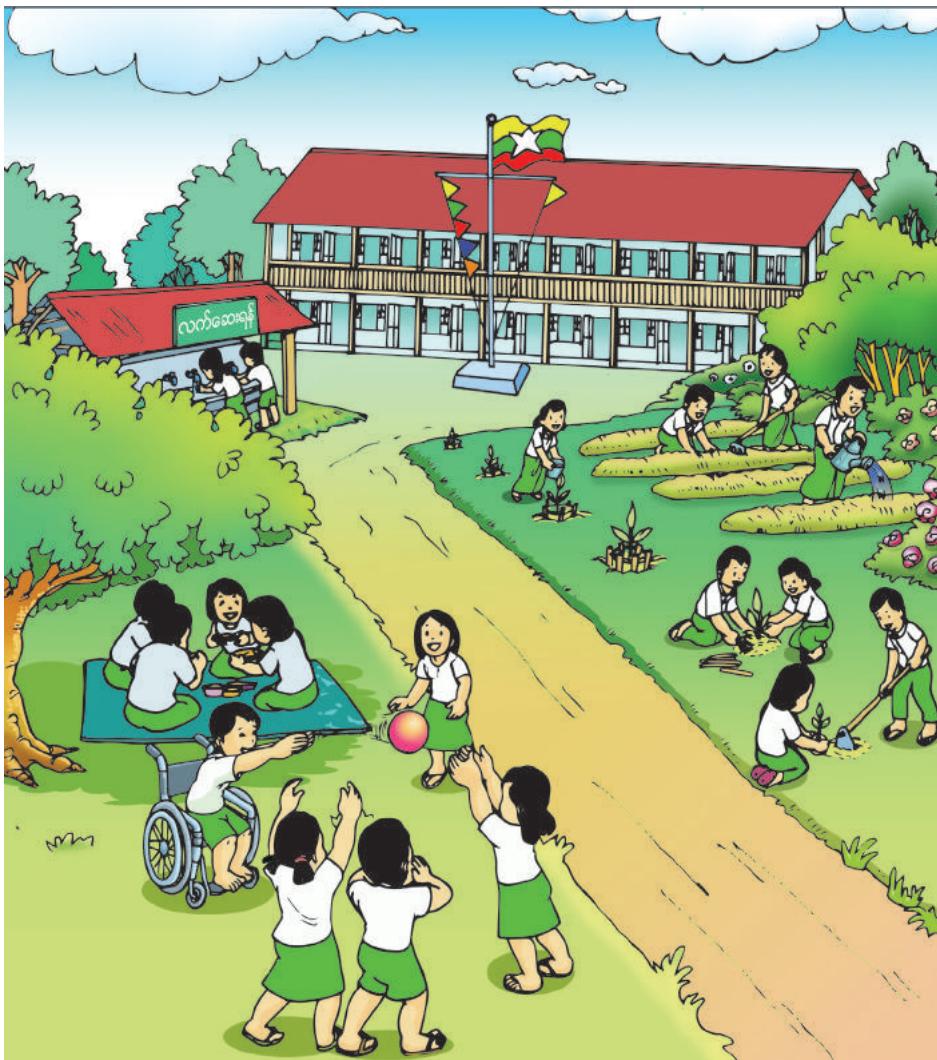


ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ^၁
ဝညာရေးဝန်ကြီးဌာန

ဘဝတွက်တာကျမ်းကျင်စရာ

တတိယတန်း



ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ^၁
ဝညာရေးဝန်ကြီးဌာန

ဘဝတွက်တာကျမ်းကျင်စရာ တတိယတန်း



မြန်မာနိုင်ငံပညာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ အခြေခံပညာမူလတန်းသင်ရှိုးညွှန်းတင်းအသစ်များ
ရေးဆွဲပြုစွာအကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်မှုလုပ်ငန်းတွင် ဂျပန်နိုင်ငံတကာ ပူးပေါင်း
ဆောင်ရွက်ရေးအေဂျင်စီ (JICA) က နည်းပညာပုံးကူညီမှုပေးပါသည်။

မာတိကာ

အခန်း	သင်ခန်းစာ	စာမျက်နှာ
(၁) ရောဂါကင်းစေး ကျိန်းမာရေး		
(၁၁)	ဝရှုစိုက်ပါတီ့ခန္ဓာ	၁
(၁၂)	ကြီးထွားလာတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်	၄
(၁၃)	အစာအုပ်စု ၃ စု	၈
(၁၄)	ဆေးလိပ်မီးခိုး	၁၂
(၁၅)	သွေးလွန်တုပ်ကွေးဆိုတာ	၁၄
(၂) လူမှုဘဝမှာ ကျမ်းကျင်စရာ		
(၂၁)	ပျော်စရာကောင်းတဲ့စာသင်ခန်း	၁၆
(၂၂)	ငြင်းဖို့လိုတယ်	၁၈
(၂၃)	မသိရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ	၂၀
(၂၄)	မှန်ဖိုး	၂၂
(၂၅)	သတိပြုဖွယ်ယာဉ်အန္တရာယ်	၂၄
(၂၆)	အန္တရာယ်ကင်းဖို့ ရှောင်ရှားစိုး	၂၅
(၂၇)	သူလဲပျော် ကိုယ်လဲပျော်	၂၀
(၃) သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီတွေ့နေထိုင်စိုး		
(၃၁)	သဘာဝထဲမှာအတူယှဉ်တဲ့နေထိုင်ကြမယ်	၃၄
(၃၂)	မြေပြိုရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ	၃၈
(၃၃)	ရေကြီးရေလုံးရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ	၄၂
(၃၄)	လေဆင်နှာမောင်းနဲ့ကြံ့ခဲ့ရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ	၄၆

၁.၁ ကရစိက်ပါတို့ခန္ဓာ



ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေက
ဘယ်လိုအသုံးဝင်သလဲ



မျက်စိက ပတ်ဝန်းကျင်ကို
ကြည့်မြင်နိုင်ပြီး
အန္တရာယ်ရှိတဲ့ အရာတွေကို
ရှောင်ရှားနိုင်တယ်။



နားက အသံတွေကို
ကြားနိုင်တယ်၊
နားထောင်နိုင်တယ်။



ပါးစပ်က အစာစားဖို့
အစာတွေကို ဝါးဖို့
စကားပြောဖို့ သီချင်းဆိုဖို့
အသုံးဝင်တယ်။



နားခေါင်းက
အသက်ရှုံးနိုင်တယ်၊
အနံတွေကို သိနိုင်တယ်။



လက်က စာရေးနိုင်တယ်၊
အစားအသောက်တွေ
ယူစားနိုင်တယ်၊
အရာဝတ္ထုတွေကို
ကိုင်တွေယ်နိုင်တယ်။



ခြေထောက်က
လိုရာခရီးသွားနိုင်တယ်၊
ပြေးနိုင်ခုန်နိုင်တယ်၊
ကစားနိုင်တယ်။

- ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေဟာ သူ့နေရာနဲ့သူ အသုံးဝင်တဲ့အတွက် တန်ဖိုးထား ဝရှုစိုက်ရမယ်။

အပိုင်း (၁) ရောဂါက်င်းဝေး ကျွန်းမာရေး



ဒီလိုလုပ်ရင် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့
ဘယ်အစိတ်အပိုင်းတွေကို ထိခိုက်နိုင်သလဲ



၁။ နားထဲကိုတူတ်နဲ့ ထိုးတယ်။



၂။ နှာခေါင်းထဲကို ခဲတံနဲ့ထိုးတယ်။



၃။ မျက်စိကို လက်နဲ့ပွတ်တယ်။



၄။ နေပူထဲကို ထီးမဆောင်းဘဲ သွားတယ်။



၅။ ဖုန်းကို အကြားကြီးကြည့်တယ်။



၆။ ခဲတံကို ကိုက်တယ်။



၇။ ခဲတံကို ဓားနဲ့ချွှန်တယ်။



၈။ လေ့ကားမှာ ဆွေ့တယ်။

- မိမိရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေကို ထိခိုက်ပျက်စီးနိုင်တဲ့ အပြုအမူတွေကို ရှောင်ကြည့်ရမယ်။

အပိုင်း (၁) ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေး

ပေးထားသော ရုပ်ပုံတစ်ခုစီကို ဂရုစိုက်ရမည့် နည်းလမ်းများနှင့် ယဉ်တွဲပေးပါ။

၁။



(က)

ညစ်ပတ်သော လက်ဖြင့် မပွတ်ရ။
အလင်းရောင်ရသောနေရာတွင်
စာဖတ်ရမည်။

၂။



(ခ)

ရေမဝင်အောင် ဂရုစိုက်ရမည်။
မာသော အရာများဖြင့် မထိုးရ။

၃။



(ဂ)

သေးငယ်သောပစ္စည်းများ
မတော်တဆဝင်သွားပါက
လူကြီးများကို အသိပေးရမည်။

၄။



(ဃ)

ဆင်ပြာဖြင့် စင်ကြွယ်အောင် ဆေးရ[။]
မည်။ လက်သည်းမှန်မှန်လုပ်ရမည်။

၅။



(င)

ဖိနပ်စီးရမည်။ ထိခိုက်ဒက်ရာ
မရအောင် ဂရုစိုက်ရမည်။

၆။



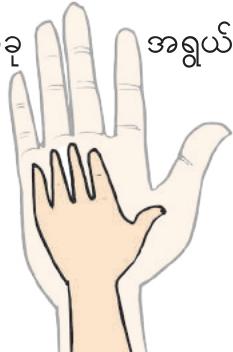
(စ)

သွားမှန်မှန်တိုက်ရမည်။
လျှောက်လည်း တိုက်ရမည်။

- ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေ ကျန်းမာသန့်ရှင်းအောင် လုပ်ဆောင်ရမဲ့အချက်တွေကို
နေ့စဉ်မှန်မှန်လုပ်ဆောင်ဖို့ လိုအပ်တယ်။

၁.၂ ကြီးထွားလာတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်

- တစ်ခုနဲ့တစ်ခု အရွယ်အစားတူသလား။ ဘာဖြစ်လို့ မတူတာလဲ။

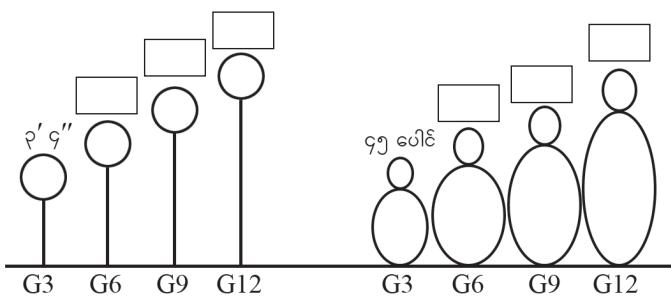


● ငယ်ရှုယ်တဲ့ကလေးအရွယ်မှာ တစ်နှစ်ထက် တစ်နှစ် အသက် ကြီးလာတာနဲ့ အမျှ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေဟာလဲ တဖြည်းဖြည်း ကြီးထွားလာတယ်။

- သူတို့အဝတ်အစားတွေ ဘာဖြစ်လို့ မတော်တော့တာလဲ။



- အရပ် ၃ ပေ ၄ လက်မရှိပြီး ကိုယ်အလေးချိန် ၄၅ ပေါင်ရှိတဲ့ တတိယတန်း G3 က ကျောင်းသားတစ်ဦးဟာ G6, G9, G12 ရောက်တဲ့အခါ သူရဲ့အရပ်နဲ့ ကိုယ်အလေးချိန် ဘယ်လောက်ပြောင်းလဲသွားမယ်ထင်သလဲ။ မှန်းဆဖြည့်စွှက် ကြည့်ရအောင်။



