၁.၁ ကျန်းမာအောင်နေကြမယ်

(၁) မောင်ကြီးဟာ မိဘကသင့်တော်လို့ ကျွေးတဲ့ အစားအစာတွေကို ကုန်အောင် မစားဘဲ သူကြိုက်တာကိုပဲ ရွေးပြီးစားတယ်။ မောင်ငယ်ကတော့ အစားမရွေးဘဲ မိဘကျွေးသမျှ အကုန်စားတယ်။

(၂) မောင်ကြီးဟာ မောင်ငယ်လို အင်အားမရှိဘူးပေါ့။ မကြာခဏ နေမကောင်းဖြစ်လို့ ကျောင်းလဲ မှန်မှန်မတက်နိုင်ဘူးကွယ်။

အားကစားပြိုင်ပွဲကျင်းပမဲ့ မနက်မှာ မောင်ကြီးတစ်ယောက် ခေါင်းတွေမူးပြီး အိပ်ရာထဲက မထနိုင်တော့ဘူး။ ကိုယ်တွေပူပြီး နေမကောင်းဖြစ်တော့တယ်။

မောင်ကြီး ဘာကြောင့်အားကစားပြိုင်ပွဲ မသွားနိုင်တာလဲ

DBE - Copyright Protected

(၁) --------------------

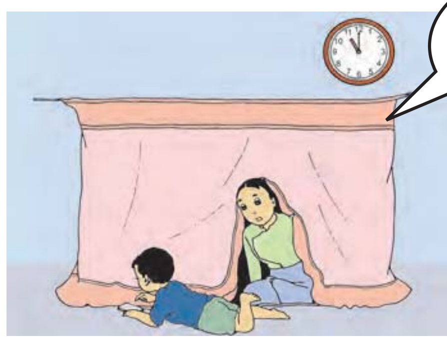
စာမေးပွဲဖြေမဲ့နေ့မှာ
နေမကောင်းဖြစ်တယ်။

(၂) --------------------

ကိုယ်အလေးချိန်တွေများ
ပြီး သွက်သွက်လက်
လက် မရှိဘူး။

(၃) --------------------

မိသားစုနဲ့ ဘုရားဖူး
သွားမဲ့နေ့မှာ
မူးလဲတယ်။



- ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေရန်
  - အာဟာရပြည့်ဝအောင်စားခြင်း
  - ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ခြင်း
  - အိပ်ရေးဝအောင်အိပ်ခြင်းတို့ကို နေ့စဉ်ပြုလုပ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

DBE Box – Copyright Protected

ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များ

(၁) အာဟာရပြည့်အောင်စားရမည်။

ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးစေသော အစာအုပ်စု

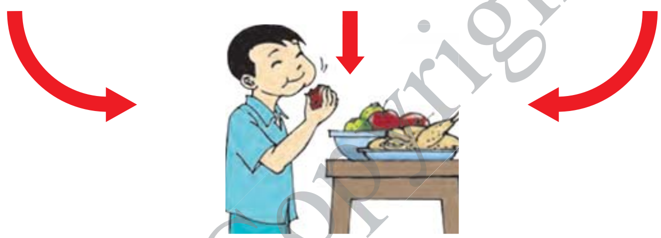
အသားဓာတ်
(ပရိုတင်း)

အင်အားဖြစ်စေသော အစာအုပ်စု

ကစီဓာတ်
(ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်)နှင့်
အဆီဓာတ်

ရောဂါကာကွယ်စေသော အစာအုပ်စု

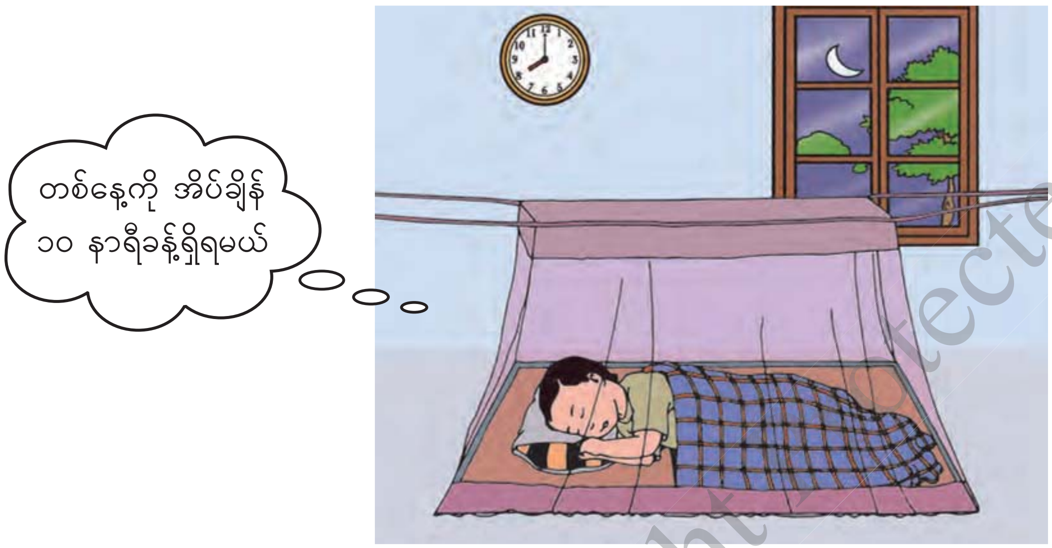
ဗီတာမင်နှင့်
သတ္တုဓာတ်များ



(၂) နေ့စဉ်သင့်လျော်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုရှိရမည်။

DBE Box – Copyright Protected

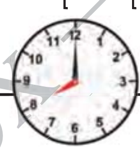
(၃) အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ရမည်။



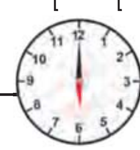
တစ်နေ့လျှင်အိပ်ချိန်
၁၀ နာရီခန့်ရှိရမည်။

ဥပမာ -

ည ၈ နာရီ
အိပ်ရာဝင်ရင်



မနက် ၆ နာရီ
အိပ်ရာထရမယ်



ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေရန်

- နေ့စဉ်အစာအုပ်စု ၃ စုပါဝင်သော အစားအစာများကို စုံလင်မျှတစွာ စားရမည်။
  - ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးသည့် အရွယ်ဖြစ်သောကြောင့် ပရိုတင်းဓာတ်၊ ကယ်လ်ဆီယမ်ဓာတ်၊ ဗီတာမင်ဓာတ်နှင့် ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ်ပါသော အစားအစာများကို ဂရုစိုက်စားရမည်။
  - နေ့စဉ် နွားနို့တစ်ခွက်သောက်ရမည်။
- နေ့စဉ် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ရမည်။
- အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ရမည်။

DBE Box – Copyright Protected

ဒီသင်ခန်းစာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကျွန်ုပ်၏ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်ပြားမှာ ရေးကြရအောင်

ကျွန်ုပ်၏ ဆုံးဖြတ်ချက်

၁။ အာဟာရပြည့်ဝအောင် စားသုံးခြင်း။

- ဒီသင်ခန်းစာမသင်ခင်က ________________ ။
- သင်ခန်းစာ သင်ပြီးချိန်မှာ ____________________ ။
- ဒီနေ့ကစပြီး ________________ မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ထားပါတယ်။

၂။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား ပြုလုပ်ခြင်း။

- ဒီသင်ခန်းစာမသင်ခင်က ________________ ။
- သင်ခန်းစာ သင်ပြီးချိန်မှာ ____________________ ။
- ဒီနေ့ကစပြီး ________________ မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ထားပါတယ်။

၃။ အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ခြင်း။

- ဒီသင်ခန်းစာမသင်ခင်က ________________ ။
- သင်ခန်းစာ သင်ပြီးချိန်မှာ ____________________ ။
- ဒီနေ့ကစပြီး ________________ မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ထားပါတယ်။

DBE Box — Copyright Protected

၁.၂ အန္တရာယ်ကင်းစွာ စားသုံးပါ

ဖူးဖူးအကြောင်းကို လေ့လာကြရအောင်

ဖူးဖူးတစ်ယောက် ကျောင်းသွားခါနီးမှာ ဗိုက်အောင့်ပြီး အန်တယ်။

အမေက ဖူးဖူး ဘာတွေများစားသလဲဆိုပြီး လွယ်အိတ်ထဲကို ကြည့်လိုက်တော့ စားပြီးသား အိတ်အခွံတစ်ခုကို တွေ့လိုက်တယ်။

အိတ်အခွံကို ကြည့်လိုက်တော့ လွန်ခဲ့တဲ့ တစ်လလောက်ကတည်းက သက်တမ်းကုန်နေတာကို တွေ့ရတယ်။

ဒီမုန့်ကို ဘယ်နေ့က ဝယ်စားတာလဲလို့ မေးလိုက်တော့ မနေ့က ဝယ်စားတာလို့ ဖူးဖူးက ပြောတယ်။

ဖူးဖူး ဘာဖြစ်တာလဲ
ဘာကြောင့် ဒီလိုဖြစ်တာလဲ

DBE Book – Copyright Protected

(၁) ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေး

ပိုးပိုးအကြောင်းကို လေ့လာကြရအောင်

ပိုးပိုးဟာ အရောင်ဆိုးထားတဲ့
အချဉ်ပေါင်းကို ကြိုက်တယ်။
ခဏခဏလဲ ဝယ်စားတယ်။

အရောင်ဆိုးထားတဲ့
အချဉ်ပေါင်းတွေကို မစားဖို့
သူငယ်ချင်းက ပြောတယ်။

ဆေးဆိုးထားတဲ့ အစားအစာတွေကို
ခဏခဏစားရင် ရောဂါကြီးတွေ
ဖြစ်တတ်တယ်လို့ အမေကပြောတယ်ဆိုပြီး
သူငယ်ချင်းက ပိုးပိုးကို ရှင်းပြတယ်။

ဆေးဆိုးထားတဲ့ အစားအစာတွေကို မစားဖို့ ဘာဖြစ်လို့ ပြောတာလဲ

- နေ့စဉ်စားသောက်သည့် အစားအစာများထဲတွင် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်သော အစားအစာများလည်း ရှိပါသည်။
- သက်တမ်းကုန်ဆုံးနေသော အစားအစာများနှင့် ဆေးဆိုးထားသော အစားအစာများကို မကြာခဏစားသုံးမိပါက ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။
- ထို့ကြောင့် အန္တရာယ်မရှိသော အစားအစာများကို ရွေးချယ်စားသုံးရန် လိုအပ်ပါသည်။

DBE Box - Copyright Protected

INGREDIENTS (ပါဝင်ပစ္စည်းများ)

Flour (ဂျုံမှုန့်)၊ Sugar (သကြား)၊ Egg (ဥ)၊ Vegetable Oil (ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီ)၊ Baking Powder (မုန့်ဖုတ်ဆော်ဒါ)၊ Permitted Flavouring (ခွင့်ပြုချက်ရသော အနံ့အရသာ)

MFG = ထုတ်လုပ်သည့်ရက်စွဲ

EXP = သက်တမ်းကုန်ဆုံးရက်

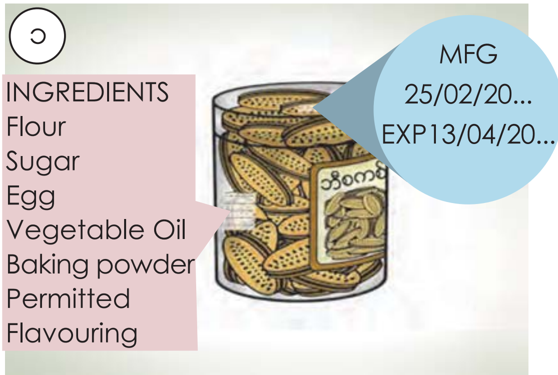
အစားအသောက် ဝယ်ယူစားသုံးရာတွင် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းစေရန် လိုက်နာရမည့်အချက်များ

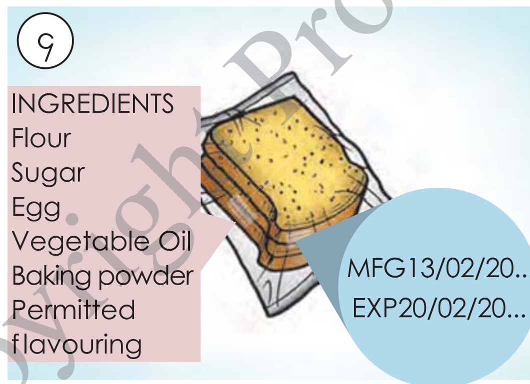
- အသင့်ထုပ်ပိုးပြီး အစားအသောက်များဝယ်ယူရာတွင် ထုတ်လုပ်သည့်ရက်စွဲ၊ သက်တမ်းကုန်ဆုံးရက်၊ ပါဝင်ပစ္စည်းဖော်ပြချက်များ ပါ မပါ စိစစ်ဝယ်ယူပါ။
- အရောင်တောက်သော အစားအသောက်များ၊ ဆေးဆိုးထားသည်ဟု ထင်ရသော အစားအသောက်များအား ဝယ်ယူခြင်း မပြုပါနှင့်။
- ထုပ်ပိုးမှုပေါက်ပြဲနေသော အစားအစာများနှင့် ဖုံးအုပ်မထားသော အစားအစာများ၊ ယင်နားစာများ၊ အမှည့်လွန်သောအသီးများကိုလည်း ဝယ်ယူခြင်းမပြုပါနှင့်။

DBE Box - Copyright Protected

(၁) ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေး

သင်သာဆိုလျှင် မည်သည့်အစားအစာများကို ရွေးချယ်စားသောက်မည်နည်း။



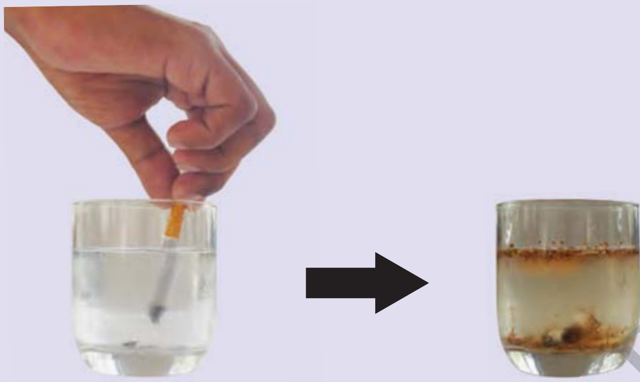


- သက်တမ်းကုန်ဆုံးနေသည့်အစားအစာများသည် မလတ်ဆတ်ဘဲ မှိုများရှိနေနိုင်သောကြောင့် စားသုံးမိပါက ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။
- ဆေးဆိုးထားသော အစားအသောက်များသည် စားချင်စဖွယ်လှပနေတတ်သော်လည်း မကြာခဏစားသုံးပါက ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။
- နိုင်ငံခြားမှ တင်သွင်းလာသော အစားအသောက်များတွင် ပါဝင်ပစ္စည်းများကို မြန်မာဘာသာ သို့မဟုတ် အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ဖော်ပြထားမှသာ ဝယ်ယူစားသောက်သင့်ပါသည်။

DBE Box Copyright Protected

၁.၃ ဆေးလိပ်အန္တရာယ်

အောက်ပါပုံကို လေ့လာပါ။ ဘယ်လိုနားလည်သလဲ။



ဖော်ပြထားတဲ့ ဇယားကွက်ကို ဘယ်လိုနားလည်ပါသလဲ။

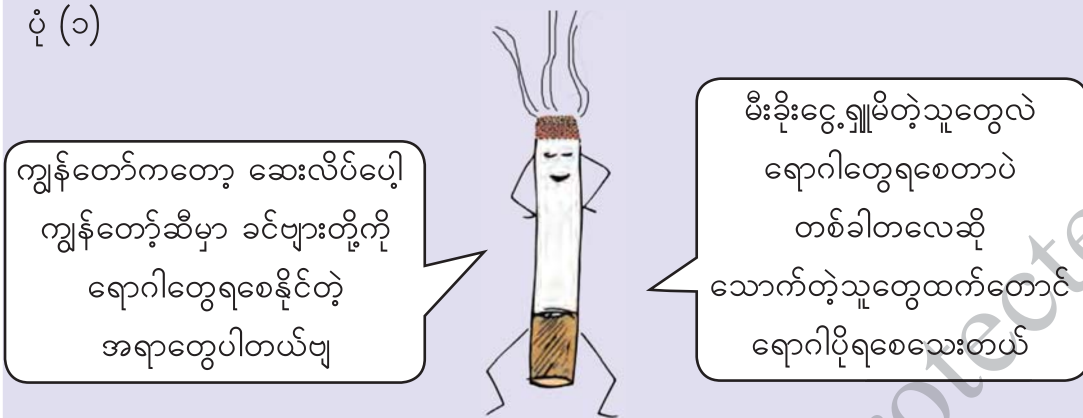
ဆေးလိပ်မသောက်သူ	ဆေးလိပ်သောက်သူ

- မည်သည့်အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်စေ ဆေးလိပ်သောက်မိပါက ဖြတ်ရခက်ခဲစေပြီး ဆေးလိပ်စွဲသွားတတ်သည်။
- ထို့ကြောင့် ဆေးလိပ်သည် စိတ်ကို စွဲလမ်းစေသော အရာတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း သိထားရမည်ဖြစ်သည်။

