

တို့နေထိုင်ရာ
တို့ကမ္ဘာ



တို့ကျန်းမာဖို့
စောင့်ရှောက်ပါ။

ကျန်းမာခြင်းဖြင့် ချမ်းသာသော လူ့အဖွဲ့အစည်းကို တည်ဆောက်မည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ကျန်းမာရေးနှင့် ကျွန်ုပ်တို့ကမ္ဘာမြေ၏ကျန်းမာရေးဟာ ဆက်စပ်နေပါတယ်။
ကျွန်ုပ်တို့ရှုမြင်လေ၊ သောက်တဲ့ရေ၊ စားတဲ့အစားအစာတွေက ကျွန်ုပ်တို့ကျန်းမာရေးကို အဆုံးအဖြတ်ပေးပါတယ်။

ကမ္ဘာတဝှမ်းတွင် နှစ်စဉ်သေဆုံးမှု ၁၃ သန်းကျော်သည် ရှောင်လွှဲ၍မရသောသဘာဝပတ်ဝန်းကျင်
ဖြစ်စဉ်များကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု WHO က ခန့်မှန်းထားပါတယ်။ ၎င်းတွင် လေထုညစ်ညမ်းမှု၊
ရေထုညစ်ညမ်းမှု၊ ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှု၊ ဆေးလိပ်သောက်သုံးမှု၊ ကျန်းမာရေးနှင့်
မညီညွတ်သော အစားအစာ သို့မဟုတ် အစားအစာလုံလောက်စွာ မရရှိမှုတို့ ပါဝင်ပါတယ်။

ကျန်းမာရေးအတွက် ဖြစ်နိုင်ခြေ အန္တရာယ်များ

လေထုညစ်ညမ်းမှု



လူ ၁၀ ယောက်မှာ ၉ ယောက်က ညစ်ညမ်းတဲ့
လေကို ရှူရှိုက်ကြရပါတယ်။ ကျန်းမာရေးနှင့်
မညီညွတ်သော လေထု၏ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းကျော်
သည် ရုပ်ကြွင်းလောင်စာများ လောင်ကျွမ်းခြင်း
ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ လေထုညစ်ညမ်းမှုသည်
အဆုတ်ကင်ဆာ၊ နှလုံးရောဂါနှင့် လေဖြတ်ခြင်း
တို့ကို ဖြစ်စေသည့် ရေရှည်အကျိုးဆက်ကြောင့်
တစ်မိနစ်လျှင် လူ ၁၃ ဦး သေဆုံးစေပါတယ်။

ရေညစ်ညမ်းမှု၊ သန့်ရှင်းရေးနှင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု



လူ ၂ ဘီလီယံသည် လုံခြုံသော သောက်သုံးရေ
ချို့တဲ့ပြီး ၃.၆ ဘီလီယံသည် ကမ္ဘာပေါ်တွင် ကျန်းမာရေး
အတွက် လုံခြုံစိတ်ချရသောအိမ်သာများ ချို့တဲ့လျက်
ရှိတယ်။ ညစ်ညမ်းသောရေနှင့် အညစ်အကြေးစွန့်ပစ်မှု
များကြောင့် နှစ်စဉ် လူပေါင်း ၈၂၉,၀၀၀
ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ရောဂါဖြင့် သေဆုံးနေရပါတယ်။
(သန့်ရှင်းခြင်းမရှိဘဲ စွန့်ပစ်သော) လူ့စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ
သည် ဂေဟစနစ်နှင့် လူ့ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေပါတယ်။

ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှု



ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှုသည် ရာစုနှစ်၏ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ
အကြီးမားဆုံး ခြိမ်းခြောက်မှုတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ရာသီဥတု
ဖောက်ပြန်မှုကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသော အပူချိန်နှင့်
ရေကြီးမှုများကြောင့် နောက်ထပ် လူ ၂ ဘီလီယံခန့်သည်
ကျန်းမာရေး ပြဿနာများ ကြုံတွေ့ရနိုင်ခြေ ရှိပါတယ်။
ပြင်းထန်သောရာသီဥတုအခြေအနေများ၊ မြေယာပြိုကျမှု
နှင့် ရေရှားပါးမှုသည် လူများကို အိုးအိမ်မှဖြစ်စေပြီး
၎င်းတို့၏ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေကာ ခံနိုင်ရည်စွမ်း
အနည်းပါးဆုံးသူများကို ပိုမိုဆိုးရွားစွာ
ထိခိုက်နိုင်စေပါတယ်။