- တစ်နှစ်ထက်တစ်နှစ် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေ ကြီးထွားလာတာနဲ့ အမျှ အရပ်ရှည်လာတာ၊ ကိုယ်အလေးချိန်တိုးလာတာ စတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုတွေကို ကြိုးတွေ့ကြရမှာဖြစ်တယ်။

အပိုင်း (၁) ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေး

ယောက်သုတေသနမှူးနှင့် နှစ်အလိုက် ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုတွေကို နှင့်ယဉ်ကြည့်ရအောင်။

ပုံ (၁) အရပ်အမြင့် (ကိုစိုင်း)



KG
၃၀



G3
၄၅



G6
၂၁၁



G9
၁၀၀



G12
၁၂၀

ကိုယ်အလေးခိုန်(ပေါင်)

ပုံ (၂) အရပ်အမြင့် (ကိုညီ)



KG
၄၅



G3
၄၅



G6
၂၁၁



G9
၁၀၀



G12
၁၂၀

ကိုယ်အလေးခိုန်(ပေါင်)

- ယောက်သုတေသနဖြစ်စေ၊ မိန်းကလေးဖြစ်စေ အသက်အရွယ်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွား ဖွံ့ဖြိုးလာကြတာဟာ သဘာဝဖြစ်တယ်။

အပိုင်း (၁) ရောဂါကင်းဝေး ကျွန်းမာရေး

မိန့်ကလေးနှစ်ဦးရဲ့ နှစ်အလိုက်ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုတွေကို နှိမ်းယူဉ်ကြည့်ရအောင်။

ပုံ (၃) အရပ်အမြင့် (ပူစ္စာ)

၃'၂"



KG

၃၂

၅'



G3

၅၅

၄'၆"



G6

၅၅

၅'၂"



G9

၅၀

၅'၄"



G12

၁၀၀

ကိုယ်အလေးချိန်(ပေါင်)

ပုံ (၄) အရပ်အမြင့် (မင်္ဂလာ)

၃'



KG

၃၀

၄'၅"



G3

၅၀

၅'



G6

၅၅

၅'၂"



G9

၁၀၀

၅'၄"



G12

၁၂၀

ကိုယ်အလေးချိန်(ပေါင်)

တူသလား၊ ဘာတွေ တူသလဲ။ ဘာတွေ မတူဘူးလဲ၊ ဘာဖြစ်လိုလဲ။

- မူလတန်းအရွယ်မှာ မိန့်ကလေးများရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွား ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့်မိန့်ဆန်ပြီး အထက်တန်းအရွယ်မှာတော့ ယောကုံးလေးတွေက ပိုပြီးမြန်ဆန်ကြတယ်။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွား ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့်မိန့်ဆန်ကြတဲ့ အတွက် အရပ်ရှည် တာ၊ အရပ်နိမ့်တာ၊ ပိုန်တာ၊ ဝတေသနတွေလဲ မတူနိုင်ကြဘူး။

အပိုင်း (၁) ရေဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေး

ဘယ်ရှုပ်ပုံက ပိုကောင်းသလဲ။



သူငယ်တန်းကောင်းသား
ဆွဲထားသော ရှုပ်ပုံ



တတိယတန်းကောင်းသား
ဆွဲထားသော ရှုပ်ပုံ

■ နောက်ထပ်ဘယ်လိုစွမ်းရည်တွေ တိုးတက်လာနိုင်သေးသလဲ။



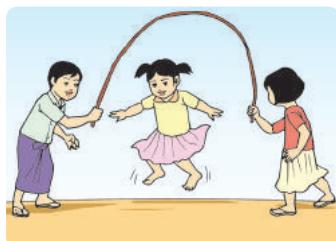
စာရေးခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်း
စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်း



ပြေးခြင်း



အားအင်ပြည့်ဖြီးခြင်း



လှုပ်ရှားကစားခြင်း



မိမိထက် ငယ်သူများကို
ကည့်ခြင်း

- မိမိတို့ ရည်မှန်းထားတဲ့ စွမ်းရည်တွေ ပိုမိုတိုးတက်လာဖို့ အစားကောင်းကောင်း စားရမယ်။ အိပ်ရေး၀၀ အိပ်ရေမယ်။ ပုံမှန် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုတွေ ပြုလုပ်ရမယ်။

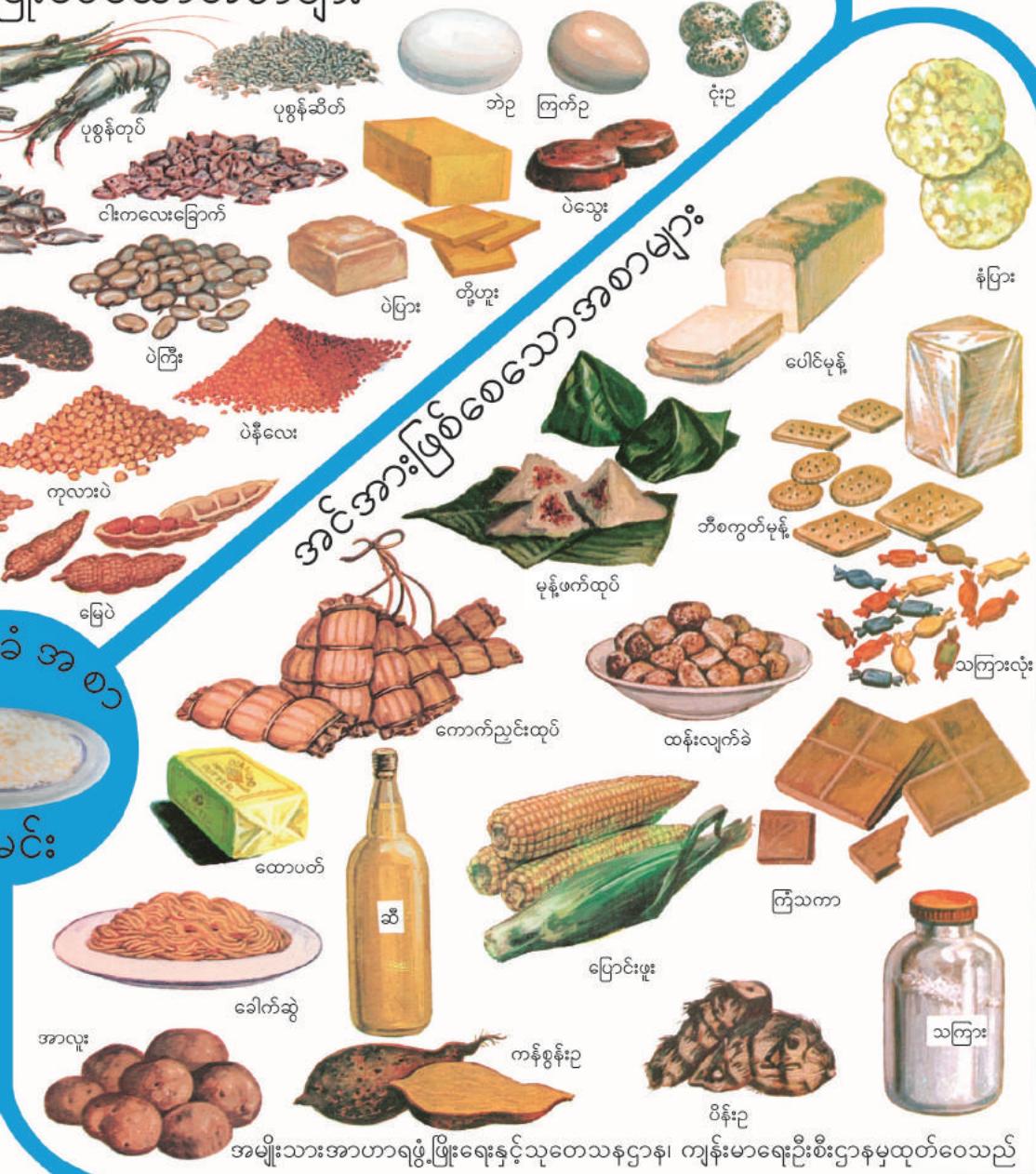
၁၃ အစာအိပ် ၃ ၄





အစာအုပ်စု ၃ စုတဲမှာ ပါဝင်တဲ့
အစားအစာတွေကို လွှဲလာကည့်ရအောင်။

ဖိုးစေသာအစများ



အပိုင်း (၁) ရောဂါကင်းဝေး ကျွန်းမာရေး

အခြေအနေ

ဘယ်အစာအုပ်စုစားဖို့
လိုအပ်နေသလဲ

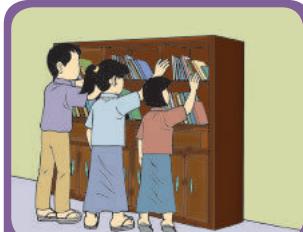
ဘာတွေစားဖို့
အကြပ်မလဲ



ပုံ (၁) အများနည်းတူ
မကစားနိုင်သူး



ပုံ (၂)
မကြာခကာဖျားတယ်



ပုံ (၃) ခန္ဓာကိုယ်
သေးကွေးပုည့်က်တယ်

- နေ့စဉ်စားသုံးနေသော အစားအစာများကို အစာအုပ်စု ရ စု ခွဲခြားနိုင်တယ်။
- အဲဒါတွေက ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးစေသော အစာအုပ်စု၊ အင်အားဖြစ်စေသော အစာအုပ်စု၊ ရောဂါကာကွယ်စေသော အုပ်စုတို့ဖြစ်ကြတယ်။

ရှုပုံတွေကို လေ့လာကြရအောင်။

နံနက်စာ



နေ့လယ်စာ



- အစာအုပ်စု ရ စုလုံး ပါသလား။
- နေ့လယ်အဆာပြေမှန်စားချိန်ကျရင် ဘာဝယ်စားမလဲ။

နေ့လယ်အဆာပြေ



- အစာအုပ်စု ရ စုလုံးပါသလား။
- ဘယ်အစာအုပ်စုတွေပါသလဲ။ ပြောပြုပါ။

- အစာ အုပ်စု ရ စုမှာ ပါတဲ့ အစားအစာတွေ အနည်းဆုံးတစ်မျိုးစီ (နေ့စဉ်စားတဲ့ အစားအစာတွေမှာ)ပါဝင်အောင် သတိထားစားဖို့ လိုတယ်။ နေ့စဉ်ထမင်းစားချိန် မှာ ထည့်သွင်းစားဖို့လိုအပ်တဲ့ အစာအုပ်စုကို နေ့လယ်စား ညနေစာ စားချိန်တွေမှာ သတိထားပြီး ဖြည့်စွက်စားရမယ်။ ဒါလိုအစာအုပ်စု ရ စုလုံးပါအောင် နေ့စဉ်စား မှာသာ ကျွန်းမာကြံခိုင်တဲ့ကိုယ်ခန္ဓာဖြစ်ပြီး စွမ်းရည်တွေလဲ ပိုကောင်းလာမှာ ဖြစ်တယ်။

ဘဲဥသုပ္ပ

- ◆ အစာအုပ်စု ၃ စုလုံး ပါဝင်တဲ့
အစားအစာလို့ ပြောနိုင်သလား။
ဘာဖြစ်လို့လဲ။



- ◆ ပေးထားတဲ့ အစားအစာကိုအသုံးပြုပြီး အစာအုပ်စု ၃ စုလုံးပါဝင်တဲ့ အစားအစာ
တစ်ခုအဖြစ် ဘယ်လိုဖန်တီးမလဲ။



