

ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ<sup>၁</sup>  
ဝညာရေးဝန်ကြီးဌာန

ကျောင်းသုံးစာအုပ်

# ဘဝတွက်တာကျမ်းကျင်စရာ

## သတ္တမတန်း



ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ<sup>၁</sup>  
ဝညှရေးဝန်ကြီးဌာန

ကျောင်းသုံးစာအုပ်

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ  
သတ္တမတန်း

အခြေခံပညာ သင်ရှိုးညွှန်းတမ်း  
သင်ရှိုးမာတိကာနှင့် ကျောင်းသုံးစာအုပ်ကော်မတီ

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
**GOALS**

**စဉ်ဆက်မပြတ်ဖွံ့ဖြိုးမှု ပန်းတိုင်များ (၂၀၁၆-၂၀၃၀)**

နေရာအန္တာဆင်းရဲမှုပုံစံအားလုံး အဆုံးသတ်ရေး



ဝတ်မှတ်ခေါင်းပါးမှုအဆုံးသတ်ရေး၊ စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံရေး၊ အာဟာရပြည့်ဝမှုတိုးတက်ရေးနှင့် စဉ်ဆက်မပြတ်စိုက်ပျီးမှုဖြစ်ပေါ်တိုးတက်ရေး

လူတိုင်းစွဲကျန်းမာရေးနှင့်သာယာဝပြာရေး

လူသားအားလုံးအကျိုးဝင်ကာ ညီညွတ်မျှတြော်း အရည်အသွေးရှိသည့် ပညာသင်ယူနိုင်ရေးနှင့် ဘဝတစ်လျှောက် အစဉ်လေ့လာသင်ယူနိုင်သောအခွင့်အလမ်း ရရှိရေး

ကျား၊ မ တန်းတူညီမှုမှုရရှိရေးနှင့် အမျိုးသမီးများ၊ အမျိုးသမီးငယ်များအားလုံးစွမ်းပကား တိုးမြှင့်စေရေး

လူသားတိုင်း သန့်ရှုံးသောသောက်သုံးရောနှင့် မိဘာစနစ်ရရှိစေရေးနှင့် စဉ်ဆက်မပြတ်သော စီမံခန့်ခွဲမှုဖြစ်ပေါ်စေရေး

လူတိုင်းတတ်နိုင်သော စီးပွားရေးသော ရေရှည်တည်တဲ့ခိုင်မြေသော ဓာတ်မီစွမ်းအင်ရရှိရေး

စဉ်ဆက်မပြတ်နှင့် အားလုံးပါဝင်နိုင်သည့် ရေရှည်စီးပွားရွှေ့ဖွံ့ဖြိုးမှုတိုးတက်စေရေး လုပ်သားပြည့် အလုပ်အကိုင်ရရှိရေးနှင့် အားလုံးအတွက် ထုတ်လုပ်နိုင်စွမ်းရှိ၍ သင့်တင့်လျောက်ပတ်သောအလုပ်အကိုင် ဖြစ်ပေါ်ရရှိစေရေး

9 INDUSTRY INNOVATION  
AND INFRASTRUCTURE



ကြော်သောအခြေခံအဆောက်အအုံများ တည်ဆောက်ခြင်း၊ အားလုံးအကျိုးဝင်ပြီး  
ရေရှည်တည်တဲ့သည့် စက်မှုလုပ်ငန်းထဲထောင်ခြင်းအပါအဝင် တိတွင်ဆန်းသစ်မှုများအား  
အားပေးမြင်တင်ရေး

10 INCLUSIVE  
GROWTH



နိုင်ငံတွင်နှင့်နိုင်ငံများကြား မည့်မျှမှုလျှော့ချွေး

11 SUSTAINABLE CITIES  
AND COMMUNITIES



အားလုံးအကျိုးဝင်ပြီး လုပ်စဉ်ချရစွာဖြင့် ကြော်ပြီး ရေရှည်စဉ်ဆက်မပြတ်တိုးတက်မှု  
ကို ဖြစ်စေမည့် မြှုပြုများနှင့် အခြေခွဲနေထိုင်မှုများဖြစ်ပေါ်လာစေရေး

12 RESPONSIBLE  
CONSUMPTION  
AND PRODUCTION



ရေရှည်တည်တဲ့စေမည့်စားသုံးခြင်းနှင့် ထုတ်လုပ်ခြင်းပုံစံများဖြစ်ပေါ်စေရေး

13 CLIMATE ACTION



ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်းနှင့် ရှင်းကြီးအကျိုးသက်ရောက်မှုများကိုလျှော့ပါးစေရေးအတွက်  
အားကြီးလုပ်ငန်းစဉ်များဆောင်ရွက်ရေး

14 LIFE BELOW WATER



စဉ်ဆက်မပြတ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကိုဖြစ်ပေါ်စေရန် ပင်လယ်၊ သမ္မဒရာနှင့် ရေသယံဇာတ  
များကို ရေရှည်တည်တဲ့စားအသုံးပြုနိုင်ရေးအတွက် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရွှောက်ရေး

15 LIFE  
ON LAND



ကဗျာလုံးဆိုင်ရာဂေဟစနစ်အား ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းကာ ရေရှည်တည်တဲ့အောင် အသုံး  
ပြုရေး၊ သစ်တော်များရေရှည်တည်တဲ့စေရန် စီမံခန့်ခွဲရေး၊ သဲကန္တရများဖြစ်ပေါ်စေ  
အား ပပျောက်စေရေး၊ မြေယာပြန်းတီးယိုယွင်းယုက်စီးမှု ရပ်တန်းစေရေး၊ ဒိုဝင်းမျိုးကြံ  
ပြန်းတီးမှု ရပ်တန်းစေရေး

16 PEACE JUSTICE  
AND STRONG  
INSTITUTIONS



စဉ်ဆက်မပြတ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် ဌာမ်းချမ်း၍ အားလုံးပါဝင်နိုင်သော အဖွဲ့အစည်း  
များ တိုးတက်စေရေး၊ အားလုံးအတွက် တရားမျှတမှုဖြစ်ပေါ်စေရေးနှင့် အဆင့်တိုင်  
၌ ထိနောက်၍ တာဝန်ခံမှု တာဝန်ယူမှုရှိသော လူတိုင်းအကျိုးဝင်သည့်အဖွဲ့အစည်း  
များ ထဲထောင်ရေး

အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်မှုအားဖြစ်ပေါ်စေမည့် အထောက်အပံ့များ အားကောင်  
စေခြင်းနှင့် စဉ်ဆက်မပြတ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် ကဗျာလုံးဆိုင်ရာ ပူးပေါင်းဆောင်  
ရွက်မှုများ ရှင်သန အားကောင်းစေရေး

## ကျောင်းသုံးစာအပ်ဖိတ်ဆက်

အလယ်တန်းအဆင့် ဘဝတွက်တာကျမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်ကို အောက်ပါရည်ရှိသည် များအရ သင်ကြားခြင်းဖြစ်ပါသည်-

- (က) ကိုယ်ပိုင်ရည်မှန်းချက်များချမှတ်၍ ထိုရည်မှန်းချက်များအောင်မြင်ရန် ဆောင်ရွက်ရ မည့် လုပ်ငန်းစဉ်အဆင့်ဆင့်ကို ချမှတ်ဆောင်ရွက်တတ်ရန်
- (ခ) ကျွန်းမာစွာနေထိုင်တတ်သော အလေ့အကျင့်ကောင်းများ၊ အစားအစာများကို မျှတစွာ စားသုံးခြင်းနှင့် ရောဂါမဖြစ်အောင် ကာကွယ်နေထိုင်တတ်ခြင်းထိုဖြင့် ဘဝတစ်လျှောက် ကျွန်းမာစွာ နေထိုင်တတ်ရန်
- (ဂ) မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင် အကောင်းမြင်သဘောထားများဖြင့် အများနှင့်အတူတက္က နေထိုင် ကြရာတွင် ကျွန်းမာရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် တစ်ကိုယ်ရေသနရှင်းရေးများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် လာရန်
- (ဃ) သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိခိုက်ပျက်စီးစေနိုင်သော အပြုအမူများနှင့် အကျိုးဆက်များ ကို သိရှိနားလည်ခြင်းဖြင့် မိမိပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရွှေ့က်တတ်ရန်နှင့် သေးအန္တရာယ် မဖြစ်မဲ့ ဖြစ်နေစဉ်၊ ဖြစ်ပြီးအချိန်ကာလများတွင် သင့်လျှော့စွာ နေထိုင် တတ်ရန်

ဤအတန်းတွင် ဘဝတွက်တာကျမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်အကြောင်းနှင့် ယင်းဘာသာရပ်ကို လက်တွေ့ဘဝတွင် အသုံးချုပ်များကို ပိုမိုနားလည်နိုင်စေမည့် အသိပညာ၊ ကျမ်းကျင်ဖူးအသစ်များ ဖွံ့ဖြိုးလာရန် ဆရာ၊ အတန်းဖော်များနှင့်အတူ အဖွဲ့လိုက်လုပ်ငန်းများ၊ လုပ်ဆောင်သင်ယူမည်၊ ထိုပြင် ပြဿနာအခက်အခဲများကို ဖြေရှင်းတတ်ရန်နှင့် စဉ်းစားတွေးခေါ်ဖန်တီးတတ်ရန် လေ့လာ သင်ယူမည်၊ အချို့စာသင်ချိန်များတွင် အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်ကြပြီး အချို့စာသင်ချိန်များတွင် အတန်းလိုက် သို့မဟုတ် တစ်ဦးချင်း လေ့လာသင်ယူကြမည်ဖြစ်သည်၊ သင့်အတွက် စိတ်ဝင်စား ဖွယ်ရှာ သင်ခန်းစာများဖြစ်လိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ပါသည်။

ဗုဏ်မတန်း၊ ဘဝတွက်တာကျမ်းကျင်စရာဘာသာရပ် ကျောင်းသုံးစာအပ်တွင် အောက်ပါ အဓိကအကြောင်းအရာများတို့ပါသည်။

## လူမှုဘဝမှာကျမ်းကျင်စရာ

အခန်း (၁) လူမှုဆက်ဆံရေး

အခန်း (၂) မိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအသိပညာ

## ပျော်ရွင်ကျန်းမာကိုယ်စွဲ့

အခန်း (၃) အစားအစာနှင့်အာဟာရ

အခန်း (၄) စားသုံးသူနှင့်ဆိုင်သောအသိပညာ

အခန်း (၅) ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး

## ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်သတိထားဖွယ်

အခန်း (၆) မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးနှင့်ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး

အခန်း (၇) မူးယစ်အန္တရာယ် တိုကာကွယ်

## သဘာဝနှင့်လိုက်လျော့ညီထွေနေထိုင်ခြင်း

အခန်း (၈) ညစ်ညမ်းမှုများသတိထား

အခန်း (၉) ဘေးအန္တရာယ်လျှော့ချော်များ

## သင်ယူကြရမည့်နည်းလမ်းများ

သင်ခန်းစာအားလုံးတွင် တက်ကြွာပါဝင်သင်ယူနိုင်ရန် အထောက်အကွပ်မည့် C-၅ လုံးကို အရေးပါသော ၂၀ ရာစုံကျမ်းကျင်မှုများအဖြစ် ဆရာတ အထုံးပြုသင်ကြားပေးမည်။

- ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း (Collaboration) - သင်ခန်းစာများသင်ယူရာတွင် ကျောင်းသားများသည် အတန်းဖော်များနှင့်အုပ်စွဲပြီး အတွေးအခေါ်များမျှဝေခြင်း၊ အဖြော်များ အတူရှာဖွေခြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင်မည်။
- ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း (Communication) - ဘာသာစကားသင်ခန်းစာများတွင်သာမဲက ဘာသာရပ်အားလုံးတွင် သင်ခန်းစာများကို ရေးခြင်း၊ ဖတ်ခြင်း၊ ပြောခြင်း၊ နားထောင်ခြင်းနှင့် နှုတ်ဖြင့်ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း၊ ကိုယ်အမူအရာဖြင့်ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း စသည်ကျမ်းကျင်မှုများ ဖွံ့ဖြိုးလာမည်။

- လေးနှုန်းစစ်ဆေးခြင်းနှင့် ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း (Critical Thinking and Problem Solving) - ဖြေရှင်းရန် စိတ်ဝင်စားဖွယ်ပြဿနာများ၏အဖြေများကို ရှာဖွေခြင်းနှင့် တင်ပြခြင်း၊ အမှားများကို ရှာဖွေခြင်းနှင့်ပြုပြင်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်ရလိမ်းမည်။
- တိတွင်ဖန်တီးခြင်း (Creativity and Innovation)- ဘောင်ခတ်ထားသည့် အခြေအနေထဲမှ ထွက်၍တွေးခေါ်ခြင်းသည် အရေးပါသော ၂၁ ရာစုကျမ်းကျင့်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ အတွေး အခေါ်သစ်များရရှိရန်၊ နည်းလမ်းသစ်များဖြင့် ပြဿနာများပြုရှင်းရန် ကျောင်းသားများ ကို အားပေးလိမ့်မည်။
- နိုင်ငံသားကောင်းဖြစ်ခြင်း (Citizenship) - နိုင်ငံသားကောင်းပြစ်စေရန် ကျောင်းလူမှု အဖွဲ့အစည်းတွင် တက်ကြွားပါဝင်လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ တရားမျှတွင်း၊ သဘောထားကွဲလွှဲမှု ဖြေရှင်းခြင်း စသည်တို့ကို လေ့ကျင့်သင်ယူရမည်။

### ၁၁၁၄နှစ်အဆုံးတွင် သိရှိသွားပြီးလုပ်ဆောင်နိုင်မည့်ရလဒ်များ

သတ္တမတန်း၊ ဘဝတ္ထုက်တာကျမ်းကျင့်စရာဘာသာရပ် ကျောင်းသုံးစာအုပ်ကို သင်ယူပြီး သောအခါ ကျောင်းသားများသည် အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင်နိုင်မည်။

#### လူမှုဆက်ဆံရေး

၁. ၁ ကျောင်းသားများသည် အမှန်တကယ်ပြည့်ဝအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်မည့် ကိုယ်ပိုင် ရည်မှန်းချက်များကို ဖော်ထုတ်လာနိုင်မည်။ မိမိတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အရည်အချင်းနှင့် ရရှိနိုင်သော ပုံပါးမှုများအပေါ် အခြေခံ၍ ကိုယ်ပိုင်ရည်မှန်းချက်ကို ရောက်ရှိရန် တိကျသော အဆင့်များကိုလည်း ဖော်ထုတ်နိုင်မည်။
၁. ၂ ကျောင်းသားများသည် မိမိနှင့်မိသားစုဝင်များ၊ သူငယ်ချင်းများဆက်ဆံရေးတွင် အရေးပါသော အရည်အချင်းများအပြင် ခိုင်မြှေသောပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကို အဟန်အတားပြစ်အောင် အပြုအမှုများကို ဖော်ထုတ်နိုင်မည်။
၁. ၃ သူငယ်ချင်း ခင်မင်ရင်းနှင့်မှုပုံစံများနှင့် ရွှေယ်တူတန်းတူများ၏ ခင်မင်မှု အတိုင်းအတာ များ ခွဲခြားဖော်ထုတ်တတ်မည်။
၁. ၄ ကျောင်းသားများသည် အခြေအနေအမျိုးမျိုးတွင် ကြုံတွေလာနိုင်သော ရွှေယ်တူ တန်းတူ ပိုးဆေးတေးမှု၏အကျိုးဆက်များကို လေးနှုန်းတွေးဆုံးစစ်ဆေးခြင်း၊ ရွှေယ်တူတန်းတူများ၏ မကောင်းသောလွှမ်းမိုးမှုများကိုဖြေရှင်းရန် သို့မဟုတ် အတားထိုးရန် နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်နိုင်လာမည်။

၁.၅ ကျောင်းသားများသည် မိသားစုဝင်များ၊ သူငယ်ချင်းများ၊ သို့မဟုတ် ရွယ်တဲန်းတူများနှင့် အချေအတင်ဖြစ်သော ပဋိပက္ခတစ်ခုကိုဖြေရှင်းရာတွင် ထိရောက် ရွာ ဆက်သွယ်ပြောဆိုနိုင်လာမည်။

### ပိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအသီပညာ

J. ၁ ကျောင်းသားများသည် မိမိတို့၏ခံစားမှုကို နည်းလမ်းပုန်ကန်စွာ ပြသနိုင်လာမည်။

J. ၂ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် ပြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော ပဋိပက္ခများကိုဖြေရှင်းရာတွင် နှစ်ဦးနှစ်ဖက် ကျေနှင်းစေသည့်ဖြေရှင်းနည်းကို သုံးနိုင်လာမည်။

J. ၃ မိမိတို့၏အပြုအမူများသည် အနိုင်ကျင့်ခံရနိုင်သော သို့မဟုတ် အခြားသူများ အပေါ် အနိုင်ကျင့်သောအပြုအမူများ ဟုတ် မဟုတ်ကို အကဲဖြတ်နိုင်လာမည်။ ကျောင်းသားများသည် ပြသာနာဖြေရှင်းခြင်းအဆင့်များကို အသုံးပြု၍ ကျောင်းတွင်းရှိ အနိုင်ကျင့်သည့် ပြသာနာများကိုဖြေရှင်းနိုင်သော သို့မဟုတ် သျော့ချိန်းသော နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်နိုင်လာမည်။

### အစားအစာနှင့်အာဟာရ

R. ၁ စားသုံးနေသောအစားအစာများတွင် လိုအပ်သော အသားဓာတ်နှင့် အင်အားဓာတ်ပြည့်ဝွာ ရရှိမှု ရှိ မရှိကို ဆန်းစစ်ဝေဖန်အကဲဖြတ်နိုင်မည်။ ပြသာနာဖြေရှင်းနိုင်သည့် ကျွမ်းကျင့်မှုကိုသုံး၍ အာဟာရတန်ဖိုး ပြည့်ဝါယာတော်သော ဒေသထွက် အစားအစာများကို ရှာဖွေစားသုံးလာနိုင်မည်။

R. ၂ မိမိတို့စားသုံးနေသောအစားအစာများတွင် အာဟာရဓာတ်လွန်ကဲမှု ရှိ မရှိကို လေးနက်စွာ ဆန်းစစ်ဝေဖန်သုံးသပ်တတ်လာမည်။ အစားအစာများ ရွှေးချယ်စားသောက်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဟင်းလျှာများ စီပံပြင်ဆင်ခြင်းအားဖြင့် လည်းကောင်း မူးမျှတသောအာဟာရဓာတ် ရရှိစေမည့်နည်းလမ်းများ ဖော်ထုတ်တတ်လာမည်။

R. ၃ အာဟာရပြည့်ဝါယာတွေ စားသောက်နိုင်ရေးတွင် အတားအဆီးဖြစ်စေသော အခက်အခဲများကို ဖော်ထုတ်နိုင်လာပြီး ထိုအတားအဆီးများကို သျော့ချိန်းမည်နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်လာမည်။

## ၁၁. ၁ တားသုံးသူများ၏ အခွင့်အရေးနှင့်တာဝန်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်နိုင်လာမည်။

ရောဂါကင်းဝေးကျိုးမာရေး

၅. ၁ အပြုအမှုစာမျိုးမျိုးကြောင့် HIV ပိုးကူးစက်မှု အသည်းရောင်အသားဝါ B နှင့် C ရောဂါပိုးကူးစက်မှုအန္တရာယ်များကို ရောဂါကူးစက်နိုင်သော အကြောင်း ၄ မျိုး ဖြင့် အကဲဖြတ်နိုင်လာမည်။

၅. ၂ ညစ်ညမ်းသောအရည်မှုနှင့်များကြောင့် ဖြစ်ပွားသောကူးစက်ရောဂါများ ပြန့်ပွား ခြင်းနှင့် ကာကွယ်တားဆီးခြင်းလုပ်ငန်းများကို အကဲဖြတ်နိုင်လာမည်။

၅. ၃ ကျောင်းသားများသည် HIV ပိုးကူးစက်ခံရခြင်းကြောင့် မိမိတို့၏ရည်မှုန်းချက် ပန်းတိုင်နှင့် တန်ဖိုးထားမှုများအပေါ် သက်ရောက်နိုင်သည့်အကျိုးများကို ဆန်းစစ် တတ်လာမည်။

၅. ၄ HIV/AIDS ရောဂါကူးစက်ခံနေရသူများ၏ သဘောထားအမြဲ့မြဲ ခံစားချက်များကို ဆန်းစစ်တတ်လာပြီး ရင်းတို့၏လိုအပ်ချက်များနှင့် ကူညီနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်လာမည်။

မျိုးဆက်ပွားကျိုးမာရေးနှင့်ဆယ်ကျော်သက်အချေယ်များပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး

၆. ၁ ကျောင်းသားများသည် ဆက်သွယ်ပြောဆိုရာတွင်လည်းကောင်း၊ ကိုယ်ပိုင်စည်းခြား သတ်မှတ်ရာတွင်လည်းကောင်း မိမိခံစားချက်ဖော်ပြန့်ကို အသုံးပြုနိုင်လာမည်။

၆. ၂ ကျောင်းသားများသည် သမားရှိုးကျ ပုံသေလက်ခံထားသော ကျား၊ မ သတ်မှတ် ချက်များကို သတိပြုမိပြီး နေ့စဉ်လုပ်ငန်းများတွင် ကျား၊ မ တန်းတူဆောင်ရွက် ရမည့် နည်းလမ်းနှင့် တာဝန်များကိုဖော်ထုတ်နိုင်လာမည်။

၆. ၃ ငယ်ချေယ်စဉ် ရည်းစားထားခြင်း၏ ဆိုးကျိုးများကို လေးနက်စွာ စဉ်းစားဝေဖို့ ဖိအားပေးမှုများကြုံတွေ့လာပါက ကောင်းမွန်စွာ တုံ့ပြန်ပြောဆိုနိုင်လာမည်။

## မူးသစ်အန္တရာယ်ဖို့ကာကွယ်

၃. ၁ ပူးယင်းဆေးဝါးစွဲခြင်းကြောင့် ပိမိတို့၏ ရည်မှန်းချက်များနှင့် ကျွန်းမာရေးအပေါ် ထိခိုက်နှင့်သော လတ်တလောအကျိုးသက်ရောက်မှုနှင့် ရေရှည်ဆုံးကျိုးများကို လေးနှင်းစွာဆန်းစစ်၍ အကဲဖြတ်နိုင်လာမည်။
၃. ၂ အရက်နှင့်ပတ်သက်၍ အရက်သုံးစွဲခြင်းကြောင့် ပြစ်လာနိုင်သော ထိခိုက်မှုများနှင့် ဆုံးကျိုးများကို ပိမိကိုယ်တိုင်လေ့လာသိရှိမှုအဆင့်နှင့် အကဲဖြတ်တတ်လာမည်။
၃. ၃ ပိမိတို့ အရက်သောက်ရန် ပီအားပေးလာသောအခါ အရက်သောက်မည့်အစား အခြောက်စဉ်အောင်နိုင်သောလုပ်ငန်းများနှင့် ပြောင်းနိုင်မည့်နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်သော်မှတ်နိုင်လာမည်။

## ညွှန်ညွှန်းမှုများသတိထား

၄. ၁ ရော်ညွှန်းမှုကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်ကျွန်းမာရေးကို ထိခိုက်မှုနှင့်သည် အန္တရာယ်များ ဖော်ထုတ်နိုင်ပြီး ထိုအန္တရာယ်များပါ သျေးချိန်မည့်နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေတတ်လာမည်။

## ဘားအန္တရာယ်လျှော့ချေရေး

၅. ၁ ကျောင်းသားများသည် ပိမိတို့ရပ်စွဲများတွင် ကြိုးတင်ပြင်ဆင်မှုလုပ်ခြင်းပြင် ပိမိတို့ ရပ်စွဲများအတွင်း ရေားအန္တရာယ် ကင်းဝေးလုပ်ချိန်မှုမည့်နေရာများကို ဖော်ထုတ်နိုင်မည်။ ဧည့်ပြောင်းရာတွင် မရှိမပြစ်လိုအပ်သော ပစ္စည်းများနှင့် အန္တရာယ်ကင်းသည်နေရာသို့ အပြန်ဆုံးရောက်နိုင်မည့် အပြစ်နိုင်ဆုံးလမ်းကြောင်းများကိုလည်း သုံးသပ်တတ်လာမည်။

၅. ၂ ကျောင်းသားများသည် သဘာဝဘားအန္တရာယ်ကြောင့် ပြစ်လာနိုင်သော ထိခိုက်ဆုံးစွဲမှုများကို သျေးချိန်လာမည်။

ဤကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင် ကျောင်းသား၏ လေ့လာသင်ယူမှုများကို ကူညီလမ်းညွှန်ပေးမည့် အောက်ပါသက်တများ (icons) ကိုတွေ့ရလိမ့်မည်-

ဖတ်ပါ	ရေးပါ	ဆွေးနွေးပါ	စဉ်းစားပါ	စဉ်းစားပြီးရေးပါ

# မာတိကာ

အစိုး

အကြောင်းအရာ

စာမျက်နှာ

## လူမှုဘဝ္မာဏ်းကျင်းမာ

အစိုး ၁ လူမှုဆက်လဲရေး

၁.၁	ဒီနှစ်ဘာလုပ်ကြမ်လ	၀
၁.၂	သင်ဘာကိုရွှေ့မလ	၁
၁.၃	သုတယ်ချင်းရွှေ့မယ်	၂
၁.၄	တိုက်တွန်းမှုတွေကြုံလာရင်	၀၁
၁.၅	ပြောပြေလည်လည်ပြောမယ်	၀၉

အစိုး ၂ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအသိပညာ

J-၁	ဒါတွေလုပ်နိုင်တယ်	JJ
J-၂	ပြောလည်ချင်ရင်	J၂
J-၃	အနိုင်ကျင့်တယ်ဆိုတာ	J၃

## ဓာတ်ကျင်းမာရိုက်းမာ

အစိုး ၃ သားအစာနှင့်အသာရ

၃.၁	ဒေသထွက်တွေစားမယ်လေ	၁၁
၃.၂	စားတော့စား . . . ဒါပေမဲ	၁၀
၃.၃	ချင့်ချင့်ချိန်ချိန်	၁၆

အစိုး ၄ စားသုံးသူနှင့်ဆိုင်သာအသိပညာ

၄.၁	စားသုံးသူအခွင့်အရေး	၁၃
-----	---------------------	----

အစိုး ၅ ရေရှးကင်းစေးကျင်းမာရေး

၅.၁	ကာကွယ်လိုဂုဏ်	၁၃
၅.၂	အလေ့အကျင့်မှုအလေ့အထာန	၆၆
၅.၃	ဘာတွေဆက်ဖြစ်လာနိုင်သလ	၃၅
၅.၄	စာနာပါ	၂၆

အခန်း

အကြောင်းအရာ

စာမျက်နှာ

အခန်း ၆

၆.၁	စည်းထားကြရမယ်	၈၂
၆.၂	ဒီလိုနေ့မှဖြစ်မှာလား	၉၃
၆.၃	ဘောင်မကျော်နဲ့နော်	၉၀

အခန်း ၇

၇.၁	မစမ်းပိုင်ဆော့	၉၂
၇.၂	ဘာတောင်းတာရှိလိုလဲ	၁၀၀
၇.၃	ကျောခိုင်းကြမယ်	၁၀၀

အခန်း ၈

၈.၁	သန့်ရှုင်းတဲ့ရေရပါစေ	၁၁၃
-----	----------------------	-----

အခန်း ၉

၉.၁	ပြင်ဆင်ထားမယ်	၁၂၂
၉.၂	ကြိုတင်ပြင်ဆင်အစီအစဉ်	၁၃၁

ကျောင်း

လူ့သာ

၁၁၄

တတိက္ခ



လူမှုစာဝန်အသွေးပြုချင်မည့်

အမိန်း ၁။ လူမှုဆက်ဆံရေး

## ၁.၁ ဒိန်သာလုပ်ကြောင်း

### တတ်ကျမ်းမှု

ကျောင်းသုံးမှာ အမှန်ဟကယ်ပြည့်ဝအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်မည့် ကိုယ်ပိုင် ရည်မှန်းချက်မှာ ကို ဖော်ထုတ်လာနိုင်မည်။ မိမိတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အရည်အချင်းနှင့် ရှို့နိုင်သော ပုံးမှုမှာ အပေါ်အမြဲးမြဲ ကိုယ်ပိုင်ရည်မှန်းချက်ကို ရောက်ရှိရန် တိကျ သော အဆင့်မှားကိုလည်း ဖော်ထုတ်နိုင်မည်။

### မတ်ဝါး

“ဝရရည်ရည်မှန်းချက်”

အဆင့်(၄) ရည်မှန်းချက်ထံ  
လုပ်ဆောင်ချက်  
(၁)  
(၂)

အဆင့်(၃) ရည်မှန်းချက်ထံ  
လုပ်ဆောင်ချက်  
(၁)  
(၂)

အဆင့်(၂) ရည်မှန်းချက်ထံ  
လုပ်ဆောင်ချက်  
(၁)  
(၂)

အဆင့်(၁) ရည်မှန်းချက်ထံ  
လုပ်ဆောင်ချက်  
(၁)  
(၂)

## မျိုးမင်း၏ ရည်ရွှေ့မှန်းချက်

မျိုးမင်းသည် စာတော်သောတော်းသားတစ်ဦးဖြစ်သည်။ သို့သော် အိမ်စာပေးလျှင်လည်း နောက်ဆုံးမှသာတင်နိုင်သည်။ စာတွက်ရန်ရှိသော်လည်း သူငယ်ချင်းများက ကဓားရန် အတင်း ခေါ်လျှင် မြင်းတတ်ပေး ဆရာက ရပ်ရွာသမိုင်းကြောင်းနှင့်ပတ်သက်သော စာစီးစာကုံးတစ်ပိဿ် ဖော် နောက်တစ်ပတ်တွင်အပြီးတင်ရန်၏ အမှတ်အများဆုံးရှိခို့သည် ထူးခွာနှင့်စာမေးပွဲပြေဆိုခွင့် ရရှိမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောသည်။ မျိုးမင်းသည် ထူးခွာနှင့်စာမေးပွဲကို ခြေလိုက်သည့်သူ၏နောက်

- မျိုးမင်း တစ်ပတ်အတွင်း ပြစ်ချင်ကဲရည်မှန်းချက်က ဘာလေး
- အဲဒီရည်မှန်းချက်ကိုရောက်ပို့ အမိန့်လုပ်ရပဲအဆင့်လွှာ (နောက်မျှမျှမှန်းချက်တွေ) က ဘာလွှာလဲ။

## အခိုက်အချင်း

### ရည်ရွှေ့မှန်းချက်များရှုမှတ်ခြင်း

- ဖြစ်ချင်သောအရာတစ်ခုကို ရည်ရွှေ့ချက်အဖြစ်ချမှတ်ပါ။
- လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်ကို စဉ်းစားပါ။
- လိုအပ်သောပုံစံမှုများ၊ သင့်တွင်ရှိနေသောအရည်အသွေးများနှင့် အောသာဆုက်ဟု ဖြင့် အမှန်တကယ် ဖြစ်နိုင်ခြေ ရှိ မရှိကို ဆုံးဖြတ်ပါ။
- လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းအဆင့်များကို ရှုံးနောက် အစီအစဉ်တော်းစဉ်ပါ။ (စရော် ရေရှည်) လုပ်ငန်းတစ်ခုချင်းကို အဆင့်ချက်ပါ။ လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုပြီးပြောက်ခြင်းသည် နောက်အဆင့်တစ်ခုပြုလုပ်ရန် အထောက်အကူပြုနိုင်လို့သူ့၏။

### SMART ဖြစ်သော ရည်ရွှေ့မှန်းချက်

- (၁) တိကျမှုရှိရမည်။ (Specific)
- (၂) တိုင်းတာနိုင်ရမည်။ (Measureable)
- (၃) ကိုယ်တိုင်ကြိုးစားလုပ်ဆောင်နိုင်ရမည်။ (Attainable)
- (၄) လက်တွေ့ဘဝနှင့်ကိုက်ညီရမည်။ (Relevant)
- (၅) အချိန်သတ်မှတ်မှုရှိရမည်။ (Time-bound)

ကျောင်းသုံးစာအုပ်

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ

သတ္တမတန်း

## ဆက်ထက်ဆောင်ရွက်လုပ်ငန်းများ

- ❖ အလယ်တန်းအဆင့် ပြီးဆုံးချိန်တွင် ပြစ်လိုသောရည်မှန်းချက်နှင့် အဆင့်များသတ်မှတ်ဖော်ထုတ်ထားပါ။

### ၁.၂ သင်သာနှင့်လျှောက်

တတိယွေ့ယူ

ကျောင်းသားများသည် ပိမိနှင့်ပိသားစုဝင်များ၊ သုတယ်ချင်းများဆက်ဆံရေးတွင် အရေးပါဝေသာ အရည်အချင်းများအပြင် ဒိုင်မြေသောပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကို အယန်အတာပြစ်စေမည့် အပြုအမှုများကို ဖော်ထုတ်နိုင်မည်။

#### ပါဝါ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး

ပါဝါးသင်းဆက်ဆံရေး ရေရှည်အဆင်ပြေစေသော အရည်အချင်းများ(ရှင်းလင်းချက်)

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ရေရှည်အဆင်ပြေစေရန်လိုအပ်သော အရည်အချင်းများမှာ

နှုန်းလည်းကောင်း၊ ထိုးဖက်လူ၏ လိုအပ်ချက်၊ ဆန္ဒနှင့်ခံစားချက်များ ကောင်းစွာသိနိုင်သည်။  
ထိုးဖက်လူ၏ သုနေရာက စဉ်းစားတွေးမြင်ပေးတတ်ခြင်းဖြစ်သည်။

ဥပမာ - တစ်ဖက်သားကပြောလာသောအခါ စိတ်ရှည်စွာနားထောင်ပေး ပြင်း။

လေးစားမှု । । တစ်ဖက်လူသည် ပိမိနှင့် မည်သို့ပင်ကဲပြားခြားနားနားသည်ဖြစ်စေ၊ ပိမိ၏ အသက်ထက်ငယ်သူဖြစ်စေ၊ တစ်ဖက်လူ၏စိတ်ကူး၊ အခွင့်အရေးကို အသိအမှတ်ပြု ဆက်ဆံရပည်။

ဥပမာ - ပိမိနှင့် သဘောထားမတဲ့သော်လည်း အခြားသူတစ်ဦး၏ ထင်မြင် ယူဆချက်ကို သေချာစွာ နားထောင်ပေးခြင်း။

တာဝန်ယူမှု । । တာဝန်ယူမှုမှုဆိုသည်မှာ အခြားသူများက ပိမိအပေါ်အားကိုးယုံကြည်သည့် အတိုင်း ပြုလုပ်ဆောင်ခွဲက်တတ်ကြောင်း ပြသခြင်းဖြစ်သည်။

ဥပမာ - သုတယ်ချင်းအားလုံးနှင့်တွေ့ဆုံးချိန်းဆုံးထဲထားသည့်အတိုင်း အချိန်ပါ သွားခြင်း။

သတ္တမတန်း

ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုဆိုသည်မှာ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးအဆင်ပြီးစေလိုသည့်

ဆူးရှိုးကြောင်း ပြောပြရန်အားထုတ်ပြုးပြုစ်သည်။  
 ဥပမာ - လျှို့ဝှက်ချက် ထိန်းသိမ်းပြုး၊ ရှိုးသားမှန်ကန်စွာ ပြောဆိုပြုး . . .  
 စသည်ပြင်

ဂရုစိုက်မှု ကရုစိုက်မှုဆိုသည်မှာ အခြားသူများ၏လိုအပ်ချက်၊ လိုအင်ဆန္ဒ၊ ခံစားချက်များကို ဂရုစိုက်၊ စိတ်ဝင်စွဲ၍ ထုံးသွားတွက် အကောင်းဆုံးကာကွယ်ပေးပြုး၊ ထောက်ပုံကူညီပေးပြုးပြုစ်သည်။  
 ဥပမာ - ရျေးခြင်းသယ်ပေးပြုး၊ စကားပြောပေးပြုး၊ ရောပ်ပေးပြုး၊ ဆေးဝယ်ပေးပြုး၊ ခေါ်ပေးပြုးများ ပြုလုပ်ပေးပြုးပြင် ဂရုစိုက်မှုတို့ ပြသနိုင်သည်။

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံသူ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်လုံးတွင် ဤအရည်အချင်းအားလုံးရှိနေပါက အဆင်ပြုသော ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ပြုစ်လာပေမည်။ အကောင်းဆုံးများ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးအဆင်ပြုစေရန် ရေရှည်တည်တဲ့စေရန် ပိုမိုတိုကိုယ်တိုင် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ပြုးပြုစ်သည်။

## ၁၅ အောက်ပါဝယားကိုပြည့်စွဲ၏ပါ။

မိသားစုဝင်များ၊ သူငယ်ချင်းများနှင့်လက်ဆံရေး

အရည်အချင်း	ဤအရည်အချင်းများကို ပြသသည့်အနေဖြင့် ပြုလုပ်ခဲ့သော အပြုအမှုများ	
	မိသားစုဝင်များအပေါ်	သူငယ်ချင်းများအပေါ်
နားလည်မှု	မိသားစုဝင်များ၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် ဆက်ဆံရေး	
လေးစားမှု		
တာဝန်ယူမှု		
ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု		
ဂရုစိုက်မှု		

### မောင်မောင်ဘာကိုရွေးမလ

မောင်မောင်ဟာ ကွန်ပျူတာပညာရှင် ဖြစ်ခဲ့တယ်။ ဒါကြောင့် ကွန်ပျူတာ သင်တန်းတက်ချင်နေတယ်။ သူနောင်ရေးအတွက် အကျိုးရှိမယ်လို့ လဲ သိတော်တယ်။ ဒါပေမဲ့ သူမိဘတွေက ငွေကြေးမတတ်နိုင်တော့ ကွန်ပျူတာသင်တန်းမတက်နိုင်ဘူး။ ဒီနှစ် နွေရာသီမှာ မောင်မောင် ထိုင်ယောကတည်းက ပေါင်းလာတဲ့ အချစ်ဆုံးသူငယ်ချင်း အေးလွှာက သူတို့မိသားစုနဲ့အတူ ဘုရားဖူးလိုက်ခဲ့ဖို့ ခေါ်တယ်။ အရင်ကတည်းက တအားသွားချင်နေခဲ့တယ်။ အခု စရိတ်ပြေားလိုက်ရမှာပြစ်ပြီး အေးလွှင်တို့ မိသားစုကာလဲ ဒီတစ်ခါပါသွားနှင့်မှာပြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် လိုက်မယ်လို့ ပြောလိုက်တယ်။



အေးလွှင်ဟာ မောင်မောင်လိုက်မယ်ဆိုလို့ အလွန်ပဲဖျော်နေတယ်။ ဒီအချိန်မှာ တခြားမြို့မှာနေတဲ့ ငွေကြေးတတ်နိုင်ပြီး မောင်မောင့်ပညာရေးကိုလဲ အားပေးတဲ့ အဘွားက ဒီနှစ်နွေရာသီမှာ မိသားစု အလျှော့လုပ်မှုမျို့ မောင်မောင်တို့မိသားစုအားလုံး လာဖို့ခေါ်တယ်။ မောင်မောင်ဘဏ္ဍာနဲ့ အဘွားကို သူ့ပညာရေးအကြောင်း ပြောခွင့်ရရှိပဲအပြင် အလောက်နေရာမှာရောက်နေတဲ့ မိသားစုဝင်တွေအားလုံးလာကြမှုမျို့ မောင်မောင်ရဲ့ ဝမ်းကွဲမောင်နှမတွေနဲ့လဲ တွေ့နိုင်ပဲ အလျှော့ဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ သူငယ်ချင်း အေးလွှင်ကိုလဲ ဘုရားဖူးလိုက်မယ်လို့ ပြောပြီးနေပြီ။ အခု မိသားစုအလျှော့ကိစ္စသွားတဲ့အခါ အဘွားကို ပူးဆာခွင့်ရမဲ့ အခွင့်အရေး အဘွားနဲ့တွေ့ခွင့်ရမဲ့ အခွင့်အရေးလဲ ပေါ်လာတယ်။ မောင်မောင် ဘာကိုရွေးမလဲ . . . ။



### အောက်ပါအေးချိန်းများဖြင့်အွေးဖျော်ပါ။

(၁) အဘွားရှိရာ မိသားစုအလျှော့ကို သွားမယ်ဆိုရင်

- ဘယ်အရည်အချင်းတွေကို ဖော်ပြရာရောက်သလဲ။
- မောင်မောင့်ရဲ့ ရည်မှန်းချက်အတွက် ဘယ်လိုအကျိုးရှိနိုင်မလဲ။

(၂) သူငယ်ချင်းမိသားစုံနဲ့ ဘုရားဖူးလိုက်မယ်ဆိုရင်

- ဘယ်အရည်အချင်းတွေကို ဖော်ပြရာရောက်မလဲ။

- မောင်မောင်ရဲ့ရည်မှန်းချက်အတွက် ဘယ်လိုအကျိုးရှိနိုင်မလဲ။

(၃) မောင်မောင် ဘာကိုရွှေးချယ်သင့်သလဲ။ ဘာဖြစ်လိုလဲ။

(၄) မောင်မောင်ဟာ သူ့ရဲ့ရွှေးချယ်မှုကြောင့် တစ်ဖက်လူနဲ့ ဆက်ဆံရေးမထိခိုက်အောင် ဘယ်လိုလုပ်သင့်သလဲ။

### အိမ်အမျက်များ

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးရေရှည်အဆင်ပြီစေသောအရည်အချင်းများ

- ◆ နားလည်မှု

- ◆ လေးစားမှု

- ◆ တာဝန်ယူမှု

- ◆ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု

- ◆ ဂရုစိုက်မှု

နှစ်ဦးနှစ်ဖက်တွင် အတက်ပါအရည်အချင်းများနှင့်ပြည့်စုံမှုသာ အကောင်းဆုံးပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကို ဖြစ်စေသည်။ အရည်အချင်းအားလုံးပြည့်ဝသော ဆက်ဆံရေးမျိုး အမြှမဖြစ်နိုင်ပါ။ အကောင်းဆုံးမှာ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် ကြိုးစားအားထုတ်ကြရမည်။

### ဆက်ထက်ဆောင်ရွက်ရေးညွှန်လုပ်ငန်းများ

- ◆ လုပ်ငန်းတွင် မဖြည့်စွက်နိုင်ခဲ့သော ယယ်းကွက်များကို အတွေ့အကြုံအရ အမှန်တကယ်ဖြည့်စွက်နိုင်ရန် တိုက်တွန်းပါး ဖြည့်စွက်ပြီးပါက ဆရာအားပြသရန်ပြောပါ။

## ၁၇ သူငယ်မျင်းရွှေးချော်

**တတ်ကျမ်းမှု** သူငယ်ချင်း ခင်မင်ရင်းနှီးမှုပုံစံများနှင့် ရွှေယ်တူတန်းတူများ၏ ခင်မင်မှုအတိုင်းအတာ များ ခွဲခြားဖော်ထုတ်တတ်မည်။

### ပတ်ဝန်း

#### သူငယ်ချင်းဆိုသည်မှာ

အပြန်အလှန်နားလည်းမှနိုဘူး၊ ကိုယ်ချင်းစာတတ်သူး၊ သစ္စာရှိသူး၊ ရိုးသားသူး အထူးသဖြင့် အခြားသူများက မိမိအား အမှန်အတိုင်းပြောပြုရန် ခက်ခဲ့နေသောအခြေအနေမျိုးတွင်ပင် အမှန်ကို ပြောရသူး၊ သူငယ်ချင်း အချင်းချင်း အကောင်းဆုံးကိုသာဖြစ်စေချင်သူး ဖြစ်သည်။ သူငယ်ချင်း ဆက်ဆံရေးတွင် ဤအချက်များအားလုံးသည် အပြန်အလှန်ဖြစ်၍ တစ်ဖက်သတ်ဖြစ်စေခြင်းမျိုး မဟုတ်ပါ။

#### ရွှေယ်တူတန်းတူဆိုသည်မှာ

နောက်ခံအခြေအနေ၊ အသက်အရွှေယ်နှင့် ဘာသာစကားတူသူး၊ ရပ်ရွာ၊ ရပ်ကွက်တစ်နေရာ တည်းတွင် နေထိုင်သူး၊ လူမှုရေးအခြေအနေ၊ အဆင့်အတန်းတူသူတို့ ဖြစ်နိုင်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ အချင်းချင်း နားလည်နိုင်သော ဟူညီသည့်အချက်များ ရှိကြသည်။

### အောက်ပါအသေခြားများတို့အော်မျှော်းချော်

#### တင်တင်နှင့် အေးအေး

တင်တင်နှင့် အေးအေးသည် ကျောင်းတွင် အတန်းဖော်သူငယ်ချင်းများဖြစ်သည့်အပြင် တစ်ရွာတည်းနေ အိမ်နှီးနားချင်းများလည်းဖြစ်ကြသည်။ ငယ်ငယ်ကတည်းက ဘာလုပ်လုပ်အတူတူ လုပ်လေ့ရှိသည်။ တစ်ယောက်နေမကောင်းလျှင် တစ်ယောက်က စာနောက်မကျစေရန် စာကူးပေး လေ့ရှိသည်။ အိမ်သားများ အဝေးသို့သွားသောအခါတွင်လည်းကောင်း၊ အလုပ်သွားသည့်အခါတွင် လည်းကောင်း တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် ကူညီစောင့်ရှောက်ကြသည်။

- တင်တင်နှင့် အေးအေးဆက်ဆံရေးသည် သူငယ်ချင်း ဆက်ဆံရေးလား။ ရွှေယ်တူတန်းတူ ဆက်ဆံရေးလား။ ဘာကြောင့်လဲ။

## ၁၉၅၂ ထွန်းကျောင်း

၁၉၅၂ ထွန်းကျောင်းသည် တစ်ကျောင်းတည်း၊ တစ်တန်းတည်းသားများဖြစ်ကြသည်။ တစ်ရွာစီမှုလာ၍ ကျောင်းတက်ကြသည်။ ကျောင်းစောဘေးရောက်သည့်နေ့တွင် အမြားအတန်းဖော် များနှင့်အတူတူ လာစားကြသည်။ တာဝန်ကျသည့် ကျောင်းလုပ်ငန်းများကိုလည်း အတူတူလုပ်ကြ များနှင့်အတူတူ လာစားကြသည်။ ပြီးခဲ့သောသီတင်းပတ်က ထွန်းကျောင်းပျက်စဉ် စည်သူသည် ထွန်းကျောင်းနှင့် ကတားခဲ့သည်။

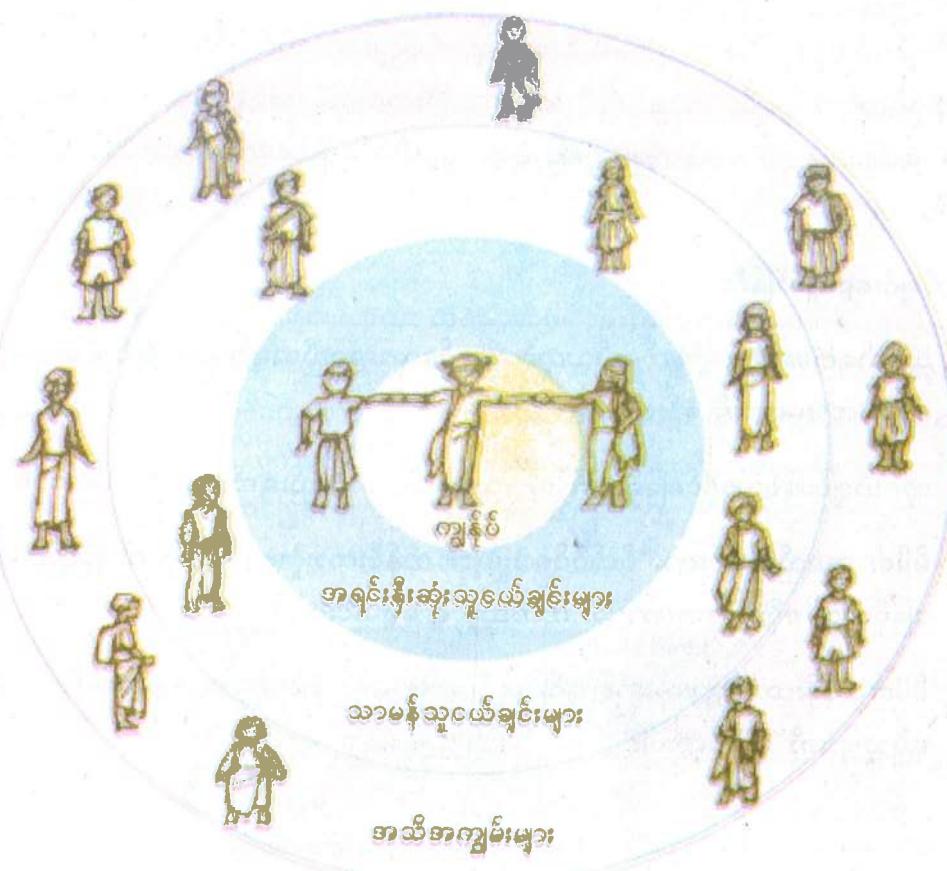
- ၁၉၅၂ ထွန်းကျောင်းဆက်ဆံရေးသည် သူငယ်ချင်းဆက်ဆံရေးလား၊ ခွဲယ်တွဲတန်းတဲ့ ဆက်ဆံရေးလား၊ ဘာကြောင့်လဲ။

