

**Non-formal Education-NFE
Programme**

ဘဝထွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ

အမှတ်စာ

ကျောင်းပညာရေးတွင် တက်ရောက်သင်ယူနေသူများနှင့် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ကျောင်းစောထွက်ခဲ့ရသူများအပါအဝင် အသက် (၁၁)နှစ်မှ (၁၅)နှစ်အရွယ် ကလေးများကို သက်မွေးဝမ်းကျောင်း ပညာရေးအခွင့်အလမ်းရရှိစေရန် ဤပညာရေးအစီအစဉ်ကို ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဤအစီအစဉ်အရ ပညာသင်ယူနေသော သင်တန်းသားများအား

- (က) ဘဝတစ်သက်တာအတွင်း လိုအပ်သည့် အခြေခံလူမှုဆက်ဆံရေးကျွမ်းကျင်မှု အလေ့အကျင့်ကောင်းများ ရရှိပြီး ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် လိုက်လျောညီထွေစွာ နေထိုင်တတ်ရန်၊
- (ခ) မိမိတို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေးအကြောင်း၊ အစားအစာများကိုမျှတစွာစားသုံးခြင်းနှင့် ဘဝတစ်လျှောက် ကျန်းမာစွာနေထိုင်တတ်သော အလေ့အကျင့်ကောင်းများဖြင့် နေထိုင်တတ်ရန်၊
- (ဂ) ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်များတွင် မူးယစ်ဆေးဝါးအန္တရာယ်များကို ကာကွယ်နေထိုင်တတ်သော အလေ့အကျင့်ကောင်းများရရှိရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်တွင် မိမိကိုယ်ကိုယ်သိရှိခြင်း၊ ကျန်းမာစွာနေထိုင်ခြင်းနှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးအန္တရာယ်တားဆီးကာကွယ်ခြင်းအကြောင်းတို့ကို ထည့်သွင်းရေးသားထားပါသည်။

ဤသင်ခန်းစာများကို လေ့လာသင်ယူပြီးသောအခါ သင်တန်းသားများသည် မိမိစိတ်ကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်းနှင့် ကောင်းမွန်သောလူမှုဆက်ဆံရေး တည်ဆောက်ခြင်းတို့တွင် အခြေခံအသိပညာနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများကို တိုးတက်ရရှိစေမည် ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် လေးနက်စွာဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်း၊ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း၊ ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း၊ တီထွင်ဖန်တီးခြင်းစသည့် ကျွမ်းကျင်မှုများလည်း ရရှိမည်ဖြစ်သည်။

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာသင်ခန်းစာများအတွက် သင်ယူချိန် () နာရီဖြစ်သည်။

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	မိတ်ဆက်ကြစို့	၁
၂။	ငါဘာကောင်ပါလိမ့်	၃
၃။	အကြိုက်ချင်းမတူကြဘူး	၅
၄။	အလှကိုယ်စီရှိကြသည်	၇
၅။	ကျနော့်ကိုသိသလား	၁၀
၆။	ဘာတွေဖြစ်လာနိုင်သလဲ	၁၄
၇။	မစမ်းကြည့်လေနဲ့	၁၈
၈။	ဘာနဲ့လဲမလဲ	၂၃
၉။	လေ့ကျင့်ကြစို့	၂၅
၁၀။	ဖြစ်နိုင်ရင်အစားထိုးပါ (၁)	၂၈
၁၁။	ဖြစ်နိုင်ရင်အစားထိုးပါ (၂)	၃၄
၁၂။	သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနေကြစို့	၄၀
၁၃။	စားကြမယ်	၄၄
၁၄။	လုံလောက်မျှတပါမှ	၄၈

မိတ်ဆက်ကြစို့

ဆွေးနွေးချိန် (၁) နာရီ

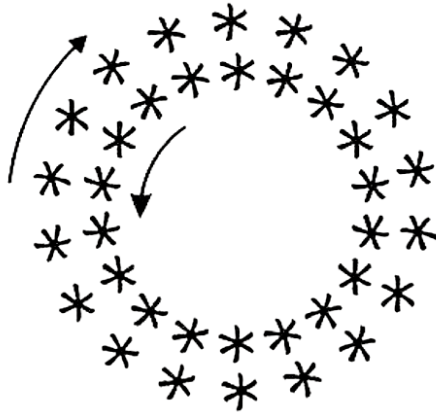
ရည်ရွယ်ချက်

လူငယ်များအချင်းချင်း သိရှိရင်းနှီးမှု ရှိလာမည်။

လုပ်ငန်းစဉ်များ

၁။ ကူညီသူက အောက်ပါအတိုင်း ညွှန်ကြားပါ။

- (က) လူငယ်များကို အချိုးညီစွာ ၂ ဖွဲ့ခွဲ၍ စက်ဝိုင်းနှစ်ထပ် (အတွင်း/အပြင်) ဝိုင်းပါ။
- (ခ) အတွင်းဝိုင်းနှင့် အပြင်ဝိုင်းကို ဦးတည်ရာ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်အောင် ရပ်ခိုင်းပါ။



