

ဆေးနက်တစ်ခြမ်းသုတ်

(ဂ) ရေကိုနေပြရင်
(နေလှန်းရင်)
ရောဂါပိုးသေပါတယ်။

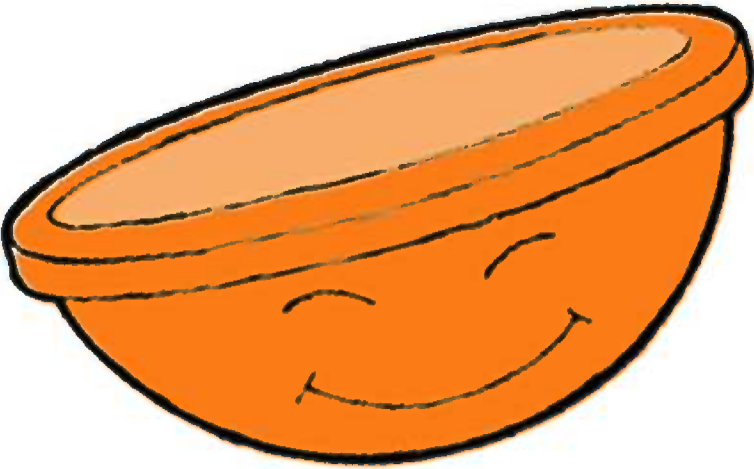
ရေကိုစစ်ပြီး ကြည်လင်တဲ့ကော်ဘူး
(သို့မဟုတ်) ဖန်ပုလင်းတွေထဲမှာထည့်ပြီး
နှစ်ရက်လောက်နေလှန်းရင် ရောဂါပိုးတွေ
သေသွားပါတယ်။ ငွေမကုန်ပဲ ရေသန့်
သောက်နိုင်တဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နေ
ပြရုံနဲ့ ပိုးသန့်ချင်ရင်
တော့ ပလပ်စတစ် ရေသန့်ဘူး(အကြည်)
ဘူးခွံကို ဆေးနက်တစ်ခြမ်း အပြင်ကသုတ်၊
ရေကြည်ထည့်ပြီး နေလှမ်းရပါတယ်။
မနက် စလှန်းရင် ညနေမှာ ရောဂါပိုးသန့်ပြီး
ဖြစ်သွားပါတယ်။

(ခ) စိမ့်စမ်းရေ-

တောင်ပေါ်ဒေသတွေမှာ စမ်းပေါက်ကနေ
ထွက်လာတဲ့ စမ်းရေဟာသန့်ရှင်းပါတယ်။
ဒါပေမယ့် စမ်းပေါက်ကို သန့်ရှင်းအောင်
ကာကွယ်မထားရင်တော့ ချက်ခြင်းညစ်ညမ်း
သွားနိုင်ပါတယ်။ စမ်းရေထွက်ပေါက်ရဲ့ အထက်
ပိုင်းမှာ လူ၊ တိရစ္ဆာန် တွေရဲ့ အညစ်အကြေးတွေ
ရှိနေခဲ့ရင် စမ်းရေထဲ ရောဂါပိုးတွေ ဝင်ရောက်
သွားနိုင်ပါတယ်။ စမ်းချောင်းတလျှောက်မှာလည်း
အညစ်အကြေးတွေ၊ ရောဂါပိုးတွေ ဝင်ရောက်
လာနိုင်ပါတယ်။



- (င) မြေရေစစ်အိုးနဲ့ ရေကိုစစ်ရင် ရေသန့် ရပါတယ်။
 (Ceramic Filter) မြေရေစစ်အိုးကို ရောဂါပိုးဖယ်ထုတ်ဖို့၊ ရောဂါပိုကင်းစင်ဖို့ နည်းပညာသစ်တွေနဲ့ အလွယ်တကူပြုလုပ် ထားပါတယ်။ ဈေးလည်း ပေါပါတယ်။ စနစ်တကျအသုံးပြုရင် သောက်ရေသာမက သုံးရေကိုပါ သန့်စင်အောင် ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။



