

၆။ ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေး

- မိုးလေဝသ

မိုးလေဝသဆိုသည်မှာ မိုးရွာခြင်း၊ လေတိုက်ခြင်း၊ နေပူခြင်း စသော နာရီပိုင်း အတွင်းပင် ပြောင်းလဲနိုင်သော ဖြစ်စဉ်များကို ဆိုလိုသည်။

- ရာသီဥတု

ရာသီဥတုဆိုသည်မှာ မိုးလေဝသနှင့်ဆိုင်သော ဖြစ်စဉ်များ နှင့်ပတ်သက်ပြီး နှစ်အပိုင်းအခြားနှင့် ခြုံငုံပြောဆိုခြင်းဖြစ်သည်။

မှန်လုံအိမ်အာနိသင်

- ထိုကဲ့သို့ သင့်လျော်မျှတသည့် အပူကို ထိန်းချုပ်ပေးထားသော စနစ်မရှိလျှင် ကျွန်ုပ်တို့ကမ္ဘာ သည် ယခုအခြေအနေထက် (၁၅)ဒီဂရီ ဆဲဆီးယပ်ခန့် ပို၍အေးနေမည်ဖြစ်သည်။ ယင်းကဲ့သို့ ဖြစ်စဉ်ကို “မှန်လုံအိမ်အာနိသင်”ဟု ခေါ်ပါသည်။
- ထိုအခြင်းအရာသည် လေထုထဲတွင်ရှိသော ရေငွေ့နှင့် အခြားမှန်လုံ အိမ်ဓာတ်ငွေ့ (GHG) များဖြင့် တည်ရှိနေသော ဖြစ်စဉ်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ ယင်းမှန်လုံအိမ် ဓာတ်ငွေ့များ လိုအပ်သည်ထက် ပိုများ လာပြီး၊ ကမ္ဘာမြေကိုပို၍ နွေးထွေးလာစေလျှင် သက်ရှိများအတွက် ကောင်းကျိုးထက်ဆိုးကျိုးကိုသာ ပိုရရှိစေမည်ဖြစ်ပါသည်။

မှန်လုံအိမ်အာနိသင်

- ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းအရင်းမှာ နေမှ ရသော စွမ်းအင်ဖြင့် ကမ္ဘာကြီး၏လေထုကို မှန်လုံအိမ်ကဲ့သို့ အုပ်မိုးပေး ထားသော မှန်လုံအိမ်အာနိသင် တိုးလာခြင်းကြောင့် ဖြစ် သည်။
- နေမှစွမ်းအင်သည် မြေထု၊ ရေထုနှင့်လေထုကို အနွေးဓာတ်ရစေ သည်။ ထိုနွေးထွေးလာသော မြေထု၊ ရေထုနှင့် လေထုတို့သည် အပူဓာတ်ကို တဖန်ပြန်ပေးကာ ကောင်းကင်ပေါ်သို့ ပြန်ရောက်ရှိ သွားသည်။ ကမ္ဘာမြေပြင်၏လေထုတွင်ရှိသော ရေငွေ့ကဲ့သို့ ဓာတ်ငွေ့များသည် အပူကို အာကာသအတွင်းသို့ ပျံ့လွင့်မသွားစေရန် ထိန်းသိမ်းပေး ထားသည်။ ဤသို့ဖြင့် ကမ္ဘာကြီးကို စောင့် တစ်ထည် ခြုံထားသကဲ့သို့ နွေးထွေးစေပြီး လူများ၊ တိရစ္ဆာန်များနှင့် အပင်များအတွက် နေထိုင်ရန် သင့်တော်သောနေရာတစ်ခုအဖြစ် ဖန်တီးပေးထားသည်။

