

ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ^၁
ဝညှရေးဝန်ကြီးဌာန

ဘဝတွက်တာကျမ်းကျင်စရာ

ပထမတန်း



ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ^၁
ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန

ဘဝတွက်တာကျမ်းကျင်စရာ

ပထမတန်း

မာတိကာ

အခန်း

သင်ခန်းစာ

စာမျက်နှာ

(၁) ရောဂါကင်းဝေးကျွန်းမာရေး

(၁.၁) တို့ရဲ့ဓန္တာသနနှင့်ပါ

၁

(၁.၂) လက်ဆေးကြမယ်

၄

(၁.၃) ဖံအောင်စားမှုစွန်အားရ

၁၀

(၁.၄) မြေငြိမ်တဲ့ အရာ

၁၆

(၁.၅) ဘာကြားလုပ်မှုများ

၂၀

(၂) လူမှုဘဝမှာကျမ်းကျင်စရာ

(၂.၁) ကောင်းတဲ့အချက်တွေ ရှိကြတယ်

၂၆

(၂.၂) တစ်ယောက်တည်းမဟုတ်ပါ

၂၀

(၂.၃) သူစိမ်းဆိုရင် သတိထားပါ

၂၂

(၂.၄) ဒါတွေလုပ်သင့်သလား

၂၄

(၂.၅) မတော်တဆဖြစ်မှ သတိပြု

၂၈

(၂.၆) အချင်းချင်း အားပေးကြမယ်

၄၀

အခန်း

သင်ခန်းစာ

စာမျက်နှာ

(၃) ထိန်းသိမ်းအစဉ်တို့ဝန်းကျင်

(၃.၁) အပင်အလှတန်ဖိုးထားကြ ၄၄

(၃.၂) ငလျင်လွှပ်ရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ ၅၀

(၃.၃) မိုးသည်းထန်ရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ ၅၈

(၃.၄) မီးလောင်ရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ ၆၂

အခန်း(၁) ရောဂါကင်းဝေးကျိန်းမာရေး

၁.၁

တို့ရဲ့ ခန္ဓာသနှုန်းရှင်းပါ

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဘယ်အစိတ်အပိုင်းတွေက
အညွှန်ပတ်ဆုံးဖြစ်မယ် ထင်သလဲ



ဘာကြောင့်လဲ

- ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အစိတ်အပိုင်းတွေ သနှုန်းရှင်းအောင်လုပ်လိုက်ရင် ဘာတွေဖြစ်လာမယ်လို့ ထင်သလဲ။
- ညွှန်ပတ်နေရင် ဘာတွေဖြစ်သွားမလဲ။
- ခန္ဓာကိုယ်သနှုန်းရှင်းအောင် ဘယ်လိုလုပ်ကြသလဲ။
- ရေချိုး၊ ခေါင်းလျှော်တာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စွေးနွေးကြမယ်၊ ရေမချိုးရင် ဘာတွေဖြစ်လာ မလဲ။

ခန္ဓာကိုယ်ကို သနှုန်းအောင်လုပ်တဲ့အခါ အသုံးပြုတဲ့ပစ္စည်းတွေကို ကလေးတို့ သိပါ သလား။ ပြောကြည့်ပါ။



အခန်း(၁) ရောဂါကင်းဝေးကျွန်းမာရေး

ခန္ဓာကိုယ်ကို သန့်ရှင်းအောင်လုပ်တဲ့အခါ ဘယ်ပစ္ည်းတွေကိုသုံးရမလဲ။ (✓) ရေးပြီး
ရွှေးကြည့်ကြရအောင်။

ပစ္ည်းများ လုပ်ငန်းများ								



နှစ်ယောက်တွဲပြီး အမူအရာနဲ့ သရပ်ပြကြရအောင်

မျက်နှာသန့်ရှင်းဖို့အတွက် ဘယ်လို အဆင့်ဆင့် လုပ်ရမလဲ။	သွားတွေသန့်ရှင်းဖို့အတွက် ဘယ်လို အဆင့်ဆင့် လုပ်ရမလဲ။	ခံတွင်းသန့်ရှင်းဖို့အတွက် ဘယ်လို အဆင့်ဆင့် လုပ်ရမလဲ။
(၁)	(၂)	(၃)

ခွဲ့ကိုယ်တစ်ခုလုံး သန့်ရှင်း ဖို့အတွက် ရေချိုးမယ်ဆိုရင် ဘယ်လို အဆင့်ဆင့် ချိုးရမလဲ။	ခေါင်းသန့်ရှင်းဖို့အတွက် ဘယ်လို အဆင့်ဆင့် လျှော်ရမလဲ။	လက်သန့်ရှင်းဖို့အတွက် ဘယ်လို အဆင့်ဆင့် ဆေးရမလဲ။
(၄)	(၅)	(၆)

ပထမပေါ်သေားကွက် (၁) မှာ ကလေးတိုကိုယ်တိုင် မှန်မှန်လုပ်ဖြစ်တယ်ဆိုရင် (○) ရေးမယ်။ တစ်ခါတစ်ရုံမှ လုပ်ဖြစ်တယ်ဆိုရင် (△) ရေးမယ်။

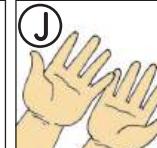
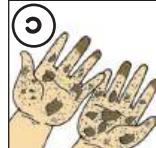
ဒုတိယပေါ်သေားကွက် (၂) မှာတော့ နောင်မှာလဲ မှန်မှန်ကရိုက်ပြီး လုပ်သွားမယ်ဆိုတဲ့ အလုပ်တွေကို (✓) ရေးကြရအောင်။

(၁)				
(၂)				

၁.၂ လက်ဆေးကြမယ်



လက်ပုံနှစ်ပုံကိုကုည့်ကြရအောင်
အစားစားမယ်ဆိုရင်
ဘယ်လိုလက်မျိုးနဲ့စားကြမလဲ
ဘာကြောင့်လဲ



မင်းတို့အချိုယ် ကလေးတစ်ယောက်ရဲ့အကြောင်းကို လေ့လာကြမယ်

၁။ ဖိုးမောင်လေးကအရမ်းပဲ ကစားမက်တယ်၊
ကစားရင်းနဲ့လည်း မှန်စားလေ့ရှိတယ်။



၂။ ထမင်းစားတိုင်းလည်းလက်ကိုစင်အောင်
မဆေးဘူး။ လက်ဆေးရေးလုပ်လုပ်ကို
တစ်ချက်နှီးကိုဆေးပြီး စားလိုက်တာပဲ။



၃။ အဲဒီလို အမြဲလုပ်တတ်တဲ့ဖိုးမောင်လေးက
ဗိုက်အရမ်းနာပြီး အိမ်သာကိုခဏေခဏ
သွားရတယ်။



၄။ ဝမ်းသွားလွန်းတော့ မကစားနိုင်တော့ဘူး
ပေါ့။



ဖိုးမောင်လေးဘာဖြစ်လို့ ဗိုက်နာပြီး ဝမ်းခဏေခဏ သွားနေတာလဲ။
ဖိုးမောင်လေးလို့ မဖြစ်ရအောင် ဘာလုပ်ကြမလဲ။

အခန်း(၁) ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး



မင်းတို့ရဲ့ လက်တွေမှာ ကြေးတွေရှိသလား တစ်ရှား
စတ္တ။ ဒါမှမဟုတ် အဖြူရောင်အဝတ်စကို သုံးပြီး
စမ်းကြည့်ကြမယ်



၁

မစမ်းသပ်ခင်မှာ တစ်ရှားစတ္တ။ ဒါမှမဟုတ်
အဖြူရောင်အဝတ်စဟာ ဖြူဖွေးသန့်ရင်းနေတယ်။



J

ကလေးတို့ရဲ့ လက်တစ်ခုလုံးကို
ဒီတစ်ရှားစတ္တ။ ဒါမှမဟုတ်
အဖြူရောင် အဝတ်စနဲ့
သုတေသန့်ရအောင်။

၃

လက်တစ်ခုလုံးကို သုတေသန့်ပြီးတဲ့အခါ တစ်ရှားစတ္တ။
ဒါမှမဟုတ် အဖြူရောင်အဝတ်စ ဘာဖြစ်သွားသလဲ။

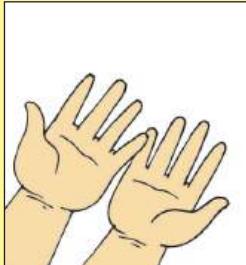


လက်ကကြေးတွေမှာ ဘာတွေရှိနိုင်သလဲ

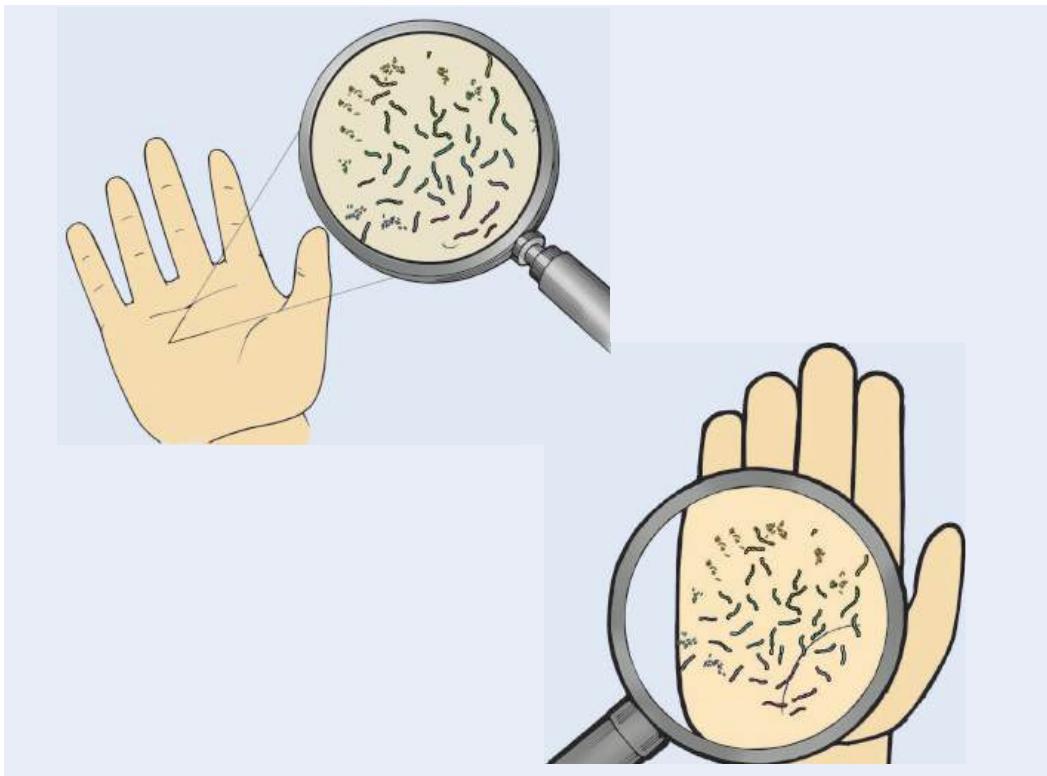
ကြေးတွေထဲမှာ မမြင်နိုင်တဲ့ ရောဂါပိုးတွေ ရှိနေတတ်တယ်။



အခန်း(၁) ရောဂါကင်းဝေးကျွန်းမာရေး



သန့်ရှင်းတယ်လို့ထင်ရတဲ့လက်တွေမှာလည်း
ကြေးတွေရှိနေသေးတယ်။
အဲဒီလက်ကိုအရမ်းအားကောင်းတဲ့ မှန်ဘီလူးနဲ့
ကြည့်လိုက်ရင် ဒီလိုမြင်ရတယ်။



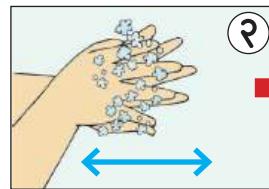
ရောဂါပိုးတွေ ဓန္တာကိုယ်ထဲကို ဝင်မလာအောင် လက်ကို
ဆပ်ပြောနဲ့စင်အောင် ဆေးပြီးမှ အစာစားရမယ်။



အခန်း(၁) ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး



လက်ကိုစင်အောင် ဘယ်လိုဆေးကြမလဲ ကြည့်ကြရအောင်



တေးကဗျာရွတ်ဆိုကြစိုး

လက်ဆေးကြမယ်

(ရောင်စုံဘာလုံးအလိုက်ဖြင့် သီဆိုရန်)

ရေနဲ့လောင်းမယ်၊ ဆပ်ပြာတိုက်မယ်
လက်ဖဝါးပွတ်၊ လက်ဖမှိုးပွတ်



လက်ကြားထဲလည်းပွတ်မယ်၊ လက်သည်းကြားလည်းတိုက်မယ်

ဒီလိုက္ခယ်၊ ကုတ်ပါမယ်။

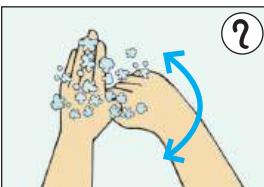
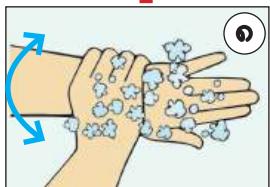


လက်မလေးကို ဒီလိုပွတ်မယ် (သေချာပွတ်)၂



လက်ကောက်ဝောက်ကို ပွတ်မယ်

ရေများများနဲ့လောင်းမယ်
(ဆေးမယ်ကွယ်)၂။



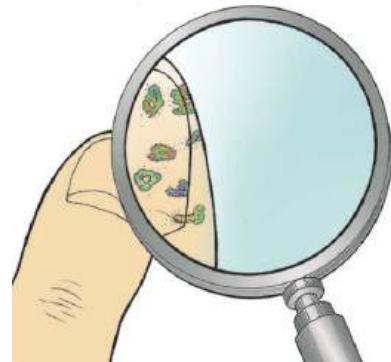
- ဉာဏ်ပေါ်တဲ့လက်ကို ရေနည်းနည်းလောင်းပြီး ဆပ်ပြာနဲ့ အမြှုပ်ထွက်တဲ့အထိ ပွတ်တိုက်ရမယ်။
- လက်ချောင်းတွေ၊ လက်သည်းတွေကြား၊ လက်ဖဝါးအတွင်း အပြင်၊ လက်မနဲ့ လက်ကောက်ဝောက်တွေကို သေသေချာချာပွတ်တိုက်ရမယ်။
- ရေများများလောင်းပြီး စင်အောင်ဆေးရမယ်။
- သန့်ရှင်းတဲ့လက်သုတေပဝါနဲ့ ရေမြောက်အောင်သုတေပဝါ။
- လက်သုတေပဝါမရှိရင် လက်ကိုလေသလပ်ခံပါ။



