

ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ
ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန

ကျောင်းသုံးစာအုပ်

ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ

ဆဋ္ဌမတန်း



ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ
ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန

ကျောင်းသုံးစာအုပ်

ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ

ဆဋ္ဌမတန်း

၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ၊ အုပ်စု - ၁၆၉၁၉၃၂
၂၀၁၉-၂၀၂၀ ပညာသင်နှစ်

အခြေခံပညာသင်ရိုးညွှန်းတမ်း၊ သင်ရိုးမာတိကာနှင့်
ကျောင်းသုံးစာအုပ်ကော်မတီ၏ မူပိုင်ဖြစ်သည်။

အလုပ်အမိန့်အမှတ် - /၁၉ ဖြင့်
မြန်မာနိုင်ငံပုံနှိပ်နှင့် ထုတ်ဝေသူလုပ်ငန်းရှင်များအသင်း
()ပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကုန်မြို့တွင် ပုံနှိပ်သည်။



စဉ်ဆက်မပြတ်ဖွံ့ဖြိုးမှုပန်းတိုင်များ



နေရာအနှံ့ဆင်းရဲမှုပုံစံအားလုံး အဆုံးသတ်ရေး



ငတ်မွတ်ခေါင်းပါးမှုအဆုံးသတ်ရေး၊ စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံရေး၊ အာဟာရပြည့်ဝမှုတိုးတက်ရေးနှင့် စဉ်ဆက်မပြတ်စိုက်ပျိုးမှုဖြစ်ပေါ်တိုးတက်ရေး



လူတိုင်းစေ့ကျန်းမာရေးနှင့်သာယာဝပြောရေး



လူသားအားလုံးအကျိုးဝင်ကာ ညီညွတ်မှုတပြီး အရည်အသွေးရှိသည့် ပညာသင်ယူနိုင်ရေးနှင့် ဘဝတစ်လျှောက် အစဉ်လေ့လာသင်ယူနိုင်သောအခွင့်အလမ်း ရရှိရေး



ကျား၊ မ တန်းတူညီမျှမှုရရှိရေးနှင့် အမျိုးသမီးများ၊ အမျိုးသမီးငယ်များအားလုံး စွမ်းပကား တိုးမြှင့်စေရေး



လူသားတိုင်း သန့်ရှင်းသောသောက်သုံးရေနှင့် မိလ္လာစနစ်ရရှိစေရေးနှင့် စဉ်ဆက်မပြတ်သော စီမံခန့်ခွဲမှုဖြစ်ပေါ်စေရေး



လူတိုင်းတတ်နိုင်သော၊ စိတ်ချရသော၊ ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲသော ခေတ်မီစွမ်းအင်ရရှိရေး



စဉ်ဆက်မပြတ်နှင့်အားလုံးပါဝင်နိုင်သည့် ရေရှည်စီးပွားဖွံ့ဖြိုးမှုတိုးတက်စေရေး၊ လုပ်သားပြည့် အလုပ်အကိုင်ရရှိရေးနှင့် အားလုံးအတွက် ထုတ်လုပ်နိုင်စွမ်းရှိ၍ သင့်တင့်လျောက်ပတ်သောအလုပ်အကိုင် ဖြစ်ပေါ်ရရှိစေရေး



ကြံ့ခိုင်သောအခြေခံအဆောက်အအုံများ တည်ဆောက်ခြင်း၊ အားလုံးအကျိုးဝင်ပြီး ရေရှည်တည်တံ့သည့်စက်မှုလုပ်ငန်းထူထောင်ခြင်းအပါအဝင် တီထွင်ဆန်းသစ်မှုများအား အားပေးမြှင့်တင်ရေး



နိုင်ငံတွင်းနှင့်နိုင်ငံများကြား မညီမျှမှုလျော့ချရေး



အားလုံးအကျိုးဝင်ပြီး လုံခြုံစိတ်ချရစွာဖြင့် ကြံ့ခိုင်ပြီး ရေရှည်စဉ်ဆက်မပြတ်တိုးတက်မှုကို ဖြစ်စေမည့် မြို့ပြများနှင့်အခြေချနေထိုင်မှုများဖြစ်ပေါ်လာစေရေး



ရေရှည်တည်တံ့စေမည့်စားသုံးခြင်းနှင့် ထုတ်လုပ်ခြင်းပုံစံများဖြစ်ပေါ်စေရေး



ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်းနှင့် ၎င်း၏အကျိုးသက်ရောက်မှုများကိုလျော့ပါးစေရေးအတွက် အရေးကြီးလုပ်ငန်းစဉ်များဆောင်ရွက်ရေး



စဉ်ဆက်မပြတ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကိုဖြစ်ပေါ်စေရန် ပင်လယ်၊ သမုဒ္ဒရာနှင့် ရေသယံဇာတများကို ရေရှည်တည်တံ့စွာအသုံးပြုနိုင်ရေးအတွက် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး



ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာဂေဟစနစ်အား ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းကာ ရေရှည်တည်တံ့အောင် အသုံးပြုရေး၊ သစ်တောများရေရှည်တည်တံ့စေရန် စီမံခန့်ခွဲရေး၊ သဲကန္တာရများဖြစ်ပေါ်စေမှုအား ပပျောက်စေရေး၊ မြေယာပြုန်းတီးယိုယွင်းပျက်စီးမှု ရပ်တံ့စေရေး၊ ဇီဝစုံ မျိုးကွဲ ပြုန်းတီးမှု ရပ်တံ့စေရေး



စဉ်ဆက်မပြတ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် ငြိမ်းချမ်း၍ အားလုံးပါဝင်နိုင်သော အဖွဲ့အစည်းများ တိုးတက်စေရေး၊ အားလုံးအတွက် တရားမျှတမှုဖြစ်ပေါ်စေရေးနှင့် အဆင့်တိုင်း၌ ထိရောက်၍ တာဝန်ခံမှု တာဝန်ယူမှုရှိသော လူတိုင်းအကျိုးဝင်သည့်အဖွဲ့အစည်းများ ထူထောင်ရေး



အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်မှုအားဖြစ်ပေါ်စေမည့် အထောက်အပံ့များ အားကောင်းစေခြင်းနှင့် စဉ်ဆက်မပြတ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုများ ရှင်သန် အားကောင်းစေရေး

ကျောင်းသုံးစာအုပ်မိတ်ဆက်

ဤအတန်းတွင် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်အကြောင်းနှင့် ယင်းဘာသာရပ်ကိုလက်တွေ့ ဘဝတွင် အသုံးချပုံများကို ပိုမိုနားလည်နိုင်စေမည့် အသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်များ ဖွံ့ဖြိုးလာရန် ဆရာ၊ အတန်းဖော်များနှင့်အတူ အဖွဲ့လိုက်လုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်သင်ယူမည်။ ထို့အပြင် ပြဿနာအခက်အခဲ များကို ဖြေရှင်းတတ်ရန်နှင့် စဉ်းစားတွေးခေါ်ဖန်တီးတတ်ရန် လေ့လာသင်ယူမည်။ အချို့စာသင်ချိန်များတွင် အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်ကြပြီး အချို့စာသင်ချိန်များတွင် အတန်းလိုက် သို့မဟုတ် တစ်ဦးချင်း လေ့လာသင်ယူ ကြမည်ဖြစ်သည်။ သင့်အတွက် စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာ သင်ခန်းစာများဖြစ်လိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ပါသည်။

ဆဋ္ဌမတန်း ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ် ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင် အောက်ပါအဓိက အကြောင်းအရာများပါဝင်သည်။

လူမှုဘဝမှာကျွမ်းကျင်စရာ

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

ပျော်ရွှင်ကျန်းမာကိုယ်ခန္ဓာ

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

ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်သတိထားဖွယ်

- အခန်း(၆) မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးနှင့်ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး
- အခန်း(၇) မူးယစ်အန္တရာယ်တို့ကာကွယ်

သဘာဝနှင့်လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်ခြင်း

- အခန်း(၈) အဆိပ်သင့်မှုများသတိထား
- အခန်း(၉) ဘေးအန္တရာယ်လျော့ချရေး

သင်ယူကြရမည့်နည်းလမ်းများ

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

- ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း (Collaboration)- သင်ခန်းစာများသင်ယူရာတွင် ကျောင်းသား ကျောင်းသူများသည် အတန်းဖော်များနှင့်အုပ်စုဖွဲ့ပြီး အတွေးအခေါ်များမျှဝေခြင်း၊ အဖြေများ အတူရှာဖွေခြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင်မည်။
- ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း (Communication)- ဘာသာစကားသင်ခန်းစာများတွင်သာမက ဘာသာရပ်အားလုံးတွင် သင်ခန်းစာများကို ရေးခြင်း၊ ဖတ်ခြင်း၊ ပြောခြင်း၊ နားထောင်ခြင်းနှင့်

နှုတ်ဖြင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း၊ ကိုယ်အမူအရာဖြင့်ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းစသည့်ကျွမ်းကျင်မှုများ ဖွံ့ဖြိုးလာမည်။

- လေးနက်စွာဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်းနှင့် ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း (Critical Thinking and Problem Solving)- ဖြေရှင်းရန် စိတ်ဝင်စားဖွယ်ပြဿနာများ၏အဖြေများကို ရှာဖွေခြင်းနှင့် တင်ပြ ခြင်း၊ အမှားများကို ရှာဖွေခြင်းနှင့်ပြုပြင်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်ရလိမ့်မည်။
- တီထွင်ဖန်တီးခြင်း (Creativity and Innovation)- ဘောင်ခတ်ထားသည့် အခြေအနေထဲမှ ထွက်၍တွေးခေါ်ခြင်းသည် အရေးပါသော ၂၁ ရာစုကျွမ်းကျင်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ အတွေးအခေါ်သစ်များရရှိရန်၊ နည်းလမ်းသစ်များဖြင့် ပြဿနာများဖြေရှင်းရန် ကျောင်းသား ကျောင်းသူများကို အားပေးလိမ့်မည်။
- နိုင်ငံသားကောင်းဖြစ်ခြင်း(Citizenship)- နိုင်ငံသားကောင်းဖြစ်စေရန် ကျောင်းလူမှုအဖွဲ့အစည်းတွင် တက်ကြွစွာ ပါဝင်လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ တရားမျှတခြင်း၊ သဘောထားကွဲလွဲမှု ဖြေရှင်းခြင်း စသည်တို့ကို လေ့ကျင့်သင်ယူရမည်။

စာသင်နှစ်အဆုံးတွင် သိရှိသွားပြီးလုပ်ဆောင်နိုင်မည့်ရလဒ်များ

ဆဋ္ဌမတန်း၊ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ် ကျောင်းသုံးစာအုပ်ကို သင်ယူပြီးသော အခါ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများသည် အောက်ပါတို့ကိုလုပ်ဆောင်နိုင်မည်။

လူမှုဆက်ဆံရေး

- ၁. ၁ စာသင်နှစ်တစ်နှစ်အတွင်း ဆောင်ရွက်နိုင်မည့် လက်တွေ့ကျသော ကိုယ်ပိုင်ရည်မှန်းချက် တစ်ခု ချမှတ်တတ်မည်။ ထိုရည်မှန်းချက်ရောက်ရန် မိမိအရည်အသွေးနှင့် ကိုက်ညီသည့် လုပ်ငန်းစဉ်အဆင့်ဆင့်ကို ဖော်ထုတ်နိုင်မည်။
- ၁. ၂ ကျောင်းသားများသည် မိမိတို့၏အတန်းဖော်များအတွင်း ကွဲပြားခြားနားမှုများကို ဖော်ထုတ်နိုင်မည်။ ကွဲပြားမှုရှိသောအယူအဆများကို ဖော်ထုတ်နိုင်ခွင့်ရှိသည့် စာသင်ခန်းစည်းကမ်းများကို သတ်မှတ်တတ်မည်။
- ၁. ၃ ကျောင်းသားများသည် မိမိတို့တန်ဖိုးထားသည့်အရာအချို့ကို အရေးပါမှုအလိုက် အဆင့်ခွဲခြားနိုင်ပြီး မိမိတို့၏အပြုအမူများသည် ထိုတန်ဖိုးထားမှုကို မည်သို့ဖော်ပြနေကြောင်း အကဲဖြတ်နိုင်မည်။
- ၁. ၄ ကျောင်းသားများသည် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသောအခြေအနေတစ်ခုတွင် ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း အဆင့်များကို အသုံးပြုဖြေရှင်းတတ်မည်။
- ၁. ၅ ကျောင်းသားများသည် ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာနေနိုင်ရေးအတွက် မိမိကိုယ်တိုင်တာဝန်ယူ လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်မည်။
- ၁. ၆ ကျောင်းသားများသည် ရပ်ရွာအတွင်းစိုးရိမ်စရာများ၊ ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်လာစေနိုင်သည့် အခြေအနေနှင့် ယင်းဘေးအန္တရာယ်များကို လျော့ချနိုင်မည့်ရနိုင်သမျှ ကူညီထောက်ပံ့မှုများကို ဖော်ထုတ်တတ်မည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအသိပညာ

- ၂. ၁ ကျောင်းသားများသည် မိမိတို့၏ကိုယ်ပိုင်အရည်အချင်း၊ အားသာချက်များကို ဖော်ထုတ်နိုင် လာမည်။ စုပေါင်းလုပ်ငန်းများ ပြီးမြောက်အောင်ဆောင်ရွက်ရာတွင် မိမိနှင့်အခြားသူများ၏ အရည်အချင်းအားသာချက်များပူးပေါင်း၍ အချင်းချင်းမည်ကဲ့သို့ ပံ့ပိုးကူညီဆောင်ရွက်နိုင် သည်ကို ဆန်းစစ်နိုင်မည်။
- ၂. ၂ ကျောင်းသားများသည် အခြေအနေအမျိုးမျိုးတွင်ပေါ်ပေါက်လာသော စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို ကောင်းသောအပြုအမူများဖြင့်ဖော်ပြနိုင်မည်။
- ၂. ၃ မိမိတို့၏ ခံစားချက်များအရပြုမူတတ်ကြောင်း ဆန်းစစ်နိုင်ပြီး အကောင်းမြင်စဉ်းစားတော့ပုံနည်း လမ်းများကို ဖော်ထုတ်နိုင်မည်။

အစားအစာနှင့်အာဟာရ

- ၃. ၁ မိမိတို့၏ စားသောက်ပုံအလေ့အကျင့်များသည် အာဟာရဓာတ်ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ အကဲဖြတ်နိုင်လာမည်။ မိမိတို့၏ အာဟာရဓာတ်လိုအပ်မှုကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်သော ဟင်းလျာအစီအစဉ် ပြုလုပ်နိုင်မည်။
- ၃. ၂ မိမိကိုယ်မိမိ အာဟာရဓာတ်လိုအပ်မှု ရှိ မရှိဆန်းစစ်ခြင်းဖြင့်စားသုံးရန် လိုအပ်သောအစား အစာများကို ဖော်ပြလာနိုင်မည်။ အာဟာရပြည့်ဝစွာစားနေခြင်းကို ဆက်လက်ထိန်းထား နိုင်မည်။ ချို့တဲ့ပါက မည်သည့်အစားအစာတို့အား ပို၍ စားရန်လိုအပ်သည်ကို ရှာဖွေဆန်း စစ်တတ်မည်။

စားသုံးသူနှင့်ဆိုင်သောအသိပညာ

- ၄. ၁ သဘာဝအတိုင်းစိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ထားသော အစားအစာများနှင့် ဓာတ်မြေဩဇာ၊ ဓာတုဆေး ဝါးများ အသုံးပြု၍စိုက်ပျိုးထားသော အစားအစာများကိုခွဲခြားတတ်ပြီး ဖြစ်လာနိုင်သော အကျိုး ဆက်များကို ဖော်ထုတ်တတ်မည်။

ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး

- ၅. ၁ ရောဂါများကူးစက်နိုင်သော အခြေအနေ ၄ မျိုးအရ ကြက်ငှက်တုပ်ကွေး ရောဂါကူးစက် တတ်သည့်အလေ့အထများကို ဆန်းစစ်တတ်ပြီး မိမိကိုယ်မိမိ မကူးစက်အောင် ကာကွယ် နိုင်ပုံများကို အကဲဖြတ်တတ်မည်။
- ၅. ၂ HIV / AIDS ဆိုင်ရာအသိပညာအဆင့်များကို အကဲဖြတ်နိုင်မည်။ HIV ပိုး ရှိ မရှိ မည်သည့် အချိန်တွင် စမ်းသပ်ရမည်ကိုလည်း ဆုံးဖြတ်နိုင်မည်။
- ၅. ၃ မတူညီသောအပြုအမူနှင့် အလေ့အကျင့်များအလိုက် HIV ပိုးကူးစက်မှုအန္တရာယ်အနည်း အများ၊ ကွဲပြားပုံအဆင့်များကို ရောဂါကူးစက်နိုင်သော အခြေအနေ ၄ မျိုးဖြင့် အကဲဖြတ်နိုင် မည်။
- ၅. ၄ ရပ်ရွာလူထုအတွင်းတွင် အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါအမျိုးမျိုးကူးစက်စေနိုင်သည့်အကြောင်း အချက်များကို လေးနက်စွာစဉ်းစား၍ အကဲဖြတ်နိုင်မည်။

မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးနှင့်ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး

- ၆. ၁ မိမိ၏ လက်ရှိခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုအတွေ့အကြုံပေါ်မူတည်၍ ပျိုဖော်ဝင်မှုအဆင့်ကို ဖော်ထုတ်နိုင်မည်။ ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုအရ တာဝန်ယူလုပ်ဆောင်ရမည့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုလုပ်ငန်းများကို ဖော်ထုတ်နိုင်မည်။
- ၆. ၂ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် ဖြစ်ပေါ်တတ်သော စိတ်လှုပ်ရှားပြောင်းလဲမှုများ၊ ဖြစ်ပေါ်စေသော အကြောင်းရင်းများကို သိရှိပြီး ထိုစိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို ထိန်းချုပ်နိုင်မည့် သင့်လျော်သည့် နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်မည်။
- ၆. ၃ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် ပြောင်းလဲလာနိုင်သော ယောက်ျားလေး၊ မိန်းကလေးဆက်ဆံရေးကို သတိပြုမိရန်နှင့် ဆက်ဆံရေးတည်တံ့ခိုင်မြဲစေရန် စောင့်ထိန်းအပ်သည့် စည်းမျဉ်းအချို့ကို ဖော်ထုတ်နိုင်မည်။

မူးယစ်အန္တရာယ်တို့ကာကွယ်

- ၇. ၁ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းကြောင့် မိမိတို့ရည်မှန်းချက်နှင့်တန်ဖိုးထားမှုများကို ဆိုးကျိုးများသာပေးနိုင်ကြောင်းဆန်းစစ်နိုင်ပြီး စိတ်ကဲစွဲလမ်းစေသော အရာများကို မသုံးစွဲမိစေရန် လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်နိုင်မည်။
- ၇. ၂ ကျောင်းသားများသည်ကွမ်းယာ၊ ဆေးလိပ်သုံးစွဲခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ မိမိတို့၏ သိရှိမှုအဆင့်များကိုဆန်းစစ်နိုင်ပြီး ထိုအရာများကိုမသုံးစွဲမိရန် သူငယ်ချင်းများနှင့်ပြောဆိုဆက်သွယ်နိုင်မည့်နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်နိုင်မည်။

အဆိပ်သင့်မှုများသတိထား

- ၈. ၁ အဆိပ်သင့်စေနိုင်သည့် ဓာတုပစ္စည်းများ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဝင်ရောက်တိုးပွားမှုအန္တရာယ်နှင့် အခြားကျန်းမာရေး ပြဿနာများကိုသိရှိထားပြီး ၎င်းဆိုးကျိုးများကို လျော့နည်းအောင်ဆောင်ရွက်တတ်မည်။

ဘေးအန္တရာယ်လျော့ချရေး

- ၉. ၁ မီးဘေးအန္တရာယ်လုံခြုံမှုအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရာတွင် မိမိတာဝန်ယူနိုင်မှုအဆင့်များကို ဆန်းစစ်နိုင်ပြီး သဘာဝအလျောက်ဖြစ်လာသော မီးလောင်မှုနှင့် လူများ၏ပေါ့ဆမှုကြောင့်ဖြစ်လာသော မီးဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သော နည်းလမ်းများကိုဖော်ထုတ်တတ်မည်။
- ၉. ၂ ကမ္ဘာ့ရာသီဥတုများဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲခြင်း၊ ကမ္ဘာကြီးပို၍ပူနွေးလာခြင်းအကျိုးဆက်များကိုဆန်းစစ်ရန်နှင့် ကမ္ဘာကြီးပူနွေးလာမှုကို လျော့နည်းသွားစေမည့် နည်းလမ်းများကိုဖော်ထုတ်တတ်မည်။

ဤကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင် ကျောင်းသားကျောင်းသူများ၏ လေ့လာသင်ယူမှုများကို ကူညီလမ်းညွှန်ပေးမည့် အောက်ပါကဲ့သို့သော သင်္ကေတများ (icons) ကိုတွေ့ရလိမ့်မည်-

ဖတ်ပါ	ရေးပါ	ဆွေးနွေးပါ	စဉ်းစားပါ	စဉ်းစားပြီးရေးပါ
				

မာတိကာ

အခန်း	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
လူမှုဘဝမှာကျွမ်းကျင်စရာ		
အခန်း ၁	လူမှုဆက်ဆံရေး	
၁. ၁	ဒီနှစ်အတွက်ရည်မှန်းချက်	၁
၁. ၂	မတူညီကြပါ	၃
၁. ၃	ရောင်ပြန်ဟပ်နေတယ်	၅
၁. ၄	စဉ်းစားရွေးချယ်နည်းလမ်းသွယ်	၇
၁. ၅	တာဝန်ယူကြမယ်	၁၀
၁. ၆	ရပ်ရွာထဲမှာရှာဖွေပါ	၁၃
အခန်း ၂	စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအသိပညာ	
၂. ၁	အလှကိုယ်စီရှိကြသည်	၁၅
၂. ၂	လျော့ချင်ရင် လျော့ပါ	၂၀
၂. ၃	ဒီလိုတွေ့ပါ	၂၄
ပျော်ရွှင်ကျန်းမာကိုယ်ခန္ဓာ		
အခန်း ၃	အစားအစာနှင့်အာဟာရ	
၃. ၁	လုံလောက်မှုတစားပါမှ	၂၆
၃. ၂	ဘာတွေစားဖို့လိုနေသလဲ	၂၉
အခန်း ၄	စားသုံးသူနှင့်ဆိုင်သောအသိပညာ	
၄. ၁	ရှာဖွေလေ သိရှိလေ	၃၈
အခန်း ၅	ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး	
၅. ၁	သန့်ရှင်းကြပါစို့	၄၁
၅. ၂	HIV ရဲ့ကြားကာလ	၄၆
၅. ၃	ထွက်၊ ရှင်၊ လုံ၊ ဝင် နဲ့ HIV	၄၉
၅. ၄	အသည်းလေးရဲ့ A B C	၅၂

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

ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်သတိထားဖွယ်

အခန်း ၆ မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးနှင့်ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး

၆. ၁	ပျိုဖော်ဝင်ချိန်မှာ	၅၆
၆. ၂	ဒါသဘာဝပါ	၆၂
၆. ၃	ခင်လို့ရပါတယ်	၆၉

အခန်း ၇ မူးယစ်အန္တရာယ်တို့ကာကွယ်

၇. ၁	ဘာတွေဆက်ဖြစ်နိုင်သလဲ	၇၂
၇. ၂	ဝေးလေကောင်းလေ	၇၅

သဘာဝနှင့်လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်ခြင်း

အခန်း ၈ အဆိပ်သင့်မှုများသတိထား

၈. ၁	မဝင်မိစေနဲ့	၇၉
------	-------------	----

အခန်း ၉ ဘေးအန္တရာယ်လျော့ချရေး

၉. ၁	မပေါ့ဆနဲ့	၈၉
၉. ၂	ကမ္ဘာကြီးပူနွေးလာခြင်း	၉၁

အခန်း ၁။ လူမှုဆက်ဆံရေး

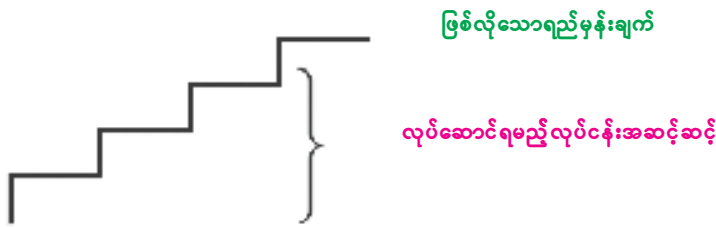
၁.၁ ဒီနှစ်အတွက်ရည်မှန်းချက်

တတ်ကျွမ်းမှု စာသင်နှစ်တစ်နှစ်အတွင်း ဆောင်ရွက်နိုင်မည့် လက်တွေ့ကျသော ကိုယ်ပိုင်ရည်မှန်းချက်တစ်ခု ချမှတ်တတ်မည်။ ထိုရည်မှန်းချက်ရောက်ရန် မိမိအရည်အသွေးနှင့်ကိုက်ညီသည့် လုပ်ငန်းစဉ်အဆင့်ဆင့်ကို ဖော်ထုတ်နိုင်မည်။

ဖတ်ပါ။

ရည်မှန်းချက်ဆိုသည်မှာ မိမိဆန္ဒဖြင့် ကိုယ်တိုင်ပြီးမြောက်အောင် ဆောင်ရွက်လိုသောအရာ ဖြစ်သည်။

တစ်နှစ်အတွင်း ပြီးမြောက်အောင်ဆောင်ရွက်နိုင်မည့် ရည်မှန်းချက်တစ်ခုချပါ။ လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်ကို လေ့ကားထစ်များတွင် အစီအစဉ်တကျဖြည့်စွက်ပါ။



အဓိကအချက်များ

- ရည်မှန်းချက်ချမှတ်ခြင်း**
- ◆ ရည်မှန်းချက်တစ်ခုချပါ။ (မိမိအောင်မြင်လိုသော၊ ဖြစ်လိုသော၊ လုပ်လိုသောအရာ)
 - ◆ ရည်မှန်းချက်ရောက်ရန် လုပ်ရမည့်လုပ်ငန်းများကို စဉ်းစားပါ။
 - ◆ ထိုလုပ်ငန်းများအောင်မြင်ရန် ဆောင်ရွက်ရာ၌ မိမိ၏အားသာချက်၊ အားနည်းချက်များအရ လက်ရှိအခြေအနေနှင့်ဖြစ်နိုင် မဖြစ်နိုင်ကို ဆန်းစစ်ဆုံးဖြတ်ပါ။
 - ◆ ဆုံးဖြတ်ပြီးပါက ရည်မှန်းချက်ပေါက်မြောက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့်အဆင့်များကို ရှေ့နောက်မှန်ကန်အောင်အစီအစဉ်ဆွဲပါ။ အဆင့်တိုင်းသည် နောက်လုပ်မည့်အဆင့်အတွက် ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရန် သင့်အား ကူညီသွားပါလိမ့်မည်။



ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

- ◆ မိမိ၏မှတ်စုစာအုပ်တွင် ဆွဲထားသောအဆင့်များကို မကြာခဏပြန်ကြည့်ပါ။
- ◆ မိမိရည်မှန်းချက်၏ မည်သည့်အဆင့်ကို ပြီးမြောက်အောင်မြင်ပြီးဖြစ်ကြောင်း ဆုံးဖြတ်ပါ။
- ◆ အကယ်၍ မိမိသည် အဆင့်တစ်ဆင့်မျှမအောင်မြင်သေးပါက အဘယ်ကြောင့် တိုးတက်မှု မရှိသေးကြောင်းသိစေရန် အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့် မိမိကိုယ်ကိုမိမိမေးပါ။
 - မမျှော်လင့်ဘဲကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့ အခက်အခဲတွေက ဘာတွေလဲ။
 - ချမှတ်ထားတဲ့ ရည်မှန်းချက်ရဲ့အဆင့်တွေက တကယ်ဖြစ်နိုင်ခြေရှိရဲ့လား။
 - ကိုယ့်မှာရှိတဲ့အရည်အသွေး၊ အခြေအနေနဲ့ ကိုယ်ချမှတ်ထားတဲ့ ရည်မှန်းချက်အဆင့်တွေကို ရောက်နိုင်ခဲ့ရဲ့လား။
- ◆ အကယ်၍ မိမိချမှတ်ခဲ့သော ရည်မှန်းချက်နှင့်အဆင့်များသည် လက်ရှိ မိမိအခြေအနေနှင့် မဖြစ်နိုင်ဟု ယူဆပါက ထိုရည်မှန်းချက်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်၍ ပြုပြင်ပါ။

၁.၂ မတူညီကြပါ

တတ်ကျွမ်းမှု ကျောင်းသားများသည် မိမိတို့၏အတန်းဖော်များအတွင်း ကွဲပြားခြားနားမှုများကို ဖော်ထုတ်နိုင်မည်။ ကွဲပြားမှုရှိသော အယူအဆများကို ဖော်ထုတ်နိုင်ခွင့်ရှိသည့် စာသင်ခန်းစည်းကမ်းများကို သတ်မှတ်တတ်မည်။

ဖတ်ပါ။

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

အောက်ပါမေးခွန်းများကိုလေ့လာပါ။ နှစ်ဦးစီတွဲ၍အပြန်အလှန်မေးပြီး မှတ်စုစာအုပ်တွင်ရေးပါ။

- မင်း ဘဝအတွက် အရေးကြီးတဲ့အရာ ၂ ခုကို ပြောပါ။
- မင်း အားအကျဆုံးသူက ဘယ်သူလဲ။ ဘာကြောင့်အားကျတာလဲ။
- မင်း ဘယ်သူ့ကို အချစ်ဆုံးလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။
- ကျောင်းမှာ ဘာလုပ်ရတာအကြိုက်ဆုံးလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။
- မင်း မှာ ကောင်းတာဖြစ်ဖြစ်၊ ဆိုးတာဖြစ်ဖြစ် ဘယ်လိုအကျင့်ရှိသလဲ။

အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့် အုပ်စုလိုက်စဉ်းစားဆွေးနွေးပါ။

- တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် လေးစားတဲ့အနေနဲ့ ကြားဖြတ်ဝင်ပြောတာမျိုးမဖြစ်အောင် ဘယ်လို စည်းကမ်းချထားမလဲ။
- ကိုယ့်ဘက်ကပဲကြည့်ပြီး စဉ်းစားဝေဖန်တာမျိုးမဖြစ်အောင် ဘယ်လိုစည်းကမ်းချထားမလဲ။
- မတူညီတဲ့စိတ်ကူးအယူအဆကို ရဲရဲဝံ့ထုတ်ဖော်ပြောနိုင်ဖို့အတွက် ဘယ်လိုစည်းကမ်းချမလဲ။
- ကျောင်း ဒါမှမဟုတ် စာသင်ခန်းလုပ်ငန်းအသီးသီးမှာအားလုံးပါဝင်ဆွေးနွေးခွင့်၊ တာဝန်ယူလုပ်ကိုင်ခွင့်ရအောင် ဘယ်လိုစည်းကမ်းမျိုးချမလဲ။
- အတန်းတွင်းလုပ်ငန်းတွေ၊ သင်ခန်းစာဆွေးနွေးခြင်းတွေမှာ ပါဝင်လိုစိတ်မရှိသူတွေ ပါဝင်လာချင်အောင် ဘယ်လိုစည်းကမ်းတွေချမလဲ။

အဓိကအချက်များ

ကွဲပြားခြားနားမှုရှိခြင်းကို လက်ခံခြင်း

- ◆ မိမိနှင့်မိမိသူငယ်ချင်းများ၏ တူညီမှု၊ ကွဲပြားခြားနားမှုများကို လေ့လာပါ။ မှတ်ထားပါ။
- ◆ မိမိနှင့်မိမိသူငယ်ချင်းများ၏ စိတ်ဝင်စားမှု၊ ကြိုက်နှစ်သက်မှုများအကြောင်း အလေးထား၍ ရဲရဲဝံ့ဆွေးနွေးဖလှယ်ပြောဆိုပါ။
- ◆ မိမိနှင့်ကွဲပြားခြားနားမှုရှိသော်လည်း လူသားတစ်ဦးအနေဖြင့် အသိအမှတ်ပြုလေးစားလက်ခံကြောင်း ဖော်ထုတ်ပြသပါ။
- ◆ မည်သို့သောကွဲပြားမှုမျိုးရှိပါစေ မိမိနှင့်တန်းတူသဘောထား၍ ဆက်ဆံနိုင်ခြင်းဖြင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ယုံကြည်လေးစားမှုကို ပိုမိုရရှိစေပါသည်။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

- ◆ မိမိတို့ချမှတ်ထားသောစည်းကမ်းများနှင့်ပတ်သက်၍ ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။ (အားလုံးလိုက်နာနိုင်ကြရဲ့လား။ ဘယ်စည်းကမ်းတွေဟာ လိုက်နာဖို့ခက်ခဲနေသလဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲ။ ဘယ်လိုပြင်ဆင်မွမ်းမံချင်သလဲ စသည်ဖြင့် . . .)
- ◆ ပြောင်းလဲရန်လိုအပ်သောစည်းကမ်းကို ကျောင်းသားများအနေဖြင့် အမည်မဖော်ဘဲ စာရွက်ဖြင့် ရေး၍ အကြံပြုတင်ပြပါ။

၁.၃ ရောင်ပြန်ဟပ်နေတယ်

တတ်ကျွမ်းမှု ကျောင်းသားများသည် မိမိတို့တန်ဖိုးထားသည့်အရာအချို့ကို အရေးပါမှုအလိုက်အဆင့် ခွဲခြားနိုင်ပြီး မိမိတို့၏ အပြုအမူများသည် ထိုတန်ဖိုးထားမှုကို မည်သို့ဖော်ပြနေကြောင်း အကဲဖြတ်နိုင်မည်။



အောက်ပါမေးခွန်းကိုဖြေပါ။

- သင့်မှာ ဒီနာရီသုံးလုံးရှိတယ်ဆိုပါစို့။ နာရီတစ်လုံးကိုပဲ သိမ်းထားရမယ်ဆိုရင် သင်ဘယ်နာရီကို ရွေးချယ်မလဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲ။



ပုံ(၁) လမ်းဘေးက ကောက်ရခဲ့တဲ့နာရီ။



ပုံ(၂) ကျောင်းဆုပေးပွဲမှာ ထူးချွန်ဆုအဖြစ်ရခဲ့တဲ့နာရီ။



ပုံ(၃) အတွားလက်ဆောင် ပေးခဲ့တဲ့နာရီ။

📖 ဖတ်ပါ။

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

ကျွန်ုပ်အတွက်အရေးကြီးသောအကြောင်းအရာများ

အရေးကြီးသောအကြောင်းအရာများ	
မိသားစုဝင်များ	ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းများ
သူငယ်ချင်းများ	ငွေကြေး
ဘာသာရေး၊ ယုံကြည်ကိုးကွယ်မှု	အားကစား
လေးစားမှု	ရုပ်ရည်သွင်ပြင်
ဝါသနာများ	ကျန်းမာရေး
လွတ်လပ်မှု	
သီးသန့်နေလိုမှု	

 ဖတ်ပါ။

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

အဓိကအချက်များ

တန်ဖိုးထားမှု

- ◆ မည်သည့်အရာများသည် မိမိအတွက် အရေးကြီးကြောင်း ဆုံးဖြတ်ပါ။
- ◆ ထိုတန်ဖိုးထားမှုများကို ဖော်ပြရာရောက်သည့်အပြုအမူများကို စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ပါ။
- ◆ မိမိလုပ်ဆောင်မည့်အပြုအမူတစ်ခုသည် သင့်လျော်မှုရှိ မရှိ စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ရာတွင် မိမိ၏ တန်ဖိုးထားမှုနှင့် ကိုက်ညီမှုရှိ မရှိကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပြီးမှဆုံးဖြတ်ပါ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

- ✦ မိသားစုဝင်များ၊ သူငယ်ချင်းများ၏အပြုအမူများကို လေ့လာပြီး သူတို့၏အပြုအမူတစ်ဆင့် သူတို့၏ တန်ဖိုးထားမှုများကို ဖော်ထုတ်ကြည့်ပါ။ ထို့နောက် သူတို့အတွက် မည်သည့်အရာများသည် အရေးကြီးပါသနည်းဟု မေးမြန်း၍ သင်၏ခန့်မှန်းချက် မှန် မမှန် ဆန်းစစ်ကြည့်ပါ။

၁.၄ စဉ်းစားရွေးချယ်နည်းလမ်းသွယ်

တတ်ကျွမ်းမှု ကျောင်းသားများသည် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော အခြေအနေတစ်ခုတွင် ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းအဆင့်များကို အသုံးပြုဖြေရှင်းတတ်မည်။

ဖတ်ပါ။

ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းအဆင့်များ

- ပြဿနာကို သိအောင် ဖော်ထုတ်ပါ။
- ဖြေရှင်းနိုင်မည့်နည်းလမ်းများ စဉ်းစားပါ။ အနည်းဆုံး ၃ နည်း စဉ်းစားပါ။
- နည်းလမ်းတစ်ခုစီ၏ အားသာချက်(ကောင်းသောအချက်)နှင့် အားနည်းချက်(မကောင်းသောအချက်) များကိုဆန်းစစ်ပါ။
- အကောင်းဆုံးဖြစ်နိုင်သောနည်းကို ရွေးချယ်ပါ။
[အားသာချက်(ကောင်းသောအချက်) အများဆုံးနှင့် အားနည်းချက်(မကောင်းသောအချက်) အနည်းဆုံး ဖြစ်ရမည်။]
- ရွေးချယ်ထားသော နည်းလမ်းအတိုင်းဖြေရှင်းရန် အစီအစဉ်တစ်ခုပြုလုပ်ပါ။ အချိန်မီဆောင်ရွက်ပါ။

အောက်ပါမေးခွန်းကိုဖြေပါ။

- မင်းတို့မှာ ပြဿနာတစ်ခုခုကြုံလာတဲ့အခါ ဖြေရှင်းနိုင်မဲ့နည်းလမ်းဘယ်နှခု စဉ်းစားလေ့ရှိသလဲ။

ဖတ်ပါ။

လူအများစုသည် ပထမဦးဆုံးစဉ်းစား၍ရသော စိတ်ကူးကိုအသုံးပြုပြီး ပြဿနာကိုဖြေရှင်းလေ့ရှိကြသည်။ အမှန်မှာ အချိန်အနည်းငယ်ပိုယူ၍ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသောနည်းလမ်းများ ရနိုင်သမျှ များများ စဉ်းစားရမည်။ ထိုနည်းလမ်းများ၏ အားသာချက်၊ အားနည်းချက်များကို ဆန်းစစ်၍ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းတစ်ခုကို ရွေးချယ်ဖြေရှင်းရမည်။ ဤသို့ဖြေရှင်းခြင်းသည် နည်းလမ်းတစ်ခုတည်းကိုသာ စဉ်းစား၍ဖြေရှင်းခြင်းထက် ပိုကောင်းသည်။

သီတာနဲ့ မိုး ဇာတ်လမ်းကိုဖတ်၍ အောက်ပါမေးခွန်းများကိုဖြေပါ။

သီတာ မိုး

သီတာဟာ ကျောင်းကို လမ်းလျှောက်သွားလေ့ရှိတယ်။



တစ်နေ့မှာတော့ . . .
ကျောင်းသွားခါနီး မိုးက အရမ်းရွာတယ်။



ကျောင်းကိုလဲ အခုသွားမှ
အချိန်မီမယ်...



