

ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ^၁
ဝညှေးဝန်ကြီးဌာန

ကျောင်းသုံးစာအုပ်

ဘဝတွက်တာ ကျမ်းကျင်စရာ

ဆင့်မတန်း



ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ

ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန

ကျောင်းသုံးစာအုပ်

ဘဝတွက်တာ ဉာမ်းကျင်စရာ

ဆင့်မတန်း

၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ၊ အပ်ရော့ - ၁၆၉၁၉၃၂၂
၂၀၁၉-၂၀၂၀ ပညာသင်နှစ်

အခြေခံပညာသင်ရိုးညွှန်းတမ်း၊ သင်ရိုးမာတိကာနှင့်
ကျောင်းသုံးစာအပ်ကော်မတီ၏ မူပိုင်ဖြစ်သည်။

အလုပ်အမိန့်အမှတ် - /၁၉ ဖြင့်
မြန်မာနိုင်ငံပုဂ္ဂိုလ်နှင့် ထုတ်ဝေသူလုပ်ငန်းရှင်များအသင်း
()ပုဂ္ဂိုလ်တိုက်၊ ရန်ကုန်မြို့တွင် ပုဂ္ဂိုလ်သည်။



စဉ်ဆက်မပြတ်ဖွံ့ဖြိုးမှပန်းတိုင်များ



နေရာအန္တိဆင်းရဲမှုပုံစံအားလုံး အဆုံးသတ်ရေး



ငတ်မွှတ်ခေါင်းပါးမှုအဆုံးသတ်ရေး၊ စားနပ်ရိက္ခာမှုလုံရေး၊ အာဟာရပြည့်ဝမှုတိုးတက်ရေးနှင့် စဉ်ဆက်မပြတ်စိုက်ပိုးမှုဖြစ်ပေါ်တိုးတက်ရေး



လူတိုင်းစွဲကျန်းမာရေးနှင့် သာယာဝပြာရေး



လူသားအားလုံးအကျိုးဝင်ကာ ညီညွတ်မှုတဗြား၊ အရည်အသွေးရှိသည့် ပညာသင်ယူနိုင်ရေးနှင့် ဘဝတစ်လျောက် အစဉ်လေ့လာသင်ယူနိုင်သောအခွင့်အလမ်း ရရှိရေး



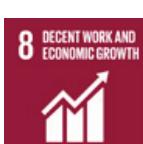
ကျား၊ မ တန်းတူညီမှုမှုရရှိရေးနှင့် အမျိုးသမီးများ၊ အမျိုးသမီးငယ်များအားလုံး စွမ်းပကား တိုးမြှင့်စေရေး



လူသားတိုင်း သန်းရှုံးသောသောက်သုံးရေနှင့် ဓိလွှာစနစ်ရှိရှိစေရေးနှင့် စဉ်ဆက်မပြတ်သော စီမံခန့်ခွဲမှုပြစ်ပေါ်စေရေး



လူတိုင်းတတ်နိုင်သော၊ စိတ်ချေရသော၊ ရေရှည်တည်တဲ့ခိုင်မြှုပ်သော ခေတ်မိစွမ်းအင်ရရှိရေး



စဉ်ဆက်မပြတ်နှင့်အားလုံးပါဝင်နိုင်သည့် ရေရှည်းပွားဖွံ့ဖြိုးမှုတိုးတက်စေရေး၊ လုပ်သားပြည့် အလုပ်အကိုင်ရရှိရေးနှင့် အားလုံးအတွက် ထုတ်လုပ်နိုင်စွမ်းရှိ၍ သင့်တင့်လျောက်ပတ်သောအလုပ်အကိုင် ဖြစ်ပေါ်ရရှိစေရေး



ကြံးခိုင်သောအခြေခံအဆောက်အအုံများ တည်ဆောက်ခြင်း၊ အားလုံးအကျိုးဝင်ပြီး ရေရှည်တည်တဲ့သည့်စက်မှုလုပ်ငန်းထူထောင်ခြင်းအပါအဝင် တို့တို့ဆန်းသစ်မှုများအား အားပေးမြှင့်တင်ရေး



နိုင်ငံတွင်နှင့်နိုင်ငံများကြေား မညီမှုမှုလျော့ချရေး



အားလုံးအကျိုးဝင်ပြီး လုပ်ခိုင်ပြီး ရေရှည်စဉ်ဆက်မပြတ်တိုးတက်မှုကို ဖြစ်စေမည့် မြှုပြုများနှင့်အခြေချင်မှုများဖြစ်ပေါ်လာစေရေး



ရေရှည်တည်တဲ့စေမည့်စားသံးခြင်းနှင့် ထုတ်လုပ်ခြင်းပုံစံများဖြစ်ပေါ်စေရေး



ရာသီဥတ္တပြောင်းလဲခြင်းနှင့် ဂင်း၏အကျိုးသက်ရောက်မှုများကိုလျော့ပါးစေရေးအတွက် အားကြီးလုပ်ငန်းစဉ်များဆောင်ရွက်ရေး



စဉ်ဆက်မပြတ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကိုဖြစ်ပေါ်စေရန် ပင်လယ်၊ သမ္မဒ္ဒရာနှင့် ရေသယံဘတများကို ရေရှည်တည်တဲ့စွာအသုံးပြန့်စေရေးအတွက် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး



ကမ္မာလုံးဆိုင်ရာဂေဟစနစ်အား ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းကာ ရေရှည်တည်တဲ့အောင် အသုံးပြုရေး၊ သစ်တော့များရေရှည်တည်တဲ့စေရန် စီမံခန့်ခွဲရေး၊ သက္ကက္ကာရများဖြစ်ပေါ်စေမှုအား ပပောက်စေရေး၊ မြေယာပြန်းတီးယိုယွင်းပျက်စီးမှု ရပ်တဲ့စေရေး၊ ဒိုက်ခွဲပြန်းတီးယိုယွင်းပျက်စီးမှု ရပ်တဲ့စေရေး



စဉ်ဆက်မပြတ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် ပြမ်းချမ်း၍ အားလုံးပါဝင်နိုင်သော အဖွဲ့အစည်းများ တိုးတက်စေရေး၊ အားလုံးအတွက် တရားမှုတုံးမှုဖြစ်ပေါ်စေရေးနှင့် အဆင့်တိုင်း၌ ထိရောက်၍ တာဝန်ခံမှု တာဝန်ယူမှုရှိသော လူတိုင်းအကျိုးဝင်သည့်အဖွဲ့အစည်းများ ထူထောင်ရေး



အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်မှုအားဖြစ်ပေါ်စေမည့် အထောက်အပံ့များ အားကောင်းစေခြင်းနှင့် စဉ်ဆက်မပြတ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် ကမ္မာလုံးဆိုင်ရာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုများ ရှင်သန် အားကောင်းစေရေး

ကျောင်းသုံးစာအုပ်မီတ်ဆက်

ဤအတန်းတွင် ဘဝတွက်တာကျမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်အကြောင်းနှင့် ယင်းဘာသာရပ်ကိုလက်တွေ့ဘဝတွင် အသုံးချုပ်များကို ပိုမိုနားလည်နိုင်စေမည့် အသိပညာ၊ ကျမ်းကျင်မှုအသစ်များ ဖွံ့ဖြိုးလာရန် ဆရာ၊ အတန်းဖော်များနှင့်အတူ အဖွဲ့လိုက်လုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်သင်ယူမည်။ ထို့အပြင် ပြဿနာအခက်အခဲများကို ဖြေရှင်းတာတ်ရန်နှင့် စဉ်းစားတွေးခေါ်ပန်တိုးတတ်ရန် လေ့လာသင်ယူမည်။ အချို့စာသင်ချိန်များတွင် အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်ကြပြီး အချို့စာသင်ချိန်များတွင် အတန်းလိုက် သို့မဟုတ် တစ်ဦးချင်း လေ့လာသင်ယူကြမည်ဖြစ်သည်။ သင့်အတွက် စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာ သင်ခန်းစာများဖြစ်လိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ပါသည်။

ဆဋ္ဌမတန်း ဘဝတွက်တာကျမ်းကျင်စရာဘာသာရပ် ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင် အောက်ပါအဓိကအကြောင်းအရာများပါဝင်သည်။

လူမှုဘဝမှာကျမ်းကျင်စရာ

- အခန်း(၁) လူမှုဆက်ဆံရေး
အခန်း(၂) စိတ်ဝင်းဆိုင်ရာအသိပညာ

ပျော်ဆွင်ကျန်းမာကိုယ်ခွဲ့ခွဲ့

- အခန်း(၃) အစားအစာနှင့်အာဟာရ^၁
အခန်း(၄) စားသုံးသူနှင့်ဆိုင်သောအသိပညာ
အခန်း(၅) ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး

ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်သတိထားဖွယ်

- အခန်း(၆) မိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးနှင့်ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး
အခန်း(၇) မူးယစ်အန္တရာယ်တို့ကာကွယ်

သဘာဝနှင့်လိုက်လျော့ညီထွေနေ့ထိုင်ဗြင်း

- အခန်း(၈) အဆိပ်သင့်မှုများသတိထား
အခန်း(၉) ဘေးအန္တရာယ်လျှော့ချေရေး

သင်ယူကြရမည့်နည်းလမ်းများ

သင်ခန်းစာအားလုံးတွင် တက်ကြွောပါဝင်သင်ယူနိုင်ရန် အထောက်အကြော်မြော်မည့် C-၅ လုံးကို အရေး ပါသော C-၁ ရာစုကျမ်းကျင်မှုများအဖြစ် ဆရာက အသုံးပြုသင်ကြားပေးမည်။

- ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ဗြင်း (Collaboration)- သင်ခန်းစာများသင်ယူရာတွင် ကျောင်းသုံးကျောင်းသုံးများသည် အတန်းဖော်များနှင့်အုပ်စုဖွံ့ဖြိုး အတွေးအခေါ်များမှုပေါ်ခြင်း၊ အဖြေများအတူရှာဖွေဗြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင်မည်။
- ဆက်သွယ်ပြောဆိုဗြင်း (Communication)- ဘာသာစကားသင်ခန်းစာများတွင်သာမက ဘာသာရပ်အားလုံးတွင် သင်ခန်းစာများကို ရေးခြင်း၊ ဖတ်ခြင်း၊ ပြောခြင်းနှင့်

နှုတ်ဖြင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း၊ ကိုယ်အမူအရာဖြင့်ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းစသည့်ကျမ်းကျင်မှုများ ဖွံ့ဖြိုးလာမည်။

- လေးနက်စွာဆန်းစစ်ဝေဖြန့်ခြင်းနှင့် ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း (Critical Thinking and Problem Solving)- ဖြေရှင်းရန် စိတ်ဝင်စားဖွယ်ပြဿနာများ၏အဖြေများကို ရှာဖွေခြင်းနှင့် တင်ပြ ခြင်း၊ အမှားများကို ရှာဖွေခြင်းနှင့်ပြုပြင်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်ရလိမ့်မည်။
- တိထွင်ဖန်တီးခြင်း (Creativity and Innovation)- ဘောင်ခတ်ထားသည့် အခြေအနေထဲမှ ထွက်၍တွေးခေါ်ခြင်းသည် အရေးပါသော ၂၁ ရာစုကျမ်းကျင်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ အတွေး အခေါ်သစ်များရရှိရန်၊ နည်းလမ်းသစ်များဖြင့် ပြဿနာများဖြေရှင်းရန် ကျောင်းသား ကျောင်းသူ များကို အားပေးလို့မည်။
- နိုင်ငံသားကောင်းဖြစ်ခြင်း(Citizenship)- နိုင်ငံသားကောင်းဖြစ်စေရန် ကျောင်းလူမှုအဖွဲ့ အစည်းတွင် တကိုကြော် ပါဝင်လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ တရားမျှတခြင်း၊ သဘောထားကွဲလွှဲမှု ဖြေရှင်း စသည်တို့ကို လေ့ကျင့်သင်ယူရမည်။

စာသင်နှစ်အဆုံးတွင် သိရှိသွားပြီးလုပ်ဆောင်နိုင်မည့်ရလဒ်များ

ဆင့်မတန်း၊ ဘဝတွက်တာကျမ်းကျင်စရာဘာသာရပ် ကျောင်းသုံးစာအုပ်ကို သင်ယူပြီးသော အခါ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများသည် အောက်ပါတို့ကိုလုပ်ဆောင်နိုင်မည်။

လူမှုဆက်ဆံရေး

၁. ၁ စာသင်နှစ်တစ်နှစ်အတွင်း ဆောင်ရွက်နိုင်မည့် လက်တွေကျသော ကိုယ်ပိုင်ရည်မှန်းချက် တစ်ခု ချမှတ်တတ်မည်။ ထိုရည်မှန်းချက်ရောက်ရန် မိမိအရည်အသွေးနှင့် ကိုက်ညီသည့် လုပ်ငန်းစဉ်အဆင့်ဆင့်ကို ဖော်ထုတ်နိုင်မည်။
၁. ၂ ကျောင်းသားများသည် မိမိတို့၏အတန်းဖော်များအတွင်း ကွဲပြားခြားနားမှုများကို ဖော်ထုတ်နိုင် မည်။ ကွဲပြားမှုရှိသောအယူအဆများကို ဖော်ထုတ်နိုင်ခွင့်ရှိသည့် စာသင်ခန်းစဉ်းကမ်းများကို သတ်မှတ်တတ်မည်။
၁. ၃ ကျောင်းသားများသည် မိမိတို့တန်ဖိုးထားသည့်အရာအချို့ကို အရေးပါမှုအလိုက် အဆင့် ခဲ့ခြားနိုင်ပြီး မိမိတို့၏အပြုအမှုများသည် ထိုတန်ဖိုးထားမှုကို မည်သို့ဖော်ပြန်ကြောင်း အကဲ ဖြတ်နိုင်မည်။
၁. ၄ ကျောင်းသားများသည် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထို့သောအခြေအနေတစ်ခုတွင် ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း အဆင့်များကို အသုံးပြုဖြေရှင်းတတ်မည်။
၁. ၅ ကျောင်းသားများသည် ကျင်းမာပျော်ရွှေ့စွာနေနိုင်ရေးအတွက် မိမိကိုယ်တိုင်တာဝန်ယူ လုပ် ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်မည်။
၁. ၆ ကျောင်းသားများသည် ရပ်ရွှေအတွင်းစိုးရိမ်စရာများ၊ ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်လာစေနိုင်သည့် အခြေ အနေနှင့် ယင်းဘေးအန္တရာယ်များကို လေ့ချိန်းမည်ရနိုင်သမျှ ကူညီထောက်ပံ့မှုများကို ဖော် ထုတ်တတ်မည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအသိပညာ

- ၂။ ၁ ကျောင်းသားများသည် မိမိတို့၏ကိုယ်ပိုင်အရည်အချင်း၊ အားသာချက်များကို ဖော်ထုတ်နှင့် လာမည်။ စုပေါင်းလုပ်ငန်းများ ပြီးမြောက်အောင်ဆောင်ရွက်ရာတွင် မိမိနှင့်အခြားသူများ၏ အရည်အချင်းအားသာချက်များပူးပေါင်း၍ အချင်းချင်းမည်ကဲ့သို့ ပုံပိုးကူညီဆောင်ရွက်နှင့် သည်ကို ဆန်းစစ်နိုင်မည်။

၂။ ၂ ကျောင်းသားများသည် အခြေအနေအပျိုးပျိုးတွင်ပေါ်ပေါက်လာသော စိတ်လုပ်ရှားမှုများကို ကောင်းသောအပြုအမှုများဖြင့်ဖော်ပြနိုင်မည်။

၂။ ၃ မိမိတို့၏ ခံစားချက်များအရပြုမှတတ်ကြောင်း ဆန်းစစ်နိုင်ပြီး အကောင်းမြင်စဉ်းစားတော်းနည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်နှင့်မည်။

ଓଡ଼ିଆ ଲେଖକ

- ၃၁၁ မိမိတို့၏ စားသောက်ပုံအလေ့အကျင့်များသည် အာဟာရဓာတ်ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ခြင်း ရှိ
မရှိ အကဲဖြတ်နိုင်လာမည်။ မိမိတို့၏ အာဟာရဓာတ်လိုအပ်မှုကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်သော
ဟင်းလျာအစီအစဉ် ပြုလုပ်နိုင်မည်။

၃၁၂ မိမိကိုယ်မိမိ အာဟာရဓာတ်လိုအပ်မှု ရှိ မရှိခန်းစစ်ခြင်းဖြင့်စားသုံးရန် လိုအပ်သောအစား
အစာများကို ဖော်ပြလာနိုင်မည်။ အာဟာရပြည့်ဝါစားနေခြင်းကို ဆက်လက်ထိန်းထား
နိုင်မည်။ ချို့တဲ့ပါက မည်သည့်အစားအစာတို့အား ပို၍ စားရန်လိုအပ်သည်ကို ရှာဖွေခန်း
စစ်တတ်မည်။

စားသုံးသနရှင်ဆိုင်သောအသိပညာ

- ၄၀ ၁ သဘာဝအတိုင်းစိက်ပိုးထုတ်လုပ်ထားသော အဓိုက်များနှင့် စာတ်မော်သွေး၊ ဓမ္မတွေး၊ ပါးများ အသုံးပြု၍ စိက်ပိုးထားသော အဓိုက်များကိုခွဲခြားတတ်ပြီး ဖြစ်လာနိုင်သော အကျိုးဆက်များကို ဖော်ထုတ်တတ်မည်။

ရေဂါကင်းဝေးကျွန်းမာရေး

- ၅၁။ ၁ ရောဂါများကူးစက်နိုင်သော အခြေအနေ ၄ မျိုးအရ ကြတ်ငှက်တုပ်ကွေး ရောဂါကူးစက် တတ်သည့်အလေ့အထများကို ဆန်းစစ်တတ်ပြီး မိမိကိုယ်မိမိ မကူးစက်အောင် ကာကွယ် နိုင်ပံ့များကို အကဲဖြတ်တတ်မည်။

၅၁။ ၂ HIV / AIDS ဆိုင်ရာအသိပညာအဆင့်များကို အကဲဖြတ်နိုင်မည်၊ HIV ပိုးရှိ မရှိ မည်သည့် ဘခိုန်တွင် စမ်းသပ်ရမည်ကိုလည်း ဆုံးဖြတ်နိုင်မည်။

၅၁။ ၃ မတူညီသောအပြုအမူနှင့် အလေ့အကျင့်များအလိုက် HIV ပိုးကူးစက်မှုအန္တရာယ်အနည်း အများ၊ ကွဲပြားပုံအဆင့်များကို ရောဂါကူးစက်နိုင်သော အခြေအနေ ၄ မျိုးဖြင့် အကဲဖြတ်နိုင် မည်။

၅၁။ ၄ ရပ်ရွာလူထဲအတွင်းတွင် အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါအမျိုးမျိုးကူးစက် စေနိုင်သည့်အကြောင်း အချက်များကို လေးနက်စွာစဉ်းစားရှု အကဲဖြတ်နိုင်မည်။

မျိုးဆက်များကျင်းမာရေးနှင့်ဆယ်ကျော်သက်အချွတ်များပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး

၆. ၁ မိမိ၏ လက်ရှိခွန္ာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုအတွေအကြံပေါ်မှတည်၍ ပျော်ဝင်မှုအဆင့်ကို ဖော်ထုတ်နိုင်မည်။ ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုအရ တာဝန်ယူလုပ်ဆောင်ရမည့် တစ်ကိုယ်ရေသနနှင့်မှုလုပ်ဝန်းများကို ဖော်ထုတ်နိုင်မည်။
၆. ၂ ဆယ်ကျော်သက်အချွတ်တွင် ဖြစ်ပေါ်တတ်သော စိတ်လှပ်ရှားပြောင်းလဲမှုများ၊ ဖြစ်ပေါ်စေသော အကြောင်းရင်းများကို သိနိုင်း ထိစိတ်လှပ်ရှားမှုများကို ထိန်းချုပ်နိုင်မည့် သင့်လျှော်နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်မည်။
၆. ၃ ဆယ်ကျော်သက်အချွတ်တွင် ပြောင်းလဲလာနိုင်သော ယောကျားလေး၊ မိန်းကလေးဆက်ဆံရေး ကိုသတိပြုမိရန်နှင့် ဆက်ဆံရေးတည်တံ့ခိုင်မြေစေရန် စောင့်ထိန်းအပ်သည့် စည်းမျဉ်းအချို့ကို ဖော်ထုတ်နိုင်မည်။

မူးယစ်အွန်ရာယ်တို့ကာကွယ်

၇၀. ၁ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းကြောင့် မိမိတို့ရည်မှန်းချက်နှင့်တန်ဖိုးထားမှုများကို ဆုံးကျိုးများသာပေးနိုင်ကြောင်းဆန်းစစ်နိုင်ပြီး စိတ်ဂို့စွဲလမ်းစေသောအရာများကို မသုံးစွဲမြေစေရန် လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်နိုင်မည်။
၇၀. ၂ ကျောင်းသားများသည်ကွမ်းယာ၊ ဆေးလိပ်သုံးစွဲခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ မိမိတို့၏ သိရှိမှုအဆင့်များကိုဆန်းစစ်နိုင်ပြီး ထိုအရာများကိုမသုံးစွဲမရန် သူငယ်ချင်းများနှင့်ပြောဆိုဆက်သွယ်နိုင်မည့်နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်နိုင်မည်။

အဆိပ်သင့်မှုများသတိထား

၈၀. ၁ အဆိပ်သင့်စေနိုင်သည့် ဓာတုပစ္စည်းများ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဝင်ရောက်တိုးပွားမှုအွန်ရာယ်နှင့် အခြားကျင်းမာရေး ပြဿနာများကိုသိရှိထားပြီး ရင်းဆုံးကျိုးများကို လျော့နည်းအောင်ဆောင်ရွက်တတ်မည်။

ဘေးအွန်ရာယ်လျော့ချေရေး

၉၀. ၁ မီးဘေးအွန်ရာယ်လုံခြုံမှုအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရာတွင် မိမိတာဝန်ယူနိုင်မှုအဆင့်များကို ဆန်းစစ်နိုင်ပြီး သဘာဝအလျောက်ဖြစ်လာသော မီးလောင်မှုနှင့် လူများ၏ပေါ်ဆမှုကြော်နှင့်ဖြစ်လာသော မီးဘေးအွန်ရာယ်ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သော နည်းလမ်းများကိုဖော်ထုတ်တတ်မည်။
၉၀. ၂ ကဗျားရာသီဥတုများ ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲခြင်း၊ ကဗျာကြီးပို၍ပူဇ္ဈိုးလာရခြင်းအကျိုးဆက်များ ကိုဆန်းစစ်ရန်နှင့် ကဗျာကြီးပူဇ္ဈိုးလာမှုကို လျော့နည်းသွားစေမည့် နည်းလမ်းများကိုဖော်ထုတ်တတ်မည်။

ဤကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင် ကျောင်းသားကျောင်းသူများ၏ လေ့လာသင်ယူမှုများကို ကူညီလမ်းညွှန်ပေးမည့် အောက်ပါကဲ့သို့သော သက်တများ (icons) ကိုတွေ့ရလို့မည်-

ဖတ်ပါ	ရေးပါ	ဆွေးနွေးပါ	စဉ်းစားပါ	စဉ်းစားပြီးရေးပါ

မာတိကာ

အခန်း	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
လူမှုဘဝမှာကျမ်းကျင်စရာ		
အခန်း ၁	လူမှုဆက်ဆံရေး	
၁၀. ၁	ဒီနှစ်အတွက်ရည်မှန်းချက်	၁
၁၀. ၂	မတူညီကြပါ	၃
၁၀. ၃	ရောင်ပြန်ဟပ်နေတယ်	၅
၁၀. ၄	စဉ်းစားရွေးချယ်နည်းလမ်းသွယ်	၇
၁၀. ၅	တာဝန်ယူကြမယ်	၁၀
၁၀. ၆	ရပ်စွာထဲမှာရှာဖွေပါ	၁၃
အခန်း ၂	စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအသိပညာ	
၂၀. ၁	အလှကိုယ်စီရှိကြသည်	၁၂
၂၀. ၂	လျော့ချင်ရင် လျော့ပါ	၂၀
၂၀. ၃	ဒီလိုတွေးပါ	၂၄
ပျော်ဆွင်ကျန်းမာကိုယ်ခန္ဓာ		
အခန်း ၃	အစားအစာနှင့်အာဟာရ	
၃၀. ၁	လုံလောက်မျှတစားပါမှ	၂၆
၃၀. ၂	ဘာတွေးဖို့လိုနေသလဲ	၂၉
အခန်း ၄	စားသုံးသူနှင့်ဆိုင်သောအသိပညာ	
၄၀. ၁	ရှာဖွေလေ သိရှိလေ	၃၈
အခန်း ၅	ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး	
၅၀. ၁	သန့်ရှင်းကြပါစိုး	၄၁
၅၀. ၂	HIV ရွှေ့ကြားကာလ	၄၆
၅၀. ၃	ထွက်၊ ရှင်၊ လုံး ဝင် နဲ့ HIV	၄၉
၅၀. ၄	အသည်းလေးရဲ့ A B C	၅၂

အခန်း	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
-------	-------------	-----------

ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်သတိထားဖွယ်

အခန်း ၆ မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးနှင့်ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး

၆. ၁	ပျို့ဖော်ဝင်ချိန်မှာ	၅၆
၆. ၂	ဒါသဘာဝပါ	၆၂
၆. ၃	ခင်လိုဂျပ်တယ်	၆၉

အခန်း ၇ မူးယစ်အန္တရာယ်တိုကာကွယ်

၇၀. ၁	ဘာတွေဆက်ဖြစ်စိုင်သလဲ	၂၂
၇၀. ၂	ဝေးလေကောင်းလေ	၂၅

သဘာဝနှင့်လိုက်လျော့ညီတွေနေထိုင်ခြင်း

အခန်း ၈ အဆိပ်သင့်မူများသတိထား

၈၀. ၁	မဝင်မြေစေနဲ့	၂၉
၈၀. ၂	ဘေးအန္တရာယ်လျော့ချေရေး	
၈၀. ၃	မပေါ့ဆနဲ့	၈၉
၈၀. ၄	ကမ္မာကြီးပူနေ့းလာခြင်း	၃၁

အခန်း ၁။ လူမှုဆက်ဆံရေး

၁.၁ ဒီနှစ်အတွက်ရည်မှန်းချက်

တတ်ကျမ်းမှ

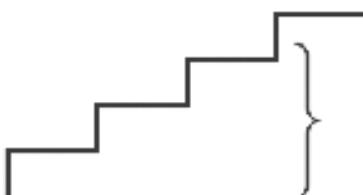
စာသင်နှစ်တစ်နှစ်အတွင်း ဆောင်ရွက်နိုင်မည့် လက်တွေ့ကျသော ကိုယ်ပိုင်ရည်မှန်းချက်တစ်ခု ချမှတ်တတ်မည်။ ထိုရည်မှန်းချက်ရောက်ရန် မိမိအရည်အသွေးနှင့်ကိုက်ညီသည့် လုပ်ငန်းစဉ်အဆင့်ဆင့်ကို ဖော်ထုတ်နိုင်မည်။

ကြပ်ပါ။

ရည်မှန်းချက်ဆိုသည်မှာ မိမိဆန္ဒဖြင့် ကိုယ်တိုင်ပြီးမြောက်အောင် ဆောင်ရွက်လိုသောအရာ ဖြစ်သည်။

တစ်နှစ်အတွင်း ပြီးမြောက်အောင်ဆောင်ရွက်နိုင်မည့် ရည်မှန်းချက်တစ်ခုချုပါ။ လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်ကို လျေကားထင်များတွင် အစီအစဉ်တကျဖြည့်စွက်ပါ။

ဖြစ်လိုသောရည်မှန်းချက်



လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်

အဓိကအချက်များ

ရည်မှန်းချက်ချမှတ်ခြင်း

- ရည်မှန်းချက်တစ်ခုချုပါ။ (မိမိအောင်မြင်လိုသော၊ ဖြစ်လိုသော၊ လုပ်လိုသောအရာ)
- ရည်မှန်းချက်ရောက်ရန် လုပ်ရမည့်လုပ်ငန်းများကို စဉ်းစားပါ။
- ထိုလုပ်ငန်းများအောင်မြင်ရန် ဆောင်ရွက်ရာ၌ မိမိ၏အားသာချက်၊ အားနည်းချက်များအား လက်ရှိအခြေအနေနှင့်ဖြစ်နိုင် မဖြစ်နိုင်ကို ဆန်စစ်ဆုံးဖြတ်ပါ။
- ဆုံးဖြတ်ပြီးပါက ရည်မှန်းချက်ပေါက်မြောက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့်အဆင့်များကို ရွှေနောက်မှန်ကန်အောင်အစဉ်ဆွဲပါ။ အဆင့်တိုင်းသည် နောက်လုပ်မည့်အဆင့်အတွက် ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရန် သင့်အား ကူညီသွားပါလိမ့်မည်။



ဆက်လက်ဆောင် ရွက်ရမည်လပ်ငန်းများ

- ◆ မိမိ၏မှတ်စုစုပေါင်းတွင် ဆွဲထားသောအဆင့်များကို မကြာခဏပြန်ကြည့်ပါ။
- ◆ မိမိရည်မှန်းချက်၏ မည်သည့်အဆင့်ကို ပြီးပြောက်အောင်မြင်ပြီးဖြစ်ကြောင်း ဆုံးဖြတ်ပါ။
- ◆ အကယ်၍ မိမိသည် အဆင့်တစ်ဆင့်မျှမအောင်မြင်သေးပါက အဘယ်ကြောင့် တိုးတက်မှု မရှိသေးကြောင်းသိရောနိုင် အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့် မိမိကိုယ်ကိုမိမိမေးပါ။
 - မမျှော်လင့်ဘကြံတွေ့ခဲ့ရတဲ့ အခက်အခဲတွေက ဘာတွေလဲ။
 - ချမှတ်ထားတဲ့ ရည်မှန်းချက်ရဲ့အဆင့်တွေက တကယ်ဖြစ်နိုင်ခြေရှုရဲ့လား။
 - ကိုယ့်မှာရှုတဲ့အရည်အသွေး၊ အခြေအနေနဲ့ ကိုယ်ချမှတ်ထားတဲ့ ရည်မှန်းချက်အဆင့်တွေကို ရောက်နိုင်ခဲ့ရဲ့လား။
- ◆ အကယ်၍ မိမိချမှတ်ခဲ့သော ရည်မှန်းချက်နှင့်အဆင့်များသည် လက်ရှိ မိမိအခြေအနေနှင့် မဖြစ်နိုင်ဟု ယူဆပါက ထိုရည်မှန်းချက်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်၍ ပြပြင်ပါ။

၁.၂ ဓက္ခညီကြပါ

တတ်ကျမ်းမှု ကျောင်းသုံးများသည် မိမိတို့၏အတန်းဖော်များအတွင်း ကွဲပြားခြားများကို ဖော်ထုတ်နိုင်ခွင့်ရှိသည့် စာသင်ခန်းစဉ်းကမ်းများကို သတ်မှတ်တတ်မည်။

၁၃ ဖတ်ပါ။

လူများသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အတွေ့အကြံချင်း မတူကြသည့်အတွက် စဉ်းစားစိတ်ကူးပုံများလည်း ကွဲပြားမှုရှိနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် အရာရာတွင် အခြားသူများနှင့်မိမိ၏ စဉ်းစားပုံချင်း မတူညီနိုင်သည်ကို နားလည်ထားရမည်။



အောက်ပါမေးခွန်းများကိုလေ့လာပါ။ နှစ်ဦးစီတွဲ၍အပြန်အလုန်မေးပြီး မှတ်စုစာအပ်တွင်ရေးပါ။

- မင်း ဘဝအတွက် အရေးကြီးတဲ့အရာ၂ ခုကို ပြောပါ။
- မင်း အားအကျဆုံးသူက ဘယ်သူလဲ။ ဘာကြောင့်အားကျတာလဲ။
- မင်း ဘယ်သူကို အချစ်ဆုံးလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။
- ကျောင်းမှာ ဘာလုပ်ရတာအကြိုက်ဆုံးလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။
- မင်း မှာ ကောင်းတာဖြစ်ဖြစ်၊ ဆုံးတာဖြစ်ဖြစ် ဘယ်လိုအကျင့်ရှိသလဲ။



အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့် အပ်စလိုက်စဉ်းစားဆွေးနွေးပါ။

- တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် လေးစားတဲ့အနေနဲ့ ကြားပြတ်ဝင်ပြောတာဖျိုးမဖြစ်အောင် ဘယ်လို့ စဉ်းကမ်းချထားမလဲ။
- ကိုယ့်ဘက်ကပ်ကြည့်ပြီး စဉ်းစားဝေဖန်တာဖျိုးမဖြစ်အောင် ဘယ်လို့စဉ်းကမ်းချထားမလဲ။
- မတူညီတဲ့စိတ်ကူးအယူအဆကို ရဲရဲဗုံးထုတ်ဖော်ပြောနိုင်ဖို့အတွက် ဘယ်လို့စဉ်းကမ်းချမလဲ။
- ကျောင်း ဒါမှုမဟုတ် စာသင်ခန်းလုပ်ငန်းအသီးသီးမှာအားလုံးပါဝင်ဆွေးနွေးခွင့် တာဝန်ယူလုပ်ကိုင် ခွင့်ရအောင် ဘယ်လို့စဉ်းကမ်းဖျိုးချမလဲ။
- အတန်းတွင်းလုပ်ငန်းတွေ၊ သင်ခန်းစာဆွေးနွေးမြိုင်းတွေမှာ ပါဝင်လို့စိတ်မရှိသူတွေ ပါဝင်လာချင် အောင် ဘယ်လို့စဉ်းကမ်းတွေချမလဲ။

အမိကအချက်များ

ကွဲပြားခြားနားမှုရုံးခြင်းကို လက်ခံခြင်း

- ◆ မိမိနှင့်မိမိသူငယ်ချင်းများ၏ တူညီမှု ကွဲပြားခြားနားမှုများကို လေ့လာပါ။ မှတ်ထားပါ။
- ◆ မိမိနှင့်မိမိသူငယ်ချင်းများ၏ စိတ်ဝင်စားမှု ကြိုက်နှစ်သက်မှုများအကြောင်း အလေးထား၍ ရဲရဲပွဲပွဲဆွေးနွေးဖလှယ်ပြောဆိုပါ။
- ◆ မိမိနှင့်ကွဲပြားခြားနားမှုရှိသော်လည်း လူသားတစ်ဦးအနေဖြင့် အသိအမှတ်ပြုလေးစား လက်ခံကြောင်း ဖော်ထုတ်ပြုသပါ။
- ◆ မည်သို့သောကွဲပြားမှုမျိုးရှိပါစေ မိမိနှင့်တန်းတူသဘောထား၍ ဆက်ခံနိုင်ခြင်းဖြင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ယုံကြည်လေးစားမှုကို ပိမိရရှိစေပါသည်။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

- ◆ မိမိတို့ချမှတ်ထားသောစည်းကမ်းများနှင့်ပတ်သက်၍ ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။ (အားလုံးလိုက်နာနိုင်ကြရဲလား။ ဘယ်စည်းကမ်းတွေဟာ လိုက်နာဖို့ခက်ခဲနေသလဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲ။ ဘယ်လိုပြင်ဆင်မွမ်းပံ့ချင်သလဲ စသည်ဖြင့် . . .)
- ◆ ပြောင်းလဲရန်လိုအပ်သောစည်းကမ်းကို ကျောင်းသားများအနေဖြင့် အမည်မဖော်ဘဲ စာရွက်ဖြင့် ရော်၍ အကြံပြုတင်ပြပါ။

၁.၃ ရောင်ပြန်ဟပ်နေတယ်

တတ်ကျမ်းမှု ကျောင်းသုံးများသည် မိမိတို့တန်ဖိုးထားသည့်အရာအခါးကို အရေးပါမှုအလိုက်အဆင့် ခွဲခြားနိုင်ပြီး မိမိတို့၏ အပြုအမူများသည် တို့တန်ဖိုးထားမှုကို မည်သို့ဖော်ပြန်ကြောင်း အကဲဖြတ်နိုင်မည်။



အောက်ပါမေးခွန်းကိုဖြပ်ပါ။

- သင့်မှာ ဒီနာရီထုံးလုံးရှုတယ်ဆိုပါစ္စ။ နာရီတစ်လုံးကိုပဲ သိမ်းထားရမယ်ဆိုရင် သင်ဘယ်နာရီကို ရွေးချယ်မလဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲ။



ပုံ(၁) လမ်းကေးက
ကောက်ရခဲ့တဲ့နာရီ။



ပုံ(၂) ကျောင်းဆုပေးပွဲမှာ
ထူးချွန်ဆုအဖြစ်ရခဲ့တဲ့နာရီ။



ပုံ(၃) အားလုံးလက်ဆောင်
ပေးခဲ့တဲ့နာရီ။



ပတ်ပါ။

တန်ဖိုးထားမှုကို မိမိ၏ယဉ်ကြည်မှု၊ တွေးခေါ်ယူဆမှု မိမိအတွက်အရေးပါမှု၊ မိမိ အလေးထားသော စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများအရ သတ်မှတ်ကြသည်။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး တန်ဖိုးထားမှုချင်းမတူနိုင်ပါ။

ကျမ်းပို့အတွက်အရေးကြီးသောအကြောင်းအရာများ

အရေးကြီးသောအကြောင်းအရာများ

မိသားစုဝင်များ

ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းများ

ယူငယ်ချင်းများ

ငွေကြေး

ဘာသာရေး၊ ယဉ်ကြည်ကိုးကွယ်မှု

အားကစား

လေးစားမှု

ရုပ်ရည်သွင်ပြင်

ပါသနာများ

ကျမ်းမာရေး

လွှတ်လပ်မှု

သီးသန့်နေလို့မှု

 ဖတ်ပါ။

မိမိအတွက် အရေးကြီးသည်ဟု သတ်မှတ်သော အရာဝတ္ထုပစ္စည်းများ၊ ထင်မြင်ယူဆချက်များ၊ ယုံကြည်မှုနှင့် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများသည် မိမိ၏တန်ဖိုးထားမှုများပင် ဖြစ်သည်။ လူတစ်ဦး၏ အပြုအမှုကို ကြည့်ခြင်းဖြင့် သူ၏တန်ဖိုးထားမှုကို ခန့်မှန်းသိရှိနိုင်သည်။ ဥပမာ- ရိုးသားဖြောင့် မတ်မှုကို တန်ဖိုးထားသူသည် လိမ်လည်လှည့်ဖြားသည့် အလုပ်မျိုးကိုလုပ်ရန် မည်သည့်အခါမျှ ရွေးချယ်မည်မဟုတ်ပါ။ ထို့ကြောင့် အပြုအမှုနှင့် တန်ဖိုးထားမှုသည် ရောင်ပြန်ဟပ်နေသည်ဟု ပြောနိုင်သည်။

အမိကအချက်များ

တန်ဖိုးထားမှု

- ◆ မည်သည့်အရာများသည် မိမိအတွက် အရေးကြီးကြောင်း ဆုံးဖြတ်ပါ။
- ◆ ထိုတန်ဖိုးထားမှုများကို ဖော်ပြရာရောက်သည့်အပြုအမှုများကို စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ပါ။
- ◆ မိမိလုပ်ဆောင်မည့်အပြုအမှုတစ်ခုသည် သင့်လော်မှုရှိ မရှိ စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ရာတွင် မိမိ၏ တန်ဖိုးထားမှုနှင့် ကိုက်ညီမှုရှိ မရှိကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပြီးမှုဆုံးဖြတ်ပါ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

- ❖ မိသားစုဝင်များ၊ သူငယ်ချင်းများ၏အပြုအမှုများကို လေ့လာပြီး သူတို့၏အပြုအမှုမှုတစ်ဆင့် သူတို့၏ တန်ဖိုးထားမှုများကို ဖော်ထုတ်ကြည့်ပါ။ ထို့နောက် သူတို့အတွက် မည်သည့်အရာများသည် အရေးကြီးပါသနည်းဟု မေးမြန်း၍ သင်၏ခန့်မှန်းချက် မှန် မမှန် ဆန်းစစ်ကြည့်ပါ။

၁.၄ စဉ်းစားရွှေးချယ်နည်းလမ်းသွယ်

တတ်ကျမ်းမှု ကျောင်းသားများသည် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထို့သော အခြေအနေတစ်ခုတွင် ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းအဆင့်များကို အသုံးပြုဖြေရှင်းတတ်မည်။

ဗိုလ်ချုပ်။

ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းအဆင့်များ

- ပြဿနာကို သိအောင် ဖော်ထူတ်ပါ။
- ဖြေရှင်းနိုင်မည့်နည်းလမ်းများ စဉ်းစားပါ။ အနည်းဆုံး ၃ နည်း စဉ်းစားပါ။
- နည်းလမ်းတစ်ခုခိုက်၏ အားသာချက်(ကောင်းသောအချက်)နှင့် အားနည်းချက်(မကောင်းသောအချက်) များကိုဆန်းစစ်ပါ။
- အကောင်းဆုံးဖြစ်နိုင်သောနည်းကို ရွှေးချယ်ပါ။
[အားသာချက်(ကောင်းသောအချက်) အများဆုံးနှင့် အားနည်းချက်(မကောင်းသောအချက်) အနည်းဆုံး ဖြစ်ရမည်။]
- ရွှေးချယ်ထားသော နည်းလမ်းအတိုင်းဖြေရှင်းရန် အစီအစဉ်တစ်ခုပြုလုပ်ပါ။
အချိန်မီဆောင်ရွက်ပါ။]



အောက်ပါမေးခွန်းကိုဖြပ်ပါ။

- မင်းတို့မှာ ပြဿနာတစ်ခုခုကြံးလာတဲ့အခါ ဖြေရှင်းနိုင်မဲ့နည်းလမ်းဘယ်နှာ စဉ်းစားလေ့ရှိသလဲ။

ဗိုလ်ချုပ်။

လူအများစုသည် ပထမဦးဆုံးစဉ်းစား၍ရသော စိတ်ကူးကိုအသုံးပြုပြီး ပြဿနာကိုဖြေရှင်းလေ့ရှိကြသည်။ အမျှော်မှာ အချိန်အနည်းငယ်ပို့ယူ၍ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသောနည်းလမ်းများ ရနိုင်သမျှ များများ စဉ်းစားရမည်။ ထိန်ည်းလမ်းများ၏ အားသာချက်၊ အားနည်းချက်များကို ဆန်းစစ်၍ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းတစ်ခုကို ရွှေးချယ်ဖြေရှင်းရမည်။ ဤသို့ဖြေရှင်းခြင်းသည် နည်းလမ်းတစ်ခုတည်းကိုသာ စဉ်းစား၍ဖြေရှင်းခြင်းထက် ပိုကောင်းသည်။



သိတာနဲ့မိုး အတ်လမ်းကိုဖတ်၍ အောက်ပါမေးခွန်းများကိုဖြပ်ပါ။

သီတာ

သီတာဟာ ကျောင်းကို လမ်းလျှောက်သွားလေ့ရှုတယ်။



တစ်နေ့မှာတော့ ..
ကျောင်းသွားခါနီး မိုးက အရမ်းရွာတယ်။



ကျောင်းကိုလဲ အဓသွားမှ
အချိန်မိုးမယ်...