DBE Box _ Copyright Protected

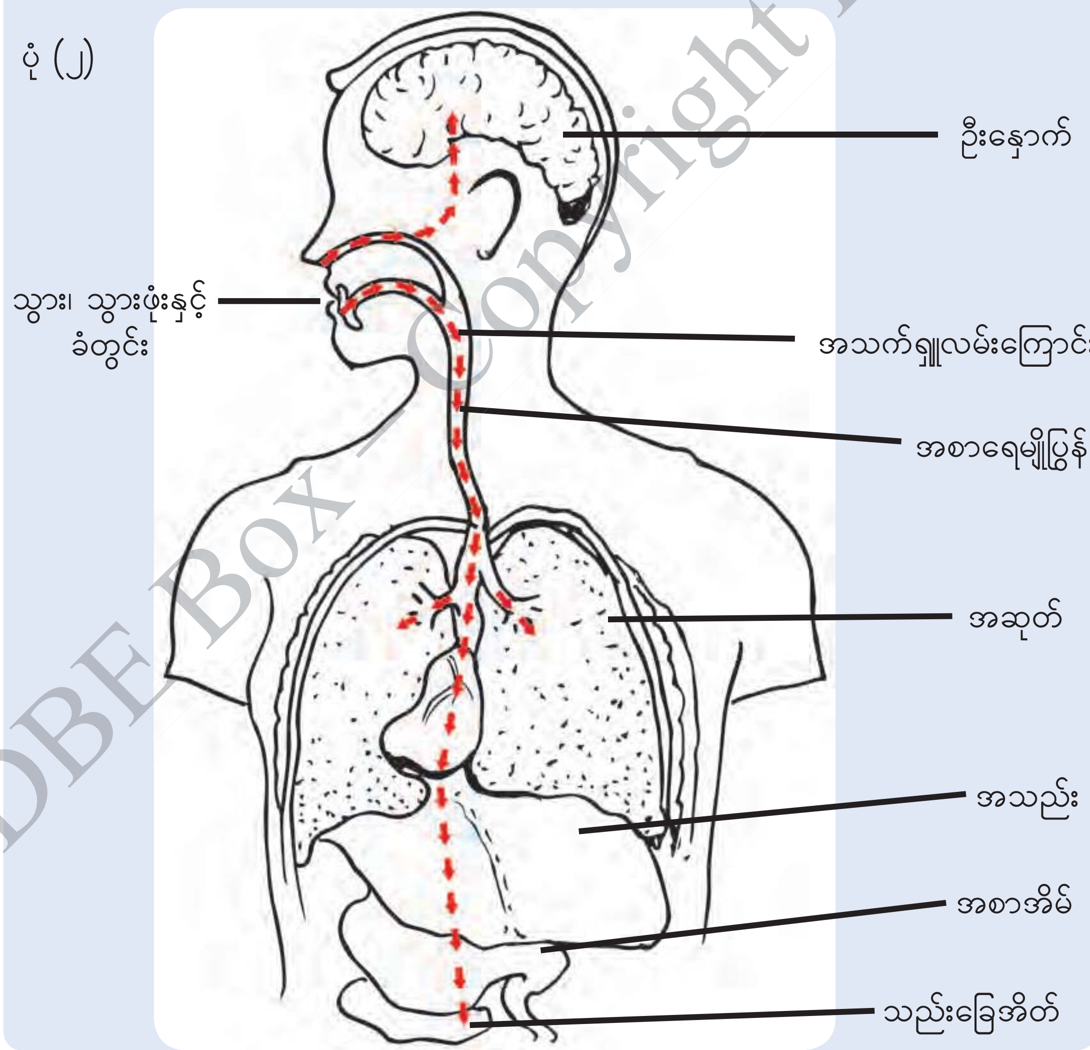
ဆေးလိပ်ကို ကိုယ်တိုင်သောက်ရင်၊ ဆေးလိပ်ငွေ့ကို ရှူရှိုက်မိရင် ဘာတွေဖြစ်နိုင်သလဲ။

ပုံ (၁)



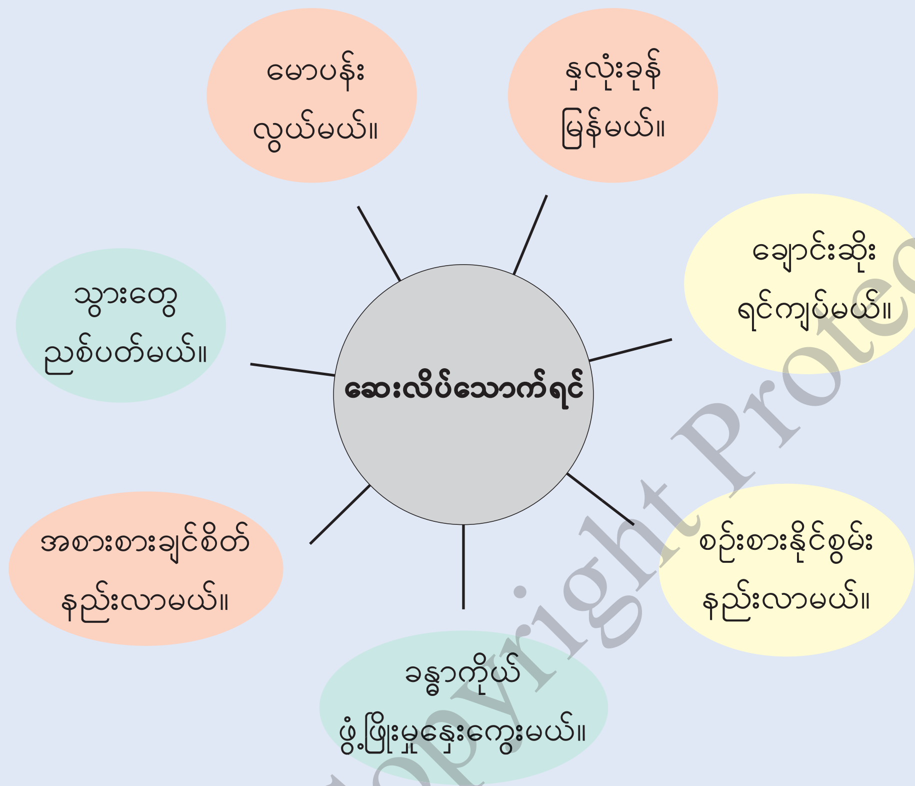
ဆေးလိပ်ငွေ့တွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဘယ်အစိတ်အပိုင်းတွေကို ရောက်ရှိသွားနိုင်သလဲ။

ပုံ (၂)



DBE Box – Copyright Protected

ပုံ (၃)



- ဆေးလိပ်တွင် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အစိတ်အပိုင်းများကို ထိခိုက်စေနိုင်သော အန္တရာယ်ရှိသည့် အဆိပ်ငွေ့များ ပါဝင်သည်။ အဆိပ်ငွေ့များကြောင့် အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါအပါအဝင် အခြားရောဂါများ ဖြစ်ပွားပြီး အသက်ဆုံးရှုံးစေနိုင်ပါသည်။

ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဆေးလိပ်ရဲ့ ဆိုးကျိုးတွေမဖြစ်ဖို့ ဘယ်လိုသတိပေးတားမြစ်မှုတွေ လုပ်ထားသလဲ။

DBE BOX – Copyright Protected

ပုံ (၄)

ဆေးလိပ်သောက်ဖို့ သူငယ်ချင်းရဲ့ ဆွဲဆောင်လာမှုကို ကျန်တဲ့သူငယ်ချင်းတွေက ဘယ်လိုငြင်းနေကြသလဲ။

ပုံ (၅)

- ဆေးလိပ်သည် စိတ်ကိုစွဲလမ်းစေသော အရာဖြစ်သောကြောင့် သောက်မိလျှင် ဖြတ်ရန်ခက်ခဲပါသည်။ ဆေးလိပ်စွဲသွားပါက ရောဂါများရပြီး အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်သည်အထိ ထိခိုက်စေနိုင်ကြောင်းကို ကမ္ဘာနှင့်အဝန်း ကြော်ငြာထားပြီး ဖြစ်ပါသည်။
- အသက်ငယ်ငယ်ဖြင့် ဆေးလိပ်သောက်လေ ဖြတ်ရခက်ပြီး ရောဂါရရန် သေချာလေဖြစ်သောကြောင့် မည်သည့်အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်စေ ဆေးလိပ်မသောက်ရန် ဆုံးဖြတ်ထားခြင်းက အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။ ဆေးလိပ်သောက်ရန် ဆွဲဆောင်လာပါက လုံးဝငြင်းဆန်ရပါမည်။

DBE Box - Copyright Protected

၁.၄ ရှေးဦးပြုစုခြင်းဆိုတာ

ဒီဖြစ်ရပ်ကို လေ့လာကြည့်ရအောင်

အိမ်မှာ ဝင်းဝင်းတစ်ယောက်တည်းရှိနေတုန်း ပုံဆွဲဖို့ ခဲတံချွန်နေရင်းနဲ့ ဓားရှသွားတယ်။ ဓားရှပြီးပြီးချင်းမှာ သွေးတွေထွက်လာတာကြောင့် လက်ကို ရေနဲ့ဆေးပြီး သန့်ရှင်းတဲ့အဝတ်နဲ့ ခြောက်အောင်သုတ်လိုက်တယ်။ အဲဒီနောက် ဒဏ်ရာကို ပလတ်စတာကပ်လိုက်တဲ့အခါ သွေးတိတ်ပြီး သက်သာသွားတယ်။

DBE Book_Copyright Protected

- ရှေးဦးပြုစုခြင်းဆိုသည်မှာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရပါက ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း သို့မဟုတ် တတ်ကျွမ်းနားလည်သူထံသို့ မရောက်မီ ဒဏ်ရာသက်သာအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်သော နည်းလမ်းများ ဖြစ်သည်။
- ရှေးဦးပြုစုခြင်းကို နည်းလမ်းမှန်ကန်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ပါက နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများကို လျော့ကျစေနိုင်ပါသည်။

ရှေးဦးပြုစုနည်းများ

ပြတ်ရှခြင်း၊ ပွန်းပဲ့ခြင်း

- ဒဏ်ရာနှင့် ဒဏ်ရာ၏ အနီးတစ်ဝိုက်ကို သန့်ရှင်းသော ရေဖြင့် ဆေးကြောပါ။
- သန့်ရှင်းသော အဝတ်ဖြင့် ရေခြောက်အောင် သုတ်ပါ။
- သန့်ရှင်းသော ပတ်တီး သို့မဟုတ် အဝတ်စဖြင့် ပတ်ထားပါ။

သတိပြုရန်အချက်များ

- ရောဂါပိုးမဝင်အောင် ဂရုစိုက်ရမည်။
- သန့်ရှင်းသော အဝတ်စ၊ ပတ်တီးများကိုသာ လဲလှယ်အသုံးပြုရမည်။
- ဒဏ်ကြေလိမ်းဆေး၊ ဆားနှင့် နနွင်းမှုန့် စသည့် ဆေးမြီးတိုများ မသုံးရ။

အပူလောင်ခြင်း

- ပူလောင်နာကျင်မှု ဝေဒနာသက်သာသည်အထိ ဒဏ်ရာပေါ်သို့ သန့်ရှင်းသော ရေဖြင့် အဆက်မပြတ်လောင်းပါ။
- ဒဏ်ရာရောင်ရမ်းမလာခင် ဝတ်ဆင်ထားသည့် လက်ဝတ်ရတနာ၊ နာရီစသည်တို့ကို ချွတ်ထားပါ။
- ဒဏ်ရာပေါ်သို့ သန့်စင်သော ပိတ်ပါးစနှင့် ဖုံးအုပ်ပြီး ပတ်တီးဖွဖွ စည်းပါ။

သတိပြုရန်အချက်များ

- ရေခဲရေ မသုံးရ။
- အပူလောင်သည့် ဒဏ်ရာပေါ်သို့ မည်သည့် ဆေး၊ အဆီကိုမျှ တိုက်ရိုက်မလိမ်းရ။
- အရည်ကြည်ဖုများ မဖောက်ရ။
- အပူလောင်သော နေရာတွင် ကပ်နေသော အဝတ်အစား အသုံးအဆောင်များကို မခွာရ။
- ပတ်တီးကို တင်းကျပ်စွာ မစီးရ။
- ပလတ်စတာ၊ ဂွမ်း၊ အမွေးနုချည်ထည် မသုံးရ။

DRE Box - Copyright Protected

နှာခေါင်းသွေးယိုခြင်း

- ထိုင်ပြီး ဦးခေါင်းကို ရှေ့သို့ ငုံ့ထားပါ။
- ပါးစပ်ဖြင့် အသက်ရှူပြီး နှာသီးဖျားထိပ်ကို လက်ညှိုး လက်မတို့ဖြင့် ၁၀ မိနစ်ခန့် ဖိနှိပ်ထားပါ။

သတိပြုရန်အချက်များ

- ခေါင်းမော့ထားခြင်း မပြုသင့်ပါ။
- လည်ချောင်းထဲတွင် သွေးများစုလာပါက ထွေးထုတ်ပစ်ပါ။
- နှပ်မညှစ်ပါနှင့်။ နှာခေါင်းတွင်း ပိတ်ဆို့နေသော သွေးခဲများကို မဖယ်ရှားပါနှင့်။

အရိုးအဆစ်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း

- အရိုးအဆစ်ထိခိုက်ပါက မလှုပ်ရှားဘဲ ငြိမ်ငြိမ်နေပါ။
- ဒဏ်ရာရသော အစိတ်အပိုင်းကို ရေခဲထည့်ထားသော အိတ်ဖြင့် ရေစိုဝတ်ခံပြီး မိနစ် ၂၀ ခန့်တင်ပေးပါ။
- ဒဏ်ရာရသော အစိတ်အပိုင်းကို အနည်းငယ်မြင့်သော နေရာပေါ်တွင် တင်ထားပါ။

သတိပြုရန်အချက်များ

- ဆေးအပူများမလိမ်းရ။ အထက်ပါနည်းအတိုင်းပြုစုသော်လည်း မသက်သာပါက လူကြီးများအား အကူအညီတောင်းပြီး ဆေးကုသမှုခံယူရမည်။

- ထိခိုက်ဒဏ်ရာကို ပြုစုရာတွင် သန့်ရှင်းသော လက် သို့မဟုတ် လက်အိတ်စွပ်ထားသော လက်ဖြင့်သာ ဒဏ်ရာကို ကိုင်တွယ်ရမည်။
- ထိခိုက်ဒဏ်ရာရပါက မှန်ကန်သော နည်းလမ်းများဖြင့်သာ ရှေးဦးပြုစုခြင်းကို လုပ်ဆောင်ရမည်။
- ကြားဖူးနားဝဆေးမြီးတိုအချို့သည် မှန်ကန်သော ရှေးဦးပြုစုနည်း မဟုတ်နိုင်သောကြောင့် ထိုနည်းလမ်းများကို အသုံးပြုပါက ဒဏ်ရာအခြေအနေပိုမိုဆိုးရွားစေနိုင်ပါသည်။

DBE Box - Copyright Protected

- ထိခိုက်ဒဏ်ရာရပါက သွေးထွက်နည်းခြင်း၊ များခြင်းနှင့် ဒဏ်ရာအကြီးအသေး စသည်တို့ကို ကြည့်ပြီး ကိုယ်တိုင်ပြုစုနိုင် မပြုစုနိုင် ဆုံးဖြတ်ရမည်။ ဒဏ်ရာကြီးခြင်း၊ သွေးထွက်များခြင်း စသည့်ပြင်းထန်သော အခြေအနေများနှင့် ကြုံတွေ့ပါက ကိုယ်တိုင်မပြုစုဘဲ လူကြီးများထံ အကူအညီတောင်းရမည်။

မြန်မာနိုင်ငံ ကြက်ခြေနီအသင်းက သတ်မှတ်ထားသော ရှေးဦးပြုစုခြင်း ဆေးအိတ်ငယ်တွင် ပါဝင်သည့် ပစ္စည်းများ

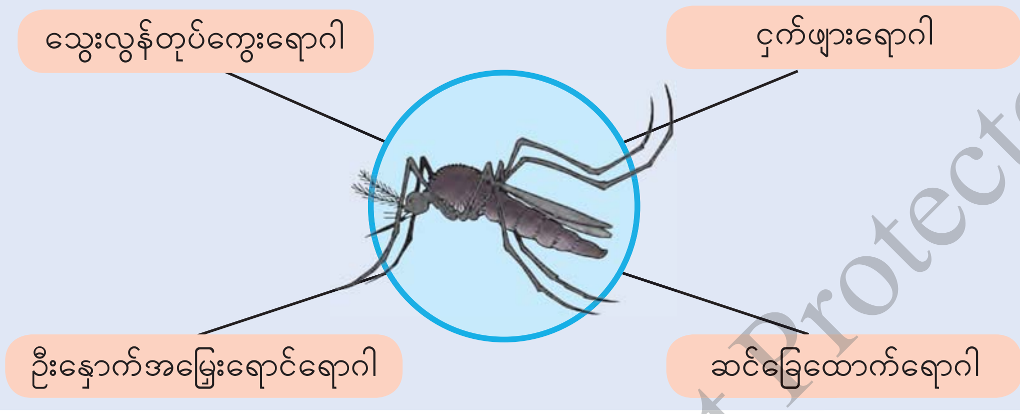
၁။ တစ်ခါသုံးပလတ်စတစ်လက်အိတ်
၂။ သန့်စင်ထားသောဂွမ်း
၃။ သန့်စင်ထားသော ဆေးထည့်ပိတ်ပါး
၄။ ပတ်တီးလိပ်
၅။ ပလတ်စတာ
၆။ ကျုံ့နိုင်ဆန့်နိုင်သော ပတ်တီးလိပ်
၇။ သုံးထောင့်ပတ်တီး
၈။ စက္ကူတိပ်
၉။ CPR Mask
၁၀။ အရက်ပြန်
၁၁။ ဘီတာဒင်း

- အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ရှေးဦးပြုစုနိုင်ရန် အိမ် သို့မဟုတ် ကျောင်းများတွင် ရှေးဦးပြုစုခြင်း ဆေးအိတ်များကို ပြင်ဆင်ထားရှိသင့်ပါသည်။

