထုံး” ကို အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် စတင်ဖော်ထုတ်ခဲ့၊ ကျမ်းပြုစုခဲ့သူ ဆရာကြီးများ ဖြစ်ကြသည့် “စရက၊ သိင်္ဂရေ၊ ဘာဝပ္ပကာသ၊ ဝါဘဋ၊ သုဿုတ၊” တို့၏ ကျမ်းများ၌ ကုထုံးနည်းလမ်း ငါးသွယ်အား တိတိကျကျ ဖော်ပြရေးသားခဲ့၊

လက်တွေ့ ပဉ္စကမ္မကုထုံးများမှာမူ “တစ်ကျောင်းတစ်ဂါထာ၊ တစ်ရွာတစ်ပုဒ်ဆန်း” ဆိုသကဲ့သို့ မူကွဲများစွာ လေ့လာတွေ့ရှိ၊

ထို့ကြောင့် တိုင်းရင်းဆေး ပညာရှင်များ၊ တိုင်းရင်းဆေး သုတေသီများနှင့် တိုင်းရင်းဆေးပညာကို လေ့လာ သူများအတွက် တစ်ခုတည်းသော မြန်မာ့ပဉ္စကမ္မစံကုထုံး တစ်ရပ် ပေါ်ပေါက်စေရေး ဝိုင်းဝန်းဆွေးနွေးပေးနိုင်ရန် တင်ပြထား၊

ပဉ္စကမ္မ၏ အခြေခံ သဘောတရား

ပဉ္စကမ္မကုထုံးသည် အာယုဗ္ဗေဒ ကုထုံး (၈)မျိုးအနက် ကာယစိကိစ္စ **(Kaya Chikitsa)** ခေါ် အထွေထွေ ဆေးပညာတွင်ပါဝင်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေခြင်းဖြင့် ကုသပေးသောနည်းလမ်း (**Elimination Therapy**) ဖြစ်ပါသည်။

ပဉ္စကမ္မ ဆိုသည်မှာ

ပဉ္စ = ငါးမျိုး၊
ကမ္မ= အလုပ်/နည်းလမ်း ဖြစ်၍

နည်းလမ်းငါးသွယ်၊ ကုထုံး ငါးမျိုးဖြင့် ရောဂါများကို ကုသပေးသော စနစ်ဖြစ်ပါသည်။ ပါဝင်သောနည်းလမ်းငါးသွယ်မှာ ရောဂါအခြေအနေ၊ ကုသသော တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်၏ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့်ဒေသအလိုက် အမျိုးမျိုးကွဲပြားလျက်ရှိကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိရပါသည်။

ပဉ္စကမ္မ ကုထုံး၏ ရည်ရွယ်ချက် (၃) ရပ်

(၁) ရောဂါအား ပျောက်ကင်းအောင်ကုသရန် **(TREATMENT)**

(၂) ကျန်းမာနေပါကလည်း ရောဂါများမှ ကာကွယ်ရန် **(PREVENTION)**

(၃) ကျန်းမာနေသူအား အင်အားတိုးပွား၍ အသက်ရှည်စေရန် **(PROMOTION)**

ပဉ္စကမ္မ ကုထုံး၏ ကုသနည်း (၃)ဆင့်

အဆင့်(၁) – ပုဗ္ဗကမ္မ (Poorva Karma or Pre- operative Procedures)

(၁) အစာကြေဆေးကျွေးခြင်း **(Deepana)**

(၂) ဝမ်းမီးတောက်စေရန်ဆေးပေးခြင်း **(Pachana)**

(၃) ဆီလိမ်းခြင်း **(Snehana Karma)** *

(၄) အကြောပြင်ခြင်း **(Abyanga)** *

(၅) ချွေးအောင်းခြင်း **(Swedana Karma)** *

အဆင့်(၂) – ပဓာနကမ္မ (Pradhana Karma or Main operative Procedures)

(၁) အန်ဆေးကျွေးခြင်း **(Vamana)**

(၂) ဝမ်းနုတ်ခြင်း **(Varechana)**

(၃) ဝမ်းချူခြင်း **(Vasti)**

(၄) နှာခေါင်းဆေးထည့်ခြင်း **(Nasya)**

(၅) သွေးစုပ်ကုသခြင်း / မျှော့ဖြင့်ကုသခြင်း **(Rhakta Moshana)** *

အဆင့်(၃) – ပဂ္ဓကမ္မ (Paschta Karma or Post -operative Procedures)