- (ဂ) ကူညီသူနှင့် လူငယ်များအားလုံး ကြိုက်နှစ်သက်ရာ သီချင်းတစ်ပိုဒ်ကို သီဆိုရင်း စက်ဝိုင်းကို ဦးတည်ရာဘက်အတိုင်း လှည့်ပါ။
- (ဃ) ကူညီသူက အချက်ပြလိုက်လျှင် သီချင်းဆိုခြင်းကို ရပ်လိုက်ပါ။ အတွင်းစက်ဝိုင်းနှင့် အပြင်စက်ဝိုင်းမှ ပါဝင်သူနှစ်ဦး မျက်နှာချင်းဆိုင်ရပ်ပြီး တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မိတ်ဆက်သည့်အနေဖြင့် အောက်ပါမေးခွန်းများကို အပြန်အလှန်မေးပါ။
 - ◆ နာမည် ဘယ်လိုခေါ်သလဲ။
 - ◆ အသက် ဘယ်နှနှစ်ရှိပြီလဲ။
 - ◆ ဘာလုပ်ရတာ ဝါသနာပါသလဲ။
 - ◆ ဘာအစားအစာကို အကြိုက်ဆုံးလဲ။
 - ◆ အားလပ်ချိန်မှာ ဘာလုပ်ရတာ အကြိုက်ဆုံးလဲ။
- (င) မေးခွန်းများဖြင့် မိတ်ဆက်ပြီးသော ၂ ဦးကို အားလုံးရှေ့သို့ ထွက်စေပြီး တစ်ဦးအကြောင်း တစ်ဦး အားလုံးကြားအောင် အပြန်အလှန်ပြောပါစေ။
(ကူညီသူက နမူနာအဖြစ် ပါဝင်မိတ်ဆက်ပြပါ။)
ထိုနည်းအတိုင်း ၂ ဦးစီ အလှည့်ကျ ရှေ့ထွက်ပြောစေခြင်းဖြင့် မိတ်ဆက်ပါစေ။
- (စ) ထို့နောက် ကူညီသူက အောက်ပါမေးခွန်းများကို တစ်တန်းလုံးအား မေးပါ။
 - တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန် မိတ်ဆက်ရသည့်အတွက် ဘယ်လိုခံစားရသလဲ။
 - ယခုလို မိတ်ဆက်လိုက်ရတဲ့အတွက် ဘာတွေသိသွားသလဲ။
 - ဘာကြောင့် မိတ်ဆက်ခိုင်းတယ်လို့ ထင်ပါသလဲ။

၂။ မေးခွန်းများမေး၍ ခြုံငုံသုံးသပ်ခြင်း

သင်ခန်းစာနှင့်ဆိုင်သောမေးခွန်းများ။ တစ်တန်းလုံးကိုမေးပါ။

(က) တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မိတ်ဆက်ဖူးပါသလား။ ဘယ်အခါတုန်းကလဲ။

(ခ) တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မိတ်ဆက်ဖို့ လိုအပ်တယ်လို့ ထင်ပါသလား။ ဘာကြောင့်လဲ။

ဘဝနှင့်ဆက်စပ်သောမေးခွန်းများ။ တစ်ဦးချင်းစီကိုမေးပါ။

(က) တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မိတ်ဆွေဖွဲ့ခြင်းဟာ ကောင်းပါသလား။ ဘာကြောင့်လဲ။

(ခ) တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မိတ်ဆက်ရုံဖြင့် ရင်းနှီးခင်မင်သူတွေဖြစ်သွားကြပြီဟု ထင်ပါသလား။ ဘာကြောင့်လဲ။

အနှစ်ချုပ်ပြောကြားခြင်းနှင့် ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန် မှာကြားချက်

- ◆ ကိုယ်မသိတဲ့သူနဲ့ စကားပြောတဲ့အခါ ကိုယ့်အမည်အပါအဝင် ကိုယ့်အကြောင်းကို မိတ်ဆက်တတ်ရမယ်။
- ◆ လက်တွေ့ ဘဝမှာ မိတ်ဆက်ရန် ကြုံလာပါက အပြန်အလှန် မိတ်ဆက်ကြည့်ပါ။



ငါဘာကောင်ပါလိမ့်

ဆွေးနွေးချိန် (၁) နာရီ

ရည်ရွယ်ချက်

၁။ မိမိ၏ သွင်ပြင်စရိုက်လက္ခဏာများကို လေ့လာထုတ်ဖော်တတ်မည်။

၂။ လူများသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး စရိုက်လက္ခဏာများ ကွဲပြားခြားနားမှုရှိကြောင်း ရှင်းပြတတ်မည်။

လုပ်ငန်းစဉ်များ

၁။ တစ်တန်းလုံးနှင့် ဆွေးနွေးခြင်း

(က) သွားလာနေထိုင် စားသောက်ပုံကို ကိုယ်သေချာချာသိသော တိရစ္ဆာန်တစ်ကောင်၏ အမည်ကို လူငယ်တိုင်းအား ပြောခိုင်းပါ။

ကူညီသူက လူငယ်များပြောသည့် အမည်များကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် ထက်အောက် ဒေါင်လိုက် ရေး၍ မှတ်တမ်းတင်ပေးပါ။

(ခ) ထို့နောက် ဖော်ပြထားသော တိရစ္ဆာန်များတွင် ရှိတတ်သည့် ကောင်းသော စရိုက်လက္ခဏာ၊ အမူအကျင့်များ (ဘာလုပ်တတ်လဲ၊ ဘာကြိုက်တတ်လဲ၊ ဘယ်လိုအပြုအမူရှိသလဲ) ပြောခိုင်းပါ။ ကူညီသူက တိရစ္ဆာန်အမည်နှင့် ယှဉ်တွဲ၍ ရေးပေးပါ။

(ဥပမာ - နွား -- ကိုယ်ခန္ဓာကြီး၊ အလုပ်လုပ်နိုင်၊ အပင်ပန်းခံနိုင်၊ အေးအေးနေတတ်၊ ခိုင်းမှ လုပ်... စသည့်ဖြင့်)

(ဂ) ထို့နောက် လူငယ်တိုင်းအား မိမိတို့၏ စရိုက်လက္ခဏာ အမူအကျင့်များကို စဉ်းစားခိုင်းပါ။ ဆက်လက်ပြီး သင်ပုန်းပေါ်တွင် တင်ပြထားသော မည်သည့်တိရစ္ဆာန်နှင့် စရိုက်လက္ခဏာတူသည်ကို ဆက်စဉ်းစားခိုင်းပါ။