## မောင်ဇော်နှင့် မောင်ဦး

မောင်ဇော်နှင့် မောင်ဦးသည် တစ်ကျောင်းတည်း၊ တစ်တန်းတည်းသားများဖြစ်သည်။ မောင်ဇော်နှင့် မောင်ဦးသည် တစ်ရွာစီမှုပြီး မောင်ဦးသည် စာကိုစိတ်မဝင်စားသူဖြစ်သည်။ မောင်ဦးသည် စာကိုစိတ်ဝင်စားစေရန်၊ အဆင့်ကောင်းရစေရန် မောင်ဇော် အမြက္ခာညီသည်။ သို့သော် မောင်ဦးသည် စာကိုစိတ်ဝင်စားမှု မရှိခဲ့သာမက ကျောင်းပြေးလိုသည်။ မောင်ဇော်ပါ သူနှင့်အတူလိုက်ရန် ခေါ်သည်။

- မောင်ဇော်နှင့် မောင်ဦးဆက်ဆံရေးသည် သူငယ်ချင်းဆက်ဆံရေးလား၊ ခွဲယ်တွဲတန်းတဲ့ ဆက်ဆံရေးလား၊ ဘာကြောင့်လဲ။

## ရင်းနီးမှုပြုစက်ရိုင်း



သူငယ်ရဲင်းအလိုဂျိသည်

သူငယ်ချင်းကောင်းတွင်ရှိသင့်သည်အရည်အချင်းများ

၁။ XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

၂။ XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

၃။ XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

၄။ XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

၅။ XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

သတ္တမတန်း

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်

### အခိုက်အချက်

သူငယ်ချင်းဆိုသည်မှာ အချင်းချင်းအပြန်အလှန်နားလည်မှုရှိသူ၊ ကိုယ်ချင်းစာတတ်သူ၊ သစ္စာရှိသူ၊ ရိုးသားပွင့်လင်းသူဖြစ်ပြီး၊ အထူးသဖြင့် အခြားသူများအနေဖြင့် အမှန်တရားကိုပြောပြရန်ခက်ခဲသော အခြားအနေတွင် အမှန်တရားကိုပြောရေးသူ၊ သူငယ်ချင်းကို အကောင်းဆုံးဖြစ်စေချင်သောသူ ဖြစ်ပါသည်။

### သူငယ်ချင်းရွေးချယ်ခြင်း

- ◆ သူငယ်ချင်းအဖြစ်သတ်မှတ်မည့်သူတွင် ရှိသင့်သောအရည်အချင်းများ၊ စိတ်ဝင်စားမှုများနှင့် တန်ဖိုးထားမှုများကို စဉ်းစားပါ။
- ◆ သူငယ်ချင်းဖြစ်လာနိုင်ခြေရှိသူ၏ အားသာချက်၊ အားနည်းချက်များကို လေ့လာပါ။
- ◆ ပိမိ၏ အရည်အချင်းများ၊ စိတ်ဝင်စားမှုများ၊ တန်ဖိုးထားမှုများနှင့် သူငယ်ချင်းဖြစ်လာနိုင် ခြေရှိသူ၏ စရိတ်လက္ခဏာများ ကိုက်ညီမှု ရှိ မရှိ နှင့်ယူဉ်လည်ပါ။
- ◆ ပိမိတန်ဖိုးထားမှုများကို ဆန့်ကျင်ပြုလုပ်နေသူ၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးအပေါ်တွင် မျှတမှ မရှိသူများကို ရှေ့ဗိုလ်ရှားပါ။

### ဆက်လက်အောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

- ❖ ကျောင်းသားများအား အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဆက်လက်လေ့လာစဉ်းစားပါ။

- ၁။ အခြားအနေ အချိန်အခါအလိုက် ပြောင်းလဲမှုရှိနိုင်သောကြောင့် ဖြည့်စွက်ထားခဲ့သော ရင်းနှီးမှုပြုစက်ပိုင်းကို မကြာခဏ ပြန်လည်လေ့လာသုံးသပ်ပါ။
- ၂။ လိုအပ်ပါက ပြန်လည်ပြင်ဆင်ရေးဆွဲပါ။

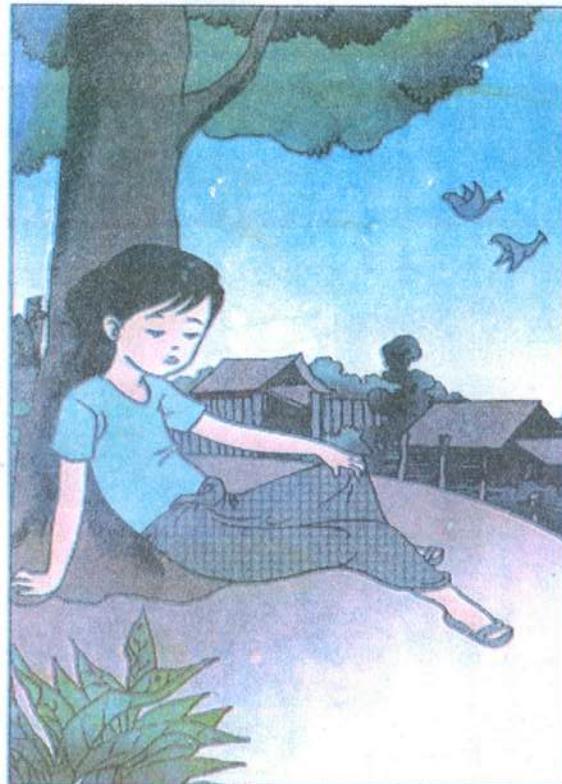
တန်း  
တတ်  
ကိုယ်  
ကနောက်  
ခြင်း

## ၁.၄ တိုက်တွန်းမှုသွေ့ကြုလာရင်

ကျောင်းသုံးများသည် ကြုတွေ့လာနိုင်သော အခြေအနေအဖိုးမျိုးတွင် ရွယ်တူတန်းတဲ့ ဖိအားပေးမှု၏အကျိုးဆက်များကို လေးနက်စွာ ဆန်းစစ်အကဲပြတ်နိုင်ပြီ ရွယ်တူတန်းတဲ့များ၏ မကောင်းသောလွမ်းမှုမှုများကိုပြောရှင်းရန် သို့မဟုတ် အစားထိုးရန် နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်နိုင်လာမည်။

### ၁၁ ဖတ်ပါး

ရွယ်တူတန်းတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေက တစ်ခုခုလုပ်ဖို့ အတင်းတိုက်တွန်းတာတွေကို ရွယ်တူတန်းတဲ့ ဖိအားပေးခြင်းလိုခေါ်တယ်။ လူတွေဟာ ကိုယ့်အုပ်စုနဲ့ကိုယ် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံနေထိုင်တတ်ကြတယ်။ ကိုယ့်အုပ်စုဝင်တွေက ကိုယ့်ကိုနှစ်သက်လိုလားတဲ့အခါ စိတ်ကျေနပ်မှုကိုရရှိစေတယ်။ ကိုယ့်အုပ်စုဝင်တွေလုပ်သလို လိုက်မလုပ်နိုင်ရင် အချမ်းချင်းလောင်ပြောင်တာခံရမယ်။ အုပ်စုဝင်အဖြစ် ကနေ ဖယ်ရှားခံရမယ်လို့ ထင်မြင်တတ်ကြတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်တာဟာ ရွယ်တူတန်းတဲ့ ဖိအားပေးခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သက်ရောက်မှုတစ်ခုပဲဖြစ်တယ်။



ဘဝတွက်တာကျမ်းတွင်စရာ

သတ္တမတန်း







(က)

(ခ)

(ဂ)

(ဃ)

(င)

**အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့်ဆွဲးနွေးပါ။**

- ဒီဇာတ်လမ်းမှာ ရွှယ်တူတန်းတူအချင်းချင်း ဘယ်လိုပိုအားပေးနေသလဲ။
- မြို့သားတွေရဲ့ ပိတ်ခေါ်မှုကိုလက်မခံခင် မောင်ဇော်၊ အမေဆူမှာစိုးတဲ့အချက်အပြင် ဘယ်အချက်တွေကို ထည့်စဉ်းစားသင့်သလဲ။
- ဒီဇာတ်လမ်းဟာ ရွှယ်တူတန်းတူအချင်းချင်း ကောင်းတဲ့ ဖိအားပေးမှုလား၊ ဒါမှုမဟုတ် မကောင်းတဲ့ ဖိအားပေးမှုလား၊ ဘာကြောင့်လဲ။

ဆယ်ကျော်သက်တွေဟာ ရွှယ်တူတန်းတူတွေက တစ်ခုခုလုပ်ဖို့ ဖိအားပေးပြောလာရင် သေသေချာချာ စဉ်းစားဖို့လိုတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အုပ်စုကခိုင်းသလိုလိုက်လုပ်ရင် ဒုက္ခရောက်တတ်ကြောယ်။ မကောင်းတဲ့ ဖိအားပေးမှု တွေကို အကောင်းဘက်ကနေပြီး ဆန်းစစ်ဖြေရှင်း နှင့်မဲ့ နည်းလမ်းတွေကို စဉ်းစားရမယ်။

## မလုပ်မီ ကြိုတင်စဉ်းစားရမည့်အချက်များ

- (က) ငါကိုဘာလပ်စိုင်းပန်တာလဲဆိုတာ သေချာစဉ်းစားပါ။  
 ခိုင်းတဲ့အလုပ်က မကောင်းတဲ့အလုပ်လား၊ ခိုးလုပ်ရတဲ့ အလုပ်လား၊ ပြောစကားရဲ့နောက် ကွယ်မှာ ဘယ်လို့အမိပ္ပါယ်ရှိသူလဲဆိုတာ သိရအောင် သေသေချာချာ နားထောင်ပြီး အကဲခတ်ပါ။
- (ခ) ဒီလိုလုပ်ရင် ဘာဖြစ်နိုင်သလဲဆိုတာ စဉ်းစားပါ။  
 အကျင့်သိက္ခာ၊ တန်ဖိုးထားမှုတွေနဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေ ဘယ်လိုဖြစ်သွားနိုင်တယ်ဆိုတာ စဉ်းစားပါ။ ကိုယ်လုပ်မီလိုက်လို့ တစ်ချိန်လုံးစိုးရိမ်နေရမဲ့ဟာတွေဆိုရင် မလုပ်နိုင်ဘူးလို့ ချက်ချင်းပြောလိုက်ပါ။
- (ဂ) ငါတန်ဖိုးထားတာ ဘာလဲ။ ဒီလိုလုပ်ရင် ငါရဲ့တန်ဖိုးထားမှုတွေကို ထိနိုက်နိုင်သလား ဆိုတာ စဉ်းစားပါ။  
 တန်ဖိုးထားမှုနဲ့ ယုံကြည့်မှုတွေအတိုင်း ပြုမှုနေထိုင်သင့်တယ်။ ရေရှည်ဖြစ်လာနိုင်ပဲအကျိုး ဆက်တွေကို စဉ်းစားပါ။ မလုပ်သင့်တဲ့ဟာကိုလုပ်ခဲ့မိရင် ကုံယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်ရှိ တယ်လို့ ခံစားရပြီး တစ်သက်လုံး ရှုက်တဲ့စိတ်နဲ့ နေသွားရတတ်တယ်။
- (ဃ) ငါမိတ်ထဲမှာဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ပင်ကိုခံစားချက်က ဘာလဲဆိုတာ စဉ်းစားပါ။  
 အလိုအလျောက်ဖြစ်လာတဲ့ ခံစားမှုကို ယုံကြည့်လက်ခံပါ။
- (င) အန္တရာယ်ကုင်းအောင် ဘာတွေလုပ်နိုင်း၊ ပြောနိုင်သလဲ။ အကောင်းဆုံးနည်းကာဘာလဲ။  
 မင်းတို့ရွေးချယ်နိုင်တဲ့နည်းလမ်းတွေကတော့ -  
 - ရှောင်ထွက်မယ်။  
     ဖိအားပေးခံရနိုင်တဲ့အခြေအနေမျိုးကိုကြိုးသိရင် ရှောင်ထွက်ပါ။  
 - လက်ခံမယ်။  
     အလွယ်ဆုံးအဖြေပေးတာဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလိုဖြေလိုက်လို့ အဆိုးဆုံးတွေဖြစ် လာတတ်တယ်။  
 - ပြင်းပယ်မယ်။  
     အခက်အခဲဆုံးအဖြေပေးခြင်းဖြစ်တယ်။ ကိုယ်ကျင့်တရားထိခိုက်စေတာ၊ အန္တရာယ် ဖြစ်စေတာ၊ ဥပဒေနဲ့ ဦးစွားစေတာမျိုးတွေဖြစ်ရင် မလုပ်နိုင်ဘူးလို့ဖြေတာက မှန်ကန်တဲ့ အဖြေတစ်ခုပဲ။ မလုပ်ရတဲ့အထိ တည်တည်ပြုမြှင့်နဲ့ အခိုင်အမာပြောလိုပါ။

- တြေားနည်းလမ်း၊ အစားထိုးညီယူမယ်။

တစ်ခုတစ်ယောက်က မင်းမလုပ်ချင်တဲ့ဟာဘုရားခုကိုလုပ်ဖို့ အကြံပေးတိုက်တွန်းလာရင် အန္တရာယ်ကင်းကဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခုရတို့ အကြံပြုရလိမ့်မယ်။

- အရှင်ရွှေ့မယ်။

အခါန်ကိုရွှေ့ပြီးပြောခြင်းမျိုးက ကိုယ်ယာလုပ်ရမလဲဆိုတာကို စဉ်းစားဖို့အခွင့်အရေးရရှိင်တယ်။

(၁) ခုံး အုက်ရိုင်မာစွာနဲ့ ပြန်ပြောပါ။

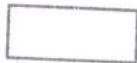
ကိုယ့်စိတ်ကူးနဲ့ ခံစားခုက်တွေကို ဒေါသမပါဘဲ အေးအေးဆေးပြောပြတာဖြစ်တယ်။

အောက်ပါယေးအာရ ရွှေယ်တူတန်းတူအချင်းချင်း ဖိအားပေးမှုရှိသလား၊ မရှိသလားဆိုတာကို ဒီယေားနဲ့ ဆန်းစစ်ကြည့်နိုင်တယ်။

သူငယ်ချင်း၊ ရွှေယ်တူတန်းတူများ၏ မကောင်းသောစီအားပေးမှု

စဉ်	အကြောင်းအရာ	✓	✗
၁	လူတိုင်းလုပ်တာပဲဆိုပြီး လိုက်လုပ်ခဲ့တာမျိုးရှိဖူးသလား။		
၂	တန်ဖိုးထားမှုနဲ့ ဆန်ကျင်တဲ့အလုပ်တွေ လုပ်ခဲ့ဖူးသလား။		
၃	ကိုယ့်ဆုံးဖြတ်ချက်နဲ့ဆန်ကျင်ပြီးရွှေယ်တူတန်းတူတွေ ကိုယ့်ကိုခေါင်လာအောင် သူတို့ အကြိုက်ကို လိုက်ပြီးလုပ်ခဲ့တာမျိုးရှိခဲ့သလား။		
၄	သူငယ်ချင်းတွေက ဖိအားပေးတိုက်တွန်းတာမျိုးခံရဖူးသလား။		
၅	ကိုယ့်ကိုမကြိုက်တော့မှုစုံလို့ တစ်ဖက်လူရဲ့ဖိအားပေးမှုကို လက်ခဲ့ရ တာလား။		
၆	မှားမှုနဲ့သိသျက်နဲ့ မလုပ်နိုင်ဘူးလို့ သူငယ်ချင်းကိုပြောရမှာ ခက်ခဲတာမျိုးရှိခဲ့ဖူးသလား။		
၇	ရွှေယ်တူတန်းတူတွေက သင်မလုပ်ချင်တဲ့အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်ဖို့ပြောလာတဲ့အခါ တြေားအစားထိုးလုပ်နိုင်ကြမယ်လို့ပြောဖို့ ခက်နေတာမျိုးကြခဲ့ဖူးသလား။		
၈	ရွှေယ်တူတန်းတူတွေရဲ့ တောင်းဆိုမှုကို အကောင်းဘက်က ချက်ချင်း အမြတ့ပြန်နိုင်ခဲ့သလား။		

စဉ်	အကြောင်းအရာ	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
၉	သူငယ်ချင်းများက သင့်ဆန္ဒကိုအမြတ်ညွှန်သွင်းစဉ်းစားပေးတယ်လို့ထင်ပါသလား။	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
၁၀	တစ်ခုခုကိုမလုပ်မဲ့ အဲဒီအလုပ်ရဲ့ အကျိုးဆက်တွေကိုကြိုတင်စဉ်းစားနှင့်ခဲ့သလား။	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



အန္တရာယ်ရှိသည်



အန္တရာယ်မရှိပါ

### အခိုကအချက်များ

#### ရုပ်တွက်နှင့် ပို့ဆောင်ရေးတွက်တွေ့ဖြင့်ကိုစုစုပေါင်း

- ◆ အုပ်စုက သင့်အား ဘာလုပ်ခိုင်းသည်ကို စဉ်းစားပါ။ (ငါကို ဘာလုပ်ခိုင်းတာလ)
- ◆ ဘာဖြစ်နိုင်သည်ကို စဉ်းစားပါ။ (ဘာဆက်ဖြစ်လာနိုင်သလ)
- ◆ သင်၏တန်ဖိုးထားမှုကိုစဉ်းစားပါ။ (ငါတန်ဖိုးထားမှုက ဘာလ။ ငါတန်ဖိုးထားမှုကို ထိခိုက်နိုင်သလား)
- ◆ သင်မည်သိခိုခံစားနေရသည်ကို စဉ်းစားပါ။ မိမိစိတ်ထဲတွင် အလိုအလျောက်ဖြစ်လာသော တွဲပြန်ခံစားမှုကိုယုံကြည်ပါ။ (ငါစိတ်ထဲမှာပေါ်လာတဲ့ ပင်ကိုခံစားချက်က ဘာလ)
- ◆ သင့်အတွက် အန္တရာယ်ကုင်းစေရန် တစ်စုံတစ်ခုတို့မလုပ်မဲ့ သို့မဟုတ် မပြောမဲ့ စဉ်းစား၍ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းကို ဇွဲချယ်ပါ။ (အန္တရာယ်ကုင်းအောင် ဘာတွေလုပ်နိုင်၊ ပြောနိုင်သလား အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းက ဘာလ။)
- ◆ သင်၏ဇွဲချယ်ထားသော အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းအတိုင်း ခိုင်မာစွာရပ်တည်ပြောဆိုပါ။

သတ္တုမတန်း

ဘဝတွက်တာကျမ်းကျင်စရာ

ကျောင်းသုံးစာမျက်

**ရုယ်တူတာန်းဟူမြတ်အားပေးတိုက်တွန်းမြင်းကိုတဲ့ဖြစ်ဖို့။**

- ◆ ဒီအားပေးသူကို မျက်လုံးချင်းတည်တည်ဆိုင်ကြည်ပါ။
- ◆ ထုတေသနရှိခိုင်သာအထူးဖြင့် တည်တည်ပြိုပြိုပြောပါ။
- ◆ မိမိမလုပ်လိုကြောင်းကို အကျိုးအကြောင်းဖြင့် ရှင်းထင်းစွာပြောပါ။
- ◆ အကျိုးအကြောင်းပြု၍အစားထိုးလုပ်ဆောင်နိုင်သာအရာတစ်ခုကို အကြောင်းပြုပါ။
- ◆ အကယ်၍ ဆက်လက်ဆွဲဆောင်နေပါက လုံးဝလက်မခံနိုင်ကြောင်းပြောပါ။
- ◆ ထိုနေရာမှတ်တွက်သွားပါ သိမဗုံတဲ့ ဒီအားပေးလာသောသက်တူရွယ်တူများကို ထွက်သွားရန် ပြောပါ။

### ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

❖ အောက်ပါမေးခွန်းတစ်ရုံးကို အဖုန်အတိုင်းပြုဆိုပါ။ အဖြေများအား မည်သူကို။  
ပြရန် မလိုပါ။

- ၁။ အဲဒါကို လူတိုင်းလုပ်နေကြတာပဲဆိုပြီး ကိုယ်ရောလုပ်ခဲ့ဖူးတာရှိသလား၊ အဲဒါဘာလဲ။
- ၂။ အဲဒိုလိုလုပ်ခဲ့တဲ့အတွက် ကိုယ့်ရဲ့တန်ဖိုးထားတဲ့ ဘယ်အရာကို ထိခိုက်စေခဲ့သလဲ။
- ၃။ သူငယ်ချင်းတွေဖိုးအားပေးတိုက်တွန်းတဲ့အတိုင်း လုပ်ခဲ့ဖူးသလား၊ ဘာကြောင့်လဲ။
- ၄။ သူငယ်ချင်းတွေ သဘောကျမ်းထင်ပြီး မလုပ်သင့်မှန်းသိပေမဲ့ ကိုယ်လုပ်ခဲ့တာရှိသလား။  
အဲဒါ ဘာလုပ်ခဲ့တာလဲ။
- ၅။ ယောကျားလေး၊ မိန်းကလေးသူငယ်ချင်းတွေက အတင်းဖိုးအားပေးတိုက်တွန်းလုပ်ခိုင်း  
တာ ရှိခဲ့ဖူးပါသလား၊ ရှင်းပြပါ။
- ၆။ သူငယ်ချင်းတွေက ကိုယ့်ကိုပစ်ပယ်မှာစိုးလို့ ဖိုးအားပေးတိုက်တွန်းတာကို မပြင်းဘဲလုပ်ခဲ့  
ဖူးသလား။
- ၇။ မှားမှန်းသိလျက်နဲ့ ပျောကြောင့်ပြုးဖို့ခက်တာလဲ။
- ၈။ ကိုယ့်လုပ်ရပ်ကြောင့် ဘယ်လိုအကျိုးဆက်တွေဖြစ်လာမယ်ဆိုတာ စဉ်းစားဖူးသလား။
- ၉။ ဆေးလိပ်သောက်ရန်၊ ဆေးသုံးရန်၊ လိပ်ဆက်ဆဲရန် စသည်ဖြင့် ဒီအားပေးခံရဖူးသလား။  
အဲဒါတွေထဲက ဘယ်ဟာကို ဖိုးအားပေးခံရတာလဲ။
- ၁၀။ ကောင်းတဲ့အလုပ်ကိုလုပ်ဖို့ ဖိုးအားပေးတိုက်တွန်းတာမျိုး ကြုံဖူးသလား၊ ပြောပြပါ။

## ၁.၅ ပြောပြေလည်လည်ပြောမယ်

**တတ်ကျွမ်းမှု** ကျောင်းသုံးများသည် ပိဿာစုဝင်များ၊ သုတယ်ရှင်းများ သို့မဟုတ် ရွယ်တူတန်းတူများနှင့် အချေအတင်ပြစ်သော ပဋိပက္ခတစ်ခုကိုပြရှင်းရာတွင် ထိရောက်စွာ ဆက်သွယ်ပြောဆိုနိုင်လာပည်။

### ၁၀တ်ပါ။

ပဋိပက္ခအပြောင်းတွေကို နှစ်ဦးနှစ်ဖက်ကျေနှင့်မှုံးတဲ့ ပြောရှင်းနည်းကိုသုံးပြီး ပြောရှင်းနိုင်ပို့အတွက် ထိရောက်တဲ့ ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း ကျမ်းကျင်မှုတွေနှင့်ထိုးတစ်တယ်။

**ထိရောက်သော ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုကိုပြစ်စေသောအချက်များ**

ထိရောက်သောဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုကို ပြစ်စေသော အချက်များ (အောင်ရန်)	ထိရောက်သောဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုကို အဟန်အတာနှင့်စေသောအချက်များ (ရှောင်ရန်)
<ul style="list-style-type: none"> <li>+ သေချာစွာနားထောင်ပါ။</li> <li>+ မျက်လုံးချင်းဆိုင်ကြည်ပါ။</li> <li>+ တစ်ဖက်လျှော် ပြောကြားချက်ကို အာရုံစုံစိုက်ပါ။</li> <li>+ သေးပတ်ဝန်းကျင် ဓနာ့ဗုံးယှဉ်မှုကို ဂရမဖိုက်ပါနှင့်။</li> <li>+ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောပါ။ မေးပါ။</li> <li>+ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်လုံးချို့တာဝန်နှုန်းသည် ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုဟု မှတ်ယူပါ။</li> <li>+ ငါ ဟူသော မိမိခံစားချက်ဖော်ပြုမှုကို သုံးပါ။</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ ကြားဖြတ်ပြောခြင်း။</li> <li>+ တစ်ဖက်လျှော်ပြောသည့် အကြောင်းအရာကို သိပြီးသုံးယူ စရွမစိုက်ဘဲစေခြင်း။</li> <li>+ နာမည်ပြောင်ခေါ်ခြင်း။</li> <li>+ အပြစ်တင်ပြောဆိုခြင်း။</li> <li>+ အင်အာသုံးခြင်း သို့မဟုတ် မြိမ်းခြားကြောင်း။</li> <li>+ လျင်မြန်စွာ ကောက်ချက်ချခြင်း။</li> </ul>

### နိလာနှင့်မူမူတို့၏ပဋိပက္ခ

နိလာနှင့်မူမူသည် သတ္တမတန်းကျောင်းသူများဖြစ်ကြပြီး တစ်တန်းတည်း ပညာသင်ယူသူ များ ဖြစ်ကြသည်။ နိလာသည် ကျောင်းစာကို ကြိုးစားသကဲ့သို့ ကျောင်းလုပ်ငန်းလှုပ်ရှားမှုများတွင် အများနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်လေရှိသည်။ မူမူများ ကျောင်းစာတစ်ခုတည်းကိုသာ စိတ်ဝင်စားပြီး အတန်းဖော်များနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုမရှိပါ။ ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင် စိမ်းလန်းစို့ပြည်ရေးအတွက် သစ်ပင်စိုက်ကြရန် အတန်းပိုင်ဆရာမက အတန်းသားအားလုံးကို ကျောင်းသို့ နှစ်က် ၈ နာရီ အရောက် လာရန် မှာကြားသည်။ ကျောင်းဝင်းအတွင်း အသင်းငါးသင်းက သစ်ပင်၊ ပန်းပင်စိုက် ပြီးကြရန်ဖြစ် သည်။ ဆရာမက အသင်းခေါင်းဆောင်များအား အသင်းဝင်များအားလုံး ပါဝင်လုပ်ဆောင်စေရန် မှာကြားသည်။ နိလာသည် အနိဇာသင်းခေါင်းဆောင်ပြစ်၍ သု၏အသင်းသား မူမူကို တက်ကြစွာ ပါဝင်လာစေရန် ကြိုးပမ်းမည်ဟု ဆုံးဖြတ်ထားသည်။

နိလာ	မူမူရေး	မန်က်ပြန်ပန်းပင်လေးတွေယူလာပြီး ကျောင်းကိုစောစောလာနော်။
မူမူ	နှင့်တို့	နှင့်တို့ အိမ်က ပန်းခြံထဲမှာ ပန်းပင်တွေအများကြိုးရှိတယ်မဟုတ်လား။
နိလာ	အသင်းငါး	ဘာပြောတယ်။ မန်က်ပြန်ဟုတ်လား။ မန်က်ပြန်ကျောင်းပိတ်ရက်လေး။ အိမ်စာတွေ အများကြိုးလုပ်ရအုံးမယ်။
နိလာ	အသင်းဝင်း	အေး-ဟုတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တန်ခိုးနွေ့နွေမှာ လုပ်လို့ရတာပဲ။ ပန်းပင်တွေ ယူပြီး လာပြစ်အောင်လာခဲ့ပါတယ်။
မူမူ	နှင့်က	နှင့်က ငါးဆရာမလား။
နိလာ	အသင်းဝင်း	ငါက ဆရာမတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အတန်းပိုင်က ငါတို့ကို အသင်းလိုက် ပြုပိုင်းထားတာလေး၊ နှင့်လဲပါမဲ့ အပင်စိုက်ရတာဖျော်စရာကောင်းမှာပေါ့။
မူမူ	လုပ်မနေနဲ့	ဖျော်စရာကောင်းမယ်ဟုတ်လား။ လုံးဝမဖြစ်နိုင်ဘူး။ မြေကြီးတုံးရလို့ လက်တွေ ညံ့ပတ်ကုန်အုံးပယ်။ တော်ပြီ တော်ပြီ ငါမလာဘူး။
နိလာ	နှင့်ကလဲ	နှင့်ကလဲ အဲဒါလိုပလုပ်ပါနဲ့ ငါစက်ဘီးနဲ့ နှင့်ကိုဝင်ခေါ်မယ်လေး။
မူမူ	လုပ်မနေနဲ့	လုပ်မနေနဲ့ နင် ငါကို တင်နှင့်နိုင်လို့လား။
နိလာ	ဒါလေးများ	ဒါလေးများ အလွယ်လေးပါ။
မူမူ	အကြားသုန်း	နှင့်ကအကြားသုန်း အကြားသုန်းတယ်။
နိလာ	တင်နှင့်နိုင်ပါတယ်	ငါတကယ် တင်နှင့်နိုင်ပါတယ်။
မူမူ	တင်က	နှင့်က တင်ကယ်ကိုကြေားမပဲ။ အရင်တစ်ခါက စက်ဘီးလဲပြီး လက်ကြီးတာ မပုံတ်သေးဘူးလား။
နိလာ	နှင့်ဘာမှုမထိခိုက်စေရပါဘူး	နှင့်ဘာမှုမထိခိုက်စေရပါဘူး ငါအာမခံတယ်။

အုပ်

သူသူ

:တွင်

ဘားပြီး

တွက်

ရာက်

နှစ်ပြိုင်

စေရန်

ကြွော

နော်။

။

အိမ်

င်တွေ

လိုက်

။

လက်

ကျိုးတာ

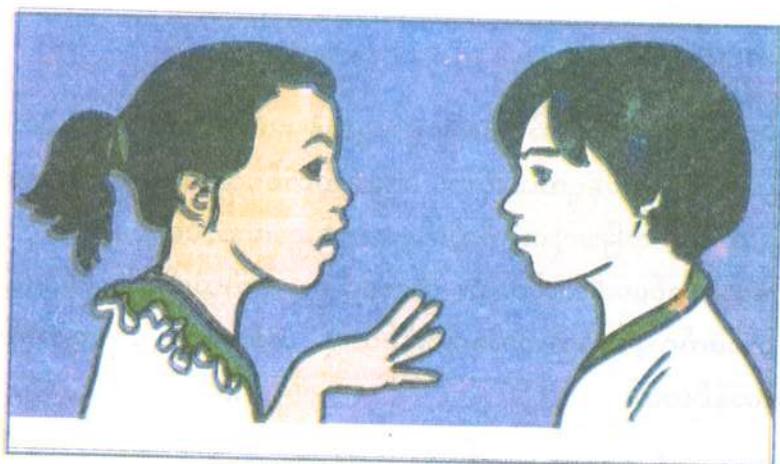
ကျောင်းသုံးစာအုပ်

ဘဝတွက်တာကျမ်းကျင်စရာ

သတ္တမတန်း

- မူမူ । । । တော်ပြီ၊ တော်ပြီ၊ ငါမလာဘူး၊ တဗြားအဖွဲ့ဝင်တွေရှိသားပဲ၊ နင်တို့ပဲဖျော်ကြပါ။  
 နိုလာ । । । နင်က အဲဒီလိုပြောတော့ ငါဝမ်းနည်းတယ်။  
 မူမူ । । । အဲဒါ ငါအပူမဟုတ်ပါဘူး။

- နိုလာနဲ့မူမူရဲ့ ပဋိပက္ခ (အချေအတင်) ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုကို အဟန်အတားပြစ်စေတဲ့ အချက်တွေက ဘာတွေလဲ။
- မူမူအနေနဲ့ နိုလာနဲ့ ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုအဆင်ပြောမြို့မှုသင့် သလဲ။



### အခိုက်အချက်များ

ထိရောက်သောဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုတွင် သတိပြုလုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များ၊

- တစ်ဖက်လူ၏ပြောကြားချက်ကို ဂရိုစိုက်၍နားထောင်ပါ။ အချိန်ပေးပါ။
- မိမိပြောချင်သည့်အကြောင်းအရာကို ရိုးသားပွင့်လင်းစွာပြောပါ။
- အစိုးဌာယ်ကောက်လွှဲမသွားစေရန် တစ်ဖက်လူနားလည်လက်ခံသည့်အထိ ဆက်လက် ရှင်းပြပါ။
- တစ်ဦးကိုတစ်ဦး လေးစားပါ။

### သတ်သတ်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

- ❖ ပဋိပက္ခများနှင့်အော်ရသောအခြေအနေများတွင် ထိရောက်သော ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုများကို အသုံးပြု၍ ဖြေရှင်းနိုင်ရန် လေ့ကျင့်ပါ။

သတ္တမတန်း

ဘဝတွက်တာကျမ်းကျင်စရာ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်

## အခန်း ၂။ ဂိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအသိပညာ

### ၂၁ ဒါန္တလူပန္နိုင်တယ်

**တတ်ကျမ်းမှု** ကျောင်းသားများသည် ပိမိတို့၏ခံစားမှုကို နည်းလမ်းမှန်ကန်စွာဖြင့် ပြသနိုင်လာမည်။

### ၂၂ အတော်။

စိတ်လူပ်ရှားခံစားမှုတွေကို အဆင်ပြေခြေမွေးစွာ ဖော်ထုတ်တဲ့နည်းတွေရှိတယ်။ တစ်နည်းကတော့ ကိုယ်ဘယ်လို့ခံစားနေရတယ်ဆိုတာ တခြားသူတစ်ယောက်ကို အသိပေးတာ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီလို့ အသိပေးတဲ့အခါ တခြားလူက ကိုယ့်ကိုနားလည်သွားအောင်ပြောဆိုရသလို လူမြောတာကို စိတ်ဝင်တစား နားထောင်ပေးဖို့လဲလိုတယ်။ ထိရောက်စွာ ဆက်သွယ်ပြောဆိုနိုင်မယ်ဆိုရင် ကိုယ့် ခံစားချက်ကို တစ်ဖက်လူနားလည်လက်ခံသွားနိုင်သလို တစ်ဖက်လူရဲ့ခံစားချက်ကိုလဲ နားလည်သဘောပေါက်လာနိုင်တယ်။

ဘဝတစ်လျှောက်လုံးမှာ ကြံးတွေ့ရတဲ့ အခြေအနေအမျိုးမျိုးကို ဘယ်လိုတူးပြန်ရမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှဲသူဟာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပဲဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ခံစားချက်ကို ပြောင်းလဲတွေးတောတဲ့ အလေ့အကျင့်ရှိအောင် လေ့ကျင့်နိုင်သူဟာလဲ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပဲဖြစ်တယ်။

### အဆောက်တိပါယောက်ကြိုးမြှုပ်နည်းစု

အခြေအနေ၊ ဖြစ်ရပ်	ခံစားချက်	ခံစားချက်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ် နိုင်သော အပြုံးစာများ (ကောင်း/မကောင်း)
စာမေးပွဲ၌ အဆင့် A သာ ရသည်။	အားငယ်၍ စိတ်ပျက်မိသည်။	အဆင့် A ရအောင် မည်သို့ ကြိုးစားရမည်ကို ဆရာအား မေးမြန်းခြင်း
ဟမေးပွဲကြီးနီးကပ်လာပြီ၊ စာမေးပါ။		ဆရာတော်လုပ်ကြေားမှုကို နား မထောင်ခြင်း၊ စာမမရေးခြင်း၊ စာမကျက်ခြင်း
သင်၏မိဘတစ်ဦးဦးက သင်လုပ် လိုသောကိစွဲကို လုပ်ခွင့်မပြုခြင်း		
သူငယ်ချင်းတစ်ဦးဦးက သင်လိုချင် ခဲ့သော ဆုကို ရရှိသွားခြင်း		

### အဆောက်တိပါယောက်များကြိုးမြှုပ်နည်းစု

- (က) ကျွန်ုပ်၏ မကောင်းသောအတွေးစိတ်ကိုထိန်းနိုင်ရန် -----သည်။
- (ခ) အကောင်းမြင်တွေးတတ်စေရန် ကျွန်ုပ်ကို ကျွန်ုပ် ----- ဟူပြောသည်။
- (ဂ) အကောင်းမြင်တွေးခြင်းသည် -----ဖြစ်ရန်အထောက်အကွဲပြုသည်။
- (ဃ) အဆိုးမြင်တွေးခြင်းဖြင့် ----- ရရှိနိုင်သည်။
- (င) အဆိုးမြင်မတွေးမီစေရန် ----- ရမည်။

## အခိုက်အလှလိုဂျာ

**ဒိတ်ခံစားမှုကိုဝယ့်ချုပ်နည်းလမ်းများ**

- ◆ အခြေအနေတစ်ရပ်၊ အဖြစ်အပျက်တစ်ခုကိုပတ္တပြန်ပါ သင့်ကိုယ်သင်တည်ပြုမြင် သက်သာ အောင် နေပါ။
- ◆ အခြေအနေဖြစ်ရပ်တစ်ခုကြောင့် ပြစ်ပေါ်လာသည့်ခံစားချက်ကို လေ့လာကြည့်ပါ။
- ◆ သင်၏ခံစားချက်ကို ဖော်ပြနိုင်သည့် အပြုအမူများကိုစဉ်းစားပါ။
- ◆ မကောင်းသောအပြုအမူသည် မကောင်းသောအကျိုးဆက်များကိုသာ ရှုရှိကြောင်း စဉ်းစားပါ။
- ◆ ကောင်းသောအပြုအမူများကို စဉ်းစားရွေးချယ်ပါ။

**သက်လက်အသာင်ရှုက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ**

- ❖ နှုန်းစဉ်တွေကြုံနေရသောခံစားမှုများအပေါ် မည်သို့ပြောင်းလဲပြုမှုနိုင်ကြောင်း စဉ်းစားပြီး မှတ်တမ်းရောပါ။ ထိုအလေ့အကျင့်များပြုလုပ်ခြင်းပြင် ပိမိတို့ခံစားချက်များကို တဖြည့်ဖြည့် ထိန်းချုပ်ပြုပြင်သွားပါ။

## ၂၂ ပြထားလိုပ်စီမံချက်

**တတ်ကျမ်းမှု** ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် ဖြစ်လေဖြစ်ထို့သော ပဋိပက္ခများကိုဖြေရှင်းရာတွင် နှစ်ဦးနှစ်ဖက် ကျေနပ်စေသည့်ဖြေရှင်းနည်းကို သုံးနိုင်လာမည်။

### ပြ ပြထားလိုပ်စီမံချက်

ဘယ်လိုဆက်ဆံရေးမျိုးပဲဖြစ်ဖြစ် တစ်ချိန်ချိန်မှာတော့ ပဋိပက္ခတစ်မျိုးမျိုးနဲ့ ကြော်ရတတ်တယ်။ ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် သဘောမတူတဲ့ကိစ္စတွေကိုမှ ပဋိပက္ခလိုပြောတာမဟုတ်ဘူး။ သာမန် အခြေအနေတွေမှာလဲ ပဋိပက္ခဆိုတာရှိနိုင်တယ်။ အမော်ကြီးတာက အဲဒါပဋိပက္ခတွေကို ပြောလည် အောင် ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ပဲဖြစ်တယ်။

### ပဋိပက္ခဖြေရှင်းနည်းများ

လူတိုင်း ပဋိပက္ခကိုကြော်ကြော်ရသည်မှာ ဘဝတွင်မရောင်လွှာနိုင်သောအချက်ပင်ဖြစ်သည်။ ပဋိပက္ခဆိုသည်မှာ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး သို့မဟုတ် အုပ်စုအတွင်း သဘောထားချွင်းမတိုက်ဆိုင်မှု အမြင်မတူမှ စသည် အကြောင်းအချက်များကြောင့် အချေအတင်ဖြစ်လာသောအခြေအနေကို ဆိုလို သည်။ ပဋိပက္ခဖြေရှင်းပဲ ၃ နည်းရှိသည်။ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် မကျေနပ်သောဖြေရှင်းနည်း၊ တစ်ဖက်ကသာ ကျေနပ်သော ဖြေရှင်းနည်း၊ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် ကျေနပ်စေသောဖြေရှင်းနည်းတို့ ဖြစ်သည်။

#### I။ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်မကျေနပ်သောဖြေရှင်းနည်း (Lose ... Lose Situation)

ပဋိပက္ခဖြစ်နေသောနှစ်ဖက်စလုံက ပြဿနာဖြေရှင်းပဲအပေါ် မကျေမန်နှင့် ပြီးဆုံးသွားခြင်း ဖြစ်သည်။ ကြိုဖြေရှင်းနည်းမှာ အခြားသုတစ်ဦးက ကြားဝင်၍ ဖြေရှင်းလျှင်လည်း ဖြစ်တတ်သည်။

#### II။ တစ်ဖက်ကသာကျေနပ်သောဖြေရှင်းနည်း (Win ... Lose Situation)

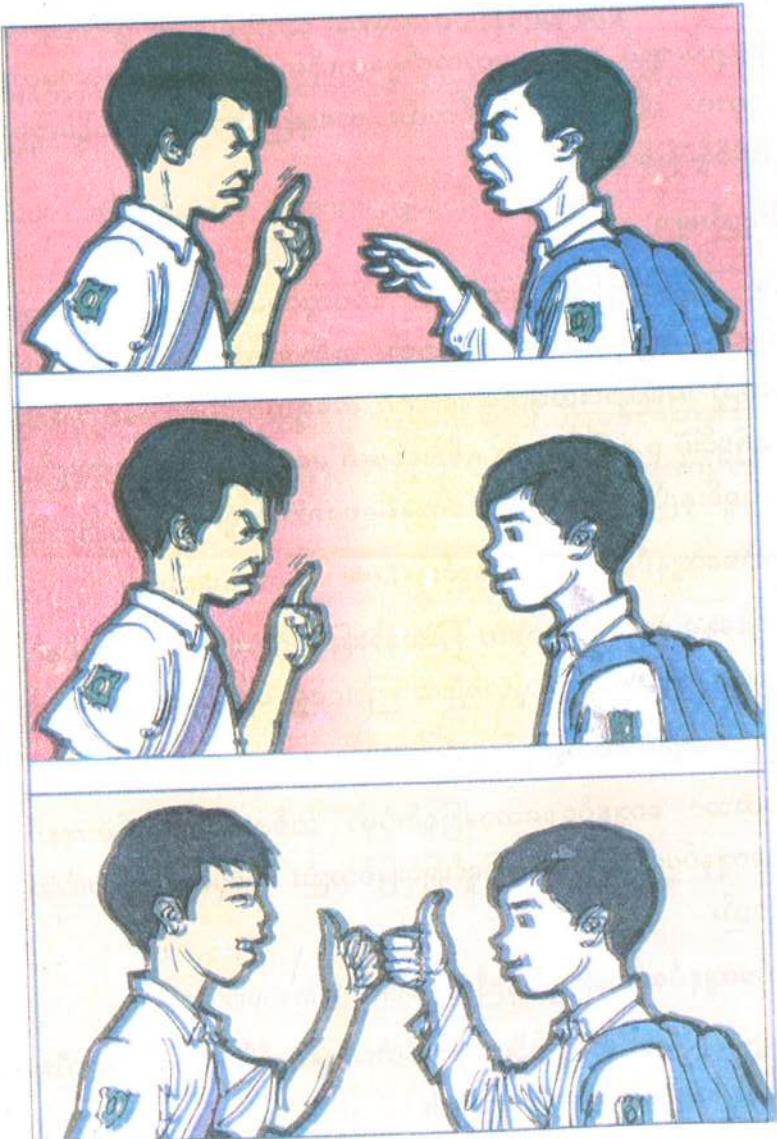
တစ်ဖက်ကသာ ကျေနပ်စေသောဖြေရှင်းပဲမှာ တစ်ဖက်မှုသာစိတ်ကျေနပ်မှုပြီး အခြား တစ်ဖက်မှာ စိတ်ကျေနပ်မှုမရစေသော ဖြေရှင်းခြင်းဖြစ်သည်။ လုပ်ပိုင်ခွင့်ရှိသွားက်က တစ်ဖက်သတ် ဖြေရှင်းခြင်းဖြစ်သည်။

#### III။ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်ကျေနပ်သောဖြေရှင်းနည်း (Win ... Win Situation)

ဤပဋိပက္ခဖြေရှင်းနည်းမှာ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်စိတ်ကျေနပ်မှုရှိပြီး သဘောတူညီချက်ရသည်အထိ ပြီးဆုံးဖြေရှင်းခြင်းဖြစ်သဖြင့် နိုင်သူ ရှုံးသူမရှုပါ။

ဥပမာ- ဝနေ့၊ တန်ငါးနေ့တွင် သူငယ်ချင်းနှစ်ဦးပြုလုပ်လိုသောအရာများ မတူညီပါက ပထမအပတ်၌ သူငယ်ချင်းတစ်ဦးလုပ်လိုသောအရာကို အတူလုပ်ကြဖြီး နောက်အပတ်တွင် အမြားတစ်ဦးလုပ်လိုသောအရာကို လုပ်ရန်ဆုံးဖြတ်ကြခြင်းဖြစ်သည်။

ညီးမြှောင်းမြှောင်းခြင်းသည် နှစ်ဦးနှစ်ဖက်မကျလည်မှုများကို မျှမျှတတရှိအောင် ကျောင်းသည်၏အထိ ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်သဖြင့် နှစ်ဦးနှစ်ဖက်မျှတမှာ ထိရောက်သောဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုတိ ပါဝင်သည်။ ဖြောင်းပြီးသောအပါ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်အငြင်းပွားမှုများ ပပေါ်သွားပြီး စိတ်ကျောင်းမှုများ ရရှိသွားမည်။



- နှစ်ဦးနှစ်ဖက်အငြင်းမှု  
 (၁) (၂) (၃) (၄) (၅) (၆) (၇)

ဘအုပ်  
ဘတ်၌  
ဘစ်၌

ကျောင်းသုံးစာအုပ်

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ

သတ္တမတန်း

ပဋိပက္ခဖြစ်စေသောအခြေအနေများ

အခြေအနေ(၁) မိသားစုနှင့် ပဋိပက္ခ

စုနှင့်မိုးမိုး ညီအစ်မနှစ်ဦးသည် အခန်းတစ်ခန်းတည်းအတူနေရသည်။ ညာစဉ် ညာစာစား ပြေတိုင်း စုစုတ စာကျက်သည်။ တစ်မပြစ်သူ့မျိုးမျိုးက သိချင်းကျယ်လောင်စွာအော်ဆိုသည်။ တစ်ခါတစ်ရုံ သိချင်းကို ကျယ်လောင်စွာဖွင့်၍ နားထောင်တတ်သည်။ စုစုကစိတ်တို့လာ၍ စာကျယ်လောင်စွာ အော်ဖတ်သည်။

အခြေအနေ(၂) မိသားစုနှင့် ပဋိပက္ခ

သင်၏မိဘများက ညာစာစားချိန် အိမ်ပြန်ရောက်ရမည်ဟု စည်းကမ်းသတ်မှတ်ထားသည်။ ထိုကြောင့် သူငယ်ချင်းများနှင့် ကစားချိန်နည်းနေသည်ဟု ထင်မိသည်။ ကစားရင်းကြောသွား၍ အိမ်ပြန် နောက်ကျသဖြင့် သင့်ကို မိဘများက အပြစ်တင်ပြောဆိုသည်။

အခြေအနေ(၃) သူငယ်ချင်းနှင့် ပဋိပက္ခ

သူငယ်ချင်းကသူ၏ မကောင်းကြောင်းကို သူကွယ်ရာတွင်ပြောသည်ဟု သင့်အားစွဲပွဲ၍ စိတ်ဆိုးသည်။

အခြေအနေ(၄) သူငယ်ချင်းနှင့် ပဋိပက္ခ

အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်က သင်ကြီးစားလုပ်ထားသောအလုပ်ကို သူလုပ်သကဲ့သို့ ဆရာများကိုပြော သည့်အတွက် မကောမန်ပြစ်သည်။

### အစိတ်အဆျက်များ

နှစ်ဦးနှစ်ပက်ကျော်ပေသောဖြေရှင်းနည်းတွင် ပါဝင်သင့်သည်အဆျက်များ

- (၁) မည်သည့် ပဋိပက္ခဖြစ်နေသနည်း။
- (၂) မည်သူနှင့် ပဋိပက္ခဖြစ်နေသနည်း။
- (၃) သင် မည်သည့်အရာကိုပြစ်ချင်သနည်း။ အဘယ်ကြောင့် ပြစ်ချင်သနည်း။
- (၄) တစ်ဖက်လူက မည်သည့်အရာကိုပြစ်ချင်သနည်း။ အဘယ်ကြောင့် ပြစ်ချင်သနည်း။
- (၅) မည်သည့်အချက်ကို သဘောတူညီမှုရအောင် သင်ပြုလုပ်လို့သနည်း။
- (၆) တစ်ဖက်လူက မည်သည့်အချက်ကို သဘောတူညီမှုရအောင်ပြုလုပ်လို့သည်ဟု သင်ထင်ပါသနည်း။
- (၇) ဤသို့ဖြေရှင်းခဲ့လျှင် နှစ်ဦးနှစ်ပက်စိတ်ကျော်ပွဲရနိုင်ပါသလား။

