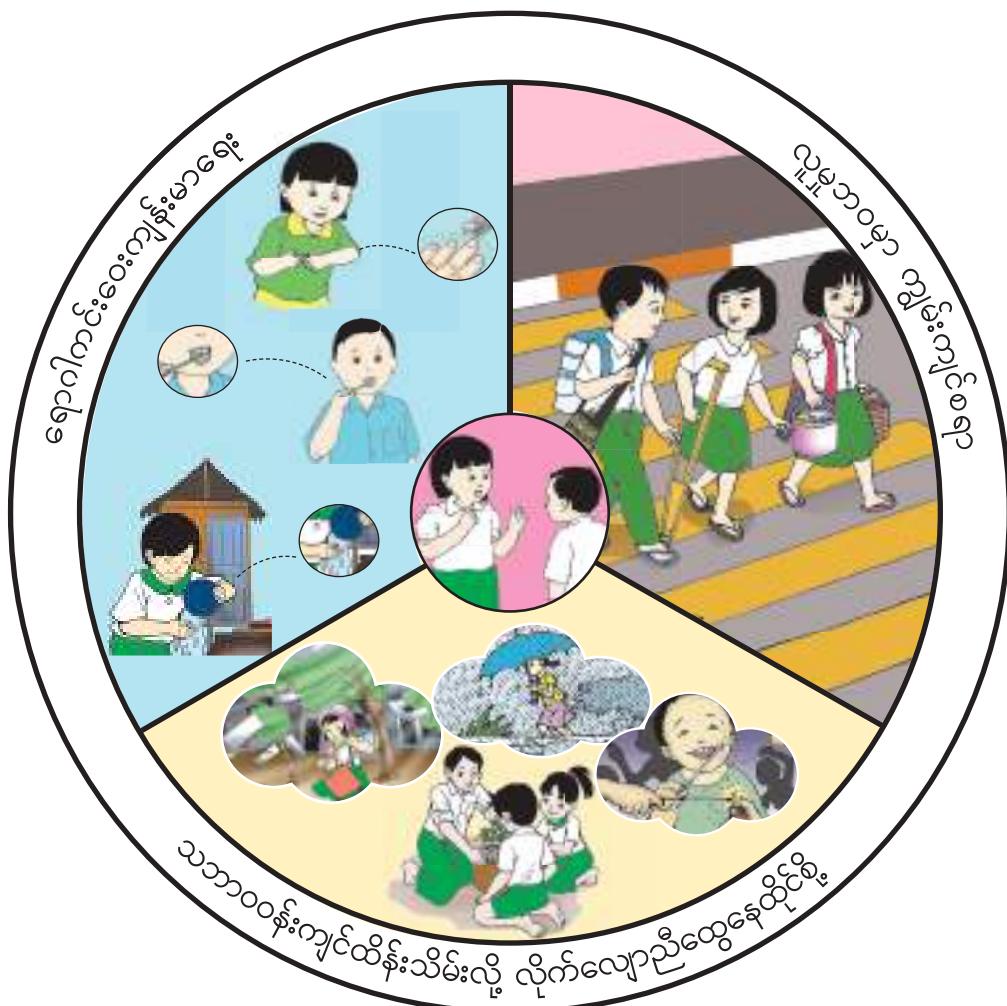


ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ^၁
ဝညာရေးဝန်ကြီးဌာန

ဘဝတွက်တာကျမ်းကျင်စရာ ဒုတိယတန်း



ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ^၁
ဝညာရေးဝန်ကြီးဌာန

ဘဝတွက်တာကျမ်းကျင်စရာ

ဒုတိယတန်း



မြန်မာနိုင်ငံပညာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ အခြေခံပညာမှုလတန်းသင်ရှို့ညွှန်းတမ်းအသစ်များ ရေးဆွဲပြုစုအကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်မှုလုပ်ငန်းတွင် ဂျပန်နိုင်ငံတကာ ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်ရေးအေဂျင်စီ (JICA) က နည်းပညာပုံးကူညီမေပးပါသည်။

မာတိကာ

အခန်း	သင်ခန်းစာ	စာမျက်နှာ
(၁) ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး		
(၁. ၁)	မှန်မှန်သန့်ရှင်း ရောဂါကင်း	၁
(၁. ၂)	သွားကို ဂရှိထိုက်ပါ	၄
(၁. ၃)	ဒေသထွက်အစာများ ခွန်အားဖြစ်အောင်စား	၈
(၁. ၄)	ပြန်ဖြည့်ဖို့တော့လိုတယ်	၁၀
(၁. ၅)	ဘာကောင်တွေပါလိမ့်	၁၂
(၁. ၆)	ဆေးဝါးသုံးမှု ဂရှိပြု	၁၆
(၂) လူမှုဘဝမှာကျမှုများကျင်စရာ		
(၂. ၁)	ချစ်ချစ်ခင်ခင် နေကြမယ်	၂၀
(၂. ၂)	မတော်တဆဖြစ်မှု သတိပြု	၂၄
(၂. ၃)	သူစိမ်းအန္တရာယ် တို့ကာကွယ်	၂၇
(၂. ၄)	ငြင်းပါကွယ်	၂၂
(၃) သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီတွေနေထိုင်စို့		
(၃. ၁)	ရှင်သန်အောင်လုပ်ကြမယ်	၃၄
(၃. ၂)	လျေင်လှပ်ရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ	၃၈
(၃. ၃)	မိုးသည်းထန်စွာရွာရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ	၄၀
(၃. ၄)	မိုးကြိုးပစ်ရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ	၄၂
(၃. ၅)	လျေပြင်းမှန်တိုင်း	၄၆
(၃. ၆)	မီးဘေးအန္တရာယ် သတိပြုကွယ်	၅၀

၁.၁ မှန်မှန်သန့်ရှင်း ရောဂါကင်း

ရပ်ပုံထမာ ဘာတွေဖြစ်နေသလဲ



ဖိုးကျော်လေး ဘာကြောင့်ယားနာတွေထွက်ပြီး နေမကောင်းဖြစ်တာလဲ



ဖိုးကျော်လေးဟာ ကစားတာကိုလဲ အလွန်မက်တယ်။
ကစားပြီးတိုင်းလဲ ခြေလက်တွေ မဆေးဘူး။



ရေချိုးဖို့လဲ ပျင်းတယ်။
အဝတ်အစားတွေကလဲ
ညစ်ပတ်နေတာပဲ။

တစ်နေ့တော့ ဖိုးကျော်လေးရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ယားနာတွေ
ထွက်လာပြီး နေမကောင်း ဖြစ်တော့တာပေါ့။

- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး မလုပ်ရင် ကြေးညှုံနဲ့ အနဲ့အသက်ဆိုးတွေ
ထွက်ပြီး သူတစ်ပါးကို စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေတယ်။
- ပွေး၊ လဲ၊ ညွှန်း၊ ယားနာ စတဲ့ အရေပြားရောဂါတွေနဲ့ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့၊
အူရောင်ငန်းယျား၊ သန်ကောင်ရောဂါတွေ စတဲ့ ကူးစက်ရောဂါတွေဖြစ်
တတ်တယ်။
- ကိုယ့်ဆိုက ရောဂါပိုးတွေဟာ သူများကိုလဲ ကူးစက်တတ်တယ်။

မအေးလေးရဲ့ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းခြင်း

သွားတိုက်



တစ်နေ့ကို အနည်းဆုံး (၂) ကြိမ်
အစာဓားပြီးချိန်နဲ့ ဉာဏ်ပိုင်ရာ မဝင်ခင် သွားတိုက်တယ်။

ခေါင်းလျှော်



ခေါင်းကို ပုံမှန်လျှော်တယ်။

လက်ဆေး



အစာမစားခင်နှင့် စားပြီးချိန်၊ အိမ်သာကဆင်းချိန်၊ ကစား
ပြီးချိန်နဲ့ အပြင်ကပြန်လာချိန်တွေမှာ လက်ဆေးတယ်။

ရေချို့



နေ့စဉ် ရေချို့တယ်။

အဝတ်လ



နေ့စဉ် သန့်ရှင်းသပ်ပိတဲ့ အဝတ်အစားတွေကို ဝတ်တယ်။
ဉာဏ်ပတ်သွားရင်၊ ရေ့စိုးသွားရင် အဝတ်လဲတယ်။ အတွင်းခံ
အဝတ်တွေကို နေ့စဉ်လဲတယ်။

လက်သည်းညွှဲ



လက်သည်းကို အရှည်မထားဘူး။ သန့်ရှင်းအောင် အမြဲည်
ထားတယ်။

- ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းတွေကို သန့်ရှင်းအောင် နေ့စဉ်၊ အပတ်စဉ် မှန်မှန်
လုပ်မှုသာ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုရှိပြီး ရောဂါတွေကင်းဝေးမယ်။

တို့ရဲ့ဓနာ သန့်ရှင်းပါ

အိပ်ရာထလျှင် မျက်နှာသစ်လို့
မည်ပတ်အောင် သွားတိုက်မယ်။
အုန်းဆီလိမ်းကာ ခေါင်းကိုဖြီးလို့
ခြေသည်း၊ လက်သည်း လှိုးပွဲမယ်။
အချိန်မှုန်မှုန် ရေကိုချိုးလို့
သန့်ရှင်းစေဖို့ ဂရုစိုက်မယ်။
ဂရုစိုက်မယ် ဂရုစိုက်မယ်။

၂၀၀၅ ခုနှစ် ဘဝတွက်တာကျမ်းကျင်စရာ
(သူငယ်တန်း)ဆရာလက်ခွဲမှ ကူးယူဖော်ပြသည်။

တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းတွေ လုပ်ဖြစ်ရင် (✓) ခြော်ပြီး၊ မလုပ်ဖြစ်ရင် (✗) ခြော်ပါ။



တစ်ပတ်အတွင်းလုပ်ဆောင်သော တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှ လုပ်ငန်းဖေား

လုပ်ငန်းများ	တန်လံ့	အရိုး	ဗုဒ္ဓဟူး	ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	တန်ငွေး
အစာစားပြီးတိုင်းနဲ့ အိပ်ရာမဝင်ခင် သွားတိုက်							
မျက်နှာသစ်							
ညျှေပေနေတဲ့ အဝတ်အစားကိုပဲ							
အစာမစားခင်နဲ့ အိမ်သာ တက်ပြီးတိုင်း လက်ဆေး							
ပုံမှန်ရေချိုး							
ခေါင်းလျှော့							
လက်သည်းညွှဲ							

- ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းတွေကို သန့်ရှင်းအောင် နေ့စဉ်၊ အပတ်စဉ် မှန်မှန် လုပ်ဆောင်တာဟာ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး အလေ့အကျင့်ကောင်းဖြစ်တယ်။

၁.၂ သွားကို ကရိစိက်ပါ



- သွားတွေဟာ အစားအစာတွေကို ကြေည်အောင်ဝါးခြေပေးနိုင်တဲ့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်ကျွန်းမာရေးကို ကောင်းစေတယ်။ ဒါကြောင့် သွားတွေ ကျွန်းမာအောင် ကရိစိက်ရမယ်။

ကိုကို ဘာကြောင့် သွားနာသွားကိုက်ဖြစ်တာလဲ



ဒုတိယတန်းကျောင်းသားလေး ကိုကိုဟာ သက္ကားလုံးတွေ၊
ထန်းလျက်တွေ၊ ချောကလက်တွေ၊ ရေခဲမှန်တွေ၊ တခြား
ချိတဲ့မှန်တွေနဲ့ အချို့ရည်တွေကို အရမ်းကြိုက်တယ်။
ခဏခဏ စားတယ်။

