



အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင်
အိမ်ထောင်စုများအတွက် ရေသန့်စင်တတ်စေရန်
နှင့်
အန္တရာယ်ကင်းရှင်းစွာ သို့လျှောက်တတ်စေရန်နည်းလမ်းများ

ကြက်ခြေနီ/လခြမ်းနီဝန်ထမ်းများ နှင့်
စေတနာ့ဝန်ထမ်းများအတွက်ကွင်းဆင်းလက်စွဲစာအုပ်



မြန်မာနိုင်ငံကြက်ခြေနီအသင်း

ကန့်သတ်



အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာကြက်ခြေနီနှင့်
လခြမ်းနီအသင်းများဖက်ဒရေးရှင်း

နိုင်ငံတကာအဖွဲ့ချုပ်၏
ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ အာဂျင်ဒါ
(၂၀၀၆-၂၀၁၀)

နောင်လာမည့် နှစ်နှစ်အတွင်း အဖွဲ့ချုပ်၏ စုပေါင်းအာရုံစိုက်မှု
သည်အောက်ပါရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များနှင့် ဦးစားပေးမှုများကို
အောင်မြင်အောင် လုပ်ဆောင်ရေးပင်ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များ

ပန်းတိုင် ၁ ဘေးဒုက္ခဖြစ်မှုကြောင့်သေဆုံးရမှုများ၊ ထိခိုက်
ဒဏ်ရာရမှုများနှင့်သက်ရောက်မှုများလျော့ပါး
စေရန်

ပန်းတိုင် ၂ ရောဂါဖြစ်မှုများနှင့်ပြည်သူများကျန်းမာရေး
အရေးပေါ်အခြေအနေများကြောင့်ဖြစ်ရသော
အသေအပျောက်နှုန်း၊ မကျန်းမာမှုနှင့်
သက်ရောက်မှုများလျော့ပါးစေရန်

ပန်းတိုင် ၃ အားနည်းချက်များကြောင့် ဖြစ်ရသည့်
အထူးအရေးပေါ်အခြေအနေများကို
ဖြေရှင်းနိုင်ရန်ဒေသခံလူထုအသိုက်အဝိုင်း၊
အများပြည်သူအသိုက်အဝိုင်းနှင့် ကြက်ခြေနီနှင့်
လခြမ်းနီအသင်းများ၏စွမ်းဆောင်ရည်ကိုမြှင့်တင်ရန်

ပန်းတိုင် ၄ အမျိုးအစားကွဲပြားနေမှုနှင့် လူ့ဂုဏ်သိက္ခာတို့အတွက်
လေးစားမှုကို မြှင့်တင်ရန် နှင့် သည်းမခံတတ်မှု၊
ခွဲခြားဆက်ဆံမှုနှင့် လူမှုရေးပစ်ပယ်မှုများကို
လျော့နည်းစေရန်

ကျွန်ုပ်တို့၏ဦးစားပေးမှုများ

ဒေသတွင်း၊ နယ်မြေဒေသဆိုင်ရာနှင့် နိုင်ငံတကာ
စွမ်းဆောင်ရည်များကိုဘေးဒုက္ခများနှင့်ပြည်သူ့ကျန်းမာ
ရေးအရေးပေါ်ကိစ္စများအတွက်တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ရာ၌
ပိုမိုကောင်းမွန်လာစေရန်၊

အားနည်းချက်ရှိသောလူထုအသိုက်အဝိုင်းအား
ကျန်းမာရေး မြှင့်တင်ပေးခြင်း၊ ရောဂါ ကာကွယ်
ပေးမှုနှင့်ဘေးဒုက္ခအန္တရာယ်လျော့ပါးရေးအတွက်လုပ်ငန်း
ဆောင်ရွက်ချက်များအချိုးကျတိုးချဲ့လုပ်ဆောင်ရန်၊

ကျွန်ုပ်တို့၏ HIV နှင့် AIDS အစီအစဉ်များချမှတ်
ခြင်းနှင့် ထောက်ခံအားပေးမှုတို့ကို သိသိသာသာ
တိုးမြှင့်ပေးရန်၊

သည်းမခံတတ်မှု၊ အရက်ရအမဲစက်ထင်မှုနှင့် ခွဲခြား
ဆက်ဆံမှုတို့အားတိုက်ဖျက်ရေးစသည် လူသားချင်း
စာနာထောက်ထားမှုကိစ္စများအား ထောက်ခံနေမှု
ကိုပြန်သုံးသပ်ရန်၊ ဘေးဒုက္ခအန္တရာယ်လျော့ပါးရေးကို
တိုးမြှင့်လုပ်ဆောင်ရန်

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာကြက်ခြေနီနှင့်လခြမ်းနီအသင်းများဖက်ဒရေးရှင်း

ဤလက်စွဲစာအုပ်ပါ မည်သည့်အပိုင်းကိုမဆို ကြက်ခြေနီနှင့်
လခြမ်းနီအဖွဲ့များ၏ နိုင်ငံတကာအဖွဲ့ချုပ် ကြိုတင်ခွင့်ပြုချက်မယူဘဲ
ကိုးကားဖော်ပြခြင်း၊ ကူးယူခြင်း၊ အခြားဘာသာရပ်များသို့ ဘာသာ
ပြန်ဆိုခြင်း သို့မဟုတ် ဒေသတွင်းလိုအပ်ချက်နှင့် ညီညွတ်အောင်
ပြုပြင်သုံးစွဲရန် သတင်းရရှိရာဇာစ်မြစ်ကို အတိအကျဖော်ပြ၍ အသုံး
ပြုနိုင်ပါသည်။

မသက်ဆိုင်ကြောင်းရှင်းလင်းချက်

ဤစာတမ်းအား အိမ်ထောင်စုသုံး ရေသန့်စင်ရေးနှင့် သို့လှောင်ခြင်း
အတွက်အထွေထွေလက်စွဲစာအုပ်အဖြစ်ရည်ရွယ်သည်ဖြစ်ရာ အရေး
ပေါ် အခြေအနေများ၌သုံးစွဲသည့် အချို့ကုန်ပစ္စည်းအမှတ်တံဆိပ်များ
ကို တစ်ခါတစ်ရံရွေးထုတ်ဖော်ပြခဲ့သည်မှာအမှန်ပင်ဖြစ်ပါသည်။

ဤလက်စွဲစာအုပ်တွင်ထိုကဲ့သို့ ဖော်ပြခဲ့သော်လည်း အဆိုပါပစ္စည်း
အား ကြက်ခြေနီ နှင့် လခြမ်းနီအဖွဲ့များဆိုင်ရာနိုင်ငံတကာအဖွဲ့ချုပ်က
မည်သည့်နည်းဖြင့်မဆို ကြော်ငြာကို ထောက်ခံခြင်း မသက်ရောက်ပါ
ကြောင်းဖော်ပြအပ်ပါသည်။

2008

International Federation of Red cross
and Red Crescent Societies

P.O. Box 372
CH-1211 Geneva 19
Switzerland
Telephone: +41 22 730 4222
Telefax: +41 22 733 0395
E-mail: secretarial@ifrc.org
Web site: www.ifrc.org

မာတိကာ

ရေ၏အရည်အသွေးအားခြုံငုံသုံးသပ်ချက်		၂
အိမ်ထောင်စုသုံးရေ သန့်စင်ပေးမှုနှင့်အန္တရာယ်ကင်းစွာသိုလှောင်ခြင်းနိဒါန်း	၄	
အိမ်ထောင်စုသုံးရေ သန့်စင်ခြင်းနည်းစနစ်များ	၆	
ရေစစ်ခြင်း		၆
ရောဂါပိုးများအားသုတ်သင်ခြင်း		၇
ပွက်ပွက်ဆူအောင်ကျိုချက်ခြင်း		၈
နေရောင်ခြည်ခံခြင်း		၁၀
ဓာတုပစ္စည်းများအသုံးပြု၍ ရောဂါပိုးများအားသုတ်သင်ခြင်း		၁၂
အနည်ထိုင်အောင်လုပ်ခြင်း		၁၅
အိုးသုံးလုံးနည်းစနစ်		၁၆
ဓာတုနည်းဖြင့်အနည်ထိုင်အောင်လုပ်ခြင်း		၁၈
စစ်ထုတ်ခြင်း		၂၀
ဖယောင်းတိုင်ပုံစံ ရေစစ်ကိရိယာများ		၂၀
သဲရေစစ်ကိရိယာများ		၂၁
အန္တရာယ်ကင်းစွာသိုလှောင်ခြင်းနှင့်ကိုင်တွယ်ခြင်း		၂၂
အိမ်ထောင်စုအဆင့်၌ အိမ်ထောင်စုသောက်သုံးရေ သန့်စင်ခြင်းနှင့် အန္တရာယ်ကင်းစွာသိုလှောင်တတ်စေရန် အတွက် အသိပညာမြှင့်တင်ခြင်း		၂၄
အိမ်ထောင်စုသုံးရေသန့်စင်ပေးခြင်းနှင့် အန္တရာယ်ကင်းစွာသိုလှောင်ခြင်း ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ရေးအတွက် အချက်အလက်အချုပ်အခြာ		၂၇
အိုးသုံးလုံးစနစ်		၃၀
ရေကို ဝါးတားဂတ်(WaterGuard)ဖြင့် သန့်စင်ပေးပုံ		၃၂
ရေကို ကလိုရင်းဆေးပြား(Chlorine tablets)ဖြင့် သန့်စင်ပေးပုံ		၃၄
ရေကို ဝါးတားမိတ်ကာ(Watermaker)ဖြင့် သန့်စင်ပေးပုံ		၃၆
ရေကို PUR အိတ်ကလေးဖြင့် သန့်စင်ပေးပုံ		၃၈

ဖြည့်စွက်ကိုးကားရန်



ရေ၏ အရည်အသွေးအား ခြုံငုံသုံးသပ်ချက်

➤ ရေ၏ အရည်အသွေးသည် အဘယ်ကြောင့်အရေးကြီးပါသနည်း။

အထူးသဖြင့် အရေးပေါ်အခြေအနေတွင်လူအများကျန်းမာစွာရှိနေရန် သန့်ရှင်းသောရေ (ရရှိမှု)သည် အဓိကကျသော အချက်တစ်ချက် ဖြစ်သည်။

➤ ရေသည်အဘယ်ကြောင့်ညစ်ညမ်းရသနည်း။

ရေသည် စထွက်သည်အရင်းအမြစ်နေရာ၊ နေအိမ် သို့မဟုတ် အဆိုပါနစ်နေရာကြား လမ်းခရီး၌ ညစ်ညမ်းမှုများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

အကာအကွယ်မလုပ်ထားသည့် ရေထွက်ရာအရင်းအမြစ်၊ ညစ်ပေသောထည့်စရာရေပုံးများ၊ ဆေးကြောမထားသည့်လက်များကြောင့် သန့်ရှင်းပုံပေါ်ပြီးသောက်၍ကောင်းသောရေပင်ဖြစ်စေကာမူ လူအများနေထိုင်မကောင်းဖြစ်စေသည့် ရေအဖြစ်သို့ လွယ်ကူစွာ ပြောင်းလဲသွားနိုင်သည်။

အောက်ပါလမ်းကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ရေထွက်ရာအရင်းအမြစ်သည် ညစ်ညမ်းသွားနိုင်ပါသည်။

- ◆ ယိုစိမ့်နေသော မိလ္လာကန်များ၊ တွင်းအိမ်သာများနှင့် နီးကပ်စွာ တည်ရှိနေခြင်း
- ◆ ညစ်ညမ်းသောမျက်နှာပြင်မှရေများက ရေတွင်းများနှင့် စမ်းချောင်းများထဲသို့စီးဝင်သွားခြင်း
- ◆ ဆေးကြောမထားသည့် လက်ဖြင့် သို့မဟုတ် ညစ်ပေသောထည့်စရာ(ရေပုံး)ဖြင့် ရေသယ်ယူခြင်း
- ◆ အဆိုပါရေထွက်ရာအရင်းအမြစ်ကို တိရိစ္ဆာန်များပါသုံးစွဲခြင်း
- ◆ ရေတွင်းထဲသို့ ကျသွားသောပစ္စည်းများ

သို့ရာတွင် အရင်းအမြစ်မှထွက်လာသောရေသည် ရေသယ်ယူရာအစဉ်အတန်း၏ ပထမအဆင့်မျှသာဖြစ်သည်။ အရင်းအမြစ်တစ်ခုမှထွက်လာသော သန့်ရှင်းသောရေပင်လျှင် ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်သောအလေ့အထများကြောင့်အသုံးမပြုမီ ညစ်ညမ်းမှုများ ဖြစ်နိုင်သေးသည်။

- ◆ ရေထွက်အရင်းအမြစ်နေရာမှနေအိမ်သို့ ညစ်ပေသောထည့်စရာ(ရေပုံး)များဖြင့် သယ်ယူခြင်း
- ◆ နေအိမ်၌ ရေကိုအပုံးဖွင့်၍ သို့မဟုတ် ညစ်ပေသောထည့်စရာများ၌သိုလှောင်ခြင်း
- ◆ နေအိမ်၌ ရေကိုညစ်ပေသော အသုံးဆောင်ပစ္စည်းများသို့မဟုတ် လက်ဖြင့်ကိုင်တွယ်ခြင်း



သယ်ယူရာ အဆင့်တိုင်း၌ရေညစ်ညမ်းမှုဖြစ်နိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းများရှိနေသည်။

➤ ကျွန်ုပ်တို့သည် ရေအရည်အသွေး၏ လက္ခဏာသွင်ပြင်များကို မည်သို့စိတ်ဝင်စားပါသနည်း။

ရေ၏အရည်အသွေး တိုးတက်ကောင်းမွန်လာရန် လုပ်ဆောင်ရမည့်အကြောင်းများစွာ ရှိနိုင်သည်။ အရေးအကြီးဆုံးမှာ ရောဂါဖြစ်စေသောပိုးမွှားများနှင့် ကပ်ပါးကောင်ကဲ့သို့ ဇီဝရုပ်များကိုဖယ်ရှားပစ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဖုန်မှုန့်ကဲ့သို့တည်ရှိနေသော အမှန်အမှားများကိုလည်း ဖယ်ရှားပစ်ရမည်။ ယင်းအမှန်များက ရေ၏ကြည်လင်မှုနှင့် အရသာကိုပါဆိုးစေသည်။ ထိုမျှမကလူများကို နေမကောင်းဖြစ်စေမည်ရောဂါပိုးမွှားများကိုလည်း သယ်ဆောင်ထားနိုင်သည်။

➤ ရေအရည်အသွေး၏ လက္ခဏာသွင်ပြင်များကို ဤလက်စွဲစာအုပ်က မည်ကဲ့သို့ မလွှမ်းခြုံနိုင်သနည်း။

အကယ်၍ရေတွင်လယ်ယာသုံးပိုးသတ်ဆေးများ သို့မဟုတ် သဘာဝအလျောက်ရှိနေသော အာဆင်နစ်များစသည့် အရာဝတ္ထုများပါဝင်နေပါက ထိုရေသည် အန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်သည်။ သို့မဟုတ် သံဓာတ်ပါသောရေကို သောက်သုံးပါက အန္တရာယ် ကင်းနိုင်သော်လည်း အရသာဆိုးသည့်အတွက် အခြားရေအရင်းအမြစ်ကို ရှာဖွေရာ အရသာကောင်းသော်လည်း နေထိုင်မကောင်းဖြစ်တတ်သည်။

ဤကိစ္စများနှင့်သက်ဆိုင်သည့်သတင်းအချက်အလက်များကိုအခြားနေရာများတွင် တွေ့နိုင်ပါသည်။ (ဖြည့်စွက်ကိုးကားချက်များကိုကြည့်)

ရေညစ်ညမ်းနေမှုကိုမည်ကဲ့သို့သိနိုင်ပါမည်နည်း။

ရေ၏ အရည်အသွေးကို စစ်ဆေးသောနည်းများစွာရှိပါသည်။ စမ်းသပ်သည့်နည်းလမ်းအားလုံးတွင် ကိရိယာသို့မဟုတ် ဓာတုပစ္စည်းများလိုအပ်သည်။ ရေ၏အရည်အသွေး စစ်ဆေးမှုအကြောင်း ဤလက်စွဲစာအုပ်တွင် ပြည့်စုံစွာ မပါဝင်ပါ။ ပို၍ ပြည့်စုံသော သတင်းအချက်အလက်များကိုထပ်လောင်းဖြည့်စွက်သောအရင်းအမြစ်များ ကဏ္ဍတွင်တွေ့နိုင်ပါသည်။

အကယ်၍ ရေအရည်အသွေး စစ်ဆေးရန် မဖြစ်နိုင်ပါက အရင်းအမြစ် နှင့် သုံးသူများ၏အမူအယာကိုစောင့်ကြည့်ပြီး လူ၏ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေမည့် အန္တရာယ်များကိုဖော်ထုတ်နိုင်ပါသည်။

		ဟုတ်	မဟုတ်
၁	လူများသည် ရေကို ရေစုပ်စက် သို့မဟုတ် မတ်တပ်ရေဘုံဘိုင်မှရယူပါသလား?		
၂	ရေစုပ်စက်သို့မဟုတ် ရေပေးစနစ်ကောင်းသောအခြေအနေတွင်ရှိပါသလား?		
၃	ရေသည် အမြင်အကြည်လင်မှုရှိပါသလား?		
၄	ရေစုပ်စက်(ရေအရင်းအမြစ်)အနီးရှိ နေရာသန့်ရှင်းမှုရှိပါသလား?		
၅	လူများသည် လုံခြုံမှုရှိသည့် ရေသိုလှောင်ခြင်းနှင့် ကိုင်တွယ်ခြင်းကို ကျင့်သုံးကြပါသလား?		
၆	လူများသည် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးနှင့်ဆိုင်သည့် ကောင်းမွန်သော အမူအကျင့်များကို ကျင့်သုံးကြပါသလား?		