DBE Box – Copyright Protected

၁.၅ ငှက်ဖျားရောဂါကာကွယ်ပါ

ပုံ(၁) ခြင်ကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါများ



ပုံ(၂) ငှက်ဖျားရောဂါလက္ခဏာများ

ချမ်းတုန်၍ ဖျားခြင်း

အော့အန်ခြင်း

အစားအသောက်ပျက်ခြင်း

ကြွက်သားနာကျင်ခြင်း

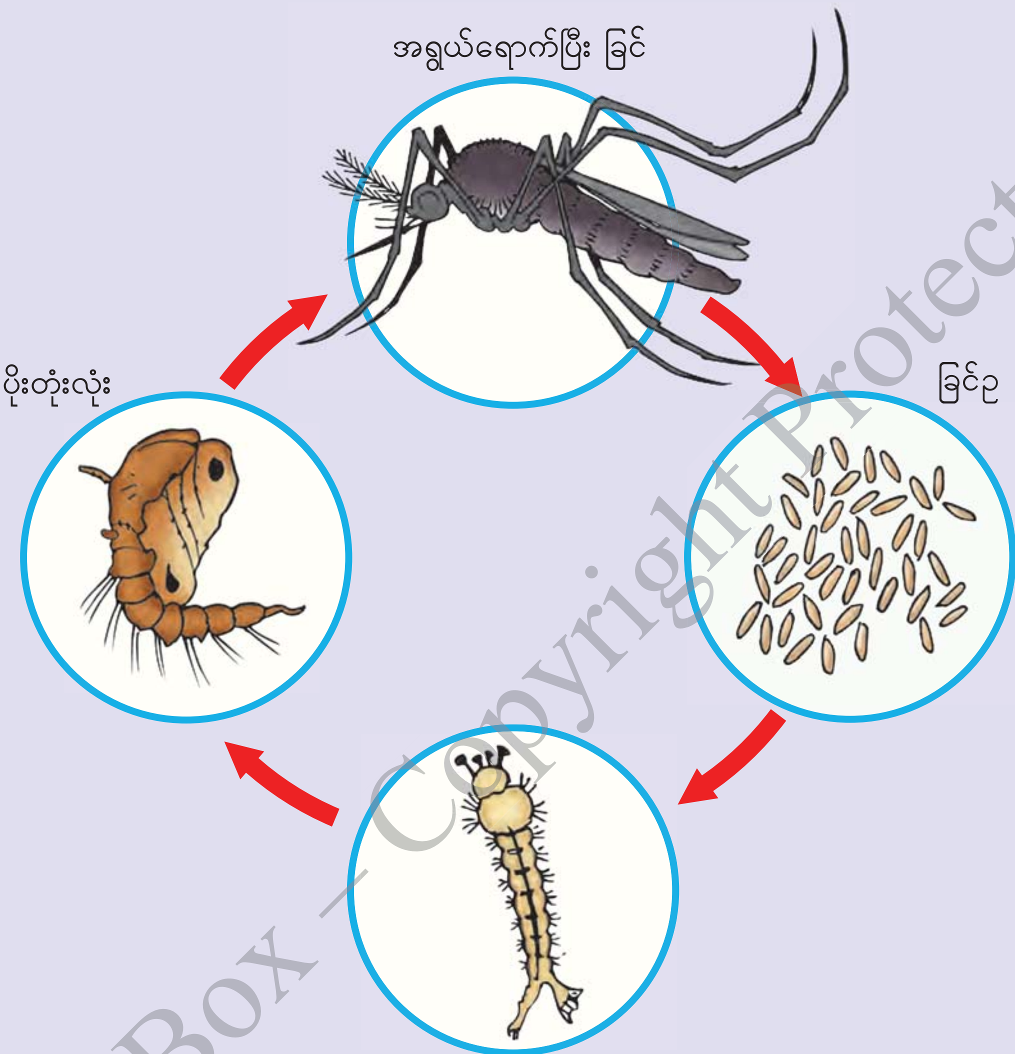
ခေါင်းကိုက်ခြင်း

အားအင်ချည့်နဲ့ခြင်း

- ငှက်ဖျားရောဂါသည် ခြင်ကိုက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ခြင်ကိုက်မခံရအောင် နေခြင်းဖြင့် ငှက်ဖျားရောဂါကို ကာကွယ်နေထိုင်ရမည်။
- ငှက်ဖျားရောဂါဖြစ်ပွားပါက ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသို့ အမြန်ဆုံးသွားရောက်၍ ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများ၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း တိကျစွာ လိုက်နာကာ ကုသမှုခံယူရပါမည်။

DBE Box – Copyright Protected

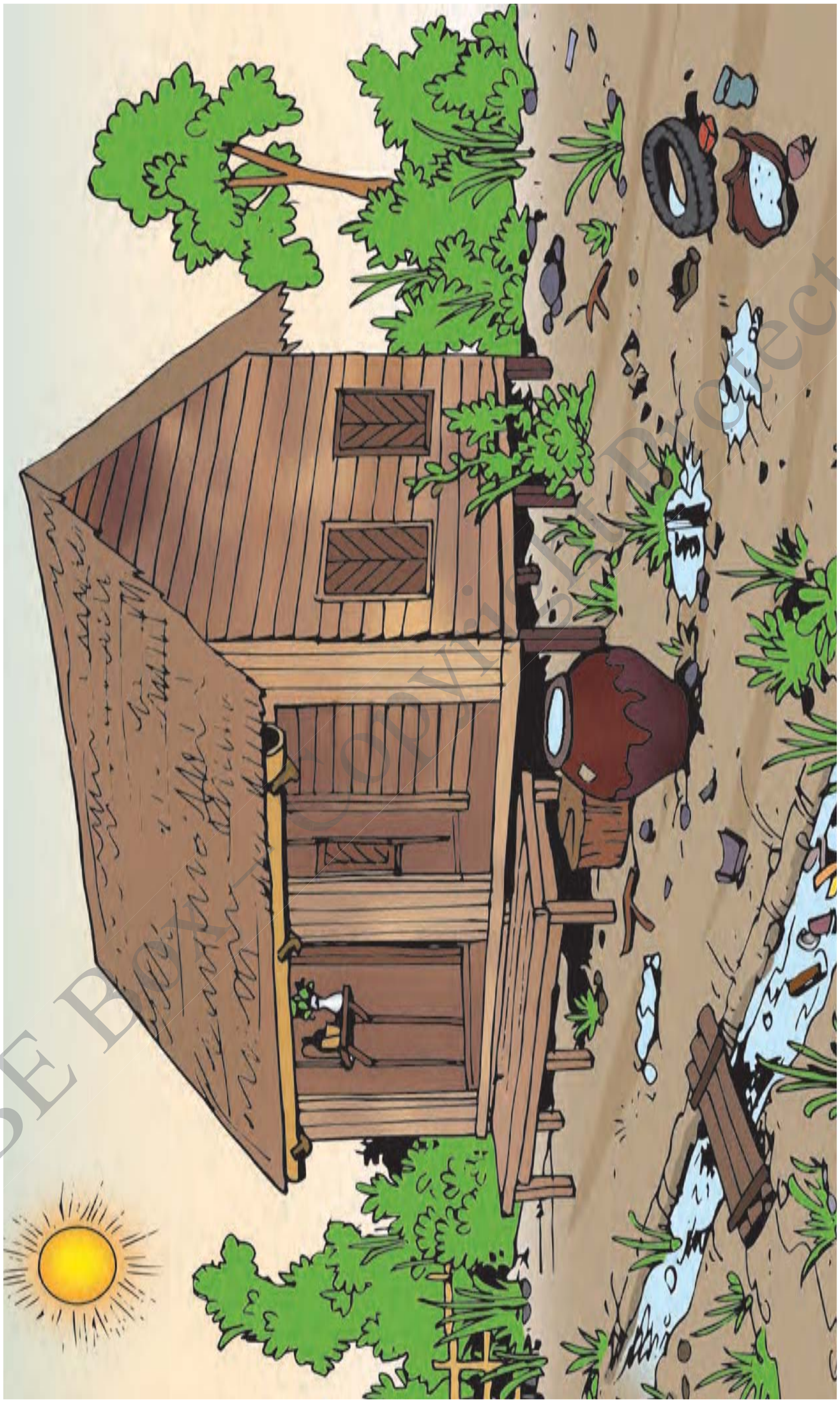
ပုံ(၃) ခြင်ပေါက်ဖွားပုံအဆင့်ဆင့်



DBE Box – Copyright Protected

- အိမ်၊ ကျောင်း ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ခြင်ပေါက်ဖွားနိုင်သော နေရာများရှိသည်။
- ခြင်များသည် ဖုံးအုပ်မထားသော ရေကြည်ရေသန့်၊ ရေဆိုးများ၊ စီးဆင်းခြင်းမရှိဘဲ ရေဝပ်နေသော ရေအိုင်၊ ရေမြောင်းများနှင့် ရေတင်ကျန်နိုင်သည့် မည်သည့်အရာဝတ္ထုပစ္စည်းများတွင်မဆို ဥများ ဥ၍ ပေါက်ဖွားနိုင်ကြသည်။
- ပေါက်ဖွားပြီးခြင်များသည် မှောင်သောနေရာများ၊ သစ်ပင်ချုံနွယ်များ၊ ညစ်ပတ်ရှုပ်ထွေးနေသော နေရာများတွင် ခိုအောင်းနေထိုင်ကြသည်။

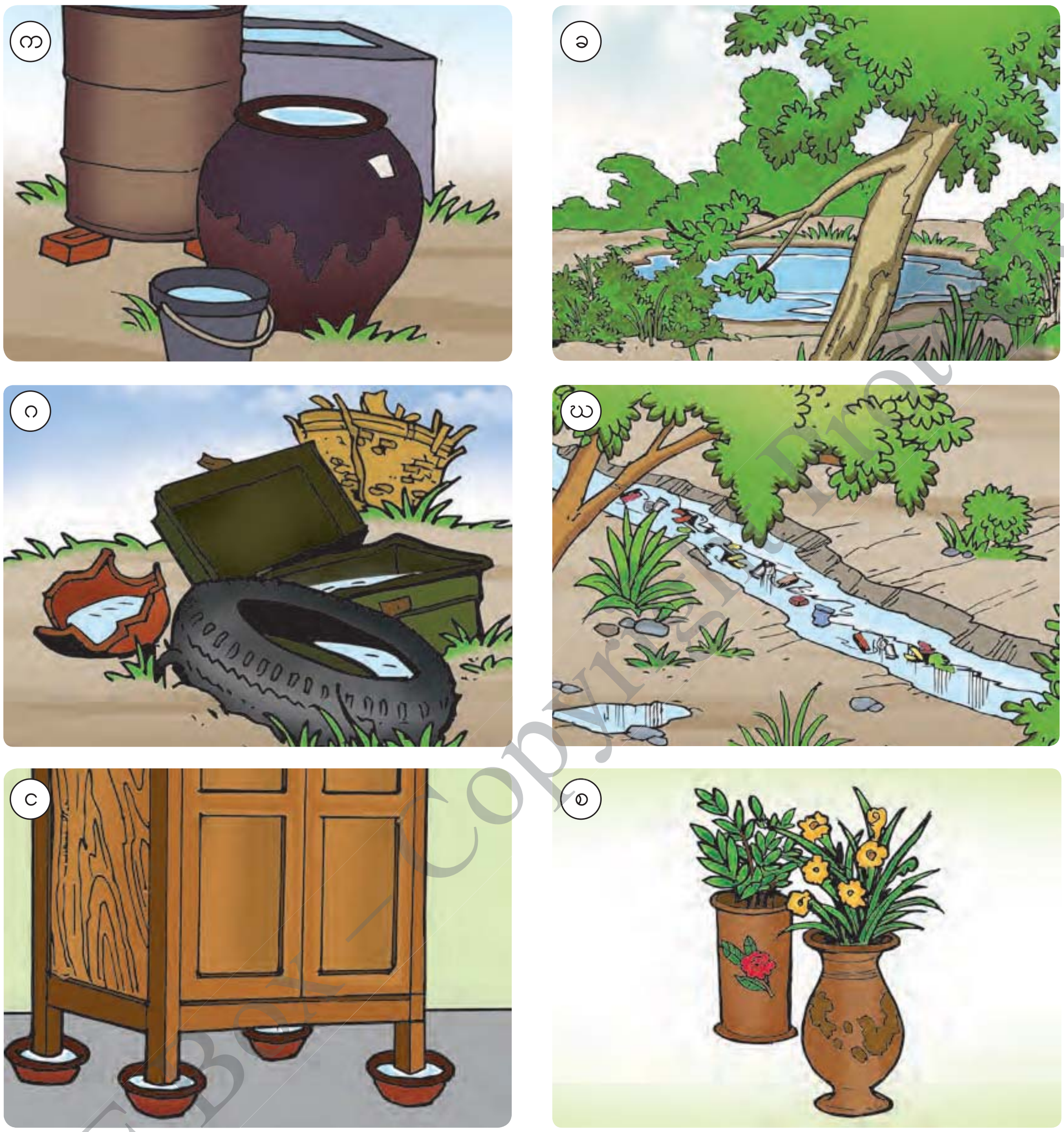
ပေးထားသောရုပ်ပုံတွင် ခြင်ပေါက်ပွား ခိုအောင်းနိုင်သောနေရာများကို ရှာဖွေပါ။



ပုံ (၄)

DBE Book Copyright Protected

ပုံ (၅) ခြင်ပေါက်ဖွားရာ နေရာများ



မိမိအိမ်နှင့် ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်တွင် ခြင်ပေါက်ဖွားခိုအောင်းနိုင်မှုမရှိစေရန်

ကာကွယ်လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များ

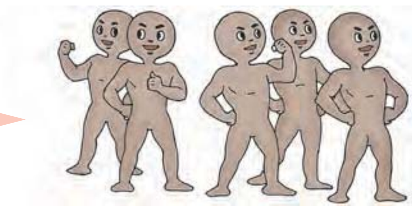
- ရေပုံး၊ ရေအိုး၊ ရေစည် တို့ကို **ဖုံး**အုပ်ထားရမည်။
- စွန့်ပစ်ဘူးအဟောင်းများ၊ အိုးကွဲများ၊ တာယာများအတွင်းရှိ ရေများကို**သွန်**ပေးရမည်။
- ပိုးလောက်လမ်းများ ကင်းရှင်းစေရန် ရေကို **စစ်**၍ ထည့်ရမည်။
- ကြောင်အိမ်၊ စားပွဲအောက်ခံခွက်များ၊ ပန်းအိုးများအတွင်းရှိ ရေကို မကြာခဏ **လဲ**လှယ်ပေးရမည်။

၁.၆ HIV / AIDS ဆိုတာ

ပုံတွေကို လေ့လာကြည့်ရအောင်

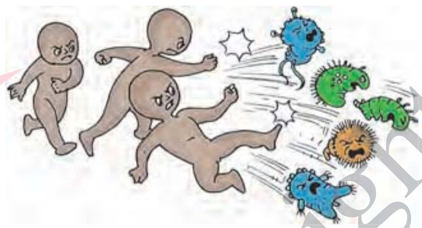
ပုံ (၁)

ကျွန်တော်တို့က ခုခံအားလေးတွေပါ



ပုံ (၂)

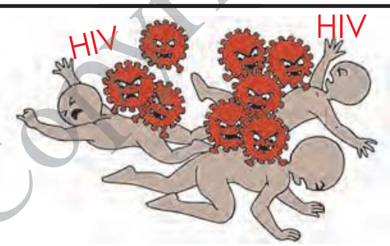
ရောဂါပိုးတွေ ဝင်လာပြီတိုက်ကြဟေ့



ရောဂါပိုးမွှားများ (တုပ်ကွေး ရောဂါပိုး၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော ရောဂါပိုး၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါပိုး)

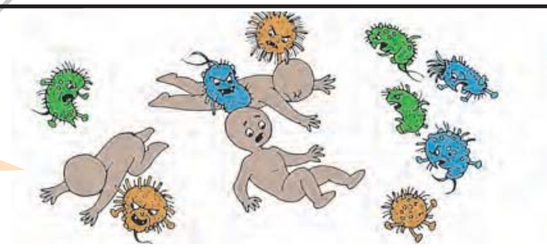
ပုံ (၃)

သူတို့ကိုတော့ ရှုံးပါပြီဗျာ



ပုံ (၄)

ဘယ်ရောဂါပိုးကိုမှ မနိုင်တော့ပါလား



ခုခံအားတွေ အရှုံးပေးလိုက်ရတဲ့ ရောဂါပိုးက ဘာဖြစ်မလဲ။

- ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် ပြင်ပရောဂါပိုးများကို တိုက်ထုတ်နိုင်သော ခုခံအားများရှိပါသည်။ သို့သော် ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ HIV ပိုးဝင်လာလျှင် ခုခံအားများ တဖြည်းဖြည်းအားနည်းလာပြီး ပြင်ပရောဂါပေါင်းစုံဝင်လာကာ AIDS ရောဂါဖြစ်လာသည်။
- HIV ပိုးဝင်လာသည်နှင့် ဆောလျင်စွာကုသမှုမခံယူပါက AIDS ရောဂါအဆင့်ဖြစ်လာပြီး အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။

(၁) ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေး

ပေးထားသော အခြေအနေများကို လေ့လာ၍ ဇယားကွက်ရှိ သင့်လျော်သော ခေါင်းစဉ်အောက်တွင် ဖြည့်စွက်ပါ။

အတူတူစာကြည့်ခြင်း

ဆေးထိုးအပ်မျှဝေသုံးစွဲခြင်း

ချော်လဲ၍ ထူပေးခြင်း

အိမ်သာမျှဝေသုံးခြင်း

လိင်တူ၊ လိင်ကွဲဆက်ဆံခြင်း

အတူတူအိပ်ခြင်း

အတူတူစားခြင်း

အတူတူကျောင်းသွားခြင်း

DBE Copyright Protected

အတူတူကစားခြင်း

မိခင်မှ သန္ဓေသားသို့ ကူးစက်ခြင်း

အတူတူရေကစားခြင်း

ချွေးကိုထိမိခြင်း

HIV ရှိသော သွေးကို သွင်းမိခြင်း

အဝတ်လဲလှယ်ဝတ်ခြင်း

HIV ပိုးကူးစက်နိုင်သော နည်းလမ်းများ	HIV ပိုးမကူးစက်နိုင်သော နည်းလမ်းများ

DBE Box Copyright Protected

HIV ပိုးကူးစက်နိုင်သော နည်းလမ်းများ

- ဆေးထိုးအပ် မျှဝေသုံးစွဲခြင်း။
- လိင်တူ၊ လိင်ကွဲဆက်ဆံခြင်း။
- HIV ရှိသော သွေးကို သွင်းမိခြင်း။
- မိခင်မှ သန္ဓေသားသို့ ကူးစက်ခြင်း။

- HIV ပိုးရှိသူ၏ သွေးမှတစ်ဆင့် အခြားသူများထံ ရောဂါကူးစက်နိုင်သောကြောင့် အခြားသူများ၏ သွေးကို ထိကိုင်ခြင်းမျိုး မပြုလုပ်သင့်ပါ။

ဖြစ်ရပ်နှစ်ခုထဲက ဘယ်သူက HIV ပိုး ကူးစက်ခံရနိုင်သလဲ၊ ဘာကြောင့်လဲ။

ဖြစ်ရပ် (၁)

အောင်အောင်ကို သူငယ်ချင်းတစ်ဦးက ဆေးမင်ကြောင် ထိုးရန် လာရောက်ခေါ်ဆောင်သဖြင့် ဆေးမင်ကြောင် ထိုးသည်။

ဖြစ်ရပ် (၂)

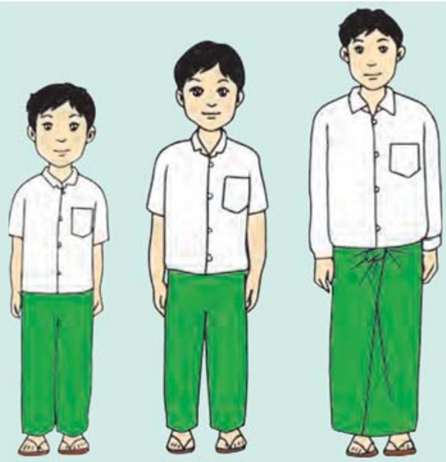
မောင်မောင်တွင် HIV ပိုးရှိနေသော အစ်ကို တစ်ယောက် ရှိသည်။ သူတို့သည် အတူတူစားခြင်း၊ အတူတူကစားခြင်းများ ပြုလုပ်လေ့ရှိသည်။