အခန်း(၁) ရောဂါကင်းဝေးကျွန်းမာရေး



လက်တွေရဲ့ ဘယ်နေရာတွေမှာ ကြေးတွေရှိသေးသလဲ



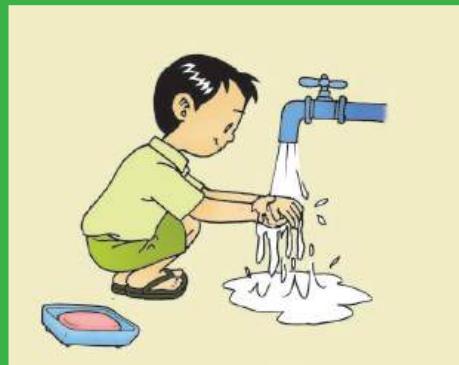
လက်တွေသန့်ရှင်းအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။ လက်သည်းတွေထဲမှာ ကြေးတွေ
မဝင်နိုင်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။



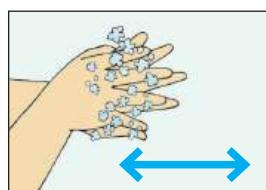
လက်သည်းရည်တွေထဲမှာ ကြေးတွေဝင်နေတတ်တယ်။ အဲဒီအခါ
လက်ကိုစင်အောင် ဆေးဖို့ ခက်ခဲတယ်။
ဒါကြောင့် လက်သည်းမှန်မှန်ညှပ်ရမယ်။

အခန်း(၁) ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး

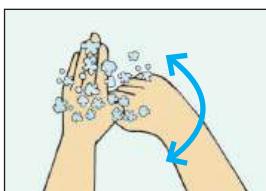
လက်တွေ့ လက်ဆေးကြမယ်



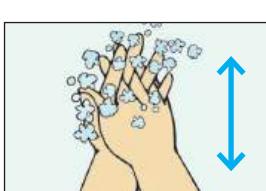
လက်ဆေးခြင်းတေးကဗျာကို ပြန်ဆိုပြီး လက်ဆေးပုံအဆင့်ဆင့်ကို ရပ်ပုံအောက်မှာ
ရှိတဲ့ ကွက်လပ်မှာ နံပါတ်တပ်ကြဖို့။



၃



၄



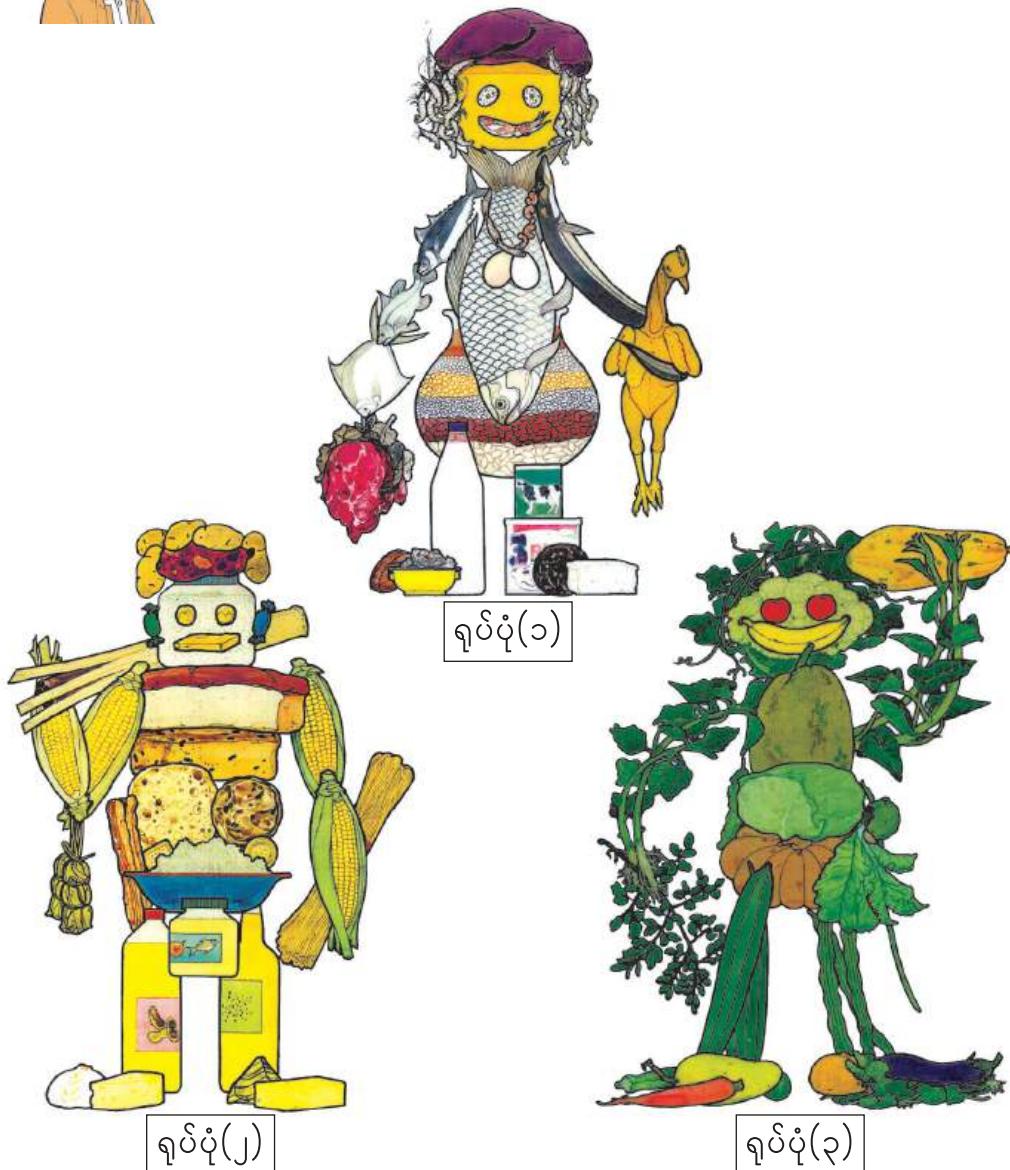
၅

အခန်း(၁) ရောဂါကင်းဝေးကျွန်းမာရေး

၁.၃ ရုံအောင်စားမှုခွန်အားရ

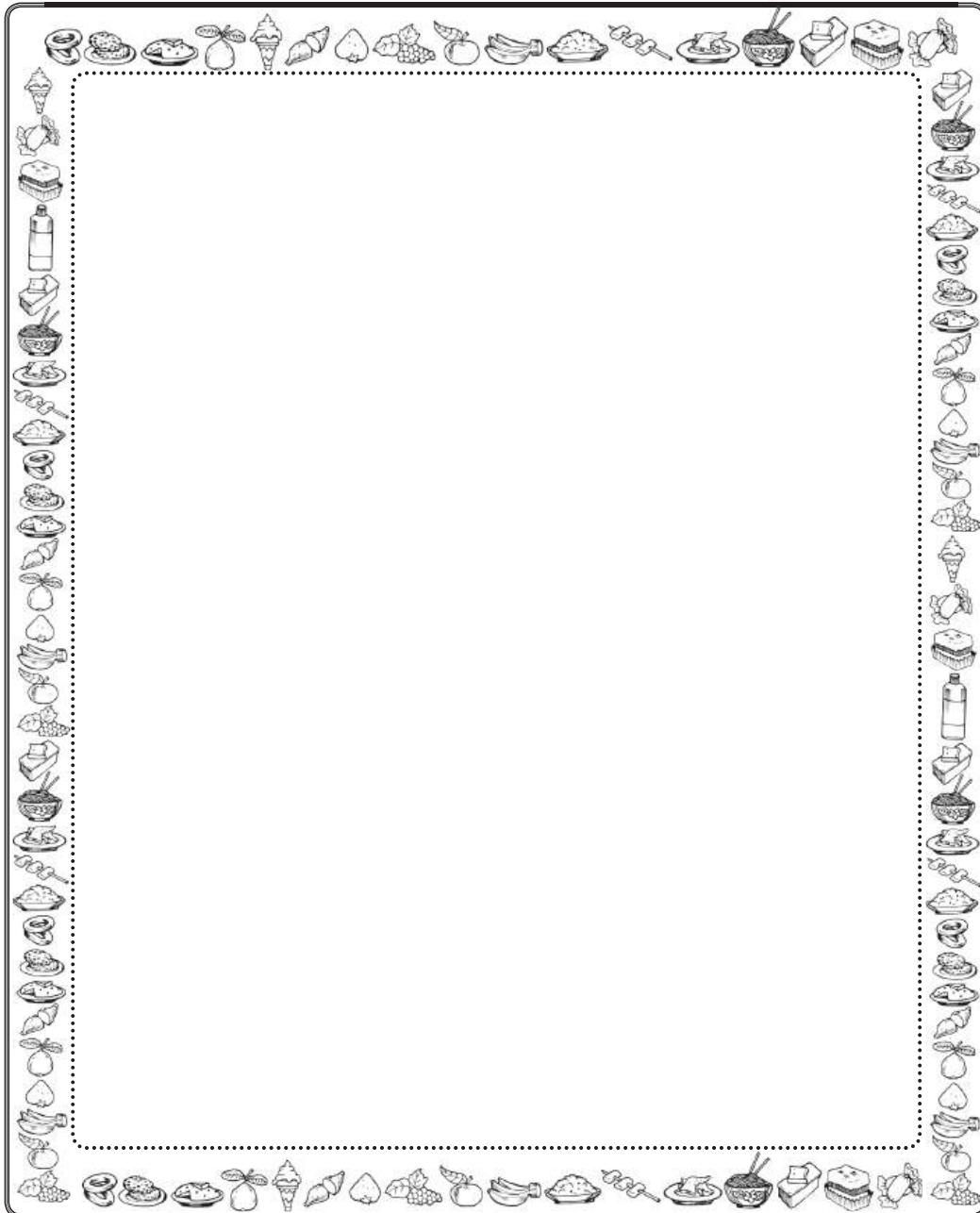


ရပ်ပုံထဲမှာရှိတဲ့ အစားအစာတွေကို သိသလောက်ပြောပြုပါ



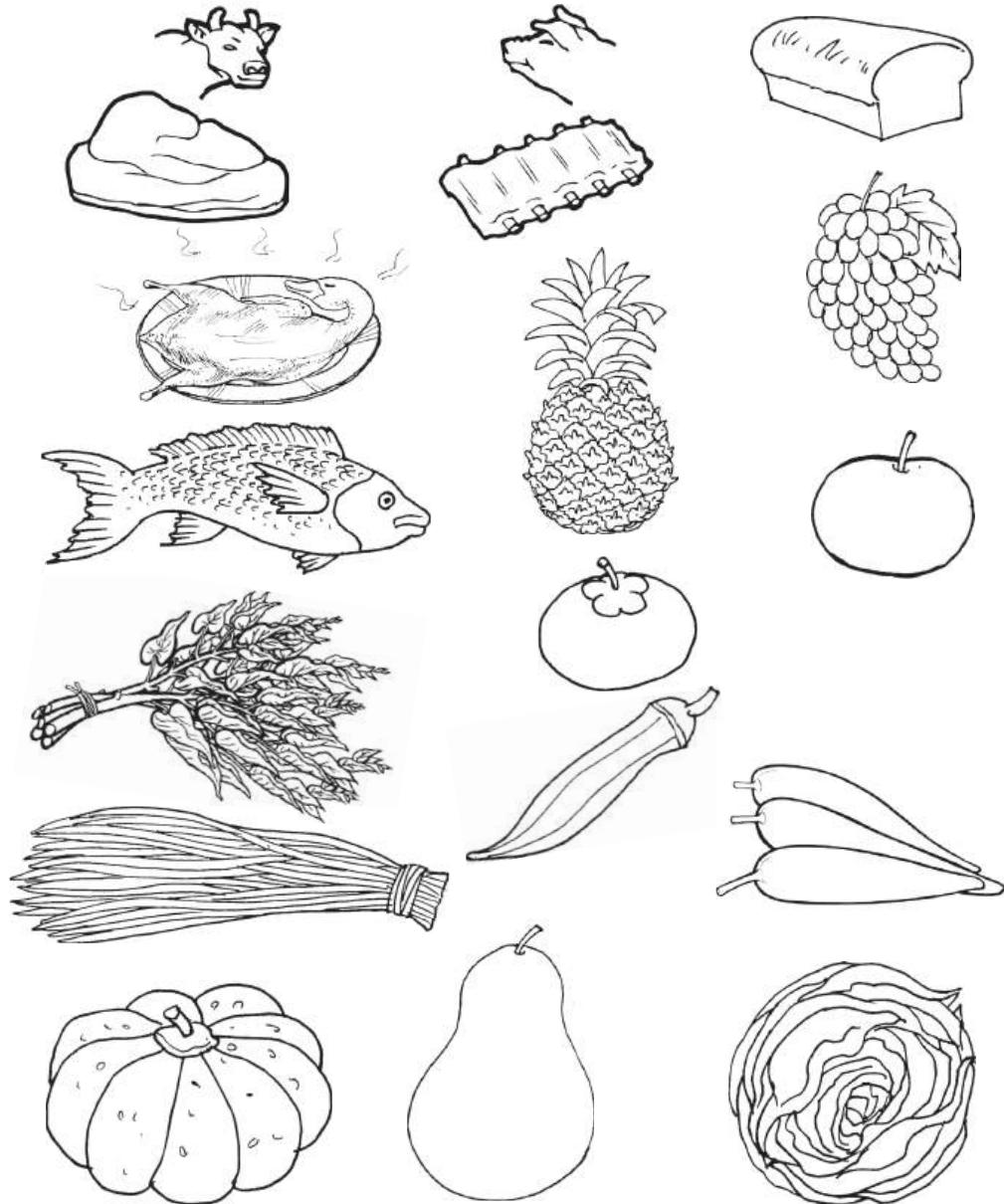
အခန်း(၁) ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး

ကြိုက်တဲ့အစားအစာပုံ ဆွဲပါ

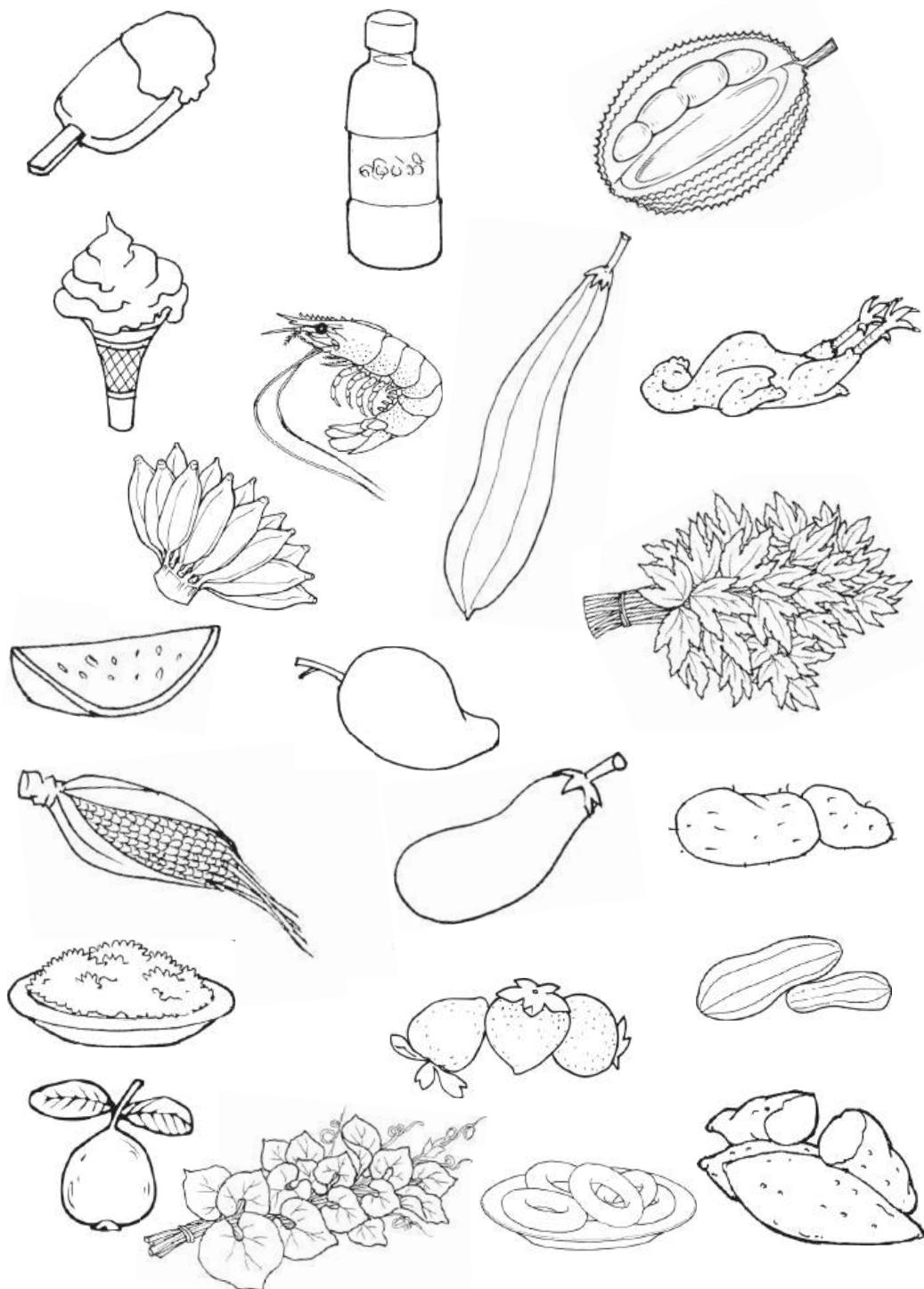


အခန်း(၁) ရောဂါကင်းဝေးကျွန်းမာရေး

အိမ်မှာစားတတ်တဲ့ အစားအစာတွေကို ပိုင်းပြပါ။
ကလေးတို့ကြိုက်တဲ့ အစားအစာတွေကို အရောင်ခြယ်ပါ။
ကလေးတို့မကြိုက်တဲ့ အစားအစာတွေကို ကြက်ခြေခတ်ပါ။



အခန်း(၁) ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး



အစာဓားပုံချင်းမတူတဲ့ ကလေးနှစ်ယောက် အကြောင်းကိုလေ့လာကြေးမယ်

၁။ တစ်ခါတုန်းက မောင်ကြီးနဲ့မောင်ငယ် ညီအစ်ကို နှစ်ယောက်ရှုံးကြတဲ့ယ်။ မောင်ကြီးက ပထမတန်း ကျောင်းသားဖြစ်ပြီး မောင်ငယ်ကတော့ သူငယ် တန်း ကျောင်းသားလေးပေါ့ကျယ်။



၂။ မောင်ကြီးဟာ မိဘက သင့်တော်လို့ ကျွေးတဲ့ အစားအစာတွေကို ကုန်အောင်မစားဘဲ သူကြိုက် တာကိုပဲ ရွှေးပြီးစားတယ်။ မောင်ငယ်ကတော့ အစားမရွေးဘဲ မိဘကျွေးသမျှ အကုန်စားတယ်။



၃။ မောင်ကြီးဟာ မောင်ငယ်လို့ အင်အားမရှိတူးပေါ့။ မကြာခဏ နေမကောင်းဖြစ်လို့ ကျောင်းလည်း မှန်မှန်မတက်နိုင်ဘူးကျယ်။



၄။ ကျောင်းတစ်ကျောင်းလုံး အားကစားပြင်းကျင့်ပဲ ကြမယ်လို့သိရတော့ မောင်ကြီး မောင်ငယ်တို့ တစ်ကျောင်းလုံး ပျော်ဆွင်နေကတာပေါ့။



အခန်း(၁) ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး



၅။ အားကစားပြိုင်ပွဲကျင်းပဲ မနက်မှာ မောင်ကြီးတစ်ယောက် ခေါင်းတွေ မူးပြီး အိပ်ရာထဲက မထနိုင်တော့ဘူး။ ကိုယ်တွေပူပြီး နေမကောင်းဖြစ်တော့တယ်။

- ဘယ်သူအားကစားပြိုင်ပွဲ သွားရမယ်လို့ ထင်သလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။
- မောင်ကြီးဘာဖြစ်လို့ ခေါင်းမူးပြီးမထနိုင်တာလဲ။
- ကလေးတို့ကရော မောင်ငယ်လိုစားမလား။ မောင်ကြီးလိုစားမလား။
ဘာကြောင့်လဲ။



ကျန်းမာပြီး ပျော်ပျော်ရွင်ရွင် ကစားနိုင်အောင် လူကြီးတွေ ကျွေးတဲ့ မှန်ပဲသရေစာ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံ၊ အသားငါး၊ ဥာ၊ ပဲ အမျိုးမျိုးကို စုံလင်အောင်စားရမယ်။

အခန်း(၁) ရောဂါကင်းဝေးကျွန်းမာရေး

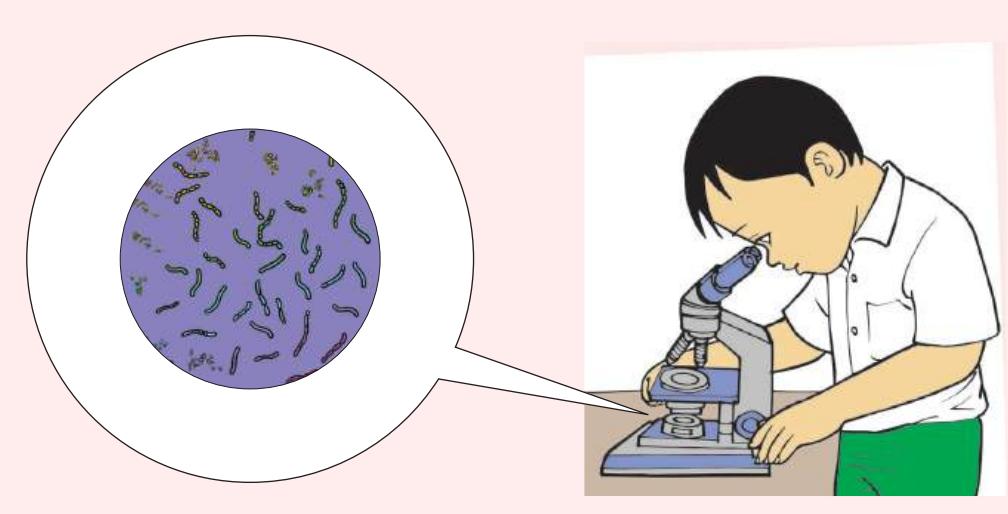
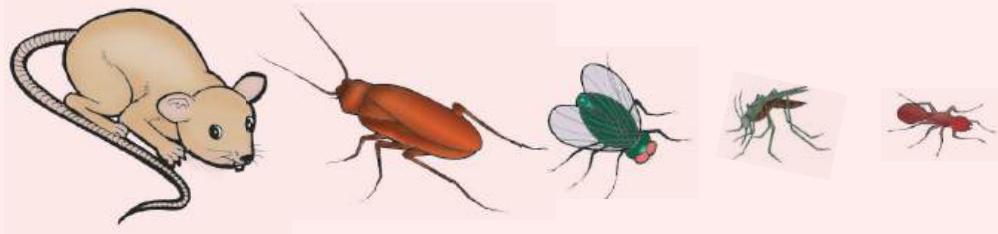
၁.၄ မမြင်နိုင်တဲ့ အရာ



ကလေးတိမြင်ဖူးတဲ့ အကောင်လေးတွေရဲ့ အရှယ်ကို နှိမ်းယှဉ်ကြည့်ရအောင်



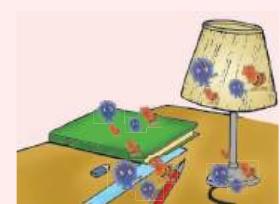
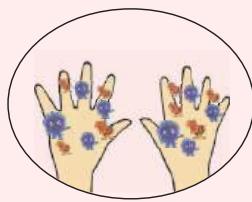
ဒီထက်သေးတဲ့ အကောင်လေးတွေကို မြင်ဖူးသေးလား



အခန်း(၁) ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး



လက်မဆေးဘဲ အစာဓားရင် ရောဂါပိုးတွေ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ဝင်လာနိုင် တယ်ဆိုတာ ကလေးတို့သိပြီးပြီ ကလေးတို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ လေထဲ ရေထဲ မြေကြီးထဲနဲ့အသုံး အဆောင်ပစ္စည်းတွေမှာလ မျက်စိနဲ့ မမြင်နိုင်တဲ့ ရောဂါပိုးတွေ ရှိတယ်



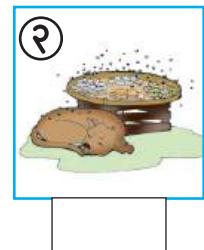
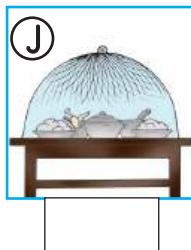
ရောဂါပိုးတွေဟာ အလွန်သေးငယ်တဲ့အတွက် မျက်စိနဲ့ မမြင်နိုင်ဘူး။ ဒီရောဂါပိုးတွေ ခန္ဓာကိုယ်ထဲရောက်သွားရင် ရောဂါတွေဖြစ်တတ်တယ်။ ဒါကြောင့် ရောဂါပိုးတွေ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို မဝင်နိုင်အောင် လက်ကို စင်အောင် ဆေးရမယ်။ စားသောက်မဲ့ အစားအစာတွေနဲ့ ချက်ပြုတဲ့ မိုးခွက် ပန်းကန်တွေ ကို စင်ကြယ်အောင်ဆေးကြောပြီး အသုံးပြုရမယ်။

အခန်း(၁) ရောဂါကင်းဝေးကျွန်းမာရေး

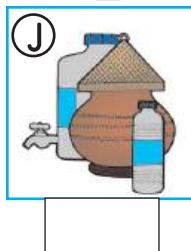
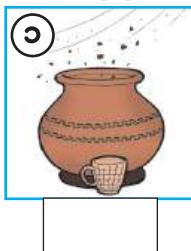


ကလေးတို့ ကိုယ်တိုင်ဘာလုပ်ကြမလဲ ပုံမှာ (✓)ခြစ်ပြီး ရွှေ့ပါ

ဘယ်အစာကို စားမလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။



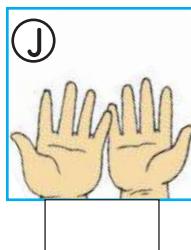
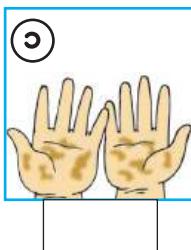
ဘယ်ရောကို သောက်မလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။



ဘယ်လိုနာချေမလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။



ဘယ်ပုံထဲက လက်နဲ့
အစာစားမလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။



မသန္တရှင်း၊ မလတ်ဆတ်၊ ဖုံးအုပ်မထားတဲ့
အစားအစာနဲ့ ရေတွေကို စားသောက်မိရင်
ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ရောဂါပိုးတွေ ဝင်ရောက်နိုင်
တယ်။

နှာခေါင်းနဲ့၊ ပါးစပ်ကို မပိတ်ဘဲ နာချော်
ချောင်းဆိုးမယ်ဆိုရင်၊ လူတစ်ယောက်ကနေ
တစ်ယောက်ကို ရောဂါကူးစက်နိုင်တယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို

ရောဂါပိုးတွေ နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့
ဝင်လာနိုင်တယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ရောဂါပိုးတွေ
ဝင်မလာအောင် ကာကွယ်လို့
ရတယ်။



အခန်း(၁) ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး



ရပ်ပုံတစ်ခုစိုး၊ အကြောင်းကို ဆရာမကပြောပြီမယ် ကလေးတို့က
သေသေချာချာနားထောင်ပြီး အမြဲတမ်း ဒီလိုလုပ်လို့ ကျန်းမာရေး
အတွက် ကောင်းတယ်ဆိုရင် လက်နှစ်ဖက်ကိုမြောက်ပြီး နေကောင်း
တယ် နေကောင်းတယ်လို့ ကျယ်ကျယ်အော်ရမယ် ကျန်းမာရေးအတွက်
မကောင်းဘူးဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ကိုကျန်း လက်နှစ်ဖက်ကို အောက်ချု
အားနည်းနေတဲ့ပုံမျိုးလုပ်ပြီး နေမကောင်းဘူး နေမကောင်းဘူး လုံး
ဖြည့်ဖြည့်းပြောရမယ်



ယင်နားစာကို စားရင်



အောက်ကျွော်အစာကို
ကောက်စားရင်



သွားမှန်မှန်တိုက်ရင်



အစာကို မကိုင်ခင်
လက်ဆေးရင်



ခဲတံကိုက်ရင်



နှာခေါင်းနှုပါးစပ်ကို
မအုပ်ဘဲ နှာချေရင်



မသန့်တဲ့လက်နဲ့
အစာစားရင်



ဖုံးမထားတဲ့
ရေကိုသောက်ရင်



ခေါင်းမှန်မှန်လျှော့ရင်

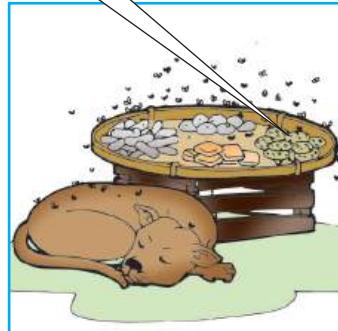
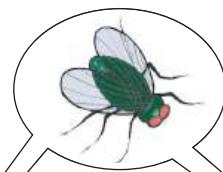
ရောဂါပိုးမွားတွေဟာ လက်ကနေ အများဆုံး ဝင်ရောက်လာနိုင်တာကြောင့် လက်
ကို အမြဲသန့်ရှင်းအောင် ထားရမယ်။ ဒါကြောင့် လက်ဆေးတဲ့ အဆင့်တွေကို ပြန်
သတိရအောင် လက်ဆေးကြမယ် တေးကဗျာကို ဟန်အမှုအရာနဲ့ ပြန်ဆိုကြမယ်။

အခန်း(၁) ရောဂါကင်းဝေးကျွန်းမာရေး

၁.၅ ဘာကြောင့်ဝမ်းလျှောသလဲ



ဒီအကောင်ကို မြင်ဖူးသလား ဘာအကောင်လဲ ဘယ်နေရာတွေမှာ
နေတတ်ကြသလဲ



ယင်ကောင်တွေရဲ့ခြေထောက်မှာ ဘာတွေရှိနေမယ်လို့ထင်သလဲ
ဒီယင်ကောင်တွေ ဘယ်ကိုသွားမယ်လို့ထင်သလဲ



ယင်နားစာကို စားတဲ့ကလေး ဘာဖြစ်မယ်လို့ထင်သလဲ



?