(၁) အနားယူခြင်း **(Bed Rest)**

(၂) ဓါတ်စာ (စွတ်ပြုတ်ရည်၊ ဆန်ပြုတ်ရည်)တိုက်ခြင်း **(Special Diet)** *

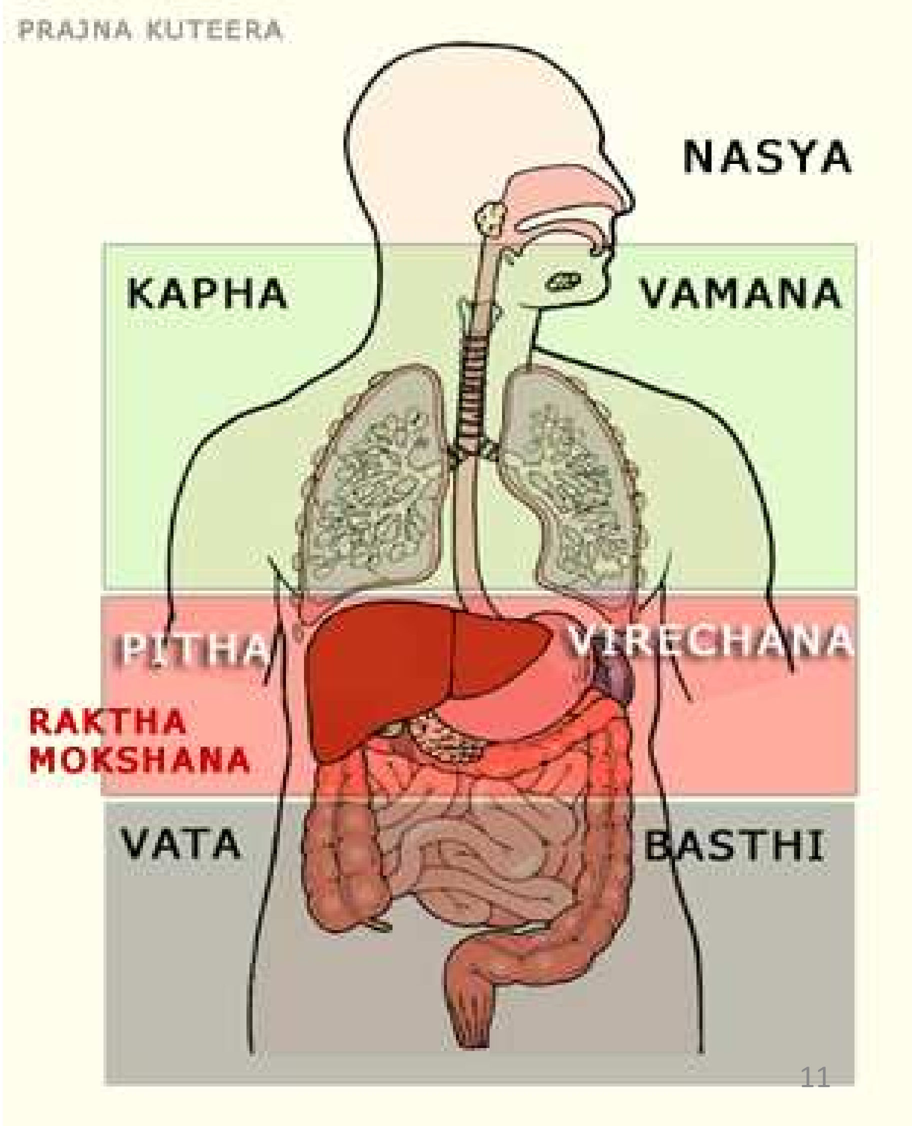
(၃) ဝမ်းမီးတောက်စေရန် ဆေးတိုက်ကျွေးခြင်း **(Deepana)**

(၄) အစာကြေဆေး တိုက်ကျွေးခြင်း **(Pachana)**

(၅) အကြောပြင်ခြင်း **(Abyanga)**

ကုသပျောက်ကင်းနိုင်သော ရောဂါများ

၁။	အရေပြားရောဂါ
၂။	ချောင်းဆိုးရင်ကျပ်ရောဂါ
၃။	မီးယပ်ရောဂါ
၄။	လေငန်းရောဂါ
၅။	စိတ်ရောဂါ
၆။	သွေးတိုးရောဂါ
၇။	မျက်စိ ရောဂါ
၈။	ထိပ်ကပ်နာ
၉။	အဆစ်ရောင်ရောဂါ



Randia dumetoran

အန်ဆေးအတွက် ပြင်ဆင်နေပုံ

(Preparation for Vamana)