- မူလတန်းအရွယ်တွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားပြောင်းလဲနေတဲ့အရွယ်တွေဖြစ်လို့
နောက် အစာအုပ်စု ၃ စုလုံးပါဝင်အောင် စားဖို့ အရေးကြီးတယ်။
- နောက်စားသုံးမှုမှာ လိုအပ်နေတဲ့ အစာအုပ်စုကိုသတိထားပြီး ဖြည့်စွက်စားသုံး
သင့်တယ်။
- မိဘတွေကို အကြံပြုတာ၊ ကိုယ်တိုင်စီစဉ် ချက်ပြုတ်တာနဲ့လဲ အစာအုပ်စု ၃ စု
လုံး စားဖြစ်အောင် စီစဉ်နိုင်တယ်။

၁.၄ ဆေးလိပ်မီးခိုး

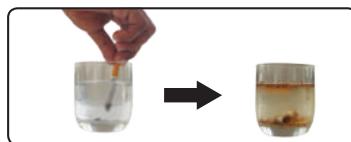


ဖန်ခွက် (၁)

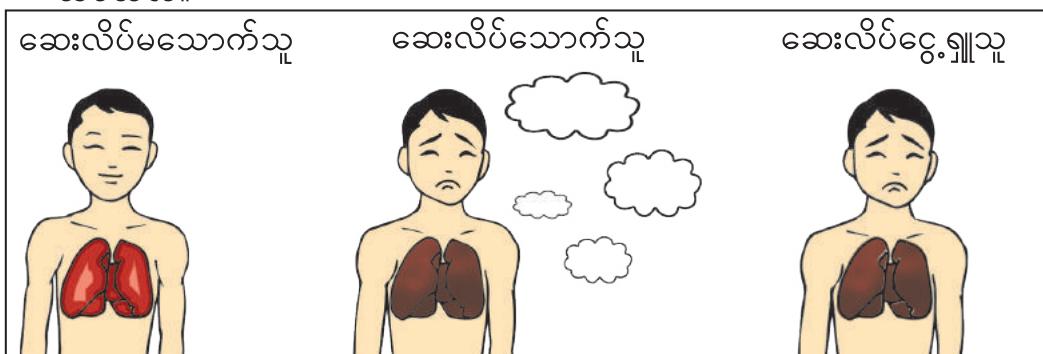
သူဖော် ဆေးလိပ်သောက်တဲ့

အနားမှာ ကစားလေ့၊ စာကျက်လေ့ရှိတဲ့
မောင်ပိုင်လေးဟာ ဘာဖြစ်လို့ ရင်ကျပ်၊
ချောင်းဆိုးတာတွေ ဖြစ်ရတာလဲ

ဖန်ခွက် (၂)



- ◆ ဘာဖြစ်လို့ ရေအရောင်ပြောင်းသွားတာလဲ။
- ◆ ဆေးလိပ်မီးခိုးငွေ့တွေ ခန္ဓာကိုယ်တဲ့ရောက်သွားရင်ကော ဘာဖြစ်လာမယ် ထင်သလဲ။



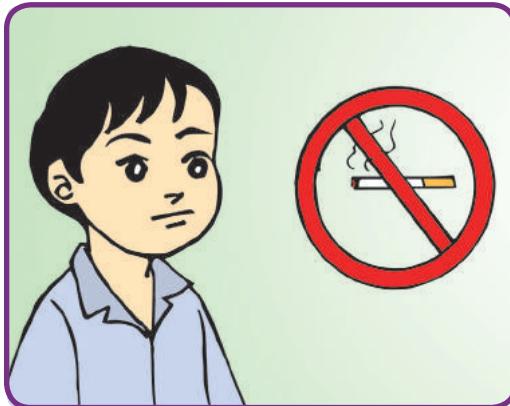
ရုပ်ပုံ ၃ ပုံကို နှိုင်းယုဉ်ကြည့်ပါ။ ဘာတွေ့ရသလဲ။



- ဆေးလိပ်သောက်ရင်၊ မီးခိုးငွေ့ရှုမိရင် ချောင်းဆိုးတာ၊ အသက်ရှုကျပ်တာနဲ့ အဆုတ်ရောဂါတွေ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။

အပိုင်း (၁) ရောဂါကင်းဝေးကျွန်းမာရေး

ရှုပ်ပုံတွေကို လေ့လာကြည့်ပါ။ ရှုပ်ပုံတွေထဲက အပြုအမှုတွေဟာ ဆေးလိပ် မီးခိုးငွေ့ မရှုမိအောင် ကာကွယ်ရာရောက်သလား။ ဘာဖြစ်လိုလဲ။



ဆေးလိပ် လုံးဝမသောက်ပါ။



ဆေးလိပ်သောက်သူရှိပါက နှာခေါင်းပိတ်ထားမည်။



ဆေးလိပ်သောက်သူအနားတွင် မကစားပါ။



ဆေးလိပ်သောက်သူအနားသို့ မသွားပါ။

- ကိုယ့်ရဲ့ ပတ်ဝန်ကျင်မှာ ဆေးလိပ်မီးခိုးငွေ့ရှုမိစေနိုင်တဲ့ အခြေအနေတွေကို ကြိုတွေ့ရနိုင်တယ်။ လူကြီးဖြစ်ဖြစ် ကလေးဖြစ်ဖြစ် ဘယ်သူမဆို ဆေးလိပ် ဒါမှုမဟုတ် စီးကရက်ငွေ့ရှုမိတာကြောင့် ချောင်းဆိုးတာ၊ အသက်ရှုကျပ်တာနဲ့ အဆုတ်ရောဂါတွေ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ဆေးလိပ်မီးခိုးငွေ့ရှုမိနိုင်တဲ့ အပြုအမှုမှုန်သမျှ မလုပ်မိအောင် သတိထားရှောင်ကြည်ရမယ်။

၁.၅ သွေးလွှန်တုပ်ကွေးဆိုတာ



ဒီလိုသွေးလွှန်တုပ်ကွေးရောဂါ
ဖြစ်အောင် ရောဂါပိုးတွေကို
ငါတို့သယ်ဆောင်ခဲ့တာကွဲ



- သွေးလွှန်တုပ်ကွေးရောဂါဟာ အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက် စေနိုင်တဲ့ ရောဂါဖြစ်တယ်။ ဆေးရုံဆေးခန်းကို အချိန်မီ ပို့ဆောင်ကုသတာမလုပ်ရင် အသက်ဆုံးရုံးနိုင်တယ်။



ခြင်ကိုက်မခံရအောင် ဒီလိုနည်းလမ်းတွေနဲ့ ကာကွယ်နိုင်တယ်နော်



ခြင်မကိုက်ဖို့ ကာကွယ်ဖို့

ခြင်ထောင်ထောင်လို့ အိပ်ပါမယ
ခြင်မကိုက်အောင်ကွယ်။
လုလုခြှဏခြှာဝတ်လို့ထား
ခြင်တွေကိုက်ဖို့ ခက်ခဲသား။
ယပ်တောင်လေးကို ခတ်တော့ကွယ်
ခြင်တွေဝေးပေါ့ဟယ်။
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သတိထား
ခြင်တွေပြေးပေါ့ ဟားဟားဟား . . .။
(ဘဝတွက်တာကျမ်းကျင်စရာသင်ရှိးအဖွဲ့)



- ခြင်ကိုက်မခံရအောင် ဘယ်အချိန် ဘယ်နေရာမှာမဆို ခြင်ထောင်နဲ့ အိပ်ရမယ်။
ခြင်ပေါ့တဲ့နေရာတွေမှာ အကျိုလက်ရှည်၊ ဘောင်းဘီရှည်ကို ဝတ်ထားသင့်တယ်။
အလင်းရောင်ရှိတဲ့ နေရာမှာနေတာ ယပ်ခတ်ပေးတာတွေဟာ ခြင်မကိုက်အောင်
ကာကွယ်ပေးနိုင်တယ်။

J.C

ပျောစရာကောင်းတဲ့စာသင်ခန်း



- ပျောစရာကောင်းတဲ့ စာသင်ခန်းဆိုတာ ကြည့်လိုက်တိုင်း သန့်ရှင်း သပ်ရပ်နေပြီး ကျောင်းသားအားလုံးဟာလဲ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် စိတ်ဆိုးအောင်၊ ဒေါသဖြစ်အောင် ပြုမှုလေ့မရှိဘဲ အပြန်အလှန်ချစ်ခင် ကြတယ်။ အပြန်အလှန်ကူညီကြတယ်။ အားလုံးရဲ့ မျက်နှာဟာ ရွှင်လန်းတက်ကွပြီး ပြီးပျောနေကြတယ်။

အပိုင်း (၂) လူမှုကဝါမာ ကျမ်းကျင်စရာ



- ပျော်စရာကောင်းတဲ့ စာသင်ခန်းဖြစ်ချင်တယ်ဆိုရင် လုပ်ရမဲ့အလုပ်တွေကို ဆရာတာဝန်ပေးမှုလုပ်တာမျိုးမဟုတ်ဘဲ ကိုယ့်အသိစိတ်နဲ့ကိုယ် အလှည့်ကျ တာဝန်ယူလုပ်ကိုင်ကြရမယ်။ ကိုယ်တာဝန်ကျတာကိုလုပ်ဆောင်ရင်း အခက်အခဲ တွေ့နေသူရှိရင်လဲ ကူညီပေးရမယ်။

J·J ပြင်းပိုလိုတယ်



ဒီသတင်းစာဖြတ်ပိုင်းလေးကို ဖတ်ကြည့်ကြရအောင် ဘယ်လိုထင်မြင်ယူဆသလဲ

လိုင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိပါးစောကားမှာ

ပြုလုပ်ခြင်းကြောင့် အရေးယူခြင်း

မ_____ (အသက် ၁၀ နှစ်) သည် များပြုလုပ်သည်။ မ_____ ကို အခြား မေလ ၃ ရက်နေ့ နှေ့လယ် ၂ နာရီ သူများအား ပြောဆိုပါက သတ်ပစ် အချိန်တွင် အိမ်မှ ကျောင်းသို့ လမ်း မည်ဟု ဖြစ်မြောက်သည်ဟု သိရ လျှောက်သွားစဉ် ရွှေပြင်ရှိ လယ်ကွင်း သည်။ မ_____ အိမ်ပြန်ရောက်ချိန် များအနီးအရောက်တွင် တစ်ရွာတည်း တွင် လူကြီးများကို ဖွင့်ပြောပြသော နေ ဦး_____ (အသက် ၄၅နှစ်)က မုန်ဝါယာကျော်မည်ဟုဆိုကာ လမ်းဘေး ကြောင့် မိဘများက ရဲစန်းသို့ တိုင် မုန်ဝါယာကျော်မည်။ မ_____ အား ဖမ်းဆီး ချုပ်သွားစဉ် များ အရေးယူထားကြောင်း သိရသည်။



ဒီလိုကြံးတွေ့ရမှုတွေကို လူကြီးမိဘတွေသိအောင် မပြောဘူးဆိုရင် ဘာတွေ ဆက်ဖြစ်လာနိုင်သလဲ

- ကိုယ့်ရဲ့ မထိမကိုင်စေချင်တဲ့ နေရာတွေကို ပေတ်ပုံရှိက်တာ၊ ထိတွေ့ကိုင်တွယ်တာနဲ့ ကိုယ်မကြိုက်ဘဲ နမ်းဆုံးရှုပ်တာ၊ ကိုယ်အိမ်သာတက်တဲ့ အချိန်၊ ရေချိုးတဲ့ အချိန်တွေကို ချောင်းကြည့်တာ၊ ကိုယ်ခန္ဓာကို ပွဲတ်သပ်ကိုင်တွယ်တာစတဲ့ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ မသက မသာ ခံစားရစေတဲ့ အပြုအမူတွေ ပြုလုပ်တာဟာ လိုင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိပါးစောကား တာတွေပဲဖြစ်တယ်။ ယောကျားလေးဖြစ်ဖြစ်၊ မိန်းကလေးဖြစ်ဖြစ် ဘယ်သူမဆို အချိန်မရွေး၊ နေရာမရွေးလိုင်ပိုင်းဆိုင်ရာထိပါးစောကား ခံရနိုင်တယ်။ ဘယ်လိုအပြုအမူတွေဟာ လိုင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိပါးစောကားတဲ့ အပြုအမူတွေလဲဆိုတာ သိတားမှာသာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကာကွယ်နိုင်မှာဖြစ်တယ်။