အခန်း(၁) ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး



ဝမ်းလျှောတယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုမိုးလဲ

ပိုက်နာပြီး ဝမ်းအရည်တွေ
ခဏာခဏသွားတာဖြစ်တယ်။



ရပ်ပုံထဲက ကလေး ဘာကြောင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်တာလဲ

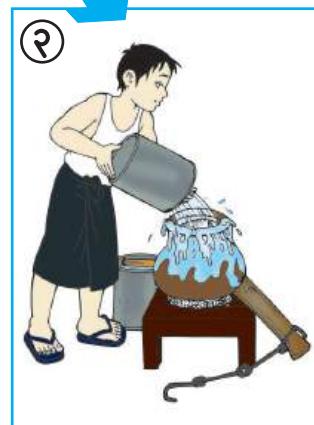
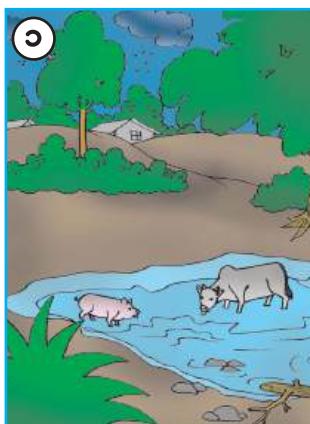
ယင်လုံအီမ်သာမသုံးရင်၊ ယင်နားစာစားရင်၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ ကူးစက်ခဲ့ရနိုင်တယ်။

အခန်း(၁) ရောဂါကင်းဝေးကျွန်းမာရေး

လေ့လာကြမယ်



ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းရင်းတွေကို
ဆက်ပြီး လေ့လာကြမယ်



စိုးစိုး ဘာကြောင့် ဝမ်းပျက်
ဝမ်းလျှောရောဂါ ဖြစ်တာလဲ။



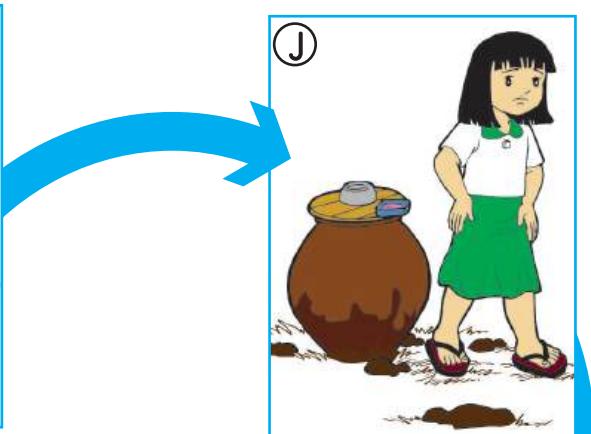
မသန့်ရှင်းတဲ့ ရေကိသာက်ရင် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ ဖြစ်နိုင်တယ်။

အခန်း(၁) ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး

လေ့လာကြေမယ်



စိုးစိုးရဲ့မောင်လေး ဘာကြောင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ ဖြစ်တာလဲ



မသန်ရှင်းတဲ့လက်နဲ့ အစာစားရင် ဒါမှမဟုတ် သူများကို အစာကျွေးရင်
ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ ကူးစက်နိုင်တယ်။



အခန်း(၁) ရောဂါကင်းဝေးကျွန်းမာရေး

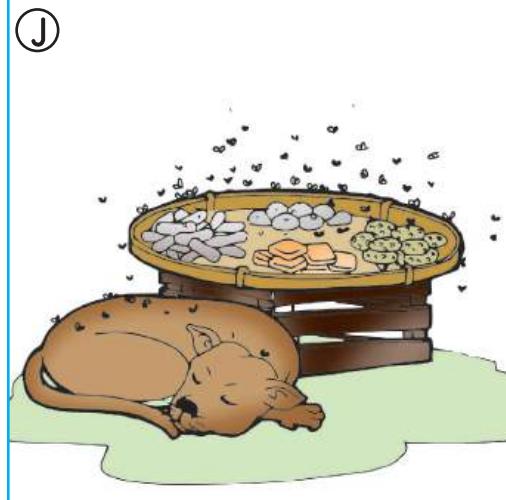


ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ ကူးစက်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေကို ပြောပြပါ

၃



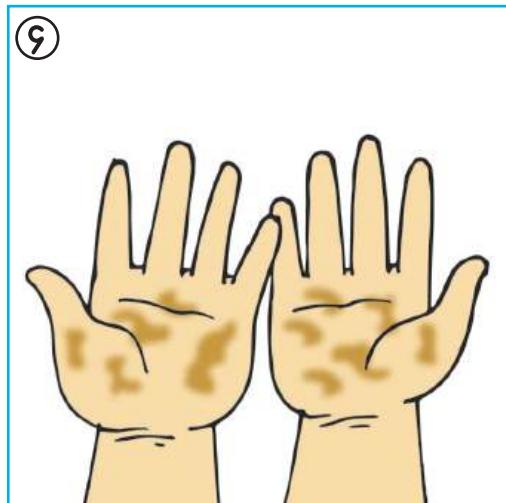
၂



၅



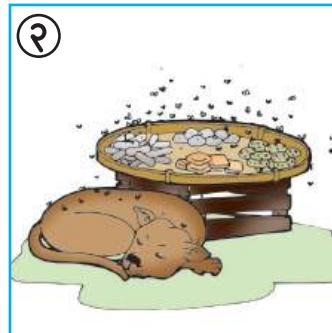
၆

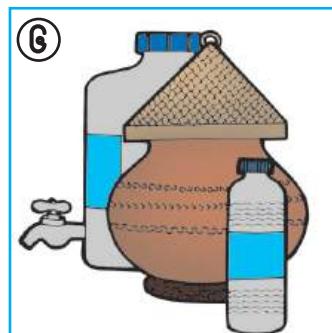
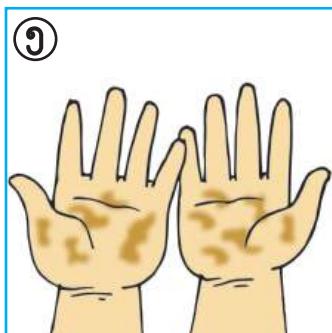
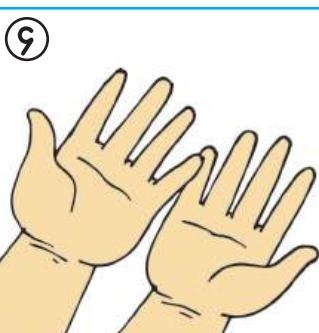


အခန်း(၁) ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး



ရုပ်ပုံတွေထက ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောမဖြစ်အောင် ကာကွယ်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေကို (✓) ခြစ်ပြီး ရွေးချယ်ကြရအောင်







- ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော မဖြစ်အောင် ကာကွယ်လိုက်တယ်။
- အပေါ့အလေးသွားတိုင်း ယင်းလုံအိမ်သာသုံးရမယ်။
 - သန်္ကာင်းလတ်ဆတ်တဲ့ အစားအစာကို စားရမယ်။
 - အိမ်သာကဆင်းတိုင်း၊ အစားအစာကိုမကိုင်ခင် အချိန်တိုင်း လက်ကို ဆပ်ပြောနဲ့ စင်အောင်ဆေးရမယ်။
 - သန်္ကာင်းတဲ့ရေကိုသာ သောက်ရမယ်။

အခန်း(၂) လူမှုဘဝမှာကျမ်းကျင်စရာ

အခန်း(၂) လူမှုဘဝမှာကျမ်းကျင်စရာ

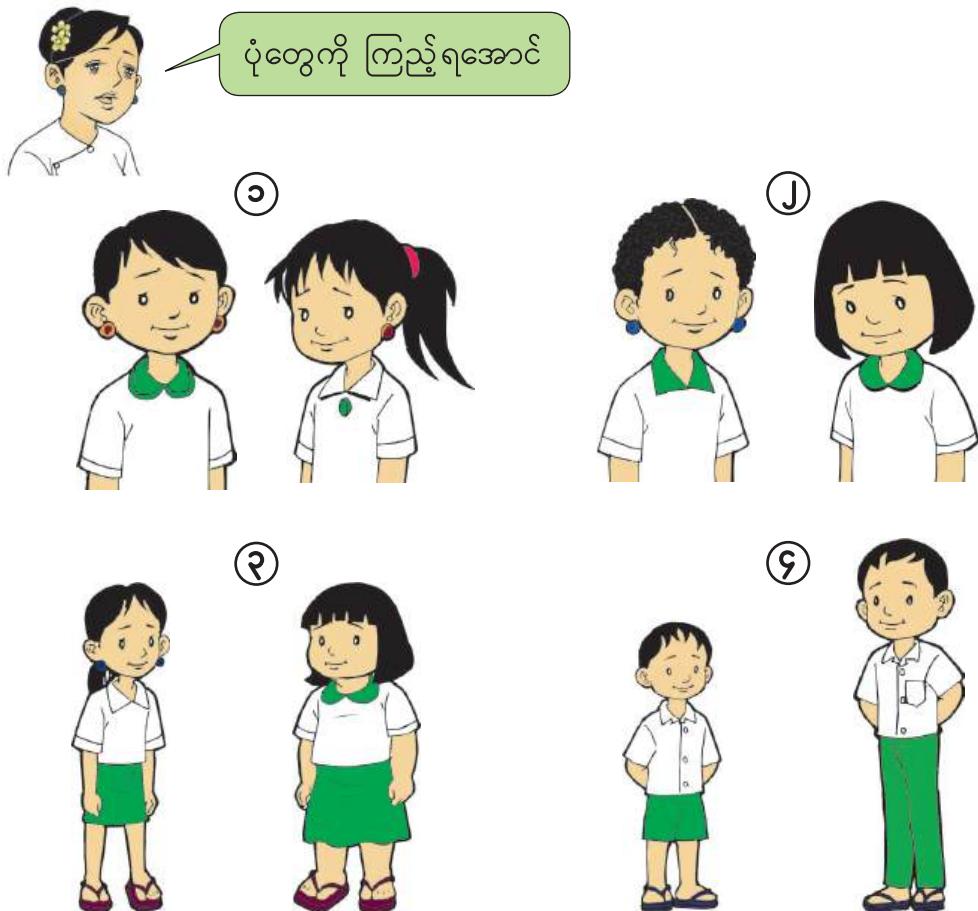
J.၁ ကောင်းတဲ့အချက်တွေ ရှိကြတယ်



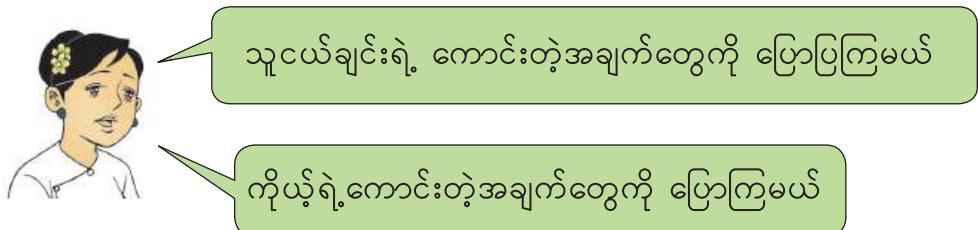
ပုံတွေကို ကြည့်ရအောင် စွဲးနှစ်ကောင်မှာ တူညီတာဘာရှိလဲ
မတူညီတာရော ဘာရှိလဲ ပန်းတွေမှာရော



အမျိုးအစားချင်းတူပေမဲ့ တူညီတာရှိသလို၊ မတူညီတာတွေလည်း ရှိကြတယ်။



- လူတစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မတူညီတာတွေရှိတာဟာ သဘာဝပါ။
- လူတိုင်းမှာ ကောင်းတဲ့အချက်တွေ ရှိကြပါတယ်။



လူတိုင်းမှာရှိတဲ့ ကောင်းတဲ့အချက်တွေကို အသိအမှတ်ပြုပြီး ပေါင်းသင်းဆက်ဆံ သွားကြရမယ်။

အခန်း(၂) လူမှုဘဝမှာကျမ်းကျင်စရာ



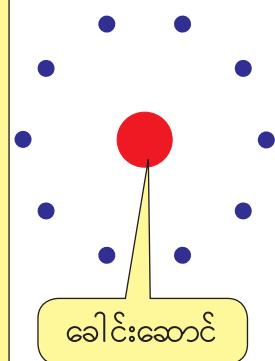
ဒီနေ့ ကိုယ်နဲ့ သူငယ်ချင်းရဲ့ ကောင်းတဲ့အချက်တွေကိုပါဖြေး သတိပြုမိ
စေမဲ့ ကစားနည်းကို ကစားကြမယ်
မကစားခင် ဆရာမပြောတဲ့ အချက်တွေကို သေသေချာချာနားထောင်
ပြီး ကိုယ်နဲ့ကိုက်ညီတဲ့ အချက်ဆိုရင် လက်ထောင်မယ်

- မိဘကို ကူညီတဲ့သူ လက်ထောင်ပါ။
- အပြီးမြန်တဲ့သူ လက်ထောင်ပါ။
- အစားအစာမရွေးဘဲ စားတတ်တဲ့သူ လက်ထောင်ပါ။