ကျောင်းမှာ မိုးစိုးအဝတ်နဲ့လဲ
တစ်နေ့ကုန် မဖော်ဘူး။

ဘယ်လိုလုပ်ရင် ကောင်းမလဲ ..

- သီတာရဲ့အဓိကပြဿနာက ဘာလဲ။ (သူဘာဖြစ်ချင်တာလဲ)
- ဖြေရှင်းနည်းလမ်းတွေက ဘာတွေဖြစ်နိုင်သလဲ။
- နည်းလမ်းတစ်ခုစီရဲ့အားသာချက်၊ အားနည်းချက်တွေက ဘာတွဲလဲ။
- ဘယ်နည်းလမ်းက အကောင်းဆုံးလဲ။

အဓိကအချက်များ

ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းအဆင့်များ

- ◆ ပြဿနာကိုသိအောင် ဖော်ထုတ်ပါ။
- ◆ ဖြေရှင်းနည်းလမ်းများ စဉ်းစားပါ။ အနည်းဆုံး ၃ နည်းစဉ်းစားပါ။
- ◆ နည်းလမ်းတစ်ခုစီ၏ အားသာချက် (ကောင်းသောအချက်)နှင့် အားနည်းချက် (မကောင်းသောအချက်) များကို ဆန်းစစ်ပါ။
- ◆ အကောင်းဆုံးဖြစ်နိုင်သောနည်းကို ရွှေးချယ်ပါ။ အားသာချက် (ကောင်းသောအချက်) အများဆုံးနှင့် အားနည်းချက် (မကောင်းသောအချက်) အနည်းဆုံး ဖြစ်ရမည်။
- ◆ ရွှေးချယ်ထားသောနည်းလမ်းအတိုင်း ဖြေရှင်းရန် အစီအစဉ်တစ်ခု ပြုလုပ်ပါ။ အချိန်မြို့ဆောင်ရွက်ပါ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

- စာသင်ခန်းတွင်း ပြဿနာများကိုတွေ့ပါက ဖြေရှင်းခြင်းအဆင့်များအရ ပါဝင်ဖြေရှင်းပါ။ ဖြစ်နိုင်သော နည်းလမ်းများကို စဉ်းစားပါ။ ဖြေရှင်းနည်းသည် ထိရောက်မှုရှိသည်ဖြစ်စေ မရှိသည်ဖြစ်စေ အားလုံး ပါဝင်စဉ်းစားမှုကို အသိအမှတ်ပြုပါ။
- မိမိတို့ကြည့်ရှုသည့်ပုံပြင်၊ ရုပ်ရှင်အတောက်လမ်းများတွင် ပါဝင်သော ပြဿနာဖြေရှင်းပုံများကို ဖော်ထုတ်၍ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းအဆင့်များအရ ဆန်းစစ်ပါ။

၁.၅ တာဝန်ယူကြမယ်

တတ်ကျမ်းမှု ကျောင်းသားများသည် ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာနေနိုင်ရေးအတွက် မိမိကိုယ်တိုင်တာဝန်ယူလုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်မည်။

ဗုဒ္ဓ ဖတ်ပါ။



အောက်ပါဇော်ခွန်းများကိုဖြေပါ။

- တာဝန်ရှိသူတစ်ဦးဟာ သူတာဝန်ယူလုပ်ဆောင်ရွဲအလုပ်ကို မလုပ်ရင် ဘာဖြစ်မလဲ။
- တာဝန်ယူတတ်သူလို့ထင်တဲ့ လူတချို့ကို ပြောပါ။ အဲဒီလူတွေက ဘယ်လိုပြုမှုဆောင်ရွက်တတ်ကြလို့လဲ။

တာဝန်ဆိုသည်မှာ မဖြစ်မနေလုပ်ရမည့် အလုပ်ဖြစ်သည်။

တာဝန်ယူခြင်းဆိုသည်မှာ လုပ်ရမည့်အလုပ်ကို သိရှိနားလည်၍ သတ်မှတ်ချိန်အတွင်းပြီးဆုံးအောင် ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။



ဖတ်ပါ။

လူတိုင်းတွင် တာဝန်အမြိုးမျိုးရှိကြသည်။ ၅င်းတို့မှာ -

ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့်သက်ဆိုင်သောတာဝန်

- မြိမ်တို့နေထိုင်သောကမ္ဘာမြောကြီး၊ တိရစ္ဆာန်များနှင့် အခြားသူများအပေါ် တာဝန်ရှိသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ဂရာစိတ်ခြင်း၊ ချစ်ခင်ကြင်နာမှုပေးခြင်း၊ စောင့်ရောက်ကာကွယ်မှုပေးခြင်း၊ ကူညီခြင်း၊ အကျင့်သီလစောင့်ထိန်းခြင်း၊ ရှုံးသန်၍ရေရှည်တည်တဲ့အောင် ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ကိုယ်ကျင့်တရားတာဝန်သိသူများ သည် အခြားသူများအပေါ် တရားများတွေ ဆက်ဆံတတ်သည်။ ပတ်ဝန်းကျင့်ရှိသူများကို နားလည်လက်ခံ၍ တန်ဖိုးထားတတ်သည်။ (ဥပမာ- သစ်ပင်ပန်းပင်များကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရောက်ခြင်း၊ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များကို မှန်မှန်ကျွေးမွေးစောင့်ရောက်ခြင်း စသည်ဖြင့်...)

စည်းကမ်းဥပဒေနှင့်သက်ဆိုင်သောတာဝန်

- မြိမ်နေထိုင်ရာမြို့ရာများတွင် ချမှတ်ထားသည့် စည်းကမ်းဥပဒေများကို လိုက်နာခြင်းဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ထိုစည်းကမ်းဥပဒေသည် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း၊ ခေတ်နှင့်မလျဉ်းညီခြင်း၊ မွှတ်မှုမရှိခြင်းဖြစ်သည်ဟု ယူဆ လျှင် ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်ရန် ကြိုးစားခွင့်ရှိသည်။ စည်းကမ်းဥပဒေကို မချိုးစောက်ရပါ။ (ဥပမာ- ကျောင်းစည်းကမ်း၊ လမ်းစည်းကမ်း၊ အမှိုက်ပစ်စည်းကမ်း၊ ရေမဖြေနှိုင်းတော်းရေးနှင့် ရေမည်ညွဲမ်းစေရေး စသည်ဖြင့်...)

မီသားစုနှင့်သက်ဆိုင်သောတာဝန်

- မီဘဘိုးဘွား၊ မောင်နှုများနှင့် ဆွဲမြိုးများအပေါ် ချစ်ခင်လေးစားမှုရှိခြင်း၊ မီဘများချမှတ်သည့်စည်းကမ်းကို လိုက်နာခြင်း၊ အိမ်မှုကိစ္စများကူညီစောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်သည်။ (ဥပမာ- ထမင်းဟင်းကူဗျာခြင်း၊ ရေခံခြင်း၊ အမှိုက်စွဲနှင့်ပစ်ခြင်း၊ အိမ်သန်ရှုင်းရေးလုပ်ခြင်း စသည်ဖြင့်...)

လူမှုဝန်းကျင့်နှင့်သက်ဆိုင်သောတာဝန်

- လူတိုင်းသည် မြိမ်နေထိုင်ရာရပ်ရာ၏ အဖွဲ့အစည်းဝင်တစ်ဦးဖြစ်သည်။ မြိမ်အား အခြားသူများက ဆက်ဆံစေချင်သကဲ့သို့ အခြားသူများအပေါ် ဆက်ဆံပေးရမည်။ မြိမ်တိရေပ်ရာအတွက်လုပ်ငန်းများတွင် တက်ကြွောပါဝင်၍ ဆုံးဖြတ်မှုများပေးနိုင်သည်။ (ဥပမာ- လမ်းပြင်၊ ချံ့ရှင်း၊ အမှိုက်သိမ်း၊ ပြောင်းဖော်စသည်ဖြင့်...)

ရုံးရာဓလေးထုံး၊ ယုံကြည်မှုနှင့်သက်ဆိုင်သောတာဝန်

- မီသားစု၊ မြို့နယ်၊ ယဉ်ကျေးမှုအမြဲအနှစ်၊ ရိုးရာဓလေးထုံးစုနှင့် ကိုးကွယ်သည့်ဘာသာများအပေါ် လေးစားမှုရှိပြီး ထိန်းသိမ်းရမည်။ မြိမ်ရာဓလေးထုံးစုများကို လေးစားတန်ဖိုးထားသလို သူတစ်ပါး၏ ရိုးရာယဉ်ကျေးမှု ထုံးတမ်းအစဉ်အလာတို့ကိုလည်း အလေးထားတတ်ရမည်။ (ဥပမာ- မြို့နယ်ဖလာဓလေးထုံးစုအား ဝါယာစိတ်ခြင်း၊ မီသားစုနှင့်ခြင်း စသည်ဖြင့်...)

မီမံတစ်ဦးချင်းနှင့်သက်ဆိုင်သောတာဝန်

- မီမံတစ်ဦးကျွန်းမာပြုရှင်းရေးအတွက် ကောင်းသောအမှုအကျင့်များ လေ့ကျင့်ခြင်းနှင့် ကျွန်းမာရေးကိုဂရိုက်ခြင်းသည် မြိမ်တစ်ဦးချင်းနှင့်သာသက်ဆိုင်သည်။ မီဘဆရာများ၊ ဘာသာရေးဆိုင်ရာပုဂ္ဂိုလ်များထံမှ ကူညီ

လမ်းညွှန်မှုများ ရယူနိုင်သည်။ သို့သော် အမှန်တကယ်လုပ်ဆောင်ရမည့်သူမှာ မိမိကိုယ်တိုင်သာဖြစ်သည်။ မိမိတာဝန်ယူလုပ်ဆောင်ရိုင်သလောက် ကျွန်းမာပြုရွင်မှုကိုရနိုင်မည်။ (တစ်ကိုယ် ရေသန့်ရှင်းရေးမှုနှင့် လုပ်ခြင်း၊ အာဟာရမှုတွေစာစားသုံးခြင်း၊ ကိုယ်လက်လုပ်ရှုံးကစားခြင်း၊ အိပ်ရေးဝဝအိပ်ခြင်း စသည်ဖြင့် ...)

အခိုကအချက်များ

- ◆ တာဝန်ဆိုသည်မှာ မဖြစ်မနေလုပ်ရမည့်အလုပ်ဖြစ်သည်။
- ◆ တာဝန်ယူခြင်းဆိုသည်မှာ လုပ်ရမည့်အလုပ်ကို သိရှိနားလည်ပြီး သတ်မှတ်ချိန်အတွင်းပြီးဆုံးအောင်လုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။
- ◆ တာဝန်အမျိုးမျိုး
 - ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့် သက်ဆိုင်သောတာဝန်
 - စဉ်းကင်းဥပဒေနှင့် သက်ဆိုင်သောတာဝန်
 - မိသားစွဲနှင့် သက်ဆိုင်သောတာဝန်
 - လူမှုဝန်းကျင်နှင့် သက်ဆိုင်သောတာဝန်
 - နိုးရာဓလ္ထုးစံ၊ ယုံကြည်မှုနှင့် သက်ဆိုင်သောတာဝန်
 - မိမိတစ်ဦးချင်းနှင့် သက်ဆိုင်သောတာဝန်

သက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

- ☒ တစ်ပတ်အတွင်း မိမိတာဝန်ယူလုပ်ဆောင်ခဲ့သော လုပ်ငန်းများကို မှတ်စုစာအုပ်တွင် ဖယားကွဲက်ရေးဆွဲ၍ ဖြည့်စွက်ရေးသားပါ။

စဉ်	နေ့စွဲ	တာဝန်အမျိုးအစား	လုပ်ဆောင်ခဲ့သည့်လုပ်ငန်းများ

၁.၆ ရပ်စွာထဲမှာရှာဖွေပါ

တတိကျမ်းမြု

ကျောင်းသားများသည် ပုဂ္ဂနိုအတွင်း စီးရိမိစာရွေများ၊ ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်လာစေနိုင်သည့် အခြေအနေနှင့် ယင်းဘေးအန္တရာယ်များကို လျော့ချိန်မည့် ရနိုင်သမျှကူညီထောက်ပံ့မှု များကို ဖော်ထဲတိတက်မည်။



ପତ୍ରପି ||

ကျော်မှာပြောရန်တွေနေထိုင်နိုင်ရန်အတွက် အရေးကြီးသည့်အချက်တစ်ချက်မှာ မိမိကိုယ်ကို တာဝန်ယူရန်ဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရုံ ကျော်မှာပြောရန်အောင်နေသောလည်း မမျှော်လင့်သောအခြေအနေများကြောင့် ပြဿနာအခက်အခဲများဖြစ်ပြီး ပိတ်ညံရခြင်း၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း၊ ဖူးနာခြင်းတို့ကို ကြံ့ရောတ်သည်။ မမျှော်လင့်ထားသည့် အခြေအနေများ၊ ပြဿနာအခက်အခဲများအား မည်သည့်နေရာများတွင် မည်သို့ကြော်တွေ့ရနိုင်သည်ကို ကြိုတင်စဉ်းစားထားပါက ထိုအခက်အခဲကြံ့တွေ့ရမှုများကို လျှော့ချိုင်မည်ဖြစ်သည်။



အေက်ပါညွှန်ကြားရက်များအတိုင်း အပ်စများအလိုက် လုပ်ဆောင်ပါ။

- ♦ ჟინიკა: ერქ(ი) ეწერება მოცულობის გადასაცემად.

က။ သင်တိုက်ရဲပွဲမြှုပုံတစ်ခုဆွဲပါ။ မြှုပုံတွင်အခိုကျသော လမ်း၊ မြစ်၊ ချောင်း၊ အဆောက်အအုံ(ကျောင်း၊ ရွှေခန်း၊ အထိမ်းအမှတ်အဆောက်အအုံ၊ သယည်ဖြင့် . . .)တိုကိုသာဖော်ပြ၍ နိုးနိုးရှင်းရှင်း ရေးဆွဲပါ။

වා ගොංද්:ඇඟ:රුන් ව්‍යුමහාත් ගොංද්:ලුත්පි:සීන් (අටිංතුද්මස්ථාවුන් ඇඩින්) තිශ්තු වන්ති මග්‍රාමග්‍රාව ඇඩින්පි:ලදු රුවානෙරාජා: ගි මෙය් පේරිතු දින්:පුරි॥

၈။ ပတ်ဝန်းကျင်တွင်ရှိခိုင်သော စိုးရိမ်စရာနေရာများကို (Δ)သက်တအသုံးပြု၍ မြှုပ်ပေါ်တွင်မှတ်သားပါ။

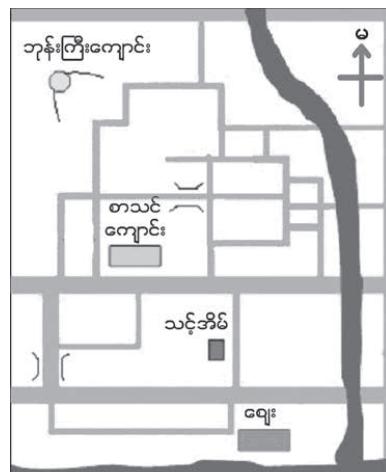
ယူ။ ကျွန်ုံးမှာရေးထိခိုက်စေနိုင်သော စီးပါမ်စရာနေရာများကို (၁)သင်္ကြတကိုအသုံးပြု၍ မြေပုံပေါ်တွင် မှတ် သားပါ။

CII ଲାଭରେ ପ୍ରତ୍ୟାମନକୁ ଫୁଲାଟେ ଝିଣ୍ଡିବେ
 ଦିଃ ରିଭିତ ରାଫେ ରାଖୁବା ଗ୍ରୀ (□) ରାଗେ ଗାନ୍ଧି ଅବ୍ୟାପ୍ତି ପ୍ରକାଶ
 ମୁଖପରେ ଦୂର ଭାବରେ ବସିଥାଏ ॥

◆ සැක්සිංහල බාග්‍රමීය ප්‍රතිච්ඡල (.)

က။ သင့်ရပ်စွာတွင် ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ကူညီ
ထောက်ပံ့မှု ရရှိနိုင်သောနေရာများကို (★)
သက်တဖိုင် မပြပဲပြုတ်မှတ်သားပါ။

၅။ ကျော်မာရေးဆိုင်ရာကဏ္ဍတောက်ပံ့မှု
ရရှိခိုင်သောနေရာများကို (❖) သင်္ကာတဖြင့်
ပြေပဲပြုတ်မတ်သားပါ။



၈။ လူမှုရေးဆိုင်ရာထောက်ပုံမှ ရရှိနိုင်သောနေရာများကို (၎) သက်တဖြင့် မြေပုံပေါ်တွင် မှတ်သားပါ။

အမိဘအချက်များ:

- ◆ မိမိတိုကျန်းမာပော်ဆွင်ရေးအတွက် ကြိုတွေ့လာနိုင်သည့် အခက်အခဲပြဿနာများကို ကြိုတင်တွက်ဆတ်ရန်လိုသည်။
- ◆ ယင်းတို့ဖြစ်ပေါ်စေသည့်အကြောင်းရင်းများကို ရပ်စွာအတွင်းရှိ အထောက်အပံ့များသုံးရှုံးကာကွယ်တားဆီးခြင်းဖြင့် ဘေးအန္တရာယ်များကို လျော့ပါးစေနိုင်သည်။
- ◆ ပြဿနာများဖြစ်ပေါ်လာပါက ရပ်စွာအတွင်းရှိ ကူညီထောက်ပုံပေးနိုင်မည့် လူများ၊ နေရာများကို သိထား ရမည်။ သိမှုသာ ပြဿနာများကို ပြောလည်စေပြီး ဘေးအန္တရာယ်များ လျော့ပါးစေနိုင်မည်။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ:

- ☒ ဈေးနွေးထားသည့် အကြောင်းအချက်များကို ဒီဇိုင်းမိဘနှင့်အခြားမိသားစုဝင်များကို ပြန်လည်ဈေးနွေးပါ။ မစဉ်းစားမိသောအချက်များကို မိဘနှင့် မိသားစုဝင်များက အကြံပြုဖြည့်စွှက်ပေးနိုင်ပါက မှတ်သားထားပါ။

အခန်း၂။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအသိပညာ

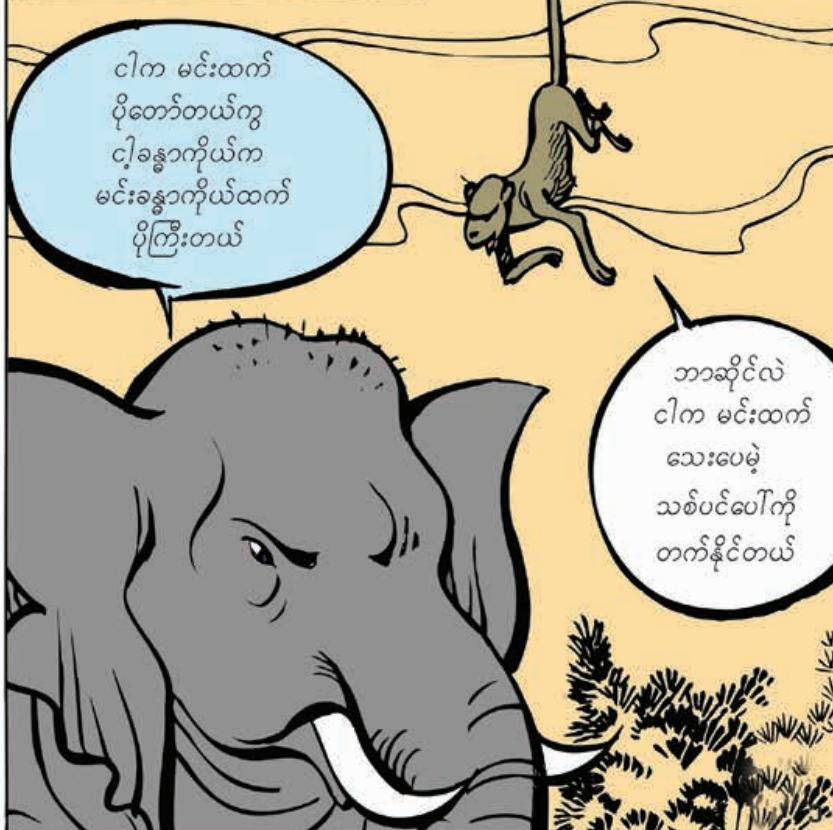
၂.၁ အလုကိုယ်စိနိကြေသည်။

တတ်ကျမ်းမှု

ကျောင်းသားများသည် မိမိတို့၏ကိုယ်ပိုင်အရည်အချင်း၊ အားသာချက်များကို ဖော်ထုတ်နိုင်လာမည်။ စုပေါင်းလုပ်ငန်းများ ပြီးမြောက်အောင်ဆောင်ရွက်ရာတွင် မိမိနှင့်အခြားသူများ၏ အရည်အချင်း၊ အားသာချက်များ ပူးပေါင်း၍ အချင်းချင်းမည်ကဲ့သို့ ပုံးပိုးကူညီဆောင်ရွက်နိုင်သည်ကို ဆန်းစစ်နိုင်မည်။

အလုကိုယ်စိ

တစ်ခါက . . . ဆင့်မျောက်တို့ဟာ
ဘယ်သူက အရည်အချင်းပိုရှိသလဲ
ဆိုတာကို ပြင်းခံကြတယ်



ဒီလိုနဲ့ တစ်နေ့မှာ . . ဦးမြို့ကွက်ဆီသွားပြီး ဘယ်သူမှာပိုပြီး
အရည်အချင်းကောင်းတွေရှိတယ်ဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်ပေးဖို့ တောင်းဆိုခဲ့ကြတယ်



ဘယ်သူက
ပိုတော်တယ်
ဆိုတာ
မဆုံးဖြတ်ခင်..
ချောင်းတစ်ဖက်
ကမ်းက
သရှတ်သီးကို
မင်းတို့
နှစ်ယောက်
အတူသွားပြီး
မူခဲ့ကြတာ



ချောင်းနားရောက်တဲ့အခါ . . .

ဒုက္ခပဲ၊
ကျူး။
မရမကူးတတ်ဘူး။

c1
ရေကူးတတ်တယ်

ဟာ . . .
ရတာပေါ့

ဒီလိုနဲ့... ဆင့်မျောက်ဟာ ချောင်းရှုတစ်ဖက်ကမ်းကို ရောက်သွားခဲ့တယ်။
ဒါပေမဲ့ သရက်ပင်နားလဲရောက်ရော ...





**အောက်တွင်ပေးထားသော အရည်အချင်းအားသာချက်များကိုဖတ်၍ ဆွဲနိုက်များအတိုင်း
ဆောင်ရွက်ပါ။**

- မိမိတို့၏ မှတ်စုစာအုပ်တွင် ကော်လံ ၂ ခုဆွဲပါ။
- မိမိတွင်ရှိမည်ဟုယူဆသော အရည်အချင်းများ၏ နံပါတ်များကို ကော်လံ က တွင်ရေးပါ။
- မိမိ၏အတွေ့ဖော်ပြောပြသောမိမိအရည်အချင်းနံပါတ်များကို မှတ်စုစာအုပ် ကော်လံ ခ တွင်
ရေးပါ။
- ကော်လံ က နှင့် ခ အားနှီးယူဉ်ပြီး ကွဲပြားခြားနားချက်များကို မိမိအတွေ့ဖော်နှင့် ဆွဲးနွေးပါ။

(က)

အရည်အချင်းများ

(ခ)

(၁)	သပ်သပ်ရပ်ရပ်လုပ်တတ်သည်	-----
(၂)	ကူညီတတ်သည်	-----
(၃)	စာတော်သည်	-----
(၄)	အချိန်တိကျသည်	-----
(၅)	မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည့်မှုနှိုင်းသည်	-----
(၆)	တက်တက်ကြွော်လုပ်လုပ်ကတ်သည်	-----
(၇)	အကောင်းမြင်တတ်သည်	-----
(၈)	ဖော်ဖော်ရွှေရွှေရှိသည်	-----
(၉)	ပျော်ပျော်နေတတ်သည်	-----
(၁၀)	သစ္စာရှိသည်နှင့်တိလိုသည်	-----
(၁၁)	အနစ်နာခံတတ်သည်	-----
(၁၂)	တိတွင်ဖန်တီးတတ်သည်	-----
(၁၃)	ရှုံးရောသည်	-----
(၁၄)	သနားလွယ်သည်	-----
(၁၅)	ဤးစားလုပ်တတ်သည်	-----
(၁၆)	အရိုအသေပေးတတ်သည်	-----
(၁၇)	တာဝန်ယူတတ်သည်	-----
(၁၈)	အားပေးတတ်သည်	-----
(၁၉)	မျှဝေတတ်သည်	-----
(၂၀)	ပူးပေါင်းညီးနှိုင်းတတ်သည်	-----
(၂၁)	ခွင့်လွှာတတ်သည်	-----
(၂၂)	လိုက်လေ့လာ့လွှာနေတာ်သည်	-----
(၂၃)	ပွင့်လင်းသည်	-----
(၂၄)	ချက်ချင်းတံ့ခြို့တတ်သည်	-----
(၂၅)	သေချာစွာဝေဖို့စုံစုံစားတတ်သည်	-----
(၂၆)	ဂိတ်နှင့်ပတ်သက်၍ကော်သည်	-----
(၂၇)	အားကာစားတွင် တော်သည်	-----
(၂၈)	သဘာဝအလုပ်ပြုပြုနိုင်းသည်	-----
(၂၉)	စိတ်တည်ပြုမြှင့်သည်	-----
(၂၀)	စွန်းစားတတ်သည်	-----



ဆွဲးနွေးရန်မေးခွန်းများ

- တစ်ဦးချင်းစီမှာရှိတဲ့ အရည်အချင်း အရေအတွက်ရယ်၊ နှစ်ဦးပေါင်းလိုက်တဲ့အခါမှာ ရှိလာတဲ့အရည်အချင်း အရေအတွက်ရယ်၊ အုပ်စုတွင်းမှာရှိတဲ့ အရည်အချင်းတွေပေါင်းလိုက်တဲ့ အရေအတွက်ရယ် ဘယ်ဟာက အများဆုံးလဲ။
- ခက်ခဲတဲ့အလုပ်တစ်ခုကို အောင်မြင်ပြီးမြောက်အောင် လုပ်ဆောင်ရမယ်ဆိုရင် အဲဒီအလုပ်ပြီးစီးအောင်လုပ် ဆောင်ရမဲ့ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းက ဘာဖြစ်သလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။
- အုပ်စုလိုက် စုပေါင်းဆောင်ရွက်ရတဲ့အခါ မင်းတို့ရဲ့ကိုယ်ပိုင်အရည်အချင်းတွေကို ဘယ်လိုအသုံးချိန်းမလဲ။

အမိကအချက်များ

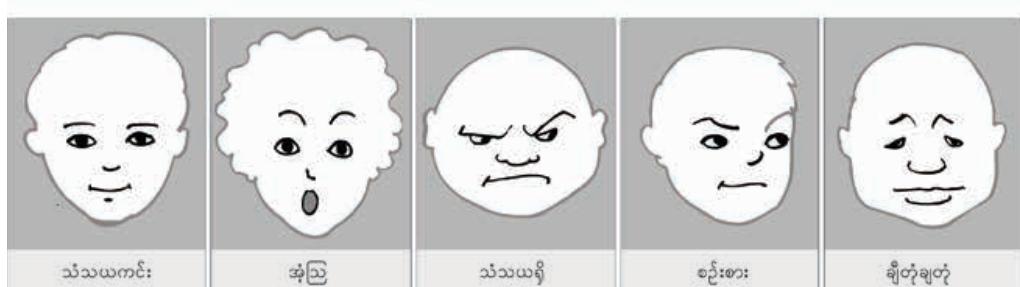
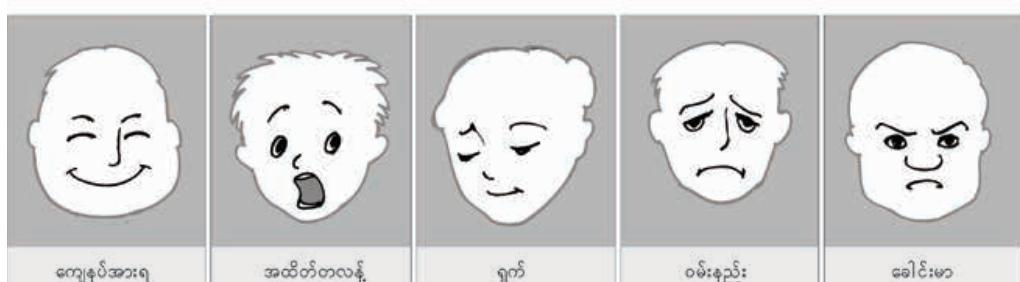
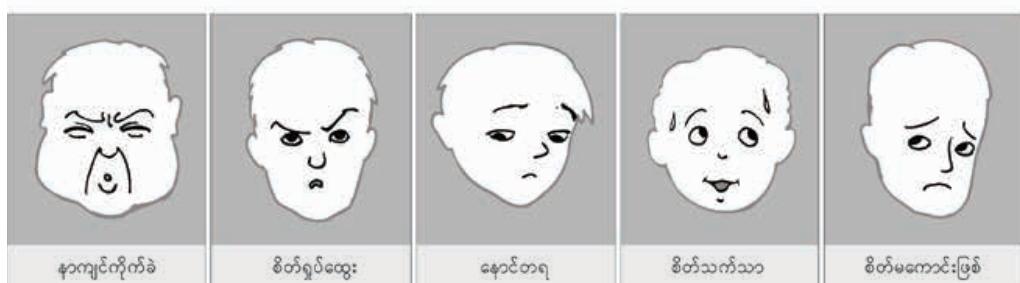
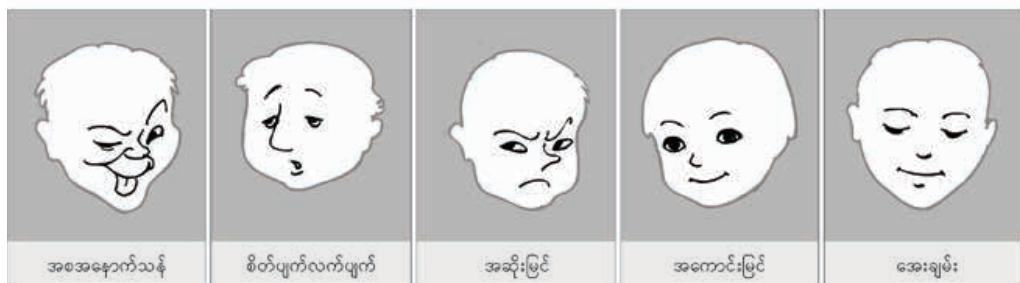
- ◆ လူတိုင်းတွင် အရည်အချင်း၊ အားသာချက်ကိုယ်စီရှိကြသည်။
 - ▣ အခြားသူများနှင့်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရာတွင် တစ်ဦးချင်းစီးအရည်အချင်း၊ အားသာချက်များကို အသုံးပြုရမည်။
 - ▣ မိမိတို့၏အရည်အချင်း၊ အားသာချက်များကို အကောင်းဆုံးအသုံးပြုနိုင်ရန်၊ မိမိတို့အားနည်းချက်များကို သတိထားမိရန် လိုအပ်သကဲ့သို့ အခြားသူများ၏အရည်အချင်း၊ အားသာချက်များကို လက်ခံအသုံးပြုရန် လိုအပ်သည်။
 - ▣ အခြားသူများနှင့်အတူ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရတော့မည်ဆိုပါက ၁။ ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်း သို့မဟုတ် ရည်ရွယ်ချက်များကို ဆွဲးနွေးပါ။
 - ၂။ ရည်ရွယ်ချက်များ သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းများ ပြီးမြောက်စေရန် အုပ်စု၏ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းကို ဖော်ထုတ်ပါ။ ထိုအတူ လိုအပ်မည့်အရည်အချင်းများကို ဖော်ထုတ်ပါ။
 - ၃။ တစ်ဦးချင်းစီး၏ အရည်အချင်းအလိုက် အုပ်စုလုပ်ငန်းကို ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပါ။
 - ၄။ အုပ်စုအတွင်း အခြားသူများ၏ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုကို ခီးကျိုးပုဂ္ဂိုလ်ပြုပါ။

