

ကျောင်းသုံးစာအုပ်

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ

သတ္တမတန်း

ကုသပုံ

။ ။

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

**ဝက်သက်ရောဂါ**

ပြန့်ပွားပုံ

။ ။

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

ရောဂါဖြစ်ပွားပုံ

။ ။

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

သတ္တမတန်း

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်

ရောဂါလက္ခဏာများ ။

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

ကုသပုံ

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

**ပါးချိတ်ရောင်ခြင်း**

ပြန့်ပွားပုံ

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

ကျောင်းသုံးစာအုပ်

ဘဝတွက်တာကျမ်းကျင်စရာ

သတ္တမတန်း

ရောဂါဖြစ်ပွားပုံ

။

။

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

ရောဂါလက္ခဏာများ

။

။

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

ကုသပုံ

။

။

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

**လည်ချောင်းနာခြင်း**

ပြန့်ပွားပုံ

။

။

ဆထရက်ပ်တို့ကော့ကပ်စ် ဘက်တီးရီးယားကြောင့် ဖြစ်ပွားသည်။ ရောဂါရှိသူ ချောင်းဆိုး၊ နှာချေခြင်းဖြင့် လေမှတစ်ဆင့် ရောဂါပြန့်ပွားသည်။



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



**အဓိကအချက်များ**

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

**ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ**

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

ကူးစက်ရောဂါများ ပြန့်ပွားမှုကိုဟန့်တားခြင်း



၁ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

၂ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

၃ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

၄ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

၅ \_\_\_\_\_

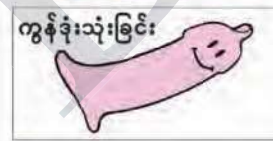
\_\_\_\_\_

၆ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

၇ ယ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



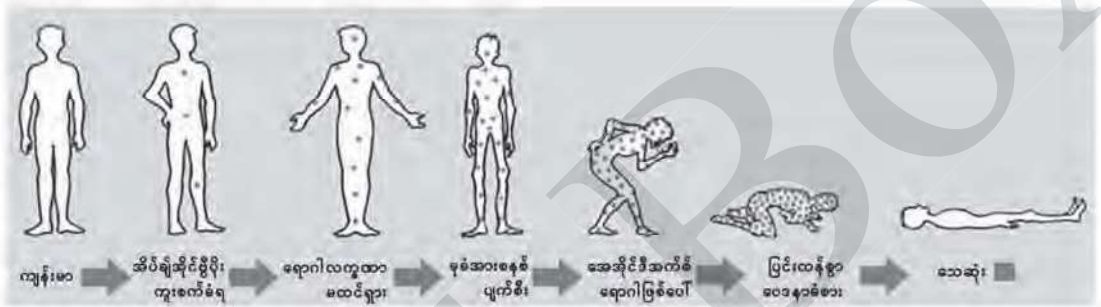


### ၅.၃ ဘာတွေဆက်ဖြစ်လာနိုင်သလဲ

#### ဇာတ်ကျမ်းမှ

ကျောင်းသားများသည် HIV ပိုးကူးစက်ခံရခြင်းကြောင့် မိမိတို့၏ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်နှင့် တန်ဖိုးထားမှုများအပေါ် သက်ရောက်နိုင်သည့်အကျိုးများကို ဆန်းစစ်တတ်လာမည်။

#### 📖 ဖတ်ပါ။



#### HIV ပိုးကူးစက်ခံရခြင်းမှ AIDS ရောဂါသို့

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

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

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



HIV အဆင့်သို့ရောက်ရှိလာပုံ

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

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

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

- AIDS ရှိကြောင်း ဘယ်လိုသိနိုင်သလဲ။

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

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

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

- AIDS ကို ပျောက်ကင်းအောင်ကုသနိုင်ပါသလား။

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

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

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

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

**အဓိကအချက်များ**

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



၅.၄ စာနာပါ

ဇယားကွမ်းစုံ

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

📖 ဖတ်ပါ။

HIV ပိုးရှိသောသူအား ပြုမူဆက်ဆံခြင်း

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

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

(က) HIV ပိုးရှိသူတစ်ဦးအား မည်သို့ပြုမူဆက်ဆံသင့်သည်ဟု ထင်ပါသလဲ။

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

(ခ) ယနေ့မြန်မာ့လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် HIV ပိုးရှိသူတစ်ဦးအား မည်သို့ပြုမူဆက်ဆံနေသည်ဟု ထင်ပါသလဲ။

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

**📖 ဖတ်ပါ။**

**၁၄ နှစ်အရွယ် သတ္တမတန်းကျောင်းသူ နွယ်နွယ်**

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

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

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



**၁၃ နှစ်အရွယ် ဆဋ္ဌမတန်းကျောင်းသား ဇော်ဇော်**

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

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

လက်ရှိအခြေအနေမှာ ဇော်ဇော်ဟာ ကျန်းမာပြီးပျော်ရွှင်နေတယ်။ သူ့ရဲ့အဖေကလဲ လိုအပ်တာပုံပိုးပေးနေပါတယ်။