ဒါဆိုကစားနည်းကို ရှင်းပြမယ်။ သေသေချာချာနားထောင်ပါ။

- လူ ၉ ယောက်က ၁၅ ယောက်အထိ ကစားကြမယ်။
- စက်ဝိုင်းပံ့ဖြစ်အောင် လူအရေအတွက်အတိုင်း နေရာတွေ
သတ်မှတ်မယ်။
- ခေါင်းဆောင်တစ်ယောက်ရွေးပြီး အဲဒီသူက စက်ဝိုင်းရဲ့
အလယ်မှာ နေရာယူမယ်။
- ကစားပွဲစတဲ့အခါ ခေါင်းဆောင်က တဗြားသူတွေရဲ့ကောင်းတဲ့
အချက် တစ်ချက်ကို အော်ပြောမယ်။
- ခေါင်းဆောင်အော်ပြောတဲ့ အချက်နဲ့တူတဲ့ သူတွေက နေရာ
လဲမယ်။ ခေါင်းဆောင်ကလဲ လွှတ်တဲ့နေရာကို ဝင်ယူမယ်။
- နေရာမရဘဲ ကျန်နေတဲ့သူက ခေါင်းဆောင်ဖြစ်ပြီး ကစားပွဲကို
ဆက်ကစားမယ်။



ခေါင်းဆောင်

အခန်း(၂) လူမှုဘဝမှာကျမ်းကျင်စရာ

မိဘကို ကူညီတဲ့သူ



လူတိုင်းမှာ ကောင်းတဲ့အချက်တွေ အများကြီးရိုကြတယ်နော်



J·J တစ်ယောက်တည်းမဟုတ်ပါ



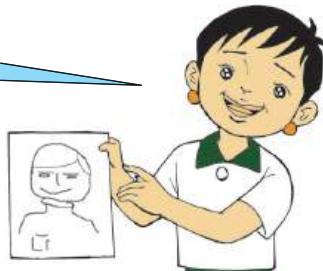
ဒီနေ့ ကိုယ်ချစ်တဲ့သူတွေ အကြောင်းပြာကြမယ်



ဒီပုံလေးက ဆရာမ သူငယ်ချင်း တိုးတိုးရဲ့ ပုံဖြစ်တယ်
ဆရာမက တိုးတိုးကို သိပ်ချစ်တယ် ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့
ဆရာမ ဝမ်းနည်းနေတဲ့အချိန်မှာ တိုးတိုးက အမြဲအားပေး
တတ်တယ်

ကလေးတို့လည်း ကိုယ်ချစ်တဲ့သူတစ်ယောက်ပုံကိုဆွဲပြီး ဆရာမလို ကိုယ်ချစ်တဲ့သူ
အကြောင်းပြာကြမယ်။

ဒီပုံက သမီး ဖေဖေရဲ့ ပုံ ဖြစ်ပါတယ် သမီးက
ဖေဖေကို သိပ်ချစ်ပါတယ် ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့
ဖေဖေက သမီးနဲ့အတူ ကစားပေးပါတယ်



နောက်တစ်ချိန်ကျရင် အတန်းထဲက သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ရဲ့
ကောင်းတဲ့အချက် ကြိုက်တဲ့အချက်တွေကိုပြောတဲ့ ကစားနည်း
ကစားကြမယ် ဒါကြောင့် ကြိုပြီး စဉ်းစားထားကြပါ



အခန်း(၂) လူမှုဘဝမှာကျမ်းကျင်စရာ



သူငယ်ချင်းရဲ့ ကောင်းတဲ့ အချက်တွေကို ရှာတဲ့
ကစားနည်းကို ကစားရအောင်



သူငယ်ချင်းတွေက ကိုယ့်ရဲ့ ကောင်းတဲ့ အချက်တွေကို ပြောပြ
ကြတော့ ဘယ်လိုခံစားရလဲ

မိမိက ချစ်တဲ့ သူ၊ မိမိကို ချစ်တဲ့ သူ၊ မိမိကို အကူအညီပေးတဲ့ သူတွေဟာ
အီမ်မှာတင်မကဘူး၊ ကျောင်းမှာလည်း ရှိကြတယ်။ မိမိဟာ တစ်ယောက်တည်း
မဟုတ်ပါဘူး။

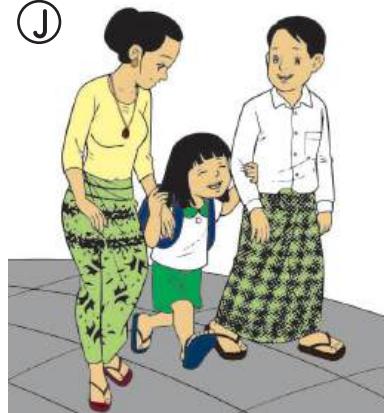
J-၃ သူစိမ်းဆိုရင် သတိထားပါ

၁



သမီးက နိုင်ပါ။

၂



ကျောင်းကို ဖော်ပေး မေမ လိုက်ပို့တယ်။

၃



ဒီနေ့ဖော်ပေး မေမ လာမကြိုးသေးဘူး။
သမီး ပိုက်ဆာနေပြီ။

၄



သမီးမသိတဲ့ ဦးလေးကြီးက မှန်ဝယ်
ကျွေးမယ်ဆိုပြီး လိုက်ခဲ့ဖို့ ခေါ်နေတယ်။

ကလေးတို့သာ ပုံထဲက နိုင်နေရာမှာဆိုရင် ဘာလုပ်မလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။

ဦးလေးကြီးနောက် နိုနိလိုက်သွားမယ်ဆိုရင် ဘာတွေဆက်ဖြစ်မယ်ထင်သလဲ။

မသိတဲ့သူတွေ ကျွေးတဲ့မှန်ကို စားရင် မေ့ဆေး၊ အပိုဓော် ပေါ်ရရှင်တယ်။ အဲဒီလူတွေက ကလေးတို့မသိနိုင်တဲ့နေရာကို ခေါ်သွားပြီး ရောင်းစားတာ၊ ခိုင်းစားတာ၊ အကြမ်းဖက်တာစတဲ့ အန္တရာယ်တွေပေးနိုင်တယ်။



အခါနရာက တစ်ကြောင်းချင်းဖတ်ပြမယ် သေသေချာချာနားထောင်ပြီး စဉ်းစားမယ် လုပ်သင့်တယ်ထင်ရင် အမှန်ခြစ်(✓)မယ် မလုပ်သင့်ဘူးလို့ ထင်ရင် ကြက်ခြေခတ်(✗)ကြမယ်

စဉ်	အကြောင်းအရာ	✓ / ✗
၁	မသိတဲ့လူက ကျွေးတဲ့မှန်ကိုစားမယ်။	
၂	ရင်းနှီးသူတွေလာခေါ်ရင် အိမ်ကလူကြီးတွေကို ပြောပြီးမှ လိုက်သွားမယ်။	
၃	အိမ်က လူကြီးတွေလာမကြိုရင် ကျောင်းက ဆရာ၊ ဆရာမ တွေနဲ့ လုပ်ခြေးကို အကူအညီတောင်းမယ်။	
၄	အိမ်ကလူကြီးတွေမသိအောင် သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ကစားကွင်းသွားမယ်။	
၅	မိသားစုဝင်တွေကလွှဲရင် ဘယ်သူလာခေါ် လိုက်မသွားဘူး။	

- မိမိတစ်ယောက်တည်းဖြစ်နေပြီး အကူအညီလိုအပ်ရင် ဆရာ၊ ဆရာမတွေနဲ့ ကျောင်းလုပ်ခြေး ဒါမှမဟုတ် မိမိကိုကူညီနိုင်မဲ့ ယုံကြည်စိတ်ချရတဲ့ သူတွေဆီမှာ အကူအညီတောင်းရမယ်။
- သူငယ်ချင်း ဒါမှမဟုတ် အသိမိတ်ဆွေတွေနဲ့ သွားမယ်ဆိုရင် လူကြီးမိဘတွေဆီမှာ ခွင့်တောင်းပြီးမှ သွားရမယ်။
- တကယ်လို့ မိသားစုဝင်တွေ မအားလပ်လို့ လာမကြိုနိုင်ဘူးဆိုရင် လာကြိုနိုင်မဲ့သူကို လူကြီးမိဘတွေဆီမှာ မေးမြန်းထားပြီး ဆရာ၊ ဆရာမတွေကို အသိပေးထားရမယ်။

J-၄ ဒါတွေလုပ်သင့်သလား

တွေ့ဖူးတဲ့အပြုအမူမျိုးကို (✓) ပြပါ။ မတွေ့ဖူးတဲ့အပြုအမူမျိုးကို (✗) ပြပါ။



ဘယ်အပြုအမူတွေက မကောင်းတာလဲ ဘာကြောင့်လဲ
ဘယ်အပြုအမူတွေက ကောင်းတာလဲ ဘာကြောင့်လဲ

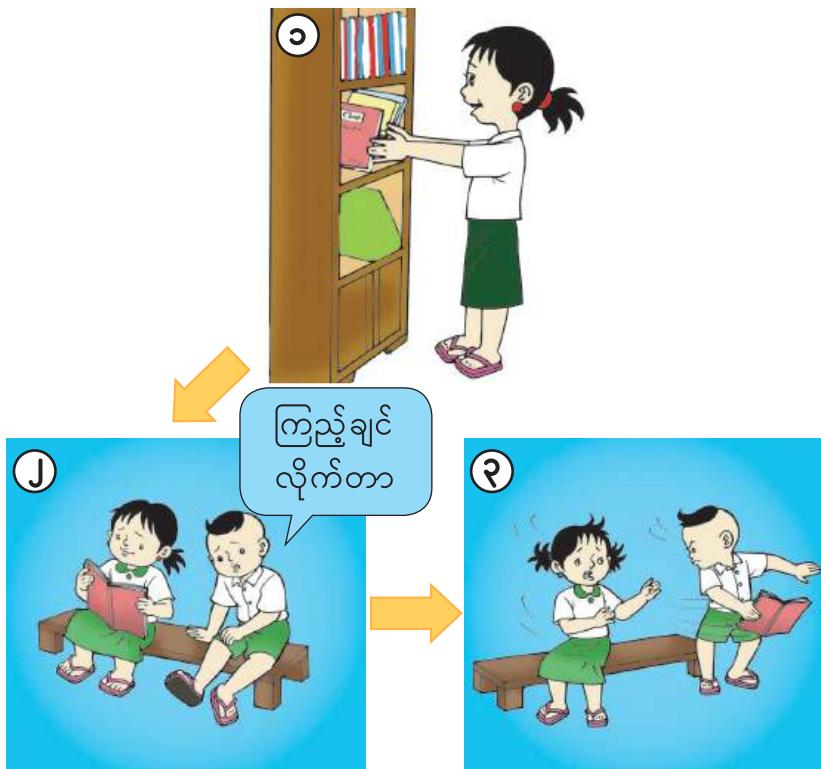
အခန်း(၂) လူမှုဘဝမှာကျမ်းကျင်စရာ



ဒီလိုအပြုအမူမျိုး တစ်ခါမှုမလုပ်ဖူးတဲ့သူရှိလား
ဘယ်လိုအပြုအမူကို လုပ်ဖူးသလဲ
ဘာဖြစ်လို့ လုပ်တာလဲ
ဘာတွေဆက်ဖြစ်လာနိုင်လဲ

- မကောင်းတဲ့အပြုအမူတွေကို သူများလုပ်တိုင်း ကိုပ်ကလိုက်မလုပ်ရဘူး။
- အပြုအမူတစ်ခုကို လုပ်မယ်ဆိုရင် တဗြားသူ ဘယ်လိုခံစားရမလဲဆိုတာကို စဉ်းစားရမယ်။

သရပ်ဆောင်ကြဖို့



- (ကျောင်းသူ) ငါကြည့်ချင်တဲ့ စာအုပ်တွေပြီ
 (ကျောင်းသား) ကြည့်ချင်လိုက်တာ
 (ကျောင်းသူ) ငါက ဒီစာအုပ်ကို အရင်ဆုံးတွေ့တာ ငါပဲကြည့်မယ်
 (ကျောင်းသား) ငါလည်း ကြည့်ချင်တယ် ငါကိုလည်း ပေးကြည့်ပါ
 (ကျောင်းသူ) မပေးဘူး
 (ကျောင်းသား) ငါလည်း ကြည့်ချင်တယ် လုပ္ပါမှာနော် မပေးရင်လုတယ်ဟာ

အဲဒါဆိုရင်ဘယ်လို့ ဆက်ဖြစ်မလဲ
 စာအုပ်တစ်အုပ်ထဲကို နှစ်ယောက်လုံးက
 ဖတ်ချင်နေတယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ



ကိုယ့်ကို ဘယ်လိုအပြုအမူမျိုး
လုပ်ရင် မကြိုက်ဘူးလဲ



ကိုယ်မကြိုက်တဲ့ အပြုအမူမျိုး
တွေးသူကိုရော လုပ်သင့်
သလား

ဒါဆိုရင်လုပ်သင့်တဲ့ အပြုအမူတွေကဘာတွေလဲ။

တေးကဗျာရွတ်ဆိုကြစိုး

အားလုံးပြောတာတွေကို ကွက်လပ်ထဲမှာထည့်ပြီးတော့ အားလုံးတူတူ တေးကဗျာကို
ရွတ်ဆိုကြရအောင်။

လိမ္မာတဲ့ကလေး

(ရောင်စုံဘောလုံးအလိုက်ဖြင့် သီဆိုရန်)

(လိမ္မာတဲ့ ကလေးက)၂

(----- ဘူး)၂။

(အားလုံးတူတူချစ်မယ်)၂

(လိမ္မာတဲ့ ကလေးပါကွယ်)၂။

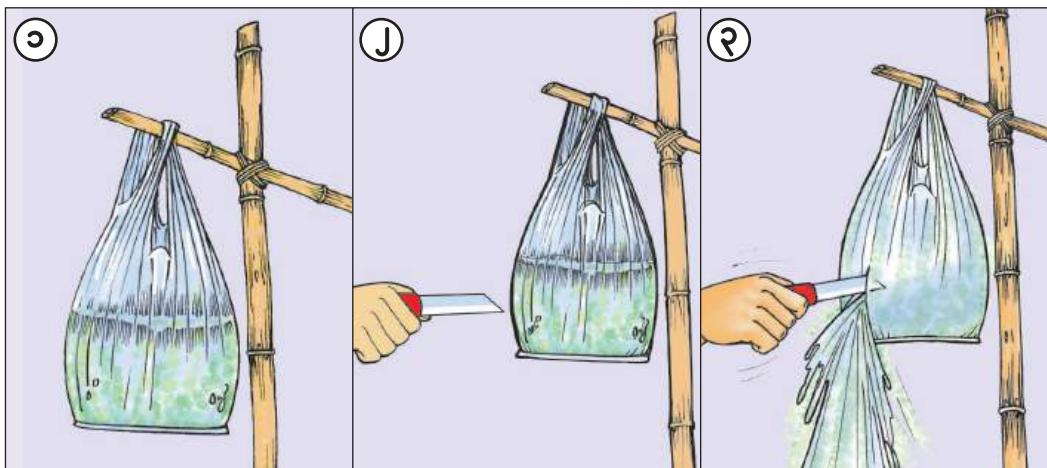
တွေးသူတွေ မကြိုက်တာ မလုပ်ရဘူး။ တွေးသူတွေကို ထိနိုက်စေတာ မလုပ်ရဘူး။
တွေးသူတွေရော မိမိပါပျော်ဆုံးစေမဲ့ အပြုအမူကိုပဲ လုပ်ရမယ်။