အထက်ပါမေးခွန်းများအတွက်အဖြေသည် 'မဟုတ်' ဟုဆိုပါက ရေ၏အရည်အသွေးနှင့် ပတ်သက်၍ ပြဿနာရှိနေပြီဟုဆိုနိုင်ဖွယ် ရှိသည်။

အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် လူများသည် ရောဂါဖြစ်စေနိုင်သည့် ပိုးမွှားများကို ခုခံနိုင်စွမ်း လျော့နည်းတတ်ကြသည်။ သောက်သုံးရန် စိတ်အချရဆုံးဖြစ်နိုင်ပြီး သန့်ရှင်းသော ရေအရင်းအမြစ်များ အလုံအလောက်ရှိပါက ၎င်းရေဖြင့် ဘေးဒုက္ခကျရောက်နေသူများကို အကူအညီပေးနိုင်ကာ ရောဂါပြန့်ပွားမှုအန္တရာယ်ကို လျော့ပါးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ရေသန့်စင်ခြင်းနှင့်အန္တရာယ်ကင်းစွာသိုလှောင်တတ်စေရန် အတွက်အိမ်ထောင်စုများသို့ မိတ်ဆက်ပညာပေးခြင်း

➤ အိမ်ထောင်စုသုံးရေသန့်စင်ခြင်းဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

အိမ်ထောင်စုသုံးရေပြုပြင်ပေးမှုဆိုသည်မှာ အိမ်ထောင်စုအဆင့်၌ရေ၏အရည်အသွေးအား ကောင်းမွန်လာအောင်တာဝန်ယူ လုပ်ဆောင်ပေးသည် မည်သည့်လုပ်ဆောင်ချက်ကိုမဆို ဆိုလိုသည်။

➤ ရေကိုအန္တရာယ်ကင်းစွာသိုလှောင်ခြင်းဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

ရေကိုအန္တရာယ်ကင်းစွာသိုလှောင်ခြင်းဆိုသည်မှာ အဖုံးပါပြီး သန့်ရှင်းသောထည်စရာများ သုံးခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ရေသယ်ယူခြင်း၊ ပို့ဆောင်ခြင်း နှင့်အိမ်၌သိုလှောင်ထားစဉ်တွင်ညစ်ညမ်းမှုမဖြစ်အောင်ကာကွယ်နိုင်သည့် ကျန်းမာရေးအသိရှိသောကျင့်ဝတ်ကောင်းများလည်း ရှိရန်လိုအပ်သည်။

➤ အိမ်ထောင်စု သုံးရေသန့်စင်ခြင်းနှင့် အန္တရာယ်ကင်းစွာသိုလှောင်ခြင်းကိုအဘယ်ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့မြင်တင် လုပ်ဆောင်ရပါသနည်း။



အန္တရာယ်ကင်းသောနည်းဖြင့် သိုလှောင်ထားသောနေရာ မှ ရေကို သုံးစွဲခြင်းသည်အမြဲတမ်း အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ယင်းကိစ္စမှာ အထူးသဖြင့် အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် မဖြစ်နိုင်ပါ။ ရေထွက်ရာအရင်းအမြစ်မှာ တစ်ခုခုကြောင့်မသန့်ရှင်းမှု သို့မဟုတ် သုံးမရသည့် အခြေအနေထိရောက်နေတတ်ပါသည်။ ပြည်သူများသည်သန့်ရှင်းသောထည်စရာများသို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ်ကောင်းများအား မရရှိသောကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဤပြဿနာအား ချဉ်းကပ်မှုတစ်နည်းမှာ အိမ်ထောင်စုအဆင့်၌ ရေကိုသန့်စင်တတ်စေရန်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ရေအရင်းအမြစ်တိုးတက်ကောင်းမွန်လာအောင်လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် ဓေတုဇာတိ မျှသာဖြစ်ပါသည်။ အိမ်ထောင်စုရေသန့်စင်ပေးမှုနည်းစနစ်များကို ရက်တိုအခြေခံနည်းပညာ သင်တန်းတက်ပြီးနောက်မည်သည့်မိသားစုဝင်မဆိုတာဝန်ယူအကောင်အထည်ဖော်လုပ်ဆောင် နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

အိမ်ထောင်စုသောက်သုံးရေ၏ အရည်အသွေးတိုးတက်ကောင်းမွန်လာအောင် အားထုတ်ချက်များသည် ကျန်းမာရေးတွင်ကြီးမားသော သက်ရောက်မှုများအားရရှိစေနိုင်ပြီး ကာလတိုအတွင်းကြီးမားသော ပြည်သူ့လူထုအတွင်းသို့ရောက်ရှိနိုင်သည်။

➤ အိမ်ထောင်စုသုံး ရေသန့်စင်ပေးခြင်းနှင့်အန္တရာယ်ကင်းစွာသိုလှောင်ခြင်းကိုမည်သို့ပြုလုပ်မည်နည်း။

ဤလက်စွဲစာအုပ်တွင် အိမ်ထောင်စု သုံးရေသန့်စင်ခြင်းနည်းစနစ်အမျိုးမျိုးကို အကြမ်းဖျင်း ဖော်ပြထားပြီး ၎င်းတို့အား အသုံးပြုမှု အတွက် ညွှန်ကြားချက်များ ပါဝင်သည်။ အရေးပေါ်တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ချက်အရ ပစ္စည်းများလက်ခံရရှိကြသည့်ပြည်သူများသည်အဆိုပါပစ္စည်းများ အား မည်ကဲ့သို့အသုံးပြုရမည်ကို သိထားရန်အလွန်အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ အိမ်ထောင်စုသုံးရေသန့်စင်ပေးရန်ထုတ်လုပ်ထားသည့်ပစ္စည်းအမျိုးမျိုး တို့အတွက် အသုံးပြုနည်း အမျိုးမျိုးရှိကြပြီး အရွယ်အစားမျိုးဖြင့် ရောက်လာကြသည်။ ဖြန့်ဖြူးမှုမစတင်မီ ယင်းပစ္စည်းများနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင် အောင်လုပ်ပါ။ မိမိကိုယ်တိုင်လုပ်ကြည့်ပါ။ မည်သည့်ပစ္စည်းမဆို ဓာတုပစ္စည်းဖြစ်စေ သို့မဟုတ် ရေပုံးဖြစ်စေ အသုံးပြုပုံ ကိုသင်မပေးဘဲမဖြန့်ဖြူး မိအောင်သတိထားရမည်။

ဤကုန်ပစ္စည်းအများစုမှာ စရိတ်ကြီးမား၊ သောက်ရေညစ်ညမ်းမှု၊ နှင့် ဆက်နွယ်သောအန္တရာယ်များကို ထောက်ရှု၍ ဖြန့်ဖြူးရေးအဖွဲ့ နှင့် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ကာ အပြန်အလှန်အကျိုးတူဆောင်ရွက်ခြင်းသည် အထူးသဖြင့်အရေးကြီးပါသည်။

ဤစာအုပ်တွင် အရေးပေါ်အခြေအနေ၌ကုန်ပစ္စည်းများဖြန့်ဖြူးရေးကို တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုဖြင့်တင်ရေးဆောင်ရွက်ချက်များနှင့်ဆက်စပ် ပေးသည်။ အခြေခံလမ်းညွှန်ချက်များပါဝင်သည်။ သန့်ရှင်းမှုဖြင့်တင်ရေး ဆောင်ရွက်ချက်များမှာ အိမ်ထောင်စုအဆင့်၌ အန္တရာယ်ကင်းသော ရေ ကို ကိုင်တွယ်ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် သိုလှောင်ခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

➤ **အိမ်ထောင်စုသုံးရေသန့်စင်ပေးခြင်းသည် အန္တရာယ်ကင်းပါသလား?**

တိကျသောအန္တရာယ်ကင်းမှုအလေးထားစရာများအား ကဏ္ဍတိုင်းတွင်ထည့်ထားပါသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် ဆိုရသော် ဤလက်စွဲ စာအုပ်တွင်အကြမ်းဖျင်းဖော်ပြထားသည့်နည်းစနစ်များနှင့် ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းများသည်လုံခြုံမှုရှိပါသည်။ သို့ရာတွင်ကလေးများနှင့်သက်ဆိုင် သောကိစ္စများ၌ ဓာတုပစ္စည်းများအသုံးပြုမှုကို ဂရုစိုက်ဆောင်ရွက်သင့်သည်။

➤ **ရေပမာဏ မည်မျှသန့်စင်ပေးရန်လိုအပ်ပါသနည်း။**

လိုသလောက်သာသန့်စင်ပေးပါရန်

အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် သန့်ရှင်းသောရေမှာ မကြာခဏရှားပါးမှုနှင့်ကြုံရပါသည်။ ဤလက်စွဲစာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားသည့် သန့်စင် ရေးနည်းစနစ်အားလုံးမှာ အချိန်၊ ငွေ သို့မဟုတ် နှစ်ရပ်စလုံး စရိတ်ကုန်ကျမှုများပါသည်။ သန့်စင်ပေးရန်လိုသည့် အနိမ့်ဆုံးရေပမာဏမှာသောက်ရန် နှင့် မချက်ရသေးသည့် အစားအစာများကိုဆေးကြောသန့်စင်ရန်အတွက် သာဖြစ်ပါသည်။ ပုံမှန်အားဖြင့် လူတစ်ဦး လျှင်တစ်နေ့ (၅)လီတာ လိုပါ သည်။ သို့ရာတွင်ရာသီဥတုနှင့် လူဦးရေအပေါ်တွင်မူတည်၍ပြောင်းလဲမှု ရှိနိုင်ပါသည်။

အကယ်၍ မသန့်စင်ရသေးသောရေသည် အတော်အသင့်သန့်ရှင်းမည်ပုံပေါ်ပါက ရေချိုးခြင်းသို့မဟုတ် အဝတ်လျှော်ခြင်းတို့ကဲ့သို့အိမ်တွင်းမျက်စွဲ များအတွက် အသုံးပြုရန် ပုံမှန်အားဖြင့် သန့်စင်ပေးရန်မလိုအပ်ပါ။

➤ **ရေသန့်စင်ပေးရေးနည်းစနစ်များကား အဘယ်နည်း။**

ဤလက်စွဲစာအုပ်သည် ရေသန့်စင်ပေးခြင်း (၃)နည်းကိုလေ့လာသွားမည်။

- ★ ရောဂါပိုးမွှားများအား သုတ်သင်ခြင်း - ရေကိုရောဂါဖြစ်စေသောပိုးမွှားများကင်းစင်အောင်လုပ်ခြင်း၊ ဤကိစ္စကို ဓာတုပစ္စည်း၊ အပူ သို့မဟုတ် နေရောင်ခြည်တို့ကို အသုံးပြု၍ ပြီးမြောက်အောင် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။
- ★ အနည်ထိုင်ခြင်း - အချိန်ကြာလာသောအခါ ရေထည့်ထားသည့်ခွက်အောက်ခြေသို့ အမှန်များကျအောင်ထားခြင်း။
- ★ စစ်ထုတ်ခြင်း - ကြွေထည်၊ မြေထည်သို့မဟုတ် သဲကဲ့သို့အရာဝတ္ထုများကို ရေများဖြတ်စီးစေခြင်းဖြင့် ဖုန်မှုန့်များကို ရုပ်ပိုင်း အရဖယ်ရှားပစ်ခြင်း။

➤ **သန့်စင်ရေးနည်းစနစ်တစ်ခုခုကို ကျွန်ုပ်တို့ မည်သို့ရွေးရမည်နည်း။**

ဤလက်စွဲစာအုပ်တွင်ပါသည့် အိမ်ထောင်စုသုံးရေသန့်စင်ပေးခြင်းနှင့် သိုလှောင်မှုအဆုံးအဖြတ်ဇယား ကိုကြည့်ပါ။ ရေသန့်စင်ခြင်း စနစ်ရွေးချယ်ရန် တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့်လမ်းညွှန်ချက်ကိုတွေ့နိုင်ပါသည်။

နည်းစနစ်တစ်ခုခုကိုရွေးချယ်ရာ၌ အရေးပေါ်အခြေအနေ၏ တည်နေရာနှင့်သဘာဝပေါ်တွင် မူတည်သည်။ အဖြေမှန်တစ်ခု သို့မဟုတ် ပြီးပြည့်စုံသည့် အခြေတစ်ခုရှိချင်ရှိမည်။ တစ်ခါတစ်ရံရှိနိုင်သည့် တစ်ခုတည်းသောနည်းကိုရွေးရသည်။ အရေးအကြီးဆုံးမှာ ယင်းစနစ် သို့မဟုတ် ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းများကို သုံးသူများသည် ထိုစနစ်/ပစ္စည်းများကို လိုလိုချင်ချင်ရှိရမည်။

အိမ်ထောင်စုအတွက် ရေသန့်စင်ပေးခြင်းနည်းစနစ်များ

➤ ရေစစ်ခြင်း

ရေစစ်ခြင်းသည် အရေးကြီးသော ပထမအဆင့်ဖြစ်ရာ၊ မှန်ကန်စွာလုပ်ဆောင်ပါက ဤလက်စွဲစာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားသည်နည်းစနစ်အားလုံး မှာ ထိရောက်မှုရှိပြီး တိုးတက်ကောင်းမွန်လာမည်ဖြစ်သည်။

ရွံ့ရည် သို့မဟုတ် ညစ်ပေနေသောရေကို ညက်၍သန့်ရှင်းသော ဝါဂွမ်း၊ပိတ်စဖြင့် ဖြတ်၍လောင်းချပါက ရေထဲတွင် ဆိုင်းနေသည့်အမှုန်များ နှင့် အင်းဆက်ပိုးလောက်လန်းများကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ပိတ်စသင့်လျော်မှုရှိမရှိ ဆုံးဖြတ်ရန်ရိုးစင်းသော စမ်းသပ် မျှတစ်ခုမှာ ရေစစ်ရာ၌ အသုံးပြုကြည့်ခြင်းဖြစ်သည်။ အကယ်၍ အမှန်များသည် ပိတ်စ ကိုဖြတ်၍မသွားပါက ၎င်းသည်မှန်မှန်ကန်ကန်အလုပ်လုပ်နေသည်ဟုတွက်ရမည်။ ဝါဂွမ်း၊ပိတ်စကောင်းစွာလုပ်ဆောင်ပါက ၎င်းပိတ်စကိုဖောက်၍ မမြင်နိုင်ပါ။ အခြားတစ်ဖက်၌လည်း ပိတ်စသည် အရမ်းထူနေလျှင် ရေစစ်ရန် အချိန်ကြာမြင့်စွာယူတတ်သည်။

အသုံးပြုပြီးတိုင်း ပိတ်စကိုဆေးကြောပေးခြင်းကအရည်စစ်ပေးခြင်းကို ပိုမိုထိရောက်စေပါသည်။

ညစ်ညမ်းသည့်နေရာမှထွက်လာသောရေကို အရည်စစ်ပေးရုံသက်သက်မျှဖြင့် သောက်ရန်အဆင်ထိကားဖြစ်နိုင်ခြေမရှိပါ။သို့သော် အဆိုပါ အရည်စစ်ပေးခြင်းက အိမ်ထောင်စုသုံးရေသန့်စင်ပေးမှုအတွက် ပိုမိုလွယ်ကူစေပါသည်။



➤ ရောဂါပိုးမွှားများအား သုတ်သင်ခြင်း

ရေမှာကြည်လင်သော်လည်း ညစ်ညမ်းနိုင်ဖွယ်ရှိပါက ယင်းကိုပိုးသတ်ပေးရမည်။

- ဤစာအုပ်တွင် ပိုးသတ်နည်းသုံးမျိုးပါဝင်မည်။
- ◆ ပွက်ပွက်ဆူအောင်ကျိုချက်ခြင်း
- ◆ နေရောင်ခြည်ခံခြင်း
- ◆ ဓာတုနည်းဖြင့်ပိုးသတ်ခြင်း တို့ဖြစ်ပါသည်။



ပိုးသတ်ခြင်းကြောင့်ရေ၏ အရသာကိုမကြာခဏထိခိုက်စေပါသည်။

- ◆ ကျိုချက်ခြင်းဖြင့် ရေအရသာပျက်တတ်သည်။
- ◆ နေရောင်ခြည်ကြောင့် ရေပူလာမည်။
- ◆ ဓာတုပစ္စည်းများကြောင့် အရသာမကောင်းဖြစ်တတ်သည်။

အထက်ပါ ပြဿနာအားလုံးကို ရှိစင်းသောနည်းများဖြင့် ကျော်လွှားအောင်မြင်နိုင်သည်။ ဤနည်းစနစ်များကို အသုံးပြုနေသောပြည်သူများသို့ ပြောပြရန်အရေးကြီးပါသည်။ သို့မှသာ ထိုသူတို့သည် သန့်ရှင်းသောရေကို မစွန့်ပစ်သည့်ပြင် မသန့်ရှင်းသောအရင်းအမြစ် နေရာသို့လည်း မသွားတော့ပါ။ ၎င်းပြင် ရေသန့်စင်ပေးခြင်းကိုလည်း ရပ်ပစ်မည်မဟုတ်ပါ။

➤ ပွက်ပွက်ဆူအောင်ကျိုချက်ခြင်း

ကျိုချက်ခြင်းမှာ ရေကို သန့်စင်ပေးသောရိုးရာနည်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ကောင်းစွာကျိုချက်ပါက အခြားရေသန့်ရန်နည်းလမ်း မရှိသောလူဦးရေတစ်ရပ်အတွက် အန္တရာယ်ကင်းသော ရေကိုပံ့ပိုးနိုင်ပါသည်။

ကျိုချက်ခြင်းတွင် ကောင်းကျိုးနှင့် ဆိုးကျိုးလက္ခဏာသွင်ပြင်များရှိပါသည်။

- ကျိုချက်ခြင်းဖြင့် ရောဂါဖြစ်စေသော ပိုးမွှားများကို သေစေသည်။
- ကျိုချက်ခြင်းကို လူများကမိမိတို့ကိုယ်တိုင်လုပ်နိုင်ကြသည်။
- ရေတစ်လီတာကို တစ်မိနစ်အတွင်း ပွက်ပွက်ဆူအောင်လုပ်ရန်အတွက် ထင်း တစ်ကီလိုဂရမ်လိုသည်။ သစ်သားရှားပါးပြီးအခြားသော အပူပေးနိုင်သည့်ပစ္စည်း နွေးစရာမရှိသည့် နေရာမျိုးတွင် ကျိုချက်ခြင်းကို အားမပေးသင့်ပါ။
- ကျိုချက်ခြင်းက ရေကြည်လာမည်ဟုမပြောနိုင်ပါ။ ကျိုချက်ခြင်းကြောင့် အနည်ထိုင်မှုမရှိပါ။ ထို့ကြောင့် သင့်တင့်လျောက်ပတ်အောင် သိုလှောင်မထားပါက ပြန်၍ ညစ်ညမ်းနိုင်ပါသည်။ ကြိုချက်ပြီးရေကိုအန္တရာယ် ကင်းအောင် သိုလှောင်ပြီး ရက်အနည်းငယ်အတွင်း အသုံးပြုသင့်ပါသည်။