**🗉 အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးပါ။**

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

**အဓိကအချက်များ**

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



ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်သတိထားဖွယ်

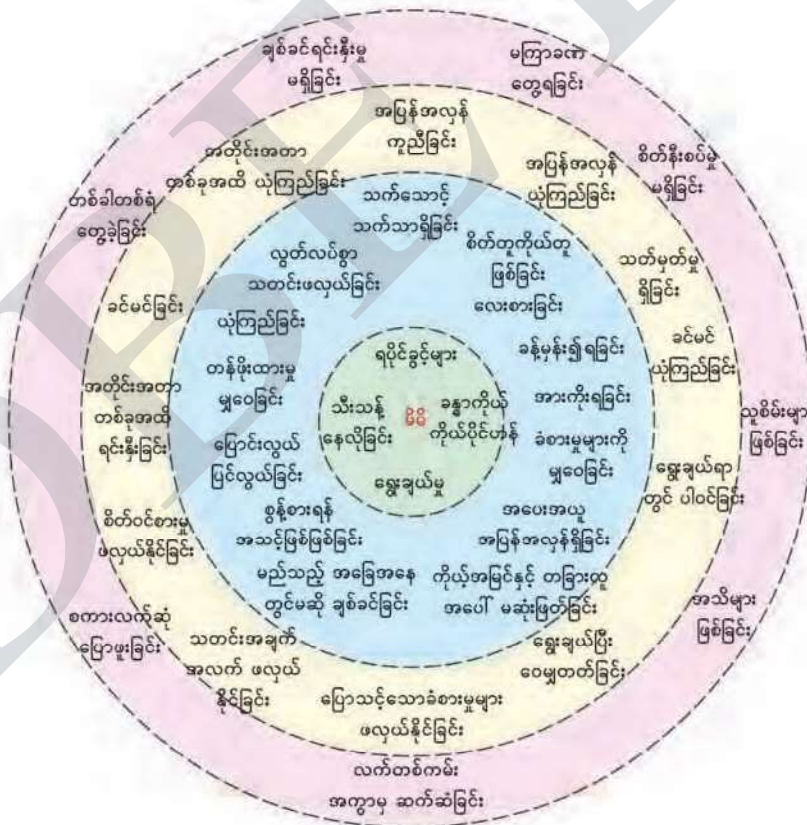
အခန်း ၆။ မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးနှင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး

၆.၁ စည်းထားကြရမယ်

တတ်ကျွမ်းမှု ကျောင်းသားများသည် ဆက်သွယ်ပြောဆိုရာတွင်လည်းကောင်း၊ ကိုယ်ပိုင်စည်းခြား သတ်မှတ်ရာတွင်လည်းကောင်း ငါတူသော မိမိခံစားချက်ဖော်ပြမှုကို အသုံးပြုနိုင် လာမည်။

📖 ဖတ်ပါ။

ကိုယ်ပိုင်စည်းခြားသတ်မှတ်ခြင်း



### ကိုယ်ပိုင်စည်းခြားသတ်မှတ်ခြင်း

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

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

### 📖 ဖတ်ပါ။

- မိမိ၏ စည်းခြားသတ်မှတ်ချက်ကို အခြားသူများသိစေရန် မည်သို့ဆက်သွယ်ပြောဆိုမည်နည်း။

အသုံးပြုနိုင်သည့် စကားအချို့ကို အောက်တွင် ဖော်ပြထားသည်။

- ◆ ဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး ငါ့မှာရှိတဲ့အခက်အခဲကတော့ \_\_\_\_\_ ။
- ◆ ငါမလုပ်ချင်တာကတော့ \_\_\_\_\_ ။
- ◆ ငါဆုံးဖြတ်ထားတာကတော့ \_\_\_\_\_ ။
- ◆ ငါလိုအပ်တာကတော့ \_\_\_\_\_ ။
- ◆ ငါပြောမထွက်တာကတော့ \_\_\_\_\_ ။
- ◆ မင်းကို ငါနားလည်ပေမဲ့ \_\_\_\_\_ ။
- ◆ ငါ့ စိတ်ထဲမကောင်းတာကတော့ \_\_\_\_\_ ။
- ◆ တတ်နိုင်ရင်တော့ ငါက \_\_\_\_\_ ။
- ◆ ငါ့အတွက်တော့ အရေးကြီးတယ်။ ဒါပေမဲ့ \_\_\_\_\_ ။
- ❖ ဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး ငါပြန်စဉ်းစားလိုက်အုံးမယ်။
- ❖ အဲဒါကို ငါလက်မခံနိုင်ဘူး။
- ❖ အဲဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး ငါတို့အမြင် မတူကြဘူးလို့ ထင်တယ်။
- ❖ ငါ့အတွက်တော့ ကိစ္စရှိတယ်။





### လွဲချော်သွားသော ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု

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

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

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

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



အချိန်မီသေးတယ်

ပြောသူ၊ လက်ခံသူ	အားနည်းသော ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု	ပိုမိုကောင်းမွန်သော ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု
ရန်နိုင်	<p>ရန်နိုင်က မယ်စိုးရဲ့ပခုံးပေါ်ကို ရုတ်တရက် လက်တင်လိုက်တယ်။</p> <p>မယ်စိုးက ရုံထဲမှာ အသက်ရှူမဝလို့ အပြင်ထွက်ပြီး လမ်းလျှောက်ချင်တယ် လို့ပြောတော့ ရန်နိုင်က မယ်စိုးဟာ သူ့လိုပဲ နှစ်ယောက်တည်း နေချင်တယ် လို့ ထင်ခဲ့တယ်။ သူတို့ အပြင်ကို ထွက်ခဲ့တဲ့အခါ အပြင်မှာ တော်တော် မှောင်နေပြီ။ သူက မယ်စိုးရဲ့လက်ကို ဆွဲပြီး ပန်းခြံထဲက သစ်ပင်တွေနား ကို ခေါ်သွားတယ်။</p>	
ရန်နိုင်	<p>ရန်နိုင်က နမ်းလိုက်တဲ့အခါ မယ်စိုး လန့်သွားပြီး ရန်နိုင်နဲ့ ခပ်ခွာခွာနေ လိုက်တယ်။ ရန်နိုင်က မယ်စိုး ရုတ်တရက် ဒီလိုဖြစ်သွားရတာကို နားမလည်ဘူး။ အပြင်ဘက်ထွက်ဖို့ အကြံပေးခဲ့တာ သူပဲလေ။</p>	
မယ်စိုး	<p>ရန်နိုင်က မယ်စိုးရဲ့ပခုံးပေါ်ကို လက် တင်လိုက်တဲ့အခါ သူက မကြိုက်ပေ မဲ့ ရန်နိုင်ကိုသဘောကျနေတော့ ငြိမ် ပြီး နေလိုက်တယ်။ ရန်နိုင်က ပိုရဲတင်း လာပြီး သူ့ရဲ့ပခုံးပေါ်မှိုလိုက်တယ်။</p>	

