

လူမှုဘဝမှာကျွမ်းကျင်စရာ

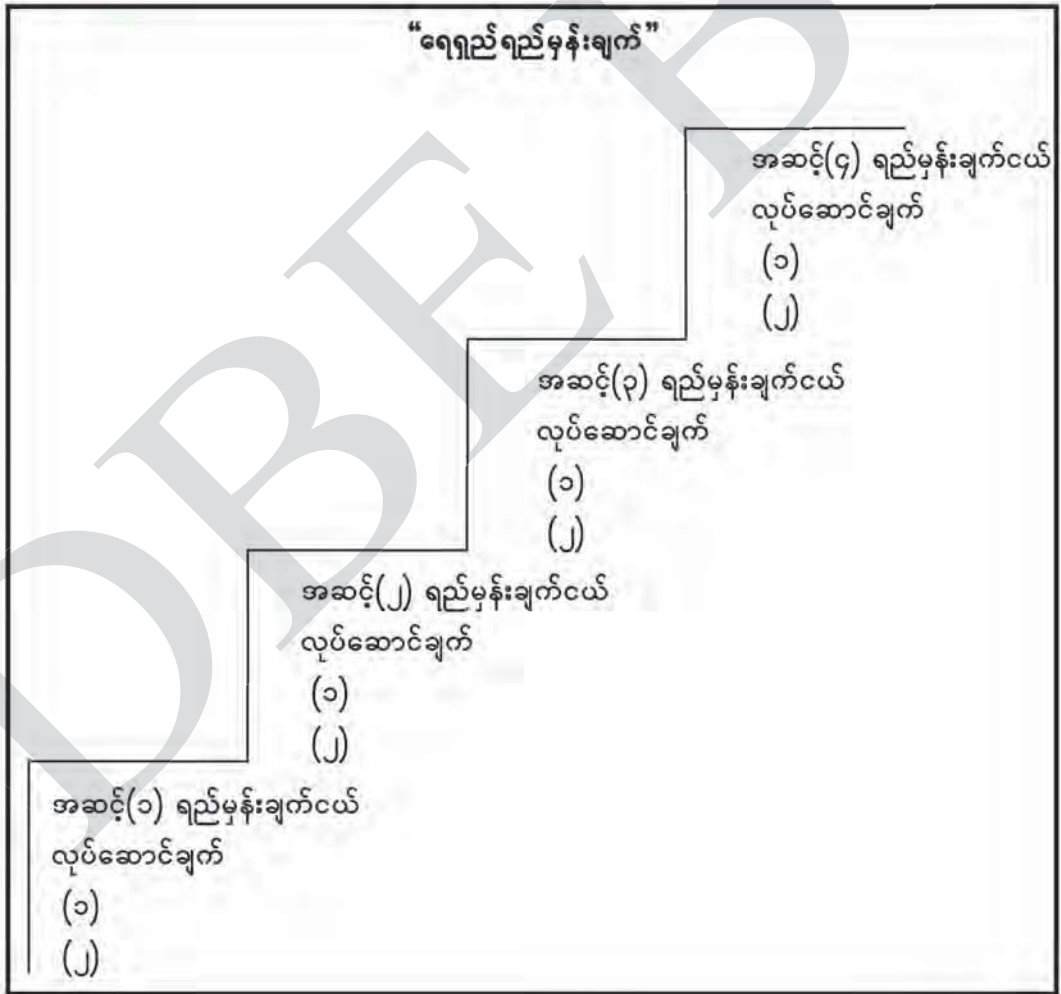
အခန်း ၁။ လူမှုဆက်ဆံရေး

၁.၁ ဒီနစ်ဘာလုပ်ကြမလဲ

တတိကျမ်းမှ

ကျောင်းသားများသည် အမှန်တကယ်ပြည့်ဝအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်မည့် ကိုယ်ပိုင် ရည်မှန်းချက်များကို ဖော်ထုတ်လာနိုင်မည်။ မိမိတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အရည်အချင်းနှင့် ရရှိနိုင်သော ပံ့ပိုးမှုများအပေါ် အခြေခံ၍ ကိုယ်ပိုင်ရည်မှန်းချက်ကို ရောက်ရှိရန် တိကျသော အဆင့်များကိုလည်း ဖော်ထုတ်နိုင်မည်။

📖 ဖတ်ပါ။



**မျိုးမင်း၏ ရည်မှန်းချက်**

မျိုးမင်းသည် စာတော်သောကျောင်းသားတစ်ဦးဖြစ်သည်။ သို့သော် အိမ်စာပေးလျှင်လည်း နောက်ဆုံးမှသာတင်နိုင်သည်။ စာကျက်ရန်ရှိသော်လည်း သူငယ်ချင်းများက ကစားရန် အတင်း ခေါ်လျှင် မငြင်းတတ်ပေ။ ဆရာက ရပ်ရွာသမိုင်းကြောင်းနှင့်ပတ်သက်သော စာစီစာကုံးတစ်ပုဒ် ရေး၍ နောက်တစ်ပတ်တွင်အပြီးတင်ရန်နှင့် အမှတ်အများဆုံးရရှိသူသည် ထူးချွန်စာမေးပွဲဖြေဆိုခွင့် ရရှိမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောသည်။ မျိုးမင်းသည် ထူးချွန်စာမေးပွဲကို ဖြေလိုသည့်ဆန္ဒရှိနေသည်။

- မျိုးမင်း တစ်ပတ်အတွင်း ဖြစ်ချင်တဲ့ရည်မှန်းချက်က ဘာလဲ။
- အဲဒီရည်မှန်းချက်ကိုရောက်ဖို့ အဓိကလုပ်ရမဲ့အဆင့်တွေ (ရေတိုရည်မှန်းချက်တွေ) က ဘာတွေလဲ။

**အဓိကအချက်များ**

**ရည်မှန်းချက်များချမှတ်ခြင်း**

- ဖြစ်ချင်သောအရာတစ်ခုကို ရည်မှန်းချက်အဖြစ်ချမှတ်ပါ။
- လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်ကို စဉ်းစားပါ။
- လိုအပ်သောပံ့ပိုးမှုများ၊ သင့်တွင်ရှိနေသောအရည်အသွေးများနှင့် အားသာချက်များ ဖြင့် အမှန်တကယ် ဖြစ်နိုင်ခြေ ရှိ မရှိကို ဆုံးဖြတ်ပါ။
- လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းအဆင့်များကို ရှေ့နောက် အစီအစဉ်တကျစီစဉ်ပါ။ (ရေတို၊ ရေရှည်) လုပ်ငန်းတစ်ခုချင်းကိုဆောင်ရွက်ပါ။ လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုပြီးမြောက်ခြင်းသည် နောက်အဆင့်တစ်ခုပြုလုပ်ရန် အထောက်အကူပြုနိုင်လိမ့်မည်။

**SMART ဖြစ်သော ရည်မှန်းချက်**

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

**ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ**

- ❖ အလယ်တန်းအဆင့် ပြီးဆုံးချိန်တွင် ဖြစ်လိုသောရည်မှန်းချက်နှင့် အဆင့်များသတ်မှတ် ဖော်ထုတ်ထားပါ။

**၁.၂ သင်ဘာကိုရွေးမလဲ**

**ထုတ်ကျွမ်းမှု** ကျောင်းသားများသည် မိမိနှင့်မိသားစုဝင်များ၊ သူငယ်ချင်းများဆက်ဆံရေးတွင် အရေးပါသော အရည်အချင်းများအပြင် ခိုင်မြဲသောပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကို အဟန့်အတားဖြစ်စေမည့် အပြုအမူများကို ဖော်ထုတ်နိုင်မည်။

**📖 ဖတ်ပါ။**

- ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ရေရှည်အဆင်ပြေစေသော အရည်အချင်းများ(ရှင်းလင်းချက်)**
- ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ရေရှည်အဆင်ပြေစေရန်လိုအပ်သော အရည်အချင်းများမှာ**
- နားလည်မှု** ။ ။ တစ်ဖက်လူ၏ လိုအပ်ချက်၊ ဆန္ဒနှင့်ခံစားချက်များ ကောင်းစွာသိရှိသည်။ ကိုယ်ချင်းစာ၍ သူ့နေရာက စဉ်းစားတွေးမြင်ပေးတတ်ခြင်းဖြစ်သည်။
- ဥပမာ - တစ်ဖက်သားကပြောလာသောအခါ စိတ်ရှည်စွာနားထောင်ပေးခြင်း။
- လေးစားမှု** ။ ။ တစ်ဖက်လူသည် မိမိနှင့် မည်သို့ပင်ကွဲပြားခြားနားသည်ဖြစ်စေ၊ မိမိ၏ အသက်ထက်ငယ်သူဖြစ်စေ၊ တစ်ဖက်လူ၏စိတ်ကူး၊ အခွင့်အရေးကို အသိအမှတ်ပြု ဆက်ဆံရမည်။
- ဥပမာ - မိမိနှင့် သဘောထားမတူသော်လည်း အခြားသူတစ်ဦး၏ ထင်မြင်ယူဆချက်ကို သေချာစွာ နားထောင်ပေးခြင်း။
- တာဝန်ယူမှု** ။ ။ တာဝန်ယူမှုဆိုသည်မှာ အခြားသူများက မိမိအပေါ်အားကိုးယုံကြည်သည့် အတိုင်း ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်တတ်ကြောင်း ပြသခြင်းဖြစ်သည်။
- ဥပမာ - သူငယ်ချင်းအားလုံးနှင့်တွေ့ဆုံရန် ချိန်းဆိုထားသည့်အတိုင်း အချိန်မီ သွားခြင်း။

သတ္တမတန်း

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်

ကြိုးပမ်း  
အားထုတ်မှု

။ ။ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုဆိုသည်မှာ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးအဆင်ပြေစေလိုသည့် ဆန္ဒရှိကြောင်း ပြောပြရန်အားထုတ်ခြင်းဖြစ်သည်။  
ဥပမာ - လျှို့ဝှက်ချက် ထိန်းသိမ်းခြင်း၊ ရိုးသားမှန်ကန်စွာ ပြောဆိုခြင်း . . . စသည်ဖြင့်

ဂရုစိုက်မှု

။ ။ ဂရုစိုက်မှုဆိုသည်မှာ အခြားသူများ၏လိုအပ်ချက်၊ လိုအင်ဆန္ဒ၊ ခံစားချက်များကို ဂရုစိုက်၊ စိတ်ဝင်စား၍ ထိုသူအတွက် အကောင်းဆုံးကာကွယ်ပေးခြင်း၊ ထောက်ပံ့ကူညီပေးခြင်းဖြစ်သည်။  
ဥပမာ - ဈေးခြင်းသယ်ပေးခြင်း၊ စကားပြောပေးခြင်း၊ ရေခပ်ပေးခြင်း၊ ဆေးဝယ်ပေးခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် ဂရုစိုက်မှုကို ပြသနိုင်သည်။

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံသူ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်လုံးတွင် ဤအရည်အချင်းအားလုံးရှိနေပါက အဆင်ပြေသော ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ဖြစ်လာပေမည်။ အကောင်းဆုံးမှာ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး အဆင်ပြေစေရန်နှင့် ရေရှည်တည်တံ့စေရန် မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ခြင်းဖြစ်သည်။

 **အောက်ပါစာများကိုဖြည့်စွက်ပါ။**

**မိသားစုဝင်များ၊ သူငယ်ချင်းများနှင့်ဆက်ဆံရေး**

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

**မောင်မောင်ဘာကိုရွေးမလဲ**

မောင်မောင်ဟာ ကွန်ပျူတာပညာရှင် ဖြစ်ချင်တယ်။ ဒါကြောင့် ကွန်ပျူတာ သင်တန်းတက်ချင်နေတယ်။ သူ့နောင်ရေးအတွက် အကျိုးရှိမယ်လို့လဲ သိထားတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ့မိဘတွေက ငွေကြေးမတတ်နိုင်တော့ ကွန်ပျူတာသင်တန်း မတက်နိုင်ဘူး။ ဒီနှစ် နွေရာသီမှာ မောင်မောင် ငယ်ငယ်ကတည်းက



ပေါင်းလာတဲ့ အချစ်ဆုံးသူငယ်ချင်း အေးလွင်က သူတို့မိသားစုနဲ့အတူ ဘုရားဖူးလိုက်ခဲ့ဖို့ ခေါ်တယ်။ အရင်ကတည်းက တအားသွားချင်နေခဲ့တယ်။ အခု စရိတ်ငြိမ်းလိုက်ရမှာဖြစ်ပြီး အေးလွင်တို့ မိသားစုကလဲ ဒီတစ်ခါပဲသွားနိုင်မှာဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် လိုက်မယ်လို့ ပြောလိုက်တယ်။

အေးလွင်ဟာ မောင်မောင်လိုက်မယ်ဆိုလို့ အလွန်ပဲပျော်နေတယ်။ ဒီအချိန်မှာ တခြားမြို့မှာနေတဲ့ ငွေကြေးတတ်နိုင်ပြီး မောင်မောင်ပညာရေးကိုလဲ အားပေးတဲ့ အဘွားက ဒီနှစ်နွေရာသီမှာ မိသားစု အလှူပွဲလုပ်မှာမို့ မောင်မောင်တို့မိသားစုအားလုံး လာဖို့ခေါ်တယ်။ မောင်မောင်အနေနဲ့ အဘွားကို သူ့ပညာရေးအကြောင်း ပြောခွင့်ရနိုင်မဲ့အပြင် အဝေးတစ်နေရာစီမှာရောက်နေတဲ့ မိသားစုဝင်တွေအားလုံးလာကြမှာမို့ မောင်မောင်ရဲ့ ဝမ်းကွဲမောင်နှမတွေနဲ့လဲ တွေ့နိုင်မဲ့ အလှူပွဲဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ သူငယ်ချင်း အေးလွင်ကိုလဲ ဘုရားဖူးလိုက်မယ်လို့ ပြောပြီးနေပြီ။ အခု မိသားစုအလှူပွဲကိစ္စသွားတဲ့အခါ အဘွားကို ပူဆာခွင့်ရမဲ့ အခွင့်အရေး၊ အဘွားနဲ့တွေ့ခွင့်ရမဲ့ အခွင့်အရေးလဲ ပေါ်လာတယ်။ မောင်မောင် ဘာကိုရွေးမလဲ . . . ။

**အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့်ဆွေးနွေးပါ။**

- (၁) အဘွားရှိရာ မိသားစုအလှူပွဲကို သွားမယ်ဆိုရင်
  - ဘယ်အရည်အချင်းတွေကို ဖော်ပြရာရောက်သလဲ။
  - မောင်မောင်ရဲ့ ရည်မှန်းချက်အတွက် ဘယ်လိုအကျိုးရှိနိုင်မလဲ။

သတ္တမတန်း

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်

(၂) သူငယ်ချင်းမိသားစုနဲ့ ဘုရားဖူးလိုက်မယ်ဆိုရင်

- ဘယ်အရည်အချင်းတွေကို ဖော်ပြရာရောက်မလဲ။
- မောင်မောင်ရဲ့ရည်မှန်းချက်အတွက် ဘယ်လိုအကျိုးရှိနိုင်မလဲ။

(၃) မောင်မောင် ဘာကိုရွေးချယ်သင့်သလဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲ။

(၄) မောင်မောင်ဟာ သူ့ရဲ့ရွေးချယ်မှုကြောင့် တစ်ဖက်လူနဲ့ ဆက်ဆံရေးမထိခိုက်အောင် ဘယ်လိုလုပ်သင့်သလဲ။

**အဓိကအချက်များ**

**ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးရေရှည်အဆင်ပြေစေသောအရည်အချင်းများ**

- ◆ နားလည်မှု
- ◆ လေးစားမှု
- ◆ တာဝန်ယူမှု
- ◆ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု
- ◆ ဂရုစိုက်မှု

နှစ်ဦးနှစ်ဖက်တွင် အထက်ပါအရည်အချင်းများနှင့်ပြည့်စုံမှသာ အကောင်းဆုံးပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကို ဖြစ်စေသည်။ အရည်အချင်းအားလုံးပြည့်ဝသော ဆက်ဆံရေးမျိုး အမြဲမဖြစ်နိုင်ပါ။ အကောင်းဆုံးမှာ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် ကြိုးစားအားထုတ်ကြရမည်။

**ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ**

- ❖ လုပ်ငန်းတွင် မဖြည့်စွက်နိုင်ခဲ့သော ဇယားကွက်များကို အတွေ့အကြုံအရ အမှန်တကယ် ဖြည့်စွက်နိုင်ရန် တိုက်တွန်းပါ။ ဖြည့်စွက်ပြီးပါက ဆရာအားပြသရန်ပြောပါ။

### ၁.၃ သူငယ်ချင်းရွေးမယ်

**ထက်ကျွမ်းမှု** သူငယ်ချင်း ခင်မင်ရင်းနှီးမှုပုံစံများနှင့် ရွယ်တူတန်းတူများ၏ ခင်မင်မှုအတိုင်းအတာ များ ခွဲခြားဖော်ထုတ်တတ်မည်။

#### 📖 ဖတ်ပါ။

##### သူငယ်ချင်းဆိုသည်မှာ

အပြန်အလှန်နားလည်မှုရှိသူ၊ ကိုယ်ချင်းစာတတ်သူ၊ သစ္စာရှိသူ၊ ရိုးသားသူ အထူးသဖြင့် အခြားသူများက မိမိအား အမှန်အတိုင်းပြောပြရန် ခက်ခဲနေသောအခြေအနေမျိုးတွင်ပင် အမှန်ကို ပြောရဲသူ၊ သူငယ်ချင်း အချင်းချင်း အကောင်းဆုံးကိုသာဖြစ်စေချင်သူ ဖြစ်သည်။ သူငယ်ချင်း ဆက်ဆံရေးတွင် ဤအချက်များအားလုံးသည် အပြန်အလှန်ဖြစ်၍ တစ်ဖက်သတ်ဖြစ်နေခြင်းမျိုး မဟုတ်ပါ။

##### ရွယ်တူတန်းတူဆိုသည်မှာ

နောက်ခံအခြေအနေ၊ အသက်အရွယ်နှင့် ဘာသာစကားတူသူ၊ ရပ်ရွာ၊ ရပ်ကွက်တစ်နေရာ တည်းတွင် နေထိုင်သူ၊ လူမှုရေးအခြေအနေ အဆင့်အတန်းတူတို့ ဖြစ်နိုင်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ အချင်းချင်း နားလည်နိုင်သော တူညီသည့်အချက်များ ရှိကြသည်။

#### 🗨️ အောက်ပါအခြေအနေများကိုဆွေးနွေးပါ။

##### တင်တင်နှင့် အေးအေး

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

- တင်တင်နှင့် အေးအေးဆက်ဆံရေးသည် သူငယ်ချင်း ဆက်ဆံရေးလား။ ရွယ်တူတန်းတူ ဆက်ဆံရေးလား။ ဘာကြောင့်လဲ။

**စည်သူနှင့် ထွန်းကျော်**

စည်သူနှင့် ထွန်းကျော်သည် တစ်ကျောင်းတည်း၊ တစ်တန်းတည်းသားများဖြစ်ကြသည်။ တစ်ရွာစီမှလာ၍ ကျောင်းတက်ကြသည်။ ကျောင်းစောစောရောက်သည့်နေ့တွင် အခြားအတန်းဖော် များနှင့်အတူတူ ကစားကြသည်။ တာဝန်ကျသည့် ကျောင်းလုပ်ငန်းများကိုလည်း အတူတူလုပ်ကြ သည်။ ပြီးခဲ့သောသီတင်းပတ်က ထွန်းကျော် ကျောင်းပျက်စဉ် စည်သူသည် ထွန်းကျော်နှင့် ကစားခဲ့ သည်ကို သတိရနေခဲ့သည်။

- စည်သူနှင့် ထွန်းကျော်ဆက်ဆံရေးသည် သူငယ်ချင်းဆက်ဆံရေးလား။ ရွယ်တူတန်းတူ ဆက်ဆံရေးလား။ ဘာကြောင့်လဲ။

**မောင်ဇေနှင့် မောင်ဦး**

မောင်ဇေနှင့် မောင်ဦးသည် တစ်ကျောင်းတည်း၊ တစ်တန်းတည်းသားများဖြစ်သည်။ မောင်ဇေ သည် လိမ္မာသည့်ကျောင်းသားတစ်ဦးဖြစ်ပြီး မောင်ဦးသည် စာကိုစိတ်မဝင်စားသူဖြစ်သည်။ မောင်ဦး စာကိုစိတ်ဝင်စားစေရန်၊ အဆင့်ကောင်းရစေရန် မောင်ဇေက အမြဲကူညီသည်။ သို့သော် မောင်ဦး သည် စာကိုစိတ်ဝင်စားမှု မရှိရုံသာမက ကျောင်းပြေးလိုသည်။ မောင်ဇေကိုပါ သူနှင့်အတူလိုက်ရန် ခေါ်သည်။

- မောင်ဇေနှင့် မောင်ဦးဆက်ဆံရေးသည် သူငယ်ချင်းဆက်ဆံရေးလား။ ရွယ်တူတန်းတူ ဆက်ဆံရေးလား။ ဘာကြောင့်လဲ။





**အဓိကအချက်များ**

သူငယ်ချင်းဆိုသည်မှာ အချင်းချင်းအပြန်အလှန်နားလည်မှုရှိသူ၊ ကိုယ်ချင်းစာတတ်သူ၊ သစ္စာရှိသူ၊ ရိုးသားပွင့်လင်းသူဖြစ်ပြီး၊ အထူးသဖြင့် အခြားသူများအနေဖြင့် အမှန်တရားကိုပြောပြရန်ခက်ခဲသော အခြေအနေတွင် အမှန်တရားကိုပြောရဲသူ၊ သူငယ်ချင်းကို အကောင်းဆုံးဖြစ်စေချင်သောသူ ဖြစ်ပါသည်။

**သူငယ်ချင်းရွေးချယ်ခြင်း**

- ◆ သူငယ်ချင်းအဖြစ်သတ်မှတ်မည့်သူတွင် ရှိသင့်သောအရည်အချင်းများ၊ စိတ်ဝင်စားမှုများနှင့် တန်ဖိုးထားမှုများကို စဉ်းစားပါ။
- ◆ သူငယ်ချင်းဖြစ်လာနိုင်ခြေရှိသူ၏ အားသာချက်၊ အားနည်းချက်များကို လေ့လာပါ။
- ◆ မိမိ၏ အရည်အချင်းများ၊ စိတ်ဝင်စားမှုများ၊ တန်ဖိုးထားမှုများနှင့် သူငယ်ချင်းဖြစ်လာနိုင်ခြေရှိသူ၏ စရိုက်လက္ခဏာများ ကိုက်ညီမှု ရှိ မရှိ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါ။
- ◆ မိမိ၏တန်ဖိုးထားမှုများကို ဆန့်ကျင်ပြုလုပ်နေသူ၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးအပေါ်တွင် မျှတမှု မရှိသူများကို ရှောင်ရှားပါ။

**ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ**

- ❖ ကျောင်းသားများအား အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဆက်လက်လေ့လာစဉ်းစားပါစေ။
- ၁။ အခြေအနေ အချိန်အခါအလိုက် ပြောင်းလဲမှုရှိနိုင်သောကြောင့် ဖြည့်စွက်ထားခဲ့သော ရင်းနှီးမှုပြစက်ဝိုင်းကို မကြာခဏ ပြန်လည်လေ့လာသုံးသပ်ပါ။
- ၂။ လိုအပ်ပါက ပြန်လည်ပြင်ဆင်ရေးဆွဲပါ။

### ၁.၄ တိုက်တွန်းမှုတွေကြုံလာရင်

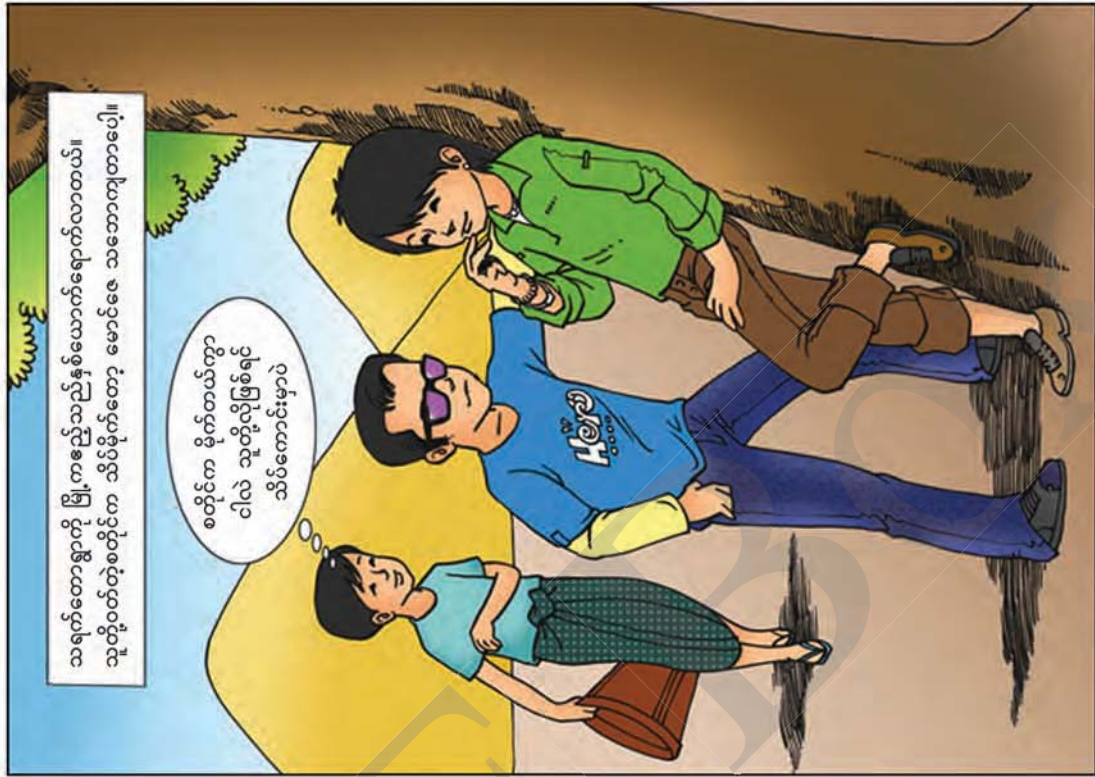
#### တတ်ကျွမ်းမှု

ကျောင်းသားများသည် ကြုံတွေ့လာနိုင်သော အခြေအနေအမျိုးမျိုးတွင် ရွယ်တူတန်းတူ ဖိအားပေးမှု၏အကျိုးဆက်များကို လေးနက်စွာ ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်နိုင်ပြီး ရွယ်တူတန်းတူများ၏ မကောင်းသောလွှမ်းမိုးမှုများကိုဖြေရှင်းရန် သို့မဟုတ် အစားထိုးရန် နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်နိုင်လာမည်။

#### 📖 ဖတ်ပါ။

ရွယ်တူတန်းတူ သူငယ်ချင်းတွေက တစ်ခုခုလုပ်ဖို့ အတင်းတိုက်တွန်းတာတွေကို ရွယ်တူတန်းတူ ဖိအားပေးခြင်းလို့ခေါ်တယ်။ လူတွေဟာ ကိုယ့်အုပ်စုနဲ့ကိုယ် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံနေထိုင်တတ်ကြတယ်။ ကိုယ့်အုပ်စုဝင်တွေက ကိုယ့်ကိုနှစ်သက်လိုလားတဲ့အခါ စိတ်ကျေနပ်မှုကိုရရှိစေတယ်။ ကိုယ့်အုပ်စုဝင်တွေလုပ်သလို လိုက်မလုပ်နိုင်ရင် အချင်းချင်းလှောင်ပြောင်တာခံရမယ်။ အုပ်စုဝင်အဖြစ်ကနေ ဖယ်ရှားခံရမယ်လို့ ထင်မြင်တတ်ကြတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်တာဟာ ရွယ်တူတန်းတူ ဖိအားပေးခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သက်ရောက်မှုတစ်ခုပဲဖြစ်တယ်။









**အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့်ဆွေးနွေးပါ။**

- ဒီဇာတ်လမ်းမှာ ရွယ်တူတန်းတူအချင်းချင်း ဘယ်လိုဖိအားပေးနေသလဲ။
- မြို့သားတွေရဲ့ ဖိတ်ခေါ်မှုကိုလက်မခံခင် မောင်ဇေဟာ အမေဆူမှာစိုးတဲ့အချက်အပြင် ဘယ်အချက်တွေကို ထည့်စဉ်းစားသင့်သလဲ။
- ဒီဇာတ်လမ်းဟာ ရွယ်တူတန်းတူအချင်းချင်း ကောင်းတဲ့ ဖိအားပေးမှုလား၊ ဒါမှမဟုတ် မကောင်းတဲ့ ဖိအားပေးမှုလား၊ ဘာကြောင့်လဲ။

ဆယ်ကျော်သက်တွေဟာ ရွယ်တူတန်းတူတွေက တစ်ခုခုလုပ်ဖို့ ဖိအားပေးပြောလာရင် သေသေချာချာ စဉ်းစားဖို့လိုတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အုပ်စုကခိုင်းသလိုလိုက်လုပ်ရင် ဒုက္ခရောက်တတ်ကြတယ်။ မကောင်းတဲ့ဖိအားပေးမှုတွေကို အကောင်းဘက်ကနေပြီး ဆန်းစစ်ဖြေရှင်းနိုင်မဲ့ နည်းလမ်းတွေကို စဉ်းစားရမယ်။

**မလုပ်မီ ကြိုတင်စဉ်းစားရမည့်အချက်များ**

(က) ငါ့ကိုဘာလုပ်ခိုင်းနေတာလဲဆိုတာ သေချာစဉ်းစားပါ။

ခိုင်းတဲ့အလုပ်က မကောင်းတဲ့အလုပ်လား၊ ခိုးလုပ်ရတဲ့ အလုပ်လား၊ ပြောစကားရဲ့နောက် ကွယ်မှာ ဘယ်လိုအဓိပ္ပာယ်ရှိသလဲဆိုတာ သိရအောင် သေသေချာချာ နားထောင်ပြီး အကဲခတ်ပါ။

(ခ) ဒီလိုလုပ်ရင် ဘာဖြစ်နိုင်သလဲဆိုတာ စဉ်းစားပါ။

အကျင့်သိက္ခာ၊ တန်ဖိုးထားမှုတွေနဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေ ဘယ်လိုဖြစ်သွားနိုင်တယ်ဆိုတာ စဉ်းစားပါ။ ကိုယ်လုပ်မိလိုက်လို့ တစ်ချိန်လုံးစိုးရိမ်နေရမဲ့ဟာတွေဆိုရင် မလုပ်နိုင်ဘူးလို့ ချက်ချင်းငြင်းလိုက်ပါ။

(ဂ) ငါတန်ဖိုးထားတာ ဘာလဲ။ ဒီလိုလုပ်ရင် ငါ့ရဲ့တန်ဖိုးထားမှုတွေကို ထိခိုက်နိုင်သလား ဆိုတာ စဉ်းစားပါ။

တန်ဖိုးထားမှုနဲ့ ယုံကြည်မှုတွေအတိုင်း ပြုမူနေထိုင်သင့်တယ်။ ရေရှည်ဖြစ်လာနိုင်မဲ့အကျိုး ဆက်တွေကို စဉ်းစားပါ။ မလုပ်သင့်တဲ့ဟာကိုလုပ်ခဲ့မိရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်ရှိ တယ်လို့ ခံစားရပြီး တစ်သက်လုံး ရှက်တဲ့စိတ်နဲ့ နေသွားရတတ်တယ်။

(ဃ) ငါ့စိတ်ထဲမှာဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ပင်ကိုခံစားချက်က ဘာလဲဆိုတာ စဉ်းစားပါ။

အလိုအလျောက်ဖြစ်လာတဲ့ခံစားမှုကို ယုံကြည်လက်ခံပါ။

(င) အန္တရာယ်ကင်းအောင် ဘာတွေလုပ်နိုင်၊ ပြောနိုင်သလဲ။ အကောင်းဆုံးနည်းကဘာလဲ။

မင်းတို့ရွေးချယ်နိုင်တဲ့နည်းလမ်းတွေကတော့ -

- ရှောင်ထွက်မယ်။

ဖိအားပေးခံရနိုင်တဲ့အခြေအနေမျိုးကိုကြိုသိရင် ရှောင်ထွက်ပါ။

- လက်ခံမယ်။

အလွယ်ဆုံးအဖြေပေးတာဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလိုဖြေလိုက်လို့ အဆိုးဆုံးတွေဖြစ် လာတတ်တယ်။

- ငြင်းပယ်မယ်။

အခက်အခဲဆုံးအဖြေပေးခြင်းဖြစ်တယ်။ ကိုယ်ကျင့်တရားထိခိုက်စေတာ၊ အန္တရာယ် ဖြစ်စေတာ၊ ဥပဒေနဲ့ ငြိစွန်းစေတာမျိုးတွေဖြစ်ရင် မလုပ်နိုင်ဘူးလို့ဖြေတာက မှန်ကန်တဲ့ အဖြေတစ်ခုပဲ။ မလုပ်ရတဲ့အထိ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ အခိုင်အမာငြင်းဆိုပါ။

- တခြားနည်းလမ်းနဲ့ အစားထိုးညှိယူမယ်။

တစ်စုံတစ်ယောက်က မင်းမလုပ်ချင်တဲ့ဟာတစ်ခုကိုလုပ်ဖို့ အကြံပေးတိုက်တွန်းလာရင် အန္တရာယ်ကင်းတဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခုခုကို အကြံပြုရလိမ့်မယ်။

- အချိန်ရွှေ့မယ်။

အချိန်ကိုရွှေ့ပြီးပြောခြင်းမျိုးက ကိုယ်ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတာကို စဉ်းစားဖို့အခွင့်အရေးရနိုင်တယ်။

(စ) ရပ်တည်ချက်ခိုင်မာစွာနဲ့ ပြန်ပြောပါ။

ကိုယ့်စိတ်ကူးနဲ့ ခံစားချက်တွေကို ဒေါသမပါဘဲ အေးအေးဆေးဆေးပြောပြတာဖြစ်တယ်။

အောက်ပါဇယားအရ ရွယ်တူတန်းတူအချင်းချင်း ဖိအားပေးမှုရှိသလား၊ မရှိသလားဆိုတာကို ဒီဇယားနဲ့ ဆန်းစစ်ကြည့်နိုင်တယ်။

သူငယ်ချင်း၊ ရွယ်တူတန်းတူများ၏ မကောင်းသောဖိအားပေးမှု

စဉ်	အကြောင်းအရာ	✓	✗
၁	လူတိုင်းလုပ်တာပဲဆိုပြီး လိုက်လုပ်ခဲ့တာမျိုးရှိဖူးသလား။		
၂	တန်ဖိုးထားမှုနဲ့ ဆန့်ကျင်တဲ့အလုပ်တွေ လုပ်ခဲ့ဖူးသလား။		
၃	ကိုယ့်ဆုံးဖြတ်ချက်နဲ့ဆန့်ကျင်ပြီးရွယ်တူတန်းတူတွေ ကိုယ့်ကိုခင်လာအောင် သူတို့ အကြိုက်ကို လိုက်ပြီးလုပ်ခဲ့တာမျိုးရှိခဲ့သလား။		
၄	သူငယ်ချင်းတွေက ဖိအားပေးတိုက်တွန်းတာမျိုးခံရဖူးသလား။		
၅	ကိုယ့်ကိုမကြိုက်တော့မှာစိုးလို့ တစ်ဖက်လူရဲ့ဖိအားပေးမှုကို လက်ခံခဲ့ရတာလား။		
၆	မှားမှန်းသိလျက်နဲ့ မလုပ်နိုင်ဘူးလို့ သူငယ်ချင်းကိုပြောရမှာ ခက်ခဲတာမျိုးရှိခဲ့ဖူးသလား။		
၇	ရွယ်တူတန်းတူတွေက သင်မလုပ်ချင်တဲ့အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်ဖို့ပြောလာတဲ့အခါ တခြားအစားထိုးလုပ်နိုင်ကြမယ်လို့ပြောဖို့ ခက်နေတာမျိုးကြုံခဲ့ဖူးသလား။		
၈	ရွယ်တူတန်းတူတွေရဲ့ တောင်းဆိုမှုကို အကောင်းဘက်က ချက်ချင်း အမြဲ တုံ့ပြန်နိုင်ခဲ့သလား။		



ကျောင်းသုံးစာအုပ်

ဘဝတွက်တာကျမ်းကျင်စရာ

သတ္တမတန်း

စဉ်	အကြောင်းအရာ	✓	✗
၉	သူငယ်ချင်းများက သင့်ဆန္ဒကိုအမြဲထည့်သွင်းစဉ်းစားပေးတယ်လို့ထင်ပါသလား။		
၁၀	တစ်ခုခုကိုမလုပ်မီ အဲဒီအလုပ်ရဲ့ အကျိုးဆက်တွေကို ကြိုတင်စဉ်းစားနိုင်ခဲ့သလား။		

အန္တရာယ်ရှိသည်

အန္တရာယ်မရှိပါ

**အဓိကအချက်များ**

**ရွယ်တူတန်းတူ ဖိအားပေးတိုက်တွန်းခြင်းကိုခုခံရန်**

- ◆ အုပ်စုက သင့်အား ဘာလုပ်ခိုင်းသည်ကို စဉ်းစားပါ။ (ငါ့ကို ဘာလုပ်ခိုင်းတာလဲ)
- ◆ ဘာဖြစ်နိုင်သည်ကို စဉ်းစားပါ။ (ဘာဆက်ဖြစ်လာနိုင်သလဲ)
- ◆ သင်၏တန်ဖိုးထားမှုကိုစဉ်းစားပါ။ (ငါ့တန်ဖိုးထားမှုက ဘာလဲ။ ငါ့တန်ဖိုးထားမှုကို ထိခိုက်နိုင်သလား)
- ◆ သင်မည်သို့ခံစားနေရသည်ကို စဉ်းစားပါ။ မိမိစိတ်ထဲတွင် အလိုအလျောက်ဖြစ်လာသော တုံ့ပြန်ခံစားမှုကိုယုံကြည်ပါ။ (ငါ့စိတ်ထဲမှာပေါ်လာတဲ့ ပင်ကိုခံစားချက်က ဘာလဲ)
- ◆ သင့်အတွက် အန္တရာယ်ကင်းစေရန် တစ်စုံတစ်ခုကိုမလုပ်မီ သို့မဟုတ် မပြောမီ စဉ်းစား၍ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းကို ရွေးချယ်ပါ။ (အန္တရာယ်ကင်းအောင် ဘာတွေလုပ်နိုင်၊ ပြောနိုင်သလဲ။ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းက ဘာလဲ။)
- ◆ သင်၏ရွေးချယ်ထားသော အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းအတိုင်း ခိုင်မာစွာရပ်တည်ပြောဆိုပါ။

**ရွယ်တူတန်းတူဖိအားပေးတိုက်တွန်းခြင်းကိုတုံ့ပြန်မှုပြုရန်**

- ဖိအားပေးသူကို မျက်လုံးချင်းတည့်တည့်ဆိုင်ကြည့်ပါ။
- ယုံကြည်ချက်ရှိသောအသံဖြင့် တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ပြောပါ။
- မိမိမလုပ်လိုကြောင်းကို အကျိုးအကြောင်းဖြင့် ရှင်းလင်းစွာပြောပါ။
- အကျိုးအကြောင်းပြ၍ အစားထိုးလုပ်ဆောင်နိုင်သောအရာတစ်ခုကို အကြံပေးပါ။
- အကယ်၍ ဆက်လက်ဆွဲဆောင်နေပါက လုံးဝလက်မခံနိုင်ကြောင်းပြောပါ။
- ထိုနေရာမှထွက်သွားပါ သို့မဟုတ် ဖိအားပေးလာသောသက်တူရွယ်တူများကို ထွက်သွားရန် ပြောပါ။

**ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ**

- ❖ အောက်ပါမေးခွန်းတစ်ခုစီကို အမှန်အတိုင်းဖြေဆိုပါ။ အဖြေများအား မည်သူ့ကိုမျှ ပြုရန် မလိုပါ။
- ၁။ အဲဒါကို လူတိုင်းလုပ်နေကြတာပဲဆိုပြီး ကိုယ်ရောလုပ်ခဲ့ဖူးတာရှိသလား။ အဲဒါဘာလဲ။
- ၂။ အဲဒီလိုလုပ်ခဲ့တဲ့အတွက် ကိုယ့်ရဲ့တန်ဖိုးထားတဲ့ ဘယ်အရာကို ထိခိုက်စေခဲ့သလဲ။
- ၃။ သူငယ်ချင်းတွေဖိအားပေးတိုက်တွန်းတဲ့အတိုင်း လုပ်ခဲ့ဖူးသလား။ ဘာကြောင့်လဲ။
- ၄။ သူငယ်ချင်းတွေ သဘောကျမယ်ထင်ပြီး မလုပ်သင့်မှန်းသိပေမဲ့ ကိုယ်လုပ်ခဲ့တာရှိသလား။ အဲဒါ ဘာလုပ်ခဲ့တာလဲ။
- ၅။ ယောက်ျားလေး၊ မိန်းကလေးသူငယ်ချင်းတွေက အတင်းဖိအားပေးတိုက်တွန်းလုပ်ခိုင်းတာ ရှိခဲ့ဖူးပါသလား။ ရှင်းပြပါ။
- ၆။ သူငယ်ချင်းတွေက ကိုယ့်ကိုပစ်ပယ်မှာစိုးလို့ ဖိအားပေးတိုက်တွန်းတာကို မငြင်းဘဲလုပ်ခဲ့ဖူးသလား။
- ၇။ မှားမှန်းသိလျက်နဲ့ ဘာကြောင့်ငြင်းဖို့ခက်တာလဲ။
- ၈။ ကိုယ့်လုပ်ရပ်ကြောင့် ဘယ်လိုအကျိုးဆက်တွေဖြစ်လာမယ်ဆိုတာ စဉ်းစားဖူးသလား။
- ၉။ ဆေးလိပ်သောက်ရန်၊ ဆေးသုံးရန်၊ လိင်ဆက်ဆံရန် စသည်ဖြင့် ဖိအားပေးခံရဖူးသလား။ အဲဒါတွေထဲက ဘယ်ဟာကို ဖိအားပေးခံရတာလဲ။
- ၁၀။ ကောင်းတဲ့အလုပ်ကိုလုပ်ဖို့ ဖိအားပေးတိုက်တွန်းတာမျိုး ကြုံဖူးသလား။ ပြောပြပါ။

### ၁.၅ ပြေပြေလည်လည်ပြောမယ်

#### ထက်ကျွမ်းမှု

ကျောင်းသားများသည် မိသားစုဝင်များ၊ သူငယ်ချင်းများ သို့မဟုတ် ရွယ်တူ တန်းတူများနှင့် အချေအတင်ဖြစ်သော ပဋိပက္ခတစ်ခုကိုဖြေရှင်းရာတွင် ထိရောက်စွာ ဆက်သွယ်ပြောဆိုနိုင်လာမည်။

#### 📖 ဖတ်ပါ။

ပဋိပက္ခအခြေအနေတွေကို နှစ်ဦးနှစ်ဖက်ကျေနပ်မှုရှိတဲ့ ဖြေရှင်းနည်းကိုသုံးပြီး ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ အတွက် ထိရောက်တဲ့ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း ကျွမ်းကျင်မှုတွေရှိဖို့လိုအပ်တယ်။

#### ထိရောက်သော ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုကိုဖြစ်စေသောအချက်များ

ထိရောက်သောဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုကို ဖြစ်စေသော အချက်များ (ဆောင်ရန်)	ထိရောက်သောဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုကို အဟန့်အတားဖြစ်စေသောအချက်များ (ရှောင်ရန်)
+ သေချာစွာနားထောင်ပါ။	+ ကြားဖြတ်ပြောခြင်း။
+ မျက်လုံးချင်းဆိုင်ကြည့်ပါ။	+ တစ်ဖက်လူပြောသည့် အကြောင်းအရာကို သိပြီးသားဟု ဂရုမစိုက်ဘဲနေခြင်း။
+ တစ်ဖက်လူ၏ ပြောကြားချက်ကို အာရုံစူးစိုက်ပါ။	+ နာမည်ပြောင်ခေါ်ခြင်း။
+ ဘေးပတ်ဝန်းကျင် နှောင့်ယှက်မှုကို ဂရုမစိုက်ပါနှင့်။	+ အပြစ်တင်ပြောဆိုခြင်း။
+ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောပါ။ မေးပါ။	+ အင်အားသုံးခြင်း သို့မဟုတ် ခြိမ်းခြောက်ခြင်း။
+ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်လုံး၌တာဝန်ရှိသည့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုဟု မှတ်ယူပါ။	+ လျင်မြန်စွာ ကောက်ချက်ချခြင်း။
+ ငါ ဟူသော မိမိခံစားချက်ဖော်ပြမှုကို သုံးပါ။	

နီလာနှင့်မူမူတို့၏ ပဋိပက္ခ

နီလာနှင့်မူမူသည် သတ္တမတန်းကျောင်းသူများဖြစ်ကြပြီး တစ်တန်းတည်း ပညာသင်ယူသူများ ဖြစ်ကြသည်။ နီလာသည် ကျောင်းစာကို ကြိုးစားသကဲ့သို့ ကျောင်းလုပ်ငန်းလှုပ်ရှားမှုများတွင် အများနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်လေ့ရှိသည်။ မူမူမှာ ကျောင်းစာတစ်ခုတည်းကိုသာ စိတ်ဝင်စားပြီး အတန်းဖော်များနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုမရှိပါ။ ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင် စိမ်းလန်းစိုပြည်ရေးအတွက် သစ်ပင်စိုက်ကြရန် အတန်းပိုင်ဆရာမက အတန်းသားအားလုံးကို ကျောင်းသို့ နံနက် ၈ နာရီ အရောက်လာရန် မှာကြားသည်။ ကျောင်းဝင်းအတွင်း အသင်းငါးသင်းက သစ်ပင်၊ ပန်းပင်စိုက် ပြိုင်ကြရန်ဖြစ်သည်။ ဆရာမက အသင်းခေါင်းဆောင်များအား အသင်းဝင်များအားလုံး ပါဝင်လုပ်ဆောင်စေရန် မှာကြားသည်။ နီလာသည် အနီအသင်းခေါင်းဆောင်ဖြစ်၍ သူ၏အသင်းသား မူမူကို တက်ကြွစွာ ပါဝင်လာစေရန် ကြိုးပမ်းမည်ဟု ဆုံးဖြတ်ထားသည်။

- နီလာ ။ ။ မူမူရေ မနက်ဖြန်ပန်းပင်လေးတွေယူလာပြီး ကျောင်းကိုစောစောလာနော်။ နင်တို့ အိမ်က ပန်းခြံထဲမှာ ပန်းပင်တွေအများကြီးရှိတယ်မဟုတ်လား။
- မူမူ ။ ။ ဘာပြောတယ်။ မနက်ဖြန်ဟုတ်လား။ မနက်ဖြန်ကျောင်းပိတ်ရက်လေ။ အိမ်စာတွေ အများကြီးလုပ်ရအုံးမယ်။
- နီလာ ။ ။ အေး-ဟုတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တနင်္ဂနွေနေ့မှာ လုပ်လို့ရတာပဲ။ ပန်းပင်တွေယူပြီး လာဖြစ်အောင်လာခဲ့ပါတယ်။
- မူမူ ။ ။ နင်က ငါ့ဆရာမလား။
- နီလာ ။ ။ ငါက ဆရာမတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အတန်းပိုင်က ငါတို့ကို အသင်းလိုက် ပြိုင်ခိုင်းထားတာလေ။ နင်လဲပါမှ အပင်စိုက်ရတာပျော်စရာကောင်းမှာပေါ့။
- မူမူ ။ ။ ပျော်စရာကောင်းမယ်ဟုတ်လား။ လုံးဝမဖြစ်နိုင်ဘူး။ မြေကြီးတူးရလို့ လက်တွေ ညစ်ပတ်ကုန်အုံးမယ်။ တော်ပြီ တော်ပြီ ငါမလာဘူး။
- နီလာ ။ ။ နင်ကလဲ အဲဒီလိုမလုပ်ပါနဲ့။ ငါစက်ဘီးနဲ့ နင့်ကိုဝင်ခေါ်မယ်လေ။
- မူမူ ။ ။ လုပ်မနေနဲ့။ နင် ငါ့ကို တင်နင်းနိုင်လို့လား။
- နီလာ ။ ။ ဒါလေးများ အလွယ်လေးပါ။
- မူမူ ။ ။ နင်ကအမြဲတမ်း အကြွေးသန်တယ်။
- နီလာ ။ ။ ငါတကယ် တင်နင်းနိုင်ပါတယ်။
- မူမူ ။ ။ နင်က တကယ့်ကိုကြွေးမပဲ။ အရင်တစ်ခါက စက်ဘီးလဲပြီး လက်ကျိုးတာ မမှတ်သေးဘူးလား။
- နီလာ ။ ။ နင်ဘာမှထိခိုက်စေရပါဘူး။ ငါအာမခံတယ်။

ကျောင်းသုံးစာအုပ်

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ

သတ္တမတန်း

မူမူ ။ ။ တော်ပြီ၊ တော်ပြီ၊ ငါမလာဘူး၊ တခြားအဖွဲ့ဝင်တွေရှိသားပဲ၊ နင်တို့ပဲပျော်ကြပါ။  
 နီလာ ။ ။ နင်က အဲဒီလိုပြောတော့ ငါဝမ်းနည်းတယ်။  
 မူမူ ။ ။ အဲဒါ ငါ့အပူမဟုတ်ပါဘူး။

- နီလာနဲ့မူမူရဲ့ ပဋိပက္ခ (အချေအတင်) ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုကို အဟန့်အတားဖြစ်စေတဲ့ အချက်တွေက ဘာတွေလဲ။
- မူမူအနေနဲ့ နီလာနဲ့ ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုအဆင်ပြေဖို့အတွက် ဘာတွေပြောဆိုပြုမူသင့်သလဲ။



**အဓိကအချက်များ**

ထိရောက်သောဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုတွင် သတိပြုလုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များ

- ♦ တစ်ဖက်လူ၏ပြောကြားချက်ကို ဂရုစိုက်၍ နားထောင်ပါ။ အချိန်ပေးပါ။
- ♦ မိမိပြောချင်သည့်အကြောင်းအရာကို ရိုးသားပွင့်လင်းစွာပြောပါ။
- ♦ အဓိပ္ပာယ်ကောက်လွဲမသွားစေရန် တစ်ဖက်လူနားလည်လက်ခံသည်အထိ ဆက်လက်ရှင်းပြပါ။
- ♦ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး လေးစားပါ။

**ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ**

- ❖ ပဋိပက္ခများနှင့်ကြုံရသောအခြေအနေများတွင် ထိရောက်သော ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုများကို အသုံးပြု၍ ဖြေရှင်းနိုင်ရန် လေ့ကျင့်ပါ။

## အခန်း ၂။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအသိပညာ

### ၂.၁ ဒါတွေလုပ်နိုင်တယ်

**တတ်ကျွမ်းမှု** ကျောင်းသားများသည် မိမိတို့၏ခံစားမှုကို နည်းလမ်းမှန်ကန်စွာဖြင့် ပြသနိုင်လာမည်။

#### ဖတ်ပါ။

စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုတွေကို အဆင်ပြေချောမွေ့စွာနဲ့ ဖော်ထုတ်တဲ့နည်းတွေရှိတယ်။ တစ်နည်းကတော့ ကိုယ်ဘယ်လိုခံစားနေရတယ်ဆိုတာ တခြားသူတစ်ယောက်ကို အသိပေးတာ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီလို အသိပေးတဲ့အခါ တခြားလူက ကိုယ့်ကိုနားလည်သွားအောင်ပြောဆိုရသလို သူပြောတာကို စိတ်ဝင်တစား နားထောင်ပေးဖို့လဲလိုတယ်။ ထိရောက်စွာ ဆက်သွယ်ပြောဆိုနိုင်မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ခံစားချက်ကို တစ်ဖက်လူနားလည်လက်ခံသွားနိုင်သလို တစ်ဖက်လူရဲ့ခံစားချက်ကိုလဲ နားလည်သဘောပေါက်လာနိုင်တယ်။

ဘဝတစ်လျှောက်လုံးမှာ ကြုံတွေ့ရတဲ့ အခြေအနေအမျိုးမျိုးကို ဘယ်လိုတုံ့ပြန်ရမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခဲ့သူဟာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပဲဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ခံစားချက်ကို ပြောင်းလဲတွေးတောတဲ့ အလေ့အကျင့်ရှိအောင် လေ့ကျင့်နိုင်သူဟာလဲ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပဲဖြစ်တယ်။

**အောက်ပါဇယားကိုဖြည့်စွက်ပါ။**

အခြေအနေ၊ ဖြစ်ရပ်	ခံစားချက်	ခံစားချက်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော အပြုအမူ (ကောင်း/မကောင်း)
စာမေးပွဲ၌ အဆင့် B သာ ရသည်။	အားငယ်၍ စိတ်ပျက်မိသည်။	အဆင့် A ရအောင် မည်သို့ ကြိုးစားရမည်ကို ဆရာအား မေးမြန်းခြင်း၊ ဆရာ၏သင်ကြားမှုကို နားမထောင်ခြင်း၊ စာမရေးခြင်း၊ စာမကျက်ခြင်း။
စာမေးပွဲကြီးနီးကပ်လာပြီ၊ စာမရသေးပါ။		
သင်၏မိဘတစ်ဦးဦးက သင်လုပ်လိုသောကိစ္စကို လုပ်ခွင့်မပြုခြင်း။		
သူငယ်ချင်းတစ်ဦးက သင်လိုချင်ခဲ့သော ဆုကို ရရှိသွားခြင်း။		

**အောက်ပါကွက်လပ်များကိုဖြည့်စွက်ပါ။**

- (က) ကျွန်ုပ်၏ မကောင်းသောအတွေးစိတ်ကိုထိန်းနိုင်ရန် -----သည်။
- (ခ) အကောင်းမြင်တွေးတတ်စေရန် ကျွန်ုပ်ကို ကျွန်ုပ် ----- ဟုပြောသည်။
- (ဂ) အကောင်းမြင်တွေးခြင်းသည် -----ဖြစ်ရန်အထောက်အကူပြုသည်။
- (ဃ) အဆိုးမြင်တွေးခြင်းဖြင့် ----- ရရှိနိုင်သည်။
- (င) အဆိုးမြင်မတွေးမိစေရန် -----ရမည်။

**အဓိကအချက်များ**

**စိတ်ခံစားမှုကိုလျှော့ချပုံနည်းလမ်းများ**

- ◆ အခြေအနေတစ်ရပ်၊ အဖြစ်အပျက်တစ်ခုကိုမတုံ့ပြန်မီ သင့်ကိုယ်သင်တည်ငြိမ် သက်သာအောင် နေပါ။
- ◆ အခြေအနေဖြစ်ရပ်တစ်ခုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့်ခံစားချက်ကို လေ့လာကြည့်ပါ။
- ◆ သင်၏ခံစားချက်ကို ဖော်ပြနိုင်သည့် အပြုအမူများကိုစဉ်းစားပါ။
- ◆ မကောင်းသောအပြုအမူသည် မကောင်းသောအကျိုးဆက်များကိုသာ ရရှိကြောင်း စဉ်းစားပါ။
- ◆ ကောင်းသောအပြုအမူများကို စဉ်းစားရွေးချယ်ပါ။

**ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ**

- ❖ နေ့စဉ်တွေ့ကြုံနေရသောခံစားမှုများအပေါ် မည်သို့ပြောင်းလဲပြုမူနိုင်ကြောင်း စဉ်းစားပြီး မှတ်တမ်းရေးပါ။ ထိုအလေ့အကျင့်များပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် မိမိတို့ခံစားချက်များကို တဖြည်းဖြည်း ထိန်းချုပ်ပြုပြင်သွားပါ။



## ၂-၂ ဖြေလည်ချင်ရင်

### ဇာတ်ကျမ်းပု

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော ပဋိပက္ခများကိုဖြေရှင်းရာတွင် နှစ်ဦးနှစ်ဖက် ကျေနပ်စေသည့်ဖြေရှင်းနည်းကို သုံးနိုင်လာမည်။

### 📖 ဖတ်ပါ။

ဘယ်လိုဆက်ဆံရေးမျိုးပဲဖြစ်ဖြစ် တစ်ချိန်ချိန်မှာတော့ ပဋိပက္ခတစ်မျိုးမျိုးနဲ့ ကြုံရတတ်တယ်။ ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် သဘောမတူတဲ့ကိစ္စတွေကိုမှ ပဋိပက္ခလို့ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ သာမန်အခြေအနေတွေမှာလဲ ပဋိပက္ခဆိုတာရှိနိုင်တယ်။ အရေးကြီးတာက အဲဒီပဋိပက္ခတွေကို ပြေလည်အောင် ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ပဲဖြစ်တယ်။

### ပဋိပက္ခဖြေရှင်းနည်းများ

လူတိုင်း ပဋိပက္ခကိုကြုံကြရသည်မှာ ဘဝတွင်မရှောင်လွှဲနိုင်သောအချက်ပင်ဖြစ်သည်။ ပဋိပက္ခဆိုသည်မှာ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး သို့မဟုတ် အုပ်စုအတွင်း သဘောထားချင်းမတိုက်ဆိုင်မှု၊ အမြင်မတူမှု စသည့် အကြောင်းအချက်များကြောင့် အချေအတင်ဖြစ်လာသောအခြေအနေကို ဆိုလိုသည်။ ပဋိပက္ခဖြေရှင်းပုံ ၃ နည်းရှိသည်။ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် မကျေနပ်သောဖြေရှင်းနည်း၊ တစ်ဖက်ကသာကျေနပ်သော ဖြေရှင်းနည်း၊ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် ကျေနပ်စေသောဖြေရှင်းနည်းတို့ ဖြစ်သည်။

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

ပဋိပက္ခဖြစ်နေသောနှစ်ဖက်စလုံးက ပြဿနာဖြေရှင်းပုံအပေါ် မကျေနပ်နှင့် ပြီးဆုံးသွားခြင်းဖြစ်သည်။ ဤဖြေရှင်းနည်းမှာ အခြားသူတစ်ဦးက ကြားဝင်၍ ဖြေရှင်းလျှင်လည်း ဖြစ်တတ်သည်။

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

တစ်ဖက်ကသာ ကျေနပ်စေသောဖြေရှင်းပုံမှာ တစ်ဖက်မှသာစိတ်ကျေနပ်မှုရပြီး အခြားတစ်ဖက်မှာ စိတ်ကျေနပ်မှုမရစေသော ဖြေရှင်းခြင်းဖြစ်သည်။ လုပ်ပိုင်ခွင့်ရှိသူဘက်က တစ်ဖက်သတ်ဖြေရှင်းခြင်းဖြစ်သည်။

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

ဤပဋိပက္ခဖြေရှင်းနည်းမှာ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်စိတ်ကျေနပ်မှုရှိပြီး သဘောတူညီချက်ရသည်အထိ ညှိနှိုင်းဖြေရှင်းခြင်းဖြစ်သဖြင့် နိုင်သူ၊ ရှုံးသူမရှိပါ။

ဥပမာ- စနေ၊ တနင်္ဂနွေတွင် သူငယ်ချင်းနှစ်ဦးပြုလုပ်လိုသောအရာများ မတူညီပါက ပထမအပတ်၌ သူငယ်ချင်းတစ်ဦးလုပ်လိုသောအရာကို အတူလုပ်ကြပြီး နောက်အပတ်တွင် အခြားတစ်ဦး လုပ်လိုသောအရာကို လုပ်ရန်ဆုံးဖြတ်ကြခြင်းဖြစ်သည်။

ညှိနှိုင်းဖြေရှင်းခြင်းသည် နှစ်ဦးနှစ်ဖက်မကျေလည်မှုများကို မျှမျှတတရှိအောင် ကျေနပ် သည်အထိ ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်သဖြင့် နှစ်ဦးနှစ်ဖက်မျှတမှု၊ ထိရောက်သောဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုတို့ ပါဝင်သည်။ ဖြေရှင်းပြီးသောအခါ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်အငြင်းပွားမှုများ ပပျောက်သွားပြီး စိတ်ကျေနပ်မှု များ ရရှိသွားမည်။



**ပဋိပက္ခဖြစ်စေသောအခြေအနေများ**

အခြေအနေ(၁) မိသားစုနှင့် ပဋိပက္ခ

စုစုနှင့်မိုးမိုး ညီအစ်မနှစ်ဦးသည် အခန်းတစ်ခန်းတည်းအတူနေရသည်။ ညစဉ် ညစာစားပြီးတိုင်း စုစုက စာကျက်သည်။ အစ်မဖြစ်သူမိုးမိုးက သီချင်းကျယ်လောင်စွာအော်ဆိုသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ သီချင်းကို ကျယ်လောင်စွာဖွင့်၍ နားထောင်တတ်သည်။ စုစုကစိတ်တိုလာ၍ စာကျယ်လောင်စွာ အော်ဖတ်သည်။

အခြေအနေ(၂) မိသားစုနှင့် ပဋိပက္ခ

သင်၏မိဘများက ညစာစားချိန် အိမ်ပြန်ရောက်ရမည်ဟု စည်းကမ်းသတ်မှတ်ထားသည်။ ထို့ကြောင့် သူငယ်ချင်းများနှင့် ကစားချိန်နည်းနေသည်ဟု ထင်မိသည်။ ကစားရင်းကြာသွား၍ အိမ်ပြန် နောက်ကျသဖြင့် သင့်ကို မိဘများက အပြစ်တင်ပြောဆိုသည်။

အခြေအနေ(၃) သူငယ်ချင်းနှင့် ပဋိပက္ခ

သူငယ်ချင်းကသူ၏ မကောင်းကြောင်းကို သူ့ကွယ်ရာတွင်ပြောသည်ဟု သင့်အားစွပ်စွဲ၍ စိတ်ဆိုးသည်။

အခြေအနေ(၄) သူငယ်ချင်းနှင့် ပဋိပက္ခ

အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်က သင်ကြိုးစားလုပ်ထားသောအလုပ်ကို သူလုပ်သကဲ့သို့ ဆရာများကိုပြော သည့်အတွက် မကျေမနပ်ဖြစ်သည်။

**အဓိကအချက်များ**

- နှစ်ဦးနှစ်ဖက်ကျေနပ်စေသောဖြေရှင်းနည်းတွင် ပါဝင်သင့်သည့်အချက်များ**
- (၁) မည်သည့် ပဋိပက္ခဖြစ်နေသနည်း။
  - (၂) မည်သူနှင့် ပဋိပက္ခဖြစ်နေသနည်း။
  - (၃) သင် မည်သည့်အရာကိုဖြစ်ချင်သနည်း။ အဘယ်ကြောင့် ဖြစ်ချင်သနည်း။
  - (၄) တစ်ဖက်လူက မည်သည့်အရာကိုဖြစ်ချင်သနည်း။ အဘယ်ကြောင့် ဖြစ်ချင်သနည်း။
  - (၅) မည်သည့်အချက်ကို သဘောတူညီမှုရအောင် သင်ပြုလုပ်လိုသနည်း။
  - (၆) တစ်ဖက်လူက မည်သည့်အချက်ကို သဘောတူညီမှုရအောင်ပြုလုပ်လိုသည်ဟု သင်ထင်ပါ သနည်း။
  - (၇) ဤသို့ဖြေရှင်းခဲ့လျှင် နှစ်ဦးနှစ်ဖက်စိတ်ကျေနပ်မှုရနိုင်ပါသလား။

**ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ**

❖ ကျောင်းသားများအား တစ်ပတ်အတွင်း ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည့် 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 မဖြေရှင်းနိုင်ခဲ့ပါက ကျေနပ်မှုရအောင် မည်သို့ဖြေရှင်းနိုင်ပါသနည်း။

၇။ မည်သည့်အချက်ကို သဘောတူညီမှုရအောင် သင်ပြုလုပ်လိုပါသနည်း။

၈။ အခြားသူက မည်သည့်အချက်ဖြင့် သဘောတူညီမှုရအောင် မည်သို့ပြုလုပ်လိုသည်ဟု သင်ထင်ပါသနည်း။

### ၂.၃ အနိုင်ကျင့်တယ်ဆိုတာ

#### တတ်ကျွမ်းမှု

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

#### 📖 ဖတ်ပါ။

#### အနိုင်ကျင့်တယ်ဆိုတာဘာလဲ။

အနိုင်ကျင့်တယ်ဆိုတာ ငွေကြေးပြည့်စုံသူ၊ အာဏာရှိသူ၊ စာတော်သူ၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွား ဖွံ့ဖြိုးသူက အင်အားနည်းသူ၊ အားနည်းချက်ရှိသူတွေကို တမင်တကာရည်ရွယ်ချက်နဲ့ နာကျင်အောင်၊ ကြောက်အောင် ထပ်ကာထပ်ကာပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်တယ်။

#### ဘယ်လိုအနိုင်ကျင့်ကြသလဲ။

အနိုင်ကျင့်တဲ့သူက တစ်ယောက်ယောက်ကို ကျောင်းမှာချောင်ပိတ်ပြီး ထိုးမယ်၊ လက်လိမ် ချိုးမယ်၊ တွန်းလှဲမယ်၊ ဆံပင်ကိုဆွဲမယ်၊ ငယ်သူတွေကိုစမယ်၊ နာမည်ပြောင်တွေ ခေါ်မယ်။ (နားကြီးကြီးနဲ့ကောင်လေးကို နားကားကြီး၊ ပိန်တာကို ငါးဖောင်ရိုး၊ ဝတာကို ဝက်ပုတ် . . . စသဖြင့်) ဒီလိုစပုံစနည်းတွေဟာ ကိုယ်ထိလက်ရောက် ရိုက်နှက်သလိုမျိုးပဲ စိတ်ကို ထိခိုက်နာကျင်စေ ပါတယ်။ ယောက်ျားလေးက သူ့ကိုယ်သူ မိန်းကလေးလို၊ မိန်းကလေးက သူ့ကိုယ်သူ ယောက်ျားလေးလို ခံယူနေထိုင်ပြုမူတတ်တဲ့ လိင်စိတ်ခံယူမှုကွဲပြားသူတွေကိုလဲ နှိမ့်ချတာ၊ စတာတွေလဲလုပ်တတ်ကြတယ်။ တစ်ခါတလေကျတော့ အနိုင်ကျင့်တဲ့သူဟာ သူ အနိုင်ကျင့်ချင်တဲ့သူရဲ့အကြောင်းကို မကြားတကြား ပြောမယ်၊ လှောင်ပြောင်ရယ်မောမယ်၊ ဘယ်သူကမှ သဘောမကျတဲ့ ပုံစံမျိုးခံစားရအောင် လုပ်မယ်၊ အဲဒါကြောင့် အနိုင်ကျင့်ခံရသူဟာ တခြားသူတွေနဲ့အဖွဲ့မကျတော့ဘဲ ဖယ်ကြည့်ခံရသလို ထိခိုက်ခံစား ရတယ်။

သတ္တမတန်း

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်

အောက်ပါဇယားကို မှတ်စုစာအုပ်တွင်ကူးရေး၍ ဆရာ၏ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ဖြည့်စွက်ပါ။

ဘယ်သူက အနိုင်ကျင့်သူလဲ၊ ဘယ်သူက အနိုင်ကျင့်ခံရသူလဲ

စဉ်	အပြုအမူများ	မိမိကိုပြုလုပ်ခံရခြင်း			မိမိကပြုလုပ်ခြင်း		
		တစ်ကြိမ် မျှမလုပ်	တစ် ကြိမ်	မကြာ ခဏ	တစ်ကြိမ် မျှမလုပ်	တစ် ကြိမ်	မကြာ ခဏ
၁	မနှစ်သက်သော နာမည်ပြောင်ကို ခေါ်ခြင်း						
၂	နောက်ကွယ်တွင်အတင်းပြောခြင်း						
၃	ငိုသည်အထိစခြင်း						
၄	သူတစ်ပါးပစ္စည်းကို ဖျက်ဆီးခြင်း						
၅	မပေးလိုသည့်အရာကို အတင်း တောင်းယူခြင်း						
၆	စကားပြောနေသည်ကို ဂရုစိုက် နားမထောင်ခြင်း						
၇	ငွေချေးပြီး ပြန်မပေးခြင်း						
၈	နောက်ပြောင်၍ နာကျင်အောင် ရိုက်ခြင်း						
၉	ခြေထိုးခံခြင်း						
၁၀	လက်ကိုလိမ်ချိုးခြင်း						
၁၁	အမိန့်ပေးခိုင်းစေခြင်း						
၁၂	ကိုယ်ထိလက်ရောက် ရိုက်နှက် နှိပ်စက်ခြင်း						
၁၃	ကျား၊ မ လူမျိုးရေး ယဉ်ကျေးမှု နှင့် ပတ်သက်၍ စော်ကား ပြောဆိုပြုမူခြင်း						
၁၄	အမူအရာဖြင့်ကြောက်ရွံ့အောင် ပြုလုပ်ခြင်း						
၁၅	မကောင်းကြောင်းကို လူအများ ရှေ့တွင် ပြောင်ပြောခြင်း						
၁၆	လိင်စိတ်ခံယူမှုကွဲပြားမှုကို လှောင်ပြောင်ခြင်း						

ကျောင်းသုံးစာအုပ်

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ

သတ္တမတန်း

အနိုင်ကျင့်တဲ့သူတွေလုပ်တဲ့အရာနဲ့ သူတို့လိုချင်တဲ့အရာတွေကို အောက်မှာ ဥပမာပေးထားပါတယ်။

မင်းဟာ အနိုင်ကျင့်ခံရပြီဆိုရင် အနိုင်ကျင့်တဲ့သူတွေက မင်းကိုဖြစ်စေချင်တဲ့နည်းလမ်းအတိုင်း လိုက်မလုပ်ပါနဲ့။

အနိုင်ကျင့်တဲ့သူလုပ်တဲ့အရာ	အနိုင်ကျင့်တဲ့သူကမင်းကိုဖြစ်စေချင်တဲ့အရာ
+ ထိုးတယ်၊ ရိုက်တယ်၊ တွန်းတယ်၊ တွန်းလှဲတယ်	+ ငိုတယ်၊ ထွက်ပြေးတယ်
+ နာမည်ပြောင်ခေါ်တယ် (ဟေ့ . . . . လေးလုံး . . . . ဝက်ပုတ်)	+ ငိုတယ်၊ ဝမ်းနည်းတယ်၊ ရှက်တယ်
+ မကြား တကြား ပြောတယ်	+ ဒေါသဖြစ်တယ်၊ ရှက်တယ်

အနိုင်ကျင့်သူတွေကို တားဆီးနိုင်တဲ့အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း ၄ ရပ်ကတော့-

- ၁။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ရင်ဆိုင်ပါ။ ရင်ဆိုင်ပြောတဲ့အခါလေသံငြိမ်ငြိမ်နဲ့ ခပ်တည်တည်ပြောပါ။
- ၂။ ဘေးကင်းတဲ့လမ်းကို ရွေးချယ်သွားလာပါ။
- ၃။ မလွဲသာလို့ရင်ဆိုင်တွေ့ရင် မကြားဟန်၊ မမြင်ဟန်ဖြင့်ဘာမှမသိသကဲ့သို့ လျစ်လျူရှုထားပါ။
- ၄။ ဆရာ၊ လူကြီး၊ သူငယ်ချင်း၊ မိဘ တစ်ယောက်ယောက်ကိုပြောပြပါ။ အကူအညီတောင်းပါ။

**အဓိကအချက်များ**

**အနိုင်ကျင့်ခြင်း**

အားသာသူက အားနည်းသူအပေါ် ထိခိုက်စေရန်တမင်တကာရည်ရွယ်ပြီး ထပ်ကာတလဲလဲပြုလုပ်ခြင်းသည် အနိုင်ကျင့်ခြင်းဖြစ်သည်။

- ◆ အနိုင်ကျင့်သူနှင့် အနိုင်ကျင့်ခံရသူဟူ၍ အနည်းဆုံးလူနှစ်ဦးရှိမှဖြစ်သည်။
- ◆ အနိုင်ကျင့်သူသည် အသာစီးရမှုကိုနှစ်သက်သည်။
- ◆ အနိုင်ကျင့်သူသည် အခြားသူများထက်အားသာခြင်း(ပါဝါအာဏာ)ကို ကျေနပ်ပျော်ရွှင်သည်။
- ◆ အနိုင်ကျင့်သူသည် သူ၏(ပါဝါအာဏာ) ကို အသုံးပြု၍ အခြားသူများကိုထိခိုက်နာကျင်စေသည်။
- ◆ ထိုသို့ပြုလုပ်ရသည်ကို ကျေနပ်ပျော်ရွှင်သည်။

**ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းအဆင့်များ**

- (၁) မိမိ မည်သို့အနိုင်ကျင့်ခံရသည်ကို ဖော်ထုတ်ပါ။
- (၂) ဖြေရှင်းရန်နည်းလမ်း အနည်းဆုံး ၃ နည်း စဉ်းစားပါ။
- (၃) နည်းလမ်းတစ်ခုစီ၏ အားနည်းချက်များကို ဆန်းစစ်ပါ။
- (၄) နည်းလမ်းတစ်ခုစီ၏ အားသာချက်များကို ဆန်းစစ်ပါ။
- (၅) အကောင်းဆုံးဖြေရှင်းနိုင်မည့်နည်းလမ်းကို ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ပါ။
- (၆) အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြင့် ဖြေရှင်းနိုင်ရန်လိုအပ်သောအကူအညီများကိုဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ပါ။

**ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ**

❖ ကျောင်းတွင်းဖြစ်ပွားသော အနိုင်ကျင့်မှုများကို မည်သူမျှမသိစေရအောင် သတင်းပေး နိုင်သည်။ ကျောင်းတွင်းအနိုင်ကျင့်မှုများရှိလျှင် ၎င်းမှတစ်ဆင့် ကျောင်းကို ပြဿနာဖြစ်စေနိုင်သဖြင့် တစ်စုံတစ်ဦးအား ပြောပြရန် အရေးကြီးသည်။ မည်သူမျှမသိစေရအောင် ကျောင်းတွင်းအကြံပြုစာထည့်ရန် သေတ္တာများတွင် ထည့်နိုင်သည်။ ကျောင်းတွင်း အနိုင်ကျင့်ခြင်းအပါအဝင် ပြဿနာအမျိုးမျိုးတွေ့ရသည့်အခါ မည်သည့်အချိန်၊ မည်သည့်နေရာတွင် ဖြစ်ပွားခဲ့သည်၊ မည်သို့ဖြေရှင်းနိုင်သည် စသည့်နည်းလမ်းအချို့ကို စာရွက်ပေါ်တွင် ရေးသားပြီး ပြဿနာကိုဖြေရှင်းနိုင်သည့် နည်းလမ်းအချို့ကိုလည်း ထည့်သွင်းအကြံပြုနိုင်သည်။ မိမိနာမည်ကို ထည့်သွင်းဖော်ပြရန် မလိုပါ။



**ပျော်ရွှင်ကျန်းမာကိုယ်ခန္ဓာ**

**အခန်း ၃။ အစားအစာနှင့်အာဟာရ**

**၃.၁ ဒေသထွက်တွေစားမယ်လေ**

**တတ်ကျွမ်းမှု** စားသုံးနေသော အစားအစာများတွင် လိုအပ်သော အသားဓာတ်နှင့် အင်အားဓာတ်ပြည့်ဝစွာ ရရှိမှု ရှိ မရှိကို ဆန်းစစ်ဝေဖန်အကဲဖြတ်နိုင်မည်။ ပြဿနာဖြေရှင်းနိုင်သည့် ကျွမ်းကျင်မှုကိုသုံး၍ အာဟာရတန်ဖိုး ပြည့်ဝမှုတသော ဒေသထွက် အစားအစာများကိုရှာဖွေစားသုံးလာနိုင်မည်။

**📖 ဖတ်ပါ။**

**အစာစွမ်းအင် (Food Energy)**

- + ကားတစ်စီးမောင်းနှင်နိုင်ရန်အတွက် ဓာတ်ဆီလိုအပ်သကဲ့သို့ သင့်ခန္ဓာကိုယ်တွင်လည်း အလုပ်လုပ်နိုင်ရန် လောင်စာလိုအပ်သည်။ ထိုလောင်စာများကို စားသောအစာများတွင်ပါရှိသော အာဟာရ ဓာတ်များမှရနိုင်သည်။ အာဟာရဓာတ်များကို ဓာတုပစ္စည်းအနေဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်က ပြုပြင်သုံးစွဲကြခြင်းမှာ သဘာဝဖြစ်စဉ်ဖြစ်သည်။ အာဟာရဓာတ်ခြောက်မျိုးမှာ ကစီဓာတ် (Carbohydrate)၊ အသားဓာတ် (Protein)၊ အဆီဓာတ် (Fat)၊ ရေ၊ သတ္တုဓာတ် (Minerals) နှင့် ဗီတာမင်များ (Vitamins) တို့ဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်ပုံမှန် လှုပ်ရှားသွားလာနိုင်ရန်အတွက် မျှတသော အာဟာရများကို စားသုံးရန်လိုအပ်သည်။
- + အစားအစာအချို့သည် ခန္ဓာကိုယ်အတွက်လိုအပ်သောလောင်စာ ဖြစ်သည်။ စွမ်းအင်ကိုဖြစ်စေသော အစားအစာတွင် ကစီဓာတ်၊ အသားဓာတ်နှင့် အဆီဓာတ်တို့ပါဝင်သည်။ အစားအစာမှ ထွက်သော အစာစွမ်းအင်ကို ကယ်လိုရီဖြင့် တိုင်းတာသည်။ ကယ်လိုရီသည် ယူနစ်တစ်ခုဖြစ်သည်။
- + ကစီဓာတ်သည် အစာစွမ်းအင်ကို အဓိကပေးသော အရင်းအမြစ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ အသားဓာတ်နှင့် အဆီဓာတ်သည်လည်း အစာစွမ်းအင်ကိုပေးနိုင်သော အရင်းအမြစ်များဖြစ်သည်။ အဆီဓာတ်သည် ကစီဓာတ်ထက် စွမ်းအင်နှစ်ဆကျော် ရစေသည်။ **အဆီ ၁ ဂရမ်မှ ၉ ကယ်လိုရီ ခန့်ရနိုင်ပြီး ကစီဓာတ်နှင့် အသားဓာတ်တို့မှ ၁ ဂရမ်ခန့်မှ ၄ ကယ်လိုရီခန့်ရနိုင်သည်။** စားသုံးလိုက်သောအစားအစာမှ ကစီဓာတ်သည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ သကြားဓာတ်အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသွားပြီး စွမ်းအင်ကိုရရှိစေသည်။ ပိုလျှံသည့်သကြားဓာတ်များမှ အဆီအဖြစ်ပြောင်းပြီး လိုအပ်သောအခါ အသုံးပြုမည့်စွမ်းအင်အဖြစ် သိုလှောင်ထားသည်။ ကစီဓာတ်ကို လိုအပ်သည်ထက် ပိုစားပါက နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများအဖြစ် အဝလွန်ခြင်းနှင့်ဆက်စပ်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာများဖြစ်လာနိုင်သည်။

- + ရေ၊ ဗီတာမင်များ၊ သတ္တုဓာတ်များနှင့် သဘာဝ အနံ့အရသာထည့်ထားသောအစားအစာများ၊ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များတွင် ကယ်လိုရီမပါဝင်ပါ။ သို့သော် ရောဂါကာကွယ်စေသောအုပ်စု ဖြစ်သည့်ရေ၊ ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များပါဝင်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုစားသုံးရန် လိုအပ်သည်။

အသက်အုပ်စုအလိုက် တစ်နေ့တာအတွက် အနည်းဆုံးလိုအပ်သော အစာပမာဏ ဇယား

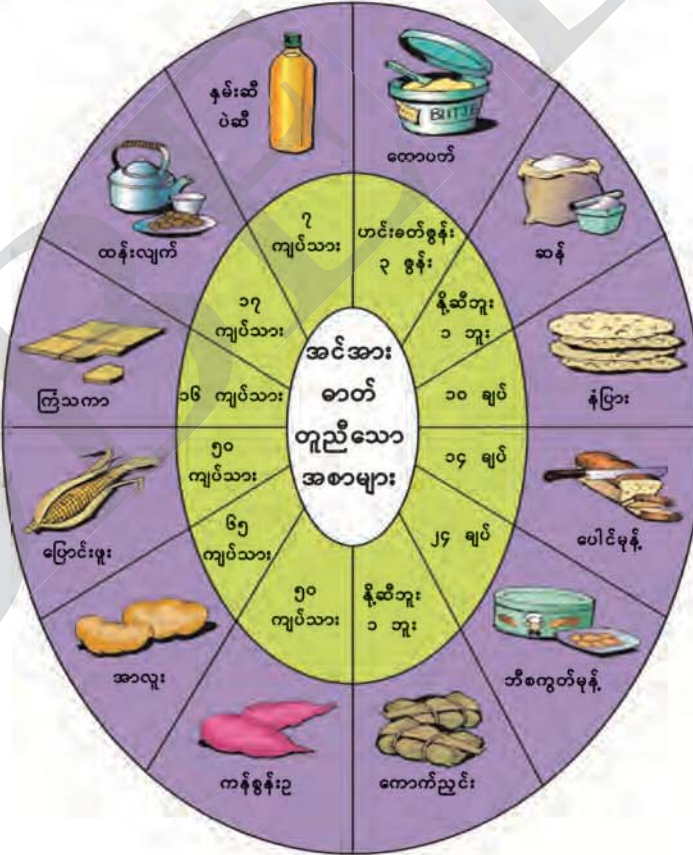
အသက် အုပ်စု	ဆန်	ဆီ	အသား သို့မဟုတ်	ငါး သို့မဟုတ်	ပဲ သို့မဟုတ်	ကြက်ဥ	ဟင်းရွက် စိမ်း	အဖြား ဟင်းသီး	သစ်သီး	ငါးပိ	သကြား ထန်းလျက်	ဓါတ်
	မို့ဆီဘူး	ကျပ် သား	ကျပ် သား	ကျပ် သား	ကျပ် သား	အလုံးရေ	ကျပ် သား	ကျပ် သား	အလုံးရေ	ကျပ် သား	ကျပ် သား	ကျပ် သား
၁-၃ နှစ်		၁ <sup>၁</sup> / <sub>၄</sub>	၂ <sup>၁</sup> / <sub>၄</sub>	၄ <sup>၁</sup> / <sub>၄</sub>	၃ <sup>၁</sup> / <sub>၄</sub>	၁	၃	၂	၁	-	၂	၁၂၅
၄-၆ နှစ်	၂ <sup>၁</sup> / <sub>၄</sub>	၁	၂ <sup>၁</sup> / <sub>၄</sub>	၄	၃ <sup>၁</sup> / <sub>၄</sub>	၁	၃	၂	၁	-	၂	၁၂၅
၇-၉ နှစ်	၁ <sup>၁</sup> / <sub>၄</sub>	၂	၂ <sup>၁</sup> / <sub>၄</sub>	၄	၃	၁	၅	၃	၁	-	၂ <sup>၁</sup> / <sub>၄</sub>	၁၂၅
၁၀-၁၂ နှစ်	၁ <sup>၁</sup> / <sub>၄</sub>	၂	၅	၇ <sup>၁</sup> / <sub>၄</sub>	၆	၂	၅	၃	၁	-	၂ <sup>၁</sup> / <sub>၄</sub>	၁၂၅
၁၃-၁၉ နှစ်	၂	၃ <sup>၁</sup> / <sub>၄</sub>	၅	၇ <sup>၁</sup> / <sub>၄</sub>	၆	၂	၅	၃	၁	၁	၁	၁၀၀
အမျိုးသား (လူကြီး)	၂	၂	၅	၇ <sup>၁</sup> / <sub>၄</sub>	၆	၂	၆ <sup>၁</sup> / <sub>၄</sub>	၅	၁	၁	၁	၁၀၀
အမျိုးသမီး (လူကြီး)	၁ <sup>၁</sup> / <sub>၄</sub>	၁ <sup>၁</sup> / <sub>၄</sub>	၅	၇ <sup>၁</sup> / <sub>၄</sub>	၆	၂	၆ <sup>၁</sup> / <sub>၄</sub>	၅	၁	၁	၁	၁၀၀
ကိုယ်ဝန် ဆောင်	၁ <sup>၁</sup> / <sub>၄</sub>	၂	၅	၇ <sup>၁</sup> / <sub>၄</sub>	၆	၂	၆ <sup>၁</sup> / <sub>၄</sub>	၆ <sup>၁</sup> / <sub>၄</sub>	၁	၁	၂	၂၅
နို့တိုက် မိခင်	၂	၂	၅	၇ <sup>၁</sup> / <sub>၄</sub>	၆	၂	၆ <sup>၁</sup> / <sub>၄</sub>	၆ <sup>၁</sup> / <sub>၄</sub>	၁	၁	၂	၂၅

အာဟာရတန်ဖိုးတူပုံများ

(က) အင်အားဖြစ်ထွန်းစေသောအစာအုပ်စု- အင်အားဓာတ်တူညီသောအစာများ

အောက်ပါပုံကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ပမာဏနည်းနည်းနှင့် အင်အားဓာတ်များသော အစာများ ရှိသကဲ့သို့ ပမာဏများပြီး အင်အားဓာတ်နည်းသော အစာများလည်းရှိကြောင်း သိနိုင်သည်။ နည်းနည်းစား၍ အင်အားဓာတ်များများလိုလျှင် အောက်ပါပုံကိုကြည့်၍ ရွေးနိုင်ပါသည်။ (ဥပမာ- ကလေးငယ်များ၊ ပိန်သောသူများ၊ နေမကောင်း၍ အစာနည်းနည်းစားနိုင်သူများအတွက်) ရွေးချယ် ကျွေးမွေး ပြုစုနိုင်သည်။ များများစား၍ အင်အားဓာတ် နည်းနည်းသာရလိုလျှင်လည်း အထက်ပါနည်းအတိုင်း ရွေးချယ်နိုင်သည်။ (ဥပမာ- ဝသောသူများအတွက် အလေးချိန်လျှော့ရန်)

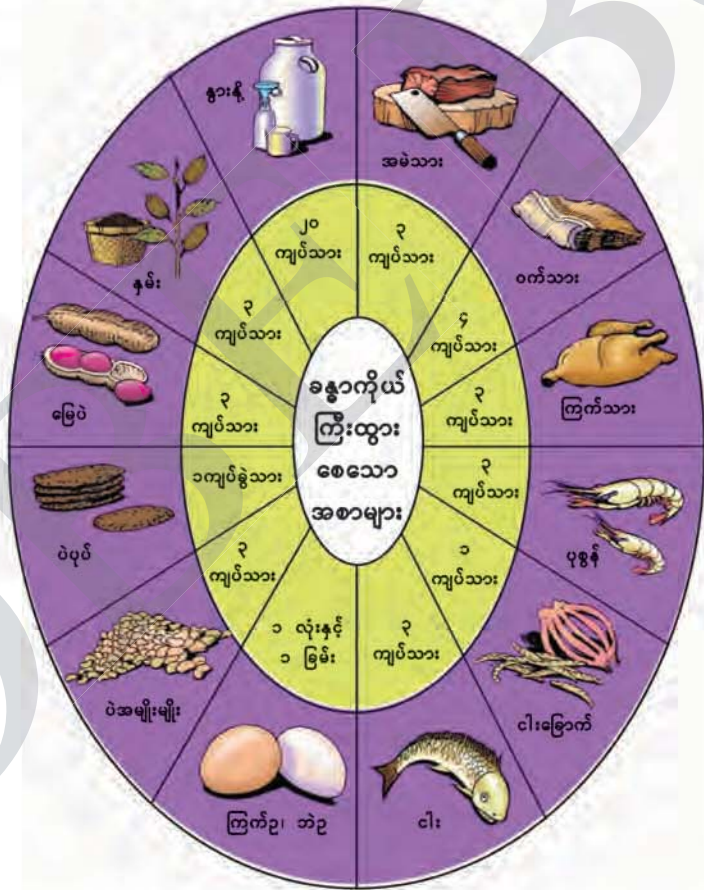
ဒေသအလိုက်၊ ရာသီအလိုက် ပေါများသောအစာများ၊ စားနေကျအစာများကို တန်ဖိုးပေါ်မူတည်၍ ရွေးချယ်စားသောက်နိုင်သည်။ ဖော်ပြပါပုံရှိ အစားအစာများသည် ယှဉ်တွဲပမာဏအတွက် အင်အားဓာတ် (၁၀၀၀ ကီလို ကယ်လိုရီ) ခန့် အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် ရရှိစေနိုင်သည်။



(ခ) ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေသောအစာအုပ်စု

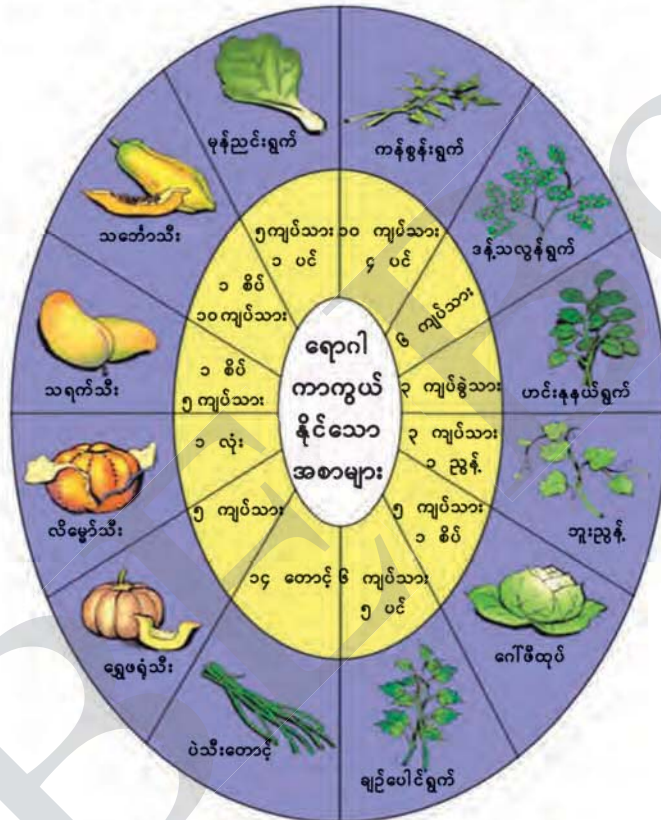
အောက်ပါပုံကိုကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေသော အစားအစာများကို နှစ်သက် ရာ ရွေးချယ်စားသောက်နိုင်သည်။ တန်ဖိုးအပေါ်မူတည်၍လည်းကောင်း၊ ရာသီအလိုက်၊ ဒေသ အလိုက် ပေါများသောအစားအစာများကိုလည်းကောင်း ရွေးချယ်စားသုံးနိုင်သည်။ ဖော်ပြပါပုံရှိ အစားအစာ များသည် ယှဉ်တွဲပါ ပမာဏအတွက် အသားဓာတ် ၁၀ ဂရမ်ခန့် အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် ရရှိစေနိုင် သည်။

အသားဓာတ်၏ အရည်အသွေးကို ထည့်သွင်းတွက်ချက်ထားခြင်းမရှိကြောင်း သတိပြုရန် လိုအပ်သည်။ အစားအစာတွင် အတူတကွ ပါဝင်နေသော အခြားအာဟာရဓာတ် တန်ဖိုးများလည်း ကွာခြားနိုင်ကြောင်း သတိပြုရပါမည်။

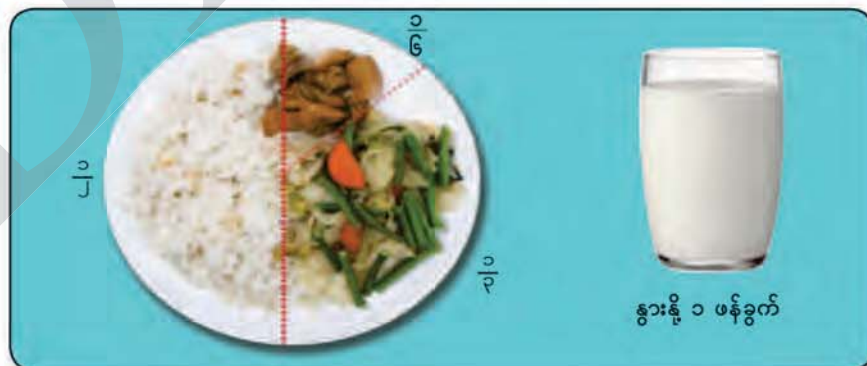


(ဂ) ရောဂါကာကွယ်စေသောအစာအုပ်စု

အောက်ပါပုံတွင် ရောဂါကာကွယ်စေသော အစာအုပ်စုဟုပြောသော်လည်း အထူးသဖြင့် မျက်စိကောင်းသော အာဟာရဓာတ်ပေါ်မူတည်၍ ဖော်ပြထားသည်။ မျက်စိအမြင်ကောင်းစေ သည့်သာမက ရောဂါကိုလည်း ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ ဒေသအလိုက်၊ ရာသီအလိုက်ပေါများပြီး ကိုယ်တိုင်လည်း နှစ်သက်သည့်အစာများကို ရွေးချယ်စားသုံးနိုင်ရန်ဖြစ်သည်။



ညီညွတ်မျှတသည့် အစာအာဟာရ



ဇယား (၁) နေ့စဉ်လှုပ်ရှားမှုအခြေအနေအလိုက် တစ်နေ့တာ လိုအပ်သောကယ်လိုရီ

အသက် အရွယ်	ကျား			မ		
	အထိုင်များသော လှုပ်ရှားမှု အခြေအနေ/ ဉာဏလုပ်ငန်း	အတန် အသင့် လှုပ်ရှားမှု	ကာယ လုပ်ငန်းများ လှုပ်ရှားမှု	အထိုင်များသော လှုပ်ရှားမှု အခြေ အနေ/ဉာဏ လုပ်ငန်း	အတန် အသင့် လှုပ်ရှားမှု	ကာယ လုပ်ငန်း များ လှုပ်ရှားမှု
၃ နှစ်မှ ၅ နှစ်	၁၂၀၀	၁၄၀၀	၁၆၀၀	၁၂၀၀	၁၄၀၀	၁၆၀၀
၆ နှစ်မှ ၉ နှစ်	၁၆၀၀	၁၈၀၀	၂၀၀၀	၁၄၀၀	၁၆၀၀	၁၈၀၀
၁၀ နှစ်မှ ၁၂ နှစ်	၁၈၀၀	၂၂၀၀	၂၄၀၀	၁၆၀၀	၂၀၀၀	၂၂၀၀
၁၃ နှစ်မှ ၁၅ နှစ်	၂၂၀၀	၂၆၀၀	၃၀၀၀	၁၈၀၀	၂၀၀၀	၂၄၀၀
၁၆ နှစ်မှ ၂၀ နှစ်	၂၆၀၀	၂၈၀၀	၃၀၀၀	၂၀၀၀	၂၂၀၀	၂၄၀၀
၂၁ နှစ်မှ ၄၀ နှစ်	၂၄၀၀	၂၈၀၀	၃၀၀၀	၂၀၀၀	၂၂၀၀	၂၄၀၀
၄၁ နှစ်မှ ၆၀ နှစ်	၂၂၀၀	၂၆၀၀	၂၈၀၀	၁၈၀၀	၂၀၀၀	၂၂၀၀
၆၀ နှစ်မှ အထက်	၂၀၀၀	၂၄၀၀	၂၆၀၀	၁၆၀၀	၁၈၀၀	၂၀၀၀

ဇယား (၂) အင်အားဓာတ်ပမာဏ ကယ်လိုရီ

နံနက်စာ အစာများမှရရှိသော အင်အားဓာတ်ပမာဏ (ကယ်လိုရီ)	
ပဲပြုတ်ထမင်းကြော်	၄၃၅
ပဲပြုတ်ထမင်း	၄၂၆
ဆီချက်ခေါက်ဆွဲ (ကြက်)	၄၇၅
ခေါက်ဆွဲအစုံသုပ်	၃၇၃
အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ	၄၆၆
ရှမ်းခေါက်ဆွဲ	၇၄၇
ရခိုင်မုန့်တီ	၁၂၇

နံနက်စာ အစာများမှရရှိသော အင်အားဓာတ်ပမာဏ (ကယ်လိုရီ)	
နန်းကြီးသုပ်	၇၃၅
မုန့်ဟင်းခါး	၂၆၉
ဆီထမင်း	၁၈၇
ပဲပြုတ်ကောက်ညှင်းပေါင်း	၂၁၇
ပဲပလာတာ ၁ ချပ်	၃၇၇
ကြက်ဥပြုတ်	၈၀
ကြက်ဥကြော်	၁၂၉

သွားရည်စာ အစာများမှရရှိသော အင်အားဓာတ်ပမာဏ (ကယ်လိုရီ)	
ပေါင်မုန့် ၂ ချပ်	၁၅၀
ဘိန်းမုန့် ၁ ချပ်	၂၈၆
ကိတ်မုန့် ၂ ချပ်	၂၃၆
ပေါင်မုန့်ထောပတ်သုတ် ၂ ချပ်	၂၃၈
ချင်းသုပ် ၁ ဇွန်း	၈၂
လက်ဖက်သုပ် ၁ ဇွန်း	၇၈
အာလူးကြော် ၂၀ ချပ်	၁၇၈

သွားရည်စာ အစာများမှရရှိသော အင်အားဓာတ်ပမာဏ (ကယ်လိုရီ)	
ပြောင်းဖူးပြုတ်	၁၄၀
မုန့်လင်မယား ၅ တွဲ	၇၃
ဖီးကြမ်းငှက်ပျောသီး	၈၅
နွားနို့ ၁ ခွက် (၂၅၀ မီလီလီတာ)	၁၆၈
ပဲနို့	၂၆၀
ကော်ဖီ	၈၄
လက်ဖက်ရည်	၆၈

ဟင်းလျာများမှရရှိသော အင်အားဓာတ်ပမာဏ (ကယ်လိုရီ)	
ထမင်း (ပုံမှန်တစ်ပန်းကန်၊ စားပွဲတင်ဇွန်း ၈ ဇွန်း)	၃၀၀
ကြက်သားခံပေါက်	၅၂၅
ခေါက်ဆွဲကြော်	၃၉၆
ဝက်သားဟင်း ၆ ငွီ ကျပ်သား	၂၀၂
ပုစွန်ဟင်း ၆ ငွီ ကျပ်သား	၉၈
ငါးကြော် ၆ ငွီ ကျပ်သား	၁၁၆
ဘဲဥဟင်း ၂ ခြမ်း	၁၂၅

ဟင်းလျာများမှရရှိသော အင်အားဓာတ်ပမာဏ (ကယ်လိုရီ)	
ကြက်သားဟင်း ၆ ငွီ ကျပ်သား	၂၁၆
ကြက်ဘူးသီးချက်	၉၅
ပဲပြား ၁ တုံး	၁၂၀
ငါးလေးဟင်း ၆ ငွီ ကျပ်သား	၁၈၀
ငါးဖယ်သုပ်	၁၃၀
ငါးပိရည်	၁၅
ဆီ	၉၉

**အဓိကအချက်များ**

- ◆ ကစီဓာတ်နှင့် အသားဓာတ်သည် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များ အင်အားနှင့် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးရန်အတွက် အရေးကြီးသကဲ့သို့ အခြားအာဟာရဓာတ်များကိုလည်း လုံလောက်မှုတစွာ စားသုံးရန် အရေးကြီးသည်။
- ◆ ပျိုဖော်ဝင်အရွယ်တွင် တစ်နေ့တာအတွက် အနည်းဆုံး လိုအပ်သော ကယ်လိုရီပမာဏမှာ ယောက်ျားလေးတစ်ဦးအတွက် ၁၈၀၀ ကယ်လိုရီနှင့် မိန်းကလေးတစ်ဦးအတွက် ၁၆၀၀ ကယ်လိုရီ လိုအပ်သည်။
- ◆ အသားလုံးဝမစားပါက အသားဓာတ်ရရှိစေရန် ပဲအမျိုးမျိုးနှင့် ကြက်ဥ၊ ဘဲဥ စသည့် ဥအမျိုးမျိုးကို စားသုံးသင့်သည်။
- ◆ ပျိုဖော်ဝင်အရွယ်တွင် သံဓာတ်ချို့တဲ့ သွေးအားနည်းမှုဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ ပိုများသဖြင့် သံဓာတ်ကြွယ်ဝသော အစားအစာများကိုသာ စားသုံးရန်လိုအပ်သည်။
- ◆ ကုန်ကျစရိတ် သက်သာခြင်း၊ အာဟာရတန်ဖိုးဆုံးရှုံးမှု နည်းခြင်းတို့ကြောင့် ဒေသထွက် အစားအစာများနှင့် ရာသီပေါ်အသီးအနှံများ စားသုံးသင့်သည်။
- ◆ ဒေသထွက်အစားအစာများကို စားသုံးခြင်းသည် ဒေသတွင်း အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း လုပ်ငန်းများကို အားပေးရာရောက်သည်။

**၃.၂ စားတော့စား - . . ဒါပေမဲ့**

**တတ်ကျွမ်းမှု**

မိမိတို့စားသုံးနေသောအစားအစာများတွင် အာဟာရဓာတ်လွန်ကဲမှု ရှိ မရှိကို လေးနက်စွာ ဆန်းစစ်ဝေဖန်သုံးသပ်တတ်လာမည်။ အစားအစာများ ရွေးချယ် စားသောက်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဟင်းလျာများ စီမံပြင်ဆင်ခြင်းအားဖြင့် လည်းကောင်း မျှတသောအာဟာရဓာတ် ရရှိစေမည့်နည်းလမ်းများ ဖော်ထုတ် တတ်လာမည်။

**📖 ဖတ်ပါ။**

အစားအစာများကို မျှတစွာစားသုံးခြင်းဆိုသည်မှာ အသက်အရွယ် ကျား၊ မ နေ့စဉ်လှုပ်ရှားမှုအလိုက် ခန္ဓာကိုယ်အတွက်လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်များ အမျိုးအစားစုံလင်စွာ မျှမျှတတစားသုံးခြင်း ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် အစားအစာနှင့်ပတ်သက်ပြီး မည်သို့ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်သည်ကလည်း အာဟာရ ဓာတ်အတွက် အရေးပါကြောင်း သိရှိရမည်။



**ကျွန်ုပ်တို့နှစ်သက်သော အစားအစာများ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပုံ**

စဉ်	(က) လတ်ဆတ်သောအစားအစာများ	(ခ) ကြာရှည်ခံအောင်ပြုလုပ်ထားသော အစားအစာများ
၁	အာလူးဟင်း	ထုပ်ပိုးထားသော အာလူးကြော်
၂	ခေါက်ဆွဲပြုတ်၊ ခေါက်ဆွဲကြော်	အသင့်စားခေါက်ဆွဲခြောက်ထုပ်များ (အထုပ်ထဲတွင် အမှုန့်ပါ)
၃	ကြက်သားဟင်း	အရေပြားပါသောကြက်ကြော်
၄	ငါးဟင်း၊ ငါးကြော်	ငါးပိ၊ ငါးခြောက်
၅	လတ်ဆတ်သော အသားငါးဟင်း	စည်သွတ်ထားသော အသားငါးဟင်း
၆	နံ့ပြားထောပတ်သုတ်၊ အိကြာကွေး	ပူတင်းပေါင်မုန့်၊ ကိတ်မုန့်
၇	လတ်ဆတ်သောသစ်သီး	ကြာရှည်ခံအောင်လုပ်ထားသော သစ်သီးယိုများ၊ အချဉ်ပေါင်းများ
၈	လတ်ဆတ်သောအသီးဖျော်ရည်	ဆော်ဒါပါအချို့ရည်များ (လိမ္မော်၊ ဖရူတို၊ စပါကလင်၊ ကိုလာ)၊ တာရှည်ခံအောင် ပြုပြင်ထားသော အသီးအနှစ်များ

**အစားအစာနှင့်ပတ်သက်၍ ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှုများ**

ကော်လံ	အစားအစာပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပုံ	ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာထိခိုက်မှု
(က)	အစားအစာများကို စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောပြီးချက်ပြုတ်မထားပါက သို့မဟုတ် မသန့်ရှင်းသောရေကို အသုံးပြု၍ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ထားခြင်း။	ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျှောရောဂါ၊ အသည်းရောင် အသားဝါ A ရောဂါနှင့် နေထိုင်မကောင်းခြင်း။
(ခ)	အစားအစာများတွင် အငန်လွန်ကဲခြင်း၊ အချိုဓာတ်လွန်ကဲခြင်း အဆီဓာတ်လွန်ကဲစွာသုံးခြင်းနှင့် ယမ်းစိမ်းအသုံးပြုထားသော အစားအစာများကို မကြာခဏချက်ပြုတ်ခြင်း။	အဝလွန်ခြင်း၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ နှလုံးသွေးကြောရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါများနှင့် သွားများကို ပျက်စီးစေခြင်း။

**အစားအစာဆိုင်ရာအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်မှုများ**

**သကြား (အချိုဓာတ်)**

- + သကြားသည် ရိုးရိုးကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်များဖြစ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းဝင်ရောက်လာသည်နှင့် စွမ်းအင်ကို အလျင်အမြန်ထုတ်ပေးသည်။ ၎င်းတို့ကို ရိုးရိုးသကြား၊ သစ်သီးများ၊ ပျားရည်နှင့် အခြားအစားအစာများတွင် တွေ့ရသည်။ သကြားမှထွက်လာသော ပိုလျှံသည့်စွမ်းအင်ကို အဆီအဖြစ် လျင်မြန်စွာ သိုလှောင်ထားရသည့်အတွက် သကြားပါဝင်မှုများသောအစားအစာသည် နှလုံးသွေးကြောရောဂါ၊ အဝလွန်ရောဂါနှင့် ဆီးချိုရောဂါဖြစ်မှုတို့နှင့် ဆက်စပ်လျက်ရှိသည်။ **လှုပ်ရှားမှုနည်းပါးသောသူများ (လေ့ကျင့်ခန်းမလုပ်သူများ)က သကြားပမာဏများများကိုစားသုံးသောအခါ သကြားသည် ထိုသူများအတွက် ပြဿနာတစ်ခုဖြစ်လာနိုင်သည်။ သကြားသည် သွားများကို ပျက်စီးစေသည်။**
- + သကြားပမာဏအနည်းငယ်သာ စားသုံးသူများအတွက်မူ ပြဿနာမဖြစ်နိုင်ပါ။

**ဆား**

- + ဆားသည် ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှုအများစုအတွက် လိုအပ်သည်။ အစားအစာများတွင်ဆားပါဝင်မှုနည်းလွန်း၊ များလွန်းပါက ကြွက်တက်ခြင်းနှင့် ခေါင်းမူးစေခြင်းများကို ဖြစ်စေသည်။ ဆားကို အလွန်အကျွံစားသုံးခြင်းသည် သွေးတိုးရောဂါဖြစ်စေသည်။ အစားအစာများတွင် ဆားလျှော့သုံးပါက သွေးတိုး သို့မဟုတ် နှလုံးသွေးကြောရောဂါဖြစ်မှုကို အခွင့်အလမ်းနည်းစေသည်။

**အဆီများ**

- + အဆီများသည်စွမ်းအင်ကို ထောက်ပံ့ပေးသောအာဟာရများဖြစ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ဆဲလ်များထံသို့ ဝိတာမင်များကို သယ်ဆောင်ပေးသည်။ အဆီများတွင် မပြည့်ဝဆီနှင့် ပြည့်ဝဆီများဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိသည်။ တိရစ္ဆာန်နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများမှရသော အဆီများ၊ အုန်းဆီ၊ စားအုန်းဆီတို့သည် ပြည့်ဝသောအဆီများတွင်ပါဝင်ပြီး ၎င်းတို့သည် နှလုံးသွေးကြောရောဂါဖြစ်စေနိုင်သော အန္တရာယ်များနှင့် ဆက်စပ်လျက်ရှိသည်။ ငါး၊ အခွံမာအသီးများ၏ အဆဲများ၊ အစေ့များနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၏ အဆီများသည် မပြည့်ဝသော အဆီများဖြစ်သည်။
- + ပြည့်ဝသောအဆီတစ်မျိုးဖြစ်သည့် ကိုလက်စထရောကို ကိုယ်ခန္ဓာမှထုတ်လုပ်ပြီး တိရစ္ဆာန်အသားများနှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများတွင် တွေ့ရသည်။ ၎င်းသည် သွေးကြောထဲတွင် ပိုလျှံနေသောအခါ သွေးတိုးခြင်းကိုဖြစ်စေပြီး နှလုံးသွေးကြောရောဂါနှင့် အခြားရောဂါများကိုဖြစ်လာစေနိုင်သည်။

**ကျန်းမာရေး ထိခိုက်ခြင်း**

**သွားပိုးစားခြင်း**

+ သကြား(အချိုဓာတ်)စားခြင်းကြောင့် သွားများပိုးစားပြီး သွားအခေါင်းပေါက်ဖြစ်လာသည်။ ခံတွင်းအတွင်းရှိသွားချေးများတွင် ဘက်တီးရီးယားများသည် ပါးစပ်အတွင်းရှိ သကြားများကို လက်တစ်အက်စစ်အဖြစ်ပြောင်းလဲစေသောကြောင့် သွားဖျက်နှာပြင်ကို ဆွေးမြည့်စေသည်။ ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေးမှန်မှန်ပြုလုပ်ပေးခြင်း၊ အချိုလျှော့စားခြင်းဖြင့် သွားပိုးစားခြင်းကို ရှောင်ရှားနိုင်သည်။

**အဝလွန်ခြင်း**

+ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ပိုလျှံသောအဆီများစုဆောင်းမိသောကြောင့် အဝလွန်လာခြင်းဖြစ်သည်။ အဝလွန်ခြင်းသည် ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေပြီး အသက်တိုနိုင်သည်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုမရှိဘဲ အစားအစာကို လိုသည်ထက်ပိုစားခြင်းကြောင့် ကယ်လိုရီများပိုလျှံပြီး အဝလွန်လာခြင်းဖြစ်သည်။ အဝလွန်ခြင်းနှင့်အတူ အခြားရောဂါများဖြစ်သော နှလုံးသွေးကြောရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ အိပ်နေစဉ်အသက်ရှူရခက်သောရောဂါနှင့် အချို့သောကင်ဆာရောဂါများဖြစ်လာနိုင်သည်။

**သွေးတိုးရောဂါ**

+ အသက်အရွယ်အလိုက် ရှိသင့်သောသွေးပေါင်ချိန်ထက် များနေသောရောဂါဖြစ်ပြီး နှလုံးနှင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ အခြားအင်္ဂါများကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ ဆားများစွာပါသော (ငန်သော)အစားအစာများစားခြင်း၊ အဝလွန်ခြင်း၊ အရက်သောက်ခြင်းနှင့် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းတို့ကြောင့် သွေးတိုးရောဂါကို ဖြစ်စေသည်။

**နှလုံးရောဂါ**

+ နှလုံးရောဂါဆိုသည်မှာ နှလုံးပုံမှန်အလုပ်မလုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ အဖြစ်များသောနှလုံးရောဂါမှာ နှလုံးသွေးကြောနှင့်ဆိုင်သောရောဂါဖြစ်ပြီး နှလုံးကြွက်သားများသို့ သွေးပို့ပေးသော သွေးကြောများ ကျဉ်းခြင်း၊ ပိတ်ဆို့ခြင်းတို့ကြောင့် နှလုံးရောဂါဖြစ်လာသည်။ ဥပမာ- ပြည့်ဝဆီနှင့် ကိုလက်စထရောများကြောင့် နှလုံးသွေးကြောများပိတ်ဆို့ပြီး သွေးပုံမှန်လည်ပတ်မှုကို အဟန့်အတားဖြစ်စေသည်။ ထိုအခါ နှလုံးကြွက်သားများ အားနည်းလာပြီး နေမကောင်း ဖြစ်လာသည်။ ကိုလက်စထရောများခြင်း၊ သွေးတိုးနှုန်းမြင့်ခြင်း၊ ဆီးချိုရောဂါ(အမျိုးအစား ၂) ဖြစ်ခြင်းတို့ကြောင့် နှလုံးတွင်းရှိ သွေးကြောများ ပိတ်ဆို့စေတတ်သည်။

**ဆီးချိုရောဂါ**

† ခန္ဓာကိုယ်မှသကြားဓာတ်ကို အင်အားဓာတ်အဖြစ်ပြောင်းလဲရာတွင် ဤရောဂါရတတ်သည်။

၁။ ခန္ဓာကိုယ်၏ဆဲလ်အတွင်းမှသကြားကို အင်အားဓာတ်အဖြစ်ပြောင်းလဲပေးသည့် အင်ဆူလင်ဓာတ် ထုတ်ပေးသည့်ဆဲလ်များကို ခန္ဓာကိုယ်မှတိုက်ထုတ်ပစ်သောအခါ ဆီးချိုရောဂါ (အမျိုးအစား ၁) ကို ဖြစ်စေသည်။

၂။ ခန္ဓာကိုယ်၏ဆဲလ်များက အင်ဆူလင်ဓာတ်ကို အသိအမှတ်မပြုသောအခါ ဤရောဂါရတတ်သည်။

သွေးကြောအတွင်းတွင် ဂလူးကို့စ်(သကြားဓာတ်)များနေပါက ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ဆဲလ်များသည် အင်အားဓာတ်အဖြစ် ပြောင်းလဲရမည့်သကြားဓာတ်လိုအပ်နေသည်။ သွေးအတွင်း သကြားများစွာရှိနေခြင်းဖြင့် ရေရှည်တွင် သကြားမှအာက်စစ်ဓာတ် ဖွဲ့စည်းမှုကြောင့် မျက်စိ၊ ကျောက်ကပ်၊ အာရုံကြောနှင့် နှလုံး စသော အင်္ဂါများကိုပျက်စီးစေနိုင်သည်။ ဆီးချိုရောဂါရှိသူများသည် မလိုလားအပ်သော နောက်ဆက်တွဲရောဂါများမရစေရန် သကြားဓာတ်များသော အစားအစာများကို ရှောင်ရှားသင့်သည်။

**ကင်ဆာရောဂါ**

† ကင်ဆာရောဂါသည် ခန္ဓာကိုယ်ရှိဆဲလ်များ ပုံမှန်အလုပ်မလုပ်တော့ဘဲ လျင်မြန်စွာပွားများလာခြင်းဖြစ်သည်။ အဆီများစွာစားသုံးခြင်း၊ အမျှင်ဓာတ်ပါသော အစားအစာများ စားသုံးမှုနည်းခြင်း၊ အသီးနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက် အစားနည်းခြင်း၊ အဝလွန်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုမရှိခြင်း၊ အရက်အလွန်သောက်ခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ကွမ်းစားခြင်းသည် ကင်ဆာရောဂါကိုဖြစ်ပွားစေနိုင်သည်။

**ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန်ပြုလုပ်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ**

- ◆ ကယ်လိုရီများလောင်ကျွမ်းစေရန် ကူညီပေး၍ ကိုယ်အလေးချိန်ကိုထိန်းပေးသည်။ အသက်အရွယ်ကြီးချိန်တွင် အရိုးရောဂါကို ကာကွယ်ပေးသည်။
- ◆ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် နှလုံးနှင့်အဆုတ်ကို အားကောင်းစေသည်။ နှလုံးမှပုံမှန်သွေးလည်ပတ်မှုကြောင့် နှလုံးသွေးကြောမှ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ရှူးများထံသို့ အာဟာရဓာတ်များနှင့် အောက်ဆီဂျင်ပို့ပေးသည်။
- ◆ နှစ်ခြိုက်စွာအိပ်ပျော်သည်။ ညအချိန်ကောင်းစွာအိပ်ခြင်းကြောင့် အာရုံစူးစိုက်နိုင်ခြင်း၊ စိတ်ကြည်လင်ခြင်းဖြင့် အလုပ်ကောင်းစွာလုပ်နိုင်သည်။

- ◆ ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားကောင်းပြီး ကူးစက်ရောဂါများနှင့် အခြားရောဂါများကိုကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်။
- ◆ ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာစို့ပြည်၍ စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်သည်။
- ◆ စိုးရိမ်မှု၊ စိတ်ဓာတ်ကျမှုများကို လျော့ပါးစေသည်။
- ◆ မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်မှု၊ လေးစားမှုတိုးတက်စေသည်။
- ◆ အစားအစာမှရရှိသော ခန္ဓာကိုယ်နှင့်သင့်လျော်သော အဆီများတိုးပွားစေပြီး ခန္ဓာကိုယ်နှင့် မသင့်လျော်သော အဆီ (ကိုလက်စထရော) များ လျော့ကျစေသည်။

**အဓိကအချက်များ**

**သင့်တင့်မျှတစွာစားသုံးခြင်းလမ်းညွှန်ချက်များ**

- ◆ အစားအစာများကို မျှမျှတတ စုံအောင်စားပါ။
- ◆ ရှိသင့်သောကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းထားပါ။
- ◆ အဆီ၊ ပြည့်ဝအဆီနှင့် ကိုလက်စထရောတို့နည်းသည့် အစားအစာများကို ရွေးချယ်စားသောက်ပါ။
- ◆ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံများပါသောအစားအစာကို ရွေးချယ်စားပါ။
- ◆ အချို အသင့်အတင့်စားပါ။
- ◆ ဆားနှင့်အင်ပါသောအစားအစာများကို အသင့်အတင့်စားပါ။
- ◆ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန်လုပ်ပါ။

**ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ**

❖ မိမိတို့ သင်ယူထားသည်များကို မိသားစုဝင်များအား ပြန်လည်ပြောပြပါ။ မိသားစုဝင်များနှင့် အတူ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော (အချို၊ အင်ပါ၊ အဆီလျော့ခြင်း) တစ်ပတ်စာအစားအစာပုံစံ ရေးဆွဲ၍ ပြင်ဆင်စားသောက်ပါ။ တစ်ပတ်စာအတွက် နေ့စဉ်စားရမည့် အစားအစာဒိုင်ယာရီ ထားပါ။ ထိုဒိုင်ယာရီတွင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုလေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်းလည်းပါဝင်အောင် ရေးပါ။ တစ်ပတ်ကုန်ဆုံးသောအခါ မိမိစားခဲ့သောအစားအစာများတွင် ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေသော အန္တရာယ်လုံးဝရှိသည်၊ အနည်းငယ်ရှိသည်၊ အသင့်အတင့်ရှိသည်၊ အလွန်များသည် စသည်ဖြင့် ရာခိုင်နှုန်းမည်မျှရှိသည်ကို ဆုံးဖြတ်ပါ။

### ၃.၃ ချင့်ချင်ချိန်ချိန်

**တတ်ကျွမ်းမှု** အာဟာရပြည့်ဝမှုတစွာ စားသောက်နိုင်ရေးတွင် အတားအဆီးဖြစ်စေသော အခက်အခဲများကို ဖော်ထုတ်နိုင်လာပြီး ထိုအတားအဆီးများကို လျှော့ချနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်လာမည်။

#### 📖 ဖတ်ပါ။

#### အစားအစာနှင့်အာဟာရ

+ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော စားသောက်ခြင်းသည် အသက်အရွယ်မရွေး အရေးကြီးပြီး ဆယ်ကျော်သက်များအတွက် အထူးအရေးကြီးပါသည်။ မိမိစားသုံးသောအစာသည် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေရုံသာမက အင်အားကိုလည်းပေးသည်။ အစားအစာအမျိုးမျိုးသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်အမျိုးမျိုးကို ဖြည့်ဆည်းပေးသောကြောင့် ၎င်းတို့ကို မျှတစွာ စားသုံးရန်လိုအပ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ရေသည်လည်း မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါသည်။

အသားဓာတ်



ခန္ဓာကိုယ်၏ ၁၀% ကျော်သည် အသားဓာတ်(ပရိုတင်း) ဖြင့် တည်ဆောက်ထားသောကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်မှအပျက်အစီးများကို ပြုပြင်ရန်နှင့် ကြီးထွားရန် အသားဓာတ် (ပရိုတင်း) ပေးသော အစားအစာများ စားရန်လိုအပ်သည်။ အထူးသဖြင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် လျင်မြန်စွာ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးသောကြောင့် အသားဓာတ် (ပရိုတင်း) ရရှိရန် အရေးကြီးပါသည်။ အသားဓာတ်ရနိုင်သော အစားအစာများမှာ အသား၊ ငါး၊ အသည်း၊ ဒိန်ခဲ၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ နို့၊ အခွံမာသောအသီးတို့၏ အဆံများ ဖြစ်သည်။

အဆီဓာတ်



ကစီဓာတ်



အမျှင်များ



အဆီသည်အင်အားဓာတ်ကိုပေးသည်။ ပြည့်ဝဆီနှင့် မပြည့်ဝဆီဟူ၍ အဆီနှစ်မျိုးရှိသည်။ ပြည့်ဝဆီကို မလိုင်၊ ထောပတ်နှင့် တိရစ္ဆာန်များ၏အသားမှ ရရှိ၍ မပြည့်ဝဆီကို ဆီထွက်သီးနှံများ (ဥပမာ- နေကြာ၊ နှမ်း၊ မြေပဲ၊ ပဲပိစပ်၊ သံလွင် သီး . . . စသည်ဖြင့်) မှ ရရှိသည်။ အစားအစာအားလုံးနီးပါး တို့တွင် အဆီနှစ်မျိုးစလုံးကို တွေ့ရသည်။ ပြည့်ဝဆီများသည် နှလုံးသွေးကြောရောဂါ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ထပ်ကာထပ်လဲ ပြန်ကြော် ဆီများသည် ကျန်းမာရေးကို ဆိုးရွားစွာ ထိခိုက်စေသည်။

ကစီဓာတ်သည် အင်အားဓာတ်ကို အများဆုံးပေးသည်။ ကစီဓာတ်များကို ထမင်း၊ ပေါင်မုန့်၊ အာလူးနှင့် ခေါက်ဆွဲ ... စသည်တို့မှ ရရှိနိုင်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ကစီဓာတ် သည် သကြားဓာတ်အဖြစ် ပြောင်းလဲသည်။ ကိတ်မုန့်၊ သကြား လုံး၊ အချိုရည်၊ ချောကလက်နှင့် အခြားအချိုပွဲများ ... စသည်တို့ စားသုံးခြင်းဖြင့်လည်း သကြားဓာတ်ကို ရရှိသည်။

အချိုများစွာစားခြင်းသည် သွားများပျက်စီးခြင်း၊ အဝ လွန်ခြင်းနှင့် ဆီးချိုရောဂါများကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။

အမျှင်များသည် ကစီဓာတ်အမျိုးအစား ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့ကို အစာမခြေနိုင်ပါ။ သို့သော် စားသောက်သောအစာ တွင် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သည်။ ထိုအမျှင်များသည် အစာခြေလမ်း ကြောင်းအတွင်း ရွေ့လျားနေခြင်းဖြင့် အူအတွင်းရှိ ကြွက်သား များကို ကောင်းမွန်စွာ အလုပ်လုပ်စေပြီး ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးသည်။ အမျှင်များသည် အူများအတွင်း ဖြစ်တတ် သော ရောဂါများ ဥပမာ- အူလမ်းကြောင်း ကင်ဆာရောဂါ ကိုလည်း ကာကွယ်ပေးသည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ သစ်သီး များ၊ ပေါင်မုန့်ညို လုံးတီးဆန်၊ ပဲအမျိုးမျိုးနှင့် အခွံမာအသီး များတွင် အမျှင်များပါဝင်သည်။

ဗီတာမင်နှင့်  
သတ္တုဓာတ်



ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းတွင် ဓာတ်ပြောင်းလဲမှု အဆင့်ဆင့်ကို ပြုလုပ်ရန် ဗီတာမင်နှင့်သတ္တုဓာတ် အမျိုး ၄၀ ခန့်ကို အနည်းငယ်စီ လိုအပ်သည်။ ထိုအမျိုး ၄၀ လုံး ရရှိစေရန် လတ်ဆတ်သော၊ သန့်ရှင်းသော အစားအစာမျိုးစုံကို စားသုံးရန် လိုအပ်သည်။ ပျိုဖော်ဝင်အရွယ်များတွင် အထူးလိုအပ်သည်မှာ-

**ကယ်လ်ဆီယမ်** - နို့နှင့်ဒိန်ခဲတွင် ကယ်လ်ဆီယမ်ပါဝင်သည်။ အရိုးများကြီးထွား၍ သွားများခိုင်မာစေရန် ကယ်လ်ဆီယမ်နှင့် ဗီတာမင်ဒီ လိုအပ်သည်။ နေရောင်ခြည်ရရှိမှသာ ခန္ဓာကိုယ်သည် ဗီတာမင်ဒီကို ထုတ်လုပ်ပေးနိုင်သည်။

**သံဓာတ်** - သွေးအားကောင်းစေရန် သံဓာတ် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည်။ မိန်းကလေးများသည် ယောက်ျားလေးများထက် ပို၍ သံဓာတ်လိုအပ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မိန်းကလေးများ ရာသီပေါ်ချိန်တွင် သံဓာတ်များ ဆုံးရှုံးသွားသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ သွေးခဲ (ကြက်သွေး၊ ဘဲသွေး)၊ အသား၊ ငါး၊ အသည်း၊ ဥအမျိုးမျိုးနှင့် အစိမ်းရင့်ရောင်ရှိသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များတွင် သံဓာတ်အများဆုံး ပါဝင်သည်။

**ဆားဓာတ်** - ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ရေဓာတ်မျှတစွာ ထိန်းသိမ်းထားရန် ဆားဓာတ်သည် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည်။ ပျိုဖော်ဝင်အရွယ်များတွင် လှုပ်ရှားမှုများခြင်း၊ ဥပမာ- အားကစား ပြုလုပ်ခြင်းတို့ကြောင့် ရေဓာတ်နှင့် ဆားဓာတ်ဆုံးရှုံးမှုရှိသဖြင့် အိုင်အိုဒင်းဆား စားသုံးရန် အရေးကြီးသည်။ သို့သော် ဆားအလွန်အမင်းစားသုံးခြင်းသည် သွေးတိုးရောဂါနှင့် နှလုံးရောဂါကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။



သရေစာ



ကြာရှည်ခံအောင် ပြုပြင်ထားသော အစားအစာ



အချို့သရေစာများသည် အာဟာရရရှိမှု နည်းသည် သို့မဟုတ် လုံးဝ မရရှိနိုင်ပါ။ ဆိုးဆေး၊ ဆား၊ အဆီနှင့် သကြား အများအပြားတို့ဖြင့် ပြုပြင်ဖန်တီးထားသော သရေစာများသည် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေပါသည်။ သကြားများသော၊ အဆီ များသော၊ ဆားများသော၊ အဆီအဆီမဲ့ပါသော သရေစာများနှင့် ဆော်ဒါပါသော အချိုရည်များကို ရှောင်နိုင်အောင် ကြိုးစားရမည်။ ဒေသထွက် ရိုးရာ သရေစာများ ဥပမာ- ကောက်ညှင်းပေါင်း၊ ကောက်ညှင်းထုပ်၊ မုန့်စိမ်းပေါင်း၊ ကန်စွန်းဥပြုတ်၊ မာလကာသီး၊ ငှက်ပျောသီး . . . စသည်တို့သည် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော သရေစာများဖြစ်သည့်အတွက် စားဖြစ်အောင်စားပါ။

ကြာရှည်ခံအစားအစာ (စည်သွတ်ဘူးနှင့် ထုပ်ပိုးထားသော အစားအစာ) များကို အချိန်ကြာကြာထားနိုင်ရန် နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည်။ ဥပမာ- ငါးသေတ္တာ၊ ကြက် အူချောင်း၊ ဝက်အူချောင်း၊ အကင်အမျိုးမျိုး၊ အချိုရည်ဘူးများ၊ ခေါက်ဆွဲခြောက်ထုပ်၊ လေဖောင်းမုန့်ထုပ်များ . . . စသည်ဖြင့်၊ အဆင်သင့်စားသုံးနိုင်သော အစားအစာများ ဥပမာ - ကိတ်မုန့်၊ အာလူးကြော်၊ ကြက်ကြော်၊ လေဖောင်းမုန့်ထုပ်၊ ဟော့ဒေါ့၊ အကင်အမျိုးမျိုး၊ တုတ်ထိုး ... စသည်ဖြင့် သရေစာများသည် အသင့်စားသုံးနိုင်သော အစားအစာများ ဖြစ်သည်။ အစားအစာ များသည်အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ဝိတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ် များ ဆုံးရှုံးနိုင်သည်။ အစားအစာများကို သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သော အစားအစာများကိုစားသုံးခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ကြာရှည်ခံအစားအစာများစုတွင် ပြုပြင်ဖန်တီးထားသည့် ဆေးဝါးများပါဝင်သည်။ သုတေသနပညာရှင်များ၏ ထုတ်ပြန်ကြေညာချက်အရ ပြုပြင်ဖန်တီးထားသော ပစ္စည်းများ မှာ ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေနိုင်သော အရောင်ဆိုးဆေးများနှင့် ဆေးသကြားကဲ့သို့သော ပစ္စည်းများဖြစ်သည်။

ဖြည့်စွက်ပစ္စည်းများနှင့် ပိုးသတ်ဆေး



နံနက်စာစားခြင်း



ကျန်းမာစေနိုင်သော ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းသိမ်းခြင်း



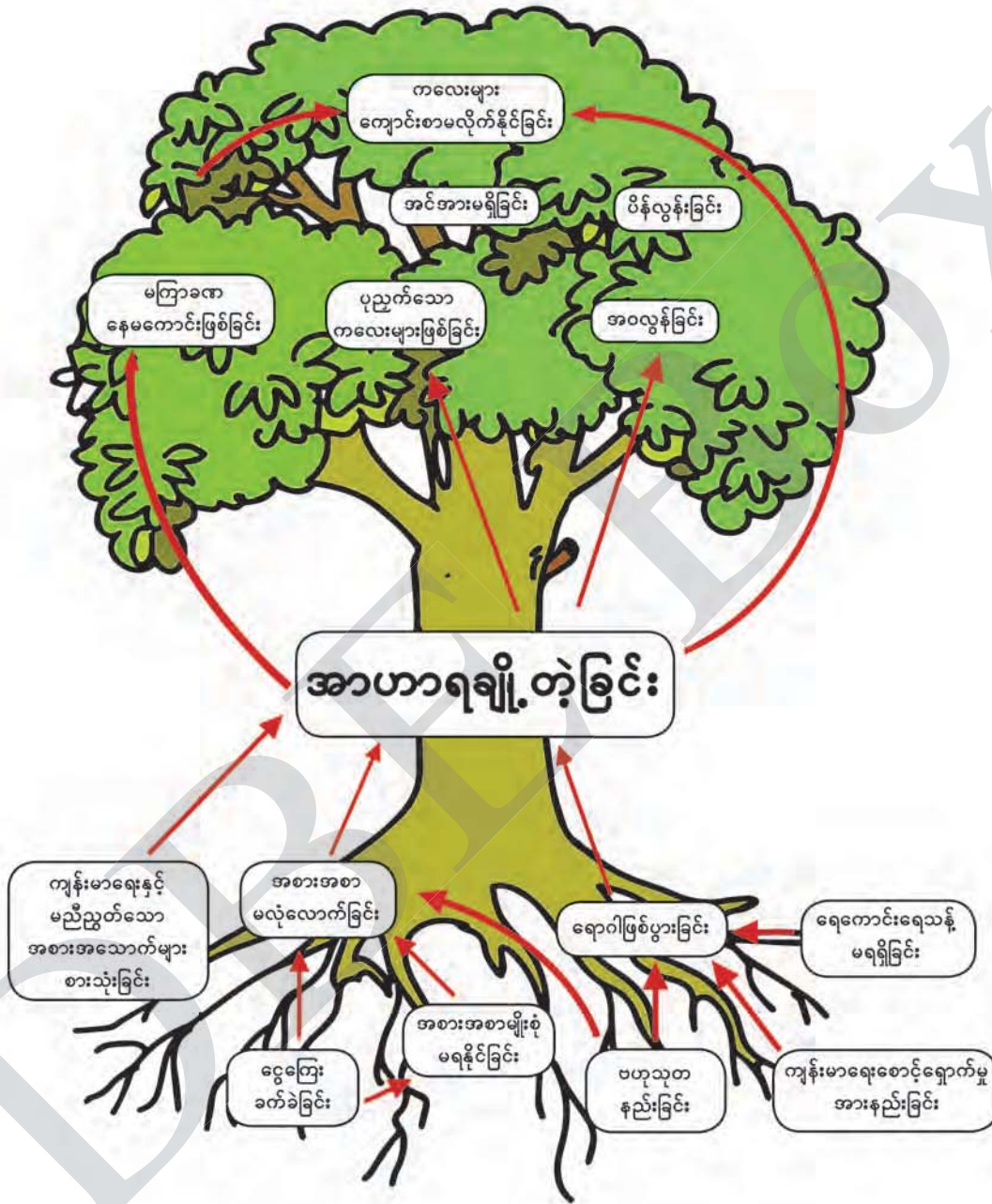
ပိုးသတ်ဆေးဆိုသည်မှာ ကောက်ပဲသီးနှံများကို ဖျက်ဆီးသော ပိုးမွှားများသေစေရန် ဖျန်းသောဆေးများဖြစ်သည်။ ပိုးသတ်ဆေး အကြွင်းအကျန်များသည် လူများကိုလည်း အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည်။ အသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို မစားမီ ရေဖြင့်စင်အောင် သေချာစွာလောင်း၍ ဆေးသင့်ပါသည်။