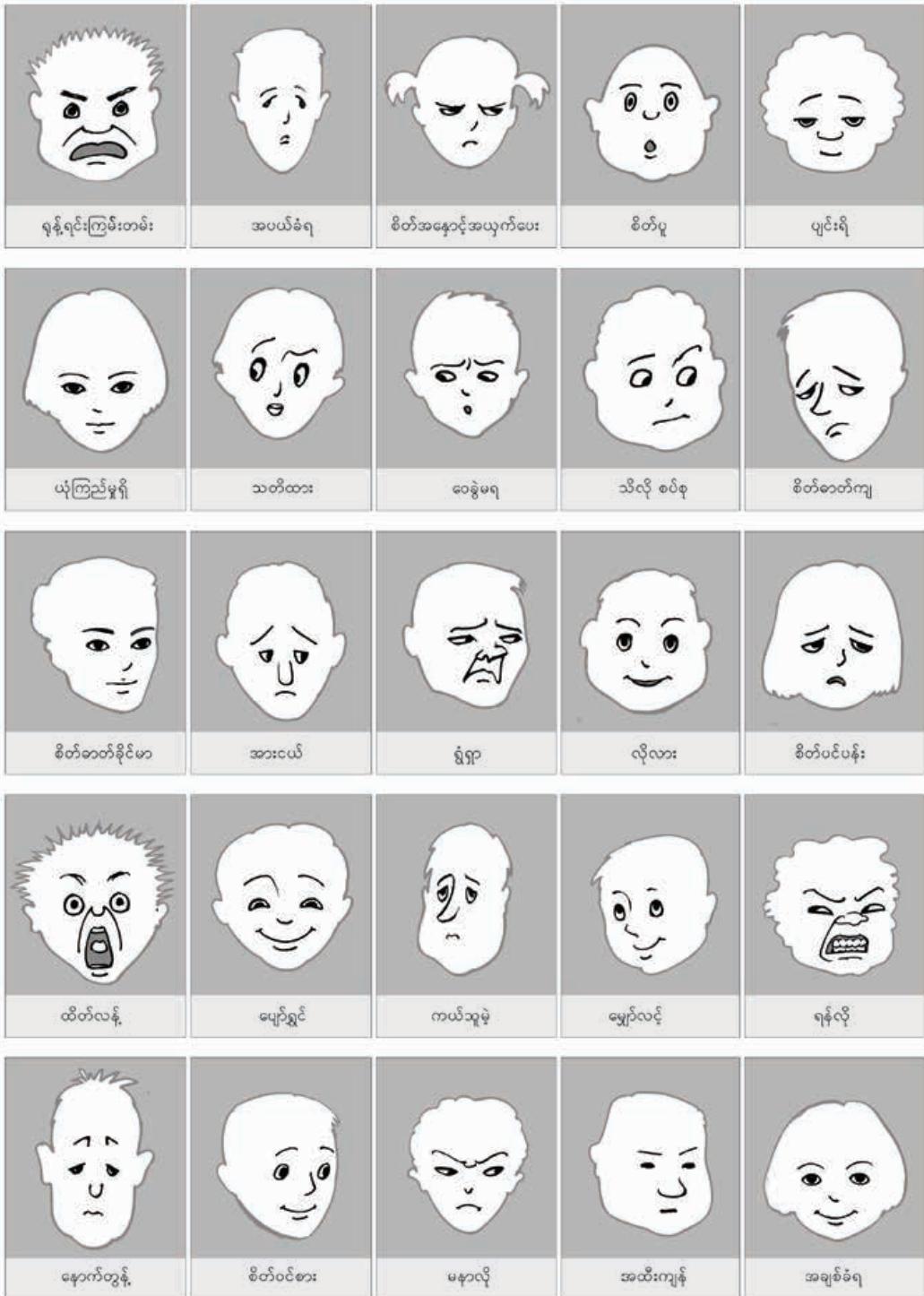
J.J လျှော့ချင်ရင် ထွေ့ဖါ

တတ်ကျမ်းမှု ကျောင်းသုံးများသည် အခြေအနေအမျိုးမျိုးတွင် ပေါ်ပေါက်လာသော စိတ်လှပ်ရှားမှုများကို ကောင်းသောအပြုအမူများဖြင့် ဖော်ပြနိုင်မည်။

 အောက်ပါစိတ်လှပ်ရှားခံစားမှု ရှင်ပုံများကိုလေ့လာဖတ်ရှုပါ။

စိတ်လှပ်ရှားခံစားမှုများ







နေ့စဉ်ဖြစ်လေဖြစ်ထရှိသော အခြေအနေများကိုထုတ်ဖော်၍ အောက်ဖော်ပြပါဒယားအရ ဖြည့်စွက်ပါ။

အခြေအနေ	ခံစားမှု	တုပြန်ပြုမှုပိုင်သည့်အပြုအများနှင့်အကိုးဆက်များ			
		အပြုသဘော မဆောင်သောအပြုအမှု	အကျိုးဆက်	အပြုသဘော ဆောင်သောအပြုအမှု	အကျိုးဆက်
ဥပမာ- မတည့်တဲ့ သူချောင်း	ပျော်/ စိတ် မကောင်း	လျှောင်ပြောင် ရယ်မော	အမှန်းခံရ အပြီးထား ရန်ဖြစ်	မရယ်မိအောင်နေ	အမှန်းမခံရ အပြီးထားမခံရ ရန်ပြုမခံရ

အောက်ဖော်ပြပါ စိတ်လျှပ်ရှားခံစားမှုများဖြစ်လာသောအခါ တုပြန်တတ်သည့် အပြုသဘောဆောင်သော သို့မဟုတ် အပြုသဘောမဆောင်သော အပြုအမှု အမှုအရာ၊ မျက်နှာထားများကို ဖော်ထုတ်ပါ။ အပြုသဘောဆောင်သောအပြုအမှုများ နှင့် အပြုသဘောမဆောင်သောအပြုအမှုများ ဖော်ထုတ်၍ အောက်ပါဒယားတွင်ဖြည့်ပါ။

ခံစားမှု	အပြုသဘောမဆောင်သောအပြုအမှု အမှုအရာ၊ မျက်နှာထားများ	အပြုသဘောဆောင်သောအပြုအမှု အမှုအရာ၊ မျက်နှာထားများ
၁။ ဒေါသထွက်ခြင်း	- -	- -
၂။ စိတ်ပျက်ခြင်း	- -	- -
၃။ ကြောက်ရွှံးခြင်း	- -	- -
၄။ စိုးရိုးပိုးခြင်း	- -	- -
၅။ ဝမ်းနည်းခြင်း	- -	- -

အမိန့်အချက်များ

စိတ်လျှပ်ရှားခံစားမှုကို အမြဲအနေနှင့် ကိုက်ညီအောင်ဖော်ပြုပါ။

- ◆ စိတ်ကို တည်ပြုမြိမ်အောင်လျှော့ထားပါ။
- ◆ သင်ပြောလိုသောသူ သို့မဟုတ် ယင်းအခြေအနေတွင် ပါဝင်ပတ်သက်သူကို ကြည့်လိုက်ပါ။
- ◆ သင်၏ ခံစားချက်ကို ပြောပြုပါ။
- ◆ စကားအပိုပြောခြင်း တစ်ဖက်လူအား အပြစ်တင်ခြင်းကို ရှောင်ပါ။
- ◆ သင်၏လေသံအမူအရာတည်ပြုမြိမ်မှုရှိပါစေ။
- ◆ နားထောင်ပေးသူကို ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြောပါ။

J-2 ဒီလိုတွေးပါ



୭୯

- ခံစားမှုဆိုတာ အခြေအနေတစ်ခုပြောင့် စိတ်ထဲကဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ တုံ့ပြန်မှတစ်ခုဖြစ်ပြီး လူတွေဟာ ခံစားမှုတွေအရ ဆုံးဖြတ်တတ်ကြပြီး ခံစားမှုအရပဲ တုံ့ပြန်ပြောဆိုတတ်ကြတယ်။
ခံစားရတဲ့အခြေအနေချင်းတူပေမဲ့ ကိုယ့်ရဲ့အတွေ့အကြံတွေ မတူကြတဲ့အတွက် တုံ့ပြန်ပြုမှုပုံတွေဟာလည်း ကွာခြားကြတယ်။
 - အရာရဂါး အကောင်းဘက်ကစဉ်းစားတတ်ရင် ကိုယ့်ရဲ့ခံစားချက်နဲ့အပြုအမှုတွေတို့ အကောင်းဘက် ရောက်စေပြီး စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ကျိုးမာစေနိုင်တယ်။ ဒေါသနဲ့ဝေးဆည်းမှုတွေကိုလျော့စေပြီး စိတ်လျှပ်စွားပော်ရှင်မှတောက် တာခြားသတွေကိုမထိခိုက်စေတဲ့အပြုအမှုတွေနဲ့ ဖော်ပြလာနိုင်မှုဖြစ်ပါတယ်။



အောက်ပါစာကြောင်းများတွင် ဖြည့်စွက်ရမည့် အခြေအနေများစဉ်းစားပြီး မိမိထိနှုတ်စုတွင်ဖြည့်စွက်ပါ။

ကွက်လပ်ဖည့်ပါ။



မိမိဖြည့်ခဲ့သောအခြေအနေများအရ တုပြန်ပုံများကို ဆက်လက်၍ဖြည့်စွက်ပါ။

ବ୍ୟାଃ (୧)

အကြေအနေ၊ အဖြစ်အပျက်	စဉ်းစားတွေးတော့ပုံ	ခံစားချက်	အကြေအမှု
ဥပမာ - ပြိုင်ပွဲတွင်အနိုင်ရသောအခါ	ဝါဘီပိတ်တော်တာပဲ	ပျော်လိုက်တာ	ခုနှစ်ပေါက်

အကောင်းမြင် စဉ်းစားတွေးတော့မှုကိုဖြစ်စေသည့် နည်းလမ်းများ

- ◆ အခြားသူများ၏ ကြပ်နာမှု၊ ဂရုစိုက်မှု၊ ကူညီမှုများကို အသိအမှတ်ပြုကြောင်းပြုပါ။ ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြုပါ။ ဥပမာ- မိမိ၏အောင်မြင်မှုကို အသိအမှတ်ပြုခြင်း၊ မိမိလိုအပ်ချက်ကိုကူညီခြင်း။
- ◆ အခြားသူများနှင့် ကြပ်နာစွာဆက်ဆံသည့် အလေ့အကျင့်ပြုလုပ်ပါ။ မိမိမျှော်လန့်ခဲ့သည့်အတိုင်း မဖြစ်လာ ပါကလည်း အသိအမှတ်ပြုပြီး လက်ခံပါ။
- ◆ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းများတွင် အဆင်မပြုသော်လည်း အဆင်မပြုများတို့ တွေးတော့စားနေမည့်အစား အဆင်ပြောသည့်ပုံဖြစ် နေပြုပါ။
- ◆ မိမိ၏ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဖြစ်ပေါ်နေသောအခြေအနေအားလုံးအပေါ် အကောင်းဘက်မှုလှည့်၍ အသိအမှတ်ပြုပါ။
- ◆ မိမိ၏စိတ်လှုပ်ရှုံးခံစားချက်များနှင့် စိတ်ကူးများကို မိမိ၏ သူငယ်ချင်းများ၊ ယုံကြည်စိတ်ချသူများ၊ မိဘများအားဖြောပြုပါ။
- ◆ အကောင်းဘက်မှုပြုသောစကားများဖြစ်သည့်၊ ငါဖြစ်နိုင်ပါတယ်၊ ငါတတ်နိုင်ပါတယ်၊ ငါဖြစ်နိုင်မြေရှိတယ်၊ ငါလုပ်နိုင်ပါတယ်၊ ငါမျဉ်မှန်းချက်အောင်မြင်နိုင်ပါတယ် စသည်တို့ကို သုံးပါ။
- ◆ မိမိကို စိတ်ပျော်ရွှင်ချမ်းမြော်စေသည့် ဝါသနာပါရာလုပ်ငန်းများ၊ အားကစားလုပ်ငန်းများကို ပြုလုပ်ပါ။
- ◆ အကောင်းဘက်မှုတွေးတတ်သူများ၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် ဆက်သွယ်ပေါင်းသင်းပါ။

အဓိကအချက်များ

- ◆ အကောင်းမြင်တတ်သူများသည် မိမိတို့တွင် အခက်အခဲများတို့ ကျော်လွှားနိုင်သည့် အရည်အချင်းများရှိသည်ဟု ရင်တွင်းမှ လေးနက်စွာ ယုံကြည်ကြသည်။
- ◆ မည်သည့်ဘဝအခြေအနေတွင် ရှိသည်ဖြစ်စေ သူတို့၏အကောင်းမြင်တတ်မှုက အခက်ခဲဆုံးအခြေအနေများကို ကျော်ဖြတ်နိုင်စေရန် ကူညီပေးသည်။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

- ▣ ရွှေ့ကြပြည့်စွက်ခဲ့တဲ့ယေားကို မှတ်စုစာအုပ်ထဲမှာရေးဆွဲပါ။
- ▣ တစ်ပတ်အတွင်း ကိုယ်ကြံခဲ့ရတဲ့အခြေအနေတွေအရ ယေားမှာဖြည့်ထားပါ။
- ▣ တစ်ပတ်ကုန်ဆုံးတဲ့အခါ ကိုယ့်ရဲ့အကောင်းမြင်တွေးတော့ပုံ နည်းလမ်းတွေကို သတိထားမိလာမယ်။
- ▣ အကောင်းမြင်တွေးတော့နိုင်မှ အားနည်းနေတယ်ဆိုရင်တွေ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတိထားပြုပြင်ဖို့ လိုတယ်။

ပျော်ဆွင်ကျိန်းမာကိုယ်ခန္ဓာ

အခန်း ၃။ အစားအစာနှင့်အာဟာရ

၃.၁ လုံလောက်မျှတ စားပါမှ

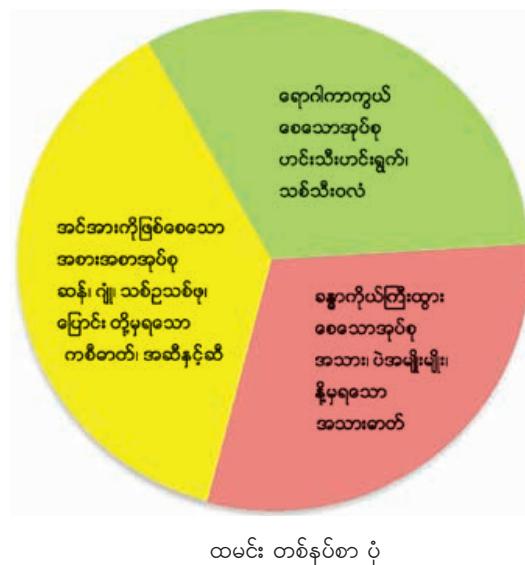
တတ်ကျွမ်းမှ မိမိတို့၏စားသောက်ပုံအလေ့အကျင့်များသည် အာဟာရမာတ်ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ အကဲဖြတ်နိုင်မည်။ မိမိတို့၏အာဟာရမာတ်လိုအပ်မှုကိုဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်သော ဟင်းလျာအစီအစဉ် ပြုလုပ်နိုင်မည်။



- သင်ပုန်းပေါ်တွင် ဆရာဖြည့်စွက်ထားသည့်လယားကို မိမိ၏မှတ်စုစာအုပ်တွင် ကူးရေးပါ။
- မိမိတို့ဒေသတွင်အလွယ်တကူရှုံးနိုင်သည့်အများစုစားသုံးသောအစားအစာများ၏အမည်များကို ပြောပါ။



အောက်ပါပုံကိုလေ့လာပါ။



အထက်ပါပုံဟာ မိမိတို့တစ်နှင့်စာစားတဲ့ ထမင်းပန်းကန်ပြားလို့ ယူဆပါ။ အခြေခံအစားအစာ ဖြစ်တဲ့ထမင်းကို ပုံမှုပြထားတဲ့အတိုင်း ပန်းကန်ပြားရဲ့သုံးပုံ တစ်ပုံ စားသင့်တယ်။ ကျွန်ုတဲ့အစာအုပ်နှင့်ဖြစ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေတဲ့အစာအုပ်စုနဲ့ရောဂါကာကျယ်စေတဲ့အစာအုပ်စုတွေကိုလည်း ထမင်းပန်းကန်ရဲ့သုံးပုံတစ်ပုံပါ စားသင့်တယ်။ တစ်နှစ်တာလုပ်ငန်းတွေလုပ်ခေါင်ဖို့အတွက် ထမင်းစားရုံးသာ မက ရေလုပ်လောက်စွာသောက်ဖို့လည်း လိုအပ်တယ်။

 ဖတ်ပါ။

**အသက် ၅နှစ် မှ ၁၉နှစ်အတွင်းရှိ
ကလေးများအတွက်ရှိသင့်သော ခန္ဓာကိုယ်ပြည်ထူးအညွှန်းကိန်း(BMI) သေား**

အသက်	အသက်အလိုက်ရှိသင့်သောခန္ဓာကိုယ်ပြည်ထူးအညွှန်းကိန်း (BMI)	
	သောကျားလေး	မိန်းကလေး
၅ နှစ်	၁၂၀ မှ ၁၆၀ ၆ အတွင်း	၁၂၀ မှ ၁၆၀ ၉ အတွင်း
၆ နှစ်	၁၂၀ မှ ၁၆၀ ၈ အတွင်း	၁၂၀ မှ ၁၇၀ ၃ အတွင်း
၇ နှစ်	၁၃၀ မှ ၁၇၀ ၃ အတွင်း	၁၂၀ ၆ မှ ၁၇၀ ၃ အတွင်း
၈ နှစ်	၁၃၀ ၂ မှ ၁၇၀ ၄ အတွင်း	၁၂၀ ၈ မှ ၁၇၀ ၂ အတွင်း
၉ နှစ်	၁၃၀ ၄ မှ ၁၇၀ ၉ အတွင်း	၁၃၀ ၂ မှ ၁၈၀ ၃ အတွင်း
၁၀ နှစ်	၁၃၀ ၆ မှ ၁၈၀ ၅ အတွင်း	၁၃၀ ၄ မှ ၁၉၀ ၉ အတွင်း
၁၁ နှစ်	၁၃၀ ၈ မှ ၁၉၀ ၂ အတွင်း	၁၃၀ ၈ မှ ၁၉၀ ၉ အတွင်း
၁၂ နှစ်	၁၃၀ ၉ မှ ၁၉၀ ၉ အတွင်း	၁၃၀ ၈ မှ ၂၀၀ ၈ အတွင်း
၁၃ နှစ်	၁၃၀ ၈ မှ ၂၀၀ ၈ အတွင်း	၁၃၀ ၈ မှ ၂၀၀ ၈ အတွင်း
၁၄ နှစ်	၁၃၀ ၈ မှ ၂၁၀ ၈ အတွင်း	၁၃၀ ၈ မှ ၂၁၀ ၈ အတွင်း
၁၅ နှစ်	၁၃၀ ၈ မှ ၂၂၀ ၈ အတွင်း	၁၃၀ ၈ မှ ၂၂၀ ၈ အတွင်း
၁၆ နှစ်	၁၃၀ ၈ မှ ၂၃၀ ၈ အတွင်း	၁၃၀ ၈ မှ ၂၃၀ ၈ အတွင်း
၁၇ နှစ်	၁၃၀ ၈ မှ ၂၄၀ ၈ အတွင်း	၁၃၀ ၈ မှ ၂၄၀ ၈ အတွင်း
၁၈ နှစ်	၁၃၀ ၈ မှ ၂၅၀ ၈ အတွင်း	၁၃၀ ၈ မှ ၂၅၀ ၈ အတွင်း
၁၉ နှစ်	၁၃၀ ၈ မှ ၂၆၀ ၈ အတွင်း	၁၃၀ ၈ မှ ၂၆၀ ၈ အတွင်း

ကိုးကားခြင်း— ကဲမ္မားကျိန်းမာရေးအဖွဲ့မှ ထုတ်ဝေထားသော အသက် ၅နှစ် မှ ၁၉နှစ်အရွယ်ကလေးများ အတွက် အသက်အလိုက်ရှိသင့်သော ခန္ဓာကိုယ်ပြည်ထူးအညွှန်းကိန်း (Body Mass Index-BMI) သေားမှ မြှိုင်မြှိုင်ပါသည်။

မှတ်ချက်

- သေားတွင်ဖော်ပြထားသော အသက်အရွယ်အလိုက်ရှိသင့်သည့် BMI အောက်လျှော့နည်းနေပါက အာဟာရချို့တွဲခြင်း (ပိန်လှိုခြင်း) ဟုသတ်မှတ်ပါသည်။
- သေားတွင်ဖော်ပြထားသော အသက်အရွယ်အလိုက်ရှိသင့်သည့် BMI ထက်များနေပါက အာဟာရ လွန်ကဲခြင်း (ဝခြင်း) ဟုသတ်မှတ်ပါသည်။

အမိန့်အချက်များ

- ◆ အစာအုပ်စုများကို စုံလင်စွာနှင့် လုံလောက်စွာမစားပါက အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းဖြစ်နိုင်ပြီး ပိုစားပါက အာဟာရလွန်ကဲခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။
- ◆ အစားအစာအုပ်စု ၃ စုလုံးမှ အစားအစာအမျိုးမျိုးကို လုံလောက်မျှတစွာစားခြင်းဖြင့် အာဟာရ ချို့တဲ့ခြင်း၊ အာဟာရလွန်ကဲခြင်းများကိုလျော့ကျမောင်း။
- ◆ မိမိ၏ အသက်အရွယ်အလိုက်ရှိသင့်သော အလေးချိန်နှင့်အရပ်အမြှေ့ရှိအောင်လိုအပ်သော အစားအစာပမာဏကို သတ်မှတ်ဖော်ထုတ်ပြီး အစားအစာကို ချင့်ချိန်စားသင့်သည်။

ဆက်လက်ဆောင်းရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

- ▶ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား သင်ခန်းစာများရရှိသောအချက်အလက်များအား မိဘများနှင့် အစ်ကို၊ အစ်မများကိုပြောပြနေပြီး မိသားစုအတွင်းအာဟာရဓာတ်မျှတအောင် မည်သို့စားသောက် ရမည်ကို ပြောပြဆွေးနွေးပါစေ။
- ▶ နေ့စဉ်စားသောက်သောအစားအစာများသည် အာဟာရဓာတ်ညီမျှမှ ရှိ မရှိကို ကူညီဖြီးကြပ်ပေး နိုင်ကြောင်းပြောပါ။

၃၂ ဘာတွေစားဖို့လိုနေသလဲ

တတ်ကျမ်းမှု

မိမိကိုယ်မိမိ အာဟာရဓာတ်လိုအပ်မှု ရှိ မရှိ ဆန်းစစ်ခြင်းဖြင့် စားသုံးရန်လိုအပ်သော အစားအစာများ ကို ဖော်ပြုလာနိုင်မည်။ အာဟာရပြည့်စွာစားနေခြင်းကို ဆက်လက်ထိန်းထားနိုင်မည်။ ချိတဲ့ပါက မည် သည့်အစားအစာတို့အား ပို၍စားရန်လိုအပ်သည်ကို ရှာဖွေဆန်းစစ်တတ်မည်။

အာဟာရဓာတ်များ

ခန္ဓာကိုယ်ပြီးထွားစေသော	- အုပ်စု → ပရီတင်းဓာတ်	ပင်မအာဟာရဓာတ်
အင်အာဖြစ်စေသော	- အုပ်စု → ကစီဓာတ်	
	- အုပ်စု → အသီ သီဓာတ်	အကုအာဟာရဓာတ်
ရောဂါကာကွယ်စေသော	- အုပ်စု → ပိတာမင်္ဂလာတ်	
	→ သတ္တာဓာတ်	

အရေးကြီးသောပင်မအာဟာရများ

ပါဝင်သောအာဟာရ	ပင်မအာဟာရဓာတ်ပါဝင်သောအစားအစာ
ပရီတင်း	အသား ဥ၊ နှီး ပဲအမျိုးမျိုး ငါး
ကစီ	ဆန့်၊ အာလူး၊ ပေါင်မှန့်
အသီနှင့် သီ	မြေပဲသီ ပြောင်းသီ တိရစ္ဆာန်မှုရသောသီ စသည်ဖြင့်

အာဟာရချိတဲ့တဲ့မှုကိုဆန်းစစ်သည့်အကြောင်းအရာ

ရုပ်း	အကြောင်းအရာ	ချိတဲ့မှု		ချိတဲ့သောအာဟာရဓာတ်
		ရှု	မရှု	
	၁။ ဆံပင် <ul style="list-style-type: none"> ဆံပင်အရောင်မျိုးခြင်း ဆံပင်ကျွောင်း 			ပရီတင်း
	၂။ မျက်နှာ <ul style="list-style-type: none"> မျက်နှာရောင်ခြင်း 			

ရုပ်ပါ	အကြောင်းအရာ	ချို့တဲ့မှု		ချို့တဲ့သောအာဟာရဓာတ်	
		ရှိ	မရှိ		
	<p>၃။ မျက်စီ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ကြက်မျက်သံခြင်း (ပြောက်တွင်အမြင် အာရုံချို့တဲ့ခြင်း) - မျက်ကြည်လွှာခြောက်သွေခြင်း - သူငယ်အိမ်အဖြူရောင်သနခြင်း - အတွင်းမျက်စီဖြေခြင်း 			ပိတာမင် A	
	<p>၄။ ပါးစပ်</p> <ul style="list-style-type: none"> - နှုတ်ခမ်းထောင့်တွင်ကွဲခြင်း၊ အနာရီခြင်း (ကိုးကန်းပါးစပ်နာ) - လျှေဖြေခြင်း - သွားဖွံ့ဖြိုးသွေးယိုခြင်း 			ပိတာမင် B ₂	
	<p>၅။ လည်ပင်း</p> <ul style="list-style-type: none"> - လည်ပင်းရွှေတွင်အကျိတ် (သို့စွဲရှိကြပ်လင်းကြီး) 			သံစာတ်	ပိတာမင် C
	<p>၆။ အရေပြား</p> <ul style="list-style-type: none"> - အရေခွဲ့ကွာခြင်း - ကြာသူဖြစ်ခြင်း 			အိုင်အိုင်း	
	<p>၇။ ခြေထောက်</p> <ul style="list-style-type: none"> - ခြေခွင်းခြင်း(ခြေသလုံးများအပြင်ဘက်သို့ ကွွဲနေခြင်း) 			ပိတာမင် C, D	ကယ်လ်ဆီယမ်
	<p>၈။ ဖော်ရောင်ခြင်း</p> <ul style="list-style-type: none"> - ညီးသကျည်း(ခြေသလုံးအရေ့ပိုင်း) ရှိ အရေပြားနိုင်ကြည့်က သို့ခိုင်ခြင်း 			ပိတာမင် B ₁ , B ₂	

၁၀။ ဖတ်ပါ။

အရေးကြီးသောမီတာမင်နှင့်သတ္တေသာတဲ့များ

အရေးကြီးသော အာဟာရများ

မီတာမင်များ (A, B₁, B₂, B₃, C, D)

မီတာမင် A	အကျိုးပြုပုံ	အမြင်အားကို ထောက်ပံ့ပေးသည်။ အနိုင်ငြုံသွားကို အားပေးသည်။
	ချို့တဲ့ပါက	အလင်းရောင်နည်းသောအချိန်မှာ မြင်ရန်ခက်ခခြင်း(နေဝါဒအချိန်တွင် ခလုတ်တိုက်ခေါ်လခြင်း)၊ မျက်ရည်နည်းခြင်း၊ အသားအရေတွေ့မြှင်းခြင်း၊ အနိုင်ပျော်ခြင်း။
	A ပါသော အစာများ	သခွားမွေး၊ သရက်သီးသတော်သီး၊ ခရမ်းချွော်သီး၊ ပန်းငရှုတ်ပွဲတို့ကဲ့သို့ အပါရောင် အနီးရောင် အစီမံရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွှေက်များ၊ အသည်း၊ ထောပတ် နှင့် ကြက်ဥာ ဘဲဥာများ။
မီတာမင် B ₁	အကျိုးပြုပုံ	အာရုံးကြေားကောင်းစေခြင်း၊ ကစိမာတ်ချေဖျက်မှုကိုအားပေးခြင်း။
	ချို့တဲ့ပါက	ခြေလက်များထဲကျဉ်ခြင်း၊ အာရုံးကြေားအားနည်းခြင်း၊ ခြေသလုံးကြော်တက်ခြင်း၊ ခြေသလုံးကြော်သား အားနည်းခြင်း၊ ကိုယ်ယောရောင်ခြင်း။
	B ₁ ပါသော အစာများ	ဆန်၊ ပေါင်မျိန်ညီး၊ ကောက်နှုံးများ (ရုံး)၊ အသား၊ ဝက်သား၊ ပါး၊ ကြက်၊ ဘဲ၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ နှင့် အစီမံရောင်ဟင်းသီးဟင်းရွှေက်၊ ထမင်းရည်။ (ဖြူဆွဲတ်သောဆန်တွင် မီတာမင် B ₁ ပါဝင်မှုနည်းသည်။)
မီတာမင် B ₂	အကျိုးပြုပုံ	မျက်လုံးနှင့် အရေပြား ကျွန်းမာစေခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ပြီးထွားခြင်းနှင့် အင်အားပေါ် အသုံးပြုနိုင်ရန် ကူညီခြင်း။
	ချို့တဲ့ပါက	ပါးစပ်ကွဲခြင်း၊ လျှောတွင်အနာဖြစ်ခြင်း၊ မျက်စိရောဂါဖြစ်ခြင်း။
မီတာမင် B ₃	B ₂ ပါသော အစာများ	နှိုးနှင့် နှိုးတွေ့ပစ္စည်းများ၊ အသား၊ ဥ၊ အစီမံရောင်ဟင်းသီးဟင်းရွှေက်။
	အကျိုးပြုပုံ	အရေပြားနှင့် ကြော်သားများ ကျွန်းမာစေသည်။ ခုခုအားကိုတိုးစေသည် အာရုံးကြေားများ ပုံမှန်အလုပ်လုပ်စေသည်။
	ချို့တဲ့ပါက	အရေပြားခြောက်ပြီးကွာခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်း၊ စိတ်ကစ်ကလျား ဖြစ်ခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း။
B ₃ ပါသော အစာများ	B ₃ ပါသော အစာများ	အသား ကြက်၊ ဝက်၊ ပါး၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ဆန်၊ ပေါင်မျိန်ညီး၊ နှုံးသီးနှုံးများ၊ အခွဲ့မာသီးများ (မြေပဲ၊ သီဟိုင်းရွေ့သစ်ကြားသီးစသည်။)

မိတာမင် C	အကျိုးပြုပုံ	ကိုယ်ခံအားကောင်းစေသည်။ သွေးကြောများသန်မာစေသည်။ ဆလ်စုစည်းမှုကို ကူညီပေးသည်။
	ချို့တဲ့ပါက	သွားဖုံးများရောင်ခြင်းနှင့် သွေးယိုခြင်း၊ အနာကျက်ခဲခြင်း၊ အရေပြားတွင် အညွှန်အမည်း ကွက်ပေါ်ခြင်း။
	C ပါဝင်သော အစာများ	လိမ္မာ်သီး၊ သံပရာသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ သီးဖြူသီး၊ ဖန်ခါးသီး၊ ဖရဲ့သီး၊ ဂေါ်ဖို့တုံး၊ စတော်သယ်ရီ၊ အာလူး၊ အလိမ်းရောင်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ပန်းဂေါ်ဖီအစိမ်း ရောင်။
မိတာမင် D	အကျိုးပြုပုံ	သွားနှင့်အနီးများ သန်မာစေရန် ခန္ဓာကိုယ်က ကယ်လ်ဆီယမ် ကို အသုံးပြုရာ တွင်ကူညီသည်။ (နေရာင်ခြည်တွင် မိတာမင် D အမြောက်အမြားပါဝင်သည်။)
	ချို့တဲ့ပါက	အနီးပျော်ခြင်း၊ အနီးများကြီးထွားခြင်းကို နှောင့်နေးစေခြင်း၊ ပုံစံပျက်စေခြင်း၊ သွားနှုန်းခြင်း။
	D ပါဝင်သော အစာများ	ငါး၊ ငါးကြီးဆီး၊ ငါးကလေးအနီး၊ နှီး၊ ဒိန်ခဲ့၊ ဒိန်ချဉ်း၊ ပန်းဂေါ်ဖီအစိမ်းရောင်၊ မူန်လာဥာ နှုမ်းစေ့

သတ္တုပောတ်များ

ကယ်လ်ဆီယမ်	အကျိုးပြုပုံ	သွားနှင့်အနီးများကိုသန်မာစေခြင်း၊ နှုတ်းခုံနှုန်းခြင်း၊ သံစာတ်အသုံးပြုရန်ကူညီပေးခြင်း။
	ချို့တဲ့ပါက	အနီးကျိုးလွှာယ်ခြင်း၊ အနီးများကြီးထွားခြင်းကို နှောင့်နေးစေခြင်း၊ ပုံစံပျက်စေခြင်း။
	ကယ်လ်ဆီယမ် ပါသော အစာများ	ငါးကလေးအနီး၊ နှီး၊ ဒိန်ခဲ့၊ ဒိန်ချဉ်း၊ ပန်းဂေါ်ဖီအစိမ်းရောင်၊ မူန်လာဥာ နှုမ်းစေ့
အိုင်အိုဒင်း	သတင်း အချက်အလက်	ကယ်လ်ဆီယမ်သည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ အမြောတ်အမြားရှုံးသော သတ္တုပောတ် ကြီးတစ်ခုဖြစ်သည်။ ကယ်လ်ဆီယမ်ကို ခန္ဓာကိုယ်မှုစုံပုံနှိုင်ရန် မိတာမင် D လိုအပ်သည်။
	အကျိုးပြုပုံ	စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတက်ကြော်လန်းမှာ၊ စာကျက်မှုတိနိုင်မှာ၊ ခန္ဓာကိုယ်အင်အား ရှိမှုတို့ကို အားပေးသည်။
	ချို့တဲ့ပါက	လည်ပင်းကြီးရောကို သင်ယူတတ်မြောက်မှုနေးကျွေးခြင်း၊ လှပ်ရှားမှု နေးကွွာခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားမှုနောင့်နော်ခြင်း။
	အိုင်အိုဒင်း ပါသောအစာများ	အိုင်အိုဒင်းဆား၊ ပင်လယ်စာ၊ ပင်လယ်ရော်း။

အိုင်အိုဒင်း	သတင်း အချက်အလက်	သိုင်းရှိက်ဂလင်းတွင် ခန္ဓာကိုယ်၏ အိုင်အိုဒင်း ရှိသည်။
သံစာတ်	အကျိုးပြုပုံ	သွေးနှီးများဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစွာ ခန္ဓာကိုယ်အနှင့် အောက်သံပါရွင် ရောက်ရှိအောင် ဆောင်ရွက်ပေးသည်။
	ချို့တဲ့ပါက	သွေးအားနည်းရောဂါဖြစ်စေသည်။
	သံစာတ်ပါသောအစာများ	ဟင်းနှစ်ယို အစိမ်းရောင်ရှိသောဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ အမဲသား၊ အသည်းများ၊ ဝက်သား၊ ဆိတ်သား၊
	သတင်း အချက်အလက်	အမျိုးသမီးများမှာ လစဉ်ရာသီသွေးဆင်းသဖြင့် သွေးဆုံးရှုံးမှုရှိသည်။ ထို့ကြောင့် သံစာတ်ကို ပို့စိုလိုအပ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်သည် ပိတာမင် B များအသုံးပြုနိုင်ရန် သံစာတ်လို့သည်။ (လက်ဖက်သည် ခန္ဓာကိုယ်မှ သံစာတ်စုံလူမှုမှုကို ဟန့်တားစေ သည်။)

နေစဉ်စားနေတဲ့အစားအစာတွေထဲမှာ ကျန်းမာသနစွမ်းဖို့အတွက် လုံလောက်တဲ့ အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝူးရှိ မရှိ ဆန်းစစ်လို့ရတယ်။

တစ်နှေ့တာဟင်းလျာအစီအစဉ်

စားရှိနှင့်	အစားအစာ
နှုန်းကိုယ်စာ	ပပြုတ်နှင့် ထမင်းကြော်+ စွားနှီး
နှုန်းလုပ်စာ	ထမင်း၊ အသားဟင်း သို့မဟုတ် ငါးဟင်း၊ ငါးပိရည်ကျိုး၊ အရည်သောက်ဟင်း (ချဉ်ပေါင်ဟင်းရည် သို့မဟုတ် ကန်စွွန်းရွက် သို့မဟုတ် အခြားဟင်းသီးဟင်းရွက်)
မွန်းလွှာအဆာပြေအစားအစာ	ရေခွေးကြော်း၊ မြေပါ
ပျော်စာ	ထမင်း၊ အသားဟင်း သို့မဟုတ် ငါးဟင်း၊ ကြိုက်ဥကြော်၊ ကန်စွွန်းရွက်ကြော်၊ ငါးပိရည်ကျိုး

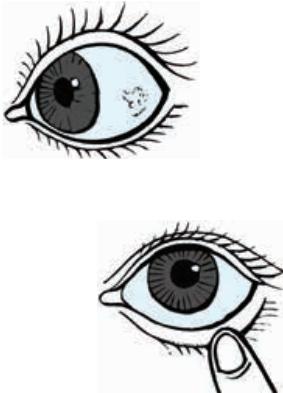
တစ်နှစ်တာအာဟာရအစိအစဉ်နှင့် ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်များ

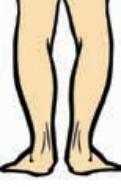
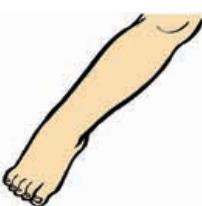
စားချိန်	အစားအစာ	ပါဝင်သော အာဟာရဓာတ်များ
နံနက်စာ	ပုံပြတ်နှင့် ထမင်းကြော် + စွဲးနှီး	ပင်မအာဟာရ - ကတိ၊ ပရှိတင်း၊ အဆီ ဓိတာမင်ဓာတ် - ဓိတာမင် B ₁ , B ₃
ဇန်လယ်စာ	ထမင်း၊ အသားဟင်း သီးမဟုတ် ငါးဟင်း ငါးပိုရည်ကျိုး ချဉ်ပေါင်ဟင်းရည်	ပင်မအာဟာရ - ကာမိုဟိုဂ်ဒရိတ်၊ ပရှိတင်း ကယ်လ်ဆီယမ် (အနိုပါစားနှင့်သောင်းကလေးများ) အိုင်အိုဒင်း (ပင်လယ်ငါးပင်လယ်ထွက်အစားအစာများ) အဆီ။ ဓိတာမင်နှင့်သတ္တုဓာတ် - ဓိတာမင် A ₁ D ₁ သံဓာတ်၊ ဓိတာမင် B ₁ ၊ B ₃
မွှန်းလွှဲ အဆာပြု	မြေပဲ	ပင်မအာဟာရ - ပရှိတင်း ဓိတာမင်ဓာတ် - ဓိတာမင် B ₁ , B ₃
ညနေစာ	ထမင်း၊ အသားဟင်း သီးမဟုတ် ငါးဟင်း ကြက်ဥကြော်၊ ကန်စွန်းရှက် ခြော်	ပင်မအာဟာရ - ကတိ၊ ပရှိတင်း၊ အဆီ ဓိတာမင်နှင့်သတ္တုဓာတ် - ဓိတာမင် A ₁ D ₁ B ₁ , B ₂ , C နှင့် သံဓာတ်

