

ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ^၁
ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန

ဘဝတွက်တာကျမ်းကျင်စရာ

စတုထွေတန်း



ပြည်ထောင်စုသမ္မတပြန်ဟနိုင်ငံတော်အဖိုးရ
ဝည်ရေးဝန်ကြီးဌာန

ဘဝတွက်တာကျမ်းကျင်စရာ စတုဇ္ဈာန်း

နိုင်ငံတော်မှ အခမဲ့ထောက်ပံ့ပေးသည်။

အခြေခံပညာသင်ရှို့ညွှန်းတမ်း၊ သင်ရှိုးမာတိကာနှင့် ကျောင်းသုံးစာအုပ်ကော်မတီ

၂၀၂၀ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ၊ ၂၀၂၀-၂၀၂၁ ပညာသင်နှစ်

အခြေခံပညာ သင်ရှိးညွှန်းတမ်း၊ သင်ရှိးမာတိကာနှင့်
ကျောင်းသုံးစာအုပ်ကော်မတီ၏ မူပိုင်ဖြစ်သည်။



မြန်မာနိုင်ငံပညာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ အခြေခံပညာမှုလတန်းသင်ရှိးညွှန်းတမ်းအသစ်များ
ရေးဆွဲပြုစုအကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်မှုလုပ်ငန်းတွင် ဂျပန်နိုင်ငံတကာ ပူးပေါင်း
ဆောင်ရွက်ရေးအောင်စီ (JICA) က နည်းပညာပုံးကူညီမှုပေးပါသည်။

(၁) ရေဂါကင်းစား ကျို့ခေါ်စာ

(၁. ၁)	ကျန်းမာအောင်နောက်မယ	၁
(၁. ၂)	အန္တရာယ်ကင်းစွာ စားသုံးပါ	၆
(၁. ၃)	ဆေးလိပ်အန္တရာယ်	၁၀
(၁. ၄)	ရွှေ့ပြီးမြှုပ်မြင်းဆိုတာ	၁၄
(၁. ၅)	ငှက်ဖျားရောဂါကာကွယ်ပါ	၁၈
(၁. ၆)	HIV/AIDS ဆိုတာ	၂၂
(၁. ၇)	ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်	၂၆

(၂) ထူးသာဝါး တွေ်းဖျင်းစာ

(၂. ၁)	သင့်သင့်မြတ်မြတ်နောက်မယ	၂၀
(၂. ၂)	ဂိုင်းဝန်းပါဝင်လုပ်စေချင်	၂၂
(၂. ၃)	အကျိုးရှိရှိ သုံးကြိုး	၂၆
(၂. ၄)	အန္တရာယ်ကင်းစွာသွားလာဖို့ စည်းကမ်းလိုက်နာကြပါဖို့	၃၀
(၂. ၅)	တန်ဖိုးရှိသူဖြစ်ပါစေ	၃၄
(၂. ၆)	ဘယ်သူမှုမထိခိုက်ပါစေနဲ့	၃၈

(၃) သတေသဝါးတွေ်းပို့သော်လိုအပ်မယ့် လိုအပ်တွေ့လိုအပ်မယ့်

(၃. ၁)	ပြောင်းလဲမှ ဖြစ်မယ	၅၂
(၃. ၂)	သဘာဝနှင့် သက်ရှိများ	၅၆
(၃. ၃)	ကြိုတင်ကာကွယ် ဘေးအန္တရာယ်	၆၀

၁.၁ ကျွန်းမာအောင်နေကြမယ်

(၁) မောင်ကြီးဟာ မိဘကသင့်တော်လို့ ကျွေးတဲ့ အစားအစာတွေကို ကုန်အောင် မစားဘဲ သူကြိုက်တာကိုပဲ ဇွဲပြီးစားတယ်။ မောင်ငယ်ကတော့ အစားမဇွဲဘဲ မိဘကျွေးသမျှ အကုန်စားတယ်။



(၂) မောင်ကြီးဟာ မောင်ငယ်လို့ အင်အား မရှိဘူးပေါ့။ မကြာခကာ နေမကောင်းဖြစ်လို့ ကျောင်းလဲ မှန်မှန်မတက်နိုင်ဘူးကွယ်။



အေးကစားပြိုင်ပဲကျင်းပမဲ့ မနက်မှာ မောင်ကြီးတစ်ယောက် ခေါင်းတွေမူးပြီး အိပ်ရာထဲက မထနိုင်တော့ဘူး။ ကိုယ်တွေပူးပြီး နေမကောင်းဖြစ်တော့တယ်။



မောင်ကြီး ဘာကြောင့်အားကစားပြိုင်ပဲ မသွားနိုင်တာလဲ



ဘာကြောင့် အဲဒီလိုဖြစ်တာလဲ

(၁)

စာမေးပွဲဖြေမှုနေ့မှာ
နေမကောင်းဖြစ်တယ်။

ထမင်းမစားချင်ဘူး
မှန်ပဲစားချင်တယ်

၁၂ နာရီကျော်ပြီ
ထမင်းစားရအောင်



(၂)

ကိုယ်အလေးချိန်တွေများ
ပြီး သွက်သွက်လက်
လက် မရှိဘူး။



(၃)

မိသားစုနဲ့ ဘုရားဖူး
သွားမှုနေ့မှာ
မူးလဲတယ်။

ညံ့နက်နေပြီ
အိပ်တော့လေ



- ခန္ဓာကိုယ်ကျွန်းမာရေးကြံ့ခိုင်စေရန်

- အာဟာရပြည့်ဝအောင်စားခြင်း
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရားမှုပြုလုပ်ခြင်း
- အိပ်ရေးဝေါ်အိပ်ခြင်းတို့ကို နေစဉ်ပြုလုပ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

(J) လျှောက်များ ကျမ်းကျင်စရာ

ဓနာကိုယ် ကျန်းမာကြွှုပိုင်စရာနဲ့ လုပ်ဆောင်ရုပည်အရာက်များ

(C) အာဟာရပြည့်အောင်စားရမည်။

ဓနာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုး

စေသော အစာအုပ်စု



အသားဓာတ်

(ပရီတင်း)

အင်အားပြစ်စေသော

အစာအုပ်စု



ကစိဓာတ်

(ကာလိုပိုက်ခရိတ်)နှင့်

အဆီဓာတ်

ရောဂါကာကွယ်စေသော

အစာအုပ်စု



ပိတာမင်နှင့်

သတ္တုဓာတ်များ



(J) နေစဉ်သင့်လျှော်သော ကိုယ်လက်လူပုံရှားမှုရှိရမည်။



(၃) အိပ်နောက်အောင် အိပ်ရမည်။

တစ်နှာကို အိပ်ချိန်
၁၀ နာရီခန့်ရှိရမယ်



တစ်နှာလျှင်အိပ်ချိန်
၁၀ နာရီခန့်ရှိရမည်။

ဥပမာ -

ည ၈ နာရီ
အိပ်ရာဝင်ရင်



မနက် ၆ နာရီ
အိပ်ရာထရမယ်



ခန္ဓာကိုယ်ကျိုးမာကြံခိုင်စေရန်

- နေ့စဉ်အစာအုပ်စု ၃ ရုပိုင်သော အစားအစာများကို စုံလင်မွှေတစ္ဆေး စားရမည်။
 - ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးသည့် အချေယ်ဖြစ်သောကြောင့် ပရိတ်ငားမာတ်၊ ကယ်လ်ဆီယမ် မာတ်၊ ပိတ္တာမင်မာတ်နှင့် ကာပိုဟိုက်ဒရိတ်မာတ်ပါသော အစားအစာများကို ဂရုဏ်ကို စားရမည်။
 - နေ့စဉ် နွားခိုက်တစ်ခွက်သောက်ရမည်။
- နေ့စဉ် ကိုယ်လက်လူပုံရှားမှုပြုလုပ်ရမည်။
- အိပ်နောက်အောင် အိပ်ရမည်။



ဒီသင်ခန်းစာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကျွန်းမာရေးဖြတ်ချက်ကတ်ပြားမှာ
အောက်ရအောင်

ကျွန်းမာရေးဖြတ်ချက်

၁။ အာဟာရပြည့်ဝအောင် စားဆုံးခြင်း။

- ဒီသင်ခန်းစာမသင်ခင်က _____ ။
- သင်ခန်းစာ သင်ပြီးချိန်မှာ _____ ။
- ဒီနေ့ကစပြီး _____ မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ထားပါတယ်။

၂။ ကိုယ်လက်လူပို့ဆောင်ရွက်မှုပြုလုပ်ခြင်း။

- ဒီသင်ခန်းစာမသင်ခင်က _____ ။
- သင်ခန်းစာ သင်ပြီးချိန်မှာ _____ ။
- ဒီနေ့ကစပြီး _____ မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ထားပါတယ်။

၃။ အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ခြင်း။

- ဒီသင်ခန်းစာမသင်ခင်က _____ ။
- သင်ခန်းစာ သင်ပြီးချိန်မှာ _____ ။
- ဒီနေ့ကစပြီး _____ မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ထားပါတယ်။

၁.၂ အန္တရာယ်ကင်းစွာ စားသုံးပါ



ဖူးဖူးအကြောင်းကို လေ့လာကြရအောင်



ဖူးဖူးတစ်ယောက် ကျောင်းသွားခါနီးမှာ
ပိုက်အောင့်ပြီး အန်တယ်။

ဘမေက ဖူးဖူး ဘာတွေများစားသလဲဆိုပြီး
လွယ်အိတ်ထကို ကြည့်လိုက်တော့
စားပြီးသား အိတ်အခွံတစ်ခုကို
တွေ့လိုက်တယ်။



အိတ်အခွံကို ကြည့်လိုက်တော့
လွန်ခဲ့တဲ့ တစ်လလောက်ကတည်းက
သက်တမ်းကုန်နေတာကို
တွေ့ရတယ်။

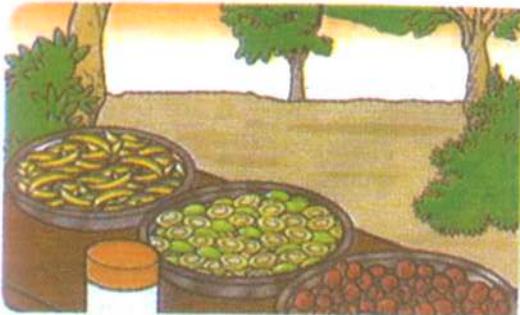
ဒိမ့်ကို ဘယ်နောက ဝယ်စားတာလဲလို့
မေးလိုက်တော့ မနောက
ဝယ်စားတာလို့ ဖူးဖူးက ပြောတယ်။



ဖူးဖူး ဘာဖြစ်တာလဲ
ဘာကြောင့် ဒီလိုဖြစ်တာလဲ



ပိုးပိုးအကြောင်းကို လေ့လာကြရအောင်



ပိုးပိုးဟာ အရောင်ဆိုးထားတဲ့
အချဉ်ပေါင်းကို ကြိုက်တယ်။
ခကေခကလဲ ဝယ်စားတယ်။

အရောင်ဆိုးထားတဲ့
အချဉ်ပေါင်းတွေကို မစားဖို့
သူငယ်ချင်းက ပြောတယ်။



ဆေးဆိုးထားတဲ့ အစားအစာတွေကို
ခကေခကစားရင် ရောဂါကြီးတွေ
ဖြစ်တတ်တယ်လို့ အမေကပြောတယ်ဆိုပြီး
သူငယ်ချင်းက ပိုးပိုးကို ရှင်းပြတယ်။

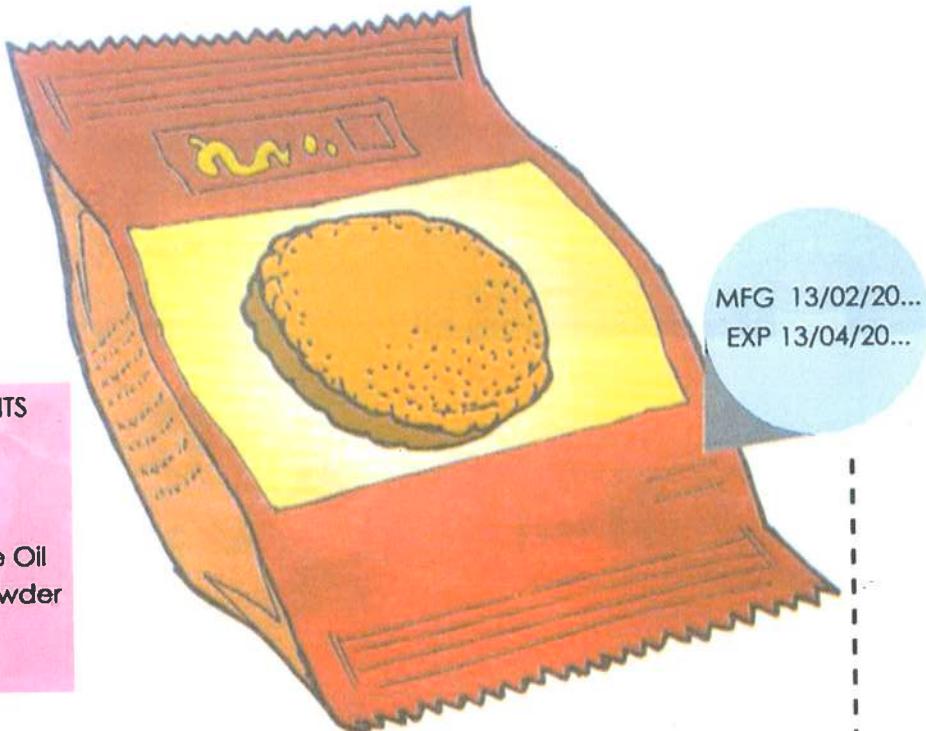


ဆေးဆိုးထားတဲ့ အစားအစာတွေကို မစားဖို့ ဘာဖြစ်လို့ ပြောတာလဲ

- နေစဉ်စားသောက်သည့် အစားအစာများထဲတွင် ကျွန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်သော အစားအစာများလည်း နိုပါသည်။
- သက်တမ်းကုန်ဆုံးနေသော အစားအစာများနှင့် ဆေးဆိုးထားသော အစားအစာများကို မကြေခကစားသုံးမိပါက ကျွန်းမာရေးကို ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။
- ထိုကြောင့် အန္တရာယ်မရှိသော အစားအစာများကို ဇွဲချယ်စားသုံးရန် လိုအပ်ပါသည်။



ဘာတွေများ ရေားပါသလဲ



INGREDIENTS

Flour
Sugar
Egg
Vegetable Oil
Baking powder
Permitted
flavouring



INGREDIENTS (ပါဝင်ပစ္စည်းများ)

Flour (ကျူးမှုန်) | Sugar (သကြား) | Egg (ဥ)
Vegetable Oil (ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီ) | Baking Powder (မှန့်ဖုတ်ဆောင်ဒါ) | Permitted Flavouring (ခွင့်ပြုချက်ရသော အနဲ့အရသာ)

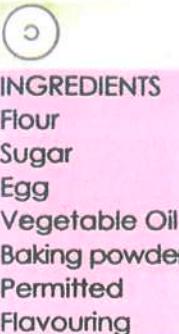
MFG = ထုတ်လုပ်သည့်ရက်စွဲ

EXP = သက်တမ်းကုန်ဆုံးရက်

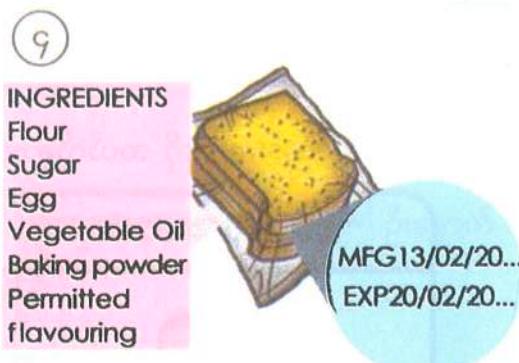
အစားအသောက် ဝယ်ယူစာသုံးရာတွင် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းဆေရုံ လိုက်နာရမည့်အချက်များ

- အသင့်ထုတ်ပိုးပြီး အစားအသောက်များဝယ်ယူရာတွင် ထုတ်လုပ်သည့်ရက်စွဲ၊ သက်တမ်းကုန်ဆုံးရက်၊ ပါဝင်ပစ္စည်းဖော်ပြုချက်များ ပါ မပါ စိစစ်ဝယ်ယူပါ။
- အရောင်တောက်သော အစားအသောက်များ၊ ဆေးဆီးထားသည်ဟု ထင်ရသော အစားအသောက်များအား ဝယ်ယူခြင်း မပြုပါနှင့်။
- ထုပ်ပိုးမှုပေါက်ပြုနေသော အစားအစာများနှင့် ဖုံးအုပ်မထားသော အစားအစာများ၊ ယင်နားစာများ၊ အမှည့်လွှန်သောအသီးများကိုလည်း ဝယ်ယူခြင်းမပြုပါနှင့်။

သင်သာဆိုလျှင် မည်သည့်အစားအစာများကို ရွှေ့ချယ်စားသောက်မည်နည်း။



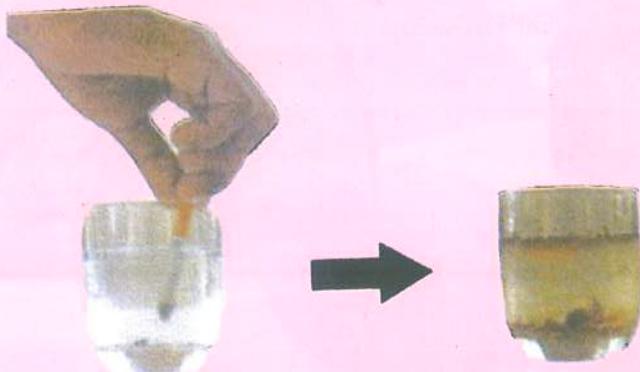
MFG
25/02/20...
EXP13/04/20...