သူတယ်ချင်းတို့ရေး သူတို့ ဘာလုပ်သင့်သလဲ
အကြံပြုကြပါဦး

ချစ်စုတို့ အသိပြီးလေးကြီးက ချစ်စု အကိုင်မခံချင်တဲ့
နေရာတွေကို ကိုင်တယ် ဖေဖေနဲ့ မေမေကို ပြန်ပြောရင်
သတ်ပစ်မယ် ပြောတယ်



အိမ်ဘေးက ကိုကိုက ဖိုးသားကို အတင်းနမ်းတယ်
သူကိုလဲ အတင်းပြန်နမ်းခိုင်းတယ် သူခိုင်းတာ မလုပ်ရင်
ဖိုးသားကို ရှိက်တယ်



အိမ်မှာ အဒေါ်မရှိချိန်ဆို အဒေါ်ယောက်ဗျားက သဲသဲကို ပေါင်ပေါ်
ထိုင်ခိုင်းတယ် နှိုပ်ခိုင်းတယ် အဒေါ်ကို ပြန်ပြောရင် အိမ်က
နှင့်ထုတ်မယ်ပြောတယ်



မုန့်သွားဝယ်စားတိုင်း မုန့်ဆိုင်က အစ်ကိုကြီးက
မုန့်အလကားကျွေးတယ် အရှပ်ကလေးတွေလဲပေးတယ်
ပြီးရင် ဟိုကိုင်ဒီကိုင် လုပ်တယ်

- ယောက်ဗျားလေးဖြစ်ဖြစ်၊ မိန်းကလေးဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်ကိုအခြားသူတွေက အကြောင်းမဲ့
ထိတွေ့ကိုင်တွေယ်လာခဲ့ရင် မကြိုက်ကြောင်းကို ငြင်းဆိုရမယ်။ အောက်ဖော်အကူအညီ
တောင်းရမယ်။
- လူကြီးတွေ မမြင်ကွယ်ရာမှာ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိတွေ့ကိုင်တွေယ်တာတွေလုပ်ပြီး
လူကြီးတွေကို ပြန်မပြောဖို့ ခြိမ်းခြားက်ခံရရင်တောင် မပြောဘဲ မနေရဘူး။
- ဒီလိုမျိုးကြံတွေ့ရတာဟာ ကိုယ့်အပြစ်ကြောင့်မဟုတ်တဲ့အတွက် ငါ့ကို လူကြီးတွေက
ဆူပူလေမလားလို့ မတွေးဘဲနဲ့ ယုံကြည်ရတဲ့သူတွေကို ဖွင့်ပြောရမယ်။
- ဖွင့်မပြောဘဲ၊ မငြင်းဘဲနေရင် အနိုင်ကျင့်တဲ့သူတွေက ကိုယ့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကို နာကျင်
အောင်လုပ်တာ၊ ရောင်းစားတာအပြင် အသက်အန္တရာယ်ကို ထိခိုက်စေနိုင်တဲ့အထိ
မတရားအနိုင်ကျင့်တာ ခံရနိုင်တယ်။

J-2 မသိရင် ဘာလုပ်ကြမလ



သူတို့ ဘာတွေ
သိချင်နေတယ်လို့ ထင်သလဲ



ဆရာပေးလိုက်တဲ့
အိမ်စာတွေကို
ဘယ်လိုတွေက်ရတာလဲ
မသိဘူး

ပိုက်နာလိုက်တာ အိမ်သာကလဲ
ဘယ်နားမှန်း မသိဘူး
မေးရမှာလဲ ရှုက်စရာကြီး

သားလဲမသိဘူး
လက်ဆောင်ပေးတဲ့
သူငယ်ချင်းကို
မမေးမိဘူး



ဒီမျှနှင့် ဘယ်လို့
လုပ်စားရတာလဲ
သား

- မသိတာကိုမေးပြီး သေချာမှုလုပ်ဆောင်တာဟာ အမှားနည်းတယ်။
- မသိတာကို မမေးဘဲ အထင်နဲ့ မှန်းဆလုပ်ဆောင်တဲ့အခါ အမှားတွေတွေပြီး
မလိုလားအပ်တဲ့ အကျိုးဆက်တွေဖြစ်လာတတ်တယ်။
- မသိလို့ မေးတာဟာ ရှုက်စရာမဟုတ်ဘူး။
- ဒါကြောင့် မသိရင် မေးဖို့ အရေးကြီးတယ်။



အခေါက်မှာပေးထားတဲ့ အခြေအနေတွေနဲ့
ကိုယ်တိုင်ကြံလာရင် ဘယ်သူကို ဘယ်လိုမေးရမလဲ
သရုပ်ဆောင်ကြည့်ကြမယ်

(၁) ဆရာမက အိမ်စာပေးတာကို သေချာမကြားလိုက်ဘူး။

(၂) သူငယ်ချင်းအသစ်က မွေးနေ့ပွဲလာဖို့ ဖိတ်ထားတယ်။
သူငယ်ချင်းအသစ်ရဲ့ အိမ်ကို မသိဘူး။

(၃) အဘားက အိမ်ဘေးက ကုန်စုံဆိုင်မှာ ဆေးဝယ်ဖို့
ပြောတယ်။ ဘာဆေးဝယ်ခိုင်းမှန်း မကြားလိုက်ဘူး။

(၄) မေမေအပြင်သွားနေတုန်း မေမေသူငယ်ချင်း
အန်တိကြီးရောက်လာပြီး လက်ဆောင်တွေပေးသွားတယ်။
နာမည်ဘယ်သူလဲ မသိဘူး။

- ဘယ်အရာမဆို သေချာမသိဘဲနဲ့ မှန်းဆပြီး မလုပ်သင့်ဘူး။ သေသေချာချာ
တိတိကျကျ သိအောင်မေးမြန်းပြီးမှ လုပ်ဆောင်တာ အကောင်းဆုံးပဲ ဖြစ်တယ်။
ဒါကြောင့် မသိရင် မေးရမယ်။

J-6 မှန့်ဖိုး



ဒီဖြစ်ရပ်တွေကို လေ့လာပြီး
မေးခွန်းတွေကိုဖြေကည့်ကြရအောင်

ဒီဖြစ်ရပ်ထဲက ကလေးတွေ မှန့်ဖိုးကို ဘယ်လိုသုံးကြသလဲ။
အဲဒီလိုသုံးတဲ့အတွက် ဘယ်လိုတွေဖြစ်သွားသလဲ။



ဖြစ်ရပ် (၁) - ခိုင်ဆုက မှန့်ဖိုးရတဲ့အခါ
မလိုအပ်တာတွေ မဝယ်ဘဲ စုထားတတ်
တယ်။ မေမ့် မွေးနေ့ရောက်တွေ့စုထားတဲ့
ပိုက်ဆံနဲ့ ရင်ထိုးလှလှလေးလက်ဆောင်
ဝယ်ပေးလိုက်တယ်။ မေမေလဲ ပျော်ပြီး
ခိုင်ဆုလဲ ပျော်တယ်။

ဖြစ်ရပ် (၂) - သက်ပိုင်ဟာ သူရတဲ့
မှန့်ဖိုးနဲ့ မသန့်ရှင်းတဲ့ ယင်နားစာတွေ
ဝယ်စားတယ်။ နောက်နေ့မှာ ဝမ်းတွေ
လျှောပြီး သက်ပိုင်ကျောင်းမတက်နိုင်
တော့ဘူး။



- မှန့်ဖိုးကိုသုံးတဲ့အခါ ပိုက်ဝပြီး အားရှိမဲ့ အစားအစာကို စားတာ၊ ကိုယ်အမှုန်
တကာယ်လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းကို ဝယ်တာတွေက ကိုယ့်အတွက် ကောင်းတဲ့ အကျိုးဆက်
တွေကိုသာ ဖြစ်စေတယ်။

ဖြစ်ရပ် (၃) - ကျော်ကျော်နဲ့ နီလာတို့ မောင်နှမနှစ်ယောက်ကို မေမေက မူန့်ဖိုးပေးတယ်။ ကျော်ကျော်က ကောက်ညွှန်းပေါင်းဝယ်စားပြီး နီလာကတော့ အရှပ်ဝယ်လိုက်တယ်။ စာသင် ခန်းထဲရောက်တော့ ကျော်ကျော်က ပိုက်ဝပြီး စာကို စိတ်ပါ လက်ပါ သင်ယူနှစ်တယ်။ နီလာကတော့ ပိုက်ဆာပြီး စာကို စိတ်မဝင်စားနိုင်တော့ဘူး။



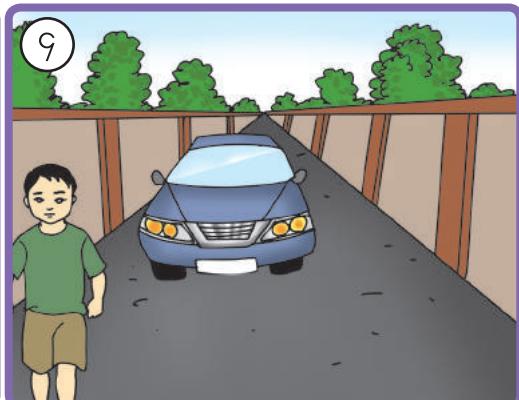
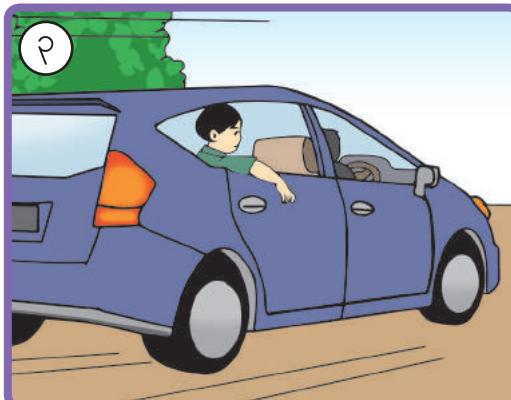
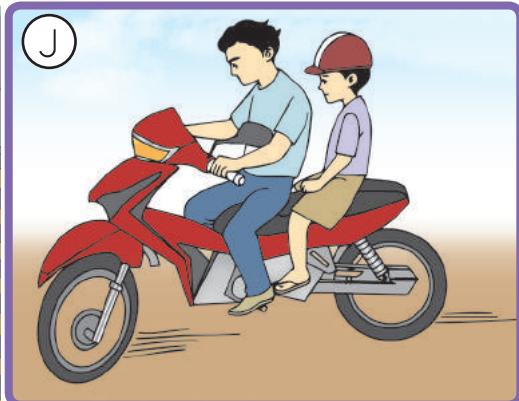
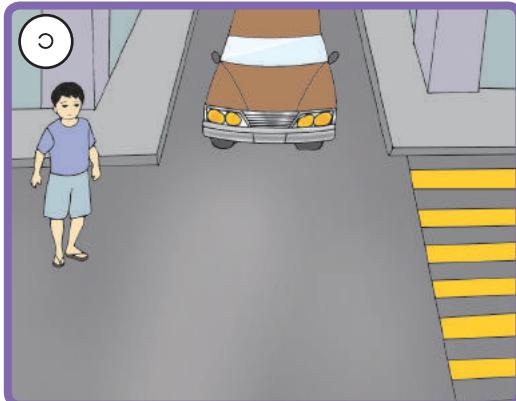
ဖြစ်ရပ် (၄) - ဘိုးဘိုးက မောင်မောင်ဖိနပ်ပြတ်ခါနီးတာတွေ့လို့ ဖိနပ်ဝယ်ဖို့ မူန့်ဖိုးပေးလိုက်တယ်။ ဘိုးဘိုးပေးတဲ့မူန့်ဖိုးနဲ့ မောင်မောင်က အရှပ်တွေဝယ်လိုက်တယ်။ ကျောင်းဆင်းချိန်ရောက်တော့ ဖိနပ်ပြတ်သွားပြီး အိမ်ကို ဖိနပ်မပါဘဲ ပြန်ခဲ့ရတယ်။ အိမ်ရောက်တော့ ခြေထောက်နာနေပြီး နောက်နေ့ကျောင်းမသွားနိုင်တော့ဘူး။

