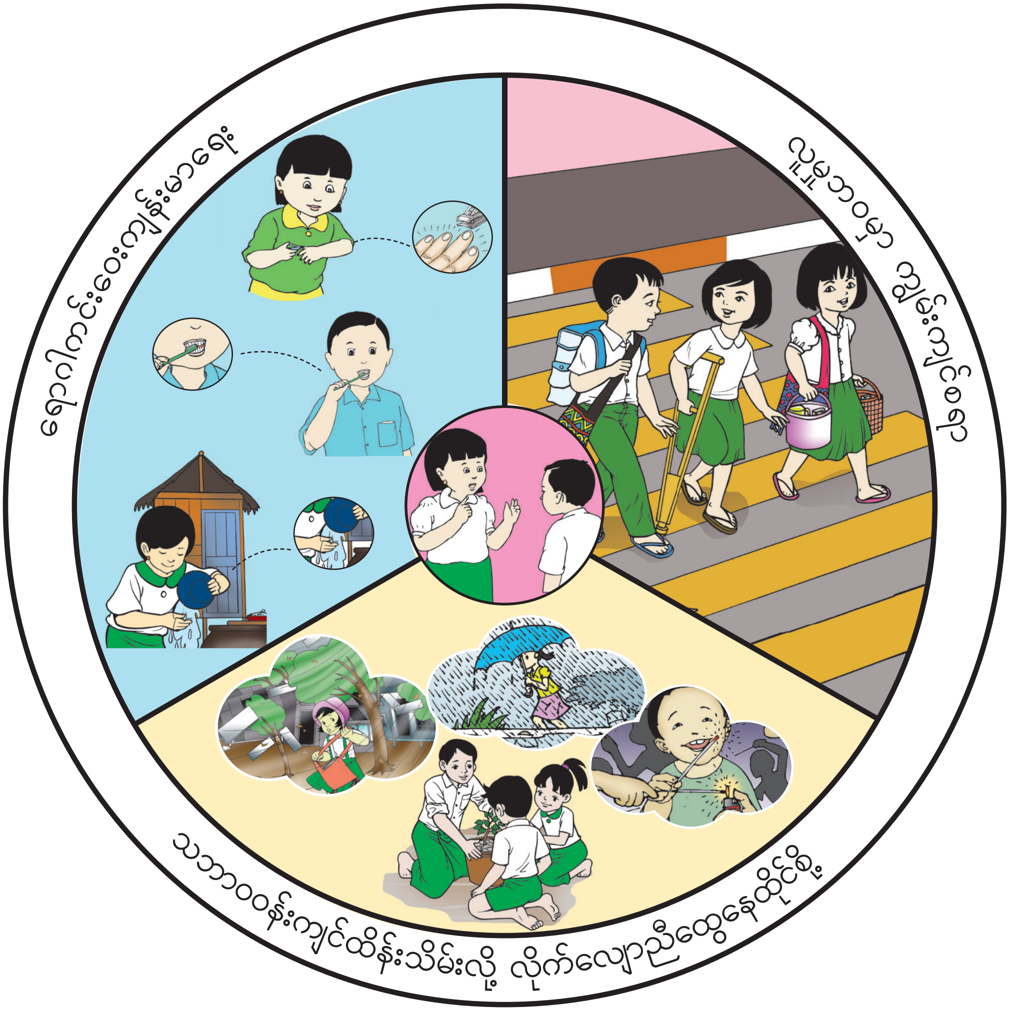
ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ
ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ
ဒုတိယတန်း



၂၀၁၈–၂၀၁၉

ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ
ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ
ဒုတိယတန်း

၂၀၁၈–၂၀၁၉

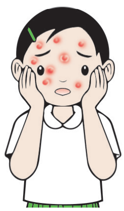
မြန်မာနိုင်ငံပညာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ အခြေခံပညာမူလတန်းသင်ရိုးညွှန်းတမ်းအသစ်များ ရေးဆွဲပြုစုအကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်မှုလုပ်ငန်းတွင် ဂျပန်နိုင်ငံတကာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေးအေဂျင်စီ (JICA) က နည်းပညာပံ့ပိုးကူညီမှုပေးပါသည်။

မာတိကာ

အခန်း	သင်ခန်းစာ	စာမျက်နှာ
(၁) ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး		
(၁. ၁)	မှန်မှန်သန့်ရှင်း ရောဂါကင်း	၁
(၁. ၂)	သွားကို ဂရုစိုက်ပါ	၄
(၁. ၃)	ဒေသထွက်အစာများ ခွန်အားဖြစ်အောင်စား	၈
(၁. ၄)	ပြန်ဖြည့်ဖို့တော့လိုတယ်	၁၀
(၁. ၅)	ဘာကောင်တွေပါလိမ့်	၁၂
(၁. ၆)	ဆေးဝါးသုံးမှု ဂရုပြု	၁၆
(၂) လူမှုဘဝမှာကျွမ်းကျင်စရာ		
(၂. ၁)	ချစ်ချစ်ခင်ခင် နေကြမယ်	၂၀
(၂. ၂)	မတော်တဆဖြစ်မှု သတိပြု	၂၄
(၂. ၃)	သူစိမ်းအန္တရာယ် တို့ကာကွယ်	၂၈
(၂. ၄)	ငြင်းပါကွယ်	၃၂
(၃) သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့		
(၃. ၁)	ရှင်သန်အောင်လုပ်ကြမယ်	၃၄
(၃. ၂)	ငလျင်လှုပ်ရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ	၃၈
(၃. ၃)	မိုးသည်းထန်စွာရွာရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ	၄၀
(၃. ၄)	မိုးကြိုးပစ်ရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ	၄၂
(၃. ၅)	လေပြင်းမုန်တိုင်း	၄၆
(၃. ၆)	မီးဘေးအန္တရာယ် သတိပြုကွယ်	၅၀

၁.၁ မှန်မှန်သန့်ရှင်း ရောဂါကင်း

ရုပ်ပုံထဲမှာ ဘာတွေဖြစ်နေသလဲ



ဖိုးကျော်လေး ဘာကြောင့်ယားနာတွေထွက်ပြီး နေမကောင်းဖြစ်တာလဲ

ဖိုးကျော်လေးဟာ ကစားတာကိုလဲ အလွန်မက်တယ်။ ကစားပြီးတိုင်းလဲ ခြေလက်တွေ မဆေးဘူး။

ရေချိုးဖို့လဲ ပျင်းတယ်။ အဝတ်အစားတွေကလဲ ညစ်ပတ်နေတာပဲ။

တစ်နေ့တော့ ဖိုးကျော်လေးရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ယားနာတွေ ထွက်လာပြီး နေမကောင်း ဖြစ်တော့တာပေါ့။

- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး မလုပ်ရင် ကြေးညှော်နဲ့ အနံ့အသက်ဆိုးတွေ ထွက်ပြီး သူတစ်ပါးကို စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေတယ်။
- ပွေး၊ ဝဲ၊ ညှင်း၊ ယားနာ စတဲ့ အရေပြားရောဂါတွေနဲ့ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော၊ အူရောင်ငန်းဖျား၊ သန်ကောင်ရောဂါတွေ စတဲ့ ကူးစက်ရောဂါတွေဖြစ်တတ်တယ်။
- ကိုယ့်ဆီက ရောဂါပိုးတွေဟာ သူများကိုလဲ ကူးစက်တတ်တယ်။

မအေးလေးရဲ့ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းခြင်း

သွားတိုက်

တစ်နေ့ကို အနည်းဆုံး (၂) ကြိမ်
အစာစားပြီးချိန်နဲ့ ညအိပ်ရာ မဝင်ခင် သွားတိုက်တယ်။

ခေါင်းလျှော်

ခေါင်းကို ပုံမှန်လျှော်တယ်။

လက်ဆေး

အစာမစားခင်နှင့် စားပြီးချိန်၊ အိမ်သာကဆင်းချိန်၊ ကစားပြီးချိန်နဲ့ အပြင်ကပြန်လာချိန်တွေမှာ လက်ဆေးတယ်။

ရေချိုး

နေ့စဉ် ရေချိုးတယ်။

အဝတ်လဲ

နေ့စဉ် သန့်ရှင်းသပ်ရပ်တဲ့ အဝတ်အစားတွေကို ဝတ်တယ်။ ညစ်ပတ်သွားရင်၊ ရေစိုသွားရင် အဝတ်လဲတယ်။ အတွင်းခံ အဝတ်တွေကို နေ့စဉ်လဲတယ်။

လက်သည်းညှပ်

လက်သည်းကို အရှည်မထားဘူး။ သန့်ရှင်းအောင် အမြဲညှပ်ထားတယ်။

- ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းတွေကို သန့်ရှင်းအောင် နေ့စဉ်၊ အပတ်စဉ် မှန်မှန် လုပ်မှသာ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုရှိပြီး ရောဂါတွေကင်းဝေးမယ်။

တို့ရဲ့ခန္ဓာ သန့်ရှင်းပါ

အိပ်ရာထလျှင် မျက်နှာသစ်လို့
မညစ်ပတ်အောင် သွားတိုက်မယ်။
အုန်းဆီလိမ်းကာ ခေါင်းကိုဖြီးလို့
ခြေသည်း၊ လက်သည်း လှီးပဲ့မယ်။
အချိန်မှန်မှန် ရေကိုချိုးလို့
သန့်ရှင်းစေဖို့ ဂရုစိုက်မယ်။
ဂရုစိုက်မယ် ဂရုစိုက်မယ်။

၂၀၀၅ ခုနှစ် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ
(သူငယ်တန်း)ဆရာလက်စွဲမှ ကူးယူဖော်ပြသည်။

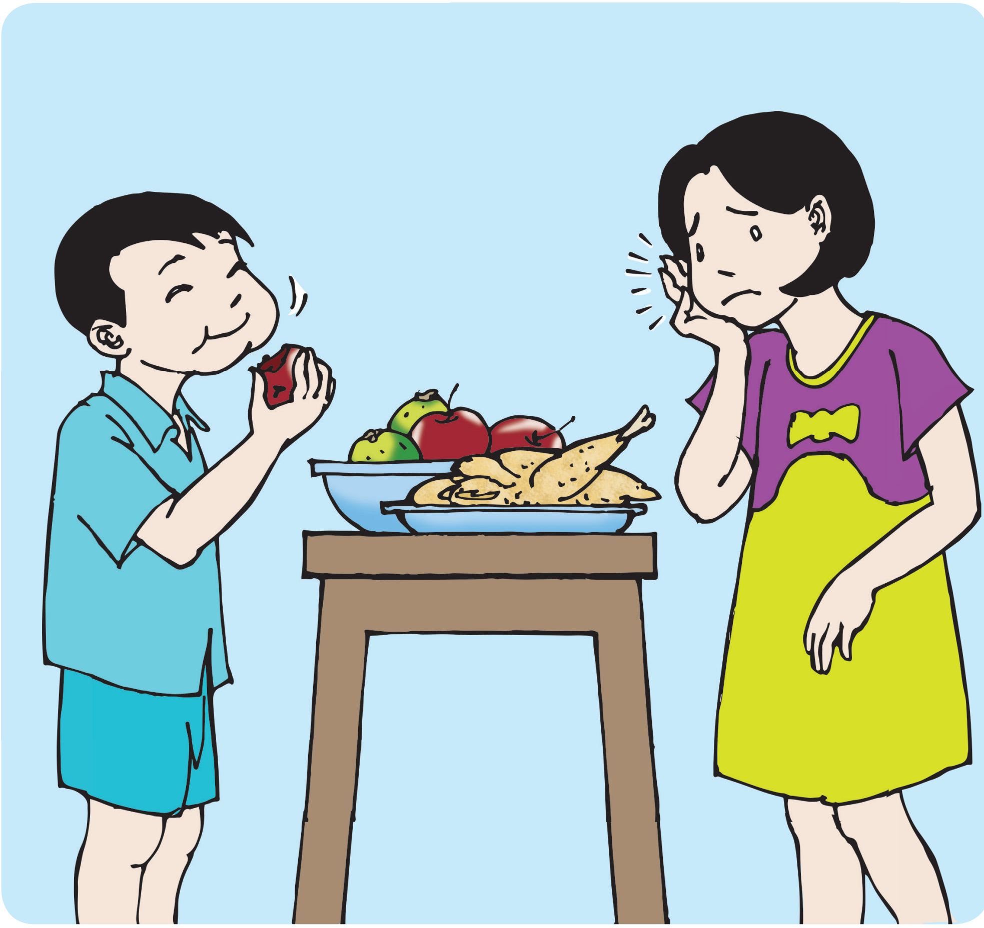
တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းတွေ လုပ်ဖြစ်ရင် (✔) ခြစ်ပြီး၊ မလုပ်ဖြစ်ရင် (✘) ခြစ်ပါ။

တစ်ပတ်အတွင်းလုပ်ဆောင်သော တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု လုပ်ငန်းဇယား

လုပ်ငန်းများ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး	ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	တနင်္ဂနွေ
အစာစားပြီးတိုင်းနဲ့ အိပ်ရာမဝင်ခင် သွားတိုက်							
မျက်နှာသစ်							
ညစ်ပေနေတဲ့ အဝတ်အစားကိုလဲ							
အစာမစားခင်နဲ့ အိမ်သာတက်ပြီးတိုင်း လက်ဆေး							
ပုံမှန်ရေချိုး							
ခေါင်းလျှော်							
လက်သည်းညှပ်							

- ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းတွေကို သန့်ရှင်းအောင် နေ့စဉ်၊ အပတ်စဉ် မှန်မှန် လုပ်ဆောင်တာဟာ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး အလေ့အကျင့်ကောင်းဖြစ်တယ်။

၁.၂ သွားကို ဂရုစိုက်ပါ



- သွားတွေဟာ အစားအစာတွေကို ကြေညက်အောင်ဝါးခြေပေးနိုင်တဲ့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးကို ကောင်းစေတယ်။ ဒါကြောင့် သွားတွေ ကျန်းမာအောင် ဂရုစိုက်ရမယ်။

