

**Water for Peace under Climate Change in Myanmar (30 May 2024 to 8 May 2025) Seminar Series**  
**Organized by *MyanWA, Fed.MES, and MGBS, the TW-LP Consortium***



## **Sixth Seminar**

# **“Water: Essential for our body and mind”**

**22 Aug 2024, 7:00-9:00pm, Yangon (GMT+6:30)**  
**Virtual Platform via ZOOM**

**Presentation Title – Water: Essential for our “mind”**

*Presented by Prof. Dr. Khin Ni Ni Thein, Myanmar Water Academy*



# Drinking Water



- Why do we need water for our mind functions?
- Water **helps your brain cells communicate with each other**
- Sufficient water intake is very important when we go about our day
- And, also important to the quality, efficiency, happiness of our day
- Water also clears out **toxins** and **waste** that impair brain function.
- It also carries nutrients to our brain to keep our brain healthy.

ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အဟာရ

[[Despite water constituting 60–80 % of the human body, it is often overlooked as a significant nutrient that can affect not only physical performance, but also **mental performance**.]] Ref.1.

ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အဟာရ

တနေ့ကို ရေ ၈ ခွက်သောက်ပါ။



# Drinking Water

Contd.

တနေ့ကို ရေ ၈ ခွက်သောက်ပါ။



## ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အဟာရ

- The brain itself is made up of approximately 85% water.
- Water gives the brain energy to function including thought and memory processes.
- Water is also needed for the production of hormones and neurotransmitters in the brain.
- Since the brain cannot store water and we are constantly losing water through perspiration and other body functions, it's essential that we continuously hydrate.
- We'll be able to think faster, focus more clearly and experience greater clarity when our brain is functioning on a full reserve of water.

တနေ့ကို ရေ ၈ ခွက်သောက်ပါ။

# Bathing Water

- ရေချိုး စိတ်ရွှင် -- Myanmar Buddhist Society
- တိုင်းရင်းဆေး Traditional Medicine တွင်၊ ရေချိုးခြင်းဖြင့် စိတ်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့စေပြီး ရောဂါကို ကုပါတယ်။
- နွေရာသီရေချိုးနည်း - <https://www.myanmardigitalnewspaper.com/my/neraasiin-rekhiucncmknkncern-grupu>
- တရားတိုင်တာဘာကြောင်လဲ။ အိပ်ငိုက်ရင် ဘာလုပ်ရလဲ။ ယောဂီတို့သိပါတယ်။ မျက်နှာကိုပွတ်သပ်ပေးလို့၊ နားရွက်ဖျားကို နာနာလိမ်ဆွဲပြီးလို့မှ ဆက်အိပ်ချင်နေသေးရင် ရေစိုတဘက်နဲ့ မျက်နှာသုတ်တာ လုပ်ပေးလို့ရပါတယ်။
- ရေချိုးခြင်းကို သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ ရောဂါရှင်များအတွက် ဦးနှောက်ကို အားဖြည့်ပေးစေရန်၊ သွေးလည်ပတ်မှုကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေပြီး၊ စိတ်ပင်ပန်းမှုများကို လျော့ပါးစေရန် အသုံးပြုပါသည်။
- မေတ္တာပို့ပေးရင်း ရေချိုးခြင်းဟာလည်း စိတ်၏ ရှုပ်ထွေးမှုများ၊ စိတ်မကောင်းမှုများကို ဖယ်ရှားနိုင်သည့်၊ တရားသဘာဝ ဆေးနည်းလမ်းတစ်ခုအဖြစ်လည်း သုံးစွဲကြပါသည်။
- သစ်ဥ သစ်ဖု သစ်ရွက် သစ်ခေါက် ပန်းပွင့်များ၊ ပေါင်း၍ ပေါင်းခံရေထည့်ပြီး ရေချိုးခြင်းသည် စိတ်တစ်ခုလုံးကို ပြေလျော့စေပြီး စိတ်နှလုံးအချမ်းသာအလင်းပျံ့စေသည်ဟု ယုံကြည်ကြသည်။
- မွေးစကလေး၊ သေဆုံးသွားသူ၊ အသက်ရှင်နေထိုင်နေသောသူ၊ မကျန်းမာသူ အားလုံး ရေချိုးကြရပါသည်။
- **ဘာသာတရား နှင့်ဆိုင်သော ဓလေ့ထုံးတမ်းများတွင်လည်း ဘုရားဝတ်မပြုခင်၊ တရားမထိုင်ခင်၊ ရေချိုးခြင်း၊ ခြေ လက် မျက်နှာ ဆေးကြော သန့်ရှင်းခြင်းတို့မှာ ဘာသာတိုင်း၏ အဆုံးအမဖြစ်ပါသည်။**



