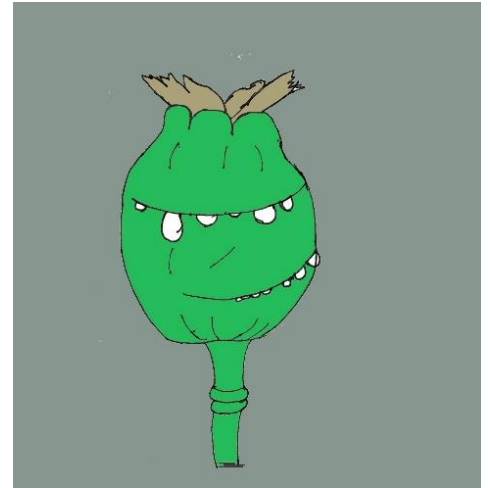


လူငယ်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါး (YOUTH and DRUGS)

လေ့လာမှု၏ နောက်ခံသမိုင်းကြောင်း

လူကြီးလူငယ်မရွေးဆေးဝါးများကိုလူတိုင်းအသုံးပြုကြသည်။ မူးယစ်ဆေးဝါးများသည်လူသားများအတွက် အသုံးဝင်သည်သာမက၊ ၎င်းတို့သည်ကျန်းမာရေးအတွက်သော်လည်းကောင်း၊ တိရိစ္ဆာန်များအတွက်လည်းအသုံးဝင်သည်။ လူတွေဟာသူတို့မကျန်းမာဘူးဆိုတာကိုသိတဲ့အခါမှာ ဆေးဝါးများကိုသာမှီခိုအားထားကြသည်။ မူးယစ်ဆေးဝါးသည် အနာရောဂါများကိုပျောက်ကင်းစေပြီး ဘဝကိုကျန်းမာစေသည့်အပြင် မည်သည့် သက်ရှိသတ္တဝါမဆို ထိရောက်သောအရာတစ်ခုဖြစ်သည်။ အမှန်မှာမူးယစ်ဆေးဝါးများသည်အကျိုးဖြစ်ထွန်းသောကုထုံးဆိုင်ရာရည်ရွယ်ချက်များ၊ ကျန်းမာရေးကောင်းရန်ထိ ရောက်သောပစ္စည်းများ အတွက် အသုံးပြုသည်မှာ မှန်ပါသည်။ သို့သော် ၎င်းတို့သည် အထူးသဖြင့် လူငယ်များ အားနှိပ်စက်ညှင်းပန်းခြင်းခံနေရသည်။ သူတို့သည် တရားမဝင်၊ တရားဝင်အဖြစ်အသုံးပြုကြသည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းတို့သည် ကိုယ်ခန္ဓာကိုအန္တရာယ်ဖြစ်စေသည်။

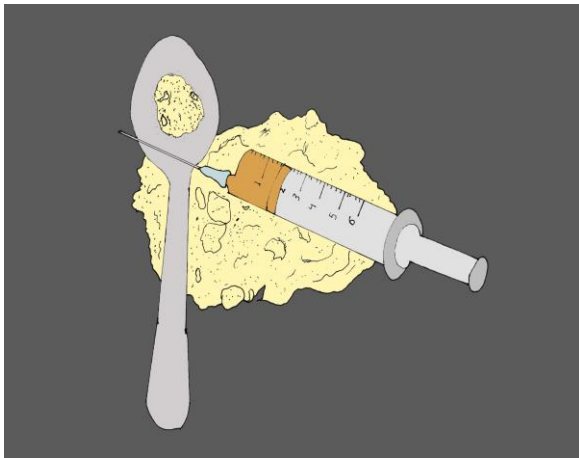


မူးယစ်ဆေးဝါးအလွဲသုံးမှုသည် မူးယစ်ဆေးဝါးကိုဆေးဘက်ဆိုင်ရာအကြောင်းပြချက်များထက် အခြားရည်ရွယ်ချက်များအတွက် အသုံးပြုခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်လူတစ်ဦးချင်းကို အပျက်သဘောဖြင့် လူမှုရေးအကျိုးသက် ရောက်မှုများကို သူငယ်ချင်းများ၊ ဆရာများ၊ ကျောင်းအာဏာပိုင်များနှင့် ပြဿနာပဋိပက္ခများတွင် ပါဝင်ရန် တစ်ဦးချင်း၏တိုးမြှင့်လိုသည့်သဘောထားတွင် ထင်ဟပ်နိုင်သည်။ ၎င်းမူးယစ်ဆေးဝါးသည် ဓာတုသဘာဝကြောင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာများကို အကျိုးသက်ရောက်စေသည်။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အရက်သောက်ခြင်း၊အရေပြားပေါ်တွင်ပွတ်တိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် ဆေးထိုးခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ ဝင်ရောက်နိုင်သည်။

ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းလုံးဆိုင်ရာ လူငယ်လူဦးရေအများအပြား မူးယစ်ဆေးဝါးအလွဲသုံးမှုသည် လူတိုင်းကိုဆိုးဝါးသော ပြဿနာတစ်ခုဖြစ်လာသည်။ စွဲလမ်းမှုများစွာသောလူငယ်များ၊ ၎င်းတို့ထဲမှ ထင်ပေါ်ကျော်ကြားသောလူငယ်များကို အချို့သောအခြေအနေများတွင် အဆုံးသတ်စေနိုင်သည့် မျှော်လင့်ချက်မဲ့အောက်သို့ရောက်ရှိစေသည်။ ၎င်းတို့သည် လမ်းပေါ်ရှိကလေးငယ်များနှင့်

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ်သုံးစွဲသူများအထိ ခိုင်မာသော ဘိန်းဖြူနှင့်ကိုကင်းစွဲသူများအထိ ပါဝင်ခဲ့သည်။ မူးယစ်ဆေးဝါးအလွဲသုံးမှုသည် လုပ်ငန်းစာများဆုံးရှုံးခြင်း၊ ကျောင်းများရှိပစ္စည်းဥစ္စာများကို ဖျက်ဆီးခြင်း၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစရိတ်များနှင့်ကျိုးပဲ့နေသောမိသားစုများအတွက်ဖြစ်သည်။ မိဘများ၊ ကလေးများ၊ ဆရာများ၊ အစိုးရအရာရှိများ၊ အခွန်ထမ်းများနှင့်အလုပ်သမားများအနေဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသော ပြဿနာတစ်ခုဖြစ်သည်။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှရရှိသောစာရင်းအင်းအချက်အလက်များအရ(WHO) အရက်၊ ဆေးရွက်ကြီးနှင့်ကိုကင်းကဲ့သို့သော မူးယစ်ဆေးဝါးများသည် ယာဉ်တိုက်မှုဖြစ်ပွားရခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းရင်းနှင့် အသက်ဆုံးရှုံးခြင်းနှင့် ယနေ့ကျွန်ုပ်တို့၏ လူ့အဖွဲ့အစည်းများအကြားခံစားနေရသော ဖျားနာမှုနှုန်းများပြားခြင်းဖြစ်သည်။ မူးယစ်ဆေးဝါးပြဿနာအလွဲသုံးစားမှုသည် ယနေ့ကျွန်ုပ်တို့၏ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွင် အဓိကဆွေးနွေးမှုတစ်ခုဖြစ်လာသည်။ မူးယစ်ဆေးဝါးအလွဲသုံးမှုသည် ထိခိုက်နစ်နာသူ သို့မဟုတ် လူတစ်ဦးကိုဖျက်ဆီးရုံသာမက လူတစ်ဦးနှင့်ဆက်စပ်မှုရှိသူများ (ဆွေမျိုးများ၊ မိတ်ဆွေများစသဖြင့်) အပေါ်ဆိုးကျိုးသက်ရောက်နိုင်သည်။



လေ့လာမှု၏ ရည်ရွယ်ချက်များ

အထက်ဖော်ပြပါအကြောင်းအရာများနှင့်ဆက်လျှင်း၍ တိကျသောရည်ရွယ်ချက်များကိုအောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြထားသည်။

၁။ လူငယ်များအပေါ်မူးယစ်ဆေးဝါးအလွဲသုံးမှု၏အကျိုးသက်ရောက်မှုကိုဆန်းစစ်ရန်။

၂။ လူငယ်များအကြားမူးယစ်ဆေးဝါးအလွဲသုံးမှုကို စစ်ဆေးရန်အတွက်ချမှတ်ထားသောထိန်းချုပ်မှု အစီအမံများကိုရှာဖွေရန်နှင့်လိုက်နာမှတ်သားထားရန်။

၃။ မူးယစ်ဆေးဝါးအလွဲသုံးမှုသည် လူငယ်များအပေါ် ဩဇာသက်ရောက်နိုင်မှုကိုရှာဖွေရန်။

၄။ ယနေ့လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအပေါ် မူးယစ်ဆေးဝါးအလွဲသုံးမှု၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေး အကျိုးဆက်များကိုစုံစမ်းစစ်ဆေးရန်။

၅။ လူငယ်များအကြားမူးယစ်ဆေးဝါးအလွဲသုံးမှုတိုက်ဖျက်ရေးတွင် အစိုးရ၏ထိရောက်မှုကိုဆန်းစစ်ရန်။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် (ဦးကောင်ပေါက်) တွင် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှု

တရားမဝင်မူးယစ်ဆေးဝါးအလွဲသုံးခြင်းနှင့် သို့မဟုတ် ဆေးညွှန်းများနှင့်အိမ်သုံးပစ္စည်းများကို အလွဲသုံးစားပြုခြင်းတို့ပါဝင်သော တရားမဝင်မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုသည် ဆယ်ကျော်သက်များရံဖန်ရံခါတွင် ပါဝင်လေ့ရှိပြီး အချို့သည်ပုံမှန်ပြုလုပ်လေ့ရှိသည်။ ၁၂တန်းအထိ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် (ဦးကောင် ပေါက်) များ၏ ထက်ဝက်ခန့်သည် တရားမဝင်မူးယစ်ဆေးဝါးများကို အနည်းဆုံးတစ်ကြိမ်အလွဲသုံး စားပြု လုပ်ခဲ့သည်။ အများဆုံးအသုံးပြုသောဆေးဝါးမှာ ဆေးခြောက်ဖြစ်သည်။ သို့သော် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် (ဦးကောင်ပေါက်) များသည် အိမ်တွင် အန္တရာယ်ရှိသောအရာများ၊ ဆေးညွှန်းများ၊ ကော်ဖီများ၊အချက်များနှင့် နည်းဗျူဟာများသည် ဆယ်ကျော်သက်များအားမူးယစ်ဆေးဝါးကင်းစင်အောင် ကူညီနိုင်သည်။ မိဘများ၊ အခြားမိသားစုဝင်များ၊ ကျောင်း၊ မိဘများရှင်းလင်းပြတ်သားသော ကန့်သတ်ချက်များနှင့် စည်းကမ်းလိုက်နာမှုရှိစေခြင်းနှင့် အိမ်တွင်းတရားမဝင်ပစ္စည်းများမှ ဝင်ရောက်ခွင့်လျှော့ချသွားရမည်။

လူငယ်ဆိုတာဘာလဲ။

လူငယ်ဆိုသည်မှာ စူးစမ်းလိုချင်စိတ်ရှိသူ၊ လျှင်မြန်သွက်လက်သူ၊ အသစ်သောအရာများကို သင်လိုလိုချင်စိတ်ရှိသောသူဖြစ်ပြီး လူကြီးများ၏မျှော်လင့်ချက်ဖြစ်ခြင်းနှင့် အနာဂတ်ခေါင်းဆောင်များဖြစ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

လူငယ်ဆိုသည်မှာ အသက် ၁၅ နှစ်မှ ၂၄ နှစ် ရှိ လူပုဂ္ဂိုလ်များအားလုံးကို ခေါ်ဆိုပါသည်။



ဘာကြောင့်လူငယ်တွေက အရေးကြီးတာလဲ။

လူငယ်တွေသည် တတ်ကြံသွက်လက်ပြီး ဦးဆောင်နိုင်မှု အားကောင်းသောကြောင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတတ်မှုများ ဖော်ဆောင်ရာတွင် အရေးကြီးသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်နေခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

ဘာကြောင့်လူငယ်တွေက မူးယစ်ဆေးဝါးကို အသုံးပြုနေကြတာလဲ။

စိတ်ဖိစီးမှုများကို ဖြေဖျောက်လိုခြင်း၊ ကိုယ်တိုင်ဆေးဝါးအသုံးပြုခြင်း၊ စူးစမ်းလိုစိတ်များခြင်းနှင့် လူကြီး၊ မိဘများမှ အတုယူခြင်းများကြောင့် ဖြစ်သည်။

မူးယစ်ဆေးဝါးဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

မူးယစ်ဆေးဝါးဆိုသည်မှာ ဆေး (သို့မဟုတ်) အရာတစ်ခုခုဖြစ်ပြီး ၎င်းကို သုံးစွဲလိုက်သောအခါ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း သွေးသားလည်ပတ်မှုကို အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိစေသည်။ ထို့အပြင် ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောကိုလည်း ထိခိုက်စေနိုင်သည်။