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

**အဓိကအချက်များ**

**သင့်လျော်သော စည်းခြားသတ်မှတ်ချက်များ**

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

**ချစ်ခင်နှစ်သက်မှုကို သင့်လျော်သောနည်းများဖြင့် ဖော်ပြခြင်း**

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

**ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ**

- ❖ စည်းခြားသတ်မှတ်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ကိုယ်ပိုင်စည်းသတ်မှတ်ပြီး မိမိသတ်မှတ်ထားသော စည်းမကျိုးပေါက်စေရန် ထိန်းသိမ်းနေထိုင်ပါ။

**ကိုယ်ပိုင်စည်းခြားသတ်မှတ်ခြင်း**

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

**၆.၂ ဒီလိုနေမှဖြစ်မှာလား**

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

**📖 ဖတ်ပါ။**

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

- ကျား၊ မ အလိုက် လုပ်ဆောင်ရမဲ့အလုပ်တွေကို ဘယ်နေရာတွေ၊ ဘယ်သူတွေဆီကနေ သင်ယူသိရှိလာကြသလဲ။





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

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

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

ကျောင်းသုံးစာအုပ်

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ

သတ္တမတန်း

- ရပ်ရွာ၊ အိမ်နဲ့ ကျောင်းမှာ ဘယ်အလုပ်မျိုးကို ယောက်ျားလေးတွေလုပ်ပြီး ဘယ်အလုပ်မျိုးကို မိန်းကလေးတွေလုပ်ကြသလဲ။

မိန်းကလေးများကိုသာ ပြုလုပ်စေလိုသော အလုပ်များ	ယောက်ျားလေးများကိုသာ ပြုလုပ်စေသော အလုပ်များ

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

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





**အဓိကအချက်များ**

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



### ၆.၃ ဘောင်မကျော်နဲ့နော်

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

#### အောက်ပါမေးခွန်းများကို အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးပါ။

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

#### အဓိကအချက်များ

ရည်းစားမထားခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ရွယ်တူတန်းတူများအား တုံ့ပြန်ပြောဆိုရာတွင် -

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

## အခန်း ၇။ မူးယစ်အန္တရာယ် တို့ကာကွယ်

### ၇.၁ မစမ်းမိစေနဲ့

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

### ဖတ်ပါ။

#### မူးယစ်ဆေးဝါး

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

- ◆ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသည့်ဆေး
- ◆ တရားဝင်ရောင်းသောဆေး
- ◆ တရားမဝင်ရောင်းသောဆေး

ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသည့်ဆေးများ - ဆေးဆိုင်မှာ ဝယ်ယူရရှိနိုင်ပါသည်။ (ဥပမာ- အိပ်ဆေးများ)

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

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

#### ဆေးအလွဲသုံးခြင်း

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

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

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

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

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

**အရေးကြီးသော အသုံးအနှုန်းများ**

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



သတ္တမတန်း

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်

ဆေးစွဲလမ်းမှုကြောင့်

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှု - ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားလုပ်ကိုင်နိုင်စေရန် မူးယစ်ဆေးဝါး မသုံးမဖြစ်သုံးခြင်း

ဆေးစွဲလမ်းမှုကြောင့်

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှု - စိတ်ခံစားမှုလိုအပ်ချက်အရ မူးယစ်ဆေးဝါးကို အသုံးပြုခြင်းနှင့် မူးယစ်ဆေးဝါး၏ အကျိုးဆက်များရရှိလိုခြင်း