မှန်လုံအိမ်အာနိသင်

- ကမ္ဘာကြီးသည် နှစ်ပေါင်းတစ်သောင်းကြာအောင် အပူအအေး မျှတစွာဖြင့် ရှိနေခဲ့သည်။ သို့သော် သိပ္ပံပညာရှင်များသည် ပြီးခဲ့သည့်နှစ်ပေါင်း (၁၅၀) အတွင်း ကမ္ဘာကြီးသည် တဖြည်းဖြည်း လျှင်မြန်စွာပို၍ ပူနွေးလာကြောင်း သတိထားမိလာကြသည်။
- ထိုကဲ့သို့ ဖြစ်စဉ်ကို “ကမ္ဘာကြီးပူနွေးလာခြင်း”ဟုခေါ်သည်။ ထိုကဲ့သို့ ပူနွေးလာခြင်းသည် မှန်လုံအိမ်အာနိသင်ထက်ပို၍ လေထုထဲမှ မှန်လုံအိမ်ဓာတ်ငွေ့များ လိုအပ်သည်ထက် များလာခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထိုကဲ့သို့ အပြောင်းအလဲသည် မှန်လုံအိမ်ဓာတ်ငွေ့(GHGS)ကို ပို၍ များစေသော လူတို့၏ အပြုအမူများမှ ရလဒ်ပင်ဖြစ်သည်။

အဓိကအမှန်လုံအိမ်ဓာတ်ငွေ့(၆)မျိုး

ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်(CO2)

- ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်ကို အဓိကအားဖြင့်စက်ရုံများမှ ထွက်သော ကျောက်မီးသွေး၊ လောင်စာဆီ၊ ဓာတ်ငွေ့စသော လောင်စာများ လောင်ကျွမ်းခြင်းများကြောင့် လည်းကောင်း၊ အပူကို ထုတ်လွှတ်သော လျှပ်စစ်စွမ်းအင်နှင့် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး ဆိုင်ရာ ယာဉ်များကြောင့်လည်းကောင်း ဖြစ်စေသည်။ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို မီးရှို့ခြင်းသည်လည်း ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ် အများအပြား ထုတ်လွှတ်သည်။

အဓိကအမှန်လုံအိမ်ဓာတ်ငွေ့(၆)မျိုး

မီသိန်း(CH₄)

မီသိန်းကဲ့သို့သောဓာတ်ငွေ့များမှာ အဓိကအားဖြင့် ကျွဲ၊ နွားများ၏အညစ်အကြေးများ၊ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများမှတစ်ဆင့် ထုတ်လွှတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ သဘာဝဓာတ်ငွေ့များ သယ်ယူရာ လမ်းကြောင်းများတွင် စိမ့်ထွက်ခြင်းမှလည်း ထွက်နိုင်ပါသည်။

နိုက်ထရပ်အောက်ဆိုဒ်(N₂O)

အထူးသဖြင့် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးယာဉ်များကြောင့် လောင်စာများလောင်ကျွမ်းခြင်းနှင့် ဓာတုဗေဒစက်ရုံများနှင့် စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းများကြောင့်ထွက်ရှိနိုင်ပါသည်။

အဓိကအမှန်လုံအိမ်ဓာတ်ငွေ့(၆)မျိုး

ကလိုရိုဖလိုရိုကာဗွန် (Cholorofluorocarbons (CFCs))

ရေခဲသေတ္တာ၊ လေအေးပေးစက်၊ စပရေးဗူးစသည်တို့နှင့် ပလက်စတစ်ထုတ်လုပ်ရာတွင် အသုံးပြုသောဓာတ်ပစ္စည်းများတွင် CFCs နှင့် အခြားနည်းတူ အစားထိုးပစ္စည်းဖြစ်သော HCFCs နှင့် PFCs စသောဓာတ်ငွေ့များပါဝင်သည်။

အိုဇုန်း(03)

လူကြောင့်အိုဇုန်းဓာတ်ငွေ့သည် လေထုထဲသို့ တိုက်ရိုက် မရောက်သော်လည်း နိုက်ထရိုဂျင်အောက်ဆိုဒ်(NO2)၊ ကာဗွန် မိုနောက်ဆိုဒ် (CO) ၊ အငွေ့ပျံလွယ်သော အော်ဂဲနစ်ဓာတ်ပေါင်း (VOC) စသော ဓာတ်ငွေ့များဓာတ်ပြုပြီး ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ထိုအိုဇုန်းဓာတ်ငွေ့၏ ရှေ့ပြေးဟုခေါ်ဆိုကြသော ယင်းဓာတ်ငွေ့များသည် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး ယာဉ်များနှင့် စက်ရုံများမှ ထွက်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာများ

