## ၈.၁၄ ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးအန္တရာယ်အကြောင်း သိကောင်းစရာ

### ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်း အမျိုးအစား

ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်းကို ( ၂ )မျိုး ခွဲခြားနိုင်သည်။

(က) အငွေ့ထွက်သော ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်း (စီးကရက်၊ ဆေးပြင်းလိပ်၊ ဆေးပေါ့လိပ်၊ ဆေးတံ၊ ပြောင်းဖူးဖက်လိပ်၊ ကွမ်းဖက်လိပ်၊ ရေပြောင်း၊ ပွတ်ချွန်း၊ ဘီဒီ စသည်တို့ ပါဝင်သည်။)

(ခ) အငွေ့မထွက်သော ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်း (ကွမ်းထဲတွင် ဗမာဆေး၊ နပ်ဆေး၊ ဆေးပေါင်းစသည့် ဆေးထည့်စားခြင်း၊ ဆေးရွက်ကြီးငုံခြင်း စသည်တို့ ပါဝင်သည်။)

### ဆေးလိပ်မီးခိုးငွေ့တွင် ပါဝင်သော ဓါတ်ပစ္စည်းများ

ဆေးလိပ်မီးခိုးငွေ့တွင် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်စေတတ်သော ဓါတ်ပစ္စည်း(၅၀)ကျော် အပါအဝင် ဓါတ်ပစ္စည်းပေါင်း (၄၀၀၀)ကျော် ပါဝင်သည်။

### ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီးကို အဘယ့်ကြောင့် စွဲလမ်းကြသနည်း။

ဆေးရွက်ကြီးတွင် ပါဝင်သော နီကိုတင်းဓါတ်ကို စွဲလမ်းကြခြင်းဖြစ်ပါသည်။ နီကိုတင်း၏ စွဲလမ်းစေသော အာနိသင်ကြောင့် ဆေးပေါ့လိပ်၊ ဆေးပြင်းလိပ်၊ စီးကရက်၊ ဆေးရွက်ကြီးတို့ကို စတင်စမ်းသပ် သောက်သုံးကြည့်ရာမှ တဖြည်းဖြည်း ပို၍ စွဲလမ်းလာပြီး ဆေးလိပ်မသောက်ရ မနေနိုင်အောင်၊ ကွမ်းမစား / ဆေးမငုံရ မနေနိုင်အောင် ဖြစ်လာကြသည်။

### ဖြစ်ပွားစေသော ရောဂါများ

ကိုယ်တိုင်ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ သူတစ်ပါး၏ ဆေးလိပ်ငွေ့ကို ရှူရှိုက်ရခြင်းနှင့် ဆေးပါသော ကွမ်းစားခြင်းတို့ကြောင့် အောက်ပါရောဂါများကို ဖြစ်ပွားစေပါသည်။

- ခံတွင်းကင်ဆာ၊ လည်ချောင်းကင်ဆာ၊ အဆုတ်ကင်ဆာနှင့် ကင်ဆာရောဂါအမျိုးမျိုး

- နှလုံးသွေးကြောကျဉ်း / သွေးကြောပိတ်ခြင်း၊ ရုတ်တရက် နှလုံးခုန်ရပ်ခြင်း
- ဦးနှောက်သွေးကြောပိတ်၍ လေဖြတ်ခြင်း
- အဆုတ်ပြွန်ရောင်ခြင်း (အဆုတ်ပွရောဂါ)
- ပြင်းထန်သည့် သွေးတိုးရောဂါ
- ခြေပုပ်လက်ပုပ်ရောဂါ (ခြေ၊ လက်ဖြတ်ပစ်ရသည်အထိ ဖြစ်တတ်ပါသည်)
- ပန်းသေ / ပန်းညှိုးရောဂါ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ ကိုယ်တိုင်ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ သူတစ်ပါး၏ ဆေးလိပ်ငွေ့ကို ရှူရှိုက်ရခြင်းနှင့် ဆေးပါသောကွမ်းစားခြင်းတို့ကြောင့် အထက်ဖော်ပြပါရောဂါများအပြင် အောက်ပါတို့ကို ဖြစ်ပွားစေပါသည်။

- သားပျက်သားလျှောခြင်း(ကိုယ်ဝန်ပျက်ခြင်း)
- လမစေ့ ပေါင်မပြည့်သောကလေး မွေးဖွားခြင်း
- မွေးရာပါ ကိုယ်အင်္ဂါချို့ယွင်းချက် ပါလာခြင်း
- မွေးကင်းစကလေး ရုတ်တရက် သေဆုံးခြင်း
- ကလေးအသေ မွေးဖွားခြင်း

## ဆေးလိပ်သောက်သုံးသူ၏ ပတ်ဝန်းကျင်အတွက် အန္တရာယ်

- ဆေးလိပ်ငွေ့ကို ရှူရှိုက်ရသော လသားကလေးများ ရုတ်တရက် သေဆုံးခြင်း၊ အဆုတ်ရောဂါဖြစ်ခြင်း၊
- ကလေးငယ်များ ရင်ကြပ်ပန်းနာဖြစ်ခြင်း၊ နားပြည်ယိုခြင်း
- ဆေးလိပ်ငွေ့သည် သောက်သုံးသူကိုသာမက ရှူရှိုက်ရသည့် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူများကို ထိခိုက်စေပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ အများပြည်သူနှင့်ဆိုင်သောနေရာများ (ဥပမာ - ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း၊ စာသင်ကျောင်းများ၊ လေအေးပေးစက်တပ်ထားသော အလုံပိတ်အခန်းများ၊ ခရီးသည်တင်ယာဉ်များ စသည်) တွင် ဆေးလိပ်မသောက်သင့်ပါ။

## ကျန်းမာရေးအသိရှိသူတိုင်း အောက်ပါတို့ကို သတိပြုလိုက်နာပါ။

- ဆေးလိပ်၊ဆေးရွက်ကြီးကို အစပြုလျှင် စွဲတတ်သောကြောင့် လုံးဝ အစမပြုပါနှင့်။
- မိဘပြည်သူများက သားသမီးများနှင့် ကလေးသူငယ်များကို ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ကွမ်းစားခြင်း အစမပြုမိကြစေရန် ဝိုင်းဝန်းစောင့်ရှောက်ကြပါ။ သတိပေးကြပါ။ ကလေးငယ်များရှေ့တွင် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ကလေးငယ်များအား ဆေးလိပ်မီးညှိနိုင်းခြင်း၊ ဆေးလိပ်ဝယ်ခိုင်းခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- မိမိကိုယ်တိုင်လည်း ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ကွမ်းစားခြင်းကို ဖြတ်နိုင်ရန် ကြိုးစားပါ။
- မိသားစုဝင်များနှင့် မိတ်ဆွေများ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ကွမ်းစားခြင်းကို ဖြတ်နိုင်ရန်လည်း တိုက်တွန်းအားပေး ကူညီပါ။

**လိုအပ်ပါက နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် ဆွေးနွေး တိုင်ပင်ပါ။**