

၈ - ကျန်းမာစွာနေခြင်းနှင့် ရောဂါကာကွယ်ခြင်း

ဩစတြေးလျားနိုင်ငံ အရက်နှင့်ဆိုင်သော လမ်းညွှန်မူဝါဒများ တစ်ခွက်သောက်တိုင်း တစ်ခွက်မဟုတ်ပါ

စံသတ်မှတ်ထားသောခွက်ဆိုသည်မှာ အရက်ပမာဏ ၁၀ ဂရမ်ပါဝင်သော ခွက်ကိုဆိုလိုသည်။ အရက်က လူများကို အကျိုးသက် ရောက်မပြုသည့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးမတူသဖြင့် လူတိုင်းအတွက် မည်မျှသောက်ပါက အန္တရာယ်ကင်းသည်ဟု လုံးဝမပြောနိုင်ပါ။ ပိုမို သိလိုပါက www.alcohol.gov.au တွင်ကြည့်ပါ။



ဩစတြေးလျားနိုင်ငံ အရက်နှင့်ဆိုင်သော လမ်းညွှန်မူဝါဒများ အမျိုးသားများအတွက်

ပျမ်းမျှအားဖြင့်တစ်နေ့လျှင် စံသတ်မှတ်ထားသောခွက် ၄ ခွက်ထက်မပိုရ တစ်နေ့အတွင်းဆိုပါက စံသတ်မှတ် ထားသောခွက် ၆ခွက်ထက် မပိုရ၊ တစ်ပတ်လျှင် အရက် မသောက်သောရက် တစ်ရက်မှ နှစ်ရက်အထိ အမျိုးသမီးများအတွက်

ပျမ်းမျှအားဖြင့်တစ်နေ့လျှင် စံသတ်မှတ်ထားသောခွက် ၂ ခွက်ထက်မပိုရ တစ်နေ့အတွင်းဆိုပါက စံသတ်မှတ် ထားသောခွက် ၄ ခွက်ထက် မပိုရ၊ တစ်ပတ်လျှင်အရက် မသောက်သောရက် တစ်ရက်မှ နှစ်ရက်အထိ

အရက်ဖြတ်ရန်အကူအညီလိုပါက 1800 177 833 ကို ဆက်ပါ။

Source: Australian Alcohol Guidelines <http://www.alcohol.gov.au>

ကောင်းမွန်စွာစားပီး လပြုလပြုရားရှားနေပါ

ဩစတြေးလျားနိုင်ငံတွင် ကျန်းမာရေးထိခိုက်စေသောအစားအစာစားခြင်းနှင့် ကိုယ်လက်လပြုရားမှုနည်းခြင်းကြောင့် ကျန်းမာရေး ဆိုင်ရာ ပြဿနာများစွာရှိပါသည်။ ကလေးနှင့်အရွယ်ရောက်ပြီးသူ အတော်များများမှာ ရှိသင့်သည့် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ထက် ပိုသဖြင့် ၎င်းက ဆီးချိုရောဂါနှင့် နှလုံးရောဂါကဲ့သို့သော ရောဂါများဖြစ်ပွားစေသည်။ ပြောင်းရွှေ့အခြေချရန် ရောက်လာသောသူ များ၏ စားသောက်နည်းပုံစံမှာ ဩစတြေးလျားနိုင်ငံတွင် အလွန်အမင်းကြော်ငြာနေကြသော အမြန်ရသည့်အစားအစာနှင့် အရည် များ ထက် များစွာ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်ပါသည်။ အောက်ပါလမ်းညွှန်ချက်များသည် သင့်မိသားစုကို ကျန်းကျန်းမာမာရှိစေရန် အထောက်အကူပြုနိုင်ပါလိမ့်မည်။

- နေ့စဉ် သစ်သီး ၂ ပန်းကန်နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် ၅ ပန်းကန် စားပါ။
- ဆန်၊ ပေါင်မုန့်၊ ပါစတာနှင့်ခေါက်ဆွဲ အပါအဝင် သီးနှံများစားပါ။ အရောင်ချွတ်မထားလျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။
- အချိုရည်များ၊ အရက်ချိုများ၊ လက်ဘက်ရည်ချိုများကဲ့သို့သော ချိုအောင်ပြုလုပ်ထားသော အရည်များအစား ရေများစွာ သောက်ပါ။ ဩစတြေးလျားနိုင်ငံတွင် ရေပိုက်ခေါင်းမှ ရေသည် အန္တရာယ်ကင်းစွာ သောက်သုံးနိုင်သည်။
- သကြားပမာဏများသည့် အစားအစာနှင့်အရည်များ ဥပမာ၊ အချိုရည်များ၊ သကြားပါသောမုန့်များ၊ ကိတ်မုန့်များနှင့် ဘီစကစ်များ ကိုရှောင်ပါ။
- ပိုင်များ၊ ပီဇာများ၊ ဟန်ဘာဂါများ၊ ချောကလက်များကဲ့သို့ အကြော်လွန်စွာ ဆီများသောအစားအစာများကို ရှောင်ပါ။
- ဆားနည်းသော အစားအစာများကိုရွေးပါ။ ဆားထပ်မံထည့်ပါနှင့်။ ကိုယ်လက်လပြုရားမပြု ကျန်းမာရေးထိခိုက်ခြင်း မိနစ် ၃၀ ခန့် လုပ်ပါ။ လပြုရားမပြု ၁၀မိနစ် သုံးကြိမ်စီ ခွဲ၍ လုပ်ပါ။ ကလေးများသည် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများထက် ကိုယ်လက်လပြုရားမပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သည် - သူတို့သည် နေ့စဉ် အနည်းဆုံး ၆၀ မိနစ်လုပ်ရန်လိုအပ်သည်။ ကိုယ်လက်လပြုရားမှုသည် သူတို့၏ကြိုးစားမှုနှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အရေးကြီးသည်။ ဥပမာများမှာ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ စက်ဘီးစီးခြင်း သို့မဟုတ် အားကစားများတွင်ပါဝင်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

သင့်ကလေးငယ်ကို တိုက်ကျွေးရန် မိခင်နို့တိုက်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ သင့်ကလေး ခြောက်လပြည့်သည့်အချိန်အထိ မိခင်နို့မှလွဲ၍ ဘာမျှမတိုက်ကျွေးပါနှင့်။ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစာမာမာသည် ခြောက်လတွင်ကျွေးနိုင်ပြီဖြစ်သော်လည်း အသက် ၁၂ လ ပြည့်သည့်အထိ ဆက်၍နို့တိုက်ပါ။

ဤအချက်အလက်များ စာစောင်သည် စုစုပေါင်း ၁၀ခုရှိသောအစီအစဉ်ထဲမှ တစ်ခုဖြစ်သည်။ အပြည့်အစုံမှာ

- ၁ ကွင်းစလန်ပြည်နယ်ကျန်းမာရေးစနစ်
- ၂ ဆရာဝန်ထံပြသခြင်း
- ၃ ဆေးဝါးများ
- ၄ ကွင်းစလန်ပြည်နယ်ဆေးရုံများ
- ၅ ရပ်ကွက်အလိုက် ဆေးကုသရာနေရာများ

- ၆ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများ
- ၇ အထောက်အကူပြု ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများ
- ၈ ကျန်းမာစွာနေခြင်းနှင့်ရောဂါကာကွယ်ခြင်း
- ၉ သီးခြားအဖွဲ့အစည်းများအတွက် ကျန်းမာရေးနှင့်အထောက်အပံ့ဝန်ဆောင်မှုများ
- ၁၀ သင်နှင့် ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုစနစ်