



## စဉ်ဆက်မပြတ်ဖွံ့ဖြိုးမှု ပန်းတိုင်များ (၂၀၁၆-၂၀၃၀)



နေရာအနှံ့ဆင်းရဲမှုပုံစံအားလုံး အဆုံးသတ်ရေး



ငတ်မွတ်ခေါင်းပါးမှုအဆုံးသတ်ရေး၊ စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံရေး၊ အာဟာရပြည့်ဝမှုတိုးတက်ရေးနှင့် စဉ်ဆက်မပြတ်စိုက်ပျိုးမှုဖြစ်ပေါ်တိုးတက်ရေး



လူတိုင်းစေ့ကျန်းမာရေးနှင့်သာယာဝပြောရေး



လူသားအားလုံးအကျုံးဝင်ကာ ညီညွတ်မျှတပြီး အရည်အသွေးရှိသည့် ပညာသင်ယူနိုင်ရေးနှင့် ဘဝတစ်လျှောက် အစဉ်လေ့လာသင်ယူနိုင်သောအခွင့်အလမ်း ရရှိရေး



ကျား၊ မ တန်းတူညီမျှမှုရရှိရေးနှင့် အမျိုးသမီးများ၊ အမျိုးသမီးငယ်များအားလုံး စွမ်းပကား တိုးမြှင့်စေရေး



လူသားတိုင်း သန့်ရှင်းသောသောက်သုံးရေနှင့် မိလ္လာစနစ်ရရှိစေရေးနှင့် စဉ်ဆက်မပြတ်သော စီမံခန့်ခွဲမှုဖြစ်ပေါ်စေရေး



လူတိုင်းတတ်နိုင်သော၊ စိတ်ချရသော၊ ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲသော ခေတ်မီစွမ်းအင်ရရှိရေး



စဉ်ဆက်မပြတ်နှင့် အားလုံးပါဝင်နိုင်သည့် ရေရှည်စီးပွားဖွံ့ဖြိုးမှုတိုးတက်စေရေး၊ လုပ်သားပြည့် အလုပ်အကိုင်ရရှိရေးနှင့် အားလုံးအတွက် ထုတ်လုပ်နိုင်စွမ်းရှိ၍ သင့်တင့်လျောက်ပတ်သောအလုပ်အကိုင် ဖြစ်ပေါ်ရရှိစေရေး



ကြံ့ခိုင်သောအခြေခံအဆောက်အအုံများ တည်ဆောက်ခြင်း၊ အားလုံးအကျုံးဝင်ပြီး ရေရှည်တည်တံ့သည့် စက်မှုလုပ်ငန်းထူထောင်ခြင်းအပါအဝင် တီထွင်ဆန်းသစ်မှု များအား အားပေးမြှင့်တင်ရေး



နိုင်ငံတွင်းနှင့်နိုင်ငံများကြား မညီမျှမှုလျော့ချရေး



အားလုံးအကျုံးဝင်ပြီး လုံခြုံစိတ်ချရစွာဖြင့် ကြံ့ခိုင်ပြီး ရေရှည်စဉ်ဆက်မပြတ်တိုးတက်မှု ကို ဖြစ်စေမည့် မြို့ပြများနှင့် အခြေချနေထိုင်မှုများဖြစ်ပေါ်လာစေရေး



ရေရှည်တည်တံ့စေမည့်စားသုံးခြင်းနှင့် ထုတ်လုပ်ခြင်းပုံစံများဖြစ်ပေါ်စေရေး



ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်းနှင့် ၎င်း၏အကျိုးသက်ရောက်မှုများကိုလျော့ပါးစေရေးအတွက် အရေးကြီးလုပ်ငန်းစဉ်များဆောင်ရွက်ရေး



စဉ်ဆက်မပြတ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကိုဖြစ်ပေါ်စေရန် ပင်လယ်၊ သမုဒ္ဒရာနှင့် ရေသယံဇာတ များကို ရေရှည်တည်တံ့စွာအသုံးပြုနိုင်ရေးအတွက် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး



ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာဂေဟစနစ်အား ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းကာ ရေရှည်တည်တံ့အောင် အသုံးပြုရေး၊ သစ်တောများရေရှည်တည်တံ့စေရန် စီမံခန့်ခွဲရေး၊ သဲကန္တာရများဖြစ်ပေါ်စေမှု အား ပပျောက်စေရေး၊ မြေယာပြုန်းတီးယိုယွင်းပျက်စီးမှု ရပ်တန့်စေရေး၊ ဇီဝစုံမျိုးကွဲ ပြုန်းတီးမှု ရပ်တန့်စေရေး



စဉ်ဆက်မပြတ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် ငြိမ်းချမ်း၍ အားလုံးပါဝင်နိုင်သော အဖွဲ့အစည်း များ တိုးတက်စေရေး၊ အားလုံးအတွက် တရားမျှတမှုဖြစ်ပေါ်စေရေးနှင့် အဆင့်တိုင်း ၌ ထိရောက်၍ တာဝန်ခံမှု တာဝန်ယူမှုရှိသော လူတိုင်းအကျုံးဝင်သည့်အဖွဲ့အစည်း များ ထူထောင်ရေး



အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်မှုအားဖြစ်ပေါ်စေမည့် အထောက်အပံ့များ အားကောင်း စေခြင်းနှင့် စဉ်ဆက်မပြတ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုများ ရှင်သန် အားကောင်းစေရေး

## ကျောင်းသုံးစာအုပ်မိတ်ဆက်

အထက်တန်းအဆင့် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်ကို အောက်ပါရည်ရွယ်ချက်များအရ သင်ကြားခြင်းဖြစ်ပါသည်-

- ၁။ ရောဂါများ ကူးစက်ပြန့်ပွားခြင်းနှင့် ရောဂါများ ကူးစက်မခံရစေရန် ကာကွယ်နေထိုင်ပုံ၊ အစားအစာအာဟာရလိုအပ်ချက်နှင့် လျော်ညီစွာ စားသောက်နေထိုင်ပုံများ၊ အာဟာရပြည့်မီစေရန် အစားအစာများကို ချင့်ချိန်စားသောက်နေထိုင်တတ်သော အလေ့အကျင့်ကောင်းကို လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာသန်စွမ်းသောသူများ ဖြစ်လာရန်
- ၂။ အပြုအမူတစ်ခု၏ အကျိုးဆက်များကို လေးနက်စွာ စဉ်းစားဖော်ထုတ်တတ်ခြင်း၊ အခြားသူများနှင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုရာတွင် အကောင်းမြင်သဘောထားဖြင့် ပြုမူပြောဆိုဆက်သွယ်ခြင်းဖြင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုများ ဖွံ့ဖြိုးလာရန်
- ၃။ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်လာစေနိုင်သော အပြုအမူများ၏ အကျိုးဆက်များကို သိရှိခြင်းဖြင့် မိမိအပါအဝင် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ လူသားမျိုးဆက်အားလုံး သက်ရှင်ရပ်တည်နိုင်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် အပြုအမူများကို လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် လက်တွေ့ဘဝတွင် ကျင့်သုံးတတ်ရန်
- ၄။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုအပြောင်းအလဲများ၊ ကျား၊ မသဘာဝ ဖြစ်စဉ်များကို သတိပြုမိပြီး ထိုပြောင်းလဲမှုများနှင့် လျော်ညီစွာ တုံ့ပြန်ပြုမူတတ်စေရန်၊ သက်တူရွယ်တူအဖော်များ၏ လွှမ်းမိုးမှု၊ မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေတတ်သော ဆေးများ အသုံးပြုခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုများကို သိရှိပြီး မိမိတို့၏ တန်ဖိုးထားမှု ရည်မှန်းချက်များကို ထိန်းသိမ်းနိုင်စေရန် ရပ်တည်ချက်ခိုင်မာစွာဖြင့် စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ပြီး ငြင်းပယ်ရှောင်ရှားတတ်သော ကျွမ်းကျင်မှုများ ဖွံ့ဖြိုးလာရန်

ဤအတန်းတွင် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်အကြောင်းနှင့် ယင်းဘာသာရပ်ကို လက်တွေ့ဘဝတွင် အသုံးချပုံများ ပိုမိုနားလည်နိုင်စေမည့် အသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်များ ဖွံ့ဖြိုးလာရန် ဆရာ၊ အတန်းဖော်များနှင့်အတူ အဖွဲ့လိုက်လုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်သင်ယူမည်။ ထို့ပြင် ပြဿနာအခက်အခဲများကို ဖြေရှင်းတတ်ရန်၊ စဉ်းစားတွေးခေါ်ဖန်တီးတတ်ရန် လေ့လာသင်ယူမည်။ အချို့စာသင်ချိန်များတွင် အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်ကြပြီး အချို့စာသင်ချိန်များတွင် အတန်းလိုက် သို့မဟုတ် တစ်ဦးချင်း လေ့လာသင်ယူကြမည်ဖြစ်သည်။ သင့်အတွက် စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာ သင်ခန်းစာများ ဖြစ်လိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ပါသည်။

ဒသမတန်း၊ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ် ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင် အောက်ပါ အဓိကအကြောင်းအရာများပါဝင်သည်။

**လူမှုဘဝမှာကျွမ်းကျင်စရာ**

- အခန်း (၁) လူမှုဆက်ဆံရေး
- အခန်း (၂) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအသိပညာ

**ပျော်ရွှင်ကျန်းမာကိုယ်ခန္ဓာ**

- အခန်း (၃) စားသုံးသူနှင့်ဆိုင်သောအသိပညာ
- အခန်း (၄) ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး

**ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်သတိထားဖွယ်**

- အခန်း (၅) မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးနှင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး
- အခန်း (၆) မူးယစ်အန္တရာယ်တို့ကာကွယ်

**သဘာဝနှင့်လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်ခြင်း**

- အခန်း (၇) ညစ်ညမ်းမှုများသတိထား
- အခန်း (၈) ဘေးအန္တရာယ်လျှော့ချရေး

**သင်ယူကြရမည့်နည်းလမ်းများ**

သင်ခန်းစာအားလုံးတွင် တက်ကြွစွာပါဝင်သင်ယူနိုင်ရန် အထောက်အကူပြုမည့် C-၅ လုံးကို အရေးပါသော ၂၁ ရာစုကျွမ်းကျင်မှုများအဖြစ် ဆရာက အသုံးပြုသင်ကြားပေးမည်။

- ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း (Collaboration) - သင်ခန်းစာများသင်ယူရာတွင် ကျောင်းသားများသည် အတန်းဖော်များနှင့်အုပ်စုဖွဲ့ပြီး အတွေးအခေါ်များမျှဝေခြင်း၊ အဖြေများ အတူရှာဖွေခြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင်မည်။

- ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း (Communication) - ဘာသာစကားသင်ခန်းစာများတွင်သာမက ဘာသာရပ်အားလုံးတွင် သင်ခန်းစာများကို ရေးခြင်း၊ ဖတ်ခြင်း၊ ပြောခြင်း၊ နားထောင်ခြင်းနှင့် နှုတ်ဖြင့်ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း၊ ကိုယ်အမူအရာဖြင့်ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း စသည့် ကျွမ်းကျင်မှုများ ဖွံ့ဖြိုးလာမည်။
- လေးနက်စွာဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်းနှင့် ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း (Critical Thinking and Problem Solving) - ဖြေရှင်းရန် စိတ်ဝင်စားဖွယ်ပြဿနာများ၏အဖြေများကို ရှာဖွေခြင်းနှင့် တင်ပြခြင်း၊ အမှားများကို ရှာဖွေခြင်းနှင့်ပြုပြင်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်ရလိမ့်မည်။
- တီထွင်ဖန်တီးခြင်း (Creativity and Innovation)- ဘောင်ခတ်ထားသည့် အခြေအနေထဲမှ ထွက်၍တွေးခေါ်ခြင်းသည် အရေးပါသော ၂၁ ရာစုကျွမ်းကျင်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ အတွေးအခေါ်သစ်များရရှိရန်၊ နည်းလမ်းသစ်များဖြင့် ပြဿနာများဖြေရှင်းရန် ကျောင်းသားများကို အားပေးလိမ့်မည်။
- နိုင်ငံသားကောင်းဖြစ်ခြင်း (Citizenship) - နိုင်ငံသားကောင်းဖြစ်စေရန် ကျောင်းလူမှုအဖွဲ့အစည်းတွင် တက်ကြွစွာ ပါဝင်လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ တရားမျှတခြင်း၊ သဘောထားကွဲလွဲမှုဖြေရှင်းခြင်း စသည်တို့ကို လေ့ကျင့်သင်ယူရမည်။

**စာသင်နှစ်အဆုံးတွင် သိရှိသွားပြီးလုပ်ဆောင်နိုင်မည့်ရလဒ်များ**

ဒသမတန်း၊ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ် ကျောင်းသုံးစာအုပ်ကို သင်ယူပြီးသော အခါ ကျောင်းသားများသည် အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင်နိုင်မည်။

**လူမှုဆက်ဆံရေး**

၁. ၁ အမှန်တကယ်လုပ်ဆောင်နိုင်မည့် ကိုယ်ပိုင်ရည်မှန်းချက်သို့ ရောက်ရှိစေနိုင်သည့် အဆင့်များကို ဖော်ထုတ် ချမှတ်နိုင်လာမည်။
၁. ၂ မိသားစုတန်ဖိုးထားမှုနှင့် တူညီသော ကိုယ်ပိုင်တန်ဖိုးထားမှုများကို ဖော်ထုတ်နိုင်ပြီး မိသားစုနှင့် မိမိ၏တန်ဖိုးထားမှုများ မတူညီသောအခါ ဖြစ်ပေါ်လာသော စိတ်တင်းကျပ်မှုများကို လျော့ချနိုင်မည့်နည်းလမ်းများကိုလည်း ဖော်ထုတ်နိုင်လာမည်။

၁. ၃ ကျောင်းသားများသည် အမှန်တရားအပေါ် ခိုင်မာစွာရပ်တည်၍ ပြောဆိုရာတွင် ကိုယ်ဟန်အမူအရာဖြင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုတတ်သောနည်းများကို အသုံးပြုနိုင် လာမည်။

၁. ၄ ခေါင်းငုံ့ခံတတ်သော၊ ရန်လိုသော၊ ရပ်တည်ချက်ခိုင်မာသော ဆက်သွယ်ပြော ဆိုခြင်း အပြုအမူများ၏ အားသာချက်၊ အားနည်းချက်များကို ဖော်ထုတ်တတ် လာပြီး မိမိ၏ဆက်သွယ်ပြောဆိုသော အပြုအမူများကိုလည်း ဆန်းစစ်လာနိုင် မည်။

**စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအသိပညာ**

၂. ၁ ကျောင်းသားများသည် ဒေါသဖြစ်နေသည့်အခါ ကောင်းသောလုပ်ဆောင်မှုများ ဖြင့် ဖော်ပြနိုင်သည့်နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်နိုင်လာမည်။

၂. ၂ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာပြဿနာများနှင့်ပတ်သက်၍ မိမိသိလိုသည့် အကြောင်းအချက် များကို အကြံဉာဏ်ပေးနိုင်မည့်သူ၊ ဖွင့်ပြောသင့်သူတို့ကို ဖော်ထုတ်နိုင်မည်။ ထုတ်ဖော် ဆွေးနွေးရန်ခက်ခဲသောပြဿနာများကို သင့်လျော်သော အပြုအမူများဖြင့် ဆက် သွယ် ပြောဆိုနိုင်လာမည်။

၂. ၃ စိတ်ဖိစီးမှု သို့မဟုတ် ဒေါသဖြစ်နေကြောင်းဖော်ပြသည့် လက္ခဏာများနှင့် ၎င်း တို့ကို ထိန်းချုပ်ရမည့်နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်လာမည်။

**စားသုံးသူနှင့်ဆိုင်သောအသိပညာ**

၃. ၁ ကျန်းမာစေသောအစားအသောက်များကို ဝယ်ယူစားသုံးရာတွင် ထည့်သွင်းစဉ်းစား ရမည့်အချက်များကို တင်ပြဆွေးနွေးနိုင်လာမည်။

**ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး**

၄. ၁ ကျောင်းသားများသည် HIV ပိုး၊ အသည်းရောင်အသားဝါ B နှင့် C ရောဂါပိုး များ၏ ကြားကာလကို တွက်ချက်နိုင်လာမည်။

၄. ၂ HIV ပိုးရှိနေသူတို့၏ လိုအပ်ချက်များနှင့်၎င်းတို့အား ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်သည့် နည်း လမ်းများကို ဖော်ထုတ်နိုင်လာမည်။

၄. ၃ HIV / AIDS ဝေဒနာရှင်များအပါအဝင် ကူးစက်ရောဂါလက္ခဏာရှိသူများအား ပြုစုစောင့်ရှောက်ပုံ နည်းလမ်းများကိုဖော်ထုတ်နိုင်လာမည်။

၄. ၄ ကျောင်းသားများသည် လိင်ဆက်ဆံသည့် အပြုအမူများအရ HIV ပိုးနှင့် STI ရောဂါပိုး ကူးစက်မှုအန္တရာယ်အဆင့်များ ကွဲပြားနိုင်ကြောင်းကို ရောဂါများ ကူးစက်နိုင်သော အခြေအနေ ၄ မျိုး အသုံးပြု၍ ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်နိုင်လာမည်။

**မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးနှင့်ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး**

၅. ၁ မျိုးဆက်ပွား ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်များကို လေးနက်စွာ ဆန်းစစ်ဝေဖန်အကဲဖြတ်နိုင်ပြီး မှန်ကန်သောသတင်းအချက်များ ရရှိနိုင်သည့် သင့်လျော်သော နေရာ၊ ဌာနများကို ဖော်ထုတ်နိုင်လာမည်။

၅. ၂ မရည်ရွယ်ဘဲကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းကြောင့် မိမိတို့တွင်ဖြစ်လာနိုင်သော အန္တရာယ် များကို အကဲဖြတ်နိုင်ပြီး ထိုသို့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းမဖြစ်စေရန် ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို ရွေးချယ်နိုင်လာမည်။

၅. ၃ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၏ ရေတို၊ ရေရှည် အကျိုးဆက်များ ကို ဖော်ထုတ်နိုင်လာမည်။

၅. ၄ ပဋိသန္ဓေတားဆီးခြင်းနည်းလမ်းများ၏ ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုးများကို ဆန်းစစ် အကဲဖြတ်နိုင်ပြီး လူငယ်များအတွက် အသင့်လျော်ဆုံးနည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်နိုင် လာမည်။

**မူးယစ်အန္တရာယ်တို့ကာကွယ်**

၆. ၁ ကျောင်းသားများသည် ဆက်သွယ်ပြောဆိုရာတွင်လည်းကောင်း၊ ကိုယ်ပိုင်စည်းခြား သတ်မှတ်ရာတွင်လည်းကောင်း မိမိခံစားချက်ဖော်ပြမှုကို အသုံးပြုနိုင်လာမည်။






**ညစ်ညမ်းမှုများသတိထား**

၇. ၁ အစာကွင်းဆက်များကို ပြတ်တောက်စေနိုင်သော အကြောင်းရင်းများနှင့် ကာကွယ် တားဆီးနိုင်သောနည်းလမ်းများကို သတ်မှတ်ဖော်ထုတ်နိုင်လာမည်။

**ဘေးအန္တရာယ်လျော့ချရေး**

၈. ဝ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ညစ်ညမ်းမှုနှင့် ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော အကျိုးဆက်များကို သိရှိနားလည်ပြီး ဘေးအန္တရာယ်လျော့ပါးစေမည့် အစီအစဉ်များကို ရေးဆွဲတတ်လာမည်။

ဤကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင် ကျောင်းသားများ၏ လေ့လာသင်ယူမှုများကို ကူညီလမ်းညွှန်ပေးမည့် အောက်ပါသင်္ကေတများ (icons) ကိုတွေ့ရလိမ့်မည်-

ဖတ်ပါ	ရေးပါ	ဆွေးနွေးပါ	စဉ်းစားပါ	စဉ်းစားပြီးရေးပါ
				

DBE BOX - Copyright Protected



### လူမှုဘဝမှာကျွမ်းကျင်စရာ

## အခန်း ၁။ လူမှုဆက်ဆံရေး

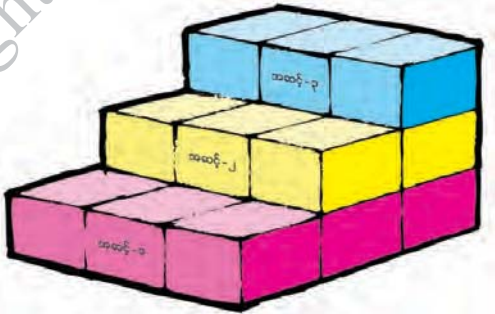
### ၁.၁ ရည်မှန်းချက်ချမှတ်ဆိုင်ရင်

**တတ်ကျွမ်းမှု** အမှန်တကယ်လုပ်ဆောင်နိုင်မည့် ကိုယ်ပိုင်ရည်မှန်းချက်သို့ ရောက်ရှိစေနိုင်သည့် အဆင့်များကို ဖော်ထုတ် ချမှတ်နိုင်လာမည်။

#### ဖတ်ပါ။

#### ရည်မှန်းချက်ချခြင်းအခြေခံအဆင့်များ

- ◆ မိမိအောင်မြင်လိုသော သို့မဟုတ် ပြီးမြောက်အောင် ဆောင်ရွက်လိုသော ရည်မှန်းချက်ကို ဆုံးဖြတ်ပါ။
- ◆ ထိုရည်မှန်းချက်ပေါက်မြောက်စေရန် လိုအပ်သော အသေးစိတ်အဆင့်များကို စဉ်းစားပါ။
- ◆ မိမိ၏ကိုယ်ပိုင်အရည်အချင်း၊ အားသာချက်များနှင့် ထိုရည်မှန်းချက်၏အဆင့်များကို ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် လိုအပ်သောအရာများကို အပြန်အလှန်စဉ်းစားပါ။
- ◆ ထိုရည်မှန်းချက်သည် အမှန်တကယ် အောင်မြင်အောင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် လက်တွေ့ကျသော ရည်မှန်းချက် ဟုတ် မဟုတ် ဆုံးဖြတ်ပါ။
- ◆ ရည်မှန်းချက်၏အဆင့်များကို အစီအစဉ်တကျ ပြန်စီပါ။  
(ဥပမာ - ရေတို၊ ရေရှည် . . . စသည်အားဖြင့်) သို့မှသာ အဆင့်တစ်ဆင့်စီသည် နောက် တစ်ဆင့်တိုင်းအား အထောက်အကူပြုမည်ဖြစ်သည်။



 ဖတ်ပါ။

**ရည်မှန်းချက်ချရာတွင်ပါဝင်သင့်သော အခြေခံအချက်များ (SMART)**

- ◆ တိကျမှုရှိရမည်။ (Specific)  
ရည်မှန်းချက်သည် သင်လုပ်ချင်သော သို့မဟုတ် ပြောင်းလဲလိုသောအရာကို တိကျစွာ ဖော်ပြသည်။
- ◆ တိုင်းတာနိုင်ရမည်။ (Measurable)  
ရည်မှန်းချက်သည် မည်သည့်အချိန်တွင်ပြည့်ဝသွားကြောင်းသိသည် သို့မဟုတ် ရည်မှန်းချက် သို့ရောက်ရှိရန် တိုးတက်လာကြောင်းသိရှိသည်။
- ◆ ကိုယ်တိုင်ကြိုးစားလုပ်ဆောင်နိုင်ရမည်။ (Attainable)  
ကိုယ်ပိုင်အရည်အချင်း သို့မဟုတ် အထောက်အပံ့ရရှိနိုင်သော အခွင့်အလမ်းအပေါ်တွင် အခြေခံ၍ လက်တွေ့ကျကျအောင်မြင်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ရမည်။
- ◆ လက်တွေ့ဘဝနှင့် ကိုက်ညီရမည်။ (Relevant)  
ရည်မှန်းချက်သည် သင်၏ကျန်းမာပျော်ရွှင်သောဘဝကို ထိန်းသိမ်းပေးပြီး ပိုမိုတိုးတက် ကောင်းမွန်အောင်ပြုလုပ်ပေးသည်။
- ◆ အချိန်သတ်မှတ်မှုရှိရမည်။ (Time-bound)  
သတ်မှတ်ထားသော အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုအတွင်းတွင် ရည်မှန်းချက်ကို ပြီးမြောက် အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။

ဥပမာ(၁)

တိကျ	=	ခရီးစရိတ်
တိုင်းတာ	=	ခရီးစရိတ် ရအောင်စုမယ်
ကိုယ်တိုင်	=	ကိုယ်တိုင်ငွေစုနိုင်
လက်တွေ့	=	ဘုရားဖူးသွားခြင်း
အချိန်	=	ဒီနှစ်ဇွန်ရာသီကျောင်းပိတ်ရက်

ဥပမာ(၂) လာမဲ့ စနေ၊ တနင်္ဂနွေမှာ အိမ်မှာရှိတဲ့အိမ်ခန်းအားလုံး သန့်ရှင်းရေးကို ပြီးအောင် ကိုယ်တိုင်လုပ်ဖို့ အမေ့ကို ကူမယ်။

- တိကျ = အိမ်မှာရှိတဲ့ အိမ်ခန်းအားလုံး
- တိုင်းတာ = ပြီးအောင်လုပ်
- ကိုယ်တိုင် = ကိုယ်တိုင်သန့်ရှင်းရေးလုပ်နိုင်
- လက်တွေ့ = အမေ့ကိုကူညီခြင်း
- အချိန် = လာမဲ့စနေ၊ တနင်္ဂနွေ

 **ဖတ်ပါ။ ရေးပါ။**

**အောင်အောင်၏ ရည်မှန်းချက်**

အောင်အောင်သည် ကျောင်းစာများကို ကောင်းစွာမလေ့လာပါ။ အိမ်စာပေးသည့်အခါတိုင်း နောက်ဆုံးသတ်မှတ်ချိန်ရောက်မှသာ စပြီးလုပ်လေ့ရှိသည်။ သူငယ်ချင်းများက ကစားရန်ခေါ်ပါက အိမ်စာမလုပ်ဘဲလိုက်သွားပြီး ကစားလေ့ရှိသည်။ ပြီးခဲ့သောလပတ်က သင်္ချာမှာ အဆင့် B ရသည်။ ယခုလပတ်တွင် သင်္ချာရမှတ်အဆင့်တက်လာပါက မိမိအလိုရှိသော စက်ဘီးဝယ်ပေးမည်ဟု အဖေ နှင့် အမေကပြောသည်။ ရှေ့အပတ်ထဲတွင် လပတ်စာမေးပွဲရှိသည်ဟု ဆရာမက ပြောသည်။ အောင်အောင်က သင်္ချာအဆင့်နိမ့်မည်ကို ကြောက်နေသည်။ ယခုလအတွင်း သင်ကြားခဲ့သော သင်ခန်းစာများကျေညက်မှသာ စာမေးပွဲတွင် အဆင့်ကောင်းကောင်းရနိုင်မည် သို့မဟုတ်ပါက စာမေးပွဲ တွင် သင်္ချာအဆင့် နိမ့်နိုင်သည်။

အောင်အောင်၏ ရေရှည်ရည်မှန်းချက်(လာမည့်သီတင်းပတ်အတွင်း)

.....  
.....

ရည်မှန်းချက်ပြည့်ဝစေရန် ဆောင်ရွက်ရမည့်ရေတိုအဆင့်များနှင့် ထိုအဆင့်များအောင်မြင် စေရန် လုပ်ဆောင်ချက်များကို ပံ့ပိုးပေးမည့်အချက်များ၊ နှောင့်နှေးသည့်အချက်များကို လျှော့ချစေ နိုင်မည့် လုပ်ဆောင်ချက်များ ထည့်သွင်းစဉ်းစား၍ အောက်ပါအဆင့်များတွင် ဖြည့်စွက်ပါ။

အဆင့် (၁)

.....  
.....

လုပ်ဆောင်ချက်

.....  
.....

လုပ်ဆောင်ချက်

.....  
.....

အဆင့် (၂)

.....  
.....

လုပ်ဆောင်ချက်

.....  
.....

လုပ်ဆောင်ချက်

.....  
.....

အဆင့် (၃)

.....  
.....

လုပ်ဆောင်ချက်

.....  
.....

လုပ်ဆောင်ချက်

.....  
.....

DBE BOX - Copyright Protected

အဆင့် (၄)

.....

.....

လုပ်ဆောင်ချက်

.....

.....

လုပ်ဆောင်ချက်

.....

.....