## အကိုယ်အေးပြုလုပ်ခန့်ခွဲမှုများ

❖ ကျောင်းသားများအား တစ်ပတ်အတွင်း ဤတွေခဲ့ရသည့် ပဋိပက္ခအားလုံးကို မှတ်စုစာအုပ်တွင် အောက်ပါအချက်များအရ မှတ်သားခဲ့ရန်ပြောပါ။

၁။ မည်သည့်ပဋိပက္ခ ဖြစ်နေသနည်း။

၂။ မည်သူနှင့် ပဋိပက္ခဖြစ်နေသနည်း။

၃။ သင် မည်သည့်အရာကိုဖြစ်ချင်သနည်း။ အဘယ်ကြောင့် ဖြစ်ချင်သနည်း။

၄။ အခြားသူက မည်သည့်အရာကိုဖြစ်ချင်သနည်း။ အဘယ်ကြောင့် ဖြစ်ချင်သနည်း။

၅။ ပဋိပက္ခကို မည်သည့်ဖြေရှင်းပုံသုံး၏ ဖြေရှင်းခဲ့သနည်း။

၆။ အကယ်၍အခြေအနေတစ်ခုကို နှစ်ဦးနှစ်ဖက်ကျေနပ်သောဖြေရှင်းနည်းဖြင့် မဖြေရှင်းနိုင် ခဲ့ပါက ကျေနပ်မှုရအောင် မည်သို့ဖြေရှင်းနိုင်ပါသနည်း။

၇။ မည်သည့်အချက်ကို သဘောတူညီမှုရအောင် သင်ပြုလုပ်လိုပါသနည်း။

၈။ အခြားသူက မည်သည့်အချက်ဖြင့် သဘောတူညီမှုရအောင် မည်သို့ပြုလုပ်လိုသည်ဟု သင်ထင်ပါသနည်း။

## J-2 အနိုင်ကျင့်တယ်ဆိုတာ

### တတ်ကျမ်းမှု

မိမိတို့၏အပြုအမူများသည် အနိုင်ကျင့်ခံရနိုင်သော သို့မဟုတ် အခြားသူများ အပေါ် အနိုင်ကျင့်သောအပြုအမူများ ဟုတ် မဟုတ်ကို အကဲဖြတ်နိုင်လာမည်။ ကျောင်းသားများသည် ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းအဆင့်များကို အထူးပြု၍ ကျောင်းတွင်းရှိ အနိုင်ကျင့်သည့် ပြဿနာများကိုဖြေရှင်းနိုင်သော သို့မဟုတ် လျှော့ချိုင်သော နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်နိုင်လာမည်။

### ၁၁ အနိုင်ကျင့်တယ်ဆိုတာဘာဘာလဲ။

အနိုင်ကျင့်တယ်ဆိုတာ ငွေကြေးပြည့်စုံသူ၊ အာကာရှိသူ၊ စာတော်သူ၊ ခွဲ့ကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးသူက အင်အားနည်းသူ၊ အားနည်းချက်ရှိသူတွေကို တမင်တကာရည်ရွယ်ချက်နဲ့ နာကျင်အောင် ကြောက်အောင် ထပ်ကာထပ်ကာပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်တယ်။

### ဘယ်လိုအနိုင်ကျင့်ကြသလဲ။

အနိုင်ကျင့်တဲ့သူက တစ်ယောက်ဝယာက်ကို ကျောင်းမှာချောင်ပိတ်ပြီး ထိုးမယ်၊ လက်လိမ့်ချီးမယ်၊ တွဲနံ့ဖဲ့မယ်၊ ဆံပင်ကိုဖွဲ့ဖယ်၊ ငယ်သူတွေကိုစုံမယ်၊ နာမည်ပြောင်တွေ ခေါ်မယ်၊ (နားကြီးကြီးနဲ့ကောင်လေးကို နားကားကြီး၊ ပိန်တာကို ဝါးဖောင်ရှိုး၊ ဝတာကို ဝက်ပုတ် ... စသဖြင့်) ဒီလိုစပ်စနည်းတွေဟာ ကိုယ်ထိလက်ရောက် ရိုက်နှက်သလိုမျိုးပဲ စိတ်ကို ထိခိုက်နာကျင်စေပါတယ်။ ယောကျိုးလေးက သူကိုယ်သူ မိန်းကလေးလို့ မိန်းကလေးက သူကိုယ်သူ ယောကျိုးလေးလို့ ခံယူနေထိုင်ပြုမှတတ်တဲ့ လိုင်စိတ်ခံယူမကဲပြားသူတွေကိုလဲ နိမ့်ချုတာ၊ စောင့်လဲလုပ်တတ်ကြတယ်။ တစ်ခါတလေကျတော့ အနိုင်ကျင့်တဲ့သူဟာ သူ အနိုင်ကျင့်ချင်တဲ့သူရဲ့အကြောင်းကို မကြားတကြားပြောမယ်၊ လျောင်ပြောင်ရှယ်မောမယ်၊ ဘယ်သူကမှ သဘောမကျတဲ့ ပုံစံမျိုးခံစားရအောင် လုပ်မယ်၊ အဲဒါကြောင့် အနိုင်ကျင့်ခံရသူဟာ တခြားသူတွေနဲ့အဖွဲ့မကျတော့ဘဲ ဖယ်ကြဉ်ခံရသလို ထိခိုက်ခံစားရတယ်။

သတ္တမတန်း

အောက်ပါယေားကို မှတ်စုစာအုပ်တွင်ကူးရေး၏ ဆရာတ်ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ဖြည့်စွက်ပါ။

ဘယ်သူက အနိုင်ကျွမ်းသူလဲ၊ ဘယ်သူက အနိုင်ကျွမ်းစံရသူလဲ

ပါတယ်

အတိုင်း

စဉ်	အပြုအမှုများ	မီမံကိုပြုလုပ်ခံရခြင်း			မီမံကိုပြုလုပ်ခြင်း		
		တစ်ကြိမ် မျှမလုပ်	တစ် ကြိမ်	မကြာ ခကာ	တစ်ကြိမ် မျှမလုပ်	တစ် ကြိမ်	မကြာ ခကာ
၁	မနှစ်သက်သော နာမည်ပြောင်ကို ခေါ်ခြင်း						
၂	နောက်ကွယ်တွင်အတင်းပြောခြင်း						
၃	ငိုသည်အထိစခြင်း						
၄	သုတစ်ပါးပစ္စည်းကို ဖျက်ဆီးခြင်း						
၅	မပေးလိုသည့်အရာကို အတင်း တောင်းယူခြင်း						
၆	စကားပြောနေသည်ကို ဝရှစ်က် နားမထောင်ခြင်း						
၇	ငွေချေးပြီး ပြန်မပေးခြင်း						
၈	နောက်ပြောင်၍ နာကျင်အောင် ရှိက်ခြင်း						
၉	ခြေထိုးခံခြင်း						
၁၀	လက်ကိုထိမ်ချိုးခြင်း						
၁၁	အမိန့်ပေးခိုင်းစေခြင်း						
၁၂	ကိုယ်ထိလက်ရောက် ရှိက်နှုက် နှုပ်စက်ခြင်း						
၁၃	ကျား၊ မ လူမျိုးရေး ယဉ်ကျေးမှု နှင့် ပတ်သက်၍ စောကား ပြောဆိုပြုမှုခြင်း						
၁၄	အမှုအရာဖြင့်ကြောက်ခွဲ့အောင် ပြုလုပ်ခြင်း						
၁၅	မကောင်းကြောင်းကို လူအများ ရှုံးတွင် ပြောင်ပြောခြင်း						
၁၆	လိုင်စိတ်ခံယူမှုကွဲပြားမှုကို လျှောင်ပြောင်ခြင်း						

အနိုင်ကျင့်တဲ့သူတွေလုပ်တဲ့အရာနဲ့ သူတို့လိုချင်တဲ့အရာတွေကို အောက်မှာ ဥပမာပေးထားပါတယ်။

မင်းဟာ အနိုင်ကျင့်ခံရပြီဆိုရင် အနိုင်ကျင့်တဲ့သူတွေက မင်းကိုဖြစ်စေချင်တဲ့နည်းလမ်း အတိုင်း လိုက်မလုပ်ပါနဲ့။

အနိုင်ကျင့်တဲ့သူလုပ်တဲ့အရာ	အနိုင်ကျင့်တဲ့သူကမင်းကိုဖြစ်စေချင်တဲ့အရာ
+ ထိုးတယ်၊ ရှုံးတယ်၊ တွေန်းတယ်၊ တွေန်းလျော်တယ်	+ ငိုးတယ်၊ ထွေးတယ်
+ နာမည်ပြောင်ခေါ်တယ်	+ ငိုးတယ်၊ ဝမ်းနည်းတယ်၊ ရှုံးတယ်
(ဟေ့ . . . . လေးလုံး . . . . ဝက်ပုတ်)	+ ဒေါသဖြစ်တယ်၊ ရှုံးတယ်
+ မကြား တကြား ပြောတယ်	

အနိုင်ကျင့်သူတွေကို တားဆီးနိုင်တဲ့အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း ၄ ရပ်ကတော့-

၁။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ရင်ဆိုင်ပါ။ ရင်ဆိုင်ပြောတဲ့အခါလေသံပြိုမြို့ပြိုမြို့ ခပ်တည်တည်ပြောပါ။

၂။ ဘေးကင်းတဲ့လမ်းကို ရွှေးချယ်သွားလာပါ။

၃။ မလွှဲသာလို့ရင်ဆိုင်တွေရင် မကြားဟန်၊ မမြင်ဟန်ဖြင့်ဘာမှုမသိသကဲ့သို့ လျှစ်လျှော်ထားပါ။

၄။ ဆရာ၊ လူကြီး၊ သူငယ်ချင်း၊ မိဘ တစ်ယောက်ယောက်ကိုပြောပြပါ။ အကုံအညီတောင်းပါ။

## အနိုင်ကျင့်မြင်း

အနိုင်ကျင့်မြင်း:

အေားသုံးသူက အားနည်းသူအပေါ် ထိခိုက်စေရန်တမင်တကာရည်ရွယ်ပြီး ထပ်ကာတလဲလြှုပ်ဖြစ်ပေါ်သည်။

- အနိုင်ကျင့်သူနှင့် အနိုင်ကျင့်ခံရသူဟူ၍ အနည်းဆုံးလူနှစ်ဦးရှိမှဖြစ်သည်။
- အနိုင်ကျင့်သူသည် အသာစီးရမှုကိုနှစ်သက်သည်။
- အနိုင်ကျင့်သူသည် အမြားသူများထက်အားသာခြင်း(ပါဝါအောက်)ကို ကျေနပ်ပျော်ရွင်သည်။
- အနိုင်ကျင့်သူသည် သူဗေး(ပါဝါအောက်) ကို အထုံးပြု၍ အမြားသူများတို့ကိုနာကျင်စေသည်။
- ထိုသို့ပြုလုပ်ရသည်ကို ကျေနပ်ပျော်ရွင်သည်။

ပြဿနာဖြေရှင်းမြင်းအဆင့်များ:

- (၁) ပိမိ မည်သို့အနိုင်ကျင့်ခံရသည်ကို ဖော်ထုတ်ပါ။
- (၂) ဖြေရှင်းရန်နည်းလမ်း အနည်းဆုံး ၃ နည်း စဉ်းစားပါ။
- (၃) နည်းလမ်းတစ်ခုစီ၏ အားနည်းချက်များကို ဆန်းစစ်ပါ။
- (၄) နည်းလမ်းတစ်ခုစီ၏ အားသာချက်များကို ဆန်းစစ်ပါ။
- (၅) အကောင်းဆုံးဖြေရှင်းနိုင်မည့်နည်းလမ်းကို ရွှေ့ချယ်ဆုံးပြတ်ပါ။
- (၆) အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းပြင် ဖြေရှင်းနိုင်ရန်ထိုးအပ်စာညီများကိုဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ပါ။

သတ်မှတ်ပါ။

- ❖ ကျောင်းဟွှန်းပြုစွဲများသော အနိုင်ကျင့်မှုများကို မည်သူမှုမသိစေရအောင် သတင်းပေး နှင့် သည်။ ကျောင်းဟွှန်းအနိုင်ကျင့်မှုများရှိသွေ့င ဂင်းမှုတစ်ဆင့် ကျောင်းကို ပြဿနာဖြစ်စေနိုင်သဖြင့် ပုံစံစုတစ်ဦးအား ပြောပြရန် အရေးကြီးသည်။ မည်သူမှုမသိစေရအောင် ကျောင်းတွင်းအကြံ့ပြုစာတည်ရန် သေတ္တာများတွင် ထည့်နိုင်သည်။ ကျောင်းတွင်း အနိုင် ကျောင်းတွင်းအကြံ့ပြုစာတည်ရန် ပြဿနာအမျိုးမျိုးတွေရသည့်အခါ မည်သည့်အခါနှင့် မည်သည့်နေရာ တွင် ပြုခြင်းအား မည်သူမှုများရှိသည်။ မည်သို့ဖြေရှင်းနိုင်သည် စသည်နည်းလမ်းအချို့ကို စာမွှေ့ကိုပေါ်တွင် ပြုခြင်းအား မည်သူမှုများရှိသည်။ မည်သို့ဖြေရှင်းနိုင်သည် နည်းလမ်းအချို့ကိုလည်း ထည့်သွင်းအကြံ့ပြုနိုင်သည်။ မည်သူမှုများရှိသည်။ မည်သူမှုများရှိသည်။

## မြန်မာ့ကျင်းမာကိုယ်ဝွှေ့

အဓိုဒ် ၃။ အစားအစာနှင့်အာဟာရ

### ၃.၁ ဓာတ်တွက်တွေးပယ်လေ

**ဓာတ်တွေးပယ်မှု** စားသုံးနေသော အစားအစာများတွင် လိုအပ်သော အသားဓာတ်နှင့် အင်အား ဓာတ်ပြည့်ဝွှေ့ ရရှိမှု ရှိ မရှိကို ဆန်းစစ်ဝေဖန်အကဲဖြတ်နိုင်မည်။ ပြဿနာ ဖြေရှင်းနိုင်သည့် ကျမ်းကျင်မှုကိုသုံး၍ အာဟာရတန်ဖိုး ပြည့်ဝမှုတောာ ဒေသ ထွက် အစားအစာများကိုရှာဖွေစားသုံးလာနိုင်ပည်။

### ပတ်ပါ။

#### အစာစွမ်းအင် (Food Energy)

- + ကားတစ်စီးမောင်းနှင့်နိုင်ရန်အတွက် ဓာတ်ဆီလိုအပ်သကဲ့သို့ သင့်ခန္ဓာကိုယ်တွင်လည်း အလုပ် လုပ်နိုင်ရန် လောင်စာလိုအပ်သည်။ ထိုလောင်စာများကို စားသောအစာများတွင်ပါရှိသော အာဟာရ ဓာတ်များမှုရနိုင်သည်။ အာဟာရဓာတ်များကို ဓာတ်ပစ္စည်းအနေဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်က ပြုပြင်သုံးစွဲကြပြင်းမှာ သဘာဝဖြစ်စဉ်ဖြစ်သည်။ အာဟာရဓာတ်ခြားကျိုးမှာ ကာစီဓာတ် (Carbohydrate)၊ အသားဓာတ် (Protein)၊ အဆီဓာတ် (Fat)၊ ရော သတ္တူဓာတ် (Minerals) နှင့် ပိတာမင်များ (Vitamins) တို့ဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်ပုံပုန် လွှဲပ်ရှားသွားလာနိုင်ရန်အတွက် မျှတောာ အာဟာရများကို စားသုံးရန်လိုအပ်သည်။
- + အစားအားအချို့သည် ခန္ဓာကိုယ်အတွက်လိုအပ်သောသောင်စာ ပြစ်သည်။ စွမ်းအင်ကိုပြစ်စေ သော အစားအစာတွင် ကာစီဓာတ်၊ အသားဓာတ်နှင့် အဆီဓာတ်တို့ပါဝင်သည်။ အစားအစာမှ ထွက်သော အစာစွမ်းအင်ကို ကယ်လိုပြုပါ တိုင်းတာသည်။ ကယ်လိုရိုသည် ယူနစ်တစ်ခုဖြစ်သည်။
- + ကာစီဓာတ်သည် အစာစွမ်းအင်ကို အဓိကပေးသော အာရုံးအမြှင်တစ်ခုဖြစ်သည်။ အသားဓာတ် နှင့် အဆီဓာတ်သည်လည်း အစာစွမ်းအင်ကိုပေးနိုင်သော အာရုံးအမြှင်များဖြစ်သည်။ အဆီဓာတ်သည် ကာစီဓာတ်ထက် စွမ်းအင်နှင်းဆက်၍ ရခေါ်သည်။ အဆီ ၁ ဂရမ်းမှ ၉ ကယ်လိုရို ခန့်ရရှိပြီး ကာစီဓာတ်နှင့် အသားဓာတ်တို့မှ ၁ ဂရမ်းစန်းမှ ၄ ကယ်လိုရိုစန်းရရှိပြုသည်။ စားသုံးလိုက်သောအားအစာမှ ကာစီဓာတ်သည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၍ သို့ ၂၅၈ လျှော့ပြီး စွမ်းအင်ကိုရရှိစေသည်။ ပို့လျှော့သည့်သို့ အသားဓာတ်နှင့်အဆီဓာတ်ပြုပြီး လိုအပ်သောအား အသုံးပြုမည့်စွမ်းအင်အဖြစ် သို့လောင်ထားသည်။ ကာစီဓာတ်ကို လိုအပ်သည်ထက် ပို့စားပါက နောက်ပေါက်တွဲထိုးအျိုးများအဖြစ် အဝလွှန်ကြခြင်းနှင့်ဆက်စပ်သော ကျိုးမာရေး ပြဿနာများဖြစ်လာနိုင်သည်။

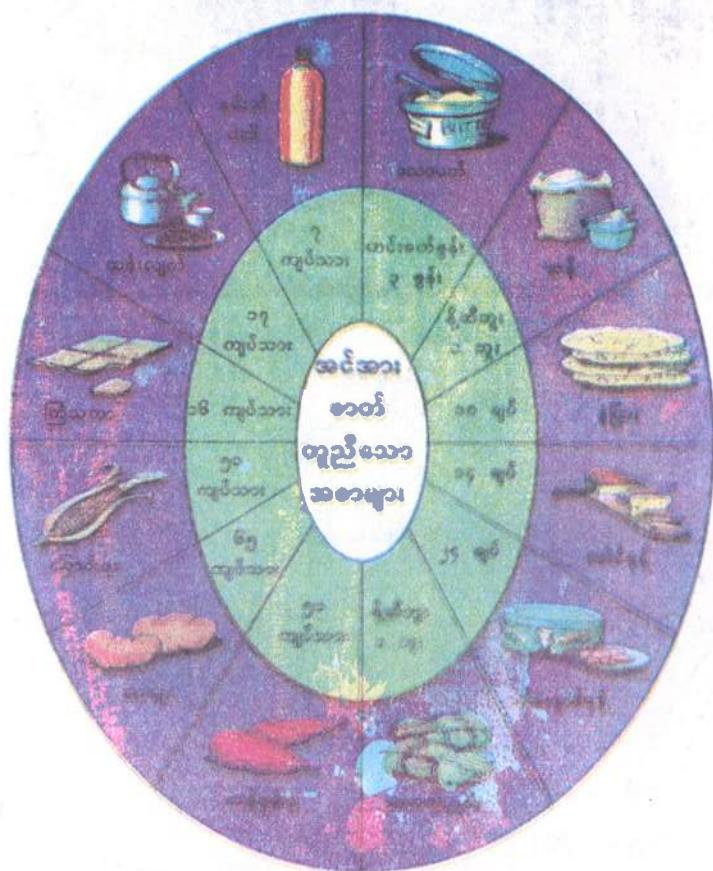
କାଳୀ ଯାଏଇଲେ କାହାରେ କାହାରେ ଦେଖିବାକୁ ପାଇଁ ନୀତିକାଳୀ କାହାରେ କାହାରେ

အာဟာရတန်ဖိုးတူပုံများ

(က) အင်အားဖြစ်ထွန်းစေသောအစာအဝါပ်စံ - အင်အားဓာတ်တူည့်သောအစာများ

အောက်ပါပုံကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ပမာဏနည်းနည်းနှင့် အင်အားဓာတ်များသော အစာများ ရှိသကဲ့သို့ ပမာဏများပြီး အင်အားဓာတ်နည်းသော အစာများလည်းရှိကြောင်း သိနိုင်သည်။ နည်းနည်းစား၏ အင်အားဓာတ်များများလိုလျှင် အောက်ပါပုံကိုကြည့်၍ ရွှေးနိုင်ပါသည်။ (ဥပမာ- ကလေး ငယ်များ၊ ပို့နေသောသူများ၊ နေမကောင်း၏ အစာနည်းနည်းစားနိုင်သူများအတွက်) ရွှေးချယ် ကျွေးမွှေး မြှုပ်နှံနိုင်သည်။ များများစား၏ အင်အားဓာတ် နည်းနည်းသာရလုံလျှင်လည်း အထက်ပါနည်းအတိုင်း ရွှေးချယ်နိုင်သည်။ (ဥပမာ- ဝသောသူများအတွက် အလေးချိန်လျှော့ရန်)

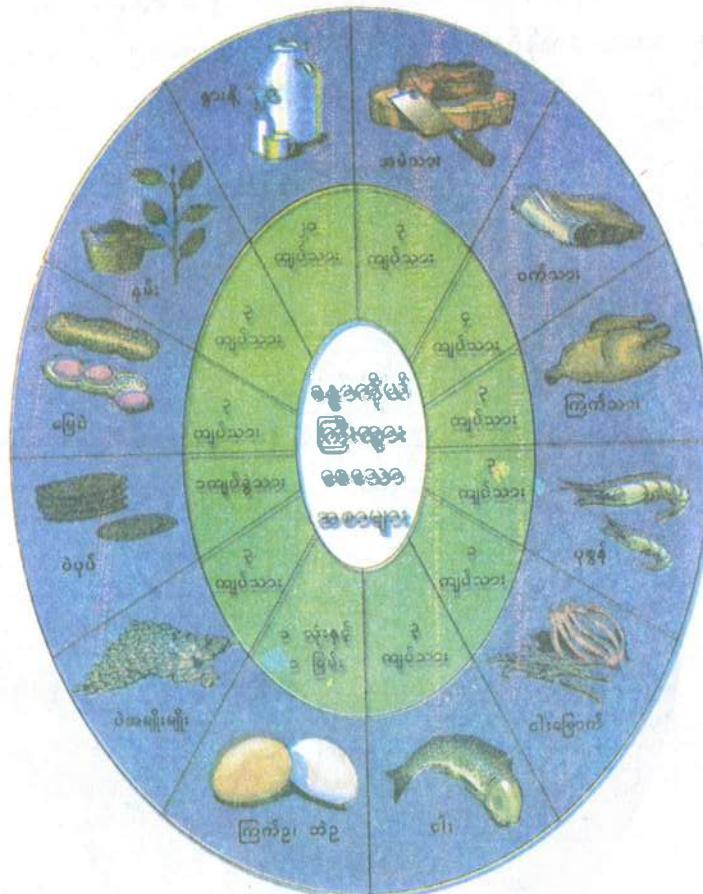
ဒေသအလိုက်၊ ရာသီအလိုက် ပေါ်များသောအစာများ၊ စားနေကျေအစာများကို တန်ဖိုးပေါ် မူတည်၍ ရွှေးချယ်စားသောက်နိုင်သည်။ ဖော်ပြပါပုံရှိ အစားအစာများသည် ယုဉ်တွဲပမာဏအတွက် အင်အားဓာတ် (၁၀၀၀ ကိုလို ကယ်လိုရို) ခန့် အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် ရရှိစေနိုင်သည်။



## (၁) ဓန္ထာကိုယ်ကြီးထွားစေသောအစာအဝိုင်

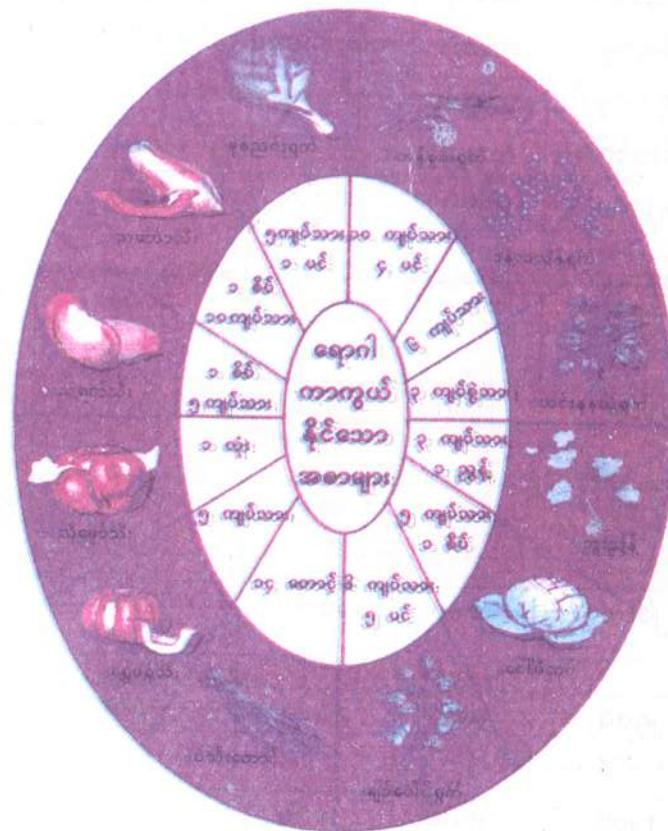
အောက်ပါပုံကိုကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ဓန္ထာကိုယ်ကြီးထွားစေသော အစားအစာများကို နှစ်သက်ရာ ရွှေးချယ်စားသောက်နိုင်သည်။ တန်ဖိုးအပေါ်မူတည်၍လည်းကောင်း၊ ရာသီအလိုက်၊ ဒေသအလိုက် ပေါ်များသောအစာများကိုလည်းကောင်း ရွှေးချယ်စားသုံးနိုင်သည်။ ဖော်ပြပါပုံရှိ အစားအစာများသည် ယဉ်ဥုံးပါ ပမာဏအတွက် အသားစာတ် ၁၀ ရရမ်ခန့် အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် ရရှိစေနိုင်သည်။

အသားစာတ်၏ အရည်အသွေးကို ထည့်သွင်းတွက်ချက်ထားခြင်းမရှိကြောင်း သတိပြုရန် လိုအပ်သည်။ အစားအစာတွင် အတုတက္က ပါဝင်နေသော အခြားအာဟာရဓာတ် တန်ဖိုးများလည်းကွာခြားနိုင်ကြောင်း သတိပြုရပါမည်။

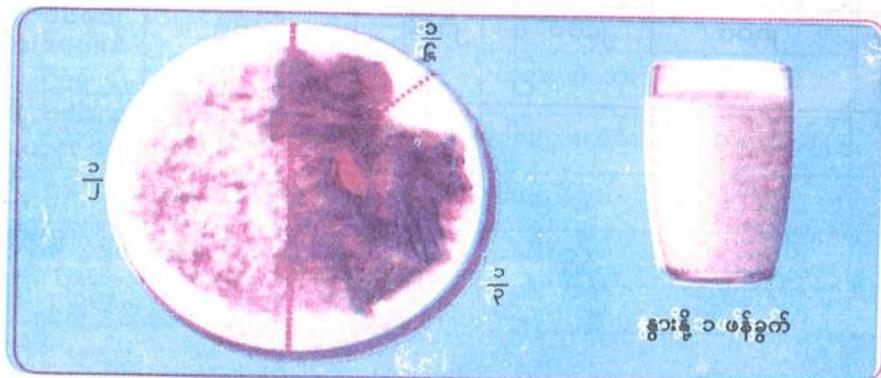


## (ဂ) ရောဂါကာကျယ်စေသောအစာဖုပ်၏

အောက်ပါပုံတွင် ရောဂါကာကျယ်စေသော အစာအိပ်စုဟုပြာသော်လည်း အထူးသဖြင့် မျက်စိကောင်းသော အာဟာရဓာတ်ပေါ်မှတည်၍ ဖော်ပြထားသည်။ မျက်စိအမြင်ကောင်းစေ သည်သာမက ရောဂါကိုလည်း ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ ဒေသအလိုက်၊ ရာသီအလိုက်ပေါ်များပြီး ကိုယ်တိုင်လည်း နှစ်သက်သည့်အစာများကို ရွှေးချယ်စားသုံးနိုင်ရန်ဖြစ်သည်။



ညီညွတ်မျှတသည့် အစာအာဟာရ



သတ္တမတန်း

ဘဝတွက်တာကျမ်းကျင်စရာ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်

ယေား (၁) လူ့လို့လုပ်ရှာသူအမြဲအမောင်အလိုက် တစ်နှစ်တာ လိုအပ်သောကယ်လို့ရှိ

အသက် အရွယ်	ကျား					
	အထိုင်များသော လုပ်ရှားမှု အခြေအနေ/ ညကလုပ်ငန်း	အတန် အသင့် လုပ်ရှားမှု	ကာယ လုပ်ငန်းများ လုပ်ရှားမှု	အထိုင်များသော လုပ်ရှားမှု အခြေ အနေ/ညက လုပ်ငန်း	အတန် အသင့် လုပ်ရှားမှု လုပ်ရှားမှု	ကာယ
၃ နှစ်မှ ၅ နှစ်	၁၂၀၀	၁၄၀၀	၁၆၀၀	၁၂၀၀	၁၄၀၀	၁၆၀၀
၆ နှစ်မှ ၉ နှစ်	၁၆၀၀	၁၈၀၀	၂၀၀၀	၁၆၀၀	၁၈၀၀	၂၀၀၀
၁၀ နှစ်မှ ၁၂ နှစ်	၁၈၀၀	၂၂၀၀	၂၄၀၀	၁၈၀၀	၂၀၀၀	၂၂၀၀
၁၃ နှစ်မှ ၁၅ နှစ်	၂၂၀၀	၂၆၀၀	၂၀၀၀	၁၈၀၀	၂၀၀၀	၂၄၀၀
၁၆ နှစ်မှ ၂၀ နှစ်	၂၆၀၀	၂၈၀၀	၂၀၀၀	၂၀၀၀	၂၂၀၀	၂၄၀၀
၂၁ နှစ်မှ ၂၅ နှစ်	၂၈၀၀	၂၆၀၀	၂၀၀၀	၂၀၀၀	၂၂၀၀	၂၄၀၀
၂၆ နှစ်မှ ၂၀ နှစ်	၂၆၀၀	၂၄၀၀	၂၀၀၀	၂၀၀၀	၂၂၀၀	၂၄၀၀
၂၇ နှစ်မှ ၂၁ နှစ်	၂၄၀၀	၂၂၀၀	၂၀၀၀	၂၀၀၀	၂၂၀၀	၂၄၀၀
၂၈ နှစ်မှ ၂၂ နှစ်	၂၂၀၀	၂၀၀၀	၁၈၀၀	၁၈၀၀	၂၀၀၀	၂၂၀၀
၂၉ နှစ်မှ ၂၃ နှစ်	၂၀၀၀	၁၈၀၀	၁၆၀၀	၁၆၀၀	၁၈၀၀	၂၀၀၀

## ပယား (၂) အင်အားဓာတ်ပမာဏ ကယ်လိုဂို

**နှုန်းကြော်စာ အစာများမှရရှိသော  
အင်အားဓာတ်ပမာဏ (ကယ်လိုဂို)**

ပပြုတထမင်းကြော်	၄၃၅
ပပြုတထမင်း	၄၂၆
ဆီချက်ခေါက်ဆွဲ (ကြော်)	၄၃၅
ခေါက်ဆွဲအစုံသုပ်	၃၇၃
အုန်းနှီးခေါက်ဆွဲ	၄၆၆
ရှမ်းခေါက်ဆွဲ	၃၉၃
ရခိုင်မှန်တီ	၁၂၈

**သွားရည်စာ အစာများမှရရှိသော  
အင်အားဓာတ်ပမာဏ (ကယ်လိုဂို)**

ပေါင်မှန့်၂၂၂	၁၅၀
ဘိန်းမှန့်၁၇၂	၂၈၆
ကိတ်မှန့်၂၂၂	၂၃၆
ပေါင်မှန့်ထောပတ်သုတ်၂၂၂	၂၃၈
ချုပ်သုပ်၁၉၂	၈၂
လက်ဖက်သုပ်၁၉၂	၂၈
အာလူးကြော်၂၀၂၂၂	၁၇၈

**ဟင်းလျာများမှရရှိသော  
အင်အားဓာတ်ပမာဏ (ကယ်လိုဂို)**

ထမင်း (ပုံမှန်တစ်ပန်းကန်၊ စားပွဲတင်စွန်း၏၈၉နှီး)	၃၀၀
ကြော်သားပေါက်	၁၅၅
ခေါက်ဆွဲကြော်	၃၉၆
ဝက်သားဟင်း၆၆၆၌ကျပ်သား	၂၀၂
ပုံစွန်းဟင်း၆၆၆၌ကျပ်သား	၂၉
ဝါးကြော်၆၆၆၌ကျပ်သား	၁၁၆
ဘဲ့ဟင်း၂၆၆၌ကျပ်သား	၁၂၅

**နှုန်းကြော်စာ အစာများမှရရှိသော  
အင်အားဓာတ်ပမာဏ (ကယ်လိုဂို)**

နှုန်းကြော်သုပ်	၂၃၅
မှန့်ဟင်းခါး	၂၆၉
ဆီထမင်း	၁၈၃
ပပြုတကောက်ညှင်းပေါင်း	၂၁၃
ပပလာတာ၁။၅ပ်	၂၃၃
ကြော်ဥပြုတ	၈၀
ကြော်ဥကြော်	၁၂၉

**သွားရည်စာ အစာများမှရရှိသော  
အင်အားဓာတ်ပမာဏ (ကယ်လိုဂို)**

ပြောင်းဖူးပြုတ	၁၄၀
မှန့်လင်မယား၅၌တဲ့	၂၃
ဖီးကြမ်းငှက်ပျောသီး	၈၂
စွားနှီး၁၉၂၏၂၂၂ (၂၂၀ မိလိလိတာ)	၁၆၈
ပဲနှီး	၂၆၀
ကော်ဖီ	၈၄
လက်ဖက်ရည်	၆၈

**ဟင်းလျာများမှရရှိသော**

**အင်အားဓာတ်ပမာဏ (ကယ်လိုဂို)**

ကြော်သားဟင်း၆၆၆၌ကျပ်သား	၂၀၆
ကြော်သားသီးချက်	၉၅
ပပြား၁။၂၃း	၁၂၀
ဝါးလေးဟင်း၆၆၆၌ကျပ်သား	၁၁၀
ဝါးဖယ်သုပ်	၁၃၀
ဝါးပိရုည်	၁၅
ဆီ	၉၉

## အခိုကအချက်များ

- ◆ ကစိတ်နှင့် အသားဓတ်သည် ဆယ်ကျောက်အရွယ်များ အင်အားနှင့် ပြီးထားဖွံ့ဖြိုး ရန်အတွက် အနေကြီးသကဲ့သို့ အခြားအာဟာရဓာတ်များကိုလည်း လုံလောက်မျှတစွာ စားသုံးရန် အနေကြီးသည်။
- ◆ ပျို့ဖော်ဝင်အရွယ်တွင် တစ်နွေတာအတွက် အနည်းဆုံး လိုအပ်သော ကယ်လိုပါပမာဏ မှာ ယောကုံးလေးတစ်ဦးအတွက် ၁၆၀၀ ကယ်လိုပါနှင့် မိန်းကလေးတစ်ဦးအတွက် ၁၆၀၀ ကယ်လိုရှိ လိုအပ်သည်။
- ◆ အသားလုံးဝမစားပါက အသားဓတ်ရရှိစေရန် ပဲအမျိုးမျိုးနှင့် ကြော်ချာ ကဲ့သို့ ပဲ အမျိုးမျိုးကို စားသုံးသင့်သည်။
- ◆ ပျို့ဖော်ဝင်အရွယ်တွင် သံစာတ်ချို့တဲ့ သွေးအားနည်းမှုပြစ်ပွားနိုင်ခြေ ပို့များသဖြင့် သံစာတ် ကြွယ်ဝသော အစားအစာများကိုသာ စားသုံးရန်လိုအပ်သည်။
- ◆ ကုန်ကျွစရိတ် သက်သာခြင်း၊ အာဟာရတန်ဖိုးဆုံးမူးမူးနည်းခြင်းတို့ကြောင့် ဒေသတွက် အစားအစာများနှင့် ရာသီပေါ်အသီးအနှံးများ စားသုံးသင့်သည်။
- ◆ ဒေသတွက်အစားအစာများကို စားသုံးခြင်းသည် ဒေသတွင်း အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း လုပ်ငန်းများကို အားပေးရာရောက်သည်။

### ၃၂၂ စားတော့စား . . . ဒါပေမဲ့

#### တတ်ကျမ်းမှု

မိမိတို့စားသုံးနေသောအစားအစာများတွင် အာဟာရဓာတ်လွန်ကဲမှု ရှိ မရှိကို လေးနက်စွာ ဆန်းစစ်ဝေဖို့သုံးသပ်တတ်လာမည်။ အစားအစာများ ရွှေးချယ် စားသောက်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဟင်းလျာများ စီမံပြင်ဆင်ခြင်းအားဖြင့် လည်းကောင်း မျှတသောအာဟာရဓာတ် ရရှိစေမည်နည်းလမ်းများ ဖော်ထုတ် တတ်လာမည်။

#### ၁၁၁ တတ်ပါ။

အစားအစာများကို မျှတစွာစားသုံးခြင်းဆိုသည်မှာ အသက်အရွယ်ကျား၊ မ နေစဉ်လှပ်ရွားမှုအလိုက် အစားအစာများကိုယ်အတွက်လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်များ အမျိုးအစားစုံလင်စွာ မျှမျှတတ်စားသုံးခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုပြင် အစားအစာနှင့်ပတ်သက်ပြီး မည်သိုပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်သည်ကလည်း အာဟာရ ဓာတ်အတွက် အေးပါကြောင်း သိရှိရမည်။

**ကျွန်ုပ်တို့နှစ်သက်သော အဓိုဒေသများ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပုံ**

၀၅	(က) လတ်ဆတ်သောအဓိုဒေသများ:	(ခ) ကြောရှည်ခံအောင်ပြုလုပ်ထားသော အဓိုဒေသများ:
၁	အာလုံးဟင်း	ထုပ်ပိုးထားသော အာလုံးကြော်
၂	ခေါက်ဆွဲပြုတ်၊ ခေါက်ဆွဲကြော်	အသင့်စားခေါက်ဆွဲခြောက်ထုပ်များ (အထုပ်ထဲတွင် အမှုနှုပ်ပါ)
၃	ကြော်သားဟင်း	အရေပြားပါသောကြော်ကြော်
၄	ငါးဟင်း၊ ငါးကြော်	ငါးပါ၊ ငါးခြောက်
၅	လတ်ဆတ်သော အသားငါးဟင်း	ဝည်သွတ်ထားသော အသားငါးဟင်း
၆	နံပြားထောပတ်သူတ်၊ အီကြာကွေး	ပုံတင်းပေါင်မှုနှုန်း၊ ကိတ်မှုနှုန်း
၇	လတ်ဆတ်သောသစ်သီး	ကြောရှည်ခံအောင်လုပ်ထားသော သစ်သီးယိုးများ၊ အချင်ပေါင်းများ
၈	လတ်ဆတ်သောအသီးဖျော်ရည်	ဆောဒပါပါအချို့ရည်များ (လိမ္မာ်၊ ဖရွတ်၊ ဝပါကလင်၊ ကိုလာ)၊ တာရှည်ခံအောင် ပြုပြင် ထားသော အသီးအနှစ်များ

**အဓိုဒေသနှင့်ပတ်သက်၍ ကျိုးမာရေးထိနိုက်မှုများ**

ကော်လဲ	အဓိုဒေသနှင့်ပတ်သက်၍ ကျိုးမာရေးထိနိုက်မှုများ	ကျိုးမာရေးဆိုင်ရာထိနိုက်မှု
(က)	အဓိုဒေသများကို စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောဖြီချက်ပြုတ်မထားပါက သို့မဟုတ် မသန့်ရှင်းသောရေကို အသုံးပြု၍ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ထား ခြင်း။	ဝမ်းယျက် ဝမ်းလျှောရောဂါ၊ အသည်းရောင် အသားဝါ A ရောဂါနှင့် နေထိုင်မကောင်းခြင်း။
(ခ)	အဓိုဒေသများတွင် အင်စွဲလွှန်က ခြင်း၊ အချို့ကောတ်လွှန်က ခြင်း၊ အဆီ ကောတ်လွှန်ကဲစွာသုံးခြင်းနှင့် ယမ်းစိုး အသုံးပြုထားသော အဓိုဒေသများကို မကြောခဏချက်ပြုတ်ခြင်း။	အဝလွှန်ခြင်း၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ ဆီးချို့ရောဂါ၊ နှုလုံးသွေးကြောရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါများနှင့် ပွွားများကို ပျက်စီးစေခြင်း။

အစားအစာဆိုင်ရာအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်မှုများ

### သကြား (အရှို့ဝင်)

- + သကြားသည် နိမ့်ကာပိုဟိုက်ဒရိတ်များပြစ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်စာတွင်းဝင်ရောက်လာသည်နှင့် စွမ်းအင်ကို အလျင်အမြန်ထုတ်ပေးသည်။ ငါးတိုကို နိမ့်သကြား၊ သစ်သီးများ၊ ပျားရည်နှင့် အမြားအစားအစာများတွင် တွေ့ရသည်။ သကြားမှထွက်လာသော ပိုလျှံသည့်စွမ်းအင်ကို အဆီအဖြစ် လျင်မြန်စွာ သို့လျှင်ထားရသည့်စာတွက် သကြားပါဝင်မှုများသောအစားအစာသည် နှလုံး သွေးကြောရောဂါ အဝလွန်ရောဂါနှင့် သီးချို့ရောဂါဖြစ်မှုတိနှင့် ဆက်စပ်လျက်ရှိသည်။ လွပ်စွားမှု သွေးကြောရောဂါ (လေကျင့်ခန်းမလုပ်သူများ)က သကြားပမာဏများများကိုစားသုံးသော နည်းပါးသောသူများ (လေကျင့်ခန်းမလုပ်သူများ)က သကြားပေါ်မှုများအတွက် ပြဿနာတစ်ခုဖြစ်လာနိုင်သည်။ သကြားသည် သွေးများကို ပုဂ္ဂိုလ်စီးစေသည်။
- + သကြားပမာဏအနည်းငယ်သာ စားသုံးသူများအတွက်မဲ့ ပြဿနာမဖြစ်နိုင်ပါ။

စား

- + စားသည် ခန္ဓာကိုယ်လှပ်ရှားမှုအများစုအတွက် လိုအပ်သည်။ အစားအစာများတွင်စားပါဝင်မှ နည်းလွန်း၊ များလွန်းပါက ကြောက်တက်ခြင်းနှင့် ခေါင်းမှုးစေခြင်းများကို ဖြစ်စေသည်။ စားကို အလွန်အကျိုးစားသုံးခြင်းသည် သွေးတိုးရောဂါဖြစ်စေသည်။ အစားအစာများတွင် စားလျော့အလွန်အကျိုးစားသုံးပြုခြင်းများကို အခွင့်အလမ်းနည်းစေသည်။ သုံးပါက သွေးတိုး သို့မဟုတ် နှလုံးသွေးကြောရောဂါဖြစ်မှုကို အခွင့်အလမ်းနည်းစေသည်။

### အဆီများ

- + အဆီများသည်စွမ်းအင်ကို ထောက်ပံ့ပေးသောအာဟာရများပြစ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ဆဲလ်များထံသို့ ပိုတာမင်များကို သယ်ဆောင်ပေးသည်။ အဆီများတွင် ပြည့်ဝဆီများဟူ၍ နှစ်မျိုး ရှိသည်။ တိရှိခုနှင့် နိုတွက်ပစ္စည်းများမှစုသော အဆီများ၊ အန်းသီး၊ စားအန်းပါးတို့သည် ရှိသည်။ ပြည့်ဝသောအဆီများတွင်ပါဝင်ပြီး ငါးတို့သည် နှလုံးသွေးကြောရောဂါဖြစ်စေနိုင်သော အန္တရာယ် ပြည့်ဝသောအဆီများတွင်ပါဝင်ပြီး ငါးတို့သည် နှလုံးသွေးကြောရောဂါဖြစ်စေနိုင်သော အဆီများ၊ အခွင့်များနှင့် ဆက်စပ်လျက်ရှိသည်။ ငါး၊ အခွင့်မှာအသီးများ၏ အဆီများ၊ အစေ့များနှင့် ဟင်းသီး ဟင်းရွက်များ၏ အဆီများသည် မပြည့်ဝသော အဆီများဖြစ်သည်။
- + ပြည့်ဝသောအဆီတစ်မျိုးပြစ်သည့် ကိုလက်စထရောကို ကိုယ်ခန္ဓာမှထုတ်လုပ်ပြီး တိရှိခုနှင့်အသာ များနှင့် နှီးထွက်ပစ္စည်းများတွင် တွေ့ရသည်။ ငါးသည် သွေးကြောထဲတွင် ပိုလျှံနေသောအခါ သွေးတိုးခြင်းကိုဖြစ်စေပြီး နှလုံးသွေးကြောရောဂါနှင့် အမြားရောဂါများကိုဖြစ်လာစေနိုင်သည်။

**ကျောင်းမာရေး ထိခိုက်ခြင်း**

**သူ့လို့စားခြင်း**

- + သကြား(အချို့တတ်)စားခြင်းကြောင့် သွားများပိုးစားဖြီး သွားအခေါင်းပေါက်ဖြစ်လာသည်။ ခတ္တ်းအတွင်းရှိသွားချေးများတွင် ဘက်တို့မိယားများသည် ပါးစပ်အတွင်းရှိ သကြားများကို လက်တစ်ဘက်စစ်အပြစ်ပြောင်းလဲစေသောကြောင့် သွားမျက်နှာပြင်ကို ဆွဲမြှုပ်နည်းစေသည်။ ခတ္တ်းသန့်ရှင်းရေးမှန်မှန်ပြုလုပ်ပေးခြင်း၊ အရှို့လျှော့စားခြင်းဖြင့် သွားလို့စားခြင်းကို ရှောင်ရှားနိုင်သည်။

**အဝလွန်ခြင်း**

- + ဓမ္မကိုယ်အတွင်း ပိုလျှော့သောအသီများစုဆောင်းပို့သောကြောင့် အဝလွန်လာခြင်းဖြစ်သည်။ အဝလွန်ခြင်းသည် ကျောင်းမာရေးကိုထိခိုက်ပြေား အသက်တို့နိုင်သည်။ ကိုယ်လက်လှပ်ရှားမှုမရှိဘဲ အစားအစာကို လို့သည်ထက်ပိုစားခြင်းကြောင့် ကယ်လို့ရှိများပို့လျှော့ဖြီး အဝလွန်လာခြင်းဖြစ်သည်။ အဝလွန်ခြင်းနှင့်အတူ အမြေားအဖြတ်များဖြစ်သော နှလုံးသွေးကြောရောက်၊ ဆီးရှိုးရောက်၊ အိပ်နောက် အသက်ရှုရှစ်က်သောရောက်နှင့် အရှို့သောကင်စာရောက်များဖြစ်လာနိုင်သည်။

**သွေးတို့ရောက်**

- + အသက်အရွယ်အလိုက် ရှို့သင့်သောသွေးပေါင်းရှိနိုင်ထက် များနေ့သောရောက်ဖြစ်ပြီး နှလုံးနှင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ အမြေားအဂါများကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ ဆားများစွာပါသော (ငန်သော)အစားအစာများသုံးခြင်း၊ အဝလွန်ခြင်း၊ အရက်သောက်ခြင်းနှင့် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းတို့ကြောင့် သွေးတို့ရောက်ကို ဖြစ်စေသည်။

**နှလုံးရောက်**

- + နှလုံးရောက်ဆိုသည်မှာ နှလုံးပုံမှန်အလုပ်မလုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ အဖြစ်များသောနှလုံးရောက်မှာ နှလုံးသွေးကြောနှင့်ဆိုင်သောရောက်ဖြစ်ပြီး နှလုံးကြောက်သားများသို့ သွေးပို့ပေးသော သွေးကြောများ ကျဉ်းခြင်း၊ ပိတ်ဆိုခြင်းတို့ကြောင့် နှလုံးရောက်ဖြစ်လာသည်။ ဥပမာ- ပြည့်ဝဆိုနှင့် ကိုလက်စထရောများကြောင့် နှလုံးသွေးကြောများပိတ်ဆိုပြီး သွေးပုံမှန်လည်ပတ်မှုကို အဟန့်အတား ဖြစ်စေသည်။ ထိုအခါ နှလုံးကြောက်သားများ အားနည်းလာပြီး နေမကောင်း ဖြစ်လာသည်။ ကိုလက်စထရောများခြင်း၊ သွေးတို့နှင့်မြင့်ခြင်း၊ ဆီးချို့ရောက်(အမျိုးအစားး) ဖြစ်ခြင်းတို့ကြောင့် နှလုံးတွင်းရှိ သွေးကြောများ ပိတ်ဆိုစေတတ်သည်။