ကိုကို ဘာကြောင့် သွားနာသွားကိုက်ဖြစ်တာလဲ

ဒုတိယတန်းကျောင်းသားလေး ကိုကိုဟာ သကြားလုံးတွေ၊ ထန်းလျက်တွေ၊ ချောကလက်တွေ၊ ရေခဲမုန့်တွေ၊ တခြား ချိုတဲ့မုန့်တွေနဲ့ အချိုရည်တွေကို အရမ်းကြိုက်တယ်။ ခဏခဏ စားတယ်။

စားပြီးသွားတော့လဲ ပလုတ်မကျင်းဘူး။ သွားလဲ မတိုက်ဘူး။ ညအိပ်ခါနီးတိုင်းလဲ သွားမတိုက်ဘဲ အိပ်တယ်။ အဲဒီလိုနဲ့ ကိုကိုရဲ့သွားတွေဟာ ပိုးစား ကုန်တော့တာပေါ့။

တစ်နေ့မှာ ကိုကိုက သွားတွေတအားနာပြီး၊ သွားနာတယ် သွားကိုက်တယ်ဆိုပြီး အော်ငိုတော့တာပေါ့။ အဲဒီတော့ ကိုကိုရဲ့မေမေက သွားဆရာဝန်ဆီ ခေါ်သွားတယ်။

သွားဆရာဝန်က သွားပိုးစားနေတယ်လို့ ပြောပြီး အပေါက်ကြီးဖြစ်နေတဲ့သွားကို ကုသပေးလိုက်တယ်။ နောက်ပြီး သွားဆရာဝန်က အစာစားပြီးတိုင်း ပလုတ်ကျင်းဖို့ အိပ်ခါနီးတိုင်း သွားမှန်မှန်တိုက်ဖို့လဲ မှာလိုက်တယ်။

အဲဒီနေ့ကစပြီး ကိုကိုဟာ အစာစားပြီးတိုင်း ပလုတ်ကျင်းတယ်။ ညအိပ်ခါနီးတိုင်း သွားတိုက်တယ်။

သွားတွေသန့်ရှင်းသွားတဲ့ ကိုကိုဟာ သွားနာ၊ သွားကိုက်တွေ မဖြစ်တော့ဘူး။

သွားများကို မပျက်စီးစေရန် ကာကွယ်ခြင်း

- အစာစားပြီးတိုင်း သွားတိုက်၊ ပလုတ်ကျင်းပါ။

- မာလွန်းတဲ့ အရာတွေကို မကိုက်ပါနဲ့။

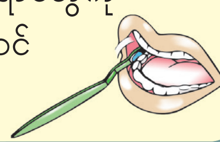
- ညအိပ်ရာမဝင်ခင် သွားတိုက်ပါ။

- သွားနဲ့ သွားဖုံးတွေ ခိုင်ခံ့အောင် အသား၊ ငါး၊ ဥ၊ နို့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ အသီးအနှံတွေ စားပါ။

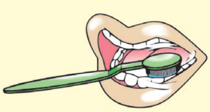
နည်းလမ်းမှန်စွာ သွားတိုက်ခြင်း

၁ ရှေ့သွားတွေရဲ့ အတွင်းအပြင်နေရာတွေကို နှံ့စပ်အောင် တိုက်ပါ။

၂ နောက်သွားတွေရဲ့ အတွင်း အပြင်နေရာတွေကို နှံ့စပ်အောင် တိုက်ပါ။



၃ အံသွားတွေရဲ့မျက်နှာပြင်နဲ့ သွားကြိုသွားကြားတွေကိုလဲ နှံ့စပ်အောင် တိုက်ပါ။



၄ သွားတိုက်ပြီးတဲ့အခါတိုင်း လျှာကိုတိုက်ဖို့ မမေ့ပါနဲ့။

သွားကိုမှန်မှန်တိုက်

အပေါ်အောက်နဲ့၊ ရှေ့နောက်သွားများ
အကုန်တိုက်။ သွားကိုတိုက်။
အပေါ်အောက်နဲ့၊ ရှေ့နောက်သွားများ
သေချာတိုက်။ သွားကိုတိုက်။
အပေါ်အောက်နဲ့၊ ရှေ့နောက်ကို
မနက်နဲ့ည၊ ညနဲ့မနက်၊
နည်းစနစ်တကျ၊ တို့တွေ မှန်မှန်တိုက်
သွားကိုတိုက်။

(ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာသင်ရိုးအဖွဲ့.)

(ကျွန်ုပ်တို့ ပျော်ရွှင်ကြသည်သံစဉ်ဖြင့်သီဆိုရန်)

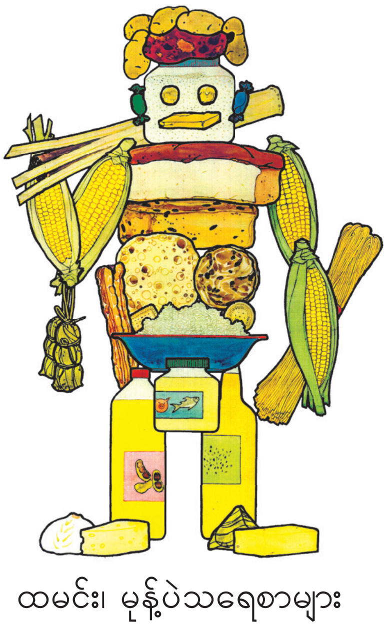
သွားတိုက်၊ ပလုတ်ကျင်းဖြစ်ပါက (✔)ခြစ်ပြ၍ မလုပ်ဖြစ်ပါက (✘)ခြစ်ပြပါ။

နေ့စွဲ	မနက်အိပ်ရာထ (သွားတိုက်/ပလုတ်ကျင်း)	မနက်စာ စားပြီးချိန် (သွားတိုက်)	နေ့လယ်စာ စားပြီးချိန် (သွားတိုက်/ပလုတ်ကျင်း)	ညအိပ်ရာ မဝင်ခင် (သွားတိုက်)
တနင်္လာ				
အင်္ဂါ				
ဗုဒ္ဓဟူး				
ကြာသပတေး				
သောကြာ				
စနေ				
တနင်္ဂနွေ				

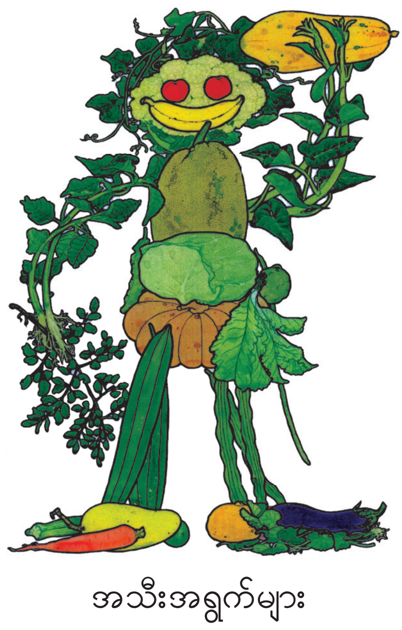
ပုံမှန်သွားတိုက်သည့် အလေ့အကျင့် ရှိ၊ မရှိ	
သင်၏ဆုံးဖြတ်ချက်	
မိဘအားပြောရန်	

၁.၃ ဒေသထွက်အစာများ ခွန်အားဖြစ်အောင်စား

အသား၊ ငါး၊ ဥ၊ ပဲ၊ နို့
အုပ်စု



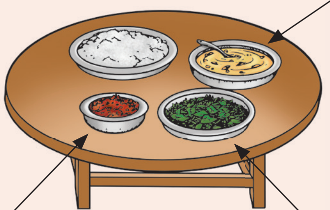
ထမင်း၊ မုန့်ပဲသရေစာများ
အုပ်စု



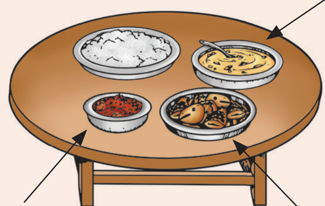
အသီးအရွက်များ
အုပ်စု

အစားအစာအုပ်စု ၃ မျိုး စုံအောင်ပါရဲ့လား ဘာလိုနေသေးသလဲ လေ့လာကြရအောင်

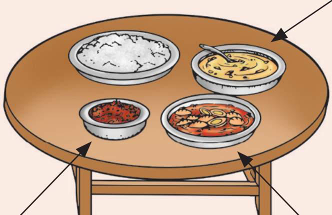
ထမင်းဝိုင်း (၁)



ထမင်းဝိုင်း (၂)



ထမင်းဝိုင်း (၃)

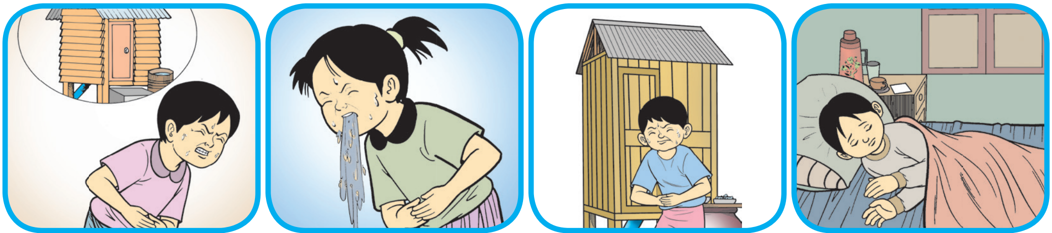


- အစားအစာတွေကို အစာအုပ်စု စုံအောင် စားတာဟာ အင်အားပြည့်ဖြိုးပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို ကောင်းကောင်းကြီးထွားစေတယ်။
- အစာအုပ်စု စုံအောင်မစားရင် ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးမှုနှေးပြီး အားနည်းလာမယ်။ ခဏခဏလဲ နေမကောင်းဖြစ်တတ်တယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ဒေသမှာရှိတဲ့ အစားအစာတွေကို စုံအောင်စားရမယ်။

တစ်နေ့တာစားခဲ့တဲ့ အစားအစာတွေကို ဇယားကွက်မှာ တစ်ခုချင်းဖြည့်ရအောင်။

စားခဲ့တဲ့ အစားအစာများ	အသီးအရွက်များ	အသား၊ ငါး၊ ဥ၊ ပဲ၊ နို့	ထမင်း၊ မုန့်ပဲသရေစာများ
သင်၏ ဆုံးဖြတ်ချက်			
မိဘကိုပြောရန်			

၁.၄ ပြန်ဖြည့်ဖို့တော့လိုတယ်



ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ လက္ခဏာများ

↑

ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ရောဂါပိုးတွေ ဝင်ပြီး
ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ ဖြစ်တဲ့အခါ

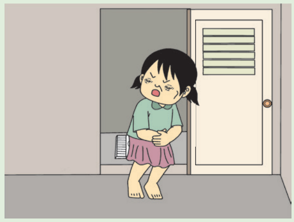
↑

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ ဖြစ်စေသော အကြောင်းရင်းများ

- ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါကြောင့် ကိုယ်ပူတာ၊ ဗိုက်နာတာ၊ ပျို့အန်တာ၊ ဝမ်းသွားတာတို့ ခံစားရတဲ့အပြင် အချိန်မီကုသမှု မခံယူရင် ရေဓာတ်ဆုံးရှုံးပြီး အသက်အန္တရာယ်ရှိတဲ့အထိ ဖြစ်နိုင်တယ်။
- မသန့်ရှင်းတဲ့အစားအစာ စားတာ၊ မသန့်ရှင်းတဲ့ရေကို သောက်တာ၊ အစာမစားမီနဲ့ အိမ်သာကဆင်းတိုင်း လက်ကိုစင်ကြယ်အောင် ဆပ်ပြာနဲ့မဆေးတာ၊ ယင်လုံအိမ်သာ မသုံးစွဲတာတွေကြောင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်နိုင်တယ်။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော ဖြစ်ရင်ကွယ်

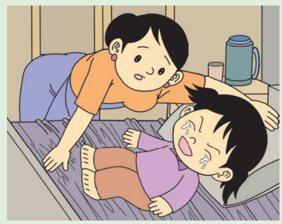
ဆုဆုဆိုတဲ့ကလေးလေးတစ်ယောက်ရှိတယ်။ သူက ပါးဖောင်းဖောင်းလေးနဲ့ ချစ်စရာအရမ်းကောင်းတယ်။



တစ်ရက်မှာတော့ ဆုဆုလေးက မသန့်ရှင်းတဲ့ အစာတွေ စားမိပြီး ဝမ်းတွေ ခဏခဏ သွားတယ်။

ဝမ်းတွေသွားလွန်းလို့ သူရဲ့ပါးဖောင်းဖောင်းလေးတွေ ပိန်သွားပြီး လမ်းတောင် မလျှောက်နိုင်တော့ဘူး။

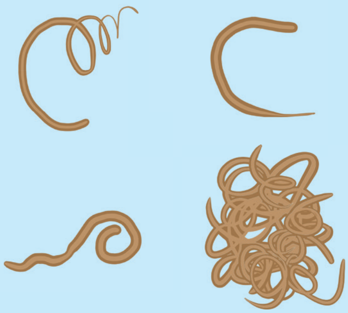
သူ့မေမေက ဓာတ်ဆားရည်တိုက်ပေမဲ့ သူကတော့ လုံးဝ မသောက်ဘူး။ ဒီလိုနဲ့ ဆုဆုတစ်ယောက် ဝမ်းတွေသွားလွန်းပြီး တစ်ကိုယ်လုံး အေးစက်သွားတော့တယ်။ သူ့မိဘတွေလဲ စိတ်ပူပြီး ဆေးရုံကို ခေါ်သွားကြတယ်။ ဆေးရုံရောက်တော့ ဆရာဝန်က လိုအပ်တဲ့ ကုသမှုတွေ လုပ်ပေးတယ်။