**အဓိကအချက်များ**

**ရည်မှန်းချက်ချခြင်းအခြေခံအဆင့်များ**

- ◆ မိမိအောင်မြင်လိုသော သို့မဟုတ် ပြီးမြောက်အောင် ဆောင်ရွက်လိုသော ရည်မှန်းချက်ကို ဆုံးဖြတ်ပါ။
- ◆ ရည်မှန်းချက် ပေါက်မြောက်စေရန် လိုအပ်သော အသေးစိတ်အဆင့်များကိုစဉ်းစားပါ။
- ◆ မိမိ၏ကိုယ်ပိုင်အရည်အချင်း၊ အားသာချက်များနှင့် ထိုရည်မှန်းချက်၏အဆင့်များကို ဆောင်ရွက် နိုင်ရန် လိုအပ်သောအရာများကို အပြန်အလှန်စဉ်းစားပါ။
- ◆ ရည်မှန်းချက်သည် အမှန်တကယ် အောင်မြင်အောင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် လက်တွေ့ကျသော ရည်မှန်းချက် ဟုတ် မဟုတ် ဆုံးဖြတ်ပါ။
- ◆ ရည်မှန်းချက်၏အဆင့်များကို အစီအစဉ်တကျ ပြန်စီပါ။ (ဥပမာ- ရေတို၊ ရေရှည်) သို့မှသာ အဆင့်တစ်ဆင့်စီသည် နောက်အဆင့်တိုင်းကို အထောက်အကူပြုမည်ဖြစ်သည်။

**ရည်မှန်းချက်ချရာတွင် ပါဝင်သင့်သော အချက်များ (SMART)**

- ◆ တိကျမှုရှိရမည်။ (Specific)
- ◆ တိုင်းတာနိုင်ရမည်။ (Measurable)
- ◆ ကိုယ်တိုင်ကြိုးစားလုပ်ဆောင်နိုင်ရမည်။ (Attainable)
- ◆ လက်တွေ့ဘဝနှင့် ကိုက်ညီရမည်။ (Relevant)
- ◆ အချိန်သတ်မှတ်မှုရှိရမည်။ (Time-bound)

## ၁.၂ ညှိယူလိုရပါတယ်

**တတ်ကျွမ်းမှု** မိသားစုတန်ဖိုးထားမှုနှင့် တူညီသော ကိုယ်ပိုင်တန်ဖိုးထားမှုများကို ဖော်ထုတ်နိုင်ပြီး မိသားစုနှင့် မိမိ၏တန်ဖိုးထားမှုများ မတူညီသောအခါ ဖြစ်ပေါ်လာသော စိတ်တင်းကျပ်မှုများကို လျော့ချနိုင်မည့်နည်းလမ်းများကိုလည်း ဖော်ထုတ်နိုင်လာမည်။

### ဖတ်ပါ။

#### ညီညီဇာတ်လမ်း

##### အပိုင်း(၁)

ညီညီဟာ ဒီနေ့တစ်နေ့လုံး သင်ခန်းစာတွေကို စိတ်မဝင်စားနိုင်ဘဲ တစ်ခုခုကို လေးလေးနက်နက်တွေးနေတာကို မောင်မောင်သတိထားမိခဲ့တယ်။ ကျောင်းချိန်ပြီးသွားတဲ့အခါမှာလဲ ကျောင်းဝင်းထဲမှာ ညီညီတစ်ယောက် ငေးငေးဝိုင်းဝိုင်းဖြစ်နေတာကို မောင်မောင်သတိထားမိခဲ့တယ်။

မောင်မောင် = ဟေး . . . ညီညီ မင်းဘာလို့ အိမ်ပြန်သေးတာလဲ။ မင်းဘာတွေဖြစ်နေတာလဲ။ မင်းကြည့်ရတာ တစ်နေ့လုံး လူနဲ့စိတ်နဲ့ မကပ်သလိုဘဲ။

ညီညီ = ဘာမှမဟုတ်ပါဘူးကွာ။ ငါ အခုကျောင်းထွက်ရတော့မယ်ဆိုတာကို စဉ်းစားနေတာ။ ဒါပေမဲ့ ငါ ကျောင်းမထွက်ချင်ဘူး။

မောင်မောင် = ဘာ . . . ကျောင်းထွက်မယ်။ ဘာကြောင့် ကျောင်းထွက်ရမှာလဲ။ မင်းက စာတော် တဲ့လူပဲ။

ညီညီ = ငါ့မိဘတွေက ငါ့ကိုကျောင်းထွက် အလုပ်လုပ်ပြီး မိသားစုကိုကူညီစေချင်တယ်။

မောင်မောင် = မိဘတွေက မင်းကို ဒီအတိုင်းပြောလို့လား။

ညီညီ = ဟင့်အင်း။ တိုက်ရိုက်တော့မပြောသေးဘူး။

မောင်မောင် = တိုက်ရိုက်မပြောဘဲနဲ့ မင်းဘယ်လိုသိတာလဲ။

ညီညီ = ငါ့မိဘအသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာ အခြေခံပညာအထက်တန်းအဆင့် ပြီးတဲ့သူမရှိကြဘူး။ မူလတန်းတွေ၊ အလယ်တန်းတွေပြီးတာနဲ့ မိသားစုကို ဘယ်လိုကူကြရမှာဆိုတဲ့အကြောင်းတွေ ငါ့ကိုပြောလာကြတယ်။ အိမ်စရိတ်နဲ့ အိမ်မှုကိစ္စတွေက အမျိုးမျိုးရှိတဲ့အကြောင်းလဲ ခဏခဏပြောတယ်။ အဲဒါကြောင့် အခု ငါ အခက်တွေ့နေတယ်။

မောင်မောင် = မင်းကျောင်းထွက်လိုက်တာနဲ့ မင်းမိသားစုကို ဘယ်လောက်ကူညီနိုင်မှာမို့လဲ။

ညီညီ = ငါမသိဘူး။ အလုပ်တစ်ခုတော့ ရှာရလိမ့်မယ်ထင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ငါ့အတွက် အလုပ်တော့ရှားမှာပဲ။ အလုပ်ရနိုင်တဲ့ အခွင့်အလမ်းလဲ အရမ်းနည်းလိမ့်မယ်။ ငါက ကျောင်းပဲဆက်တက်ချင်တယ်။ ငါ့ပညာတတ်မှ ငါနဲ့ ငါ့မိသားစုအတွက် ပိုကောင်းအောင်လုပ်နိုင်မယ်လို့ ယုံကြည်တယ်။

အပိုင်း(၂)

မိသားစုရဲ့လိုအပ်ချက်နဲ့ သူ့ရဲ့ပညာရေးအကြောင်း မိဘတွေကိုပြောဖို့ ညီညီ ဆုံးဖြတ်လိုက် တယ်။ မိဘတွေ စိတ်ကြည်လင်နေတဲ့ မနက်စာစားချိန်မှာ ဖွင့်ပြောဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။

ညီညီ = အမေ ကျွန်တော်ပြောစရာနည်းနည်းရှိလို့ပါ။

အမေ = ဘာကိစ္စလဲ။ သားနေမကောင်းဘူးလား။

ညီညီ = ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အခုမိသားစုမှာ အခက်အခဲဖြစ်နေတော့ အမေတို့က ကျွန်တော့်ကို ကျောင်းထွက်ပြီး အလုပ်တစ်ခုရှာစေချင်တယ်လို့ ကျွန်တော်ထင် တယ်။

အဖေ = အေး . . . အခု အိမ်စရိတ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး အခက်တွေ့နေတယ်။ အဖေတို့လဲ အိမ်စရိတ်အတွက် အကြွေးမတင်အောင် အမျိုးမျိုးစဉ်းစားနေကြတယ်။ နည်းလမ်း တစ်ခုကတော့ သားစောစောကပြောသလိုမျိုး ကျောင်းထွက်ပြီး အလုပ်လုပ်ဖို့ ပြောမလို့ဘဲ။ အဖေလဲ စတုတ္ထတန်းအောင်ပြီး သားအမေလဲ ဒုတိယတန်းအောင် ပြီး ကျောင်းထွက်လို့ မိသားစုကို ဒီလိုပဲကူခဲ့ကြတာကို သားသိတာပဲလေ။

ညီညီ = ဟုတ်ကဲ့ . . . ဒါတွေကျွန်တော်သိပါတယ်။ အမေတို့ အဖေတို့ကို ကျွန်တော် ဘယ်လိုကူနိုင်မလဲဆိုတာကို စဉ်းစားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အခုအချိန်မှာ အခြေခံ ပညာအထက်တန်းအဆင့်မပြီးဆုံးရင် အလုပ်တစ်ခုရဖို့ မလွယ်ဘူး။ တကယ်လို့ ရခဲ့ရင်တောင်မှ လစာအရမ်းနည်းတော့ မိသားစုကို ထိထိရောက်ရောက် ကူညီ နိုင်မယ် မထင်ဘူး။ အခြေခံပညာအထက်တန်းအဆင့်ပြီးဆုံးရင်တော့ ပိုကောင်း တဲ့အလုပ်ရနိုင်တာပေါ့။ ဒါမှ ကျွန်တော်အပါအဝင် မိသားစုအားလုံးအတွက် ရေရှည်မှာ ပိုကောင်းမယ်လို့ထင်ပါတယ်။

အဖေ = ဒါကတော့ ဟုတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အခုလောလောဆယ်တော့ အဖေတို့မှာ အခက်အခဲဖြစ်နေတယ်။ သားအထက်တန်းအဆင့်ပြီးဖို့ကလဲ တစ်နှစ်၊ နှစ်နှစ် လိုသေးတယ်။

ညီညီ = ကျွန်တော်ကျောင်းမထွက်ဘဲ ကျောင်းအားချိန်တွေမှာ အချိန်ပိုင်းအလုပ်လုပ်မယ် ဆိုရင် မိသားစုအသုံးစရိတ်ကို အတော်အသင့် ကာမိမယ်ထင်တယ်။ ဒါဆိုရင် လောလောဆယ် မိသားစုအခက်အခဲလဲ ပိုပြီးပြေလည်နိုင်လိမ့်မယ်။ ကျွန်တော်လဲ ကျောင်းမထွက်ရတော့ဘဲ ပညာဆက်သင်နိုင်မယ်။ ပညာတတ်ဖြစ်သွားရင် မိသားစု ကို ရေရှည်ကူနိုင်လိမ့်မယ်လို့ထင်တယ်။ ကျောင်းထွက်ဖို့ မဆုံးဖြတ်ခင် မိသားစု စရိတ်ရနိုင်မဲ့ တခြားနည်းလမ်းကို ကြိုးစားပြီးရှာကြည့်ရင်ဖြစ်နိုင်မလား။ ကျောင်း ဆင်းချိန် ဒါမှမဟုတ် စနေ၊ တနင်္ဂနွေလိုနေ့မျိုးမှာ အချိန်ပိုင်းအလုပ်တစ်ခုခုလုပ် နိုင်အောင် ကြိုးစားပြီးရှာကြည့်ပါမယ်။ ဒါမှ ရေရှည်မှာ မိသားစုကိုလဲ ကူညီနိုင် မယ်။ ကျွန်တော့်ပညာရေးကိုလဲ ဆက်လုပ်နိုင်မယ်လို့ ထင်ပါတယ်။

အဖေ = အေးလေ . . . ဒါဆိုရင်လဲ စဉ်းစားကြသေးတာပေါ့။

 **ရေးပါ။**

**မိသားစုက ဘယ်လိုယူဆသလဲ**

ညွှန်ကြားချက် အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော အကြောင်းအရာတစ်ခုချင်းစီနှင့် ပတ်သက်၍ သင့် မိသားစု၏ယုံကြည်ယူဆချက်များကို မှတ်စုစာအုပ်တွင်ရေးပါ။ မိသားစု၏ ယုံကြည် ယူဆချက်ကို စဉ်းစားသောအခါ မိဘများနှင့် သင့်ကြားတွင်သာမက မိဘများနှင့် အခြားသူများ ပြောဆိုဆက်ဆံပြုမူနေထိုင်ပုံများကိုပါ ထည့်သွင်း စဉ်းစားရမည်။ ထို့နောက် ၎င်းယူဆချက်များသည် သင်၏တန်ဖိုးထားမှုများနှင့် တူညီမှု ရှိ မရှိ ဆုံးဖြတ်၍ သက်ဆိုင်ရာ  တွင် ( ✓ ) အမှတ်အသားခြစ်ပါ။

ဥပမာ - အထက်တန်းပညာပြီးဆုံးခြင်း (ပြီးခဲ့သော ညီညီ၏ဇာတ်လမ်းမှ) (မိသားစု၏ ယုံကြည်ယူဆချက်မှာ) အထက်တန်းအဆင့်ပြီးဆုံးသည်အထိမတက်ဘဲ ကျောင်း ထွက်ပြီး မိသားစုကိုကူညီရန် အလုပ်လုပ်စေချင်သည်။

(ညီညီ၏တန်ဖိုးထားမှုနှင့်)  တူသည်  မတူပါ



၁။ မိန်းကလေးပီသခြင်း သို့မဟုတ် ယောက်ျားလေးပီသခြင်း

---

---

တူသည်

မတူပါ

၂။ ရည်းစားထားခြင်း

---

---

တူသည်

မတူပါ

၃။ ကွမ်း၊ ဆေးလိပ်၊ အရက် သို့မဟုတ် အခြားမူးယစ်ဆေးဝါးတစ်မျိုးမျိုးကိုသုံးခြင်း

---

---

တူသည်

မတူပါ

၄။ ငွေရှာခြင်း

---

---

တူသည်

မတူပါ

၅။ ပညာမပြည့်စုံမီ အိမ်ထောင်ပြုခြင်း (မည်သည့်အသက်အရွယ်တွင်မဆို)

---

---

တူသည်

မတူပါ

၆။ မိသားစုကို ကူညီရန်အိမ်အလုပ်များလုပ်ခြင်း

---

---

တူသည်

မတူပါ

### အဓိကအချက်များ

လူအမျိုးမျိုးတွင် မတူညီသောတန်ဖိုးထားမှု အမျိုးမျိုးရှိနိုင်သည်။ မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်တန်ဖိုးထားမှု အတိုင်း ဆုံးဖြတ်နေထိုင်ရန်လိုသည်။

#### တန်ဖိုးထားမှုဆိုင်ရာသတ်မှတ်ချက် ၄ ချက်

- ◆ သင်လက်ခံသောအရာ သို့မဟုတ် လက်မခံသောအရာများ
- ◆ သင်လွတ်လပ်စွာရွေးချယ်သောအရာများ (သင်၏တန်ဖိုးထားရွေးချယ်မှုကို မိဘနှင့် အခြားသူ များ၏ လွှမ်းမိုးမှုအနည်းငယ်ရှိနိုင်သော်လည်း မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ တွန်းအားပေး၍ မရပါ။)
- ◆ သင်ယုံကြည်မှုအပြည့်ဖြင့် ရပ်တည်ရန်ဆန္ဒရှိသောအရာများ
- ◆ သင်၏အပြုအမူနှင့်ဘဝကို လမ်းညွှန်မှုပေးသောအရာများ





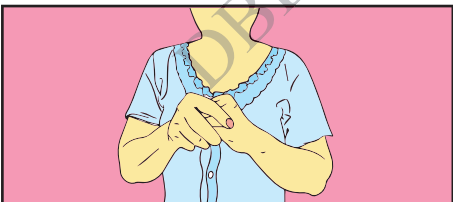

### ၁.၃ စကားပြောသောခန္ဓာကိုယ်အမူအရာများ

**တတ်ကျွမ်းမှု** ကျောင်းသားများသည် ရပ်တည်ချက်ခိုင်မာစွာပြောဆိုရာတွင် ကိုယ်ဟန်အမူအရာ ဖြင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုတတ်သော နည်းများကို အသုံးပြုနိုင်လာမည်။

#### ရေးပါ။

#### စကားပြောသောခန္ဓာကိုယ်

အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း ကိုယ်ဟန်အမူအရာများနှင့် စိတ်ခံစားမှုများကို ယှဉ်တွဲပြပါ။ ခံစားမှုကို တစ်ကြိမ်မက အသုံးပြုယှဉ်တွဲနိုင်သည်။ ယှဉ်တွဲပြီးပါက အဖြေများကို အချင်းချင်း ဆွေးနွေးရန်ဖြစ်ပါသည်။

ကိုယ်ဟန်အမူအရာ	စိတ်ခံစားမှုများ
 <p>လက်ပိုက်ကြည့်ခြင်း</p>	<hr/>
 <p>ပြုံးခြင်း</p>	<hr/>
 <p>လက်သည်းများကိုကိုက်ခြင်း</p>	<hr/>
 <p>မေးစေ့ကိုမော့ထားခြင်း</p>	<hr/>
 <p>လက်ဖျားကိုဖျစ်ညှစ်လိမ်ခြင်း</p>	<hr/>
 <p>ခါးထောက်ခြင်း</p>	<hr/>

**စိတ်ခံစားမှုများ**



**ငြင်းပယ်သောစကားနမူနာများ**

- ၁။ ငါစမ်းကြည့်ဖူးတယ်။ ဒါပေမဲ့ မကြိုက်ဘူးကွာ။
- ၂။ ငါထပ်ပြောမယ်နော်၊ ဟင့်အင်းပဲ။
- ၃။ ငါစိတ်ပြောင်းသွားပြီ၊ မလိုက်တော့ဘူး။
- ၄။ မင်းတို့ဘာသာကြည့်လုပ်ကြပါ။
- ၅။ ဟင့်အင်း၊ ငါမသွားချင်ဘူး၊ ငါမလုပ်ချင်ဘူး။
- ၆။ ဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး ငါရဲ့စိတ်ကတော့ မပြောင်းဘူး။
- ၇။ ဟင့်အင်း။ အဲဒါကိုအကြံကောင်းလို့တော့ ငါမထင်ဘူး။
- ၈။ ငါလုပ်နိုင်မယ်လို့ မထင်ဘူး။
- ၉။ မင်းကိုတော့ခင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ငါမလုပ်ချင်ဘူး။
- ၁၀။ အဲဒါအတွက် ငါအဆင်သင့်မဖြစ်သေးဘူး။

၁၁။ နင်ငါ့ကိုပြောနေတဲ့ပုံစံကိုငါမကြိုက်ဘူး။

၁၂။ အဲဒီကိစ္စတွေ့လက်မခံပါရစေနဲ့။

အထက်ဖော်ပြပါ ရပ်တည်ချက်ခိုင်မာစွာ ငြင်းပယ်ပြောဆိုဆက်သွယ်သည့် စကားများကို မိမိ၏သူငယ်ချင်းများနှင့် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ပါ။ ထိုကဲ့သို့ လေ့ကျင့်ရာတွင် ကိုယ်ဟန်အမူအရာဖြင့် ဆက်သွယ်မှုများကိုပါ ထည့်သွင်းအသုံးပြုပါ။

### အဓိကအချက်များ

- ◆ မိမိပြောလိုသောအကြောင်းအရာကို တစ်ဖက်လူနားလည်စေရန် ကိုယ်ဟန်အမူအရာဖြင့် ဆက်သွယ်မှုပုံစံကို အသုံးပြုတတ်ရန်လိုသကဲ့သို့ တစ်ဖက်လူအသုံးပြုသော ကိုယ်ဟန်အမူအရာဖြင့် ဆက်သွယ်မှုပုံစံကို အဓိပ္ပာယ်ကောက်တတ်ရန် အရေးကြီးသည်။
- ◆ ကိုယ်ဟန်အမူအရာဖြင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုသော အပြုအမူများသည် အထောက်အကူပြုနိုင်သကဲ့သို့ အဟန့်အတားလည်း ဖြစ်စေနိုင်သည်။
- ◆ အမှန်တရားအပေါ်ခိုင်မာစွာ ရပ်တည်၍ ပြောဆိုသည့်အဆင့်များတွင် သင့်လျော်သော ကိုယ်ဟန်အမူအရာဖြင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုပုံစံများပါဝင်သင့်သည်။

၁။ မိမိပြောလိုသူကိုကြည့်ပါ။ (အဆင်ပြေသောအနေအထားဖြင့် စိတ်သက်သာစွာ)

၂။ တည်ငြိမ်သောအသံနေအသံထားဖြင့် သင်၏ထင်မြင်ချက်နှင့် သဘောထားကို ပုံမှန်အတိုင်း ပြောပြပါ။ (စိတ်လှုပ်ရှားမှုပါသော စကားအသုံးအနှုန်းကို ရှောင်ပါ။ ငါ - ဖော်ပြချက်ကို သုံးပါ။)

၃။ တစ်ဖက်လူ၏ပြောပြချက်ကို နားထောင်ပါ။

၄။ သူ၏အမြင်နှင့် သဘောထားကို နားလည်အသိအမှတ်ပြုပါ။

၅။ သင်၏ပြောပြချက်ကို နားထောင်ပေး၍ ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြောပါ။

ခေါင်းငုံ့ခံသော  
ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု



ရန်လိုသော  
ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု



ရပ်တည်ချက်ခိုင်မာသော  
ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု



### ၁.၄ ပြောမယ်ဆိုရင် စဉ်းစားအုံး

**တတ်ကျွမ်းမှု** ခေါင်းငုံ့ခံတတ်သော၊ ရန်လိုသော၊ ရပ်တည်ချက်ခိုင်မာသော ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း အပြုအမူများ၏ အားသာချက်၊ အားနည်းချက်များကို ဖော်ထုတ်တတ်လာပြီး မိမိ၏ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း အပြုအမူများကိုလည်း ဆန်းစစ်လာနိုင်မည်။

#### ဖတ်ပါ။

#### ကိုမောင်

ကိုမောင်ဟာ နဝမတန်းအောင်ပြီးနောက် မိသားစုကိုကူညီဖို့ ကျောင်းထွက်လိုက်ရတယ်။ စက်ရုံတစ်ခုက အလုပ်နေရာ ၂၀ အတွက် ဦးရာလူစနစ်နဲ့ အလုပ်ခန့်မယ်လို့ ကိုမောင်ကြားရတယ်။ နောက်တစ်နေ့မှာ မနက်အစောကြီးကတည်းက စက်ရုံဂိတ်ဝမှာ တန်းစီဖို့သွားခဲ့တယ်။ ကိုမောင် တန်းစီထားတဲ့နေရာဟာ ၁၉ ယောက်မြောက်နေရာမှာဖြစ်တဲ့အတွက် အလုပ်ရဖို့အခွင့်အရေးကတော့ သေချာသလောက်ဖြစ်နေပြီဆိုပြီး ကိုမောင်ဟာ ဝမ်းသာနေတာပေါ့။

အဲဒီအချိန်မှာပဲ လူနှစ်ယောက်ရောက်လာပြီး ကိုမောင်ရှေ့ကတန်းစီနေတဲ့ သူတို့သူငယ်ချင်းကို စကားလာပြောတယ်။ စကားပြောရင်းကနေ ဟိုလိုလို ဒီလိုလိုနဲ့ ကိုမောင်ရှေ့မှာဝင်ပြီး ကြားဖြတ်တန်းစီလိုက်ကြတယ်။

- ကိုမောင် ဘာလုပ်သင့်တယ်လို့ သင်ထင်သလဲ။
- တကယ်လို့ ကိုမောင်ဟာ မင်းတို့ထင်တဲ့အတိုင်း တုံ့ပြန်ပြီးတဲ့အချိန်မှာ ဘယ်လိုခံစားနေရမယ်လို့ ထင်သလဲ။
- ကိုမောင်ရဲ့တုံ့ပြန်မှုကြောင့် ကြားဖြတ်ဝင်တန်းစီတဲ့လူနှစ်ဦးအနေနဲ့ ဘယ်လိုခံစားနေရမယ်လို့ ထင်သလဲ။
- ကိုမောင်ရဲ့ တုံ့ပြန်မှုကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ အဆိုးဆုံးအခြေအနေက ဘာလဲ။



**ဖတ်ပါ။ ဆွေးနွေးပါ။**

**နီနီ**

နီနီဟာအခင်ဆုံးသူငယ်ချင်း တင်တင်ရဲ့မွေးနေ့ညစာစားပွဲကို သွားခဲ့တယ်။ နီနီဟာ တစ်ချိန်တုန်းက တင်တင်ရဲ့အစ်ကိုကြီးနဲ့ ခင်မင်ရင်းနှီးခဲ့ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီအကြောင်းကို ဘယ်သူမှ မသိလိုက်ကြဘူး။

မွေးနေ့ပွဲမှာ တင်တင်အစ်ကိုကြီးကို ရုတ်တရက်တွေ့လိုက်ရတဲ့အခါ နီနီ ဘာမှမပြောနိုင်အောင် ဖြစ်သွားခဲ့တယ်။

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် အကြောင်းစုံမသိတဲ့ မွေးနေ့ရှင်တင်တင်ကတော့ စားပွဲတစ်ခုံကျော်စီ ထိုင်နေကြတဲ့ သူတို့နှစ်ယောက်ကို မိတ်ဆက်ပေးလိုက်တယ်။

ညစာစားပွဲပြီးတဲ့အခါ တင်တင်အစ်ကိုကြီးကလွဲပြီး ကျန်မိသားစုဝင်တွေဟာ ပစ္စည်းတွေ သိမ်းဆည်းကြတယ်။

တင်တင်အစ်ကိုကြီးဟာ ပစ္စည်းတွေဝိုင်းကူ ရှင်းလင်းပေးနေတဲ့ နီနီကိုပဲတစ်ချိန်လုံး ကွက်ကြည့်ကွက်ကြည့် လုပ်နေတယ်။ လူတွေရှင်းသွားတဲ့အချိန်မှာ တင်တင်အစ်ကိုကြီးဟာ နီနီလက်ကို ရုတ်တရက် ဆွဲပြီး အတင်းဖက်နမ်းဖို့ကြိုးစားတယ်။ နီနီဟာ အတင်းတွန်းထုတ်ပေမဲ့ တင်တင်အစ်ကိုကြီးလက်ထဲက ရုန်းမထွက်နိုင်ခဲ့ဘူး။ တင်တင်အစ်ကိုကြီးက မင်းငဲ့ကိုကြိုက်နေတာ ငါသိပါတယ်။ မင်းဘာလို့ ရုန်းနေတာလဲ။

- နီနီ ဘာလုပ်မယ်လို့ထင်ပါသလဲ။
- တကယ်လို့ နီနီက မင်းတို့ထင်တဲ့အတိုင်း တုံ့ပြန်ခဲ့မယ်ဆိုရင် သူ့ဘယ်လိုခံစားရလိမ့်မယ်လို့ ထင်သလဲ။

- နီနီဟာ အဲဒီအတိုင်း ပြုမူတုံ့ပြန်ခဲ့မယ်ဆိုရင် တင်တင့်အစ်ကိုကြီးရော ဘယ်လိုခံစားရမယ်လို့ ထင်သလဲ။
- နီနီရဲ့တုံ့ပြန်မှုကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ အဆိုးဆုံးအခြေအနေကဘာလဲ။

**မောင်ဇေ**

မောင်ဇေဟာ လပတ်စာမေးပွဲတွေမှာ ဘာသာရပ်တချို့ကို အောင်ရုံပဲဖြေနိုင်ခဲ့တဲ့အတွက် စာမေးပွဲကြီးမှာ ကောင်းကောင်းဖြေနိုင်ဖို့ကြိုးစားနေတယ်။ မောင်ဇေဟာ သူငယ်ချင်းဖြစ်သူ မောင်နိုင်ကို သူဟာ အချိန်အကြာကြီးကျက်ချင်ပေမဲ့လဲ စာကျက်နေရင်း အိပ်ပျော်သွားတတ်လို့ စိတ်ညစ်ရတဲ့အကြောင်း ဖွင့်ပြောပြတယ်။

နောက်တစ်နေ့မှာ မောင်နိုင်ဟာ မောင်ဇေအိပ်မငိုက်ဘဲ စာကျက်နိုင်ဖို့အတွက် အမ်ဖက်တမင်းဆေးပြားတချို့ ယူလာပေးတယ်။ မောင်ဇေဟာ အမ်ဖက်တမင်းဆေးပြားလို မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးခြင်းရဲ့ အကျိုးဆက်တွေကိုသိထားတဲ့အတွက် ဒီဆေးတွေသုံးဖို့ စိတ်မဝင်စားကြောင်းကို မောင်နိုင်ကို ပြောပြချင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ သူငယ်ချင်း မောင်နိုင်ဟာ သူ့ကိုကူညီချင်တဲ့စေတနာနဲ့ ပေးတာဖြစ်တဲ့အတွက် ဘာလုပ်ရမှန်းမသိအောင် ဖြစ်နေတယ်။

- မောင်ဇေဟာ ဘာလုပ်မယ်လို့ထင်သလဲ။
- တကယ်လို့ မောင်ဇေဟာ မင်းတို့ထင်တဲ့အတိုင်း တုံ့ပြန်ခဲ့မယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုခံစားရမယ်လို့ ထင်သလဲ။
- မောင်ဇေဟာ အဲဒီအတိုင်းတုံ့ပြန်ပြုမူခဲ့မယ်ဆိုရင် မောင်နိုင်ရော ဘယ်လိုခံစားရမယ်လို့ ထင်သလဲ။
- မောင်ဇေရဲ့ တုံ့ပြန်မှုကြောင့်ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ အဆိုးဆုံးအခြေအနေကဘာလဲ။



**အဓိကအချက်များ**

- ◆ ခေါင်းငုံ့ခံသော၊ ရပ်တည်ချက်ခိုင်မာသော၊ ရန်လိုသောအပြုအမူများကို ကွဲပြားခြားနားသော အခြေအနေများအလိုက် ကိုက်ညီစွာအသုံးပြုနိုင်သည်။
- ◆ ရပ်တည်ချက်ခိုင်မာစွာ ပြောဆိုဆက်သွယ်ခြင်းသည် အခြားသူများကို လေးစားသကဲ့သို့ မိမိကိုယ်ကိုလည်း ခိုင်မာစွာရပ်တည်စေနိုင်သည်။
- ◆ ရပ်တည်ချက်ခိုင်မာစွာပြောဆိုသည့်အဆင့်များတွင် သင့်လျော်သော စကားမဲ့ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုပုံစံ (ကိုယ်ဟန်အမူအရာ) များပါဝင်သင့်သည်။

DBE BOX - Copyright Protected

## အခန်း ၂။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအသိပညာ

### ၂.၁ ပြောင်းလို့ရပါတယ်

**တတ်ကျွမ်းမှု** ကျောင်းသားများသည် ဒေါသဖြစ်နေသည့်အခါ ကောင်းသောလုပ်ဆောင်မှုများဖြင့် ဖော်ပြနိုင်သည့်နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်နိုင်လာမည်။

#### ဖတ်ပါ။

#### မြန်းရဲ့ဇာတ်လမ်း

မြန်းဟာ စာတော်တဲ့ကျောင်းသူဖြစ်ပြီးပညာရေးကို တန်ဖိုးထားသူဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီနှစ်ကျောင်းဖွင့်စမှာ အိမ်ပြောင်း၊ ကျောင်းပြောင်းခဲ့ရပြီး သူ့အမေနေမကောင်းဖြစ်တော့ အမေကိုပြုစုရတဲ့အပြင် ကျန်တဲ့မိသားစုဝင်တွေကိုလဲ ဂရုစိုက်ရတဲ့အတွက် စာကျက်ချိန်မရခဲ့ဘူး။ ဒါကြောင့် အဆင့်တွေကျသွားတယ်။

မြန်းရဲ့ သူငယ်ချင်းအသစ်တွေကလဲ မြန်း စာတော်ခဲ့တာကိုမသိဘူး။ မြန်းပျင်းလို့ အဆင့်ကျတယ်ထင်ပြီး သတိပေးတယ်။ မြန်းလဲ သူငယ်ချင်းတွေက အထင်သေးတယ် ကျောင်းတက်ချင်စိတ်တောင် မရှိတော့ဘူးလို့တွေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလိုလုပ်လိုက်ရင် ငါဖြစ်ချင်တဲ့ ဆရာဝန်လဲ ဖြစ်နိုင်မှာမဟုတ်တော့ဘူးလို့ နောက်တစ်မျိုးတွေးပြန်တယ်။ နောက်ဆုံးမှာ ငါ့အကြောင်း မသိသေးလို့ ဖြစ်မှာပါ။ သူထင်တဲ့အတိုင်းမဟုတ်ဘဲ စာတော်တဲ့သူဖြစ်တယ်ဆိုတာကို သက်သေပြမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။

သူ့အမေသက်သာလာတဲ့အခါ မြန်း စာပြန်ကြိုးစားတယ်။ သူတစ်ယောက်တည်း စာကျက်တဲ့အပြင် သူငယ်ချင်းတွေနဲ့လဲ စုပြီးစာကျက်တယ်။ နားမလည်တဲ့၊ ခက်တဲ့သင်ခန်းစာတွေကို တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အပြန်အလှန်ရှင်းပြကြတယ်။ ဒီလိုနဲ့ နှစ်ကုန်တဲ့အခါ မြန်းဟာ အတန်းထဲမှာ အကောင်းဆုံးအဆင့်ရတယ်။ သူတို့စာစုကျက်တဲ့အဖွဲ့ထဲကသူတွေလဲ အဆင့်တွေတက်လာကြတယ်။

**ဒေါသနှင့်ပတ်သက်၍သင်ခန်းစာယူရမည့်အချက်များ**

- (၁) ဒေါသကိုမျိုသိပ်ထားခြင်းထက် အခြေအနေနှင့်လိုက်လျောညီထွေမှုရှိသော ရပ်တည်ချက် ခိုင်မာစွာပြောဆိုခြင်းသည် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကို ပို၍ကောင်းမွန်လာစေနိုင်သည်။ မိမိစိတ်ဆိုးနေကြောင်းကို အခြားသူမသိပါက မိမိအပေါ် သူ၏ပြုမူပြောဆိုပုံကို ပြောင်းလဲ နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။
- (၂) စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှု၊ ငွေကြေးအကုန်အကျများမှု(ပစ္စည်းများပေါက်ခွဲခြင်း)၊ မိမိအားထိခိုက် မှု၊ လူမှုဆက်ဆံရေးများ ထိခိုက်မှုမရှိပါက ဒေါသကိုဖော်ပြခြင်းသည် ကောင်းသည်။
- (၃) ဒေါသထွက်ပြခြင်းသည် ကြောက်ရွံ့နေခြင်းနှင့် မတုန်မလှုပ်ဖြစ်နေခြင်းများကို ကျော်လွှား နိုင်ရန် အသင့်လျော်ဆုံးသော လုပ်ဆောင်ချက်ဖြစ်သည်။
- (၄) ဒေါသထွက်ခြင်းဖြင့် လုပ်ချင်စိတ်မရှိခြင်းကို ကောင်းသောရည်ရွယ်ချက်အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲ နိုင်သည်။ မိမိရည်မှန်းချက်နှင့်တန်ဖိုးထားမှုကို မပျောက်ပျက်ရန် ကူညီပေးသည်။
- (၅) ဒေါသဖြစ်ခြင်းကို ကောင်းသောဆက်ဆံရေးဘက်သို့ ပြောင်းလဲနိုင်ပါက မိမိနှင့် လူမှု ပတ်ဝန်းကျင်သာမက ကမ္ဘာကြီးကိုလည်း တိုးတက်စေသည်။

**အဓိကအချက်များ**

ဒေါသထွက်ခြင်းသည် သဘာဝတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ဒေါသကို မိမိရည်မှန်းချက် များနှင့် တန်ဖိုးထားမှုများ မထိခိုက်စေသည့် ကောင်းသောလုပ်ဆောင်ချက်များဖြင့် ဖော်ပြ တတ်ရမည်။