သုံးစွဲခြင်းအကြောင်းအရာများ -

- စူးစမ်းလိုခြင်း၊ စမ်းသပ်လိုခြင်း။
- အပေါင်းအသင်း (ဆွဲဆောင်မှုကြောင့်သုံးစွဲခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲသူအပေါင်းအသင်းဆန္ဒကို မလွန်ဆန်နိုင်ခြင်း၊ အထင်ကြီးအားကျမိခြင်း၊ အသိုက်အဝန်းမှ ခွဲထုတ်ရန်ခက်ခဲခြင်း။
- မူးယစ်ဆေးဝါးအန္တရာယ်အကြောင်း ဗဟုသုတနည်းပါးခြင်းကြောင့် သုံးစွဲခြင်း။
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါတစ်ခုခုကြောင့် ဆေးအဖြစ်စမ်း၍ သုံးရာမှ ဆက်လက်သုံးစွဲမိခြင်း။
- ပင်ကိုယ်ဗီဇ ညံ့ဖျင်းသည့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကြောင့်သုံးစွဲခြင်း။
- လူမှုရေးပြဿနာတစ်ခုခုကြောင့် သုံးစွဲခြင်း။
- မိသားစုအတွင်း ဆက်ဆံရေး မပြေလည်ခြင်း။
- ကျောင်းသားဘဝတွင် စိတ်လေလွင့်၍ အပေါင်းအသင်းများ ဆွဲဆောင်မှုကြောင့် ဆေးသုံးစွဲခြင်း။

မူးယစ်ဆေးဝါးမှာ ဘာတွေပါသလဲ။

မူးယစ်ဆေးဝါး(၂)မျိုးရှိသည်။ ၎င်းတို့မှာ တရားမဝင်သောမူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် တရားဝင်သောမူးယစ်ဆေးဝါးဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။

တရားမဝင်သော မူးယစ်ဆေးဝါးတွေက ဘာတွေလဲ။

တရားမဝင်သော မူးယစ်ဆေးဝါးများမှာ ဆေးပြား(WY)၊ ဘိန်း(ဖြူမဲ၊ညို)၊ ကော်ချောင်း၊ ဆေးခြောက်၊ ဘိန်းစာပင်နှင့် ICE(ရေခဲ) တို့ဖြစ်ပါသည်။

တရားဝင်သော မူးယစ်ဆေးဝါးတွေက ဘာတွေလဲ။

တရားဝင်သော မူးယစ်ဆေးဝါးများမှာ အရက်၊ ဘီယာ၊ ကော်ဖီအမျိုးမျိုး၊ ဆေးလိပ်အမျိုးမျိုး၊ အားဖြည့်အချို့ရည်အမျိုးမျိုးနှင့် အိမ်သုံးဆေးဝါးတစ်ချို့တို့ ပါဝင်ပါသည်။

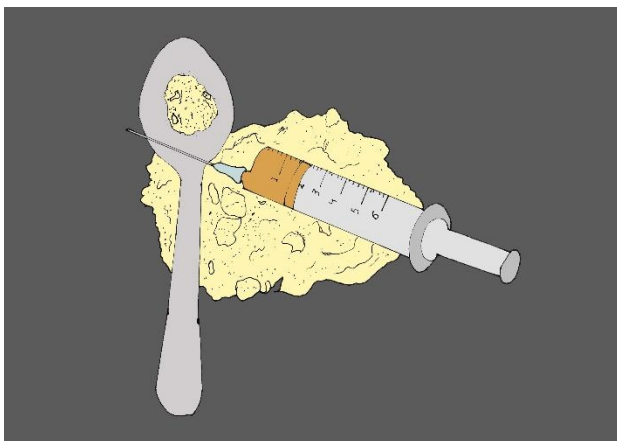


မူးယစ်ဆေးဝါးတွင် အဓိက အုပ်စုကြီး (၃)ခုရှိပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ

၁။ သဘာဝအလျောက်ဖြစ်ပေါ်စေသည့် မူးယစ်ဆေးဝါးများအုပ်စု (ဥပမာ ဘိန်း၊ ဆေးခြောက်)

၂။ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းခါတ်ပြုခြင်းမှ ထွက်ပေါ်လာသည့် မူးယစ်ဆေးဝါးများအုပ်စု (ဥပမာ ဘိန်းဖြူ)

၃။ ခါတ်ပြုပစ္စည်းများဖြင့် ခါတ်ပြုခြင်းမှထွက်ပေါ်လာသော မူးယစ်ဆေးဝါးများအုပ်စု (ဥပမာ စိတ်ကြွရှူးသွပ်ဆေး၊ စိတ်ပြောင်းဆေး)



မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲသူများ၏ သွင်ပြင်လက္ခဏာများ

၁။ ရုပ်လက္ခဏာသွင်ပြင်များမှာ မျက်စေ့သူငယ်အိမ်ကျယ်လာခြင်း၊ မျက်စေ့နီလာခြင်း၊ မျက်ခွံအောက်ကျခြင်း၊ သွေးခုန်နှုန်းမြန်၍ သွေးတိုးနှုန်းမြင့်ခြင်း၊ နှုတ်ခမ်းခြောက်သွေ့ခြင်း (သို့မဟုတ်) မူးဝေအော့အန်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

