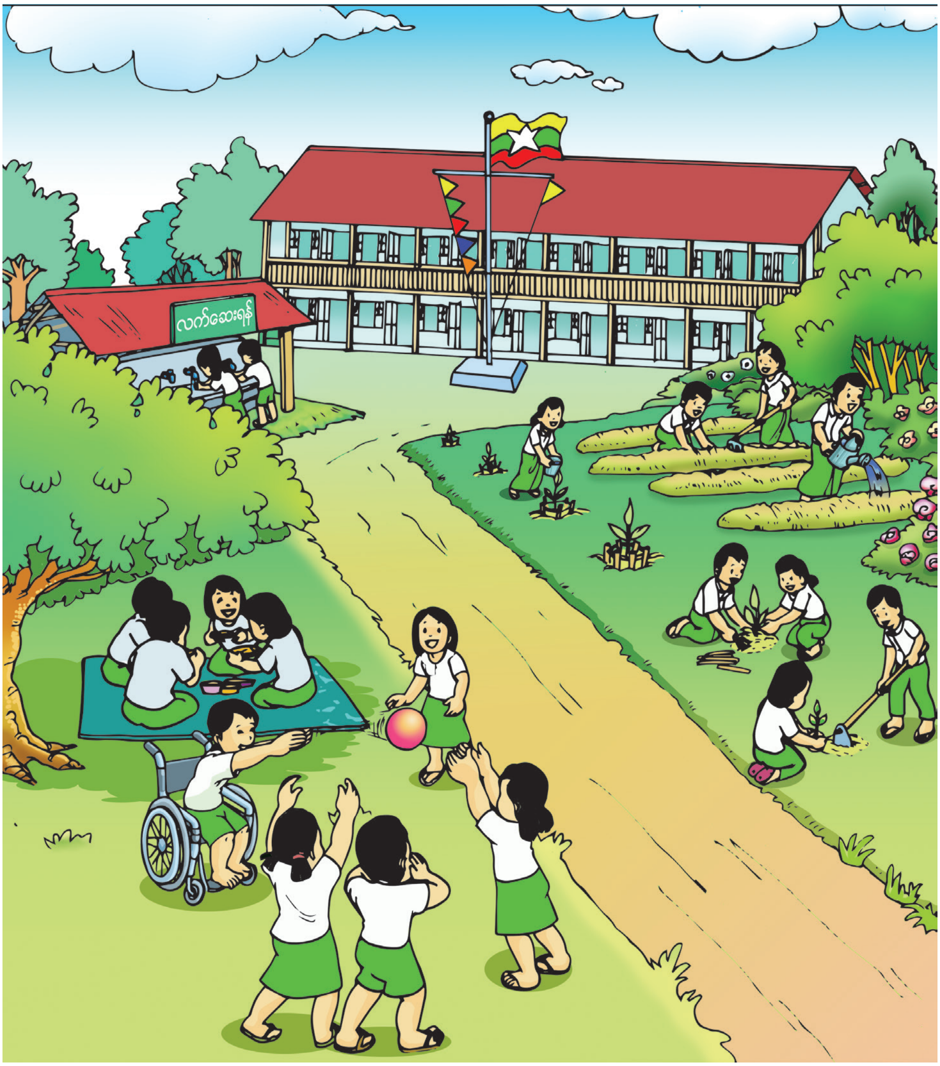
ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ
ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ
တတိယတန်း



၂၀၁၉–၂၀၂၀

ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ
ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ
တတိယတန်း

၂၀၁၉–၂၀၂၀

CREATE ပညာ JICA

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

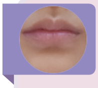
မာတိကာ

အခန်း	သင်ခန်းစာ	စာမျက်နှာ
(၁)	**ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေး**	
(၁. ၁)	ဂရုစိုက်ပါတို့ခန္ဓာ	၁
(၁. ၂)	ကြီးထွားလာတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်	၄
(၁. ၃)	အစာအုပ်စု ၃ စု	၈
(၁. ၄)	ဆေးလိပ်မီးခိုး	၁၂
(၁. ၅)	သွေးလွန်တုပ်ကွေးဆိုတာ	၁၄
(၂)	**လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာ**	
(၂. ၁)	ပျော်စရာကောင်းတဲ့စာသင်ခန်း	၁၆
(၂. ၂)	ငြင်းဖို့လိုတယ်	၁၈
(၂. ၃)	မသိရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ	၂၀
(၂. ၄)	မုန့်ဖိုး	၂၂
(၂. ၅)	သတိပြုဖွယ်ယာဉ်အန္တရာယ်	၂၄
(၂. ၆)	အန္တရာယ်ကင်းဖို့ ရှောင်ရှားစို့	၂၈
(၂. ၇)	သူလဲပျော် ကိုယ်လဲပျော်	၃၀
(၃)	**သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့**	
(၃. ၁)	သဘာဝထဲမှာအတူယှဉ်တွဲနေထိုင်ကြမယ်	၃၄
(၃. ၂)	မြေပြိုရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ	၃၈
(၃. ၃)	ရေကြီးရေလျှံရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ	၄၂
(၃. ၄)	လေဆင်နှာမောင်းနဲ့ကြုံခဲ့ရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ	၄၆

၁.၁ ဂရုစိုက်ပါတို့ခန္ဓာ

ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေက
ဘယ်လိုအသုံးဝင်သလဲ

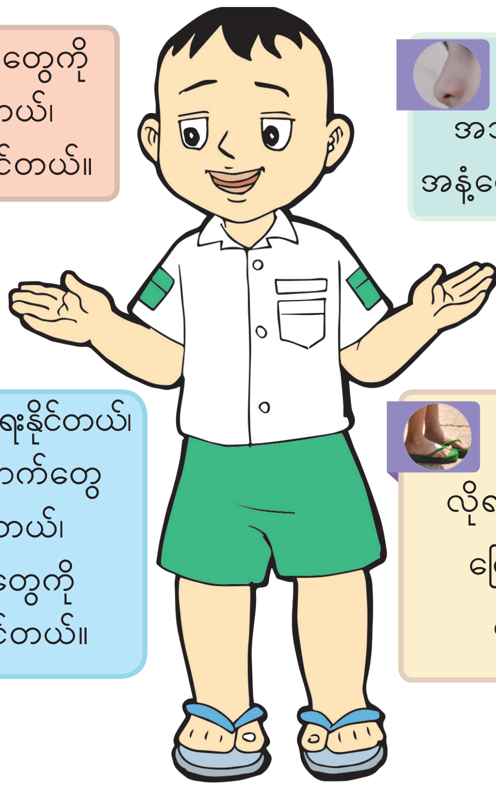
မျက်စိက ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကြည့်မြင်နိုင်ပြီး အန္တရာယ်ရှိတဲ့ အရာတွေကို ရှောင်ရှားနိုင်တယ်။



ပါးစပ်က အစာစားဖို့ အစာတွေကို ဝါးဖို့ စကားပြောဖို့ သီချင်းဆိုဖို့ အသုံးဝင်တယ်။

နားက အသံတွေကို ကြားနိုင်တယ်၊ နားထောင်နိုင်တယ်။

နှာခေါင်းက အသက်ရှူနိုင်တယ်၊ အနံ့တွေကို သိနိုင်တယ်။



လက်က စာရေးနိုင်တယ်၊ အစားအသောက်တွေ ယူစားနိုင်တယ်၊ အရာဝတ္ထုတွေကို ကိုင်တွယ်နိုင်တယ်။

ခြေထောက်က လိုရာခရီးသွားနိုင်တယ်၊ ပြေးနိုင်ခုန်နိုင်တယ်၊ ကစားနိုင်တယ်။

- ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေဟာ သူ့နေရာနဲ့သူ အသုံးဝင်တဲ့အတွက် တန်ဖိုးထား ဂရုစိုက်ရမယ်။

ဒီလိုလုပ်ရင် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့
ဘယ်အစိတ်အပိုင်းတွေကို ထိခိုက်နိုင်သလဲ

၁။ နားထဲကိုတုတ်နဲ့ ထိုးတယ်။

၂။ နှာခေါင်းထဲကို ခဲတံနဲ့ထိုးတယ်။

၃။ မျက်စိကို လက်နဲ့ပွတ်တယ်။

၄။ နေပူထဲကို ထီးမဆောင်းဘဲ သွားတယ်။

၅။ ဖုန်းကို အကြာကြီးကြည့်တယ်။

၆။ ခဲတံကို ကိုက်တယ်။

၇။ ခဲတံကို ဓားနဲ့ချွန်တယ်။

၈။ လှေကားမှာ ဆော့တယ်။

- မိမိရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေကို ထိခိုက်ပျက်စီးနိုင်တဲ့ အပြုအမူတွေကို ရှောင်ကြဉ်ရမယ်။

ပေးထားသော ရုပ်ပုံတစ်ခုစီကို ဂရုစိုက်ရမည့် နည်းလမ်းများနှင့် ယှဉ်တွဲပေးပါ။

၁။

၂။

၃။

၄။

၅။

၆။

(က) ညစ်ပတ်သော လက်ဖြင့် မပွတ်ရ။ အလင်းရောင်ရသောနေရာတွင် စာဖတ်ရမည်။

(ခ) ရေမဝင်အောင် ဂရုစိုက်ရမည်။ မာသော အရာများဖြင့် မထိုးရ။

(ဂ) သေးငယ်သောပစ္စည်းများ မတော်တဆဝင်သွားပါက လူကြီးများကို အသိပေးရမည်။

(ဃ) ဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်အောင် ဆေးရမည်။ လက်သည်းမှန်မှန်ညှပ်ရမည်။

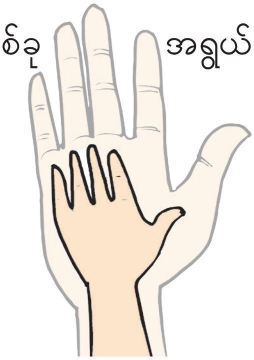
(င) ဖိနပ်စီးရမည်။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ မရအောင် ဂရုစိုက်ရမည်။

(စ) သွားမှန်မှန်တိုက်ရမည်။ လျှာကိုလည်း တိုက်ရမည်။

- ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေ ကျန်းမာသန့်ရှင်းအောင် လုပ်ဆောင်ရမဲ့အချက်တွေကို နေ့စဉ်မှန်မှန်လုပ်ဆောင်ဖို့ လိုအပ်တယ်။

၁.၂ ကြီးထွားလာတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်

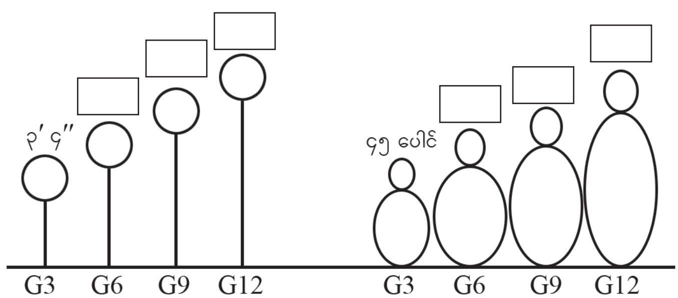
■ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု အရွယ်အစားတူသလား။ ဘာဖြစ်လို့ မတူတာလဲ။



- ငယ်ရွယ်တဲ့ကလေးအရွယ်မှာ တစ်နှစ်ထက် တစ်နှစ် အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေဟာလဲ တဖြည်းဖြည်းကြီးထွားလာတယ်။

■ သူတို့အဝတ်အစားတွေ ဘာဖြစ်လို့ မတော်တော့တာလဲ။

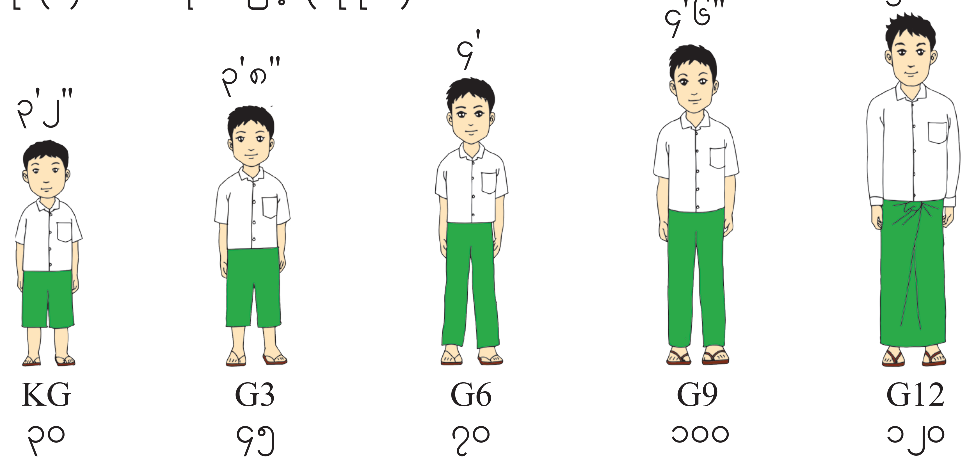
■ အရပ် ၃ ပေ ၄ လက်မရှိပြီး ကိုယ်အလေးချိန် ၄၅ ပေါင်ရှိတဲ့ တတိယတန်း G3 က ကျောင်းသားတစ်ဦးဟာ G6, G9, G12 ရောက်တဲ့အခါ သူ့ရဲ့အရပ်နဲ့ ကိုယ်အလေးချိန် ဘယ်လောက်ပြောင်းလဲသွားမယ်ထင်သလဲ။ မှန်းဆဖြည့်စွက်ကြည့်ရအောင်။