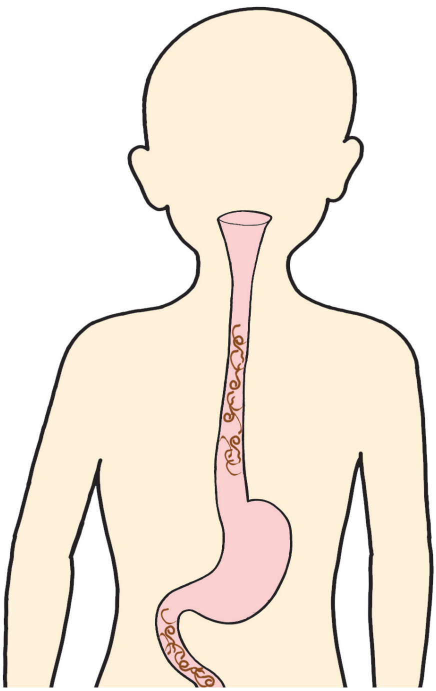
ကံကောင်းလို့ ဆုဆုလေး အသက် အန္တရာယ်က လွတ်မြောက်သွားပြီး ပြန်လည်ကျန်းမာလာတယ်။

- ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်ရင် ခန္ဓာကိုယ်ထဲက အရည်ဓာတ်တွေ ဆုံးရှုံးသွားတာကြောင့် ရေဓာတ်ပြန်ဖြည့်ရမယ်။ ဓာတ်ဆားရည်သောက်ပေးရမယ်။
- ရေဓာတ်ပြန်ဖြည့်တဲ့အခါ အညွှန်းအတိုင်း ဖျော်စပ်ထားတဲ့ ဓာတ်ဆားရည်ကို မဖြစ်မနေသောက်တာ အကောင်းဆုံးဖြစ်တယ်။
- ဓာတ်ဆားရည်မရနိုင်ရင် အုန်းစိမ်းရည်၊ ထမင်းရည်၊ စွပ်ပြုတ်ရည်၊ ဆန်ပြုတ် တို့ကို များများသောက်ပေးရမယ်။

၁.၅ ဘာကောင်တွေပါလိမ့်

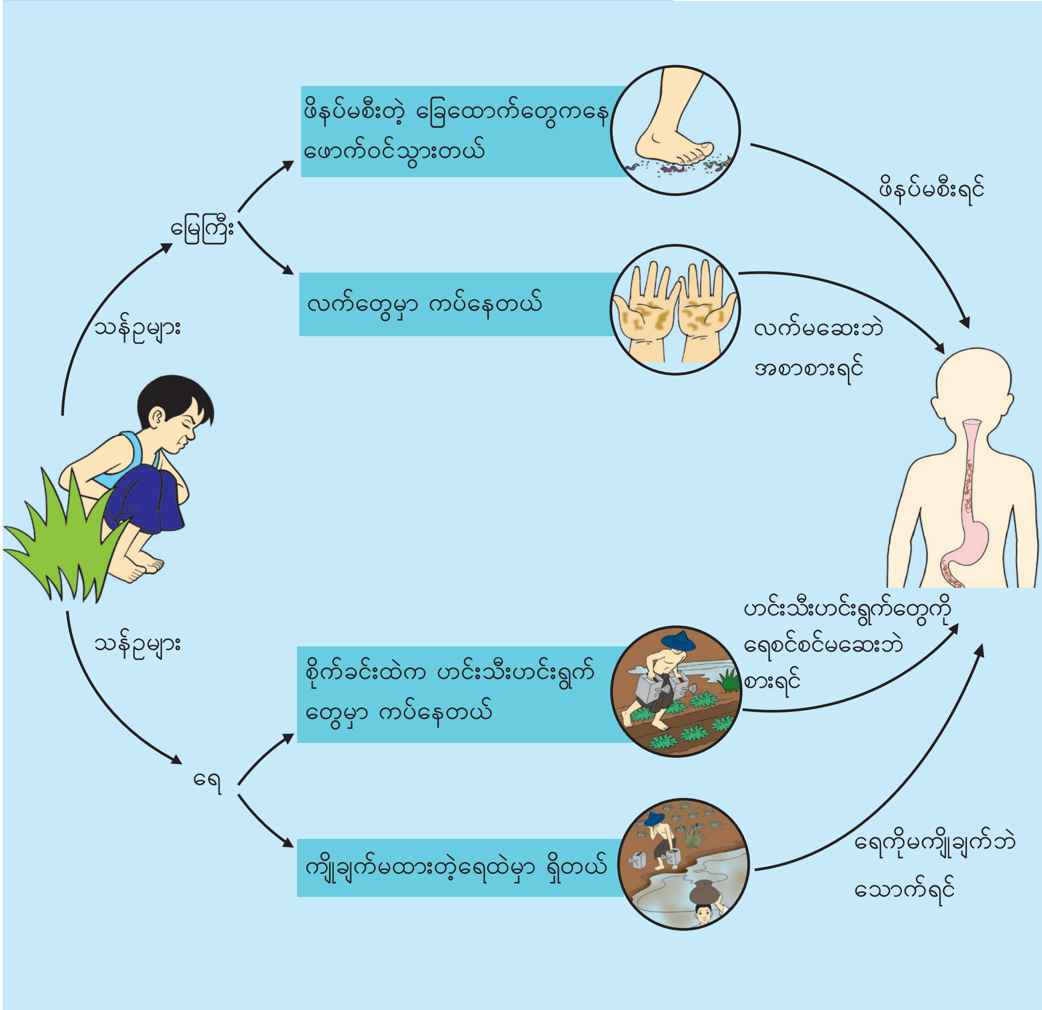


- ♦ ဘာပုံလဲ။
- ♦ ဘာကောင်တွေ တွေ့ရသလဲ။
- ♦ သန်ကောင်တွေ ဘယ်နေရာမှာ နေတယ်လို့ ထင်သလဲ။



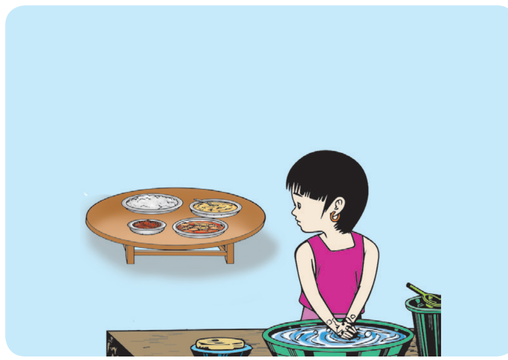
- သန်ကောင်တွေဟာ လူရဲ့အူနံရံမှာ နေထိုင်ပြီး လူတွေစားသမျှ အစားအစာတွေကို စုပ်ယူစားသောက်ကြတယ်။
- သန်ကောင်တွေ တဖြည်းဖြည်းပွားများလာတဲ့အခါ မကြာခဏဗိုက်အောင့်တာ၊ ဝမ်းလျှောတာ၊ အော့အန်တာ၊ ဝမ်းသွားတဲ့အခါ သန်ဥ၊ သန်ကောင်တွေ ပါလာတာတွေ ဖြစ်တတ်တယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်တာကို သန်ကောင်ရောဂါဖြစ်တယ်လို့ ခေါ်တယ်။
- သန်ကောင်ရောဂါကြောင့် သွေးအားနည်းတာ၊ အာဟာရချို့တဲ့တာ၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု နှေးတာတွေ ဖြစ်တတ်တယ်။ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုကိုလဲ ထိခိုက်ပြီး သင်ယူနိုင်မှုစွမ်းရည်ကိုလဲ ကျဆင်းစေတယ်။

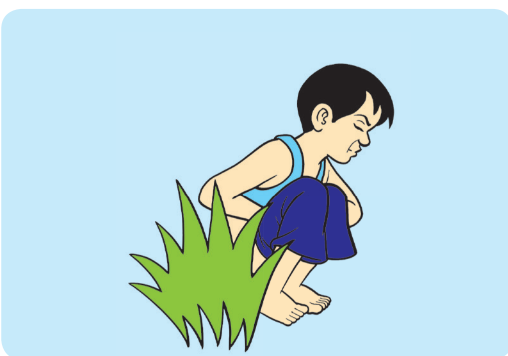
သန်ကောင်ရောဂါ ဘယ်လိုဖြစ်လာသလဲ

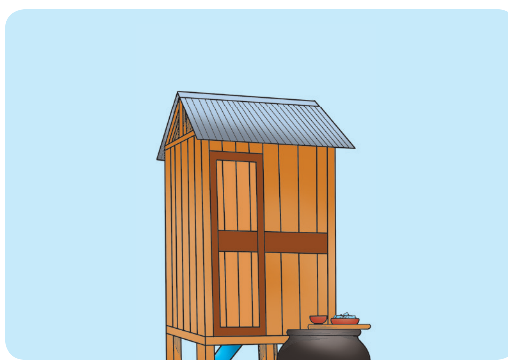


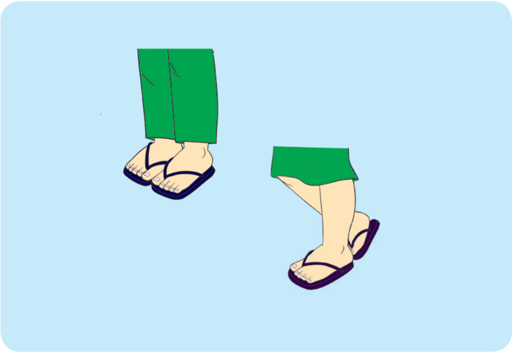
- ဖိနပ်မစီးရင်
  လက်မဆေးဘဲ အစာစားရင်
  ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို ရေစင်စင်မဆေးဘဲစားရင်
  ရေကို မကျိုချက်ဘဲ သောက်ရင် . . . . သန်ကောင်ရောဂါတွေ ဖြစ်တတ်တယ်။

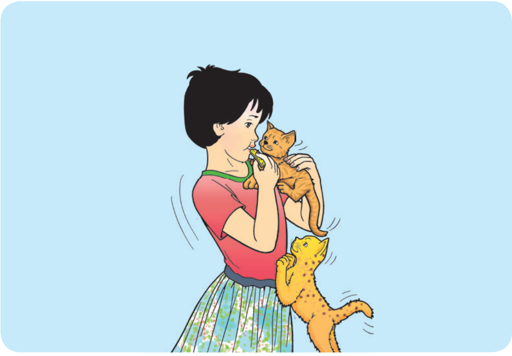
ပေးထားတဲ့ ရုပ်ပုံတွေထဲမှာ သန်ကောင်ရောဂါကာကွယ်ဖို့ လုပ်ဆောင်သင့်တဲ့ အပြုအမူ တွေကို (✔)ခြစ်ပြီး ရွေးကြရအောင်။





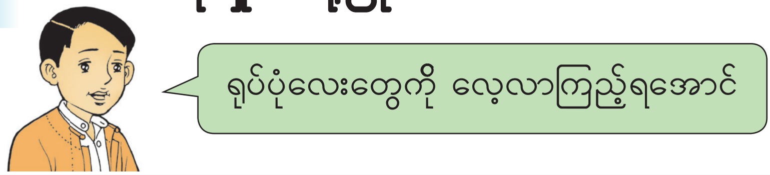






- သန့်ကောင်ရောဂါ ကာကွယ်ဖို့ ဆီး၊ ဝမ်းသွားတဲ့ အခါတိုင်း ယင်လုံအိမ်သာ အသုံးပြုရမယ်။
- အစာမစားခင်နဲ့ အိမ်သာအဆင်းမှာ လက်ကို ဆပ်ပြာနဲ့ဆေးရမယ်။
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို ရေစင်စင်ဆေးပြီး စားရမယ်။
- သန့်ရှင်းတဲ့ရေကောင်းရေသန့်နဲ့ ကျိုချက်ပြီးတဲ့ရေကိုသာ သောက်သုံးရမယ်။
- အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်တွေကို ကိုင်ပြီးတိုင်း လက်ဆေးရမယ်။
- မြေကြီးပေါ်မှာသွားလာရင် ဖိနပ်စီးပြီး သွားလာရမယ်။

၁.၆ ဆေးဝါးသုံးမှု ဂရုပြု



- အိမ်မှာဆောင်ထားတဲ့ဆေးတွေကို မိဘတွေ၊ အုပ်ထိန်းသူတွေ မသိဘဲ ကိုယ့်သဘောနဲ့ ကိုယ်ယူပြီး မသောက်ရဘူး အန္တရာယ်ရှိတယ်။ ဆေးတွေကို မလိုအပ်ဘဲသုံးရင် အသက် ဆုံးရှုံးတဲ့အထိ ဖြစ်နိုင်တယ်။

စုသွယ်နဲ့ အောင်အေးတို့ မောင်နှမ

စုသွယ်နဲ့ အောင်အေးတို့ မောင်နှမနှစ်ယောက်ဟာ သိပ်ချစ်ကြတယ်။ သူ့အစ်ကို အောင်အေး ဘာလုပ်လုပ် စုသွယ်က လိုက်လုပ်တတ်တယ်။

တစ်နေ့မှာ လူကြီးတွေမရှိတုန်း မောင်နှမနှစ်ယောက်က စင်ပေါ်က ဆေးပုလင်းတွေ ယူပြီး ဆရာဝန်နဲ့ လူနာလုပ်တမ်း ကစားကြတယ်။ အောင်အေးက ဆရာဝန်လုပ်တယ်။ စုသွယ်က လူနာပေါ့။

အောင်အေးက စုသွယ်ကို စမ်းသပ်ပြီး စင်ပေါ်က ယူထားတဲ့ ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးပုလင်းထဲက **ဆေးရည်ကို အများကြီးထည့်ပြီး တိုက်လိုက်တယ်**။ စုသွယ်ကသောက်ပြီး ခဏနေတော့ အရမ်းအိပ်ချင်တယ်ဆိုပြီး အိပ်ပျော်သွားတယ်။ **နှိုးလို့လဲ မရတော့ဘူး**။

အဲဒီအချိန်မှာပဲ မိဘတွေ ပြန်ရောက်လာပြီး စုသွယ်လေးကို ဆေးခန်းကို အမြန် ခေါ်သွားကြတယ်။