စွဲလမ်းခြင်း

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

 ဖတ်ပါ။

**အသုံးများသော မူးယစ်ဆေးဝါးများ**

အောက်ပါဇယားတွင် အသုံးများသော မူးယစ်ဆေးဝါး ဥပမာအချို့ကို ဖော်ပြထားပါသည်။

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

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

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



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

မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သော ဆိုးကျိုးများ

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

**📖 ဖတ်ပါ။**

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

**အဓိကအချက်များ**

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



**ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ**

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

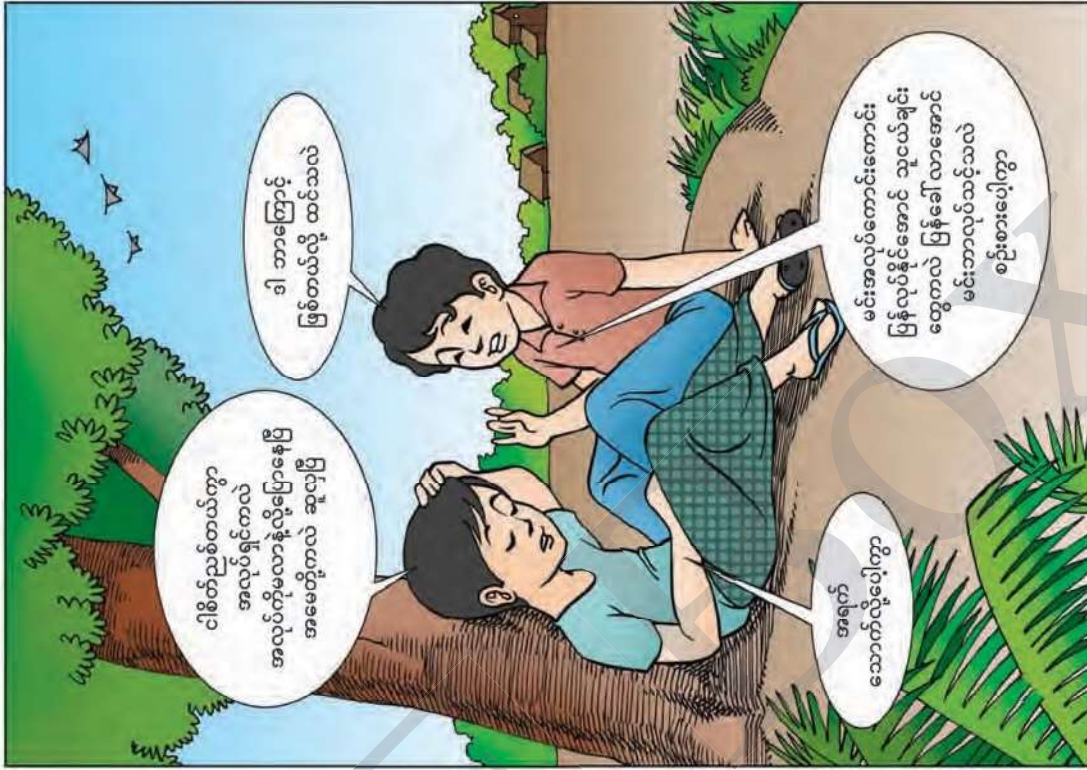
**၇.၂ ဘာကောင်းတာရှိလို့လဲ**

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

 **ဖတ်ပါ။**

**အမှားလုပ်မိအမှန်သိ**

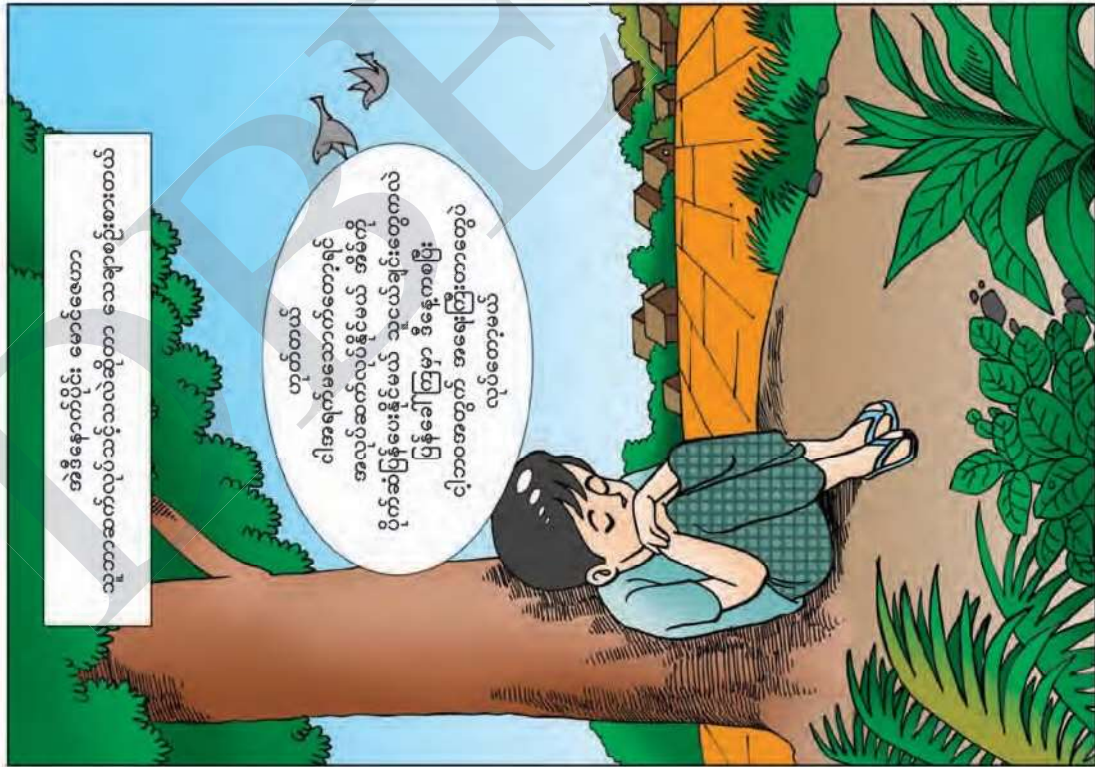








အခုတော့ မောင်ဇေ သိပ်ပျော်သွားပြီ။



အဲဒီနောက်ပိုင်း မောင်ဇေဟာ သူ့ဘာဆက်လုပ်သင့်သလဲဆိုတာ သေချာစဉ်းစားတယ်

ဟုတ်တယ်  
ငါ့အရက်မသောက်တော့ရင်  
အလုပ်ဆက်လုပ်နိုင်မယ် အိမ်ကို  
ပိုက်ဆံပြန်ပေးနိုင်မယ် သူငယ်ချင်းတွေကလဲ  
ပြန်ခေါ်ကြမှာ ဒီနေ့ကစပြီး  
ငါ့ဘဝအတွက် အရေးကြီးတာတွေပဲ  
လုပ်တော့မယ်



အရက်နှင့်ပတ်သက်၍ အသိမှားနှင့် အသိမှန်

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

**အရက်နှင့်ပတ်သက်သော အသိမှားနှင့် အသိမှန် (အဖြေ)**

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



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

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

၈။ အရက်သောက်သူတိုင်း အရက်မူးပုံ တူညီကြသည်။ (✖)

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

၉။ ဘီယာနှင့်ဝိုင်သည် အရက်ကဲ့သို့ ဘေးအန္တရာယ်မရှိပါ။ (✖)

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

၁၀။ အရက်သောက်ခြင်းကြောင့် အဆိုးဆုံးဖြစ်နိုင်သည်မှာ အရက်နာကျခြင်းသာဖြစ်သည်။ (✖)

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

၁၁။ အရက်သောက်နိုင်သည်။ မည်သည့်ပြဿနာမျှ မဖြစ်နိုင်ပါ။ (✖)

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



၁၂။ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတစ်ယောက် အရက်အလွန်အကျွံသောက်ခြင်းသည်မိမိနှင့် မသက်ဆိုင်ပါ။ (✖)

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

၁၃။ အရက်သောက်ခြင်းကြောင့် သတိလက်လွတ်ဖြစ်ခြင်းသည် သတိမေ့မြောသွားခြင်းနှင့် တူသည်။ (✖)