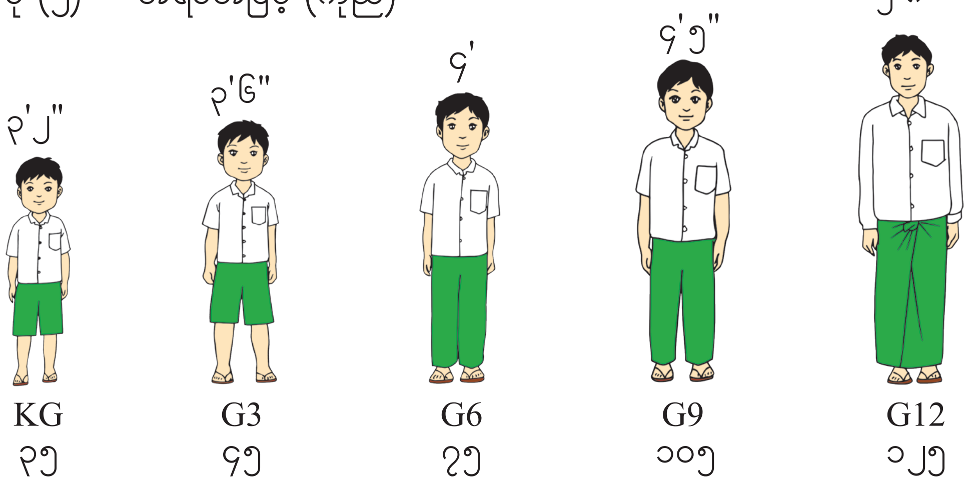
- တစ်နှစ်ထက်တစ်နှစ် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေ ကြီးထွားလာတာနဲ့အမျှ အရပ်ရှည်လာတာ၊ ကိုယ်အလေးချိန်တိုးလာတာ စတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုတွေကို ကြုံတွေ့ကြရမှာဖြစ်တယ်။

ယောကျ်ားလေးနှစ်ဦးရဲ့ နှစ်အလိုက် ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုတွေကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ရအောင်။

ပုံ (၁) အရပ်အမြင့် (ကိုစိုင်း)



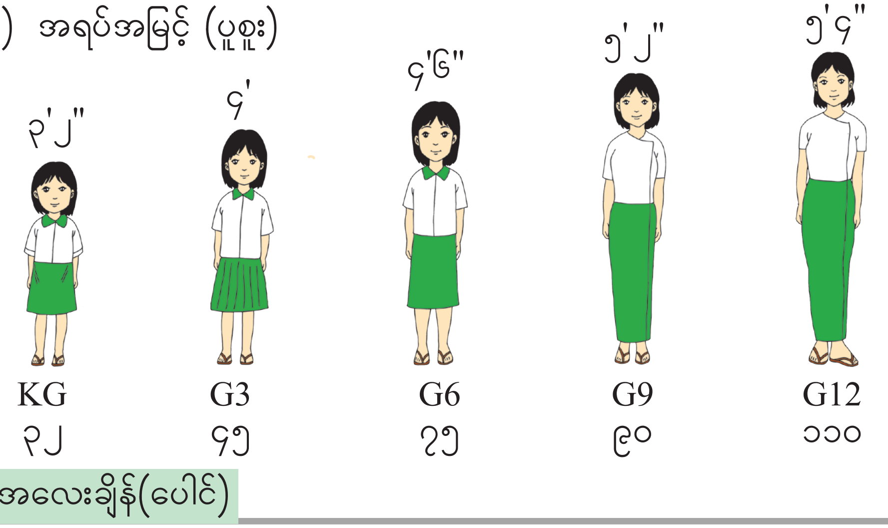
ပုံ (၂) အရပ်အမြင့် (ကိုညီ)



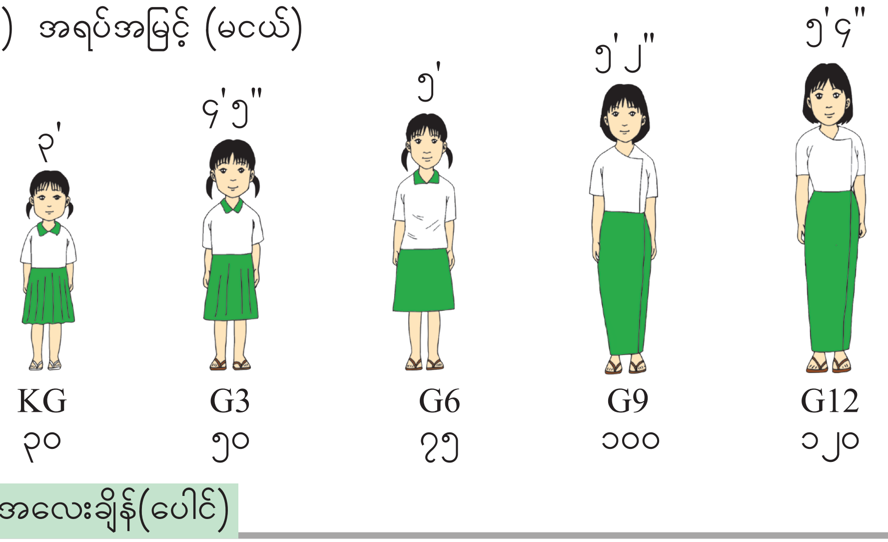
- ယောကျ်ားလေးဖြစ်စေ၊ မိန်းကလေးဖြစ်စေ အသက်အရွယ်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွား ဖွံ့ဖြိုးလာကြတာဟာ သဘာဝဖြစ်တယ်။

မိန်းကလေးနှစ်ဦးရဲ့ နှစ်အလိုက်ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုတွေကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ရအောင်။

ပုံ (၃) အရပ်အမြင့် (ပုစူး)



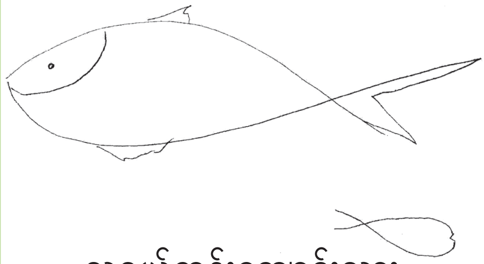
ပုံ (၄) အရပ်အမြင့် (မငယ်)



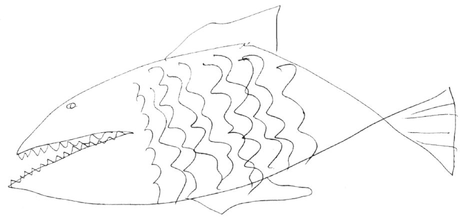
တူသလား၊ ဘာတွေ တူသလဲ။ ဘာတွေ မတူဘူးလဲ၊ ဘာဖြစ်လို့လဲ။

- မူလတန်းအရွယ်မှာ မိန်းကလေးများရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွား ဖွံ့ဖြိုးမှုနှုန်းကမြန်ဆန်ပြီး အထက်တန်းအရွယ်မှာတော့ ယောကျ်ားလေးတွေက ပိုပြီးမြန်ဆန်ကြတယ်။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုနှုန်းမတူကြတဲ့အတွက် အရပ်ရှည်တာ၊ အရပ်နိမ့်တာ၊ ပိန်တာ၊ ဝတာတွေလဲ မတူနိုင်ကြဘူး။

ဘယ်ရုပ်ပုံက ပိုကောင်းသလဲ။



သူငယ်တန်းကျောင်းသား ဆွဲထားသော ရုပ်ပုံ



တတိယတန်းကျောင်းသား ဆွဲထားသော ရုပ်ပုံ

■ နောက်ထပ်ဘယ်လိုစွမ်းရည်တွေ တိုးတက်လာနိုင်သေးသလဲ။

စာရေးခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်း၊ စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်း

ပြေးခြင်း

အားအင်ပြည့်ဖြိုးခြင်း

လှုပ်ရှားကစားခြင်း

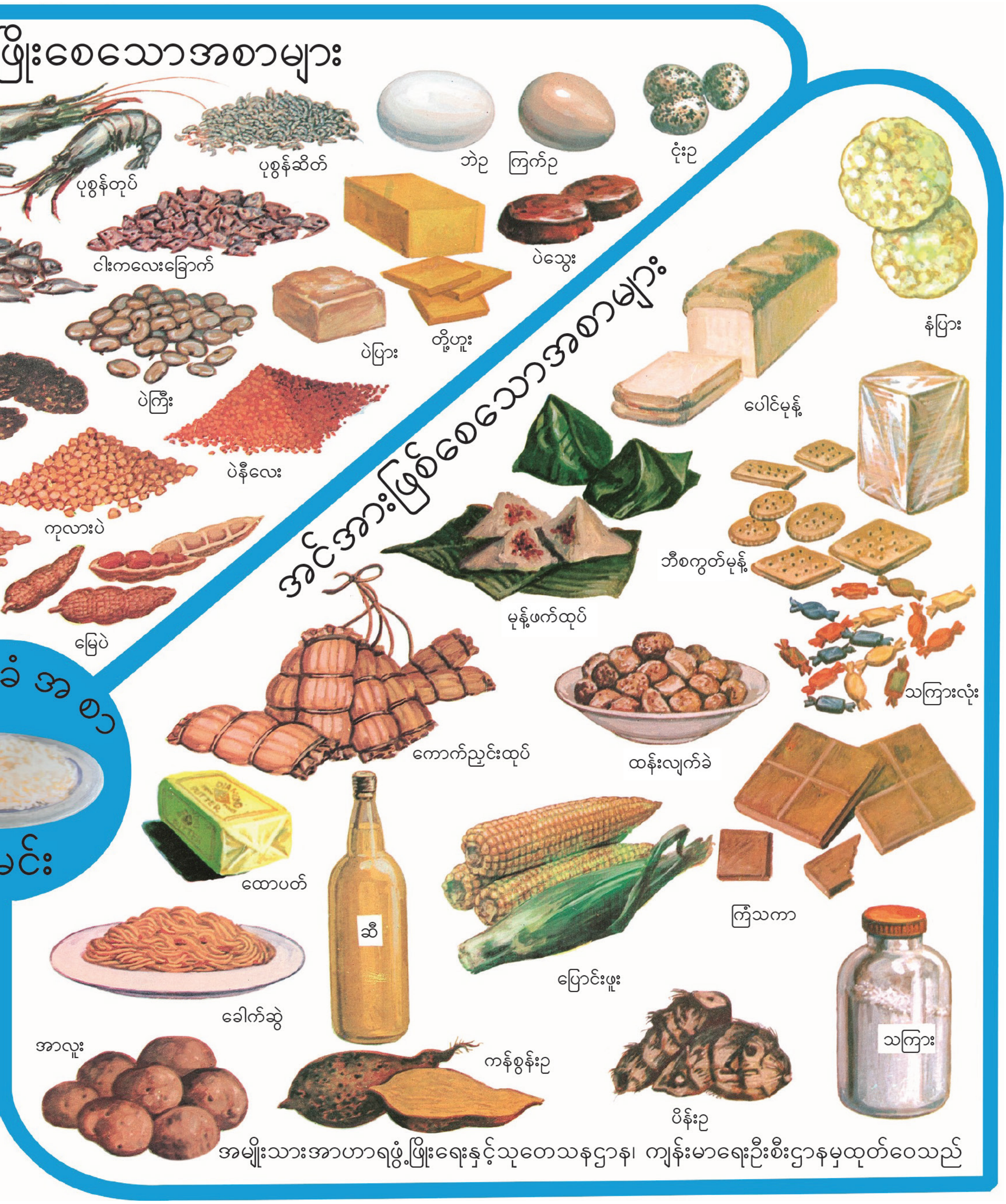
မိမိထက် ငယ်သူများကို ကူညီခြင်း

● မိမိတို့ ရည်မှန်းထားတဲ့ စွမ်းရည်တွေ ပိုမိုတိုးတက်လာဖို့ အစားကောင်းကောင်း စားရမယ်။ အိပ်ရေးဝဝ အိပ်ရမယ်။ ပုံမှန် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုတွေ ပြုလုပ်ရမယ်။

၁.၃ အစာအုပ်စု ၃ စု

ရောဂါကာကွယ်စေသောအစာများ
အသားတုံး
အသည်း
ကြက်သား
ငါး
ငါးကလေး
ပုစွန်ခြောက်
ပဲပုပ်ပြား
ပဲလွန်း
ဒန့်သလွန်ရွက်
မုန်ညင်းရွက်
မြင်းခွာရွက်
ကန်စွန်းရွက်
သင်္ဘောသီး
သံပုရာသီး
ငှက်ပျောသီး
ဘူးညွန့်
ခရမ်းချဉ်သီး
သရက်သီး
ဆီးဖြူသီး
ဟင်းနုနယ်
မာလကာသီး
ပဲစောင်းလျားသီး
လိမ္မော်သီး
မုန်လာဥနီ
ကြက်ဟင်းခါးသီး
နာနတ်သီး
ပဲတောင့်ရှည်
ပဲပင်ပေါက်
ရွှေဖရုံသီး

အစာအုပ်စု ၃ စုထဲမှာ ပါဝင်တဲ့
အစားအစာတွေကို လေ့လာကြည့်ရအောင်။



အခြေအနေ	ဘယ်အစာအုပ်စုစားဖို့ လိုအပ်နေသလဲ	ဘာတွေစားဖို့ အကြံပြုမလဲ

ပုံ (၁) အများနည်းတူ မကစားနိုင်ဘူး

ပုံ (၂) မကြာခဏဖျားတယ်

ပုံ (၃)ခန္ဓာကိုယ် သေးကွေးပုညှက်တယ်

- နေ့စဉ်စားသုံးနေသော အစားအစာများကို အစာအုပ်စု ၃ စု ခွဲခြားနိုင်တယ်။ အဲဒါတွေက ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးစေသော အစာအုပ်စု၊ အင်အားဖြစ်စေသော အစာအုပ်စု၊ ရောဂါကာကွယ်စေသော အုပ်စုတို့ဖြစ်ကြတယ်။