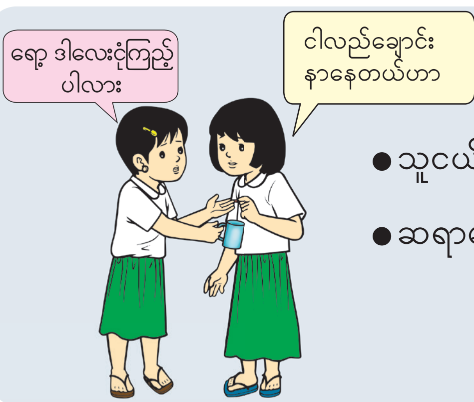
အောင်အေးက သူချောင်းဆိုးတုန်းကလဲ ဆရာဝန်က ဒီဆေးကိုတိုက်ခဲ့တာပဲ။ ဘာဖြစ်လို့ ပါလိမ့်လို့ နားမလည်အောင်ဖြစ်နေတယ်။

- လျက်ဆား၊ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး၊ ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေး၊ ဝမ်းပိတ်ဆေး၊ ယားနာပျောက်ဆေး၊ အနာလိမ်းဆေး၊ အရက်ပြန်၊ အပူလောင်ရင် လိမ်းတဲ့ဆေးတွေကို နေမကောင်း ဖြစ်တဲ့အခါ အလွယ်တကူရအောင်ဆိုပြီး အိမ်မှာ ဆောင်ထားတတ်ကြတယ်။ အဲဒီဆေးတွေကို မိဘတွေမသိဘဲ ကိုယ့်သဘောနဲ့ကိုယ် ယူပြီး မသောက်ရဘူး။ မလိမ်းရဘူး။ အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်တယ်။

ပြုလုပ်သင့်သည့်အရာများကို (✔)ခြစ်၍ မပြုလုပ်သင့်သည့်အရာများကို (✘)ခြစ်ပါ။

- ယူစားမယ်။ (   )
- မေမေ့ကို အရင်ဆုံးမေးကြည့်မယ်။ (   )

- သူငယ်ချင်းရဲ့ အမေတိုက်တဲ့ဆေးကို ချက်ချင်း သောက်မယ်။ (   )
- အိမ်ကိုပြန်ပြီး အမေ့ကိုပြောပြပြီးမှ သောက်မယ်။ (   )



- သူငယ်ချင်းတိုက်တဲ့ဆေးကို သောက်မယ်။ (   )
- ဆရာမကို ပြောပြမယ်။ (   )

● ဆေးတွေကို လူကြီးတွေမသိအောင် ယူသောက်မယ်။ (   )

● ဆေးတွေကို မိဘတိုက်မှ သောက်မယ်။ (   )

● မျက်စဉ်းကို ခတ်လိုက်မယ်။ (   )

● မျက်လုံးနီနေတာ မေမေ့ကို ပြောပြလိုက်မယ်။ (   )

● ဘယ်လိုဆေးပဲဖြစ်ဖြစ် လူကြီးမိဘတွေကို အသိပေးမေးမြန်းပြီးမှ သောက်ရမယ်။ နားလည်တတ်ကျွမ်းတဲ့ ဆရာဝန်တွေရဲ့ ညွှန်ကြားမှုမရှိဘဲ ဆေးဆိုင်တွေက စပ်ပေးတဲ့ဆေးတွေကိုလဲ မသောက်သင့်ဘူး။

၂.၁ ချစ်ချစ်ခင်ခင်နေကြမယ်

ဖြူဖြူ့အကြောင်း လေ့လာကြရအောင်

ဒုတိယတန်းကျောင်းသူကလေး ဖြူဖြူက စာအရမ်းတော်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အတန်းထဲက သူငယ်ချင်းတွေကို အပေါင်းအသင်း မလုပ်ဘဲ တစ်ယောက်တည်းပဲ နေလေ့ရှိတယ်။ သူရဲ့ခဲတံ၊ ပေတံ၊ ခဲဖျက်တွေကိုလဲ သူငယ်ချင်းတွေ ယူသုံးတာ မကြိုက်ဘူး။

တစ်နေ့မှာ ဖြူဖြူဟာ ကျောင်းရှေ့မှာ ချော်လဲပြီး ထမင်းဘူး မှောက်သွားတယ်။ ခြေထောက် နာသွားပြီး မထနိုင်တော့လို့ ဖြူဖြူငိုနေတယ်။ ဖြူဖြူရဲ့ အတန်းဖော် သူငယ်ချင်းတွေက ပြေးလာပြီး ဖြူဖြူကို လာထူပေးကြတယ်။ အားလုံးဝိုင်းပြီး အားပေးကြတယ်။

နေ့လယ် မုန့်စားဆင်းချိန်ရောက်တော့ သူတို့မှာပါတဲ့ ထမင်းဘူးထဲကနေ ဖြူဖြူကို မျှဝေကျွေးကြတယ်။ အဲဒီနေ့ကစပြီး ဖြူဖြူလေးဟာ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ချစ်ချစ်ခင်ခင် နေသွားတယ်။ ကျောင်းတက်ရတာ ပိုပြီးပျော်ရွှင်လာတယ်။

(၁) ဒီကစားနည်းမှာ စာအုပ်ကို ဘက်ထရီလို့ သတ်မှတ်ပြီး မင်းတို့ကတော့ ဘက်ထရီနဲ့ လမ်းလျှောက်တဲ့ စက်ရုပ်တွေပေါ့

(၂) ဆရာက အဝေးထိန်းခလုတ်နှိပ်လိုက်တာနဲ့ မင်းတို့က ဦးခေါင်းပေါ်မှာ စာအုပ်တင်ပြီး အတန်းတွင်း လှည့်ပတ်ပြီး လမ်းလျှောက်ရမယ်

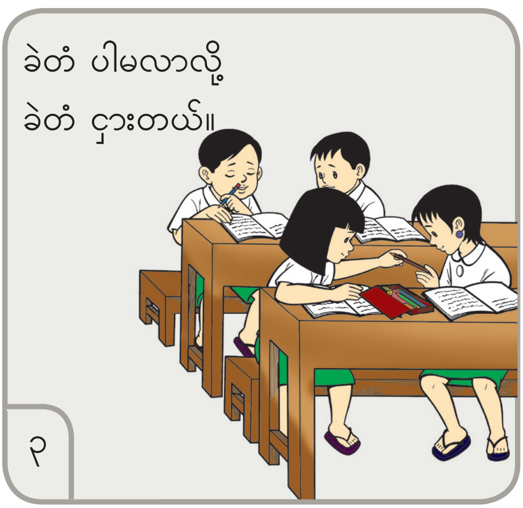
(၃) စာအုပ်ပြုတ်ကျရင် လှုပ်ရှားမှုရပ်ရမယ်

(၄) ဘေးကသူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ရဲ့ စာအုပ်ပြုတ်ကျသွားရင် ပြုတ်ကျသွားတဲ့ စာအုပ်ကို ခေါင်းပေါ်ပြန်တင်ပေးရမယ်
စာအုပ် ခေါင်းပေါ် ပြန်ရောက်လာရင် ပြန်လှုပ်ရှားနိုင်မယ်

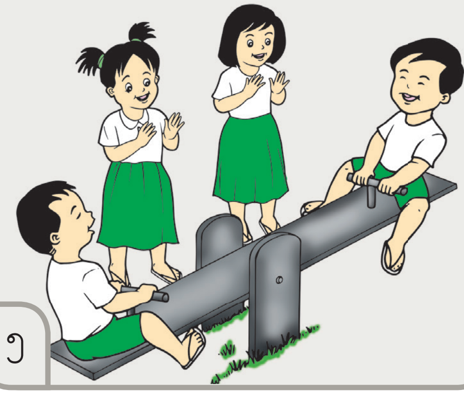
(၅) ဆရာကအဝေးထိန်းခလုတ်ကို ပြန်နှိပ်လိုက်မှအားလုံး ရပ်ရမယ်

(၆) ကစားနေရင်း စာအုပ် ပြုတ်ကျတုန်းက ဘယ်သူငယ်ချင်းက ပြန်ကောက်တင်ပေးတာလဲဆိုတာ မှတ်ထားရမယ်

ရုပ်ပုံတွေထဲက ကလေးတွေ သူငယ်ချင်းတွေအချင်းချင်း ချစ်ချစ်ခင်ခင်ရှိအောင် ဘယ်လိုနေကြသလဲ



သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အတူတူကစားတယ်။



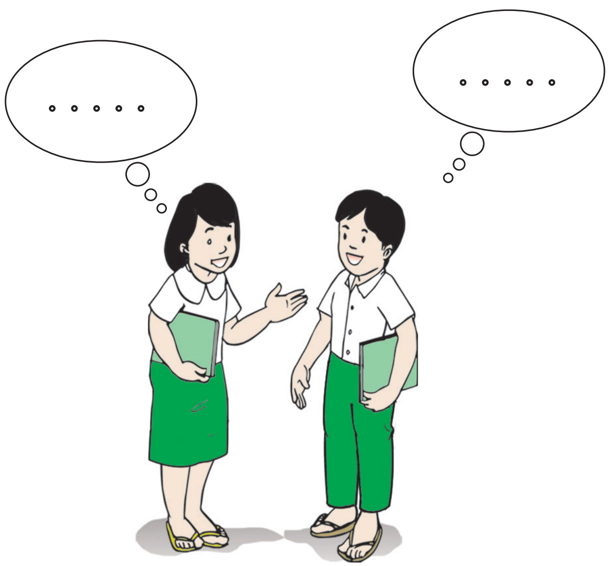
၃

ကစားစရာ အရုပ်ကလေးတွေ ခွဲပေးတယ်။

၄

- သူငယ်ချင်းအချင်းချင်း ချစ်ချစ်ခင်ခင်နေတာ ပျော်စရာကောင်းတယ်။
- အချင်းချင်း ချစ်ခင်မှုကို ပျက်ပြားစေတဲ့ အပြုအမူတွေကို ရှောင်ရှားရမယ်။

ကဲ သူငယ်ချင်းတို့ရေ
သူငယ်ချင်း အချင်းချင်း ချစ်ချစ်ခင်ခင်နေနိုင်ကြဖို့ ဘယ်လို အပြုအမူတွေကို ရှောင်ရှားကြမလဲ စဉ်းစားကြရအောင်



၂.၂ မတော်တဆဖြစ်မှု သတိပြု

ကျောင်းရဲ့ ဘယ်နေရာတွေမှာ အန္တရာယ်တွေရှိသလဲ ကြည့်ရအောင်

- အန္တရာယ်ရှိတဲ့နေရာတွေမှာ မတော်တဆထိခိုက်မှုတွေ ပိုဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ဒီလိုအန္တရာယ်တွေကို ရှောင်ရှားသင့်တယ်။ မဖြစ်မနေသွားရမယ်ဆိုရင်လဲ မတော်တဆထိခိုက်မှုတွေ ဖြစ်မလာအောင် သတိထားရမယ်။

မတော်တဆထိခိုက်မှုတွေ မဖြစ်အောင် သတိထားလို့ ရှောင်ရှားကြပါစို့

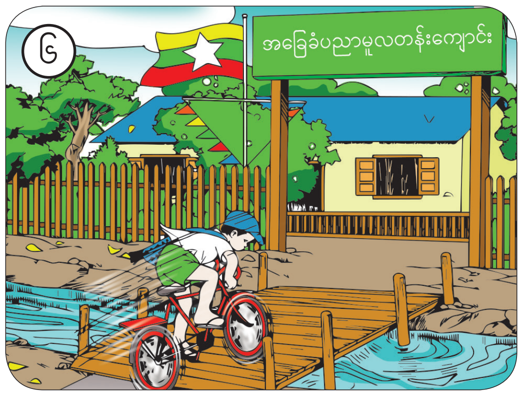
တံခါးဖွင့်မယ်ဆိုရင် ဖြည်းဖြည်းဖွင့်ပါ။

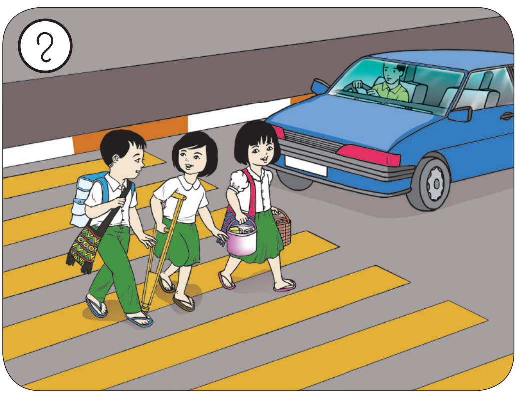
တံခါးချိတ်ကို ချိတ်ပါ။

အခန်းထောင့်တွေမှာ တစ်ဖက်ကလာတဲ့ သူနဲ့ မတိုက်မိအောင် ဖြည်းဖြည်းသွားပါ။

လှေကားအဆင်းမှာ ဂရုစိုက်ပြီး သွားလာပါ။

ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဖြစ်နိုင်တဲ့ မတော်တဆ ထိခိုက်မှုတွေကို လေ့လာကြရအောင်





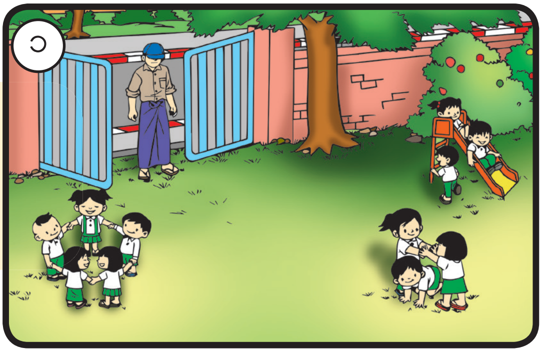
- ပြေးလွှားသွားလာတဲ့အခါ အမြဲသတိရှိရမယ်။
- ပတ်ဝန်းကျင်က မတော်တဆဖြစ်နိုင်တဲ့ အန္တရာယ်တွေကို ဂရုစိုက် သွားလာရမယ်။

