

၂။ ရေထုညစ်ညမ်းမှုများကြောင့် ဖြစ်ပွားနိုင်သော
ရောဂါများနှင့် ကာကွယ်နည်းများ

ရေထုညစ်ညမ်းမှု

ရေထုအရည်အသွေးတွင် ရူပ ဂုဏ်သတ္တိ၊ ဇီဝဂုဏ်သတ္တိ၊ ဓာတုဂုဏ်သတ္တိများ ပြောင်းလဲလာခြင်းကိုရေထုညစ်ညမ်းမှုဟုခေါ်ပါသည်။ ထိုပြောင်းလဲမှုများသည် သက်ရှိသတ္တဝါများအပေါ် ထိခိုက်မှုရှိနိုင်ပြီး သုံးစွဲရန် မသင့်တော်ပါ။

ရေထုညစ်ညမ်းမှုကို ဖြစ်စေသည့် အကြောင်းအရင်း

- နေရာတစ်ခုမှ အညစ်ကြေးများ ထွက်ရှိနေခြင်း (ဥပမာ- ရေဆိုးပိုက်မှ အညစ်ကြေးများ ထွက်ရှိနေခြင်း) (Point source of water pollution)
- များပြားလှစွာသောနေရာများမှ ညစ်ညမ်းမှုဖြစ်စေခြင်း (ဥပမာ- စိုက်ပျိုးမြေများမှ ပိုးသတ်ဆေးများ ရေအရင်းအမြစ်ထဲသို့ ရောက်ရှိခြင်း) (Non point source of water pollution)

ရေထုညစ်ညမ်းမှုကို ဖြစ်စေနိုင်သည့် အကြောင်းအရင်းများ

- (၁) ဇီဝဆိုင်ရာဂုဏ်သတ္တိများ
 - ပိုးမွှားပါဝင်ခြင်း - Coliform, streptococcus faecalis (recent pollution),
 - Clostridium perfringens (remote pollution), viral, Porotozoal, Helminthes , Leptosprial, Fungal)
- (၂) ရူပဗေဒဆိုင်ရာ ဂုဏ်သတ္တိများ
 - အပူချိန်(မြေအောက်ရေ)
 - အရောင်၊ ရေနှောက်ကျိမှု (ကန်ရေ၊ စိမ့်စမ်းရေ)
- (၃) ဓာတုဗေဒဆိုင်ရာဂုဏ်သတ္တိများ
 - ဓာတ်သတ္တုများ ပျော်ဝင်နေခြင်း(မြေအောက်ရေ၊ ကန်ရေနှင့် စိမ့်စမ်းရေ)

အမျိုးသားအဆင့်သောက်သုံးရေအရည်အသွေးစံသတ်မှတ်ချက် (National Drinking Water Quality Standard in Myanmar)

No.	Priority Parameters
1.	Total Coliforms
2.	Faecal Coliforms
3.	Taste
4.	Odor
5.	Color
6.	Turbidity
7.	Arsenic
8.	Lead
9.	Nitrate
10.	Manganese
11.	Chloride
12.	Hardness
13.	Iron
14.	pH
15.	Sulphate
16.	Total Dissolved Solids (TDS)

အမျိုးသားအဆင့်သောက်သုံးရေအရည်အသွေးစံသတ်မှတ်ချက် (National Drinking Water Quality Standard in Myanmar)

ဂုဏ်သတ္တိများ

- (၁) ရောဂါပိုးမွှားဆိုင်ရာ ဂုဏ်သတ္တိများ
- (၂) ရူပဗေဒဆိုင်ရာ ဂုဏ်သတ္တိများ
- (၃) ဓာတုဗေဒဆိုင်ရာ ဂုဏ်သတ္တိများ

(၁) ရောဂါပိုးမွှားဆိုင်ရာ ဂုဏ်သတ္တိများ

-Coliforms organisms

-Total coliforms, Fecal coliforms

-ရေတွင် coliforms ဘက်တီးရီးယားပါဝင်မှုသည် ရေထဲတွင် မစင် အညစ်အကြေးများ ရှိသည်ကို ဖော်ပြနေပါသည်။