အမိကအချက်များ

- ◆ အစာစားခြင်းသည် ဗိုက်ပြည့်ရှုသက်သက်သာမဟုတ်ဘဲ ကျွန်းမာရေးရန်ပါ စားသင့်သည်။
- ◆ ကျွန်းမာရေးကောင်းစေရန် သတ္တုဓာတ်များလိုအပ်သည်။ သတ္တုဓာတ်များသည် အရိုး၊ သွားနှင့် စိတ်လန်းဆန်းတက်ကြွေစေရန်အတွက် အရေးကြီးသည်။
- ◆ ဓိတာမင်များသည် ခွဲ့စွာကိုယ်ပုံမှန်လည်ပတ်စပ်သော လုပ်ငန်းများတွင် အထောက်အကူ ပြုရန်
ပမာဏအနည်းငယ်စီ လိုအပ်သည်။ အသားဓာတ်၊ အဆီဓာတ်၊ ကာမိုဟိုဂ်ဒရိတ် တို့ကို
အင်အားဓာတ်အဖြစ် ပြောင်းလဲပေးရန် ဓိတာမင်များ မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည်။
- ◆ ပင်မအာဟာရဓာတ် သီးမဟုတ် အကျိုးအာဟာရဓာတ်များ တစ်မျိုးမျိုးလိုအပ်ပါက ကျွန်းမာ
ရေး ထိခိုက်စေသည်။ သင့်လော်သောအစားအစာကို သင့်လော်သောပမာဏစားခြင်းဖြင့်
ကျွန်းမာရေးနှင့်သည်။

အာဟာရရုံးတဲ့မှု ရှိ မရှိ တိုင်းတာခြင်း

ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း	စစ်ဆေးရန်အဆင့်များ	ချို့တဲ့သော အာဟာရဓာတ်	
၁။ ဆံပင်		ဆံပင်အရောင်သည် နီးကြောင်ကြောင် ဖြစ် မဖြစ် ဆံပင် ကျ မကျကိုစစ်ပါ။	အသားဓာတ်
၂။ မျက်နှာ		မျက်နှာရောင်နေပါသလား။ စစ်ပါ။	အသားဓာတ်
၃။ မျက်စီ		<p>(က) မျက်နက်မည်းအပြင်ဘက် မျက်ဖြူသားပေါ်တွင် ကြော်နေသောအဖြူအနှစ်ရှိ မရှိစစ်ပါ။</p> <p>(ခ) မျက်နက်မည်းအတွင်းသို့ သေချာစွာကြည့်ပါ။ မည်းနေသောမျက်နက်အတွင်း အဖြူရောင် သန်းခြောင်း၊ မွဲခြောက်နေခြင်း ရှိ မရှိ စစ်ပါ။</p> <p>(ဂ) မျက်နက်အပေါ်ယိုရှိ အရည်ခန်းခြောက်ခြင်း ရှိ မရှိ စစ်ပါ။</p> <p>(ဃ) အောက်မျက်ခမ်းကို အောက်သိဖြည့်းည်း စွာဆွဲ၍ ကြည့်ပါ။ သာမန်အားဖြင့် ပန်းရောင်ဖြစ်သည်။ အရောင်ဖျော့နေခြင်း ရှိ မရှိစစ်ပါ။</p>	<p>ပါတာမင် A</p> <p>ပါတာမင် A</p> <p>ပါတာမင် A</p> <p>သံဓာတ်</p>
၄။ ပါးစပ်		<p>(က) ပါးစပ်ထောင့်နေရာများအက်ဂွဲခြင်း၊ ခြောက်သွေ့ခြင်း အမာရွတ် ရှိ မရှိ စစ်ပါ။</p> <p>(ခ) ပါးစပ်ဟ၍ လျှောတွင်အနာ ရှိ မရှိ အရောင်နီးရှား ရောင်နေခြင်း ရှိ မရှိ စစ်ပါ။</p> <p>(ဂ) ပါးစပ်ဟ၍ လျှောအရောင်ဖြူဖျော့နေခြင်း ရှိ မရှိ စစ်ပါ။</p> <p>(ဃ) သွားစွေးသွေးထိုခြင်း ရှိ မရှိစစ်ပါ။</p>	<p>ပါတာမင် B₂</p> <p>ပါတာမင် B₂</p> <p>သံဓာတ်</p> <p>ပါတာမင် C</p>
၅။ လည်ပင်း		<p>လည်ပင်းအကျိတ် ရှိ မရှိ စစ်ပါ။</p> <p>လည်ပင်းကို သေချာစွာ မြင်နိုင်စေရန် အကျိုအပေါ် ကြယ်သီးကို ဖြေတ်ပါ။</p> <p>ခေါင်းကိုနောက်သို့လှန်၍ အသက်ရှုခိုန်တွင် လည်စွေ ဘေးနှစ်ဖက် ရောင်ရမ်းခြင်း ရှိ မရှိ သူ့ငယ်ချင်း သို့မဟုတ် အိမ်သားတစ်ဦးကို ကြည့်ခိုင်းပါ။</p>	အိုင်အိုဒင်း

ခန္ဓာကိုယ်အစီတ်အပိုင်း	စစ်ဆေးရန်အဆင့်များ	ချို့တဲ့သော အာဟာရဓာတ်
	လည်စွဲတေားတစ်ဖက်တစ်ချက်တွင် ရောင်နေခြင်း ရှိ မရှိ မိမိ၏လက်မနှစ်ဖက်ဖြင့် အထက်အောက်ရွှေလျား၍ စမ်းသပ်ပါ။	အိုင်အိုဒ်း
(၆) အရေပြား 	(က) အရေပြားခြောက်၍ အရေခွဲ့ကွာခြင်း ရှိ မရှိ စစ်ပါ။ (ခ) တံတောင်ဆင်တွင် ကြာဆား ရှိ မရှိ စစ်ပ်ပါ။	ပီတာမင် B ₂ , B ₃ ပီတာမင် A
(၇) ခြောက် 	ခြောက်ခြင်း၊ အူးခွင်ခြင်း ရှိ မရှိကို စစ်ပါ။	ပီတာမင် C, D ကယ်လ်ဆီယမ်
(၈) ဖောရောင်ခြင်း 	ခန္ဓာကိုယ်တစ်ရွှေ့တွင် အရည်ပိုလျှော့မှု ရှိ မရှိ စစ်ဆေးရန် ပြီးသက္ကလား(ခခြာသလုံးအရေးပိုင်း)ပေါ်တွင် လက်နှစ်ဖက် ဖြင့် အပေါ်မှုဖိုပေးပါ။ ထိုသို့ဖိုပေးပြီးနောက် အရေပြား ခွက်ဝင်သွားပါက ဖောရောင်ခြင်းရှိနိုင်ပါသည်။	ပီတာမင် B ₁ , B ₂

အောက်ပါမေးခွန်းများကို မိမိတိုကိုယ်တိုင် လေ့လာဖြေဆိုပါ။

- သင်ကြိုက်သောအစားအစာနှင့် သင့်ကျွန်းမာရေးအတွက် ကောင်းမွန်စေသော အစားအစာနှစ်မျိုး အနက် မည်သည့်အစာက ပို၍သွားသင့်ပါသနည်း။ ထိုအစားအစာနှစ်မျိုးအနက် တစ်ခုကိုပို၍ စားမည်ဆိုပါက မည်သို့ဖြစ်လာနိုင်ပါသနည်း။
- အစားခြင်း(အာဟာရ)နှင့်ရောဂါးများ မည်သို့ဆက်စပ်နေသည်ဟု ထင်ပါသနည်း။
- အကယ်၍တစ်နေ့လျှင်အစားအစာ ၃ ကြိုမ်မစားနိုင်ပါက သင့်အတွက် အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝစ္စာရ နိုင်စေရန် မည်သို့ပြုလုပ်နိုင်ပါသနည်း။ ဒေသထွက်အစားအစာများထဲမှ မည်သည့်အစားအစာများ သည် သင့်အတွက် အာဟာရတန်ဖိုးမြင့်သော အစားအစာများဖြစ်သနည်း။
- သင်နေမကောင်းသောအခါ သင်၏အာဟာရလိုအပ်မှု ပြောင်းလဲသွားနိုင်ပါသလား။ မည်သို့ပြောင်းလဲသွားသနည်း။
- သင်အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝစ္စာ စားနေခြင်း ရှိ မရှိ မည်သို့လေ့လာဆန်းစစ်နိုင်သနည်း။

- မျှတသောအာဟာရစားသုံးနိုင်ရန် မည်သည့်အခက်အခဲများရှိပါသနည်း။ အဘယ်ကြော်နည်း။
- အာဟာရဓာတ်အကောင်းပို့နှင့်ပတ်သက်၍ သင်၏မိသားစုနှင့်သူငယ်ချင်းများကို မည်သို့ဖြောပြုမည်နည်း။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

- ▶ မိမိတို့ပြုစုစားသော တစ်နှစ်တာအာဟာရစာရင်းကို မိသားစုများအားပြောပြီး အာဟာရဓာတ်မျှတစွာ ပါဝင်အောင်စားသောက်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်နိုင်ပြောင်း ရှင်းပြီး အကြံပြုပါ။
- ▶ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ BMI ယေား(ခန္ဓာကိုယ်အုပ်စုအညွှန်းကိုန်း)ကို မိသားစု၊ မိဘများအား ကြည့်ရှုစေပြီး ထို့ပေါ်များနှင့် လိုအပ်သောအာဟာရဓာတ်များကိုစိစစ်နိုင်ပြောင်း ပြောပြရန် အကြံပြုပါ။

အခန်း ၄။ စားသုံးသူမျှနှင့်ဆိုင်သောအသိပညာ

၄.၁ ရှာဖွေလေ သိရှိလေ

တတ်ကျမ်းမှု သဘာဝအတိုင်းစိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ထားသောအစားအစာများနှင့် စာတ်မြောက်များ အသုံးပြု၍စိုက်ပျိုးထားသော အစားအစာများကိုခဲ့ခြားတတ်ပြီး ဖြစ်လာနိုင်သောအကျိုးဆက်များကို ဖော်ထုတ်တတ်မည်။

ပါတ်ပါ။

အသီးအနှံများစိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ရာတွင် သဘာဝအတိုင်းစိုက်ပျိုးခြင်းနှင့် စာတ်မြောက်များအသုံးပြု၍စိုက်ပျိုးခြင်းဟူ၍ ရှိသည်။ စာတ်မြောက်ဆိုသည်မှာ သဘာဝအလောက်စာတ်ပြုမှုမဟုတ်ဘဲ စာတုန်သုံးစဉ်အသုံးပြုပြီး စီးပွားဖြစ်ထုတ်လုပ်သော မြောက်ဖြစ်သည်။ အပင်များကြီးထွားစေရန်နှင့် အထွက်တိုးစေရန်များဖြစ်သော မြောက်များတွင် ဖုန်းပေးခြင်းများပြုလုပ်ကြသည်။ အပင်၌များများမကျရောက်စေရန် ပိုးသတ်ဆေးဖုန်းခြင်း၊ ပေါင်းသတ်ဆေးများသုံးခြင်း၊ အသီးအနှံများ ဖွံ့ဖြိုးမားရန်၊ အသီးအနှံများအမှည်းခြင်းစေရန်နှင့် တာရှည်ခံစေရန် စာတုန်သုံးခြင်း၊ တို့ပြုလုပ်လာကြသည်။ စာတ်မြောက်ဆိုသည် အသုံးပြုရန်လွယ်ကူပြီး အချိန်နှင့်လုပ်အားကိုလည်း များစွာစိုက်ထုတ်ရန်မလိုအပ်သောကြောင့် လူကြိုက်များလာကာ ပိုးသုံးပြုလာကြသည်။ သို့သော် ရေရှည်အသုံးပြုပါက မြေဆီလွှာများ ပျက်စီးခြင်း၊ ရေ၊ မြေ၊ လေညွဲညမ်းခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ထို့ပြင် စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်သူများ၊ စားသုံးသူများကိုလည်း အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည်။

သဘာဝမြောက်ဆိုသည်မှာ သစ်မြစ်၊ သစ်ဆွေး၊ သစ်ရွက်ခြောက်များ၊ နွားချေးကဲ့သို့ တိရစ္ဆာန် အည်အကြေးများမှ ရရှိခြင်းဖြစ်သည်။ သဘာဝမြောက်ဆိုသည် အလွယ်တကူပျက်စီးနိုင်ပြီး အသုံးပြုရန် အတွက် လူအင်အားနှင့် အချိန်များစိုက်ထုတ်ပေးရ၍ အသုံးနည်းလာကြသည်။

တိရစ္ဆာန်တို့၏အည်အကြေးများကို သဘာဝမြောက်အဖြစ်အသုံးပြုကာ စိုက်ပျိုးထုတ် လုပ်ခြင်း သည် စိုက်စက နည်းပါးပြီး အကျိုးအမြတ်လည်း နည်းပါးသည်။ သဘာဝ အတိုင်းစိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ခြင်း သည် မြေ၊ ရေ၊ လေ ညွဲညမ်းမှုကို လျော့ကျဖော်ပြီး အရင်းအမြတ်နှင့် မြေဆီကြောက်များကို ထိန်းသိမ်းပေးသည်။ စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်သူများ၊ စားသုံးသူများကို အန္တရာယ်လည်းနည်းပါးစေသည်။

ဆွေးနွေးပါ။

- သဘာဝအတိုင်းစိုက်ပျိုးသောအသီးအနှံများနှင့် စာတ်မြောက်အပြုံးပြုကာ ပိုးသတ်ဆေးများအသုံးပြု၍ စိုက်ပျိုးထားသောအသီးအနှံများ မည်သို့ကွာခြားသနည်း။ အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးဖော်ထုတ်ပါ။
- အောက်ပါယေားအရ စာတ်မြောက်နှင့် စာတုပစ္စည်းများကိုအသုံးပြု၍ စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ထားသောအသီးအနှံများကို စားသုံးခြင်းနှင့် အားနည်းချက်များကို အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးဖော်ထုတ်ပါ။

စဉ်	အကြောင်းအရာ	အားသာချက်	အားနည်းချက်
C	ဓာတ်မြော်ဖောက်အသုံး ပြည့် စိုက်ပိုးသော အသီးအနှံများတို့ စားသုံးခြင်း		
J	သဘာဝမြော်ဖောက် အသုံးပြည့် စိုက်ပိုးသော အသီးအနှံများတို့ စားသုံးခြင်း		

၁၀။ စတ်ပါ။

သဘာဝအတိုင်းစိုက်ပိုးထုတ်လုပ်ထားသော(အောင်နှစ်)အစားအစာများစားသုံးခြင်း၏
အကျိုးသက်ရောက်မှုများ

- မျိုးရှိုးပီးဖြေပြောင်းလဲထားခြင်းမရှိသော သဘာဝအတိုင်းစိုက်ပိုးထုတ်လုပ်ထားသည့် အစားအစာများ
သည် အန္တရာယ်မရှိပါ။
- အောင်နှစ်အစားအစာများသည်သာ ပို့မို့အရသာရှိပြီး အာဟာရဓာတ်လည်းပို့မို့ပြည့်ဝသည်။
- ပိုးသတ်ဆေးများနှင့် ပေါင်းသတ်ဆေးများအသုံးမပြုထားသောကြောင့် အဆိပ်အတောက်မဖြစ်
ပါ။
- အာရုံကြောစနစ်ကိုအန္တရာယ်မပြုခြင်း၊ ကျွန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်ခြင်း စသောအကျိုးကျေးဇူးများရရှိ
သည်။
- လိုအပ်သလိုဖန်တီးပြုပြင် စိုက်ပိုးထုတ်လုပ်ထားသည့် အသီးအနှံများသည် စားသုံးသူများ
ကျွန်းမာရေးကို များစွာထိခိုက်စေနိုင်ပြီး သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်းဆီးဝါးစွာ ထိခိုက်စေနိုင်
သောကြောင့် သဘာဝအတိုင်း စိုက်ပိုးထုတ်လုပ်ထားသော အောင်နှစ် အစားအစာများကိုသာ
ရွှေးချယ်စားသုံး သင့်သည်။

အမိန့်အချက်များ

- သဘာဝအတိုင်း စိုက်ပိုးရရှိထားသောဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံ၊ သစ်သီးဝလ်များသည်
အစားအဆိပ်သင့် အန္တရာယ်အလွန်နည်းပါးပြီးကျွန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုသည်။
- ဓာတ်မြော်ဖောက်နှင့် ဓာတုဆေးဝါးများကိုအသုံးပြည့်စိုက်ပိုးထုတ်လုပ်ထားသော
ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံ၊ သစ်သီးဝလ်များကို နေ့စဉ်စားသုံးမိပါက ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း
ဓာတုပစ္စည်းအကြောင်းအကျွန်းများ တဖြည်းဖြည်းများပြား လာပြီး ကျွန်းမာရေးကို
ထိခိုက်စေသည်။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

- ❖ သင်ခန်းစာမျှရရှိခဲ့သည့် မိမိသိရှိထားသော သဘာဝအတိုင်းစိုက်ပျီးထူတ်လုပ်ထားသည့်အစားအစာ စားသုံးခြင်း၏သက်ရောက်မှုများ၊ အကြောင်းကို မိဘ၊ ညီအစ်ကို မောင်နှုများကို ပြန်လည်ပြောပြုပါ။
- ❖ မည့်သို့သောအစားအစာများကို မိမိတို့နေ့စဉ်စားသုံးမိနေသည်ကိုဆန်းစစ်ပါ။ ကျွန်းမာရေးအတွက် ပိုမိုသင့်တော်မည့်အစားအစာများကိုလည်း ရွှေးချယ်စားသောက်နိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ ဆန်းစစ်ပါ။

အခန်း ၅။ ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး

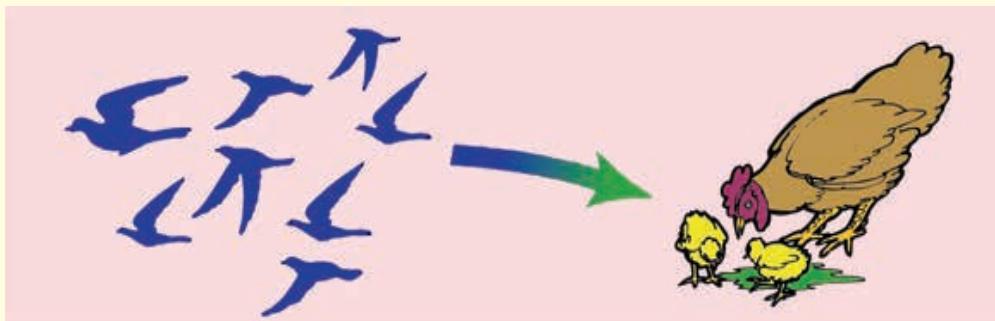
၅.၁ သန်းရှင်းကြပါနို့

တတ်ကျမ်းမှု ရောဂါများကူးစက်နိုင်သော အခြေအနေ င့်မျိုးအရ ကြက်ငှက်တုပ်ကျွေးရောဂါ ကူးစက် တတ်သည့်အလေ့အထများကို ဆန်းစစ်တတ်ပြီး မိမိကိုယ်မိမိ မကူးစက်အောင် ကာကွယ် နိုင်ပုံများကို အကဲဖြတ်တတ်မည်။



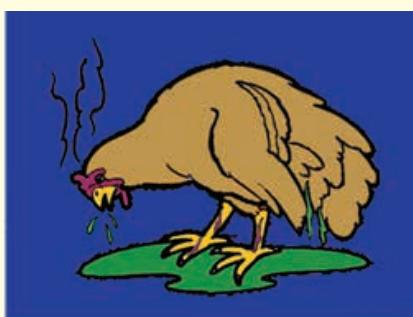
ဖတ်ပါ။

ကြက်ငှက်တုပ်ကျွေးရောဂါ ကူးစက်ခြင်း



၁။ ငှက်ရိုင်းများသည် ဥတ္တ ရာသီအလိုက် တစ် နေရာမှတစ်နေရာသို့ ပြောင်းရွှေ့ကျက်စားကြ သည်။ ထိုသို့ပြောင်းရွှေ့ကြစဉ် H_5N_1 ဗိုင်းရပ်စ် ရောဂါပိုးရှိသောငှက်ရိုင်းများသည် လူတို့မွေးမြှေးမြှေးသားသော ကြက်များ၊ ဘဲများ၊ ငှက်များနှင့် ထိတွေ့ကြသည်။

၂။ အိမ်မွေးကြက်များ၊ ဘဲများသည် မိမိတို့၏ အစာကို ရှာဖွေစားသောက်ကြစဉ် ငှက်ရိုင်းများ၏ H_5N_1 ဗိုင်းရပ်စိုးပါသော မစင်အညွှန် အကြေးနှင့် ထိတွေ့မြှေ့ကြသည်။ ခြီးမလျှောင်ဘဲ အလွတ်မွေးမြှေးသာ ကြက်၊ ဘဲများသည် ခြီးလျှောင်မွေးမြှေးသာ ကြက်၊ ဘဲများထက် ပိုမို၍ ရောဂါရရှိနိုင်ခြေများသည်။



၃။ အဆိုပါကြက်ငှက်များသည် နေမကောင်းဖြစ် ပြီး ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်ကြသည်။ ကြက်ငှက်များ၏မျက်လုံးများမှလည်း မျက်ချေး



၄။ လူတို့သည် မွေးမြှေးသာကြက်ငှက်နှင့် မကြာခဏထိတွေ့မြှေ့ကြသည်။ ကြက်ငှက်မွေးမြှေးသားလုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်ကြသောသူများသည်

များထွက်ကြသည်။ ဉှုကြက်ငှက်များမှ ထွက်ပေါ်လာသော အည့်အကြေးများသည် အခြားကြက်ငှက်များထံသို့ ရောဂါက္ခားစက်ပြန်ပွားစေသည်။

H_5N_1 ပိုင်းရပ်စံရောဂါဒီပါရှိသောကြက်များ၏
အညစ်အကြေးများနှင့် ထိတွေ့နိုင်သည်။ H_5N_1
ပိုင်းများသည် ကြက်ငှက်ပို့၏ အသားစိမ်းများ
သို့မဟုတ် မကျက်တကျက်ချက်ပြတ်ထားသော
အသားများအတွင်းတွင် ရှိနေနိုင်သည်။ လူတို့
သည် H_5N_1 ပိုင်းရပ်စံများရှိသောအလှစ်အကြေး
များနှင့် ထိတွေ့မြှင်း၊ H_5N_1 ပိုင်းရပ်ပို့ရှိသည့်
ကြက်ငှက်တို့၏ အသားစိမ်းများ သို့မဟုတ်
မကျက်တကျက်ချက်ပြတ်ထားသော အသားများ
ကိုစားမြှုပ်ဖြင့် ကြက်ငှက်တုပ်ကြေးရောဂါကူး
စက်ပိုင်သည်။

ကြက်ငှက်တုပ်ကျေးရောဂါဟာ ကြက်ငှက်တွေမှာ ဖြစ်ပွားတဲ့ရောဂါတစ်မီးဖြစ်တယ်။ နိုင်ငံအတော်များမှာ ဒီရောဂါကြောင့် ကြက်ငှက်သန်းပေါင်းများစွာသေကျေပျက်စီးခဲ့တယ်။ သိပ်မကြာသေးခင်နှစ်တွေက ပိုးရပ်စ်ရေရှိပါးဟာ လူတွေကိုပါကျွေးစက်ဝင်ရောက်ပြီး ပြင်းပြင်းထန်ထန်ဖူးနာတာတွေ၊ သေကျေပျက်စီးတာတွေဖြစ်ခဲ့တယ်။



 ယော်ကိုလွှဲလာပြီးမှတ်စုစာအုပ်တွင်နံပါတ်တပ်၍လုပ်ဆောင်လျှင်(✓)နှင့်မလုပ်ဆောင်လျှင်(✗)
ဖြင့်ပြပါ။

ကြက်ငှက်တပ်ကျွေးရောဂါကူးစက်နိုင်ခြေရှိမရှိ မိမိကိုယ်မိမိ ဆန်းစစ်ခြင်းယေား

စဉ်:စာ:ရန်အချက်	လုပ်ဆောင်/ မလုပ်ဆောင် သည်
၁။ အစားအစာများကို ပြင်ဆင်ချက်ပြတ်ခြင်းမပြုစီလက်ကို ဆေးကြောသည်။	
၂။ ကြက်ဥ၊ ဘဲများကို အခွံမခွံမီ သန့်ရှင်းအောင်ဆေးကြောသည်။	
၃။ ဓမ္မများ၊ စဉ်းတိတုံးများ၊ အခြားဗီဇိန္ဒြောင်အသုံးအဆောင်များကို အသုံးမပြုစီ ဆေးကြောသည်။	
၄။ ကြက်၊ တဲအသားများ ခုတ်ထစ်ပြီးသောအခါတိုင်း ဆေးကြောသည်။	
၅။ အစာမစားမီ မိမိ၏လက်များကို ဆေးကြောသည်။	
၆။ ကျက်အောင် ချက်ထားသောအသားများကိုသာ စားသုံးသည်။	
၇။ ကျက်အောင်ကြိုးချက်ထားသော ထို့မဟုတ် ပြတ်ထားသော ကြက်ဥ၊ ဘဲများကို စားသုံးသည်။	

စဉ်:စာ:ရန်အချက်	လုပ်ဆောင်/ မလုပ်ဆောင် ပါ
၈။ နှာချော ချောင်းဆိုးလျှင် မိမိတိုက်နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်တိုကို ဖုံးအုပ်သည်။	
၉။ မိမိကိုင်တွယ်ထိတွေ့နေသည့် ဟစ္စည်းများ (ဥပမာ-တံခါး လတ်ကိုင်)တို့ သန့်ရှင်းအောင် မြတ်ခဏမြှုပ်လုပ်သည်။	
၁၀။ ငြေကိုင်းများ သို့မဟုတ် အမိမွေးတိရစ္စာန်များ၏ အည်စာကြေး မစင်အများအပြားရှိသည့်နေရာများတွင် အလုပ်လုပ်ခြင်း၊ ကစားခြင်းမှ ရှောင်ကြည်သည်။	
၁၁။ မိမိတို့မိသားစာ ကြက် တဲ့များကိုမြှုပြုပါက စားကျက်ရှိသည့်နေရာများ သဘာဝင်ကိုင်းများ ထိတွေ့နိုင်သောနေရာများတွင် မွေးမြှုပ်ခြင်းမပြုလုပ်ဘဲ ခြေလျှင်အိမ်တွင် မွေးမြှုပြီး ပုံမှန်သန့်ရှင်းရေး ပြလုပ်သည်။	
၁၂။ ကြက်ခြုံ ဘဲခြုံ သန့်ရှင်းရေးဆောင်ရွက်ပြီးတိုင်း လက်ကို ဆင်ပြာ ဖြင့် စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောသည်။	

 အန္တရာယ်ရှိသည်။ အန္တရာယ်မရှိပါ။

၆၃ ဖတ်ပါ။

- ထွက် - ပိုင်းရပ်စိုးများသည် ကြက်ငြေက်များ၏ မစင်အည်စာကြေးများ၊ မျက်ချေားများမှ ထွက်ရှိခြင်း သို့မဟုတ် ကြက်ငြေက်များ၏အသားစိမ်းများ၊ မကျက်တကျက်ချက်ပြုတော်ထားသော အသားများ၊ ဥများမှ ထွက်ရှိခြင်း။
- ရှင် - H_3N_1 ပိုင်းရပ်စိုးသည် အကြမ်းခံသောပိုးတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး ကြက်ငြေက်များ၏ခန္ဓာကိုယ်အပြင်ဘက် တွင် အချိန်တြာတြာအသက်ရှင်သန်နေထိုင်နိုင်သည်။
- လုံ - ပိုင်းရပ်စိုးအနည်းငယ်ရှိဖြင့် တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပွားရန် လုံလောက်သည်။
- ဝင် - မသန့်ရှင်းသောလက်ဖြင့် အစားအစာချက်ပြုတော်ခြင်း စားသောက်ခြင်း သို့မဟုတ် အလုပ်လုပ်နေစဉ်၊ ကစားနေစဉ် မသန့်ရှင်းသောလက်ဖြင့် မျက်စီများ၊ နှာခေါင်းများကို ပွတ်တိုက်ပါခြင်းများ ကြောင့် အဆိုပါပိုင်းရပ်စိုးသည် လူ၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်နိုင်သည်။ ထို့ပြင် အဆိုပါ ပိုင်းရပ်စိုးသည် မကျက်တကျက်ချက်ပြုတော်ထားသော ကြက်ငြေက်အသားများ သို့မဟုတ် ကြက်ငြေက်အသားစိမ်းများ၊ ကြက်ချေားကို စားသောက်ခြင်းမှုတစ်ဆင့် ဝင်ရောက်နိုင်သည်။

 ဖတ်ပါ။

ဖော်ပြထားသော ရှုပ်ပုံပါနည်းလမ်းများသည် ရောဂါကူးစက်နိုင်သောအခြေအနေ ၄ မီးတွင် မည်သည့်အခြေအနေကို တားဆီးရာရောက်ပါသနည်း။

ကြက်နက်တပ်ကျွေးရောဂါတားဆီးကာကွယ်ခြင်း



အစားလားဆင် လက်ကိုဆပ်ပြာ့နဲ့
သေသာရာရာ အပြုသေးပါ။



ကြက်၊ သာ ငြေက် နာတာ သေသာ
တွေ့ရင် အကြောင်းကြေားပါ။



နှာသာ အောင်းဆိုနိုင် နှာသာပါးနဲ့ ပါးစပ်ပို့ ဖုန်းထားပါ။



ခက်ခက်ကိုင်တွေ့တဲ့ပါးလက်ကိုင်တွေ့ကို
သန့်ရှုပ်ပါ။



ကြက်ညှာ သူ့တွေ့မို့
သေသာရာရာ ရေားပေးပါ။



မား စဉ်းတိတုး စတု့ပစ္စည်းတွေ့တို့ သန့်စင် အောင်းသေးပါ။



ကြက်အောင်းသုံး ကြက်သား သူ့သားနဲ့
ကြက်ညှာ သူ့တွေ့တို့သာ စားပါ။

အမိန့်ကြောင်းများ

ရောဂါကာကွယ်တားဆီးနှင့်သော နည်းလမ်းများ

- ◆ တစ်ကိုယ်ရေသနနှင့်ရေးအလွှာအထကောင်းရှိခြင်း (ဥပမာ-လက်ဆေးခြင်း၊ နှာချေချောင်းဆီးစဉ် ဖုံးအပ်ခြင်း)
- ◆ ကြောက်များ၊ ရှင်းတို့၏မစင်အညွှန်အကြေးများနှင့်ထိတွေ့နှင့်သည့်အခြေအနေကိုရှေ့ကြည့်ခြင်း
- ◆ ကြောက်၊ သဲ့များကို သေချာစွာဆေးကြောခြင်း
- ◆ ကျက်အောင်ချက်ပြုတ်ထားသော ကြောက် ငှက် အသား နှင့် ဥများကိုသာ စားသုံးခြင်း
- ◆ ရောဂါဖြစ်နေသော သို့မဟုတ် သေပြီးသော ကြောက်၊ သဲနှင့်အခြားငှက်များကိုမကိုင်တွယ်ခြင်း

တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပါက

- ◆ များများအနားယူပါ။
- ◆ ရောဂါသက်သာစေရန် ဆရာဝန်နှင့်ပြုသ၍ ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်းလုပ်ဆောင်ပါ။
- ◆ အရည်များများသောက်ပါ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

- မိမိတို့မိသားစုဝင်များ၏နေထိုင်မှုအလွှာအထများကို ပေးထားသော်လေားအရ ဆန်းစစ်ပါ။
- ဆန်းစစ်ခြင်းအသားအရ အန္တရာယ်ရှိ မရှိ ကို မိသားစုအား အသိပေးပါ။
- ကြောက်တုပ်ကွေးရောဂါကာကွယ်တားဆီးနှင့်သည့်အပြုအမှုအနေအထိုင်များကိုပြောပြပါ။

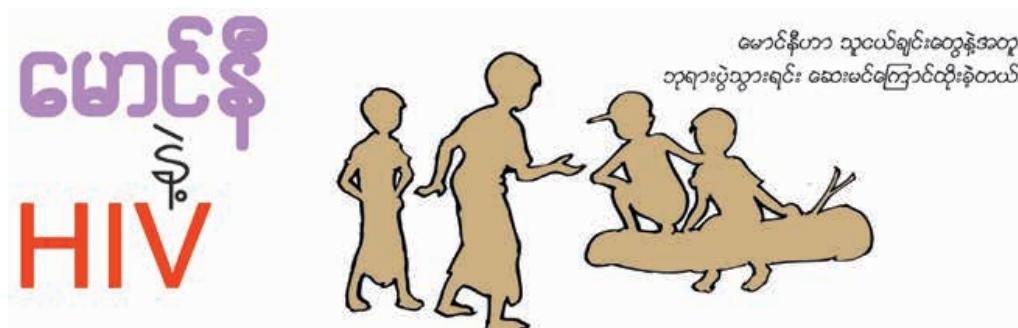
၁.၂ HIV ရဲ့ ကြားကာလ

တတ်ကျမ်းမှု HIV / AIDS ဆိုင်ရာ အသိပညာအဆင့်များကိုအကဲဖြတ်နိုင်မည်။ HIV ပိုးရှိ မရှိ မည် သည့်အခါန်တွင် စမ်းသပ်ရမည်ကိုလည်း ဆုံးဖြတ်နိုင်မည်။

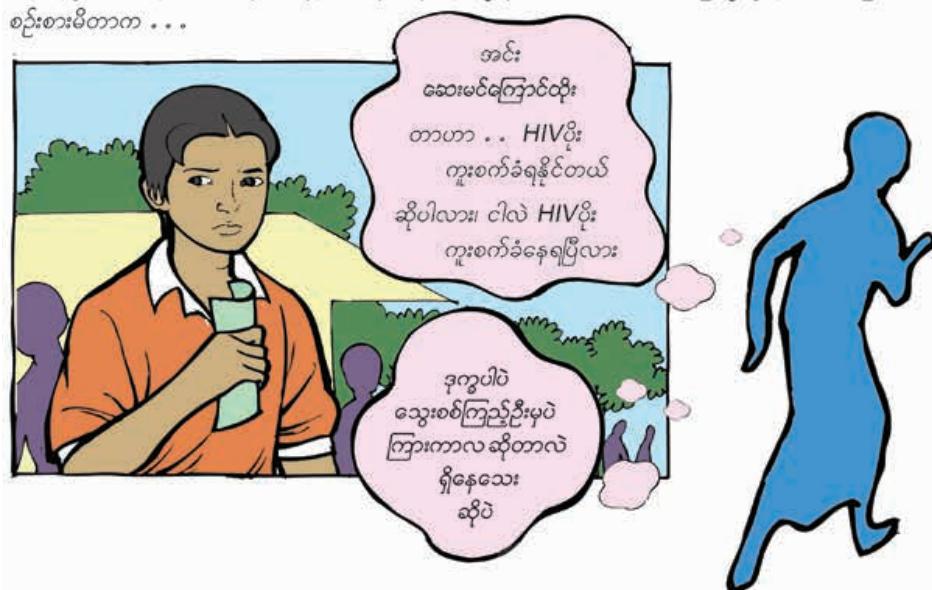
ဤ HIV ဉာဏ်စမ်းကို ဖတ်ပါ။ များသည် မှန်သည်ကို အကြောင်းပြချက်နှင့်အတူ မှတ်စုစာအုပ်တွင်ရေးပါ။ HIV ဉာဏ်စမ်း

- (က) HIV သည် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါးဖြစ်သည်။
- (ခ) သွေးသွင်းခြင်းဖြင့်သာ တစ်ဦးမှုတစ်ဦးသို့ HIV ပိုးကူးစက်နိုင်သည်။
- (ဂ) လူတစ်ဦးကိုကြည့်ရှုပြင် HIV ပိုးရှိ မရှိ မသိနိုင်ပါ။ သွေးစစ်ကြည့်မှုသာ သိနိုင်သည်။
- (ဃ) HIV နှင့် AIDS သည် ခန္ဓာကိုယ်ဇီဝအားစနစ်ကို တဖြည့်ပြည်းချင်းဖျက်ဆီးသည်။
- (င) HIV ပိုးရှိသူတွင်အမြားရောဂါအမျိုးမျိုးကူးစက်ခံနေရပါက AIDS ရောဂါရသည့် အဆင့်ဖြစ်သည်။

မောင်နိုးစာတ်လမ်း



တစ်နေ့မှာ မောင်နိုးဟာ ကျောင်းကျမ်းမှုရေးဆရာတ်တွေ့ရဲ့ HIV/AIDS ဟောပြောပွဲကို နားထောင်ပြီး စဉ်းစားမိတာက ...