ရုပ်ပုံတွေကို လေ့လာကြရအောင်။

နံနက်စာ

နေ့လယ်စာ

- အစာအုပ်စု ၃ စုလုံး ပါသလား။
- နေ့လယ်အဆာပြေမုန့်စားချိန်ကျရင် ဘာဝယ်စားမလဲ။

နေ့လယ်အဆာပြေ

- အစာအုပ်စု ၃ စုလုံးပါသလား။
- ဘယ်အစာအုပ်စုတွေပါသလဲ။ ပြောပြပါ။

- အစာ အုပ်စု ၃ စုမှာ ပါတဲ့ အစားအစာတွေ အနည်းဆုံးတစ်မျိုးစီ (နေ့စဉ်စားတဲ့ အစားအစာတွေမှာ)ပါဝင်အောင် သတိထားစားဖို့ လိုတယ်။ နေ့စဉ်ထမင်းစားချိန်မှာ ထည့်သွင်းစားဖို့လိုအပ်တဲ့ အစာအုပ်စုကို နေ့လယ်စာ၊ ညနေစာ စားချိန်တွေမှာ သတိထားပြီး ဖြည့်စွက်စားရမယ်။ ဒီလိုအစာအုပ်စု ၃ စုလုံးပါအောင် နေ့စဉ်စားမှသာ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်တဲ့ကိုယ်ခန္ဓာဖြစ်ပြီး စွမ်းရည်တွေလဲ ပိုကောင်းလာမှာ ဖြစ်တယ်။

♦ အစာအုပ်စု ၃ စုလုံး ပါဝင်တဲ့ အစားအစာလို့ ပြောနိုင်သလား။ ဘာဖြစ်လို့လဲ။

♦ ပေးထားတဲ့ အစားအစာကိုအသုံးပြုပြီး အစာအုပ်စု ၃ စုလုံးပါဝင်တဲ့ အစားအစာ တစ်ခုအဖြစ် ဘယ်လိုဖန်တီးမလဲ။

- မူလတန်းအရွယ်တွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားပြောင်းလဲနေတဲ့အရွယ်တွေဖြစ်လို့ နေ့စဉ် အစာအုပ်စု ၃ စုလုံးပါဝင်အောင် စားဖို့ အရေးကြီးတယ်။
- နေ့စဉ်စားသုံးမှုမှာ လိုအပ်နေတဲ့ အစာအုပ်စုကိုသတိထားပြီး ဖြည့်စွက်စားသုံး သင့်တယ်။
- မိဘတွေကို အကြံပြုတာ၊ ကိုယ်တိုင်စီစဉ် ချက်ပြုတ်တာနဲ့လဲ အစာအုပ်စု ၃ စုလုံး စားဖြစ်အောင် စီစဉ်နိုင်တယ်။

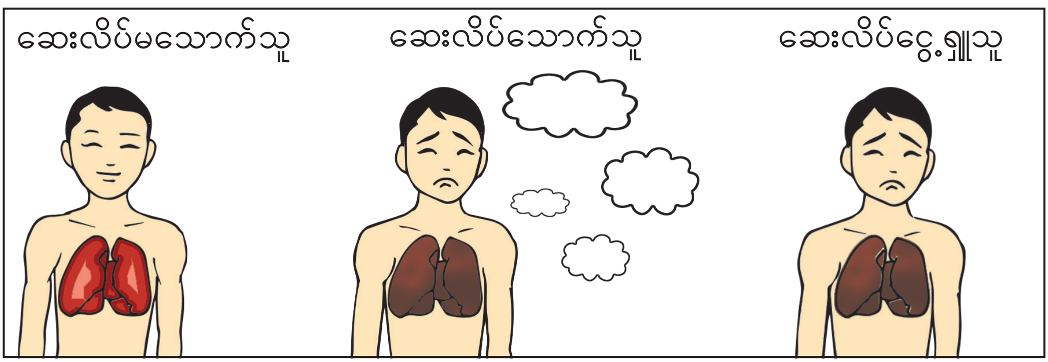
၁.၄ ဆေးလိပ်မီးခိုး

သူ့ဖေဖေ ဆေးလိပ်သောက်တဲ့ အနားမှာ ကစားလေ့၊ စာကျက်လေ့ရှိတဲ့ မောင်ပိုင်လေးဟာ ဘာဖြစ်လို့ ရင်ကျပ်၊ ချောင်းဆိုးတာတွေ ဖြစ်ရတာလဲ

ဖန်ခွက် (၁)

ဖန်ခွက် (၂)

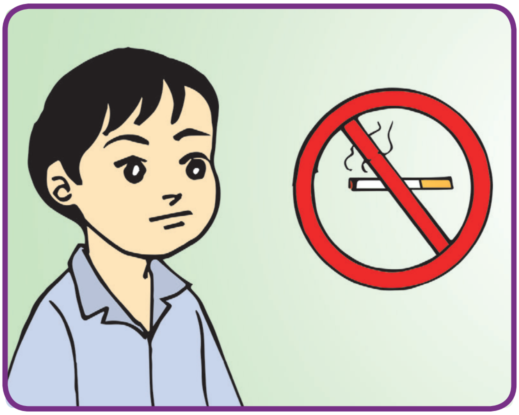
- ဘာဖြစ်လို့ ရေအရောင်ပြောင်းသွားတာလဲ။
- ဆေးလိပ်မီးခိုးငွေ့တွေ ခန္ဓာကိုယ်ထဲရောက်သွားရင်ကော ဘာဖြစ်လာမယ် ထင်သလဲ။



ရုပ်ပုံ ၃ ပုံကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါ။ ဘာတွေ့ရသလဲ။

- ဆေးလိပ်သောက်ရင်၊ မီးခိုးငွေ့ရှူမိရင် ချောင်းဆိုးတာ၊ အသက်ရှူကျပ်တာနဲ့ အဆုတ်ရောဂါတွေ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။

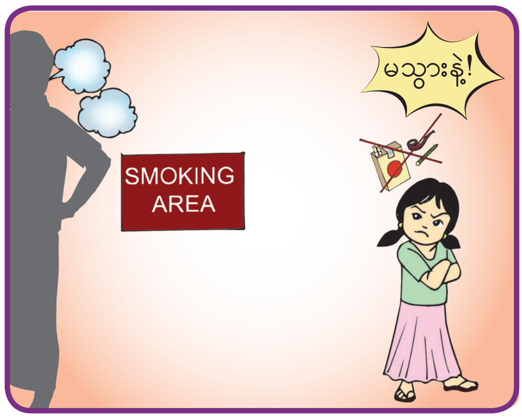
ရုပ်ပုံတွေကို လေ့လာကြည့်ပါ။ ရုပ်ပုံတွေထဲက အပြုအမူတွေဟာ ဆေးလိပ် မီးခိုးငွေ့ မရှူမိအောင် ကာကွယ်ရာရောက်သလား။ ဘာဖြစ်လို့လဲ။



ဆေးလိပ် လုံးဝမသောက်ပါ။

ဆေးလိပ်သောက်သူရှိပါက နှာခေါင်းပိတ်ထားမည်။

ဆေးလိပ်သောက်သူအနားတွင် မကစားပါ။



ဆေးလိပ်သောက်သူအနားသို့ မသွားပါ။

- ကိုယ့်ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဆေးလိပ်မီးခိုးငွေ့ရှူမိစေနိုင်တဲ့ အခြေအနေတွေကို ကြုံတွေ့ရနိုင်တယ်။ လူကြီးဖြစ်ဖြစ်၊ ကလေးဖြစ်ဖြစ် ဘယ်သူမဆို ဆေးလိပ် ဒါမှမဟုတ် စီးကရက်ငွေ့ရှူမိတာကြောင့် ချောင်းဆိုးတာ၊ အသက်ရှူကျပ်တာနဲ့ အဆုတ်ရောဂါတွေ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ဆေးလိပ်မီးခိုးငွေ့ရှူမိနိုင်တဲ့ အပြုအမူမှန်သမျှ မလုပ်မိအောင် သတိထားရှောင်ကြဉ်ရမယ်။

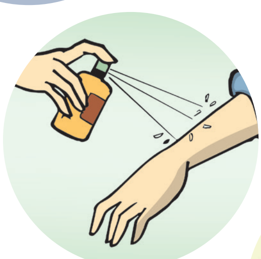
၁.၅ သွေးလွန်တုပ်ကွေးဆိုတာ

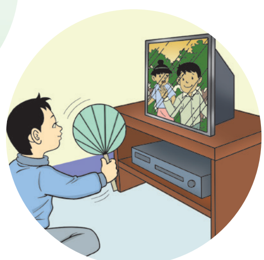
- သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါဟာ အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်စေနိုင်တဲ့ ရောဂါဖြစ်တယ်။ ဆေးရုံဆေးခန်းကို အချိန်မီ ပို့ဆောင်ကုသတာမလုပ်ရင် အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်တယ်။

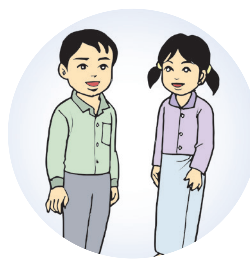
ခြင်ကိုက်မခံရအောင် ဒီလိုနည်းလမ်းတွေနဲ့ ကာကွယ်နိုင်တယ်နော်

ခြင်မကိုက်ဖို့ ကာကွယ်စို့

ခြင်ထောင်ထောင်လို့ အိပ်ပါမယ်
ခြင်မကိုက်အောင်ကွယ်။
လုံလုံခြုံခြုံဝတ်လို့ထား
ခြင်တွေကိုက်ဖို့ ခက်ခဲသွား။
ယပ်တောင်လေးကို ခတ်တော့ကွယ်
ခြင်တွေဝေးပေါ့ဟယ်။
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သတိထား
ခြင်တွေပြေးပေါ့ ဟားဟားဟား . . . ။
(ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာသင်ရိုးအဖွဲ့)







- ခြင်ကိုက်မခံရအောင် ဘယ်အချိန် ဘယ်နေရာမှာမဆို ခြင်ထောင်နဲ့ အိပ်ရမယ်။ ခြင်ပေါတဲ့နေရာတွေမှာ အင်္ကျီလက်ရှည်၊ ဘောင်းဘီရှည်ကို ဝတ်ထားသင့်တယ်။ အလင်းရောင်ရှိတဲ့ နေရာမှာနေတာ ယပ်ခတ်ပေးတာတွေဟာ ခြင်မကိုက်အောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်တယ်။

၂.၁ ပျော်စရာကောင်းတဲ့စာသင်ခန်း

- ပျော်စရာကောင်းတဲ့ စာသင်ခန်းဆိုတာ ကြည့်လိုက်တိုင်း သန့်ရှင်းသပ်ရပ်နေပြီး ကျောင်းသားအားလုံးဟာလဲ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် စိတ်ဆိုးအောင်၊ ဒေါသဖြစ်အောင် ပြုမူလေ့မရှိဘဲ အပြန်အလှန်ချစ်ခင်ကြတယ်။ အပြန်အလှန်ကူညီကြတယ်။ အားလုံးရဲ့ မျက်နှာဟာ ရွှင်လန်းတက်ကြွပြီး ပြုံးပျော်နေကြတယ်။

- ပျော်စရာကောင်းတဲ့ စာသင်ခန်းဖြစ်ချင်တယ်ဆိုရင် လုပ်ရမဲ့အလုပ်တွေကို ဆရာတာဝန်ပေးမှလုပ်တာမျိုးမဟုတ်ဘဲ ကိုယ့်အသိစိတ်နဲ့ကိုယ် အလှည့်ကျ တာဝန်ယူလုပ်ကိုင်ကြရမယ်။ ကိုယ်တာဝန်ကျတာကိုလုပ်ဆောင်ရင်း အခက်အခဲ တွေ့နေသူရှိရင်လဲ ကူညီပေးရမယ်။

၂.၂ ငြင်းဖို့လိုတယ်

ဒီသတင်းစာဖြတ်ပိုင်းလေးကို ဖတ်ကြည့်ကြရအောင်
ဘယ်လိုထင်မြင်ယူဆသလဲ

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိပါးစော်ကားမှု ပြုလုပ်ခြင်းကြောင့် အရေးယူခြင်း

မ_____(အသက် ၁၀ နှစ်) သည် မေလ ၃ ရက်နေ့ နေ့လယ် ၂ နာရီ အချိန်တွင် အိမ်မှ ကျောင်းသို့ လမ်းလျှောက်သွားစဉ် ရွာပြင်ရှိ လယ်ကွင်းများအနီးအရောက်တွင် တစ်ရွာတည်းနေ ဦး_____ (အသက် ၄၅နှစ်)က မုန့်ဝယ်ကျွေးမည်ဟုဆိုကာ လမ်းဘေးချုံထဲသို့ ခေါ်သွားပြီး မ_____၏ ကိုယ်ခန္ဓာကို ပွတ်သပ်ကိုင်တွယ်ခြင်းများပြုလုပ်သည်။ မ_____ကို အခြားသူများအား ပြောဆိုပါက သတ်ပစ်မည်ဟု ခြိမ်းခြောက်သည်ဟု သိရသည်။ မ_____အိမ်ပြန်ရောက်ချိန်တွင် လူကြီးများကို ဖွင့်ပြောပြသောကြောင့် မိဘများက ရဲစခန်းသို့ တိုင်ကြားသဖြင့် ဦး_____အား ဖမ်းဆီးအရေးယူထားကြောင်း သိရသည်။

ဒီလိုကြုံတွေ့ရမှုတွေကို လူကြီးမိဘတွေသိအောင် မပြောဘူးဆိုရင်
ဘာတွေ ဆက်ဖြစ်လာနိုင်သလဲ

