



သွားလှလှ ခံတွင်းသန့်သန့် မေတ္တာရနံ့

(ဘလောက်ပေါ်မှ သွားနှင့်ခံတွင်းပညာပေးဆောင်းပါးများ)



ဒေါက်တာဉာဏ်

စာရေးသူ၏ စကား

ဒီဘလော့ဂ်ပေါ်မှ သွားနဲ့ ခံတွင်း ပညာပေးဆောင်းပါးများ စာအုပ်လေးက ကျွန်တော် ၂၀၀၅- ၂၀၁၀ ဂျပန်မှာ ပညာတော်သင်သွားခဲ့စဉ်က မြင်းမိုရ်ဦးဘလော့ဂ်မှာ ရေးခဲ့ဖူးတဲ့ ဆောင်းပါးတွေကို ပေါင်းချုပ်ထားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ သွားနဲ့ ခံတွင်းပညာရပ်ဟာ ကျယ်ပြောနက်ရှိုင်းလှတာမို့ အကြောင်းအရာအားလုံးကို ပါဝင်အောင် မထည့်ထားနိုင်ပေမဲ့ ပြည်သူတွေအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ ကျန်းမာရေးအသိပညာ အကြောင်းအရာအများစုကိုတော့ ပါဝင်အောင်ထည့်သွင်းထားပါတယ်။ နိုင်ငံရပ်ခြားရောက်နေသူတွေ၊ ပြည်တွင်းမှာ အင်တာနက် အမြဲသုံးနေသူတွေအတွက်တော့ blog တို့ facebook တို့ က စာတွေကို အလွယ်တကူ လက်လှမ်းမီပေမဲ့ ပြည်တွင်းက အများစုကတော့ စာအုပ်စာပေတွေကို အားကိုးနေရတုန်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အင်တာနက်မှာ တင်ထားတဲ့ ဘလော့ဂ်ပို့စ်တွေကို စာအုပ်အနေနဲ့ စုစည်းထုတ်ဝေလိုက်ရပါတယ်။

။

Recurrent aphthous ulcers

သို့မဟုတ် ဒုက္ခပေးတဲ့ အနာလေးတွေ



Recurrent aphthous ulcers လို့ ခေါ်တဲ့ ခံတွင်းထဲမှာ တစ်ခါတလေ ပေါက်တတ်ပြီး၊ ဆိုးဆိုးရွားရွားအနာလေးတွေ ဖြစ်ဖူးသူတွေခံစားဖူးကြ မယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ အရပ်အခေါ် canker sore လို့ ခေါ်ပါတယ်။ လူတိုင်းမဖြစ်တတ်ပါဘူး။ ဒီအနာလေးတွေက မျိုးရိုးလိုက်ပြီးဖြစ်စေ၊ ကိုယ်စိတ်ပင်ပန်းမှု stress များ တဲ့ အခါဖြစ်စေ၊ အိပ်ရေး ခဏခဏပျက်တဲ့ အခါဖြစ်စေ၊ ခံတွင်းထဲက ပိုးမွှားတွေကြောင့် ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ တခြားနေရာမှာ ရောဂါတစ်ခုခုရှိတဲ့ အခါဖြစ်စေ ပေါက်လေ့ရှိပါတယ်။ ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းအရင်း အခြေခံကို သေချာမသိကြသေးပေမဲ့ autoimmun

e လို့ ခေါ်တဲ့ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ရောဂါခုခံအားစနစ်က ခန္ဓာကိုယ်ကို မှားပြီးပြန်တိုက်ခိုက်မိတာ၊ ပိုးမွှားစတာကို တန်ပြန်ရင်းထွက်လာတဲ့ ဓာတ်တွေက ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိခိုက်စေတာ တစ်ခုခုကြောင့် လို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ မိသားစုထဲမှာ ဖေဖေရယ်၊ အစ်မအကြီးဆုံး ရယ်၊ ကျွန်တော်ရယ်၊ ညီလေးရယ် ဒီအနာလေးတွေ မကြာခဏပေါက်ပါတယ်။ တခြားမောင်နှမနှစ်ယောက်က လုံးဝမဖြစ်ပါဘူး။ ကျောင်းသားဘဝကဆို စာမေးပွဲချိန်ဆို ညလုံးပေါက် စာကျက်တာရယ်၊ စိတ်လှုပ်ရှားတာရယ် ပေါင်းလိုက်တော့ အမြဲအနာတွေထွက်ပါတယ်။

