"በዚህ ፅሁፍ ውስጥ የተጠቀሰው ምክር የጤና ጥቢቃ ድጋፍ የለው

ለወንድ ፣ ለሴት ፣ ለሕፃን
የራስ ሽንት ቴራፒ ተግባራዊ መመሪያ

የሽንት ቴራፒ ታዓምራት

ብርሃኔ ዳኘ እንደተረጎመው

ይህን የፈውስ ዘዴ በራሴ ላይ ሞክሬዋለሁ ፣ እንዲሁም ብዙ ምክሮ ሌሎችም በራሳቸው ላይ ሞክረውታል። የስኳር ፣ የካንሠርና የሳምባ ነቀርሳ ህመምተኞች በዚህ የፈውስ ዘዴ ሊድኑ አይቼአለሁ ። ለዓይን ፣ ለጆሮ ፣ ለጥርስና ለቆዳ በሽታዎች እጅግ በጣም ውጤታማ ፈዋሽ ነው ።

ሞራጂ ደሳይ

Scanned with CamScanner

በPDF ያዘጋጀው...



ፀ መጽሐፍ

Bookstore

የቴሌግራም ቻናል

@and_metshaf

Scanned with CamScanner

R 56

"በዚህ ፅሁፍ ውስጥ የተጠቀሰው ምክር የጤና ጥበቃ ድጋፍ የለውም"

የሽንት ቴራፒ ተዓምራት

"Miracles of Urine Therapy"

ዶ/ር ሲ.ፒ. ሚቃል

ብርሃን ዳኜ
እንደተረጎመው

Scanned with CamScanner

የአማርኛ ትርጉም ታህሳስ 1985

በቦሌ ማተሚያ ቤት የአማርኛው ትርጉም ታተመ ።
የእንግሊዘኛው ፅትም በማዕከላዊ ኤሌክትሪክ ፕሬስ ፣
ኤ 12/1 ናራይና ኢንድል አካባቢ ፣
ኒውዴልሂ ታተመ ።

“በዚህ ፅሁፍ ውስጥ የተጠቀሰው ምክር የጤና ጥበቃ ድጋፍ የለውም”

የሽንት ቴራፒ ተዓምራት
/ተከልሶና ተብራርቶ የተዘጋጀ ፅትም/

ወደ ፅውነት መድረስ የሚቻለው በግልጽ አዕምሮ ብቻ ነው በማለት ሁልጊዜ አምናለሁ ። እንድ ሰው ከጥንቱ ይሁን ከዘመኑ ፣ ከሃይማኖታዊ ይሁን ከሳይንሳዊ ቀኖና ነፃ መሆን አለበት ። ተጨባጭ ነገሮች ከንድፈ ሀሳቦች መቅደም ይገባቸዋል እንጂ ፣ የተገላቢጦሽ መሆን የለበትም ። በሕይወቴና በሥራዬ ሁሉ ይህን መንፈስ ሕያው ለማድረግ ሁልጊዜ እንደጣርኩ ነው ።

ዶራሲው

ዶ/ር ሲ.ፒ.ሚታል
ኤም.ቢ.ቢ.ኤስ ፣ ኤም.ዲ

ቀድሞ በየቢቱ ተዘዋዋሪ ሀኪም የነበረ
የባህር ኃይል የህክምና ኮሌጅ /ምዕራብ ቤንጋል/
ኃላፊነቱ የተወሰነ የሕንድ መንግሥታዊ ንግድ
ኮርፖሬሽን የህክምና አማካሪ
በብዛት የሚሸጠው “የጋብቻ መጽሐፍ”
/ማሬጅ ማኑአል/ ዶራሲ
የ“ፓንካጅ” ፅትሞች
ኒውዴልሂ

Scanned with CamScanner

ማውጫ

አንድ /መነሻ/

መግቢያ 7

1. የሽንት ቴራፒ አመጣጥ 9

አፈ ታሪክ — የምዕራባውያን ልምድ — የ"አዩርቬድ" ምሥክርነት — የዮጋና የ"ታንትራ" ልምድ — የ"ጃይን" ልምድ — ከመጽሐፍ ቅዱስ

2. የሽንት ቴራፒ ፈዋሾች..... 19

ጆን ደብሊው . አርምስትሮንግ — ራጂብሐይ ማኒብሐይ ፓቴል

3. የሽንት ቴራፒ መድሀን መሠረታዊ ምክንያት..... 27

ሽንት ምንድነው ? — የሽንት ኬሚካዊ ጥንቅር — የሽንት ለውጦች — ሽንት ቶኒክ ነው — ከ"ባዮኬሚክ" የመድሐኒት ሥርዓት አንፃር የሚታይ ማስረጃ — የ"ሆሞፓቲ" ድጋፍ — የእዳሪ መርህ — ለሁሉም በሽታዎች ሽንት አንድ ፈውስ ነው — ሽንት ጀርም ገዳይና ፀረ — መርዝ ነው — አንዳንድ ዶክተሮች የሽንት ቴራፒን በሥውር ይጠቀማሉ —የአንዳንድ ዶክተሮች "ቫይድያዎችና" ሌሎች የታወቁ ሰዎች አስተያየት

4. የሽንት ቴራፒ ቴክኒክ 36

ነላን በሽንት የመቀባት ቴክኒክ — የሽንት መጠጫ ቴክኒክ — በሽንትና በውሃ የመጾም ዘዴ — በሽንት የማጀል ዘዴ — ሌሎች የተፈጥሮ ማዳኛ ዘዴዎችን ከሽንት ጋር መጠቀም — ማስጠንቀቂያዎችና ማሳሰቢያዎች

Scanned with CamScanner

ሁለት /የህመምተኞች ታሪኮች/

5. የተዓምር ትረካዎች

.መቆረጥ ፣ መቁሰልና መቃጠል 45
.የቆዳ በሽታዎች ፣ "ሊዩኮደማ" ና የሥጋ ደዌ 47
.የዓይን ፣ የጆሮ ፣ የአፍንጫና የጥርስ በሽታዎች 52
.ብርድ ፣ ሣልና አስም..... 57
.የሆድ መታወክና የአንጀት በሽታዎች 61
.ትኩሳት 63
.የኩላሊት በሽታ ፣ የኩላሊት ጠጠር ፣ የስኳር በሽታ.... 66
.ካንሰር 68
.ምውት አባል /ጋንግሬኔ/ 72
.የሳምባ ነቀርሳ 74
.የልብ ህመምና የደም ግፊት..... 76
.የሴት ህመሞች 80
.ሌሎች ከባድና ቀላል ህመሞች..... 82

መግቢያ

ምንም እንኳ ለተፈጥሮ ምስጢር ማለቂያ ባይኖረውም በዕውነት ለመናገር የሰብአዊ ፍጡር ሰውነት ከአስገራሚዎች ሁሉ አስደናቂ ነው ። የሰውነት አካላት የርስ በርስ ግንኙነትና ሥራ ሙሉ በሙሉ አልታወቀም ፤ ምናልባት በጥልቀት መገንዘብ አይቻል ይሆናል ። ታዲያ በዚህ መስክ አዳዲስ ግኝቶች በየዕለቱ እየተገኙ ነው ። ይሁን እንጂ ፣ የጉዳዩ ምፀት የሚያሳየው ከሺህ ዓመታት በፊት የተደረሰባቸው አንዳንድ በጣም አስፈላጊና ጠቃሚ ተጨባጭ ነገሮች ፣ በጎብረተሰብ ውስጥ በተፈጠሩ አንዳንድ ጥላቻዎች የተነሳ ተረስተዋል ወይም ውድቅ ተደርገዋል ። የሽንት ቴራፒ ከነዚህ አንዱ ነው ። ይህ የሕክምና ዘዴ በጥንት ሰዎች ዘንድ ከዳር እዳር የታወቀ ፣ ዛሬም በሚገኙ ጥንታዊ ማኅበረሰቦች የሚታወቅ ነው ።

የሽንት ቴራፒ ውጤታማነት በዚህ መጽሐፍ ውስጥ በሚገኙ የምሥክርነት ዘገባዎችና በሌሎችም የተረጋገጠ ነው ። የሳምባ ነቀርሳ ፣ የሥጋ ደዌ እና ካንሠር የመሳሰሉ በሽታዎች በሽንት ቴራፒ እንደሚቃለሉ ሲታወቅ ፣ ውጤቱ በምትሀታዊ አስማት የተገኘ ይመስላል ።

የሽንት ቴራፒ ፈውስ አሁን ካሉት የህክምና ንድፈ ሀሳቦች በተቃራኒ ስለቆመ ፤ የህክምና ሙያ ባጠቃላይ የሽንት ቴራፒ የሚፈጽመውን ለመቀበል አልተዘጋጀም ። ይሁን እንጂ ፤ ተጨባጭ ነገር ምን ጊዜም ተጨባጭ ነገር ነውና ንድፈ ሀሳቦች እንደ ነባራዊው ሁኔታ መለወጥ አለባቸው ። ለሰው ልጅ ሥቃይ መድህን የሚሆን ተስፋ ያለው የሕክምና ዘዴ በቀላሉ መታየት የለበትም ፤ የተሟላ ምርምር ሳይካሄድ እንደ አሮጌ ልምድ መመዝገብ አይገባውም ።

Scanned with CamScanner

በሕንድ ከአዲሱ መስተዳድር መቋቋም በኋላ ፤ መላው ሕዝብ "የሽንት ቴራፒ" የተሰኘውን ቃል ሲገነዘብ ከጠቅላይ ሚኒስትራችን ሽሪ ሞራጂ ዶሳይ ጋር አያይዞ ነበር ። ምንም እንኳ አንዳንድ ሰዎች የሳቸውን ስም ሲያነሱ በቀልድ ከሽንት ቴራፒ ጋር ቢያገናኙትም ፤ በሁለት ዓቢይ ምክንያቶች የተነሳ በሚሰጡት አስተያየት እርግጠኝነት አይሰማቸውም ። አንደኛ ፤ እያንዳንዱ የተማረ ሰው ፤ ለሞራጂ የፖለቲካ ደጋፊ ይሁን ተቃዋሚ የሚያምነው ሽሪ ሞራጂ ከፍተኛ አዋቂና አመ ዛዛኝ ሰው መሆናቸውን ነው ። ስለዚህ ለሳቸው ሀሳቦች ልዩ አትኩሮት መስጠት ያለ ጥርጥር ፋይዳ አለው ። ሁለተኛ ፤ ሽሪ ሞራጂ በዚያ በ82 ዓመታቸው ያሳዩት አካላዊና አዕምሯዊ ዝግጁነት ፤ እንዲሁም በሕ ይወት ዘመናቸው በሽታ የማያውቃቸው መሆናቸው በዓለም ማዕዘናት ጉጉት የፈጠረ ሆኗል ። ይህም ፤ ጥንካሬ ለማግኘት ሲሉ እሳቸው የተጠ ቀሙባቸው ማናቸውም ዘዴዎች የላቀ ድጋፍ እንዲያገኙ መንገድ ከፍ ቷል ።

በዚህ ሀገር ስለ ሽንት ቴራፒ ውጤታማነት ውይይት ከተጀመረ ጊዜ አንስቶ ሕዝቡ ስለጉዳዩ ያለው ፅውቀት ጨምሯል ። ሰዎች በራሳቸው ግንዛቤ የሽንት ቴራፒን ጠቀሜታ ለመወሰን እንዲችሉ ስለዘዴው ፅውነተኛና ተጨባጭ መረጃዎች በዝርዝር ማግኘት የሚገባቸው ወቅት አሁን ነው ። የዚህም እንስተኛ መጽሄት ብቸኛ ዓላማ ይህ በመ ሆኑ ፤ እንድን ሰው እንኳ ለማገልገል ከቻለ ጥረቴ ዋጋ እንዳገኘ እቆ ጥረዋለሁ ።

99.ሲ ራሜሽ ናጋር /ኤስ.ስቶሪ/ ዶ/ር ሲ.ፒ.ሚታል ኤም.ዲ
ኒው ዴልሂ 110015

1. የሽንት ቴራፒ አመጣጥ

የሽንት ቴራፒ አንዳች አዲስ ነገር አይደለም ። ሊያሞኝን በሚ ሞክር አጭበርባሪ የተፈጠረ ፤ ውዳቂ ልምድም አይደለም ። ይልቁንም ከትውልድ ወደ ትውልድ እየተላለፈ ለኛ የደረሰ ፤ ጊዜ የፈተነው የሰው ልጅ በሽታ ማጥፊያ ዘዴ ነው ። ዘመን ከመቆጠሩ በፊት አንስቶ በነበረው በያንዳንዱ ሥልጣኔ ውስጥ ፤ የሽንት የማር ወለላ መሰል ባህርይ በሰ ዎች ዘንድ ታውቋል ። የዚህ ፅውቀት ቅሪት ባህላዊ መድሐኒት ባለበት ቦታ ሁሉ ይገኛል ።

አፈ ቃሪክ

በመንደሮች ውስጥ አንድ ሰው የመቁሰል ወይም የመቆረጥ አደጋ ሲደርስበት በላዩ ላይ እንዲሸናበት በታላላቆቹ ይመከራል ። በነሱ ፅምነት ፤ ሽንት ፀረ - አመርቃኝ መድህን ሲሆን የተቆረጠን ፤ የቆሰለን ለመፈወስ የሚውል ነው ። በሒንዱ አንድ የቆየ አባባል አለ ። ክፉኛ በቆሰለ ጣት ላይ ለመሽናት ፈቃደኛ ያልሆነ ሰው እንደ ልበ - ድንጋይ ይቆጠራል ። ከላይ የተጠቀሰው ተረትና ምሳሌ ፤ ሽንት ለተቆረጠ..... ወዘተ ነገር እንደ መድሐኒት የመጥቀሙን ልማድ ያመለክታል ። ማንኛ ውም ሰው ይህን ሙከራ ለማድረግ ከቆረጠ በሚያገኘው ውጤት ይረ ካል ። የዚህም ፈውስ በጣም ውጤታማ ነው ። ለቀላል አደጋዎች ሌላ ዓይነት ህክምና አያስፈልግም ።

በጥንት ጊዜ ፤ ተጓዦችና አሳሾች በበረሃና በባህር ላይ እንዳሉ ፤ በተ ደጋጋሚ ለስቃይና ለብቸኝነት ተዳርገዋል ። የበረሃ ተጓዦች ውሃ ሲያ ልቅባቸው የራሳቸውን ሽንት ይጠጡ እንደነበር የሚያወ[illegible] ታሪ ኮች አሉ ። እኒህ ተጓዦች ሽንታቸውን በመጠጣት ጥማቸውን እያረኩ ዓ.ሂቸውን ከግብ አድርሰዋል ። በመጥፎ አጋጣሚ ፤ ባህረኞች በማዕበ ልና በሌሎች የተፈጥሮ አደጋዎች ሳቢያ ባህር ላይ እንዳሉ አቅጣጫ

Scanned with CamScanner

ቸውን ሲስቱ ፤ በተሰበረችው ጀልባ ወይም በብቸኝነት በተነጠለች ደሴት ላይ ለብዙ ጊዜ መቆየት ነበረባቸው ። ይሄኔ ውሀና ምግብ ነክ ነገሮች በከፍተኛ ጥንቃቄ ከመያዛቸውም በላይ ፤ ባህረኞች ሽንታቸውን ይጠጡ ነበር ፡ ይህም ጥማቸውን ከማርካቱ ሌላ ፤ ለረሃቦም ጊዜ ከበሽታ ነፃ አርጎ ጥንካሬ ሰጥቷቸዋል ። በመሀሉ ለማረፊያ ተስማሚ የሆነ የባህር ዳርቻ ወይም ከአደጋ የሚያድን መርከብ ለማግኘት ችለዋል ።

ቲቤታውያን ላማ ፤ በቲቤት ብርዳማ ፤ ደረቅና በተነጠለ ከፍታማ ቦታ ላይ ጤናቸውን ለመጠበቅ ልዩ በሆነ የሽንት አጠቃቀማቸው ይታወቃሉ ። ሽንት ባለው ፀጋ የተላበሰ ምግብ ነክ ንጥረ ነገር እየታገዙ ለረዥም ጊዜ ይኖራሉ ።

እነዚህ ታሪኮች በቅድሚያ የሚያሳዩን ነገር አለ ። ይኸውም ሽንት አንዳች ቁሻሻና መርዛማ ነው ፤ ስለዚህ እንደ መድሐኒት በፍጹም መወሰድ የለበትም የሚሉት ሀሳቦች ትክክል አለመሆናቸውን ነው ።

ገጠር መሀል በሚገኙ መንደሮች የሽንት ቴራፒ ምሳሌዎች ዛሬ እንኳ ግግኘት እንግዳ ነገር አይደለም ። ልጆች ትኩሳት ሲይዛቸው ፤ ሲያስቀምጣቸው ወይም ሌላ ፅክል ሲገጥማቸው ሴት ቅድመ አያቶች ልጆች ሽንታቸውን እንዲጠጡ ያደርጋሉ ። በመሆኑም ፤ የልጆቻቸውን ጤንነት በሚገባ ለመጠበቅ ችለዋል ። ዘመናዊ ፈውስና ህክምና ባይኖርም እነዚህ ኋላ ቀር ሰዎች በፀጋ መዳናቸው አልቀረም ። እኒህ ሰዎች ተረስቶ ይቀር የነበረውን በጣም ጠቃሚ ልምድ ለማቆየት ችለዋል።

ሰው ብቻ ሳይሆን እንስሳትም ጭምር ስለሽንት ቴራፒ በተፈጥሮ ያውቃሉ ። በሬ ወይም ውሻ የጤና መታወክ ሲሰማው በሆነ ቦታ ይንጋለልና ሽንቱን በየጊዜው ይጠጣል ። ያለ ምንም የህክምና ፅርዳታ በጥቂት ቀናት ውስጥ ደህና ይሆናል ። ሌሎችም የዱር እንስሳት በታመሙ ጊዜ ተመሳሳይ ድርጊት እንደሚያደርጉ ታውቋል ።

በሕንድ "ጋዲያ ሉሀር" በመባል የሚጠራ ዘላን ጎሣ አለ ። አባላቱ በሰንጋ በሚጐተቱ ጋሪዎች እየተጫኑ መኖሪያቸውን ይቀያይራሉ ። የቤት ዕቃዎችን እንዳለ በጋሪው ላይ ይጭናሉ ። እነዚህ ሰዎች ሰንጋ ምቾቸውን ጠንካራና የፈረጠሙ የሚያደርጓቸው የራሳቸውን ሽንት

እያጠጧቸው ነው ። ከሽንታቸው የሚያገኙት ምግብ ነክ ንጥረ ነገሮች ወይፈኖቹን የፈረጠሙና የጠነከሩ ያረጋቸዋል ።

ስለ ወይፈኖቹ እንደተናገርነው ሁሉ ፤ የሒንዱ ባህል እንዱ መታወሻ ስለሆነው የላም ዕበትና የላም ሽንት ማውሳት ተገቢ ነው ። በሁሉም ሃይማኖታዊ ክብረ በዓሎች ፤ የላም እበት የገጠር ቤቶችንና ግድግዳዎችን ለመቀባት ይውላል ። በመንደሮች ውስጥ የሚገኙ የአምልኮ ሥፍራዎችን በላም እበት መለቅለቅ የተለመደ ዕለታዊ ተግባር ነው ። ይህም እንደ ቅዱስ ነገር ይቆጠራል ። አንድ ሒንዱ ከፍተኛ የ"ፑጃ" ሥነ ሥርዓት ሲያከናውን ወይም ግለሰቡ የተመገበው ነገር ቆሻሻና ያልፀዳ መስሎ ከታየው የላም ዕበትና ሽንት ይወስዳል ። በ "አዩርቬድ" የህክምና ሥርዓት የላም ሽንት በተለይ ለጉበትና ለመሳሰሉት ውስብስብ በሽታዎች እንደ ኃያል ፈውስ ይቆጠራል ። የላም ሽንት በመለኮታዊ ባህርያት ከተሞላ ለምን የሰው ሽንት እንደ መድሐኒት አይወሰድም ? ወደ ኋላ እንደምንመለከተው የሰው ሽንት ለአያሌ በሽታዎች ፋይዳ ያለው መድሐኒት መሆኑን የ"አዩርቬድ" ሥርዓት ይቀበላል ።

የምዕራባውያን ልምድ

በጥንት ዘመን የሽንት ቴራፒ በምዕራባውያን ሀገሮች የታወቀና የተለመደ ነበር ። ለምሳሌ ፤ ከሶስት መቶ ዓመት በፊት ገደማ በፈረንሳይ ሀገር መታወቁን የሚያወሱ ዘገባዎች አሉ ። የፈረንሳይ የጥርስ ሀኪሞች ሽንትን ከጥርስ ላይ በማፍሰስ ለሁሉም የጥርስ መታወክ መድሀንነት እንዳዋሉት ተዘግቧል ። ታካሚዎቹ በየቀኑ ጥርሳቸውን በሽንታቸው ደጋግመው እንዲያጥቡ ይመክሯቸው ነበር ።

በዐሥራ ዘጠነኛው ምዕት ዓመት መጀመሪያ ላይ በእንግሊዝ ሀገር የታተመው "እንድ ሺህ የሚታወቁ ነገሮች" መጽሐፍ ውስጥ ስለ ሽንት ቴራፒ የሚያብራሩ አያሌ ጠቃሚ መረጃዎች ሠፍረዋል ። ጥቂቶቹን እዚህ እንጠቅሳለን ። ለማናቸውም ውስጣዊና ውጫዊ የሰውነት ደዌ አስተማማኝ የሆነው ፈውስ ጡት ጡት ለዘጠኝ ተከታታይ ቀናት ሽንትን መጠጣት ነው ። ይህም ልምድ "ስከርቪ" ን ያጠፋል።

Scanned with CamScanner

እንዲሁም ሰውነትን ቀለል ያረጋል ። ትኩስ ሽንት መቀባት ፤ የጆሮንና ያፍንጫን በሽታዎች ባጠቃላይ ያስወግዳል ። ዓይንን በሽንት ማጠብ የሚቆረቁር ፤ የሚያቀላ ፤የሚያሳብጥ ስሜት ይቀንሣል ። ዓይን ቁልጭ ከማለቱ ሌላ የማየት ችሎታው ይጐለብታል ። እጅን በሽንት በማጠብ በመቀባት መዳፍ ለስላሳና የማይሻከር ይሆናል ። አንጓዎቹም እንደልብ ይተጣጠፋሉ ። ቁስሎችም በየዕለቱ ከታጠቡ ጠፈፍ ብለው ይድናሉ ። በተመሳሳይ መንገድ የቆዳ በሽታዎች ፈውስ ያገኛሉ ። ፈንጢጣን ደጋግሞ በሽንት በማጠብ መድማትና መቆጥቆጥ እንዲሁም ሌሎች የስቃይ ስሜቶች እስከመጨረሻው ይጠፋሉ ።

በተመሳሳይ ሁኔታ በ1695 የታተመ ሌላ መጽሐፍ "ሶሎማንስ ኢንግሊሽ ፊዚሺያን" በተሰኘው ውስጥ ስለ ሽንት ባህርይ ጠቀሚ ዕውቀት ይገኛል ። "የሰውና የእንስሳት ሽንት" በብዙ መንገድ ጠቃሚ መሆኑ ተጽፏል ። ሽንት የደም ውህማ ክፍል ነው ። ደም በደም ወሳጅ ቧንቧዎች (አርተሪስ) አማካይነት ወደ ኩላሊት ይጓዛል ። በዚያም ውሃማው ክፍል ተለይቶ በ "ፈርመንቴሽን" ሂደት ወደ ሽንት ይለወጣል ። የሰው ሽንት በሰውነት ላይ ሲፈስ ሙቀትና ደረቅ ያለ ስሜት ይፈጥራል ። በቆዳ ላይ የተጋገሩ ነገሮችን እሚሙቶ በመጠራረግ ያፀዳል ። መትላትንና መበስበስን ይከላከላል ። ሽንት መጠጣት የኩላሊት ፤ የጉበት ፤ የሰውነት ማበጥ በሽታዎች ያድናል ። የሀሞት ፤ የዓይን ቢጫ መሆን (የወፍ በሽታ) ፤ የተስቦ ወረርሺኝ ፤ የአፍንጫ አስም (ሽልቋ ነት ማለት ሳይነስ) እና ሌሎችንም ትኩሳቶች በማስታገስ ያስወግዳል ።

አዲስ ወይም ትኩስ ሽንት ሰውነት ላይ ከተቀባ ቆዳ ንጹህና ለስላሳ ይሆናል ። በጦር መሣሪያ አደጋ የደረሱ መርዛማ ቁስሎችን ያድናል ። እጅግ በጣም ውስብስብ የሆኑ የቆዳ በሽታዎችን ሙሉ በሙሉ ያጠፋል ። በትኩሳት ጊዜ ሽንት መቀባት የሰውነት ሙቀትን ይበልጥ ዝቅ በማድረግ ያወርዳል ። ለሰውነት መንቀጥቀጥ ፤ መደንዘዝና ለሽባነት በሽንት ሰውነትን ማሸት ከፍ ባለ ደረጃ ፈውስ ያስገኛል ።

ከሽንት ውስጥ በቀላሉ የሚተን እጅግ በጣም ጠቃሚ የሆነ ጨው አለ ። ይህ ጨው አሲድ ነክ ነገሮችን ያጠፋል ። በውጤቱም ፤ አጓሌ የሰውነት ፅዘሎችን ሰንኮፍ ይነቅላል ። የኩላሊት ፤ የአንጀትና የጣዕፀን ስቃይ እመንጪ ስሚዮቱን ያስወግዳል ። ለፊት ማበጥ ፤

ጭንቅ (ክብድ) ለሚል ስሜት ፤ ለነርቭ ውጥረት ፤ ለሚያደክም የስሜት ጫና ፤ ለገሚስ ራስምታት (ሂሚክራኒያ) ፤ ለሽባነት ፤ ለሰውነት አካል መበስበስ ፤ ለአንጐልና ለነርቭ በሽታዎች ፤ ለአንጓዎች ህመም ፤ ከሰውነት ለሚወጣ ነጭ ፈሳሽ ፤ Leucorrhoea እና ለሌሎችም የማሕፀን በሽታዎች ፤ ሽንት እጅግ በጣም አስፈላጊና በከፍተኛ ደረጃ መድሐኒት ነው ። ሽንት በመውሰድ ኩላሊትን ፤ የሽንት ቧንቧን ማጽዳት እንዲሁም የኩላሊት ጠጠሮችን ማውጣት ይቻላል ። ለሽንት አለመውጣትና ለመሳሰሉት ሽንት ነክ ችግሮች ይህ ዘዴ ፍቱን ነው ።

ከላይ የተገለጹት ሀሳቦች የሚያረጋግጡት ነጥብ አለ ። በርግጥም የሽንት ቴራፒ አዲስ ነገር አለመሆኑን ነው ። ከጥንታዊ ዓለም ለኛ የተላለፈ ነው ። ቀጥለን የኛን የ"አዩርቬድ" ጽሁፍ በአጭሩ እንቃኛለን ። እና ፤ ስለዚህ ጠቃሚ ርዕሰ-ጉዳይ የሚለውን እናያለን ።

የ"አዩርቬድ" ምሥክርነት

እንደ "ቫግብሐት" ።

ባለም ላይ እንደ መድሐኒት የማያገለግል ምንም ነገር የለም ። መጥኖ መጠቀም ብቻ ነው የሚያስፈልገው ። በ"አዩርቬድ" ማናቸውም መጽሐፍ ውስጥ ሽንትን እንደ መድሐኒትነት መጠቀም አልተከለከለም ። ይልቅ የሚከተለውን እንመልከት ።

የሰው ሽንት የመርዝ ማርከሻ ነው ።

የሰው ሽንት መሠረታዊ ተፈጥሮ ያለው ፤ መራራና ቀላል ነው ። የዓይን በሽታዎችን ያጠፋል ። ሰውነትን ያፈረጥማል ። የምግብ ልመት (ዳይጀሽን) በማሻሻል ሣልንና ብርድን ያስወግዳል ።

የሰው ሽንት የዓይን በሽታዎችን ያስወግዳል ። የሀሞትን መብዛት ይቆጣጠራል ። የአንጀት ተህዋስያንን ጠራርጐ ያጠፋል ። የምግብ ፍላጐት ያነሳሳል ፤ ሣልን ይቆጣጠራል ። የነርቮችን ውጥረት ይቀንሳል ። የቆዳ መጉረብረብንና ሌሎች የቆዳ በሽታዎችን ያጠፋል ። የሰው ሽንት የመርዝ ማርከሻ ነው ።

Scanned with CamScanner

የሰው ሽንት መርዝ አጥፊ ነው ። ባግባቡ ከተጠቀሙበት አዲስ ሕይወት ይሰጣል ። ደም ያጠራል ። የቆዳ ዕከሎችን ያነፃል ። ሲቀምሱት የማይገለማ ፣ ብዙ ጨው የያዘ ነው ።

የሰው ሽንት በደም ውስጥ የሚዘዋወረውን ሀሞት ይቆጣጠራል ። ተሕዋስያንን ይገድላል ። አንጀት ያጥባል ። ሣልን በመቆጣጠር ነርቭ ችን ያነቃቃል ። ሲቀምሱት አይተናነትም ። የስንፍና ስሜት ያባርራል። መርዝ ያረከሳል ።

ከዚህ ፣ ሽንት ያለገደብ በአሽብራቂ ቃላት በየቦታው መወደሱን እንረዳለን ። በዚህ መልክ ከጥንቱ ልማድ እና ከ"አዩርቬድ" የተሟላ ድጋፍ አግኝቶ እያለ ፣ የሽንት ቴራፒ የሚገባውን ያህል አለመዘውተሩ ይገርማል ። ለዚህ ምክንያት የሆኑትን በዚህ መጽሐፍ ሌሎች ክፍሎች እንፈትሻለን ።

ከዚያ በፊት ፣ አንድ በጣም ጠቃሚ የሆነ የጥንቱ ልምድ ምንጭ እንመለከታለን ። ይህም መንፈሳዊ ጽሁፍ ሲሆን ስለ ሽንት ቴራፒ የሚያቀርበውን እናያለን ።

የዮጋና የ"ታንትራ" ልምድ

አደገኛ በሆነ አየር ንብረት ሥር በሽንት እየተጠቀሙ ሰውነታ ቸውን በጥሩ ሁኔታ መጠበቅ ስለቻሉት ቲቢታውያን ላማ ገልጸናል ። በሕንድ ከ"ሳድሁስ" ተከታዮች መሐከል "ናጋ ሳድሁስ" የሚባል 'ሲክት ' አለ ። እነዚህ ሰዎች ዓመቱን ሙሉ እርቃናቸውን ይኖራሉ ። ሆኖም ፣ ባብዛኛው ድንት የሰውነት ቅርጽ አላቸው ። እንደሚባለው ከሆነ ፣ እነዚህ ሰዎች ልክ እንደ ዕለታዊ ተግባር የራሳቸውን ሽንት በየቀኑ ይጠጣሉ ። በነሱ አስተሳሰብ ሽንት ከወተት እንኳ የበለጠ ምግብነት አለው ።

በሕንድ እያሉ "ሐት ዮጊ "ዎች እና "ታንትራ " ዎች ሽንትን ባለማቋረጥ ይጠጣሉ ። በሽግግልና ዕድሚያቸው እንኳ ወጣት መስለው ይታያሉ ። እንደነሱ ከሆነ ሽንት ቅዱስ ፈሳሻ ነው ። በዮጋና በ"ታን ትራ" ልምድ መሠረት ለሽንት የተሰጠው ስያሜ "ሺቫምቡ" ሲሆን

ትርጉሙ የ "ሺቫ" ውሃ ፣ የጤንነት ፣ ደህና የመሆን ውሃ ማለት ነው ። ሽንት ቅዱስ ጤንነት እንደሚያጎናጽፍና እጅግ ልዕል ኃይል እንደሚ ሰጥ በዮጋና "ታንትራ" መጽሐፍ በርካታ ቦታዎች ተጠቅሷል ። ለምሳሌ ያህል በ "ሐት ዮጋ-ፕራዲፕካ " የሚከተለውን ጥቅስ እናገ ኛለን ።

የመጀመሪያው የሽንት ፈሳሻ ከመጠን ያለፈ ሀሞት ሲይዝ ፣ የመ ጨረሻው ደግሞ ጠቃሚ ንጥረ ነገር የለውም ። ስለዚህ ፣ በመሀል ያለ ውን ቀዝቀዝ ያለ ፈሳሻ ለመውሰድ ፣ ሁለቱን (ማለትም የመጀመሪያ ውንና የመጨረሻውን) በመተው መሰብሰብ ተገቢ ነው ። የ "ሺቫ" አምላኪ በሆነው "ካፖሊካ "'ሴክት' ዘንድ ፣ ይህ የዮጋ ቴክኒክ "አም ሮሊ ሙድራ" በመባል ይታወቃል ።

በተጨማሪ ፣ የሽንት ጥቅም በ "አዩርቬድ" እና በዮጋ "ታንትራ" ጽሁፎች ውስጥ ተመልክቷል ። ምናልባት ፣ ሽንት ቁሻሻ ነገር ነው ከሚል ግምትና ጥሶቻ የተነሳ ሊሆን ይችላል ። የ "አዩርቬድ " ስፔሻሊ ስቶች ቀስ በቀስ በሽንት ቴራፒ መጠቀምን ወደ ጎን እርገው ታል ። ነገር ግን ፣ የኛ ዮጊዎችና "ታንትራ" ዎች በዚህ ረገድ ያገኙትን ልምድ በጥንቃቄ ጠብቀዋል ። በዚህም ለሰው ልጅ ትልቅ አገልግሎት አበርክተዋል ። ይህ ሊሆን የቻለው ራሱን ከተለዋዋጭ የሕዝብ አስተ ያየት እርቆ ከሚጠብቀው የዮጋና "ታንትራ " ይዘትራን ምስጢ ራዊ ባህርይ የተነሳ ነው ። ስለ ሽንት ቴራፒ የሚናገረው እጅግ ጠቃሚ የ "ታንትራ" ሠነድ ምናልባት "ሺቫምቡ ካልፓ" ሳይሆን አይቀርም ። የዝነኛው የ "ጻርማ ታንትራ" ክፍል ነው ። "ሺቫምቡ ካልፓ " በ107 ጥቅሶች ሲቀነባበር የጥቂቶቹ ትርጉም ቀጥሎ ቀርቧል ፤

"ኦ ፓርቬቲ ! አሁን ስለት የሚያጎናጽፉ ቴክኒኮችን እናገራለሁ ።" በመጀመሪያ በኤክስፐርቶች የተገለፀውን የመያዣ ዕቃ አስረዳለሁ ።

መያዣው ዕቃ ከወርቅ ፣ ብር ፣ መዳብ ፣ "ብሮንዝ " ፣ "ብራስ " ፣ ብረት ፣ "ዚንክ " ፣ አፈር ፣ መስታወት ፣ ሸምበቆ ፣ አጥንት ፣ ቆዳ እና ትጠሎች መሠራት አለበት ። ከነዚህ ባንዱ የሚሠራ ማናቸውም ዕቃ "ሺቫምቡ" ለመያዝ ብቁ ነው ። ኦ አማልክት ! ከአፈር የሚሠራው ዕቃ ጥሩ ነው ፣ ሆኖም የመዳቡ ምርጥ ነው ።