-မည်သည့်သောက်သုံးရေ (၁၀၀) မီလီမီတာတွင်မှ coliforms ဘက်တီးရီးယား မရှိစေရပါ။

အမျိုးသားအဆင့်သောက်သုံးရေအရည်အသွေးစံသတ်မှတ်ချက် (National Drinking Water Quality Standard in Myanmar)

- (၂) ရူပဗေဒဆိုင်ရာ ဂုဏ်သတ္တိများ
- (က) အရောင်
- (ခ) အနံ့နှင့်အရသာ
- (ဂ) ရေနောက်ကျိမှု

- **အရောင်၊ အနံ့နှင့်အရသာ**

- အရောင်နှင့် အနံ့ရှိသောရေသည် သုံးစွဲရန် မသင့်တော်ပါ။
- သံဓာတ်ပါဝင်နေသောရေသည် နီညိုရောင်ဖြစ်နေပါသည်။
- သံဓာတ်(iron)နှင့် မန်ဂနီ (Manganese) ပါဝင်နေသောရေမှာ အနက်ရောင် ဖြစ်နေပါသည်။
- ၎င်းဓာတ်များ ကြောင့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများ မဖြစ်နိုင်ပါ။
- သို့သော် ရေပိုက်ဆက်ရာနေရာများနှင့်အဝတ်အထည်များတွင် အရောင် စွန်းထင်း စေပါသည်။

အမျိုးသားအဆင့်သောက်သုံးရေအရည်အသွေးစံသတ်မှတ်ချက် (National Drinking Water Quality Standard in Myanmar)

- မြေအောက်ရေသည် အရောင်ပါဝင်မှု မရှိပါ။
 - အနံ့ကြောင့် ယေဘုယျအားဖြင့် ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှု မရှိနိုင်ပါ။
 - ရေတွင်ပျော်ဝင်နေသော ဓာတ်သတ္တုများကြောင့် အနံ့များရရှိနိုင်ပါသည်။
-
- **ရေနှောက်ကျိမှု**
 - ရေထဲတွင်ပါဝင်သော ရွံ့၊ ရွံ့စေး နှင့် နုန်းမြေများကြောင့် ရေနှောက်ကျိမှုကို ဖြစ်စေပါသည်။
 - ရေနှောက်ကျိမှုကြောင့် ကျန်းမာရေးအပေါ် တိုက်ရိုက်ထိခိုက်မှု မဖြစ်နိုင်ပါ။
 - သို့သော် ရေသန့်စင်ရာတွင် အန္တရာယ်ရှိသော ပိုးမွှားများကို ဒိုင်းကဲ့သို့ အကာအကွယ်ပေးသကဲ့သို့ ဖြစ်နေပါသည်။
 - မြေအောက်ရေတွင် အနည်အနှစ်ပါဝင်မှု နည်းပါသည်။
 - စိမ့်စမ်းရေ၊ ကန်ရေတို့တွင် အနည်အနှစ်ပါဝင်မှု များသည်။

အမျိုးသားအဆင့်သောက်သုံးရေအရည်အသွေးစံသတ်မှတ်ချက် (National Drinking Water Quality Standard in Myanmar)

(၃) ဓာတုဗေဒဆိုင်ရာ ဂုဏ်သတ္တိများ

ရေစေးမှု (Hardness)

- သောက်သုံးရေထဲတွင်ပါဝင်သော Calcium and Magnesium ions တို့ကြောင့် ရေစေးမှုကိုဖြစ်စေပါသည်။
- ရေစေးမှုကြောင့် ကျန်းမာရေးအပေါ် ထိခိုက်မှု မဖြစ်နိုင်ပါ။
- ရေနွေးအိုးတွင် အနည်ကပ်ခြင်း၊ ဆပ်ပြာမှုန့်သုံးပါက အမြုပ်မထွက်ခြင်းများ ဖြစ်စေပါသည်။
- မြေအောက်ရေ သည် စိမ့်စမ်းရေ၊ ကန်ရေထက်ပို၍ စေးပါသည်။