- HIV/AIDS ရောဂါသည် အခြားသူများ၏ သွေးနှင့် ဒဏ်ရာမှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်သောကြောင့် သတိထား၍ ကာကွယ်နေထိုင်ရပါမည်။
- သို့သော် HIV ပိုးသည် သာမန်အခြေအနေများဖြင့် အလွယ်တကူ မကူးစက်နိုင်သောကြောင့် HIV ပိုးကူးစက်ခံရသူများကို ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းမျိုး မပြုလုပ်ဘဲ တန်းတူပုံမှန်အတိုင်း ပေါင်းသင်းဆက်ဆံသွားလာနေထိုင်နိုင်ပါသည်။

DBE BOA - Copyright Protected

၁.၇ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ဘယ်လိုပြောင်းလဲလာမလဲ



ယောကျ်ားလေးများ၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှု

(၁) ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစားပြောင်းလဲလာခြင်း
- ရင်အုပ်များ ကားလာခြင်း
- ကြွက်သားများ သန်မာလာခြင်း
- အရပ်ရှည်လာခြင်း

(၂) အမွေးအမှင်များ ထွက်လာခြင်း

(၃) အသံအောလာခြင်း

မိန်းကလေးများ၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှု

(၁) ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစားပြောင်းလဲလာခြင်း
- အရပ် ရှည်လာခြင်း
- ရင်သားဖွံ့ဖြိုးလာခြင်း
- တင်ပါးကားလာခြင်း

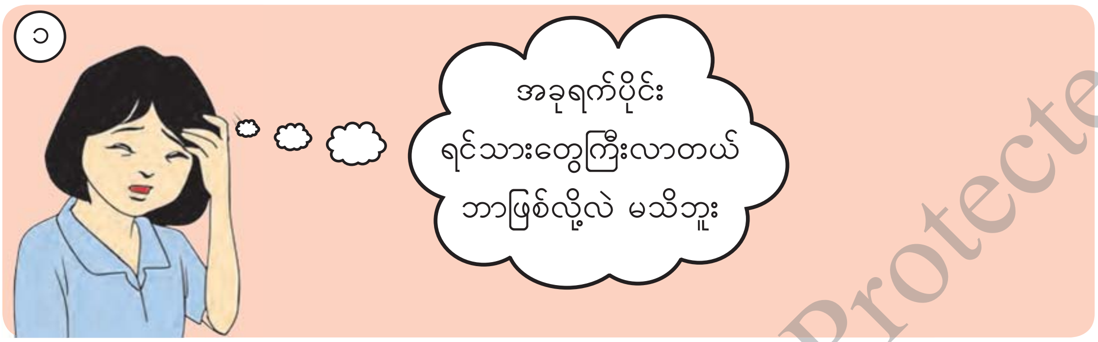
(၂) အမွေးအမှင်များ ထွက်လာခြင်း

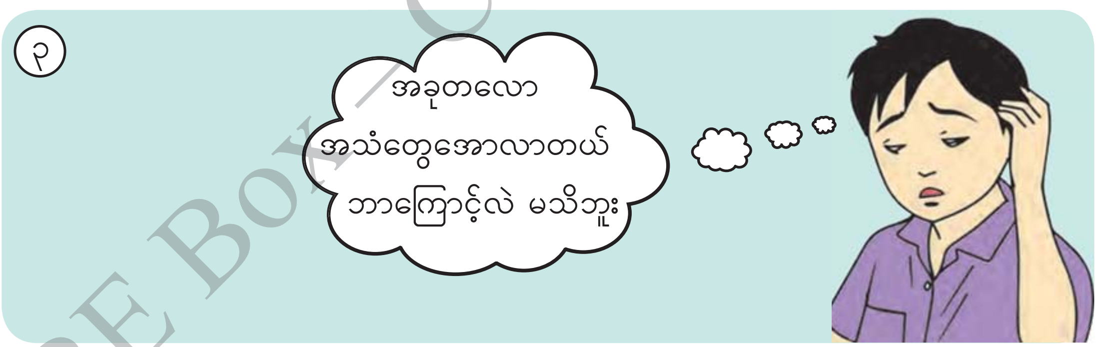
- ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ရောက်ပါက ယောကျ်ားလေးဖြစ်စေ၊ မိန်းကလေးဖြစ်စေ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှု၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများကို ကြုံတွေ့လာရမည်ဖြစ်သည်။
- ပြောင်းလဲမှုများသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးမတူညီနိုင်ပါ။ အချို့က ပြောင်းလဲမှုစော၍ အချို့က နောက်ကျနိုင်ပါသည်။
- ထိုပြောင်းလဲမှုများသည် လူတိုင်းကြုံတွေ့ရမည်ဖြစ်သောကြောင့် စိတ်ညစ်စရာ၊ ဝမ်းနည်းစရာ မဟုတ်ပါ။ အဆိုပါ ပြောင်းလဲမှုများကို လျှို့ဝှက်ထားစရာ၊ ရှက်စရာ၊ ကဲ့ရဲ့နှိမ့်ချစရာအဖြစ် မမှတ်ယူသင့်ပါ။

DRE Box — Copyright Protected

(၁) ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေး

ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စိုးရိမ်ပူပန်နေတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေကို ဘယ်လိုအကြံပေးမလဲ စဉ်းစားကြည့်ရအောင်





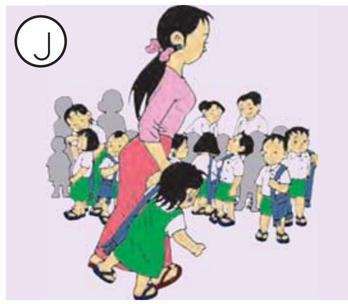
- ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုနှင့်ပတ်သက်၍ အခက်အခဲကြုံတွေ့ရခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း၊ နားမလည်ခြင်းများရှိပါက ရှက်ကြောက်ရန် မလိုဘဲ ယုံကြည်စိတ်ချရသော လူကြီးမိဘများကို မေးမြန်းသင့်ပါသည်။
- ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းကြောင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို ပို၍ ဂရုစိုက်ရမည်။

DBE Box — Copyright Protected

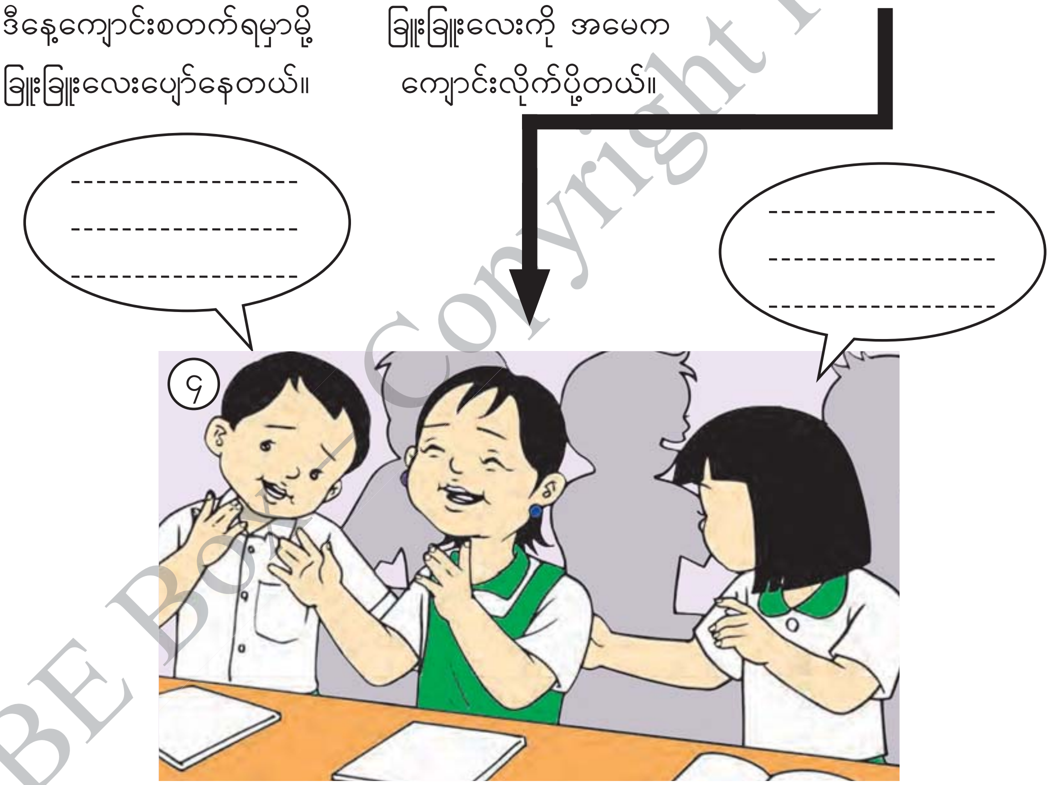
၂.၁ သင့်သင့်မြတ်မြတ်နေကြမယ်

ချူးချူးလေး ဘာကြောင့် ပြုံးပျော်သွားတာလဲ

ဒီနေ့ကျောင်းစတက်ရမှာမို့ ချူးချူးလေးပျော်နေတယ်။



ချူးချူးလေးကို အမေက ကျောင်းလိုက်ပို့တယ်။



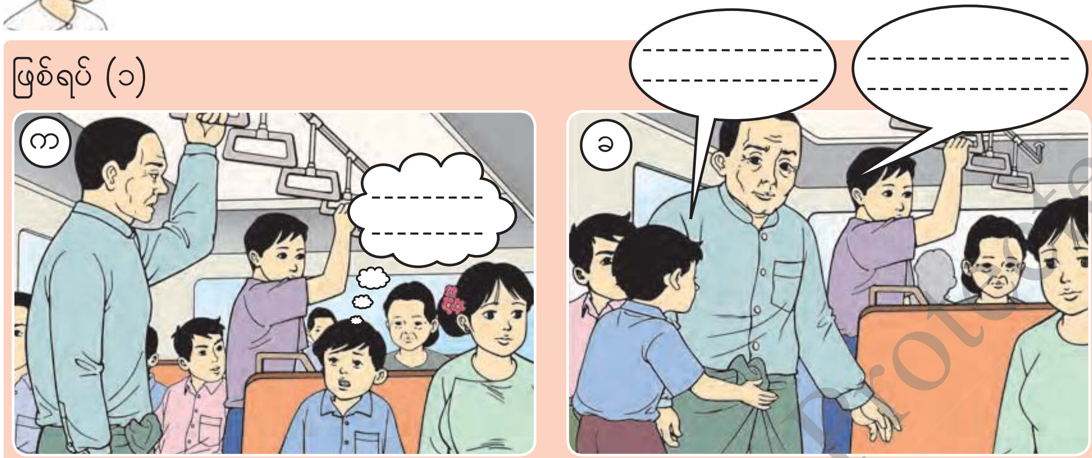
- မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူများ၏ စိတ်ခံစားချက်များကို နားလည်ပြီး ချစ်ခင်ရင်းနှီးစွာ စကားပြောဆိုခြင်းသည် အချင်းချင်းသင့်မြတ်စေသော နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။
- အချင်းချင်း သင့်သင့်မြတ်မြတ်ရှိပါက မိမိကိုယ်တိုင်သာမက မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများကိုပါ စိတ်ချမ်းမြေ့ပျော်ရွှင်စေပါသည်။

DBE Book - Copyright Protected

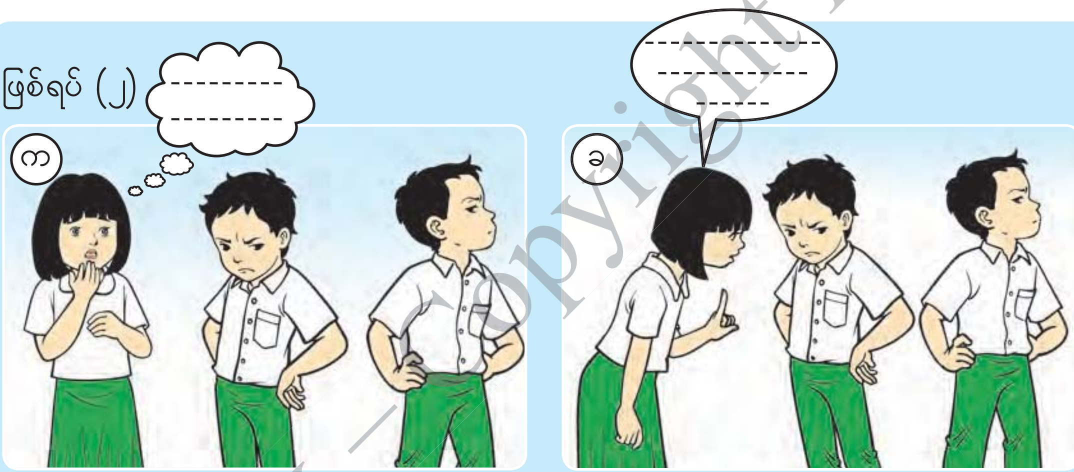
(၂) လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာ

ပုံထဲမှာ ဘာတွေတွေ့သလဲ သူတို့ဘာတွေတွေးပြီး ဘာတွေပြောနေကြသလဲ

ဖြစ်ရပ် (၁)



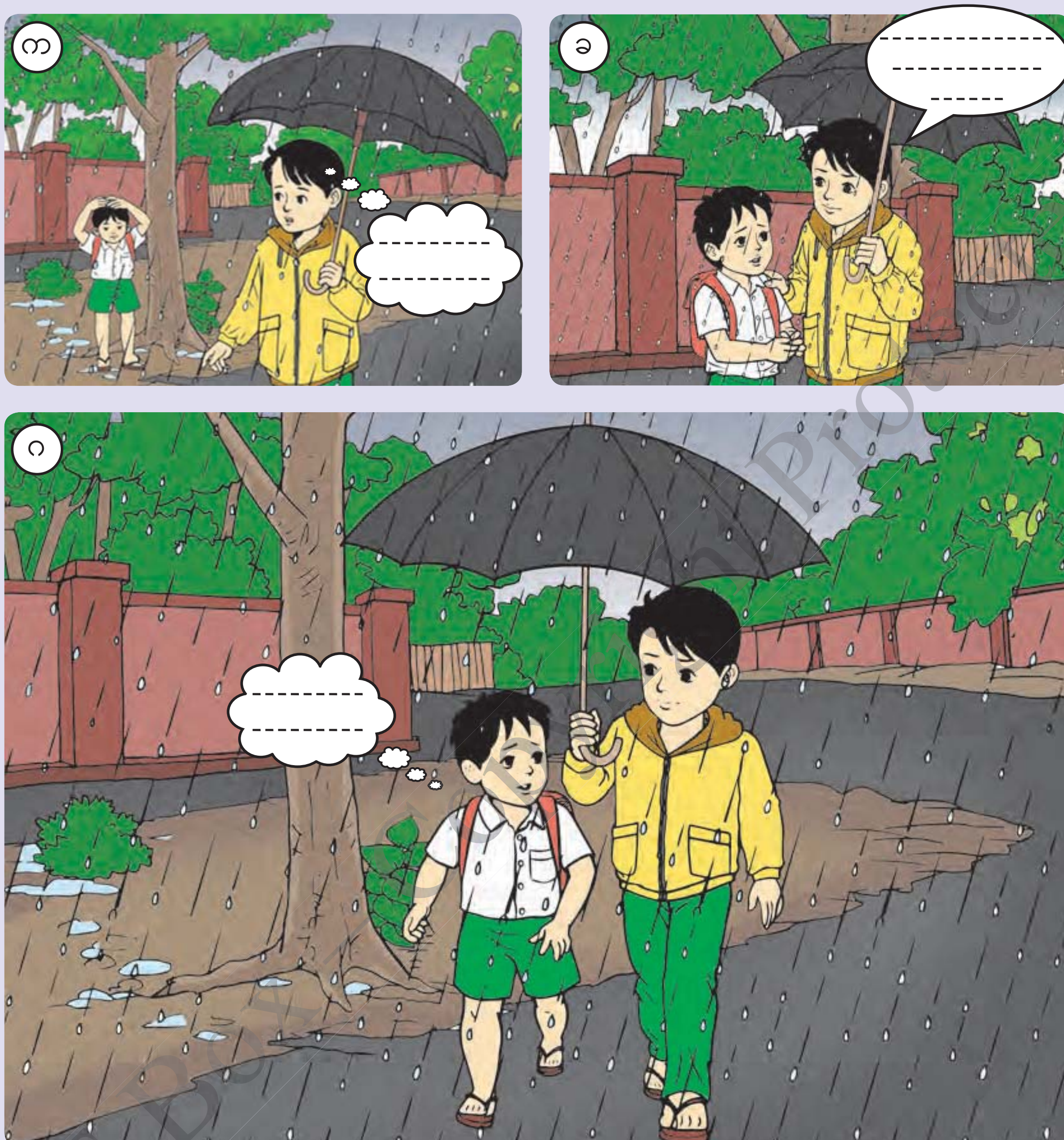
ဖြစ်ရပ် (၂)



DBE Box — Copyright Protected

(၂) လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာ

ဖြစ်ရပ် (၃)



မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများနှင့် သင့်သင့်မြတ်မြတ်ရှိစေရန်

- မိမိထက်အသက်အရွယ်ကြီးသောသူများကို ရိုသေခြင်း
- မိမိနှင့် ရွယ်တူသူငယ်ချင်းများကို လေးစားခြင်း
- မိမိထက် ငယ်သောသူများကို သနားကြင်နာစွာ ဆက်ဆံခြင်း
- တစ်ဦးကို တစ်ဦး အပြန်အလှန်အကူအညီပေးခြင်း
- တစ်ဖက်လူ၏ စိတ်ခံစားချက်ကို နားလည်ပေးခြင်းနှင့် ကိုယ်ချင်းစာခြင်းတို့ ရှိရပါမည်။

ဖြစ်ရပ်ထဲက လူနှစ်ယောက်ဟာ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်သဘောတူကျေနပ်ပြီး လိုရာခရီးကို ရောက်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ဆောင်ခဲ့ကြသလဲ။