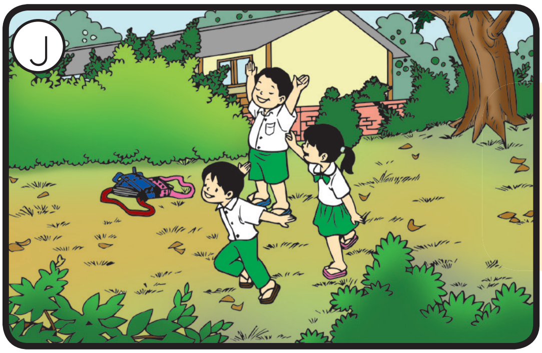
မတော်တဆထိခိုက်မှုတွေ မဖြစ်အောင် သတိပေးကြပါစို့

၂.၃ သူစိမ်းအန္တရာယ် တို့ကာကွယ်

ပုံထဲကလို အခြေအနေမျိုးတွေမှာ ဘယ်လိုအန္တရာယ်မျိုးတွေ ဖြစ်နိုင်သလဲ

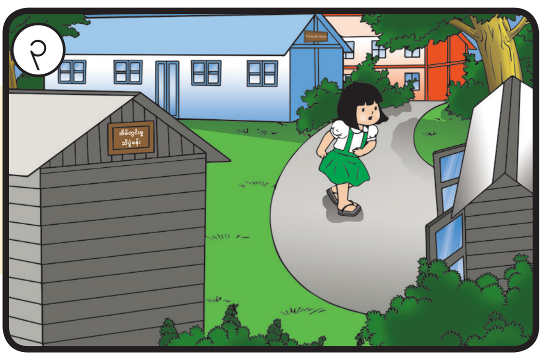
ကျောင်းဝင်းထဲကို တစ်ခါမှ မမြင်ဖူးတဲ့ လူကြီးတစ်ယောက် ဝင်လာတယ်။



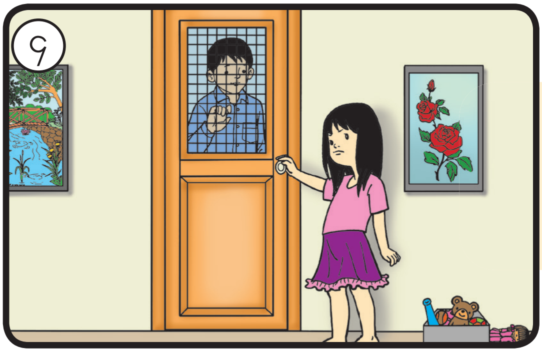


ကျောင်းဆင်းချိန် အိမ်တန်းမပြန်ဘဲ လမ်းမှာ ဆော့နေတယ်။

ကျောင်းဝင်းထဲက လူပြတ်တဲ့ နေရာတွေကို တစ်ယောက်တည်း လျှောက်သွားတယ်။

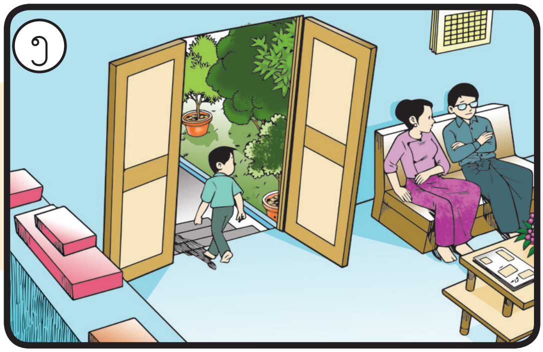


- ကလေးတို့ တစ်ယောက်တည်းရှိတဲ့အချိန် ဒါမှမဟုတ် မိဘအုပ်ထိန်းသူတွေနဲ့ အတူမရှိတဲ့ အချိန်တွေမှာ အန္တရာယ်ပြုတဲ့သူတွေနဲ့ တွေ့ကြုံနိုင်တယ်။



၄

အိမ်မှာ တစ်ယောက်တည်း ရှိနေတုန်း ဧည့်သည်ရောက်လာတော့ တံခါး ဖွင့်ပေးလိုက်တယ်။



၅

မိဘတွေကို အသိမပေးဘဲ တစ်ယောက်တည်း အပြင်ထွက်တယ်။

၆

ညဘက် တစ်ယောက်တည်း အပြင် သွားတယ်။

သူစိမ်းအန္တရာယ်မကြုံတွေ့အောင်

- အိမ်မှာတစ်ယောက်တည်းရှိနေရင် ဘယ်သူ့ကိုမှ တံခါးဖွင့်မပေးရဘူး။ တံခါးတွေ လုံအောင် ပိတ်ထားရမယ်။
- မိဘတွေကို အသိပေးပြီးမှ အပြင်သွားမယ်။ ဘယ်ကို၊ ဘယ်သူနဲ့၊ ဘာလုပ်ဖို့ သွားမယ်၊ ဘယ်အချိန်မှာ အိမ်ပြန်လာမယ် ဆိုတာကို အသိပေးရမယ်။
- ညဘက်မှာ တစ်ယောက်တည်း အပြင်မသွားရဘူး။
- ကိုယ်နဲ့ရင်းနှီးပေမဲ့ မိသားစုဝင်မဟုတ်တဲ့သူတွေက လာခေါ်ရင်လိုက်မသွားရဘူး။

သူစိမ်းအန္တရာယ် တို့ကာကွယ်

မသိတဲ့လူကခေါ်ရင်ကွယ် မင်းတို့ဘာလုပ်မယ်

သေသေချာချာမှတ်လို့ထား ငါတို့လိုက်မသွား။

အတင်းအကျပ်ဆွဲလို့ခေါ်ရင်ရော မင်းဘာလုပ်မှာလဲပြော

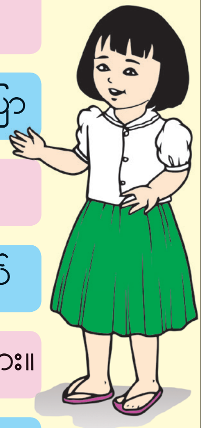
ကယ်ကြပါဦးဟောဒီမှာ အော်ပြီးပြေးမယ်ကွာ။

လူသူပြတ်တဲ့နေရာကိုကွယ် မင်းသွားမှာလားတကယ်

တစ်ယောက်တည်းတော့တို့မသွား အန္တရာယ်အလွန်များ။

အိမ်ပြင်ထွက်လို့ မကစားခင် ဘာလုပ်မှာလဲဟင်

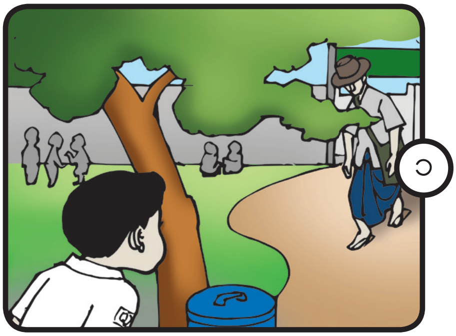
လူကြီးမိဘပြောမှာပေါ့ လူလိမ္မာလေးနော့။

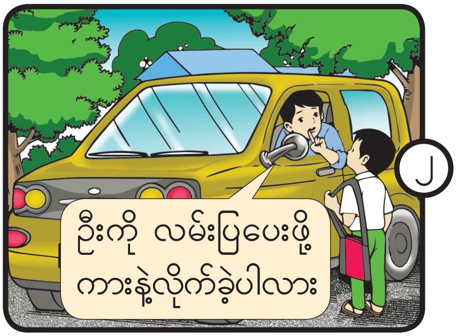


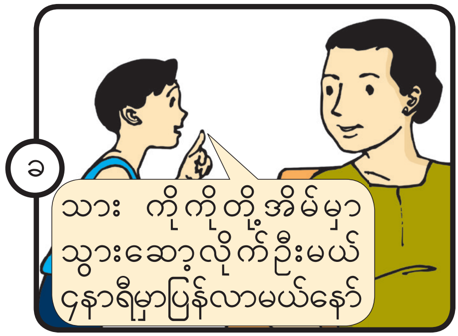
(ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာသင်ရိုးအဖွဲ့)

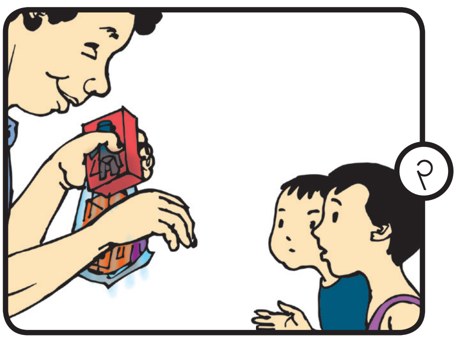
- မသိတဲ့သူတွေက လာခေါ်ရင် လိုက်မသွားရဘူး။
- အတင်းအကျပ်ခေါ်ရင် အကျယ်ကြီးအော်ပြီး ထွက်ပြေးရမယ်။
- လူပြတ်တဲ့နေရာတွေ၊ ညဘက်တွေမှာ အိမ်အပြင်ကို တစ်ယောက်တည်း မသွားရဘူး။
- လူကြီးမိဘတွေကို အသိပေးပြီးမှ အပြင်သွားရမယ်။

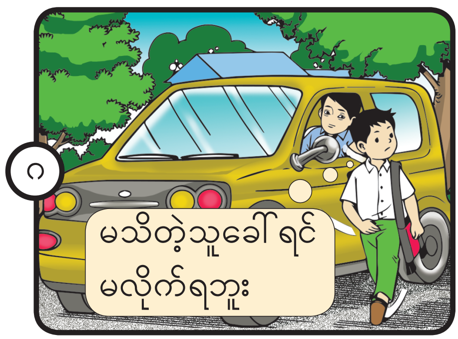
အောက်မှာပြထားတဲ့ ရုပ်ပုံတွေထဲက လုပ်သင့်တဲ့အပြုအမူတွေကို ယှဉ်တွဲပေးပါ။

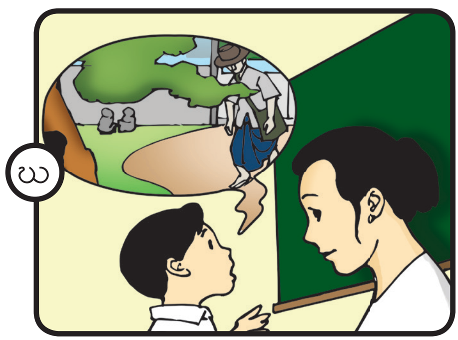






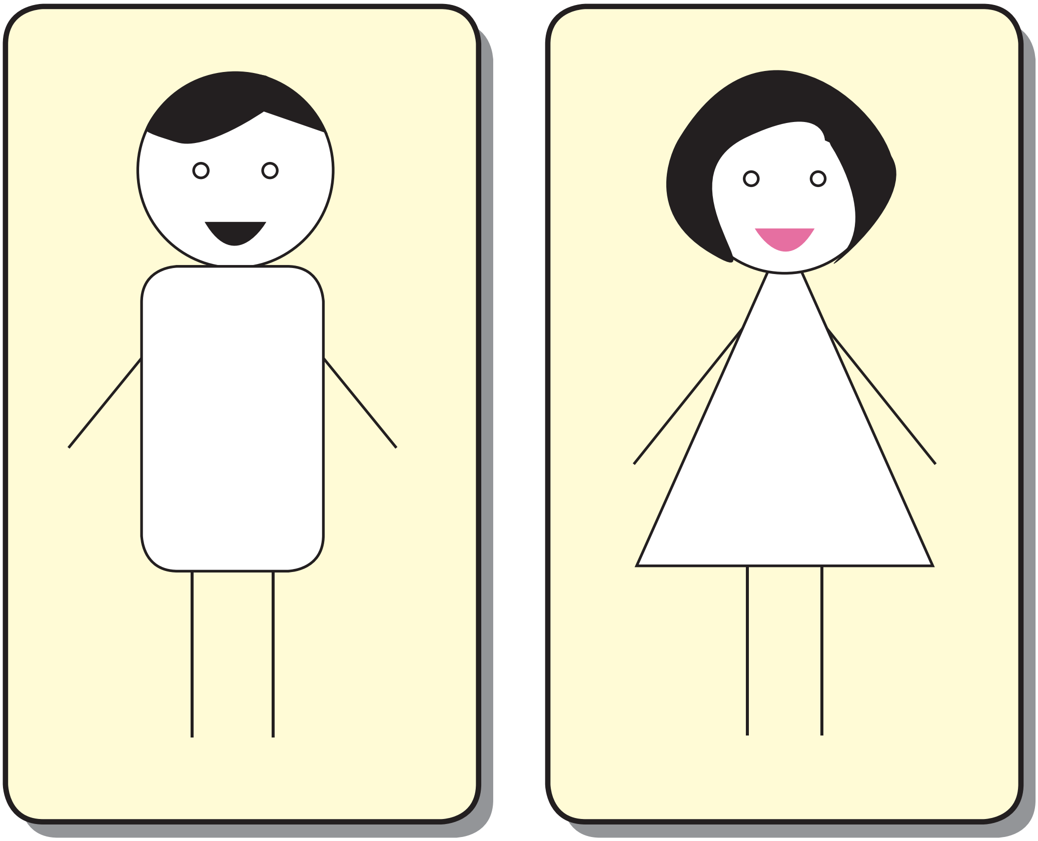






၂.၄ ငြင်းပါကွယ်

ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်မှာ အခြားသူတွေ လာထိရင် မကြိုက်တဲ့နေရာတွေကို (✘) ပြဖို့အတွက် ပုံလေးတစ်ပုံဆွဲကြည့်ကြမယ်



- ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ကိုယ်ပဲ ပိုင်တယ်။
- ကိုယ်ပိုင်ဆိုင်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘယ်သူမှ ကိုင်တွယ်ခွင့်မရှိဘူး။
- ထိကိုင်လာရင်လည်း မကြိုက်ဘူးလို့ ပြတ်ပြတ်သားသားပြောပြီး ငြင်းပါ။ ကျန်းမာရေးမကောင်းတဲ့အချိန် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းက ကိုင်တွယ်စမ်းသပ်တာကိုတောင် မိဘအုပ်ထိန်းသူတွေပါမှသာ ခွင့်ပြုရမယ်။