Nitrite and Nitrate

- သောက်သုံးရေထဲတွင်ပါဝင်သော နိုက်ထရိုဂျင်သည် 10 mg/L ထက်ပိုပါက ကလေးငယ်များတွင် methemoglobinemia or blue baby syndrome ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

အမျိုးသားအဆင့်သောက်သုံးရေအရည်အသွေးစံသတ်မှတ်ချက် (National Drinking Water Quality Standard in Myanmar)

- လတ်တလောစမ်းသပ်ချက်များအရ nitrate ပါဝင်မှုမြင့်မားခြင်းနှင့် ကင်ဆာ ဖြစ်ပွားခြင်းတို့ ဆက်စပ်မှုရှိကြောင်း တွေ့ရပါသည်။

Chloride

- အများအားဖြင့် NaCl(Sodium Chloride) အနေနှင့်တွေ့ရှိရပါသည်။
- ရေထဲတွင်ပါဝင်သော ကလိုရိုဒ်သည် အန္တရာယ် မရှိပါ။
- ပါဝင်မှုပမာဏပေါ်မူတည်၍ သုံးစွဲရန် သင့်တော်မှုရှိ/မရှိ ဆုံးဖြတ်ဖို့လိုပါသည်။

Iron

- ယေဘုယျအားဖြင့် မြေအောက်ရေတွင် ပျော်ဝင်မှုရှိသည်ကို တွေ့ရပါသည်။
- သုံးစွဲပါကလေနှင့်ဓာတ်ပြုပြီး အနည်ထိုင်ခြင်းနှင့် သံချေးရောင် ပြောင်းလဲခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

အမျိုးသားအဆင့်သောက်သုံးရေအရည်အသွေးစံသတ်မှတ်ချက် (National Drinking Water Quality Standard in Myanmar)

Manganese

- အများအားဖြင့် iron နှင့်တွဲပြီး တွေ့ရှိရပါသည်။
- အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများနှင့် အဝတ်အစားများပေါ်တွင်လည်း အစွန်းအထင်း များ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။
- ပါဝင်မှုပမာဏ 125 mg/L ထက်ပိုများပါက ဝမ်းသွားခြင်းနှင့် ဆီးသွားများခြင်း တို့ ဖြစ်စေပါသည်။

Fluoride

- ဖလိုရိုက်ဒ်သည် သွားကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးပါသည်။
- ဖလိုရိုက်ဒ်ကို မှန်ကန်စွာ အသုံးပြုပါက သွားကိုခိုင်မာစေပါသည်။
- ဖလိုရိုက်ဒ်ပမာဏများပြားပါက သွားကိုအရောင်စွန်းစေပြီး၊ အသက်ကြီးသူ များတွင် အရိုးကျိုးစေနိုင်ပါသည်။
- ဖလိုရိုက်ဒ်ပမာဏ နည်းပါးပါက သွားပိုးစားစေနိုင်ပါသည်။

အမျိုးသားအဆင့်သောက်သုံးရေအရည်အသွေးစံသတ်မှတ်ချက် (National Drinking Water Quality Standard in Myanmar)

Sulphur

- သောက်သုံးရေတွင် ဆာလ်ဖာပါဝင်ပါက ဝမ်းလျှောစေပါသည်။
- Sulphur in the form of Sulphate သည် အင်္ဂတေကိုပင် ပျက်စီးစေနိုင်ပါသည်။

ရေမှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ

ရေထဲတွင် ပိုးမွှားများပါဝင်နေသောကြောင့် ရောဂါဖြစ်ခြင်း

(၁) ဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့် ဖြစ်သောရောဂါများ

- အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ
- ပိုလီယိုအကြောသေရောဂါ
- Rota ဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့်ဖြစ်သော ကလေးဝမ်းလျှောရောဂါ

(၂) ဘက်တီးရီးယားကြောင့် ဖြစ်သောရောဂါများ

- အူရောင်ငန်းဖျားရောဂါ
- ပါရာတိုက်ဖွိုက်ရောဂါ
- ဝမ်းကိုက်ရောဂါ
- အီးကိုလိုင်ကြောင့်ဝမ်းလျှောခြင်း (E. Coli diarrhea)
- ကာလဝမ်းရောဂါ

ရေမှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ

- (၃) ပရိုတိုဇိုးဝါးကြောင့် ဖြစ်သောရောဂါများ
 - အမီဘီရေးစစ်ရောဂါ (Amoebiasis)
 - ဂျီယာဒီရေးစစ်ရောဂါ (Giardiasis)

- (၄) ကပ်ပါးကောင်ကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါများ
 - သန်လုံးကောင်
 - အပ်ချည်သန်ကောင်

ရေသန့်စင်ခြင်းနည်းလမ်းများ

သဘာဝအတိုင်းသန့်စင်ခြင်း

- (၁) အငွေ့ပျံစေခြင်းနှင့်ငွေ့ရည်ဖွဲ့စေခြင်း(မိုးရေ)
- (၂) ကမ္ဘာမြေထုလွှာမှ စစ်ထုတ်ရယူခြင်း(မြေအောက်ရေ)
- (၃) ရေများလာ၍ သန့်စင်ခြင်း (မြစ်ရေ၊ ချောင်းရေ)
- (၄) သိုလှောင်ထားရှိခြင်းနှင့်အနည်ထိုင်စေခြင်း(ရေကန်ကြီးများ၊ ရေကန်ငယ် လေးများ၊ ရေလှောင်ကန်များ)
- (၅) ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်နှင့်နေရောင်ခြည်ဖြင့်သန့်စင်ခြင်း (မြေပေါ်ရေများ)
- (၆) ရေထဲသို့အောက်စီဂျင်ထည့်ပေါင်းခြင်း(မိုးရေနှင့်မြေပေါ်ရေများ)

ရေသန့်စင်ခြင်းနည်းလမ်းများ

စက်ပစ္စည်းများ အသုံးပြု၍ သန့်စင်ခြင်း

- (၁) ရေအနည်းငယ်ကို သန့်စင်ခြင်း
- (၂) ရေပမာဏအများအပြားကို သန့်စင်ခြင်း

ရေပမာဏအနည်းငယ်ကို သန့်စင်ခြင်း

- (၁) ရေစစ်ခြင်း
- (၂) အောက်စီဂျင်ဝင်ရောက်စေခြင်း
- (၃) သိုလှောင်ခြင်းနှင့်အနည်ထိုင်စေခြင်း
- (၄) ရေစစ်စကာများဖြင့် ရေစစ်ခြင်း
- (၅) ပိုးမွှားသန့်စင်စေခြင်း

(၁) **ရေစစ်ခြင်း**

- ရေကို သန့်ရှင်းသောအဝတ်စကို ဖြတ်သန်းစေခြင်းဖြင့် ရေထဲတွင် ရှိသော အမှုန်အမွှားများနှင့် အနယ်အနှစ်များကို ဖယ်ရှားစေပါသည်။
- အသုံးပြုသောအဝတ်သည် သန့်ရှင်းရန် လိုအပ်သည်။
- ရေစစ်အဝတ်ကို မျက်နှာပြင်တစ်ဖက်အား အပေါ်၌ အမြဲဖြစ်စေရန် ဂရုပြုရမည်။
- ရေစစ်ခြင်းလုပ်ငန်းပြီးဆုံးပါက အဝတ်အား ဆပ်ပြာနှင့် ရေသန့်ကို အသုံးပြု၍ ပြန်လည်သန့်စင်ရမည်။

(၂) **ရေထဲသို့ အောက်စီဂျင်ဝင်ရောက်စေခြင်း**

- ရေထဲတွင် အောက်စီဂျင်ပါဝင်မှုများစေရန်အတွက် လေနှင့်အနီးကပ် ထိတွေ့စေခြင်းဖြင့် ပြုလုပ်ရမည်။
- ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ရေထဲတွင်ပါဝင်နေသော ဟိုက်ဒရိုဂျင် ဆာလ်ဖိုက်နှင့် မီသိန်းဓာတ်ငွေ့များ အငွေ့ပျံစေ၍ မလိုအပ်သော အနံ့များနှင့် အရသာများ ဖယ်ထုတ်ပစ်နိုင်သည်။

