ကြမ်းပိုးများအကြောင်း

ကြမ်းပိုးဆိုတာဘာလဲ ၊

ကြမ်းပိုးသည် နီညိုရောင်ပြားပြားခုံးခုံး တလက္ခ၏လေးပုံတပုံခန့် ရှိသော ပိုးကောင်ဖြစ်သည်။ မကြီးသေးသော ပိုးတုံးလုံးနှင့် တူပြီး အကောင်းသေး၍ အရောင်ပျော့သည်။ ကြမ်းပိုး၏အလေ့အထမှာ ညအိပ်ယာဝင်ချိန်တွင် လူတို့၏ သွေးကို စုပ်ယူလေ့ရှိပြီး နေ့ပိုင်းတွင် ပရိဘောဂအကွဲကြောင်းများ၊ ဂလိုင်ပေါက်များနှင့် အထူးသဖြင့် မွေ့ယာများကြားတွင် ခိုအောင်နေလေ့ရှိသည်။ ကြမ်းပိုးအကိုက်ခံရသော လူအများစုမှာ တရက်အတွင်း လက်မောင်း မျက်နှာနှင့် နောက်ကျောဘက်တွင် ယားယံခြင်း၊ နာကျင်ခြင်းနှင့် ယောင်ယမ်းခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်ကို တွေ့မြင်ရသည်။ ကြမ်းပိုးကိုက်ခဲမှုကြောင့် သိသာဆိုးရွားစွာ ခံရခက်ခြင်းနှင့်အတူ အိပ်ရေးအလွန်အမင်းပျက်ရသည်။ သို့သော် သွေးစုပ်ပြီးလူအများကို ရောဂါကူးစက်စေခြင်းမျိုး မရှိပါ။

ကြမ်းပိုးများဘယ်လိုပျံ့ပွားသလဲ ၊

ကြမ်းပိုးများသည် အိမ်ထောင်ပရိဘောဂအဟောင်းများ၊ ခရီးသွား လက်ဆွဲအိတ်များ၊ အပေါ်ဝတ်အကျီများနှင့် ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းများပေါ်တွင် လိုက်ပါတွဲခိုသွားခြင်းဖြင့် ပျံ့ပွားသည်။ တကြိမ်တခါ တွယ်ငြိမိယုံမျှဖြင့် အဆောက်အဦး တခုလုံးကို တွားသွားခြင်းဖြင့်၎င်း လူပေါ်လိုက်ပါခြင်းဖြင့်၎င်း အနှံ့အပြား ရောက်ရှိသွားကြသည်။

ကြမ်းပိုးဘေးကိုဘယ်သူတွေခံရသလဲ ၊

ကြမ်းပိုးများကို အများအားဖြင့် စုပေါင်းအိမ်ယာများကဲ့သို့ ကြီးမားသော အဆောက်အဦးများ၊ လူအများစုပေါင်းနေထိုင်သည့် နေရာများ၊ အကျဉ်ထောင်များ၊ ဆေးရုံများနှင့် တည်းခိုခန်းများတွင် တွေ့လေ့ရှိသည်။ မည်သည့်နည်းဖြင့်မဆို ၎င်းတို့၏ နှောင့်ယှက်သောင်းကြမ်းမှုသည် ကိုယ်ပိုင်အိမ်ယာဖြင့် နေထိုင်သူများတွင်လည်း တွေ့ရှိရသည်။ ကြမ်းပိုးများသည် ချို့တဲ့ဆင်းရဲသော အနေအထားနှင့် ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းလောက်အောင် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်မှုမရှိသော အခြေအနေမျိုးတွင် ဖြစ်ပေါ်လာကြောင်းသုံးသပ်တွေ့ရှိရသည်။ ဤမျှမက အလွန်ညီညာပြီးသန့်ရှင်းသော ပတ်ဝန်းကျင်များတွင်လည်း အကြိမ်ကြိမ်တွေ့ရှိရသည်။