ဒေါသကို ဖော်ပြသည့် ပုံစံအမျိုးမျိုးရှိသည်။

- ◆ အခြားသူများအပေါ် ပုံချခြင်း၊ ခြိမ်းခြောက်ခြင်း
- ◆ မျိုသိပ်၍ မိမိကိုယ်ကို ဒုက္ခပေးခြင်း
- ◆ ရပ်တည်ချက်ခိုင်မာစွာ ပြောဆိုခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်လေးစားမှုမြှင့်တင်ခြင်း
- ◆ မှားနေသောအခြေအနေတစ်ခုကို အမှန်သို့ရောက်ရှိသွားစေခြင်း

## ၂.၂ ဘယ်သူ့ကိုဘယ်လိုပြောမလဲ

### တတ်ကျွမ်းမှု

ကိုယ်ရေးကိုယ်တာပြဿနာများနှင့်ပတ်သက်၍ မိမိသိလိုသည့် အကြောင်းအချက်များကို ပေးနိုင်မည့်သူ၊ ဖွင့်ပြောသင့်သူတို့ကို ဖော်ထုတ်နိုင်မည်။ ထုတ်ဖော်ဆွေးနွေးရန်ခက်ခဲသောပြဿနာများကို သင့်လျော်သော အပြုအမူများဖြင့် ဆက်သွယ် ပြောဆိုနိုင်လာမည်။



### ဖတ်ပါ။

ကိုယ်ရေးကိုယ်တာဆိုင်ရာပြဿနာ၊ အကြောင်းများကိုဖွင့်ပြောခြင်း

### မည်သူ့ကိုဖွင့်ပြောမည်နည်း။

- စိတ်သက်သာမှုရစေရန် မည်သူ့ကို ရင်းနှီးပွင့်လင်းစွာ အမှန်အတိုင်းဖွင့်ပြောမည်နည်း။
- မှန်ကန်သောသတင်းအချက်အလက်များ ရနိုင်ရန် မည်သူ့ကို ယုံကြည်စိတ်ချစွာ ဖွင့်ပြောနိုင်မည်နည်း။
- သင်၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအကြောင်းအရာများကို မည်သူ့အား လျှော့၍ ပြောချင်ပါသနည်း။



မည်သို့ပြောမည်နည်း။

စဉ်းစားပါ	ပြောလိုသည့်၊ ပြောသင့်သည့် အတိုင်းအတာတစ်ခုထက် ပိုမပြောမိစေရန် မည်သည့်အကြောင်းပြောမည်၊ မည်သို့ပြောမည်ကို ကြိုတင်စဉ်းစားလေ့ကျင့်ထားပါ။
ရွေးချယ်ပါ	သင်၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာနှင့်ပတ်သက်၍ ယုံကြည်ရသည်ဟု ခံစားရသူ၊ ကောလာဟလ မပြောတတ်သူကို ရွေးချယ်ပါ။
ဆွေးနွေးပါ	မိမိသိစေလိုသော အဓိကအကြောင်းအရာကိုသာ ဆွေးနွေးပြောဆိုပါ။ စိတ်ခံစားရမှုကို အသေးစိတ်ပြောရန်မလိုပါ။
ရှောင်ပါ	မိမိကိုယ်ရေးကိုယ်တာအကြောင်းအရာများကို ဆွေးနွေးသောအခါတွင် ပေါက်ကွဲခံစားလွယ်ခြင်း၊ အခြားသူများ သို့မဟုတ် မိမိကိုယ်ကို အပြစ်တင်ခြင်းမျိုးကို ရှောင်ပါ။ ရပ်တည်ချက်ခိုင်မာစွာနှင့် တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ပြောပါ။
အလေးအနက်ထားပါ	သင်ပြုလုပ်မိခဲ့သမျှကို အကောင်းဘက်မှ အလေးအနက်ထားစဉ်းစားပါ။ ဥပမာ- ဒါတွေ သိလိုက်ရလို့ ငါ့အတွက်အများကြီးအထောက်အကူရပါတယ်။ ငါသင်ယူလိုက်ရတာတွေဟာ ငါ့အတွက်အကူအညီရပါတယ်။

အကယ်၍မပြောလိုသောအခါ

- ◆ အကယ်၍ သင့်အနေနှင့်ဖွင့်မပြောလိုပါကလည်း ပြောလိုသောဆန္ဒမရှိကြောင်း ရပ်တည်ချက်ခိုင်မာစွာဖြင့်ပြောနိုင်သည်။ ဥပမာ- အခုငါဒီအကြောင်းကိုပြောဖို့ အဆင်မပြေသေးဘူး။ ငါမပြောချင်သေးဘူး။
- ◆ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာနှင့်ပတ်သက်၍ အခြားစဉ်းစားစရာများ ရှိနေသေးကြောင်းပြောပြပါ။ ပြဿနာအားလုံးကို ဖွင့်ပြောရန်မလိုပါ။ ဖွင့်ပြောလျှင်လည်း အမှန်တိုင်းသာပြောသင့်သည်။
- ◆ အခြားသူများက မိမိကို စိုးရိမ်ပေးသည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြောပါ။ ထို့နောက် စကားလမ်းကြောင်းကို ချက်ချင်းလွှဲလိုက်ပါ။ (ဥပမာ- မင်းရောအဆင်ပြေသလား၊ ဘာတွေလုပ်နေလဲ . . . စသည်ဖြင့်) လူအများသည် မိမိအကြောင်းပြောရခြင်းကို ပိုမိုနှစ်သက်လေ့ရှိသဖြင့် ထိုသို့စကားလွှဲ၍ သူ့အကြောင်းပြန်ပြောခိုင်းလိုက်ခြင်းဖြင့် သင်မပြောလိုသည်ကို ရှောင်ရှားနိုင်ပါလိမ့်မည်။



### ဘာတွေဖြစ်နေတာလဲ

မကြာသေးမီက အတန်းထဲသို့ ကျောင်းသူအသစ်တစ်ဦး ရောက်လာသည်။ သူသည် ရုပ်ချော၍ သဘောကောင်းသည်ဟု သင်ကထင်သည်။ သူနှင့် သိကျွမ်းခင်မင်ချင်သော်လည်း မိတ်ဆက်ရမည်ကို ရှက်နေမိသည်။ သို့သော် အချိန်တိုင်း သူ့အကြောင်းကိုစဉ်းစားနေမိပြီး သူ့ကိုပဲ စိုက်ကြည့်နေမိသည်။ စာသင်ရသည်ကိုပင် စိတ်မဝင်စားနိုင်တော့အောင် ဖြစ်နေသည်။ အိပ်မက်ထဲ တွင်လည်း သူ့အကြောင်းပဲဖြစ်နေသည်။ သို့သော် သင် ထိုသို့ဖြစ်နေသည်ကို သူသိသွားမှာ စိုးရိမ် နေသည်။

ဆရာ၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် မိသားစုဝင်များကလည်း သင်၏အပြုအမူများ ယခင်နှင့်မတူဘဲ ပြောင်းလဲနေသည်ကို သတိထားမိနေကြပြီဖြစ်သည်။

ဆရာက “မင်းအဆင့်တွေကျလာပါလား။ ဘယ်လိုဖြစ်တာလဲ။ အဆင်ပြေရဲ့လား” ဟု မေးသည်။

သူငယ်ချင်းက “မင်း အရင်ကနဲ့မတူတော့ဘူး။ ဘာတွေဖြစ်နေတာလဲ” ဟု ပြောသည်။

မိဘများက “မင်းကိုကြည့်ရတာ ပင်ပန်းနေသလိုပဲ။ ဘာတွေ စိတ်ညစ်စရာတွေရှိနေသလဲ”

ဟု မေးလာကြသည်။

#### အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးရန်မေးခွန်းများ

- မည်သူ့ကို ပြောပြနိုင်သနည်း။
- သင်စိတ်သက်သာရာရစေရန်အတွက် ဖွင့်ပြောနိုင်သူများ၊ ဖွင့်ပြောရန်သင့်လျော်သော အခြားသူများက မည်သူတို့နည်း၊ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- အဓိကပြဿနာ သို့မဟုတ် စိုးရိမ်မှုက အဘယ်နည်း။
- ထိုသို့ပြောဆိုရာတွင် အကြောင်းအရာတစ်မျိုးကို လူတစ်ဦးထက်ပို၍ ပြောပြပါမည်လား။ မည်သူ့အား မည်သည့်အကြောင်းအရာများကို ပြောပြမည်နည်း။
- ထိုပြဿနာ သို့မဟုတ် စိုးရိမ်မှုကို မည်သူ့အား မပြောလိုပါသနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- ထိုပြဿနာ သို့မဟုတ် စိုးရိမ်မှုကို ပြောမပြလိုသူက မေးလာပါက ထိုသူ့အား မည်သို့ ပြန်ပြောမည်နည်း။

### အဓိကအချက်များ

- ◆ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာပြဿနာကို ဖွင့်ပြောမည်ဆိုပါက စိတ်သက်သာရာရစေပြီး ရင်းနှီးပွင့်လင်းစွာနှင့် အမှန်တိုင်းဖွင့်ပြောနိုင်မည့်သူကို ရွေးသင့်သည်။
- ◆ မိမိသိလိုသည့်အကြောင်းအရာများကို မေးမည်ဆိုပါက မှန်ကန်သည့်သတင်းအချက်အလက်များပေးနိုင်ပြီး ယုံကြည်ရသူကိုသာ မေးသင့်သည်။
- ◆ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှုမရှိသူများက မေးမြန်းလာခဲ့လျှင် အကြောင်းအရာကို ကန့်သတ်ပြောဆို၍ ရင်းနှီးမှုမပျက်စေဘဲ ၎င်းတို့၏ စိုးရိမ်ဂရုစိုက်ပေးမှုကို အသိအမှတ်ပြုသင့်သည်။
- ◆ ရှေးဦးစွာ မည်သည့်အကြောင်းအရာကို မည်မျှပြောဆိုလိုကြောင်း စဉ်းစားပါ။
- ◆ မိမိ၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအကြောင်းအရာများကို ဖွင့်မပြောမီ မည်သို့ပြောမည်ကို ပြင်ဆင်လေ့ကျင့်ပါ။

### ၂.၃ ဘယ်လိုထိန်းမလဲ

**တတ်ကျွမ်းမှု** စိတ်ဖိစီးမှု သို့မဟုတ် ဒေါသဖြစ်နေကြောင်းဖော်ပြသည့် လက္ခဏာများနှင့် ၎င်းတို့ကို ထိန်းချုပ်ရမည့်နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်လာမည်။

#### ဖတ်ပါ။

သိ၊ ထိန်း၊ ပြော၊ ရှင်း နည်းလမ်းအဆင့်များ

- သိ - ဒေါသဖြစ်စေသောအကြောင်းရင်းနှင့် လက္ခဏာများကိုသိပါ။
- ထိန်း - မိမိတုံ့ပြန်မှုကိုလျှော့ချ၍ ထိန်းချုပ်ပါ။
- ပြော - ခိုင်မာသောအပြုအမူဖြင့် အခြေအနေကို တည်ငြိမ်ယဉ်ကျေးစွာပြောပြပါ။
- ရှင်း - အပြန်အလှန် သဘောတူညီချက်ရယူပြီး ပြဿနာကိုဖြေရှင်းပါ။

**အဓိကအချက်များ**

- ◆ စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုများကို သတိပြုမိပါစေ။ စိတ်ဖိစီးမှု လျော့ကျစေသည့် နည်းလမ်းများကိုသုံးပါ။
- ◆ မိမိအားဒေါသဖြစ်စေသောအကြောင်းရင်းနှင့် ဒေါသဖြစ်နေကြောင်းပြသည့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများကို သိအောင် ပြုလုပ်ပါ။ ဒေါသကို ရပ်တန့်လိုက်ပါ။ လျော့ချပါ။ စိတ်ကို မူလစိတ်အခြေအနေရောက်အောင် ထိန်းချုပ်ပါ။
- ◆ စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် ဒေါသကို သိ၊ ထိန်း၊ ပြော၊ ရှင်း နည်းလမ်းအဆင့်များဖြင့် ထိန်းချုပ်ပေးနိုင် သည်။

**ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ**

- ❖ မိမိတို့၏မှတ်စုစာအုပ်တွင် ဒေါသဖြစ်စေသည့်အကြောင်း၊ ဒေါသဖြစ်နေသည်ကို သိသာ စေသော လက္ခဏာများကို သိ၊ ထိန်း၊ ပြော၊ ရှင်း အဆင့်များနှင့် မည်သို့ဖြေရှင်းခဲ့သည်ကို မှတ်တမ်းတင်ထားရန် ပြောပါ။

**စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် ဒေါသကိုလျော့ချနည်း**

**စိတ်ဖိစီးမှု**

စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်နေကြောင်းပြသည့်လက္ခဏာများ	စိတ်ဖိစီးမှုကို လျော့ချသည့်နည်းလမ်းများ
<ul style="list-style-type: none"> <li>+ နှလုံးခုန်မြန်လာခြင်း</li> <li>+ အိပ်မပျော်ခြင်း</li> <li>+ မျက်နှာနီရဲလာခြင်း</li> <li>+ စိတ်တိုသောကြောင့် လက်များတုန်လာခြင်း</li> <li>+ လည်ပင်းကြောထောင်မတ်လာခြင်း</li> <li>+ ခြေဖျားလက်ဖျား အလွန်အေးစက်လာခြင်း</li> <li>+ အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ ပိုစားလာခြင်း</li> <li>+ အာရုံစူးစိုက်မှု မလုပ်နိုင်ခြင်း</li> <li>+ စိတ်အားငယ်ခြင်း</li> <li>+ စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေသောအကြောင်းအရာကို သာ တစ်ချိန်လုံးစဉ်းစားခြင်း</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်း (အားကစား တစ်ခုခု) သို့မဟုတ် အလုပ်တစ်ခုပြုလုပ်ပါ။</li> <li>+ သူငယ်ချင်းများ သို့မဟုတ် မိသားစုဝင် များနှင့် လုပ်ငန်းများပါဝင်ဆောင်ရွက်ပါ။</li> <li>+ သင်ယုံကြည်စိတ်ချရသော သူတစ်ဦးဦးကို ဖွင့်ပြောပြပါ။</li> <li>+ ဘုရားကျောင်းကန်များသွားပါ။</li> <li>+ ဘုရားရှိခိုးပါ။ ဘုရားတရားအာရုံပြုပါ။</li> <li>+ ဝါသနာပါရာလုပ်ငန်းတစ်ခုခုကို ပါဝင် ဆောင်ရွက်ပါ။</li> </ul>



ဒေါသ

ဒေါသဖြစ်နေကြောင်းပြသည့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများ	ဒေါသကိုထိန်းချုပ်နိုင်သော နည်းလမ်းများ
<ul style="list-style-type: none"> <li>+ အံကြိတ်ခြင်း</li> <li>+ သွေးဆူခြင်း</li> <li>+ ဆဲဆိုခြင်း</li> <li>+ ဗိုက်အောင့်ခြင်း</li> <li>+ ငြိမ်သွားခြင်း</li> <li>+ မျက်နှာရဲလာခြင်း</li> <li>+ အသံကျယ်ခြင်း</li> <li>+ ခေါင်းကိုက်ခြင်း</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ အသက်ပြင်းပြင်း ရှူသည်။</li> <li>+ တစ်၊ နှစ်၊ သုံး ရေတွက်သည်။</li> <li>+ A, B, C . . . (က၊ ခ၊ ဂ) . . . စသည်ဖြင့် ရေရွတ်သည်။</li> <li>+ သီချင်းဆိုသည်။</li> <li>+ လမ်းလျှောက်သည်။</li> <li>+ သူငယ်ချင်းကို စကားပြောသည်။</li> <li>+ ငိုသည်။</li> <li>+ လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုခုလုပ်သည်။</li> <li>+ စိတ်ကိုထိန်းချုပ်နိုင်ရန် အခြားနည်းလမ်းများ . . .</li> </ul>

DBE BOX - Copyright Protected

### ပျော်ရွှင်ကျန်းမာကိုယ်ခန္ဓာ

## အခန်း ၃။ စားသုံးသူနှင့်ဆိုင်သောအသိပညာ

### ၃.၁ စားသုံးသူတွေကျန်းမာကြစေဖို့

**တတ်ကျွမ်းမှု** ကျန်းမာစေသောအစားအသောက်များကို ဝယ်ယူစားသုံးရာတွင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့်အချက်များကို တင်ပြဆွေးနွေးနိုင်လာမည်။

#### ဖတ်ပါ။

#### ကျန်းမာ၍ ဘေးကင်းစေသောအစားအစာနှင့် ငွေကြေးသုံးစွဲမှု

ကျန်းမာရေးကောင်းခြင်းသည် သူ့အလိုလိုဖြစ်လာခြင်းမဟုတ်ပါ။ မိမိ၏ကျန်းမာရေးကို မိမိကိုယ်တိုင် တက်ကြွစွာလုပ်ဆောင်မှသာ ရောဂါကင်းဝေးသည့် စားသုံးသူများ ဖြစ်လာပေမည်။ ကျန်းမာသော စားသုံးသူများဖြစ်လာစေရန် ရောဂါများကို ကာကွယ်ပေးနိုင်မည့် အကောင်းဆုံးအစားအစာကိုရွေးချယ်နိုင်ပြီး ကုန်ကျစရိတ် လျော့ချနိုင်၍ ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းကျိုးများစေသည့် မှန်ကန်သောဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်သူများလည်း ဖြစ်ရပါမည်။

လူတို့၏အလုပ်အကိုင်၊ နေထိုင်မှုပုံစံများ ပြောင်းလဲလာသည်နှင့်အမျှ စားသောက်မှုပုံစံသည်လည်း တဖြည်းဖြည်းပြောင်းလဲလာသည်။ ပြင်ပအစားအစာများကို စားသောက်သူ ပိုများလာပြီး အဆင်ပြေသလိုဝယ်စားကြသည်။ အချို့ကလည်း အပျော်သဘောမျိုး အပြင်ဆိုင်များတွင် ဝယ်စားလာကြသည်။ အသင့်အစားအစာများကို ကျောင်း၊ ရုံး၊ ဈေး၊ စားသောက်ဆိုင်များတွင် အဆင်ပြေသလို ဝယ်ယူစားသုံးလာကြသည်။ ထိုအစားအစာများ သိုလှောင်ထားပုံ၊ ချက်ပြုတ်ပုံ၊ တည်ခင်းညှိခံပုံတို့သည် မည်မျှသန့်ရှင်းပြီး ကျန်းမာရေးကိုအထောက်အကူပြု မပြု စစ်ဆေးအကဲဖြတ်သင့်သည်။

အစားအစာများကို ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ စနစ်တကျစားသုံးခြင်းသည် ကျန်းမာပျော်ရွှင်ပြီး အသက်ရှည်ရှည်နေနိုင်သည်။ စားသောက်နေထိုင်မှုပုံစံမမှန်ပါက အစားအသောက်ကြောင့် ဖြစ်သော ရောဂါများရ၍ ဆေးရုံ ဆေးခန်းများသို့သွားကြရပြီး ငွေကြေးကုန်ကျမှုလည်း များကြရသည်။ မသန့်ရှင်းသောအစားအစာများကြောင့် အစာအိမ်အဆိပ်သင့်ရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်ပြီး ပြင်းထန်ပါက အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် ကလေးငယ်များ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ ကိုယ်ခံအား နည်းသူများသည် အစားအသောက်နှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါအန္တရာယ် ပိုခံစားရသည်။ ထိုသူများသည် အစာအဆိပ်သင့်လွယ်သူများလည်းဖြစ်ကြသဖြင့် အထူးသတိပြု

ရန် လိုအပ်ပါသည်။

အန္တရာယ်ဖြစ်စေသောအရာများတွင်ရောဂါပိုးမွှားများနှင့် ဓာတုပစ္စည်းအချို့ (ဥပမာ- ပန်းကန်ဆေးဆပ်ပြာအချို့တွင် ပါဝင်နိုင်သည်။) မသန့်ရှင်းသောဖန်ခွက်၊ ရေနွေးကြမ်းခွက်၊ ပန်းကန်ခွက် ယောက်များ၊ ဇွန်းများ စသည်တို့သည်လည်း အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

**ကျန်းမာသော စားသုံးသူဖြစ်လာစေရန် အောက်ပါအချက်များကိုလိုက်နာပါ။**

ဝယ်ယူစားသုံးသူသည် မိမိကိုယ်မိမိသတိပြု၍ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ငွေကြေးပိုင်းဆိုင်ရာ သက်ရောက်မှုကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပြီး မှန်ကန်သောဆုံးဖြတ်ချက်ကိုချနိုင်ရန် လိုအပ်သည်။

၁။ လိုအပ်သော သတင်းအချက်အလက်ပြည့်စုံစွာ ဖော်ပြထားပါက ဝယ်ယူခြင်းမပြုသင့်ပါ။ အစားအစာ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်ကြောင်းနှင့် ဘေးကင်းမှုရှိကြောင်း သေချာမှတ်တမ်းပါ။

၂။ အထုပ်ပေါ်က စားသုံးရန် ကုန်ဆုံးသည့်ရက်ကို သေချာစွာဖတ်ပါ။

၃။ ဈေးလျှော့ထားသော ကုန်စည်များနှင့်ပတ်သက်ပြီး မိမိနှင့်အသုံးတည့်မှု၊ ဘေးကင်းမှုကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။

၄။ အေးခဲထားသောအစားအစာများကို ဈေးဝယ်ပြီးခါနီးမှဝယ်ပါ။ ရေခဲပျော်သွားသည်နှင့် ဘက်တီးရီးယားပိုးပေါက်ပွားမှု စတင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ အေးခဲထားသောအစားအစာဖြစ်ပါက အိမ်ရောက်ရောက်ချင်း ရေခဲသေတ္တာထဲထည့်ပါ သို့မဟုတ် ချက်ပါ။

၅။ ပေါက်ပြဲနေသောအထုပ်၊ အက်နေသောဥ၊ ယိုနေသောဘူးများ၊ ဘေးဖောင်းနေသောဘူးများကို ဝယ်ယူခြင်းမပြုပါနှင့်။ ရောဂါပိုးများ ပါလာနိုင်သည်။



၆။ ဖုံးအုပ်ထားသော စားစရာများကို ပူပူနွေးနွေးစားသင့်သည်။ အစားအစာများ အေးနေပါက မဝယ်ပါနှင့်။ ရောဂါပိုးများရှိနေနိုင်သည်။

၇။ ပုပ်သိုးတတ်သည့် အစားအစာများကို ရေခဲသေတ္တာအတွင်း သို့မဟုတ် ရေခဲခန်းတွင်ထည့်ထားပါက ဆူပွက်လာသည်အထိ နွေးပြီးမှ စားပါ။

၈။ ဈေးခြင်းတောင်းကို ဈေးဝယ်ပြီးတိုင်း ဆေးကြောပါ။

၉။ အစားအသောက်ချက်ပြုတ်ရာတွင် အသုံးပြုသောပစ္စည်းများနှင့် လက်ကိုစင်ကြယ်စွာဆေးပါ။



**☞ ဖတ်ပါ။ ဆွေးနွေးပါ။**

**ဖြစ်ရပ် (၁)**

ဦးမောင်မောင်နဲ့ ဒေါ်အေးအေးတို့မှာ သားသမီး ငါးယောက်ရှိတယ်။ ဒေါ်အေးအေး ဈေးသွားတိုင်း ဦးမောင်မောင်ရဲ့လခနဲ့ တစ်လတစ်လ အလျင်မီအောင် သုံးစွဲနိုင်ဖို့ တွက်ချက်နေရတယ်။ ဒီနေ့လဲ ဈေးသွားရင်း ဟင်းစီစဉ်နေတယ်။ ကြက်ဥနဲ့ ဂေါ်ဖီကြော်မယ်၊ ငါးပိရည်ကျိုမယ်၊ အတို့နဲ့ ချဉ်ရည်ဟင်းချက်မယ်။ ဒါဆိုရင် ဦးမောင်မောင်ရောကလေးတွေပါ ကြိုက်ကြတယ်။ ဦးမောင်မောင် သွေးတိုးရောဂါရှိနေတာကိုတော့ မေ့သွားတယ်။ ဈေးထဲမှာ အက်တဲကြက်ဥတွေ ဈေးချိုလို့ဝယ်ခဲ့တယ်။ ဝက်သားတွေဈေးလျှော့ရောင်းနေလို့လဲ ဝယ်ခဲ့မိတယ်။ မိုးတွင်းမှာဖြစ်တတ်တဲ့ ရာသီတုပ်ကွေးတွေအကြောင်း သတိမထားမိပါ။

- အစားအသောက်ဝယ်ယူရာမှာ ဒေါ်အေးအေး ထည့်သွင်းစဉ်းစားတဲ့ အချက်တွေကို သင်သဘောတူပါသလား။ ဘာကြောင့်လဲ။
- ဒေါ်အေးအေး ဝယ်ယူခဲ့တဲ့ အစားအစာတွေဟာ သူခန့်မှန်းထားသလို ငွေကြေးချွေတာမှုကို ဖြစ်စေနိုင်မယ်လို့ ထင်သလား။ ဘာကြောင့်လဲ။
- အန္တရာယ်ကင်းတဲ့ အစားအစာနဲ့ ငွေကြေးသုံးစွဲမှုအပေါ် ဒေါ်အေးအေးကို ဘယ်လို အကြံပြုလိုပါသလဲ။

**ဖြစ်ရပ် (၂)**

သူဇာဟာ အညာကနေ ရန်ကုန်ကိုလာပြီး အလုပ်လုပ်နေတဲ့သူဖြစ်တယ်။ နံနက်စောစော အိပ်ရာမှထလေ့မရှိတာကြောင့် အပြင်ကအဆင်သင့်အစားအစာတွေကို ဝယ်ယူစားသောက်လေ့ရှိတယ်။ အကြော်ကြိုက်တာကြောင့် အာလူးကြော်နဲ့ လက်ဖက်ထမင်းဝယ်စားတတ်တယ်။ မနေ့က ကုန်တိုက်တစ်ခုမှာ အသင့်စားခေါက်ဆွဲထုပ်တွေ ဈေးလျှော့ချနေတာတွေ့လို့ ကုန်ဆုံးရက်ကို မကြည့်ဘဲ ခေါက်ဆွဲတစ်သေတ္တာကို ဝမ်းသာအားရ ဝယ်ခဲ့တယ်။ အချိုရည်ဘူးတွေလဲ ဈေးချထားတာကြောင့် ဝယ်လာတယ်။

- သူဇာရဲ့ အစားအသောက်အပေါ် ငွေသုံးစွဲမှုဟာ သူ့ရဲ့ကျန်းမာရေးကို ဘယ်လိုသက်ရောက်မှု ရှိနိုင်တယ်လို့ ထင်ပါသလဲ။

**ဖြစ်ရပ် (၃)**

ဝင်ငွေကောင်းတဲ့ ဦးလေးမြင့်တို့မိသားစုဟာ အစားအသောက်အတွက် ငွေခြိုးခြံစရာမလိုပါ။ တစ်မိသားစုလုံး ကိုယ်ကြိုက်တာကိုယ်ဝယ်စားကြတယ်။ ဇနီးသည် ဒေါ်မြမြက ကောင်းမွန်လတ်ဆတ်ပြီး ဈေးကြီးတဲ့ ဒူးရင်းသီးတွေ၊ တညင်းသီးတွေကို အမြဲ အဝစားတယ်။ ဆေးစစ်ရမှာကိုတော့ သူစိတ်မဝင်စားဘူး။ ဦးလေးမြင့်က ကြုံရာထမင်းဆိုင်မှာ စားတယ်။ သားသမီးတွေကလဲ ဆာနေရင် လမ်းဘေးက တွေ့ရာဆိုင်မှာဝယ်စားကြတယ်။ အစားအစာထည့်တဲ့ ပန်းကန်ခွက်ယောက်တွေ သန့်ရှင်းမှု ရှိ မရှိ စစ်ဆေးလေ့မရှိကြဘူး။

- ဦးလေးမြင့်တို့မိသားစု၏ စားသုံးမှုပုံစံသည် ကျန်းမာရေးနှင့်ငွေကြေးသုံးစွဲမှုအပေါ် မည်သို့ သက်ရောက်မှုရှိနိုင်မည် ထင်ပါသနည်း။

**အဓိကအချက်များ**

- ◆ တတ်နိုင်သမျှ ကိုယ်တိုင်ချက်ပြုတ်စားပါ။
- ◆ အစားအစာဝယ်ယူရာတွင် သတိပြုရမည့်အချက်များကို သတိရပါ။
- ◆ ဈေးလျှော့ထားသော အစားအစာများအပေါ် ငွေကြေးသုံးစွဲခြင်း၏ သက်ရောက်မှုကို စဉ်းစားပါ။

**ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ**

- ❖ အန္တရာယ်ရှိသော ကုန်စည် သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုကိုတွေ့ပါက သက်ဆိုင်ရာ (စားသုံးသူကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာ) အသင်းအဖွဲ့ကို အကြောင်းကြားပါ။
- ❖ စားသုံးသူအန္တရာယ်ကင်းရေးနှင့်စပ်လျဉ်းသော အသိပညာပေးလုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ပါ။

## အခန်း ၄။ ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး

### ၄.၁ တွက်ကြည့်လို့ရပါတယ်

**တတ်ကျွမ်းမှု** ကျောင်းသားများသည် HIV ပိုး၊ အသည်းရောင်အသားဝါ B နှင့် C ရောဂါပိုးများ၏ ကြားကာလကို တွက်ချက်နိုင်လာမည်။

#### ဖတ်ပါ။

### HIV ပိုး၊ အသည်းရောင်အသားဝါ B နှင့် C ရောဂါပိုးများစစ်ဆေးခြင်း

#### ခုခံအားစနစ်ဆိုတာဘာလဲ

ခုခံအားစနစ်ဆိုသည်မှာ ဗိုင်းရပ်စ်နှင့် ဘက်တီးရီးယားပိုးများကဲ့သို့ ပြင်ပမှဝင်ရောက်လာသော ရောဂါပိုးများကိုတိုက်ထုတ်ပေးသည့် ခန္ဓာကိုယ်ရှိဆဲလ်များ အစုအဝေးဖြစ်သည်။ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းသို့ ပြင်ပမှရောဂါပိုးများဝင်လာသောအခါ တိုက်ထုတ်ရန် ၎င်းဆဲလ်များက ခန္ဓာကိုယ်ရှိသွေးထဲသို့ ပဋိပစ္စည်းများကို ထုတ်လုပ်ပေးသည်။

ပဋိပစ္စည်းဆိုသည်မှာ ဗိုင်းရပ်စ်နှင့် ဘက်တီးရီးယားကဲ့သို့သော ရောဂါပိုးများ ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ ဝင်ရောက်လာပါက ခန္ဓာကိုယ်ရှိ သွေးရည်ကြည်ဆဲလ်မှထုတ်ပေးသော ဓာတ်ပစ္စည်းတစ်မျိုးပင်ဖြစ်သည်။ T ဆဲလ် သို့မဟုတ် CD4 ဆဲလ်ဟုခေါ်သော သွေးဖြူဆဲလ်များသည် ဝင်ရောက်လာသော ရောဂါပိုးများကို ခုခံကာကွယ်ပေးသည်။ HIV ပိုးသည် ၎င်းဆဲလ်များအတွင်း ဝင်ရောက်ဖျက်ဆီးကာ HIV ပိုးများကို ပိုမိုပွားများလာစေပြီး CD4 ဆဲလ်များကို ပို၍ဖျက်ဆီးလာကြသည်။ ထိုဆဲလ်များဖျက်ဆီးခံရခြင်းကြောင့် ခုခံအားစနစ်အားနည်းသွားပြီး အခြားရောဂါများလည်း ပို၍ အလွယ်တကူ ဝင်ရောက်လာနိုင်သည်။ ခုခံအားစနစ်ကျဆင်းမှုကြောင့် ဖြစ်လာသောရောဂါများကို အခွင့်ကောင်းစောင့်နေသော ကူးစက်ရောဂါများဟု ခေါ်သည်။