- သက်တမ်းကုန်ဆုံးနေသည့်အစားအစာများသည် မလတ်ဆတ်ဘဲ ဖို့များရှိနေနိုင်သော ကြောင့် စားသုံးပါက ကျွန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။
- ဆေးဆိုးထားသော အစားအသောက်များသည် စားချွင်စွာယူပနေတတ်သော်လည်း မကြောခဏစားသုံးပါက ကျွန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။
- နိုင်ငံခြားမှ တင်သွင်းလာသော အစားအသောက်များတွင် ပါဝင်ပစ္စည်းများကို ပြန်မှာဘာသာ သို့မဟုတ် အောင်လိပ်ဘာသာဖြင့် ဖော်ပြထားမှုသာ ဝယ်ယူစားသောက်သင့်ပါသည်။

၁.၃ ဆေးလိပ်အန္တရာယ်

အောက်ပါပုံကို လေ့လာပါ။ ဘယ်လိုနားလည်သလဲ။



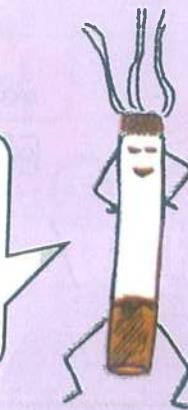
ဖော်ပြထားတဲ့ ယေားကွက်ကို ဘယ်လိုနားလည်ပါသလဲ။

ဆေးလိပ်မသောက်သူ	ဆေးလိပ်သောက်သူ

- မည်သည့်အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်စေ ဆေးလိပ်သောက်မိပါက ပြတ်ရခက်ခဲစေပြီး ဆေးလိပ် စွဲသွားတတ်သည်။
- ထိုကြောင့် ဆေးလိပ်သည် စိတ်ကို စွဲလမ်းစေသော အရာတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း သိထား မှတ်ပြစ်သည်။

ဆေးလိပ်ကို ကိုယ်တိုင်သောက်ရင်၊ ဆေးလိပ်ငွေ့ကို ရှုံးက်မိရင် ဘာတွေဖြစ်နိုင်သလဲ။
ဗုံ (၁)

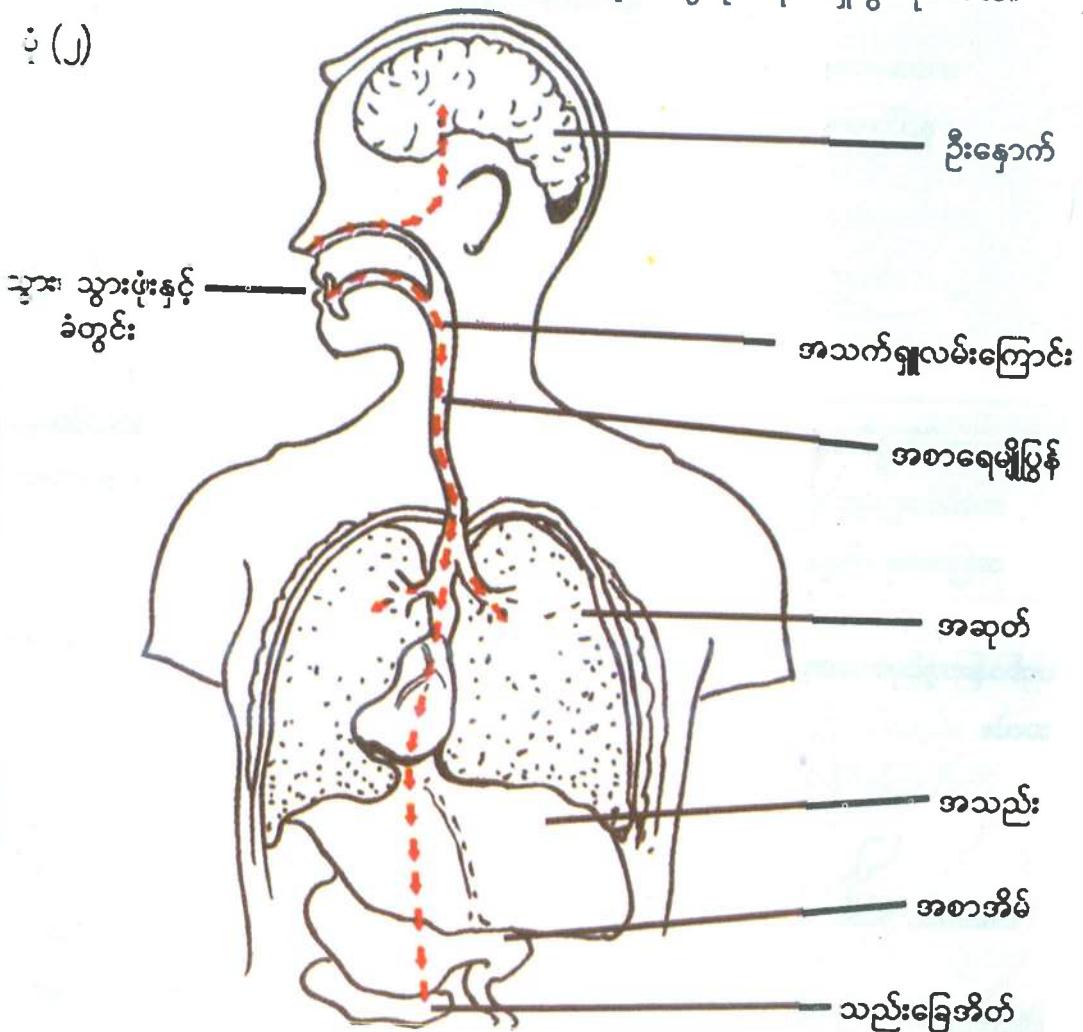
ကျွန်တော်ကတော့ ဆေးလိပ်ပေါ့
ကျွန်တော့ဆီမှာ ခင်ဗျားတို့ကို
ရောဂါတွေ့ရစေနိုင်တဲ့
အရာတွေပါတယ့်



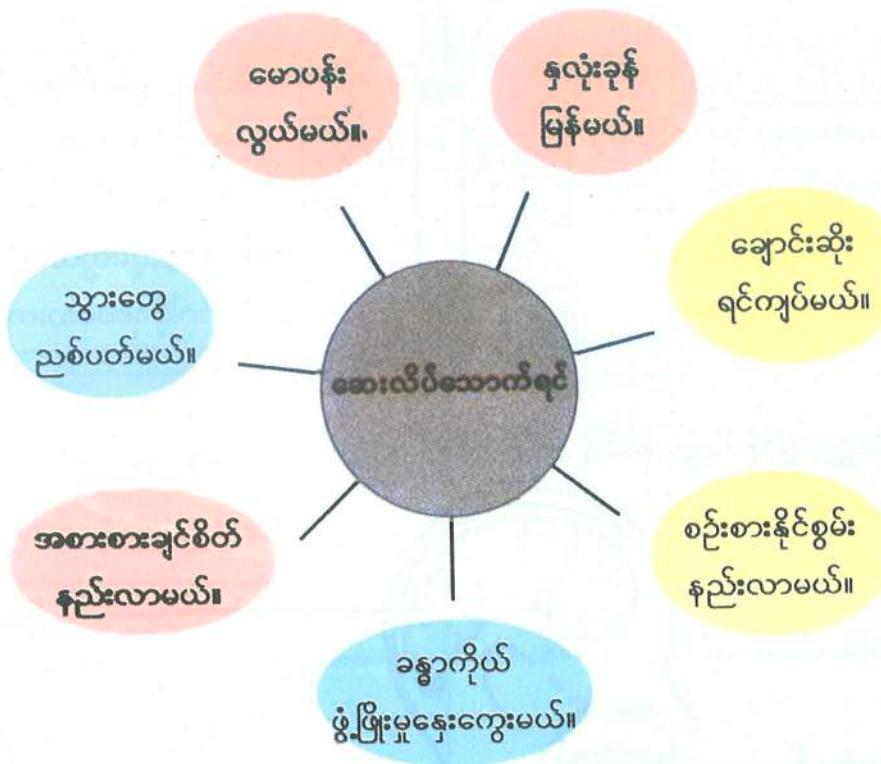
မိုးခိုးငွေ့ရှုံးမိတဲ့သူတွေလဲ
ရောဂါတွေ့ရစေတော့
တစ်ခါတလေဆို
သောက်တဲ့သူတွေထက်တောင်
ရောဂါပို့ရစေသေးတယ်

ဆေးလိပ်ငွေ့တွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဘယ်အစိတ်အပိုင်းတွေကို ရောက်ရှုံးသွားနိုင်သလဲ။

ဗုံ (၂)



ပုံ (၃)



- ဆေးလိပ်တွင် ခန္ဓာကိုယ်တွင် အစိတ်အပိုင်းများကို ထိခိုက်စေနိုင်သော အန္တရာယ်ရှိနိုဘည် ဆေးလိပ်တွင့် များ ပါဝင်သည်။ အဆိပ်ငွေ့များကြောင့် အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါအပါအဝင် အကြောက်များ ပြစ်ပွားပြီး အသက်ဆုံးရှုံးစွဲ စေနိုင်ပါသည်။

ထိန်းတွင် ဆေးလိပ်ရဲ့ ဆီးကျိုးတွေပြောစွဲဖြင့် ဘယ်လိုသတိပေးတားမြစ်မှုတွေ လုပ်ထား သည်



ဤဆိုင်တွင် အသက် ၁၀ နှုန်း
ပြုလုပ်သူများတို့
ဆေးလိပ်မေတ္တာင်းပါ။

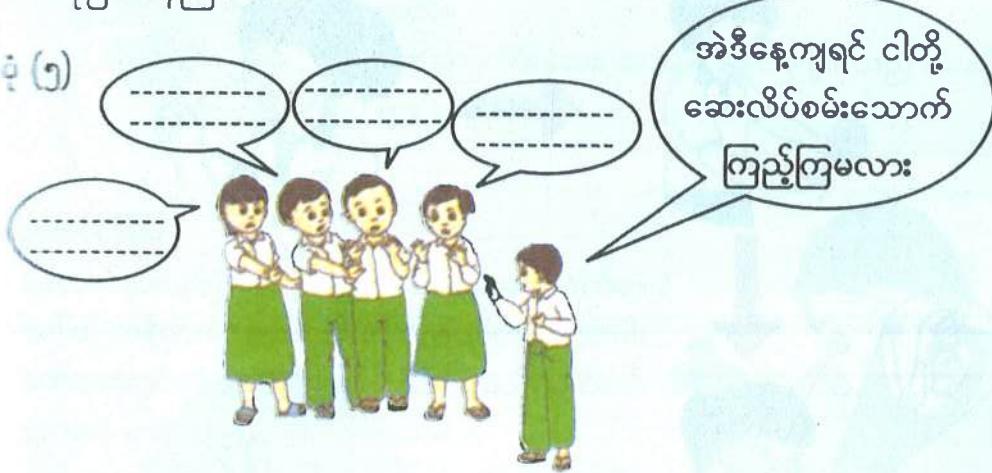
**NO
SMOKING
AREA**

ပုံ (၄)



အေးလိပ်သောက်ဖို့ သူငယ်ချင်းရဲ့ ဆွဲဆောင်လာမှုကို ကျွန်တဲ့သူငယ်ချင်းတွေက
ဘယ်လိုင်းနေကြသလဲ။

ပုံ (၅)



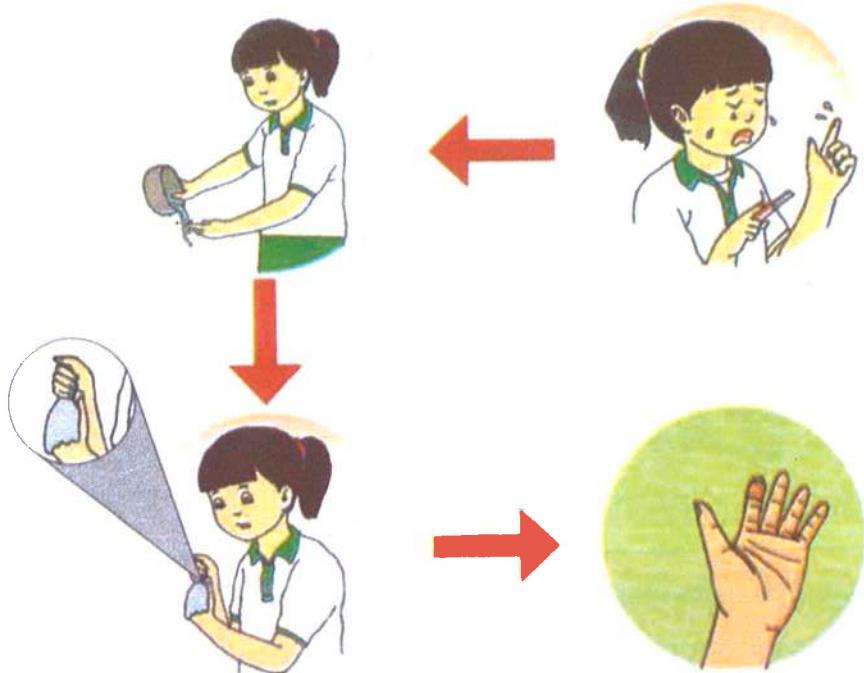
- အေးလိပ်သည် စိတ်ကိုစွဲလမ်းစေသော အရာဖြစ်သောကြောင့် သောက်မိလျှင် ဖြတ်ရန်
အက်ခဲပါသည်။ အေးလိပ်စွဲသွားပါက ရောဂါများပြီး အသက်ဆုံးရှုံးနှင့်ပါသည်။
- အေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် အသက်ဆုံးရှုံးနှင့်သည်အထိ ထိခိုက်စေနိုင်ကြောင်းကို
ကြားနှင့်အဝန်း ကြော်ပြာထားပြီး ဖြစ်ပါသည်။
- အသက်ငယ်ငယ်ဖြင့် အေးလိပ်သောက်လေ ဖြတ်ရခဲက်ပြီး ရောဂါရရန် သေခာလေဖြစ်သော
ကြောင့် မည်သည့်အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်စေ အေးလိပ်မသောက်ရန် ဆုံးဖြတ်ထားခြင်းက
အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။ အေးလိပ်သောက်ရန် ဆွဲဆောင်လာပါက လုံးဝပြုးဆန်ရပါမည်။