ကျောင်းမှာ မိုးစိုအဝတ်နဲ့လဲ
တစ်နေ့ကုန် မနေချင်ဘူး။



ဘယ်လိုလုပ်ရင် ကောင်းမလဲ . . .

- သီတာရဲ့အဓိကပြဿနာက ဘာလဲ။ (သူဘာဖြစ်ချင်တာလဲ)
- ဖြေရှင်းနိုင်တဲ့နည်းလမ်းတွေက ဘာတွေဖြစ်နိုင်သလဲ။
- နည်းလမ်းတစ်ခုစီရဲ့အားသာချက်၊ အားနည်းချက်တွေက ဘာတွေလဲ။
- ဘယ်နည်းလမ်းက အကောင်းဆုံးလဲ။

အဓိကအချက်များ

ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းအဆင့်များ

- ◆ ပြဿနာကိုသိအောင် ဖော်ထုတ်ပါ။
- ◆ ဖြေရှင်းနိုင်မည့်နည်းလမ်းများ စဉ်းစားပါ။ အနည်းဆုံး ၃ နည်းစဉ်းစားပါ။
- ◆ နည်းလမ်းတစ်ခုစီ၏ အားသာချက် (ကောင်းသောအချက်)နှင့် အားနည်းချက် (မကောင်းသောအချက်) များကို ဆန်းစစ်ပါ။
- ◆ အကောင်းဆုံးဖြစ်နိုင်သောနည်းကို ရွေးချယ်ပါ။ အားသာချက် (ကောင်းသောအချက်) အများဆုံးနှင့် အားနည်းချက် (မကောင်းသောအချက်) အနည်းဆုံး ဖြစ်ရမည်။
- ◆ ရွေးချယ်ထားသောနည်းလမ်းအတိုင်း ဖြေရှင်းရန် အစီအစဉ်တစ်ခု ပြုလုပ်ပါ။ အချိန်မီဆောင်ရွက်ပါ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

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

၁.၅ တာဝန်ယူကြမယ်

တတ်ကျွမ်းမှု ကျောင်းသားများသည် ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာနေနိုင်ရေးအတွက် မိမိကိုယ်တိုင်တာဝန်ယူ လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်မည်။

ဖတ်ပါ။



အောက်ပါမေးခွန်းများကိုဖြေပါ။

- တာဝန်ရှိသူတစ်ဦးဟာ သူ့တာဝန်ယူလုပ်ဆောင်ရမဲ့အလုပ်ကို မလုပ်ရင် ဘာဖြစ်မလဲ။
- တာဝန်ယူတတ်သူလို့ထင်တဲ့ လူတချို့ကို ပြောပါ။ အဲဒီလူတွေက ဘယ်လိုပြုမူဆောင်ရွက် တတ်ကြလို့လဲ။

တာဝန်ဆိုသည်မှာ မဖြစ်မနေလုပ်ရမည့် အလုပ်ဖြစ်သည်။

တာဝန်ယူခြင်းဆိုသည်မှာ လုပ်ရမည့်အလုပ်ကို သိရှိနားလည်၍ သတ်မှတ်ချိန်အတွင်းပြီးဆုံးအောင် ပြုလုပ် ခြင်းဖြစ်သည်။



📖 ဖတ်ပါ။

လူတိုင်းတွင် တာဝန်အမျိုးမျိုးရှိကြသည်။ ၎င်းတို့မှာ -

ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့်သက်ဆိုင်သောတာဝန်

- ✦ မိမိတို့နေထိုင်သောကမ္ဘာမြေကြီး၊ တိရစ္ဆာန်များနှင့် အခြားသူများအပေါ် တာဝန်ရှိသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ဂရုစိုက်ခြင်း၊ ချစ်ခင်ကြင်နာမှုပေးခြင်း၊ စောင့်ရှောက်ကာကွယ်မှုပေးခြင်း၊ ကူညီခြင်း၊ အကျင့်သီလစောင့်ထိန်းခြင်း၊ ရှင်သန်၍ ရေရှည်တည်တံ့အောင် ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ကိုယ်ကျင့်တရားတာဝန်သို့သူများသည် အခြားသူများအပေါ် တရားမူတစွာ ဆက်ဆံတတ်သည်။ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ သက်ရှိသတ္တဝါအားလုံးကို နားလည်လက်ခံ၍ တန်ဖိုးထားတတ်သည်။ (ဥပမာ- သစ်ပင်ပန်းပင်များကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း၊ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များကို မှန်မှန်ကျွေးမွေးစောင့်ရှောက်ခြင်း စသည်ဖြင့် . . .)

စည်းကမ်းဥပဒေနှင့်သက်ဆိုင်သောတာဝန်

- ✦ မိမိနေထိုင်ရာမြို့ရွာများတွင် ချမှတ်ထားသည့် စည်းကမ်းဥပဒေများကို လိုက်နာခြင်းဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ထိုစည်းကမ်းဥပဒေသည် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း၊ ခေတ်နှင့်မလျော်ညီခြင်း၊ မျှတမှုမရှိခြင်းဖြစ်သည်ဟု ယူဆလျှင် ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်ရန် ကြိုးစားခွင့်ရှိသည်။ စည်းကမ်းဥပဒေကို မချိုးဖောက်ရပါ။ (ဥပမာ-ကျောင်းစည်းကမ်း၊ လမ်းစည်းကမ်း၊ အမှိုက်ပစ်စည်းကမ်း၊ ရေမဖြန်းတီးရေးနှင့် ရေမညစ်ညမ်းစေရေး စသည်ဖြင့် . . .)

မိသားစုနှင့်သက်ဆိုင်သောတာဝန်

- ✦ မိဘဘိုးဘွား၊ မောင်နှမများနှင့် ဆွေမျိုးများအပေါ် ချစ်ခင်လေးစားမှုရှိခြင်း၊ မိဘများချမှတ်သည့်စည်းကမ်းကို လိုက်နာခြင်း၊ အိမ်မှုကိစ္စများကူညီဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်သည်။ (ဥပမာ- ထမင်းဟင်းကူချက်ခြင်း၊ ရေခပ်ခြင်း၊ အမှိုက်စွန့်ပစ်ခြင်း၊ အိမ်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်း စသည်ဖြင့် . . .)

လူမှုဝန်းကျင်နှင့်သက်ဆိုင်သောတာဝန်

- ✦ လူတိုင်းသည် မိမိနေထိုင်ရာရပ်ရွာ၏ အဖွဲ့အစည်းဝင်တစ်ဦးဖြစ်သည်။ မိမိအား အခြားသူများက ဆက်ဆံစေချင်သကဲ့သို့ အခြားသူများအပေါ် ဆက်ဆံပေးရမည်။ မိမိတို့ရပ်ရွာအတွင်းလုပ်ငန်းများတွင် တက်ကြွစွာပါဝင်၍ ဆုံးဖြတ်မှုများပေးနိုင်သည်။ (ဥပမာ- လမ်းပြင်၊ ချုံရှင်း၊ အမှိုက်သိမ်း၊ မြောင်းဖော် စသည်ဖြင့် . . .)

ရိုးရာဓလေ့ထုံးစံ၊ ယုံကြည်မှုနှင့်သက်ဆိုင်သောတာဝန်

- ✦ မိသားစု၊ မျိုးရိုး၊ ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်၊ ရိုးရာဓလေ့ထုံးစံနှင့် ကိုးကွယ်သည့်ဘာသာများအပေါ် လေးစားမှုရှိပြီး ထိန်းသိမ်းရမည်။ မိမိရိုးရာဓလေ့ထုံးစံများကို လေးစားတန်ဖိုးထားသလို သူတစ်ပါး၏ ရိုးရာယဉ်ကျေးမှု ထုံးတမ်းအစဉ်အလာတို့ကိုလည်း အလေးထားတတ်ရမည်။ (ဥပမာ- မိရိုးဖလာဓလေ့ထုံးစံအရ ဝတ်စားဆင်ယင်ခြင်း၊ မိဘကိုရိုသေခြင်း၊ ရိုးရာပွဲများဆင်နွှဲခြင်း စသည်ဖြင့် . . .)

မိမိတစ်ဦးချင်းနှင့်သက်ဆိုင်သောတာဝန်

- ✦ မိမိ၏ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေးအတွက် ကောင်းသောအမူအကျင့်များ လေ့ကျင့်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးကိုဂရုစိုက်ခြင်းသည် မိမိတစ်ဦးချင်းနှင့်သာသက်ဆိုင်သည်။ မိဘဆရာများ၊ ဘာသာရေးဆိုင်ရာပုဂ္ဂိုလ်များထံမှ ကူညီ

လမ်းညွှန်မှုများ ရယူနိုင်သည်။ သို့သော် အမှန်တကယ်လုပ်ဆောင်ရမည့်သူမှာ မိမိကိုယ်တိုင်သာဖြစ်သည်။ မိမိတာဝန်ယူလုပ်ဆောင်နိုင်သလောက် ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုကိုရနိုင်မည်။ (တစ်ကိုယ် ရေသန့် ရှင်းရေးမှန်မှန် လုပ်ခြင်း၊ အာဟာရမျှတစွာစားသုံးခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားကစားခြင်း၊ အိပ်ရေးဝဝအိပ်ခြင်း စသည်ဖြင့် ...)

အဓိကအချက်များ

- ◆ တာဝန်ဆိုသည်မှာ မဖြစ်မနေလုပ်ရမည့်အလုပ်ဖြစ်သည်။
- ◆ တာဝန်ယူခြင်းဆိုသည်မှာ လုပ်ရမည့်အလုပ်ကို သိရှိနားလည်ပြီး သတ်မှတ်ချိန်အတွင်းပြီးဆုံးအောင် လုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။
- ◆ တာဝန်အမျိုးမျိုး
 - ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့် သက်ဆိုင်သောတာဝန်
 - စည်းကမ်းဥပဒေနှင့် သက်ဆိုင်သောတာဝန်
 - မိသားစုနှင့် သက်ဆိုင်သောတာဝန်
 - လူမှုဝန်းကျင်နှင့် သက်ဆိုင်သောတာဝန်
 - ရိုးရာဓလေ့ထုံးစံ၊ ယုံကြည်မှုနှင့် သက်ဆိုင်သောတာဝန်
 - မိမိတစ်ဦးချင်းနှင့် သက်ဆိုင်သောတာဝန်

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

- ✘ တစ်ပတ်အတွင်း မိမိတာဝန်ယူလုပ်ဆောင်ခဲ့သော လုပ်ငန်းများကို မှတ်စုစာအုပ်တွင် ဇယားကွက်ရေးဆွဲ၍ ဖြည့်စွက်ရေးသားပါ။

စဉ်	နေ့စွဲ	တာဝန်အမျိုးအစား	လုပ်ဆောင်ခဲ့သည့်လုပ်ငန်းများ

၁.၆ ရပ်ရွာထဲမှာရှာဖွေပါ

တတ်ကျွမ်းမှု ကျောင်းသားများသည် ရပ်ရွာအတွင်း စိုးရိမ်စရာများ၊ ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်လာစေနိုင်သည့် အခြေအနေနှင့် ယင်းဘေးအန္တရာယ်များကို လျှော့ချနိုင်မည့် ရန်ကင်းသမျှကူညီထောက်ပံ့မှု များကို ဖော်ထုတ်တတ်မည်။

ဖတ်ပါ။

ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်နိုင်ရန်အတွက် အရေးကြီးသည့်အချက်တစ်ချက်မှာ မိမိကိုယ်ကို တာဝန်ယူရန် ဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ကျန်းမာပျော်ရွှင်အောင်နေသော်လည်း မမျှော်လင့်သောအခြေအနေများကြောင့် ပြဿနာအခက်အခဲများဖြစ်ပြီး စိတ်ညစ်ခြင်း၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာခြင်း၊ ဖျားနာခြင်းတို့ကို ကြုံရတတ်သည်။ မမျှော်လင့်ထားသည့် အခြေအနေများ၊ ပြဿနာအခက်အခဲများအား မည်သည့်နေရာများတွင် မည်သို့ကြုံ တွေ့ရနိုင်သည်ကို ကြိုတင်စဉ်းစားထားပါက ထိုအခက်အခဲကြုံတွေ့ရမှုများကို လျှော့ချနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

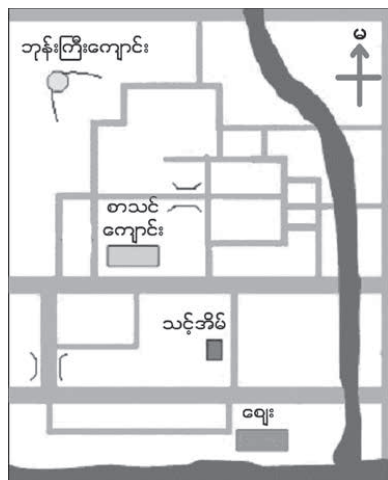
အောက်ပါညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း အုပ်စုများအလိုက် လုပ်ဆောင်ပါ။

◆ ညွှန်ကြားချက်(၁) ရပ်ရွာအခြေပြမြေပုံရေးဆွဲခြင်း

- က။ သင်တို့၏ရပ်ရွာမြေပုံတစ်ခုဆွဲပါ။ မြေပုံတွင်အဓိကကျသော လမ်း၊ မြစ်၊ ချောင်း၊ အဆောက်အအုံ(ကျောင်း၊ ရဲစခန်း၊ အထိမ်းအမှတ်အဆောက်အအုံ စသည်ဖြင့် . . .)တို့ကိုသာဖော်ပြ၍ ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ရေးဆွဲပါ။
- ခ။ ကျောင်းအားရက် သို့မဟုတ် ကျောင်းလွှတ်ပြီးချိန် (အိမ်တွင်မရှိသည့်အချိန်) တို့တွင် သင်တို့ မကြာမကြာ အချိန်ဖြုန်းလေ့ရှိသောနေရာများကို မြေပုံပေါ်တွင် ဝိုင်းပြပါ။
- ဂ။ ပတ်ဝန်းကျင်တွင်ရှိနိုင်သော စိုးရိမ်စရာနေရာများကို (△)သင်္ကေတအသုံးပြု၍ မြေပုံပေါ်တွင်မှတ်သားပါ။
- ဃ။ ကျန်းမာရေးထိခိုက်စေနိုင်သော စိုးရိမ်စရာနေရာများကို (⊙)သင်္ကေတကိုအသုံးပြု၍ မြေပုံပေါ်တွင် မှတ် သားပါ။
- င။ လူမှုရေးပြဿနာဖြစ်လာစေနိုင်သော စိုးရိမ်စရာနေရာများကို (□)သင်္ကေတအသုံးပြု၍ မြေပုံပေါ်တွင် မှတ်သားပါ။

◆ ညွှန်ကြားချက် (၂)

- က။ သင့်ရပ်ရွာတွင် ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ကူညီ ထောက်ပံ့မှု ရရှိနိုင်သောနေရာများကို (★) သင်္ကေတဖြင့် မြေပုံပေါ်တွင်မှတ်သားပါ။
- ခ။ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာကူညီထောက်ပံ့မှု ရရှိနိုင်သောနေရာများကို (◆) သင်္ကေတဖြင့် မြေပုံပေါ်တွင်မှတ်သားပါ။



၈။ လူမှုရေးဆိုင်ရာထောက်ပံ့မှု ရရှိနိုင်သောနေရာများကို (⊙) သင်္ကေတဖြင့် မြေပုံပေါ်တွင် မှတ်သားပါ။

အဓိကအချက်များ

- ◆ မိမိတို့ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေးအတွက် ကြံ့တွေ့လာနိုင်သည့် အခက်အခဲပြဿနာများကို ကြိုတင်တွက်ဆ တတ်ရန်လိုသည်။
- ◆ ယင်းတို့ဖြစ်ပေါ်စေသည့်အကြောင်းရင်းများကို ရပ်ရွာအတွင်းရှိ အထောက်အပံ့များသုံး၍ကာကွယ် တားဆီးခြင်းဖြင့် ဘေးအန္တရာယ်များကို လျော့ပါးစေနိုင်သည်။
- ◆ ပြဿနာများဖြစ်ပေါ်လာပါက ရပ်ရွာအတွင်းရှိ ကူညီထောက်ပံ့ပေးနိုင်မည့် လူများ၊ နေရာများကို သိထား ရမည်။ သို့မှသာ ပြဿနာများကို ပြေလည်စေပြီး ဘေးအန္တရာယ်များ လျော့ပါးစေနိုင်မည်။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

- ✦ ဆွေးနွေးထားသည့် အကြောင်းအချက်များကို အိမ်ရှိမိဘနှင့်အခြားမိသားစုဝင်များကို ပြန်လည်ဆွေးနွေး ပါ။ မစဉ်းစားမိသောအချက်များကို မိဘနှင့် မိသားစုဝင်များက အကြံပြုဖြည့်စွက်ပေးနိုင်ပါက မှတ်သား ထားပါ။

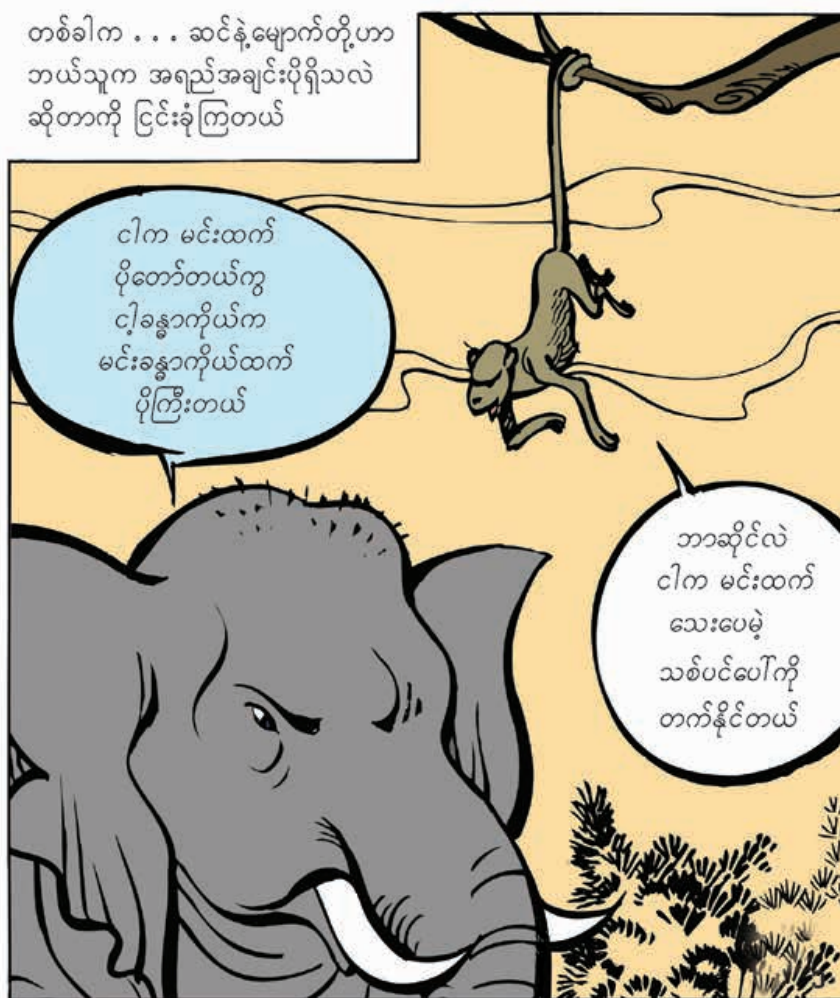
အခန်း ၂။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအသိပညာ

၂.၁ အလှကိုယ်စီရှိကြသည်။

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

📖 ဖတ်ပါ။

အလှကိုယ်စီ



ဒီလိုနဲ့ တစ်နေ့မှာ . . . ဦးစီးကွက်ဆီသွားပြီး ဘယ်သူ့မှာပို့ပြီး
အရည်အချင်းကောင်းတွေရှိတယ်ဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်ပေးဖို့ တောင်းဆိုခဲ့ကြတယ်



ဘယ်သူက
ပို့တော်တယ်
ဆိုတာ
မဆုံးဖြတ်ခင် . . .
ချောင်းတစ်ဖက်
တမ်းက
သရက်သီးကို
မင်းတို့
နှစ်ယောက်
အတူသွားပြီး
ခူးခဲ့ကြတာ



ချောင်းနားရောက်တဲ့အခါ . . .

ဒုက္ခပဲ၊
ကျုပ်
ရေမကူးတတ်ဘူး။

ဒါဆိုရင် . . .
ကျုပ်ကို
ခင်ဗျားရဲ့ကျောပေါ်
တင်ခေါ်သွားရင်
ရနိုင်မလား

ငါ
ရေကူးတတ်တယ်



ဟာ . . .
ရတာပေါ့

ဒီလိုနဲ့... ဆင်နဲ့မျောက်ဟာ ချောင်းရဲ့တစ်ဖက်ကမ်းကို ရောက်သွားခဲ့တယ်။
ဒါပေမဲ့ သရက်ပင်နားလဲရောက်ရော...



ဒီလိုနဲ့... ဆင်နဲ့မျောက်ဟာ သရက်သီးကို ရသွားကြတယ်



ဦးဇီးကွက်က ဘယ်လိုရှင်းပြလိုက်တယ်လို့ ထင်သလဲ။



အောက်တွင်ပေးထားသော အရည်အချင်းအားသာချက်များကိုဖတ်၍ ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း ဆောင်ရွက်ပါ။

- ✘ မိမိတို့၏ မှတ်စုစာအုပ်တွင် ကော်လံ ၂ ခုဆွဲပါ။
- ✘ မိမိတွင်ရှိမည်ဟုယူဆသော အရည်အချင်းများ၏ နံပါတ်များကို ကော်လံ က တွင်ရေးပါ။
- ✘ မိမိ၏အတွဲဖော် ပြောပြသောမိမိအရည်အချင်းနံပါတ်များကို မှတ်စုစာအုပ် ကော်လံ ၁ တွင် ရေးပါ။
- ✘ ကော်လံ က နှင့် ၁ အားနှိုင်းယှဉ်ပြီး ကွဲပြားခြားနားချက်များကို မိမိအတွဲဖော်နှင့် ဆွေးနွေးပါ။

(က)	အရည်အချင်းများ	(ခ)
-----	(၁) သပ်သပ်ရပ်ရပ်လုပ်တတ်သည်	-----
-----	(၂) ကူညီတတ်သည်	-----
-----	(၃) စာတော်သည်	-----
-----	(၄) အချိန်တိကျသည်	-----
-----	(၅) မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုရှိသည်	-----
-----	(၆) တက်တက်ကြွကြွလုပ်ကိုင်တတ်သည်	-----
-----	(၇) အကောင်းမြင်တတ်သည်	-----
-----	(၈) ဖော်ဖော်ရွေးရွေးရှိသည်	-----
-----	(၉) ပျော်ပျော်နေတတ်သည်	-----
-----	(၁၀) သစ္စာရှိသည်၊နှုတ်လိုသည်	-----
-----	(၁၁) အနစ်နာခံတတ်သည်	-----
-----	(၁၂) တီထွင်ဖန်တီးတတ်သည်	-----
-----	(၁၃) ရက်ရောသည်	-----
-----	(၁၄) သနားလွယ်သည်	-----
-----	(၁၅) ကြိုးစားလုပ်တတ်သည်	-----
-----	(၁၆) အရိုအသေပေးတတ်သည်	-----
-----	(၁၇) တာဝန်ယူတတ်သည်	-----
-----	(၁၈) အားပေးတတ်သည်	-----
-----	(၁၉) မျှဝေတတ်သည်	-----
-----	(၂၀) ပူးပေါင်းညှိနှိုင်းတတ်သည်	-----
-----	(၂၁) ခွင့်လွှတ်တတ်သည်	-----
-----	(၂၂) လိုက်လျောညီထွေနေတတ်သည်	-----
-----	(၂၃) ပွင့်လင်းသည်	-----
-----	(၂၄) ချက်ချင်းတုံ့ပြန်တတ်သည်	-----
-----	(၂၅) သေချာစွာဝေဖန်စဉ်းစားတတ်သည်	-----
-----	(၂၆) ဝီတနှင့်ပတ်သက်၍တော်သည်	-----
-----	(၂၇) အားကစားတွင် တော်သည်	-----
-----	(၂၈) သဘာဝအလှကိုမြတ်နိုးသည်	-----
-----	(၂၉) စိတ်တည်ငြိမ်သည်	-----
-----	(၃၀) စွန့်စားတတ်သည်	-----



ဆွေးနွေးရန်မေးခွန်းများ


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

အဓိကအချက်များ


















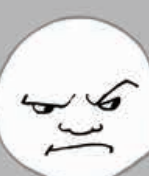


- ◆ လူတိုင်းတွင် အရည်အချင်း၊ အားသာချက်ကိုယ်စီရှိကြသည်။
 - ✦ အခြားသူများနှင့်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရာတွင် တစ်ဦးချင်းစီ၏အရည်အချင်း၊ အားသာချက်များကို အသုံးပြု ရမည်။
 - ✦ မိမိတို့၏အရည်အချင်း၊ အားသာချက်များကို အကောင်းဆုံးအသုံးပြုနိုင်ရန်၊ မိမိတို့အားနည်းချက်များကို သတိထားမိရန် လိုအပ်သကဲ့သို့ အခြားသူများ၏အရည်အချင်း၊ အားသာချက်များကို လက်ခံအသုံးပြုရန် လိုအပ်သည်။
 - ✦ အခြားသူများနှင့်အတူ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရတော့မည်ဆိုပါက
 - ၁။ ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်း သို့မဟုတ် ရည်ရွယ်ချက်များကို ဆွေးနွေးပါ။
 - ၂။ ရည်ရွယ်ချက်များ သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းများ ပြီးမြောက်စေရန် အုပ်စု၏ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းကို ဖော်ထုတ်ပါ။ ထို့အတူ လိုအပ်မည့်အရည်အချင်းများကို ဖော်ထုတ်ပါ။
 - ၃။ တစ်ဦးချင်းစီ၏ အရည်အချင်းအလိုက် အုပ်စုလုပ်ငန်းကို ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပါ။
 - ၄။ အုပ်စုအတွင်း အခြားသူများ၏ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုကို ချီးကျူးဂုဏ်ပြုပါ။

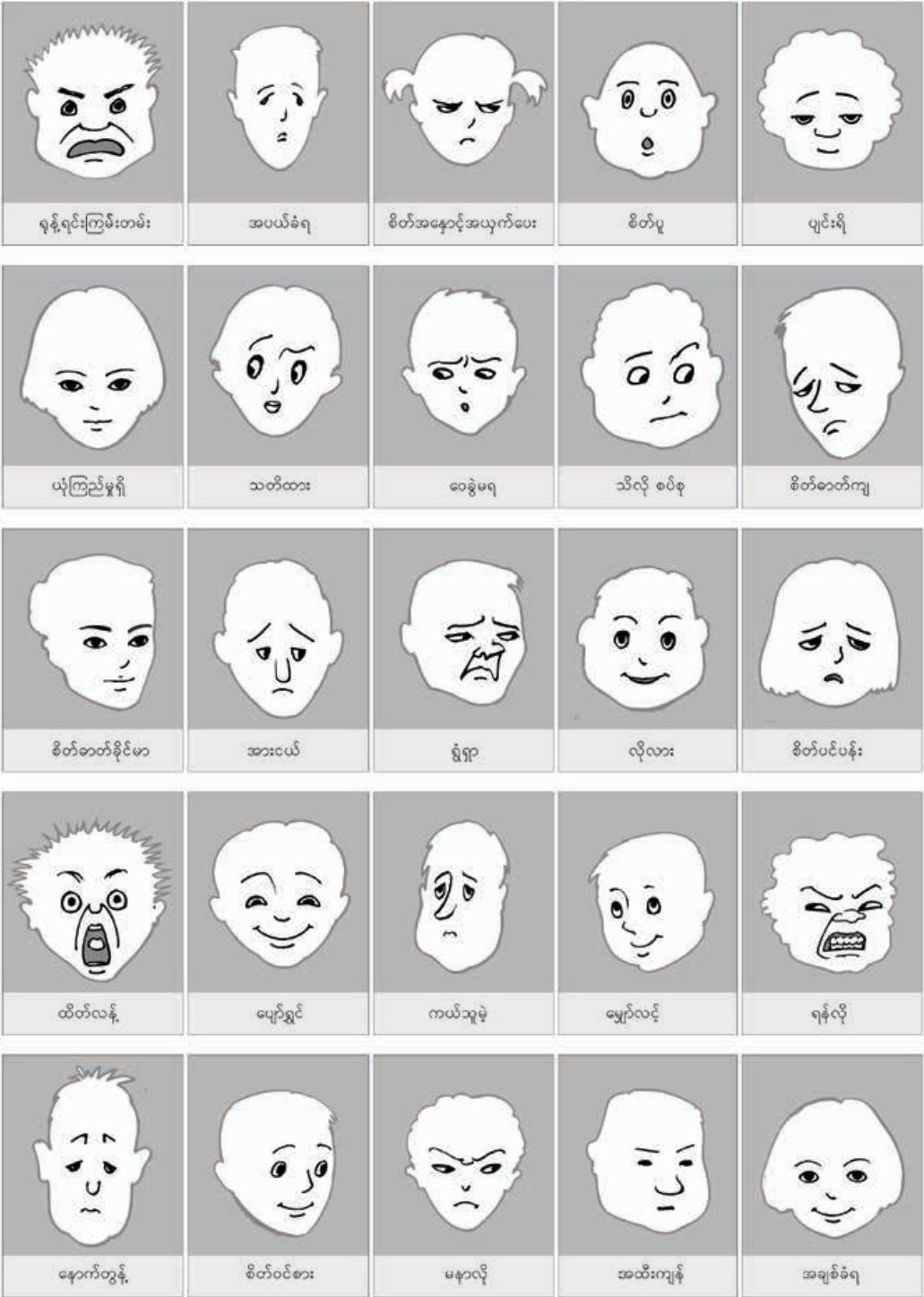
၂.၂ လျော့ချင်ရင် လျှော့ပါ

တတ်ကျွမ်းမှု ကျောင်းသားများသည် အခြေအနေအမျိုးမျိုးတွင် ပေါ်ပေါက်လာသော စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို ကောင်းသောအပြုအမူများဖြင့် ဖော်ပြနိုင်မည်။

 အောက်ပါစိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှု ရုပ်ပုံများကိုလေ့လာဖတ်ရှုပါ။

စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုများ

				
အစအနောက်သန်	စိတ်ပျက်လက်ပျက်	အဆိုးမြင်	အကောင်းမြင်	အေးချမ်း
				
နာကျင်ကိုက်ခဲ	စိတ်ရှုပ်ထွေး	နောင်တရ	စိတ်သက်သာ	စိတ်မကောင်းဖြစ်
				
ကျေနပ်အားရ	အထိတ်တလန့်	ရှက်	ဝမ်းနည်း	ခေါင်းမာ
				
သံသယကင်း	အံ့ဩ	သံသယရှိ	စဉ်းစား	ချီတုံ့ချတုံ့





နေ့စဉ်ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော အခြေအနေများကိုထုတ်ဖော်၍ အောက်ဖော်ပြပါဇယားအရ ဖြည့်စွက်ပါ။

အခြေအနေ	ခံစားမှု	တုံ့ပြန်ပြုမူနိုင်သည့်အပြုအမူများနှင့်အကျိုးဆက်များ			
		အပြုသဘော မဆောင်သောအပြုအမူ	→ အကျိုးဆက်	အပြုသဘော ဆောင်သောအပြုအမူ	→ အကျိုးဆက်
ဥပမာ- မတည့်တဲ့ သူချော်လဲ	ပျော်/ စိတ် မကောင်း	လှောင်ပြောင် ရယ်မော	အမုန်းခံရ အငြိုးထား ရန်ဖြစ်	မရယ်မိအောင်နေ	အမုန်းမခံရ အငြိုးထားမခံရ ရန်ပြုမခံရ