စားပြီးသွားတော့လဲ ပလုတ်မကျင်းဘူး။ သွားလဲ
မတိုက်ဘူး။ ဉာဏ်ပိုင်းတိုင်းလဲ သွားမတိုက်ဘဲ
အိပ်တယ်။ အဲဒီလိုနဲ့ ကိုကိုရဲ့သွားတွေဟာ ပိုးစား
ကုန်တော့တာပေါ့။



တစ်နေ့မှာ ကိုကိုက သွားတွေတအားနာပြီး၊ သွားနာတယ်
သွားကိုက်တယ်ဆိုပြီး အောင်ငါးတော့တာပေါ့။ အဲဒီတော့
ကိုကိုရဲ့မေမေက သွားဆရာဝန်ဆီ ခေါ်သွားတယ်။

သွားဆရာဝန်က သွားပိုးစားနေတယ်လို့ ပြောပြီး
အပေါက်ကြီးဖြစ်နေတဲ့သွားကို ကုသပေးလိုက်တယ်။
နောက်ပြီး သွားဆရာဝန်က အစာစားပြီးတိုင်း ပလုတ်
ကျင်းဖူး အိပ်ခါန်းတိုင်း သွားမှန်မှန်တိုက်ဖို့လဲ မှာလိုက်
တယ်။



အဲဒီနေ့ကစပြီး ကိုကိုဟာ
အစာစားပြီးတိုင်း ပလုတ်
ကျင်းတယ်။ ဉာဏ်ပိုင်း
တိုင်း သွားတိုက်တယ်။



သွားတွေသန့်ရှင်းသွားတဲ့ ကိုကိုဟာ သွားနာ၊ သွားကိုက်တွေ မဖြစ်တော့ဘူး။

သွားများကို မပျက်စီးစေရန် ကာကွယ်ခြင်း



- အစာစားပြီးတိုင်း သွားတိုက်၊ ပလုတ်ကျင်းပါ။



- မာလွှန်းတဲ့ အရာတွေကို မကိုက်ပါနဲ့။



- ညအီပိုရာမဝင်ခင် သွားတိုက်ပါ။



- သွားနဲ့ သွားဖုံးတွေ ခိုင်ခုံအောင် အသား၊ ငါး၊ ဥာ နှီး ဟင်းသီးဟင်းရွှေက်နဲ့ အသီးအနှံတွေ စားပါ။

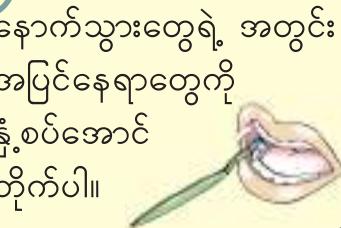
နည်းလမ်းမှန်စွာ သွားတိုက်ခြင်း

၁



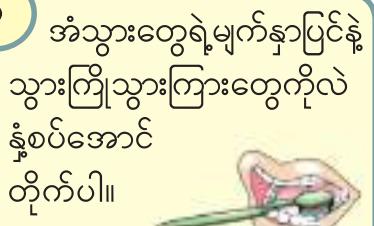
ရှေ့သွားတွေရဲ့
အတွင်းအပြင်နေရာ
တွေကို နှုံစပ်အောင်
တိုက်ပါ။

J



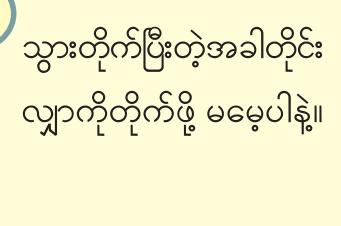
နောက်သွားတွေရဲ့ အတွင်း
အပြင်နေရာတွေကို
နှုံစပ်အောင်
တိုက်ပါ။

၂



အံသွားတွေရဲ့မျက်နှာပြင်နဲ့
သွားကြိုသွားကြားတွေကိုလဲ
နှုံစပ်အောင်
တိုက်ပါ။

၄



သွားတိုက်ပြီးတဲ့အခါတိုင်း
လျှောကိုတိုက်ဖို့ မမေ့ပါနဲ့။

သွားကိုမှန်မှန်တိုက်

အပေါ်အောက်နဲ့ ရွှေ့နောက်သွားများ
အကုန်တိုက်။ သွားကိုတိုက်။
အပေါ်အောက်နဲ့ ရွှေ့နောက်သွားများ
သေချာတိုက်။ သွားကိုတိုက်။
အပေါ်အောက်နဲ့ ရွှေ့နောက်ကို
မနက်နဲ့ညာ ညနဲ့မနက်။
နည်းစနစ်တကျ၍ တို့တွေ မှန်မှန်တိုက်
သွားကိုတိုက်။

(ဘဝတွက်တာကျမ်းကျင်စရာသင်ရှိးအဖွဲ့)



(ကျွန်ုပ်တို့ ဖျော်ဆွင်ကြသည်သံစဉ်ဖြင့်သီဆိရန်)

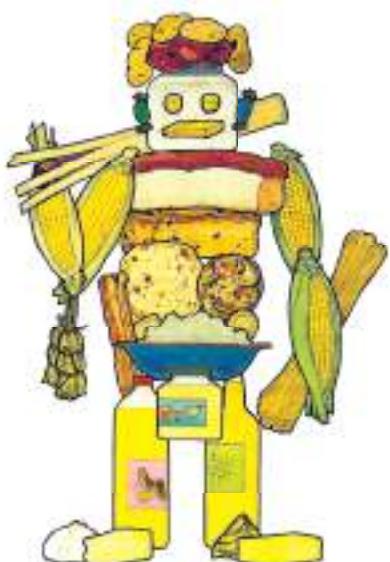
သွားတိုက်၊ ပလုတ်ကျင်းဖြစ်ပါက (✓)ခြစ်ပြ၍ မလုပ်ဖြစ်ပါက (✗)ခြစ်ပြပါ။

နေ့စွဲ	မနက်အိပ်ရာထ (သွားတိုက်/ပလုတ်ကျင်း)	မနက်စာ စားပြီးချိန် (သွားတိုက်)	နှေ့လယ်စာ စားပြီးချိန် (သွားတိုက်/ပလုတ်ကျင်း)	ညအိပ်ရာ မဝင်ခွင့် (သွားတိုက်)
တန်လှာ				
အရှိ				
ပုံစွဲဟူး				
ကြာသပတေး				
သောကြာ				
စင်				
တန်ဂိုးနှဲ				
ပုံမှန်သွားတိုက်သည့် အလေ့အကျင့် ရှိ မရှိ				
သင်၏ဆုံးဖြတ်ချက်				
မိဘအားပြောရန်				

၁.၃ ဒေသထွက်အစာများ ခွန်အားဖြစ်အောင်စား



အသား ငါး ဉာဏ်
အုပ်စု



ထမင်း၊ မှန်ပဲသရေစာများ
အုပ်စု



အသီးအရွက်များ
အုပ်စု

အပိုင်း(၁) ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး

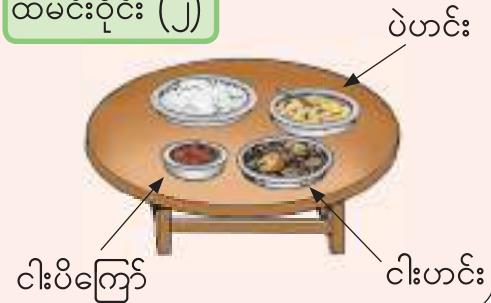


အစားအစာအုပ်စု ၃ မျိုး စုအောင်ပါရဲ့လား
ဘာလိုနေသေးသလဲ လေ့လာကြရအောင်

ထမင်းပိုင်း (၁)



ထမင်းပိုင်း (၂)



ထမင်းပိုင်း (၃)



- အစားအစာတွေကို အစာအုပ်စု စုအောင် စားတာဟာ အင်အားပြည့်ဖြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို ကောင်းကောင်း ကြီးထွားစေတယ်။
- အစာအုပ်စု စုအောင်မစားရင် ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးမှနေးပြီး အားနည်းလာမယ်။ ခကေခကာလဲ နေမကောင်းဖြစ်တတ်တယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ဒေသမှာ ရှိတဲ့ အစားအစာတွေကို စုအောင်စားရမယ်။

တစ်နွောတာစားခဲ့တဲ့ အစားအစာတွေကို ယေားကွက်မှာ တစ်ခုချင်းဖြည့်ရအောင်။

စားခဲ့တဲ့ အစားအစာများ	အသီးအရွက်များ	အသား ပါး၊ ဥာ၊ ပဲ၊ နှီး	ထမင်း၊ မူန့်ပဲသရေစာများ
သင်၏ ဆုံးဖြတ်ချက်			
မိဘကိုပြောရန်			

၁.၄ ပြန်ဖြည့်စိုးတော့လိုတယ်



ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ လက္ခဏာများ



ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ရောဂါပိုးတွေ ဝင်ပြီး
ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ ဖြစ်တဲ့အခါ

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ ဖြစ်စေသော အကြောင်းရင်းများ



- ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါကြောင့် ကိုယ်ပူတာ၊ ပိုက်နာတာ၊ ပျို့အန်တာ၊ ဝမ်းသွားတာတို့ ခံစားရတဲ့အပြင် အချိန်မိကုသမှု မခံယူရင် ရေဓာတ်ဆုံးရှုံးပြီး အသက်အန္တရာယ်ရှုံးတဲ့အထိ ဖြစ်နိုင်တယ်။
- မသန့်ရှင်းတဲ့အစားအစာ စားတာ၊ မသန့်ရှင်းတဲ့ရေကို သောက်တာ၊ အစာမစားမီနဲ့ အိမ်သာကဆင်းတိုင်း လက်ကိုစင်ကြယ်အောင် ဆပ်ပြာနဲ့မဆေးတာ၊ ယင်လုံး အိမ်သာ မသုံးစွဲတာတွေကြောင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်နိုင်တယ်။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော ဖြစ်ရင်ကွယ်

ဆုဆူဆိုတဲ့ကလေးလေးတစ်ယောက်ရှိတယ်။ သူက ပါးဖောင်းဖောင်းလေးနဲ့
ချစ်စရာအရမ်းကောင်းတယ်။



တစ်ရက်မှာတော့ ဆုဆူလေးက
မသန့်ရှင်းတဲ့ အစာတွေ စားမိပြီး
ဝမ်းတွေ ခဏခဏ သွားတယ်။

ဝမ်းတွေသွားလွန်းလို သူရဲ့ပါးဖောင်းဖောင်းလေးတွေ ပိန်သွားပြီး လမ်းတောင် မလျှောက်
နိုင်တော့ဘူး။



သူမေမေက ဓာတ်ဆားရည်တိုက်ပေမဲ့ သူကတော့ လုံးဝ
မသောက်ဘူး။ ဒီလိုနဲ့ ဆုဆူတစ်ယောက် ဝမ်းတွေသွားလွန်းပြီး
တစ်ကိုယ်လုံး အေးစက်သွားတော့တယ်။
သူမိဘတွေလဲ စိတ်ပူပြီး ဆေးရုံကို
ခေါ်သွားကြတယ်။ ဆေးရုံရောက်တော့ ဆရာဝန်က လိုအပ်တဲ့
ကုသမ္မတွေ လုပ်ပေးတယ်။