- ကိုယ့်ရဲ့ မထိမကိုင်စေချင်တဲ့နေရာတွေကို ဓာတ်ပုံရိုက်တာ၊ ထိတွေ့ကိုင်တွယ်တာနဲ့ ကိုယ်မကြိုက်ဘဲ နမ်းရှုပ်တာ၊ ကိုယ်အိမ်သာတက်တဲ့အချိန်၊ ရေချိုးတဲ့အချိန်တွေကို ချောင်းကြည့်တာ၊ ကိုယ်ခန္ဓာကို ပွတ်သပ်ကိုင်တွယ်တာစတဲ့ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ မသက်မသာ ခံစားရစေတဲ့အပြုအမူတွေ ပြုလုပ်တာဟာ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိပါးစော်ကားတာတွေပဲဖြစ်တယ်။ ယောကျ်ားလေးဖြစ်ဖြစ်၊ မိန်းကလေးဖြစ်ဖြစ် ဘယ်သူမဆို အချိန်မရွေး၊ နေရာမရွေးလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာထိပါးစော်ကားခံရနိုင်တယ်။ ဘယ်လိုအပြုအမူတွေဟာ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိပါးစော်ကားတဲ့ အပြုအမူတွေလဲဆိုတာ သိထားမှသာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကာကွယ်နိုင်မှာဖြစ်တယ်။

သူငယ်ချင်းတို့ရေ သူတို့ ဘာလုပ်သင့်သလဲ အကြံပြုကြပါဦး

ချစ်စုတို့ အသိဦးလေးကြီးက ချစ်စု အကိုင်မခံချင်တဲ့ နေရာတွေကို ကိုင်တယ် ဖေဖေနဲ့ မေမေကို ပြန်ပြောရင် သတ်ပစ်မယ် ပြောတယ်

အိမ်ဘေးက ကိုကိုက ဖိုးသားကို အတင်းနမ်းတယ် သူ့ကိုလဲ အတင်းပြန်နမ်းခိုင်းတယ် သူခိုင်းတာ မလုပ်ရင် ဖိုးသားကို ရိုက်တယ်

အိမ်မှာ အဒေါ်မရှိချိန်ဆို အဒေါ့်ယောကျ်ားက သဲသဲကို ပေါင်ပေါ် ထိုင်ခိုင်းတယ် နှိပ်ခိုင်းတယ် အဒေါ်ကို ပြန်ပြောရင် အိမ်က နှင်ထုတ်မယ်ပြောတယ်

မုန့်သွားဝယ်စားတိုင်း မုန့်ဆိုင်က အစ်ကိုကြီးက မုန့်အလကားကျွေးတယ် အရုပ်ကလေးတွေလဲပေးတယ် ပြီးရင် ဟိုကိုင်ဒီကိုင် လုပ်တယ်

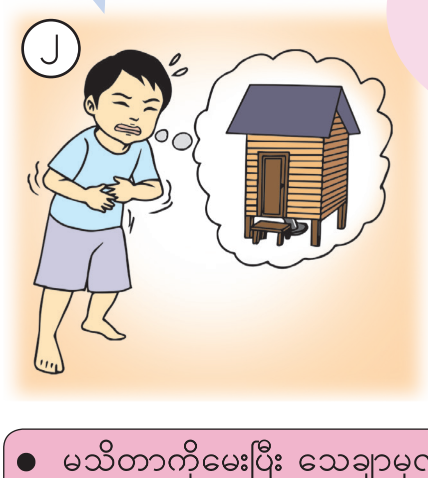
- ယောကျ်ားလေးဖြစ်ဖြစ်၊ မိန်းကလေးဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်ကိုအခြားသူတွေက အကြောင်းမဲ့ ထိတွေ့ကိုင်တွယ်လာခဲ့ရင် မကြိုက်ကြောင်းကို ငြင်းဆိုရမယ်။ အော်ဟစ်အကူအညီ တောင်းရမယ်။
- လူကြီးတွေ မမြင်ကွယ်ရာမှာ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ်တာတွေလုပ်ပြီး လူကြီးတွေကို ပြန်မပြောဖို့ ခြိမ်းခြောက်ခံရရင်တောင် မပြောဘဲ မနေရဘူး။
- ဒီလိုမျိုးကြုံတွေ့ရတာဟာ ကိုယ့်အပြစ်ကြောင့်မဟုတ်တဲ့အတွက် ငါ့ကို လူကြီးတွေက ဆူပူလေမလားလို့ မတွေးဘဲနဲ့ ယုံကြည်ရတဲ့သူတွေကို ဖွင့်ပြောရမယ်။
- ဖွင့်မပြောဘဲ၊ မငြင်းဘဲနေရင် အနိုင်ကျင့်တဲ့သူတွေက ကိုယ့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကို နာကျင်အောင်လုပ်တာ၊ ရောင်းစားတာအပြင် အသက်အန္တရာယ်ကို ထိခိုက်စေနိုင်တဲ့အထိ မတရားအနိုင်ကျင့်တာ ခံရနိုင်တယ်။

၂.၃ မသိရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ

သူတို့ ဘာတွေ
သိချင်နေတယ်လို့ ထင်သလဲ

ဆရာပေးလိုက်တဲ့
အိမ်စာတွေကို
ဘယ်လိုတွက်ရတာလဲ
မသိဘူး

ဗိုက်နာလိုက်တာ အိမ်သာကလဲ
ဘယ်နားမှန်း မသိဘူး
မေးရမှာလဲ ရှက်စရာကြီး



ဒီမုန့်က ဘယ်လို
လုပ်စားရတာလဲ
သား

သားလဲမသိဘူး
လက်ဆောင်ပေးတဲ့
သူငယ်ချင်းကို
မမေးမိဘူး

- မသိတာကိုမေးပြီး သေချာမှလုပ်ဆောင်တာဟာ အမှားနည်းတယ်။
- မသိတာကို မမေးဘဲ အထင်နဲ့ မှန်းဆလုပ်ဆောင်တဲ့အခါ အမှားတွေတွေ့ပြီး မလိုလားအပ်တဲ့ အကျိုးဆက်တွေဖြစ်လာတတ်တယ်။
- မသိလို့ မေးတာဟာ ရှက်စရာမဟုတ်ဘူး။
- ဒါကြောင့် မသိရင် မေးဖို့ အရေးကြီးတယ်။

အောက်မှာပေးထားတဲ့ အခြေအနေတွေနဲ့
ကိုယ်တိုင်ကြုံလာရင် ဘယ်သူ့ကို ဘယ်လိုမေးရမလဲ
သရုပ်ဆောင်ကြည့်ကြမယ်

(၁) ဆရာမက အိမ်စာပေးတာကို သေချာမကြားလိုက်ဘူး။

(၂) သူငယ်ချင်းအသစ်က မွေးနေ့ပွဲလာဖို့ ဖိတ်ထားတယ်။
သူငယ်ချင်းအသစ်ရဲ့ အိမ်ကို မသိဘူး။

(၃) လူကြီးတွေမရှိတုန်း ညီမလေးဝမ်းလျှောတယ်။
ဘယ်သူ့ကို အကူအညီတောင်းရမလဲ မသိဘူး။

(၄) အဘွားက အိမ်ဘေးက ကုန်စုံဆိုင်မှာ ဆေးဝယ်ဖို့
ပြောတယ်။ ဘာဆေးဝယ်ခိုင်းမှန်း မကြားလိုက်ဘူး။

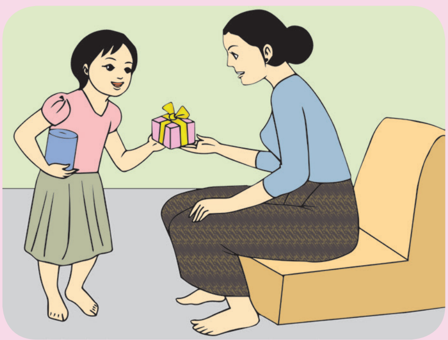
(၅) မေမေအပြင်သွားနေတုန်း မေမေ့သူငယ်ချင်း
အန်တီကြီးရောက်လာပြီး လက်ဆောင်တွေပေးသွားတယ်။
နာမည်ဘယ်သူလဲ မသိဘူး။

- ဘယ်အရာမဆို သေချာမသိဘဲနဲ့ မှန်းဆပြီး မလုပ်သင့်ဘူး။ သေသေချာချာ တိတိကျကျ သိအောင်မေးမြန်းပြီးမှ လုပ်ဆောင်တာ အကောင်းဆုံးပဲ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် မသိရင် မေးရမယ်။

၂.၄ မုန့်ဖိုး

ဒီဖြစ်ရပ်တွေကို လေ့လာပြီး
မေးခွန်းတွေကိုဖြေကြည့်ကြရအောင်

ဒီဖြစ်ရပ်ထဲက ကလေးတွေ မုန့်ဖိုးကို ဘယ်လိုသုံးကြသလဲ။
အဲဒီလိုသုံးတဲ့အတွက် ဘယ်လိုတွေဖြစ်သွားသလဲ။

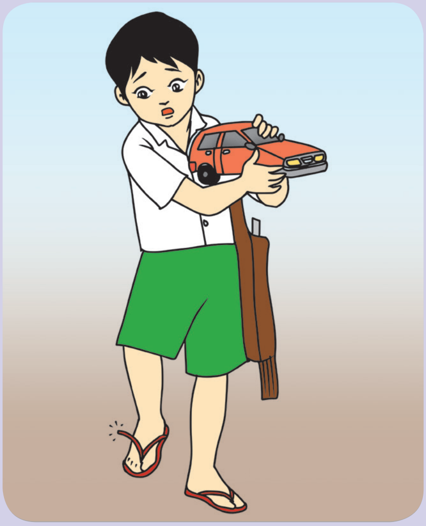


ဖြစ်ရပ် (၁) – ခိုင်ဆုက မုန့်ဖိုးရတဲ့အခါ မလိုအပ်တာတွေ မဝယ်ဘဲ စုထားတတ်တယ်။ မေမေ့ မွေးနေ့ရောက်တော့စုထားတဲ့ ပိုက်ဆံနဲ့ ရင်ထိုးလှလှလေးလက်ဆောင် ဝယ်ပေးလိုက်တယ်။ မေမေလဲ ပျော်ပြီး ခိုင်ဆုလဲ ပျော်တယ်။

ဖြစ်ရပ် (၂) – သက်ပိုင်ဟာ သူရတဲ့ မုန့်ဖိုးနဲ့ မသန့်ရှင်းတဲ့ ယင်နားစာတွေ ဝယ်စားတယ်။ နောက်နေ့မှာ ဝမ်းတွေ လျှောပြီး သက်ပိုင်ကျောင်းမတက်နိုင်တော့ဘူး။

- မုန့်ဖိုးကိုသုံးတဲ့အခါ ဗိုက်ဝပြီး အားရှိမဲ့ အစားအစာကို စားတာ၊ ကိုယ်အမှန်တကယ်လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းကို ဝယ်တာတွေက ကိုယ့်အတွက် ကောင်းတဲ့ အကျိုးဆက်တွေကိုသာ ဖြစ်စေတယ်။

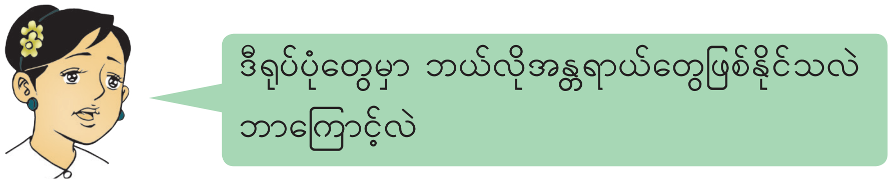
ဖြစ်ရပ် (၃) - ကျော်ကျော်နဲ့ နီလာတို့ မောင်နှမ နှစ်ယောက်ကို မေမေက မုန့်ဖိုးပေးတယ်။ ကျော်ကျော်က ကောက်ညှင်းပေါင်းဝယ်စားပြီး နီလာကတော့ အရုပ်ဝယ်လိုက်တယ်။ စာသင်ခန်းထဲရောက်တော့ ကျော်ကျော်က ဗိုက်ဝပြီး စာကို စိတ်ပါ လက်ပါ သင်ယူနိုင်တယ်။ နီလာကတော့ ဗိုက်ဆာပြီး စာကို စိတ်မဝင်စားနိုင်တော့ဘူး။