အပူချိန်ကိုလုံလုံလောက်လောက်မြင့်ပေးမှသာကျိုချက်ခြင်းဖြင့်အကျိုးဖြစ်နိုင်ပါ သည်။ ရေငွေ့ထွက်ရုံမျှဖြင့် ရေပွက်ပွက်ဆူသည်အဆင့်မရောက်သေးပါ။

 ကျိုချက်ခြင်းတွင် *ရေကိုနိမ့်ချည်မြင့်ချည်ဖြစ်ကာ ပလုံစီပြီးပွက်ပွက်ဆူသည်အဆင့်သို့ ရောက်အောင် လုပ်ရမည်။*



➤ ရေကိုမည်မျှကြာကြာကျိုချက်ရမည်နည်း။

ရေမျက်နှာပြင် အတက်အမြင့် နိမ့်ခြင်းတွင် တစ်မိနစ် နိမ့်ချည်မြင့်ချည်ဖြစ်ပြီး ပွက်ပွက်ဆူလာသည်။

ရေမျက်နှာပြင်အတက်အမြင့် မြင့်မားမှုတွင် သုံးမိနစ်နိမ့်ချည်မြင့်ချည်ဖြစ်ပြီးပွက်ပွက်ဆူလာသည်။



အကြံပြုချက်

ရေကို ကျိုချက်ခြင်းကြောင့်ရေ၏ အရသာပျက်တတ်သည်။ သို့ရာတွင် ရေကိုပုလင်းထဲတွင် ထည့်၍ လျှပ်ပေးခြင်းဖြင့်အရသာကိုထိန်းထားနိုင်သည်။သို့မဟုတ် ကြိုချက်ပြီးရေတစ်လီတာကိုဆားတစ်တို့ စာထည့်ပေးခြင်းဖြင့်လည်း အရသာကို ထိန်းထားနိုင်ပါသည်။

➤ နေရောင်ခြည်ဖြင့်ပိုးသတ်ခြင်း

နေရောင်အောက်တွင်ထားလိုက်ရုံဖြင့် ရောဂါဖြစ်စေသောပိုးမွှား အတော်များများ သေဆုံးသွားကြသည်။ နေအပူချိန်ပိုမြင့်လာပါက ပို၍ထိရောက်ပါသည်။ (ရေအပူချိန်သည် ၅၀°c ထက်များများမြင့်ရန်မလိုအပ်ပါ)

ရေကို သန့်စင်ပေးသော အလွယ်ကူဆုံးနည်းမှာ ပလပ်စတစ် သို့မဟုတ် ဖန်ပုလင်း များတွင် ထည့်၍ နေရောင်အောက်တွင်ထားပေးခြင်းဖြစ်သည်။ အပူပိုင်းဒေသများတွင်နေလည် ဝန်းကျင်တွင် ၅နာရီခန့် နေလှန်းချိန်လိုပါသည်။

ပုလင်းကိုနေရောင်ပြမည့်အချိန်၌ ရေနောက်နေပါကနှစ်ဆတိုးရမည်။ (တစ်ရက်အစားနှစ်ရက်)။ နေသာသောရက်များမရှိပါက(မိုးတွင်း) နေလှန်းချိန်ကို နောက်ထပ်တိုးရမည်။

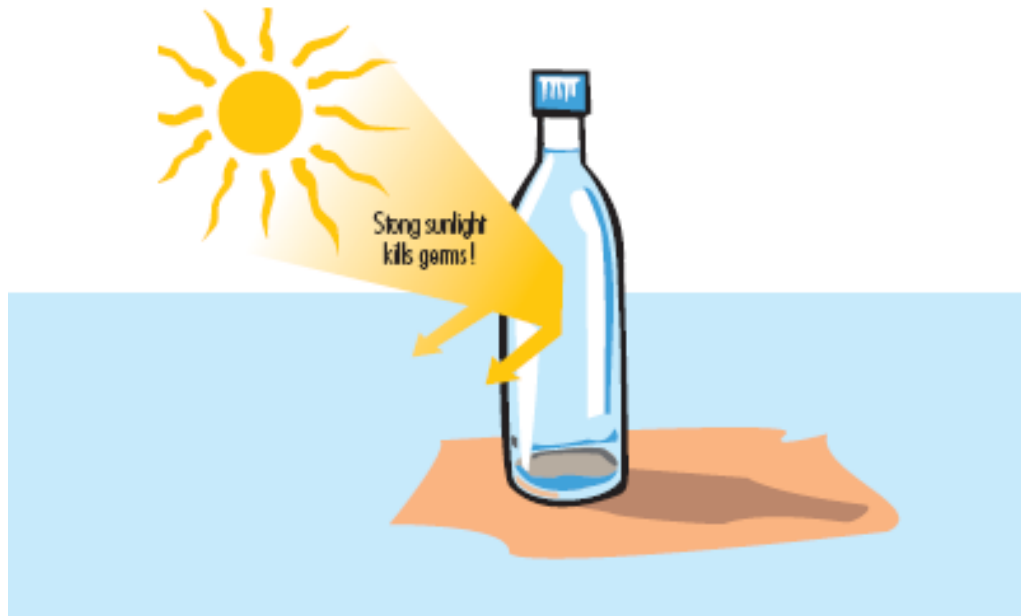


➤ နေရောင်ခြည်ဖြင့်ပိုးသတ်ခြင်းကိုမည်သို့အသုံးပြုရမည်နည်း။

SODIC ဟုအသိများသောစနစ်အရ ကြည်လင်သော ပလပ်စတစ် သို့မဟုတ် ဖန်များကိုအသုံးပြု၍ ရေအပူချိန်တိုးလာရန် နေရောင်ခြည်အောက်တွင် တိုက်ရိုက်ထားခြင်းဖြစ်သည်။

ထိုထက်ထိရောက်လိုပါက ပုလင်းများကိုသွပ်ခေါင်မိုးပေါ်တွင်တင်ထားပါ။

အကယ်၍ပုလင်းမရရှိနိုင်ပါက သန့်ရှင်း၍ကြည်လင်သောပလပ်စတစ်အိတ်ထဲတွင်လည်းရေထည့်ထားနိုင်ပါသည်။



အကြံပြုချက်

လုပ်ငန်းစဉ်မြန်ဆန်စေရန်ပုလင်းလေးပုံသုံးပုံရေဖြည့်၍နာနာလျှပ်ပါ။
ယင်းနောက်ရေကို အပြည့်ဖြည့်၍ နေရောင်အောက်တွင်ထားပါ။
နေလွန်းခိုက်ကြားဖြတ်နောက်ထပ်လျှပ်ပေးပါကလည်း
ပိုမိုအထောက်အကူဖြစ်နိုင်ပါသည်။



အကြံပြုချက်

နွေး၍ ပြုပြင်ပေးထားသောရေကိုလူအများမသောက်ချင်ကြပါ။
အေးအောင်ထားခိုင်းပါ။

နေရောင်ခြည်ဖြင့် ပိုးသတ်ခြင်းတွင် အပြုသဘောနှင့် အဆိုးသဘော သွင်ပြင်လက္ခဏာများရှိသည်။

- ◆ နေရောင်အောက်တွင်လုံလုံလောက်လောက်ထားပါက နေရောင်ခြည် ဖြင့်ပိုးသတ်ခြင်းက ရောဂါဖြစ်စေသော ရောဂါပိုးအများစုကို သေစေပါသည်။
- ◆ နေရောင်ခြည်ဖြင့်ပိုးသတ်ခြင်းကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ရရှိနိုင်သောပစ္စည်း (ကြည်လင်သောပလတ်စတစ် သို့မဟုတ် ဖန်ပုလင်းများ)ကို အသုံးပြု၍မိမိတို့ကိုယ်တိုင်လုပ်၍ ရသောအရာသာ ဖြစ်ပါသည်။
- ◆ နေရောင်ခြည်ဖြင့်ပိုးသတ်ခြင်းတွင် အနည်ထိုင်မှု မရှိပါ။ ထို့ကြောင့် မဆီမလျော် သို့လှောင်ထားပါက ပြန်လည်ညစ်ညမ်းမှုဖြစ်လာ တတ်ပါသည်။ ဤနည်းဖြင့်ပြုပြင်ထားသောရေကို လုံခြုံစွာသိုလှောင်ထားပြီး ရက်အနည်းငယ်အတွင်း အသုံးပြုသင့် ပါသည်။
- ◆ နေရောင်ခြည်ဖြင့်ပိုးသတ်ခြင်းသည် အခြားသောနည်းစနစ်များထက်အချိန်ပိုကုန်သည်။ နေသာသောရာသီဥတုအခြေအနေလိုပါသည်။

➤ ဓာတုပစ္စည်းများအသုံးပြု၍ ပိုးသတ်ခြင်း



ရေကိုပိုးသတ်ပေးနိုင်သော ဓာတုပစ္စည်း အများအပြားရှိသည်။ ယင်းဓာတုပစ္စည်းများသည် ၎င်းတို့ထိရောက်မှုနှင့်လုံခြုံမှုအရ အမျိုးမျိုးကွဲပြားမှုရှိသည်။

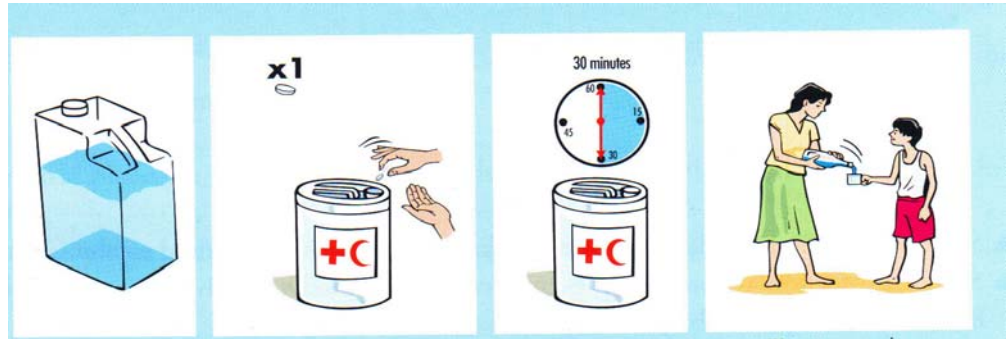
အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာဖက်ဒရေးရှင်းအနေဖြင့် အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် အိမ်ထောင်စုသုံး ရေကို ပိုးသတ်ရန်အတွက် ကလိုရင်းဆေးပြားကို အများဆုံး အသုံးပြုပါသည်။

➤ ဓာတုနည်းဖြင့်ပိုးသတ်ခြင်းကို မည်ကဲ့သို့အသုံးပြုမည်နည်း။

ကလိုရင်းဆေးပြားဖြင့် ရေကိုပြုပြင်ပေးပုံ



လက်ကိုရေ ဆပ်ပြာ သို့မဟုတ် ပြာဖြင့်ဆေးပါ။



သင့်ရေကြည်ပါသလား။

ထည့်စရာထဲသို့ ဆေးတစ်ပြားထည့်ပါ။

မိနစ်(၃၀)စောင့်ပါ။

ရေသောက်ရန်အဆင် သင့်ဖြစ်နေပါပြီ။



သင့်ရေညစ်ပတ်သည် ပုံပေါ်နေပါသလား။

ပိတ်စဖြင့် ရေစစ်ချပါ။

ဆေးပြားနှစ်ပြား အိုးထဲသို့ထည့်ပါ။ အဖုံးပိတ်ပါ။

မိနစ်(၃၀) စောင့်ပါ။

သောက်ရန်အဆင်သင့် ဖြစ်နေပါပြီ။

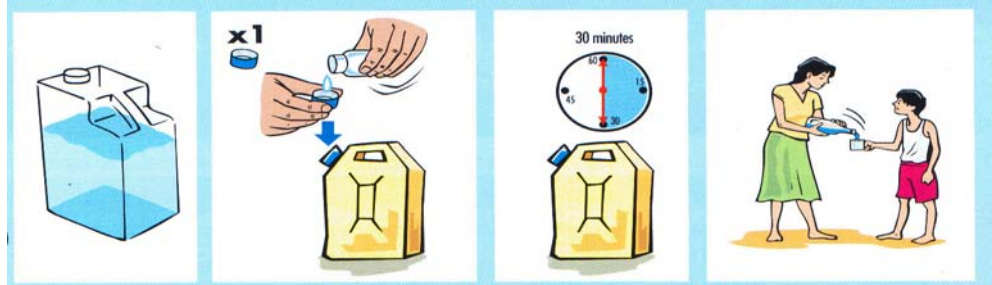
ဝါးတာဂတ်အရည်

ဝါးတာဂတ်(ဆုအာဟုလည်းခေါ်ကြသည်) ဆိုသည်မှာကလိုရင်းအရည်ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းသည်ဆေးပြားကဲ့သို့ပင်တူညီသော သက်ရောက် မှုရှိပါသည်။

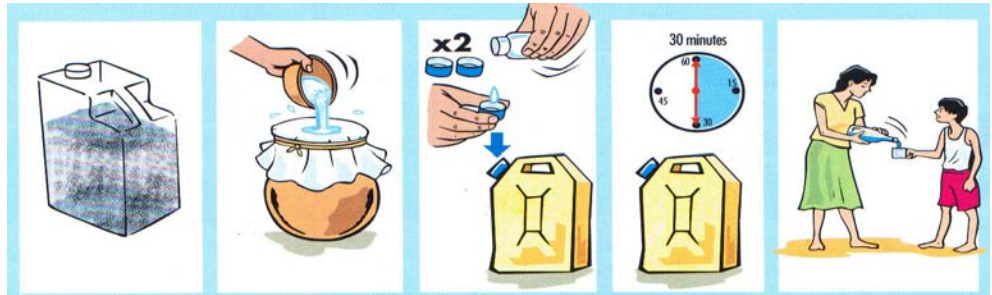
ဝါးတားဂတ်(ဆုအာ)အရည်ဖြင့်ရေကိုသန့်စင်ပေးပုံ



လက်ကိုရေ ဆပ်ပြာ သို့မဟုတ်ပြာဖြင့်ဆေးပါ



သင့်ရေကြည်ပါသလား။ ရေလီတာ(၂၀)ထဲသို့ ပုလင်းဖုံးတစ်ခွက်စာ ဝါးတားဂတ်ထည့်ပါ။ အဖုံးပိတ်ပါ။ မိနစ်(၃၀)စောင့်ပါ။ သောက်ရန်အဆင်သင့် ဖြစ်ပါပြီ။



သင့်ရေညစ်ပတ်ပုံ ပေါ်နေပါသလား။ ပိတ်စဖြင့် စစ်ချပါ။ ရေလီတာ(၂၀)ထဲသို့ အဖုံး(၂)ခွက်စာ ကလိုရင်းအရည် ထည့်ပါ။ မိနစ်(၃၀) စောင့်ပါ။ သောက်ရန်အဆင် သင့်ဖြစ်ပါပြီ။

ဓာတုပစ္စည်းများနှင့်အလုပ်လုပ်သည့်အခါတိုင်း အမြဲဂရုတစိုက်လုပ်ရမည်။ ဓာတုပစ္စည်းများကို မျက်စိနှင့်မထိပါစေနဲ့။ ဓာတုပစ္စည်းများကို ကလေးများနှင့် ဝေး၍တိုက်ရိုက်နေရောင်မရသည့် ခြောက်သွေ့သောနေရာတွင် သိုလှောင်ထားရမည်။

ဤပစ္စည်းများ၏အထုပ်များပေါ်၌ ညွှန်ကြားချက်များပါသည်။ အဆိုပါညွှန်ကြားချက်များမှာလည်း ဒေသလူများက သိသော ဘာသာစကား မဟုတ်ဘဲ သို့မဟုတ် ဖတ်၍မရနိုင်သော အခြေအနေတွင် ရှိနေတတ်သည်။

ဓာတုပစ္စည်းများကို လက်ခံသူများသည် မည်သို့ အသုံးပြုရမည်နည်းကို သိရှိထားသော သင်တန်းဆင်းပြီးသူများဖြစ်ရမည်။ အသေးစိတ်ကို အိမ်ထောင်စုသုံးရေပြုပြင်ပေးမှု၊ အန္တရာယ်ကင်းသောရေကိုတိုင်တွယ်ခြင်းနှင့် သိုလှောင်မှုမြှင့်တင်ခြင်းကဏ္ဍတွင်ကြည့်။ အရည်အသွေးထိန်းချုပ်မှုအလေ့အထများ၊ ဓာတုပစ္စည်းများပါဝင်မှုကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ရှိနေမှုကြောင့် အိမ်ထောင်စုသုံး ဓာတုပစ္စည်းများ ဖြစ်သည့် အဝတ်လျှော်ဆပ်ပြာမျှန်ကို ပိုးသတ်ဆေးအဖြစ် မသုံးသင့်ပါ။ အခြားသောရွေးစရာများမရှိသည့်အခါ ဂရုတစိုက်သင်တန်းပေးပြီးသည့်အခါ စောင့်ကြည့်လေ့လာပြီးသည့်အခါမှ သာခွင့်ပြုသင့်ပါသည်။



အကြံပြုချက်

ညစ်ပတ်သော သို့မဟုတ် မကြည်သောရေကိုအသုံးပြုပါကဓာတုနည်းဖြင့်ပိုးသတ်ခြင်းသည်မထိရောက်နိုင်ပါ။ ညစ်ပတ်သော သို့မဟုတ် မကြည်လင်သော ရေကိုအသုံးပြုရသောအခါ ဓာတုပစ္စည်းနှစ်ဆထည့်ပေးပါ။