Scanned with CamScanner

ጨው ነክና መራራ ነገር የማይበሉ ፤ በቀላሉ የሚፈጩና መለኪታዊ ምግቦች የሚመገቡ ፤ በሰውነታቸው ውስጥ ግፊት የማይሰማቸው ፤ የስሜት ህዋሳቶቻቸውን የሚቆጣጠሩ እና ጥብቅ ዕምነት ያላቸው ሌሊቱን መሬት ላይ መተኛት አለባቸው ። በሌሊቱ መጨረሻ የሚነቃ ፤ ከፍተኛ ዕምነት ያለው ፤ ራሱን የለየና ጥልቅ ዕምነት ያደረበት ሰው ወደ ምሥራቁ አቅጣጫ ዞሮ መሽናት አለበት ። የመጀመሪያውንና የመጨረሻውን ፍሳሽ በመተው ፤ በሽንት አወሳሰድ ሥርዓት ትክክለኛ ስልት በሆነው ማለት በመሐል የሚገኘውን መጠጣት አለበት ። አ ሺቭ ! በእባብ አፍና ጭራ ላይ መርዝ የመኖሩን ያህል ፤ የሽንት ፈሳ ሽም እንደዚሁ የታወቀ ነው ። "ሺቫምቡ" መለኮታዊ ወለላ ነው ። የእርጅናና የበሽታ ማጥፊያ ነው ። አዋቂ ዮጊስት ይህን ከጠጣ በኋላ ፤ "ሳድሐና" ይጀምር ።

በመጀመሪያ አፍን በመጉመጥመጥ ፤ ከዚያም ትክክለኛውን ቴክኒክ በመከተል "ሺቫምቡ" (ሽንት) ለአንድ ወር መጠጣት ውጤት ያስገኛል ። በትውልድ የተፈጠረ በሽታን በማጥፋት ውስጣዊ አካልን አንጽቶ ያፈረጥማል ። ለሁለት ወር መጠቀም ፤ የስሜት ሕዋሳትን ስል ያደርጋል ። "ሺቫምቡ" ን ለሶስት ወራት መውሰድ ፤ በሽታዎችን ላንዴም ለመጨረሻም ያስወግዳል ። በዚህ ሙሉ ዕምነት የጣለ ግለሰብ ፤ ለአምስት ወራት ከተጠቀመ አንዳች ተሠውሮ የሚደበቅበት ነገር አይኖርም ። ይህን ቴክኒክ ለስድስት ወር የቀጠለ ሰው የላቀ አዋቂ "ሻስትራስ" ን ተገንዛቢ ይሆናል ። ሰባት ወር ሲሞላው እጅግ ኃያል ከመሆኑ በላይ ፤ ስምንት ወር ሲያልፍ እንደ ወርቅ ያንፀባርቃል ። ዘጠኝ ወር ሲገባደድ ከ "ክሻያ" እና "ኩስታ" እስከ መጨረሻው ነፃ ይሆናል ። ለዐሥር ወር በ "ሺቫምቡ" ከተጠቀመ ፤ የብርሃን መጠራቀሚያ ይሆናል ። ከዐሥራ አንድ ወር በኋላ መላው አካሉ የፈረጠመ ፤ ንጹህና የተዋበ ይሆናል ። ከዓመት በኋላ እንደ ፀሐይ ያንፀባርቃል ። ከሁለት ዓመት በኋላ አፈር ይሸናል ። ከሶስት ዓመት በኋላ ውሃ ፤ ከአራት ዓመት በኋላ እሣት ፤ ከአምስት ዓመት በኋላ አየር ይሸናል ። ከሰባት ዓመት በኋላ "አሐንከር" (እኔ የሚል ስሜት) እንዲሁም ከሥምንት ዓመት ወዲያ የ "ቡድሂ (ማሀት)" ነገር ፤ በተዘረዘረው ቅደም ተከተል መሠረት ሁሉም በሥሩ ይውላሉ ። ይህን በመጠቀም ለዘጠኝ ዓመት ከቀጠለ ከመወለድና ከሞት ነፃ ይሆናል ። ዐሥር ዓመት ሲገባደድ በሰማይ ላይ ያለ ችግር እንደልቡ ይንሳፈፋል ። ዐሥራ ሁለት

ዓመት ሲያልፍ የማይሞት ይሆናል ። እባብና ሌሎች መርዛማ ፍጥረታት ምንም ሊያደርጉት አይችሉም ። መርዝ በሱ ላይ ዋጋ ቢስ ነው ። ሊገድለው በፍጹም አይችልም ። እሳት አያቃጥለውም ። እንደ ቅርፊት ውሃ ላይ ተንሳፋፊ ይሆናል ።

ሆኖም በሌላ ቦታ ፤ ጌታ ሺቫ ለፓርቫቲ የሚናገረው አለ ። "በየቀኑ ጠዋት ሺቫምቡ በአፍንጫው የሚወስድ ዮጊስት ፤ ከ'ቫት' 'ፒቲ' ፤ እና 'ካፋ' የሚነሱ በሽታዎች ሁሉ ይወገዱለታል ። የምግብ ልመት ይሻሻልለታል ፤ እካሉ ይጠነክራል ።

"ማንኛውም ሰው በቀን ሶሥት ጊዜ ፤ በማታ ሶስት ጊዜ ሰውነቱን በሺቫምቡ ቢያብስ ፤ የተዋበ ሎጋ ይሆናል ። የሰውነት አንጓዎቹ በሙሉ ይፈረጥማሉ ። ጭራሽ በሽታ የራቀው በመሆን ፤ ፀጋ ይቀዳጃል ።"

በጣም የተጋነኑትንና የማይታመኑትን አባባሎች እንኳ ወደ ጐን ብንተው ፤ አንድ ነገር ግልጽ ነው ። ሽንት በእርግጥ በጣም በጣም ውጤታማ ፤ ጉዳት የማያስከትል ፤ ሰውነትን ከበሽታ ነፃ ለማድረግና አካልን ለማጠንከር የሚበጅ መድሐኒት መሆኑ ነው ።

የጃይን "ልምድ"

በ" ጃይን " ሃይማኖት ውስጥም ፤ ሰውነትንና አዕምሮን ለማንፃት ሽንት የመጠጣት ልምድ እናገኛለን ። ከ " አካርያ ባህድራባሁ - ቭያሻሐሱትራ" የተገኘው አንቀጽ ቀጥሎ ተሰጥቷል ።

ሁለት ዓይነት ዕምነቶች እንዳሉ ተገልጿል ። እንደሚከተሉት ናቸው ። ደካማ የሽንት ዕምነትና ጠንካራ የሽንት ዕምነት ናቸው ። ደካማውን የሽንት ዕምነት የተቀበለ በበጋ መግቢያ ወይም መውጫ ላይ ተቀብሎ ማቆየት አለበት ። ይህም ከመንደር ወይም ከከተማ ውጭ በጫካ ውስጥ ፤ በተራራ ላይ ፤ በተራሮች መሐል በሚገኝ ዋሻ ወይም ለብቻውም ቢሆን ። ይህን ከምግብ ጋር የተቀበለው ከሆነ ለስድስት ጊዜ ከምግብ ከተለየ (ከጾመ) በኋላ ማቋረጥ አለበት ። ያለምግብ የተቀበለው ከሆነ ፤ ሰባት ጊዜ ከጾመ በኋላ ማቋረጥ ይገባዋል ። ከላይ በተ

Scanned with CamScanner

ጠቀሱት ቦታዎች ሁሉ ጠንካራው ፅምነት ተቀባይነት እንዲያገኝና
ተጠብቆ እንዲቆይ ያስፈልጋል ። ያለ ምግብ የተቀበሉት ፅምነት ለረ
ባት ጊዜ ከተጾመ በኋላ መቋረጥ ይኖርበታል ። ከምግብ ጋር የተቀበ
ሉት ፅምነት ለስምንት ጊዜ ከተጾመ በኋላ ይቋረጣል ። በሚጾምበት
ወቅት ሽንት በቀን ብቻ የሚወሰድ ይሆናል ።

ከመጽሐፍ ቅዱስ

መጽሐፍ ቅዱስ ስለ ሽንት ቴራፒ በሚከተሉት ምስጢረ ቃላት ያስረዳል ። "ከጉድጓድህ ውሃ ጠጣ፤ ከምንጭህም የሚፈልቀውን ። እንተ ግን በጾምህ ጊዜ ራስህን ተቀባ ፤ ፊትህንም ታጠብ ። " የነዚህን ቃላት ጠቀሜታ በመጀመሪያ የተገነዘበው ጄ . ደብሊው . አርምስትሮንግ ነው ። እነዚህ ቃላት እንዴት ሕይወቱን ለወጡት የሚለው ሌላ ታሪክ ነው ። ወደ ኋላ ላይ እንገልጸዋለን ። በያንዳንዱ ሥልጣኔ ፤ ሃይማኖትና ዘመን የሽንት ቴራፒ የታወቀና በሚሰጠው ጥቅም እንደተለመደ እዚህ መግ ላጹ በቂ ይሆናል ።

2. የሽንት ቴራፒ ፈዋሾች

የሽንት ቴራፒ ለዘመን ሽምግልና የቢታ ፤ ፅምነት የሚጣልበት ልምድ መሆኑን ተመልክተናል ። ሰዎች ምንም ሳያመነቱ ሽንትን እንደ መድሐኒት የሚወስዱበት ዘመን ነበር ። ነገር ግን ከዚያ ፤ በኋላ የህክምና ሳይንስ ማለት "አሎፓቲ " እንዲሁም በሕንድ "አዩርቬድ" ሕልውና አግኝተዋል ። በ "አልኬሚ" መስክ በርካታና ጠቃሚ ምርም ሮች ተከናውነዋል ። የፅዋትና የሚኒራሎች ንጥረ ነገር ባህርያት በሰው አካል ላይ ከሚያስከትሉት ውጤት ጐን ለጐን በዝርዝር ተጠ ንተዋል ። በሰውነትና በአዕምሮ ላይ እንግዳ ውጤት ያስከተሉ አያሌ መድሐኒቶች ተገኝተዋል ። ሰዎችም በአዳዲስ ግኝቶቻቸው ፈንድቀዋል። ፅዋት ፤ ሚኒራሎችና ሌሎችም መሰል ንጥረ ነገሮች ምስጢራዊነት ያላቸው ፤ በውስጣቸው ልዩ ኃይል አምቀው ስለያዙ ለተለያዩ በሽታ ዎች መድህንነት ይበልጥ ተስማሚ ናቸው የሚል ፅምነት አደረባቸው። በዚህም ጊዜ ሰዎች እጅግ ከተፈጥሮ ራቁ ። በተጨማሪ ፤ ሽንት አንዳች ቁሻሻ ነገር ነው የሚል ሀሳብ በግንዛቤያቸው ውስጥ ማቆጥቆጥ ጀመረ። ስለዚህ ፤ የሽንት ቴራፒ ጊዜ ያለፈበት ሆነ ። እንዲያውም ፤ በተለያዩ የዓለም ክፍሎች ጭራሽ የማይታሰብ አስተያየት ተደርጐ ተወሰደ ።

በየዘመናቱ ለፅውነት የሚያንገበግብ ፍቅር የሚያንገላታቸው ቢያ ንስ አንዳንድ ሰዎች በመኖራቸው ደስ ሊለን ይገባል ። እኒህ ሰዎች ፅውነትን ወደ ቦታዋ ለመመለስ ሲሉ ማናቸውንም ለማድረግና ለመ ክፈል ምን ጊዜም ዝግጁ ናቸው ። የእንግሊዙ ጄ. ደብሊው አርምስት ሮንግ እና የሕንዱ ራጂብሐይ ማኒብሐይ ፓቴል እንዲህ ዓይነት ሰዎች ነበሩ ። ሽንት ተወዳዳሪ የሌለው ፈዋሽ መሆኑን በማረጋገጥ አስተሳ ሰቡን አጽንተዋል ። ይህም ፤ ስለ ሽንት ቴራፒ የሚነገረውን ፋይዳ ለመፈተሽ በታላቅ ወኔ መነሳሳትና በእርግጠኝነት መሥራት መሆ ኑን መገመት እንችላለን ። በተጨማሪ ፤ በአስቸጋሪ የሕዝብ አስተ ያየትፈትበራሳቸው ላይ ለመሞከር ያሳዩትን ቁርጠኝነት ማሰብ አያቅ ተንም።በዚህ ምዕራፍ ፤ የፈዋሾቹን የሕይወት ታሪክና ሥራ ዘርዝረን እናብራራለን ።

Scanned with CamScanner

ጆን ደብሊው. አርምስትሮንግ

ከጆን ደብሊው .አርምስትሮንግ የበለጠ ባንድ ጉዳይ ላይ በጥልቅ ስሜት በመሥራት ፤የረጋ ሕይወት ያሳለፈ ሌላ ሰው ማግኘት አስቸ ጋሪ ነው ። በማናቸውም መለኪያ ቢታይ ፤ በርግጥ ዕውነተኛ የዘመና ችን የሽንት ቱራፒ ፈዋሽ ነው። እንደ ሌሎች ፀሐፊዎች የትኩረት ብርሃን እንዲያርፍበት በመከጀል ፤ ራሱን የማስተዋወቅ ፍላጐት ፍጹም አልነበረውም ። ለአካል ጤቃሚ መስለው የሚያዩትን ማናቸውንም ነገሮች በመጀመሪያ ደረጃ በራሱ ላይ ይሞክራል ። ከዚያም ሌሎች በሺህ የሚቆጠሩ ሰዎች ከበሽታቸው እስከ መጨረሻው እንዲድኑ አድርጓል ። የተቀዳጀው ስኬት ድንቅ ሆኖ እያለ እንኳ ፤ የደረሰበትን ግኝት በመጽሐፍ ለማሳተም ፍላጐት አልነበረ ውም ። ከጓደኞቹ በተደ ጋጋሚ ለቀረበለት ውትወታ ሲል ብቻ ነው ስለ ሽንት ቱራፒ የሚ ያወሳውን ዝነኛ መጽሐፍ "የሕይወት ውሃ" ያዘጋጀው ። መጽሐፉ ጥልቅ ከመሆኑ ሌላ በምጥን ያጻጸፍ ዘይቤ የተዘጋጀ ነበር ። የሱን ሀሳብ በጥሞና ለመረዳት የፈለገ ሰው መጽሐፉን እየደጋገመ ማጥናት ይኖ ርበታል ።

ከመጽሐፉ የምንረዳው ፤ የአርምስትሮንግ ወላጆች ተራ ሰዎች መሆናቸውን ነው ። አባቱ የቤት እንስሳትን ማለት ላሞች ፤ ፈረ ሶችና ውሾች በሽታ ሲገጥማቸው በራሳቸው በእንስሳቱ ሽንት ያክሟ ቸዋል ። ይህ ሙያቸው ሳይሆን ፤ ለጊዜ ማሳለፊያ የመረጡት ሥራ (ሆቢ) ነበር ። በአሁኑ ጊዜ ለላም ወይም ለፈረስ ፤ ሽንት ለመስጠት በሽምበቆ ቧንቧ እማካይነት ስንጠቀም ፤ ያኔ ግን አባትየው ለዚህ ተግባር በቀ ንድ ይጠቀሙ ነበር ። አርምስትሮንግ በነዚህ ሀሳቦች ላይ በመመሥረት ለእንስሳትና ወፎች የሚሆን የሽንት ቱራፒ ዘዴ በመጽሐፉ ውስጥ አመልክቷል ። አርምስትሮንግ የሽንትን መድሐኒትነት ለመጀመሪያ ጊዜ የሞከረው በራሱ ሰውነት ላይ ነበር ። ይኸውም አደገኛ ደረጃ በደረሰ የላምባ ነቀርሳ ከመሰቃየቱ የተነሳ ነው ። በዚያን ዘመን "ስት ሬፕቶማይሲን" ፤ "ፔኒሲሊን" ወዘተ የመሳሰሉ "አንቲባዮቲክስ" አልነበሩም ። የላምባ ነቀርሳ የማይድን በሽታ ተደርጐ ተወስዷል። በሽተኞቹም ዝግ ያለ ሞት እንዲሞቱ ተፈርዶባቸዋል ። አርምስትሮንግ እንዴት አርን ከዚያ ገዳይ በሽታ ዳነ ? እንዴት አርን የሽንት ቱራፒ ስልት ለራሱ አገኘ ?የሚለው የሚያስገርም ታሪክ ነው ። ከነበረው ብርቱ

ፍላጐት ሌላ በተፈጥሮ ጥበብና በጌታ ክብር ጥልቅ ዕምነት እንዳደረ በት ይመሠክራል ። የሚቀጥለው መግለጫ ከሱ መጽሐፍ ማለት "የሕ ይወት ውሃ" ከተሰኘው እሱ ስላከናወነው ካሰፈረው የተወሰደና በዚያ ላይ የተመሠረተ ነው ።

አርምስትሮንግ ከሽንት ቱራፒ ስላገኘው የመጀመሪያ ገጠመኙ በመጽሐፉ ውስጥ ሲያስረዳ "እኔ" የሚለውን ቃል መጠቀም አለመፈለጉን አመልክቷል ። ነገር ግን ስለ ሽንት ቱራፒ በሌሎች ሰዎች አዕምሮ ውስጥ የማይረሳ ሀሳብ ማሥረጽ በመፈለጉ ፤ ከራሱ ገጠመኝ ጋር እያገናዘበ ማስረዳትን ረጃጅም የመከራከሪያ ሀሳቦች እያ ቀረበ የሀሳብ ጫና ከመፍጠር በብዙ እጅ የበለጠ ሆኖ አግኝቶታል ።

በአንደኛው የዓለም ጦርነት ወቅት ማለት በ1914 አርምስትሮ ንግ 34 ዓመቱ ነበር ። ወደ ጦር ሠራዊት መግባት ፈለገ ። በምል መላው ደንብ መሠረት ለወታደርነት ብቁ ሆኖ መገኘቱን ቦምርመራ ለማ ረጋገጥ የህክምና ዶክተሮች ቦርድ ዘንድ ቀረበ ። ከተመረመረ በኋላ ፤ አራቱ ዶክተሮቹ በሰጡት ውሳኔ አርምስትሮንግ የላምባ ነቀርሳ በሽ ተኛ መሆኑን አረጋገጡ ። ስለሆነም ፤ ወደ ሠራዊቱ ለመግባት ብቁ ነህ አልተባለም ። በተጨማሪ አዋቂ በሆኑ ዶክተሮች እንዲታከም ምክር ተሰጠው ። በዚህም መሠረት አርምስትሮንግ የላምባ ነቀርሳ ስፔሻ ሊስት ፊልጐ አማከረ ። ሆኖም ፤ ስፔሻሊስቱ የአርም ስሮንግን ሁኔታ እደገኛ ሆኖ አላገኘውም።

ለአርምስትሮንግ በሰጠው መልስ በላምባ ነቀርሳ እንደማይሰቃይ፤ እንዲያወም ችግሩ ሣልና ብርድ ብቻ መሆኑን አስረዳው ። ዶክ ተሩ የሰጠው ተጨማሪ የህክምና ምኽር ፣ መኖሪያውን ወደ ነፋሻማና አየር እንደልብ ወደ ሚገኝበት አካባቢ እንዲቀይር ፤ ሰውነት የሚያ ለመልም በቂ ምግብ እንዲመገብ አሳሰበው ። አርምስትሮንግም የተሰ ጠውን ምክር በሙሉ ልብ ሠራበት ። እንዲያውም በአንድ ዓመት 28 ፓውንድ ክብደት ጨመረ ። ሆኖም በሰውነቱ ውስጣዊ ሁኔታ ፍጹም ጤንነት አልተሰማውም ። ስለዚህ ሌላ የላምባ ነቀርሳ ስፔሻሊስት አማ ከረ ። ሁለቱም ሳምባዎቹ በላምባ ነቀርሳ መመታታቸውን ነገረው ። ለአርምስትሮንግ በሰጠው ማስጠንቀቂያ ፤ ከመጀመሪያው ስፔሻሊስት ያገኘውን የተሳሳተ ህክምና ረስቶ ፤ ፈጥኖ በሽታውን በጥንቃቄ እንዲታ ከም አጥብቆ ጉተጉተው ። ሌላው ተጨማሪ ኒስተያየት፤ አርምርትሮንግ

Scanned with CamScanner

በቂ "ካርቦሐይድሬት" ፤ /"ስታርች" እና ስኳር በመውሰድ የሰውነቱን ጉልበት መጠበቅ እንዳለበት አሳስቦታል ። ምክሩን በመከተል አርምስትሮንግ ያገኘው ውጤት ከሳምባ ነቀርሳ በሽታው ሌላ በስኳር በሽታ መያዙ ነበር ። አርምስትሮንግም ራሱን ከስኳር በሽታ ለማዳን ፤ ጤንነቱን ለመመለስ አድካሚና እልህ አስጨራሽ የህክምና ስልት መከተል ነበረበት ። በመሆኑም በሳምንት ለእራት ቀናት ስድስት ፤ ስድስት ትላልቅ ብርጭቆ ሙሉ ቀዝቃዛ ወሃ ይጠጣ ነበር ። በሚቀሩት የሳምንቱ ሶስት ቀናት እነስ ያለ ምግብ ጥሩ አርጎ እያላመጠ ፤ በገዛታ እንዲበላ ተፈቅዶለታል ። ከዚህ አሰልቺ የህክምና ዘዴ በኋላ ፤ የአርምስትሮንግ ምላስና ድድ ሲያብጡ ጥርሱ ከፉኛ ጠዘጠዘው ። እረፍት በማጣቱ ሳቢያ በለላም መተኛት አልቻለም ። ነርቮቹ ተዳከሙበት ፤ እጅግ ብስጩ ሆነ ። ህክምናው ለዐሥራስድስት ሳምንታት ቀጠለ ። የያዘው ሣልና ሌሎች ቀለል ያሉ ዕከሎች ቢቀንሱለት ም ፤ ባገኘው ውጤት አልረካም ። ባጠቃላይ ለሁለት ዓመት የቆየው ህክምና የመጨረሻ ውጤት የሆነው አርምስትሮንግ ስለ ዶክተሮች ያለው አመለካከት ከውሸንብር መጽዳት ነው ። በመሆኑም የዶክተሮችን ምክርና ማስጠንቀቂያ በመቃወም በራሱ ላይ ሙከራ ማድረግ ጀመረ ።

በዚህ ወቅት እጅግ ደካማ ፤ በሽተኛና በሕይወት ተስፋ የቆረጠ ነበር ። ከዕለታት አንድ ቀን ፤ ብሩህ በሆነ ጠዋት መጽሐፍ ቅዱስ ሲያነብ አምስተኛው ምዕራፍ ላይ የሚከተለውን ጥቅስ አገኘ ፤ "ከጉድጓድህ ውሃ ጠጣ ፤ ከምንጭህም የሚፈልቀውን ። " ይህ ጥቅስ የቆዩ ጉዳዮችን አስታወሰው ። ማለትም አባቱ ለህመምተኛ እንስሳ የሱኑ ሽንት እንደ መድሐኒት በመስጠት የሚያድኑት ትዝ አለው ። በመጽሐፍ ቅዱስም የተመለከተው ከላይ የተገለፀው ጥቅስ ትርጉም ፤ አንድ ሰው ጤንነቱን ለመጠበቅ የራሱን ሽንት መጠጣት እንዳለበት የሚያስረዳ ነው በማለት አመነበት ። እንዴት ይህን ትዕዛዝ እስከ መጨረሻው እንዳከበረና ጤንነቱን ሙሉ በሙሉ እንዳገኘ ቀጥሎ ይገለጻል ።

አርምስትሮንግ በሽንትና በቧንቧ ውሃ ብቻ ከምግብ ተለይቶ ለአርባ ቀናት ጾመ ። በረዥም የጾሙ ወቅት አብሮት የዘለቀው ነገር ቢኖር ጽኑ ቁርጠኝነቱና በጌታ ቃል ያላረፈው የማይነቃነቅ ዕምነትነበር ። ምንም እንኳ ዶክተሮች አንድ ሰው ከምግብ ተለይቶ ከዐሥራ አንድና ከዐሥራ ሁለት ቀናት በላይ መቆየት አይችልም ቢሉም አርምስትሮንግ መጾሙን አላቋ

ረጠም ። በዚህ ጊዜም ሰውነቱን በሽንት ይቀባ ነበር ። ይህ ንጉም እጅግ ጠቃሚ ሆኖ አግኝቶታል ። ሰውነቱን በሽንት የመቀባት ፍላጎት ያደረበት ከሚቀጥለው የመጽሐፍ ቅዱስ ጥቅስ ካገኘው ሀሳብ ነው ። "አንተ ግን በጾምህ ጊዜ ራስህን ተቀባ ፤ ፊትህንም ታጠብ ። "

ከአርባ ዘጠኝ ቀናት በኋላ አርምስትሮንግ ጾሙን በጥሬ ሥጋ ፈታ ። ምንም ዓይነት መጨነቅና ሰላም ማጣት አልተሰማውም ፤ ከኃይለኛ ረሀብ በቀር ። ለጥቂት ቀናት ስለሚመገበው ምግብ ጥንቃቄ አርጓል ። ሆኖም ሽንቱን መጠጣት ቀጥሏል ። በዚህ ሙከራው ፍጻሜ በአካሉና በመንፈሱ ፤ የወጣትነት ተሀድሶ አግኝቷል ። እጅግ ጤናማና ብርቱ ሆነ ። ከዕድሜው አሥራ አንድ ዓመት አንሶ ታየ ። ቆዳው ለስላሳና እንፀባራቂ ሆነ ።

ይህ የአርምስትሮንግ የሽንት ቴራፒ ገጠመኝ ነው ። ተዓምራዊ ነገር ይመስል ይሆን ? አዎ ! ታዲያ ተጨባጭ ነገር ባብዛኛው ከፈጠራ ታሪክ የበለጠ ይጠነክራል ። አርምስትሮንግ በመጽሐፉ ላይ እንዳሰፈረው ፤ ገጠመኙን በሚጽፍበት ጊዜ ዕድሜውስድሳ ዓመት መሆኑን ይጥቀስ እንጂ ፤ እንደወጣት መታየቱን ፤ያለጥርጥር የአካል ብቃት ማግኘቱን አመልክቷል ። እሱም ለመጽሐፍ ቅዱስ ጥቅስ የሰጠው ትርጓሜ በመሰለው መንገድ መሆኑን አምኗል ። እንዲያውም ይህ ትርጉም ትክክለኛ ነው ብሎ ፤ እፍ ሞልቶ መናገር ብልሀትነት አይደለም ! ነገር ግን ለሱ ሠርቶለታል ። ተዓምር ነው - የሠራለት ። ሰዎች ጥቅሶችን የሚተረጉሙት እንደ ስሜታቸውና እንደ ዕምነታቸው ነው ። በመሆኑም ሁሉም በራሳቸው መንገድ ተጠቅመዋል ።

እንደ አርምስትሮንግ ከሆነ ፤ አንድ ሰው ያገኘውን ዕውቅትና ገጠመኝ መደበቅ የለበትም ። ይልቁ ለሰው ዘር ደህንነት ሲል ለሌሎች ማካፈል ይኖርበታል ። አርምስትሮንግ የደረሰበትን የፈውስ ዘዴ በ40,000 በሽተኞች ላይ ተሞክሮ አብዛኞቹ ሙሉ በሙሉ ድነዋል ። ምንም እንኳ አይድኑም የሚባሉ ምውት አባል (ጋንግሬኔ) የሳምባ ነቀርሳና ካንሠር በሽታዎች ላይ የተገኘውን ስኬታማ ውጤት አርምስትሮንግ በመጽሐፉ ውስጥ አብራርቷል ። በዚህ መጽሐፍ ውስጥም አያሌ ታሪኮችን ጠቅሰናል ።

በርግጥም የአርምስትሮንግ ሕይወት ድንቅ ነው ። ዕውነትንና የሰውን ልጅ ለማገልገል የተሰጠ ሕይወት ነበር ። በመሆኑም መጪውን ተከታታይ ትውልድ ለማነሳሳት ምሳሌ ይሆናል ።

Scanned with CamScanner

ራጂብሐይ ማኒብሐይ ፓቴል

ራጂብሐይ ማኒብሐይ ፓቴል፤ በትክክለኛ አባባል የሃያኛው ምዕተ ዓመት ተመራማሪ ነው። ሀገሩንና ጎብረተሰቡን በማገልገል ፋይዳ ያለው ሕይወት ኖሯል። ከሁሉም በላይ ለፅውነት ያለው ፍቅር ምሳሌ ሆኖ የሚቀርብ ነው። እነዚህን ባህርያት ያዳበረው ከጋንዲ ጋር በቅርብ በመሥራቱ ነበር። በሕንድ የሽንት ቴራፒን ልምድ ዳግም ለማስተዋወቅ ያከናወነው ሥራ ስሙን ለዘላለም ሕያው ያደርገዋል።

ራጂብሐይ እ.ኤ.አ ሰኔ 23 ቀን 1888 በጉጃራት፤ ኬህዳ ወረዳ ተወለደ። በታወቀው ምሁር ማቲብሐይ አሚር እየተመራ እዚያው ተማረ። በ1907 የኮንግሬስ ስብሰባ በሱራት ሲካሄድ፤ ራጂብሐይ ተካ ፍሏል። ሀገሩን ለማገልገል በተከፈተው ጎዳና ለመሳተፍ በከፍተኛ ስሜት ተነሳስቷል። በቤተሰቡ ሁኔታ የተነሳ ትምህርቱን ሳያጠናቅቅ የመደብር ሠራተኛ ሆነ። ነገር ግን ሕሊናው ሰላም አልሰጠውም። ሀገሩን ለማገልገልና መንፈሳዊ ፅውቀት ለማግኘት ተመኘ። በዚህ ጊዜ ጋንዲ በአፍሪካ ነበር። ራጂብሐይ በየጊዜው ከጋንዲ ጋር መጻጻፍ በመቀጠሉ የሱን መመሪያ ያገኝ ነበር። በመጨረሻ በ1912 የ"ፎኒክስ አሽራም" አባልሆነ። በጋንዲ በተጀመረው የሰላማዊ ቅስቀሳ ንቅናቄ ውስጥ ሲካፈል ቆይቶ፤ በኋላ ሙሉ ጊዜውን በ"አሽራም" ንቅንቄ የሚያውል ተሳታፊ ሆኗል።

በ1915 በእጮቱ ህመም ሳቢያ ወደ ሕንድ ተመለሰ። ቢጋንዲ "ሳትያግራህ አሽራም" ንቅናቄ ውስጥ የቋሚ ተሳታፊነት ቦታ በአህሜዳባድ ያዘ። ከዚያ በኋላ ያለው ታሪክ በሕንድ ለነፃነት የተካሄደ ትግል ታሪክ አካል ሆነ። ሁልጊዜ በግንባር ቀደምትነት ተሰላፊ ነበር። በየወቅቱም በተደጋጋሚ ታሥሯል። ከነፃነት በኋላም በፖለቲካና በማኅበራዊ ጉዳይ ንቁ ሆኗል። በጋንዲ ፍልስፍና ብርሃን እየተመራ ሀገሩን አገልግሏል።

ጋንዲ ከተገደለ በኋላ፤ በማኅበራዊና በመንፈሳዊ መስክች ያደረበት ፍላጐት ይበልጥ ከፍ አለ። በጉጃራት ሕዝብ ላይ የሚደርሰውን በደል በመቃወም ያለአንዳች ፍራቻ ድምጹን አሰማ። ግለሰቦች ወይም ተቋማት ዕርዳታና ድጋፍ ለመጠየቅ በቀረቡት ጊዜ ሁሉ ወቅሳ ቢ.መ ሠንዘርና ምክር በመለገስ ብቻ ዕርካታ አላገኘም። የችግሩን መፍትሔ

ለማግኘት በሙሉ አቅሙ ይሞክር ነበር። ሥልጣን ያለውን ግለሰብ ይሁን ወይም በጣም የታወቀ ሰው ፈርቶ አያውቅም። እንዲሁም ጥቃቅን ስህተቶች ቢፈጽም እንኳ ህፍረት አይሰማውም። ራጂብሐይ ባሉት ባህርያት የተነሳ የተወደደና የተከበረ ነበር። ድሆች መልካሙን የሚመኝላቸው አርገው ይገምቱታል።

በ1953 "ባህራት ሴቫክ ሳማጅ" የተሰኘ ተቋም በጃዋህራል ኔህሩ ተመሠረተ። በጉጃራት የተቋሙ ኃላፊ እንዲሆን ራጂብሐይ ተመደበ። እስከ ሕይወቱ ፍጻሜ ድረስ የተጣለበትን ኃላፊነት በሙሉ ልሚት ተወጥቷል። በተቋሙ መድረክ አማካይነት አያሌ ማኅበራዊ ጠንቆችን ታግሏል። በተጨማሪ፤ ከታወቁና ከተራ ሰዎች ጋር ተገናኝቷል።

በሕይወት ዘመኑ እጅግ ጠቃሚ ሥራው፤ በሕንድ የሽንት ቴራፒን መልሶ ማስተዋወቁ ነበር። ከወጣትነት ዕድሜው አንስቶ ማለት ደቡብ አፍሪካ ከነበረበት ጊዜ ጀምሮ የተፈጥሮ ቴራፒ (ናቹሮ ቴራፒ) ተከታይ ነበር። በዚህም ረገድ ቢሆን ከሁሉም በላይ በማኅተመ ጋንዲ አስተሳሰብ ተጽዕኖ ሥር ወድቋል። በ1954 የልብ በሽታ አጋጠመው። አሁንም አሁንም ዶክተሮችን ቢያማክር ያገኘው ማስታገሻ ጊዜያዊ ነበር፤ በሥራ ላይ አንዳለም ይታመም ጀመር። በመሐሉ የአርምስትሮንግን መጽሐፍ "የሕይወት ውሃ" ቅጂ አገኘ። በራሱ ላይ የሽንት ቴራፒ ሙከራ ለማድረግ ወሰነ። የዚህን ፈውስ ውጤታማነት በቅጡ ሲገነዘብ የቅርብ ጓደኞቹ ባመቻቸው ጊዜ እንዲሞክሩት መከራቸው። ባደረገው ጥረት አያሌ ጓደኞቹ ከበሽታቸው ተላቀቁ። በዚህም ራጂብሐይ ተበረታታ። ስለአስገራሚ ሥራው በጋዜጦች ላይ ጻፈ። በጋዜጦች ላይ ያቀረባቸው መጣጥፎች በሰፊው ተነበዋል። በጠቅላላው የሕንድ በተለይ የጉጃራት ህመምተኞች ከሽንት ቴራፒ ጥቅም አግኝ ተዋል። እኒህ ሰዎች ቀጥተኛ ያልሆነ፤ አንዳንዶም ቀጥተኛ መመሪያ ከራጂብሐይ ተቀብለዋል። ቀጥሎ ባለው ጊዜ፤ ከላይ ያመለከትነው ተቋም የሽንት ቴራፒን ለማስተዋወቅ ኃላፊነት ወስዷል።

ራጂብሐይ ታላቅ የሞራል ብርታትና ቆራጥነት ያሳየው ግራ የሚያጋቡ ነገሮች በተስፋፉበት ወቅት ሥር ነቀል ሙከራዎች ለማካሄድ ሲነሳሳና ሲያከናወን ነበር። ገና ከመጀመሪያው ብዙ ዶክተሮችና "ባይድያዎች" ይታወሙት ነበር። ሽሙጥና ፌዝ በተሞላው ሂስ

Scanned with CamScanner

ተስፋ ሊያስቆርጡት ሞክረዋል ። አንዳንድ ጋዜጦችም ከኒህ ዶክተሮች ጋር አብረው ራጂብሐይን በማውገዝ ተሰለፉ ። ነገር ግን ፤ ራጂብሐይ በአቋሙ ሳይጠራጠር ፀንቶ ቆሟል ። በመጨረሻም ፤ አንዳንድ ቀና ዶክተሮችና "ቫይድያ" ዎች የሽንት ቴራፒ የሚያነሳቸውን ነጥቦች ወገናዊ ባልሆነ ፤ አቋም ባልያዘ አዕምሮ መረመሩት ። በነገሩም አመኑ በት ። በመቀጠልም ፤ ድጋፋቸውን በሙሉ ልብ ለራጂብሐይ ሰጡት ።

የሽንት ቴራፒ ለማስተዋወቅ ለራጂብሐይ ምክንያት የሆነው ዓቢይ ዓላማ በሕንድ ረዳት የሌላቸው ድሆችና በጠቅላላው ደግሞ ፤ የሰውን ዘር ለማገልገል ነው ። ስለ ሽንት ቴራፒ ጠቃሚ የሆነ መጽሐፍ ጽፏል ። በእንግሊዝኛ ፤ በሒንዱ ፤ በጉጃራትና በሌሎች አያሌ የሕንድ ቋንቋዎች ተተርጉሟል ። በዚህ መጽሐፍ ውስጥም በተለያዩ በሽታዎች ይሠቃዩ የነበሩ ፤ በመጨረሻም የተፈወሱ ህመምተኞች ታሪክ በአስ ተማማኝ ሁኔታ ተገልጿል ። እኛም በሱ ልምድና በአርምስትሮንግ ገጠ መኝ በከፍተኛ ሁኔታ ተማርከናል ። የታላላቅ ሰዎች ልምዶች የሕዝብ ሐብት ናቸውና በሚቻል አቅም መስተጋባት አለባቸው ።

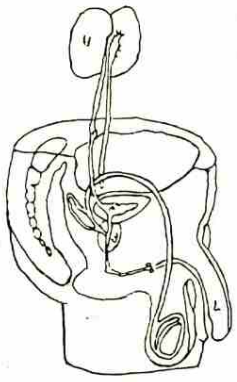
ሽሪ ሞራጂ ደሳይ ፤ በራጂብሐይ የሽንት ቴራፒ መጽሐፍ መግ ቢያ ላይ ባሰፈሩት ቃል ፤ ራጂብሐይ ለሰዎች ጥቅም ሲል በብርታትና በፍላጐት ልምዱን ሰ ያስተዋውቅ ባሳለፈው ገጠመኝ ፤ ወጣቶች ሳይ ቀሩ እንደሚቀኑበት አመልክተዋል ። በርግጥ እርጅና በአካላዊ ሁኔታ ላይ ብቻ አይመሠረትም ። አንድ ሰው በመንፈሱ ወጣት ከሆነ እስከ መጨረሻው ወጣት ነው ።

3 የሽንት ቴራፒ መድህን መሠረታዊ ምክንያት

የሽንት ይዞታን ከኬሚካዊና ከሥነ ሕይወታዊ ጥንቅር አን ፃር ቀጥለን የምንመለከት ሲሆን ፣ በፈውስነት ማገልገሉን በመቃ ወም ዘወትር የሚነሱ የተወሰኑ ሀሳቦችን እናገኛለን ።

ሽንት ምንድነው ?