ကံကောင်းလို ဆုဆူလေး အသက်
အန္တရာယ်က လွတ်မြောက်သွားပြီး
ပြန်လည်ကျန်းမာလာတယ်။

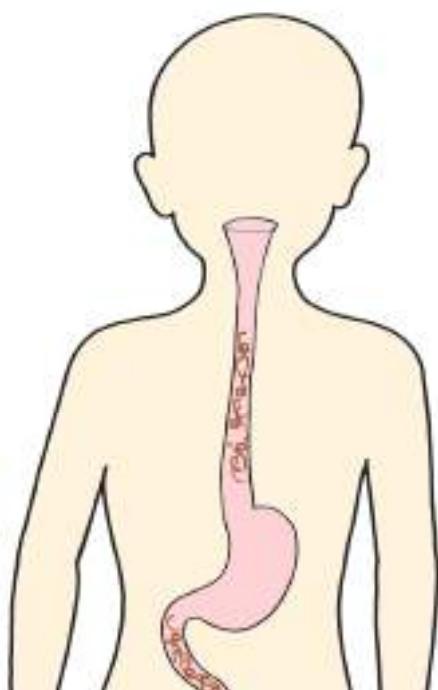


- ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်ရင် ခန္ဓာကိုယ်ထဲက အရည်ဓာတ်တွေ ဆုံးရှုံးသွားတာကြောင့်
ရောတ်ပြန်ဖြည့်ရမယ်။ ဓာတ်ဆားရည်သောက်ပေးရမယ်။
- ရောတ်ပြန်ဖြည့်တဲ့အခါ အညွှန်းအတိုင်း ဖျော်စပ်ထားတဲ့ ဓာတ်ဆားရည်ကို
မဖြစ်မနေသောက်တာ အကောင်းဆုံးဖြစ်တယ်။
- ဓာတ်ဆားရည်မရနိုင်ရင် အုန်းစိမ်းရည်၊ ထမင်းရည်၊ စွပ်ပြုတ်ရည်၊ ဆန်ပြုတ်
တို့ကို များများသောက်ပေးရမယ်။

၁.၅ ဘာကောင်တွေပါလိမ့်

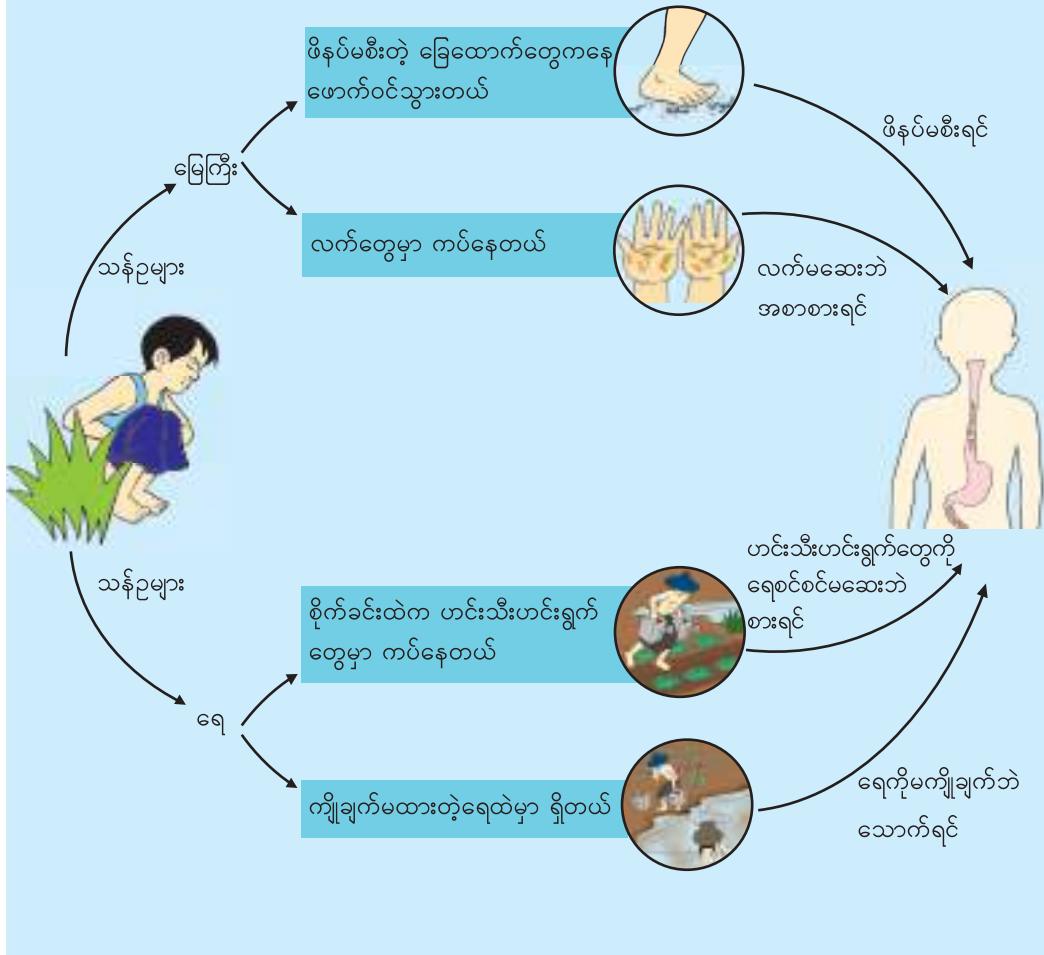


- ◆ ဘာပုံလဲ။
- ◆ ဘာကောင်တွေ တွေ့ရသလဲ။
- ◆ သန်ကောင်တွေ ဘယ်နေရာမှာ နေတယ်လို့ ထင်သလဲ။



- သန်ကောင်တွေဟာ လူခဲ့အုန်းရုံမှာ နေထိုင်ပြီး လူတွေစားသမျှ အစားအစာတွေကို စုပ်ယူစားသောက်ကြတယ်။
- သန်ကောင်တွေ တဖြည်းဖြည်းပွားများ လာတဲ့အခါ မကြာခက္ခလိုက်အောင့်တာ၊ ဝမ်းလျှောတာ၊ အော့အန်တာ၊ ဝမ်းသွားတဲ့ အခါ သန်ဥ၊ သန်ကောင်တွေ ပါလာတာ တွေ ဖြစ်တတ်တယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်တာကို သန်ကောင်ရောဂါဖြစ်တယ်လို့ ခေါ်တယ်။
- သန်ကောင်ရောဂါကြောင့် သွေးအားနည်းတာ၊ အာဟာရချို့တဲ့တာ၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု နေ့တာတွေ ဖြစ်တတ်တယ်။ ပိုးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုကိုလဲ ထိခိုက်ပြီး သင်ယူနိုင်မှုစွမ်းရည်ကိုလဲ ကျဆင်းစေတယ်။

သန်ကောင်ရောဂါ ဘယ်လိုဖြစ်လာသလဲ



- ဖိနပ်မစီးရင်

လက်မဆေးဘဲ အစာစားရင်

ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို ရေစင်စင်မဆေးဘဲစားရင်

ရေကို မကျိုချက်ဘဲ သောက်ရင် သန်ကောင်ရောဂါတွေ ဖြစ်တတ်တယ်။

အပိုင်း(၁) ရောဂါက်င်းဝေးကျွန်းမာရေး

ပေးထားတဲ့ ရုပ်ပုံတွေထဲမှာ သန်ကောင်ရောဂါကာကွယ်ဖို့ လုပ်ဆောင်သင့်တဲ့ အပြုအမှု
တွေကို (✓)ခြစ်ပြီး ရွှေးကြရအောင်။



အပိုင်း(၁) ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး



- သန်ကောင်ရောဂါ ကာကွယ်ဖို့ ဆီး၊ ဝမ်းသွားတဲ့ အခါတိုင်း ယင်လုံအိမ်သာ အသုံးပြုရမယ်။
- အစာမစားခင်နဲ့ အိမ်သာအဆင်းမှာ လက်ကို ဆပ်ပြာနဲ့ဆေးရမယ်။
- ဟင်းသီးဟင်းရွှေက်တွေကို ရေစင်စင်ဆေးပြီး စားရမယ်။
- သန့်ရှင်းတဲ့ရေကောင်းရေသန့် ကျိုးချက်ပြီးတဲ့ရေကိုသာ သောက်သုံးရမယ်။
- အိမ်မွေးတိရစ္စာန်တွေကို ကိုင်ပြီးတိုင်း လက်ဆေးရမယ်။
- မြေကြီးပေါ်မှာသွားလာရင် ဖိန်ပိုးပြီး သွားလာရမယ်။

၁.၆ ဆေးဝါးသုံးမှု ဂရပြီ



ရုပ်ပုံလေးတွေကို လေ့လာကြည့်ရအောင်

၁



၃



J



၄



- အိမ်မှာဆောင်ထားတဲ့ဆေးတွေကို မိဘတွေ၊ အုပ်ထိန်းသူတွေ မသိဘကိုယ့်သဘောနဲ့ ကိုယ်ယူပြီး မသောက်ရဘူး အန္တရာယ်ရှိတယ်။ ဆေးတွေကို မလိုအပ်ဘဲသုံးရင် အသက် ဆုံးရှုံးတဲ့အထိ ဖြစ်နိုင်တယ်။

စုသွယ်နဲ့ အောင်အေးတို့ မောင်နှမ

စုသွယ်နဲ့ အောင်အေးတို့ မောင်နှမနှစ်ယောက်ဟာ သိပ်ချစ်ကြတယ်။ သူအစ်ကို အောင်အေး ဘာလုပ်လုပ် စုသွယ်က လိုက်လုပ်တတ်တယ်။

တစ်နေ့မှာ လူကြီးတွေမရှိတုန်း မောင်နှမ နှစ်ယောက်က စင်ပေါ်က ဆေးပုလင်းတွေ ယူပြီး ဆရာဝန်နဲ့ လူနာလုပ်တမ်း ကစားကြတယ်။ အောင်အေးက ဆရာဝန်လုပ်တယ်။ စုသွယ်က လူနာပေါ့။



အောင်အေးက စုသွယ်ကို စမ်းသပ်ပြီး စင်ပေါ်က ယူထားတဲ့ ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးပုလင်းထဲက ဆေးရည်ကို အများကြီးထည့်ပြီး တိုက်လိုက်တယ်။ စုသွယ်ကသောက်ပြီး ခကာနေတော့ အရမ်း အိပ်ချင်တယ်ဆိုပြီး အိပ်ပျော်သွားတယ်။ **မျိုးလို့လမရတော့ဘူး။**

အဲဒီအချိန်မှာပဲ မိဘတွေ ပြန်ရောက်လာပြီ
စုသွယ်လေးကို ဆေးခန်းကို အမြန် ခေါ်သွား
ကြတယ်။

အောင်အေးက သူချောင်းဆိုးတုန်းကလဲ
ဆရာဝန်က ဒီဆေးကိုတိုက်ခဲ့တာပဲ။ ဘာဖြစ်လို ပါလိမ့်လို နားမလည်အောင်ဖြစ်နေတယ်။