မောင်နဲ့ သွေးစစ်ဖို့ ဆေးခန်းကိုရောက်တဲ့အခါမှာတော့ ဆရာဝန်ကြီးက



အဲဒီတော့မှပဲ မောင်နဲ့ HIV ပိုးနဲ့ကြားကာလအာကြောင်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်း
သိသွားရတော့တယ



ဆွေးနွေးရန်မေးခွန်းများ

- မောင်နိဟာ ဘယ်အချိန်မှာ HIV ပိုးစစ်ဆေးသင့်သလဲ။
- မောင်နိဟာ HIV ပိုးစစ်ဆေးဖို့စောင့်နေတဲ့အချိန်အတွင်းမှာ ဘယ်လိုနေသင့်သလဲ။
- တကယ်လို HIV ပိုးစစ်ဆေးချက်က HIV ပိုးမရှိဘူးလို့ အဖြေထွက်လာရင်နောင် HIV ပိုးကူးစက်မံရ အောင် မောင်နိဘာဆက်လုပ်သင့်သလဲ။
- ခန္ဓာကိုယ်မှုခုံအံ့အားစနစ်နှင့် HIV ပိုးတို့သည် နှစ်ပေါင်းများစွာတိုက်ခိုက်ကြသည်။ ခုံအံ့အားက HIV ပိုးထက် အားကောင်းသောအခါတွင် ထိုလူသည် ကျွန်းမာရ်ရောဂါလက္ခဏာများ မတွေ့ရပေ။
- HIV ပိုးအင်အားကောင်းလာသောအခါ ခန္ဓာကိုယ်မှုရောဂါများကို တိုက်ထုတ်နိုင်စွာများပြီး ရောဂါလက္ခဏာများ စတင်ပြေလာလိမ့်မည်။
- ထိုနောက် HIV ပိုးရှုံးသည် အခြားရောဂါလက္ခဏာများပါဝါတားရပြီး ခန္ဓာကိုယ်မှုခုံအံ့အားသည် မတိုက်ထုတ်နိုင်တော့ပါ။ ထိုအဆင့်သည် AIDS ရောဂါအဆင့်ပြစ်ပြီး AIDS ရောဂါရှင်ဟုခေါ်သည်။

အဓိကအချက်များ

- ◆ HIV ပိုးသည် ခန္ဓာကိုယ်၏အရည်များတွင် အသက်ရှင်နေထိုင်ပြီး ဆွေးနှင့် လိုင်အဂါမှုထွက်သော အရည်မှုတစ်ဆင့်လူတစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ကူးစက်စေသည်။ ရောဂါပိုးရှုံးသော မိခင်မှ သန္တသားသို့ လည်း ကူးစက်နိုင်သည်။
- ◆ HIV ပိုးကူးစက်ခံရခြင်း ရှိ မရှိကို ဆွေးစစ်ကြည့်မှုသာ သိနိုင်သည်။ ထိုစစ်ဆေးခြင်းမှာ HIV ပိုးကို တိုက်ခိုက်သော ဆွေးအတွင်းရှိ ဆွေးဖြူဥမှ ထုတ်သော ပဋိပစ္စည်းကို စစ်ဆေးခြင်းဖြစ်သည်။
- ◆ HIV ပိုးကူးစက်ပြီးနောက် ခန္ဓာကိုယ်မှ HIV ပိုးကို ပြန်တိုက်ရန် ပဋိပစ္စည်းထုတ်ချိန်မှာ ၃ လ ကြာသည်။ ထိုကာလကို ကြားကာလ (Window Period)ဟုခေါ်သည်။
- ◆ HIV ပိုးကူးစက်ခံရသော်လည်း ကြားကာလတွင် ဆွေးစစ်ကြည့်ပါက HIV ပိုးမရှိဟု အဖြေထွက် လိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့်အန္တရာယ်ရှိသောအပြုအမူပြုလုပ်မိပါက ၃ လအကြာတွင် ဆွေးကို စစ်ဆေးသင့်သည်။
- ◆ HIV ပိုးစတင်ကူးစက်ခံရပြီး ၆ လ မှ ၁၀ နှစ်ကြာလျှင် ခုံအံ့အားစနစ်ယိုယွင်းပျက်စီးလာပြီး AIDS ရောဂါအဆင့်သို့ ရောက်ရှုံးနိုင်သည်။

၅.၃ ထွက်၊ ရှင်၊ လုံ၊ ဝင် နဲ့ HIV

တတ်ကျမ်းမှု

မတူညီသောအပြုအမှန်နှင့်အလေ့အကျင့်များအလိုက် HIV ပိုးကူးစက်မှုအန္တရာယ်အနည်းအများ၊ ကွဲပြားပုံအဆင့်များကို ရောဂါကူးစက်နှင့်သောအခြေအနေ င့်မျိုးဖြင့် အကဲဖြတ်နှင့်မည်။

ဖတ်ပါ။

HIV ပိုးကူးစက်နှင့်သော အခြေအနေ င့် မျိုး

- ထွက် - ရောဂါပိုးရှိသူခန္ဓာကိုယ်မှုရောဂါပိုးထွက်ရမည်။
- ရှင် - ထိုရောဂါပိုးရှင်သုန်းနှင့်သော အခြေအနေရှိရမည်။
- လုံ - ရောဂါပိုးကူးစက်ရှုံးလုံလောက်သော ပိုးအရေအတွက် (ပမာဏ)ရှိရမည်။
- ဝင် - HIV ပိုးသည် အခြားသူတစ်ဦး၏သွေးထဲသို့ ဝင်ရောက်ရမည်။

အောက်ပါအဖြစ်အပျက်များတွင် HIV ပိုး ကူးစက်မှုအန္တရာယ်ရှိနှင့်ပါသလား။ ထွက်၊ ရှင်၊ လုံ၊ ဝင် ဖြင့်အကြောင်းပြင်ဖြစ်ပါပါ။

- ညီညီသည် ခြင်ကိုက်ခြင်းကြောင့် HIV ပိုး ကူးစက်ခံရမည်ကို ကြောက်နေသည်။
- ကိုကိုသည် ဘုရားပွဲဖျေးတွင် ဆေးမင်ကြောင်ထိုးခဲ့သည်။

ခြင်ကိုက်ခံရခြင်း

- ထွက် - HIV ပိုး ရှိသူကို ခြင်ကိုက်ခြင်းဖြင့် HIV ပိုး သည် ခြင်စုံပုံသောသွေးနှင့်အတူလူ၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှထွက်လာနှင့်သည်။ (ထွက်နှင့်သည်)
- ရှင် - HIV ပိုး သည် ခြင်၏ခန္ဓာကိုယ်တွင် အသက်မရှင်နှင့်ပါ။ လူခန္ဓာကိုယ်တွင်သာ အသက်ရှင်နေနှင့်သည်။ (မရှင်နှင့်ပါ)
- လုံ - ခြင်ကစုံပုံသောသွေးပမာဏသည် မပြောပလောက်ပါ။ (လုံလောက်သည်)
- ဝင် - ခြင်ကိုက်သောအခါ လူ၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ သွေးကိုထိုးသွင်းခြင်းမဟုတ်ပါ။ (မဝင်နှင့်ပါ)

ကောက်ချက်ချသော် - ကူးစက်နှင့်သော အခြေအနေ င့်မျိုးနှင့် မကိုက်ညီပါ။ ထို့ကြောင့် HIV ပိုး ကူးစက်မှုအန္တရာယ် လုံးဝမရှိပါ။

မှတ်ချက်။ ခြင်ကြောင့်ကူးစက်သော ငှက်ဖျားရောဂါနှင့် အခြားရောဂါများမှာ ခြင်ကစုံပုံသော သွေးကြောင့်ကူးခြင်းမဟုတ်ပါ။ ခြင်၏တံတွေးမှ ကူးခြင်းဖြစ်သည်။ HIV ပိုး သည် အထူးသဖြင့် လူ၏သွေးအတွင်းသွေးသွေးစွာရှင်သုန်းနှင့်သည်။ ခြင်သည် သွေးကိုစုံပုံ လွှာယ်ကူးစေရန် သွေးကျေစေသောတံတွေးကို အရေပြားထဲသို့ ထိုးသွင်းလိုက်သည်။ ထိုတံတွေးမှပါသောအဆိပ်ကြောင့် ခြင်ကိုက်ခံရသူ၏ အရေပြားယားယံလာခြင်းဖြစ်သည်။ ခြင်၏သွေးကို လူ၏ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ ထိုးသွင်းခြင်း မဟုတ်ပါ။

ဆေးမင်ကြောင်ထိုးခြင်း

- ထွက် - ဆေးမင်ကြောင်ထိုးသောအပ်ကြောင့် အရေပြားစုစုပြုဖော်ပြီး သွေးများ ထွက်လာနိုင်သည်။
ထိုသွေးများနှင့်အတူ HIV ပိုး ထွက်လာနိုင်သည်။ (ထွက်နိုင်သည်။)
- ရှင် - အပ်အမျိုးအစားနှင့်သွေးပမာဏအနည်းအများအလိုက် တစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ ကူးပြောင်းချိန် အတွင်း (လေထဲနှင့်ဆေးမင်ရည်ထဲ့) HIV ပိုး သည် အသက် ရှင်ကောင်းရှင်နိုင်သည်။ (မသေချာပါ။)
- လုံ - HIV ပိုး ပမာဏသည် လုံလောက်ခြင်း ရှိ မရှိမသေချာပါ။ (လုံလောက်နိုင်သည်။)
- ဝင် - အပ်တစ်ချောင်းတည်းကိုအတူသုံး၍ ဆေးမင်ကြောင်ထိုးသောအခါ တစ်ယောက်ထံမှ သွေးသည် အခြားတစ်ယောက်ထံသို့ ပေါက်ပြီသွားသောအရေပြားမှတစ်ဆင့် သွေးထဲသို့ HIV ပိုး ဝင်သွားနိုင်သည်။ (ဝင်နိုင်သည်။)
- ကောက်ချက်ချသော် - ကူးစက်နိုင်သော အခြေအနေ င မျိုးနှင့် ကိုက်ညီနိုင်သောကြောင့် HIV ပိုး ကူးစက်မှုအန္တရာယ် ရှိနိုင်သည်။
- မှတ်ချက်။ ရပ်စွာဓလောအရ ဆေးမင်ကြောင်ထိုးသောအပ်သည် ပြန်ပိုက်ဖြစ်၍သွေးကိုစုပ်ယူ သလိုဖြစ်သောကြောင့် ကူးစက်မှုအန္တရာယ်ပိုများသည်။ထို့ပြင် ဆေးမင်ကြောင်ထိုးပေးသူသည် လူအများကို အပ်တစ်ချောင်းတည်းပြင့် ဆက်ပိုက်ထိုးပေးတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် ထွက်၊ ရှင်၊ လုံ၊ ဝင်အခြေအနေ င မျိုးနှင့် ကိုက်ညီနေသည်။ ဆေးမင်ကြောင်ထိုးရာတွင် သန့်ရှင်းသောအပ် သို့မဟုတ် တစ်ခါသုံးအပ်ကို သုံးသော်လည်း ဆေးမင်မှတစ်ဆင့် အသည်းရောင်အသားဝါဘိနှင့်စီရောဂါများ ကူးစက်နိုင်သည်။

 အောက်ဖော်ပြပါအခြေအနေများသည် HIV ပိုး ကူးစက်မှုအန္တရာယ် ရှိ မရှိကို ထွက်၊ ရှင်၊ လုံ၊ ဝင် အခြေအနေ င မျိုးပြင့် ဆွေးနွေးပါ။

- ◆ ကျော်ကျော်သည် HIV ပိုး ရှိသော နောင်နောင်နှင့်ကျောင်းအတူသွား၍ စာသင်သည်။
- ◆ သူငယ်ချင်းနှစ်ဦးသည် ဆေးထိုးအပ်နှင့်ဆေးထိုးပြန်တစ်ချောင်းတည်းပြင့် ဆေးမင်ကြောင်ထိုးသည်။
- ◆ စုစု၏အမေသည် အရေးတကြီးသွေးလို၍ မိတ်ဆွေတစ်ဦး၏သွေးကို သွင်းခဲ့ရသည်။
- ◆ AIDS ရောဂါဖြစ်နေသူကို နှိပ်နယ်ပေးသည်။

 အောက်ပါအပြအမှုများကို ထွက်၊ ရှင်၊ လုံ၊ ဝင် အခြေအနေ င မျိုးသုံး၍ HIV ပိုး ကူးစက်မှုအန္တရာယ် ရှိ မရှိ ဆွေးနွေးပါ။

- ◆ HIV ပိုး ရှိသူ နှာချော် ချောင်းဆိုခြင်း
- ◆ အသုံးပြုပြီးသားအပ်ဖြင့် နားဖောက်ခြင်း
- ◆ HIV ပိုး မရှိကြောင်းစစ်ဆေးထားပြီးသည့်သွေးကို သွင်းခြင်း
- ◆ HIV ပိုး ရှိသူနှင့် ကစားခြင်း

အမိန့်အချက်များ

- ◆ HIV ပိုးကူးစက်ရန် ထွက်၊ ရှင်၊ လုံ၊ ဝင် အခြေအနေ င့် မြို့လိုအပ်သည်။
 ထွက် = ထွက်သည် = HIV ပိုးသည် ရောဂါပီးရှိသူ၏ ကိုယ်ခန္ဓာမှုထွက်လာရမည်။
 ရှင် = အသက်ရှင်သည် = HIV ပိုးအသက်ရှင်နေထိုင်နိုင်သော အခြေအနေရှိရမည်။
 လုံ = လုံလောက်သည် = HIV ပိုးသည် ကူးစက်နိုင်သော အရေအတွက်ရှိရမည်။
 ဝင် = ဝင်သည် = HIV ပိုးသည် အခြားသူ၏ သွေးအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ရမည်။
- ◆ သာမန်ထိတွေဆက်ဆံဖြင့် HIV ပိုး မကူးစက်နိုင်ပါ။
- ◆ HIV ပိုး ကူးစက်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ရှင်းလင်းစာသီလိပါက ထွက်၊ ရှင်၊ လုံ၊ ဝင် ကူးစက်နိုင်သော အခြေအနေ င့် မြို့ဖြင့် ချိန်ထိုးဆန်းစစ်၍ ဆုံးဖြတ်ပါ။

၅.၄ အသည်းလေးရဲ့ A B C

တတ်ကြော်မှု ရပ်စွဲလူထူးတွင် အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါအမျိုးမျိုး ကူးစက်စေနိုင်သည့် အကြောင်းအချက်များကို လေးနှင်းစွာစဉ်းစား၍ အကဲဖြတ်နိုင်မည်။

ဗိုလ် ဖတ်ပါ။

အသည်းရောင်အသားဝါ A, B နှင့် C တို့၏ အကျဉ်းချုပ်ထော်

	အသည်းရောင်အသားဝါ A	အသည်းရောင်အသားဝါ B	အသည်းရောင်အသားဝါ C
ကူးစက်ပုံ	<ul style="list-style-type: none"> ▪ အသည်းရောင်အသားဝါ A ပိုင်းရပ်စိုးကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါဖြစ်သည်။ ▪ ရောဂါရှိသူ၏မင်ပိပါဝင် သော ရော်နှင့် အတားအတာများ ကို စားသောက်မိပြင်း တစ်ကိုယ်ရေသနနှင့်မှန့်နှင့် ▪ ပတ်ဝန်းကျင်သနနှင့်မှု အားနည်းခြင်း၊ ရေကောင်း ရေသနများရှိခြင်း ▪ ရောဂါရှိသူ၏နှင့်နီးကပ်စွာ နေထိုင်ခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ အသည်းရောင်အသားဝါ B ပိုင်းရပ်စိုးကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါဖြစ်သည်။ ▪ ရောဂါပိုးရှိသောအပ်နှင့် ဆေးမင်ကြောင်ထိုးခြင်း၊ ဆေးသိုးခြင်း၊ ဆေးသွေးခြင်း ▪ ရောဂါရှိသူ၏လိုင်ဆက်ဆံခြင်း ▪ မီးဖွားစဉ် မိခင်မှ ကလေးအား ကူးစက်နိုင်ခြင်း ▪ ရောဂါပိုးရှိသော သွေးသွေး ခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ အသည်းရောင် အသားဝါ C ပိုင်းရပ်စိုးကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါ ဖြစ်သည်။ ▪ ရောဂါပိုးရှိသောအပ်နှင့် ဆေးမင်ကြောင်ထိုးခြင်း၊ ဆေးသိုးခြင်း၊ ဆေးသွေးခြင်း ▪ ရောဂါရှိသူ၏လိုင်ဆက်ဆံခြင်း ▪ မီးဖွားစဉ်မိခင်မှကလေး အား ကူးစက်နိုင်ခြင်း ▪ ရောဂါပိုးရှိသောသွေး သွေးခြင်း
ရောဂါလက္ခဏာ	<ul style="list-style-type: none"> ▪ အသားနှင့်မျက်စိ ဝါခြင်း၊ ယားယံခြင်း ▪ မောပန်းခြင်း ▪ ပို့အန်ခြင်း ▪ ဝမ်းပို့က်နာခြင်း ▪ ခံတွင်ပျက်ခြင်း ▪ မူခြင်း ▪ ခြေဆစ် လက်ဆစ် ကိုက်ခြင်း ▪ ဝမ်းသွားခြင်း(ရုပ်နံခံ) ▪ ဆီးအရောင်ညွှန်ခြင်း ▪ ဖျားခြင်း ▪ အရေပြားယားယံခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ အသားနှင့်မျက်စိ ဝါခြင်း ▪ မောပန်းခြင်း ▪ ပို့အန်ခြင်း ▪ ဝမ်းပို့က်နာခြင်း ▪ ခံတွင်ပျက်ခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ အသားနှင့်မျက်စိ ဝါခြင်း ▪ မောပန်းခြင်း ▪ ပို့အန်ခြင်း ▪ ဝမ်းပို့က်နာခြင်း ▪ ခံတွင်ပျက်ခြင်း

	A အသည်းရောင်အသားဝါ	B အသည်းရောင်အသားဝါ	C အသည်းရောင်အသားဝါ
ရောဂါ လက္ခဏာ	<ul style="list-style-type: none"> သီတင်းပတ်အနည်းငယ်မှ လအတန်ငယ်ကြာသည် အထိ ရောဂါခံစားရတတ် သည်။ အနည်းစုတွင်ရှုတ်တရက် ပြင်းထန်စွာ အသည်းရောင် ၍ အသက်သေဆုံးနိုင် သည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> မူးခြင်း ခြေဆစ်လက်ဆစ်ကိုက်ခြင်း ဝမ်းအရောင်ဖျော်ခြင်း ဆီးအရောင်ဉာဏ်ခြင်း ဖျားခြင်း အပြင်းအထန်ဖျားခြင်း အထိ ဖြစ်နိုင်သည်။ ဖျားချိန် သီတင်းပတ် အနည်းငယ်ကြာတတ်သည်။ အချို့တွင်အသည်းခြောက် အသည်းကင်ဆာဖြစ်နိုင် သည်။ နာတာရှည်ရောဂါ ဖြစ်သည်။ အနည်းစုတွင် ရှုတ်တရက် အသည်းပျက်စီး၍ အသက် သေဆုံးနိုင်သည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> မူးခြင်း ခြေဆစ်လက်ဆစ်ကိုက် ခြင်း ဝမ်းအရောင်ဖျော်ခြင်း ဆီးအရောင်ဉာဏ်ခြင်း ဖျားခြင်း ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရ^၁ ကာစတွင် ရှုတ်အနည်း ငယ်ဖျားတတ်ပြီးအများ အားဖြင့် ရေရှည်ပြင်း ထန်စွာ ဖျားတတ်သည်။ ရောဂါကူးစက်ခံရသူ သုံးပို့နှစ်ပို့ခန့်တွင် အသက် အသည်းခြောက် အသည်းကင်ဆာဖြစ် နိုင်သည်။ နာတာရှည်ရောဂါဖြစ် သည်။ အသည်းပျက်စီး၍ အသက်သေဆုံးနိုင်သည်။
ကာကွယ်ဆေး ထိုးခြင်း	<ul style="list-style-type: none"> အသက်တစ်နှစ်အရှယ် ကလေးများမှစ၍ ကာကွယ် ဆေးထိုးနိုင်သည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> မွေးကင်းစာအွှုံးမှစ၍ လူပြီးလူလယ်မှုမရေး ကာကွယ်ဆေးထိုးထား သင့်သည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> ကာကွယ်ဆေး မရှိသေး ပါ။
ကာကွယ် တားဆီးခြင်း	<ul style="list-style-type: none"> တစ်ကိုယ်ရေသနနှင့်ခြင်း (လက်ကိုယ်ပြုဖြင့် ဆေးခြင်း) ယင်လုံခို့မှုသာ သုံးစွဲခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> ဆေးထိုးပြန်နှင့် ဆေးထိုး အပ်တို့တို့ မျှဝေသုံးစွဲ ခြင်းမှုရောင်ဉာဏ်ခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> ဆေးထိုးပြန်နှင့် ဆေးထိုး အပ်တို့တို့ မျှဝေသုံးစွဲခြင်းမှ ရောင်ဉာဏ်ခြင်း

	A အသည်းရောင်အသားပါ	B အသည်းရောင်အသားပါ	C အသည်းရောင်အသားပါ
ကာကွယ် တားဆီးခြင်း	<ul style="list-style-type: none"> မသန့်ရှင်းသော ရော်နှင့် အစားအစာ စားသောက် ခြင်းမှစွာရှာင်ကြော်ခြင်း ရော်ကျိုချက်သောက် သုံးခြင်း၊ အဆီများသော အစားအစာများကို ရှာ်ကြော်ခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> သွေးပေနိုင်သော ကိုယ်ပိုင် ပစ္စည်းများ (ပုပ္ယာ- မူတ်ဆိတ်ရိတ်စား၊ သွားတိုက်တဲ့ လက်သည်းညပ်၊ ဘီး) ကို မျှဝေသုံးစွဲခြင်းမှ ရှာ်ကြော်ခြင်း။ အကာအကွယ်မဲ့ လိုင်ဆက်ဆ ခြင်းမှ ရှာ်ကြော်ခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> သွေးပေနိုင်သော ကိုယ်ပိုင်သုံးပစ္စည်းများ (ပုပ္ယာ မူတ်ဆိတ်ရိတ်စား၊ သွားတိုက်တဲ့ လက်သည်းညပ်၊ ဘီး ကိုမျှဝေသုံးစွဲခြင်းမှ ရှာ်ကြော်ခြင်း) အကာအကွယ်မဲ့ လိုင်ဆက်ဆ ခံခြင်းမှ ရှာ်ကြော်ခြင်း
ကုသင့်	<ul style="list-style-type: none"> နားလည်တတ်ကျမ်းသော ကျွန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် ကုသမှု ခံယူပါ။ အပြည့်အဝအနားယူပါ။ သီများသောအစားအစာများ ကိုရှာ်ကြော်ပါ။ အရက်ရှာ်ကြော်ပါ။ အာဟာရမျှတသော အစားအစာကိုစားပါ။ ရေများများသောက်ပါ။ 	<ul style="list-style-type: none"> နားလည်တတ်ကျမ်း သောကျွန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် ကုသမှု ခံယူပါ။ ရောဂါလက္ခဏာများ ပျောက်ကင်းစေသော ဆေးသောက်ပါ။ အပြည့်အဝအနားယူပါ။ ပိုင်းရပ်စိုးကိုလျော့ နည်းစေသောဆေးများဖြင့် ကုသနှင့်သည်။ ပို့အန်ခြင်းကြော့နှင့် ဆုံးရုံးသွားသော ရောက်များပြန် လည်ဖြည့်တ်း ရန်လိုအပ်သည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> နားလည်တတ်ကျမ်းသော ကျွန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် ကုသမှု ခံယူပါ။ ရောဂါလက္ခဏာများ ပျောက်ကင်းစေသော ဆေးသောက်ပါ။ အာဟာရပြည့်ဝစွာ စားသုံးပါ။ ပိုင်းရပ်စိုးကိုလျော့နည်းစေ သော ဆေးများဖြင့်ကုသနှင့် သည်။ ပို့အန်ခြင်းကြော့နှင့် ဆုံးရုံးသွားသော ရောက်များပြန်လည် ဖြည့်တ်းရန်လိုအပ်သည်။

- အသည်းရောင်အသားပါ A နဲ့ B , C တို့ ကူးစက်ပုံးဘယ်လိုက္ခာခြားသလဲ။
- အသည်းရောင်အသားပါ B နဲ့ C ဘယ်လိုဆင်တူသလဲ။
- မိမိတို့ရပ်ရွှေဒေသကလူတွေရဲနေထိုင်ပုံ အခြေအနေတွေက အသည်းရောင်အသားပါရောဂါတွေ ကူးစက်မှုဖြစ်နိုင်ပါသလား၊ ဘာကြော့နှင့်လဲ။
- မိမိတို့ရပ်ရွှေဒေသအတွင်းတွင် အသည်းရောင်အသားပါရောဂါကူးစက်ပြန့်မွားမှုမဖြစ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။

အခိုကအရှက်များ

- ◆ အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါဆိုသည်မှာ အသည်းရောင်၍ နေမကောင်းဖြစ်ခြင်းဖြစ်သည်။
- ◆ အဖြစ်အများဆုံး အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါအမျိုးအစားများမှာ အသည်းရောင်အသားဝါ A၊ အသည်းရောင်အသားဝါ B နှင့် အသည်းရောင်အသားဝါ C တို့ဖြစ်သည်။
- ◆ အသည်းရောင်အသားဝါ B ရောဂါသည် သွေးမှုကူးစက်သည့်ရောဂါဖြစ်ပြီး ကဗ္ဗာပေါ်တွင် အဖြစ်အများဆုံးရောဂါဖြစ်သည်။
- ◆ အသည်းရောင်အသားဝါ A နှင့် B အတွက် ကာကွယ်ဆေးရှိသည်။ သို့သော်အသည်းရောင် အသားဝါ C အတွက် ကာကွယ်ဆေးမရှိပါ။ ရောဂါဖြစ်လာပါက ပိုင်းရပ်ပိုးကို လေ့ရှိနည်း စေသော ဆေးများဖြင့်ကုသနိုင်သည်။
- ◆ တစ်ကိုယ်ရေသနနှင့်မှ မှန်မှန်ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် အခြားသူတစ်ဦး၏ ခန္ဓာကိုယ်မှတွက်သော အရည်များနှင့် ထိတွေ့မှုမရှိခြင်းသည် ပိုင်းရပ်ပိုးကြောင့် ကူးစက်သောအသည်းရောင်အသားဝါ ရောဂါများကို ကာကွယ်နိုင်သည်။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

- ဖော်ပြုခြေားသောရောဂါလက္ခဏာများအား မိမိနှင့်မိသားစုဝင်များသူငယ်ချင်းများ ရပ်ရွာ အတွင်းရှိ သူများကို HIV / AIDS ရောဂါ၊ အသည်းရောင်အသားဝါ A, B, C ရောဂါကူးစက်နိုင်ခြေ ရှိ မရှိ ဆန်းစစ်ပါ။
- ရောဂါများမကူးစက်အောင် ကာကွယ်နည်းများကိုသိရှိပြီး ရောဂါဖြစ်လာပါက ကာကွယ်နေထိုင် နိုင်သောနည်းလမ်းများကို အသုံးပြုနိုင်ရန် မိသားစုဝင်များနှင့် ရပ်ရွာအတွင်း ပြောပြပါ။

ဆယ်ကျော်သက်ရှုယ်သတိထားဖို့

အခန်း ၆။

မျိုးသက်ပွားကျိုးမာရေးနှင့်ဆယ်ကျော်သက်အရှယ်များပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး

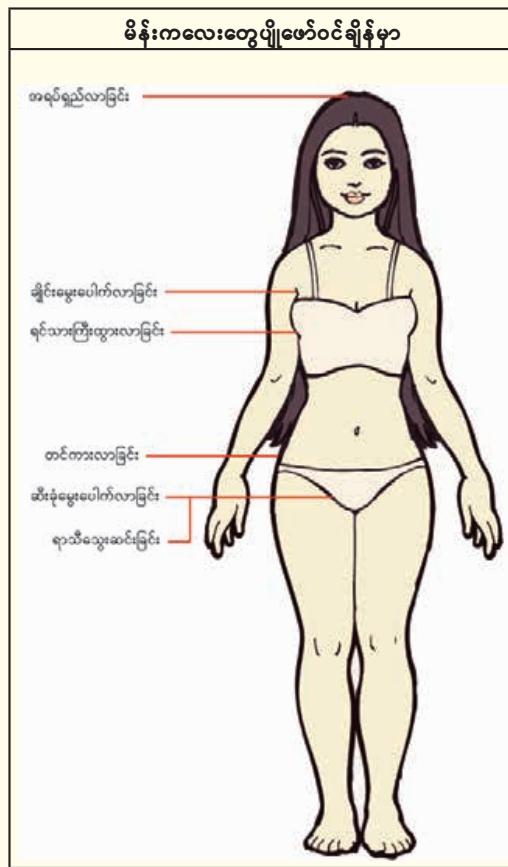
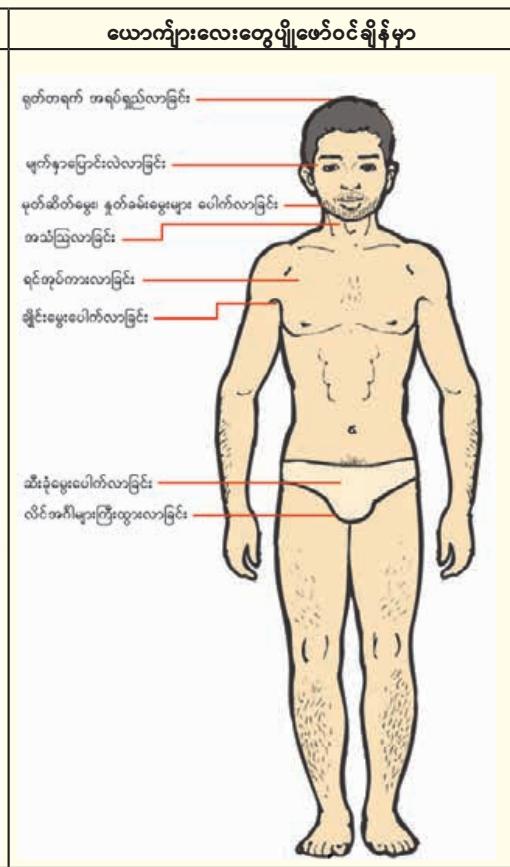
၆.၁ ပျိုးဖော်ဝင်ချိန်မှာ

တတ်ကျမ်းမှာ ပိမိ၏ လက်ရှိခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုအတွေ့အကြိုပြီး မူတည်၍ ပျိုးဖော်ဝင်မှုအဆင့်ကို ဖော်ထုတ်နိုင်မည်။ ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုအရ တာဝန်ယူလုပ်ဆောင်ရမည့် တစ်ကိုယ်ရေးသန့်ရှုင်းမှုလုပ်ငန်းများကို ဖော်ထုတ်နိုင်မည်။

ပေါ်ပါ။

ပျိုးဖော်ဝင်ချိန်မှာ လိုင်အဂါတွေဖွံ့ဖြိုးလာပြီး ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲကြီးထွားလာသလို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေလည်း ပြောင်းလဲလွယ်လာတယ်။ ဒါတွေဟာ ပျိုးဖော်ဝင်ချိန်အစောင့်းကာလတွေမှာ အများဆုံးဖြစ်တတ်ကြတယ်။ အချို့လှယ်တွေကတော့ ပျိုးဖော်ဝင်ချိန် စောတတ်ကြတယ်။

ပျိုးဖော်ဝင်ချိန်သိမဟုတ် အပါး လူပျို့ဖြစ်လာချိန်ကတော့ လူတယ်တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မတူညီကြပါ။ သာမန်အားဖြင့် မိန်းကလေးတွေက ယောက်ဗျားလေးတွေထက် ၂ နှစ်စောပြီး ပျိုးဖော်ဝင်ကြတယ်။

မိန်းကလေးတွေပျိုးဖော်ဝင်ချိန်မှာ	ယောက်ဗျားလေးတွေပျိုးဖော်ဝင်ချိန်မှာ
 <ul style="list-style-type: none"> တစ်ပုံးမြည်လာမြိုင်း ချို့ချိုးမွေးပေါ်လာမြိုင်း ခုံနှင့်သာကြိုးထွားလာမြိုင်း တင်ကားလာမြိုင်း သီးခုံမွေးပေါ်လာမြိုင်း ရှာသီးခုံအဆင့်မြိုင်း 	 <ul style="list-style-type: none"> ရွှေတာရာက အမျိုးမြည်လာမြိုင်း မျက်နှာခြော်းပေါ်လာမြိုင်း မှတ်ဆိတ်လွှာ နှုတ်ဆိတ်မွေးများ ပေါ်လာမြိုင်း အသုတေသနမြိုင်း မှင်တုပ်ကားလာမြိုင်း ချို့ချိုးမွေးပေါ်လာမြိုင်း သီးခုံမွေးပေါ်လာမြိုင်း လိုင်အရာရှိအားဖြေားထွားလာမြိုင်း

 ဖတ်ပါ။

ပျိုဖော်ဝင်ချိန် ရှစ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများ

မိန်းကလေး၊ ယောက်သုံးလေး	မိန်းကလေး	ယောက်သုံးလေး
မျိုးများနှင့် ရာဟန် မှန်းများထွက်ရှိ လာခြင်း	ရင်သားများကြီးလာခြင်း	လိုင်အကိုကြီးထွားလာခြင်း
ချိုင်းနှင့်ပြောင်းလဲခြင်း	တင်ကားလာခြင်း	
ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲခြင်း	သားဥက္ကာခြင်း	သုက်ရည်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း
အရေပြား၊ ဝက်ခြံး	ရာသီသွေးဆင်းခြင်း	အလိုအလျောက်သုက်လွှဲတဲ့ခြင်း
အမွှေးအမျှင်များပေါက်လာခြင်း	အသပြောင်းလဲခြင်း	အသပြောင်းလဲလာခြင်း

 ဖတ်ပါ။

ပျိုဖော်ဝင်ချိန်ပြောင်းလဲမှုများ

- မိန်းကလေးများပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင် ရာသီသွေးစတင်ပေါ်ခြင်းသည် အရေးကြီးဆုံးပြောင်းလဲမှု တစ်ခုဖြစ်သည်။ မိန်းကလေးများပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင် ခန္ဓာကိုယ်၏အခြားအစိတ်အပိုင်းများဖွံ့ဖြိုးသကဲ့သို့ အသက် ၈ နှစ် နှင့် ၁၃နှစ်အကြားတွင်ရာသီသွေးစတင်ပေါ်လာသည်။ သားဥက္ကာမှုများဖွံ့ဖြိုးသွေးစတင်ပေါ်ခြင်းသည်၏ရင်သားများဖွံ့ဖြိုးလာပြီး နောက် ၁ နှစ်အကြားတွင် စတင်လေ့ရှိကြသည်။ အမျိုးသိမ်းတစ်ဦးသည် ၂၂ ရက်လျှင် တစ်ကြိမ် သွေးပေါ်ကြသော်လည်း အချို့မှာ ရက် ၂၀ တွင် တစ်ကြိမ်၊ အချို့မှာမူ ၃၅ ရက်တွင် တစ်ကြိမ် စသည်ဖြင့် ပြောင်းလဲမှုဖြစ်ပေါ်နိုင်ကြပါသည်။
- ရာသီသွေးစီးဆင်းချိန်သည် ၂ ရက်မှ ၈ ရက်ဖြစ်တတ်ကြပြီး ပျမ်းမှုအားဖြင့် ၅ ရက် ကြာ တတ်ပါသည်။ အချို့အမျိုးသမီးများတွင် ဟောမှန်းများပြောင်းလဲမှုကြောင့် ရာသီသွေးမဖြစ်ပေါ်ပါရက်အနည်းငယ်ကပင် နာကျင်ခြင်း၊ ရင်သားတင်းခြင်း၊ ပိုက်ပူခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ဝက်ခြံးတွက်ခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း၊ မောပန်းခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျောင်း စသည်တို့ကို ခံစားရသည်။ ဤသိဖြစ်လျှင် ကျန်းမာအောင် နေထိုတေးသောက်ပြုမှုခြင်း (ဥပမာ အစားအစာနည်းနည်းချင်းကို မကြာမကြာစားခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း၊ အိပ်စက်အာနားယူခြင်း) ဖြင့် နာကျင်ခံစားရှုမှုများကို သက်သာစေမည်ဖြစ်သည်။ မိန်းကလေးများအနေဖြင့် ရာသီသွေးဆင်းခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ကြိုတင် သိရှိထားလျှင် စိုးရိုးမိတ်ထိတ်လန်းရာမရှုပါ။ အမျိုးသမီး လစဉ်သုံးပစ္စည်း သို့မဟုတ် အဝတ်စများကို အသုံးပြုရမည်ဖြစ်သည်။
- ယောက်သုံးကလေးများ လူပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ဟောမှန်းအသစ်များထွက်ပေါ်လာခြင်းကြောင့် ဆီးသွားချင်လျှင်လည်းကောင်း၊ အိပ်ပျော်နေချိန်တွင်လည်းကောင်း၊ လိုင်မှုဆိုင်ရာ တွေးတော့မိခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း လိုင်အကိုက်တင်းမာလာလေ့ရှိသည်။ ထိုသိဖြစ်လာသည့်အခါ အခြားအကြောင်းအရာ တစ်ခုအပေါ် အာရုံပြောင်းလဲလိုက်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်သည်။ (ဥပမာ-ကိုယ် လက်လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ခြင်း၊ ခက်ခဲသောသချုပ်ပုစ္စများစဉ်းစားခြင်း)

- လူပျို့ဖော်ဝင်ခိုန်တွင် အလိုအလျောက်သုက်ရည်ထွက်ခြင်းသည် သဘာဝဖြစ်သည်။ တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းမှုလိုအပ်သည်။

ပျို့ဖော်ဝင်ရုန် ဓန္စာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုများနှင့် လုပ်ဆောင်ရမည့်တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုများ

ပြောင်းလဲမှုများ		ကျွမ်းမာရေးပြဿနာများနှင့် အဆုပ်ရောက်သုများလုပ်နိုင်သောအရာ
အရေ ပြား	<p>ဓန္စာကိုယ်အရေပြား:</p> <ul style="list-style-type: none"> ဓန္စာကိုယ်အရေပြားအလွှာသည် ဆဲလ သေဖြစ်၍ အရာဝတ္ထုများနှင့်ထိတွေ့တိုင်း ကွာကျပြီး အရေပြားအသစ်ဖြင့်အစားထိုး သည်။ အဆီဂလင်းပြောင်းလဲမှုများ: <ul style="list-style-type: none"> ဂလင်းများသည် အဆီများထုတ်လုပ်ပြီး ဆံပင် အပါအဝင် အမွေးများအရရှုံးရှိ အရေပြားကို ဖြုံးအပ်ထားသည်။ ရေမြင်စေရန်နှင့်အရေပြား ပျော့ပြောင်းစေရန် ကူညီပေးသည်။ ပျို့ဖော်ဝင်ခိုန်တွင် အဆီကိုပို၍ ထုတ်လုပ်သော ကြောင့် စေးထန်းသောအမွေးများနှင့် ဝက်ဖြုံးအစက်အပြောက်များ ဖြစ်ပေါ်သောည်။ 	<p>ဓန္စာကိုယ်အုပ်အသက်</p> <ul style="list-style-type: none"> ဖုန်ကပ်သောအရေပြား၊ ခါးနှင့်ချွေးများကိုဖယ်ရှားရန်နှင့်တိုင်းသန့်ရှင်းပါ။ ချွေးဂလင်းများသည် သင်၏ချိုင်းနှင့်မိုးပွားအပါတတ်စိုက်တွင်အရေအတွက် အများဆုံးရှိသောကြောင့် ထိန်ရာတစ်စိုက် သည် အမြဲသန့်ရှင်းရန်အရေးကြီးသည်။ <p>ဝက်ဖြုံး</p> <ul style="list-style-type: none"> အရေပြား၏မှုက်နှာပြင်အောက်တွင် အဆီများစုလာလျှင်ဝက်ဖြုံးအစက်များ၊ အပြုံရောင် အမည်းရောင်အဖျကလေးများဖြစ်လာသည်။ အဖုံးများစိုးမည့်ရပါ။ ရောဂါးဝင်၍ရောင်ရမ်းတတ်သည်။ ဝက်ဖြုံးပေါက်သောနေရာကို ရေးဆပ်ပြာတို့ဖြင့်ဆေးကြော် သန့်ရှင်းစွာ ထားရမည်။ ဖုန်များ ဆလ်သေများ၊ အဆီနှင့်ချွေးများ၊ ရှိန်သောဆပ်ကို ရှုံးလင်းရန်နှင့် သန့်ရှင်းစေရန် ခေါင်းလျှော့ပေးရမည်။
ဆံပင် များ	<ul style="list-style-type: none"> အရေပြားမှုတွက်သောအဆီပေါ်မှုတည်၍ ခြောက်သွေ့သောဆပ် သို့မဟုတ် စေးထန်းသောဆပ်ဖြစ်သောည်။ 	<p>ဒက်၊ ဗောက်</p> <ul style="list-style-type: none"> ဦးရေပြားတွင်ဖို့ခြွှေ့ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုအားနည်းခြင်း၊ ပိုမို အသုံးပြုသောပစ္စည်းများ ခေါင်းအုံးစွာပို့ပြုနိုင်သူမှုက်နှာသုတ်ပါ စသည်တို့ မသန့်ရှင်းခြင်း၊ ခေါင်းမှုနှင့်မလျှော့ခြင်းတို့ကြော့ဖြစ်ပွားပြီး တစ်ဦးမှုတစ်ဦးသို့ ကူးစက်နိုင်သည်။ သန့်ရှင်းမှုကိုအလေးထားကာ ကျွမ်းမာရေး ဝန်ထမ်းများနှင့်စိုင်ပင်၍ သောက်ဆေးလိမ်းဆေးများဖြင့်ကူသနိုင်သည်။ ဒက်၊ ဗောက်သည်မြောက်သွေ့သော ဆပ်ရှိသူများတွင် ပို၍ဖြစ်သည်။

ပြောင်းလဲမှုများ		ကျန်းမာရေးပြဿနာများနှင့် အချယ်ရောက်သူများလုပ်နိုင်သောအရာ
		<ul style="list-style-type: none"> - ပျော်သောအမွေးအနှံးမပါသောခေါင်းလျှော့ ရည်ကိုအသုံးပြုခြင်းသည်ဆံပင်ခြောက်သွေ့ ခြင်းနှင့်အရေပြားကွာခြင်းကိုမဖြစ်စေပါ။
ချိုင်းမွေး များ	<ul style="list-style-type: none"> - ဆီးခုံအမွေးများပေါက်ပြီးတစ်နှစ်၊ နှစ်နှစ် အကြောတွင်ချိုင်းအောက်၌ အမွေးများစတင် ပေါက်သည်။ - ချိုင်းအောက်တွင်ရှိသောချွေးဂလင်းများ ကြောင့်ချွေးအမြောက်အမြားထွက်သည်။ စိတ်လှပ်ရှုံးသောအခါ သို့မဟုတ် ကြောက်ရှုံး သောအခါ ခြေးပိုတွက်သည်။ - ချိုင်းမွေးများသည်ချွေးနှင့်ဘက်တီးရီးယား များပွားများစေသော နေရာဖြစ်သည်။ 	<p>ချိုင်းအနုံအသက်</p> <ul style="list-style-type: none"> - ရော်မှုနှင့်ချို့သုံး၍ ချိုင်းနှစ်ပို့အား သေချာစွာသန့်စင်ပေးပါ။ - အဝတ်အစားမှန်မှန်လဲပါ။ - ချွေးထွက်နည်းစေသော သို့မဟုတ် သင့်လျှော်သောအနုံ အသက်ပျောက်ဆေးတစ်ခုကိုသုံးပါ။
ဆီးခုံ မွေး	<ul style="list-style-type: none"> - လိုင်အာရီအပြင်ဘက် ဆီးခုံတစ်ပို့ကိုတွင်ပေါက် သည်။ - ဆီးခုံမွေးများသည် ချွေးနှင့်ဘက်တီးရီးယားများ ပွားများစေသော နေရာတစ်ခု ဖြစ်သည်။ 	<p>လိုင်အာရီအနုံအသက်များ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ရော်မှုနှင့်ချို့သုံးပါ။ ဆီးခုံတစ်ပို့ကိုတို့သေချာစွာ ဆောက်ပြောပါ။ - အတွင်းခံအဝတ်များကို မှန်မှန်လဲပါ။
ရာသီ သွေး ဆင်း ခြင်း	<ul style="list-style-type: none"> - ပို့ဖော်ဝင်ချို့တွင်အမျိုးသမီးအတွင်း လိုင်အာရီများ(သားအိမ်၊ သားဥအိမ်) တို့သည် လည်း ထူထပ်ကြီးထွားလာပါသည်။ လစဉ် ထုတ်လုပ်သော သားဥအသစ်များ သားအိမ် အတွင်းတည်နှင့်ရန်အတွက်ပြင်ဆင်ထားသော သားအိမ်နှင့် များကြော်လာသောကြော် သွေးများ စီးဆင်းလာရသည်။ရက်အနည်းငယ် ကြာသည်အထိ ရာသီသွေး ဆင်းလေ့ ရှိသည်။ 	<p>အနုံရီးယားနှင့်ရောဂါးများဝင်ရောက်နိုင်သော အန္တရာယ်</p> <ul style="list-style-type: none"> - လစဉ်သုံးပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် သန့်ရှုံး သော အဝတ်ကို ရာသီသွေးလာသည့် အချိန်တွင် အသုံးပြုရမည်။ - မိန်းမကိုယ်ကို ရွှေဘက်မှုနောက်ဘက်သို့ ဆေးကြာသန့်စင်၍ ခြောက်သွေ့အောင် ထားရမည်။ သို့မှာသာ စအိုဝါ မိန်းမကိုယ်ဝနှင့် ဆီးလမ်း ကြောင်းသို့ ရောဂါးများဝင်ရောက်ခြင်းကို ရှေ့စွာနှိုင်မည်။ • ရီးရီးဆပ်ပြာနှင့်ရောကိုအသုံးပြု၍ ဆေးကြာရသည်။ • အမွေးအနုံ သို့မဟုတ် အနုံပျောက်ဆေး များကို အသုံးမပြုရပါ။ ယင်းတို့သည် လိုင်အာရီခြောက်သွေ့စေပြီး ယားယံစေ နိုင်သည်။

ပြောင်းလဲမှုများ		ကျိန်းမာရေးပြဿနာများနှင့် အပျော်ရော်သုံးသူများလုပ်ခိုင်သောအရာ
လိုင်အကို မှ ထွက် သော အရည် ကြည့်	<ul style="list-style-type: none"> - လိုင်အကိုမှုထွက်သောအရည်ကြည်(Smegma) သည် သန့်ရှင်းသော်လည်း ဘက်တီးနီးယား ပိုးဗျားများ ပေါက်ပွားနိုင်ပြီး အနဲ့ဆိုးများ ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> - အနဲ့ဆိုးများနှင့်ရောဂါဝင်ရောက်နိုင်သော အန္တရာယ်ရှိသည်။ • ထို့အရေပြားကိုလှန်ပြီး ပြင်သာစွာ ဆေးကြာရမည်။ • ရိုးရိုးသပ်ပြာ်ရောနွေးကိုအသုံးပြု၍ ဆေးကြာရမည်။ • ရေ့စွဲးအနဲ့ပျောက်ဆေးပို့ အသုံး မပြုရပါ။ ယင်းတို့သည် လိုင်အကို ခြောက်သွေ့စေပြီး ယားယံစေသည်။
သွား	<ul style="list-style-type: none"> - အသက် ၁၃ နှစ်ခန့်ဝန်းကျင်တွင် နောက်ဆုံး အံသွား ၄ ချောင်းမှလွှဲ၍ သွားများ အင့်အလင် ပေါက်ပြီးဖြစ်သည်။ ပါးစင်ထဲတွင်ရှိသော ဘက်တီးနီးယားပိုးများသည် စားကြွင်းစားကျိုးများသားသည် များတို့စားသုံးပြီး ရှင်သနပွားများလာသော ကြောင့် သွားပိုးစားခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။ 	<p>သွားပိုးစားမြင်း:</p> <ul style="list-style-type: none"> - အစာစားပြီးတိုင်းပလုတ်ကျင်းပါ။ - သွားနှင့်သွားပွဲရောဂါမဖြစ်စေရန် ညဲ အိပ်ရာ မဝင်မဲ့ သွားတို့က်ရမည်။ - စနစ်တကျမျှနှင့်ကန့်စွာ သွားပို့က်ပါ။ သွားပွဲတို့ အပေါ်အောက်ခွဲတို့က်ရမည်။ သွားရွှေ့ဘက်ရော နောက်ဘက်ပါ သွားတို့က်ရမည်။

၁၀၁ စတုပါ။

မိန်းကလေးများအတွက်

ဆီး၊ ရာသီသွေး၊ မိန်းမကိုယ်ကတွက်တဲ့အရည်အားလုံးတို့ဟာ သန့်ရှင်းကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ မိန်းမ ကိုယ်ကတွက်တဲ့သွေးနဲ့ပေါင်းမိတဲ့အခါ ဘက်တီးနီးယားပိုးတွေပေါက်ပွားနိုင်တယ်။အဲဒီ ဘက်တီးနီးယားပိုးတွေဟာ မိန်းမကိုယ်နှင့်ဆီးလမ်းကြောင်းတွေကတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်ထဲဝင်ရောက်သွား နိုင်တဲ့အတွက် လိုင်အကိုတွေကို နောက်တိုင်း ဆေးကြာဖို့လိုတယ်။ ဒီလိုဆေးကြာတဲ့အခါ စခိုဝါမှာ ဘက်တီးနီးယားပိုးတွေအများကြီးရှိနေနိုင်တဲ့အတွက် မိန်းမကိုယ်နှင့်ဆီးလမ်းကြောင်းဘက် ပုံးမသွားအောင် ရှုံးဘက်ကနေ နောက်ဘက်ကို ရောနေး ရိုးရိုးဆပ်ပြာတို့နဲ့ဆေးရမယ်။ ခြောက်သွေ့ ကိုနှစ်စေစေတဲ့ အနဲ့ပြင်းပစ္စည်းတွေကို မသုံးရဘူး။

ယောက်းကလေးများအတွက်

သုက်ရည်ထွက်တဲ့အခါ အဝတ်အစား၊ အိပ်ယာခင်း၊ စောင် စတာတွေကို လျှော့ဖွံ့ဖြိုးလို သလို လိုင်အကိုတွေကိုလည်း သန့်စင်အောင်ဆေးကြာဖို့လဲ အရေးကြီးတယ်။ ဆီး၊ သုက်ရည်တို့ဟာ သန့်ရှင်းတဲ့အရည်တွေဖြစ်ပေမဲ့ သွေးနဲ့ပေါင်းပြီးဘက်တီးနီးယားပိုးတွေပေါက်လာရင် လိုင်အကိုမှုတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ဝင်ရောက်နိုင်တယ်။

အောက်ပါမေးခွန်းများကိုဖြပါ။

- ဒီနှေ့သင်ခန်းစာကနေ သင်ယူရရှိလိုက်တဲ့အချက်တွေကို တစ်ယောက်တစ်ချက်စီ အလှည့်ကျ ပြောပြုပါ။
- ပျို့ဖော်ဝင်တာနဲ့ပတ်သက်ပြီး တစ်ခုခုကိုစိတ်ပူနေရင် ဒါမှုမဟုတ် သိချင်တာနှိမ်င ဘယ်သူကို မေးမလဲ။
- ပျို့ဖော်ဝင်တာကို စိတ်ည့်နေတဲ့ သူငယ်ချင်းတစ်ဦးကို မင်းဘာပြောမလဲ။
- ဒီနှေ့သင်ခန်းစာ(ပျို့ဖော်ဝင်ခြင်းအကြောင်း)နဲ့ပတ်သက်ပြီး နောက်ထပ်ဘာတွေသိချင်သေးသလဲ။

အမိကအချက်များ

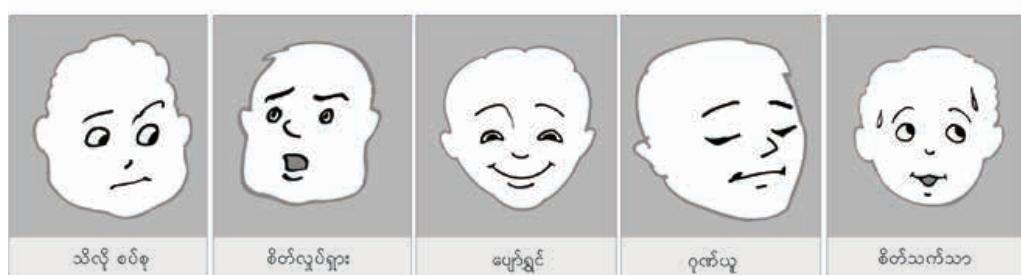
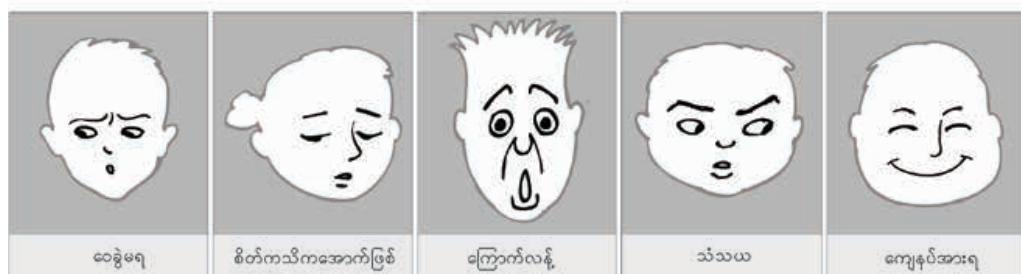
- ◆ ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုများသည် သဘာဝဖြစ်သည်။
- ◆ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုမတူကြပါ။ အချို့ကစော၍ အချို့ကနောက်ကျနိုင်ပါ သည်။ စောသည်ဖြစ်စေ၊ နောက်ကျသည်ဖြစ်စေ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး နောက်ပြောင်ခြင်းမပြုလုပ် ရန် အရေးကြီးပါသည်။
- ◆ လူငယ်များအနေဖြင့် မိမိတို့ပြောင်းလဲမှုများကြောင့် စိတ်မသက်သာသည့်ခံစားမှုများကို မကြာခဏကြံ့တွေ့ရနိုင်သည်။
- ◆ ရာသီသွေးပေါ်ခြင်းနှင့် အလိုအလျောက်သုက်လွှတ်ခြင်းသည် သဘာဝဖြစ်သည်။
- ◆ ပျို့ဖော်ဝင်ပြီးချိန်တွင် မျိုးပွားနိုင်သောခန္ဓာကိုယ်အနေအထားရှိလာသောကြောင့် မိန်းကလေးများသည် လိုက်နိုင်သောကဲ့သို့ ယောကျော်လေးများသည် ကလေးဖော်ဖြစ်လာနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ပညာသင်ဆဲအရွယ်တွင် မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထားထိန်းသိမ်း နေထိုင်ရမည်။



၆.၂ ဒါသဘာဝပါ

တတ်ကျွမ်းမှု ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင်ဖြစ်ပေါ်တတ်သော စိတ်လူပ်ရှားပြောင်းလဲမှုများကိုဖြစ်ပေါ်စေသောအကြောင်းရင်းများကို သိရှိပြီး ထိုစိတ်လူပ်ရှားမှုများကိုထိန်းချုပ်နိုင်မည့် သင့်လော်သည့်နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်မည်။

 ပျို့ဖော်ဝင်ချိန်မှုပြစ်ပေါ်ခဲ့သောအနီးစပ်ဆုံး စိတ်လူပ်ရှားမှုတွေကိုစဉ်းစားပါ။ ရှုပ်ပုံတွေကို ကိုးကားဖြေဆုံးပါ။



၆.၃ ဖတ်ပါ။

ပျို့ဖော်ဝင်ချိန်စိတ်လူပ်ရှားပြောင်းလဲမှုများ

စိတ်လူပ်ရှားပြောင်းလဲမှု	ဘာတွေဖြစ်ရင် ဘာတွေလုပ်နိုင်မလဲ
<p>မိမိကိုယ်စီမံအသုဇာတ်ပြခြင်း (ရှုံးရေး၊ မျှော်လင့်ချက်များ)</p>	<p>ဘာတွေဖြစ်နေသလဲ။</p> <ul style="list-style-type: none"> - ပျို့ဖော်ဝင်ချိန်တွင် လူတြီးများပြုမှုလုပ်ဆောင်သက္ကားစီ ပြုလုပ်လာသည်။ အရွယ်ရောက်သူတို့လုပ်သည့်အလုပ်များကို လုပ်ချင်လာသည်။ - ကျောင်း၊ မိသားစု၊ အလုပ်နှင့်ပတ်သက်၍ စိုးရိမ်တတ်လာသည်။ - အရွယ်ရောက်လာ၍ စိတ်ရှုပ်ထွေးလာတတ်သည်။ အနာဂတ်တွင် မည်သို့ဖြစ်ချင်သည်၊ မည်သည့်လူမျိုးဖြစ်ချင်သည်ဆိုသည်မှာ အဓိကဖြစ်လာသည်။

စိတ်လျပ်ရားပြောင်းလဲမှု	ဘာတွေဖြစ်ရင် ဘာတွေလုပ်နိုင်မလဲ
<p>မိမိကိုယ်စီစီ အသိအမှတ်ပြခြင်း (လူမှုရေး မျှော်လင့်ချက်များ)</p>	<p>ဘာတွေလုပ်နိုင်သလဲ။</p> <ul style="list-style-type: none"> - ပြခြင်းလေးနှင့်သည်။ - ရေတို့/ရေရှည်ရည်မှန်းချက်များထားနိုင်သည်။ ထိုရည်မှန်းချက်များရောက်စေရန် တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ - မိမိရည်မှန်းချက်များကို တစ်ခါတစ်ခါပြန်လည်သုံးသပ်ပြီး မိမိအတွက်ရှုညွှန်မှုများဖြစ်နိုင်ပါက ထိုရည်မှန်းချက်များကို ပြောင်းလဲနိုင်သည်။
<p>စိတ်မတည်မြင်ဖြစ်ခြင်း (ဟော့မှန်းပြောင်းလဲခြင်းနှင့် လူမှုရေးမျှော်လင့်ချက်)</p>	<p>ဘာတွေဖြစ်နေလဲ။</p> <ul style="list-style-type: none"> - အကြောင်းအရာအတိအကျမရှိဘဲ စိတ်ဆုံးလွှယ်ခြင်း၊ စိတ်အပြောင်းအလဲမြန်ခြင်း တို့သည် ဟော့မှန်းပြောင်းလဲခြင်းကြောင့်ဖြစ်လာသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွား ဖွံ့ဖြိုးမှု၊ စိတ်လှပ်ရားမှုကို ကြာလာသည်နှင့်အမှု အကျင့်ရလာသည်။ - ပျော်ဖော်လုပ်နည်းတွင် စိတ်အပြောင်းအလဲမြန်ခြင်းသည် သဘာဝပတ်ဖြစ်သည်။ (ဥပမာ-ပျော်ရွှေ့ရာမှုစိတ်တော်ကျလာခြင်း၊ တည်ပြီးနေရာမှ စိတ်ဆုံးလာခြင်း) - သူငယ်ချင်းများ၊ ပါသားစွင်များ၊ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်သက်ဆံသောအခါ သဘောထား မကိုက်ညီမှုများ၊ စိတ်ညွှန်မှုများဖြစ်လာသည်။
<p>လွတ်လပ်မှုကိုခုံမင်ခြင်း (လူမှုရေး မျှော်လင့်ချက်များ)</p>	<p>ဘာတွေလုပ်နိုင်သလဲ။</p> <ul style="list-style-type: none"> - အဘယ်ကြောင့် ဤသိပ္ပါမှုခံစားရသည်ကို ထုတ်ဖော်နိုင်အောင်ကြီးစားပါ။ ပြဿနာဖြေရှင်းနိုင်အောင်ကြီးစားပါ။ - မိမိအဘယ်ကြောင့်ခံစားနေရာသည်ကို မသိလျှင် သူငယ်ချင်း သိမှုမဟုတ် အစိုး အစ်မ သိမှုမဟုတ် မိဘတစ်ဦးပါးကို ဖွင့်ပြောခြင်းဖြင့် စိတ်သက်သာအောင်ပြုလှပ်နိုင်သည်။ အတွေ့အကြံရှိပြီးသော ပျော်ဖော်သူတစ်ဦးပါးကို အေးနေးတိုင်ပေါင်ခြင်းဖြင့်ကောင်းသောအကြံည်ကြန် သည်။ - အနားယူနိုင်သည်။ (ဥပမာ-သီချင်းနားထောင်ခြင်း၊ တစ်ယောက်တည်းနေခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံချွေခြင်း၊ စာဖက်ခြင်း၊ ရုပ်ရှင်ကြည့်ခြင်းစသည်ဖြင့်)

စိတ်လှပ်ရှားပြောင်းလဲမှု	ဘာတွေလုပ်နိုင်သလဲ။
လွတ်လပ်မှုကိုခုံမင်္ဂလာင်း (လူမှုရေး မျှော်လင့်ချက်များ)	<p>- မိမိ၏တာဝန်ယူလုပ်ဆောင်တတ်မှု ဒါးသားမှုတို့ဖြင့် လူကြီးမိဘများ၏ယဉ်ကြည်မှုကို တဖြည့်ဖြည်းရယူနိုင်ပါသည်။ မိဘများ၏လွတ်လပ်မှုပေးခြင်းကိုလည်း ရယူနိုင်ပါသည်။ (လိုင်ဆက်ဆိပ်ခြင်းမှုးယစ်ဆေးဝါးများသိုးစွဲခြင်း၊ ဆေးလိုင်သောက်ခြင်းများသည် လွတ်လပ်မှု သို့မဟုတ် အရွယ်ရောက်လာခြင်းမဟုတ်ပါ။)</p>
ချယ်တူသူသယ်ချင်းများကို ပို့မိုခင်တွယ်လာခြင်း (လူမှုရေး မျှော်လင့်ချက်များ)	<p>- ပျို့ဖော်ဝင်ချိန်တွင် ရှင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများကြောင့် အဖြမ်မနေနိုင်ခြင်း၊ မနေတတ်၊ မထိုင်တတ်ဖြစ်ခြင်း၊ သူများနှင့်အတူရောနောမနေလိုခြင်းဖြစ်လာသည်။ သို့သောကိုယ်နှင့်အတွေ့အကြွော်သူသယ်တူများနှင့် ရင်းနှီးစွာအတူနေလိုသည်။ ရင်းမှာ သဘာဝပင်ဖြစ်သည်။</p> <p>- ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်အများစုသည် ကိုယ်တိုင်စိတ်လှပ်ရှားခံစားနေရချိန်တွင် မိမိကိုကူညီပေးသည့် ယဉ်ကြည်အားထားရသူများကို အရင်းနှီးဆုံးသုသယ်ချင်းအဖြစ် ပေါင်းသင်ကြသည်။</p> <p>- စိတ်လှပ်ရှားခံစားရသောအခါ မှိုခိုအားထားရသည့် သုသယ်ချင်းအပ်စုရှိကောင်းရှိပေမည်။ သုသယ်ချင်းများက လက်ခံပေါင်းသင်းစေရန် သူတို့လုပ်သလို လိုက်လုပ်တတ်ကြသည်။ မိမိမည်သို့ ခံစားရသည်ကို သတိပြုမိရမည်။ အထူးသဖြင့် စိတ်မသက်မသာဖြစ်သောခံစားမှုမျိုးကို သတိပြုမိရန်လိုသည်။</p> <p>ဘာတွေလုပ်နိုင်သလဲ။</p>
ရှက်ချွဲခြင်း (လူမှုရေး မျှော်လင့်ချက်များ)	<p>- မိမိအတွက် အရေးကြီးသောတန်ဖိုးထားမှုများကို ရှင်းလင်းစွာသိထားရပေမည်။</p> <p>- မိမိ၏တန်ဖိုးထားမှုနှင့် ယဉ်ကြည်မှုများအရ လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် မိမိကိုယ်ပို့လေးစားမှုနှင့် အဆင့်သတ်မှတ်မှုကိုဖြစ်စေသည်။</p> <p>- အသင်းအခွဲ့တစ်ခုတွင်ပါဝင်ခွင့်ရေစေရန်အတွက် ရင်းတို့လုပ်ဆောင်သကဲ့သို့ လိုက်၍၍လုပ်ဆောင်ရာတွင် စိတ်မသက်မသာခံစားရပါက ထိုအလုပ်ကို ဆက်လည်ပါနှင့်။</p> <p>- ဘာကိုလုပ်လိုသည်။ ဘာကိုမလုပ်ချင်ပါစသော မိမိခံစားချက်များကို သုသယ်ချင်းများအား ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဖွင့်ပြာပါ။</p> <p>- ခံစားချက်နှင့်ပတ်သက်၍ကူညီပို့ပေးနိုင်သော အစ်ကို၊ အစ်မများ၊ မိဘများနှင့် အခြားယဉ်ကြည်ရသူများထံမှ အကူအညီရယူပါ။ သူတို့သည် ပျို့ဖော်ဝင်ချိန်ကို ကြိုတွေ့ခဲ့ပြီးသူများဖြစ်ကြသည်။ ပျို့ဖော်ဝင်ချိန်နှင့် ပတ်သက်၍ ကိုယ်တွေးထင်ထားသည်ထက်ပို့ပြီး သူတို့သိနားလည်ကြသည်။</p>

စိတ်လှပ်ရှားပြောင်းလဲမှု	ဘာတွေဖြစ်ရင် ဘာတွေလုပ်နိုင်မလ
ရှုက်ချွဲခြင်း (လူမှုပေး မျှော်လင်ချက်များ)	<ul style="list-style-type: none"> - တစ်ခါတစ်ရုံ သူတို့ကြီးတွေ့ခဲ့ရသော ပျော်ဖော်ဝင်ချိန်အဆင့်များကို သင်လည်း ကြိုတွေ့ရတော့မည်ဟု ရယ်မောပြောဆိုခြင်းလည်း ခံရနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် သင့်ထက်ငယ်သူများက သင်ယနေ့ကြီးတွေ့နေရသည်များတို့ သူတို့လည်းကြား တွေ့ရမည်ဖြစ်သည်ဟုနားမလည်ဘ သင့်ကို ရယ်မောချင်ရယ်မောပေလိမ့်မည်။ <p>ဘာတွေလုပ်နိုင်သလ။</p> <ul style="list-style-type: none"> - ပျော်ဖော်ဝင်ချိန်သည်လူတိုင်းကြီးတွေ့ရမည်ဖြစ်ပြီးထိအချိန်တွင် ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်လှပ်ရှားပြောင်းလဲမှုများလည်းကြီးတွေ့ရမည်ဖြစ်သည်။ အချို့မှာ ရှုက်ချွဲနေ သော်လည်း ရှုက်ချွဲပုံမှပြုကြပါ။ - စိတ်မသက်မသာခံစားရသောအမြေအနေတွေကြိုရပါက စိတ်သက်သောင့်သက်သာနှင့် ရယ်မောတတ်အောင်သင်ယူပါ။ ရယ်မောခြင်းသည်လူတိုင်းကို စိတ်သက်သာပေါ်ပါးစေသည်။
ရပ်ရည်သွင်ပြင်နှင့် ပတ်သက်ချွဲ နိုင်ငံပုပ်နှင့် (ဟော်မှန်းများနှင့် လူမှုပေးမျှော်လင် ချက်များ)	<p>ဘာတွေဖြစ်နေသလ။</p> <ul style="list-style-type: none"> - မိမိ၏ရုပ်ရည်သွင်ပြင်ကိုပိုမိုအာရုံးပိုက်လာခြင်းမှာသဘာဝပင်ဖြစ်သည်။ - မိမိခံစားနေရသည်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးပြောင်းလဲမှုကြောင့်လည်းဖြစ်နိုင်သည်။ ထိုပြောင်းလဲမှုကိုထိန်းချုပ်ချုပ်မရနိုင်ပါ။ - ဆန့်ကျင်ဘက်လိပ်တို့ကို ခွဲဆောင်လို၍ လှချင်ကြသည်။ <p>ဘာတွေလုပ်နိုင်သလ။</p> <ul style="list-style-type: none"> - ကျိုးမာသန့်ရှင်း၏ စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာခြင်းသည် ကြည့်ကောင်းခြင်း၏လက္ခဏာ အချို့ပင်ဖြစ်သည်။ - မျှော်သောအစာကိုစားခြင်း၊ ပုံမှန်ကိုယ်လက်လှပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း၊ တစ်ကိုယ်ရောသန့်ရှင်းခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။
စိတ်ကူးယဉ်ခြင်း (ဟော်မှန်းများ)	<p>ဘာတွေဖြစ်နေလဲ။</p> <ul style="list-style-type: none"> - ပျော်ဖော်ဝင်ချိန်တွင် စိတ်ကူးယဉ်လေ့ရှိသည်။ ဟော်မှန်းများကခန္ဓာကိုယ်ကိုလိုကိစ္စနှင့်ကလေးမွေးခြင်းအတွက် ပြင်ဆင်ပေးနေချိန်တွင် စိတ်လှပ်ရှားပြောင်းလဲမှုများက ဘဝလက်တွေ့ဖော်ကို ပုံဖော်စိတ်ကူးလာစေသည်။ - ဤသို့စိတ်ကူးယဉ်ခံစားမှုများကြောင့် ယောက်ဗျားလေးများတွင် အိပ်ပျော်နေစဉ် အမှတ်တမ္မားသုက်လွှာတွေ့ခြင်း ဖြစ်တတ်သည်။ - အချို့က ကိုယ်သိသော အထင်ကြီးလေးစားသူများကဲ့သို့ဖြစ်ချင်၍ စိတ်ကူးယဉ်ကြသည်။ (ဥပမာ-နာမည်ကျော်ကြားသူ၊ အဆိုတော်၊ မင်းသား၊ မင်းသမီး) <p>ဘာတွေလုပ်နိုင်သလ။</p> <ul style="list-style-type: none"> - ဖြစ်ပေါ်လာသော လိပ်ခံစားမှုများကို သတိပြုမိပါစေ။ ထိုသို့ စိတ်ခံစားတွန်းအား ပေးမှုများကြောင့် သင်နှင့်အခြားသူများတွင် ဖြစ်လာနိုင်သောအကျိုးဆက်များ ကိုစဉ်းစားပါ။ - အခြားအကြောင်းအရာများကို ပြောင်း၍စဉ်းစားပါ။ ပိုမိုသင့်လော်သောအပြုအမှုများကို ပြောင်းလဲပြုမှုပါ။ စိတ်ကူးယဉ်ခြင်းမှာ စိုးရိုင်စရာမဟုတ်ပါ။

စီတ်လှပ်ရှားပြောင်းလဲမှု	ဘာတွေဖြစ်ရင် ဘာတွေလုပ်နိုင်မလဲ
<p>ဆန့်ကျင်ဘက်လိုင်အပေါ် စိတ်ဝင်စားခြင်း (ဟောမျိုး)</p> <p>ဘာတွေဖြစ်ရင်သလဲ။</p> <ul style="list-style-type: none"> - ရင်သားဖွံ့ဖြိုးလာခြင်းသည်ဆန့်ကျင်ဘက်လိုင်ကို ဆွဲဆောင်စေသည်။ ယင်းတို့မှာ ကျား၊ မူပြားပုံးပို့ပြောသည့်လက္ခဏာဖြစ်သည်။ - ဆန့်ကျင်ဘက် လိုင်အပေါ် သိမ္မဟုတ် လိုင်တူချင်းအပေါ်စိတ်ဝင်စား၊ ချစ်ခင်ခြင်းမှာသာဝေ ဖြစ်သည်။ ဤခံစားချက်မှာမှာ ဆယ်ကျော်သက်များ၏ ပျိုးဖော်ဝါဒနှင့်ကြိုရသောခံစားမှု အသစ်များဖြစ်၍ တစ်ခါတစ်ရုံးတိတ်လှပ်ရှားခြင်း၊ တစ်ခါတစ်ရုံးတိတ်လှပ်ညှူးခြင်းမှာ ပုံမှန်ဖြစ်ရပ် ဖြစ်သည်။ - ပျိုးဖော်ဝါဒနှင့် တစ်ခါတစ်ရုံ လိုင်တူချင်းအပေါ်ပြင်းထန်သောခံစားမှုပေါ်လာတတ်သည်။ ဤသို့ပြုခြင်းတတ်ပါသည်။ ထိုခံစားမှုမှာ တစ်ဆင့်ဆန့်ကျင်ဘက်လိုင်အပေါ် ပြောင်းလဲခံစားသွား တတ်ပါသည်။ လူတိုင်းတွင် လိုင်တူဖြစ်စေ လိုင်ကွဲဖြစ်စေ ချစ်ခင်တပ်မက်သည့် စိတ်များနဲ့ ကြပြီး ထိုစိတ်များကိုဖုန်းတို့ပုံးပါသည်။ <p>ဘာတွေလုပ်နိုင်သလဲ။</p> <ul style="list-style-type: none"> - ရွယ်တူအဖော်အများစုသည်လည်း ထိုခံစားမှုများတွေကြံ့ကြောင်း သိထားပါ။ - ပိမိ၏ခံစားမှုများကို သူငယ်ချင်းများ၊ အစ်ကိုအစ်မများနှင့် ပို့သများကို ဖွင့်ပြောပြခြင်းဖြင့် စိတ်သက်သာရာရနေခိုင်ပါသည်။ - ဆယ်ကျော်သက်များက ငြင်းတိုက်လိုင်တူအပေါ်စိတ်ဝင်စားမှုသည်မပြောင်းလဲနိုင်ဟု ထင် တတ်ကြသည်။ ထိုသို့လိုင်တူချင်းစိတ်ဝင်စားသည် အမှုအကုန်နှင့်ခံစားမှုအပေါ် လူမှုများ အရအထင်အမြင်သေးခံရမည်ကို မကြောခကုပ်ပန်တတ်ကြသည်။ သင့်တွင် ထိုခံစားမှု များရှိနေပါက သင်၏လျှို့ဝှက်ကိုထိန်းပေးမည့် ပွင့်လင်းစွာပြောနိုင်သည့် လူတိုး တစ်ဦးလို့ကို ဖွင့်ပြောနိုင်သည်။ 	<p>ဘာတွေဖြစ်ရင် ဘာတွေလုပ်နိုင်မလဲ</p>

 အောက်ပါဖြစ်ရပ်များကို အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးပါ။

ဖြစ်ရပ် (၁)

သူရိန်

ငါမျက်နှာက အဆီတွေပြန်လိုက်တာ။ ဆံပင်တွေကလည်း စေးကပ်နေတယ်။ ကောင်မလေးတွေက တော့ ငါကိုကြိုက်တော့မှာမဟုတ်ဘူး။ တစ်ချိန်လုံး မျက်နှာသစ်ပြီးခေါင်းလျှော်နေပေမဲ့လည်း အဆီကပြန်နေတာပဲ။ ဝက်မြို့တွေကလ ထွက်သေးတယ်။

- (က) ဒီဖြစ်ရပ်မှာ သူရိန်ရဲ့ အဓိကစိတ်လှပ်ရှားပြောင်းလဲမှုက ဘာလဲ။
- (ခ) ဒီစိတ်လှပ်ရှားပြောင်းလဲမှုဟာ ဟော်မှန်းကြောင့်လား။ လူမှုရေးမှုပြုလင့်ချက်ကြောင့်လား။ နှစ်ခုလုံးကြောင့်လား။
- (ဂ) သူ့ရဲ့စိတ်လှပ်ရှားမှုတွေ လျှော်ပါးသွားအောင် သူရိန်ကိုဘာအကြံ့ဉာဏ်ပေးမလဲ။

ဖြစ်ရုံ (၂)

ပါဝါ

ငါဘာတွေဖြစ်နေပါလိမ့်။ မနောကတော့ ကျောင်းမှာသူငယ်ချင်းတွေနဲ့တွေ့ပြီး ပျော်လိုက်တာ...
ဒီနေ့ကျတော့ ကျောင်းလဲ မသွားချင်ဘူး၊ ဘယ်သူနဲ့မှုလဲ မတွေ့ချင်ဘူး။
(က) ဒီဖြစ်ရပ်မှာ ဝါဝါ ဘယ်လိုစိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေ ဖြစ်နေတာလဲ။
(ခ) ဒီစိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေဟာ ဟော်မှုန်းကြောင့်လား။ လူမှုရေးမျှော်လင့်ချက်ကြောင့်လား။ နှစ်ခု
လုံးကြောင့်လား။
(ဂ) သူရဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေလျော့ပါးသွားအောင် ဝါဝါကို ဘာအကြံ့ဗြာဏ်ပေးမလဲ။

ဖြစ်ရုံ (၃)