#### ပဋိပစ္စည်းစမ်းသပ်ခြင်း

ရောဂါကူးစက်ခံရမှု ရှိ မရှိ စမ်းသပ်ရာတွင် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးနှင့် ဘက်တီးရီးယားပိုးများကို စစ်ဆေးခြင်းမဟုတ်ဘဲ ၎င်းတို့ကို တိုက်ထုတ်သည့် ပဋိပစ္စည်းများကို ရှာကြည့်ခြင်းဖြစ်သည်။ HIV ပိုး ရှိ မရှိ စစ်ဆေးခြင်းသည် HIV ပိုးကို တိုက်ထုတ်သည့် ပဋိပစ္စည်းကိုရှာခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့အတူ အသည်းရောင်အသားဝါ B နှင့် C ရောဂါပိုးများ ရှိ မရှိကို စစ်ဆေးခြင်းသည်လည်း ၎င်းဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများကို ရှာဖွေခြင်းမဟုတ်ဘဲ ၎င်းပိုးများကိုတိုက်ထုတ်သော ပဋိပစ္စည်းကိုသာ ရှာဖွေခြင်းဖြစ်သည်။ ပဋိပစ္စည်း ကိုတွေ့ရှိလျှင် ရောဂါပိုးရှိနေသည်ဟု သတ်မှတ်သည်။

**အသည်းရောင်အသားဝါ B နှင့် C**

**အသည်းရောင်အသားဝါ B**

အသည်းရောင်အသားဝါ B သည် အသည်းရောင်အသားဝါ B ဝိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့်ဖြစ်သော အသည်းရောဂါဖြစ်သည်။ သီတင်းပတ်အနည်းငယ်ကြာ ရောဂါပြင်းထန်စွာဖြစ်ခြင်းမှ အသည်းကင်ဆာ သို့မဟုတ် နာတာရှည် အသည်းရောဂါဖြစ်စေရန်အတွက် ရောဂါပိုးသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင် ကြာရှည်စွာ ရှင်သန်နေသည့် အခြေအနေအထိ အမျိုးမျိုးကွဲပြားသွားသည်။

**◆ ကူးစက်ပြန့်ပွားခြင်း**

ရောဂါပိုးရှိနေနိုင်သည့် ခန္ဓာကိုယ်မှထွက်သောသွေး၊ တံတွေး၊ ချွေး၊ လိင်အင်္ဂါမှထွက်သော အရည် စသည်တို့နှင့်ထိမိခြင်း၊ ရောဂါပိုးရှိသောလူနှင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးထိုးရာတွင် ရောဂါပိုးရှိသောအပ်ကို မျှဝေသုံးစွဲခြင်းတို့မှ ကူးစက်ပြန့်ပွားနိုင်သည်။ ရောဂါပိုးရှိသောမိခင်မှ မွေးဖွားလာသည့် ကလေးသို့လည်း ကူးစက်ပြန့်ပွားနိုင်သည်။

**◆ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း**

မွေးကင်းစကလေးများနှင့် လူကြီးလူငယ်မရွေး အသည်းရောင်အသားဝါ B ကာကွယ်ဆေးထိုးသင့်သည်။

**အသည်းရောင်အသားဝါ C**

အသည်းရောင်အသားဝါ C သည် အသည်းရောင်အသားဝါ C ဝိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့်ဖြစ်သော အသည်းရောဂါဖြစ်သည်။ အသည်းရောင်အသားဝါ C ပိုး ကူးစက်ခံရလျှင် တစ်ခါတစ်ရံတွင် ပြင်းထန်စွာနေမကောင်းဖြစ်လာနိုင်သည်။ သို့သော် အများအားဖြင့် အသည်းရောင်အသားဝါ C ပိုးသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင် ကြာရှည်စွာရှိနေလျှင် အသည်းကင်ဆာနှင့် အသည်းခြောက်ရောဂါဖြစ်လာနိုင်သည်။

**◆ ကူးစက်ပြန့်ပွားခြင်း**

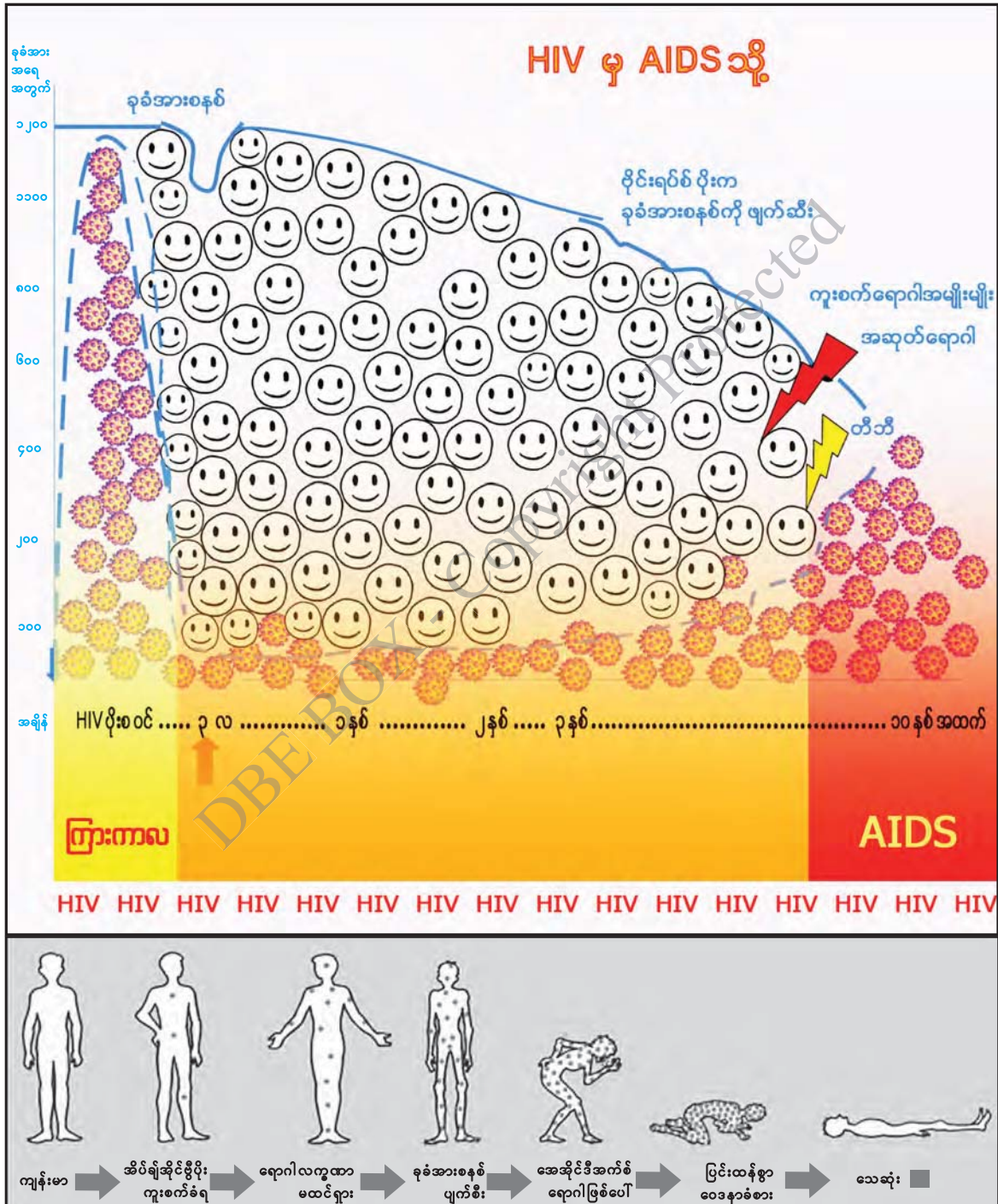
ရောဂါပိုးရှိနိုင်သည့် ခန္ဓာကိုယ်မှထွက်သော သွေး၊ တံတွေး၊ ချွေး၊ လိင်အင်္ဂါမှထွက်သော အရည် စသည်တို့နှင့်ထိမိခြင်း၊ ရောဂါပိုးရှိသူနှင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးဝါးထိုးရာတွင် ရောဂါပိုးရှိသောအပ်ကို မျှဝေသုံးစွဲခြင်းတို့မှ ကူးစက်ပြန့်ပွားနိုင်သည်။ ရောဂါပိုးရှိသောမိခင်မှ မွေးဖွားလာသည့်ကလေးသို့လည်း ကူးစက်ပြန့်ပွားနိုင်သည်။

**◆ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း**

အသည်းရောင်အသားဝါ C အတွက် ကာကွယ်ဆေးမရှိပါ။

 ဖတ်ပါ။

ကြားကာလကိုတွက်ချက်ခြင်း





  ဖတ်ပါ။ စဉ်းစားပါ။ တွက်ချက်ပါ။

**ကြားကာလ (Window Period) ကို တွက်ချက်ခြင်း**

**ညွှန်ကြားချက်**

ဖြစ်ရပ်ကိုဖတ်ပါ။ မေးထားသောမေးခွန်းများကိုဖြေဆိုပြီး အချိန်မျဉ်းတွင် အောက်ပါအမှတ်အသားများ (T, X, H, B/C, နှင့် • ) အမှတ်အသားများကို မှတ်သားပြပါ။

- T = ဆရာဝန်ပြုသည့်နေ့၊ ယခုလက်ရှိအချိန်
- X = အန္တရာယ်ရှိသောအပြုအမူကို ပြုလုပ်ခဲ့သောအချိန်
- H = HIV ပိုး စစ်ဆေးသင့်သောအချိန်
- B/C = အသည်းရောင်အသားဝါ B/C ပိုး စစ်ဆေးသင့်သောအချိန်
- = အသည်းရောင်အသားဝါ B/C ပိုး ရှိ မရှိ အသေချာဆုံးစစ်ဆေးနိုင်သောအချိန်

နံနက်	ဖေဖော်	မတ်	ဧပြီ	မေ	ဇွန်	ဇူလိုင်	ဩဂုတ်	စက်တင်	အောက်	နိုဝင်ဘာ	ဒီဇင်ဘာ
ဝါရီ	ဝါရီ							ဘာ	တိုဘာ		

**ဖြစ်ရပ် (၁)**

အိမ်ထောင်သည်အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် အိမ်ထောင်သက် ၅ နှစ်ရှိသော်လည်း ကလေးမရသေးသည့်အတွက် ဆရာဝန်ထံဆေးစစ်သွားကြရန် ခင်ပွန်းသည်အားပြောသည်။ ခင်ပွန်းသည်က သူသည် ပြည့်တန်ဆာတစ်ဦးနှင့် လိင်ဆက်ဆံခဲ့ကြောင်း သူ့တွင် HIV ပိုးရှိနေကြောင်း ပြောပြသည်။ သူသည် လွန်ခဲ့သော ၂ ပတ်က ခင်ပွန်းသည်နှင့် လိင်ဆက်ဆံခဲ့သည်။ သို့သော် ကွန်ဒုံးမသုံးခဲ့ပါ။

(မှတ်ချက်။ ယခုလက်ရှိအချိန်ကို မေလ ၃ ရက်နေ့ဟု သတ်မှတ်ပါ။)

- ယခုလက်ရှိအချိန်ကို အချိန်မျဉ်းမှာ (T) အမှတ်အသားပြပါ။
- အန္တရာယ်ရှိတဲ့အပြုအမူကို ဘယ်အချိန်ကလုပ်ခဲ့သလဲ။  
အချိန်မျဉ်းမှာ (X) အမှတ်အသားပြပါ။
- HIV ပိုး ရှိ မရှိ ဘယ်အချိန်မှာစစ်ဆေးသင့်သလဲ။  
အချိန်မျဉ်းမှာ (H) အမှတ်အသားပြပါ။

- အသည်းရောင်အသားဝါ B ဒါမှမဟုတ် C ပိုး ရှိ မရှိ ဘယ်အချိန်မှာ အစောဆုံးစစ်ဆေးသင့်သလဲ။  
အချိန်မျဉ်းမှာ ( B/C ) အမှတ်အသားပြပါ။
- အသည်းရောင်အသားဝါ B ဒါမှမဟုတ် C ပိုး ရှိ မရှိ ဘယ်အချိန်မှာစစ်ဆေးရင် အသေချာဆုံးလဲ။  
အချိန်မျဉ်းမှာ ( • ) အမှတ်အသားပြပါ။

				X	T			H	B/C			•		
ဇန်နဝါရီ	ဖေဖော်ဝါရီ	မတ်	ဧပြီ	မေ	ဇွန်	ဇူလိုင်	ဩဂုတ်	စက်တင်ဘာ	အောက်တိုဘာ	နိုဝင်ဘာ	ဒီဇင်ဘာ			

T = မေပထမပတ်      H = ဇူလိုင်တတိယပတ်      • = အောက်တိုဘာတတိယပတ်  
 X = ဧပြီတတိယပတ်      B/C = ဩဂုတ်ဒုတိယပတ်

**ဖြစ်ရပ် (၂)**

အသက် ၁၈ နှစ်အရွယ် ကျောင်းသားတစ်ဦးသည် သူငယ်ချင်းများက အရက်သောက်ရန် အတင်းခေါ်ပါက ဘီယာဆိုင်သို့လိုက်သွားတတ်သည်။ လွန်ခဲ့သော ၂ လက စာကြည့်လျှင် အားရှိစေရန်အတွက်ဟုပြောပြီး သူငယ်ချင်းများက ဆေးပြားများပေးခဲ့သည်။ ထိုဆေးပြားများသည် မူးယစ်ဆေးပြားများဖြစ်နေပြီး ထိုမှတစ်ဆင့် မူးယစ်ဆေးသုံးတဲ့အလေ့အကျင့် ရသွားသည်။ ထို့ကြောင့် လွန်ခဲ့သော ၂ ရက်က ဆေးထိုးအပ်တစ်ချောင်းတည်းကို အသုံးပြု၍ သူတို့တစ်ဖွဲ့လုံး ဆေးကို မျှဝေထိုးသွင်းခဲ့ကြသည်။ (ယခုလက်ရှိအချိန်ကို မေလ ၃ ရက်နေ့ဟု သတ်မှတ်ပါ။)

- အန္တရာယ်ရှိတဲ့အပြုအမူကို ဘယ်အချိန်ကလုပ်ခဲ့သလဲ။  
အချိန်မျဉ်းမှာ ( X ) အမှတ်အသားပြပါ။
- HIV ပိုး ရှိ မရှိ ဘယ်အချိန်မှာစစ်ဆေးသင့်သလဲ။  
အချိန်မျဉ်းမှာ ( H ) အမှတ်အသားပြပါ။
- အသည်းရောင်အသားဝါ B ဒါမှမဟုတ် C ပိုး ရှိ မရှိ ဘယ်အချိန်မှာ အစောဆုံးစစ်ဆေးသင့်သလဲ။  
အချိန်မျဉ်းမှာ ( B/C ) အမှတ်အသားပြပါ။
- အသည်းရောင်အသားဝါ B ဒါမှမဟုတ် C ပိုး ရှိ မရှိ ဘယ်အချိန်မှာစစ်ဆေးရင် အသေချာဆုံးလဲ။  
အချိန်မျဉ်းမှာ ( • ) အမှတ်အသားပြပါ။

ဖန်နဝါရီ	ဖေဖော် ဝါရီ	မတ်	ဧပြီ	မေ	ဇွန်	ဇူလိုင်	ဩဂုတ်	စက်တင် ဘာ	အောက် တိုဘာ	နိုဝင်ဘာ	ဒီဇင်ဘာ	

ဖြစ်ရပ် (၃)

မိန်းကလေးငယ်တစ်ဦးသည် ကာရာအိုကေစားသောက်ဆိုင်တွင် လွန်ခဲ့သော ၃ လမှစ၍ အလုပ်လုပ်ခဲ့သည်။ ၂ ပတ်ခန့် အလုပ်လုပ်ပြီးနောက် ယောက်ျားအချို့နှင့် အသိအကျွမ်း ဖြစ်လာသည်။ သူ့အနေနှင့် လိင်ဆက်ဆံမည်ဆိုပါက ဝင်ငွေပိုရလာနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ နေမကောင်းဖြစ်နေသော မိခင်အတွက်လည်း ဆေးဖိုးဝါးခများ ပေးနိုင်ပေမည်။ ကွန်ဒုံးအကြောင်းကြားဖူးသော်လည်း စနစ်တကျ မည်သို့သုံးရသည်ကို မသိပါ။ သူသည် ဆေးမင်ကြောင်မထိုးပါ။ မူးယစ်ဆေးဝါးလည်း မထိုးပါ။ လွန်ခဲ့သော ၂ ညက အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခဲ့ဖူးသည်။ (ယခု လက်ရှိ အချိန်ကို မေလ ၃ ရက်နေ့ဟု သတ်မှတ်ပါ။)

- အန္တရာယ်ရှိတဲ့အပြုအမူကို ဘယ်အချိန်က လုပ်ခဲ့သလဲ။  
အချိန်မျဉ်းမှာ ( X ) အမှတ်အသားပြပါ။
- HIV ပိုး ရှိ မရှိ ဘယ်အချိန်မှာစစ်ဆေးသင့်သလဲ။  
အချိန်မျဉ်းမှာ ( H ) အမှတ်အသားပြပါ။
- အသည်းရောင်အသားဝါ B ဒါမှမဟုတ် C ပိုး ရှိ မရှိ ဘယ်အချိန်မှာ အစောဆုံး စစ်ဆေးသင့်သလဲ။  
အချိန်မျဉ်းမှာ ( B/C ) အမှတ်အသားပြပါ။
- အသည်းရောင်အသားဝါ B ဒါမှမဟုတ် C ပိုး ရှိ မရှိ ဘယ်အချိန်မှာ စစ်ဆေးရင် အသေချာဆုံးလဲ။  
အချိန်မျဉ်းမှာ ( • ) အမှတ်အသားပြပါ။

ဖန်နဝါရီ	ဖေဖော် ဝါရီ	မတ်	ဧပြီ	မေ	ဇွန်	ဇူလိုင်	ဩဂုတ်	စက်တင် ဘာ	အောက် တိုဘာ	နိုဝင်ဘာ	ဒီဇင်ဘာ	

ဖြစ်ရပ် (၄)

အသက် ၂၆ နှစ်အရွယ် အမျိုးသားအားကစားနည်းပြတစ်ဦးတွင် ၁၇ နှစ်အရွယ်ကတည်းက အမျိုးသားချင်းလိင်ဆက်ဆံဖော် ရှိခဲ့သည်။ သူသည် အစဉ်အမြဲ ကွန်ဒုံးသုံး၍ လိင်ဆက်ဆံခဲ့သည်။ လွန်ခဲ့သော ၄ ပတ်က တစ်ကြိမ်၊ ၂ ပတ်က တစ်ကြိမ် လိင်ဆက်ဆံစဉ် ကွန်ဒုံးပြသွားသည်။ လွန်ခဲ့သော ၂ နှစ်က သူငယ်ချင်းများနှင့်အတူ ဆေးမင်ကြောင် ၂ ကြိမ် ထိုးခဲ့ဖူးသည်။ သူသည် မူးယစ်ဆေးဝါးထိုးခြင်း၊ သွေးသွင်းခြင်းတို့ကို တစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှ လုပ်ဖူးခြင်းမရှိခဲ့ပါ။ (ယခုလက်ရှိ အချိန်ကို မေလ ၃ ရက်နေ့ဟု သတ်မှတ်ပါ။)

- အန္တရာယ်ရှိတဲ့အပြုအမူကို ဘယ်အချိန်က လုပ်ခဲ့သလဲ။  
အချိန်မျဉ်းမှာ ( X ) အမှတ်အသားပြပါ။
- HIV ပိုး ရှိ မရှိ ဘယ်အချိန်မှာစစ်ဆေးသင့်သလဲ။  
အချိန်မျဉ်းမှာ ( H ) အမှတ်အသားပြပါ။
- အသည်းရောင်အသားဝါ B ဒါမှမဟုတ် C ပိုး ရှိ မရှိ ဘယ်အချိန်မှာ အစောဆုံး စစ်ဆေးသင့်သလဲ။  
အချိန်မျဉ်းမှာ ( B/C ) အမှတ်အသားပြပါ။
- အသည်းရောင်အသားဝါ B ဒါမှမဟုတ် C ပိုး ရှိ မရှိ ဘယ်အချိန်မှာ စစ်ဆေးရင် အသေချာ ဆုံးလဲ။  
အချိန်မျဉ်းမှာ ( • ) အမှတ်အသားပြပါ။

ဇန်နဝါရီ	ဖေဖော်ဝါရီ	မတ်	ဧပြီ	မေ	ဇွန်	ဇူလိုင်	ဩဂုတ်	စက်တင်ဘာ	အောက်တိုဘာ	နိုဝင်ဘာ	ဒီဇင်ဘာ
----------	------------	-----	------	----	------	---------	-------	----------	------------	----------	---------

**အဓိကအချက်များ**

HIV ပိုးနှင့် အသည်းရောင်အသားဝါ B နှင့် C ပိုးများ ရှိ မရှိ မှန်မှန်စစ်ဆေးခြင်းသည် ထိုရောဂါပိုးကို ကာကွယ်ခြင်းမဟုတ်ပါ။

- ◆ ဆေးစစ်ခြင်းကို ကြားကာလအတွင်းတွင် စစ်ဆေးပါက အဖြေမှန်မရနိုင်ပါ။ ကြားကာလ ပြီးဆုံးချိန်တွင် ထပ်မံစစ်ဆေးရမည်။
- ◆ ကြားကာလကို နောက်ဆုံးပြုလုပ်ခဲ့သည့် အန္တရာယ်ရှိသောအပြုအမူမှတစ်ဆင့် တွက်ချက်ရသည်။ ကြားကာလအတွင်း အန္တရာယ်ရှိသော အပြုအမူထပ်လုပ်မိပါက ထိုအချိန်မှစတင်၍ ကြားကာလကို ပြန်လည်တွက်ချက်ရမည်။

**၄.၂ ခံစားကြည့်ပါ**

**တတ်ကျွမ်းမှု** HIV ပိုးရှိနေသူတို့၏ လိုအပ်ချက်များနှင့်၎င်းတို့အား ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်သည့် နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်နိုင်လာမည်။

**အဓိကအချက်များ**

- ◆ လူပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းတွင် ရောဂါကူးစက်ခံရမည်ကို စိုးရိမ်သောကြောင့်လည်းကောင်း၊ ရောဂါများအကြောင်း မသိနားမလည်သောကြောင့်လည်းကောင်း HIV/AIDS ဝေဒနာရှင်များကို အခြား နာတာရှည်ရောဂါများကဲ့သို့ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းမရှိဘဲ ခွဲခြားဆက်ဆံနေကြသည်။
- ◆ မည်သူသည် HIV ပိုး ကူးစက်ခံရမည်ကို မပြောနိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် မိမိကို ပြုမူဆက်ဆံစေချင်သကဲ့သို့ အခြားသူများကိုလည်း လေးလေးစားစား၊ ကြင်ကြင်နာနာ ပြုမူဆက်ဆံသင့်သည်။
- ◆ အခြားရောဂါများထက် HIV ပိုး ကူးစက်ခံရရန် ပိုမိုခက်ခဲပါသည်။

### ၄.၃ ကူညီလိုရပါတယ်

**တတ်ကျွမ်းမှု** HIV / AIDS ဝေဒနာရှင်များအပါအဝင် ကူးစက်ရောဂါလက္ခဏာရှိသူများအား ပြုစုစောင့်ရှောက်ပုံ နည်းလမ်းများကိုဖော်ထုတ်နိုင်လာမည်။

#### ဖတ်ပါ။

#### သင်ဘာလုပ်မလဲ





၁။ အကယ်၍ မိသားစုဝင်တစ်ဦးတွင် HIV ပိုးကူးစက်ခံရသည့်လက္ခဏာရှိပါက သင်ဘာလုပ်မလဲ။

.....

၂။ သူ့ကိုအိမ်မှာပဲ ပြုစုစောင့်ရှောက်မလား။ ဘာကြောင့်လဲ။

.....

#### HIV ပိုးကူးစက်ခံရခြင်းမှ AIDS ရောဂါသို့

ပုံ (၁)	ပုံ (၂)	ပုံ (၃)	ပုံ (၄)
			
<b>HIV ပိုး ကူးစက်ခံရ ခါစအချိန်</b> HIV ပိုးမတွေ့ရသေးသော ကြားကာလအတွင်း အခြားသူများသို့ HIV ပိုးကူးစက်စေနိုင်သည်။	<b>AIDS မဖြစ်သေးသော ကာလ</b> HIV ပိုးရှိသည်။ ၂ နှစ်မှ ၁၀ နှစ်အတွင်း ကျန်းမာစွာနေနိုင်သည်။ ရောဂါလက္ခဏာ မရှိ။ အခြားသူများသို့ ကူးစက်နိုင်သည်။	<b>AIDS အစောပိုင်း ကာလ</b> HIV ပိုးရှိသည်။ ကူးစက် ရောဂါများ စတင် ခံစားရပြီး အခြားသူများသို့ HIV ပိုး ကူးစက်စေနိုင်သည်။	<b>AIDS နောက်ပိုင်း ကာလ</b> HIV ပိုးရှိသည်။ ခန္ဓာကိုယ် အလွန်အားနည်း၍ ကူးစက်ရောဂါများ အလွယ်တကူ ဝင်ရောက်နိုင်သည်။ HIV ပိုးကူးစက်စေနိုင်သည်။



**ဆွေးနွေးပါ။**

**ရောဂါလက္ခဏာများ**

ဖျားနာခြင်း

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်း

ပါးစပ်၊ လည်ချောင်းတွင် အနာဖြစ်ခြင်း

ချောင်းဆိုးခြင်း

မောပန်းခြင်း

အဖုအပိမ့်များထွက်ခြင်း

အစာမစားချင်ခြင်း၊ ခံတွင်းပျက်ခြင်း

ပျို့ခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း

ဗိုက်နာခြင်း

စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်သောကဖြစ်ခြင်း

- ဒီရောဂါလက္ခဏာပြနေတဲ့ ဆွေမျိုးတစ်ဦး၊ မောင်နှမသားချင်းတစ်ဦး ဒါမှမဟုတ် သူငယ်ချင်းတစ်ဦးကို ပြုစုမယ်ဆိုရင် မင်းဘာတွေကူညီလုပ်ပေးမလဲ။
- ဒီရောဂါဖြစ်နေတဲ့သူကိုပြုစုရတာနဲ့ HIV / AIDS ဖြစ်နေတဲ့လူတစ်ယောက်ကို ပြုစုရတာ ဘယ်လိုကွာခြားမှုရှိသလဲ။

 ဖတ်ပါ။

**နေမကောင်းသူများအား အခြေခံပြုစောင့်ရှောက်နည်းများ**

**အခြေခံလိုအပ်ချက်များ**

**အစားအစာ**

- ◆ အာဟာရတန်ဖိုးများစွာပါသော အစားအစာများကိုကျွေးပါ။ ပူစပ်သောအစားအစာ၊ အရသာလွန်ကဲသော အစားအစာနှင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်စေသော လက်လုပ်ချဉ်များကို မကျွေးရပါ။
- ◆ ပျော့ပျောင်းသောအစားအစာများကို တစ်နေ့ ၄ကြိမ်၊ ၅ ကြိမ်ခန့် ကျွေးပါ။ အစာကို နည်းနည်းစီ မကြာခဏကျွေးပေးပါ။
- ◆ ကျိုချက်ထားသောရေသန့်ကို တစ်နေ့ ၆ ခွက်၊ ၈ ခွက်ခန့်တိုက်ပါ။
- ◆ အရက်နှင့် စီးကရက်ကို မသောက်ပါစေနှင့်။

**ပတ်ဝန်းကျင်**

- ◆ နေအိမ်ကိုသန့်ရှင်းစွာထားပါ။ လေဝင်လေထွက်ကောင်း၍ လေကောင်းလေသန့်ရစေရန် ပြတင်းပေါက်များကို ဖွင့်ထားပါ။ ခြင်ပေါက်ပွားစေနိုင်သော ရေဝပ်နိုင်သည့်နေရာများကို မြေဖို့ထားပါ။ သိုလှောင်ထားသောရေရှိပါက ဖုံးအုပ်ထားပါ။
- ◆ အိပ်ရာနှင့် ခေါင်းအုံးများကို သန့်ရှင်းစေရန်နှင့် သက်သောင့်သက်သာရှိစေရန် စီစဉ်ပေးပါ။
- ◆ လူနာက အားနည်းပြီး လှုပ်ရှားရန်ခက်ခဲနေပါက လိုအပ်မည့်ပစ္စည်းများကို လက်လှမ်းမီ ရာတွင် ထားပါ။ အကူအညီပေးနိုင်ရန် အနားတွင်နေပေးပါ။

**အဝတ်အစား**

- ◆ အဝတ်အစားများနှင့် အိပ်ရာခင်းများကို မကြာခဏလဲပေးပါ။
- ◆ လူနာအတွက် စောင်၊ မျက်နှာသုတ်ပဝါနှင့် ရေပတ်တိုက်ရန်အဝတ်များကို စီစဉ်ထားပေးပါ။
- ◆ တွန့်ကြေနေသောအဝတ်အစားများသည် လူနာ၏အရေပြားကို ထိခိုက်နာကျင်စေသောကြောင့် ဝတ်မပေးသင့်ပါ။
- ◆ အဝတ်အစားများတွင် သွေးစွန်းနေလျှင် ပိုးမွှားများသေစေရန် ဆပ်ပြာရည်တွင်စိမ်၍ လျှော်ဖွပ်ပါ။



**တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး**

- ◆ ရေချိုးခြင်း၊ ခေါင်းလျှော်ခြင်းအတွက် ကူညီပြုလုပ်ပေးပါ။
- ◆ သွားနှင့်ခံတွင်း သန့်ရှင်းစေရန် အစာစားပြီးတိုင်း ရေဖြင့် ပလုတ်ကျင်းပြီး ညအိပ်ရာ မဝင်ခင်တိုင်း သွားတိုက်ပေးပါ။
- ◆ သွားပွတ်တံ၊ သင်တုန်းဓား၊ လက်သည်းညှပ်တို့ကို ကိုယ်ပိုင်ထား၍ သုံးစွဲပါ။
- ◆ လူနာကို ဆေးမတိုက်မီ၊ အစားအစာမကျွေးမီ၊ အစားအစာကိုမပြင်ဆင်မီ၊ လက်ကိုစင်ကြယ်စွာ ဆေးရမည်။ အိမ်သာအဆင်းတွင် လက်ကိုစင်ကြယ်စွာဆေးပေးပါ။
- ◆ အိုးခွက်ပန်းကန်များကို စင်ကြယ်စွာဆေးရမည်။ (အိုးခွက်ပန်းကန်များ မျှဝေသုံးစွဲခြင်း ဖြင့် AIDS မကူးစက်နိုင်ပါ။)
- ◆ လူနာ၏သွေး၊ ပြည်တို့နှင့် သင့်လက်ကိုထိမိခဲ့လျှင် လက်ကိုဆပ်ပြာ၊ ရေတို့နှင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောရမည်။
- ◆ မိန်းကလေးလစဉ်သုံးပစ္စည်းများကို သုံးပြီးပါက ပလတ်စတစ်အိတ်ဖြင့် သေချာထုပ်၍ အမှိုက်ပုံး သို့မဟုတ် မြေကျင်းထဲသို့စွန့်ပစ်ပါ။

**ဆေးတိုက်ခြင်း**

- ◆ ဆေးမတိုက်မီ မိမိ၏လက်ကိုစင်ကြယ်စွာဆေးပါ။
- ◆ တိုက်ရမည့်ဆေး မှန် မမှန် သေချာစွာစစ်ဆေးပါ။
- ◆ ဆေးရည်ဖြစ်ပါက ဆေးမတိုက်မီ ဆေးပုလင်းကိုလှုပ်ပါ။
- ◆ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်အရ သတ်မှတ်သောအချိန်နှင့် သတ်မှတ်သောပမာဏအတိုင်း တိုက်ရမည်။
- ◆ ဆေးပြားဖြစ်၍ မမျိုနိုင်ပါက ကြိတ်၍ ရေနှင့်ဖျော်တိုက်ပါ။
- ◆ ဆေးတိုက်ပြီးနောက် ရေတိုက်ပါ။ (လူနာ၏အခြေအနေကို စောင့်ကြည့်ပါ။)