## သီးချို့ရောဂါ

• ၁။ ချွောကိုယ်မှာကြားစာတ်ကို အင်အားစာတ်အဖြစ်ပြောင်းလဲရာတွင် ဤပြောဂါရတတ်သည်။

၁။ ချွောကိုယ်ပဲလ်ဘတွင်မှာကြားကို အင်အားစာတ်အဖြစ်ပြောင်းလဲပေးသည့် အင်ဆူလင်စာတ် ထုတ်ပေးသည့်ပဲလ်များကို ချွောကိုယ်မှတိက်ထုတ်ပစ်သောအခါ သီးချို့ရောဂါ (အမျိုးအစား ၁) ကို ပြစ်စေသည်။

၂။ ချွောကိုယ်ပဲလ်များက အင်ဆူလင်စာတ်ကို အားအမှတ်ပြုသောအခါ ဤပြောဂါ၏ တတ်သည်။

သွေးကြားဘတွင်းတွင် လလူးကိုပ်(သကြားစာတ်)များနေပါက ချွောကိုယ်ရှိ ဆဲလ်များသည် အင်အားစာတ်အဖြစ် ပြောင်းလဲရပည့်သကြားစာတ်လိုအပ်နေသည်။ သွေးဘတွင်း သကြားများစွာရှိနေပြင်းပြင်း ရေရှည်တွင် သကြားမှုအက်စစ်စာတ် ဖွံ့ဗည်းပူဇော် မျက်စီ၊ ကျောက်ကပ်၊ အာရုံကြားနှင့် နှလုံး စသော အရိုးများကိုပျက်စီးစေနိုင်သည်။ သီးချို့ရောဂါရှိသူ များသည် ပလိုလားအပ်သော နောက်ဆက်တွဲရောဂါရှားပရောင်ရန် သကြားစာတ်များသော အတားအတာများကို ရှောင်ရှားသင့်သည်။

## ကင်ဆာရောဂါ

• ကင်ဆာရောဂါသည် ချွောကိုယ်ရှိဆဲလ်များ ပုံပုံစာလုပ်ပလုပ်တော့ဘဲ လျင်မြန်စွာပွားများလာပြင်း ပြစ်သည်။ အဆိုများစွာအားသုံးပြင်း၊ အမျှင်စာတ်ပါသော အတားအတာများ၊ စားသုံးမှုနည်းပြင်း၊ အသီးနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက် အတားနည်းပြင်း၊ အဝလွန်းပြင်း၊ ကိုယ်လက်လွှဲပူရှိပြင်း၊ အရက်အလွန်သောက်ပြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ပြင်း၊ ကွဲ့စားခြင်းသည် ကင်ဆာရောဂါကိုပြစ်ပွားစေနိုင်သည်။

## ကိုယ်လက်လွပ်ရှားလေ့ကျင့်စန်းမှန်လှပ်ပြုလုပ်ခြင်း၏ အကျိုးကျွဲးမှုးများ

- ◆ ကယ်လိုခိုများလောင်ကွမ်းစေရန် ကုည်ပေး၍ ကိုယ်စာလေးခိုင်ကိုထိန်းပေးသည်။ အသက်အရွယ်ကြီးခိုင်တွင် အနိုင်ရောဂါကို ကာကွယ်ပေးသည်။
- ◆ ကိုယ်လက်လွှဲပူရှိရှားလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းပြင်းပြင်းနှလုံးနှင့်အဆုတ်ကို အားကောင်းစေသည်။ နှလုံးမှုပုံပုံစွာသွေးလည်ပတ်မူဇော် နှလုံးသွေးကြားမှ ချွောကိုယ်တစ်ရှုံးများထံသို့ အာဟာရစာတ်များနှင့် အောက်ဆီရှင်ပို့ပေးသည်။
- ◆ နှစ်ပြိုက်စွာအိုင်ပျော်သည်။ ညာတိုင်တောင်းစွာအိုင်ခြင်းကြောင့် အာရုံးစိုက်နိုင်ခြင်း၊ ဂိတ်ကြည်လင်ခြင်းပြင်း အလုပ်ကောင်းစွာလုပ်နိုင်သည်။

- ◆ ခန္ဓာကိုယ်ခုံအားကောင်းပြီး ကူးစက်ရောဂါများနှင့် အခြားရောဂါများကိုကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်။
- ◆ ခန္ဓာကိုယ် ကျွန်းမာစိပြည်၍ စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွင်သည်။
- ◆ စိုးရိမ်မှု၊ စိတ်စာတ်ကျွမ်းများကို လျော့ပါးစေသည်။
- ◆ မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်မှု၊ လေးစားမှုတိုးတက်စေသည်။
- ◆ အစားအစာမှုရရှိသော ခန္ဓာကိုယ်နှင့်သင့်လျော်သော အဆီများတိုးပွားစေပြီး ခန္ဓာကိုယ်နှင့် မသင့်လျော်သော အဆီ (ကိုလက်စထရော) များ လျော့ကျေစေသည်။

### အမိန့်အဆုံးများ

#### သင့်တင့်ဖျော်စွာစားသုံးခြင်းလမ်းညွှန်ပျက်များ

- ◆ အစားအစာမှုးကို မျှမှုတတ် စုံအောင်စားပါ။
- ◆ ရှိသင့်သောကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းထားပါ။
- ◆ အဆီ၊ ပြည့်ဝအဆီနှင့် ကိုလက်စထရောတို့နည်းသည့် အစားအစာမှုးကို ဇွဲချယ်စားသောက်ပါ။
- ◆ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံများများပါသောအစားအစာကို ဇွဲချယ်စားပါ။
- ◆ အချို့ အသင့်အတင့်စားပါ။
- ◆ ဆားနှင့်အင်နိပါသောအစာမှုးကို အသင့်အတင့်စားပါ။
- ◆ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းမှုနှင့်မှုန်းလုပ်ပါ။

#### သက်လောင်းရွက်ရေးနည်းလမ်းများ

- ❖ မိမိတို့ သင်ယူထားသည်များကို မိသားစုဝင်များအား ပြန်လည်ပြောပြုပါ။ မိသားစုဝင်များနှင့် အတူ ကျွန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော (အချို့၊ အင်နှုံး၊ အဆီလျော့ခြင်း) တစ်ပတ်စာအစားအစာပုံစံ ရေးဆွဲ၍ ပြင်ဆင်စားသောက်ပါ။ တစ်ပတ်စာအတွက် နေ့စဉ်စားရမည့် အစားအစာခိုင်ယာရီထားပါ။ ထို့ခိုင်ယာရီတွင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်းလည်းပါဝင်အောင် ရေးပါ။ တစ်ပတ်ကုန်ဆုံးသောအခါ မိမိစားခဲ့သောအစားအစာမှုးတွင် ကျွန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေ သော အန္တရာယ်လုံးဝရှိသည်။ အနည်းငယ်ရရှိသည်။ အသင့်အတင့်ရရှိသည်။ အလွန်များသည် စသည် ဖြင့် ရာခိုင်နှုန်းမည်မှုရရှိသည်ကို ဆုံးဖြတ်ပါ။

## ၃.၃ ချင့်ချုပ်လျို့ဝှက်

**ကောက်တွေမှာ**

အာဟာရပြည့်ဝမျှတစွာ စားသောက်နိုင်ရေးတွင် အတားအဆီးဖြစ်စေသော အခါ်အခဲများကို ဖော်ထုတ်နိုင်လာပြီး ထိုအတားအဆီးများကို သျော်ချိန်ငါးလည်းလမ်းများကို ရှာပွေတွေရှိနိုင်လာမည်။

### ၁၀၂

#### အစားအစာနှင့်အာဟာရ

- ကျိန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော စားသောက်ခြင်းသည် အသက်အရွယ်မရွေး အနေကြီးပြီး ဆယ်ကျော်သက်များအတွက် အထူးအရေးကြီးပါသည်။ ပိုမိုစားသုံးသောအစာသည် ခန္ဓာကိုယ် ကြီးထွားစေရုံသာမက အင်အားကိုလည်းပေးသည်။ အစားအစာအမျိုးမျိုးသည် ခန္ဓာကိုယ် အတွက် လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်အမျိုးမျိုးကို ပြည့်ဆည်းပေးသောကြောင့် ရှင်းတိုက် မျှတစွာ စားသုံးရန်လိုအပ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ရေသည်လည်း ပရီပပြုစ် လိုအပ်ပါသည်။

အသားအတ်



ခန္ဓာကိုယ်၏ ၁၀% ကျော်သည် အသားအတ်(ပရီတင်း) ပြုင့် တည်ဆောက်ထားသောကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်မှုအပျက်အစီး များကို ပြုပြင်ရန်နှင့် ကြီးထွားရန် အသားအတ် (ပရီတင်း) ပေးသော အစားအစာများ စားရန်လိုအပ်သည်။ အထူးသဖြင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် လျင်မြန်စွာ ကြီးထွားစုံပြီးသော ကြောင့် အသားအတ် (ပရီတင်း) ရရှိရန် အရေးကြီးပါသည်။ အသားအတ်ရရှိသော အစားအစာများမှာ အသား၊ ပါး၊ အသည်း မိမိနဲ့၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ နဲ့၊ အခွဲမှာသောအသီးတို့၏ အဆုံးများ ပြုသည်။

အဆိုဓာတ်



ကရိစာတ်



အမျှင်များ



အဆီသည်အင်အားဓာတ်ကိုပေးသည်။ ပြည့်ဝဆိုနှင့် ဖြည့်ဝဆိုဟူ၍ အဆီနှစ်မျိုးရှိသည်။ ပြည့်ဝဆိုကို မလိုင်၊ ထောပတ်နှင့် တိရှို့နှုန်း၏အသားမှ ရရှိ၍ ပြည့်ဝဆိုကို ဆိတ္တက်သီးနှံများ (ဥပမာ- နေကြားနှင့်၊ မြေပဲ၊ ပပါဝဝ၊ သလွင် သီး . . . စသည်ဖြင့်) မှ ရရှိသည်။ အစားအစာအားလုံးနှင့်ပါးတို့တွင် အဆီနှစ်မျိုးစလုံးကို တွေ့ရသည်။ ပြည့်ဝဆိုများသည် နှလုံချွေကြောရာဂါ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ထပ်ကာတလဲလဲ ပြန်ကြော်ဆိုများသည် ကျွန်းမာရေးကို ဆိုးရွားစွာ ထိခိုက်စေသည်။

ကရိစာတ်သည် အင်အားဓာတ်ကို အများဆုံးပေးသည်။ ကရိစာတ်များကို ထမင်း၊ ပေါင်မျန်၊ အာလုံးနှင့် ခေါက်ဆွဲ . . . စသည်တို့မှ ရရှိနိုင်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ကရိစာတ် သည် သကြားဓာတ်အဖြစ် ပြောင်းလဲသည်။ ကိုတ်မျန်၊ သကြားလုံး၊ အရျို့ရည်၊ ရောကလက်နှင့် အဗြားအရျို့ပွဲများ . . . စသည်တို့ စားသုံးခြင်းဖြင့်လည်း သကြားဓာတ်ကို ရရှိသည်။

အချို့များစွာစားခြင်းသည် သွားများပျက်စီးခြင်း၊ အဝလွန်ခြင်းနှင့် ဆီးချို့ရောဂါများကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။

အမျှင်များသည် ကရိစာတ်အမျိုးအစား ဖြစ်သည်။ ငှင်းတို့ကို အစာမခြေနိုင်ပါ။ သို့သော် စားသောက်သောအစာတွင် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သည်။ ထိုအမျှင်များသည် အစာခြေလမ်းကြောင်းအတွင်း ရွှေလျားနေခြင်းဖြင့် အုအတွင်းရှိ ကြွက်သားများကို ကောင်းမွန်စွာ အလုပ်လုပ်စေပြီး ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးသည်။ အမျှင်များသည် အုများအတွင်း ဖြစ်တတ်သော ရောဂါများ ဥပမာ- ရုလမ်းကြောင်း ကင်ဆာရောဂါကိုလည်း ကာကွယ်ပေးသည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ သင်သီးများ၊ ပေါင်မျန်ညီးလုံးတိုးဆန်၊ ပဲအမျိုးမျိုးနှင့် အခွဲ့မာအသီးများတွင် အမျှင်များပါဝင်သည်။

မိတ္တမင်နှင့်  
သတ္တမတ



ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းတွင် ဓာတ်ပြောင်းလဲမှု အဆင့်ဆင့်ကို  
ပြုလုပ်ရန် မိတ္တမင်နှင့်သတ္တမတတ် အမျိုး ၄၀ ခန့်ကို အနည်း  
ငယ်စီ လိုအပ်သည်။ ထိုအမျိုး ၄၀ လုံး ရရှိစေရန် လတ်ဆတ်  
သော သန့်ရှုံးသော အစားအစာမျိုးစုံကို စားသုံးရန် လိုအပ်  
သည်။ ပျိုဖော်ဝင်အချွေ့များတွင် အထူးလိုအပ်သည်မှာ-

ကယ်လ်ဆီယမ် - နှိုနှင့်ဒိုင်ခဲတွင် ကယ်လ်ဆီယမ်ပါဝင်  
သည်။ အမို့များကြီးထွား၍ သွားများခိုင်မာစေရန် ကယ်လ်ဆီယမ်  
နှင့် မိတ္တမင်စီ လိုအပ်သည်။ နေရာင်ခြည်ရရှိမှုသာ ခန္ဓာကိုယ်  
သည် မိတ္တမင်စီကို ထုတ်လုပ်ပေးနိုင်သည်။

သံဓာတ် - သွေးအားကောင်းစေရန် သံဓာတ် မရှိမဖြစ်  
လိုအပ်သည်။ ဂိန်းကလေးများသည် ယောကျားလေးများထက်  
ပို၍ သံဓာတ်လိုအပ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဂိန်းကလေး  
များ ရာသီပေါ်ပျိုစိတ်တွင် သံဓာတ်များ ဆုံးစွဲသွားသောကြောင့်  
ဖြစ်သည်။ သွေးခဲ (ကြော်သွေး၊ ဘဲသွေး)၊ အသား၊ ဝါး  
အသည်၊ ဥအမျိုးမျိုးနှင့် အစိမ်းရင့်ရောင်ရှိသော ဟင်းသီး  
ဟင်းရွက်များတွင် သံဓာတ်အများဆုံး ပါဝင်သည်။

ဆားဓာတ် - စရွာကိုယ်အတွင်း ရော်တွေ့ကဗျာ  
ထိန်းသီခိုးထားရန် ဆားဓာတ်သည် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည်။  
ပျိုဖော်ဝင်အချွေ့များတွင် လှုပ်ရှားမှုများခြင်း၊ ဥပမာ- အားကစား  
ပြုလုပ်ခြင်းတို့ကြောင့် ရော်တွင် ဆားဓာတ်ဆုံးစွဲမှုရှိသဖြင့်  
အိုင်အိုင်းဆား စားသုံးရန် အရေးကြီးသည်။ သို့သော် ဆား  
အလွန်အမင်းစားသုံးခြင်းသည် သွေးတိုးရောဂါနှင့် နှလုံးရောဂါကြိ  
ဖြစ်စေနိုင်သည်။

သရေစာ

ကြာရှည်ခံအောင် ပြုပြင်  
ထားသော အစားအစာ

အခါးသရေစာများသည် အာဟာရရှိခဲ့ နည်းသည် သိမဟုတ် လုံးဝ မရရှိနိုင်ပါ။ ဆိုးဆေး၊ ဆား၊ အဆီးနှင့် သကြား အများအပြားတို့ဖြင့် ပြုပြင်ဖို့တိုးသားသော သရေစာများသည် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေပါသည်။ သကြားများသော၊ အဆီးများသော၊ ဆားများသော၊ အဆီးအဆီးပါသော သရေစာများနှင့် ဆော်ဒါပါသောအချို့ရည်များကို ရှောင်နိုင်အောင် ကြိုးစားရမည်။ အသတ္တက် ရှိရာ သရေစာများ ဥပမာ- ကောက်ညှင်းပေါင်း၊ ကောက်ညှင်းထုပ်၊ မှန်စိမ်းဗပါင်း၊ ကန်စွဲန်းဥပြုတ်၊ မာလကာသီး၊ ငှက်ပျောသီး . . . စသည်တို့သည် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော သရေစာများဖြစ်သည့်အကျက် စားဖြစ်အောင်စားပါ။

ကြာရှည်ခံအစားအစာ (စည်သူတ်ဘူးနှင့် ထုပ်ပိုးထား သော အစားအစာ) များကို အချို့နှင့်ကြာကြာထားနိုင်ရန် နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည်။ ဥပမာ- ငါးသေတ္တာ၊ ကြိုးအူချောင်း၊ ဝက်အူချောင်း၊ အကင်အမျိုးမျိုး၊ အချို့ရည်ဘူးများ၊ ခေါက်ဆွဲကြောက်ထုပ်၊ လေဖောင်းမှန်ထုပ်များ . . . စသည်ဖြင့်၊ အဆင်သင့်စားသုံးနိုင်သော အစားအစာများ ဥပမာ - ကိုတ်မှန့်၊ အာလုံကြော်၊ ကြိုးကြော်၊ လေဖောင်းမှန့်ထုပ်၊ ဟေ့ဒေါ်၊ အကင်အမျိုးမျိုး၊ တုတ္ထိုး . . . စသည်ဖြင့် သရေစာများသည် အသင့်စားသုံးနိုင်သော အစားအစာများ ဖြစ်သည်။ အစားအစာ များသည်အချို့နှင့်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ပိတာမင်နှင့် သတ္တမတ် များ ဆုံးဖွဲ့နိုင်သည်။ အစားအစာများကို သန့်ရှင်းလတ်ဆတ် သော အစားအစာများကိုစားသုံးခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ် သည်။ ကြာရှည်ခံအကူးအစာအများစွာ ပြုပြင်စန်းတိုးထား သည် ဆေးဝါးများပါဝင်သည်။ သုတေသနပညာရှင်များ၏ ထုတ်ပြန်ကြေညာချက်အရ ပြုပြင်ဖန်တီးထားသော ပစ္စည်းများ မှာ ကျန်းမာရေးကိုထိနိုက်စေနိုင်သော အရောင်ဆိုးစွာများနှင့် ဆေးသကြားကဲသို့သော ပစ္စည်းများဖြစ်သည်။

ဖြည့်စွက်ပစ္စည်းများနှင့်  
ပိုးသတ်ဆေး



နံနက်စာစားခြင်း



ကျေးမာရေးနှင့်သော  
ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကို  
ထိန်းသိမ်းခြင်း



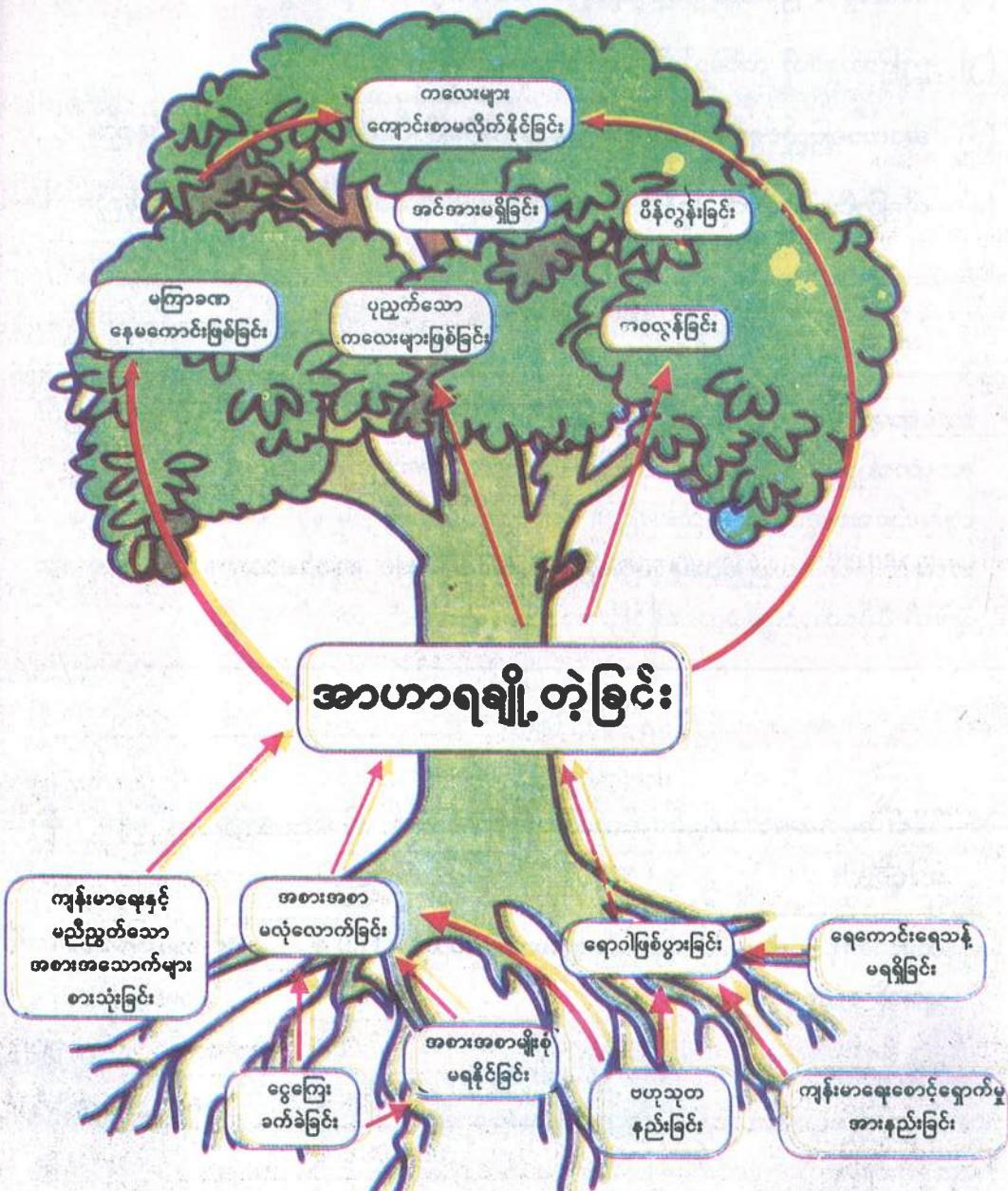
ပိုးသတ်ဆေးဆိုသည်မှာ ကောက်ပဲသီးနှံများကို ဖုက်ဆီ၊  
သော ပိုးများများသော်လည် ဖုန်းသောဆေးများဖြစ်သည်။ ပိုး  
သတ်ဆေး အကြောင်းအကျိန်များသည် လူများကိုလည်း အန္တရာယ်  
ပြစ်စေနိုင်သည်။ အသီးအနုနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွှေ့များကို စောဖိ  
ချေဖြင့်စင်အောင် သေချာစွာလောင်း၍ အေးသင့်ပါသည်။

ဒါပိုပျော်နေချိန်၌ပင် ခန္ဓာကိုယ်ပုံ အင်အားအချိန်ကို သုံးစွဲ  
သည်။ အင်အားစာတ်များပြန်လည်ရရှိ၍ တစ်နေ့တာအတွက်  
လွှဲပ်ရှားမှုများ ပြုလုပ်လာနိုင်စေရန် နံနက်ခင်းတွင် အစာစားရန်  
လိုအပ်သည်။ နံနက်စာစားခြင်းသည် မစားခြင်းထက် ပို၍  
အလုပ်ကို ကောင်းစွာပြုလုပ်နိုင်ပြီး အာရုံးစိုက်ပွဲနှင့် သင်ယူ  
နိုင်ပွဲစွာပြုလုပ်ကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေသည်။

ပျော်ဝင်ချိန်တွင် အရိုးများ၊ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအဂါးများ  
ကြီးထွားလာခြင်းနှင့် အဆီးနှင့် ကြိုက်သားများ ကြီးထွားလာခြင်း  
ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လုံလောက်သော အင်အားစာတ်နှင့်  
အသားစာတ်များကို အစားအစာအမျိုးမျိုးစားသောက်ခြင်းဖြင့်  
ပြည့်ဆည်းပေးရန် အနေကြီးသည်။

အသင့်စားသုံးနှင့်အောင်ပြုပြင်ထားသော သရရာနှင့်  
အကြောင်းအလော်များကို စားသုံးသည့်အခါတွင် ခန္ဓာကိုယ်အတွက်  
အင်အားကိုဖြစ်စေသော ကယ်လိုရီများအစား အဆီးစာတ်များ  
သာရရှိနိုင်ကြောင်းသတိပြုသင့်သည်။ ကိုယ်အလေးချိန်များခြင်း  
နှင့် အဝလွန်ခြင်းသည် နှုတ်ပေါ်ရောဂါးနှင့် အခြားရောဂါးများ ပိုမို  
ဖြစ်စေနိုင်သည်။ အကယ်၍ ကိုယ်အလေးချိန် အလုန်များနေသွင်း  
လိုက်အလေးချိန်လျော့ချာသည် အကောင်းဆုံးနည်းမှာ အဆီးနှင့်  
သကြားစာတ်ပါသော အစားအစာများ၊ အချို့ရည်များကို ရှောင်  
ကြည့် အမျှင်ပါသော အစားအစာများဖြစ်သည် ဟင်းသီးဟင်း  
ရွှေ့မှုနှင့် သစ်သီးဝလ်များကို ပိုမိုစားသုံးသင့်သည်။

## အာဟာရရှိတဲ့မြဲ



သတ္တုမတန်း

အစာဓားခြင်းနှင့်ကျန်းမာဒရုံးပြဿနာများဖြေရှင်းပုံ

(၁) ပိမိအတွက် ပြဿနာရှိသည်ဟုယူဆသော အချက်တစ်ခုကိုရွေးပါ။

(၂) ဤပြဿနာကို လင်မည်သို့ဖြေရှင်းဆောင်ရွက်မည်နည်း။

(၃) အာဟာရပြည့်စွာစားသောက်ရန် မည်သည့်ပြောင်းလဲမှုများကို ပြုလုပ်မည်နည်း။

(၄) ထိပြာ်းလဲမှုများကို မည်သည့်အချိန်တွင် မည်သို့အကောင်အထည်ဖော်မည်နည်း။

### အမိန့်အများ

- ◆ စားစရာများရေးပြီးခြင်း၊ ကျွန်းမာရေးနှင့်မညီညာတ်သောအစားအစာများကို စားသုံးခြင်း၊ အာဟာရပြည့်ဝသောအစားအစာများကို မကြိုက်နှစ်သက်ခြင်း၊ အစားအစာမလုံလောက်ခြင်း၊ ကျွန်းမာရေးပယုံသုတေသနများနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သိန်းရှင်းမှု တစ်ကိုယ်ရေသိနှင့်မှုနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သိန်းရှင်းမှု အားနည်းခြင်း၊ သာည့်ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းနိုင်ခြင်းဖြင့် နေစဉ်စားသောက်ပုံအလေ့အထားကို ပိုမိုကောင်းမှုနှင့်လာစိုင်ပြီး အာဟာရချို့တဲ့မှုကိုလျော့ပါးစေမည်။

### အကိုယက်အသာက်ရှုက်ရှုံးလုပ်ငန်းများ

- ❖ ပိမိအစားအသောက်နှင့်ပတ်သက်သည့်ပြဿနာကို ပြဿနာဖြေရှင်းနည်းများ သုံး၍ ဖြေရှင်းပါ။
- ❖ ယခုသင်ခန်းစာအပေါ်အခြေခံ၍ ကျွန်းမာရေးနှင့်ညီညာတ်သည့် စားသောက်မှု အလေ့အကျင့်များကို လေ့ကျင့်ပါ။

## အခိုင်း ၄။ စားသုံးသူနှင့်ဆိုင်သောအသိပညာ

**၄.၁ စားသုံးသူနှင့်ဆိုင်သော**

**တတ်ကျွမ်းမှု စားသုံးသူများ၏ အခွင့်အရေးနှင့်တာဝန်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်နိုင်လာဖည်။**

### ၁၃၁ တတ်ပါ။

စားသုံးသူဆိုသည်မှာ ကုန်စည် သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုကို ကုန်သွယ်ရောင်းဝယ်မှုပြုရန် သို့မဟုတ် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြုရန်မဟုတ်ဘဲ ကိုယ်တိုင်သုံးစွဲမှုအတွက်သော်လည်းကောင်း၊ အခြားသူအတွက်သော်လည်းကောင်း ရည်ရွယ်၍ ဝယ်ယူခြင်း၊ အသုံးပြုခြင်း၊ ရယူခြင်း၊ ကုန်စည် ချေးငှားခြင်းပြုလုပ်သူများ သို့မဟုတ် ပေးကမ်းထောက်ပံ့ခြင်းခံရသူများကို ဆိုသည်။

ဝန်ဆောင်မှုဆိုသည်မှာ လုပ်ငန်း သို့မဟုတ် လုပ်ဆောင်မှုအသွင်ဖြင့် စားသုံးသူ၏ လိုအပ် ချက်ကို တန်ဖိုးပြင့်ဖြစ်စေ၊ တန်ဖိုးမပါဘဲဖြစ်စေ ဖြည့်ဆည်းပေးသည့်ဆောင်ရွက်မှုကို ဆိုသည်။ (စားသုံးသူကာကွယ်ရေးဥပဒေ အခန်း(၁) အၟ)

### ၁၃၂ အောက်ဖော်ပြု။

#### ဖြစ်ရပ်(၁)

- စားသောက်ဆိုင်တစ်ဆိုင်တွင် လူတစ်ယောက်သည် မိမိစားလိုသည်ကို ပူပူနေးနေးရရှိလိုကြောင်း မှာကြားသည်။ မကြာမိပင် ဆိုင်ဝန်ထမ်းများသည် စားပွဲခုံကိုသန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်၍ မှာကြားထားသော အစားအစားပူပူနေးနေးကို လာရောက်တည်ခင်းပေးပြီး လိုအပ်တာရှိလျှင်ပြောပါ ခင်များဟုလည်း ပြောသည်။

#### ဖြစ်ရပ်(၂)

- စတိုးဆိုင်တစ်ဆိုင်တွင် အမျိုးသမီးတစ်ဦး ရေးဝယ်နေသည်။ မုန့်ဘူးတစ်ဘူးကိုကြည့်၍ ဆိုင် ဝန်ထမ်းအား ကြုံမုန့်ဘူးတွင် သက်တမ်းကုန်ဆုံးရက်မထင်ရှားသောကြောင့် အခြားမုန့်ဘူးနှင့် လဲလှယ်ပေးရန် တောင်းဆိုသည်။ ဆိုင်ဝန်ထမ်းက အခြားရွေးချယ်စရာ မုန့်ဘူးများကိုပြုသ၍ ပိတ်ကြောက်ရွေးချယ်စေသည်။

သတ္တုမတန်း

ဖြစ်ရပ်များအရ အောက်ပါမေးခွန်များကို ဝါးစားဖြေဆိုပါ။

- ပည်သူက စားသုံးသူဖြစ်သနည်း။
- ပည်သည်က စားသောက်ကုန် (ကုန်စည်) ပြင်သနည်း။
- ပည်သည်က ဝန်ဆောင်ပုံဖြစ်သနည်း။
- ပည်သည်က ဝယ်ယူခြင်းနှင့်အသုံးပြုခြင်းပြင်ပါသနည်း။

### **၁၀ ပတ်ပါ။ ဆွေးနွေးပါ။**

စားသုံးသူ၏ အခွင့်အရေးနှင့်တာဝန်များ

စားသုံးသူ၏အခွင့်အရေးများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည် -

- (က) စားသုံးသူများအတွက် ကုန်စည် သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုနှင့်စပ်လျဉ်း၍ အပြောင်းလဲစားသုံးမြှုပ်နှံနိုင်း  
ချက်များပေါ်တွင် စိတ်ကျော်ပူ ရရှိခေါ်ခြင်း
- (ခ) ကုန်စည် သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုကို ဘေးအထွောယ်ကင်းရှင်းစွာ အသုံးပြုခွင့်နိုင်း  
ချက်များပေါ်တွင် စိတ်ကျော်ပူ ရရှိခေါ်ခြင်း
- (ဂ) ကုန်စည် သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုကို ဇွဲချုပ်ဝယ်ယူအသုံးပြုရာတွင် လိုအပ်သော သတေသန  
အချက်အလက်များ ပြည့်စုံပုံနှင့်ကန်စွာ သိရှိခွင့်နှင့် ပြော သို့မဟုတ် အထောက်အထား  
ရယ်ခွင့်ရှိခြင်း
- (ဃ) ရွေးကွေက်အတွင်းရှိ ကုန်စည် သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုနှင့်စပ်လျဉ်း၍ စားသုံးသူစိတ်ကြိုက်  
ရွေးချယ်ဝယ်ယူနိုင်ခွင့်ရှိခြင်း
- (င) စားသုံးသူနှစ်နာအံ့ဖွံ့ဖြို့နှင့် စပ်လျဉ်းသည့်ကိစ္စရပ်များတွင် ရှင်းလင်းတင်ပြခွင့်၊ တိုင်ကြေး  
ခွင့် ရရှိနိုင်ခေါ်ခြင်း
- (စ) ကုန်စည် သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုကို ဝယ်ယူအသုံးပြုခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော နှစ်နာ  
အံ့ဖွံ့ဖြို့နှင့်စပ်လျဉ်း၍ ကုစားခွင့်ရရှိခြင်း
- (ဆ) ကုန်စည် သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုနှင့်စပ်လျဉ်းသည့် အသိပညာပုံမှန်သောများ အခွင့်အရေး  
များနှင့် လိုအပ်သောအချက်အလက်များကို သိရှိလေ့လာနိုင်ခွင့်ရှိခြင်း
- (ဇ) ပစ္စာပိန်တွင်သာမက အနာဂတ်မျိုးဆက်များအတွက်ပါ ကောင်းမွန်သာယာသော လူနေ့မှု  
အဆင့်အတန်းနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်တွင် နေထိုင်နိုင်ခွင့်ရရှိခေါ်ခြင်း  
(ပုံတိချက်။ ၁၅. ၃. ၂၀၁၉ တွင် ထုတ်ပြန်သော မြန်မာနိုင်စားသုံးသူကာကွယ်ရေး  
ဥပဒေမှ ကုသွေးသွေးဖော်ပြပါသည်)

တားသုံးသူ၏တာဝန်များမှာ အောက်ပါအတိုင်းပြစ်သည် -

- (က) ကုန်ဝည် သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုနှင့်ဝပ်လျဉ်းသည့် သတင်းအချက်အလက်နှင့် လမ်းညွှန်ချက်များအတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ခြင်း;
- (ခ) ကုန်ဝည် သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုကို ဇွဲချယ်ဝယ်ယူရာတွင် သဘောတူညီထားသည့် တန်ဖိုးနှင့်အညီ ပေးချေခြင်း;
- (ဂ) စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်များအပေါ် ထိခိုက်နှစ်နာင်ရန် ရည်ရွယ်၍ ပဟုတ်မမှန် စွာပွဲ ပြောဆိုမှု မြှုလုပ်မှုတို့ကို ရှောင်ဗြို့ခြင်း;
- (ဃ) အပြင်းပွားမှုကို ညီးစီးပြောရှင်းနေစဉ် လူထုဆက်သွယ်ရေးနည်းလမ်းများပြင့်ပြစ်ခေါ် အခြားနည်းလမ်းများပြင့်ပြစ်ခေါ် သက်ဆိုင်ရာ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်အပေါ် ထိခိုက်နှစ်နာင်ရန် ပဟုတ်မမှန်ပြောဆိုခြင်း၊ ရေးသားခြင်းနှင့် ပြုပွဲခြင်းတို့ကို ရှောင်ဗြို့ခြင်း;

## ၁၂၁ ပုဂ္ဂနိုင်း အားလုံးတို့၏

### ဖြစ်ရပ်(၃)

- ဟောင်ကျော်လွင်သည် ပိခင်မှုကြားသည့်စာရင်းအရ ရေးတွင်ပစ္စည်းများဝယ်ခဲ့သည်။ အိမ် ရောက်ချိန်တွင် ပစ္စည်းတစ်မျိုးမှာ ကုန်ဝယ်ပြောတွင်ပြုထားသည့်ပစ္စည်းပေါ်တဲ့ အခြား ဝစ္စည်းတစ်ခုပြစ်နေသည်ကို တွေ့ရသည်။ ဟောင်ကျော်လွင်သည် ကုန်ဝယ်ပြောနှင့်တကွ ဝစ္စည်းများကိုပါယှဉ် ရေးဝယ်ခဲ့ရာဆိုင်သို့ သွားရောက်ရှင်းလင်းပြုသဲ့ပြီး ပိပိဝယ်ယူသော ပစ္စည်းကိုသာ ပြန်လဲလှယ်ပေးရန် တောင်းဆိုသည်။

### ဖြစ်ရပ်(၄)

- ဒေါ်ပိမိသည် စတိုးဆိုင်မှု ဝယ်ယူလာသော အအေးသံဘူးကို သားပြစ်သူအား တိုက်ရာ သားပြစ် သူသည် သောက်ပြီး နာရိဝိုက်ခန့်အကြောတွင် မူးမေ့အော်အန်ခြင်းပြစ်သည်။ စတိုးဆိုင်သို့ သွားရောက်၍ ဤဆိုင်မှုအအေးဘူးကြောင့် ပိမိသား နှစ်နာရှင်းကို ပြစ်တင်ပြောဆိုသည်။ အအေးဆိုင်ရှင်က အအေးဘူးပါ အညွှန်းတွင် ကလေးများကို မတိုက်ပါနှင့်ဟု ဖော်ပြုထား ကြောင်းပြောသော်လည်း ဒေါ်ပိမိသည် အဆိုပါအအေးဘူးကြောင့် ပိမိသား ထိုသို့ပြစ်ရကြောင်း၊ တို့အအေးဘူးကို ကလေးများ မသောက်ကြရန် လူမှုကွွန်ရက်တွင် ရေးသားလိုက်သည်။
- တားသုံးသူ၏အဝေါဒနှင့်တာဝန်များအရ ပြစ်ရပ်များအပေါ်သုံးသပ်ပါ။

## ထမိကဆရုက်များ

- ◆ ကုန်စည် သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုကို ကိုယ်တိုင်အတွက်ဖြစ်စေ၊ အခြားသူအတွက်ဖြစ်စေ ဝယ်ယူအသုံးပြုသည့်အခါတွင် စားသုံးသူအခွင့်အရေးများ မဆုံးရှုံးစေရန် ဆောင်ရွက်ခြင်း ဖြင့် မိမိကိုယ်တိုင်အတွက်သာမက အခြားသူများ၏ ဘေးကင်းလုပ်ခြောက် မြင့်တင်ပေး ရှိနိုင်သည်။
- ◆ သက်ဆိုင်ရာဒွာနများမှ အခါအားလုံးရွာ ထုတ်ပြန်သော သတိပေးတားမြစ်ချက်များ၊ ညွှန်ကြားချက်များကို မျက်ခြည်မပြတ်လေ့လာပြီး လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည်။
- ◆ စားသုံးသူတစ်ဦးအနေဖြင့် မိမိ၏စားသုံးသူအခွင့်အရေးများ မဆုံးရှုံးစေရန် တာကွယ် ဆောင်ရွက်နိုင်ခွင့်ရှိသကဲ့သို့ မိမိ၏ဆုံးဖြုံးမှုကို ဆောင်ရွက်ရာတွင် တစ်ဖက်လူ၏ဂုဏ်သိက္ခာ နှင့် စီးပွားရေးကို ထိခိုက်စေမည့်အပြုံးမျိုးကိုလည်း ရွှောင်ကြုံရမည့် တာဝန်လည်း ရှိပါသည်။

၅၁

တတ်



မောင်

**အဓိုဒ် ၅။ ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး**

### ၅.၁ ကာကွယ်လိုက်တယ်

**တတ်ကျမ်းမှု**

အပြုအမှုစာမျိုးမျိုးတွင် HIV ဖို့ ကူးစက်မှု၊ အသည်းရောင်အသားဝါ B နှင့် C ရောဂါပိုးကူးစက်မှုအန္တရာယ်များကို ရောဂါကူးစက်နိုင်သော အခြေအနေ ငါးမျိုးဖြင့် အကဲဖြတ်နိုင်လာမည်။

### ၆တိပါ။

**လဲပိုတန်ရုံလား**

မောင်မျိုးထိုက်တို့သူငယ်ချင်းတစ်စု ဘုရားဖွဲ့စော်တန်းထဲကို ရောက်နေဖြတ်တယ်။



ဒေါ်ဆိုင်တွေကြားလဲမှာ သူတို့မိတ်ဝင်စားစရာတစ်ခုကိုတွေ့လိုက်ရတယ်။



J

၅



၁

ပြုပြီးစဉ်းစားနေတဲ့ မောင်မျိုးထိုက်ကို သူငယ်ချင်းတွေကပိုင်းပြီး ...



၅

ရှုတ်တရက်တော့? မောင်မျိုးထိုက် မခံချင်ဖြစ်သွားတယ်။

မင်းတို့တောင်ထို့မျှသေးတာပဲ  
ငါ ဘာဖြစ်လို့ မထိုးရရှိမှာလ ဒါပေမဲ့  
ငါကြောယူတာက အပ်တစ်ခုရှာင်းတည်းကို  
လုအမှုပြုးပုံးတာ မင်းကောင်းဘူး  
မိတ်ချုပ်ခိုင်ဗို့ဗို့ ကူးနိုင်တယ်တဲ့



၆





## ပတ်ပါ။

HIV ပိုး အသည်းရောင်အသားဝါ B နှင့် C ရောဂါးကူးစက်မှုမှာ တူတဲ့အချက်တွေရှိသလို မတူတဲ့အချက်တွေလဲ ရှိတယ်။ မတူတဲ့ အချက်တချိုကတော့ -

- ◆ HIV ပိုးဟာ လူခန္ဓာကိုယ်အပြင်ဘက်မှာ အချိန်ကြောကြာအသက်မရှင်နိုင်ဘူး။
- ◆ အသည်းရောင်အသားဝါ B ပိုးကတော့ လူခန္ဓာကိုယ်အပြင်ဘက်မှာ တစ်ပတ်လောက် အသက်ရှင်နိုင်တယ်။
- ◆ အသည်းရောင်အသားဝါ C ပိုးကတော့ လူခန္ဓာကိုယ်အပြင်ဘက် အခန်းအပူချိန်အောက် မှာ အနည်းဆုံး ၁၆ နာရီမှ ၄ ရက်အထိ အသက်ရှင်နိုင်တယ်။
- ◆ အသည်းရောင် အသားဝါ B ပိုးဟာ လိုင်အဂိုလမ်းကြောင်းအတွင်းနံရံအမြေးပါး တစ်ရွှေ့ကနေ ဝင်ရောက်နိုင်တဲ့အငွောက် HIV ပိုးနဲ့ အသည်းရောင်အသားဝါ C ပိုးတို့ထက် ပိုပြီး ကူးစက်လွယ်တဲ့အတွက် HIV ပိုးနဲ့ C ပိုးရှိသူတွေထက် B ပိုးရှိသူက ပိုများနေတယ်။



## ပတ်ပါ။

ရောဂါကူးစက်စေတတ်သောအကြောင်းအရွင် င မျိုး

တွက်	-	တွက်ပေါက်	=	ရောဂါရှိသူ၏ ခန္ဓာကိုယ်မှာ B နှင့် C ပိုးများထွက်ရမည်။
ရှင်	-	ရှင်သန်မှု	=	ပိုးရှင်သန်နိုင်သော အကြောင်းအရွင်ရမည်။ အသည်းရောင်အသားဝါ B ပိုးနှင့် C ပိုးသည်ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပတွင် အချိန်ကြောရှည်စွာအသက်ရှင်နိုင်သည်။
လုံ	-	လုံလောက်မှု	=	ရောဂါကူးစက်ရန်လုံလောက်သော ဗို့အရေအတွက်ရှိရမည်။
ဝင်	-	ဝင်ပေါက်	=	အခြားတစ်ဦး၏ သွေးကြောထဲသို့ ပိုးဝင်ရမည်။

ဘဝတ္ထက်တာကျမ်းကျင်စရာ

ကျောင်းသုံးတော်



သတ္တမတန်း

## ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ

အပြုအခါး	ဓမ္မာရိရုပ်ပိုး	ဓမ္မာရိရုပ်ပိုး	ထွက်	ရှင်	လှု	လု	၀၅	ကူးစက်စိုင်ဒေါ်
								ရှိ မရှိ
အတောအတွယ်၊ လိုင်ဆက်ဆံခြင်း	HIV	အသည်းရောင်အသားပါ B						
		အသည်းရောင်အသားပါ C						
အသိပိတ်၊ မတ်ဆိတ်ပို့တ်စားနှင့် ဆုံးလတ်သည်ဟောင်းစုံတို့ သုံးခြုံခြင်း	HIV	အသည်းရောင်အသားပါ B						
		အသည်းရောင်အသားပါ C						
ကြမ်းပို့ သို့မဟုတ် ခြင်ကိုကြုံခြင်း	HIV	အသည်းရောင်အသားပါ B						
		အသည်းရောင်အသားပါ C						
ဆေးထိုးအပ်နှင့် ဆေးထိုးပြန်နှင့် မျှဝေ မှုးယဉ်စေဆားထိုးခြင်း၊ မှုးယဉ်ခေါ်	HIV	အသည်းရောင်အသားပါ B						
		အသည်းရောင်အသားပါ C						

### အစိမ်အချက်များ

- ◆ HIV၊ အသည်းရောင်အသားဝါ B နှင့် C ပိုးတို့သည် ခန္ဓာကိုယ်မှတွက်သောအရည်များ၊ သွေးများ၊ သုက်ရည်၊ တံတွေး၊ စသာ အရည်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်ပြန်ဖွားသည်။
- ◆ အချို့အပြုအမူများသည် HIV ပိုင်းရပ်စိပိုးကူးစက်နိုင်ခြင်းမရှိသော်လည်း အသည်းရောင်အသားဝါ B နှင့် C ပိုး ကူးစက်နိုင်သောအန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်။
- ◆ လူခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပတွင် B ပိုးသည် တစ်ပတ်ခန့်၊ C ပိုးသည် ၄ ရက်ခန့် ရှုင်သနနိုင်သည်။
- ◆ B ပိုးသည် အလွယ်တကူ ကူးစက်နိုင်သည်။

HIV၊ အသည်းရောင်အသားဝါ B နှင့် C ပိုးများကို ကာကွယ်နိုင်သည့်နည်းလမ်းများ

- ◆ လိုင်ဆက်ဆံသောအချိန်တိုင်း ကွန်းကိုစနစ်တကျ မှန်ကန်စွာအသုံးပြုပါ။
- ◆ ဆေးထိုးအပ်၊ ဆေးထိုးပြန်များ မျှဝေသုံးစွဲခြင်းကို ရှောင်ရှားပါ။
- ◆ ဆေးမင်ကြောင်ထိုးသည့်အခါ တစ်ခါသုံးအပ်နှင့် သန့်ရှင်းသောဆေးမင်ရည်ကိုသာ အသုံးပြုပါ။ (ဆေးမင်အသန်)
- ◆ အခြားသူများအသုံးပြုထားသောကိရိယာများဖြင့် နားဖောက်ခြင်းကိုရှောင်ကြော်ပါ။
- ◆ သွားပွတ်တဲ့၊ မူတ်ဆိတ်ရိတ်ဓား၊ ဘီးနှင့် လက်သည်းညွှေ့ပွဲ စသည်တို့ကို မျှဝေသုံးစွဲခြင်းမှ ရှောင်ပါ။
- ◆ HIV၊ အသည်းရောင်အသားဝါ B နှင့် C ပိုးများ စစ်ဆေးပြီးသောသွေးကိုသာ သွင်းသင့်သည်။
- ◆ ရောဂါပိုးရှိသောသူ၏သွေးနှင့် ပေါက်ပြနေသောအနောက်ကို တိုက်ရိုက်ကိုင်တွယ်ခြင်းမှ ရှောင်ပါ။ တစ်ခါသုံးလက်ဖိတ် သို့မဟုတ် သန့်ရှင်းသောပည်စတစ်အိုးကိုသုံးနိုင်သည်။