အောက်ဖော်ပြပါ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုများဖြစ်လာသောအခါ တုံ့ပြန်တတ်သည့် အပြုသဘောဆောင်သော သို့မဟုတ် အပြုသဘောမဆောင်သော အပြုအမူ အမူအရာ၊ မျက်နှာထားများကို ဖော်ထုတ်ပါ။ အပြုသဘောဆောင်သောအပြုအမူများ နှင့် အပြုသဘောမဆောင်သောအပြုအမူများ ဖော်ထုတ်၍ အောက်ပါဇယားတွင်ဖြည့်ပါ။

ခံစားမှု	အပြုသဘောမဆောင်သောအပြုအမူ အမူအရာ၊ မျက်နှာထားများ	အပြုသဘောဆောင်သောအပြုအမူ အမူအရာ၊ မျက်နှာထားများ
၁။ ဒေါသထွက်ခြင်း	- - -	- - -
၂။ စိတ်ပျက်ခြင်း	- - -	- - -
၃။ ကြောက်ရွံ့ခြင်း	- - -	- - -
၄။ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း	- - -	- - -
၅။ ဝမ်းနည်းခြင်း	- -	- -

အဓိကအချက်များ

စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုကို အခြေအနေနှင့် ကိုက်ညီအောင်ဖော်ပြပုံ

- ◆ စိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင်လျှော့ထားပါ။
- ◆ သင်ပြောလိုသောသူ သို့မဟုတ် ယင်းအခြေအနေတွင် ပါဝင်ပတ်သက်သူကို ကြည့်လိုက်ပါ။
- ◆ သင်၏ ခံစားချက်ကို ပြောပြပါ။
- ◆ စကားအပိုပြောခြင်း တစ်ဖက်လူအား အပြစ်တင်ခြင်းကို ရှောင်ပါ။
- ◆ သင်၏လေသံအမူအရာတည်ငြိမ်မှုရှိပါစေ။
- ◆ နားထောင်ပေးသူကို ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြောပါ။

၂-၃ ဒီလိုတွေးပါ

တတ်ကျွမ်းမှု

မိမိတို့၏ခံစားချက်များအရ ပြုမူတတ်ကြောင်း ဆန်းစစ်နိုင်ပြီး အကောင်းမြင်စဉ်းစားတွေးတောပုံနည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်နိုင်မည်။

ဖတ်ပါ။

- ✦ ခံစားမှုဆိုတာ အခြေအနေတစ်ခုကြောင့် စိတ်ထဲကဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ တုံ့ပြန်မှုတစ်ခုဖြစ်ပြီး လူတွေဟာ ခံစားမှုတွေအရ ဆုံးဖြတ်တတ်ကြပြီး ခံစားမှုအရပဲ တုံ့ပြန်ပြောဆိုတတ်ကြတယ်။
ခံစားရတဲ့အခြေအနေချင်းတူပေမဲ့ ကိုယ့်ရဲ့အတွေ့အကြုံတွေ မတူကြတဲ့အတွက် တုံ့ပြန်ပြုမူပုံတွေဟာလည်း ကွာခြားကြတယ်။
- ✦ အရာရာကို အကောင်းဘက်ကစဉ်းစားတတ်ရင် ကိုယ့်ရဲ့ခံစားချက်နဲ့အပြုအမူတွေကို အကောင်းဘက် ရောက်စေပြီး စိတ်ချမ်းသာ၊ ကိုယ်ကျန်းမာစေနိုင်တယ်။ ဒေါသနဲ့ဝမ်းနည်းမှုတွေကိုလျော့စေပြီး စိတ်လှုပ်ရှားပျော်ရွှင်မှုတွေကို တခြားသူတွေကိုမထိခိုက်စေတဲ့အပြုအမူတွေနဲ့ ဖော်ပြလာနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။



အောက်ပါစာကြောင်းများတွင် ဖြည့်စွက်ရမည့် အခြေအနေများစဉ်းစားပြီး မိမိတို့မှတ်စုတွင်ဖြည့်စွက်ပါ။

ကွက်လပ်ဖြည့်ပါ။

- (က) ကျွန်ုပ်သည် - - - - - သောအခါ အလွန်ပျော်ပါသည်။
- (ခ) ကျွန်ုပ်သည် - - - - - သောအခါ အလွန်ဝမ်းနည်းမိပါသည်။
- (ဂ) ကျွန်ုပ်သည် - - - - - သောအခါ အလွန်ဒေါသထွက်မိပါသည်။
- (ဃ) ကျွန်ုပ်သည် - - - - - သောအခါ အလွန်ကြောက်မိပါသည်။
- (င) ကျွန်ုပ်သည် - - - - - သောအခါ မရယ်ဘဲမနေနိုင်အောင် ဖြစ်မိပါသည်။



မိမိဖြည့်ခဲ့သောအခြေအနေများအရ တုံ့ပြန်ပုံများကို ဆက်လက်၍ဖြည့်စွက်ပါ။

ဇယား (၁)

အခြေအနေအဖြစ်အပျက်	စဉ်းစားတွေးတောပုံ	ခံစားချက်	အပြုအမူ
ဥပမာ - ပြိုင်ပွဲတွင်အနိုင်ရသောအခါ	ငါသိပ်တော်တာပဲ	ပျော်လိုက်တာ	ခုန်ပေါက်

အကောင်းမြင် စဉ်းစားတွေးတောမှုကိုဖြစ်စေသည့် နည်းလမ်းများ

- ◆ အခြားသူများ၏ ကြင်နာမှု၊ ဂရုစိုက်မှု၊ ကူညီမှုများကို အသိအမှတ်ပြုကြောင်းပြပါ။ ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောပါ။ ဥပမာ- မိမိ၏အောင်မြင်မှုကို အသိအမှတ်ပြုခြင်း၊ မိမိလိုအပ်ချက်ကိုကူညီခြင်း။
- ◆ အခြားသူများနှင့် ကြင်နာစွာဆက်ဆံသည့် အလေ့အကျင့်ပြုလုပ်ပါ။ မိမိမျှော်လင့်ခဲ့သည့်အတိုင်း မဖြစ် လာ ပါကလည်း အသိအမှတ်ပြုပြီး လက်ခံပါ။
- ◆ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းများတွင် အဆင်မပြေသော်လည်း အဆင်မပြေမှုများကို တွေးတောခံစားနေမည့်အစား အဆင်ပြေသည့်ပုံဖြင့် နေပြပါ။
- ◆ မိမိ၏ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဖြစ်ပေါ်နေသောအခြေအနေအားလုံးအပေါ် အကောင်းဘက်မှလှည့်၍ အသိ အမှတ်ပြုပါ။
- ◆ မိမိ၏စိတ်လှုပ်ရှားခံစားချက်များနှင့် စိတ်ကူးများကို မိမိ၏ သူငယ်ချင်းများ၊ ယုံကြည်စိတ်ချသူများ၊ မိဘ များအားပြောပြပါ။
- ◆ အကောင်းဘက်မှပြောသောစကားများဖြစ်သည့် **ငါဖြစ်နိုင်ပါတယ်၊ ငါတတ်နိုင်ပါတယ်၊ ငါဖြစ်နိုင်ခြေရှိ တယ်၊ ငါလုပ်နိုင်ပါတယ်၊ ငါ့ရည်မှန်းချက်အောင်မြင်နိုင်ပါတယ်** စသည်တို့ကို သုံးပါ။
- ◆ မိမိကို စိတ်ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စေသည့် ဝါသနာပါရာလုပ်ငန်းများ၊ အားကစားလုပ်ငန်းများကို ပြုလုပ်ပါ။
- ◆ အကောင်းဘက်မှတွေးတတ်သူများ၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် ဆက်သွယ်ပေါင်းသင်းပါ။

အဓိကအချက်များ

- ◆ အကောင်းမြင်တတ်သူများသည် မိမိတို့တွင် အခက်အခဲများကို ကျော်လွှားနိုင်သည့် အရည်အချင်း များရှိသည်ဟု ရင်တွင်းမှ လေးနက်စွာ ယုံကြည်ကြသည်။
- ◆ မည်သည့်ဘဝအခြေအနေတွင်ရှိသည်ဖြစ်စေ သူတို့၏အကောင်းမြင်တတ်မှုက အခက်ခဲဆုံး အခြေအနေများကို ကျော်ဖြတ်နိုင်စေရန် ကူညီပေးသည်။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

- ✕ ရှေ့ကျင့်သည့်စွက်ခွဲတဲ့ဇယားကို မှတ်စုစာအုပ်ထဲမှာရေးဆွဲပါ။
- ✕ တစ်ပတ်အတွင်း ကိုယ်ကြံ့ခွဲရတဲ့အခြေအနေတွေအရ ဇယားမှာဖြည့်ထားပါ။
- ✕ တစ်ပတ်ကုန်ဆုံးတဲ့အခါ ကိုယ့်ရဲ့အကောင်းမြင်တွေးတောပုံ နည်းလမ်းတွေကို သတိထားမိလာမယ်။
- ✕ အကောင်းမြင်တွေးတောနိုင်မှု အားနည်းနေတယ်ဆိုရင်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတိထားပြုပြင်ဖို့ လိုတယ်။

ပျော်ရွှင်ကျန်းမာကိုယ်ခန္ဓာ

အခန်း ၃။ အစားအစာနှင့်အာဟာရ

၃.၁ လုံလောက်မျှတ စားပါမှ

တတ်ကျွမ်းမှု မိမိတို့၏စားသောက်ပုံအလေ့အကျင့်များသည် အာဟာရဓာတ်ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ အကဲဖြတ်နိုင်မည်။ မိမိတို့၏အာဟာရဓာတ်လိုအပ်မှုကိုဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်သော ဟင်းလျာအစီအစဉ် ပြုလုပ်နိုင်မည်။



- သင်ပုန်းပေါ်တွင် ဆရာဖြည့်စွက်ထားသည့်ဇယားကို မိမိ၏မှတ်စုစာအုပ်တွင် ကူးရေးပါ။
- မိမိတို့ဒေသတွင်အလွယ်တကူရရှိနိုင်သည့်အများစုစားသုံးသောအစားအစာများ၏အမည်များကို ပြောပါ။



အောက်ပါပုံကိုလေ့လာပါ။



ထမင်း တစ်နပ်စာ ပုံ

အထက်ပါပုံဟာ မိမိတို့တစ်နပ်စာစားတဲ့ ထမင်းပန်းကန်ပြားလို့ ယူဆပါ။ အခြေခံအစားအစာ ဖြစ်တဲ့ထမင်းကို ပုံမှာပြထားတဲ့အတိုင်း ပန်းကန်ပြားရဲ့သုံးပုံ တစ်ပုံ စားသင့်တယ်။ ကျန်တဲ့အစာအုပ်စု နှစ်ခုဖြစ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေတဲ့အစာအုပ်စုနဲ့ရောဂါကာကွယ်စေတဲ့အစာအုပ်စုတွေကိုလည်း ထမင်း ပန်းကန်ရဲ့သုံးပုံတစ်ပုံစီ စားသင့်တယ်။ တစ်နေ့တာလုပ်ငန်းတွေလုပ်ဆောင်ဖို့အတွက် ထမင်းစားရုံသာ မက ရေလုံလောက်စွာသောက်ဖို့လည်း လိုအပ်တယ်။

 ဖတ်ပါ။

**အသက် ၅နှစ် မှ ၁၉နှစ်အတွင်းရှိ
ကလေးများအတွက်ရှိသင့်သော ခန္ဓာကိုယ်ဒြပ်ထုအညွှန်းကိန်း (BMI) ဇယား**

အသက်	အသက်အလိုက်ရှိသင့်သောခန္ဓာကိုယ်ဒြပ်ထုအညွှန်းကိန်း (BMI)	
	ယောက်ျားလေး	မိန်းကလေး
၅ နှစ်	၁၂.၉ မှ ၁၆.၆ အတွင်း	၁၂.၆ မှ ၁၆.၉ အတွင်း
၆ နှစ်	၁၂.၉ မှ ၁၆.၈ အတွင်း	၁၂.၆ မှ ၁၇ အတွင်း
၇ နှစ်	၁၃ မှ ၁၇ အတွင်း	၁၂.၆ မှ ၁၇.၃ အတွင်း
၈ နှစ်	၁၃.၂ မှ ၁၇.၄ အတွင်း	၁၂.၈ မှ ၁၇.၅ အတွင်း
၉ နှစ်	၁၃.၄ မှ ၁၇.၉ အတွင်း	၁၃ မှ ၁၈.၃ အတွင်း
၁၀ နှစ်	၁၃.၆ မှ ၁၈.၅ အတွင်း	၁၃.၄ မှ ၁၉ အတွင်း
၁၁ နှစ်	၁၄ မှ ၁၉.၂ အတွင်း	၁၃.၈ မှ ၁၉.၉ အတွင်း
၁၂ နှစ်	၁၄.၄ မှ ၁၉.၉ အတွင်း	၁၄.၃ မှ ၂၀.၈ အတွင်း
၁၃ နှစ်	၁၄.၈ မှ ၂၀.၈ အတွင်း	၁၄.၈ မှ ၂၁.၈ အတွင်း
၁၄ နှစ်	၁၅.၄ မှ ၂၁.၈ အတွင်း	၁၅.၃ မှ ၂၂.၇ အတွင်း
၁၅ နှစ်	၁၅.၉ မှ ၂၂.၇ အတွင်း	၁၅.၈ မှ ၂၃.၅ အတွင်း
၁၆ နှစ်	၁၆.၄ မှ ၂၃.၅ အတွင်း	၁၆.၁ မှ ၂၄.၁ အတွင်း
၁၇ နှစ်	၁၆.၈ မှ ၂၄.၃ အတွင်း	၁၆.၃ မှ ၂၄.၅ အတွင်း
၁၈ နှစ်	၁၇.၂ မှ ၂၄.၉ အတွင်း	၁၆.၃ မှ ၂၄.၈ အတွင်း
၁၉ နှစ်	၁၇.၅ မှ ၂၅.၄ အတွင်း	၁၆.၄ မှ ၂၅ အတွင်း

ကိုးကားခြင်း- ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှ ထုတ်ဝေထားသော အသက် ၅နှစ် မှ ၁၉နှစ်အရွယ်ကလေးများအတွက် အသက်အလိုက်ရှိသင့်သော ခန္ဓာကိုယ်ဒြပ်ထုအညွှန်းကိန်း (Body Mass Index-BMI) ဇယားမှ မှီငြမ်းပါသည်။

မှတ်ချက်

- ဇယားတွင်ဖော်ပြထားသော အသက်အရွယ်အလိုက်ရှိသင့်သည့် BMI အောက်လျော့နည်းနေပါက အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း (ပိန်လိုခြင်း) ဟုသတ်မှတ်ပါသည်။
- ဇယားတွင်ဖော်ပြထားသော အသက်အရွယ်အလိုက်ရှိသင့်သည့် BMI ထက်များနေပါက အာဟာရလွန်ကဲခြင်း (ဝခြင်း) ဟုသတ်မှတ်ပါသည်။

အဓိကအချက်များ

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

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

- ✘ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား သင်ခန်းစာမှရရှိသောအချက်အလက်များအား မိဘများနှင့် အစ်ကို၊ အစ်မများကိုပြောပြစေပြီး မိသားစုအတွင်းအာဟာရဓာတ်မျှတအောင် မည်သို့စားသောက် ရမည်ကို ပြောပြဆွေးနွေးပါစေ။
- ✘ နေ့စဉ်စားသောက်သောအစားအစာများသည် အာဟာရဓာတ်ညီမျှမှု ရှိ မရှိကို ကူညီကြီးကြပ်ပေး နိုင်ကြောင်းပြောပါ။

၃.၂ ဘာတွေစားဖို့လိုနေသလဲ

တတ်ကျွမ်းမှု

မိမိကိုယ်မိမိ အာဟာရဓာတ်လိုအပ်မှု ရှိ မရှိ ဆန်းစစ်ခြင်းဖြင့် စားသုံးရန်လိုအပ်သော အစားအစာများကို ဖော်ပြလာနိုင်မည်။ အာဟာရပြည့်ဝစွာစားနေခြင်းကို ဆက်လက်ထိန်းထားနိုင်မည်။ ချို့တဲ့ပါက မည်သည့်အစားအစာတို့အား ပို၍စားရန်လိုအပ်သည်ကို ရှာဖွေဆန်းစစ်တတ်မည်။


အာဟာရဓာတ်များ


ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေသော အင်အားဖြစ်စေသော	- အုပ်စု → - အုပ်စု → - အုပ်စု →	ပရိုတင်းဓာတ် ကစီဓာတ် အဆီ၊ ဆီဓာတ်	} →	ပင်မအာဟာရဓာတ်
ရောဂါကာကွယ်စေသော	- အုပ်စု → →	ဗီတာမင်ဓာတ် သတ္တုဓာတ်		} →

အရေးကြီးသောပင်မအာဟာရများ

ပါဝင်သောအာဟာရ	ပင်မအာဟာရဓာတ်ပါဝင်သောအစားအစာ
ပရိုတင်း	အသား၊ ဥ၊ နို့၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ငါး
ကစီ	ဆန်၊ အာလူး၊ ပေါင်မုန့်
အဆီနှင့် ဆီ	မြေပဲဆီ၊ ပြောင်းဆီ၊ တိရစ္ဆာန်မှရသောဆီ စသည်ဖြင့်

အာဟာရချို့တဲ့မှုကိုဆန်းစစ်သည့်ဇယား

ရုပ်ပုံ	အကြောင်းအရာ	ချို့တဲ့မှု		ချို့တဲ့သောအာဟာရဓာတ်
		ရှိ	မရှိ	
	၁။ ဆံပင် - ဆံပင်အရောင်ဖျက်ခြင်း - ဆံပင်ကျခြင်း			ပရိုတင်း
	၂။ မျက်နှာ - မျက်နှာရောင်ခြင်း			ပရိုတင်း

ရုပ်ပုံ	အကြောင်းအရာ	ချို့တဲ့မှု		ချို့တဲ့သောအာဟာရဓာတ်
		ရှိ	မရှိ	
	<p>၃။ မျက်စိ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ကြက်မျက်သင့်ခြင်း (ညဘက်တွင်အမြင် အာရုံချို့တဲ့ခြင်း) - မျက်ကြည်လွှာခြောက်သွေ့ခြင်း - သူငယ်အိမ်အဖြူရောင်သန်းခြင်း - အတွင်းမျက်ခွံဖြူခြင်း 			<p>ဗီတာမင် A</p> <p>ဗီတာမင် A</p> <p>ဗီတာမင် A</p> <p>ဗီတာမင် A</p>
	<p>၄။ ပါးစပ်</p> <ul style="list-style-type: none"> - နှုတ်ခမ်းထောင့်တွင်ကွဲခြင်း၊ အနာရှိခြင်း (ကျီးကန်းပါးစပ်နာ) - လျှာဖြူခြင်း - သွားဖုံးသွေးယိုခြင်း 			<p>ဗီတာမင် B₂</p> <p>သံဓာတ်</p> <p>ဗီတာမင် C</p>
	<p>၅။ လည်ပင်း</p> <ul style="list-style-type: none"> - လည်ပင်းရှေ့တွင်အကျိတ် (သိုင်းရွိုက်ဝလင်းကြီး) 			အိုင်အိုဒင်
	<p>၆။ အရေပြား</p> <ul style="list-style-type: none"> - အရေခွံကွာခြင်း - ကြာဆူးဖြစ်ခြင်း 			<p>ဗီတာမင် B₃</p> <p>ဗီတာမင် A</p>
	<p>၇။ ခြေထောက်</p> <ul style="list-style-type: none"> - ခြေခွင်ခြင်း(ခြေသလုံးများအပြင်ဘက်သို့ ကွေးနေခြင်း) 			<p>ဗီတာမင် C, D</p> <p>ကယ်လ်ဆီယမ်</p>
	<p>၈။ ဖောရောင်ခြင်း</p> <ul style="list-style-type: none"> - ညှို့သကူညှိ(ခြေသလုံးအရှေ့ပိုင်း) ရှိ အရေပြားနီပ်ကြည့်က သိနိုင်ခြင်း 			ဗီတာမင် B ₁ , B ₂

 ဖတ်ပါ။

အရေးကြီးသောစိတာမင်နှင့်သတ္တုဓာတ်များ

အရေးကြီးသော အာဟာရများ

စိတာမင်များ (A, B₁, B₂, B₃, C, D)

ဗီတာမင် A	အကျိုးပြုပုံ	အမြင်အားကို ထောက်ပံ့ပေးသည်။ အရိုးနှင့်သွားကို အားပေးသည်။
	ချို့တဲ့ပါက	အလင်းရောင်နည်းသောအချိန်မှာ မြင်ရန်ခက်ခဲခြင်း(နေဝင်စအချိန်တွင် ခလုတ်တိုက်ချော်လဲခြင်း)၊ မျက်ရည်နည်းခြင်း၊ အသားအရေကြမ်းခြင်း၊ အရိုးပျော့ခြင်း။
	A ပါသော အစားအစာများ	သခွားမွှေး၊ သရက်သီး၊သဘောသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ရွှေဖရုံသီး၊ ပန်းငရုတ်ပွတို့ကဲ့သို့ အဝါရောင် အနီရောင် အစိမ်းရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ အသည်း၊ ထောပတ်၊ နို့၊ ကြက်ဥ၊ ဘဲဥများ။
ဗီတာမင် B ₁	အကျိုးပြုပုံ	အာရုံကြောများကောင်းစေခြင်း၊ ကစိဓာတ်ချေဖျက်မှုကိုအားပေးခြင်း။
	ချို့တဲ့ပါက	ခြေလက်များထုံကျဉ်ခြင်း၊ အာရုံကြောများအားနည်းခြင်း၊ ခြေသလုံးကြွက်တက်ခြင်း၊ ခြေသလုံးကြွက်သား အားနည်းခြင်း၊ ကိုယ်ဖောရောင်ခြင်း။
	B ₁ ပါသော အစားအစာများ	ဆန်၊ ပေါင်မုန့်၊ညို၊ ကောက်နံ့များ (ရုံ)၊ အသား၊ ဝက်သား၊ ငါး၊ ကြက်၊ ဘဲ၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ နို့၊ အစိမ်းရောင်ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ထမင်းရည်၊(ဖြူဆွတ်သောဆန်တွင် ဗီတာမင် B ₁ ပါဝင်မှုနည်းသည်။)
ဗီတာမင် B ₂	အကျိုးပြုပုံ	မျက်လုံးနှင့် အရေပြား ကျန်းမာစေခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားခြင်းနှင့် အင်အားဓာတ် အသုံးပြုနိုင်ရန် ကူညီခြင်း။
	ချို့တဲ့ပါက	ပါးစပ်ကွဲခြင်း၊ လျှာတွင်အနာဖြစ်ခြင်း၊ မျက်စိရောဂါဖြစ်ခြင်း။
	B ₂ ပါသော အစားအစာများ	နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများ၊ အသား၊ ဥ၊ အစိမ်းရောင်ဟင်းသီးဟင်းရွက်။
ဗီတာမင် B ₃	အကျိုးပြုပုံ	အရေပြားနှင့် ကြွက်သားများ ကျန်းမာစေသည်။ ခုခံအားကိုတိုးစေသည်။ အာရုံကြောများ ပုံမှန်အလုပ်လုပ်စေသည်။
	ချို့တဲ့ပါက	အရေပြားခြောက်ပြီးကွာခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်း၊ စိတ်ကစဉ့်ကလျား ဖြစ်ခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း။
	B ₃ ပါသော အစားအစာများ	အသား၊ ကြက်၊ ဝက်၊ ငါး၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ဆန်၊ ပေါင်မုန့်ညို၊ နံစားသီးနှံများ။ အခွံမာသီးများ (မြေပဲ၊ သီဟိုဠ်စေ့၊ သစ်ကြားသီးစသည်)။

ဗီတာမင် C	အကျိုးပြုပုံ	ကိုယ်ခံအားကောင်းစေသည်။ သွေးကြောများသန့်မာစေသည်။ ဆဲလ်စုစည်းမှုကို ကူညီပေးသည်။
	ချို့တဲ့ပါက	သွားဖုံးများရောင်ခြင်းနှင့် သွေးယိုခြင်း၊ အနာကျက်ခဲခြင်း၊ အရေပြားတွင် အညိုအမည်း ကွက်ပေါ်ခြင်း။
	C ပါဝင်သော အစားအစာများ	လိမ္မော်သီး၊ သံပရာသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဆီးဖြူသီး၊ ဖန်ခါးသီး၊ ဖရဲသီး၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ စတော်ဘယ်ရီ၊ အာလူး၊ အစိမ်းရောင်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ပန်းဂေါ်ဖီအစိမ်း ရောင်။
ဗီတာမင် D	အကျိုးပြုပုံ	သွားနှင့်အရိုးများ သန်မာစေရန် ခန္ဓာကိုယ်က ကယ်လ်ဆီယမ် ကို အသုံးပြုရာ တွင်ကူညီသည်။ (နေရောင်ခြည်တွင် ဗီတာမင် D အမြောက်အမြားပါဝင်သည်။)
	ချို့တဲ့ပါက	အရိုးပျော့ခြင်း၊ အရိုးများကြီးထွားခြင်းကို နှောင့်နှေးစေခြင်း၊ ပုံစံပျက်စေခြင်း၊ သွားနဲ့ခြင်း။
	D ပါဝင်သော အစားအစာများ	ငါး၊ ငါးကြီးဆီ။

သတ္တုဓာတ်များ

ကယ်လ်ဆီယမ်	အကျိုးပြုပုံ	သွားနှင့်အရိုးများကိုသန်မာစေခြင်း၊ နှလုံးခုန်မှန်ခြင်း၊ သံဓာတ်အသုံးပြုရန်ကူညီပေးခြင်း။
	ချို့တဲ့ပါက	အရိုးကျိုးလွယ်ခြင်း၊ အရိုးများကြီးထွားခြင်းကို နှောင့်နှေးစေခြင်း၊ ပုံစံပျက် စေခြင်း။
	ကယ်လ်ဆီယမ် ပါသော အစားအစာများ	ငါးကလေးအရိုး၊ နို့၊ ဒိန်ခဲ၊ ဒိန်ချဉ်၊ ပန်းဂေါ်ဖီအစိမ်းရောင်၊ မုန့်လာဥ၊ နှမ်းစေ့
သတင်း အချက်အလက်		ကယ်လ်ဆီယမ်သည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ အမြောက်အမြားရှိသော သတ္တုဓာတ် ကြီးတစ်ခုဖြစ်သည်။ ကယ်လ်ဆီယမ်ကို ခန္ဓာကိုယ်မှစုပ်ယူနိုင်ရန် ဗီတာမင် D လိုအပ်သည်။
အိုင်အိုဒင်း	အကျိုးပြုပုံ	စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတက်ကြွရွှင်လန်းမှု၊ စာကျက်မှတ်နိုင်မှု၊ ခန္ဓာကိုယ်အင်အား ရှိမှုတို့ကို အားပေးသည်။
	ချို့တဲ့ပါက	လည်ပင်းကြီးရောဂါ၊ သင်ယူတတ်မြောက်မှုနှေးကွေးခြင်း၊ လှုပ်ရှားမှု နှေးကွေးခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားမှုနှောင့်နှေးခြင်း။
	အိုင်အိုဒင်း ပါသောအစားအစာများ	အိုင်အိုဒင်းဆား၊ ပင်လယ်စာ၊ ပင်လယ်ရေညို။

အိုင်အိုင်ဒင်း	သတင်း အချက်အလက်	သိုင်းရွှိက်ဂလင်းတွင် ခန္ဓာကိုယ်၏ အိုင်အိုင်ဒင်း ရှိသည်။
သံဓာတ်	အကျိုးပြုပုံ	သွေးနီဥများဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေသည်။ နွမ်းနယ်ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အနံ့ အောက်ဆီဂျင် ရောက်ရှိအောင် ဆောင်ရွက်ပေးသည်။
	ချို့တဲ့ပါက	သွေးအားနည်းရောဂါဖြစ်စေသည်။
	သံဓာတ်ပါသော အစားအသောက်များ	ဟင်းနုနယ်၊ အစိမ်းရောင်ရှိသောဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ အမဲသား၊ အသည်းများ၊ ဝက်သား၊ ဆိတ်သား၊
	သတင်း အချက်အလက်	အမျိုးသမီးများမှာ လစဉ်ရာသီသွေးဆင်းသဖြင့် သွေးဆုံးရှုံးမှုရှိသည်။ ထို့ကြောင့် သံဓာတ်ကို ပိုမိုလိုအပ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်သည် ဗီတာမင် B များအသုံးပြုနိုင်ရန် သံဓာတ်လိုသည်။ (လက်ဖက်သည် ခန္ဓာကိုယ်မှ သံဓာတ်စုပ်ယူမှုကို ဟန့်တားစေ သည်။)

နေ့စဉ်စားနေတဲ့အစားအစာတွေထဲမှာ ကျန်းမာသန်စွမ်းဖို့အတွက် လုံလောက်တဲ့ အာဟာရဓာတ် ပြည့်ဝမှု ရှိ မရှိ ဆန်းစစ်လို့ရတယ်။

တစ်နေ့တာဟင်းလျာအစီအစဉ်

စားချိန်	အစားအစာ
နံနက်စာ	ပဲပြုတ်နှင့် ထမင်းကြော်+ နွားနို့
နေ့လယ်စာ	ထမင်း၊ အသားဟင်း သို့မဟုတ် ငါးဟင်း၊ ငါးပိရည်ကျို၊ အရည်သောက်ဟင်း (ချဉ်ပေါင်ဟင်းရည် သို့မဟုတ် ကန်စွန်းရွက် သို့မဟုတ် အခြားဟင်းသီးဟင်းရွက်)
မွန်းလွဲအဆာပြေအစားအစာ	ရေနွေးကြမ်း၊ မြေပဲ
ညနေစာ	ထမင်း၊ အသားဟင်း သို့မဟုတ် ငါးဟင်း၊ ကြက်ဥကြော်၊ ကန်စွန်းရွက်ကြော်၊ ငါးပိရည်ကျို။



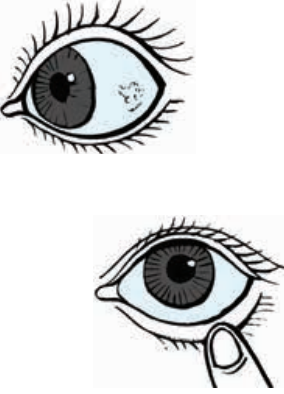


တစ်နေ့တာအာဟာရအစီအစဉ်နှင့် ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်များ




စားချိန်	အစားအစာ	ပါဝင်သော အာဟာရဓာတ်များ
နံနက်စာ	ပဲပြုတ်နှင့် ထမင်းကြော် + နွားနို့	ပင်မအာဟာရ - ကစီ၊ ပရိုတင်း၊ အဆီ ဗီတာမင်ဓာတ် - ဗီတာမင် B ₁ ၊ B ₃
နေ့လယ်စာ	ထမင်း၊ အသားဟင်း သို့မဟုတ် ငါးဟင်း၊ ငါးပိရည်ကျို၊ ချဉ်ပေါင်ဟင်းရည်	ပင်မအာဟာရ - ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်၊ ပရိုတင်း၊ ကယ်လ်ဆီယမ် (အရိုးပါးစားနိုင်သောငါးကလေးများ) အိုင်အိုဒင်း (ပင်လယ်ငါး၊ပင်လယ်ထွက်အစားအစာများ)၊ အဆီ။ ဗီတာမင်နှင့်သတ္တုဓာတ် - ဗီတာမင် A၊ D၊ သံဓာတ်၊ ဗီတာမင် B ₁ ၊ B ₃
မွန်းလွဲ အဆာပြေ	မြေပဲ	ပင်မအာဟာရ - ပရိုတင်း ဗီတာမင်ဓာတ်- ဗီတာမင် B ₁ ၊ B ₃
ညနေစာ	ထမင်း၊ အသားဟင်း သို့မဟုတ် ငါးဟင်း၊ ကြက်ဥကြော်၊ ကန်စွန်းရွတ် ကြော်	ပင်မအာဟာရ - ကစီ၊ ပရိုတင်း၊ အဆီ ဗီတာမင်နှင့်သတ္တုဓာတ် - ဗီတာမင် A၊ D၊ B ₁ ၊ B ₂ ၊ C နှင့် သံဓာတ်

အဓိကအချက်များ

- ◆ အစားအစားခြင်းသည် ဗိုက်ပြည့်ရုံသက်သက်သာမဟုတ်ဘဲ ကျန်းမာစေရန်ပါ စားသင့်သည်။
- ◆ ကျန်းမာရေးကောင်းစေရန် သတ္တုဓာတ်များလိုအပ်သည်။ သတ္တုဓာတ်များသည် အရိုး၊ သွား၊ သွေးနှင့် စိတ်လန်းဆန်းတက်ကြွစေရန်အတွက် အရေးကြီးသည်။
- ◆ ဗီတာမင်များသည် ခန္ဓာကိုယ်ပုံမှန်လည်ပတ်စေသော လုပ်ငန်းများတွင် အထောက်အကူ ပြုရန် ပမာဏအနည်းငယ်စီ လိုအပ်သည်။ အသားဓာတ်၊ အဆီဓာတ်၊ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ် တို့ကို အင်အားဓာတ်အဖြစ် ပြောင်းလဲပေးရန် ဗီတာမင်များ မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည်။
- ◆ ပင်မအာဟာရဓာတ် သို့မဟုတ် အဏုအာဟာရဓာတ်များ တစ်မျိုးမျိုးလိုအပ်ပါက ကျန်းမာရေး ထိခိုက်စေသည်။ သင့်လျော်သောအစားအစာကို သင့်လျော်သောပမာဏစားခြင်းဖြင့် ကျန်းမာစေနိုင်သည်။

အာဟာရချို့တဲ့မှု ရှိ မရှိ တိုင်းတာခြင်း

ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း		စစ်ဆေးရန်အဆင့်များ	ချို့တဲ့သော အာဟာရဓာတ်
၁။ ဆံပင်		ဆံပင်အရောင်သည် နီကြောင်ကြောင် ဖြစ် မဖြစ် ဆံပင် ကျ မကျကိုစစ်ပါ။	အသားဓာတ်
၂။ မျက်နှာ		မျက်နှာရောင်နေပါသလား။ စစ်ပါ။	အသားဓာတ်
၃။ မျက်စိ		(က) မျက်နှက်မည်းအပြင်ဘက် မျက်ဖြူသားပေါ်တွင် ကြွနေသောအဖြူနှစ်ရှိ မရှိစစ်ပါ။ (ခ) မျက်နှက်မည်းအတွင်းသို့ သေချာစွာကြည့်ပါ။ မည်းနေသောမျက်နှက်အတွင်း အဖြူရောင် သန်းခြင်း၊ ဖွဲခြောက်နေခြင်း ရှိ မရှိ စစ်ပါ။ (ဂ) မျက်နှက်အပေါ်ယံရှိ အရည်ခန်းခြောက်ခြင်း ရှိ မရှိ စစ်ပါ။ (ဃ) အောက်မျက်ခမ်းကို အောက်သို့ဖြည်းညင်း စွာဆွဲ၍ ကြည့်ပါ။ သာမန်အားဖြင့် ပန်းရောင်ဖြစ်သည်။ အရောင်ဖျော့နေခြင်း ရှိ မရှိစစ်ပါ။	ဗီတာမင် A ဗီတာမင် A ဗီတာမင် A သံဓာတ်
၄။ ပါးစပ်		(က) ပါးစပ်ထောင့်နေရာများအက်ကွဲခြင်း၊ ခြောက်သွေ့ခြင်း၊ အမာရွတ် ရှိ မရှိ စစ်ပါ။ (ခ) ပါးစပ်ဟ၍ လျှာတွင်အနာ ရှိ မရှိ၊ အရောင်နီရဲ၍ ရောင်နေခြင်း ရှိ မရှိ စစ်ပါ။ (ဂ) ပါးစပ်ဟ၍ လျှာအရောင်ဖြူဖျော့နေခြင်း ရှိ မရှိ စစ်ပါ။ (ဃ) သွားဖုံးသွေးယိုခြင်း ရှိ မရှိစစ်ပါ။	ဗီတာမင် B ₂ ဗီတာမင် B ₂ သံဓာတ် ဗီတာမင် C
၅။ လည်ပင်း		လည်ပင်းအကိုတ် ရှိ မရှိ စစ်ပါ။ လည်ပင်းကို သေချာစွာ မြင်နိုင်စေရန် အင်္ကျီအပေါ် ကြယ်သီးကို ဖြုတ်ပါ။ ခေါင်းကိုနောက်သို့လှန်၍ အသက်ရှူချိန်တွင် လည်စေ့ ဘေးနှစ်ဖက် ရောင်ရမ်းခြင်း ရှိ မရှိ သူငယ်ချင်း သို့မဟုတ် အိမ်သားတစ်ဦးကို ကြည့်ခိုင်းပါ။	အိုင်အိုဒင်း

ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း	စစ်ဆေးရန်အဆင့်များ	ချို့တဲ့သော အာဟာရဓာတ်
	လည်စေ့ဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်တွင် ရောင်နေခြင်း ရှိ မရှိ မိမိ၏လက်မနှစ်ဖက်ဖြင့် အထက်အောက်ရွေ့လျား၍ စမ်းသပ်ပါ။	အိုင်အိုဒင်း
<p>၆။ အရေပြား</p> 	(က) အရေပြားခြောက်၍ အရေခွဲကွာခြင်း ရှိ မရှိ စစ်ပါ။ (ခ) တံတောင်ဆစ်တွင် ကြာဆူး ရှိ မရှိ စမ်းသပ်ပါ။	ဗီတာမင် B ₂ , B ₃ ဗီတာမင် A
<p>၇။ ခြေထောက်</p> 	ခြေခွင်ခြင်း၊ ခူးခွင်ခြင်း ရှိ မရှိကို စစ်ပါ။	ဗီတာမင် C, D ကယ်လ်ဆီယမ်
<p>၈။ ဖောရောင်ခြင်း</p> 	ခန္ဓာကိုယ်တစ်ရှူးတွင် အရည်ပိုလျှံမှု ရှိ မရှိ စစ်ဆေးရန် ညှို့သကျည်း(ခြေသလုံးအရှေ့ပိုင်း)ပေါ်တွင် လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် အပေါ်မှဖိပေးပါ။ ထိုသို့ဖိပေးပြီးနောက် အရေပြားခွက်ဝင်သွားပါက ဖောရောင်ခြင်းရှိနိုင်ပါသည်။	ဗီတာမင် B ₁ , B ₂

အောက်ပါမေးခွန်းများကို မိမိတို့ကိုယ်တိုင် လေ့လာဖြေဆိုပါ။

- သင်ကြိုက်သောအစားအစာနှင့် သင့်ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းမွန်စေသော အစားအစာနှစ်မျိုး အနက် မည်သည့်အစာက ပို၍စားသင့်ပါသနည်း။ ထိုအစားအစာနှစ်မျိုးအနက် တစ်ခုကိုပို၍ စားမည်ဆိုပါက မည်သို့ဖြစ်လာနိုင်ပါသနည်း။
- အစားအစားခြင်း(အာဟာရ)နှင့်ရောဂါများ မည်သို့ဆက်စပ်နေသည်ဟု ထင်ပါသနည်း။
- အကယ်၍ တစ်နေ့လျှင်အစားအစာ ၃ ကြိမ်မစားနိုင်ပါက သင့်အတွက် အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝစွာရ နိုင်စေရန် မည်သို့ပြုလုပ်နိုင်ပါသနည်း။ ဒေသတွက်အစားအစာများထဲမှ မည်သည့်အစားအစာများ သည် သင့်အတွက် အာဟာရဓာတ်ပိုမြင့်သော အစားအစာများဖြစ်သနည်း။
- သင်နေမကောင်းသောအခါ သင်၏အာဟာရလိုအပ်မှု ပြောင်းလဲသွားနိုင်ပါသလား။ မည်သို့ပြောင်းလဲ သွားသနည်း။
- သင်အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝစွာ စားနေခြင်း ရှိ မရှိ မည်သို့လေ့လာဆန်းစစ်နိုင်သနည်း။

- မျှတသောအာဟာရစားသုံးနိုင်ရန် မည်သည့်အခက်အခဲများရှိပါသနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- အာဟာရဓာတ်အရေးကြီးပုံနှင့်ပတ်သက်၍ သင်၏မိသားစုနှင့်သူငယ်ချင်းများကို မည်သို့ပြောပြမည်နည်း။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

- ✘ မိမိတို့ပြုစုထားသော တစ်နေ့တာအာဟာရစာရင်းကို မိသားစုများအားပြောပြပြီး အာဟာရဓာတ်မျှတစွာ ပါဝင်အောင်စားသောက်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်နိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပြီး အကြံပြုပါ။
- ✘ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ BMI ဇယား(ခန္ဓာကိုယ်အုပ်စုအညွှန်းကိန်း)ကို မိသားစု၊ မိဘများအား ကြည့်ရှုစေပြီး ထိုဇယားများနှင့် လိုအပ်သောအာဟာရဓာတ်များကိုစိစစ်နိုင်ကြောင်း ပြောပြရန် အကြံပြုပါ။

အခန်း ၄။ စားသုံးသူနှင့်ဆိုင်သောအသိပညာ

၄.၁ ရှာဖွေလေ့ သိရှိလေ့

တတ်ကျွမ်းမှု သဘာဝအတိုင်းစိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ထားသောအစားအစာများနှင့် ဓာတ်မြေဩဇာ၊ ဓာတုဆေးဝါးများ အသုံးပြု၍စိုက်ပျိုးထားသော အစားအစာများကိုခွဲခြားတတ်ပြီး ဖြစ်လာနိုင်သောအကျိုးဆက်များကို ဖော်ထုတ်တတ်မည်။

ဖတ်ပါ။

အသီးအနှံများစိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ရာတွင် သဘာဝအတိုင်းစိုက်ပျိုးခြင်းနှင့် ဓာတ်မြေဩဇာများအသုံးပြု စိုက်ပျိုးခြင်းဟူ၍ ရှိသည်။ ဓာတ်မြေဩဇာဆိုသည်မှာ သဘာဝအလျောက်ဓာတ်ပြုမှုမဟုတ်ဘဲ ဓာတုနည်း စဉ်အသုံးပြုပြီး စီးပွားဖြစ်ထုတ်လုပ်သော မြေဩဇာဖြစ်သည်။ အပင်များကြီးထွားစေရန်နှင့် အထွက်တိုးစေရန် ဓာတ်မြေဩဇာကို အမြစ်များတွင်ထည့်ပေးခြင်း၊ အရွက်များတွင် ဖျန်းပေးခြင်းများပြုလုပ်ကြသည်။ အပင်၌ပိုးမွှားများမကျရောက်စေရန် ပိုးသတ်ဆေးဖျန်းခြင်း၊ ပေါင်းသတ်ဆေးများသုံးခြင်း၊ အသီးအနှံများ၊ အရွက်များ ဖွံ့ထွားကြီးမားရန်၊ အသီးအနှံများအမှည့်မြန်စေရန်နှင့် တာရှည်ခံစေရန် ဓာတုဆေးများသုံးခြင်း တို့ ပြုလုပ်လာကြသည်။ ဓာတ်မြေဩဇာသည် အသုံးပြုရန်လွယ်ကူပြီး အချိန်နှင့်လုပ်အားကိုလည်း များစွာစိုက်ထုတ်ရန်မလိုအပ်သောကြောင့် လူကြိုက်များလာကာ ပိုအသုံးပြုလာကြသည်။ သို့သော် ရေရှည်အသုံးပြုပါက မြေဆီလွှာများ ပျက်စီးခြင်း၊ ရေ၊ မြေ၊ လေညစ်ညမ်းခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ထို့ပြင် စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်သူများ၊ စားသုံးသူများကိုလည်း အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည်။

သဘာဝမြေဩဇာဆိုသည်မှာ သစ်မြစ်၊ သစ်ဆွေး၊ သစ်ရွက်ခြောက်များ၊ နွားချေးကဲ့သို့ တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေးများမှ ရရှိခြင်းဖြစ်သည်။ သဘာဝမြေဩဇာသည် အလွယ်တကူပျက်စီးနိုင်ပြီး အသုံးပြုရန်အတွက် လူ့အင်အားနှင့် အချိန်များစိုက်ထုတ်ပေးရ၍ အသုံးနည်းလာကြသည်။

တိရစ္ဆာန်တို့၏အညစ်အကြေးများကို သဘာဝမြေဩဇာအဖြစ်အသုံးပြုကာ စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ခြင်းသည် စရိတ်စက နည်းပါးပြီး အကျိုးအမြတ်လည်း နည်းပါးသည်။ သဘာဝ အတိုင်းစိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ခြင်းသည် မြေ၊ ရေ၊ လေ ညစ်ညမ်းမှုကို လျော့ကျစေပြီး အရင်းအမြစ်နှင့် မြေဆီဩဇာများကို ထိန်းသိမ်းပေးသည်။ စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်သူများ၊ စားသုံးသူများကို အန္တရာယ်လည်းနည်းပါးစေသည်။

ဆွေးနွေးပါ။

- သဘာဝအတိုင်းစိုက်ပျိုးသောအသီးအနှံများနှင့် ဓာတ်မြေဩဇာ၊ ပိုးသတ်ဆေးများအသုံးပြု၍ စိုက်ပျိုးထားသောအသီးအနှံများ မည်သို့ကွာခြားသနည်း။ အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးဖော်ထုတ်ပါ။
- အောက်ပါဇယားအရ ဓာတ်မြေဩဇာနှင့် ဓာတုပစ္စည်းများကိုအသုံးပြု၍ စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ထားသောအသီးအနှံများကို စားသုံးခြင်းနှင့် သဘာဝအတိုင်းစိုက်ပျိုးသောအသီးအနှံများကို စားသုံးခြင်းတို့၏ အားသာချက် အားနည်းချက်များကို အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးဖော်ထုတ်ပါ။

စဉ်	အကြောင်းအရာ	အားသာချက်	အားနည်းချက်
၁	ဓာတ်မြေဩဇာကိုအသုံးပြု၍ စိုက်ပျိုးသော အသီးအနှံများကို စားသုံးခြင်း		
၂	သဘာဝမြေဩဇာကို အသုံးပြု၍ စိုက်ပျိုးသော အသီးအနှံများကို စားသုံးခြင်း		

 **ဖတ်ပါ။**

သဘာဝအတိုင်းစိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ထားသော(အော်ဂဲနစ်)အစားအစာများစားသုံးခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုများ

- မျိုးရိုးဗီဇပြောင်းလဲထားခြင်းမရှိသော သဘာဝအတိုင်းစိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ထားသည့် အစားအစာများသည် အန္တရာယ်မရှိပါ။
- အော်ဂဲနစ်အစားအစာများသည်သာ ပိုမိုအရသာရှိပြီး အာဟာရဓာတ်လည်းပိုမိုပြည့်ဝသည်။
- ပိုးသတ်ဆေးများနှင့် ပေါင်းသတ်ဆေးများအသုံးမပြုထားသောကြောင့် အဆိပ်အတောက်မဖြစ်ပါ။
- အာရုံကြောစနစ်ကိုအန္တရာယ်မပြုခြင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်ခြင်း စသောအကျိုးကျေးဇူးများရရှိသည်။
- လိုအပ်သလိုဖန်တီးပြုပြင် စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ထားသည့် အသီးအနှံများသည် စားသုံးသူများ ကျန်းမာရေးကို များစွာထိခိုက်စေနိုင်ပြီး သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်းဆိုးဝါးစွာ ထိခိုက်စေနိုင်သောကြောင့် သဘာဝအတိုင်း စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ထားသော အော်ဂဲနစ် အစားအစာများကိုသာ ရွေးချယ်စားသုံး သင့်သည်။

အဓိကအချက်များ

- ◆ သဘာဝအတိုင်း စိုက်ပျိုးရရှိထားသောဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံ၊ သစ်သီးဝလံများသည် အစာအဆိပ်သင့် အန္တရာယ်အလွန်နည်းပါးပြီးကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုသည်။
- ◆ ဓာတ်မြေဩဇာနှင့် ဓာတုဆေးဝါးများကိုအသုံးပြု၍စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံ၊ သစ်သီးဝလံများကို နေ့စဉ်စားသုံးမိပါက ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ဓာတုပစ္စည်းအကြွင်းအကျန်များ တဖြည်းဖြည်းများပြား လာပြီး ကျန်မာရေးကို ထိခိုက်စေသည်။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

- ✦ သင်ခန်းစာမှရရှိခဲ့သည့် မိမိသိရှိထားသော သဘာဝအတိုင်းစိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ထားသည့်အစားအစာ စားသုံးခြင်း၏ သက်ရောက်မှုများအကြောင်းကို မိဘ၊ ညီအစ်ကို၊ မောင်နှမများကို ပြန်လည်ပြောပြပါ။
- ✦ မည့်သို့သောအစားအစာများကို မိမိတို့နေ့စဉ်စားသုံးမိနေသည်ကိုဆန်းစစ်ပါ။ ကျန်းမာရေးအတွက် ပိုမိုသင့်တော်မည့်အစားအစာများကိုလည်း ရွေးချယ်စားသောက်နိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ ဆန်းစစ်ပါ။

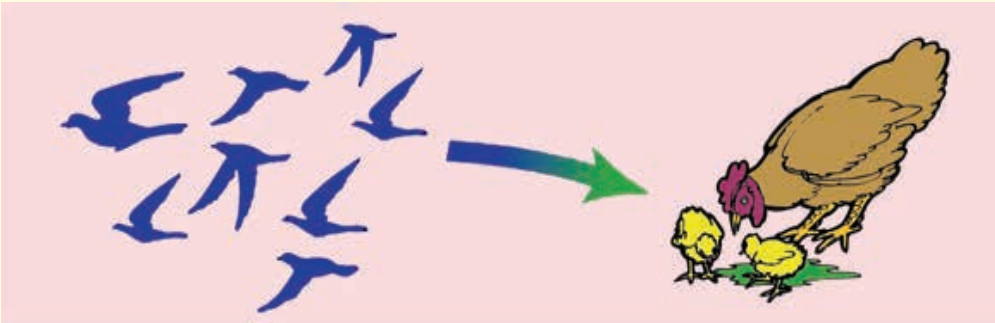
အခန်း ၅။ ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး

၅.၁ သန့်ရှင်းကြပါစို့

တတ်ကျွမ်းမှု ရောဂါများကူးစက်နိုင်သော အခြေအနေ ၄ မျိုးအရ ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါ ကူးစက် တတ်သည့်အလေ့အထများကို ဆန်းစစ်တတ်ပြီး မိမိကိုယ်မိမိ မကူးစက်အောင် ကာကွယ် နိုင်ပုံများကို အကဲဖြတ်တတ်မည်။

ဖတ်ပါ။

ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါ ကူးစက်ခြင်း



၁။ ငှက်ရိုင်းများသည် ဥတု ရာသီအလိုက် တစ် နေရာမှတစ်နေရာသို့ ပြောင်းရွှေ့ကျက်စားကြ သည်။ ထိုသို့ပြောင်းရွှေ့ကြစဉ် H_3N_2 ဗိုင်းရပ်စ် ရောဂါပိုးရှိသောငှက်ရိုင်းများသည် လူတို့မွေး မြူထားသော ကြက်များ၊ ဘဲများ၊ ငှက်များနှင့် ထိတွေ့ကြသည်။

၂။ အိမ်မွေးကြက်များ၊ ဘဲများသည် မိမိတို့၏ အစာကို ရှာဖွေစားသောက်ကြစဉ် ငှက်ရိုင်း များ၏ H_3N_2 ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးပါသော မစင်အညစ် အကြေးနှင့်ထိတွေ့မိကြသည်။ ခြံမလှောင်ဘဲ အလွတ်မွေးမြူသော ကြက်၊ ဘဲများသည် ခြံ လှောင်မွေးမြူသော ကြက်၊ ဘဲများထက် ပိုမို၍ ရောဂါရရှိနိုင်ခြေများသည်။



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



၄။ လူတို့သည် မွေးမြူထားသောကြက်ငှက်နှင့် မကြာခဏထိတွေ့မိကြသည်။ ကြက်ငှက်မွေး မြူရေးလုပ်ငန်း လုပ်ကိုင်ကြသောသူများသည်

များထွက်ကြသည်။ ဤကြက်ငှက်များမှ ထွက်ပေါ်လာသော အညစ်အကြေးများသည် အခြားကြက်ငှက်များထံသို့ ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားစေသည်။

H_3N_2 ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးပါရှိသောကြက်များ၏ အညစ်အကြေးများနှင့် ထိတွေ့နိုင်သည်။ H_3N_2 ပိုးများသည် ကြက်ငှက်တို့၏ အသားစိမ်းများသို့မဟုတ် မကျက်တကျက်ချက်ပြုတ်ထားသော အသားများအတွင်းတွင် ရှိနေနိုင်သည်။ လူတို့သည် H_3N_2 ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများရှိသော အညစ်အကြေးများနှင့် ထိတွေ့မိခြင်း၊ H_3N_2 ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးရှိ သည့် ကြက်ငှက်တို့၏ အသားစိမ်းများ သို့မဟုတ် မကျက်တကျက်ချက်ပြုတ်ထားသော အသားများကိုစားမိခြင်းဖြင့် ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါကူးစက်နိုင်သည်။

ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါဟာ ကြက်ငှက်တွေမှာ ဖြစ်ပွားတဲ့ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်တယ်။ နိုင်ငံအတော်များမှာ ဒီရောဂါကြောင့် ကြက်ငှက်သန်းပေါင်းများစွာသေကျေပျက်စီးခဲ့တယ်။ သိပ်မကြာသေးခင်နှစ်တွေက ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးဟာ လူတွေကိုပါကူးစက်ဝင်ရောက်ပြီး ပြင်းပြင်းထန်ထန်ဖျားနာတာတွေ၊ သေကျေပျက်စီးတာတွေဖြစ်ခဲ့တယ်။



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

ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါကူးစက်နိုင်ခြေရှိမရှိ မိမိကိုယ်မိမိ ဆန်းစစ်ခြင်းဇယား

စဉ်းစားရန်အချက်	လုပ်ဆောင်/ မလုပ်ဆောင်ပါ
၁။ အစားအစာများကို ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ခြင်းမပြုမီလက်ကို ဆေးကြောသည်။	
၂။ ကြက်ဥ၊ ဘဲဥများကို အခွံမခွဲမီ သန့်ရှင်းအောင်ဆေးကြောသည်။	
၃။ ဓားများ၊ စဉ်းတီတုံးများ၊ အခြားမီးဖိုချောင်အသုံးအဆောင်များကို အသုံးမပြုမီ ဆေးကြောသည်။	
၄။ ကြက်၊ ဘဲအသားများ ခုတ်ထစ်ပြီးသောအခါတိုင်း ဆေးကြောသည်။	
၅။ အစာမစားမီ မိမိ၏လက်များကို ဆေးကြောသည်။	
၆။ ကျက်အောင် ချက်ထားသောအသားများကိုသာ စားသုံးသည်။	
၇။ ကျက်အောင်ကြော်ချက်ထားသော သို့မဟုတ် ပြုတ်ထားသော ကြက်ဥ၊ ဘဲဥများကို စားသုံးသည်။	

စဉ်းစားရန်အချက်	လုပ်ဆောင်/ သည် မလုပ်ဆောင် ပါ
၈။ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးလျှင် မိမိတို့၏နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်တို့ကို ဖုံးအုပ်သည်။	
၉။ မိမိကိုင်တွယ်ထိတွေ့နေသည့် ပစ္စည်းများ (ဥပမာ-တံခါး လက်ကိုင်)ကို သန့်ရှင်းအောင် မကြာခဏပြုလုပ်သည်။	
၁၀။ ငှက်ရိုင်းများ သို့မဟုတ် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ၏ အညစ်အကြေး မစင်အများအပြားရှိသည့်နေရာများတွင် အလုပ်လုပ်ခြင်း၊ ကစားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်သည်။	
၁၁။ မိမိတို့မိသားစုက ကြက်၊ ဘဲများကိုမွေးမြူပါက စားကျက်ရှိသည့်နေရာများ သဘာဝငှက်ရိုင်းများ ထိတွေ့နိုင်သောနေရာများတွင် မွေးမြူခြင်းမပြုလုပ်ဘဲ ခြံလှောင်အိမ်တွင် မွေးမြူပြီး ပုံမှန်သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်သည်။	
၁၂။ ကြက်ခြံ၊ ဘဲခြံ သန့်ရှင်းရေးဆောင်ရွက်ပြီးတိုင်း လက်ကို ဆပ်ပြာ ဖြင့် စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောသည်။	

အန္တရာယ်ရှိသည်။
 အန္တရာယ်မရှိပါ။

📖 ဖတ်ပါ။

ထွက် - ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများသည် ကြက်ငှက်များ၏ မစင်အညစ်အကြေးများ၊ မျက်ချေးများမှ ထွက်ရှိခြင်း သို့မဟုတ် ကြက်ငှက်များ၏အသားစိမ်းများ၊ မကျက်တကျက်ချက်ပြုတ်ထားသော အသားများ၊ ဥများမှ ထွက်ရှိခြင်း။

ရှင် - H_2N_2 ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် အကြမ်းခံသောပိုးတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး ကြက်ငှက်များ၏ခန္ဓာကိုယ်အပြင်ဘက် တွင် အချိန်ကြာကြာအသက်ရှင်သန်နေထိုင်နိုင်သည်။

လုံ - ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအနည်းငယ်ရှိရုံဖြင့် တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပွားရန် လုံလောက်သည်။

ဝင် - မသန့်ရှင်းသောလက်ဖြင့် အစားအစာချက်ပြုတ်ခြင်း၊ စားသောက်ခြင်း သို့မဟုတ် အလုပ်လုပ်နေ စဉ်၊ ကစားနေစဉ် မသန့်ရှင်းသောလက်ဖြင့် မျက်စိများ၊ နှာခေါင်းများကို ပွတ်တိုက်မိခြင်းများ ကြောင့် အဆိုပါဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် လူ၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်နိုင်သည်။ ထို့ပြင် အဆိုပါ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် မကျက်တကျက်ချက်ပြုတ်ထားသော ကြက်ငှက်အသားများ သို့မဟုတ် ကြက် ငှက် အသားစိမ်းများ၊ ကြက်ဥ၊ ငှက်ဥများကို စားသောက်ခြင်းမှတစ်ဆင့် ဝင်ရောက်နိုင်သည်။

📖 ဖတ်ပါ။

ဖော်ပြထားသော ရုပ်ပုံပါနည်းလမ်းများသည် ရောဂါကူးစက်နိုင်သောအခြေအနေ ၄ မျိုးတွင် မည်သည့်အခြေအနေကို တားဆီးရာရောက်ပါသနည်း။

ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါတားဆီးကာကွယ်ခြင်း



အစာမစားခင် လက်ကိုဆပ်ပြာနဲ့ သေသေချာချာ အပြဲဆေးပါ။



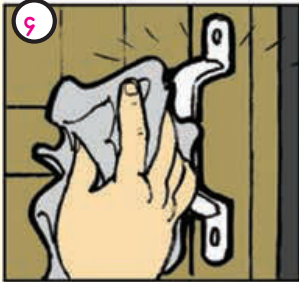
ကြက်၊ ဘဲ၊ ငှက် နှာတာ သေတာ တွေရင် အကြောင်းကြားပါ။



နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးရင် နှာခေါင်းနဲ့ ပါးစပ်ကို အုပ်ထားပါ။



ဓား၊ စဉ်းတံတုံး၊ စတဲ့ပစ္စည်းတွေကို သန့်စင်အောင်ဆေးပါ။



ခဏခဏကိုင်တဲ့တံခါး၊လက်ကိုင်တွေကို သန့်ရှင်းပါ။



ကြက်ဥ၊ ဘဲဥတွေကို သေသေချာချာ ရေဆေးပါ။



ကျွန်အောင်ချက်တဲ့ ကြက်သား၊ ဘဲသားနဲ့ ကြက်ဥ၊ ဘဲဥတွေကိုသာ စားပါ။

အဓိကအချက်များ

ရောဂါကာကွယ်တားဆီးနိုင်သော နည်းလမ်းများ

- ◆ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအလေ့အထကောင်းရှိခြင်း (ဥပမာ-လက်ဆေးခြင်း၊ နှာချေချောင်းဆိုးစဉ် ဖုံးအုပ်ခြင်း)
- ◆ ကြက်ငှက်များ၊ ၎င်းတို့၏မစင်အညစ်အကြေးများနှင့်ထိတွေ့နိုင်သည့်အခြေအနေကိုရှောင်ကြဉ်ခြင်း
- ◆ ကြက်ဥ၊ ဘဲဥများကို သေချာစွာဆေးကြောခြင်း
- ◆ ကျက်အောင်ချက်ပြုတ်ထားသော ကြက် ငှက် အသား နှင့် ဥများကိုသာ စားသုံးခြင်း
- ◆ ရောဂါဖြစ်နေသော သို့မဟုတ် သေပြီးသော ကြက်၊ ဘဲနှင့်အခြားငှက်များကိုမကိုင်တွယ်ခြင်း

တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပါက


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

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

- ✖ မိမိတို့မိသားစုဝင်များ၏နေထိုင်မှုအလေ့အထများကို ပေးထားသောဇယားအရ ဆန်းစစ်ပါ။
- ✖ ဆန်းစစ်ခြင်းဇယားအရ အန္တရာယ်ရှိ မရှိ ကို မိသားစုအား အသိပေးပါ။
- ✖ ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည့်အပြုအမူအနေအထိုင်များကိုပြောပြပါ။

၅.၂ HIV ရဲ့ ကြားကာလ

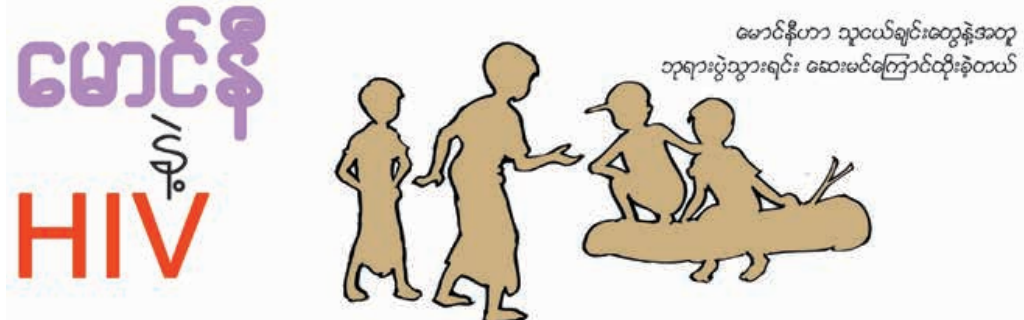
တတ်ကျွမ်းမှု HIV / AIDS ဆိုင်ရာ အသိပညာအဆင့်များကိုအကဲဖြတ်နိုင်မည်။ HIV ပိုး ရှိ မရှိ မည်သည့်အချိန်တွင် စမ်းသပ်ရမည်ကိုလည်း ဆုံးဖြတ်နိုင်မည်။

 HIV ဉာဏ်စမ်းကို ဖတ်ပါ။ မှားသည် မှန်သည်ကို အကြောင်းပြချက်နှင့်အတူ မှတ်စုစာအုပ်တွင်ရေးပါ။

HIV ဉာဏ်စမ်း

- (က) HIV သည် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါပိုးဖြစ်သည်။
- (ခ) သွေးသွင်းခြင်းဖြင့်သာ တစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ HIV ပိုးကူးစက်နိုင်သည်။
- (ဂ) လူတစ်ဦးကိုကြည့်ရုံဖြင့် HIV ပိုးရှိ မရှိ မသိနိုင်ပါ။ သွေးစစ်ကြည့်မှသာ သိနိုင်သည်။
- (ဃ) HIV နှင့် AIDS သည် ခန္ဓာကိုယ်၏ခုခံအားစနစ်ကို တဖြည်းဖြည်းချင်းဖျက်ဆီးသည်။
- (င) HIV ပိုးရှိသူတွင်အခြားရောဂါအမျိုးမျိုးကူးစက်ခံနေရပါက AIDS ရောဂါရသည့် အဆင့်ဖြစ်သည်။

မောင်နီဇာတ်လမ်း



တစ်နေ့မှာ မောင်နီဟာ ကျောင်းကျန်းမာရေးဆရာဝန်တွေရဲ့ HIV/AIDS ဟောပြောပွဲကို နားထောင်ပြီး စဉ်းစားမိတာက ...



အင်း ဆေးမင်ကြောင်ထိုးတာဟာ ... HIV ပိုးကူးစက်ခံရနိုင်တယ် ဆိုပါလား၊ ငါလဲ HIV ပိုးကူးစက်ခံနေရပြီလား

ဒုက္ခပါပဲ သွေးစစ်ကြည့်ဦးမှပဲ ကြားကာလဆိုတာလဲ ရှိနေသေး ဆိုပဲ

မောင်နီ သွေးစစ်ဖို့ ဆေးခန်းကိုရောက်တဲ့အခါမှာတော့ ဆရာဝန်ကြီးက



အဲဒီတော့မှပဲ မောင်နီလဲ HIV ပိုးနဲ့ကြားကာလအကြောင်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိသွားရတော့တယ်



သွေးနွေးရန်မေးခွန်းများ

- မောင်နီဟာ ဘယ်အချိန်မှာ HIV ပိုးစစ်ဆေးသင့်သလဲ။
- မောင်နီဟာ HIV ပိုးစစ်ဆေးဖို့စောင့်နေတဲ့အချိန်အတွင်းမှာ ဘယ်လိုနေသင့်သလဲ။
- တကယ်လို့ HIV ပိုးစစ်ဆေးချက်က HIV ပိုးမရှိဘူးလို့ အဖြေထွက်လာရင်နောင် HIV ပိုးကူးစက်မခံရအောင် မောင်နီဘာဆက်လုပ်သင့်သလဲ။
- ခန္ဓာကိုယ်မှခုခံအားစနစ်နှင့် HIV ပိုးတို့သည် နှစ်ပေါင်းများစွာတိုက်ခိုက်ကြသည်။ ခုခံအားက HIV ပိုးထက် အားကောင်းသောအခါတွင် ထိုလူသည် ကျန်းမာ၍ရောဂါလက္ခဏာများ မတွေ့ရပေ။
- HIV ပိုးအင်အားကောင်းလာသောအခါ ခန္ဓာကိုယ်မှရောဂါများကို တိုက်ထုတ်နိုင်စွမ်းကျသွားပြီး၊ ရောဂါလက္ခဏာများ စတင်ပြလာလိမ့်မည်။
- ထို့နောက် HIV ပိုးရှိသူသည် အခြားရောဂါလက္ခဏာများပါခံစားရပြီး ခန္ဓာကိုယ်မှခုခံအားသည် မတိုက်ထုတ်နိုင်တော့ပါ။ ထိုအဆင့်သည် AIDS ရောဂါအဆင့်ဖြစ်ပြီး AIDS ရောဂါရှင်ဟုခေါ်သည်။

အဓိကအချက်များ

- ◆ HIV ပိုးသည် ခန္ဓာကိုယ်၏အရည်များတွင် အသက်ရှင်နေထိုင်ပြီး သွေးနှင့် လိင်အင်္ဂါမှထွက်သော အရည်မှတစ်ဆင့်လူတစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ကူးစက်စေသည်။ ရောဂါပိုးရှိသော မိခင်မှ သန္ဓေသားသို့လည်း ကူးစက်နိုင်သည်။
- ◆ HIV ပိုးကူးစက်ခံရခြင်း ရှိ မရှိကို သွေးစစ်ကြည့်မှသာ သိနိုင်သည်။ ထိုစစ်ဆေးခြင်းမှာ HIV ပိုးကို တိုက်ခိုက်သော သွေးအတွင်းရှိ သွေးဖြူဥမှ ထုတ်သော ပဋိပစ္စည်းကို စစ်ဆေးခြင်းဖြစ်သည်။
- ◆ HIV ပိုးကူးစက်ပြီးနောက် ခန္ဓာကိုယ်မှ HIV ပိုးကို ပြန်တိုက်ရန် ပဋိပစ္စည်းထုတ်ချိန်မှာ ၃ လ ကြာသည်။ ထိုကာလကို ကြားကာလ (Window Period)ဟုခေါ်သည်။
- ◆ HIV ပိုးကူးစက်ခံရသော်လည်း ကြားကာလတွင် သွေးစစ်ကြည့်ပါက HIV ပိုးမရှိဟု အဖြေထွက်လိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့်အန္တရာယ်ရှိသောအပြုအမူပြုလုပ်မိပါက ၃ လအကြာတွင် သွေးကို စစ်ဆေးသင့်သည်။
- ◆ HIV ပိုးစတင်ကူးစက်ခံရပြီး ၆ လ မှ ၁၀ နှစ်ကြာလျှင် ခုခံအားစနစ်ယိုယွင်းပျက်စီးလာပြီး AIDS ရောဂါအဆင့်သို့ ရောက်ရှိနိုင်သည်။

၅-၃ ထွက်၊ ရှင်၊ လုံ၊ ဝင် နဲ့ HIV

တတ်ကျွမ်းမှု မတူညီသော အပြုအမူနှင့် အလေ့အကျင့်များအလိုက် HIV ပိုးကူးစက်မှုအန္တရာယ်အနည်းအများ၊ ကွဲပြားပုံအဆင့်များကို ရောဂါကူးစက်နိုင်သော အခြေအနေ ၄ မျိုးဖြင့် အကဲဖြတ်နိုင်မည်။

ဖတ်ပါ။

HIV ပိုးကူးစက်နိုင်သော အခြေအနေ ၄ မျိုး

- ထွက် - ရောဂါပိုးရှိသူခန္ဓာကိုယ်မှ ရောဂါပိုးထွက်ရမည်။
- ရှင် - ထိုရောဂါပိုးရှင်သန်နိုင်သော အခြေအနေရှိရမည်။
- လုံ - ရောဂါပိုးကူးစက်ရန် လုံလောက်သော ပိုးအရေအတွက် (ပမာဏ) ရှိရမည်။
- ဝင် - HIV ပိုးသည် အခြားသူတစ်ဦး၏ သွေးထဲသို့ ဝင်ရောက်ရမည်။

အောက်ပါအဖြစ်အပျက်များတွင် HIV ပိုး ကူးစက်မှုအန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသလား။ ထွက်၊ ရှင်၊ လုံ၊ ဝင် ဖြင့် အကြောင်းပြုဖြေဆိုပါ။

- ညီညီသည် ခြင်္ကိုက်ခြင်းကြောင့် HIV ပိုး ကူးစက်ခံရမည်ကို ကြောက်နေသည်။
- ကိုကိုသည် ဘုရားပွဲဈေးတွင် ဆေးမင်ကြောင်ထိုးခဲ့သည်။