ይህ ጥያቄ የማያስፈልግ መስሎ ይታይ ይሆናል ። ነገር ግን አይደለም ። ምንም እንኳ ሽንት የሰውነት ቋሻሻ የማጣራት ሥራ ውጤት መሆኑ በሁሉም ሰው ቢታወቅም ፤ የሽንት ሥነ ሕይወታ ዊና ኬሚካዊ ይዘት ውስብስብ ነው ።



ክላይ የሽንት ዝውውር ሥርዓትን የሚያሳየው ሥዕል ተመ ልክቷል ።

Scanned with CamScanner

ከሥዕሉ እንደሚታየው ፣ ምናልባት ኩላሊት ለሽንት ሥራ በጣም አስፈላጊው አካል ሳይሆን እንደማይቀር ግልጽ ይሆ ናል ። ሆኖም ግን ፣ በሽንት ውስጥ የሚገኙት ኬሚካዊ ንጥረ ነገ ሮች የሚሠሩት /የሚዘጋጁት/ በተለያዩ የሰውነት ክፍሎች ውስጥ ነው ። በተናጠልም ቢሆን በጣም አስፈላጊ ናቸው ። እያንዳንዱም ኬ ሚካል የራሱ ባህርያት አሉት ። አሁን የሽንትን ኬሚካዊ ጥን ቅር ቀረብ ብለን እንመለከታለን ።

የሽንት ኬሚካዊ ጥንቅር

በ "ባዮ ኬሚስትሪ" ትንተና መሠረት ፣ የጤናማና ሙሉ ሰው 100 ሲ.ሲ ሽንት የሚከተሉትን ንጥረ ነገሮች ያካትታል ።

ንጥረ ነገር	መጠን /በሚሊ.ግራም/
1. ዩሪያ ኤን /ናይትሮጂን/	682.00
2. ዩሪያ	1459.00
3. ክሬቲኒን ኤን	36.00
4. ክሬቲኒን	97.20
5. ዩሪክ አሲድ ኤን	12.30
6. ዩሪክ አሲድ	36.90
7. አሚኖ ኤን	9.70
8. አሞኒያ ኤን	57.00
9. ሶዲየም	212.00
10. ፖታሺየም	137.00
11. ካልሲየም	19.50
12. ማግኒዝየም	11.30
13. ክሎራይድ	314.00
14. ሰልፌት በጠቅላላው	91.00
15. ኢን ኦርጋኒክ ሰልፌት	83.00
16. ኢን ኦርጋኒክ ፎስፌት	127.00
17. ኤን 10 አሲድ	27.89
18. የሽንት ፒ ኤች	6.40

የሽንት ለውጦች

ይህ ሠንጠረዥ ቋሚ አለመሆኑን ልብ ማለት ያስፈልጋል ። የሽንት ይዞታ ከሰው ሰው ይለያያል ። ባንድም ሰው ቢሆን ፣ ከወቅት ወቅት አንድ አይደለም ። አንድ ሰው ሲታመም ወይም መድሐኒት ሲወስድ ፣ በሽንቱ ውስጥ ልዩ የለውጥ ምልክቶች ይታያሉ ። እነ ዚህ የሽንት ለውጦች ፣ የታመመ ሰው በምን በሽታ እንደተያዘ ዶክተሮችን በማመልከት ያግዛሉ ። ሆኖም ይህ ጉዳይ አይመለከተ ንም ። የኛ አቀራረብ ከዚህ ፍጹም የተለየ ነው ።

ምንም ሳያማርጥ የሚበላ ሰው ፣ በተለያየ ጊዜ ተመሳሳይ ያል ሆነ ሽንት ይኖረዋል ። በርካታ ቅመማ ቅመም ከወሰደ በተለይ በርበሬ ፣ ሽንት መቆጥቆጡ የተለመደ ገጠመኝ ነው ። "መልቲ ቫይታሚን" የሚወስዱ ሰዎች ቀላ ያለ ሽንት ይኖራቸዋል ። ባን ዳሩ ፣ በተመሳሳይ መልኩም ብዙ ስኳር የሚወስድ ሰው ፣ በሽንቱ ውስጥ ስኳር ሊገኝ ይችላል ። ይህ ማለት ግን ሰውየው የበኳር በሽተኛ ነው ማለት አይደለም ። የወቅቶች መለዋወጥም የሽንትን ቀለምና መጠን ይቀይራል ። በበጋ የሽንት መጠን ያንሳል ፣ ቀለ ሙም ይጠቁራል ። በክረምት ሰውነት ብዛት ያለው ሽንት የማ ውጣት ዝንባሌ ይኖረዋል ። ማሳየት የፈለግነው የሽንት መጠን መለዋወጥ በብዙ ውስጣዊና ውጫዊ ምክንያቶች ሳቢያ የሚወሰን መሆኑን ነው ።

ሽንት ቶኒክ ነው

ከላይ ፣ የሽንት ይዞታ የሚዘረዝረውን ሠንጠረዥ በጥንቃቄ ከመረመርነው ለሰውነት ዕድገትና አቅም መጠበቅ በጣም የሚ በጁ የኬሚካል ንጥረ ነገሮች መገኘታቸውን እንረዳለን ። ሠንጠረዡ ለሰውነት የሚያስፈልግ የጥሩ ቶኒክ ቀመር /ፎርሙላ/ ሆኖ የሚ ታይ ነው ። በእርግጥም በዓለም ላይ ከሚገኙት ሁሉ ምርጥ ቶኒክ ነው ። ምንም ክፍያ አይደረግበትም ።

ከሰውነት የሚወጡና በሽንት ውስጥ ያሉ ነገሮች ፋይዳ የሌ ላቸው ፣ ለሰውነት ጠንቅኛ እንደሆኑ አርገው አንዳንድ ዶክተሮች ይናገራሉ ። ነገር ግን ከላይ እንደተመለከተው ፣ የቀረበው ትንተና የሚያሳየው ሌላ ነው ። "ካልሲየም" ለሰው አካል ጠቃሚ አይደ

Scanned with CamScanner

ለምን ? እያንዳንዱስ ቶኒክ በውስጡ "ካልሲየም" ፤ "ማግኒዝየም"፣ "ፎስፌት" ፣ "ሶዲየም" ፣ "ፖታሺየም" ...ወዘተ አካቶ አል ያዘምን ነ "ዩሪያ" እንኳ የሰውነትን ሕዋሳት ለመጠበቅ እጅግ አስፈላጊ ነው ። በብዙ አጋጣሚዎች እንደሚታወቀው ፣ ከሌሎች መድሐኒቶች ጋር ተቀላቅሎ በ"አሎፓቲ" /ዘመናዊ ህክምና/ ዶክተሮች ትዕ ዛዝ ለህመምተኞች ይሰጣል ። እንዲህ ከሆነ ፣ ለምንና እንዴት እነ ዚህ ኬሚካሎች ለሰውነት ጠንቀኛ ናቸው ይባላሉ ? በሰውነት አካል ስለተሠሩና በኬሚካል ፋብሪካ ውስጥ ስላልተፈበረኩ ነው ? ይህ ከሆነ ምክንያቱ ጭራሽ ተሳስተናል ማለት ነው ። ለምን ቢባል ፣ በሰውነታችን ውስጥ የሚቀመም ኬሚካል በዓለም ላይ ካሉ ማና ቸውም ፋብሪካዎች ውጤት በእጅጉ የላቀ ስለሆነ ነው ። ሰውነታ ችን ለራሳችን የሚስማማ ምርጥ ቶኒክ ይሠራል ። በዚህ ላይ ፣ በጠ ርሙስ ታሽጐ እንደሚሸጠው ሙት ቶኒክ አይደለም ። ለራሳችን በራሳችን የተሠራ ሕያው ፈሳሽ ነው ። ለጤንነታችን ከሽንታችን የበለጠ ተስማሚ ነገር የለም ።

በሽንት ውስጥ ፣ በጥቂት መጠንም ቢሆን ብዙ "ሆርሞኖች" እና ኬሚካል ነክ ፈላሾች ይገኛሉ ። ሕይወት አለምላሚ በርካታ ባህርያት አሏቸው ። ለቆዳ በጣም ተስማሚ ናቸው ። ወጣትነትን ይጠ ብቃሉ ። አንዳንድ የውጭ ኩባንያዎች የቆዳ ቶኒክ ፣ ክሬም ፣ ሳሙና እና ሌሎች "ኮስሞቲክስ" ለማፈብረክ በሰው ሽንት ይጠቀማሉ ። ያለ ምንም የገንዘብ ክፍያ የምናገኘውን እጅግ በጣም ጠቃሚ ነገር ወደ ጐን እንድንተው ያረገን የኛ አለማወቅ ነው ። በመሆኑም ፣ በተደበቀ መልኩ የሚገኘውን ነገር ለመግዛት በስቃይ የምናገኘ ውን ገንዘብ እያወጣን እንበትናለን ።

ከ "ባዮኬሚክ" የመድሐኒት ሥርዓት አንፃር የሚታይ ማስረጃ

ከ "ባዮኬሚክ" የመድሐኒት ሥርዓት አንፃር ሲታይ ፣ በአካል ውስጥ የሚገኙ ኬሚካሎችና ጨው ፍቱን መድሐኒቶች ናቸው ። ፍጹም ጤናማ ለመሆን የንጥረ ነገሮቹ መጠን ተስተካክሎ መገ ኘት ይኖርበታል ። ይህ አመለካከት ለሽንት ቴራፒ ድጋፍ ከመ ሆኑም በላይ ፣ የተገናዘበ /ራሽናል/ እና ሳይንሳዊ መሠረት ያለው መሆኑን ያረጋግጣል ።

የ"ሆምፓቲ" ድጋፍ

ልዩ ግምት ሊሰጠው የሚገባ ሌላ ነጥብ አለ ። ሰውነት በበ ሽታ በሚጠቃበት ወቅት የሚያመነጨው ባዕድ ነገርና ፀረ እንግዳ አካል /አንቲቦዲ/ አለ ። እነዚህም በሽንት አማካይነት ከሰውነት ይወጣሉ ። ስለዚህ በህመምተኛው ሰው ሽንት ውስጥ ፀረ እንግዳ አካል /አንቲቦዲ/ ፣ በበሽታው ምክንያት የተፈጠሩ ልዩ ልዩ ነገሮች እንዲሁም አልሚ ጨው ይገኛሉ ። ሽንቱ በህመምተኛው ሲወሰድ እንዲሁም ገላው በሽንቱ ሲቀባ፣ የሽንቱ ጠቃሚና አልሚ ጨው በሰውነት ላይ በመሠራጨት ገላን ሲመግብ ፀረ እንግዳ አካል /አንቲ ቦዲ/ ደግሞ በ "ሆሞፓቲ" እና በክትባት መርህ መሠረት በሽታን ያዋጋል ። በመሆኑም በሽታው ይድናል ፣ የሰውነት ጥንካሬ ይመለሳል ። ይህ ሁሉ የሚሆነው በአንድ ብቸኛ ፈዋሽ ማለት በሽንት ነው ። ከዚህ በላይ ሌላ የጤና ምርመራ ማድረግና በ "ኤክስ -ሬይ" መታየት አያስፈልግም ።

የእዳሪ መርህ

እያንዳንዱ ገበሬ የእዳሪ ብስባሽ ማለት የላምና በሬ እበት ከአረንጓዴና ደረቅ ቅጠሎች ፣ እንዲሁም ሣር ... ወዘተ ጋር ተብ ላልቶ ሲቀየጥ ፣ ለሰብል በጣም ጥሩ መሆኑን ያውቃል ። በተመሳሳይ ሁኔታ ፣ የዛፍ አረንጓዴና ደረቅ ቅጠሎች በዚያው ዛፍ ሥር ከአ ፈር ጋር ከተደባለቁ ዛፉ ጠንካራ ይሆናል ። ትላልቅና ጣፋጭ ፍሬዎች ይሰጣል ። እንዳንድ ጊዜ ገበሬዎች ዘር ዘርተው ቡቃያው ብቅ እንዳለ ፣ በላዩ ላይ እየገለባበጡ ማሳውን ያርሳሉ ። የተክሎቹ አረንጓዴ ቅጠሎች ፣ ሥሮችና ግንዶች ከማሳው አፈር ጋር በመዋ ሀድ ምርጥ ማዳበሪያ ሆነው ያገለግላሉ ። ታዲያ ለምን ይህንኑ መርህ በሰው አካል ላይ እናውልም ? የሰውነት ቁሻሻ ነው እየተ ባለ የሚጠራው ሽንት ፣ በተገለጸው መርህ መሠረት ሰውነትን ማለ ምለም አለበት ። በእርግጥም ያለመልማል ። ዕውነት ዕውነት ነው ፤ ካስ ፈለግ በማናቸውም ቦታ ዕውነትን ለማወቅ በሚፈልግ ሰው ተግባ ራዊ ሙከራ ተፈትሾ ሊጣራ ይችላል ።

Scanned with CamScanner

ለሁሉም በሽታዎች — ሽንት አንድ ፈውስ ነው

ነውም አይደለምም ! ነው ። ምክንያቱም ከሀመምተኛው ሽንት ሌላ መውሰድ አያስፈልግም ። ይህ በራሱ በቂ ነው ። ይሁን እንጂ ፣ ሁልጊዜ የሚሠራ ብቸኛ ፈውስ አይደለም ። እላይ በተሰነዘረው ሀሳብ መሠረት ሽንት በሀመም ሁኔታና በሰውነት እቋም ላይ እየተመሠረተ መለወጡ ግልጽ ነው ። ስለዚህ ለሰውነት በሽታ የሚመጥንና ፈውስ የሚሆን የተለየ ሽንት ፣ ሰውነት ሀመም በተሰማው ቁጥር ይሠራል ።

ሽንት ጀርም ነዳይና ፀረ መርዝ ነው

በ “አዩርቬድ” ሥርዓት ውስጥ የሰው ሽንት ፀረ -መርዝና ሕይወት አለምላሚ መሆኑ ተደጋግሞ ተመልክቷል ። ሽንት ፀረ - መርዝ ከመሆኑ ሌላ ፣ ጀርምን የመግደል ባህርያት አሉት ። ይህ ጀርምን የማጥፋት ባህሪ በ “ቴርፒንታይን” እና “ቲንክተርቤን ዘይን” ውስጥ የሚገኝ ተጓዳኝ ጎጂ ውጤት የለውም ።

አንዳንድ ዶክተሮች የሽንት ቴራፒን በሥውር ይጠቀማሉ

አንዳንድ ዶክተሮች ሀመምተኛው ሳያውቅ በሽንት ቴራፒ ዘዴ እንደሚያክሙ ራጂብሐይ አስታውቋል ። ብዙ ጊዜ ፣ ሀመምተኛው ሽንቱን ለምርመራ እንዲያመጣ ያዙታል ። ከዚ ም ፣ የተወሰነውን ሽንት እንደ መድሐኒት ይሰጡታል ። አንዳንድ ጊዜ ሽንቱን በቀለማት ደባልቀው ዕውነታውን እንዲሸፍን ያደርጋሉ ። ይህ ዘዴ ይቅርታ የሚያገኝበት ሁኔታ አለ ። ይኸውም ፣ ሀመምተኛው ሽንቱን እንዲጠጣ ሲነገረው ብዙውን ጊዜ እምቢ ስለሚል ነው ።

ባንድ ወቅት የ “ሩህማቲዝም” በሽተኛ የሆነ ሰው ከ “ቫይድያ” ዘንድ ይቀርባል ። “ቫይድያው” አመድ ይሰጠውና “ራትና — ቫሽማ” እንዳዘዘለት ይነግረዋል ። “ራትና — ቫሽማ” ውድ መድሐኒት ነው ። በኪሎ ግራም 1000 ሩፒ (የሕንድ ገንዘብ) ገደማ ያወጣል ።

“ቫይድያ”ው ብዙ ገንዘብ ከሀመምተኛው በመቀበል ፣ ይህን “ራትና — ቫሽማ” ከሽንቱ ጋር እንዲወስድ ይነግረዋል ። ሀመምተኛው የተሰጠውን ምክር ተከታትሎ የተባለውን ሲፈጽም ፣ በፍጥነት የጤና መሻሻል አሳየ ። እንዲህ እንዳለ ስለ ሽንት ቴራፒ በራጂብሐይ የተጻፈ መጣጥፍ ያነባል ። ሀመምተኛው ራጂብሐይን ፈልጎ ካናገረው በኋላ ፣ የታዘዘለትን መድሐኒት አሽቀንጥሮ ጣለና ሽንቱን መጠጣት በመጀመሩ የተሻለ ጤና አገኘ ።

የአንዳንድ ዶክተሮች ፣ የ“ቫይድያ” ዎችና ሌሎች የታወቁ ሰዎች አስተያየት

በህክምና ሙያ ሳገለግል በብዙ አጋጣሚዎች የሽንት ቴራፒን ታጠቅሜአለሁ ። ይህም በሚቀርቡ የበሽተኞች ታሪኮች ግልጽ ይሆናል ። ነገር ግን ፣ ሳይንሳዊ ምርምር የሚባል ነገር በማካሄድ ጠቀሜታውን ለማረጋገጥ ሁኔታዎች አላመቹኝም ። ለንዲህ ዓይነቱ አመለካከቴ መሠረታዊ የሆነው ምክንያት ፣ የሽንት ቴራፒን ፋይዳ ለአንድም ሰው ቢሆን ማረጋገጥ አስፈላጊ መስሎ ስላልታየኝ ነው ። በኔ ሀሳብ ሁኔታው ራሱን ገላጭ ነው ። ሁለተኛ ፣ ዋንኛ ምክንያት ሰዎች የሽንት ቴራፒ ደጋፊዎች አይደሉም ። ስለ ጉዳዩ ወግ አጥባቂና ያንድ ወገን አመለካከት አላቸው ። ስለዚህ ነው ፣ በዚህ ረገድ ያለውን የወዳጆቼን ዶክተሮች አስተያየት ለማወቅ ያልቻልኩት ። ይሁን እንጂ ፣ በራጂብሐይ የተሰበሰበው የአንዳንድ ዶክተሮችና “ቫይድያ” ዎች አስተያየት ቀጥሎ ይቀርባል ።

በአህሜዳባድ አንድ ዶክተር አለ ። ማጋን ላል ሳላሪያ ይባላል ። በ “አዩርቬድ” ሥርዓት የ “ሱስሁርት” ዕውቀትን በጥልቀት አጥንቷል ። በ “አዩርቬድ” የህክምና ሥርዓት መሠረት ቀዶ ጥገና አከናውኗል ። የሱ ሆስፒታል በጣም ተራና በመሣሪያዎች ያልተደራጀ ነበር ። ሆኖም በመቶ የሚቆጠሩ ከባድና ቀላል ቀዶ ጥገናዎች ያካሄደ ሲሆን ፣ ስኬታማ ከሆኑለት መካከል አንዳንድ ከባድና ቀላል ቀዶ ጥገናዎች ይገኛሉ ። ከነዚህም አንዳንዶቹ ለሀመምተኞች አደገኛ መሆናቸውን አረጋግጧል ። ሆኖም ፣ በሽንት ቴራፒ ትልቅ ዕምነት ነበረው ። ሽንት ለቀዶ ጥገና ህክምና በጣም ጠቃሚ መሆኑን አረጋግጧል ። በቀዶ ጥገና ወቅት ልብን ጠንካራ አርጐ ለማቆየት ሽንት መጥቀሙ የሱ ግኝት ነው ። በመሆኑም የቀዶ

Scanned with CamScanner

ጥገና ከማድረጉ በፊት ለህመምተኞቹ ሽንት ይሰጣቸዋል ። በ1958
በሽንት ታግዞ ስኪታማ ቀዶ ጥገና በትርፍ አንጀት ላይ ካከናወነ
በኋላ ፣ "አትሮፒን ኢፕል" ማደንዘዣ ወይም "ሎቢሎኔ" መርፌ
በመውጋት መጠቀምን አቆመ ።

ሽሪ ባፓናል ጋናፓቲ ፣ የሽንት ቴራፒን አሳምሮ ያደንቃል ።
በጥንቱ ዘመን የሽንት ቴራፒ በሕንድ መታወቁን አሳይቷል ። ይህም
መግለጫ በሁሉም ጠቃሚ የ "አዩርቬድ" ጽሑፎች ውስጥ ይገ
ኛል ። ለተቆረጠና ላበጠ ቆዳ ፣ የሽንትና የእመድ ቅይጥ መጠቀም
ፋይዳ ያለው መሆኑን ከግል ገጠመኙ ባገኘው ሁኔታ ላይ በመመ
ርኮዝ ይመክራል ።

በ17/11/58 "ቫይድያ" ካሩና ሻንካር ፣ ራም ሻንካር ትሪቬድ
ከጉጃራት አካባቢ ፣ በ "ኢንሳታ" ላይ መጣጥፍ አውጥተዋል ። ለሽ
ንት ቴራፒ ምሁራን ድጋፍ ሲሰጡ ከጥንታዊ የ "አዩርቬድ" ሥር
ዓት ፣ ከግል ገጠመኝና ልምድ የተገኙ ምሳሌዎችን ጠቅሰዋል ።
እንደኛው የስምንት ዓመት ሕፃን ልጅ ሳለ አባ ጨጓሬ በጀሮ
ቀዳዳው ይገባል ። ሌሊቱ ጨልሞ ነበር ። ስቃዩ የማይቻል ሆነበት ።

በአንድ ሽማግሌ ሰውዬ ምክር መሠረት ወንድሙ ጆሮው
ላይ ሸናበት ። የስቃዩ ስሜት ፈጥኖ ቀነሰ ። ጠዋት ላይ አባ ጨጓ
ሬው ሞቶ ፣ ተቆራርጦ ተገኘ ።

የታወቀው የእንግሊዝ ሐኪም ዶ/ር ቲ.ዊልሰን ዲችማን (ፒኤች
ሲ.ኤም.ዲ) ባዘጋጀው መጣጥፍ ለሁሉም በሽታዎች የሽንት ቴራፒ
በጣም ጠቃሚ መሆኑን ጽፏል ። በርግጥ ሌሎች በሺህ የሚቆጠሩ
መድሐኒቶች አሉ ። ሆኖም ከነዚህ መሀል ለህመምተኛው መድህን
የሚሆነውን መምረጥ አስቸጋሪ ነው ። ዶክተሮችን ከተሳሳተ ምርጫ
የሚያድናቸው ሽንት ነው ።

የእንግሊዙ ደራሲ ሲ.ስኮት "ሐኪሞች ፣ በሽታና ጤና" በተ
ሰኘ መጽሐፉ ዶ/ር ደብሊው .ኤች. ቡስቶር በሽንት ቴራፒ ስለተ
ጠቀመበት ሁኔታ ጥሩ አርጐ አብራርቷል ። ዶ/ር ቡስቶር
የራሱን ሽንት ሳያስልስ ይጠጣ ነበር ። ስለ ሽንት ቴራፒ በርካታ
መጣጥፎች ጽፏል ። ረዥም ዕድሜ ኖሯል ። ዶ/ር ቡስቶር ያሰቃ
የው የነበረውን የካንሠር በሽታ በሽንት በማጀልና ሽንት በመጠ
ጣት ራሱን አድኗል ። ሽንት ባለም ላይ የሚገኝ ምርጥ ጀርም ገዳይ
መሆኑን ያምናል ። ዓይኑን ለመንከባከብ በየቀኑ ሶስት ሽከና ሙሉ

ሽንት ከመጠጣቱ ሌላ የዓይን ጠብታ አርጐ ተጠቅሞበታል ። እን
ደሱ አስተሳሰብ ሽንት እጅግ በጣም ጠቃሚና ጉዳት የለሽ ማለስ
ለሻ (ላክሴቲቭ) ነው ።

ካካ ካልሴልካር የታወቀ የጋንዲ ተከታይና ዝነኛ የሒንዱ
ሥነ ጽሑፍ ባለሙያ ፣ የሽንት ቴራፒ ታላቅ ደጋፊ ነበር ። ባንፃሩ
በዚህ ጉዳይ ላይ የሚስተር ሞራጂ ደሳይ እመለካከት ፅውቅ ነው ።
"የተፈጥሮ ህክምና" በተሰኘ መጽሐፋቸው ውስጥ ፣ ሚስተር ደሳይ
የሚከተለውን ይላሉ ። " ... እጅግ በጣም ጠቃሚ ሆኖ አግኝቼ
ዋለሁ ፣ ጠለቅ ብዬ ስለሁኔታው ባደረኩት ጥናት ዮጊዎች የራሳ
ቸውን ሽንት በመጠጣት ልምድ በሺህ የሚቆጠሩ ዓመታት ማሳ
ለፋቸውን ደርሺበታለሁ ። እንደገና የጠለቀ ምርምር በማድረግ ፣
ይህ ልምድ የሁለት ሺህ ዓመታት ዕድሜ ባለው የግሪክ መጽሐፍ
ውስጥ ምክር ሆኖ መቅረቡን አይቼአለሁ... እንስሳት የራሳቸውን
ሽንት ሲጠጡ አስተውያለሁ ። በተለምዶው ፣ ሕፃናት ከሆድ መታ
ወክ ይድኑ ዘንድ የራሳቸውን ሽንት እንዲጠጡ እናቶች ያደርጋሉ...
ይህን የፈውስ ዘዴ በራሴ ላይ ሞክሬዋለሁ ፣ እንዲሁም በኔ ምክር
ሌሎችም በራሳቸው ላይ ሞክረውታል ። የስኳር ፣ የካንሠርና የሳምባ
ነቀርሳ ህመምተኞች በዚህ የፈውስ ዘዴ ቢድኑ አይቻለሁ ። ለዓይን ፣
ለጆሮ ፣ ለጥርስና ለቆዳ በሽታዎች እጅግ በጣም ውጤታማ ፈዋሽ
ነው..."

እነዚህ ሁሉ አስተያየቶች ወጣቱን ሽንት አንዳች ቁሻሻና
ለሰውነት ጐጂ ነው ከሚለው የተሳሳተ ግንዛቤ ያድኑታል ። በተ
ቃራኒው ፣ ሕያው መፍትሔ ነው ። አካቶ የያዛቸው ንጥረ ነገሮች ፣
የሰውነትን ህዋሳትና ደም የሚመግቡ ናቸው ።

በተፈጥሮ ክብካቤ ጥበቃ የማያገኝ ፣ ለሕይወቱ አስፈላጊ
ነገር የማይቀርብለት አንዳችም ምድራዊ ፍጥረት የለም ። የሰው
ልጅ በሕይወት ዘመኑ ለሚያጋጥመው ለእያንዳንዱ በሽታ መድ
ሀን ለማዘጋጀት ሰውነት በደንብ የደረጀ ነው ። ይህም ፈውስ ሽንት
ነው ።

የመጨረሻው ለሽንት ቴራፒ መሠረታዊና ተጨባጭ ድጋፍ
ሆኖ የሚገኘው ራሱ የሽንት ቴራፒ መሥራቱ ነው ። ስለዚህ የፈ
ለገ ሰው ሊሞክረው ይችላል ። በመሆኑም ፣ ዋናው ቁም ነገር የመ
ሥራቱ ጉዳይ ብቻ ነው ።

Scanned with CamScanner

4 የሽንት ቴራፒ ቴክኒክ

ገና ከመነሻችን አንድ ጠቃሚ ቁም ነገር ትኩረት እንዲ ሰጠው ፈልገናል ። ይኸውም ፣ ሁሉም የሽንት ቴራፒ የራስ ሽንት ቴራፒ መሆን እንዳለበት ነው ። በቀላል አባባል ፣ በ .ናቸውም ሁኔታ ለሀመምተኛው የራሱ ሽንት እንዲሰጠው ያስፈልጋል ማለት ነው ። በጣም አደገኛ ሁኔታዎች ሲያጋጥሙ ብቻ ማለት የሀመም ተኛው ሽንት ሳይገኝ ሲቀር (ሽንት ሲቋረጥና ሲቆም ወይም ሀመ ምተኛው ሕሊናውን ሲስት) የሌሎች ሰዎች ሽንት ለመጠቀም ይፈ ቀድለታል ። የሀመምተኛው ሽንት እንደተገኘ የራሱን መውሰድ ይኖ ርበታል ።

የሽንት አጠቃቀም በአምስት ንዑሳን ክፍሎች ሊከፈል ይችላል።

1. ገላን በሽንት መቀባት ፤
2. ሽንት መጠጣት —፤
3. በሽንትና በውሃ ከምግብ መለየት ማለት መጾም ፤
4. በሽንት ማጅል ዘዴ መጠቀም ፤
5. ሌሎች የተፈጥሮ መድሀን ስልቶችን በሽንት አጠቃቀም ሥር ዓት መሠረት በሥራ ላይ ማዋል ።

ገላን በሽንት የመቀባት ቴክኒክ

የቆዳ መቆረጥ ፣ መቁሰል ፣ መለብለብ ፣ በሙቅ ውሃ መፈጀትና ማበጥ ካልደረሰ በስተቀር ፣ የሁሉም በሽታዎች ህክምና መጀመር ያለበት ገላን በሽንት በመቀባት ነው ። ለዚህ ሲባል ፣ ለተወሰነ ጊዜ የከረመ ሽንት ከአዲስ ሽንት የበለጠ ፍቱን ሆኖ ተገኝቷል ።

"በሺ ቫምቡ ካልፓ" 36 ሰዓት ያሳለፈ ሽንት መጠቀም ይበጃል ተብሎ ተነግሯል ። ነገር ግን አርምስትሮንግ ከ5 እስከ 7 ቀን የቆየ ሽንት እንደሚጠቅም ይመክራል ። የአርምስትሮንግ ምክር ጠን ካራ መሠረት ያለው ይመስላል ። ምክንያቱም ብዙ ጊዜ በከረመ ሽንት ውስጥ ብዛት ያለው "አሞኒያ" ይገኛል ። ይህም ሽንት ባፋ ጣኝ በቆዳ ውስጥ እንዲሠርግ ይረዳዋል ። ማናቸውም ሙሉ ሰው በየቀኑ ከስምንት እስከ አሥር "አውንስ" የሚሆን ሽንት ለመ ቀቢያ ያስፈልገዋል ። አንድ ሰው ለሰባት ቀናት ፍጆታ የሚ ውል የከረመ ሽንት ለማጠራቀም ፣ ሰባት ትላልቅ ጠርሙሶች ያስ ፈልጉታል ። ነፍሳት እንዳይገቡ ዕድል ላለመስጠት ፣ ጠርሙሶቹ በጥንቃቄ መታሸግ (መዘጋት) አለባቸው ። ሽንት ፀረ ጀርም እንደ መሆኑ መጠን በተጠራቀመው ሽንት ው ስጥ ጀርሞች አይፈጠሩም ። ማንም ሰው ያለችግር በቀጥታ ለመሸናት እንዲችል ጠርሙሶቹ አፈ ሰፋፊ ቢሆኑ ይመረጣል ። በቅደም ተከተል ለመጠቀም እመቺ ይሆኑ ዘንድ ቁጥር ቢጻፍባቸው ቀና ይሆናል ።