<p>အပူစက်အတွင်း၊ အပူလှိုင်းနှင့် ရေပူတ်ရေအိုင်များ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➢ ကလေးများနှင့်အသက်အရွယ်ကြီးသူများတွင် အဓိကဖြစ်သော အပူဒဏ်သင့်ရောဂါ (heat stroke) ➢ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါများ တိုးလာခြင်း။ ➢ နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါများတိုးလာခြင်း
<p>အပူချိန်မြင့်တက် လာခြင်းနှင့်မိုးရွာ သွန်းမှုပုံစံပျက်ယွင်း လာခြင်း</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➢ ကြွက်၊ ခြင်၊ ယင်စသော ပိုးမွှားများ သယ်ဆောင် လာသောတုတ်ကွေး၊ဂျပန် ဦးနှောက်ရောင်ရမ်းရောဂါ၊အခြားသော ရောဂါများ။

ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာများ

<p>မိုးရွာမှုပမာဏများ လာခြင်း</p>	<p>ညစ်ညမ်းသောရေကြောင့်ဖြစ်စေ၊ မသန့်ရှင်းသော အစားအစာများကြောင့်ဖြစ်စေ ရောဂါများ ဖြစ်ပွားစေ သည်။ သန့်ရှင်းသောရေ မရရှိခြင်းနှင့် ရေဆိုးစွန့်စနစ် ညံ့ဖျင်းမှုများကြောင့်ကာလဝမ်းရောဂါကဲ့သို့ ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်ပွားမှုပမာဏကို များစေသည်။</p>
---------------------------------------	--

ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာများ

<p>မိုးခေါင်ခြင်း</p>	<p>အဟာရချို့တဲ့မှုများနှင့် အစာရေစာငတ်ပြတ်မှုများသည် အဓိကအားဖြင့်ကလေးများ၏ ကြီးထွားမှုများနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ထိခိုက်စေသည်။</p> <p>မိုးခေါင်မှုများအတွင်း သီးနှံထွက်နှုန်းများ ကျဆင်းမှုကြောင့် လယ်သမားများသည် မိမိတို့၏ အကြွေးမီးများကို ဆပ်နိုင်ခြင်းမရှိ၍ ၎င်းတို့နှင့် မိသားစုအပေါ် ဖိအားများဖြစ်စေသည်။</p>
-----------------------	--

ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာများ

ဆိုင်ကလုန်းကဲ့သို့ ပြင်းထန်သော မိုးလေဝသဖြစ်စဉ်များ

➤ အသက်ဆုံးရှုံးမှုများ၊ ဒဏ်ရာအနာတရများ နှင့်ဘဝတစ်လျှောက်မသန်စွမ်းဖြစ်စေမှုများ ။

➤ ဆေးရုံဆေးခန်းစသော ကျန်းမာရေး အခြေခံ အဆောက်အဦများ ပျက်စီးခြင်း။

➤ ဘေးအန္တရာယ်များကြောင့်ဖြစ်ပွားသော အသက်အိုးအိမ်စည်းစိမ်ဆုံးရှုံးမှုများ၊ နေရာရွှေ့ပြောင်းရခြင်းများသည် လူမှုရေးဆိုင်ရာ စိတ်ဖိစီးမှုများဖြစ်စေပြီး၊ စိတ်ကျန်းမာရေး ထိခိုက်စေနိုင်သည်။

ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာများ

<p>ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင် မြင့်တက်လာခြင်းနှင့် မုန်တိုင်းများ</p>	<p>အသက်အိုးအိမ်ဆုံးရှုံးမှုများနှင့် ပျောက်ဆုံးမှုများကြောင့်နေရာရွှေ့ပြောင်းရခြင်း များဖြစ်ပေါ်လာကာ လူမှုရေး ပေါ်ပေါက်ပြီးစိတ်ကျန်းမာရေးကို ပဏာမစေသည်။</p> <p>ကုန်းမြေများ ပဋိပက္ခများ ထိခိုက်</p>
--	---

အပူဒဏ်သင့်ရောဂါ(Heat Strokes)

အပူချိန်မြင့်တက်လာခြင်းကြောင့် ရောဂါများဖြစ်သော ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ အပူဒဏ်သင့်ခြင်းစသော ရောဂါများ၊ နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါများ၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါများနှင့် အာရုံကြောဆိုင်ရာရောဂါများ ဖြစ်ပွားမှုမြင့်တက်လာသည်။ အထူးသဖြင့် မြို့ကြီးများတွင် အပူလှိုင်းကြောင့်အသေအပျောက်များ အထင်အရှားမြင့်တက်လာသည်။ အများအားဖြင့် ညအပူချိန်သည် နေ့အပူချိန်ထက်လျော့နည်းသဖြင့် သက်သာစရာဖြစ်သော်လည်း အပူလှိုင်းဖြတ်ချိန်ကာလအတွင်း ညအပူချိန် မြင့်တက်လာမှုသည် လူ့ကျန်းမာရေးအတွက် ဆိုးကျိုးကို ဖြစ်စေသည်။