- ရေထဲတွင်ပါဝင်နေသော ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ် လျော့နည်းသွားမည်။
- သံဓာတ်များနှင့် သတ္တုဓာတ်များသည်လည်း အောက်စီဒိုက်စ်ဖြစ်ကာ ငှင်းတို့အား အနည်ကျစေခြင်းနည်းနှင့် ရေစစ်ခြင်းနည်း တို့ဖြင့် ဖယ်ထုတ်နိုင်သည်။

(၃) **ရေသိုလှောင်ခြင်းနှင့်အနည်ကျစေခြင်း**

- ၅၀% ထက်ပိုသော ရေတွင်ပါဝင်သည့်ပိုးမွှားများသည် စိတ်ချရသော နေရာ တွင် တစ်ရက်ခန့်သိုလှောင်ထားခြင်းဖြင့် သေဆုံးသွားနိုင်သည်။
- ရေတွင်းရှိအမှုန်အမွှားများနှင့် အချို့သောရောဂါဖြစ်စေသော ပိုးမွှားတို့သည် ရေကန်အောက်ခြေ၌ အနည်ကျသွားသည်။
- အောက်စီဂျင်ကိုအသုံးပြု၍ အသက်ရှင်နေသောပိုးမွှားများသည် အောက်စီဒိုက်စ်ဖြစ်၍ သေဆုံးသွားကြသည်။
- အမိုးနီးယားဓာတ်သည်လည်း လျော့နည်းသွားသည်။
- အဖုံးအုပ်ထားရန် လိုအပ်သည်။
- သို့သော် ကြာရှည်စွာ သိုလှောင်ထားပါက ရေညှိများဖြစ်ပေါ်လာ၍ ရေ၏ အရောင်နှင့် အနံ့အသက်တို့ကို ဆိုးရွားစေနိုင်ပါသည်။

(၄) ရေစစ်အသုံးပြု၍သန့်စင်ခြင်း

ရေစစ်အမျိုးအစားများမှာ-

- သာမန်သဲရေစစ်
- ကျောက်မီးသွေးရေစစ်
- ကျောက်ဖြင့်ပြုလုပ်ထားသောရေစစ်

(၅) ပိုးမွှားသန့်စင်ခြင်း

- ရေအတွင်းရှိ အန္တရာယ်ရှိသောပိုးမွှားများနှင့်ရောဂါများကို သန့်စင်အောင် ပြုလုပ်သောဖြစ်စဉ်ကို ပိုးမွှားသန့်စင်ခြင်းဟုခေါ်သည်။
- နောက်ဆုံးအဆင့် သန့်စင်ခြင်းဖြစ်သည်။

(က) ရေကိုကျိုချက်ခြင်း

(ခ) ကလိုရင်းခတ်၍ သန့်စင်ခြင်း

(ဂ) ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ဖြင့် သန့်စင်ခြင်း

ရေကို ကျိုချက်ခြင်း

- အလွန်ထိရောက်သောနည်းလမ်းဖြစ်သည်။
- ရေတွင်းရှိ ဗိုင်းရပ်စ်များ၊ ပိုးမွှားသားလောင်းများနှင့် ပိုးဥများကို ဖျက်ဆီးနိုင်သည်။
- သို့သော် ကျိုချက်ရန်အတွက် စွမ်းအင်လိုအပ်သည်။
- အနည်းဆုံး(၅)မိနစ်မှစ၍မိနစ်(၂၀)ခန့် ဆူပွက်ရန် လိုအပ်သည်။
- ရေအတွင်းမှလေများ ထွက်သွား၍ ရေ၏အရသာ ပြောင်းလဲနိုင်သည်။
- ရေကိုအားထည့်၍ မွေပေးခြင်းနှင့် သိုလှောင်ထားခြင်းဖြင့် အရသာကောင်းမွန်စေပါသည်။