በተለይ በኃይለኛ ክረምት ወራት የከረመውን ሽንት ትንሽ ለብ ማረግ ጥሩ ነው ። በጠርሙስ ሙሉ ካለው ሽንት ግማሹ በብ ርጭቆ ከተቀዳ በኋላ ፣ ከፈል ገላን በሽንቱ መቀባት ይገባል ። በዚህ ሂደት መቆሸሹ የሚያስታውቀውን የዘቀጠ ሽንት ማፍሰስ ተገቢ ነው ። የቀረው ሽንት ላልተቀባው (ላልተዳረሰው ገላ) የሚውል ይሆናል ። ገላን ቀስ እያሉና ሳይጫኑ መቀባት አግባብ ነው ። በኃ ይል እየተጫኑ መቀባት በፍጹም አያስፈልግም ። ህመምተኛው ጭንቀትና መሰልቸት እንዳይሰማው ያሻል ። ገላን በየቀኑ መቀባት ቢያስፈልግ እጅግ ተስማሚው ለሁለት ሰዓት ያህል መቀባት ነው ። ምናልባት በቀን ሁለቴ ለመቀባት አንድ ሰው ከወሰነ ፣ ለአ ንዱ መቀቢያ 75 ደቂቃ ቢያጠፋ በቂ ነው ። ራስ ፣ አንገት ፣ ፊትና የእግር መዳፍ በልዩ ጥንቃቄ መቀባት አለባቸው ። በመሆኑም ሰፋ ያለ ጊዜ በነዚህ ቦታዎች ላይ ማጥፋት ያስፈልጋል ። የህመምተ ኛው ሽንት ለመቀቢያ በቂ ካልሆነ ፣ የሌላ ጤናማ ሰው ሽንት ወስዶ መጠቀም ይቻላል ።

ያንድ በሽታ ህክምና ሽንትን በመቀባት ከተጀመረ ፣ በተሟላ ሁኔታ መዳኑ የተረጋገጠ ነው ። ከአንድ ከአምስት ቀን መቀባት

Scanned with CamScanner

በኋላ ፣ የሰውነት መርዝ በቆዳ በሽታ ወይም አነስተኛ መቆጥቆጥ መልክ ሊወጣ ይችላል ። ማንም ቢሆን በዚህ ምልክት መታየት መጨነቅ የለበትም ። ወይም የቆዳውን መቆጣት ለማዳን ሲል መድ ሐኒት መውሰድ አይኖርበትም ። የቆዳ በሽታ ፣ በሽንት ብቻ መታ ከም አለበት ። ሽንትን በመቀባት ቀላል የቆዳ መቆጣት ምልክቶ ችን ከሰውነት ማስወገድ ይቻላል ። በዚህ ስልት መሠረት እከክ ፣ የቀለበት ትል ማሣከክ እንዲሁም ችፌ (ኤክዜማ) ከአሥር እስከ አሥራ አምስት ቀን ባለ ጊዜ ውስጥ ይድናሉ ። ይሁን እንጂ ፣ ሌሎች ኃይለኛ የበሽታ ዓይነቶች ማለት ለረዥም ጊዜ የቆዩ ከሆነ እንዲጠፉ በሽንትና በውሃ ብቻ ከምግብ መለየት (መጾም) ያሻል ። አንድ ሀመምተኛ ብዛት ያለው መድሐኒት ለረጅም ጊዜ ከወሰደ ሰውነቱን ለማንጻት ሲል መጾም አስፈላጊ ነው ።

ሽንት መቀባትን በተመለከተ ያለው ሌላ ጠቃሚ መረጃ አንድ ሰው አንዴ ወይም ሁለቴ ገላውን ከተቀባ በኋላ መታጠብ ይኖር በታል ። ለዚህም ፣ በቀዝቃዛ ውሃ ወይም ለብ ባለ ውሃ እንደ ፍላ ጐቱ መጠቀም ይችላል ። በሚታጠብበት ወቅት ማናቸውንም ዓይ ነት ሳሙና ባይጠቀም ይመረጣል ።

አርምስትሮንግ በሽንት ስለመቀባት ትልቅ ግምት ሰጥቷል ። በሽንትና በውሃ መጾም ፣ ሽንት በመቀባት ካልተደገፈ የመጾሙ ገንቢ ውጤት በዕውን አይገኝም ። በሽንት በሚጾምበት ወቅት ልብና ኩላሊት በከፍተኛ ሁኔታ በመሥራት የገባውን ሽንት ስለሚመጡት የልብ ክመጠን በላይ መምታት (ሽርገታ) ይጨምራል ።

አርምስትሮንግ ራሱ ፣ በመጀመሪያ ጾሙ ወቅት የልብ ሽርገታ ገጥሞታል ። ገላ በሽንት በሚቀባበት ጊዜ ፣ የደም ዝውውር ከመ ሻሻሉ በተጨማሪ የልብ ሽርገታ በቁጥጥር ሥር ይውላል ። በልብ ላይ ካለው ጫና ጐን ለጐን የደም ዝውውር ካልፈጠነ ውጤቱ የልብ ሽርገታ ነው ። አርምስትሮንግ ሰውነቱን በሽንት በቀባ ጊዜ የልቡ ንዝረት ረግቦ ዝግ አለ ። እንዲሁም አቅሙን ከፍ በማድረግ ሙሉ ቀን መሥራት ችሏል ። በሽንት የመቀባት ሌላው ውጤት ፣ ቆዳን ለስላሳና አንፀባራቂ ማድረጉ ነው ።

የሽንት መጠጫ ቴክኒክ

ሰዎች ሽንት ይጠላሉ ። ስለ ሽንት ቃናና ጣዕም አያሌ የማ ያስፈልጉ ጥላቻዎች አላቸው ። ይህ ጥላቻ ብቻ ነው ሽንት መጠ ጣትን የማይደፈር ያደረገው ። በረጋ ሕሊና ካሰብነው ፣ ጣዕም የል ማድ ጉዳይ መሆኑን እንገነዘባለን ። አንድ ሰው ፣ አንድን ነገር በመ ደጋገም ከወሰደ ያንን ጣዕም ይለምዳል ። ለምሳሌ ፣ እስቲ ስለ ቀይ ሽንኩርትና ነጭ ሽንኩርት እንዲሁም ስለ በርበሬ እናስብ ። ሕፃን ልጅ እነዚህን ነገሮች ለመጀመሪያ ጊዜ ሲቀምስ ፣ ጣዕማቸውንና ሽታቸውን በፍጹም አይወደውም ። ነጭ ሽንኩርትና ቀይ ሽንኩ ርት አፍንጫ የሚሠረሥር ሽታ አላቸው ። ሕፃኑ ልጅ ዘግይቶ ግለት ከተወሰነ ጊዜ በኋላ የማጣጣም ችሎታ ያዳብራል ። እንደ ምግብ ሽታ ይወስደዋል ። በሌላ በኩል ግን አንዳንዶቻችን በዓሣ ገበያ መሀል አንኳ አቋርጠ ማለፍ ያውከናል ። ብዙ የ "አሎፓቲ" (ዘመናዊ) መድሐኒቶች የበሰበሰ ነገር ጣዕምና ሽታ አላቸው ፤ ሆኖም ሰዎች ይወስዱአቸዋል ።

እና ማንም ሰው ማለት ብርቱ ከሆነና ጥላቻውን ወደ ጐን ካሸቀነጠረ ፣ ሽንቱን መጠቀም ይችላል ። የሽንት ቴራፒን ጥቅም በሙሉ ያገኛል ። ሁሉንም ሽንት ባንዴ ለመጠጣት የተቸገረ ሰው ፣ በዝግታ ሊጀምር ይችላል ። መጀመሪያ ጥርሱን በሽንት እያጠበ በአፉ እየተጉመጠመጠ ለተወሰኑ ቀናት ይቆይ ። ከዚያ በኋላ ለመ ጠጣት ቀላል ይሆንለታል ።

ከዚህ በላይ እንደተብራራው ፣ አንድ ሰው የራሱ ሽንት የቱን ያህል አፍንጫውን ቢበሳው መጥፎ ቃና ቢሰማውና ቁሻሻ መስሎ ቢታየው መጠጣት ይገባዋል ። በሽንት መልክ መጠየፍ የተነሳ ብቻ ከመጠጣት ማመንታት አይኖርበትም ።

በሽንትና በውሃ የመጾም ዘዴ

ለከባድና ለቆየ በሽታ ፣ በሽንትና በውሃ መጾም የግዴታ ያስፈ ልጋል ። እንዲህ ዓይነት በሽታ ለማዳን አርምስትሮንግ ህክምና የጀመረው በመጾም ነበር ። እንደ ሀመምተኛው ሁኔታ ፣ ለጾም የሚ

Scanned with CamScanner

ያስፈልገው የጊዜ ርዝማኔ ሊወሰን ይችላል ። ሀመምተኛው ቀንና ሌሊት ከራሱ የሚወጣውን ሽንት በሙሉ መጠጣት አለበት ። ቀን የሚወጣውን ሽንት ለመጠጣት ከፈለገ ፣ የሌሊቱን ለመቀቢያ ቢያ ውለው ይደገፋል ። ሽንቱ ለመቀቢያ የማይበቃ ከሆነ ፣ የጤናማ ሰው ሽንት ወስዶ ለመቀቢያ ቢጠቀምበት የሚመጣበት ጉዳት የለም ።

በሽንት በሚጾምበት ጊዜ የልብ ሽርገታና የልብ ምት ፍጥነት ይንራል ። ይህን እንዶ አደገኛ ነገር መቁጠር አያስፈልግም ። የልብ ምት ፍጥነት ወዲያው ዝቅ በማለት ይወርዳል ። ይህ የሚሆ ነው በሽንት የመቀባት ሂደት በወጉ ከተከናወነ ነው ። እንዲያውም የልብ ሽርገታ ሞራሹን ላይጨምርም ይችላል ። ሀመምተኛው ብዙ ውን ጊዜ የድካም ስሜት አይሰማውም ፣ ምክንያቱም ሽንቱ አካሉን ስለሚመግበው ነው ። ስለዚህ የሚቻለውን ያህል ሽንት መጠጣት ይበልጥ ይመረጣል ።

ሆኖም በዚህ ጊዜ ፣ ሀመምተኛው አዕምሮውን ከፍቶና አረ ጋግቶ የሚገጥመውን በተጠንቀቅ መጠበቅ አለበት ። ሽንት በሰ ውነት ውስጥ የተደበቀ መርዝ እየፈነቀለ ስለሚያወጣ ፣ በማስታወክ ፣ በተቅማጥ ፣ በቆዳ በሽታ መልክ የተወሰኑ ሁኔታዎች ሊከሰቱ ይችላሉ ። እነዚህ ሁሉ በረጋ መንፈስ መጤን አለባቸው ። ገሀድ የሚወጣውን ስሜት ለማፈን ሲባል ምንም መድሐኒት መውሰድ አያስፈልግም ። ይህ አካልን የማጥራትና የማንፃት ሂደት በመሆኑ ፣ ጣልቃ መግባት አይገባም ። እስቲ ተፈጥሮ የራሷን መንገድ ትከተል !

ለረዥም ጊዜ የቆየ ጾም በከፍተኛ ዝግጅት መፈታት አለበት ። ማናቸውም ጥንቃቄ እና ክብካቤ ጾም ከተፈታ በኋላ ለሳምንት ያህል ማድረግ አስፈላጊ ነው ። የምግብ መጠን በዝግታ እንዲጨ ምር ይሁን ። ብዙ የመብላት ፍላጐት ቢኖርም ፣ በዚህ ዝንባሌ ላይ ጠበቅ ያለ ቁጥጥር ማድረግ ተገቢ ነው ።

በ"ሞሳምቢ" ጭማቂ ጾም መፍታት የተለመደ ነው ። ነገር ግን "ሞሳምቢ"ው መራራ ወይም ወቅቱ ያለፈበት ከሆነ ፣ እን ዲያውም አያስፈልግም ። በዚህ ምትክ የ"ፓልም" ፍሬ ለጥቂት ቀናት ውሃ ውስጥ መዘፍዘፍና ፍሬው ሲፈረካከስ የሚገኘውን የተዘፈዘፈ ውሃ በንጹህ ሸማ ማጥለልና መጠቀም ይሻላል ። የተጠለለው ውሃ

የ "ሞሳምቢ" ጭማቂ ያህል ጥሩ ነው ። ይሁን እንጂ ፣ ሀመምተኛው የስኳር በሽተኛ ከሆነ ጭማቂው ብዙ ስኳር ስለሚይዝ በዚህ መጠ ቀም የለበትም ። ለሁለትና ለሶስት ቀናት ብቻ ፍራፍሬና የፍራፍሬ ጭማቂ ይውሰድ ። ከዚያ በኋላ አነስተኛ መጠን ያለው ወተት በዕ ለታዊ ምግቡ ውስጥ ሊካተት ይችላል ። ከሁሉም በላይ ፣ በዝግታ የምግብ ዓይነትን ማስተካከል በጣም አስፈላጊ ነው ።

በሽንት የማጅል ዘዴ

በውጫዊ አካል ላይ የመቆረጥ ፣ የመቁሰል ፣ የመለብለብ ወይም በሙቅ ውሃ የመቃጠል አደጋ ካጋጠመ ሰውነትን በሽንት ማጀል ይመረጣል ። ንጹሕ ጨርቅ (ሽማ) በድርብ አጥፎ ፣ በደንብ አርሶ (አርጥቦ) አደጋ በደረሰበት የሰውነት ክፍል ላይ በጥንቃቄ ማስቀ መጥ (ማሠር) ያስፈልጋል ። የታጁለው እስኪደርቅ መጠበቅ አይ ገባም ። ይልቅ በየጊዜው በላዩ ላይ ሽንት እያንጠባጠቡ ማርጠብ ትክክለኛ ዘዴ ነው ። ይህም ፣ አስፈላጊ እስከሆነ ጊዜ ድረስ እጅሉ እንዳለ ሊቆይ ይችላል ። ይህ ስልት በአንዳንድ የቆዳና የዓይን በሽታ ወቅት ተግባራዊ ሊሆን ይችላል ።

ሌሎች የተፈጥሮ ማዳኛ ዘዴዎችን ከሽንት ጋር መጠቀም

በ "ናቹሮፓቲ" የሚሠራበት ዘዴ ፤ ለምሳሌ በውሃ ፣ በላቦት መታጠብ ፤ ፀሐይ መሞቅ ፤ በአፈር መጠቀም ... ወዘተ ከሽንት ቴራፒ ጋር ቢጣመር የበለጠ ጥቅም እንደሚሰጥ ራጂብሐይ ገል ጿል ። ይሁን እንጂ ፣ መሠረታዊ የሆኑት የሽንት ቴራፒ ደንቦች መጣስ የለባቸውም ። የሁለቱም ግለት የሽንት ቴራፒና የ "ናቹሮፓቲ" በቂ ልምድ ያለው ሰው ፣ ሁለቱንም ጐን ለጐን በማስኬድ ጥሩ ውጤት ሊያገኝ ይችላል ። አርምስትሮንግ ራሱ በመጽሀፉ ውስጥ የሚከተለውን ጽፏል ። "ራሱ የሽንት ቴራፒ የተፈጥሮ መድን ዘዴ ነው ። ስለዚህ ተፈጥሮን የሚቃረን ድርጊት በዚህ ወቅት መፈፀም ሊ ሥን እመከናአዊ ብቻ ላይሆን አደገኛ ነው ። "

Scanned with CamScanner

ማስጠንቀቂያዎችና ማሳሰቢያዎች

1. ለአምስትና ስድስት ቀናት ሽንት መቀባት ቆዳን ያሣክካል ። ቢሆንም አክታትሎ በመቀባት ማሣከክ ፈጥኖ ይድናል ።

2. አንዳንድ ጊዜ ትናንሽ ነጫጭ ዕብጠቶች በገላ ላይ ይወጣሉ ። ይህ የሰውነት መጽዳት ምልክት ነው ። በዚህ ጊዜ ፣ ገላን በኃይል በመፈን በሽንት መቀባት ያስፈልጋል ። ይህም የዕብጠቶቹ አፍ እንዲከፈትና ሽንት ወደ ቆዳ ሠርጐ እንዲገባ ያግዛል ። ከሁለት ሰዓት በኋላ ለብ ባለ ውሃ ሰውነትን መታጠብ ይገባል ። በሣሙና መታጠብ አያሻም ። ስለዚህ ባንድ ወይም በሁለት ቀን ዕብጠቶቹ በሙሉ ይጠፋሉ ።

3. በሽንት ቴራፒ ወቅት የሰውነት መርዝ በማስታወክ በተቅማጥ ወይም በቆዳ መቆጣት አማካይነት ይገለጻል ። ተፈጥሮ የራሷን መንገድ እንድትከተል ፣ ራስን አረጋግቶ መጠበቅ ይገባል ።

4. በቂ ሽንት መሽናት ሳይቻል ሲቀር ፣ የሀመምተኛው ሰውነት ያብጣል ። ይሄኔ ዳሌ አካባቢ በሽንት ማጀል ፣ አብዛኛውን ጊዜ የተፈጠረውን ሁኔታ ያድናል ።

5. በሽንት ቴራፒ የሚጠቀም ሰው ልምዱን ፣ ተፈጥሮውንና አቅሙን ልብ ብሎ ማጤን አለበት ። የወቅቶች መፈራረቅ በሰውነቱ ላይ የሚያመጣውን ለውጥ በጥልቀት መገንዘብ ይኖርበታል ። በዚህ የህክምና ስልት መሠረት ሀመምተኛው የራሱ ዶክተር መሆን አለበት ።

6. የሽንት ቴራፒ ከመጀመሩ ከአራት ቀናት በፊት ሌሎች መድሐኒቶችና ህክምናዎች በሙሉ መቋረጥ አለባቸው ። በሽንት ቴራፒ ወቅት ምንም ዓይነት መድሐኒት መውሰድ አይፈቀድም ።

7. አንዳንድ ሰዎች መጾም ማለት ጥራጥሬ አለመመገብ ይመስላቸዋል ። በነሱ ሀሳብ ፍራፍሬ እንደልብ መውሰድ ይቻላል ። ሆኖም ይህ አስተሳሰብ ስህተት ነው ። በሚጾምበት ጊዜ ከሽንትና ከውሃ በቀር የሚወሰድ ነገር የለም ።

8. የሀመምተኛው የደም ግፊት ዝቅተኛ ከሆነና ልቡ ከደከመ ሀመተኛው መጾም የለበትም ። ማድረግ ያለበት ገላውን በሽንት መቀባት ሽንት መጠጣትና ቀላል ምግብ በቀን እንዴ መውሰድ ነው ። ይህ ስልት ያለ ጾም ቢያድነውም ፣ እጅግ ረዥም ጊዜ ይወስዳል ። ሌላ አማራጭ መንገድ ስለሌለ ሀመምተኛው ትዕግስተኛ መሆን ይጠበቅበታል ።

9. ሀመምተኛው ከዳነ በኋላ ፣ ተፈጥሯዊ ሕይወት እንዲመራ ይመከራል ። ሀመም ቢያጋጥመኝ የሽንት ቴራፒ እስካለ ድረስ ሁል ጊዜ እድናለሁ በሚል እንደፈለገው መብላትና መጠጣት የሚችል አርጐ ካሰበ በጣም ተሳስቷል ። የተፈጥሮ ሕጐች በእያንዳንዱ ሰው ላይ ስለሚውሉ ፣ በነሱ መመራት ከሁሉም የበለጠ ነው ።

10. በሽንት ቴራፒ እንዳትጠቀሙ የሚከለክላችሁን ሰው ማዳመጥ የለባችሁም ። እስቲ ሌላው ይቅርና የሽንት ቴራፒን ለመተቸት ያስቻለው ችሎታውና ዳረጃው ምንድነው ? ለመሆኑ ስለ ሽንት ቴራፒ አንድ እንኳ ተግባራዊ ገጠመኝ አለው ? ምንም ከሌለው ፣ እስከነጭራሹ ለምን ታዳምጡታላችሁ ?

Scanned with CamScanner

5 የተዓምር ትረካዎች

የህመተኞች ታሪኮች

በዚህ ክፍል በሽንት ቴራፒ የዳኑ ግለሰቦችን ታሪክ እናቀር ባለን ። በነገራችን ላይ ሁሉም ታሪኮች ዕውነተኛ መሆናቸው አያ ጠራጥርም ። የሚወሱት ታሪኮች ተቃርመው የተውጣጡት ከአርምስትሮንግ ፣ ከራጂብሐይና ከደራሲው ገጠመኞች ነው ። በብዙዎቹ ታሪኮች ውስጥ ስም ፣ ቦታና ቀን ተጠቅሰዋል ። ነገር ግን ፣ በቀሩት ባለማስፈለጉ (በታወቁ ምክንያቶች) ተዘሏል ። የህመምተኞች ታሪኮች በብዛት ቢገኝም ፣ እዚህ የመረጥነው ጥቂት ግን ተወካይ የሚሆኑትን ነው ። ታሪኮቹ እጥር ምጥን ብለው ከመቀናበራቸው ሌላ ፣ ከጉዳያችን የተዛመዱ ፍሬ ነገሮችን ብቻ ጨምቀው እንዲይዙ ተደርጓል ። ገለጻው ተደጋግሞ ይቀርብ ይሆናል ። ለዚህም ምክንያቱ ለሁሉም በሽታዎች የሚያገለግለው የህክምና ዘዴ አንድ ዓይነት በመሆኑ ነው ። እዚህ በናሙናነት የቀረቡት የህመምተኞች ታሪኮች የተለመዱ በሽታዎችንና አንዳንድ አይድኑም ተብለው የሚገመቱትን ያጠቃልላሉ ።

መቆረጥ ፤ መቁሰልና መቃጠል

ለተቆረጠ ፤ ለቆሰለና ለተቃጠለ ነገር ሽንት ግሩም ድንቅ ነገር ይሠራል ። ልክ እንደ "ማጂክ" ነው - የሚያድነው ። ደራሲው በራሱ ላይ ፤ በዘመዶቹና በሚያከማቸው ህመምተኞች ላይ አያሌ ጊዜ ያት ይህን ሁኔታ አስተውሏል ። ነገር ግን እስቲ በቅድሚያ የሽንት ቴራፒ ፈዋሾችን ልምድ እንግለጽ ።

አርምስትሮንግ ባንድ ወቅት ከፍ ያለ የመቁሰል አደጋ እግሩ ላይ ደረሰበት ። የእግሩ ጣቶች ተቆልምመው ሲታጠፉ ፤ ጥፍሮቹ ተገለጡ ። ከባድ ስቃይ ተሰማው ። እንደዚያ ሆኖ የማንንም ዶክተር ድጋፍ አልቀበልም አለ ። አጥንት የሚገጥም አዋቂ ዘንድ በመሄድ ፤ የእግሩ አጥንቶች እንዲገጠሙ አደረገ ። በሽንትና በውሃ ለአራት ቀናት በመጾም

Scanned with CamScanner

የቆሰለውን አካባቢ በሽንት አጀለው ። ከአምስት ቀናት በኋላ የታጀ
ውን በፈታ ጊዜ ፣ አንድም ጠባሳ እንኳ በቁስሉ አካባቢ አልታየም

በ1918 አንድ ወጣት አርምስትሮንግ ዘንድ ቀረበ ። ወጣቱ ከ
ንድ ዓመት በፊት ክንዱ ላይ በጥይት ተመቶ ነበር ። ቁስሉ አሥ
ኢንች ርዝመትና ግማሽ ኢንች ስፋት ነበረው ። ዓመት ሙሉ ወደ
አካባቢው ሆስፒታል ቢመላለስም አልዳነም ። ቁስሉ መግል ብቻ ነበ
እና የሚያክመው ዶክተርም መመርቀዝ ወይም ምውት አባል (ጋን
ሬኔ) እንዳይገዝ ስጋት አደረበት ። ወጣቱ በህክምናው ከተሰላቸ በኋ
ነው ወደ አርምስትሮንግ የሄደው ። አርምስትሮንግም ቁስሉን ፈታ
በከረመ ሽንት በቀን ሶስት ጊዜ ይጠርግለት ጀመር ። በተጨማሪ ፣ የቆ
ሰለ ክንዱ እየተደጋገመ በሽንት ተቀባ ። ወጣቱም በሽንትና በውሃ ብቻ
ለሶስት ቀናት ጾመ ። ከዚህ ሁሉ ህክምና በኋላ ፣ አሥር ቀን ቆይቶ
ፍጹም ጤናማ ሆነ ።

በመቆረጥ ለደረሰ ቁስል ወይም በመቃጠል አደጋ ጊዜ ወዲያው
በሽንት መታከም ፣ ለመዳን የሚፈጀውን ጊዜ ያሳጥረዋል ። አርምስት
ሮንግ መቃጠል የደረሰባቸውን ሰዎች አድኗል ። ተጎጂዎቹም ከጠባሳ
ነፃ ሆነዋል ።

ባንድ ወቅት ከጓደኛዬ ጋር ቋጥኛማ በሆነ መስክ ላይ እንጓዝ
ነበር ። ድንገት ቀኝ እግሬ በትልቅ ድንጋይ ተደናቅፎ ተቀጠቀጠ ።
አውራ ጣቴ ባለማቋረጥ ሲደማ ፣ በከፊል ተገሸለጠ ። ምን እንደማደርግ
ግራ ገብቶኝ እንደቆምኩ ፣ በቁስሉ ላይ እንድሸናበት ጓደኛዬ አስታ
ወሰኝ ። ምክሩን ተጠቀምኩበት ። በመሐረቤ ሽንት አጀልኩና አውራ
ጣቴን አሠርኩት ። በተከታዩ ቀናትም አውራጣቴን ማጀል ቀጥዬ ፣
በመጨረሻ ሙሉ በሙሉ ዳነልኝ ።

አሥራ አራት ዓመት የሆናት ያንድ ጓደኛዬ ሴት ልጅ ሻይ ታፈ
ላለች ። በሥራ ላይ እያለች የፈላ ውሃ እጅዋ ላይ ይገለበጥና ክፉኛ ያቃ
ጥላታል ። ጓደኛዬ ወደኔ አመጣት ። ቆዳዋ በመጥፎ ሁኔታ ተጠብሶ
እብጥብጥ ብሏል ። በሽንት በማጀልና በቀን አንዴ ወይም ሁለቴ
ሽንት በመጠጣት ልጅቷ ህክምና እንድትወስድ ለጓደኛዬ መከርኩት።
በአምስት ቀናት ውስጥ እጅዋ ዳነ ።

ሽሪ ማንጂላል ማልሺያ የ "ናቹሮፓቲ" ህክምና ተከታይ ነው ።
የሽንት ቴራፒ ገጠመኙን ለራጂብሐይ አጫውቶታል ። ከዕለታት አንድ
ቀን በጫካ ውስጥ ይሄድ ነበር ። በርባሶ መሠል ጫማ (ቻፓል) ተጫ
ምቷል ። ድንገት ግራ እግሩን እሾህ ወጋውና ቆዳው ውስጥ ዘልቆ ገባ
በት ። ስቃዩ አልቻል አለው ። በከፍተኛ ጭንቀትና ኃይል የወጋውን
እሾህ አወጣው ። ደሙ እንደ ጉድ ተንገርገረገረ ። ይሄኔ በላዩ ላይ
ሽናቱትና የጨርቅ እራፊ በሽንት አርጥቦ ፣ ቁስሉ ላይ እጅሉ አሠረበት።
የሚያሰቃየው ስሜት ቀነሰለት ። ሲድንም አንዳች መግል አልወጣውም።

የቆዳ በሽታዎች "ሊዩኮደር ጎ" ና የሥጋ ደዌ

ሳትያፖል የተባለ የኔ ህመምተኛ ፣ ለአምስት ዓመት የቆየ ችፌ
ነበረበት ። ብዙ ዓይነት ቅባቶችና ደም የሚያጠሩ መድሐኒቶች ቢሞ
ክርም አልቀናውም ። በሽንት ቴራፒ እንዲጠቀም ላሳምነው ሞክሮኩ ።
በመጀመሪያ አልቸገማም ። ነገር ግን ፣ ሴላ ምንም ዓይነት መድሐ
ኒት ውጤታማ ባለመሆኑ መክራ ሊያደርግ ወሰነ ። በቀን ከአምስት
እስከ ስድስት ጊዜ በታመመው አካሉ አካባቢ ሽንት እየቀባ ሰጥቂት
ቀናት ቆየ ። ምንም እንኳ ማሳከኩ ቢቀንስለትም ፣ ችፌው አልጠፋም።
ቀጥዬ በሽንትና በውሃ እንዲጾም ነገርኩት ። መጿም እንደ ጀመረ ችፌው
በሰውነቱ ላይ ተሰፋፋ ። ሳትያፖል ትዕግሥት አጣ ። ጾሙን ገደፈና
(አቋረጠ) እንዳንድ ቅባቶች መጠቀም ጀመረ ። ከሁለትና ከሶስት ቀናት
በኋላ የችፌው መስፋፋት ተገታ ። ነገር ግን ረዘም ላለ ጊዜ ሳይድን
ቆይቷል ። ቅባት በመቀባቱ ታላቅ ስህተት እንደፈጸመ ነገርኩት ።
በሰውነቱ ውስጥ ያለው መርዝ እስኪወጣ ድረስ ፣ ለጥቂት ቀናት
መታገስ ነበረበት ። የሠነዘርኩትን ሀሳብ በመያዝ እንደገና በውሃና
በሽንት ጾመ ።

በድጋሚ ችፌው ፋስፋፋ ። በዚህ ጊዜ ሁሉን ነገር ወደ ጐን
ትቶ መጿሙንና በሽንት መቀባቱን ቀጠለ ። ለአራት ቀናት ከጾመ በኋላ ፣
መቀባቱን ለሃያ ቀናት አላቋረጠም ። ከዚያ በኋላ ችፌው ሲጠፋ ፣
በድጋሚ አልተነሳበትም ። ይህ ምሳሌ የሚያመለክተው ትዕግሥትና
ቁርጠኝነት ማስፈለጉን ነው ። የሰውነት መርዛማ ነገር መውጣት ሲጀ

Scanned with CamScanner

ምር ፣ ብዙ በሽተኞች ልብ ያጣሉ ። ሁኔታው እንደተባባሰ እርገው ያ
ባሉ ። ባንፃሩ ዘመዶቻቸውና ጓደኞቻቸው ተስፋ ያስቆርፀዋቸዋል

ራጂብሐይ ፣ የጓደኛውን የሽሪ ጁትሐብሐይ የቆዳ በሽታ አስ
ራሚ ታሪክ ገልጿል ። ጓደኛው በሐሪጃን አሸራም የሚኖር ጤናማ ሽ
ግሌ ነበር ። እ'ደሆነ ሆኖ ቂጥኝ ያዘው ። በሽታው እየተቆጣ ፣ በገላ
ላይ ተሠራጭቶ ታየ ። ሽሪ ጁትሐብሐይ በሽንት መጸም ጀመረ ። ከሀ
ለት እስከ ሶስት ቀን በከረመ ሽንት ገላውን ተቀባ ። በውጤቱም
ትላልቅ ቢጫ ዕብጠቶች ሰውነቱ ላይ ወጡበት ። ቁመናው ሲታ
አስደንጋጭና አሳዛኝ ሆነ ። ሁኔታው ለስድስት ቀናት ቀጠለ ። ዕብ
ቱም አልቀነሰም ። ስለዚህ ሰውነቱን በኃይል እየተጫነ እንዲቀባለ
አንድ ጓደኛውን ለመነው ። ዕብጠቱ እንዲበተን ለማድረግ ነበር ። ጓ
ኛውም በተጠየቀው መሠረት ጫን እያለ ሲቀባለት ፣ የሽሪ ጁትሐብ
ሐይ ገላ በመንጣት መግል ያዘ ። ቀጥሎ ለብ ባለ ውሃ ሰውነቱን ሲታ
ጠብ ወዲያው የመሻል ስሜት ተሰማው ።

በዚህ ጊዜ ቆዳው ወደ ቀድሞ ሁኔታው መመለስ ያዘ ። በስድስት
ቀናት ውስጥ ሙሉ በሙሉ ጤናማ ሆነ ። በተጨማሪ ጁትሐብሐይ
ሲያስረዳ ፣ በሕይወቱ ሙሉ አለመጨሙን ጠቅሶ ፣ ይህ ለመጀመሪያ ጊዜ
የጸመው መሆኑንና ምንም ድካም እንዳልተሰማው በግብራራት ገል
ጿል ። በጾም ጊዜ ሽንት ሰውነትን በመመገብ ያቆያል ።

ሽሪ አር.ኤን.ፓቴል በናይሮቢ (አፍሪካ) ነዋሪ የሆነ ገጠመኙን
በሚከተለው አኳኋን ገልጿል ። “ከጥቂት ዓመታት በፊት ፣ ግራ እግሬ
ላይ ብጉንጅ ይዞኝ ነበር ። ዶክተር የሆነ ወንድሜ አከመኝ ። የሚበላኝ
ብጉንጅ መስሎ ቢልም ፣ ባካባቢው ሁሪያ ማሳከክ ያዘኝ ። ይህም ወደ
ችፌ ተለወጠ ። ምንም ደንታ ስላልሰጠሁት ፣ ይበልጥ ተባባሰ ። አንዱ
ጓደኞዬ የሚቀባ ቅባት አመጣልኝና ቀቀባሁት ። ከተቀባሁ በኋላ እጀን
ስላልታጠብኩ ፣ በሰውነቴ ሌሎች ክፍሎች ‘ኢንፈክሽን’ ተስፋፋብኝ ።
ይሄኔ ችፌው ተንሰራፋ ፣ ገላዬን በሙሉ ክፉኛ አሳከከኝ ። የተመረዘው
እካባቢ ውሃማ ፈሳሽ ወጣው ። በምሠራበት ጊዜ እጀንና እግሬን በፋሻ
በመጠቅለል ስጠቀም ፣ ሌላውን ገላዬን ደግሞ በምተኛበት ጊዜ እጠቀ
ልለው ነበር ።

“ለረዥም ጊዜ ያካባቢና የ‘አሎፓቲ’ (ዘመናዊ) መድሐኒቶች
ተጠቀምኩ ፣ መርፌም ተወጋሁ ። ከዚህም በላይ በሞምባሳ የባህር ዳርቻ
በመገኘት ፣ በየቀኑ ለሁለት ሰዓት እግሬን ውሃው ውስጥ በመዘፍዘፍ
ለዓበትኩ ። ሆኖም ሁሉም ድካሜ ዋጋ አጣ ፣ ምንም አልተሻለኝም ።
በዚህ መሀል ፣ በሺህ የሚቆጠር ሩፒ አውጥቼአለሁ ። ከሞምባሳ
ከመጣሁ በኋላ ‘ማናቫ—ሙትራ’ የተሰኘ መጽሐፍ ከአንድ ጓደኛዬ
ዘንድ አገኘሁ ። ይሀንን እንብቤ የሽንት ቴራፒ ጀመርኩ ። ነገር ግን
በቸልተኝነቱ የተነሳ ፣ ደንቡን አጥብቄ አላከበርኩም ። በዘፈል ልብ
የሽንት ቴራፒ ለብዙ ወራት አድርጌ እንኳ ፣ አስከፊው በሽታዬ ለጠፋ
ምንም አልቀረውም ።” ሚስተር ፓቴል ከዚህ ውጤት በኋላ የሽንት
ቴራፒ ቀንደኛ አስተጋቢ ሆነ ። በሱ አነሳሽነት በርካታ የቤተሰቡ አባ
ላትና ጓደኞቹ ስኬታማ በሆነ መንገድ ህመማቸውን አስወግደዋል ።
የተወሰኑ ምሳሌዎችን ለመጥቀስ ያህል ፣ ባለቤቱ ከቆየቦት የስኳር በሽ
ታና የፊንጢጣ ድማት (ፓይልስ) ድናለች ። ጓደኛው በሽንት ቧንቧው
አካባቢ ይቆጠቁጠው ነበርና የሽንት ቴራፒን ላአጭር ጊዜም ቢሆን
በመጠቀሙ ሙሉ በሙሉ ጠፍቶለታል ። ዶክተር የሆነው ወንድሙ
በስኳር በሽታ ፣ ልብ ድካምና ሽልቋ (የአሉንጫ አስም) ይሰቃይ ነበር ።
ከብዙ ማመንታት በኋላ የሽንት ቴራፒን ለመሞከር ተስማምቶ ከህ
መሙ ድኗል ።