(၆) ကျန်းမာရေးထိခိုက်တဲ့ ဓါတ်သတ္တုတွေကို ဘယ်လိုဖယ်ရှားမလဲ။

- (က) ရေကို ကျိုချက်လိုက်ရင် ဓါတ်သတ္တုအချို့ကို ဖယ်ရှားနိုင်ပါတယ်။ ထုံးဓါတ်ကို ဖယ်ရှားနိုင်တဲ့အတွက် ထုံးဓါတ်များတဲ့ရေကို ကျိုချက်ပြီး သောက်သုံးသင့်ပါတယ်။
- (ခ) ရေကိုလေနဲ့ ထိတွေ့စေရင် ဓါတ်သတ္တုအချို့ကို ဖယ်ရှားနိုင်ပါတယ်။ ရေထဲမှာ ပျော်ဝင်နေတဲ့ သံဓါတ်တွေကို ဒီနည်းနဲ့ ဖယ်ရှားနိုင်ပါတယ်။ ရေကိုလေနဲ့ ထိတွေ့စေနိုင်တဲ့ နည်းမျိုးစုံရှိတဲ့အနက် သဲရေစစ်အိုးတွေဟာ အလွယ်ဆုံးနဲ့ ငွေမကုန်ပဲ သံဓါတ်များ လျော့စေတဲ့နည်းပါပဲ။ သံဓါတ်နဲ့အတူ အာဆင်းနစ်ခေါ်တဲ့ စိန်ဓါတ်လည်း လျော့ပါးစေနိုင်ပါတယ်။
- (ဂ) ရေကိုအနည်ထိုင်စေရင် ဓါတ်သတ္တုအချို့အနည်ထဲမှာ ပါသွားပါတယ်။

(၇) သဘာဝအတိုင်း သန့်ရှင်းတဲ့ရေ ရနိုင်မလား။

(က) မိုးရေ -

မြန်မာနိုင်ငံက လေထုညစ်ညမ်းမှုများတဲ့နိုင်ငံ မဟုတ်လို့ မိုးရေဟာသန့်ပါတယ်။ မိုးပေါ်ကကျ လာတာမို့ ရောဂါပိုးတွေလည်းမပါ၊ အနည်အမှုန် တွေ၊ ဓါတ်သတ္တုတွေမပါပါဘူး။ မိုးရေခံတဲ့ ပစ္စည်း မသန့်ရင်တော့ ကျန်းမာရေး ထိခိုက်နိုင် ပါတယ်။ သက်ကယ်၊ ဓနိစတဲ့ အမိုးတွေနဲ့ခံရင် အမှုန်တွေ၊ ဖုံးတွေ၊ ငှက်ချေးတွေကြောင့် မိုးရေ ညစ်ညမ်းမယ်။ မိုးဖြိုင်ဖြိုင်ရွာပြီးမှ သွပ်မိုးပေါ် ကခံယူတဲ့ မိုးရေစင်အောင်ဆေးကြောထားတဲ့ ပလပ်စတစ်ပေါက် ခံယူတဲ့မိုးရေဆိုရင် သန့်ပါ တယ်။ မိုးရေခံတဲ့ခွက် သန့်ရှင်းဖို့လည်း လိုပါ သေးတယ်။

(ဃ) ရေကို ဆေးခပ် သောက်ရင် ရောဂါပိုး သေပါတယ်။

ကလိုရင်းဆေးရည် ဆေးပြားများကို ရေထဲမှာခပ်လိုက်ရင် ရောဂါပိုးတွေ သေ ကုန်ပါတယ်။ ဝမ်းနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ကပ် ရောဂါတွေ ဖြစ်လာတဲ့အခါ အများသုံး သောက်ရေထဲ ဆေးခပ်တာ ပိုကောင်းပါ တယ်။

ကလိုရင်းဆေးပြားများ



ကလိုရင်းဆေးရည်

(၅) ရေထဲက ရောဂါပိုးတွေကို ဘယ်လို ဖယ်ရှားမလဲ။

ရိုးရိုးတွင်းရေကို ရောဂါပိုးများ ဝင်မလာအောင် ကာကွယ်ထားနိုင်ရင် သန့်ရှင်းတဲ့သောက်သုံးရေ ရနိုင်ပါတယ်။



