

အစားအသောက်များ  
ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး  
နှင့်  
မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ

**မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ ဆိုသည်မှာ -**

လူတစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ ရောဂါကူးစက်ခြင်းကြောင့်မဟုတ်ဘဲ  
ကျန်းမာရေး နှင့် မညီညွတ်သော အစားအစာများ စားသောက်ခြင်းနှင့်  
ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်သော လူမှုဘဝနေထိုင်မှု ပုံစံများတွင်  
ကြာရှည်စွာ စားသောက်နေထိုင် ထိတွေ့နေရခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော  
ရောဂါအစုအဝေးကို ခေါ်ပါသည်။

**အဓိကမကူးစက်ရောဂါများထဲတွင်-**

- သွေးတိုးနှင့်နှလုံးသွေးကြောရောဂါ
- ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ
- ကင်ဆာရောဂါ
- နာတာရှည်အဆုတ်နှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါတို့ ပါဝင်ပါသည်။

# မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများကြောင့်သေဆုံးမှု (ကမ္ဘာ့အခြေအနေ)














- မကူးစက်နိုင်သော ရောဂါများကြောင့် နှစ်စဉ် လူဦးရေ **၄၁ သန်း** သေဆုံးလျက်ရှိသည်။ (တစ်ကမ္ဘာလုံးသေဆုံးမှု၏ **၇၁%**)
- **(၃၀-၆၉)** နှစ်ကြား လူဦးရေ **၁၅ သန်း** နှစ်စဉ် သေဆုံးလျက်ရှိသည်။
- ထိုသို့ အရွယ်မတိုင်မီ သေဆုံးမှုများ၏ **(၈၅%)** သည် ဝင်ငွေနည်းပါး သည့် **ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံ** များမှဖြစ်သည်။
- အဓိက သေဆုံးရသည့် အကြောင်းရင်းများ (နှစ်စဉ်သေဆုံးမှု)
  - နှလုံးနှင့် သွေးကြောရောဂါများ (**၁၇.၉ သန်း**)
  - ကင်ဆာ (**၉.၀ သန်း**)
  - နာတာရှည်အဆုတ်ရောဂါ (**၃.၉ သန်း**)

# မြန်မာနိုင်ငံနှင့်မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများအခြေအနေ

- လူဦးရေ - ၅၁,၄၈၆,၂၅၃ (Census 2014)
- ၉၄% ဌ် မကူးစက်နိုင်သော ရောဂါများ ဖြစ်ပွားစေနိုင်သည့် အကြောင်းအရင်း အနည်းဆုံး (၁)မျိုးရှိနေကြသည် (STEPS 2014)
- သေဆုံးမှု ၆၈% ခန့်သည် မကူးစက်နိုင်သော ရောဂါများကြောင့် သေဆုံးနေကြသည် (WHO-2017)



# မကူးစက်နိုင်သော ရောဂါများကို ဖြစ်ပွားစေသည့် အဓိကအကြောင်းရင်းများ

ရောဂါ ဖြစ်ပွားစေသည့် အကြောင်းရင်းများ ရောဂါများ	ဆေးလိပ် ဆေးရွက် ကြီး သုံးစွဲခြင်း	ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှု မရှိခြင်း	အရက် အလွန်အကျွံ သောက်သုံး ခြင်း	ကျန်းမာရေး နှင့်မညီသော အစားအစာ စားသုံးခြင်း
နှလုံးရောဂါနှင့် လေဖြတ်လေငန်း				
ကင်ဆာ				
ဆီးချို/သွေးချို				
နာတာရှည်အဆုတ်				

# မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ၏ ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှု

- အရွယ်မတိုင်မီ သေဆုံးမှုများကြောင့် (၂၀၃၀)ခုနှစ်တွင်မျှော်မှန်းထားသည့် ရလဒ်များ ရရှိနိုင်ရန် ခြိမ်းခြောက်လျက်ရှိသည်။
- မကူးစက်တတ်သောရောဂါများနှင့် နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများကို ကုသရခြင်းအတွက် ကုန်ကျစရိတ်များသည် **ဝင်ငွေနည်းပါးသော မိသားစုများ**ကို ပိုမိုထိခိုက်စေသည်။
- ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှု လျော့နည်းစေရန် ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်နေရသည့် ဝင်ငွေနည်း **ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများအတွက် အဟန့်အတား** ဖြစ်စေသည်။

# မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများနှင့် ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှု

အာဟာရ ချို့တဲ့ခြင်း  
ဆေးကုသမှုခံယူရန် လက်လှမ်းမမီခြင်း  
ဆေးလိပ်၊ အရက်အန္တရာယ်

ဆင်းရဲ  
နွမ်းပါးမှု

ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်း  
ဆေးကုသရခြင်း  
အရွယ်မတိုင်မီသေဆုံးခြင်း

ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှု  
ပိုဆိုးဝါးစေခြင်း

မိသားစုဝင်ငွေထိခိုက်ခြင်း  
အလုပ်မလုပ်နိုင်ခြင်း



မိန်းမ(၃၁%) နှင့် ယောက်ျား (၁၆%)မှာ  
ကိုယ်အလေးချိန် ရှိ သင့်သည်ထက်ပိုနေပါသည်။







အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ၏ (၂၇%) တွင်သွေးတိုးရောဂါ  
(၁၀.၅%) တွင် ဆီးချိုရောဂါ ရှိနေပြီး  
(၃၅%) တွင်သွေးတွင်းအဆီဓာတ်များပြား  
လျက်ရှိပါသည်



# သကြားကို လွန်ကဲစွာစားသုံးခြင်းကြောင့်ရနိုင်သော ဆိုးကျိုးများ

- သကြားဓာတ်ကို ခန္ဓာကိုယ်အတွက်လိုအပ်သော ပမာဏ ထက်ပိုလျှံပါက ပိုလျှံသောသကြားဓာတ်များကို အသည်း၊ ကြွက်သား၊ အဆီဆဲလ်တို့ တွင် သိမ်းဆည်းထားပါသည်။
- ထိုသို့ပိုလျှံသောသကြားဓာတ်တို့သည် အဆီအဖြစ်ပြောင်းလဲ၍ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ တွင် အဆီများစုလာကာ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။
- ဥပမာ-နှလုံးသို့ပေးပို့သောသွေးကြောတွင် အဆီများစုလာသဖြင့် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်း ရောဂါ၊ အသဲတွင်အဆီများစုလာသဖြင့် အသဲအဆီဖုံးရောဂါသို့ ဖြစ်ပွားစေပါသည်။

# သကြားကို လွန်ကဲစွာစားသုံးခြင်းကြောင့်ရနိုင်သော ဆိုးကျိုးများ

- သွေးတွင်းအချို့ဓာတ်များပြားလာသောကြောင့်  
ပန်ကရိယာဂလင်းမှလည်း ပုံမှန်ထက် ပိုထုတ်ရသဖြင့်  
ကိုယ်တွင်းဇီဝဖြစ်စဉ်များပြောင်းလဲကာ ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ပွားစေပါ သည်။
- သကြားကိုလွန်ကဲစွာစားသုံးခြင်းကြောင့် သွားနှင့်ခံတွင်းရောဂါ၊  
အဝလွန်ခြင်း၊  
စိတ်ကျရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းနှင့်အရွယ်မတိုင်မီအိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းတို့ကို  
လည်း ဖြစ်ပွား စေပါသည်။
- လူတစ်ဦးသည် တစ်နေ့လျှင်သကြား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း(၆)ဇွန်းထက်  
ပိုမစားသုံးသင့်ပါ

# ဆားအလွန်အကျွံစားသုံးခြင်း၏ ဆိုးကျိုးများ

- အငန့်ဓာတ်ပါသောအစားအစာများကို လွန်ကဲစွာစားသုံးမိပါက အောက်ပါနာတာရှည် ရောဂါများ ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။
  - သွေးတိုးရောဂါ
  - လေဖြတ်ရောဂါ
  - နှလုံးရောဂါ
- ဆားလျှော့စားခြင်းသည် ကုန်ကျစရိတ်သက်သာစွာဖြင့် မိသားစုတိုင်း ဆောင်ရွက် နိုင်သော ကျန်းမာရေး အလေ့အထကောင်းတစ်ခုပင်ဖြစ်သည်။

# အချို့မှုန့်စားသုံးခြင်း၏ ဆိုးကျိုးများ

- အချို့မှုန့်များတွင် Monosodium Glutamate ဓာတ်ပါဝင်နေသဖြင့် လူသားတို့၏ ကျန်းမာရေးကို ဆိုးရွားစွာ ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။
- အလွန်အကျွံစားမိပါက
  - သွေးတိုး ခြင်း၊
  - ခေါင်းမူးခေါင်းကိုက်ခြင်း၊
  - ပျို့အန်ခြင်းတို့အပြင်
  - ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောကိုပါ ထိခိုက်စေပါသည်

# ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီး အန္တရာယ်

- ကမ္ဘာပေါ်တွင် နှစ်စဉ် လူဦးရေ ၇သန်း ကျော်သည် ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီး သုံးစွဲမှုကြောင့် သေဆုံး နေသည်။
- ၎င်း ၇သန်းအနက် ၉၀၀ ၀၀၀ သည် ဆေးလိပ်သောက် သူများ မဟုတ်ကြဘဲ တစ်ဆင့်ခံ ဆေးလိပ်ငွေ့ကြောင့် သေဆုံးနေရခြင်းဖြစ်သည်။

# စီးကရက်၊ ဆေးလိပ်နှင့် ဆေးရွက်ကြီး (သို့မဟုတ်) အဆိပ်

- ဆေးလိပ်သောက်သူများတွင် ဆေးလိပ်မသောက်သူများထက်  
သေဆုံးမှုနှုန်း ၃ဆ ပိုမို စေသည့် အဆိပ်များ
- နီကိုတင်း - စွဲလမ်းစေခြင်း၊ သွေးတိုးခြင်း၊ နှလုံးရောဂါ၊  
လေဖြတ်ခြင်း
- ကတ္တရာ - အဆုတ်နှင့် လေပြွန်ရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါ
- ကာဗွန်မိုနော့ဆိုဒ် - ကြွက်သား၊ နှလုံး၊ ဦးနှောက် တို့ထံ  
အောက်ဆီဂျင် လုံလောက်စွာ မရောက်ခြင်း



# ဆေးရွက်ကြီးငုံခြင်း၊ ဆေးပါသော ကွမ်းစားခြင်း

- ဆေးရွက်ကြီးငုံခြင်း၊ ကွမ်းထဲတွင် ဆေးထည့်စားခြင်း  
စီးကရက်သောက်ခြင်း ထက် လေးဆခန့် အန္တရာယ်ပိုများ  
(ဆေးရွက်ကြီးတွင် နီကိုတင်းပါဝင်မှု ပိုမိုများသဖြင့်)
- ကင်ဆာများ - ခံတွင်း၊ မေးရိုး၊ လေပြွန်၊ အစာရေမျိုပြွန်
- သွေးအတွင်းအဆီများစေခြင်း - နှလုံးရောဂါ
- သွားမည်းခြင်း၊ ပျက်စီးခြင်း၊ ခံတွင်း/ပါးစောင် အနာဖြစ်ခြင်း၊  
အနံ့ဆိုးခြင်း

# ဆေးလိပ်အန္တရာယ်

အမျိုးသားများ	အမျိုးသမီးများ	သန္ဓေသားနှင့် ကလေးများ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• အဆုတ်ရောဂါ</li> <li>• နှလုံးရောဂါ</li> <li>• ပါးစပ်နှင့် ခံတွင်းရောဂါ</li> <li>• ကျောက်ကပ်</li> <li>• ပန်ကရိယ</li> <li>• ဆီးအိမ်နှင့် မျိုးပွားအင်္ဂါ</li> <li>• ကင်ဆာ</li> <li>• ပန်းသေပန်းညှိုး</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• သားပျက်သားလျှောခြင်း</li> <li>• မြို့ခြင်း (ကလေးမရခြင်း)</li> <li>• သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ</li> <li>• အရိုးပွရောဂါ</li> <li>• နှလုံးနှင့် လေငန်းရောဂါ</li> <li>• အရွယ်အိုခြင်း</li> <li>• စောစီးစွာသွေးဆုံးခြင်း</li> <li>• ပေါင်မပြည့်ဘဲမွေးဖွားခြင်း</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• သားပျက်သားလျှောခြင်း</li> <li>• ပေါင်မပြည့်ဘဲမွေးဖွားခြင်း</li> <li>• မွေးစကလေးသေဆုံးခြင်း</li> <li>• ချောင်းဆိုး၊ ရင်ကျပ်၊ အဆုတ်ပွခြင်း</li> <li>• နားပြည်ယိုခြင်း</li> <li>• ရောဂါရလွယ်ခြင်း</li> </ul>

အန္တရာယ်ကင်းသော/ စိတ်ချရသော  
ဆေးလိပ်/ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲမှု ဟူ၍