ဆေးလိပ် သောက်သုံးခြင်း



ဆေးလိပ်သောက်သုံးခြင်းဟာ အလွန်စွဲလမ်းစေပြီး နှစ်စဉ်
လူ ၈ သန်းကျော် သေဆုံးစေနိုင်ပါတယ်။ ၎င်းသည် ကင်ဆာ၊
နှလုံးနှင့် အဆုတ်ရောဂါများအတွက် အဓိကအန္တရာယ်
ဖြစ်စေသောအချက်ဖြစ်ပါတယ်။ နှစ်စဉ် စီးကရက်ခြောက်
၁ ထရီလျံရရှိရန် သစ်ပင်သန်း ၆၀၀ ခုတ်လှဲခံရပြီး ကျွန်ုပ်တို့
ရှူရှိုက်ရသည့် လေကောင်းလေသန့်ကို ဆုံးရှုံးစွာထိခိုက်
စေနိုင်သောကြောင့် ဆေးလိပ်နှင့် ဆေးရွက်ကြီးစိုက်ပျိုးခြင်း၊
သုံးစွဲခြင်းသည်လည်း ကမ္ဘာကိုထိခိုက်စေပါတယ်။

ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်သော အစားအစာ



ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်သော အစားအစာနှင့်
အမျှော်ယမကာများကို ပြုပြင်ပြီး အလွန်အကျွံ
ထုတ်လုပ်သော စနစ်များသည် ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ
ဖန်လုံအိမ်ဓာတ်ငွေ့ထုတ်လွှတ်မှု၏ သုံးပုံတစ်ပုံကို
ထုတ်ပေးနေသည့် တစ်ပြိုင်တည်းမှာတွင်
အဝလွန်ခြင်း၊ ကင်ဆာနှင့် နှလုံးရောဂါတို့ကို
တိုးပွားစေပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ကမ္ဘာနှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ကျန်းမာရေးကို

ဘယ်လိုကာကွယ်နိုင်မလဲ။

လေကောင်းလေသန့်



ရေနံ၊ ကျောက်မီးသွေးနှင့် သဘာဝဓာတ်ငွေ့များကဲ့သို့သော ရုပ်ကြွင်းလောင်စာများကို မီးရှို့ခြင်းကို ရပ်တန့်ပါ။
ရုပ်ကြွင်းလောင်စာများကို ကျန်းမာရေး၊ ကျန်းမာသောကမ္ဘာမြေ နှင့် ကျန်းမာသော လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွက် မြေပြင်တွင် ထားရှိပါ။

ရေကောင်းရေသန့်



ကျွန်ုပ်တို့၏ရေအိုင်များ၊ မြစ်များ၊ သို့မဟုတ် မြေအောက်ရေများထဲသို့ မိလ္လာများ၊ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများနှင့် ဓာတုပစ္စည်းများကို မဝင်ရောက်နိုင်အောင် တားဆီးခြင်းဖြင့် ရေအရင်းအမြစ်များကို ကာကွယ်ပါ။

ခံနိုင်ရည်ရှိသော ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု



ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို ဘေးကင်းစွာ စီမံခန့်ခွဲပါ။
ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို မီးရှို့ခြင်းသည် ဖန်လုံအိမ်မိတ်ထုတ်လွှတ်မှု၏ အဓိက အရင်းအမြစ်ဖြစ်ပါတယ်။
မီးခိုးငွေ့ကင်းစင်သော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းစီမံခန့်ခွဲမှု စနစ်တွင် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုကို ဦးစားပေးလုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်ပါတယ်။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများသည် အန္တရာယ်ရှိသော ပိုးမွှားများကို သယ်ဆောင်နိုင်သဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်သို့ မရောက်ရှိမီ ပိုးသတ် သန့်စင်ရန်လိုအပ်ပါတယ်။

သန့်ရှင်းသောစွမ်းအင်



ဘေးကင်းသော လမ်းလျှောက်ခြင်းနှင့် စက်ဘီးစီးခြင်းအပါအဝင် ကောင်းမွန်စွာ စီစဉ်ထားသော သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးစနစ်များသည် လေထုအရည်အသွေးကို မြှင့်တင်နိုင်ပြီး ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှုကို လျော့ပါးစေကာ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကျိုးကျေးဇူးများကို ပေးဆောင်နိုင်ပါတယ်။ ထို့အပြင် ကျွန်ုပ်တို့သည် နေရောင်ခြည် စွမ်းအင်ကဲ့သို့ ရုပ်ကြွင်းမဟုတ်သော လောင်စာမဟုတ်သည့် စွမ်းအင်စနစ်ကို အစားထိုးအသုံးပြုသင့်ပါတယ်။

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို ရပ်တန့်ပါ



ဆေးလိပ်ကြောင့်ဖြစ်ရတဲ့ဆိုးကျိုးတွေနဲ့ မိသားစု အသုံးစရိတ်တွေအပေါ် သက်ရောက်မှုတွေကို လေ့လာပါ။
သင့်ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဆေးလိပ်နှင့် ကင်းဝေးစေရန်ထားပါ။ ဆေးလိပ်သောက်သုံးမှုကို ရပ်တန့်ရန် သတင်းစကားဖြန့်ပေးပါ။

သန့်ရှင်းသော

လေ

ရေနှင့်

အစားအစာ

#ပိုမိုကျန်းမာသောမနက်ဖြန်များဆီသို့