ဘူး

ငါက ကျောင်းဆင်းချိန်မှာ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့နေချင်တာကို အမေက အိမ်အလုပ်တွေလုပ်ဖို့
အိမ်ပြန်ခဲ့ရမယ်လို့ ပြောတယ်။ အမှန်ဆုံးရင် ဒီအလုပ်တွေကို ငါကျောင်းမသွားခင် လုပ်ခိုင်း
ရင်ရဲ့သားနဲ့။ ဦးတော့ မောင် ညီမတွေ့ခဲ့အိမ်စာတွေကိုလည်း ငါကူညီပေးနေတာပဲ။ ခုလို
သူငယ်ချင်းတွေနဲ့မနေရအောင်တော့ အမ မပြောသင့်ဘူး။
(က) ဒီဖြစ်ရပ်မှာ သူဇာဘယ်လို စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေ ဖြစ်နေတာလဲ။
(ခ) ဒီစိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေဟာ ဟော်မှုန်းကြောင့်လား။ လူမှုရေးမျှော်လင့်ချက်ကြောင့်လား။
နှစ်ခုလုံးကြောင့်လား။
(ဂ) သူရဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေလျော့ပါးသွားအောင် သူဇာကို ဘာအကြံ့ဗြာဏ် ပေးမလဲ။

ဖြစ်ရုံ (၄)

အောင်အောင်

ငါအရပ်ကြီးကလည်း ရှည်တာမြန်လိုက်တာ။ အတန်းထဲမှာ ငါက အရပ်အရှည်ဆုံးဖြစ်နေပြီ။
စိတ်ညွှလိုက်တာ။ တွော်လူတွေ ငါကိုစာတာပါမကြိုက်ဘူး။
(က) ဒီဖြစ်ရပ်မှာ အောင်အောင် ဘယ်လို စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေ ဖြစ်နေတာလဲ။
(ခ) ဒီစိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေဟာ ဟော်မှုန်းကြောင့်လား။ လူမှုရေးမျှော်လင့်ချက်ကြောင့်လား။
နှစ်ခုလုံးကြောင့်လား။
(ဂ) သူရဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေလျော့ပါးသွားဖော်အောင်အောင်ကိုဘာအကြံ့ဗြာဏ်ပေးမလဲ။

အမိန္ဒရာ

ပျို့ဖော်ဝင်ချိန်တွင် စိတ်လှပ်ရှားမှုများကို ထိန်းချုပ်ခြင်း

- ◆ ဆယ်ကော်သက်အရွယ် ပျို့ဖော်ဝင်ချိန်တွင် စိတ်လှပ်ရှားပြောင်းလဲမှုများဖြစ်ပေါ်ခြင်းသည် သဘာဝပင်ဖြစ်သည်။ လူတိုင်းကြံ့တွေ့ရတတ်ပါသည်။
အကယ်၍ ပျို့ဖော်ဝင်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ စိတ်လှပ်ရှားခံစားမှုများကြံ့တွေ့ရပါက . . .
(က) စိတ်ကို တည်ဖြို့အောင်ထားပါ။ စိတ်ကိုအနားပေးပါ။
(ဂ) (ဖြစ်နိုင်လျှင်) သင်မည်သိခံစားနေရသည်။အဘယ်ကြောင့် ဤသိခံစားနေရသည်ကို ဆန်းစစ်ဖော်ထုတ်ပါ။
(ဃ) စိတ်လှပ်ရှားမှုများကိုလျော့ပါးသွားစေရန် သင်ကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်နိုင်သည့်အရာများကို စဉ်းစားပါ။
- ◆ စိတ်လှပ်ရှားမှုများလျော့ပါးသွားအောင်မပြုလုပ်နိုင်ပါက သင်၏အစ်ကို၊ အစ်မ၊ မိဘ၊ ယုံကြည်စိတ်ချရသော သင့်ထက်အသက်ကြီးသူများအား သင်မည်သိခံစားနေရသည်ကို ပြောပြီပါ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

- ▶ ဖြစ်ပေါ်လာသော စိတ်လှပ်ရှားမှုများကို နေ့စဉ်မှတ်တမ်းထား၍ရေးပါ။ ငင်းမှတ်တမ်းတွင် အောက်ပါ အချက်များပါရှုရမည်။
 - စိတ်လှပ်ရှားမှုကိုဖြစ်ပေါ်စေသော အခြေအနေများ။
 - ဖြစ်ပေါ်လာသည့် စိတ်လှပ်ရှားမှုများ။
 - စိတ်လှပ်ရှားမှုများကိုလျော့ပါးသွားအောင်ပြုလုပ်ခဲ့သော နည်းလမ်းများ။

ကျောင်းသားများ၏မှတ်တမ်းသည် သူတို့၏စိတ်လှပ်ရှားမှုများကို လျော့ပါးစေသည့်နည်းလမ်းများ၏ မှတ်တမ်းတစ်ခု ဖြစ်လာမည်။ ထိုမှတ်တမ်းက သူတို့ကိုကူညီမှုပေးလိမ့်မည်။
- ▶ မိဘ၊ အစ်ကို၊ အစ်မများ၏ ပျို့ဖော်ဝင်ချိန်တွင်ခံစားခဲ့ရသော စိတ်လှပ်ရှားပြောင်းလဲမှုအတွေ့အကြံများကို အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့် ဖေးမြှေးမြှေးပါကော်။
 - အသက် ၁၀နှစ်မှ ၁၄နှစ်အရွယ်အကြား ပျို့ဖော်ဝင်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ အကြိုက်ဆုံးက ဘာလဲ။ မကြိုက်ဆုံးက ဘာလဲ။
 - ပျို့ဖော်ဝင်ချိန်မှာ ဘယ်လိုစိတ်လှပ်ရှားပြောင်းလဲမှု ရှိခဲ့သလဲ။
 - ဒီလိုပြောင်းလဲမှုတွေကို ဘယ်သူကို ပြောပြခဲ့သလဲ။
 - ပျို့ဖော်ဝင်ချိန်စိတ်လှပ်ရှားပြောင်းလဲမှုနှင့်ပတ်သက်၍ ဘယ်လိုအကြိုက်ပေးချင်ပါသလဲ။

၆.၃ ခင်လိုဂါတယ်

တတ်ချမ်းမှု

အသက်အရွယ်အရပြောင်းလဲလာနိုင်သော ယောက်ဗျားကလေး၊ မိန်းကလေးဆက်ဆံရေးကို သတိပြုမိရန်နှင့်ဆက်ဆံရေးတည်တံ့ခိုင်မြေစေရန် စောင့်ထိန်းအပ်သည့် စည်းမျဉ်းအချို့ကို ဖော်ထုတ်တတ်မည်။

၁၀၂ ဖတ်ပါ။

မွန်မွန်နဲ့စာနည်

မွန်မွန်နဲ့အနည်ဟာ သူငယ်ချင်းတွေဖြစ်ကြတယ်။ သူတို့လမ်းလျှောက်တတ်ကာစ အရွယ်ကတည်းကမိဘ ချင်းလည်းရင်းနှီးကြတယ်။ သူတို့နှစ်ယောက်ဟာငယ်ကတည်းက အတူကစားကြတယ်။ ကျောင်းသွား ကျောင်းပြန်အတူသွားကြတယ်။ တြေားသူတွေက တစ်ယောက်ကို ရန်စနောက်ပြောင်ရင် ကျွန်တစ်ယောက်က ကာကွယ်ပေးတယ်။ စတုတွေတန်းအရွယ်ရောက်တဲ့အထိသွားအတူ လာအတူပဲနေကြတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့နှစ်က သူတို့နှစ်ယောက်ဟာ အလယ်တန်းအဆင့်တို့ရောက်ခဲ့ကြတယ်။ အရင်ကလို ကျောင်းအတူမသွားကြတော့ဘူး။ မွန်မွန်ကကျောင်းမှာ မိန်းကလေးသူငယ်ချင်းတွေနဲ့အနေများလာပြီး ကျောင်းချိန်ပြင်ပမှာ အိမ်မှာပဲနေတယ်။ အနည်ကတော့ ကျောင်းမှာရောကျောင်းပြင်ပမှာပါ သူသူငယ်ချင်းယောက်ဗျားလေးတွေနဲ့ပဲအနေများ လာတယ်။ နှစ်ယောက်တည်းရှိချိန်မှာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် နှုတ်ဆက်စကားပြော(မေးထဲးခေါ်ပြော) တာမျိုးရှိကြပေမဲ့ တြေားသူငယ်ချင်းတွေရှိနော့အချိန်ဆိုရင်တော့ မသိဟန်ဆောင်နေကြတယ်။ မွန်မွန်အရပ်ရှည်လာတာ၊ ဆွဲဆောင်မှုရှိပြီးကြည့်ကောင်းလာတာ၊ စကားပြောပုံနဲ့ဝါယားပုံနဲ့ဝါယား၊ အနည်ကသတိထားမိတယ်။ ဒီအကြောင်းတွေကို သူသူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ကိုဖွင့်ပြုခိုပြီး သူငယ်နဲ့အနည်းငယ်တွေကို ဖော်ထုတ်ကြတယ်။

မွန်မွန်က အနည်ရဲ့ဆံပင်ပုံစံ ပြောင်းလဲလာတာ၊ ကြည့်ကောင်းလာတာတွေကို သတိထားမိတယ်။ တစ်နေ့မှာတော့ မွန်မွန်ရဲ့သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်က မွန်မွန်ကို အနည်းပဲတ်သက်ပြီး စ နောက်တာကို ကြားခဲ့တဲ့ မွန်မွန်ရဲ့အမေဟာ မွန်မွန်နဲ့အနည်းကို အချိန်တိုင်းမှာ သတိထားပြီး စောင့်ကြည့်နေတော့တယ်။

ခင်မင်ရင်းနှီးမှုပြု စက်ဝိုင်းများ

- (၁) အတွင်းခုံးအာရိုင်းတွင် မိမိ၏အမည်ကို ရေးပါ။ ထို့နောက် မိမိအသက် ၅ နှစ်မှ ၉ နှစ်အတွင်း အရင်းနှီးခုံးနဲ့ သောသူငယ်ချင်းများ၏အမည်များကို မိမိ အာရိုင်းနှင့်ကပ်လျက်ရှိသောအာရိုင်းတွင် ရေးပါ။ အရင်း နှီးခုံးမဟုတ်သော်လည်း ခင်မင်ရုံးလောက်သာရှိသော သူငယ်ချင်းအမည်များကို သာမန် သူငယ်ချင်းများအာရိုင်းတွင် ရေးပါ။ ခင်မင်သည်အထိမဟုတ်သော်လည်း သိကျွဲ့ပုံ အဆင့်ရှိသူများ၏အမည်များကိုအသိ မိတ်ဆွဲများအာရိုင်းတွင် ရေးပါ။ မိန်းကလေး၊ ယောက်ဗျားကလေးအမည်အားလုံး ရော်နှင့်သည်။ ကျောင်းတွင်သာမက အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်၊ ရပ်စွာထဲရှိသူငယ်ချင်းအမည်များကိုလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားရေးပါ။



(J) အတွင်းဆုံးအပိုင်းတွင် မိမိ၏အမည်ကိုရေးပါ။ ထို့နောက် မိမိအသက် ၁၀ နှစ်မှ ယခုအသက်အရွယ် အတွင်း အရင်းနှီးဆုံးနေ့ခဲ့သော သူငယ်ချင်းများ၏ အမည်များကို မိမိအပိုင်းနှင့်ကပ်လျက်ရှိသောစက်ပိုင်း တွင် ရေးပါ။ အရင်းနှီးဆုံးမဟုတ်သော်လည်း ခင်မင်ရုံ လောက်သာရှိသောသူငယ်ချင်းအမည်များကို သာမန် သူငယ်ချင်းများအပိုင်းတွင် ရေးပါ။ ခင်မင်သည်အထိ မဟုတ်သော်လည်း သိကျမ်းရုံအဆင့်ရှိသူများအမည် များကို အသိမိတ်ဆွဲများအပိုင်းတွင် ရေးပါ။ မိန်းကလေး၊ ယောက်ဗျားကလေးအမည်အားလုံး ရေးနှိုင်သည်။ ကျောင်းတွင်သာမက အိမ်ပတ် ဝန်းကျင်၊ ရပ်စွာထဲရှိသူငယ်ချင်းအမည်များကိုလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားပြီးရေးပါ။



အောက်ပါမေးခွန်းများကိုစဉ်းစားပြောပါ။

- စက်ပိုင်းများတွင်ဖြည့်စွက်ထားသောအမည်များအရ အသက်အရွယ်အလိုက် သင်ပေါင်းသင်းဆက် ဆံရေးများ မည်သို့ပြောင်းလဲမှု ရှုံးပါသနည်း။ ဥပမာ- အသက် ၂ နှစ်က အရင်းနှီးဆုံး သူဟာ အခုအသက်မှာရော အရင်းနှီးဆုံးနေရာမှာရှိနေသလား။ ဘယ်သူတွေ ဘယ်လိုနေရာမျှသွားသလဲ။
- အကယ်၍သင့်အသက် ၁၅ နှစ်မှ ၁၇ နှစ်အရွယ်ရောက်ချိန်တွင် ယခုဖြည့်စွက်ထားသော အမည် များပြောင်းလဲမှုရှိနိုင်ပါသလား။ ဘယ်လို ပြောင်းလဲသွားမယ်လို ထင်သလဲ။
ဖြေစစ်သန့်ရှင်းတဲ့ သူငယ်ချင်းပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးဆိုတာ ယောက်ဗျားကလေးနဲ့ မိန်းကလေးတွေ ဟာ လိုချင်တပ်မက်ဗုံးမရှိတဲ့ ရိုးရိုးသားသားနဲ့ အပြန်အလှုပ်ရှိခိုင်းပင်းကူညီတတ်တဲ့သူငယ်ချင်း ဆက်ဆံရေးမျိုးဖြစ်တယ်။ ကျား၊ မ သူငယ်ချင်းအချင်းချင်း ရိုးရိုးသားသားခင်မင်တာကို ယဉ်ကျေးမှုအရရော့၊ ပတ်ဝန်းကျင်ရှုံးအမြင်မှာပါ အထင်မလွှာစေရအောင် ဘယ်လိုစဉ်းမျဉ်းစည်း ကမ်းတွေ သတ်မှတ်ထားကြရင်ကောင်းမလဲ။

အမိကအချက်များ

ဆက်ဆံရေးတည်တဲ့ ခိုင်မြို့စေရန် စောင့်ထိန်းအပ်သည့်စည်းမျဉ်းများ

- ◆ မိမိ၏လူမှုရေးနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး သတ်မှတ်ချက်များအပေါ် အခြေခံပြီး သင့်လျော်သည့် ရင်းနှီးမှုအဆင့်ကို သတ်မှတ်ပါ။
- ◆ ရင်းနှီးချစ်ခေါ်မှုကို လွန်ကဲစွာပြသရာရောက်သည့် ကိုယ်ထိလက်ရောက်ထိတွေ၊ ကိုင်တွယ်မှုများကို ရှုံးရောင်ပါ။
- ◆ တစ်ဖက်သားအနေခက်စေသည့် လိုင်မှုဆိုင်ရာပြက်လုံးများ၊ အသုံးအနှစ်းများကို ရှုံးရောင်ပါ။
- ◆ အမြင်မတော်သောအမှုအရာ၊ ထိတွေ၊ ကိုင်တွယ်မှုများမပြုမိစေရန် သတိထားပါ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

ဆရာကအောက်ပါအချက်များအရမိမိကိုယ်မိမိပြောင်းလဲနေထိုင်ရန်မှာကြေားပါ။

- ▶ ကျား မ ခင်မင်မှုနှင့်ပတ်သက်ပြီးကိုယ့်ကိုယ်ဘာတွေပြောင်းလဲဖို့လိုသလဲဆန်းစစ်ပါ။
- ▶ ပြောင်းလဲရန်လိုအပ်မှုများကိုမည်သို့ပြောင်းလဲမည်ကိုစဉ်းစားပါ။ကြိုးစားပြောင်းလဲပါ။
- ▶ ကိုယ်ထိလက်ရောက်ထိတွေ၊ ကိုင်တွယ်မှုများပြုလုပ်လာပါက မည်သို့ရှောင်ရွားမည်ကို ကြိုးတင်စဉ်းစားထားပါ။
- ▶ အနေခက်စေသည့်အသုံးအနှစ်နှင့်များဖြင့် စ နောက်လာပါက ခင်မင်မှုမပျက်စေဘဲ တုံ့ပြန်နိုင်ရန် ကြိုးစားပါ။
- ▶ မိမိကိုယ်တိုင် အခြားသူများအမြင်လွှာများစေမည့် ပြုမှုပြောဆိုမှုများကို ရှောင်ရွားပါ။

အခန်း ၇။ မူးယစ်အန္တရာယ် တိုကာကွယ်

၇.၁ ဘာတွေဆက်ဖြစ်နိုင်သလဲ

တတ်ကျွမ်းမှု မူးယစ်ဆေးနှင့် စိတ်ကိုစွဲလမ်းစေသောအရာများသုံးစွဲခြင်းကြောင့် မိမိတို့ရည်မှန်းချက်နှင့် တန်ဖိုးထားမှုများကို ဆိုးကျိုးများသာပေးနိုင်ကြောင်း ဆန်းစစ်နိုင်ပြီး စိတ်ကိုစွဲလမ်းစေသောအရာများကို မသုံးစွဲမြေဖော်ရန် လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်နိုင်မည်။

ပတ်ပါ။

စိတ်ကိုစွဲလမ်းစေသောအရာများကို အသုံးပြုလေ့ရှိသည့်နည်းလမ်းများ

သောက်ခြင်း/စားခြင်း	ရှာခြင်း	သွေးကြောထဲထိုးသွင်းခြင်း
<ul style="list-style-type: none">အဆိပ်ဆေးအရာက်ဆေးပြောက် (အစားအစာတဲ့ထည့်စားခြင်း၊ ငံခြင်း)အမြတ်ဖက်တမ်း (အစားအစာတဲ့ထည့်စားခြင်း သို့မဟုတ် အရည်ထဲထည့်သောက်ခြင်း)	<ul style="list-style-type: none">ဆေးလိပ်ဆေးပြောက်ဘိန်ပြုစိတ်ကြောဆေးကော် သင်နာ	<ul style="list-style-type: none">ဘိန်းဖြူအမြတ်ဖက်တမ်း

ပတ်ပါ။

စီပ်ဆေးသုံးစွဲခြင်း၏ရောညွှန်ခြင်း

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှု	ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှု	လူမှုရေးဆိုင်ရာထိခိုက်မှု
<ul style="list-style-type: none">စိတ်ဆုံးဖြတ်ချက်သေချာစွာ မချို့စွဲခြင်း။မေ့လေ့ခြင်း။	<ul style="list-style-type: none">ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက် မထိန်းနိုင်ခြင်း။မတော်စာဆထိုက်ခဲ့ကြရပါများဖြစ်ခြင်း။လေးလိုင်းမြှုံးခြင်း။ဦးနောက်နှင့် အသက်ရှုခြင်းကို ထိခိုက်စေခြင်း။မူးယစ်ဆေး၊ အရာက်တို့နှင့်အတူသုံးစွဲပါက သတိမေ့မြောခြင်း၊ သေခြင်း။	<ul style="list-style-type: none">ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှုများနှင့် ဆေးကိုစွဲလမ်း၌ သုံးစွဲမှုကြောင့် ငွေကုန်ခြင်း။လူမှုရေးပြဿနာများဖြစ်ခြင်း။


တတ်ပါ။
စိတ်ကိုစွဲလမ်းစေသောအရာများသုံးစွဲခြင်း၏ ရောဂါးအကျိုးဆက်များ

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်များ	ရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်များ	လူမှုရေးဆိုင်ရာထိခိုက်များ
<ul style="list-style-type: none"> ▣ ကျောင်းစာသင်ယူမှုနှင့် လုပ်ငန်းလုပ်ဆောင်ရိုင်မှု လျော့ကျော့ခြင်း။ ▣ သတိမှုလျော့ခြင်း။ ▣ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုများ ဖြင့်ထန်ခြင်း။ ▣ ဆုံးဖြတ်ချက်မှန်ကန်စွာမချ နိုင်ခြင်း။ ▣ စိတ်ထိုးမှုကိုပိုမိုပြင်းထန် စေခြင်း။ ▣ ရာဇဝတ်မှုများ ကျူးလွှန်တတ်ခြင်း။ ▣ သေကြောင်းကြုံခြင်းနှင့် သေကြောင်းကြုံရန်ကြီးစား ခြင်း။ ▣ ဆေးကိုစွဲလမ်း၍ သုံးစွဲလိုစိတ် ဖြစ်လာခြင်း။ (ရှင်ပိုင်းနှင့်စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာမှုခို့လာခြင်း) 	<ul style="list-style-type: none"> ▣ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိအရေးကြီးသော အော်များဖြစ်သည့် နှလုံး၊ အဆုတ်နှင့် အသက်ရှုပူလမ်းကြောင်း၊ အသည်၊ ကျောက်ကပ်နှင့်ဦးနှောက်တို့ ထိခိုက် ပျက်စီခြင်း၊ ကင်ဆာရောဂါများ ဖြစ်ပွားခြင်း။ ▣ ခန္ဓာကိုယ်၏ရောဂါကာကွယ် နိုင်စွင်းအားကျေဆင်း၍ ကူးစက် ရောဂါများကူးစက်ခံခြင်း။ ▣ ခန္ဓာကိုယ်၏ပုံမှန်လုပ်ငန်းများ နေ့ကြေးခြင်း၊ ပျက်စီးခြင်းတို့ကြောင့် အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ အာဟာရ ချို့တဲ့ခြင်း။ ▣ ဦးနှောက်နှင့်အာရုံကြောလုပ်ငန်း များ ထိခိုက်ခြင်းကြောင့် မူးဝေခြင်း၊ ဟန်ချက်မညီခြင်း၊ လေးလံထိုင်းမှုံးခြင်း။ စွမ်းဆောင်ရည်များ လျော့ကျေခြင်း။ ▣ မသုတေသန်းသောဆေးထိုးအပ်၊ ဆေးထိုးပြန် များမှတစ်ဆင့် HIV ပိုး ကူးစက်နိုင်ခြင်း။ ▣ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းနှင့် အသက်ဆုံးရှိုံးမှု များပြစ်လာနိုင်ခြင်း။ 	<ul style="list-style-type: none"> ▣ ပြောဆိုဆက်ခံရေးကို ထိခိုက်လာခြင်း။ ▣ ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားခြင်း။ ▣ အကြမ်းဖက်မှုများ ဖြစ်ပွားခြင်း။ ▣ အလုပ်ချိန်၊ ကျောင်းချိန် ပျက်ကွက်ခြင်း။ ▣ ဆေးသုံးစွဲခြင်းကြောင့် ဆေးကုသရန်လိုအပ် ခြင်းနှင့် ဦးကြုံရန်ဖြစ်ပွား ခြင်းများကြောင့် ငွော်နှင့် ကြေးကျများလာခြင်း။

အဓိကအချက်များ

- ◆ လူငယ်များသည် ခေတ္တခကာ စိတ်ပျော်ရွှင်ကျေနှင့်စေရန်ရည်ရွယ်၍ မူးယစ်ဆေးကို သုံးစွဲမိ လေ့ရှိကြသည်။
- ◆ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းသည် ရှင်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်းနှင့် လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှုများကို ဖြစ်စေသည်။
- ◆ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းကြောင့် မိမိတို့၏မျှော်လင့်ချက်များ၊ ရည်မှန်းချက်များနှင့် တန်ဖိုးထားမှုများကို ပျက်ပြားစေနိုင်ပြီး ကျွန်းမာပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်နိုင်ရေးတို့ ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။
- ◆ မိမိတို့ဝါသနာပါရာလုပ်ငန်းများကို တစ်ဦးချင်းဖြစ်စေ၊ အုပ်စုဖြင့်ဖြစ်စေ၊ အသင်းအဖွဲ့ဖြင့် ဖြစ်စေ ပြုလုပ်ခြင်း၊ ရွယ်တူသူငယ်ချင်းများရှိသော သင်တန်းများတက်ခြင်း၊ အာဟာရပြည့်စုံသောအစားအစာများစား၍ ကိုယ်လက်လှပ်ရှုံးမှုများပြုလုပ်ခြင်းများကသာ ကျွန်းမာပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်နိုင်ရေးကို ကောင်းစွာအထောက်အပံ့ပေးနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

၇.၂ ဝေးလေကောင်းလေ

တတ်ကျမ်းမှု ကျောင်းသုံးများသည် ကွမ်းယာ၊ ဆေးလိပ်သုံးခွဲခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ မိမိတို့၏ သိရှိမှုအဆင့်များကို ဆန်းစစ်နိုင်ပြီး ထိုအရာများကို မသုံးခဲ့မိရန် သူငယ်ချင်းများနှင့် ပြောဆို ဆက်သွယ်နိုင်မည့်နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်နိုင်မည်။

ကြော်ပါ။

ကွမ်းယာ၊ ဆေးလိပ်တို့၏နှင့်ပတ်သက်၍ မိမိတို့မည်များသိရှိထားသည်ကို အဆင့်သတ်မှတ်နိုင်ရန် မိမိတို့သိရှိမှုအဆင့်ကို မျဉ်းခြောင်းပေါ်ရှိ အမှတ်စဉ် သိမဟုတ် နေရာတွင် ဂိုင်းပြပါ။

လုံးဝမသိပါ	မသိပါ	အနည်းငယ်သိပါသည်	သိပါသည်	များစွာသိပါသည်
၀	J	၃	၉	၅

အကြောင်းပြချက်။ -----

ကြော်ပါ။

ကွမ်းယာ၊ ဆေးလိပ်သုံးခွဲခြင်းတို့၏နှင့်ပတ်သက်၍ သိရှိထားသင့်သောအမိန္ဒကအချက်များ။

စိတ်ကိုလုံးဆော်ပေးသောအရာများ	လတ်တလောအကျိုးသက်ရောက်မှုများ	ရေရှည်အကျိုးသက်ရောက်မှုများ
နိုက်တင်း (ဆေးလိပ်စီးကရက်) ဆေးတံသောက်ခြင်း၊ ဆေးရွက်ကြီးငံခြင်း။	လန်းဆန်းတက်ကြသွားပြီး အပန်းပြေစေသည် ပုံ ထင်ခြင်း၊ နှလုံးခုံနှုန်းမြန်ခြင်း၊ ယာယီ သွေးတို့ခြင်း၊ မူးနောက်ခြင်း၊ ပျိုးအန်ခြင်း၊ မစားချင်မသောက်ချင်ဖြစ်ခြင်း။	နှလုံးရောဂါ၊ နာတာရှည်အဆုတ်ရောဂါ၊ နှလုံးသွေးကြောကျိုးရောဂါ၊ သွေးတိုး ရောဂါ၊ လေမြန်ရောင်ခြင်း၊ အဆုတ် က်ဆာ၊ အစာရေမြိုက်ဆာ၊ ခံတွင်း က်ဆာဖြစ်ခြင်း။
ကွမ်းယာ	စိတ်ကျောင်းမှုရှုပြီး လန်းဆန်းတက်ကြသည်ဟု ထင်ခြင်း၊ ကွမ်းစားလျှင် သွားပိုးမစားနိုင်ဟု ယုံကြည်တတ်ခြင်း။	ပါးစင်အတွင်းရောင်ခြင်း၊ အနာပြစ်ခြင်း၊ သွားပိုးများယိုယွင်းခြင်း၊ သွားများကို ပျက်စီးစေခြင်း၊ ခံတွင်း၊ အသည်း၊ လည်ချောင်း၊ အစာအမိန့် အဆုတ်က်ဆာများကို ပို၍ဖြစ်စေခြင်း၊ သွေးတိုးခြင်းရင်ကျပ်ခြင်း၊ နှလုံးဥန်မြန် ခြင်း။

 ဖတ်ပါ။

ကွမ်းယာ၊ ဆေးလိပ်တိနှင့်ပတ်သက်၍ ဉာဏ်စစ်းများ

အောက်ပါမေးခွန်းများကိုသေချာစွာဖတ်ပြီး အမှား အမှန် ကို ပိုင်းပြုပါ။

ကွမ်းယာ

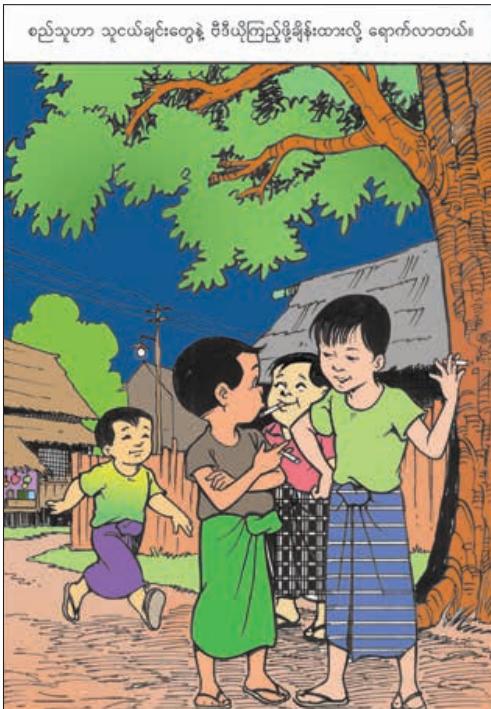
- | | | | |
|----|--|--------|--------|
| ၁။ | ကွမ်းယာစားခြင်းသည် သွားနှင့်သွားဖူးကို နိုင်ရေးသေည်။ | (မှန်) | (မှား) |
| ၂။ | ကွမ်းယာစားခြင်းဖြင့် သွားပိုးစားခြင်းကို ကာကွယ်ပေးသည်။ | (မှန်) | (မှား) |
| ၃။ | ကွမ်းယာစားခြင်းသည် ဆီးချို့ရောဂါပိဖြစ်စေသည်။ | (မှန်) | (မှား) |
| ၄။ | ကွမ်းယာစားခြင်းဖြင့် ကင်ဆာရောဂါအမျိုးမျိုး ဖြစ်နိုင်ခြေပို့များသည်။ | (မှန်) | (မှား) |
| ၅။ | အားလုံးစွဲလမ်းစေသောအရာများနှင့် ရောစပ်စားခြင်းဖြင့် ကွမ်းယာကို ပို့စွဲလမ်းစေသည်။ | (မှန်) | (မှား) |
| ၆။ | ကွမ်းစွဲနေသူသည် နေစဉ်ငွေဖြေနှင့်သူဖြစ်သည်။ | (မှန်) | (မှား) |

ဆေးလိပ်

- | | | | |
|-----|---|--------|--------|
| ၇။ | ဆေးလိပ်တွင်ပါဝင်သော နိုက်တင်းသည် စွဲလမ်းစေသောအရာမဟုတ်ပါ။
ဆေးလိပ်ကို စသောက်မိသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် အလွယ်တကူဖြတ်နိုင်သည်။ | (မှန်) | (မှား) |
| ၈။ | ဆေးလိပ်သည် အဆုတ်ကင်ဆာကို အများဆုံးဖြစ်ပွားစေသည်။ | (မှန်) | (မှား) |
| ၉။ | ဆေးလိပ်စီးခွားကိုရှုမိလျှင် ကျွန်းမာရေးမထိခိုက်စေပါ။ | (မှန်) | (မှား) |
| ၁၀။ | ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းဖြင့် သွားများကိုသိပေစေပြီး ခံတွင်းနှင့် မကောင်းပါ။ | (မှန်) | (မှား) |
| ၁၁။ | ဆေးလိပ်ကုမ္ပဏီများသည် ကလေးများနှင့် ဆယ်ကျော်သက်များကို ပစ်မှတ်ထားသည်။ | (မှန်) | (မှား) |
| ၁၂။ | စီးကရက်စွဲနေသူတစ်ဦး၏ တစ်လ စီးကရက်ဖိုးကုန်ကျငွေမှာ ၁၈၀၀၀ ကျပ် ထက် ပို့နိုင်သည်။ | (မှန်) | (မှား) |
| ၁၃။ | ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးတွင် ဆေးလိပ်ကြောင့်သေဆုံးမှုမှာ မကြောမိအခိုန်တွင် အများဆုံး ဖြစ်လာလိမ့်မည်။ | (မှန်) | (မှား) |



ဝေးလေကောင်းလေ ဘတ်လမ်းကို ဖတ်ရှုပါ။





အမိန့်အချက်များ

- ◆ ကွမ်းယာနှင့်ဆေးလိပ်တို့သည် စွဲလမ်းစေသောအရာများဖြစ်သည်။
- ◆ ဆယ်ကျိုးသက်များသုံးစွဲခြင်းပြင့် စိတ်လူပိရားအားကျစရာလူနေမှုပုံစံများ၊ လုပ်ဆောင်မှုများဖြစ်မလာနိုင်သကဲ့သို့ လူကြီးလည်းမဖြစ်နိုင်သေးပါ။
- ◆ ခံတွင်းသန့်ရှင်းမှုကို ထိခိုက်စေသည်။
- ◆ ရေရှည်သုံးစွဲခြင်းပြင့် ကင်ဆာရောဂါနှင့် အခြားကျိုးမာရေးပြဿနာများကိုလည်းဖြစ်ပွားစေသည့်အပြင် ငွေဖြန်းတီးရာရောက်သည်။
- ◆ မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများ မသုံးစွဲမိစေရန်အတွက် စဉ်းစားရမည့်အချက်များဖြစ်သည့်
- ▶ ကျွန်းမာရေးဆိုင်ရာ တန်ဖိုးထားမှု
- ▶ မျှော်မှုန်းချက်တို့အပေါ် ထိခိုက်နိုင်သည်။
- သုံးစွဲသည့်ကုန်ကျင့်နှင့် ကျွန်းမာရေးကုသစရိတ်ရှိုံးကြောင်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။ အခြားအကျိုးရှိမည့် အစားထိုး လုပ်ဆောင်နိုင်သည်များကို စဉ်းစားပါ။ ပျော်ရွှေ့စွာနေထိုင်နိုင်ရေးကို ကောင်းစွာအထောက်အပံ့ပေးနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

သဘာဝနှင့်လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်ခြင်း

အဓိကေး ၈။ အဆိပ်သင့်မူများ သတိထား

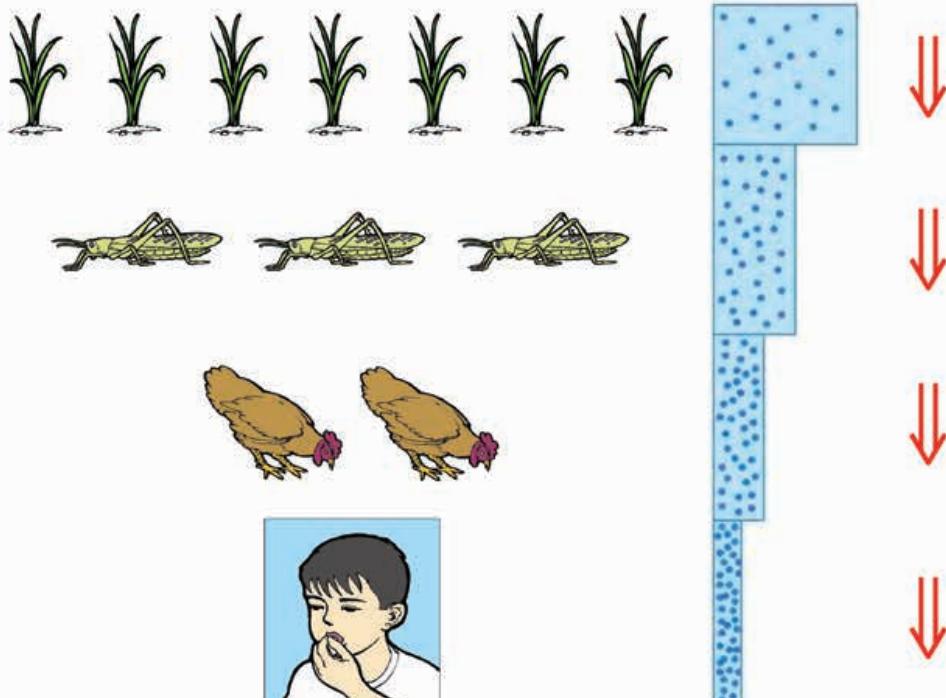
၈.၁ မဝင်မိစေနဲ့

တတ်ကျမ်းမှု

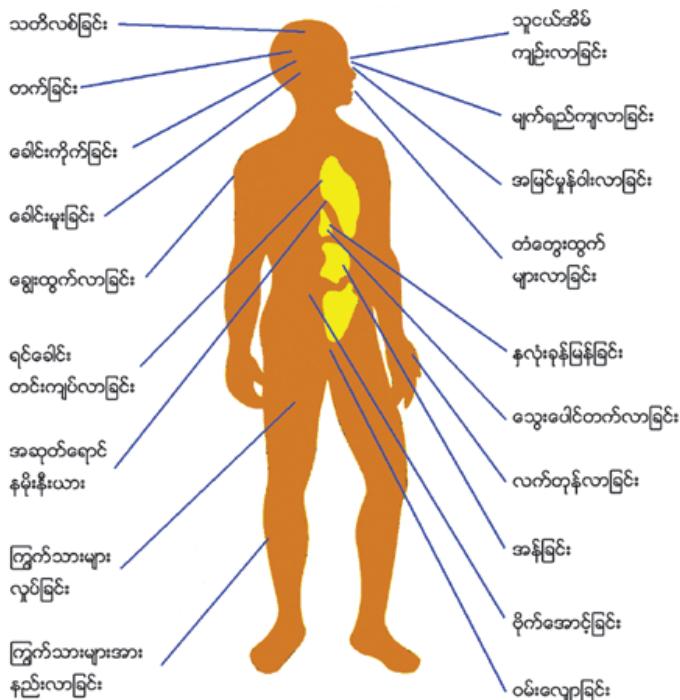
အဆိပ်သင့်စေနိုင်သည့် စာတုပစ္စည်းများ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဝင်ရောက်တိုးပွားမှု အန္တရာယ်နှင့် အခြားကျန်းမာရေးပြဿနာများကို သိရှိထားပြီး ဂင်းဆီးကျိုးများကို လျော့နည်းအောင် ဆောင်ရွက်တတ်မည်။

တတ်ပါ။

စာတုပစ္စည်းများ (ပိုးသတ်ဆေးနှင့် စာတ်မြော်သော) လူခွန်အတွင်းသို့ ရောက်ရှိလာပုံအဆင့်ဆင့်