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများ (Respiratory diseases)

လေထုကိုအဓိကညစ်ညမ်းစေသော နိုက်ထရိုဂျင်
အောက်ဆိုဒ်နှင့် ဆာလဖာဒိုင်အောက်ဆိုဒ် ကဲ့သို့သောဓာတ်ငွေ့
များသည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါများ ဖြစ်သော
အဆုတ်နာရောဂါများနှင့် နှလုံးသွေးကြော ဆိုင်ရာရောဂါများ
ဖြစ်ပွားမှုကို မြင့်မားစေသည်။ ဖန်လုံအိမ်ဓာတ်ငွေ့ GHG
အဆက်မပြတ်ထုတ်လွှတ်မှုများကြောင့် လေထုညစ်ညမ်းမှုများ
တစ်ဆထက်တစ်ဆ ပိုဆိုးလာမည်ဖြစ်သည်။

ရေကြောင့်ဖြစ်သော ကူးစက်ရောဂါ (Waterborne disease)

အပူချိန်မြင့်မားလာခြင်းသည် ရေကြီးမှုများ ကိုဖြစ်ပေါ်စေပြီး၊ တိုက်ဖွိုက်နှင့် ကာလဝမ်းရောဂါကဲ့သို့သော ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျှော ရောဂါများ၊ အခြားရေကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါများ ဖြစ်ပွားမှုကို မြင့်တက်စေသည်။ ရေကြီးမှုကြောင့် အညစ်အကြေးများနှင့် သောက်သုံးရေများ ရောထွေးမှုများဖြစ်ကာ ထိုရေများ သောက်သုံး ရာမှ တိုက်ဖွိုက်နှင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါများ ဖြစ်စေသည်။ ရေဆိုးနုတ်စနစ်ညံ့ဖျင်းမှုသည်လည်း အခြေအနေကိုပို၍ ဆိုးရွားစေ သည်။

အင်းဆက်ပိုးမွှားများကြောင့်ဖြစ်သောကူးစက်ရောဂါ (Vector-borne disease)

ရာသီဥတုပြောင်းလဲလာခြင်းကြောင့်အထူးသဖြင့် ပူနွေးသော နေရာများ၌ ခြင်၊ ယင်စသော အင်းဆက်များမှ သယ်ဆောင် လာသော ကူးစက်ရောဂါအန္တရာယ်ကို မြင့်မားလာသည်။ ထို့ပြင် ရာသီဥတု ပြောင်းလဲခြင်းသည် ကြွက်၊ ခြင်၊ ယင် ကဲ့သို့သော ပိုးမွှားများ ကြီးထွားမှုကို အားပေးသည်။ ငှက်ဖျား၊ တုတ်ကွေး၊ အသားဝါရောဂါ နှင့် ဂျပန်ဦးနှောက်ရောင်ရမ်းရောဂါ စသည်တို့မှာ တိရိစ္ဆာန်ကြောင့် ဖြစ်သော ကူးစက်ရောဂါများ ဖြစ်ကြသည်။

အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း(Malnutrition)

အထူးသဖြင့် ကောက်ပဲသီးနှံကဲ့သို့သော အစာရေစာ ထုတ်လုပ်မှု များမှာ ရာသီဥတုကြောင့်ပြင်းထန်စွာ ထိခိုက် ပျက်စီးကြသည်။ ရာသီဥတု ပြောင်းလဲလာသည်နှင့်အမျှ အပူချိန်၊ မိုးရွာသွန်းမှုပုံစံ၊ မြေဆီလွှာအစိုဓာတ်နှင့် မြေဩဇာဖြစ်ထွန်းမှုလည်း ပြောင်းလဲလာ သည်။ ထိုအခြေအနေမှာ သီးနှံဖျက်ပိုးမွှား များပေါများရန်အားပေးပြီး၊ အစာရေစာ ထုတ်လုပ်မှုပြဿနာများသည် အာဟာရချို့တဲ့မှုကို ကျယ်ပြန့်စေသည်။ အာဟာရချို့တဲ့မှုနှင့် အစာရေစာငတ်ပြတ်မှုများ သည် အရွယ်မရောက်သေးသော ကလေးများ၏ ကြီးထွားမှု နှင့်ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်မှုကို ထိခိုက်စေရုံသာမက၊ အရွယ်ရောက်ပြီးသော လူကြီးများ၏ ကျန်းမာရေး ကို ထိခိုက်စေသည်။