အကြံပြုချက်

ဓာတုပစ္စည်းနှစ်ဆတိုး ထည့်ထားသည့် ရေတွင် ဓာတုနည်းဖြင့် ပိုးသတ်ခြင်းကြောင့် ရေ၏အရသာကို လူအများ မကြိုက်ဖြစ်တတ်သည်။ ဤဖြစ်ရပ်ကြောင့် ရေပြုပြင်ပေးခြင်းကို ရပ်ပစ်သည်အထိ ဖြစ်နိုင်သည်။ ဓာတုအရသာပေါ်နေသည့် ပြဿနာအား ဓာတုပစ္စည်း ပမာဏကိုအမှန်ပြင်ပေးခြင်းဖြင့်ဖယ်ရှားပစ်နိုင်သည်။ သို့မဟုတ် ပုလင်းအတွင်းရှိရေကို အောက်စီဂျင်ပါဝင်မှုများလာအောင် လှုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။

အကြံပြုချက်

ယင်းကုန်ပစ္စည်းများ၏ အကြောင်းအား ပြည်သူများကိုပြောပြပေးပါ။ အသုံးပြုရလွယ်ကူပါ၏လော၊ အရသာမည်သို့နည်း၊ နောက်ထပ်ကုန်ပစ္စည်းတစ်မျိုးလိုကောင်းလိုပေမည်။ (နောက်အခန်းကဏ္ဍကိုကြည့်)

အကြံပြုချက်

ထည့်စရာကိုဖွင့်ထားခြင်း၊ အပူနှင့်ထိတွေ့စေခြင်း (သာဓကအားဖြင့် တိုက်ရိုက်နေရောင်ခြည်) ကညစ်ညမ်းမှုကို ကာကွယ်ပေးသော ဓာတုပစ္စည်း၏စွမ်းရည်ကိုလျော့ပါးစေပါသည်။ ဖြစ်နိုင်သရွေ့ အဖုံးဖုံးထားရန် နှင့် နေရောင်ခြည် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့မှုမရှိအောင် ပြည်သူများကိုအသိပေးပါ။

ဓာတုနည်းဖြင့်ရောဂါပိုးများနှိမ်နင်းခြင်းတွင် ကောင်းကျိုးနှင့် ဆိုးကျိုးသွင်ပြင်လက္ခဏာများရှိနိုင်ပါသည်။

- 🟢 ဤကုန်ပစ္စည်းများမှာ သုံးရလွယ်ကူ၍ အန္တရာယ်ကင်းမရှိပါ။
- 🟢 ပိုးသတ်ပြီးနောက် အနည်ထိုင်မှုရှိသည်။ ယင်းအချက်က ပြုပြင်ပြီးရေကို မညစ်ညမ်းအောင်အတိုင်းအတာတစ်ခုထိ အကာအကွယ် ပေးသည်။
- 🔴 ယင်းဓာတုပစ္စည်းများကို ကျေးရွာအတွင်း အလွယ်တကူ မရရှိနိုင်ပေ။ ပြင်ပမှတင်သွင်းရသည်။ ဒေသတွင်းအရင်းအမြစ်များနှင့်လည်း ပြုလုပ်၍ရသည့်အရာမဟုတ်ပေ။
- 🔴 ဓာတုပိုးသတ်နည်းမှာ ရောဂါဖြစ်စေသောပိုးအားလုံး ကိုမရှင်းနိုင်ပါ။ ဓာတုပိုးသတ်နည်းမသုံးမီ ရေကိုစစ်ချကာ အားလုံးသောအန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်သည့်အရာများကိုရှင်းပစ်သင့်ပါသည်။

အနည်ထိုင်ခြင်း

ရေတွင် ရွံ့နွံအနည်းငယ် ပါနေပါက အချိန်ပေး၍ အနည်ကျအောင်လုပ်ပါ။ သို့တည်းမဟုတ် ဓာတုပစ္စည်းများ ထပ်ထည့်ပေးခြင်းအားဖြင့် အမှန်များအား ရေထည့်စရာအောက်ခြေသို့ ကျစေပြီး ရေကြည်အောင် ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ပိတ်စဖြင့်ရေစစ်ပေးပါက ဤလုပ်ငန်းစဉ်ကို ပို၍ထိထိရောက် ရောက်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။



မှတ်ချက် - အနည်ထိုင်စေခြင်းဖြင့် ကြည်လာသောရေသည်သန့်ရှင်းမှုမရှိသေးပါ။ ရောဂါဖြစ်စေသောပိုးမွှားများအား ဖယ်ရှားပစ် ရန်အတွက် ထိုရေကို ပိုးသတ်ရန်လိုအပ်သေးသည်။သို့သော်ညစ်ပတ်သောရေကို ကြည်အောင်လုပ်ပေးခြင်းဖြင့် ပိုးသတ်ခြင်းကို ပိုမိုထိ ရောက်စေနိုင်ပါသည်။

➤ အိုးသုံးလုံးစနစ်

အိုးသုံးလုံးစနစ်သည် ရေကို ထည့်စရာများတွင် သို့လှောင်ခြင်းဖြင့် ရောဂါဖြစ်စေသည့်ဖုန်မှန်၊ နှင့် ပိုးမွှားများလျော့ပါးစေသည်။ ဖုန်မှန်များကို အနည်ထိုင်စေကာ ပို၍သန့်ရှင်းသောရေများကိုအခြားထည့်စရာအိုးများထဲသို့ အချိန်အတန်ကြာထားပြီးပြောင်းပေးရသည်။

➤ အိုးသုံးလုံးစနစ်ကိုမည်သို့အသုံးပြုမည်နည်း။

အိုးသုံးလုံးစနစ်



နေ့စဉ်အိမ်သို့ရေအသစ်သယ်ယူလာသည်အခါတွင်

- က အိုးအမှတ်-၃ မှရေကိုသောက်ပါ။
- ခ အိုးအမှတ်- ၂ တွင်သို့လှောင်ထားသည့်ရေကိုအိုးအမှတ်-၃ ထဲသို့ဖြေးဖြေးလောင်းထည့်ပါ။
- ဂ အိုးအမှတ်- ၂ ကိုဆေးကြောပါ။
- ဃ အိုးအမှတ်-၁ တွင်သို့လှောင်ထားသည့်ရေကို အိုးအမှတ်- ၂ ထဲသို့ဖြေးဖြေးလောင်းထည့်ပါ။
- င အိုးအမှတ်-၁ ကိုဆေးကြောပါ။
- စ ဇာစ်မြစ် (ပိုးအမှတ် ၄) မှသယ်ယူလာသောရေကို အိုးအမှတ်-၁ သို့လောင်းထည့်ပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါကပိတ်စဖြင့်စစ်ချပါ။

ရေကိုတစ်ရက်အနည်ကျအောင်ထားပြီးနောက်အထက်ပါအတိုင်းဆက်လုပ်ပါ။

အိုးအမှတ်-၃ မှရေကိုသောက်ပါ။ ဤရေမှာအနည်းဆုံးနှစ်ရက်သို့လှောင်ထားပြီးဖြစ်သည်။ အရည်အသွေးလည်း တိုးတက်ကောင်းမွန်လာပြီးဖြစ်သည်။ ဤအိုးကိုအခါအားလျော်စွာ ဆေးကြောပေးရမည်။ ရေနွေးဖြင့်လောင်းဆေးခြင်းဖြင့် ပိုးသတ်နိုင်ပါသည်။

ရေအိုးတစ်အိုးမှ အခြားတစ်အိုးသို့ပြောင်းထည့်သည်အခါ ဖြန့်ကောက်ဖြင့်စုပ်သွင်းခြင်းသည် ရိုးရိုးလောင်းထည့်ခြင်းထက် ပို၍လွယ်ကူအဆင်ပြေစေသည်။

အကြံပြုချက်

ရေအိုးများထဲသို့လောင်းထည့်သည်အခါရေစစ်အဝတ်စကိုအသုံးပြုခြင်းဖြင့် ဤနည်းစနစ်ကိုပိုမိုကောင်းမွန်အောင် လုပ်နိုင်ပါသည်။



အကြံပြုချက်

ဤအိုးသုံးလုံးစနစ်သည် အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ရွေးချယ်ကျင့်သုံးနိုင်သည်။ လတ်တလောကာလ၌ ကောင်းမွန်သော လုပ်ရပ် တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ အခြားသောနည်းများဖြင့် ရေအများအပြား ထုတ်လုပ် နိုင်သည့် အချိန်ထိ သို့မဟုတ် ရေထွက်ရာ ဇာစ်မြစ်တိုးတက်ကောင်းမွန်လာသည်တိုင်အောင် အသုံးပြုနိုင်သည်။

အကြံပြုချက်

အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ရပ်တွင် အိုးသုံးလုံးရှိနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ အထက်ဖော်ပြပါ အချက်များလောက် ထိရောက်နိုင်မည် မဟုတ်သော်လည်း ထည့်စရာသုံးခုအစား ထည့်စရာနှစ်ခုကိုသုံးနိုင်ပါသည်။ ဖုန်မှုန့်များ အနည်တိုင်စေရန်နှင့် ရောဂါဖြစ်စေသောပိုးမွှားများ သေစေရန် အကြိမ်ရေများများပြုလုပ်သင့်သည်။ ရောဂါဖြစ်စေသောပိုးမွှားများသေစေရန် အကြိမ်ရေများများပြုလုပ်သင့်သည်။

အိုးသုံးလုံးစနစ်တွင် ကောင်းကျိုးများနှင့် ဆိုးကျိုးသွင်ပြင်လက္ခဏာများရှိနိုင်ပါသည်။

- အိုးသုံးလုံးစနစ်သည် ရေထဲရှိ ဖုန်မှုန့်နှင့် ရောဂါဖြစ်စေသောပိုးမွှားများကို ထိရောက်စွာ လျော့သွားစေပါသည်။
- ဤစနစ်သည် စရိတ်သက်သာ၍ သုံးရလွယ်ကူသည့် ဒေသတွင်းအရင်းအမြစ်များကို သုံး၍ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် လုပ်ယူနိုင်သော အရာဖြစ်သည်။
- ဤစနစ်သည် ရောဂါဖြစ်စေသောပိုးမွှားများကို လျော့ပါးစေနိုင်သော်လည်း လုံးဝဖယ်ရှားမှုမပြုနိုင်ပါ။ ကျိုချက်ခြင်း၊ ဓာတု သို့မဟုတ် နေရောင်ခြည်ဖြင့်ပိုးသတ်ခြင်းတို့သည် ရောဂါဖြစ်နိုင်သည့် အန္တရာယ်အားလုံးကို လုံးဝကင်းစေရေးအတွက် လိုအပ်ဆဲပင်ဖြစ်ပါသည်။

➤ ဓာတုပစ္စည်းများအသုံးပြု၍ အနည်ထိုင်ခြင်း

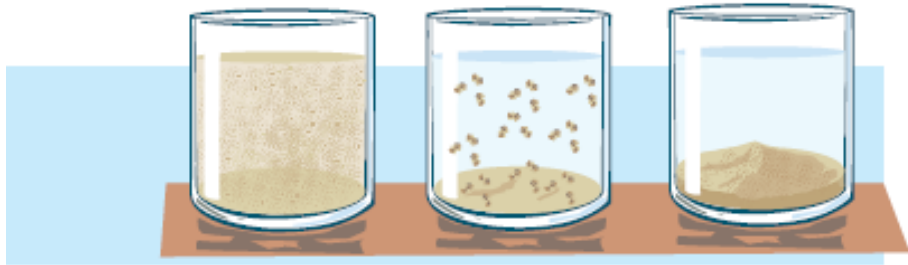
ဓာတုအနည်ထိုင်ခြင်းမှာ ရေမှဖုန်မှုန့်များဖယ်ရှားမှုမြန်ဆန်ရေးအတွက်ဓာတုပစ္စည်းများအသုံးပြုခြင်းဖြစ်သည်။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာကြက်ခြေနီနှင့် လခြမ်းနီအသင်းများဖက်ဒရေးရှင်းမှ အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် အများဆုံးအသုံးပြုသည့် ဓာတုနည်းဖြင့် အနည်ထိုင်စေသောပစ္စည်းနှစ်မျိုးမှာ PUR နှင့် Watermaker တို့ဖြစ်ပါသည်။



ဤဓာတုပစ္စည်းများမှာ အထူးသဖြင့် ရေကြီးသည့် အချိန်များ၌ အသုံးဝင်ပါသည်။ အကြောင်းမှာ ရေမှဖုန်မှုန့်များကို ဖယ်ရှားပေးသည်သာမက ရောဂါပိုးကိုလည်း သတ်ပေးသည်။ ပစ္စည်းနှစ်မျိုးစလုံးသည် အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် အိမ်ထောင်စုသုံး ရေပြုပြင်ပေးရေးအတွက် သင့်တော်ပါသည်။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ကြက်ခြေနီနှင့် လခြမ်းနီ အသင်းများဖက်ဒရေးရှင်းသည် ပစ္စည်းတစ်ခုခု အခြားပစ္စည်းတစ်ခုထက် ပိုကောင်းကြောင်း ထောက်ခံချက်မပေးလိုပါ။

➤ လုပ်ဆောင်ချက်၊ အသုံးဝင်ပုံ။

ဤပစ္စည်းများတွင် ဓာတုပစ္စည်း(၂)မျိုးပါဝင်သည်။ ဓာတုပစ္စည်းတစ်မျိုးသည် ကော်ကဲ့သို့ အလုပ်လုပ်ကာ အဖျက်ကလေးများကို တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ကပ်သွားအောင်လုပ်ပေးသည်။ ထိုအခါအဖျက်ကြီးများဖြစ်လာပြီး ၎င်းကို သေ ဟုခေါ်ပြီး ထည့်စရာ(ရေပုံး)၏ အောက်ခြေ သို့ မြန်မြန်ကျလာစေသည်။



ထို့နောက် တခြားဓာတုပစ္စည်းက ကြည်နေသောရေကို ပိုးသတ်ပေးသည်။ ဤလက်စွဲစာအုပ်တွင် စောစောပိုင်းက ဖော်ပြထားသည့် ဓာတုပိုးသတ်နည်းနှင့် ဆင်ဆင်တူသည်။

➤ အကယ်၍ အဆိုပါကုန်ပစ္စည်းများသည် နှစ်ဆ တိုးထိ ရောက်ပါက အဘယ်ကြောင့် ၎င်းတို့ကို အမြဲမသုံးကြသနည်း။

ဤပစ္စည်းများမှာ ကုန်ကျစရိတ်ပိုများ၍ အခြားနည်းများထက် သုံးရပိုခက်ခဲသည်။ အကယ်၍ ရေသည် (၁) ကြည်နေလျှင် သို့မဟုတ် အနည်းငယ်နောက်နေပါလျှင် (၂) ဓာတုပိုးသတ်နည်းကို ရနိုင်သေးသ၍ ဤဓာတုအနည်ထိုင်ခြင်းကို အသုံးမပြုရပါ။

➤ ဓာတုအနည်ထိုင်ခြင်းကို မည်သို့ သုံးမည်နည်း။



ရေဖစ်မြစ်

ဓာတုပစ္စည်းထပ်ထည့် ပြီးနောက်ပေါင်းစုအမှန် ဖွဲ့စည်းဖြစ်ပေါ်

သေချာစွာမွှေပြီး နောက်စုပေါင်း အမှန်ဖွဲ့စည်းဖြစ်ပေါ်

သန့်ရှင်းသောပိတ်စ ရေစစ်ဖြင့်ရေကို ပြန်ကဲ့ယူ

သန့်ရှင်းသောရေကို သို့လျှင်ရန်နှင့် အသုံးပြုရန်အသင့်ဖြစ်

အကြံပြုချက်

သရုပ်ပြမှုအတွက် သန့်ရှင်းသောပုံးများကို သုံးပြုခြင်းဖြင့် လူစုများက အဆိုပါပစ္စည်း အလုပ်လုပ် နေပုံကိုတွေ့မြင် ကြရမည်။ သို့ရာတွင် အုပ်စုငယ်များဖွဲ့ပေးခြင်းဖြင့် လူတိုင်းသင်ယူတတ်မြောက် နိုင်စေရန် ပြုလုပ်ပေးရမည်။

အကြံပြုချက်

ထည့်စရာများ(ရေပုံး)ထဲသို့ လောင်းချရာတွင် ရေစစ်ပိတ်စကို သုံးပါက ဤနည်းစနစ်သည် ပိုမို ကောင်းမွန် လာနိုင်ပါသည်။

အထုပ်ငယ်တစ်ခုသည် ရေ(၁၀)လီတာကိုပြုပြင်ပေးနိုင်သည်။ ဝါးတားမိတ်ကာကို အထုပ်အရွယ်မျိုးစုံဖြင့်ရရှိနိုင်ပါသည်။ ထိုအထုပ်များနှင့်အညီ ရေပမာဏများကိုလည်းပြုပြင်ပေးနိုင်သည်။ ပြည်သူများသို့ အသုံးပြုပုံ မသင်ပေးမီ အထုပ်ပါ ညွှန်ကြားချက်များကို စစ်ဆေးကြည့်ပါ။