- မြင်မြင်သမျှဝယ်စားပြီး မလိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေဝယ်တာဟာ ကိုယ့်အတွက်အကျိုးမဲ့ စေလို့ ငွေကို ဖြေန်းတီးရာ ရောက်ပါတယ်။
- ဒါကြောင့် မူန့်ဖိုးကို အကျိုးရှုရှုအသုံးပြုဖို့ လိုအပ်တယ်။

J-၂ သတိပြန်ယာဉ်အန္တရာယ်

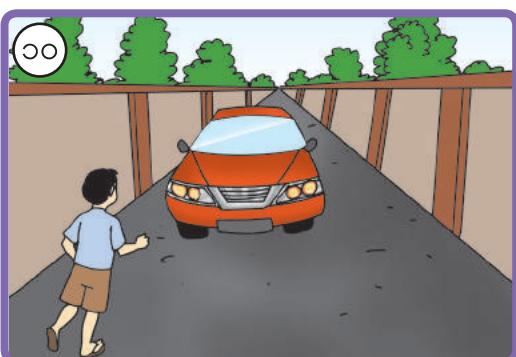
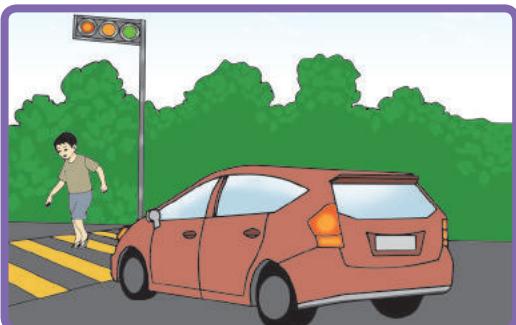


ဒီရုပ်ပုံတွေမှာ ဘယ်လိုအန္တရာယ်တွေဖြစ်နိုင်သလဲ
ဘာကြောင့်လ



- ယာဉ်ကို ကိုယ်တိုင်စီးနင်းတဲ့အချိန်၊ ယာဉ်ပေါ်မှာ လိုက်ပါတဲ့အချိန်တွေသာမက လမ်းပေါ်မှာ သွားလာနေတဲ့အချိန်တွေမှာလဲ ယာဉ်အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်တယ်။
- ယာဉ်အန္တရာယ်ဖြစ်ရင် ခန္ဓာကိုယ်ပွန်းပဲရုံသာမက ပြင်းပြင်းထန်ထန် ထိခိုက် ဒဏ်ရာရတာ၊ အသက်ဆုံးရှုံးတာတွေ ဖြစ်နိုင်တယ်။
- ဒါကြောင့် ယာဉ်အန္တရာယ်ကို သတိထားရောင်ရားကြဖို့ လိုတယ်။

ယာဉ်စည်းကမ်း လမ်းစည်းကမ်းများ



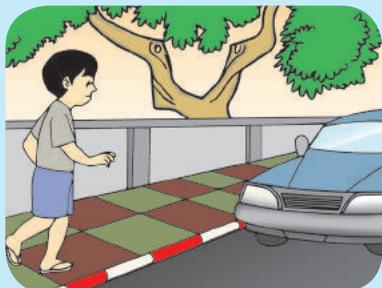
- ယာဉ်မတော်တဆမှုတွေဟာ သတ်မှတ်ထားတဲ့ စည်းမျဉ်း စည်းကမ်းတွေကို မလိုက်နာတာနဲ့ ကိုယ်တိုင်က သတိမထားမိတာတွေကြောင့် ကြံရတာဖြစ်တယ်။
- ဒါကြောင့် ယာဉ်ကိစ္စးနှင့်တဲ့အခါပါဖြစ်ဖြစ် လမ်းပေါ်မှာ သွားလာတဲ့အခါပါဖြစ်ဖြစ် သတ်မှတ်ထားတဲ့ စည်းမျဉ်း စည်းကမ်းတွေအတိုင်း လိုက်နာဖို့ လိုတယ်။

အပိုင်း (၂) လူမှုဘဝမှာ ကျမ်းကျင်စရာ

ပေးထားတဲ့အချက်တွေထဲက ကလေးတိုကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်မဲ့ အချက်တစ်ခုကိုရွှေ့ပြီး အမှန်ခြင်ပါ။

(၁)

လမ်းသွားတဲ့အခါ ဘယ်နေရာကနေ လျှောက်မလဲ။



- လမ်းပေါ်က လျှောက်မယ်။
- ကားနဲ့ မျက်နှာချင်းဆိုင် ကားလမ်းဘေးက လျှောက်မယ်။
- လူသွားလမ်းပေါ်က လျှောက်မယ်။

(၂)

လမ်းကူးရင် ဘယ်နေရာက ကူးမလဲ။



- လူကူးမျဉ်းကျားက ကူးမယ်။
- လူကူးမျဉ်းကျားနားမရောက်သေးလဲ ကားရှုံးရင် ကူးမယ်။
- ရပ်ထားတဲ့ကား အနောက်က ကူးမယ်။

(၃)

ဆိုင်ကယ်နောက်က လိုက်စီးရင် ဘယ်လိုစီးမလဲ။



- ဆိုင်ကယ်ဦးထုပ်ဆောင်းပြီး ရှုံးက လူကိုကိုင်ထား မယ်။
- ရှုံးက လူကို ကိုင်ထားမယ်။
- ဆိုင်ကယ်ဦးထုပ် မဆောင်းဘဲ စီးမယ်။

လေ့၊ သတေသန၊ ရထားတွေနဲ့ သွားလာတဲ့အခါမှာလဲ
အန္တရာယ်မဖြစ်အောင် ဂရုံးကိုပြီး သွားလာရမယ်။



ယာဉ်အန္တရာယ်ကင်းဝေးအောင် သတိထားရမဲ့ အချက်တွေအတိုင်း
ကျွောရဲ့ ကွက်လပ်မှာ ဖြည့်ရမဲ့ စကားလုံးတွေကို
စဉ်းစားကြည့်ရအောင်

သတိပြုဖွယ် ယာဉ်အန္တရာယ်

(၁) ကားလမ်းဖြတ်လိုကူးရင်ကွယ် (မျှော်းကျားလေးက) ကူးရမယ်။

(ဘယ်ကြည့်၊ _____ ဘယ်ပြန်ကြည့်)

အန္တရာယ်ကင်းဖို့ သတိရှိ။

(၂) မောင်တော်ကားကြီးစီးရင်ကွယ် ()ပတ်ရမယ်

လက်တွေ၊ ခေါင်းတွေ အပြင်မထုတ်နဲ့

အန္တရာယ်ကင်းဖို့ သတိရှိကဲ့။

(၃) ဆိုင်ကယ်အနောက်မှာ လိုက်ရင်ကွယ် ()ဆောင်းရမယ်

ရှေ့က လူကို ကိုင်လို့ထား

ပြုတ်မကျဖို့ သတိထား။

(၄) မီးရထားကြီးစီးရင်ကွယ် () သတိပြုမယ်

မရပ်ခင်မှာ ခုန်မဆင်းနဲ့

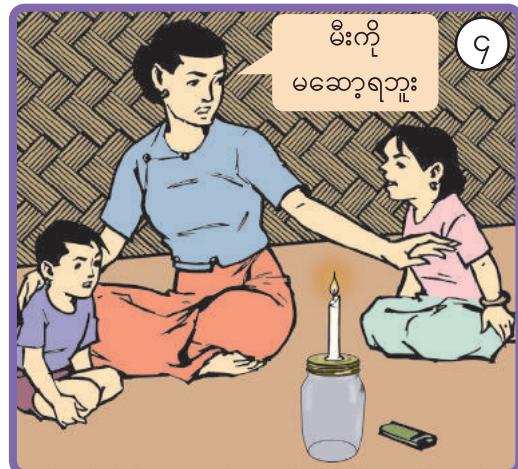
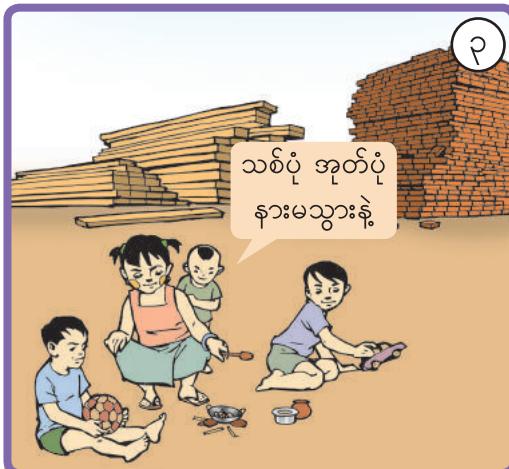
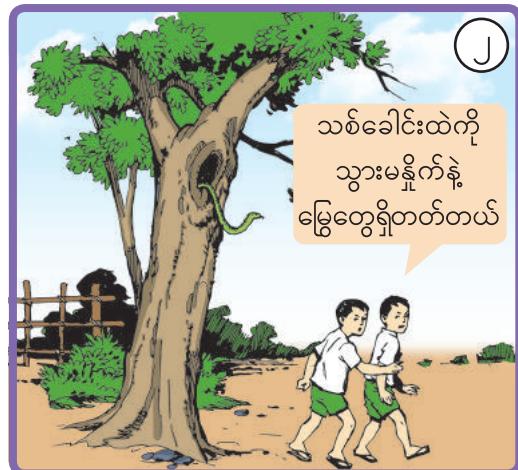
အန္တရာယ်ကင်းဖို့ ဆင်ခြင်ကဲ့။

ဘဝတွက်တာကျမှုများကျင်စရာသင်ရိုးအဖွဲ့။

၂.၆ အန္တရာယ်ကင်းဖို့ ရှောင်ရားဖို့



ရှင်ပုံထဲက ကလေးတွေ ဘာတွေပြောနေကြသလ
ဒီပုံထဲကလိုမဟုတ်ဘဲ အန္တရာယ်ရှိတဲ့အပြုအမူတွေက
ဘာတွေဖြစ်မလဲ
အဲဒီလိုအန္တရာယ်ရှိတဲ့အပြုအမူတွေလုပ်ရင်
ဘယ်လိုအကျိုးဆက်တွေ ဆက်ဖြစ်နိုင်သလ





ကလေးတို့သာဆိုရင်

ဒီလိုအပြုအမူတွေကို လုပ်မလား ဘာကြောင့်လဲ

- (က) မင်းမောင်က ရေလျှံနေတဲ့ချောင်းထဲမှာ လူကြီးတွေ မပါဘဲ ရေသွားကူးတယ်။
- (ခ) သူငယ်ချင်းတွေက ဓာတ်ကြိုးပြတ်ကျတဲ့နားမှာ သွားဆော့ကြတယ်။
- (ဂ) နှယ်နိုက ညနေဘက် မူနှုန်းသွားဝယ်တဲ့အခါတိုင်း သူမမနဲ့ပဲ အတူသွားတယ်။
- (ဃ) ထွန်းအောင်က သူငယ်ချင်းတွေနဲ့စုပြီး စက္ကာတွေကို မိုးရှုံးတမ်းကစားတယ်။
- (င) မမနဲ့မြေမြက ကမ်းပါးပြိုတဲ့နားကို သွားကြည့်ချင်ပေမဲ့ ပြတ်ကျမှုမှုစိုးလို့ သွားမကြည့်ဘူး။
- (စ) ကျော်ကျော်က သစ်ပုံပေါ်မှာအမြှုသွားဆော့တယ်။
- (ဆ) စုသွေ့ယ်က ညီးချုပ်အချိန်တွေမှာ တစ်ယောက်ထဲ မူနှုတွက်ဝယ်တယ်။