ထိခိုက်ဒဏ်ရာများ(Injuries)

အပူလှိုင်းဖြတ်ခြင်း၊ အအေးလှိုင်းဖြတ်ခြင်း၊ ဟာရီကိန်း၊
ဆိုင်ကလုံး၊ ရေကြီးခြင်းစသော ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်းကြောင့်
ဖြစ်သော ဘေးအန္တရာယ်များသည် လူ့အသေအပျောက်နှင့် ဒဏ်ရာ
အနာတရဖြစ်မှုများကို ဖြစ်စေသည်။ ၂၀၀၇ ခုနှစ်တွင် နီပေါ၊
ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နှင့် အိန္ဒိယတွင် ရေကြီးမှုကြောင့်လည်းကောင်း၊
လူပေါင်း (၄၀၀၀)ကျော် သေကြေပျက်စီးခဲ့ပြီး သန်းပေါင်းများစွာ
အိုးမဲ့အိမ်မဲ့ ဖြစ်ခဲ့ရသည်။

လူမှုရေးဆိုင်ရာစိတ်ဖိစီးမှုများ (Psychosocial stress)

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များသည် ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုများဖြစ်စေရုံ သာမက၊ လူများအား နေရာရွှေ့ပြောင်းမှုကိုပါ ဖြစ်စေသည်။ ထိုဘေးအန္တရာယ်များမှ အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူများသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဒဏ်ရာပြဿနာများကိုသာမက မိသားစုဝင်များနှင့်အိုးအိမ် စည်းစိမ်များ ဆုံးရှုံးမှုများကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နာကျင်မှုဝေဒနာများကိုပါ ရင်ဆိုင်ကြရမည်ဖြစ်သည်။

ထိုကဲ့သို့သော ကြေကွဲဖွယ်ရာအဖြစ်အပျက်များကို မျက်မြင်ကိုယ်တွေ့
ကြုံတွေ့ရသူများမှာ တစ်ခါတစ်ရံ ၎င်းတို့၏ ကျန်ရှိနေသော
ဘဝတစ်လျှောက်အထိ စိတ်ဒဏ်ရာရစေသည်။ ရာသီဥတုအပြောင်း
အလဲများသည် ရေအရင်းအမြစ် ရှားပါးခြင်း၊ ပြင်းထန်သော
မိုးလေဝသဆိုင်ရာ ဖြစ်စဉ်များနှင့် စိုက်ပျိုးရေးအပေါ် အကျိုးသက်
ရောက်မှုဖြစ်စေကာ၊ ၎င်းတို့ကြောင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ ကသောင်းကနင်း
ဖြစ်မှုများ၊ စီးပွားရေးကျဆင်းမှုများ ဖြစ်ပွားလာသည်။

လိုက်လျောညီညွတ်ခြင်း (Adaptation)

ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပြဿနာများကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်သော စွမ်းရည်မြှင့်တင်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ လိုက်လျောညီညွတ်အောင် လုပ်ရာတွင် နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးရှိပါသည်။ အောင်မြင်သော လိုက်လျောညီညွတ်အောင်လုပ်ခြင်းသည် ဗဟုသုတ၊ စွမ်းရည်နဲ့ လုပ်နိုင်စွမ်းရည်တို့အပေါ် မူတည်နေပါသည်။

လျော့ပါးစေခြင်း(Mitigation)

လူတစ်ဦးချင်း၏အပြုအမူပြောင်းလဲရန် အားပေးခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဖန်လုံအိမ်ဓာတ်ငွေ့ပမာဏကို လျော့ချကာ ပြောင်းလဲလာနေသော ရာသီဥတု၏နာရီလက်တံကို နောက်သို့ရွှေ့နိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏နေ့စဉ်ဘဝတွင် အပြောင်းအလဲအနည်းငယ် ပြုလုပ်ရုံမျှဖြင့် ရာသီဥတုပြောင်းလဲလာမှုကို လျော့ချရန် သေးငယ်သော်လည်း အရေးပါသောအရာများကို လုပ်နိုင်ပေသည်။ အောက်ပါ အချက်များကို လိုက်နာခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏နေအိမ်မှ မှန်လုံအိမ်ဓာတ်ငွေ့ထုတ်လွှတ်မှုပမာဏကို လျော့ချနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

"ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်းကြောင့်
ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှုများကို လျော့ချရန်
သင်ကိုယ်တိုင်
ယခုပင် စတင်လုပ်ဆောင်နိုင်သော
A မှ Z အထိနည်းလမ်းများ"

Act Now!