အိပ်ပျော်နေချိန်၌ပင် ခန္ဓာကိုယ်မှ အင်အားအချို့ကို သုံးစွဲသည်။ အင်အားဓာတ်များပြန်လည်ရရှိ၍ တစ်နေ့တာအတွက် လှုပ်ရှားမှုများ ပြုလုပ်လာနိုင်စေရန် နံနက်ခင်းတွင် အစာစားရန် လိုအပ်သည်။ နံနက်စာစားခြင်းသည် မစားခြင်းထက် ပို၍ အလုပ်ကို ကောင်းစွာပြုလုပ်နိုင်ပြီး အာရုံစူးစိုက်မှုနှင့် သင်ယူနိုင်မှုစွမ်းရည်ကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေသည်။

ပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင် အရိုးများ၊ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ ကြီးထွားလာခြင်းနှင့် အဆီနှင့် ကြွက်သားများ ကြီးထွားလာခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လုံလောက်သော အင်အားဓာတ်နှင့် အသားဓာတ်များကို အစားအစာအမျိုးမျိုးစားသောက်ခြင်းဖြင့် ဖြည့်ဆည်းပေးရန် အရေးကြီးသည်။

အသင့်စားသုံးနိုင်အောင်ပြုပြင်ထားသော သရေစာနှင့် အကြော်အလှော်များကို စားသုံးသည့်အခါတွင် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အင်အားကိုဖြစ်စေသော ကယ်လိုရီများအစား အဆီဓာတ်များသာ ရရှိနိုင်ကြောင်း သတိပြုသင့်သည်။ ကိုယ်အလေးချိန်များခြင်းနှင့် အဝလွန်ခြင်းသည် နှလုံးရောဂါနှင့် အခြားရောဂါများ ပိုမိုဖြစ်စေနိုင်သည်။ အကယ်၍ ကိုယ်အလေးချိန် အလွန်များနေလျှင် ကိုယ်အလေးချိန်လျှော့ချသည့် အကောင်းဆုံးနည်းမှာ အဆီနှင့် သကြားဓာတ်ပါသော အစားအစာများ၊ အချိုရည်များကို ရှောင်ကြဉ်၍ အမျှင်ပါသော အစားအစာများဖြစ်သည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံများကို ပိုမိုစားသုံးသင့်သည်။

အာဟာရချို့တဲ့မှု



**အစာစားခြင်းနှင့်ကျန်းမာရေးပြဿနာများဖြေရှင်းပုံ**

- (၁) မိမိအတွက် ပြဿနာရှိသည်ဟုယူဆသော အချက်တစ်ခုကိုရွေးပါ။
- (၂) ဤပြဿနာကို သင်မည်သို့ဖြေရှင်းဆောင်ရွက်မည်နည်း။
- (၃) အာဟာရပြည့်ဝစွာစားသောက်ရန် မည်သည့်ပြောင်းလဲမှုများကို ပြုလုပ်မည်နည်း။
- (၄) ထိုပြောင်းလဲမှုများကို မည်သည့်အချိန်တွင် မည်သို့အကောင်အထည်ဖော်မည်နည်း။

**အဓိကအချက်**

♦ စားစရာများဈေးကြီးခြင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သောအစားအစာများကို စားသုံးခြင်း၊ အာဟာရပြည့်ဝသောအစားအစာများကို မကြိုက်နှစ်သက်ခြင်း၊ အစားအစာမလုံလောက်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတ နည်းပါးခြင်း၊ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းမှု အားနည်းခြင်း စသည့်ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းနိုင်ခြင်းဖြင့် နေ့စဉ်စားသောက်ပုံအလေ့အထ များကို ပိုမိုကောင်းမွန်လာစေနိုင်ပြီး အာဟာရချို့တဲ့မှုကိုလျော့ပါးစေမည်။

**ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ**

- ❖ မိမိ၏အစားအသောက်နှင့်ပတ်သက်သည့်ပြဿနာကို ပြဿနာဖြေရှင်းနည်းများ သုံး၍ ဖြေရှင်းပါ။
- ❖ ယခုသင်ခန်းစာအပေါ်အခြေခံ၍ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့် စားသောက်မှု အလေ့အကျင့် များကို လေ့ကျင့်ပါ။

### အခန်း ၄။ စားသုံးသူနှင့်ဆိုင်သောအသိပညာ

#### ၄.၁ စားသုံးသူအခွင့်အရေး

**တတိကျမ်းမှ** စားသုံးသူများ၏ အခွင့်အရေးနှင့်တာဝန်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်နိုင်လာမည်။

#### ဖတ်ပါ။

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

ဝန်ဆောင်မှုဆိုသည်မှာ လုပ်ငန်း သို့မဟုတ် လုပ်ဆောင်မှုအသွင်ဖြင့် စားသုံးသူ၏ လိုအပ်ချက်ကို တန်ဖိုးဖြင့်ဖြစ်စေ၊ တန်ဖိုးမပါဘဲဖြစ်စေ ဖြည့်ဆည်းပေးသည့်ဆောင်ရွက်မှုကို ဆိုသည်။ (စားသုံးသူကာကွယ်ရေးဥပဒေ အခန်း(၁) အရ)

#### ဆွေးနွေးပါ။

#### ဖြစ်ရပ်(၁)

- ◆ စားသောက်ဆိုင်တစ်ဆိုင်တွင် လူတစ်ယောက်သည် မိမိစားလိုသည်ကို ပူပူနွေးနွေးရရှိလိုကြောင်း မှာကြားသည်။ မကြာမီပင် ဆိုင်ဝန်ထမ်းများသည် စားပွဲခုံကိုသန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်၍ မှာကြားထားသော အစားအစာပူပူနွေးနွေးကို လာရောက်တည်ခင်းပေးပြီး လိုအပ်တာရှိလျှင်ပြောပါခင်ဗျာဟုလည်း ပြောသည်။

#### ဖြစ်ရပ်(၂)

- ◆ စတိုးဆိုင်တစ်ဆိုင်တွင် အမျိုးသမီးတစ်ဦး ဈေးဝယ်နေသည်။ မုန့်ဘူးတစ်ဘူးကိုကြည့်၍ ဆိုင်ဝန်ထမ်းအား ဤမုန့်ဘူးတွင် သက်တမ်းကုန်ဆုံးရက်မထင်ရှားသောကြောင့် အခြားမုန့်ဘူးနှင့် လဲလှယ်ပေးရန် တောင်းဆိုသည်။ ဆိုင်ဝန်ထမ်းက အခြားရွေးချယ်စရာ မုန့်ဘူးများကိုပြသ၍ စိတ်ကြိုက်ရွေးချယ်စေသည်။

ဖြစ်ရပ်များအရ အောက်ပါမေးခွန်းများကို စဉ်းစားဖြေဆိုပါ။

- မည်သူက စားသုံးသူဖြစ်သနည်း။
- မည်သည်က စားသောက်ကုန် (ကုန်စည်) ဖြစ်သနည်း။
- မည်သည်က ဝန်ဆောင်မှုဖြစ်သနည်း။
- မည်သည်က ဝယ်ယူခြင်းနှင့်အသုံးပြုခြင်းဖြစ်ပါသနည်း။

**📖 ပတ်ပါ။ ဆွေးနွေးပါ။**

**စားသုံးသူ၏ အခွင့်အရေးနှင့်တာဝန်များ**

စားသုံးသူ၏အခွင့်အရေးများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည် -

- (က) စားသုံးသူများအတွက် ကုန်စည် သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုနှင့်စပ်လျဉ်း၍ အခြေခံလိုအပ်ချက်များပေါ်တွင် စိတ်ကျေနပ်မှု ရရှိစေခြင်း
  - (ခ) ကုန်စည် သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုကို ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းစွာ အသုံးပြုခွင့်ရှိခြင်း
  - (ဂ) ကုန်စည် သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုကို ရွေးချယ်ဝယ်ယူအသုံးပြုရာတွင် လိုအပ်သော သတင်းအချက်အလက်များ ပြည့်စုံမှန်ကန်စွာ သိရှိခွင့်နှင့် ပြေစာ သို့မဟုတ် အထောက်အထား ရယူခွင့်ရှိခြင်း
  - (ဃ) ဈေးကွက်အတွင်းရှိ ကုန်စည် သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုနှင့်စပ်လျဉ်း၍ စားသုံးသူစိတ်ကြိုက် ရွေးချယ်ဝယ်ယူနိုင်ခွင့်ရှိခြင်း
  - (င) စားသုံးသူနစ်နာဆုံးရှုံးမှုနှင့် စပ်လျဉ်းသည့်ကိစ္စရပ်များတွင် ရှင်းလင်းတင်ပြခွင့်၊ တိုင်ကြားခွင့် ရရှိနိုင်စေခြင်း
  - (စ) ကုန်စည် သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုကို ဝယ်ယူအသုံးပြုခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော နစ်နာဆုံးရှုံးမှုများနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ကုစားခွင့်ရရှိခြင်း
  - (ဆ) ကုန်စည် သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုနှင့်စပ်လျဉ်းသည့် အသိပညာဗဟုသုတများ၊ အခွင့်အရေးများနှင့် လိုအပ်သောအချက်အလက်များကို သိရှိလေ့လာနိုင်ခွင့်ရှိခြင်း
  - (ဇ) ပစ္စုပ္ပန်တွင်သာမက အနာဂတ်မျိုးဆက်များအတွက်ပါ ကောင်းမွန်သာယာသော လူနေမှုအဆင့်အတန်းနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်တွင် နေထိုင်နိုင်ခွင့်ရရှိစေခြင်း
- (မှတ်ချက်။ ၁၅. ၃. ၂၀၁၉ တွင် ထုတ်ပြန်သော မြန်မာနိုင်ငံစားသုံးသူကာကွယ်ရေးဥပဒေမှ ကူးယူဖော်ပြပါသည်။)

စားသုံးသူ၏တာဝန်များမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည် -

- (က) ကုန်စည် သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုနှင့်စပ်လျဉ်းသည့် သတင်းအချက်အလက်နှင့် လမ်းညွှန် ချက်များအတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ခြင်း
- (ခ) ကုန်စည် သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုကို ရွေးချယ်ဝယ်ယူရာတွင် သဘောတူညီထားသည့် တန်ဖိုးနှင့်အညီ ပေးချေခြင်း
- (ဂ) စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်များအပေါ် ထိခိုက်နစ်နာစေရန် ရည်ရွယ်၍ မဟုတ်မမှန် စွပ်စွဲ ပြောဆိုမှု၊ ပြုလုပ်မှုတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း
- (ဃ) အငြင်းပွားမှုကို ညှိနှိုင်းဖြေရှင်းနေစဉ် လူထုဆက်သွယ်ရေးနည်းလမ်းများဖြင့်ဖြစ်စေ၊ အခြားနည်းလမ်းများဖြင့်ဖြစ်စေ သက်ဆိုင်ရာ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်အပေါ် ထိခိုက်နစ်နာ စေရန် မဟုတ်မမှန်ပြောဆိုခြင်း၊ ရေးသားခြင်းနှင့် ပြုမူခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း

**၀၀၀ ဖတ်ပါ။ ဆွေးနွေးပါ။**

**ဖြစ်ရပ်(၃)**

◆ မောင်ကျော်လွင်သည် မိခင်မှာကြားသည့်စာရင်းအရ ဈေးတွင်ပစ္စည်းများဝယ်ခဲ့သည်။ အိမ်ရောက်ချိန်တွင် ပစ္စည်းတစ်မျိုးမှာ ကုန်ဝယ်ပြေစာတွင်ပြထားသည့်ပစ္စည်းမဟုတ်ဘဲ အခြားပစ္စည်းတစ်ခုဖြစ်နေသည်ကို တွေ့ရသည်။ မောင်ကျော်လွင်သည် ကုန်ဝယ်ပြေစာနှင့်တကွ ပစ္စည်းများကိုပါယူ၍ ဈေးဝယ်ခဲ့ရာဆိုင်သို့ သွားရောက်ရှင်းလင်းပြသခဲ့ပြီး မိမိဝယ်ယူသော ပစ္စည်းကိုသာ ပြန်လဲလှယ်ပေးရန် တောင်းဆိုသည်။

**ဖြစ်ရပ်(၄)**

◆ ဒေါ်မိမိသည် စတိုးဆိုင်မှ ဝယ်ယူလာသော အအေးသံဘူးကို သားဖြစ်သူအား တိုက်ရာ သားဖြစ်သူသည် သောက်ပြီး နာရီဝက်ခန့်အကြာတွင် မူးမေ့အော့အန်ခြင်းဖြစ်သည်။ စတိုးဆိုင်သို့ သွားရောက်၍ ဤဆိုင်မှအအေးဘူးကြောင့် မိမိသား နစ်နာရခြင်းကို ပြစ်တင်ပြောဆိုသည်။ အအေးဆိုင်ရှင်က အအေးဘူးပါ အညွှန်းတွင် ကလေးများကို မတိုက်ပါနှင့်ဟု ဖော်ပြထားကြောင်းပြောသော်လည်း ဒေါ်မိမိသည် အဆိုပါအအေးဘူးကြောင့် မိမိသား ထိုသို့ဖြစ်ရကြောင်း၊ ထိုအအေးဘူးကို ကလေးများ မသောက်ကြရန် လူမှုကွန်ရက်တွင် ရေးသားလိုက်သည်။

- စားသုံးသူအခွင့်အရေးနှင့်တာဝန်များအရ ဖြစ်ရပ်များအပေါ် သုံးသပ်ပါ။

**အဓိကအချက်များ**

- ◆ ကုန်စည် သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုကို ကိုယ်တိုင်အတွက်ဖြစ်စေ၊ အခြားသူအတွက်ဖြစ်စေ ဝယ်ယူအသုံးပြုသည့်အခါတွင် စားသုံးသူအခွင့်အရေးများ မဆုံးရှုံးစေရန် ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ်တိုင်အတွက်သာမက အခြားသူများ၏ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်သည်။
- ◆ သက်ဆိုင်ရာဌာနများမှ အခါအားလျော်စွာ ထုတ်ပြန်သော သတိပေးတားမြစ်ချက်များ၊ ညွှန်ကြားချက်များကို မျက်ခြည်မပြတ်လေ့လာပြီး လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည်။
- ◆ စားသုံးသူတစ်ဦးအနေဖြင့် မိမိ၏စားသုံးသူအခွင့်အရေးများ မဆုံးရှုံးစေရန် ကာကွယ်ဆောင်ရွက်နိုင်ခွင့်ရှိသကဲ့သို့ မိမိ၏ဆုံးရှုံးမှုကို ဆောင်ရွက်ရာတွင် တစ်ဖက်လူ၏ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် စီးပွားရေးကို ထိခိုက်စေမည့်အပြုအမူမျိုးကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်ရမည့် တာဝန်လည်း ရှိပါသည်။

DBE



### အခန်း ၅။ ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး

#### ၅.၁ ကာကွယ်လို့ရတယ်

**တတ်ကျွမ်းမှု** အပြုအမူအမျိုးမျိုးကြောင့် HIV ပိုး ကူးစက်မှု၊ အသည်းရောင်အသားဝါ B နှင့် C ရောဂါပိုးကူးစက်မှုအန္တရာယ်များကို ရောဂါကူးစက်နိုင်သော အခြေအနေ ၄ မျိုးဖြင့် အကဲဖြတ်နိုင်လာမည်။

#### 📖 ဖတ်ပါ။

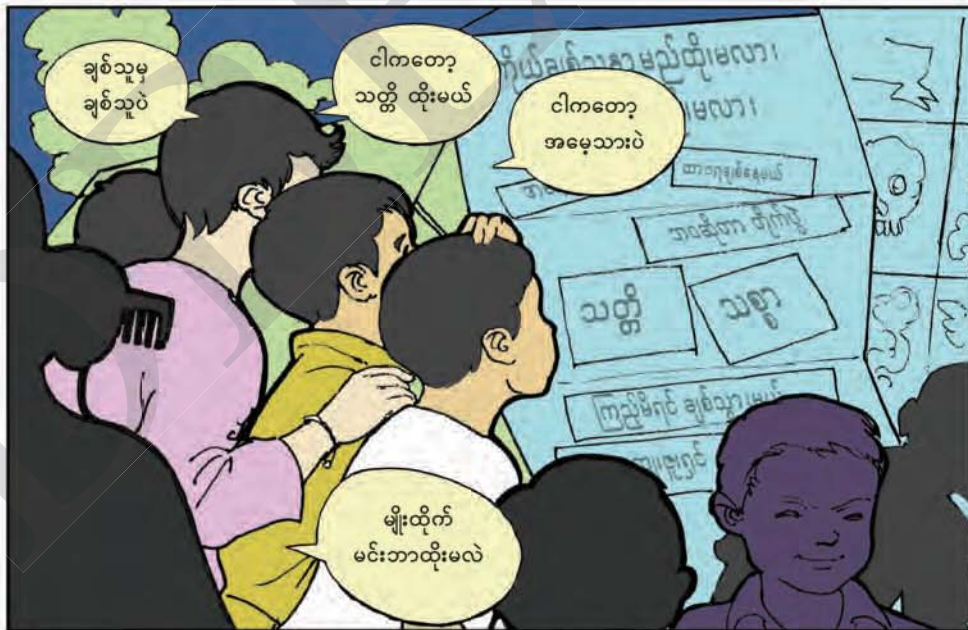
#### လဲဖို့တန်ရဲ့လား



ဈေးဆိုင်တွေကြားထဲမှာ သူတို့စိတ်ဝင်စားစရာတစ်ခုကိုတွေ့လိုက်ရတယ်။



၂



၃

ငြိမ်ပြီးစဉ်းစားနေတဲ့ မောင်မျိုးထိုက်ကို သူငယ်ချင်းတွေကဝိုင်းပြီး . . .



၉

ရုတ်တရက်တော့ မောင်မျိုးထိုက် မခံချင်ဖြစ်သွားတယ်။



၅





**ဖတ်ပါ။**

HIV ပိုး၊ အသည်းရောင်အသားဝါ B နှင့် C ရောဂါပိုးကူးစက်မှုမှာ တူတဲ့အချက်တွေရှိသလို မတူတဲ့အချက်တွေလဲ ရှိတယ်။ မတူတဲ့ အချက်တချို့ကတော့ -

- ◆ HIV ပိုးဟာ လူ့ခန္ဓာကိုယ်အပြင်ဘက်မှာ အချိန်ကြာကြာအသက်ရှင်နိုင်ဘူး။
- ◆ အသည်းရောင်အသားဝါ B ပိုးကတော့ လူ့ခန္ဓာကိုယ်အပြင်ဘက်မှာ တစ်ပတ်လောက် အသက်ရှင်နိုင်တယ်။
- ◆ အသည်းရောင်အသားဝါ C ပိုးကတော့ လူ့ခန္ဓာကိုယ်အပြင်ဘက် အခန်းအပူချိန်အောက် မှာ အနည်းဆုံး ၁၆ နာရီမှ ၄ ရက်အထိ အသက်ရှင်နိုင်တယ်။
- ◆ အသည်းရောင် အသားဝါ B ပိုးဟာ လိင်အင်္ဂါလမ်းကြောင်းအတွင်းနံရံအမြွှေးပါး တစ်ရှူးကနေ ဝင်ရောက်နိုင်တဲ့အတွက် HIV ပိုးနဲ့ အသည်းရောင်အသားဝါ C ပိုးတို့ထက် ပိုပြီး ကူးစက်လွယ်တဲ့အတွက် HIV ပိုးနဲ့ C ပိုးရှိသူတွေထက် B ပိုးရှိသူက ပိုများနေတယ်။

**ဖတ်ပါ။**

**ရောဂါကူးစက်စေတတ်သောအခြေအနေ ၄ မျိုး**

ထွက်	=	ထွက်ပေါက်	=	ရောဂါရှိသူ၏ ခန္ဓာကိုယ်မှ B နှင့် C ပိုးများထွက်ရမည်။
ရှင်	=	ရှင်သန်မှု	=	ပိုးရှင်သန်နိုင်သော အခြေအနေရှိရမည်။ အသည်းရောင် အသားဝါ B ပိုးနှင့် C ပိုးသည်ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပတွင် အချိန်ကြာရှည်စွာအသက်ရှင်နိုင်သည်။
လုံ	=	လုံလောက်မှု	=	ရောဂါကူးစက်ရန်လုံလောက်သော ပိုးအရေအတွက်ရှိရမည်။
ဝင်	=	ဝင်ပေါက်	=	အခြားတစ်ဦး၏ သွေးကြောထဲသို့ ပိုးဝင်ရမည်။

အပြုအမူ	ရောဂါပိုး	ထွက်	ရှင်	လုံ	ဝင်	ကူးစက်နိုင်ခြေ ရှိ မရှိ
အသုံးပြုပြီး အပ်ဖြင့် ဆေးမင်ရည်ကို မျှဝေ၍ ဆေးမင်ကြောင် ထိုးခြင်း	HIV	ဆေးမင်ကြောင်ထိုးသည့်အပ်သည် အရေပြားကို ပေါက်ပြဲ၍ သွေးထွက်စေနိုင်သဖြင့် HIV ပိုးထွက်နိုင်သည်။	အသုံးပြုသော အပ်အမျိုးအစားအပေါ် မူတည်၍ ထွက်သော သွေးပမာဏ အနည်းအများ ကွဲပြားနိုင်ပြီး သွေးပေးနေသောအပ်နှင့် မင်ရည်များတွင် ရှင်သန်နိုင်သည်။	ကူးစက်နိုင်ရန် လုံလောက်သော ပိုးပမာဏ ရှိမရှိ မသေချာပါ။	တစ်ဦးအသုံးပြုပြီး အပ်ကို ပြန်လည် အသုံးပြုခြင်းဖြင့် အရေပြားမှတစ်ဆင့် အခြားတစ်ဦးထံသို့ ရောဂါပိုးဝင်ရောက်နိုင်သည်။	ရှိ
	အသည်းရောင် အသားဝါ B	ဆေးမင်ကြောင်ထိုးသည့်အပ်သည် အရေပြားကို ပေါက်ပြဲပြီး သွေးထွက်စေနိုင်သဖြင့် အသည်းရောင်အသားဝါ B ပိုးထွက်နိုင်သည်။	သွေးပေးနေသော မည်သည့်အပ်အမျိုးအစားတွင်မဆို အသည်းရောင်အသားဝါ B ပိုး ရှင်သန်နိုင်သည်။	ကူးစက်နိုင်ရန် လုံလောက်သော ပိုးပမာဏ ရှိသည်။	တစ်ဦးအသုံးပြုပြီး အပ်ကို ပြန်လည် အသုံးပြုခြင်းဖြင့် အရေပြားမှတစ်ဆင့် အခြားတစ်ဦးထံသို့ ရောဂါပိုးဝင်ရောက်နိုင်သည်။	ရှိ
	အသည်းရောင် အသားဝါ C	ဆေးမင်ကြောင်ထိုးသည့်အပ်သည် အရေပြားကို ပေါက်ပြဲပြီး သွေးထွက်စေနိုင်သဖြင့် အသည်းရောင်အသားဝါ C ပိုးထွက်နိုင်သည်။	သွေးပေးနေသော မည်သည့်အပ်အမျိုးအစားတွင်မဆို အသည်းရောင်အသားဝါ C ပိုး ရှင်သန်နိုင်သည်။	ကူးစက်နိုင်ရန် လုံလောက်သော ပိုးပမာဏ ရှိသည်။	တစ်ဦးအသုံးပြုပြီး အပ်ကို ပြန်လည် အသုံးပြုခြင်းဖြင့် အရေပြားမှတစ်ဆင့် အခြားတစ်ဦးထံသို့ ရောဂါပိုးဝင်ရောက်နိုင်သည်။	ရှိ



အပြုအမူ	ဗိုင်းရပ်စဉ်း	ထွက်	ရှင်	လုံ	ဝင်	ကူးစက်နိုင်ခြေ ရှိ မရှိ
နာချေချောင်းဆိုးခြင်း	HIV					
	အသည်းရောင်အသားဝါ B					
	အသည်းရောင်အသားဝါ C					
အပ်ကိုမျှဝေသုံးစွဲ၍ နားဖောက်ခြင်း	HIV					
	အသည်းရောင်အသားဝါ B					
	အသည်းရောင်အသားဝါ C					
နဖူး၊ လက်တို့ကို နမ်းခြင်း	HIV					
	အသည်းရောင်အသားဝါ B					
	အသည်းရောင်အသားဝါ C					
သွေးသွင်းခြင်း	HIV					
	အသည်းရောင်အသားဝါ B					
	အသည်းရောင်အသားဝါ C					
အပ်နှင့် ဆေးမင်ရည်ကို မျှဝေ၍ ဆေးမင်ကြောင်ထိုးခြင်း	HIV					
	အသည်းရောင်အသားဝါ B					
	အသည်းရောင်အသားဝါ C					

အပြုအမူ	ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး	ထွက်	ရှင်	လုံ	ဝင်	ကူးစက်နိုင်ခြေ ရှိ မရှိ
အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်း	HIV					
	အသည်းရောင်အသားဝါ B					
	အသည်းရောင်အသားဝါ C					
သွားပွတ်ထဲ၊ မုတ်ဆိတ်ရိတ်စားနှင့် လက်သည်းညှပ် စသည်တို့ကို မျှဝေ သုံးစွဲခြင်း	HIV					
	အသည်းရောင်အသားဝါ B					
	အသည်းရောင်အသားဝါ C					
ကြမ်းပိုး သို့မဟုတ် ခြင်္ကဲတိုက်ခြင်း	HIV					
	အသည်းရောင်အသားဝါ B					
	အသည်းရောင်အသားဝါ C					
ဆေးထိုးအပ်နှင့် ဆေးထိုးပြွန်ကို မျှဝေ ၍ မူးယစ်ဆေးထိုးခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲခြင်း	HIV					
	အသည်းရောင်အသားဝါ B					
	အသည်းရောင်အသားဝါ C					



**အဓိကအချက်များ**

- ◆ HIV၊ အသည်းရောင်အသားဝါ B နှင့် C ပိုးတို့သည် ခန္ဓာကိုယ်မှထွက်သောအရည်များ၊ သွေးများ၊ သုတ်ရည်၊ တံတွေး စသော အရည်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်ပြန့်ပွားသည်။
- ◆ အချို့အပြုအမူများသည် HIV ဝိုင်းရပ်စ်ပိုးကူးစက်နိုင်ခြင်းမရှိသော်လည်း အသည်းရောင် အသားဝါ B နှင့် C ပိုး ကူးစက်နိုင်သောအန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်။
- ◆ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပတွင် B ပိုးသည် တစ်ပတ်ခန့်၊ C ပိုးသည် ၄ ရက်ခန့် ရှင်သန်နိုင်သည်။
- ◆ B ပိုးသည် အလွယ်တကူ ကူးစက်နိုင်သည်။

**HIV၊ အသည်းရောင်အသားဝါ B နှင့် C ပိုးများကို ကာကွယ်နိုင်သည့်နည်းလမ်းများ**

- ◆ လိင်ဆက်ဆံသောအချိန်တိုင်း ကွန်ဒုံးကိုစနစ်တကျ မှန်ကန်စွာအသုံးပြုပါ။
- ◆ ဆေးထိုးအပ်၊ ဆေးထိုးပြွန်များ မျှဝေသုံးစွဲခြင်းကို ရှောင်ရှားပါ။
- ◆ ဆေးမင်ကြောင်ထိုးသည့်အခါ တစ်ခါသုံးအပ်နှင့် သန့်ရှင်းသောဆေးမင်ရည်ကိုသာ အသုံးပြုပါ။ (ဆေးမင်အသန့်)
- ◆ အခြားသူများအသုံးပြုထားသောကိရိယာများဖြင့် နားဖောက်ခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ◆ သွားပွတ်တံ၊ မုတ်ဆိတ်ရိတ်ဓား၊ ဘီးနှင့် လက်သည်းညှပ် စသည်တို့ကို မျှဝေသုံးစွဲခြင်းမှ ရှောင်ပါ။
- ◆ HIV၊ အသည်းရောင်အသားဝါ B နှင့် C ပိုးများ စစ်ဆေးပြီးသောသွေးကိုသာ သွင်းသင့်သည်။
- ◆ ရောဂါပိုးရှိသောသူ၏သွေးနှင့် ပေါက်ပြဲနေသောအနာတို့ကို တိုက်ရိုက်ကိုင်တွယ်ခြင်းမှ ရှောင်ပါ။ တစ်ခါသုံးလက်အိတ် သို့မဟုတ် သန့်ရှင်းသောပလတ်စတစ်အိတ်ကိုသုံးနိုင်သည်။

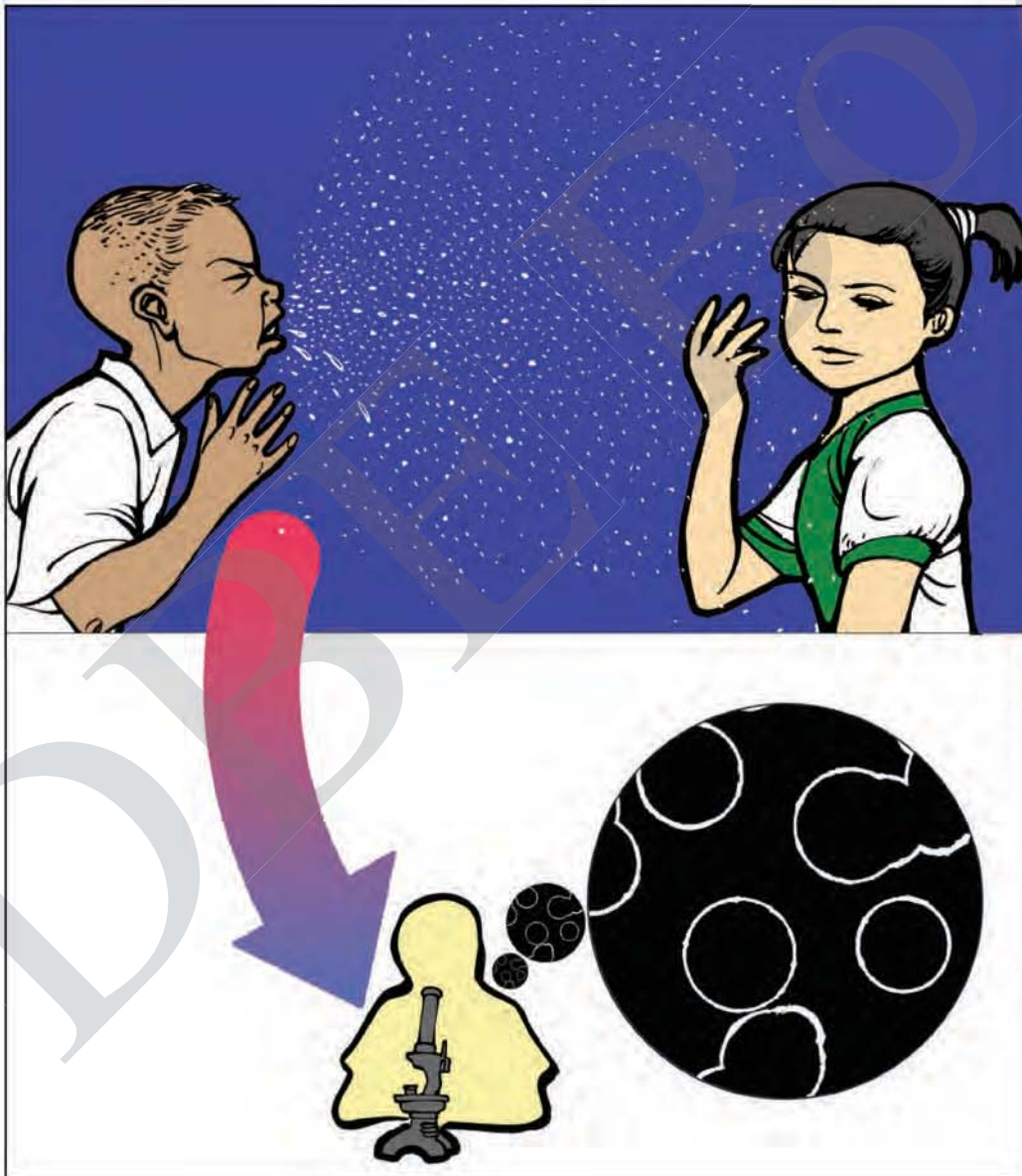
**ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ**

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

၅.၂ အလေ့အကျင့်မှအလေ့အထသို့

**တတ်ကျွမ်းမှု** ညစ်ညမ်းသောအရည်မှုန့်များကြောင့် ဖြစ်ပွားသောကူးစက်ရောဂါများ ပြန့်ပွားခြင်းနှင့် ကာကွယ်တားဆီးခြင်းလုပ်ငန်းများကို အကဲဖြတ်နိုင်လာမည်။

📖 ဖတ်ပါ။



**ရာသီတုပ်ကွေး**

ပြန်ပွားပုံ

။

။

အင်ဖလူယင်ဇာဗိုင်းရပ်စ် (Influenza Virus) ကြောင့်ဖြစ်သော ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါသည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှ တစ်ဆင့် တစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ လျင်မြန်စွာကူးစက်သည်။ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်းမှထွက်လာသော အရည်မှုန်များမှတစ်ဆင့် ကူးစက်ပြန့်ပွားသည်။

ကူးစက်ပုံ

။

။

ရောဂါရှိသူချောင်းဆိုး၊ နှာချေသောအခါ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှထွက်လာသော အရည်မှုန်များသည် အခြားသူ၏နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်အတွင်းသို့ဝင်သွားခြင်း၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းထဲသို့ ရောက်ရှိသွားခြင်း၊ အရည်မှုန်များတင်ကျန်နေသော အရာဝတ္ထုများ၊ မျက်နှာပြင်များ (ဥပမာ- တံခါးလက်ကိုင်၊ တယ်လီဖုန်း၊ စားပွဲ . . . စသည်ဖြင့်) နှင့် ထိတွေ့မိခြင်းတို့မှ ကူးစက်တတ်သည်။ ကလေးငယ်များ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်များ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ နာတာရှည်ရောဂါ ခံစားနေရသူများသို့ ပိုမိုကူးစက်နိုင်ပြီး ရောဂါပိုမို ပြင်းထန်တတ်သည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

။

။

အဖျားရှိခြင်း (အပူချိန် ၃၈°C နှင့်အထက်)၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ နှာချေခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း၊ နုံးခွေခြင်း စသည်တို့သည် ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ၏ လက္ခဏာများဖြစ်သည်။

(ရောဂါပြင်းထန်လာပါက အသက်ရှူကျပ်ခြင်း၊ အဖျားကြီးလွန်းခြင်း၊ ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်းတို့ခံစားရတတ်သည်။)

ကုသပုံ

။

။

လုံလောက်စွာ အနားယူခြင်း၊ အရည်များများသောက်ခြင်း၊ ကိုယ်အပူချိန်မြင့်မားပါက ရေပတ်တိုက်ပေးခြင်းတို့ဖြင့် ရောဂါသက်သာစေနိုင်သည်။

**ရေကျောက်ရောဂါ**

ပြန့်ပွားပုံ                    ||            ||            ရေကျောက်ရောဂါသည် ဗာရစ်ဆယ်လာဇီစတာ (Varicella Zoster Virus) ဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့် ဖြစ်ပွားပြီး ကူးစက်မှု အလွန် မြင့်မားသော ရောဂါဖြစ်သည်။ ရောဂါရှိသူ ချောင်းဆိုး၊ နှာချေခြင်းမှလည်း ကူးစက် ပြန့်ပွားနိုင်သည်။ ရေကျောက် အနာမှ ထွက်သော အရည်နှင့် ထိတွေ့ခြင်းဖြင့်လည်း ရောဂါကူးစက် ပြန့်ပွားသည်။

ရောဂါဖြစ်ပွားပုံ            ||            ||            ရောဂါရှိသူ ချောင်းဆိုး၊ နှာချေခြင်းဖြင့် ထွက်လာသောအရည် မှန်နှင့်အတူ ပါလာသောဗိုင်းရပ်စ်ကို အသက်ရှူသွင်းမိခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ ရောဂါပိုးပါသော ရေမှုန်များကိုထိမိခြင်းအား ဖြင့်လည်းကောင်း ရေကျောက်ရောဂါ ရရှိနိုင်သည်။

ရေကျောက်ရောဂါရှင်သည် ရေကျောက်ရောဂါကိုပြန့်ပွားစေ နိုင်သည်။ အနီစက်ကလေးများပေါ်မလာမီ ၂ ရက်အလိုမှ စ၍ အနာများဖြစ်ပေါ်လာပြီး အနာကျက်သွားသည်အထိ အခြားသူများကို ကူးစက်နိုင်သည်။ အနီစက်များစတင်ပေါ် လာပြီး အနာကျက်သည်အထိ ၄-၅ ရက်ခန့် ကြာတတ်သည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ       ||            ||            ရေကျောက်ရောဂါပိုး ကူးစက်ခံရပြီးနောက် အနီစက်ကလေး များမပေါ်မီ ၁ ရက်မှ ၅ ရက်အထိ ကြာတတ်သည်။ အနီစက် လေး၏ထိပ်တွင် အရည်ကြည်ဖုများဖြစ်လာပြီး တဖြည်းဖြည်း ကြီးထွားလာကာ ပေါက်သွားသည်။ အရည်ကြည်ဖုအသစ် များ နေ့စဉ်ထွက်လာပြီး ရက်အတန်ကြာတတ်သည်။ အများ အားဖြင့် တစ်ပတ်ခန့်ကြာသည်။

ကျောင်းသုံးစာအုပ်

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ

သတ္တမတန်း

ကုသပုံ

။

။

အနာကျက်ချိန်တွင် အနာဖေးသည်အလွန်ယားသည်။ သို့သော် အမာရွတ်မထင်စေရန်နှင့် ကူးစက်မှုမရှိစေရန်အတွက် မကုတ် မိဖို့အရေးကြီးသည်။ ရေကျောက်ရောဂါကြောင့် ယားယံခြင်း သက်သာစေရန် လိမ်းဆေးများသုံးနိုင်သည်။ ထိုလိမ်းဆေး များကို မျက်စိအနီးနှင့် မျက်နှာပေါ် မသုံးရပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ် တွင် အစက်အပြောက်နှင့် အနာများဖြစ်သောကြောင့် ခန္ဓာကိုယ် သန့်ရှင်းရေး အလေ့အကျင့်များရှိရန် အရေပြားကို ရေခွေးနှင့် နေ့စဉ်ဆေးကြောပေးခြင်းဖြင့် အခြားဘက်တီးရီးယားများနှင့် ရောဂါကူးစက်ခံရမှုကို ရှောင်ရှားနိုင်သည်။

**ဝက်သက်ရောဂါ**

ပြန့်ပွားပုံ

။

။

ဝက်သက်ရောဂါသည် ပါရာမစ်ဆိုဗိုင်းရပ်စ် (Paramiso Virus) ကြောင့် ဖြစ်ပွားသော ရောဂါဖြစ်သည်။ အသက်ရှူ လမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားသည်။ ရောဂါ ရှိသူ ချောင်းဆိုး၊ နှာချေရာမှထွက်လာသော နှာရည်မှုန်များ သည် အခြားလူ၏နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်အတွင်းသို့ တိုက်ရိုက်ဝင် သွားခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ၎င်း နှာရည်မှုန်များနှင့် ထိတွေ့ လျှင်သော်လည်းကောင်း ရောဂါ ကူးစက်ပြန့်ပွားသည်။

ရောဂါဖြစ်ပွားပုံ

။

။

ဝက်သက်ရောဂါကိုဖြစ်စေသော ဗိုင်းရပ်စ်ဗိုင်းသည် အခြားသူ တစ်ဦး၏ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်နှင့် မျက်စိအတွင်းသို့ဝင်ခြင်းအား ဖြင့် ရောဂါရရှိနိုင်သည်။ ရောဂါကူးစက်ခံရပြီး ၄ ရက်မှ ၁၂ ရက်အတွင်း ရောဂါလက္ခဏာပြသည်။ ရောဂါရှိသူနှင့် အိမ်တွင် အတူနေသူများသည် ရောဂါကာကွယ်ဆေး ထိုးမထားပါက ကူးစက်ရန် ၉၀ % သေချာသည်။ ရောဂါရှိသူများသည် ရောဂါလက္ခဏာစ၍ပြသည့်အချိန်မှ ၃ ပတ်နှင့် ၅ ပတ်အတွင်း အခြားသူများကို ရောဂါကူးစက်နိုင်သည်။

သတ္တမတန်း

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်

ရောဂါလက္ခဏာများ

။ ။ ဝက်သက်ရောဂါပုံမှန်လက္ခဏာများမှာ ၄ ရက်ခန့်ဖျားခြင်း၊  
 ချောင်းဆိုးခြင်း၊ မျက်စိနီရဲ၍ နှာရည်ယိုခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ ၄၀  
 ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်အထိ အပူချိန်ရှိတတ်သည်။ စတင်ဖျားသည့်  
 အချိန်မှ ရက်အတန်ကြာသောအခါ အနီစက်များပေါ်လာ  
 သည်။ အနီစက်များမှ အဖုများဖြစ်လာခြင်းသည် ဝက်သက်  
 ရောဂါလက္ခဏာဖြစ်သည်။ အဖုများသည် ဦးခေါင်းပိုင်းမှ စတင်  
 ဖြစ်ပေါ်ပြီးနောက် တစ်ကိုယ်လုံးသို့ ပျံ့နှံ့သွားသည်။ ယားယံ  
 သော အဖုများဖြစ်သည်။

ကုသပုံ

။ ။ ပုံမှန်ဝက်သက်ရောဂါအတွက် အထူးကုသနည်းဟူ၍မရှိပါ။  
 ပြည့်ဝစွာ အနားယူစေခြင်း၊ အာဟာရပြည့်ဝစွာ စားသောက်  
 ခြင်း၊ သက်သောင့်သက်သာရှိစေရန် ကူညီပေးခြင်းဖြင့် ပျောက်  
 ကင်းသွားနိုင်သည်။

**ပါးချိတ်ရောင်ခြင်း**

ပြန့်ပွားပုံ

။ ။ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါဖြစ်သည်။ လေမှတစ်ဆင့်  
 ကူးစက်နိုင်သောကြောင့် ရောဂါရှိသူ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေ  
 ခြင်းဖြင့် အခြားသူကို ကူးစက်စေသည်။ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည်  
 မျက်စိ၊ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်တို့မှ ဝင်ရောက်နိုင်သည်။ ရောဂါ  
 ရှိသူနှင့် စကားပြောခြင်း၊ အစားအတူစားခြင်း၊ ခွက်တစ်ခွက်  
 တည်းသုံး၍ ရေအတူသောက်ခြင်း၊ နမ်းရှုပ်ခြင်းဖြင့်လည်း  
 ပါးချိတ်ရောင်ရောဂါကူးစက်နိုင်သည်။ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် မျက်နှာ  
 ပြင်များပေါ်တွင်လည်း အသက်ရှင်နိုင်သောကြောင့် ထိုမျက်နှာ  
 ပြင်မှတစ်ဆင့် နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်နှင့် မျက်စိအတွင်းဝင်ရောက်  
 ပြီး ကူးစက်နိုင်သည်။