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

၁၄။ အရက်မူးနေသော သူများကိုအိပ်နေစေခြင်းသည် ကောင်းသည်။ (✖)

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

၁၅။ အခြားသောမူးယစ်ဆေးဝါးများသည် အရက်ထက်ပို၍ အန္တရာယ်ကြီးမားသည်။ (✖)

(လူငယ်များသည် အခြားမူးယစ်ဆေးဝါးများထက် အရက်ကြောင့် ပို၍သေဆုံးကြသည်။)

၁၆။ အရက်သောက်သောသူများသည် သူတို့ကိုယ်သူတို့သာလျှင် ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ (✖)

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

**အရက်ဆိုတာ ဘာလဲ**

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

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

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

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

### လတ်တလောနှင့် ရေရှည်ထိခိုက်မှု

#### လတ်တလောထိခိုက်မှု

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

#### ရေရှည်ထိခိုက်မှု

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

### အရက်နှင့်အန္တရာယ်

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



**အရက်စွဲခြင်း**

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

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

**အဓိကအချက်များ**

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

### ၇.၃ ကျောခိုင်းကြမယ်

#### ဇာတ်ကျမ်းစု

မိမိကိုအရက်သောက်ရန် ဖိအားပေးလာသောအခါ အရက်သောက်မည့်အစား အခြားလုပ်ဆောင်နိုင်သောလုပ်ငန်းများနှင့် ဖြေရှင်းနိုင်မည့်နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်နိုင်လာမည်။

#### 📖 ဖတ်ပါ။

### ကျောခိုင်းကြမယ်

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

ကျောင်းသုံးစာအုပ်

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ

သတ္တမတန်း

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

ဇာနည်စကားကြောင့် ကျန်တဲ့သူငယ်ချင်းနှစ်ယောက် ငိုငံသွားတယ်

ရဲပိုင် - အဲဒီလိုတွေဖြစ်လာရင် အလုပ်လုပ်နိုင်တော့မှာ မဟုတ်ဘူး

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

ဇာနည် - ဒါဆိုလဲ . . . အရက်မသောက်တော့ဘဲ ပြန်ကြရအောင် သူတို့သုံးယောက် တစ်ယောက်ပဲခုံးတစ်ယောက်ဖက်ပြီး အရက်ဆိုင်ကိုကျောခိုင်းခဲ့ကြပါတော့ တယ်။

**အဓိကအချက်များ**

**ဖိအားပေးခြင်းကို ကြံကြံခံတွန်းလှန်နိုင်မည့်အချက်များ**

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



**ဖိအားပေးခြင်းကို ကြံကြံခံတွန်းလှန်နိုင်မည့်အဆင့်များ**

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

**ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ**

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

**သဘာဝနှင့်လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်ခြင်း**

**အခန်း ၈။ ညစ်ညမ်းမှုများသတိထား**

**၈.၁ သန့်ရှင်းတဲ့ရေရပါစေ**

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

**📖 ဖတ်ပါ။**

**ကမ္ဘာ့ရေထု**

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

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

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

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

**ရေသုံးစွဲပုံများ**



ရေသောက်ခြင်း



ရေချိုးခြင်း



သတ္တမတန်း

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်



အဝတ်လျှော်ခြင်း



တွင်းရေသုံးစွဲခြင်း



ပန်းကန်ဆေးခြင်း



စိုက်ခင်းများရေလောင်းခြင်း



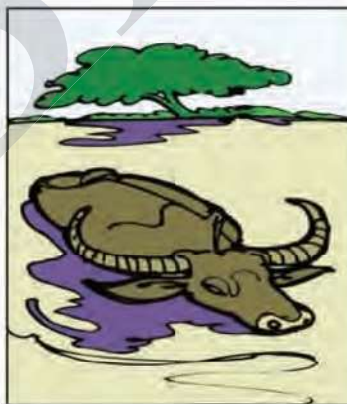
ရေကူးခြင်း



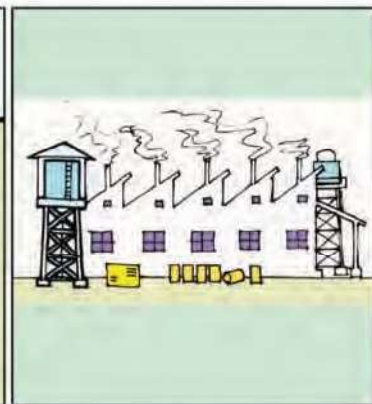
ငါးဖမ်းခြင်း



လယ်ယာအတွက်ရေသုံးခြင်း



တိရစ္ဆာန်များရေသောက်ခြင်း၊  
ရေချိုးခြင်း



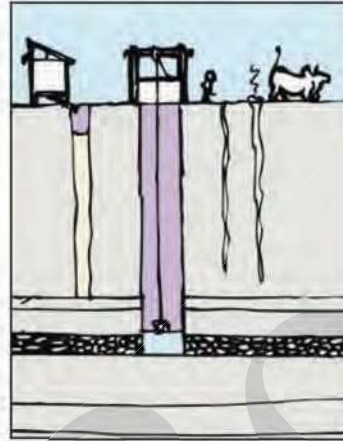
စက်ရုံများတွင်သုံးစွဲခြင်း



ရေညစ်ညမ်းစေသောအကြောင်းရင်းများ



အိမ်သုံးအမှိုက်များစွန့်ပစ်ခြင်း



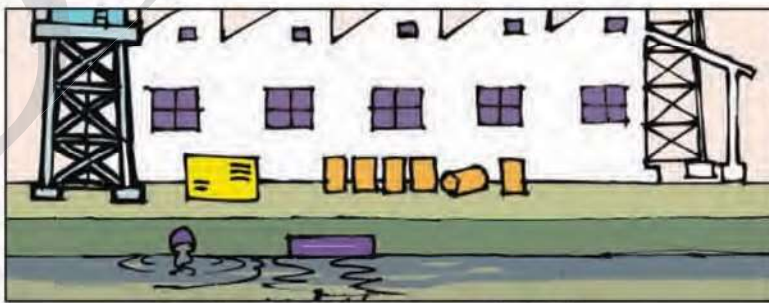
လူနှင့်တိရစ္ဆာန်တို့၏ အညစ်အကြေးများကို စုပုံ၍စွန့်ပစ်ခြင်း