ယခုပင်စတင်လုပ်ဆောင်လိုက်ပါ!

Buy Energy efficient appliances

စွမ်းအင်ချွေတာသော ပစ္စည်းများကို ဝယ်ယူသုံးဆွဲပါ။ အဝတ်လျှော်စက်၊ ရေခဲသေတ္တာ၊ ပန်းကန် ဆေးစက်၊ မုန့်ဖုတ်စက် စသည့် အိမ်အသုံးအဆောင်များဝယ်ယူလျှင် စွမ်းအင်ချွေတာသော ပစ္စည်းများကိုသာ ဝယ်ယူသုံးစွဲခြင်းဖြင့် ပို၍ငွေကုန်ကြေး ကုန်ကျစေမည် ဖြစ်သော်လည်း သင်၏မိတာခကို မူသက်သာစေမည်ဖြစ်သည်။ ရုံးသုံးပစ္စည်းများဖြစ်သော ကွန်ပျူတာ၊ မိတ္တူကူးစက်၊ ပရင်တာ စသည်တို့ကို ဝယ်ယူလျှင်လည်း စွမ်းအင်ချွေတာသော ပစ္စည်းများကိုသာ သုံးသင့်သည်။

Calculate your personal carbon footprint

သင်၏ကာဗွန်ခြေရာကို တွက်ချက်ကြည့်ပြီး
သင်ကိုယ်တိုင်၏GHGs ထုတ်လွှတ်မှုကိုလျှော့ချပါ။

Debate

ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေး၊
ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်သောအကြောင်း
အရာများနှင့်ဆက်စပ်ပြီး ကြေငြာစာရွက်များဝေပြီး ငြင်းခုံပါ။
ဆွေးနွေးပါ။

Enjoy the sun!

နေရောင်တွင်ပျော်မွေ့ပါ။ သင်၏နေအိမ်၊ ရုံးခန်းများကို
အသစ်လဲနိုင်ပြီး၊ ပေါများလှသော နေရောင်
စွမ်းအင်သုံးပစ္စည်းများသုံးပါ။

Fridge

ရေခဲသေတ္တာတံခါးကို လိုအပ်သည်ထက်ပို၍ အချိန်
ကြာမြင့်အောင် ဖွင့်မထားပါနှင့်။ ပူသောအစား အစာများကို
အပြင်တွင် အေးအောင် ထားပြီးမှ ရေခဲသေတ္တာထဲသို့
ထည့်ပါ။ ရေခဲအံတွင်းမှ ရေခဲမှုန် များကို ပုံမှန်ရှင်းလင်း၍
အပူချိန်ကို သင့်တော်ရုံသာထားပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် ရေခဲ
သေတ္တာများနှင့် မီးဖို များကို အတူယှဉ်၍ မထားပါနှင့်။

Go Green!

စိမ်းလန်းပါစေ။ ကားဝယ်မည်ဆိုလျှင် လောင်စာချွေတာ၍ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်လိုက်လျောညီထွေရှိဖြစ်မည့် ကားအမျိုးအစားကို သာ ရွေးပါ။ သင့်ငွေကိုချွေတာရာရောက်မည်ဖြစ်ပြီး လေထုတွင်းသို့ CO2 ရောက်ရှိမှုပမာဏကို လျော့ကျစေမည်ဖြစ်သည်။ သင်၏ ကားဘီး များကို သေချာလေထိုးပေးခြင်းဖြင့် ဓာတ်ဆီကုန်ဆုံးမှု ၅၀ ရာခိုင်နှုန်း လျော့ချနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် သူငယ်ချင်း များနှင့်ကားအတူစီးပါ။ ခရီးရှည်သွားလျှင် ရထားကဲ့သို့သော အများပြည်သူသုံးယာဉ်များစီးပြီး ဈေးဝယ်ထွက်ခြင်းကဲ့သို့သော ခရီးတိုများအတွက်မူ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ စက်ဘီးစီးခြင်းတို့ဖြင့် ကျန်းမာရေးကိုပင် အထောက်အကူ ဖြစ်စေနိုင်သည်။