J-၁ မတော်တဆဖြစ်မှ သတိပြု



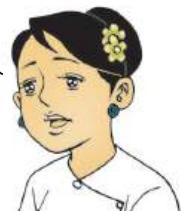
ကျောင်းကိုလာတဲ့အခါ လွယ်အိတ်ထဲမှာ ဘာတွေယူလာသလဲ
အဲဒီအထဲက ဘယ်ပစ္စည်းတွေက ထိခိုက်မိရင် နာကျင်စေနိုင်သလဲ

- အတန်းထဲမှာရှိတဲ့ ဘယ်ပစ္စည်းတွေနဲ့ ထိခိုက်မိရင် ကလေးတို့ကို နာကျင်စေနိုင်သလဲ။
- အခုလက်တွေ့ သရိပ်ပြမယ် သေသေချာချာ ကြည့်ထားမယ် ပြီးရင်မေးခွန်း မေးမယ်။
လက်တွေလုပ်ဖို့ ကလေးတစ်ယောက်ရှေ့ကို ထွက်လာပါ။

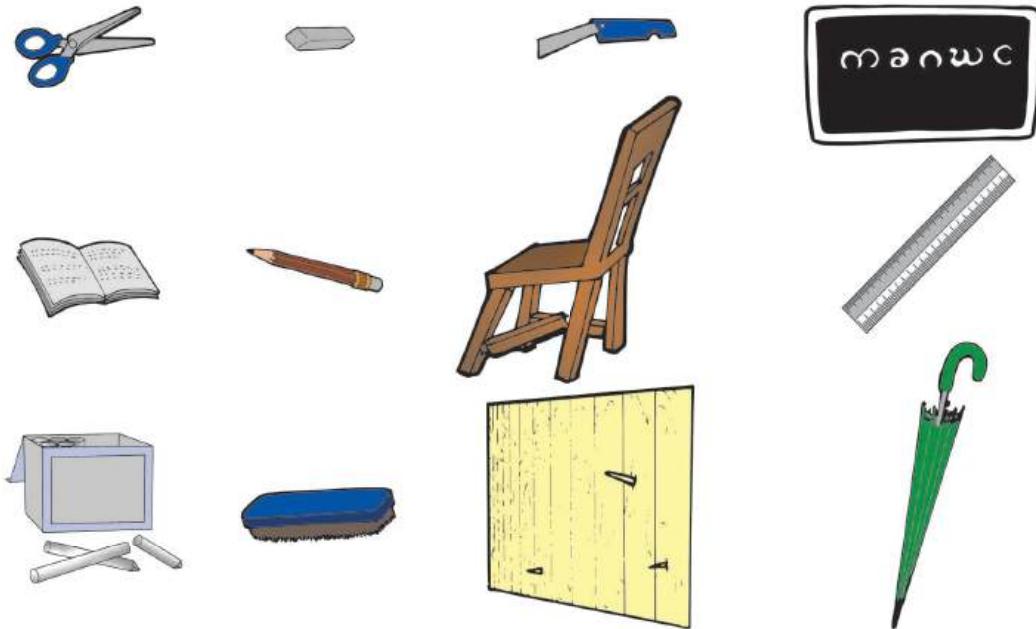


ဘာဖြစ်သွားတာ တွေ့ရသလဲ ဘာကြောင့်လဲ

မိမိကိုယ်တိုင်နဲ့ သူငယ်ချင်းတွေကို ခဲတံ ဒါမှုမဟုတ် ချွန်ထက်တဲ့
ပစ္စည်းတစ်ခုခုနဲ့ထိုးမိရင် ဘာဖြစ်သွားမယ်ထင်သလဲ။



ရုပ်ပုံတွေကို လေ့လာရအောင်။ ပေးထားတဲ့ ပုံတွေထဲမှာ ထိခိုက်နာကျင်စေနိုင်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကို ရွေးပြီး ငိုင်းပြပါ။



- အချိန်တွေနဲ့ မထိုးမိအောင် ကရာစိုက်ပါ။ ပစ္စည်းတွေကို တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်ပစ်မပေးရဘူး။
- ဓားနဲ့ ခဲတံမချိန်ရဘူး။ ခဲတံချိန်နေတဲ့သူအနားမှာ ကပ်မကြည့်ရဘူး။
- ထိခိုက်စေနိုင်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကို ကရာစိုက်ပြီး ကိုင်တွယ်ရမယ်။



- ၁။ ခဲတံနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိုးမိဖူးသလား။ သူငယ်ချင်းတွေကိုရော ထိုးမိဖူးသလား။ မထိုးမိအောင် ဘယ်လိုကိုင်ရမလဲ။
- ၂။ အတာန်းထဲမှာ ထိခိုက်မိနိုင်တဲ့ ပစ္စည်းတွေက ဘာတွေလဲ။ မထိခိုက်အောင် ဘယ်လိုကိုင်တွယ် သုံးစွဲမလဲ။

J.၆ အချင်းချင်း အားပေးကြမယ်



ဒီနေ့ စိတ်ခံစားမှုကိုဖော်ပြတဲ့ အမူအရာလေးတွေ လုပ်ကြည့်ရအောင် တစ်စာန်းလုံး အတူတူလုပ်ကြမယ် အမူအရာ အကောင်းဆုံးလုပ်နိုင် တဲ့သူကို ရှေ့မှာထွက်ပြီး လုပ်ပြခိုင်းမယ်

ပုံတွေကို ကြည့်ပြီး ဘယ်အမူအရာက ဝမ်းသာတာ၊ ဝမ်းနည်းတာ၊ စိတ်ဆိုးတာ၊ ကြောက်တာ၊ အားငယ်တာလဲဆိုတာကို ပြောပါ။

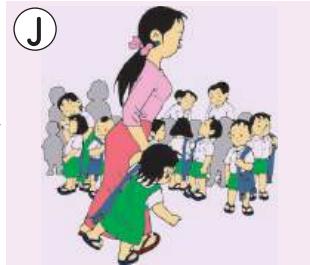


ကစားကြမယ်

စိတ်ခံစားမှုနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ကစားနည်းကို ကစားကြမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ခံစားချက်တွေ ဖြစ်တဲ့ ဝမ်းသာတာ၊ ဝမ်းနည်းတာ၊ စိတ်ဆိုးတာ၊ ကြောက်တာတွေကို အမူအရာနဲ့ လုပ်ကြမယ်။

အခန်း(၂) လူမှုဘဝမှာကျမ်းကျင်စရာ

ကလေးတို့လို စိတ်ခံစားချက်တွေဖြစ်နေတဲ့ သူငယ်ချင်းခြားခြားလေး အကြောင်းကို
လေ့လာရအောင်။



- လူတွေရဲ့ အမှုအရာတွေကို ကြည့်ပြီး ခံစားချက်တွေကို သိနိုင်တယ်။
- ဝမ်းနည်းအားငယ်နေတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေကိုတွေ့ရင် အားပေးရမယ်။

အခန်း(၂) လူမှုဘဝမှာကျမ်းကျင်စရာ



ဒီသူငယ်ချင်းတွေကို ကလေးတို့က ဘယ်လိုကူညီကြမလဲ
ဘာတွေပြောမလဲ

၁။ ဝစ္စည်းပျောက်လို့ ဝမ်းနည်းနေတဲ့ သူငယ်ချင်း



၂။ စာသင်ချိန်မှာ အိမ်သာမသွားရတဲ့ သူငယ်ချင်း



အခန်း(၂) လူမှုဘဝမှာကျမ်းကျင်စရာ

၃။ ရော်လပြီး နာသွားတဲ့ သူငယ်ချင်း



၄။ ဗိုက်ဆာနေတဲ့ သူငယ်ချင်း



ဝမ်းနည်းနေတဲ့ သူငယ်ချင်း၊ အားငယ်နေတဲ့ သူငယ်ချင်း၊ ကြောက်နေတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေကို စာနာစိတ်နဲ့ အချင်းချင်း အားပေးကူညီရမယ်။

အခန်း(၃) ထိန်းသိမ်းအစဉ်တို့ဝန်းကျင်

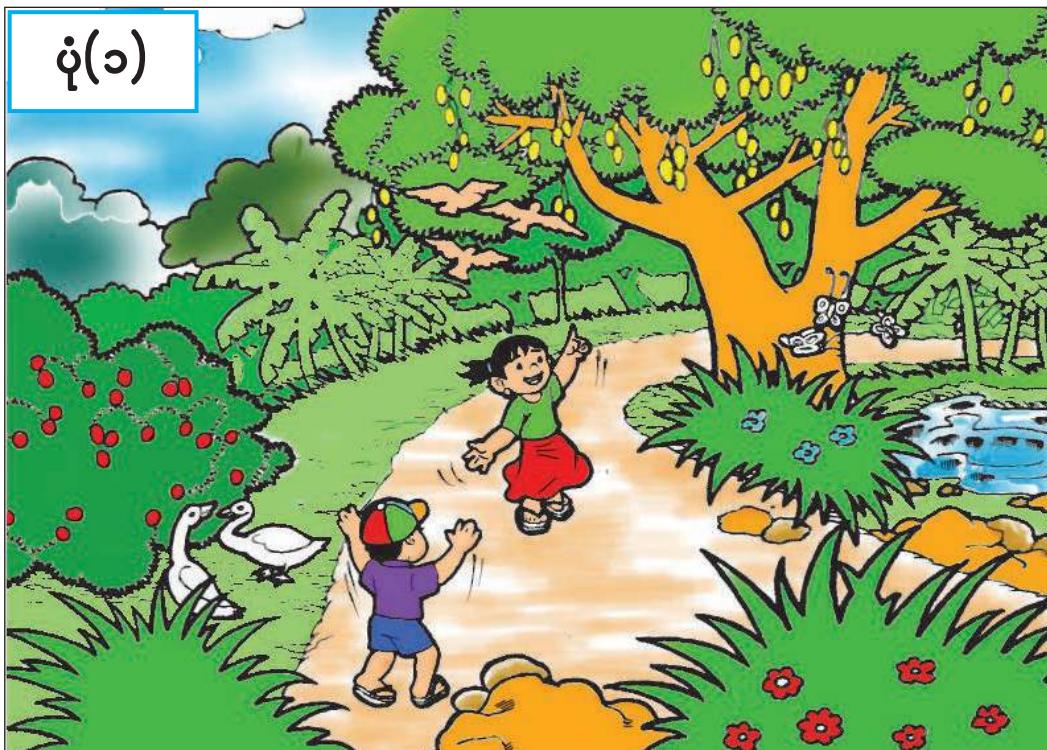
၃.၁ အပင်အလွှာတန်ဖိုးထားကြ



ကလေးတို့ ဘယ်လိုအပင်မျိုးကို ကြိုက်လ ဘာကြောင့်ကြိုက်တာလ

ကလေးတို့ကြိုက်တဲ့ အပင်တွေပါတဲ့ ပုံ(၁)ကို ကြည့်ရအောင်။ ပြီးနေတဲ့
ကလေးတွေက ဘာကိုတွေးနေမယ်ထင်သလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။

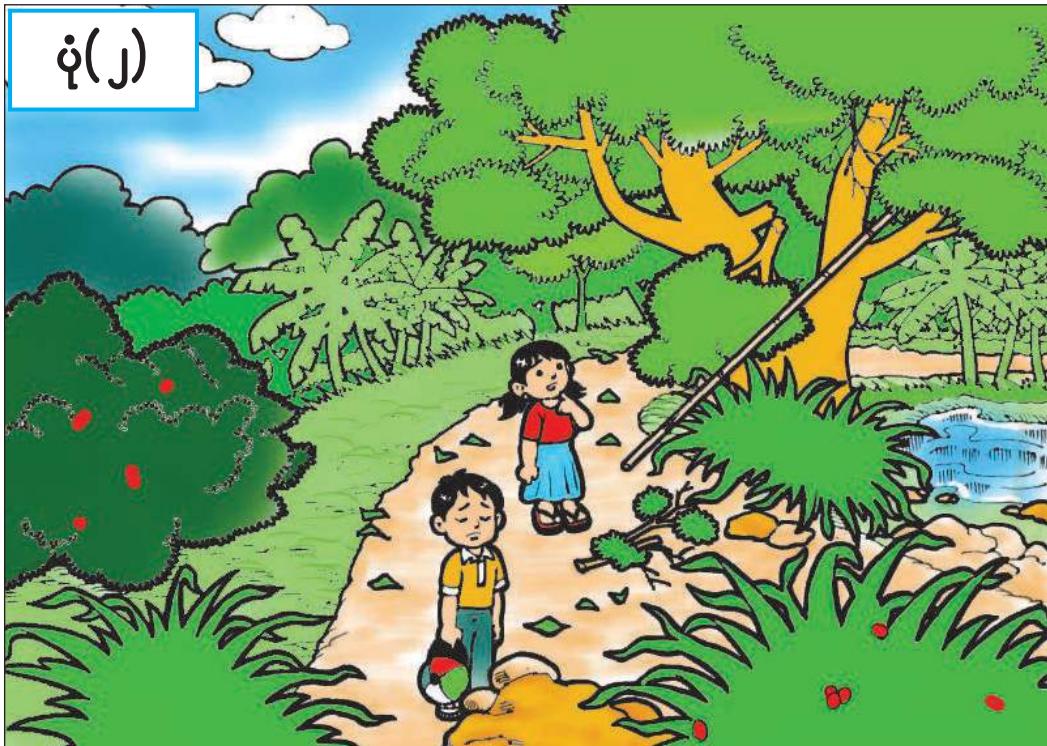
ပုံ(၁)



အခန်း(၃) ထိန်းသိမ်းအစဉ်တိုဝင်းကျင်



ပုံ(၂)ကို ကြည့်ရအောင် ပုံ(၁)နဲ့ဘာတွေ မတူတာလဲ
ဘာကြောင့် ဒီလိုဖြစ်သွားတယ်လို့ ထင်သလဲ



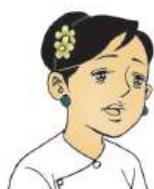
ပုံ(၂)ထဲက ကလေးတွေ ဘာတွေစဉ်းစားနေတယ်လို့ ထင်သလဲ



အခန်း(၃) ထိန်းသိမ်းအစဉ်တို့ဝန်းကျင်



ပုံ(၂)မှာရှိတဲ့အပင်တွေ ဘာလို့ပျက်စီးသွားတယ်ဆို
တာကို ပုံ(၃)မှာ ဖြည့်ရအောင်



မေးခွန်းတွေကို ဖြေကြည့်ကြမယ်

- ဒီလို့ အပင်တွေက အပွင့်တွေ၊ အသီးတွေကို ရူးမယ်။ အကိုင်းတွေကို ချိုးဖဲ့ ကစားမယ်ဆိုရင် ဘာတွေဖြစ်လာမလဲ။
- ပုံ(၁)လိုမိုး လှလှပပနဲ့ပျော်စရာကောင်းအောင် ကလေးတို့ ဘာတွေ မလုပ်သင့်ဘူးလဲ။