- လျက်ဆား အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေး ဝမ်းပိတ်ဆေး ယားနာပျောက်ဆေး အနာလိမ်းဆေး အရက်ပြန် အပူလောင်ရင် လိမ်းတဲ့ဆေး တွေကို နေမကောင်း ဖြစ်တဲ့အခါ အလွယ်တကူရအောင်ဆိုပြီး အိမ်မှာ ဆောင်ထားတတ်ကြတယ်။ အဲဒီဆေးတွေကို မိဘတွေမသိဘဲ ကိုယ့်သဘောနဲ့ကိုယ် ယူပြီး မသောက်ရဘူး။ မလိမ်းရဘူး။ အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်တယ်။

အပိုင်း(၁) ရောဂါကင်းဝေးကျွန်းမာရေး

ပြုလုပ်သင့်သည့်အရာများကို (✓)ခြစ်၍ မပြုလုပ်သင့်သည့်အရာများကို (✗)ခြစ်ပါ။



- ယူစားမယ်။ ()
- မေမေကို အရင်ဆုံးမေးကြည့်မယ်။ ()

- သူငယ်ချင်းရဲ့ အမေတိုက်တဲ့ဆေးကို ချက်ချင်း သောက်မယ်။ ()
- အိမ်ကိုပြန်ပြီး အမေ့ကိုပြောပြောပြီးမှ သောက်မယ်။ ()



- သူငယ်ချင်းတိုက်တဲ့ဆေးကို သောက်မယ်။ ()
- ဆရာမကို ပြောပြုမယ်။ ()

- ဆေးတွေကို လူကြီးတွေမသိအောင် ယူသောက်

မယ်။ ()

- ဆေးတွေကို မိဘတိုက်မှ သောက်မယ်။ ()



● မျက်စည်းကို ခတ်လိုက်မယ်။ ()

● မျက်လုံးနီနေတာ မေမေကို ဖြောပြလိုက်မယ်။ ()

- ဘယ်လိုဆေးပဲဖြစ်ဖြစ် လူကြီးမိဘတွေကို အသိပေးမေးမြန်းပြီးမှ သောက်ရမယ်။ နားလည်တတ်ကျမ်းတဲ့ ဆရာဝန်တွေရဲ့ ညွှန်ကြားမှုမရှိဘဲ ဆေးဆိုင်တွေက စပ်ပေးတဲ့ဆေးတွေကိုလဲ မသောက်သင့်ဘူး။

J.C ချစ်ချစ်ခင်ခင်နေကြမယ်

ဖြာဖြာအကြောင်း လေ့လာကြရအောင်



ဒုတိယတန်းကျောင်းသူကလေး ဖြာဖြာက စာအရွေးတော်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အတန်းထဲ က သူငယ်ချင်းတွေကို အပေါင်းအသင်း မလုပ်ဘဲ တစ်ယောက်တည်းပဲ နေလေ့ရှိ တယ်။ သူရဲ့ခဲတံ့၊ ပေတံ့၊ ခဲဖျက်တွေကိုလဲ သူငယ်ချင်းတွေ ယူသုံးတာ မကြိုက်ဘူး။

တစ်နှဦးမှာ ဖြာဖြာဟာ ကျောင်းရှေ့မှာ ချော်လဲပြီး ထမင်းဘူး မောက်သွား တယ်။ ခြေထောက် နာသွားပြီး မထနိုင်တော့လို့ ဖြာဖြာငါးနေတယ်။ ဖြာဖြာရဲ့ အတန်းဖော် သူငယ်ချင်းတွေက ပြေး လာပြီး ဖြာဖြာကို လာထူပေးကြတယ်။ အားလုံးဝိုင်းပြီး အားပေးကြတယ်။



နေ့လယ် မူန့်စားဆင်းချိန်ရောက်တော့ သူတို့မှာပါတဲ့ ထမင်းဘူးထဲကနေ ဖြာဖြာကို မျှဝေကျွေးကြတယ်။ အဲဒီနေ့ကစပြီး ဖြာဖြာလေးဟာ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ချစ်ချစ် ခင်ခင် နေသွားတယ်။ ကျောင်းတက်ရတာ ပိုပြီးပျော်ရွင်လာတယ်။

အပိုင်း(၂) လူမှုဘဝမှာကျမ်းကျင်စရာ

- (၁) ဒီကစားနည်းမှာ စာအုပ်ကို ဘက်ထရိလို သတ်မှတ်ပြီး မင်းတို့ကတော့ ဘက်ထရိနဲ့ လမ်းလျှောက်တဲ့ စက်ရွပ်တွေပေါ့
- (၂) ဆရာက အဝေးထိန်းခလုတ်နှုပ်လိုက်တာနဲ့ မင်းတို့က ဦးခေါင်းပေါ်မှာ စာအုပ်တင်ပြီး အတန်းတွင်း လှည့်ပတ်ပြီး လမ်းလျှောက်ရမယ်
- (၃) စာအုပ်ပြုတ်ကျရင် လူပ်ရှားမှုရပ်ရမယ်
- (၄) ဘေးကသူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ရဲ့ စာအုပ်ပြုတ်ကျသွားရင် ပြုတ်ကျသွားတဲ့ စာအုပ်ကို ခေါင်းပေါ်ပြန်တင်ပေးရမယ်
စာအုပ် ခေါင်းပေါ် ပြန်ရောက်လာရင် ပြန်လူပ်ရှားနိုင်မယ်
- (၅) ဆရာကအဝေးထိန်းခလုတ်ကို ပြန်နှုပ်လိုက်မှုအားလုံး ရပ်ရမယ်
- (၆) ကစားနေရင်း စာအုပ် ပြုတ်ကျတုန်းက ဘယ်သူငယ်ချင်းက ပြန်ကောက်တင်ပေးတာလဲဆိုတာ မှုတ်ထားရမယ်



အပိုင်း(၂) လူမှာဝမှာကျမ်းကျင်စရာ



ရုပ်ပုံတွေထဲက ကလေးတွေ သူငယ်ချင်းတွေအချင်းချင်း
ချစ်ချစ်ခင်ခင်ရှိအောင် ဘယ်လိုနေကြသလဲ

မှန် ခဲ့ဝေကျွေးတယ်။



C

သူငယ်ချင်းအသစ်ကို
စကားသွားပြောတယ်။



J

ခဲတံ ပါမလာလို့
ခဲတံ ငှားတယ်။



R

သဲသဲကဲ့ကဲ့ မမြင်ရတဲ့စာကို ကူဖတ်
ပြတယ်။

G



သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အတူတူကစားတယ်။



၅

ကစားစရာ အရှင်ကလေးတွေ
ခွဲပေးတယ်။

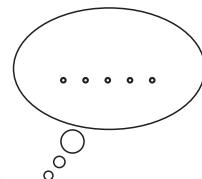
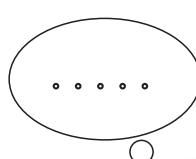


၆

- သူငယ်ချင်းအချင်းချင်း ချစ်ချစ်ခင်ခင်နေတာ ပျော်စရာကောင်းတယ်။
- အချင်းချင်း ချစ်ခင်မှုကို ပျက်ပြားစေတဲ့ အပြုအမှုတွေကို ရှောင်ရှားရမယ်။



က သူငယ်ချင်းတို့ရေး
သူငယ်ချင်း အချင်းချင်း ချစ်ချစ်ခင်ခင်နေနိုင်ကြဖို့ ဘယ်လို
အပြုအမှုတွေကို ရှောင်ရှားကြမလဲ စဉ်းစားကြရအောင်



J·J မတော်တဆဖြစ်မှု သတိပြု



ကျောင်းရဲ့ ဘယ်နေရာတွေမှာ အန္တရာယ်တွေရှိသလဲ ကြည့်ရအောင်



- အန္တရာယ်ရှိတဲ့နေရာတွေမှာ မတော်တဆထိခိုက်မှုတွေ ပိုဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ဒီလိုအန္တရာယ်တွေကို ရှောင်ရှားသင့်တယ်။ မဖြစ်မနေသွားရမယ် ဆိုရင်လဲ မတော်တဆထိခိုက်မှုတွေ ဖြစ်မလာအောင် သတိထားရမယ်။

အပိုင်း(၂) လူမှုဘဝမှာ ကျမ်းကျင်စရာ



မတော်တဆထိခိုက်မှုတွေ မဖြစ်အောင် သတိထားလို့ ရှောင်ရှားကြပါစို့



တံခါးဖွင့်မယ်ဆိုရင် ဖြည်းဖြည်းဖွင့်ပါ။



တံခါးချိတ်ကို ချိတ်ပါ။



အခန်းထောင့်တွေမှာ တစ်ဖက်ကလာတဲ့
သူနဲ့ မတိုက်မိအောင် ဖြည်းဖြည်းသွားပါ။

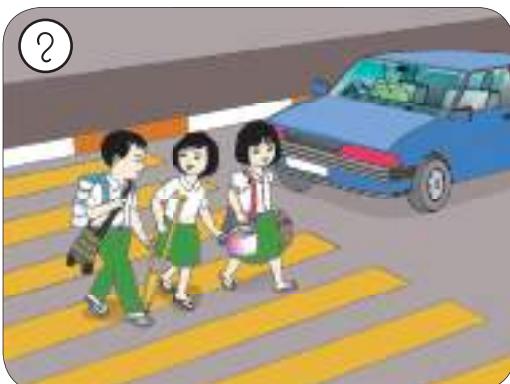


လျေကားအဆင်းမှာ ဂရုစိုက်ပြီး သွား
လာပါ။

အပိုင်း(၂) လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာ



ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဖြစ်နိုင်တဲ့ မတော်တဆ
ထိခိုက်မှုတွေကို လေ့လာကြရအောင်



- ပြေးလွှားသွားလာတဲ့အခါ အမြဲသတိရှိရမယ်။
- ပတ်ဝန်းကျင်က မတော်တဆဖြစ်နိုင်တဲ့ အန္တရာယ်တွေကို ဂရုဏ်ကို သွားလာရမယ်။

အပိုင်း(၂) လူမှုဘဝမှာ ကျမ်းကျင်စရာ



မတော်တဆထိခိုက်မှုတွေ မဖြစ်အောင် သတိပေးကြပါနို့



J-2

သူစိမ်းအန္တရာယ် တို့ကာကွယ်



ပံ့ထဲကလို အခြေအနေမျိုးတွေမှာ ဘယ်လိုအန္တရာယ်မျိုးတွေ
ဖြစ်နိုင်သလဲ

ကျောင်းဝင်းထဲကို တစ်ခါမှ မမြင်ဖူးတဲ့
လူကြီးတစ်ယောက် ဝင်လာတယ်။



ကျောင်းဆင်းချိန် အိမ်တန်းမပြန်ဘဲ
လမ်းမှာ ဆော့နေတယ်။

ကျောင်းဝင်းထဲက လူပြတ်တဲ့
နေရာတွေကို တစ်ယောက်တည်း
လျှောက်သွားတယ်။



- ကလေးတို့ တစ်ယောက်တည်းရှိတဲ့အချိန် ဒါမှုမဟုတ် မိဘအုပ်ထိန်းသူတွေနဲ့
အတူမရှိတဲ့ အချိန်တွေမှာ အန္တရာယ်ပြုတဲ့သူတွေနဲ့ တွေ့ကြံ့နိုင်တယ်။