ကျောင်းသုံးစာအုပ်

ဘဝတွက်တာကျမ်းကျင်စရာ

သတ္တမတန်း

ရောဂါဖြစ်ပွားပုံ

။

။ လေထဲမှရောဂါပိုးကို ရှူသွင်းမိခြင်း သို့မဟုတ် ရောဂါပိုးရှိနေသော ခေါင်းအုံးစွပ်များ၊ စားစရာများ၊ သွားပွတ်တံများနှင့် ရောဂါပိုးရှိသူ သုံးထားသော ပစ္စည်းများကိုသုံးခြင်းဖြင့် ကူးစက်နိုင်သည်။ ရောဂါလက္ခဏာမပြမီ ၆ ရက်မှ ရောဂါလက္ခဏာပြပြီး ၉ ရက်အတွင်း ကူးစက်နိုင်သည်။ ရောဂါလက္ခဏာပြချိန်သည် ၁၄ ရက်မှ ၂၁ ရက်ထိကြာနိုင်သော်လည်း အများအားဖြင့် ၁၆ ရက် မှ ၁၈ ရက်အတွင်း ရောဂါလက္ခဏာ ပြသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

။

။ တံတွေးဂလင်း၊ အကျိတ်များရောင်ရမ်းပြီး နာကျင်စေသည်။ အထူးသဖြင့် အစာဝါးချိန်တွင် ပို၍နာကျင်သည်။ မျက်စိဘေးတစ်ခြမ်းနှင့် လည်ပင်း သို့မဟုတ် မျက်နှာဘေးနှစ်ခြမ်းလုံးတွင် ဖြစ်တတ်သည်။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ယောက်ျားလေးများ၊ အရွယ်ရောက်သူ ယောက်ျားများ ဤရောဂါကူးစက်ခံရပါက ဝှေးစေ့များရောင်ရမ်းပြီး မြူသွားနိုင်သည်။

ကုသပုံ

။

။ ပါးချိတ်ရောင်ရောဂါအတွက် အထူးကုသနည်းဟူ၍မရှိပါ။ အနာသက်သာစေရန် ပါရာစီတမောလ်သောက်ခြင်း၊ ရောဂါရနေသောနေရာ လည်ပင်းတစ်ဝိုက်တွင် ရေနွေး သို့မဟုတ် ရေခဲမကြာမကြာကပ်ပေးခြင်းဖြင့် ရောဂါလက္ခဏာ သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။ တံတွေးအကျိတ်များကို လှုံ့ဆော်ပေးသော သစ်သီးဖျော်ရည် သို့မဟုတ် အက်စစ်ဓာတ်ပါသော ချဉ်သည့်အစားအစာများကို ရှောင်ရှားခြင်းဖြင့် အကျိတ်နာကျင်မှုကို သက်သာစေနိုင်သည်။

**လည်ချောင်းနာခြင်း**

ပြန့်ပွားပုံ

။

။ ဆထရက်ပ်တို့ကော့ကပ်စ် ဘက်တီးရီးယားကြောင့် ဖြစ်ပွားသည်။ ရောဂါရှိသူ ချောင်းဆိုး၊ နှာချေခြင်းဖြင့် လေမှတစ်ဆင့် ရောဂါပြန့်ပွားသည်။

သတ္တမတန်း	ဘဝတွက်တာကျမ်းကျင်စရာ	ကျောင်းသုံးစာအုပ်
ရောဂါဖြစ်ပွားပုံ	။	<p>။ ရောဂါပိုးရှိနေသော ခေါင်းအုံးစွပ်များ၊ ကစားစရာများ၊ သွားပွတ်တံများနှင့် အခြားပစ္စည်းများကိုကိုင်တွယ်မိခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ရောဂါပိုးရှိနေသော လေကိုရှူသွင်းမိခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း ရောဂါကူးစက်ခံရသည်။ ရောဂါပျိုးရက်သည် ၂ ရက်မှ ၅ ရက်အတွင်း ဖြစ်သည်။</p>
ရောဂါလက္ခဏာများ	။	<p>။ ရုတ်တရက် လည်ချောင်းနာလာပြီး စကားပြောစဉ်၊ အစာမျိုချစဉ်တို့တွင် နာကျင်စေသည်။ ရောဂါလက္ခဏာမှာ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ အာသီးနီရဲ၍ ရောင်လာခြင်းဖြစ်သည်။ လည်ချောင်းအတွင်းတွင် အဝါရောင်နှင့် အဖြူရောင်အကွက်လေးများ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပြီး အစာမျိုချရန်ခက်ခဲသည်။ အဖျားရှိသည်။ ခံတွင်းအနံ့မကောင်းဖြစ်သည်။ ဗိုက်နာသည်။ မူး၍ အော့အန်တတ်သည်။</p>
ကုသပုံ	။	<p>။ ပါရာစီတမောလ်သည် လည်ချောင်းနာခြင်းနှင့် အဖျားကို လျော့ကျစေသည်။ လိုအပ်ပါက ပဋိဇီဝဆေးများ ဆရာဝန်၏ ညွှန်ကြားချက်ဖြင့် သောက်နိုင်သည်။ ကုသမှုမခံယူသော်လည်း ၅ ရက်အကြာတွင် လည်ချောင်းနာခြင်း လက္ခဏာများ တဖြည်းဖြည်း သက်သာလာသည်။ သို့သော် ရက်အတန်ကြာသည် အထိ အခြားသူများကိုကူးစက်စေနိုင်သည်။ လည်ချောင်းနာခြင်းကို စနစ်တကျကုသမှုမခံယူပါက ကြွက်သားနှင့် အဆစ်အမြစ်များကိုက်ခဲ၍ ဖျားသောရောဂါဖြစ်နိုင်သည်။ ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းမှာ ဆရက်ပ်တိုကောကဲလ်၊ အုပ်စု (အေ) ကူးစက်ခံရ၍ ၂ ပတ်မှ ၃ ပတ်အတွင်း အဆစ်အမြစ်များရောင်ရမ်းပြီး ဖျားနာခြင်းဖြစ်သည်။</p>



**အဓိကအချက်များ**

- ထွက် - ထွက်ပေါက် - ရောဂါပိုးရှိသူ၏ ခန္ဓာကိုယ်မှ ရောဂါပိုးထွက်ရမည်။
  - ရှင် - ရှင်သန်မှု - ရောဂါပိုးရှင်သန်နိုင်သော အခြေအနေရှိရမည်။
  - လုံ - လုံလောက်မှု - ရောဂါကူးစက်ရန်အတွက် လုံလောက်သော ပိုးအရေ အတွက် ရှိရမည်။
  - ဝင် - ဝင်ပေါက် - အခြားတစ်ဦး၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ရောဂါပိုးဝင်ရမည်။
- ◆ ရောဂါကူးစက်နိုင်သောအခြေအနေ ၄ မျိုးနှင့်ပြည့်စုံမှသာ ကူးစက်ရောဂါပြန့်ပွားနိုင်သည်။
  - ◆ ရောဂါကူးစက်နိုင်သောအခြေအနေရှိ မရှိနှင့် ရောဂါကူးစက်စေရန် လုံလောက်သော ရောဂါပိုး ရှိ မရှိကို အမြဲသေချာစွာ မပြောနိုင်ပါ။ သို့သော် မိမိတွင်ကူးစက်ရောဂါပိုးရှိပါက ခန္ဓာကိုယ်မှ ရောဂါပိုးထွက်နိုင်သည်။
  - ◆ ထို့ကြောင့် မိမိချောင်းဆိုး၊ နှာချေစဉ် သို့မဟုတ် အခြားသူတစ်ဦးချောင်းဆိုး၊ နှာချေစဉ် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကိုပိတ်ခြင်း၊ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းခြင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကို သန့်ရှင်းအောင် ထားခြင်းတို့ဖြင့် ညစ်ညမ်းသောအရည်မှုန့်ကြောင့်ဖြစ်ပွားသော ကူးစက်ရောဂါများကို ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည်။
  - ◆ လက်ကို ရေ၊ ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် စနစ်တကျဆေးသော အလေ့အကျင့်သည် ရောဂါများ ကူးစက်ခြင်းကို လျော့နည်းစေသည်။

**ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ**

- ❖ ကူးစက်ရောဂါများပြန့်ပွားမှုကို ဟန့်တားခြင်းလုပ်ငန်းကိုကြည့်၍ လက်ဝဲဘက်ရှိ ကူးစက် ရောဂါနှင့် လက်ယာဘက်ရှိ ကူးစက်ရောဂါများပြန့်ပွားမှုအန္တရာယ်ကို ဟန့်တားနိုင်သည့် အချက်များကို ယှဉ်တွဲပြပါ။

ကူးစက်ရောဂါများ ပြန့်ပွားမှုကိုဟန့်တားခြင်း



ဝ —  
—

၂ —  
—

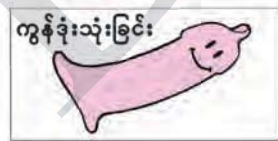
၃ —  
—

၄ —  
—

၅ —  
—

၆ —  
—

၇ ယ —  
—



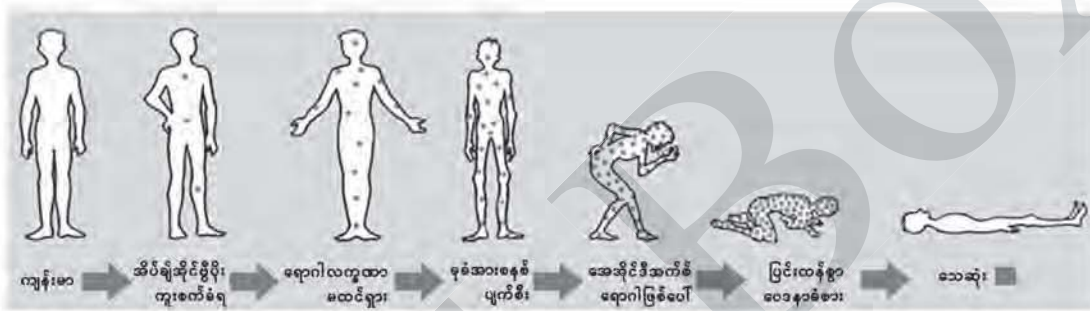
က  
ခ  
ဂ  
ဃ  
င  
စ  
ဆ

### ၅.၃ ဘာတွေဆက်ဖြစ်လာနိုင်သလဲ

#### ဇာတ်ကျွမ်းမှု

ကျောင်းသားများသည် HIV ပိုးကူးစက်ခံရခြင်းကြောင့် မိမိတို့၏ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်နှင့် တန်ဖိုးထားမှုများအပေါ် သက်ရောက်နိုင်သည့်အကျိုးများကို ဆန်းစစ် တတ်လာမည်။

#### 📖 ဖတ်ပါ။



#### HIV ပိုးကူးစက်ခံရခြင်းမှ AIDS ရောဂါသို့

AIDS သည် HIV ပိုးကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါဖြစ်သည်။ ကိုယ်ခံအားကိုးကျစေသော HIV ပိုးကူးစက်ခံရပါက ခန္ဓာကိုယ်မှ ထိုရောဂါပိုးကို ပြန်လည်၍တိုက်ခိုက်သည်။ ထိုသို့တိုက်ခိုက်ရန် သွေးဖြူဥဆဲလ်များက ပဋိပစ္စည်းထုတ်လုပ်ပေးသည်။

HIV ပိုးကူးစက်ခံရခြင်း ရှိ မရှိ သွေးစစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ရာတွင် ထိုပဋိပစ္စည်း ရှိ မရှိကို စစ်ဆေးခြင်းဖြစ်သည်။ သွေးအတွင်း ပဋိပစ္စည်းကို တွေ့ရပါက HIV ပိုး ကူးစက်ခံနေရခြင်းကိုသိနိုင် သည်။ ပဋိပစ္စည်းရှိသူများကို HIV-Positive ဟုခေါ်သည်။

HIV ပိုးရှိခြင်းသည် AIDS ရောဂါဖြစ်ခြင်းနှင့်မတူပါ။ အချို့သောလူတို့သည် HIV ပိုး ရှိသော်လည်း နှစ်ပေါင်းများစွာ အသက်ရှင်နေနိုင်ကြသည်။ HIV ပိုး ကူးစက်ခံရမှုကြာရှည်လာ သောအခါ ကိုယ်ခံအားစနစ်သည် တဖြည်းဖြည်းယိုယွင်းပျက်စီးလာသည်။ သာမန်အားဖြင့် ပြဿနာ မပေးနိုင်သော ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများ၊ ကပ်ပါးပိုးများ၊ မှိုရောဂါပိုးများနှင့် ဘက်တီးရီးယားပိုးတို့သည် ကိုယ်ခံအားကျလာသည်နှင့်အမျှ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ဝင်ရောက်လာပြီး ရောဂါမျိုးစုံကိုဖြစ်စေသည်။ ၎င်းတို့ကို အခွင့်ကောင်းစောင့်နေသော ကူးစက်ရောဂါများဟုခေါ်သည်။ အမှန်တကယ်အားဖြင့် AIDS ရောဂါကို ရရှိလာခြင်းမဟုတ်ပါ။ HIV ပိုးကူးစက်ခံရပြီးနောက် အတန်ကြာမှ AIDS ရောဂါဖြစ်လာခြင်းဖြစ်သည်။

HIV အဆင့်သို့ရောက်ရှိလာပုံ

ရောဂါလက္ခဏာမပြသော HIV ပိုးရှိသူထံမှဖြစ်စေ၊ HIV ပိုး ရှိ မရှိ သွေးမစစ်ဆေးရသေး သူထံမှဖြစ်စေ HIV ပိုး ကူးစက်နိုင်သည်။ ထိုသူတို့၏သွေး၊ မိန်းမကိုယ်မှထွက်သောအရည်၊ သုက် ရည်တို့မှ အဓိကကူးစက်နိုင်သည်။ HIV ပိုးကူးစက်ခံရခြင်းမှာ -

- ◆ HIV ပိုးရှိသူနှင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်း
- ◆ HIV ပိုးရှိသူ သုံးထားသောဆေးထိုးအပ်ကို အတူမျှဝေသုံးခြင်း
- ◆ HIV ပိုးရှိသူမိခင်မှ နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် ကလေးငယ်သို့ကူးစက်ခြင်း
- ◆ HIV ပိုးရှိသူ၏ သွေးကိုသွင်းခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်သည်။  
(သို့သော် သွင်းရမည့်သွေးကို သေချာစွာစစ်ဆေးခဲ့လျှင် ရောဂါပိုးကူးစက်မှုအန္တရာယ် နည်းစေနိုင်သည်။)

ရောဂါကုသမှုမခံယူပါက ခန္ဓာကိုယ်မှ CD4 ဆဲလ်အရေအတွက်ကျသွားမည်။ ထိုအခါ ဖျားနာခြင်း၊ ညအချိန်ချွေးပြန်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်း၊ အကျိတ်ရောင်ခြင်းများဖြစ်လာသည်။ ထိုလက္ခဏာများ ကို ရက်အနည်းငယ်မှ သီတင်းပတ်များစွာကြာသည်အထိ တွေ့ရတတ်သည်။

- AIDS ရှိကြောင်း ဘယ်လိုသိနိုင်သလဲ။

ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားစနစ်အလွန်အမင်းပျက်စီးသွားပြီဆိုလျှင် HIV ပိုးကို တိုက်သော CD4 ဆဲလ်များ သိသာစွာကျဆင်းသွားသည်။ ထိုအခါ အခွင့်ကောင်းကိုစောင့်နေသော ကူးစက်ရောဂါများ ဖြစ်သည့် အဆုတ်တီဘီ၊ အဆုတ်အအေးမိ၊ မှုကွရု၊ ရေယုန်၊ ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းလျှော စသည့်ရောဂါ များဖြစ်လာပြီး AIDS အဆင့်သို့ရောက်ရှိသွားသည်။

AIDS အဆင့်သို့ရောက်ရှိသောအခါ ကိုယ်အလေးချိန်အလွန်ကျဆင်းခြင်း၊ ဦးနှောက်တွင် အကျိတ်ဖြစ်ခြင်းနှင့် အထက်ဖော်ပြပြီးခဲ့သော ရောဂါတို့၏လက္ခဏာများပေါ်ပေါက်လာသည်။ ကုသမှု မခံယူလျှင် ထိုကူးစက်ရောဂါများကြောင့် သေဆုံးနိုင်သည်။

AIDS သည် ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရသူအပေါ်မူတည်၍ ရောဂါခံစားရပုံကွာခြားသည်။ အချို့ သူများသည် ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရပြီး လအနည်းငယ်အကြာတွင် သေဆုံးကြသည်။ သို့သော် AIDS ရောဂါဖြစ်နေပြီးသည့်တိုင် နှစ်ပေါင်းများစွာအသက်ရှင်နေထိုင် ရသူများလည်းရှိသည်။ HIV ရောဂါ ပိုးရှိသူအနည်းငယ်သာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ရောဂါပိုးပွားများမှုကို လျော့ကျစေသည့် ART ဆေး (Anti-Retroviral Therapy) မသောက်ဘဲ အသက်ရှည်စွာ နေနိုင်ကြသည်။

- AIDS ကို ပျောက်ကင်းအောင်ကုသနိုင်ပါသလား။

ပျောက်ကင်းအောင် မကုသနိုင်ပါ။ ART ဆေးသည် HIV ပိုးတိုးပွားမှုကို နှေးသွားစေသည့် အပြင် ခုခံအားကျဆင်းမှုကိုလည်း နှေးသွားစေသည်။

ART ဆေးသောက်ခြင်းဖြင့် လူအများစုသည် ကျန်းမာစွာနေနိုင်ကြောင်းတွေ့ရသည်။ သို့သော် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှ HIV ပိုးကို လုံးဝပျောက်အောင် ရှင်းပစ်၍မရနိုင်ပါ။ အခွင့်ကောင်းကို စောင့်နေသည့် ရောဂါများကို ဆေးဖြင့်ပျောက်ကင်းအောင်ကုသနိုင်သည်။

ART ဆေးတန်ဖိုးများကျလာသော်လည်း လူအများစုသုံးစွဲရန် မတတ်နိုင်သေးပါ။ အခွင့်ကောင်းကိုစောင့်နေသော ကူးစက်ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေသည့်ဆေးများကလည်း ဈေးကြီးသည်။ သို့ဖြစ်၍ မိသားစုတွင် ငွေကြေးအကျပ်အတည်း ကြုံနိုင်သည်။

HIV ပိုး ကူးစက် ခံရခါစအချိန်	AIDS မဖြစ်သေးသော ကာလ	AIDS အစောပိုင်းကာလ	AIDS နောက်ပိုင်းကာလ
HIV ပိုးမတွေ့ရ သေးသော ကြားကာလ အတွင်း အခြားသူ များသို့ HIV ပိုး ကူးစက်စေနိုင်သည်။	HIV ပိုးရှိသည်။ ၂ နှစ်မှ ၁၀ နှစ်အတွင်း ကျန်းမာသည်။ ရောဂါ လက္ခဏာမရှိ အခြားသူများသို့ ကူးစက်နိုင်သည်။	HIV ပိုးရှိသည်။ ကူးစက်ရောဂါများ စတင် ခံစားနေရပြီး အခြားသူများသို့ HIV ပိုး ကူးစက်စေနိုင်သည်။	HIV ပိုးရှိသည်။ ခန္ဓာကိုယ် အလွန်အားနည်း၍ ကူးစက်ရောဂါများ အလွယ်တကူ ဝင်ရောက်နိုင်သည်။ အခြားသူများသို့ HIV ပိုး ကူးစက်စေနိုင်သည်။

**အဓိကအချက်များ**

- ◆ HIV ပိုးရှိခြင်းနှင့် AIDS ရောဂါဖြစ်ခြင်းမတူပါ။
- ◆ HIV ပိုး ကူးစက်ခံရသူသည် ၁၀ နှစ်နှင့် ၁၀ နှစ်ကျော်ကာလအထိ သို့မဟုတ် ကူးစက်ရောဂါလက္ခဏာများ မပြခင်အထိ ကောင်းစွာအသက်ရှင်နေထိုင်နိုင်သည်။ သို့သော် အရေးကြီးသည့်အချက်မှာ
  - (၁) အန္တရာယ်ရှိသည့် အပြုအမူပြုလုပ်ပြီး ၃ လအကြာတွင် HIV ပိုး ရှိ မရှိ စစ်ရမည်။
  - (၂) အခြားသူများသို့ HIV ပိုး ကူးစက်မှုမခံရအောင် ကာကွယ်တားဆီးရမည်။
  - (၃) ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားကို ပိုမိုကျဆင်းစေနိုင်သည့် အခွင့်ကောင်းကိုစောင့်နေသော ကူးစက်ရောဂါများမဝင်အောင် ကာကွယ်တားဆီးနေထိုင်ရန်သတိရှိရမည်။
- ◆ HIV ပိုး တိုးပွားမှုကို တားဆီးပေးသည့် ART ဆေးနှင့် အခွင့်ကောင်းကိုစောင့်နေသော ကူးစက်ရောဂါများကို ကုသမှုခံယူခြင်းသည် HIV ပိုးရှိသူအား ဆက်လက်၍ ကျန်းမာစွာ နေထိုင်နိုင်ရန် ကူညီပေးသည်။
- ◆ HIV ပိုးနှင့် AIDS ရောဂါရှိသူများကို နှိမ်ချဆက်ဆံခြင်း၊ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းစသည့် လူမှုရေးဆိုင်ရာပြဿနာများရှိခြင်းမှာ HIV ပိုးကူးစက်မှုအကြောင်း သေချာစွာမသိခြင်း၊ မိသားစုဝင်များနှင့် ရပ်ရွာလူထု၏ ရောဂါအပေါ်ကြောက်ရွံ့ခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်သည်။

၅.၄ စာနာပါ

ဇာတ်ကျွမ်းမှု

HIV/AIDS ရောဂါကူးစက်ခံနေရသူများ၏ သဘောထားအမြင် ခံစားချက်များကို ဆန်းစစ်တတ်လာပြီး ၎င်းတို့၏လိုအပ်ချက်များနှင့် ကူညီနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်လာမည်။

📖 ဖတ်ပါ။

HIV ပိုးရှိသောသူအား ပြုမူဆက်ဆံခြင်း

ညွှန်ကြားချက်များ။

အောက်တွင်ပေးထားသော အဆင့်များကိုလေ့လာ၍ HIV ပိုးရှိသောသူများ သို့မဟုတ် AIDS ရောဂါရှိသူများအပေါ် ပြုမူဆက်ဆံပုံနှင့် ပတ်သက်သည့် မိမိ၏ ထင်မြင်ယူဆချက်အတိုင်းအဆင့်သတ်မှတ်ပါ။

- ◆ အဆင့် (၅) - HIV ပိုးရှိသူတိုင်းအား လုံးဝခွဲခြားနိမ့်ချသင့်သည်။
- ◆ အဆင့် (၄) - HIV ပိုးရှိသောသူများနှင့် တွေ့ဆုံလျှင် နှုတ်ဆက်သင့်သည်။
- ◆ အဆင့် (၃) - မိတ်ဆွေများအဖြစ် ဆက်ဆံပေါင်းသင်းသင့်သည်။
- ◆ အဆင့် (၂) - အိမ်သို့သွားရောက်၍ လိုအပ်ချက်များကို ကူညီသင့်သည်။
- ◆ အဆင့် (၁) - HIV ပိုးရှိသောသူအား အခြားသူများနည်းတူ အခွင့်အရေးပေးခြင်း၊ ဆက်ဆံပေါင်းသင်းခြင်းများ ပြုလုပ်သင့်သည်။

(က) HIV ပိုးရှိသူတစ်ဦးအား မည်သို့ပြုမူဆက်ဆံသင့်သည်ဟု ထင်ပါသလဲ။

- လူမှုဆက်ဆံရေး
- ဆေးကုသခံယူမှု
- အကာအကွယ်ပေးမှု
- (တရားဥပဒေအရအကျိုးခံစားခွင့်)
- ပညာသင်ယူရေး
- အလုပ်အကိုင်ပေးမှု

(ခ) ယနေ့မြန်မာ့လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် HIV ပိုးရှိသူတစ်ဦးအား မည်သို့ပြုမူဆက်ဆံနေသည်ဟု ထင်ပါသလဲ။

- လူမှုဆက်ဆံရေး
- ဆေးကုသခံယူမှု
- အကာအကွယ်ပေးမှု
- (တရားဥပဒေအရအကျိုးခံစားခွင့်)
- ပညာသင်ယူရေး
- အလုပ်အကိုင်ပေးမှု

**📖 ဖတ်ပါ။**

**၁၄ နှစ်အရွယ် သတ္တမတန်းကျောင်းသူ နွယ်နွယ်**

နွယ်နွယ်ရဲ့မိခင်ဟာ AIDS ရောဂါဖြစ်ပြီး သေဆုံးသွားခဲ့တယ်။ မိခင်သေဆုံးပြီး သွေးစစ်ကြည့်တဲ့အခါမှာ နွယ်နွယ်မှာလဲ HIV ပိုး ရှိတာ သိရတယ်။ အဲဒီနောက် အဘွားက နွယ်နွယ်ကို မိခင်တစ်ယောက်လို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခဲ့ရတယ်။

နွယ်နွယ်ဟာ ကျောင်းမှာ တခြားကလေးတွေရဲ့ လှောင်ပြောင်မှုကို ရင်ဆိုင်နေခဲ့ရတယ်။ တစ်ခါတလေမှာတော့ ပြန်ရန်တွေ့မိတယ်။ မကြိုက်တဲ့အမူအရာပြတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေအနားကို တမင်တိုးကပ်သွားလိုက်တော့ ထွက်ပြေးကုန်ကြတယ်။ သူ့ကိုလက်မခံကြတဲ့သူတွေကို အနိုင်ရဖို့ စာကိုကြိုးစားတယ်။ တစ်နေ့ အုပ်စုလုပ်ငန်းလုပ်ကြတဲ့အခါ ဘယ်အုပ်စုကမှ နွယ်နွယ်ပါဝင်မှာကို မလိုလားကြဘူး။ ဒါကြောင့် သူ့ဘာသာသူ လုပ်လိုက်တယ်။ သူ့ရဲ့လုပ်ဆောင်ချက် အလွန်ကောင်းတာကို သူငယ်ချင်းတွေသိသွားကြတော့ နွယ်နွယ်ကို သူတို့အုပ်စုထဲပါဖို့ လာပြောကြတယ်။ ဒါဟာ နွယ်နွယ်အတွက် ဂုဏ်ယူစရာအောင်မြင်မှုလေး တစ်ခုဖြစ်ခဲ့တယ်။

သူငယ်ချင်းတွေက သူ့ကိုကောင်းကောင်းဆက်ဆံလာကြပေမဲ့ စိတ်အနှောင့်အယှက်တွေ ဆက်ပြီးပေးနေတုန်းပဲ။ အဲဒီလိုရင်ဆိုင်ရင်းနဲ့ပဲ သူ့ဟာ ပိုပြီးခံနိုင်ရည်ရှိလာတယ်။ ဒါပေမဲ့ ရင်ထဲမှာ တော့ ထိခိုက်နာကျင်မှုကို ခံစားနေရတယ်။ တစ်နေ့မှာ သူပေးတဲ့လက်ဆောင်ပစ္စည်းကို သူငယ်ချင်းက လက်မခံချင်တဲ့ပုံစံမျိုးဖော်ပြတဲ့အခါ စိတ်ထိခိုက်ဝမ်းနည်းမိတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်လိုပဲအခက်အခဲတွေ တွေ့ကြုံရပေမဲ့ ဘဝကိုအရှုံးပေးမှာမဟုတ်ပါဘူး။



**၁၃ နှစ်အရွယ် ဆဋ္ဌမတန်းကျောင်းသား ဇော်ဇော်**

ဇော်ဇော်ဟာ ငယ်ငယ်ကတည်းက လူတိုင်းရသင့်ရထိုက်တာရဖို့ မျှမျှတတဖြစ်ဖို့ သင်ခဲ့ရတယ်။ သူ ၁၀ နှစ်အရွယ်မှာ သူ့အဖေ ခုခံအားကျဆင်းတဲ့ရောဂါနဲ့ သေသွားခဲ့တာကို ကျောင်းအုပ်ကြီး သိသွားတယ်။ ကျောင်းအုပ်ကြီးက သူ့ရဲ့အုပ်ထိန်းသူအဖေကိုခေါ်ပြီး ဇော်ဇော်ကို သွေးစစ်ခိုင်းတော့ သူ့မှာလဲ HIV ပိုးရှိနေတာသိခဲ့ရတယ်။ ဒါကိုသိသွားတဲ့ဆရာတချို့နဲ့ မိဘတချို့က ကျောင်းထုတ်ပစ်ဖို့ တောင်းဆိုခဲ့ကြတယ်။

ဒါပေမဲ့ ပညာကိုဆုံးခန်းတိုင်သင်ချင်တဲ့အတွက် ကျောင်းထွက်ဖို့ကို ငြင်းဆန်ခဲ့တယ်။ ဇော်ဇော်မှာ သူငယ်ချင်းကောင်းတွေ အများကြီးရှိပြီး ကျောင်းတက်ရတာလဲပျော်ပါတယ်။ တကယ်တော့ HIV ပိုးရှိတဲ့ကလေးတွေဟာ တခြားကလေးတွေအတိုင်း ပညာသင်နိုင်ပါတယ်။ တစ်နေ့တော့ ကျောင်းမှာ ဒဏ်ရာရရှိတဲ့ ဇော်ဇော်ဟာ ဘယ်သူ့အကူအညီမှမရတဲ့အတွက် အိမ်ကိုချက်ချင်း ပြန်ခဲ့ရတယ်။ ဇော်ဇော်ဟာ တချို့ဆရာတွေနဲ့ ကျောင်းသားတွေရဲ့ကြင်နာမှုကင်းမဲ့တာတွေ၊ ခွဲခြားခံရတာတွေ၊ နာကျင်စေတဲ့စကားတွေကို နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ကြုံကြုံခံနိုင်ဖို့ ကြိုးစားနေရပါတယ်။

လက်ရှိအခြေအနေမှာ ဇော်ဇော်ဟာ ကျန်းမာပြီးပျော်ရွှင်နေတယ်။ သူ့ရဲ့အဖေကလဲ လိုအပ်တာပုံပိုးပေးနေပါတယ်။

**📖 အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးပါ။**

- ဇာတ်လမ်းထဲက ဇာတ်ကောင်တွေရဲ့ အခက်အခဲ ပြဿနာတွေကို ဖြစ်စေတဲ့အကြောင်းရင်းတွေက ဘာတွေလဲ။
- အဲဒီ အခက်အခဲ ပြဿနာတွေမဖြစ်ရအောင် မင်းတို့ဆိုရင် ဘယ်လိုကူညီပေးနိုင်သလဲ။

**အဓိကအချက်များ**

- ◆ HIV/AIDS ရောဂါနှင့် ပတ်သက်သော ဗဟုသုတနည်းပါးမှုကြောင့် ရောဂါကိုကြောက်ရွံ့ခြင်းသည် HIV/AIDS ရောဂါရှိသူများအပေါ် နှိမ့်ချ၍ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။
- ◆ HIV/AIDS ရောဂါရှိသူများအတွက် အခွင့်အလမ်းနှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများ ရရှိရန် ဂရုစိုက်မှုနှင့် ကူညီထောက်ပံ့မှုများ အထူးလိုအပ်သည်။
- ◆ HIV ပိုးရှိသူများတွင် သူတို့၏ ရောဂါအခြေအနေကို လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းရန် အခွင့်အလမ်း ရှိသည်။

### ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်သတိထားဖွယ်

## အခန်း ၆။ မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးနှင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး

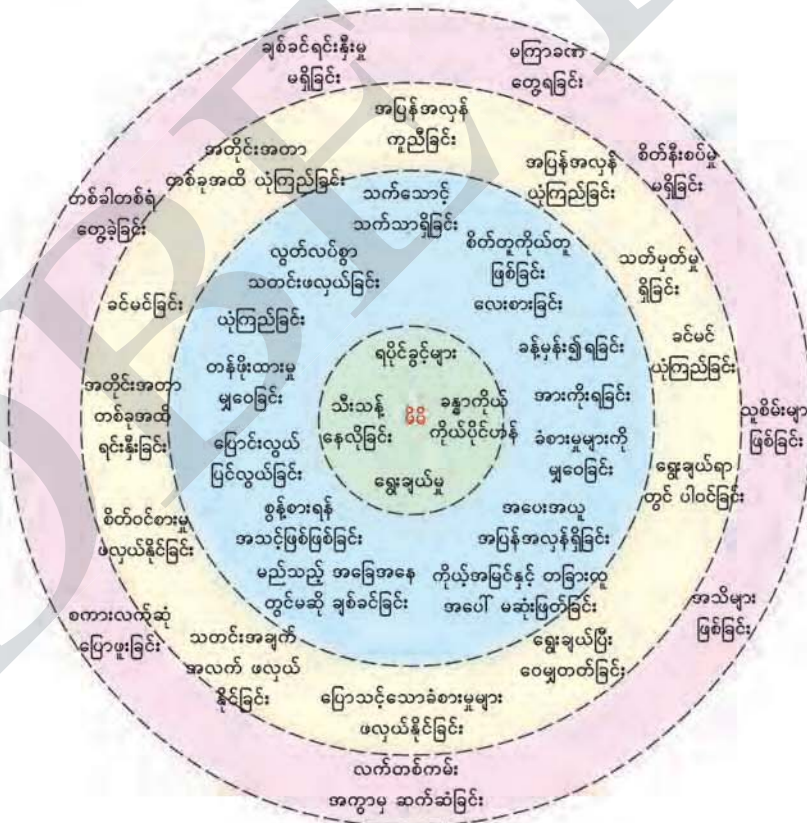
### ၆.၁ စည်းထားကြရမယ်

#### တတ်ကျွမ်းမှု

ကျောင်းသားများသည် ဆက်သွယ်ပြောဆိုရာတွင်လည်းကောင်း၊ ကိုယ်ပိုင်စည်းခြားသတ်မှတ်ရာတွင်လည်းကောင်း ငါဟူသော မိမိခံစားချက်ဖော်ပြမှုကို အသုံးပြုနိုင်လာမည်။

#### 📖 ဖတ်ပါ။

#### ကိုယ်ပိုင်စည်းခြားသတ်မှတ်ခြင်း



### ကိုယ်ပိုင်စည်းခြားသတ်မှတ်ခြင်း

ကိုယ်ပိုင်စည်းခြားသတ်မှတ်ခြင်းဆိုသည်မှာ မိမိနှင့် အခြားလူများအကြား မဖြစ်စေချင်သော အရာများ ဖြစ်မလာအောင် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ ကန့်သတ်ချက်များ သတ်မှတ်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။ (ဥပမာ - မိမိခေါင်းကို ပုတ်ခြင်းအား လက်မခံခြင်း) ကန့်သတ်ထားသောစည်းကိုကျော်၍ မိမိက မလုပ်သကဲ့သို့ အခြားသူများလုပ်ဆောင်ခြင်းကိုလည်း ခွင့်မပြုပေ။ (ဥပမာ - အခြားသူများ၏ ခေါင်းကို မညှိသည့်အခါမှ အကြောင်းမဲ့ပုတ်ခြင်းမပြုသကဲ့သို့ မိမိခေါင်းကိုပုတ်ခြင်းအားလည်း ခွင့်မပြုခြင်း)

မိမိစည်းခြားသတ်မှတ်ထားသည့်အတိုင်း ထိန်းသိမ်းနေထိုင်နိုင်ခြင်းသည် အရေးပါသော ရပ်တည်ချက်ခိုင်မာသည့် ကျွမ်းကျင်မှုဖြစ်သည်။ ဆယ်ကျော်သက်များတွင် ရွယ်တူတန်းတူနှင့် ကျား၊ မ တို့အကြား စည်းခြားသတ်မှတ်ထားရမည်ကို သတိပြုကြရမည်။

### 📖 ဖတ်ပါ။

- မိမိ၏ စည်းခြားသတ်မှတ်ချက်ကို အခြားသူများသိစေရန် မည်သို့ဆက်သွယ်ပြောဆို မည်နည်း။

အသုံးပြုနိုင်သည့် စကားအချို့ကို အောက်တွင် ဖော်ပြထားသည်။

- ◆ ဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး ငါ့မှာရှိတဲ့အခက်အခဲကတော့ \_\_\_\_\_ ။
- ◆ ငါမလုပ်ချင်တာကတော့ \_\_\_\_\_ ။
- ◆ ငါဆုံးဖြတ်ထားတာကတော့ \_\_\_\_\_ ။
- ◆ ငါလိုအပ်တာကတော့ \_\_\_\_\_ ။
- ◆ ငါပြောမထွက်တာကတော့ \_\_\_\_\_ ။
- ◆ မင်းကို ငါနားလည်ပေမဲ့ \_\_\_\_\_ ။
- ◆ ငါ့ စိတ်ထဲမကောင်းတာကတော့ \_\_\_\_\_ ။
- ◆ တတ်နိုင်ရင်တော့ ငါက \_\_\_\_\_ ။
- ◆ ငါ့အတွက်တော့ အရေးကြီးတယ်။ ဒါပေမဲ့ \_\_\_\_\_ ။

- ❖ ဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး ငါပြန်စဉ်းစားလိုက်အုံးမယ်။
- ❖ အဲဒါကို ငါလက်မခံနိုင်ဘူး။
- ❖ အဲဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး ငါတို့အမြင် မတူကြဘူးလို့ ထင်တယ်။
- ❖ ငါ့အတွက်တော့ ကိစ္စရှိတယ်။



### လွဲချော်သွားသော ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု

မယ်စိုးဟာ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်မှာ သူ့ရဲ့သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ တွေ့ခဲ့ကြတယ်။ သူ့ရဲ့သူငယ်ချင်းတွေမှာ တခြားအဖော်တွေ ပါလာခဲ့ကြတယ်။ အဲဒီသူတွေထဲမှာ မယ်စိုးကိုစိတ်ဝင်စားတဲ့ ရန်နိုင်လဲပါတယ်။ သူတို့အားလုံး စားပွဲကြီးတစ်ခုမှာ ဝိုင်းထိုင်ပြီး အစားအသောက်တွေမှာကြတယ်။ မယ်စိုးကို ရန်နိုင်က သိပ်ဂရုစိုက်တော့ မယ်စိုးကစိတ်လှုပ်ရှားတယ်။ မယ်စိုးလဲ သူ့ကို အမြဲကြည့်နေတယ်လို့ ရန်နိုင်က သတိပြုမိတယ်။ သူငယ်ချင်းတွေအားလုံး ပြောကြဆိုကြနဲ့ အချိန်တိုလေးအတွင်းမှာ သူတို့နှစ်ယောက် ခင်မင်ရင်းနှီးသွားကြတယ်။

လက်ဖက်ရည်သောက်ပြီးရင် ဇာတ်ရုံမှာ ဇာတ်ပွဲသွားကြည့်ကြဖို့ အားလုံးက ဆုံးဖြတ်ခဲ့ကြတယ်။ ဇာတ်ရုံထဲမှာ ရန်နိုင်နဲ့ မယ်စိုးဟာ ဘေးချင်းကပ်ရပ် ထိုင်မိသွားတယ်။ လူများလာတာနဲ့အမျှ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ပိုမိုနီးကပ်သွားကြတယ်။ မယ်စိုးဟာ ရန်နိုင်နဲ့ နီးနီးကပ်ကပ် မနေချင်ပေမဲ့ ရှောင်လို့မရဖြစ်နေတယ်။ ရုတ်တရက် ရန်နိုင်က မယ်စိုးရဲ့ပခုံးပေါ်ကို လက်တင်လိုက်တယ်။ သူဟာ ရန်နိုင်ရဲ့အပြုအမူကို သိပ်မကြိုက်ပေမဲ့ ဘာမှမပြောဘဲ ငြိမ်နေလိုက်တယ်။ ရန်နိုင်က ပိုရဲတင်းလာပြီး သူ့ရဲ့ခေါင်းကို မယ်စိုးပခုံးပေါ် မှီလိုက်တယ်။

ရုံထဲမှာ လူတွေကျပ်လာတော့ မယ်စိုးရဲ့သူငယ်ချင်းတချို့က ရုံပြင်ထွက်ကြတယ်။ မယ်စိုးကလဲ အသက်ရှူမဝသလိုဖြစ်လာလို့ ရန်နိုင်ကို အပြင်ထွက်ပြီးလမ်းလျှောက်ချင်တယ်လို့ ပြောခဲ့တယ်။ ရန်နိုင်ရဲ့စိတ်ထဲမှာ မယ်စိုးဟာ သူ့နဲ့နှစ်ယောက်တည်း နေချင်ပုံရတယ်လို့ ယူဆပြီး သူတို့နှစ်ယောက် ရုံပြင်ကိုထွက်ခဲ့ကြတယ်။ အပြင်ဘက်မှာ မှောင်နေပြီး ရန်နိုင်က မယ်စိုးလက်ကိုဆွဲကာ ပန်းခြံထဲက သစ်ပင်တွေနားကိုခေါ်သွားတယ်။ သစ်ပင်အောက်ရောက်တော့ ရန်နိုင်က မယ်စိုးကို ရုတ်တရက်ဆွဲပြီး နမ်းလိုက်တယ်။ မယ်စိုး လန့်သွားတယ်။ ရန်နိုင်ကို သဘောကျတာမှန်ပေမဲ့ သူ့အကြောင်း ဘာမှသိပ်သိသေးတာမဟုတ်ဘူး။ မယ်စိုးက ရန်နိုင်နဲ့ခပ်ခွာခွာနေလိုက်တယ်။ ရန်နိုင်က မယ်စိုး ရုတ်တရက် ဒီလိုဖြစ်သွားရတဲ့အကြောင်းကို နားမလည်ဘူး။ အပြင်ဘက်ထွက်ဖို့ အကြံပေးခဲ့တာ သူပဲလေ။

ရန်နိုင်က မယ်စိုးကို နမ်းဖို့ထပ်ကြိုးစားပေမဲ့ ဒီတစ်ခါတော့ မယ်စိုးက တွန်းပစ်လိုက်တယ်။ မယ်စိုးက ရန်နိုင်နဲ့ နှစ်ယောက်တည်း မနေသင့်တော့ဘူးလို့တွေးပြီး ကြောက်လာတဲ့အတွက် ရန်နိုင်ကို ဇာတ်ရုံထဲပြန်သွားကြဖို့ တခြားသူတွေက ငါတို့ကို ရှာနေကြလိမ့်မယ်လို့ ပြောလိုက်တယ်။ ရန်နိုင် စိတ်ရှုပ်သွားတယ်။ မယ်စိုးက ငါ့ကိုတကယ်ကြိုက်တာမှ ဟုတ်ရဲ့လားလို့ တွေးမိတယ်။

အချိန်မီသေးတယ်

ပြောသူ၊ လက်ခံသူ	အားနည်းသော ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု	ပိုမိုကောင်းမွန်သော ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု
ရန်နိုင်	<p>ရန်နိုင်က မယ်စိုးရဲ့ပခုံးပေါ်ကို ရုတ်တရက် လက်တင်လိုက်တယ်။</p> <p>မယ်စိုးက ရုံထဲမှာ အသက်ရှူမဝလို့ အပြင်ထွက်ပြီး လမ်းလျှောက်ချင်တယ်လို့ပြောတော့ ရန်နိုင်က မယ်စိုးဟာ သူ့လိုပဲ နှစ်ယောက်တည်း နေချင်တယ်လို့ ထင်ခဲ့တယ်။ သူတို့ အပြင်ကို ထွက်ခဲ့တဲ့အခါ အပြင်မှာ တော်တော် မှောင်နေပြီ။ သူက မယ်စိုးရဲ့လက်ကို ဆွဲပြီး ပန်းခြံထဲက သစ်ပင်တွေနားကို ခေါ်သွားတယ်။</p>	
ရန်နိုင်	<p>ရန်နိုင်က နမ်းလိုက်တဲ့အခါ မယ်စိုးလန့်သွားပြီး ရန်နိုင်နဲ့ ခပ်ခွာခွာနေလိုက်တယ်။ ရန်နိုင်က မယ်စိုးရုတ်တရက် ဒီလိုဖြစ်သွားရတာကို နားမလည်ဘူး။ အပြင်ဘက်ထွက်ဖို့ အကြံပေးခဲ့တာ သူပဲလေ။</p>	
မယ်စိုး	<p>ရန်နိုင်က မယ်စိုးရဲ့ပခုံးပေါ်ကို လက်တင်လိုက်တဲ့အခါ သူက မကြိုက်ပေမဲ့ ရန်နိုင်ကိုသဘောကျနေတော့ ငြိမ်ပြီး နေလိုက်တယ်။ ရန်နိုင်က ပိုရဲတင်းလာပြီး သူ့ရဲ့ပခုံးပေါ်မှီလိုက်တယ်။</p>	