ခြင်ကိုက်ခံရခြင်း

- ထွက် - HIV ပိုး ရှိသူကို ခြင်္ကိုက်ခြင်းဖြင့် HIV ပိုး သည် ခြင်္စုပ်ယူသော သွေးနှင့် အတူလူ၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း မှ ထွက်လာနိုင်သည်။ (ထွက်နိုင်သည်။)
- ရှင် - HIV ပိုး သည် ခြင်္၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင် အသက်မရှင်နိုင်ပါ။ လူခန္ဓာကိုယ်တွင်သာ အသက်ရှင်နေနိုင်သည်။ (မရှင်နိုင်ပါ)
- လုံ - ခြင်္ကစုပ်ယူသော သွေးပမာဏသည် မပြောပလောက်ပါ။ (လုံလောက်သည်။)
- ဝင် - ခြင်္ကိုက်သောအခါ လူ၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ သွေးကို ထိုးသွင်းခြင်းမဟုတ်ပါ။ (မဝင်နိုင်ပါ)

ကောက်ချက်ချသော် - ကူးစက်နိုင်သော အခြေအနေ ၄ မျိုးနှင့် မကိုက်ညီပါ။ ထို့ကြောင့် HIV ပိုး ကူးစက်မှုအန္တရာယ် လုံးဝမရှိပါ။

မှတ်ချက်။ ခြင်္ကြောင့် ကူးစက်သော ငှက်ဖျားရောဂါနှင့် အခြားရောဂါများမှာ ခြင်္ကစုပ်ယူသော သွေးကြောင့် ကူးခြင်းမဟုတ်ပါ။ ခြင်္၏ တံတွေးမှ ကူးခြင်းဖြစ်သည်။ HIV ပိုး သည် အထူးသဖြင့် လူ၏ သွေးအတွင်း၌သာ ကောင်းစွာ ရှင်သန်နိုင်သည်။ ခြင်္သည် သွေးကို စုပ်ရ လွယ်ကူစေရန် သွေးကျစေသော တံတွေးကို အရေပြားထဲသို့ ထိုးသွင်းလိုက်သည်။ ထိုတံတွေးမှပါသော အဆိပ်ကြောင့် ခြင်္ကိုက်ခံရသူ၏ အရေပြားယားယံလာခြင်းဖြစ်သည်။ ခြင်္၏ သွေးကို လူ၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ ထိုးသွင်းခြင်း မဟုတ်ပါ။

ဆေးမင်ကြောင်ထိုးခြင်း

- ထွက် - ဆေးမင်ကြောင်ထိုးသောအပ်ကြောင့် အရေပြားစုတ်ပြုစေပြီး သွေးများ ထွက်လာနိုင်သည်။ ထိုသွေးများနှင့်အတူ HIV ပိုး ထွက်လာနိုင်သည်။ (ထွက်နိုင်သည်။)
 - ရှင် - အပ်အမျိုးအစားနှင့်သွေးပမာဏအနည်းအများအလိုက် တစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ ကူးပြောင်းချိန်အတွင်း (လေထဲနှင့်ဆေးမင်ရည်ထဲ၌) HIV ပိုး သည် အသက် ရှင်ကောင်းရှင်နိုင်သည်။ (မသေချာပါ။)
 - လုံ - HIV ပိုး ပမာဏသည် လုံလောက်ခြင်း ရှိ မရှိမသေချာပါ။ (လုံလောက်နိုင်သည်။)
 - ဝင် - အပ်တစ်ချောင်းတည်းကိုအတူသုံး၍ ဆေးမင်ကြောင်ထိုးသောအခါ တစ်ယောက်ထံမှ သွေးသည် အခြားတစ်ယောက်ထံသို့ ပေါက်ပြီသွားသောအရေပြားမှတစ်ဆင့် သွေးထဲသို့ HIV ပိုး ဝင်သွားနိုင်သည်။ (ဝင်နိုင်သည်။)
- ကောက်ချက်ချသော် - ကူးစက်နိုင်သော အခြေအနေ ၄ မျိုးနှင့် ကိုက်ညီနိုင်သောကြောင့် HIV ပိုး ကူးစက်မှုအန္တရာယ် ရှိနိုင်သည်။
- မှတ်ချက်။ ရပ်ရွာခလေ့အရ ဆေးမင်ကြောင်ထိုးသောအပ်သည် ပြွန်ပိုက်ဖြစ်၍ သွေးကိုစုပ်ယူသလိုဖြစ်သောကြောင့် ကူးစက်မှုအန္တရာယ်ပိုများသည်။ ထို့ပြင် ဆေးမင်ကြောင်ထိုးပေးသူသည် လူအများကို အပ်တစ်ချောင်းတည်းဖြင့် ဆက်တိုက်ထိုးပေးတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် ထွက်၊ ရှင်၊ လုံ၊ ဝင်အခြေအနေ ၄ မျိုးနှင့် ကိုက်ညီနေသည်။ ဆေးမင်ကြောင်ထိုးရာတွင် သန့်ရှင်းသောအပ် သို့မဟုတ် တစ်ခါသုံးအပ်ကို သုံးသော်လည်း ဆေးမင်မှတစ်ဆင့် အသည်းရောင်အသားဝါဘီနှင့်စီရောဂါများ ကူးစက်နိုင်သည်။



အောက်ဖော်ပြပါအခြေအနေများသည် HIV ပိုး ကူးစက်မှုအန္တရာယ် ရှိ မရှိကို ထွက်၊ ရှင်၊ လုံ၊ ဝင် အခြေအနေ ၄ မျိုးဖြင့် ဆွေးနွေးပါ။

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



အောက်ပါအပြုအမူများကို ထွက်၊ ရှင်၊ လုံ၊ ဝင် အခြေအနေ ၄ မျိုးသုံး၍ HIV ပိုး ကူးစက်မှုအန္တရာယ် ရှိ မရှိ ဆွေးနွေးပါ။

- ◆ HIV ပိုး ရှိသူ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးခြင်း
- ◆ အသုံးပြုပြီးသားအပ်ဖြင့် နားဖောက်ခြင်း
- ◆ HIV ပိုး မရှိကြောင်းစစ်ဆေးထားပြီးသည့်သွေးကို သွင်းခြင်း
- ◆ HIV ပိုး ရှိသူနှင့် ကစားခြင်း

အဓိကအချက်များ

- ◆ HIV ပိုးကူးစက်ရန် ထွက်၊ ရှင်၊ လုံ၊ ဝင် အခြေအနေ ၄ မျိုးလိုအပ်သည်။
 ထွက် = ထွက်သည် = HIV ပိုးသည် ရောဂါပိုးရှိသူ၏ ကိုယ်ခန္ဓာမှထွက်လာရမည်။
 ရှင် = အသက်ရှင်သည် = HIV ပိုးအသက်ရှင်နေထိုင်နိုင်သော အခြေအနေရှိရမည်။
 လုံ = လုံလောက်သည် = HIV ပိုးသည် ကူးစက်နိုင်သော အရေအတွက်ရှိရမည်။
 ဝင် = ဝင်သည် = HIV ပိုးသည် အခြားသူ၏ သွေးအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ရမည်။
- ◆ သာမန်ထိတွေ့ဆက်ဆံမှုဖြင့် HIV ပိုး မကူးစက်နိုင်ပါ။
- ◆ HIV ပိုး ကူးစက်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ရှင်းလင်းစွာသိလိုပါက ထွက်၊ ရှင်၊ လုံ၊ ဝင် ကူးစက်နိုင်သော အခြေအနေ ၄ မျိုးဖြင့် ချိန်ထိုးဆန်းစစ်၍ ဆုံးဖြတ်ပါ။

၅.၄ အသည်းလေးရဲ့ ABC

တတ်ကျွမ်းမှု ရပ်ရွာလူထုအတွင်းတွင် အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါအမျိုးမျိုး ကူးစက်စေနိုင်သည့် အကြောင်းအချက်များကို လေးနက်စွာစဉ်းစား၍ အကဲဖြတ်နိုင်မည်။

ဖတ်ပါ။

အသည်းရောင်အသားဝါ A,B နှင့် C တို့၏ အကျဉ်းချုပ်ဖော်ပြချက်

	အသည်းရောင်အသားဝါ A	အသည်းရောင်အသားဝါ B	အသည်းရောင်အသားဝါ C
ကူးစက်ပုံ	<ul style="list-style-type: none"> အသည်းရောင်အသားဝါ A ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါဖြစ်သည်။ ရောဂါရှိသူ၏ မစင်ပါဝင်သော ရေနှင့် အစားအစာများကို စားသောက်ခြင်း၊ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းမှု အားနည်းခြင်း၊ ရေကောင်းရေသန့်မရရှိခြင်း ရောဂါရှိသူနှင့်နီးကပ်စွာ နေထိုင်ခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> အသည်းရောင်အသားဝါ B ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါဖြစ်သည်။ ရောဂါပိုးရှိသော အပ်နှင့်ဆေးမင်ကြောင်ထိုးခြင်း၊ ဆေးထိုးခြင်း၊ ဆေးသွင်းခြင်း ရောဂါရှိသူနှင့်လိင်ဆက်ဆံခြင်း မီးဖွားစဉ် မိခင်မှ ကလေးအား ကူးစက်နိုင်ခြင်း ရောဂါပိုးရှိသော သွေးသွင်းခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> အသည်းရောင် အသားဝါ C ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါ ဖြစ်သည်။ ရောဂါပိုးရှိသော အပ်နှင့် ဆေးမင်ကြောင်ထိုးခြင်း၊ ဆေးထိုးခြင်း၊ ဆေးသွင်းခြင်း ရောဂါရှိသူနှင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်း မီးဖွားစဉ်မိခင်မှ ကလေးအား ကူးစက်နိုင်ခြင်း ရောဂါပိုးရှိသော သွေးသွင်းခြင်း
ရောဂါ လက္ခဏာ	<ul style="list-style-type: none"> အသားနှင့်မျက်စိ ဝါခြင်း၊ ယားယံခြင်း မောပန်းခြင်း ပျို့အန်ခြင်း ဝမ်းဗိုက်နာခြင်း ခံတွင်းပျက်ခြင်း မူးခြင်း ခြေဆစ် လက်ဆစ် ကိုက်ခြင်း ဝမ်းသွားခြင်း (ရံဖန်ရံခါ) ဆီးအရောင်ညစ်ခြင်း ဖျားခြင်း အရေပြားယားယံခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> အသားနှင့်မျက်စိ ဝါခြင်း မောပန်းခြင်း ပျို့အန်ခြင်း ဝမ်းဗိုက်နာခြင်း ခံတွင်းပျက်ခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> အသားနှင့်မျက်စိဝါခြင်း မောပန်းခြင်း ပျို့အန်ခြင်း ဝမ်းဗိုက်နာခြင်း ခံတွင်းပျက်ခြင်း

	အသည်းရောင်အသားဝါ A	အသည်းရောင်အသားဝါ B	အသည်းရောင်အသားဝါ C
ရောဂါ လက္ခဏာ	<ul style="list-style-type: none"> ✘ သီတင်းပတ်အနည်းငယ်မှ လအတန်ငယ်ကြာသည် အထိ ရောဂါခံစားရတတ်သည်။ ✘ အနည်းစုတွင် ရုတ်တရက် ပြင်းထန်စွာ အသည်းရောင်၍ အသက်သေဆုံးနိုင်သည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> ✘ မူးခြင်း ✘ ခြေဆစ်လက်ဆစ်ကိုက်ခြင်း ✘ ဝမ်းအရောင်ဖျော့ခြင်း ✘ ဆီးအရောင်ညစ်ခြင်း ✘ ဖျားခြင်း အပြင်းအထန်ဖျားခြင်း အထိ ဖြစ်နိုင်သည်။ ✘ ဖျားချိန် သီတင်းပတ် အနည်းငယ်ကြာတတ်သည်။ အချို့တွင် အသည်းခြောက် အသည်းကင်ဆာဖြစ်နိုင်သည်။ ✘ နာတာရှည်ရောဂါ ဖြစ်သည်။ ✘ အနည်းစုတွင် ရုတ်တရက် အသည်းပျက်စီး၍ အသက်သေဆုံးနိုင်သည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> ✘ မူးခြင်း ✘ ခြေဆစ်လက်ဆစ်ကိုက်ခြင်း ✘ ဝမ်းအရောင်ဖျော့ခြင်း ✘ ဆီးအရောင်ညစ်ခြင်း ✘ ဖျားခြင်း ✘ ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရ ကာစတွင် ရက်အနည်းငယ်ဖျားတတ်ပြီး အများအားဖြင့် ရေရှည်ပြင်းထန်စွာ ဖျားတတ်သည်။ ✘ ရောဂါကူးစက်ခံရသူ သုံးပုံနှစ်ပုံခန့်တွင် အသည်းခြောက် အသည်းကင်ဆာဖြစ်နိုင်သည်။ ✘ နာတာရှည်ရောဂါဖြစ်သည်။ အသည်းပျက်စီး၍ အသက်သေဆုံးနိုင်သည်။
ကာကွယ်ဆေး ထိုးခြင်း	<ul style="list-style-type: none"> ✘ အသက်တစ်နှစ်အရွယ် ကလေးများမှစ၍ ကာကွယ်ဆေးထိုးနိုင်သည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> ✘ မွေးကင်းစအရွယ်မှစ၍ လူကြီးလူငယ်မရွေး ကာကွယ်ဆေးထိုးထားသင့်သည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> ✘ ကာကွယ်ဆေး မရှိသေးပါ။
ကာကွယ် တားဆီးခြင်း	<ul style="list-style-type: none"> ✘ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းခြင်း (လက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့် ဆေးခြင်း) ✘ ယင်လုံအိမ်သာ သုံးစွဲခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> ✘ ဆေးထိုးပြန်နှင့် ဆေးထိုးအပ်တို့ကို မျှဝေသုံးစွဲခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> ✘ ဆေးထိုးပြန်နှင့် ဆေးထိုးအပ်တို့ကို မျှဝေသုံးစွဲခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း

	အသည်းရောင်အသားဝါ A	အသည်းရောင်အသားဝါ B	အသည်းရောင်အသားဝါ C
ကာကွယ် တားဆီးခြင်း	<ul style="list-style-type: none"> ✘ မသန့်ရှင်းသော ရေနှင့် အစားအစာ စားသောက်ခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ခြင်း ✘ ရေကိုကျိုချက်သောက်သုံးခြင်း၊ အဆီများသော အစားအစာများကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> ✘ သွေးပေးနိုင်သော ကိုယ်ပိုင် ပစ္စည်းများ (ဥပမာ- မုတ်ဆိတ်ရိတ်စား၊ သွားတိုက်တံ၊ လက်သည်းညှပ်၊ ဘီး) ကို မျှဝေသုံးစွဲခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။ ✘ အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> ✘ သွေးပေးနိုင်သော ကိုယ်ပိုင်သုံးပစ္စည်းများ (ဥပမာ မုတ်ဆိတ်ရိတ်စား၊ သွားတိုက်တံ၊ လက်သည်းညှပ်၊ ဘီး) ကိုမျှဝေသုံးစွဲခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း ✘ အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း
ကုသပုံ	<ul style="list-style-type: none"> ✘ နားလည်တတ်ကျွမ်းသော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် ကုသမှု ခံယူပါ။ အပြည့်အဝအနားယူပါ။ ✘ ဆီများသောအစားအစာများကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။ ✘ အရက်ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ✘ အာဟာရမျှတသော ✘ အစားအစာကိုစားပါ။ ရေများများသောက်ပါ။ 	<ul style="list-style-type: none"> ✘ နားလည်တတ်ကျွမ်းသော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် ကုသမှုခံယူပါ။ ✘ ရောဂါလက္ခဏာများ ပျောက်ကင်းစေသော ဆေးသောက်ပါ။ ✘ အပြည့်အဝအနားယူပါ။ ✘ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကိုလျော့နည်းစေသောဆေးများဖြင့် ကုသနိုင်သည်။ ✘ ပျို့အန်ခြင်းကြောင့် ဆုံးရှုံးသွားသော ရေဓာတ်များပြန်လည်ဖြည့်တင်းရန်လိုအပ်သည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> ✘ နားလည်တတ်ကျွမ်းသော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် ကုသမှုခံယူပါ။ ✘ ရောဂါလက္ခဏာများ ပျောက်ကင်းစေသော ဆေးသောက်ပါ။ ✘ အာဟာရပြည့်ဝစွာ စားသုံးပါ။ ✘ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကိုလျော့နည်းစေသော ဆေးများဖြင့်ကုသနိုင်သည်။ ✘ ပျို့အန်ခြင်းကြောင့် ဆုံးရှုံးသွားသော ရေဓာတ်များပြန်လည်ဖြည့်တင်းရန်လိုအပ်သည်။

- အသည်းရောင်အသားဝါ A နဲ့ B , C တို့ ကူးစက်ပုံဘယ်လိုကွာခြားသလဲ။
- အသည်းရောင်အသားဝါ B နဲ့ C ဘယ်လိုဆင်တူသလဲ။
- မိမိတို့ရပ်ရွာဒေသကလူတွေရဲ့နေထိုင်ပုံ အခြေအနေတွေက အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါတွေ ကူးစက်မှုဖြစ်နိုင်ပါသလား၊ ဘာကြောင့်လဲ။
- မိမိတို့ရပ်ရွာဒေသအတွင်းတွင် အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားမှုမဖြစ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။

အဓိကအချက်များ

- ◆ အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါဆိုသည်မှာ အသည်းရောင်၍ နေမကောင်းဖြစ်ခြင်းဖြစ်သည်။
- ◆ အဖြစ်အများဆုံး အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါအမျိုးအစားများမှာ အသည်းရောင်အသားဝါ A၊ အသည်းရောင်အသားဝါ B နှင့် အသည်းရောင်အသားဝါ C တို့ဖြစ်သည်။
- ◆ အသည်းရောင်အသားဝါ B ရောဂါသည် သွေးမှကူးစက်သည့်ရောဂါဖြစ်ပြီး ကမ္ဘာပေါ်တွင် အဖြစ်အများဆုံးရောဂါဖြစ်သည်။
- ◆ အသည်းရောင်အသားဝါ A နှင့် B အတွက် ကာကွယ်ဆေးရှိသည်။ သို့သော်အသည်းရောင် အသားဝါ C အတွက် ကာကွယ်ဆေးမရှိပါ။ ရောဂါဖြစ်လာပါက ဗိုင်းရပ်ပိုးကို လျော့နည်းစေသော ဆေးများဖြင့်ကုသနိုင်သည်။
- ◆ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု မှန်မှန်ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် အခြားသူတစ်ဦး၏ ခန္ဓာကိုယ်မှထွက်သော အရည်များနှင့် ထိတွေ့မှုမရှိခြင်းသည် ဗိုင်းရပ်ပိုးကြောင့် ကူးစက်သောအသည်းရောင်အသားဝါ ရောဂါများကို ကာကွယ်နိုင်သည်။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

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

ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်သတိထားဖွယ်

အခန်း ၆။

ပျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးနှင့်ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး

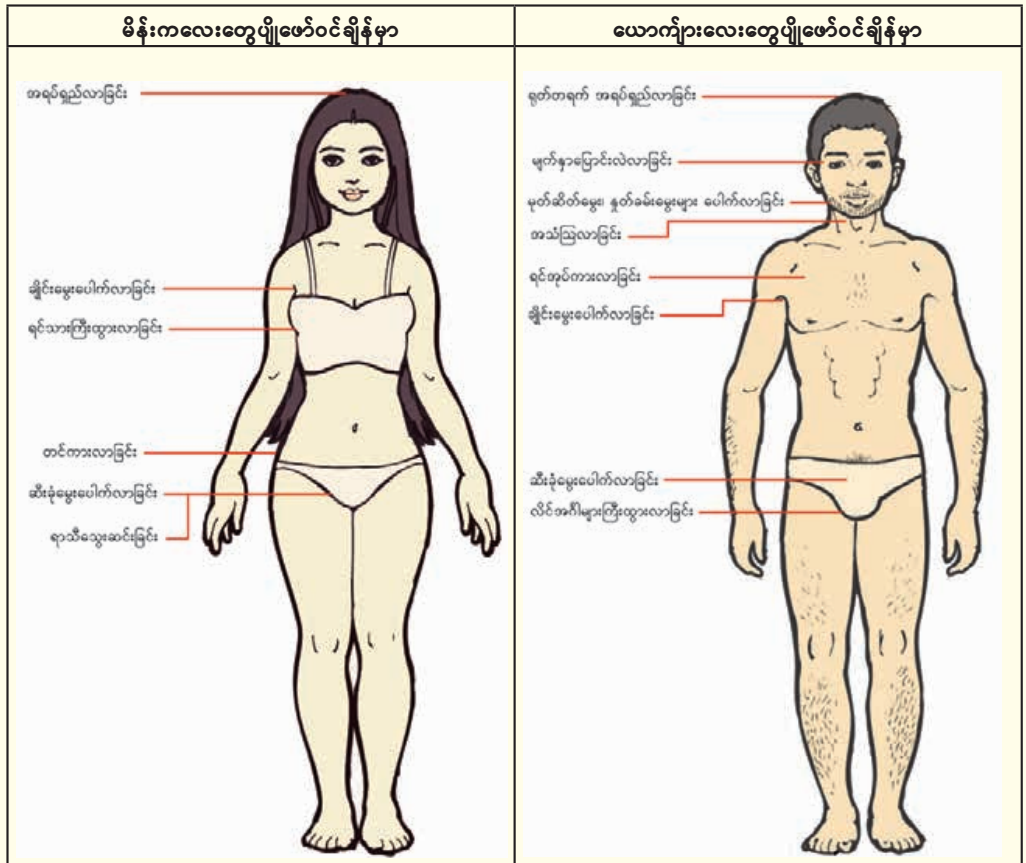
၆.၁ ပျိုးဖော်ဝင်ချိန်မှာ

တတ်ကျွမ်းမှု မိမိ၏ လက်ရှိခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုအတွေ့အကြုံပေါ်မူတည်၍ ပျိုးဖော်ဝင်မှုအဆင့်ကို ဖော်ထုတ်နိုင်မည်။ ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုအရ တာဝန်ယူလုပ်ဆောင်ရမည့် တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းမှုလုပ်ငန်းများကို ဖော်ထုတ်နိုင်မည်။

📖 ဖတ်ပါ။

ပျိုးဖော်ဝင်ချိန်မှာ လိင်အင်္ဂါတွေဖွံ့ဖြိုးလာပြီး ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲကြီးထွားလာသလို စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာစိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေလည်း ပြောင်းလဲလွယ်လာတယ်။ ဒါတွေဟာ ပျိုးဖော်ဝင်ချိန်အစောပိုင်းကာလ တွေမှာ အများဆုံးဖြစ်တတ်ကြတယ်။ အချို့လူငယ်တွေကတော့ ပျိုးဖော်ဝင်ချိန် စောတတ်ကြတယ်။

ပျိုးဖော်ဝင်ချိန်သို့မဟုတ် အပျို၊ လူပျိုဖြစ်လာချိန်ကတော့ လူငယ်တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မတူညီကြပါ။ သာမန် အားဖြင့် မိန်းကလေးတွေက ယောက်ျားလေးတွေထက် ၂ နှစ်စောပြီး ပျိုးဖော်ဝင်ကြတယ်။



📖 ဖတ်ပါ။

ပျိုဖော်ဝင်ချိန် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများ

မိန်းကလေး၊ ယောက်ျားလေး	မိန်းကလေး	ယောက်ျားလေး
မျိုးပွားမှုဆိုင်ရာဟော် မုန်းများထွက် ရှိလာခြင်း	ရင်သားများကြီးလာခြင်း	လိင်အင်္ဂါကြီးထွားလာခြင်း
ချိုင်းနံ့ပြောင်းလဲခြင်း	တင်ကားလာခြင်း	
ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲခြင်း	သားဥကြွေခြင်း	သုက်ရည်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း
အရေပြား၊ ဝက်ခြံ	ရာသီသွေးဆင်းခြင်း	အလိုအလျောက်သုက်လွှတ်ခြင်း
အမွှေးအမျှင်များပေါက်လာခြင်း	အသံပြောင်းလဲခြင်း	အသံပြောင်းလဲလာခြင်း

📖 ဖတ်ပါ။

ပျိုဖော်ဝင်ချိန်ပြောင်းလဲမှုများ

- ✘ မိန်းကလေးများပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင် ရာသီသွေးစတင်ပေါ်ခြင်းသည် အရေးကြီးဆုံးပြောင်းလဲမှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ မိန်းကလေးများပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင် ခန္ဓာကိုယ်၏အခြားအစိတ်အပိုင်းများဖွံ့ဖြိုးသကဲ့သို့ အသက် ၈ နှစ် နှင့် ၁၇နှစ်အကြားတွင်ရာသီသွေးစတင်ပေါ်လာသည်။ သားဥအိမ်မှ သားဥကြွေလာသည်။ ရာသီသွေးစတင်ပေါ်ခြင်းသည်ရင်သားဖွံ့ဖြိုးလာပြီး နောက် ၁ နှစ်အကြာတွင် စတင်လေ့ရှိကြသည်။ အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် ၂၈ ရက်လျှင် တစ်ကြိမ် သွေးပေါ်ကြသော်လည်း အချို့မှာ ရက် ၂၀ တွင် တစ်ကြိမ်၊ အချို့မှာမူ ၃၅ ရက်တွင် တစ်ကြိမ် စသည်ဖြင့် ပြောင်းလဲမှုဖြစ်ပေါ်နိုင်ကြပါသည်။
- ✘ ရာသီသွေးစီးဆင်းချိန်သည် ၂ ရက်မှ ၈ ရက်ဖြစ်တတ်ကြပြီး ပျမ်းမျှအားဖြင့် ၅ ရက် ကြာတတ်ပါသည်။ အချို့အမျိုးသမီးများတွင် ဟော်မုန်းများပြောင်းလဲမှုကြောင့် ရာသီသွေးမဖြစ်ပေါ်မီရက်အနည်းငယ်ကပင် နာကျင်ခြင်း၊ ရင်သားတင်းခြင်း၊ ဗိုက်ပူခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ဝက်ခြံထွက်ခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း၊ မောပန်းခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း စသည်တို့ကို ခံစားရသည်။ ဤသို့ဖြစ်လျှင် ကျန်းမာအောင် နေထိုင်စားသောက်ပြုမူခြင်း (ဥပမာ အစားအစာနည်းနည်းချင်းကို မကြာမကြာစားခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း၊ အိပ်စက်အနားယူခြင်း) ဖြင့် နာကျင်ခံစားရမှုများကို သက်သာစေမည်ဖြစ်သည်။ မိန်းကလေးများအနေဖြင့် ရာသီသွေးဆင်းခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ကြိုတင်သိရှိထားလျှင် စိုးရိမ်ထိတ်လန့်စရာမရှိပါ။ အမျိုးသမီး လစဉ်သုံးပစ္စည်း သို့မဟုတ် အဝတ်စများကို အသုံးပြုရမည်ဖြစ်သည်။
- ✘ ယောက်ျားကလေးများ လူပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ဟော်မုန်းအသစ်များထွက်ပေါ်လာခြင်းကြောင့် ဆီးသွားချင်လျှင်လည်းကောင်း၊ အိပ်ပျော်နေချိန်တွင်လည်းကောင်း၊ လိင်မှုဆိုင်ရာ တွေးတောမိခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း လိင်အင်္ဂါတင်းမာလာလေ့ရှိသည်။ ထိုသို့ဖြစ်လာသည့်အခါ အခြားအကြောင်းအရာ တစ်ခုအပေါ်အာရုံပြောင်းလဲလိုက်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်သည်။ (ဥပမာ-ကိုယ် လက်လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ခြင်း၊ ခက်ခဲသောသင်္ချာပစ္စည်းများစဉ်းစားခြင်း)

- ✘ လူပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင် အလိုအလျောက်သုက်ရည်ထွက်ခြင်းသည် သဘာဝဖြစ်သည်။ တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းမှုလိုအပ်သည်။

ပျိုဖော်ဝင်ချိန် ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုများနှင့် လုပ်ဆောင်ရမည့်တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုများ

ပြောင်းလဲမှုများ		ကျန်းမာရေးပြဿနာများနှင့် အရွယ်ရောက်သူများလုပ်နိုင်သောအရာ
အရေပြား	<p>ခန္ဓာကိုယ်အရေပြား</p> <ul style="list-style-type: none"> - ခန္ဓာကိုယ်အရေပြားအလွှာသည် ဆဲလ်သေဖြစ်၍ အရာဝတ္ထုများနှင့်ထိတွေ့တိုင်း ကွာကျပြီး အရေပြားအသစ်ဖြင့်အစားထိုးသည်။ <p>အဆီဂလင်းပြန်</p> <ul style="list-style-type: none"> - ဂလင်းများသည် အဆီများထုတ်လုပ်ပြီး ဆံပင်အပါအဝင် အမွှေးများအရင်းရှိ အရေပြားကို ဖုံးအုပ်ထားသည်။ ရေမဝင်စေရန်နှင့်အရေပြားပျော့ပြောင်းစေရန် ကူညီပေးသည်။ ပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင် အဆီကိုပို၍ထုတ်လုပ်သောကြောင့် စေးထန်းသောအမွှေးများနှင့် ဝက်ခြံအစက်အပြောက်များ ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ 	<p>ခန္ဓာကိုယ်အနံ့အသက်</p> <ul style="list-style-type: none"> - ဖုန်ကပ်သောအရေပြား၊ဆီနှင့်ချွေးများကိုဖယ်ရှားရန်နေ့တိုင်းသန့်ရှင်းပါ။ - ချွေးဂလင်းများသည် သင်၏ချိုင်းနှင့် မျိုးပွားအင်္ဂါတစ်ဝိုက်တွင်အရေအတွက်အများဆုံးရှိသောကြောင့် ထိုနေရာတစ်ဝိုက်သည် အမြဲသန့်ရှင်းရန်အရေးကြီးသည်။ <p>ဝက်ခြံ</p> <ul style="list-style-type: none"> - အရေပြား၏မျက်နှာပြင်အောက်တွင် အဆီများစုလာလျှင်ဝက်ခြံအစက်များ၊ အဖြူရောင်၊ အမည်းရောင်အဖုကလေးများဖြစ်လာသည်။ - အဖုများကိုမညှစ်ရပါ။ ရောဂါပိုးဝင်၍ရောင်ရမ်းတတ်သည်။ဝက်ခြံပေါက်သောနေရာကို ရေ ဆပ်ပြာတို့ဖြင့်ဆေးကြော၍ သန့်ရှင်းစွာထားရမည်။ - ဖုန်များ၊ ဆဲလ်သေများ၊အဆီနှင့်ချွေးများ ရှိနေသောဆံပင်ကို ရှင်းလင်းရန်နှင့် သန့်ရှင်းစေရန် ခေါင်းလျှော်ပေးရမည်။
ဆံပင်များ	<ul style="list-style-type: none"> - အရေပြားမှထွက်သောအဆီပေါ်မူတည်၍ ခြောက်သွေ့သောဆံပင် သို့မဟုတ် စေးထန်းသောဆံပင်ဖြစ်စေသည်။ 	<p>ဒက်၊ ဗောက်</p> <ul style="list-style-type: none"> - ဦးရေပြားတွင်မှီခွဲခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုအားနည်းခြင်း၊ မိမိအသုံးပြုသောပစ္စည်းများ ခေါင်းအုံးစွပ်၊ မျက်နှာသုတ်ပဝါ စသည်တို့ မသန့်ရှင်းခြင်း၊ ခေါင်း မှန်မှန်မလျှော့ခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်ပွားပြီး တစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ ကူးစက်နိုင်သည်။ - သန့်ရှင်းမှုကိုအလေးထားကာ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့်တိုင်ပင်၍ သောက်ဆေး၊ လိမ်းဆေးများဖြင့်ကုသနိုင်သည်။ - ဒက်၊ဗောက်သည်ခြောက်သွေ့သော ဆံပင်ရှိသူများတွင် ပို၍ဖြစ်သည်။

ပြောင်းလဲမှုများ		ကျန်းမာရေးပြဿနာများနှင့် အရွယ်ရောက်သူများလုပ်နိုင်သောအရာ
		<ul style="list-style-type: none"> - ပျော့သောအမွေးအနှံ့မပါသောခေါင်းလျော်ရည်ကိုအသုံးပြုခြင်းသည်ဆံပင်ခြောက်သွေ့ခြင်းနှင့်အရေပြားကွာခြင်းကိုမဖြစ်စေပါ။
ချိုင်းမွေးများ	<ul style="list-style-type: none"> - ဆီးခုံအမွေးများပေါက်ပြီးတစ်နှစ်၊ နှစ်နှစ်အကြာတွင်ချိုင်းအောက်၌ အမွေးများစတင်ပေါက်သည်။ - ချိုင်းအောက်တွင်ရှိသောချွေးဂလင်းများကြောင့်ချွေးအမြောက်အမြားထွက်သည်။ စိတ်လှုပ်ရှားသောအခါ သို့မဟုတ် ကြောက်ရွံ့သောအခါ ချွေးပိုထွက်သည်။ - ချိုင်းမွေးများသည်ချွေးနှင့်ဘက်တီးရီးယားများပွားများစေသော နေရာဖြစ်သည်။ 	<p>ချိုင်းအနံ့အသက်</p> <ul style="list-style-type: none"> - ရေမှန်မှန်ချိုး၍ ချိုင်းနှစ်ဖက်အား သေချာစွာသန့်စင်ပေးပါ။ - အဝတ်အစားမှန်မှန်လဲပါ။ - ချွေးထွက်နည်းစေသော သို့မဟုတ် သင့်လျော်သောအနံ့အသက်ပျောက်ဆေးတစ်ခုကိုသုံးပါ။
ဆီးခုံမွေး	<ul style="list-style-type: none"> - လိင်အင်္ဂါအပြင်ဘက် ဆီးခုံတစ်ပိုက်တွင်ပေါက်သည်။ - ဆီးခုံမွေးများသည် ချွေးနှင့်ဘက်တီးရီးယားများပွားများစေသော နေရာတစ်ခု ဖြစ်သည်။ 	<p>လိင်အင်္ဂါအနံ့အသက်များ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ရေမှန်မှန်ချိုးပါ။ ဆီးခုံတစ်ပိုက်ကိုသေချာစွာဆေးကြောပါ။ - အတွင်းခံအဝတ်များကို မှန်မှန်လဲပါ။
ရာသီသွေးဆင်းခြင်း	<ul style="list-style-type: none"> - ပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင်အမျိုးသမီးအတွင်းလိင်အင်္ဂါများ(သားအိမ်၊ သားဥအိမ်) တို့သည်လည်း ထူထပ်ကြီးထွားလာပါသည်။ လစဉ်ထုတ်လုပ်သော သားဥအသစ်များ သားအိမ်အတွင်းတည်နိုင်ရန်အတွက်ပြင်ဆင်ထားသော သားအိမ်နံရံ များကြွေကျလာသောကြောင့် သွေးများစီးဆင်းလာရသည်။ရက်အနည်းငယ်ကြာသည်အထိ ရာသီသွေး ဆင်းလေ့ရှိသည်။ 	<p>အနံ့ဆိုးများနှင့်ရောဂါပိုးများဝင်ရောက်နိုင်သော အန္တရာယ်</p> <ul style="list-style-type: none"> - လစဉ်သုံးပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် သန့်ရှင်းသော အဝတ်ကို ရာသီသွေးလာသည့်အချိန်တွင် အသုံးပြုရမည်။ - မိန်းမကိုယ်ကို ရွှေ့ဘက်မှနောက်ဘက်သို့ ဆေးကြောသန့်စင်၍ ခြောက်သွေ့အောင်ထားရမည်။ <p>သို့မှသာ စအိုဝမှ မိန်းမကိုယ်ဝနှင့် ဆီးလမ်းကြောင်းသို့ ရောဂါပိုးများဝင်ရောက်ခြင်းကို ရှောင်ရှားနိုင်မည်။</p> <ul style="list-style-type: none"> • ရိုးရိုးဆပ်ပြာနှင့်ရေကိုအသုံးပြု၍ ဆေးကြောရသည်။ • အမွေးအနှံ့ သို့မဟုတ် အနံ့ပျောက်ဆေးများကို အသုံးမပြုရပါ။ ယင်းတို့သည် လိင်အင်္ဂါခြောက်သွေ့စေပြီး ယားယံစေနိုင်သည်။