အပိုင်း(၂) လူမှုဘဝမှာ ကျမ်းကျင်စရာ



အိမ်မှာ တစ်ယောက်တည်း ရှိနေတဲ့နဲ့
ဧည့်သည်ရောက်လာတော့ တံခါး
ဖွင့်ပေးလိုက်တယ်။

မိဘတွေကို အသိမပေးဘဲ
တစ်ယောက်တည်း အပြင်ထွက်တယ်။



ညာက် တစ်ယောက်တည်း အပြင်
သွားတယ်။

သူစိမ်းအန္တရာယ်မကြံတွေ့အောင်

- အိမ်မှာတစ်ယောက်တည်းရှိနေရင် ဘယ်သူကိုမှ တံခါးဖွင့်မပေးရဘူး။ တံခါးတွေ
လုံအောင် ပိတ်ထားရမယ်။
- မိဘတွေကို အသိပေးပြီးမှ အပြင်သွားမယ်။ ဘယ်ကို၊ ဘယ်သူနဲ့၊ ဘာလုပ်ဖို့
သွားမယ်၊ ဘယ်အချိန်မှာ အိမ်ပြန်လာမယ် ဆိုတာကို အသိပေးရမယ်။
- ညာက်မှာ တစ်ယောက်တည်း အပြင်မသွားရဘူး။
- ကိုယ်နဲ့ရင်းနှီးပေမဲ့ မိသားစုဝင်မဟုတ်တဲ့သူတွေက လာခေါ်ရင်လိုက်မသွားရဘူး။

သူစိမ်းအန္တရာယ် တိုကာကွယ်



မသိတဲ့လူကခေါ်ရင်ကွယ် မင်းတို့ဘာလုပ်မယ်

သေသေချာချာမှတ်လိုတား ငါတို့လိုက်မသွား။

အတင်းအကျပ်ဆဲလိုခေါ်ရင်ရော မင်းဘာလုပ်မှာလဲဖြော

ကယ်ကြပါဉီးဟောဒီမှာ အော်ပြီးပြေးမယ်ကွာ။

လူသူပြတ်တဲ့နေရာကိုကွယ် မင်းသွားမှာလားတကယ်

တစ်ယောက်တည်းတော့တို့မသွား အန္တရာယ်အလွန်များ။

အိမ်ပြင်ထွက်လို့ မကစားခင် ဘာလုပ်မှာလဲဟင်

လူကြီးမိဘပြောမှာပေါ့ လူလိမ္မာလေးနေ့့။



(ဘဝတွက်တာကျမ်းကျင်စရာသင်ရှိးအဖွဲ့)

- မသိတဲ့သူတွေက လာခေါ်ရင် လိုက်မသွားရဘူး။
- အတင်းအကျပ်ခေါ်ရင် အကျယ်ကြီးအော်ပြီး ထွက်ပြေးရမယ်။
- လူပြတ်တဲ့နေရာတွေ၊ ညာက်တွေမှာ အိမ်အပြင်ကို တစ်ယောက်တည်း မသွားရဘူး။
- လူကြီးမိဘတွေကို အသိပေးပြီးမှ အပြင်သွားရမယ်။

အပိုင်း(၂) လူမှာဝါမှာ ကျမ်းကျင်စရာ

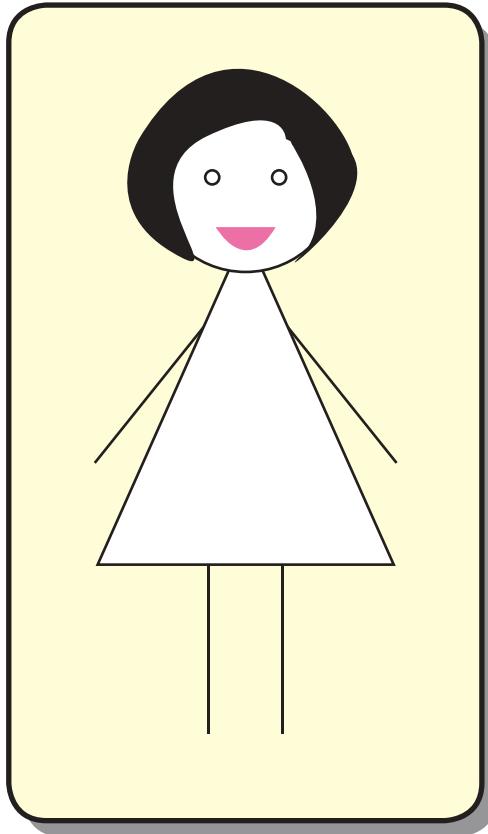
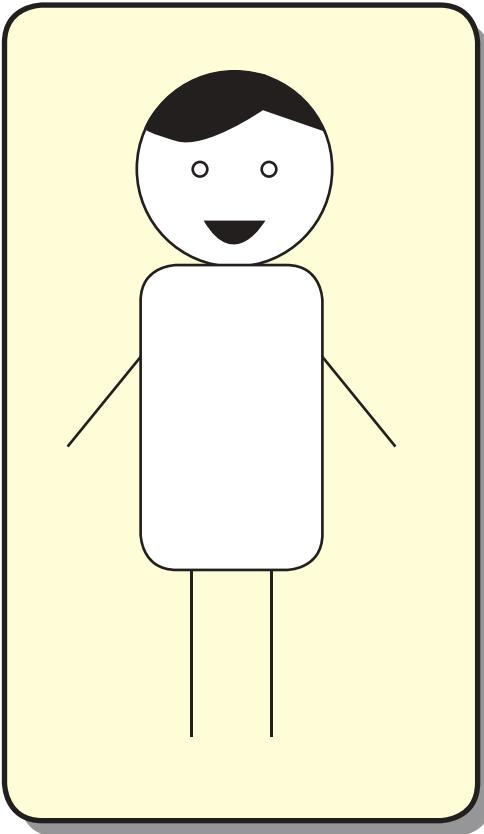
အောက်မှာပြထားတဲ့ ရုပ်ပုံတွေထဲက လုပ်သင့်တဲ့အပြုအမူတွေကို ယုဉ်တွဲပေးပါ။



J.၄ ငြင်းပါက္ခယ



ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်မှာ အခြားသူတွေ လာထိရင် မကြိုက်တဲ့နေရာ
တွေကို (x) ပြဖို့အတွက် ပုံလေးတစ်ပုံဆွဲကြည့်ကြမယ်



- ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ကိုယ်ပဲ ပိုင်တယ်။
- ကိုယ်ပိုင်ဆိုင်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘယ်သူမှ ကိုင်တွယ်ခွင့်မရှိဘူး။
- ထိကိုင်လာရင်လည်း မကြိုက်ဘူးလို့ ပြတ်ပြတ်သားသားပြောပြီး ငြင်းပါ။ ကျန်းမာရေးမကောင်းတဲ့အချိန် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းက ကိုင်တွယ်စမ်းသပ်တာ ကိုတောင် မိဘအုပ်ထိန်းသူတွေပါမှသာ ခွင့်ပြုရမယ်။

ငြင်းပါကွယ်

တို့ခန္ဓာကိုယ်ကို . . . တို့ပိုင်တယ်။

တို့ခန္ဓာကိုယ်ကို . . . တို့ကာကွယ်မယ်။

တို့ခန္ဓာကိုယ်ကို . . . လာ မထိနဲ့ . . . လာ မကိုင်နဲ့။

မကြိုက်ဘူး . . . သွားစမ်းပါကွယ် . . . (မကြိုက်ဘူး)။

(ဘဝဘက်တာကျမ်းကျင်စရာသင်ရိုးအဖွဲ့)

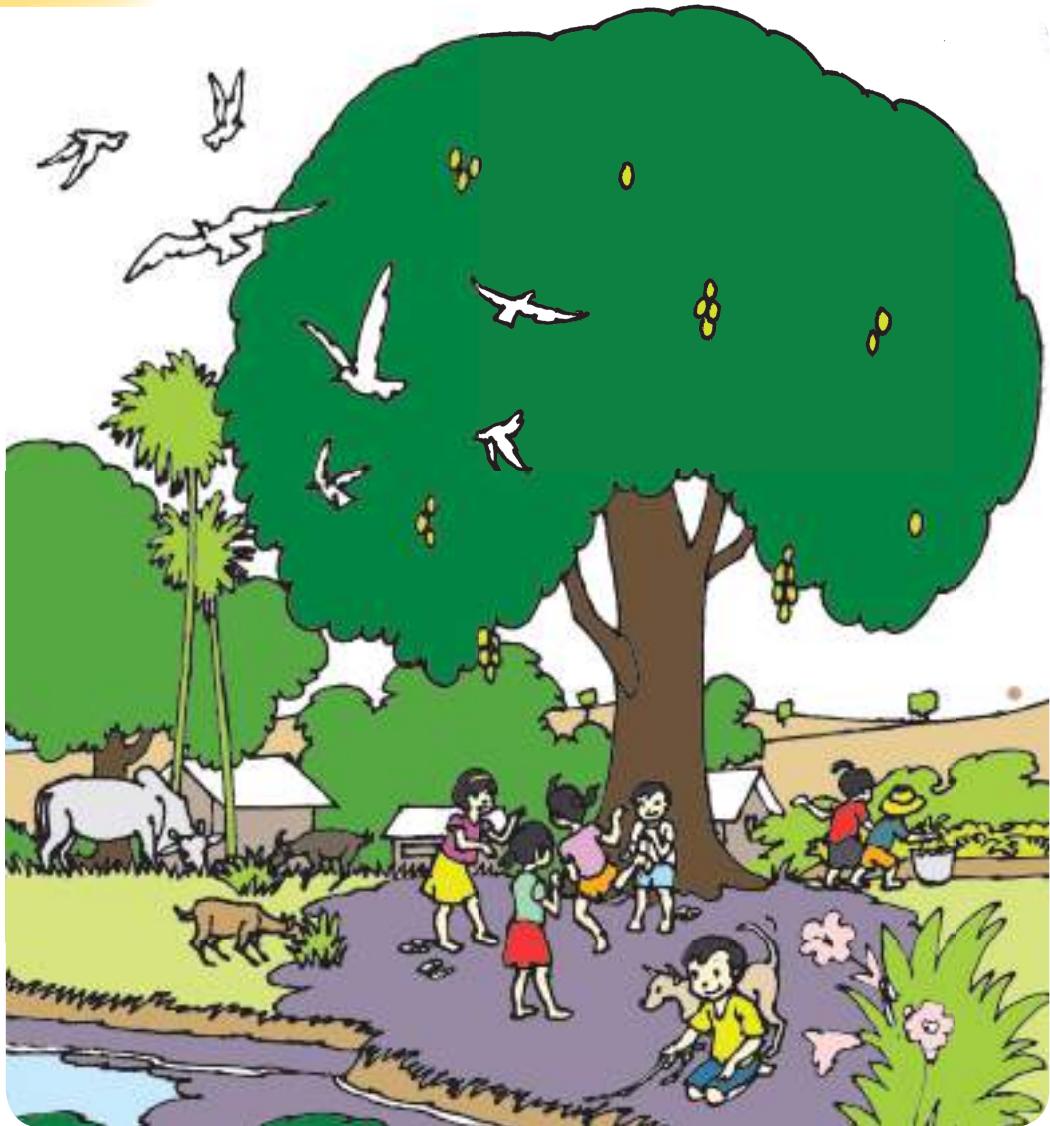
- ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို လာရောက်ထိကိုင်တဲ့သူတွေကို အသက်ကြီးသည်ဖြစ်စေ ရင်းနှီးသည်ဖြစ်စေ အားမနာဘဲ ဘယ်သူကိုမဆို မကြိုက်ဘူး၊ မလုပ်နဲ့လိုပြောပြီး ငြင်းဆိုရမယ်။
- မငြင်းဘူးဆိုရင် အခြားသူတွေက ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို နာကျင်အောင်လုပ်တာ၊ ရောင်းစားတာ၊ မတရားအနိုင်ကျင့်တာအပြင် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်တဲ့အထိ အန္တရာယ်တွေဖြစ်နိုင်တယ်။