የሽንት ቴራፒን ለረዥም ጊዜ አጥብቆ በመከታተል “ሊዮኮደ
ርማ”ን ማዳን ይቻላል ። እኔ ራሴ አንዳንድ ህመምተኞች ላይ ሞክሬ
ዋለሁ ፣ አንዱ ብቻ ነው ስኬታማ የሆነው ። ይሽውም የአንዲት የአሥራ
ስድስት ዓመት ልጃገረድ ታሪክ ነው ። በጀርባዋ ላይ አንድ ነጭ ነጥብ
ነበር ። የሁለት ወር ዕድሜ ሲኖረው ፣ አንድ ኢንች “ዲያሜትር” አለው ።
ልጅቷና ወላጆቿ በጣም ከመጨነቃቸው የተነሳ ማንኛውንም የሚያስ
ቸግር የህክምና ሥርዓት ለመከተል ዝግጁ ነበሩ ። ለወላጆቿ የነገርኳ
ቸው ፣ ልጃቸው በሽንትና በውሃ ብቻ ለሶስት ቀን እንድትጸምና ቢያ
ንስ ለአሥራ አምስት ቀናት ገላዋን በሽንት እንድትቀባ ነበር ። በህ
ክምናዋ ወቅት ምንም ዓይነት ቅመማ ቅመምና ተፈጥሯዊ ያልሆነ ምግብ
እንዳትወስድ ምክር አግኝታለች ። ልጅቷና ወላጆቿ የተሰጣቸውን መመ
ሪያ የሃይማኖት ያህል መከተላቸውን በማስታወሻዬ ሳሰፍር በጣም
ተደስቻለሁ ። ከአምሥት ቀናት ህክምና በኋላ ፣ ነጩ ነጥብ ቀለሙን መቀ

Scanned with CamScanner

የር ጀመረ ። በሚቀጥለው አምስት ቀናት ሞራሽ ጠፋ ። ከዚህ በ
ጨማሪ ህክምናው እንደገና ለአምሥት ቀናት ቀጠለ ። በውጤቱ
በልጅቷ ላይ የወጣው ነጭ ነጥብ ብቻ አይደለም የጠፋው ፣ ቆዳ
በጣም ግልጽና አንፀባራቂ ሆነ ።

በሌሎች ሰዎች ላይ የታየው ደግሞ ፣ እነዚህ ነጠብጣቦች ረጅም
ዕድሜ ያላቸው በብዙ የሰውነታቸው ክፍሎች ላይ የወጡ ነበሩ ። ከዚህ
ሌላ ሀመምተኞቹ አስፈላጊ በሆነው ትዕግስትና እምነት በሽታው
የሚጠይቀውን ረዘም ያለ ጊዜ በመጠበቅ ፣ ሙሉ ሥነ ሥርዓቱን እጅግ
አጥብቀው መከታተል አልቻሉም ። በጣም የቆዩ በሽታዎች አንኳ
ቢሆኑ ፣ ህክምናውን በወጥ በመከታተል ማዳን እንደሚቻል አምናለሁ ።
ሽሪ ራጂብሐይ ከግል ገጠመኙ አንድ ተመሳሳይ ታሪክ ገልጿል ።
ይህም የሽንት ቴራፒን ኃይል ለማሳየት ጠቃሚ ምሳሌ ነው ።

የሠላሳ ሁለት ዓመቱ ሽሪ ራንጂትሐይ ፓሪክ ፡ ላለፉት አሥራ
አምስት ዓመታት ነጭ ነጠብጣቦች በሙሉ ገላው ላይ ወጥተውበት
ነበር ። ወጉ እንኳ ሳይቀር በ"ሊዮኮደርማ" ምክንያት ነጥቷል ።
ራንጂትሐይ ፣ ቅዱሳን ፍለጋ ሲንገዝ ፡ ስለ ዮጋና ሌሎች መንፈሳዊ
ጉዳዮች ይጠይቃቸው ነበር ። በዚህ መሀል የዮጋ ፍላጎት አደረበት
እና "ሐት ዮጋ ፕራዲፕካ"ን አነበበ ። በዚህ መጽሐፍ ውስጥ "ሺቫ
ምቡ ካልፓ" ከ"አምራኡሊ ሙድራ" ጋር በመገናዘብ ተጠቅሷል ።
ከብዙ ጥረት በኋላ "ሺቫምቡ ካልፓ" ን አግኝቶታል ። በመጽሐፉ
ውስጥ የተገለጸውን አያሌ የሽንት ቴራፒ ቀመር በራሱ ላይ ሞክሯል ።
ሽንት በአፍንጫ ቀዳዳው በመጠጣት (ወደ ውስጥ በማስገባት) የማ
የት ችሎታውን አጐልብቷል ። ሆኖም ከፍተኛው ስኬታማ ውጤቱ
ከ"ሊዮኮደርማ" በሽታ መዳኑ ነው ። ይኸውም ቀጥሎ ቀርቧል ።

ተገቢውን መንገድ ተከትሎ ሽንት መጠጣትና መቀባት ሲጀምር ፣
የ"ሊዮኮደርማ" በሽታው ደረጃ በደረጃ ምልክት አሳየ ። ነጫጮቹ ነጠብ
ጣቦች በመጠን አነሱ ፣ ሚሸሹ ። ዝማ እያለም ከገላው ብዙ ክፍሎች
ጠፉ ። በእናቱ ላይ የወጡት ነጠብጣቦች በመጥፋት ፣ ጸጉሩ ወደ ጥቁር
ነቱ ተመለሰ ። ፊቱ ፣ አንገቱ ፣ ሆዱ እና ዳሌው ነጠብጣቦች አልባ
ሆነው ፣ ቆዳው ተፈጥሯዊ ቀለሙን ያዘ ።

ራጂብሐይ ፣ ባለታሪኩን ከህክምናው በኋላ ሲያየው ሊያውቀው
አልቻለም ። ወጣቱ የ"አርቪንዳ አሽራማ" መነኩሴ በመሆን ፣ ጥቁር
ፀጉሩና የተንገርገገው ጢሙ ባድናቆት የሚታይ ሆነለት ።
ራጂብሐይ እጅግ ተገረመ ። ታሪኩን ካዳመጠ በኋላ፣ በሽንት "ማጂካዊ"
ኃይል ፍጹም አመነ ።

ራጂብሐይ ወጣቱን ሽሪ ራንጂትሐይ በተመለከተው ጊዜ ፣
ገቢት ነጭ ነጠብጣቦች በእጅና እግሩ ዳርቻዎች ላይ ቀርተው ነበር።
ሆኖም ግን ፣ ከተወሰነ ጊዜ በኋላ እነዚህም እንደሚጠፉ ራንጂትሐይ
እምነት ነበረው ።

ከላይ የቀረበው ታሪክ የሚያሳየው ፣ ደንቦች በከፍተኛ ጥንቃቄ
ከተከበሩና ሕይወት በራሱ በተፈጥሯዊ መንገድ ከተመራ በሽንት ቴራፒ
አስገራሚ ነገር ማከናወን መቻሉን ነው ።

በመቀጠል በሽንት ቴራፒ አማካይነት ከሥጋ ደዌ የዳነ ሰው
ታሪክ አቀርባለሁ ። የሥጋ ደዌን በዘመናዊ ህክምና ለማዳን የሚያስ
ቸገር በሽታ ነው ። በሕንድ በቀላሉ ከሥጋ ደዌ የዳነ ሰው አይገኝም ።
መንግሥት ይህን ደዌ ለማጥፋት የሚቻለውን ሁሉ እያደረገ ነው ።
ሆኖም የችግሩ መጠን እጅግ የሰፋ ነው ። እርምስትሮንግ "የሕይወት
ውሃ" በተሰኘ መጽሐፉ እንዳመለከተው በሙያው በቆየበት ወቅት
የሥጋ ደዌን የማዳን ዕድል አለማግኘቱን ጠቅሷል ። ለዚህም ምክን
ያቱ ፣ በመላው እንግሊዝ ለማለት ይቻላል በሽታው ጠፍቶ ነበር ።
እኔም የሥጋ ደዌ ህመምተኛ በማግኘት የሽንት ቴራፒ ሙከራ ለማ
ድረግ ዕድል አላጋጠመኝም ። ሆኖም ፣ ከሽንት ቴራፒ ከፍተኛ ጠቀሜታ
ያገኘን የሥጋ ደዌ ህመምተኛ ታሪክ ራጂብሐይ አብራርቷል ። ሌላው
ስራጂብሐይ የትነገረውና በካቪራጅ ራምስዋሩፕ ካዮሺክ መመሪያ
መሠረት ሙሉ በሙሉ በሽንት ቴራፒ የዳነው ህመምተኛ ታሪክ
እጅግ ተዓምረኛ ነው ። ገለጻው ይቀጥላል ።

ከዕለታት አንድ ቀን ምሽት ካቪራጅ በግሩ በመሄድ ላይ እን
ዳለ አንድ ሰው ያገኛል ። በሥጋ ደዌ የሚሠቃይ ሰው ነበር ። ኪሀራ
ይባላል ። ሰውየው ፣ ካቪራጅ እንዲያከመው አለቀሰበት ። ካቪራጅም
ካባበለው በኋላ ፣ ህመምተኛው ኬሀራ የሚነገረውን ምክር ሳያዛንፍ

Scanned with CamScanner

የሚከተል ከሆነ በሽታውን ማከም እንደሚቻል ገለጸለች ። ከ
ለመዳን ሲል ማናቸውንም ለማድረግ ተስማማ ።

ካቪራጅ የሰጠው ምክር ፣ ኬሀራ ሽንቱን በሙሉ እንዲጠ
ገላውን በሽንት እንዲቀባ ነበር ። ለሶስት ሳምንታት ህክምናውን
ከታተለ በኋላ ፣ የኬሀራ ገላ የሚገማ ፈሳሽ መቋጠር ጀመረ ። ህ
ናውን ለማቆም እስኪመኝ ድረስ ፣ ሁኔታው አደገኛ ደረጃ ላይ ደረ
ከብዙ ምክክር በኋላ ፣ ህክምናውን ለመቀጠል ተስማማ ። ካቪራጅ
በየቀኑ ወደሱ በመሄድ አበረታታው ። አንድ ቀን ኬሀራ ኃይ
ትኩሳት ይዞት ሌሊቱን ሙሉ ሰላም አጥቶ አደረ ። በማግስቱ ጠ
ቱማር ተፈጠረ ። የኬሀራ ገላ ልክ እባብ ቆዳውን ሽልቅቆ እንደ
ይረወ ተቀረፈ ። በላም እበተ ኩበት አመድ ላይ እንዲንጋለል ተደረ
ጭልጥ ያለ እንቅልፍ ወሰደው ። ከገላው የሚመነጨውን ፈሳሽ እ
መጠው ሲባል አመዱ አራት ጊዜ በዚያ ምሽት ተቀየረ ። ከሁ
ቀናት በኋላ ህመምተኛው ነቃ ። የላም ወተት ከማር ጋር ተሰጠ
ገላው በጨርቅ ተጠረገ ። ቀጥሎ በሽራ አልጋ ላይ ተኛ ። ህመምተኛ
ምንም የስታይ መንፈስ ሳይሰማው ደህና ሆነ ። ለጥቂት ቀናት ሽ
መጠጣት ቀጥሎ ፣ ሙሉ በሙሉ ዳነ ።

የዓይን ፣ ጀሮ ፣ የአፍንጫና የጥርስ በሽታዎች

ዓይንን በቀን ሶስት ጊዜ በሽንት ማጠብ ፣ ብሩህና ጤናማ ያደ
ገዋል ። የማየት ችሎታው በጣም ከመጐልበቱ የተነሳ ባብዛኛው መ
ጽር ማድረግ አስፈላጊ አይሆንም ። እኔ ራሴ ይህን ሞክሬዋለሁ
በ1965 ቁጥሩ ''ኔጋቲቭ'' ሁለት ተኩል የሆነ መነጽር እጠቀም
ነበር ። ለሁለት ወራት ያህል ዓይኔን በሽንት ስታጠብ ፣ ቁጥሩ ወ
''ኔጋቲቭ '' አንድ ተኩል ዝቅ ብሏል ። ህክምናውን በመቀጠሌ ቁጥ
ይበልጥ ዝቅ በማለት ወደ አንድ ወርዷል ።

መነጽር ማድረግ እስከ መጨረሻው ለመተው የሚፈልጉ ሰዎች
ዓይናቸውን በሽንት ከመታጠብ ሌላ የተወሰነውን በአፍንጫ

ቀዳዳ ቢያስገቡ መልካም ነው ። ይህ በዮጋ ትምህርት ''ሙትራ
ት'' በመባል ይታወቃል ። በጣም ቀላል ነው ፤ ልጆችም ሊማሩት
ይችላሉ ። ከላይ ስለ ''ሊዮኮደርማ'' ታሪኩን የተረከነው ሽሪ ራንጂትሐይ
ሥት ወር ጊዜ ውስጥ መነጽር ሳያስፈልገው ቀርቷል ። ቀደም
የመነጽሩ ቁጥር ''ኔጋቲቭ '' ሁለት ተኩል ነበር ።

የዓይን ትራኮማ ኃይለኛ በሽታ ነው ። በተለምዶው ህክምና ማከ
በጣም አስቸጋሪ ነው ። ሆኖም ግን እዚህም ቢሆን የሽንት ቴራፒ
በስራሚ ነገር ይሠራል ። ከጥቂት ዓመታት በፊት በዴልሂ በተለይ
ትምህርት ቤት ሕፃናት ዘንድ ትራኮማ ተስፋፍቶ ነበር ። በጣም
ቂት ለሆኑ ሕፃናት ፤ በቀን ሶስቴ ዓይናቸውን በሽንት እንዲያጥቡ
ክርኢቸው ። በዚህ ህክምና የዳኑ ቢያንስ የሁለት ህመምተኞች ጉዳይ
አውቃለሁ ። ዓይናቸው ባበጠበትና እንደ በርበሬ በቀላበት ጊዜ እንኳ
ህክምናውን ለመቀጠል ድፍረት ነበራቸው ። ይህም በሽንት ቴራፒ
ቂት እየተደጋገመ ያጋጥማል ። የተጠራቀመው መርዝ ከሰውነት በሚ
ጣበት ጊዜ ሁኔታው አደገኛ ሆኖ ስለሚታይ ብዙ ሰዎች ህክምና
ን ለመቀጠል ልብ ያጣሉ ።

በዓይን ላይ የሽንት ጠብታ ማድረግና በሽንት ማጠብ የተለያዩ
ሂሜ ያላቸውን አያሌ የዓይን በሽታዎች ያድናል ። የሽንት ቴራፒን
ልዩ የሚያደርገው ጠባይ ምንም የጤና ምርመራ አለማስፈለጉ ነው ።
ለምንም ዓይነት በሽታ ይህ ህክምና ውጤት ያሳያል ። ምክንያቱም
ያንዳንዱ ህመምተኛ ሽንት ለየት ብሎ ለሚሰማው ስሜት ተስማሚ
መሆን ስለሚዘጋጅ ነው ።

የጆሮ መግል በሕፃናት ላይ አዘውትሮ የሚደርስ ዕክል ነው ።
ርግጥ በዕድሜ የገፉ ሰዎች እንደሚገጥማቸው ይታወቃል ። ይህም
ማይቃል ሥቃይ በጆሮ ውስጥ ያደርሳል ። አፍንጫ የሚበጥስ ሽታ
ጆሮ ይነሳል ። በዚህ አጋጣሚ ዶክተሮች ባብዛኛው የሚሰጡት
ክር ፤ ቀዶ ጥገና ማድረግ ነው ። የሽንት ቴራፒ ለጆሮ መታወክ የማ
ያወላውል ውጤት ማምጣቱ ተረጋግጧል ። በርግጥ በሽንት ቴራፒ የማ
ሽር በሽታ የለም ። ደጋግመን ብንናገረውም ፤ አሁንም አሁንም ማው
ሳት ይኖርብናል ። ይህ ጉራ መቸርቸር አይደለም ፤ ዕውነት ነው ።

Scanned with CamScanner

እንድ ቀን ባልና ሚስት 7 ዓመት የሞላው ሕፃን ልጃቸውን ይዘ
ወደኔ መጡ ። ሕፃኑ ላለፉት 11 ወራት በጆሮ መግል ሲሰቃይ ቆይቷ
በርካታ የ"አዩርቬድ" እና የ "አሎፓቲ" ጠብታዎችንና ሌሎች መ
ሐኒቶችን ቢሞክሩም ውጤት አላገኙም ። የነዚህ መድሐኒቶች ውጤ
ጊዜያዊ ነበር ። ባልና ሚስቱ ችግራቸውን ካዋየኝ በኋላ ፣
እንድረዳቸው ጠየቁኝ ። እኔም ፤ እነሱ የሞከሩት መድሐኒት እንዳለኝ
እንደገና ቢጠቀሙበት ፋይዳ ቢስ መሆኑን ነገርኳቸው ። ይሁን እን
ይህን በሽታ ለዘለቄታው ለማስወገድ ከፈለጉ በራሳቸው ውሳ
እንኳ ቢሆን ሊሰሙት የማይፈልጉትን ሥርነቀል እርምጃ መውሰ
አለባቸው ። የልጃቸውን ጆሮ በቀን አራት ጊዜ በሽንት እንዲያጥቡት
ልጁም በየቀኑ ጠዋት ጠዋት አንድ "አውንስ" ሽንት እንዲጠጣ እ
ዲያደርጉ ነገርኳቸው ። ጆሮውን በሽንት ለማጠብ ወዲያ
ሽንቱን እንዲጠጣ ማስፈለጉ አላሳመናቸውም ። በዚህ ረገድ ተጠራጣ
ሆነዋል ። ነገር ግን ምክሬን ቃል በቃል ካልተከተሉ ፤ ለልጁ መዳን ዋ
ትና ስመስጠት እንደማልችል ነገርኳቸው ። ከተወሰነ ማቅማማት በኋላ
ለመሞከር ተስማሙ ። ከሶስት ቀናት በኋላ ውጤቱ የሚያበረታታ ሆነ
እንዲያውም እነሱ ራሳቸው በህክምናው አስተማማኝነት እርግጠኛ መ
ናቸውን ሊነግሩኝ መጡ ። ከአሥራ አምስት ቀን በኋላ ልጁ ጤና
ሆነ ። ሽንት መጠጣቱን ቢያቆምም ፤ ሽንት መቀባቱን ለጥቂት ተ
ማሪ ቀናት ቀጠለ ። አሁን ልጁ 15 ዓመት ሆኖታል ። ይህ ዕክል ዳግ
አላጋጠመውም ። መላው ቤተሰብ በሽንት ቴራፒ ኃይል ዕምነት አ
ረበት ። በነዚህ ዓመታት አያሌ ጠቀሜታ ሊያገኙበት ችለዋል ። ይ
ታሪክ ፤ በቀደምትነት ከገጠሙኝ አስገራሚ ታሪኮች አንዱ ሲሆን
በጣም እንድበረታታ አርጎኛል ። ራጂብሐይ በተጨማሪ የመስማ
ችሎታ ዳግም የተመለሰለትን ሰው ታሪክ አስረድቷል ። ስለእንደዚህ ዓ
ነት ጉዳይ የመጀመሪያ ደረጃ መረጃ ባይኖረኝም ፤ የሽንት ቴራፒ ያል
ተሰሙ አስደናቂ ነገሮች እንደሚፈጽም እርግጠኛ ነኝ ።

የሸልቋ (የአፍንጫ አስም "ሳይነስ") ህመምተኛ ለራጂብሐይ የነገ
ረውን ፍሬያማ ታሪክ ቀጥሎ ዘግበናል ። ህመምተኛው ሽሪ ኬ.ቢ.ፓቴል
መንፈላዊ ሰው ነው። ገጠመኙን በሚተርክበት ወቅት ዕድሜው 58 ነበር
ከስድስት ዓመት በፊት በአፍንጫው አካባቢ የሚቆጠቁጥ ስሜት ይሰ

ሳው ነበር ። ክፉኛ የሚሸት ውሃማ ፈሳሽ ከአፍንጫው መውጣት
ያሪ ። አንዳንድ ጊዜም ከደም ጋር ይደባለቃል ። የአፍንጫውን
ከል አልቻለውም ። በሆስፒታል ለሶስትና አራት ጊዜ በመመላለስ
ሀመና ቢወስድም መታወኩ አልቀነሰም ። በድጋሚ በአፍንጫ
በኦፕሊስቱ ዶ/ር ባላጌ ቢታከምም ሁኔታው አልተሻሻለም ።
ለምንት ወራት ምንም ፋታ ሳያገኝ ተሰቃየ ። መልካሙን የሚመ
ሽሪ ጂቲንድራ ሬይ አንድ ቀን "ማናቫ-ሙትራ" የተባለ መጽ
ሰጠው ። ካነበበው በኋላ ፤ በየቀኑ የማለዳውን የመጀመሪያ ሽንት
በአፍንጫው ሁለቱም ቀዳዳዎች መሳብ ጀመረ ። ይህንኑ ልምምድ
ለሰባት ወራት ቀጠለ ። በውጤቱም ሸልቋ (የአፍንጫ አስም)
ሙሉን አስወግዶ ነፃ ሆነ ።

"ሙትራ - ኔቲ" ማለት ሽንትን በአፍንጫ ቀዳዳዎች መሳብ ፣
ለአፍንጫ መድማት እጅግ ጠቃሚ መድህን ነው ። በተጨማሪ የማ
ት ችሎታን ያገለብታል ። አንድ የአፍንጫ መቆጥቆጥና መድማት
ያስቸገረው ህመምተኛ የ "አሎፓቲ" (ዘመናዊ ህክምና) መድሐኒት
ጀመረ ። በመሐሉ ፤ አልፎ አልፎ "ሙትራ-ኔቲ" ን ለአንድ ሁለት ቀን
ሲሞክር ዕውክታው ቀነሰለት ። ይህኔ ልምዱን ችላ በማለት ሲያቋርጥ
ከሁለት ወራት በኋላ ድጋሚ መድማት አጋጠመው ። እንደገና ለሁለ
ትና ለሶስት ቀናት ያህል ሽንት ባፍንጫው ሲምግ መድማቱ ዝግ
አለለትና ተወው ። ይህንኑ በአጭር የጊዜ ርቀት ማለት በስድስት ወራት
ውስጥ ሶስቴ ደጋገመው ። ይሁን እንጂ ፤ ደንቡን ሳይጠብቅ ያዝ ለቀቅ
እያረገ የሽንት ቴራፒን ተከታትሎ እንኳ ፤ ዕክሉ ጠፍቶለት ይሸው
አሁን ነፃ ሆኗል ።

ሽንት በጥርስና በሌሎች አፍአዊ (ውጫዊ) ዕክል ላይ ውጤታማ
ነው ። ይህንኑ እያሌ ጊዜያት አረጋግጫለሁ ። ለማንኛውም የጥርስ
መጠዝጠዝ ፤ አንድ ሰው ሽንት ወስዶ ለሁለትና ሶስት ደቂቃዎች ያህል
ይጉመጥመጠው ። ይህም አምሥቴና ስድስቴ መደጋገም አለበት ።
መጠዝጠዙ ይቀንሳል ። ቀጥሎም ጥጥ በሽንት በማርጠብ በሚያሰቃ
የው ጥርሱ ላይ ማፈን ነው ። በጥርስ ህመም ጊዜ ከሶስት እስከ ሰባት
ቀን የከረመ ሽንት መጠቀም በጣም ውጤታማ መሆኑን ተገንዝቤ
አለሁ ።

Scanned with CamScanner

አንድ ሰው በራሱ ላይ ካልሞከረው በቀር ፤ የሽንትን ፈውስ
ልነት ለማመን ይቸግረዋል ። አንድ ጊዜ ከባለቤቱ ጋር በባቡር እን
ነበር ። ረሻም የምሽት ጉዞ ላይ ነን ። ሌሊቱ ሲጋመስ ፤ ጥርሷን ከ
ያማት ጀመር ። ጥቂት የአስፕሪን እንክብሎች ብሰጣትም አልሠራ
ቀጥዬ ፤ ወደ ሽንት ቤት እንድትሄድና ሽንት በአፏ ይዛ ጥርሷን ለጥ
ደቂቃዎች እንድታጥበው ነገርኳት ። ሀሳቤን አልወደደችውም ። መ
ጠዙ ተባባሰባት ። ምንም አማራጭ አልተገኘም ። በመጨረሻ ሞ
ችው። ልክ በ "ማጂክ" የተፈጸመ ነገር ይመስል ፤ ስታይዋ በኖ ጠፋ

ይህ ብቸኛ አጋጣሚ አይደለም ። እኔም ብዙ ጊዜ ምክሬዋለሁ
ለገላ መቀቢያ እያልኩ ፤ ሽንት በጠርሙስ አጠራቅማለሁ (በርግጥ ለግ
መጠቀሚያ እንዲሆን ነው)። አንድ ጊዜ ከዘመዶቼ አንዱ ፤ በከፍተኛ
የጥርስ ህመም እየተሰቃየ ወደ 'ኔ መጣ ። በመንጋጋ ጥርሱ ላይ ያለ
ጎታ (ክቪቲ) ማበጡ ነው የመጠዝጠዙ መነሻ የሆነው ። ጥ
አወጣሁና ከጠርሙሱ ሽንት ጠብ እያረኩ አረጠብኩና በጎታው ላ
አጀልኩት ። በደቂቃ መጠዝጠዙ ቀነሰለት ።

በድድ መቁሰል እና ጥርስ መነቀል ጊዜ ፤ ሽንት አንዴ መጉመ
መጥ ብቻ በቂ አይደለም ። በቀን ውስጥ እየደጋገሙ መጉመጥመጥ
ይህንኑ ቢያንስ ለሁለት ወራት አለማቋረጥ ይገባል ። በማለዳ የተወሰ
ሽንት መጠጣት ፤ የመዳንና የመሻልን ሁኔታ በጣም ያፋጥነዋል ። ከዚ
በተጨማሪ ፤ ህመምተኛው ሻይ ፤ ጣፋጭና ሌላ ምግብ ከመውሰድ
መቆጠብ አለበት ። ቀለል ያለ ተፈጥሯዊ ምግብና ፍራፍሬ ፤ የሰውነት
ብቃት ለመጠበቅና ከመርዝ ነፃ ለማድረግ ይችላል ።

አንድ ጊዜ ጥርሱ የወለቀበትን ወጣት ስመክረው አፉን በሽንት እንዲ
ጉመጠመጥ ነገርኩት ። እሱም በምክሬ ሠራበት ። ከአሥራ አምሥት
ቀን በኋላ ሳገኘው ፤ ባጋጠመው ውጤት መከፋት የሚታይበት መስሏል ።
ምንም መሻሻል አላየሁም የሚል ሀሳብ ነበረውና የሽንት ቴራፒ
ለማቋረጥ አሰበ ። ደግሜ ስለ ሁኔታው ስጠይቀው ፤ ቢያንስ በቀን አራቴ
ትኩስ ሻይ እንደሚጠጣ ተረዳሁ ። ትኩሱ ሻይ ድዱንና ምላሱን ስላ
ቃጠለው ፤ ቀላል ያልሆነ ቁስል ታየበት ። በዚህ አድራጎቱ እንዴት
ለመታከም ተስፋ እንደሚያደርግ ጠየቅኩት ። እሱም መጠጣት የለመ
ደውን ሻይ ማቋረጥ እንደሚያውከው አስረዳኝ ። ነገር ግን ፤ መጠኑን
ለመቀነስና በትኩሱ ከመውሰድ ለመገታት ቃል ገባ ። ከወር ገደማ በኋላ

ደገና አገኘሁት ። በዚህ ጊዜ ተሽሎት ነበርና ተደስቷል ። ሻይ
ጠጣቱን ለማቆምና የሕይወት ውሃን ጥቅም ለማግኘት እያቀደ ነበር ።

ሌላው የሠላሳ ዓመት ወጣት በድድ መቁሰል ሳቢያ ፤ የታች
የፊት ጥርሶቹ በጣም ላልተዋል ። የጥርስ ሐኪሞች ፤ ጥር
ን እንዲያስወልቅ አሳሰቡት ። ሆኖም በኔ ምክር መሠረት የሽንት
ሩን ሞከረ ። ታዲያ ይህ ወጣት ጥልቅ ፍላጐትና ቆራጥነት ነበረው ። የሰ
ሁትን መመሪያ ቃል በቃል ተቀበለ ። በሁለት ወር ጊዜ ውስጥ ጥር
ተመልሰው ጠንካራ ሲሆኑ ፤ ድዱም ጤናማ ሆነ ። አሁን እንኳ
ካለፉ ከአራት ዓመት በኋላ ውጫዊ ጤንነቱ የተጠበቀ ነው ።
ዱ የሚወጣው ኃይለኛ ፈሳሽ የለም ። የላሉ ጥርሶቹም የሉም ።
ም ወጣቱ ሻይ ...ወዘተ አይወስድም ። የሕይወትን ምስጢር ማለት
ፈጥሯዊ ምግብና ተፈጥሯዊ ኑሮ መሆኑን ተረድቷል ።

ርድ ፤ ግልና እስም

በቅድሚያ በቀኪ የተያዘ የዘጠኝ ወር ሕፃን ልጅ ሁኔታ እገል
ለሁ ። የዚህ በሽታ ተገቢ ፈውስ በ "አሎፓቲ" (ዘመናዊ) ህክምና
ስጥ የለም ። ቀኪ ከ90 እስከ 120 ቀናት ድረስ ያይልና ፤ ከዚያ
ስለ ይላል ። ታዲያ በዚህ ወቅት ያለው ግል ልብ የሚያፈርስና
ረቅ ነው ። ቀኪው ሲከፋበት የሕፃኑ ፊት ይቀላል ፤ ባለማቋረጥ
መላሉ የተነሳ ያስታውካል ። ስለዚህ ሁኔታውን ማየት ይዘገንናል ።
አብዛኛውን ጊዜ ፤ ዶክተሮች ይህን የሚያስታግሥ መድሐኒትና ቱኒካ
ያዛሉ ።

ከላይ የተጠቀሰው ሕፃን ወደኔ ሲቀርብ ፤ ለወር ያህል ተስቃይቶ
ነበር ። ግሉ ከፍቶበታል ። የተለመደውን መድሐኒት ከማዘዝ ይልቅ ፤
በሽንት ይሞክሩ እንደሆን ወላጆቹን ጠየቅኳቸው ። እናትና አባቱ
ስለ ሽንት ቴራፒ ስኪታማነት ከዚህ ቀደም ገጠመኝ ነበራቸው ። ስለ
ዚህ ወዲያው ዝግጁነታቸውን ገልጸው ተስማሙ ። የነሡ ፍራቻ የነበ
ረው ግን በሽንት ህክምናው የተነሳ ሌላ የማያስፈልግ ተቀጥላ ባሕርይ
እንዳይከሰት ብቻ ነበር ። ይሁን እንጂ ፤ ለሕፃኑ የራሱን ሽንት ይሰጡት
ጀመር ። በተጨማሪ ደረቱንና አንገቱን በሽንት ቀቡት ። ውጤቱ ያማረ
ሆነ ። ልጁ በአሥር ቀናት ውስጥ ዳነ ። ይህን ዓይነት ምክር ለነዚህ

Scanned with CamScanner

ባልና ሚስት ልሰጥ ያስቻለኝ በራጂብሐይ መጽሐፍ ውስጥ ተመሣሣ
ሁኔታ ተጠቅሶ ስለነበር ነው ።

በመከላከያ ሚኒስቴር ውስጥ መኮንን የሆነው ሚስተር ኤ.ኬ.
ሲንግ ፣ አንድ ጊዜ አሥራ ስምንት ዓመት የሆነውን ልጁን - አ
ይዞ ወደኔ መጣ ። አኒል በ "አሲኖፊሊያ" ተሕዋስያን ተይዞል ። በዚ
በሽታው የተነሳ በደሙ ውስጥ ያለው ቀይ የደም ሴል ሲቀንስ ፣ ነ
የደም ሴል ተበራክቷል ። በመሆኑም በሰውነቱ ውስጥ "ፍሌገም" ተ
ዝቷል ። ብርድ ፣ ሣልና የምግብ ፍላጐት ማጣት የሀመሙ ስሜቶች ነበ
መተንፈስ ያስቸግረዋል ። በአስም የሚሰቃይ ይመስለዋል ።

በ"አሲኖፊሊያ" የተለከፈ ሰው ብዙ ቢበላ ፣ አብዛኛው ወ
"ፍሌገም" ስለሚለወጥ አትሙ ደካማ ነው ።

አኒል ቁመቱ ለግላጋ ቢሆንም ክሳትና ደካማነት ይታይበታል
እባትየው ሁሉንም ዓይነት የ"አሎፓቲ" ፣ "የአዩርቬድ"እና የ"ሆሞ
ፓቲ" ህክምና በልጁ ላይ ቢያስደርግም ውጤት አላገኘም ። ሽንት
እንዲሞክር አሳመንኩት ። ሚስተር ኤ.ኬ.ሲንግ ያነበበና ስለ ሽንት
ቴራፒ የሰማ ነበር ። እሱም ልጁም ሙከራውን ለማድረግ ተስማሙ ።
እንዲጾም ነገርኩት ፣ ነገር ግን ከባድ ሆነበትና አልችልም አለ ።
አኒል ከግለዳ ሽንቱ የመጀመሪያውን በባዶ ሆዱ መጠጣት አለበት
የሚል ሀሳብ አቀረብኩ ። አኒልም ይህንኑ በሚገባ አጥብቆ ፈፀመ ።
ዛሬ ጤናማና የፈረጠመ የ21 ዓመት ወጣት ሆኗል ። ባለፋት ሶስት
ዓመታት ምንም ዓይነት የብርድና የሣል ችግር አላጋጠመውም ።

የሚቀጥለው ደግሞ አሥራ ሁለት ዓመት የቆየ አስም ሀመምተኛ
ታሪክ ነው ። ሀመምተኛዋ የሽሪ ራጂብሐይ ልጅ ሚስት ነች ። ራጂ
ብሐይ ፣ በመጽሐፉ ውስጥ ዝርዝሩን እንደሚከተለው አብራርቶታል ።

"ላለፉት አሥራ ሁለት ዓመታት በአስም በሽታ ትሰቃያለች ።
የክረምቱ ወቅት ገና እንደገባ ፣ ደመናዎች በሰማይ ላይ ሲንጠለ
ጠሉ ሁኔታዋ እጅግ አሳሳኝ ይሆናል ። በዝናብና በክረምት ወቅት ስት
ለታይ የሞንቱታን ሁኔታ በዝምታ ማየት አላስቻለንም ። ቤተሰቡ
በሙሉ በፈረቃ ያስታምማት ነበር ። እንዳንደ ስታዛጋና መተንፈስ ሲያ
ቅታት ሰቆቃዋ መጠን ያልፋል ። የተለያዩ መድሐኒቶች ወሰደች ።
በአሥር የሚቆጠሩ 'ኢፈድሪኔ' እና ሌሎችንም መርፌዎች ተወጋች ፣