ဓာတုအနည်ထိုင်ခြင်းတွင် အကောင်းနှင့်အဆိုးသွင်ပြင်လက္ခဏာများရှိသည်။

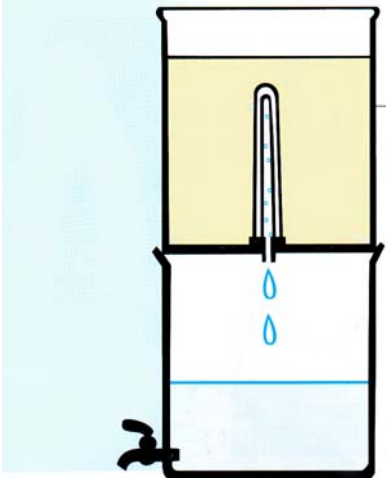
- ဤဓာတုကုန်ပစ္စည်းက ရွံပါသောရေကိုအန္တရာယ်ကင်း၍သောက်သုံးနိုင်ရန် လုပ်ပေးသည်။
- ပိုးသတ်မှုကြောင့် အနည်ထိုင်မှုဖြစ်လာနိုင်သည်။ ယင်းအချက်ကပင်ရေကိုပြုပြင်ပြီးနောက် ညစ်ညမ်းမှုကို အကာအကွယ် ပေးသည်။
- ဤကုန်ပစ္စည်းများကိုအသုံးပြုရမူ ပိုမိုရှုပ်ထွေးသောကြောင့် ပိုမိုလေ့ကျင့်ပေးမှုနှင့်နောက်ဆက်တွဲလုပ်ရပ်များလိုပါသည်။
- ဤကုန်ပစ္စည်းများမှာ ဓာတုပိုးသတ်ပစ္စည်းများထက်ရေတစ်လီတာပြုပြင်ပေးရမူတွင် သိသာစွာဈေးများသည် ဖြစ်ရာ ရေထဲတွင် ရွံပါလာသောအခါတွင်လည်းကောင်း သို့မဟုတ် အခြားကုန်ပစ္စည်းများ မရနိုင်သောအခါမှသာလည်းကောင်း အသုံးပြုသင့်ပါ သည်။
- ဤဓာတုပစ္စည်းများကိုကောင်းမွန်စွာအသုံးပြုနိုင်ရန်အတွက် ပြည်သူများသည် ထည့်စရာ(ရေပုံး)တစ်ခုထက်မက လိုအပ်ပါမည်။

စစ်ထုတ်ခြင်း

စစ်ထုတ်ကိရိယာများသည် ရေများကိုဖြတ်စီးစေခြင်းဖြင့် ဖုန်မှုန့်များကိုရုပ်ပိုင်းအရတားထားပြီး ရေမှဖုန်မှုန့်များကို ဖယ်ရှားပေးကြသည်။ ရေသည်သဲ သို့မဟုတ် ကြွေထည်ကဲ့သို့ ဝတ္ထုပစ္စည်းများကို ဖြတ်သွားကာ အန္တရာယ်ဖြစ်စေသော အရာများသည် စစ်ထုတ်ကိရိယာတွင် တွယ်ကပ် ကျန်ခဲ့ကြသည်။

စစ်ထုတ်ကိရိယာများကို အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် သုံးလေ့သုံးထမရှိပေ။ ဤနေရာ၌ ၎င်းတို့အကြောင်းမိတ်ဆက်ပေးရုံ အကျဉ်းချုပ်ဖော်ပြခြင်းသာဖြစ်သည်။ စစ်ထုတ်ကိရိယာများနှင့်သက်ဆိုင်သော သတင်းအချက်အလက်များကိုအခြားသော အရင်းအမြစ် များမှလည်းရနိုင်ပါသည်။ (ဖြည့်စွက်သော ကိုးကားချက်များတွင်ကြည့်)

➤ အတောင်ပုံသဏ္ဍာန်ရေစစ်များ



စစ်ထုတ်အတောင်များကို ကြွေထည်ဖြင့်ပြုလုပ်ထားသည်။ ရေကို ပုံးတစ်ခုထဲသို့လောင်းထည့်ပြီးလျှင် ၎င်းရေသည် အခြားရေပုံး တစ်ခုထဲသို့ ကြွေထည်ကိုဖြည်းဖြည်းချင်းဖြတ်သွား၍ စီးဝင်သွားသည်။

စစ်ထုတ်အတောင်ပိုက်ဆို့စပြုလာလျှင် ထည့်စရာခွက် နှစ်ခုကြား စီးဆင်းမှုနှုန်းနှေးကွေးလာသည်အခါတိုင်းဘရပ်ရှ်နှင့်တိုက်၍ သန့်ရှင်း အောင်လုပ်ပေးရသည်။

ဖြစ်နိုင်မည်ဆိုပါကစစ်ထုတ်ကိရိယာတွင်တွယ်ကပ်ကျန်နေသည့် ရောဂါဖြစ်စေသော ပိုးမွှားများအား သတ်ရန် စစ်ထုတ် ကိရိယာကိုပွတ်ပွတ်ဆွတ်ဆွတ်ဆေးသောရေခွေးထဲသို့ ထည့်၍ပြုတ်ပစ်ရမည်။

ရေညစ်ပတ်လေလေ စစ်ထုတ်ကိရိယာကိုမကြာခဏ သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရန်လိုလေလေဖြစ်ပါသည်။ နောက်ဆုံးတွင် စစ်ထုတ်အတောင်သည် တိုက်ရိုက်ဆေးကြောမှုကြောင့် ဟောင်းနွမ်းပျက်စီးသွားမည် ဖြစ်၍အစားထိုးရမည်ဖြစ်သည်။



ရေစစ်အတောင်များတွင် အကောင်းနှင့်အဆိုး သွင်ပြင်လက္ခဏာများ ရှိပါသည်။

- ဤကုန်ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုရာ၌ လွယ်ကူ၍ အန္တရာယ်ကင်းသည်။
- ကောင်းစွာထိန်းသိမ်းထားပါက ဤကုန်ပစ္စည်းသည် သန့်ရှင်းသောရေများ ထုတ်လုပ်ရာ၌ကြာရှည်စွာအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
- ဤကုန်ပစ္စည်းများမှာဈေးကြီးပြီး မကြာခဏကွဲတတ်သည်။
- အထူးသဖြင့်အလွန်ညစ်ပတ်သည့် ရေကိုသန့်စင်ပေးရန်(ရာတွင်)အချိန်အလွန်ကြာတတ်သည်။
- ပိုးသတ်မှုကြောင့်အနည်ထိုင်ခြင်းမရှိပါ။ သန့်ရှင်းသောရေထည့်စရာကို ညစ်ညမ်းမှုမှကာကွယ်နိုင်ရန်အဖုံးဖုံး ထားရမည်။
- ဤကုန်ပစ္စည်းများကို ပုံမှန်ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းပေးမှုလိုပါသည်။ အသုံးပြုရန် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးမှုနှင့် နောက်ဆက်တွဲ လုပ်ဆောင်မှုများ လိုပါသည်။

➤ သဲဖြင့်စစ်ထုတ်ခြင်း

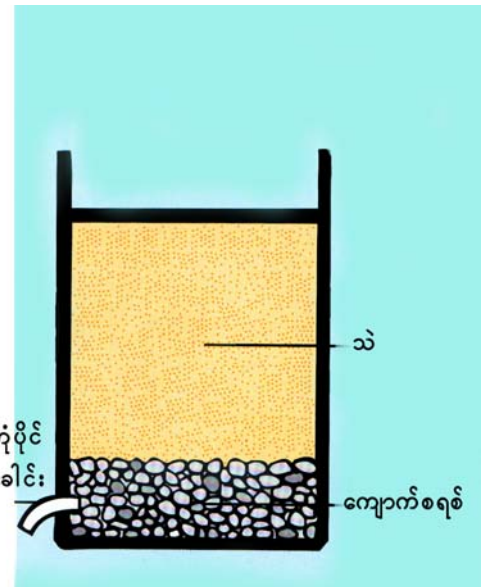
➤ ကြိုတင်သန့်စင်ပေးခြင်း

သဲဖြင့်ရေစစ်ထုတ်ခြင်းသည်လျင်မြန်၍ရိုးရှင်းသောနည်းစနစ်ဖြစ်ရာ ရေထဲရှိအမှန် ပမာဏကို လျော့ပါးပြီး ပိုးသတ်ခြင်းကို ပို၍ထိရောက်စေသည်။

အသုံးပြုသူများသည်ထည့်စရာတစ်ခုအတွင်းမှရေကိုသန့်နှင့်ကျောက်စရစ်ပါရှိ၍ အောက်ခြေတွင် ဘုံပိုင်ခေါင်းပါသော ထည့်စရာတစ်ခုအတွင်းသို့လောင်းထည့်သည်။ ယင်းနောက်ရေသည် သိုလှောင်ကန်အတွင်းသို့ စီးဆင်းသွားသည်။

ရေကိုသဲတွင်ဖြတ်၍ကြိုတင်သန့်စင်ပြုပြင်ပေးမှုတွင်ကောင်းကျိုးနှင့်ဆိုးကျိုးသွင်ပြင်လက္ခဏာများ ရှိပါသည်။

- ဤနည်းစနစ်သည်ရိုးစင်း၍အသုံးပြုရလွယ်ကူသည်။
- ဖုန်မှုန့်များနှင့် အချို့ရောဂါဖြစ်စေသောပိုးမွှားများဖယ်ရှားရာ၌ထိရောက်သည်။ ထို့ကြောင့်အခြားနည်းစနစ်များအတွက်ရေပြုပြင်ပေးရာ၌ပိုမိုကောင်းမွန်စေသည်။
- အကယ်၍သန့်နှင့်ထည့်စရာများ ဒေသအတွင်းရနိုင်ပါကဤနည်းသည်စရိတ်စကနည်းသည်။
- ထည့်စရာသုံးခုနှင့် ဘုံပိုင်ခေါင်းတစ်ခုလိုပါသည်။



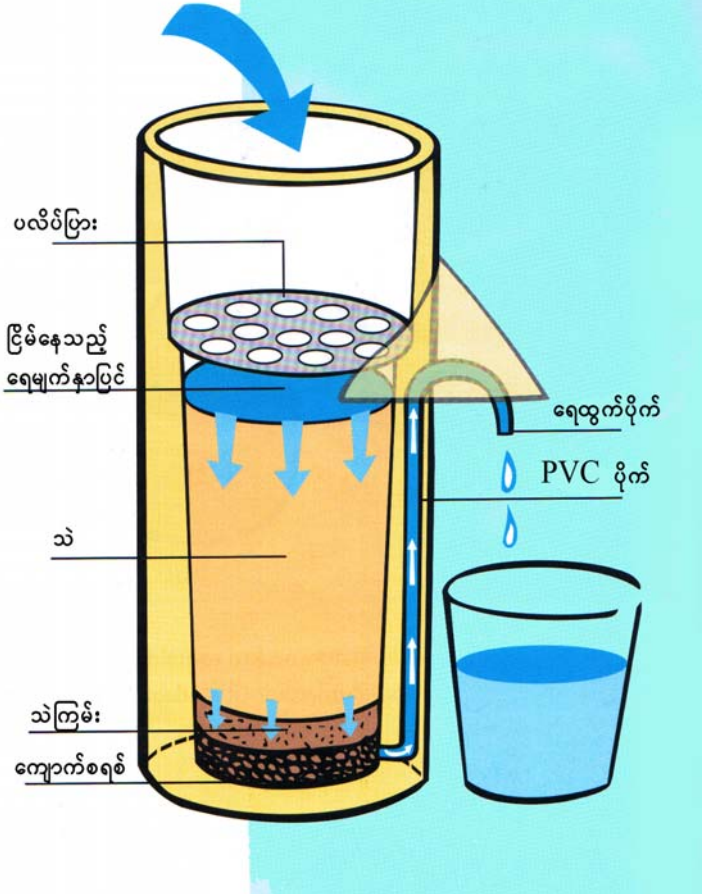
➤ ဇီဝသဲစစ်ထုတ်ကိရိယာများ

အရေးပေါ်ကိစ္စများ၌ သုံးလေ့သုံးထမရှိသော်လည်း ဤဇီဝသဲစစ်ထုတ် ကိရိယာမှာအိမ်ထောင်စုသုံး ရေသန့်စင်ပေးရေးအတွက်ထိရောက်ပြီး တာရှည်ခံသောနည်းစနစ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ဤကိရိယာတွင်ရေကိုသဲမှ တစ်ဆင့်ဖြတ်စီးစေပြီးစစ်ထုတ်ကိရိယာ၏ထိပ်ဖျားပိုင်းတွင် မွေးထား သည့် ဇီဝပစ္စည်းကိုလည်း ဖြတ်စီးစေသည်။ ပိတ်ဆို့လာပါက ဤစစ်ထုတ်ကိရိယာကို သန့်ရှင်းအောင် လုပ်ပေးရသည်။

ဇီဝအလွှာအပိုင်းသည်ကြီးထွားရန်အချိန်လိုသည်အတွက်စတင် အသုံးပြုချိန်နှင့် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီးစ အချိန်များတွင် ဤကိရိယာသည် ရေကိုကောင်းမွန်စွာ ပြုပြင်ပေးနိုင်ပါ။

ဤကိရိယာများမှာ အသုံးပြုလွယ်ကူသော်လည်း ဖြန့်ဖြူးရာ၌ လက်တွေ့သင်တန်းပေးရန် လိုပါသည်။ ဤကိရိယာများကို တည်ဆောက်ပုံနှင့်ထိန်းသိမ်းပုံအသေးစိတ်အချက်အလက်များ ကိုဖြည့်စွက်သောအရင်းအမြစ်များတွင် တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။

- ကောင်းမွန်စွာထိန်းသိမ်းထားပါက ဤရေစစ်ကိရိယာ သည် ရေများကို တာရှည်စွာသန့်စင်ပေးနိုင်ပါသည်။
- အထူးသဖြင့်ရေအလွန်ညစ်ပေသောအခါ နေပြုပြင်ပေးမှုမှာ အချိန်အလွန် ကြာနိုင်ပါသည်။
- ပိုးသတ်မှုကြောင့်အနည်ထိုင်မှုမရှိပါ။ သန့်ရှင်းသည့် ရေထည့်စရာကို ညစ်ညမ်းမှုမဖြစ်အောင် အဖုံးဖုံး ထားရမည်။
- ဤကိရိယာများကို ပုံမှန်ထိန်းသိမ်းပြုပြင်မှုလိုပါသည်။ လေ့ကျင့်သင်တန်းပေးခြင်းနှင့် နောက်ဆက်တွဲဆက်လုပ်ရန် လည်းလိုပါသည်။



အန္တရာယ်ကင်းစွာ သိုလှောင်မှုနှင့်ကိုင်တွယ်ခြင်း



အကယ်၍ ရေအိုးကိုမလျော်ကန်သောနည်းဖြင့် သိုလှောင်ခြင်း သို့မဟုတ် ကိုင်တွယ်ပါက ရေကို သန့်ရှင်းရန် အားထုတ်မှုအားလုံး အချဉ်းနီး ဖြစ်သွားနိုင်သည်။

လည်ပင်းကျဉ်းသောထည့်စရာများမှာ ညစ်ညမ်းမှုကာကွယ် နိုင်သော်လည်း သန့်ရှင်းအောင် လုပ်ရန်ခက်ခဲသည်။
သို့ရာတွင် ပြဿနာ ရှိနေသေးသည်။
လည်ပင်းကျယ်သော ထည့်စရာများမှာ ညစ်ညမ်းမှု လွယ်ကူသော်လည်း အလွယ်တကူ သန့်ရှင်းရေး လုပ်နိုင်သည်။

အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် ပြည်သူများသည်မိမိတို့ကိုယ်ပိုင်ထည့်စရာများကိုသုံးကြမည်။ သို့မဟုတ် အရေးပေါ်ဖြန့်ဝေပေးထားသည့်ထည့်စရာများကိုသုံးကြမည်။ သို့မဟုတ် နှစ်မျိုးစလုံးသုံးကြမည်။ မိမိရှိသမျှနှင့် လုပ်ဆောင်ပါ။

ထည့်စရာများကိုသန့်ရှင်းအောင်ထားရန်၊ အဖုံးဖုံးထားရန်၊ ကလေးများနှင့်ဝေးအောင်ထားရန်ပြည်သူများအား တိုက်တွန်းရမည်။ ဖြစ်နိုင်လျှင်ရေသယ်ယူခြင်းနှင့် သိုလှောင်ခြင်းတို့တွင် ထည့်စရာတစ်လုံးစီ သီးခြားသုံးပါက အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။



လည်ပင်းကျဉ်းသောထည့်စရာများကိုဆပ်ပြာရည်နှင့် ပုံမှန်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးရန်တိုက်တွန်းပေးပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက ဓာတုပိုးသတ်ဆေး သို့မဟုတ် ကျောက်စရစ်ခဲများအသုံးပြုပါ။

လည်ပင်းကျယ်သောထည့်စရာများအတွက် ၎င်းတို့ကိုအဖုံးဖုံးထားရန် တိုက်တွန်းပါ။
လက်များကိုရေနှင့် မထိအောင်စနစ်တစ်ရပ်ကိုတည်ထောင်ပါ။ ယင်းသို့လုပ်ရာတွင်
ရေကိုလက်နှင့်မထိစေဘဲသယ်ယူနိုင်သော လက်တံရှည်သည့် ရေခွက် သို့မဟုတ်
ထည့်စရာ၏ အောက်ခြေ၌ရှိသည့် ဘုံပိုင်ခေါင်းကိုသုံးကဖြစ်နိုင်သည်။ ထည့်စရာ
(ရေအိုး၊ရေပုံး)ကိုပုံမှန်သန့်ရှင်းရန်လည်း တိုက်တွန်းသင့်ပါသည်။



ရေထုတ်ရာ ဇစ်မြစ်၏အရည်အသွေးကို တိုးတက်ကောင်းမွန်လာပြီး ဖြစ်သော်လည်း
သိုလှောင်မှု နှင့် ရေကိုကိုင်တွယ်မှု တိုးတက်ကောင်းမွန်လာအောင် လှုံ့ဆော်ပါက
ပြည်သူလူထု တစ်ရပ်လုံး၏ ကျန်းမာရေးအကျိုးဖြစ်ထွန်းမည်။

ပြည်သူများအားသောက်ရေကိုမကိုင်မီလက်များကို အမြဲတမ်းဆေးကြောရန်တိုက်တွန်းပါ။
အိမ်ထောင်စုသုံးရေပြုပြင်ပေးသောဓာတုပစ္စည်းများ ဖြန့်ဖြူးပေးစဉ်အတွင်းဆပ်ပြာဖြန့်ဖြူး
ပေးရန်နှင့် သန့်ရှင်းမှုဆိုင်ရာသတင်းအချက်အလက်များဖြန့်ဖြူးရေးအတွက်အကောင်းဆုံး
အခွင့်အလမ်းတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။



အိမ်ထောင်စုအဆင့် သောက်သုံးရေပြုပြင်ပေးခြင်း နှင့် အန္တရာယ်ကင်းစွာ သိုလှောင်တတ်စေရန် အသိပညာပေးခြင်း