(ဃ) လူငယ်တစ်ဦးစီအား စက္ကူတစ်ရွက်၊ ခဲတံ၊ စာရွက်ချိန်ရန် ကလစ်တစ်ခုစီပေးပါ။ မိမိနှင့်တူသည်ဟု ယူဆရသော တိရစ္ဆာန်ရုပ်ပုံကို ဆွဲတတ်သလို ဆွဲခိုင်းပါ။ (မဆွဲတတ်သူများက အမည်ကို ရေးပါစေ။)

(င) ဆွဲထားသော ပုံကို မိမိအင်္ကျီရှေ့တွင် ချိတ်ပါစေ။ အဘယ်ကြောင့် ဤတိရစ္ဆာန်ကို ရွေးချယ်ရကြောင်း တစ်ဦးစီကို ပြောခိုင်းပါ။

(ကူညီသူက နမူနာပြောပြပါ။ ဥပမာ - ကျွန်တော်က ကျွဲ ကို ရွေးချယ်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ကျွန်တော်က ကျွဲလို သန်မာပြီး ရေထဲ အကြာကြီး စိမ်းချိုးရတာ ကြိုက်လို့ပါ။)

(စ) ကူညီသူက လူများသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး စရိုက်လက္ခဏာမတူညီ ကွဲပြားမှုရှိကြောင်းကို ကူညီသူအတွက် အမှာစာအရ သုံးသပ်ပေးပါ။

ကူညီသူအတွက်အမှာစာ
လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး စရိုက်လက္ခဏာ မတူညီခြင်းသည် ထူးဆန်းသောအရာ မဟုတ်ပါ။ အရေးကြီးသည်မှာ မိမိတွင် မည်သို့သော စရိုက်လက္ခဏာရှိသည်ကို သတိပြုမိရန်ဖြစ်ပြီး အခြားသူများတွင် မိမိနှင့်မတူသော စရိုက်လက္ခဏာများ ရှိနိုင်သည်ကို နားလည်လက်ခံပေးရန်သာ ဖြစ်သည်။

၂။ မေးခွန်းများမေး၍ ခြုံငုံသုံးသပ်ခြင်း

သင်ခန်းစာနှင့်ဆိုင်သောမေးခွန်းများ။ တစ်တန်းလုံးကိုမေးပါ။

(က) လူငယ်များသည် မည်သည့်တိရစ္ဆာန်ကို အများဆုံး ရွေးချယ်ခဲ့ကြသလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။

(ခ) လူငယ်များ ရွေးချယ်သော တိရစ္ဆာန် ဘယ်နှမျိုးထွက်လာသလဲ။ တူညီသူ ဘယ်နှဦးရှိသလဲ။ ရွေးချယ်သောတိရစ္ဆာန် တူညီသော်လည်း ပြောပြသော စရိုက်လက္ခဏာ တူညီပါသလား။ ဘာကြောင့်လဲ။

ဘဝနှင့်ဆက်စပ်သောမေးခွန်းများ။ တစ်ဦးချင်းစီကိုမေးပါ။

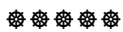
(က) သင်နှင့် သင့်သူငယ်ချင်းများ စရိုက်လက္ခဏာ တူညီပါသလား။ မတူညီသူရှိပါက အဘယ်ကြောင့် မတူညီသည်ဟု သင်ထင်ပါသလဲ။ မတူညီပါက သင်မည်သို့ ပြုမူဆက်ဆံမလဲ။

(ခ) သင်နှင့် သင့်မိသားစုတွင်း တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး စရိုက်လက္ခဏာ၊ အပြုအမူများကို သင်သတိထားမိပါသလား။

မည်သို့ တူညီသည် သို့မဟုတ် မတူညီသည်ကို သင့်သူငယ်ချင်းများကို ပြောပြပါ။

အနှစ်ချုပ်ပြောကြားခြင်းနှင့် ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန် မှာကြားချက်

- ◆ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး စရိုက်လက္ခဏာ မတူကြတာ ထူးဆန်းတဲ့အရာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီလိုမတူတာ တွေရှိနိုင်တာ သိထားရမယ်။
- ◆ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ စရိုက်လက္ခဏာကို သိအောင် လုပ်ပါ။ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့သူတွေရဲ့ စရိုက်လက္ခဏာတွေကိုလည်း သတိထားလေ့လာကြည့်ပါ။