ဒီအနာလေးတွေက အလိုလိုနေရင်းလည်း ပေါက်လာတတ်တယ်။ အဖြစ်အများ ဆုံးက အောက် နှုတ်ခမ်းအတွင်းက အသားနေရာ၊ ပါးစောင်သား၊ လျှာအရင်းတို့ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေ ဟိုးအာခေါင်နောက်၊ လျှာနောက်ဘက်က အသားပျော့နေရာမှာ ပေါက်တတ်ပြီး၊ အစာစား ရေသောက်တိုင်းနာလို့ sore throat လို့ ခေါ်တဲ့ လည်ချောင်းနာ၊ tonsillitis လို့ ခေါ်တဲ့ အာသီးရောင်တာတွေနဲ့ မှားတတ်ပါတယ်။ ပါးစောင်သားတို့ ၊ နှုတ်ခမ်းအတွင်းသားတို့ ၊ လျှာတို့ ကို မတော်တဆ ကိုက်မိလိုက်ရာကလည်း နောက်တစ်ရက် နှစ်ရက်အကြာမှာ ထွက်လာတတ်ပါတယ်။

အနာလေးတွေက ၃-၄ မီလီလောက်ပဲရှိပေမဲ့ အရမ်းနာပါတယ်။ ရေထိတောင်နာ၊ တံတွေးနဲ့ ထိမိလည်း နာ၊ စကားပြောချိန် သွားနဲ့ ထိမိတောင် အသည်းခိုက်အောင်နာလို့ အစားအသောက်စားဖို့ တောင်ကြောက်မိအောင်ပါပဲ။ ဖြစ်ခါစမှာ သေးသေးလေးနဲ့ တစ်နေ့တခြားကြီးလာပြီး အနည်းဆုံး တစ်ပတ်လောက် ခံရပါတယ်။ တစ်ပတ်ကျော်ရင် အလိုလိုပျောက်သွားပါတယ်။

ဖြစ်ဖြစ်ချင်းမှာ သွားဆေးခန်းသွားပြပြီး သင့်တော်တဲ့ ဆေးလိမ်းကုသမှုခံရင် တစ်ပတ်ထက် စောပြီး ပျောက်ပါတယ်။ ဒီအနာလေးတွေရဲ့ အဓိကပြဿနာက ခံတွင်းထဲမှာ နာကျင်နေလို့ စားတာ သောက်တာနဲ့ တခြားနေ့စဉ်ဘဝလုပ်ငန်းဆောင်တာတွေကို ထိခိုက်တာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကုသမှုပေးရာမှာ နာတဲ့ ခံစားမှု သက်သာအောင်၊ အနာမြန်မြန်ပျောက်အောင်၊ ခံတွင်းသားကို ကာကွယ်ပေးပြီး အနာကျက်စေတဲ့ စတီးရွက် ပါတဲ့ လိမ်းဆေးတွေပေးရပါတယ်။ တက်ထရာဆိုင်ကလင်းငုံဆေးကို တစ်နေ့သုံးခါ ငုံထွေးပေးရင်လည်း အနာသက်သာပြီး မြန်မြန်ပျောက်တာ တွေ့ရပါတယ်။ ဒီအနာဖြစ်နေတဲ့ အချိန် အပူအစပ်စာကို ရှောင်သင့် ပါတယ်။ စားလည်း မစားနိုင်ပါဘူး။ အိပ်ရေးပျက်တာများနေတဲ့ သူ ဆိုရင်တော့ ၊ ဆရာဝန်ကိုပြောပြရင် အိပ်ဆေးရယူနိုင်ပါတယ်။ tranquilizers လို့ ခေါ်တဲ့ အိပ်ဆေးတွေမှာ စိတ်လက်ပြေပျောက်စေတဲ့ အာနိသင် ပါရှိလို့ stress ကိုပါ လျော့ကျစေပါတယ်။ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်ခံစားဖူးပြီး ချက်ချင်းနာနေတာကို သက်သာစေ တာကတော့ ရေခဲမုန့်ဖြစ်ပါတယ်။ ရေခဲမုန့်က အအေးဓာတ်ကြောင့် အနာက ထုံသလိုဖြစ်ပြီး ချက်ချင်း နာနေတာကို သက်သာစေတာဖြစ်ပါတယ်။ ဆရာဝန်နဲ့ ဝေးတဲ့ သူတွေ စမ်းကြည့်စေချင်ပါတယ်။