ကလိုရင်းခတ်၍ သန့်စင်ခြင်း

- ကလိုရင်းအသုံးပြု၍ ပိုးမွှားသန့်စင်ခြင်း နည်းလမ်းမှန်ကန်စွာ အသုံးပြုပါက ကလိုရင်းသည် ဗိုင်းရပ်စ်များနှင့် ဘက်တီးရီးယားများကို သန့်စင်ပေးပါသည်။
- အချို့သော ဘက်တီးရီးယားဥများ၊ သန့်ကောင်အမျိုးအစားများနှင့်ကပ်ပါး ကောင်များမှာမူ ကလိုရင်းကို ခံနိုင်ရည်ရှိကြပါသည်။

- ကလိုရင်းကို အရည်၊ အမှုန့်နှင့် အခဲသဏ္ဍာန်တို့ဖြင့် ရရှိနိုင်သည်။
- ကလိုရင်းခတ်ပြီး အချိန်မိနစ်(၃၀)ခန့် စောင့်ပြီးမှအသုံးပြုရပါမည်။
- ကလိုရင်းဖျော်စပ်ပုံနည်းလမ်းများကို အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြထားပါသည်-

1% stock solution Product (percent concentration Amount by weight of available chlorine)

- Calcium hypochlorite (70%) 15 g *or*
- Sodium hypochlorite (5%) 250 ml *or*
- Sodium hypochlorite (10%) 110 ml
- အထက်ပါဇယားတွင် ဖော်ပြထားသည့်ပမာဏများဖြင့် ရေ(၁) လီတာတွင် ရောစပ်ရမည်။

- ထိုဖျော်စပ်ရည်အား အဖုံးပိတ်ထားသော ပုံးအတွင်းထည့်ပြီး အေး၍ အလင်းရောင်မရှိသောနေရာတွင် သိုလှောင်ထား ရမည်။
- လစဉ်အသစ် ဖျော်စပ်ရန် လိုအပ်သည်။
- ရေပမာဏအချိုးအစားကို တွက်ချက်၍ ရေ(၁)လီတာတွင် 1% stock solution(၃)စက်ခန့် ထည့်ရန်လိုသည်။
- နို့စပ်စွာရောစပ်ရန် လိုအပ်သည်။
- သောက်သုံးခြင်းမပြုမီ မိနစ်(၃၀)ခန့် သိုလှောင်ထားရန် လိုအပ်သည်။

ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ဖြင့် သန့်စင်ခြင်း

- နေရောင်ခြည်မှရသော ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်သည် ရေထဲရှိပိုးမွှားများကို ပျက်စီး စေခြင်းဖြစ်စေသည်။
- နေရောင်ဖောက်ထွင်းနိုင်သော ပုံးအတွင်း၌ထည့်၍ နေရောင်ခြည်နှင့် (၅)နာရီခန့် ထိတွေ့ပေးရန် လိုအပ်သည်။
- အကယ်၍ 50 C ထက်ပိုသော နေရောင်ခြည်ရရှိပါက (၁)နာရီအချိန်သည် လုံလောက်ပါသည်။
- ကြည်လင်သောရေဖြစ်ပါက ပို၍ထိရောက်သောနည်းလမ်းဖြစ်သည်။

ရေပမာဏအများအပြားကို သန့်စင်ခြင်း

ရေပေးဝေသော စနစ်တွင်အသုံးပြုပါသည်။

- (၁) ရေကိုသိုလှောင်ထားခြင်း
- (၂) ရေထဲသို့ အောက်ဆီဂျင်ထည့်သွင်းခြင်း
- (၃) ရေတွင်ပါဝင်သောအရာများကို စုစေခြင်းနှင့် အနည်ကျစေခြင်း
- (၄) ရေစစ်ကိုအသုံးပြု၍ ရေကိုသန့်စင်ခြင်း(အနှေး (သို့) အမြန်)
- (၅) ကလိုရင်းကိုအသုံးပြု၍ သန့်စင်ခြင်း(ပိုးသတ်ခြင်း)
- (၆) ဖြန့်ဝေခြင်း