	ပြောင်းလဲမှုများ	ကျန်းမာရေးပြဿနာများနှင့် အရွယ်ရောက်သူများလုပ်နိုင်သောအရာ
လိင်အင်္ဂါမှ ထွက်သော အရည်ကြည်	<ul style="list-style-type: none"> - လိင်အင်္ဂါမှထွက်သောအရည်ကြည်(Smegma) သည် သန့်ရှင်းသော်လည်း ဘက်တီးရီးယား ပိုးမွှားများ ပေါက်ပွားနိုင်ပြီး အနံ့ဆိုးများ ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> - အနံ့ဆိုးများနှင့်ရောဂါဝင်ရောက်နိုင်သော အန္တရာယ်ရှိသည်။ • ထိပ်အရေပြားကိုလှန်ပြီး ငြင်သာစွာ ဆေးကြောရမည်။ • ရိုးရိုးဆပ်ပြာနှင့်ရေနွေးကိုအသုံးပြု၍ ဆေးကြောရမည်။ • ရေမွှေးအနံ့ပျောက်ဆေးတို့ အသုံး မပြုရပါ။ ယင်းတို့သည် လိင်အင်္ဂါ ခြောက်သွေ့စေပြီး ယားယံစေသည်။
သွား	<ul style="list-style-type: none"> - အသက် ၁၃ နှစ်ခန့်ဝန်းကျင်တွင် နောက်ဆုံး အံသွား ၄ ချောင်းမှလွဲ၍ သွားများ အစုံအလင် ပေါက်ပြီးဖြစ်သည်။ ပါးစပ်ထဲတွင်ရှိသော ဘက်တီးရီးယားပိုးများသည် စားကြွင်းစားကျန် များကိုစားသုံးပြီး ရှင်သန်ပွားများလာသော ကြောင့် သွားပိုးစားခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။ 	<p>သွားပိုးစားခြင်း</p> <ul style="list-style-type: none"> - အစာစားပြီးတိုင်းပလုတ်ကျင်းပါ။ - သွားနှင့်သွားဖုံးရောဂါမဖြစ်စေရန် ည အိပ်ရာ မဝင်မီ သွားတိုက်ရမည်။ - စနစ်တကျမှန်ကန်စွာ သွားတိုက်ပါ။ သွားပွတ်တံကို အပေါ်အောက်ဆွဲတိုက်ရမည်။ သွားရှေ့ဘက်ရော နောက်ဘက်ပါ သွားတိုက် ရမည်။

📖 ဖတ်ပါ။

မိန်းကလေးများအတွက်

ဆီး၊ ရာသီသွေး၊ မိန်းမကိုယ်ကထွက်တဲ့အရည်အားလုံးတို့ဟာ သန့်ရှင်းကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ မိန်းမ ကိုယ်ကထွက်တဲ့ချွေးနဲ့ပေါင်းမိတဲ့အခါ ဘက်တီးရီးယားပိုးတွေပေါက်ပွားနိုင်တယ်။အဲဒီ ဘက်တီးရီးယား ပိုးတွေဟာ မိန်းမကိုယ်နှင့်ဆီးလမ်းကြောင်းတွေကတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်ထဲဝင်ရောက်သွား နိုင်တဲ့အတွက် လိင်အင်္ဂါတွေကို နေ့တိုင်း ဆေးကြောဖို့လိုတယ်။ ဒီလိုဆေးကြောတဲ့အခါ စအိုဝမှာ ဘက်တီးရီးယား ပိုး တွေအများကြီးရှိနေနိုင်တဲ့အတွက် မိန်းမကိုယ်နှင့်ဆီးလမ်းကြောင်းဘက် ပျံ့မသွားအောင် ရှေ့ဘက်ကနေ နောက်ဘက်ကို ရေနွေး၊ ရိုးရိုးဆပ်ပြာတို့နဲ့ဆေးရမယ်။ ခြောက်သွေ့ ကျိန်းစပ်စေတဲ့ အနံ့ပြင်းပစ္စည်းတွေကို မသုံးရဘူး။

ယောက်ျားကလေးများအတွက်

သုက်ရည်ထွက်တဲ့အခါ အဝတ်အစား၊ အိပ်ယာခင်း၊ စောင် စတာတွေကို လျှော်ဖွပ်သန့်ရှင်းဖို့လို သလို လိင်အင်္ဂါတွေကိုလည်း သန့်စင်အောင်ဆေးကြောဖို့လဲ အရေးကြီးတယ်။ ဆီး၊ သုက်ရည်တို့ဟာ သန့်ရှင်းတဲ့အရည်တွေဖြစ်ပေမဲ့ ချွေးနဲ့ပေါင်းပြီးဘက်တီးရီးယားပိုးတွေပေါက်လာရင် လိင်အင်္ဂါမှတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ဝင်ရောက်နိုင်တယ်။

အောက်ပါမေးခွန်းများကိုဖြေပါ။

- ဒီနေ့သင်ခန်းစာကနေ သင်ယူရရှိလိုက်တဲ့အချက်တွေကို တစ်ယောက်တစ်ချက်စီ အလှည့်ကျ ပြောပြပါ။
- ပျိုဖော်ဝင်တာနဲ့ပတ်သက်ပြီး တစ်ခုခုကိုစိတ်ပူနေရင် ဒါမှမဟုတ် သိချင်တာရှိရင် ဘယ်သူ့ကို မေးမလဲ။
- ပျိုဖော်ဝင်တာကို စိတ်ညစ်နေတဲ့ သူငယ်ချင်းတစ်ဦးကို မင်းဘာပြောမလဲ။
- ဒီနေ့သင်ခန်းစာ(ပျိုဖော်ဝင်ခြင်းအကြောင်း)နဲ့ပတ်သက်ပြီး နောက်ထပ်ဘာတွေသိချင်သေးသလဲ။


အဓိကအချက်များ

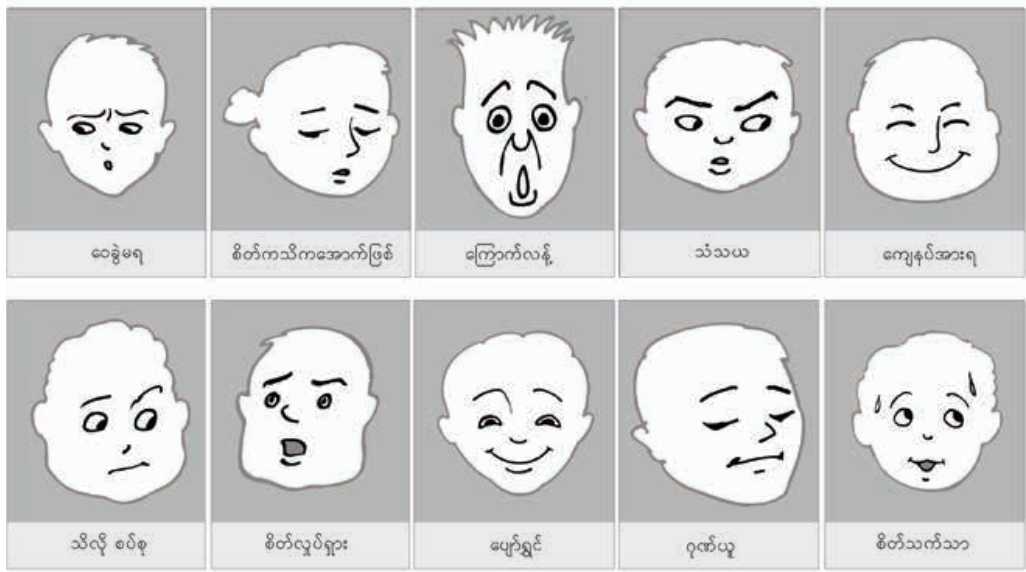
- ◆ ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုများသည် သဘာဝဖြစ်သည်။
- ◆ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုမတူကြပါ။ အချို့ကစော၍ အချို့ကနောက်ကျနိုင်ပါ သည်။ စောသည်ဖြစ်စေ၊ နောက်ကျသည်ဖြစ်စေ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး နောက်ပြောင်ခြင်းမပြုလုပ် ရန် အရေးကြီးပါသည်။
- ◆ လူငယ်များအနေဖြင့် မိမိတို့ပြောင်းလဲမှုများကြောင့် စိတ်မသက်သာသည့်ခံစားမှုများကို မကြာခဏကြုံတွေ့ရနိုင်သည်။
- ◆ ရာသီသွေးပေါ်ခြင်းနှင့် အလိုအလျောက်သက်လွတ်ခြင်းသည် သဘာဝဖြစ်သည်။
- ◆ ပျိုဖော်ဝင်ပြီးချိန်တွင် မျိုးပွားနိုင်သောခန္ဓာကိုယ်အနေအထားရှိလာသောကြောင့် မိန်းကလေးများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်သကဲ့သို့ ယောက်ျားလေးများသည် ကလေးဖခင် ဖြစ်လာနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ပညာသင်ဆဲအရွယ်တွင် မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထားထိန်းသိမ်း နေထိုင်ရမည်။



၆.၂ ဒါသဘာဝပါ

တတ်ကျွမ်းမှု ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင်ဖြစ်ပေါ်တတ်သော စိတ်လှုပ်ရှားပြောင်းလဲမှုများကိုဖြစ်ပေါ်စေသောအကြောင်းရင်းများကို သိရှိပြီး ထိုစိတ်လှုပ်ရှားမှုများကိုထိန်းချုပ်နိုင်မည့် သင့်လျော်သည့်နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်မည်။

 ပျိုဖော်ဝင်ချိန်မှာဖြစ်ပေါ်ခဲ့သောအနီးစပ်ဆုံး စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေကိုစဉ်းစားပါ။ ရုပ်ပုံတွေကို ကိုးကားဖြေဆိုပါ။



ဖတ်ပါ။

ပျိုဖော်ဝင်ချိန်စိတ်လှုပ်ရှားပြောင်းလဲမှုများ

စိတ်လှုပ်ရှားပြောင်းလဲမှု	ဘာတွေဖြစ်ရင် ဘာတွေလုပ်နိုင်မလဲ
မိမိကိုယ်မိမိ အသိအမှတ်ပြုခြင်း (လူမှုရေး မျှော်လင့်ချက်များ)	ဘာတွေဖြစ်နေသလဲ။ - ပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင် လူကြီးများပြုမူလုပ်ဆောင်သကဲ့သို့ ပြုလုပ်လာသည်။ အရွယ်ရောက်သူတို့လိုလုပ်သည့်အလုပ်များကို လုပ်ချင်လာသည်။ - ကျောင်း၊ မိသားစု၊ အလုပ်နှင့်ပတ်သက်၍ စိုးရိမ်တတ်လာသည်။ - အရွယ်ရောက်လာ၍ စိတ်ရှုပ်ထွေးလာတတ်သည်။ အနာဂတ်တွင် မည်သို့ဖြစ်ချင်သည်၊ မည်သည်ကိုပြုလုပ်ချင်သည်၊ မည်သည့်လူမျိုးဖြစ်ချင်သည်ဆိုသည်မှာ အဓိကဖြစ်လာသည်။

စိတ်လှုပ်ရှားပြောင်းလဲမှု	ဘာတွေဖြစ်ရင် ဘာတွေလုပ်နိုင်မလဲ
<p>မိမိကိုယ်မိမိ အသိအမှတ်ပြုခြင်း (လူမှုရေး မျှော်လင့်ချက်များ)</p>	<p>ဘာတွေလုပ်နိုင်သလဲ။</p> <ul style="list-style-type: none"> - ငြိမ်ငြိမ်လေးနေနိုင်သည်။ - ရေတို/ရေရှည်ရည်မှန်းချက်များထားနိုင်သည်။ ထိုရည်မှန်းချက်များရောက်စေရန် တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ - မိမိရည်မှန်းချက်များကို တစ်ခါတစ်ရံပြန်လည်သုံးသပ်ပြီး မိမိအတွက်ရေရှည်တွင်မဖြစ်နိုင်ပါက ထိုရည်မှန်းချက်များကို ပြောင်းလဲနိုင်သည်။
<p>စိတ်မတည်မငြိမ်ဖြစ်ခြင်း (ဟော်မုန်းပြောင်းလဲခြင်းနှင့် လူမှုရေးမျှော်လင့်ချက်)</p>	<p>ဘာတွေဖြစ်နေလဲ။</p> <ul style="list-style-type: none"> - အကြောင်းအရာအတိအကျမရှိဘဲ စိတ်ဆိုးလွယ်ခြင်း၊ စိတ်အပြောင်းအလဲမြန်ခြင်းတို့သည် ဟော်မုန်းပြောင်းလဲခြင်းကြောင့်ဖြစ်လာသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွား ဖွံ့ဖြိုးမှု၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို ကြာလာသည်နှင့်အမျှ အကျင့်ရလာသည်။ - ပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင် စိတ်အပြောင်းအလဲမြန်ခြင်းသည် သဘာဝပင်ဖြစ်သည်။ (ဥပမာ-ပျော်ရွှင်ရာမှစိတ်ဓာတ်ကျလာခြင်း၊ တည်ငြိမ်နေရာမှ စိတ်ဆိုးလာခြင်း) - သူငယ်ချင်းများ၊ မိသားစုဝင်များ၊ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်ဆက်ဆံသောအခါ သဘောထားမကိုက်ညီမှုများ၊ စိတ်ညစ်မှုများဖြစ်လာသည်။ <p>ဘာတွေလုပ်နိုင်သလဲ။</p> <ul style="list-style-type: none"> - အဘယ်ကြောင့် ဤသို့ပြုမူခံစားရသည်ကို ထုတ်ဖော်နိုင်အောင်ကြိုးစားပါ။ ပြဿနာဖြေရှင်းနိုင်အောင်ကြိုးစားပါ။ - မိမိအဘယ်ကြောင့်ခံစားနေရသည်ကို မသိလျှင် သူငယ်ချင်း သို့မဟုတ် အစ်ကို၊ အစ်မ သို့မဟုတ် မိဘတစ်ဦးဦးကို ဖွင့်ပြောခြင်းဖြင့် စိတ်သက်သာအောင်ပြုလုပ်နိုင်သည်။ အတွေ့အကြုံရှိပြီးသော ပျိုဖော်ဝင်သူတစ်ဦးဦးနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်းဖြင့်ကောင်းသောအကြံဉာဏ်ရနိုင်သည်။ - အနားယူနိုင်သည်။ (ဥပမာ-သီချင်းနားထောင်ခြင်း၊ တစ်ယောက်တည်းနေခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံဆွဲခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်း၊ ရုပ်ရှင်ကြည့်ခြင်းစသည်ဖြင့်)
<p>လွတ်လပ်မှုကိုခုံမင်ခြင်း (လူမှုရေး မျှော်လင့်ချက်များ)</p>	<p>ဘာတွေဖြစ်နေသလဲ။</p> <ul style="list-style-type: none"> - ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုသည် အလျင်အမြန်ပြောင်းလဲနေသည်။ - အရွယ်ရောက်လာသည်နှင့်အမျှကိုယ့်လုပ်ဆောင်မှု၊ ကိုယ့်ဘဝအတွက် တာဝန်ယူလိုသည်။ - မိဘ၊ ဆရာများက မိမိ၏လွတ်လပ်လုပ်လပ်နေလိုသောဆန္ဒကို ထိန်းထားပေးလိုကြသည်။ မိမိ၏လွတ်လပ်လိုမှုနှင့်ပတ်သက်၍ စိုးရိမ်ပူပန်ပြီးဂရုစိုက်ကာ ကွယ်ပေးလိုသည်။

စိတ်လှုပ်ရှားပြောင်းလဲမှု	ဘာတွေဖြစ်ရင် ဘာတွေလုပ်နိုင်မလဲ
<p>လွတ်လပ်မှုကိုခံနိုင်ခြင်း (လူမှုရေး မျှော်လင့်ချက်များ)</p>	<p>ဘာတွေလုပ်နိုင်သလဲ။</p> <ul style="list-style-type: none"> - မိမိ၏တာဝန်ယူလုပ်ဆောင်တတ်မှု၊ ရိုးသားမှုတို့ဖြင့် လူကြီးမိဘများ၏ယုံကြည်မှုကို တဖြည်းဖြည်း ရယူနိုင်ပါသည်။ မိဘများ၏လွတ်လပ်မှုပေးခြင်းကိုလည်း ရယူနိုင်ပါသည်။ (လိင်ဆက်ဆံခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးဝါးများသုံးစွဲခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းများသည် လွတ်လပ်မှု သို့မဟုတ် အရွယ်ရောက်လာခြင်းမဟုတ်ပါ။)
<p>ရွယ်တူသူငယ်ချင်းများကို ပိုမိုခင်တွယ်လာခြင်း (လူမှုရေး မျှော်လင့်ချက်များ)</p>	<p>ဘာတွေဖြစ်နေသလဲ။</p> <ul style="list-style-type: none"> - ပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများကြောင့် အငြိမ်မနေနိုင်ခြင်း၊ မနေတတ်၊ မထိုင်တတ်ဖြစ်ခြင်း၊ သူများနှင့်အတူ ရောနှောမနေလိုခြင်းဖြစ်လာသည်။ သို့သော်ကိုယ်နှင့်အတွေ့အကြုံတူသူ ရွယ်တူများနှင့် ရင်းနှီးစွာအတူနေလိုသည်။ ၎င်းမှာ သဘာဝပင်ဖြစ်သည်။ - ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်အများစုသည် ကိုယ်တိုင်စိတ်လှုပ်ရှားခံစားနေချိန်တွင် မိမိကိုကူညီပေးသည့် ယုံကြည်အားထားရသူများကို အရင်းနှီးဆုံးသူငယ်ချင်းအဖြစ် ပေါင်းသင်းကြသည်။ - စိတ်လှုပ်ရှားခံစားရသောအခါ မှီခိုအားထားရသည့် သူငယ်ချင်းအုပ်စုရှိကောင်း ရှိပေမည်။ သူငယ်ချင်းများက လက်ခံပေါင်းသင်းစေရန် သူတို့လုပ်သလို လိုက်လုပ်တတ်ကြသည်။ မိမိမည်သို့ ခံစားရသည်ကို သတိပြုမိရမည်။ အထူးသဖြင့် စိတ်မသက်မသာဖြစ်သောခံစားမှုမျိုးကို သတိပြုမိရန်လိုသည်။ <p>ဘာတွေလုပ်နိုင်သလဲ။</p> <ul style="list-style-type: none"> - မိမိအတွက် အရေးကြီးသောတန်ဖိုးထားမှုများကို ရှင်းလင်းစွာသိထားရပေမည်။ - မိမိ၏တန်ဖိုးထားမှုနှင့် ယုံကြည်မှုများအရ လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် မိမိကိုယ်မိမိလေးစားမှုနှင့် အဆင့်သတ်မှတ်မှုကိုဖြစ်စေသည်။ - အသင်းအဖွဲ့တစ်ခုတွင်ပါဝင်ခွင့်ရစေရန်အတွက် ၎င်းတို့လုပ်ဆောင်သကဲ့သို့ လိုက်၍လုပ်ဆောင်ရာတွင် စိတ်မသက်မသာခံစားရပါက ထိုအလုပ်ကို ဆက်မလုပ်ပါနှင့်။ - ဘာကိုလုပ်လိုသည်၊ ဘာကိုမလုပ်ချင်ပါစသော မိမိခံစားချက်များကို သူငယ်ချင်းများအား ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဖွင့်ပြောပါ။ - ခံစားချက်နှင့်ပတ်သက်၍ ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်သော အစ်ကို၊ အစ်မများ၊ မိဘများနှင့် အခြားယုံကြည်ရသူများထံမှ အကူအညီရယူပါ။ သူတို့သည် ပျိုဖော်ဝင်ချိန်ကို ကြုံတွေ့ခဲ့ပြီးသူများဖြစ်ကြသည်။ ပျိုဖော်ဝင်ချိန်နှင့် ပတ်သက်၍ ကိုယ်တွေ့ထင်ထားသည်ထက်ပိုပြီး သူတို့သိနားလည်ကြသည်။
<p>ရှက်ရွံ့ခြင်း (လူမှုရေး မျှော်လင့်ချက်များ)</p>	<p>ဘာတွေဖြစ်နေသလဲ။</p> <ul style="list-style-type: none"> - ပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင် ပြောင်းလဲလာသောကိုယ်ခန္ဓာနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကြောင့် ရှက်ရွံ့သောခံစားမှုများ ဖြစ်လာသည်။ ပျိုဖော်ဝင်ချိန်စောသည်ဖြစ်စေ နောက်ကျသည်ဖြစ်စေ ကိုယ်နှင့်အခြားသူများ မတူညီကြပါဟူသော ခံစားမှုမျိုး တစ်ချိန်ချိန်တွင် ပေါ်ပေါက်နိုင်သည်။

စိတ်လှုပ်ရှားပြောင်းလဲမှု	ဘာတွေဖြစ်ရင် ဘာတွေလုပ်နိုင်မလဲ
<p>ရှက်ရွံ့ခြင်း (လူမှုရေး မျှော်လင့်ချက်များ)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - တစ်ခါတစ်ရံ သူတို့ကြိုတွေ့ခဲ့ရသော ပျိုဖော်ဝင်ချိန်အဆင့်များကို သင်လည်း ကြိုတွေ့ရတော့မည်ဟု ရယ်မောပြောဆိုခြင်းလည်း ခံရနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် သင့်ထက်ငယ်သူများက သင်ယနေ့ကြိုတွေ့နေရသည်များကို သူတို့လည်းကြိုတွေ့ရမည်ဖြစ်သည်ဟုနားမလည်ဘဲ သင့်ကို ရယ်မောချင်ရယ်မောပေလိမ့်မည်။ <p>ဘာတွေလုပ်နိုင်သလဲ။</p> <ul style="list-style-type: none"> - ပျိုဖော်ဝင်ချိန်သည်လူတိုင်းကြိုတွေ့ရမည်ဖြစ်ပြီးထိုအချိန်တွင် ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်လှုပ်ရှားပြောင်းလဲမှုများလည်းကြိုတွေ့ရမည်ဖြစ်သည်။ အချို့မှာ ရှက်ရွံ့နေသော်လည်း ရှက်ရွံ့ပုံမပြကြပါ။ - စိတ်မသက်မသာခံစားရသောအခြေအနေတွေ့ကြုံရပါက စိတ်သက်သောင့်သက်သာနှင့် ရယ်မောတတ်အောင်သင်ယူပါ။ ရယ်မောခြင်းသည်လူတိုင်းကို စိတ်သက်သာပေါ့ပါးစေသည်။
<p>ရုပ်ရည်သွင်ပြင်နှင့် ပတ်သက်၍ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း (ဟော်မုန်းများနှင့် လူမှုရေးမျှော်လင့်ချက်များ)</p>	<p>ဘာတွေဖြစ်နေသလဲ။</p> <ul style="list-style-type: none"> - မိမိ၏ရုပ်ရည်သွင်ပြင်ကိုပိုမိုအာရုံစူးစိုက်လာခြင်းမှာသဘာဝပင်ဖြစ်သည်။ - မိမိခံစားနေရသည်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးပြောင်းလဲမှုကြောင့်လည်းဖြစ်နိုင်သည်။ ထိုပြောင်းလဲမှုကိုထိန်းချုပ်၍မရနိုင်ပါ။ - ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်တို့ကို ဆွဲဆောင်လို၍ လှချင်ကြသည်။ <p>ဘာတွေလုပ်နိုင်သလဲ။</p> <ul style="list-style-type: none"> - ကျန်းမာသန့်ရှင်း၍ စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာခြင်းသည် ကြည့်ကောင်းခြင်း၏လက္ခဏာအချို့ပင်ဖြစ်သည်။ - မျှတသောအစာကိုစားခြင်း၊ ပုံမှန်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း၊ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။
<p>စိတ်ကူးယဉ်ခြင်း (ဟော်မုန်းများ)</p>	<p>ဘာတွေဖြစ်နေလဲ။</p> <ul style="list-style-type: none"> - ပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင် စိတ်ကူးယဉ်လေ့ရှိသည်။ ဟော်မုန်းများကခန္ဓာကိုယ်ကိုလိင်ကိစ္စနှင့်ကလေးမွေးခြင်းအတွက် ပြင်ဆင်ပေးနေချိန်တွင် စိတ်လှုပ်ရှားပြောင်းလဲမှုများက ဘဝလက်တွဲဖော်ကို ပုံဖော်စိတ်ကူးလာစေသည်။ - ဤသို့စိတ်ကူးယဉ်ခံစားမှုများကြောင့် ယောက်ျားလေးများတွင် အိပ်ပျော်နေစဉ် အမှတ်တမဲ့သုက်လွှတ်ခြင်း ဖြစ်တတ်သည်။ - အချို့က ကိုယ်သိသော၊ အထင်ကြီးလေးစားသူများကဲ့သို့ဖြစ်ချင်၍ စိတ်ကူးယဉ်ကြသည်။ (ဥပမာ-နာမည်ကျော်ကြားသူ၊ အဆိုတော်၊ မင်းသား၊ မင်းသမီး) <p>ဘာတွေလုပ်နိုင်သလဲ။</p> <ul style="list-style-type: none"> - ဖြစ်ပေါ်လာသော လိင်ခံစားမှုများကို သတိပြုမိပါစေ။ ထိုသို့ စိတ်ခံစားတွန်းအားပေးမှုများကြောင့် သင်နှင့်အခြားသူများတွင် ဖြစ်လာနိုင်သောအကျိုးဆက်များကိုစဉ်းစားပါ။ - အခြားအကြောင်းအရာများကို ပြောင်း၍စဉ်းစားပါ။ ပိုမိုသင့်လျော်သောအပြုအမူများကို ပြောင်းလဲပြုမူပါ။ စိတ်ကူးယဉ်ခြင်းမှာ စိုးရိမ်စရာမဟုတ်ပါ။

စိတ်လှုပ်ရှားပြောင်းလဲမှု	ဘာတွေဖြစ်ရင် ဘာတွေလုပ်နိုင်မလဲ
<p>ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်အပေါ် စိတ်ဝင်စားခြင်း (ဟော်မုန်း)</p>	<p>ဘာတွေဖြစ်နေသလဲ။</p> <ul style="list-style-type: none"> - ရင်သားဖွံ့ဖြိုးလာခြင်းသည်ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ကို ဆွဲဆောင်စေသည်။ ယင်းတို့မှာ ကျား၊ မ ကွဲပြားပုံကိုပြသသည့်လက္ခဏာဖြစ်သည်။ - ဆန့်ကျင်ဘက် လိင်အပေါ် သို့မဟုတ် လိင်တူချင်းအပေါ်စိတ်ဝင်စား၊ ချစ်ခင်ခြင်းမှာဘာဝ ဖြစ်သည်။ ဤခံစားချက်များမှာ ဆယ်ကျော်သက်များ၏ ပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင်ကြုံရသောခံစားမှု အသစ်များဖြစ်၍ တစ်ခါတစ်ရံစိတ်လှုပ်ရှားခြင်း၊ တစ်ခါတစ်ရံစိတ်ညစ်ညူးခြင်းမှာ ပုံမှန်ဖြစ်ရပ် ဖြစ်သည်။ - ပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင် တစ်ခါတစ်ရံ လိင်တူချင်းအပေါ်ပြင်းထန်သောခံစားမှုပေါ်လာတတ်သည်။ ဤသို့ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ထိုခံစားမှုမှ တစ်ဆင့်ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်အပေါ် ပြောင်းလဲခံစားသွား တတ်ပါသည်။ လူတိုင်းတွင် လိင်တူဖြစ်စေ၊ လိင်ကွဲဖြစ်စေ၊ ချစ်ခင်တပ်မက်သည့် စိတ်များရှိ ကြပြီး ထိုစိတ်များကိုဖန်တီးယူ၍မရသလို ပြောင်းလဲ၍မရသည်များလည်းရှိပါသည်။ <p>ဘာတွေလုပ်နိုင်သလဲ။</p> <ul style="list-style-type: none"> - ရွယ်တူအဖော်အများစုသည်လည်း ထိုခံစားမှုများတွေ့ကြုံကြကြောင်း သိထားပါ။ - မိမိ၏ခံစားမှုများကို သူငယ်ချင်းများ၊ အစ်ကိုအစ်မများနှင့် မိဘများကို ဖွင့်ပြောပြခြင်းဖြင့် စိတ်သက်သာရာရစေနိုင်ပါသည်။ - ဆယ်ကျော်သက်များက ၎င်းတို့၏လိင်တူအပေါ်စိတ်ဝင်စားမှုသည်မပြောင်းလဲနိုင်ဟု ထင် တတ်ကြသည်။ ထိုသို့လိင်တူချင်းစိတ်ဝင်စားသည့် အမှုအကျင့်နှင့်ခံစားမှုအပေါ် လူမှုရေး အရအထင်အမြင်သေးခံရမည်ကို မကြာခဏပုန်တတ်ကြသည်။ သင့်တွင် ထိုခံစားမှု များရှိနေပါက သင်၏လျှို့ဝှက်ချက်ကိုထိန်းပေးမည့် ပွင့်လင်းစွာပြောနိုင်သည့် လူကြီး တစ်ဦးဦးကို ဖွင့်ပြောနိုင်ပါသည်။

 အောက်ပါဖြစ်ရပ်များကို အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးပါ။

ဖြစ်ရပ် (၁)

သူရိန်

ငါ့မျက်နှာက အဆီတွေပြန်လိုက်တာ။ ဆံပင်တွေကလည်း စေးကပ်နေတယ်။ ကောင်မလေးတွေက တော့ ငါ့ကိုကြိုက်တော့မှမဟုတ်ဘူး။ တစ်ချိန်လုံး မျက်နှာသစ်ပြီးခေါင်းလျှော်နေပေမဲ့လည်း အဆီ ကပြန်နေတာပဲ။ ဝက်ခြံတွေကလဲ ထွက်သေးတယ်။

- (က) ဒီဖြစ်ရပ်မှာ သူရိန်ရဲ့ အဓိကစိတ်လှုပ်ရှားပြောင်းလဲမှုက ဘာလဲ။
- (ခ) ဒီစိတ်လှုပ်ရှားပြောင်းလဲမှုဟာဟော်မုန်းကြောင့်လား။ လူမှုရေးမျှော်လင့်ချက်ကြောင့်လား။ နှစ်ခုလုံးကြောင့်လား။
- (ဂ) သူ့ရဲ့စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေ လျော့ပါးသွားအောင် သူရိန်ကိုဘာအကြံဉာဏ်ပေးမလဲ။

ဖြစ်ရပ် (၂)

ဝါဝါ

ငါဘာတွေဖြစ်နေပါလိမ့်။ မနေ့ကတော့ ကျောင်းမှာသူငယ်ချင်းတွေနဲ့တွေ့ပြီး ပျော်လိုက်တာ... ဒီနေ့ကျတော့ ကျောင်းလဲ မသွားချင်ဘူး၊ ဘယ်သူနဲ့မှလဲ မတွေ့ချင်ဘူး။

- (က) ဒီဖြစ်ရပ်မှာ ဝါဝါ ဘယ်လိုစိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေ ဖြစ်နေတာလဲ။
- (ခ) ဒီစိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေဟာ ဟော်မုန်းကြောင့်လား။ လူမှုရေးမျှော်လင့်ချက်ကြောင့်လား။ နှစ်ခုလုံးကြောင့်လား။
- (ဂ) သူ့ရဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေလျော့ပါးသွားအောင် ဝါဝါကို ဘာအကြံဉာဏ်ပေးမလဲ။

ဖြစ်ရပ် (၃)

သူဇာ

ငါက ကျောင်းဆင်းချိန်မှာ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့နေချင်တာကို အမေက အိမ်အလုပ်တွေလုပ်ဖို့ အိမ်ပြန်ခဲ့ရမယ်လို့ ပြောတယ်။ အမှန်ဆိုရင် ဒီအလုပ်တွေကို ငါကျောင်းမသွားခင် လုပ်ခိုင်းရင်ရရဲ့သားနဲ့။ ပြီးတော့ မောင်၊ ညီမတွေရဲ့အိမ်စာတွေကိုလည်း ငါကူညီပေးနေတာပဲ။ ခုလို သူငယ်ချင်းတွေနဲ့မနေရအောင်တော့ အမေ မပြောသင့်ဘူး။

- (က) ဒီဖြစ်ရပ်မှာ သူဇာဘယ်လို စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေ ဖြစ်နေတာလဲ။
- (ခ) ဒီစိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေဟာ ဟော်မုန်းကြောင့်လား။ လူမှုရေးမျှော်လင့်ချက်ကြောင့်လား။ နှစ်ခုလုံးကြောင့်လား။
- (ဂ) သူ့ရဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေလျော့ပါးသွားအောင် သူဇာကို ဘာအကြံဉာဏ် ပေးမလဲ။

ဖြစ်ရပ် (၄)

အောင်အောင်

ငါ့အရပ်ကြီးကလည်း ရှည်တာမြန်လိုက်တာ။ အတန်းထဲမှာ ငါက အရပ်အရှည်ဆုံးဖြစ်နေပြီ။ စိတ်ညစ်လိုက်တာ။ တခြားလူတွေ ငါ့ကိုစတာငါမကြိုက်ဘူး။

- (က) ဒီဖြစ်ရပ်မှာ အောင်အောင် ဘယ်လို စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေ ဖြစ်နေတာလဲ။
- (ခ) ဒီစိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေဟာ ဟော်မုန်းကြောင့်လား။ လူမှုရေးမျှော်လင့်ချက်ကြောင့်လား။ နှစ်ခုလုံးကြောင့်လား။
- (ဂ) သူ့ရဲ့စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေလျော့ပါးသွားစေဖို့အောင်အောင်ကိုဘာအကြံဉာဏ်ပေးမလဲ။

အဓိကအချက်များ

ပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင် စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို ထိန်းချုပ်ခြင်း

- ◆ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင် စိတ်လှုပ်ရှားပြောင်းလဲမှုများဖြစ်ပေါ်ခြင်းသည် သဘာဝပင်ဖြစ်သည်။ လူတိုင်းကြုံတွေ့ရတတ်ပါသည်။
အကယ်၍ ပျိုဖော်ဝင်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုများကြုံတွေ့ရပါက . . .
- (၁) စိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင်ထားပါ။ စိတ်ကိုအနားပေးပါ။
- (၂) (ဖြစ်နိုင်လျှင်) သင်မည်သို့ခံစားနေရသည်။ အဘယ်ကြောင့် ဤသို့ခံစားနေရသည်ကို ဆန်းစစ်ဖော်ထုတ်ပါ။
- (၃) စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကိုလျော့ပါးသွားစေရန် သင်ကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်နိုင်သည့်အရာများကို စဉ်းစားပါ။
- ◆ စိတ်လှုပ်ရှားမှုများလျော့ပါးသွားအောင်မပြုလုပ်နိုင်ပါက သင်၏အစ်ကို၊ အစ်မ၊ မိဘ၊ ယုံကြည်စိတ်ချရသော သင့်ထက်အသက်ကြီးသူများအား သင်မည်သို့ခံစားနေရသည်ကို ပြောပြပါ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