မပေးသင့်တဲ့ အမွေ

မိဘဘိုးဘွားအမွေဆိုတာ ပြောသံကြားဖူးကြမှာ ပါ။ အမွေရတယ်၊ အမွေဆိုင်တယ်၊ အမွေ လုတယ် စသည် ဖြင့် လောကီလူ့ဘောင်မှာ အမွေဆိုင်ရာစကားလုံးတွေ အများကြီးတွေ့နိုင်ပါတယ်။ မိဘဘိုးဘွားတိုင်း လိုလို နောင်လာနောက်သား သားသမီးမြေးတွေကို ကောင်းမွေပဲပေးချင်ကြတယ်။ ဥစ္စာအမွေ၊ ပညာအမွေ၊ ဓနအမွေ အမျိုးမျိုးပေါ့လေ။

ဒီလိုအမွေတွေထဲမှာ မပေးသင့်တဲ့ အမွေကို မသိလိုက်ဘဲ ပေးမိခဲ့ကြတဲ့ ၊ ပေးမိနေကြတဲ့ မိဘဘိုးဘွား တွေ အများကြီးရှိပါလိမ့်မယ်။ ဒါက တော့ သွားပိုးစားရောဂါဖြစ်စေတဲ့ S.Mutans လို့ ခေါ်တဲ့ ရောဂါပိုး အပါအဝင် ဘက်တီးရီးယားပိုးတွေပါ။

အဖြစ်က ဒီလိုပါ

မွေးခါစ၊ အမိဝမ်းကထွက်ခါစမှာ ကလေးတွေအားလုံးရဲ့ ခံတွင်းဟာ ရောဂါပိုးမွှား ကင်းစင် နေခဲ့ပါ တယ်။ မိခင်နို့ကိုစို့ချိန်၊ နို့ဘူးစို့ချိန်၊ ကိုယ့်လက်ကိုပြန်စုပ်တတ်ချိန်တွေကလို့ မိခင်ရဲ့ အရေပြား၊ နို့ဘူးနဲ့ ကိုယ့်လက်မှာ ကပ်ညီလာတဲ့ သာမန်အားဖြင့် ရောဂါပေးတဲ့ ဘက်တီးရီးယားပိုးမွှားတွေဟာ ကလေးခံတွင်း ထဲကို စတင်ရောက်ရှိပြီး ပါးစောင့်၊ လျှာ၊ သွားမပေါက်သေးတဲ့ သွားဖုံးသားတွေပေါ်မှာ

ကပ်ညီနေထိုင်ကြပါ တော့တယ်။ ဒီအချိန်ကစပြီး နေ့စဉ်စားတဲ့ အစာ၊
ထိတွေ့တဲ့ အရာဝတ္ထုစတာတွေကနေ အမျိုးမျိုးသော ပိုးမွှား တွေ တစ်စ
တစ်စရောက်လာကြပြီး လူကိုအမှီပြုပြီး အသက်ရှင်နေထိုင်လိုက်ကြ
တာ ပိုးအမျိုးပေါင်း ၅၀၀ ကျော်အထိ ရှိတာကို တွေ့ကြရပါတယ်။ ဒီပိုး
တွေက လူနဲ့ ပိုးမွှားရဲ့ သဟဇာတမျှနေမှု balance ပျက်သွားတာနဲ့ ရော
ဂါတွေကို ပေးနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီထဲက အဆိုးဆုံးကတော့ Streptococcus
Mutans (S. Mutans) လို့ ခေါ်တဲ့ ဘက်တီးရီးယားဖြစ်ပါတယ်။