ရေထဲမှာ ပိုးအမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ အဲဒီထဲမှာ လူ့မစင်ကလာတဲ့ပိုးတွေက ရောဂါအမျိုးမျိုးကို ဖြစ်စေပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဝမ်းရောဂါ၊ ပိုလီယိုရောဂါ၊ အသဲရောင်ရောဂါ၊ အူရောင်ငန်းဖျား ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျှောရောဂါတွေကြောင့် သေသည်အထိ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ပိုးတွေပါဝင်တဲ့ ရေကြောင့်ရောဂါတွေပျံ့နှံ့ပြီး လူအများအပြားကို ကပ်ရောဂါသဖွယ် ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရေထဲမှာပါနေတဲ့ ရောဂါပိုးတွေကို ဖယ်ရှားရပါမယ်။



ရိုးရိုးတွင်းရေကို
 ရောဂါပိုးများ ဝင်မလာအောင်
 ကာကွယ်ထားနိုင်ရင်
 သန့်ရှင်းတဲ့သောက်သုံးရေ
 ရနိုင်ပါတယ်။

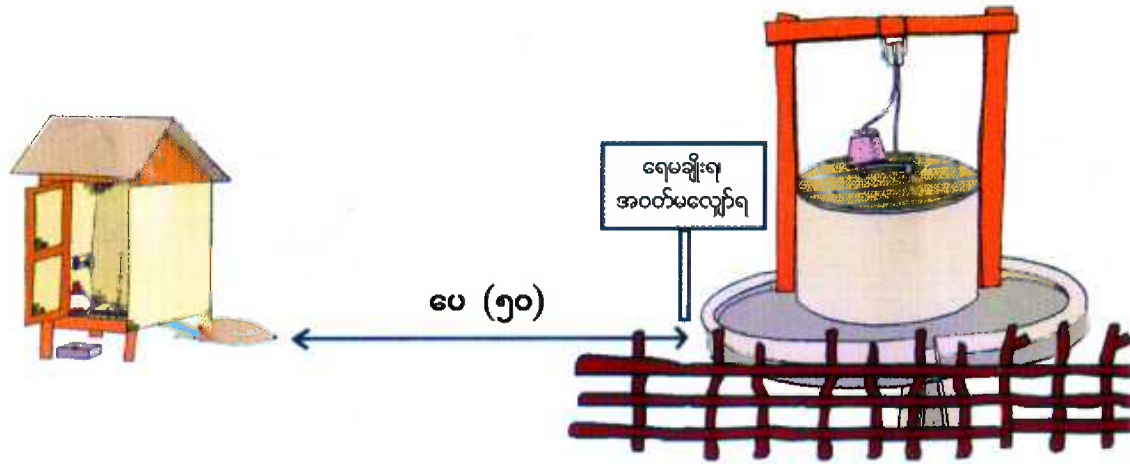


(၅) ရေထဲက ရောဂါပိုးတွေကို ဘယ်လို
 ဖယ်ရှားမလဲ။

ရေထဲမှာ ပိုးအမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ အဲဒီထဲမှာ
 လူ့မစင်ကလာတဲ့ပိုးတွေက ရောဂါအမျိုး
 မျိုးကို ဖြစ်စေပါတယ်။ အထူးသဖြင့်
 ဝမ်းရောဂါ၊ ပိုလီယိုရောဂါ၊ အသဲရောင်
 ရောဂါ၊ အူရောင်ငန်းဖျား ဝမ်းပျက်
 ဝမ်းလျှောရောဂါတွေကြောင့် သေသည်
 အထိ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ပိုးတွေပါဝင်တဲ့
 ရေကြောင့်ရောဂါတွေပျံ့နှံ့ပြီး လူအများအ
 ပြားကို ကပ်ရောဂါသဖွယ် ကူးစက်နိုင်ပါ
 တယ်။ ဒါကြောင့် ရေထဲမှာပါနေတဲ့
 ရောဂါပိုးတွေကို ဖယ်ရှားရပါမယ်။



- ရေထွက်ပင်ရင်းနားမှာ ရေချိုးခြင်း၊ အဝတ်လျှော်ခြင်း မပြုလုပ်ပါနဲ့။
- ရေထွက်ပင်ရင်းနားမှာ ရေအိုင်၊ ဗွက်အိုင် မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပါ။
- ရေထွက်ပင်ရင်းနားမှာ တိရစ္ဆာန်တွေမဝင်နိုင်အောင် ကာကွယ်ပါ။
- ရေထွက်ပင်ရင်းနားနဲ့ အနည်းဆုံး ပေ (၅၀) ခွာပြီးမှ အိမ်သာဆောက်ပါ။