၁.၄ ရှူးညီးပြုစုစွင်းဆိုတာ



ဒီဖြစ်ရပ်ကို လေ့လာကြည့်ရအောင်

အိမ်မှာ ဝင်းဝင်းတစ်ယောက်တည်းရှုနေတုန်း ပုံဆွဲဖို့
ခဲတဲချွန်နေရင်းနဲ့ ဓားရှုသွားတယ်။ ဓားရှုပြီးပြီးချင်းမှာ
သွေးတွေထွက်လာတာကြောင့် လက်ကို ရေနဲ့ဆေးပြီး
သန္တရှင်းတဲ့အဝတ်နဲ့ ခြောက်အောင်သုတေလိုက်တယ်။ အဲဒါ
နောက် ဒက်ရာကို ပလတ်စတာကပ်လိုက်တဲ့အခါ သွေး
ထိတ်ပြီး သက်သာသွားတယ်။



- ရှုံးပြုစုစွင်းဆိုသည်မှာ ထိခိုက်ဒက်ရာပါက အေးချုံ အေးခေါ်း သို့မဟုတ် တတ်ကျမ်း
နားလည်သူထဲသို့ မရောက်မီ ဒက်ရာသက်သာအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်သော နည်းလမ်း
များ ဖြစ်သည်။
- ရှုံးပြုစုစွင်းကို နည်းလမ်းမှန်ကန်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ပါက နောက်ဆက်တွဲဆိုးကိုးများကို
လျော့ကျစေနိုင်ပါသည်။

ဝရှုံးမြှုပ်နည်းများ

ပြတ်ရှုံးမြှုပ်နည်း၊ ဖွန်းပွဲမြှုပ်နည်း

- ဒက်ရာနှင့် ဒက်ရာ၏ အနီးတစ်ပိုက်ကို သန့်ရှုံးသော ရေဖြင့် ဆေးကြောပါ။
- သန့်ရှုံးသော အဝတ်ဖြင့် ရေခြောက် အောင် သုတ်ပါ။
- သန့်ရှုံးသော ပတ်တီး သို့မဟုတ် အဝတ်စဖြင့် ပတ်ထားပါ။



သတိမြှုပ်နည်းများ



- ရောဂါပိုးမဝင်အောင် ဂရုစိုက်ရမည်။
- သန့်ရှုံးသော အဝတ်စ၊ ပတ်တီးများကိုသာ လဲလှယ်အသုံးပြု ရမည်။
- ဒက်ကြေလိမ်းဆေး ဆားနှင့် နှစ်းမှုနှင့် စသည့် ဆေးမြို့းတို့ များ မသုံးရ။

အပူလောင်မြှုပ်နည်း

- ပူလောင်နာကျင်မှု ဝေဒနာသက်သာသည်အထိ ဒက်ရာ ပေါ်သို့ သန့်ရှုံးသော ရေဖြင့် အဆက်မပြတ်လောင်းပါ။
- ဒက်ရာရောင်ရမ်းမလာခင် ဝတ်ဆင်ထားသည့် လက်ဝတ် ရတနာ၊ နာရီစသည်တို့ကို ချွတ်ထားပါ။
- ဒက်ရာပေါ်သို့ သန့်စင်သော ပိတ်ပါးစနှင့် ဖုံးအုပ်ပြီး ပတ်တီးဖွံ့ဖြိုးစည်းပါ။



သတိမြှုပ်နည်းများ

- ရေခဲခဲ့ မသုံးရ။
- အပူလောင်သည့် ဒက်ရာပေါ်သို့ မည်သည့် ဆေး၊ အဆီကိုမျှ တိုက်ရိုက်မလိမ်းရ။
- အရည်ကြည်ဖုံးများ မဖောက်ရ။
- အပူလောင်သော နေရာတွင် ကပ်နေသော အဝတ်အစား အသုံးအဆောင်များကို မခွာရ။
- ပတ်တီးကို တင်းကျပ်စွာ မစီးရ။
- ပလတ်စတာ၊ ဂွမ်း၊ အမွှေးနှင့်သည် မသုံးရ။

သုတေသနီးသွေးဖို့ပြုခြင်း

- ထိုင်ပြီး ဦးခေါင်းကို ရွှေသို့ ငဲ့ထားပါ။
- ပေါင်ပြုခြင်း အသက်ရှုပြီး နာသီးများထိပ်ကို လက်ချို့
လက်မတို့ဖြင့် ၁၀ မီနီတံ့ခွဲ ဖိနိုပ်ထားပါ။



သတိပြုရန်အရက်များ

- ခေါင်းမေ့ထားခြင်း မပြုသင့်ပါ။
- ဘည်ခြောင်းထဲတွင် သွေးများစုလာပါက ထွေးထွက်
ပေါ်ပါ။
- မြှင့်မည့်ပါနှင့်။ နာခေါင်းတွင်း ပိတ်ဆိုနေသော
သွေးခဲ့များကို မဖယ်ရှားပါနှင့်။



အရိုးအဆင်ထိနိုက်ခံထိန္ဒမြှင်း

- အရိုးအဆင်ထိနိုက်ပါက မလူ့
ရှားဘဲ ပြိုပြိုပြိုနေပါ။
- ဒက်ရာရသော အစိတ်အပိုင်းကို
ရော့ထည့်ထားသော အိတ်ပြုခြင်း ထော်
ဝတ်ခံပြီး မိန့် ၂၀ ခန့်တင်ဖော်ပါ။
- ဒက်ရာရသော အစိတ်အပိုင်းကို
အနည်းငယ်ပြုခြင်းသော နေရာပေါ်တွင်
တင်ထားပါ။

သတိပြုရန်အရက်များ

- သွေးသွေးမလိမ်းရ။ အထက်ပါနည်းအတိုင်းပြုစုံသော်လည်း မသက်သာပါက လုပ်နှုန်း
အကုအညီတောင်းပြီး ဆေးကုသမှုခဲ့ယူရမည်။

- သွေးသွေးရကို ပြုစုံရာတွင် သန့်ရှင်းသော လက် သို့မဟုတ် လက်အိတ်စွဲပုံစံသော
သတိပြုခြင်းသာ ဒက်ရာကို ကိုင်တွယ်ရမည်။
- သွေးသွေးရန်ရာပါက မှန်ကန်သော နည်းလမ်းများပြုခြင်းသာ ရှေ့ဗြို့ပြုခြင်းကို လုပ်ဆောင်ရာမည်။
- ကြော်နှုန်းဝေးမြို့တို့အချို့သည် မှန်ကန်သော ရှေ့ဗြို့ပြုစုံနည်း မဟုတ်နိုင်သောကြောင့်
သွေးသွေးလမ်းများကို အသုံးပြုပါက ဒက်ရာအခြေအနေပိုမိုဆိုးရွှေးစေနိုင်ပါသည်။



- ထိခိုက်ဒဏ်ရာပါက သွေးထွက်နည်းခြင်း၊ မျှားခြင်းနှင့် ဒဏ်ရာအကြီးအသေး စသည်တို့ကို ကြည့်ပြီး ကိုယ်တိုင်ပြုစုနိုင် ဖြော်စုနိုင် ဆုံးဖြတ်ရ မည်။ ဒဏ်ရာကြီးခြင်း၊ သွေးထွက်မျှားခြင်း စသည့်ပြင်းထန်သော အခြေ အနေမျှားနှင့် ကြိုးတွေ့ပါက ကိုယ်တိုင်မပြုစုဘဲ လူကြီးများထံ အကွိုအညီ တောင်းရမည်။

မြန်မာနိုင်ငံ ကြက်မြှုပ်နယ်အသင်းက သတ်မှတ်ထားသော ရှေ့သီးဖြုရှုခြင်း ဆေးအီတ်ငယ်တွင် ပါဝင်သည့် ပစ္စည်းများ



- ၁။ တစ်ခါသုံးပလတ်စတစ်လက်အီတ်
- ၂။ သန့်စင်ထားသောဂျမ်း
- ၃။ သန့်စင်ထားသော ဆေးထည့်ပိုတ်ပါး
- ၄။ ပတ်တီးလိပ်
- ၅။ ပလတ်စတာ
- ၆။ ကျို့နှင့်ဆန့်နှင့်သော ပတ်တီးလိပ်

- ၇။ သုံးထောင့်ပတ်တီး
- ၈။ စက္ကာတိပ်
- ၉။ CPR Mask
- ၁၀။ အရက်ပြန်
- ၁၁။ ဘီတာဒင်း

- အနေဖြင့်အခြေအနေတွင် ရွှေ့ညီးပြုစုနိုင်ရန် ဖို့မ သို့မဟုတ် ကျောင်းများတွင် ရွှေ့ညီးပြုစု ခြင်း ဆေးအီတ်များကို ပြင်ဆင်ထားရှုသင့်ပါသည်။

၁.၅ ငှက်ဖျားရောဂါကာကွယ်ပါ

ပုံ(၁) ခြင်ကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါများ

သွေးလွန်တုပ်ကျွေးရောဂါ

ငှက်ဖျားရောဂါ

ဦးနှောက်အမြဲးရောင်ရောဂါ

ဆင်ခြေထောက်ရောဂါ

ပုံ(၂) ငှက်ဖျားရောဂါလကွကာများ



ချမ်းတုန်၍ ဖျားခြင်း



အော့အန်ခြင်း



အစားအသောက်ပျက်ခြင်း



ကြိုက်သားနာကျင်ခြင်း



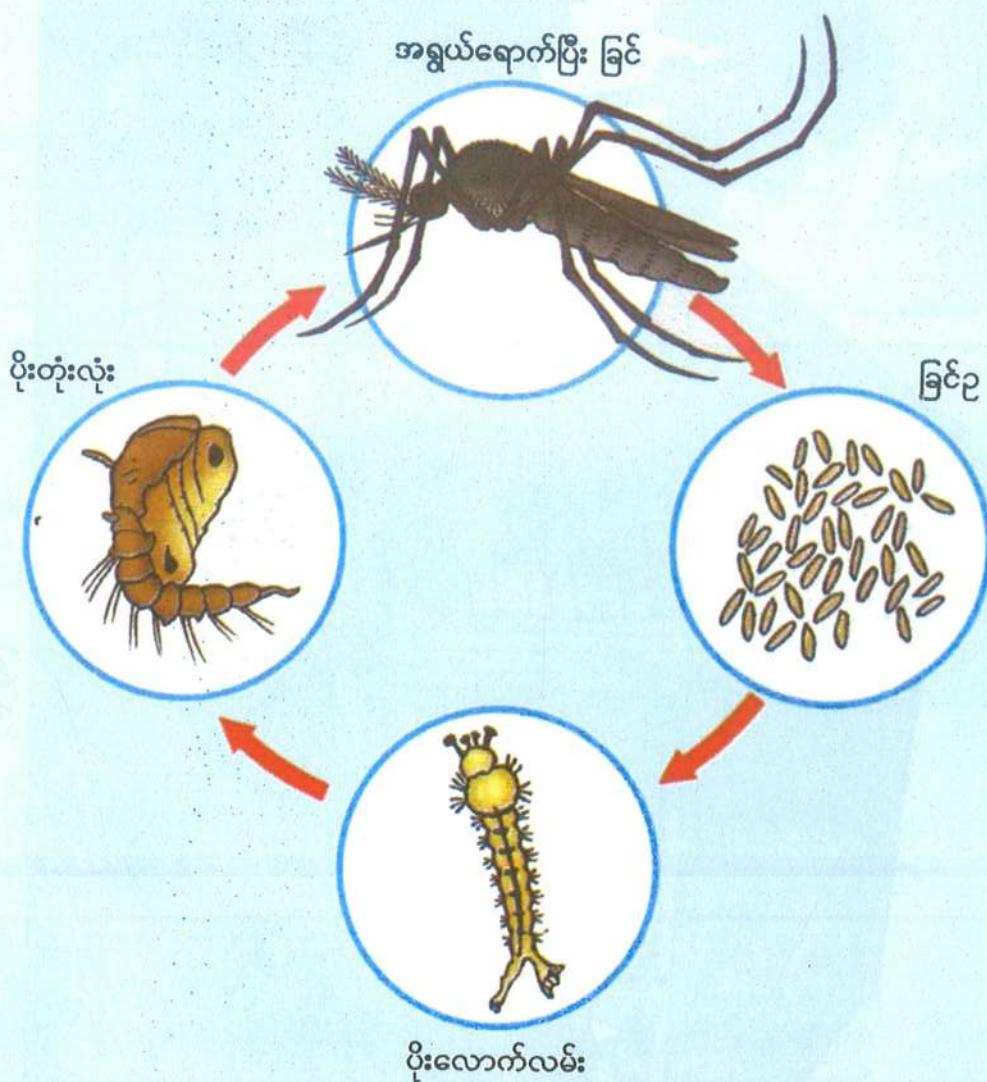
ခေါင်းကိုက်ခြင်း



အားအင်ချည့်နဲ့ခြင်း

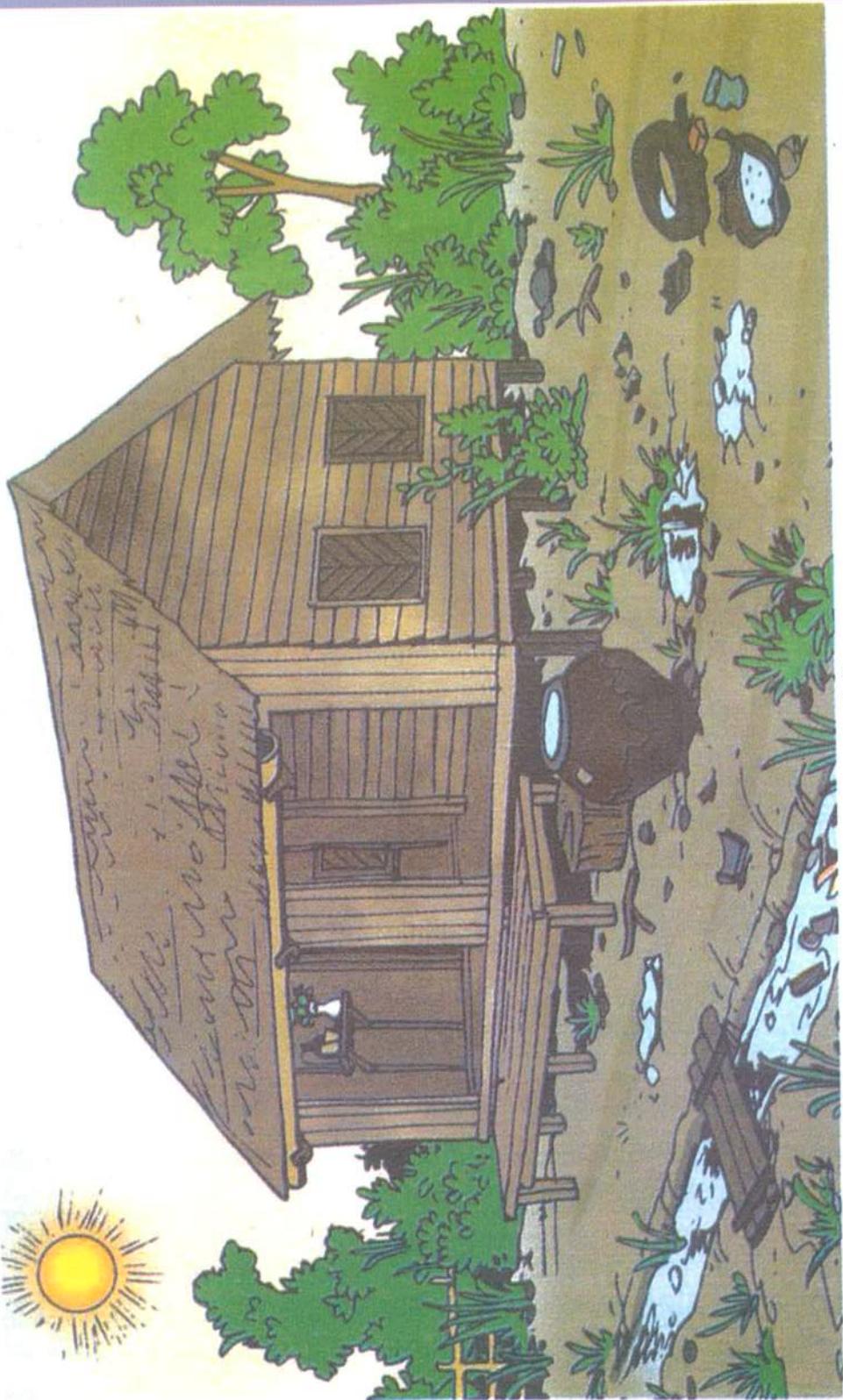
- ငှက်ဖျားရောဂါသည် ခြင်ကိုက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ ထိုကြောင့် ခြင်ကိုက်မှုပါရဟန် နေခြင်းဖြင့် ငှက်ဖျားရောဂါကို ကာကွယ်နေထိုင်ရမည်။
- ငှက်ဖျားရောဂါဖြစ်ပွားပါက ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသို့ အမြန်ဆုံးသွားရောက်၍ ကျွန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများ၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း တိကျွွား လိုက်နာကာ ကုသမှုခံယူရပါမည်။