တစ်ခါမှုမမြင်ဖူးတဲ့ ဦးလေးကြီးတစ်ယောက်က ချစ်ဖို့ကောင်းလိုက်တာလိုပြောပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို ဟိုကိုင်ခိုက်င လုပ်တယ် ကလေးတို့သာဆိုရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ

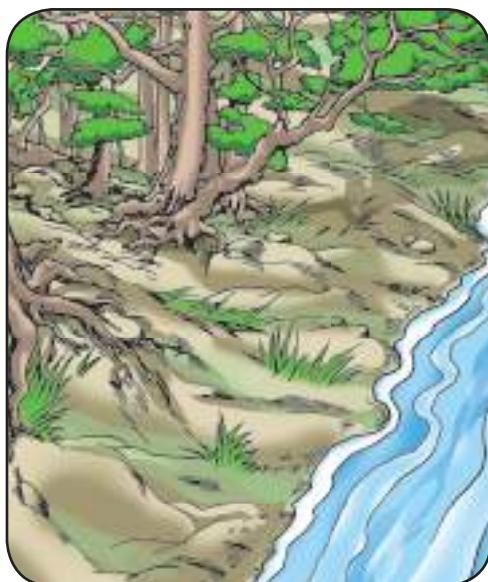
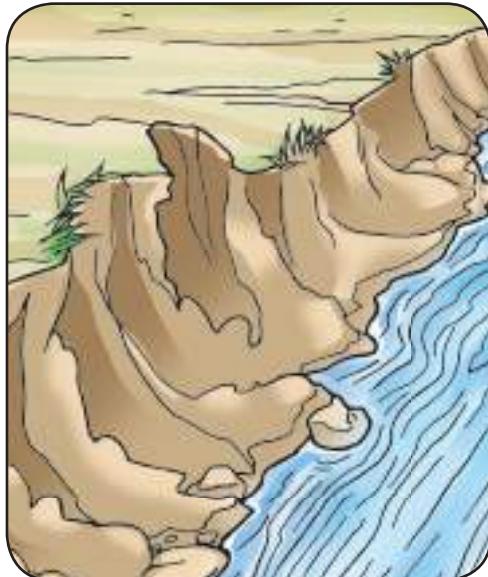


၃.၁ ရှင်သန်အောင် လုပ်ကြမယ်

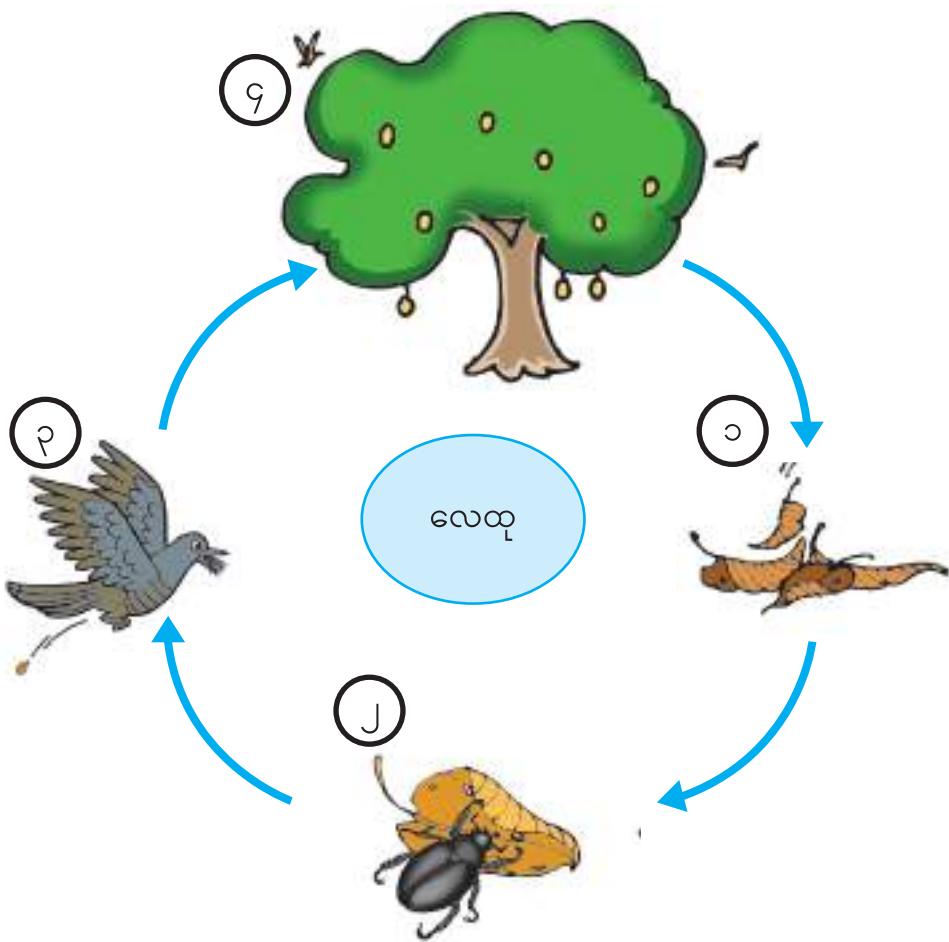


- လူ၊ တိရှိဘန်နဲ့ ပိုးမှားတွေဟာ သစ်ပင်တွေဆိုက အရွက်၊ အသီး၊ အပွင့် စတဲ့ စားစရာတွေရတယ်။
- သစ်ပင်တွေကရတဲ့ ပင်စည်၊ သစ်ကိုင်းတွေနဲ့ အိမ်တွေ၊ ကျောင်းတွေ ဆောက်လို့ရတယ်။
- ခုနားစရာအရိပ်တွေရတယ်။

အပိုင်း(၃) သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို လိုက်လျှောညီတွေနေထိုင်စို့



- သစ်ပင်အမြစ်တွေဟာ မြေကြီးတွေကို ကုပ်တွယ်ထားတယ်။
- ဒါကြောင့် မိုးရွာရင် မြေကြီးတွေဟာ မိုးရေနဲ့အတူ မျောပါမသွားဘူး။
- သစ်ပင်တွေရှိရင် မြေကြီးတွေကို ထိန်းသိမ်းပေးနိုင်တယ်။



- သစ်ပင်တွေက သစ်ရွက်ခြားက်တွေကြွေကျတယ်။
- ကြွေကျတဲ့သစ်ရွက်ခြားက်တွေနဲ့ သစ်ဆွေး၊ မြေဆွေးတွေကို ပိုးကောင်လေးတွေက စားတယ်။
- ပိုးကောင်လေးတွေကို ငှက်တွေက စားပြီး မစင်စွုနဲ့တယ်။ အဲဒီမစင်တွေနဲ့ သစ်ဆွေး၊ မြေဆွေးတွေပေါင်းပြီး အပင်တွေ ရှင်သန်နိုင်ဖို့အတွက် မြေဆီလွှာ ရဖေတယ်။
- သစ်ပင်တွေကရတဲ့အသီး အပွင့်၊ အရွက်တွေကို သက်ရှိတွေက စားကြတယ်။
- သစ်ပင်တွေက လူနဲ့တိရစ္စာန်တွေ အသက်ရှင်ဖို့ ရှာတဲ့လေကို သန့်စင်စေတယ်။

အပိုင်း(၃) သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို လိုက်လျောညီတွေနေထိုင်စို့



ကလေးများကိုယ်တိုင် လုပ်ဆောင်ချက်ကို အောက်ပါအတိုင်း ဖော်လုပ်ပြီး မှတ်တမ်း တင်ပါ။

	ရေလောင်း	ပေါင်းသင်	သဘာဝမြေဉာဏ်	အခြား
တန်လှာ	✓			
အရှိ		✓		
ဗုဒ္ဓဟူး				
ကြာသပတေး				
သောကြာ				

- အပင်တွေကို တန်ဖိုးထားပြီး မပျက်စီးအောင်နဲ့ ရှင်သနကြီးထွားအောင် ကိုယ်တိုင် လုပ်ဆောင်ဖို့လိုတယ်။

၃၁၂ လျှင်လှပ်ရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ



ရုပ်ပုံတွေကို လေ့လာကြည့်ရအောင်



- လျှင်မလှပ်ခင် အိမ်ထဲမှာအန္တရာယ်ရှိတာတွေကို ပြိုလဲပြုတ်မကျအောင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရမယ်။
- လျှင်လှပ်တဲ့အခါ အမြင့်မှာတင်ထားတဲ့ ပစ္စည်းတွေ ပြုတ်ကျနိုင်သလို ပရိဘောဂ ပစ္စည်းတွေ ပြိုလဲကျနိုင်တယ်။
- အဲဒီလို ပစ္စည်းတွေပြိုကျတာ၊ ပြုတ်ကျတာတွေကြောင့် လူကိုထိခိုက်မြို့ဗြို့ သေဆုံးနိုင်တယ်။



- အိမ်မှာရှိနေတုန်း ငလျင်လှုပ်တဲ့အခါ ပစ္စည်းတွေ ပြုလဲကျနိုင်တဲ့ နေရာတွေမှာ မနေရဘူး။ ကိုယ့်အတွက် အကာအကွယ် ဖြစ်နိုင်မယ့်နေရာမှာ ခေါင်းကို ပစ္စည်းတစ်ခုခဲ့နဲ့ ကာကွယ်ပြီး ဒူးတုပ်ဝပ်နေရမယ်။
- ငလျင်ရပ်သွားတဲ့အခါမှာ အိမ်ထဲကနေ ချက်ချင်းထွက်ပြီး ဘေးကင်းရာကို အမြန်ဆုံးသွားရမယ်။
- ငလျင်လှုပ်နေပြီလိုသိတာနဲ့ လျှပ်စစ်မီးခလုတ်တွေကို ချက်ချင်းပိတ်ဖို့ မမေ့ပါနဲ့။

၃၃ မိုးသည်းထန်စွာရွှာရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ



ရှင်ပုံကိုလေ့လာကြည့်ရအောင်

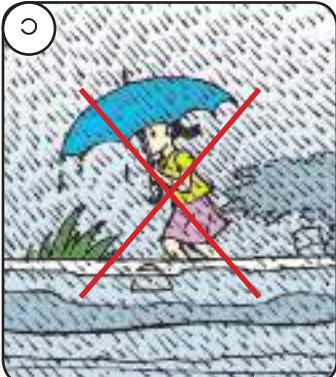


- မိုးသည်းထန်စွာရွှာတဲ့အခါ ရေကြီးတာ၊ ရေလျှံတာ၊ ရေလွှမ်းမိုးတာ၊ မြေပြီတာ၊ ကမ်းပါးပြီတာ၊ ဓာတ်လိုက်တာ၊ အဆိပ်ရှိသတ္တဝါတွေကိုက်တာ စတဲ့ နောက်ဆက်တွဲ အန္တရာယ်တွေ ဖြစ်နိုင်တယ်။