ချောင်းကလေးတစ်ခုမှာ လူတစ်ယောက်သာ သွားလို့ရတဲ့ တံတားလေးတစ်ခုရှိတယ်။ တံတားရဲ့ တစ်ဖက် တစ်ချက်ကနေ လူတစ်ယောက်စီဟာ အရေးကြီးကိစ္စတွေရှိနေတာကြောင့် အလျင်စလို လမ်းလျှောက်လာကြတယ်။ သူတို့ဟာ တံတားအလယ်ရောက်တဲ့အခါ ဆက်သွားလို့ မရတော့ဘူး။ တစ်ဦးကို တစ်ဦးလဲ ဘယ်သူကမှ အလျှော့မပေးလိုကြဘူး။ ဒါပေမဲ့ နောက်ဆုံးမှာတော့ သူတို့နှစ်ဦးစလုံးဟာ -- အတိုင်း လုပ်ဆောင်ခဲ့ကြတဲ့အတွက် လိုရာခရီးကို အဆင်ပြေချောမွေ့စွာ ရောက်ရှိသွားကြပါတော့တယ်။

အောက်ပါ အခြေအနေမှာ အချင်းချင်းသင့်သင့်မြတ်မြတ်ရှိဖို့ ဘယ်လိုညှိနှိုင်း ဆောင်ရွက်မလဲ

အမေက အိမ်အလုပ်တွေ မနိုင်မနင်းဖြစ်နေလို့ ကူညီစေချင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်က တော့ ကစားချင်နေတယ်။ သူငယ်ချင်းတွေကလဲ အတူကစားဖို့ စောင့်နေတယ်။ အမေက အလုပ်မအားလို့ ထမင်းမကျွေးနိုင်သေးတော့ ညီမလေးက ဗိုက်ဆာလို့ ငိုနေတယ်။

- မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများနှင့် ပြဿနာတစ်စုံတစ်ခုပေါ်ပေါက်လာပါက မိမိဆန္ဒကို ရှေ့တန်းမတင်ဘဲ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် သဘောတူကျေနပ်သည်အထိ ညှိနှိုင်းတိုင်ပင်ဆောင်ရွက်ခြင်းသည် အချင်းချင်းသင့်သင့်မြတ်မြတ် ဖြစ်စေပါသည်။

DBE Box – Copyright Protected

၂.၂ ဝိုင်းဝန်းပါဝင်လုပ်စေချင်

ကျောင်းသူလေး ဖြူဖြူက စာသိပ်တော်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အတန်းထဲက သူငယ်ချင်းတွေကို အပေါင်းအသင်းမလုပ်ဘဲ တစ်ဦးတည်း နေလေ့ ရှိတယ်။

သူ့အသင်းတာဝန်ကျတဲ့နေ့ ကျောင်းရှေ့မှာ ချော်လဲပြီး ခြေထောက်နာသွားတယ်။ သူ့တာဝန်တွေကို အချိန်မီပြီးအောင် မလုပ်နိုင်တော့ဘူး။

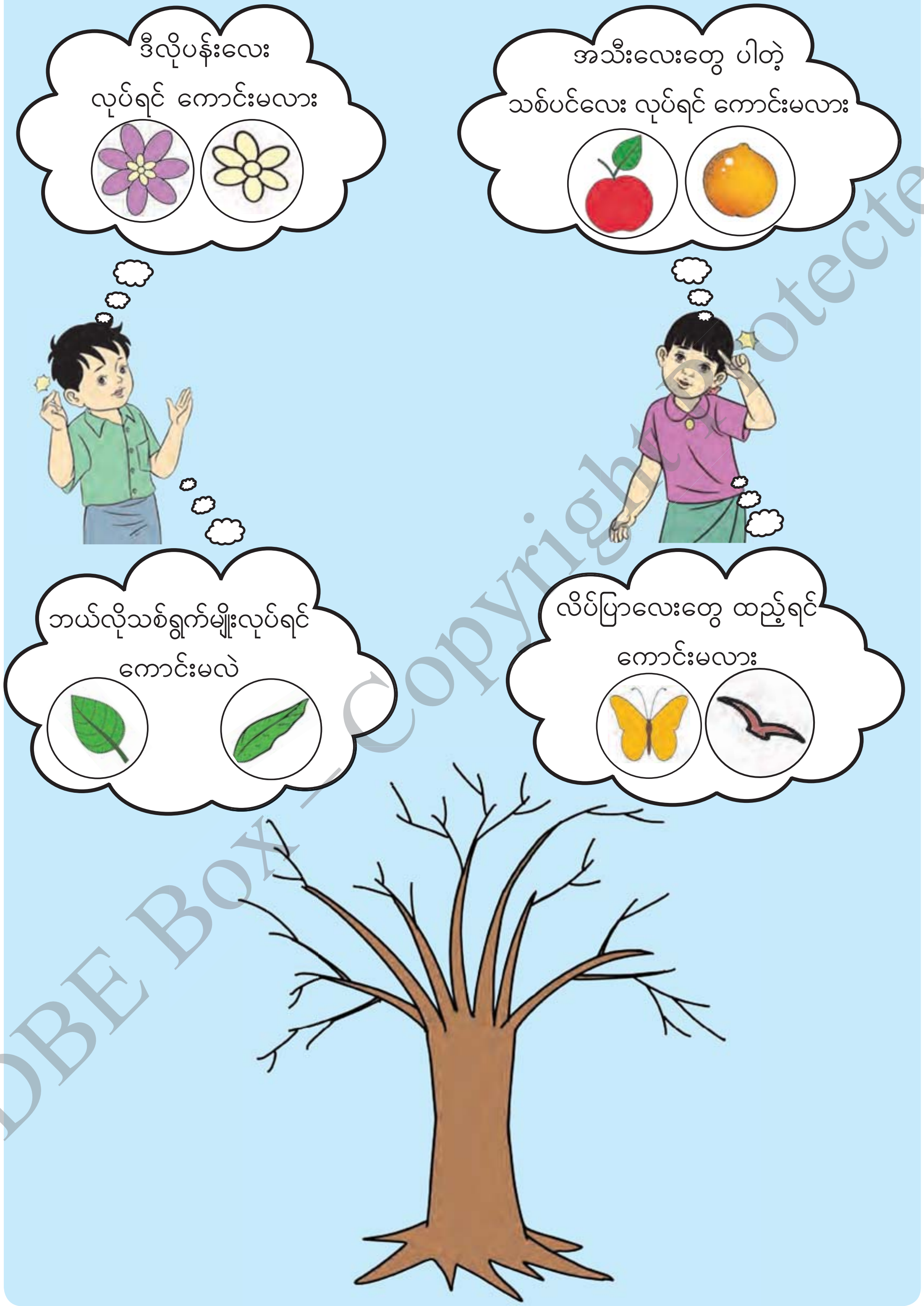
ဖြူဖြူကို ဘာလုပ်ပေးကြမလဲ

ဘယ်လိုလုပ်တာက ပိုပြီးအချိန်ကုန်သက်သာမလဲ

- အများနှင့် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ပိုမိုကောင်းမွန်သော အကျိုးရလဒ်များရရှိနိုင်ပါသည်။

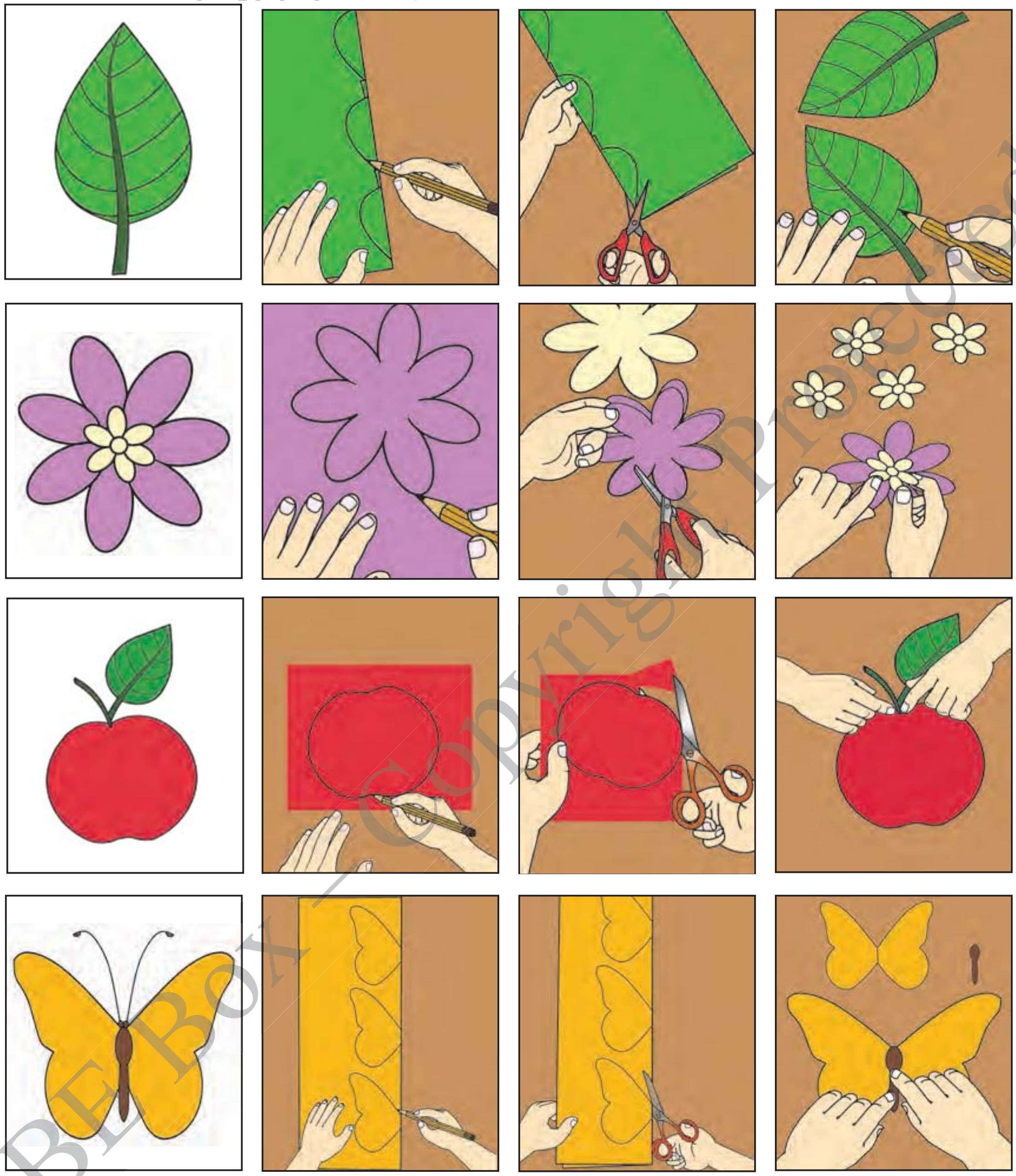
DRL Box – Copyright Protected

ပေးထားတဲ့အပင်ကို လှပတဲ့ သစ်ပင်တစ်ပင်ဖြစ်အောင် ဖန်တီးကြရအောင်။



DBE Box - Copyright Protected

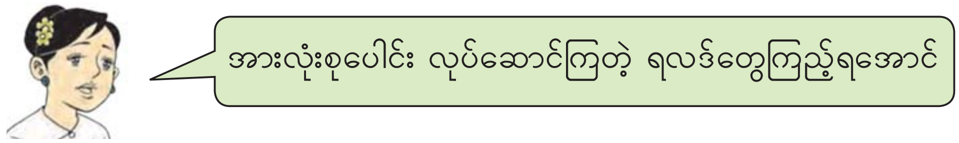
သစ်ပင်အစိတ်အပိုင်းပြုလုပ်ပုံအဆင့်များ

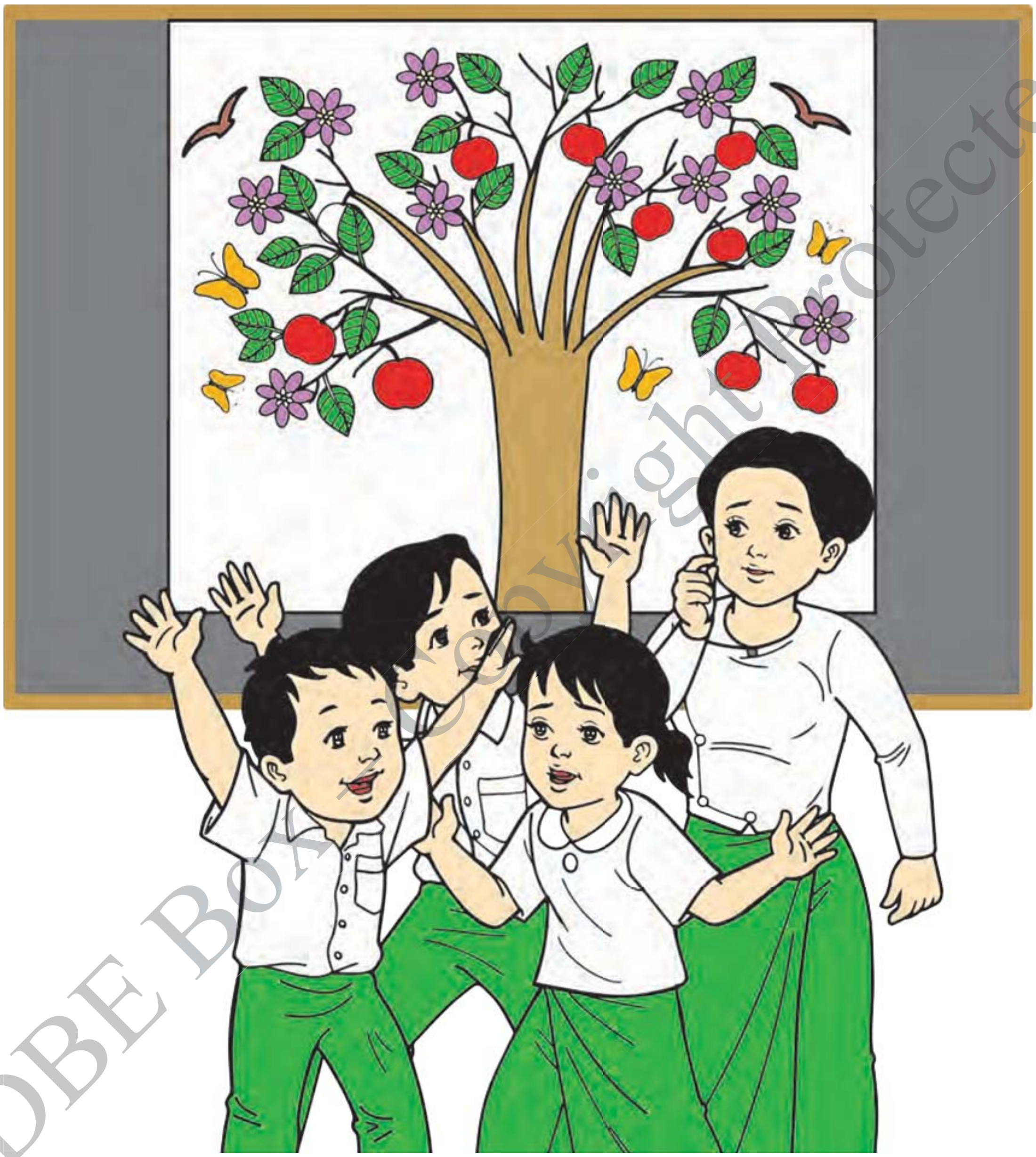


အများနှင့်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရာတွင် အောင်မြင်မှုရစေရန် ပြုလုပ်ရမည့် အချက်များ

- လုပ်ဆောင်နိုင်မည့်လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်ကို စဉ်းစားပါ။
- လိုအပ်ချက်များကို ဖော်ထုတ်ပါ။
- တာဝန်ခွဲဝေပါ။
- အားလုံးစည်းစည်းလုံးလုံး ပါဝင်လုပ်ဆောင်ပါ။

DBE Box – Copyright Protected



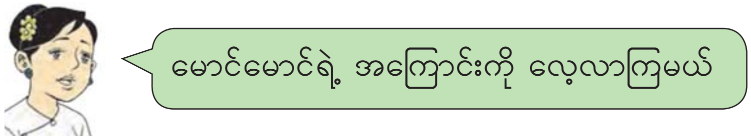


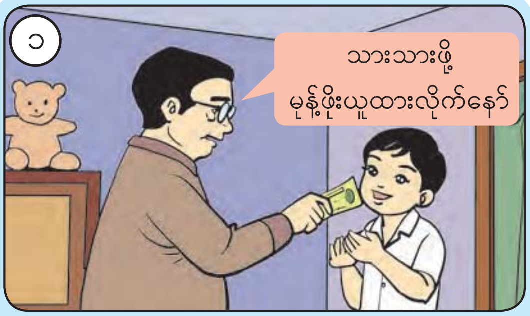
DBE Box - Copyright Protected

လုပ်ငန်းတစ်ခုကို အများနှင့်ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ရမည်ဆိုပါက

- တစ်ဦးချင်းတာဝန်ကျေပွန်မှုရှိရမည်။
- ပါဝင်သူအားလုံး ညီညီညွတ်ညွတ်လုပ်ဆောင်ပါက အကောင်းဆုံးရလဒ်ကို ရစေနိုင်ပါသည်။

၂.၃ အကျိုးရှိရှိ သုံးကြစို့





ဘိုးဘိုးက မောင်မောင့်ကို မုန့်ဖိုးပေးလိုက်တယ်။

ကျောင်းသွားတဲ့လမ်းမှာ ဖိနပ်ပြတ်ခါနီး ဖြစ်နေတာကို သတိထားမိလိုက်တယ်။

ဘိုးဘိုးပေးတဲ့မုန့်ဖိုးရှိပေမဲ့ ဖိနပ်မဝယ်ဘဲ အရုပ်တွေဝယ်လိုက်တယ်။

ကျောင်းဆင်းချိန်မှာ ဖိနပ်ပြတ်သွားပြီး ဖိနပ်မပါဘဲ အိမ်ပြန်ခဲ့ရလို့ ခြေထောက်မှာ ဒဏ်ရာရသွားတယ်။

- ဒီဖြစ်ရပ်မှာ မောင်မောင် တကယ်ဝယ်ဖို့ လိုအပ်တာက ဘာလဲ။
- သူဝယ်လိုက်တဲ့အရာက ဘာလဲ။
- သူဝယ်လိုက်တဲ့အရာက သူ့အတွက်တကယ် လိုအပ်ရဲ့လား။