(၃) ရေကို အနည်ထိုင်အောင်လုပ်တာ ကောင်းသလား။

ကောင်းပါတယ်။

အရပ်ဒေသအလိုက် ရေကိုအနည်ထိုင်အောင် လုပ်နိုင်တဲ့ နည်းအမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။

(က) ညသိပ်ရေ အသုံးပြုခြင်း။

ရေခပ်ထားပြီး ညသိပ်လိုက်လျှင် အနည်အမှုန်များ ထိုင်သွားပါသည်။

အပေါ်ရေကြည်ကို ကဲ့ပြီးသုံးရင် ရောဂါပိုးအတော်များ လျော့ပါးသွားပြီးဖြစ်လို့ သုံးဖို့ ကောင်းပါတယ်။

(ခ) မြေပဲဆံအစိမ်း၊ ရေကြည်စေ့၊

ဒန့်ဒလွန်စေ့ခြောက် အမှုန်များကိုအသုံးပြုပြီး ရေကိုမြန်မြန် အနည်ထိုင်စေတဲ့ နည်းများ ဟာလဲ အကျိုးရှိပါတယ်။

(ဂ) ကျောက်ချဉ်မှုန့်ဖြူးရင် ရေကိုမြန်မြန်အနည်ထိုင်စေပြီး ရောဂါပိုးများစွာ သေစေပါတယ်။

သန့်ရှင်းသော သောက်သုံးရေ

(၁) အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ချက်

သန့်ရှင်းသော သောက်သုံးရေသည်...

- အနည် အမှုန် ကင်းရမည်။
- အရောင် အဆင်း၊ အနံ့ အရသာ ကင်းရမည်။
- ကျန်းမာရေး ထိခိုက်စေသော ပိုးများနှင့် ဓါတ်သတ္တုများ ကင်းရမည်။



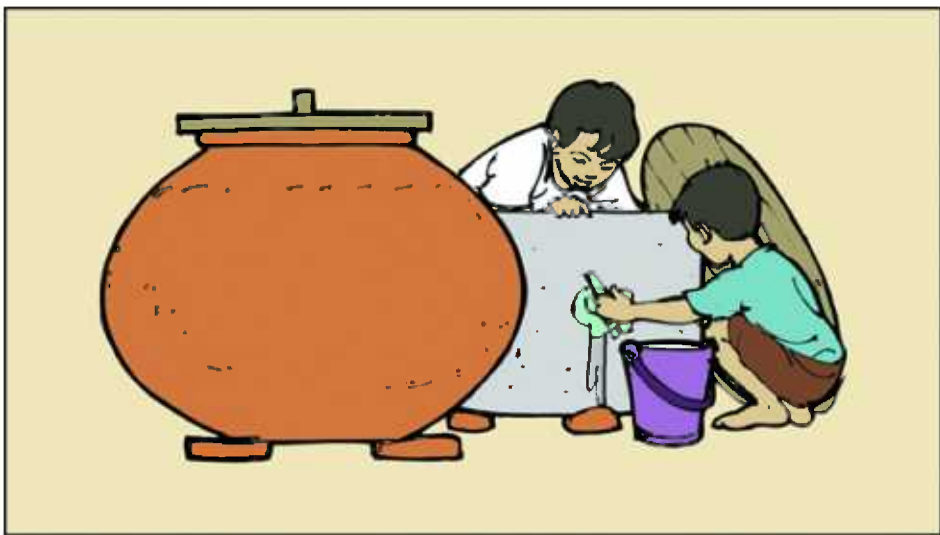
unicef

UNICEF ၏ပံ့ပိုးမှုဖြင့် ဗဟိုကျန်းမာရေးဌာန
သန့်(၄)သန့် စီမံချက်မှ ထုတ်ဝေသည်။



(၂) အနည် အမှုန်တွေက ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်သလား။

အနည် အမှုန်တွေမှာ ရောဂါပိုးတွေ ခိုကပ်နေပါတယ်။ သံခါတ်၊ ထုံးခါတ်ကဲ့သို့ ခါတ်သတ္တုများလည်း ပါရှိနေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်နိုင်တဲ့ အတွက် ရေထဲမှာ အနည် အမှုန်တွေ မပါဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။