ဝမ်းချူရန် အသုံးပြုသော ကိရိယာ
(Vasti Yantra)

ဝမ်းချူရန်အတွက်ပြင်ဆင်နေပုံ
(Preparation for Vastikarma)

ထိပ်ကပ်နှာအား နှာခေါင်းတွင်း ဆေးဆီထည့်နေပုံ (Nasya)

Leech Therapy   Using Cupping Instrument

သွေးစုပ်၊ တွင်စုပ်၊ မျှော့ဖြင့်ကုသခြင်း (Rhakta Moshana)

ဆေးဆီအမျိုးမျိုးလိမ်းနေပုံ
(Snehana-Oleation Therapy)

ကြပ်ထုပ်ထိုး နေပုံ

(Swedana-Hot Fomentation)

အကြောပြင်နေပုံ (Abyanga)

အကြောပြင်နေပုံ
(Physiotherapy : Abyanga)

ချွေးအောင်းကိရိယာနှင့် သွေဒနကုသနေပုံ(**Swedana Karma & Nadiswedana**)

သုတေသန ဆောင်ရွက်ပုံနည်းလမ်းများ

(က) အိန္ဒိယတိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများ ဖြစ်သော စရက၊ သုဿုတ၊ မာဓဝ ဘာသာပြန် စာအုပ်များ၊ မန္တလေး တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ် ၏ပြဋ္ဌာန်း စာအုပ်နှင့် ရန်ကုန်၊ မန္တလေးတိုင်းရင်းဆေးရုံ ၏ ကုထုံးများလေ့လာခြင်း

(ခ) အတွေ့အကြုံရှိ ဝါရင့်တိုင်းရင်းဆေးသမားတော်ကြီးများ၏ ပဉ္စကမ္မ သဘောတရားများကို မေးမြန်းလေ့လာခြင်း ။

(ဂ) ရန်ကုန်တိုင်းရင်းဆေးရုံ ပဉ္စကမ္မဌာနကုထုံး မှတ်တမ်းများ (၂၀၀၁ မှ ၂၀၀၄)

လေ့လာခဲ့သောပဉ္စကမ္မ ကုထုံးအမျိုးမျိုး (PANCHAKARMA)

(က) ဆေးကျမ်းလာ ပဉ္စကမ္မကုထုံးများ

(၁) စရက သံဟိတာကျမ်းလာ ပဉ္စကမ္မ **(Charaka Samhita)**

(၂) သိင်္ဂရေ ကျမ်းလာ ပဉ္စကမ္မ **(Sharangadhara)**

(၃)ဘာဝပ္ပကာသ ကျမ်းလာ ပဉ္စကမ္မ **(Bhavaprakash)**

(၄) ဝါဘဋ္ဋ ကျမ်းလာ ပဉ္စကမ္မ **(Vagbhata)**

(၅) သုဿုတသံဟိတကျမ်းလာ ပဉ္စကမ္မ **(Susruta Samhita)**

(၆) မန္တလေးတိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ်သင်ရိုးညွှန်းတန်း–ပဉ္စကမ္မကုထုံးစာအုပ်ပါ ကုထုံးစနစ် (၅) ခု

(ခ) လက်တွေ့ကုသနေသော ပဉ္စကမ္မကုထုံးများ

(၁) အိန္ဒိယနိုင်ငံ ဂူဂျာရတ်မှ ပဉ္စကမ္မ (**PANCHAKARMA from GAU)**

(၂) အိန္ဒိယနိုင်ငံမှ ကေရလိယ ပဉ္စကမ္မ **(KERALIYA PANCHAKARMA)**

(၃) မြန်မာပြည်ရှိ တိုင်းရင်းဆေးရုံဆေးခန်းများတွင် လက်တွေ့အသုံးပြုနေသော ပဉ္စကမ္မကုထုံးများ

တွေ့ရှိချက်နှင့် ဆွေးနွေးသုံးသပ်ချက် [Findings and Discussion]

(က)စရက(**Charaka**), သိဂ်ီရေ(**Sharangadhara**), ဘာဝပ္ပကာသ(**Bhavaprakash**) ကျမ်းများ၌ဖော်ပြခဲ့သည့် ကုထုံးစနစ် (၅) ခု

(၁) ဝမန (**Vamana**) (**Emesis Therapy**) – အန်စေသောကုထုံး

(၂) ဝိရေစန (**Virechana**) (**Purgation Therapy**) – ဝမ်းနုတ်သောကုထုံး

(၃) နိရူဟ (ဝါ) အသ္သပါန(**Niruha/ Asthapana**) * (**Decoction Enema Therapy**) – ပြုတ်ရည်ဖြင့်ဝမ်းချုကုထုံး