မရှိပါ

# အရက်သောက်သုံးခြင်းကြောင့် ဖြစ်တတ်သော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုများ

- နှလုံးရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ သွေးအန်ခြင်း၊ အစာအိမ်ရောဂါဖြစ်ခြင်း၊  
အသည်းရောင်ခြင်း၊ အသည်းခြောက်ခြင်း၊  
အသည်းကင်ဆာဖြစ်ခြင်း၊
- ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ ပန်းသေပန်းညှိုးဖြစ်ခြင်း၊  
သားသမီးမရခြင်း

# အရက်သောက်သုံးခြင်းကြောင့် ဖြစ်တတ်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ

- စိတ်ဖောက်ပြန်ခြင်း
- စိတ်ကြွ စိတ်ကျရောဂါ ဖြစ်ခြင်း
- မိမိကိုယ်ကို သတ်သေရန် ကြိုးစားခြင်းနှင့် သတ်သေခြင်း
- သံသယလွန်ခြင်း
- အတက်ရောဂါဖြစ်ခြင်း
- ညအိပ်မပျော်ရောဂါရရှိခြင်း
- မှတ်ဉာဏ်လျော့ပါးပျက်စီးခြင်း
- ဦးနှောက်ပျက်စီး၍ သူငယ်ပြန်ရောဂါ ဖြစ်ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ပါသည်။
- အရက်မူးခြင်းကြောင့် ရာဇဝတ်မှု များကို ဆင်ခြင်ကင်းမဲ့စွာ ပြုမူတတ်ပြီး  
လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ အိမ်ထောင်ရေး၊ ကျန်းမာရေးများ  
ထိခိုက်စေပါသည်။

# မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ မဖြစ်ပွားစေရန် ကာကွယ်နိုင်မည့်နည်းလမ်းများ

(၁) ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ စားသုံးပါ။



- . ချိုလွန်း၊ ငန်လွန်း၊ အဆီများလွန်းသော အစားအစာများကို လျော့၍စားသုံးပါ
- . ချိုလွန်းသည့်အစားအစာများမှာ - အချိုရည်ဗူးများ၊ သကြားနှင့်နို့ဆီပါသော အစားအစာများ ၊ ထန်းလျက်၊ မလိုင်၊ ကြံသကာစသည့် အစားအစာများ။



- . ငန်လွန်းသည့် အစားအစာများမှာ - ငါးပိ၊ ငါးခြောက်၊ ငံပြာရည်၊ ပုစွန်ခြောက်စသည့် အစားအစာများနှင့်ဟင်းချိုမှုန့်။
- . တိရစ္ဆာန်မှရသောအဆီများ (အမဲဆီ၊ ဝက်ဆီ)၊ စားအုန်းဆီနှင့်ပြန်ကြော်ဆီ။
- . အမျှင်ဓါတ်ပါသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့်သစ်သီးဝလံများကို များများစားသုံးပေးပါ။



- . ကန်စွန်းရွက်၊ ချဉ်ပေါင်ရွက်၊ ဘူးရွက်နှင့် ဘူးသီး၊ ဟင်းနုနယ်ရွက်စသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ။
- . ငှက်ပျောသီး၊ သဘင်္ဂသီး၊ ဖရဲသီးသရက်သီး၊ မာလကာသီး၊ စပျစ်သီးစသည့်

# မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ မဖြစ်ပွားစေရန် ကာကွယ်နိုင်မည့်နည်းလမ်းများ



(၂) ကိုယ်ကာယ လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းများ မှန်မှန်ပြုလုပ်ပါ။

- တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး မိနစ်သုံး(၃၀) ၊ တစ်ပတ်လျှင် (၅)ရက်ခန့် သင့်လျော်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်ပါ။

(လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ရေကူးခြင်း၊ အလေးမခြင်း၊ စက်ဘီးစီးခြင်း၊ စသည့်မိမိလုပ်နိုင်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းကို လုပ်နိုင်ပါသည်)



သွက်လက်တက်ကြွစွာ နေထိုင်ပါ။

- အထိုင်များခြင်း လှုပ်ရှားမှုနည်းခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- တီဗီ ၊ တီဗီဂိမ်းရှေ့တွင် ကြာရှည်စွာထိုင်ခြင်းနှင့် အင်တာနက်ကြာရှည်စွာ အသုံးပြုခြင်းများရှောင်ကြဉ်ပါ။



# မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ မဖြစ်ပွားစေရန် ကာကွယ်နိုင်မည့်နည်းလမ်းများ



(၃) ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီး သုံးစွဲမှုကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

- ဆေးလိပ်မသောက်ခြင်းသည် နှလုံးသွေးကြောရောဂါကို ထက်ဝက်လျော့ချနိုင်။
- အများပြည်သူစုဝေးရာနေရာများ (စာသင်ကျောင်း၊ ဆေးရုံ၊ လုပ်ငန်းခွင်) တွင် ဆေးလိပ်သောက်သုံးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- မိမိဆေးလိပ်ငွေ့ကြောင့် သူတစ်ပါး၏ ကျန်းမာရေး ထိခိုက်စေသည်ကို သတိပြု ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- နှစ်စဉ် ဆေးလိပ်သောက်သုံးမှုကြောင့် လူဦးရေ ၆ သန်းခန့် သေဆုံးလျက်ရှိပါသည်။ ယင်းသေဆုံးမှု၏ ၅ သန်းကျော်မှာ ဆေးလိပ်သောက်သုံးမှုကြောင့် ဖြစ်ပွားပြီး ၆ သိန်းခန့်မှာ တစ်ဆင့်ခံ ဆေးလိပ်ငွေ့ ရှူရှိုက်မိခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။



• ကွမ်းယာစားခြင်း (ဆေးရွက်ကြီးနှင့် နပ်ဆေးအမျိုးမျိုး

# မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ မဖြစ်ပွားစေရန် ကာကွယ်နိုင်မည့်နည်းလမ်းများ



(၄) အရက်အလွန်အကျွံသောက်သုံးမှုကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

- အရက်အလွန်အကျွံသောက်ခြင်းသည် သွေးပေါင်ချိန်တက်စေပြီး နှလုံးရောဂါနှင့် ဦးနှောက်လေဖြတ်ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ကိုယ်အလေးချိန်ကိုလည်း တိုးစေနိုင်ပါသည်။
- အသက် ၂၀ မှ ၂၉ နှစ်အတွင်း သေဆုံးခြင်းများတွင် ၄ ပုံ ၁ ပုံ ခန့်မှာ အရက်နှင့်ဆက်နွှယ်လျက်ရှိသည်။
- အရက်သောက်သုံးခြင်းကြောင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါမျိုးစုံ၊ စိတ်ဖောက်ပြန်ခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်ကိုသတ်သေခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်နိုင် သည်။
- အရက်သေစာသောက်သုံးမှုနှုန်း အကန့်အသတ်ထားရှိပါ။
- အရက်မသောက်တတ်သောသူကို အရက်သောက်ရန် တိုက်တွန်းခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။



# မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ မဖြစ်ပွားစေရန် ကာကွယ်နိုင်မည့်နည်းလမ်းများ



(၅) ကိုယ်ခန္ဓာ ရှိသင့်သည်ထက် ပိုမလာအောင် ထိန်းသိမ်းပါ။

- လူတစ်ဦး၌ ရှိသင့်သော ကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ရန်နှင့်
- ကိုယ်အလေးချိန်များလာလျှင်လျော့ချရန် ကြိုးစားရမည်။



(၆) ရေဆာလျှင် အချို့ရည်အစား ရေ ကိုသာ သောက်သည့်အလေ့အကျင့်ကို လိုက်နာပါ။



(၇) စိတ်သောကများကို လျော့နိုင်သမျှလျော့အောင် ကြိုးစားနေထိုင်ပါ။

- အပြုသဘောဖြင့် အရာရာကို အကောင်းမြင်နိုင်အောင်ကြိုးစားပါ။
- အပြုံးဖြင့် လောကဓံကို ကြံ့ကြံ့ခိုင်ခိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။

# မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ ကို ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက်

- အစားအစာများတွင် ဆားနှင့် သကြားကိုလွန်ကဲစွာ အသုံးပြုခြင်း ကိုရှောင်ကြဉ်သင့်ပါသည်။
- အချို့မျှန် များသုံးစွဲခြင်းကို လုံးဝ ရှောင်ကြဉ်ရပါမည်။
- အရက် နှင့် ဆေးလိပ်/ဆေးရွက်ကြီး သုံးစွဲမှု အား လုံးဝ ရှောင်ကြဉ်ရပါမည်။