# Meditation Water



ကသိုဏ်း ဆိုသည်မှာ ပါဠိစကား  
**ကသိုဏ** မှ ဆင်းသက်လာသည်။  
 အလုံးစုံ အကုန်အစင် တပြိုင်နက်  
 ထင်မြင်အောင်  
 ဆင်ခြင်ကြည့်ရှုအပ်သော  
 အာရုံဟု အဓိပ္ပာယ်ရသည်။

## အာပေါကသိုဏ်း - ရေကသိုဏ်း

ရေကသိုဏ်း၊ မီးကသိုဏ်း၊  
 ကောင်းကင်ကသိုဏ်းတို့လည်း  
 တော်တော်လွယ်၏။

- ကသိုဏ်း (၁၀)ပါး တို့မှာ -
- (၁) ပထဝီကသိုဏ်း = မြေအဝန်း၊
  - (၂) အာပေါကသိုဏ်း = ရေအဝန်း၊
  - (၃) တေဇောကသိုဏ်း = မီးအဝန်း၊
  - (၄) ဝါယောကသိုဏ်း = လေအဝန်း၊
  - (၅) နိလကသိုဏ်း = အညိုရောင်အဆင်းကသိုဏ်း၊
  - (၆) ပတကသိုဏ်း = ရွှေရောင်အဆင်းကသိုဏ်း၊
  - (၇) လောဟိတကသိုဏ်း = အနီရောင်အဆင်းကသိုဏ်း၊
  - (၈) သြဒါတကသိုဏ်း = အဖြူရောင်အဆင်းကသိုဏ်း၊
  - (၉) အာကာသကသိုဏ်း = ကောင်းကင်ဟင်းလင်းပြင်ကသိုဏ်း၊
  - (၁၀) အာလောကကသိုဏ်း = အလင်းရောင်ကသိုဏ်း။<sup>[၁]</sup>

ကသိုဏ်းကို ကြည့်ရှုပေးမှားလိုသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ကသိုဏ်း (၁၀) ပါး  
 တို့တွင် မိမိစိတ် ချစ်ခင်နှစ်သက်တွယ်တာပုံရသော တစ်ခုခုသော ကသိုဏ်းကို  
 ရှေးဦးစွာ ကြည့်ရှု၍ နိမိတ်ယူ၍ **ဈာန် (၅) ပါးတို့ကို ဖြစ်စေရ၏။**

ကသိုဏ်းနိမိတ် တစ်ခုခုကို ရသည်ရှိသော် ကြွင်းကသိုဏ်းနိမိတ်တို့ကို  
 အလွယ်တကူဖြင့်ပင် ရရှိနိုင်တော့၏။ ရှေးအတိတ်ကာလက အထုပ်ထုပ် ပါရမီ  
 အဓိကာရမရှိသော ပကတိသော ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ပထဝီကသိုဏ်းလည်း ခက်ခဲသည်။  
 နိမိတ်ရခဲသည်။ ဝါယောကသိုဏ်း၊ အာလောကကသိုဏ်းတို့လည်း ခက်သည်။  
 နိမိတ်ရခဲသည်။  
 ရေကသိုဏ်း၊ မီးကသိုဏ်း၊ ကောင်းကင်ကသိုဏ်းတို့လည်း တော်တော်လွယ်၏။  
 အလွယ်ဆုံးမှာ ဝဏ္ဏ - အဆင်းကသိုဏ်းတို့သာ၍ လွယ်၏။ အလုပ်ရ အကြည့်ရ  
 လွယ်၏။ နိမိတ်ရလွယ်၏။