(၄) အနုဝါသန (**Anuvasana**) * (**Unctuous Enema Therapy**) – ဆေးဆီဖြင့် ဝမ်းချုကုထုံး

(၅) သိရောဝိရေစန (သို့) နသျ (**Sirovirechana/ Nasya**)(**Errhine Therapy**) – ဆေး ရှုကုထုံး/နှာခေါင်း အတွင်း ဆေးစက်ချကုထုံး

စရက(charaka), သိဂ်ံရေ(Sharangadhara), ဘာဝပ္ပကာသ(Bhavaprakash) ကျမ်းများ၌ဖော်ပြခဲ့သည့် ကုထုံးစနစ် (၅) ခုမှာတူညီနေကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။

(ခ) သုသုတ (Sushruta) ကျမ်း၌ ဖော်ပြခဲ့သည့် ကုထုံးစနစ် (၅) ခု

(၁) ဝမန

(၂) ဝိရေစန

(၃) ဝတ္တိ (Vasti) * (Enema Therapy)

(၄) နသ (သို့) သိရောဝိရေစန

(၅) ရတ္တမုစ္စန (သို့) သိရာမုစ္စန (Raktamokshana/ Shiramokshana)

- Blood letting Therapy - သွေးဖောက်၊သွေးစုပ်ကုထုံး

သုသုတ (Sushruta) ကျမ်းနှင့် အထက်ပါ ကျမ်း(၃)ကျမ်း နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါက ကုထုံးစနစ် (၄)ခုတူညီပြီး ရတ္တမုစ္စန (သို့) သိရာမုစ္စန (Raktamokshana/ Shira mokshana) - Blood letting Therapy - သွေးဖောက်၊သွေးစုပ်ကုထုံးသာ ကွာခြားကြောင်းတွေ့ရှိရပါသည်။ သုသုတကျမ်းအလိုအရ ပုဗ္ဗကမ္မ (Poova Karma)။ ပဓာနကမ္မ (Pradhana Karma) နှင့် ပစ္ဆကမ္မ (Paschta karma) ဟူ၍ သံသောဓနကမ္မ (Samshodana Karma) သုံးပိုင်း ပါဝင်ပြီး။ ရတ္တမုစ္စန(ဝါ) သိရာမုစ္စနအား ခွဲစိတ်ကုပညာအရ အသုံးပြုခဲ့ကြောင်း၊ နိရူဟ နှင့်အနုဝါသနတို့ကို ဝတ္တိကမ္မ * (Vasti Karma) အတွင်း ထည့်သွင်းခဲ့ကြောင်း သုံးသပ်ရရှိပါသည်။

(ဂ) ဝါဘဋ္ဋ (Vagbhata) ကျမ်း၌ ဖော်ပြခဲ့သော ကုထုံးစနစ် (၅) ခု

(၁) ဒီပန /ပါစန (**Deepana / Pachana) *** - အစာကြေဆေး/ ဝမ်းမီးတောက်ဆေး

(၂) သနေဟန (**Snehana) *(Oleation)** - ဆီလိမ်း / ဆီသောက်ကုထုံး

(၃) သွေဒန (**Swedana) * (Sudation)** - ချွေးထုတ်ကုထုံး

(၄) ပဓာနကမ္မ (**Pradhana Karma)** - ဝမန (အန်စေသောကုထုံး–**Vamana &etc.**)

(၅) ပက္ခာကမ္မ (**Paschata Karma)** - လူနာ နာလန်ထချိန်တွင် ပြန်လည်ကောင်းမွန်စေရန် , ဆန်ပြုတ်၊ စွပ်ပြုတ်တိုက်ခြင်း၊ (**Peyadi Samsarjana Karma)**

ဝါဘဋ္ဋ (**Vagbhata**) ကျမ်းပြုဆရာ၏ ပဥ္စကမ္မကုထုံးကျမ်းအရ သံသောဓနနည်း (**Samshodhana**) များဖြစ်သော ဒီပန၊ပါစန၊ သနေဟန၊ သွေဒနနည်းများဖြင့် ဒေါသများကို ကင်းစင်အောင် ပုဗ္ဗကမ္မ ပြုလုပ်ပြီးမှသာ ပဓာနကမ္မကို ဆက်လက် ဆောင်ရွက်သင့်ကြောင်း ပြဆိုခဲ့ပါသည်။

(ဃ) မန္တလေးတိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ်သင်ရိုးညွှန်းတန်း–ပဉ္စကမ္မကုထုံးစာအုပ်ပါ ကုထုံးစနစ် (၅) ခု

(၁) သနေဟနကမ္မ

(၂) သွေဒနကမ္မ

(၃) ဝမနကမ္မ

(၄) ဝိရေစနကမ္မ

(၅) နဿကမ္မ

တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ် အကြောအရိုး အဆစ်နှင့် အပ်စိုက်ကုပညာဌာန ပဉ္စကမ္မကုထုံး – အတွဲ (၁) တတိယနှစ်သင်ရိုးညွှန်းတန်း၌ အထက်ပါ ကုထုံး(၅) ရပ်အား အဓိကသင်ကြားပေးခဲ့ကြောင်း လေ့လာသိရှိရပါသည်။

(၄) ဂုဂျာရတ်မှ ပဥ္စကမ္မဆေးရုံ၌ ကုသနေသော ကုထုံးစနစ် (၅) ခု (Panchakarma from GAU Hospital)

(၁) ဝမန (**Vamana**) (**Emesis Therapy**)

(၂) ဝိရေစန (**Virechana**) (**Purgation Therapy**)

(၃) နိရူဟ (ဝါ) အသ္ထပါန(**Niruha/ Asthapana**) – **Decoction Vasti**

(၄) အနုဝါသန (**Anuvasana**) – **Untuous Vasti**

(၅) သိရောဝိရေစန (သို့) နသ္သ (**Sirovirechana/ Nasya**)– (**Errhine Therapy**)

(စ) ကေရိလယပဉ္စကမ္မဆေးရုံ၌ ကုသနေသော ကုထုံးစနစ်များ (Keraliya Panchakarma)

(၁) သိရောဓါရ (သို့မဟုတ်) သိရာသက **(Sirodhara or Siraseka) -**

နဖူးပေါ်ဆေးဆီအစက်ချခြင်း

(၂) သိရောဝတ္တိ **(Sirovasti)** **-** ဦးရေပြားပေါ်ဆေးဆီတင်ခြင်း၊ သိရောလေပ **(Sirolepa) -** ဦးရေပြား **/**ငယ်ထိပ်ပေါ်ဆေးတင်ခြင်း

(၃) သနေဟန –ကာယသက **(Kayaseka / Pizichil)-**

တစ်ကိုယ်လုံးဆေးဆီနွေးလောင်းခြင်း

(၄) သွေဒန–နဝရ ကိဇိ **(Navra khizi)** **-** ဆန်ကြပ်ထုပ်ထိုးခြင်း (သို့မဟုတ်)

ပိဏ္ဍသွေဒ **(Pindasweda)**

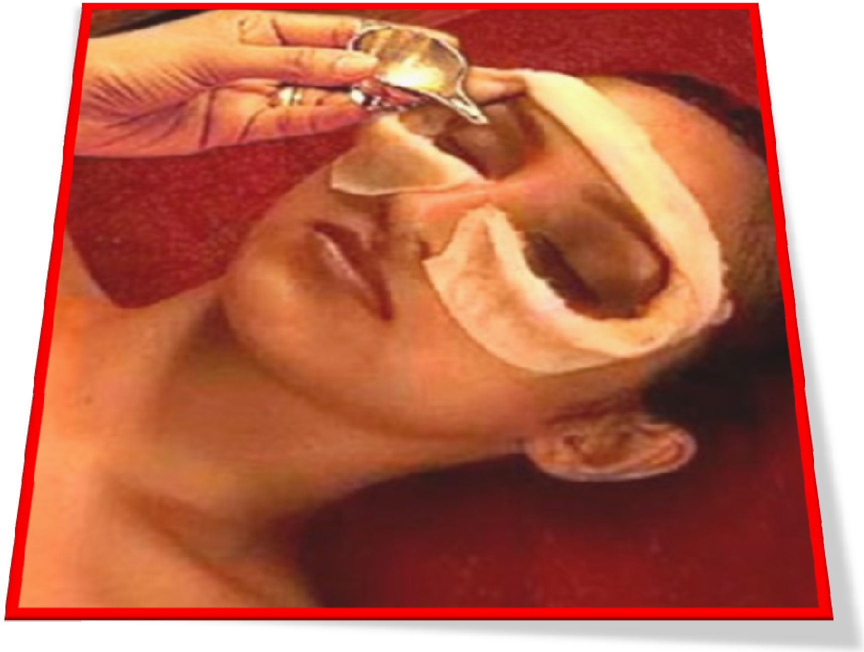
(၅) အကြောပြင်ခြင်း (**Abyanga**)