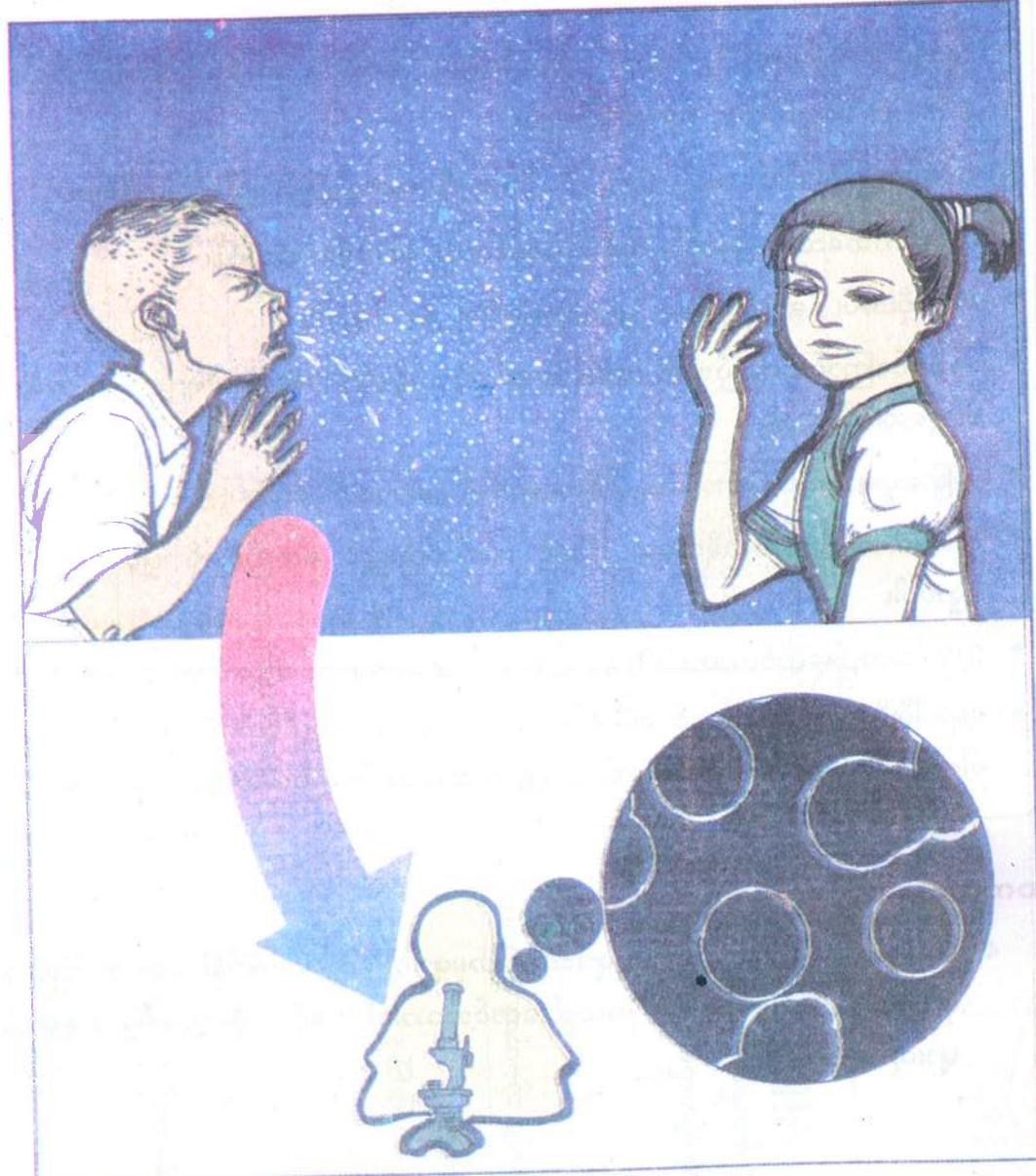
### ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရပည့်လုပ်ငန်းများ

- ❖ ပိမိ ပိသားစုဝင်များနှင့် ရပ်ရွာရှိလူများ၏အပြုအမူများကို ရောဂါကူးစက်နိုင်သော အခြေအနေ ၄ မျိုးအရ HIV ပိုးကူးစက်မှု၊ အသည်းရောင်အသားဝါ B နှင့် C ပိုးကူးစက်မှု အန္တရာယ်များကို အကဲဖြတ်ပါ။

၅.၂ အလေ့အကျင့်မှအလေ့အထသို့

**တတ်ကျမ်းမှ** ညျှစ်ည်းသောအရည်မှုပါန်များကြောင့် ဖြစ်ပွားသောကူးစက်ရောဂါဌား ပြန်ပွားခြင်းနှင့် ကာကွယ်တားဆီးခြင်းလုပ်ငန်းများကို အကဲဖြတ်နိုင်လာပည်။

### ၆၁ ဖတ်ပါ။



କବିତାର୍ଥି

- |   |   |
|---|---|
| <p><b>ပြန်ဖွားပဲ</b></p> <p><b>ကူးစက်ပဲ</b></p> <p><b>ရောဂါလက္ခဏာများ</b></p> <p><b>ကုသပဲ</b></p> | <p>ဟင်ဖလူယင်ဘူးမြိုင်းရပ်စီ (Influenza Virus) ကြောင့်ဖြစ်သော ရာသီတုပ်ကျေးရောဂါသည် အသက်ရှုလှမ်းကြောင်းမှ တစ်ဆင့် တစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ လျင်မြန်ဖွားကျေးစက်သည်။ ချောင်းဆိုခြင်း၊ နှာချေခြင်းမှထွက်လာသော အရည်မှုန်များသည် အခြားသူ၏နာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်အတွင်းသို့ဝင်သွားခြင်း၊ အသက်ရှုလှမ်းကြောင်းထဲသို့ ရောက်ရှိသွားခြင်း၊ အရည်မှုန်များတင်ကျွန်းနေသော အေား ဝတ္ထုများ၊ မျက်နှာပြင်များ (ဥပုံ၊ တံခါးလက်ဘိုင်၊ တယ်လိုနှင့်၊ စားပွဲ... စသည်ဖြင့်) နှင့် ထိတွေ့မြှင်းတို့မှ ကူးစက်တတ်သည်။ ကလေးထောက်များ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင် ပိုင်များ၊ သက်ကြီးရွယ်ဇိုများ၊ နာတာရှည်ရောဂါ စံစားနေရသူများသို့ ပိုမိုကူးစက်နိုင်ပြီး ရောဂါပိုမို ပြင်းထန်တတ်သည်။</p> <p>အများရှိခြင်း (အပုံချိန် ၃၆၁ နှင့်အထက်)၊ နှာရည်ထိုခြင်း၊ နှာချေခြင်း၊ ချောင်းဆိုခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ ခေါ်းကိုက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း၊ နှီးခွွာခြင်း၊ စသည်တို့သည် ရာသီတုပ်ကျေးရောဂါ၏ လက္ခဏာများဖြစ်သည်။<br/>(ရောဂါပြင်းထန်လာပါက အသက်ရှုကျပ်ခြင်း၊ အများကြီးလွှန်းခြင်း၊ ဝန်ပြုပြစ်ခြင်း၊ သတိလင်ခြင်းတို့စံစားရတတ်သည်။)</p> <p>လုံလောက်စွာ အနားယူခြင်း၊ အရည်များများသောက်ခြင်း၊ ကိုယ်အပုံချိန်မြင့်များပါက ရေပတ်တိုက်ဒေါ်ခြင်းပုံဖြင့် ရောဂါသက်သာစေနိုင်သည်။</p> |
|---|---|

## ရေကျာက်ရောဂါသည်

ပြန့်ပွားပုံ

ရေကျာက်ရောဂါသည် ဗာရစ်ဆယ်လာနိုဝင်ဘာ (Varicella Zoster Virus) ပိုင်းရပ်စ်ကြောင့် ဖြစ်ပွားပြီး ကုံးစက်မှု အလွန် မြင့်မားသော ရောဂါဖြစ်သည်။ ရောဂါရှိသူ ချောင်းဆိုး နှာချေ ခြင်းမှုလည်း ကုံးစက် ပြန့်ပွားနိုင်သည်။ ရေကျာက် အနာမှ ထွက်သော အရည်နှင့် ထိတွေ့ခြင်းဖြင့်လည်း ရောဂါကုံးစက် ပြန့်ပွားသည်။

ရောဂါဖြစ်ပွားပုံ

ရောဂါရှိသူ ချောင်းဆိုး နှာချေခြင်းဖြင့် ထွက်လာသောအရည် မှုနှင့်အတူ ပါလာသောပိုင်းရပ်စ်ကို အသက်ရှုသွေးမိခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ ရောဂါပိုးပါသော ရေ့မှုနှုန်းကိုထိခြင်းအား ဖြင့်လည်းကောင်း ရေကျာက်ရောဂါ ရရှိနိုင်သည်။

ရေကျာက်ရောဂါရှင်သည် ရေကျာက်ရောဂါကိုပြန့်ပွားစေ နိုင်သည်။ အနိုင်ကလေးများပေါ်မလာမဲ့ ၂ ရက်အလို့မှ စ၍ အနာများဖြစ်ပေါ်လာပြီး အနာကျက်သွားသည်အထိ အခြားသူများကို ကုံးစက်နိုင်သည်။ အနိုင်များစတင်ပေါ်လာပြီး အနာကျက်သည်အထိ ၄-၅ ရက်ခန့်ကြာတတ်သည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

ရေကျာက်ရောဂါပိုး ကုံးစက်ခံရပြီးနောက် အနိုင်ကလေးများမပေါ်မဲ့ ၁ ရက်မှ ၅ ရက်အထိ ကြာတတ်သည်။ အနိုင်လေး၏ထိပ်တွင် အရည်ကြည်ဖုန်းပြစ်လာပြီး တဖြည်းဖြည်းကြီးထွားလာကာ ပေါက်သွားသည်။ အရည်ကြည်ဖုန်းအသစ်များ နေ့စဉ်ထွက်လာပြီး ရက်အတန်ကြာတတ်သည်။ အများအားဖြင့် တစ်ပတ်ခန့်ကြာသည်။

ဝက်ဘာ

ပြန့်ပွား

ရောဂါ

ကုသပု

အနာကျောက်ဆိုနိတွင် အနာဖေးသည်အလွန်ယားသည်။ သို့သော် အမာရွတ်မထင်စေရန်နှင့် ကူးစက်မှုမရှိစေရန်အတွက် မကုတ် ပိုမြဲအရေးကြောင်းသည်။ ရေကျောက်ရောဂါကြောင့် ယားယုခြင်း သက်သာစေရန် လိမ်းဆေးများသုံးနိုင်သည်။ ထိုလိမ်းဆေးများကို မျက်စိအနီးနှင့် မျက်နှာပေါ် မသုံးရပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်တွင် အစက်အပြောက်နှင့် အနာများဖြစ်သောကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်သန့်ရှင်းရေး အလေ့အကျင့်များရှိရန် အပြေားကို ရေနွေးနှင့် နေ့စဉ်ဆေးကြောပေးခြင်းဖြင့် အခြားဘက်တီးနီးယားများနှင့် ရောဂါကူးစက်ခံရမှုကို ရှောင်ရှားနိုင်သည်။

### ဝက်သက်ရောဂါ

ပြန်ပွားပုံ

ဝက်သက်ရောဂါသည် ပါရာမစ်ဆိုလိုင်းရပ်စ် (Paramiso Virus) ကြောင့် ဖြစ်ပွားသော ရောဂါဖြစ်သည်။ အသက်ရှုလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် ရောဂါကူးစက်ပြန်ပွားသည်။ ရောဂါရှိသူ ချောင်းဆိုး၊ နှာချေရာမှတွက်လာသော နှာရည်မှုနားသည် အခြားလုပ်နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်အတွင်းသို့ တိုက်ရိုက်င်သွားခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ရှင်း နှာရည်မှုနားနှင့် ထိုင်းလျှင်သော်လည်းကောင်း ရောဂါကူးစက်ပြန်ပွားသည်။

ရောဂါဖြစ်ပွားပုံ

ဝက်သက်ရောဂါကိုဖြစ်စေသော ပိုင်းရပ်စိုးသည် အခြားသူတစ်ဦး၏ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်နှင့် မျက်စိအတွင်းသို့ဝင်ခြင်းအား ဖြင့် ရောဂါရရှိနိုင်သည်။ ရောဂါကူးစက်ခံရပြီး ၄ ရက်မှ ၁၂ ရက်အတွင်း ရောဂါလက္ခဏာပြသည်။ ရောဂါရသူနှင့် အတွက်အတွက်သူများသည် ရောဂါကာကွယ်ဆေး ထိုးမထားပါက ကူးစက်ရန် ၉၀ % သေချာသည်။ ရောဂါရသူများသည် ရောဂါလက္ခဏာစံပြသည့်အချိန်မှ ၃ ပတ်နှင့် ၅ ပတ်အတွင်း အခြားသူများကို ရောဂါကူးစက်နိုင်သည်။

သတ္တမတန်း

ဘဝတ္ထက်တာကျွမ်းကျင်စရာ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်

ရောဂါလက္ခဏာများ

ဝက်သက်ရောဂါပုံမှန်လက္ခဏာများမှာ ၄ ရက်ခန့်များခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ မျက်စိနိရဲ့ နာရည်ယိုခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ ၄၀ မီဂါရိဝင်တိုင်စိုက်အထိ အပုံခိုန်ရှိတတ်သည်။ စတင်များသည် အချိန်မှ ရက်အတန်ကြောသောအခါ အနိစက်များပေါ်လာသည်။ အနိစက်များမှ အပုံများဖြစ်လာခြင်းသည် ဝက်သက်ရောဂါလက္ခဏာဖြစ်သည်။ အပုံများသည် ဦးခေါင်းပိုင်းမှ စတင်ပြစ်ပေါ်ပြီးနောက် တစ်ကိုယ်လုံးသို့ ပုံးနှံးသွားသည်။ ယားယံသော အပုံများဖြစ်သည်။

ကုသပုံ

ပုံမှန်ဝက်သက်ရောဂါအတွက် အထူးကုသနည်းဟူ၍ မရှိပါ။ ပြည့်ဝစ္စာ အနားယဉ်စွဲခြင်း၊ အာဟာရပြည့်ဝစ္စာ စားသောက်ခြင်း၊ သက်သောင့်သက်သာရှိစေရန် ကုညီပေးခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းသွားနိုင်သည်။

### ပါးချိတ်ရောင်ခြင်း

ပြန်ပွားပုံ

ပိုင်းရပ်စိုးကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါဖြစ်သည်။ လေမှတစ်ဆင့်ကူးစက်နိုင်သောကြောင့် ရောဂါရှိသူ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်းဖြင့် အခြားသုက္ပါ ကူးစက်စေသည်။ ပိုင်းရပ်စိုးသည် မျက်စိုးနှင့် နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်တို့မှ ဝင်ရောက်နိုင်သည်။ ရောဂါရှိသုက္ပါ စကားပြောခြင်း၊ အစားအတူစားခြင်း၊ ခွက်တစ်ခွက်တည်းသုံး၍ ရေအတူသောက်ခြင်း၊ နမ်းဆုပ်ခြင်းဖြင့်လည်း ပါးချိတ်ရောင်ရောဂါကူးစက်နိုင်သည်။ ပိုင်းရပ်စိုးသည် မျက်နှာပြင်များပေါ်တွင်လည်း အသက်ရှင်နိုင်သောကြောင့် ထိမျက်နှာပြင်မှတစ်ဆင့် နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်နှင့် မျက်စိအတွင်းဝင်ရောက်ပြီး ကူးစက်နိုင်သည်။

ရောဂါပြစ်ပွားပုံ

လေထဲမှုရောဂါပိုးကို မျှသွင်းမိခြင်း သို့မဟုတ် ရောဂါပိုးရှိနေသော ခေါ်စီအုံစွပ်များ၊ စားစရာများ၊ သွားပွတ်တဲ့များနှင့် ရောဂါပိုးရှိသူ သုံးထားသော ပစ္စည်းများကိုသုံးခြင်းဖြင့် ကူးစက်နိုင်သည်။ ရောဂါလက္ခဏာမပြမိ ၆ ရက်မှ ရောဂါလက္ခဏာ ပြမို့ ၉ ရက်အတွင်း ကူးစက်နိုင်သည်။ ရောဂါလက္ခဏာပြခိုင် သည် ၁၄ ရက်မှ ၂၁ ရက်ထိကြောနိုင်သော်လည်း အများအားဖြင့် ၁၆ ရက် မှ ၁၈ ရက်အတွင်း ရောဂါလက္ခဏာ ပြသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

တံတွေးဂလင်း၊ အကျိုတ်များရောင်ရမ်းပြီး နာကျွင်စေသည်။ အထူးသဖြင့် အစာဝါးချိန်တွင် ပို၍ နာကျွင်သည်။ မျက်စီဘေးတစ်ခြိမ်နှင့် လည်ပင်း သို့မဟုတ် မျက်နှာဘေးနှစ်ခြိမ်လုံးတွင် ပြစ်တတ်သည်။ ဆယ်ကျော်သက်အချွေယ် ယောကျွားလေးများ၊ အချွေယ်ရောက်သူ ယောကျွားများ ဤရောဂါက္ခားစက်ခံရပါက တွေ့စေများရောင်ရမ်းပြီး မြှုပ်သွားနိုင်သည်။

ကုသပုံ

ပါးချိုတ်ရောင်ရောဂါအတွက် အထူးကုသနည်းဟူ၍ မဖို့ပါ၊ အနာသက်သာစေရန် ပါရာစီတမောလ်သောက်ခြင်း၊ ရောဂါရနေသောနေရာ လည်ပင်းတစ်ပိုက်တွင် ရေနွေး သို့မဟုတ် ရေခဲမကြာမကြာကပ်ပေးခြင်းဖြင့် ရောဂါလက္ခဏာ သက်သာဖွောက်ကင်းစေနိုင်သည်။ တံတွေးအကျိုတ်များကို လှဲဆောပေးသော သစ်သီးဖျော်ရည် သို့မဟုတ် အက်စစ်ဓာတ်ပါသော ချဉ်သည့်အစားအစာများကို ရှောင်ရှားခြင်းဖြင့် အကျိုတ်နာကျွင်မှုကို သက်သာစေနိုင်သည်။

### လည်ရောင်းနာခြင်း

ပြန်ပွားပုံ

ဆထရက်ပ်တို့ကော့ကပ်စိ ဘက်တီးရိုးယားကြောင့် ဖြစ်ပွားသည်။ ရောဂါရှိသူ ရောင်းဆိုး၊ နှာချေခြင်းဖြင့် လေမှုတစ်ဆင့် ရောဂါပြန်ပွားသည်။

သတ္တုမတန်း

ရောဂါဖြစ်ပွားပုံ

ရောဂါပိုးရှိနေသော ခေါင်းအုံစွပ်များ၊ ကစားစရာများ၊ သွားပွတ်တဲ့များနှင့် အခြားပစ္စည်းများကိုကိုင်တွယ်မီခြင်းဖြင့်လည်း ကောင်း၊ ရောဂါပိုးရှိနေသော လေကိုရှုထွင်းပါခြင်းဖြင့်လည်း ကောင်း ရောဂါကူးစက်ခံရသည်။ ရောဂါပိုးရက်သည် ၂ ရက် မှ ၅ ရက်အတွင်း ဖြစ်သည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

ရှုတ်တရက် လည်ချောင်းနာလာပြီး စကားပြောစဉ်၊ အစာမျိုးခု စဉ်တို့တွင် နာကျင်စေသည်။ ရောဂါလက္ခဏာများ လည်ချောင်း နာခြင်း၊ အာသီးနှီရဲ့ ရောင်လာခြင်းဖြစ်သည်။ လည်ချောင်း အတွင်းတွင် အဝါရောင်နှင့် အဖြူရောင်အကွက်လေးများ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပြီး အစာမျိုးချုပ်ခက်ခဲသည်။ အဖျားရှိသည်။ ခံတွင်းအနုံမကောင်းဖြစ်သည်။ ပိုက်နာသည်။ မူး၍ အော့အန် တတ်သည်။

ကုသပုံ

ပါရာစိတမောလ်သည် လည်ချောင်းနာခြင်းနှင့် အဖျားကို လျှော့ကျစေသည်။ လိုအပ်ပါက ပဋိမြို့ဝေးများ ဆရာဝန်၏ ညွှန်ကြားချက်ဖြင့် သောက်နိုင်သည်။ ကုသမှုမခံယူသော်လည်း ၅ ရက်အကြားတွင် လည်ချောင်းနာခြင်း လက္ခဏာများ တဖြည်း ဖြည်း သက်သာလာသည်။ သို့သော် ရက်အတန်ကြာသည် အထိ အခြားသူများကိုကူးစက်စေနိုင်သည်။ လည်ချောင်းနာ ခြင်းကို စနစ်တကျကုသမှုမခံယူပါက ကြွက်သားနှင့် အဆစ် အမြစ်များကိုက်ခဲ၍ ဖျားသောရောဂါပြစ်နိုင်သည်။ ထိုသို့ဖြစ် ခြင်းမှာ ဆရာတ်ပိုကောကဲလ်၊ အုပ်စု (အေ) ကူးဝင်ခံရ၍ ၂ ပတ်မှ ၃ ပတ်အဟွင်း အဆစ်အမြစ်များရောင်ရမ်းပြီး ဖျားနာ ခြင်းဖြစ်သည်။

## အဓိကအချက်များ

ထွက်	ထွက်ပေါက်	-	ရောဂါပိုးရှိသူ၏ ခန္ဓာကိုယ်မှ ရောဂါပိုးထွက်ရမည်။
ရှင်	ရှင်သန်မှု	-	ရောဂါပိုးရှင်သန်နိုင်သော အခြေအနေရှိရမည်။
လုံ	လုံလောက်မှု	-	ရောဂါကူးစက်ရန်အတွက် လုံလောက်သော ပိုးအရေအတွက် ရှိရမည်။
ဝင်	ဝင်ပေါက်	-	အခြားတစ်ဦး၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ရောဂါပိုးဝင်ရမည်။

- ◆ ရောဂါကူးစက်နိုင်သောအခြေအနေ ၄ မျိုးနှင့်ပြည့်စုံမှုသာ ကူးစက်ရောဂါပြန်ပွားနိုင်သည်။
- ◆ ရောဂါကူးစက်နိုင်သောအခြေအနေရှိ မရှိနှင့် ရောဂါကူးစက်စေရန် လုံလောက်သော ရောဂါပိုး ရှိ မရှိကို အမြဲသေချာစွာ မပြောနိုင်ပါ။ သို့သော် မိမိတွင်ကူးစက်ရောဂါပိုးရှိပါက ခန္ဓာကိုယ်မှ ရောဂါပိုးထွက်နိုင်သည်။
- ◆ ထိုကြောင် မိမိချောင်းဆိုး နှာချေစဉ် သို့မဟုတ် အခြားသူတစ်ဦးချောင်းဆိုး နှာချေစဉ် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကိုပိတ်ခြင်း၊ တစ်ကိုယ်ရေသနရှင်းခြင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကို သန့်ရှင်းအောင် ထားခြင်းတိဖြင့် ညစ်ညမ်းသောအရည်မှုနှင့်ကြောင့်ဖြစ်ပွားသော ကူးစက်ရောဂါများကို ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်။
- ◆ လက်ကို ရော ဆပ်ပြာတိဖြင့် စနစ်တကျဆေးသော အသေးအကျင့်သည် ရောဂါများ ကူးစက် ခြင်းကို လျော့နည်းစေသည်။

## ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

- ❖ ကူးစက်ရောဂါများပြန်ပွားမှုကို ဟန့်တားခြင်းလုပ်ငန်းကိုကြည့်၍ လက်ပဲဘက်ရှိ ကူးစက်ရောဂါများပြန်ပွားမှုအန္တရာယ်ကို ဟန့်တားနိုင်သည့် အချက်များကို ယဉ်တွဲပြပါ။

## ကူးစက်ရောဂါများ ပြန့်ဖွားမှုကိုဟန့်တားခြင်း



—



—



—



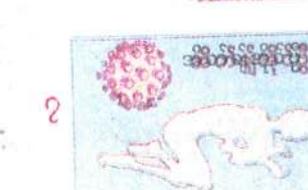
—



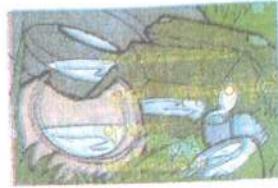
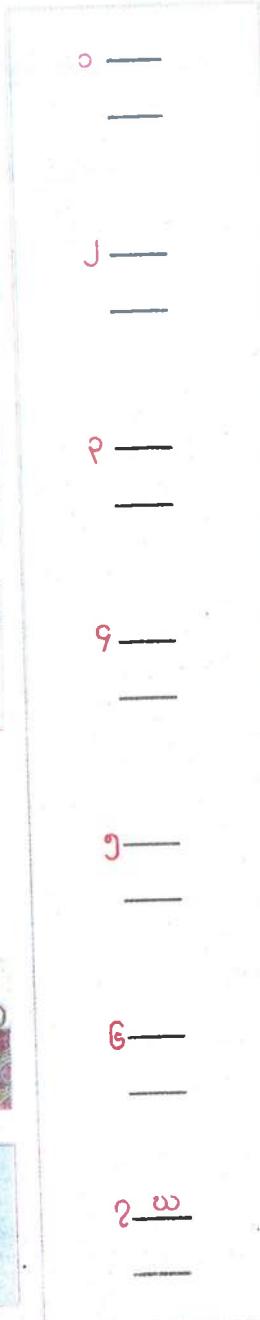
—



—



—



—



—



—



—



—



—



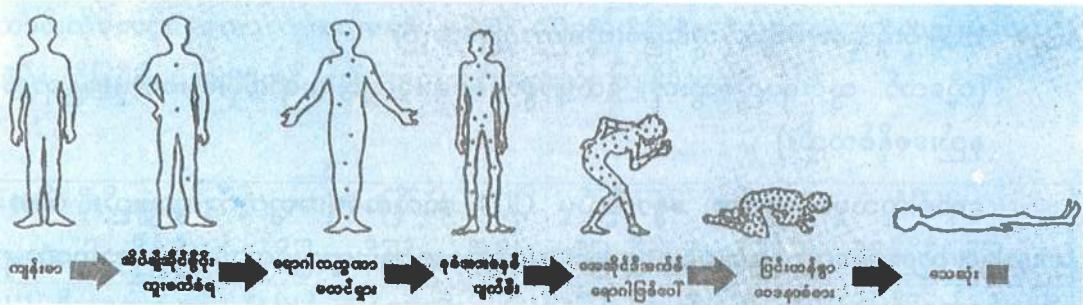
—

## ၅.၃ ဘာတွေဆက်ဖြစ်လာနိုင်သလ

**တတ်ကျွမ်းမှု**

ကျောင်းသုံးများသည် HIV ပိုးကူးစက်ခံရခြင်းကြောင့် ပိမိတို့၏ရည်ရွယ်မှန်းချက်ပန်းတိုင်နှင့် တန်ဖိုးသာမှုများအပေါ် သက်ရောက်နိုင်သည့်အကျိုးများကို သန်းစင် ကတ်လာမည်။

### ၁၆၈



### HIV ပိုးကူးစက်ခံရခြင်းမှ AIDS ရောဂါသို့

AIDS သည် HIV ပိုးကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါဖြစ်သည်။ ကိုယ်ခံအားကိုကျစေသော HIV ပိုးကူးစက်ခံရပါက ခန္ဓာကိုယ်မှ ထိရောဂါပိုးကို ပြန်လည်၍ တိုက်ခိုက်သည်။ ထိုသို့တိုက်ခိုက်ရန် သွေးဖြောဆဲလုပ်များက ပဋိပစ္စည်းထုတ်လုပ်ပေးသည်။

HIV ပိုးကူးစက်ခံရခြင်း ရှိ မရှိ သွေးစစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ရာတွင် ထိုပဋိပစ္စည်း ရှိ မရှိကို စစ်ဆေးမြှင့်းဖြစ်သည်။ သွေးအတွင်း ပဋိပစ္စည်းကို တွေ့ရပါက HIV ပိုးကူးစက်ခံရခြင်းကိုသိနိုင်သည်။ ပဋိပစ္စည်းရှိသူများကို HIV-Positive ဟုခေါ်သည်။

HIV ပိုးရှိခြင်းသည် AIDS ရောဂါဖြစ်ခြင်းနှင့်မတူပါ။ အချို့သောလူတို့သည် HIV ပိုးရှိသော်လည်း နှစ်ပေါင်းများစွာ အသက်ရှင်နေနိုင်ကြသည်။ HIV ပိုးကူးစက်ခံရမှုကြောရှည်လာသောအခါ ကိုယ်ခံအားစနစ်သည် တဖြည်းပြည်းယိုယွင်းပျက်စီးလာသည်။ သာမန်အားဖြင့် ပြဿနာမပေးနိုင်သော ဗိုင်းရပ်စိုးများ၊ ကပ်ပါးပိုးများ မို့ရောဂါပိုးများနှင့် ဘက်ထီးမိုးယားပိုးတို့သည် ကိုယ်ခံအားကျလာသည်နှင့်အမျှ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ဝင်ရောက်လာပြီး ရောဂါမျိုးစုံကိုဖြစ်စေသည်။ ငါးတိုကို အခွင့်ကောင်းစောင့်နေသော ကူးစက်ရောဂါများဟုခေါ်သည်။ အမှန်တကယ်အားဖြင့် AIDS ရောဂါကို ရရှိလာခြင်းမဟုတ်ပါ။ HIV ပိုးကူးစက်ခံရပြီးနောက် အတန်ကြာမှ AIDS ရောဂါဖြစ်လာခြင်းဖြစ်သည်။

## HIV အဆင့်သို့ရောက်ရှိလာပုံ

ရောဂါလက္ခဏာမပြုသော HIV ပိုးရှိသူထံမှဖြစ်စေ၏ HIV ပိုး ရှိ မရှိ သွေးမစစ်ဆေးရသေး သူထံမှဖြစ်စေ HIV ပိုး ကူးစက်နိုင်သည်။ ထိုသူတို့၏သွေး မိန်းမကိုယ်မှထွက်သောအရည်၊ သက်ရည်ကိုမှ အမိကကူးစက်နိုင်သည်။ HIV ပိုးကူးစက်ခံရခြင်းမှာ -

- ◆ HIV ပိုးရှိသူနှင့် လိုင်ဆက်ဆိုင်း
- ◆ HIV ပိုးရှိသူ သုံးထားသောဆေးထိုးအပ်ကို အတူမျှဝေသုံးခြင်း
- ◆ HIV ပိုးရှိသူမှာ နိုဝင်းတိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် ကလေးငယ်သို့ကူးစက်ခြင်း
- ◆ HIV ပိုးရှိသူ၏ သွေးကိုသွင်းခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်သည်။  
(သို့သော် သွင်းရမည့်သွေးကို သေချာစွာစစ်ဆေးခဲ့လျှင် ရောဂါပိုးကူးစက်မှုအန္တရာယ်နည်းစေနိုင်သည်။)

ရောဂါကုသမှုမခံယူပါက ခန္ဓာကိုယ်မှ CD4 ဆဲလ်အရေအတွက်ကျသွားမည်။ ထိုအခါ ဖူးနာခြင်း၊ ညျှော်ချွေးပြန်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှော်ခြင်း၊ အကျိတ်ရောင်ခြင်းများပြစ်လာသည်။ ထိုလက္ခဏာများကို ရက်အနည်းငယ်မှ သိတင်းပတ်များစွာကြာသည်အထိ တွေ့ရတတ်သည်။

### - AIDS ရှိကြောင်း ဘယ်လိုသိနိုင်သလဲ။

ခန္ဓာကိုယ်ခုခဲအားစနစ်အလွန်အမင်းပျက်စီးသွားပြီဆိုလျှင် HIV ပိုးကို တိုက်သော CD4 ဆဲလ်များ သိသာစွာကျဆင်းသွားသည်။ ထိုအခါ အခွင့်ကောင်းကိုစောင့်နေသော ကူးစက်ရောဂါများပြစ်သည့် အဆုတ်တိတို့ အဆုတ်အအေးမြတ်စွာ ရေယှုန်း၊ ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းလျှော်စသည့်ရောဂါများပြစ်လာပြီး AIDS အဆင့်သို့ရောက်ရှိသွားသည်။

AIDS အဆင့်သို့ရောက်ရှိသောအခါ ကိုယ်အလေးချိန်အလွန်ကျဆင်းခြင်း၊ ဦးနှောက်တွင်အကျိတ်ပြစ်ခြင်းနှင့် အထက်ဖော်ပြပြီးခဲ့သော ရောဂါတို့၏လက္ခဏာများပေါ်ပေါက်လာသည်။ ကုသမှုမခံယူလျှင် ထိုကူးစက်ရောဂါများကြောင့် သေဆုံးနိုင်သည်။

AIDS သည် ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရသူအပေါ်မူတည်၍ ရောဂါခဲစားရပုံကွာမြားသည်။ အချို့သူများသည် ရောဂါကူးစက်ခံရပြီး လအနည်းငယ်အကြားကွင်း သေဆုံးကြသည်။ သို့သော် AIDS ရောဂါဖြစ်နေပြီးသည့်ကိုင် နှစ်ပေါင်းများစွာအသက်ရှင်နေထိုင် ရလွှာများလည်းရှိသည်။ HIV ရောဂါပိုးရှိသူအနည်းငယ်သာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ရောဂါပိုးပွားများမှုတို့ သေးတွေ့ကစားသည့် ART ဆေး (Anti-Retroviral Therapy) မော်လှုပ်သူ အသက်ရှုည်စွာ နေနိုင်ကြသည်။

ဘပ်င်း

သို့သော်

စောင့်

ကောင်း

သည်။

HI

HIV

သော

အဝါ

များ

စက်

- AIDS ကို ပျောက်ကင်းအောင်ကုသနိုင်ပါသလား။

ပျောက်ကင်းအောင် မကုသနိုင်ပါ။ ART ဆေးသည့် HIV ပိုးတိုးပွားမှုကို နေးသွားစေသည့် အပြင် ခုခံအားကျဆင်းမှုကိုလည်း နေးသွားစေသည်။

ART ဆေးသောက်ခြင်းဖြင့် လူအများစုသည် ကျန်းမာစွာနေနိုင်ခြောင်းတွေရသည်။ ထို့ကြောင်း ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှ HIV ပိုးကို လုံးဝပျောက်အောင် ရှင်းပစ်၍မရနိုင်ပါ။ အခွင့်ကောင်းကို စောင့်နေသည့် ရောဂါများကို ဆေးဖြင့်ပျောက်ကင်းအောင်ကုသနိုင်သည်။

ART ဆေးတန်ဖိုးများကျလာသော်လည်း လူအများစုသုံးစွဲရန် မတတ်နိုင်သေးပါ။ အခွင့်ကောင်းကိုစောင့်နေသော ထူးစက်ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေသည့်ဆေးများကလည်း ဈေးကြီးသည်။ သိဖြစ်၍ မိသားစုတွင် ငွေကြေးအကျပ်အတည်း ကြံ့နိုင်သည်။

HIV ပိုး ကူးစက် ခံရခါစအချိန်	AIDS မဖြစ်သေး သော ကာလ	AIDS အစောပိုင်းကာလ	AIDS နောက်ပိုင်းကာလ
HIV ပိုးမတွေ့ရ သေး သော ကြေားကာလ အတွင်း အခြားသူ များသို့ HIV ပိုး ကူးစက်စေနိုင်သည်။	HIV ပိုးရှိသည်။ J နှစ်မှ ၁၀ နှစ်အတွင်း ကျန်းမာသည်။ ရောဂါ လက္ခဏာမရှိ အခြား သူများသို့ ကူးစက်နိုင်သည်။	HIV ပိုးရှိသည်။ ကူးစက်ရောဂါများ စတင် ခံစားနေရပြီး အခြား သူများသို့ HIV ပိုး ကူးစက်စေနိုင်သည်။	HIV ပိုးရှိသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အလွန်အားနည်း၍ ကူးစက်ရောဂါများ အလွယ်တကူ ဝင်းရောက်နိုင်သည်။ အခြားသူများသို့ HIV ပိုး ကူးစက်စေနိုင်သည်။

### အိုကအချက်လား

- ◆ HIV ပိုးရှိခြင်းနှင့် AIDS ရောဂါဖြစ်ခြင်းမတူပါ။
- ◆ HIV ပိုး ကူးစက်ခံရသူသည် ၁၀ နှစ်နှင့် ၁၀ နှစ်ကျော်ကာလအထိ သို့မဟုတ် ကူးစက် ရောဂါလကွာကာများ မပြုခဲ့အထိ ပျောင်းစွာအဘက်ရှင်နေထိုင်နိုင်သည်။ သို့သော် အရေးကြီးသည်အချက်များ
- (၁) အန္တရာယ်ရှိသည့် အပြုအမူပြုလုပ်ပြီး ၃ လအကြားတွင် HIV ပိုး ရှိ မရှိ စစ်ရမည်။
- (၂) အခြားသူများသို့ HIV ပိုး ကူးစက်မှုမခံရကောင် ကာကွယ်တားဆီးရမည်။
- (၃) ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားကို ပိုမိုကျဆင်းစေနိုင်သည့် အခွင့်ကောင်းကိုစောင့်နေသော ကူးစက် ရောဂါများမှာပို့အောင် ကာကွယ်တားဆီးနေထိုင်ရန်သတိရှိရမည်။
- ◆ HIV ပိုး တိုးပွားစွဲတို့ ဘားဆီးဒေါ်လည်း ART အေးနှင့် အခွင့်ကောင်းကိုစောင့်နေသော ကူးစက်ရောဂါများတို့ တုဘာမှုခံယူခြင်းသည်။ HIV ပိုးရှိသူအား ဆက်လက်၍ ကျန်းမာစွာ နှုတ်ပိုင်ရန် ပျော်ပေးသည်။
- ◆ HIV ပိုးနှင့် AIDS ရောဂါရှိသူများကို နှိမ့်ချုပ်ဆက်ဆံခြင်း၊ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းစသည့် လူမှု ရေးဆိုင်ရာပြဿနာများရှိရခြင်းမှာ HIV ပိုးကူးစက်မှုအကြောင်း သေချာစွာမသိခြင်း၊ ပိဿားစုဝင်များနှင့် ပုပ်စွာလှတု၏ ရောဂါအပေါ်ကြောက်စွဲခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်သည်။

## ၅.၄ ဓာတုပါဒီ

**တတ်ကျိုးမှု** HIV/AIDS ရောဂါကူးစက်ခံနေရသူများ၏ သင်ဘာသုံးအမြဲ့မြဲ အစားအွင်များ ကို ဆန်းစစ်တတ်လာပြီး ငင်းတို့၏လိုအပ်ချက်များနှင့် ကူညီနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်လာမည်။

### ၁၀၁ အတော်

#### HIV ပိုးရှိသောသူအား ပြုမှုဆက်ဆံခြင်း

**ညွှန်ကြားချက်များ။** အောက်တွင်ပေးထားသော အဆင့်များကိုလေ့လာ၍ HIV ပိုးရှိသောသူများ သို့မဟုတ် AIDS ရောဂါရိသူများအပေါ် ပြုမှုဆက်ဆံငြင်းနှင့် ပတ်သက်သည့် မိမိ၏ ထင်မြောင်ယူဆချက်အတိုင်းအဆင့်သတ်မှတ်ပါ။

- ◆ အဆင့် (၅) - HIV ပိုးရှိသူတိုင်းအား လုံးဝခွဲခြားနှစ်ချုပ်ချသင့်သည်။
- ◆ အဆင့် (၄) - HIV ပိုးရှိသောသူများနှင့် တွေ့ဆုံးလျှင် နှိုတ်ဆက်သင့်သည်။
- ◆ အဆင့် (၃) - မိတ်ဆွဲများအဖြစ် ဆက်ဆံပေါင်းသင်းသင့်သည်။
- ◆ အဆင့် (၂) - အိမ်သို့သွားရောက်၍ လိုအပ်ပျော်များကို ကူညီသင့်သည်။
- ◆ အဆင့် (၁) - HIV ပိုးရှိသောသူအား အခြားသူများနည်းတူ အခွင့်ချောင်းပေးခြင်း၊ ဆက်ဆံပေါင်းသင်းခြင်းများ ပြုလုပ်သင့်သည်။

(က) HIV ပိုးရှိသူတစ်ဦးအား မည်သို့ပြုမှုဆက်ဆံသင့်သည်ဟု ထင်ပါသလဲ။

လူမှုဆက်ဆံရေး

ဆေးကုသခံယူမှု

အကာအကွယ်ပေးမှု

(တရားဥပဒေအရအကျိုးခံစားခွင့်)

ပညာသင်ယူရေး

အလုပ်အကိုင်ပေးမှု

(ခ) ယနေ့မြန်မှုလူအဖွဲ့အစည်းတွင် HIV ပိုးရှိသူတစ်ဦးအား မည်သိမြှုမူဆက်ဆံနေသည်ဟု ထင်ပါသလဲ။

လူမှုဆက်ဆံရေး

ဆေးကုသခံယူမှု

အကာအကွယ်ပေးမှု

(တရားဥပဒေအရအကျိုးခံစားခွင့်)

ပညာသင်ယူရေး

အလုပ်အကိုင်ပေးမှု



စောင်း။

### ၁၄ နှစ်အချို့ သတ္တမတန်းကျောင်းသူ နှယ်စွာ

နှယ်စွာယ်ရဲ့မိခင်ဟာ AIDS ရောဂါဖြစ်ပြီး သေဆုံးသွားခဲ့တယ်။ မိခင်သေဆုံးပြီး သွေးစစ်ကြည့်တဲ့အခါမှာ နှယ်စွာယ်မှာလဲ HIV ပိုး ရှိတာ သိရတယ်။ အဲဒီနောက် အဘွားက နှယ်စွာယ်ကို မိခင်တစ်ယောက်လို ပြုစောင့်ရောက်ခဲ့ရတယ်။

နှယ်စွာယ်ဟာ ကျောင်းမှာ ကဗြားကပေးတွေရဲ့ လျောင်ပြောင်မှုကို ရင်ဆိုင်နေခဲ့ရတယ်။ တစ်ခါတလေမှာတော့ ပြန်ရန်တွေမိတယ်။ မကြိုက်တဲ့အမူအရာပြတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေအနားကို တမင်တိုးကပ်သွားလိုက်တော့ ထွက်ပြီးကုန်ကြတယ်။ သူကိုလက်မခံကြတဲ့သူတွေကို အနိုင်ရဖို့ စာကိုကြိုးစားတယ်။ တစ်နေ့ အုပ်စုလုပ်ငန်းလုပ်ကြတဲ့အခါ ဘယ်အုပ်စုကမှ နှယ်စွာယ်ပါဝင်မှာကို မလိုလားကြသွား။ ဒါကြောင့် သူဘာသာသူ လုပ်လိုက်ပေါယ်။ သူရဲ့လုပ်ဆောင်ချက် အလွန်ကောင်း တာကို သူငယ်ချင်းတွေသိသွားကြတော့ နှယ်စွာယ်ကို သူတို့အုပ်စုထဲပါဖို့ လာပြောကြတယ်။ ဒါဟာ နှယ်စွာယ်အငွောက် ဂုဏ်ယူစရာအောင်မြင်မှုလေး တစ်ခုဖြစ်ခဲ့တယ်။

သူငယ်ချင်းတွေက သူကိုကောင်းကောင်းဆက်ဆံလာကြပေမဲ့ စိတ်အနောင့်အယုက်တွေ ဆက်ပြီးပေးနေတုန်းပဲ။ အဲဒီလိုရင်ဆိုင်ရင်နဲ့ပဲ သူဟာ ပိုပြီးခံခိုင်ရည်ရှိလာတယ်။ ဒါပေမဲ့ ရင်ထဲမှာ တော့ ထိခိုက်နာကျင့်မှုကို ခံစားနေရတယ်။ တစ်နေ့မှာ သူပေးတဲ့လက်ဆောင်ပစ္စည်းကို သူငယ်ချင်း က လက်မခံချင်တဲ့ပုံစံမျိုးကော်ပြတဲ့အခါ စိတ်ထိခိုက်ဝစ်းနည်းမိတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်လိုပဲအခက်အခဲ တွေ တွေကြုံရပေမဲ့ ဘဝကိုအရှုံးပေးမှာမဟုတ်ပါဘူး။

၂၅

## ၁၃ နှစ်အရွယ် ဆုံးတန်းကျောင်းသား လော်လော်

လော်လော်ဟာ ထိုင်ထိုင်ကတွေ့က လူတိုင်းရသင့်ရထိက်တာရဖို့ မျှမျှတတ်ဖြစ်ဖို့ သင်ခဲ့ခဲ့တယ်။ သူ ၁၀ နှစ်အရွယ်မှာ သူဇာဖော်အံ့အားကျဆင်းတဲ့ရောဂါနဲ့ သေသွားခဲ့တာကို ကျောင်းအုပ်ကြီး သိသွားတယ်။ ကျောင်းအုပ်ကြီးက သူရဲ့အုပ်ထိန်းသူဇာဒေါကိုခေါ်ပြီး လော်လော်ကို သွေးစစ်ခိုင်းတော့ သူမှာလဲ HIV ပိုးရှိနေတာသိခဲ့ရတယ်။ ဒါကိုသိသွားတဲ့ဆရာတဲ့ချို့နဲ့ မိဘတဲ့ချို့က ကျောင်းထုတ်ပစ်ဖို့ တောင်းဆိုခဲ့ကြတယ်။

ဒါပေမဲ့ ပညာကိုဆုံးခန်းတိုင်သင်ချင်တဲ့အတွက် ကျောင်းထွက်ဖို့ကို ပြင်းဆန်ခဲ့တယ်။ လော်လော်မှာ သူငယ်ချင်းကောင်းတွေ အများကြီးရှိပြီး ကျောင်းတက်ရတာလဲပျော်ပါတယ်။ တကယ်တော့ HIV ပိုးရှိတဲ့ကလေးတွေဟာ တြေားကလေးတွေအတိုင်း ပညာသင်နိုင်ပါတယ်။ တစ်နေ့တော့ ကျောင်းမှာ ဒက်ရာရရှိတဲ့ လော်လော်ဟာ ဘယ်သူဇာကူးအညီမှုမရတဲ့အတွက် အိမ်ကိုချက်ချင်းပြန်ခဲ့ရတယ်။ လော်လော်ဟာ တချို့ဆရာတွေနဲ့ ကျောင်းသားတွေရဲ့ကြိုင်နာမှုကောင်းမဲ့တာတွေ၊ ခွံေားခံရတာတွေ၊ နာကျင်စေတဲ့စကားတွေကို နေစဉ်နဲ့အမျှ ကြုံကြုံခံနိုင်ဖို့ ကြီးစားနေရပါတယ်။

လက်ရှိအခြေအနေမှာ လော်လော်ကျုန်းမာပြီးပျော်ဆွဲနေတယ်။ သူရဲ့အဒေါကလဲ လိုအပ်တာပုံးပေးနေပါတယ်။

### အောက်ပါအောင်းများတို့ အေားမြန်ပါ။

- ဘတ်လမ်းယဲက ဘတ်ကောင်တွေရဲ့ အခက်အခဲ ပြဿနာတွေကို ဖြစ်စေတဲ့အကြောင်းရင်းတွေက ဘာတွေလဲ။
- ဒေါက်အခက်အခဲ ပြဿနာတွေမဖြစ်ရအောင် မင်းတို့ဆိုရင် ဘယ်လိုကူညီပေးနိုင်သလဲ။

### အမိဘအရှက်များ

- ◆ HIV/AIDS ရောဂါန်း ဝင်းသက်သော ဓဟ္မသတနည်းပါးမှုကြောင့် ရောဂါကိုပြောစိုး ပြုပေးသွားနေသူ၏ HIV/AIDS ရောဂါန်းသူများအကောင်း နှိမ်ချုပ်ခွဲခြားဆက်ဆံပုံများကို ဖြစ်ပေးစေသည်။
- ◆ HIV/AIDS ရောဂါန်းသူများအတွက် အခွင့်အလမ်းနှင့် ကျုန်းမာရေးစောင့်ရွှေ့ကိုမှုများ ရရှိမျိုး ဝရုစိုက်မှုနှင့် ကူညီသောက်ပုံများ အထူးလိုအပ်သည်။
- ◆ HIV ပိုးရှိသူများကို သူကို၏ ရောဂါအခြေအနေကို လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းရန် အခွင့်အလမ်းရှိသည်။