(၄) အနည် အမှုန်တွေမရှိတော့ရင် ကျန်းမာစေသလား။

ရေထဲက အနည်အမှုန်တွေ စစ်ထုတ်လိုက်ရင်လည်း မြင်သာတဲ့ ရေညစ်ညမ်းမှုကို ဖယ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မျက်စိနဲ့မမြင်နိုင်တဲ့ ရောဂါပိုးတွေ၊ ရေထဲပျော်ဝင်နေတဲ့ ဓါတ်သတ္တုတွေ ရှိနေပါအုံးမယ်။ ဒါတွေကို ဖယ်ရှားလိုက်နိုင်မှ ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့ ရေကိုရပါတယ်။



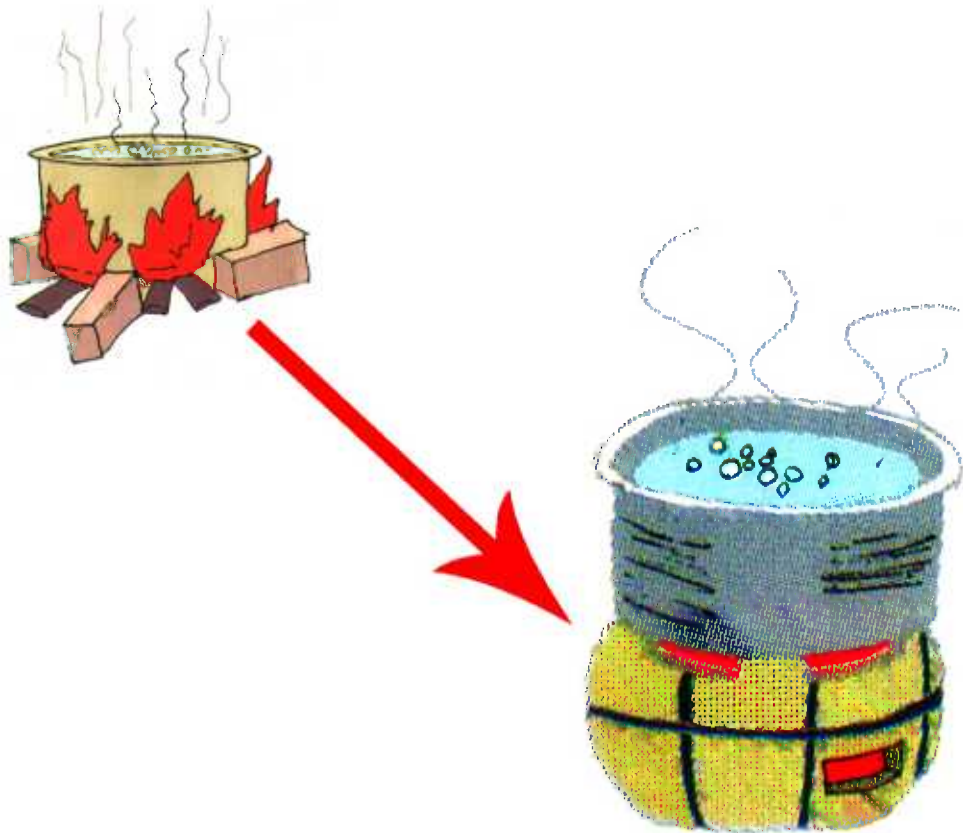
(၉) ရေထဲကို ရောဂါပိုးတွေမဝင်အောင် ကာကွယ်ပါ။

- သောက်ရေခပ်မယ့် လက်ကို ဆပ်ပြာနဲ့ စင်အောင်ဆေးပြီးမှ ခပ်ပါ။
- ရေခပ်မယ့် ပုံးနဲ့ ကြိုးမှာ ဖုန်နဲ့ ရောဂါပိုးတွေ မပါအောင်/မဝင်အောင် ဂရုစိုက်ပါ။
- အများသုံးပုံး၊ ကြိုး တစ်စုံထဲကို စက်သီးနဲ့ဖြစ်စေ၊ မောင်းတက်နဲ့ဖြစ်စေ သုံးပြီး ခပ်ရင် ကောင်းပါတယ်။
- ရေသယ်တဲ့ပုံးမှာ ဖုန်တွေ၊ ရောဂါပိုးတွေ မပါအောင်/မဝင်အောင် ဂရုစိုက်ပါ။
- ရေသယ်ရာမှ မဖိတ်စင်အောင် ဖုံးအုပ်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကို သန့်ရှင်းအောင် ဆေးကြောပြီးမှ ဖုံးအုပ်ပါ။