ပြောသူ၊ လက်ခံသူ	အားနည်းသော ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု	ပိုမိုကောင်းမွန်သော ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု
မယ်စိုး	ရန်နိုင်က မယ်စိုးကိုနမ်းဖို့ထပ်ကြိုးစား တဲ့အခါ ဒီတစ်ကြိမ်တော့ မယ်စိုးက တွန်းပစ်လိုက်တယ်။ ရန်နိုင်နဲ့ နှစ်ယောက်တည်းရှိနေတာကို သတိ ထားမိပြီး နည်းနည်းကြောက်လာတဲ့ မယ်စိုးက ဇာတ်ရုံထဲပြန်သွားကြစို့ တခြားသူတွေ ငါတို့ကိုရှာနေလိမ့်မယ် လို့ ပြောခဲ့တယ်။	

**အဓိကအချက်များ**

**သင့်လျော်သော စည်းခြားသတ်မှတ်ချက်များ**

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

**ချစ်ခင်နှစ်သက်မှုကို သင့်လျော်သောနည်းများဖြင့် ဖော်ပြခြင်း**

- ◆ သင်နှင့် တစ်ဖက်လူ၏ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးအတိုင်းအတာကို ထုတ်ဖော်သတ်မှတ်ပါ။
- ◆ ထိုသူနှင့်မိမိတို့အကြား ရင်းနှီးမှုအဆင့်သတ်မှတ်ချက် သို့မဟုတ် စည်းကို သတ်မှတ် ဆုံးဖြတ်ပါ။
- ◆ ထိုရင်းနှီးမှုအဆင့် သို့မဟုတ် အခြေအနေကို ထိုသူက ကြိုက်နှစ်သက်မှု ရှိ မရှိ အကဲဖြတ်ပါ။
- ◆ ယခုမှတွေ့ဖူး သိဖူးသူနှင့် အများရှေ့တွင်ဖြစ်စေ၊ နှစ်ဦးတည်းရှိစဉ်တွင်ဖြစ်စေ ဖက်လဲတကင်း ပြုမူနေထိုင်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

**ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ**

- ❖ စည်းခြားသတ်မှတ်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ကိုယ်ပိုင်စည်းသတ်မှတ်ပြီး မိမိသတ်မှတ်ထားသော စည်းမကျိုးပေါက်စေရန် ထိန်းသိမ်းနေထိုင်ပါ။

**ကိုယ်ပိုင်စည်းခြားသတ်မှတ်ခြင်း**

- မိမိအတွက်ချမှတ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ ကိုယ်ပိုင်စည်းကဘာလဲ။
- ဒီစည်းကို မိမိနဲ့ဘယ်သူတွေရဲ့အကြားမှာထားဖို့လိုအပ်သလဲ။
- ကိုယ်သတ်မှတ်ထားတဲ့စည်းကို သူတို့တွေသိအောင် ဘယ်လိုပြောမလဲ။

**၆.၂ ဒီလိုနေမှဖြစ်မှာလား**

**တတ်ကျွမ်းမှု**

ကျောင်းသားများသည် သမားရိုးကျ ပုံသေလက်ခံထားသော ကျား၊ မ သတ်မှတ်ချက်များကို သတိပြုမိပြီး နေ့စဉ်လုပ်ငန်းများတွင် ကျား၊ မ တန်းတူဆောင်ရွက်ရမည့် နည်းလမ်းနှင့် တာဝန်များကိုဖော်ထုတ်နိုင်လာမည်။

**📖 ဖတ်ပါ။**

မကောင်းတဲ့အခြေအနေတွေနဲ့ကြုံရရင် ကောင်းတဲ့အပြုအမူတွေဖြစ်အောင် ကိုယ်ရဲ့အပြုအမူတွေကို ပြောင်းလဲလိုရနိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ပြောင်းလဲဖို့ခက်တာကတော့ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အများစုလက်ခံထားတဲ့ ကျား၊ မ သတ်မှတ်ချက်တွေပဲဖြစ်တယ်။ ကျား၊ မ အလိုက် သတ်မှတ်ချက်တွေဆိုတာ မိသားစုတွေ၊ လူပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ယဉ်ကျေးမှုတွေအရ ယောက်ျားနဲ့ မိန်းမတွေရဲ့ တာဝန်ယူမှုတွေနဲ့ လုပ်ရတဲ့အလုပ်တွေကို ဆိုလိုတာဖြစ်တယ်။

- ကျား၊ မ အလိုက် လုပ်ဆောင်ရမဲ့အလုပ်တွေကို ဘယ်နေရာတွေ၊ ဘယ်သူတွေဆီကနေ သင်ယူသိရှိလာကြသလဲ။



လူတွေအားလုံးဟာ ပျော်ရွှင်မှု၊ ဝမ်းနည်းမှု၊ ချစ်ခင်မှု၊ ဒေါသထွက်မှု စတဲ့ စိတ်လှုပ်ရှား ခံစားမှုတွေကို ကြုံတွေ့ဖူးတဲ့သူတွေချည်းပဲဖြစ်တယ်။ ကျား၊ မ သမားရိုးကျပုံသေသတ်မှတ်ချက် အတိုင်း နေတာဟာ တစ်ခါတလေမှာ ကိုယ်ရဲ့ခံစားမှုတွေ၊ အစွမ်းအစတွေကို တားဆီးရာကျတဲ့ အတွက် မကောင်းဘူး။ ယောက်ျားလေးတွေဆိုရင် ကြမ်းရု ရမ်းရမယ်။ ဒီလိုပဲ မိန်းကလေးတွေဟာလဲ စကားတိုးတိုးပြောရမယ် စတဲ့သဘောထားတွေဟာ မွေးကတည်းက ပါလာကြတာမဟုတ်ဘူး။ သူတို့ ကြီးပြင်းလာတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ဓလေ့ထုံးစံတွေကနေပြီး သင်ယူရရှိခဲ့ကြတာဖြစ်တယ်။ ဒီဘောင်ခတ် ထားတဲ့ အချက်အလက်တွေထဲက တချို့ဟာ ခေတ်အခြေအနေအရ သဘာဝမကျဘူးလို့ မြင်ခဲ့ရင် အဲဒီဘောင်ထဲကထွက်နိုင်ဖို့ စတင်ပြောင်းလဲလို့ရသွားပြီ။

ယောက်ျားလေးတွေက ဘောလုံးကန်တာ၊ စက်မှုဆိုင်ရာလုပ်ငန်းတွေလုပ်တာကို နှစ်သက် ကြတယ်။ မိန်းကလေးတွေက ချက်ပြုတ်တာကိုပျော်ကြတယ်ဆိုတာ (ကျောင်းသားများ ပေးထား သည့် ဥပမာများလည်း သုံးနိုင်ပါသည်။) ကို မှားတယ်လို့ ဆိုလိုတာမဟုတ်ဘူး။ ပြဿနာကတော့ သတ်မှတ်ထားတဲ့ ဘောင်အတိုင်းပဲ အဆင်ပြေအောင်နေရမယ်လို့ ပြောနေကြတာပဲဖြစ်တယ်။ အမှန်ကတော့ ကိုယ်ဘာဖြစ်ချင်တယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဆုံးဖြတ်နိုင်ဖို့က အရေးကြီးတယ်။

ပုံသေသတ်မှတ်ထားမှုဟာ မင်းတို့စိတ်ဝင်စားတာ၊ ဝါသနာပါတာ၊ မင်းတို့ကျွမ်းကျင်တာ တွေကို ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ခွင့်မရအောင် တားဆီးထားသလိုဖြစ်နေတယ်။ ယောက်ျားတွေအနေနဲ့ ကလေးထိန်းတာ၊ ထမင်း၊ ဟင်းချက်တာနဲ့ အိမ်အလုပ်တွေလုပ်လို့ရသလို မိန်းကလေးတွေဟာလဲ ယောက်ျားလေးတွေလုပ်လေ့ရှိတဲ့ သိပ္ပံနဲ့အင်ဂျင်နီယာ အလုပ်တွေကို ရွေးချယ်လုပ်နိုင်ခွင့်ရှိတယ်။



ကျောင်းသုံးစာအုပ်

ဘဝတွက်တာကျမ်းကျင်စရာ

သတ္တမတန်း

- ရပ်ရွာ၊ အိမ်နဲ့ ကျောင်းမှာ ဘယ်အလုပ်မျိုးကို ယောက်ျားလေးတွေလုပ်ပြီး ဘယ်အလုပ်မျိုးကို မိန်းကလေးတွေလုပ်ကြသလဲ။

မိန်းကလေးများကိုသာ ပြုလုပ်စေလိုသော အလုပ်များ	ယောက်ျားလေးများကိုသာ ပြုလုပ်စေသော အလုပ်များ

- အဲဒီလိုခွဲခြားလုပ်စေတဲ့အတွက် မိန်းကလေးတွေလုပ်နိုင်ပေမဲ့ လုပ်ခွင့်မရတဲ့အလုပ်တွေက ဘာတွေလဲ။
- စာသင်ခန်းထဲမှာ ကျား၊ မအတူတူ တာဝန်ယူလုပ်နိုင်တဲ့အလုပ်တွေကဘာတွေလဲ။
- စာသင်ခန်းထဲမှာ ယောက်ျားလေးရော မိန်းကလေးပါ ခေါင်းဆောင်တာဝန်ယူခွင့်၊ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခွင့် အခွင့်အရေးအတူတူရှိသင့်သလား။ ဘာကြောင့်လဲ။
- မိန်းကလေးတွေက မိန်းကလေးတွေကို လုပ်စေချင်တဲ့အလုပ် ယောက်ျားလေးတွေက ယောက်ျားလေးတွေကို လုပ်စေချင်တဲ့အလုပ်တွေကိုပဲ အဓိကထားပြီးလုပ်သင့်သလား။ ဘာကြောင့်လဲ။

ကျား၊ မ သတ်မှတ်ချက်တွေ၊ မျှော်မှန်းချက်တွေဟာ မွေးကတည်းကပါလာတာမဟုတ်ဘူး။ ပတ်ဝန်းကျင်က သင်ယူရရှိလာတာဖြစ်တယ်။ ဒီသတ်မှတ်ချက်တွေကြောင့် တစ်ခါတစ်ရံမှာ မင်းတို့ သင်ယူလိုတဲ့အရာကို သင်ယူနိုင်ခွင့်မရဘူး။ လုပ်ချင်တဲ့အသက်မွေးမှုကို လုပ်ပိုင်ခွင့်မရအောင် ကန့်သတ်ထားသလိုဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီသတ်မှတ်ချက်၊ မျှော်မှန်းချက်တွေဟာ ခေတ်အလိုက် ပြောင်းလဲသွားနိုင်တယ်။ သမားရိုးကျကန့်သတ်ထားတဲ့ ကျား၊ မ ဆိုင်ရာ သတ်မှတ်ချက်တွေဟာ မညီမျှမှုတွေရှိကြောင်း ဦးစွာသတိပြုရမယ်။ ပြီးမှ ညီမျှမှုကိုပေးနိုင်တဲ့ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုကို တည်ဆောက်ဖို့ဆိုတာ မင်းတို့ရဲ့ ပြုမူလုပ်ဆောင်မှုတွေအပေါ်မှာ မူတည်တယ်။



**အိမ်ကအချက်များ**

- ◆ ကျား၊ မ တာဝန်ယူမှုများ၊ လုပ်ငန်းများနှင့်လူမှုရေးမျှော်မှန်းချက်များသည် သင်ယူရရှိသော သတ်မှတ်ချက်များဖြစ်၍ ခေတ်အလိုက်ပြောင်းလဲသွားနိုင်သည်။
- ◆ ကွဲပြားသောစိတ်ဝင်စားမှုနှင့်သဘောထားများကို သတိပြုပြီးမှ ပုံသေသတ်မှတ်ထားသော ကျား၊ မ တာဝန်ယူမှုများ၊ လုပ်ငန်းများနှင့်မျှော်မှန်းချက်များကို စတင်ပြောင်းလဲနိုင်သည်။
- ◆ ကျား၊ မ အခွင့်အလမ်းတူညီမှုဆိုသည်မှာ မိန်းကလေး၊ ယောက်ျားလေးများ၏ တာဝန်ယူမှုများ၊ လုပ်ငန်းများကို တန်းတူတန်ဖိုးထားခြင်းဖြစ်သည်။

### ၆.၃ ဘောင်မကျော်နဲ့နော်

**ထုတ်ကြွမ်းမှု** ငယ်ရွယ်စဉ် ရည်းစားထားခြင်း၏ ဆိုးကျိုးများကို လေးနက်စွာ စဉ်းစားဝေဖန်၍ ဖိအားပေးမှုများကြုံတွေ့လာပါက ကောင်းမွန်စွာ တုံ့ပြန်ပြောဆိုနိုင်လာမည်။

#### အောက်ပါမေးခွန်းများကို အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးပါ။

- ရည်းစားထားတယ်ဆိုတာ ဘာလဲ။
- ရည်းစားနဲ့ သူငယ်ချင်း ဘယ်လိုကွာသလဲ။
- သူငယ်ချင်းတွေရည်းစားထားတာကိုကြည့်ပြီး မင်းရော ရည်းစားထားချင်သလား။ ဘာဖြစ်လို့လဲ။

#### အဓိကအချက်များ

ရည်းစားမထားခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ရွယ်တူတန်းတူများအား တုံ့ပြန်ပြောဆိုရာတွင် -

- ◆ ရည်မှန်းချက်နှင့် တန်ဖိုးထားမှုများ၊ ယခုအရွယ်တွင် ကျား၊ မ နှစ်ဦးကြားတွင် ထားသင့်သည့် စည်းမျဉ်းကိုစဉ်းစားပါ။
- ◆ ယခုအချိန်တွင် ရိုးသားသောသူငယ်ချင်းဆက်ဆံရေးထက်ပိုသော ဆက်ဆံရေးများ ထားသင့်ပြီလားဟု မိမိကိုယ်ကို မေးပါ။ ဆိုးကျိုးများကို စဉ်းစားပါ။
- ◆ မိမိနှင့်စကားပြောနေသည့်သူကို ကြည့်ပါ။
- ◆ တည်ငြိမ်၍ ရပ်တည်ချက်ခိုင်မာသောအသံဖြင့် မိမိ၏ဘဝတွင် ယခုအချိန်၌ ရည်းစားမထားခြင်းသည် အသင့်လျော်ဆုံးဖြစ်ကြောင်း ယုံကြည်မှုအပြည့်အဝနှင့် ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ ပြောပါ။

## အခန်း ၇။ မူးယစ်အန္တရာယ် တို့ကာကွယ်

### ၇.၁ မစမ်းမိစေနဲ့

**တတ်ကျွမ်းမှု** မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းကြောင့် မိမိတို့၏ ရည်မှန်းချက်များနှင့် ကျန်းမာရေး အပေါ် ထိခိုက်နိုင်သော လတ်တလောအကျိုးသက်ရောက်မှုနှင့် ရေရှည်ဆိုးကျိုး များကို လေးနက်စွာဆန်းစစ်၍ အကဲဖြတ်နိုင်လာမည်။

### ဖတ်ပါ။

#### မူးယစ်ဆေးဝါး

မူးယစ်ဆေးဝါးဆိုသည်မှာ ခန္ဓာကိုယ် သို့မဟုတ် စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေသောအရာဖြစ်သည်။ မူးယစ် ဆေးဝါးအများစုမှာ ဆေးဝါးများဖြစ်သည်။ ဥပမာ- အရက်၊ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးပြားများ၊ အိပ်ဆေး၊ ဆေးလိပ်(နီကိုတင်း)၊ ကွမ်း စသည်တို့ဖြစ်ကြသည်။ ဆေးအမျိုးအစား ၃ မျိုး ရှိသည်။

- ◆ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသည့်ဆေး
- ◆ တရားဝင်ရောင်းသောဆေး
- ◆ တရားမဝင်ရောင်းသောဆေး

ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသည့်ဆေးများ - ဆေးဆိုင်မှာ ဝယ်ယူရရှိနိုင်ပါသည်။ (ဥပမာ- အိပ်ဆေးများ)

တရားဝင်ရောင်းသောဆေး - ဆရာဝန်၏ ဆေးညွှန်းမပါဘဲ ဝယ်ယူနိုင်သောဆေးများ ဖြစ် သည်။ (ဥပမာ- ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေး၊ အအေးမိပျောက်ဆေး)

တရားမဝင်ရောင်းသောဆေး - တရားမဝင် မူးယစ်ဆေးဝါးများမှာ ဥပဒေဖြင့် ပိတ်ပင်ထားသော ဆေးများဖြစ်သည်။ (ဥပမာ - ဆေးခြောက်၊ ဘိန်းဖြူနှင့် အမိဖက်တမင်းဆေးများ)

#### ဆေးအလွဲသုံးခြင်း

ယေဘုယျအားဖြင့် ဆေးများကို ရောဂါကုသမှုများအတွက် သောက်သုံးကြသည်။ သို့သော် အချို့သောသူများသည် ထိုဆေးများကို အခြားရည်ရွယ်ချက်များဖြင့် သုံးစွဲကြသည်။ ထိုသို့ ဆေးဝါးများကို မမှန်မကန်သောနည်းဖြင့် သုံးစွဲခြင်းကို ဆေးအလွဲသုံးခြင်းဟုခေါ်သည်။

ဤသို့ သုံးစွဲမှုတွင် ဆေးအများအပြားသောက်ခြင်း၊ ဆေးတစ်မျိုးကို နှစ်ရှည်လများ သောက်ခြင်း၊ ရောဂါပျောက်စေရန်မဟုတ်ဘဲ အခြားရည်ရွယ်ချက်ဖြင့်သုံးစွဲခြင်း သို့မဟုတ် နည်းလမ်းမမှန်ကန်ဘဲ ဆေးများကို အတူတွဲ၍ သုံးခြင်းများပါဝင်သည်။

လူများသည် ပြဿနာမှလွတ်မြောက်စေရန် မူးယစ်စေသောဆေးများက ကူညီနိုင်သည်ဟု တွေးထင်ပြီး ဆေးအလွဲသုံးကြသည်။ အမှန်တကယ်မှာ ဆေးအလွဲသုံးခြင်းသည် ပြဿနာဖြေရှင်းမပေးနိုင်ပါ။ ပြဿနာကိုထပ်မံဖြစ်ပေါ်စေပြီး မိမိ၏အနာဂတ်မျှော်မှန်းချက်နှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကို ပျက်စီးစေနိုင်သည်။

လူတို့၏ ရုပ်ပိုင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းသည် မူးယစ်ဆေးဝါးများအပေါ်တွင် မှီခိုလာနိုင်သည်။ မူးယစ်ဆေးဝါးပေါ်တွင် မှီခိုမှုအနည်းအများပေါ်မူတည်၍ ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာနောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုသာ ခန္ဓာကိုယ်ပုံမှန်လှုပ်ရှားသည်ဟုယူဆပါက ခန္ဓာကိုယ်သည် မူးယစ်ဆေးဝါးအပေါ် မှီခိုအားထားနေပြီဖြစ်ကြောင်း သိနိုင်သည်။ မူးယစ်ဆေးဝါးမသုံးသည့်အခါ နာကျင်ကိုက်ခဲသော ဆေးစွဲသည့်လက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ မူးယစ်ဆေးဝါးကို ဆက်လက်၍ သုံးစွဲလိုသောစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်နေပါက မူးယစ်ဆေးဝါးကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ မှီခိုနေသည်ဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြသည်။ ထိုအခါ စိတ်လှုပ်ရှားမှုနှင့် ခံစားမှုများအပေါ် မကောင်းသည့် အကျိုးသက်ရောက်မှုများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။

မူးယစ်ဆေးဝါးစွဲခြင်းကို ကုသရာတွင် ဆေးကိုတဖြည်းဖြည်း လျှော့သုံးစေသည် သို့မဟုတ် လုံးဝဖြတ်စေသည်။ ဆေးစွဲသူသည် မူးယစ်ဆေးဝါး လုံးဝပြတ်သွားသည်နှင့် ဆေးကိုလုံးဝ ပြန်မသုံးရန် လိုအပ်သည်။ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးသူများ၊ ရောင်းဝယ်သူများနှင့် လုံးဝ အဆက်အသွယ်ဖြတ်ရန် လိုအပ်သည်။ မူးယစ်ဆေးဝါး မစွဲစေရန် အကောင်းဆုံး ရှောင်ရှားသည့်နည်းမှာ မူးယစ်ဆေးဝါးကို လုံးဝ စတင်မသုံးရန်ဖြစ်သည်။

**အရေးကြီးသော အသုံးအနှုန်းများ**

- မူးယစ်ဆေးဝါးများ - လူ၏စိတ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ် အလုပ်လုပ်နိုင်မှုကို ပြောင်းလဲစေသော မည်သည့်ဆေးကိုမဆို မူးယစ်ဆေးဝါးများဟုခေါ်သည်။
- ဆေးသုံးစွဲခြင်း - တရားဥပဒေအရ တားမြစ်ထားသောဆေးများကို အန္တရာယ်မကင်းသော နည်းများဖြင့် သုံးစွဲခြင်း
- ဆေးဝါးအလွဲသုံးခြင်း - ဆေးများကို မမှန်မကန်သုံးစွဲခြင်း (ရောဂါကုသရန်မဟုတ်ဘဲ အခြားရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် သုံးစွဲခြင်း)

သတ္တမတန်း

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်

ဆေးစွဲလမ်းမှုကြောင့်

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှု - ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားလုပ်ကိုင်နိုင်စေရန် မူးယစ်ဆေးဝါး မသုံးမဖြစ်သုံးခြင်း

ဆေးစွဲလမ်းမှုကြောင့်

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှု - စိတ်ခံစားမှုလိုအပ်ချက်အရ မူးယစ်ဆေးဝါးကို အသုံးပြုခြင်းနှင့် မူးယစ်ဆေးဝါး၏ အကျိုးဆက်များရရှိလိုခြင်း

စွဲလမ်းခြင်း

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

**📖 ဖတ်ပါ။**

**အသုံးများသော မူးယစ်ဆေးဝါးများ**

အောက်ပါဇယားတွင် အသုံးများသော မူးယစ်ဆေးဝါး ဥပမာအချို့ကို ဖော်ပြထားပါသည်။

အမည်များ	ဥပမာများ
ကဲနဘစ် (Cannabis)	+ ဆေးခြောက်၊ ဂန်ဂျာ၊ ဟက်ရှီရစ်ရှ်
စိတ်ကြွဆေးများ	+ အမ်ဖက်တမင်း(ရာဘ)၊ မိသာဖက်တမင်း (အိုက်စ်)၊ အက်စ်တာစီ၊ ကိုကင်း
နီကိုတင်း	+ စီးကရက်၊ ဆေးပြင်းလိပ်၊ ဆေးပေါ့လိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီး (ဝါးရန်)၊ ဆေးရွက်ကြီးအမှုန်(ရှူရန်)
ကွမ်းယာ	+ ကွမ်းသီး၊ နှပ်ဆေး၊ ပေါင်းဆေး . . . စသည်ဖြင့်
စိတ်ကျဆေးများ	+ အိပ်ဆေး၊ ဘင်ဇိုဒိုင်းယာစီပင်နို၊ မက်သာကွာလွန်၊ ဘာဘီကျူရိတ်၊ ကလိုရိုဟိုက်ဒရိတ်
အရက်	+ ဝိုင်အရက်၊ ဘီယာ၊ ချက်အရက်၊ ခေါင်ရည်
ဘိန်းအန္ဓယ်ဝင်မူးယစ်ဆေးများ	+ ဘိန်းဖြူ၊ ဘိန်းမည်း
အချို့သော ဆေးပစ္စည်းများ	+ ကိုဒင်းပါသော ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးရည်၊ မော်ဖင်း . . .
အငွေ့ပြန်စေသော ပစ္စည်းများ	+ ကားမှုတ်ဆေး၊ မီးဖို မီးခြစ်သုံးဓာတ်ငွေ့၊ ဓာတ်ဆီ၊ တာပင်တိုင်၊ ကော်အမျိုးမျိုး၊ သုတ်ဆေးများ၊ သင်နာ

မူးယစ်ဆေး	လတ်တလောအကျိုးသက်ရောက်မှု	ရေရှည်ဆိုးကျိုးများ
<p>ကဲနဲဘစ် (Cannabis) ဥပမာ - ဆေးခြောက်</p>	<p>သုံးစွဲစတွင် စိတ်လှုပ်ရှားပျော်ရွှင်မှုကို ပြင်းစွာခံစားရပြီးနောက် စိတ်ထိန်းထားမှု လွတ်ခြင်းနှင့် အာရုံစူးစိုက်မှုမရှိခြင်း ဖြစ်လာသည်။ ဟန်ချက်ညီညီ မလှုပ်ရှားနိုင်ခြင်း ဖြစ်လာသည်။ နှလုံးခုန်မြန်လာသည်။ မျက်လုံးများ ရဲလာသည်။ အစား ပိုစားလာသည်။ အမြောက်အမြားသုံးပါက စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေ၍ စိတ်ဂနာမငြိမ်ခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း ခံစားရသည်။ အထိအတွေ့အာရုံ၊ အကြားအာရုံများကိုပါ ပြောင်းလဲစေပါသည်။</p>	<p>အချိန်ကြာသုံးစွဲပါက ဆေးမသုံးရ မနေနိုင်ဖြစ်လာသည်။ အသိစိတ် မမှန်ခြင်း ဖြစ်လာသည်။</p>
<p>စိတ်ကြွဆေး ဥပမာ - အမ်ဖက်တမင်း (ရာဘ)</p>	<p>ဗဟိုနာဗ်ကြောစနစ်ကို ပိုမိုလှုပ်ရှားစေသည်။ ခဏတာအတွင်း အလွန်ပြင်းထန်သော ဆေးအရှိန်နှင့်အတူ မူလထက်ပို၍ လှုပ်ရှားမှုများက မြန်လာသည်။ အစားစားချင်စိတ် ပျောက်လာသည်။ မကြာမီ ထိုခံစားမှုများ လျော့ကျလာပြီး စိတ်လှုပ်ရှားမှု မရှိတော့သဖြင့် ဆေးကို နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်သုံးလိုသောစိတ်ကို ဖြစ်စေသည်။</p>	<p>မအိပ်နိုင်ခြင်း၊ စိတ်ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်ရောဂါနှင့် အခြားသူများအား မယုံသင်္ကာဖြစ်ခြင်းများ ခံစားရသည်။</p>
<p>နီကိုတင်း ဥပမာ - ဆေးလိပ်၊ စီးကရက် - ဆေးရွက်ကြီး - ဆေးပြင်းလိပ်</p>	<p>ဆေးလိပ်သောက်ပြီး လန်းဆန်းလာ၍ စိတ်တင်းကျပ်မှုများ လျော့သွားသည်။ ထို့နောက် နှလုံးခုန်နှုန်းမြန်ပြီး ယာယီသွေးတိုးမှုကို ဖြစ်စေပါသည်။ မူးနောက်ခြင်း၊ ယိုအန်ခြင်း၊ အစားမစားချင် ဖြစ်ခြင်းများ ခံစားရသည်။</p>	<p>နှလုံးရောဂါ၊ အဆုတ်ရောဂါရ စေသည်။ သွေးကြောကျဉ်းရောဂါ၊ သွေးတိုး၊ လေပြွန်ရောင်၊ အဆုတ်ကင်ဆာ၊ ပါးစပ်ကင်ဆာ(ဆေးတံသောက်ခြင်း၊ ဆေးရွက်ကြီးဝါးခြင်း)တို့ ဖြစ်စေနိုင်သည်။</p>

မူးယစ်ဆေး	လတ်တလောအကျိုးသက်ရောက်မှု	ရေရှည်ဆိုးကျိုးများ
<p>စိတ်ကျဆေးများ ဥပမာ - အိပ်ဆေး</p>	<p>အရက်၏ဆိုးကျိုးနှင့်တူပါသည်။ လူတစ်ဦး၏ စဉ်းစားမှု၊ လှုပ်ရှားမှု၊ အာရုံစူးစိုက်မှုကို လျော့ကျသွားစေပါသည်။ စကားပြောရာတွင် လျှာလေးပြီး မပီသခြင်း၊ အိပ်ချင်ခြင်း၊ ခြေမနိုင်လက်မနိုင်ဖြစ်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်၍ နေမကောင်းခြင်းများခံစားရသည်။ ဆေးသုံးနည်းပါက စိုးရိမ်ပူပန်မှုကို လျော့စေပြီး ဆေးသုံးများပါက အိပ်ငိုက်စေပါသည်။ အရက်နှင့်တွဲသောက်ပါက ဆေးအာနိသင်ပိုပြင်းလာပြီး ထပ်တလဲလဲသောက်ပါက အဆိပ်သင့်စေပါသည်။ မတော်တဆထိခိုက်မှုနှင့် သေကြောင်းကြုံစည်မှုများ ဖြစ်တတ်ပါသည်။</p>	<p>ဤဆေးများကို မသုံးရမနေနိုင်ဖြစ်ပြီး စာသင်၍ မရတော့ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများ ဟန်ချက်ညီညီ မလှုပ်ရှားနိုင်တော့ပေ။ ဆေးဖြတ်လိုက်သောအခါ ခြေလက်များ တုန်နေပါသည်။</p>
<p>အရက်</p>	<p>ပုံမှန်ချိန်၌ မလုပ်ရဲသည်ကို လုပ်ရဲလာခြင်း၊ ဟန်ချက်မညီခြင်း၊ အမြင်ဝေဝါးခြင်း၊ လျှာလေး၍ စကားမပီခြင်း၊ စဉ်းစားဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းအား လျော့ပါးသွားခြင်း၊ မှတ်မိနိုင်စွမ်းအားနည်းခြင်း၊ အချိန်တိုအတွင်း အရက်အလွန်အကျွံသောက်ပါက ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ သတိမေ့မြောခြင်း၊ သေဆုံးခြင်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။</p>	<p>အရက်ကို ပုံမှန်ရေရှည်သောက်ပါက အစာမစားလိုခြင်း၊ ဗီတာမင် ချို့တဲ့ခြင်း၊ အရေပြားကို ထိခိုက်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ လိင်ဆက်ဆံလိုစိတ် မရှိခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ်ချို့တဲ့ခြင်း၊ အသည်းပျက်စီးခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်သည်။ အရက်၏ သက်ရောက်မှုကို ရရန် ပိုသောက်သည်ထက် သောက်လာပြီး မသောက်ရမနေနိုင်ဖြစ်လာသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် အရက်သောက်ပါက သန္ဓေသားကို ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။</p>



မူးယစ်ဆေး	လတ်တလောအကျိုးသက်ရောက်မှု	ရေရှည်ဆိုးကျိုးများ
<p>ဘိန်းအနွယ်ဝင် မူးယစ်ဆေးဝါး များ ဥပမာ - ဘိန်းဖြူ</p>	<p>လူနှင့် စိတ် မကပ်ဘဲ စိတ်ကူးယဉ်ခံစား နေစေသည်။ အိပ်ချင်လာသည်။ မျက်စိသူငယ်အိမ် ကျဉ်းလာသည်။ ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်းနှင့် ဝမ်းချုပ်ခြင်းများ ခံစားရသည်။ ဆေးအလွန်အကျွံသုံးပါက သတိမေ့မြောပြီး သေတတ်ပါသည်။</p>	<p>ဘိန်း၏သက်ရောက်မှုကိုရရန် ပိုသုံးသည်ထက်သုံးလာပြီး အချိန်တိုအတွင်း မသုံးရ မနေ နိုင် ဖြစ်ပါသည်။ မသုံးရပါက ယင်းထ (သမ်းဝေခြင်း၊ ချွေးစေး ပြန်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် ကိုက်ခဲခြင်း၊ တွန့်လိမ်ခြင်း . . . ) သော လက္ခဏာများ ဖြစ်လာပါသည်။</p>
<p>အငွေ့ပြန်လွယ် သော ဓာတု ပစ္စည်းများ (ဥပမာ- ကော် နှင့် သင်နာ)</p>	<p>ရှူခါစတွင် စိတ်လွတ်လပ်ပေါ့ပါးမှုကိုခံစား ရပြီး နောက်ပိုင်းတွင် ခေါင်းမူးဝေခြင်းကို ခံစားရသည်။ အဆက်မပြတ် ရှူရှိုက်ခြင်း ဖြင့် စိတ်ထင်ယောင်ထင်မှား ဖြစ်တတ် သည်။ ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ စိတ်သက်သောင့် သက်သာ ခံစားရခြင်း၊ အိပ်ချင်မူးတူး ဖြစ် ခြင်း၊ ကြွက်သားများ အားလျော့ခြင်း၊ လျှာ လေး၍ စကားမပီခြင်း၊ စိတ်ဝနာမငြိမ်ခြင်း၊ စိုးရိမ်ခြင်းများလည်း ခံစားရတတ်သည်။ လတ်တလော အန္တရာယ်မှာ ရုတ်တရက် အသက်ရှူကျပ်၍ သေဆုံးခြင်းဖြစ်သည်။</p>	<p>အငွေ့ပြန်လွယ်သော အရာများ ကို ရှူရှိုက်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ကျယ်ပြန့်စွာမသိကြသော်လည်း ရေရှည်အသုံးပြုပါက နှာခေါင်း သွေးလျှံခြင်း၊ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ် ပတ်ဝန်းကျင် အရေပြားယားယံ ခြင်း၊ ခံတွင်းပျက်ခြင်းနှင့် စေ့ဆော် မှု အားနည်းခြင်းများ ခံစားရ တတ်သည်။ အချို့သောအငွေ့ များကို ရှူခြင်းဖြင့် အဆုတ်၊ အသည်း၊ ကျောက်ကပ်နှင့် နှလုံး ကို အဆိပ်သင့်စေပြီး အချို့မှာ ဦးနှောက်ကို ပျက်စီးစေသည်။</p>

မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သော ဆိုးကျိုးများ

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှုများ	ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှုများ	လူမှုရေးဆိုင်ရာထိခိုက်မှုများ
<ul style="list-style-type: none"> <li>+ ကျောင်းစာသင်ယူမှုနှင့် လုပ်ငန်း လုပ်ဆောင်နိုင်မှု လျော့ကျသွားခြင်း</li> <li>+ စိတ်လှုပ်ရှား၊ ခံစားမှုများ ပြင်းထန်ခြင်း</li> <li>+ ဆုံးဖြတ်ချက် မှန်ကန်စွာ မချနိုင်ခြင်း</li> <li>+ စိတ်ဖိစီးမှုကို ပိုမိုပြင်းထန် စေခြင်း</li> <li>+ စိတ်မထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်း ကြောင့် ရာဇဝတ်မှုများ ကျူးလွန်တတ်ခြင်း</li> <li>+ သေကြောင်းကြံခြင်းနှင့် သေကြောင်းကြံရန်ကြိုးစားခြင်း</li> <li>+ သတိမေ့လျော့မှုဖြစ်စေခြင်း</li> <li>+ ဆေးကိုစွဲလမ်း၍ မသုံးစွဲရ မနေနိုင် ဖြစ်လာခြင်း (ရုပ်ပိုင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မှီခိုလာခြင်း)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ အသည်းခြောက်ခြင်း</li> <li>+ နှလုံးရောဂါဖြစ်ခြင်း</li> <li>+ စီးကရက်ကို သောက်ခြင်းဖြင့် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေ များလာခြင်း</li> <li>+ ကျောက်ကပ်ကိုထိခိုက်နိုင်စေခြင်း</li> <li>+ ကိုယ်ခံအားကျဆင်းပြီး ကူးစက် ရောဂါရလွယ်ခြင်း</li> <li>+ ဦးနှောက်နှင့်အသက်ရှူခြင်းကို ထိခိုက်ခြင်း</li> <li>+ HIV ပိုးကူးစက်မှုအန္တရာယ်ရှိခြင်း</li> <li>+ မူးယစ်ဆေးနှင့်အရက်ကို တွဲသောက်ခြင်းဖြင့် သတိလစ်ခြင်း၊ အသက်ဆုံးရှုံးခြင်း</li> <li>+ ဦးနှောက်ဆဲလ်များပျက်စီးခြင်း</li> <li>+ အားကစားလုပ်ဆောင်မှု စွမ်းရည်လျော့ကျခြင်း</li> <li>+ ဟန်ချက်ညီညီ မပြုလုပ်နိုင်ခြင်း</li> <li>+ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်လျော့ကျခြင်း၊ မြင့်တက်ခြင်း</li> <li>+ လေးလံထိုင်းမှိုင်းခြင်း</li> <li>+ နှလုံးခုန်မြန်ခြင်းနှင့်သွေးတိုးခြင်း</li> <li>+ အစားအသောက်ပျက်ခြင်း</li> <li>+ ခန္ဓာကိုယ်မှဗီတာမင်စုပ်ယူ မှု ချို့တဲ့ခြင်း</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ မူးဝေခြင်း၊ သွားလိုရာအရပ်ဘက်သို့ မသွားနိုင်ခြင်း ကြောင့် မတော်တဆထိခိုက်မှုဖြစ်ခြင်း၊ ဒဏ်ရာရခြင်း၊ ရေနစ်ခြင်း၊ လိမ့်ကျခြင်း</li> <li>+ ပြောဆိုဆက်ဆံရေးကို ထိခိုက်လာခြင်း</li> <li>+ ခိုက်ရန်ဒေါသဖြစ်မှုများခြင်း</li> <li>+ အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်ခြင်း</li> <li>+ အလုပ်ချိန်၊ ကျောင်းချိန် ပျက်ကွက်ခြင်း</li> <li>+ ဆေးကုသစရိတ်များလာသဖြင့် ငွေပိုကုန်ခြင်း</li> <li>+ ဆေးကုသရန်လိုအပ်မှုနှင့် ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားမှု ပိုမိုများပြားလာသောကြောင့် ရပ်ရွာအတွင်းငွေကုန်ကြေးကျ များလာခြင်း</li> <li>+ မိသားစုအတွင်း ပြဿနာများ ရှိလာခြင်း</li> </ul>

**📖 ဖတ်ပါ။**

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုကို ဖြစ်စေသည့်အချက်များ	ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲမှု အန္တရာယ်ကို တာကွယ်ပေးနိုင်သည့်အချက်များ
<ul style="list-style-type: none"> <li>+ မိသားစုအတွင်း အဆင်မပြေမှုများ</li> <li>+ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲသည့် သူငယ်ချင်းများ ရှိခြင်း</li> <li>+ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲသူများ၏ ဆွဲဆောင်မှု ခံရခြင်း</li> <li>+ စမ်းသပ်သုံးစွဲလိုခြင်း</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ မိသားစုနှင့်ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကောင်းမွန်ခြင်း</li> <li>+ မိဘများမှ ဂရုစိုက် စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုမှုရှိခြင်း</li> <li>+ ကောင်းမွန်သော ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်ရှိခြင်း</li> <li>+ မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားယုံကြည်မှုရှိခြင်း</li> <li>+ မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့်ပတ်သက်သော ဗဟုသုတရှိခြင်း</li> </ul>

**အဓိကအချက်များ**

- ◆ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းဖြင့် လတ်တလောရရှိမည့် အကျိုးသက်ရောက်မှုနှင့် ရေရှည်တွင် ဖြစ်လာနိုင်သည့် ဆိုးကျိုးများကို ချိန်ဆသင့်သည်။
- ◆ လူငယ်များသည် မိမိတို့၏ လတ်တလောလိုအပ်ဆန္ဒပြည့်ဝစေရန် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမည့်အစား အန္တရာယ်မရှိသော အခြားနည်းလမ်းများကို ရွေးချယ်လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။
- ◆ မူးယစ်ဆေးဝါးအသုံးပြုခြင်းသည် မိမိတို့တန်ဖိုးထားသော မျှော်မှန်းချက်၊ မျှော်လင့်ချက်များကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။
- ◆ မိဘ၊ ဆွေမျိုး၊ မောင်နှမများ၊ ဆရာများ၊ သူငယ်ချင်းများ၊ အပေါင်းအသင်းများနှင့် ဆက်ဆံရေးကောင်းမွန်စေရန် ပြုလုပ်ခြင်းနှင့်အတူ မိမိတန်ဖိုးထားသောအရာများကို ထိန်းသိမ်းခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးဝါးအန္တရာယ်များဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ လေ့လာခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲသူနှင့် ရောင်းဝယ်သူများအား ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဖြင့် မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲမှုကို ရှောင်ရှားနိုင်သည်။

**ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ**

- ❖ မိမိတို့ရပ်ရွာပတ်ဝန်းကျင်ရှိ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲသူများသည် မည်သည့်အကြောင်းများကြောင့် မူးယစ်ဆေးဝါး စတင်သုံးစွဲကြသည်ကို လေ့လာပါ။
- ❖ မူးယစ်ဆေးဝါး အမြဲသုံးစွဲသူများ၏ ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုများသည် ၎င်းတို့၏ ရည်မှန်းချက်များအပေါ် မည်သို့ပြောင်းလဲသွားစေသည်ကို မေးမြန်းစုံစမ်းပါ။