အကြိုက်ချင်း မတူကြဘူး

ဆွေးနွေးချိန် (၁) နာရီ

ရည်ရွယ်ချက်

လူတိုင်း ကြိုက်နှစ်သက်မှု မတူညီကြကြောင်း နားလည်ရန်နှင့် လက်ခံတတ်မည်။

လုပ်ငန်းစဉ်များ

၁။ အုပ်စုငယ်ဖွဲ့၍ ဆွေးနွေးခြင်း

- (က) ကူညီသူက “တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် စရိုက်လက္ခဏာ အပြုအမူချင်း မတူကြဘူးဆိုတာ သိခဲ့ကြပြီ၊ အခုဘာတွေ မတူတာရှိသေးလဲဆိုတာ ဆက်ဆွေးနွေးကြမယ်”ဟု ပြော၍ မိတ်ဆက်ပါ။
- (ခ) ကူညီသူက လုပ်ငန်းကတ်ပြား ဖြည့်စွက်ပုံကို ရှင်းပြပါ။ အားလုံး နားလည်ပြီဆိုပါက သင်တန်းသားများကို ၅/ ၆ ယောက်ပါသော အုပ်စုများအဖြစ်ခွဲပါ။ အုပ်စုတစ်စုစီကို လုပ်ငန်းကတ်ပြားတစ်စုစီပေး၍ ဖြည့်စွက်ပါစေ။ ဖြည့်စွက်ပြီးပါက အုပ်စုအချင်းချင်း လဲလှယ်ဖတ်ရှုပါစေ။
- (ဂ) အုပ်စုတစ်စုက အခြားအုပ်စုတစ်စုမှ ဖြေဆိုမှုများအနက် အချို့သော ဖြေဆိုမှုများအတွက် အကြောင်းပြချက်များကို မေးမြန်းပါစေ။ ဥပမာ -
 အုပ်စု (က)မှ ကလေးက အုပ်စု (ခ)မှ ကလေးတစ်ယောက်အား “အပျော်ဆုံးအချိန်က ဘယ်အချိန်လဲ” ဟု မေးသည့်အခါ အုပ်စု(ခ)မှ ကလေးက “မုန့်ဖိုးရတဲ့အခါ”ဟု ဖြေလျှင် အုပ်စု (က)မှ ကလေးက “မုန့်ဖိုးရတဲ့အခါ ဘာကြောင့် ပျော်ရတာလဲ”ဟု ဆက်မေးရန် ဖြစ်ကြောင်း ကူညီသူက ရှင်းပြပါ။

လုပ်ငန်းကတ်ပြားနမူနာပုံစံ (စာရွက်ကြီးတွင် ကူးရေးပြီး အုပ်စုတစ်စုချင်းစီကို ပေးပါ။)

စဉ်	အကြောင်းအရာ	မောင်_____	မ_____	မောင်_____	မောင်_____	မ_____
၁။	အကြိုက်ဆုံးအစားအစာ	ဥပမာ-မုန့်တီ				
၂။	ဘာလုပ်ရတာကြိုက်သလဲ	ဥပမာ- ကစား				
၃။	အပျော်ဆုံးအချိန်	ဥပမာ- မုန့်ဖိုးရ				
၄။	စိတ်အဆိုးဆုံးအချိန်					
၅။	မိသားစုဝင်တွေကို ဘယ်လိုဖြစ်စေချင်သလဲ					
၆။	ဘယ်လိုလူမျိုးကို ကူညီချင်သလဲ					
၇။	အကယ်၍ ငွေ ၁၀ သိန်း ရှိခဲ့လျှင် ဘာလုပ်မလဲ					

၂။ မေးခွန်းများမေး၍ ခြုံငုံသုံးသပ်ခြင်း

သင်ခန်းစာနှင့်ဆိုင်သောမေးခွန်းများ။ တစ်တန်းလုံးကိုမေးပါ။

(က) ဖြည့်စွက်ထားသော အဖြေများကို ပြန်လေ့လာပါ။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အဖြေအားလုံးတူတာ ရှိပါသလား။ အားလုံးတူသည့်အခါ စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုဖြစ်သွားသလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။

(ခ) ဘယ်မေးခွန်းက ဖြေရတာလွယ်ပြီး ဘယ်မေးခွန်းက ဖြေရတာ ခက်နေသလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။

ဘဝနှင့်ဆက်စပ်သောမေးခွန်းများ။ တစ်ဦးချင်းစီကိုမေးပါ။

(က) အခုမေးခွန်းတွေကို နောင်အချိန်ကြာသွားမှ ပြန်မေးရင် အခုအဖြေနဲ့ တူမယ်လို့ ထင်ပါသလား။ ဘာကြောင့်လဲ။

(ခ) မိမိနှင့် အကြိုက်ချင်းမတူသူကို မိတ်ဆွေအဖြစ် လက်ခံနိုင်ပါ့မလား။ ဘာကြောင့်လဲ။

၃။ ကူညီသူက အမှာစာအရ ဖြည့်စွက်ပါ။

ကူညီသူအတွက်အမှာစာ
လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး စရိုက်လက္ခဏာတွေ မတူသလို အမြင်ချင်း၊ အယူအဆချင်း မတူနိုင်ကြပါ။ ထို့ကြောင့် ကြိုက်နှစ်သက်မှုများလည်း ကွဲပြားနိုင်သည်။ မိမိ၏ အယူအဆ၊ ကြိုက်နှစ်သက်မှုများသည် အခြားသူများနှင့်တူရန် မလိုပါ။ မိမိနှင့် ကြိုက်နှစ်သက်မှု မတူခြင်းကို ကွဲရဲ့ခြင်း၊ လှောင်ပြောင်ခြင်း၊ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း မပြုလုပ်သင့်ပါ။ မိမိ၏ အယူအဆ၊ ကြိုက်နှစ်သက်မှုများကို မိမိကိုယ်တိုင် သိရှိထားရန် လိုအပ်သကဲ့သို့ အခြားသူများ၏ အယူအဆ၊ နှစ်သက်မှုများကိုလည်း နားလည်လက်ခံတတ်ရန် လိုပါသည်။

အနှစ်ချုပ်ပြောကြားခြင်းနှင့် ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန် မှာကြားချက်

- ◆ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးဟာ စရိုက်လက္ခဏာတွေသာမက အကြိုက်ချင်း၊ အတွေးချင်း၊ အတွေ့အကြုံချင်းလည်း မတူတာတွေ ရှိနိုင်တာ သတိပြုပါ။
- ◆ ကိုယ်နေစဉ် ပြောဆိုဆက်ဆံနေရတဲ့ သူတွေမှာလည်း ဒီလိုကိုယ်နဲ့ မတူတွေ့အများကြီး ရှိနိုင်တာကို သိထားပြီး လက်ခံတတ်လာအောင် ကြိုးစားပါ။



အလှူကိုယ်စီရှိကြသည်

ဆွေးနွေးချိန် (၁) နာရီ

ရည်ရွယ်ချက်

- ၁။ လူတိုင်းတွင် အသုံးဝင်သော အစွမ်းအစများ (ကောင်းသောအချက်များ) ရှိကြကြောင်း ထုတ်ဖော် ပြောပြတတ်မည်။
- ၂။ မိမိတို့တွင်ရှိနေသော အစွမ်းအစများ (ကောင်းသောအချက်များ)ကို မည်သို့ အကျိုးရှိစွာ အသုံးပြု နိုင်မည်ကို ဖော်ထုတ်တတ်မည်။