- ရေသယ်မယ့် လူ၊ ယာဉ်၊ တိရစ္ဆာန်တွေ ခပ်မယ့်ရေပေါ်/ရေထဲ ဝင်ရောက်ဆင်းသွားပြီး မခပ်ပါနဲ့။

(က) ရေကို ဆူပွက်အောင် ကျိုချက်ရင် ရောဂါပိုး
သေတယ်။ ရေနွေးပဲသောက်သောက်၊
 လက်ဘက်ရည်ကြမ်းလုပ်ပြီးပဲသောက်သောက်၊
 ရေကျက်အေး လုပ်ပြီးပဲသောက်သောက်၊
 ရောဂါပိုးကင်းတဲ့ရေ သောက်ရလို့ ကျန်းမာ
 နိုင်ပါတယ်။



**(၈) တိုက်ရိုက်သောက်သုံးရန်
မသင့်သော ရေ။**

- (က) ချောင်းရေ - ရောဂါပိုးတွေ များစွာပါပါတယ်။
- (ခ) မြစ်ရေ - ရောဂါပိုးတွေ၊ အနည် အနှစ်တွေ များစွာပါပါတယ်။
- (ဂ) ကန်ရေ - ရောဂါပိုး များစွာ ပါပါတယ်။
- (ဃ) လက်ယက်တွင်း- ရောဂါပိုးတွေ ပါပါတယ်။
- (င) ရိုးရိုးတွင်းရေ - ရောဂါပိုး တွေ ပါ ပါပါတယ်။



(ဂ) မြေအောက်ရေ-

လက်ရိုက်တွင်း၊ အဝီစိတွင်းတူးပြီး
 မြေအောက်ရေကို ထုတ်ယူ အသုံးချနိုင်ပါ
 တယ်။ လက်နှိပ်တုံကင် တပ်၍ဖြစ်စေ၊
 မော်တာတပ်၍ဖြစ်စေ အလွယ်တကူ ငင်ယူ
 နိုင်ပါတယ်။ မြေအောက်ထဲကလာတဲ့
 အတွက် ရောဂါပိုးတွေ မပါပါဘူး။
 ဒါပေမယ့် မြေအနေအထားကိုလိုက်ပြီး
 ထုံးဓါတ်၊ သံဓါတ်၊ အာဆင်းနစ်ဓါတ်နဲ့
 ဓါတ်ဆားတွေပါလာနိုင်တဲ့အတွက်
 အန္တရာယ်ကင်းမကင်း ရေကိုစစ်ကြည့်ပြီးမှ
 စိတ်ချလက်ချ သုံးစေချင်ပါတယ်။
 တုံကင်ကိုသုံးတဲ့နေရာမှာ လူတွေသန့်ရှင်းမှု
 မရှိရင်၊ စက်ရေတွင်းရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်
 ညစ်ပတ်နေရင် ရောဂါပိုးတွေ ဝင်သွားနိုင်
 ပါတယ်ဆိုတာလဲ သတိချပ်စေချင်ပါတယ်။

(ခ) ရေထဲကို ကျောက်ချဉ်ခပ်သောက်ရင်
ရောဂါပိုးအများစုသေတယ်။ ရေတစ်စည်ကို
 ကျောက်ချဉ်ငါးကျပ်သား ခပ်လိုက်ရင်
 ရောဂါပိုးအများစု သေကုန်ပါတယ်။
 မသေဘဲ ကျန်တဲ့ရောဂါပိုးအချို့လည်း
 အနည်ထိုင်တဲ့အထဲမှာ ပါသွားပါတယ်။
 ရေကို ကျောက်ချဉ်ခပ်ပြီးသောက်ရင် စရိတ်
 သက်သက်သာသာနဲ့ ကျန်းမာနိုင်ပါတယ်။