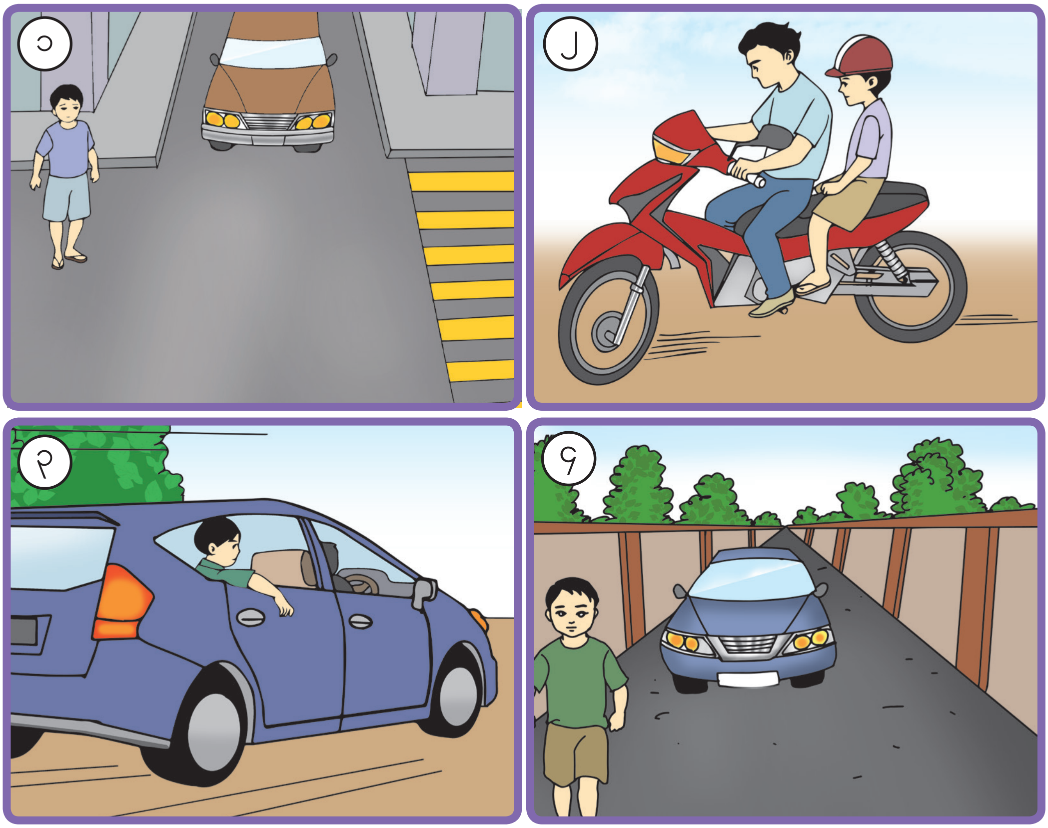


ဖြစ်ရပ် (၄) – ဘိုးဘိုးက မောင်မောင်ဖိနပ် ပြတ်ခါနီးတာတွေ့လို့ ဖိနပ်ဝယ်ဖို့ မုန့်ဖိုးပေးလိုက်တယ်။ ဘိုးဘိုးပေးတဲ့မုန့်ဖိုးနဲ့ မောင်မောင်က အရုပ်တွေဝယ်လိုက်တယ်။ ကျောင်းဆင်းချိန်ရောက်တော့ ဖိနပ်ပြတ်သွားပြီး အိမ်ကို ဖိနပ်မပါဘဲ ပြန်ခဲ့ရတယ်။ အိမ်ရောက်တော့ ခြေထောက်နာနေပြီး နောက်နေ့ကျောင်း မသွားနိုင်တော့ဘူး။

- မြင်မြင်သမျှဝယ်စားပြီး မလိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေဝယ်တာဟာ ကိုယ့်အတွက်အကျိုးမဲ့စေလို့ ငွေကို ဖြုန်းတီးရာ ရောက်ပါတယ်။
- ဒါကြောင့် မုန့်ဖိုးကို အကျိုးရှိရှိအသုံးပြုဖို့ လိုအပ်တယ်။

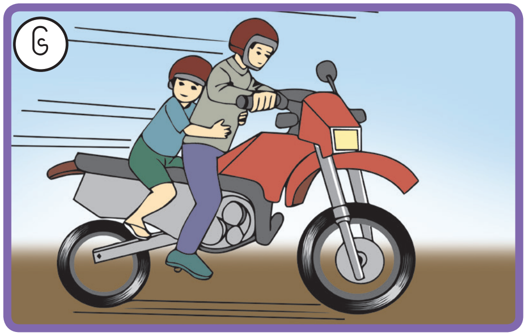
၂·၅ သတိပြုဖွယ်ယာဉ်အန္တရာယ်

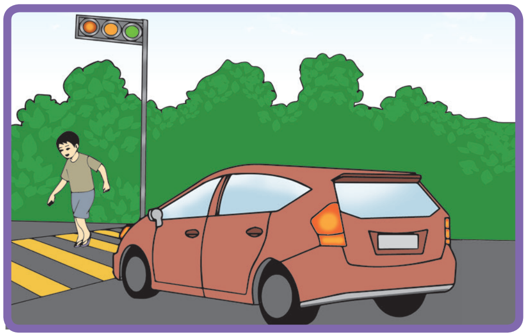


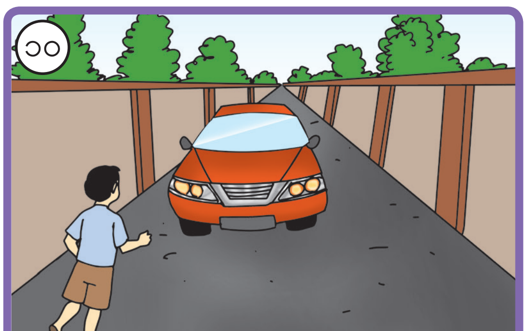


- ယာဉ်ကို ကိုယ်တိုင်စီးနင်းတဲ့အချိန်၊ ယာဉ်ပေါ်မှာ လိုက်ပါတဲ့အချိန်တွေသာမက လမ်းပေါ်မှာ သွားလာနေတဲ့အချိန်တွေမှာလဲ ယာဉ်အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်တယ်။
- ယာဉ်အန္တရာယ်ဖြစ်ရင် ခန္ဓာကိုယ်ပွန်းပဲ့ရုံသာမက ပြင်းပြင်းထန်ထန် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရတာ၊ အသက်ဆုံးရှုံးတာတွေ ဖြစ်နိုင်တယ်။
- ဒါကြောင့် ယာဉ်အန္တရာယ်ကို သတိထားရှောင်ရှားကြဖို့ လိုတယ်။

ယာဉ်စည်းကမ်း လမ်းစည်းကမ်းများ



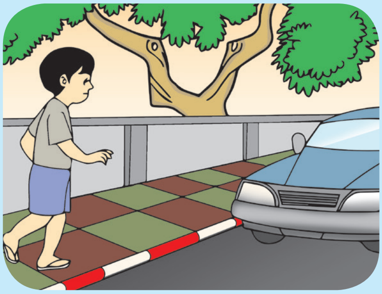




- ယာဉ်မတော်တဆမှုတွေဟာ သတ်မှတ်ထားတဲ့ စည်းမျဉ်း စည်းကမ်းတွေကို မလိုက်နာတာနဲ့ ကိုယ်တိုင်က သတိမထားမိတာတွေကြောင့် ကြုံရတာဖြစ်တယ်။
- ဒါကြောင့် ယာဉ်ကိုစီးနင်းတဲ့အခါပဲဖြစ်ဖြစ် လမ်းပေါ်မှာ သွားလာတဲ့အခါပဲ ဖြစ်ဖြစ် သတ်မှတ်ထားတဲ့စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းတွေအတိုင်း လိုက်နာဖို့ လိုတယ်။

ပေးထားတဲ့အချက်တွေထဲက ကလေးတို့ကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်မဲ့ အချက်တစ်ခုကိုရွေးပြီး အမှန်ခြစ်ပါ။

(၁၁) လမ်းသွားတဲ့အခါ ဘယ်နေရာကနေ လျှောက်မလဲ။



☐ လမ်းပေါ်က လျှောက်မယ်။

☐ ကားနဲ့ မျက်နှာချင်းဆိုင် ကားလမ်းဘေးက လျှောက်မယ်။

☐ လူသွားလမ်းပေါ်က လျှောက်မယ်။

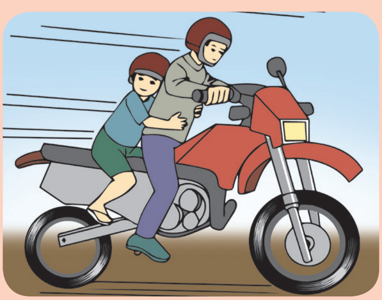
(၁၂) လမ်းကူးရင် ဘယ်နေရာက ကူးမလဲ။

☐ လူကူးမျဉ်းကျားက ကူးမယ်။

☐ လူကူးမျဉ်းကျားနားမရောက်သေးလဲ ကားရှင်းရင် ကူးမယ်။

☐ ရပ်ထားတဲ့ကား အနောက်က ကူးမယ်။

(၁၃) ဆိုင်ကယ်နောက်က လိုက်စီးရင် ဘယ်လိုစီးမလဲ။



☐ ဆိုင်ကယ်ဦးထုပ်ဆောင်းပြီး ရှေ့က လူကိုကိုင်ထားမယ်။

☐ ရှေ့က လူကို ကိုင်ထားမယ်။

☐ ဆိုင်ကယ်ဦးထုပ် မဆောင်းဘဲ စီးမယ်။

လှေ၊ သင်္ဘော၊ ရထားတွေနဲ့ သွားလာတဲ့အခါမှာလဲ
အန္တရာယ်မဖြစ်အောင် ဂရုစိုက်ပြီး သွားလာရမယ်။

ယာဉ်အန္တရာယ်ကင်းဝေးအောင် သတိထားရမဲ့ အချက်တွေအတိုင်း
ကဗျာရဲ့ ကွက်လပ်မှာ ဖြည့်ရမဲ့ စကားလုံးတွေကို
စဉ်းစားကြည့်ရအောင်

သတိပြုဖွယ် ယာဉ်အန္တရာယ်

(၁) ကားလမ်းဖြတ်လို့ကူးရင်ကွယ် (မျဉ်းကျားလေးက) ကူးရမယ်။
(ဘယ်ကြည့်၊ ____________ဘယ်ပြန်ကြည့်)
အန္တရာယ်ကင်းဖို့ သတိရှိ။

(၂) မော်တော်ကားကြီးစီးရင်ကွယ် (___________)ပတ်ရမယ်
လက်တွေ၊ ခေါင်းတွေ အပြင်မထုတ်နဲ့
အန္တရာယ်ကင်းဖို့ သတိရှိကွဲ့။

(၃) ဆိုင်ကယ်အနောက်မှာ လိုက်ရင်ကွယ် (___________)ဆောင်းရမယ်
ရှေ့က လူကို ကိုင်လို့ထား
ပြုတ်မကျဖို့ သတိထား။

(၄) မီးရထားကြီးစီးရင်ကွယ် (____________) သတိပြုမယ်
မရပ်ခင်မှာ ခုန်မဆင်းနဲ့
အန္တရာယ်ကင်းဖို့ ဆင်ခြင်ကွဲ့။

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာသင်ရိုးအဖွဲ့

၂.၆ အန္တရာယ်ကင်းဖို့ ရှောင်ရှားစို့

ရုပ်ပုံထဲက ကလေးတွေ ဘာတွေပြောနေကြသလဲ
ဒီပုံထဲကလိုမဟုတ်ဘဲ အန္တရာယ်ရှိတဲ့အပြုအမူတွေက
ဘာတွေဖြစ်မလဲ
အဲဒီလိုအန္တရာယ်ရှိတဲ့အပြုအမူတွေလုပ်ရင်
ဘယ်လိုအကျိုးဆက်တွေ ဆက်ဖြစ်နိုင်သလဲ

(က) မင်းမောင်က ရေလျှံနေတဲ့ချောင်းထဲမှာ လူကြီးတွေ မပါဘဲ ရေသွားကူးတယ်။

(ခ) သူငယ်ချင်းတွေက ဓာတ်ကြိုးပြတ်ကျတဲ့နားမှာ သွားဆော့ကြတယ်။

(ဂ) နွယ်နီက ညနေဘက် မုန့်သွားဝယ်တဲ့အခါတိုင်း သူ့မမနဲ့ပဲ အတူသွားတယ်။

(ဃ) ထွန်းအောင်က သူငယ်ချင်းတွေနဲ့စုပြီး စက္ကူတွေကို မီးရှို့တမ်းကစားတယ်။

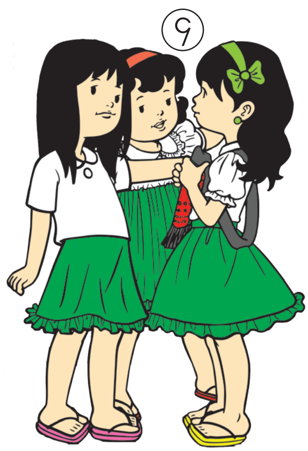
(င) မမနဲ့ မြမြက ကမ်းပါးပြိုတဲ့နားကို သွားကြည့်ချင်ပေမဲ့ ပြုတ်ကျမှာစိုးလို့ သွားမကြည့်ဘူး။

(စ) ကျော်ကျော်က သစ်ပုံပေါ်မှာအမြဲသွားဆော့တယ်။

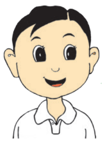
(ဆ) စုသွယ်က ညမိုးချုပ်အချိန်တွေမှာ တစ်ယောက်ထဲ မုန့်ထွက်ဝယ်တယ်။

- ကလေးတို့ရဲ့ အိမ်၊ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ လမ်းပေါ်မှာ သွားလာကစားတဲ့အခါ ကြုံတွေ့နိုင်တဲ့အန္တရာယ်တွေကိုမစဉ်းစားဘဲ ပေါ့ပေါ့လျော့လျော့ပြုမူနေထိုင်ရင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရပြီး အသက်ဆုံးရှုံးတဲ့အထိ အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်တယ်။
- ဒါကြောင့် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်တဲ့ အပြုအမူတွေကို လုံးဝမလုပ်ရဘူး။

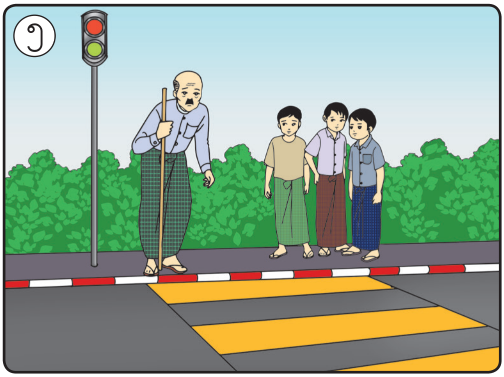
၂.၇ သူလဲပျော် ကိုယ်လဲပျော်



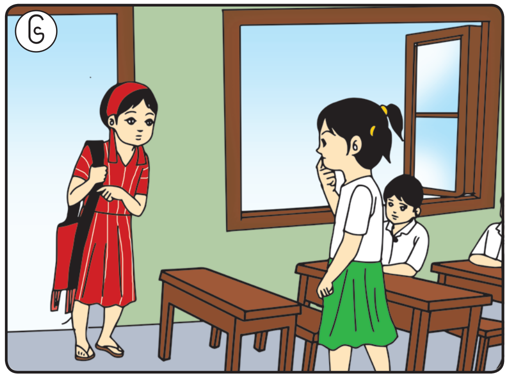
- အခြားသူက ကိုယ့်ကို ပြုမူစေချင်တဲ့အတိုင်း ကိုယ်ကလဲ အခြားသူကို ပြုမူရမယ်။
- တစ်ဖက်လူစိတ်ညစ်သွားမယ်မှန်းသိရဲ့နဲ့ လုပ်တာဟာ ရှက်ဖို့ကောင်းတယ်။