လုပ်ငန်းစဉ်များ

- ၁။ ပုံပြောခြင်း
 - (က) ကူညီသူက လူငယ်များအား “ပညာရှိဦးဇီးကွက်”ပုံပြင်ကို ပြောပြပါ။
 - (ခ) ပုံပြင်၏ နောက်ဆုံးမေးခွန်းကို လူငယ်များနှင့် ဆွေးနွေးပါ။
 - (ဂ) နောက်ဆုံး မေးခွန်းကို ဆွေးနွေးပြီးလျှင် ကူညီသူက “လူတိုင်းမှာ အရည်အချင်း၊ အစွမ်း အစတွေရှိကြပြီး သူ့နေရာနဲ့သူ အသုံးဝင်ကြတယ်ဆိုတာ မှတ်ထားပါ”ဟု ပြောပြပါ။
- ၂။ အားလုံးနှင့် ဆွေးနွေးခြင်း

မေးခွန်းများအား တစ်ဦးချင်းစီကို မေးပါ။ မေးခွန်း (က)ကို ဦးစွာမေးပြီး အဖြေများကို ဇယားထဲ တွင် ဖြည့်၍ မှတ်တမ်းတင်ပါ။

(က) သင့်ကိုယ်သင် ဘာလုပ်တတ်တယ် ဘာလုပ်နိုင်တယ်လို့ ထင်သလဲ။	(ခ)
ဥပမာ - ထမင်း/ဟင်း ချက်တတ်၊ စပ်စုတတ်၊ စကားအများကြီးပြောနိုင် စသည်.....	

(အများနည်းတူ သာမန်ဖြစ်နိုင်သကဲ့သို့ အများထက်ပို၍ ထူးခြားသောအချက်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါ သည်။)

မေးခွန်း (က)မှ ဖြေကြားချက်များကို ထောက်၍ မေးခွန်း (ခ)ကို ဆက်မေးပါ။

(က) သင့်ကိုယ်သင် ဘာလုပ်တတ်တယ် ဘာလုပ်နိုင်တယ်လို့ ထင်သလဲ။	(ခ) ထိုအချက်များ (အစွမ်းအစ)ကို ဘယ်လို အသုံးပြုနိုင်သလဲ။ (ကိုယ်လုပ်နိုင်တဲ့၊ လုပ်တတ်တဲ့ အလုပ်ကို ဘယ်နေရာတွေမှာ အသုံးပြုနိုင်သလဲ။ ဘယ်လို အကျိုးရှိနိုင်သလဲ။)
ဥပမာ - ထမင်း/ဟင်း ချက်တတ်၊ စပ်စုတတ်၊ စကားအများကြီးပြောနိုင် စသည်.....	ဥပမာ - ထမင်း/ဟင်းချက်တတ် “အိမ်မှာ မိသားစု စားဖို့ ချက်မယ်။ မိဘကို ကူညီနိုင်တယ်”

လူငယ်များ အားလုံးပြောပြီးသွားလျှင် ကူညီသူက “လူတိုင်းဟာ ကိုယ့်မှာရှိပြီးသား အစွမ်းအစတွေကို အကျိုးရှိရှိ အသုံးချတတ်ဖို့လိုတယ်။ အဲဒီလို အရည်အချင်း၊ အစွမ်းအစတွေ ရှိတာကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း ယုံကြည်မှုပိုရှိပြီး တန်ဖိုးထားသင့်တယ်”ဟု ဖြည့်စွက်ပြောပြပါ။

၃။ မေးခွန်းများမေး၍ ခြုံငုံသုံးသပ်ခြင်း

သင်ခန်းစာနှင့်ဆိုင်သောမေးခွန်းများ။ တစ်တန်းလုံးကိုမေးပါ။

(က) သင့်တွင်ရှိနေသော အရည်အချင်း သို့မဟုတ် သင်လုပ်နိုင်/လုပ်တတ်သော အရာများသည် အခြားသူများနှင့် တူပါသလား။ ဘာကြောင့်လဲ။

(ခ) သင့်တွင် အခြားသူများထက်ပို၍ ထူးခြားသော စွမ်းဆောင်နိုင်မှုရှိသည်ကို သင်သိသောအခါ မည်သို့ ခံစားရပါသလဲ။

ဘဝနှင့်ဆက်စပ်သောမေးခွန်းများ။ တစ်ဦးချင်းစီကိုမေးပါ။

(က) သင့်တွင်ရှိနေသော အရည်အချင်းများကို မည်သို့အသုံးပြုပါသလဲ။ ထိုအသုံးပြုမှုကြောင့် မည်သည့် အကျိုးကျေးဇူးဖြစ်ခဲ့ဖူးပါသလဲ။ (ကောင်းကျိုးလား၊ ဆိုးကျိုးလား ဖော်ပြပါ။)

(ခ) သင့်တွင် မည်သည့်အရည်အချင်းမှမရှိနိုင်ဟု သင်တွေးခဲ့ဖူးပါသလား။ ထိုအတွေးကြောင့် သင်မည်သို့ခံစားရပါသလဲ။

အနှစ်ချုပ်ပြောကြားခြင်းနှင့် ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန် မှာကြားချက်

- ◆ မိမိတို့မှာရှိတဲ့ အစွမ်းအစ အရည်အချင်းတွေကို သူ့နေရာနဲ့သူ အကျိုးရှိအောင် အသုံးပြုပါ။
- ◆ ပြဿနာနဲ့ ကြုံလာခဲ့ရင်လည်း ငါဘာလုပ်နိုင်သလဲဆိုတဲ့ အတွေးကို တွေးပါ။ ကိုယ်လုပ်နိုင်တာကို စဉ်းစားပါ။