၂။ စိတ်လက္ခဏာသွင်ပြင်များမှာ အတွေးများရောထွေးယှက်ငင်၍ အစရာမရခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ်ယိုယွင်းခြင်း၊ အရယ်များပြီး လက်ရှိအခြေအနေကို ဘဝင်ကျနေခြင်း၊ စိတ်သောကဖြစ်စရာကိစ္စများတွင် မျက်စေ့လည်းခြင်း (သို့မဟုတ်) အယူမှားယွင်းခြင်းနှင့် စိတ်တိုဒေါသထွက်လွယ်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

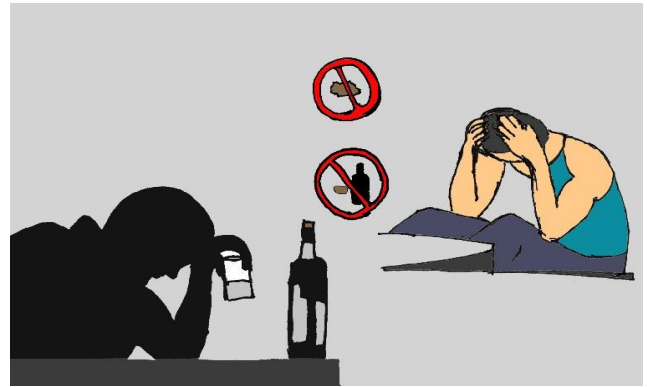


မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုကြောင့် ရရှိလာသော ဆိုးကျိုးအန္တရာယ်များ

အရက်သောက်ခြင်းကြောင့် ရရှိသော ဆိုးကျိုးများ (ရေတိုရလဒ်များ) မှာ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ မူးဝေအော့အန်ခြင်း၊ အန်ဖတ်ဆို့ခြင်း၊ အသောက်များပါက တစ်ကိုယ်လုံးနာကျင် ကိုက်ခဲခြင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် အဆင်မပြေဖြစ်ခြင်းနှင့် လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ကိစ္စများထိခိုက်စေခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။

အရက်သောက်ခြင်းကြောင့် ရရှိသော ဆိုးကျိုးများ (ရေရှည်ရလဒ်များ) မှာ မူးဝေသည့်အင်္ဂါကို ခံနိုင်ရည်ရှိလာပြီး သောက်သုံးမှုပမာဏ တစ်နေ့တစ်ပြားများပြားလာခြင်း၊ လိုအပ်သည့် အရက်ပမာဏမရှိပါက ခြေ/လက် တုန်ခြင်း၊ ဂဏာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း၊ နေမကောင်းခြင်း၊ ကျောက်ကပ်ပျက်စီးခြင်း၊ နှလုံးနှင့်အသက်ရှူပိုင်းဆိုင်ရာများချို့ယွင်းခြင်းနှင့် ရုတ်တရက်သေဆုံးခြင်း တို့ဖြစ်ပါသည်။

စိတ်ကြွရှူးသွပ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းကြောင့် ရရှိသော ဆိုးကျိုးများမှာ အစာစားချင်စိတ်မရှိခြင်း၊ အသက်ရှူမြန်ခြင်း၊ စိတ်အတတ်/အကျလွန်လွယ်ခြင်း၊ စိတ်ဆိုးလွယ်ခြင်း၊ အလန့်တကြားဖြစ်ခြင်း၊ နှလုံးခုန်နှုန်းနှင့် သွေးပေါင်တိုးလာခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ နှုတ်ခမ်းခြောက်သွေ့ခြင်း၊ တည်ငြိမ်မှုမရှိခြင်း၊ အာဏာရှိသည်ဟု ထင်မှတ်ခြင်းနှင့် သူများထက်သာသည်ဟု ထင်မှတ်ခြင်း၊ စကားများခြင်း၊ ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်ခြင်း၊ အတင်းအဓမ္မပြုတတ်ခြင်း၊ ပြင်းထန်စွာအကြောတက်ခြင်း၊ လေဖြတ်ခြင်း၊ ဦးနှောက်အတွင်းသွေးယိုခြင်း၊ နှလုံးခုန်ရပ်ခြင်း၊ အသည်းပျက်စီးခြင်း၊ ရှူးသွပ်ခြင်း၊ ရုတ်တရက်သေဆုံးခြင်း၊ ထူးခြားပြီး အစဉ်အလာမဟုတ်သော မူမမှန်ခြင်းနှင့် တစ်ခါတစ်ရံ အလွန်ကြမ်းတမ်းစွာ ပြုမူတတ်ခြင်း တို့ဖြစ်ပါသည်။