သူငယ်ချင်းတို့ရေ ဒီလိုအခြေအနေမျိုးကြုံတွေ့ရရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ
နှစ်ဦးနှစ်ဖက် စိတ်ကျေနပ်ပျော်ရွှင်သွားစေမဲ့
နည်းလမ်းဖြစ်အောင် စဉ်းစားကြမယ်နော်



သက်ကြီးရွယ်အိုတစ်ဦး လမ်းကူးရန် ကြိုးစားနေသည်။



သူငယ်ချင်းအသစ်တစ်ဦး အတန်းထဲသို့ စတင်ရောက်ရှိလာသည်။

အိမ်ဘေးတွင် ချိုင်းထောက်ဖြင့်သာ သွားလာနေရသော သူငယ်ချင်းတစ်ဦးအား အခြားသူများက အတူပါဝင်ကစားခွင့် မပေးပါ။

- ကိုယ့်ရှေ့မှာ အခက်အခဲတွေ့ပြီး အကူအညီလိုနေတာမျိုးကြုံရတဲ့အခါ ငါသာ သူ့နေရာမှာဆိုရင်ဆိုတဲ့ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်နဲ့ စဉ်းစားပြီး ကိုယ်တတ်နိုင်တဲ့ဘက်ကနေ ကူညီပေးရမယ်။
- ကိုယ်ကသန်စွမ်းပေမဲ့ မသန်စွမ်းတဲ့သူတွေ တွေ့ရင်လဲ ကူညီပေးသင့်တယ်။
- ကိုယ့်ကို ကူညီပေးတဲ့သူကိုလဲ ကျေးဇူးတင်စကားပြောသင့်တယ်။

ငါတို့အတန်းထဲက ဖိုးဇကွဲ နေမကောင်းလို့ ကျောင်းမတက်နိုင်တာ ကြာပြီ . . . သနားပါတယ်ကွာ

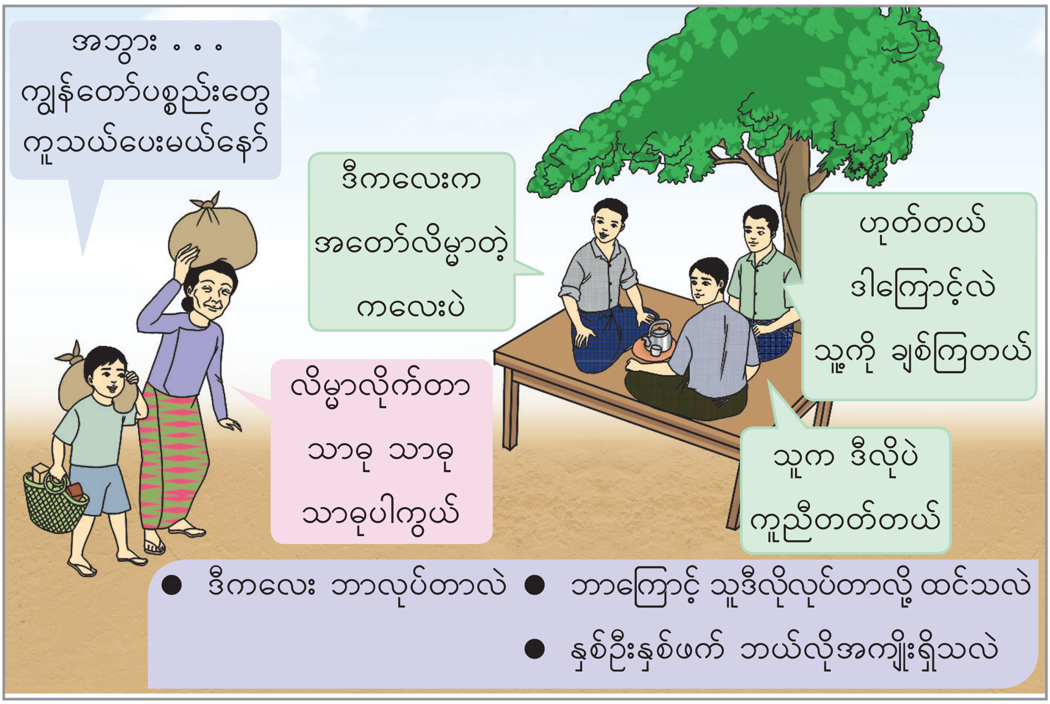
အေး . . . ငါတို့တစ်ခုခု လုပ်ကြရအောင်ကွာ. . . သူလဲ အားရှိသွားတာပေါ့

- ဘာလုပ်မလဲ
- ဘာဖြစ်လို့လဲ
- နှစ်ဦးနှစ်ဖက် ဘယ်လိုအကျိုးရှိမလဲ

သူငယ်ချင်း ဘာဖြစ်လို့ ငိုနေတာလဲ

ချော်လဲပြီး မုန့်လွတ်ကျသွားတယ် စားစရာ မရှိတော့ဘူး

- ဘာလုပ်မလဲ
- ဘာဖြစ်လို့လဲ
- နှစ်ဦးနှစ်ဖက် ဘယ်လိုအကျိုးရှိမလဲ



- ဒီကလေး ဘာလုပ်တာလဲ
- ဘာကြောင့် သူဒီလိုလုပ်တာလို့ ထင်သလဲ
- နှစ်ဦးနှစ်ဖက် ဘယ်လိုအကျိုးရှိသလဲ

အားလုံးပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်ဖြစ်အောင်
ကဗျာလေးဆိုကြစို့

သူလဲပျော် ကိုယ်လဲပျော်

အများသူငါချစ်ကြတယ်
ကူညီတတ်တဲ့သူ
ချစ်စရာကောင်းလှတယ်
စာနာစိတ်ကလေးထားတတ်သူ
(ကူညီမယ်)၂
လိုအပ်တဲ့သူကူညီမယ်
သူလဲစိတ်ထဲပျော် ဟေ့
ကိုယ်လဲစိတ်ထဲပျော်။

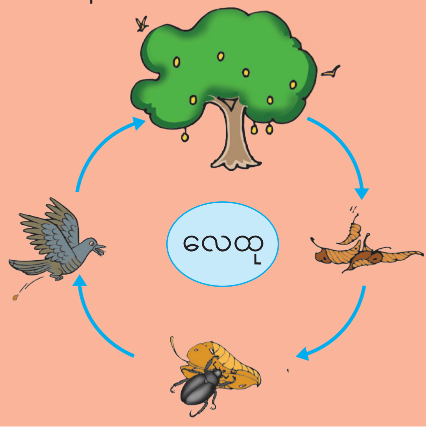
(လက်ဆေးကြမယ်အလိုက်ဖြင့် သီဆိုရန်)

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာသင်ရိုးအဖွဲ့

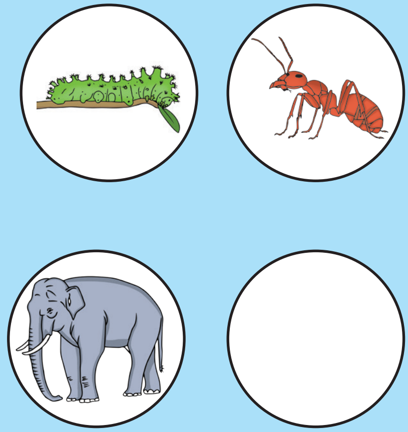
- တစ်ဖက်လူစိတ်ဒုက္ခရောက်အောင်လုပ်ခဲ့မိတာမျိုး ရှိ မရှိ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သုံးသပ်ပါ။
- ဒီနေ့ကစပြီး သူလဲပျော် ကိုယ်လဲပျော်ဆိုတာမျိုးဖြစ်အောင် သင့်ကိုယ်သင် ပြောင်းလဲပြီး လူအများရဲ့ ချစ်ခင်လေးစားမှုကို ရယူပါ။
- ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂုဏ်ယူစရာကောင်းတဲ့ လူတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားပါ။

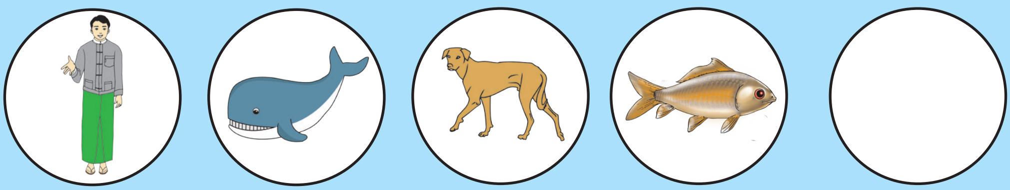
၃.၁ သဘာဝထဲမှာ အတူယှဉ်တွဲနေထိုင်ကြမယ်

(၁) ဒီပုံထဲမှာ ဘယ်လိုသက်ရှိတွေ ပါဝင်နေသလဲ။



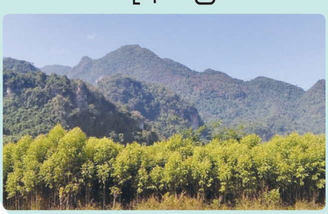
(၂) တခြားဘယ်လို သက်ရှိတွေရှိ သေးသလဲ။ ဖြည့်စွက်ပါ။



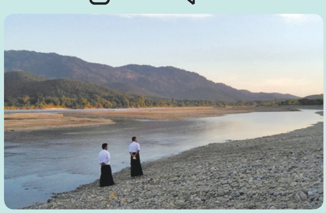


(၃) သူတို့ဘယ်မှာ နေထိုင်ကြသလဲ။

ကုန်းမြေ



မြစ်၊ ချောင်း

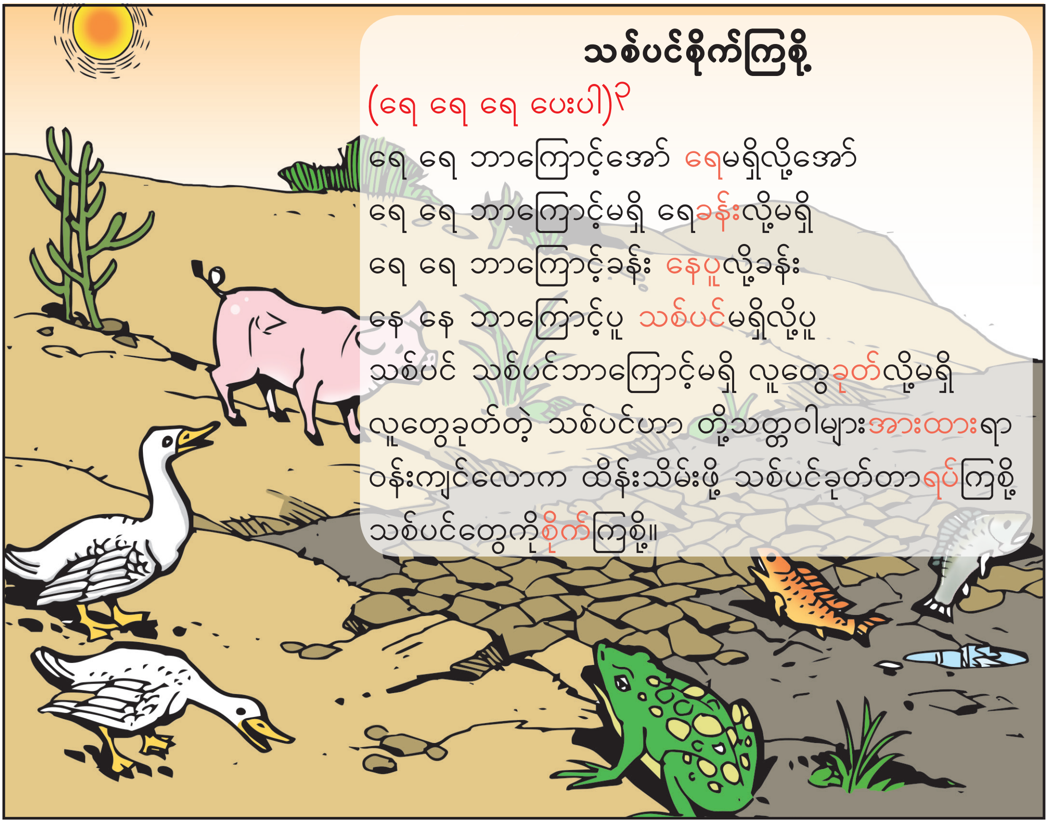


ပင်လယ်

- ပိုးမွှား၊ တိရစ္ဆာန်၊ ငှက်၊ သစ်ပင်နဲ့ ငါးစတဲ့ ကုန်းနေ၊ ရေနေသတ္တဝါတွေဟာ ကုန်းမြေ၊ မြစ်၊ ချောင်း၊ ပင်လယ်စတဲ့ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထဲမှာ လူတွေနဲ့အတူ ယှဉ်တွဲနေထိုင်ကြတယ်။

ဒီကွက်လပ်ထဲမှာ ကြိုက်နှစ်သက်ရာ သက်ရှိပုံကို ဆွဲကြရအောင်။

- သစ်ပင်၊ သစ်တောတွေရှိတဲ့ ကုန်းမြေ၊ မြစ်၊ ချောင်း၊ ပင်လယ်စတဲ့ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဟာ သက်ရှိတွေ ရှင်သန်နေထိုင်နိုင်ဖို့အတွက် များစွာအကျိုးပြုတယ်။ ဒါကြောင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုတာ သက်ရှိတွေအတွက် မရှိမဖြစ် အလွန်အရေးပါတဲ့ အရာတွေပဲ ဖြစ်တယ်။