ပညာရှိဦးဇီးကွက်ပုံပြင်

- တစ်ခါတုန်းက သူငယ်ချင်း (၃) ဦးရှိကြတယ်။
(မောင်နား၊ မောင်နှာခေါင်း၊ မောင်လက် ဆိုတဲ့)
- မောင်နားမှာ အလွန်ကြီးတဲ့ နားရွက်ကြီးတွေရှိတယ်။
- မောင်နှာခေါင်းမှာလည်း အလွန်ကြီးတဲ့ နှာခေါင်းကြီးရှိသတဲ့။
- မောင်လက်မှာတော့ ကြီးမားကျယ်ပြန့်တဲ့ လက်ကြီးတွေရှိတယ်။
- တစ်နေ့မှာ သူတို့ (၃) ယောက်ဟာ အငြင်းအခုံဖြစ်ကြသတဲ့။
- မောင်နားက သူ့နားရွက်ကြီးက အသုံးအဝင်ဆုံးဖြစ်တယ်လို့ပြောတယ်။
- မောင်နှာခေါင်းကလည်း သူ့နှာခေါင်းကသာ ပိုအသုံးဝင်တယ်လို့ပြောပြန်သတဲ့။
- မောင်လက်ကလည်း သူ့သာ အားလုံးထက် ပိုအသုံးဝင်တယ်လို့ ပြောပြန်သတဲ့။
- ဒီလိုနဲ့ သူတို့ဟာ ပညာရှိဦးဇီးကွက်ကို သွားပြီးဆုံးဖြတ်ခိုင်းကြမယ်ဆိုပြီး ထွက်လာကြသတဲ့။
- ဦးဇီးကွက်က မင်းတို့ကို ဆုံးဖြတ်မပေးခင် ငါခိုင်းတာအရင်လုပ်ပေးရမယ်ဆိုပြီး မြစ်တစ်ဖက်မှာရှိတဲ့ သူ့အိမ်က ထမင်းထုပ်ကို သွားယူခိုင်းသတဲ့။ သွားဖို့အတွက် ပေါက်နေတဲ့လှေတစ်စီးလည်း ပေးလိုက်တယ်။ အဲဒီလှေဟာ အပေါက်ရှိတဲ့အတွက် အမြန်မလှော်နိုင်ရင် ဒီဘက်ကို ပြန်မရောက်ခင် လှေမြုပ်သွားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် အမြန်ဆုံးလှော်ကြရမယ်လို့လည်း မှာကြားသတဲ့။
- ဒါနဲ့ သူတို့ (၃) ယောက်လည်း လှေနဲ့ထွက်လာကြတယ်။ လှော်တက်က တစ်ခုတည်းပါတဲ့အတွက် တစ်ယောက်တစ်လှည့်စီ လှော်ကြတယ်။ အမြန်လှော်ရင်းနဲ့ လှေအပေါက်ကနေ ရေတွေတစ်စိမ့်စိမ့်ဝင်နေသတဲ့။
- မြစ်တစ်ဖက်ကမ်းရောက်လို့ ဦးဇီးကွက်အိမ်က ထမင်းထုပ်လည်းယူပြီးရော ရေက အတော်ဝင်နေပြီဖြစ်လို့ ဟိုဖက်ကမ်းမရောက်ခင် လှေမြုပ်သွားနိုင်တာကို တွေးမိတဲ့ သူငယ်ချင်း (၃) ယောက်ဟာ ဘယ်လိုလုပ်ကြရင်ကောင်းမလဲလို့ တိုင်ပင်ကြသတဲ့။
(ကဲ - သူတို့ဘာဆက်လုပ်ကြမယ်ထင်သလဲ)
- အရင်ဆုံး မောင်လက်က သူ့လက်ကြီးနဲ့ လှေထဲကရေတွေကို အမြန်ဆုံးခပ်ထုတ်ပစ်လိုက်တယ်။ ရေတွေကုန်သွားတဲ့အခါမှာ မောင်နှာခေါင်းက သူ့နှာခေါင်းက နှပ်ချေးဖတ်တွေကော်ပြီးလှေအပေါက်ကို ဖာထေးလိုက်တယ်။ ပြီးတော့ မောင်နားက သူ့နားရွက်ကြီးကို ရွက်တိုင်လို လေလာတဲ့ဘက်ကို လှည့်ပေးတဲ့အခါ လှေကအမြန်သွားသတဲ့။ အဲဒီအချိန်မှာ မောင်လက်က သူ့လက်ကြီးတွေကို လှော်တက်လိုလုပ်ပြီး လှော်လိုက်တာ ခဏလေးနဲ့ ဟိုဖက်ကမ်းကို ရောက်သွားတယ်။
- ဦးဇီးကွက်ဆီရောက်တဲ့အခါ သူတို့မေးတာကို ဆုံးဖြတ်ပေးဖို့ပြောတဲ့အခါ ဦးဇီးကွက်က ဘယ်သူအသုံးဝင်ဆုံးလဲဆိုတာကို ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် စဉ်းစားကြည့်ဖို့ပြောသတဲ့။
(ကဲ - ဘယ်သူအသုံးဝင်ဆုံးလို့ ထင်သလဲ၊ ဘာကြောင့်လဲ)

ကျနော့်ကိုသိသလား

ဆွေးနွေးချိန် (၁) နာရီ

ရည်ရွယ်ချက်

- ၁။ မူးယစ်ဆေး၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ပြောပြတတ်မည်။
- ၂။ မိမိတို့ရုပ်ရွာဒေသတွင် အလွယ်တကူရရှိနိုင်သော မူးယစ်ဆေးများကို ဖော်ထုတ်နိုင်မည်။