လေ့ကျင့်သင်တန်းပေးခြင်း

ဓာတုပစ္စည်းများ၏ အသုံးပြုပုံကို ပြည်သူများအား လေ့ကျင့်သင်ကြား မပေးဘဲ မည်သည့်အခါမျှ ဖြန့်ဝေမှု မပြုသင့်ပါ။ ဖြန့်ဖြူးခြင်းမပြုမီ မည်သို့ သင်တန်းပေးမည် ကို စီမံကိန်းချရပါမည်။ ယင်းနည်းပညာပိုင်းသင်တန်းတွင် အောက်ဖော်ပြပါ သန့်ရှင်းမှု မြှင့်တင် ရေးဆောင်ရွက်ချက်များကို ပေါင်းထည့်သွားပါရန် အကြံပြုပါသည်။

ဓာတုပစ္စည်းများပြုပြင်ရန် ညွှန်ကြားချက်များတွင် သတ်မှတ်အရွယ်အစားများဖြစ်သည် ၂၀ လီတာဝင်ပုံး သို့မဟုတ် ၁၀လီတာဆန်ပုံးတို့ ဖြစ်သင့်ပါသည်။ (အချက်အလက်အချုပ်ကိုကြည့်) ပြည်သူများသည် မိမိတို့ရုံးရာပုံး အရွယ်အစား အမျိုးမျိုးကို သုံးနေကြသည်။ သာဓကအားဖြင့် ရွှံ့စေးဖြင့်လုပ်ထားသည့် ၁၄ လီတာ ဝင်အိုး။ ပြည်သူတို့နှင့် ပူးတွဲလုပ်ခြင်း ဖြင့် ညှိနှိုင်းမှု ရယူ၍ နားလည် သဘောပေါက်လာအောင် နှင့် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် ဆက်လုပ်တတ်အောင် သင်ကြား ပေးရမည်။

အကယ်၍ ပြည်သူလူထုသည်ထုတ်ကုန်ပစ္စည်း အထူးသဖြင့်ဓာတုပစ္စည်းများနှင့်ရင်းနှီးကျွမ်းကျင်မှု မရှိပါကယုံကြည်အပ်နှံပါမည်လော ဟူသည့် ကိစ္စပေါ်ထွက်လာနိုင်ပါသည်။ ဤကိစ္စကိုရှင်းပေးထားသည့် ရိုးစင်းသည့်နည်းတစ်နည်းမှာ ပြည်သူများရွှေ့မှောက်တွင်အဆိုပါ ကုန်ပစ္စည်းကို စမ်းသပ်လုပ်ကိုင်ပြသခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

သင်တန်းပေးသည့်အခါ ကုန်ပစ္စည်းအသုံးပြုပုံကို ပထမဆုံးပြသရန်ကြိုးစားပါ။ သို့မှသာ ကလိုရင်းအတွက် လုံလောက်သောထိတွေ့မှုအချိန် ရနိုင်ကာ လုံလောက်၍ သန့်ရှင်းသည်ရေကို စစ်ထုတ်နိုင်ပြီး လူထုရှေ့တွင် သောက်ပြနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

သန့်ရှင်းမှုမြှင့်တင်ရေးလုပ်ဆောင်ချက်များ

ဓာတုပစ္စည်းများကို ပြည်သူများထံဖြန့်ပေးရုံဖြင့် ၎င်းတို့ကျန်းမာရေးကိုမြှင့်တင်နိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ အိမ်ထောင်စုသုံး ရေပြုပြင်ပေးခြင်း နှင့် အန္တရာယ်ကင်းစွာ သိုလှောင်ခြင်းကို အကောင်အထည် ဖော်တတ်အောင် ပြည်သူများကို အကူအညီပေးရေးမှာ လုပ်နေကျအမှုအကျင့်များကို ပြောင်းပေးရေးပင် ဖြစ်သည်။

အများသူငါ ယုံကြည်မှုနှင့် ဆန့်ကျင်ရန်ဖြစ်နေသောကိစ္စတစ်ခုမှာ လက်တွေ့ကျင့်စဉ်များသို့ အမူအကျင့်များကို ပြောင်းလဲပစ်ရန် အများ ထင်သလို မကြာတတ်ပါ။ ကာလတိုအတွင်း ပြောင်းလဲချက်များသည်ပင် ကျန်းမာရေးအန္တရာယ် အလွန်များသောအခါများ၌ အလွန်အရေး ပါနေတတ်ပါသည်။ အကယ်၍ ပြည်သူများကိုယ်တိုင်က အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သည်ဟု ခံစားရပါက သူတို့အပြုအမူကို မြန်မြန်ပြောင်းပစ်ခြင်း ဖြစ်ဖွယ်ရာရှိသည်။

ထိုကြောင့် ပြောင်းလဲလိုသည့် ဆန္ဒရှိခြင်းသည် မြန်မြန်ထက်ထက်ဖြစ်လာရေး အကြောင်းတရားတစ်ခုပင် ဖြစ်ပေသည်။ သာဓကအားဖြင့် အိမ်တွင် ရေကောင်းစွာသိုလှောင်ရန်အတွက် မိသားစုများကို ရေထည့်စရာများ ပံ့ပိုးပေးခြင်းမျိုးကို ဆိုလိုသည်။ အလေးထားလုပ်ဆောင်ရမည့် အချက်မှာ အမျိုးသမီး၊ အမျိုးသားများနှင့် ကလေးများကို ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်လျော့ပါးစေရန် အကူအညီပေးခြင်း နှင့် လှုံ့ဆော်ခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့ လုပ်ရသည့်အဓိပ္ပါယ်မှာ ပြည်သူများသည် အန္တရာယ်ကင်းသော သန့်ရှင်းရေးကျင့်ဝတ်များ လုပ်တတ်ရန် ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးမကောင်းဖြစ်ရသည့် အကြောင်းရင်းများကို အသိပေးရုံဖြင့် မလုံလောက်ပါ။

အရေးပေါ် အခြေအနေတစ်ခုတွင် ပြောင်းလဲမှု ဖြစ်လာရန်အတွက် အလွန်အရေးပါ သောတွန်းအားတစ်ခုမှာ ကျန်းမာရေး၏အကျိုးကျေးဇူးကို သိမြင်နားလည် လာရေး ပင်ဖြစ်ပေမည်။ သို့ရာတွင် ဤအရာသည် အမှန်တကယ်အကြောင်းတစ်ရပ်မဟုတ် ပါ။ လူထုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်းမှ ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ၊ ရိုးရာ ဓလေ့ထုံးစံများကို ရွေးထုတ်နိုင်မှုသည်အရေးကြီးရာ အမူအကျင့်များ ပြောင်းလဲ လာရေးအတွက် ယင်းအချက်များက တွန်းအားပေးမှုတစ်ရပ် ဖြစ်လာနိုင်ပေသည်။ သာဓက အားဖြင့် မိခင်တစ်ဦးက အိမ်နီးနားချင်းတစ်ဦးအသုံးပြုနေပုံကို သတိ ပြုမိပြီးနောက် ရေပြုပြင်ပေးခြင်းနည်းစနစ်ကို မိမိအိမ်တွင်ကျင့်သုံးခြင်းမျိုး။



သန့်ရှင်းမှုနှင့် ဆိုင်သည် ကုန်ပစ္စည်းများကို ပုံပိုးပေးခြင်း က ပြည်သူများအတွက် မက်လုံးပေးသက်သို့ဖြစ်စေကာ ၎င်းတို့သည် သန့်ရှင်းရေးမြှင့်တင်မှုလုပ်ဆောင်ချက် များတွင် ပါဝင်လုပ်ဆောင်လာနိုင်သည်။

အရေးပေါ် အခြေအနေတွင် အန္တရာယ်ကင်းသော ကျန်းမာရေးအမူအကျင့်ကို လိုက်နာ မြှင့်တင်ရန် အမျိုးမျိုးသောကိရိယာပစ္စည်းများကို ရရှိနိုင်ပြီးအသုံးပြုနိုင်ကြသည်။ (ပြည်တွင်းသောအရင်းအမြစ်များကိုကြည့်ပါ။)

အိမ်ထောင်စုသုံးရေပြုပြင်ပေးရေး ဓာတုပစ္စည်းများ ဖြန့်ဖြူးပေးခြင်းက ဆပ်ပြာ၊ အခြားရေ၊ မိလ္လာနှင့်ဆက်နွယ်သည့်ရိက္ခာမဟုတ်သော ပစ္စည်းများ(NFI) ဖြန့်ဖြူးရန် အခွင့်အလမ်းကောင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ အန္တရာယ်ကင်းအောင် ရေကိုကိုင်တွယ်ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့်သို့လောင်ခြင်းဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များကို ဖြန့်ချိရေးအတွက်လည်း အခွင့်ကောင်းဖြစ်သည်။ ဖြန့်ဖြူးပေးသည့် ပစ္စည်းများ၏ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကျိုးကျေးဇူး များကိုပြည်သူများအား သတင်းလုံလုံလောက်လောက်မပေးပါက ပိုမိုကောင်းမွန်သည့်ကျန်းမာရေး နှင့် သန့်ရှင်းရေးဖြစ်လာမည့် အလွန်အရေးပါသည့် အခွင့်အရေးမှာဆုံးရှုံးဖွယ်ရာအကြောင်းရှိသည်။

အရေးပေါ် အခြေအနေတွင်သန့်ရှင်းမှုမြှင့်တင်ရေးလှုံ့ဆော်ပွဲများ ဆောင်ရွက်ရန်အခြေခံအဆင့်လေးဆင့်
၁။ ရေ၊မိလ္လာနှင့် သန့်ရှင်းမှုကိုအာရုံစိုက်သည့်လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း

		ရေ			မိလ္လာ	သန့်ရှင်းရေး
ရေအရင်းအမြစ်	ရေစုဆောင်းခြင်း ပို့ဆောင်ခြင်း	ရေသိုလှောင်ခြင်း	ရေပြုပြင်ခြင်း	ရေသုံးခြင်း	တွင်းအိမ်သာ အသုံးပြုမှု	လက်ဆေးခြင်း
၁။ ရေထွက်ရာဇစ်မြစ် ကသတိထားအသုံး ပြု၍ကောင်းစွာ ထိန်းသိမ်းထား သင့်ပါသည်။	၃။ သောက်ရေကို သန့်ရှင်းသော အိုးဖြင့်ခွပ်ယူပါ။ လက်နှင့်မထိစေရ။	၅။ ရေကိုသန့်ရှင်း သောအိုးများတွင် သိုလှောင်ထားကာ ပုံမှန်သန့်ရှင်းရေး လုပ်ပေးရမည်။	၇။ ရေထွက်ရာ ဇစ်မြစ်သည် မသန့်ရှင်း၊ ရေကို ကောင်းစွာ သိုလှောင်ထား ခြင်းမရှိပါကရေပြု ပြင်ရေးလုပ်ထုံးလုပ် နည်းများကိုအိမ် ထောင်စုအဆင့်တွင် ဆောင် ရွက်သင့် ပါသည်။	၈။ သောက်ရေ ကို သိုလှောင် ကန်ထဲ မှယောက်ချိုသုံး ၍ကဲ့ယူခြင်းဖြင့် လက်များခွက် များနှင့်အခြား ဝတ္ထုများကြောင့် ရေညစ်ညမ်း မှုဖြစ်စေရပါ။	၉။ တွင်းပြင်တွင် မစင်စွန့် မည့်အစား တွင်းအိမ်သာကိုသုံးသင့် ပါသည်။ ၁၀။ တွင်းအိမ်သာများ ကို ရေထွက်နေရာ နှင့် ဝေးအောင်ထား၍ သန့်ရှင်းရေးအမြဲ လုပ်ပေးရမည်။ ၁၁။ တွင်းများကို ရှင်းထုတ်ပစ်ခြင်း သို့မဟုတ်ပုံမှန်အစားထိုး ရန်လိုပါသည်။	၁၂။ အိမ်များတွင် လက်ဆေးရန် အတွက်ဆပ်ပြာ သို့မဟုတ်ပြာနှင့် ရေရှိသင့်ပါသည်။ ၁၃။ ပြည်သူများ သည်ကျန်းမာရေး အကျပ်အတည်း ဖြစ်သောအချိန် များ၌လက်ကို ဆေးကြောကြ ရမည်။

၂။ ဦးတည်အုပ်စုများရွေးချယ်ခြင်း

အရေးပေါ် အခြေအနေများ၏ကနဦးအဆင့်များ၌ လှုံ့ဆော်ဆောင်ရွက်ချက်များ အကြီးအကျယ်လုပ်သော်လည်းတိကျသော ပစ်မှတ်ထားလုပ်ဆောင်သည့် အုပ်စုများမရှိတတ်ပါ။ ထို့ကြောင့် သီးသန့်ပရိတ်သတ်အစုတစ်စု ရွေးထုတ်ကာ ထိုအစုအတွက် လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခု ဆောင်ရွက်ပေးနေသောအုပ်စုများသို့ သတင်းအချက်အလက်များကို ညွှန်ကြားပေးနိုင်မည်။

သာဓကအားဖြင့် ရေသယ်ယူရာ၌ ကလေးများတာဝန်ယူနေရပါက သူတို့ကိုပစ်မှတ်ထားကာ ရေသယ်ယူခြင်းနှင့်ပို့ဆောင်ခြင်းအမူအကျင့်နှင့် ဆိုင်သော သတင်းအချက်အလက်များကို သင်တန်းပို့ချပေးရပါမည်။

၃ သန့်ရှင်းရေးအသိပညာဆိုင်ရာသတင်းအချက်အလက်များစီစဉ်ချမှတ်ခြင်း

- (က) သတင်းအချက်အလက်များသည် အဓိကကျသော အကြောင်းအရာပေါ်တွင်သာ အခြေခံသင့်သည်။ သတင်းအချက်အလက် နည်းလေလေကောင်းလေလေပင်၊ ပြည်သူများကို သတင်းများမတန်တဆပေးပါက ဆန့်ကျင်ဘက်သက်ရောက်မှုရှိနိုင်ပါသည်။
- (ခ) သတင်းအချက်အလက်များကိုကောင်းသဘောဖြင့်တင်ပြပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက ဟာသနေရာ၌တင်ပြပါ။
- (ဂ) သန့်ရှင်းမှုဖြင့်တင်ရေးသတင်းအချက်အလက်များသည် ဒေသခံဘာသာစကားဖြင့် လွယ်ကူသောစာလုံး သုံးသင့်ပါသည်။

ဖြစ်နိုင်မည်ဆိုပါကပေးပို့မည့် သတင်းအချက်အလက်များကို ရောက်လိုသည့်အုပ်စုနှင့်အလားတူ အသက်၊ ပညာရေးအဆင့်နှင့် ယဉ်ကျေးမှု ချင်းတူသောအုပ်စုတွင်ကြိုတင်စမ်းသပ်မှုပြုပါ။

၄ ဆက်သွယ်ရေးနည်းစနစ်များရွေးချယ်ခြင်း



ဆက်သွယ်ရေးစနစ်ရွေးချယ်မှုသည် ပရိသတ်၏သဘာဝနှင့်ရရှိနိုင်သည့် အရင်းအမြစ်များပေါ်တွင် မူတည် သည်။အရေးပေါ်အခြေအနေတွင်လူထုဆက်သွယ်ရေးသည်အများသုံးစနစ်ဖြစ်ပြီးပရိသတ်များထံသို့ကျယ်ကျယ် ပြန့်ပြန့်၊ ဈေးနှုန်းအသက်သာဆုံးဖြင့် အလျင်အမြန်ဆုံး ပေးပို့နိုင်သည်။

ဖြန့်ဖြူးသည့်နေရာများအသုံးပြု၍ လူကြိုက်များသည့် မီဒီယာများကို အသုံးပြုကာ လုပ်ဆောင်ချက်အမျိုးမျိုး လုပ်ပြပါ။ ပြဇာတ်၊ သီချင်းဆိုပြခြင်း၊ ရုပ်သေးနှင့် ပုံပြောခြင်းစသည် (လက်တွေ့ပိုင်းအကြံပြုချက်အရ ၎င်းတို့ပေါင်းစပ်ပါက ဖျော်ဖြေတင်ဆက်မှုဖြစ်လာသည်) သို့မဟုတ် အသံချဲ့စက်များ၊ ပိုစတာများ၊ လက်ကမ်း စာစောင်များ၊ ကြော်ငြာသင်ပုန်း၊ စတစ်ကာ၊ တီရှပ်စသည်ဖြင့် လူထုဆက်သွယ်ရေးနည်းကို သုံးနိုင်သည်။

လူထုဆက်သွယ်ရေးနည်းဖြင့် ပေးပို့သည့် သတင်းအချက်အလက်များကို နဖူးတွေ့ ခူးတွေ့ လုပ်ငန်းလုပ်ဆောင် ပြခြင်းဖြင့် အားဖြည့်ပေးနိုင်သည်။ တစ်အိမ်တက်တစ်အိမ်ဆင်း သွားခြင်းမျိုးဖြစ်သော ဤလုပ်ဆောင် ချက်များကို NFI ဖြန့်ဖြူးရေးလုပ်ဆောင်ချက်များနှင့်ယှဉ်၍ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

တစ်အိမ်တက်ဆင်းသွားရောက်ခြင်းသည် သန့်ရှင်းရေး မြှင့်တင်သူများက အိမ်တွင်းဝန်းကျင် လေ့လာသုံးသပ်ရန် နှင့် မိသားစုများ၏ လိုအပ်သည့်သန့်ရှင်းရေးသတင်းအချက်အချာ အတိအကျပေးနိုင်မည့် အခွင့်အလမ်းရသည်။

အိမ်များသို့သွားရောက်သည်အခါထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့်အကြံပြုချက်အချို့မှာ