- ✦ ဖြစ်ပေါ်လာသော စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို နေ့စဉ်မှတ်တမ်းထား၍ရေးပါ။ ၎င်းမှတ်တမ်းတွင် အောက်ပါ အချက်များပါရှိရမည်။
 - စိတ်လှုပ်ရှားမှုကိုဖြစ်ပေါ်စေသော အခြေအနေများ။
 - ဖြစ်ပေါ်လာသည့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုများ။
 - စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကိုလျော့ပါးသွားအောင်ပြုလုပ်ခဲ့သော နည်းလမ်းများ။

ကျောင်းသားများ၏မှတ်တမ်းသည် သူတို့၏စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို လျော့ပါးစေသည့်နည်းလမ်းများ၏ မှတ်တမ်းတစ်ခု ဖြစ်လာမည်။ ထိုမှတ်တမ်းက သူတို့ကိုကူညီပေးလိမ့်မည်။
- ✦ မိဘ၊ အစ်ကို၊ အစ်မများ၏ ပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင်ခံစားခဲ့ရသော စိတ်လှုပ်ရှားပြောင်းလဲမှုအတွေ့အကြုံများကို အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့် မေးမြန်းပါစေ။
 - အသက် ၁၀နှစ်မှ ၁၄နှစ်အရွယ်အကြား ပျိုဖော်ဝင်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ အကြိုက်ဆုံးက ဘာလဲ။ မကြိုက်ဆုံးက ဘာလဲ။
 - ပျိုဖော်ဝင်ချိန်မှာ ဘယ်လိုစိတ်လှုပ်ရှားပြောင်းလဲမှု ရှိခဲ့သလဲ။
 - ဒီလိုပြောင်းလဲမှုတွေကို ဘယ်သူ့ကို ပြောပြခဲ့သလဲ။
 - ပျိုဖော်ဝင်ချိန်စိတ်လှုပ်ရှားပြောင်းလဲမှုနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လိုအကြံဉာဏ်ပေးချင်ပါသလဲ။

၆.၃ ခင်လိုရပါတယ်

တတ်ကျွမ်းမှု အသက်အရွယ်အရပြောင်းလဲလာနိုင်သော ယောက်ျားကလေး၊ မိန်းကလေးဆက်ဆံရေးကို သတိပြုမိရန်နှင့်ဆက်ဆံရေးတည်တံ့ခိုင်မြဲစေရန် စောင့်ထိန်းအပ်သည့် စည်းမျဉ်းအချို့ကို ဖော်ထုတ်တတ်မည်။

ဖတ်ပါ။

မွန်မွန်နဲ့ဇာနည်

မွန်မွန်နဲ့ဇာနည်ဟာ သူငယ်ချင်းတွေဖြစ်ကြတယ်။ သူတို့လမ်းလျှောက်တတ်ကာစ အရွယ်ကတည်းကမိဘချင်းလည်းရင်းနှီးကြတယ်။ သူတို့နှစ်ယောက်ဟာငယ်ငယ်ကတည်းက အတူကစားကြတယ်။ ကျောင်းသွားကျောင်းပြန်အတူသွားကြတယ်။ တခြားသူတွေက တစ်ယောက်ကို ရန်စနောက်ပြောင်ရင် ကျန်တစ်ယောက်က ကာကွယ်ပေးတယ်။ စတုတ္ထတန်းအရွယ်ရောက်တဲ့အထိသွားအတူ လာအတူပဲနေကြတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့နှစ်က သူတို့နှစ်ယောက်ဟာ အလယ်တန်းအဆင့်ကိုရောက်ခဲ့ကြတယ်။ အရင်ကလို ကျောင်းအတူမသွားကြတော့ဘူး။ မွန်မွန်ကကျောင်းမှာ မိန်းကလေးသူငယ်ချင်းတွေနဲ့အနေများလာပြီး ကျောင်းချိန်ပြင်ပမှာ အိမ်မှာပဲနေတယ်။ ဇာနည်ကတော့ ကျောင်းမှာရောကျောင်းပြင်ပမှာပါ သူ့သူငယ်ချင်းယောက်ျားလေးတွေနဲ့ပဲအနေများလာတယ်။ နှစ်ယောက်တည်းရှိချိန်မှာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် နှုတ်ဆက်စကားပြော(မေးထူးခေါ်ပြော) တာမျိုးရှိကြပေမဲ့ တခြားသူငယ်ချင်းတွေရှိနေတဲ့အချိန်ဆိုရင်တော့ မသိဟန်ဆောင်နေကြတယ်။ မွန်မွန်အရပ်ရှည်လာတာ၊ ဆွဲဆောင်မှုရှိပြီးကြည့်ကောင်းလာတာ၊ စကားပြောပုံနဲ့ဝတ်စားပုံပြောင်းလဲလာတာကို ဇာနည်ကသတိထားမိတယ်။ ဒီအကြောင်းတွေကို သူ့သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ကိုဖွင့်ပြောမိတယ် သူငယ်ချင်းတွေက မွန်မွန်ကို ဇာနည်ကကြိုက်နေပြီ ရည်းစားဖြစ်တော့မယ်ဆိုပြီး စကြနောက်ကြတယ်။

မွန်မွန်က ဇာနည်ရဲ့ဆံပင်ပုံစံ ပြောင်းလဲလာတာ၊ ကြည့်ကောင်းလာတာတွေကို သတိထားမိတယ်။ တစ်နေ့မှာတော့ မွန်မွန်ရဲ့သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်က မွန်မွန်ကို ဇာနည်နဲ့ပတ်သက်ပြီး စ နောက်တာကို ကြားခဲ့တဲ့ မွန်မွန်ရဲ့အမေဟာ မွန်မွန်နဲ့ဇာနည်ကို အချိန်တိုင်းမှာ သတိထားပြီး စောင့်ကြည့်နေတော့တယ်။

ခင်မင်ရင်းနှီးမှုပြု စက်ဝိုင်းများ

- (၁) အတွင်းဆုံးအပိုင်းတွင် မိမိ၏အမည်ကို ရေးပါ။ ထို့နောက် မိမိအသက် ၅ နှစ်မှ ၉ နှစ်အတွင်း အရင်းနှီးဆုံးနေခဲ့သောသူငယ်ချင်းများ၏အမည်များကို မိမိ အပိုင်းနှင့်ကပ်လျက်ရှိသောအပိုင်းတွင် ရေးပါ။ အရင်း နှီးဆုံးမဟုတ်သော်လည်း ခင်မင်ရုံလောက်သာရှိသော သူငယ်ချင်းအမည်များကို သာမန် သူငယ်ချင်းများအပိုင်းတွင် ရေးပါ။ ခင်မင်သည်အထိမဟုတ်သော်လည်း သိကျွမ်းရုံ အဆင့်ရှိသူများ၏ အမည်များကိုအသိ မိတ်ဆွေများအပိုင်းတွင် ရေးပါ။ မိန်းကလေး၊ ယောက်ျားကလေးအမည်အားလုံး ရေးနိုင်သည်။ ကျောင်းတွင်သာမက အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်၊ ရပ်ရွာထဲရှိသူငယ်ချင်းအမည်များကိုလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားရေးပါ။



(၂) အတွင်းဆုံးအပိုင်းတွင် မိမိ၏အမည်ကိုရေးပါ။ ထို့နောက် မိမိအသက် ၁၀ နှစ်မှ ယခုအသက်အရွယ်အတွင်း အရင်းနှီးဆုံးနေခဲ့သော သူငယ်ချင်းများ၏ အမည်များကို မိမိအပိုင်းနှင့်ကပ်လျက်ရှိသောစက်ပိုင်းတွင် ရေးပါ။ အရင်းနှီးဆုံးမဟုတ်သော်လည်း ခင်မင်ရုံလောက်သာရှိသောသူငယ်ချင်းအမည်များကို သာမန်သူငယ်ချင်းများအပိုင်းတွင် ရေးပါ။ ခင်မင်သည်အထိ မဟုတ်သော်လည်း သိကျွမ်းရုံအဆင့်ရှိသူများအမည်များကို အသိမိတ်ဆွေများအပိုင်းတွင် ရေးပါ။

မိန်းကလေး၊ ယောက်ျားကလေးအမည်အားလုံး ရေးနိုင်သည်။ ကျောင်းတွင်သာမက အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်၊ ရပ်ရွာထဲရှိသူငယ်ချင်းအမည်များကိုလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားပြီးရေးပါ။



အောက်ပါမေးခွန်းများကိုစဉ်းစားဖြေပါ။

- စက်ပိုင်းများတွင်ဖြည့်စွက်ထားသောအမည်များအရ အသက်အရွယ်အလိုက် သင်ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးများ မည်သို့ပြောင်းလဲမှု ရှိခဲ့ပါသနည်း။ ဥပမာ- အသက် ၇ နှစ်က အရင်းနှီးဆုံး သူဟာ အခုအသက်မှာရော အရင်းနှီးဆုံးနေရာမှာရှိနေသလား။ ဘယ်သူတွေ ဘယ်လိုနေရာရွှေ့သွားသလဲ။
 - အကယ်၍သင့်အသက် ၁၅ နှစ်မှ ၁၇ နှစ်အရွယ်ရောက်ချိန်တွင် ယခုဖြည့်စွက်ထားသော အမည်များပြောင်းလဲမှုရှိနိုင်ပါသလား။ ဘယ်လို ပြောင်းလဲသွားမယ်လို့ ထင်သလဲ။
- ဖြူစင်သန့်ရှင်းတဲ့သူငယ်ချင်းပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးဆိုတာ ယောက်ျားကလေးနဲ့မိန်းကလေးတွေဟာ လိုချင်တပ်မက်မှုမရှိဘဲ ရိုးရိုးသားသားနဲ့ အပြန်အလှန်ရိုင်းပင်းကူညီတတ်တဲ့သူငယ်ချင်းဆက်ဆံရေးမျိုးဖြစ်တယ်။ ကျား၊ မ သူငယ်ချင်းအချင်းချင်း ရိုးရိုးသားသားခင်မင်တာကို ယဉ်ကျေးမှုအရရော၊ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့အမြင်မှာပါ အထင်မလွဲစေရအောင် ဘယ်လိုစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းတွေ သတ်မှတ်ထားကြရင်ကောင်းမလဲ။

အဓိကအချက်များ

ဆက်ဆံရေးတည်တံ့ခိုင်မြဲစေရန် စောင့်ထိန်းအပ်သည့်စည်းမျဉ်းများ

- ◆ မိမိ၏လူမှုရေးနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး သတ်မှတ်ချက်များအပေါ် အခြေခံပြီး သင့်လျော်သည့် ရင်းနှီးမှုအဆင့်ကို သတ်မှတ်ပါ။
- ◆ ရင်းနှီးချစ်ခင်မှုကို လွန်ကဲစွာပြသရာရောက်သည့် ကိုယ်ထိလက်ရောက်ထိတွေ့ကိုင်တွယ်မှုများကို ရှောင်ပါ။
- ◆ တစ်ဖက်သားအနေခက်စေသည့် လိင်မှုဆိုင်ရာပြက်လုံးများ၊ အသုံးအနှုန်းများကို ရှောင်ပါ။
- ◆ အမြင်မတော်သောအမူအရာ၊ ထိတွေ့ကိုင်တွယ်မှုများမပြုမိစေရန် သတိထားပါ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

ဆရာကအောက်ပါအချက်များအရမိမိကိုယ်မိမိပြောင်းလဲနေထိုင်ရန်မှာကြားပါ။

- ✘ ကျား မ ခင်မင်မှုနှင့်ပတ်သက်ပြီးကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ဘာတွေပြောင်းလဲဖို့လိုသလဲဆန်းစစ်ပါ။
- ✘ ပြောင်းလဲရန်လိုအပ်မှုများကိုမည်သို့ပြောင်းလဲမည်ကိုစဉ်းစားပါ။ကြိုးစားပြောင်းလဲပါ။
- ✘ ကိုယ်ထိလက်ရောက်ထိတွေ့ကိုင်တွယ်မှုများပြုလုပ်လာပါက မည်သို့ရှောင်ရှားမည်ကို ကြိုတင်စဉ်းစားထားပါ။
- ✘ အနေခက်စေသည့်အသုံးအနှုန်းများဖြင့် စ နောက်လာပါက ခင်မင်မှုမပျက်စေဘဲ တုံ့ပြန်နိုင်ရန် ကြိုးစားပါ။
- ✘ မိမိကိုယ်တိုင် အခြားသူများအမြင်လွဲမှားစေမည့် ပြုမူပြောဆိုမှုများကို ရှောင်ရှားပါ။

အခန်း ၇။ မူးယစ်အန္တရာယ် တို့ကာကွယ်

၇.၁ ဘာတွေဆက်ဖြစ်နိုင်သလဲ

တတ်ကျွမ်းမှု မူးယစ်ဆေးနှင့် စိတ်ကိုစွဲလမ်းစေသော အရာများသုံးစွဲခြင်းကြောင့် မိမိတို့ရည်မှန်းချက်နှင့် တန်ဖိုးထားမှုများကို ဆိုးကျိုးများသာပေးနိုင်ကြောင်း ဆန်းစစ်နိုင်ပြီး စိတ်ကိုစွဲလမ်းစေသော အရာများကို မသုံးစွဲမိစေရန် လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်နိုင်မည်။

ဖတ်ပါ။

စိတ်ကိုစွဲလမ်းစေသော အရာများကို အသုံးပြုလေ့ရှိသည့် နည်းလမ်းများ

သောက်ခြင်း/ စားခြင်း	ရှူခြင်း	သွေးကြောထဲထိုးသွင်းခြင်း
<ul style="list-style-type: none"> ✘ အိပ်ဆေး ✘ အရက် ✘ ဆေးခြောက် (အစားအစာထဲထည့်စားခြင်း၊ ငိုခြင်း) ✦ အမ်ဖက်တမင်း (အစားအစာထဲထည့်စားခြင်း သို့မဟုတ် အရည်ထဲ ထည့်သောက်ခြင်း) 	<ul style="list-style-type: none"> ✘ ဆေးလိပ် ✘ ဆေးခြောက် ✘ ဘိန်းဖြူ ✘ စိတ်ကြွဆေး ✘ ကော်၊ သင်နာ 	<ul style="list-style-type: none"> ✘ ဘိန်းဖြူ ✘ အမ်ဖက်တမင်း

ဖတ်ပါ။

အိပ်ဆေးသုံးစွဲခြင်း၏ ရေရှည်အကျိုးဆက်များ

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှု	ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှု	လူမှုရေးဆိုင်ရာထိခိုက်မှု
<ul style="list-style-type: none"> ✘ စိတ်ဆုံးဖြတ်ချက် သေချာစွာ မချနိုင်ခြင်း။ ✘ မေ့လျော့ခြင်း။ 	<ul style="list-style-type: none"> ✘ ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက် မထိန်းနိုင်ခြင်း။ ✘ မတော်တဆထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများ ဖြစ်ခြင်း။ ✘ လေးလံထိုင်းမှိုင်းခြင်း။ ✘ ဦးနှောက်နှင့် အသက်ရှူခြင်းကို ထိခိုက်စေခြင်း။ ✘ မူးယစ်ဆေး၊ အရက်တို့နှင့်အတူသုံးစွဲပါက သတိမေ့မြောခြင်း၊ သေခြင်း။ 	<ul style="list-style-type: none"> ✘ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုများနှင့် ဆေးကိုစွဲလမ်း၍ သုံးစွဲမှုကြောင့် ငွေကုန်ခြင်း။ ✘ လူမှုရေးပြဿနာများဖြစ်ခြင်း။

 ဖတ်ပါ။

စိတ်ကိုစွဲလမ်းစေသော အရာများသုံးစွဲခြင်း၏ ရေရှည်အကျိုးဆက်များ

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှုများ	ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှုများ	လူမှုရေးဆိုင်ရာထိခိုက်မှုများ
<ul style="list-style-type: none"> ✘ ကျောင်းစာသင်ယူမှုနှင့် လုပ်ငန်းလုပ်ဆောင်နိုင်မှု လျော့ကျသွားခြင်း။ ✘ သတိမေ့လျော့ခြင်း။ ✘ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုများ ပြင်းထန်ခြင်း။ ✘ ဆုံးဖြတ်ချက်မှန်ကန်စွာမချနိုင်ခြင်း။ ✘ စိတ်ပိုင်းကိုပိုမိုထိခိုက်စေခြင်း။ ✘ ရာဇဝတ်မှုများ ကျူးလွန်တတ်ခြင်း။ ✘ သေကြောင်းကြံခြင်းနှင့် သေကြောင်းကြံရန်ကြိုးစားခြင်း။ ✘ ဆေးကိုစွဲလမ်း၍ သုံးစွဲလိုစိတ် ဖြစ်လာခြင်း။ (ရုပ်ပိုင်းနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှီခိုလာခြင်း) 	<ul style="list-style-type: none"> ✘ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိအရေးကြီးသော အင်္ဂါများဖြစ်သည့် နှလုံး၊ အဆုတ်နှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်း၊ အသည်း၊ ကျောက်ကပ်နှင့်ဦးနှောက်တို့ ထိခိုက်ပျက်စီးခြင်း၊ ကင်ဆာရောဂါများ ဖြစ်ပွားခြင်း။ ✘ ခန္ဓာကိုယ်၏ရောဂါကာကွယ်နိုင်စွမ်းအားကျဆင်း၍ ကူးစက်ရောဂါများကူးစက်ခံရခြင်း။ ✘ ခန္ဓာကိုယ်၏ပုံမှန်လုပ်ငန်းများ နှေးကွေးခြင်း၊ ပျက်စီးခြင်းတို့ကြောင့် အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ အာဟာရ ချို့တဲ့ခြင်း။ ✘ ဦးနှောက်နှင့်အာရုံကြောလုပ်ငန်းများ ထိခိုက်ခြင်းကြောင့် မူးဝေခြင်း၊ ဟန်ချက်မညီခြင်း၊ လေးလံထိုင်းမှိုင်းခြင်း၊ စွမ်းဆောင်ရည်များ လျော့ကျခြင်း။ ✘ မသန့်ရှင်းသောဆေးထိုးအပ်၊ ဆေးထိုးပြွန်များမှတစ်ဆင့် HIV ပိုး ကူးစက်နိုင်ခြင်း။ ✘ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းနှင့် အသက်ဆုံးရှုံးမှုများဖြစ်လာနိုင်ခြင်း။ 	<ul style="list-style-type: none"> ✘ ပြောဆိုဆက်ဆံရေးကို ထိခိုက်လာခြင်း။ ✘ ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားခြင်း။ ✘ အကြမ်းဖက်မှုများ ဖြစ်ပွားခြင်း။ ✘ အလုပ်ချိန်၊ ကျောင်းချိန် ပျက်ကွက်ခြင်း။ ✘ ဆေးသုံးစွဲခြင်းကြောင့် ဆေးကုသရန်လိုအပ်ခြင်းနှင့် ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားခြင်းများကြောင့် ငွေကုန်ကြေးကျများလာခြင်း။

အဓိကအချက်များ

- ◆ လူငယ်များသည် ခေတ္တခဏ စိတ်ပျော်ရွှင်ကျေနပ်စေရန်ရည်ရွယ်၍ မူးယစ်ဆေးကို သုံးစွဲမိလေ့ရှိကြသည်။
- ◆ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းသည် ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်းနှင့် လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှုများကို ဖြစ်စေသည်။
- ◆ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းကြောင့် မိမိတို့၏မျှော်လင့်ချက်များ၊ ရည်မှန်းချက်များနှင့် တန်ဖိုးထားမှုများကို ပျက်ပြားစေနိုင်ပြီး ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်နိုင်ရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။
- ◆ မိမိတို့ဝါသနာပါရာလုပ်ငန်းများကို တစ်ဦးချင်းဖြစ်စေ၊ အုပ်စုဖြင့်ဖြစ်စေ၊ အသင်းအဖွဲ့ဖြင့်ဖြစ်စေ ပြုလုပ်ခြင်း၊ ရွယ်တူသူငယ်ချင်းများရှိသော သင်တန်းများတက်ခြင်း၊ အာဟာရပြည့်ဝသောအစားအစာများစား၍ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများပြုလုပ်ခြင်းများကသာ ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်နိုင်ရေးကို ကောင်းစွာအထောက်အပံ့ပေးနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

၇.၂ ဝေးလေကောင်းလေ

တတ်ကျွမ်းမှု

ကျောင်းသားများသည် ကွမ်းယာ၊ ဆေးလိပ်သုံးစွဲခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ မိမိတို့၏ သိရှိမှုအဆင့်များကို ဆန်းစစ်နိုင်ပြီး ထိုအရာများကို မသုံးစွဲမိရန် သူငယ်ချင်းများနှင့် ပြောဆို ဆက်သွယ်နိုင်မည့်နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်နိုင်မည်။

📖 ဖတ်ပါ။

ကွမ်းယာ၊ ဆေးလိပ်တို့နှင့်ပတ်သက်၍ မိမိတို့မည်မျှသိရှိထားသည်ကို အဆင့်သတ်မှတ်နိုင်ရန် မိမိတို့သိရှိမှုအဆင့်ကို မျဉ်းကြောင်းပေါ်ရှိ အမှတ်စဉ် သို့မဟုတ် နေရာတွင် ဝိုင်းပြပါ။

လုံးဝမသိပါ	မသိပါ	အနည်းငယ်သိပါသည်	သိပါသည်	များစွာသိပါသည်
၁	၂	၃	၄	၅

အကြောင်းပြချက်။ -----

📖 ဖတ်ပါ။

ကွမ်းယာ၊ ဆေးလိပ်သုံးစွဲခြင်းတို့နှင့်ပတ်သက်၍ သိရှိထားသင့်သောအဓိကအချက်များ

စိတ်ကိုလှုံ့ဆော်ပေးသောအရာများ	လတ်တလောအကျိုးသက်ရောက်မှုများ	ရေရှည်အကျိုးသက်ရောက်မှုများ
နီကိုတင်း (ဆေးလိပ်စီးကရက်) ဆေးတံသောက်ခြင်း၊ ဆေးရွက်ကြီးငုံခြင်း။	လန်းဆန်းတက်ကြွသွားပြီး အပန်းပြေစေသည် ဟု ထင်ခြင်း၊ နှလုံးခုန်နှုန်းမြန်ခြင်း၊ ယာယီ သွေးတိုးခြင်း၊ မူးနောက်ခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ မစားချင်မသောက်ချင်ဖြစ်ခြင်း။	နှလုံးရောဂါ၊ နာတာရှည်အဆုတ်ရောဂါ၊ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ လေဖြန်ရောင်ခြင်း၊ အဆုတ်ကင်ဆာ၊ အစာရေမျိုကင်ဆာ၊ ခံတွင်းကင်ဆာဖြစ်ခြင်း။
ကွမ်းယာ	စိတ်ကျေနပ်မှုရရှိပြီး လန်းဆန်းတက်ကြွသည်ဟု ထင်ခြင်း၊ ကွမ်းစားလျှင် သွားပိုးမစားနိုင်ဟု ယုံကြည်တတ်ခြင်း။	ပါးစပ်အတွင်းရောင်ခြင်း၊ အနာဖြစ်ခြင်း၊ သွားဖုံးများယိုယွင်းခြင်း၊ သွားများကို ဖျက်စီးစေခြင်း၊ ခံတွင်း၊ အသည်း၊ လည်ချောင်း၊ အစာအိမ်နှင့် အဆုတ်ကင်ဆာများကို ပို၍ဖြစ်စေခြင်း၊ သွေးတိုးခြင်း၊ ရင်ကျပ်ခြင်း၊ နှလုံးခုန်မြန်ခြင်း။

 ဖတ်ပါ။

ကွမ်းယာ၊ဆေးလိပ်တို့နှင့်ပတ်သက်၍ ဉာဏ်စမ်းများ

အောက်ပါမေးခွန်းများကိုသေချာစွာဖတ်ပြီး အမှား အမှန် ကို ဝိုင်းပြပါ။

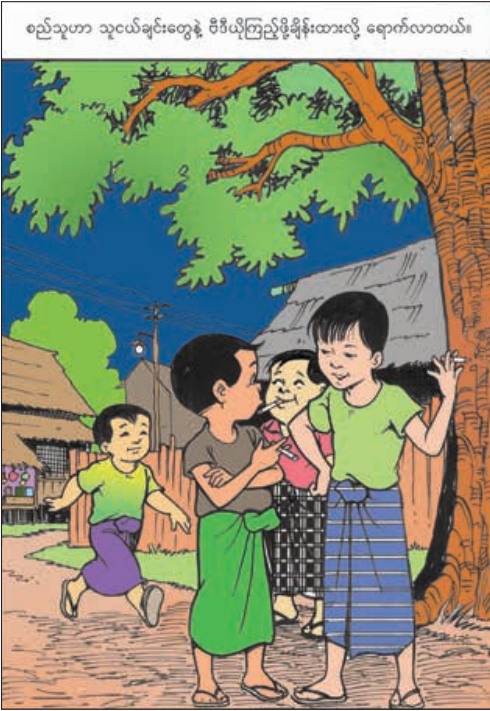
ကွမ်းယာ

- ၁။ ကွမ်းယာစားခြင်းသည် သွားနှင့်သွားဖုံးကို နီရဲစေသည်။ (မှန်) (မှား)
- ၂။ ကွမ်းယာစားခြင်းဖြင့် သွားပိုးစားခြင်းကို ကာကွယ်ပေးသည်။ (မှန်) (မှား)
- ၃။ ကွမ်းယာစားခြင်းသည် ဆီးချိုရောဂါပိုဖြစ်စေသည်။ (မှန်) (မှား)
- ၄။ ကွမ်းယာစားခြင်းဖြင့် ကင်ဆာရောဂါအမျိုးမျိုး ဖြစ်နိုင်ခြေပိုများသည်။ (မှန်) (မှား)
- ၅။ အခြားစွဲလမ်းစေသောအရာများနှင့် ရောစပ်စားခြင်းဖြင့် ကွမ်းယာကို ပိုစွဲလမ်းစေသည်။ (မှန်) (မှား)
- ၆။ ကွမ်းစွဲနေသူသည် နေ့စဉ်ငွေဖြုန်းနေသူဖြစ်သည်။ (မှန်) (မှား)

ဆေးလိပ်

- ၇။ ဆေးလိပ်တွင်ပါဝင်သော နီကိုတင်းသည် စွဲလမ်းစေသောအရာမဟုတ်ပါ။
ဆေးလိပ်ကို စသောက်မိသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် အလွယ်တကူဖြတ်နိုင်သည်။ (မှန်) (မှား)
- ၈။ ဆေးလိပ်သည် အဆုတ်ကင်ဆာကို အများဆုံးဖြစ်ပွားစေသည်။ (မှန်) (မှား)
- ၉။ ဆေးလိပ်မီးခိုးကိုရှူမိလျှင် ကျန်းမာရေးမထိခိုက်စေပါ။ (မှန်) (မှား)
- ၁၀။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းဖြင့် သွားများကိုညစ်ပေစေပြီး ခံတွင်းနဲ့ မကောင်းပါ။ (မှန်) (မှား)
- ၁၁။ ဆေးလိပ်ကုမ္ပဏီများသည် ကလေးများနှင့် ဆယ်ကျော်သက်များကို ပစ်မှတ်ထားသည်။ (မှန်) (မှား)
- ၁၂။ စီးကရက်စွဲနေသူတစ်ဦး၏ တစ်လ စီးကရက်ဖိုးကုန်ကျငွေမှာ ၁၈၀၀၀ ကျပ် ထက် ပိုနိုင်သည်။ (မှန်) (မှား)
- ၁၃။ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးတွင် ဆေးလိပ်ကြောင့်သေဆုံးမှုမှာ မကြာမီအချိန်တွင် အများဆုံး ဖြစ်လာလိမ့်မည်။ (မှန်) (မှား)

📖 ဝေးလေကောင်းလေ ဇာတ်လမ်းကို ဖတ်ရှုပါ။





အဓိကအချက်များ

- ◆ ကွမ်းယာနှင့်ဆေးလိပ်တို့သည် စွဲလမ်းစေသောအရာများဖြစ်သည်။
 - ◆ ဆယ်ကျော်သက်များသုံးစွဲခြင်းဖြင့် စိတ်လှုပ်ရှားအားကျစရာလူနေမှုပုံစံများ၊ လုပ်ဆောင်မှုများ ဖြစ်မလာနိုင်သကဲ့သို့ လူကြီးလည်းမဖြစ်နိုင်သေးပါ။
 - ◆ ခံတွင်းသန့်ရှင်းမှုကို ထိခိုက်စေသည်။
 - ◆ ရေရှည်သုံးစွဲခြင်းဖြင့် ကင်ဆာရောဂါနှင့် အခြားကျန်းမာရေးပြဿနာများကိုလည်း ဖြစ်ပွားစေသည့်အပြင် ငွေဖြုန်းတီးရာရောက်သည်။
- မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများ မသုံးစွဲမိစေရန်အတွက် စဉ်းစားရမည့်အချက်များဖြစ်သည့်
- ✖ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ တန်ဖိုးထားမှု
 - ✖ မျှော်မှန်းချက်တို့အပေါ် ထိခိုက်နိုင်သည်။
- သုံးစွဲသည့်ကုန်ကျငွေနှင့် ကျန်းမာရေးကုသစရိတ်ရှိကြောင်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။ အခြား အကျိုးရှိမည့် အစားထိုး လုပ်ဆောင်နိုင်သည်များကို စဉ်းစားပါ။ ပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်နိုင်ရေးကို ကောင်းစွာအထောက်အပံ့ပေးနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

သဘာဝနှင့်လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်ခြင်း

အခန်း ၈။ အဆိပ်သင့်မှုများ သတိထား

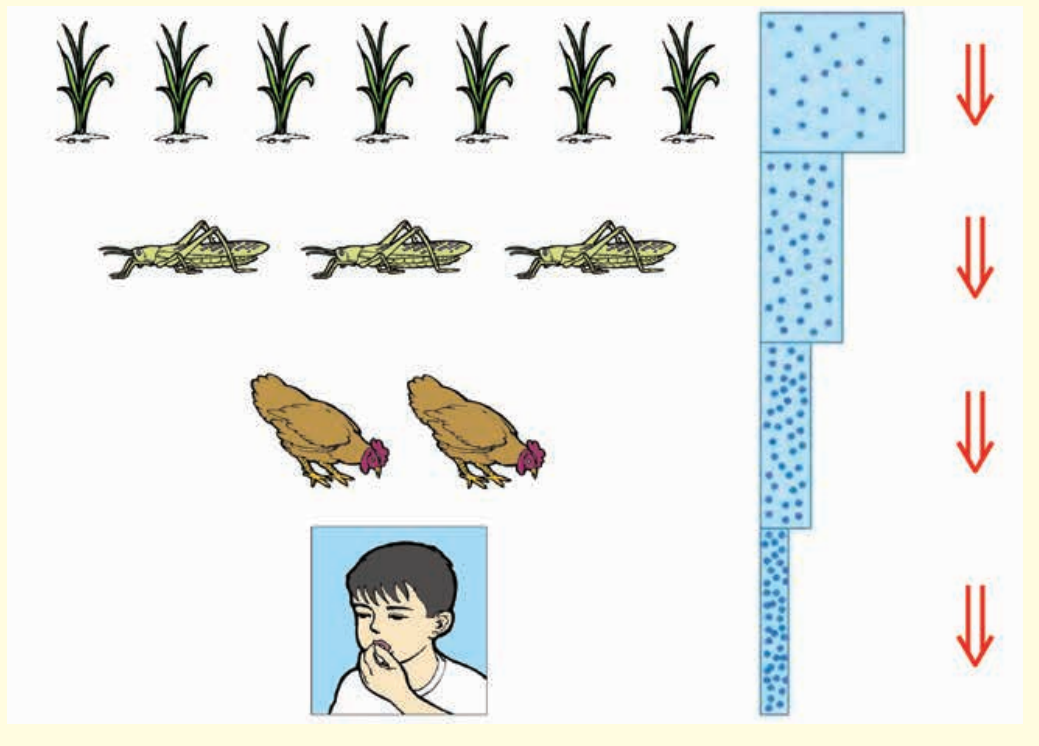
၈.၁ မဝင်မိစေနဲ့

တတ်ကျွမ်းမှု

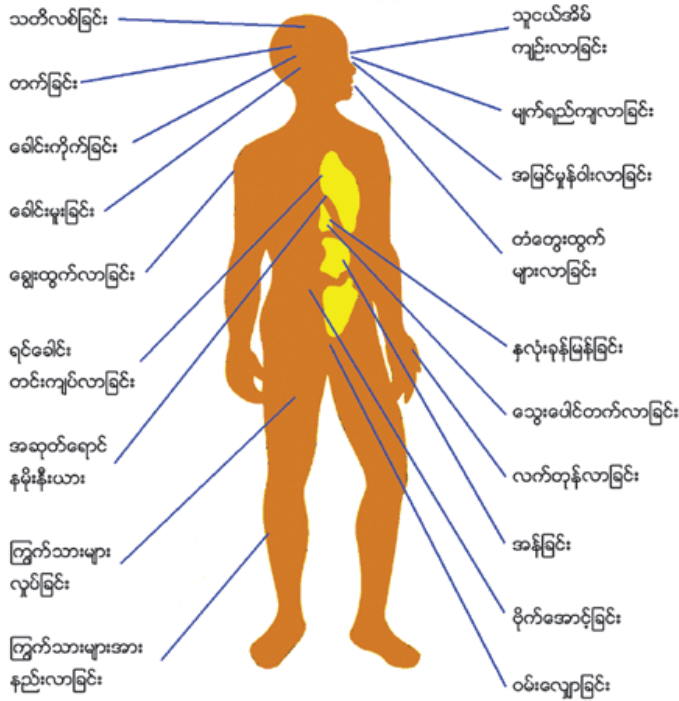
အဆိပ်သင့်စေနိုင်သည့် ဓာတုပစ္စည်းများ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဝင်ရောက်တိုးပွားမှု အန္တရာယ်နှင့် အခြားကျန်းမာရေးပြဿနာများကို သိရှိထားပြီး ၎င်းဆိုးကျိုးများကို လျော့နည်းအောင် ဆောင်ရွက်တတ်မည်။

ဖတ်ပါ။

ဓာတုပစ္စည်းများ (ပိုးသတ်ဆေးနှင့်ဓာတ်မြေဩဇာ) လူ့ခန္ဓာအတွင်းသို့ ရောက်ရှိလာပုံအဆင့်ဆင့်



ဓာတုအဆိပ်သင့်သော လက္ခဏာများ



အဓိကအချက်များ

- ◆ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံများကို စိုက်ပျိုးရာတွင် အဆိပ်သင့်စေသော ဓာတုပစ္စည်းများကို သုံးစွဲကြသောကြောင့် ထိုအသီးအနှံများထဲတွင် အဆိပ်ဓာတ်များ ဝင်ရောက်နေနိုင်သည်။ အဆိုပါ ဓာတုပစ္စည်းများပါသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံများကို ရေရှည်စားသုံးခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကျန်းမာရေးကို ဆိုးဝါးစွာထိခိုက်စေနိုင်သည်။
- ◆ ဓာတုပိုးသတ်ဆေးများ၊ ဓာတ်မြေဩဇာများကို ညွှန်ကြားချက်နှင့်အညီသုံးစွဲသင့်သည်။
- ◆ မည်သည့် ဓာတုပစ္စည်းကို သုံးစွဲသည်ဖြစ်စေ အဆိပ်သင့်မှုလျော့ပါးစေနိုင်ရန် သင့်လျော်သော အဝတ်များဝတ်ဆင်ခြင်း၊ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို သေချာစွာ လုပ်ဆောင်ခြင်းတို့သည် အရေးကြီးသည်။
- ◆ ဓာတုပစ္စည်းများအားလုံးကို ကလေးများလက်လှမ်းမမီသောနေရာတွင် ထားရမည်။
- ◆ မိမိ သို့မဟုတ် မိမိ မိသားစုဝင်တစ်ဦးဦး ဓာတုအဆိပ်သင့်မှုဖြစ်ပါက ဆရာဝန်ထံ အမြန်ဆုံးသွား တွေ့ပါ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