အခန်း(၃) ထိန်းသိမ်းအစဉ်တို့ဝန်းကျင်



ကလေးတို့ကျောင်းဝင်းထဲမှာ ဘယ်လိုအပင်တွေရှိသလဲ ဆိုတာ
အားလုံးသွားကြည့်ကြမယ် ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ သစ်ပင် ပန်းပင်တွေ
ကို လည်း ကြည့်ကြမယ် အန္တရာယ်ဖြစ် စေမဲ့ နေရာတွေကို
မသွားရဘူး စကားတွေဆူဆုံးလည်း မပြောရဘူး လူစုမကွဲအောင်
ဆရာမနဲ့အတူတူ သွားကြမယ်



- စီမံလန်းစိပြည်နေတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ နေရတာပျော်စရာ ကောင်းပါတယ်။
- ဒါကြောင့် ပန်းပင်တွေ သစ်ပင်တွေကို ကစားဖို့အတွက် ခုံးတာ၊ ချိုးဖဲ့တာ၊
တုတ်နဲ့ ရိုက်တာတွေ မလုပ်သင့်ဘူး။

တို့ကျောင်းဝင်းထဲမှာ တွေ့ခဲ့တဲ့ အပင်တွေထဲက
ကိုယ်ကြိုက်တဲ့အပင်ပုံကို ဆွဲကြည့်ရအောင်



တေးကဗျာရွတ်ဆိုကြား

အပင်လေးတွေ ကရာစိုက်မယ်
(ရောင်စုံဘောလုံးအလိုက်ဖြင့် သီဆိုရန်)

(အပင်လေးတွေ)^၂

(လှပတယ်)^၂

အသီးအမွင့်လည်းပေးတယ်

လှလှပပထားမယ်

မချိုးပါနဲ့ . . . မရူးပါနဲ့။

(အပင်လေးတွေ)^၂

(ရှင်သန်အောင်)^၂

ရေကို မှန်မှန်လောင်းမယ်

ပေါင်းမြှက်များလည်း

ရှင်းမယ်

(ကရာစိုက်မယ်)^{၂။}



- လှလှပပဖူးပွင့်နေတဲ့ အပင်တွေ၊ အရိပ်ရအပင်ကြီးတွေနဲ့ စိမ်းစိနေတဲ့ပတ်ဝန်းကျင် မှာနေရတာ စိတ်ချမ်းသာစရာကောင်းပါတယ်။
- ဒါကြာ့င့် မိမိပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ သစ်ပင်ပန်းပင်တွေကို ထိန်းသိမ်းကြမယ်။

အခန်း(၃) ထိန်းသိမ်းအစဉ်တို့ဝန်းကျင်

၃၁၂

ကလျှင်လွှပ်ရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ



ကလေးတို့ရေ ဒီပုံလေးတွေကို ကြည့်ရအောင်



ကလျှင်



တောမီး



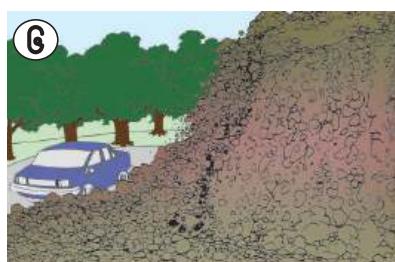
ရေကြီး



ဆူနာမီ



လေဆင်နှာမောင်း



မြေပြို

လူတွေရဲ့ အသက်အိုးအိမ်များကို ထိခိုက်စေနိုင်တဲ့ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တွေ ရှိတယ်။

အခန်း(၃) ထိန်းသိမ်းအစဉ်တို့ဝန်းကျင်



သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တွေထဲက ငလျင်လှပ်တဲ့ အကြောင်းကို
ပြောကြမယ်



ငလျင်လှပ်သလို ဆရာက
စားပွဲကို လှပ်ပြေမယ်



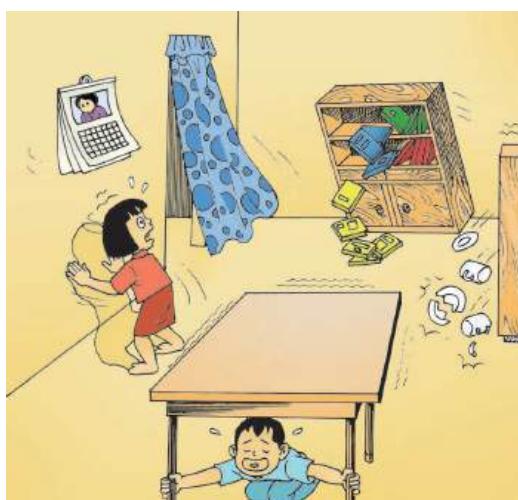
ခံလှပ်နေသလို မြေကြီးတွေ လှပ်နေတာဟာ ငလျင်လှပ်ခြင်း ဖြစ်တယ်။

အခန်း(၃) ထိန်းသိမ်းအစဉ်တို့ဝန်းကျင်

တကယ်လို့ ဒီဘသင်ခန်းကြီးတစ်ခုလုံး လူပ်နေမယ်ဆိုရင် ဘာတွေဖြစ်လာနိုင်သလဲ။



အခန်းကြီးတစ်ခုလုံးလူပ်နေမယ်ဆိုရင် ဘာတွေဖြစ်လာနိုင်သလဲဆိုတာကို ရပ်ပုံတွေမှာ ကြည့်ရအောင်



အခန်းနံရုတွေနဲ့ မျက်နှာကြက်မှာ ချိတ်ဆွဲထားတဲ့ ပစ္စည်းတွေ၊ အခန်းထဲမှာ ထောင်ထားတဲ့ ပစ္စည်းတွေ၊ စင်ပေါ်မှာတင်ထားတဲ့ပစ္စည်းတွေ ဓမ္မာကိုယ်ပေါ်ကို ကျလာရင် အန္တရာယ်ရှိ နိုင်တယ်။

အခန်း(၃) ထိန်းသိမ်းအစဉ်တို့ဝန်းကျင်

ငလျင်လူပ်ရင် ဘာတွေလုပ်ရမယ်ဆိုတာ ပြောပြမယ်



အဆင့် ၁ - ငလျင်စလှပ်ချိန်မှာ ဘာတွေလုပ်ရမလဲ။

ခိုင်ခုတဲ့ စားပွဲခုရှိတဲ့အခါ

၁



ထိုင်ချု

၂



အကာအကွယ်ယူ

၃



ကိုင်ထား

ကြမ်းပြင်ပေါ်ကိုထိုင်ချု၊ ခေါင်းကိုအကာအကွယ်ယူပြီး ကိုင်ထားရမယ်။



အခန်း(၃) ထိန်းသိမ်းအစဉ်တို့ဝန်းကျင်

ခိုင်ခံတဲ့စားပွဲခံမရှိရင်

(မိမိကြံတွေ့ရတဲ့ အခြေအနေအရ ဆုံးဖြတ်လုပ်ဆောင်ပါ။)

၁။ လည်ပင်းရဲ့နောက်ဘက်နဲ့ ဦးခေါင်းနောက်ဘက်ကို လွယ်အိတ်၊ စာအုပ်တို့နဲ့ အပ်ပြီး ခွဲ့ကိုယ်ကို ကျွေးနိုင်သမျှကျွေးပြီး ဝပ်နေပါ။ (ပုံ-၁)

၂။ (အကာာအကွယ်ယူဖို့ ပစ္စည်းမရှိခဲ့ရင်) လက်တစ်ဖက်က လည်ပင်းနောက်ကိုအပ်၊ နောက်လက်တစ်ဖက်က ခေါင်းနောက်ကိုအပ်ပြီး ဈူးတုပ်ဝပ်နေပါ။ (ပုံ-၂၊ ၃)



ဦးခေါင်းပေါ်ကို ဖန်ကွဲစတွေ့၊ ပစ္စည်းတွေ ကျလာနိုင်တဲ့နေရာတွေကို ရှောင်ပြီးတော့ ခွဲ့ကိုယ်ကို ကျွေးနိုင်သမျှကျွေးပြီး ဝပ်နေပါ။

အဆင့် J - ငလျင်လွပ်ပြီးချိန်မှာ ဘာတွေလုပ်ရမလဲ။

ငလျင်လွပ်တာ ြမ်းသွားတဲ့အချိန်မှာ

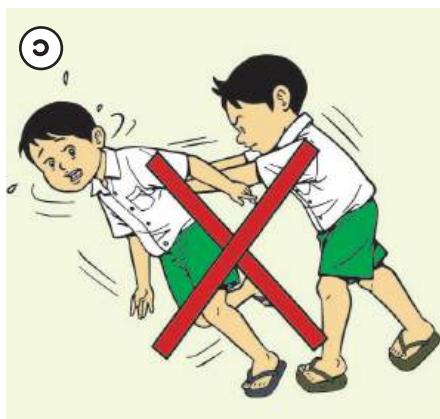
၁။ စိတ်အေးအေးထားပြီး ကျောင်းထဲက အမြန်ထွက်ရမယ်။

၂။ ဖန်ဂွဲစတွေနဲ့ အပေါ်ကကျလာနိုင်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကို သတိထားရမယ်။

စာသင်ခန်းထဲက ကျောင်းပြင်ကို ထွက်တဲ့အခါ

မတွန်းရ

မပြီးရ



စကားမပြောရ

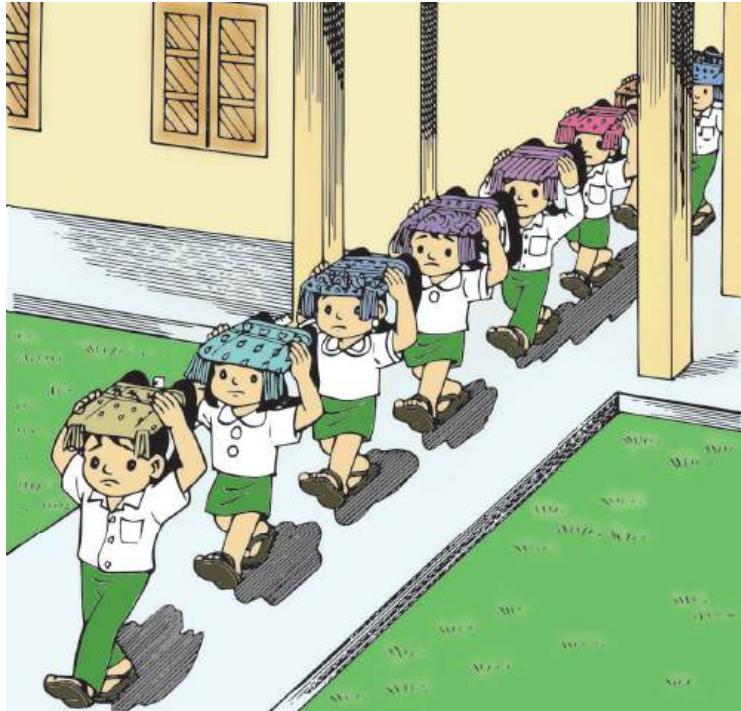
နောက်ပြန်မလှည့်ရ



ဆရာ၊ ဆရာမရဲ့ ဗျွှန်ကြားချက်ကို သေသေချာချာကြားနိုင်ဖို့ စကားမပြောရပါ။

အခန်း(၃) ထိန်းသိမ်းအစဉ်တို့ဝန်းကျင်

တေးကဗျာရွတ်ဆိုကြစိုး



တွန်း၊ ပြေး၊ ဖြော၊ ပြန် မပြော
(ရောင်စုံဘောလုံးအလိုက်ဖြင့် သီဆိုရန်)

၁၉၂၇၈၇

ကျောင်းမြှင့်ထွက်မယ်

မတွန်းနဲ့

မပြေးနဲ့

စကားမပြောရပါ

စကားမပြောရပါ

နောက်ပြန်မလူည့်

မြန်မြန်ထွက်။

အခန်း(၃) ထိန်းသိမ်းအစဉ်တို့ဝန်းကျင်



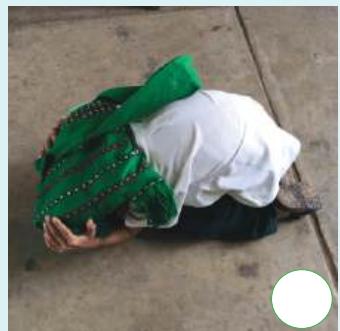
ငလျှင်လူပ်တဲ့အခါ လိုက်နာလုပ်ဆောင်ရမယ့် အချက်တွေကို
သိခဲ့ပြီဆိုတော့ လက်တွေလေ့ကျင့်ကြမယ်

ဒါတွေလုပ်ခဲ့သလား။ လုပ်ခဲ့ရင် ရေးခြင်ပါ။

၁။ ငလျှင်အကြောင်းပြောတုန်းက ဤမြိမ်းမြိမ်းသက်သက် နားထောင်ခဲ့တယ်။



၂။ ငလျှင်လူပ်တာ သိသိချင်း အကာအကွယ်ယူခဲ့တယ်။



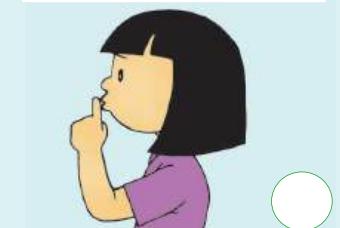
၃။ အပြင်ကို ထွက်ဖို့ ခေါင်းကို
အကာအကွယ်ယူခဲ့တယ်။



၄။ တာန်းသိပြီး အခန်းပြင်ကို ထွက်ခဲ့
တယ်။



၅။ လေ့ကျင့်နေတုန်း စကားမပြောခဲ့
ပါ။



၃၃

မိုးသည်းထန်ရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ



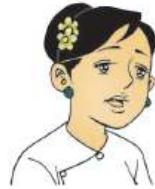
ဒီနေ့ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တွေထဲက မိုးကြီးရင် ဖြစ်တတ်တဲ့ အန္တရာယ်တွေကို ဘယ်လိုကာကွယ်ကြ မလဲဆိုတာ ပြောကြမယ်