ရှာသာယာ ပင်လယ်ကမ်းခြေတွင် ဝေလငါး တစ်ကောင် သောင်တင်သေဆုံးနေသည်ကို ဒေသခံများက တွေ့ရှိခဲ့ပါသည်။ သက်ဆိုင်ရာ တာဝန်ရှိသူများက သွားရောက်စစ်ဆေးရာ အဆိုပါဝေလငါးသည် ပလတ်စတစ်အိတ် ၈၀ ကျော်ကို မျိုချထားပြီး သေဆုံးနေခြင်းဖြစ်ကြောင်း သိရှိရသည်။

- သစ်ပင်၊ သစ်တောတွေပျက်စီးသွားရင် အဲဒီသဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို မှီတင်းနေထိုင် အသက်ရှင်နေကြရတဲ့ သက်ရှိသတ္တဝါတွေအားလုံး နေစရာ၊ စားစရာရှားပါးပြီး ငတ်မွတ်ခေါင်းပါးလာကြမှာ ဖြစ်တယ်။
- ဒီလိုပဲ လူတွေပစ်တဲ့အမှိုက်တွေကြောင့် မြစ်၊ ချောင်း၊ ပင်လယ်မှာ နေထိုင်ကြတဲ့ သက်ရှိတွေ သေကျေပျက်စီးကြရတယ်။

ရုပ်ပုံထဲက သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်တွေ ဘယ်လိုဖြစ်နေသလဲ။
ဘာကြောင့် ဒီလိုဖြစ်နေတာလဲ။

ပေးထားတဲ့ အပြုအမူတွေကို လေ့လာပါ။ ဘယ်အပြုအမူတွေဟာ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ပျက်စီးစေပြီး ဘယ်အပြုအမူတွေဟာ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိန်းသိမ်းရာရောက်စေသလဲ။

(၁) သစ်ကိုင်းများကို ချိုးဖဲ့သည်။
(၂) အသုံးပြုပြီးသော ပလတ်စတစ်အိတ်အမှိုက်များကို မြေကြီးပေါ်တွင် စွန့်ပစ်သည်။
(၃) သစ်ပင်များကို ရေလောင်းသည်။
(၄) အမှိုက်များကို ရေမြောင်းအတွင်း စွန့်ပစ်သည်။
(၅) သစ်ပင်များစိုက်သည်။
(၆) အိမ်အနီးပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အမှိုက်များကို ကောက်သည်။
(၇) အသုံးပြုပြီးသော သန့်ရှင်းသည့်ပလတ်စတစ်အိတ်များကို ပြန်လည်အသုံးပြုသည်။
(၈) အမှိုက်ကို အမှိုက်ပုံးရှိရာနေရာတွင်သာ စွန့်ပစ်သည်။

- ပတ်ဝန်းကျင်ကို ညစ်ညမ်းအောင် ပြုလုပ်တာဟာ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ပျက်စီးအောင် ပြုလုပ်တာပဲဖြစ်တယ်။ ဒီလိုပြုလုပ်တာဟာ ရှက်စရာလဲ ကောင်းတယ်။ ဒါကြောင့် မိမိနေထိုင်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်ကို သန့်ရှင်းသာယာလှပလာအောင် ပြုလုပ်ပြီး သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိန်းသိမ်းတတ်သူတွေ ဖြစ်လာအောင် လေ့ကျင့်ဖို့လိုတယ်။

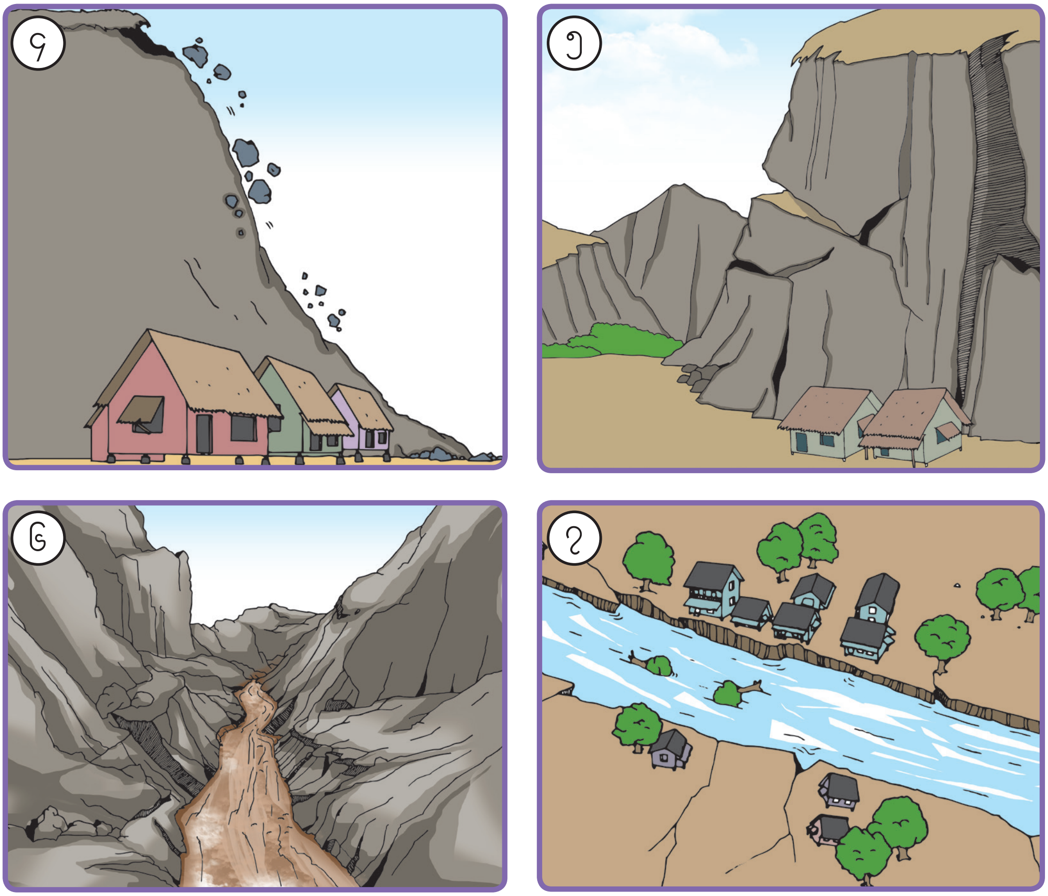
၃.၂ မြေပြိုရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ

မြေပြိုတယ်ဆိုတာ တောင်ပေါ်က မြေကြီးတွေနဲ့ ကျောက်တုံးအပိုင်းအစတွေ ပြိုကျလာတာ ဖြစ်တယ်

ဒီရုပ်ပုံထဲက ဘယ်နေရာတွေက မြေပြိုနိုင်သလဲ

- မြေပြိုတာဟာ တောင်ထူထပ်တဲ့ဒေသတွေ၊ မတ်စောက်တဲ့တောင်စောင်းတွေနဲ့ မြစ်ကမ်းနံဘေးတွေမှာ ဖြစ်လေ့ရှိတယ်။
- မြန်မာနိုင်ငံမှာတော့ မိုးသည်းထန်စွာရွာပြီးတဲ့အချိန်တွေမှာ မြေပြိုမှုတွေ ပိုဖြစ်လေ့ရှိတယ်။ မြေပြိုတဲ့အခါ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရတာ၊ အသက်ဆုံးရှုံးတာအပြင် အိုးအိမ်နဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေပါ ပျက်စီးဆုံးရှုံးနိုင်တယ်။

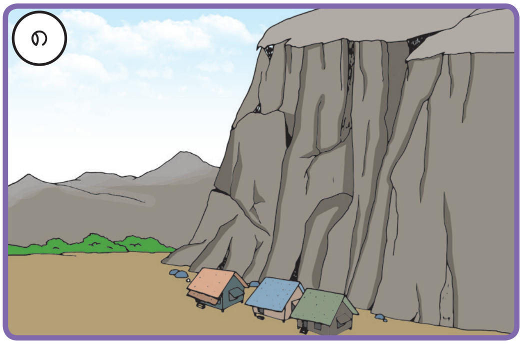
မြေပြိုနိုင်တာကို ကြိုသိနိုင်တဲ့အချက်တွေက
ဘာတွေဖြစ်မယ်ထင်သလဲ



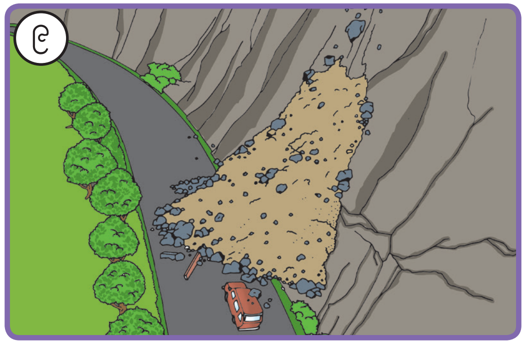
ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ပုံထဲကလို အချက်တွေ တွေ့ပြီဆိုရင်

- လူကြီးမိဘတွေကို ပြောပြရမယ်။
- အိမ်နီးနားချင်းတွေကို အသိပေးရမယ်။
- ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေကို သတိထားပြီး စောင့်ကြည့်လေ့လာနေရမယ်။
- မိုးလေဝသသတင်းကို နားထောင်ရမယ်။
- ကိုယ်နေတဲ့နေရာက တောင်စောင်းမှာဆိုရင် မိုးကြီးတဲ့အချိန်မှာ ညဘက်တွေကို သတိထားပြီး အိပ်ရမယ်။

ကလေးတို့သာဆိုရင်
ဒီလိုအခြေအနေတွေကြုံရရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ



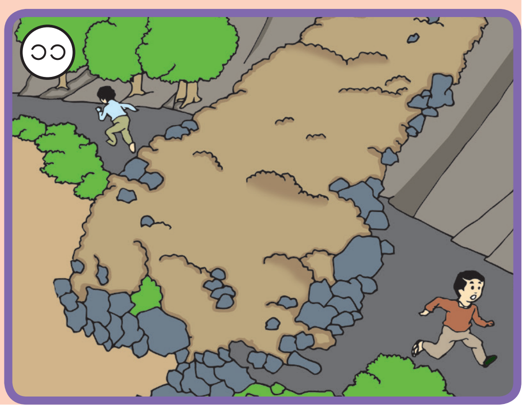
ကိုယ့်အိမ်က တောင်ခြေနားမှာ ရှိတယ်။



ကားနဲ့ ခရီးသွားနေတုန်း တောင်တက်လမ်းမှာသွားရင်း တောင်ပေါ်က ကျောက်ခဲတွေ ပြုတ်ကျလာတယ်။

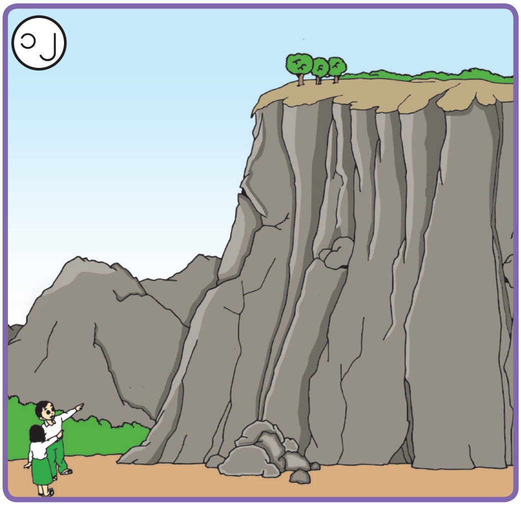
မြေပြိုပါက လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များ

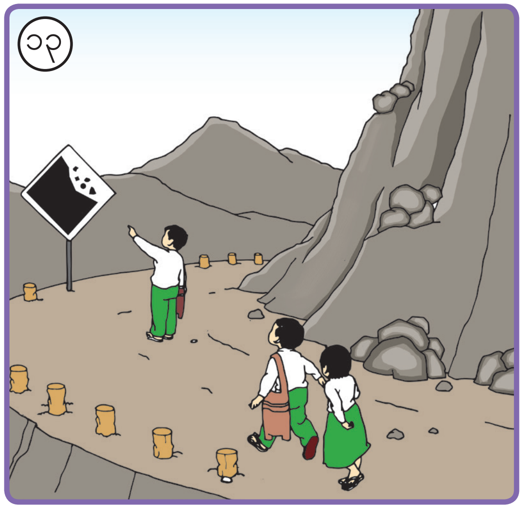
အိမ်နီးချင်းတွေကို အသိပေးပြီး မြေပြိုတဲ့ နေရာက အမြန်ဆုံးထွက်ပြေးရမယ်။



မြေပြိုနေတဲ့လမ်းကြောင်းရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ကို ထွက်ပြေးရမယ်။

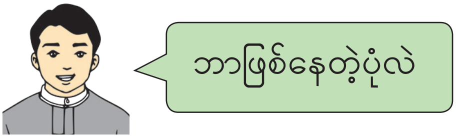
မြေပြိုခြင်းကြောင့် အန္တရာယ်မဖြစ်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များ