သယ်ကျော်သက်ရွယ်သတိထားရှု

## အမြန် ၆။ မျိုးဆက်ပုဂ္ဂန္တီးဟောလျှော့ သယ်ကျော်သက်ရွယ်များပေါင်းသင်းဆက်ဆံစာ

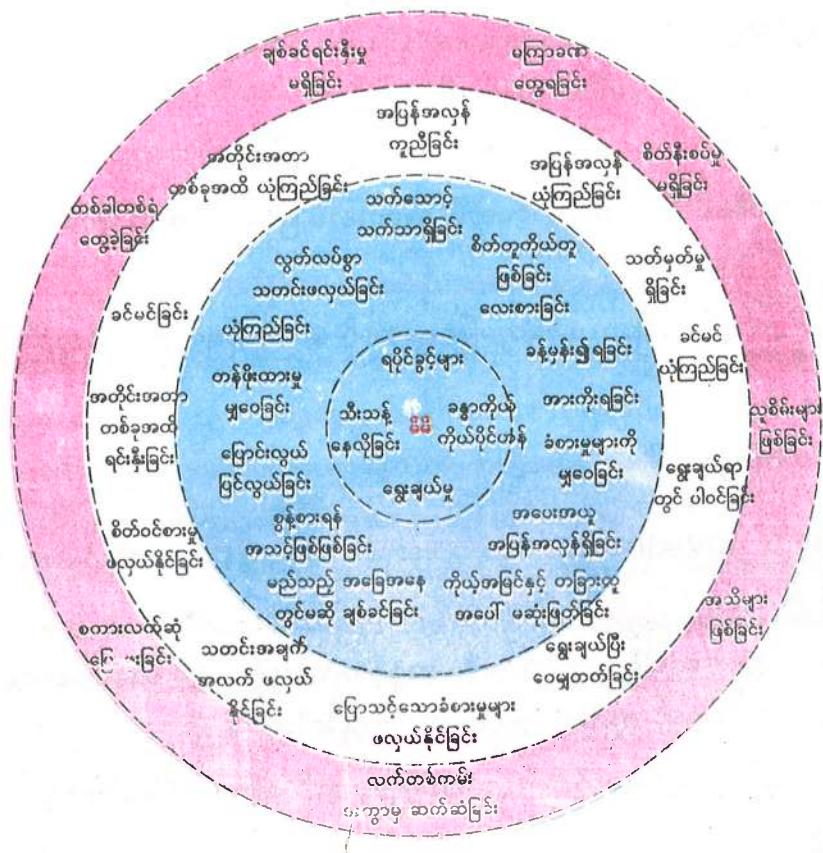
### ၆.၁. မြတ်စွားလွှာမြတ်စွား

တတ်ကျမ်းများ

ကျောင်းသားများသည် ဆက်သွယ်ပြောဆိုရာတွင်လည်းကောင်း၊ ကိုယ်ပိုင်စည်းခြားသတ်မှတ်ရာတွင်လည်းကောင်း ငါဟူသော ပိမိခံစားချက်ဖော်ပြုမှုကို အသုံးပြုခိုင်လာမည်။

#### ၆.၁.၁ အတ်ပါး

##### ကိုယ်ပိုင်စည်းခြားသတ်မှတ်ခြင်း



## ကိုယ်ပိုင်စည်းခြားသတ်မှတ်ခြင်း

ကိုယ်ပိုင်စည်းခြားသတ်မှတ်ခြင်းဆိုသည်မှာ မိမိနှင့် အခြားလူများအကြား မဖြစ်စေချင်သော အရာများ ဖြစ်မလာအောင် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ ကန်သတ်ချက်များ သတ်မှတ်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။ (ဥပမာ - မိမိခေါင်းကို ပုံတ်ခြင်းအား လက်မခဲ့ခြင်း) ကန်သတ်ထားသောစည်းကိုကျော်၍ မိမိက မလုပ်သကဲ့သို့ အခြားသူများလုပ်ဆောင်ခြင်းကိုလည်း ခွင့်မပြုပော့။ (ဥပမာ - အခြားသူများ၏ ခေါင်းကို မည်သည့်အခါမှ အကြောင်းမဲ့ပုံက်ခြင်းမပြုသကဲ့သို့ မိမိခေါင်းကိုပုံက်ခြင်းအားလည်း ခွင့်မပြုခြင်း)

မိမိစည်းခြားသတ်မှတ်ထားသည့်အတိုင်း ထိန်းသီမ်းနေထိုင်နိုင်ခြင်းသည် အရေးပါသော ရပ်တည်ချက်ခိုင်မာသည့် ကျမ်းကျင့်မှုဖြစ်သည်။ ဆယ်ကျော်သက်များတွင် ရွယ်တူတန်းတူနှင့် ကျားမ တို့အကြား စည်းခြားသတ်မှတ်ထားရမည်ကို သတ်မြော်ရမည်။

### ၁၀၂ ပတ်ပါ။

- မိမိ၏ စည်းခြားသတ်မှတ်ချက်ကို အခြားသူများသိစေရန် မည်သို့ဆက်သွယ်ပြောဆို မည်နည်း။

အသုံးပြုခိုင်သည့် စကားအချို့ကို အောက်တွင် ဖော်ပြထားသည်။

- ◆ ဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး ငါမှာရှိတဲ့အခက်အခဲကတော့ ? \_\_\_\_\_
- ◆ ငါမလုပ်ချင်တာကတော့ ? \_\_\_\_\_
- ◆ ငါဆုံးဖြတ်ထားတာကတော့ ? \_\_\_\_\_
- ◆ ငါလိုအပ်တာကတော့ ? \_\_\_\_\_
- ◆ ငါပြောမထွက်တာကတော့ ? \_\_\_\_\_
- ◆ မင်းကု ငါနားလည်ပော့ \_\_\_\_\_
- ◆ ငါ စိတ်ထဲမကောင်းတာကတော့ ? \_\_\_\_\_
- ◆ တတ်နိုင်ရင်တော့ ငါက \_\_\_\_\_
- ◆ ငါအဘွှဲ်တော့ အရေးကြီးတယ်။ ဒါပေမဲ့ \_\_\_\_\_
- ❖ ဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး ငါပြန်စဉ်းစားလိုက်ဖုံးမယ်။
- ❖ အဲဒါကို ငါလက်မခဲ့နိုင်ဘူး။
- ❖ အဲဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး ငါတို့အမြင် မတူကြဟူးလို့ ထင်တယ်။
- ❖ ငါအတွက်တော့ ကိစ္စရှိတယ်။

## လွှဲချော်သွားသော ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု

မဟိုပါယော လက်ဖက်ရည်ဆိုင်မှာ သူရဲ့သွင်ယူချင်းတွေနဲ့ တွေ့ခဲ့ကြတယ်။ သူရဲ့သွင်ယူချင်းတွေမှာ တခြားအဖော်လျှော့ ပါလာခဲ့ကြတယ်။ အဲဒီသွေတွေထဲမှာ မယ်စိုးကိုစိတ်ဝင်စားတဲ့ ရန်နိုင်လဲ ပါတယ်။ လူတို့အားလုံး အသွေးပြေးတစ်ခုမှာ ပိုင်းထိုင်ပြီး အားအသောက်တွေမှာကြတယ်။ မယ်စိုးကို ရန်နိုင်တ သို့ပေါ်ရဖို့တော့ အယ်စိုးထပ်တို့ကြပ်ရှားတယ်။ မယ်စိုးလ သူကို အမြဲကြည့်နေတယ်လို့ ရန်နိုင်က သတိပြုခဲ့တယ်။ သူငယ်ရှုပ်ဆွဲအားလုံး ပြောကြဆိုကြနဲ့ အချိန်တို့လေးအတွင်းမှာ သူတို့ နှစ်ယောက် ခင်မင်ရေးနှိုးလွှားကြုံတယ်။

လက်ဖက်ရည်သောလျှော့ရှင် အတ်ရဲ့မှာ အတ်ပွဲသွားကြည့်ကြဖို့ အားလုံးက ဆုံးဖြတ်ခဲ့ကြတယ်။ အတ်ရဲ့ထဲမှာ ရန်နိုင်နဲ့ မယ်စိုးဟာ ဘေးချင်းကပ်ရပ် ထိုင်မိသွားတယ်။ လူမှားလာတာနဲ့ အမျှ ကာစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ပိုမိုနှီးတ်သွားကြတယ်။ မယ်စိုးဟာ ရန်နိုင်နဲ့ နီးနီးကပ်ကပ် မနေ ချင်ပေမဲ့ ရှောင်လို့မဖြစ်နေတယ်။ ရွှေတ်တရဲ့ ရန်နိုင်က မယ်စိုးရဲ့ပုံးပေါ်ကို လက်တင်လိုက်တယ်။ မယ်စိုးလ သူဟာ ရန်နိုင်ရဲ့အားပြုခဲ့တော်က သို့ပြုတော်လဲ ဘာမှမပြောဘဲ ပြုခဲ့နေလိုက်တယ်။ ရန်နိုင်က ပို့ခဲ့တင်းလာပြီး သူရဲ့ခေါ်စား အယ်စိုးပုံးစံဝါ မှုတို့ကိုသွေးတယ်။

ရဲ့ထဲမှာ လူမှတ်တွေ့တော်သာကော့ မယ်စိုးခဲ့သွေးတယ်ချင်းတာချို့က ဖုံးပြင်ထွက်ကြတယ်။ မယ်စိုးကလ အသက်ရှုမှဝဝသလိုပြုစိတ်လာလို့ ရန်နိုင်ကို အပြင်ထွက်ပြီးလမ်းလျှောက်ချင်တယ်လို့ ပြောခဲ့တယ်။ ရန်နိုင်ရဲ့စိတ်ထဲမှာ မယ်စိုးဟာ လူနဲ့နှစ်ယောက်တည်း နေချင်ပုံးရတယ်လို့ ယူဆပြီး သူတို့ နှစ်ယောက် ခုံပြင်ကိုထွက်ခဲ့ကြတယ်။ အပြင်ဘဝဲ့မှာ မြှောင်နေပြီး ရန်နိုင်က မယ်စိုးလက်ကိုခွဲကာ ပန်းခြံထက် သစ်ပင်တွေနားကိုခေါ်သွားတယ်။ သစ်ပင်အောက်ရောက်တော့ ရန်နိုင်က မယ်စိုးကို ရုတ်တရက်ဆွဲပြီး နမ်းလိုက်တယ်။ မယ်စိုး လန့်သွားတယ်။ ရန်နိုင်ကို သဘောကျတာမှုန်ပေမဲ့ သူ အကြောင်း ဘာမှသိပ်သိသေးတာမဟုတ်ဘူး။ မယ်စိုးက ရန်နိုင်နဲ့ခပ်ခွာခွာနေလိုက်တယ်။ ရန်နိုင်က မယ်စိုး ရှုတ်တရက် ဒီလိုဖြစ်သွားရတဲ့အကြောင်းကို နားမလည်ဘူး။ အပြင်ဘက်ထွက်ဖို့ အကြံပေးခဲ့တာ သူပဲလော့။

ရန်နိုင်က မယ်စိုးကို နှစ်ဦးဖို့ထပ်ကြီးစားပေမဲ့ ဒီတစ်ခါတော့ မယ်စိုးက တွေ့န်းပစ်လိုက်တယ်။ အယ်စိုးက ရန်နိုင်နဲ့ နှစ်ယောက်တည်း မနေသင့်ထော့ဘူးလို့တွေးပြီး ကြောက်လာတဲ့အတွက် ရန်နိုင်ကို အတ်ရဲ့ထဲပြန်သွားကြဖို့ တခြားသူတွေက ပါတို့ကို ရွှာနေကြလိမ့်မယ်လို့ ပြောလိုက်တယ်။ ရန်နိုင် စိတ်ချုပ်သွားတယ်။ မယ်စိုးက ဂိုဏ်တကယ်ကြောက်တာမှု ယုတ်ရဲ့လားလို့ တွေးမိတယ်။

## အချိန်မီသေးတယ်

ပြောသူ၊ လက်ခံသူ	အားနည်းသော ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု	ပိုမိုကောင်းမွန်သော ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု
ရန်နိုင်	<p>ရန်နိုင်က မယ်စိုးရဲ့ပခုံးပေါ်ကို ရှုတ် တရာ် လက်တင်လိုက်တယ်။</p> <p>မယ်စိုးက ရုံတဲ့မှာ အသက်ရှုံမဝလို အပြင်ထွက်ပြီး လမ်းလျှောက်ချင်တယ် လိုပြောတော့ ရန်နိုင်က မယ်စိုးဟာ သူလို့ နှစ်ယောက်တည်း နေချင်တယ် လို့ ထင်ခဲ့တယ်။ သူတို့ အပြင်ကို ထွက်ခဲ့တဲ့အခါ အပြင်မှာ တော်တော် မှုံးတော်ပြီး၊ သူက မယ်စိုးရဲ့လက်ကို ဆွဲပြီး ပန်းခြုံတဲ့ သစ်ပင်တွေနား ကို ခေါ်သွားတယ်။</p>	
ရန်နိုင်	<p>ရန်နိုင်က နမ်းလိုက်တဲ့အခါ မယ်စိုး လန့်သွားပြီး ရန်နိုင်နဲ့ ခပ်ခွာခွာနေ လိုက်တယ်။ ရန်နိုင်က မယ်စိုး ရှုတ်တရာ် ဒီလိုဖြစ်သွားရတာကို နှုံးမလည်ဘူး။ အပြင်ဘက်ထွက်ဖို့ အကြံ့ပေးခဲ့တာ သူပဲလေ။</p>	
မယ်စိုး	<p>ရန်နိုင်က မယ်စိုးရဲ့ပခုံးပေါ်ကို လက် တင်လိုက်တဲ့အခါ သူက မကြိုက်ပေ မဲ့ ရန်နိုင်ကိုသဘောကျနေတော့ ပြီး ပြီး နေလိုက်တယ်။ ရန်နိုင်က ပိုရဲတင်း လာပြီး သူရဲ့ပခုံးပေါ်မြို့လိုက်တယ်။</p>	

သတ္တမတန်း

ဘုဝတ္ထက်တာကျမ်းကျင်စရာ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်

ပြောသူ လက်ခံသူ	အားနည်းသော ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု	ပိုမိုကောင်းမွန်သော ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု
မယ်စိုး	<p>ရန်နိုင်က မယ်စိုးကိုနမ်းဖို့ထပ်ကြီးစား တဲ့အခါ ဒီတစ်ကြိမ်တော့ မယ်စိုးက တွန်းပစ်လိုက်တယ်။ ရန်နိုင်နဲ့ နှစ်ယောက်တည်းရှုနေတာကို သတိ ထားပါပြီး နည်းနည်းကြောက်လာတဲ့ မယ်စိုးက ဇာတ်ရုံထဲပြန်သွားဖြစ်း တြေားသူတွေ ငါတို့ဟိုရှာနေလိမ့်မယ် လို့ ပြောခဲ့တယ်။</p>	

### အနိဂတ်အများ

သင့်လျော်သော စည်းခြားသတ်မှတ်ချက်များ

- မိမိကိုယ်ကို အတွင်းစက်ဝိုင်းတွင်ထား၍ မိမိနှင့်ရင်းနှီးမှု လျော့သွားသူများကို တဖြည်းဖြည်း အပြင်စက်ဝိုင်းများအတွင်း ထည့်ဖိုးစဉ်းစားကြည့်ပါ။ စက်ဝိုင်းတစ်ခုသည် စည်းသတ်မှတ်ချက် အဆင့်တစ်ခုဖြစ်သည်။
- မိမိနှင့်အနီးကပ်ဆုံး စည်းသတ်မှတ်ချက်အတွင်းတွင် ရှိနေသူများကိုသာ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ကိစ္စများကို ဖွင့်ပြောပါ။
- အခြားသူများ၏ စည်းသတ်မှတ်ချက်ကိုလည်း လေးစားပါ။

ချစ်စင်နှစ်သက်မှုကို သင့်လျော်သောစည်းများဖြင့် အော်ပြုခြင်း

- သင်နှင့် တစ်ဖက်လူ၏ ပေါင်းသင်းဆက်ဆရေးအတိုင်းအတာကို ထုတ်ဖော်သတ်မှတ်ပါ။
- ထိုသူနှင့်မိမိထိုအကြား ရင်းနှီးမှုအဆင့်သတ်မှတ်ချက် သို့မဟုတ် စည်းကို သတ်မှတ် ဆုံးဖြတ်ပါ။
- ထိုရင်းနှီးမှုအဆင့် သို့မဟုတ် အခြေအနေကို ထိုသူက ကြိုက်နှစ်သက်မှု ရှိ မရှိ အကဲဖြတ်ပါ။
- ယခုမှာတွေ့ဖူး သိဖူးသူနှင့် အများရှုတွင်ဖြစ်စေ၊ နှစ်ဦးတည်းရှိစဉ်တွင်ဖြစ်စေ ဖက်လဲတက်း ပြုမှုနေထိုင်ခြင်းကို ရှောင်ကြည်ပါ။

## အတိထက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

❖ စည်းခြားသတ်မှတ်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ကိုယ်ပိုင်စည်းသတ်မှတ်ပြီး မိမိသတ်မှတ်ထားသော စည်းမကျိုးပေါက်စေရန် ထိန်းသိမ်းနေထိုင်ပါ။

### ကိုယ်ပိုင်စည်းခြားသတ်မှတ်ခြင်း

- မိမိအတွက်ချုမှတ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ ကိုယ်ပိုင်စည်းကဟာလဲ။
- ဒီစည်းကို မိမိနဲ့ဘယ်သူတွေရဲ့အကြားမှာထားဖို့လိုအပ်သလဲ။
- ကိုယ်သတ်မှတ်ထားတဲ့စည်းကို သူတို့တွေသိအောင် ဘယ်လိုပြောမလဲ။

## ၆.၂ အိပ်မှုပြင်စုံစာလား

### တတ်ကျွမ်းမှု

ကျောင်းသားများသည် သမားရုံးကျ ပုံသေလက်ခံထားသော ကျား၊ မ သတ်မှတ်ချက်များကို သတိပြုမိပြီး နေစဉ်လုပ်ငန်းများတွင် ကျား၊ မ တန်းတူရေးင်ရွက်ရမည့် နည်းလမ်းနှင့် တာဝန်များကိုဖော်ထုတ်နိုင်လာမည်။

### ၇.၁ စတ်ဝါ။

မကောင်းတဲ့အခြေအနေတွေနဲ့ကြုံရရင် ကောင်းတဲ့အပြုအမှုတွေဖြစ်အောင် ကိုယ်ရဲ့အပြုအမှုတွေကို ပြောင်းလဲလို့ရနိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ပြောင်းလဲဖို့ခက်တာကတော့ ကိုယ်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အများစုလက်ခံထားတဲ့ ကျား၊ မ သတ်မှတ်ချက်တွေပဲဖြစ်တယ်။ ကျား၊ မ အလိုက် သတ်မှတ်ချက်တွေဆိုတာ မိသားစုတွေ၊ လူပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ယဉ်ကျေးမှုတွေအရ ယောက်ဗျားနဲ့ မိန်းမတွေရဲ့ တာဝန်ယူမှုတွေနဲ့ လုပ်ရကဲ့အလုပ်တွေကို ဆိုလိုတာဖြစ်တယ်။

- ကျား၊ မ အလိုက် လုပ်ဆောင်ရမဲ့အလုပ်တွေကို ဘယ်နေရာတွေ၊ ဘယ်သူတွေဆီကနေ သင်ယူသိရှိလာကြသလဲ။



လူတွေအားလုံးဟာ ပျော်ဆှင်မှာ ဝင်းနည်းမှာ ချစ်ခင်မှာ ဒေါသတွက်မှု စတဲ့ မိတ်လှပ်ရှား ခံစားမှုတွေကို ကြုံတွေဖူးတဲ့သူတွေချည်းပဲဖြစ်တယ်။ ကျား၊ မ သမားရုံးကျပုံးသေသတ်မှတ်ချက် အတိုင်း နေတာဟာ တစ်ခါတလေမှာ ကိုယ်ခဲ့ခံစားမှုတွေ၊ အစွမ်းအစတွေကို တားဆီးရာကျတဲ့ အတွက် မ ပေါက်းဘူး။ ယောက်ဗျားလေးတွေဆိုရင် ကြမ်းရဲ ရမ်းရမယ်။ ဒီလိပ် မိန်းကလေးတွေဟာလဲ စကားတိုးတိုးပြောရမယ် စတဲ့သဘောထားတွေဟာ မွေးကတည်းက ပါလာကြတာမဟုတ်ဘူး။ သူတို့ စကားတိုးတိုးပြောရမယ် စတဲ့သဘောထားတွေဟာ မွေးကတည်းက ပါလာကြတာမဟုတ်ဘူး။ သူတို့ ကြီးပြင်းလာတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ မလေ့ထုံးခဲ့တွေကနေပြီး သင်ယဉ်ရရှိခဲ့ကြတာဖြစ်တယ်။ ဒီဘောင်းခေါ် ထားတဲ့ အချက်အလက်တွေထဲက တချို့ဟာ ခေါ်အခြေအနေအရ သဘာဝမကျဘူးလို့ မြင်ခဲ့ရင် အဲဒီဘောင်းထဲကထွက်နိုင်ဖို့ စတင်ပြောင်းလဲလို့ရသွားပြီ။

ယောက်ဗျားလေးတွေက ဘောလုံးကန်တာ၊ စက်မှုဆိုင်ရာလုပ်ငန်းတွေလုပ်တာကို နှစ်သက် ကြတယ်။ မိန်းကလေးတွေက ချက်ပြုတ်တာကိုပျော်ကြတယ်ဆိုတာ (ကျောင်းသားများ ပေးထား ကြတယ်)၊ မိန်းကလေးတွေက ချက်ပြုတ်တာကိုပျော်ကြတယ်ဆိုတာ (ကျောင်းသားများ ပေးထား သည့် ဥပမာများလည်း သုံးနိုင်ပါသည်။) ကို မှားတယ်လို့ ဆုံးလိုတာမဟုတ်ဘူး။ ပြဿနာတော့ သည့် ဥပမာများလည်း သုံးနိုင်ပါသည်။ ပြဿနာတော့ သတ်မှတ်ထားတဲ့ ဘောင်းအတိုင်းပဲ အဆင်ပြောအင်နေရမယ်လို့ ပြောနေကြတာပဲဖြစ်တယ်။ အမှန်ကတော့ ကိုယ်ဘာဖြစ်ချင်တယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဆုံးဖြတ်နိုင်ဖို့က အရေးကြီးတယ်။

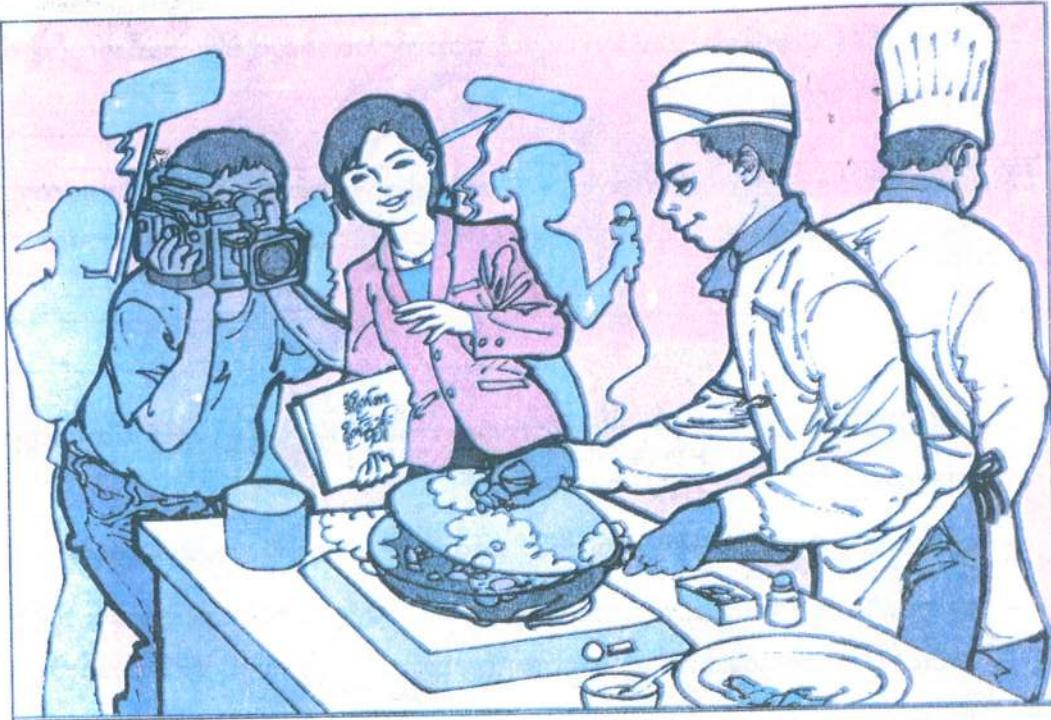
ပုံသေသတ်မှတ်ထားမှုဟာ မင်းတို့မိတ်ဝင်စားတာ၊ ဝါသနာပါတာ၊ မင်းတို့ကျမ်းကျင်တာ တွေကို ရွှေးချယ်ဆုံးဖြတ်ခွင့်မရအောင် တားဆီးထားသလိုပြစ်နေတယ်။ ယောက်ဗျားတွေအနေနဲ့ ကလေးထိန်းတာ၊ ထမင်း၊ ကင်းချက်တာနဲ့ အိမ်အလုပ်တွေလုပ်လို့ရသလို မိန်းကလေးတွေဟာလဲ ယောက်ဗျားလေးတွေလုပ်လေ့ရှိတဲ့ သိပ္ပါနဲ့အင်ဂျင်နိယာ အလုပ်တွေကို ရွှေးချယ်လုပ်နိုင်ခွင့်ရှိတယ်။

- ရပ်စွာ၊ အိမ်နဲ့ ကျောင်းမှာ ဘယ်အလုပ်မျိုးကို ယောက်၍၊ လေးတွေလုပ်ဖြီး ဘယ်အလုပ်မျိုးကို မိန်းကလေးတွေလုပ်ကြသလဲ။

မိန်းကလေးများကိုသာ ပြုလုပ်စေလိုသော အလုပ်များ	ယောက်၍လေးများကိုသာ ပြုလုပ်စေသော အလုပ်များ

- အဲဒီလိုခွဲခြားလုပ်စေတဲ့အတွက် မိန်းကလေးတွေလုပ်နိုင်ပေမဲ့ လုပ်ခွင့်မရတဲ့အလုပ်တွေက ဘာတွေလဲ။
- စာသင်ခန်းထဲမှာ ကျား၊ မအတ္တတု တာဝန်ယူလုပ်နိုင်ဟဲ့အလုပ်တွေကဘာတွေလဲ။
- စာသင်ခန်းထဲမှာ ယောက်၍လေးရော မိန်းကလေးပါ ခေါင်းဆောင်တာဝန်ယူခွင့်၊ ပွင့်ပွင့် လင်းလင်း ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခွင့် အခွင့်အရေးအတ္တတုရှိသင့်သလား၊ ဘာကြောင့်လဲ။
- မိန်းကလေးတွေက မိန်းကလေးတွေကို လုပ်စေချင်တဲ့အလုပ် ယောက်၍လေးတွေက ယောက်၍လေးတွေကို လုပ်စေချင်တဲ့အလုပ်တွေကိုပဲ အခိုကထားပြီးလုပ်သင့်သလား၊ ဘာကြောင့်လဲ။

ကျား၊ မ သတ်မှတ်ချက်တွေ၊ မျှော်မှန်းချက်တွေဟာ မွေးကတည်းကပါလာတာမဟုတ်ဘူး၊ ပတ်ဝန်းကျင်က သင်ယူရရှိလာတာဖြစ်တယ်။ ဒီသတ်မှတ်ချက်တွေကြောင့် တစ်ခါတစ်ရုံမှာ မင်းတို့ သင်ယူလိုတဲ့အရာကို သင်ယူနိုင်ခွင့်မရဘူး၊ လုပ်ချင်တဲ့အသင်းမွေးမှုကို လုပ်ပိုင်ခွင့်မရအောင် ကန့်သတ်ထားသလိုပြစ်နိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီသတ်မှတ်ချက်၊ မျှော်မှန်းချက်တွေဟာ ခေတ်အလိုက် ပြောင်းလဲ သွားနိုင်တယ်။ သမားမျိုးကျကန့်သတ်ထားတဲ့ ကျား၊ မ နှိုင်ရာ သတ်မှတ်ချက်တွေဟာ မညီမျှမှ တွေ့ရှိကြောင့် ဦးစွာသတိပြုရမယ်။ ပြီးမှ ညီမျှမှုတိပေးနိုင်တဲ့ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုကို တည်ဆောက်ဖို့တာ မင်းတို့ရဲ့ ပြုမှုလုပ်ဆောင်မှုတွေအပေါ်မှာ မုတည်ဘယ်။



### အစိတ်အချင်းများ

- ◆ ကျား၊ မ တာဝန်ယူမှုများ၊ လုပ်ငန်းများနှင့်လူမှုပေါ်မျှော်များ၊ ချက်များသည် သင်ယူရရှိသော သတ်မှတ်ချက်များဖြစ်၍ အောက်အလိုက်ပြောင်းလဲသွားနိုင်သည်။
- ◆ ကွဲပြားသောစိတ်ဝင်စားမှနှင့်သဘောထားများကို သတိပြုပြီးမှ ပုံသေသတ်မှတ်ထားသော ကျား၊ မ တာဝန်ယူမှုများ၊ လုပ်ငန်းများနှင့်မျှော်များချက်များကို စတင်ပြောင်းလဲနိုင်သည်။
- ◆ ကျား၊ မ အခွင့်အလမ်းတူညီမှုဆိုသည်မှာ မိန်းကလေး၊ ယောက်ဗျားလေးများ၏ တာဝန်ယူမှုများ၊ လုပ်ငန်းများကို တန်းတူတန်ဖိုးယားခြင်းဖြစ်သည်။

## ၆.၃ အောင်မောင်နှင့်မောင်

**တတ်ကျမ်းမှု** ငယ်ရွယ်စဉ် ရည်းစားထားခြင်း၏ ဆိုးကျိုးများကို လေးနက်စွာ စဉ်းစားဝေဖန်၍ ပို့ဆောင်ရွက်ခဲ့တွေလာပါက ကောင်းမွန်စွာ တွဲပြန်ပြောဆိုနိုင်လာပည်။

### အောက်ပါမေးခွန်းများကို အပ်စုလုပ်ဆွေးနှုံးပါ။

- ရည်းစားထားတယ်ဆိုတာ ဘာလဲ။
- ရည်းစားနဲ့ သူငယ်ချင်း ဘယ်လိုကွာသလဲ။
- သူငယ်ချင်းတွေရည်းစားထားတာကိုကြည့်ပြီး မင်းရော ရည်းစားထားချင်သလား၊ ဘာဖြစ်လိုလဲ။

### အခိုက်အချက်များ

ရည်းစားမထားခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ရွယ်တွေတန်းတူများအား တွဲပြန်ပြောဆိုရာတွင် -

- ◆ ရည်မှန်းချက်နှင့် တန်ဖိုးထားမှုများ၊ ယခုအချယ်တွင် ကျား၊ မ နှစ်ဦးကြားတွင် ထားသင့် သည့် စည်းများကိုစဉ်းစားပါ။
- ◆ ယခုအချိန်တွင် နို့သားသောသူငယ်ချင်းဆက်ဆံရေးထက်ပို့သော ဆက်ဆံရေးများ ထားသင့် ပြီလားဟု မိမိကိုယ်ကို မေးပါ။ ဆိုးကျိုးများကို စဉ်းစားပါ။
- ◆ မိမိနှင့်စကားပြောနေသည့်သူကို ကြည့်ပါ။
- ◆ တည်ပြု၍ ရပ်တည်ချက်ခိုင်မှာသောအသဖြင့် မိမိ၏ဘဝတွင် ယခုအချိန်၌ ရည်းစား မထားခြင်းသည် အသင့်လျှော့ပြစ်ကြောင်း ယုံကြည်မှုအပြည့်အဝနှင့် ရှင်းလင်းပြတ်သား စွာ ပြောပါ။

## အခန်း ၇။ မူးယစ်အန္တရာယ် တိုကာကွယ်

### ၇.၁ မဝါဒ်းပိုင်ခဲ့.

**တတ်ကျိုးမှ** မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းကြောင့် ပိုမိုတို့၏ ရည်မှန်းချက်များနှင့် ကျွန်းမာရေး အပေါ် ထိခိုက်နိုင်သော လတ်တလောအကျိုးသက်ရောက်မှုနှင့် ရေရှည်ဆိုးကျိုးများကို လေးနက်စွာဆန်းစစ်၍ အကဲဖြတ်နိုင်လာမည်။

### ၆၅ ဖတ်ပါ။

#### မူးယစ်ဆေးဝါး

မူးယစ်ဆေးဝါးဆိုသည်မှာ ခန္ဓာကိုယ် သို့မဟုတ် စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေသောအရာပြုံးသည်။ မူးယစ် ဆေးဝါးအများစုံမှာ ဆေးဝါးများဖြစ်သည်။ ဥပမာ- အရက်၊ အကိုက် စာခဲ့ပျောက်ဆေးပြားများ၊ ဓမ်းဆေး၊ ဆေးလိပ် (နိုက်တင်း)၊ ကွမ်း စသည်တို့ပြုံးကြသည်။ ဆေးအပျိုးအစား ၃ ပီး ရှိသည်။

- ◆ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသည့်ဆေး
- ◆ တရားဝင်ရောင်းသောဆေး
- ◆ တရားမဝင်ရောင်းသောဆေး

- |                              |   |
|------------------------------|---|
| ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသည့်ဆေးများ - | ဆေးဆိုင်မှာ ဝယ်ယူရရှိနိုင်ပါသည်။ (ဥပမာ- စိုင်ဆေးများ)   |
| တရားဝင်ရောင်းသောဆေး          | - ဆရာဝန်၏ ဆေးညွှန်းမပါဘဲ ဝယ်ယူနိုင်သောဆေးများ ပြုံး<br>သည်။ (ဥပမာ- ရောင်းဆိုးပျောက်ဆေး၊ အအေးပိုပျောက်ဆေး)                     |
| တရားမဝင်ရောင်းသောဆေး         | - တရားမဝင် မူးယစ်ဆေးဝါးမှာ ဥပဒေဖြင့် ပိတ်ပိုင်ထားသော<br>ဆေးများဖြစ်သည်။ (ဥပမာ - ဆေးပြောက်၊ ဘိန်းပြုံး<br>အမ်ဖက်တောင်းဆေးများ) |

#### ဆေးအလွှာသုံးခြင်း

ယေဘုယျအားဖြင့် ဆေးများကို ရေါဂါကုသုပ္ပါယ်မှာများအတွက် ဆောက်သုံးကြသည်။ သို့သော် အချို့သောသူများသည် ထိုဆေးများကို အမြေားရည်ရွယ်ချက်များဖြင့် သုံးစွဲကြသည်။ ထိုသို့ ဆေးဝါးများကို မပုံမှန်မကန်သောနည်းဖြင့် သုံးစွဲခြင်းကို ဆေးအလွှာသုံးခြင်းဟုခေါ်သည်။

၍၌ သုံးစွဲမှုတွင် ဆေးအများအပြားသောက်ခြင်း၊ ဆေးတစ်မျိုးကို နှစ်ရှည်လများ သောက ခြင်း ရောဂါပျောက်စေရန်မဟုတ်ဘဲ အခြားရည်ရွယ်ချက်ဖြင့်သုံးစွဲခြင်း သို့မဟုတ် နည်းလမ်းပမုန်ကန် ဘဲ ဆေးများကို အတူတွေ့၍ သုံးခြင်းများပါဝင်သည်။

လူများသည် ပြဿနာမှုလွတ်မြောက်စေရန် မူးယစ်စေသောဆေးများက ကူညီနိုင်သည်ဟု တွေးထင်ပြီး ဆေးအလွှာသုံးကြသည်။ အမှန်တကယ်မှာ ဆေးအလွှာသုံးခြင်းသည် ပြဿနာဖြေရှင်း မပေးနိုင်ပါ၊ ပြဿနာကိုထပ်မံဖြစ်ပေါ်စေပြီး ပိမိ၏အနာဂတ်မျှော်မှန်းချက်နှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ကို ပုက်စီးစေနိုင်သည်။

လူတို့၏ ရုပ်ပိုင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းသည် မူးယစ်ဆေးဝါးအပေါ် တွင် မှိုခိုလာနိုင်သည်။ မူးယစ် ဆေးဝါးပေါ်တွင် မှိုခိုမှုအနည်းအများပေါ် မူတည်၍ ကျွန်းမာရေးနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာနောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုသာ ခန္ဓာကိုယ်ပုံမှန်လှပ်ရှားသည်ဟုယူဆပါက ခန္ဓာကိုယ်သည် မူးယစ်ဆေးဝါးအပေါ် မှိုခိုအားထားနေပြီဖြစ်ကြောင်း သိနိုင်သည်။ မူးယစ်ဆေးဝါး မသုံးသည့်အခါ နာကျင်ကိုက်ခဲသော ဆေးစွဲသည်လက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ မူးယစ်ဆေးဝါးကို ဆက်လက်၍ သုံးစွဲလိုသောစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်နေပါက မူးယစ်ဆေးဝါးကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ မှိုခိုနေသည်ဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြသည်။ ထိုအခါ စိတ်လှပ်ရှားမှုနှင့် ခဲ့စားမှုများအပေါ် မကောင်းသည်။ အကျိုးသက်ရောက်မှုများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။

မူးယစ်ဆေးဝါးစွဲခြင်းကို ကုသရာတွင် ဆေးကိုတဖြည်းဖြည်း လျှော့သုံးစေသည် သို့မဟုတ် လုံးဝဖြတ်စေသည်။ ဆေးစွဲသုံးသည် မူးယစ်ဆေးဝါး လုံးဝပြတ်သွားသည်နှင့် ဆေးကိုလုံးဝ ပြန်မသုံးရန် လိုအပ်သည်။ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးသွေ့များ၊ ရောင်းဝယ်သွေ့များနှင့် လုံးဝ အဆက်အသွေးဖြတ်ရန် လိုအပ်သည်။ မူးယစ်ဆေးဝါး မစွဲစေရန် အကောင်းဆုံး ရှောင်ရှားသည့်နည်းမှာ မူးယစ်ဆေးဝါးကို လုံးဝ စတင်မသုံးရန်ပြုသူ။

### အရေးကြီးသော အသုံးအနှစ်းများ

မူးယစ်ဆေးဝါးများ

- လူ၏စိတ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ် အလုပ်လုပ်နိုင်မှုကို ပြောင်းလဲစေသော မည်သည့်ဆေးကိုမဆို မူးယစ်ဆေးဝါးများဟုခေါ်သည်။

ဆေးသုံးစွဲခြင်း

- တရားဥပဒေအရ တားမြစ်ထားသောဆေးများကို အနှစ်ရာယ်မကင်းသော နည်းများဖြင့် သုံးစွဲခြင်း

ဆေးဝါးအလွှာသုံးခြင်း

- ဆေးများကို မမှန်မကန်သုံးစွဲခြင်း (ရောဂါဂုသရန်မဟုတ်ဘဲ အခြားရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် သုံးစွဲခြင်း)

သတ္တမတန်း

ဘဝတွက်တာကျိုမ်းကျင်စရာ

ကျောင်းသုံးစာမျက်

ဆေးစွဲလမ်းမှုကြောင့်

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှု - ခန္ဓာကိုယ်လူပ်ရွားလုပ်ကိုင်နိုင်စေရန် မူးယစ်ဆေးဝါးပြုခြင်း

ဆေးစွဲလမ်းမှုကြောင့်

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှု - စိတ်ခံစားမှုလိုအပ်ချက်အရ မူးယစ်ဆေးဝါးကို အသုံးပြုခြင်းနှင့် မူးယစ်ဆေးဝါး၏ အကျိုးဆက်များရရှိလိုခြင်း

စွဲလမ်းခြင်း

- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာစွဲလမ်းစေသော မူးယစ်ဆေးဝါးများ (ဥပမာ- အရက်၊ ဆေးရွက်ကြီး၊ ဘိန်း၊ ဆေးခြောက်၊ စိတ်ကြွေဆေး...)

## ၁၀၂

အသုံးများသော မူးယစ်ဆေးဝါးများ

အောက်ပါယေားတွင် အသုံးများသော မူးယစ်ဆေးဝါး ဥပမာအချိုက်ဖော်ပြထားပါသည်။

အမည်များ	ဥပမာများ
ကဲနဘစ် (Cannabis)	+ ဆေးခြောက်၊ ဝန်ရွား၊ ဟက်ရှိရှုရွှေ့
စိတ်ကြွေဆေးများ	+ အင်ဖက်တမင်း(ရာဘ)၊ မိသာဖက်တမင်း (အိုက်စ်)၊ အက်စ်တာစီ၊ ကိုကင်း
နိကိုတင်း	+ စီးကရက်၊ ဆေးပြင်းလိပ်၊ ဆေးပေါ့လိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီး (ဝါးရန်)၊ ဆေးရွက်ကြီးအမှုန်(ရှေ့ရန်)
ကွမ်းယာ	+ ကွမ်းသီး၊ နှပ်ဆေး၊ ပေါင်းဆေး... စသည်ဖြင့်
စိတ်ကျေဆေးများ	+ အိပ်ဆေး၊ ဘင်္ဂီဒိုင်ယာစီပင်နှင့် မက်သာကွာလွန်း၊ ဘာဘိကျူရိတ်၊ ကလိုရှိဟိုက်ဒရိတ်
အရက်	+ ဂိုင်အရက်၊ ဘိယာ၊ ချက်အရက်၊ ခေါင်ရည်
ဘိန်းအန္တယ်ဝင်မူးယစ်ဆေးများ	+ ဘိန်းဖြူ၊ ဘိန်းမည်း
အချို့သော ဆေးပစ္စည်းများ	+ ကိုဇင်းပါသော အောင်းဆိုးပျောက်ဆေးရည်၊ ပေါ်ပင်း...
အူငွေပြီးနှင့်စေသော ပစ္စည်းများ	+ ကားမှုတ်ဆေး၊ မီးဖိုးမီးခြုံသုံးစာတ်ငွေ့၊ အာတ်ဆီ၊ တာပင်တိုင်း၊ ကော်အမျိုးမျိုး၊ သုတ်ဆေးများ၊ သင်နာ

မူးယစ်ဆေး	လတ်တော်အကျိုးသက်ရောက်မှု	ရေရှည်ဆိုးကျိုးများ
ကဲနဘာစ် (Cannabis) ဥပမာ - ဆေးခြောက်	သုံးစွဲစတွင် စိတ်လူပ်ရှားပျော်ရွှင်မှုကို ပြင်းစွာ ခံဟားရပြီးနောက် စိတ်ထိန်းထားမှု လွှတ်ခြင်းနှင့် အာရုံးစိုက်မှုမရှိခြင်း ဖြစ်လာ သည်။ ဟန်ချက်ညီညီ မလူပ်ရှားနိုင်ခြင်း ဖြစ်လာသည်။ နှလုံးခုန်မြန်လာသည်။ မျက် လုံးများ ရဲလာသည်။ အစား ပိုစားလာ သည်။ အမြောက်အမြားသုံးပါက စိတ်ကိုပြောင်းလ စေ၍ စိတ်ဂနာမပြိုမြင်ခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း ခံစားရသည်။ အထိအတွေအာရုံး အကြား အာရုံးများကိုပါ ပြောင်းလဲစေပါသည်။	အချိန်ကြာသုံးစွဲပါက ဆေးမသုံး ရ မနေ့နှင့်ဖြစ်လာသည်။ အသိ စိတ် မမှန်ခြင်း ဖြစ်လာသည်။
စိက်ကြွေး ဥပမာ - အပ်ဖက်တမင်း (ရာဘ)	ပဟိုနှုံးပ်ကြောစနစ်ကို ပိုမိုလူပ်ရှားစေသည်။ ခကေတာအတွင်း အလွန်ပြုးထန်သော ဆေး အရှိန်နှင့်အတူ မူလထက်ပို၍ လူပ်ရှားမှု များက မြန်လာသည်။ အစားအုပ်စိတ် ပျောက်လာသည်။ မကြာမိ ထိခံစားမှုများ လျော့ကျလာပြီး စိတ်လှပ်ရှားမှု မရှိတော့ သဖြင့် ဆေးကို နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်သုံး လိုသောစိတ်ကို ဖြစ်စေသည်။	မအိပ်နိုင်ခြင်း၊ စိတ်ဂနာမပြိုမြင်ဖြစ် ခြင်း၊ စိတ်ရောဂါနှင့် အခြားသူ များအား မယုံသက်ဖြစ်ခြင်း များ ခံစားရသည်။
နိကိုတင်း ဥပမာ - ဆေးလိပ်၊ စီးကရာက် - ဆေးရွှေ့ကြီး - ဆေးပြင်းလိပ်	ကော်ဂိုဏ်ဂားလိပ်။ ဘန်းဆန်းလာရှု စိတ် သင်းကျေပွဲများ လောသုံးသည် ဘုံး နောက် နှလုံးခုန်နှင့်၏ မျှကို ဖြစ်စေပါသည်။ မှုးနောက်ခြင်း၊ ပျို့အန် ခြင်း၊ အစာမစားအုပ် ဖြစ်ခြင်းများ ခံစား ရသည်။	နှလုံးရောဂါ၊ အဆုတ်ရောဂါရ စေသည်။ သွေးကြောကျိုးရောဂါ၊ သွေးကို အောက်ပေါ် အဆတ် ကင်ဆာ၊ ပါးစပ်ကင်ဆာ(ဆေးတံ သောက်ခြင်း၊ ဆေးရွှေ့ကြီးဝါး ခြင်း)တို့ ဖြစ်စေနိုင်သည်။

မူးယစ်ဆေး	လတ်တလောအကျိုးသက်ရောက်မှု	ရေရှည်ဆိုးကျိုးများ
စိတ်ကျေဆေးများ ဥပမာ - အိပ်ဆေး	အရက်၏ဆိုးကျိုးနှင့်တူဂါသည်။ လူတစ်ဦး၏ စဉ်းစားမှု၊ လူပုံးရှားမှု၊ အာရုံစုံစိုက်မှုကို လျော့ကျွေးမှုပေါ်သည်။ စကားပြောရာ တွင် လျှောလေးပြီး၊ မပီသခြင်း၊ အိပ်ချင် ခြင်း၊ ခြေမနိုင်လက်မနိုင်ဖြစ်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်၍ နေမကောင်းခြင်းများခံစားရသည်။ ဆေးသုံးနည်းပါက စိုးရိမ်ပူးပန်မှုကို လျော့ပေါ်ပြီး၊ ဆေးသုံးများပါက အိပ်ငိုက်ပေါ်သည်။ အရက်နှင့်တွဲသောက်ပါက ဆေးအာန်သင်ပိုပြင်းလာပြီးထပ်တလဲလဲသောက်ပါက အဆိပ်သင့်ပေါ်သည်။ တော်တဆထိခိုက်မှုနှင့် သေကြောင်းကြေစည်မှုများ ဖြစ်တတ်ပါသည်။	ကြုံဆေးများကို မသုံးရမနေနိုင်ဖြစ်ပြီး စာသင်၍မရတော့ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများ ဟန်ချက်ညီညီ မလှပ်ရှားနိုင်တော့ပေါ်။ ဆေးဖြတ်လိုက်သောအခါ ခြေလက်များ တုန်နေပါသည်။
အရက်	ပုံမှန်ချိန်ခြင်းမလုပ်ရသည်ကို လုပ်ရလာခြင်း၊ ဟန်ချက်မည်ခြင်း၊ အမြဲ့ဝေဝါးခြင်း၊ လျှောလေး၍ စကားမပီခြင်း၊ စဉ်းစားခုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းအား လျော့ပါးသွားခြင်း၊ မှတ်မိနိုင်စွမ်းအားနည်းခြင်း၊ အချိန်တိအတွင်း အရက်အလွန်အကျွေးသောက်ပါက ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ သတိမေ့မြောခြင်း၊ သေဆုံးခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။	အရက်ကို ပုံမှန်ရေရှည်သောက်ပါက အစာမစားလိုခြင်း၊ မိတာမင်းချို့တဲ့ခြင်း၊ အရေပြားကိုထိခိုက်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျေခြင်း၊ လိုင်ဆက်ဆံလိုစိတ် မရှိခြင်း၊ မှတ်ညာက်ချို့တဲ့ခြင်း၊ အသည်းပျက်စီးခြင်းတို့ဖြစ်တတ်သည်။ အရက်၏ သက်ရောက်မှုကို ရရန် ပို့သောက်သည်ထက်သောက်လာပြီး၊ မသောက်ရ မနေနိုင်ဖြစ်လာသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် အရက်သောက်ပါက သန္ဓာသားကိုထိခိုက်နိုင်ပါသည်။