ပုံ(၃) ခြင်ပေါက်ဖွားပုံအဆင့်ဆင့်



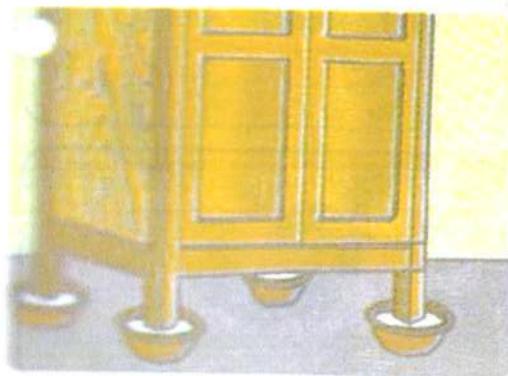
- အိမ်၊ ကျောင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ခြင်ပေါက်ဖွားနိုင်သော နေရာများရှိသည်။
- ခြင်များသည် ဖုံးအုပ်မထားသော ရေကြည်ရေသန၊ ရေဆိုးများ၊ စီးဆင်းခြင်းမရှိဘဲ ရေဝပ်နေသော ရေအိုင်၊ ရေမြောင်းများနှင့် ရေတင်ကျန်နိုင်သည့် မည်သည့်အရာဝါး၊ ပစ္စည်းများတွင်မဆို ဥများ ဥ၍ ပေါက်ဖွားနိုင်ကြသည်။
- ပေါက်ဖွားပြီးခြင်များသည် မူာ်သောနေရာများ၊ သစ်ပင်ချုံနှင့်များ၊ ညစ်ပတ်ရှုံးတွေ့၊ နေသော နေရာများတွင် ခိုအောင်းနေထိုင်ကြသည်။

ବୁଦ୍ଧାବେଳାରୁଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରକଟିକାରୁ ହେଲାଯାଇଛନ୍ତି ଏହାରୁଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରକଟିକାରୁ ହେଲାଯାଇଛନ୍ତି



(b)

၃၇၅ ပို့သွားရာ နေရာများ



အိမ်အီးမှု ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်တွင် ခြင်ပေါက်စွားခိုအောင်းနိုင်စွဲမရှိဘေး
တာကျယ်လုပ်ဆောင်ရမည့်အရွက်များ

- အိမ်အီးမှု ရောက်လိုက် ဖုံးအုပ်ထားရမည်။
- ရွှေ့ချောင်းအသောင်းများ၊ ဖိုးကွဲများ၊ တာယာများအတွင်းရှိ ရေများကိုသွန်းလေးရမည်။
- ပြောင်းလဲမှု ကင်းရှုံးစေရန် ရေကို စိတ်၍ ထည့်ရမည်။
- အိမ်အီးမှု တာပွဲအောက်ခံခွက်များ၊ ပန်းဖိုးများအတွင်းရှိ ရေကို မကြာခက ထဲလှုံ
ခြားမည်။

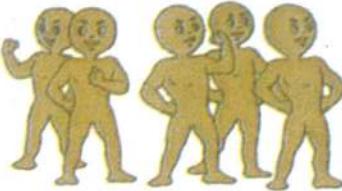
၁.၆ HIV / AIDS ဆိတာ



ပုံတွေကို လေ့လာကြည့်ရအောင်

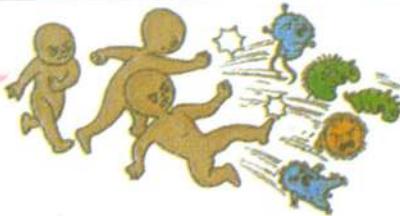
ပုံ (၁)

ကျွန်းတော်တို့က
ခုခံအားလေးတွေပါ



ပုံ (၂)

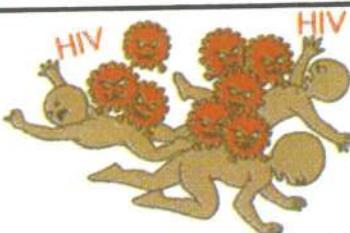
ရောဂါပိုးတွေ
ဝင်လာပြီတို့ကြပြေဟော



ရောဂါပိုးများများ (တုပ်ကွဲး
ရောဂါပိုး၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော
ရောဂါပိုး၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါပိုး)

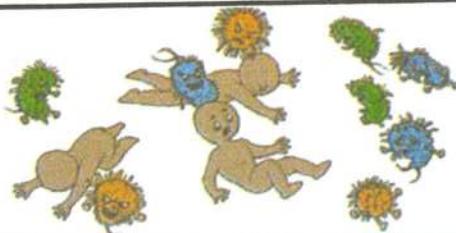
ပုံ (၃)

သူတို့ကိုတော့
ရှုံးပါပြီဥ္မာ



ပုံ (၄)

ဘယ်ရောဂါပိုးကိုမှ
မနိုင်တော့ပါလား



ခုခံအားတွေ အနဲ့ပေးလိုက်ရတဲ့ ရောဂါပိုးက ဘာဖြစ်မလဲ။

- ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် ပြင်ပရောဂါပိုးများကို တိုက်ထဲတိနိုင်သော ခုခံအားများရှုပါသည်။ သို့သော် ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ HIV ပိုးဝင်လာလျှင် ခုခံအားများ တဖြည်းဖြည်းအားနည်းလာပြီး ပြင်ပရောဂါပိုးစုံဝင်လာကာ AIDS ရောဂါဖြစ်လာသည်။
- HIV ပိုးဝင်လာသည်နှင့် ဆောလျင်စွာကုသူမှုမခဲ့ယူပါက AIDS ရောဂါအဆင့်ဖြစ်လာပြီး အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။

(၁) ရောဂါကင်းပေး ကျန်းမာရေး

ပေးထားသော အခြေအနေများကို လေ့လာ၍ ယောက်ရှိ သင့်လျဉ်သော ခေါင်းစဉ်အောက်တွင် ဖြည့်စွက်ပါ။

C



အတူတူစာကြည့်ခြင်း

J



ဆေးထိုးအပ်မျှဝေသုံးစွဲခြင်း

K



ချော်လျှော် ထူပေးခြင်း

G



အိမ်သာမျှဝေသုံးခြင်း

H



လိုင်တူ၊ လိုင်ကွဲဆက်ဆံခြင်း

E



အတူတူအိပ်ခြင်း

Q



အတူတူစားခြင်း

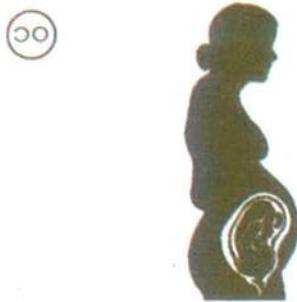
N



အတူတူကျောင်းသွားခြင်း



ဘတူတူကစားခြင်း



မိခင်မှ သတ္တသားသို့ ကူးစက်ခြင်း



ဘတူတူရေကစားခြင်း



ချွေးကိုထိမိခြင်း



HIV နှင့်သာ သွေးကို သွင်းမိခြင်း



အဝတ်လဲလှယ်ဝတ်ခြင်း

ဘာ မှာ မြန်မာနိုင်သော နည်းလမ်းများ	HIV ပိုးမကူးစက်နိုင်သော နည်းလမ်းများ

HIV ပို့ကျေးစက်နိုင်သော နည်းလမ်းများ

- ဆေးထိုးအပ် မျှဝေးသုံးဖွံ့ခြင်း။
- လိုင်တူ၊ လိုင်ကွဲဆက်ဆံခြင်း။
- HIV ရှိသော သွေးကို သွင်းဖွံ့ခြင်း။
- မိခင်မှ သန္တသားသို့ ကူးစက်ခြင်း။

● HIV ပို့ရှိသူ၏

သွေးမှု တစ်ဆင့်

အခြားသူများထံ

ရောဂါကူးစက်နိုင်

သောကြောင့် အခြား

သူများ၏ သွေးကို ထိကိုင်ခြင်းမျိုး မပြုလုပ်သင့်



ပြစ်ရပ်နှစ်ခုထက် ဘယ်သူက HIV ပို့ ကူးစက်ခံရနိုင်သလဲ၊ ဘာကြောင့်လဲ။

**ဖြစ်ရပ် (၁)**

အောင်အောင်ကို သူငယ်ချင်းတစ်ဦးက ဆေးမင်ကြောင်
ထိုးရန် လာရောက်ခေါ်ဆောင်သဖြင့် ဆေးမင်ကြောင်
ထိုးသည်။

ဖြစ်ရပ် (၂)

မောင်မောင်တွင် HIV ပို့ရှိနေသော အစ်ကို တစ်ယောက်
ရှိယဉ်။ သူတို့သည် အတူတူစားခြင်း၊ အတူတူကာစားခြင်းများ
မြှုလုပ်လေ့ရှိသည်။

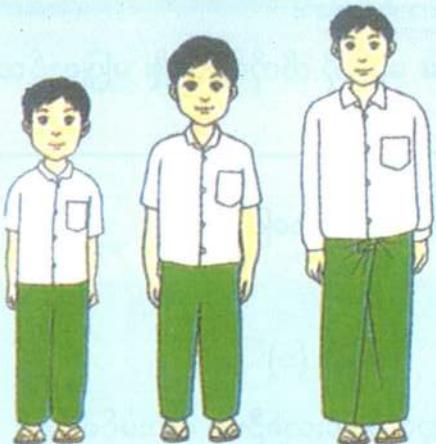


- HIV/AIDS ရောဂါသည် အခြားသူများ၏ သွေးနှင့် ဒဏ်ရာမှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်သော
ကြောင့် သတိထား၍ ကာကွယ်နေထိုင်ရပါမည်။
- သို့သော် HIV ဖို့သည် သာမန်အခြေအနေများဖြင့် အလွယ်တကူ မကူးစက်နိုင်သောကြောင့်
HIV ပို့ကူးစက်ခံရသူများကို ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းမျိုး မပြုလုပ်ဘဲ တန်းတူပုံမှန်အတိုင်း
ပေါင်းသင်းဆက်ဆံသွားလာနေထိုင်နိုင်ပါသည်။

၁.၇ ဆယ်ကျိုးသက်အရွယ်

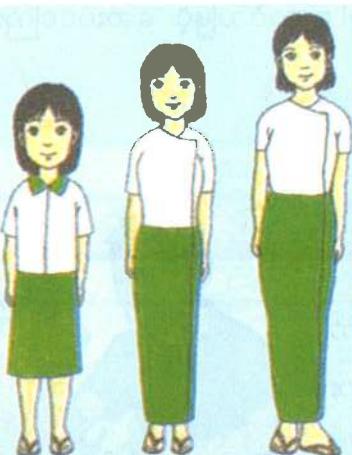


ဆယ်ကျိုးသက်အရွယ်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ဘယ်လိုပြောင်းလဲလာမလဲ



**ယောကျိုးလေးများ၏ ရပ်စိုင်းဆိုင်ရာ
ပြောင်းလဲမှု**

- (၁) ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစားပြောင်းလဲလာခြင်း
 - ရင်အုပ်များ ကားလာခြင်း
 - ကြိုက်သားများ သန်မာလာခြင်း
 - အရပ်ရှည်လာခြင်း
- (၂) အမွှေးအမှင်များ ထွက်လာခြင်း
- (၃) အသံအောက်လာခြင်း



**မိန်းကလေးများ၏ ရပ်စိုင်းဆိုင်ရာ
ပြောင်းလဲမှု**

- (၁) ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစားပြောင်းလဲလာခြင်း
 - အရပ် ရှည်လာခြင်း
 - ရင်သားဖွံ့ဖြိုးလာခြင်း
 - တင်ပါးကားလာခြင်း
- (၂) အမွှေးအမှင်များ ထွက်လာခြင်း

- ဆယ်ကျိုးသက်အရွယ်ရောက်ပါက ယောကျိုးလေးဖြစ်စေ မိန်းကလေးဖြစ်စေ ရုပ်စိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှု၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများကို ကြိုတွေ့လာရမည်ဖြစ်သည်။
- ပြောင်းလဲမှုများသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးမတူညီနိုင်ပါ။ အချို့က ပြောင်းလဲမှုစော၍ အချို့က နောက်ကျို့ဝိုင်ပါသည်။
- ထိပြောင်းလဲမှုများသည် လုတိုင်းကြိုတွေ့ရမည်ဖြစ်သောကြောင့် စိတ်ညစ်စရာ၊ ဝမ်းနည်းစရာ မဟုတ်ပါ။ အဆိုပါ ပြောင်းလဲမှုများကို လျှို့ဝှက်ထားစရာ၊ ရှုက်စရာ၊ ကဲ့ရဲ့နှင့်ချုစရာအဖြစ် မမှတ်ယူသင့်ပါ။



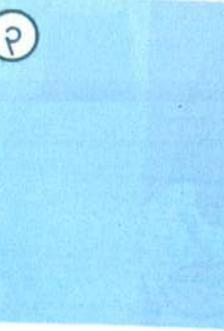
ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စိုးရိမ်ပူးပန်နေတဲ့
သူငယ်ချင်းတွေကို ဘယ်လိုအကြံပေးမလဲ စဉ်းစားကြည့်ရအောင်



အခုခက်ပိုင်း
ရင်သားတွေကြီးလာတယ်
ဘာဖြစ်လိုလဲ မသိဘူး



ခန္ဓာကိုယ်မှာ
အမွှေးတွေ ပေါက်လာတယ်
စိတ်ညွစ်လိုက်တာ



အခုတော့
အသံတွေအောလာတယ်
ဘာကြောင့်လဲ မသိဘူး



- ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုနှင့်ပတ်သက်၍ အခက်အခဲကြုံတွေ၊ ရွှေ့ခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူးပန်ခြင်းများနှင့်ပါက ရှုက်ကြောက်ရန် မလိုဘဲ ယုံကြည်စိတ်ချေရသော လူကြီးမိဘများကို မေးမြန်းသင့်ပါသည်။
- ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းကြောင့် တစ်ကိုယ်ရေသနနှင့်အောက် ပို၍ ဂရုစိုက်ရမည်။