ကြမ်းပိုးဖြစ်ကြောင်းဘယ်လိုသက်သေပြမလဲ၊

ကြမ်းပိုးများသည် အမှန်တကယ်သောင်းကြမ်းနှောင့်ယှက်နေကြောင်းကို ယနေ့ထင်ရှားစွာ ပြသနိုင်ခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ အညိုဖျော့ရောင် မကြီးသေးသော ပိုးတုံးလုံးသဏ္ဍာန်ရှိပြီး အညစ်အကြေးများ၊ သွေးစွင်းကွက်များမဲမှောင်စွန်းထင်နေသည့် မွေ့ယာများ၊ အပေါက်အပြဲနှင့် ပိုးပေါက်များရှိနေသော ထရံများ၊ အိမ်ထောင်း ပရိဘောဂများတွင် တွေ့ရှိရသည်။ ၎င်းတို့၏သောင်းကြမ်းနေမှုကို လက်နှိပ်ဓါတ်မီး အသုံးပြုပြီး ဂရုစိုက်၍ အောက်ပါနေရာများတွင် သေသေချာချာ ကြည့်ရှုရန် လိုအပ်ပါသည်။

- မွေ့ယာချုပ်ရိုးစပ်ကြောင်းများ
- မွေ့ယာခင်းအောက်ရှိ မွေ့ယာခုံနှင့် သံစပရိန် ထိစပ်နေသည့်နေရာများ (အဝတ်စနှင့် သံစပရိန်ကြား)
- ကုတင်နှင့်ထရံကြားရှိ သစ်သားအစိတ်အပိုင်းများ
- အိမ်ထောင်ပရိဘောဂများ၏ စပ်ကြောင်းအတွင်း အပေါက်အပြဲဂလိုင်များ၊ ပရိဘောဂအောက်ခြေများ
- သစ်သားအကွဲကြောင်းများ
- ကောဇောအခင်းများ၏ထောင့်စွန်းများ
- အောက်ခြေလွတ်နေသော ထရံကပ်စက္ကူများ
- အဝတ်အစားထည့်သည့် ဘီဒိုများ၊ အံဆွဲများကြားတွင် ရှုပ်ထွေးနေသော အရာများ

သတိပြုရန်မှာ လူကို ကြမ်းပိုးနှင့် အခြားပိုးမွှားများ အကိုက်ခံရခြင်း၏ တုံ့ပြန်မှုနှင့် ဆင်တူနေသည်။ ကြမ်းပိုးကိုက်ခံရခြင်းကို မကုသမီ အလွန်အရေးကြီးဆုံးမှာ မိမိကိုယ်ကို မည်သည့်ပိုးမွှားမျိုး အကိုက်ခံရကြောင်းကို သိသာထင်ရှားစွာ သက်သေပြနိုင်ရန် လိုအပ်သည်။ မိမိကိုယ်ကို မည်သည့်ပိုးမွှားမျိုး အကိုက်ခံရကြောင်းကို သိသာထင်ရှားစွာ သက်သေပြနိုင်သော ကျွမ်းကျင်သူများရှိသည်။ အင်ဒီယားနားပြည်နယ် ကျန်းမာရေးဌာန၏ပိုးမွှားဗေဒဓါတ်ခွဲခန်းကို (၃၁၇-၃၅၁-၇၁၉၀) သို့မဟုတ် ပါဒူသက္ကသိုလ်ရှိသစ်ပင်နှင့် ရောဂါရှာဖွေလေ့လာရေးဌာန ဓါတ်ခွဲခန်းကို (၇၆၅-၇၉၄-၇၀၇၁) ဖြင့် ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ အင်တာနက်ဝက်ဆိုက်တွင် ့အအစါ။။တတတ.စတိုး.စကမိကန.နိက။စတိုးျဇစူန္။.အာူ တွင် လေ့လာနိုင်သည်။