မူးယစ်ဆေး	လတ်တလောအကျိုးသက်ရောက်မှု	ရေရှည်ဆုံးကျိုးများ
ဘိန်းအနှစ်ယိုဝင် မူးယစ်ဆေးဝါး များ ဥပမာ - ဘိန်းပြု	လူနှင့် စိတ် မကပ်ဘ စိတ်ကူးယဉ်ခံစား နေစေသည်။ အိပ်ချင်လာသည်။ မျက်စီသူငယ်အိမ် ကျဉ်းလာသည်။ ပျို့ခြင်း၊ အနှစ်ခြင်းနှင့် ဝမ်းချုပ်ခြင်းများ ခံစားရသည်။ ဆေးအလွန်အကျွေးထုံးပါက သတိမေ့မြောပြီး သေတတ်ပါသည်။	ဘိန်း၏သက်ရောက်မှုကိုရရန် ပို့သုံးသည်ထက်သုံးလာပြီး အချိန်တို့အတွင်း မသုံးရ မနေ နိုင် ဖြစ်ပါသည်။ မသုံးရပါက ယင်းလ (သမ်းဝေခြင်း၊ ချွေးစေး ပြန်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် ကိုကဲခြင်း၊ တွေ့ဗျာများ ပြစ်လာပါသည်။
အငွေ့ပြန်လွယ် သော မာတု ပစ္စည်းများ (ဥပမာ- ကော် နှင့် သင်နာ)	ရူးခါဝတွင် စိတ်လွတ်လပ်ပေါ့ပါးမှုကိုခံစား ရပြီး နောက်ပိုင်းတွင် ခေါင်းမူးဝေခြင်းကို ခံစားရသည်။ အဆက်မပြတ် ရူးခါက်ခြင်း ဖြင့် စိတ်ထင်ယောင်ထင်များ ဖြစ်တတ် သည်။ ပျော်ရွှေ့ခြင်း၊ စိတ်သက်သောင့် သက်သာ ခံစားရခြင်း၊ အိပ်ချင်မှုးတူး ဖြစ် ခြင်း၊ ကြွောက်သားများ အားလျော့ခြင်း၊ လျှာ လေးရှုံး စကားမပါခြင်း၊ စိတ်ဝနာမပြောမြင်ခြင်း၊ စိုးရိမ်ခြင်းများလည်း ခံစားရတတ်သည်။ လတ်တလော အားလုံးမှာ ရှုတ်တရှုက အသက်ရှုံးကျင်းရှုံး သေဆုံးခြင်းဖြစ်သည်။	အငွေ့ပြန်လွယ်သော အရာများ ကို ရှုံးခါက်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ကျယ်ပြန့်စွာမသိကြသော်လည်း ရေရှည်အသုံးပြုပါက နှာခေါင်း သွေးလျှော့ခြင်း၊ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ် ပတ်ဝန်းကျင် အရေပြားယားယံ ခြင်း၊ ခံတွင်းပျက်ခြင်းနှင့် စော်သွေး မှု အားနည်းခြင်းများ ခံစားရ <sup>1</sup> တတ်သည်။ အချို့သောအငွေ့ များကို ရှုံးခြင်းဖြင့် အဆုတ်၊ အသည်း၊ ကျောက်ကပ်နှင့် နှုတ် ကို အဆိပ်သင့်စေပြီး အချို့များ ဦးနောက်ကို ပျက်စီးစေသည်။

မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးနှုန်းကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သော စီးကျိုးများ

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှုများ	ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှုများ	လူမှုရေးဆိုင်ရာထိခိုက်မှုများ
<ul style="list-style-type: none"> <li>+ ကျောင်းစာသင်ယူမှုနှင့် လုပ်ငန်း လုပ်ဆောင်ရှင်မှု လျော့ကျော့ခြင်း</li> <li>+ စိတ်လှပ်ရှား၊ ခံစားမှုများ ပြင်းထန်ခြင်း</li> <li>+ ဆုံးဖြတ်ချက် မှန်ကန်စွာ မချမှန်ခြင်း</li> <li>+ စိတ်ဖိစ်းမှုကို ပိုမိုပြင်းထန် စေခြင်း</li> <li>+ စိတ်ပတိန်းချုပ်နှင့်ခြင်း ကြောင့် ရာဇ်ဝတ်မှုများ ကျွဲ့လွှန်တတ်ခြင်း</li> <li>+ သေကြောင်းကြုံခြင်းနှင့် သေကြောင်းကြုံရန်ကြီးစား ခြင်း</li> <li>+ သတိမေ့လျော့မှုနှုန်းကြုံ စွဲရ မနေနိုင် ဖြစ်လာခြင်း (ရုပ်ပိုင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မိုးခိုးလာခြင်း)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ အသည်းခြောက်ခြင်း နှုလုံးရောဂါဖြစ်ခြင်း</li> <li>+ စီးကာရက်ကို သောက်ခြင်းဖြင့် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေ များလာခြင်း</li> <li>+ ကျောက်ကပ်ကိုထိခိုက်နိုင်စေ ခြင်း</li> <li>+ ကိုယ်ခံစားကျဆင်းပြီး ကူးစက် ရောဂါရလွယ်ခြင်း</li> <li>+ ဦးနှောက်နှင့်အသက်ရှုခြင်း ကို ထိခိုက်ခြင်း</li> <li>+ HIV ပိုးကူးစက်မှုအန္တရာယ်ရှိ ခြင်း</li> <li>+ မူးယစ်ဆေးနှင့်အရက်ကို တွဲသောက်ခြင်းဖြင့် သတိလတ်ခြင်း၊ အသက်ဆုံးဆုံးခြင်း</li> <li>+ ဦးနှောက်ဆလ်များပျက်စီးခြင်း</li> <li>+ အားကတားလုပ်ဆောင်မှု စွမ်းရည်လျော့ကျခြင်း</li> <li>+ ဟန်ချက်ညီညီ မပြုလုပ်နိုင်ခြင်း</li> <li>+ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်လျော့ကျ ခြင်း၊ မြင့်တက်ခြင်း</li> <li>+ လေးလှတိုင်းမှုံးခြင်း</li> <li>+ နှုလုံးခုန်မြန်ခြင်းနှင့်သွေတိုးခြင်း</li> <li>+ အစားအသောက်ပျက်ခြင်း</li> <li>+ ခန္ဓာကိုယ်မှုပါတာမင်စုပ်ယူ မှု ချို့တဲ့ခြင်း</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ မူးဝေခြင်း၊ သွားလိုရာအရပ် ဘက်သို့ မသွားနိုင်ခြင်း ကြောင့် မတော်တဆထိခိုက် မှဖြစ်ခြင်း၊ ၁၈၂ရာရခြင်း၊ ရေနှစ်ခြင်း၊ လိမ့်ကျေခြင်း</li> <li>+ ပြောဆိုဆက်ဆံရေးကို ထိခိုက်လာခြင်း</li> <li>+ ခိုက်ရန်ဒေါသဖြစ်မှု များခြင်း</li> <li>+ အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်ခြင်း</li> <li>+ အလုပ်ချိန်၊ ကျောင်းချိန် ပျက်ကွက်ခြင်း</li> <li>+ ဆေးကုသစရိတ်များလာ သဖြင့် ငွေပိုက်ခြင်း</li> <li>+ ဆေးကုသရန်လိုအပ်မှုနှင့် ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားမှု ပိုမို များပြားလာသောကြောင့် ရပ်ရွှာအတွင်းငွေကုန်ကြေးကျ များလာခြင်း</li> <li>+ မိသားစုံအတွင်း ပြသာနာ များ ရှိလာခြင်း</li> </ul>

 တိပါ။

<p>ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် မူးယစ်ဆေးဝါးစွဲမှုကို ဖြစ်စေသည့်အချက်များ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ မိသားစုအတွင်း အဆင်ပပြုများ</li> <li>+ မူးယစ်ဆေးဝါးစွဲသည့် သူငယ်ချင်း များ ရှိခြင်း</li> <li>+ မူးယစ်ဆေးဝါးစွဲသူများ၏ ဆွဲဆောင် မှု ခံရခြင်း</li> <li>+ စမ်းသပ်သုံးစွဲလိုခြင်း</li> </ul>	<p>ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲမှု အန္တရာယ်ကို ကာကွယ်ပေးနိုင်သည့်အချက်များ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ မိသားစုနှင့်ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကောင်းမွန်ခြင်း</li> <li>+ မိဘများမှ ဂရုစိုက် စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုမှုရှိခြင်း</li> <li>+ ကောင်းမွန်သော ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်ရှိခြင်း</li> <li>+ မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားယုံကြည့်မှုရှိခြင်း</li> <li>+ မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့်ပတ်သက်သော ဗဟိုသုတ ရှိခြင်း</li> </ul>
--	--

### အဓိကအချက်များ

- ◆ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းဖြင့် လတ်တလောရရှိမည့် အကျိုးသက်ရောက်မှုနှင့် ရေရှည်တွင်  
ဖြစ်လာနိုင်သည့် ဆိုးကျိုးများကို ချို့နှစ်ဆုင်စုံသည်။
- ◆ လူငယ်များသည် ပိမိတို့၏ လတ်တလောလိုအင်ဆန္ဒပြည့်ဝစေရန် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲ  
မည့်အစား အန္တရာယ်မရှိသော အခြားနည်းလမ်းများကို ရွှေ့ချယ်လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။
- ◆ မူးယစ်ဆေးဝါးအသုံးပြုခြင်းသည် ပိမိတို့တန်ဖိုးထားသော မြှော်မှုနှင့်ချက်  
များကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။
- ◆ မိဘ၊ ဆွဲမျိုး၊ မောင်နှစ်များ၊ ဆရာများ၊ သူငယ်ချင်းများ၊ အပေါင်းအသင်းများနှင့် ဆက်ဆံရေး  
ကောင်းမွန်စေရန် ပြုလုပ်ခြင်းနှင့်အတူ ပိမိတန်ဖိုးထားသောမှာများကို ထိန်းသိမ်းခြင်း၊  
မူးယစ်ဆေးဝါးအန္တရာယ်များဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ လေ့လာခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးဝါး  
သုံးစွဲသူနှင့် ရောင်းဝယ်အုံများအား ရှောင်းကြည်ခြင်းဖြင့် မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲမှုကို ရှောင်းရှုံး  
နိုင်သည်။

သတ္တမတန်း

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်

## ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

- ❖ မိမိတို့ရပ်စွာပတ်ဝန်းကျင်ရှိ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲသူများသည် မည်သည့်အကြောင်းများကြောင့် မူးယစ်ဆေးဝါး စတင်သုံးစွဲကြသည်ကို လေ့လာပါ။
- ❖ မူးယစ်ဆေးဝါး အမြဲသုံးစွဲသူများ၏ ရှင်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုများသည် ငှုံးတို့၏ ရည်မှန်းချက်များအပေါ် မည်သို့ပြောင်းလဲသွားစေသည်ကို မေးမြန်းစုစုပေါင်းပါ။

## ၇.၂ ဘာကောင်းတာရှိလိုလဲ

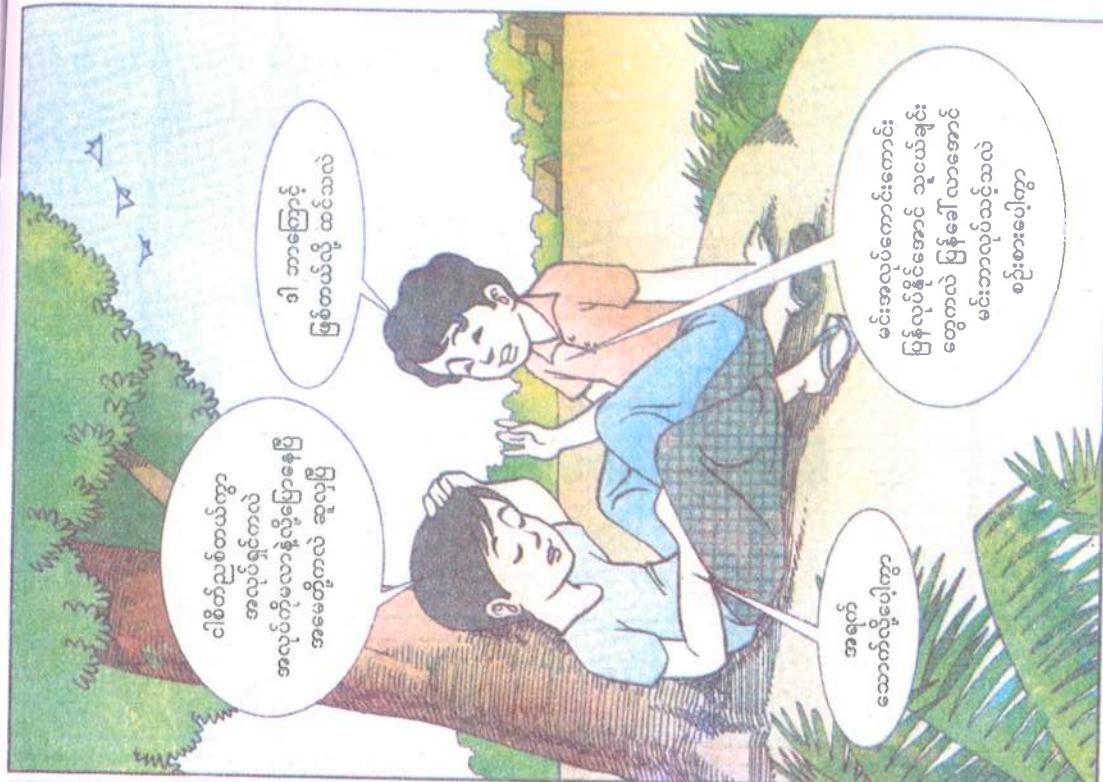
အရက်နှင့်ပတ်သက်၍ အရက်သုံးစွဲမြှင်းကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သော ထိခိုက်မှုများနှင့် ဆိုးကျိုးများကို မိမိကိုယ်တိုင်လေ့လာသိရှိမှုအဆင့်နှင့် အကဲဖြတ်တတ်လာမည်။



## ပတ်ဝန်း

### အများလုပ်မီအမျှန်သီ





မြန်မာနိုင်ငြာဏ် ၁၇၃၂ ခုနှစ်၊ ၁၉၅၈ ခုနှစ်



ဖို့ဒေသကိုပို့ပါး မောင်ဇူးသာ  
ဘယ်နှစ်လျှင်လျှင်သလဲနိုး၏ ပေါ်ချုပ်လျှင်သလဲ

လုပ်တယ်  
ဒါနာရုတ်မောင်တော်တော်၏  
ဒါနာရုတ်မောင်လျှင်လျှင်သလဲ  
အာမိန္ဒီမောင်လျှင်လျှင်သလဲ  
လုပ်တယ်  
ဒါနာရုတ်မောင်လျှင်လျှင်သလဲ  
ဒါနာရုတ်မောင်လျှင်လျှင်သလဲ  
လုပ်တယ်  
ဒါနာရုတ်မောင်လျှင်လျှင်သလဲ  
ဒါနာရုတ်မောင်လျှင်လျှင်သလဲ  
လုပ်တယ်



## အရက်နှင့်ပတ်သက်၍ အသိမှားနှင့် အသိမှန်

စဉ်	အကြောင်းအရာ	(*)	(✓)
၁	အရက်သည် အခြားသောမူးယစ်ဆေးဝါးများကဲသို့ အန္တရာယ်မဖြစ်ပါ။		
၂	စိတ်အပန်းပြေစေရန် စားသောက်ဆိုင်၊ ကာရာအိုကေဆိုင်များတွင် လူစုံ၍ အရက်သောက်ကြသည်။		
၃	အရက်သောက်ခြင်းသည် စိတ်ကိုလန်းဆန်းစေသည်။		
၄	အရက်သောက်ခြင်းဖြင့် တစ်ဖက်သားကမိမိကိုချစ်ခင်လာစေရန် ဆွဲဆောင်နိုင်သည်။		
၅	လူငယ်အချို့၊ အရက်သောက်ကြသည်။ သူတို့အပ်စုဝင် ဖြစ်ရန် အရက်သောက်ရမည်။		
၆	ရေအေးအေးချိုးခြင်းနှင့် ကော်ပီသောက်ခြင်းဖြင့် အရက်မူးအမြန်ပြု စေသည်။		
၇	လူကြီးများ အရက်သောက်ကြသည်။ ထိုကြောင့် လူငယ်များလည်း အတုယူရှု အရက်သောက်နိုင်သည်။		
၈	အရက်သောက်သူတိုင်း အရက်မူးပုံတူညီကြသည်။		
၉	ဘီယာနှင့်ဝိုင်သည် အရက်ကဲသို့ ဘေးအန္တရာယ်မရှိပါ။		
၁၀	အရက်သောက်ခြင်းကြောင့် အဆိုးဆုံးဖြစ်နိုင်သည်မှာ အရက်နာကျ ခြင်းသာဖြစ်သည်။		
၁၁	အရက်သောက်နိုင်သည်။ မည်သည့်ပြဿနာများ မဖြစ်နိုင်ပါ။		
၁၂	စိတ်ဆွဲ၊ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက် အရက်အလွန်အကျိုးသောက်ခြင်းသည် မိမိနှင့် မသက်ဆိုင်ပါ။		
၁၃	အရက်သောက်ပြီး သတိလက်လွှတ်ဖြစ်ခြင်းသည် သတိမေ့မြောခြင်းနှင့် တူညီသည်။		
၁၄	အရက်မူးနေသူများကို အိပ်နေစေခြင်းသည်ကောင်းသည်။		
၁၅	အခြားသောမူးယစ်ဆေးများသည် အရက်ထက်ပို၍ အန္တရာယ်ကြီးမား သည်။		
၁၆	အရက်သောက်သူများသည် သူတို့ကိုယ်သူတို့သာ ထိခိုက်စေသည်။		

### အရက်ဖုန်ပတ်သက်သော အသီမှားနှင့် အသီမှန် (အဖြေ)

- I. အရက်သည် အခြားသော မူးယစ်ဆေးဝါးများကဲ့သို့ အန္တရာယ်မဖြစ်ပါ။ (x)  
 (အရက်သောက်ခြင်းသည် သေစေလောက်သောရောဂါများကို ပိုမိုဖြစ်စေသည်။ ဥပမာ-  
 ကင်ဆာရောဂါ၊ အရက်ကို များများနှင့်မြန်မြန်သောက်ခြင်းသည် အစာကိုအဆိပ်ဖြစ်စေ  
 သည်။ သေစေနိုင်သည်။)
- J. ဓားသောက်ဆိုင်၊ ကာရာအိုကေဆိုင်များတွင် စိတ်အပန်းပြေစေရန် လူစု၍အရက်မဲ့သောက်  
 ကြသည်။ (x)  
 (အရက်သောက်၍ စိတ်ပေါ်ပါးစေခြင်းသည် စိတ်အပန်းပြေသော နည်းလမ်းမဟုတ်ပါ။  
 အရက်သောက်ခြင်းဖြင့် မပြောသင့်သည်များကို ပြောမံတတ်သည်။ မလုပ်သင့်သည်များကို  
 လုပ်မံတတ်သည်။ သာမန်အချိန် ပြုလုပ်လေ့မရှိသောအလုပ်များ၊ ဥပမာ-သတ်ပုတ်မှုများ  
 လိုင်အကြမ်းဖက်မှုများ ပြုလုပ်မီနိုင်သည်။)
- K. အရက်သောက်ခြင်းသည် စိတ်ကိုလန်းဆန်းစေသည်။ (x)  
 (စိတ်ကို မလန်းစေပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ကို မထိန်းသိမ်းနိုင်ဘဲ လကျစေနိုင်သည်။ သတိလက်လွှတ်  
 ဖြစ်စေသည်။ အန်သည်။ အရက်သောက်ခြင်းကြောင့် ပါးစပ်မှ အနဲ့ဆုံးများထွက်စေသည်။)
- L. အရက်သောက်ခြင်းဖြင့် တစ်ဖက်သားက မိမိကိုချုပ်ခင်လာစေရန် ပွဲဆောင်နိုင်သည်။ (x)  
 (အရက်ကို ပိုသောက်လေ တွေးတော်ဆင်ခြင်မှုနည်းလေ ဖြစ်သည်။ အရက်ကြောင့် သတိ  
 လက်လွှတ် ဖြစ်စေပြီး တစ်ဖက်သားအတွက် အန္တရာယ်ကိုသာ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ (ဥပမာ-  
 ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားခြင်း၊ HIV ပိုးကူးစက်ခံရနိုင်ခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ရှိလာနိုင်ခြင်း . . . စသည်ဖြင့်)
- M. လူဝါးအချို့ အရက်သောက်ကြသည်။ သူတို့နှင့်အပ်စုဝင်ဖြစ်ရန် အရက်သောက်ရမည်။ (x)  
 (အခြားသူများနှင့် အပ်စုဝင်ဖြစ်ရန် အရက်သောက်စရာမလိုပါ။ လူဝယ်အများစုသည် သင်  
 ထင်တားသလို အရက်မသောက်ပါ။)
- N. ရေအေးအေးချိုးခြင်းနှင့် ကော်ဖိသောက်ခြင်းဖြင့် အရက်မှုးအမြန်ပြေစေနိုင်သည်။ (x)  
 (အရက်မှုးပြော့သွားစေရန် ပုမ်းမျှအေးဖြင့် J နာရီကြာသည်။ လမ်းသွောက်ခြင်း၊ ရေအေး  
 ချိုးခြင်း၊ ကော်ဖိသောက်ခြင်းအပါအဝင် အကြောင်းအရာအချို့တို့သည် မြန်မြန် အရက်မှုး  
 ပြေအောင် မလုပ်နိုင်ပါ။)

၃။ လူတိုးများအရက်သောက်ကြသည်။ ထိုကြောင့် လူငယ်များလည်း အတုယုံ၍ အရက်သောက် နှိုင်သည်။ (x)

(လူငယ်များ၏ ဦးနောက်နှင့်ကိုယ်ခန္ဓာသည် အသက် ၂၀ နှစ်အချို့အထိ ဖွံ့ဖြိုးဆဲဖြစ်သည်။ အရက်သောက်ခြင်းသည် ပညာသင်ယဉ်မှုတွင် ပြဿနာများဖြစ်စေနိုင်သည် သို့မဟုတ် ကြီးလာသောအခါ အရက်သမားကြီး ဖြစ်လာစေသည်။ အသက် ၁၅ နှစ်အချို့မှစ၍ အရက်သောက်သူများသည် အသက် ၂၀ နှစ် အချို့မှစ၍ အရက်သောက်သူများထက် ၅ ဆ ပိုမြို့ အရက်စွဲနိုင်သည်။ အရက်အမြောက်အမြားသောက်သူများသည် အစာမေကြရောဂါ နှုလုံး အသည်းနှင့် အခြားအရေးပါသော ကိုယ်အဂ္ဂါများကို ပျက်စီးစေပြီး အသက်တို့စေသည်။)

၄။ အရက်သောက်သူတိုင်း အရက်မူးပုံ တူညီကြသည်။ (x)

(အလွန် တူခဲ့သည်။ အရက်၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုသည် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်၊ မကြာသေးမြိုက် စားသောအစားအစာ၊ စိတ်ခံစားမှု၊ ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ဒိုက္ခက္မ္မဖြစ်စဉ်နှင့် အခြားသော အရာများစွာအပေါ် မူတည်ပါသည်။)

၅။ ဘိယာနှင့်ဝိုင်သည် အရက်ကဲ့သို့ ဘေးအန္တရာယ်မရှုပါ။ (x)

(အားလုံးသည် အရက်ဖြစ်သည်။ မည်သည့်အရက်ကို သောက်သည်ဖြစ်စေ ပြဿနာဖြစ်နိုင်သည်။ ဘိယာပုလင်းသေးတစ်လုံး ဝိုင်တစ်ဖန်ခွဲက်သောက်ခြင်းသည် အရက် ၄၂ မီလိုလီတာ သောက်ခြင်းနှင့် တူသည်။)

၆။ အရက်သောက်ခြင်းကြောင့် အဆိုးဆုံးဖြစ်နိုင်သည်မှာ အရက်နာကျခြင်းသာဖြစ်သည်။ (x)

(အရက်ကို ခန္ဓာကိုယ်က လက်ခံနိုင်သည်ထက်ပို၍ သောက်လျှင် အရက်နာကျနိုင်သည်။ များများနှင့် မြန်မြန်သောက်လျှင် နာရီအနည်းငယ်အတွင်းမှာ သေနိုင်သည်။ အရက်အတူ ဖြစ်လျှင် ချက်ချင်းသေနိုင်သည်။)

၇။ အရက်သောက်နှုန်းသည်။ မည်သည့်ပြဿနာများ မဖြစ်နိုင်တဲ့။ (x)

(လူငယ်များ အရက်သောက်ခြင်းသည် ကြီးမားသောပြဿနာဖြစ်သည်။ ဆယ်ကျော်သက်များ အရက်သောက်ခြင်းဖြင့် ပညာရေးတွင် တို့ခိုက်နိုင်သည်။ အန္တရာယ်များ၊ ရာဇ်ဝက်များနှင့် မကတ်တာဆ ထိခိုက်အကဲ့ရာရမှုများ ဖြစ်နိုင်သည်။)

သတ္တမတန်း

ဘဝတွက်တာကျမ်းကျင်စရာ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်

၁၂။ မိတ်ဆွဲသူငယ်ချင်းတစ်ယောက် အရက်အလွန်အကျိုးသောက်ခြင်းသည်မိမိနှင့် မသက်ဆိုင်ပါ။ (x)

(သင် မိတ်ဆွဲကောင်းဖြစ်လျှင် သူငယ်ချင်းနှင့်ဆိုင်သည့်အလုပ်သည် သင်၏အလုပ် ဖြစ်သည်။ အရက်၏ဆိုကျိုးများကို နားလည်အောင် ရှင်းပြုရမည်။ သင့်စကားကို နားထောင်နိုင်ပါသည်။)

၁၃။ အရက်သောက်ခြင်းကြောင့် သတိလက်လွှတ်ဖြစ်ခြင်းသည် သတိမေ့မြှောသွားခြင်းနှင့် တူသည်။ (x)

(သတိလက်လွှတ်ဖြစ်ခြင်းသည် ပြန်၍သတိရလာပြီး ပုံမှန်လုပ်ကိုင်ဆောင်ချက်နိုင်သည်။ အရက်ကြောင့် သတိလက်လွှတ်ဖြစ်၍ ကြောက်စရာကောင်းသည့်အချက်မှာ လုပ်လေ့လုပ်ထမရှိသော မလုပ်သင့်သောအလုပ်များကို လုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။)

၁၄။ အရက်မှုးနေသော သူများကိုအိပ်နေစေခြင်းသည် ကောင်းသည်။ (x)

(တစ်ခါတစ်ရုံ အရက်သောက်သူများကိုကြည့်လျှင် အိပ်ပျော်နေသည်ဟုတင်ရသည်။ အမှန်မှာ အရက်များများသောက်ပြီး သတိမေ့မြှောသွားခြင်းဖြစ်သည်။ သူတို့ကို နှိုး၍မရလျှင် သို့မဟုတ် သတိမရတစ်ချက် ရတစ်ချက်ဖြစ်လျှင် အန္တရာယ်ကြီးသောအခြေအနေဖြစ်သည်။ ထိုအချိန်တွင် ပက်လက် လဲလောင်းမနေပါစေနှင့်၊ အန်ဖတ်ဆိုနိုင်သည်။ ထိုအခြေအနေတွင် သူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘေးတစောင်းသို့စောင်းပေြီး အကုအညီခေါ်ပါ။)

၁၅။ အခြားသောမှုးယစ်ဆေးဝါးများသည် အရက်ထက်ပို၍ အန္တရာယ်ကြီးမားသည်။ (x)

(လူငယ်များသည် အခြားမှုးယစ်ဆေးဝါးများထက် အရက်ကြောင့် ပို၍သေဆုံးကြသည်။)

၁၆။ အရက်သောက်သောသူများသည် သူတို့ကိုယ်သူတို့သာလျှင် ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ (x)

(သင်အရက်သောက်လျှင် ကြီးမားသောအမှားများဖြစ်နိုင်ပြီး သင်၏ရွှေဆက်ရမည့်ဘဝနှင့် သင်ချုစ်သောသူများအတွက် ဆိုးကျိုးများ ပြစ်စေသည်။ အရက်သောက်သောသူတိုင်းတွင် ငှင့်တို့ကို စိုးရိမ်ပုပ်နှင့်သော အချုစ်ဆုံးသူငယ်ချင်းများ၊ ဦးလေး၊ အော်၊ အစ်ကို၊ အစ်မ၊ အဘိုး၊ အဘွားများ၊ အပေါ်နှင့် အမေများ ရှိသည်။)

## အရက်ဆိုတာ ဘာလ

အရက်ကို မူယောစပါး ဆန့်၊ စပျစ်သီးတိမှ ပြုလပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုသီးနှံတို့တွင် ပါဝင် သော သက္ကား သို့မဟုတ် ကော်တို့ကို တဆေးမို့တစ်မျိုးက စားသုံးပြီး အချဉ်ဖောက်ခြင်းဖြင့် ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုင်စာတ်နှင့်အတူ အရက်ထွက်လာသည်။

အရောင်၊ အနဲ့၊ အရသာ၊ အရက် ပြင်း မပြင်းဆိုသည်မှာ အရက်ထုတ်လုပ်သော သီးနှံ အမျိုးအစား၊ အရက်တွင်ထည့်သော စွဲလမ်းစေသည့်အရာများ၊ အချဉ်ဖောက်ရာတွင် ရောစ် ပေးသော အရည်များ၊ အရက်နှင့်အတူထွက်လာသော ပစ္စည်းများအပေါ်တွင်မူတည်သည်။

ဘီယာနှင့် ဂိုင်အရက်ချို့သောက်ခြင်းသည်လည်း အရက်သောက်ခြင်းနှင့် အတူတုပင်ဖြစ်သည်။ အရက်သည် မူးယစ်ဆေးဝါးကဲ့သို့ပင် သောက်သုံးသု၏ အစာအမိမ်နှင့် အုပ်မှုတစ်ဆင့် သွေးအတွင်း သို့ ရောက်ရှိသွားသည်။ ယင်းတို့ကို အသည်းက ချေဖျက်ခြင်းအားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်မှ ဖျောက်ကွယ် သွားသည်။ အရက်ကိုများများသောက်ပါက အသည်းက မချေဖျက်နိုင်တော့ပါ။ ထိုသို့ အသည်းက မချေဖျက်နိုင်မိ အရက်သည် သွေးထဲတွင်လှည့်ပတ်နေပြီး ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ ကလိစာများနှင့် ဦးနောက်တို့ကို ထိခိုက်စေသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် အသည်းသည် အရက်ထုစ်ကျိုက်သောက် လျှင် တစ်နာရီကြားအောင်ချေဖျက်ရသည်။

ဦးနောက်အတွင်းသို့ သွေးနှင့်အတူ အရက်ရောက်သွားသောအခါ အရက်မူးလာသည်။ ထိုသို့ အရက်မူးသည့်ခံစားမူသည် လုတတ်ဦးနှင့်တစ်ဦးမတူညီကြပါ။ လုတတ်ဦးတည်းပင် အခြေအနေကို လိုက်ရှိ ကွဲပြားနိုင်သည်။ အရက်ကြောင့် လူတိုင်းဖြစ်နိုင်သည့် တုညီသောအခြေအနေများမှာ ဦးနောက်၏စွမ်းရည်များကျသွားပြီး စိတ်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်မှုစွမ်းရည်ကျသွားခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုကြောင့် အရက်သည်အန္တရာယ်ရှိသည်။ အရက်သည် စိတ်ဒြိမ်ဆေးကဲ့သို့ ကြွက်သားများ ဟန်ချက်ညီစွာ လှုပ်ရှားမှုကိုလျော့ကျစေခြင်း၊ သတိလက်လွှတ်လုပ်တတ်ခြင်း၊ လှုပ်ရှားမှု၊ စကား ပြောမှု နေ့ခြင်းကိုဖြစ်စေသည်။ အကောင်း တစ်ခုတစ်ဦးသည် အရက်ကို အလွန်လျင်မြန်စွာသောက် ပါတာ အသက်မျှနှုန်းနှင့် နှယ်ဗျားချုပ်နှင့် အန္တရာယ်များလောက်အောင်နှေးသွားပြီး ရပ်တန့်သွားနိုင်ပါသည်။

## လတ်တလောနှင့် ရရှည်ထိခိုက်မှု

### လတ်တလောထိခိုက်မှု

ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက်မထိန်းနိုင်ခြင်း၊ ကောင်းစွာမဖြင့်ခြင်း၊ အာလေးလျှောလေးဖြစ်ခြင်း၊ မှန်ကန်သည် ဆုံးဖြတ်ချက်မချိန်းခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ်အားနည်းခြင်းဖြစ်စေသည်။ အချိန်တိအတွင်း အရက်ကို အလွန်အကျိုးသောက်လျှင် ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်းနှင့် အသက်သေဆုံးခြင်းအထိ ဖြစ်နိုင်သည်။

### ရရှည်ထိခိုက်မှု

အရက်များစွာကို ကာလကြောရှည်စွာသောက်လျှင် ခဲ့တွင်းပျက်၍ ပီတာမင်ဓာတ်ချို့တဲ့ခြင်း၊ အရပြေားရောဂါရခြင်း၊ စိတ်ကျခြင်း၊ လိုင်ကိစ္စမစွမ်းဆောင်နိုင်ခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ်အားနည်းခြင်း၊ အသည်းနှင့်ဦးနှောက်ပျက်စီးခြင်းများကို ဖြစ်စေသည်။ အရက်ကိုခဲ့နိုင်ရည်ရှိလာပြီး အရက်ခွဲသွားနိုင်သည်။ (ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ အရက်သောက်ပါက သန္တသားကို ထိခိုက်နိုင်သည်။)

### အရက်နှင့်အန္တရာယ်

- ◆ အန်ခြင်း
- ◆ အရက်များနေခိုန်ပြုလုပ်ခဲ့သည်များနှင့် ပတ်သက်၍ မှတ်ဉာဏ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချို့တဲ့မူးရှိခြင်း
- ◆ ပိမိအကျမ်းတဝင်မရှိသောနေရာ သို့မဟုတ် ပိမိအတွက်လုံခြုံမှုမရှိသော အန္တရာယ်ရှိသည့်နေရာများသို့ရောက်ရှိပြီး သတိမေ့မြောတတ်ခြင်း
- ◆ ရှုက်စရာကောင်းသော မသင့်လျော်သော အန္တရာယ်များသောအပြုအမူများအပေါ် ထိန်းချုပ်နိုင်မှ လျော့နည်းခြင်း
- ◆ အရက်နာကျခြင်းဖြင့် မူးဝေခြင်း၊ မောပန်းခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ကြွက်သားများ နာကျုင်ခြင်း၊ စိတ်စွေ့ဆော်မှုအားနည်းခြင်း
- ◆ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဟန်ချက်ညီအောင်မထိန်းနိုင်ခြင်း၊ သတိမထားနိုင်ခြင်းကြောင့် ဒဏ်ရာအနားတရ ဖြစ်နိုင်ခြင်း
- ◆ အာရုံကြောအားနည်းခြင်း၊ အန်နေစဉ် အန်ဖတ်ဆုံး သေဆုံးနိုင်ခြင်း

### အရက်စွဲခြင်း

အရက်စွဲခြင်းဆိုသည်မှာ အရက်ကို မသောက်ရမနေနိုင်အောင် စိတ်ရော ခန္ဓာကိုယ်ပါခံစားချက်ပြင်းထန်သောကြောင့် အရက်ကိုမဖြတ်နိုင်ဘဲ သောက်နေခြင်းဖြစ်သည်။ အရက်သောက်ခြင်းကြောင့် တရားဥပဒေနှင့်ပြီးစွဲနှင့်သော အလုပ်များလုပ်မိခြင်း၊ ကျောင်းထုတ်ခံရခြင်း၊ ရာထူးချုပ်ခြင်း၊ စသောပြသသနာများနှင့် ရင်ဆိုင်ရသော်လည်း အရက်မဖြတ်နိုင်ကြပေ။

တောင့်တခြင်း

- အရက်သောက်ရမှဖြစ်မည်ဟု ခံစားရခြင်း

မထိန်းနိုင်ခြင်း

- အကြောင်းကြုံကြုံကြုံ အရက်သောက်မိပါက မလိမ့်နိုင်မသိမ်းနိုင်အောင် သောက်ခြင်း

ခန္ဓာကိုယ်မှုအရက်ကို

- အရက်များစွာသောက်နေရာမှ အရက်ဖြတ်၍ အရက်မသောက်ရပါက မူးဝေခြင်း၊ ချွေးထွက်ခြင်း၊ တုန်ရင်ခြင်း၊ ပူပန်ခြင်း

တောင်းဆိုခြင်း

- ခန္ဓာကိုယ်က အရက်ကိုခိုင်ရည်ရှိလှု၍ စိတ်ကျေနပ်မှုရစေရန် အရက်ကို တိုး၍ သောက်လာရခြင်း

အရက်ကိုယ်ရည်

ရှိလာခြင်း

### အခိုက်ဆုံးရှိလာခြင်း

- ◆ လုပ်ယူများတွင် အရက်သောက်သူထက် မသောက်သူက ပိုများသည်။
- ◆ သုတေသနများသည် အရက်သောက်ခြင်း၊ မသောက်ခြင်းအပေါ် များစွာလွှမ်းမြီးနိုင်သည်။
- ◆ အသက် ၂၀ အထိ ဦးနောက်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်သည် ဖွံ့ဖြိုးဆဲဖြစ်သောကြောင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် အရက်သောက်ခြင်းသည် အန္တရာယ်ကြီးမားသည်။

## ၂၃ ကျောစိုင်းကြမယ်

ဘတ်ကျော်းမှု

မိမိကိုအရက်သောက်ရန် ဖိုးဘေးပေးလာသောအခါ အရက်သောက်မည့်အစား အခြားလုပ်ဆောင်နိုင်သောလုပ်ငန်းများနှင့် ပြောင်းနိုင်မည့်နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်နိုင်လာမည်။

## ၁၀၅။

## ကျောစိုင်းကြမယ်

ရဲပိုင်၊ အောင်ဇော်၊ အနည်တို့ အလုပ်ကပြန်လာခဲ့ကြတယ်

ရဲပိုင် - ဒီနေ့တော့ တို့တွေအရမ်းပင်ပန်းတယ်ကွာ

အောင်ဇော် - ဒါဆို ကာရာအိုကေ သွားဆိုရအောင်

အနည် - အတော်ပဲ ငါလဲ သိချင်းဆိုချင်နေတာ

ကာရာအိုကေဆိုင်မရောက်ခင် အရက်ဆိုင်ကိုအရင်တွေတာနဲ့ အောင်ဇော်က ခေါ်တော့  
တယ်

အောင်ဇော် - ဟေ့ . . . ငါတို့ အရက်သောက်ကြရအောင်

ရဲပိုင် - အေး . . . အပျော်စမ်းသောက်ကြည့်တာပေါ့

အနည် - ဟင့်အင်း . . . ငါက သိချင်းပဲဆိုချင်တာကွာ

အောင်ဇော်နဲ့ ရဲပိုင် အတင်းဆွဲခေါ်တာကြောင့် အနည်က မလိုက်ချင်ဘဲ အရက်ဆိုင်ထဲကို  
ပါလာခဲ့တယ်

ရဲပိုင် - ရော့ . . . နည်းနည်းမြည်းကြည်းစမ်းပါကွာ

အနည် - ငါမြည်းကြည်ဖူးပါတယ် ခါးလဲခါးတယ် မူးလဲမူးတယ် ငါမေြိုက်ဘူး

ရဲပိုင် - မင်းသောက်ဖူးတဲ့အရက်နဲ့မတူဘူး သောက်ကြည်းစမ်းပါကွာ

အနည် - မသောက်ပါရစွဲနဲ့ကွား အရက်ကောင်းတာအရောမကြီးဘူး ဟိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်  
မထိန်းနိုင်တာက ပိုအရောကြီးတယ်

ကျောင်းသုံးစာအုပ်

ဘဝတွက်တာကျမ်းကျင်စရာ

သတ္တမတန်း

- အနည်းငယ် - အရက်မူးရင် သတိလွတ်ပြီး ဘာမှမသိတော့ဘူး မူးပြီးရန်ဖြစ်နိုင်တယ်  
အရက်မူးနေတဲ့အချိန် အပျော်အပါးလိုက်စားမီရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မကာ  
ကွုယ်နိုင်တော့ဘူး ဒီတော့ . . . အိပ်ချုံစိုင်ပို့ပါး ကျူးစက်ခံရနိုင်တယ်
- အနည်းငယ်တေားကြောင့် ကျွန်တဲ့သုင်ယောက် ငိုင်ဆွားတယ်
- ရဲပိုင် - အဲဒီလိုတွေဖြစ်လာရင် အလုပ်လုပ်နိုင်တော့မှာ မဟုတ်ဘူး
- အောင်ဇော် - ဟင် . . . ဒါဆို ငါတို့မိသားစုကို ငွေရှာမပေးနိုင်တဲ့အပြင် ငါတို့ကို  
ဆေးကုပ္ပါးမိသားစုက ငွေအများကြီး ကုန်များပေါ့
- အနည်းငယ် - ဒါဆိုလဲ . . . အရက်မသောက်တော့ဘဲ ပြန်ကြရမှတ်မှင်
- သူတို့သုံးယောက် တစ်ယောက်ပုံးတစ်ယောက်ဖက်ပြီး အရက်ဆိုင်ကိုကျော်ခဲ့ကြပါတော့  
တယ်။

### အနည်းငယ်များ

ဒိအားပေးခြင်းကို ကြော်ကြော်စွာနှင့်လျှန်နိုင်ပည့်အရှက်များ

- ◆ အုပ်စုက သင့်ကိုဘာလုပ်ဖို့ပြောသလဲ စဉ်းစားပါ။
- ◆ ဘာဖြစ်လာနိုင်သလဲ စဉ်းစားပါ။
- ◆ သင်၏တန်ဖိုးထားမှုကို စဉ်းစားပါ။
- ◆ သင်ဘယ်လိုခံစားရသလဲ စဉ်းစားပါ။
- ◆ သင်ဘာလုပ်မလဲ သို့မဟုတ် ဘာပြောမလဲဆိုတာ စဉ်းစားပါ။
- ◆ ရပ်တည်ချက် နိုင်မာပါ၏။

**ဒီအားပေးခြင်းကို ဖြော်ပြုခဲ့တွန်းလုန်နိုင်မည့်အဆင့်များ**

- (၁) ထိုသူကိုဖြည့်ပါ။
- (၂) တည်နှုပ်သောအသံဖြင့်ပြောပါ။
- (၃) မလုပ်နိုင်သည့်အကြောင်းကို ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ အကြောင်းပြချက်ပေးပါ။
- (၄) အစားထိုးပြုလုပ်နိုင်သော အခြားလုပ်ငန်းတစ်ခုကိုအကြုံပြုပါ။ အဘယ်ကြောင့် ထိုသို့ပြုလုပ်သင့်ကြောင်း ပြောပါ။
- (၅) အကယ်၍ ဆက်လက်တိုက်တွန်းပြောလာပါက မလုပ်နိုင်ပါဟုပြောပါ။
- (၆) ပြောသူကို ထွက်သွားရန်ပြောပါ သို့မဟုတ် သင်ကိုယ်တိုင် ထိုအခြေအနေမှထွက်သွားပါ။

### ဘက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

- ❖ ရွယ်တူသူငယ်ချင်းများ၏ အရက်သောက်ရန် ဆွဲဆောင်မှုများနှင့်ပတ်သက်၍ အောက်ပါ မေးခွန်းတစ်ခုစိုက် မိမိတို့ သိနားလည်ထားသည့်အတိုင်း မှတ်စုစာအုပ်တွင် ဖြေဆိုပါ။ အခြားသူများနှင့် တိုင်ပင်ဆွဲးနွေးရန် မလိုပါ။
- ၁။ ရက်သောက်တာဟာ မထူးဆန်းပါဘူး။ သူများတွေ့လဲ ဒီလိုပ်သောက်နေကြတာပဲဆိုတဲ့ အတွေးခြက်းများ သင်အရက်သောက်ခဲ့ဖူးပါသလား။ ဒီလိုတွေးမြင်စေတဲ့အကြောင်းရင်းက ဘာလဲ။
- ၂။ အရက်သောက်ခြင်းဟာ သင်ရဲ့ ဘယ်လိုတန်ဖိုးထားမှုကို ချိုးဖောက်ရာရောက်သလဲ။
- ၃။ ရွယ်တူသူငယ်ချင်းပေွဲရဲ့ ဒီအားပေးမှုကို ဘာကြောင့်ခဲ့ရတယ်လို့ထင်သလဲ။
- ၄။ သင့်ကိုဖိုးအားပေးသူမျွှော့ရဲ့ အုပ်စုလုပ်ငန်းတွေမှာမပါဝင်ရမှာစိုးလို့ ဒါမှုမဟုတ် သူတို့ကို ကြောက်လို့ ဒီအားပေးမှုကိုခဲ့လိုက်ရတာလား။ ဘယ်လိုထင်သလဲ။
- ၅။ အရက်မသောက်ဘူးလို့ တွေးထားပေမဲ့ မသောက်ပါဘူးလို့ပြောဖူး ဘာကြောင့်ခက်ခဲတာလဲ။
- ၆။ အရက်သောက်မယ်လို့ တွေးမိတဲ့အချိန်မှာ အရက်ရဲ့ဆိုးကျိုးတွေကို စဉ်းစားမိခဲ့သလား၊ ဘယ်လို ဆိုးကျိုးတွေလဲ။
- ၇။ ဘင့်သူငယ်ချင်းတွေကို အရက်မသောက်ဖို့အတွက် ပြပြောလည်လည်တားမြစ်ခဲ့ဖူးသလား။ ငိုးပြုပါ။ အဲဒီအခါ သူတို့ ဘာတွေလုပ်ကြပြီး သင့်ဂုံးဘယ်လိုခဲ့စားရစေခဲ့သလဲ။

သဘောတနှင့်လိုက်လျော့ညီလွှာစုစုပါင်း

### အခို့ ၈။ ညီည်မှုများသတိထား

#### ၈.၁ သန့်ရှင်းတဲ့ရေရပါမေ

**လက်ကျမ်းမှု** ရေည်ည်မှုကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်မှုရှိနိုင်သည့် အန္တရာယ်များ ဖော်ထုတ်နိုင်ပြီး ထိအန္တရာယ်များမှ သျော့ချိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေတတ်လာမည်။

#### ကဗျာရေထူး

ရေသည်သက်ရှိအားလုံးအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အရာဖြစ်သည်။ ကဗျာကြီး၏ ၄ ပုံ ၃ ပုံကို ရေထူးဖြင့်လွှမ်းခြံထားသည်။

ရေထူး၏ ၉၀ % မှာ ပင်လယ်ရေငန်ဖြစ်ပြီး ကျန်း ၂% သာ ရရှိဖြစ်သည်။ ထို ရေချို့အများစုံမှာလည်း ရေခဲတောင်ကြီးများအဖြစ် ဝင်ရှိးစွန်းဒေသတွင်ရှိနေသည်။

သို့သော် ကဗျာရေထူး၏ ၀.၃% လောက်သာ သောက်သုံးနိုင်သည်။ ထိုရေများကို နည်းမှန်လမ်းမှန် မသုံးကြသောကြောင့် တဖြည်းဖြည်း ညီည်မှုဖြစ်သာပြီး ရေထူးညီည်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

လူ၏ခန္ဓာကိုယ်တွင် ရေဓာတ် ၆၅% ပါဝင်ဖွဲ့စည်းထားသည်။ ကဗျာပေါ်တွင်ရှိသော လူသားများ၊ တိရစ္ဆာန်များ၊ အပင်များနှင့်သက်ရှိအားလုံး၊ အသက်ရှင်သန်ကြီးထွားရန် သန်ရှင်းသော ရေလိုအပ်သည်။

ရေထူးစွဲများ



ရေသာက်ခြင်း



ရေချိုးခြင်း

သတ္တမတန်း

ဘဝတွက်တဲ့ကျမ်းကျင်စရာ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်



အဝတ်လျှော်ခြင်း



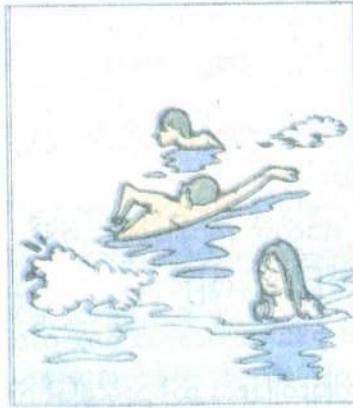
တွင်းရေသုံးစွဲခြင်း



ပန်းကန်ဆေးခြင်း



စိုက်ခင်းများရေလောင်းခြင်း



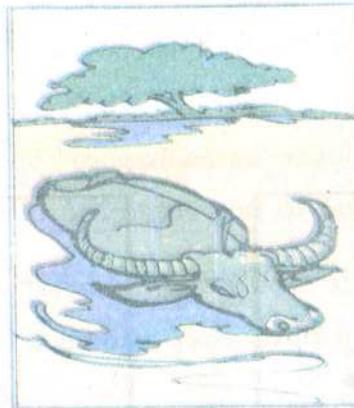
ရေကူးခြင်း



ငါးဖမ်းခြင်း



လယ်ယာစာတွက်ရေသုံးခြင်း



တိရစ္ထာန်များရေသာက်ခြင်း၊  
ရေခီးခြင်း



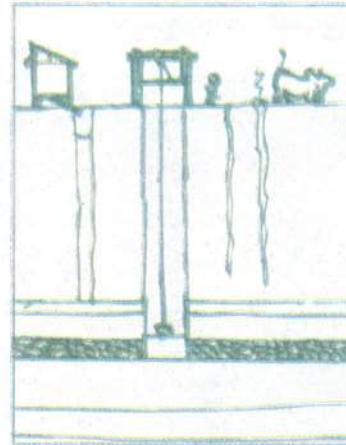
စက်ရုံများတွင်သုံးစွဲခြင်း

ကျောင်းသုံးစာအုပ်

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ

သတ္တမတန်း

ရရည်ညမ်းစေသာအကြောင်းရင်းများ



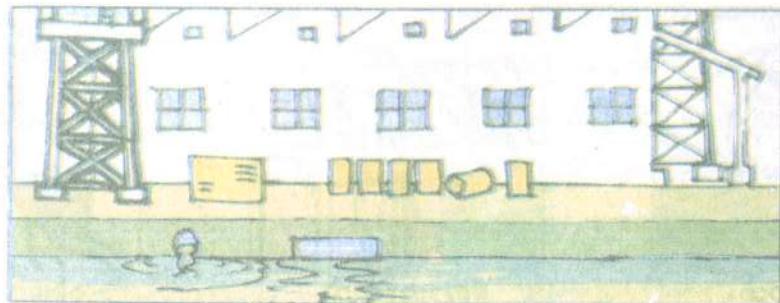
အိမ်သုံးအမှိုက်များစွန့်ပစ်ခြင်း

လူနှင့်တိရစ္ဆာန်တို့၏  
အည်းအကြေးများကို စုပုံစွန့်ပစ်ခြင်း



ပိုးသတ်ဆေးနှင့်  
မြော်လာများပက်ဖျန်းခြင်း

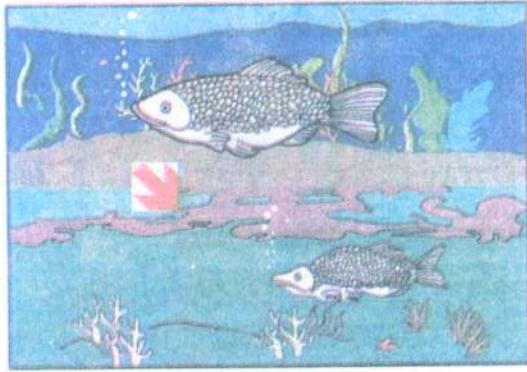
ဆပ်ပြာနှင့် ကြေးချုတ်  
ဆေးများသုံးစွဲခြင်း



စက်ရုံးဆေးထွက်ပစ္စည်းများ စွန့်ပစ်ခြင်း

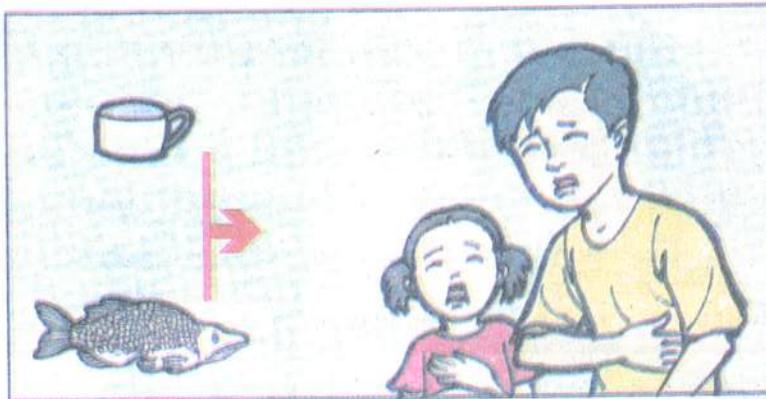
  စတင်ပါပဲ၊ စဉ်းစားပါ

ရှစ်ညွှန်မြင်းခြင်း၏ ထိုးကျိုးများ



ရေတွင်ပါဝင်လာသော ဓာတုပစ္စည်းများကြောင့် ဝါးနှင့် အခြားရေနေသတ္တဝါများ ပုံးသဏ္ဌာန်ပြောင်းလဲသွားခြင်း

ရေတွင်အဆိပ်ဓတ်များပါဝင်နေခြင်း သို့မဟုတ် အောက်ဆိရုံးနည်းပါးသွားခြင်း



ည့်ည့်ရေများသောက်သုံးမြို့ခြင်း သို့မဟုတ် ထို့ရေရှိသော မြစ်အောင်းများမှ ရှိသော အစားအစာများကို စားသုံးမြို့ခြင်းကြောင့် ...