၂.၁ သင့်သင့်မြတ်မြတ်ဇာကြပယ

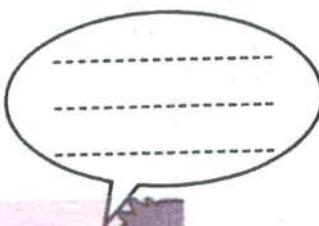
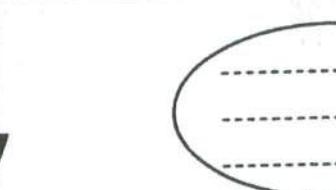
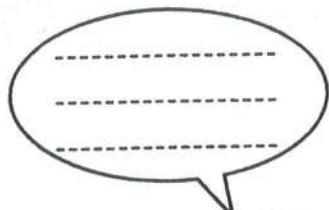


မြန်မြို့လေး ဘာကြောင့် ပြီးဖျော်သွားတာလဲ



ဒီနေ့ကျောင်းစတက်ရမှာမို့
မြန်မြို့လေးဖျော်နေတယ်။

မြန်မြို့လေးကို အမေက
ကျောင်းလိုက်ပို့တယ်။



- မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူများ၏ စိတ်ခံစားချက်များကို နားလည်ပြီး ချစ်ခင်ရင်းနှီးစွာ စကား ပြောဆိုခြင်းသည် အချင်းချင်းသင့်မြတ်စေသော နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။
- အချင်းချင်း သင့်သင့်မြတ်မြတ်ရှုပါက မိမိဂိုယ်တိုင်သာမက မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများကိုပါ စိတ်ချမ်းမြှော်ဖျော်စွဲပေါ်သည်။



ပုံထဲမှာ ဘတ္တတ္တတ္တသလဲ သူတို့ဘတ္တတ္တတ္တဗြီး ဘတ္တပြောနေကြသလဲ

ဖြစ်ရပ် (၁)



ဖြစ်ရပ် (၂)



ဖြစ်ရပ် (၃)



ဦးမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများနှင့် သင့်သင့်မြတ်မြတ်ရှိစေရန်

- မိမိထက်အသက်အရွယ်ကြီးသောသူများကို ရှိသေခြင်း
- မိမိနှင့် ရွယ်တူသူငယ်ချင်းများကို လေးစားခြင်း
- မိမိထက် ငယ်သောသူများကို သနားကြင်နာစွာ ဆက်ဆံခြင်း
- တစ်ဦးကို တစ်ဦး အပြန်အလှန်အကူအညီပေးခြင်း
- ဘစ်ဖက်လူ၏ စိတ်ခံစားချက်ကို နားလည်ပေးခြင်းနှင့် ကိုယ်ချင်းစာခြင်းတို့ ဖြစ်ပေးခြင်း

ပြစ်ရပ်ထဲက လူတစ်ယောက်ဟာ နှစ်ဦးနှစ်ယောက်သာဘာတူကျွောပြီး လိုရာခနီကို ရောက်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ဆောင်ခဲ့ကြသလဲ။



အောင်းကလေးတစ်ခုမှာ လူတစ်ယောက်သာ သွားလိုခုတဲ့ တံတားလေးတစ်ခုရှိတယ်။ တံတား ခု တစ်ဖက် တစ်ခုကနေ လူတစ်ယောက်စီဟာ အနေကြီးကိစ္စတွေရှိနေတာကြောင့် အလျင်စလို လမ်းလျှောက်လာကြတယ်။ သုတေသနဟာ တံတားအလယ်ရောက်တဲ့အခါ ဆက်သွား လို့ မရတော့ဘူး။ တစ်ဦးကို တစ်ဦးလဲ ဘယ်သွက်မှ အလျော့မပေးလိုကြဘူး။ ဒါပေမဲ့ နောက်ဆုံးမှာတော့ သုတိနှစ်ဦးစလုံးဟာ ----- အတိုင်း လုပ်ဆောင်ခဲ့ကြတဲ့အတွက် လိုရာခနီကို အဆင်ပြုအောမွှေ့စွာ ရောက်ရှိသွားကြ ပါတော့တယ်။



အောက်ပါ အခြေအနေမှာ အချင်းချင်းသင့်သင့်မြတ်မြတ်ရှိပို ဘယ်လိုညို့နှင့် ဆောင်ရွက်မလဲ

အဖေက အိမ်အလုပ်တွေ မနိုင်မနိုင်းပြစ်နေလို့ ကုည်းစေချင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်က တော့ ကစားချင်နေတယ်။ သူငယ်ချင်းတွေကလဲ အတူကစားလို့ စောင့်နေတယ်။ အဖေက အလုပ်မအားလုံး ထမင်းမကျွားနိုင်ခဲ့သေးတော့ ညီမဝလေးက စိုက်ဆာလို့ ငိုနေတယ်။

- မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိလဲမှားနှင့် ပြဿနာတစ်ခုတစ်ခုပေါ်ပေါက်လာပါက မိမိဆန္ဒကို ရှုံးတန်း မတင်ဘဲ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် သဘောတူကျောပ်သည်အထိ ညီ့နှင့်တိုင်ပင်ဆောင်ရွက်ခြင်း သည် အချင်းချင်းသင့်သင့်မြတ်မြတ် ဖြစ်စေပါသည်။

J-J ရိုင်းဝန်းပါဝင်လုပ်စေချင်



ကျောင်းသူလေး ပြုပြုက စာသိပ်တော်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အတန်းထဲက သူငယ်ချင်းတွေကို အပေါင်းအသင်းမလုပ်ဘဲ တစ်ဦးတည်း နေလေ နိုတယ်။

သူအသင်းတာဝန်ကျတဲ့နေ့ ကျောင်းရွှေမှာ ချော်လဲပြီး ခြေထောက်နာသွားတယ်။ သူတာဝန်တွေကို အချိန်ပိပြီးအောင် မလုပ် ရိုင်တော့ဘူး။



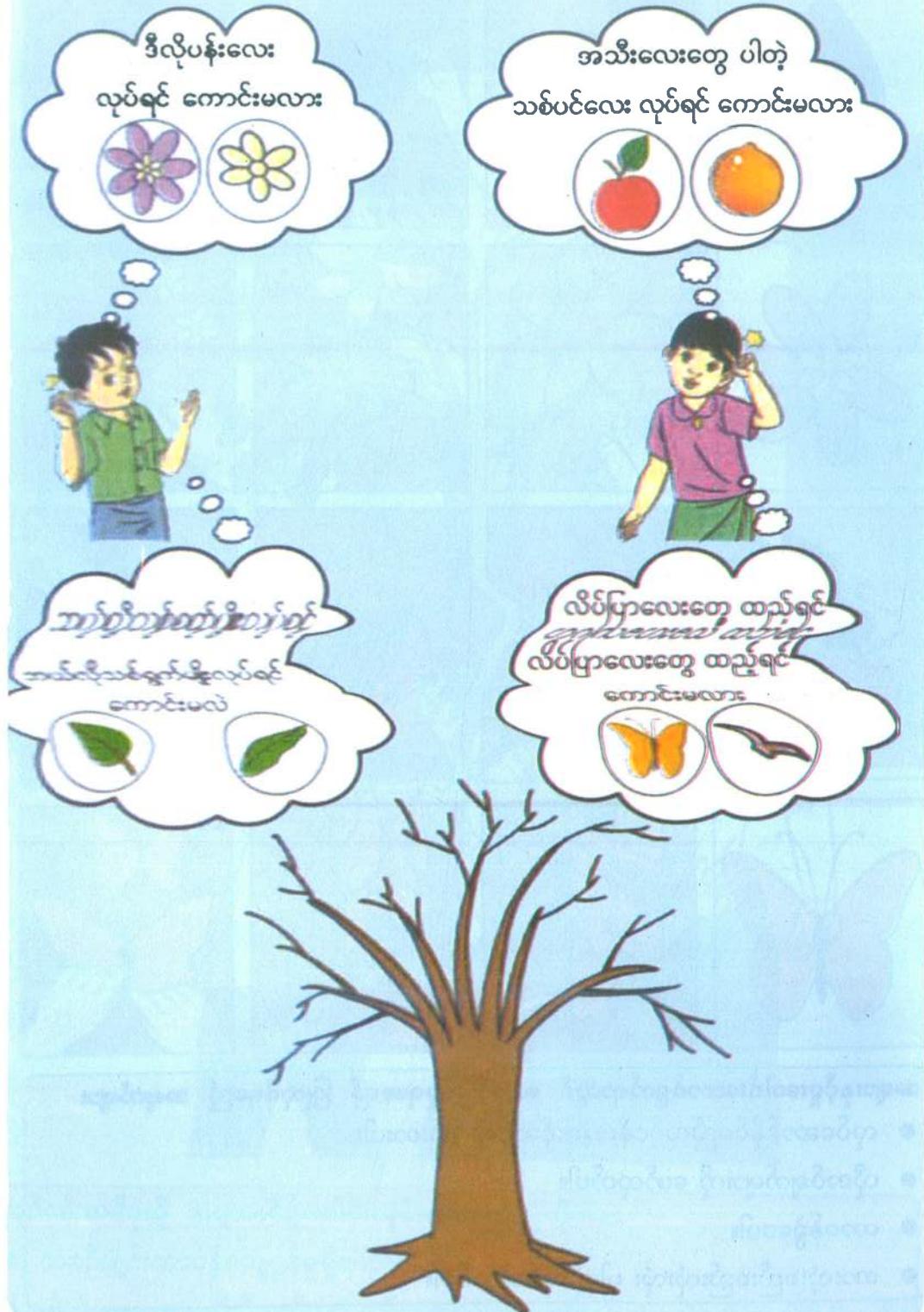
ပြုပြုကို ဘာလုပ်ပေးကြမလ



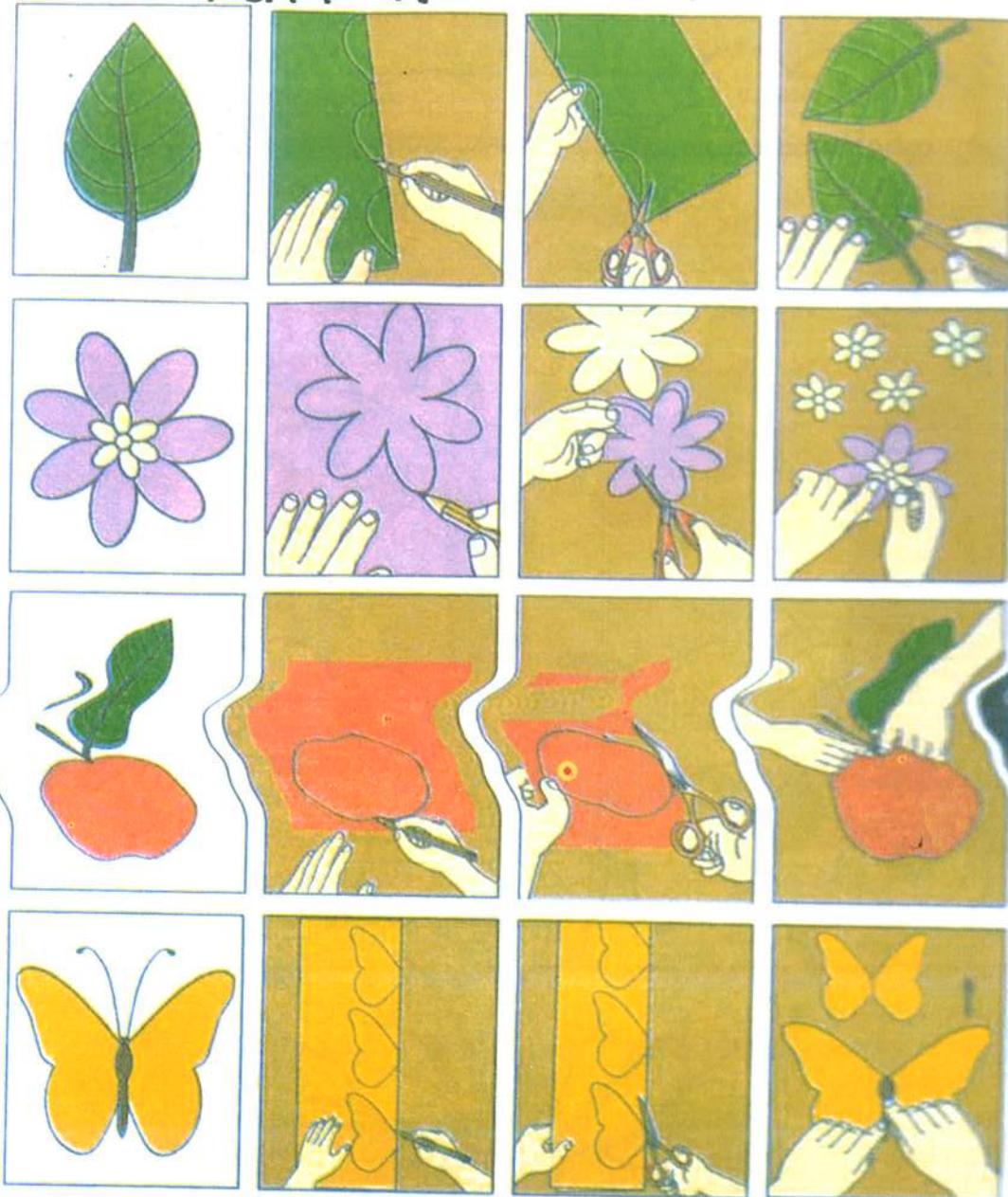
- အများနှင့် ပူးပေါင်းလုပ်အောင်ခြင်းဖြင့် ပိုမိုကောင်းမွန်သော အကျိုးရလဒ်များရရှိစိုင်ပါသည်။

(၂) လူဘဝမှာ ကျမ်းကျင်စရာ

သေသားတဲ့အပင်ကို လုပတဲ့ သစ်ပင်တစ်ပင်ဖြစ်အောင် ဖန်တီးကြရအောင်။



သစ်ပင်အစိတ်အပိုင်းပြုလုပ်ပုံအဆင့်များ



အများနှင့်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရာတွင် အောင်မြင်စုရောင်း ပြုလုပ်စုညွှန်း အမှတ်များ

- လုပ်ဆောင်နိုင်မည့်လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်ကို စဉ်းစားပါ။
- လိုအပ်ချက်များကို ဖော်ထုတ်ပါ။
- တာဝန်ခွဲဝေပါ။
- အားလုံးစည်းစည်းလုံးလုံး ပါဝင်လုပ်ဆောင်ပါ။



အားလုံးစုပေါင်း လုပ်ဆောင်ကြတဲ့ ရလဒ်တွေကြည့်ရအောင်



လုပ်ငန်းတစ်ခုကို အရာသင့်ပူးစောင်းထုပ်ဆောင်ရွက်ညီလိုပါက

- တစ်ဦးချင်းတာဝန်ကျေပွန်မှုရှိရမည်။
- ပါဝင်သူအားလုံး ညီညွှတ်ညွှတ်လုပ်ဆောင်ပါက အကောင်းဆုံးရလဒ်ကို ရစေနိုင်ပါသည်။

အတန္ထိုးရှိရှိ သုံးကြိုး



သာတေသနပဲ၊ အကြောင်းကို လေ့လာကြမယ်



သီတ္တာ သာတေသနပဲကို
မှန်ပို့ယူယေးလိုက်တယ်။



ကျောင်းသွားတဲ့လမ်းမှာ မိန်ပြတ်ခါနီး
ပြစ်နေတာကို သတိထားမိလိုက်တယ်။



မိန်ဟင်းပဲ မိန်ဟင်းပဲ
သုတေသနပဲမှုလိုက်တယ်။



ကျောင်းဆင်းချိန်မှာ မိန်ပြတ်သွားပြီး
မိန်မပါဘဲ ဘိမ်ပြန်ခဲ့ရလို့ ခြေထောက်မှာ
ဒဏ်ရာရသွားတယ်။