- ကလေးတို့ရဲ့ အိမ်၊ ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ လမ်းပေါ်မှာ သွားလာကစားတဲ့အခါ ကြိုတွေနှင့်တဲ့အန္တရာယ်တွေကိုမစဉ်းစားဘဲ ပြောပြောလျှော့လျှော့ပြုမှုနေထိုင်ရင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရပြီး အသက်ဆုံးရှုံးတဲ့အထိ အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်တယ်။
- ဒါကြောင့် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်တဲ့ အပြုအမူတွေကို လုံးဝမလုပ်ရဘူး။

၂.၇ သူလဲပျော် ကိုယ်လဲပျော်



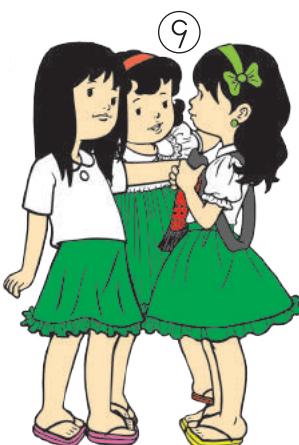
အခုရုပ်ပုံတွေထဲမှာ ဘယ်အပြုအမူတွေဟာ တစ်ဖက်လူကို
စိတ်ဒုက္ခရောက်ဖော်ပြီး ဘယ်အပြုအမူတွေကတော့ တစ်ဖက်လူကို
စိတ်ချမ်းသာပျော်ချင်မှုရစေသလဲဆိုတာ လေ့လာကြည့်ရအောင်



အားလုံးကစားလို့ရအောင်
ဘောလုံးပစ်တမ်း
ကစားကြမယ်

သူငယ်ချင်း
ဘယ်နား နာသွားလဲ

မင်းနေမကောင်းလို့
ကျောင်းပျက်တုန်းက
စာတွေကူးဖို့
စာအုပ်ငှားလိုက်မယ်နော်

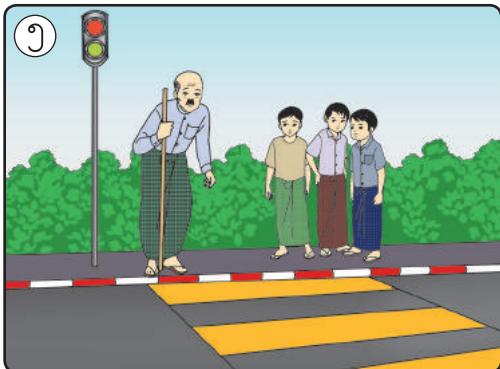


ငါတို့အတူ
ကစားကြမယ်

- အခြားသူက ကိုယ့်ကို ပြောမှစေချင်တဲ့အတိုင်း ကိုယ်ကလဲ အခြားသူကို ပြောမှမယ်။
- တစ်ဖက်လူစိတ်ညစ်သွားမယ်မှုန်းသိရဲ့နဲ့ လုပ်တာဟာ ရှုက်ဖို့ကောင်းတယ်။



သူငယ်ချင်းတို့ရေ ဒီလိုအခြေအနေမျိုးကြီးတွေ့ရရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ
နှစ်ညီးနှစ်ဖက် စိတ်ကျေနပ်ပျော်ဆွင်သွားစေမဲ့
နည်းလမ်းဖြစ်အောင် စဉ်းစားကြမယ်နော်



သက်ကြီးရွယ်အိုတစ်ညီး လမ်းကူးရန်
ကြီးစားနေသည်။



သူငယ်ချင်းအသစ်တစ်ညီး အတန်းထဲသို့
စတင်ရောက်ရှိလာသည်။



- ကိုယ့်ရှေ့မှာ အခက်အခဲတွေ့ပြီး အကူးအညီလိုနေတာမျိုးကြိုရတဲ့အခါ ငါသာ သူနေရာမှာဆိုရင်ဆိုတဲ့ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်နဲ့ စဉ်းစားပြီး ကိုယ်တတ်နိုင်တဲ့ဘက်ကနေ ကူညီပေးရမယ်။
- ကိုယ်ကသနနှစ်များပေမဲ့ မသနစွမ်းတဲ့သူတွေ တွေ့ရင်လဲ ကူညီပေးသင့်တယ်။
- ကိုယ့်ကို ကူညီပေးတဲ့သူကိုလဲ ကျေးဇူးတင်စကားပြောသင့်တယ်။

ငါတို့အတန်းယဲက ဖိုးကော့
နေမကောင်းလို့ ကျောင်းမတက်နိုင်
တာ ကြာပြီ ... သနားပါတယ်ကွာ

အေး ... ငါတို့တစ်ခုခု
လုပ်ကြရအောင်ကွာ ...
သူလဲ အားရှိသွားတာပေါ့

- ဘာလုပ်မလဲ
- ဘာဖြစ်လို့လဲ
- နှစ်ဦးနှစ်ဖက်

ဘယ်လိုအကျိုးရှိမလဲ

သူငယ်ချင်း
ဘာဖြစ်လို့ ငိုနေတာလဲ

ချော်လဲပြီး မူန့်လွှတ်ကျသွားတယ်
စားစရာ မရှိတော့ဘူး

- ဘာလုပ်မလဲ
- ဘာဖြစ်လို့လဲ
- နှစ်ဦးနှစ်ဖက်

ဘယ်လိုအကျိုးရှိမလဲ

အဘွား ...
ကျွန်တော်ပစ္စည်းတွေ
ကူသယ်ပေးမယ်နော်

ဒီကလေးက
အတော်လိမ္မာတဲ့
ကလေးပဲ

လိမ္မာလိုက်တာ
သာဓု သာဓု
သာဓုပါကွုယ်

ဟုတ်တယ်
ဒါကြောင့်လဲ
သကို ချစ်ကြတယ်

သူက ဒီလိုပဲ
ကူညီတတ်တယ်

- ဒီကလေး ဘာလုပ်တာလဲ
- ဘာကြောင့် သူဒီလိုလုပ်တာလို့ ထင်သလဲ
- နှစ်ဦးနှစ်ဖက် ဘယ်လိုအကျိုးရှိသလဲ



အားလုံးပျော်ပျော်ချင်ဖြစ်အောင်
ကဗျာလေးဆိုကြစို့

သူလဲပျော် ကိုယ်လဲပျော်



အများသူငါချစ်ကြတယ်
ကူညီတတ်တဲ့သူ
ချစ်စရာကောင်းလှတယ်
စာနာစိတ်ကလေးထားတတ်သူ

(ကူညီမယ်)
လိုအပ်တဲ့သူကူညီမယ်
သူလဲစိတ်ထဲပျော် ဟေ့
ကိုယ်လဲစိတ်ထဲပျော်။

(လက်ဆေးကြမယ်အလိုက်ဖြင့် သီဆိုရန်)

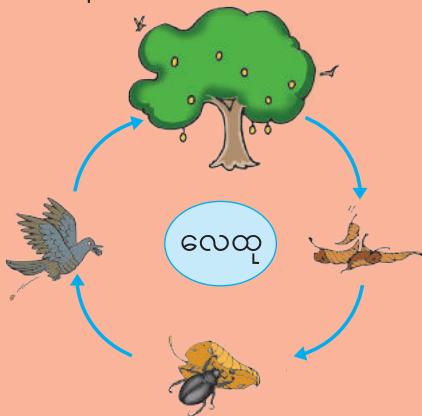
ဘဝတွက်တာကျမ်းကျင်စရာသင်ရှိးအဖွဲ့။

- တစ်ဖက်လူစိတ်ဒုက္ခရောက်အောင်လုပ်ခဲ့မိတာမျိုး ရှို မရှိ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သုံးသပ်ပါ။
- ဒီနေ့ကစြိုး သူလဲပျော် ကိုယ်လဲပျော်ဆိုတာမျိုးဖြစ်အောင် သင့်ကိုယ်သင်ပြောင်းလဲပြီး လူအများရဲ့ ချစ်ခင်လေးစားမှုကို ရယူပါ။
- ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂုဏ်ယူစရာကောင်းတဲ့ လူတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားပါ။

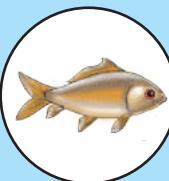
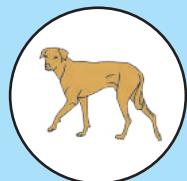
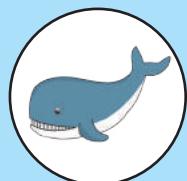
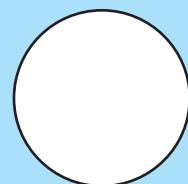
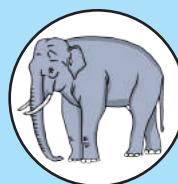
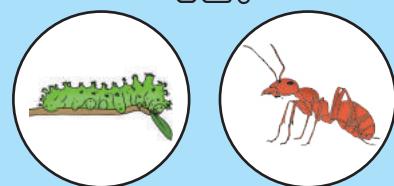
အပိုင်း (၃) သဘာဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို လိုက်လျောညီတွေ့နေထိုင်စိုး

၃.၁ သဘာဝထဲမှာ အတူယူဉ်တဲ့နေထိုင်ကြမယ်

(၁) ဒီပုံထဲမှာ ဘယ်လိုသက်ရှိတွေ
ပါဝင်နေသလဲ။



(၂) တြေားဘယ်လို သက်ရှိတွေရှိ
သေးသလဲ။ ဖြည့်စွက်ပါ။



(၃) သူတို့ဘယ်မှာ နေထိုင်ကြသလဲ။

ကုန်းမြေ

မြစ်၊ ချောင်း

ပင်လယ်



- ပိုးမွား၊ တိရစ္ဆာန်၊ ငြက်၊ သစ်ပင်နဲ့ ငါးစတဲ့ ကုန်းနေ၊ ရေနေသတ္တဝါတွေဟာ ကုန်းမြေ၊ မြစ်၊ ချောင်း၊ ပင်လယ်စတဲ့ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထဲမှာ လူတွေနဲ့အတူ ယဉ်တဲ့နေထိုင်ကတယ်။

အပိုင်း (၃) သဘာဝန်းကျင်ထိန်းသီမ်းလှ့ လိုက်လျောညီတွေနေထိုင်စွဲ

ဒီကွက်လပ်ထဲမှာ

ကြိုက်နှစ်သက်ရာ သက်ရှိပုံကို

ဆွဲကြရအောင်။



- သစ်ပင်၊ သစ်တောတွေရှိတဲ့ ကုန်းမြေ၊ မြစ်၊ ချောင်း၊ ပင်လယ်စတဲ့ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဟာ သက်ရှိတွေ ရှင်သန်နေထိုင်နိုင်ဖို့အတွက် များစွာအကျိုးပြုတယ်။ ဒါကြောင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုတာ သက်ရှိတွေအတွက် မရှိမဖြစ် အလွန်အရေးပါတဲ့ အရာတွေပဲ ဖြစ်တယ်။