ကြမ်းပိုးအကိုက်ခံရခြင်းအတွက် မည်သို့သော ကုသခြင်းမျိုးအသင့်လျော်ဆုံးဖြစ်နိုင်သလဲ၊

ကြမ်းပိုးအကိုက်ခံရခြင်း၏အဓိကလက္ခဏာမှာ အရေးပြားယားယံခြင်းနှင့် အသားအရေးဖူးယောင်းနီရဲခြင်းဖြစ်သည်။ ဆေးပညာအခေါ်အဝေါ်အရ ညေအင့ငျအငာငညနျ နှင့်ခသမအငခသျအနမသငျိ တို့မှာ အရေးပြားနှင့် မတဲ့သော တုံ့ပြန်မှုအတွက် သင့်လျော်သောဆေးများဖြစ်သည်။ ညေအငာငနမသဘငရူသငညအာနညအ မှာနောက်တကြိမ် ပြန်မဖြစ်ရန် ကြိုတင်ကာကွယ်ဆေးဖြစ်သည်။

ကြမ်းပိုးတို့၏သောင်းကြမ်းမှုကိုဘယ်လိုကာကွယ်တားဆီးမလဲ၊

သောင်းကြမ်းနေသောကြမ်းပိုးများကို နှိမ်နင်းရန် ခက်ခဲသော အလုပ်ဖြစ်ပြီး အထူးတတ်ကျွမ်း နားလည်သော ပိုးမွှားနှိမ်နင်းရေး ကုမ္ပဏီများမှ အမှန်တကယ် ပိုးမွှားသဘာဝကို ဆုံးဖြတ်နိုင်သူများက အမှန်ထိရောက်သော ပစ္စည်းကရိယာများကို သုံး၍ နှိမ်နင်းရန် လိုအပ်သည်။ ပိုးမွှားနှိမ်နင်းရေး ကျွမ်းကျင်သူများအနေဖြင့် ဒေသခံလူထုနှင့် တွေ့ဆုံမေးမြန်းမှုများ ပြုလုပ်သင့်ပြီး အထုပ်အပိုး ပစ္စည်းအရှုပ်အထွေးများ ပြောင်းရွှေ့ခြင်းနှင့် အိမ်ထောင်ပရိဂ ရွှေ့ပြောင်းမှုများ ပြုလုပ်ရာတွင် အိမ်နံရံနှင့် ခပ်ဝေးဝေးတွင် ထားရန် အကြံပေးသင့်သည်။ အပြန်အလှန် ပူပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းသည် ကြမ်းပိုးနှိမ်နင်း ဖယ်ရှားရန် သော့ချက်ဖြစ်သည်။ အကြိမ်ကြိမ်အခါခါ နှိမ်နင်းရန် လိုအပ်သော နေရာများတွင် နှိမ်နင်းနိုင်ရန်နှင့် ဆက်သွယ်နေသော အခန်းတွဲများနှင့် အငှားခန်းများကိုလည်း ကြမ်းပိုးများကို နှိမ်နင်းရန် အရေးကြီးသည်။ တခါတရံ အဆောက်အဦးတခုလုံးပါ လိုအပ်ပါက ကြမ်းပိုးများကို နှိမ်နင်းရန် အရေးကြီးသည်။ လက်ရှိအသုံးပြုနေသော ပိုးသတ်ဆေးများသည် ညေသမါညေငခါိကျအျယ ခပ့ူကအ့မငညယ ဘနညိငသခမိယ စမသစသထကမ ညေိ စနမာနအ့မငညေ များဖြစ်ကြသည်။

ဤပိုးသတ်ဆေးများကို အသုံးပြုယုံဖြင့် ယုံကြည်စိတ်ချ၍ မရနိုင်ပါ။ အိပ်ယာခင်းများနှင့် အဝတ်အစားများမှတဆင့် ပျံ့ပွားနိုင်သည်။ ကူးစက်ပျံ့ပွားမှုကို ကာကွယ်နိုင်ရန် ချက်ချင်း အဝတ်လျှော်စက်တွင် ရေနွေးပူပူနှင့် အမြုပ်ထွက်ကောင်းသော ဆပ်ပြာရည်ဖြင့် လျှော်ဖွတ်ပြီး အခြောက်ခံစက်တွင် အပူချိန်မြင့်မြင့်ဖြင့် အခြောက်ခံရမည်။ ကစားစရာများ၊ ကျောလွယ်အိပ်များ၊ လျှော်မရသော အဝတ်အစားများကို အခြောက်ခံစက်တွင် အနည်းဆုံး တဆယ်မိနစ်ကြာ အပူချိန်မြင့်မြင့်ဖြင့် အခြောက်ခံရမည်။ ကြမ်းပိုးရှိပြီးသော အိပ်များကို ပလတ်စတစ်အိပ်ထဲတွင် ထည့်ပြီးပိတ်ထားရမည်။
ပိုးမွှားနှိမ်နင်းရေး ကျွမ်းကျင်သူများမှ ကုတင်၊ အိပ်ယာနှင့် အိမ်ထောင်ပရိဘောဂအဖုံးများကို နေရာတကျ ထားရန် လမ်းညွှန်ပေးမည်။ သုံးမရသော ပစ္စည်းများကို ကြမ်းပိုးမထွက်နိုင်အောင်