ပိုးသတ်ဆေးနှင့် မြေဩဇာများပက်ဖျန်းခြင်း



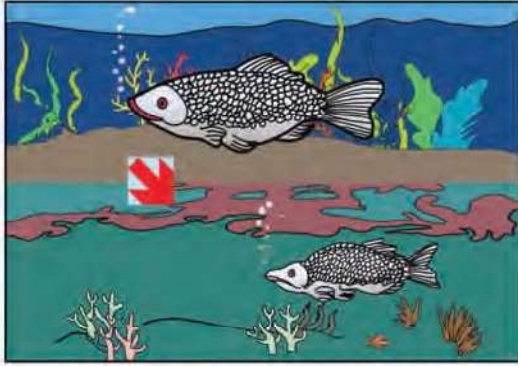
ဆပ်ပြာနှင့် ကြေးချွတ် ဆေးများသုံးစွဲခြင်း



စက်ရုံဘေးထွက်ပစ္စည်းများ စွန့်ပစ်ခြင်း

📖 🗨️ **ဖတ်ပါ။ စဉ်းစားပါ။**

ရေထုညစ်ညမ်းခြင်း၏ ဆိုးကျိုးများ



ရေတွင်ပါဝင်လာသော ဓာတုပစ္စည်းများကြောင့် ငါးနှင့် အခြားရေနေသတ္တဝါများ ပုံသဏ္ဍာန်ပြောင်းလဲသွားခြင်း

ရေတွင်အဆိပ်ဓာတ်များပါဝင်နေခြင်း သို့မဟုတ် အောက်ဆီဂျင်နည်းပါးသွားခြင်း



ညစ်ညမ်းရေများသောက်သုံးမိခြင်း သို့မဟုတ် ထိုရေရှိသော မြစ်ချောင်းများမှ ရရှိသော အစားအစာများကို စားသုံးမိခြင်းကြောင့် . . .



ဖျားနာသည်



အော့အန်သည်



ဝမ်းလျှောသည်



📖 ဖတ်ပါ။

ရေညစ်ညမ်းခြင်းမဖြစ်စေရန် ဖြေရှင်းနိုင်သော နည်းလမ်းများ



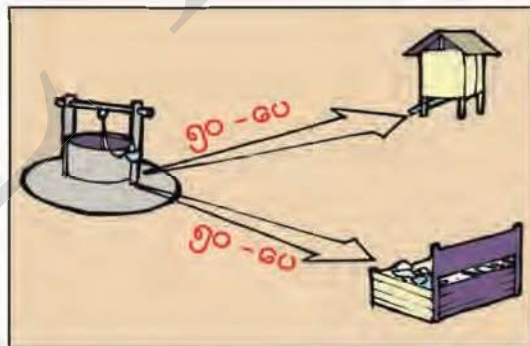
ဆွေးမြည့်နိုင်သောအမှိုက်များကို ကျင်း၌ ထည့်ပြီး မြေဩဇာအဖြစ် အသုံးပြုခြင်း၊ မဆွေးမြည့်နိုင်သော အမှိုက်များကို မီးရှို့နိုင်ခြင်း



အမှိုက်စို၊ အမှိုက်ခြောက်များကို သီးသန့် ခွဲခြား စုဆောင်းထားခြင်း



သစ်ရွက်ဆွေးနှင့် လှူ သတ္တဝါတို့၏ မစင်ဟောင်းများကို သဘာဝမြေဩဇာအဖြစ် အသုံးပြု စိုက်ပျိုးခြင်း



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



သတ္တမတန်း

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်



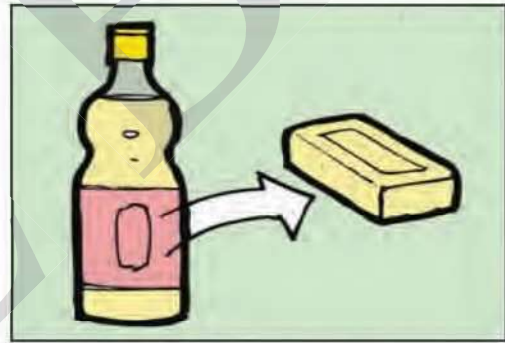
မြစ်ချောင်း၊ ရေကန်များအတွင်းမှ ပလတ်စတစ်  
များ၊ အမှိုက်များကို ဆယ်ယူခြင်း



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



ချက်ပြုတ်ဆေးကြောထားသော စွန့်ပစ်ရည်များ  
ကို မြောင်းဖောက်၍ ရေဆိုးစုကျင်းသို့ ဆက်သွယ်  
ထားခြင်း



ဓာတုဆပ်ပြာအစား သဘာဝပစ္စည်းများဖြင့်  
ပြုလုပ်ထားသော ဆပ်ပြာများ အသုံးပြုခြင်း

 ဖတ်ပါ။ စဉ်းစားပါ။ ရေးပါ။

ကျောင်းနှင့် စာသင်ခန်းများတွင် ရေသုံးစွဲခြင်းနှင့် ရေထိန်းသိမ်းမှုကို ဆန်းစစ်သည့်ဇယား