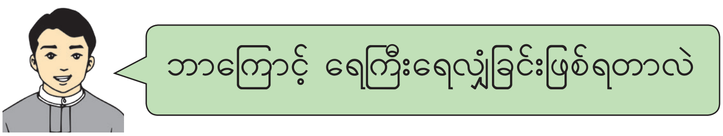


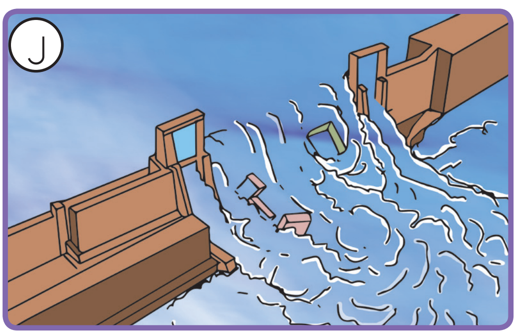


- မြေပြိုနိုင်ခြေရှိတဲ့ နေရာတွေကို ရှာဖွေထားမယ်။
- မြေပြိုနိုင်တဲ့အန္တရာယ်သတိပေးဆိုင်းဘုတ်တွေကို လေ့လာထားမယ်။
- မြေပြိုခြင်းအန္တရာယ်က ကာကွယ်ရှောင်တိမ်းရမဲ့ နည်းလမ်းတွေကို မိသားစုတွေနဲ့ ဆွေးနွေးထားမယ်။

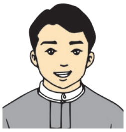
၃.၃ ရေကြီးရေလျှံရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ



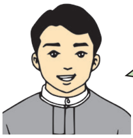




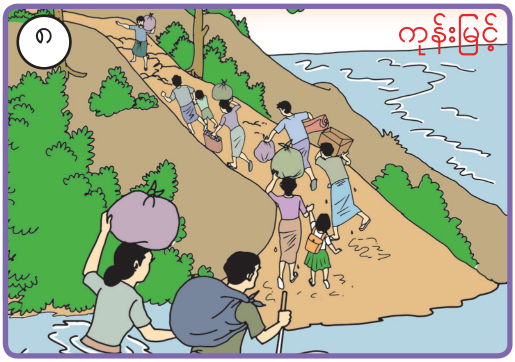
- မိုးသည်းထန်စွာဆက်တိုက်ရွာသွန်းတဲ့အခါ ရေကြီးရေလျှံခြင်းဖြစ်တတ်တယ်။
- မိုးများတဲ့ဒေသတွေ မြစ်၊ ချောင်း၊ ပင်လယ်နဲ့နီးတဲ့ ဒေသတွေ၊ မြေနိမ့်ပိုင်းနေရာတွေနဲ့ စီးဝင်လာတဲ့ ရေအတွက် ထွက်ပေါက်မရှိတဲ့ ရေစီးရေလာမကောင်းတဲ့နေရာတွေမှာ ရေကြီးရေလျှံခြင်းကို ပိုကြုံတွေ့ရနိုင်တယ်။

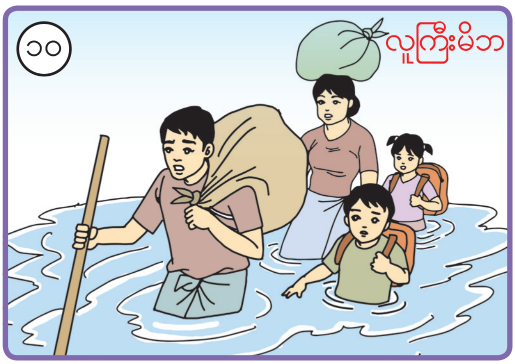


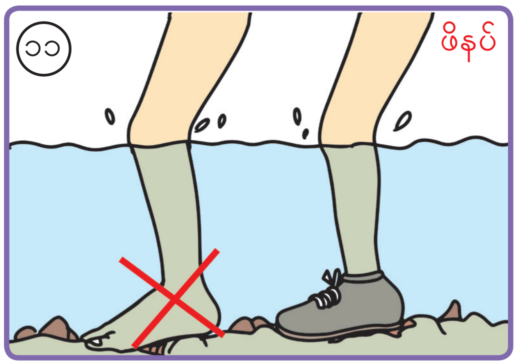
ရေကြီးရေလျှံရင် ဘယ်လိုအန္တရာယ်တွေ ဖြစ်လာနိုင်သလဲ

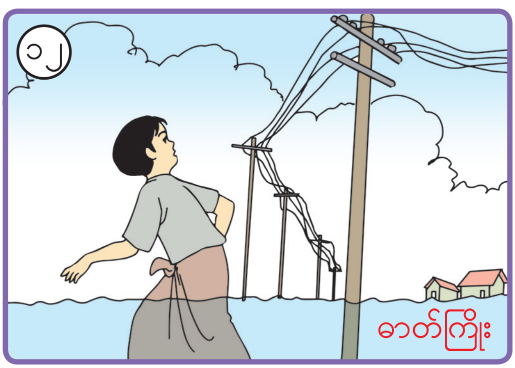


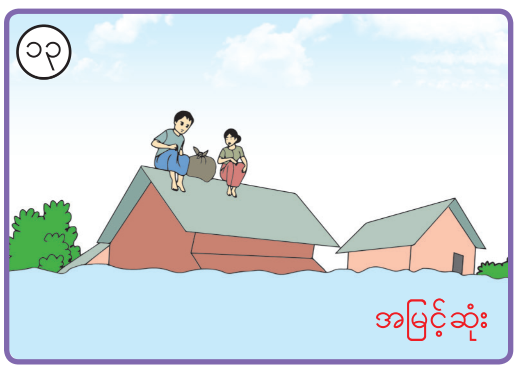
ရုပ်ပုံတွေကို လေ့လာပြီး ရေကြီးရေလျှံတဲ့အချိန်မှာ အသက်အန္တရာယ် မဖြစ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်ရအောင်











- ရေကြီးရေလျှံတဲ့အချိန်မှာ အသက်အန္တရာယ်မရှိအောင် ကာကွယ်နေထိုင်ဖို့ အရေးကြီးဆုံးဖြစ်တယ်။

ရေကြီးရေလျှံခြင်းကြောင့် အန္တရာယ်မဖြစ်အောင် ကာကွယ်တဲ့ အပြုအမူတွေကို စဉ်းစားကြည့်ရအောင်။

၁။ ရေကြီးရေလျှံလျှင်_______နေရာတွင် နေမည်။

၂။ ရေထဲမှ ဖြတ်သွားရလျှင်_______ဖြင့် စမ်း၍ သွားမည်။

၃။ အိမ်ထဲသို့ ရေများဝင်ရောက်လာပါက အဆိပ်ရှိသည့် သတ္တဝါများကို သတိထားပါမည်။

၄။ မြစ်ရေလျှံနေသော နေရာသို့ သွား၍ မကြည့်ပါ။

၅။ ရေကြီးရေလျှံချိန်တွင် ရေထဲသို့ ဖြတ်သွားပါက အလွယ်တကူမကျွတ်နိုင်သော _______ကို စီးရပါမည်။

၆။ တစ်ယောက်တည်းထွက်မပြေးပါ။ _______နှင့် မကွဲကွာအောင် နေပါမည်။

၇။ ပြတ်ကျနေသော _______များကို တွေ့ပါက ဝေးရာသို့ ရှောင်ရှားမည်။

၈။ ရေကြီးရေလျှံချိန်တွင် အရေးကြီးဆုံးအချက်မှာ_______ ကို ကာကွယ်ရမည်ဖြစ်သည်။

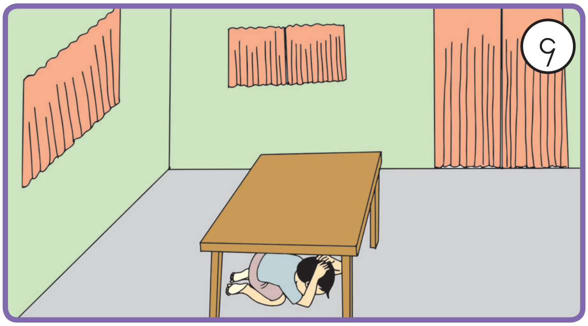
၉။ ရေကြီးရေလျှံခြင်းမှ ကာကွယ်ရှောင် တိမ်းနိုင်ရန် မိသားစုနှင့် ဆွေးနွေးထားပါမည်။

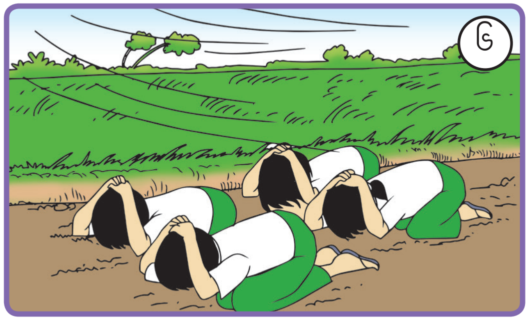
၃.၄ လေဆင်နှာမောင်းနဲ့ကြုံခဲ့ရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ

လေဆင်နှာမောင်းတိုက်ခတ်တဲ့အခါ

- လူကိုလွင့်ပါစေရုံမကဘဲ
- ကားတွေ၊ အိမ်တွေ၊ အိမ်ခေါင်မိုးတွေ၊ သစ်ပင်တွေ၊ ဓာတ်တိုင်တွေကိုလဲ လွင့်ပါသွားစေနိုင်တယ်။

လေဆင်နှာမောင်း
တိုက်လာခဲ့ရင်
မိမိကိုယ်ကို ဒီလိုမျိုး
အကာအကွယ်ယူရမယ်။





လေဆင်နှာမောင်းတိုက်ခတ်တဲ့အခါ

- အိမ်ထဲမှာရှိနေရင် မှန်ပြတင်းပေါက်နားမှာမနေရဘူး။ အခန်းရဲ့အလယ်မှာ ခေါင်းကို ကာကွယ်ပြီး ဝပ်နေရမယ်။
- အိမ်အပြင်မှာရှိနေရင် အနီးဆုံးမှာရှိတဲ့ ခိုင်ခံ့တဲ့အဆောက်အအုံထဲမှာ ခိုလှုံရမယ်။
- ကွင်းပြင်ထဲမှာရောက်နေရင် လေကွယ်နိုင်တဲ့နေရာတွေမှာ ခေါင်းကိုကာကွယ်ပြီး ဝပ်နေပါ။

လေဆင်နှာမောင်းမတိုက်ခင်မှာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရမဲ့အချက်တွေက ဘာတွေလဲ။

- လေဆင်နှာမောင်းတိုက်ခတ်ချိန်မှာ မိမိကိုယ်ကို ဘယ်လိုကာကွယ်ရမယ်ဆိုတာကို မိသားစုနဲ့ဆွေးနွေးထားရမယ်။
- တိမ်းရှောင်ရမဲ့ ခိုင်ခံ့တဲ့အဆောက်အအုံကို ကြိုတင်သတ်မှတ်ထားရမယ်။
- လေနဲ့လွင့်ပါပျက်စီးနိုင်တဲ့ပစ္စည်းတွေကို သိမ်းဆည်းထားရမယ်။

မှန်ကန်တဲ့လမ်းကို ရွေးပါ။

ရေကြီးရေလျှံရင်

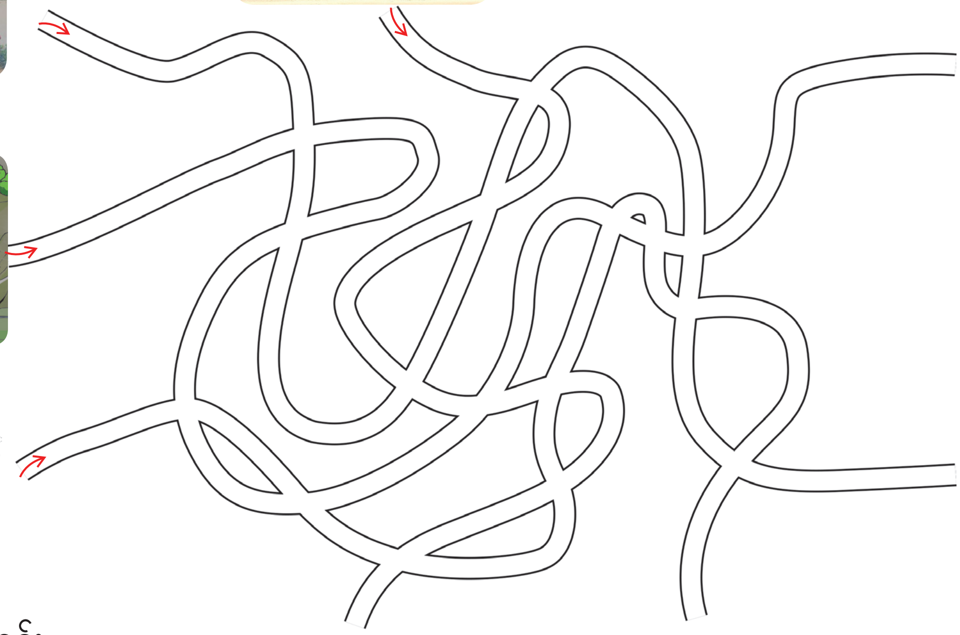
မြေပြိုရင်

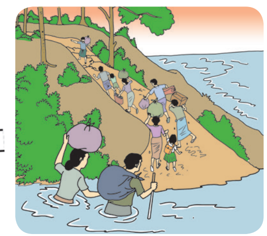
လေဆင်နှာမောင်း

တိုက်ရင်

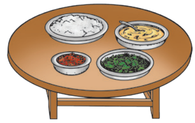
သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်

မပျက်စီးစေချင်ရင်





ယှဉ်တွဲကြရအောင်



၁။ ဘယ်အရာမဆို မသိရင်

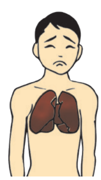
၂။ ဆေးလိပ်မီးခိုးငွေ့ရှူမိရင်

၃။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိကိုင်လာရင်

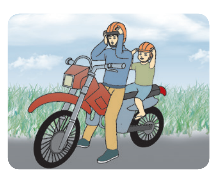
၄။ ခြင်ကိုက်မခံရအောင်

၅။ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ဖို့အတွက်

၆။ ဆိုင်ကယ်စီးရင်



၇။ ခွေးတွေ့ရင်



၈။ အကူအညီလိုနေတဲ့သူကို