တွယ်ကပ်တဲ့ ပရိုတိန်းဓာတ်တွေထုတ်နိုင်တဲ့ ဒီပိုးကစပြီး သွားမျက်
နှာပြင်၊ ပါးစောင်စတဲ့ မျက်နှာပြင်တွေပေါ် အရင်တွယ်ကပ်ပြီး
တခြားပိုးတွေ သူ့အပေါ်မှာ ပွားများ ပြီးနေနိုင်အောင် ဖန်တီးပေးလို့ ပါပဲ
။ သွားပိုးစားရောဂါဖြစ်စေတဲ့ စားကြွင်းစားကျန်တွေကနေ အက်စစ်ဓာ
တ်ထုတ်တဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်မှာ လည်း ဒီပိုးက အရေးကြီးဆုံးဖြစ်ပါတယ်။
ဒါကြောင့် လူတစ်ယောက်သွားပိုးစားနိုင်တဲ့ အလားအလာ Caries Risk
များ မများကို၊ S. Mutans အနည်းအများ နဲ့ သတ်မှတ်နိုင်ပါတယ်။ အချို့
တွေစားပေမဲ့ တချို့ကပိုးစားတယ်၊ တချို့က ပိုးမစားဘူး။ သွားတစ်နေ့
တစ်ခါပဲတိုက်ပေမဲ့ ပိုးမစားဘူး.... စသည် ဖြင့် လူတစ်ယောက်နဲ့ တစ်
ယောက် သားပိုးစားနှုန်းချင်းကွာတာဟာ ဒီပိုးပမာဏက အကြောင်းရ
င်းတွေထဲက တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ခံတွင်းထဲမှာ အမြဲနေနေကြတဲ့ ဒီ
Fdele S. Mutans ပိုးတွေများ နေရင်၊ သူများ တွေထက် သွားပိုးစား
နိုင်ခြေ ပိုးများ နေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အမွေကိုပြန်ဆက်ရရင်၊ မိဘဘိုးဘွားတွေရဲ့ ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်
တဲ့ ဓလေ့ကို ပြောရပါလိမ့်မယ်။ အထူးသဖြင့် ရှေးလူကြီးလို့ ကျွန်
တော်တို့ သုံးနှုံးခေါ်ဝေါ်တဲ့ လူကြီးတွေ တော်တော်များများက
သွားမပေါက် သေးတဲ့ ကလေးတွေကို အစာဝါးပြီးခွံလှေ့ရှိပါတယ်။ က

လေးအတွက် သီးသန့်ထုတ်တဲ့ အသင့်ဖျော်ကျွေးလို့ ရတဲ့ အစာတွေသုံး
တာ ခေတ်မစားသေးတဲ့ မြန်မာနိုင်ငံနေရာတော်တော်များများမှာ ဒီဓ
လေ့ ရှိနေနိုင်ပါသေးတယ်။ လူကြီးတွေဝါးပြီးထုတ်လိုက်တဲ့
အစာတွေမှာ ခံတွင်းထဲက၊ သွားမျက်နှာပြင်ပေါ်က၊ တံတွေးထဲက ရော
ဂါပိုးမွှား တွေ ဘယ်လောက်တောင်များ လိမ့်မလဲဆိုတာ မှန်းကြည့်နိုင်
ပါတယ်။ ကိုယ့်ခံတွင်းထဲက ပိုးမွှားတွေကို ကိုယ်သိပ်ချစ်တဲ့ သားသမီး၊
မြေးလေးကို အမွေပေးမိခြင်းပါပဲ။ ဒါကို မပေးသင့်တဲ့ အမွေလို့ ကျွန်
တော်က သုံးရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒီစာမှာ သွားပိုးစားရောဂါဖြစ်စေတဲ့ ဘ
က်တီးရီးယားကိုပဲ အဓိကပြောထားပေမဲ့ အသည်းရောင်အသားဝါဘီ-စီ
ပိုးလို တံတွေးထဲမှာ ရှိနိုင်တဲ့ ဆိုးဝါးတဲ့ ရောဂါတွေလည်း ကူးနိုင်ပါသေး
တယ်။