- မုန့်ဖိုးကို အမှန်တကယ်လိုအပ်သောအရာများအတွက် သုံးစွဲခြင်းသည် အကျိုးရှိစွာသုံးခြင်း ဖြစ်သည်။ လိုချင်သောဆန္ဒအရ မလိုအပ်ဘဲ သုံးစွဲခြင်းသည်ဖြုန်းတီးခြင်း ဖြစ်သည်။
- မုန့်ဖိုးကို သုံးစွဲရာတွင် အမှန်တကယ်လိုအပ်သောအရာများနှင့် လိုချင်သော အရာများဟူ၍ ခွဲခြားသုံးစွဲရန် လိုအပ်ပါသည်။

DBE Box - Copyright Protected

(၂) လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာ

စိုင်းပီနဲ့ စိုင်းခွန်အကြောင်းကို ဖတ်ပြီး အားလုံးနဲ့ ဆွေးနွေးကြရအောင်

စိုင်းပီနှင့် စိုင်းခွန်တို့သည် စတုတ္ထတန်းတွင် တစ်တန်းတည်းအတူတူတက်နေကြသော အမြွှာညီအစ်ကိုများ ဖြစ်ကြပြီး မုန့်ဖိုးကို ညီတူညီမျှရလေ့ရှိကြသည်။

စိုင်းပီသည် ရသမျှမုန့်ဖိုးကို အရုပ်ဝယ်ခြင်း၊ မုန့်စားခြင်းတို့ဖြင့် အားလုံးကုန်အောင် သုံးပစ်လေ့ရှိသည်။

စိုင်းခွန်ကမူ ဗိုက်ဆာသည့်အချိန်တွင်သာ မုန့်ဝယ်စားပြီး ပိုသော မုန့်ဖိုးကို စုဘူးထဲတွင် စုထားတတ်သည်။

ကျောင်းပိတ်ရက်တစ်ရက်တွင် မိဘများသည် မုန့်ဖိုးပေးရန် မေ့ပြီး အပြင်ထွက်သွားခဲ့သည်။ နေ့လယ်ရောက်သောအခါ ညီအစ်ကိုနှစ်ယောက်လုံး ဗိုက်ဆာပြီး စိတ်ညစ်နေကြသည်။

DBE Box — Copyright Protected

(၂) လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာ

ထိုအချိန်တွင် စိုင်းခွန်က သူစုထားသော မုန့်ဖိုးဖြင့်
ညီအစ်ကိုနှစ်ယောက်လုံးစားရန်အတွက် မုန့်ဝယ်လိုက်သည်။

ညီအစ်ကိုနှစ်ယောက် မုန့်အတူစားလိုက်ရ၍ ဗိုက်ဝပြီး ပျော်ရွှင်သွားကြပါသည်။

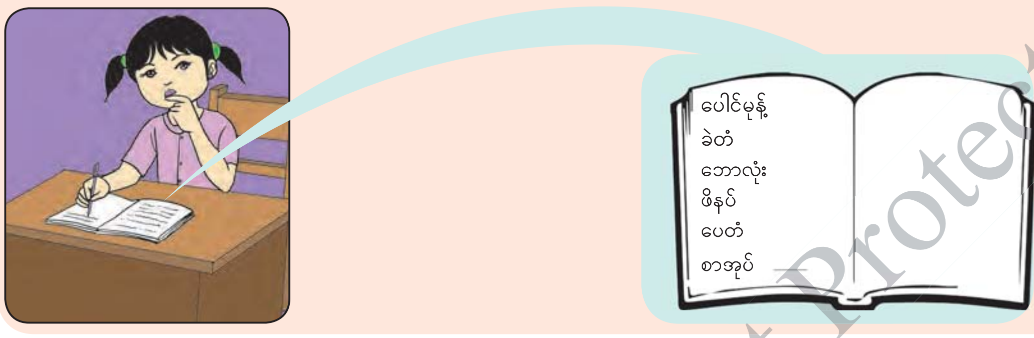
(၁) စိုင်းပီမှာ ဘာဖြစ်လို့ ငွေပိုမရှိတာလို့ ထင်ပါသလဲ
(၂) စိုင်းခွန်မှာ ဘာဖြစ်လို့ ငွေပိုရှိနေတတ်သလဲ
(၃) မိဘတွေက မုန့်ဖိုးပေးဖို့ မေ့ခဲ့ပေမဲ့ ဘာဖြစ်လို့မုန့်စားလို့ ရသွားတာလဲ

- မုန့်ဖိုးရပါက တကယ်လိုအပ်သောအရာ ဟုတ် မဟုတ် စဉ်းစားပြီးမှ သုံးစွဲသင့်ပါသည်။

DRE Book – Copyright Protected

မုန့်ဖိုး သုံးစွဲပုံအဆင့်တွေကို လေ့လာကြရအောင်

(၁) သုံးဖို့လိုတဲ့အရာတွေအားလုံးကို မှတ်စုစာအုပ်မှာ ရေးမှတ်ထားမယ်။



(၂) ရေးမှတ်ထားတဲ့အရာတွေကို လိုချင်တာနဲ့ လိုအပ်တာ ခွဲခြားပြီး မှတ်သားတယ်။

(၃) ရတဲ့မုန့်ဖိုးကို လိုအပ်တာပဲဝယ်ဖို့ ဖယ်ထားပြီး ကျန်တာကို စုထားတယ်။

- မုန့်ဖိုးကို မသုံးစွဲမီ မည်သို့သုံးစွဲမည်ကို ကြိုတင်စဉ်းစားပြီး အကျိုးရှိစွာ သုံးစွဲရမည်။
- သုံးစွဲပြီး ပိုလျှံသော ငွေကို စုဆောင်းထားရမည်။
- ငွေကိုစုဆောင်းထားခြင်းကြောင့် အရေးပေါ်ငွေသုံးရန် လိုအပ်လာပါက သုံးစွဲနိုင်ပါသည်။

DBE Box — Copyright Protected

၂.၄ အန္တရာယ်ကင်းစွာသွားလာဖို့ စည်းကမ်းလိုက်နာကြပါစို့

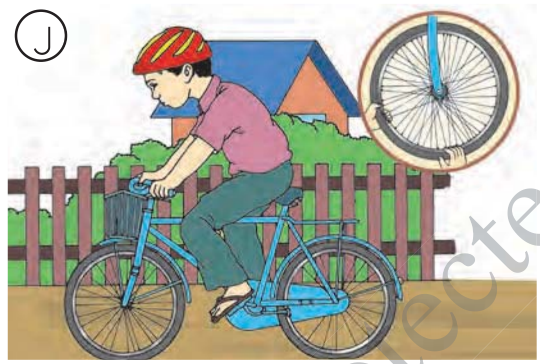
ပုံမှာပြထားတဲ့အရာတွေက ဘာအတွက် ထားတာလဲ။

- လမ်းလျှောက်သွားလာရာတွင် အန္တရာယ်ကင်းစေရန်နှင့် အသက်အန္တရာယ်ကို ကာကွယ်ရန် စည်းကမ်းများ ထားရှိခြင်း ဖြစ်သည်။
- မလိုက်နာပါက ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း၊ အသက်အန္တရာယ်ဖြစ်ခြင်းများ ကြုံတွေ့ရနိုင်ပါသည်။

DRAFT – Copyright Protected

စက်ဘီးမစီးမီတွင် အန္တရာယ်ကင်းအောင် ကြိုတင်စစ်ဆေးရမည့်အချက်များ

ဘရိတ်မိရဲ့လား



လေလျော့နေလား

လက်ကိုင်လှည့်လို့ ရရဲ့လား

ထိုင်ခုံအနိမ့်အမြင့်ကိုက်ညီရဲ့လား

ဘဲလ်မြည်ရဲ့လား

မီးလင်းရဲ့လား၊ ရောင်ပြန်ပြားပါရဲ့လား

- စက်ဘီးစီးရာတွင် အန္တရာယ်ကင်းစေမည့်အချက်များကို လိုက်နာရမည့်အပြင် စက်ဘီးမစီးမီတွင်လည်း ကြိုတင်စစ်ဆေးမှုများကို ပြုလုပ်ရမည်။

DFE Box – Copyright Protected

(၂) လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာ

အောက်ဖော်ပြပါ လမ်းညွှန်းများနှင့် ၎င်းတို့၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ယှဉ်တွဲပေးပါ။

(၁)	•	• (က) ရှေ့တွင် တံခါးရှိ သံလမ်း ရှိသည်။
(၂)	•	• (ခ) ရှေ့တွင် လူကူးလမ်း ရှိသည်။
(၃)	•	• (ဂ) ရှေ့တွင် လမ်းပြင်နေသည်။
(၄)	•	• (ဃ) ရှေ့တွင် လမ်းကျဉ်း ရှိသည်။
(၅)	•	• (င) ရှေ့တွင် လက်ဝဲနှစ်ဆစ်ချိုး လမ်းကွေ့ ရှိသည်။
(၆)	•	• (စ) ရှေ့တွင် ကျောင်းရှိသည်။

- လမ်းတစ်လျှောက်တွင် စိုက်ထူထားသော လမ်းညွှန်းများသည် လမ်းအသုံးပြုသူအားလုံးနှင့် သက်ဆိုင်ပြီး စက်ဘီးစီးရာတွင်ဖြစ်စေ၊ လမ်းလျှောက်သွားလာရာတွင်ဖြစ်စေ အန္တရာယ်မဖြစ်အောင် ကြိုတင်သတိပေးထားခြင်းဖြစ်သည်။ လမ်းညွှန်းများ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို နားလည်ပြီး လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

DBE Box – Copyright Protected

လမ်းလျှောက်သွားရာတွင် အန္တရာယ်ကင်းစေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များ

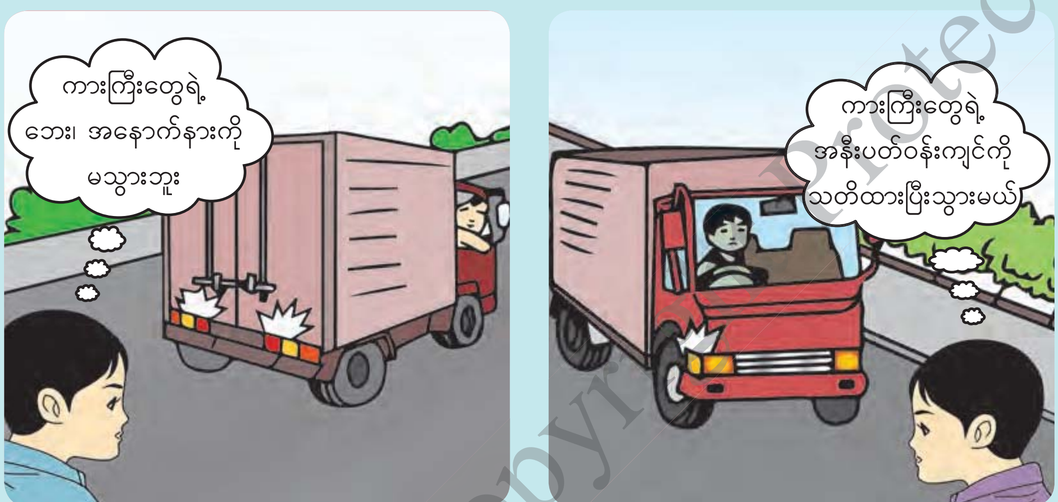
၁။ ညဘက် အပြင်ထွက်ပါက တောက်ပသော အရောင်များကို ဝတ်ဆင်ရမည်။

၂။ ယာဉ်မောင်း မမြင်နိုင်သော ကားအနီးဝန်းကျင်တွင် သတိထား၍ သွားလာရမည်။

၃။ ကားကြီးများ၏ ဘေး၊ အနောက်နှင့် အနီးအနားတွင်ကပ်ပြီး မသွားလာရ။

၄။ လမ်းပေါ် ရပ်ပြီး စကားမပြောရ။

၅။ လမ်းပေါ်တွင် ဘေးချင်းယှဉ်၍ လမ်းမလျှောက်ရ။



စက်ဘီးစီးရာတွင် အန္တရာယ်ကင်းစေရန် လိုက်နာရမည့်အချက်များ

၁။ စက်ဘီးမစီးမီ သေချာစစ်ဆေးပါ။

၂။ စက်ဘီးနောက်တွင် လူ ၁ ဦး သာတင်၍ စီးရမည်။ ဦးထုပ်ဆောင်းရမည်။

၃။ ညအချိန်တွင် မီးထွန်း၍ စီးရမည်။

၄။ အရှိန်လျှော့ရန်၊ ကွေ့ရန် လက်ဖြင့် ကြိုတင်အချက်ပြရမည်။

၅။ စက်ဘီးကို လက်နှစ်ဖက်လွှတ်၍ မစီးရ။

၆။ ယာဉ်ကြောကို ဆန့်ကျင်ပြီး မစီးရ။

၇။ စက်ဘီးကို အရှိန်ပြင်းပြင်းမစီးရ။

- လမ်းပေါ်တွင် သွားလာပါက ယာဉ်စည်းကမ်း၊ လမ်းစည်းကမ်းများကို လိုက်နာရမည်။ မလိုက်နာပါက မိမိ၏ အသက်အန္တရာယ်သာမက အခြားသူများ၏ အသက်အန္တရာယ်ကိုပါ ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။

DBE Box – Copyright Protected

၂.၅ တန်ဖိုးရှိသူဖြစ်ပါစေ

အောက်ပါအခြေအနေမှာ မောင်နိုင် ဘယ်လိုခံစားနေရမလဲ။

ဖြစ်ရပ် (၁)

မောင်နိုင်က ဝင်းဝင်းရဲ့ ခုံအောက်မှာ စားပြီးသား မုန့်အိတ်ခွံကို ပစ်ထားခဲ့တယ်။ ဆရာမက မုန့်အိတ်ခွံကို တွေ့တော့ ဘယ်သူ့အမှိုက်လဲလို့ မေးတယ်။ မောင်နိုင်နဲ့ ဝင်းဝင်းအပါအဝင် အားလုံးက သူတို့ရဲ့ အမှိုက်မဟုတ်ကြောင်း ပြောကြတယ်။

- မည်သူမျှမသိနိုင်ဟုထင်၍ ပြုလုပ်လိုက်သော်လည်း မိမိပြုလုပ်သော အပြုအမူများကို မိမိကိုယ်တိုင်သာ အသိဆုံးဖြစ်ပါသည်။
- မလုပ်သင့်သောအပြုအမူများကို မည်သူမျှမသိအောင် ပြုလုပ်ထားသူများသည် မိမိလုပ်ရပ်အတွက် စိတ်မလုံမလဲဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်မသက်မသာဖြစ်ခြင်းတို့ ခံစားရစေပါသည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးမထားရာ၊ မလေးစားရာ ရောက်ပါသည်။

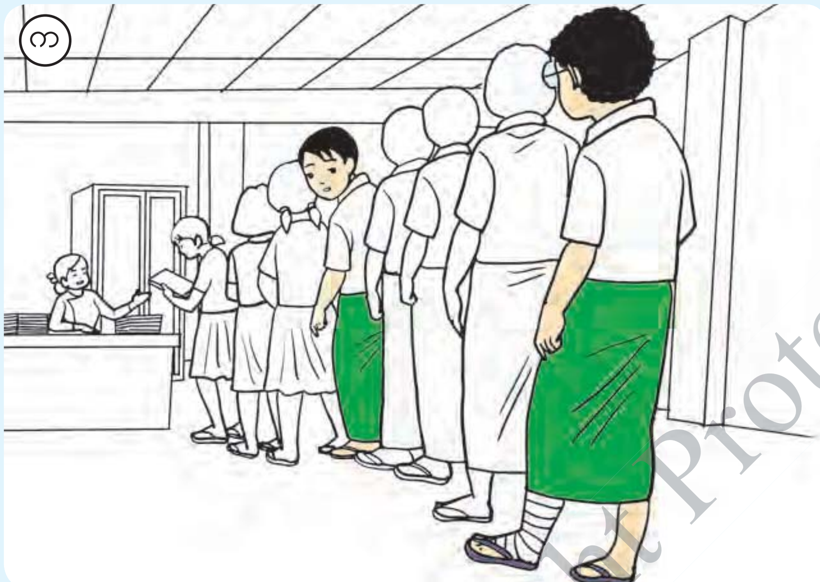
ပုံထဲကအပြုအမူတွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တန်ဖိုးထားလေးစားရာ ရောက်တဲ့ အပြုအမူတွေလား ဘာကြောင့်လဲ

ဖြစ်ရပ် (၂)

ဖြစ်ရပ် (၃)

DBA Book Copyright Protected

ဖြစ်ရပ် (၄)

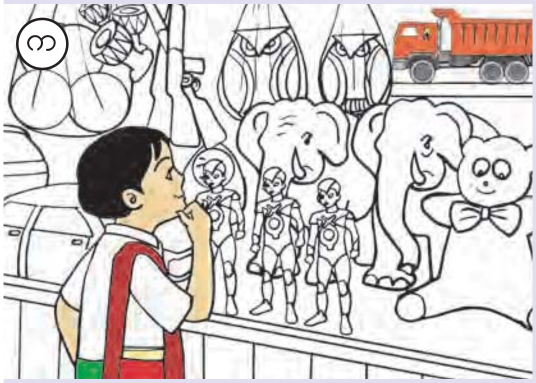


- မပြုလုပ်သင့်သည့် အပြုအမူများကို ပြုလုပ်ခါနီးတိုင်းတွင်________________________ ________ဟု မိမိကိုယ်မိမိ ပြန်လည်မေးခွန်းထုတ်၍ အဆိုပါ အပြုအမူကို မပြုလုပ်မိအောင် မိမိစိတ်ကို ထိန်းချုပ်တားဆီးတတ်သောအကျင့်ဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်ရပါမည်။

- မပြုလုပ်သင့်သော အပြုအမူများကို မပြုလုပ်မိအောင် ထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်း၊ ပြုလုပ်သင့်သော အပြုအမူများကို လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် သတိပေးတိုက်တွန်းတတ်သော အလေ့အကျင့်ရှိခြင်းတို့သည် မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထားလေးစားရာရောက်သော အပြုအမူများဖြစ်ပါသည်။

DBE Box – Copyright Protected

ဖြစ်ရပ် (၅)



စတုတ္ထတန်းကျောင်းသားလေး ကျော်ကျော်ဟာ ကျောင်းက ပြန်လာတော့ အရုပ်ဆိုင်တစ်ဆိုင်မှာ အရုပ်ကားလေးတစ်ခုကိုမြင်ခဲ့တယ်။ တအားလိုချင်ပေမဲ့ သူ့မှာ ဝယ်စရာပိုက်ဆံအလုံအလောက် မရှိဘူး။