# Medicinal Water (water as medicine)



- အစာ လည်း “ဆေး”၊ “ဆေး” လည်း အစာ
- “ရေ” သည် “ဆေး” တပါး

ရေအမျိုးမျိုးတို့၏  
ရသဂုဏ်ကို ပြခြင်းအကြောင်း

လူအပေါင်းတို့သည် မသန့်ရှင်းမစင်ကြယ်သော ရေများကိုသောက်မိသော်၊ ရောဂါ အမျိုးမျိုး ရောက်တတ်၏။ ထို မသန့်ရှင်းသော ရေ၏ တပေါက်ထည်း၌ အလွန်သေးငယ်သော ပိုးမွှားများ ပါတတ်ကြ၏။ ထိုပိုးမွှားတို့သည် မှန်ဘီလူးနှင့်သာ ကြည့်ရှု၍ မြင်နိုင်၏။ ထိုအတွက် ရေများကို ကောင်းစွာစစ်၍ကြည့်လင်သန့်ရှင်းသော ရေကိုသာသောက်အပ်၏။

ကန်ရေ...ဆိမ့်ချိုစပ်သောသဘောရှိ၏။ အစာကို ကြေစေတတ်၏။ သလိပ်နှင့် ယှဉ်၍ဖြစ်သော ရောဂါကို ပျောက်စေတတ်၏။

ကုန်းထွက်ရေ...အော့အန်သော အနာ၊ ခံတွင်းနာ၊ ထည်ချောင်းနာ၊ လျှာခင်နာတို့နှင့်သင့်၏။ ရေငတ်နာကို နိုင်၏။ ကိုယ်လက်ကို ပေါ့ပါးစေတတ်၏။ ။ ၎င်းသည် ခြောက်သွေ့သော ကုန်းမြေမှ

စန္ဒရကန်ရေ...အလွန်ကျေးဇူးများသည်ဟုဆို၏။ စိမ့်ရေ...ချို၍ အေးသော သဘောရှိ၏။ ဝမ်းဗီးကို ငြိမ်းစေတတ်၏။ သည်းခြေနှင့် သလိပ် ယှဉ်၍ဖြစ်သော သွေးဝမ်းနာကိုပျောက်စေတတ်၏။ ။ ၎င်းရေသည် စိမ့်တော၌ရှိသောရေကိုဆို၏။ ဆီးနှင်းရေ...အလွန်ချမ်းအေး၏။ သောက်သောသူတို့၏ အသားအရေကို စိမ့်စေတတ်၏။ သွေးသားကို ကောင်းစေတတ်၏။ ကိုယ်ပူသော အနာကို ပျောက်စေတတ်၏။ သလိပ်၊ သည်းခြေကို ပွားစေတတ်၏။