(၁) ရေကိုသိုလှောင်ထားခြင်း

- ရူပဗေဒသဘောတရားအရ ရေကိုသိုလှောင်ထားခြင်းအားဖြင့် (၂၄)နာရီအတွင်းတွင် ၉၀%သော အမှုန်အမွှားများသည် ကမ္ဘာ့ဆွဲငင်အားကြောင့် အနည်ကျသွားသည်။
- ဓာတုဗေဒသဘောတရားအရ ဘက်တီးရီးယားများသည် အောက်ဆီဒေးရှင်း ဖြစ်စဉ်ဖြစ်၍ အမိုးနီးယားဓာတ် လျော့နည်းသွားပေမည်။
- ဇီဝဗေဒသဘောတရားအရ ပထမ(၅)ရက်မှ (၇)ရက်အတွင်းတွင် ၉၀% သော ဘက်တီးရီးယားများသည် လျော့နည်းသွားမည်။

(၂) ရေထဲသို့ အောက်ဆီဂျင်ထည့်သွင်းခြင်း

- ရေကိုလေထုနှင့်ထိတွေ့အောင် ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ရေတွင်ပျော်ဝင်စေသော ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်၊ ကလိုရင်းနှင့် အခြားအညစ်အကြေးများ ဖယ်ရှားနိုင်သည်။
- ရေအတွင်း၌ အောက်ဆီဂျင်ပမာဏ များပြားလာမည်။
- အနည်ကျခြင်းဖြစ်စဉ်ကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေသည်။
- သံဓာတ်နှင့်သတ္တုဓာတ်များကို ဖယ်ထုတ်ပေးနိုင်မည်။
- ရေ၏အက်ဆစ်ဓာတ်ကို လျော့နည်းစေသည်။

(၃) ရေတွင်ပါဝင်သောအရာများကို စုစေခြင်းနှင့် အနည်ကျစေခြင်း

- ရေထဲသို့ကျောက်ချဉ်ထည့်ပေးခြင်းဖြင့် ရေကိုအရောင် ဖြစ်စေသော အရာဝတ္ထုများ၊ အစိုင်အခဲများနှင့် မျောပါပစ္စည်းများသည် စုခဲသွားနိုင်သည်။
- ထိုအရာများသည် အနည်ကျ၍ ရေနောက်ကျိုမှုသည် လျော့နည်းသွားမည်။
- ရေ၏အရောင်သည်လည်း ကြည်လင်လာ၍ ပါဝင်သောဘက်တီးရီးယားများ လည်း လျော့ကျသွားမည်ဖြစ်သည်။
- (၂)နာရီမှ (၆)နာရီခန့် အချိန်လိုအပ်ပါသည်။

(၄) ရေစစ်ကို အသုံးပြု၍ ရေကိုသန့်စင်စေခြင်း

- ဤနည်းလမ်းသည် ၉၉%သော ဘက်တီးရီးယားများကို ဖယ်ရှားနိုင် ရုံသာမက အရောင်အဆင်းနှင့်အကြည်/အနောက်ကိုပါ ကောင်းမွန်စေ ပါသည်။

(က) သဲရေစစ်(ဇီဝနည်းလမ်း)

(ခ) စက်မှုနည်းပညာအသုံးပြုသော သဲရေစစ်အမြန်နည်းလမ်း

(၅) ကလိုရင်းခတ်၍ သန့်စင်ခြင်း

- ရေထဲသို့ကလိုရင်းအားထည့်သွင်းပါကဘက်တီးရီးယားများကိုပျက်စီး စေနိုင်သည်။

- ရေထဲတွင်ပေါက်ရောက်သော ရေညှိနှင့် အခြားအပင်ငယ်လေးများ မဖြစ်စေရန် လုပ်ဆောင်ပေးပါသည်။

- ရေ၏အရသာနှင့်အနံ့ကိုမူ အနည်းငယ်ပြောင်းလဲစေနိုင်သည်။

- ကလိုရင်းကိုအသုံးပြု၍ သန့်စင်ခြင်းနည်းလမ်းသည် ပိုက်လိုင်းစနစ်ဖြင့် အသုံးပြုသော ရေဖြန့်ဝေခြင်းတွင်အသုံးတည့်၍ ရေပိုက်လိုင်း အတွင်းသံဓာတ်နှင့် ဘက်တီးရီးယားများ ပေါက်ဖွားမှုကိုကာကွယ် ပေးသည်။