**ရောဂါလက္ခဏာများအရ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း**

**ဖျားနာခြင်း**

- ◆ ခန္ဓာကိုယ်ကို ရေပတ်တိုက်ပေးပါ။
- ◆ ရေများများတိုက်ပေးပါ။

- ◆ ချွေးစိုအဝတ်များကို လဲပေးပါ။
- ◆ လူနာကောင်းစွာအနားယူနိုင်ရန် သက်သောင့်သက်သာရှိ၍ သန့်ရှင်းသောပတ်ဝန်းကျင် ဖြစ်အောင် ဖန်တီးပေးပါ။

**ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းလျှောခြင်း**

- ◆ ရေ သို့မဟုတ် ဓာတ်ဆားရည်ကို လုံလောက်စွာတိုက်ပါ။
- ◆ နွားနို့ မတိုက်ပါနှင့်။
- ◆ ပျော့ပျောင်းသောအစားအစာများကို နည်းနည်းနှင့် မကြာခဏ ကျွေးပေးပါ။
- ◆ ကျက်အောင်ချက်ထားပြီး သန့်ရှင်းသောအစားအစာများနှင့် ဖျော်ရည်များကိုသာ ဂရုစိုက်၍ ကျွေးပေးပါ။

**ပါးစပ်၊ လည်ချောင်းတွင်အနာဖြစ်ခြင်း**

- ◆ ပါးစပ်တွင်အနာရှိလျှင် သန့်ရှင်း၍ခြောက်သွေ့သောဝှမ်းကိုအသုံးပြုပြီး အနာကိုဆေးထည့်ပေးပါ။ ပါးစပ်တွင် အနာတွေ့သည်နှင့် ဆေးထည့်ပါ။
- ◆ သွားနှင့်ခံတွင်း သန့်ရှင်းစေရန် ဆားရည်နွေးနွေးဖြင့် ပလုတ်ကျင်းပါစေ။
- ◆ ပါးစပ်အတွင်း အနာများပိုဆိုးမလာစေရန် အစားအစာများကို ဖြည်းဖြည်းချင်းဝါးပါစေ။

**ချောင်းဆိုးခြင်း**

- ◆ ရေများများသောက်ပါစေ။
- ◆ ချောင်းဆိုးသည့်အခါ ပါးစပ်ကို လက် သို့မဟုတ် လက်ကိုင်ပဝါဖြင့် အုပ်ထားပါ။
- ◆ သလိပ်ကို စက္ကူတစ်ရွူးတွင် ထွေးထုတ်ပြီး မီးရှို့ပစ်ပါ။ လက်ဆေးကန်၊ ထွေးခံတို့တွင် ထွေးပါက ရေချိုးခန်း၊ အိမ်သာနှင့် အသုံးပြုသောပစ္စည်းများကို ဆပ်ပြာ၊ ပိုးသတ်ဆေးတို့ဖြင့် ဆေးကြောသန့်ရှင်းပါ။
- ◆ အိပ်ရာပေါ်တွင် လဲလျောင်းနေပါက လူနာကို မကြာခဏလှည့်ပြောင်းပေးပါ။ ခွဲများမပိတ်ဆို့စေရန် ထိုင်နိုင်က ထိုင်ပါစေ။ ချောင်းဆိုးချိန်တွင် ခေါင်းအုံးများကိုဆင့်၍ ခေါင်းကို မြှင့်ပေးပါ။
- ◆ လူနာချောင်းဆိုးသည့်အခါ အနားတွင်ရှိနေပေးပြီး စိတ်သက်သာရာ ရပါစေ။ အလွန်ပင်ပန်းသည့်အတွက် အဖော်အဖြစ် အကူအညီပေးပါ။

**မောပန်းခြင်း၊ ခံတွင်းပျက်ခြင်း**

- ◆ မောပန်းခြင်း၊ ခံတွင်းပျက်ခြင်းဖြစ်နေသော လူတစ်ယောက်ကို အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာကို ကျွေးပါ။ လတ်ဆတ်သော နွားနို့၊ ဆန်ပြုတ်၊ သစ်သီးဖျော်ရည်၊ သကြားလုံးကဲ့သို့ အင်အားတိုးပွားစေသည့် နူးညံ့သောအစားအစာများကို နည်းနည်းစီ မကြာခဏ ကျွေးပေးပါ။
- ◆ အစာများများစားရန် အားပေးပါ။

**အနာများ၊ အရေပြားပေါ်တွင် အဖုအပိန့်ထွက်ခြင်း**

- ◆ အနာများရှိလျှင် သန့်ရှင်းသောအဝတ် သို့မဟုတ် ပိုးသတ်ထားသော ပတ်တီးစနှင့်ဖုံးအုပ်ထားပါ။
- ◆ အရေပြားနှင့်အနာများကို မကုတ်မိစေရန် လက်သည်းကို တိုတိုညှပ်ပေးပြီး သန့်ရှင်းစေပါ။
- ◆ ရေမှန်မှန်ချိုးပေးပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ကို သန့်ရှင်းပေးပါ။
- ◆ မယားယံစေရန် ဆေးလိမ်းပေးပါ။

**ပျို့ခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း**

- ◆ ၁ နာရီ၊ ၂ နာရီခန့် ရေနှင့်အစာမကျွေးပါနှင့်။ ဆားရည်၊ ရေနွေး သို့မဟုတ် ရေနွေးကြမ်းဖြင့် ပလုတ်ကျင်းပါစေ။
- ◆ အမိုးနီးယား ရှူဆေး ရှူရှိုက်ပါစေ။
- ◆ အနေအထားပြောင်းလိုပါက ဖြည်းဖြည်းစွာ ပြောင်းပေးပါ။

**ဗိုက်နာခြင်း**

- ◆ အရက် သို့မဟုတ် အရက်ရောစပ်ထားသော အဖျော်ယမကာများကို မသောက်ပါစေနှင့်။
- ◆ ချဉ်ဖတ်နှင့် အရသာလွန်ကဲသော အစားအစာများမကျွေးပါနှင့်။
- ◆ ဗိုက်နာခြင်းသည် အစာအိမ်အနာကြောင့်ဟုထင်ပါက အစာအိမ်အချဉ်ပေါက်ခြင်းကို သက်သာစေသော ဆေး သို့မဟုတ် အစာအိမ်အနာပျောက်ဆေးကို သင့်လျော်သော ဆေးညွှန်းအတိုင်း တိုက်ကျွေးပါ။ ဆရာဝန်နှင့် ပြသစစ်ဆေးမှုခံယူပါ။
- ◆ အကယ်၍ ဝမ်းဗိုက်တစ်နေရာမှ ထူးထူးခြားခြားနာနေပါက သင့်လျော်သောဆေးကုသမှု ပြုလုပ်ပါ။ (ဥပမာ-ဥပဒ်မဖြစ်စေဘဲ နာကျင်မှုကိုလျော့ပါးစေသော ဆေးလိမ်းခြင်း၊ သောက်ခြင်း)

**စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါ**

- ◆ စိတ်ဖိစီးမှုလျော့နည်းစေရန်အတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကူညီပံ့ပိုးမှုပေးပါ။
- ◆ ထိုသူအပေါ်တွင် စိတ်ဝင်စားပါ။ အချိန်ပေးပါ။ စကားပြောပါ။ ပြောကြားသမျှကို စိတ်ဝင်စားစွာ နားထောင်ပေးပါ။
- ◆ လက်ကိုကိုင်ခြင်း၊ လက်မောင်းကိုညှစ်သောစွာထိတွေ့ခြင်းဖြင့် အားပေးပါ။ သူတို့၏စိတ်ခံစားမှုများ (ဥပမာ- ဒေါသထွက်ခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ ငိုကြွေးခြင်း . . . စသည်ဖြင့်) ကို ထုတ်ဖော်ခွင့်ပေးပါ။
- ◆ စိတ်နာကျင်သော၊ စိတ်မချမ်းမြေ့သောခံစားမှုများကိုဖြစ်စေမည့်အကြောင်းအရာများကို မပြောပါနှင့်။
- ◆ ဘာသာတရား၏ အဆုံးအမများကို နှလုံးသွင်းရန်ပြောပြပါ။
- ◆ ကြိုက်နှစ်သက်သော ရေဒီယိုနှင့် ရုပ်မြင်သံကြားအစီအစဉ်များဖွင့်ပြပါ။
- ◆ စိတ်အေးချမ်း၍ စိတ်တင်းကျပ်မှုများလျော့ကျစေသည့် တရားအားထုတ်မှုများ ပြုလုပ်ရန် အကြံပေးပါ။
- ◆ ထိုသူအား ကူညီလိုသော စိတ်ရင်းအမှန်ရှိပါစေ။

**အဓိကအချက်များ**

- ◆ မိမိတို့သည် သာမန်ကူးစက်ရောဂါလက္ခဏာရှိသော မိသားစုဝင်များကို ပြုစုစောင့်ရှောက်နိုင်စွမ်းရှိသည့်အတွက် HIV/AIDS ဝေဒနာရှင်များကိုလည်း ပြုစုစောင့်ရှောက်နိုင်စွမ်းရှိသည်။
- ◆ AIDS ဝေဒနာရှင်များကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် အခြေခံအသိပညာများကို လူတိုင်းသိရှိပြီးဖြစ်သည်။ HIV/AIDS ဝေဒနာရှင်အနေဖြင့် အလျဉ်းသင့်သလို ဆရာဝန်၏ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုကို လိုအပ်သော်လည်း မိသားစု၏ လူနာအပေါ်ထားရှိသော ချစ်ခင်မှု၊ ကူညီပံ့ပိုးပေးမှု၊ အသက်ရှည်ရန် မျှော်လင့်ချက်ထားရှိမှုတို့သည် လူနာအတွက် အကောင်းဆုံးဆေးပင် ဖြစ်သည်။
- ◆ HIV ပိုးအပြင် တီဘီရောဂါပိုးပါရှိနေသည့်ဝေဒနာရှင်များကို အထူးပြုစု ကုသစောင့်ရှောက်ရန် လိုသည်။

### ၄.၄ ဒါကိုသုံးပြီးဆန်းစစ်ပါ

**တတ်ကျွမ်းမှု** ကျောင်းသားများသည် လိင်ဆက်ဆံသည့် အပြုအမူများအရ HIV ပိုးနှင့် STI ရောဂါပိုး ကူးစက်မှုအန္တရာယ်အဆင့်များ ကွဲပြားနိုင်ကြောင်းကို ရောဂါများ ကူးစက်နိုင်သော အခြေအနေ ၄ မျိုး အသုံးပြု၍ ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်နိုင်လာမည်။

#### ဖတ်ပါ။

ရောဂါကူးစက်နိုင်သော အခြေအနေ ၄ မျိုး (ထွက်၊ ရှင်၊ လုံ၊ ဝင်)

HIV ပိုးနှင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှကူးစက်သောရောဂါ ( STI ) များ ကူးစက်နိုင်သောအခြေအနေ ၄ မျိုး

ထွက် = ထွက်ပေါက် = ရောဂါရှိသူ၏ခန္ဓာကိုယ်မှ ရောဂါပိုးထွက်ရမည်။

ရှင် = ရှင်သန်မှု = ရောဂါပိုးရှင်သန်နိုင်သော အခြေအနေရှိရမည်။

လုံ = လုံလောက်မှု = ရောဂါကူးစက်ရန်အတွက် လုံလောက်သော ရောဂါပိုးအရေအတွက် (ပမာဏ)ရှိရမည်။

ဝင် = ဝင်ပေါက် = ရောဂါပိုးသည်အခြားသူတစ်ဦး၏ သွေးကြောအတွင်းသို့ဝင်နိုင်ရမည်။

(လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှကူးစက်သော ရောဂါပိုးသည် ပါးစပ်၊ စခိုနှင့် လိင်အင်္ဂါအတွင်းပိုင်းရှိ နူးညံ့သော အမြှေးပါးများမှတစ်ဆင့် ဝင်ရောက်နိုင်သည်။)



**ဆွေးနွေးပါ။**

ဥပမာ (၁)

ပါးစပ်ဖြင့်နမ်းခြင်း

	HIV	STI
ထွက်	✓	✓
ရှင်	x	✓
လုံ	x	x
ဝင်	x	✓

ရောဂါကူးစက်မှုအန္တရာယ်

အန္တရာယ်အဆင့်	HIV	STI
ရှိ	✓	✓
မရှိ		

ဥပမာ (၂)

ဆေးထိုးအပ်နှင့်ဖြန့်ကို ရောဂါပိုးရှိသူနှင့်မျှဝေသုံးစွဲခြင်း

	HIV	STI
ထွက်	✓	✓
ရှင်	✓	✓
လုံ	✓	✓
ဝင်	✓	✓

ရောဂါကူးစက်မှုအန္တရာယ်

အန္တရာယ်အဆင့်	HIV	STI
ရှိ	✓	✓
မရှိ		

HIV, STI ရောဂါကူးစက်နိုင်မှုအန္တရာယ်အဆင့်များကို ဆန်းစစ်ခြင်း

ပါးစပ်ဖြင့်နမ်းခြင်း (Deep Kissing)

- ထွက် - HIV ပိုးရှိသူ၏ တံတွေးမှ HIV ပိုး အနည်းငယ်ထွက်နိုင်သည်။ (ထွက်နိုင်သည်။)
- ရှင် - တံတွေးသည် အက်စစ်ဓာတ်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ရောဂါပိုးမရှိသော သူ၏ တံတွေးနှင့် HIV ပိုးတွေ့ပါက ထို HIV ပိုး ပျက်စီးသွားနိုင်သည်။ (မရှင်နိုင်ပါ။)
- လုံ - တံတွေးတွင်ရှိနေသော HIV ပိုး ပမာဏသည် မပြောပလောက်ပါ။ (မလုံလောက်ပါ။)
- ဝင် - ပါးစပ်တွင် သွေးထွက်နေသော အနာရှိမှသာဝင်နိုင်သည်။ သို့သော် အနာရှိနေပါက ထိုသို့နမ်းရန်အလားအလာနည်းသည်။ (မဝင်နိုင်ပါ။)

HIV ပိုး ကူးစက်မှုအန္တရာယ်မရှိပါ။

- ထွက် - လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်သောရောဂါရှိသူ၏တံတွေးမှ ရောဂါပိုးအနည်းငယ် ထွက်နိုင်သည်။ သို့သော် ရေယူန်ပေါက်နေသောနေရာမှ ရောဂါပိုးများစွာထွက်နိုင်သည်။ (ထွက်သည်။)
- ရှင် - လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှကူးစက်သောရောဂါပိုးသည် အမြေးပါးအတွင်းတွင် အသက်ရှင်နိုင်သည်။ (ရှင်သည်။)
- လုံ - တံတွေးတွင် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်သောရောဂါပိုး ကူးစက်နိုင်လောက်သော လုံလောက်သည့် ပမာဏမရှိပါ။ (မလုံလောက်ပါ။)
- ဝင် - ကွဲအက်နေသော နှုတ်ခမ်း၊ သွားဖုံးနှင့် ပါးစပ်ရှိအနာများမှတစ်ဆင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်သောရောဂါပိုးများ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ဝင်နိုင်သည်။ သို့သော် အနာရှိနေသည်ကို မြင်ရပါက ပါးစပ်ဖြင့်နမ်းရန် အလားအလာနည်းသည်။ (မသေချာပါ။ ဝင်နိုင်သည်။)

လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်သောရောဂါ (STI) ကူးစက်မှုအန္တရာယ် အနည်းငယ်ရှိသည်။ အထူးသဖြင့် ရေယူန်ရောဂါကူးစက်ခံရနိုင်သည်။

ဆေးထိုးအပ်နှံနှင့်ပြန်ကို ရောဂါပိုးရှိသူနှင့်အတူမျှဝေသုံးစွဲခြင်း

- ထွက် - ရောဂါပိုးရှိသူ၏ကိုယ်ထဲမှ HIV ပိုးသည် ဆေးထိုးအပ်နှံပြန်မှတစ်ဆင့် ထွက်လာသည်။ (ထွက်သည်။)
- ရှင် - ဆေးထိုးအပ်နှံပြန်တွင်ကျန်ရှိနေသောသွေးထဲ၌ HIV ပိုးအသက်ရှင်နိုင်သည်။ (ရှင်သည်။)
- လုံ - ဆေးထိုးအပ်နှံပြန်တွင်ကျန်ရှိနေသော သွေးထဲ၌ HIV ပိုး ပမာဏလုံလောက်စွာ ရှိနိုင်သည်။ (လုံလောက်သည်။)
- ဝင် - HIV ပိုးရှိနေသော ဆေးထိုးအပ်နှံ ပြန်ကိုအသုံးပြုခြင်းဖြင့် အခြားသူ၏သွေးအတွင်းသို့ HIV ပိုး တိုက်ရိုက်ဝင်သွားသည်။ (မူးယစ်ဆေးသုံးသူများသည် မူးယစ်ဆေးကို သွေးကြောအတွင်းသို့တိုက်ရိုက်ထိုးသွင်းလေ့ရှိသည်။) (ဝင်သည်။)

**HIV ပိုး ကူးစက်မှုအန္တရာယ် များသည်။**

- ထွက် - လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်သော ဘက်တီးရီးယား သို့မဟုတ် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများ အထူးသဖြင့် အသည်းရောင်အသားဝါ B နှင့် C ပိုးများ၊ ဆစ်ဖလစ်ပိုးများသည် ဆေးထိုးအပ်နှံပြန်မှတစ်ဆင့် ရောဂါရှိသူ၏ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှထွက်လာသည်။ (ထွက်သည်။)
- ရှင် - ဆေးထိုးအပ်နှံပြန်တွင် ကျန်ရှိနေသောသွေးထဲ၌ လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှကူးစက်သော ဘက်တီးရီးယား သို့မဟုတ် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများအသက်ရှင်နိုင်သည်။ (ရှင်သည်။)
- လုံ - ဆေးထိုးအပ်နှံ ပြန်အတွင်း ကျန်နေသောသွေးထဲ၌ လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှကူးစက်သော ဘက်တီးရီးယား သို့မဟုတ် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများ ပမာဏလုံလောက်စွာရှိနိုင်သည်။ (လုံလောက်သည်။)
- ဝင် - လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှကူးစက်သော ဘက်တီးရီးယား သို့မဟုတ် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများသည် အသုံးပြုပြီးသော ဆေးထိုးအပ်နှံပြန်မှတစ်ဆင့် အခြားသူ၏သွေးကြောတွင်းသို့ တိုက်ရိုက်ဝင်သည်။ (ဝင်သည်။)

လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်သောရောဂါများ ကူးစက်မှုအန္တရာယ် များသည်။ အထူးသဖြင့် အသည်းရောင် အသားဝါ B နှင့် C ကူးစက်မှုအန္တရာယ် ပိုများသည်။



လိင်ဆက်ဆံသည့်အပြုအမူများ

- ၁။ ကွန်ဒုံးမသုံးဘဲ လိင်ဆက်ဆံခြင်း
- ၂။ ကွန်ဒုံးသုံး၍ လိင်ဆက်ဆံခြင်း
- ၃။ ကွန်ဒုံးမသုံးဘဲ ပုံမှန်မဟုတ်သော လိင်ဆက်ဆံခြင်း (စအို)
- ၄။ ကွန်ဒုံးသုံး၍ ပုံမှန်မဟုတ်သော လိင်ဆက်ဆံခြင်း (စအို)

အဓိကအချက်များ

- ◆ လိင်ဆက်ဆံသည့် အချို့အပြုအမူများသည် HIV ပိုး မကူးစက်နိုင်သော်လည်း STI ရောဂါပိုး ကူးစက်ပြန့်ပွားမှုဖြစ်စေနိုင်သည်။
- ◆ STI ရောဂါပိုးသည် HIV ပိုးထက် ပို၍ ကူးစက်လွယ်သည်။
- ◆ ကွန်ဒုံးသုံးသည့်တိုင် အချို့သော STI ရောဂါများ ကူးစက်ခံရနိုင်သည်။
- ◆ HIV နှင့် STI ပိုးများ ကူးစက်မှုကို ကာကွယ်တားဆီးနိုင်ရန်အတွက် အကောင်းဆုံးနည်းမှာ လိင်ဆက်ဆံခြင်းနှင့် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရန်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ မရှောင်နိုင်ပါက လိင်ဆက်ဆံတိုင်း ကွန်ဒုံးသုံးရမည်။

### ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်သတိထားဖွယ်

#### အခန်း ၅။ မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးနှင့်

#### ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး

#### ၅.၁ မှန်မှန်ကန်ကန်သိဖို့လိုတယ်

**တတ်ကျွမ်းမှု** မျိုးဆက်ပွား ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်များကို လေးနက်စွာ ဆန်းစစ်ဝေဖန်အကဲဖြတ်နိုင်ပြီး မှန်ကန်သောသတင်းအချက်များ ရရှိနိုင်သည့် သင့်လျော်သော နေရာ၊ ဌာနများကို ဖော်ထုတ်နိုင်လာမည်။

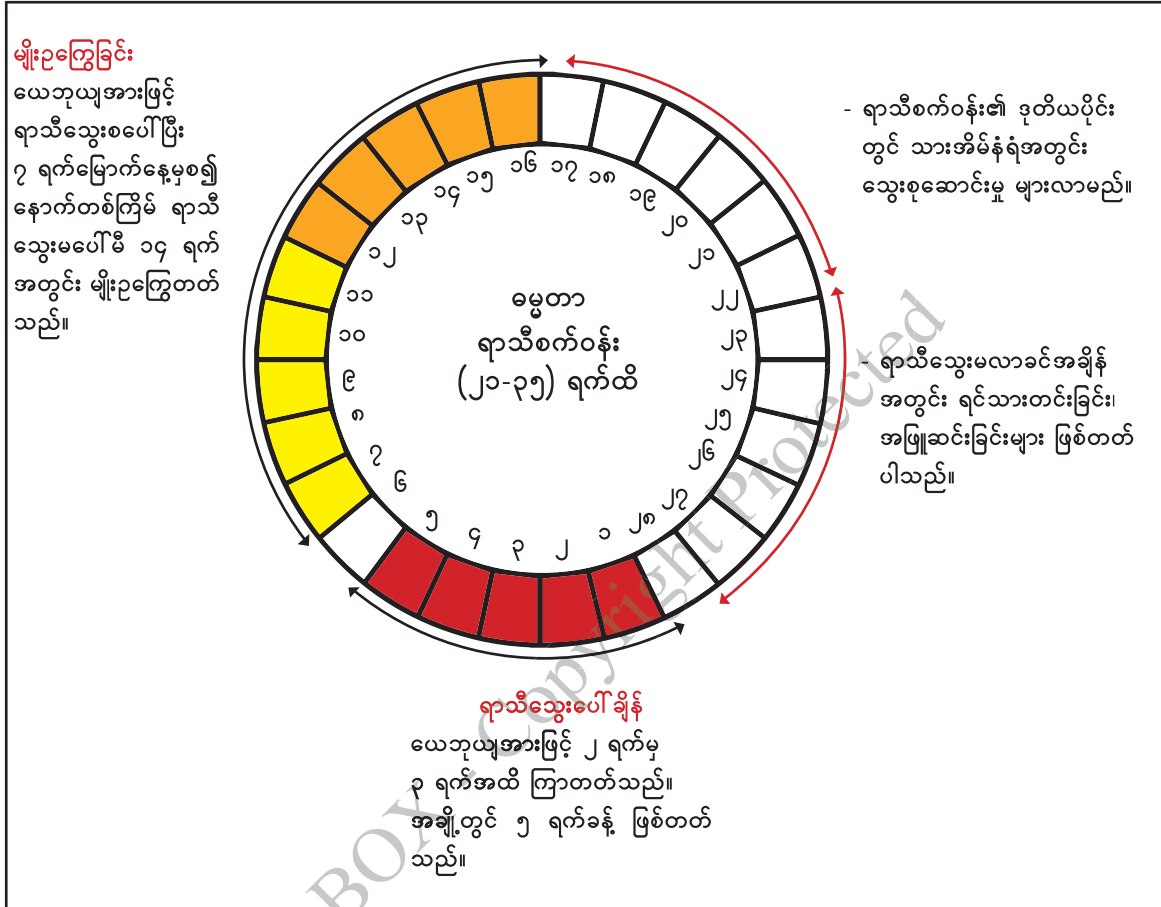
#### ဖတ်ပါ။

#### မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးအကြောင်းမှန်ကန်သည့်သတင်းအချက်အလက်များ

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ယောက်ျားလေးများတွင် အိပ်ပျော်နေစဉ် အိပ်မက်ထဲယောင်ပြီး သူကံရည်လွတ်ခြင်း စတင်ဖြစ်တတ်သည်။ သဘာဝဖြစ်၍ ရပ်တန့်၍မရပါ။ ဟော်မုန်းများ အပြောင်းအလဲ ဖြစ်လာသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဤသို့သူကံရည်လွတ်ခြင်းကြောင့် လိင်ဆက်ဆံရန် အရွယ်ရောက်လာသည်ဟု မဆိုလိုပါ။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် လိင်ဆက်ဆံရန်မလိုအပ်ပါ။

- ◆ အမျိုးသားတစ်ဦး၏ သူကံရည်လက်ဖက်ရည်တစ်ဖွန်းစာတွင် သူကံကောင်ပေါင်း သန်းနှင့်ချီ၍ ပါဝင်သည်။
- ◆ အမျိုးသမီးသားဥတစ်ဥ သန္ဓေအောင်ရန်အတွက် သူကံကောင်တစ်ကောင်သာလိုအပ်ပါသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် ဓမ္မတာရာသီစက်ဝန်းတစ်ခုတွင် သားဥတစ်ဥသာကြွေသည်။ ထိုသားဥသည် သားဥပြွန်အတွင်း ၁၂ နာရီမှ ၂၄ နာရီအထိ ရှင်သန်နိုင်သည်။ အချို့တွင် တစ်ဥထက်ပိုသည်မျိုးလည်း ရှိတတ်ပါသည်။ သားအိမ်သည် သန္ဓေသားကြီးထွားရာ နေရာဖြစ်သည်။

ဓမ္မတာရာသီသွေးစက်ဝန်းသည် ပျမ်းမျှ ၂၁ ရက်မှ ၃၅ ရက် ကြာပါသည်။ ပုံတွင် ၂၈ ရက်ကြာသော ဓမ္မတာရာသီစက်ဝန်းတစ်ခုကို ဥပမာပေး ဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်သည်။



- ◆ ရာသီစက်ဝန်းတစ်ခုသည် ၂၁ ရက် သို့မဟုတ် ၃၅ ရက်လျှင် တစ်ကြိမ်နှုန်းဖြစ်ပြီး ရာသီပေါ်ချိန်မှာ ၂ ရက်မှ ၈ ရက်အထိ ကြာတတ်သည်။ ရာသီစက်ဝန်းသည် သွေးစပေါ်သည့် ပထမနေ့မှ နောက်သွေးစပေါ်မီရက်အထိ ဖြစ်သည်။ မိန်းကလေးများ၏ဖွံ့ဖြိုးမှုများသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူသည့်အတွက် ပထမဆုံးရာသီသွေး ဖြစ်ပေါ်လာမည့်အသက်ကို အတိအကျ သတ်မှတ်ထား၍မရပါ။ များသောအားဖြင့် ရင်သားဖွံ့ဖြိုးပြီး ၂ နှစ်အတွင်း ရာသီသွေးပေါ်လေ့ရှိသည်။ အကယ်၍ အသက် ၁၆ နှစ်အထိ ရာသီသွေးမပေါ်ပါက ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် ပြသသင့်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ စိတ်ဖိစီးမှုများခြင်း၊ နေမကောင်းခြင်းနှင့် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း စသည်တို့ကြောင့် ရာသီလာနောက်ကျခြင်းနှင့် မမှန်ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်အတွင်း ရာသီသွေးမပေါ်တော့ပါ။

- ◆ တစ်ကြိမ်တစ်ခါ လိင်ဆက်ဆံရုံဖြင့်ပင် ကိုယ်ဝန်ရှိနိုင်သည်။ အမျိုးသမီးများတွင် ပထမဆုံး အကြိမ် လိင်ဆက်ဆံခြင်းသည် ကိုယ်ဝန်ရှိရန် အလားအလာပိုများသည်။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် သုက်ကောင်သည် သားဥကိုရှာတွေ့ရန် ပိုမိုလွယ်ကူသောကြောင့်ဖြစ်သည်။
- ◆ အမျိုးသမီးလိင်အင်္ဂါနှင့် အမျိုးသားလိင်အင်္ဂါထိတွေ့ရုံဖြင့်ပင် ကိုယ်ဝန်ရှိနိုင်သည်။ အမျိုးသား သုက်ရည်သည် အမျိုးသမီး၏အင်္ဂါနှင့် ထိတွေ့ပြီး သုက်ကောင်သည် သားဥနှင့်တွေ့ရန် အထဲသို့ဝင်သွားနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ သုက်ကောင်သည် မျိုးပွားအင်္ဂါအတွင်း ၇ ရက် ခန့် အသက်ရှင် နေနိုင်သည်။
- ◆ လိင်ဆက်ဆံဖော်တစ်ဦးထက်ပိုများသောသူနှင့် ကွန်ဒုံးမပါဘဲ လိင်ဆက်ဆံမိပြီဆိုပါက HIV ပိုးနှင့် STI ရောဂါပိုးများ ကူးစက်နိုင်သည်။
- ◆ မရည်ရွယ်ဘဲကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် HIV (Human Immunodeficiency Virus), STI (Sexually Transmitted Infections) ကူးစက်ခံရခြင်းကို ကာကွယ်တားဆီးရန် လိင်ဆက်ဆံ တိုင်းတွင် တာဝန်ရှိသည်။ ၎င်းတို့ကိုကာကွယ်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ လိင်ဆက်ဆံ ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ လိင်ဆက်ဆံလိုပါက အမျိုးသမီးရော အမျိုး သားပါ တာဝန်ယူ၍ ကွန်ဒုံးသုံးဖြစ်စေရန် တိုက်တွန်းရမည်။
- ◆ ကွန်ဒုံးသည် လိင်ဆက်ဆံခြင်းကြောင့် ကူးစက်သောရောဂါအများစုကို ကာကွယ်ပေးနိုင်သော် လည်း လိင်အင်္ဂါတစ်ဝိုက်တွင် လုံအောင်ဖုံးအုပ်မပေးနိုင်သောကြောင့် အချို့သောရောဂါ များကူးစက်ရန် အခွင့်အလမ်းရှိပါသည်။ လိင်တံကိုသာဖုံးအုပ်ထားနိုင်သောကြောင့် လိင်အင်္ဂါ တစ်ဝိုက်တွင် ဖြစ်ပွားသောအနာများ၊ ကြွက်နို့များကူးစက်ခြင်းကို မကာကွယ်နိုင်ပါ။

 **အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးပါ။**

**မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ မေးခွန်းများ**

- ၁။ ဘာဖြစ်ရင် မိန်းကလေးတစ်ယောက် ကိုယ်ဝန်ရသလဲ။
- ၂။ အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံပါက မည်သည့်ရောဂါများ ရနိုင်ပါသလဲ။
- ၃။ သုက်ရည် လက်ဖက်ရည်တစ်ဇွန်းမှာ သုက်ကောင်ဘယ်လောက်ပါသလဲ။
- ၄။ သားဥမျိုးအောင်စေဖို့အတွက် သုက်ကောင် ဘယ်နှကောင်လိုအပ်သလဲ။
- ၅။ အမျိုးသားလိင်အင်္ဂါနဲ့ အမျိုးသမီးလိင်အင်္ဂါ ထိတွေ့ရင် ကိုယ်ဝန်ရှိနိုင်သလား။
- ၆။ ပထမဦးဆုံးအကြိမ် လိင်ဆက်ဆံရုံနဲ့ ကိုယ်ဝန်ရှိသွားနိုင်သလား။

- ၇။ အမျိုးသမီးတစ်ဦး တစ်လလျှင် သားဥ မည်မျှကြွေကျနိုင်သလဲ။
- ၈။ ရာသီစက်ဝန်းတစ်ခုသည် အချိန်မည်မျှကြာတတ်သနည်း။
- ၉။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် ယောက်ျားလေးများသည် အရွယ်ရောက်လာသည့်အခါ မည်သည့်ပြောင်းလဲခြင်းများ ရှိလာသနည်း။
- ၁၀။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် မိန်းကလေးများသည် အရွယ်ရောက်လာသည့်အခါ မည်သည့် ပြောင်းလဲခြင်းများ ရှိလာသနည်း။
- ၁၁။ မရည်ရွယ်ဘဲ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် HIV/STI ကူးစက်ခံရခြင်းမဖြစ်အောင် မည်သို့ ကာကွယ်နေထိုင်မည်နည်း။
- ၁၂။ ကွန်ဒုံးအသုံးပြုခြင်းဖြင့် မည်သည့်ရောဂါများကို ကာကွယ်နိုင်ပြီး မည်သည့်ရောဂါများကို မကာကွယ်နိုင်သနည်း။