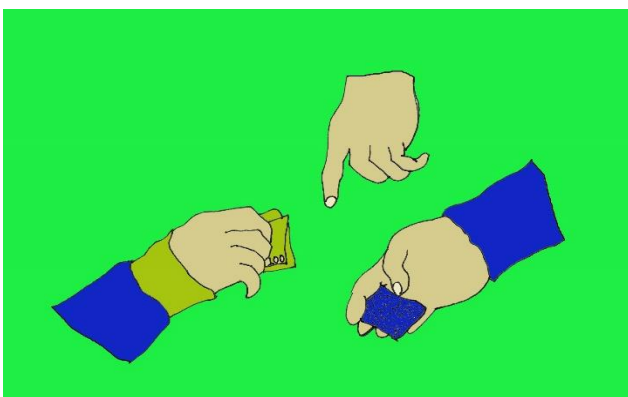
သုံးစွဲခြင်း၏နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးဆက်များ

တရားဥပဒေအရ မိသားစုနှင့်လူမှုရေးပြဿနာများရင်ဆိုင်ရခြင်း၊ ဥပဒေနှင့်ရင်ဆိုင်ရခြင်း၊ ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်ခြင်း၊ အတင်းအဓမ္မပြုခြင်းအပိုင်းများတွင် ပါဝင်ပတ်သက်မှုရှိသည်။

လူမှုရေးအရ မိမိကိုယ်မိမိ အာဏာရှိသည်ဟု ထင်မှတ်ပြီး သူများထက်သာသည်ဟုထင်မှတ်ခြင်း၊ အာရုံစိုက်မှုနှင့် စိတ်ပါဝင်စားမှုနည်းခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်းနှင့် အိပ်ရေးပျက်၍ မောပန်းခြင်း တို့ဖြစ်ပါသည်။

သင့်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် မူးယစ်ဆေးဝါးရောင်းချသူတစ်ဦးရှိနေလျှင်

- ✚ လူငယ်အများအပြား မူးယစ်ဆေးဝါးလွှဲလှော်ပြီး လူညွန့်တုံးနိုင်သည်။
- ✚ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲသူရှိလျှင် ဒုစရိုက်မှုများကို ကျူးလွန်မှုဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။
- ✚ အမျိုးသမီးငယ်များ မူးယစ်သားကောင်ဖြစ်ပြီး စာရိတ္တ ပျက်စီးနိုင်သည်။
- ✚ HIV/AIDS ကဲ့သို့သောကူးစက်ရောဂါများ ပြန့်ပွားလာနိုင်သည်။ အနာဂါတ်မျိုးဆက်သစ်လူငယ်များ ကျန်းမာရေး၊ ပညာရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး အရည်အသွေးများကျဆင်းလာမည်။
- ✚ ဆေးဝါးသုံးစွဲသူများမှ မိမိသုံးစွဲနိုင်ရေးအတွက် ပြန်လည်ရောင်းချလေ့ရှိသဖြင့် ရောင်းချသူများကို တိုးပွားလာနိုင်သည်။



မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့်ပတ်သက်သောဥပဒေများ

စဉ်	မူးယစ်ဆေးဝါးကို.....	ပုဒ်မများ	ဒဏ်
၁။	သုံးစွဲလျှင်	၁၅	လူမှုရေးလုပ်ငန်း ၄-၆ လ
၂။	မူးယစ်ဆေးဝါးအပင်တစ်မျိုးမျိုးစိုက်ပျိုးလျှင်	၁၆(က)	၅-၁၀နှစ်ထိ
၃။	မူးယစ်ဆေးဝါးထုတ်လုပ်သည့် ကိရိယာများ၊ ခါတုပစ္စည်းများကို လက်ဝယ်ထား ဖြန့်ဖြူးရောင်းချခြင်း	၁၆(ခ)	၅-၁၀နှစ်ထိ
၄။	မူးယစ်ဆေးဝါး လက်ဝယ်ထား၊ သယ်ဆောင်၊ တစ်ဆင့်ပေးပို့ခြင်း	၁၆(ဂ)	၅-၁၀နှစ်ထိ
၅။	လက်ဝယ်ထားရှိခြင်း၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်း၊ လွှဲပြောင်းခြင်း	၁၉(က)	၁၀-အကန့်အသတ်မရှိ ထောင်ဒဏ်
၆။	ထုတ်လုပ်ခြင်း၊ ဖြန့်ဖြူးခြင်း၊ ရောင်းချခြင်း	၂၀(က)	၁၅-အကန့်အသတ်မရှိ
၇။	ပြည်ပမှတင်သွင်း/တင်ပို့/ဆက်သွယ်ခြင်း	၂၀(ခ)	၁၅-အကန့်အသတ်မရှိ ထောင်ဒဏ် (သို့) သေဒဏ်
၈။	ရောင်းချရာတွင်ကူညီခြင်း၊ တဆင့်ပြန်လည်ရောင်းချခြင်း၊ နောက်ကွယ်မှကိုယ်တွယ်အသုံးပြုခြင်း	၂၁	ဖမ်းဆီးရမိသည့် အပြစ်ပေါ်မူတည်၍ ပြစ်ဒဏ်ကျခံရသည်
၉။	ပြည်တွင်း၊ ပြည်ပတိုက်အုပ်စု အဖွဲ့ဝင်ဖြစ်ခြင်း (သို့) ဆက်သွယ်ပြီး ပါဝင်ပတ်သက်ကျူးလွန်ခြင်း	၂၂(က)	၁၅-အကန့်အသတ်မရှိ ထောင်ဒဏ် (သို့) သေဒဏ်
၁၀။	ရောင်းဝယ်ရာတွင် လက်နက်/ပေါက်ကွဲစေတတ်သောအရာဝတ္ထု ကိုင်တွယ်အသုံးပြုကျူးလွန်လျှင်	၂၂(ခ)	၁၅-အကန့်အသတ်မရှိ ထောင်ဒဏ် (သို့) သေဒဏ်
၁၁။	အသက် ၁၆နှစ် မပြည့်သေးသော ကလေးသူငယ်များကိုအသုံးပြုလျှင်	၂၂(ဂ)	၁၀-အကန့်အသတ်မရှိ ထောင်ဒဏ် (သို့) သေဒဏ်
၁၂။	ပုဒ်မ ၁၆ မှ ၂၁ အထိယခင် ပြစ်မှုကျူးလွန်ထားရှိပြီး နောက်ထပ် ထပ်မံကျူးလွန်လျှင်	၂၃	၁၀-အကန့်အသတ်မရှိ ထောင်ဒဏ် (သို့) သေဒဏ်



မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုကို ဘယ်လိုအဆုံးသတ်မလဲ။

- အားကစားတစ်ခုခုပြုလုပ်ပါ။
- မိမိယုံကြည်ကိုးကွယ်သည့် ဘာသာအလိုက် မိမိကိုယ်ကိုအပ်နှံပါ။
- ခရီးထွက်ပါ။
- မိမိ၏ အချိန်များအား မိသားစုနှင့် ကုန်ဆုံးပါ။
- စာများများဖတ်ပါ။
- ရပ်ရေးရွာရေးတွင် ပါဝင်ကူညီပါ။
- မူးယစ်ဆေးဖြတ်စခန်းတစ်ခုခုတွင် မှတ်ပုံတင်ပြီး သွားဖြတ်ပါ။

မူးယစ်ဆေးစွဲခြင်းကို မည်သို့ကာကွယ်ရမည်နည်း။

- လူတို့သည်မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့်အရက်ကိုအဘယ်ကြောင့် အသုံးပြုကြကြောင်းနားလည်ပါ။
- မူးယစ်ဆေးဝါးအလွဲသုံးမှုနှင့် မူးယစ်ဆေးစွဲမှုတို့၏ ကွာခြားချက်ကိုနားလည်ပါ။
- သွေးဆောင်မှုနှင့်ရွယ်တူချင်းဖိအားကိုရှောင်ပါ။
- သင်လိုအပ်သည့်အကူအညီကိုရှာပါ။
- ပိုမိုကျန်းမာသောအကျင့်စေ့များကိုကျင့်သုံးပါ။

၁၁။ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲရောင်းချနေသည်ကို တွေ့ရှိပါက သတင်းပေးနိုင်ပါသည်။
 လူကိုယ်တိုင်/ဖုန်း/စာတို့ဖြင့် သတင်းပေးနိုင်သလို အမည်မဖော်ဘဲလည်း အောက်ပါဖုန်းနံပါတ်များသို့ သတင်းပေးတိုင်ကြားနိုင်ပါသည်။

၁။ ပြည်နယ်ရဲတပ်ဖွဲ့မှူး	၀၅၈-၂၁၀ ၂၇
၂။ ဒုပြည်နယ်ရဲတပ်ဖွဲ့မှူး	၀၉ ၅၁ ၂၆၉၄၁
၃။ ဦးစီး(ပ)(ဦး/ရေး/ထောက်)	၀၉-၇၉၆၉ ၂၄၅၀၀
၄။ ပြည်နယ်တာဝန်မှူး	၀၅၈-၂၁၀၁၉၊ ၂၁၀၃၀