လုပ်ငန်းစဉ်များ

- ၁။ တစ်တန်းလုံးနှင့်ဆွေးနွေးခြင်း
 - (က) ကူညီသူက လူငယ်များအား “ကျနော့်ကိုသိသလား” ဇာတ်လမ်းကို ပြောပြပါ။
 - (ခ) အောက်ပါမေးခွန်းများကို လူငယ်များနှင့် ဆွေးနွေးပါ။
 - ၁။ ဇာတ်လမ်းထဲက ကျွန်တော်ဆိုတာဘယ်သူလဲ။ (အရက်)
 - ၂။ ဒါဆိုရင် ဇာတ်လမ်းထဲမှာ အရက်ဟာသုံးစွဲတဲ့သူကို ဘာဖြစ်စေသလဲ။ (မူး)
 - ၃။ အရက်လို လူကိုမူးယစ်စေတဲ့ တခြားအရာတွေရှိသလား။ ဘာတွေလဲ။
 - ၄။ မူးတယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုမျိုးလဲ။ မူးရင် ဘယ်လိုခံစား/ဖြစ်နေတာတွေ့ဖူးလဲ။
 - ၂။ ကစားခြင်း
 - (က) အုပ်စုနှစ်စုခွဲ၍ တစ်အုပ်စုချင်းစီ “တိုင်ပတ်ကစားခြင်း” ကို ကစားပါ။
 - (ခ) အောက်ပါမေးခွန်းများကို ကစားပွဲတွင်ပါဝင်သူအားလုံးကို မေးပါ။
 - ၁။ တိုင်ပတ်မီနှင့် တိုင်ပတ်ပြီးလှုပ်ရှားမှုတွေ ဘယ်လိုကွာခြားသလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။
 - ၂။ တိုင်ကို အကြိမ်ကြိမ်ပတ်ရသည့်အတွက် ဘယ်လိုခံစားရသလဲ။
 - ၃။ လူတိုင်းခံနိုင်ရည်တူကြပါသလား။
 - ဒီလိုမျိုးနေ့တိုင်း ခဏခဏတိုင်ကိုပတ်ရရင် ကြာလျှင်ဘာဖြစ်လာမယ်လို့ထင်သလဲ။
 - ဒီလိုပဲအရက်ကို နေ့စဉ်ပုံမှန်သောက်မယ်ဆိုရင် ကြာလျှင်ဘာဖြစ်မယ်လို့ထင်သလဲ။
- ကူညီသူကအောက်ပါအတိုင်းဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

အရက်ကဲ့သို့ သုံးစွဲသူကိုမူးယစ်စေပြီး သုံးစွဲဖန်များလာလျှင် မသုံးရမနေနိုင်အောင် စွဲလန်းစေတတ်သော အရာမှန်သမျှကို မူးယစ်ဆေးဟုခေါ်သည်။

မူးယစ်ဆေးဆိုသည်မှာ သုံးစွဲသူ၏အာရုံခံစားမှုစိတ်အခြေအနေ၊ စဉ်းစားခြင်း၊ သိမှု၊ အမူအရာ သို့မဟုတ် လှုပ်ရှားမှုများကို ပိုမိုလေးနက်စေသည်။ အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ မသုံးရမနေနိုင်အောင် စွဲလန်းစေတတ်သည်။

မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲသူများသည် မူးယစ်မှုကိုခန္ဓာကိုယ်က ခံနိုင်ရည်ရှိလာသောကြောင့် ပိုမိုသုံးစွဲမိပြီး စွဲလန်းသွားတတ်ကြပါသည်။

- (ဂ) အောက်ပါမေးခွန်းများကို လူငယ်များအား တစ်ခုပြီးမှတစ်ခုမေးပါ။
 - ၁။ မူးယစ်ဆေးဆိုတဲ့အမည်ကို ကြားဖူးသလား။ ဘာတွေလဲ။
 - ၂။ သင်တို့ရုပ်ရွာဒေသမှာ ဘယ်လိုမူးယစ်ဆေးတွေရှိသလဲ။ (သင်ပုန်းတွင်ရေးပါ။)

၃။ သင်တို့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အများဆုံးသုံးစွဲကြတဲ့ မူးယစ်ဆေးတွေက ဘာတွေလဲ
ဘယ်လိုအသုံးပြုကြသလဲ။
ကူညီသူကအောက်ပါအတိုင်းဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

မူးယစ်ဆေးအမျိုးမျိုးရှိပါသည်။
အရက်၊ ထန်းရည်၊ ဘီယာစသည့် မူးယစ်ဆေးများကို ရပ်ရွာဒေသများတွင် အလွယ်တကူတွေ့နိုင်
သည်။ ဆေးလိပ်နှင့် ကွမ်းယာသည်လည်း လူကိုမူးယစ်ထုံထိုင်းစေပြီး စွဲလမ်းစေတတ်သော
ကြောင့် မူးယစ်ဆေးများသည် သုံးစွဲသူ၏စိတ်ကို ပိုမိုတက်ကြွစေပြီး အချို့မှာ လှုပ်ရှားတက်ကြွနေ
သော စိတ်ကိုငြိမ်သွားစေပါသည်။ ဥပမာ အိပ်ဆေး၊ ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေး၊ ဘိန်း၊ ဆေးခြောက်၊
စိတ်ကြွဆေး (ရာမ/ရာဘ)

၄။ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဖော်ပြပါမူးယစ်ဆေးတစ်မျိုးမျိုးကို သုံးစွဲနေတဲ့သူကိုမြင်ဖူးသလား။
သင့်အတွေ့အကြုံကို ပြောပြပါ။
သူတို့ဘာကြောင့်သုံးစွဲသည်ဟု သင်ထင်ပါသလဲ။ အကျိုးဆက်ကဘာတွေလဲ။