የተለያየ ስያሜ ያላቸው እንክብሎች ተሰጣት ፣ በተጨማሪ ለቁጥር የበዙ
የቶኒክሹሮፕ ጠርሙሶች ባዷቸውን ቀሩ ። ለአንድ ዓመት ተኩል የ"ሆ
ሞፓቲ" ህክምና ሞከረች ። በ 'አዩርቬድ' የሕክምና ሥርዓትም
ቢታይ ሁኔታዋ ፣ መሻሻል አላሳየም ።

"ባለፈው ግንቦት ወይ ቦምቤ ሄደች ። እዚያ በበጋው አጋማሽ
አየሩ እርጥበት ያዘለ በመሆኑ ፣ የአስም ስሜት ተቀስቅሰባት ። ወደ አህ
ሚዳባድ ሰኔ 7 ቀን 1958 ተመልሳ መጣች ። በዚያ ወቅት የአህሚዳባድ
መቀት 111-112 ዲግሪ ፋራናይት ነበር ። በዚህ ሞቃት አየር ውስጥ
እንኳ ፣ የማይቻል አስም ተነሳባት ። ሰኔ 9 ፍጹም እርፈት አጣች ።
አንድ ሀሳብ አገኘሁ ። ልጇን ሻሺካንት ጠራሁትና ያረጅን በሽንት
እንዲቀባ እዘዝኩት ። ላንድ ለግማሽ ሰዓት ያህል ከተቀባች በኋላ ስታዩ
ቀነስ አለላት ። ወዲያውኑ እዚያው የወሰንኩት ከሰኔ 10 ጀምሮ
የሽንት ቴራፒ መጀመር እንዳለባት ነው ። የሽንት ቴራፒ ህክምና
በማከናውንበት ወቅት ሁሉ እኔን እንድትመለከት በማድረግ ስለ ሽንት
ያደረባትን ጥላቻ ለማስወገድ ተቻለ ። ከሰኔ 10 አንስቶ ህክምናዋ ተካ
ሄደ ። ከዚያ በኋላ ያስተዋልኩትን ጠቃሚ ነጥቦች ማመልከት እፈል
ጋለሁ ። የህመምተኛን ገላ በሽንት የሚያብሰው (የሚቀባው) ሰው ፣
ህመምተኛውን የሚወድ መሆን አለበት ። ለዚህ ተብሎ የሚቀጠሩ
ወራቶኞች እምብዛም ፍላጐት አይኖራቸውም ። ስለዚህ ሻሺካንት ጊዜ
ፈልጎ ሚስቱን እንዲያስታምም ነገርኩት ። እሱም ተስማማ ።

"ኩሙድ ቤሔን (ህመምተኛዋ) ሽንት ለመውሰድ ተቃውሞ አል
ነበራትም ። ስለዚህ ፣ ከሰኔ 10 ጠዋት ጀምሮ ሽንት በየዕለቱ መጠጣት
ጀመረች ። ከሰኔ 14 አንስቶ መጾም ያዘች ። ቀደም ብዬ ፣ ለምን ያህል
ቀናት መጾም እንደሚገባት አላወቅሁም ነበር ። ሆኖም ተፈጥሮ ራሷ
ለጾሙ ምን ያህል ጊዜ እንደሚያስፈልግ ታመለክታለች የሚል ዕም
ነት ነበረኝ ። ኩላሊት ጤናማ ከሆነና ሽንት ያለ ችግር ከወረደ ፣ በሽ
ንት መጾም ህመምተኛውን በመጉዳት አያዳክመውም ። ነገር ግን ፣
አቅም እንዳያንሳት 8 'አውንስ' የ 'ፓልም' ፍሬ ውሃ ሰጠኋት ።
(የ'ፓልም' ፍሬዎች በውሃ ውስጥ ለስድስት ሰዓት ይዘፈዘፋሉ ። ከ
ባበራሉ ። ቀጥሎ ውሃው ለሁለት ቀን ቆይቶ በሸማ ይጠለላል ። የሸኳር
በሽተኞቹ በሽንት ቴራፒ ወቅት በፍጹም የ 'ፓልም' ፍሬ ውሃ እን
ዲጠቀሙ አያስፈልግም ።)

Scanned with CamScanner

ሰኔ 15 እና 17 ከሰባት እስከ ሥምንት ጊዜ አስቀመጣት ። ሆዷና
አንጀቷ ከተከማቸ መርዝና 'ፍሌገም' ነፃ ሆነ ። ተቅማጡ በ17
አቆመ ። በ18 ከጠዋት አንስታ ማስታወክ ጀመረች ፤ ወፍራም 'ፍሌገም'
ከሌሎች ነገሮች ተደባልቆ ወጣላት ። ቀጥሎ እየተሻላትና እፎይታ
እየተሰማት መጣ ። በ19 ጠዋት ማስታወክ ቀንሶላት ጠፋ ። ደረቷና
ሳምባዋ ከ'ፍሌገም' የፀዳ ሆነ ። ከዚህ ቀጥሎ ስለሚሆነው ማንም መተ
ንበይ አልቻለም ። በ20 ጠዋት ኩሙድ አነጠሰች ። ለምንድነው የምታ
ነፃ ሺው ? ጉንፋን ያዘሽ ? ብዬ ጠየቅኳት ። የሚያስነጥሰኝ ጉንፋን አይ
ደለም ። በጉንፋን ሳቢያ ቢሆን ኖሮማ ፤ የተወሰነ ውሃማ ፈሳሻ ከአፍ
ንጫዬ ይንጠባጠብ ነበር ። ይህ ዝም ብሎ ማስነጠስ ነው አለችኝ ።
የዚህ ውጤት ወዲያውኑ ታየ ። ደረቷ ላይ የተጠራቀመው "ፍሌገም"
በምግብ መውረጃ ቧንቧ እያረገ ወጣላት ። ማስነጠሱ ቀኑን ሙሉ ቀጥሎ
ማታ ራሱ አቆመ ። በ21 ተስያት ላይ 'አሁን ሰውነቴ ጤናማ መስሎ
ይሰማኛል ፤ የአስሙ ሥረ መሠረት ጠፍቷል ። የምትፈቅድልኝ ከሆነ
ነገ ጠዋት ጾሜን ልፍታ ። ከዚያም በየቀኑ ሽንት መጠጣቴን ለረጅም ጊዜ
አላቋርጥም ፤ በተጨማሪ በሽታው ዳግም እንዳያገረሽ በሳምንት አንዴ
እጾማለሁ' በማለት ኩሙድ ነገረችኝ ። ፈቀድኩላትና በ22 ጠዋት
ለሥምንት ቀን የቆየ ጾሟን ፈታች ። ጠዋት የ'ፓልም' ፍሬ ውሃ
በምሳ የ'ሳፖዲላ' ፍራፍሬ ፤ ፓፓያና የ'ፖሚግራናቴ' ጭማቂ ፤ ማታ
የተቀቀለ በምስር የተዘፈዘፈ ውሃ ወሰደች ። ለሁለት ቀናት ፍራፍሬና
ፈሳሽ ተመገበች ። ከሰኔ 26 አንስቶ ቀላልና ለጤንነቷ ተስማሚ ምግብ
ወሰደች ።

"በመሆኑም ከአስም በሽታዋ ዳነች ። ክብደቷ ከ140 ፓውንድ
ወደ 120 ፓውንድ ሲወርድ ሰውነቷ ቀልጣፋ ፤ ቆዳዋ ለስላሳ በመሆን
አንፀባረቀ ። ከህክምናዋ በኋላ ፤ በአህሜዳባድ ኃይለኛ ዝናብ ዘነበ ።
ደመናው ነጐድጓድ አሰማ ፤ የመብረቅ ብልጭታ ታየ ። ለአንድ ሳምንት
ያህል አየሩ እርጥበት አዘለ ። በዚህ ውስጥ እንኳ ፤ በመኪና ወደ
ዳኮር መሔድ ችላለች ። በየቀኑም የእግር ጉዞ ታደርጋለች ። ከጾሟ
ወዲህ ሁለት ክረምትና ሁለት የዝናብ ወቅት ምንም የአስም ጣጣ
ሳያውካት አልፎአል ። አስም ዳግም የሚይዛት ምክንያት የለም ፤ ቢሆ
ንም አስፈላጊ ጥንቃቄዎች በማድረግ ሽንት ባለማቋረጥ ትወስዳለች ።"

ከላይ የቀረበው ገለጻ ትንሽ ረዘም ቢልም በጣም ምሳሌያዊ
ነው ። ሌላ ያገኘሁትን ጠቃሚ አስተውሎት መጥቀስ እፈልጋለሁ ።

ብዙ ህመሞች እንደ ተቅማጥ ፤ ማስታወክ ፤ ማስነጠስ .... ወዘተ ከላይ
በቀረበው ምሳሌ ውስጥ የታዩትን ምልክቶች ያሳያሉ ። ይሁን እንጂ
ይሄን ያህል አስፈላጊ አይደሉም ። ህመምተኞች ያለ ምንም አደገኛ
ሁኔታ መዳናቸውን ያረጋገጡ ሌሎች አያሌ ታሪኮች ተመዝግበው
ይገኛሉ ።

የሆድ መታወክና የአንጀት በሽታዎች

ባሁኑ ጊዜ የሆድ ድርቀት የተለመደ ዕክል ነው ። ይህ ችግር
የሚነሳው የአካል እንቅስቃሴ ባለማድረግና አዘውትሮ በመቀመጥ
ልማድ የተነሳ ነው ። አብዝቶ ሻይ መጠጣትና ማጨስም ቀንደኛ የሆድ
ድርቀት ሰበቦች ናቸው ። ይህ ዕክል በፊናው ወደ ሌሎች በሽታዎች
ማለት በጋዝ የሆድ መቀብተት ፤ የሆድ ቁርጠት ፤ የመብላት ፍላጎት
መቀነስና የሰውነት ድካም ...ወዘተ ያመራል ። "

ሽሪ ኤች.ኬ.ጉብታ ነጋዴ ነው ። በዴልሂ ገበያ "ሣንዳር ባዛር
ውስጥ መደብር አለው ። ከአንድ ጓደኛዬ ጋር የሆነ ነገር ለማየት ወደ
ገበያው ሔድን ። ጓደኛዬ ሚስተር ጉብታን ያውቀው ኖሯልና በመደ
ብሩ ጐን አግድመን ስናዘግም ነጠል ብሎ ለተወሰነ ጊዜ ቆም አለ ።
እኔም ዶክተር መሆኔ ተገልጾ ከሚስተር ጉብታ ተዋወቅሁ ። ትንሽ
ከተጨዋወትን በኋላ ፤ ለሶስት ዓመት የቆየበትን የሆድ ድርቀት ለማስ
ወገድ እረዳው እንደሆን ጠየቀኝ ። የሆድ ድርቀት ማለስለሻ መድሐ
ኒት (ላክሴቲቭ) አዘውትሮ ሲወስድ በመኖሩ ለምዶበታል ። እኔም
በነዚያ ቀናት በሽንት ሙከራ አደርግ ነበር ። አጋጣሚ ባገኝ ለህሙም
ተኛ ሀሳብ ለመስጠት ተዘጋጅቼአለሁ ። ባመቸው ጊዜ ወደኔ እን
ዲመጣና ከዚያም በመጀመሪያ የጤንነት ምርመራ እንዲያደርግ ነገር
ኩት ። በኔ ህክምና መስጫ ቦታ ሽንቱን ለምርመራ ወሰድኩ ። ከ"
ቲንክቸር ካርዳሞም" ጋር አደባልቄ ለራሱ መልሼ ሰጠሁት ። ይህን
ብጥብጥ በቀን ሶስቴ እየወሰደ ከሻይና ቅመም ነክ ምግቦች እንዲቆ
ጠብ አሳስቤው ፤ በሚቀጥለው ቀን እንዲመጣ ነገርኩት ። ይህንኑ ለሶ
ሥት ተከታታይ ቀናት ሰጠሁት ። ሚስተር ጉብታ ትንሽ እንደተሻለው
ነገረኝ ። በአራተኛው ቀን ላይ ዕውነቱን አፍረጥረርጬ ነገርኩት ። የአ
ርምስትሮንግን መጽሐፍ ሰጠሁትና የጀመረውን እንዲቀጥል አበረታታ
ሁት ። መጽሐፉን ደጋግሞ ካነበበ በኋላ ፤ ሁኔታውን ከኔ ጋር ጭምር

Scanned with CamScanner

መላልሰን ተወያየንበት ። በመጨረሻም በነገሩ አምኖ በቀን ሶስ
ሽንት መውሰድ ጀመረ ። ከሁለት ወር በኋላ ሳገኘው አቋሙ ማራኪ
ሆኗል ። ክብደት ጨምሯል ። በዚህ ላይ የምግብ ፍላጐቱ ተሻሽሏል ።

ሽሪ ፕሬም ላል አህሎዋሊያ የሆድ ድርቀትና በጋዝ መቀብተት
ያስቸግረው ነበር ። ጋዝ ሆዱን በቀበተተው ጊዜ ፤ ሲቃዩና መቁነጥነጥ
የተለየ ይሆናል ። በሽንት ቴራፒ እንዲጠቀም ካንዱም ሁለቴ ሀሳብ
አቅርቢ ፤ የሽንት አጠቃቀም ቴክኒክ ዘረዘርኩለት ። በዚህ ጉዳይ ልቡ
በሁለት ተከፈለ ። ለመሞከር ፍላጐት ቢያሳይም ፤ ድፍረት አጣ ።
የሚኖረው ለብቻው ነበር ። እንድ ቀን የከፋ መታወክ ገጠመው ። በስ
ቃዩ መሐል ፤ የሰጠሁትን ምክር አስታውሶ ሊሞክር ወሰነ ። ወደ ሽንት
ቤት ብርሞቆ ይዞ ገባ ፤ እየሸናበት አሁንም አሁንም ጠጣ ። ውጤቱ
የሚያስደንቅ ነበር ። በሶስት ደቂቃ ውስጥ ሁሉም ስቃዩና መረበሹ
ጠፋለት ። በዚያው ዕለት ምሽት ወደኔ በመምጣት ገጠመኙን አጫወ
ተኝ ። ለጥቂት ቀናት ሽንት እየጠጣ እንዲቆይ ይህም የችግሩን ሰንኮፍ
እንደሚነቅልለት አበረታታሁት ። የሽንትን ጠቀሜታ በራሱ ገጠመኝ
ያወቀው በመሆኑ ፤ አሁን ምንም ማበረታታት እንደማያስፈልገው
ገለጸልኝ ። እና ይህን ህክምና በጽኑ ሊከተለው ወሰነ ። ይህ ከተፈፀመ
እምሥት ዓመት ቢያልፍ ም ፤ ይኸው በየቀኑ ጠዋት ጠዋት ይጠጣል ።
ከሁሉም የሆድ መታወክ ተገላግሏል ። ከዚህ ሌላ ፤ በክረምት በገናቡ
ወራት የብርድ በሽታ በቀላሉ ይይዘው ነበር ። በሽንት ህክምና ከሆድ
መታወኩ ሲድን ይህም አብሮ ጠፋለት ። የአርምስትሮግን መጽሐፍ
‘‘የሕይወት ውሃ’’ ገዝቶ ‘‘የጊታ ጤና’’(ዘ ጊታ አፍ ሔልዝ) በማለት
ሰየመው ።

ገላን በሽንት መቀባትና ዳሌን በሽንት ማጅል ፤ የሆድ ድርቀት
ለመቋቋም ያግዛል ። አንድ ሰው ዳሌውን በሽንት ካጅለ ፤ ወደ ሽንት
ቤት መሔድ ያስኘዋል ። የሆድ ድርቀትም ይወገድለታል ። የ62 ዓመቱ
ሽግግሌ ወደኔ ሲመጣ ፤ ለሶስት ቀናት ሠገራ አልወጣውም
ነበር ። የሆድ ድርቀት ማለስለሻ መድሐኒት (ላክሲቲቭ) መውሰድ
ልማድ እርጎ ነበርና የኋላ ኋላ ብዛት ያለው መድሐኒት ለጤና አደገኛ
መሆኑን ደረሰበት ። የተፈጥሮ ህክምና ቢነገረው ለመቀበል አዕምሮው
ከፍት በመሆኑ ምግብ እንዲያቆም ጠየቅኩት ። ቢያንስ በቀን ሶስቴ
በቂ ውሃና ሽንቱን እንዲጠጣ መከርኩት ። በተጨማሪ በሽንት የረጠበ

ሸሚ ዳሌው ላይ በማኖር እንዲያጅለውና በላይ በላዩ እንዲያረጥበው
አሳሰብኩት ። አሥር ሠዓት ያህል ካለፈ በኋላ ፤ ሌሊት 11 ሰዓት ሲሆን
ሠገራ መውጣት አሰኘው ። የወጣው ሠገራ እጅግ ብዛት ያለው ነበ
ርና ቀለለው ። ከሀመሙ ስሜት ዳነ ። ሌሊቱን ጥሩ እንቅልፍ ወሰደው ።
በሁለተኛው ቀን ጠዋት ወደኔ ሲመጣ ‘‘የሕይወት ውሃ’’ መጽሐፍ
ቅጂ ሰጠሁት ። አሁን የሕይወት ውሃን በየቀኑ ይወስዳል ። ከሆድ ድር
ቀትም ተገላግሏል ።

የሽንት ቴራፒ በአንጀት በሽታዎች - ለምሳሌ ፤ ትርፍ አንጀት ፣
ደንዳኔ ብግነት (ኮሊቲስ) ፤ ተቅማጥና የአንጀት አልሠር ላይ አስ
ገራሚ ውጤት አሳይቷል ። ስለ ሽንት ቴራፒ ራጂብሐይ በጻፈው ‘መጽ
ሐፍ ውስጥ የሠፈሩት ታሪኮች ነገሩን ግልጽ ያደርጋሉ ። እንዳጋጣሚ
ሆኖ ፤ እንዲህ ዓይነቶቹን በሽታዎች በሽንት ቴራፒ ለማዳን ዕድል
አላገኘሁም ። ይሁን እንጅ ፤ አንድ ጓደኛዬ የተቅማጥ በሽታውን በሽን
ኑትና በውሃ በመጾም ማዳኑን በግሌ አውቃለሁ ።

ዶክተር ሳላሪያ የራጂብሐይ ወዳጅ ፤ ከትርፍ አንጀት ህመም እን
ዴት እርጎ እንደ ዳን በምሳሌ ማቅረቡ ትምህርት ይሆናል ። ህመምተ
ኛው ለረጅም ጊዜ የሆድ ድርቀትና ተቅማጥ ነበረበት ። ቁጥሮ ትርፍ
አንጀት ያዘውና ቀዶ ጥገና እንዲደርግለት ተመከረ ። ዶ/ር ሳላሪያን
ፈልጐ በማግኘት ወደ ሆስፒታሉ እንዲያስገባው ጠየቀው ። ዶ/ር
ሳላሪያም በሶስተኛ ቀን ፤ ቀዶ ጥገና እንደማያደርግለትና የሽንት ቴራፒ
ቢሞክር መሻሉን አሳመነው ። ህመምተኛው የራሱን ሽንት በቀን
ሶሥቴ እንዲጠጣ ከመደረጉ ሌላ ፤ የሽንት ‘‘ኢኔማ’’ (ደንዳኔ እጥበት)
ተሰጠው ። ይህ አንጀቱን አፀዳለት ። አድራጎቱንም ለሶስት ቀናት
ቀጠለ ። የቆየና የደረቀ ሠገራ ሳይቀር ወጣው ። ያለ ቀዶ ጥገና ጤን
ነቱ ተመለሰ ።

ትኩሳት

የትኩሳት ዓይነቶች ብዙ ናቸው ። የተለያየ ስያሜ ቢኖረቸውም
የ ነሻቸው ሰበብ አንድና ተመሳሳይ ነው ። ከመጠን ያለፈ ተፈጥሯዊ
ያልሆነ (እንናቹራል) ምግብ መውሰድ ፤ በሰውነት ውስጥ መርዝ ይፈ
ጥርና በጊዜ ሂደት ውስጥ ይከማቻል ። ይህም ትኩሳት ያመጣል ፤ ማለት

Scanned with CamScanner

ተፈጥሮ ራሷ የተከማቸውን መርዝ የምታስወግድበት መንገድ ይሆናል
እኛም ተፈጥሮ የራሷን ሥራ እንድታከናውን ጣልቃ ሳንገባ መተባ
አለብን ። ተፈጥሮን ለማገዝ የሚያስችለው የበለጠ ስልት መጾም ነ
ሆኖም በዘመናዊው ዓለም ሰዎች ለንቋላ (በቀላሉ የሚደክሙ) ሆነዋ
የምግብ ስሜት ላይኖራቸው እንኳ ፤ በልማድ ብቻ ምግብ በኃይል ይ
ስላሉ ። በአልጋቸው ላይ ተንጋለው ዕረፍት መውሰድ አይፈልጉም
ኪኒን ይውጣሉ ፤ እንዲሁም በዘመኑ የላቀውን መድሐኒት በመር
ይወጋሉ ። ይሄኔ በተፈጥሯዊ መንገድ ሰውነት የማጥራቱ ሂደት ይ
ናቀፍና ትኩሳት ይቀሰቀሳል ። ሰዎችም ህ ሙን ያዳኑ አርገው
ባሉ ። ነገር ግን በዚህ አድራጎታቸው ፤ ለባሰ በሽታ መጋለጣቸው
እያወቁም ። መድሐኒት ራሱ መርዛማ በመሆኑ የተነሳ ፤ የሚያሳየ
የጐንዮሽ (ተጨማሪ) ውጤት ፤ አንዳንዴ ከበሽታው የበለጠ አደገ
ነው ።

ቀጥሎ የሚቀርበው በትኩሳት የተያዘች የ17 ዓመት ሴት ል
እንዴት እንደዳነች እርምስትሮንግ ያስታወቀው ነው ። ለስድስት ቀ
ያህል 105 ዲግሪ ፋራናይት ትኩሳት ነበራት ። አካሏ በጣም ተዳክ
ነበር ። በጣም የታወቀ ዶክተር ፤ እሷን ማዳን አስቸጋሪ ነው የሚ
አስተያየት ነበረው ። እንዲያውም በዕድሏ ብትድን እንኳ፤ ቢያንስ አሥ
አምሥት ወራት ይወስድባታል ። አባቷ ስለ ሽንት ቴራፒ ዕውቀት
ያለውና በጥሞታማነቱ ዕምነት ነበረው ። አባትየው እርምስትሮንግን
አስፈለገ ። እርምስትሮንግ በሀሳቡ የያዘ ፤ የደከመ ህመምተኛ እን
ዲጾም ማድረግ አስቸጋሪ መሆኑን ነው ። ሆኖም ልጅቷ ተላማማች
ታዲያ ሽንቷ ቁሻሻና ቀጭን ነበር ። በሽንትና በውሃ ብ24 ሠዓት
ከጾመች በኋላ ትኩሳቷ ወደ 101 ዲግሪ ፋራናይት ወረደ ። የሽንቷ ቀለ
ምና መጠን በመለወጥ ይበላሞ የተጣራ ሆነ ። ከሶስት ቀናት በኋላ
ትኩሳቷ 97 ዲግሪ ፋራናይት ሲደርስ ከአምሥት ቀን በኋላ ወደ 95 ዲግሪ
ፋራናይት ዲግሪ ዝቅ አለ ። የህመምተኛዋ ፊት ብሩህ በመሆን ሰውነቷ
ሕይወት ዘራ ። በዚህ መሻሻል የበፊቱ ዶክተር ግራ ተጋባ ። ከአሥራ
ሥምንት ቀናት በኋላ ፤ ጾሟን ፈታች ። የህመምተኛዋ ቆዳ ልክ እንደ
ሕፃን ልጅ ለሰለሰ ። ጾሟን ከፈታች ከጥቂት ቀናት በኋላ ፤ በሙሉ
ኃይል ለመሥራት ቻለች ። ሙሉ ጤንነት ተሰማት ። ሽንቷን መጠጣት
ቀጠለች ። ከተወሰኑ ዓመታት በኋላ ትዳር ይዛ ፤ የልጆች እናት ሆናለች ።

ወባ (ማላሪያ) እጅግ ኃይለኛ በሽታ ተደርጐ የሚቆጠር ነው ።
ልክ እንደወረርሽኝ ይስፋፋል ። ተሸካሚዎቹ የወባ ትንኞች ናቸው ።
ህመምተኛው ሶስት የህመም ደረጃዎች ያልፋል ፤ ኃይለኛ ብርድ ፤
መቀትና ማላብ ናቸው ። ወባ ህመምተኛውን ድቅቅ ያደርጋዋል ።
የዚህ በሽታ ብቸኛ መድሐኒት "ኪዩኒኔ" እና የሱ ዝርያዎች ናቸው ።
ይሁን እንጂ ፤ ብዙዎቻችን እንደምናውቀው "ኪዩኒኔ" በሽታውን ባጠ
ቃላይና ሙሉ በሙሉ አያድነውም ። ተደጋግሞ ፤ ኃይለኛ በመሆን
ያጋጥማል ። የወባ በሽታ ሙሉ በሙሉ በሽንት ቴራፒ እንደሚወገድ
አርምስትሮንግ ይነግረናል ። በተደረገው ህክምና እንድም ሰው እንኳ
ከዚህ ህመም ለመዳን ከአሥር ቀን የበለጠ አልፈጀበትም ይላል ። በሱ
መጽሐፍ የሰፈረው የአንድ ህመምተኛ ታሪክ ይቀጥላል ።

ህመምተኛው ሲያዩት በጣም ጤናማና ብርቱ ይመስላል ። ግለሰቡ
በጣም ቅጥያጣ የኑሮ ልምድ ነበረው ። በሩቅ ምሥራቅ እያለ በወባ
ተለክፈ ። እስከዚያ ድረስ 36 የወባ ትንኝ ንክሻ ሲደርስበት "ኪዩኒኔ"
ብቻ ባለማቋረጥ ይወስድ ነበር ። በመጨረሻም ፤ ለአሥር ቀናት በሽን
ትና በውሃ በመጾም ድናል ። ከዚህ በኋላ "ኪዩኒኔ" ፍጹም አሳስፈለ
ገውም ። ሕይወቱን ሙሉ በጤንነት ሲኖር ፤ ቅጥ ያጣ አኗኗር ቢታይ
በትም የሕይወት ውሃ ይጠጣል ።

ተፈጥሮ ምርጥ ዶክተር ነች ። ሽሪ ሞራጂ ደሳይ ከተያዙት ወባ
የዳኑት ለአሥር ቀናት በመጾም ነበር ። ታሪኩን "የተፈጥሮ ህክምና"
በተሰኘ መጽሐፋቸው ገልጸውታል ። ወባ ሙሉ በሙሉ ከለቀቃቸው
በኋላ ፤ ዳግም ጭራሽ አልያዛቸውም ።

መነሻቸው የማይታወቅ ወይም ይዘታቸው ኃይለኛ የሆኑ የትኩ
ሳት ዓይነቶች በሽንት ቴራፒ የሚድኑ ናቸው ። የጥቁር ውሃ የትኩሳት
(የህመምተኛው ሽንት ጥቁር በሚሆንበት ጊዜ የሚታይ) የያዘው የደ
ቡብ አፍሪካ የጦር መኮንን ፤ በሽንትና በውሃ በመጾም ፤ ማንባሩን በሽ
ንት በማጀል ድኗል ። መኮንኑ ሕሊናውን ስቶ ያገኙት የአፍሪካ ነገድ
ሰዎች በሽንት እንዲጠቀም አሳምነውታል ። ይህ ሁኔታ ቀደም ብሎ
መፈፀሙን የተረዳው አርምስትሮንግ በኋላ በመጽሐፉ ላይ አስፍሮታል ።

ስለዚህ ህመም ጉዳይ የመጀመሪያ ደረጃ መረጃ አለኝ ። ከአራት
ዓመት በፊት እኔ ራሴ በወባ ተይዤ ነበር ። በዚያ ወቅት በርካታ

Scanned with CamScanner

ሰዎች ቦሽንት እንዲጠቀሙ አደርግ ነበርና ያለውን ኃያልነት አምነ
በታለሁ ። በሽንት ለሶስት ቀን ብቻ ጾሜ ፤ በጠቅላላው ዳንኩ ። በዚያ
ቀን ማለት ይቻላል ። በወባ የተያዘ አንድ ዘመዴ ፤ የኔን ሀሳብ ባለመ
በል "ኪዩ ኒኔ" ወሰደ ። ልክ ከአምሥት ሳምንት በኋላ ፤ እንደ
በወባ ተይዞተኛ ። በዚህ ጊዜ በሽንት ለመጾም ተስማማና ለሶስ
ቀን ቀጠለ ። በኋላ ቢድንም ፤ ለጥንቃቄ እያለ ወር ሙሉ ጠዋ
ጠዋት ሽንት ሲጠጣ ከርሟል ።

የኩላሊት በሽታ ፣ የኩላሊት ጠጠር ፣ የስኳር በሽታ

ባለትዳር የሆነች የ40 ዓመት ሴት አደገኛ ሁኔታ ላይ ትገኛለች
መተንፈስ አቅቷታል ። ሽንቷ በጣም አነስተኛ ከመሆኑ ሌላ ከደምና
መግል ጋር ይቀላቀላል ። ከአንድ ዓመት በፊት ጤንነቷ በመልካ
ሁኔቴ ላይ ሲገኝ ፤ አቋሟም ማራኪ ነበር ። እንደ ቁመቷ ከሆነ የሚ
ባት ክብደት 144 ፓውንድ መሆን ነበረበት ። ሆኖም በሽታው ከያዛት
በኋላ ፤ ክብደቷ ወደ 280 ፓውንድ ወጣ ። ዶክተሮች አትድንም ብለው
ወሰኑባት ። ይሁን እንጂ ፤ አርምስትሮንግ ተስፋ አልቆረጠም ። ዕድሏ
ሆኖ ሁለቱ አስታማሚዎቿ በቅንነት ይተባበሯት ነበር ። አርምስትሮ
ንግም በአስታማሚዎቹ ሥራ ተደስቷል ። የህመምተኛዋ ህክምና የራሷን
ሁለት "አውንስ" ሽንት በመውሰድ ተጀመረ ። ሽንቷ በጣም የሚሸት
ትኩስና ወፍራም እንዲሁም ከደምና መግል ጋር የተደባለቀ ነበር ።
ይህን መሳዩ ሽንት እንኳ ፤ በህመምተኛዋ ላይ ተዓምራዊ ውጤት አሳ
ይቷል ። በተከታዩ 24 ሰዓት የሽንቷ መጠን 200 "አውንስ" ደረሰ ።
ሽንት በሰውነት ውስጥ የተደበቀ መርዝን ጠራርጎ የማውጣት ድንቅ
ችሎታ አለው ። ሽንቷን በመውሰድ ላይ እንዳለች ፤ መጠኑ ይበልጥ
ጨመረ ። በተከታታይ ሲመጣባት መልኩ ልክ እንደ ዝናብ ውሃ ጠራ ።

ከሽንቷ በተጨማሪ የቧንቧ ውሃ ትወስድ ነበር ። በመጀመሪያው
24 ሰዓት 108 "አውንስ" ውሃ በዝግታ ጠጣች ። ከሶስት ቀናት በኋላ
ጥሟን ቆረጠች ። በአራተኛው ቀን ከአደጋ ያመለጠች መሰለች ። ከዚያ
በኋላ እነዚያ ሁለት አስታማሚዎቿ ሲከታተሏት ቆይተው ፤ በሃያ ሶስ
ተኛው ቀን ከአስታማሚዎቿ አንዷ የሎሚ ጠብታ የተቀላቀለበት
ትንሽ የፍራፍሬ ጭማቂ ሰጠቻት ። ኃይለኛ መረበሽ በሰውነቷ ላይ
ታየ ። በሁለት ሰዓት ጊዜ ውስጥ ክንዷን ክፉኛ ያሳክካት ጀመር ፤ በላዩ

ላይ የምታደርገውን እስከታጣ ድረስ ተረበሸች ። ሽንቷ አቆመ ።
ከዳሌዋ አካባቢ ዕብጠት ታየባት ። ወዲያው ያ ያበጠው አካባቢ በሽ
ንት እንዲታጀል ተደረገ ። ለዚህ የሚያስፈልገው ሽንት የተወሰደው ከነር
ሶቹ ነበር ። የህመምተኛዋ ሁለቱም ክንዶች በሽንት ተቀቡ ። ከአራት
ሰዓት በኋላ ፤ የህመምተኛዋ ሽንት በዝግታ ሲወጣ መሻሻል አሳየች ።

የህመምተኛውን ገላ በቀን ሁለቴ ወይም ሶስቴ በሽንት መቀባት
የሽንት ቴራፒ ህክምና ዓቢይ አካል ነው ። በርግጥ ፤ ህመምተኛው
ለዚህ ከተዘጋጀ ነው ። በዚሁ መሠረት አስታማሚዎቹ በራሳቸው
ሽንት ፤ የሴትየዋን ገላ ሲቀቧት ከረሙ ። ከ48 ቀናት ጾም በኋላ ፤ ህመ
ምተኛዋ ተሽሏት ጠነከረች ። በብርቱካን ጭማቂ ጾሟን ፈታች ። ከሳም
ንት በኋላ ፤ ክብደቷ 119 ፓውንድ ደረሰ ። በክፍሏ ውስጥ ወዲያና
ወዲህ መንጐራደድ ቻለች ። ሽንት መጠጣቱንና መቀባቱን ስትቀጥል
ሙሉ በሙሉ ጤንነቷ ተመለሰ ፤ ቆዳዋም ለሰለሰ ።

ከላይ የቀረበው መግለጫ አስገራሚ ቢሆንም ፤ ዕውነት ነው ። የሴ
ትየዋ የኩላሊት በሽታ በጠቅላላው ዳን ። አርምስትሮንግ እንደጻፈው
ይህን የሰሙ ሰዎች በተገኘው ውጤት ተመስጠዋል ። ይሁን እንጂ
ዶክተሮች ልብ በማለት አላስተዋሉትም ። እንዴት ብለው ይችላሉ ?
የራሳቸው ሀሳብ ላይ አጥብቀው ሙጥኝ ያሉትና ፍርሀት ያደረባቸው
ንድፈ ሀሳባቸውና ተግባራቸው በአደገኛ ሁኔታ ይንኮታኮታል በማለት
ነው ። ሰዎችም ለጥቂት ጊዜ ያስታውሱት እንጂ ፤ ሀሳብ ከመሥጠት
ደረጃ አልተሻገሩም ። ይህን የመሰለ ስኬታማ ውጤት የሰማ ግለሰብ
እንኳ ፤ ከዶክተር ዘንድ ቀርቦ ቢያማክር በድጋሚ ተጠራጣሪና እርብትብት
ይሆናል ። የተለመደውን ደንብ ለማክበር ስንል ፤ በመጀመሪያ ደረጃ
ያገኘነውን ገጠመኝ ወደ ጐን እንገፋለን ።