(က) ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပိုးသတ်ဆေးနှင့် ဓာတ်မြေဩဇာသုံးစွဲမှုအန္တရာယ်ဇယားကို မှတ်စုစာအုပ်တွင် ကူးရေးပါ။ ဇယားပါ အကြောင်းအရာများကိုဖတ်၍ ပြုလုပ်သည်ဆိုပါက (✓) အမှတ်အသားပြု၍ မပြုလုပ်ပါက မပြုလုပ်ပါအကွက်တွင် (✗) အမှတ်အသားပြုပါ။

(မှတ်ချက်။ ခြံဝင်းမရှိသည့် မြို့ပြတွင်နေထိုင်သည့် ကျောင်းသားများသည် ပိုးသတ်ဆေးနှင့် ဓာတ်မြေဩဇာသုံးစွဲမှုအန္တရာယ်(အိမ်သုံးပစ္စည်း)ဆန်းစစ်သည့်ဇယားကိုသာ ကူးရေးပါ။)

ပိုးသတ်ဆေးနှင့်ဓာတ်မြေဩဇာသုံးစွဲမှုအန္တရာယ် (လယ်ယာနှင့်ပန်းခြံသုံးပစ္စည်းများ)

အကြောင်းအရာ	ပြုလုပ်သည်/ မပြုလုပ်ပါ
၁။ ဓာတုဆေးများဖျော်ရာတွင် လက်ဖြင့်မကိုင်ဘဲ သင့်တော်သည့်ပစ္စည်းများ (ချက်ပြုတ်စားသောက်သောပစ္စည်းများမဟုတ်)အသုံးပြု၍ ဖျော်စပ်သည်။	
၂။ ဓာတုပစ္စည်းများကို ညွှန်ကြားထားသည့်အချိုးအတိုင်း တိကျစွာ ရောစပ်သည်။	
၃။ ဆေးဖျန်းမည့်ပတ်ဝန်းကျင်တွင်ရှိသော လူနှင့် စားသုံးရန်မွေးမြူသောတိရစ္ဆာန်များ ထိခိုက်မှုမရှိစေရန် ဖျန်းသည်။	
၄။ ဓာတုပစ္စည်းများမထိရန် မိမိအားအကာအကွယ်ပေးနိုင်သည့် သင့်လျော်သောအဝတ်တန်ဆာများကို ဝတ်ဆင်သည်။	
၅။ ဆေးဖျန်းသည့်အချိန်တွင် အစာမစားပါ။	
၆။ ဆေးဖျန်းရာတွင်အသုံးပြုသော အဝတ်အစားများကို အခြားအဝတ်အစားများနှင့်မရောဘဲ သီးခြားလျှော်ဖွပ်သည်။	
၇။ မိသားစုဝင်များ ဓာတုပစ္စည်းသုံးစွဲပြီးသောအခါ ဆပ်ပြာနှင့်ခေါင်းလျှော်ရည်များကို အသုံးပြု၍ ရေချိုးခေါင်းလျှော်သည်။	
၈။ ပိုးသတ်ဆေးဖျန်းရာတွင် အသုံးပြုသော လယ်ယာဥယျာဉ်ခြံများရှိ ရေများကို အပင်များရေပေးရန်အတွက်သာ အသုံးပြုသည်။	
၉။ မကြာသေးမီက ပိုးသတ်ဆေးဖျန်းထားသည့်နေရာများနှင့် ဓာတ်မြေဩဇာ ကျွေးထားသည့်နေရာများတွင် မကစားစေရ။	
၁၀။ ဓာတုဆေးများကို ကလေးများ လက်လှမ်းမမီသောနေရာ၌ထားသည်။	
၁၁။ ဓာတုဆေးရည်ဖျော်စပ်ရာတွင် အသုံးပြုသည့်ခွက်များကို သီးသန့်ထားရှိသည်။	
၁၂။ မိသားစုဝင်တစ်ဦးဦး ဓာတုအဆိပ်သင့်ပါက ဆရာဝန်ထံပြသပါသည်။	

အန္တရာယ်ရှိသည် အန္တရာယ်မရှိပါ

(ခ) ဇယားတွင် အနည်းဆုံး(×)တစ်ခုပါရှိပါက အန္တရာယ်ရှိသည်ကိုခိုင်းပါ။

ပိုးသတ်ဆေးနှင့်ဓာတ်မြေဩဇာသုံးစွဲမှုအန္တရာယ် (အိမ်သုံးပစ္စည်း)

အကြောင်းအရာ	ပြုလုပ်သည်/ မပြုလုပ်ပါ
၁။ ဓာတုဆေးများကို လက်ဖြင့်မကိုင်ဘဲ သင့်တော်သည့်ပစ္စည်း (ချက်ပြုတ်စားသောက်သောပစ္စည်းများမဟုတ်)များကို အသုံးပြု၍ ဖျော်စပ်သည်။	
၂။ ဓာတုပစ္စည်းများကို ညွှန်ကြားထားသည့်အချိုးအတိုင်း တိကျစွာရောစပ်သည်။	
၃။ ဓာတုဆေးများအား လေဝင်လေထွက်ကောင်းသောနေရာများတွင် ပက်ဖျန်းသည်။	
၄။ အစားအသောက်ပြင်ဆင်သောနေရာကို အသုံးမပြုမီ ဆပ်ပြာ၊ ရေတို့ဖြင့် ဆေးကြောသည်။	
၅။ ဓာတုပစ္စည်းများသုံးစွဲပြီးနောက် လက်နှင့်မျက်နှာကို ဆပ်ပြာနှင့်ဆေးကြောသန့်စင်သည်။	
၆။ အသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုမစားသုံးမီ ရေတွင်နှစ်၍ မဆေးကြောဘဲ ရေလောင်းပြီးသေချာစွာဆေးသည်။	
၇။ ပိုးသတ်ဆေးဖျန်းပြီးခါစနေရာများ၊ ဓာတ်မြေဩဇာထည့်ထားသောနေရာများတွင် မကစားစေရ။	
၈။ ဓာတုဆေးများကို ကလေးများလက်လှမ်းမမီသောနေရာ၌ ထားသို့သည်။	
၉။ ဓာတုဆေးများရောစပ်ရာတွင် အသုံးပြုသည့်ခွက်များကို သီးသန့်ထားရှိသည်။	
၁၀။ မိသားစုဝင်တစ်ဦးဦး ဓာတုအဆိပ်သင့်ပါက ဆရာဝန်ထံပြသပါသည်။	

အန္တရာယ်ရှိသည် အန္တရာယ်မရှိပါ

(ဂ) တွေ့ရှိချက်များကို မိမိတို့၏မိသားစုဝင်များသို့ ပြန်လည်အသိပေးပါစေ။

ပိုးသတ်ဆေးနှင့်ဓာတ်မြေဩဇာသုံးစွဲရာတွင်လိုက်နာရမည့်အချက်များ



ပိုးသတ်ဆေး သို့မဟုတ် ဓာတ်မြေဩဇာအသုံးပြုနေစဉ် ဝတ်ဆင်ခဲ့သောအဝတ်အစားများကို လျှော်ဖွပ်ပြီးမှ ဝတ်ဆင်ပါ။ အခြားအဝတ်အစားများနှင့်မရောဘဲ သီးသန့်လျှော်ဖွပ်ပါ။ လျှော်ဖွပ်ပြီးပါက လက်ကိုလက်မောင်းအထိ စင်ကြယ်စွာဆေးကြောပါ။



အလုပ်လုပ်နေစဉ် သင်၏အရေပြားကို ဆေးများမထိမိ စေရန် အင်္ကျီလက်ရှည်၊ ဘောင်းဘီရှည်၊ ဦးထုပ်၊ ခြေအိတ်နှင့် လည်ရှည်ဖိနပ်များ ဝတ်ထားပါ။



အစာမစားမီ၊ ရေမသောက်မီ၊ အိမ်သာတက်ပြီးတိုင်း၊ ပိုးသတ်ဆေးနှင့် ဓာတ်မြေဩဇာအသုံးပြုပြီးတိုင်း မျက်နှာနှင့်လက်ကို ရေ၊ ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် ဆေးကြောပါ။



ပိုးသတ်ဆေးနှင့် ဓာတ်မြေဩဇာအသုံးပြုပြီးတိုင်း ဆပ်ပြာနှင့်ရေချိုးပြီး ခေါင်းလျှော်ရည်နှင့်ခေါင်းလျှော်ပါ။



စိုက်ခင်းမှဖြစ်စေ၊ ဈေးမှဖြစ်စေ ဝယ်လာသောသစ် သီး သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုမစားမီ ရေလောင်းပြီးဆေးကြောပါ။ ရေတွင်စိမ်မထားရပါ။



ဓာတုပစ္စည်းများအားလုံးကို ကလေးများ လက်လှမ်းမမီ သောနေရာတွင် ထားပါ။



ပိုးသတ်ဆေး သို့မဟုတ် ဓာတ်မြေဩဇာ အသုံးပြုနေသောနေရာအနီးတွင် ကလေးရှိနေပါက ကလေး၏အရေပြားကို ဆေးမထိမိအောင် အဝတ်အထည်ကို ဝတ်ဆင်ပေးထားပါ။

ရှောင်ရန်

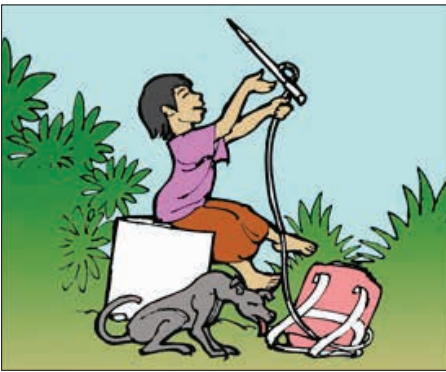
အန္တရာယ်မကင်းသောပိုးသတ်ဆေးနှင့် ဓာတ်မြေဩဇာအသုံးပြုပုံများ



အန္တရာယ်ရှိသည်ဟု ဆိုင်းဘုတ်ထောင်ထားသော စိုက်ခင်းအတွင်း မဝင်ရပါ။ ဓာတုပစ္စည်းများသုံး ပြီးစဖြစ်၍ အဆိပ်သင့်နိုင်ခြေများသောကြောင့်ဖြစ်သည်။



စိုက်ခင်း၏ရေထုတ်မြောင်း၊ ရေလွှဲမြောင်းများမှ ရေကိုသောက်ခြင်း၊ အစားအစာများဆေးကြောခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။ ၎င်းရေထဲတွင် ဓာတုပစ္စည်းများ ပါဝင်နိုင်သည်။



ဓာတုပစ္စည်းများအသုံးပြုထားသောနေရာတွင် ကလေး နှင့်တိရစ္ဆာန်များကို လွှတ်မထားပါနှင့်။



ပိုးသတ်ဆေး သို့မဟုတ် ဓာတ်မြေဩဇာပုံးလွတ်များကို အခြားပစ္စည်းများထည့်ရန် လုံးဝပြန်မသုံးပါနှင့်။



ဆေးဖျန်းထားသော လက်၊ လက်မောင်းတို့နှင့် မျက်နှာ၊ မျက်လုံးတို့ကို မသုတ်ရပါ။



ပိုးသတ်ဆေး သို့မဟုတ် ဓာတ်မြေဩဇာတို့ကို လက်နှင့်မမွှေရပါ။



ပိုးသတ်ဆေး သို့မဟုတ် ဓာတ်မြေဩဇာကို အစားအစာ၊ ရေထဲသို့သည့်ပုလင်းလွတ် သို့မဟုတ် ခွက်အတွင်းသို့ အမှတ်အသားမလုပ်ဘဲ ထည့်မထားရပါ။



ဆေးဖျန်းထားသောလယ်ကွင်းအတွင်းသို့ အစားအစာများ သယ်ဆောင်မလာရပါ။ ပိုးသတ်ဆေး သို့မဟုတ် ဓာတ်မြေဩဇာ ပက်ဖျန်းနေစဉ် အစာမစားရပါ။ ရေမသောက်ရပါ။



အခြားသူတစ်ဦး ပိုးသတ်ဆေး သို့မဟုတ် ဓာတ်မြေဩဇာ ပက်ဖျန်းနေသောနေရာအတွင်းမှာ အလုပ်လုပ် မနေပါနှင့်။



ပိုးသတ်ဆေး သို့မဟုတ် ဓာတ်မြေဩဇာအိတ်ခွံများကို မီးမရှို့ပါနှင့်။ အဆိပ်ငွေ့ထွက်တတ်၏။



လေပြင်းတိုက်ချိန်တွင် ဓာတ်မြေဩဇာ သို့မဟုတ် ပိုးသတ်ဆေးမဖျန်းသင့်ပါ။ ဆေးဖျန်းခြင်းဖြင့် လူနှင့် တိရစ္ဆာန်များအပေါ် ဆေးမရောက်စေရန် သတိရှိပါ။



ပိုးသတ်ဆေး သို့မဟုတ် ဓာတ်မြေဩဇာဖျန်းရာတွင် အသုံးပြုသောပစ္စည်းများကို ပါးစပ်အတွင်းမထည့်ရပါ။



ပိုးသတ်ဆေး သို့မဟုတ် ဓာတ်မြေဩဇာကိုအသုံးပြုရာတွင် ဆေးပမာဏကိုခန့်မှန်း၍ ရေနှင့်ရောခြင်း သို့မဟုတ် ရေမရောဘဲသုံးခြင်း မလုပ်သင့်ပါ။ ဆေးအလွန်များသွားပါက အသုံးပြုသူရော၊ မြေကြီးပါ အဆိပ်သင့်သည့်အန္တရာယ် ပိုများလာနိုင်သည်။

အထူးသတိပေးချက်



ပိုးသတ်ဆေးနှင့်ဓာတ်မြေဩဇာတွင် ပါသော ဓာတုပစ္စည်းများသည် မီးလောင်လွယ်သောကြောင့် ၎င်းတို့အနီးတွင် ဆေးလိပ် မသောက်ပါနှင့်။ မီးလောင်ခြင်း သို့မဟုတ် ပေါက်ကွဲခြင်းဖြစ်နိုင် သည်။



ဓာတုပစ္စည်းများ မျက်စိတွင်းသို့ဝင်ပါက . .



အချို့သော ပိုးသတ်ဆေးနှင့် ဓာတ်မြေဩဇာများ မျက်စိ အတွင်းဝင်သွားပါက မိနစ်အနည်းငယ်အတွင်း မျက်စိ ပျက်စီးသွားနိုင်သည်။ မျက်စိအမြေးပါးသည် အခြား ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများထက် ပိုးသတ်ဆေးများကို လျင်မြန်စွာစုပ်ယူနိုင်သည်။



သန့်ရှင်းသောရေဖြင့် ချက်ချင်း ၁၅ မိနစ်ကြာ ဆေးကြောပါ။ မျက်စဉ်းဆေးမခတ်ပါနှင့်။ ထိုမျက်စဉ်းက ဓာတုပစ္စည်းများနှင့် ပေါင်း၍ ဆိုးကျိုးဖြစ်ကောင်းဖြစ်စေနိုင်သည်။



အမြန်ဆုံး ဆရာဝန်ထံသွား၍ပြပါ။

ရှေးဦးသူနာပြုစုစည်း

မတော်တဆထိခိုက်မှုဖြစ်ပါက အောက်ပါအတိုင်းဆောင်ရွက်ပါ။

ဓာတုပစ္စည်းများဖိတ်စဉ် ထိမိပါက . .



သင်၏အသားအရေ သို့မဟုတ် အဝတ်အစားအပေါ်တွင် ပိုးသတ်ဆေး သို့မဟုတ် ဓာတ်မြေဩဇာများထိမိပါက အဆိပ်သင့်နိုင်သည်။ ဆေးများလောင်းချစဉ် သင့်ကိုယ်ပေါ်သို့ ဆေးများ မတော်တဆဖိတ်စဉ်နိုင်သည်။



သင်၏အရေပြားနှင့် အဝတ်အစားများကို ရေဖြင့်ဆေးကြောခြင်းဖြင့် ပိုးသတ်ဆေးနှင့် ဓာတ်မြေဩဇာအဆိပ်သင့်မှုကို တားဆီးနိုင်ပါသည်။



ဆပ်ပြာသုံး၍ အမြန်ဆုံး ရေချိုးပါ။ ခေါင်းလျှော်ပါ။။



ရေချိုးပြီးပါက သန့်ရှင်းသောအဝတ်အစားများကို ဝတ်ဆင်ပါ။

ဓာတုပစ္စည်းများသောက်မိပါက . .



ပိုးသတ်ဆေး သို့မဟုတ် ဓာတ်မြေဩဇာများသောက်မိပါက အဆိပ်သင့်၍ သေစေနိုင်သည်။ အကယ်၍ သောက်မိသူသည် သတိရှိနေပါက ရေတိုက်ပါ။
ဤသို့ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် အဆိပ်များ အားပျော့သွားနိုင်သည်။



အကယ်၍ သောက်မိသောပိုးသတ်ဆေး သို့မဟုတ် ဓာတ်မြေဩဇာ၏တံဆိပ်ကို သိပါက ဆရာဝန်နှင့် အမြန်ဆုံး ဆက်သွယ်ပြောဆိုပါ။ အဆိပ်သင့်သောပစ္စည်းကို သိပါက ဆရာဝန်က ညွှန်ကြားချက်ပေးကောင်းပေးနိုင်ပေမည်။



အကယ်၍ အကူအညီချက်ချင်းမရနိုင်ပါက ပိုးသတ်ဆေး သို့မဟုတ် ဓာတ်မြေဩဇာတံဆိပ်တွင် ညွှန်ကြားထားသော ရှေးဦးသူနာပြုစုမှုဆိုင်ရာလမ်းညွှန်ကို ရှာကြည့်ပါ။ ထို့နောက် အဆိပ်သင့်သူကို လိုအပ်သောအရေးပေါ်ဆေး ကုသမှုပေးပါ။ အချို့သောဓာတုပစ္စည်းများတွင် အရေးပေါ် ရှေးဦးသူနာပြုစုမှုလမ်းညွှန် မပါတတ်ပါ။ သို့ဖြစ်ပါက လူနာကို ဆေးခန်းသို့ အမြန်ခေါ်သွားပါ။

အခန်း ၉။ ဘေးအန္တရာယ်လျော့ချရေး

၉.၁ မပေါ့ဆနဲ့

တတ်ကျွမ်းမှု မီးဘေးအန္တရာယ်လုံခြုံမှုအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရာတွင် မိမိတာဝန်ယူနိုင်မှုအဆင့်များကို ဆန်းစစ်နိုင်ပြီး သဘာဝအလျောက်ဖြစ်လာသော မီးလောင်မှုနှင့် လူများ၏ပေါ့ဆမှုကြောင့်ဖြစ်လာသော မီးဘေးအန္တရာယ် ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သောနည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်မည်။



မီးဘေးအန္တရာယ်လျော့ချနိုင်သော အပြုအမူများ ဆန်းစစ်ချက်ဇယားကိုကြည့်ပြီး မိမိ၏မှတ်စုစာအုပ်တွင် နံပါတ်များကိုသာကူးရေးပါ။ ဖော်ပြထားသော အကြောင်းအရာများကိုဖတ်၍ ပြုလုပ်လျှင် (✓)ပြပါ။ မပြုလုပ်လျှင် (✗) ပြပါ။

မီးဘေးအန္တရာယ်လျော့ချနိုင်သော အပြုအမူများဆန်းစစ်ချက်

စဉ်	အကြောင်းအရာ	✓/ ✗
၁	အိမ်အတွင်းရှိ မီးပလပ်ပေါက်ကို လျှပ်စစ်ဓာတ်အားခံနိုင်ရည်ရှိသည်ထက် ပို၍မသုံးပါ။	
၂	လျှပ်စစ်မသုံးသောအချိန်တွင် ပလပ်ခေါင်းများကို ဖြုတ်ထားသည်။	
၃	လျှပ်စစ်ဆက်သွယ်ထားသောဗိုင်းယာကြိုးများ ပေါက်ပြဲဟောင်းနွမ်းမှု ရှိ မရှိ သေချာစစ်ဆေးသည်။	
၄	ချက်ပြုတ်နေစဉ် သို့မဟုတ် ချက်ပြုတ်မှုကိုကူညီစဉ် မီးကို အမြဲဂရုစိုက်သည်။	
၅	ဂက်စ်မီးဖိုအနီးတွင် တယ်လီဖုန်းသုံးခြင်း၊ ထားခြင်းမပြုလုပ်ပါ။	
၆	မီးခြစ်များကို မီးနှင့်ဝေးရာတွင် သိမ်းသည်။	
၇	ဖယောင်းတိုင်ကို မီးလောင်နိုင်သောအရာများနှင့် ဝေးသောနေရာများတွင်သာ ထွန်းသည်။ မီးထွန်းထားပြီး အခန်းမှထွက်ခွာခြင်း သို့မဟုတ် အိပ်နေခြင်းကို ရှောင်သည်။	
၈	ဆေးလိပ်သောက်သူမိသားစုဝင်များအား ဆေးလိပ်တိုများကိုမီးငြိမ်းရန်နှင့် စနစ်တကျစွန့်ပစ်ရန် ပြောသည်။	
၉	မီးလောင်မှုဖြစ်ပွားပါက အခန်းတစ်ခုစီမှ အရေးပေါ်ထွက်ပြေးလွတ်မြောက်နိုင်မည့် လမ်းကြောင်းကို သိသည်။	
၁၀	မီးလောင်လျှင်အသုံးပြုရန် ရေ၊ သဲ၊ မီးသတ်ဘူးများအား မည်သည့်နေရာတွင် ထားသည်ကို သိသည်။	
၁၁	မီးဘေးအန္တရာယ်မှလွတ်မြောက်ရန် အစီအစဉ်ဆွဲ၍ လေ့ကျင့်ခဲ့သည်။	
၁၂	ခြောက်နေသော သို့မဟုတ် သေနေသော သစ်ပင်များနှင့်စိုက်ခင်းများကို ကူညီရှင်းလင်းရာတွင် အမှိုက်များကို သတ်မှတ်သောနေရာသို့ စွန့်ပစ်သည်။	
၁၃	ချက်ပြုတ်ပြီးနောက် မီးများကိုသေချာစွာငြိမ်းသည်။	
၁၄	မိသားစုဝင်များနှင့် ပြန်လည်တွေ့ဆုံရန်စုရပ်နှင့် ထိုနေရာကိုမည်သို့သွားရမည်ကို သိသည်။	

အဓိကအချက်များ

- ◆ မီးလောင်မှုဖြစ်ပွားလျှင် မိသားစုဝင်များနှင့် အခြားသူများကို မီးလောင်နေကြောင်း သတိပေးပါ။ ထိုနေရာမှ ချက်ချင်းထွက်ခွာသွားရန်နှိုးဆော်ပါ။ အန္တရာယ်ကင်းသောနေရာတွင်နေရန် ပြောပါ။
- ◆ မီးခိုးသည် အထက်သို့တက်သောကြောင့် ကိုယ်ကိုနှိမ့်၍ သွားပါ။
- ◆ မီးခိုးငွေ့များမရှူမိစေရန် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို ရေစိုအဝတ်ဖြင့်အုပ်ထားပါ။
- ◆ အဝတ်အစားများမီးစွဲလောင်ပါက မပြေးပါနှင့်။ ရပ်ပါ။ ကိုယ်ကိုလှဲချပါ။ မီးစွဲနေခြင်းရပ်သွားအောင် ကိုယ်ကိုလှိမ့်ပါ။
- ◆ မီးသည် အမြင့်သို့ လျင်မြန်စွာရွေ့လျားတတ်သည်။ အိမ်မီးလောင်လျှင် အပေါ်ထပ်သို့မပြေးပါနှင့်။
- ◆ မီးလောင်မှုဖြစ်ပွားခဲ့ပါက အန္တရာယ်ကင်းစေရန် လုံခြုံစိတ်ချရမည့်အစီအစဉ်များကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရမည်။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

- ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ မီးဘေးအန္တရာယ်လျော့ချနိုင်သောအပြုအမူများ ဆန်းစစ်ချက်မှတ်တမ်းကို မှတ်စုစာအုပ်တွင်ကူးရေးပါ။ အိမ်တွင် အခြားမိသားစုဝင်များနှင့်အတူ ပြုလုပ်ပါ။
- ဆက်လက်၍ အန္တရာယ်ရှိသည် မရှိပါ အကွက်တွင် အမှတ် (✓) ခြစ်ပါ။ သင်ခန်းစာမှ သင်ယူရရှိခဲ့သည်များကို မိသားစုဝင်များအား ပြန်လည်ပြောပြပါ။
 - မီးဘေးအန္တရာယ်ရှိနိုင်ကြောင်းတွေ့ရှိပါက နေ့စဉ်သတိထားစောင့်ကြည့်ရန် ပြောပါ။
 - မိသားစုဝင်များ ပြန်လည်ဆုံတွေ့နိုင်မည့်စုရပ်ကို အတည်ပြုသတ်မှတ်ပါ။

၉.၂ ကမ္ဘာကြီးပူနွေးလာခြင်း

တတ်ကျွမ်းမှု ကမ္ဘာ့ရာသီဥတုများဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲခြင်း၊ ကမ္ဘာကြီးပို၍ပူနွေးလာခြင်းအကျိုးဆက်များကို ဆန်းစစ်ရန်နှင့် ကမ္ဘာကြီးပူနွေးလာမှုကို လျော့နည်းသွားစေမည့်နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်မည်။

 အောက်ပါပုံကိုကြည့်ရှုပြီး မေးခွန်းများကိုဖြေဆိုပါ။



- ဒီပုံကဘာကိုပြသနေသလဲ၊
- ကမ္ဘာကြီးဟာ ပူလောင်မှုကို ဘာကြောင့်ခံစားနေရသလဲ၊

📖 ဖတ်ပါ။

ကမ္ဘာကြီးပူဇွေးလာရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းများ

၁။ သဘာဝလောင်စာများအသုံးပြုခြင်း

စက်မှုတော်လှန်ရေးခေတ်သို့ရောက်လာသောအခါ တိုးပွားလာသောလူဦးရေအတွက် ခေတ်မီအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကိုထုတ်လုပ်ရန် စက်ကိရိယာများကို အသုံးပြုလာရသည်။ စက်များလည်ပတ်မှုအတွက် သဘာဝလောင်စာများ- ကျောက်မီးသွေး၊ မီးသွေး၊ ဒီဇယ်ဆီ၊ ဓာတ်ဆီစသည်တို့ကို အသုံးပြုရသည်။ မီးသွေးဖုတ်ရန် သစ်၊ ထင်းတို့ကို မီးဖုတ်ရာမှလည်းကောင်း ၎င်းမီးသွေးကို နောက်တစ်ဆင့်အသုံးပြုရာမှလည်းကောင်း ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်ဓာတ်ငွေ့များထွက်လာပြီး ကမ္ဘာ့လေထုတွင် စုစည်းလာရာမှ ကမ္ဘာကြီးပူဇွေးမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

၂။ သစ်တောပြုန်းတီးခြင်း

သစ်ပင်များသည် ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်ဓာတ်ငွေ့ကိုစုပ်ယူ၍ အောက်ဆီဂျင်ကို ထုတ်ပေးသည်။ လူတို့သည် သစ်ပင်များကို အလွန်အကျွံခုတ်ယူကြပြီး ပြန်လည်အစားထိုးစိုက်ပျိုးခြင်းမပြုကြသည့် အတွက် သစ်ပင်များတဖြည်းဖြည်းနည်းပါးလာသည်။ အကျိုးဆက်အားဖြင့် ကမ္ဘာ့လေထုထဲတွင် ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်ဓာတ်ငွေ့များမြင့်မားလာသည်။ ရာသီဥတုကို ထိန်းညှိပေးသော ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်ဓာတ်ငွေ့ကို စုပ်ယူထိန်းသိမ်းပေးသော သစ်တောများပြုန်းတီးလာမှုကြောင့် ကမ္ဘာကြီးပူဇွေးလာရသည်။

၃။ မြို့ပြများတိုးချဲ့လာခြင်း

ကမ္ဘာ့စက်မှုတော်လှန်ရေးပေါ်ပေါက်လာရာမှစ၍ ကုန်ထုတ်လုပ်မှုလုပ်ငန်းများ၊ ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများနှင့် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးလုပ်ငန်းများပါ အရှိန်အဟုန်ဖြင့် တိုးမြှင့်လာခဲ့သည်။ ကျေးလက်တောရွာများတွင် နေထိုင်သောလူများသည် မြို့ပေါ်မြို့ပြများသို့ အစုလိုက်အပြုံလိုက် ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်လာကြခြင်းကို မြို့ပြများ တိုးချဲ့လာခြင်းဟု ဆိုကြသည်။ ထိုသို့မြို့ပြများ တိုးချဲ့လာခြင်းဖြင့် လေထုညစ်ညမ်းမှုကို ဖြစ်စေသည်။ ဥပမာ-လူတို့၏ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းကိစ္စများဆောင်ရွက်ရာတွင် လျှပ်စစ်သုံးစွဲခြင်း၊ စားဝတ်နေရေးကိစ္စရပ်များအတွက် အပူစွမ်းအင်သုံးစွဲခြင်း၊ ကားများမောင်းနှင်ခြင်းစသည်တို့ဖြစ်သည်။ အကျိုးဆက်မှာ လေထုထဲတွင်စုစည်းမိလာသော ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်ဓာတ်ငွေ့များက ကမ္ဘာကြီးပူဇွေးမှုကိုဖြစ်စေသည်။

၄။ ဖန်လုံအိမ်အာနိသင်

ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်နှင့်မီသိန်းတို့ တိုးပွားလာခြင်းကြောင့် ကမ္ဘာမြေ၏အနိမ့်ပိုင်းလေထုတွင် နေ၏ အနွေးဓာတ်စုဝေးပိတ်မိနေခြင်းကို ဖန်လုံအိမ်သတ္တိဟုခေါ်သည်။ ဥပမာ-အိမ်ကိုသော့ခတ်ပိတ်ထားခဲ့ပြီး သော့ဖွင့်ဝင်ရောက်သည့်အခါ အပူဓာတ်၊ အနွေးဓာတ်ကိုခံစားရခြင်းသည် ဤသဘောပင်ဖြစ်သည်။ ထိုနည်းတူ ကမ္ဘာ့မြေမျက်နှာလေထုအပြင်သို့ အပူများမလွင့်ထွက်နိုင်သည့်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ကမ္ဘာ့မြေမျက်နှာပြင်သည် ပူဇွေးလာမည်ဖြစ်သည်။ ရှိသင့်သော ဖန်လုံအိမ်ဓာတ်ငွေ့များမရှိပါကလည်း ကမ္ဘာကြီးသည် အလွန်အေးလာပြီး သစ်ပင်နှင့် သက်ရှိသတ္တဝါများ အသက်မရှင်နိုင်တော့ပေ။ သို့သော် လူတို့က များပြားလှသော ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်ဓာတ်ငွေ့များကိုဖြစ်စေပြီး အချို့ကို ဖန်လုံအိမ်ဓာတ်ငွေ့များ

အဖြစ် လေထုထဲသို့ လွှင့်ထုတ်ရောက်ရှိစေလျက်ရှိသည်။ ဖန်လုံအိမ်ဓာတ်ငွေ့များ ပိုမိုလာသည်နှင့်အမျှ အပူများကိုပိတ်မိနေစေပြီး ကမ္ဘာမြေကြီးတစ်ခုလုံးကို ပိုမိုပူနွေးလာစေသည်။ ကမ္ဘာ၏ဟန်ချက်ညီခြင်း သဘာဝကို ထိခိုက်စေသည်။



ဆွေးနွေးပါ။



အထက်ပါ ကမ္ဘာကြီးပူနွေးလာခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုများပုံကိုလေ့လာ၍ အောက်ပါမေးခွန်းများ ဖြင့်ဆွေးနွေးပြီး ဇယားတွင် ဆရာနှင့်အတူဖြည့်စွက်ပါ။

- ကမ္ဘာကြီးပူနွေးလာခြင်းရဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေက ဘာတွေလဲ။
- ဘာတွေပြောင်းလဲဖြစ်ပေါ်လာသလဲ။
- နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးဆက်တွေက ဘာတွေလဲ။

ကမ္ဘာကြီးပူနွေးလာခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုများ	ပြောင်းလဲဖြစ်ပေါ်မှု	အကျိုးဆက်

အဓိကအချက်များ

- ◆ ကမ္ဘာ့ပတ်ဝန်းကျင်လေထု၏ ပျမ်းမျှအပူချိန်မြင့်တက်လာသောအခြေအနေသည် ကမ္ဘာကြီးပူနွေးလာခြင်းဖြစ်သည်။
- ◆ ကမ္ဘာကြီးပူနွေးလာခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုများမှာ အပူချိန်မြင့်တက်ခြင်း၊ ရေခဲတောင်များ၊ ရေခဲမြစ်များအရည်ပျော်ခြင်း၊ ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင်မြင့်တက်ခြင်း၊ ရေကြီးရေလျှံခြင်း၊ မိုးခေါင်ခြင်း၊ အပူလှိုင်းများ၊ အအေးလှိုင်းများ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းနှင့် တောမီးလောင်ခြင်းတို့ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။
- ◆ စွမ်းအင်ကိုထိန်းသိမ်းခြင်း၊ ရေကိုချွေတာသုံးစွဲခြင်း၊ အမှိုက်ထွက်နည်းစေရန်ပြုလုပ်ခြင်း၊ ပလတ်စတစ်အသုံးပြုမှုလျော့ချခြင်း၊ သစ်ပင်များစိုက်၍ ရှင်သန်ကြီးထွားစေရန် စောင့်ရှောက်ခြင်းဖြင့် ကမ္ဘာကြီးပူနွေးလာမှုကို လျော့ပါးစေနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ✦ ကျောင်းသားများအား မိုးခေါင်ခြင်း သို့မဟုတ် ရေကြီးခြင်း သို့မဟုတ် ကမ္ဘာကြီးပူနွေးလာမှုကြောင့် ဖြစ်သော ဘေးအန္တရာယ်တစ်ခုခုနှင့် တွေ့ကြုံခဲ့ဖူးပါက ၎င်းအကြောင်းကို စာတစ်မျက်နှာခန့်ရေးသားပါစေ။ အကယ်၍ ၎င်းတို့၏ ရပ်ရွာတွင်ဖြစ်ပွားခဲ့သော သဘာဝဘေးအန္တရာယ်အား တွေ့မြင်ခံစားဖူးခြင်းမရှိခဲ့ပါက မိဘများအားမေးမြန်း၍ ယင်းအကြောင်းကို စာတစ်မျက်နှာခန့် ရေးသား ရန်ပြောပါ။
- ✦ ကျောင်းသားများအား နေထိုင်ရာရပ်ရွာတူသူများစုစည်း၍ ကမ္ဘာကြီးပူနွေးမှုလျော့ပါးစေရန် မည်သို့ ကူညီလုပ်ဆောင်ကြမည်ကို ဆွေးနွေးပြီး ပိုစတာတစ်ခုဖန်တီးပါစေ။ ၎င်းပိုစတာကို အတန်းနှင့် မိသားစုအား ရှင်းလင်းပြောပြပါစေ။

