ပွေး ညှင်းနှင့်ပတ်သက်၍မေးမြန်းလာမှုအား ပြန်လည်ဖြေကြားခြင်း

ဒေါ်မိုးမိုးသန်း
ဦးစီးအရာရှိ
ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာန

ဘိုကလေးမြို့နယ်၊ သဇင်ငူကျေးရွာမှ မောင်ရဲထက်ကျော် မေးတဲ့ ပွေး၊ညှင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဆွေးနွေးရမယ်ဆိုရင် ပွေးဆိုတာအရေပြားအပေါ်ယံလွှာမှာ ဖြစ်ပွားပြီးခန္ဓာကိုယ်မှာနေရာမရွေး ဖြစ်ပွားတတ်ပြီး များသောအားဖြင့်လည်ဂုတ်၊ လက်မောင်းပေါင်ခြံနေရာတွေမှာအဖြစ်များဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင်၊ ကိုယ်လက် ခြေသည်း၊လက်သည်း၊ဦးရေပြား၊ ဆံပင်စတဲ့နေရာတွေမှာ ဖြစ်နိုင်သလို ချွေးထွက်များတဲ့ သူတွေမှာ ပိုပြီးဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ပွေးရဲ့လက္ခဏာတွေကတော့ ယားယံမယ်၊ စက်ဝိုင်းပုံသဏ္ဍာန်ရှိပြီး ပွားလွယ်ပါတယ်။ အနားသားများနီရဲကြွတတ်နေပြီး အကြေးခွံအနည်းငယ်ပါရှိမယ်စတဲ့ လက္ခဏာတ ွေတွေ့ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့်ပွေးမဖြစ်အောင် မိမိကိုယ်မိမိဆီးဝမ်းကိုမှန်ကန်အောင် အမြဲဂရုစိုက်ရပါမယ်။ အာစားအသောက်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပြောရမယ်ဆိုရင်အာဟာရပြည့်ဝပြီးအားအင်ကိုဖြစ်စေတဲ့ အစားအစာ၊ သန့်ရှင်းလတ်ဆက်တဲ့ အစားအစာတွေကို စားပေးရပါမယ်။ အပုတ်စိမ်တဲ့အစားအစာတွေဖြစ်တဲ့၊ ငပိ၊ငါးခြောက်၊ ငံပြာရည်စတဲ့အစားအသောက်တွေအလွန်အကြူးစားခြင်းမှရှောင်ကျဉ်ရမယ်။ ဒါ့အပြင့်ကြို၊ ဆတ်စတဲ့ တောတွင်းသားများ၊အညှီများသောအစားအစာများကိုရှောင်ကျဉ်သင့်ပါတယ်။ပူနွေးတဲ့ရာသီဥတုမှာထူ ထဲသောအဝတ်များကြာရှည်စွာဝတ်ထားခြင်းမှရှောင်ကျဉ်သင့်ပါတယ်။

ဒါ့အပြင်အများသုံးရေချိုးကန်ရေကူးကန်များမှလည်းကူးစက်တတ်သဖြင့် မသန့်ရှင်းသောနေရာများကို ရှောင်ကျဉ်ရပါမယ်။ ဆေးဖက်ဝင်အပင်များနဲ့ကုသရာမှာ တမာခေါက်(သို့မဟုတ်) တမာအရွက် ပြုတ်ရည်တို့နဲ့ အနာကိုဆေးပေးရပါ မယ်။ ဒါ့အပြင်တမာအရွက်ခြောက်ကို ပြာချပြီးအုန်းဆီနဲ့ လိမ်းပေးရပါမယ်။ နောက်တနည်းကတော့ ပွေးမဲဇလီအရွက်သတ္တုရည်နဲ့ပွေးပေါက်တဲ့ နေရာတွေကို တစ်နေ့(၃)ကြိမ် လိမ်းပေးရပါမယ်။

ညှင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး ပြောရမယ်ဆိုရင် ညှင်းဟာမှိုတစ်မျိုးကြောင့်ဖြစ်ပြီးကလေး /လူကြီးမရွေး ဖြစ်ပွားနိုင်ပြီး ပူအိုက်တဲ့ရာသီဥတုရှိတဲ့ဒေသမှာ အဖြစ်များပါတယ်။တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းမှု မရှိတဲ့သူနဲ့ ချွေးထွက်များတဲ့သူတွေမှာအဖြစ်များပါတယ်။

ညှင်းဟာမျက်နှာ၊လည်ပင်း၊ကျောပြင်နှင့်ရင်ဘက်ပိုင်းတွေမှာအဖြစ်များပါတယ်။ အသက်အန္တရာယ် မရှိသော်လည်း လူကိုရုပ်ဆိုးအကျည်းတန်စေတဲ့ရောဂါဖြစ်ပါတယ်။

ရင်ဘက်၊ ပခုံးနေရာအများဆုံးဖြစ်ပွားတယ်။ အဖြူရောင်အကွက်ငယ်များဖြစ်ပြီး အပ်ဖြင့် ထိုးကြည့်ပါကနာကျင်တယ်။ ကုတ်ဖဲ့တဲ့အခါ အမှေးဖက်ကလေးများထွက်တယ်။ လိမ်းဆေးအနေနဲ့ ကန့်အနည်းငယ်ကိုသံပုရာရည်ဖြင့် ဖျော်ပြီးလိမ်းပေးရပါမယ်။

မောင်ရဲထက်ကျော်ပြောတဲ့ရောဂါတွေကတော့အရေပြားရောဂါတွေမှာပါဝင်တဲ့ရောဂါတွေဖြစ်တဲ့ အတွက် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုနဲ့အထက်ကပြောတဲ့ အစားအသောက်တွေကိုအထူးဂရုစိုက်ဖို့ အကြံပြုပါရစေ။