- မှန်ပို့ယူယေး သာတေသန တကယ်ဝယ်ပို့ လိုအပ်တာက ဘာလဲ။
- မူပံ့ပို့ခဲ့တဲ့အတွက် ဘာလဲ။
- မူပံ့ပို့ခဲ့တဲ့အတွက် သွေးတွေကို လိုအပ်ခဲ့လား။
- မှန်ပို့ယူယေးလိုအပ်သောအရာများအတွက် သုံးစွဲခြင်းသည် အကျိုးရှိစွာသုံးခြင်း
မြှို့ယူယေး လိုအပ်သောအရာအစုအစဉ် မလိုအပ်ဘဲ သုံးစွဲခြင်းသည်ဖြန်းတီးခြင်း ဖြစ်သည်။
- မှန်ပို့ယူယေး သုတေသနတယ်လိုအပ်သောအရာများနှင့် လိုချင်သော အရာများဟူ၍
မြတ်စွာလိုက် လိုအပ်တယ်။



စိုင်းပါနဲ့ စိုင်းခွန်အကြောင်းကို ဖတ်ပြီး အားလုံးနဲ့ ဆွေးနွေးကြရအင်



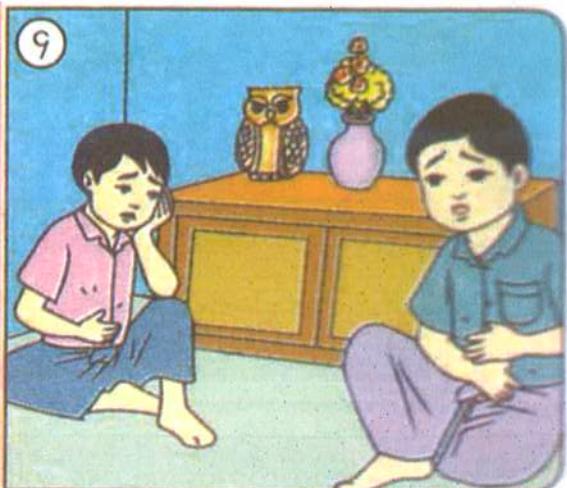
စိုင်းပါနဲ့ စိုင်းခွန်တို့သည် စတုထွေတန်းတွင်
တစ်တန်းတည်းအတူတူတက်နေကြသော
အမြာညီအစ်ကိုများ ဖြစ်ကြပြီး
မှန်ဖိုးကို ညီတူညီမျှရလေ့ရှိကြသည်။

စိုင်းပါသည် ရသမျှမှန်ဖိုးကို အရှပ်ဝယ်ခြင်း၊
မှန်စားခြင်းတို့ဖြင့် အားလုံးကုန်အောင်
သုံးပစ်လေ့ရှိသည်။



စိုင်းခွန်ကမူ ပိုက်ဆာသည်အချိန်တွင်သာ
မှန်ဝယ်စားပြီး ပိုသော မှန်ဖိုးကို စုဘုံထဲတွင်
စုထားတတ်သည်။

ကျောင်းပိတ်ရက်တစ်ရက်တွင်
မိဘများသည် မှန်ဖိုးပေးရန် မေ့ပြီး
အပြင်ထွက်သွားခဲ့သည်။
နေ့လယ်ရောက်သောအခါ
ညီအစ်ကိုနှစ်ယောက်လုံး ပိုက်ဆာပြီး
စိတ်ညွှန်နေကြသည်။





ထိုအချိန်တွင် စိုင်းခွန်က သူစုထားသော မုန့်ဖိုးဖြင့်
ညီအစ်ကိုနှစ်ယောက်လုံးစားရန်အတွက် မုန့်ဝယ်လိုက်သည်။



ညီအစ်ကိုနှစ်ယောက် မုန့်အတူစားလိုက်ရ၍ ပိုက်ဝပြီး ပျော်ရွှင်သွားကြပါသည်။



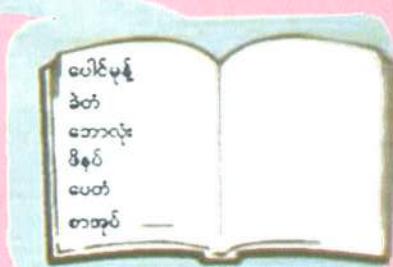
- (၁) စိုင်းပိုမှာ ဘာဖြစ်လို့ ငွေပိုမရှိတာလို့ ထင်ပါသလဲ
- (၂) စိုင်းခွန်မှာ ဘာဖြစ်လို့ ငွေပိုရှိနေတတ်သလဲ
- (၃) မိဘတွေက မုန့်ဖိုးပေးဖို့ မော့ပော့မှု ဘာဖြစ်လို့မုန့်စားလို့ ရသွားတာလဲ

- ထုတ္တ္တာရပါတာ တကယ်လိုအပ်သောအရာ ဟုတ် မဟုတ် စဉ်းစားပြီးမှ သုံးစွဲသင့်ပါသည်။

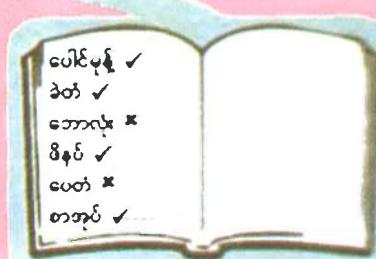


မှန်ဖိုး သုံးစွဲပုံအဆင့်တွေကို လေ့လာကြရအောင်

(၁) သုံးဖို့လိုတဲ့အရာတွေအားလုံးကို မှတ်စုစာအုပ်မှာ ရေးမှတ်ထားမယ်။



(၂) ရေးမှတ်ထားတဲ့အရာတွေကို လိုချင်တာနဲ့ လိုအပ်တာ ခွဲခြားပြီး မှတ်သုံးပေး၏။



(၃) ရတဲ့မှန်ဖိုးကို လိုအပ်တာပံုဖို့
ဖယ်ထားပြီး ကျွန်တာကို စုစားတယ်။

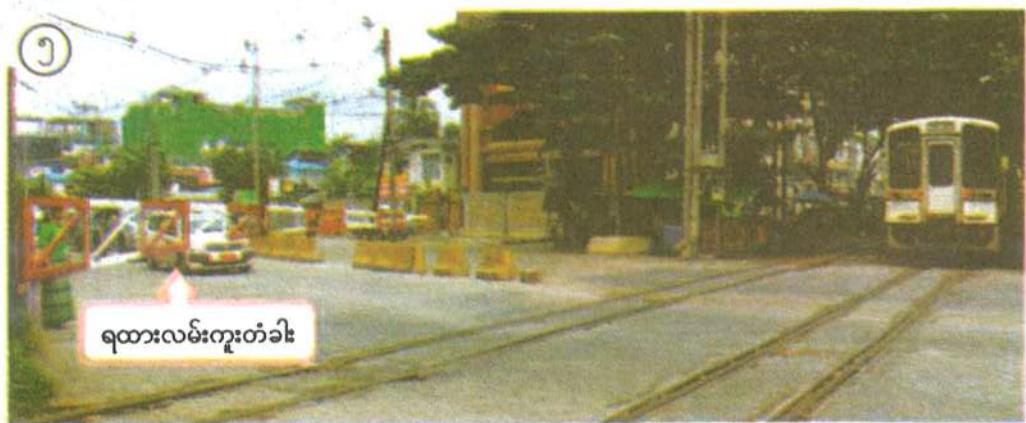
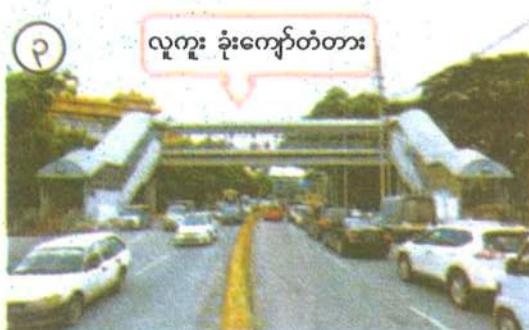


- မှန်ဖိုးကို မသုံးစွဲမဲ့ မည်သိုံးစွဲမည်ကို ကြိုတင်စဉ်းစားပြီး အကျိန်စွာ သုံးခွဲရအောင်
- သုံးစွဲပြီး ပို့လျှော့သော ငွေကို စုစားထားရမည်။
- ငွေကိုစုစားထားခြင်းကြောင့် အရေပေါ်ငွေသုံးရန် လိုအပ်လာပါက သုံးခွဲမှုပေးအောင်

၂-၄

အန္တရာယ်ကင်းစွာသွားလာနိုင် စည်းကမ်းလိုက်နာကြပါနိုင်

ပုံမှုပြထားတဲ့အရာတွေက ဘာအတွက် ထားတာလဲ။



- လမ်းလျောက်သွားလာရာတွင် အန္တရာယ်ကင်းစေရန်နှင့် အသက်အန္တရာယ်ကို ကာကွယ်ရန် စည်းကမ်းများ ထားရှုံးခြင်း ပြစ်သည်။
- မလိုက်နာပါက ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း၊ အသက်အန္တရာယ်ပြစ်ခြင်းများ ဖြော်တွေ့ရနိုင်ပါသည်။

(J) လူမှုဘဝမှာ ကျမ်းကျင်စရ

စက်ဘီးမစီးမိတ် အန္တရာယ်ကင်းအောင် ကြိုတင်စစ်ဆေးရမည့်အချက်များ



ဘရိတ်စိရဲ့လား



လေလျှော့နေလား



လက်ကိုင်လုညွှေ့လို့ ရရဲ့လား



ထိုင်ခုံဘန်မ့်အမြင့်ကိုက်ညီရဲ့လား



ဘလ်မြည်ရဲ့လား



မီးလင်းရဲ့လား၊ ရောင်ပြန်ပြားပါရဲ့လား

- စက်ဘီးမီးရာတွင် အန္တရာယ်ကင်းစေမည့်အချက်များကို လိုက်နာရမည့်အပြင် စက်ဘီးမစီးမိတ်လည်း ကြိုတင်စစ်ဆေးမှုများကို ပြုလုပ်ရမည်။

အောက်ဖော်ပြပါ လမ်းညွှန်းများနှင့် ငါးတိုင် အမို့ယ်ကို ယူဉ်တွဲပေးပါ။

(၁)



•

- (က) ရှေ့တွင် တခါးရှိ သံလမ်း ရှိသည်။

(၂)



•

- (ခ) ရှေ့တွင် လုက္ခာလမ်း ရှိသည်။

(၃)



•

- (ဂ) ရှေ့တွင် လမ်းပြင်နေသည်။

(၄)



•

- (ဃ) ရှေ့တွင် လမ်းကျဉ်း ရှိသည်။

(၅)



•

- (င) ရှေ့တွင် လက်ဝန်စာစ်ဆိုး လမ်းကွေ့ ရှိသည်။

(၆)



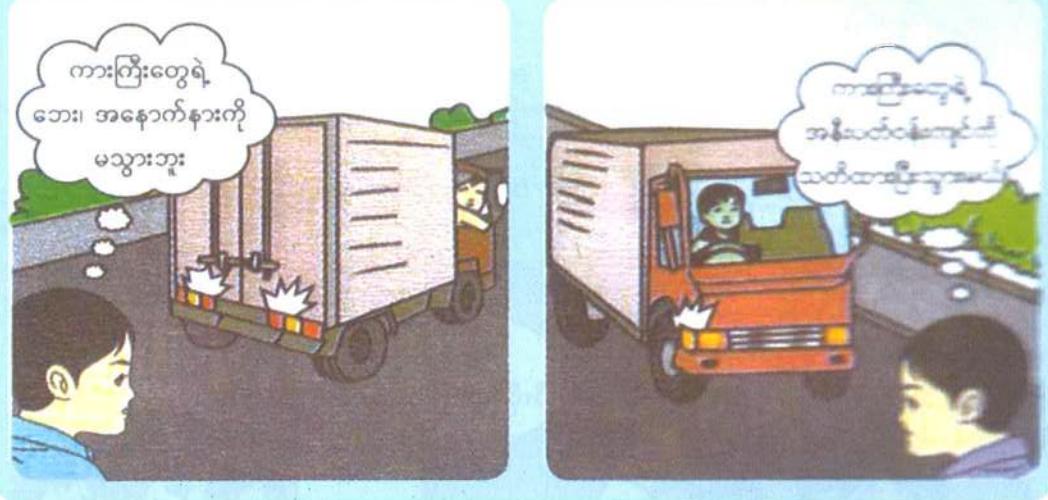
•

- (စ) ရှေ့တွင် ကျောင်းရှိသည်။

- လမ်းတစ်လျှောက်တွင် စိုက်ထူထားသော လမ်းညွှန်းများသည် လမ်းအသုံးပြုသူအားလုံးနှင့် သက်ဆိုင်ပြီး ဝက်ဘီးစီးရာတွင်ဖြစ်စေ လမ်းလျှောက်သွားလာရာတွင်ဖြစ်စေ အန္တရာယ် ဖြောက်အောင် ပြောတင်သတိပေးထားခြင်ဖြစ်သည်။ လမ်းညွှန်းများ၏ အမို့ယ်ကို နားလည်ပြီး လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

လမ်းလျောက်သွားရာတွင် အဆွဲရာယ်ကင်းစေရန် လုပ်ထောင်စုအဖွဲ့အစည်း

- ၁။ ညဘက် အပြင်ထွက်ပါက တောက်ပသော အရောင်များကို ဝတ်ဆင်စေည့်။
- ၂။ ယာဉ်မောင်း မမြင်နိုင်သော ကားအနီးဝန်းကျင်တွင် သတိထုတ္တု သွားသွားစေသွား။
- ၃။ ကားကြီးများ၏ ဘေး၊ အနောက်နှင့် အနီးအနားတွင်ကပ်ပြီး ပသွားလာမှု
- ၄။ လမ်းပေါ်ရပ်ပြီး စကားမပြောရ။
- ၅။ လမ်းပေါ်တွင် ဘေးချင်းယဉ်၍ လမ်းမလျောက်ရ။



• ကိုယ်စိုင်ရာတွင် အဆွဲရာယ်ကင်းစေရန် လိုက်နာရာလုပ်စုအဖွဲ့အစည်း

- ၁။ စက်ဘီးမစီးမီ သေချာစစ်ဆေးပါ။
- ၂။ စက်ဘီးနောက်တွင် လူ ၁ ဦး သာတင်၍ စီးရမည်။ ဦးထုပ်ဆောင်ရာလုပ်မှု
- ၃။ ညအချိန်တွင် မီးထွန်း၍ စီးရမည်။
- ၄။ အရှိန်လျှော့ရန်၊ ကျွေ့ရန် လက်ဖြင့် ကြိုတင်အချက်ပြုစုရုံမှု
- ၅။ စက်ဘီးကို လက်နှစ်ဖက်လွတ်၍ မစီးရ။
- ၆။ ယာဉ်ကြောကို ဆန့်ကျင်ပြီး မစီးရ။
- ၇။ စက်ဘီးကို အရှိန်ပြင်းပြင်းမစီးရ။

- လမ်းပေါ်တွင် သွားလာပါက ယာဉ်စည်းကမ်း၊ လမ်းစည်းကမ်းများတို့ လိုက်နာရာလုပ်မှု မလိုက်နာပါက မိမိ၏ အသက်အန္တရာယ်သာမက အခြားသွားလာ အသင်ဆုံးမှုပါ။ ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။

၂.၅ တန်ဖိုးရှိသူဖြစ်ပါစေ

အောက်ပါအခြေအနေမှာ မောင်နိုင် ဘယ်လိုခံစားနေရမလဲ။

ဖြစ်ရပ် (၁)