**အဓိကအချက်များ**

- ◆ မိမိ၏ ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေးအတွက် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းရန်လိုအပ်သည်။ ၎င်းသည် ကျား၊ မ သဘာဝနှင့် ဆက်စပ်သည်။ သဘာဝတရားဖြစ်၍ ကျန်းမာသော ဘဝ၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။
- ◆ တစ်စုံတစ်ဦးထံမှ မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်သည့် သတင်းအချက်အလက်ကို ရယူမည်ဆိုပါက ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်သည် သတင်းအချက်အလက်အမှန်ကိုပေးမည်ဟု ယုံကြည်ရသူ ဖြစ်သင့်သည်။
- ◆ တစ်စုံတစ်ဦးတွင် မြင်သာသော လက္ခဏာမပြသော်လည်း လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်သော ရောဂါရှိနေနိုင်သည်။
- ◆ ကွန်ဒုံးကိုသုံးခြင်းသည် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်သောရောဂါအချို့နှင့် ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်းကို ကာကွယ်ပေးနိုင်သော်လည်း လိင်ဆက်ဆံသည့်အခါတိုင်း စနစ်တကျအသုံးပြုမှသာ ထိရောက်မှု ရှိနိုင်သည်။

## ၅.၂ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တယ်ဆိုတာ

**တတ်ကျွမ်းမှု** မရည်ရွယ်ဘဲကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းကြောင့် မိမိတို့တွင်ဖြစ်လာနိုင်သော အန္တရာယ်များကို အကဲဖြတ်နိုင်ပြီး ထိုသို့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းမဖြစ်စေရန် ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို ရွေးချယ်နိုင်လာမည်။

### ဖတ်ပါ။

လူငယ်တို့တွင် မည်သည့်အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်စေ အမှားတစ်ခုခုပြုမိပါက ဖြစ်လာသည့် အကျိုးဆက်များအတွက် မိမိကိုယ်တိုင်သာ တာဝန်ရှိသည်။ မိမိ၏ ကျန်းမာပျော်ရွှင်သောဘဝကို ရရှိရန် တာဝန်ယူကြရမည်မှာလည်း မိမိကိုယ်တိုင်ပင်ဖြစ်သည်။

**သန္ဓေတည်ခြင်းမှစ၍ မွေးဖွားလာသည်အထိ ကလေးငယ်၏ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားပုံအဆင့်များ**

**သန္ဓေအောင်ခြင်း**

လူသားတစ်ဦးဖြစ်ပေါ်လာစေရန် အလွန်သေးငယ်သော မသားဥနှင့် ဖိုသုက်ကောင်တို့ဖြင့် စတင်ခဲ့သည်။

သားဥနှင့် သုက်ကောင်တွေ့ပြီး ဆဲလ်အသစ်တစ်ခုစတင်ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းသည် သန္ဓေအောင်ခြင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ကလေးငယ်၏ဘဝအစ သန္ဓေတည်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

**သားဥများ**

၁။ မိန်းကလေးတစ်ဦး စတင်မွေးဖွားလာစဉ်ကတည်းက ၎င်း၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ သားဥအိမ်နှစ်ခုအတွင်းတွင် သားဥများစွာရှိနေပြီး ပျိုဖော်ဝင်ချိန်၌ သားဥများစတင်ရင့်မှည့်လာကာ သားဥအိမ်မှ ဓမ္မတာရာသီစက်ဝန်းတစ်ခုလျှင် တစ်ဥနှုန်းကျ လွတ်ပေးသည်။ ၎င်းကို သားဥကြွခြင်းဟုခေါ်သည်။ မိန်းကလေးတစ်ဦးသည် သားဥစကြွသည်နှင့် အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံပါက ကိုယ်ဝန်ရနိုင်သည်။

၂။ သားဥသည် သားဥအိမ်မှကြွလာပြီးနောက် သားဥပြွန်အတွင်းသို့ရောက်ရှိသွားသည်။ သားဥပြွန်အတွင်းတွင် သုက်ကောင်နှင့်တွေ့ပြီး သန္ဓေအောင်သောသားဥဖြစ်သွားသည်။

- ၃။ သားဥသည် သားဥပြွန်တစ်လျှောက်ဆင်းလာပြီး သားအိမ်အတွင်းသို့ရောက်ရှိသွားသည်။ သားအိမ်တွင် သွေးကြောမျှင်များဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသည့် ထူထဲနူးညံ့သောနံရံရှိသည်။ သန္ဓေအောင်သော သားဥသည် သားအိမ်နံရံတွင်တွယ်ကပ်၍ စတင်ဖွံ့ဖြိုးလာသည်။ သန္ဓေမအောင်ပါက အစိတ်စိတ်ကွဲပြီး ရာသီသွေးနှင့်အတူစီးဆင်းသွားသည်။
- ၄။ သားအိမ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်အပြင်ဘက်ကို မွေးလမ်းကြောင်းဖြင့် ဆက်သွယ်ပေးထားသည်။ မွေးလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် အမျိုးသား၏သုက်ကောင်သည် သားအိမ်အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်နိုင်သည်။

**သုက်ကောင်**

သုက်ကောင်သည် သေးငယ်သော ဖားလောင်းပုံသဏ္ဍာန်ရှိသည်။ သန်းပေါင်းများစွာသော သုက်ကောင်များကို အမျိုးသားများ၏ ဝှေးစေ့တွင် သိုလှောင်ထားသည်။ သုက်ကောင်သည် အမျိုးသမီး၏ မျိုးပွားအင်္ဂါအတွင်းတွင် ၇ ရက်ခန့် အသက်ရှင်နိုင်သည်။

**သုက်ကောင်သွားရာလမ်းကြောင်း**

- ၁။ အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီး လိင်ဆက်ဆံသောအခါ ဝှေးစေ့ထဲတွင်သိုလှောင်ထားသော သုက်ကောင်များသည် သုက်ပိုပြွန်ကိုဖြတ်၍ ဆီးလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် အမျိုးသမီး၏မွေးလမ်းကြောင်းအတွင်းသို့ ဝင်သွားကြသည်။
- ၂။ မွေးလမ်းကြောင်းအတွင်း ဝင်ရောက်လာသောသုက်ကောင်များသည် စက္ကန့်ပိုင်းအတွင်း သားအိမ်ရှိရာသို့ ကူးခတ်သွားကြသည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် သားဥပြွန်အတွင်းသို့ ရောက်ရှိသွားသည်။
- ၃။ သုက်ကောင်များသည် သားဥပြွန်အတွင်းရှိ သားဥတစ်ဥနှင့်တွေ့ရှိပြီး သန္ဓေအောင်ခြင်းဖြစ်သည်။ သန္ဓေအောင်သွားသောအမျိုးသမီးတွင် ကိုယ်ဝန်ရှိလာနိုင်သည်။

**ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း၏ လက္ခဏာများ**

သန္ဓေအောင်ပြီးသောသားဥသည် သားအိမ်တွင်သန္ဓေတည်ပြီးချိန်မှစ၍ အမျိုးသမီး ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ပြောင်းလဲမှုများ စတင်ဖြစ်ပေါ်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် ဖြစ်တတ်သော လက္ခဏာများမှာ -

ရာသီသွေးမပေါ်ခြင်း၊ ရင်သားများပြောင်းလဲခြင်း၊ ရင်သားများ တင်း၍နာကျင်လာခြင်း၊ ဆီးမကြာခဏသွားခြင်း၊ ကိုယ်လက်မအီမသာဖြစ်ခြင်းနှင့် ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ စားလိုစိတ် ပြောင်းလဲခြင်း၊ ချင်ခြင်းတပ်ခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ စိတ်ခံစားလွယ်ခြင်း၊ မူးခြင်း၊ မောခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ ခါးနာခြင်း၊ ကြွက်တက်ခြင်း၊ အနံ့မခံနိုင်ခြင်း။

(အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် ဆီးစစ်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ဝန်ရှိ မရှိ သိနိုင်ပါသည်။)

**ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုခံယူခြင်း**

- ၁။ ရာသီကျော်၍ ကိုယ်ဝန်ရှိသည်ဟု သံသယရှိလျှင်ရှိချင်း နီးစပ်ရာဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း၊ ကျန်းမာရေး ဌာနများတွင် ကိုယ်ဝန်အပ်ပါ။
- ၂။ တတ်ကျွမ်းသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူထံတွင် သတ်မှတ်ထားသည့်အကြိမ်အတိုင်း ကိုယ်ဝန်ဆောင် စောင့်ရှောက်မှုခံယူပါ။
- ၃။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တစ်ဦးသည် အာဟာရပြည့်ဝမျှတစွာ စားရပါမည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် အစားပိုစားပါ။ အစားအစာနှင့် ရေသန့်ရှင်းရေးကို ပိုဂရုစိုက်ပါ။
- ၄။ တတ်ကျွမ်းသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူက ညွှန်ကြားသောဆေးဝါးမှအပ အခြား ဆေးများ မသောက်ပါနှင့်။
- ၅။ နေ့စဉ် သင့်လျော်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု အသင့်အတင့်ပြုလုပ်ပါ။ အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ပါ။ နေ့လယ်ပိုင်းတွင် အနားယူပါ။ အလေးအပင် မသော အလုပ်များ မပြုလုပ်ပါနှင့်။
- ၆။ သန့်ရှင်း ပေါ့ပါးချောင်ချိ၍ ရာသီဥတုနှင့်ကိုက်ညီသော အဝတ်အစားများကို ဝတ်ဆင်ပါ။
- ၇။ ဆေးလိပ်၊ အရက်မသောက်ပါနှင့်။ ကွမ်းမစားပါနှင့်။ ဆေးလိပ်ငွေ့၊ မီးခိုးငွေ့ အစရှိသည့် ညစ်ညမ်းသော လေထုပတ်ဝန်းကျင်မှ ရှောင်ရှားပါ။
- ၈။ ငှက်ဖျားနှင့် သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် မည်သည့်အချိန်အိပ်အိပ် ဆေးစိမ်ခြင်ထောင်၊ ခြင်ထောင်ဖြင့် အိပ်ပါ။
- ၉။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် မျက်နှာ၊ လက်နှင့် ခြေများ ဖောရောင်လျှင်၊ ဆီးသွားနည်းလျှင်၊ ဆက်တိုက် ပြင်းထန်စွာအန်လျှင်၊ ဖျားလျှင်၊ နေမကောင်းဖြစ်လျှင်၊ ဗိုက်နာလျှင်၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ကလေးလှုပ်ရှားမှုလျော့နည်းလျှင် သို့မဟုတ် မရှိလျှင် နီးစပ်ရာဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း၊ ကျန်းမာရေး ဌာနများသို့ အမြန်ဆုံးသွားရောက်၍ ဆေးကုသမှုခံယူပါ။
- ၁၀။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် မိန်းမကိုယ်မှ သွေးဆင်းခြင်း၊ တက်ခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်း၊ ခေါင်းပြင်းထန် စွာ ကိုက်၍ အမြင်မှန်ဝါးခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ ရင်ညွန့် သို့မဟုတ် ညာဘက်နံရိုးအောက် အောင့် ခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်အလွန်အမင်း ဆက်တိုက်နာခြင်း၊ ဖျားပြီး အိပ်ရာမှမထနိုင်လောက်အောင် အားနည်းခြင်း၊ အသက်ရှူမြန်ခြင်း၊ အသက်ရှူခက်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်လာပါက ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း၊ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ နေ့ညမဆို ဆိုင်း ချက်ချင်းပြပါ။



**အန္တရာယ်ဖြစ်စေသောအရာများ**

အာဟာရနှင့်အောက်ဆီဂျင်သည် အချင်းမှတစ်ဆင့် သန္ဓေသားထံရောက်ရှိသကဲ့သို့ မိခင်၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ဝင်လာသော အခြားအရာများသည်လည်း သန္ဓေသားထံသို့ရောက်ရှိနိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် သန္ဓေသား လျင်မြန်စွာဖွံ့ဖြိုးနေသော ပထမ ၃ လအတွင်းတွင် ကိုယ်ဝန်ရှိမှန်း မသိပါက အချို့အရာများသည် သန္ဓေသားကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ ထိုသို့ ကိုယ်ဝန်ရှိမှန်းမသိခြင်းသည် အန္တရာယ်များသည်။

အချို့သောဆေးများနှင့်မူးယစ်ဆေးများသည် မိခင်မှတစ်ဆင့် သန္ဓေသားထံရောက်ရှိပြီး အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်သည် မည်သည့်ဆေးကိုမဆို ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများ၏ ညွှန်ကြားချက်မပါဘဲ မသောက်သင့်ပါ။ ဆေးလိပ်သောက်သောမိခင်များတွင် ပေါင်မပြည့်သော ကလေးများမွေးခြင်း၊ နို့မထွက်ခြင်း (Feeding Problem)၊ သားပျက်သားလျှောခြင်း၊ သန္ဓေသား ကိုယ်လက်အင်္ဂါမပြည့်စုံခြင်း၊ ကလေးမွေးဖွားစတွင် ကူးစက်ရောဂါများ ဝင်ရောက်မှု အန္တရာယ်ပိုများခြင်းတို့ဖြစ်နိုင်သည်။ ဖခင်သည် ဆေးလိပ်သောက်သူဖြစ်ပါက အလားတူပြဿနာများ ဖြစ်နိုင်သည်။

အရက်သည် အချင်းမှတစ်ဆင့် ကလေးထံသို့ရောက်နိုင်သဖြင့် အရက်ကို လုံးဝ မသောက်သင့်ပါ။ ကိုယ်ဝန်ရှိစအချိန်၌ ရောဂါကူးစက်ခံရပါက သန္ဓေသားကိုထိခိုက်စေနိုင်သည်။ မိခင်တွင် ဂျိက်သိုးရောဂါ (Rubella) ဖြစ်ပွားကူးစက်ခံရပါက သန္ဓေသားသို့လည်း ကူးစက်သည်။ ဂျိက်သိုးရောဂါသည် သန္ဓေသား၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့်အတူ အမြင်အာရုံ၊ အကြားအာရုံနှင့် နှလုံးတို့ကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။

ဂျိက်သိုးရောဂါကာကွယ်ဆေးကို ကိုယ်ဝန်မဆောင်မီ ကြိုတင်ထိုးထားခြင်းဖြင့် ဂျိက်သိုးရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

**လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်သောရောဂါကြောင့် မိခင်နှင့်သန္ဓေသားကိုထိခိုက်နိုင်ပုံ**

လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်သောရောဂါကြောင့် ဖြစ်လာသောအကျိုးဆက်များသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် ကိုယ်ဝန်မရှိသောအမျိုးသမီးအတွက် အတူတူပင်ဖြစ်သည်။ STI သည် သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာနှင့် အခြားကင်ဆာများ၊ နာတာရှည် အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါများ၊ တင်ပါးဆုံရိုးကွင်းရောင်ရမ်းသောရောဂါ၊ မြုံခြင်းနှင့် အခြားရောဂါများဖြစ်နိုင်သည်။ အမျိုးသမီးများတွင်ဖြစ်တတ်သော STI ရောဂါအများစုသည် ရောဂါလက္ခဏာမပြပါ။

HIV ပိုးသည် အချင်းမှတစ်ဆင့် မိခင်မှ သန္ဓေသားသို့ ကူးစက်နိုင်သည်။ မီးဖွားနေစဉ် မွေးလမ်းကြောင်းမှသော်လည်းကောင်း၊ နို့တိုက်ကျွေးချိန် နို့ရည်မှတစ်ဆင့်သော်လည်းကောင်း မိခင်မှ ကလေးသို့ ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

ဆစ်ဖလစ်ရောဂါသည် အချင်းမှတစ်ဆင့် မိခင်မှသန္ဓေသားသို့ ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ အခြား STI များဖြစ်သော ဂနိုရီးယား၊ ကလာမိုင်းဒီးယား၊ အသည်းရောင်အသားဝါ B ရောဂါ၊ လိင်အင်္ဂါ ရေယုန်ရောဂါများသည် မီးဖွားစဉ်တွင် မွေးလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

STI ရောဂါကြောင့် အချိန်မတိုင်မီကလေးမွေးဖွားခြင်း၊ ကလေးအသေမွေးခြင်း၊ ပေါင်ချိန် မပြည့်သော ကလေးမွေးခြင်း၊ မျက်လုံးအမြှေးပါးရောင်ခြင်း၊ အဆုတ်အအေးမိခြင်း၊ သွေးအဆိပ် ဖြစ်ခြင်း၊ အာရုံကြောထိခိုက်ခြင်း၊ မျက်စိမမြင်ခြင်း၊ နားမကြားခြင်း၊ ပြင်းထန်စွာအသားဝါခြင်း၊ ဦးနှောက်၏အမြှေးရောင်ခြင်း၊ အသည်းရောဂါများဖြစ်ခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ရှိချိန်မှစ၍ မွေးဖွားချိန်အထိ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုများကို ပုံမှန်ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ဤပြဿနာများကို ကာကွယ်နိုင် ပါသည်။ မွေးဖွားချိန်တွင် အခြားပြဿနာများရှိပါကလည်း ဆေးကုသမှုခံယူနိုင်ပါသည်။



**ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်းကြောင့် တွေ့ကြုံနိုင်သော အန္တရာယ်များ  
ညွှန်ကြားချက်များ**

- ၁။ အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော မေးခွန်းများအတွက် အဖြေများကို မှတ်စုစာအုပ်တွင် ရေးပါ။
  - အကယ်၍ ယခုအသက်အရွယ်တွင် သင်သာမိဘတစ်ဦးဖြစ်လာခဲ့လျှင် မည်သို့ပြုလုပ်မည် နည်း။
  - အကယ်၍ လာမည့်တစ်နှစ်အတွင်း သင်သည် မိဘတစ်ဦးဖြစ်လာခဲ့မည်ဆိုပါက သင့် ရည်မှန်းချက်ကို ရောက်နိုင်ပါမည်လား။
  - အကယ်၍ လာမည့်တစ်နှစ်အတွင်း သင်သာ မိဘတစ်ဦးဖြစ်ခဲ့လျှင် သင့်အတွက်အရေးကြီး ပြီး သင်မလုပ်နိုင်တော့မည့်အရာများကို ဖော်ပြပါ။
  - မရည်ရွယ်ဘဲ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းမျိုးမဖြစ်စေရန် မိမိကိုယ်ကို မည်သို့ ကာကွယ်စောင့်ရှောက် နေထိုင်မည်နည်း။

**အဓိကအချက်များ**

- ◆ အမျိုးသမီးနှင့်အမျိုးသား အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံပါက အမျိုးသမီးတွင် ကိုယ်ဝန်ရနိုင်သည်။
- ◆ ပျိုဖော်ဝင်အရွယ်တွင် ရာသီသွေးစတင်မပေါ်သေးသော်လည်း အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံမိပါက ကိုယ်ဝန်ရှိနိုင်သည်။
- ◆ ရာသီသွေးဆင်းချိန်တွင် အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံမိပါကလည်း ကိုယ်ဝန်ရနိုင်သည်။
- ◆ ပထမဦးဆုံးအကြိမ် လိင်ဆက်ဆံခြင်းသည် ကိုယ်ဝန်ရှိရန် အလားအလာပိုများသည်။ တစ်ကြိမ်တစ်ခါ အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်းဖြင့်ပင် ကိုယ်ဝန်ရှိသွားနိုင်သည်။
- ◆ အမျိုးသမီး၏ လိင်အင်္ဂါနှင့် အမျိုးသား၏လိင်အင်္ဂါထိမိပြီး အမျိုးသမီး၏လိင်အင်္ဂါသို့ သုတ်ရည်ဝင်သွားပါက ကိုယ်ဝန်ရှိနိုင်သည်။
- ◆ အမျိုးသမီးတွင် ကိုယ်ဝန်ရှိကြောင်း အစောဆုံးပြသောလက္ခဏာများထဲမှ တစ်ခုမှာ ရာသီသွေးမဆင်းခြင်းဖြစ်သည်။
- ◆ ဤသို့ဖြစ်ပါက ဆရာဝန်နှင့် ပြသရန်လိုအပ်သည်။
- ◆ အသက် ၁၈ နှစ်မပြည့်မီ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းသည် မိခင်နှင့် သန္ဓေသားအတွက် အန္တရာယ်ပိုများသည်။ ထို့ကြောင့် ကျောင်းသားအရွယ်တွင် လိင်ဆက်ဆံခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် မရည်ရွယ်ဘဲ ကိုယ်ဝန်ရခြင်းမှကာကွယ်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းဖြစ်သည်။ ၁၈ နှစ်မပြည့်မီ လိင်ဆက်ဆံပါက သက်ငယ်မုဒိမ်းမှုဖြစ်နိုင်ပြီး ဥပဒေအရ အရေးယူခံရပါက အနည်းဆုံးအနှစ် ၂၀ အထိ ထောင်ကျနိုင်သည်။
- ◆ အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် သန္ဓေတားဆေးသောက်ခြင်း၊ အမျိုးသားများအနေဖြင့် ကွန်ဒုံးသုံးခြင်းဖြင့် ကိုယ်ဝန်မရစေရန် တားဆီးနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ကွန်ဒုံးကို စနစ်တကျမှန်ကန်စွာ အသုံးမပြုပါက ကိုယ်ဝန်ရရှိနိုင်သည့်အပြင် STI ရောဂါများလည်း ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

### ၅.၃ ဒီတာဝန်တွေယူနိုင်ပြီလား

**တတ်ကျွမ်းမှု** ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၏ ရေတို၊ ရေရှည် အကျိုးဆက်များကို ဖော်ထုတ်နိုင်လာမည်။

#### ဖတ်ပါ။

#### ထွန်းထွန်းနှင့်ချိုချို

ထွန်းထွန်းနှင့် ချိုချိုတို့သည် ဒသမတန်းတွင် ပညာဆည်းပူးနေကြသူများဖြစ်ပြီး တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ရင်းရင်းနှီးနှီးရှိကြသည်။ ချိုချိုက ဆရာဝန်ဖြစ်လိုပြီး ထွန်းထွန်းက အင်ဂျင်နီယာဖြစ်လိုသောကြောင့် စာကြိုးစားကြသည်။ အမြဲလိုလို စာအတူတူ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးကြသည်။ သူငယ်ချင်းများက သူတို့နှစ်ဦးကို သမီးရည်းစားလို့ထင်ပြီး စကြနောက်ကြသည့်အပေါ် သူတို့ကလည်း သဘောကျသည်။ အချင်းချင်းလည်း စိတ်ဝင်စားနေကြသည်။

တစ်နေ့တွင် ချိုချို၏မိသားစုများ အလှူသွားကြသည်။ ချိုချိုက စာမေးပွဲရှိ၍ စာကျက်ရန် တစ်ယောက်တည်း အိမ်တွင်ကျန်ခဲ့သည်။ ချိုချို၏မိဘများက အိမ်ဘေးမှအဒေါ်ကြီးအား ချိုချိုကို စောင့်ရှောက်ထားပေးရန် မှာခဲ့သည်။ နေ့လယ်ပိုင်းတွင် စာအတူလုပ်ရန် ထွန်းထွန်းရောက်လာပြီး ချိုချို၏ဘေးတွင် နီးနီးကပ်ကပ် ဝင်ထိုင်လိုက်သည်။ သူတို့နှစ်ဦး တစ်ဦးမျက်နှာတစ်ဦးကြည့်၍ ပီတိတွေဖြစ်လာပြီး စိတ်လှုပ်ရှားနေကြသည်။ ထိုအချိန်တွင် မိဘများအပ်ထားခဲ့သည့် အိမ်ဘေးမှအဒေါ်ကြီး ရောက်ရှိလာသည်။ အိမ်ဘေးမှအဒေါ်ကြီးသာရောက်မလာပါက သူတို့နှစ်ဦး မည်သည့်အဆင့်အထိ ဖြစ်သွားနိုင်သနည်း . . . ။

#### အောက်ပါမေးခွန်းများ၏ အဖြေများကို မှတ်စုစာအုပ်တွင်ရေးပါ။

ကျွန်ုပ်၏နေ့စဉ်ပုံမှန်လုပ်ငန်းများ

- (က) ဘယ်အချိန် အိပ်ရာထသလဲ။
- (ခ) ဘယ်အချိန် အိပ်ရာဝင်သလဲ။
- (ဂ) နေ့လယ်ပိုင်းမှာ ဘာတွေစားသလဲ။ (အတိအကျဖြေပေးပါ။)
- (ဃ) သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ဘယ်နှုနာရီလောက် အချိန်ဖြုန်းသလဲ။

- (င) နေ့ခင်းဘက်မှာ ပျော်ရွှင်စွာလုပ်လေ့ရှိတဲ့လုပ်ငန်းတွေက ဘာတွေလဲ။ အဲဒီလုပ်ငန်းတွေထဲက မှန်မှန်ပါဝင်ပြီး လုပ်ဆောင်တဲ့ လုပ်ငန်းက ဘာလဲ။ (အမှတ်ခြစ်ပြပါ။)
- (စ) နေ့ခင်းဘက်မှာ ပင်ပန်းရင် ဘာတွေလုပ်တတ်သလဲ။ နေ့ခင်းဘက်မှာ တရားတမော အိပ်ချိန်ရှိပါသလား။



**အောက်ပါမေးခွန်းများကို အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးပါ။**

**အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးရန်မေးခွန်းများ**

- (၁) ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်မှာ မိန်းကလေးတွေ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဒါမှမဟုတ် ယောက်ျားလေးတွေအနေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ဇနီးကို ဘယ်လိုဂရုစိုက်ပေးမလဲ။ ဥပမာ- ကျန်းမာတဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်သူတစ်ဦးဖြစ်အောင် ဘာတွေလိုအပ်သလဲ။
- (၂) ကလေးမီးဖွားပြီးချိန်မှာ မိန်းကလေးတွေအနေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ရော ကလေးငယ်ကိုပါ စောင့်ရှောက်ဖို့၊ ယောက်ျားလေးတွေအနေနဲ့ ကိုယ်ရဲ့ဇနီးနဲ့ ကလေးငယ်ကိုစောင့်ရှောက်ဖို့ ဘာတွေလုပ်ရမလဲ။
- (၃) တကယ်လို့ မင်းတို့ဟာ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် မိဘတွေများဖြစ်သွားခဲ့ရင် ဘယ်နေရာက ဘယ်လို အကူအညီအထောက်အပံ့တွေရမယ်ထင်သလဲ။
- (၄) ကိုယ်ဝန်ရှိလာပါက လက်ရှိဘဝမှာ နေ့စဉ်လှုပ်ရှားနေကျ ပုံမှန်လုပ်ငန်းများကို မည်သို့ ထိခိုက်နိုင်သလဲ။



**စဉ်းစားပါ။**

**စဉ်းစားသင့်သောအချက်များ**

- (၁) ကလေးငယ်တွေကို ဘယ်လိုကာကွယ်ဆေးတွေ ထိုးပေးဖို့လိုသလဲ။
- (၂) ကလေးငယ်တွေကို ဘာကျွေးရမလဲ။ ဘယ်နှကြိမ်ကျွေးရမလဲ။
- (၃) ကလေးငယ်တွေအတွက် နမူနာကောင်းအဖြစ် အတုယူနိုင်အောင် ဘယ်လိုပြုမူနေထိုင်မလဲ။
- (၄) ကလေးငယ်နဲ့ မိသားစုကို ထောက်ပံ့နိုင်တဲ့ငွေကြေး ကိုယ့်မှာရှိသလား။
- (၅) ကလေးကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ဖို့ မင်းတို့ကိုယ်တိုင် သင်ယူဖို့လိုအပ်တဲ့တခြားဟာတွေက ဘာတွေလဲ။

**အဓိကအချက်များ**

- ◆ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် အချစ်နယ်မကျွံမီ ဖြစ်လာနိုင်သောအကျိုးဆက်များကို ထည့်သွင်း စဉ်းစားသင့်သည်။ (ဥပမာ- ကိုယ်ဝန်ရှိလာပါက တွေ့ကြုံရမည့်အခက်အခဲများကို ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းနိုင်မည့် အရည်အချင်း၊ နေ့စဉ်ပုံမှန် ပြုလုပ်နေထိုင်ခြင်းအပေါ် သက်ရောက်မှု၊ ကလေး ငယ်ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် လိုအပ်သောအရည်အချင်း)
- ◆ မရည်ရွယ်ဘဲ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊ HIV ပိုးနှင့် STI ရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်းမှကာကွယ်ရန် ကွန်ဒုံးသုံးသင့်သည်။
- ◆ အသက် ၁၈ နှစ်မတိုင်မီ ကိုယ်ဝန်ရှိလာပါက အန္တရာယ်ရှိသောသန္ဓေတည်ခြင်း ဖြစ်နိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းများသောကြောင့် မိခင်ရော ကလေးပါ သေဆုံးနိုင်သည်။ (ဥပမာ-ကိုယ်ဝန် ပျက်ကျခြင်း၊ လမစေ့ဘဲမွေးခြင်း၊ ပေါင်မပြည့်သောကလေးမွေးခြင်း . . . )

**၅.၄ ဒီလိုမဖြစ်ရအောင်**

**တတ်ကျွမ်းမှု** ပဋိသန္ဓေတားဆီးခြင်း နည်းလမ်းများ၏ ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုးများကို ဆန်းစစ် အကဲဖြတ်နိုင်ပြီး လူငယ်များအတွက် အသင့်လျော်ဆုံးနည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ် နိုင်လာမည်။

**📖 ဖတ်ပါ။**

**မလိုလားအပ်သော ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းမှကာကွယ်ခြင်း**

အသက် ၁၈ နှစ်အောက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းသည် ကျန်းမာရေးရှုထောင့်အရ အန္တရာယ်ရှိ သည်။ ထို့ကြောင့် ဆယ်ကျော်သက်များအနေဖြင့် အထူးသဖြင့် အိမ်ထောင်မပြုသေးသူများ အနေနှင့် မလိုလားအပ်သော ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းကို မပြုသင့်ပေ။ အိမ်ထောင်ရှိသူများ၊ အိမ်ထောင်မရှိသူများနှင့် ဆယ်ကျော်သက်များအပါအဝင် အချို့မှာ ပြင်ဆင်ထားခြင်းမရှိဘဲ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေကြရသည်။ ထိုအခါ ၎င်းတို့၏ဘဝရှေ့ရေးတွင် အခက်အခဲ မြောက်မြားစွာ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် မိမိတို့ဘဝ မထိခိုက်မပျက်စီးစေရန် ရှောင်ကြဉ်သင့်သည်များကို ရှောင်ကြဉ်ရန်လိုအပ်သည်။

၁။ လိင်ကိစ္စကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း

လိင်ကိစ္စကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းမှ ရာနှုန်းပြည့် ထိရောက်စွာကာကွယ်ပေးနိုင်သကဲ့သို့ ကူးစက်ရောဂါများကိုပါ တစ်ပါတည်း ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။ လိင်ကိစ္စကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် ကုန်ကျစရိတ်မရှိသကဲ့သို့ အခြားမလိုလားအပ်သော ဆိုးကျိုးများလည်း မရှိပါ။

၂။ မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် အရက်ကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း

အရက်၊ မူးယစ်ဆေးဝါးများနှင့် စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေသော ဆေးဝါးများသည် လူတစ်ဦး၏ ထိန်းသိမ်းနိုင်မှုစွမ်းရည်၊ ဆုံးဖြတ်နိုင်မှု စွမ်းရည်များကို ပြောင်းလဲစေနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် မရည်ရွယ်ဘဲ ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည့် ပြဿနာများကို ပိုမိုဖြစ်ပွားစေသည့် မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် အရက်ကို ရှောင်ကြဉ်သင့်သည်။