- သွားရောက်လည်ပတ်မှုကိုသိမ့်မွေ့နူးညံ့စွာကိုင်တွယ်ရန်လိုသည်။ အရေးပေါ်အခြေအနေ၌ပင်လျှင် အချို့လူမှုကျင့်ဝတ်များကိုလေးစား ရမည်။
- ပျမ်းမျှအားဖြင့် စေတနာ့လုပ်အားရှင်တစ်ဦးသည် အလုပ်လုပ်သည်တစ်နေ့တာ (၄နာရီ) တွင် အိမ်ထောင်စု ၅-၆ ခုထိ သွားရောက် နိုင်သည်။
- မြင်သာထင်သာအထောက်အကူများဖြစ်သည့် ကားချပ်အရှင်၊ ပိုစတာ၊ ရုပ်ပုံ များသည်ဆွေးနွေးပွဲများအတွက် အလွန်အသုံးဝင်ပါသည်။
- အချိန်ကို သွားရောက်လည်ပတ်ခြင်းကို ဂရုတစိုက် စီမံကိန်းချမှတ်ရန်လိုပါသည်။ ။ ရွာသားများအား ဖြစ်နိုင်ပါက အချိန်ကြိုတင်၍ အသိပေးထားရန်လိုပါသည်။ အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ပြည်သူများအသက်ရှင်ရပ်တည်ရေးအတွက် အခြေခံ မရှိမဖြစ် လိုအပ်ချက်များ ရယူရန် ကြိုးစားရင်း အလုပ်များနေမည်သာဖြစ်သည်။

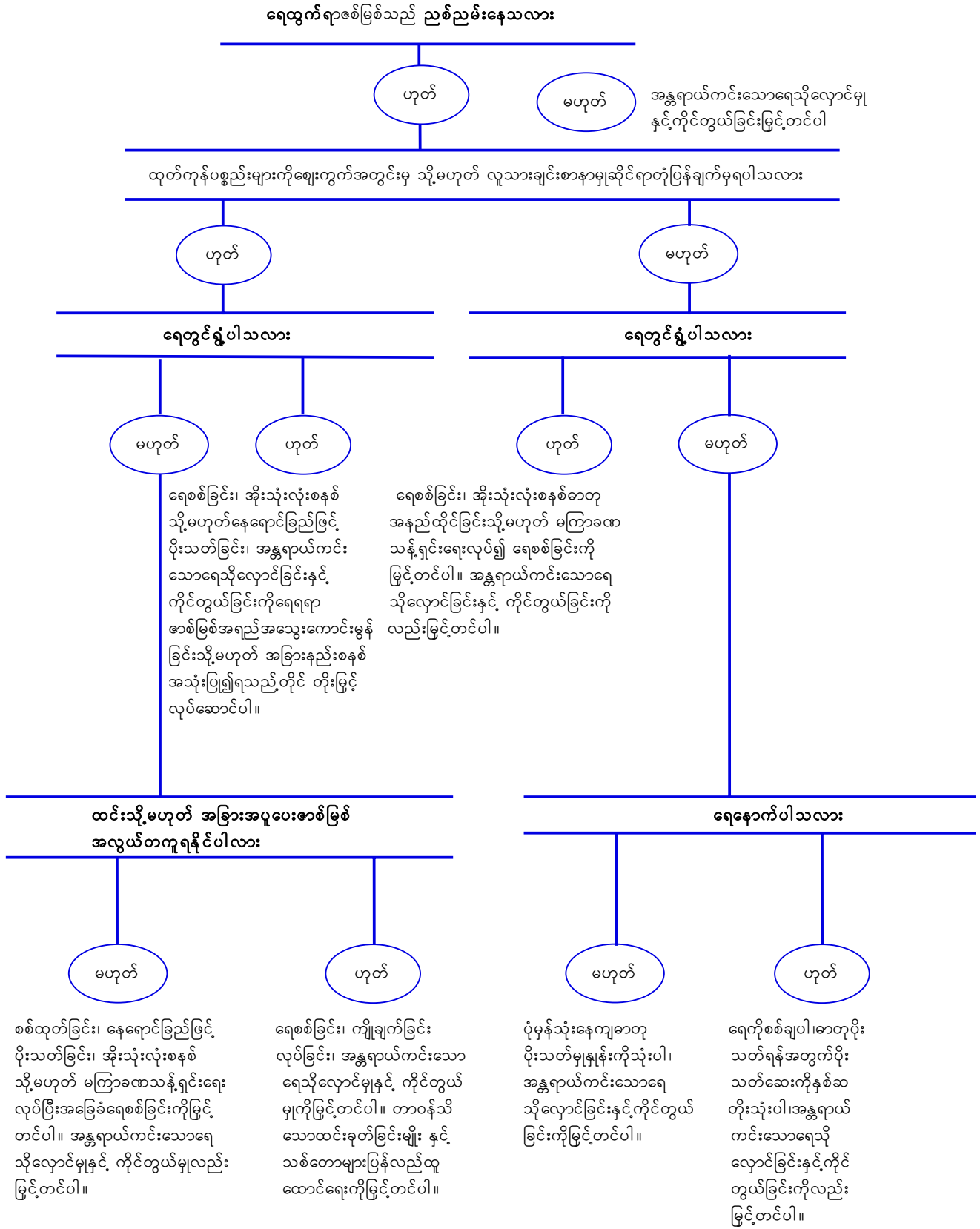
➤ စောင်ကြည့်လေ့လာခြင်း

ဤနည်းစနစ်များအသုံးပြုရန်မှာ သင်ခန်းစာတစ်ခုတည်းဖြင့်မလုံလောက်ပါ။ နောက်ဆက်တွဲသင်တန်းပေးခြင်းနှင့် စောင်ကြည့်လေ့လာ ခြင်းကို ကနဦးသင်တန်းပေးပြီးနောက် လုပ်ဆောင်ရပါမည်။

သန့်ရှင်းမှုဖြင့်တင်ရေးသမားများသည် လူထုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း ပြောင်းလဲမှုများကို အောက်ပါတို့နှင့် ဆက်နွယ်၍ ခြေရာခံနိုင်ကြသည်။

- ရွေးချယ်ထားသည့် ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းကို ပြည်သူများက စိတ်ကျေနပ်မှုရှိခြင်း။
- ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းများအား မှန်မှန်ကန်ကန်အသုံးပြုခြင်း။
- ရေကိုကိုင်တွယ်ခြင်း၊ သိုလှောင်ခြင်းနှင့် ဆက်စပ်သည့် အိမ်ထောင်စုအဆင့်ရှိ ပြည်သူလူထုသန့်ရှင်းမှုကျင့်ဝတ်များ။

➤ အိမ်ထောင်စုသုံးရေပြုပြင်ပေးခြင်း နှင့် အန္တရာယ်ကင်းစွာ သိုလှောင်ခြင်းဆုံးဖြတ်မှုဇယား





ကမ္ဘာအဝှမ်း လူသန်းပေါင်း တစ်ထောင်ခန့်မှာ အန္တရာယ်ကင်းသည် ရေအား
သောက်သုံးခွင့် မရကြပေ။ လူလေးသန်းမှာ(အများစုမှာကလေးများဖြစ်ကြပြီး)
အထက်ပါ အကျိုးဆက်ကြောင့် နှစ်စဉ် အသက်ဆုံးရှုံးနေကြရသည်။



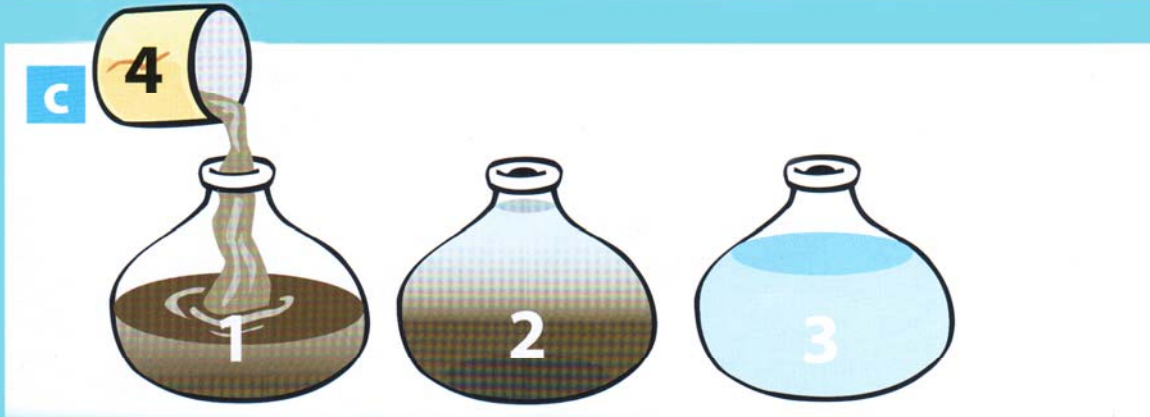
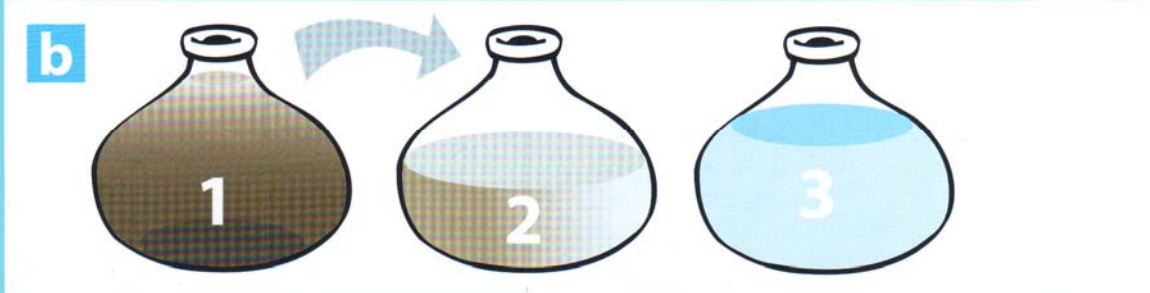
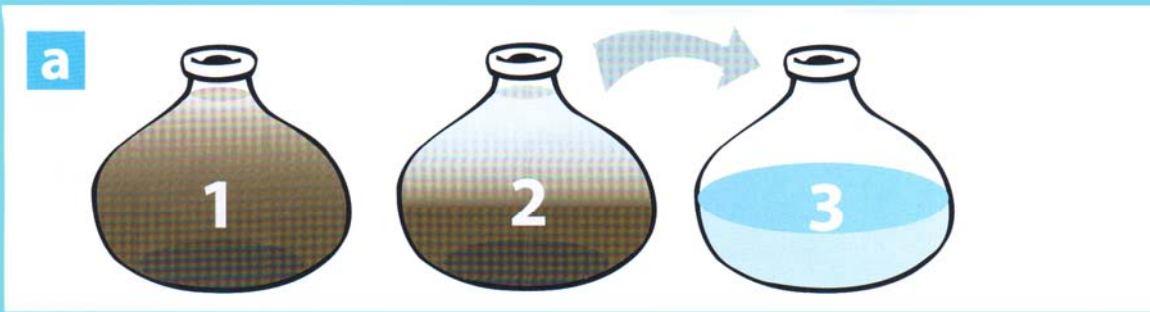
လွန်ခဲ့သည် ၁၅-နှစ်အတွင်းအပြည်ပြည်ဆိုင်ရာကြက်ခြေနီနှင့် လခြမ်းနီအသင်းများ ဖက်ဒရေးရှင်းက လူဦးရေ(၉)သန်းကျော်အားရေနှင့် သန့်ရှင်းရေးအစီအစဉ်များအကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။ နောက်ထပ်လူ (၁၄) သန်းအတွက် စီမံချက်များချပေးမည်ဖြစ်၍ ၂၀၁၅-ခုနှစ်ခန့်တွင် အကျိုးအမြတ် ခံစားခွင့်ရရှိကြမည်ဖြစ်သည်။

➤ အချက်အလက်အချုပ်

အောက်ပါအချက်အလက်အချုပ်များကို ဤလက်စွဲစာအုပ်ပါပညာရေးနှင့် နည်းစနစ်အမျိုးမျိုးဖြန့်ဖြူးခြင်းတွင် ပါဝင်ပတ်သက်ကြသူများထံသို့ အလုံးအရင်းဖြင့် ထုတ်လုပ်ခြင်းနှင့် ဖြန့်ဖြူးနိုင်ရေးတို့အတွက် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ထားပါသည်။

အိုးသုံးလုံးနည်းစနစ်

သောက်ရေ - အိုးအမှတ်-၃မှ အမြဲခပ်ယူပါ။ ဤရေမှာအနည်းဆုံးနှစ်ရက်သို့လှောင်ထားပြီးဖြစ်၍အရည်အသွေးတိုးတက်ကောင်းမွန်လာပြီးဖြစ်သည်။ အခါအားလျော်စွာ ဤအိုးကိုဆေးကြောပေးရမည်။ ပွက်ပွက်ဆူနေသောရေဖြင့်လောင်းချပြီး ပိုးသတ်နိုင်ပါသည်။



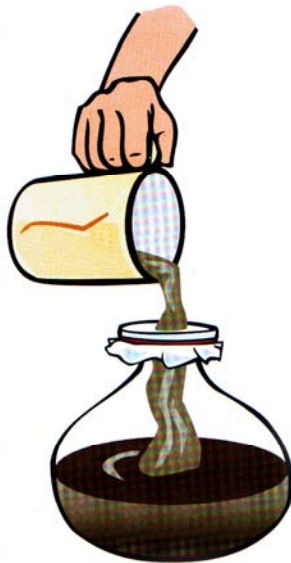
ပိုက်ပျော့ကိုအသုံးပြု၍ အိုးတစ်လုံးမှနောက်တစ်လုံးသို့ ရေကိုသွယ်ပေးခြင်းသည် သွန်းလောင်းခြင်းထက်ပို၍ အနည်ထခြင်းကို သက်သာစေသည်။

နေ့စဉ်ရေအသစ်ကိုအိမ်သို့ယူလာသည်အခါ

အိုးအမှတ်-၂တွင်သို့လှောင်ထားသည်ရေကိုအိုးအမှတ်-၃ ထဲသို့ဖြေးဖြေးလောင်းထည့်ပါ။ အိုးအမှတ်-၂ကိုဆေးကြောပစ်ပါ။

အိုးအမှတ်-၁တွင်သို့လှောင်ထားသည်ရေကိုအိုးအမှတ်-၂ ထဲသို့ဖြေးဖြေးလောင်းထည့်ပါ။ အိုးအမှတ်-၁ကိုဆေးကြောပစ်ပါ။

စစ်မြစ်(ရေပုံးအမှတ်-၄)မှသယ်ယူလာသောရေကိုအိုးအမှတ်-၁ သို့လောင်းချပါ။ သန့်ရှင်းသောပိတ်စဖြင့်စစ်ချလိုပါက စစ်ချနိုင် ပါသည်။



အကြံပြုစကား အိုးများထဲသို့ရေလောင်းထည့် သည့်အခါရေစစ်ပိတ်စကိုသုံးခြင်းဖြင့် ဤနည်း စနစ်ကိုပိုမိုကောင်းမွန်အောင်ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

ဝါးတားဂတ်(ကလိုရင်းအရည်)ဖြင့် ရေသန့်စင်ပုံ (ဝါးတားဂတ်=ဆုအော်)



လက်ကိုရေ၊ ဆပ်ပြာ သို့မဟုတ် ပြာမှန်းဖြင့်ဆေးပါ။

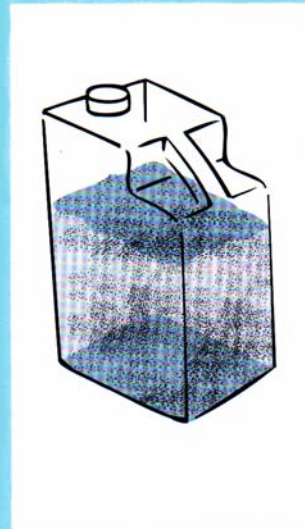


သင့်ရေကြည်လင်နေပါသလား။



x1

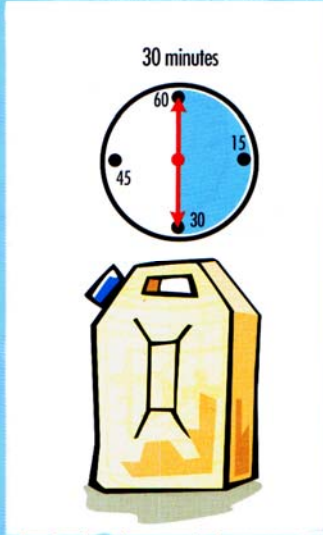
ဝါးတားဂတ်ခွက်ဖုံးတစ်ခွက်စာကို ရေလီတာ ၂၀နှင့်ရောလိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် အဖုံးပိတ်ထားပါ။



သင့်ရေညစ်ပတ်သည့်ပုံပေါ်နေပါသလား။



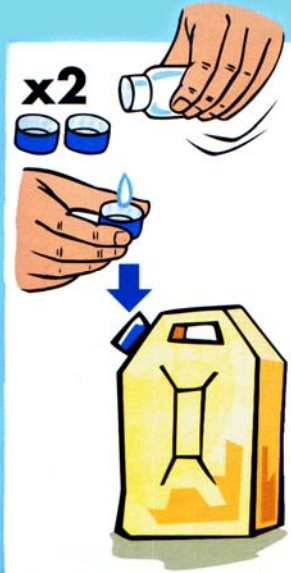
ပိတ်စဖြင့်စစ်ထုတ်လိုက်ပါ။



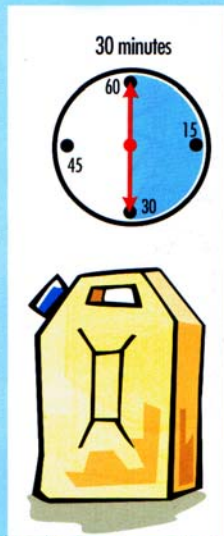
မိနစ် (၃၀) စောင့်ပါ။



ယခုရေသောက်ရန်အသင့်ဖြစ်ပါပြီ။



ဝါးတားဂတ်ခွက်ဖုံးနှစ်ခွက် စာကိုရေလီတာ ၂၀ ထဲသို့ ထည့်ပါ။ရေပုံးကို အဖုံးပိတ်ပါ။



မိနစ် (၃၀) စောင့်ပါ။



ယခုရေသောက်ရန်အသင့်ဖြစ်ပါပြီ။

ကလိုရင်းဆေးပြာဖြင့် ရေသန့်စင်ပေးပုံ



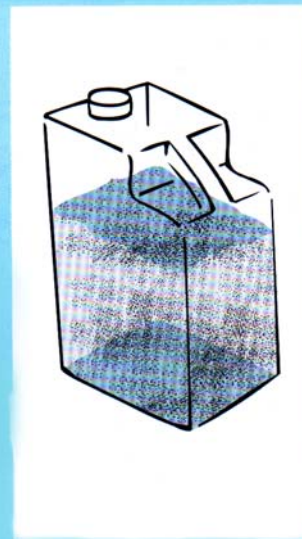
လက်ကိုရေ၊ ဆပ်ပြာ သို့မဟုတ် ပြာမှန်ဖြင့်ဆေးပါ။