ကုန်းထွက်ရေ...အော့အန်သော အနာ၊ ခံတွင်းနာ၊ ထည်ချောင်းနာ၊ လျှာခင်နာတို့နှင့်သင့်၏။ ရေငတ်နာကို နိုင်၏။ ကိုယ်လက်ကို ပေါ့ပါးစေတတ်၏။ ။ ၎င်းသည် ခြောက်သွေ့သော ကုန်းမြေမှ ထွက်သော ရေ၏အကျိုးကိုဆို၏။  
ကျောက်ရေ-တောရေ...၎င်းကို သုံးစု တစုတပ်အောင် ကျိုချက်၍ရသော ရေသည် လေ၊ သလိပ်၊ သည်းခြေတို့ကို နိုင်၏။ ။ ၎င်းသည် ကျောက်၌ဖြစ်သောရေ၊ တော၌ဖြစ်သောရေကြည်ကိုသာ ဆို၏။  
ကျောက်ဖျာရေ...အလွန်အေးချမ်း၏။ အညစ်အကြေး ကင်း၏။ ။ ၎င်းသည် ကျောက်ဖျာမှစီးဆင်းသောရေတည်း။  
ကျောက်ဆောင်ရေ...နှလုံးကိုနှစ်သိမ့်စေတတ်၏။ ဧဝါသ သုံးပါးကို နိုင်၏။ ။ ၎င်းသည် ကျောက်ဆောင်မှထွက်သော ရေကို ဆို၏။  
စီးရေ...သလိပ်ကိုနိုင်၏။ ဝမ်းဗီးကို တောက်စေတတ်၏။ ကိုယ်လက် ပေါ့ပါးစေတတ်၏။ ။ စမ်းမှ စီးဆင်းသော ရေကိုဆို၏။  
ဆန်ဆေးရေ...ဝမ်းရင်ခြင်းကို ပြုတတ်၏။ နှလုံးသွေး၊ သည်းခြေကိုငြိမ်းစေတတ်၏။  
ဆန်လှော်ရေ...အပူ၊ အအေးကို ငြိမ်းစေတတ်၏။ ဝမ်းရင်ခြင်းကို ပြုတတ်၏။ လေ၊ သလိပ် သည်းခြေနာတို့ကို ပျောက်ကင်း ချမ်းသာစေတတ်၏။  
ဆန်ပုန်းရေ...ကိုယ်တွင်း အေး၏။ အပူကိုနိုင်၏။ လေသလိပ်နှင့် သင့်၏။ တွင်းရေ...ငန်သောသဘောရှိ၏။ သည်းခြေ၊ သလိပ်ကို နိုင်၏။ ဝမ်းဗီးကို တောက်စေတတ်၏။ ကိုယ်လက်ကို ပေါ့ပါးစေတတ်၏။  
တုံ့မဆန်ရေ...အမြိုက် အရသာနှင့် တူ၏။ ။ ၎င်းသည် မစီးဘဲ အိ၍ နေသောရေကိုဆို၏။  
ထန်းရေချို...သည်းခြေခိုက်၍ အိပ်ခြင်း၊ ဓာတ်ဗီးပျက်ခြင်းတို့ကို ပယ်ပျောက်စေတတ်၏။  
အနောက်ရေ...အနောက်တံအိုင်မှ ထွက်သော ရေသည် ဧဝါသ သုံးပါးနှင့်တကွ ခပ်သိမ်းသော အနာတို့ကို ပျောက်စေ တတ်၏။

နေချင်းရေ...နေချင်းခပ်သောရေကို ကြည်အောင် စစ်ပြီးမှ ကျက်အောင် ကျို၍ သောက်သော် ကိုယ်၌နေ့ညှိမပြတ် ပြုအပ်သော အနာတို့ကို ပျောက်စေ တတ်၏။ အခါခပ်သိမ်း သောက်သော် ချောင်းဆိုး၊ ကုတ်ဟီး၊ သလိပ်ခဲနာ၊ အစာမကြေသော အနာတို့ကိုနိုင်၏။

ပွက်ရေ...ဆာလှိုက်တတ်သည်ဟု ဆို၏။ မသောက်အပ်။ ပုန်းရေချမ်း...ပူ၏။ အစာကို ကြေစေတတ်၏။ ကိုယ်ပူနာ၊ အဖျားနာတို့ကို လိမ်းနယ်ခြင်း စားသောက်ခြင်းတို့ဖြင့် ပျောက်စေတတ်၏။ လေ သလိပ်တို့ကိုနိုင်၏။

ပျားရေ...အသစ် အဟောင်း နှစ်မျိုးရှိ၏။ ထိုနှစ်မျိုးတို့တွင် ပျားရေသစ်သည် သလိပ်ကိုနိုင်၏။ လူကို ဝစေတတ်၏။ အသံကို သာစေတတ်၏။ ။ ပျားရေ ဟောင်းသည် ပညာကို တိုးပွားစေတတ်၏။ ရင်ချောင်စေတတ်၏။ ကုတ်ဟီး ချောင်းဆိုးနာတို့နှင့် သင့်၏။ အဆီခဲနာ၊ သလိပ်နာတို့ကို နိုင်၏။ လူကို ဝိန်စေတတ်၏။ ဝမ်းကို ချုပ်စေတတ်၏။ ။ တနှစ်က ကျော်သော ပျားရေကို