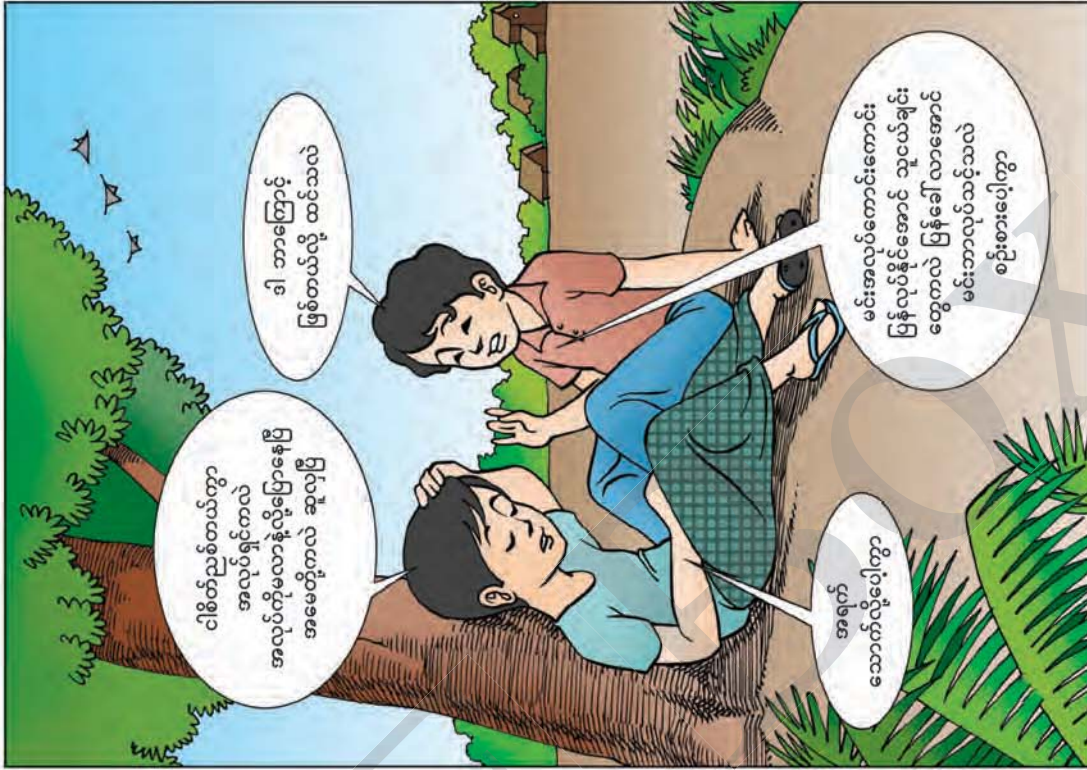
**၇.၂ ဘာကောင်းတာရှိလို့လဲ**

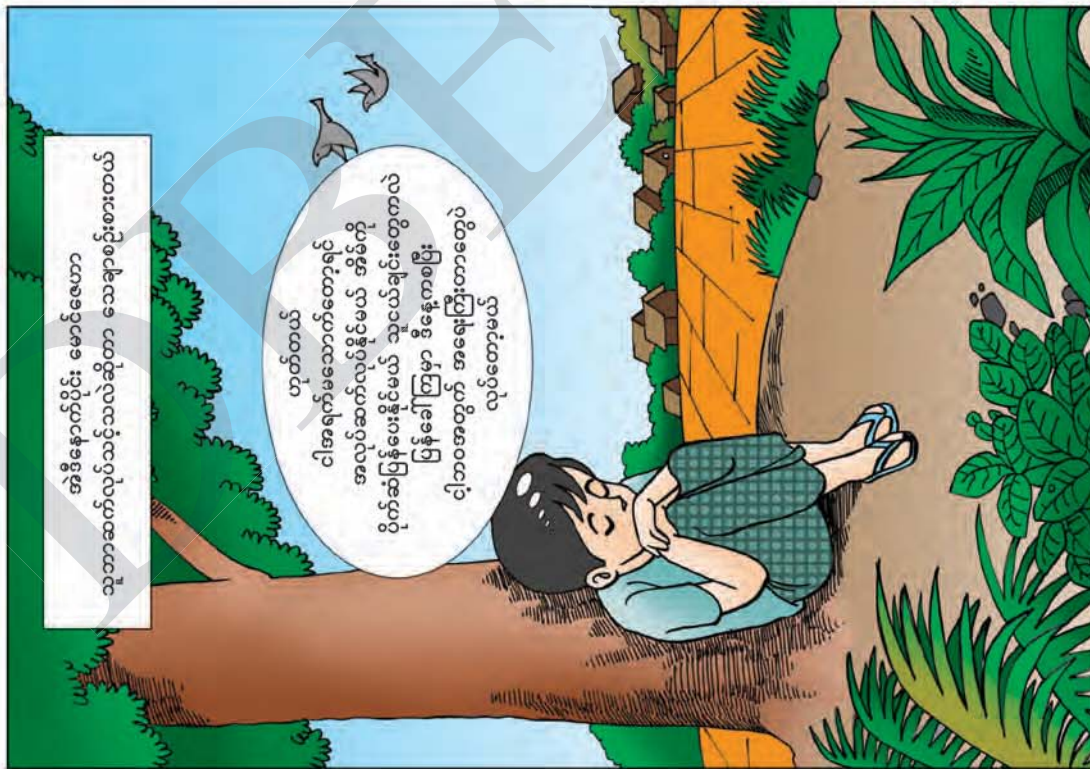
**တတ်ကျွမ်းမှု** အရက်နှင့်ပတ်သက်၍ အရက်သုံးစွဲခြင်းကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သော ထိခိုက်မှုများနှင့် ဆိုးကျိုးများကို မိမိကိုယ်တိုင်လေ့လာသိရှိမှုအဆင့်နှင့် အကဲဖြတ်တတ်လာမည်။

 **ဖတ်ပါ။**

**အမှားလုပ်မိအမှန်သိ**







အရက်နှင့်ပတ်သက်၍ အသိမှားနှင့် အသိမှန်

စဉ်	အကြောင်းအရာ	(x)	(✓)
၁	အရက်သည် အခြားသောမူးယစ်ဆေးဝါးများကဲ့သို့ အန္တရာယ်မဖြစ်ပါ။		
၂	စိတ်အပန်းပြေစေရန် စားသောက်ဆိုင်၊ ကာရာအိုကေဆိုင်များတွင် လူစု၍ အရက်သောက်ကြသည်။		
၃	အရက်သောက်ခြင်းသည် စိတ်ကိုလန်းဆန်းစေသည်။		
၄	အရက်သောက်ခြင်းဖြင့် တစ်ဖက်သားကမိမိကိုချစ်ခင်လာစေရန် ဆွဲဆောင်နိုင်သည်။		
၅	လူငယ်အချို့ အရက်သောက်ကြသည်။ သူတို့နှင့်အုပ်စုဝင် ဖြစ်ရန် အရက်သောက်ရမည်။		
၆	ရေအေးအေးချိုးခြင်းနှင့် ကော်ဖီသောက်ခြင်းဖြင့် အရက်မူးအမြန်ပြေစေသည်။		
၇	လူကြီးများ အရက်သောက်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် လူငယ်များလည်း အတုယူ၍ အရက်သောက်နိုင်သည်။		
၈	အရက်သောက်သူတိုင်း အရက်မူးပုံတူညီကြသည်။		
၉	ဘီယာနှင့်ပိုင်သည် အရက်ကဲ့သို့ ဘေးအန္တရာယ်မရှိပါ။		
၁၀	အရက်သောက်ခြင်းကြောင့် အဆိုးဆုံးဖြစ်နိုင်သည်မှာ အရက်နာကျခြင်းသာဖြစ်သည်။		
၁၁	အရက်သောက်နိုင်သည်။ မည်သည့်ပြဿနာမျှ မဖြစ်နိုင်ပါ။		
၁၂	မိတ်ဆွေ၊ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက် အရက်အလွန်အကျွံသောက်ခြင်းသည် မိမိနှင့် မသက်ဆိုင်ပါ။		
၁၃	အရက်သောက်ပြီး သတိလက်လွတ်ဖြစ်ခြင်းသည် သတိမေ့မြောခြင်းနှင့် တူညီသည်။		
၁၄	အရက်မူးနေသူများကို အိပ်နေစေခြင်းသည်ကောင်းသည်။		
၁၅	အခြားသောမူးယစ်ဆေးများသည် အရက်ထက်ပို၍ အန္တရာယ်ကြီးမားသည်။		
၁၆	အရက်သောက်သူများသည် သူတို့ကိုယ်သူတို့သာ ထိခိုက်စေသည်။		

**အရက်နှင့်ပတ်သက်သော အသိမှားနှင့် အသိမှန် (အဖြေ)**

- ၁။ အရက်သည် အခြားသော မူးယစ်ဆေးဝါးများကဲ့သို့ အန္တရာယ်မဖြစ်ပါ။ (✖)  
(အရက်သောက်ခြင်းသည် သေစေလောက်သောရောဂါများကို ပိုမိုဖြစ်စေသည်။ ဥပမာ- ကင်ဆာရောဂါ၊ အရက်ကို များများနှင့်မြန်မြန်သောက်ခြင်းသည် အစာကိုအဆိပ်ဖြစ်စေသည်။ သေစေနိုင်သည်။)
- ၂။ စားသောက်ဆိုင်၊ ကာရာအိုကေဆိုင်များတွင် စိတ်အပန်းပြေစေရန် လူစု၍အရက်သောက်ကြသည်။ (✖)  
(အရက်သောက်၍ စိတ်ပေါ့ပါးစေခြင်းသည် စိတ်အပန်းပြေသော နည်းလမ်းမဟုတ်ပါ။ အရက်သောက်ခြင်းဖြင့် မပြောသင့်သည်များကို ပြောမိတတ်သည်။ မလုပ်သင့်သည်များကို လုပ်မိတတ်သည်။ သာမန်အချိန် ပြုလုပ်လေ့မရှိသောအလုပ်များ၊ ဥပမာ-သတ်ပုတ်မှုများ၊ လိင်အကြမ်းဖက်မှုများ ပြုလုပ်မိနိုင်သည်။)
- ၃။ အရက်သောက်ခြင်းသည် စိတ်ကိုလန်းဆန်းစေသည်။ (✖)  
(စိတ်ကို မလန်းစေပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ကို မထိန်းသိမ်းနိုင်ဘဲ လဲကျစေနိုင်သည်။ သတိလက်လွတ်ဖြစ်စေသည်။ အန်သည်။ အရက်သောက်ခြင်းကြောင့် ပါးစပ်မှ အနံ့ဆိုးများထွက်စေသည်။)
- ၄။ အရက်သောက်ခြင်းဖြင့် တစ်ဖက်သားက မိမိကိုချစ်ခင်လာစေရန်ဆွဲဆောင်နိုင်သည်။ (✖)  
(အရက်ကို ပိုသောက်လေ တွေးတောဆင်ခြင်မှုနည်းလေ ဖြစ်သည်။ အရက်ကြောင့် သတိလက်လွတ် ဖြစ်စေပြီး တစ်ဖက်သားအတွက် အန္တရာယ်ကိုသာ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ (ဥပမာ- ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားခြင်း၊ HIV ပိုး ကူးစက်ခံရနိုင်ခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ရှိလာနိုင်ခြင်း . . . စသည်ဖြင့်)
- ၅။ လူငယ်အချို့ အရက်သောက်ကြသည်။ သူတို့နှင့်အုပ်စုဝင်ဖြစ်ရန် အရက်သောက်ရမည်။ (✖)  
(အခြားသူများနှင့် အုပ်စုဝင်ဖြစ်ရန် အရက်သောက်စရာမလိုပါ။ လူငယ်အများစုသည် သင်ထင်ထားသလို အရက်မသောက်ပါ။)
- ၆။ ရေအေးအေးချိုးခြင်းနှင့် ကော်ဖီသောက်ခြင်းဖြင့် အရက်မူးအမြန်ပြေစေနိုင်သည်။ (✖)  
(အရက်မူးပြေသွားစေရန် ပျမ်းမျှအားဖြင့် ၂ နာရီကြာသည်။ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ရေအေးချိုးခြင်း၊ ကော်ဖီသောက်ခြင်းအပါအဝင် အကြောင်းအရာအချို့တို့သည် မြန်မြန် အရက်မူးပြေအောင် မလုပ်နိုင်ပါ။)



၇။ လူကြီးများအရက်သောက်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် လူငယ်များလည်း အတုယူ၍ အရက်သောက် နိုင်သည်။ (✖)

(လူငယ်များ၏ ဦးနှောက်နှင့်ကိုယ်ခန္ဓာသည် အသက် ၂၀ နှစ်အရွယ်အထိ ဖွံ့ဖြိုးဆဲဖြစ် သည်။ အရက်သောက်ခြင်းသည် ပညာသင်ယူမှုတွင် ပြဿနာများဖြစ်စေနိုင်သည် သို့မဟုတ် ကြီးလာသောအခါ အရက်သမားကြီး ဖြစ်လာစေသည်။ အသက် ၁၅ နှစ်အရွယ်မှစ၍ အရက် သောက်သူများသည် အသက် ၂၀ နှစ် အရွယ်မှစ၍ အရက်သောက်သူများထက် ၅ ဆ ပိုပြီး အရက်စွဲနိုင်သည်။ အရက်အမြောက်အမြားသောက်သူများသည် အစာမကြေရောဂါ၊ နှလုံး၊ အသည်းနှင့် အခြားအရေးပါသော ကိုယ်အင်္ဂါများကို ပျက်စီးစေပြီး အသက်တိုစေသည်။)

၈။ အရက်သောက်သူတိုင်း အရက်မူးပုံ တူညီကြသည်။ (✖)

(အလွန် တူခဲ့သည်။ အရက်၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုသည် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်၊ မကြာ သေးမီက စားသောအစားအစာ၊ စိတ်ခံစားမှု၊ ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်နှင့် အခြားသော အရာများစွာအပေါ် မူတည်ပါသည်။)

၉။ ဘီယာနှင့်ဝိုင်သည် အရက်ကဲ့သို့ ဘေးအန္တရာယ်မရှိပါ။ (✖)

(အားလုံးသည် အရက်ဖြစ်သည်။ မည်သည့်အရက်ကို သောက်သည်ဖြစ်စေ ပြဿနာဖြစ် နိုင်သည်။ ဘီယာပုလင်းသေးတစ်လုံး၊ ဝိုင်တစ်ဖန်ခွက်သောက်ခြင်းသည် အရက် ၄၂ မီလီလီတာ သောက်ခြင်းနှင့် တူသည်။)

၁၀။ အရက်သောက်ခြင်းကြောင့် အဆိုးဆုံးဖြစ်နိုင်သည်မှာ အရက်နာကျခြင်းသာဖြစ်သည်။ (✖)

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

၁၁။ အရက်သောက်နိုင်သည်။ မည်သည့်ပြဿနာမျှ မဖြစ်နိုင်ပါ။ (✖)

(လူငယ်များ အရက်သောက်ခြင်းသည် ကြီးမားသောပြဿနာဖြစ်သည်။ ဆယ်ကျော်သက် များ အရက်သောက်ခြင်းဖြင့် ပညာရေးတွင် ထိခိုက်နိုင်သည်။ အန္တရာယ်များ၊ ရာဇဝတ်မှု များနှင့် မတော်တဆ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများ ဖြစ်နိုင်သည်။)

၁၂။ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတစ်ယောက် အရက်အလွန်အကျွံသောက်ခြင်းသည်မိမိနှင့် မသက်ဆိုင်ပါ။ (✖)

(သင် မိတ်ဆွေကောင်းဖြစ်လျှင် သူငယ်ချင်းနှင့်ဆိုင်သည့်အလုပ်သည် သင်၏အလုပ် ဖြစ်သည်။ အရက်၏ဆိုးကျိုးများကို နားလည်အောင် ရှင်းပြရမည်။ သင့်စကားကို နားထောင်နိုင်ပါသည်။)

၁၃။ အရက်သောက်ခြင်းကြောင့် သတိလက်လွတ်ဖြစ်ခြင်းသည် သတိမေ့မြောသွားခြင်းနှင့် တူသည်။ (✖)

(သတိလက်လွတ်ဖြစ်ခြင်းသည် ပြန်၍သတိရလာပြီး ပုံမှန်လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ အရက်ကြောင့် သတိလက်လွတ်ဖြစ်၍ ကြောက်စရာကောင်းသည့်အချက်မှာ လုပ်လေ့လုပ်ထမရှိသော၊ မလုပ်သင့်သောအလုပ်များကို လုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။)

၁၄။ အရက်မူးနေသော သူများကိုအိပ်နေစေခြင်းသည် ကောင်းသည်။ (✖)

(တစ်ခါတစ်ရံ အရက်သောက်သူများကိုကြည့်လျှင် အိပ်ပျော်နေသည်ဟုထင်ရသည်။ အမှန်မှာ အရက်များများသောက်ပြီး သတိမေ့နေခြင်းဖြစ်သည်။ သူတို့ကို နှိုး၍မရလျှင် သို့မဟုတ် သတိမရတစ်ချက် ရတစ်ချက်ဖြစ်လျှင် အန္တရာယ်ကြီးသောအခြေအနေဖြစ်သည်။ ထိုအချိန်တွင် ပက်လက် လဲလျောင်းမနေပါစေနှင့်။ အန်ဖတ်ဆို့နိုင်သည်။ ထိုအခြေအနေတွင် သူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘေးတစောင်းသို့စောင်းစေပြီး အကူအညီခေါ်ပါ။)

၁၅။ အခြားသောမူးယစ်ဆေးဝါးများသည် အရက်ထက်ပို၍ အန္တရာယ်ကြီးမားသည်။ (✖)

(လူငယ်များသည် အခြားမူးယစ်ဆေးဝါးများထက် အရက်ကြောင့် ပို၍သေဆုံးကြသည်။)

၁၆။ အရက်သောက်သောသူများသည် သူတို့ကိုယ်သူတို့သာလျှင် ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ (✖)

(သင်အရက်သောက်လျှင် ကြီးမားသောအမှားများဖြစ်နိုင်ပြီး သင်၏ရှေ့ဆက်ရမည့်ဘဝနှင့် သင်ချစ်သောသူများအတွက် ဆိုးကျိုးများ ဖြစ်စေသည်။ အရက်သောက်သောသူတိုင်းတွင် ၎င်းတို့ကို စိုးရိမ်ပူပန်သော အချစ်ဆုံးသူငယ်ချင်းများ၊ ဦးလေး၊ အဒေါ်၊ အစ်ကို၊ အစ်မ၊ အဘိုး၊ အဘွားများ၊ အဖေနှင့် အမေများ ရှိသည်။)

**အရက်ဆိုတာ ဘာလဲ**

အရက်ကို မုယောစပါး၊ ဆန်၊ စပျစ်သီးတို့မှ ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုသီးနှံတို့တွင် ပါဝင်သော သကြား သို့မဟုတ် ကော်တို့ကို တဆေးမှုိတစ်မျိုးက စားသုံးပြီး အချဉ်ဖောက်ခြင်းဖြင့် ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်ဓာတ်နှင့်အတူ အရက်ထွက်လာသည်။

အရောင်၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အရက် ပြင်း မပြင်းဆိုသည်မှာ အရက်ထုတ်လုပ်သော သီးနှံအမျိုးအစား၊ အရက်တွင်ထည့်သော စွဲလမ်းစေသည့်အရာများ၊ အချဉ်ဖောက်ရာတွင် ရောစပ်ပေးသော အရည်များ၊ အရက်နှင့်အတူထွက်လာသော ပစ္စည်းများအပေါ်တွင်မူတည်သည်။

ဘီယာနှင့် ဝိုင်အရက်ချိုသောက်ခြင်းသည်လည်း အရက်သောက်ခြင်းနှင့် အတူတူပင်ဖြစ်သည်။ အရက်သည် မူးယစ်ဆေးဝါးကဲ့သို့ပင် သောက်သုံးသူ၏ အစာအိမ်နှင့် အူသိမ်မှတစ်ဆင့် သွေးအတွင်းသို့ ရောက်ရှိသွားသည်။ ယင်းတို့ကို အသည်းက ချေဖျက်ခြင်းအားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်မှ ပျောက်ကွယ်သွားသည်။ အရက်ကိုများများသောက်ပါက အသည်းက မချေဖျက်နိုင်တော့ပါ။ ထိုသို့ အသည်းက မချေဖျက်နိုင်မီ အရက်သည် သွေးထဲတွင်လှည့်ပတ်နေပြီး ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ ကလီစာများနှင့် ဦးနှောက်တို့ကို ထိခိုက်စေသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် အသည်းသည် အရက်တစ်ကျိုက်သောက်လျှင် တစ်နာရီကြာအောင်ချေဖျက်ရသည်။

ဦးနှောက်အတွင်းသို့ သွေးနှင့်အတူ အရက်ရောက်သွားသောအခါ အရက်မူးလာသည်။ ထိုသို့ အရက်မူးသည့်ခံစားမှုသည် လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးမတူညီကြပါ။ လူတစ်ဦးတည်းပင် အခြေအနေကို လိုက်၍ ကွဲပြားနိုင်သည်။ အရက်ကြောင့် လူတိုင်းဖြစ်နိုင်သည့် တူညီသောအခြေအနေများမှာ ဦးနှောက်၏စွမ်းရည်များကျသွားပြီး စိတ်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်မှုစွမ်းရည်ကျသွားခြင်း ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အရက်သည်အန္တရာယ်ရှိသည်။ အရက်သည် စိတ်ငြိမ်ဆေးကဲ့သို့ ကြွက်သားများ ဟန်ချက်ညီစွာ လှုပ်ရှားမှုကိုလျော့ကျစေခြင်း၊ သတိလက်လွတ်လုပ်တတ်ခြင်း၊ လှုပ်ရှားမှု၊ စကားပြောမှု နှေးခြင်းကိုဖြစ်စေသည်။ အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ဦးသည် အရက်ကို အလွန်လျင်မြန်စွာသောက်ပါက အသက်ရှူနှုန်းနှင့် နှလုံးခုန်နှုန်းသည် အန္တရာယ်များလောက်အောင်နှေးသွားပြီး ရပ်တန့်သွားနိုင်ပါသည်။

### လတ်တလောနှင့် ရေရှည်ထိခိုက်မှု

#### လတ်တလောထိခိုက်မှု

ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက်မထိန်းနိုင်ခြင်း၊ ကောင်းစွာမမြင်ခြင်း၊ အာလေးလျှာလေးဖြစ်ခြင်း၊ မှန်ကန်သည့် ဆုံးဖြတ်ချက်မချနိုင်ခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ်အားနည်းခြင်းဖြစ်စေသည်။ အချိန်တိုအတွင်း အရက်ကို အလွန်အကျွံသောက်လျှင် ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်းနှင့် အသက်သေဆုံးခြင်းအထိ ဖြစ်နိုင်သည်။

#### ရေရှည်ထိခိုက်မှု

အရက်များစွာကို ကာလကြာရှည်စွာသောက်လျှင် ခံတွင်းပျက်၍ ဗီတာမင်ဓာတ်ချို့တဲ့ခြင်း၊ အရေပြားရောဂါရခြင်း၊ စိတ်ကျခြင်း၊ လိင်ကိစ္စမစွမ်းဆောင်နိုင်ခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ်အားနည်းခြင်း၊ အသည်းနှင့်ဦးနှောက်ပျက်စီးခြင်းများကို ဖြစ်စေသည်။ အရက်ကိုခံနိုင်ရည်ရှိလာပြီး အရက်စွဲသွားနိုင်သည်။ (ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ အရက်သောက်ပါက သန္ဓေသားကို ထိခိုက်နိုင်သည်။)

### အရက်နှင့်အန္တရာယ်

- ◆ အန်ခြင်း
- ◆ အရက်မူးနေချိန်ပြုလုပ်ခဲ့သည်များနှင့် ပတ်သက်၍ မှတ်ဉာဏ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချို့တဲ့မှုများရှိခြင်း
- ◆ မိမိအကျွမ်းတဝင်မရှိသောနေရာ သို့မဟုတ် မိမိအတွက်လုံခြုံမှုမရှိသော အန္တရာယ်ရှိသည့် နေရာများသို့ရောက်ရှိပြီး သတိမေ့မြောတတ်ခြင်း
- ◆ ရှက်စရာကောင်းသော၊ မသင့်လျော်သော၊ အန္တရာယ်များသောအပြုအမူများအပေါ် ထိန်းချုပ်နိုင်မှု လျော့နည်းခြင်း
- ◆ အရက်နာကျခြင်းဖြင့် မူးဝေခြင်း၊ မောပန်းခြင်း၊ ပိုက်နာခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ကြွက်သားများ နာကျင်ခြင်း၊ စိတ်စေ့ဆော်မှုအားနည်းခြင်း
- ◆ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဟန်ချက်ညီအောင်မထိန်းနိုင်ခြင်း၊ သတိမထားနိုင်ခြင်းကြောင့် ဒဏ်ရာအနာတရ ဖြစ်နိုင်ခြင်း
- ◆ အာရုံကြောအားနည်းခြင်း၊ အန်နေစဉ် အန်ဖတ်ဆို၍ သေဆုံးနိုင်ခြင်း

**အရက်စွဲခြင်း**

အရက်စွဲခြင်းဆိုသည်မှာ အရက်ကို မသောက်ရမနေနိုင်အောင် စိတ်ရော ခန္ဓာကိုယ်ပါ ခံစားချက်ပြင်းထန်သောကြောင့် အရက်ကိုမဖြတ်နိုင်ဘဲ သောက်နေခြင်းဖြစ်သည်။ အရက်သောက်ခြင်းကြောင့် တရားဥပဒေနှင့်ငြိစွန်းသော အလုပ်များလုပ်မိခြင်း၊ ကျောင်းထုတ်ခံရခြင်း၊ ရာထူးချခံရခြင်း စသောပြဿနာများနှင့် ရင်ဆိုင်ရသော်လည်း အရက်မဖြတ်နိုင်ကြပေ။

- |                                    |  |
|------------------------------------|--|
| တောင့်တခြင်း                       | - အရက်သောက်ရမှဖြစ်မည်ဟု ခံစားရခြင်း  |
| မထိန်းနိုင်ခြင်း                   | - အကြောင်းကြုံကြိုက်၍ အရက်သောက်မိပါက မထိန်းနိုင်မသိမ်းနိုင်အောင် သောက်ခြင်း                            |
| ခန္ဓာကိုယ်မှအရက်ကို တောင်းဆိုခြင်း | - အရက်များစွာသောက်နေရာမှ အရက်ဖြတ်၍ အရက်မသောက်ရပါက မူးဝေခြင်း၊ ချွေးထွက်ခြင်း၊ တုန်ရင်ခြင်း၊ ပူပန်ခြင်း |
| အရက်ကို ခံနိုင်ရည် ရှိလာခြင်း      | - ခန္ဓာကိုယ်က အရက်ကိုခံနိုင်ရည်ရှိလာ၍ စိတ်ကျေနပ်မှုရစေရန် အရက်ကို တိုး၍ သောက်လာခြင်း                   |

**အဓိကအချက်များ**

- ◆ လူငယ်များတွင် အရက်သောက်သူထက် မသောက်သူက ပိုများသည်။
- ◆ သူငယ်ချင်းများသည် အရက်သောက်ခြင်း၊ မသောက်ခြင်းအပေါ် များစွာလွှမ်းမိုးနိုင်သည်။
- ◆ အသက် ၂၀ အထိ ဦးနှောက်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်သည် ဖွံ့ဖြိုးဆဲဖြစ်သောကြောင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် အရက်သောက်ခြင်းသည် အန္တရာယ်ကြီးမားသည်။

### ၇.၃ ကျောခိုင်းကြမယ်

**တတ်ကျွမ်းမှု** မိမိကိုအရက်သောက်ရန် ဖိအားပေးလာသောအခါ အရက်သောက်မည့်အစား အခြားလုပ်ဆောင်နိုင်သောလုပ်ငန်းများနှင့် ဖြေရှင်းနိုင်မည့်နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်နိုင်လာမည်။

#### ဖတ်ပါ။

### ကျောခိုင်းကြမယ်

- ရဲပိုင်၊ အောင်ဇော်၊ ဇာနည်တို့ အလုပ်ကပြန်လာခဲ့ကြတယ်
  - ရဲပိုင် - ဒီနေ့တော့ တို့တွေအရမ်းပင်ပန်းတယ်ကွာ
  - အောင်ဇော် - ဒါဆို ကာရာအိုကေ သွားဆိုရအောင်
  - ဇာနည် - အတော်ပဲ ငါလဲ သီချင်းဆိုချင်နေတာ
- ကာရာအိုကေဆိုင်မရောက်ခင် အရက်ဆိုင်ကိုအရင်တွေ့တာနဲ့ အောင်ဇော်က ခေါ်တော့တယ်
- အောင်ဇော် - ဟေ့ . . . ငါတို့ အရက်သောက်ကြရအောင်
  - ရဲပိုင် - အေး . . . အပျော်စမ်းသောက်ကြည့်တာပေါ့
  - ဇာနည် - ဟင့်အင်း . . . ငါက သီချင်းပဲဆိုချင်တာကွ
- အောင်ဇော်နဲ့ ရဲပိုင် အတင်းဆွဲခေါ်တာကြောင့် ဇာနည်က မလိုက်ချင်ဘဲ အရက်ဆိုင်ထဲကို ပါလာခဲ့တယ်
- ရဲပိုင် - ရော့ . . . နည်းနည်းမြည်းကြည့်စမ်းပါကွ
  - ဇာနည် - ငါမြည်းကြည့်ဖူးပါတယ် ခါးလဲခါးတယ် မူးလဲမူးတယ် ငါမကြိုက်ဘူး
  - ရဲပိုင် - မင်းသောက်ဖူးတဲ့အရက်နဲ့မတူဘူး သောက်ကြည့်စမ်းပါကွာ
  - ဇာနည် - မသောက်ပါရစေနဲ့ကွာ အရက်ကောင်းတာအရေးမကြီးဘူး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မထိန်းနိုင်တာက ပိုအရေးကြီးတယ်

ကျောင်းသုံးစာအုပ်

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ

သတ္တမတန်း

ဇာနည် - အရက်မူးရင် သတိလွတ်ပြီး ဘာမှမသိတော့ဘူး မူးပြီးရန်ဖြစ်နိုင်တယ် အရက်မူးနေတဲ့အချိန် အပျော်အပါးလိုက်စားမိရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မကာ ကွယ်နိုင်တော့ဘူး ဒီတော့ . . . အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်ခံရနိုင်တယ်

ဇာနည်စကားကြောင့် ကျန်တဲ့သူငယ်ချင်းနှစ်ယောက် ငိုငံသွားတယ်

ရဲပိုင် - အဲဒီလိုတွေဖြစ်လာရင် အလုပ်လုပ်နိုင်တော့မှာ မဟုတ်ဘူး

အောင်ဇော် - ဟင် . . . ဒါဆို ငါတို့မိသားစုကို ငွေရှာမပေးနိုင်တဲ့အပြင် ငါတို့ကို ဆေးကုဖို့ မိသားစုက ငွေအများကြီး ကုန်မှာပေါ့

ဇာနည် - ဒါဆိုလဲ . . . အရက်မသောက်တော့ဘဲ ပြန်ကြရအောင်

သူတို့သုံးယောက် တစ်ယောက်ပဲခုံးတစ်ယောက်ဖက်ပြီး အရက်ဆိုင်ကိုကျောခိုင်းခဲ့ကြပါတော့ တယ်။

**အဓိကအချက်များ**

- ဖိအားပေးခြင်းကို ကြံကြံခံတွန်းလှန်နိုင်မည့်အချက်များ**
- ◆ အုပ်စုက သင့်ကိုဘာလုပ်ဖို့ပြောသလဲ စဉ်းစားပါ။
  - ◆ ဘာဖြစ်လာနိုင်သလဲ စဉ်းစားပါ။
  - ◆ သင်၏တန်ဖိုးထားမှုကို စဉ်းစားပါ။
  - ◆ သင်ဘယ်လိုခံစားရသလဲ စဉ်းစားပါ။
  - ◆ သင်ဘာလုပ်မလဲ သို့မဟုတ် ဘာပြောမလဲဆိုတာ စဉ်းစားပါ။
  - ◆ ရပ်တည်ချက် ခိုင်မာပါစေ။

**ဖိအားပေးခြင်းကို ကြံကြံခံတွန်းလှန်နိုင်မည့်အဆင့်များ**

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

**ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ**

- ❖ ရွယ်တူသူငယ်ချင်းများ၏ အရက်သောက်ရန် ဆွဲဆောင်မှုများနှင့်ပတ်သက်၍ အောက်ပါ မေးခွန်းတစ်ခုစီကို မိမိတို့ သိနားလည်ထားသည့်အတိုင်း မှတ်စုစာအုပ်တွင် ဖြေဆိုပါ။ အခြားသူများနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရန် မလိုပါ။
- ၁။ ရက်သောက်တာဟာ မထူးဆန်းပါဘူး။ သူများတွေလဲ ဒီလိုပဲသောက်နေကြတာပဲဆိုတဲ့ အတွေးကြောင့် သင်အရက်သောက်ခဲ့ဖူးပါသလား။ ဒီလိုတွေးမြင်စေတဲ့အကြောင်းရင်းက ဘာလဲ။
- ၂။ အရက်သောက်ခြင်းဟာ သင်ရဲ့ ဘယ်လိုတန်ဖိုးထားမှုကို ချိုးဖောက်ရာရောက်သလဲ။
- ၃။ ရွယ်တူသူငယ်ချင်းတွေရဲ့ ဖိအားပေးမှုကို ဘာကြောင့်ခံရတယ်လို့ထင်သလဲ။
- ၄။ သင့်ကိုဖိအားပေးသူတွေရဲ့ အုပ်စုလုပ်ငန်းတွေမှာမပါဝင်ရမှာစိုးလို့ ဒါမှမဟုတ် သူတို့ကို ကြောက်လို့ ဖိအားပေးမှုကိုခံလိုက်ရတာလား။ ဘယ်လိုထင်သလဲ။
- ၅။ အရက်မသောက်ဘူးလို့ တွေးထားပေမဲ့ မသောက်ပါဘူးလို့ပြောဖို့ ဘာကြောင့်ခက်ခဲတာလဲ။
- ၆။ အရက်သောက်မယ်လို့ တွေးမိတဲ့အချိန်မှာ အရက်ရဲ့ဆိုးကျိုးတွေကို စဉ်းစားမိခဲ့သလား။ ဘယ်လို ဆိုးကျိုးတွေလဲ။
- ၇။ သင့်သူငယ်ချင်းတွေကို အရက်မသောက်ဖို့အတွက် ပြေပြေလည်လည်တားမြစ်ခဲ့ဖူးသလား။ ရှင်းပြပါ။ အဲဒီအခါ သူတို့ ဘာတွေလုပ်ကြပြီး သင့်ကိုဘယ်လိုခံစားရစေခဲ့သလဲ။



**သဘာဝနှင့်လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်ခြင်း**

**အခန်း ၈။ ညစ်ညမ်းမှုများသတိထား**

**၈.၁ သန့်ရှင်းတဲ့ရေရပါစေ**

**ထိတ်ကျွမ်းမှု** ရေညစ်ညမ်းမှုကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်မှုရှိနိုင်သည့် အန္တရာယ်များ ဖော်ထုတ်နိုင်ပြီး ထိုအန္တရာယ်များမှ လျော့ချနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေတတ်လာမည်။

**📖 ဖတ်ပါ။**

**ကမ္ဘာ့ရေထု**

ရေသည်သက်ရှိအားလုံးအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အရာဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာကြီး၏ ၄ ပုံ ၃ ပုံကို ရေထုဖြင့်လွှမ်းခြုံထားသည်။

ရေထု၏ ၉၈ % မှာ ပင်လယ်ရေငန်ဖြစ်ပြီး ကျန် ၂% သာ ရေချိုဖြစ်သည်။ ထိုရေချိုအများစုမှာလည်း ရေခဲတောင်ကြီးများအဖြစ် ဝင်ရိုးစွန်းဒေသတွင်ရှိနေသည်။

သို့သော် ကမ္ဘာ့ရေထု၏ ၀.၃% လောက်သာ သောက်သုံးနိုင်သည်။ ထိုရေများကို နည်းမှန်လမ်းမှန် မသုံးကြသောကြောင့် တဖြည်းဖြည်း ညစ်ညမ်းမှုဖြစ်လာပြီး ရေထုညစ်ညမ်းမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

လူ၏ခန္ဓာကိုယ်တွင် ရေဓာတ် ၆၅% ပါဝင်ဖွဲ့စည်းထားသည်။ ကမ္ဘာပေါ်တွင်ရှိသော လူသားများ၊ တိရစ္ဆာန်များ၊ အပင်များနှင့်သက်ရှိအားလုံး အသက်ရှင်သန်ကြီးထွားရန် သန့်ရှင်းသော ရေလိုအပ်သည်။

**ရေသုံးစွဲပုံများ**



ရေသောက်ခြင်း



ရေချိုးခြင်း

သတ္တမတန်း

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်



အဝတ်လျှော်ခြင်း



တွင်းရေသုံးစွဲခြင်း



ပန်းကန်ဆေးခြင်း



စိုက်ခင်းများရေလောင်းခြင်း



ရေကူးခြင်း



ငါးဖမ်းခြင်း



လယ်ယာအတွက်ရေသုံးခြင်း



တိရစ္ဆာန်များရေသောက်ခြင်း၊  
ရေချိုးခြင်း

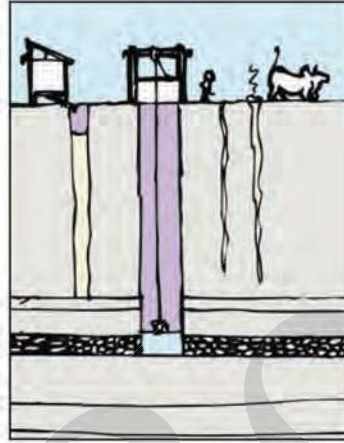


စက်ရုံများတွင်သုံးစွဲခြင်း

ရေညစ်ညမ်းစေသောအကြောင်းရင်းများ



အိမ်သုံးအမှိုက်များစွန့်ပစ်ခြင်း



လူနှင့်တိရစ္ဆာန်တို့၏ အညစ်အကြေးများကို စုပုံ၍စွန့်ပစ်ခြင်း



ပိုးသတ်ဆေးနှင့် မြေဩဇာများပက်ဖျန်းခြင်း



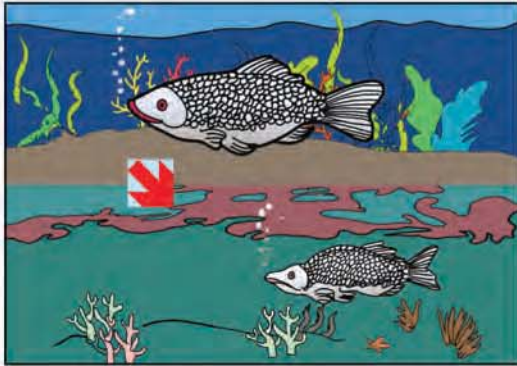
ဆပ်ပြာနှင့် ကြေးချွတ် ဆေးများသုံးစွဲခြင်း



စက်ရုံဘေးထွက်ပစ္စည်းများ စွန့်ပစ်ခြင်း

📖 🗨️ **ဖတ်ပါ။ စဉ်းစားပါ။**

ရေထုညစ်ညမ်းခြင်း၏ ဆိုးကျိုးများ



ရေတွင်ပါဝင်လာသော ဓာတုပစ္စည်းများကြောင့် ငါးနှင့် အခြားရေနေသတ္တဝါများ ပုံသဏ္ဍာန်ပြောင်းလဲသွားခြင်း

ရေတွင်အဆိပ်ဓာတ်များပါဝင်နေခြင်း သို့မဟုတ် အောက်ဆီဂျင်နည်းပါးသွားခြင်း



ညစ်ညမ်းရေများသောက်သုံးမိခြင်း သို့မဟုတ် ထိုရေရှိသော မြစ်ချောင်းများမှ ရရှိသော အစားအစာများကို စားသုံးမိခြင်းကြောင့် . . .