ငြင်းပါကွယ်

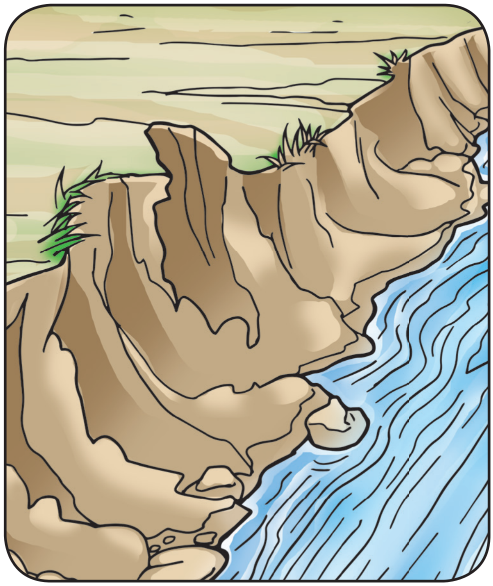
တို့ခန္ဓာကိုယ်ကို . . . တို့ပိုင်တယ်။
တို့ခန္ဓာကိုယ်ကို. . . တို့ကာကွယ်မယ်။
တို့ခန္ဓာကိုယ်ကို. . . လာ မထိနဲ့။ . . လာ မကိုင်နဲ့။
မကြိုက်ဘူး . . . သွားစမ်းပါကွယ်. . . (မကြိုက်ဘူး)[၄]

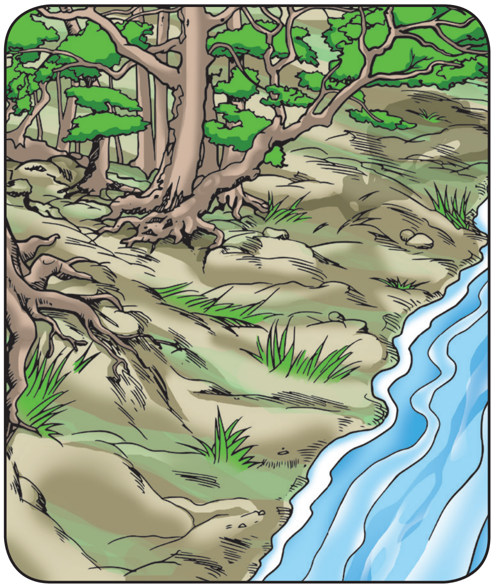
(ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာသင်ရိုးအဖွဲ့)

- ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို လာရောက်ထိကိုင်တဲ့သူတွေကို အသက်ကြီးသည်ဖြစ်စေ၊ ရင်းနှီးသည်ဖြစ်စေ အားမနာဘဲ ဘယ်သူ့ကိုမဆို မကြိုက်ဘူး၊ မလုပ်နဲ့လို့ပြောပြီး ငြင်းဆိုရမယ်။
- မငြင်းဘူးဆိုရင် အခြားသူတွေက ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို နာကျင်အောင်လုပ်တာ၊ ရောင်းစားတာ၊ မတရားအနိုင်ကျင့်တာအပြင် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်တဲ့အထိ အန္တရာယ်တွေဖြစ်နိုင်တယ်။

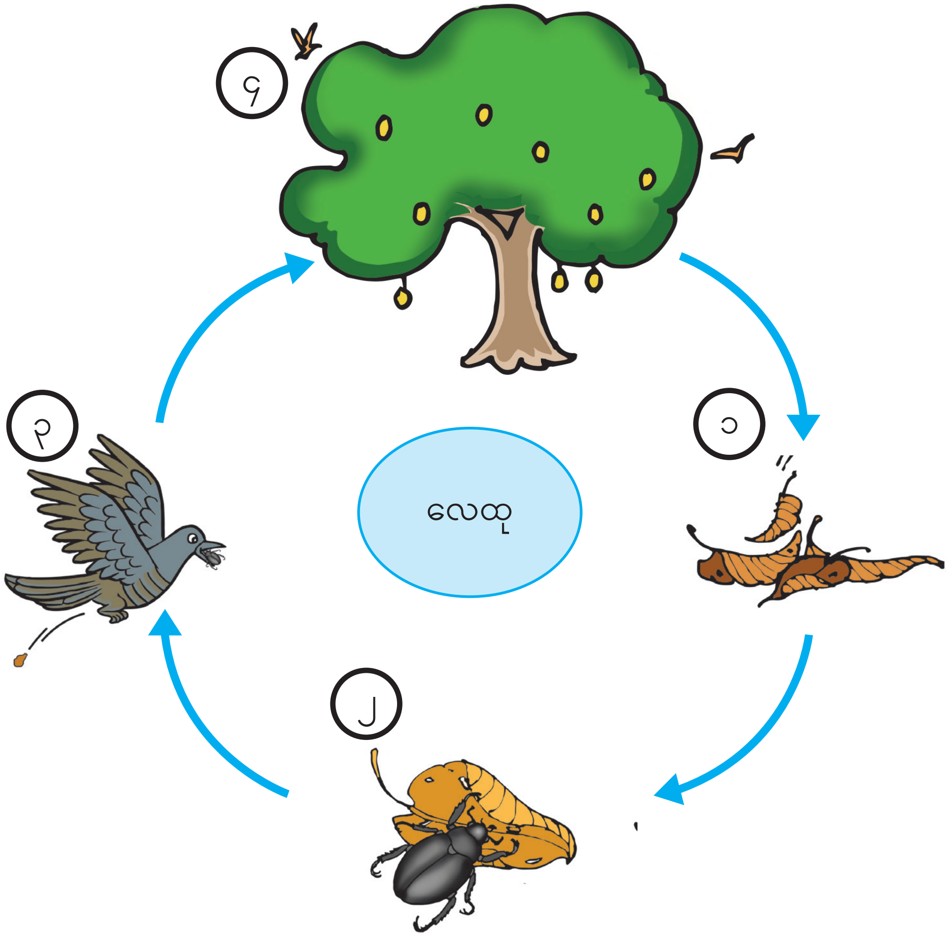
၃.၁ ရှင်သန်အောင် လုပ်ကြမယ်

- လူ၊ တိရစ္ဆာန်နဲ့ ပိုးမွှားတွေဟာ သစ်ပင်တွေဆီက အရွက်၊ အသီး၊ အပွင့် စတဲ့ စားစရာတွေရတယ်။
- သစ်ပင်တွေကရတဲ့ ပင်စည်၊ သစ်ကိုင်းတွေနဲ့ အိမ်တွေ၊ ကျောင်းတွေ ဆောက်လို့ရတယ်။
- ခိုနားစရာအရိပ်တွေရတယ်။





- သစ်ပင်အမြစ်တွေဟာ မြေကြီးတွေကို ကုပ်တွယ်ထားတယ်။
- ဒါကြောင့် မိုးရွာရင် မြေကြီးတွေဟာ မိုးရေနဲ့အတူ မျောပါမသွားဘူး။
- သစ်ပင်တွေရှိရင် မြေကြီးတွေကို ထိန်းသိမ်းပေးနိုင်တယ်။



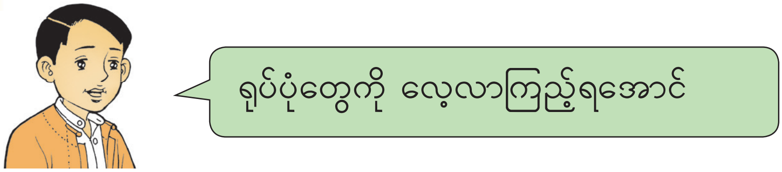
- သစ်ပင်တွေက သစ်ရွက်ခြောက်တွေကြွေကျတယ်။
- ကြွေကျတဲ့သစ်ရွက်ခြောက်တွေနဲ့ သစ်ဆွေး၊ မြေဆွေးတွေကို ပိုးကောင်လေးတွေက စားတယ်။
- ပိုးကောင်လေးတွေကို ငှက်တွေက စားပြီး မစင်စွန့်တယ်။ အဲဒီမစင်တွေနဲ့ သစ်ဆွေး၊ မြေဆွေးတွေပေါင်းပြီး အပင်တွေ ရှင်သန်နိုင်ဖို့အတွက် မြေဆီလွှာရစေတယ်။
- သစ်ပင်တွေကရတဲ့အသီး၊ အပွင့်၊ အရွက်တွေကို သက်ရှိတွေက စားကြတယ်။
- သစ်ပင်တွေက လူနဲ့တိရစ္ဆာန်တွေ အသက်ရှင်ဖို့ ရှူတဲ့လေကို သန့်စင်စေတယ်။

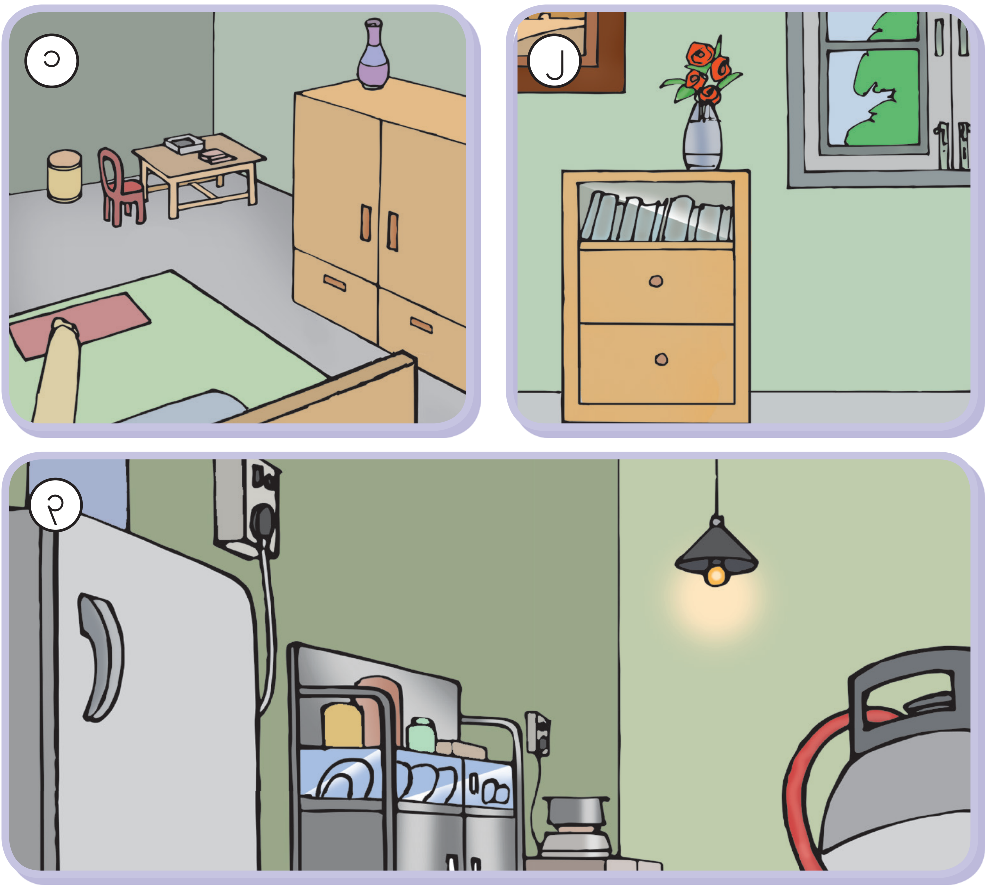
ကလေးများကိုယ်တိုင် လုပ်ဆောင်ချက်ကို အောက်ပါအတိုင်း ဇယားလုပ်ပြီး မှတ်တမ်းတင်ပါ။

	ရေလောင်း	ပေါင်းသင်	သဘာဝ မြေဩဇာထည့်	အခြား
တနင်္လာ	✔			
အင်္ဂါ		✔		
ဗုဒ္ဓဟူး				
ကြာသပတေး				
သောကြာ				

- အပင်တွေကို တန်ဖိုးထားပြီး မပျက်စီးအောင်နဲ့ ရှင်သန်ကြီးထွားအောင် ကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်ဖို့လိုတယ်။

၃.၂ ငလျင်လှုပ်ရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ





- ငလျင်မလှုပ်ခင် အိမ်ထဲမှာအန္တရာယ်ရှိတာတွေကို ပြိုလဲပြုတ်မကျအောင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရမယ်။
- ငလျင်လှုပ်တဲ့အခါ အမြင့်မှာတင်ထားတဲ့ ပစ္စည်းတွေ ပြုတ်ကျနိုင်သလို ပရိဘောဂ ပစ္စည်းတွေ ပြိုလဲကျနိုင်တယ်။
- အဲဒီလို ပစ္စည်းတွေပြိုကျတာ၊ ပြုတ်ကျတာတွေကြောင့် လူကိုထိခိုက်မိပြီး သေဆုံးနိုင်တယ်။

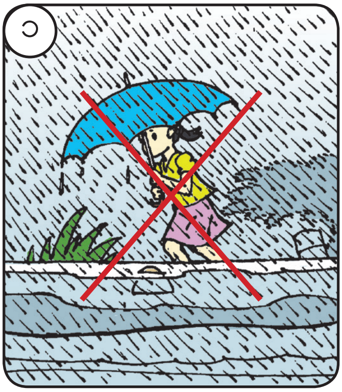
- အိမ်မှာရှိနေတုန်း ငလျင်လှုပ်တဲ့အခါ ပစ္စည်းတွေ ပြိုလဲကျနိုင်တဲ့ နေရာတွေမှာ မနေရဘူး။ ကိုယ့်အတွက် အကာအကွယ် ဖြစ်နိုင်မယ့်နေရာမှာ ခေါင်းကို ပစ္စည်းတစ်ခုခုနဲ့ ကာကွယ်ပြီး ဒူးတုပ်ဝပ်နေရမယ်။
- ငလျင်ရပ်သွားတဲ့အခါမှာ အိမ်ထဲကနေ ချက်ချင်းထွက်ပြီး ဘေးကင်းရာကို အမြန်ဆုံးသွားရမယ်။
- ငလျင်လှုပ်နေပြီလို့သိတာနဲ့ လျှပ်စစ်မီးခလုတ်တွေကို ချက်ချင်းပိတ်ဖို့ မမေ့ပါနဲ့။