ဓာတုအဆိပ်သင့်သော လက္ခဏာများ



အခိုကအရှက်များ

- ◆ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံများကို စိုက်ပြီးရာတွင် အဆိပ်သင့်ဖော်သော ဓာတုပစ္စည်းများကို သုံးစွဲကြသောကြောင့် ထိုအသီးအနှံများထဲတွင် အဆိပ်ဓာတ်များ ဝင်ရောက်နေနိုင်သည်။ အဆိုပါ ဓာတုပစ္စည်းများပါသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံများကို ရေရှည်စားသုံးခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ကျွန်ုပ်မာရေးကို ဆိုးဝါးစွာထိခိုက်ဖော်နိုင်သည်။
- ◆ ဓာတုပိုးသတ်ဆေးများ၊ ဓာတ်မြော်အများကို ညွှန်ကြားချက်နှင့်အညီသုံးစွဲသင့်သည်။
- ◆ မည်သည့် ဓာတုပစ္စည်းကို သုံးစွဲသည်ဖြစ်စေ အဆိပ်သင့်မှုလျောပါးစေနိုင်ရန် သင့်လျော်သော အဝတ်များဝတ်ဆင်ခြင်း၊ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို သေခာစွာ လုပ်ဆောင်ခြင်းတို့သည် အရေးကြီးသည်။
- ◆ ဓာတုပစ္စည်းများအားလုံးကို ကလေးများလက်လှမ်းမမီသောနေရာတွင် ထားရမည်။
- ◆ မိမိ သို့မဟုတ် မိမိ မိသားစုဝင်တစ်စီးဦး ဓာတုအဆိပ်သင့်မှုဖြစ်ပါက ဆရာဝန်ထံ အမြန်ဆုံးသွား တွေ့ပါ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

(က) ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပိုးသတ်ဆေးနှင့် ဓာတ်မြောက်ဆေးနှင့်မှုအန္တရာယ်အသားကို မှတ်စုစာအုပ်တွင် ကူးရေးပါ။ အသားပါ အကြောင်းအရာများကိုဖတ်ရှု ပြုလုပ်သည်ဆိုပါက (✓) အမှတ်အသားပြု၍ မပြုလုပ်ပါက မပြုလုပ်ပါအကွက်တွင် (✗) အမှတ်အသားပြုပါ။

(မှတ်ချက်။) ခြိုင်းမရှိသည့် မြို့ပြတွင်နေထိုင်သည့် ကျောင်းသားများသည် ပိုးသတ်ဆေးနှင့် ဓာတ်မြောက်ဆေးနှင့်မှုအန္တရာယ်(အိမ်သုံးပစ္စည်း)ဆန်းစစ်သည့်အတိုင်းသားကို ကူးရေးပါ။

ပိုးသတ်ဆေးနှင့်ဓာတ်မြောက်ဆေးနှင့်မှုအန္တရာယ် (လယ်ယာနှင့်ပန်းခြံသုံးပစ္စည်းများ)

အကြောင်းအရာ	ပြုလုပ်သည်/ မပြုလုပ်ပါ
၁။ ဓာတ်ဆေးများဖျက်ရာတွင် လက်ပြွဲမကိုင်ဘဲ သင့်တော်သည့်ပစ္စည်းများ (ချက်ပြုတ်စားသောက်သောပစ္စည်းများမဟုတ်)အသုံးပြု၍ ရော်စပ်သည်။	
၂။ ဓာတ်ပစ္စည်းများကို ပွဲနှင့်ပြေားသုံးသည့်အချိန်အတိုင်း တိကျွော ရောစ်သည်။	
၃။ ဆေးဖျက်းမည့်ပတ်ဝန်းကျင်တွင်ရှိသော လူနှင့် စားသုံးရန်မွေးမြှို့သောတိရှိနှင့်များထိခိုက်မှုမရှိစေရန် ဖျော်ဆုံးသည်။	
၄။ ဓာတ်ပစ္စည်းများမထိရန် မိမိအားအကာအကွယ်ပေးနိုင်သည့် သင့်လျော်သောအဝတ်တန်ဆာများကို ဝတ်ဆင်သည်။	
၅။ ဆေးဖျက်းသည့်အချိန်တွင် အစာမစားပါ။	
၆။ ဆေးဖျက်းရာတွင်အသုံးပြုသော အဝတ်အစားများကို အခြားအဝတ်အစားများနှင့်မရော့ဘဲ သီးခြားလျှော့ဖွံ့ဖြိုးသည်။	
၇။ မိသားစုံများ ဓာတ်ပစ္စည်းသုံးပြီးမြှို့သောအခါ ဆပ်ပြာနှင့်ခေါင်းလျှော့ရည်များကို အသုံးပြု၍ ရော့ခြားလျှော့သည်။	
၈။ ပွဲကြာသေးမီက ပိုးသတ်ဆေးဖျက်းထားသည့်နေရာများနှင့် ဓာတ်မြောက်ဆေးနေရာများတွင် မကစားစေရ။	
၉၀။ ဓာတ်ဆေးများကို ကလေးများ လက်လှမ်းမပို့သောနေရာ၌ထားသည်။	
၁၁။ ဓာတ်ဆေးရည်ဖျက်စပ်ရာတွင် အသုံးပြုသည့်ခွွဲရုံးများကို သီးသန့်ထားရှိသည်။	
၁၂။ မိသားစုံတစ်ဦးဦး ဓာတ်အဆိပ်သင့်ပါက ဆရာဝန်တံ့ပြုသပါသည်။	

အန္တရာယ်ရှိသည် အန္တရာယ်မရှိပါ

(ခ) ယေားတွင် အနည်းဆုံး(x)တစ်ခုပါနှိပ်ပါက အန္တရာယ်ရှိသည်ကိုပိုင်းပါ။

ပိုးသတ်ဆေးနှင့်ဓာတ်မြောက်စာသုံးစွဲမှုအန္တရာယ် (အီမံသုံးပစ္စည်း)

အကြောင်းအရာ	ပြုလုပ်သည်/ မပြုလုပ်ပါ
I။ ဓာတ်ဆေးများကို လက်ပြင်မကိုင်ဘဲ သင့်တော်သည်ပစ္စည်း (ချက်ပြုတစ်စားသောက်သောပစ္စည်းများမဟုတ်)များကို အသုံးပြု၍ ဖော်စပ်သည်။	
II။ ဓာတ်ပစ္စည်းများကို ဗျွှုံးကြားထားသည့်အချိုးအတိုင်း တိကျွွာရောစပ်သည်။	
III။ ဓာတ်ဆေးများအား လေဝင်လေထွက်ကောင်းသောနေရာများတွင် ပက်ဖျက်းသည်။	
IV။ အစားအသောက်ပြင်ဆင်သောနေရာကို အသုံးမပြုမီ ဆင်ပြာ၊ ရေတ္တံပြု့ ဆေးကြားသည်။	
V။ ဓာတ်ပစ္စည်းများသံ့စွဲပြီးနောက် လက်နှင့်မျက်နှာကို ဆပ်ပြာနှင့်ဆေးကြားသုံးစွဲပြု့သည်။	
VI။ အသီးအနိုင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုမစားသုံးမီ ရေတွင်နှစ်၍ မဆေးကြားဘဲ ရေလောင်းပြီးသေချာစွာဆေးသည်။	
VII။ ပိုးသတ်ဆေးဖျက်းပြီးခါစနေရာများ၊ ဓာတ်မြောက်စာသုံးသောနေရာများတွင် မကေားစေရ။	
VIII။ ဓာတ်ဆေးများကို ကလေးများလက်လှမ်းမမီသောနေရာ၌ ထားသို့သည်။	
IX။ ဓာတ်ဆေးများရောစပ်ရာတွင် အသုံးပြုသည့်ခွွှေ့များကို သီးသန့်ထားရှိသည်။	
X။ မိသားစုဝင်တော်ဦးဦး ဓာတ်အပိုပိုင်းပါက ဆရာဝန်ထံပြုသပါသည်။	

အန္တရာယ်ရှိသည် အန္တရာယ်မရှိပါ

(ဂ) တွေ့ရှိချက်များကို မိမိတို့၏မိသားစုဝင်များသို့ ပြန်လည်အသိပေးပါစေ။

ပိုးသတ်ဆေးနှင့်ဓာတ်မြောက်စာသုံးစွဲရာတွင်လိုက်နာရမည့်အချက်များ



ပိုးသတ်ဆေး သို့မဟုတ် ဓာတ်မြောက်အသုံးပြုနေစဉ် ဝတ်ဆင်ခဲ့သောအဝတ်အစားများကို လျှော်စွဲပြီးမှ ဝတ်ဆင်ပါ။ အခြားအဝတ်အစားများနှင့်မရောဘဲ သီးသန့်လျှော်စွဲပါ။ လျှော်စွဲပြီးပါက လက်ကိုလက်မောင်းအထိ စင်ကြော်စွာဆေးကြာပါ။



အလုပ်လုပ်နေစဉ် သင်၏အရေပြားကို ဆေးများမထိမီ
စေရန် အကြီးလက်ရှည်၊ ကောင်းသီးရှည်၊ ဦးထုပ်၊
ခြေအိတ်နှင့် လည်ရှည်ဖိနပ်များ ဝတ်ထားပါ။



အစာမစားမီ၊ ရေမသောက်မီ၊ အိမ်သာတက်ပြီးတိုင်း
ပိုးသတ်ဆေးနှင့် စာတ်မြောက်အသုံးပြုပြီးတိုင်း
မျက်နှာနှင့်လက်ကို ရေ ဆပ်ပြာတို့ပြင့် ဆေးကြောပါ။



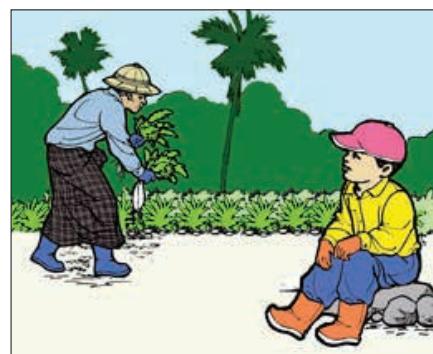
ပိုးသတ်ဆေးနှင့် စာတ်မြောက်အသုံးပြုပြီးတိုင်း
ဆပ်ပြာနှင့်ရေချိုးပြီး ခေါင်းလျှော်ရည်နှင့်ခေါင်းလျှော်ပါ။



စိုက်ခင်းမှဖြစ်စေ ရေးမှဖြစ်စေ ဝယ်လာသောသစ်
သီး သီးမဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုမစားမီ
ရေလောင်းပြီးဆေးကြောပါ။ ရေတွင်စိမ်မထားရပါ။



ဓာတုပစ္စည်းများအားလုံးကို ကလေးများ လက်လှမ်းမထိ
သောနေရာတွင် ထားပါ။



ပိုးသတ်ဆေး သီးမဟုတ် စာတ်မြောက်
အသုံးပြုနေသောနေရာအနီးတွင် ကလေးရှိနေပါက
ကလေး၏အရေပြားကို ဆေးမထိမီအောင်
အဝတ်အထည်ကို ဝတ်ဆင်ပေးထားပါ။

ရှောင်ရန်

အန္တရာယ်မကင်းသောပိုးသတ်ဆေးနှင့် ဓာတ်မြော်စာအသုံးပြုပုံများ



အန္တရာယ်ရှိသည်ဟု ဆိုင်းဘုတ်ထောင်ထားသော
ပိုးကိုခင်းအတွင်း မဝင်ရပါ။ ဓာတုပစ္စည်းများသုံး
ပြီးစဖို့၍ အဆိပ်သင့်နှင့်မြော်များသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

စိတ်ခင်း၏ရေတွက်မြောင်း၊ ရေလွှာမြောင်းများမှ
ရေရှိသောက်ခြင်း၊ အစားအစားများသေးကြောခြင်း မဖြုလ်ရပါ။
ငှါးရေထဲတွင် ဓာတုပစ္စည်းများ ပါဝင်နိုင်သည်။



ဓာတုပစ္စည်းများအသုံးပြုထားသောနေရာတွင် ကလေး
နှင့်တိရစ္ဆာန်များကို လွှတ်မထားပါနှင့်။

ပိုးသတ်ဆေး သို့မဟုတ် ဓာတ်မြော်အပိုးလွှတ်များကို
အခြားပစ္စည်းများထည့်ရန် လုံးဝပြန်မသုံးပါနှင့်။



ဆေးဖျက်းထားသော လက်၊ လက်မောင်းတို့နှင့် မှတ်နှာ
မှုက်လုံးတို့ကို မသုတ်ရပါ။

ပိုးသတ်ဆေး သို့မဟုတ် ဓာတ်မြော်အတိုကို လက်နှင့်မမွေ့ရပါ။



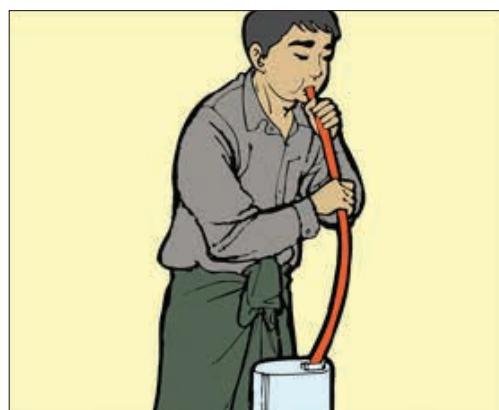
ပိုးသတ်ဆေး သို့မဟုတ် ဓာတ်မြောက် အစားအစား
ရေထည့်သည့်ပူလင်းလွှဲတ် သို့မဟုတ် ခွက်အတွင်းသို့
အမှတ်အသားမလုပ်ဘဲ ထည့်မထားရပါ။

ဆေးဖျိန်းထားသောလယ်ကျင်းအတွင်းသို့ အစားအစားများ
သယ်ဆောင်မလာရပါ။ ပိုးသတ်ဆေး သို့မဟုတ် ဓာတ်မြောက်လ
ပက်ဖျိန်းနေစဉ် အစာမစားရပါ၊ ရေမသောက်ရပါ။



အခြားသူတစ်ဦး ပိုးသတ်ဆေး သို့မဟုတ် ဓာတ်မြောက်လ
ပက်ဖျိန်းနေသောနေရာအတွင်းများ အလုပ်လုပ်
မနေပါနှင့်။

ပိုးသတ်ဆေး သို့မဟုတ် ဓာတ်မြောက်အိတ်ခွဲများကို
မီးမရှိပါနှင့်။ အဆင်ငွေထွေကုတ်တင်၏။



လေပြင်းတိုက်ခိုန်တွင် ဓာတ်မြောက် သို့မဟုတ်
ပိုးသတ်ဆေးမဖျိန်းသင့်ပါ။ ဆေးဖျိန်းခြင်းဖြင့် လူနှင့်
တိရှိနှင့်များအပေါ် ဆေးမရောက်စေရန် သတိရှိပါ။

ပိုးသတ်ဆေး သို့မဟုတ် ဓာတ်မြောက်ဖျိန်းရာတွင်
အသုံးပြုသောပစ္စည်းများကို ပါးစပ်အတွင်းမထည့်ရပါ။



ပိုးသတ်ဆေး သို့မဟုတ် ဓာတ်မြောက်အသုံးပြုရာတွင် ဆေးပမာဏကိုခန့်မှန်း၍ ရရန်းရောမြင်း သို့မဟုတ် ရေမရောဘဲသုံးခြင်း မလုပ်သင့်ပါ။ ဆေးအလွန်များသွားပါက အသုံးပြုသူရော၊ မြေကြီးပါ အဆိပ်သင့်သည့်အန္တရာယ် ပို့များလာနိုင်သည်။

အထူးသတိပေးချက်



ပိုးသတ်ဆေးနှင့်ဓာတ်မြောက်အတွင်း
ပါသာ ဓာတုပစ္စည်းများသည်
မီးလောင်လွှာယ်သောကြောင့်
ငှင့်တို့အနီးတွင် ဆေးလိပ်
မသောက်ပါနှင့်။ မီးလောင်ခြင်း
သို့မဟုတ် ပေါက်ကွဲခြင်းဖြစ်နိုင်
သည်။



ဓာတုပစ္စည်းများ မျက်စိတ်င်းသုံးဝင်ပါက . .



အခါးသော ပိုးသတ်ဆေးနှင့် ဓာတ်မြောက်များ မျက်စိတ်င်းဝင်သွားပါက မိန့်အနည်းငယ်အတွင်း မျက်စိတ်စီးသွားနိုင်သည်။ မျက်စိတ်အပြေးပါသည် အခြား ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများထက် ပိုးသတ်ဆေးများကို လျင်မြန်စွာစုပ်ယူနိုင်သည်။

သန့်ရှင်းသောရေဖြင့် ချက်ချင်း ၁၂ မီနဲ့ကြာ ဆေးကြောပါ။
မျက်စိတ်င်းသောမေတ္တပါနှင့်။ တို့မျက်စိတ်းက ဓာတုပစ္စည်းများနှင့်
ပေါင်း၍ ဆိုးကျိုးဖြစ်ကောင်းဖြစ်စေနိုင်သည်။



အမြန်ဆုံး ဆရာဝန်ထံသွား၍၌ပြုပါ။

ရှုံးဦးသူမှာမြှုစိနည်း

မတော်တဆထိုက်မှုဖြစ်ပါက အောက်ပါအတိုင်းဆောင်ရွက်ပါ။

၁၁၃ပစ္စည်းများစိတ်စဉ် ထိမိပါက . .



သင်္ကာအသားအရေ သို့မဟုတ် အဝတ်အစားအပေါ်တွင် ပိုးသတ်ဆေး သို့မဟုတ် စာတ်မြှော်အများထိမိပါက အဆိပ်သင့်နိုင်သည်။ ဆေးများလောင်းချစဉ် သင့်ကိုယ်ပေါ်သို့ ဆေးများ မတော်တဆထိုစိတ်စဉ်နိုင်သည်။



သင်္ကာအရေပြားနှင့် အဝတ်အစားများကို ရောင့်ဆေးပြော်ခြင်းဖြင့် ပိုးသတ်ဆေးနှင့် စာတ်မြှော်အဆိပ်သင့်မှုကို တားဆီးနိုင်ပါသည်။

ဆပ်ပြာသုံး၍ အမြန်ဆုံး ရေခါးပါ။ ခေါင်းလျှော်ပါ။။

ရရခါးပြီးပါက သင့်ရွင်းသောအဝတ်အစားများကို ဝတ်ဆင်ပါ။

ဓာတုပစ္စည်းများသောက်မိပါက . .



ပိုးသတ်ဆေး သို့မဟုတ် ဓာတ်မြောက်မှုများသောက်မိပါက
အဆိပ်သင့်၌၍သောက်မိနိုင်သည်။ အကယ်၌၍သောက်မိသူသည်
သတိနှုန်းဖော်ပါက ရေတိက်ပါ။
ဤသိပိပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် အဆိပ်များ အားပေါ့သွားနိုင်သည်။



အကယ်၌၍ သောက်မိသောပိုးသတ်ဆေး
သို့မဟုတ် ဓာတ်မြောက်မှုများသောက်မိပါက
ဆရာဝန်နှင့်အမြန်ဆုံးဆက်သွယ်ပြောဆိုပါ။
အဆိပ်သင့်သောပစ္စည်းတို့သိပါက ဆရာဝန်က
ဗျားကြားချက်ပေးကောင်းပေးနိုင်ပေမည်။



အကယ်၌၍ အကူအညီချက်ချင်းမရနိုင်ပါက ပိုးသတ်ဆေး
သို့မဟုတ် ဓာတ်မြောက်မှုများသောက်မိပါက
ရေးဦးသူနာပြုစုမှုဆိုင်ရာလုပ်:ဥန်ကို ရှာကြည့်ပါ။
ထို့နောက် အဆိပ်သင့်သူကို လိုအပ်သောအရေးပေါ်ဆေး
ကုသွေးပေးပါ။ အချို့သောဓာတုပစ္စည်းများတွင် အရေးပေါ်
ရေးဦးသူနာပြုစုမှုလုပ်:ဥန် မပါတတ်ပါ။ သို့ဖြစ်ပါက လူနာကို
ဆေးခိုးသို့ အမြန်ခေါ်သွားပါ။

အခန်း ၉။ ဘေးအန္တရာယ်လျှေးချက်

၉၁



မီးဘေးအန္တရာယ်လျှော့ချိန်သောအပြုအမူများ ဆန်းစစ်ချက်လယားကိုကြည့်ပြီး မိမိ၏မှတ်စွာစာအုပ်တွင် နံပါတ်များကိုသာကူးရေပါ။ ဖော်ပြထားသော အကြောင်းအရာများကိုဖတ်၍ ပြုလုပ်လျှင် (✓)ပြပါ။ မပြုလုပ်လျှင် (✗) ပြပါ။

မီးဘေးအန္တရာယ်လျှော့ချိန်ငြေသာအပြုအမူများဆန်းစစ်ချက်

	အခြောင်းအရာ	✓ / ✗
၁	အိမ်အတွင်းရှိ ဖီပလင်ပေါက်ကို လျှပ်စစ်ပေါက်အား ခံနိုင်ရည်ရှိသည်။	
၂	လျှပ်စစ်မသုံးသောအချိန်တွင် ပလယ်ပေါင်းများကို ဖြေတဲ့ထားသည်။	
၃	လျှပ်စစ်ဆက်သွယ်ထားသော်လည်းများ ပေါက်ပြုဟန်းနှင့်မှ ရှိ မရှိ သေချာစစ်ဆေးသည်။	
၄	ချက်ပြုတ်နေစဉ် သို့မဟုတ် ချက်ပြုတ်မှုကိုကျည်းစဉ် မီးတို့ အမြိဂုဏ်ပိုက်သည်။	
၅	ကိုယ်စိမ္မီအနီးတွင် တယ်လိုဖုန်းသုံးခြင်း၊ ထားခြင်းမပြုလည်ပါ။	
၆	မီးခြစ်များကို မီးနှင့်ဝေးရာတွင် သိမ်းသည်။	
၇	ဖယ်ဘေးတိုင်ကို မီးလောင်နိုင်သောအရာများနှင့် ဝေးသောနေရာများတွင်သာ ထွေန်းသည်။ မီးထွေန်းထားပြီး အခန်းမှထွက်ခွာခြင်း သို့ မဟုတ် အိပ်နေခြင်းကို ရှေ့တွင်သည်။	
၈	သေးလိပ်သောက်သူမှုများအားစုဝင်များအား သေးလိပ်တို့များကိုမြှုပ်နှံနှင့် စနစ်တကျစွဲနှင့်ရန်ပြောသည်။	
၉	မီးလောင်မှုဖြစ်ပွားပါက အခန်းတစ်ခုစီမှ အရေးပေါ်ထွက်ပြေးလွှတ်မြောက်နိုင်မည့် လမ်းကြောင်းကို သိသည်။	
၁၀	မီးလောင်လျှင်အသုံးပြုရန် ရေး သဲ မီးသတ်ဘူးများအား မည်သည့်နေရာတွင် ထားသည်ကို သိသည်။	
၁၁	မီးသေးအန္တရာယ်မှုလွတ်ပြောက်ရန် အစီအစဉ်ဆွဲ၍ လေ့ကျင့်ခဲ့သည်။	
၁၂	ခြောက်နေသော သို့မဟုတ် သေနေသော သစ်ပင်များနှင့်စိုက်ခင်းများကို ကူညီရှင်းလင်းရာတွင် အမြှုက်များကို သတ်မှတ်သောနေရာသို့ စွဲနှုပ်သည်။	
၁၃	ချက်ပြုတ်ပြီးနောက် မီးများကိုသေချာစွာဖြော်ပြုးသည်။	
၁၄	မီးသားစုဝင်များနှင့် ပြန်လည်တော့ဆုံးရေးရုံးတွင် ထိုနောက်မည်သို့သူးရမည်ကို သိသည်။	

အမိကအချက်များ

- ◆ မီးလောင်မှုဖြစ်ပွားလျှင် မိသားစုဝင်များနှင့် အခြားသူများကို မီးလောင်နေကြောင်း သတိပေးပါ။ ထိုနေရာမှ ချက်ချင်းတွက်ခွာသွားရန်နှင့် ဆောပါ။ အန္တရာယ်ကင်းသောနေရာတွင်နေရန် ပြောပါ။
- ◆ မီးခိုးသည် အထက်သို့တက်သောကြောင့် ကိုယ်ကိုနှိမ့်ချုံသွားပါ။
- ◆ မီးခိုးငွေးများမရှုမြိမ်နေရန် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို ရော့အဝတ်ပြွဲအုပ်ထားပါ။
- ◆ အဝတ်အစားများမီးစွဲလောင်ပါက မပြေးပါနှင့်။ ရပ်ပါ။ ကိုယ်ကိုလှုချုပါ။ မီးစွဲနေခြင်းရပ်သွား အောင် ကိုယ်ကိုလိုနိုင်ပါ။
- ◆ မီးသည် အမြင့်သို့ လျှပ်မြန်စွာရွှေ့လျားတတ်သည်။ အိမ်မီးလောင်လျှင် အပေါ်ထပ်သို့မပြေးပါနှင့်။
- ◆ မီးလောင်မှုဖြစ်ပွားခဲ့ပါက အန္တရာယ်ကင်းစေရန် လုံခြုံစိတ်ချရမည့်အစီအစဉ်များကို ကြိုတင်ပြင် ဆင်ထားရမည်။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

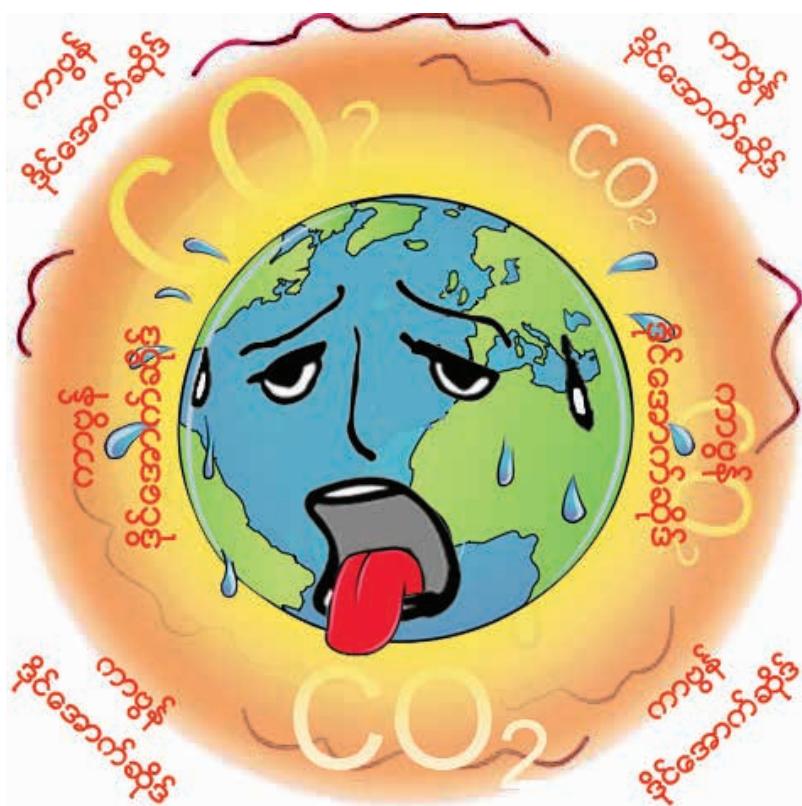
ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ မီးသေးအန္တရာယ်လျှော့ချိန်သောအပြုအမှုများ ဆန်းစစ်ချက်မှတ်တမ်းကို မှတ်စုံစာအုပ်တွင်ကူးရေးပါ။ အိမ်တွင် အခြားမိသားစုဝင်များနှင့်အတူ ပြုလုပ်ပါ။

- ဆက်လက်၍ အန္တရာယ်ရှိသည် မရှိပါ အကွက်တွင် အမှတ် (✓) ခြင်ပါ။ သင်ခန်းစာမှ သင်ယူရနိုင်သွားကို မိသားစုဝင်များအား ပြန်လည်ပြောပြီပါ။
- မီးသေးအန္တရာယ်ရှိနိုင်ကြောင်းတွေ့ရှိပါက နေ့စဉ်သတိထားစေနိုင်ည့်ရန် ပြောပါ။
- မိသားစုဝင်များ ပြန်လည်ဆုံးတွေ့နိုင်မည့်စုရပ်ကို အတည်ပြုသတ်မှတ်ပါ။

၅.၂ ကမ္မာကြီးပူန္စားလာခြင်း

တတ်ကျမ်းမှု ကမ္မားရာသို့ပေါ်များဟောက်ပြန်ပြောင်းလဲရခြင်း၊ ကမ္မာကြီးပူန္စားလာရခြင်းအကျိုးဆက်များကို ဆန်းစစ်ရန်နှင့် ကမ္မာကြီးပူန္စားလာမှုကို လျှော့နည်းသွားစေမည့်နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်မည်။

 အောက်ပါပုံကိုကြည့်ရှုပြီး မေးခွန်းများကိုဖြေဆိုပါ။



- ဒီပုံကဘာကိုပြသနေသလဲ
- ကမ္မာကြီးဟာ ပူလောင်မှုကို ဘာကြောင့်ခံစားနေရသလဲ



တတ်ပါ။

ကမ္မာကြီးပူဇ္ဈိုးလာရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းများ

၁။ သဘာဝလောင်စာများအသုံးပြုခြင်း

စက်မှုတော်လှန်ရေးခေတ်သို့ရောက်လာသောအခါ တိုးပွားလာသောလူဦးရေအတွက် ခေတ်မီအသုံး အဆောင်ပစ္စည်းများကိုထုတ်လုပ်ရန် စက်ကိရိယာများကို အသုံးပြုလာရသည်။ စက်များလည်ပတ်မှု အတွက် သဘာဝလောင်စာများ- ကျောက်မီးသွေး၊ မီးသွေး၊ ဒီဇယ်ဆီ၊ ဓာတ်ဆီစသည်တို့ကို အသုံးပြုရသည်။ မီးသွေးဖုတ်ရန် သစ်၊ ထင်းတို့ကို မီးဖုတ်ရာမှုလည်းကောင်း ငါးမီးသွေးကို နောက်တစ်ဆင့် အသုံးပြုရာမှုလည်းကောင်း ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုင်စာတ်ငွေ့များထွက်လာပြီး ကမ္မာကြောင်းရွှေ့တွင် စုစုပေါင်း လာရာမှ ကမ္မာကြီးပူဇ္ဈိုးမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

၂။ သစ်တော်ပြန်းတီးခြင်း

သစ်ပင်များသည် ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုင်စာတ်ငွေ့ကိုစုစုပေါင်း ထုတ်ပေးသည်။ လူတို့သည် သစ်ပင်များကို အလွန်အကျိုးချင်လုပ်ကြပြီး ပြန်လည်အစားထိုးစိုက်ပျိုးခြင်းမပြုကြသည် အတွက် သစ်ပင်များတဖြည့်းဖြည့်နည်းပါးလာသည်။ အကျိုးဆက်အားဖြင့် ကမ္မာကြောင်းရွှေ့တွင် အောက် ဆိုင်စာတ်ငွေ့များမြင့်မားလာသည်။ ရာသီဥတုကို ထိန်းညီးပေးသော ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုင်စာတ်ငွေ့ကို စုစုပေါင်းထိန်းသိမ်းပေးသော ကမ္မာ့သစ်တော်များပြန်းတီးလာမှုကြောင့် ကမ္မာကြီးပို့စီးပွဲနောက်လာရသည်။

၃။ မြို့ပြများတီးခဲ့လာခြင်း

ကမ္မာ့စက်မှုတော်လှန်ရေးပေါ်ပေါက်လာရာမှစ၍ ကုန်ထုတ်လုပ်မှုလည်ငန်းများ၊ ဝန်ဆောင်မှုလည်ငန်းများနှင့် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးလုပ်ငန်းများပါ အရှင်အဟုန်ဖြင့် တိုးမြှင့်လာခဲ့သည်။ ကျေးလက်တော်ရွာများတွင် နေထိုင်သောလူများသည် မြို့ပေါ်မြို့ပြများသို့ အစုလိုက်အပြုလိုက် ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်လာကြခြင်းကို မြို့ပြများ တိုးခဲ့လာခြင်းဟု ဆိုကြသည်။ ထိုသို့မြို့ပြများ တိုးခဲ့လာခြင်းဖြင့် လေထုညစ်ညမ်းမှုကို ဖြစ်စေသည်။ ဥပမာ-လူတို့၏ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းကိစ္စများဆောင်ရွက်ရာတွင် လျှပ်စစ်သုံးစွဲခြင်း၊ စားဝတ်နေရားကိစ္စရုံများအတွက် အပူစွမ်းအင်သုံးစွဲခြင်း၊ ကားများမောင်းနှင်းခြင်းစသည်တို့ဖြစ်သည်။ အကျိုးဆက်မှာ လေထုထဲတွင်စုစုပေါင်းမို့လေသော ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုင်စာတ်ငွေ့များက ကမ္မာကြီးပူဇ္ဈိုးမှုကိုဖြစ်စေသည်။

၄။ ဖန်ထုံးအိမ်အနီးသင်

ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုင်နှင့်မိသိန်းတို့ တိုးပွားလာခြင်းကြောင့် ကမ္မာမြောက်အနီးမှုပိုင်းလေထုတွင် နေ၏ အနေးချင်စုစုပေါင်းပို့တို့မြောက်ခြင်းကို ဖန်လုံးအိမ်သို့ဟိုခေါ်သည်။ ဥပမာ-အိမ်ကိုသော့ခေတ်ပိတ်ထားခဲ့ပြီး သော့ဖွံ့ဖြိုးဝါယာတွင်ရောက်သည့်အခါ အပူချောင်း၊ အနေးချင်ကိုခံစားရခြင်းသည် ကြုံသဘောပပ်ဖြစ်သည်။ ထိုနည်းတူ ကမ္မာမြောက်နှာလေထုအပြင်သို့ အပူများမလွင့်ထွက်နိုင်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ကမ္မာမြောက်နှာပြင်သည် ပူဇ္ဈိုးလာမည်ဖြစ်သည်။ ရှိသင့်သော ဖန်လုံးအိမ်စာတ်ငွေ့များမရှိပါကလည်း ကမ္မာကြီးသည် အလွန်အေးလာပြီး သစ်ပင်နှင့် သက်ရှိသွေ့ဝါများ အသက်မရှင်နိုင်တော့ပေါ်။ သို့သော် လူတို့က များပြားလှသော ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုင်စာတ်ငွေ့များကိုဖြစ်စေပြီး အချို့ကို ဖန်လုံးအိမ်စာတ်ငွေ့များ

အဖြစ် လေထုထဲသို့ လွှင့်ထုတ်ရောက်ရှိစေလျက်ရှိသည်။ ဖန်လုံးအိမ်တော်ငွေ့များ ပိုမိုလာသည်နှင့်အမျှ အပူများကိုပိတ်မိန်စေပြီး ကမ္ဘာပြောြီးတစ်ခုလုံးကို ပိုမိုပူန္တော်လာစေသည်။ ကမ္ဘာ၏ဟန်ချက်ညီခြင်း သဘာဝကို ထိခိုက်စေသည်။



ဆွေးနွေးပါ။



အထက်ပါ ကမ္ဘာပြောြီးပူန္တော်လာခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုများပုံံကိုလွှဲလာ၍ အောက်ပါမေးခွန်းများ ဖြင့်ဆွေးနွေးပြီး ယော်တွင် ဆရာနှင့်အတူဖြည့်စွက်ပါ။

- ကမ္ဘာပြောြီးပူန္တော်လာခြင်း၊ အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေက ဘာတွေလဲ။
- ဘာတွေပြောြီးလဲဖြစ်ပေါ်လာသလဲ။
- နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးဆက်တွေက ဘာတွေလဲ။

ကမ္ဘာပြောြီးပူန္တော်လာခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုများ	ပြောြီးလဲဖြစ်ပေါ်မှု	အကျိုးဆက်

အမိကအချက်များ

- ◆ ကမ္မာ့ပတ်ဝန်းကျင်လေထု၏ ပုံမှန်အူဒါန်မြင့်တက်လာသောအခြေအနေသည် ကမ္မာ့ကြီးပူန္တေးလာခြင်းဖြစ်သည်။
- ◆ ကမ္မာ့ကြီးပူန္တေးလာခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုများမှာ အူဒါန်မြင့်တက်ခြင်း၊ ရေခဲတောင်များ၊ ရေခဲမြှုပ်များအရည်ပေါ်ခြင်း၊ ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင်မြင့်တက်ခြင်း၊ ရေကြီးရေလျံခြင်း၊ မိုးခေါင်ခြင်း၊ အပူလှိုင်းများ၊ အအေးလှိုင်းများ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းနှင့် တောမီးလောင်ခြင်းတို့ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။
- ◆ ဗျမ်းအင်ကိုထိန်းသိမ်းခြင်း၊ ရေကိုချွေတာသုံးစွဲခြင်း၊ အမှိုက်ထွက်နည်းစေရန်ပြုလုပ်ခြင်း၊ ပလတ်စတစ်အသုံးပြုမှုလျှော့ချခြင်း၊ သစ်ပင်များစိုက်၍ ရှင်သန်ကြီးထွားစေရန် စောင့်ရွှေက်ခြင်းဖြင့် ကမ္မာ့ကြီးပူန္တေးလာမှုကို လျော့ပါးစေနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ကျောင်းသားများအား မိုးခေါင်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ရေကြီးခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကမ္မာ့ကြီးပူန္တေးလာမှုကြောင့် ဖြစ်သော ဘေးအန္တရာယ်တစ်ခုခုံနှင့် တွေ့ကြုံခဲ့ဖူးပါက ငြင်းအကြောင်းကို စာတစ်မျက်နှာခန့်ရေးသား ပါစေ။ အကယ်၍ ငြင်းတို့၏ ရပ်စွာတွင်ဖြစ်ပွားခဲ့သော သဘာဝဘေးအန္တရာယ်အား တွေ့ဖြင်းစာတစ်မျက်နှာခန့်ရေးသား ရန်ပြောပါ။
- ကျောင်းသားများအား နေထိုင်ရာရပ်စွာတူသူများစုစည်း၍ ကမ္မာ့ကြီးပူန္တေးမှုလျော့ပါးစေရန် မည်သို့ ကူညီလုပ်ဆောင်ကြမည်ကို ဆွေးနွေးပြီး ပိုစတာတစ်ခုဖန်တီးပါစေ။ ငြင်းပိုစတာကို အတန်းနှင့် မိသားစုအား ရှင်းလင်းပြောဖြေပါစေ။