ဒီလိုနဲ့ အိမ်ပြန်လာရင်း လမ်းဘေးမှာ ပိုက်ဆံအိတ်တစ်လုံးကျနေတာ တွေ့ခဲ့တယ်။

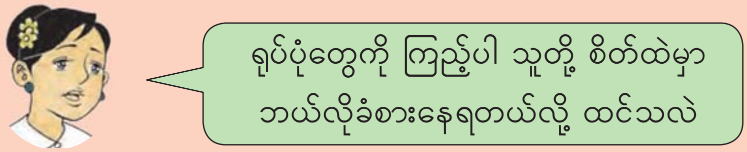
ပိုက်ဆံအိတ်ကို ကောက်ယူပြီး ဖွင့်ကြည့်လိုက်တော့ ပိုက်ဆံတွေအများကြီးတွေ့လိုက်တာနဲ့ အရုပ်ဝယ်နိုင်တော့မယ်လို့ တွေးပြီး တအားပျော်ခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ ပိုက်ဆံအိတ်ထဲက မှတ်ပုံတင်အရ အိမ်ဘေးက ဦးလေးရဲ့ ပိုက်ဆံအိတ်ဖြစ်နေမှန်းသိခဲ့တယ်။

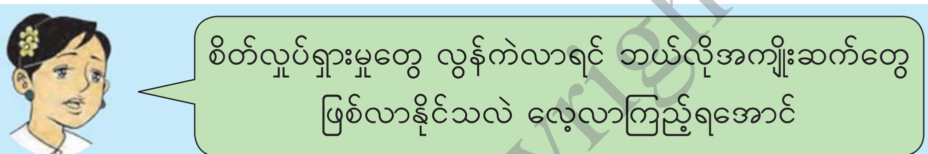
ဒီလိုနဲ့ ပိုက်ဆံအိတ်ကို ပြန်ပေးရမလား။ မပေးဘဲ အရုပ်ဝယ်လိုက်ရင် ကောင်းမလားဆိုတာ ဝေခွဲမရ ဖြစ်နေခဲ့တယ်။

- မပြုလုပ်သင့်သော အပြုအမူများကြုံတွေ့ရပါက ပြုလုပ်သင့်သည်၊ မပြုလုပ်သင့်သည်ကို ဆုံးဖြတ်ဆောင်ရွက်ရမည်မှာ မိမိကိုယ်တိုင်သာလျှင် ဖြစ်ပါသည်။

DBE Box – Copyright Protected

၂.၆ ဘယ်သူမှမထိခိုက်ပါစေနဲ့





ဖြစ်ရပ် (၁)

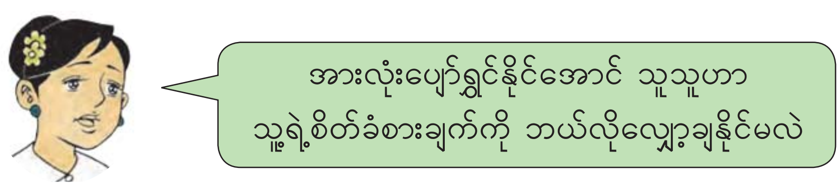
စာစီစာကုံးပြိုင်ပွဲမှာ မွန်မွန်ဆုရတယ်။ မွန်မွန်ဆုရတာကို သူသူ မကျေနပ်ဘူး။

ဒါကြောင့် မွန်မွန်စကားလာပြောတာကို ပြန်မပြောဘဲ နေတယ်။ မွန်မွန်စိတ်မကောင်းဖြစ်ရတယ်။ သူသူ့အပြုအမူကြောင့် တခြားသူငယ်ချင်းတွေလဲ မပျော်နိုင်တော့ဘူး။

- စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုများ လွန်ကဲလာပါက ဖြစ်ပေါ်လာသော အပြုအမူများသည် မိမိသာမက အခြားသူများကိုပါ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

DBE Copyright Protected

မွန်မွန့်ကို စကားမပြောဘဲနေတာမျိုး မလုပ်သင့်ဘူးလို့ သူငယ်ချင်းတွေက သူသူ့ကို ဝိုင်းပြောကြတယ်။



DBE BOX – Copyright Protected

စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုများ လျှော့ကျစေသည့်နည်းလမ်းများ

ခဏလောက် ငြိမ်ငြိမ်လေးနေမယ်။

အသက်ပြင်းပြင်းရှူမယ်။

သီချင်းနားထောင်မယ်။

ရေသောက်မယ်။

စာဖတ်မယ်။

ကစားမယ်။

တစ်ဖက်လူရဲ့ ခံစားချက်ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားမယ်။

- စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုများဖြစ်ပေါ်လာပါက လွန်ကဲမှုမဖြစ်စေရန် ခံစားမှုများ လျှော့ကျသွားအောင်ဦးစွာပြုလုပ်ရပါမည်။
- မိမိ၏ ခံစားချက်အပြုအမူများကို မည်သူ့ကိုမျှ မထိခိုက်စေရန် တတ်နိုင်သမျှ ထိန်းချုပ်ရပါမည်။

DBE Box — Copyright Protected

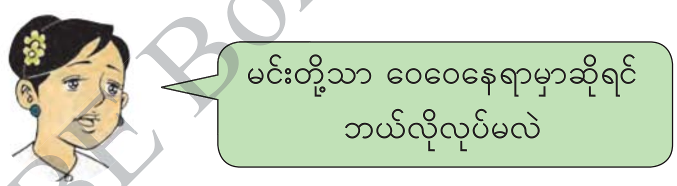
ဖြစ်ရပ် (၂)

အမေက နေကောင်းခါစ ညီမလေးကို ငါးကြော် ကျွေးတယ်။

ဝေဝေက ငါးကြော်စားချင်ပေမဲ့ ငါးဟင်းကျွေးတဲ့ အမေ့ကို ဝေဝေ မကျေနပ်ဘူး။ ဒါကြောင့် ထမင်းမစားဘဲ နေတယ်။

ကိုကို၊ မမနဲ့ ညီမလေးက ထမင်းစားဖို့လာခေါ်ပေမဲ့ ဝေဝေက မလိုက်ဘဲ အော်ထုတ်တယ်။

အခုတော့ ဝေဝေ ဗိုက်ဆာနေပြီ။



- စိတ်ဆိုးခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်း စသည့် မိမိ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားရသည့်အတိုင်း ပြုလုပ်သော အပြုအမူများသည် မိမိအပါအဝင် မိမိ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အခြားသူများအား စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေပါသည်။
- စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုများအတိုင်း ပြုမူမိခြင်း မရှိစေရန် မိမိ၏ စိတ်ခံစားချက်ကို လျှော့ချနိုင်ရပါမည်။

DBE Box – Copyright Protected

၃.၁ ပြောင်းလဲမှု ဖြစ်မယ်

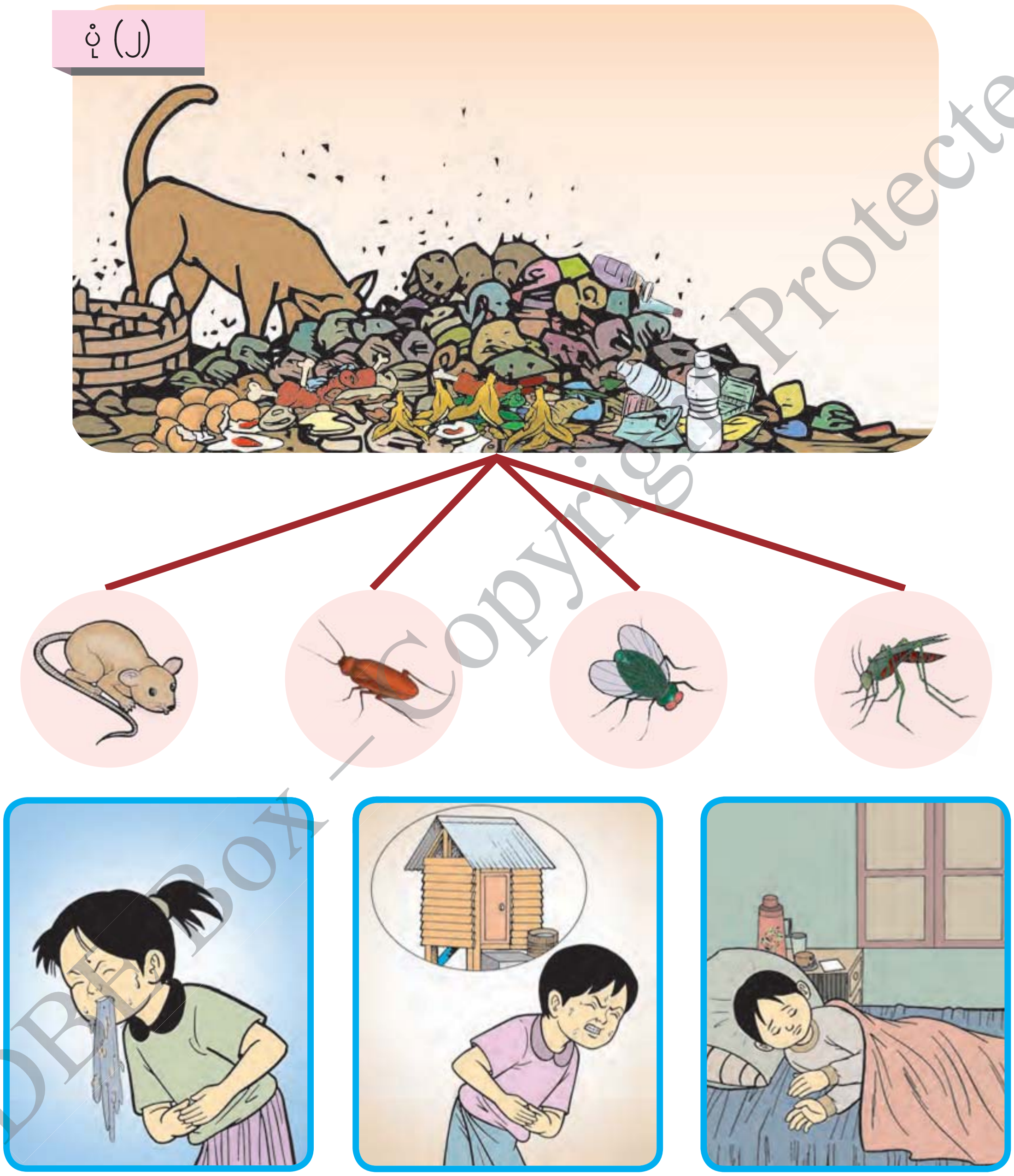
ရုပ်ပုံထဲမှာ ဘာတွေတွေ့သလဲ
ဘာကြောင့် ဒီလိုဖြစ်နေတာလို့ ထင်သလဲ

ပုံ (၁)

(၃) သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့

စည်းကမ်းမဲ့ အမှိုက်စွန့်ပစ်မှုတွေများလာရင် ဘာတွေဖြစ်လာနိုင်သလဲ

ပုံ (၂)



- စည်းကမ်းမဲ့အမှိုက်စွန့်ပစ်ခြင်းသည် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိခိုက်စေရုံသာမက လူတို့ကိုပါ ရောဂါရစေနိုင်ပါသည်။

DBE Box — Copyright Protected

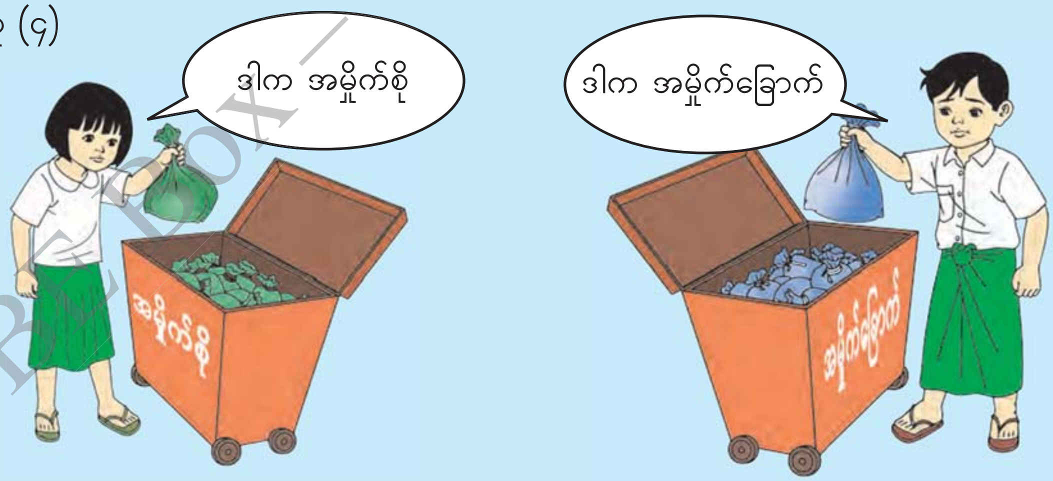
ပုံ (၃) အမှိုက်စိုနှင့် အမှိုက်ခြောက်ခွဲခြားပုံ

အမှိုက်စို ဆိုသည်မှာ စားကြွင်းစားကျန်၊ စွန့်ပစ်ဘုရားပန်း၊ အသီးအရွက်၊ သား ငါး အရိုးအရွဲစသည်တို့ ဖြစ်ပါသည်။

အမှိုက်ခြောက်ဆိုသည်မှာ ပလတ်စတစ်အိတ်၊ ဖော့ဘူး၊ စက္ကူဘူး၊ စက္ကူအိတ်၊ သစ်တိုသစ်စ၊ မီးချောင်း၊ မီးသီးအကျိုးအပျက်၊ ဖန်ခွက်အကွဲ၊ ပုလင်းအကွဲ၊ အဝတ်စုတ်၊ ကြွေထည်မြေထည်အကွဲ၊ ဝိုင်ယာကြိုးအတိုအစ၊ ကော် ကစားစရာအပျက်၊ အသုံးအဆောင်အပျက်တို့ ဖြစ်ပါသည်။

အမှိုက်စိုနှင့် အမှိုက်ခြောက်ကို ဘာကြောင့် ခွဲခြား စွန့်ပစ်ဖို့ လိုသလဲ

ပုံ (၄)

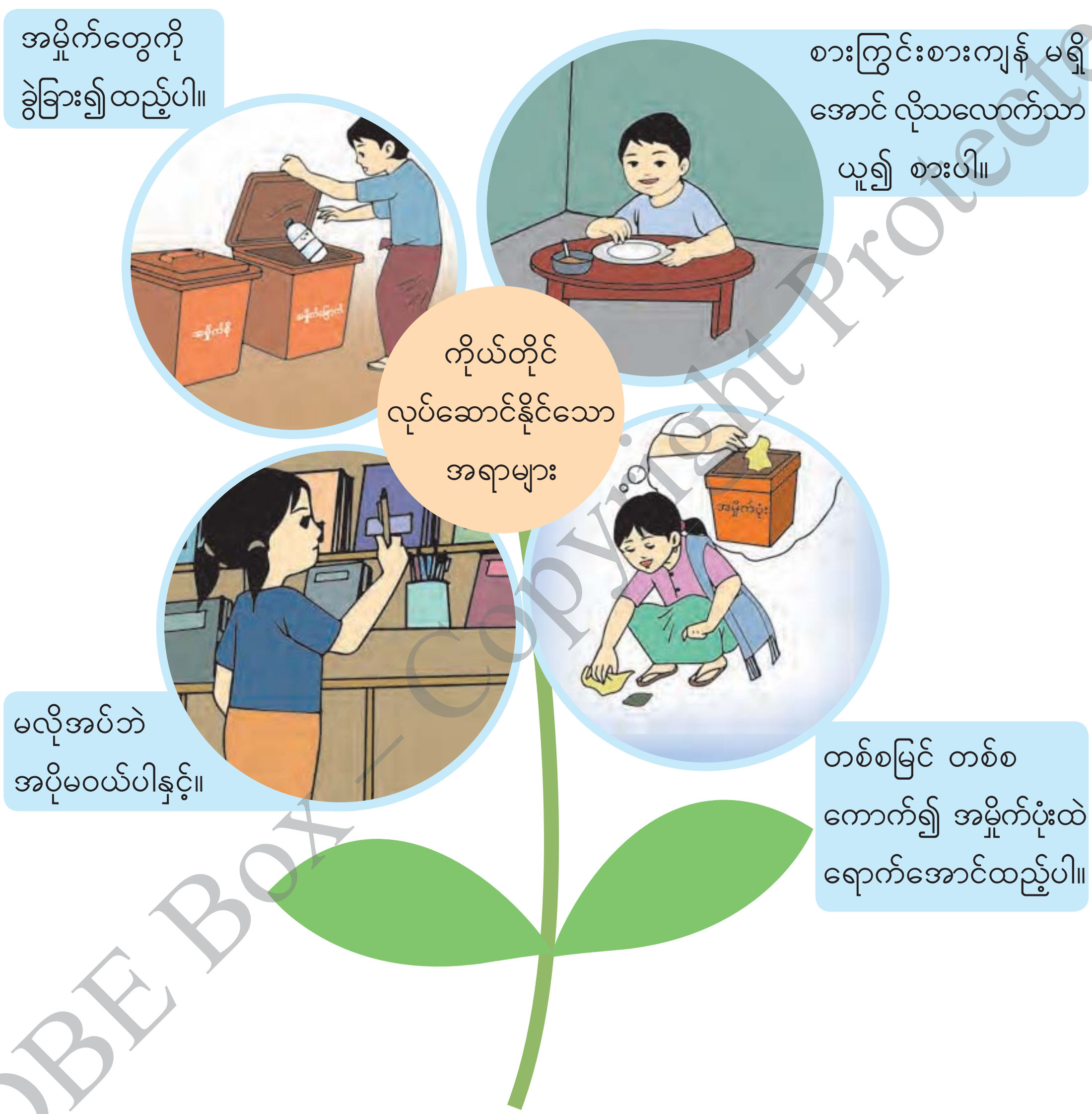


- အမှိုက်စိုနှင့် အမှိုက်ခြောက်ခွဲခြားစွန့်ပစ်ခြင်းသည် ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် လူသားများအားလုံးအတွက် အရေးကြီးပါသည်။

DRE Box — Copyright Protected

ပုံ (၅)

ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အမှိုက်တွေကို စနစ်တကျစွန့်ပစ်တတ်အောင်၊ တခြားဆိုးကျိုးတွေ လျော့နည်းသွားအောင် ဘာတွေလုပ်ကြမလဲ။