ဝါးပြီးခွံတာအပြင် ကလေးနှုတ်ခမ်းကိုနမ်းရှုံ့တာ၊ ကလေးလက်ကို
ကိုယ့်ခံတွင်းထဲ ထည့်စေပြီး ကျိုစယ်ကစားတာ နို့ဘူးရဲ့ နို့သီးခေါင်းကို
နှုတ်ခမ်း-လျှာစတာတွေနဲ့ ပူ မပူစမ်းကြည့်တာ လူကြီးစားတဲ့ ဇွန်း၊ ခရ
င်း၊ တူ စတာတွေနဲ့ ကလေးကိုခွံကျွေးတာ စတဲ့ အပြုအမူတွေကလည်း
လူကြီးဆီကနေ ကလေးဆီကို ဘက်တီးရီးယားအမွေပေးတာတွေပါဘဲ။

ဒီစာကိုဖတ်မိတဲ့ စာဖတ်သူတွေကတစ်ဆင့် မြန်မာပြည်က ကိုယ်နဲ့
နီးစပ်ရာ မိတ်ဆွေ၊ ဆွေမျိုးတွေကို အသိဖြန့်ဝေပေးကြမယ်ဆိုရင်၊ နော
င်မျိုးဆက်သစ်ကလေးတွေအတွက် မပေးသင့်တဲ့ အမွေ မပေးမိစေဖို့ အ
သိပညာဒါနပြုလုပ်ခြင်းတစ်မျိုးအနေနဲ့ ကုသိုလ်တွေရကြမယ်လို့ မျှော်
လင့်ပါကြောင်း ရေးသားလိုက် ပါတယ်။

ပိုးနဲ့ လူသား

အနုပညာပိုးထတယ် ရွာပိုးထိုးတယ် စသည် ဖြင့် အရပ်ထဲမှာ လူတွေ ပိုးနဲ့ အလင်္ကာဆင်ပြီး ပြောလေ့ရှိ ကြတာ ကြားဖူးကြမယ်ထင်ပါတယ်။ လူမှာ ရှိပြီးသားပိုးတွေ ထကြွလာတယ်လို့ ဆိုလိုရင်းဖြစ်ပါတယ်။

ဆေးပညာအရလည်း လူတွေဟာ ပိုးမွှားတွေနဲ့ ဖွားဖက်တော်ဆိုရင် မမှားပါဘူး။ မွေးကတည်းက မွေးလမ်းကြောင်းကပါလာတဲ့ ပိုးတွေအပြင်၊ တစ်နေ့တခြား ပြင်ပလောကနဲ့ ထိတွေ့ပြီး ဒွာရပေါက် တွေနဲ့ အရေပြားစတာတွေမှာ ပိုးမွှားပေါင်းစုံဝင်ရောက်နေထိုင်လို့ လူခန္ဓာကိုယ်ကို အိမ်လုပ်ပြီး နေထိုင်အသက်ရှင် နေကြတာဖြင့် လူတစ်ယောက်ကိုဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားတဲ့ ဆဲလ်-cell ပေါင်းအရေအတွက် ထက်တောင် များ တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။



အဲဒီပိုးတွေကို Normal Flora လို့ ခေါ်ပြီး သာမန်အားဖြင့် ပုံမှန်အချိန်မှာ လူကိုဒုက္ခမပေးကြပါဘူး။ ကိုယ်ခံအားနည်းတဲ့ အချိန်၊ ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးတွေ ကြာရှည်သောက်မိလို့ ပိုးတချို့ သေကုန်တဲ့ အခါနဲ့ တခြားအကြောင်းကြောင်းကြောင့် ပိုးမွှားတွေများ လာတဲ့ အခါ ဒုက္ခပေးပါတယ်။