ရွှေသာယာ ပင်လယ်ကမ်းခြေတွင် ဝေလငါး
တစ်ကောင် သောင်တင်သေဆုံးနေသည်ကို
ဒေသခံများက တွေ့ရှိခဲ့ပါသည်။ သက်ဆိုင်ရာ
တာဝန်ရှိသူများက သွားရောက်စစ်ဆေးရာ
အဆိပါဝေလငါးသည် ပလတ်စတစ်အိတ် ၈၀
ကော်ကို မျှချထားပြီး သေဆုံးနေခြင်းဖြစ်ကြောင်း
သိရှိရသည်။



ဘာကြောင့်
ဒီလိုဖြစ်တာလဲ



- သစ်ပင် သစ်တောတွေပျက်စီးသွားရင် အဲဒီသဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို မှုတင်းနေထိုင် အသက်ရှင်နေကြရတဲ့ သက်ရှိသတ္တဝါတွေအားလုံး နေစရာ၊ စားစရာရှားပါးပြီး ငတ်မွတ်ခေါင်းပါးလာကြမှာ ဖြစ်တယ်။
- ဒီလိုပဲ လူတွေပစ်တဲ့အမှိုက်တွေကြောင့် မြစ်၊ ချောင်း၊ ပင်လယ်မှာ နေထိုင်ကြတဲ့ သက်ရှိတွေ သေကျေပျက်စီးကြရတယ်။

အပိုင်း (၃) သဘာဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလှ့ လိုက်လျှောညီတွေနေထိုင်စွဲ

ရုပ်ပုံထဲက သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်တွေ ဘယ်လိုဖြစ်နေသလဲ။
ဘာကြောင့် ဒီလိုဖြစ်နေတာလဲ။



ပေးထားတဲ့ အပြုအမူတွေကို လေ့လာပါ။ ဘယ်အပြုအမူတွေဟာ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ပျက်စီးစေပြီး ဘယ်အပြုအမူတွေဟာ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိန်းသိမ်းရာရောက်စေသလဲ။

- (၁) သစ်ကိုင်းများကို ချိုးဖြဲ့သည်။
- (၂) အသုံးပြုပြီးသော ပလတ်စတစ်အိတ်အမှိုက်များကို မြေကြီးပေါ်တွင် စွန့်ပစ်သည်။
- (၃) သစ်ပင်များကို ရေလောင်းသည်။
- (၄) အမှိုက်များကို ရေမြောင်းအတွင်း စွန့်ပစ်သည်။
- (၅) သစ်ပင်များစိုက်သည်။
- (၆) အိမ်အနီးပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အမှိုက်များကို ကောက်သည်။
- (၇) အသုံးပြုပြီးသော သန္တရှင်းသည့်ပလတ်စတစ်အိတ်များကို ပြန်လည်အသုံးပြုသည်။
- (၈) အမှိုက်ကို အမှိုက်ပုံးရှိရာနေရာတွင်သာ စွန့်ပစ်သည်။

- ပတ်ဝန်းကျင်ကို ညစ်ညမ်းအောင် ပြုလုပ်တာဟာ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ပျက်စီးအောင် ပြုလုပ်တာပဲဖြစ်တယ်။ ဒီလိုပြုလုပ်တာဟာ ရှုက်စရာလဲ ကောင်းတယ်။ ဒါကြောင့် မိမိနေထိုင်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်ကို သန္တရှင်းသာယာလှပလာအောင် ပြုလုပ်ပြီး သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိန်းသိမ်းတတ်သူတွေ ဖြစ်လာအောင် လေ့ကျင့်ဖို့လိုတယ်။

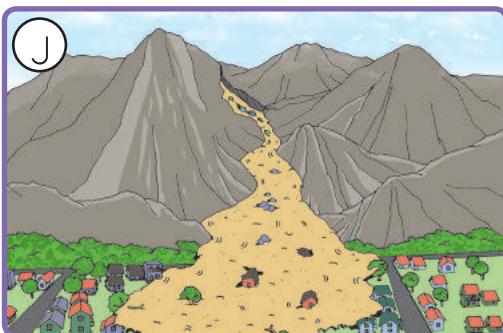
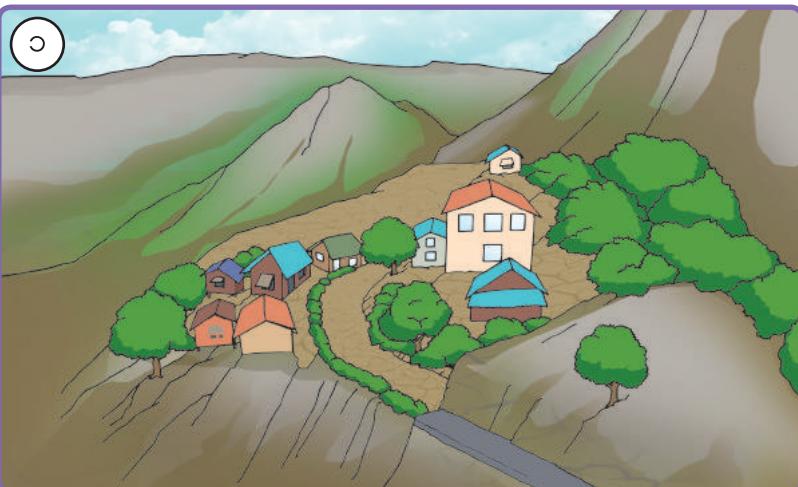
အပိုင်း (၃) သဘာဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို လိုက်လျောညီတွေ့နေထိုင်နဲ့

၃၂ မြေပြိုရင် ဘာလုပ်ကြမလ



မြေပြိုတယ်ဆိုတာ တောင်ပေါ်က မြေကြီးတွေ့နဲ့
ကျောက်တုံးအပိုင်းအစတွေ ပြုကျလာတာ ဖြစ်တယ်

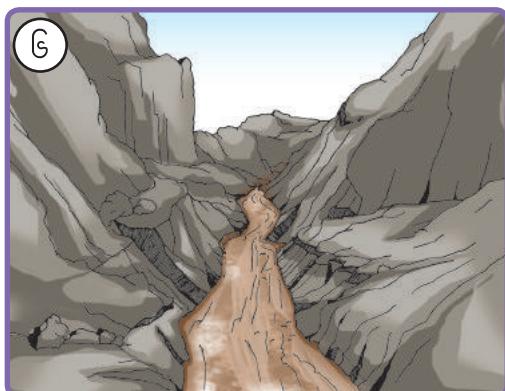
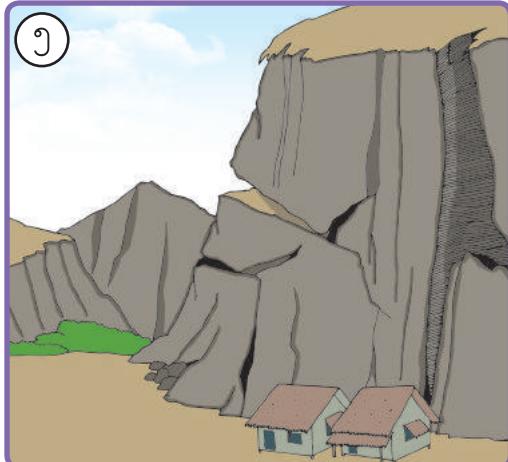
ဒီရှင်ပုံထဲက ဘယ်နေရာတွေက မြေပြိုနိုင်သလဲ



- မြေပြိုတာဟာ တောင်ထူထပ်တဲ့ဒေသတွေ၊ မတ်စောက်တဲ့တောင်စောင်းတွေနဲ့
မြစ်ကမ်းနဲ့ဘေးတွေမှာ ဖြစ်လေ့ရှိတယ်။
- မြန်မာနိုင်ငံမှာတော့ မိုးသည်းထန်စွာရွာပြီးတဲ့အချိန်တွေမှာ မြေပြိုမှုတွေ ပို့ဖြစ်လေ့
ရှိတယ်။ မြေပြိုတဲ့အခါ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရတာ၊ အသက်ဆုံးရုံးတာအပြင် အိုးအိမ်နဲ့
ပစ္စည်းညစ္စာတွေပါ ပျက်စီးဆုံးရုံးနိုင်တယ်။



မြေပြုနိုင်တာကို ကြိုဆိုနိုင်တဲ့အချက်တွေက
ဘာတွေဖြစ်မယ်ထင်သလ



ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ပုံထဲကလို အချက်တွေ တွေ့ပြုဆိုရင်

- လူကြီးမိဘတွေကို ပြောပြရမယ်။
- အိမ်နှီးနားချင်းတွေကို အသိပေးရမယ်။
- ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေကို သတိထားပြီး စောင့်ကြည့်လေ့လာနေရမယ်။
- မိုးလေဝသသတင်းကို နားထောင်ရမယ်။
- ကိုယ်နေတဲ့နေရာက တောင်စောင်းမှာဆိုရင် မိုးကြီးတဲ့အခါန်မှာ ညာဘက်တွေကို သတိထားပြီး အိပ်ရမယ်။

အပိုင်း (၃) သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို လိုက်လျောညီတွေ့နေထိုင်စိုး



ကလေးတို့သာဆိုရင်

ဒီလိုအခြေအနေတွေကြံရရင် ဘယ်လိုလုပ်မလ



ကိုယ့်အိမ်က တောင်ခြေနားမှာ ရှိတယ်။

ကားနဲ့ ခရီးသွားနေတုန်း တောင်တက်လမ်းမှာသွားရင်း တောင်ပေါ်က ကျောက်ခဲတွေ ပြုတ်ကျလာတယ်။

မြေပြေ့ပါက လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များ

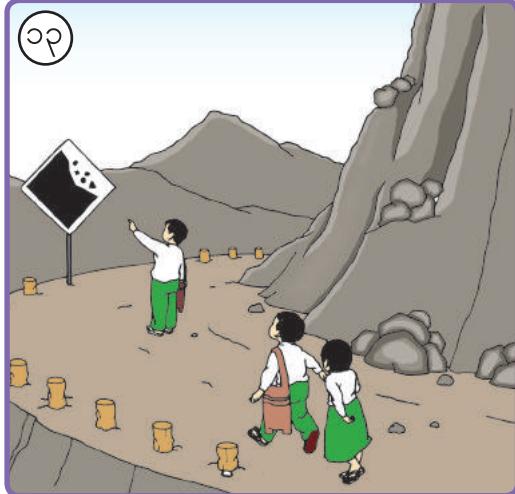
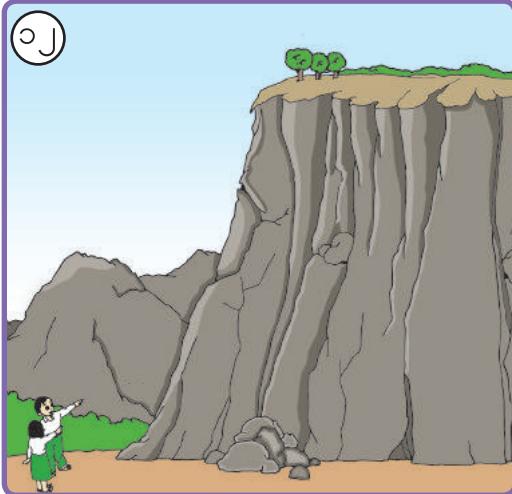


အိမ်နီးချင်းတွေကို အသိပေးပြီး
မြေပြေ့တဲ့ နေရာက အမြန်ဆုံးထွက်ပြီး
ရမယ်။

မြေပြေ့နေတဲ့လမ်းကြောင်းရဲ
ဆန္ဒကျင်ဘက်ကို ထွက်ပြီး
ရမယ်။



မြေပြီခြင်းကြောင့် အန္တရာယ်မဖြစ်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များ