သင့်ရေကြည်နေပါသလား။



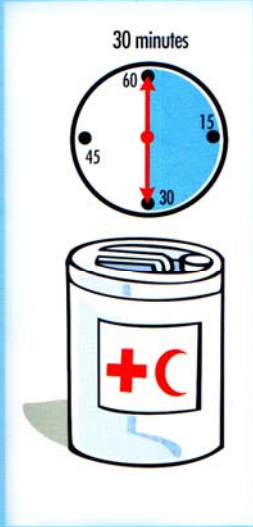
ဆေး(၁)ပြားကို ရေပုံးထဲသို့ ထည့်ပါ။ရေပုံးကိုအဖုံးပိတ်ထားပါ။



သင့်ရေညစ်ပတ်နေပုံပေါ်ပါသလား။



ပိတ်စဖြင့်ရေကိုစစ်ချလိုက်ပါ။



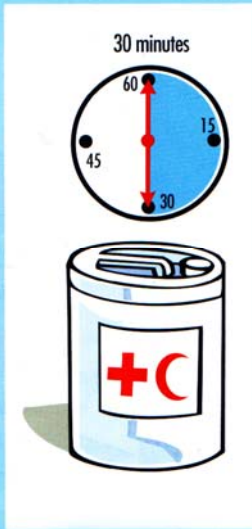
မိနစ်(၃၀) စောင့်ပါ



ယခုရေသောက်ရန်အသင့်ဖြစ်ပါပြီ။



ဆေး(၂)ပြားကို ရေပုံးထဲသို့ ထည့်ပေးပါ။ရေပုံးကို အပုံးပိတ်ထားပါ။



မိနစ် (၃၀) စောင့်ပါ။



ယခုရေသောက်ရန်အသင့်ဖြစ်ပါပြီ။

ဝါးတားမိတ်ကာဖြင့် ရေသန့်စင်ပေးပုံ



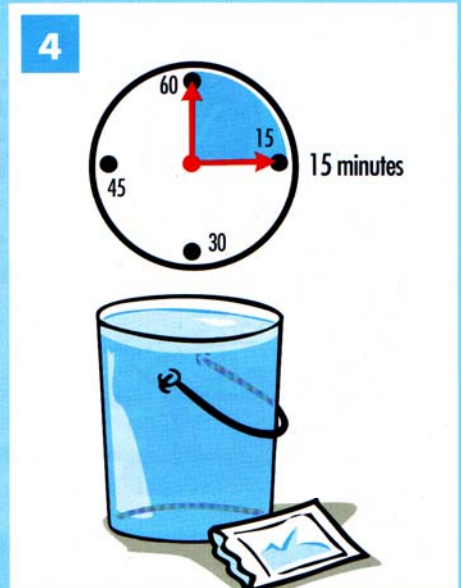
လက်ကိုရေဆပ်ပြာ (သို့) ပြာမှုန်ဖြင့်ဆေးပါ။



ဝါးတားမိတ်ကာအိပ်ငယ်အတွင်းပါသမျှ ရေသန့်စင်မည့်ဓါတုပစ္စည်းအမှုန်ကိုရေပုံးထဲသို့ထည့်ပါ။



အမှုန်များကိုရေထဲတွင် သမအောင် (၅)မိနစ် ခန့်မွှေပါ။



၁၅ မိနစ် စောင့်ပါ



သန့်စင်ပြီးရေကိုသန့်ရှင်းသောပိတ်စရေစစ်ဖြင့်
ရေပုံးတစ်ခုထဲသို့ လောင်းထည့်ပါ။



ရေသောက်ရန်အသင့်ဖြစ်ပါပြီ။



ရေအပါရောင်ဖြစ်နေပါက မသောက်ပါနှင့်။

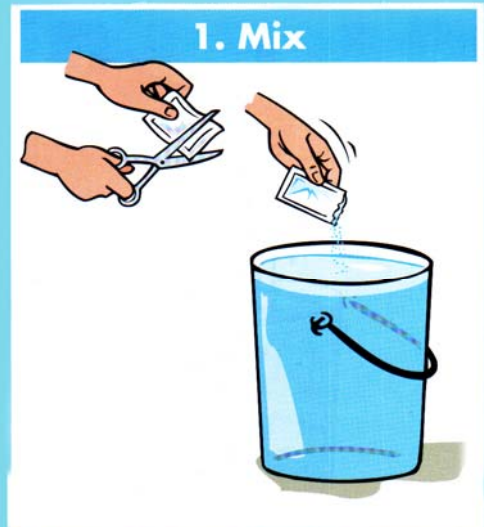


အဖုံးပိတ်ထားသောပုံးတစ်ခုထဲတွင် ရေကို
သိုလှောင်ထားပါ။

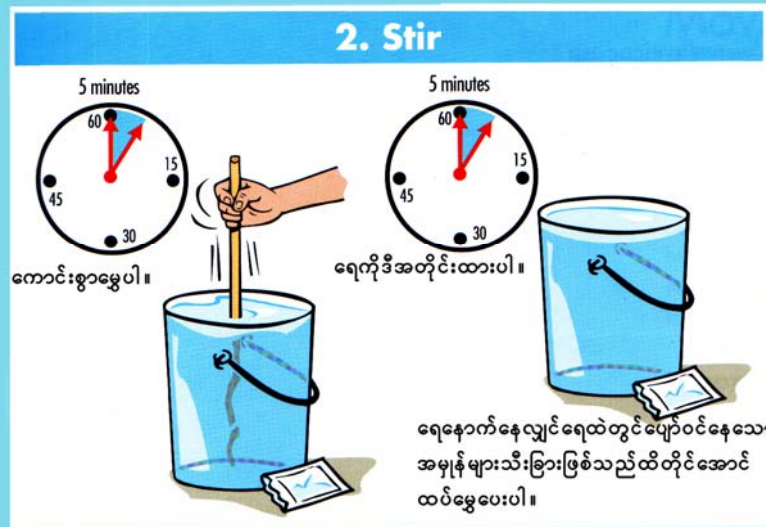
PUR အထုပ်ငယ်ဖြင့် ရေသန့်စင်ပုံ



လက်ကို ရေဆပ်ဖြာ (သို့) ဖြာမှုန့်ဖြင့်ဆေးပါ။



PUR အထုပ်ငယ်ထဲမှာပါသော ဓါတုအမှုန့်များကို ရေ ၁၀ လီတာထဲသို့ ထည့်ပါ။



ရေကောက်နေလျှင် ရေထဲတွင် ပျော်ဝင်နေသော အမှုန့်များ သီးခြားဖြစ်သည်ထိ တိုင်အောင် ထပ်မွှေပေးပါ။

၅ မိနစ်မွှေပါ။ ၅ မိနစ်စောင့်ပါ။

3. Filter

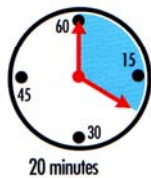
အပေါက်မပါသောဝါဂွမ်း(သို့)
ချည် ၁၀၀ရာခိုင်နှုန်းထူသော
ပိတ်စကိုသုံးပါ။



စစ်ထုတ်ပြီးသောဖုန်မှန်၊
များကို ကလေးများ၊
တိရိစ္ဆာန်များနှင့်တေးသော
နေရာများတွင်စွန့်ပစ်ပါ။

ပြုပြင်ပြီးရေကို သန့်ရှင်းသောပိတ်စရေစစ်တစ်ခုဖြင့် ထည့်စရာ
ရေပုံးတစ်ခုထဲသို့ ထည့်ပါ။

4. Drink



20 minutes



Do not drink
if water is yellow
in colour.

မိနစ် (၂၀) စောင့်ပါ။

ရေသောက်ရန်အဆင်သင့်ဖြစ်ပါပြီ။
ရေအဝါရောင်ဖြစ်နေပါက မသောက်ပါနှင့်။

➤ ဖြည့်စွက်ကိုးကားရန်

အိမ်ထောင်စုသုံးရေပြုပြင်ပေးမှုအချက်အလက်အချုပ်

<http://www.lboro.ac.uk/well/resources/fact-sheets/fact-sheets-htm/Household%20WT.htm>

အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ရေအရည်အသွေးစစ်ဆေးခြင်း

<http://www.lboro.ac.uk/well/resources/fact-sheets/fact-sheets-htm/WQ%20in%20emerencies.htm>

သန့်ရှင်းရေးမြင်တင်ရေး

<http://www.ifrc.org/what/health/water/hygiene.asp>

သောက်ရေအရည်အသွေး

http://www.who.int/water_sanitation_health/dwq/en/

ကြက်ခြေနီနှင့် လခြမ်းနီအသင်းများလှုပ်ရှားမှု၏ အခြေခံမူများ

လူသားချင်းစာနာထောက်ထားခြင်း (Humaity)

စစ်မြေပြင်တွင်ဒဏ်ရာရသူများကို ခွဲခြားမှုတစ်စုံတစ်ရာမပြုလုပ်ဘဲ ကူညီရန်ဟူသော ဆန္ဒအရင်းခံဖြင့် ပေါ်ပေါက်လာခဲ့သည့် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ကြက်ခြေနီနှင့် လခြမ်းနီလှုပ်ရှားမှုသည် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ မည်သည့်နေရာတွင်မဆို လူမှုဒုက္ခများကို တားဆီးနိုင်စေရန်နှင့် ကြုံတွေ့ရပါကလည်း လျော့နည်းသက်သာစေရန် နိုင်ငံတကာနှင့် နိုင်ငံအသီးသီးတွင် စွမ်းအားရှိသရွေ့ ကြိုးစားဆောင်ရွက်မည်။

ခွဲခြားမှုမရှိခြင်း (Impartiality)

ကြက်ခြေနီသည် နိုင်ငံသား၊ လူမျိုး၊ ဘာသာရေးယုံကြည်မှု၊ လူတန်းစား၊ နိုင်ငံရေးခံယူချက်တို့နှင့် ပတ်တက်၍ ခွဲခြားခြင်းမပြုပါ။ ကြက်ခြေနီသည် တစ်ဦးချင်းစီ၏ လိုအပ်ချက်ကိုသာ ထည့်သွင်းစဉ်းစား၍ ၎င်းတို့၏ဆင်းရဲဒုက္ခနည်း ပါးသက်သာစေရန်ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်သည်။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ရာတွင် ဒုက္ခရောက်သူများအနက်အရေးကြီးဆုံးနှင့် အဆောတလျင် အကူအညီပေးရမည့်ကိစ္စများကိုသာ ဦးစားပေးဆောင်ရွက်မည်။

ကြားနေခြင်း (Neutrality)

လူတိုင်း၏စိတ်ချယုံကြည်မှုကိုအမြဲတစေရရှိရန်အလို့ငှာ ကြက်ခြေနီလှုပ်ရှားမှုသည် စစ်ပွဲများတွင်၌လည်း ကောင်း၊ နိုင်ငံရေး၊ လူမှုရေး၊ ဘာသာရေးသို့မဟုတ် ဝါဒရေးရာ အငြင်းပွားမှုများ၌လည်းကောင်း၊ ဘက်လိုက်မှုမရှိဘဲ ကြားနေသည်။

လွတ်လပ်ခြင်း (Independence)

ကြက်ခြေနီလှုပ်ရှားမှုသည် လုပ်ငန်းများကို လွန်လပ်စွာ ဆောင်ရွက်သည်။ အမျိုးသားကြက်ခြေနီအသင်းများသည် သက်ဆိုင်ရာ အစိုးရများ၏ လူသားချင်းစာနာထောက်ထားခြင်းဆိုင်ရာလုပ်ငန်းများတွင် ထိုအစိုးရများ၏အရံအင်အားသဖွယ် ပါဝင်ကူညီဆောင်ရွက်ပြီး သက်ဆိုင်ရာနိုင်ငံများ၏ဥပဒေများကို လေးစားလိုက်နာရမည်။ သို့သော် ကြက်ခြေနီလှုပ်ရှားမှု၏ အခြေခံစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများအတိုင်း အမြဲတမ်းဆောင်ရွက်နိုင်ရန်အတွက် အမျိုးသားကြက်ခြေနီအသင်းများသည် အမြဲတမ်းလွတ်လပ်စွာ အထိန်းအချုပ်မရှိလှုပ်ရှားနိုင်ရမည်။

စေတနာ့ဝန်ထမ်းအကျိုးဆောင်ခြင်း (Voluntary Service)

ကြက်ခြေနီသည် မိမိ၏လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုအတွက် အကျိုးအမြတ်ရရှိရေး ဆန္ဒ အလျှင်းမရှိသော စေတနာ့ဝန်ထမ်းကယ်ဆယ်ရေး လှုပ်ရှားမှုဖြစ်သည်။

စည်းလုံးညီညွတ်ခြင်း (Unity)

နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံတွင် ကြက်ခြေနီသို့မဟုတ် လခြမ်းနီအသင်းတစ်သင်းသာရှိသင့်သည်။ ကြက်ခြေနီသို့လူတိုင်းပါဝင်နိုင်ခွင့်ရှိစေရမည်။ ကြက်ခြေနီအသင်းသည် ၎င်း၏ အချုပ်အခြာနယ်မြေအတွင်း လူမှုကရုဏာလုပ်ငန်းများ ကိုစဉ်ဆက်မပြတ် ဆောင်ရွက်ရမည်။

ကမ္ဘာတစ်ဝန်းပျံ့နှံ့ခြင်း (Universality)

အဆင့်အတန်းတူညီပြီး၊ တာဝန်များညီတူညီမျှခွဲဝေယူထားကာ တစ်သင်းနှင့်တစ်သင်း ကူညီပံ့ပိုးမှုပေးသည့် အမျိုးသားကြက်ခြေနီနှင့် လခြမ်းနီအသင်းများအားလုံးပါဝင်သော အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာကြက်ခြေနီနှင့် လခြမ်းနီ လှုပ်ရှားမှုသည် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းပျံ့နှံ့တည်ရှိသည်။



အိမ်ထောင်စုသုံးရေသန့်စင်ပေးခြင်းနှင့် သိုလှောင်ခြင်း

ဤစာအုပ်ငယ်မှာအရေးပေါ်အခြေအနေများ၌ ရေပြဿနာများကို တုံ့ပြန်ဖြေရှင်းဆောင်ရွက်နေကြသည့် ကြက်ခြေနီ/လခြမ်းနီ ကွင်းဆင်ဝန်ထမ်းများနှင့်စေတနာ့ဝန်ထမ်းများအတွက်ရည်ရွယ်ပါသည်။ ဤလက်စွဲစာအုပ်တွင် အိမ်ထောင်စုသုံးရေအရည်အသွေးတိုးတက်ကောင်းမွန်ရေးအတွက်ရရှိနိုင်သောရွေးစရာနည်းလမ်းများကိုတင်ပြထားပါသည်။

ပါဝင်သည့်အချက်များမှာ

- ◆ ရေအရည်အသွေးကိုခြုံငုံသုံးသပ်ချက်
- ◆ အိမ်ထောင်စုအဆင့်၌နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့်ရေကိုသန့်ရှင်းအောင်သန့်စင်ပုံ
- ◆ အိမ်ထောင်စုသုံးရေကိုင်တွယ်ပုံ
- ◆ ရေအရည်အသွေးတိုးတက်ကောင်းမွန်အောင်နည်းစနစ်အမှန်ကိုရွေးချယ်ပုံ
- ◆ အိမ်ထောင်စုသုံးရေသန့်စင်ပေးခြင်းနှင့် သိုလှောင်ခြင်းကိုအသုံးပြုမှုမြှင့်တင်ပုံ

ကြားဝင်ဆောင်ရွက်ရန်တစ်ခုကိုရွေးချယ်ပြီးနောက်အကျိုးခံစားထိုက်သူများသည် တိကျသောရေပြုပြင်ပေးမှုနည်းစနစ် အသုံးပြုနည်းသင်တန်းတက်ရန်လိုပါသည်။ ဤလက်စွဲစာအုပ်တွင်အချက်အလက်အကျဉ်းချုပ်များပါဝင်ရာ သင်တန်းတက်စဉ်စေတနာ့ဝန်ထမ်းများအသုံးပြုရန်အတွက် ဖြန့်ဝေနိုင်ပါသည်။



အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ကြက်ခြေနီ နှင့် လခြမ်းနီများ ဖက်ဒရေးရှင်းသည် အမျိုးသား ကြက်ခြေနီအသင်းများရှိဒုက္ခသည်အကျိုးခံစားခွင့် ရှိသူများကြားတွင် လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်ချက်များမြှင့်တင်လုပ်ဆောင်လျက် ရှိသည်။

နိုင်ငံတကာ ဘေးဒုက္ခကယ်ဆယ်ရေးကို ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်မှုကိုပေးပြီးတိုးတက် ဖွံ့ဖြိုးရေးပံ့ပိုးမှုကို အားပေးကာ ဤအဖွဲ့ ချုပ်သည် လူသားတို့ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်မှုကိုကြိုတင်ကာကွယ်ပေးရေးနှင့်လျော့ပါးရေးလုပ်ငန်းများကို ဦးတည်လုပ်ဆောင်လျက်ရှိသည်။

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဖက်ဒရေးရှင်း၊ အမျိုးသား ကြက်ခြေနီအသင်းများနှင့် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ကြက်ခြေနီကော်မတီတို့ အတူတကွပူးပေါင်း၍ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာကြက်ခြေနီနှင့် လခြမ်းနီလှုပ်ရှားမှုကိုချမှတ်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။

For more information, contact the **Water and sanitation unit, Health and care department** International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

P.O. Box 372, CH-1211 Geneva 19, Switzerland
Telephone: +41 22 730 4222
Telefax: +41 22 733 0395
E-mail: secretarial@ifrc.org
For further information, please visit the International Federation web site: www.ifrc.org