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

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



**အဓိကအချက်များ**

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

**ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ**

- ❖ အောက်ပါဇယားကို မှတ်စုစာအုပ်တွင် ကူးရေးပါစေ။

**အိမ်တွင်ရေသုံးစွဲခြင်းနှင့် ရေထိန်းသိမ်းမှုကို ဆန်းစစ်သည့်ဇယား**

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

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

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

### အခန်း ၉။ ဘေးအန္တရာယ်လျော့ချရေး

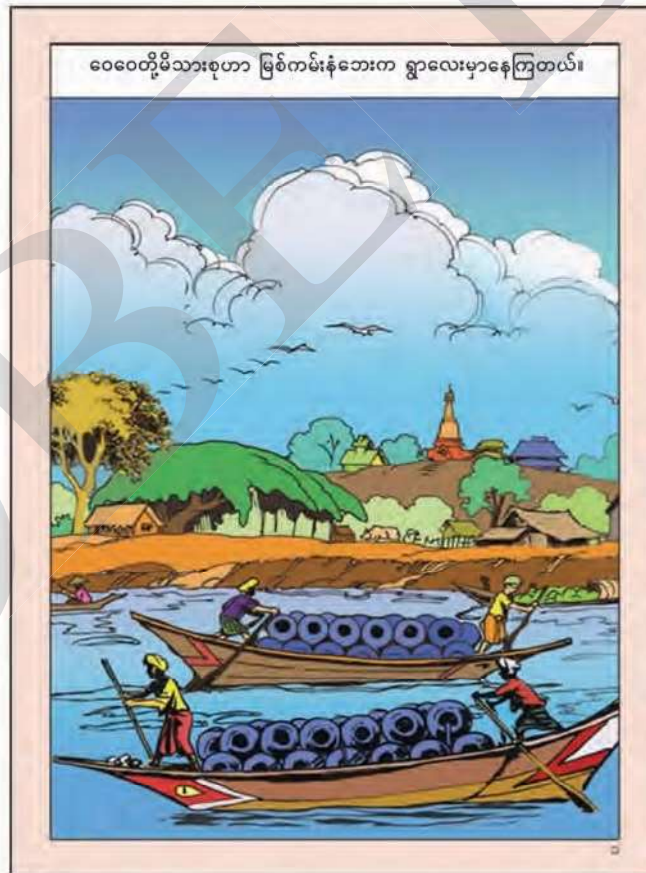
#### ၉.၁ ပြင်ဆင်ထားမယ်

##### တတ်ကျွမ်းမှု

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

##### 📖 ဖတ်ပါ။

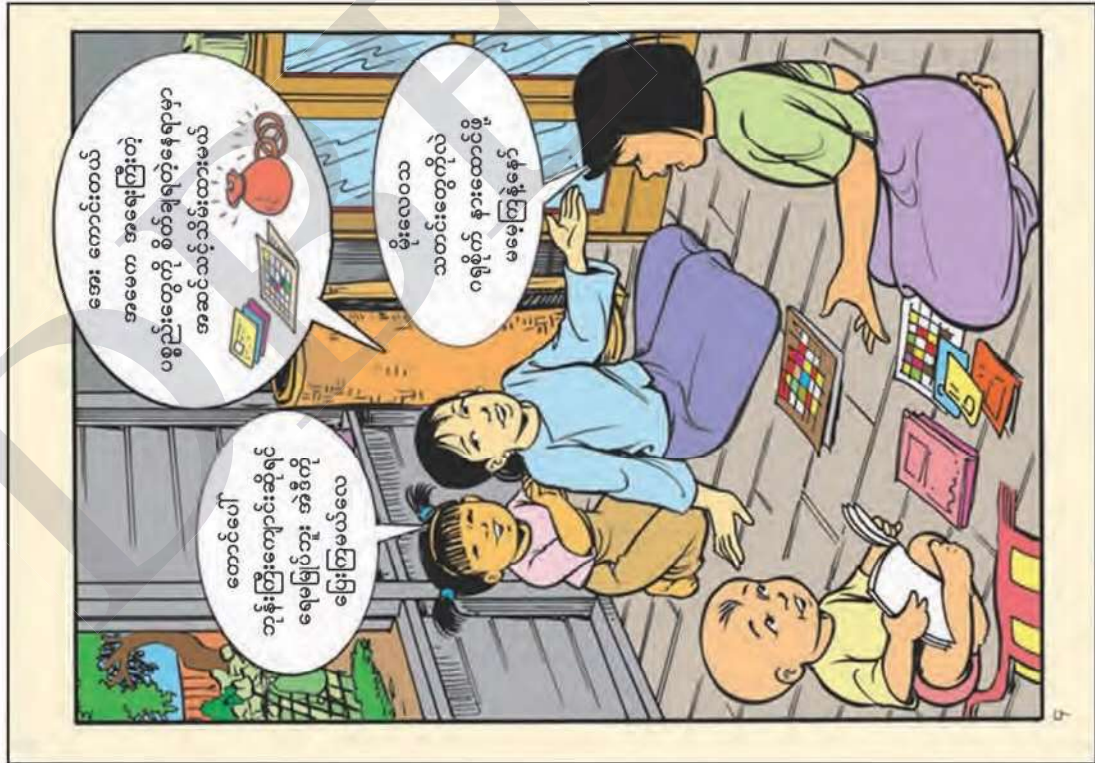
#### ပြင်ဆင်ထားမယ်





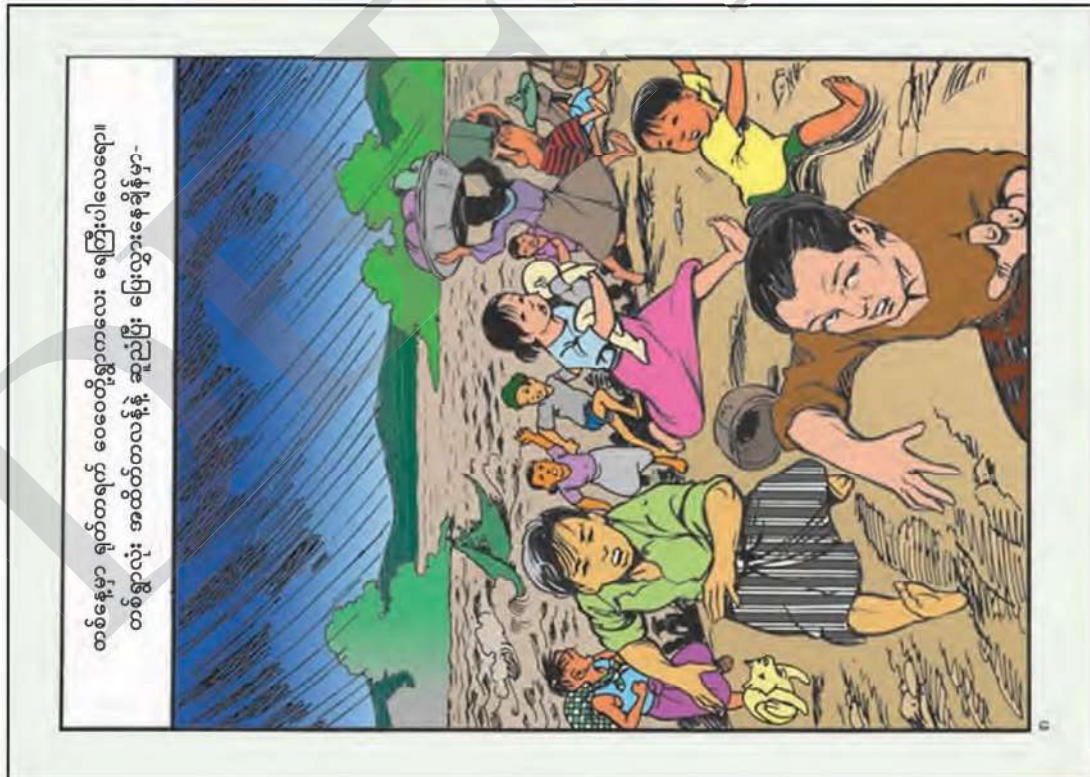












**ရေကြီးခြင်းမှ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း**

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

 **ဖတ်ပါ။ စဉ်းစားပါ။ ရေးပါ။**

**အန္တရာယ်ကင်းသည့်လမ်းကြောင်း (Pathway to Safety) နမူနာမြေပုံ**

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





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

**📖 ဖတ်ပါ။**

**ရေဘေးအန္တရာယ်မှကင်းဝေးစွာနေထိုင်ခြင်း (Be Safe from Floods)**

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

**ရေလွှမ်းမိုးခြင်းအမျိုးအစား ၂ မျိုး**

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

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

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

**မြစ်ရေလျှံခြင်း သို့မဟုတ် လျှပ်တစ်ပြက် ရေကြီးသည့်အခြေအနေတွင် လုပ်ဆောင်ရန်**

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

**မြစ်ရေလျှံပြီး သို့မဟုတ် လျှပ်တစ်ပြက် ရေကြီးပြီးနောက် -**

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



သတ္တမတန်း

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်

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

### အဓိကအချက်

- ◆ အရေးပေါ်အခြေအနေအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားခြင်းဖြင့် ဖြစ်ပွားလာနိုင်သည့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပြဿနာများ၊ ထိခိုက်ရန်များနှင့် အသက်ဆုံးရှုံးမည့်အန္တရာယ်များကို လျှော့ချကာကွယ်နိုင်သည်။

### ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

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