၀၅၈-၂၃၃၅၅၊ ၀၉၇၈၇ ၂၀၈၈၁၂

၅။ ဘားအံခရိုင်တာဝန်မှူး

၀၅၈-၂၁၀၂၉၊ ၂၃၃၈၅

၀၉ ၂၅၅၉၅၈၈၆

၆။ ကော့ကရိတ်ခရိုင်တာဝန်မှူး

၀၅၈-၄၀၁၆၀၊ ၀၉၃၁၄၁၄၅၄၉

၇။ မြဝတီခရိုင်တာဝန်မှူး

၀၅၈-၅၀၁၂၉၊ ၅၀၀၃၁

၀၉ ၄၉၀၄၂၁၇၇

၈။ ဖာပွန်ခရိုင်တာဝန်မှူး

၀၁-၅၈၁၂၅၁၊ ၀၉ ၄၉၇၄၉၁၃၉

၉။ ဘားအံမြို့နယ်တာဝန်မှူး

၀၅၈-၂၁၀၂၉၊ ၀၉ ၅၃၁၀၇၇၂

၁၀။ လှိုင်းဘွဲ့မြို့နယ်တာဝန်မှူး

၀၅၈-၄၅၀၂၅၊ ၀၉ ၄၄၄၀၀၃၀၇၉

၁၁။ သံတောင်ကြီးမြို့နယ်တာဝန်မှူး

၀၅၄-၄၅၀၈၃၊ ၀၉ ၆၇၀၁၇၀၃

၁၂။ ကော့ကရိတ်မြို့နယ်တာဝန်မှူး

၀၅၈ ၄၀၄၇၁၊ ၀၉ ၂၅၅၈၀၉၄၉၂

၁၃။ ကြာအင်းဆိပ်ကြီးမြို့နယ်တာဝန်မှူး

၀၅၈ ၆၀၁၉၉၊ ၀၉ ၅၆၆၂၂၈၄

၁၄။ မြဝတီမြို့နယ်တာဝန်မှူး

၀၅၈-၅၀၀၂၉၊ ၀၉ ၇၉၇၇၀၈၁၃၃

၁၅။ မူးယစ်တပ်ဖွဲ့(၃၁)ဘားအံ

၀၅၈-၂၂၂၇၉၊ ၀၉ ၇၈၁၀၅၄၄၂၅

၁၆။ မူးယစ်တပ်ဖွဲ့(၃၂)မြဝတီ

၀၅၈-၅၀၁၆၉

၁၇။ ဘားအံမြို့မရဲစခန်း

၀၅၈-၂၁၅၀၄

၁၈။ လှိုင်းဘွဲ့မြို့မရဲစခန်း

၀၅၈-၄၅၀၁၉

၁၉။ သံတောင်ကြီးမြို့မရဲစခန်း

၀၅၄-၄၅၀၀၃

၂၀။ ကော့ကရိတ်မြို့မရဲစခန်း

၀၅၈-၄၀၁၉၉

၂၁။ ကြာအင်းဆိပ်ကြီးမြို့မရဲစခန်း

၀၅၈-၆၀၀၁၅

၂၂။ မြဝတီမြို့မရဲစခန်း

၀၅၈-၅၀၅၀၄

ဆေးဝါးကုသရေးနှင့်ပြန်လည်ပြုစုပျိုးထောင်ရေးစခန်းများ

- ရွှေပြည်သာလူငယ်ပြုစုပျိုးထောင်ရေးစခန်း။ (ပြည်ဝက်ထီးကန်)
- ရွှေပြည်အေးလူငယ်ပြုစုပျိုးထောင်ရေးစခန်း။ (ဖယ်ခုံ၊ ကသဲကွင်း)
- ရွှေပြည်သာလူငယ်ပြုစုပျိုးထောင်ရေးစခန်း။ (မူဆယ်ခရိုင်၊ တီးမား)

မူးယစ်ဆေးစွဲနေသူအား အောက်ပါဆေးကုသသည့် ဌာနများတွင် ဆက်သွယ်ဆွေးနွေးကုသနိုင်ပါသည် -

- စိတ်ကျန်းမာရေးဆေးရုံကြီး၊ ရန်ကုန်မြို့။
- စိတ်ကျန်းမာရေးဆေးရုံကြီး၊ မန္တလေးမြို့။
- ပြည်နယ်/တိုင်းပြည်သူ့ဆေးရုံများ။
- မြို့နယ်ပြည်သူ့ဆေးရုံများ။