၃။ သားဆက်ခြားနည်းလမ်းများ အသုံးပြုခြင်း

သားဆက်ခြားနည်းလမ်းများမှာ ကိုယ်ဝန်မရှိစေရန် တားဆီးပေးသော နည်းလမ်းများဖြစ်သည်။

ကိုယ်ဝန်မရအောင် သို့မဟုတ် ပဋိသန္ဓေတားဆီးနိုင်သော နည်းလမ်းများ

စဉ်	ပဋိသန္ဓေတားဆီးသည့် နည်းလမ်းများ	ကာကွယ်နိုင်မှု အခြေအနေ	ထပ်ဆောင်းသတင်း အချက်အလက်
<b>ယာယီအားဖြင့် ပဋိသန္ဓေတားဆီးခြင်း</b>			
၁။	လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ရှောင်ရှားခြင်း (ကျား၊ မ) နှစ်ဦးနှစ်ဖက် လိင်ဆက်ဆံခြင်းကို ရှောင်ရှားခြင်းဖြင့် လိင်အင်္ဂါမှထွက်သောအရည်များ ထိတွေ့မှုကို ကာကွယ်ပေးသည်။ သုက်ကောင်သည် သားဥနှင့် မတွေ့သောအခါ ကိုယ်ဝန် မရနိုင်ပါ။ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် သဘောတူညီမှုရယူရန် ညှိနှိုင်းနိုင်သည် သို့မဟုတ် မိမိ၏ဆန္ဒဖြင့် လွတ်လပ်စွာ ဆုံးဖြတ်နိုင်သည်။	အစဉ်သဖြင့် မှန်ကန်စွာ လိုက်နာကျင့်သုံးလျှင် မလိုလားအပ်သော ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းမှ ၁၀၀ % ကာကွယ်ပေးသည်။	လိင်ဆက်ဆံခြင်းကို ကာကွယ်ခြင်းသည် ကိုယ်ဝန်မရနိုင်အောင် ကာကွယ်သကဲ့သို့ လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများမဖြစ်အောင် လဲ ကာကွယ်ပေးသည်။ ကျား၊ မ နှစ်ဦးစလုံးအတွက် ငွေကုန်ကြေးကျ မရှိပါ။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး မရှိပါ။ စိုးရိမ်ပူပန်စရာလည်း မရှိပါ။ လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်သောရောဂါများကိုလဲ ကာကွယ်နိုင်သည်။ လိင်ဆက်ဆံမှု မဖြစ်ပွားရန် နှစ်ဦးစလုံးတွင် တာဝန်ရှိသည်။ ကိုယ်ဝန်မရအောင် ကာကွယ်ရန် လိင်ဆက်ဆံခြင်းကို ရှောင်ရှားခြင်းသည် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း ဖြစ်သည်။

စဉ်	ပဋိသန္ဓေတားဆီးသည့် နည်းလမ်းများ	ကာကွယ်နိုင်မှု အခြေအနေ	ထပ်ဆောင်းသတင်း အချက်အလက်
၂။	<p><b>အမျိုးသားကွန်ဒုံးသုံးခြင်း (ကျား)</b></p> <p>သုက်ရည်ကို လိင်ဆက်ဆံ ဖော်၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း သို့ မဝင်စေရန် ကာကွယ် တားဆီးခြင်းဖြစ်သည်။</p> <p>တစ်ကြိမ်အသုံးပြုပြီးပါက ကွန်ဒုံးကို စွန့်ပစ်ပါ။</p>	<p>စနစ်တကျနှင့် သေချာစွာ အသုံးပြုပါက မလိုလားအပ်သော ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းမှ ၉၇ % ကာကွယ်ပေးသည်။</p>	<p>အသုံးမပြုမီ ကွန်ဒုံး ရက်လွန်ခြင်း ရှိမရှိ၊ ပေါက်ပြဲခြင်း ရှိ မရှိ စစ်ဆေးပါ။ အဆီခန်းခြောက်နေပါက အသုံးမပြုပါနှင့်။ ကွန်ဒုံးသုံးခြင်းသည် ဈေးအသက်သာဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်ပြီး လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်သော HIV ပိုးနှင့် STI ရောဂါပိုးများကိုလဲ ကာကွယ်နိုင်သည်။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးနည်းပြီး ဓမ္မတာစက်ဝန်းကို ထိခိုက်မှု မရှိပါ။ အချို့လူများတွင် ဓာတ်မတည့်ခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။</p>
၃။	<p><b>အမျိုးသမီးကွန်ဒုံးသုံးခြင်း (မ)</b></p> <p>သုက်ရည် ဝင်လာခြင်းကို ကာကွယ်ပေးသည်။ လိင်ဆက်ဆံပြီးသည်နှင့် ချက်ချင်း ဖယ်ရှားပစ်ရမည်။</p>	<p>စနစ်တကျနှင့် သေချာစွာ အသုံးပြုပါက မလိုလားအပ်သော ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းမှ ၉၅ % ကာကွယ်ပေးသည်။</p>	<p>လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်သော HIV ပိုးနှင့် STI ရောဂါပိုးများကိုလည်း ကာကွယ်နိုင်သည်။ လိင်ဆက်ဆံဖော် အမျိုးသားက ကွန်ဒုံးအသုံးမပြုသောအခါ မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်ရန်အတွက် အသုံးပြုနိုင်သည်။ ဆေးဆိုင်တိုင်းတွင် မရနိုင်ပါ။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး မရှိပါ။ ဓမ္မတာစက်ဝန်းကို ထိခိုက်မှုမရှိသော်လည်း အချို့အမျိုးသမီးများအတွက် သက်သောင့်သက်သာ မရှိပါ။</p>



ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း အကူအညီလိုအပ်သော ယာယီပဋိသန္ဓေတားဆီးခြင်း			
<p>၄။</p>	<p><b>နေ့စဉ် သန္ဓေတား</b> <b>စားဆေးကတ်သောက်ခြင်း</b> သားဥကြွေခြင်းကို တားဆီးခြင်းနှင့် ကြွေခဲ့ပါက သန္ဓေမအောင်စေရန် တားဆီးပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ နေ့စဉ်မှန်မှန် သောက်သင့်သည်။ အကယ်၍ ဆေးတစ်လုံးမေ့ပြီး မသောက်မိပါက သတိရသည်နှင့် ချက်ချင်း တစ်လုံးသောက်ပြီး ပုံမှန်သောက်ရမည့်ဆေးလုံးကိုလည်း ဆက်သောက်ပါ။</p>	<p>စနစ်တကျနှင့် သေချာစွာ အသုံးပြုပါက မလိုလားအပ်သော ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းကို ၉၉ % အထိ ကာကွယ်ပေးသည်။</p>	<p>လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်သော HIV ပိုးနှင့် STI ရောဂါပိုးများကို မကာကွယ်နိုင်ပါ။ ဓမ္မတာစက်ဝန်းကို ပုံမှန်ဖြစ်စေသည်။ ဓမ္မတာမလာခင် ဖြစ်တတ်သော ဗိုက်အောင့်ခြင်း၊ ကိုက်ခဲခြင်းများကို လျော့နည်းစေသည်။ ရင်သားနှင့် သားဥအိမ်တွင် ရေအိတ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်းများကို လျော့နည်းစေသည်။ ဝက်ခြံပေါက်ခြင်းကို လျော့နည်းစေသည်။ သားအိမ် သားဥအိမ်ကင်ဆာကို ကာကွယ်ပေးသည်။ ဆေး၏ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးမှာ ရာသီသွေးဆင်းမမှန်ခြင်း၊ နည်းခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်တိုးခြင်း၊ ရင်သားများ ရောင်ရမ်းခြင်း၊ နာခြင်းများ ဖြစ်တတ်သည်။</p>
<p>၅။</p>	<p><b>သုံးလခံသန္ဓေတား</b> <b>ထိုးဆေးအသုံးပြုခြင်း</b> သားဥကြွေခြင်းကို ၃ လ (၁၂ ပတ်) တားဆီးပေးသည်။ ဟော်မုန်းကို လက်မောင်းကြွက်သား သို့မဟုတ် တင်ပါးအတွင်းသို့ ထိုးပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ပထမ ဆေးတစ်လုံးကို ရာသီသွေးပေါ်သည့် ရက်မှ ၅ ရက်အတွင်း ထိုးမှသာ ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်းကို သေချာစွာ တားဆီးနိုင်သည်။ ပထမ ဆေးထိုးပြီး ၁၂ ပတ် ကြာတိုင်း ဆေးထပ်မံထိုးရမည်။</p>	<p>စနစ်တကျနှင့် သေချာစွာ အသုံးပြုလျှင် ဆေးစထိုးချိန်မှစ၍ ၁၂ ပတ်အတွင်း ၉၉ % အထိ သန္ဓေတားနိုင်သည်။</p>	<p>လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်သော HIV ပိုးနှင့် STI ရောဂါပိုးများကို မကာကွယ်နိုင်ပါ။ ဤဆေးသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းကို ၁၂ ပတ် တားနိုင်သော ထိရောက်သည့် နည်းလမ်းဖြစ်ပြီး ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးနည်းသည်။ ဓမ္မတာစက်ဝန်းတွင် ဓမ္မတာ မမှန်ခြင်း၊ များခြင်း၊ နည်းခြင်း၊ ဓမ္မတာထိန်ခြင်းများ ဖြစ်နိုင်သည်။ ဆေးရပ်လိုက်ပါက ကိုယ်ဝန်ရရှိရန် ကြာနိုင်သည်။ အချို့အမျိုးသမီးများတွင် ကိုယ်အလေးချိန် တိုးလာနိုင်သည်။</p>

အရေးပေါ် သန္ဓေတားခြင်း			
၆။	<p><b>အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေးသောက်ခြင်း</b></p> <p>သားဥကြွေခြင်းကို တားဆီးပေးသည်။ အရေးပေါ် သန္ဓေတားဆေးကို အကြိမ်ကြိမ် သောက်လျှင် သားဥအိမ်နှင့် သားအိမ်နံရံ ဖွံ့ဖြိုးမှုအပေါ် ထိခိုက်စေသောကြောင့် ကိုယ်ဝန်ရရှိနိုင်မှု အလားအလာ နည်းသွားသည်။</p>	<p>လိင်ဆက်ဆံပြီး ၇၂ နာရီမှ ၁၂၀ နာရီ အတွင်းဆေး သောက်သုံး၍ ရသည်။ သို့သော် ၂၄ နာရီ အတွင်း စောနိုင်သမျှ စောစော (မြန်မြန်) သောက်သုံးပါက ပိုမို ထိရောက်မှု ရှိသည်။ ၇၅ % မှ ၈၉ % အထိ သန္ဓေတားနိုင်သည်။</p>	<p>လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်သော HIV ပိုး နှင့် STI ရောဂါပိုးများကို မကာကွယ်နိုင်ပါ။ ဤဆေးသည် သားအိမ်ပြင်ပတွင် သန္ဓေတည်ခြင်းကို မတားဆီးနိုင်ပါ။ အခြား သန္ဓေတားဆေးများနှင့် ကွန်ဒုံးအသုံးပြုခြင်း လောက် ထိရောက်မှုမရှိပါ။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးအနေဖြင့် ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ အရေးပေါ် သန္ဓေတားဆေးဖြစ်၍ ပုံမှန်အသုံးပြုရန် မသင့်လျော်ပါ။</p>
၇။	<p><b>လက်မောင်းအရေပြားအောက်တွင် သန္ဓေတားပစ္စည်းထည့်ခြင်း</b></p> <p>အမျိုးသမီး လက်မောင်း၏ အရေပြားအောက်တွင် အသေးစားခွဲစိတ်မှု ပြုလုပ်ပြီး ပျော့ပျောင်းသော ဆေးတောင့်လေးများကို ထည့်သွင်းခြင်း ဖြစ်သည်။ ဆေးတောင့်များသည် (၃ နှစ်မှ ၅ နှစ်) ခံပြီး အမျိုးသမီး၏ သွေးကြောများက ဆေးတောင့် အတွင်းရှိ ဟော်မုန်းဓာတ်များကို ဖြည်းညင်းစွာ စုပ်ယူသည်။ သားဥကြွေခြင်းကို တားဆီးပေးသည်။</p>	<p>၉၉ % အထိ သန္ဓေတားနိုင်သည်။ ထိရောက်မှုသည် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ပေါ် မူတည်သည်။</p>	<p>ဆေးတောင့်ထည့်ထားသည့် ၅ နှစ်အတွင်း အခြား မည်သည့်နည်းလမ်းကိုမှ အသုံးပြုရန် မလိုပါ။ လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်သော ရောဂါများကို မကာကွယ်နိုင်ပါ။ တတ်ကျွမ်းနားလည်သော ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းနှင့်သာ ထည့်သွင်းပါ။ ဓမ္မတာစက်ဝန်း မမှန်ခြင်း၊ များခြင်း၊ နည်းခြင်း၊ ထိန်ခြင်းများဖြစ်နိုင်သည်။</p>

<p>၈။</p>	<p><b>သားအိမ်အတွင်းထည့်သနွေတား ပစ္စည်း (မ)</b> နားလည်တတ်ကျွမ်းသူ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် တိုင်ပင်ထည့်သွင်းနိုင်သည်။ အမျိုးသမီးအနေဖြင့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း၏ ညွှန်ကြားချက်ကို လိုက်နာရမည်။ စနစ်တကျထည့်သွင်းထားလျှင် အနည်းဆုံး ၅ နှစ်မှ ၁၀ နှစ်ခန့် အကျိုးအာနိသင်ရှိသည်။</p>	<p>၉၈ % မှ ၉၉ % အထိ သနွေတားနိုင်သည်။</p>	<p>အလွယ်ကူဆုံး နည်းလမ်းဖြစ်သည်။ သို့သော် ကလေးမရသေးသော အမျိုးသမီးများ မသုံးသင့်ပါ။ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများမှာ ကြွက်တက်ခြင်း၊ ရာသီ သွေးများခြင်း၊ ပုံမှန်မဟုတ်သော ရာသီသွေးဆင်းခြင်း၊ မျိုးပွားလမ်းကြောင်း ရောဂါပိုးဝင်ရောက်နိုင်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်သောရောဂါများကို မကာကွယ်နိုင်ပါ။</p>
<p><b>တစ်သက်တာ သနွေတားခြင်း</b></p>			
<p>၉။</p>	<p><b>အမျိုးသား သားကြော ဖြတ်ခြင်း (ကျား)</b> အမျိုးသား သားကြောဖြတ်ခြင်းဆိုသည်မှာ ခွဲစိတ်ကုသမှုခံယူပြီး သုက်ပိုပြွန်ကို ဖြတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ခွဲစိတ်ကုသမှု မခံယူမီနှင့် ခံယူပြီးတွင် အမျိုးသားသည် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း၏ ညွှန်ကြားချက်ကို လိုက်နာရန်လိုအပ်သည်။</p>	<p>၉၉ % အထိ သနွေတားနိုင်သည်။ သနွေတားဆီးရန်အတွက် အလွန်ကောင်းမွန်သော နည်းလမ်းဖြစ်သည်။</p>	<p>အမျိုးသား သားကြောဖြတ်ခြင်းသည် လွယ်ကူထိရောက်ပြီး ကုန်ကျစရိတ် သက်သာသော စိတ်ချရသည့် နည်းဖြစ်သည်။ နားလည်တတ်ကျွမ်းသူ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် တိုင်ပင်၍ ပြုလုပ်သင့်သည်။ လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်သောရောဂါများကို မကာကွယ်နိုင်ပါ။</p>

<p>၁၀။</p>	<p><b>အမျိုးသမီး သားကြော ဖြတ်ခြင်း (မ)</b>          အမျိုးသမီး သားကြောဖြတ် ခြင်းဆိုသည်မှာ ခွဲစိတ်ကုသ မှုခံယူပြီး မသားဥပြွန်ကို ပိတ်ရန် ခွဲစိတ်ဖြတ်တောက် ခြင်း ဖြစ်သည်။ ခွဲစိတ်ကုသ မှု မခံယူမီနှင့် ခံယူပြီးတွင် ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများ ၏ ညွှန်ကြားချက်ကို လိုက် နာရန် လိုအပ်သည်။</p>	<p>အမျိုးသမီး သားကြော ဖြတ်ခြင်းသည် ၉၉% စိတ်ချရသည် ဆိုသော် လည်း သားကြော ပြန်ဆက်သွားခြင်း သို့မဟုတ် ခွဲစိတ် ကုသမှု မအောင်မြင် ခြင်းမျိုးလည်း ဖြစ် တတ်သည်။</p>	<p>အမျိုးသမီး သားကြောဖြတ်ခြင်း သည် အလွန်ထိရောက်မှုရှိသည်။ အပြီးအပိုင် သန္ဓေတားနိုင်သည်။ တစ်ကြိမ်သာ ငွေကြေးကုန်ကျမှု ရှိ သည်။ အလေးအပင်မခြင်း၊ ပြင်း ထန်သော လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း ကို ရှောင်ရမည်။ သားကြောဖြတ် ထားသော်လည်း ဓမ္မတာပုံမှန်လာ သည်။ လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက် ရောဂါများကို မကာကွယ်နိုင်ပါ။ တစ်သက်တာ သန္ဓေတားသော နည်းလမ်းဖြစ်သောကြောင့် ကလေး ရပြီးမှသာ အသုံးပြုသင့်သည်။</p>
<p>၁၁။</p>	<p><b>သုက်ရည်ကို အပြင်ထုတ် လွှတ်သည့်နည်းလမ်း(ကျား)</b>          သုက်ရည်ကို အပြင်သို့ ထုတ် လွှတ်ခြင်းသည် လိင်ဆက်ဆံ ဖော်၏ ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ သုက် ရည်ကို မထုတ်လွှတ်ဘဲ အပြင်သို့ ထုတ်လွှတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။</p>	<p>၈၀% ခန့်သာ စိတ် ချရသည်။</p>	<p>သုက်ရည်မလွှတ်မီ လိင်တံကို အပြင် ထုတ်သော်လည်း သုက်ရည်မလွှတ်မီ ထွက်လာသော အရည်ထဲတွင် သုက် ကောင်ပါလာပါက ကိုယ်ဝန်ရရှိနိုင် သည်။ HIV ပိုးနှင့် STI ရောဂါ ပိုးများ ကူးစက်ခံရနိုင်သည်။</p>
<p>၁၂။</p>	<p><b>ကိုယ်ဝန်ရနိုင်သော ရက် ရှောင်ခြင်း (ကျား၊ မ)</b>          ရာသီပုံမှန်လာသော အမျိုး သမီးများအတွက်သာဖြစ်ပြီး အမျိုးသမီးအများစုအတွက် တိကျစွာတွက်ရန် ခဲယဉ်း နိုင်သည်။</p>	<p>အမျိုးသမီးအားလုံး အတွက် မဖြစ်နိုင်ပါ။</p>	<p>ရာသီစက်ဝန်းတစ်ခုတွင် မျိုးဥကြွ ခြင်းမှာ ရက်အပြောင်းအလဲရှိနိုင် သောကြောင့် ဤနည်းလမ်းသည် စိတ်မချရပါ။</p>



### အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့် ဆွေးနွေးပါ။

#### သန္ဓေတားနည်းများကိုဆန်းစစ်ခြင်း

- ဖတ်ထားတဲ့နည်းလမ်းက ကိုယ်ဝန်မရအောင် ဘယ်လိုတားပေးသလဲ။ သုက်ကောင်နဲ့ သားဥကြားမှာ တားဆီးပေးတာလား။ သားဥကြွေတာကို တားဆီးပေးတာလား။
- ဒီနည်းလမ်းတွေကိုသုံးတဲ့အတွက် ကောင်းကျိုးတွေက ဘာတွေလဲ။
- ဒီနည်းလမ်းကို သုံးတဲ့အတွက် ဆိုးကျိုးတွေက ဘာတွေလဲ။
- HIV ပိုးနှင့် STI ရောဂါပိုးကူးစက်မှုကို ကာကွယ်ပေးနိုင်သလား။
- ဒီနည်းလမ်းကို အမျိုးသားတွေက ဘယ်လိုသုံးသလဲ။ အမျိုးသမီးတွေက ဘယ်လိုသုံးကြသလဲ။
- ဒီနည်းလမ်းကိုအသုံးပြုဖို့ မိမိအတွဲအဖော်က ပါဝင်ကူညီနိုင်ပါသလား။ (ဥပမာ- အသုံးပြုမည့် ပစ္စည်းရရှိနိုင်ရန်၊ ဝယ်ယူနိုင်ရန်၊ အသုံးပြုနိုင်ရန် သတိပေးခြင်း၊ ကူညီပေးခြင်း)

#### အဓိကအချက်များ

- ◆ ကျောင်းသားအရွယ်တွင် ကိုယ်ဝန်မရရှိစေရန် အသင့်လျော်ဆုံးနှင့် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ လိင်ဆက်ဆံမှုကို ရှောင်ရှားခြင်းပင်ဖြစ်သည်။
- ◆ အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်းသည် HIV ပိုးနှင့် STI ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရနိုင်ပြီး ကိုယ်ဝန်လည်း ရှိသွားနိုင်သည်။
- ◆ ကျောင်းသားအရွယ်တွင် HIV နှင့် STI ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရမှု၊ မရည်ရွယ်ဘဲ ကိုယ်ဝန်ရရှိမှုစသည့် ပြဿနာများမရှိစေရန် အရေးကြီးသည်။
- ◆ အချို့သော ပဋိသန္ဓေတားနည်းများမှာ ထိရောက်မှုရှိသော်လည်း HIV ပိုးနှင့် STI ရောဂါပိုးများကူးစက်ခြင်းကို မကာကွယ်နိုင်ပါ။
- ◆ ကွန်ဒုံးသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် HIV ပိုး၊ STI ရောဂါပိုးများကူးစက်ခြင်းကို အပြည့်အဝမကာကွယ်နိုင်ပါ။

## အခန်း ၆။ မူးယစ်အန္တရာယ်တို့ကာကွယ်

### ၆.၁ အစားထိုးလိုရပါတယ်

**တတ်ကျွမ်းမှု** မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်း၏ သက်ရောက်မှုကို အကဲဖြတ်တတ်လာပြီး မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲမည့်အစား အခြားပြုလုပ်နိုင်သော အရာများကို ဖော်ထုတ်နိုင်လာသည်။

#### ဖတ်ပါ။

အသုံးများသော မူးယစ်ဆေးဝါးများနှင့် စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေသောဆေးဝါးများ၏ လတ်တလော အကျိုးသက်ရောက်မှုနှင့် ရေရှည်ဆိုးကျိုးဇယား

မူးယစ်ဆေး	လတ်တလောအကျိုးသက်ရောက်မှု	ရေရှည်ဆိုးကျိုး
ကင်နာဘစ် (Cannabis) ဥပမာ - ဆေးခြောက် - ဟတ်ရှစ်ရှ်	သုံးစွဲစတွင် စိတ်လှုပ်ရှားပျော်ရွှင်မှုကို ပြင်းစွာခံစားရပြီးနောက် စိတ်ထိန်းထားမှု လွတ်ခြင်းနှင့် အာရုံစိုက်မှုမရှိခြင်း ဖြစ်လာသည်။ ဟန်ချက်ညီညီ မလှုပ်ရှားနိုင်ခြင်း ဖြစ်လာသည်။ နှလုံးခုန်မြန်လာသည်။ မျက်လုံးများ ရဲလာသည်။ အစား ပိုစားလာသည်။ အမြောက်အမြားသုံးပါက စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေ၍ စိတ်ဂနာမငြိမ်ခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း ခံစားရသည်။ အထိအတွေ့အာရုံ၊ အကြားအာရုံများကိုပါ ပြောင်းလဲစေပါသည်။	အချိန်ကြာသုံးစွဲပါက ဆေးမသုံးရ မနေနိုင်ဖြစ်လာသည်။ အသိစိတ် မမှန်ခြင်း ဖြစ်လာသည်။

မူးယစ်ဆေးဝါး	လတ်တလောအကျိုးသက်ရောက်မှု	ရေရှည်ဆိုးကျိုး
<p>စိတ်ကြွဆေး ဥပမာ - အမ်ဖက်တမင်း (ရာဘ) - မက်အမ်ဖက် တမင်း (အိုက်စ်)</p>	<p>ဗဟိုနာဗ်ကြောစနစ်ကို ပိုမိုလှုပ်ရှားစေသည်။ ခဏတာအတွင်း အလွန်ပြင်းထန်သော ဆေး အရှိန်နှင့်အတူ မူလထက်ပို၍ လှုပ်ရှားမှု များက မြန်လာသည်။ အစာစားချင်စိတ် ပျောက်လာသည်။ မကြာမီ ထိုခံစားမှုများ လျော့ကျလာပြီး စိတ်လှုပ်ရှားမှု မရှိတော့ သဖြင့် ဆေးကို နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်သုံး လိုသောစိတ်ကို ဖြစ်စေသည်။</p>	<p>မအိပ်နိုင်ခြင်း၊ စိတ်ဂနာမငြိမ်ဖြစ် ခြင်း၊ စိတ်ရောဂါနှင့် အခြားသူ များအားမယုံသင်္ကာဖြစ်ခြင်းများ ခံစားရသည်။</p>
<p>နီကိုတင်း ဥပမာ - ဆေးလိပ်၊ စီးကရက် - ဆေးရွက်ကြီး - ဆေးပြင်းလိပ်</p>	<p>ဆေးလိပ်သောက်ပြီး လန်းဆန်းလာ၍ စိတ် တင်းကျပ်မှုများ လျော့သွားသည်။ ထို့ နောက် နှလုံးခုန်နှုန်းမြန်ပြီး ယာယီသွေးတိုး မှုကို ဖြစ်စေပါသည်။ မူးနောက်ခြင်း၊ ယိုးအန် ခြင်း၊ အစာမစားချင် ဖြစ်ခြင်းများ ခံစား ရသည်။</p>	<p>နှလုံးရောဂါ၊ အဆုတ်ရောဂါရ စေသည်။ သွေးကြောကျဉ်းရောဂါ၊ သွေးတိုး၊ လေပြွန်ရောင်၊ အဆုတ် ကင်ဆာ၊ ပါးစပ်ကင်ဆာ (ဆေးတံ သောက်ခြင်း၊ ဆေးရွက်ကြီးဝါ ခြင်း)တို့ ဖြစ်စေနိုင်သည်။</p>
<p>စိတ်ကျဆေးများ ဥပမာ - အိပ်ဆေး</p>	<p>အရက်၏ဆိုးကျိုးနှင့်တူပါသည်။ လူတစ်ဦး ၏ စဉ်းစားမှု၊ လှုပ်ရှားမှု၊ အာရုံစူးစိုက်မှုကို လျော့ကျသွားစေပါသည်။ စကားပြောရာ တွင် လျှာလေးပြီး မပီသခြင်း၊ အိပ်ချင် ခြင်း၊ ခြေမနိုင်လက်မနိုင်ဖြစ်ခြင်း၊ ခေါင်း ကိုက်၍ နေမကောင်းခြင်းများခံစားရသည်။ ဆေးသုံးနည်းပါက စိုးရိမ်ပူပန်မှုကို လျော့ စေပြီး ဆေးသုံးများပါက အိပ်ငိုက်စေပါ သည်။ အရက်နှင့်တွဲသောက်ပါက ဆေး အာနိသင်ပိုပြင်းလာပြီး ထပ်တလဲလဲသောက် ပါက အဆိပ်သင့်စေပါသည်။ မတော်တဆ ထိခိုက်မှုနှင့် သေကြောင်းကြုံစည်မှုများ ဖြစ် တတ်ပါသည်။</p>	<p>ဤဆေးများကို မသုံးရမနေနိုင်ဖြစ် ပြီး စာသင်၍မရတော့ပါ။ ခန္ဓာ ကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများ ဟန်ချက် ညီညီမလှုပ်ရှားနိုင်တော့ပေ။ ဆေး ဖြတ်လိုက်သောအခါ ခြေလက် များ တုန်နေပါသည်။</p>

<p>အရက်</p>	<p>ပုံမှန်ချိန်၌ မလုပ်ရဲသည်ကို လုပ်ရဲလာခြင်း၊ ဟန်ချက်မညီခြင်း၊ အမြင်ဝေဝါးခြင်း၊ လျှာလေး၍ စကားမပီခြင်း၊ စဉ်းစားဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းအား လျော့ပါးသွားခြင်း၊ မှတ်မိနိုင်စွမ်းအားနည်းခြင်း၊ အချိန်တိုအတွင်း အရက်အလွန်အကျွံသောက်ပါက ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ သတိမေ့မြောခြင်း၊ သေဆုံးခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။</p>	<p>အရက်ကို ပုံမှန်ရေရှည်သောက်ပါက အစာမစားလိုခြင်း၊ ဗီတာမင် ချို့တဲ့ခြင်း၊ အရေပြားကို ထိခိုက်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ လိင်ဆက်ဆံလိုစိတ် မရှိခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ်ချို့တဲ့ခြင်း၊ အသည်းပျက်စီးခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်သည်။ အရက်၏ သက်ရောက်မှုကိုရရန် ပိုသောက်သည်ထက် သောက်လာပြီး မသောက်ရ မနေနိုင်ဖြစ်လာသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် အရက်သောက်ပါက သန္ဓေသားကို ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။</p>
<p>ဘိန်းအနွယ်ဝင် မူးယစ်ဆေးဝါးများ ဥပမာ - ဘိန်းဖြူ</p>	<p>စိတ်နှင့်လူ့ မကပ်ဘဲ စိတ်ကူးယဉ်ခံစားနေစေသည်။ အိပ်ချင်လာသည်။ မျက်စိသူငယ်အိမ်ကျဉ်းလာသည်။ ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်းနှင့် ဝမ်းချုပ်ခြင်းများ ခံစားရသည်။ ဆေးအလွန်အကျွံသုံးပါက သတိမေ့မြောပြီး သေတတ်ပါသည်။</p>	<p>ဘိန်း၏ သက်ရောက်မှုကိုရရန် ပိုသုံးသည်ထက် သုံးလာပြီး အချိန်တိုအတွင်း မသုံးရ မနေနိုင် ဖြစ်ပါသည်။ မသုံးရပါက ယင်းထ (သမ်းဝေခြင်း၊ ချွေးစေးပြန်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် ကိုက်ခဲခြင်း၊ တွန့်လိမ်ခြင်း . . . ) စသော လက္ခဏာများ ဖြစ်လာပါသည်။</p>



<p>အငွေပြန်လွယ်သော ဓာတုပစ္စည်းများ (ဥပမာ-ကော်နှင့်သင်နာ)</p>	<p>ရှူခါစတွင် စိတ်လွတ်လပ်ပေါ့ပါးမှုကို ခံစားရပြီး နောက်ပိုင်းတွင် ခေါင်းမူးဝေခြင်းကို ခံစားရသည်။ အဆက်မပြတ် ရှူရှိုက်ခြင်းဖြင့် စိတ်ထင်ယောင်ထင်မှား ဖြစ်တတ်သည်။ ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ စိတ်သက်သောင့်သက်သာ ခံစားရခြင်း၊ အိပ်ချင်မူးတူးဖြစ်ခြင်း၊ ကြွက်သားများ အားလျော့ခြင်း၊ လျှာလေး၍ စကားမပီခြင်း၊ စိတ်ဂနာမငြိမ်ခြင်း၊ စိုးရိမ်ခြင်းများလည်း ခံစားရတတ်သည်။ လတ်တလော အန္တရာယ်မှာ ရုတ်တရက် အသက်ရှူကျပ်၍ သေဆုံးခြင်းဖြစ်သည်။</p>	<p>အငွေပြန်လွယ်သော အရာများကို ရှူရှိုက်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ကျယ်ပြန့်စွာမသိကြသော်လည်း ရေရှည်အသုံးပြုပါက နှာခေါင်းသွေးလျှံခြင်း၊ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ပတ်ဝန်းကျင် အရေပြားယားယံခြင်း၊ ခံတွင်းပျက်ခြင်းနှင့် စေ့ဆော်မှု အားနည်းခြင်းများ ခံစားရတတ်သည်။ အချို့သောအငွေ့များကို ရှူခြင်းဖြင့် အဆုတ်၊ အသည်း၊ ကျောက်ကပ်နှင့် နှလုံးကို အဆိပ်သင့်စေပြီး အချို့မှာ ဦးနှောက်ကို ပျက်စီးစေသည်။</p>
--	---	--