၉.၂ ကြိုတင်ပြင်ဆင်အစီအစဉ်

တတ်ကျွမ်းမှု ကျောင်းသားများသည် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သော ထိခိုက် ဆုံးရှုံးမှုများကို လျှော့ချနိုင်လာမည်။

📖 ကူးရေးပါ။ ဖြည့်စွက်ပါ။

မိသားစုဆက်သွယ်ရေးအစီအစဉ်

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



 ဖတ်ပါ။ စဉ်းစားပါ။

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ချိန်တွင် အသုံးလိုမည့်ပစ္စည်းများထည့်သည့်အိတ်ပြင်ဆင်ခြင်း


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

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

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


အရေးပေါ် အသုံးပြုရန် ပစ္စည်းကိရိယာများ

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



(ဖြစ်နိုင်ပါက ဤအိတ်ကို မကြာခဏ လဲလှယ်ပေးပါ။)



 ဖတ်ပါ။ စဉ်းစားပါ။

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

ပစ္စည်း	တာဝန်ယူမည့်သူ
- အရေးကြီးသောစာရွက်စာတမ်း	
- အရေးပေါ်အသုံးပြုရန် -	
ဆေးဝါး	
အဝတ်	
အစားအစာ	
သန့်ရှင်းရေးပစ္စည်း	

 ဖတ်ပါ။ စဉ်းစားပါ။

အန္တရာယ်ကင်းသော လမ်းကြောင်းပြမြေပုံ သို့မဟုတ် ပြောင်းရွှေ့ရမည့် လမ်းကြောင်းပြမြေပုံဆွဲခြင်း ညွှန်ကြားချက်

တစ်ရပ်ကွက်တည်းအတူနေသူများအလိုက် အုပ်စုဖွဲ့၍ အောက်ပါညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း ဆောင်ရွက်ပါ။

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

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

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

(ဂ) ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တစ်ခုစီအတွက် လုံခြုံစိတ်ချရသော မည်သည့် နေရာသို့ သင်သွားမည်နည်း။

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

**အဓိကအချက်များ**

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



**ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ**

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

မေးမြန်းနိုင်သောမေးခွန်းများမှာ

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

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

❖ မိမိတို့စဉ်ရေးဆွဲထားသော သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ချိန်တွင် အသုံးလိုမည့်ပစ္စည်း များ ထည့်သည့်အိတ်အကြောင်း မိသားစုဝင်များနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။

❖ ဘေးကင်းလုံခြုံသောအရပ်နှင့် မိသားစုဝင်များဘေးကင်းလုံခြုံသောအရပ်သို့ သွားရမည့် လမ်းကြောင်းများကိုလည်း မိသားစုဝင်များနှင့် ဆွေးနွေးပါ။