ကျမ်းကိုး -  
ရှုတော်မူ ဆေးအဘိဓာန် ဆရာကြီးဦးဘသင်။



# Medicinal Water (water as medicine) Contd.



**အစာ လည်း “ဆေး”၊ “ဆေး” လည်း အစာ  
“ရေ” သည် “ဆေး” တပါး**

မစီးရေ...ကျိကျိရှိ၏။ ပိုးရှိတတ်၏။ အညှိလည်းရှိတတ်၏။ မြားဆိပ်နှင့်တူ၏။ မသောက်အပ်။ ။၎င်းရေသည် လူမရောက် မသုံးသော တောထည်း၌ နှစ်များစွာ တည်နေသော ရေမျိုးကို ဆိုသည်။

မိုသီးဦးရေ...အိုင်းအနာ၊ ပရမေဟနာကို ဖြစ်စေတတ်၏။ မသောက်အပ်။ တော်သလင်း၊ သီတင်းကျွတ်လ ရွာသောမိုသီးရေသည် ဝေဒနာ၊ သည်းခြေနာ၊ ရေဝတ်နာ၊ မေဟနာ၊ သလိပ်နာတို့ကိုနိုင်၏။ ကိုယ်လက်ပေါ်ပါးခြင်းကို ပြုတတ်၏။ ။ထိုသမား၌ ရွာသွန်းသော မိုသီးရေမှတစ်ပါး အခြားသောလများ၌ ရွာသော မိုသီးရေကို မသောက်အပ်။ မြို့မဲ့မကင်းခြင်းကြောင့်တည်း။

မိုသီးသီးရေ...အလွန်အေး၏။ သည်းခြေကိုနိုင်၏။ လေသလိပ်ကိုပျက်စေတတ်၏။

ရေအေး...သွေး၊ သည်းခြေကို ငြိမ်းစေတတ်၏။ နှလုံးမေ့လျော့ခြင်း၊ ချမ်းအေးခြင်း၊ အမောပြေငြိမ်းခြင်း၊ ကိုယ်၏စည်ပင်ခြင်းကို ပြုတတ်၏။

ရေနှေး...ပူဆာလိုက်လှသောအနာ၊ သွေးပျက်သောအနာ၊ အထက်သို့ ဆန်တက်သောလေနာ၊ ဝမ်းဗော ဝမ်းရောင်နာ၊ ဝမ်းပြည့်နာ၊

လက်ရက်ခရ...ချိုသောသဘောရှိ၏။ အစာကိုကြေစေတတ်၏။ လေးသော ရသရှိ၏ ဒေါသသုံးပါးကိုနိုင်၏။

လက်ကွက်ရေ...ချိုသောသဘောရှိ၏။ အစာကို ကြေစေတတ်၏။ လေးသောရသရှိ၏။ ဒေါသကို ပျောက်စေတတ်၏။

လောင်သင်းရေ-ဘက်ဆွတ်ရေ...၎င်းတို့သည် သေးဥပစ် ဖြစ်တတ်ကုန်၏။ ငှက်ဖျားဟူသော ရောဂါစွဲတတ်၏။

သမုဒ္ဒရာရေ...ဝန်၏။ ခပ်သိမ်းသောဒေါသကိုနိုင်သည်ဟုဆို၏။ ၎င်းရေကို မီးဖြင့်ကျိုချက်၍ မသောက်အပ်။

သမုဒ္ဒရာအနောက်စီးရေ...လေးသော ရသရှိ၏။ အလွန် အကု ခက်သော သွေး၊ သည်းခြေနာနှင့် တူသည်ဟုဆို၏။ ၎င်းကိုမမှီဝဲအပ်။

သမုဒ္ဒရာအရှေ့စီးရေ...လေးသောရသရှိ၏။ အားကုန်ခန်းသောအနာတို့ကို လွယ်လင့်တကူ ပျောက်စေတတ်၏။

