ခဲသတ္တု အားသတိပြုပါ!

ခဲသတ္တု မည်သည့်နေရာတွင် ပုန်းကွယ်နေတတ်သည်ကို သင်သိပါသလား။

ခဲသတ္တု သည် ကလေးများနှင့် အရွယ်ရောက်သူများအား ထိခိုက်နစ်နာမှုဖြစ်စေနိုင်သည် **ဓါတ်သတ္တု** တစ်ခုဖြစ်သည်။ ကလေးများ ဖျားနာသည့်ပုံပန်း သို့မဟုတ် ဖျားနာသကဲ့သို့ ပြုမူခြင်း မရှိသော်လည်း သွေးစစ်ခြင်းအားဖြင့် ခဲအဆိပ်သင့်ခြင်းကို ပြသနိုင်သည်။ ဤတွင် မိမိတို့၏ကြီးပြင်းလာမှု၊ အမူအကျင့်၊ နှင့် လေ့လာသင်ယူမှုစွမ်းရည်တို့အား ထိခိုက်နစ်နာစေနိုင်ပါသည်။ ခဲသတ္တုသည် အရွယ်ရောက်သူများ၊ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများနှင့် မိမိတို့၏ကလေးငယ်များအတွက်လည်း ပြဿနာတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

သင့်အိမ်တွင် ခဲပါသောဆေးများဖြင့် သုတ်ထားသည့် အက်ကွဲသည့် နေရာများ သို့မဟုတ် အလွှာကွာသည့် နေရာများတွင် ခဲသတ္တုအစအနများ သို့မဟုတ် သတ္တုဖုန်အမှုန့်များ ကျကျန် နေတတ်သည်။ ကလေးများ ကြမ်းပြင်ပေါ် တွားသွားသည့်အခါ သို့မဟုတ် မိမိပါးစပ်ထဲသို့ မိမိတို့လက်များနှင့် ကစားစရာအရုပ်များ ထည့်သည့်အခါ ၎င်းအစအနများနှင့် ဖုန်မှုန့်များကို ရရှိသွားသည်။ ကလေးများ ဤနည်းလမ်းတို့အားဖြင့် ခဲသတ္တုအဆိပ်သင့်ခြင်းကို ရရှိ ဖြစ်ပေါ် စေပါသည်။

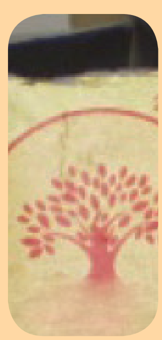
အခြားတိုင်းတစ်ပါးနိုင်ငံများမှ အချို့သော ဆေးဝါးများ၊ ဟင်းခတ် အမွှေးအကြိုင်များ၊ အလှပြင်ပစ္စည်းများ၊ နှင့် အစားအစာများတွင် ခဲသတ္တုများ ပါဝင်တတ်ကြောင်းကို သင်သိပါသလား။ ဤကုန်ပစ္စည်းများအထဲရှိခဲသတ္တုများသည် ကလေးများ နာမကျန်းမှုအား ဖြစ်ပေါ် စေပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ မသိရသေးသည့် အခြားကုန်ပစ္စည်းများတွင်လည်း ရှိနေတတ်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် သင်၏ အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်အနီးအနားထဲရှိ စတိုးဆိုင်တွင် ရောင်းချတတ်သည်၊ သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်း မိတ်ဆွေများ သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်များ ခရီးသွားရာမှ သယ်ဆောင်လာတတ်သည်။

ခဲသတ္တု ပါဝင်နိုင်သည့် ဆေးဝါးများနှင့် အခြားကုန်ပစ္စည်းများ

အရှေ့အလယ်ပိုင်း၊ လက်တင်အမေရိကန်၊ အိန္ဒိယ၊ နှင့် တရုတ် နိုင်ငံများမှ တင်ပို့သော **ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ** တွင် ခဲသတ္တု ပါဝင်နိုင်သည်။

အလှပြင်ပစ္စည်းများ တွင်လည်း ခဲသတ္တု ပါဝင်နိုင်သည်။ Kohl (surma သို့မဟုတ် kajal ဟုခေါ် သောအရာ) သည် ဥပမာတစ်ခုပင်ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းသည် မျက်စိများအတွက် အသုံးပြုရန် ထုတ်လုပ်လေ့ရှိသည်။

ကဲ့သို့ သောတစ်ပုမ်းလုံးရှိ **ချိုချဉ်သကြားလုံး** အမျိုးအစား များစွာ အထဲတွင် ခဲသတ္တု ပါဝင်နိုင်သည်။



အရှေ့အလယ်ပိုင်း၊ လက်တင်အမေရိကန်၊ အိန္ဒိယ၊ နှင့် တရုတ် နိုင်ငံများမှ လာသော ဆေးဘက်ဝင်ပရဆေးများနှင့် ရိုးရာဗိန္ဒောဆေး (Aryuvedic) ဆေးဝါးများတွင် ခဲသတ္တု ပါဝင်နိုင်သည်။

ဓါတ်ပုံ- နယူးယောက်မြို့ ကျန်းမာရေးဌာန (New York City Department of Health)