နဖူးပေါ် ဆေးဆီလောင်းခြင်း **(SIRODHARA OR SIRAHSEKA)**

ခါးနာရောဂါအတွက် ဆေးဆီလောင်းကုသပုံ
(Kativasti)

ဒူးနာရောဂါအတွက် ဆေးဆီလောင်းကုသပုံ
(Januvasti)

ဦးရေပြားပေါ် ဆေးဆီတင်ခြင်း (SIROVA STI)



မျက်စိရောဂါအတွက် ဆေးဆီလောင်းကုသပုံ
(Netravasti)

ဇက်နာရောဂါအတွက် ဆေးဆီလောင်းကုသပုံ
(Manyavasti)

(ဆ) မြန်မာပြည်တွင် အသုံးပြုများသော ကုထုံးစနစ် (၅) ခု

(၁) သနေဟာန – ဆေးဆီအမျိုးမျိုးလိမ်းခြင်း **(Snehana)**

(၂) အကြောပြင်ခြင်းအမျိုးမျိုး**(Abyanga)**

(၃) သွေဒန– ကြပ်ထုပ်ထိုးခြင်း အမျိုးမျိုး**(Swedana)**

(၄) နှာခေါင်းဆေးထည့်ခြင်း**(Nasya)**

(၅) ဝမ်းနုတ် ၊ ဝမ်းချုသောကုထုံး **(Virechana & Vasti)**

ကေရလိယပဉ္စကမ္မ (အိန္ဒိယနိုင်ငံတောင်ပိုင်းရှိကမ်းရိုးတန်းပြည်နယ်) နှင့် မြန်မာပြည်ရှိ ပဉ္စကမ္မ ကုထုံးများမှာမူ ဒေသအလိုက်လူနာနှင့်ရောဂါ၏ လိုအပ်ချက်ကို ကုသသည့် တိုင်းရင်းဆေးဆရာများမှ ကာလံဒေသံအလိုက် ခေတ်နှင့်အညီ အသေးစိတ်ပြုပြင်ထားသော ကုထုံးစနစ်များ ဖြစ်ကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိရပါသည်။

ပဉ္စကမ္မကုထုံးဖြင့်ကုသခဲ့သောမှတ်တမ်းများ
(ရန်ကုန်တိုင်းရင်းဆေးရုံ)

ကုသခဲ့သော ရောဂါ အုပ်စုများ	ပဉ္စကမ္မကုထုံးတွင် ပါဝင်သော ကုသနည်းများ									စုစုပေါင်း
	ဆီလိမ်း ၊ ဆီသောက်	ချွေးအောင်း	ကြပ်ထုပ် ထိုး	အကြော ပြင်	အန်ဆေး ပေးကုသ	ဝမ်းနုတ် ဆေးကျွေး	ဝမ်းချူ ကုထုံး	နှာခေါင်း ဆေးထည့်ကု	ဦးရေ ဆီလောင်း	
လေငန်းဖြစ်	၁၉	၁၀	၂၀	၅၅	၁	၂၀	၁	၅	-	၁၅၁
ပိုလီယိုအကြော အားနည်းရောဂါ	၄၀	-	၄၀	၄၀	-	၁၀	၁	-	-	၁၃၁
အဆစ်ရောင် ရောဂါ	-	၁၀	၁၀	၁၀	-	-	၁၀	၁၀	-	၅၀