၃.၃ မိုးသည်းထန်စွာရွာရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ

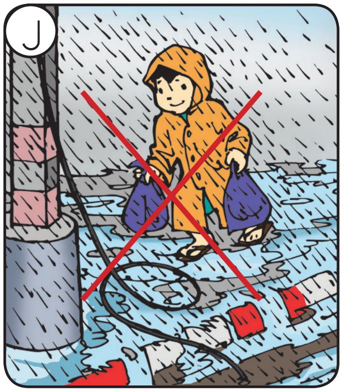
ရုပ်ပုံကိုလေ့လာကြည့်ရအောင်

- မိုးသည်းထန်စွာရွာတဲ့အခါ ရေကြီးတာ၊ ရေလျှံတာ၊ ရေလွှမ်းမိုးတာ၊ မြေပြိုတာ၊ ကမ်းပါးပြိုတာ၊ ဓာတ်လိုက်တာ၊ အဆိပ်ရှိသတ္တဝါတွေကိုက်တာ စတဲ့ နောက်ဆက်တွဲ အန္တရာယ်တွေ ဖြစ်နိုင်တယ်။

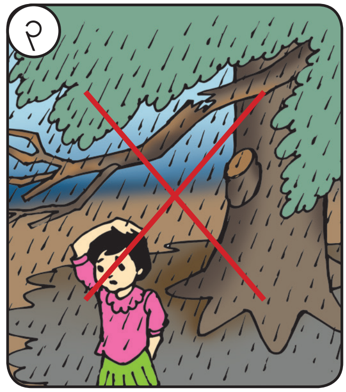
ရုပ်ပုံတွေကို လေ့လာကြည့်ရအောင်



ရေကြီးနေတဲ့နေရာကို မသွားရဘူး။

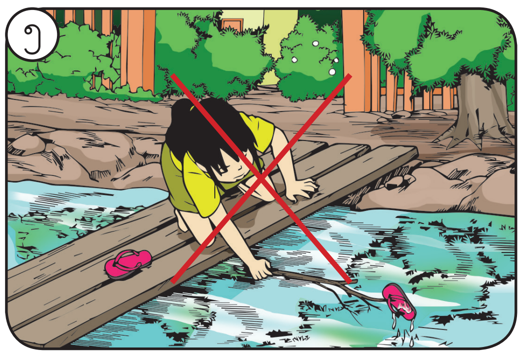


ပြတ်ကျနေတဲ့ ဓာတ်ကြိုး နားကို မသွားရဘူး။



သစ်ပင်အောက်မှာ မိုးမခိုရဘူး။

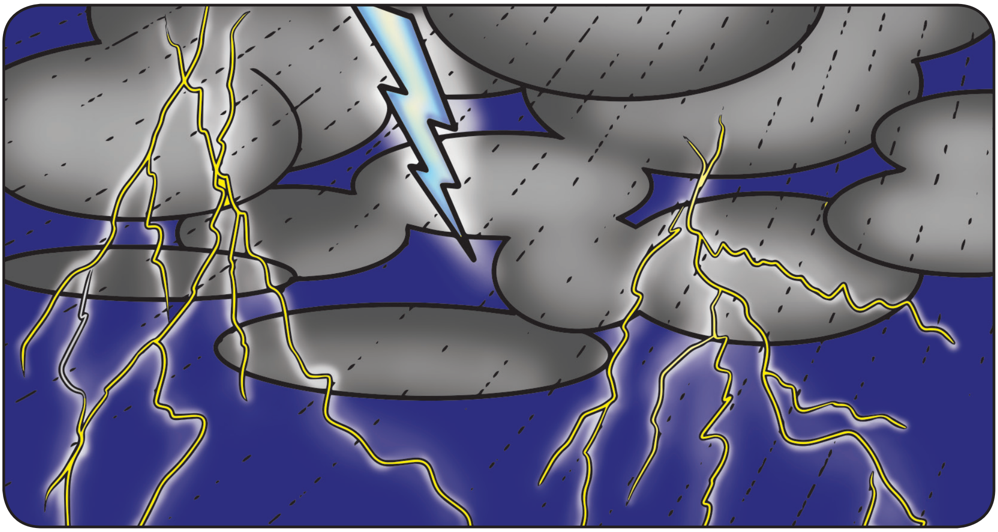
အဆိပ်ရှိတဲ့ သတ္တဝါတွေကို သတိထားပြီး သွားလာရမယ်။



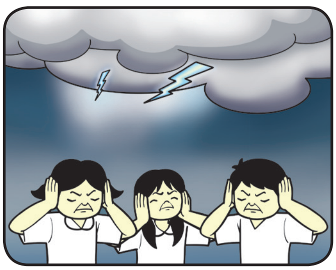
ရေစီးနဲ့မျောသွားတဲ့ ပစ္စည်းတွေကို လိုက်မဆယ်ရဘူး။

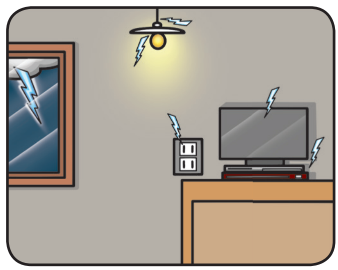
- မိုးသည်းနေတဲ့အခါ ရေကြီးနေရင် အန္တရာယ်ကင်းအောင် သတိထားပြီး သွားလာလုပ်ကိုင်ရမယ်။
- အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်တဲ့ အခြေအနေတွေကို သတိမထားဘဲ သွားလာလုပ်ကိုင်မယ်ဆိုရင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရပြီး အသက်ဆုံးရှုံးတဲ့အထိ ဖြစ်နိုင်တယ်။

၃.၄ မိုးကြိုးပစ်ရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ



မိုးကြိုးပစ်တဲ့အခါ ဖြစ်နိုင်တဲ့ အန္တရာယ်တွေကို လေ့လာကြည့်ရအောင်





- မိုးကြိုးဟာ နေရာအမြင့်၊ အဆောက်အအုံအမြင့်၊ သစ်ပင်အမြင့် စတဲ့ မြင့်မားပြီး ချွန်ထွက်နေတဲ့အရာတွေကို ပစ်လေ့ရှိတယ်။
- မိုးကြိုးပစ်တာကြောင့်
  - လူနဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေကို တိုက်ရိုက်ထိမှန်တဲ့အခါ အသက်သေနိုင်တယ်။
  - ကျယ်လောင်တဲ့ မိုးခြိမ်းသံကြောင့် နားစည်ပျက်စီးနိုင်တယ်။
  - မီးလောင်တာ၊ ဓာတ်လိုက်တာတွေ ဖြစ်နိုင်တယ်။

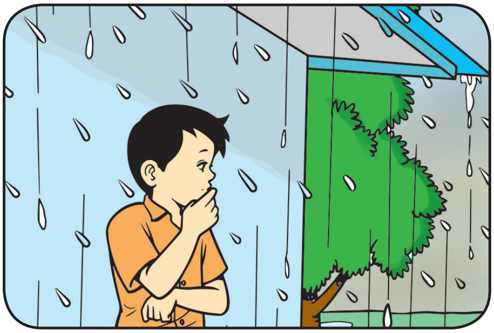
မိုးကြိုးပစ်တဲ့အချိန် အိမ်အပြင်ဘက်မှာ ရှိနေခဲ့ရင် ဘာလုပ်မလဲ

မိုးကြိုးပစ်တဲ့အချိန် အိမ်အပြင်ဘက်ကို ရောက်နေရင် -

- သစ်ပင်၊ ဓာတ်တိုင်တို့လို မြင့်တဲ့အရာတွေအနီးမှာ မနေပါနဲ့။
- ရေထဲမှာ ရောက်နေရင် အမြန်ဆုံးကုန်းပေါ်ကိုတက်ပါ။
- အနီးဆုံးမှာရှိတဲ့ အိမ် ဒါမှမဟုတ် အဆောက်အအုံထဲကို ချက်ချင်းပြေးဝင်ပါ။

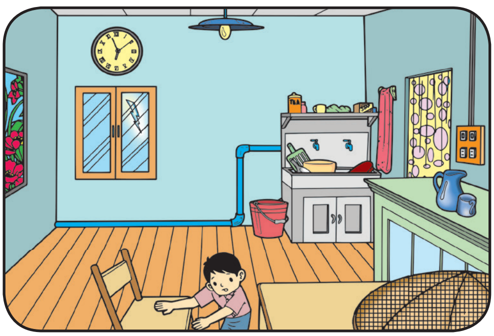
လျှပ်စီးတွေလက်နေတုန်း အနီးအနားမှာ အဆောက်အအုံ မရှိရင် ဒါမှမဟုတ် ကွင်းပြင်ထဲကို ရောက်နေရင် ပုံမှာပြထားတဲ့ အနေအထားအတိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကာကွယ်ရမယ်

ရုပ်ပုံထဲက ဘယ်အခြေအနေတွေက အန္တရာယ်ရှိနိုင်သလဲ ဘာကြောင့်လဲ

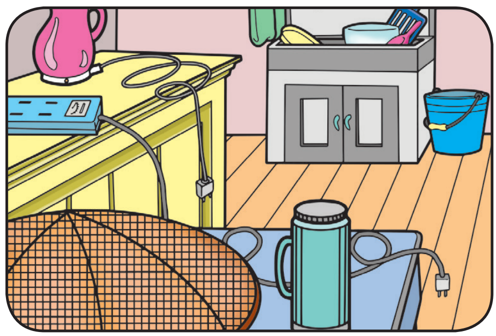


အိမ်တံစက်မြိတ်အောက်မှာ မိုးခိုနေမယ်။

ဖုန်းပြောနေမယ်။



အိမ်ရဲ့အလယ်မှာပဲနေမယ်။

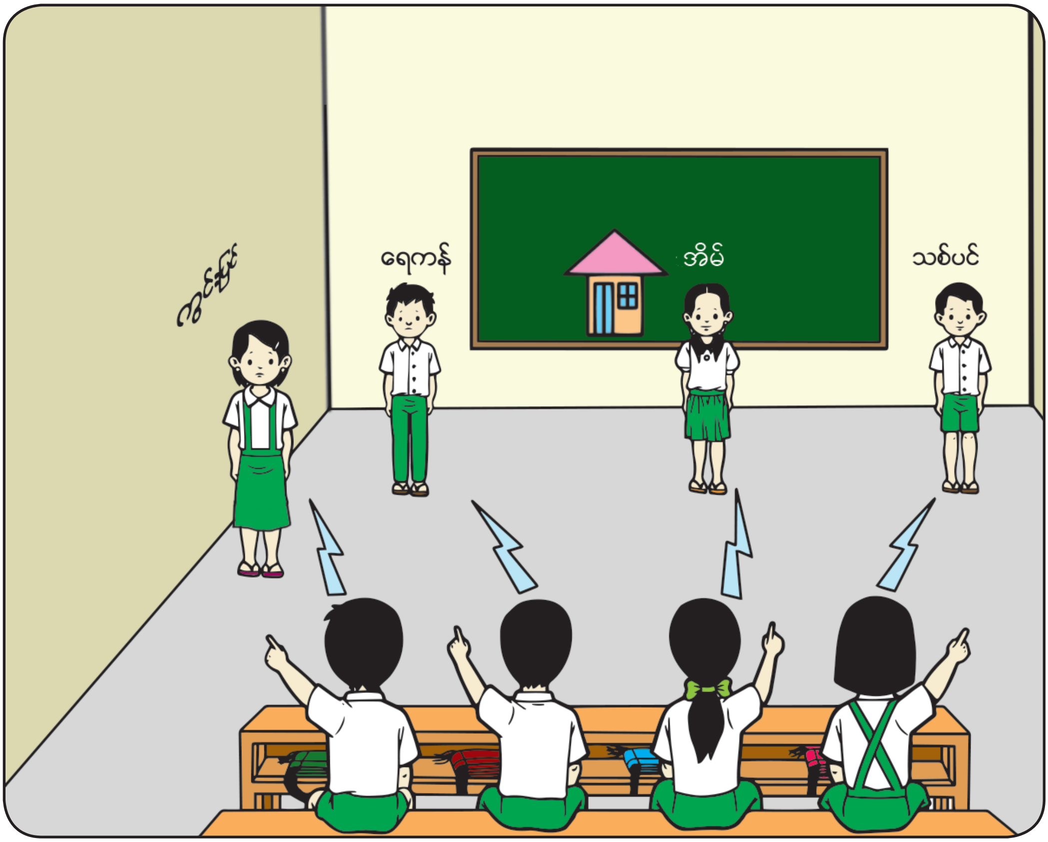


မီးခလုတ်တွေပိတ်ထားမယ်၊ ပလတ်တွေဖြုတ်ထားမယ်။

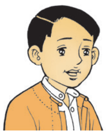
မိုးကြိုးတွေပစ်နေတဲ့အချိန်မှာ အိမ်အတွင်းဘက်မှာရှိနေခဲ့ရင် -

- မိုးကြိုးလျှပ်စစ်စီးက တစ်ဆင့် ဓာတ်လိုက်နိုင်တဲ့အတွက် အိမ်တံစက်မြိတ်အောက် (အိမ်ခေါင်မိုးအစွန်း)နဲ့ ရေပိုက်တွေ အနီးမှာ မနေပါနဲ့။ ရေမချိုးပါနဲ့။
- တယ်လီဖုန်းလိုင်းက တစ်ဆင့် မိုးကြိုးထိမှန်နိုင်လို့ ဖုန်းတွေကို မသုံးပါနဲ့။
- ပြတင်းပေါက်တွေနဲ့ ဝေးကွာတဲ့နေရာ၊ အဆောက်အအုံတွေရဲ့ အလယ်မှာသာနေပါ။
- လျှပ်စစ်ပစ္စည်းတွေကို ခလုတ်ပိတ်ပြီး ပလတ်ဖြုတ်ထားပါ။