မောင်နိုင်က ဝင်းဝင်းရဲ့ ခုံအောက်များ
စားပြီးသား မူန့်အိတ်ခွံကို ပစ်ထားခဲ့တယ်။
ဆရာမက မူန့်အိတ်ခွံကို တွေ့တော့ ဘယ်သူ
အမှိုက်လလို မေးတယ်။
မောင်နိုင်နဲ့ ဝင်းဝင်းအပါအဝင် အားလုံးက
သူတို့ရဲ့ အမှိုက်မဟုတ်ကြောင်း ပြောကြတယ်။



- မည်သူမှုမသိနိုင်ဟုထင်၍ ပြုလုပ်လိုက်သော်လည်း မိမိပြုလုပ်သော အပြုအမူများကို မိမိကိုယ်တိုင်သာ အသိဆုံးဖြစ်ပါသည်။
- မလုပ်သင့်သောအပြုအမူများကို မည်သူမှုမသိအောင် ပြုလုပ်ထားသူများသည် မိမိလုပ်ရပ် အတွက် စိတ်မလုံမလဲဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်မသက်မသာဖြစ်ခြင်းတို့ ခံစားရေစေပါသည်။ ထိုသို့ ပြုလုပ်ခြင်းသည် မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးမထားရာ၊ မလေးစားရာ ရောက်ပါသည်။



ပုဂ္ဂန်အပြုအမှုတွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တန်ဖိုးထားလေးစားရာ
ရောက်တဲ့ အပြုအမှုတွေလား ဘာကြောင့်လဲ

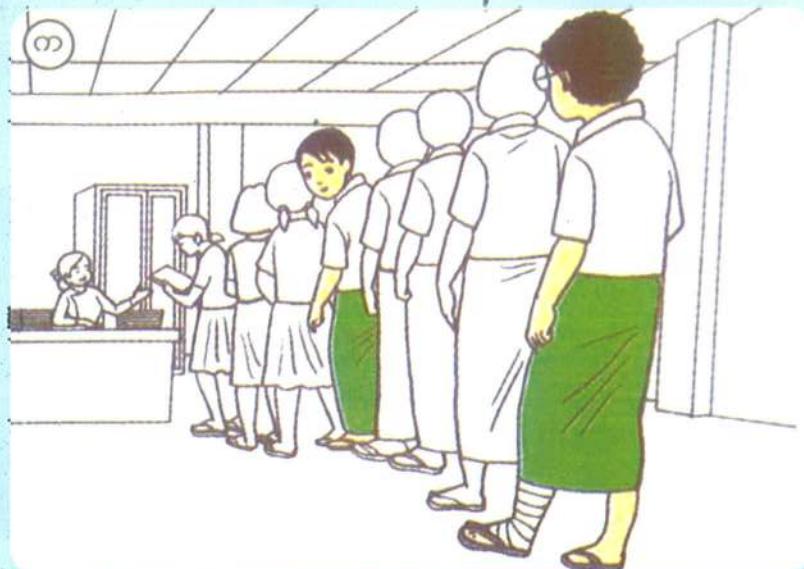
ဖြစ်ရုံ (၂)



ဖြစ်ရုံ (၃)

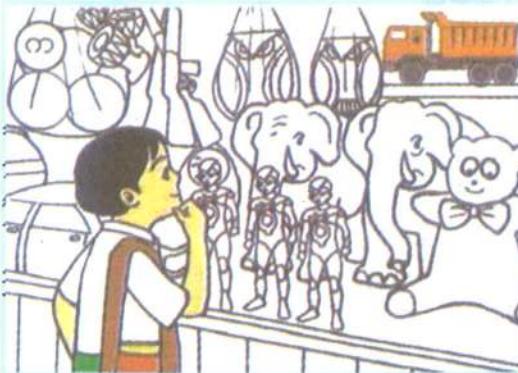


ဖြစ်ရပ် (၄)



- မပြုလုပ်သင့်သည့် အပြုအမူများကို ပြုလုပ်ခါနီးတိုင်းတွင်
_____ဟု မိမိကိုယ်မိမိ ပြန်လည်မေးခွန်းထဲတဲ့၍ အဆိပါ အပြုအမူကို မပြုလုပ်မေးအောင်
မိမိစိတ်ကို ထိန်းချုပ်တားဆီးတတ်သောအကျင့်ဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်ရပါမည်။
- မပြုလုပ်သင့်သော အပြုအမူများကို မပြုလုပ်မေးအောင် ထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်း၊ ပြုလုပ်သင့်သော
အပြုအမူများကို လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် သတိပေးတိုက်တွန်းတတ်သော အလေ့အကျင့်စွဲမြှုပ်ထိုး
သည် မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထားလေးစားရာရောက်သော အပြုအမူများဖြစ်ပါသည်။

ဖြစ်ရင် (၅)



စတုတွေတန်းကျောင်းသားလေး ကျော်ကျော်ဟာ ကျောင်းက ပြန်လာတော့ အရှင်ဆိုင်တစ်ဆိုင် မှာ အရှင်ကားလေးတစ်ခုကိုမြင်ခဲ့တယ်။ တအားလုံးချင်ပေမဲ့ သူမှာ ဝယ်စရာပိုက်ဆံ အလုံအလောက် မရှိဘူး။



ဒီလိုနဲ့ အိမ်ပြန်လာရင်း လမ်းဘေးမှာ ပိုက်ဆံ အိတ်တစ်လုံးကျနေတာ တွေ့ခဲ့တယ်။



ပိုက်ဆံအိတ်ကို ကောက်ယူပြီး ဖွင့်ကြည့်လိုက်တော့ ပိုက်ဆံတွေအမှားကြီးတွေ၊ ပိုက်တာနဲ့ အရှင်ဝယ်နိုင်တော့မယ်လို့ တွေ့ဖြို့ တအားဖျော် ခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ ပိုက်ဆံအိတ်ထဲက မှတ်ပုံတင် အရ အိမ်ဘေးက ဦးလေးရဲ့ ပိုက်ဆံအိတ်ဖြစ် နေမှန်းသိခဲ့တယ်။



ဒီလိုနဲ့ ပိုက်ဆံအိတ်ကို ပြန်ပေးရမလား။ မပေးဘဲ အရှင်ဝယ်လိုက်ရင် ကောင်းမလားဆိုတာ ဝေခွဲမရ ဖြစ်နေခဲ့တယ်။

- မပြုလုပ်သင့်သော အပြုအမူမှားကြံးတွေ့ရပါက ပြုလုပ်သင့်သည် မပြုလုပ်သင့်သည်ကို ဆုံးဖြတ်ဆောင်ရွက်ရမည်မှာ မိမိကိုယ်တိုင်သာလျှင် ဖြစ်ပါသည်။

၂.၆ ဘယ်သူမှုမထိခိုက်ပါစေနဲ့



ရုပ်ပုံတွေကို ကြည့်ပါ သူတို့ စိတ်ထဲမှာ
ဘယ်လိုခံစားနေရတယ်လို့ ထင်သလဲ



စိတ်လူပုံရှားမှတွေ လွန်ကဲလာရင် ဘယ်လိုအကျိုးဆက်တွေ
ဖြစ်လာနိုင်သလဲ လေ့လာကြည့်ရအောင်

ဖြစ်ရပ် (၁)



စာစီစာကံးပြိုင်ဗွဲမှာ မွန်မွန်ဆုရတယ်။ မွန်မွန်
ဆုရတာကို သူသူ မကျေနပ်ဘူး။

ဒါကြောင့် မွန်မွန်စကားလာပြောတာကို ပြန်
မပြောဘဲ နေတယ်။ မွန်မွန်စိတ်မကောင်းဖြစ်ရ^၁
တယ်။ သူသူအပြုအမှုကြောင့် တစ္ဆေသူယောက်
တွေလဲ မပျော်နိုင်တော့ဘူး။

- စိတ်လူပုံရှားခံစားမှုများ လွန်ကဲလာပါက ဖြစ်ပေါ်လာသော အပြုအမှုများသည် မိမိသာမက
အခြားသူများကိုပါ စိတ်အနောင့် အယုက်ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

ရှိနှိပ်တဲ့ စကားပြောဘဲ
သာတေသာ ပါတီတဲ့
အင်ဆိုလျော်လျော်စွဲ
အထူးကြည်သေး

သူသူက စကားလဲ
ပြန်မပြောဘူး ငါသူနဲ့
ကေးပြောချင်လိုက်တာ

ဝါစကားမပြောဘဲနေတာ
မွန်မွန် စိတ်မကောင်ဖြစ်နေလား
မသိဘူး
မွန်မွန်နဲ့ စကားပြန်ပြောလိုက်ရင်
ကောင်မလား



ရှိနှိပ် စကားပြောတဲ့အကျိုး ယဉ်
သံသံ ခုံပံ့ခုံပံ့တဲ့ သူသူလို ပိုင်း
အောင်ဆုံး



အောင်ဆုံးစွဲနှင့်အောင် သူသူဟာ
သူနဲ့တော်ခဲ့တဲ့အကိုကို ဘယ်လိုလျော့ချိန်မလဲ

မိတ်လျပ်စွားခံစားမှုများ ဆောက်ထော်ညီနည်းလစ်းများ



ခကေလောက် ပြိုပြိုလေးနေပယ်။

အသက်ပြင်းပြင်းရှုံးပယ်။



သီခုင်းနားထောင်ပယ်။

ရေသောက်ပယ်။



တဖတ်ပယ်။

ကစားပယ်။



ငါပြောလိုက်လို့
သူမှုများမလား



တစ်ဖက်လူရဲ့ ခံစားချက်ကို
ထည့်သွင်းစဉ်းစားပယ်။



- မိတ်လျပ်စွားခံစားမှုများဖြစ်ပေါ်လာပါက လွန်ကဲမှုမဖြစ်စေရန် ခံစားမှုများ လျော့ကျသွေးအောင်ဦးစွာပြုလုပ်ရပါမည်။
- မိမိ၏ ခံစားချက်အပြုအမှုများကို မည်သူကိုမျှ မထိခိုက်စေရန် တတ်နိုင်သမျှ ထိန်းချုပ်ရပါမည်။

ဖြစ်ရင် (၂)



အမေက နေကောင်းခါစ ညီမလေးကို ငါးကြော်
ကျွေးတယ်။



ဝေဝေက ငါးကြော်စားချင်ပေမဲ့ ငါးဟင်းကျွေး
ထဲ အမေ့ကို ဝေဝေ မကျေနပ်ဘူး။ ဒါကြောင့်
ထမင်းမစားဘဲ နေတယ်။



ကိုကို မမနဲ့ ညီမလေးက ထမင်းစားဖို့လာခဲ့
ပေမဲ့ ဝေဝေက မလိုက်ဘဲ အော်ထုတ်တယ်။



အခုတော့ ဝေဝေ ဗိုက်ဆာနေပြီ။



မင်းတို့သာ ဝေဝေနေရာမှာဆိုရင်
ဘယ်လိုလုပ်မလဲ

- စိတ်ဆုံးခြင်း၊ ဒေါသထွေက်ခြင်း၊ ဝိုင်းနည်းခြင်း စသည့် မိမိ စိတ်လှပ်ရှားခံစားရသည့်အတိုင်း
ပြုလုပ်သော အပြုံးမှုများသည် မိမိအပါအဝင် မိမိ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အခြားသူများအား
စိတ်အနောင့်အယုက်ဖြစ်စေပါသည်။
- စိတ်လှပ်ရှားခံစားမှုများအတိုင်း ပြုမှုမြို့ခြင်း၊ မရှိစေရန် မိမိ၏ စိတ်ခံစားချက်ကို လျှော့ချ
နိုင်ရပါမည်။

၃.၁

ပြောင်းလဲမှ ဖြစ်မယ်



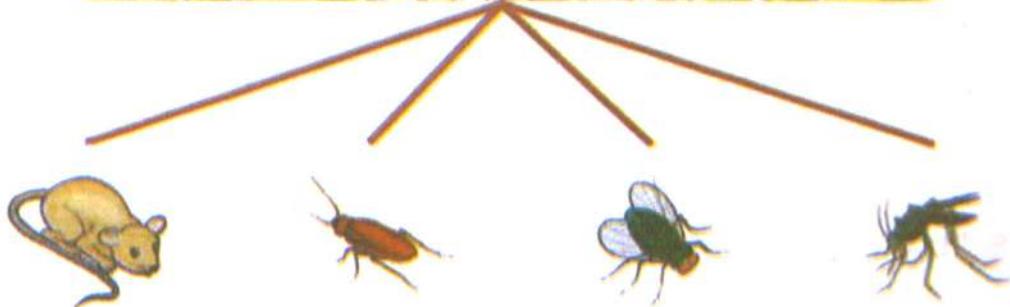
မျှော်ကျော် ဘာတွေတွေ သလဲ
ဘာမျှော့နှင့် ဒီလိပ်စွဲနေတာလို ထင်သလဲ





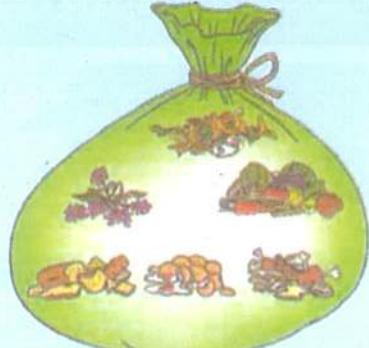
စည်းကမ်းမဲ့ အမှိုက်စွန်ပစ်မှုတွေများလာရင် ဘာတွေဖြစ်လာနိုင်သလဲ

ပုံ (J)



- စည်းကမ်းမဲ့အမှိုက်စွန်ပစ်ခြင်းသည် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိခိုက်စေခဲ့သာမက လူတို့ကိုပါ ရောဂါရစေနိုင်ပါသည်။

ပုံ (၃) အမှိုက်စိန့်နှင့် အမှိုက်ခြောက်ခွဲခြားပုံ



အမှိုက်စိုး ဆိုသည်မှာ စားကြွင်းစားကျို့၊ စွန့်ပစ်ဘူားပန်း၊ အသီးအရွက်၊ သားငါး၊ အရိအဖွဲ့စသည်တွဲ ဖြစ်ပါသည်။



အမှိုက်ခြောက်ဆိုသည်မှာ ပလတ်စတစ်အိတ်၊ ဖော့ဘူး၊ စက္ကာဘူး၊ စက္ကာအိတ်၊ သစ်တို့သစ်စီးချောင်း၊ မီးသီးအကျိုးအပျက်၊ ဖန်ခွက်အကွဲ၊ ပုလင်းအကွဲ၊ အဝတ်စုတ်၊ ကြွေထည်မြေထည်၊ အကွဲ၊ ပိုင်ယာကြိုးအတိအစ၊ ကော် ကစားစရာ၊ အပျက်၊ အသုံးအဆောင်အပျက်တို့ ဖြစ်ပါသည်။

အမှိုက်စိန့် အမှိုက်ခြောက်ကို ဘာဓားရှင် ခွဲခြား စွန့်ပစ်စွဲ လိုသလဲ

ပုံ (၄)



- အမှိုက်စိန့်နှင့် အမှိုက်ခြောက်ခွဲခြားစွန့်ပစ်ခြင်းသည် ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် လူသားများအားလုံး အတွက် အနေကြီးပါသည်။

ပုံ (၅)

ကိုယ့်ပတ်ဝန်ကျင်မှာ အမိုက်တွေကို စနစ်တကျစွန်ပစ်တတ်အောင်၊ တခြားဆိုးကျိုးတွေ
လျော့နည်းသွားအောင် ဘာတွေလုပ်ကြမလဲ။