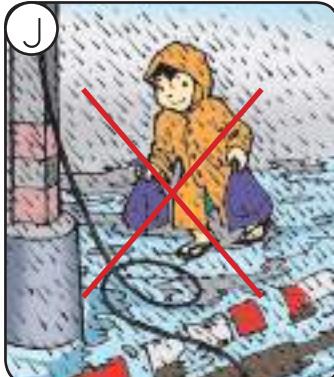
အပိုင်း(၃) သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို လိုက်လျောညီတွေနေထိုင်စီ



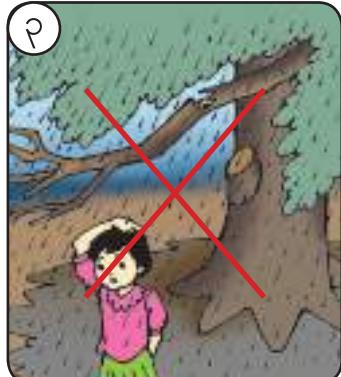
ရှင်ပုံတွေကို လေ့လာကြည့်ရအောင်



ရေကြီးနေတဲ့နေရာကို
မသွားရဘူး။



ပြတ်ကျနေတဲ့ ဓာတ်ကြီး
နားကို မသွားရဘူး။



သစ်ပင်အောက်မှာ
မိုးမခိုရဘူး။



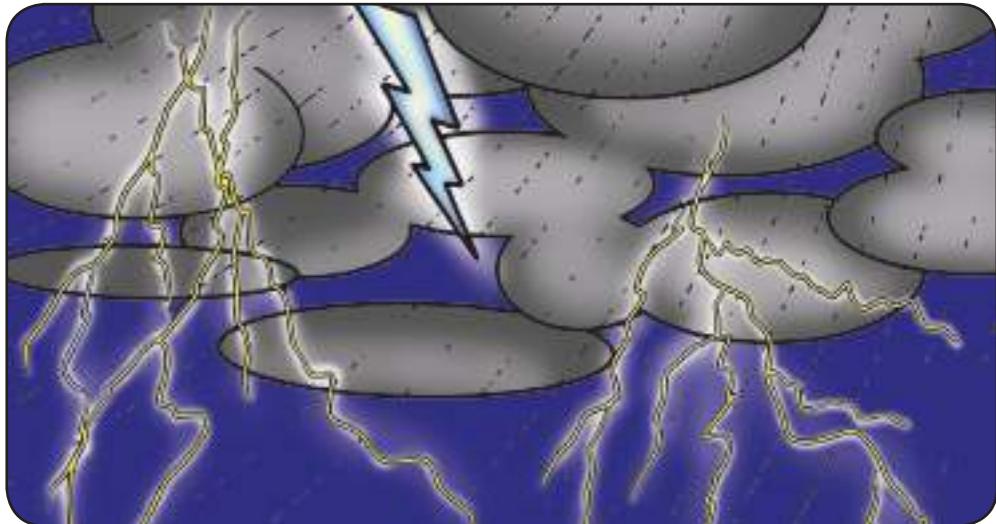
အဆိပ်ရှိတဲ့ သတ္တဝါတွေကို
သတိထားပြီး သွားလာရမယ်။



ရေစီးနဲ့မျော့သွားတဲ့ ပစ္စည်းတွေကို
လိုက်မဆယ်ရဘူး။

- မိုးသည်းနေတဲ့အခါ ရေကြီးနေရင် အန္တရာယ်ကင်းအောင် သတိထားပြီး သွားလာ လုပ်ကိုင်ရမယ်။
- အန္တရာယ်ဖြစ်စိုင်တဲ့ အခြေအနေတွေကို သတိမထားဘဲ သွားလာလုပ်ကိုင်မယ်ဆိုရင် ထိခိုက်ဒက်ရာရပြီး အသက်ဆုံးရုံးတဲ့အထိ ဖြစ်နိုင်တယ်။

၃.၄ မိုးကြီးပစ်ရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ



မိုးကြီးပစ်တဲ့အခါ ဖြစ်နိုင်တဲ့ အန္တရာယ်တွေကို လေ့လာကြည့်
ရအောင်



- မိုးကြီးဟာ နေရာအမြင့်၊ အဆောက်အအုံအမြင့်၊ သစ်ပင်အမြင့် စတဲ့ မြင့်မားပြီး ချွှန်ထွက်နေတဲ့အရာတွေကို ပစ်လေ့ရှိတယ်။
- မိုးကြီးပစ်တာကြောင့်
 - လူနဲ့ တိရှိနှစ်တွေကို တိုက်ရှုက်ထိမှန်တဲ့အခါ အသက်သေဆိုင်တယ်။
 - ကျယ်လောင်တဲ့ မိုးခြိမ်းသံကြောင့် နားစည်ပျက်စီးနိုင်တယ်။
 - မီးလောင်တာ၊ ဓာတ်လိုက်တာတွေ ဖြစ်နိုင်တယ်။

အပိုင်း(၃) သဘာဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို လိုက်လျှောညီတွေနေထိုင်စို့

မိုးကြီးပစ်တဲ့အခါန် အိမ်အပြင်ဘက်မှာ ရှိနေခဲ့ရင် ဘာလုပ်မလဲ



မိုးကြီးပစ်တဲ့အခါန် အိမ်အပြင်ဘက်ကို ရောက်နေရင် -

- သစ်ပင်၊ ဓာတ်တိုင်တို့လို မြင့်တဲ့အရာတွေအနီးမှာ မနေပါနဲ့။
- ရေထဲမှာ ရောက်နေရင် အမြန်ဆုံးကုန်းပေါ်ကိုတက်ပါ။
- အနီးဆုံးမှာရှိတဲ့ အိမ် ဒါမှုမဟုတ် အဆောက်အအုံထဲကို ချက်ချင်းပြေးဝင်ပါ။



လျှပ်စီးတွေလက်နေတူန်း အနီး
အနားမှာ အဆောက်အအုံ
မရှိရင် ဒါမှုမဟုတ် ကွင်းပြင်ထဲကို
ရောက်နေရင် ပုံမှာပြထားတဲ့
အနေအထားအတိုင်း ကိုယ့်
ကိုယ်ကို ကာကွယ်ရမယ်



အပိုင်း(၃) သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို လိုက်လျော့ညီတွေ့နေထိုင်စွဲ



ရှုပ်ပုံထက ဘယ်အခြေအနေတွေက အန္တရာယ်ရှိနိုင်သလ
ဘာကြောင့်လဲ



အိမ်တံစက်မြှတ်အောက်မှာ
မိုးခို့နေမယ်။



ဖုန်းပြောနေမယ်။



အိမ်ရဲ့အလယ်မှာပဲနေမယ်။



မီးခလုတ်တွေပိတ်ထားမယ်
ပလတ်တွေဖြုတ်ထားမယ်။

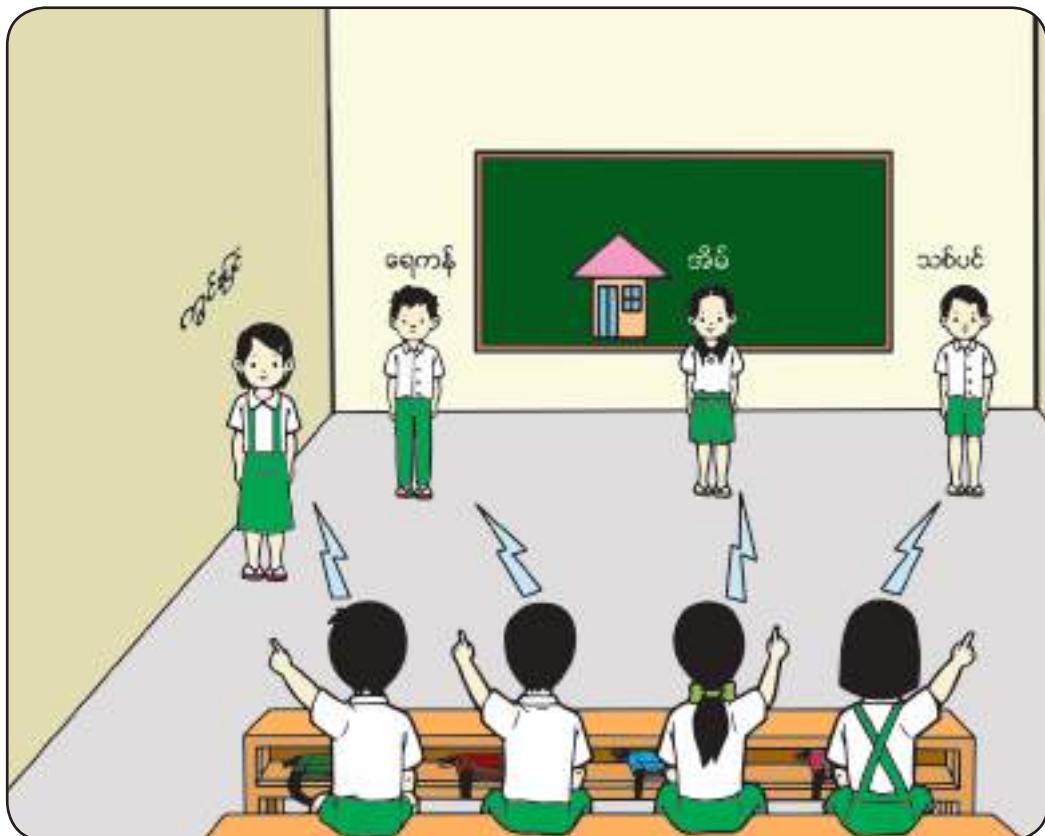
မိုးကြီးတွေပစ်နေတဲ့အချိန်မှာ အိမ်အတွင်းဘက်မှာရှိနေခဲ့ရင် -

- မိုးကြီးလျှပ်စစ်စီးက တစ်ဆင့် ဓာတ်လိုက်နှင့်တဲ့အတွက် အိမ်တံစက်မြှတ်အောက် (အိမ်ခေါင်မိုးအစွမ်း)နဲ့ ရေပိုက်တွေ အနီးမှာ မနေပါနဲ့။ ရေမချိုးပါနဲ့။
- တယ်လီဖုန်းလိုင်းက တစ်ဆင့် မိုးကြီးထိမှန်နှင့်လို ဖုန်းတွေကို မသုံးပါနဲ့။
- ပြတ်းပေါက်တွေနဲ့ ဝေးကွာတဲ့နေရာ၊ အဆောက်အအုံတွေရဲ့ အလယ်မှာသာနေပါ။
- လျှပ်စစ်ပစ္စည်းတွေကို ခလုတ်ပိတ်ပြီး ပလတ်ဖြုတ်ထားပါ။

အပိုင်း(၃) သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသီမ်းလွှဲ လိုက်လျောညီတွေနေထိုင်စီ



ရုပ်ပုံထဲကအတိုင်း နေရာယူပြီး ဓိုးကြီးပစ်နိုင်တဲ့ အချိန်မှာ ကိုယ်ရောက်နေတဲ့ နေရာရဲ့အခြေအနေအလိုက် အန္တရာယ် ကင်းအောင် လုပ်ဆောင်သင့်တဲ့ အပြုအမူတွေကို ဖော်ထုတ်ကြ ရအောင်