ဖျားနာသည်



အော့အန်သည်



ဝမ်းလျှောသည်

📖 ဖတ်ပါ။

ရေညစ်ညမ်းခြင်းမဖြစ်စေရန် ဖြေရှင်းနိုင်သော နည်းလမ်းများ



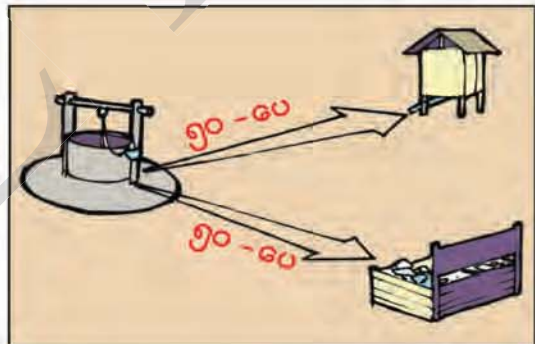
ဆွေးမြည့်နိုင်သောအမှိုက်များကို ကျင်း၌ ထည့်ပြီး မြေဩဇာအဖြစ် အသုံးပြုခြင်း၊ မဆွေးမြည့်နိုင်သော အမှိုက်များကို မီးရှို့နိုင်ခြင်း



အမှိုက်စို၊ အမှိုက်ခြောက်များကို သီးသန့် ခွဲခြား စုဆောင်းထားခြင်း



သစ်ရွက်ဆွေးနှင့် လှူ သတ္တဝါတို့၏ မစင်ဟောင်းများကို သဘာဝမြေဩဇာအဖြစ် အသုံးပြု စိုက်ပျိုးခြင်း



သောက်သုံးရေထွက်ရှိရာနေရာနှင့် အမှိုက်ပုံများ၊ အိမ်သာများကို ဝေးကွာစွာရှိစေခြင်း၊ အကယ်၍ ကန်ရေကို သောက်ရေ သုံးရေအဖြစ် အသုံးပြုပါက ရေကန်ထဲသို့ တိရစ္ဆာန်များ မလာနိုင်အောင် တားဆီးထားခြင်း

သတ္တမတန်း

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်



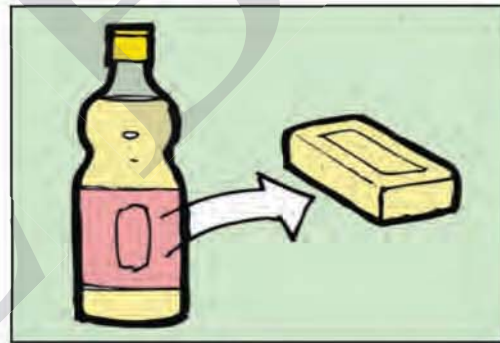
မြစ်ချောင်း၊ ရေကန်များအတွင်းမှ ပလတ်စတစ်  
များ၊ အမှိုက်များကို ဆယ်ယူခြင်း



အမှိုက်များ၊ ရေညစ်ညမ်းစေသော အရာဝတ္ထု  
များ ရေထဲ အလွယ်တကူ မရောက်ရှိစေရန်  
နှင့် မြေတိုက်စားမှုကိုကာကွယ်ရန် သစ်ပင်  
များ စိုက်ပျိုးခြင်း



ချက်ပြုတ်ဆေးကြောထားသော စွန့်ပစ်ရည်များ  
ကို မြောင်းဖောက်၍ ရေဆိုးစုကျင်းသို့ ဆက်သွယ်  
ထားခြင်း



ဓာတုဆပ်ပြာအစား သဘာဝပစ္စည်းများဖြင့်  
ပြုလုပ်ထားသော ဆပ်ပြာများ အသုံးပြုခြင်း

 ဖတ်ပါ။ စဉ်းစားပါ။ ရေးပါ။

ကျောင်းနှင့် စာသင်ခန်းများတွင် ရေသုံးစွဲခြင်းနှင့် ရေထိန်းသိမ်းမှုကို ဆန်းစစ်သည့်ဇယား

စဉ်	အကြောင်းအရာ	ဟုတ်	မဟုတ်	မသေချာ
၁	အိမ်သာများသည် ကျောင်းရှိ ရေတွင်း၊ ရေကန် သို့မဟုတ် အခြားရေရရှိနိုင်သောနေရာများနှင့် ဝေးကွာသောနေရာတွင် တည်ရှိသည်။			
၂	ရေရရှိနိုင်သော နေရာများသို့ အိမ်သာမှ အညစ်အကြေးများ မစီးဆင်းပါ။			
၃	အမှိုက်များကို သိမ်းဆည်းပြီး ကျောင်းရှိရေတွင်း၊ ရေကန် သို့မဟုတ် အခြားရေရရှိနိုင်သောနေရာများနှင့် ဝေးကွာသော နေရာရှိ ပုံးနှင့် ကျင်းများတွင် စွန့်ပစ်ပါသည်။			
၄	ကျောင်းသားများသည် ပလတ်စတစ်နှင့် အခြားအမှိုက်များ ကို ကျောင်းရှိ ရေတွင်း၊ ရေကန် သို့မဟုတ် အခြား ရေရရှိ နိုင်သော နေရာများထဲသို့ပစ်မချပါ။			
၅	စားကြွင်းစားကျန်များ၊ ဆေးကြောထားသော ဆပ်ပြာရည် များကို ရေတွင်း၊ ရေကန်ထဲသို့ မစွန့် ပစ်ပါ။			
၆	ကျောင်းရှိ ရေတွင်း၊ ရေကန်နှင့် အခြားရေရရှိရာနေရာများ အနီးတွင် ဥယျာဉ်စိုက်ပျိုးခြင်း၊ ပိုးသတ်ဆေးနှင့် ဓာတ်မြေ ဩဇာဖျန်းခြင်း၊ သုံးခြင်း မပြုလုပ်ပါ။			
၇	ကျောင်းရှိ ရေတွင်း၊ ရေကန်များနှင့် အခြားရေရရှိနိုင်သော နေရာများ၏အနီးတွင် တိရစ္ဆာန်များ မွေးမြူခြင်းမရှိပါ။			
၈	ကျောင်းသားများသည် ရေအိုးမှရေကို မခပ်မီ လက်ကို စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောသည်။			
၉	ကျောင်းသားများသည် ရေအိုးမှရေကို လက်ကိုင်ပါသော သန့်ရှင်းသည့်ခွက်ဖြင့် ခပ်သည်။			

ရေညစ်ညမ်းမှုအန္တရာယ်ရှိသည်။	ရေညစ်ညမ်းမှုအန္တရာယ်မရှိပါ။
-----------------------------	-----------------------------

**အဓိကအချက်များ**

- ◆ နေ့စဉ်အသုံးပြုနေသော ဓာတုပစ္စည်းများသည် ရေရရှိနိုင်သည့်နေရာများတွင် စုပုံများပြားလာခြင်းကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။
- ◆ ရေရရှိရာနေရာများတွင် ညစ်ညမ်းမှုမရှိစေရန် အမှိုက်များကို စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ရမည်။
- ◆ ရေမဖြုန်းတီးခြင်းသည် ရေကို ထိန်းသိမ်းရာရောက်သည်။
- ◆ **ရေများ သန့်ရှင်း၍ အန္တရာယ်ကင်းစေရန် သတိပြုရမည့်အချက်များမှာ**
  - (၁) အမှိုက်များကို ရေမြောင်း၊ ရေတွင်း၊ ရေကန်၊ မြစ်၊ ချောင်းထဲသို့ မပစ်ရပါ။
  - (၂) အမှိုက်ပုံနှင့်အိမ်သာများသည် ရေရရှိနိုင်သောနေရာများနှင့် ဝေးကွာသောနေရာတွင်ရှိရမည်။
    - (၃) အမှိုက်စို၊ အမှိုက်ခြောက်များကို ခွဲ၍ပစ်ပါ။
    - (၄) လူ၊ တိရစ္ဆာန်နှင့်အပင်များ၏ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို မြေဆွေး၊ မြေဩဇာအဖြစ်ပြုလုပ်ပါ။
    - (၅) ဓာတုပစ္စည်းသတ်ဆေးများနှင့် မြေဩဇာများကို တတ်နိုင်သမျှရှောင်ရှား၍ သဘာဝမြေဆွေးကို သုံးပါ။
    - (၆) ဓာတုပစ္စည်းများမှ ထုတ်လုပ်ထားသော ဆပ်ပြာများ၊ ကြေးချွတ်ဆေးများကို လျှော့သုံးပါ။ သဘာဝပစ္စည်းမှထုတ်လုပ်သော သဲဆပ်ပြာ၊ ကင်ပွန်းသီးဆပ်ပြာ၊ သဲနှင့် ပြာ စသည်တို့ကို အစားထိုးအသုံးပြုပါ။
    - (၇) မြစ်ကမ်းပါးများနှင့် တောင်ကုန်းများပေါ်တွင် သစ်ပင်များကို စိုက်ပျိုးပါ။

**ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ**

- ❖ အောက်ပါဇယားကို မှတ်စုစာအုပ်တွင် ကူးရေးပါစေ။



အိမ်တွင်ရေသုံးစွဲခြင်းနှင့် ရေထိန်းသိမ်းမှုကို ဆန်းစစ်သည့်ဇယား

စဉ်	အကြောင်းအရာ	ဟုတ်	မဟုတ်	မသေချာ
၁	ရေရရှိနိုင်သောနေရာများသည် အိမ်သာများနှင့် ဝေးသော နေရာတွင်ရှိပြီး မိလ္လာကျင်းများကိုလည်း စနစ်တကျထားရှိ ပါသည်။			
၂	အမှိုက်များကို သတ်မှတ်ထားသောနေရာတွင် စနစ်တကျ စွန့်ပစ်သည်။ ရေထဲသို့ မစွန့်ပစ်ပါ။			
၃	အိမ်သန့်ရှင်းရေးနှင့် အဝတ်များလျှော်ဖွပ်ရာမှ ထွက်လာသော ရေများကို သတ်မှတ်ထားသောရေမြောင်းထဲသို့ စွန့်ပစ်သည်။			
၄	သောက်သုံးရေများထဲသို့ ပိုးသတ်ဆေးများနှင့် မြေဩဇာများ မဝင်အောင် ဂရုတစိုက်အသုံးပြုသည်။			
၅	မိသားစုဝင်များသည် သဘာဝပစ္စည်းများမှ ထုတ်လုပ်ထား သော ဆပ်ပြာများကို အသုံးပြုသည်။			
၆	မိသားစုဝင်များသည် ရေအိုးမှရေခပ်မီ လက်ကိုစင်ကြယ် အောင် ဆေးကြောသည်။			
၇	မိသားစုဝင်များသည် ရေအိုးမှရေခပ်ရာတွင် သန့်ရှင်းသော ခွက်ကို အသုံးပြုသည်။			

ရေညစ်ညမ်းမှု အန္တရာယ်ရှိသည်။	ရေညစ်ညမ်းမှု အန္တရာယ်မရှိပါ။
------------------------------	------------------------------

- ❖ ဇယားကို ဖြည့်စွက်ပါ။ မိမိတို့၏ မိသားစုရေသုံးစွဲမှုအခြေအနေကို ဆန်းစစ်ပါ။
- ❖ ဇယားကိုဖြည့်စွက်ပြီးပါက ရေထုညစ်ညမ်းမှုဘေးအန္တရာယ် ရှိ မရှိကို ပေးထားသော အကွက် တွင် အမှတ်အသားပြုပါ။
- ❖ ဇယားပါတွေ့ရှိချက်များကို မိသားစုဝင်များအား ပြောပြပါ။ ယခုသင်ခန်းစာတွင် လေ့လာ သင်ယူပြီးဖြစ်သည့် သန့်ရှင်း လုံခြုံစိတ်ချရသော ရေအသုံးပြုပုံ အလေ့အကျင့်များကို ပြောပြပါ။

### အခန်း ၉။ ဘေးအန္တရာယ်လျော့ချရေး

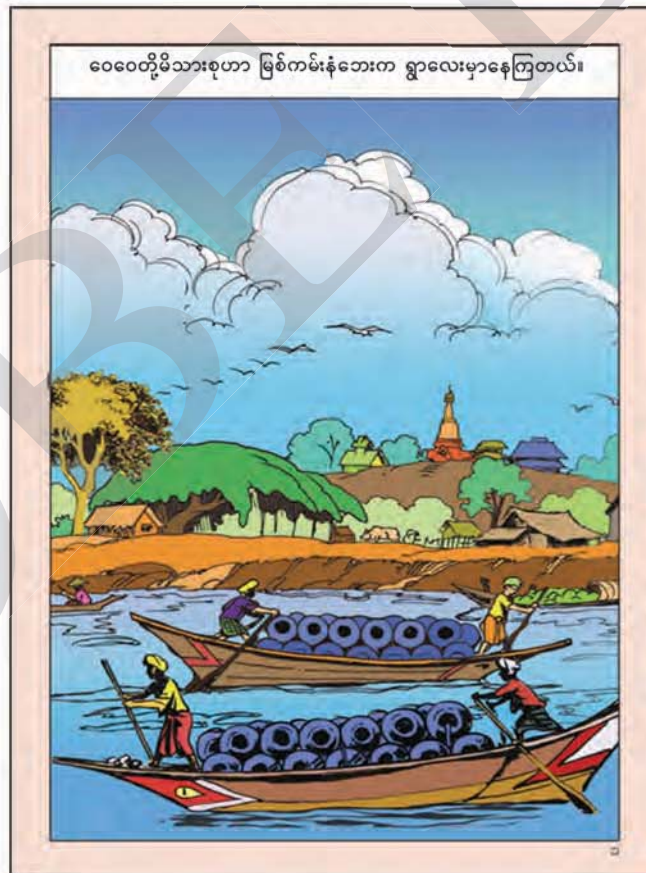
#### ၉.၁ ပြင်ဆင်ထားမယ်

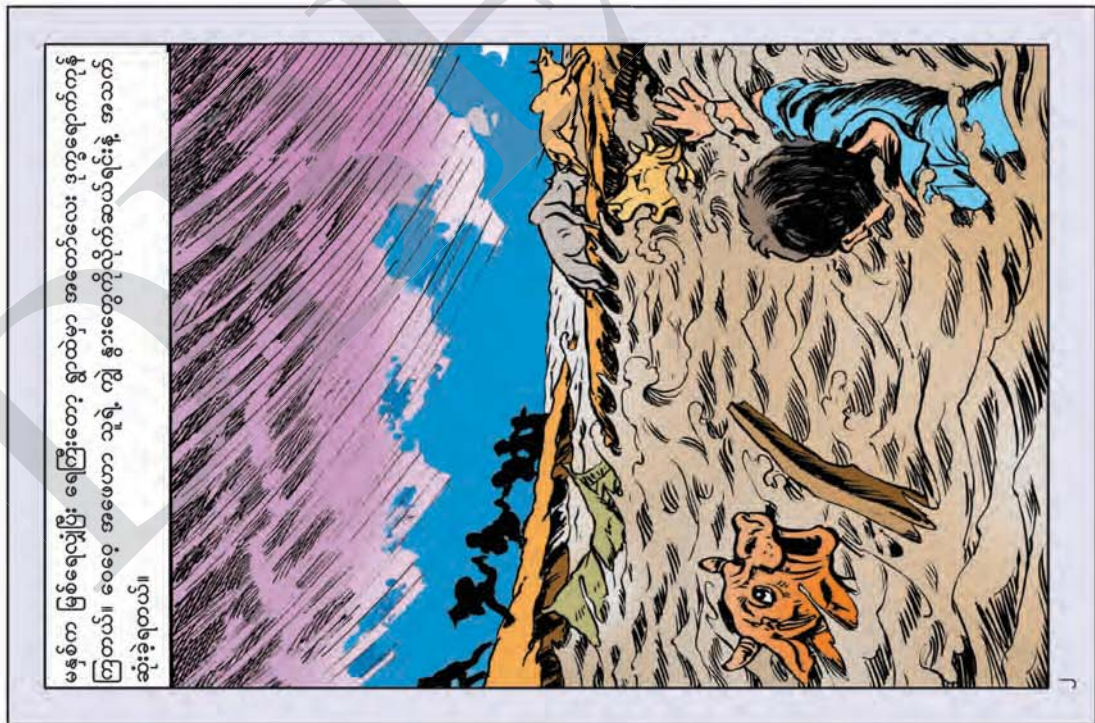
##### တတ်ကျွမ်းမှု

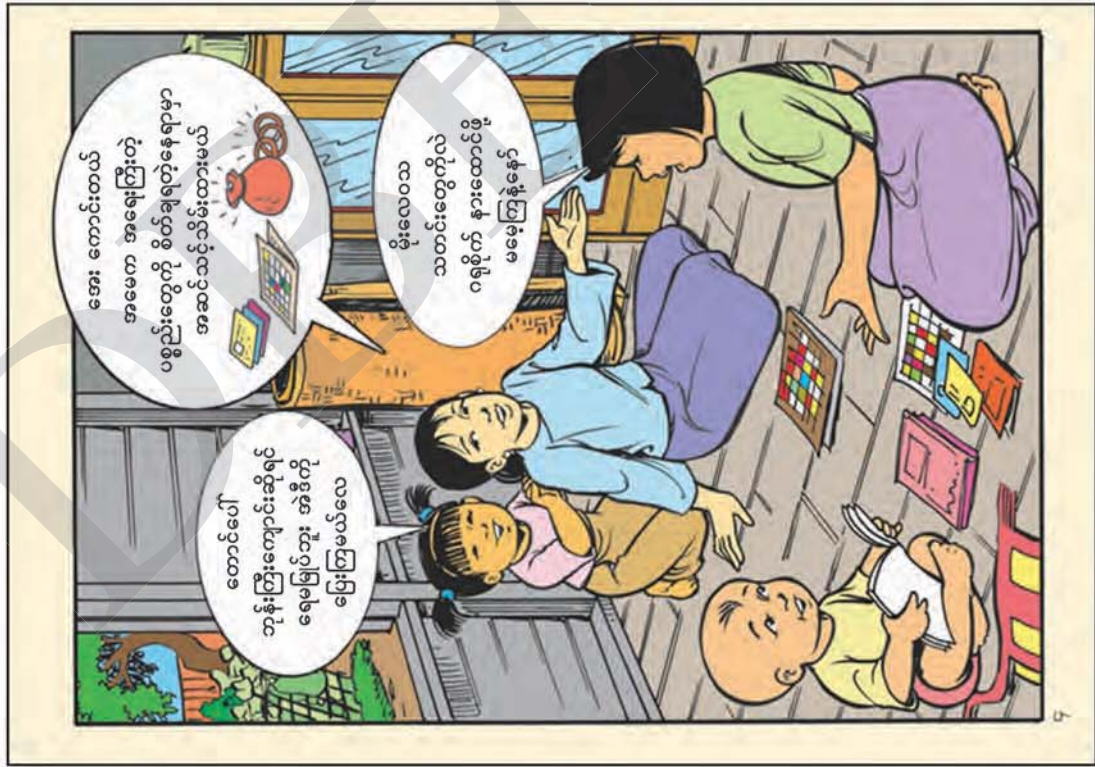
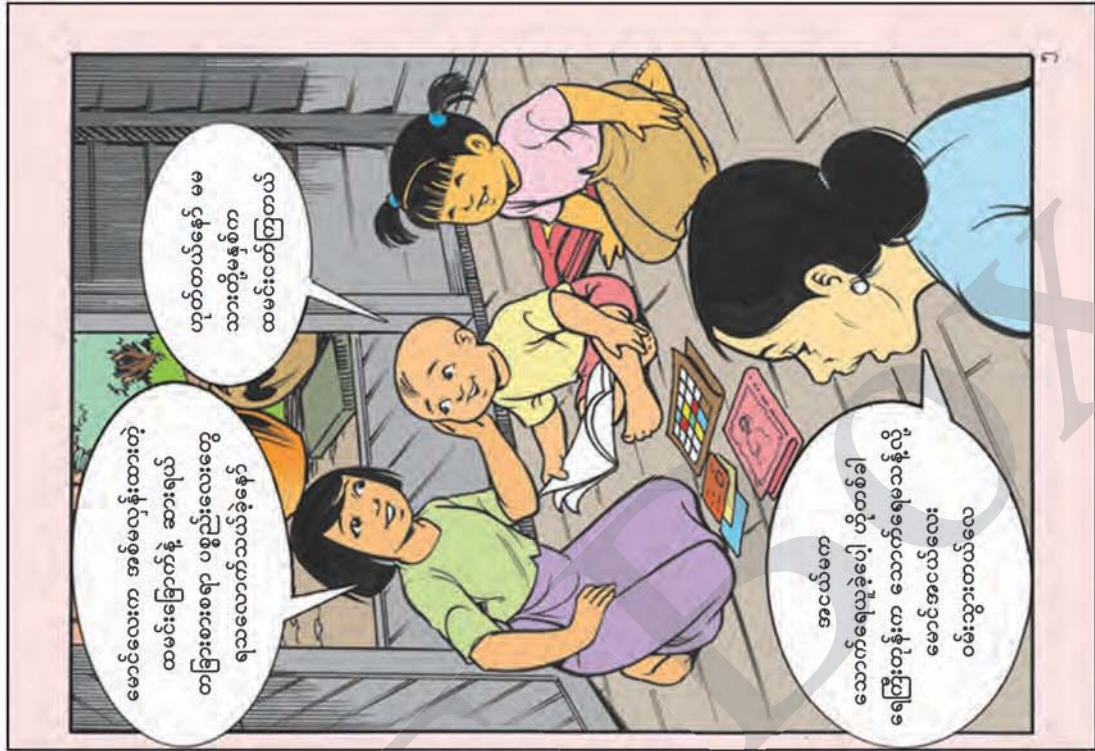
ကျောင်းသားများသည် မိမိတို့ရပ်ရွာများတွင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုလုပ်ခြင်းဖြင့် မိမိတို့ ရပ်ရွာများအတွင်း ရေဘေးအန္တရာယ် ကင်းဝေးလုံခြုံမည့်နေရာများကို ဖော်ထုတ် နိုင်မည်။ ရွှေ့ပြောင်းရာတွင် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော ပစ္စည်းများနှင့် အန္တရာယ်ကင်း သည့်နေရာသို့ အမြန်ဆုံးရောက်နိုင်မည့် အဖြစ်နိုင်ဆုံးလမ်းကြောင်းများကိုလည်း သုံးသပ်တတ်လာမည်။

##### 📖 ဖတ်ပါ။

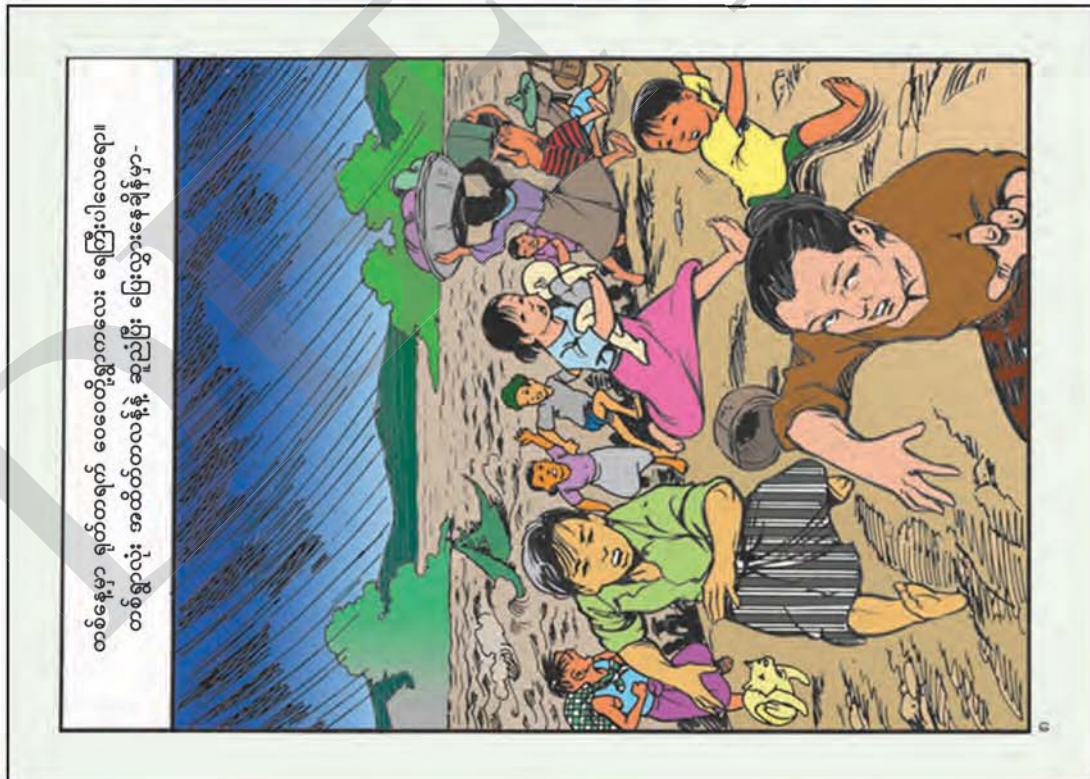
#### ပြင်ဆင်ထားမယ်











**ရေကြီးခြင်းမှ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း**

- ၁။ ရေဒီယို၊ ရုပ်မြင်သံကြားတို့က ရေကြီးခြင်း သတိပေးချက်ကို နားထောင်ပါ။
- ၂။ သောက်ရေနှင့် ကြာရှည်ခံအစားအစာတို့ကို ၃ ရက်စာခန့် စုဆောင်းထားပါ။
- ၃။ ဝမ်းပိတ်ဆေး၊ ကိုယ်အပူကျဆေး၊ အိမ်သုံးဆေးဝါး၊ အရက်ပြန်၊ ဝှမ်း၊ ပတ်တီး၊ ဓာတ်မီး၊ ဓာတ်ခဲ၊ ဆပ်ပြာ စသည်တို့ကို စုဆောင်းထားပါ။
- ၄။ အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် မိသားစုကွဲသွားပါက ပြန်ဆုံရန် နေရာ ၁ နေရာ သတ်မှတ်ပြီး မိသားစုများကို အသိပေးထားပါ။
- ၅။ မွေးစာရင်း၊ သန်းခေါင်စာရင်း၊ မှတ်ပုံတင် စသော အရေးကြီးသည့် စာရွက်စာတမ်းများကို ရေစိုခံသော ပလတ်စတစ်အိတ်တွင် ထည့်ထားပါ။

 **ဖတ်ပါ။ စဉ်းစားပါ။ ရေးပါ။**

**အန္တရာယ်ကင်းသည့်လမ်းကြောင်း (Pathway to Safety) နမူနာမြေပုံ**

သင့်ရပ်ရွာ၏အထက်ပိုင်းနေရာများတွင် ရေလွှမ်းမိုးခြင်းဖြစ်ပွားနေသည်ဟု သတင်းကြားသည့်အခါ သင်သည် အိမ်တွင်ရှိနေသည်။ မြစ်ရေပြင်သည် အလွန်မြင့်နေပြီဖြစ်သည့်အတွက် အချိန်မရွေး ရေလျှံလာနိုင်ပါသည်။ မြစ်အနီးအနားတွင် နေထိုင်လုပ်ကိုင်နေကြသူအားလုံးကို ကုန်းမြင့်ပိုင်းသို့ မြန်နိုင်သမျှ အမြန်ဆုံးကြိုတင်ရွှေ့ပြောင်းကြရန် ရပ်ရွာတာဝန်ရှိသူများက ဆော်ကြထားပါသည်။ အောက်ပါတို့ကို သင်ဆုံးဖြတ်ရန် လိုပါသည်။



- (၁) အန္တရာယ်ကင်းဖို့အတွက် မင်း ဘယ်ကိုသွားမလဲ။
- (၂) အန္တရာယ်ကင်းတဲ့နေရာကို မထွက်ခွာခင် ဘယ်သူတွေကို ဆက်သွယ်ဖို့လိုသလဲ။ သူတို့တွေက ဘယ်နေရာမှာလဲ။
- (၃) အဲဒီနေရာကို ဘယ်လမ်းကြောင်းကနေ သွားမလဲ။ မင်းသွားချင်တဲ့နေရာရောက်ဖို့ အန္တရာယ်အကင်းဆုံးနည်းလမ်းတွေက ဘာတွေလဲ။
- (၄) မင်းနဲ့အတူယူသွားဖို့ ဘာတွေလိုမလဲ။ အဲဒီပစ္စည်းတွေကို ဘယ်ကရမလဲ။

**📖 ဖတ်ပါ။**

**ရေဘေးအန္တရာယ်မှကင်းဝေးစွာနေထိုင်ခြင်း (Be Safe from Floods)**

သင့်ဒေသ၏ ရေလွှမ်းမိုးနိုင်မှုအခြေအနေကို လေ့လာပါ။ ထိုကဲ့သို့ သိရှိခြင်းသည် မိမိတို့နေထိုင်သွားလာလေ့ရှိသည့် နေရာများနှင့်ယင်းတို့၏အနီးအနားရှိ ချောင်း၊ မြောင်းများ၊ တာတမံများ၏ ဆက်စပ်မှုအနေအထားနှင့် မိုးသည်းထန်စွာရွာသွန်းသည့်အခါများတွင် ဖြစ်ပွားလာနိုင်မည့် အန္တရာယ်များကို ကြိုတင်သိရှိနိုင်ပေလိမ့်မည်။

**ရေလွှမ်းမိုးခြင်းအမျိုးအစား ၂ မျိုး**

- မြစ်ရေလျှံခြင်း - မြစ်တွင်းရှိရေများ ပုံမှန်ထက်မြင့်တက်ခြင်း သို့မဟုတ် ရေလျှံမှုဖြစ်ခြင်း။
- လျှပ်တစ်ပြက်ရေကြီးခြင်း - သည်းထန်စွာရွာသွန်းသောမိုးရေကြောင့် ရေလွှမ်းမိုးခြင်း၊ ရေကြီးခြင်း။

- ◆ ရုပ်မြင်သံကြားနှင့် ရေဒီယိုကထုတ်လွှင့်သော သင့်ဒေသ၏ရေကြီးခြင်းသတိပေးချက်များကို နားထောင်ပါ။
- ◆ လျှပ်တစ်ပြက် ရေကြီးမှုဖြစ်ပွားမည့် အလားအလာများတွေ့မြင်ပါက ကုန်းမြင့်ပိုင်းသို့ ချက်ချင်းပြောင်းရွှေ့ပါ။



- ◆ ရေစတင်တက်လာသည်နှင့် လျှပ်စစ် မိန်းခလုတ်ကို ပိတ်ပစ်ပါ။
- ◆ ဘေးအန္တရာယ်ကြုံတွေ့နေချိန်တွင် အသုံးလိုမည့်ပစ္စည်းများ (ရေဘူး၊ ဓာတ်မီး၊ ဆေးဝါး၊ စားစရာ . . . ) ပါရှိသည့်သေတ္တာ သို့မဟုတ် အိတ်ကို စီစဉ်ထားပါ။
- ◆ သင့်အမည်၊ မိဘအမည်နှင့် နေရပ်လိပ်စာများ၊ ဆက်သွယ်နိုင်မည့်ဖုန်းနံပါတ်ရေးထားသည့် စာရွက်စာတမ်းများကို ရေမစိုအောင် ထုပ်ပိုး၍ ကိုယ်နှင့်မကွာဆောင်ထားပါ။
- ◆ ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ချိန်တွင် မိသားစုနှင့် ကြိုတင်သတ်မှတ်ထားသော စုရပ်နေရာသို့ အန္တရာယ်အကင်းဆုံးလမ်းကြောင်းမှသွားရမည်။ တစ်ဦးတည်းကွဲကွာနေပါက မိသားစုဝင်များနှင့် ပြန်လည်ဆုံတွေ့သည့်တိုင်အောင် ထိုနေရာ၌စောင့်နေပါ။

**မြစ်ရေလျှံခြင်း သို့မဟုတ် လျှပ်တစ်ပြက် ရေကြီးသည့်အခြေအနေတွင် လုပ်ဆောင်ရန်**

- ◆ ရေစီးလာသည့်ဘက်နှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင် မသွားပါနှင့်။ အနီးဆုံးရှိ ကုန်းမြင့်သောနေရာကို ချက်ချင်းသွားပါ။
- ◆ ရေလွှမ်းနေသည့်နေရာမှ ဝေးဝေးနေပါ။
- ◆ ရေတက်နေသောဝန်းကျင်၊ ရေနှုတ်မြောင်းများ သို့မဟုတ် ရေသွယ်မြောင်းများတစ်ဝိုက်တွင် လုံးဝမကစားပါနှင့်။ ရေစီးအလွန်သန်သောကြောင့် အလွယ်တကူမျောပါသွားနိုင်သည်။
- ◆ မြစ်ကမ်းပါး၊ ချောက်ကမ်းပါးများမှ ဝေးဝေးနေပါ။ ရုတ်တရက် ပြိုဆင်းလာနိုင်သည့် ကမ်းပါးများနှင့်အတူ လျင်မြန်စွာစီးဆင်းနေသောရေထဲသို့ မျောပါနိုင်သည်။
- ◆ ရေဝိုင်းနေသောနေရာတွင်ရှိသည့် ယာဉ်များ(ကား၊ ကုန်ကား၊ ဆိုင်ကယ်)ပေါ်တွင် ရောက်ရှိနေမည်ဆိုပါက ကုန်းမြင့်ပေါ်သို့ အမြန်ဆုံးသွားပါ။
- ◆ ရေထဲတွင် ပြတ်ကျနေသောဓာတ်ကြိုးများနှင့် အဆိပ်ရှိသော အင်းဆက်ပိုးမွှားများ ရှိနေနိုင်သောကြောင့် အထူးဂရုစိုက်ပါ။

**မြစ်ရေလျှံပြီး သို့မဟုတ် လျှပ်တစ်ပြက် ရေကြီးပြီးနောက် -**

- ◆ ဆေးဝါးကုသရန် လိုအပ်ပါက ဆေးကုသမှုပေးနိုင်မည့်နေရာကို ရှာပါ။
- ◆ အထူးအထောက်အပံ့လိုအပ်သော ကလေးသူငယ်များ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ မသန်စွမ်းသူများကို ကူညီပါ။
- ◆ အန္တရာယ်ရှိသည့်နေရာများကို ရှောင်ရှားပါ။
- ◆ ရေဒီယို၊ ရုပ်မြင်သံကြားတို့က သတင်းထုတ်ပြန်ချက်များကို ဆက်လက်နားထောင်ပါ။

သတ္တမတန်း

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်

- ◆ ရေတင်ကျန်နေသည့် အဆောက်အအုံများတွင် မနေပါနှင့်။
- ◆ ဓာတ်ကြိုးပြတ်တောက်နေသည့်နေရာများတွေ့ပါက အကူအညီပေးနိုင်မည့်နေရာများကို အကြောင်းကြားပါ။
- ◆ ရေမြုပ်ထားသည့် အစားအစာများကို လုံးဝ မစားပါနှင့်၊ လွှင့်ပစ်ပါ။
- ◆ ချက်ပြုတ်ရန်နှင့်သောက်သုံးရန်အတွက် သုံးစွဲမည့်ရေများကို ကျိုချက်ပါ။

### အဓိကအချက်

◆ အရေးပေါ်အခြေအနေအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားခြင်းဖြင့် ဖြစ်ပွားလာနိုင်သည့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပြဿနာများ၊ ထိခိုက်ရန်များနှင့် အသက်ဆုံးရှုံးမည့်အန္တရာယ်များကို လျှော့ချကာကွယ်နိုင်သည်။

### ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

- ❖ မိမိတို့၏မိဘများအား ရေကြီးမှုအခြေအနေတွင် အရေးပေါ်ထွက်ခွာနိုင်ရန်အတွက် ကြိုတင်စဉ်းစားထားမှုများ ရှိ မရှိကို မေးပါ။ ရေကြီးနေချိန်တွင် မိဘများသွားမည့် နေရာများနှင့် မည်သည့် အဓိကပစ္စည်းများ ယူဆောင်သွားမည်ကိုမေးပါ။
- ❖ ရေးဆွဲထားသော မြေပုံကိုမိသားစုဝင်များအား ပြသပါ။ ရေကြီးသည့် အခြေအနေတွင် ၎င်းတို့ရွေးချယ်ထားသော အန္တရာယ်ကင်းသည့်နေရာသို့သွားမည့် လမ်းကြောင်းကို အဘယ်ကြောင့် ရွေးချယ်ထားရကြောင်း ရှင်းပြပါ။
- ❖ ရေဘေးအန္တရာယ်မှကင်းဝေးစွာ နေထိုင်ခြင်း (Be Safe from Floods) သင်ခန်းစာမှ အရေးကြီးသည့်အချက်အလက်များကို မိသားစုဝင်များအား ရှင်းပြပါ။
- ❖ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ကြိုတင်ပြင်ဆင်အစီအစဉ်သင်ခန်းစာမှ မိသားစုဆက်သွယ်ရေးအစီအစဉ်ကို မှတ်စုစာအုပ်တွင် ကူးရေးထားပါ။

### ၉.၂ ကြိုတင်ပြင်ဆင်အစီအစဉ်

**တတ်ကျွမ်းမှု** ကျောင်းသားများသည် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သော ထိခိုက်ဆုံးရှုံးမှုများကို လျှော့ချနိုင်လာမည်။

#### ကူးရေးပါ။ ဖြည့်စွက်ပါ။

##### မိသားစုဆက်သွယ်ရေးအစီအစဉ်

အမည်	-----
လိပ်စာ	-----
ဖုန်းနံပါတ်	-----
(၁) မိဘများ	
ဖခင်၏အမည်	-----
ဖခင်၏လိပ်စာ	-----
ဖခင်၏ဖုန်းနံပါတ်	-----
မိခင်၏အမည်	-----
မိခင်၏လိပ်စာ	-----
မိခင်၏ဖုန်းနံပါတ်	-----
(၂) အရေးပေါ် သို့မဟုတ် မိသားစုကွဲပြားဖြစ်သွားပါက ဆက်သွယ်ရမည့် မိမိတို့ ရပ်ရွာရှိ ယုံကြည်စိတ်ချရသော မိတ်ဆွေ သို့မဟုတ် ဆွေမျိုး	
အမည်	-----
လိပ်စာ	-----
ဖုန်းနံပါတ်	-----
(၃) အခြားမြို့ရှိ ယုံကြည်စိတ်ချရသော မိတ်ဆွေ သို့မဟုတ် ဆွေမျိုး	
အမည်	-----
လိပ်စာ	-----
ဖုန်းနံပါတ်	-----
(၄) အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရန်လိပ်စာများ	
မြို့နယ်၊ ကျေးရွာ၊ ရဲစခန်း	-----
မြို့နယ်၊ ကျေးရွာ၊ မီးသတ်ဌာန	-----
ဆရာဝန်	-----
သောက်လေ့ရှိသောဆေးများ(ရှိပါက)	-----

 **ဖတ်ပါ။ စဉ်းစားပါ။**

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ချိန်တွင် အသုံးလိုမည့်ပစ္စည်းများထည့်သည့်အိတ်ပြင်ဆင်ခြင်း

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ချိန်တွင် အရေးကြီးသောပစ္စည်းများ (ရေ၊ ဓာတ်မီး၊ လောင်စာ) မပါဘဲ အိမ်မှ အရေးပေါ်ထွက်ခွာသွားရနိုင်သည်။ ထိုအချိန်တွင် သင်လိုသော ပစ္စည်းများကို စုဆောင်းချိန်ရနိုင်ရန် မသေချာပါ။ သို့ဖြစ်၍ အရေးပေါ်လိုအပ်မည့်ပစ္စည်းများ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရန် လိုအပ်သည်။ ထိုအိတ်တွင် မိသားစုဝင်တိုင်းအတွက် ၃ ရက်စာ အစားအစာနှင့်ရေ အလုံအလောက် ပါဝင်သင့်သည်။ လိုအပ်သောပစ္စည်းများကို အိတ်များတွင်ခွဲထည့်ပြီး ဘေးကင်းသောနေရာသို့ ရောက်သည်အထိ အလွယ်တကူ သယ်ယူသွားနိုင်ရပေမည်။ အောက်တွင်လိုအပ်သည့်ပစ္စည်းများကို အကြံပြုတင်ပြထားသည်။

ရေ	ဆေးဝါး	အဝတ်အထည်နှင့်အိပ်ရာ
+ လူတစ်ဦးအတွက် အနည်းဆုံး ရေသန့် ၂ ပုလင်း	+ ရှေးဦးသူနာပြုသေတ္တာ + နေ့စဉ်သောက်နေရသော ဆေးများ	+ အဝတ်တစ်စုံ + ခိုင်ခံ့သောဖိနပ်တစ်ရံ + စောင်များ + ခြင်ထောင် + မိုးကာအင်္ကျီ + မျက်နှာသုတ်ပဝါ


အရေးကြီးသောစာရွက်စာတမ်းများ	အစားအစာ	သန့်ရှင်းရေးသုံးပစ္စည်းများ
<ul style="list-style-type: none"> <li>+ အရေးကြီးသောစာရွက်စာတမ်းများကို ရေမစိုနိုင်သော ပလတ်စတစ်အိတ်တွင် အလုံပိတ်ထည့်ထားပါ။</li> <li>+ ဘေးကင်းလုံခြုံသော နေရာများပြသည့် ရပ်ရွာမြေပုံ (ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ ထွက်ခွာနိုင်သည့် လမ်းကြောင်းများ ပြထားသော မြေပုံ)</li> <li>+ မှတ်ပုံတင်ကတ်ပြား</li> <li>+ ကာကွယ်ဆေးထိုးထားသော လက်မှတ်များ</li> <li>+ မိသားစုဆက်သွယ်ရေး အစီအစဉ်</li> <li>+ မိသားစုဆိုင်ရာ မှတ်တမ်းများ (မွေး၊ သေ၊ လက်ထပ်စာချုပ်)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ မိသားစုဝင်တိုင်းအတွက် ချက်ပြုတ်စရာမလိုသော အစားအစာများ။</li> <li>+ အသင့်စားသုံးနိုင်သော အသား၊ သစ်သီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ခေါက်ဆွဲ၊ စည်သွတ်ဘူးများ၊ အစာခြောက်များ။</li> <li>+ အသင့်ဖျော်နိုင်သော အမှုန့်ထုပ်များ၊ ဖျော်ရည်ဘူးများ၊ နို့မှုန့်ထုပ်များ။</li> <li>+ သစ်သီးခြောက်၊ ဘီစကွတ်ကဲ့သို့သော အင်အားအများဆုံးဖြစ်စေသော အစာများ။</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ ဆပ်ပြာ၊ ဘက်တီးရီးယားပိုးသတ်ဆေးရည်</li> <li>+ အမျိုးသမီးလစဉ်သုံးပစ္စည်း</li> <li>+ ပလတ်စတစ်အိတ်ကြီးများနှင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး ပစ္စည်းများ</li> <li>+ ပလတ်စတစ်ရေပုံး</li> <li>+ ကလိုရင်းကြေးချွတ်ဆေး</li> <li>+ သန့်ရှင်းရေးသုံးစက္ကူ</li> </ul>

အရေးပေါ် အသုံးပြုရန် ပစ္စည်းကိရိယာများ

- + ဓာတ်ခဲသုံးရေဒီယို
- + ဓား၊ စည်သွတ်ဘူးဖွင့်ဖောက်တံ
- + ခဲတံ၊ ဘောလ်ပင်၊ စာရွက်များ
- + ခရာ
- + အင်းဆက်ဆေး၊ ခြင်ဆေး
- + ဖယောင်းတိုင်၊ လက်နှိပ်ဓာတ်မီး၊ ဓာတ်ခဲ
- + ရေစိုခံသောမီးခြစ်များ
- + အပ်၊ အပ်ချည်ကြိုး
- + ဆေးစက်ချသောပိုက်
- + မီးသွေး (အိမ်ပြင်တွင်သုံးရန်သာ)



(ဖြစ်နိုင်ပါက ဤအိတ်ကို မကြာခဏ လဲလှယ်ပေးပါ။)

 ဖတ်ပါ။ စဉ်းစားပါ။

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ချိန်တွင် အသုံးလိုမည့်ပစ္စည်းများ ထည့်သည့်အိတ်ကို ပြည့်စုံရန် တစ်ကြိမ်တည်းနှင့်ပြင်ဆင်လျှင် ကုန်ကျစရိတ်များနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် မိသားစု တော်တော်များများ ထိုအိတ်ကိုအဆင်သင့်ပြင်ဆင်ထားရန် တတ်နိုင်ကြမည်မဟုတ်ပါ။ သို့ဖြစ်၍ လိုအပ်မည့်ပစ္စည်းများကို မိသားစုနှင့်ဆွေးနွေး၍ မည်သည့်ပစ္စည်းကို မည်သူကတာဝန်ယူစုဆောင်း ပြင်ဆင်မည်ကို ကြိုတင်ညှိနှိုင်းထားရန် အရေးကြီးသည်။ မိသားစုဝင်အားလုံး တာဝန်ကိုယ်စီ ယူကြရမည်ဖြစ်သည်။

ပစ္စည်း	တာဝန်ယူမည့်သူ
- အရေးကြီးသောစာရွက်စာတမ်း	
- အရေးပေါ်အသုံးပြုရန် -	
ဆေးဝါး	
အဝတ်	
အစားအစာ	
သန့်ရှင်းရေးပစ္စည်း	

 ဖတ်ပါ။ စဉ်းစားပါ။

အန္တရာယ်ကင်းသော လမ်းကြောင်းပြမြေပုံ သို့မဟုတ် ပြောင်းရွှေ့ရမည့် လမ်းကြောင်းပြမြေပုံဆွဲခြင်း ညွှန်ကြားချက်

တစ်ရပ်ကွက်တည်းအတူနေသူများအလိုက် အုပ်စုဖွဲ့၍ အောက်ပါညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း ဆောင်ရွက်ပါ။

(က) မှတ်စုစာအုပ်တွင် သင်တို့ရပ်ကွက်မြေပုံကိုဆွဲပါ။ နမူနာပြထားသကဲ့သို့ အဓိကလမ်းများနှင့် အမှတ်အသားပြ အဆောက်အအုံ၊ သစ်ပင် စသည်တို့ ပါ ပါစေ။

(ခ) သင်တို့ဒေသတွင် မည်သည့်သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ကျရောက်နိုင်သနည်း။ အဖြစ်များသော ဘေးအန္တရာယ် ၂ ခု ရွေးပါ။

- ❖ ဆိုင်ကလုန်းမုန်တိုင်း
- ❖ မိုးကြိုးမုန်တိုင်း
- ❖ မြေငလျင်လှုပ်ခြင်း
- ❖ တော်နေဒိုးလေဆင်နှာမောင်း
- ❖ ရေကြီးခြင်း၊ ရေလွှမ်းမိုးခြင်း
- ❖ ဆူနာမီရေလှိုင်း
- ❖ မြေပြိုခြင်း
- ❖ တောမီးလောင်ခြင်း

(ဂ) ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တစ်ခုစီအတွက် လုံခြုံစိတ်ချရသော မည်သည့် နေရာသို့ သင်သွားမည်နည်း။

(ဃ) အိမ်မှ ထိုနေရာရောက်အောင် မည်သည့်လမ်းကြောင်းကိုရွေး၍ သွားမည်နည်း။ မည်သည့်လမ်းသည် အချိန်အတိုဆုံး၊ ဘေးအကင်းဆုံးလမ်းဖြစ်သနည်း။ ၎င်းလမ်းကြောင်းကို သင်၏မှတ်စုစာအုပ်ရှိ ရပ်ကွက်မြေပုံတွင် မြားဖြင့်ဖော်ပြပါ။ (ဘေးအန္တရာယ်တစ်ခုစီအတွက် သွားမည့် လမ်းကြောင်းကို အရောင်တစ်မျိုးစီဖြင့်ဖော်ပြပါ။)

**အဓိကအချက်များ**

- ◆ သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းဖြင့် သဘာဝဘေးဒုက္ခဆိုးကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သော ထိခိုက်ဆုံးရှုံးမှုများကို လျော့ချနိုင်သည်။
- ◆ သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး အစီအစဉ်တွင် မိသားစုဆက်သွယ်ရေးအစီအစဉ်၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ချိန်တွင် အသုံးလိုမည့်ပစ္စည်းများထည့်သည့်အိတ်၊ အန္တရာယ်ကင်းသောလမ်းကြောင်းပြမြေပုံတို့ပါဝင်သည်။
- ◆ သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးအစီအစဉ်ကို တစ်နှစ်လျှင် အနည်းဆုံး တစ်ကြိမ် ပြန်လည်သုံးသပ်ပြင်ဆင်သင့်သည်။

**ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ**

❖ အိမ်ကမိဘများ၊ ရပ်ကွက်အတွင်းမှလူကြီးများ၊ ဤဒေသတွင် အနေကြာသူများအား ယခင်က တွေ့ကြုံခဲ့ရသော သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ၊ ထိုသဘာဝဘေးအန္တရာယ်နှင့် ဘေးဒုက္ခဆိုးများ ကျရောက်ပါက မည်သို့ ပြုမူလုပ်ဆောင်ရမည်ကို မေးထားပါ။

မေးမြန်းနိုင်သောမေးခွန်းများမှာ

- (က) အရင်တုန်းက ဒီဒေသမှာ ဘယ်လို သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တွေ ဖြစ်ခဲ့ဖူးပါသလဲ။
- (ခ) ဒီဒေသမှာဘယ်လို သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တွေ ဖြစ်နိုင်ပါသေးသလဲ။
- (ဂ) ဘာတွေအဆင်သင့်ပြင်ထားဖို့ လိုပါသလဲ။
- (ဃ) ဒီလို သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တွေကျတော့မယ်ဆိုရင် ရပ်ရွာက ဘယ်လိုသတိပေး ပါသလဲ။
- (င) သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကလွတ်မြောက်ဖို့ ဘယ်အချိန်မှာ ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတာကို ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ။

❖ မိသားစုဆက်သွယ်ရေးအစီအစဉ်ကို အိမ်တွင်မိသားစုဝင်တိုင်း တွေ့မြင်စေနိုင်မည့်နေရာ၌ ချိတ်ဆွဲထားပါ။ ထိုအစီအစဉ်ကို မိတ္တူကူး၍ မိသားစုဝင်တိုင်း ဆောင်ထားနိုင်ကြောင်းပြောပါ။

❖ မိမိတို့စဉ်ရေးဆွဲထားသော သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ချိန်တွင် အသုံးလိုမည့်ပစ္စည်း များ ထည့်သည့်အိတ်အကြောင်း မိသားစုဝင်များနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။

❖ ဘေးကင်းလုံခြုံသောအရပ်နှင့် မိသားစုဝင်များဘေးကင်းလုံခြုံသောအရပ်သို့ သွားရမည့် လမ်းကြောင်းများကိုလည်း မိသားစုဝင်များနှင့် ဆွေးနွေးပါ။