သေရက်ရေ...ချောင်းဆိုး၍ ကိုယ်ခြောက်သောအနာ၊ သွေးလွန်သွေးကျန်

အနာ၊ လေပုပ်နာတို့ကို နိုင်၏။ အစာ၏ ကြေခြင်းကိုလည်း ပြုတတ်၏။ ပညာဉာဏ်ကို ပွင့်လင်းစေတတ်၏။ ရဲရင့်ခြင်းကိုလည်း ဖြစ်စေတတ်၏။ ကာလဝမ်းကျသော ရောဂါကို ပိုင်ကာလနှင့် လူအင်အားကိုကြည့်၍၎င်းတွင်ပိန်ကီလာ သုံးလေးစက်ချ၍တိုက်။ အထူးနိုင်၏။ သေရက်မျိုးတို့၏ အကျိုးတည်း။

သစ်ခေါင်းရေ...၎င်းကို နွားနက်ကျင်ဝယ်ရေနှင့် ပေါင်းဘက်၍ မုယောစပါးလှဲဖြင့် မီးပြင်း မီးလျှံ မထွက်ရအောင် ကောင်းစွာကျို၍ သောက်သည်ရှိသော် မျက်စိနာ၊ လေနာကို ပျောက်စေတတ်၏။ များစွာမှီဝဲမှု အသက်ရှည်စေတတ်၏။

သစ်ရွက်ရေ...ဝန်သောသဘောရှိ၏။ သည်းခြေသလိပ်ကိုနိုင်၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေတတ်၏။

ဟိမဝန္တာရေ...သည်းခြေနှင့် သင့်၏။ နတ်အပေါင်းတို့ အလိုကိုပြည့်စေတတ်၏။ နတ်အပေါင်းတို့ နှစ်သက်ကြကုန်၏။ နတ်တကာတို့ သုံးသောကြ၏။ ။(ဟိမဝန္တာတော၌ရှိသောရေကိုဆို၏)။

ရေအေး...သွေး၊ သည်းခြေကို ငြိမ်းစေတတ်၏။ နှလုံးမေ့လျော့ခြင်း၊ ချမ်းအေးခြင်း၊ အမောပြေငြိမ်းခြင်း၊ ကိုယ်၏စည်ပင်ခြင်းကို ပြုတတ်၏။

ရေနှေး...ပူဆာလိုက်လှသောအနာ၊ သွေးပျက်သောအနာ၊ အထက်သို့ ဆန်တက်သောလေနာ၊ ဝမ်းဗော ဝမ်းရောင်နာ၊ ဝမ်းပြည့်နာ၊ ဝမ်းအေးသောအနာ၊ သလိပ်ဖျား၊ လေဖျား၊ ချောင်းဆိုးနာ၊ အဆိခဲနာ၊ အဖျားသစ်နာ၊ (ဖျားစက ခုနစ်ရက်အတွင်း)တို့ကို နိုင်၏။

ရေကျက်အေး...ကိုယ်ပူနာ၊ ဝမ်းပျက်နာ၊ သည်းခြေနာ၊ သွေးနာ၊ မူးဝေသောအနာ၊ သေရက်မူးသောအနာ၊ အဆိပ်သင့်သောအနာ၊ ဆီးချုပ်နာ၊ မုတ္တကိုတ်နာ၊ ပဏ္ဍနာ၊ ရေဝတ်နာ၊ အော့အန်နာ၊ မောပန်းနာ၊ သန္နိပါတ်နာတို့ကို ရေကျက်အေးနှင့် သင့်၏။ ။ ၎င်းရေကျက်အေးကို နေ့ညဉ့်ကူး၍ ထားပြီးမသောက်အပ်။ နေ့ညဉ့်ကူး၍ ထားသောရေသည် တေဇောအနီး ညံ့သောကြောင့် ဝမ်းမီးချက်၍ ကျက်လျှင်ချင်၏။ ဝမ်းချုပ်၏။ ဒေါသသုံးပါးလုံးကို ပျက်စေတတ်၏။ ရောဂါ ခပ်သိမ်းတို့နှင့် မသင့်။ ၎င်းရေ