Halve your emissions

နွေရာသီတွင် လေအေးပေးစက်မှ အပူချိန်ညှိကိရိယာကို (၅) ဒီဂရီဆဲဆီးယပ်ခန့်သာထားခြင်းဖြင့် ဖန်လုံအိမ်ဓာတ်ငွေ့ ထုတ်လွှတ်မှုကို ထက်ဝက်ခန့် လျော့ချပါ။ ကျွန်ုပ်တို့နေအိမ်၌ သုံးစွဲသော စွမ်းအင် ထက်ဝက်ခန့်မှာ လေအေးပေးစက်မှဖြစ်သည်။ မသန့်ရှင်းသော လေအေးပေးစက်မှာ CO₂ ကိုပိုမို ထုတ်လွှတ်သောကြောင့် လေအေးပေးစက်များကို ပုံမှန်သန့်ရှင်းပါ။

Involve your family, friends, children and neighbours!

သင့်မိသားစု၊ မိတ်ဆွေ၊ ကလေးများနှင့် အိမ်နီးနားချင်းများကိုပါ သင့်နှင့်အတူပါဝင်ပါစေ။

Join an environmental group.

ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးဆိုင်ရာ
ပူးပေါင်းပြီး၊ ဒေသတွင်း၎င်းတို့လုပ်
လေ့လာ ပါ။ ထိုကဲ့သို့
သင်ကိုယ်တိုင်စတင်ဖွဲ့စည်းပါ။

အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုနှင့်
ဆောင်နေသည်များကို
အဖွဲ့အစည်းမရှိလျှင်

Kick start an environmental campaign in your neighbourhood.

ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးဆိုင်ရာလှုပ်ရှားမှုတစ်ခု သင်၏
ရပ်ရွာအတွင်း စတင်လိုက်ပါ။

Lamps

သင်ယခုသုံးနေသော မီးသီးများကို CFL မီးချောင်းများနှင့် အစား
ထိုးပါ။

Network

ကိုယ်ကျိုးမဲ့အဖွဲ့အစည်းများနှင့်ဆက်သွယ်ပါ။

Offset your carbon footprint

သင်၏ ကာဗွန်ခြေရာကို လျော့ချပါ။ လူတိုင်းလိုက်နာနိုင်သော
စွမ်းအင်ချွေတာရေးနည်းလမ်းများ စွာရှိပါသည်။

Plant trees

သစ်ပင်စိုက်ပါ။ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးတွင် သစ်ပင်ပေါင်း ဆယ်သန်း
စိုက်ပျိုးရန် UNEP ကစီစဉ်လျက် ရှိသည်။

Quit using plastic bags.

- ပလတ်စတစ်အိတ်သုံးခြင်းကို ရပ်တန့်လိုက်ပါ။ ဈေးဝယ်ထွက်လျှင်ကိုယ်ပိုင်အိတ်ယူဆောင်သွားပါ။

Recycle, repair and reuse materials.

- ပစ္စည်းများကို ပြန်ထွင်၊ ပြန်ပြင်၊ ပြန်သုံးပါ။

Save paper

- စက္ကူချွေတာပါ။ စာမျက်နှာအလွတ်နှစ်ဖက်လုံးကိုသုံးပါ။ စာကို သေချာစွာစစ်ဆေးပြီးမှ ပရင့်ထုတ်ပါ။ တစ်ဖက်လွတ် စာရွက်များကိုမစွန့်ပစ်ဘဲ အကြမ်းရေးမှတ်ရန်သုံးပါ။

Turn off televisions, videos, stereos, and computers.

တီဗွီ၊ ဗီဒီယို၊ စတီဒီယို၊ ကွန်ပျူတာများကို အသုံးမပြုဘဲ ဖွင့်ထားလျှင် စွမ်းအင်ကို ၁၀% မှ ၂၀% အထိကုန်စေသောကြောင့် အသုံးမပြုလျှင်ပိတ်ထားပါ။ ထို့ကြောင့် သင်အနားယူနေချိန်တွင်

ကွန်ပျူတာနှင့် မိတ္တူကူးစက်များကို ပိတ်ထားပါ။ တစ်မိနစ် ဖြစ်စေ၊ နှစ်မိနစ်ဖြစ်စေ၊ စွမ်းအင်ချွေတာ စေရန် မီးများကို မလိုအပ် ချိန်တွင် ပိတ်ထားပါ။ လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများကိုလည်း အသုံးမပြုသော အခါ ပလပ်ဖြုတ်ထားပါ။

Use less energy, and conserve more of it.