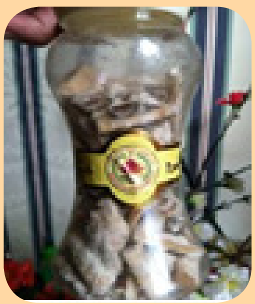
ရှိသေလေးစားဖွယ်အမြင်များရှိသည့် နယူးယောက်မြို့ ကျန်းမာရေးဌာန ဆိုင်ရာ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုနိုင်ငံ အပြင်ပိုင်းမှ လာသော ခဲသတ္တု ပါဝင်သည့် **လိမ်းဆေးများနှင့် ဆေးရည်ပျစ်များ** -

Yisaoguang Yaogua သည် အင်ပြင်အဖုအသားအရေ ကုသမှုအတွက် တရုတ်နိုင်ငံမှလာသည့် လိမ်းဆေးတစ်ခုဖြစ်သည်။

Hondan သည် ဖင်ပတ်ပိတ်စမှဖြစ်သော အင်ပြင်အဖု နှင့် အသားအရေ ခြောက်သွေ့မှုအတွက် အသုံးပြုလေ့ရှိသော ပေါင်ဒါမှုန့် တစ်ခုဖြစ်သည်။

Thanaka (သနပ်ခါး) သည် နေရောင်ခြည်အပူကာရန် နှင့် အသားအရေအား ကာကွယ်ရန် အပင်များမှ ထုတ်လုပ်သည့် မြန်မာလိမ်းဆီ သို့မဟုတ် အရည်ပျစ် တစ်ခုဖြစ်သည်။

စဉ့်သုတ်ထားသည့် မြေအိုးမြေခွက်တွင် ခဲပါဝင်နိုင်သည့်အတွက် အစားအစာ ထည့်သွင်း ပြင်ဆင်ရာတွင် သို့မဟုတ် တည်ခင်းဧည့်ခံရာတွင် ၎င်းကို အသုံးမပြုသင့်ပါ။



ပန်းပေါင်းနံ့သာနှင့် အချို့သော ဖယောင်းတိုင်စိုက်သည့် တိုင်များ တွင် ခဲသတ္တုများ ပါဝင်နိုင်သည်။ ခဲသတ္တုသည် မီးသွေး၊ "unsi" နှင့် သင့် အိမ်တွင် အသုံးပြုသည့် အခြားသော ပန်းပေါင်းနံ့သာနှင့် အချို့သော ဖယောင်းတိုင်မီးစာများအထဲတွင် ပါဝင်နိုင်သည်။

ရွှေ သို့မဟုတ် ငွေချပ် တို့အပါအဝင်၊ **လက်ဖွဲ့ရတနာဓါတ်သတ္တု** များတွင် ခဲသတ္တုပါဝင်နိုင်သည်။ ကလေးများ လက်ဖွဲ့ရတနာသတ္တု အား မိမိတို့ပါးစပ်အထဲသို့ ဘယ်သောအခါမျှ မထည့်သင့်ပါ။

ဓါတ်ပုံ- နယူးယောက်မြို့ ကျန်းမာရေးဌာန (New York City Department of Health)

အောက်ပါတို့ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ပါက သင့် ဆရာဝန်၊ သင့် ဒေသဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဌာန၊ သို့မဟုတ် ဒုက္ခသည်ပြန်လည်နေရာချထားရေး ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲသူထံသို့ **ဆက်သွယ်** ပါ -

- သင့် မိသားစုမှ ဤကုန်ပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့နှင့်ဆင်တူသည့် ကုန်ပစ္စည်းများအား အသုံးပြုခဲ့လျှင်။
- ဤရုပ်ပုံများအထဲတွင် သင် မြင်တွေ့ရသည်နှင့်ပတ်သက်ပြီး မည်သည့်မေးခွန်းကိုမဆို သင် မေးမြန်းလိုခဲ့လျှင်။
- တစ်စုံတစ်ဦးမှ သင့်အား ဆေးဝါး အသစ်တစ်ခုပေးသည့်အခါ သို့မဟုတ် အခြားမေးခွန်းများဖြစ်သည့် ဆေးဝါး သို့မဟုတ် ကုန်ပစ္စည်းတစ်ခုသည် သင့် ကလေး သို့မဟုတ် ကလေးသူငယ်အတွက် အသုံးပြုရန် လုံခြုံစိတ်ချမှု ရှိမရှိ နှင့်ပတ်သက်ပြီး မေးခွန်းများရှိခဲ့လျှင်။
- သင့်အိမ် အက်ကွဲခြင်း၊ အစအနကျခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဆေးရည်ကွာကျခြင်းတို့ ရှိခဲ့လျှင်။
- သင့်ကလေးတွင် ခဲသတ္တုအဆိပ်သင့်သည်ဟု သင် စိုးရိမ်မှုဖြစ်သည့်အခါ သို့မဟုတ် ခဲသတ္တု ပါဝင်သည့် ကုန်ပစ္စည်းတစ်ခုခုအား အသုံးပြုခဲ့မိသည့်အခါတွင် ဖြစ်သည်။ ကလေး အယောက်စီတိုင်းတို့သည် မိမိတို့ကျန်းမာသည့်ပုံစံ ရှိနေသော်ငြားလည်း သွေးစစ်ခြင်းများ ခံယူသင့်ပါသည်။