ကျမ်းနှင့် နေရာဒေသအလိုက် ပဥ္စကမ္မကုထုံးများကွဲပြားပုံ အခြေပြဇယား

<table>
<tr><th>စဉ်</th><th>ကျမ်း အမည်</th><th colspan="11">ကုထုံးအမျိုးအစား</th></tr>
<tr><th></th><th></th><th>A</th><th>B</th><th>C</th><th>D</th><th>E</th><th>F</th><th>G</th><th>H</th><th>I</th><th>J</th><th>K</th></tr>
<tr><td>၁။</td><td>စရက</td><td>✔</td><td>✔</td><td>✔</td><td>✔</td><td>✔</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>၂။</td><td>သိင်္ဂရေ</td><td>✔</td><td>✔</td><td>✔</td><td>✔</td><td>✔</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>၃။</td><td>ဘာဝပ္ပကာသ</td><td>✔</td><td>✔</td><td>✔</td><td>✔</td><td>✔</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>၄။</td><td>သုဿုတ *</td><td>✔</td><td>✔</td><td colspan="2">✔</td><td>✔</td><td>✔</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>၅။</td><td>ဝါဘဋ *</td><td colspan="6">✔</td><td>✔</td><td>✔</td><td>✔</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>၆။</td><td>တက္ကသိုလ်သင်ရိုးညွှန်တမ်း</td><td>✔</td><td>✔</td><td></td><td></td><td>✔</td><td></td><td></td><td>✔</td><td>✔</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>၇။</td><td>လက်တွေ့ ပဥ္စကမ္မ
ကုထုံး(အိန္ဒိယ) GAU</td><td>✔</td><td>✔</td><td>✔</td><td>✔</td><td>✔</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>၈။</td><td>လက်တွေ့ ပဥ္စကမ္မကုထုံး
(Kerala)</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✔</td><td>✔</td><td>✔</td><td>✔</td></tr>
<tr><td>၉။</td><td>လက်တွေ့
ပဥ္စကမ္မကုထုံး(မြန်မာ)</td><td></td><td colspan="3">✔</td><td>✔</td><td></td><td></td><td>✔</td><td>✔</td><td>✔</td><td></td></tr>
</table>

A = ဝမန B = ဝိရေစန C = နိရူဟ D = အနုဝါသန

E = နဿ F = ရတ္တမုစ္စန G = ဒီပန /ပါစန H = သနေဟန

I = သွေဒန J = အကြောပြင်ခြင်း/ကြပ်ထုပ်ထိုးခြင်း K = အခြား * = သံသောဓနနည်း

aumufcsufq|jcif;? tBujyHcif; (Conclusion & Recommendation)

၁။ ပဋ္ဌကမ္မကုထုံးသည် ရှေးရိုးကျသည့်ကုထုံးဖြစ်သော်လည်း၊ အာနိသင်ထိရောက်မှုရှိကြောင်း လေ့လာသိရှိရသဖြင့် **“သိပ္ပံနည်းကျသုတေသနပြု”** ဖော်ထုတ်သင့်ပါသည်။

၂။ ပဋ္ဌကမ္မကုထုံးတွင် အသုံးပြုနေသည့် **“ဆေးပစ္စည်းများ၊ ကိရိယာများ၊ နည်းစနစ်များကို ခေတ်နှင့်အညီ ပြုပြင်စီမံနိုင်ပါက”** ပြည်သူအများလက်ခံသုံးစွဲလာမည်ဟုယုံကြည်ပါသည်။

၃။ သို့ရာတွင် လေ့လာတွေ့ရှိရသည့် ပဋ္ဌကမ္မကုထုံးများသည် အမျိုးမျိုးကွဲပြားနေကြောင်းလေ့လာ တွေ့ရှိရပါသည်။

အကြံပြုချက်

တစ်ကျောင်းတစ်ဂါထာ တစ်ရွာတပုဒ်ဆန်းနေသော ပဋ္ဌာကမ္မကုထုံး မှုကွဲအမျိုးမျိုးအား စုစည်း၍ ပညာရှင်များမှ ဝိုင်းဝန်းဆွေးနွေးအကြံပြုနိုင်သည့် အမျိုးသားအဆင့်အလုပ်ရုံ ဆွေးနွေးပွဲ **(National Level Workshop)** ကျင်းပ၍ **“မြန်မာ့ပဋ္ဌာကမ္မစံကုထုံး”** တစ်ရပ် ပေါ်ပေါက်အောင် ဆောင်ရွက်သင့်ပါကြောင်း အကြံပြု အပ်ပါသည်။

နိဂုံး

ရောဂါတစ်ခုဖြစ်လာပါက သမားရိုးကျကုထုံးဖြင့် ကုသလေ့ရှိ ရှိကြသော်လည်း၊ ကုသရခက်ခဲပြီး နာတာရှည်ရောဂါဖြစ်လာပါက ကုထုံးစနစ် ပြောင်းလဲရသည်မှာ ဓမ္မတာဖြစ်ပါသည်။ စာတမ်းရှင်အနေဖြင့် ကိုယ်တွေ့နှင့် စုဆောင်း ရရှိသမျှ **ပဉ္စကမ္မကုထုံး** ဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို ပြီးပြည့်စုံသည့် ပဉ္စကမ္မကုထုံးတစ်စောင် ဖြစ်ပေါ်လာရန် အုပ်တစ်ချပ် သဲတစ်ပွင့်ပမာ တင်ပြရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သက်ရှိထင်ရှား ရှိကြကုန်သော တိုင်းရင်းဆေးသမားတော်များ စုပေါင်း၍ ဆွေးနွေးပေးမှသာ မှန်ကန်သည့် မြန်မာ့ပဉ္စကမ္မစံကုထုံး တစ်စောင် ပေါ်ပေါက်လာနိုင်ပေမည်။