**အဓိကအချက်များ**

- ◆ မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေသောဆေးဝါးများကို သုံးစွဲခြင်းသည် စိတ်ပိုင်း၊ ရုပ်ပိုင်းနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာထိခိုက်မှုများ ဖြစ်စေနိုင်သည်။
- ◆ လူငယ်များသည် ၎င်းတို့၏လိုအင်ဆန္ဒကို ဖြည့်ဆည်းရန် မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေသော ဆေးဝါးများကိုသုံးကြသည်။ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးခြင်းအစား အန္တရာယ်ကင်းသော အခြားနည်းလမ်းများဖြင့်လည်း အစားထိုးနိုင်သည်။
- ◆ ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာနေနိုင်ရေးနှင့် တန်းဖိုးထားမှုများကို မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းဖြင့် ထိခိုက်စေသည်။ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်နှင့် မျှော်မှန်းချက်များကိုလည်း ထိခိုက်စေနိုင်သည်။
- ◆ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်း၏ ဆိုးကျိုးများကို တားဆီးရန်အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် ဆေးလိပ်၊ အရက်တို့ကို လုံးဝ စတင်မသုံးစွဲခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

### သဘာဝနှင့်လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်ခြင်း

## အခန်း ၇။ ညစ်ညမ်းမှုများသတိထား

### ၇.၁ မရှားပါးဖို့ ထိန်းသိမ်းဖို့

**တတ်ကျွမ်းမှု** အစာကွင်းဆက်များကို ပြတ်တောက်စေနိုင်သော အကြောင်းရင်းများနှင့် ကာကွယ် တားဆီးနိုင်သောနည်းလမ်းများကို သတ်မှတ်ဖော်ထုတ်နိုင်လာမည်။

#### ဖတ်ပါ။

#### အစာကွင်းဆက်

လူနှင့် တိရစ္ဆာန်များက အခြားတိရစ္ဆာန်နှင့် အပင်များအား အဆင့်ဆင့်စားသောက်ခြင်းကို အစာ ကွင်းဆက်ဟုခေါ်သည်။



တတိယစားသုံးသူများ (ဥပမာ-လူ)

ဒုတိယစားသုံးသူများ (ဥပမာ-ကြက်)

ပထမစားသုံးသူများ (ဥပမာ-နံ့ကောင်)

ပထမထုတ်လုပ်သူများ (ဥပမာ-မြက်)

**📖 ဖတ်ပါ။**

**လေထုညစ်ညမ်းစေသည့် အဓိကအကြောင်းရင်းများ**

- ◆ လယ်ကွင်းများ၊ တောင်ယာများ မီးရှို့ခြင်း၊
- ◆ သဘာဝနှင့် လူတို့စွန့်ပစ်သောအမှိုက်များကို မီးရှို့ခြင်း၊
- ◆ လောင်စာများ (ဓာတ်ဆီ၊ ရေနံဆီ၊ မီးသွေး၊ သစ်သား) မီးရှို့ခြင်း၊
- ◆ စက်ရုံများ (ကုန်ထုတ်လုပ်ရာမှ ထွက်လာသော မီးခိုးများနှင့် လေထဲသို့ရောက်ရှိပြီး ကျန်ရစ်သော ဓာတုပစ္စည်းများ)
- ◆ ယာဉ်များ (မော်တော်ကား၊ ဆိုင်ကယ်၊ စက်များ မောင်းနှင်ရာမှ ထွက်သော မီးခိုးများ)။



**လေထုညစ်ညမ်းခြင်းကြောင့် အစာကွင်းဆက်ကို ပြတ်တောက်စေနိုင်ပုံ**

လေထုညစ်ညမ်းခြင်းကြောင့် လူနှင့် တိရစ္ဆာန်များ လေကောင်းလေသန့်ရရှိသော အခြားနေရာသို့ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ခြင်းဖြင့် အစာကွင်းဆက်ကို ပျက်ပြားစေသည်။ အမှိုက်များ မီးရှို့ခြင်း သို့မဟုတ် စက်ရုံမှထွက်သော အခိုးအငွေ့များတွင်ပါလာသည့် ဓာတုပစ္စည်းများသည် မိုးနှင့်အတူ ကမ္ဘာမြေပြင်သို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိလာပြီး ရေထုနှင့် ကမ္ဘာမြေဆီလွှာကို ညစ်ညမ်းစေပါသည်။ သစ်တောများ ပြုန်းတီးခြင်းလည်း ဖြစ်စေပါသည်။

**ရေထုညစ်ညမ်းခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းရင်းများ**

- ◆ အမှိုက်များ (ပုလင်းခွံ၊ ဘူးခွံ၊ ပလတ်စတစ် . . . စသည်) ကို ရေစီးရာလမ်းကြောင်းတွင် စွန့်ပစ်ခြင်း၊
- ◆ အညစ်အကြေးများ (လူ၊ တိရစ္ဆာန်နှင့် အခြား) ကို ရေစီးရာလမ်းကြောင်းတွင် စွန့်ပစ်ခြင်း၊
- ◆ စက်ရုံမှ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ (ဓာတုပစ္စည်းများ၊ သတ္တုပစ္စည်းများ)ကို ရေစီးရာလမ်းကြောင်းတွင် စွန့်ပစ်ခြင်း၊
- ◆ ဓာတ်မြေဩဇာများထည့်ခြင်းနှင့် ပိုးသတ်ဆေးများ ဖျန်းရာတွင် ရေစီးရာလမ်းကြောင်းအတွင်း စီးဝင်ခြင်း၊
- ◆ တိုက်စားခြင်း (မြေဆီလွှာ၊ ဓာတုပစ္စည်းများ . . . စသည်) ကြောင့် ရေနေသတ္တဝါများ၊ အပင်များကို ပျက်စီးစေခြင်း၊



**ရေထုညစ်ညမ်းခြင်းကြောင့် အစာကွင်းဆက်ကိုပြတ်တောက်စေနိုင်ပုံ**

ဓာတ်မြေဩဇာ၊ လူနှင့် တိရစ္ဆာန်တို့၏ အညစ်အကြေးများသည် ဘက်တီးရီးယားများနှင့် အခြားသက်ရှိများကို လျင်မြန်စွာ ပေါက်ပွားစေသည်။ ထိုအညစ်အကြေးများ ဆွေးမြည့်ပျက်စီးစေရန် ၎င်းဘက်တီးရီးယားနှင့် သက်ရှိများက အောက်ဆီဂျင်ကိုစုပ်ယူခြင်းဖြင့် အောက်ဆီဂျင်လိုအပ်သော ငါးနှင့် အခြားသတ္တဝါများကို သေစေသည်။ ပိုးသတ်ဆေးနှင့် ဓာတုပစ္စည်းများသည် ရေစီးနှင့်အတူပါလာသောအခါ ရေနှင့်အတူ ရေနေသတ္တဝါများကို အဆိပ်သင့်စေသည့်အပြင် ထိုသတ္တဝါများကိုစားသော လူနှင့် တိရစ္ဆာန်တို့ကို သေစေနိုင်သည်။

အမှိုက်များ၊ မာသောစွန့်ပစ်ပစ္စည်းများနှင့် မြေဆီလွှာတိုက်စားမှုများကြောင့် ငါးများဥချရာ နေရာများကို ပျက်စီးစေသည်။ ထိုအရာများသည် ရေစီးရေလာကိုပိတ်ဆို့စေပြီး သဘာဝအရ အညစ်အကြေးများကို စစ်ဆေးသော ဖြစ်စဉ်ကို ပျက်စီးစေသည်။ ဤပိတ်ဆို့မှုကြောင့် ဓာတုပစ္စည်းများ တိုးပွားလာခြင်း သို့မဟုတ် ဘက်တီးရီးယားများ လျင်မြန်စွာ ပေါက်ပွားလာခြင်း သို့မဟုတ် အပင်များ လျင်မြန်စွာပေါက်ခြင်း၊ သေဆုံးခြင်း၊ ဆွေးမြည့်ခြင်းများကြောင့် အောက်ဆီဂျင်ဓာတ်များ လျော့နည်းလာစေသည်။

**မြေဆီလွှာညစ်ညမ်းစေသည့် အဓိကအကြောင်းရင်းများ**

- ◆ ဆားများ (သတ္တုတူးခြင်း စသည်တို့ကြောင့်) မြေဆီလွှာတွင်းရောက်ရှိလာခြင်း၊
- ◆ အစားအစာမှစွန့်ပစ်သော အမှိုက်များနှင့် လူ၊ တိရစ္ဆာန်တို့၏ အညစ်အကြေးများ မြေဆီလွှာအတွင်း စုပုံခြင်း၊
- ◆ သတ္တုဓာတ်များ (သတ္တုတူးဖော်ခြင်း၊ စက်ရုံမှ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကြောင့်) မြေဆီလွှာအတွင်း ရောက်လာခြင်း၊
- ◆ ပိုးသတ်ဆေးများ မြေဆီလွှာအတွင်းရောက်လာခြင်း၊



**မြေဆီလွှာညစ်ညမ်းခြင်းကြောင့် အစာကွင်းဆက်ကို ပြတ်တောက်စေနိုင်ပုံ**

လူနှင့် တိရစ္ဆာန်တို့၏ အညစ်အကြေးများနှင့် အစားအစာမှထွက်သော အမှိုက်များစုပုံနေပါက ထိုအညစ်အကြေးကို ဆွေးမြည့်စေသော ဘက်တီးရီးယားများသည် အောက်ဆီဂျင်ကိုသုံးကြသည်။ အောက်ဆီဂျင် လျင်မြန်စွာကုန်ဆုံးခြင်းကြောင့် အောက်ဆီဂျင် လိုအပ်သော အခြားတိရစ္ဆာန်များလည်း သေဆုံးကုန်ကြသည်။ ထိုအခါ မြေဩဇာမကောင်းသော မြေကြီး ဖြစ်သွားသည်။

ဆားဓာတ်နှင့် သတ္တုဓာတ်များ၊ ပိုးသတ်ဆေးများကလည်း အပင်နှင့် တိရစ္ဆာန်များ အသက် ရှင်နေမှုကို ပျက်စီးစေသည်။ အပင်နှင့် တိရစ္ဆာန်များအတွက် သင့်လျော်သော ပတ်ဝန်းကျင်ကောင်း ကို ပျက်စီးစေသည်။

ထို့ကြောင့် တိရစ္ဆာန်များ အခြားနေရာသို့ ပြောင်းရွှေ့သွားကြသည်။ ပိုးသတ်ဆေးနှင့် သတ္တု ဓာတ်များခြင်းသည် အပင်နှင့် တိရစ္ဆာန်များကို အဆိပ်သင့်စေပြီး ၎င်းတို့ကို စားသုံးသူများပါ အဆိပ်သင့်စေနိုင်သည်။ (အပင်များမရှိသောကြောင့် ရေတိုက်စား၍ ရေစီးကြောင်းထဲသို့ မြေကြီး များ ပြိုကျလာခြင်းသည် ရေစီးကိုပိတ်ဆို့စေပြီး ရေထုညစ်ညမ်းမှုကို ဖြစ်စေသည်။)

**သစ်တောပြုန်းတီးခြင်းကို ဖြစ်စေသော အဓိက အကြောင်းရင်းများ**

- ◆ လောင်စာ၊ ဆောက်လုပ်ရေး၊ သစ်ထုတ်လုပ် ရေးအတွက် သစ်တောများခုတ်ခြင်း၊
- ◆ အက်စစ်မိုးရွာခြင်း (မိုးနှင့် ညစ်ညမ်းသော လေ ရောနှောမိသောအခါ)၊
- ◆ မြေဆီလွှာညစ်ညမ်းခြင်း၊
- ◆ တောမီးလောင်ခြင်း၊



**သစ်တောပြုန်းတီးခြင်းကြောင့် အစာကွင်းဆက်ကို ပြတ်တောက်စေနိုင်ပုံ**

သစ်တောပြုန်းတီးခြင်းဖြင့် သစ်တောအတွင်းတွင်ရှိနေသော အပင်ငယ်များနှင့် တိရစ္ဆာန် များ နေစရာ ပျောက်သွားစေသည်။ တိရစ္ဆာန် အမြောက်အမြားသည် အသက်ရှင်ရပ်တည်ရန် အခြားဒေသသို့ ထွက်ခွာသွားကြသည်။ သစ်တောပြုန်းတီးခြင်းသည် မြေပြိုခြင်းကိုဖြစ်စေပြီး မြေပြို ခြင်းကြောင့် ရေထုညစ်ညမ်းမှုနှင့် ရေနေသက်ရှိတို့၏ အသက်ရှင်သန်မှုတို့ကို ထိခိုက်စေသည်။

**ဆွေးနွေးရန်မေးခွန်းများ**

- (၁) လေထုညစ်ညမ်းခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းရင်းများကား အဘယ်နည်း။  
လေထုညစ်ညမ်းခြင်းက အစာကွင်းဆက်ကို မည်သို့ပြတ်တောက်စေနိုင်သနည်း။
- (၂) ရေထုညစ်ညမ်းခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းရင်းများကား အဘယ်နည်း။  
ရေထုညစ်ညမ်းခြင်းက အစာကွင်းဆက်ကို မည်သို့ပြတ်တောက်စေနိုင်သနည်း။

- (၃) မြေထုညစ်ညမ်းခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းရင်းများကား အဘယ်နည်း။  
မြေထုညစ်ညမ်းခြင်းက အစာကွင်းဆက်ကို မည်သို့ပြတ်တောက်စေနိုင်သနည်း။
- (၄) သစ်တောညစ်ညမ်းခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းရင်းများကား အဘယ်နည်း။  
သစ်တောထုညစ်ညမ်းခြင်းက အစာကွင်းဆက်ကို မည်သို့ပြတ်တောက်စေနိုင်သနည်း။

**အဓိကအချက်များ**

- ◆ အစာကွင်းဆက်၏တစ်နေရာတွင် ပြတ်တောက်မှုဖြစ်ခြင်းသည် အစာကွန်ရက်နှင့် သက်ရှိ ရုပ်ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုလုံး(ဂေဟစနစ်) အတွက် အစာကွင်းဆက်ပြောင်းလဲမှုကို ကျယ်ပြန့်စွာ ဖြစ်စေနိုင်သည်။
- ◆ ထိုပြတ်တောက်မှုများသည် အများအားဖြင့် လူတို့၏အပြုအမူများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်၍ ကြိုတင်ကာကွယ် တားဆီးနိုင်သည်။
- ◆ မိမိတို့၏ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းပေးခြင်းသည် မိမိတို့၏အစားအစာရရှိမှုကို ကူညီ ပေးခြင်းဖြစ်သည်။

**ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ**

- ❖ ဤသင်ခန်းစာမှ သင်ယူရရှိလိုက်သော အကြောင်းအရာများကို စာတစ်ပိုဒ်ရေးပါ။ ရေးသားသော အကြောင်းအရာတွင် နေ၊ ထုတ်လုပ်သူ၊ စားသုံးသူ၊ အပင်များ၊ တိရစ္ဆာန်များ၊ အစာကွန်ရက်၊ အစာကွင်းဆက် စသော စကားလုံးများ ပါဝင်အောင်ရေးပါ။
- ❖ မိမိတို့ဒေသရှိ ဈေးထဲတွင် မည်သည့်အစားအစာများရှားပါးသွားကြောင်း၊ ရရန်ခဲယဉ်းသွား ကြောင်း၊ အဘယ်ကြောင့် ထိုသို့ရှားပါးသွားကြောင်း၊ ပျောက်ကွယ်သွားကြောင်းကို မိဘ၊ ရပ်ရွာလူကြီးများနှင့် ဆွေးနွေးမေးမြန်းပါ။

## အခန်း ၈။ ဘေးအန္တရာယ်လျော့ချရေး

### ၈.၁ လျော့ကျစေဖို့ အားထုတ်ဖို့

**တတ်ကျွမ်းမှု** သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ညစ်ညမ်းမှုနှင့် ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော အကျိုးဆက်များကို သိရှိနားလည်ပြီး ဘေးအန္တရာယ်လျော့ပါးစေမည့် အစီအစဉ်များကို ရေးဆွဲတတ်လာမည်။



စဉ်းစားပါ။ ဆွေးနွေးပါ။



 ဖတ်ပါ။

**ဘေးအန္တရာယ်လျော့ပါးစေရန် ဆောင်ရွက်ခြင်း**

**ရေကြီးခြင်း**

- ◆ ရုပ်မြင်သံကြား၊ ရေဒီယိုနှင့် လူမှုကွန်ရက်တို့တွင် မိုးလေဝသနှင့် ဇလဗေဒဌာနမှထုတ်လွှင့်သော မြစ်ရေကြီးခြင်းဆိုင်ရာသတင်းများကို အဆက်မပြတ် ကြည့်ရှုနားထောင်ပါ။ ကောလာဟလ သတင်းများကို မယုံပါနှင့်။
- ◆ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသည့်အိတ် (ရေဒီယို၊ ဓာတ်မီး၊ သောက်ရေ၊ ကြာရှည်ခံအစားအစာ၊ ဆေးဝါး . . . စသည်) ကို ယူဆောင်သွားပါ။ လက်ကိုင်ဖုန်းကို ရေစိုခံအိတ်ဖြင့်ထည့်ပါ။
- ◆ သတ်မှတ်ထားသည့် ဘေးကင်းလုံခြုံရာနေရာကို သွားပါ။
- ◆ အရေးပေါ် ကယ်ဆယ်ရေးစခန်း တာဝန်ခံ၏ အစီအစဉ်အတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။
- ◆ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းကြောင်း သက်ဆိုင်ရာမှ ထုတ်ပြန်ချက်ရရှိမှသာ မိမိတို့နေအိမ်သို့ ပြန်ပါ။
- ◆ မြေအန္တရာယ်၊ လျှပ်စစ်အန္တရာယ်၊ ရေဖုံးလွှမ်းနေသော မြောင်း၊ တွင်းများနှင့် ရေတွင်မျောပါ လာသော ပစ္စည်းများ၏အန္တရာယ်ကို သတိပြုပါ။
- ◆ ဝမ်းရောဂါကျရောက်တတ်၍ ရေကို ကျိုချက်ပြီးသောက်ပါ။
- ◆ အအေးမိ ဖျားနာခြင်းမဖြစ်စေရန် နွေးထွေးစွာနေပါ။
- ◆ သက်ဆိုင်ရာက ထုတ်ပြန်သည့်သတင်းနှင့် အကြံပြုချက်များကိုသာ ယုံကြည်ပြီး လိုက်နာ ဆောင်ရွက်ပါ။
- ◆ နောက်ဆက်တွဲ ဘေးအန္တရာယ်များရှိတတ်သဖြင့် လျော့ပါးစေရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။
- ◆ မြစ်ရေကြီးခြင်း ဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာ ကြိုတင်ဖော်တိုက်လေ့ကျင့်မှုများတွင် ပါဝင် ဆောင်ရွက်ပါ။

**မုန်တိုင်းများတိုက်ခတ်ခြင်း**

- ◆ မိုးလေဝသ သတင်းထုတ်ပြန်ချက်များကို ဂရုစိုက်၍ အဆက်မပြတ် နားထောင်ပါ။
- ◆ အစာခြောက်များ၊ အရေးပေါ်ဆေးဝါးများ၊ သင့်လျော်သည့် အကာအကွယ်ပစ္စည်းများ၊ အခြား အရေးကြီးပစ္စည်းပါဝင်သည့် အရေးပေါ်အိတ်ကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။



- ◆ ကုန်းမြင့်နေရာ၊ မုန်တိုင်းခို အဆောက်အအုံ စသည့် သတ်မှတ်ထားသည့် ပုန်းခိုရန်နေရာကို ကြိုတင်ရှာဖွေ ကြည့်ရှုထားပါ။
- ◆ အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရမည့် ကယ်ဆယ်ရေးအဖွဲ့၊ သတင်းအချက်အလက် ရရှိနိုင်မည့် အဖွဲ့များ၏ ဖုန်းနံပါတ်၊ လိပ်စာတို့ကို အလွယ်တကူ ထားရှိပါ။
- ◆ မုန်တိုင်းတိုက်ခတ်လာလျှင် လျှပ်စစ်မီး၊ ဓာတ်ငွေ့ပိုက်လိုင်းများကို ဆက်သွယ်မှုဖြတ်တောက်ပါ။ ချက်ပြုတ်ရာတွင်အသုံးပြုသော မီးဖိုမီးများကို သေချာစွာ ငြိမ်းသတ်ပါ။
- ◆ မိမိမိမိခိုရာ အဆောက်အအုံပြုကျနိုင်ပါက ခိုင်ခံ့သည့် စားပွဲ၊ ခုတင်များအောက်တွင် နေပါ။ ခိုင်ခံ့မြဲသည့် တိုင်တစ်ခုကို တွယ်ဖက်ထားပါ။
- ◆ မုန်တိုင်းခို အဆောက်အအုံများသို့ အမြန်ဆုံး ပြောင်းရွှေ့ခိုလှုံပါ။
- ◆ သက်ဆိုင်ရာက အကြံမပြုမချင်း မိမိအိမ်သို့ ဆန္ဒစောပြီး မပြန်ရန်နှင့် ပြန်ပါကလည်း သတ်မှတ်ထားသည့် လမ်းကြောင်းမှသာပြန်ပါ။
- ◆ လမ်းဘေးတွင် ပြတ်ကျနေသည့် လျှပ်စစ်ကြိုးများကို မကိုင်မိ၊ မထိမိရန် သတိပြုပြီး နီးရာ လျှပ်စစ်ရုံးသို့ အကြောင်းကြားပါ။
- ◆ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ၊ မီးဘေးအန္တရာယ်တို့ကို သတိပြုပြီး မြေ၊ အဆိပ်ရှိ သတ္တဝါများ ၏ အန္တရာယ်ကို အထူးသတိထားပါ။
- ◆ ဓာတ်ငွေ့များ ယိုစိမ့်မှု ရှိ မရှိ စစ်ဆေးပါ။ ရေစိုနေသော လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများကို အသုံးမပြုပါနှင့်။
- ◆ ကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်းများတွင် ကူညီဆောင်ရွက်ပါ။

**ငလျင်လှုပ်ခြင်း**

- ◆ ခေါင်းကိုမထိခိုက်စေရန် အကာအကွယ်ယူ၍ ခိုင်ခံ့သည့် စားပွဲအောက်နှင့် လုံခြုံသော နေရာသို့ ငုံ့ဝပ်၍ အမြန်ဆုံးသွားစေသည့် ငုံ့-ဝပ်-တွား အစီအစဉ်အား လေ့ကျင့်ထားပါ။
- ◆ အရေးပေါ်အိတ် (သောက်ရေ၊ အစာခြောက်၊ ဆေးဝါး၊ ရေဒီယို၊ ဓာတ်မီး၊ ဓာတ်ခဲအပို . . . စသည်) ကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။
- ◆ ငလျင်လှုပ်စဉ် အိမ်အပြင်သို့ ထွက်မပြေးပါနှင့်။ ဓာတ်လှေကားကိုလည်း အသုံးမပြုပါနှင့်။
- ◆ လမ်းပေါ်တွင်ရောက်နေပါက အဆောက်အအုံများ၊ လျှပ်စစ်ကြိုးများနှင့် ဝေးကွာသော ကွင်းပြင်သို့ ရောက်အောင်သွားပါ။

- ◆ ကားအတွင်းတွင်ရှိနေလျှင် ကားကို စက်သတ်ထားပြီး ကားအတွင်း၌ပင် ဆက်နေပါ။ တံတားများ၊ အဆောက်အအုံများနှင့် ဝေးဝေးနေပါ။
- ◆ ငလျင်လှုပ်ပြီးလျှင် နောက်ဆက်တွဲ ငလျင်များလှုပ်နိုင်သဖြင့် သတိပြု ပြင်ဆင်ပါ။
- ◆ မီးဘေးအန္တရာယ်၊ အဆောက်အအုံများပြိုကျခြင်း၊ ရေကာတာများ ကျိုးပျက်၍ ရေကြီးခြင်း၊ တောင်ပြိုခြင်း၊ မြေပြိုခြင်း၊ ဆူနာမီရေလှိုင်းဖြစ်ပေါ် ရိုက်ခတ်ခြင်း စသည့် နောက်ဆက်တွဲ ဘေးအန္တရာယ်များလျော့ပါးစေရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။
- ◆ မီးခလုတ်များပိတ်ထားပြီး ဓာတ်မီးနှင့် ဘက်ထရီမီးတို့ကို သုံးပါ။ မီးခြစ် မသုံးပါနှင့်။ ဓာတ်ငွေ့နံ့၊ ဓာတ်ဆီနံ့ စသည့် လောင်စာနံ့ရပါက အမြန်ဆုံးထွက်ခွာပါ။

**ဆူနာမီရေလှိုင်းရိုက်ခတ်ခြင်း**

- ◆ ကမ်းစပ်အနီးရှိစဉ် ငလျင်လှုပ်ခြင်း၊ ကမ်းခြေရှိ ပင်လယ်ရေများ ရုတ်တရက် နောက်သို့ ဆုတ်ကျသွားခြင်း၊ ပင်လယ်ဘက်မှ လှိုင်းလုံးကြီးများ ရိုက်ခတ်အော်သံကြားရခြင်းတို့ကို သတိပြုမိပါက ကုန်းတွင်းအမြင့်ပိုင်းသို့ အမြန်ဆုံးပြေးပါ။
- ◆ သက်ဆိုင်ရာမှ ဆူနာမီရေလှိုင်းအန္တရာယ်ပြီးဆုံးကြောင်း ထုတ်ပြန်ချက်ရရှိမှသာ မိမိနေရာသို့ ပြန်ပါ။

**မြေပြိုခြင်း**

- ◆ နေအိမ်၊ ကျောင်းနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်တို့တွင် ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်မဟုတ်ဘဲ သဘာဝအလျောက် ပြောင်းလဲလာခြင်းများကို သတိထားပါ။
- ◆ ကုန်းစောင်းနှင့် ကုန်းစောင်းအောက်ခြေတို့ကို တူးခြင်း၊ ကျောက်ထုတ်ခြင်း၊ ကျောက်မိုင်းခွဲခြင်း၊ စိုက်ပျိုးရေးအတွက် အပင်များ မီးရှို့ခြင်း၊ အထပ်မြင့်အဆောက်အအုံများ များပြားစွာ ဆောက်ခြင်းကြောင့် မြေပြိုခြင်းဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။
- ◆ မိမိဒေသတွင် ရက်ဆက် မိုးသည်းထန်စွာရွာသွန်းခြင်း၊ မုန်တိုင်းတိုက်ခတ်ခြင်း၊ ရေကြီးခြင်းနှင့် ငလျင်လှုပ်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်ပါကလည်း မြေပြိုနိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။
- ◆ မြေပြိုကျလာသည့်လမ်းကြောမှ အမြန်ဆုံးရှောင်ပါ။ မရှောင်နိုင်ပါက ခိုင်ခံ့သည့် အဆောက်အအုံ ထဲသို့ ဝင်ပါ။ ခေါင်းကိုမထိခိုက်စေရန် အကာအကွယ်ယူ၍ ခန္ဓာကိုယ်ကို ပုဆစ်တုပ်ပြီး ကျုံ့နေပါ။

- ◆ မြေဆက်လက်ပြုခြင်း၊ ကမ်းပါးများပြုခြင်း၊ ရုတ်တရက် ရေကြီးခြင်း၊ ရေလှောင်တမံရေလျှံခြင်း၊ ဓာတ်အားလိုင်းပြတ်ကျခြင်း စသည့် နောက်ဆက်တွဲ ဘေးအန္တရာယ်များ ဆက်တိုက်ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်ကို သတိထားပါ။
- ◆ ဒေသဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းများ၏ လမ်းညွှန်ချက်အတိုင်း လိုက်နာ၍ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပါ။
- ◆ အပေါ်ယံမြေဆီလွှာပျက်စီးမှုကို ကာကွယ်ရန်နှင့် မြေပြုခြင်း လျော့ပါးစေရန် အပင်များများစိုက်ပါ။

**အပူလွန်ကဲခြင်း**

- ◆ အပူလွန်ကဲခြင်း၏ဒဏ်ကြောင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းအပြင် သတိလစ်သေဆုံးသည်အထိ ဖြစ်နိုင်သည်။
- ◆ ဒေသအချို့တွင် ရေတွင်း ရေကန်များ၊ မြေအောက်ရေများ ခန်းခြောက်ရာမှ သောက်သုံးရေ ရှားပါးလာနိုင်သည်။
- ◆ အပူလွန်ကဲခြင်းဖြင့် ကူးစက်ရောဂါပိုးများ ယုံ့နွံမှုကို တိုးပွားစေသောကြောင့် ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျှောရောဂါ၊ မျက်စိရောဂါများ၊ အရေပြားရောဂါများ . . . စသည်တို့ ဖြစ်နိုင်သည်။
- ◆ အရိပ်ရ၍ အေးမြသောနေရာများတွင် နေပါ။ နံနက် ၁၀ နာရီမှ ညနေ ၄ နာရီအတွင်း ရေမချိုးရ။ နေရောင်ခြည်နှင့်လည်း တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ခြင်းကို တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ရေများများ သောက်ပါ။
- ◆ နေ့ခင်းနေ့လယ် အပြင်သွားပါက ထီး၊ ဦးထုပ်ဆောင်းပါ။ နေကာမျက်မှန် တပ်ဆင်ပါ။ လုံခြုံသော အရောင်ဖျော့သည့် ပွပွချောင်ချောင် ချည်ထည်များကို ဝတ်ဆင်ပါ။
- ◆ အေးသောနေရာမှ အလွန်ပူပြင်းသောနေရာသို့လည်းကောင်း၊ အလွန်ပူပြင်းသောနေရာမှ အေးသောနေရာသို့လည်းကောင်း ဝင်ထွက်ခြင်းနှင့် ရေခဲရေသောက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ◆ အပူဒဏ်ကြောင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်းများ ဖြစ်ခဲ့ပါက လူနာကို အရိပ်ရပြီး အေးမြသောနေရာသို့ ရွှေ့ထားပါ။
- ◆ လေပန်ကာ၊ လေအေးပေးစက် ဖွင့်ထားပေးပါ။ မရှိပါက ယပ်ခတ်ပေးပါ။
- ◆ လူနာ၏ ခြေရင်းဘက်ကို မြင့်ထားပေး၍ ပက်လက်အနေအထားဖြင့် ထားပါ။
- ◆ လူနာ၏ လည်ပင်း၊ ချိုင်းနှစ်ဖက်၊ ပေါင်ခြံနှစ်ဖက်တို့ကို ရေဖတ်တိုက်ပါ။
- ◆ လူနာကောင်းစွာ သတိရနေပါက ရေအေးအေး သို့မဟုတ် ဓာတ်ဆားရည်တိုက်ပါ။
- ◆ အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက်နိုင်သောကြောင့် နီးစပ်ရာ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသို့ ချက်ချင်းပို့ဆောင်ပါ။

**အဓိကအချက်များ**

- ◆ ကမ္ဘာကြီး ပူနွေးလာမှုနှင့်အတူ ဆိုးရွားသည့် ဘေးအန္တရာယ်များ မကြာခဏ ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။
- ◆ ဘေးအန္တရာယ်များ၏ သက်ရောက်မှုများ လျော့နည်းသက်သာစေရေးအတွက် ပြုမူနေထိုင် တတ်ရမည်။
- ◆ ဘေးအန္တရာယ် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးနှင့် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှု နည်းလမ်းများကို မိမိရပ်ရွာ၊ ဒေသအလိုက် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ထားရမည်။

**ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ**

- ❖ အတန်းတွင်းလုပ်ဆောင်ခဲ့သော ဘေးအန္တရာယ်လျော့ပါးစေမည့် အစီအစဉ်ကို မိသားစု ဝင်များနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။
- ❖ ရပ်ရွာရှိ လူမှုအဖွဲ့အစည်းများကို မေးမြန်းဆွေးနွေးပြီး မိမိရေးဆွဲခဲ့သည့် အစီအစဉ်နှင့် နှိုင်းယှဉ်၍ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်စွက်ပါ။

DBE BOX - Copyright Protected