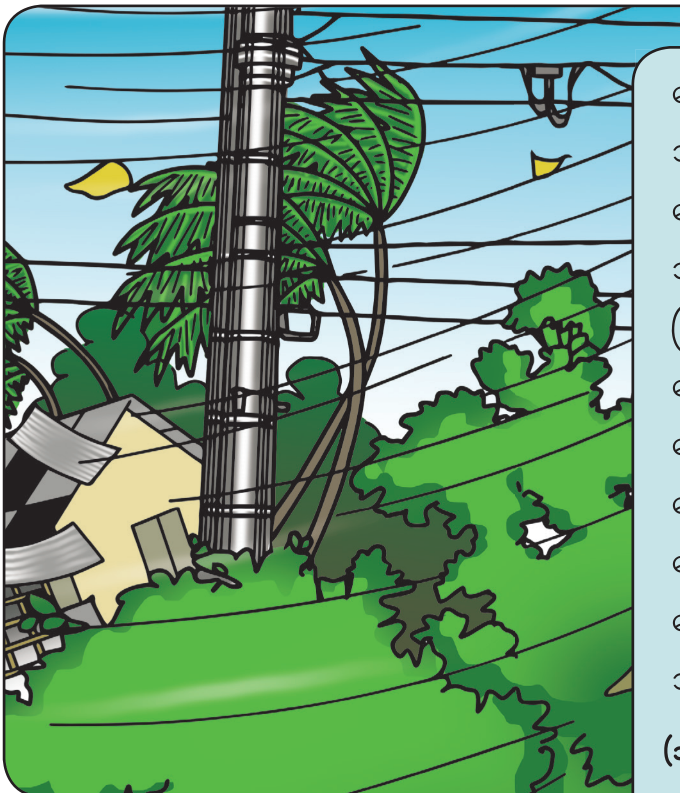
ရုပ်ပုံထဲကအတိုင်း နေရာယူပြီး မိုးကြိုးပစ်နိုင်တဲ့အချိန်မှာ ကိုယ်ရောက်နေတဲ့ နေရာရဲ့အခြေအနေအလိုက် အန္တရာယ်ကင်းအောင် လုပ်ဆောင်သင့်တဲ့အပြုအမူတွေကို ဖော်ထုတ်ကြရအောင်



၃.၅ လေပြင်းမုန်တိုင်း



သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တွေထဲက တစ်ခုအကြောင်းကို လေ့လာကြမယ်

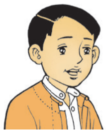


လေငြိမ်ငြိမ်

လေငြိမ်ငြိမ်
သစ်ပင်ကြီးကငြိမ်
လေပြင်းတိုက်တော့
ဘာဖြစ်တယ်
(ဟောဒီလိုဖြစ်တယ်)၂
ရှေ့ကတိုက်ပြန်တော့
နောက်ကို(ယိမ်းတယ်)၂
နောက်ကတိုက်ပြန်တော့
ရှေ့ကို(ယိမ်းတယ်)၂
လေငြိမ်ငြိမ်
သစ်ပင်ကြီးကငြိမ်။ ။

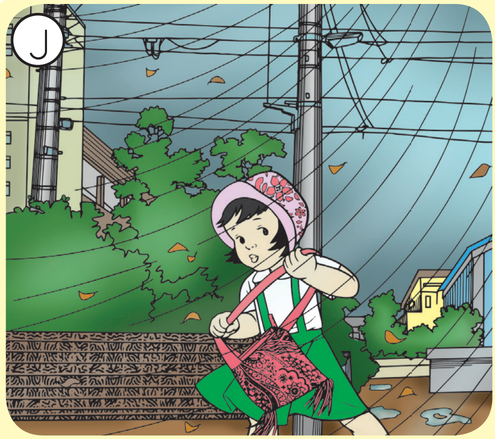
(၁၉၉၉–ကာယပညာဆရာလမ်းညွှန်မှ ကူးယူဖော်ပြသည်)

- လေပြင်းမုန်တိုင်း တိုက်ခတ်ရင် ကလေးတို့ အိမ်ကို ကာရံထားတဲ့ ခြံစည်းရိုးတွေ၊ နွားတင်းကုပ်တွေ၊ အိမ်ခေါင်မိုးတွေ၊ သစ်ပင်တွေ၊ လျှပ်စစ်ဓာတ်ကြိုးနဲ့ ဓာတ်တိုင်တွေ ပြိုလဲပျက်စီးနိုင်တယ်။
- လေပြင်းမုန်တိုင်းကြောင့် ပစ္စည်း ဥစ္စာ ပျက်စီးခြင်းသာမက လူအများအပြား အသက်ဆုံးရှုံးတဲ့အထိ ဖြစ်ပွားစေနိုင်တယ်။



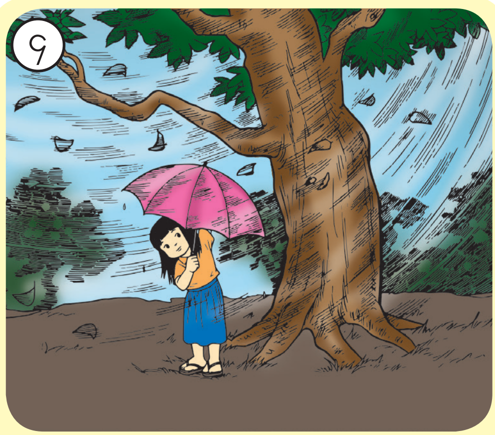
လေပြင်းမုန်တိုင်း တိုက်ခတ်တဲ့အချိန် လမ်းပေါ်မှာရှိနေရင် ဘယ်လို အန္တရာယ်တွေ ရှိနိုင်သလဲဆိုတာ လေ့လာကြရအောင်

ထီးဆောင်းထားချိန်၊ လေပြင်းနဲ့အတူ လွင့်ပါပြီး လမ်းပေါ်ကျကာ ယာဉ်တိုက်မှု ဖြစ်နိုင်တယ်။



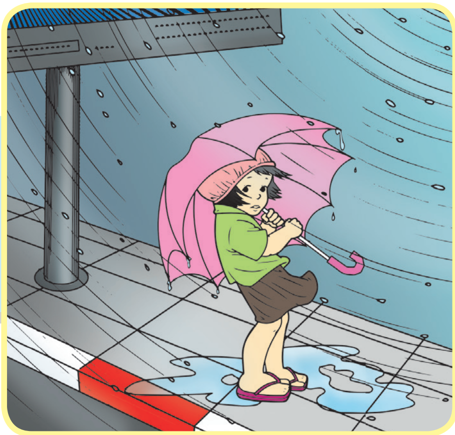
လျှပ်စစ်ဓာတ်ကြိုးတွေ ပြတ်ကျနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် လျှပ်စစ်ဓာတ်ကြိုးတွေအောက်မှာ မနေပါနဲ့။

လေနဲ့အတူ လွင့်စဉ်လာနိုင်တဲ့ ဆိုင်းဘုတ်၊ သွပ်ပြားနဲ့ အိမ်ခေါင်မိုးတွေကို သတိထားရမယ်။



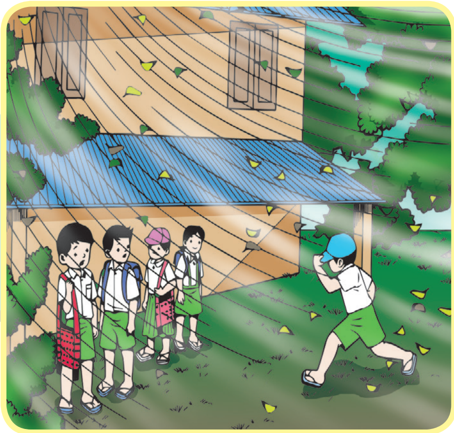
သစ်ကိုင်းကျိုးကျနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် သစ်ပင်အောက်ကနေ လုံခြုံတဲ့နေရာကို အမြန်ဆုံးသွားရမယ်။

လေပြင်းတိုက်ခတ်ချိန်မှာ သတိပြုလိုက်နာရမည့်အချက်များ

၁။  လေပြင်းတိုက်ခတ်နေချိန် ထီးဆောင်းရင် လေနဲ့အတူ လူပါ လွင့်ပါသွားနိုင်တယ်။

၂။ ထီးတွေလန်သွားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ထီးကို ပိတ်ထားရမယ်၊ မိုးလုံရာနေရာကို ပြေးကြရမယ်။

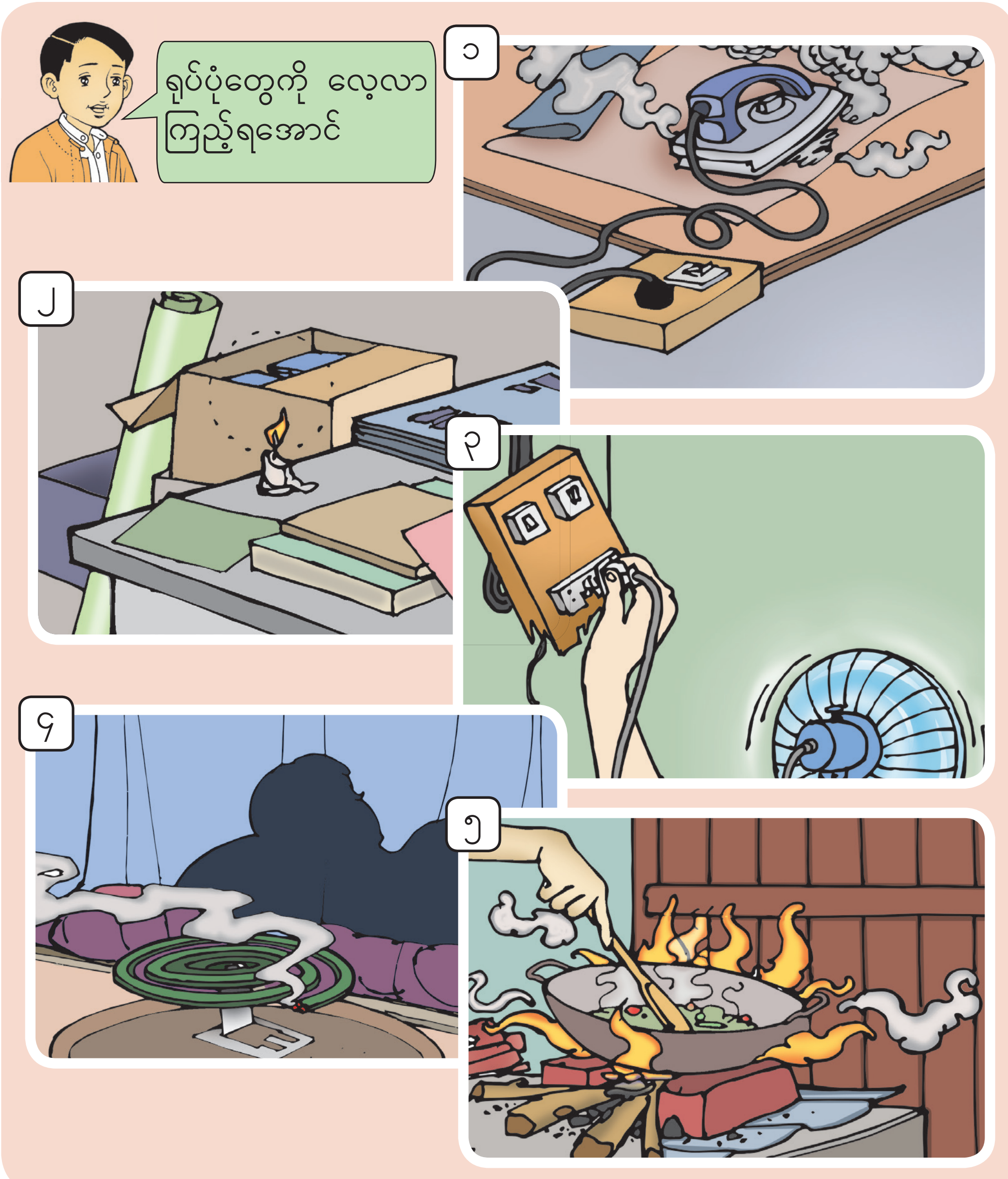
၃။



လေပြင်းတိုက်ခတ်နေချိန်မှာ နီးရာအဆောက်အအုံရဲ့ အမိုးအောက်ကို ပြေးဝင်ရမယ်။

- လေပြင်းမုန်တိုင်း တိုက်ခတ်နေချိန်မှာ အိမ်အပြင်ကို လုံးဝ (လုံးဝ) မထွက်ရဘူး။
- လျှပ်စစ်မီးခလုတ်တွေကို ပိတ်ထားရမယ်။
- လေငြိမ်တဲ့အထိ အဆောက်အအုံထဲမှာပဲ နေရမယ်။

၃.၆ မီးဘေးအန္တရာယ် သတိပြုကြွယ်



- မီးကို သတိပြုသုံးစွဲဖို့ လိုအပ်တယ်။
- မီးကို ပေါ့ပေါ့ဆဆသုံးရင် အသက်အိုးအိမ် စည်းစိမ်တွေ ဆုံးရှုံးနိုင်တယ်။

- မလိုအပ်ဘဲ လျှပ်စစ်မီးခလုတ်တွေ၊ ဓာတ်ငွေ့ရည်သုံးမီးခြစ်တွေ၊ မီးဖိုတွေ မဖွင့်ရဘူး။
- မီးဖိုအနားမှာ မီးလောင်လွယ်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကို မထားရဘူး။
- မီးကို မဆော့ရဘူး။
- တကယ်လို့ မီးဘေးအန္တရာယ်နဲ့ ကြုံတွေ့လာခဲ့ရင် အမြန်ဆုံး ဘေးကင်းရာကို ထွက်ပြေးရမယ်။

ဘာတွေ သိလိုက်ရသလဲ။ ဘာတွေဆက်လုပ်ကြမလဲ။