"ኔፍሪተስ" (የኩላሊት ማበጥ) በሽንት ቴራፒ ህክምና አማካይነት
በቁጥጥር ሥር ይውላል ። ዶ/ር ፓራግ ዲ.ደሳይ ስኬታማ መሆኑ የተ
መሠከረለት የሽንት ቴራፒስት የሽንት ቴራፒን ለሕዝብ ለማስተዋ
ወቅ ብዙ ጥረት አድርጓል ። ከኩሬ ሥር የሚገኝ ጥቁር ጭቃ መጠቀም
ይበጃል በማለት ሀሳብ ሠንዝሯል ። ይኸውም ከሽንት ጋር አደባልቆ
ባበጠው የኩላሊት ጐን ላይ ማስቀመጥ ነው ። ሽንት በጣም ትንሽ
ከሆነ ወይም ከሌለ አንድ ወይም ሁለት "ዶዝ "ሽንት በዳሌ ላይ
ማኖር ችግሩን ያቃልለዋል ። በመሽናት ጊዜ የስቃይ ስሜት ካለም

Scanned with CamScanner

እግረ መንገዱን ይድናል ። አንድ ጊዜ ራጂብሐይ ራሱ ሽንት አልወጣ ለት ብሎት ከፋኛ ስለተሰቃየ ፣ "ካቴተር" (በመሽኛ ቀዳዳ ከፊኛ ጋር ተያይዞ ሽንት እንዲወጣ የሚያግዝ ፕላስቲክ ቱቦ) መጠቀም ነበረበት ። በኋላ ግን ፣ በአንድ ሰዓት ጊዜ ውስጥ የሰበሰበውን ሽንት ለመጠጣት ድፍረት አገኘ ። ከሁለት ሰዓት በኋላ ሽንት ወጣው ፣ የስቃይ ስሜቱ ተወገደለት ።

በግሌ ፣ በኩላሊት በሽታዎች ላይ ያከናወንኩት የሽንት ቴራፒ ገጠመኝ የለኝም ። ከነዚህ በሽታዎች የተነሳ ፣ ሰዎች ካልተገደዱ በቀር ዘመናዊ ያልሆነ (አንኮንቬንሽናል) ዘዴ ለመከተል አይፈቅዱም ።ማለት በሀመምተኛው ደንታ ቢስነት እንበል ፣ የማያስፈልግ ነገር ድንገት ቢገጥመው ለሚያደርስው መጥፎ ነገር ሁሉ ተወቃሹ ዶክተሩ ነው ። ይሁን እንጂ ፣ ከራጂብሐይ ምሥክርነት በመነሳት ፣ የስኳር በሽታና የኩላሊት ጠጠር እንኳ ስኬታማ በሆነ መንገድ እንደሚድኑ አምኜአለሁ ። ሽሪ ፕራታፕ ጂታላል ካዩታሪያ ፣ ዕድሜው 35 የሆነ የቦምቤ አርቲስት ፣ ለሰባት ዓመት የቆየ የኩላሊት ጠጠር ነበረበት ። በብዙ ዶክተሮች ህክምና አገኘ ። ነገር ግን ሁሉም የመከሩት ቀዶ ጥገና እንዲደረግለት ነው ። በዚህ ደግሞ እሱ አልተስማማም ። በመጨረሻ ዶ/ር ፓራግ ዲ. ደላይ በቦምቤ የሽንት ቴራፒ ማዕከል ዳይሬክተር አከመው ። በሽንት ማጅል ቢሽንት መቀባትና ሽንት መጠጣት እንዲለምድ ምክር ሰጠው ። ህመምተኛውም ዳነ ።

ካንሰር

አሁን ደግሞ ከሞት ጽልመት ምንም ስለማይተናነሰው በሽታ እንነጋገራለን ። ማንኛውም በካንሰር የተለከፈና በአደጋ አፋፍ ላይ የወደቀ ሰው ፣ አለቀለት ተብሎ ነው - በዶክተሮች የሚገመተው ። የዘመኑ የህክምና ሳይንስ ለዚህ በሽታ የሚሰጠው መፍትሔ ሁለት ዓይነት ብቻ ነው ። የመጀመሪያው የቀዶ ጥገና ሲሆን ፣ ሁለተኛው "ራዲየም ቴራፒ" ነው ። ሆኖም እነዚህ ዘዴዎች የህመም ስሜት ለመቀነስና ለማሻል ፣ በዚህም የህመምተኛውን የሕይወት ዘመን ትንሽ ለማራዘም ብቻ ያግዛሉ ።

የዘመኑ ንድፈ ሀሳብ ስለ ካንሰር አመጣጥና ዕድገት የፈለገውን ዓይነት አስተያየት ቢሰጥም ፣ አንድ ሰው በተፈጥሮ መንገድና ቅጥ ያጣ ኑሮ ከኖረ አንዳችም የበሽታ ፍራቻ ፣ ካንሰርን ጨምሮ

እንዲሰማው አያስፈልግም ፣ በሚለው ሀሳብ አጥብቀን እናምናለን ። ማናቸውም በሽታ በሰውነት ውስጥ የተጠራቀመ መርዝ ውጤት ሲሆን ፣ የዚህ መነሻ የማያስፈልግ ምግብ መመገብና ለጤና በማያመች ሁኔታ መኖር ነው ።

ካንሰር ብዙ ዓይነት ነው ። ምርመራ እስከሚደረግ ድረስ በሰውነት ውስጥ ሥር ይሰድና በተለያየ አካላት ይሠራጫል ። ስለዚህ ነው ፣ የተወሰነውን አካል ብቻ ቀዶ ጥገና ማድረግ ወይም በ"ራዲየም ቴራፒ" ማከም የማይረዳው ። ባለፉት ጊዜያት ዘመናዊ ያልሆነ (አንኮንቬንሽናል) የህክምና ዘዴዎች ነበሩ ። የነዚህ ዘዴዎች ባለቤቶች ፣ እያንዳንዱን ካንሰር ስኬታማ በሆነ መንገድ ማዳናቸውን ይናገራሉ ። ይሁን እንጂ ፣ ሀሳባቸውን በዘመናዊ ዶክተሮች ዘንድ ተቀባይነት አላገኘም ። ስለ ጉዳዩ ባላቸው ልዩ ፍላጎትና ራስን አብልጠው ከማየት የመነጨ ይሆን? ሊታሰብ የሚገባቸው ብቁ ምክንያቶች አሉ ።

አርምስትሮንግ በመጽሐፉ ውስጥ እንዴት ልምድ ያላትን አስታማሚ (ነርስ) ታሪክ ጠቅሷል ። ሃምሣ የሚደርሱ የካንሰር በሽተኞችን አስታማለች ። ስትመረምር ካንሰር ይዟት ተገኘ ። የተመረዘው አካሏ ቀዶ ጥገና እንዲደረግለት ዶክተሮች ተስማሙ ። ሴትየዋ ጥሩ ምክንያት በማቅረብ አልተስማማችም ። ይኸውም ካንሰር ያበላሸው አካል ቀዶ ጥገና ከተደረገለት በኋላ ፣ እየደጋገመ የስቃይ ስሜት ሲፈጥርና ሲባባስም በሌሎች ሰዎች ላይ አይታለች ። ካንሰር ከቀዶ ጥገና በኋላ ይተካል ፣ ይስፋፋል ። በዚህ ወቅት የሚደርሰው የስቃይ ስሜት እጅግ ከፍተኛ ነው ። ይህን መሳይ በርካታ ምሳሌዎች አሉ ። ከሁለተኛው ቀዶ ጥገና በኋላ ፣ ካንሰር በሰውነት ውስጥ መልሶ ይበቅላል ፤ የስቃይ ስሜት ያባብሳል ። ለሶስተኛው ጊዜ ሌላ የሰውነት አካል ይመርዛል ። እነዚህ የህክምና ስልቶች ሙሉ በሙሉ ውጤት አልባ መሆናቸው ተረጋግጧል ። ነገር ግን ፣ ተቀባይነት ያገኙ ብቸኛ ዘዴዎች እነዚሁ ናቸው ። የዶክተሮች ሳይንሳዊ ማኅበረሰብ እየተባለ በሚጠራው አካባቢ የዚህ ውይይት መቀጠል እንግዳ ነገር ነው ።

ይህ ሁሉ የተጻፈው ፣ ስለዚህ ቀላፊ በሽታ ያለውን ሁኔታ ለማሳየት ነው ። ይሁን እንጂ የ"ናቹሮፓቲ" ሙያተኛ ወይም የሽንት ቴራፒ አዋቂ ፣ የተለየ አመለካከት አለው ። አርምስትሮንግ ስለ ራሱ ዘመን ሲያወሳ ፣ የታወቀ የህክምና ባለሙያ ክልሆነ በቀር ማንም ሰው ካን

Scanned with CamScanner

ሰርን ለማከም በሕግ የማይፈቀድለት መሆኑን ተናግሯል ። ስለዚህ፣ አርምስትሮንግ መመሪያ እየሰጠ በሽንት ቴራፒ ያዳነው ሰው ቢኖ ርም እንኳ፣ የካንሰር ሀመምተኛ አክሜአለሁ በማለት በአፈሴል መ ገር አይችልም ነበር ። እንደ አርምስትሮንግ ሀሳብ ከሆነ ፣ የሽንት ቴራፒ ስልት ለአንድ ህመምተኛ ህክምና ከማድረግ በፊት የጤና ምርመራ አያስፈልግም ። ምክንያቱም ፣ ሽንት ለአንድ በሽታ ብቻ ፍ ሐኒት ሳይሆን ፣ በተፈጥሮ ዘዴ ጤንነት ለማግኘት የሚያቦችል መን ገድ ነው ። በካንሰር ምክንያት ተሰቃየን ያሉ አንዳንድ ህመምተኞች ከአርምስትሮንግ በመማከር ድነዋል ። ከዚህም በተጨማሪ ፣ አንድም ዶክተር ሳያማክሩ በቀጥታ ወደ አርምስትሮንግ ያመሩ በርካታ የካን ሰር በሽተኞች ነበሩ ። እነሱም በተሟላ ሁኔታ ድነዋል ። ከንዲህ ዓይ ነቱ ከፉ በሽታና ስቃያቸው ተፈውሰዋል ። አርምስትሮንግ ካከማችው መካከል የጥቂቶቹ ታሪክ ቀጥሎ ቀርቧል ።

በጣም የደከመች የ40 ዓመት ወይዘሮ ደረቷ ላይ የዕጢ ዕባጭ ነበረባት ። ክብደቷ ቀንሷል ። የካንሰር ስፔሻሊስት ባደረገላት ምርመራ ካንሰር መሆኑን አረጋግጠ የቀዶ ጥገና እንደሚያስፈልጋት መከራት ። ነገር ግን ህመምተኛዋ ምክሩን አጥብቃ በመቃወም ፣ የሽንት ቴራፒ ለመሞከር ወሰነች ። በሽንትና በውሃ መጾም ጀመረች ። በቀን የምትጠጣው ውሃ ስምንት ፓውንድ ደረሰ ። ባለ ቤቷ በራሱ ሽንት ገላዋን ለሁለት ሰዓት ያህል በየቀኑ ቀባው ። ቀንና ሌሊት ደረቷ በሙሉ በሽንት ታጀለ ። ከአሥር ቀን በኋላ ሴትየዋ ዳነች ። በአራተኛው ቀን ላይ ቀድሞ ከመረመራት የካንሰር ስፔሻሊስት ዘንድ ሔደች ። የቆየውን ዕክል መነሻ ላመል ያህል እንኳ አላገኘውም ። ሴትየዋ በሰሀ ደም (“አኔሚያ” በደም ውስጥ የብረት ንጥረ ነገር ማነስ) የተያዘች ነበርና ፣ ይህም በሽታ በተመሳሳይ ጊዜ አብሮ ዳነላት ።

በ1925 መካከለኛ ዕድሜ ያላት ሴት ወይዘሮ ወደ አርምስትሮንግ ዘንድ ቀረበች ። በብብቷ ሥር ካንሰር ይዟት ነበር ። ሐኪሞች የሰጧት ምክር ፣ ቀዶ ጥገና እንዲደረግላት ነው ። ነገር ግን ፣ ቀዶ ጥገና ከማግኘቷ በፊት ህመምተኛዋ ተጨማሪ አልሚ ምግብ በመመገብ ጠንክራ እንድትገኝ ለዚህም ጊዜ እንዲሰጣት በማለት ፣ የህመምተኛዋ ልጅ ጥያቄ አቀረበች ። ዶክተሩ በሀሳቡ ተስማምቶ ፣ የቀዶ ጥገናውን ጊዜ በአንድ ሳምንት አራዘመው ። የታመሚዋ

ሴትዮ ልጅ ከዚህ ቀደም የሽንት ቴራፒ ልምድ ነበራትና እናቷ ፣ ይህንኑ እንድት ምክር አሳመነቻት ። በአምሥት ቀናት ውስጥ ያበጠው ዕጢ ጠፋ ። ከሁለት ቀናት ቆይታ በኋላ ፣ በቀጠሮው መሠረት ወደ ሆስፒታል ሄደች ። ዶክተሮቹ ድና ሲመለከቷት በጣም ተደነቁ ። በጥንቃቄ መረመሯትና ከካንሰር ነፃ ሆና አገኟት ። አርምስትሮንግ በ1944 “የሕይወት ውሃ” ን ሲጽፍ ሴትየዋ በጥሩ ጤንነት ላይ ትገኝ ነበር ።

በ1927 ሌላ ሴት ህመምተኛ ወደ አርምስትሮንግ ዘንድ ቀረበች ። በዚያ ጊዜ ዕድሜዋ 45 ሲሆን ፣ ሰውነቷ ወፍራም ነበር ። በቀኝ ደረቷ በኩል ጠጣር የካንሰር ዕጢ ወጥቶባታል ። ይህን መሳይ ዕጢ ከሁለት ዓመት በፊት በወጣባት ጊዜ ፣ ቀዶ ጥገና ተደርጕላት ነበር ። አሁን ለሁለተኛ ጊዜ በቀዶ ጥገና መደረግ አልተስማማችም ። የሽንት ህክምና ሞከረች ። ለ19 ቀናት ከጾመች በኋላ ፣ የካንሰሩ ዕድገት ጠፋ ። ሆኖም ግን የያዛትን መጠን ያለፈ ውፍረት (አቤስቲ) ለማስተካከል መጾሟን ቀጠለች ። ከ28 ቀናት በኋላ ጾሟን ስትፈታ ፣ ምንም የካንሰር ቅሪት አልተገኘባትም ። ቆንጆና ወጣት ሴት መሰለች ። ይህ ምሳሌ የሚያመለክተው ነጥብ ፣ ይህን በሽታ ቀዶ ጥገና ሙሉ በሙሉ እንደማያድነው ነው ። እንዲሁም ፣ ከቀዶ ጥገና መልስ በሰውነት ውስጥ መታወክ መቀስቀሱን ነው ።

ሌላ ፣ ቢጠቀስ ፋይዳ ያለው ታሪክ አለ ። ምክንያቱም እርስ በርሳቸው ተዛምዶ ያላቸው የማይመስሉ በሽታዎች ያለበት ሰው በሽንት ህክምና ከጠቅላላ በሽታዎቹ እንደሚድን ስለሚያሳይ ነው ። ህመምተኛዋ ሴት ወጣት ነች ። በቀኝ ጡቷ ላይ ዕጢ ሲወጣባት ፣ አጠቃላይ ዕብጠት ነበረባት ። የግል ሐኪሟ (ፋሚሊ ዶክተር) በሥርዓቱ ህክምና እንድትወስድ መከራት ። ሆኖም ፍጹም አልተቀበለችውም ። ምክንያቱም ፣ እናቷ በተመሳሳይ ዕጢ የተነሳ ቀዶ ጥገና ተደርጕላት ነበር የሞተችው ። ህመምተኛዋ ወጣት ከፍተኛ ደረጃ በደረሰ መርመሬ ብግነት (ፐሪቶኒስ) ጭምር ትሠቃያለች ። ትርፍ እንጀት የወጣላት ቢሆንም የስቃዩ ስሜት አለቀቃትም ። ቤተሰቦቿ እየተቃወሟት መጾም ጀመረች ። ሳታቋርጥ ቀጠለች ። ከ19 ቀናት በኋላ ፣ ጡቷና ብብቷ ከዕጢ መቆጣት ዳነ ። ሆኖም በመርመሬ ብግነት የተነሳ የሚሰማት ስቃይ አልታገሰም ። ለተ ፍጓሪ 16 ቀናት ጾማ ሙሉ በሙሉ ዳነች ።

Scanned with CamScanner

በጉሮሮ ካንሰርና ቂጥኝ የሚሰቃይ የ28 ዓመት ወጣት ፣ የ
ሥት ቀናት ሕይወት ብቻ እንደሚኖረው በዶክተሮች ተነገረው ፣
ነገር ግን በሽንት ቴራፒ ተፈውሶ ለብዙ ዓመት ኖሯል ። ዕድሜ
62 የደረሰ ሴት ወይዘሮ የአንጀት ካንሰር ስለያዛት ቀዶ ጥገና እ
ድትደረግ ተመከረች ። ታዲያ በሶስት ሳምንት ጊዜ ውስጥ ድ
84 ዓመት ድረስ የዕድሜ ባለፀጋ ሆናለች ።

ከዚህ በላይ በአርምስትሮንግ የተገለጹት ታሪኮች በሙ
ናሙናዎች ናቸው ። አርምስትሮንግ ሙያውን በሚያራምድበ
ወቅት በመቶ የሚቆጠሩ ህመምተኞችን አድኗል ። በጊዜው የነበ
የካንሰር ስፔሻሊስት ፣ ለአርምስትሮንግና ለህክምና ጥበቡ ያለው
አድናቆት በገሀድ ገልጿል ። እሱ አይድኑም ያላቸው ህመምተኞ
መዳናቸውን እንደዕማኝ ከተመለከተ በኋላ ነው — አስተያየቱ
የሰጠው ።

ከካንሰር በሽታ ስኬታማ በሆነ መንገድ የተፈወሱ የበርካታ
ህመምተኞች ታሪክ ፤ ማለት የጉሮሮ ፣ የአንጀት ፣ የምላስ ካንሰር
ህመምተኞች ጭምር በሽሪ ራጂብሐይ ተገልጿል ። በተጨማሪ የካ
ንሰር ህመምተኞች መውሰድ ያለባቸውን እርምጃዎች ጠቁሟል ።
እነሱም፡—

1. በቀን ሁለት ጊዜ ጆሮን በሽንት መጥረግ ፣
2. በሽንት የረጠበ ጨርቅበአናትና በግንባር ላይ እንዳመችነቱ
እየደጋገሙ ማስቀመጥ ። ለዚህም ጸጉር አጭር መሆን አለበት ።
3. በቀን ሦስት ጊዜ አፍን በአዲስ ሽንት መጉመጥመጥና ማጠብ ።

በማናቸውም መንገድ ሰውነት ከልዩ ልዩ ዓይነት የተከማቸ
መርዞች የፀዳ እንዲሆን ፣ ከላይ የተመለከቱት እርምጃዎች ያገለግ
ላሉ ።

ሞውት አባል (ጋንግሬኔ)

እንደገና ይህም የማይድን በሽታ ተደርጉ ይቆጠራል ። በዚህ
በሽታ የሚሰቃይ ሰውነት ፣ የተወሰነ አካላቱን ለማኖር በቂ
ደም አያገኝም ። እነዚህ አካላት ሕይወት በማጣት መበስበስ ይጀ
ምራሉ ። ሥር የሰደደ በሽታ ነው ። በሽተኛውም ዝግ ካለ ሞት

ጋር ይፋጠጣል ። ጣት ቢበሰብስና ከሌላው ሰውነት በቀዶ ጥገና
አማካይነት ቢለይ ፣ ህመምተኛው ዳነ ማለት አይደለም ። የቀዶ
ጥገና በተደረገለት እጅ ላይ ከጫፍና ጫፍ መበስበስ ይጀምርና
ከተወሰነ ጊዜ በኋላ ፣ ጠቅላላውን እጅ ያሳብጠዋል ። አርምስትሮ
ንግ አንዳንድ የምውት አባል (ጋንግሬኔ) ህመምተኞችን ስኬታማ
በሆነ መንገድ አድኗል ። የጥቂቶቹ መግለጫ ቀጥሎ ቀርቧል ።

በ1920 ዕድሜዋ 23 ዓመት የሆነ ሴት ወደ አርምስትሮንግ
ዘንድ ቀረበች ። ለሱ የመጀመሪያው የምውት አባል (ጋንግሬኔ)
ህመምተኛ ነበረች ። በሰሀ ደም ("አኔሚያ" በደም ውስጥ የብ
ረት ንጥረ ነገር ማነስ) ከመሰቃየቷ የተነሳ ፣ ሳምባዋ በስብሷል ።
አንዱ እግሯ ደርቆ ሕይወት አልባ ሆኗል ። ዓይኗ በ 'ጃውንዲስ"
ሳቢያ ቢጫ ሆኗል ። ወደ አርምስትሮንግ ለሽንት ቴራፒ የላካት
ዝነኛው የ"ናቹሮፓቲ" ተከታይ ነው ። አርምስትሮንግን እስኪ
ገርመው ድረስ ህመምተኛዋ ፈጥና ተሻላት ። ለመጀመሪያ ጊዜ
ምውት አባል (ጋንግሬኔ) የሚድን መሆኑን አመነ ። ህመምተኛዋ
እንድትጾም ተደረገ ። ቀን ቀን የሚወጣትን ሽንት በሙሉ ስት
ጠጣ ፣ እንደአስፈላጊነቱ ውሃ ትጨምርበታለች ። በየቀኑ ገላዋን
በሽንት ስትቀባ ፣ የተጐዳው የሰውነቷ ክፍል በሽንት ታጀለ ። ከአ
ሥር ቀናት በኋላ አንጀቷና ኩላሊቷ በደንብ መሥራት ጀመሩ ።
የህመም ሥቃይ ቀነሰላት ። ትንፋሿ ፣ ተገቢውን ምት እየጠበቀ
ቀላል ሆነላት ። በጣም ጥሩ እንቅልፍ አገኘች ። በደረቀው እግሯ
ላይ የሕይወት ምልክት ታየባት ። ለአሥራ ስምንት ቀናት
ከጾመች በኋላ ፣ እግሯ ጤነኛ ሆነ ። ቆዳዋ ዳግም ተሀድሶ ሲያገኝ
ምንም የቀረ ጠባሳ አልነበረም ።

ከዚች ህመምተኛ በኋላ ፣ ዕድሜዋ 40 የሆነ ወይዘሮ አርም
ስትሮንግ ዘንድ ቀረበች ። ቀኝ እግሯ ክፉኛ ቆስሎ ነበርና ዶክተ
ሮች በቀዶ ጥገና እንዲቆረጥ መከሯት ። ከዚህ በተጨማሪ በሆድ
ድርቀት ፣ የፊንጢጣ ድግት (ፓይልስ) ፣ ሰሀ ደም ("አኔሚያ" በደም
ውስጥ የብረት ንጥረ ነገር ማነስ) ፣ ችፌ ... ወዘተ ትሠቃይ ነበር ።
ነገር ግን ፣ ወይዘሮዋ ብርታትና ድፍረት አግኝታ በሽንት መጾም
ጀመረች ። ከአምስት ቀናት በኋላ ቁስሏ ጠገግ አለ ። ቆዳዋም ጤናማ
መሰለ ። ከብዙ ወራት እንቅልፍ እጦት በኋላ ፣ ያልተቋረጠ ጥሩ

Scanned with CamScanner

እንቅልፍ ወሰዳት ። በሳምንቱ ኩላሊቷና አንጀቷ በወጉ መሥራት
ጀመሩ ። የፊንጢጣ ድማት (ፓይልስ) መታወክ ተወገደላት ። ከዚ
ለት ሳምንት በኋላ የምውት አባል (ጋንግሬኔ) ስሜት አልነበራትም ፣
አሥራ ሥምንት ቀናት ቆይታ ጸሚን ፈታች ። ለሳምንት ያህል
"ግሬፕስ" ፣ ሙዝና ድንች ተመገበች ። በሁለተኛው ሳምንት ትኩስ
ወተትና ፍራፍሬ አገኘች ። ከሶስተኛው ሳምንት አንስቶ ወደ ቀድ
ሞው ፣ የለመደችው አመጋገቧ ተመለሰች ።

አንድ የምውት አባል (ጋንግሬኔ) ህመምተኛ በስኳር በሽ
ታም ተይዟል ። የግራ ክንዱ ከመዳፉ ጠርዝ እስከ ክርኑ መታመ
ፊያ ድረስ ተጐድቷል ። ለ48 ቀናት ከጸመ በኋላ ፣ የስኳር በሽታ
ውና የያዘው ምውት አባል ዳኑ ።

ዕድሜዋ 10 ዓመት የሆነች ልጅ ሰሀ ደም (አኔሚያ) እና
ምውት አባል (ጋንግሬኔ) ሁለቱንም እግሯን ይዟት ነበር ። ከዚያ
ቀደም ሲል የሚያቀላ የቆዳ በሽታ (ፕሶሪያስስ) ይዟት በወሰደችው
ህክምና ፣ የተጠቀሱት በሽታዎች ሊቀሰቀሱባት ችለዋል ። ለአሥራ
ሥምንት ቀናት ጾማ ፣ በሙሉ ድናለች ። ባጠቃላይ የሚያሰቃዩአት
በሽታዎች ማለት ቆዳ የሚያቀላው ጭምር ባንድነት ጠፉላት ።

አርምስትሮንግ የፈወሳቸው ሌሎች አያሌ ህመምተኞች አሉ
እዚህ ባይገልጹም ። እስካሁን ድረስ የካንሰርና የምውት አባል
(ጋንግሬኔ) ህመምተኛ በግሌ ገጥሞኝ በሽንት ቴራፒ ለማዳን ዕድል
እንዳላገኘሁ መናገር አለብኝ ።

የሳምባ ነቀርሳ

አርምስትሮንግ ራሱ በዚህ በሽታ ተይዞ ነበር ። ሆኖም በሽ
ንት ቴራፒ ድኗል ። ይህም ከሽንት ቴራፒ ጋር ለመጀመሪያ ጊዜ
የተዋወቀበት ነበር ። ይህ ታሪክ በዚህ መጽሐፍ ሌላ ክፍል ውስጥ
ቀደም ብሎ ተገልጿል ።

ሽሪ ራጂብሐይ በርካታ የሳምባ ነቀርሳ ህመምተኞችን በሽ
ንት ቴራፒ ማዳኑንና የዚህንም ገጠመኙን በማስታወስ ገልጿል ።
ከእህ ህመምተኞች መሀከል አንዱ ሽሪ ራምብሐይ ሐሪብሐይ
ፓቴል ነው ። ገጠመኙን በዶክተሮችና "ቫይድያ"ዎች ኮንፈራ

ንስ ላይ አቅርቦት ነበር ። ይህ ኮንፈራንስ የተሰበሰበው በሐሪጀም
አሽራም ውስጥ መጋቢት 12 እና 13 ቀን 1960 በአህሜዳባድ ነበር ።
ስብሰባውን በሊቀመንበርነት የመራው ዶ/ር ፕራምጂባን ዳስሜታ
(ኤም.ዲ.ኤም.ኤስ) ነበር ። በኮንፍራንሱ ላይ ከቀረበው የፓ
ቴል ትረካ ውስጥ ፍሬ ነገሩ ቀጥሎ ቀርቧል ።

ሽሪ ራምጂብሐይ ላለፉት አራት ዓመታት በሳምባ ነቀርሳ
ይሰቃይ ነበር ። ሲጀምረው በሣልና ትኩሳት ነው ። እቅሙ ተዳከመ ።
አንዳንድ መድሐኒት ወስዶ ፣ ለአራት ወራት ያህል ትንሽ ታግሶ
ለት ሰንብቷል ። ነገር ግን ፣ በድጋሚ ሣልና ትኩሳት አገረሸበት ።
ሌላ ዶክተር አከመውና ከሦሥት እስከ አራት ወራት ተሽሎት
ከረመ ። ወዲያው የጤንነቱ ሁኔታ በመባባሱ ፣ ቀዶ ጥገና እንዲደ
ረግ ምክር ተሰጠው ።

በመሀሉ ራምጂብሐይ ወደ አንድ ዘመዱ ዘንድ መሄድ ነበ
ረበት ። ይህም ዘመዱ በተፈጥሮ ህክምና እንዲሁም በሽንት ቴራፒ
ታላቅ ዕምነት ነበረው ። ቀዶ ጥገና ከመደረጉ በፊት የሽንት ቴራፒ
እንዲሞክር አበረታታው ። ራምጂብሐይ ሙከራውን የጀመረው
ገላውን በሽንት በመቀባት ነበር ። ሳምንት ቆይቶ መጠጣት ጀመረ ።
ከአሥራ አምሥት ቀን በኋላ ፣ ከሽሪ ራጂብሐይ ማኒብሐይ ፓቴል
ጋር ተገናኘ ። ይሄኔ ህክምናውን ሳያቋርጥ እንዲከታተል ሲያበረ ታታው፣
አስፈላጊውን ጥንቃቄ እንዳይዘ ነጋ አሳሰበው ። ህክምናውን ቀጥሎ
ከሦሥት ወራት በኋላ ፣ ጤንነቱ በመልካም ሁኔታ ተመለሰ ። ኮን
ፈራንሱ በሚካሄድበት ጊዜ ህክምናውን ለአሥራ አንድ ወራት
ተከታትሎ ጥሩ መሻሻል አግኝቷል ። በዚህ ወቅት ዕለታዊ ሥራ
ውን ሲሠራ ሁለትና ሦሥት ጊዜ ለዝናብ ተጋልጧል ። ሆኖም ሰው
ነቱ የከፋ መቆጣት አላሳየም ። ከትኩሳትና ሣል ነፃ ሆኗል ። ህክም
ናውን መቀጠል ሙሉ በሙሉ እንደሚያድነው ዕምነት ነበረው ።

የአጥንትና የሳምባ ጎታ (ካቪቲ) ነቀርሳ ፣ በሽንት ቴራፒ
የሚወገድ ነው ። ስለዚህ ጉዳይ አያሌ ታሪኮች አሉ ፣ ቢሆንም እዚህ
መግለጹ አላስፈለገም ።

Scanned with CamScanner

የልብ ህመምና የደም ግፊት

ልክ ጂ.ደብሊው.አርምስትሮንግ በሳምባ ነቀርሳ ተይ
በራሱ ላይ ሙከራ በማድረግ እንደዳነ ሁሉ ፣ የሽሪ ራጂብሐይ ከ
ንት ቴራፒ ጋር የመጀመሪያ መተዋወቂያ በልብ በሽታ መያ
ነው ። ለራሱ ልምድ በማካበት ጥቅም ካገኘበት በኋላ ፣ የወጣለት
የሽንት ቴራፒ አስተማሪ ሆኗል ። ቀደም ሲል የሕይወት ታሪኩን
ባጭሩ ገልጸን ነበር ። አሁን ደግሞ ከሽንት ቴራፒ ጋር የነበረውን
የመጀመሪያ ገጠመኝ ዘርዘር አርገን እናቀርባለን ።

ባሁኑ ጊዜ ፣ የልብ ህመም የመጀመሪያውን ደረጃ የያዘ በሽታ
ነው ። ጋዜጦች በልብ ህመም ሳቢያ የደረሰውን ህልፈት በዓ
ዶቻቸው ሙሉ ይዘግባሉ ። ታላላቅ መሪዎች ፣ ነጋዴዎችና ም
ራን በልብ ህመም ሕይወታቸው ሲያልፍ ይታያል ። ምክንያቶቹ
አያሌ ናቸው ። ሆኖም አንዱ ዓቢይ ሰበብ ከዘመናዊ ኑሮ የመነጨ
ውጥረት ነው ። ሽሪ ራጂብሐይ በመጀመሪያ የልብ ህመም ያጋጠ
መው በ1954 የበጋ ዕረፍቱን በ "አቡ" ተራራ ባሳለፈበት ወቅት
ነበር ። ለልብ ህመሙ ምክንያት ነው ብሎ ያመነው በጨጓራ ውስጥ
የተፈጠረው መጠን ያለፈ አሲድ "ሐይፐርአሲዲቲ" ነው ። በ1958
በድጋሚ የልብ ሕመም እጋጠመው ። በጣም አደገኛ ነበርና ከሞት
አፋፍ አድርሶታል ። ነገር ግን ፣ የሰውን ልጅ ለጥቂት ዓመታትም
ቢሆን ለማገልገል ሲል የደረሰበትን አደጋ ተቋቋመ ። ከዚያ በኋላ ፣
በሣል ምክንያት ተሰቃየ ። ጫን ብሎ በተነፈሰ ቁጥር የልብ ሽር
ገታው ይጨምርበት ነበር ። በየካቲት 1959 ብቁ በተባሉ ዶክተሮች
ምርመራ ተደረገለት ። ቀኝ ሳንባው የተበላሸ መሆኑን አሥረዱት ።
ሣል ቢይዘውም ፣ ሁኔታው ያን ያህል የከፋ አልነበረም ። በተጨ
ማሪ "ናፕቶል" ቢወጋ በሰውነቱ ያለው ውሃ በሽንት አማካይ
ነት ሊወጣ እንደሚችልና ሣሉ እንደሚጠፋ መከሩት ። "ናፕቶል"
ተወግቶ በ24 ሰዓት ጊዜ ውስጥ 80 "አውንስ" ውሀ ቢወጣለትም
ሣሉ አልጠፋለትም ።

አንድ ቀን ከሐሪጃን አሽራም ሳባርማቲ የመጣው ሽሪ ጁት
ሐብሐይ እገኘው ። ስለ ሽንት ቴራፒ ሲያጫውተው ፣ የግል ገጠ
መኙን ጨምሮ ነገረው ። የአርምስትሮንግን መጽሐፍ "የሕይወት ውሃ"
ሰራጂብሐይ ሰጠው ። ራጂብሐይም መጽሐፉን እነበበው ፣ ወደደው ።

በመጨረሻም አመኔታ አደረበት ። በራሱ ላይ ሊሞክረው ወሰነ ።
በዕውቀቱና በተግባቢነቱ ከፍተኛ ዕምነት የጣለበትን ዶክተር ፈልገ፣
ስላደረገው ውሳኔ አስረዳው ። ከዚህ ምክክር በኋላ ፣ ህክምናውን
ጀመረ ።