ရေခဲ...လေးသောရသရှိ၏။ ပူသောအနီးရောက်၏။ အစာကိုကြေစေတတ်၏။ သလိပ်ကိုနိုင်၏။ ရင်ကိုချောင်စေတတ်၏။ ။သကြားနှင့်နှိုစပ်၍ လှုပ်သော (ရေခဲမုံ)သည် နို့ရို့ ကလေးများနှင့် မသင့်။

အံသုဒကရေ...ကြံဒေါသကို နိုင်၏။ သွေးလေ၊ အရသာတို့သွားလမ်းကို ပိတ်စေတတ်၏။ အကြောကို လေးစေတတ်၏။ အားကို ဖြစ်စေတတ်၏။ ဉာဏ်ကို ပွင့်လင်းစေတတ်၏။ အေး၏။ (၎င်းရေသည် နေပူခံ၍ ညဉ့်ကိုလသာခံသောရေကိုဆို၏။)

အင်းရေ...ဝန်-စပ်သော သဘော ရှိ၏။ သည်းခြေနာကို ပျောက်စေတတ်၏။

အုန်းရေ...ရပ်နာ၊ ချက်အောက်ဆီးစဉ် ကိုက်သောအနာ၊ သည်းခြေပျက်နာ၊ ချောင်းခြောက်ဆိုးသောအနာတို့နှင့်အစာမကြေသောအနာတို့ကို လျင်မြန်စွာ ပျောက်စေတတ်၏။ ဝမ်းမီးတောက်ခြင်းကို ပြုတတ်၏။ ၎င်းသောအပူ ဝင်သောအပူတို့ကို ထုတ်စေတတ်၏။ ထို့ကြောင့် မီးလောင်သောသူတို့ကို အုန်းစိမ်းရေကို တိုက်ကြ၏။

**ကျမ်းကိုး -  
ရွှေတော်မူ ဆေးအဘိဓာန် ဆရာကြီးဦးဘသင်။**



# Recreational Water (water as relaxant)



## “Ambient fresh water quality is at risk globally”

This is one of the key messages from the UN [Sustainable Development Goal](#) (SDG) 6 Synthesis Report on Water and Sanitation ([UN, 2018](#)). Target 6.3 of Goal 6 aims to improve water quality by reducing pollution, eliminating dumping and minimizing release of hazardous chemicals and materials by 2030, with Indicator 6.3.2 defined as the “proportion of bodies of water with good ambient water quality”, where ambient water is defined as “natural, untreated water in rivers, lakes and groundwater, and represents a combination of natural and anthropogenic influences” ([UN, 2018](#)).

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

SDG (6)



Monitoring of water bodies



Mapping pressures on Water Quality



Citizen Scientists Monitoring



Urban Rivers



## Citizens Science for Water Quality Monitoring

**SDG Indicator 6.3.2**  
River-user volunteers  
Nutrient pollution  
Land use  
River inputs



# Mental Symptoms of Dehydration

- Depression
- Afternoon fatigue
- Sleep issues
- Inability to focus
- Lack of mental clarity, sometimes referred to as “brain fog.”



# Research findings: Dehydration and Depression



- Accumulating evidence supports the notion that hydration state affects **cognitive ability** and **mood**.
- Severe dehydration has been shown to cause cognitive deficits such as **short-term memory** and **visual perceptual abilities** as well as **mood disturbance**, whereas water consumption can improve cognitive performance, particularly visual attention and mood.
- Depression, changes in mental state, short-term memory, numerical ability, psychomotor function and sustained attention, . . .

Research has found a link between dehydration and depression. A [2018 study](#), in fact, found that 73% of men who drink less than two cups of water per day had a greater risk of depression. The study also found that 54% women who had the same daily water intake experienced increased risk of depression.

For those experiencing more mild cases of dehydration, this lack of water can exacerbate preexisting depression. In industrialized nations where clean drinking water is easily accessible, this is more common.

To explain the link between dehydration and depression, [experts point](#) to water's role in creating amino acids and serotonin, both of which help to regulate **energy levels** and **mood**.