- မြေပြီနိုင်ခြေရှိတဲ့ နေရာတွေကို ရှာဖွေထားမယ်။
- မြေပြီနိုင်တဲ့အန္တရာယ်သတိပေးဆိုင်းဘူတ်တွေကို လေ့လာထားမယ်။
- မြေပြီခြင်းအန္တရာယ်က ကာကွယ်ရှောင်တိမ်းရမဲ့ နည်းလမ်းတွေကို မိသားစုတွေနဲ့ ဆွေးနွေးထားမယ်။

အပိုင်း (၃) သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလှ့ လိုက်လျော့လီတွေ့နေထိုင်စွဲ

၃၃ ရေကြီးရေလျှံ့ရှင် ဘာလုပ်ကြမလဲ



ဘာဖြစ်နေတဲ့ပုံလဲ



ဘာကြောင့် ရေကြီးရေလျှံ့ခြင်းဖြစ်ရတာလဲ



- မိုးသည်းထန်စွာဆက်တိုက်ရွာသွန်းတဲ့အခါ ရေကြီးရေလျှံ့ခြင်းဖြစ်တတ်တယ်။
- မိုးများတဲ့ဒေသတွေ မြစ်၊ ဧရာဝါး၊ ပင်လယ်နဲ့နဲ့တဲ့ ဒေသတွေ၊ မြေနိမ့်ပိုင်းနေရာ တွေနဲ့ စီးဝင်လာတဲ့ ရေအတွက် ထွက်ပေါက်မရှိတဲ့ ရေစီးရေလာမကောင်းတဲ့နေရာ တွေမှာ ရေကြီးရေလျှံ့ခြင်းကို ပိုကြိုတွေ့ရနိုင်တယ်။

အပိုင်း (၃) သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသီမ်းလွှာ လိုက်လျောညီတွေ့နေထိုင်စိုး



ရေကြီးရေလျံရှင် ဘယ်လိုအန္တရာယ်တွေ ဖြစ်လာနိုင်သလဲ

၅



၆



၇



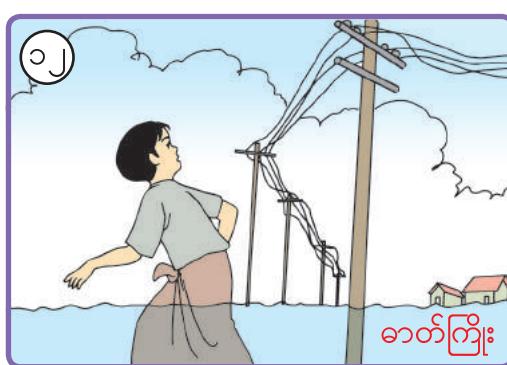
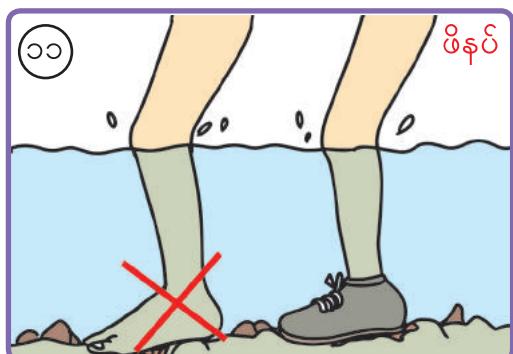
၈



အပိုင်း (၃) သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျော့လီတွေ့နေထိုင်စွဲ



ရုပ်ပုံတွေကို လေ့လာပြီး ရေကြီးရေလျှံတဲ့ အချိန်မှာ အသက်အန္တရာယ်
မဖြစ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မလ ဘာဖြစ်လိုလဲဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်ရအောင်



- ရေကြီးရေလျှံတဲ့ အချိန်မှာ အသက်အန္တရာယ်မရှိအောင် ကာကွယ်နေထိုင်စွဲ
အရေးကြီးဆုံးဖြစ်တယ်။

အပိုင်း (၃) သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စီ

ရေကြီးရေလျှံခြင်းကြောင့် အန္တရာယ်မဖြစ်အောင် ကာကွယ်တဲ့ အပြုအမူတွေကို
စဉ်းစားကြည့်ရအောင်။

- ၁။ ရေကြီးရေလျှံလျှင် _____ နေရာတွင် နေမည်။
- ၂။ ရေထဲမှ ဖြတ်သွားရလျှင် _____ ဖြင့် စမ်း၍ သွားမည်။
- ၃။ အိမ်ထဲသို့ ရေများဝင်ရောက်လာပါက အဆိပ်ရှိရာည့် သတ္တဝါများကို သတိထားပါမည်။
- ၄။ မြစ်ရေလျှံနေသော နေရာသို့ သွား၍ မကြည့်ပါ။
- ၅။ ရေကြီးရေလျှံချိန်တွင် ရေထဲသို့ ဖြတ်သွားပါက အလွယ်တကူမကျတ်နိုင်သော
_____ ကို စီးပါမည်။
- ၆။ တစ်ယောက်တည်းထွက်မပြေးပါ။ _____ နှင့် မကွဲကွာအောင် နေပါမည်။
- ၇။ ပြတ်ကျနေသော _____ များကို တွေ့ပါက ဝေးရာသို့ ရှောင်ရှားမည်။
- ၈။ ရေကြီးရေလျှံချိန်တွင် အရေးကြီးဆုံးအချက်မှာ _____ ကို ကာကွယ်ရမည်ဖြစ်သည်။
- ၉။ ရေကြီးရေလျှံခြင်းမှ ကာကွယ်ရှောင် တိမ်းနိုင်ရန် မိသားစုနှင့် ဆွေးနွေးထားပါမည်။



အပိုင်း (၃) သဘာဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို လိုက်လျောညီတွေနေထိုင်စို့

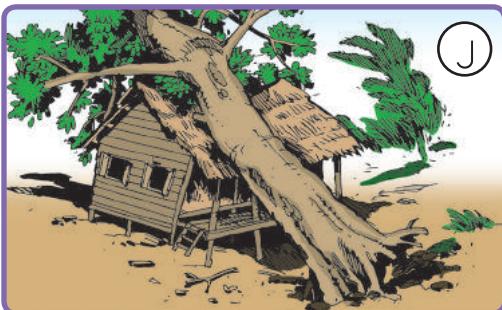
၃.၄ လေဆင်နှာမောင်းနဲ့ကြိခဲ့ရင် ဘာလုပ်ကြမလ



လေဆင်နှာမောင်းဆိုတာ ဘာလဲ
လေ့လာကြည့်ရအောင်



၁



၂



၃

လေဆင်နှာမောင်းတိုက်ခတ်တဲ့အခါ

- လူကိုလွှင့်ပါစေရုံမကဘဲ
- ကားတွေ၊ အိမ်တွေ၊ အိမ်ခေါင်မှုးတွေ၊ သစ်ပင်တွေ၊ ဓာတ်တိုင်တွေကိုလဲ
လွှင့်ပါသွားစေနိုင်တယ်။

အပိုင်း (၃) သဘာဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလှ့ လိုက်လျောညီတွေနေထိုင်စွဲ

လေဆင်နှာမောင်း
တိုက်လာခဲ့ရင်
မိမိကိုယ်ကို ဒီလိုမျိုး
အကာအကွယ်ယူရမယ်။



လေဆင်နှာမောင်းတိုက်ခတ်တဲ့အခါ

- အိမ်ထဲမှာရှိနေရင် မှန်ပြတင်းပေါက်နားမှာမနေရဘူး။ အခန်းရဲ့အလယ်မှာ ခေါင်းကို ကာကွယ်ပြီး ဝပ်နေရမယ်။
- အိမ်အပြင်မှာရှိနေရင် အနီးဆုံးမှာရှိတဲ့ ခိုင်ခုံတဲ့အဆောက်အအုံထဲမှာ ခို့လုံးရမယ်။
- ကွင်းပြင်ထဲမှာရောက်နေရင် လေကွယ်နိုင်တဲ့နေရာတွေမှာ ခေါင်းကိုကာကွယ်ပြီး ဝပ်နေပါ။

လေဆင်နှာမောင်းမတိုက်ခင်မှာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရမဲ့အချက်တွေက ဘာတွေလဲ။



- လေဆင်နှာမောင်းတိုက်ခတ်ချိန်မှာ မိမိကိုယ်ကို ဘယ်လိုကာကွယ်ရမယ်ဆိုတာ ကို မိသားစုနဲ့ဆွေးနွေးထားရမယ်။
- တိမ်းရှောင်ရမဲ့ ခိုင်ခုံတဲ့အဆောက်အအုံကို ကြိုတင်သတ်မှတ်ထားရမယ်။
- လေနဲ့လွင့်ပါပျက်စီးနိုင်တဲ့ပစ္စည်းတွေကို သိမ်းဆည်းထားရမယ်။

မန်ကန်တဲ့လမ်းကို ရွေးပါ။

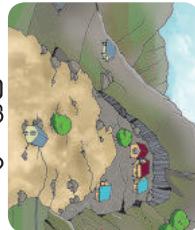
သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်
မပျက်စီးစေချင်ရင်



ပြေားရေလျှော်ရင်

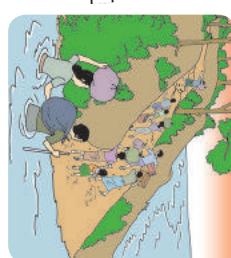
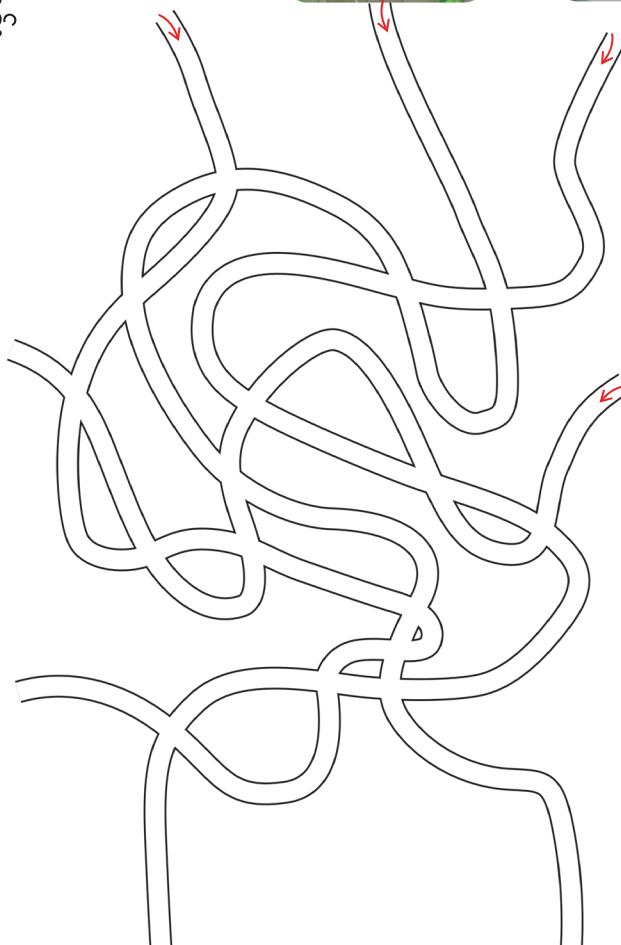


မြေပြေရင်



လေဆင်နာမောင်

ထိုက်ရင်



ယုဉ်စွဲကြရအောင်

၁။ ဘယ်အရာမဆို မသိရင်



၂။ အေးလိပ်မီးခိုးငွေ့ရှူမိရင်



၃။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိကိုင်လာရင်



၄။ ခြင်ကိုက်မခံရအောင်



၅။ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာကြံခိုင်ဖို့အတွက်



၆။ ဆိုင်ကယ်စီးရင်



၇။ ခွေးတွေ့ရင်



၈။ အကူအညီလို့နေတဲ့သူကို