လုံလုံခြုံခြုံပိတ်ပြီး ကြမ်းပိုးများရှိသည်ဟု စာတမ်းကို ရေးပြီးအမှိုက်ပုံထဲတွင် စွန့်ပစ်ရန် အရေးကြီးသည်။ အခြားသူများ ယူပြီး အသုံးပြုခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ရန်ဖြစ်သည်။

ကြမ်းပိုးကူးစက်ခြင်းကိုဘယ်လိုကာကွယ်တားဆီးမလဲ၊

ပိုးမွှားနှိမ်နင်းဆေးများသည် ကြမ်းပိုးများကို မနှိမ်နင်းနိုင်ပါ။ ကြမ်းပိုးကူးစက်ခြင်းကို ကာကွယ်တားဆီးနိုင်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းသည် အိမ်ထောင်ပရိဘောဂများ၊ အထူးသဖြင့်ကုတင်များနှင့် မွေ့ယာများကို အသုံးပြုသောအခါ သေသေချာချာ စစ်ဆေးသတိထားရန် အရေးကြီးသည်။ စွန့်ပစ်ထားသော ပစ္စည်းများကို ယူပြီး အသုံးမပြုမိရန် အရေးကြီးသည်။ ဟိုတယ်များတွင် နေသောအခါ အိပ်ယာများတွင် ကြမ်းပိုးများကို စစ်ဆေးရန် အရေးကြီးသည်။ သေတ္တာများကို နံရံများ၊ အိမ်ထောင်ပရိဘောဂများ၏ အဖုံးများနှင့် ဝေးဝေးထားရမည်။ ကြမ်းပိုးများကို တွေ့ရှိပါက ဟိုတယ်လူကြီးများသို့ တင်ပြရမည်။ ကြမ်းပိုးပါသော အဝတ်အစားများကို ပလတ်စတစ်အိပ်ထဲတွင် ထည့်ပြီး အိမ်ရောက်ရောက်ခြင်း ချက်ချင်း အဝတ်လျှော်စက်တွင် ရေနွေးပူပူနှင့် အမြှုပ်ထွက်ကောင်းသော ဆပ်ပြာရည်ဖြင့် လျှော်ဖွတ်ပြီး အခြောက်ခံစက်တွင် အပူချိန်မြင့်မြင့်ဖြင့် အခြောက်ခံရမည်။ သေတ္တာများသည် ကြမ်းပိုးများရှိပါက သန့်ရှင်းမှုများပြုလုပ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) စွန့်ပစ်သင့်သည်။

ဤသတင်းအချက်အလက်များအားလုံးကို ပြည်သူလူထုများ အသုံးပြုနိုင်ရန် တင်ပြခြင်းဖြစ်သည်။ ပိုမိုသိလိုပါက
ဏကမိကန ့ညငလနမျငအပ ဏကဘူငခအေသည္ပ်ါ

့အအစါ။။ တတတ.နထအနည္ငသည.နညအာ.စကမိကန.နိက။စကဘူငခအေသည္။န–၂၄၉.စီ

့အအစါ။။ တတတ.နထအနည္ငသည.နညအာ.စကမိကန.နိက။စကဘူငခအေသည္။န–၂၆၀.စီ

အင်ဒီယားနားပြည်နယ်
ကျန်းမာရေးဌာန