အဲ ခံတွင်းထဲမှာ တော့ အဲဒီလိုမဟုတ်ပါဘူး။ ပါးစပ်ထဲမှာ ရှိတဲ့ သွားတွေ၊ အာခေါင်၊ သွားဖုံး၊ ပါးစောင်နဲ့ လျှာမျက်နှာပြင်တွေမှာ ပိုးမွှားတွေ ပုံမှန်ရှိနေပါတယ်။ Biofilm လို့ ခေါ်တဲ့ ပိုးမွှားတွေစုနေတဲ့ အလွှာအဖြစ် နေကြတာပါ။ ဘက်တီးရီးယားပိုးအမျိုးပေါင်း ၅၀၀ ကျော်တွေ့ရပါတယ်။ ဒီပိုးတွေကတော့ ခုနကပြောခဲ့တဲ့ အချိန်တွေတင်မက၊ ပုံမှန်ကျန်းမာတဲ့ လူကိုလည်း ရောဂါပေးနိုင်ပါတယ်။ အစာစားပြီးတာနဲ့ ပါးစပ်ထဲက သွားနဲ့ လျှာ ပါးစောင်တွေမှာ ကျန်နေတဲ့ စားကြွင်းစားကျန်တွေကို ဒီပိုးတွေက သူတို့ အသက်ရှင်ဖို့ ယူသုံး ဓာတ်ပြုလိုက်ကြပြီး ထွက်လာတဲ့ အက်စစ်ဓာတ်တွေကို သွားမျက်နှာပြင်မှာ စည်းကမ်းမရှိစွန့်ပစ်ကြတယ်လေ။ အဲဒီအက်စစ်ဓာတ်ကြောင့် သွားပိုးစားရောဂါလို့ နာမည်တပ်ထားတဲ့ သွားတွေ အက်စစ်စားပြီး အပေါက်တွေ ဖြစ်၊ နာကျင်ကိုက်ခဲတဲ့ ရောဂါရကြရပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ လူတိုင်း နေ့တိုင်း အစာစားနေကြရလို့ အချိန်တိုင်း ပိုးစားရောဂါဖြစ်ရောလားလို့ မေးစရာရှိပါတယ်။ အချိန်က စကားပြောပါတယ်။ ဒီစားကြွင်း စားကျန်တွေကို မြန်မြန်ကိုယ်က ရှင်းပစ်နိုင်ရန် ပိုးတွေဓာတ်ပြုဖို့ အချိန်နည်းသွားမှာ ပါ။ တစ်နေ့လုံး စားလာလိုက်တာ၊ ညအိပ်ခါနီးအထိ သွားမတိုက်ဘဲ အိပ်မယ် ဆိုရင်တော့ ပိုးတွေက သိပ်ပျော်မှာ ပါ။ အစာတွေ အများကြီးလည်း ချန်ထားပေး၊ တစ်ညလုံးလည်း အက်စစ်အမှိုက်တွေ သွားပေါ်စွန့်လို့ ရအောင် အချိန်ပေးထားသလိုဖြစ်လို့ ပါပဲ။ ညဆို တံတွေးကလည်း အထွက်နည်းသွားတော့

သန့်ရှင်းရေး မလုပ်နိုင်တော့ဘူးလေ။ သွားပိုးစားရောဂါနဲ့ သွားပိုးရောဂါတွေရဲ့ ဇာတ်မြစ်က ဒီကစပါတယ်။ ဒီပိုးတွေကပဲ နှလုံးနဲ့ သွေးကြောရောဂါ၊ ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျတာ၊ လေးဖက်နာရောဂါ တွေဖြစ် စေနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ညမအိပ်ခင်နဲ့ မနက်စာစားပြီး အနည်းဆုံးနှစ်ကြိမ် သွားတိုက်ဖို့ သတိပေးရတာပါ။