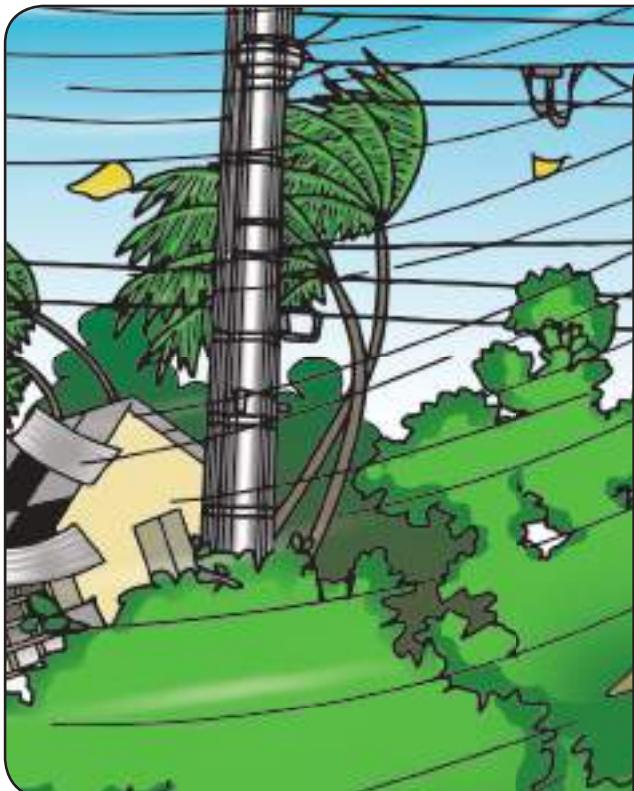


အပိုင်း(၃) သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသီမ်းလို လိုက်လျော့ညီတွေ့နေထိုင်စွဲ

၃၅ လေပြင်းမှန်တိုင်း



သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တွေထဲက တစ်ခုအကြောင်းကို
လေ့လာကြမယ်



လေပြိုမြင်

လေပြိုမြင်
သစ်ပင်ကြီးကြိမ်
လေပြင်းတိုက်တော့
ဘာဖြစ်တယ်
(ဟောဒီလိုဖြစ်တယ်)
ရွှေကတိုက်ပြန်တော့
နောက်ကို(ယိမ်းတယ်)
နောက်ကတိုက်ပြန်တော့
ရွှေကို(ယိမ်းတယ်)
လေပြိုမြင်
သစ်ပင်ကြီးကြိမ်။။
(၁၉၉၉-ကာယာပညာဆရာတော်မူမှု
ကူးယူဖော်ပြသည်)

- လေပြင်းမှန်တိုင်း တိုက်ခတ်ရင် ကလေးတို့ အိမ်ကို ကာခံထားတဲ့ ခြားည်းရှုံးတွေ၊ နွားတင်းကုပ်တွေ၊ အိမ်ခေါင်မိုးတွေ၊ သစ်ပင်တွေ၊ လျှပ်စစ်ဓာတ်ကြီးနဲ့ ဓာတ်တိုင်တွေ ပြုလဲပျက်စီးနိုင်တယ်။
- လေပြင်းမှန်တိုင်းကြောင့် ပစ္စည်း ဥစ္စာ ပျက်စီးခြင်းသာမက လူအမားအပြား အသက်ဆုံးရှုံးတဲ့အထိ ဖြစ်ပွားစေနိုင်တယ်။

အပိုင်း(၃) သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို လိုက်လျောညီတွေနေထိုင်စီ



လေပြင်းမှန်တိုင်း တိုက်ခတ်တဲ့ အချိန် လမ်းပေါ်မှာရှိနေရင် ဘယ်လို အန္တရာယ်တွေ ရှိနိုင်သလဲဆိုတာ လေ့လာကြရအောင်



ထိုးဆောင်းထားချိန်၊ လေပြင်းနဲ့အတူ လွှာ့ပါပြီး လမ်းပေါ်ကျကာ ယာဉ်တိုက်မှာ ဖြစ်နိုင်တယ်။



လျှပ်စစ်ဓာတ်ကြိုးတွေ ပြတ်ကျနိုင် တယ်။ ဒါကြောင့် လျှပ်စစ်ဓာတ်ကြိုးတွေ အောက်မှာ မနေပါနဲ့။



လေနဲ့အတူ လွှာ့စဉ်လာနိုင်တဲ့ ဆိုင်းဘုတ်၊ သွပ်ပြားနဲ့ အမိမေခေါင်မြို့တွေကို သတိထား ရမယ်။



သစ်ကိုင်းကျိုးကျနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် သစ်ပင်အောက်ကနေ လုံခြုံတဲ့နေရာ ကို အမြန်ဆုံးသွားရမယ်။

အပိုင်း(၃) သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသီမ်းလို လိုက်လျော့ညီတွေ့နေထိုင်စွဲ

လေပြင်းတိုက်ခတ်ချိန်မှာ သတိပြုလိုက်နာရမည့်အချက်များ

၁။



လေပြင်းတိုက်ခတ်နေချိန် ထိုးဆောင်းရင်
လေနဲ့အတူ လူပါ လွင့်ပါသွားနိုင်တယ်။

၂။



ထိုးတွေလန်သွားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ထိုးကို
ဝိတ်ထားရမယ်၊ မိုးလုံရာနေရာကို ပြေးကြ
ရမယ်။

အပိုင်း(၃) သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလွှာ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စီ

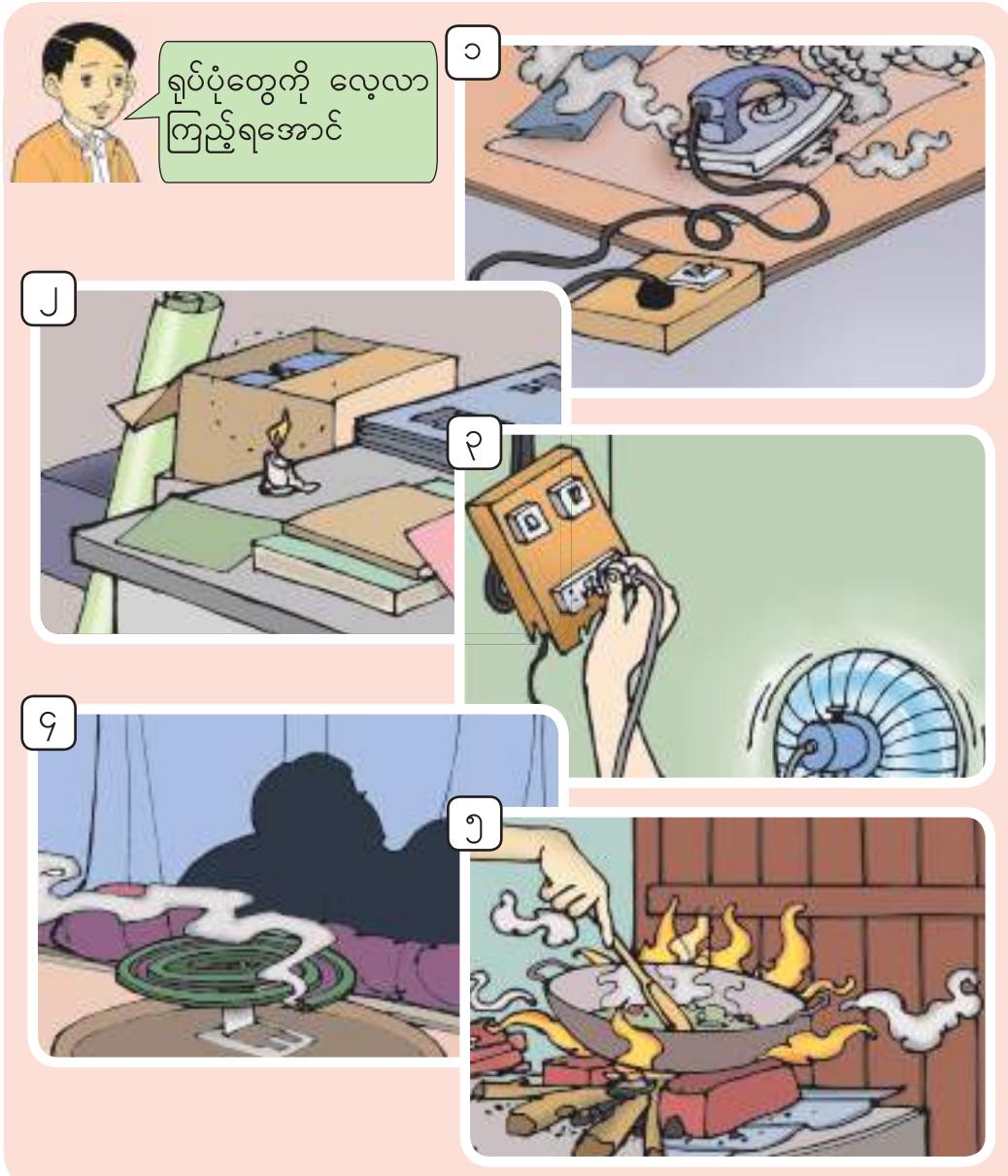
၃။



လေပြင်းတိုက်ခတ်နေချိန်မှာ နီးရာ အဆောက်အအုံ၊ အမိုးအောက်ကို ပြေးဝင်ရမယ်။

- လေပြင်းမှန်တိုင်း တိုက်ခတ်နေချိန်မှာ အိမ်အပြင်ကို လုံးဝ (လုံးဝ) မထွက်ရဘူး။
- လျှပ်စစ်မီးခလုတ်တွေကို ပိတ်ထားရမယ်။
- လေ့ကြိမ်တဲ့အထိ အဆောက်အအုံထဲမှာပဲ နေရမယ်။

၃.၆ မီးဘေးအန္တရာယ် သတိပြုကွယ်



- မီးကို သတိပြုသုံးစွဲဖို့ လိုအပ်တယ်။
- မီးကို ပျော်ပျော်ဆဆသုံးရင် အသက်အိုးအိမ် စည်းစိမ်တွေ ဆုံးရုံးနိုင်တယ်။

အပိုင်း(၃) သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသီမ်းလို လိုက်လျှောညီတွေနေထိုင်စို့



- မလိုအပ်ဘဲ လျှပ်စစ်မီးခလုတ်တွေ၊ ဓာတ်ငွေ့ရည်သုံးမီးခြစ်တွေ၊ မီးဖို့တွေ မဖွံ့ဌား။
- မီးဖို့အနားမှာ မီးလောင်လွယ်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကို မထားရဘူး။
- မီးကို မဆော့ရဘူး။
- တကယ်လို့ မီးဘေးအန္တရာယ်နဲ့ ကြံ့တွေ့လာခဲ့ရင် အမြန်ဆုံး ဘေးကင်းရာကို ထွက်ပြေးရမယ်။

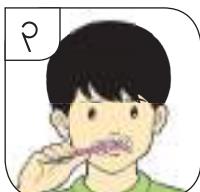
ဘာတွေ သိလိုက်ရသလဲ။ ဘာတွေဆက်လုပ်ကြမလဲ။



C



J



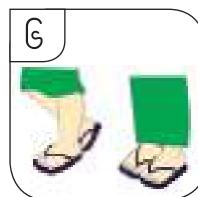
R



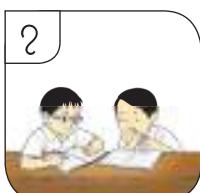
G



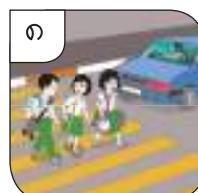
G



G



Q



O



E



OO



CC



CC