ယူးနာသည်



အော့အနဲ့သည်



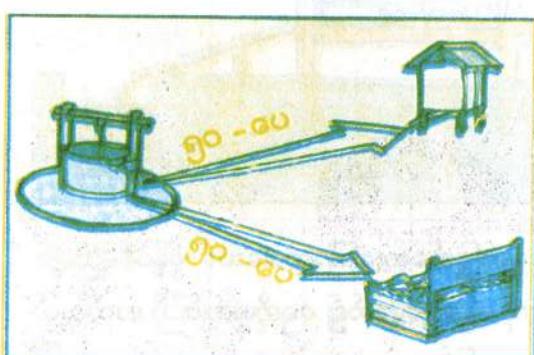
ဝမ်းသွေးသည်

 ပတ်ပါ။

ရေည်ညမ်းခြင်းမဖြစ်စေရန် ဖြေရှင်းနိုင်သော နည်းလမ်းများ



ဆွဲမြည်နိုင်သောအားဖြင့်များကို ကျင်းမြှု ထည့်ပြီး  
မြေပြုလာဖြစ် အသုံးပြုခြင်း၊ မဆွဲမြည်နိုင် စုဆောင်းထားခြင်း  
သော အားဖြင့်များကို မြှုပ်နည်းခြင်း



သစ်ရွက်ဆွဲးနှင့် လူ၊ သတ္တဝါတို့၏ မဝင်ဟောင်း  
များကို သဘာဝမြေပြုလာဖြစ် အသုံးပြု နိုင်  
နိုးခြင်း

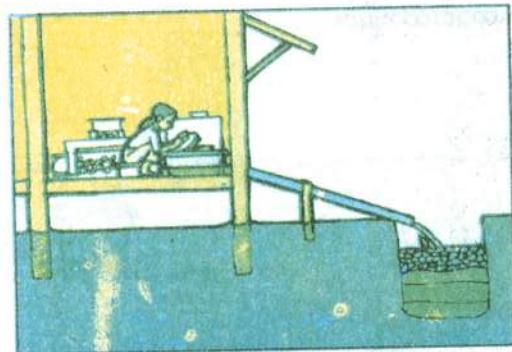
သောက်သုံးရေတွက်ရှိရာနေရာနှင့် အားဖြင့်  
ပုံများ၊ အိမ်သာများကို ဝေးကွာစွာရှိစေခြင်း၊  
အကယ်၍ ကန်ရေကို သောက်ရေ့ သုံးရေ  
အဖြစ် အသုံးပြုပါက ရေကန်ထဲသို့ တိဇ္ဇာန်  
များ မလာနိုင်အောင် တားဆီးထားခြင်း



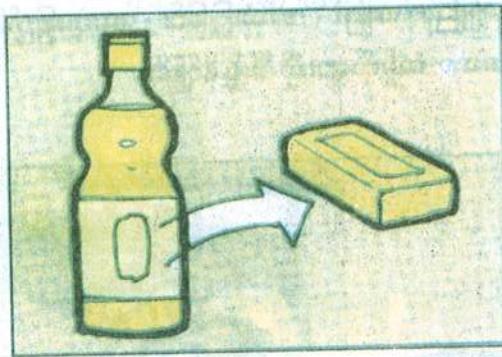
ပြုစ်ချောင်း၊ ရေကန်များအတွင်းမှ ပလတ်စင်၏၏  
များ၊ အမိုက်များကို ဆထိယူခြင်း



အမိုက်များ၊ ရေညစ်ည့်ဝေသာ အရာဝတ္ထု  
များ ရေထဲ အလွယ်တတဲ့ ပရောက်ရှိဝေရန်  
နှင့် ပြေတိက်စားမှုကိုကာကွယ်ရန် သစ်ပင်  
များ စိုက်ဖိုးခြင်း



ချက်ပြုတေးကြောထားသော စွဲနှင့်ရည်များ  
ကို ပြောင်းဖောက်၍ ရေဆိုစုကျင်သို့ ဆက်သွယ်  
ထားခြင်း



ဓာတုဆပ်ပြာအစား သဘာဝစွဲည်းများပြင့်  
ပြုလုပ်ထားသော ဆပ်ပြာများ အသုံးပြုခြင်း


**ဖတ်ပါ။ စဉ်းစားပါ။ ရေးပါ။**

**ကျောင်းနှင့် စာသင်ဓန်းများတွင် ရေသုံးခွဲခြင်းနှင့် ရေထိန်းသီမ်းမှုကို ဆန်းစစ်သည့်ပုံးယား**

စဉ်	အကြောင်းအရာ	ဟုတ်	မဟုတ်	မသေခြာ
၁	အိမ်သာများသည် ကျောင်းရှိ ရေတွင်း၊ ရေကန် သို့မဟုတ် အခြားရေရှိနိုင်သောနေရာများနှင့် ဝေးကွာသောနေရာတွင် တည်ရှိသည်။			
၂	ရေရှိနိုင်သော နေရာများသို့ အိမ်သာမှ အညွစ်အကြေးများ ပစ်းဆင်းပါ။			
၃	အမှိုက်များကို သိမ်းဆည်းပြီး ကျောင်းရှိရေတွင်း၊ ရေကန် သို့မဟုတ် အခြားရေရှိနိုင်သောနေရာများနှင့် ဝေးကွာသော နေရာရှိ ပုံးနှင့် ကျင်းများတွင် စွန့်ပစ်ပါသည်။			
၄	ကျောင်းသားများသည် ပလတ်စတစ်နှင့် အခြားအမှိုက်များ တို့ ကျောင်းရှိ ရေတွင်း၊ ရေကန် သို့မဟုတ် အခြား ရေရှိ နိုင်သော နေရာများထဲသို့ပစ်မချေပါ။			
၅	စားကြောင်းစားကျော်များ၊ ဆေးကြောထားသော ဆပ်ပြာရည် များကို ရေတွင်း၊ ရေကန်ထဲသို့ မစွန့် ပစ်ပါ။			
၆	ကျောင်းရှိ ရေတွင်း၊ ရေကန်နှင့် အခြားရေရှိရာနေရာများ အနီးတွင် ဥယျာဉ်စိုက်ပျိုးခြင်း၊ ပိုးသတ်ဆေးနှင့် ဓာတ်မြေ ဉာဏ်မျှန်းခြင်း၊ သုံးခြင်း မပြုလုပ်ပါ။			
၇	ကျောင်းရှိ ရေတွင်း၊ ရေကန်များနှင့် အခြားရေရှိနိုင်သော နေရာများ၏အနီးတွင် တို့ ဓမ္မာန်များ မွေးမြှုပ်းမရှုပါ။			
၈	ကျောင်းသားများသည် ရေအိုးမှရေကို မခပ်မိ လက်ကို စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောသည်။			
၉	ကျောင်းသားများသည် ရေအိုးမှရေကို လက်ကိုင်ပါသော သန့်ရှင်းသည့်ခွက်ပြင် ခပ်သည်။			

ရေညွစ်ည်းမှုအန္တရာယ်ရှိသည်။

ရေညွစ်ည်းမှုအန္တရာယ်မရှုပါ။

## အခိုက်အချက်များ

- ◆ နေစဉ်အသုံးပြုနေသော စာတုပစ္စည်းများသည် ရေရရှိနိုင်သည့်နေရာများတွင် စုပုံများပြားလာခြင်းကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။
- ◆ ရေရရှိရာနေရာများတွင် ညစ်ညမ်းမှုမရှိစေရန် အမှိုက်များကို စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ရမည်။
- ◆ ရေမဖြေနှင့်တိုးခြင်းသည် ရေကို ထိန်းသိမ်းရာရောက်သည်။
- ◆ ရေများ သန်ရှင်း၍ အဆွဲရာယ်ကင်းစေရန် သတိပြုရမည့်အချက်များမှာ
  - (၁) အမှိုက်များကို ရေမြောင်း၊ ရေတွင်း၊ ရေကန်၊ မြစ်၊ ချောင်းထဲသို့ မပစ်ရပါ။
  - (၂) အမှိုက်ပုံနှင့်အီမိသာများသည် ရေရရှိနိုင်သောနေရာများနှင့် ဝေးကွာသောနေရာတွင်ရှိရမည်။
  - (၃) အမှိုက်စို့၊ အမှိုက်ပြောက်များကို ခွဲ၍ပစ်ပါ။
  - (၄) လူ၊ တိရှိစာနှင့်အပင်များ၏ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို မြေဆွေး၊ မြော်လာအဖြစ်ပြုလုပ်ပါ။
  - (၅) စာတုပိုးသတ်ဆေးများနှင့် မြော်လာများကို တတ်နိုင်သမျှရွှောင်ရှား၍ သဘာဝမြေဆွေးကို သုံးပါ။
  - (၆) စာတုပစ္စည်းများမှ ထုတ်လုပ်ထားသော ဆပ်ပြာများ၊ ကြေးချွတ်ဆေးများကို လျှော့သုံးပါ။ သဘာဝပစ္စည်းမှထုတ်လုပ်သော သဲဆပ်ပြာ၊ ကင်ပွန်းသီးဆပ်ပြာ၊ သဲနှင့်ပြာ စသည်တို့ကို အစားထိုးအသုံးပြုပါ။
  - (၇) မြစ်ကမ်းပါးများနှင့် တောင်ကုန်းများပေါ်တွင် သစ်ပင်များကို စိုက်ပျိုးပါ။

## အက်လက်အဆာင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

- ❖ အောက်ပါအသုံးများနှင့် တောင်ကုန်းများပေါ်တွင် ကူးရေးပါဝေ။

၁၇၂

ကျောင်းသုံးစာမျက်

ဘဝတွက်တာကျမ်းကျင်စရာ

သတ္တမတန်း

အိမ်တွင်ဓရသုံးခွဲခြင်းနှင့် ဓရထိန်းသိမ်းပူကို ဆန်းစစ်သည့်ပယား

စဉ်	အကြောင်းအရာ	ဟုတ်	မဟုတ်	မသေချာ
၁	ရေရှိရှိနိုင်သောနေရာများသည် အိမ်သာများနှင့် ဝေးသော နေရာတွင်ရှိပြီး မိုလာကျင်းများကိုလည်း စနစ်တကျထားရှိပါသည်။			
၂	အိုက်များကို သတ်မှတ်ထားသောနေရာတွဲ စနစ်တကျ စွန့်ပစ်သည်၊ ရေထဲသို့ မစွန့်ပစ်ပါ။			
၃	အိမ်သုံးရှင်းရေးနှင့် အာဝတ်များလျှော်ဖွံ့ဖြိုးရာမှ ထွက်လာသော ရေများကို သတ်မှတ်ထားသောရေပြောင်းထဲသို့ စွန့်ပစ်သည်။			
၄	သောက်သုံးရေများထဲသို့ ပိုးသတ်ဆေးများနှင့် မြောက်များ မဝင်အောင် ဝရာတစိုက်အသုံးပြုသည်။			
၅	မိသားစုဝင်များသည် သဘာဝပစ္စ်များမှ ထုတ်လုပ်ထား သော ဆပ်ပြောများကို အသုံးပြုသည်။			
၆	မိသားစုဝင်များသည် ရေအိုးမှရေမခပ်မီ လက်ကိုစင်ကြုံ အောင် ဆေးကြောသည်။			
၇	မိသားစုဝင်များသည် ရေအိုးမှရေခပ်ရာတွင် သုံးရှင်းသော ခွက်ကို အသုံးပြုသည်။			

ရေညစ်ညမ်းမှု အန္တရာယ်ရှိသည်။

ရေညစ်ညမ်းမှု အန္တရာယ်မရှိပါ။

- ❖ ယေားကို ပြည့်စွက်ပါ။ မိမိတို့၏ မိသားစုရေသုံးစွဲမှုအခြေအနေကို ဆန်းစစ်ပါ။
- ❖ ယေားကိုပြည့်စွက်ပြီးပါက ရေထဲညစ်ညမ်းမှုဘေးအန္တရာယ် ရှိ ပရှိကို ပေးထားသော အကွက် တွင် အမှတ်အသားပြုပါ။
- ❖ ယေားပါတွေရှိချက်များကို မိသားစုဝင်များအား ပြောပြုပါ။ ယခုသင်ခန်းစာတွင် လေ့လာ သင်ယူပြီးဖြစ်သည် သုံးရှင်း လုပ်ခို့တ်ချရသော ရေအသုံးပြုပုံ အလေ့အကျင့်များကို ပြောပြုပါ။

သတ္တမတန်း

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်

အခန်း ၉။ ဘားအန္တရာယ်လျှော့ချော့

## ၉.၁ ပြင်ဆင်ထားမယ်

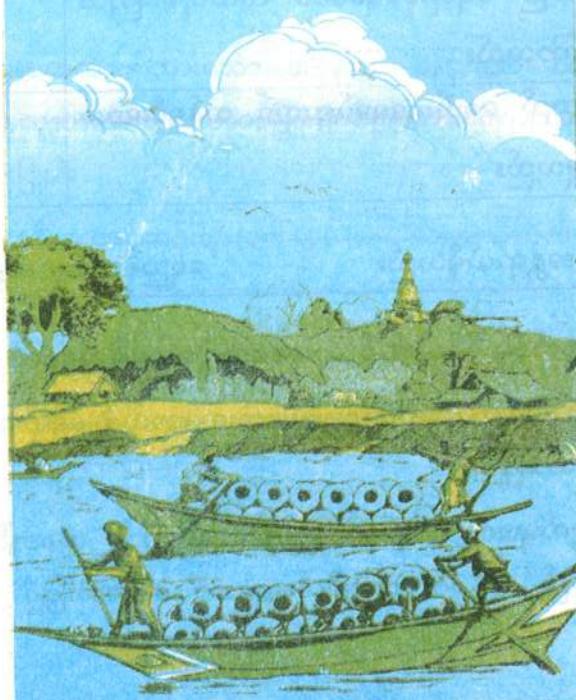
တတ်ကျွမ်းမှု

ကျောင်းသားများသည် ပိပါတို့ရပ်စွာများတွင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုလုပ်ခြင်းပြင့် ပိပါတို့  
ရပ်စွာများအတွင်း ရေဘေးအန္တရာယ် ကင်းဝေးလုံခြုံမည့်နေရာများကို ဖော်ထုတ်  
နိုင်မည်။ ဧည့်ပြောင်းရာတွင် မရှိမဖြစ်လို့အပ်သော ပစ္စည်းများနှင့် အန္တရာယ်ကင်း  
သည့်နေရာထို့ အမြန်ဆုံးရောက်နိုင်မည့် အဖြစ်နိုင်ဆုံးလမ်းကြောင်းများကိုလည်း  
သုံးသပ်တတ်လာမည်။

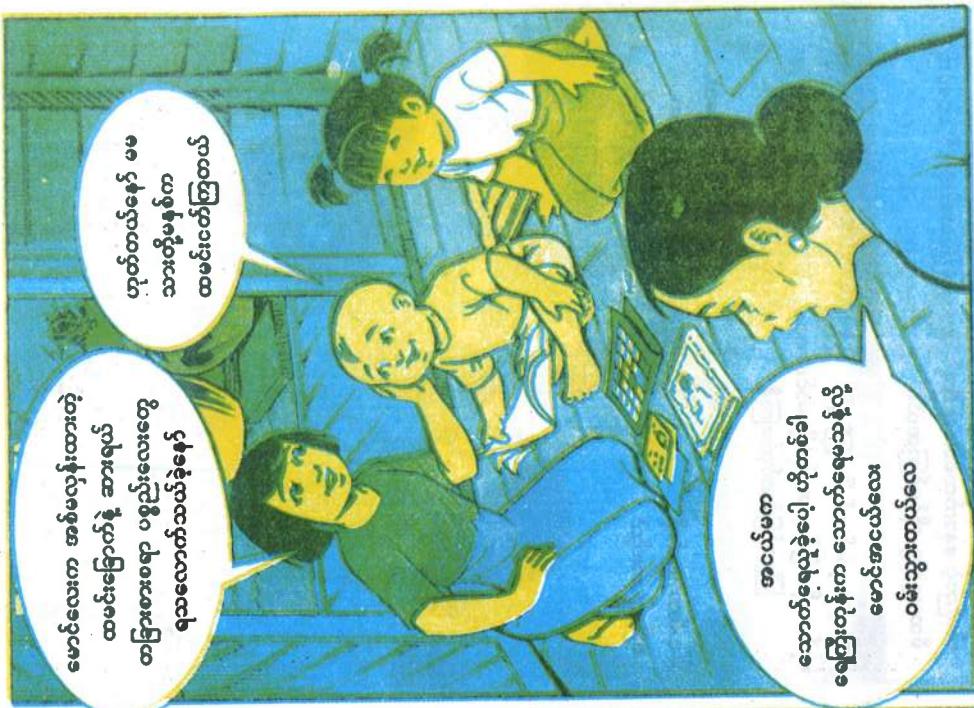
## ၁၀၂

## ပြင်ဆင်ထားမယ်

ဘဏေလီးသာမဏေ၊ ပြင်ဆင်မောက် ရွှေမသမုဒ္ဓကြောယ်။







ပြီးတော် အောက် သူမှာ သာမဏေတစ်ဦးရှိခဲ့ပါ။ မှာမည့်လိပ်စာကျောင်းမှာ ထားတဲ့ ဓရန်းကောင်းမှုတွေတဲ့ ပေါ်တော်တော်များပါပဲ။ နှိမ်များကျော်စောင်းဖော်တော်တော်များပါပဲ။



မေလဲ မိမိတဲ့  
ပုဂ္ဂိုလ်လောက် ဒုန်းလောက်  
သယ်မှတ်ပေါ်မျိုးမျိုးတွေတဲ့  
တင်စောင်းရတဲ့ မျိုးမျိုးတွေတဲ့  
ဒါမိ မြှေဆန်းမျိုးမျိုးတွေတဲ့  
မေန့်မေန့်တော်တော်များပါပဲ။

မြှေတော်တော်များပါပဲ။  
မြှေပြောက်တော်တော်များပါပဲ။  
တော်တော်များပါပဲ။

မာန်ရှာတော်တော်များပါပဲ။  
မာန်နှုန်းရှာတော်တော်များပါပဲ။  
မြှေလောက်



- ପ୍ରକାଶକାରୀଙ୍କ ଦେଖିଲୁଗା ହେଉଥିଲା ଯାହା ଏହାରେ ପ୍ରକାଶକାରୀଙ୍କ ଦେଖିଲୁଗା ହେଉଥିଲା ଯାହା



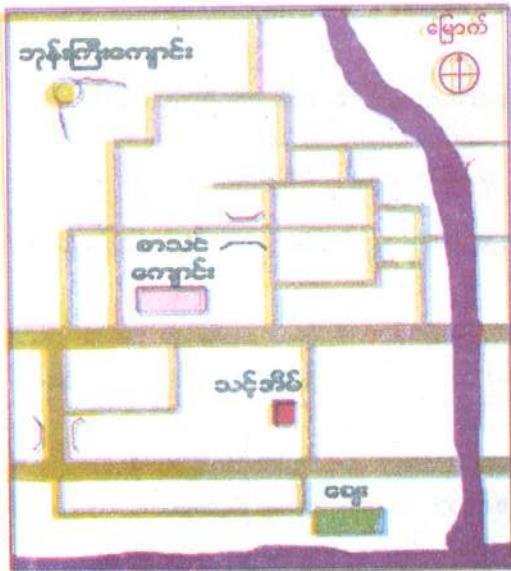
## ရေကြီးခြင်းမှ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း

- ၁။ ရေခါးယို့၊ ရုပ်မြင်သံကြားတိုက ရေကြီးခြင်း သတိပေးချက်ကို နားထောင်ပါ။
- ၂။ သောက်ရေနှင့် ကြောရှည်ခံအစားအစာတိုကို ဦးရက်စာခန့် စုံဆောင်းထားပါ။
- ၃။ ဝမ်းပိတ်ဆေး၊ ကိုယ်အပူကျေဆေး၊ အိမ်သုံးဆေးဝါး၊ အရက်ပြန်၊ ဂွမ်း၊ ပတ်တီး၊ ဓာတ်မီး၊ ဓာတ်ခဲ့၊ ဆပ်ပြာ စသည်တို့ကို စုံဆောင်းထားပါ။
- ၄။ အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် မိသားစုကွဲသွားပါက ပြန်ဆုံးရန် နေရာ၊ နေရာ သတ်မှတ် ပြီး မိသားစုများကို အသိပေးထားပါ။
- ၅။ မွေးစာရင်း၊ သန်းခေါင်စာရင်း၊ မှတ်ပုံတင် စသော အရေးကြီးသည် ဘရွက်စာတမ်းများ ကို ရေစိခိုးထော်ပလတ်စတစ်အိတ်တွင် ထည့်ထားပါ။

 ဖတ်ပါ။ စဉ်းစားပါ။ ရေးပါ။

## အန္တရာယ်ကင်းသည်လမ်းကြောင်း (Pathway to Safety) နမူနာဝမ်းပုံ

သင့်ရုပ်စွာ၏အထက်ပိုင်းနေရာများတွင် ရေလွှာမြို့ခြင်းပြစ်ပွားနေသည်ဟု သတင်းကြားသည် အခါ သင်သည် အိမ်တွင်ရှိနေသည်။ မြစ်ရေပြင်သည် အလွန်မြင့်နေပြီဖြစ်သည့်အတွက် အချိန် ပေါ် ရေလျှော့လာနိုင်ပါသည်။ မြစ်အနီးအနားတွင် နေထိုင်လုပ်ကိုင်နေကြသူများလုံးကို ကုန်းမြင် ပိုင်းသို့ မြန်နိုင်သူ့ အမြန်ဆုံးကြိုတင်ရွှေပြောင်းကြရန် ရပ်စွာတာဝန်ရှိသူများက ဆောင်ယူထားပါ သည်။ အောက်ပါတို့ကို သင်ဆုံးဖြတ်ရန် လိုပါသည်။



- (၁) အန္တရာယ်ကင်းဖို့အတွက် မင်း ဘယ်ကိုသွား ပလဲ။
- (၂) အန္တရာယ်ကင်းတဲ့နေရာကို မထွက်ခွာခင် ဘယ် သူတွေကို ဆက်သွယ်ပို့လိုက်သလဲ။ သူတို့တွေ က ဘယ်နေရာမှာလဲ။
- (၃) အဲဒီနေရာကို ဘယ်လမ်းကြောင်းကနေ သွား ပလဲ။ မင်းသွားချင်တဲ့နေရာရောက်ပို့ အန္တရာယ် အကင်းဆုံးနည်းလမ်းတွေက ဘာတွေလဲ။
- (၄) မင်းနဲ့အတူယူသွားဖို့ ဘာတွေလို့မလဲ။ အဲဒီ ပစ္စည်းတွေကို ဘယ်ကရမလဲ။

## ၁၆၀

**ရေဘးအန္တရာယ်မှုကင်းဝေးစွာမောင်တိုင်းမြိုင်း** (Be Safe from Floods)

သင့်ဒေသ၏ ရေလွမ်းမိုးနိုင်မှုအခြေအနေကို လေ့လာပါ။ ထိုကဲ့သို့ သိရှိခြင်းသည် ဖိမိတို့ နေထိုင်သွားလာလေ့ရှိသည့် နေရာမှားနှင့်ယင်းတို့၏အနီးအနားရှိ ချောင်း၊ ပြောင်းမှား၊ တာတမ်းမှား၏ ဆက်စပ်မှုအနေအထားနှင့် မိုးသည်းထန်စွာရွှာသွန်းသည့်အခါမှားတွင် ပြစ်ပွားလာနိုင်ပည့် အန္တရာယ်မှားကို ကြိုတင်သိရှိနိုင်ပေလိမ့်ပည့်။

**ရေလွမ်းမိုးခြင်းအပျိုးအစား ၂ မျိုး**

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| <p><b>မြစ်ရေလွှာခြင်း</b></p>        | <p>မြစ်တွင်းရှုံးရေမှား ပုံမှန်ထက်မြင့်တက်ခြင်း သို့မဟုတ် ရေ လွှာမှုပြစ်ခြင်း။</p> |
| <p><b>သွေ့တစ်ပြက်ရေကြီးခြင်း</b></p> | <p>သည်းထန်စွာရွှာသွန်းသောမိုးရေကြောင့် ရေလွမ်းမိုးခြင်း၊ ရေကြီးခြင်း။</p>          |

- ◆ ရုပ်မြင်သံကြားနှင့် ရေဒီယိုကထုတ်လွှင့်သော သင့်ဒေသ၏ရေကြီးခြင်းသတိပေးချက်မှားကို နားထောင်ပါ။
- ◆ သွေ့တစ်ပြက် ရေကြီးမှုပြစ်ပွားမည့် အလားအလာမှားတွေမြင်ပါက ကုန်းမြင့်ပိုင်သို့ ချက်ချင်း ပြောင်းရွှေ့ပါ။

၁၇၅

ကျောင်းသုံးစာအုပ်

၁၀၀၈က်တာကျမ်းကျင်စရာ

သတ္တမတန်း

- ◆ ရေစတင်တက်လာသည့်နှင့် လျှပ်စစ် မိန်းခလုတ်ကို ပိတ်ပစ်ပါ။
- ◆ ဘေးအန္တရာယ်ကြိုးတွေနေချိန်တွင် အသုံးလိုပည့်ပစ္စည်းများ (ရေား၊ စာတိမီး၊ ဆေးဝါး၊ စားစရာ . . . ) ပါရှိသည့်သေတ္တာ သို့မဟုတ် အိတ်ကို စိစဉ်ထားပါ။
- ◆ သင့်အမည်၊ မိဘအမည်နှင့် နေရပ်လိပ်စာများ၊ ဆက်သွယ်နိုင်မည့်ဖုန်းနံပါတ်ရေးထားသည့် စာရွက်စာတမ်းများကို ရောမစိအောင် ထုပ်ပိုး၍ ကိုယ်နှင့်မကွာအောင်ထားပါ။
- ◆ ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ချိန်တွင် မိသားစုနှင့် ကြိုးတင်သတ်မှတ်ထားသော စုရပ်နေရာ သို့ အန္တရာယ်အကင်းဆုံးလမ်းကြောင်းမှသွားရမည်။ တစ်ဦးတည်းကဲကွာနေပါက မိသားစု ဝင်များနှင့် ပြန်လည်ဆုံးတွေသည့်တိုင်အောင် ထိုနေရာ၌ စောင့်နေပါ။

**ပြစ်ရေလျှော့ပြိုင်း သို့မဟုတ် လျှပ်တစ်ပြက် ရေကြီးသည့်အခြေအနေတွင် လုပ်အောင်ရန်**

- ◆ ရေစီးလာသည့်ဘက်နှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင် မသွားပါနှင့်၊ အနီးဆုံးရှိ ကုန်းမြင်းသောနေရာ ကို ချက်ချင်းသွားပါ။
- ◆ ရေလျှမ်းနေသည့်နေရာမှ ဝေးဝေးနေပါ။
- ◆ ရေတက်နေသောဝန်းကျင်၊ ရေရှတ်မြောင်းများ သို့မဟုတ် ရေသွယ်မြောင်းများတစ်ပိုက်တွင် လုံးဝမကစားပါနှင့်၊ ရေစီးအလွန်သန်သောကြောင့် အလွယ်တကူမျှပါသွားနိုင်သည်။
- ◆ မြစ်ကမ်းပါး၊ ချောက်ကမ်းပါးများမှ ဝေးဝေးနေပါ။ ရှတ်တရက် ပြီဆင်းလာနိုင်သည့် ကမ်းပါးများနှင့်အတူ လျင်မြန်စွာစီးဆင်းနေသောရေထဲသို့ မျှပါနိုင်သည်။
- ◆ ရော်ဗိုးနေသောနေရာတွင်ရှိသည့် ယဉ်များ(ကား၊ ကုန်ကား၊ ဆိုင်ကယ်)ပေါ်တွင် ရေက် ရှိနေမည်ဆိုပါက ကုန်းမြင်းပေါ်သို့ အမြန်ဆုံးသွားပါ။
- ◆ ရေထဲတွင် ပြတ်ကျနေသောဓာတ်ကြီးများနှင့် အဆိပ်ရှိသော အင်းဆက်ပိုးများများ၊ ရှိနေ နိုင်သောကြောင့် အထူးကြောင်းရှိနိုင်ပါ။

**ပြစ်ရေလျှော့ပြိုင်း သို့မဟုတ် လျှပ်တစ်ပြက် ရေကြီးပြီးနောက် -**

- ◆ ဆေးဝါးကုသရန် လိုအပ်ပါက ဆေးကုသမှုပေးနိုင်မည့်နေရာကို ရှာပါ။
- ◆ အထူးအထောက်အပုံလိုအပ်သော ကလေးသွင်းယူမှုများ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ မသန့်စွမ်းသူများကို ရှုံးလိုပါ။
- ◆ အန္တရာယ်ရှိသည့်နေရာများကို ရှောင်ရှားပါ။
- ◆ ရေါ်ယိုး၊ ရှုပ်မြင်သံကြားတို့က သတင်းထုတ်ပြန်ချက်များကို ဆက်လက်နားထောင်ပါ။

- ◆ ရေတင်ကျန်နေသည့် အဆောက်အအုံများတွင် မနေပါနောင့်၊ ဓာတ်ကြီးပြတ်တောက်နေသည့်နေရာများတွေပါက အကူအညီပေးနိုင်မည့်နေရာများကို အကြောင်းကြားပါ။
- ◆ ရေမြှုပ်ထားသည့် အစားအစာများကို လုံးဝ မစားပါနောင့် လွှင့်ပစ်ပါ။
- ◆ ချက်ပြုတ်ရန်နှင့်သောက်သုံးရန်အတွက် သုံးစွဲမည့်ရေများကို ကျိုးချွှက်ပါ။

### အခိုင်အချက်

- ◆ အရေးပေါ်အခြေအနေအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားခြင်းဖြင့် ပြစ်ဗျားလာနိုင်သည့် ကျန်းမာရေး ဆိုင်ရာပြဿနာများ၊ ထိခိုက်ရှုနာမူများနှင့် အသက်ဆုံးစွဲမည့်အန္တရာယ်များကို လျော့ချို့ကာကွယ်နိုင်သည်။

### ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

- ❖ ပိုမိုတို့၏မိဘများအား ရေကြီးမှုကြော်မေးတွင် အမေးမေး ဥပုက်ခွာနိုင်ရန်အတွက် ကြိုတင် စဉ်းစားထားမှုများ ရှိ ပရီကို မေးပါ။ ရေကြီးနေချိန်တွင် ပိုကြေားသွားမည့် နေရာများနှင့် မည်သည့် အစိကပစ္စည်းများ ယဉ်ဆောင်ရွက်စွားမည့်ကိုသော်ပါ။
- ❖ ရေဆွဲထားသော မြေပုံကိုမိဘာစားစွဲဝင်များအား ပြသပါ။ ရေကြီးသည့် အခြေအနေတွင် ဂင်းတို့၌ရွှေချောင်းသည်နှင့်အည်နေရာသို့သွားလည် လမ်းကြောင်းကို အဘယ် ကြောင့် ရွှေးချောင်းသုံးရေကြောင်း ရှင်းပြပါ။
- ❖ ရေဘေးအန္တရာယ်မှုက်င်းဝေးစွာ နေထိုင်ခြင်း (Be Safe from Floods) သင်ခန်းစာများ အရေကြီးသည့်အချက်အလက်များကို ပိဿာစွဲဝင်များအား ရှုံးပြပါ။
- ❖ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ကြိုတင်ပြင်ဆင်အစိအကြိုးသင်္ခန်းစာများ ပိဿာစုဆက်သွယ်နေ့ အစိအဝိုင်ကို ပုံတ်စုံစာအုပ်တွင် ကုံးအရေးသာပါ။

### ၉.၂ ကြိုက်ဖြင့်ဆင်ဆီးစဉ်

**အတ်ကျမ်းမှု** ကျောင်းသားများသည် သဘာဝတေးအန္တရာယ်ကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သော ထိခိုက် ဆုံးရှုံးမှုများကို သျော်ချုပ်လာမည်။

#### ကူးရေးပါ။ ဖွံ့ဖြိုးစွဲပါ။

မိသားစုဆက်သွယ်ရေးအစီအစဉ်

အမည်

လိပ်စာ

ဖုန်းနံပါတ်

(၁) မိသား

စခင်၏အမည်

စခင်၏လိပ်စာ

စခင်၏ဖုန်းနံပါတ်

မိခင်၏အမည်

မိခင်၏လိပ်စာ

မိခင်၏ဖုန်းနံပါတ်

(၂) အရေးပေါ် သို့မဟုတ် မိသားစုတကွဲတပြားဖြစ်သွားပါက ဆက်သွယ်ရမည့် မိမိတို့ ရပ်စွာရှိ ယုံကြည်စိတ်ချရသော မိတ်ဆွေ သို့မဟုတ် ဆွေမျိုး

အမည်

လိပ်စာ

ဖုန်းနံပါတ်

(၃) အခြားမြို့ရှိ ယုံကြည်စိတ်ချရသော မိတ်ဆွေ သို့မဟုတ် ဆွေမျိုး

အမည်

လိပ်စာ

ဖုန်းနံပါတ်

(၄) အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရန်လိပ်စာများ

မြို့နယ်၊ ကျေးဇူာ၊ ရဲစခန်း

မြို့နယ်၊ ကျေးဇူာ၊ မီးသတ်ငွာန

ဆရာဝန်

သောက်လေ့ရှိသောဆေးများ(ရှုံးပါက)

## ဖတ်ပါ။ စဉ်းစားပါ။

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ချိန်တွင် အသုံးလိုမည့်ပစ္စည်းများထည့်သွေးဖိတ်ပြင်ဆင်ခြင်း

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ချိန်တွင် အရေးကြီးသောပစ္စည်းများ (ရေ၊ ဓာတ်မီး၊ လောင်စာ) မပါဘဲ အိမ်မှ အနေပါးထွက်ခွာသွားရနိုင်သည်။ ထိုအချိန်တွင် သင်လိုသော ပစ္စည်းများကို စုံဆောင်ချိန်ရှိုင်ရန် မသေခြာပါ။ သို့ဖြစ်၍ အနေပါးလိုအပ်မည့်ပစ္စည်းများ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရန် လိုအပ်သည်။ ထိုအတိတွင် မိသားစုဝင်တိုင်းအတွက် ဂုဏ်စာ အတော်အတန်းရေးရေ အထုံအလောက် ပါဝင်သင့်သည်။ လိုအပ်သောပစ္စည်းများကို အိတ်များတွင်ခွဲထည့်ပြီး ဘေးကင်းသောနေရာသို့ ရောက်သည်အထိ အလွှာထုတွက် သယ်ယူသွားနိုင်ရပေါ်မည်။ အောက်တွင်လိုအပ်သည့်ပစ္စည်းများကို အကြံပြုတင်ပြုထားသည်။

ရေ	ဆေးဝါး	အဝတ်အထည်ဖွင့်အိပ်ရာ
+ လူတစ်ဦးအတွက် အနည်းဆုံး ရေသန့် J ပုလင်း	+ ရွှေ့ပြီးသူနာပြုသေတွာ + နှေ့စွဲသောက်နေရသော ဆေးများ	+ အဝတ်တစ်ဗုံး + ခိုင်ခုံသောပိန်ပိတ်ရုံး + စောင်များ + ပြင်ထောင် + မိုးကာာဇာကျိုး + မျက်နှာသုတ်ပဝါ

အရေးကြီးသောစာရွက်စာတမ်းများ	အစားအစာ	သန့်ရှင်းရေးသုံးပစ္စည်းများ
+ အရေးကြီးသောစာရွက်စာတမ်းများကို ရောမို့နိုင်သော ပလတ်စတစ်စီတိတွင် အလုပ်ပိတ်ထည့်ထားပါ။	+ မြသားစုဝင်တိုင်းအတွက် ချက်ပြုတ်စရာမလို သော အစားအစာများ။	+ ဆပ်ပြား ဘက်တီးရို့ယားပိုးသတ်ဆေးရည်
+ ဘေးကင်းလုပ်ခြုံသော နေရာများ ပြသည့် ရပ်စွာမြေပုံ (ဘေးကင်းလုပ်ခြုံစွာ ထွက်ခွာနိုင်သည့် လမ်းကြောင်းများ ပြထားသော မြေပုံ)	+ အသင့်စားသုံးနိုင်သော အသား၊ သစ်သီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ခေါက်ဆွဲစဉ်သွေးတွင်သွေးများ၊ အစားခြောက်များ။	+ ပလတ်စတစ်စီတိတိုးများနှင့် တစ်ကိုယ်ရေးသန့်ရှင်းရေး ပစ္စည်းများ
+ မှတ်ပုံတင်ကတ်ပြား	+ အသင့်ဖျော်နိုင်သော အမှုနှင့်ထုပ်များ၊ ဖျော်ရည်ဘူးများ၊ နှီးမှုနှင့်ထုပ်များ။	+ ပလတ်စတစ်ရောပုံး
+ ကာကွယ်ဆေးထိုးထားသော လက်မှတ်များ	+ သစ်သီးခြောက်၊ ဘိစက္ကတ်ကဲ့သို့သော အင်အားအများဆုံးဖြစ် စေသော အစားများ။	+ ကလိုရင်းကြေးချုတ်ဆေး
+ မိသားစုဆက်သွယ်ရေး အစီအစဉ်		+ သန့်ရှင်းရေးသုံးစကြား
+ မိသားစုဆိုင်ရာ မှတ်တမ်းများ (မွေး၊ သော လက်ထပ်စာချုပ်)		

## အရေးပေါ်အသုံးပြုရန် ပစ္စည်းကိရိယာများ

- + ဓာတ်ခဲသုံးရောဒီယို
- + ဓား၊ စဉ်သွေးတွေ့ဖွင့်ဖောက်တဲ့
- + ခဲတဲ့၊ ဘောလ်ပင်၊ စာရွက်များ
- + ခရာ
- + အင်းဆက်ဆေး၊ ခြင်းဆေး
- + ဖယ်တိုင်၊ လက်နှိပ်ဓာတ်မီး၊ ဓာတ်ခဲရှိခဲသောမီးခြစ်များ
- + ဇာပ်၊ ဇာပ်ချည်ကြီး
- + ဆေးစက်ချုသောပိုက်
- + ပီးသွေး (အိမ်ပြင်တွင်သုံးရန်သာ)



(ဖြစ်နိုင်ပါက ဤစီတိကို မကြာခြင် ယဲလှယ်ပေးပါ။)

## ၁။ ပတ်ပါ။ စဉ်းစားပါ။

သဘာဝဓားအန္တရာယ်ကျရောက်ချိန်ကွင် အသုံးလိုမည့်ပစ္စည်းများ ထည့်သည့်စိတ်ကို  
ပြည့်စုစု တစ်ကြိမ်တည်းဆုံးပြုင်ဆင်လျှပ် ကုန်တူဖိတ်များနှင့်သည်။ သို့ပြောင့် မိသားဖူ  
တော်ကော်များများ ထို့အတိတိပြုဆင်သင့်ပြုင်ဆင်ထားရန် တတ်နိုင်ကြမည်မဟုတ်ပဲ။ သို့ဖြစ်၍  
လိုအပ်မည့်ပစ္စည်းများတို့ မီသားခုံနှင့်အော်ဆွေးနွေး၍ မည်သည့်ပစ္စည်းကို မည်သူကတော်နှင့်ဆောင်း  
ပြင်ဆင်မည့်လူ ပြောတ်လို့ပြု့စီးထားရန် အရေးကြီးးသည်။ မိသားစွဲဝင်အားလုံး ဘန်ကိုယ်  
ယူကြရမည့်ဖြစ်သည်။

ပစ္စည်း	တာဝန်ယူမှုသ
- အရေးကြီးသောစာရွက်စာတမ်း	
- အရေးကော်အသုံးပြုရန် -	
ဆေးဝါး	
အဝတ်	
အစားအစာ	
သန့်ရှင်းရေးပစ္စည်း	

## ၂။ ပတ်ပါ။ စဉ်းစားပါ။

အန္တရာယ်ကင်းသော လမ်းကြောင်းပြုမြဲပုံ သို့မဟုတ် ပြောင်းလျှောမည့် လမ်းကြောင်းပြုမြဲပုံများ  
အောက်ပါညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း  
ဆောင်ရွက်ပါ။

တစ်ရပ်ကွက်တည်းအတူနေသူများအလိုက် အုပ်စွဲ၏ အောက်ပါညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း  
ဆောင်ရွက်ပါ။

(က) မှတ်စွဲစာအုပ်တွင် သင်တို့ရပ်ကွက်ပြုပုံကိုဆွဲပါ။ နမူနာပြုထားသကဲ့သို့ အမိကလမ်းများနှင့်  
အမှတ်အသားပြု အဆောက်အအုံ၊ စိပင် စသည်တို့ ပါ ပါဝေ။

- (၉) သင်တို့စေသူ၏ မည်သည့်ဘဏ်တော်အန္တရာယ် ကျမောက်နှင့်သနည်း။ အဖြစ်များသော ကေးအန္တရာယ် ၂ ခု ရွှေးပါ။
- ၁. ဆိုင်ကလုန်းမုန်တိုင်း
  - ၂. မြောက်လူပိုင်းခြင်း
  - ၃. ရေကြီးခြင်း၊ ရေလွှမ်းမိုးခြင်း
  - ၄. မြေပြီခြင်း
  - ၅. ပိုးကြီးမုန်တိုင်း
  - ၆. တော်နေဒီးလေဆင်နှာမောင်း
  - ၇. ဆူနာမီးရေလိုင်း
  - ၈. တော်မီးလောင်ခြင်း
- (၁၀) ဖြစ်နိုင်ခြေရှုသော သဘာဝကေးအန္တရာယ်တစ်ခုစီအတွက် လုံခြုံပို့ဆောင်ရွက်သော မည်သည့် နေရာသို့ သင်သွားမည်နည်း။
- (၁၁) အိမ်မှ ထိနေရာရောက်အောင် မည်သည့်လမ်းကြောင်းကိုဆွဲရှုသွားမည်နည်း။ မည်သည့်လမ်းသည် အချိန်အတိုင်း၊ ဘေးအကင်းဆုံးလမ်းဖြစ်သနည်း။ လမ်းလမ်းကြောင်းကို သင်၏မှတ်စုံစာအုပ်ရှိ ရပ်ကွက်မြေပုံတွင် မြှားဖြင့်ဖော်ပြပါ။ (ကေးအန္တရာယ်တစ်ခုစီအတွက် သွားမည့် လမ်းလမ်းကြောင်းကို အရောင်တစ်ဖျိုးစီဖြင့်ဖော်ပြပါ။)

### အပိုကအချက်များ

- ◆ သဘာဝကေးအန္တရာယ် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းဖြင့် သဘာဝကေးဒုက္ခာဆိုး ကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သော ထိခိုက်ဆုံးဖွဲ့စွဲများကို လျှော့ချိန်သည်။
- ◆ သဘာဝကေးအန္တရာယ် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး အစီအစဉ်တွင် မိသားစုဆက်သွယ်ရေးအစီအစဉ်၊ သဘာဝကေးအန္တရာယ်ကျမောက်ချိန်တွင် အသုံးလိုမည့်ပစ္စည်းများထည့်သည့်အတိုင်း အန္တရာယ်ကင်းသောလမ်းကြောင်းပြုမြေပုံတို့ပါဝင်သည်။
- ◆ သဘာဝကေးအန္တရာယ် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးအစီအစဉ်ကို တစ်နှစ်လျှင် အနည်းဆုံး တစ်ကြိမ် ပြန်လည်သုံးသပ်ပြင်ဆင်သင့်သည်။

- ❖ ဖိမ်ကမိဘများ၊ ရပ်ကွက်အတွင်းမှုလုပ်းများ၊ ဤဒေသတွင် အနေကြောသူများအား ယခင်က တွေ့ကြုခဲ့ရသော သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ၊ ထိုသဘာဝဘေးအန္တရာယ်နှင့် သေးခုက္ခာဆိုများ ကျရောက်ပါက မည်သို့ ပြုမူလုပ်ဆောင်ရမည်ကို မေးထားပါ။  
မေးမြန်းနိုင်သောမေးခွန်းများမှာ
  - (က) အရင်တုန်းက ဒီဒေသမှာ ဘယ်လို သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တွေ ပြစ်ခဲ့ဖူးပါသလဲ။
  - (ခ) ဒီဒေသမှာဘယ်လို သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တွေ ပြစ်နိုင်ပါသေးသလဲ။
  - (ဂ) ဘာတွေအဆင်သင့်ပြင်ထားဖို့ လိုပါသလဲ။
  - (ဃ) ဒီလို သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တွေကျတော့မယ်ဆိုရင် ရပ်ရွာက ဘယ်လိုသတိပေးပါသလဲ။
  - (င) သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကလွတ်ပြောက်ဖို့ ဘယ်အချိန်မှာ ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတာကို ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ။
- ❖ ပိသားစုဆက်သွယ်ရေးအစီအစဉ်ကို ဖိမ်တွင်မိသားစုဝင်တိုင်း တွေ့ပြင်စေနိုင်မည့်နေရာ၌ ချိတ်ဆဲထားပါ။ ထိုအစီအစဉ်ကို ပို့ကြော်၍ ပိသားစုဝင်တိုင်း ဆောင်ထားနိုင်ကြောင်းပြောပါ။
- ❖ ပိမိတိုစိုစဉ်ရေးဆွဲထားသော သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ချိန်တွင် အသုံးလိုမည့်ပစ္စည်းများ၊ ထည့်သည့်ဖိတ်အကြောင်း ပိသားစုဝင်များနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။
- ❖ ဘေးကင်းလုပ်ခြေသောအရပ်နှင့် ပိသားစုဝင်များဘေးကင်းလုပ်ခြေသောအရပ်သို့ သွားရမည့် လမ်းကြောင်းများကိုလည်း ပိသားစုဝင်များနှင့် ဆွေးနွေးပါ။