# Power to Love Water (water as medium)

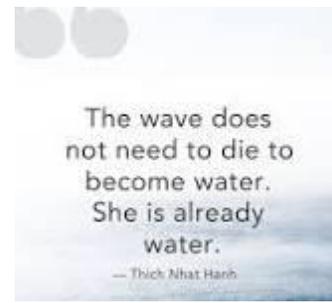


- **Dehydration** can prove much more than an inconvenience.
- It can be deadly, and it can lead to the misdiagnosis of mental health problems.
- Therefore, we need to E.A.T. to stay hydrated:
  - E – Eat foods with a high water content.  
ရေခါတ်များများပါတဲ့ အစာကိုစားပါ။
  - A – Avoid eating when hunger strikes at first. Drink a cup of water instead.  
ထမင်းဆာလာပြီဆိုရင် အစာကိုချက်ခြင်း မစားပါနဲ့၊ ရေတစ်ခွက်ကိုအရင်သောက်ပါ။
  - T – Think clearly; if you can't, you could be dehydrated.  
စိတ်ထဲမှာ တစ်ခုခုကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းတွေးနိုင်လား၊ မရရင်တော့ သင်ရေငတ်နေပါပြီ။

ရေသောက်ဖို့ အမြဲသတိရပါ။ ရေသောက်ချင်စိတ်ကို နေ့စဉ်လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ပေးပါ။  
မိမိ ရေငတ်ရင် ဒုက္ခရောက်သလို သူများလည်းအတူတူပဲဆိုတာ သတိရပေးပါ။  
ရေကို မျှတစွာခွဲဝေသုံးစွဲဖို့ လိုအပ်တာ သတိရပေးပါ။  
ဒါဆို သင်ဟာ ငြိမ်းချမ်းရေးကို ဖော်ဆောင်နိုင်တဲ့ တန်ခိုးရှင်ပါပဲ။

# Selected Peace Quotes

1. "If we have no peace, it is because we have forgotten that we belong to each other."  
- *Mother Teresa*
2. "Peace begins with a smile."  
- *Mother Teresa*
3. "Peace is its own reward."  
- *Mahatma Gandhi*
4. "If you want to make peace with your enemy, you have to work with your enemy. Then he becomes your partner."  
- *Nelson Mandela*
5. "To handle yourself, use your head; to handle others, use your heart."  
- *Eleanor Roosevelt*
6. "We look forward to the time when the power to love will replace the love of power. Then will our world know the blessings of peace."  
- *William Ellery Channing*
7. "Peace cannot be kept by force; it can only be achieved by understanding."  
- *Albert Einstein*
8. "Peace is not absence of conflict, it is the ability to handle conflict by peaceful means."  
- *Ronald Reagan*
9. "Peace demands the most heroic labor and the most difficult sacrifice. It demands greater heroism than war. It demands greater fidelity to the truth and a much more perfect purity of conscience."  
- *Thomas Merton*



# References

1. <https://fayazneurosurgery.com/how-dehydration-affects-your-brain/>
2. British Journal of Nutrition , [Volume 111](#) , [Issue 10](#) , 28 May 2014 , pp. 1841 - 1852  
DOI: <https://doi.org/10.1017/S0007114513004455>
3. <https://www.cambridge.org/core/journals/british-journal-of-nutrition/article/effects-of-hydration-status-on-cognitive-performance-and-mood/1210B6BE585E03C71A299C52B51B22F7>
4. <https://www.relias.com/blog/is-dehydration-affecting-your-clients-minds>
5. ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်။ အမြတ်ဆုံးပန်းတိုင် ကော်ပိုင်း။
6. လယ်တီဆရာတော်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျမ်းကြီး။ မိခင်ဧရာဝတီစာအုပ်တိုက် ၊ ရန်ကုန်။ pp. ၇၆၊ ၇၇။
7. ရှုတော်မူ ဆေးအဘိဓာန် ဆရာကြီးဦးဘသင်

THANK YOU FOR YOUR TIME AND ATTENTION

The TW-LP Consortium

The wave does  
not need to die to  
become water.  
She is already  
water.

(~Thich Nhat Hanh)

The wave does  
not need to die to  
become water.  
She is already  
water.

(~ Thich Nhat Hanh)



**Water Knowledge**



**Sustainability Knowledge**



**Cross-pollination Knowledge**