စွမ်းအင်ကိုချွေတာသုံးစွဲပါ။ ရေကိုမဖြုန်းတီးပါနှင့်။ သွားတိုက်
နေချိန်၊ အဝတ်လျှော်နေချိန်နှင့် ပန်းကန်ဆေးနေချိန် များတွင်
ရေပိုက်ပိတ်ထားပါ။ ပျက်စီးယိုစိမ့်နေသောပိုက်များကို ဖာထေးပြီး၊
ရေကန်များကိုရေမလျှံပါစေနှင့်။ ရေစုပ်တင်ရန် စွမ်းအင်ကို
အသုံးပြုရသောကြောင့် စွမ်းအင်ကို ချွေတာရန် ရေချွေတာပါ။

Value wastes!

စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို တန်ဖိုးထားပါ။ အမှိုက်ပုံမှ ကမ္ဘာကြီး ပူနွေးမှုကိုဖြစ်စေသော မီသိန်းဓာတ်ငွေ့ များထွက်သော ကြောင့် သင့်အိမ်မှ အမှိုက်များကို နေရာတကာမစွန့်ပစ်ပါနှင့်။ ပြန်လည် အသုံးပြုရန် အမှိုက်များကို အမျိုးအစားခွဲခြားပစ်ပြီး ဖြစ်နိုင်လျှင် မြေဩဇာရရှိရန်အတွက် ဇီဝအမှိုက်များသုံးပါ။

Write.

သတင်းစာများတွင် ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်းမှုကြောင့် ကျန်းမာရေးထိခိုက်ပုံ အကြောင်းရေးသားပါ။ ဤသို့ဖြင့်ယင်း အကြောင်းကို လူအများနားလည်သတိပြုမိစေမည်ဖြစ်သည်။

Xpress your concerns on environmental health issues and solutions and stay informed.

ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအသိအပေါ်
ဖြေရှင်းရန်နည်းလမ်းများနှင့် ပတ်သက်ပြီး၊ သင့်အယူအဆများကို
ဖော်ပြပြီး အခြားသူများကိုလည်း အသိပေးပါ။

Your president, prime minister, parliamentarian or local leader.

ရာသီဥတုပြောင်းလဲလာခြင်းသည် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေကြောင်းကို သင်၏သမ္မတ၊ ဝန်ကြီးချုပ် ပါလီမန် အမတ်များနှင့် ဒေသဆိုင်ရာခေါင်းဆောင်များလည်း သိရန် လိုအပ်သည်။ ယနေ့မှစ၍ GHGs ထုတ်လွှတ်မှုနှုန်းစဉ် ၃% လျော့ချရန် မူဝါဒများ ချမှတ်ရန် စာရေးတောင်းဆိုပါ။

Zoom in on reducing emissions.

ညစ်ညမ်းဓာတ်ငွေ့များလျော့ချရေးကို အရှိန်အဟုန်မြင့် ဆောင်ရွက်ရန်။

ဤနည်းမှာလက်တွေ့ အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ရန်
အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်အနေဖြင့် ပိုမိုသန့်ရှင်းသော
ကားများ၊ ပိုမိုသန့်ရှင်းသောစက်ရုံများ တည်ဆောက်နိုင်ရန်
လိုသည်။ ကျွန်ုပ်တို့နေအိမ်များတွင် နေရောင်ခြည်စွမ်းအားသုံး၊
လေစွမ်းအားသုံး စွမ်းအင်ရရှိရေးသုံးနိုင်ရန်လည်းလိုသည်။ ဤသို့
သောအသုံးပြုမှုများကို အစိုးရဘက်မှ အားပေးသည့်အနေ ဖြင့်
ကျသင့်သောဝန်ဆောင်စရိတ်များကို လျော့ပေါ့စဉ်းစားပေးရန်လို
သည်။ ဤအရာများကို လက်တွေ့ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်အတွက်
တစ်မျိုးသားလုံးဆိုင်ရာဥပဒေများ ပြဋ္ဌာန်းပေးရန်လိုသည်။