အမိုက်တွေကို
ခွဲခြား၍ထည့်ပါ။



စားကြုံးစားကျွန် မရှိ
အောင် လိုလောက်သာ
ယူ၍ စားပါ။

ကိုယ်တိုင်
လုပ်ဆောင်နိုင်သာ
အရာများ



မလိုအပ်ဘဲ
အပိုမဝယ်ပါနှင့်။



တစ်စမြဲတစ်စ
ကောက်၍ အမိုက်ပုံးထဲ
ရောက်အောင်ထည့်ပါ။

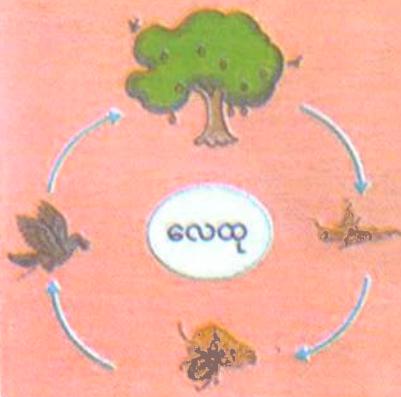


- အမိုက်များ နည်းပါးစေရန် ဖိမိတိုကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်နိုင်သာ အချက်များရှိပါသည်။
လူတစ်ဦးချင်းစိက အမိုက်များကို လျော့နည်းစေရန် လုပ်ဆောင်သွားကြရမည်။

၃၂၂ သဘာဝနှင့် သက်ရှိများ

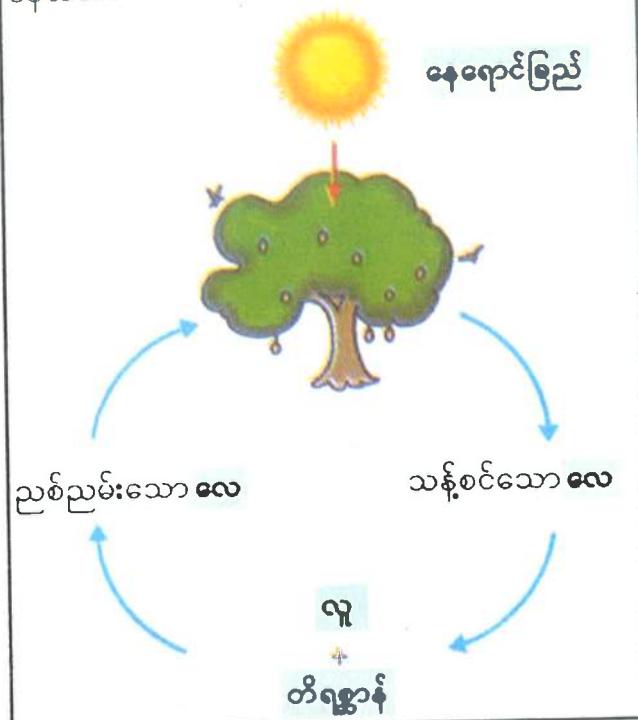
ပုံ (၁)

ဒီပုံထဲမှာ သက်ရှိတွေ
ဘယ်လိုဆက်စပ်နေသလဲ။



ပုံ (၂)

ရုပ်ပုံထဲက အရာတွေ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဘယ်လိုဆက်စပ်
နေသလဲ။



ကုန်းမြေ ဓမ္မ



မြစ်ချောင်း ဝရ



ပင်လယ် ဧရ

- နေ၊ ရေ၊ လေ နှင့် မြေတို့သည် သက်ရှိများ ရှင်သန်နေထိုင်ရန် မရှိမဖြစ် အရေးကြီးပါသည်။

(၃) သဘာဝတန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို လိုက်လျောညီအထွေနတိုင်း



ပေးထားတဲ့ ရှပ်ပုံတွေ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဘာတွေကွာခြားသွားသလဲ
ဘာကြောင့် ဒီလိုဖြစ်သွားတာလ

ပုံ (၃)

ငါးလ ကြိုက်တယ
ဟင်သီးဟင်ဆွဲကိုတွေ အသီးအနှံ
တွေလ ကြိုက်တယ



(၃)

အမေက အရင်ကလို
ငါးတွေ အရွှေကိုတွေ အများကြီး
ဘာလို မကျွေးတော့တာလ

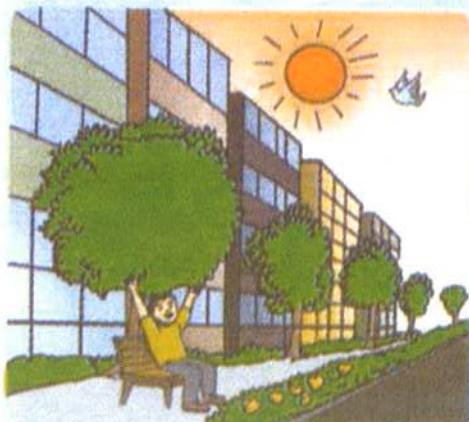


အသုတေး အသီးအရွှေကိုတွေ
အရင်လို မပေါ်များတော့ဘူး
ရှားပါးကုန်ပြီ သားရယ်



(၄)

ပုံ (၅)



(၅)



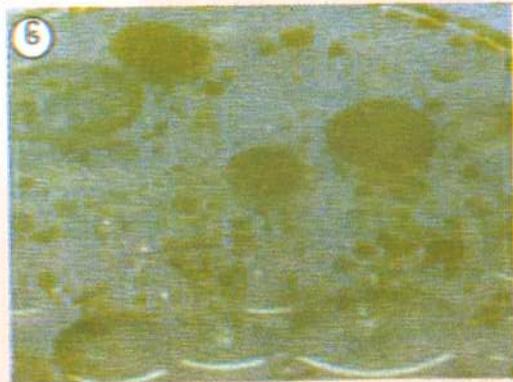
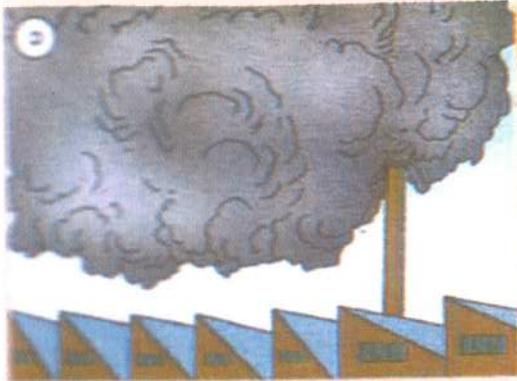
(၆)

- လူအပါအဝင် သက်ရှိအရာများအတွက် နေရာင်းခြား၏ သင့်လျော်သော အပူချိန်၊ အလင်းရောင်၊ သန့်ရှင်းသောမြေ၊ သန့်ရှင်းသောရောင့်၊ သန့်ရှင်းသောလေတို့ လိုအပ်ပါသည်။
- နေအပူချိန်မြင့်တက်လာခြင်း၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဖြစ်သော မြေထု၊ ရေထု၊ လေထု ပျစ်သမ်းခြင်း စသည်တို့ဖြစ်လာပါက သက်ရှိများအပြန်အလှန် မိုတင်းနေထိုင်မှုများလည်း ပျက်စီးသွားပေမည်။

(၃) သဘာဝဝန်ကျင်တိန်းသိမ်းလိုက်လျောညီထွေနှစ်ပါ

၁၆

သူ့ ဓမ္မ၊ ပဲလှေ့များ ဉာဏ်ည်းစေသည့်အကြောင်းအရင်းများကို ဖော်ထုတ်ပါ။



ပုံ (၆)

သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် မပျက်စီးစေရန် မြစ်ကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အရာများ

၁



၂



၃



၄



- သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိန်းသိမ်းရန် မြစ်တို့ကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည့်အရာများစွာ ရှိပါသည်။ ယနေ့မှစ၍ မြစ်တို့လုပ်ဆောင်နိုင်သည့်အရာများကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင် သွားကြရပါမည်။

၃၃

ကြိုတင်ကာကွယ် ဘေးအန္တရာယ်



ရှုပ်ပုံထဲကလို သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တွေ ကျရောက်လာရင်
ဘယ်လိုဆိုးကျိုးတွေ ဖြစ်လာနိုင်သလဲ



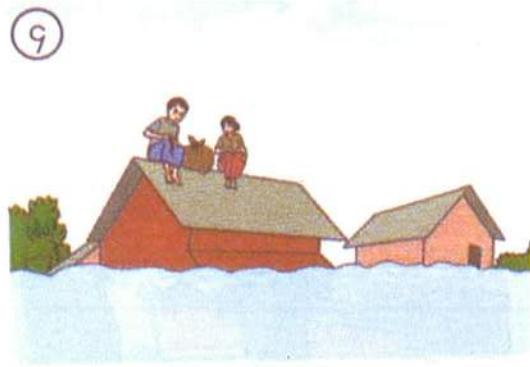
လျောင်လှုပ်ခြင်း



မိုးသည်ထန်စွာရွှေခြင်း



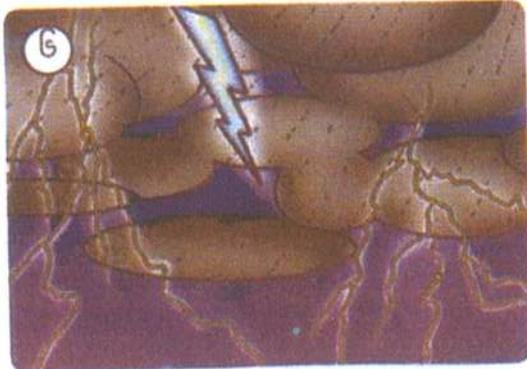
လေပြင်းတိုက်ခတ်ခြင်း



ရေကြီးခြင်း



မြေပြေ့ခြင်း



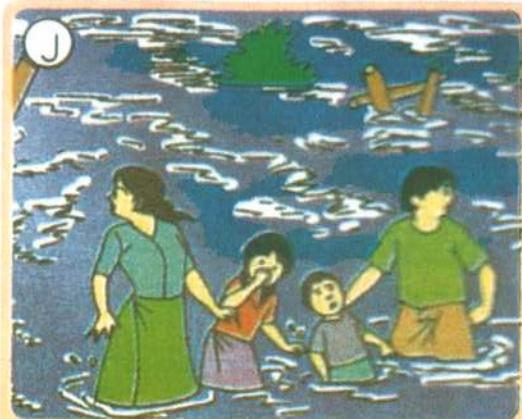
မိုးကြီးပစ်ခြင်း



ပုံပြင်လေးကို လေ့လာကြည့်ရအောင်



နိုလာတို့ မိသားစုဟာ ရေနှင့်သာဆွာမှာ နေထိုင်ကြတယ်။ တစ်နေ့မှာ ရွာသားတွေ အားလုံး အိပ်မောကျနေချိန် ရွှေ့အောင်ရေလှ့ပြီး ရေတွေ အများပြုးတက်လာတယ်။



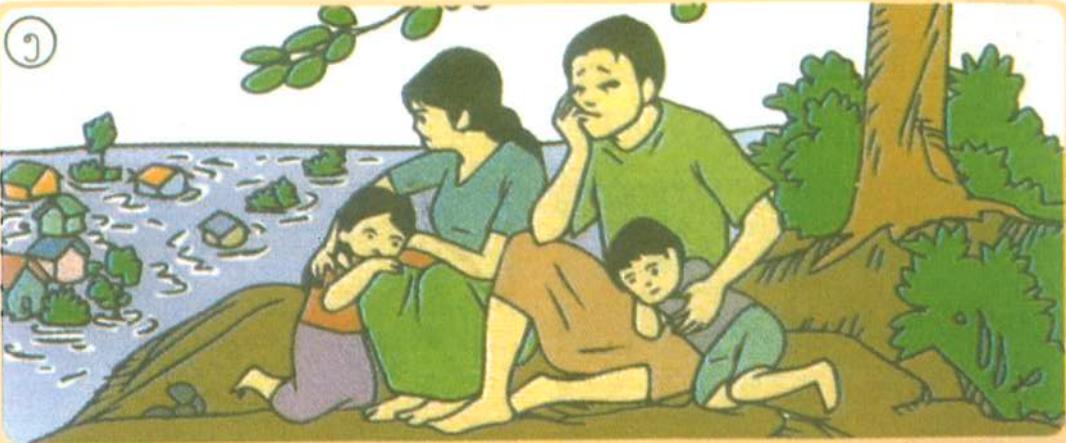
မေမေက ရေတွေတက်လာတာကို စသိပ္ပါးတစ်မိသားစုလုံးကို နှိုးတယ်။ ဘာမှုမပြင်ဆင်နိုင်ဘဲ ဘေးလွှတ်ရာကို ထွက်ပြောနေကြတယ်။



ရွာလမ်းတွေကို ရေလှုပ်းသွားပြီး ရေပြိုင်ကြုံပြစ်သွားတယ်။ မူာ်လဲ မူာ်ငါတာကြောင့် လမ်းကိုတောင် ခွဲခြားပြီး မသိနိုင်တော့ဘူး။



ဉာဏ်မှာ်ရေပြိုင်ထဲမှာ လမ်းလျောက်မြတ်တုန်း နိုလာရဲ့ မောင်လေးက ထမ်းဆောင်ရွက်ချုပ်ချုပ်ပြီး လဲကျေမလိုပြစ်သွားတာကြောင့် အားလုံးဝိုင်းဆွဲလိုက်ရတယ်။



အားလုံးဘေးကင်းရာ တောင်ကုန်းကို ရောက်ရှိခဲ့ကြပေမဲ့ နောက်နေ့များ ရေတွေ ပြန်မကျသေး တာကြောင့် တောင်ကုန်းပေါ်မှာပဲ ဆက်နေရတယ်။ အရေးပေါ်ထွက်ပြီးခဲ့တာကြောင့် စားစရာ သောက်စရာတွေမယူနိုင်ခဲ့ဘူး အားလုံး စားစရာသောက်စရာမရှိ ဖြစ်ခဲ့ကြတယ်။

- သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များကြိုတွေ့ပါက ဒိမိ၏အသက်အန္တရာယ်ကင်းဝေးစေရန်နှင့် မိသားစုဝင်များပါ အတူတက္ကရှင်သန်နိုင်ရန် အရေးကြိုးဆုံးဖြစ်သည်။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ် မကျရောက်မိကပင် လိုအပ်သော ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများကို မိသားစုဝင်အားလုံးနှင့် အတူတက္က ဆောင်ရွက်ထားသင့်ပါသည်။

သဘာဝဘေးအန္တရာယ် မကျရောက်ပါ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရမည့်ပစ္စည်းများ



- သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များကြိုတွေ့ပါက ဒိမိနှင့် မိသားစုဝင်များအားလုံး ဆက်လက်ရှင်သန်နိုင်ရန် လိုအပ်မည့်ပစ္စည်းများကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရှိရမည်။



သူတို့ ဘာအကြောင်းတွေ ဆွေးနွေးနေကြတယ်လို ထင်သလဲ

အရေးပေါ်ယူဆောင်ရမည့်ပစ္စည်းများ



သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကြုပါက အရေးပေါ်ယူဆောင်ရမဲ့ပစ္စည်းတွေအပြင်
ဘယ်အချက်တွေကို ကြိုတင်လုပ်ဆောင်ထားဖို့ လိုမလဲ

၁၂



ဘေးကင်းမည့်နေရာနှင့် ထိုနေရာရောက်
အောင် သွားရမည့်လမ်းကြောင်းများကို
ကြိုတင်စဉ်းစားထားရမည်။



အရေးပေါ် အကုအညီရနိုင်မည့် လိပ်စာနှင့်
ဖုန်းနံပါတ်များကို စာရင်းပြုစုထားရမည်။
(ဘေးကင်းရာသို့ ထွက်ပြောချိန်တွင် လက်ကိုင်
ဖုန်းကို ယူဆောင်သွားရပါမည်။)

- သဘာဝဘေးအန္တရာယ်မကျရောက်မိ ကြိုတင်လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများကို မိသားစု
နှင့်အတူ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပြီး ကြိုတင်ဆောင်ရွက်ထားရမည်။