ဒီနေရာမှာ မေးစရာရှိတာက အဲဒီလိုသွားတိုက်တဲ့ အချိန်မှာ လျှာရောတိုက်တာ ကောင်း မကောင်းပါ။ လျှာဟာလည်း ပိုးမွှားခိုအောင်းလို့ ကောင်းတဲ့ နေရာဖြစ်တာမို့ ပိုးမွှားတွေအများကြီး ရှိနေနိုင်ပါတယ်။ ဒီပိုးမွှားတွေကကျတော့ ဟိုက်ဒြိုဂျင်ဆာလ်ဖိုဒ်ဇာတ်ငွေ့ထုတ်လုပ်ပါတယ်။ ဒီလျှာက ပိုးတွေထုတ်တဲ့ ဓာတ်ငွေ့ဟာ ခံတွင်းနံဆိုးစေတဲ့ အဓိက အကြောင်းတွေထဲမှာ ပါပါတယ်။ ခံတွင်းနံနဲ့တဲ သူတွေရဲ့ လျှာမှာ ဒီဓာတ်ငွေ့ထုတ်တဲ့ ဘက်တီးရီးယားပိုးတွေ သာမန်ထက်ပိုများ တယ်ဆိုတာ သုတေသနတွေအရ တွေ့ရပါတယ်။ အဲဒီတော့ လျှာကိုလည်း သန့်ရှင်းပေးတာ ကောင်းပါတယ်။ သွားတိုက်တံနဲ့ ဖြစ်ဖြစ်၊ လျှာတိုက်တံနဲ့ ဖြစ်ဖြစ် လျှာရဲ့ အလယ်နားလောက်ရောက်တဲ့ အထိ တအားဖိတိုက်တာမျိုးမဟုတ်ဘဲ ပုံမှန်အတွင်းကနေ အပြင်ကို ပွတ်ဆွဲပြီး တိုက်ပေးသင့်ပါတယ်။ ပျို့တတ်တဲ့ သူတွေဆိုရင် တစ်နေ့ကို နည်းနည်းချင်းစီ လျှာအတွင်းဘက် ထိရောက်အောင် တိုးတိုးပြီး တိုက်သွားလို့ ရပါတယ်။ လျှာကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးရင် ခံတွင်းနံဆိုးတာ ချက်ချင်းသက်သာစေပါတယ်။

အရေးတကြီးသတိထားရမှာ က ဒဏ်ရာအနာတရဖြစ်တဲ့ အထိ မတိုက်ဖို့ ပါ။ ပိုးတွေက အတွင်းသား တွေဆီ ဝင်ဖို့ အပေါက်ရသွားပြီး အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ စာတမ်းတစ်ခုမှာ တော့ မွေးရာပါ နှလုံးအဆိုရှင် ရောဂါသည် တွေ၊ နှလုံးအဆိုအတုတပ်ထားရတဲ့ သူတွေ၊ လေးဖ

က်နာရောဂါရှိသူတွေ လျှာကိုမတိုက်သင့်ဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။ လျှာကိုတို
က်တာကနေ ပိုးမွှားတွေက သွေးကြောလေးထဲတွေကို ဝင်သွားပြီး နှလုံး
အထိသွားပြီး ပင်ကိုက ရောဂါဖြစ်နေတဲ့ နေရာတွေမှာ သွားပွားများကြ
လို့ လူ့အသက်အန္တရာယ်ဖြစ်စေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အဲဒီရောဂါရှိတဲ့ သူ
တွေဟာ သွားနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကုသမှုတစ်ခုခုလုပ်တော့မယ်ဆိုရင် ဆ
ရာဝန်ကို ကြိုပြီးပြောပြ ထားရပါတယ်။ ဒါမှ ပိုးတွေ သွေးကြောထဲက
တစ်ဆင့် နှလုံးကိုမသွားနိုင်အောင်၊ ပိုးသတ်ဆေးဝါး ကြိုတိုက် ထားနိုင်
မှာ ပါ။ ခွဲစိတ်ကုသမှ မဟုတ်ပါဘူး၊ သွားကျောက်ခြစ်တာ၊ သွားဖာ၊
သွားစိုက်တာ စတဲ့ ကုသမှုတွေ လုပ်တဲ့ အချိန်မှာ လည်း သွားဖုံးသား
တွေကို အဖြစ်မနေထိရ၊ သွေးထွက်ရတာမို့ ဒီရောဂါရှိတဲ့ သူတွေဟာ
ပေါ့ပေါ့မတော့ဘဲ ဆရာဝန်ကို ပြောပြရမှာ ပါ။ သွားနဲ့ ခံတွင်း ကျန်းမာ
ရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ထပ်ရေးပါဦးမယ်။