ከየካቲት 18 አንስቶ ገላውን አምሥት ቀናት በቆየ ሽንት
መቀባት ያዘ ። ወንድ ልጁ ሻሺካንስ በደስታ ቀባው ። ውጤቱም ፣
ከአራት ቀናት በኋላ ሽንቱ ያለ አንዳች እንከን መውጣት ነው ።
ቀደም ሲል ለዚህ ህመሙ በማለት የሚዋጥ ኪኒን ይወስድ ነበር ።
በሰባት ቀናት በጀርባው የሚሰማው የስቃይ ስሜት ቀነሰለት ፣ ያለ
ድጋፍ ተነስቶ መራመድ ቻለ ። ሲያሳክከው የ ማታጠል ስሜትና
መደንዘዝ በእግሮቹ ላይ ተሰማው ። በችፌ የመያዝ ፍርሀት አደረ
በት ። ሆኖም እነዚህ ሁሉ ምልክቶች በዘጠኝ ቀናት ውስጥ ጠፉ ።
መቀባቱን ቀጠለ ። በአሥራ አምስት ቀናት የሚያስለው ለቀቀው ፣
ጉሮሮው ተስተካከለ ፣ በየቀኑም ጭልጥ ያለ እንቅልፍ ወሰደው ።
ከነዚህ መሻሻል በተጨማሪ ፣ አጠቃላይ አቋሙ በሚያስገርም መንገድ
ተለወጠ ። ፊቱ ብሩህ ፣ ቆዳው ግልጽና ለስላሳ ሆነ ። ዶክተሩና የቤ
ተሰቡ አባላት ይህን አስደናቂ ውጤት በማየታቸው ተደሰቱ ።
ራጂብሐይ በሽንት ቴራፒው ውጤት ከፍ ባለ ሁኔታ ተበራታል ።
በሽንት ለመጾም ፈለገ ። ታዲያ ይህን እርምጃ ከመውሰዱ በፊት
ርግጠኛ ሆኖ መገኘቱን ማረጋገጥ አሰበ ። ስለዚህ ፣ መጾም ከመጀ
መሩ በፊት በዶክተሮች ለመታየትና ምክራቸውን ለመቀበል ወሰነ ።

በህክምና ምርመራው ወቅት የልቡ መጠን መቀነሱ ታወቀ ።
ሳምባው ግልጽና ደረቅ ሆነ ። አንዳችም የሣል ምልክት አልታ
የበትም ። የልቡ ምት 80 ፤ የደሙ ግፊት 140 ሲሆን ፣ የሰውነቱ
ሙቀት ተስተካከለ ።

ምንም እንኳ የልቡ ምት ቢስተካከልም ፣ ግፊቱ አልተመጣ
ጠነም ። ይህም የልብ ህመም ምልክት መሆኑ ነው ። ነገር ግን ፣
ሣል እስከሌለበት ጊዜ ድረስ ልቡ እርፊት እንደሚያገኝና ጤናው
እንደሚሻሻል ዶክተሩ ተስፋ አርጎል ።

ራጂብሐይ በመቀጠል መጾም እንዲፈቀድለት ዶክተሩን ጠየ
ቀው ። ለሁለት ቀን ብቻ እንዲጾም ፈቀደለት ። መጾም ጀምሮ ሲያ

Scanned with CamScanner

ቋርጥ መቀጠል ፈለገ ። ሆኖም ዶክተሩ ፈቃድ ስለከለከለው ጥሬ ጥሬ በተዘፈዘፈበት ውሃ ጾሙን ፈታ ። መቀባቱንም አቆመ ። ነገር ግን ፣ ጠዋት ጠዋት ሽንቱን መጠጣት አላቋረጠም ።

የጤንነቱ ይዞታ የተሻለ ሆኖ ተገኘ ። የልቡ "አ.ሲ.ጂ" እን ዳንድ ለውጥ አሳይቷል ። ሽንት መጠጣቱን ሲቀጥል ፣ አልፎ አልፎ በጥንቃቄ ይቀባ ነበር ። ሙሉ በሙሉ ባይድንም እጅግ ደስተኛ ሕይወት ይኖር ነበር ። ዶክተሮች ፣ የደም ግፊቱ በጣም ያንሳል በማለት ከዚህ በላይ እንዲጾም አልፈቀዱለትም ።

ራጂብሐይ እገዳውን ተቀብሎ ፣ ውሱን ልማዱን ለረሻም ጊዜ ቀጥሏል ። ከበሽታው ሙሉ በሙሉ ለመላቀቅ በመፈለጉ ፣ ያለ ዶክ ተሮች ፈቃድ በሽንት ብቻ ለሦሥት ቀናት ለመጾም ቆረጠ ። በው ጤቱም አቅመ አናሳ ሆነ ፣ የደም ግፊቱ ወደ 108 አሽቆለቆለ ። ሌሎችም ውስብስብ ዕውክታዎች ገጠሙት ። ስለዚህ ፣ ጾሙን የመ ቀጠል ሀሳቡን ወደ ጐን አርገው ተወው ።

አርምስትሮንግም ቢሆን የልብ ህመምተኛ እንዳይጾም ከል ክሏል ። ከሱ ዘንድ የቀረበውን የልብ ህመምተኛ ያዳነው ፣ ሽንቱን በጠቅላላ እንዲጠጣ በማድረግና ለአሥራ ሁለት ሳምንት ገላውን በመቀባት ነበር ። ሆኖም ህመምተኛው በቀን አንዴ እየተመገበ እንዳይጾም አድርጓል ።

ራጂብሐይ ይህን የአርምስትሮንግ ምክር በማስታወስ የመ ጾሙን ሀሳብ ሙራሽ ተወው ። ነገር ግን መቀባቱንና ሽንት መጠ ጣቱን ተያያዘው ። ጤንነቱ ለረዥም ጊዜ በጣም ጥሩ ሆኖ ኖሯል ። በመጨረሻም በ1962 በ74 ዓመቱ ከዚህ ዓለም በሞት ተለይቷል ።

አርምስትሮንግ በአሥራ ሁለት ሳምንት ያከመው ህመምተኛ በመካከለኛ ዕድሜ ውስጥ ይገኝ ነበር ። ህመምተኛው ለአንድ ዓመት ያህል ዘመናዊ ህክምና ተከታትሏል ። በዚህም የሱ "ሶላር ፕሌክሰስ" (በደረትና ሆድ መሐል የሚገኝ የነርቭ አውታር) ቀዶ ጥገና እን ዲደረግ ታሰበ ። መጥፎ ደረጃ ላይ በመድረሱ ፣ እብዛኛውን ጊዜ ራሱን ይስት ነበር ። ስሙ ፣ አድራሻውና መድሐኒት የተፃፈበት ማስታወሻ ፣ ዘወትር ከኪሱ ውስጥ ይቀመጣል ። ሕሊናውን በሚስ ትበት ወቅት ምን መደረግ እንዳለበት የሚያስረዳ ጽሑፍ ልብሱ

ላይ በማጣበቂያ ተያይዞ ይንጠለጠላል ። አርምስትሮንግ ዘንድ የቀ ረበው በዚህ ሁኔታ ላይ እንዳለ ነው ። ሽንቱን በሙሉ እንዲጠጣ ተመከረ ። በመጀመሪያ አመነታ ፡ ቀጥሎ መውሰድ ጀመረ ። በመ ቀጠልም ገላውን በሽንት እንዴት እንደሚቀባ ተማረ ። አርምስት ሮንግ ራሱ የህመምተኛውን ገላ ለሁለት ሰዓት ያህል ቀብቶለታል ። ፊትን ፣ ራስንና የግር መዳፍን መቀባት በጣም ጠቃሚ ስለሆነ ፣ ለነዚህ ብዙ ጊዜ መስጠት አስፈላጊ ነው ። ቀላልና የማያስቸግር የማብ በቀን አንዴ ይሰጠው ጀመር ። በአንድ ወር ህክምና ሥራ ውን ለመቀጠል በሚችልበት ደረጃ ጤንነቱ ተመለሰ ። በአሥራ ሁለት ሳምንት ጊዜ ውስጥ በጠቅላላው ድኗል ። ቀደም ሲል ያከ መው ዶክተር ከመይሰቱ ሌላ ፣ በመዳኑ ተደንቋል ። ከዚያ በኋላ የልብ ህመም ዳግመኛ አልነካውም ።

የደም ግፊት ቀላል ይሁን ከባድ በሽንት ህክምና ስኬታማ በሆነ መንገድ ይድናል ። ዕድሜዋ 45 የደረሰ ሴት ወይዘሮ በከፍ ተኛ የደም ግፊት ትሠቃያለች ። ባለቤቷ ሽሪ ራጂብሐይን ያውቀው ነበርና ሊያማክረው ቀረበ ። ምክሩን ለመቀበል ቀርቦ ስለ ባለቤቱ ሲያስረዳ ፣ ባለቤቱ ባንድ ወቅት በሣልና ብርድ ክፉኛ በመሠቃ የቷ የተነሳ መርፌ መወጋቷን አውስቷል ። የተሰጣትን "ስትሬፕቶ ማይሲን" ተወግታ ብትጨርስም ሣል አለቀቃትም ። ይልቁንም የደም ግፊቷ ወደ 270 አሻቀበ ። በሙቶ የሚቆጠር መርፌ ብት ወጋ ፣ ኪኒን ብትውጥ የደም ግፊቷን ዝቅ ሊያረገው አልቻለም ። በመጨረሻም ዶክተሮች የወሰዱት አማራጭ ውሳኔ ፣ የህመምተ ኛውን ነርቭ ቀዶ ጥገና ማድረግ ነበር ። በከፍተኛ ሥቃይ ውስጥ በመገኘቷ እንዲያ ስትርገፈገፍ ማንም ሰው በዝምታ ሊመለከታት አልቻለም ።

በመጨረሻም በሽንት ቴራፒ እንድትታከም ተወሰነ ። ሽንቷ በጣም እንሮሶ ነበር ። ስለዚህ ባለቤቷ በራሱ ሽንት ቀባት ። የሷን ሽንት እንድትጠጣው ተደረገ ። በመጀመሪያ 10 ቀናት የደም ግፊቷ ወደ 225 ወረደ ። ለስድስት ወራት በእንቅልፍ እጦት (ኢንሶምኒያ) ከተሰቃየች በኋላ ጥሩ እንቅልፍ ወሰዳት ። በተከታዩ አሥር ቀናት የደም ግፊቷ በመቀነስ 200 ደረሰ ። ይሄኔ ዕርይታ ተሰማት ። የሥ ቃይ ስሜቷ ጠፋ ። በስድስት ሳምንት የደም ግፊቷ 150 ደርሶ ተመ ዘገበ ።

Scanned with CamScanner

ህመምተኛዋ የቆየ ልምዷን በማጥበቅ ፣ የያዘችውንየማትከታተል በመሆኗ ህክምናውን ለረዥም ጊዜ መቀጠል አልቻለችም ። አቋ ረጠች ። በድጋሚ በ "ቫይድያ" ህክምና ቢደረግላትም ፣ በመጨ ረሻ ሞተች ።

በተመሳሳይ ህመም ፣ ማለት በዝቅተኛ የደም ግፊት ይሰቃይ የነበረ ሰው በ "ቫይድያ" ታክሞ ድኗል ። ህመምተኛው ሽንቱን ለምርመራ እንዲያመጣ "ቫይድያው" ጠየቀው ። ይህንኑ መልሰ እንደ "ጓሙትራ" (የላም ሽንት) ሰጠው ። በመጨረሻ ህመምተ ኛው ዳነ ። በኋላ ዕውነቱን ሲረዳ ህክምናውን ባለማቋረጥ ቀጠለ ። ህመምተኛው ህክምና ከማግኘቱ በፊት የደም ግፊቱ 110 ሲሆን ፣ ሰላም ማጣትና ድካም ይሰማው ነበር ። ከህክምናው በኋላ የደም ግፊቱ ወደ 123 ከፍ ሲል እርፊት ማጣቱና ድካሙ ተወግዶለታል ።

የሴቶች ሕመሞች

ፕራብሐዋይቲ የተባለች የ45 ዓመት ሴት ከሰውነት በሚ ወጣ ነጭ ፈሳሽ (leucorrhoea) አስከፊ በሽታ ትሰቃይ ነበር ። የወር አበባ ሲታያት ብዙ ደም ይፈሳታል ፣ ብዙ ጊዜም ይቆይባታል ። ለአምስት ቀን እንድትጾም ተደረገ ። ለአንድ ወር ያህል በሽንት መቀባትና ሽንት መጠጣት ቀጠለች ። በዚሁ ጊዜ በሽንት የረጠበ ጥጥ በቀን አራቴ በብልቷ ውስጥ ተቀመጠ ። ሴትየዋ በአንድ ወር ጊዜ ውስጥ ከበሽታዋ ባጠቃላይ ተላቃለች ። ህክምናዋን የተከታ ተለችው በዶ/ር ፓራጂ ዲ.ደሳይ መመሪያ መሠረት ነው ።

አንዲት ወጣት ድንገት በመውደቋ የተነሳ ውስጣዊ መቁሰል አጋጥሟት ፣ የወር አበባዋ ወቅቱን ጠብቆ ባለመታየቱ ትሠቃይ ነበር ። ጨጓራዋ በትክክል ባለመሥራቱ የተነሣ ፣ የሆድ ድርቀት ያዛት ። በውጤቱም መርዝ በሰውነቷ ውስጥ ሊጠራቀም ችሏል ። በመጀመሪያ የ "አሎፓቲ" ቀጥሎ የ "አዩርቬድ" ህክምና ተከታ ትላለች ። ነገር ግን ፣ የሆድ ድርቀቷም ሆነ የወር አበባዋ በመስተ ካከል መሻሻል አላሳየም ። ከዚህ በኋላ ከዘመዶቿ መሐል አንዳ ንዶቹ የሰጧት ምክር ወጣቷ የተፈጥሮ ህክምና ወደሚገኝበት "ማላድ ሆስፒታል" እንድትሔድ ነበር ። በዚያም ሆስፒታል ብዙ ልምድ ካካበተው ዶ/ር ክሪሽና ቬርማ ዘንድ ቀረበች ። በዚያ ጊዜ የወጣቷ

ጤንነት እጅግ አሳሳቢ ነበር ። ለአንድ ወይም ለሁለት ቀን እንኳ ዕድሜ የሚኖራት አትመስልም ። መጀመሪያ ላይ ዶ/ር ክሪሽና ቬርማ ሊያክማት ፈቃደኛ አለመሆኑን አስታወቀ ። ነገር ግን ፣ ወጣቷን ወደ ሆስፒታሉ ያመጣት "ክርሞ ቴራፒስት" የሆነ "ቫይድያ" ሲናገር ፣ ህመምተኛዋን ለማከም የሆስፒታሉ መሣሪያዎች ከተፈ ቀዱለት "በክሮሞ ቴራፒ" እየታገዘ እንደሚረዳትና ለሕይወቷ ተጠያቂ እንደሚሆን አረጋገጠ ። የሴቷ ባለቤትም ተመሳሳይ ኃላ ፊነት ለመሸከም ተስማማ ። በመጨረሻም ሆስፒታሉ ህመምተኛ ዋን ተቀበላት ።

ህመምተኛዋ ወደ ሆስፒታሉ እንድትገባ ምክንያት የሆነው "ቫይድያ" የራሱን መሣሪያዎች ከቦንቤ ለማምጣት እንደሔደ በዚያው ቀልጦ ቀረ ። በመቀጠልም ዶ/ር ክሪሽና ቬርና ህመም ተኛዋን ለማከም ኃላፊነት ወሰደ ።

ወደ ሆስፒታሉ በገባች ጊዜ የወር አበባዋ ቆሟል ። ኃይለኛ የሆድ ድርቀት ይዟታል ፣ ሽንቷ እናሳ ከመሆኑ ሌላ ጥቁርና በጣም የሚሸት ነበር ። እጅዋ ፣ እግሯ ፣ ደረቷ እንዲሁም የዓይኗ ቆብ አብጠ ዋል ።

ከዚያም የሽንት ህክምና እንዲደረግላት ተወሰነ ። ሽንትና ሙቅ ውሃ እንድትጠጣ ተሰጣት ። ገላዋም በሽንት ተቀባ ። ከጥቂት ቀናት በኋላ ፣ በውሃ ምትክ የ "ኮኮናት" ውሃ እንድትጠጣ ተሰጣት ። ቀስ እያለ የሽንቷ መጠን ጨመረ ። በቀን አምስት ወይም ስድስት "አው ንስ" የነበረው ሰባትና ስምንት ደረሰ ። የሰውነቷ ዕብጠት ቀነሰ ፣ ሌሎች የሚያስቃዩአትም ታገሱላት ። በደሟ መቆሸሽ የተነሳ በገ ላዋ አንዳንድ ቦታዎች ላይ ጥቁር ነጠብጣቦች ወጡባት ። ይህም ገላዋን አጥብቆ በማሸት ተወገደላትና በመጨረሻ ድና ጤናማ ሕይወት ኖራለች ። ይህ ከላይ የተሰጠው መግለጫ በዶ/ር ክሪሽና ቬርማ ተዘጋጅቶ በ "አዩርቬድ" ወርሃዊ መጽሔት ላይ ታትሟል ።

አንዲት ሴት በማህፀኗ ውስጥ ዕብጠት ወጥቶባታል ። ያስቃያታል ። በዶክተሮችና "ቫይድያ" ዎች ብትታከም ውጤት አላገኘችም ። ሽንት እንድትጠጣ በሽንት የረጠበ ጥጥ ብልቷ መሐል እንድታኖር አንድ በኔ የታከመችና ስለ ሽንት ቴራፒ ልምድ ያላት

Scanned with CamScanner

ሴት መከረቻት ። የሴትየዋ ችግር በሦስት ቀናት ውስጥ ሲጠፋ ላት ፣ ዳግም አልያዛትም ።

ሌላ በቅርብ ያገባች ወጣት ወይዘሮ በወር አበባ አለመስተ ካከልና በሚታያት ወቅትም በሚሰማት ስቃይ ትቸገር ነበር ። ከፍ ብለን ከገለጽነው የሚመሳሰል ሀሳብ እናቷ አካፈለቻት ። ይህ በደንብ ያገለገላት ሲሆን ፣ ተከታዩ የወር አበባ በወትሮ ሲታያት የስቃይ ስሜት አልነበረውም ።

ሀመምተኛው ማ ? ይሁን ማ ? ወንድ ፣ ሴት ወይም ሕፃን የሽንት ቴራፒ ያገለግላል ። ለእንስሳት ሳይቀር ይጠቅማል ። ባህ ርይው ሁለንተናዊ ነው ። ለማናቸውም ሰውና ለማናቸውም በሽታ ይሆናል ።

ሌሎች ከባድና ቀላል ህመሞች

ቀደም ሲል አንድም ቦታ ያልተወሰኑትን በሽታዎች ባንድ ነት መድበን እዚህ አቅርበናል ። በመደጋገም እንደገለጽነው ፣ የሽንት ቴራፒ በበሽታዎች መካከል ልዩነት አያደርግም ። የቴራፒው መር ሀና ቴክኒክ ለሁሉም ዕከሎችና ለሁሉም ሰው ተመሳሳይ ነው ማለት ይቻላል ።

ራስ ምታትና "ሚስ ራስ ምታት "ሚግራኔ" ወይም "ሒሚ ክራኒያ" በተለይ በሴቶች ዘንድ በጣም የተለመዱ ናቸው ። ለዚህም የሚወሰደው ፈውስ የታወቀ ነው ።

አስፕሪን በሁላችንም ዘንድ ይታወቃል ። በመላው ዓለም በመድሐኒትነት ይወሰዳል ። በተለያየ መልክና ስሞች ይገኛል ። ይህ መድሐኒት ሥርነቀል ፈውስ የሚያስገኝ ሳይሆን ለሦስትና አራት ሰዓት ያህል ጊዜያዊ ማስታገስ የሚሰጥ ነው ። ይህን የለመደ ሰው በየጊዜው ለመውሰድ ይገደዳል ። ሆኖም ታዲያ መድሐኒቱ ልብ ከማድከሙ ሌላ የምግብ ልመት (ዳይጀሽን) ያዳክማል ።

ራስ ምታት ፣ በሽንት በመጠቀም በቀላሉ ይወገዳል ። ሳዳር ጂ.ኤስ.አሁጂ ኃይለኛ የሻይ ሱስ አለበት ። ከአሥር እስከ አሥራ ሁለት ኩባያ በቀን መጠጣት ልማዱ ነው ። ጨንራው ምግብ በወጉ

አይፈጭለትም ። ራስ ምታት ዘወትር ከሽሪ አሁጂ ተለይቶት አያ ውቅም ። አሁጂ በቦርሳው ውስጥ አስፕሪንና "ኢትፕቢፎርም" እንክብል ያስቀምጣል ። ይህን ሰዎች ያውቃሉ ። አንድ ሰው ራስ ምታት ፣ ትኩሳት ከተሰማው ወደ ሚስተር አሁጂ በመሄድ ይለ ምናል ፣ ታዲያ አጥቶ የሚመለስ የለም ። የአሁጂ ዕለታዊ የአስፕ ሪን ፍጆታ ከ4 እስከ 5 እንክብል ይደርሳል ። ከራስ ምታት ሌላ የጤና ችግር መባባስ ሲገጥመው ዶክተሮችን ያሳድድ ነበር ። ዶክ ተሮችም ተጨማሪ መድሐኒት ያዙለታል ። በራሱ ላይ የመሻል ነገር አላየም ። ይሄኔ ሚስተር አሁጂ የ "አዩርቬድ" ህክምና ጀመረ ። ከ "ቫይድያ" ያገኘው የመጀመሪያ ምክር ሻይ ፣ አስፕ ሪንና ሌሎች መድሐኒቶች መውሰድ እንዲያቆም ነው ። በዚህም አሁጂ ተስማማ ። "ቫይድያ"ው የ "አዩርቬድ" የሆድ ድርቀት ማለስለሻ (ላክሴቲቭ) ና የደም ማጥሪያ መድሐኒት አዘዘለት ። ነገር ግን ራስ ምታቱ ስላልለቀቀው እንደገና አስፕሪን ... ወዘተ ወሰደ ፣ ሆኖም ምንም አላሻለውም ። ከኔ ጓደኞች አንዱ ስለ ሽንት ቴራፒ አጫወተው ። የበለጠ ማወቅ ከፈለገ ከኔ ጋር እንዲማከር ስሜን ጠቀሰለት ። ለትንሽ ቀን ካመነታ በኋላ ፣ አንድ ቀን ወደኔ መጣ ። የህመሙ ስሜት ይቀንስለት እንደሆን ለሦስት ቀናት ፈቃድ እንዲወስድ መከርኩት ። ፈቃድ ወስዶ እቤቱ በመዋል፣ ሌላ ነገር ሳይቀምስ ቀኑን ሙሉ ውሃና ሽንት ብቻ ጠጣ ። በመ ጾም ላይ መሆኑን ለቤተሰቡ ገለጸላቸው ። በተከታዩ ቀን በጣም እስታወከው ፣ አስቀመጠው ። ሆኖም መጾሙን በሁለተኛውም ቀን ቀጥሏል ። ማምሸውን ጥልቅ ዕፎይታ ተሰማው ፣ ሞልጥ ያለ እን ቅልፍም ወሰደው ። በሦስተኛው ቀን ጾሙን ሲፈታ ፍራፍሬ ተመገበ ። በአራተኛው ቀን ተጨማሪ ፍራፍሬና ወተት ብቻ ወሰደ ። ሽንት መጠጣቱን ግን ቀጥሏል ። ከአምሥተኛው ቀን አንስቶ የተለመደ ምግቡን ጀመረ ። ሻይ መጠጣቱንና አስፕሪን መዋጡን እስከ መጨረሻው አቆመ ። በመሆኑም ከራስ ምታትና ከሆድ ድርቀት ነፃ ሆኗል ።

እየረገፈ ለሚያስቸግር ጸጉር ሽንት በጣም ጠቃሚ ነው ። ሽንት ከመጠጣትና ራስን በመቀባት ጸጉር ወርቃማ እንዲሁም ጤንካራ ፣ ከፎረፎር የነፃ ማድረግ ይቻላል ። ከሁሉም የጸጉር ቶኒክ ቢደባለቅ የተሻለ ነው ። ሽንትን ባለማቋረጥ መጠቀም አስፈላጊ

Scanned with CamScanner

ነው ። ሽንት ከማናቸውም ዘይት ጋር ሲደባለቅ ዘይቱ የጸጉር ቅባት ሊሆን ይችላል ።

“ኤፕለፕሲ” (የሚጥል በሽታ) በዚህ የህክምና ዘዴ እንደ ሚድን ተዘግቧል ። “ፊላሪያ” በጣም ከባድ በሽታ ቢሆንም ፣ ለረ ዥም ጊዜ የሽንት ህክምና በመከታተል ማዳን ይቻላል ። አንድ የ72 ዓመት ሰው በ “ፊላሪያ” በሽታ ተይዞ ነበር ። በዚህ ሳቢያ ፣ ከግማሽ ማይል የበለጠ ርቀት በግሩ መሔድ አይችልም ። አዘውትሮ በግር መሔድ የሰውነት ማበጥንና ትኩሳትን እንደሚያስወግድ ይታወቃል ። ህመምተኛው ስለ ሽንት ቴራፒ ግንዛቤ ሲያገኝ በራሱ ላይ ሞከረው ። ከአምሥት ወራት በኋላ ፣ ይሰማው የነበረው የህ መም ሥቃይ በከፍተኛ ደረጃ ቀንሰለት ። በመሆኑም ፣ አንድ ተኩል ማይል ያለ ትኩሳትና የሰውነት ማበጥ በግሩ ለመሔድ ችሏል ። ህክምናውን ቀጥሎ በጣም ተሻለው ። ደህና አርገው በግሩ መጓዝ ቻለ ። ሦሥት ማይልስ ቀጥ ብሎ ሲጓዝ ምንም አላጋጣመውም ። እርጅናውን በማየት ፣ የበሽታውን ለረዥም ጊዜ መቆየት ከግ ምት በማስገባት እንዲሁም ህመምተኛው በሙሉ ግዴታ የህክ ምናውን ደንብ እለማክበሩን በማጤን ፣ የሽንት ቴራፒ “ፊላሪያ” ን ማዳን እንደሚችል መናገር ይችላል ።

ለቶንሲልና ጉሮሮ መታወክ በሽንት መጉመጥመጥ በጣም ፍቱን ነው ። ትንሽ ለብ ባለ ሽንት መጉመጥመጥ ጉሮሮ ያጠራል ፣ ቁስል ያጠፋል ። “ስትሬፕሲል” ፣ “ቮካሲል” ወይም ቪክስ አያ ስፈልግም ።

መጠን ያለፈ ውፍረት (ኦቤስቲ) በሽንትና በውሃ በመጾም በቀ ላሉ ይወገዳል ። ሴቶች ሽንቀጥ ብለው ለመገኘት አዘውትረው መድሐ ኒት ይፈልጋሉ ። ለሰውነት መሽንቀጥ የአካል እንቅስቃሴ ልምምድ ያደርጋሉ ። እዚህ የሚገለጸው በጣም ውጤታማና ያለ ብዙ ወጪ ሽን ቀጥ ለማለት የሚያስችል ዘዴ ነው ። የሽንት ቴራፒ አቋምን ከማሳ መሩ ሌላ የልጅነት ጊዜ ቆዳን ይመልሳል ። አንድ ትዳር የያዘች ወጣት ወይዘሮ ከብደት በጣም በመጨመሯ ተከፍታ ልክ ከማግባቷ በፊት እንደነበረችው ሽንቃጣ መሆን አሻት ። መድሐኒት ከኔ ለማግኘት ፈለ ገች ። እንድትጾም መከርኳት ። በሰጠችኝ መልስ ፤ በምትጾምበት ጊዜ ከፍተኛ ድክም እንደሚሰማትና ጾሟን ስትፈታ ደግሞ ከወትሮው

እጥፍ በመብላቷ እንደተቸገረች ፤ መፍትሔ እንዳጣች አስረዳችኝ ። ቀጥዬ በሽንትና በውሃ እንድትጾም ነገርኳት ። መልካም አጋጣሚ ሆኖ ይህች ሴት በወር አበባ ወቅት ለሚሰማ የስቃይ ስሜት የሽንት ቴራፒ ፍቱን መሆኑንና ባጠቃላይ ውጤታማነቱን ካሳለፈችው ገጠ መኝ በመረዳቷ በመፍትሔነቱ አመነች ። ምክሬን ተከትላ ለመሥራት ቃል ገባች ። በወር ውስጥ አምስት ጊዜ ለሁለት ተከታታይ ቀናት በመጾም መልኳንና አቋሟን መጠበቅ ቻለች ። ባለማሰለስ ሽንት ስትወስድ አልፎ አልፎ ትጾማለች ። ይህን ልምድ ስኬታማ ያረገው ምስጢር ምን ይሆን ? ቢባል ፤ ህመምተኛው በሽንት በሚጾምበት ጊዜ እንደ ሌላው ጾም ድክም ስለማይሰማው ነው ።

አሁን ደግሞ ከአርምስትሮንግ ገጠመኝ የተገኘውን ታሪክ እገልጻለሁ ። አንድ የ58 ዓመት አዛውንት ምንም ሳይሻለው በሆስፒ ታል ውስጥ ለረዥም ጊዜ ተኝቷል ። ከተወሰነ ጊዜ በኋላ ፣ ህመሙ አይድንም ተብሎ ተገለጸለት ። ከሆስፒታል እንዲወጣ ተደረገ ። በዚ ህም ከአካባቢው ዶክተሮች ጋር ያለውን ግንኙነት እንዳያቋርጥ ምክር ተሰጠው ። እንዲሁም መድሐኒት ታዘዘለት ። ከአርምስትሮንግ የቀድሞ ህመምተኞች አንዱ ሲመክረው ፤ ከአርምስትሮንግ ዘንድ ቀርቦ እንዲ ማከር አሳሰበው ። ወዲያውኑ አርምስትሮንግ የተረዳው ፤ ምንም እንኳ ህመምተኛው በአደገኛ ሁኔታ ላይ ቢገኝም በበሽታው ሰበብ እንደማ ይሞት ነው ። የሚሞትም ከሆነ ፤ በሌላ ሳይሆን ቀደም ብሎ በታዘዘለት መድሐኒት መርዛማነት የተነሳ ነው የሚሆነው ። ህመምተኛው ረጅም ፤ ለንቋሳና ቀጭን ቢሆንም በጣም አልደከመም ። ኃይለኛ ሠራተኛ ነበ ርና እንዲታቀብ ተደርጓል ። በሕይወቱ ሙሉ ብርድ ፤ የሆድ ድርቀትና ተቅማጥ ይዞት አያውቅም ። በሽንትና በውሃ እንዲጾም ምክር ተሰጠው ። አንዳች ከበድ ያለ ነገር ቢፈጠር እሱም ሆነ ሚስቱ ተስፋ እንዳይቆጡ ማሳሰቢያ ተሰጣቸው ። ህመምተኛው በሽንት መታከም ጀመረ ። ከ24 ሰዓት በኋላ ፤ በኃይል አስታወከ ። ሁለት ኩባያ ሙሉ መርዛማ ግሳንግስ ወጣለት ። ከአንጀቱ ብዛት ያለው መርዝ ተነቀለለት ። በአፍን ጫው ቀዳዳ “ፍሌገም ”ወጣው ። መጾሙን ቀጠለ ። ከአንድ ሳምንት ማስታወክ በኋላ ፣ የሚወጣው “ፍሌገም” እና ተቅማጥ ተገታለት ። ከአሥር ቀናት በኋላ ጾሙን ፈታ ። አርምስትሮንግ መጽሐፉን በጻፈ ጊዜ ባለታሪኩ ሰው በሕይወት ይኖር ነበር ።

Scanned with CamScanner

ይህ ታሪክ በጣም ማራኪ ነው ። የጤና ምርመራ ለሽንት ህክምና አለማስፈለጉን ያሳያል ። በተጨማሪ ፤ ህመምተኛው ሙሉ በሙሉ ከመዳኑ በፊት የተከማቸው መርዝ ከሰውነቱ ተጠርጐ መውጣት አለበት ።

የቃላት መፍቻ

Allopathy — ዘመናዊ የህክምና ሳይንስ ።

Ayurvedism — መሠረቱ ከሕንድ የሆነ ፤ በዕፀዋትና መድሐኒቶች አማካይነት የሚካሄድ ጥንታዊ የሒንዱ ህክምና ነው ። የህክምና ቅንብሩም በጥንቱ ዘመን በጽሁፍ ተዘጋጅቷል ።

Homoepathy — ረዥም ጊዜ የሚወስድ የህክምና ሥርዓት ሲሆን ፤ ለህመምተኛው ጥቂት በጥቂት መድሐኒት እየተሰጠው ክትትል እንዲደረግለት ይጠይቃል ።

Jain — በ 6ኛው ዓ.ዓ (ዓመተ ዓለም) የተሟላ ቅርጹን የያዘ ጥንታዊ የሕንድ ሃይማኖት ።

Lamaism — የቲቢትና የሞንጐሊያ የሃይማኖት ሥርዓት ።

Leucoderma — ከመጠን ያለፈ የቆዳ መንጣት ፤ የቆዳ ተገቢውን ቀለም አለመያዝ በሽታ ።

Naturophathy — በተገቢ ምግብ ፤ የጤና እንቅስቃሴና በመሳሰሉት ዘዴዎች የተፈጥሮ ፈውስ ለህመምተኛው ለማስገኘት የሚሠራበት የህክምና ስልት ነው ።

Phlegm — በአክታ መልክ ከሰውነት የሚወጣ ፤ ብዛት ያለው የሚዝለገለግ ፈሳሽ ።

Rheumatism — የሰውነት አንጓዎችን ፤ ጡንቻዎችን በመቆጥቆጥ ህመም የሚፈጥር ፤ የሚያሳብጥና የሚያደርቅ በሽታ ።

Tantra — ከሒንዱ ሃይማኖቶች አንዱ ሲሆን ፤ ከሌሎቹ ሲነጻጸር ዘግይቶ የዳበረ ነው ። በዕምነቱ ውስጥ "ማይስቲዝም" እና "ማጂክ" ትልቅ ሥፍራ አላቸው ።

Vaidya — በሕንድ በባህላዊና በሀገር በቀል መድሐኒት ዘዴ መሠረት ህክምና የሚያደርግ የሀገረሰብ ሐኪም ።

Scanned with CamScanner

ምስጋና

ይህን ትርጉም በማዘጋጅበት ወቅት በልዩ ልዩ መንገድ ለረዱኝ
ሁሉ ፤ ጥልቅ የአክብሮት ምሥጋናዬን አቀርባለሁ ።

ማስተር በለጠ ዘለለው የማሣተሚያ ገንዘብ በማሚላት ላደረጉ
ልኝ ድጋፍ ከልብ አመሰግናለሁ ።

Scanned with CamScanner

“በዚህ ጽሁፍ ውስጥ የተጠቀሰው ምክር የጤና ጥበቃ ድጋፍ የለውም”

የሽንት ቴራፒ ለዘመነ ሽምግልና የበቃ ሳይንስ ነው ። ይህ ሳይንስ ዘመን ከመቆጠሩ በፊት አንስቶ በምዕራብና በምሥራቅ የታወቀና በሥራ ላይ የዋለ መሆኑን በዚህ መጽሐፍ ውስጥ [illegible]ሩት መግለጫዎች ያሳያሉ።

በዕውነት ውጤታማ ነው ። ይህን አባባል አያሌ የህመምተኞች ታሪኮች በአስተማማኝ ሁኔታ ያረጋግጣሉ ። የማይድኑ በሽታዎች ሳይቀሩ በዚህ ቴራፒ የሚገቱ ሆነዋል ።

ይህን የህክምና ዘዴ በጥንቃቄ የመረመሩ የ“አሎፓቲ” (ዘመናዊ ሕክምና) እና የ“አዩርቬድ” (የሒንዱ ሕክምና) አንዳንድ ዶክተሮች ሀሳብና ገጠመኝ በዚህ መጽሐፍ ውስጥ ተካቶ ይገኛል ።

[illegible]

ዋጋ ብር 6.00