အရင်ဆုံးမိုးကြီးရင် ဘာတွေဖြစ်မလဲကြည့်ကြရအောင်။

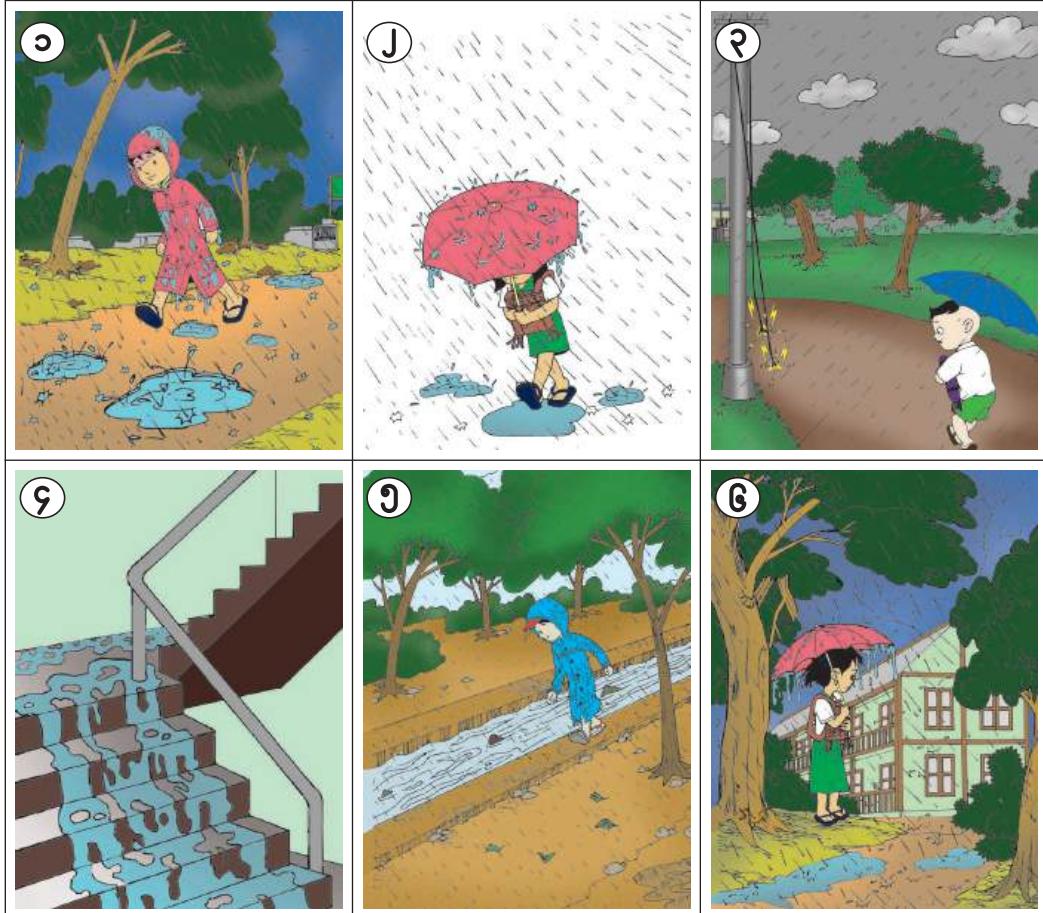


မိုးသည်းတာနဲ့အတူ လေတိုက်တာ၊ ရေကြီးတာ၊ လျှပ်စီးလက်တာ၊ မိုးခြိမ်းတာတွေ ဖြစ်တတ်တယ်။ မိုးချာနေတုန်း သစ်ပင်အမြင့်ကြီးတွေကို မိုးကြီးပစ်တတ်တယ်။ သစ်ကိုင်းတွေ ကိုဗီးတတ်တယ်။ လျှပ်စစ်မီးကြီးတွေ ပြတ်ကျေတတ်တယ်။ မိုးရေအိုင်ငယ် လေးတွေ အောက်မှာ တွင်းတွေ၊ ချိုင့်ချက်တွေ ရှိတတ်တယ်။

အခန်း(၃) ထိန်းသိမ်းအစဉ်တို့ဝန်းကျင်



ကျောင်းမှာ မိုးကြီးရင် ဘယ်လိုအန္တရာယ်တွေ
ရှိနိုင်သလဲဆိတာကို ကြည့်ကြရအောင်



မိုးရွာလာရင် အမိုးအကာအောက် ဒါမှမဟုတ် အဆောက်အအုံထဲကို အမြန်ဆုံး
ဝင်ရမယ်။

အခန်း(၃) ထိန်းသိမ်းအစဉ်တို့ဝန်းကျင်



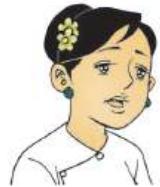
မိုးကြီးတဲ့ အချိန် ဘယ်နေရာတွေမှာ အန္တရာယ်ရှိနိုင်တယ်
ဆိုတာ သိ ရအောင် ဆရာမနဲ့ အတူ ကျောင်းဝင်းထဲကို
သွားရှာကြည့်ကြမယ်

ဘာတွေတွေခဲ့ကြသလဲ ဘယ်နေရာမှာ တွေခဲ့ကြသလဲ
မင်းတို့တွေခဲ့တဲ့ အန္တရာယ်ရှိနိုင်တဲ့ နေရာတွေကို အချင်းချင်း
ပြောကြရအောင်

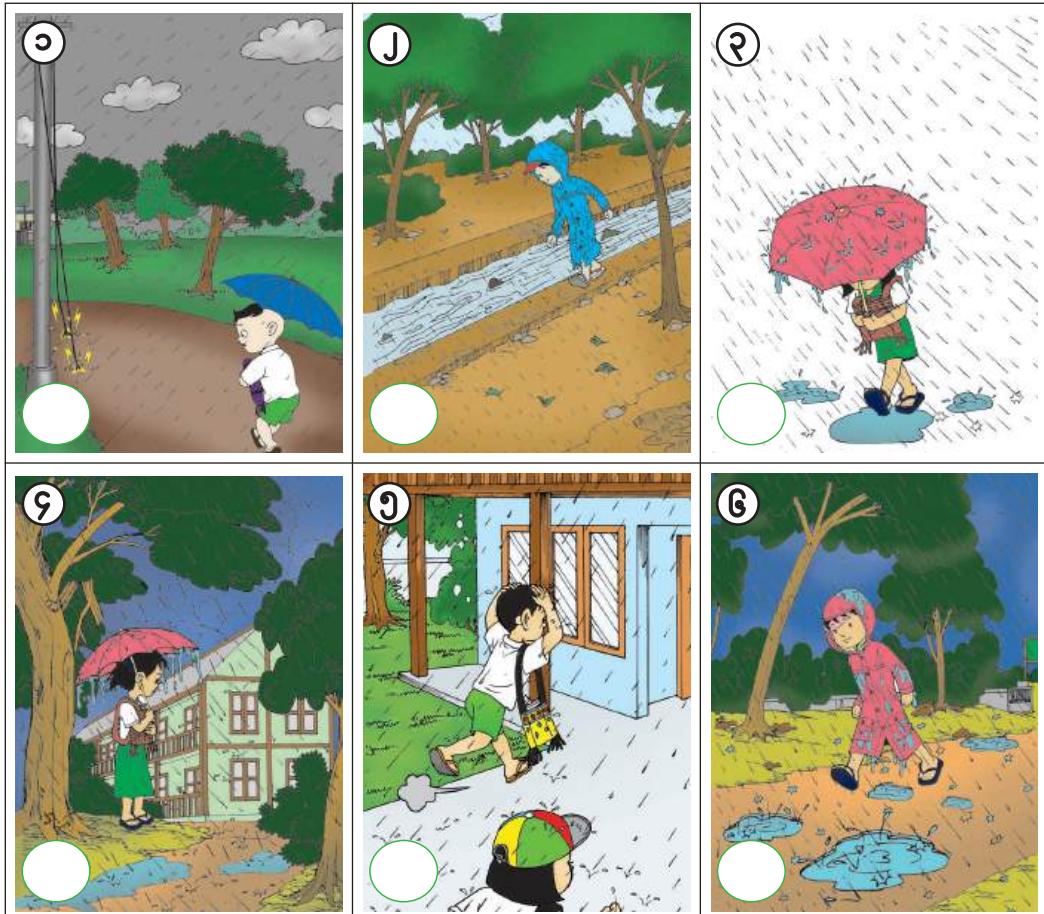


- ကျောင်းဝင်းထဲရောက်နေချိန် မိုးရွာလာရင် ကျောင်းထဲကို မြန်မြန်ပြေးဝင်ရမယ်။
- မိုးရေစိနေတဲ့ လျေကားထစ်နဲ့ သမံတလင်းကြမ်းပြင်တွေက ရော်လဲတတ်လို့
သတိထားသွားရမယ်။
- လျှပ်စစ်မီးကြိုးတွေ ပြတ်ကျနေတဲ့ နေရာတွေကို မသွားရဘူး။
- သစ်ကိုင်းကျိုးကျတတ်လို့ သစ်ပင်အောက်မှာ မိုးမခိုရဘူး။
- မျက်နှာကိုအပ်ပြီး ထိုးဆောင်းရင် ရှေ့မှာရှိတဲ့ အန္တရာယ်ကို မမြင်နိုင်ဘူး။
- ရေမြောင်းနားကပ်ပြီး လမ်းလျောက်ရင် ရေမြောင်းထဲကို ရော်ကျတတ်တယ်။
- ဒါကြောင့် မိမိအသက်ကို ကာကွယ်ဖို့ အမြဲသတိရှိကြရမယ်။

အခန်း(၃) ထိန်းသိမ်းအစဉ်တို့ဝန်းကျင်



အောက်ပါရုပ်ပုံတွေထဲက လုပ်သင့်တဲ့ အပြုအမှုကို အမှန် ရေးပြီး မလုပ်သင့်တဲ့ အပြုအမှုကို အမှား ရေးမယ်



၃၆

မီးလောင်ရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ



ကလေးတို့ရေ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တွေအပြင် လူတို့ရဲ့
ပေါ့ဆမှုကြောင့် ဖြစ်တတ်တဲ့ဘေးအန္တရာယ်တွေလဲ ရှိတယ်
အဲဒီအထဲက မီးလောင်တဲ့အကြောင်းကို ပြောကြမယ်



မီးလောင်ရင် -

- နေအိမ်အဆောက်အအုံတွေ၊ ပစ္စည်းတွေနဲ့ လူတွေရဲ့အသက်ကိုပါ ဆုံးချုံးပေါ့တယ်။
- မီးခိုးငွေ့တွေ ရှုံးမိတာ၊ ဓမ္မာကိုယ်ကို မီးစွဲလောင်တာတွေကြောင့် အသက်ဆုံးချုံးနိုင်ပါတယ်။

အခန်း(၃) ထိန်းသိမ်းအစဉ်တို့ဝန်းကျင်

မီးတိမ်းရှောင်ရာတွင် လိုက်နာရမည့်အချက်များ

မတွန်းရ

မပြေားရ

စကားမပြောရ

နောက်ပြန်မလှည့်ရ



အခန်း(၃) ထိန်းသိမ်းအစဉ်တို့ဝန်းကျင်

မီးခိုးတွေကြားက ဖြတ်ပြေးရမယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ



ပါးစပ်နဲ့ နာခေါင်းကို ရောိအဝတ် ဒါမှမဟုတ် လက်ကိုင်ပဝါနဲ့ ပိတ်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ကို နိမ့်နိုင်သမျှနိမ့်စေပို့ ခူးကွေး ဒါမှမဟုတ် ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာဝပ်ပြီး အခန်းပြင်ကို အမြန်ဆုံး ထွက်ရမယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ မီးစွဲလောင်မယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ



၁

၂



၃



ရပ်ပါ
(မပြေးရ)

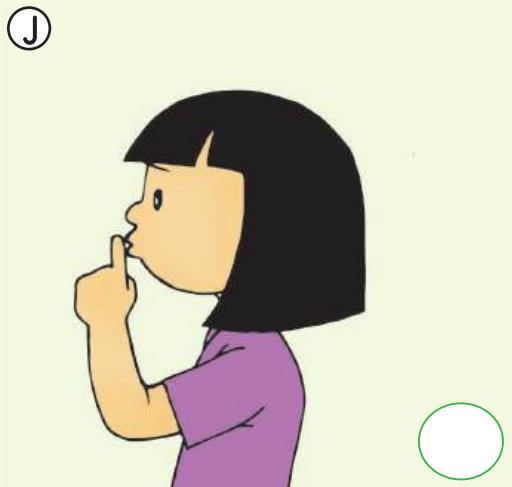
လျှောပါ

လိုမ့်ပါ

အချေဆရာမတို့ နှစ်မျိုးလုံးကို တစ်လျည့်စီ လက်တွေ့သရပ်ဆောင် ကြည့်ကြမယ်။ လိုက်နာရမဲ့အချက်တွေကို သတိထားပြီး လုပ်ကြရအောင်။

အခန်း(၃) ထိန်းသိမ်းအစဉ်တို့ဝန်းကျင်

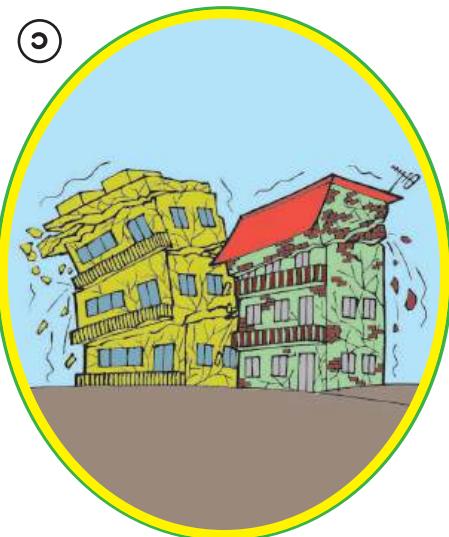
လက်တွေ့လေ့ကျင့်မှုလုပ်စဉ်မှာ ဒါတွေလုပ်ခဲ့သလား၊  ရေးပါ။





အခါေားအန္တရာယ်မဖြစ်အောင် သရုပ်ဆောင်တဲ့ ကစားနည်းကို ကစား ကြမယ် ဆရာမက ရပ်ပုံတစ်ခုစီကို ပြမယ် ကလေးတို့က ရပ် ပုံ ကို သေသေချာချာကြည့် ပြီး အန္တရာယ် မဖြစ်အောင် ဘာလုပ်ရမလဲ ဆိုတာကို ချက်ချင်း သရုပ်ဆောင်ပြရမယ်

ကစားကြစိုး



နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ကစားကြမယ်



၁။ နှစ်ယောက် တစ်တွဲ တွဲကြမယ်။

၂။ ကလေးတစ်ယောက်က ကြိုက်တဲ့ပုံတစ်ပုံ ပြမယ်။

၃။ ပြတဲ့ပုံကိုကြည့်ပြီး နောက်တစ်ယောက်က ဘယ်လို

လူပ်ရှားမလဲဆိုတာ လုပ်ကြည့်ရအောင်။



ଭାଷାକ୍ଷିଣୀରେ ପଦ୍ଧତିରେ ଅନୁଭବ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିଲା
ଏହା କାମକାଳୀ କାମକାଳୀ କାମକାଳୀ କାମକାଳୀ କାମକାଳୀ