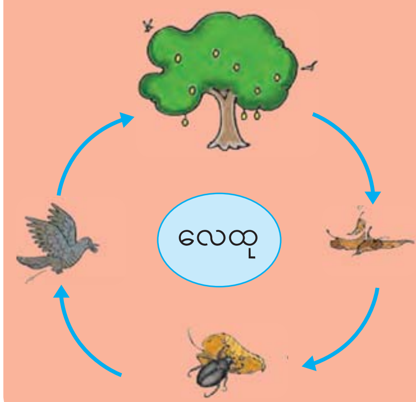
DBE Box _ Copyright Protected

- အမှိုက်များ နည်းပါးစေရန် မိမိတို့ကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်နိုင်သော အချက်များရှိပါသည်။ လူတစ်ဦးချင်းစီက အမှိုက်များကို လျော့နည်းစေရန် လုပ်ဆောင်သွားကြရမည်။

၃.၂ သဘာဝနှင့် သက်ရှိများ

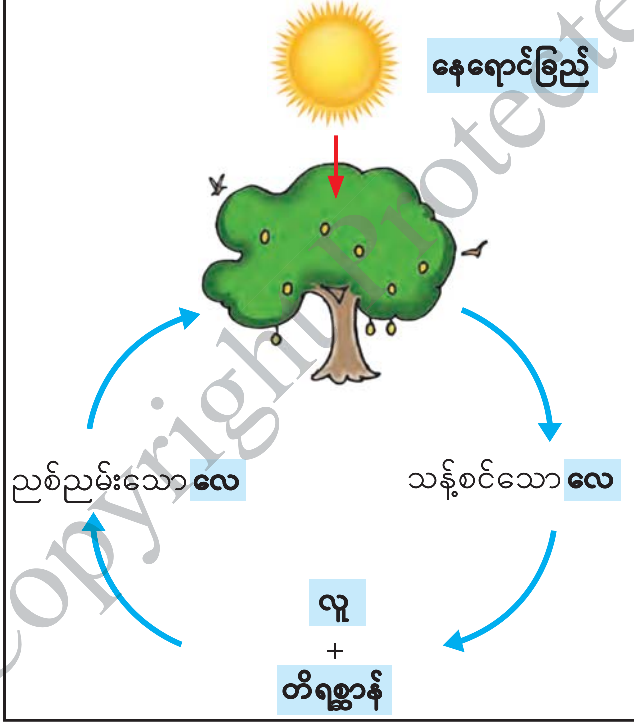
ပုံ (၁)

ဒီပုံထဲမှာ သက်ရှိတွေ ဘယ်လိုဆက်စပ်နေသလဲ။



ပုံ (၂)

ရုပ်ပုံထဲက အရာတွေ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဘယ်လိုဆက်စပ်နေသလဲ။



ကုန်းမြေ **မြေ**

မြစ်ချောင်း **ရေ**

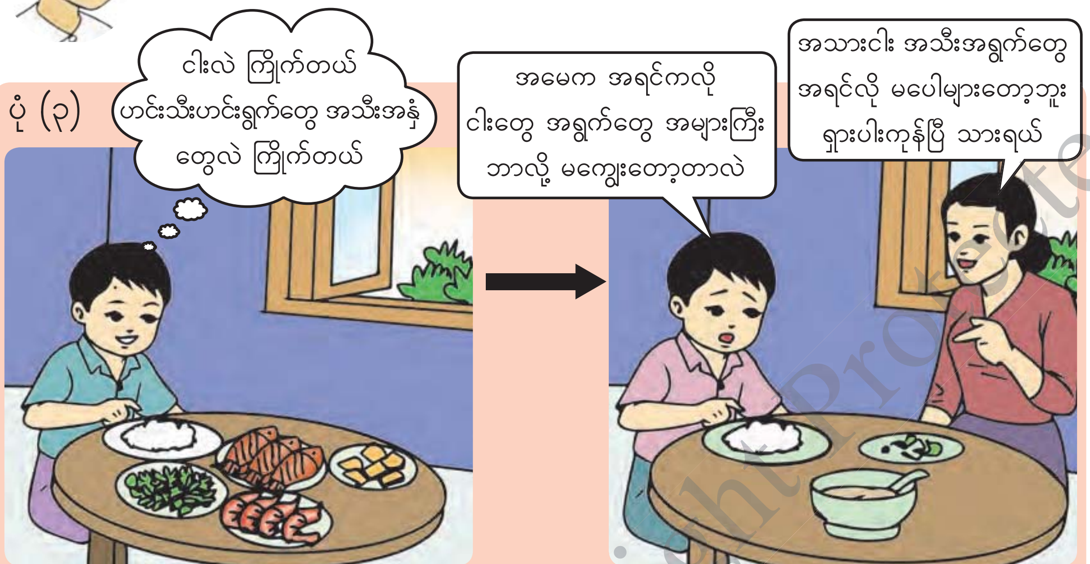
ပင်လယ် **ရေ**

- နေ၊ ရေ၊ လေ နှင့် မြေတို့သည် သက်ရှိများ ရှင်သန်နေထိုင်ရန် မရှိမဖြစ် အရေးကြီးပါသည်။

DLE Box – Copyright Protected

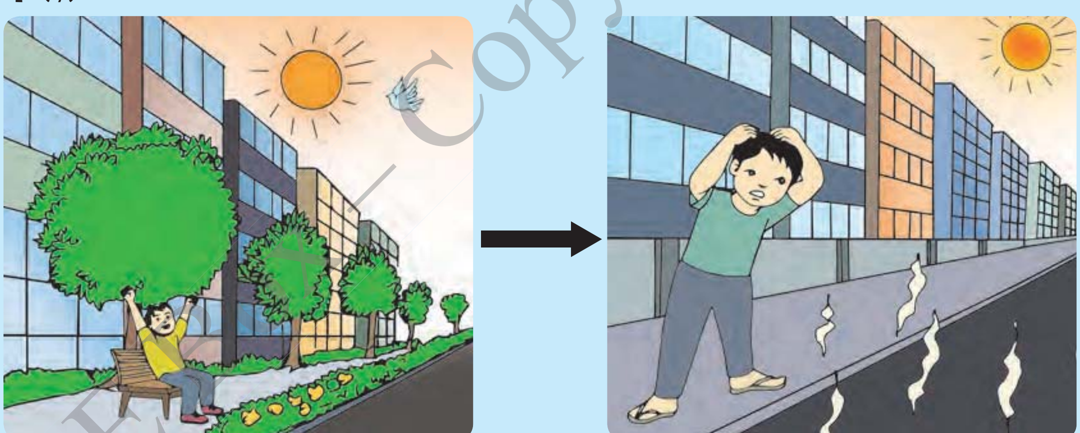
(၃) သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့

ပုံ (၃)



(က) (ခ)

ပုံ (၄)



(က) (ခ)

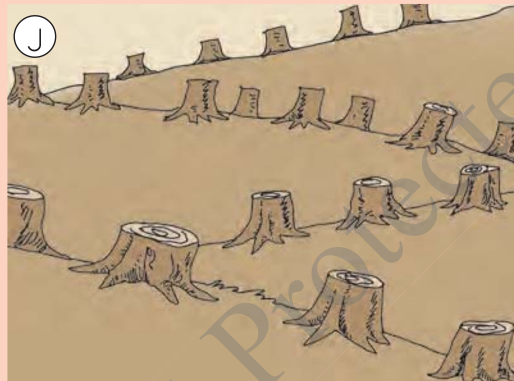
- လူအပါအဝင် သက်ရှိအရာများအတွက် နေရောင်ခြည်၏ သင့်လျော်သော အပူချိန်၊ အလင်းရောင်၊ သန့်ရှင်းသောမြေ၊ သန့်ရှင်းသောရေနှင့် သန့်ရှင်းသောလေတို့ လိုအပ်ပါသည်။
- နေအပူချိန်မြင့်တက်လာခြင်း၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဖြစ်သော မြေထု၊ ရေထု၊ လေထု ညစ်ညမ်းခြင်း စသည်တို့ဖြစ်လာပါက သက်ရှိများအပြန်အလှန် မှီတင်းနေထိုင်မှုများလည်း ပျက်စီးသွားပေမည်။

DBE — Copyright Protected

(၃) သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့

ပုံ (၅)

မြေထု၊ ရေထု၊ လေထုများ ညစ်ညမ်းစေသည့်အကြောင်းအရင်းများကို ဖော်ထုတ်ပါ။



ပုံ (၆)

သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် မပျက်စီးစေရန် မိမိကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အရာများ

- သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိန်းသိမ်းရန် မိမိတို့ကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည့်အရာများစွာ ရှိပါသည်။ ယနေ့မှစ၍ မိမိတို့လုပ်ဆောင်နိုင်သည့်အရာများကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင် သွားကြရပါမည်။

DBE BOX – Copyright Protected

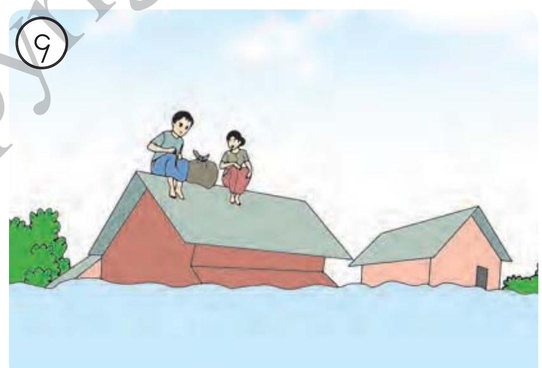
၃.၃ ကြိုတင်ကာကွယ် ဘေးအန္တရာယ်

ရုပ်ပုံထဲကလို သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တွေ ကျရောက်လာရင် ဘယ်လိုဆိုးကျိုးတွေ ဖြစ်လာနိုင်သလဲ

ငလျင်လှုပ်ခြင်း

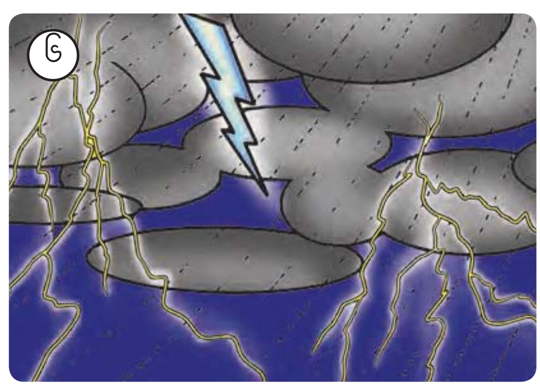
မိုးသည်းထန်စွာရွာခြင်း

လေပြင်းတိုက်ခတ်ခြင်း



ရေကြီးခြင်း

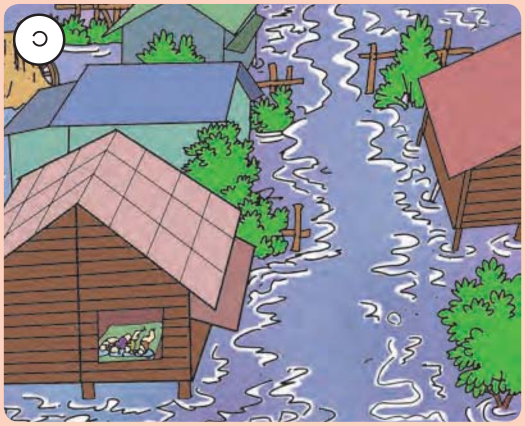
မြေပြိုခြင်း



မိုးကြိုးပစ်ခြင်း

(၃) သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့

ပုံပြင်လေးကို လေ့လာကြည့်ရအောင်



နီလာတို့ မိသားစုဟာ ရေနံ့သာရွာမှာ နေထိုင်ကြတယ်။ တစ်နေ့မှာ ရွာသားတွေ အားလုံး အိပ်မောကျနေချိန် ချောင်းရေလျှံပြီး ရေတွေ အများကြီးတက်လာတယ်။

မေမေက ရေတွေတက်လာတာကို စသိပြီး တစ်မိသားစုလုံးကို နှိုးတယ်။ ဘာမှမပြင်ဆင်နိုင်ဘဲ ဘေးလွတ်ရာကို ထွက်ပြေးခဲ့ကြတယ်။

ရွာလမ်းတွေကို ရေလွှမ်းသွားပြီး ရေပြင်ကြီးဖြစ်သွားတယ်။ မှောင်လဲ မှောင်နေတာကြောင့် လမ်းကိုတောင် ခွဲခြားပြီး မသိနိုင်တော့ဘူး။

ညအမှောင်ရေပြင်ထဲမှာ လမ်းလျှောက်နေကြတုန်း နီလာရဲ့ မောင်လေးက လမ်းဘေးကို ခြေချော်ပြီး လဲကျမလိုဖြစ်သွားတာကြောင့် အားလုံးဝိုင်းဆွဲလိုက်ရတယ်။

၇

အားလုံးဘေးကင်းရာ တောင်ကုန်းကို ရောက်ရှိခဲ့ကြပေမဲ့ နောက်နေ့မှာ ရေတွေ ပြန်မကျသေးတာကြောင့် တောင်ကုန်းပေါ်မှာပဲ ဆက်နေရတယ်။ အရေးပေါ် ထွက်ပြေးခဲ့တာကြောင့် စားစရာသောက်စရာတွေမယူနိုင်ခဲ့ဘဲ အားလုံး စားစရာသောက်စရာမရှိ ဖြစ်ခဲ့ကြတယ်။

- သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များကြုံတွေ့ပါက မိမိ၏အသက်အန္တရာယ်ကင်းဝေးစေရန်နှင့် မိသားစုဝင်များပါ အတူတကွရှင်သန်နိုင်ရန် အရေးကြီးဆုံးဖြစ်သည်။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ် မကျရောက်မီကပင် လိုအပ်သော ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများကို မိသားစုဝင်အားလုံးနှင့် အတူတကွ ဆောင်ရွက်ထားသင့်ပါသည်။

သဘာဝဘေးအန္တရာယ် မကျရောက်မီ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရမည့်ပစ္စည်းများ

၁

- သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ ကြုံတွေ့ပါက မိမိနှင့် မိသားစုဝင်များအားလုံး ဆက်လက်ရှင်သန်နိုင်ရန် လိုအပ်မည့်ပစ္စည်းများကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရှိရမည်။

DBE Box — Copyright Protected

သူတို့ ဘာအကြောင်းတွေ ဆွေးနွေးနေကြတယ်လို့ ထင်သလဲ

အရေးပေါ်ယူဆောင်ရမည့်ပစ္စည်းများ

၁

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကြုံပါက အရေးပေါ်ယူဆောင်ရမဲ့ပစ္စည်းတွေအပြင် ဘယ်အချက်တွေကို ကြိုတင်လုပ်ဆောင်ထားဖို့ လိုမလဲ

၂

ဘေးကင်းမည့်နေရာနှင့် ထိုနေရာရောက်အောင် သွားရမည့်လမ်းကြောင်းများကို ကြိုတင်စဉ်းစားထားရမည်။

အရေးပေါ် အကူအညီရနိုင်မည့် လိပ်စာနှင့် ဖုန်းနံပါတ်များကို စာရင်းပြုစုထားရမည်။ (ဘေးကင်းရာသို့ ထွက်ပြေးချိန်တွင် လက်ကိုင်ဖုန်းကို ယူဆောင်သွားရပါမည်။)

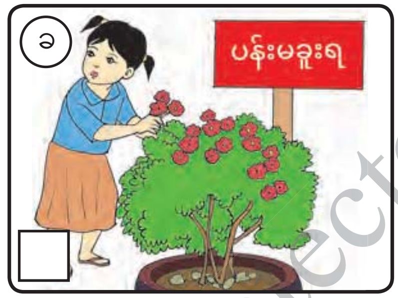
- သဘာဝဘေးအန္တရာယ်မကျရောက်မီ ကြိုတင်လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများကို မိသားစုနှင့်အတူ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပြီး ကြိုတင်ဆောင်ရွက်ထားရမည်။

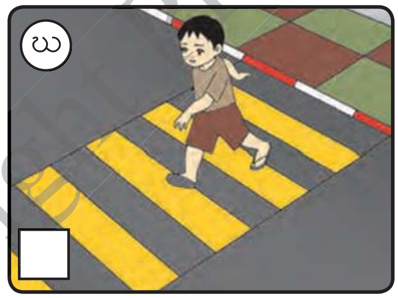
DBE Copyright Protected

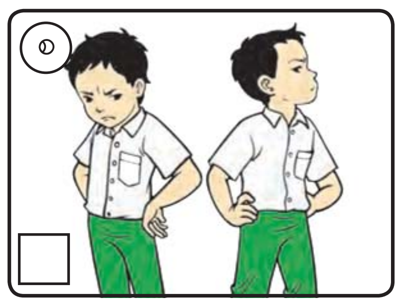
၁။ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သူတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် သင်ပြုလုပ်မည့် အပြုအမူများကို ဖြည့်စွက်ရေးသားပါ။

DR Box — Copyright Protected

၂။ ပုံများထဲတွင် သင်နှစ်သက်သော အပြုအမူကို ✓ နှင့် မနှစ်သက်သည့် အပြုအမူကို ✗ အမှတ်အသားပြုပါ။ အကြောင်းပြချက်ကို ဖော်ပြပါ။







DBE Book — Copyright Protected

၃။ ပုံနှစ်ပုံမှာ မတူတာ ၅ ခုကို ရှာပါ။

ဘာတွေမတူဘူးလဲ	ဘာကြောင့်လိုအပ်တယ်လို့ ထင်သလဲ
၁။	
၂။	
၃။	
၄။	
၅။	

၄။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များကို ရင်ဆိုင်နိုင်ရန်အတွက် သင်ကိုယ်တိုင်အရေးပေါ်အိတ်တစ်ခု ပြင်ဆင်ရမည်ဆိုပါက သင့်အတွက် အရေးပါဆုံးပစ္စည်း ၁၀ ခုကို ဝိုင်းပါ။

DPE Box – Copyright Protected

၅။ ရုပ်ပုံများတွင် ဖော်ပြထားသောအခြေအနေများနှင့် ပတ်သက်၍ သင်မည်သို့ပြုလုပ်မည်နည်း။

အခြေအနေ	သင်သာဆိုရင် ဘာလုပ်မလဲ	ဘာကြောင့်လဲ

၆။ ရုပ်ပုံများကိုလေ့လာပြီး သက်ရှိများအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည့် သန့်စင်သော ရေ၊ လေ၊ မြေ နှင့် သင့်တင့်သောနေရောင်ခြည်တို့ရရှိစေရန် သင်ကိုယ်တိုင်ဆောင်ရွက်နိုင်သည့် အရာများကို စဉ်းစား၍ ရေးပါ။

DBE – Copyright Protected