တိုင်းရင်းဆေးပညာ တိုးတက်ပြန့်ပွားရေးအတွက် နှစ်ပေါင်းများစွာ ခေတ်အဆက်ဆက် ဦးလည်မသုန် ကြိုးပမ်းခဲ့ကြသော တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင် အပေါင်းအား လေးစားဂုဏ်ပြုရင်း အာဆီယံနိုင်ငံများအတွင်း **Harmonization and Standardization** ခေါ် ညှိနှိုင်းပေါင်းစပ်ခြင်း၊ စံသတ်မှတ်ခြင်း များအား ၂၀၁၅ ခုနှစ်အမီဆောင်ရွက် နေချိန်ဖြစ်သဖြင့် ပေါ်ပေါက်လာမည့် "မြန်မာ့ပဋ္ဌကမ္မစံကုထုံး" ဖြင့် ပြည်သူများ၏ ကျန်းမာရေးကို တိုင်းရင်းဆေးဖြင့် ပိုမိုစောင့်ရှောက်နိုင်ရန် ရည်ရွယ်၍ ယခု စာတမ်းကို တင်သွင်းရပါသည်။

ကျေးဇူးတင်လွှာ

ဤစာတမ်း ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် အစစအားပေးခဲ့သော ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် ပါမောက္ခဒေါက်တာအောင်မြင့်၊ ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်ဦးအောင်မြတ်ကျော်၊ ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးဝင်းမြင့်(သုတေသနနှင့်ဖွံ့ဖြိုးရေး)၊ ဒေါ်လှိုင်ယဉ်မွန်ဦး (ဌာနစိတ်မှူး)၊ ဒေါ်ကြူကြူဝင်း(သုတေသနလက်ထောက်-၂)၊ဒေါ်ဝေနှင်းလွင် (သုတေသနလက်ထောက်-၂) နှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များအား အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါကြောင်း မှတ်တမ်းတင် ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

ကျမ်းကိုးစာရင်း

၁။ ခံဗူးကုထုံးကျမ်း

၂။ စရကသံဟိတာကျမ်း

၃။ ဓာတုဝိနိစ္ဆယကျမ်း

၄။ ဆေးပညာ-ဥပဒေသကျမ်း(ဒုတိယတွဲ) အရှင်နာဂသေနဘိဝံသ(သိမ်ဖြူ)

၅။ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာ မွမ်းမံသင်တန်းသင်ရိုးမှတ်စု၊
အကြောပြင်နည်းနိသျှည်း၊မွမ်းမံ-၆ (၁၉၇၈)

၆။ နန်းတွင်းကုထုံးကျမ်း

၇။ နာဂသေနဘိဝံသ(အရှင်)၊သိင်္ဂဓရသံဟိတာဆေးကျမ်း၊အမျိုးသားပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကုန် ၊
၁၉၃၆-ခု၊ ဇူလိုင်လ

၈။ ပုံပြဆေးအဘိဓာန် (ပထမတွဲ)

၉။ ပဋ္ဌကမ္မကုထုံးလက်တွေ့နှင့် ဟောပြောချက် (GAU)

၁၀။ မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာသမိုင်း၊တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန၊ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန
၁၁။ မန္တလေးတိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ်၊အတွဲ(၁)တတိယနှစ်၊အကြောအရိုးအဆစ်နှင့် အပ်စိုက်ကုပညာ
ဌာန ပဥ္စကမ္မကုထုံး
၁၂။ မာဓဝနိဒါန်းကျမ်း
၁၃။ ရူပဝိနစ္ဆယကုထုံးကျမ်း
၁၄/ လူနာမှတ်တမ်း (2002-July မှ 2004 July, YMTU)
၁၅။ အဥ္ဇနနိဒါန်းကျမ်း
16. Science and philosophy of Indian Medicine – K.N.Udupa - 1^{st} Edition 1978
17. (MADHAVA NIDANAN) Prof.K.R.SRIKANTHAMURTHY
18. Pancha Karma (R.Vidyanath- 1^{st} Edition – 2000)
19. Physiology in Ayuveda- 4^{th} Edition 2000 – DR M. RAMA SANDERRAO
20. Charaka Samhita (vol – VI- Siddhi Sthana – Prof.R.K.SHARMA-2001

ကျေးဇူးတင်ပါသည်။