၂။ မေးခွန်းများဖြင့် ခြုံငုံသုံးသပ်ခြင်း

သင်ခန်းစာနှင့်ဆိုင်သောမေးခွန်းများ။ တစ်တန်းလုံးကိုမေးပါ။

(က) ဤသင်ခန်းစာကို မဆွေးနွေးခင်က မူးယစ်ဆေးဆိုတာကို သင်ဘယ်လိုနားလည်ခဲ့သလဲ။
အရင်ကသိထားတာနဲ့ အတူတူပဲလား။

(ခ) သင်တို့ဒေသတွင် မည်သည့်မူးယစ်ဆေးကို လူငယ်များသုံးစွဲကြသလဲ။

(ဂ) တစ်ဦးတစ်ယောက်၏ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲမှုကြောင့် အခြားသူများကို ဘာတွေဖြစ်စေသလဲ။
ဘဝနှင့်ဆက်စပ်သောမေးခွန်းများ။ တစ်ဦးချင်းစီကိုမေးပါ။

(က) ဇာတ်လမ်းထဲကကျွန်တော်နှင့် မိတ်ဆက်လိုသော ဆန္ဒရှိပါသလား။ ဘာကြောင့်လဲ။

(ခ) ဇာတ်လမ်းထဲက ကျွန်တော့်ကို အရမ်းချစ်သွားတဲ့လူတွေထဲမှာ သင်ပါနိုင်သလား။
ဘာကြောင့်လဲ။

(ဂ) မူးယစ်ဆေးအမျိုးမျိုးကို မြင်ရပါက သင်ခွဲခြားသိမည်ဟု ထင်ပါသလား။
ဘယ်လိုခွဲခြားသိနိုင်ပါသလဲ။

(ဃ) အကယ်၍ သူငယ်ချင်း သို့မဟုတ် လူတစ်ယောက်က သင်မသိသောဆေးပြား သို့မဟုတ်
ဆေးရည် သို့မဟုတ် ရှိုက်ဖွာစရာတစ်မျိုးမျိုးကိုပေးလာပါက သင်ဘာလုပ်မှာလဲ။
သင့်အတွက် အန္တရာယ်အကင်းဆုံးဖြစ်ရန် ဘာလုပ်မှာလဲ။

(င) ရပ်ရွာမှာရှိတဲ့ မူးယစ်ဆေးများနှင့် သင်တို့လူငယ်များနဲ့ ပတ်သက်မှုရှိပါသလား။ ဘယ်လို
ပတ်သက်ပါသလဲ။

“ကျနော့်ကိုသိသလား”

ကျနော့်ကို သိကြပါသလားခင်ဗျာ...။ ကျနော်ကတော့ လူတွေနဲ့အတူ နီးနီးကပ်ကပ်နေတာကို ကြိုက်ပါတယ်။ ကျနော့်ကြောင့် သူတို့ပျော်ရွှင်ကြတာကိုပဲ ကျနော်မြင်ချင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လူတွေက ကျနော့်ကို ကောင်းကျိုးမပေးတဲ့ကောင်လို့ စွပ်စွဲကြတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ ဒီလိုစွပ်စွဲကြတာလဲ မသိပါဘူးဗျာ။ စဉ်းစားကြည့်လေ ကျနော်ဟာ ကျနော်အေးအေးဆေးဆေးနေတာကို လူတွေက ကျနော့်ဆီကိုလာကြတယ်။ ကျနော့်ကို ဝယ်ကြတယ်။ ပြီးတော့ ကျနော့်ကို အသုံးပြုကြတယ်။ ကျနော့်ကို အသုံးပြုပြီးတဲ့လူတွေဟာ ဆိုကြ၊ ကကြ၊ ပျော်ကြ၊ ပါးကြနဲ့ တချို့ဆိုရင် နောင်ဂျိန်တောင်ချကြသေးဗျာ။ ဒါတင်ဘယ်ကသေးမလဲ။ တချို့ဆိုရင် ကျနော်မရှိရင် မနေနိုင်ပါဘူးဆိုတဲ့ အထိတောင် ကျနော့်ကို အရမ်းချစ်သွားကြတယ်လေ။ ဒါနဲ့များတောင် ကျနော့်ကို ကောင်းကျိုးမပေးတဲ့ကောင်ဆိုပြီး စွပ်စွဲရက်ကြသေးတယ်ဗျာ။

“ခင်ဗျားတို့ကော... ကျနော့်ကို သိကြသလား။”

တိုင်ပတ်ကစားခြင်း

- တိုင်ရှာပါ။
- ကျန်းမာရေးမကောင်းသူကို မလုပ်ခိုင်းပါနှင့်။
- အုပ်စုတစ်ခု ကစားနေစဉ် ကျန်အုပ်စုက လေ့လာသူအဖြစ်ကြည့်ရှုပါ။
- ကစားမည့်အုပ်စုက အစဉ်လိုက်နေရာယူထားပါ။ သင်ပုန်းပေါ်တွင် အမည် သို့မဟုတ် အမှတ်အသား တစ်ခုခုကို အလှည့်ကျသွားရေးပါ။ ပြီးလျှင် မူလနေရာတွင် ပြန်ရပ်ပါ။
- အားလုံးပြီးစီးပါက ရှေ့ဆုံးသူမှစ၍ ထောင်ထားသည့်တိုင်ကို အနီးကပ်ကြည့်ပြီး ပတ်နိုင်သလောက် အမြန်ပတ်ပြီးသည်နှင့် လမ်းတည့်တည့်လျှောက်စေကာ သင်ပုန်းပေါ်တွင် မိမိရေးသားခဲ့သော အမည် သို့မဟုတ် အမှတ်အသား ပြန်ရေးပါ။
- ကျန်အုပ်ကိုလည်း ထိုနည်းအတိုင်း ထပ်မံကစားပါစေ။

တိုင်ပတ်သည့်အရေအတွက် များလာသည်နှင့်အမျှ မူးလဲနိုင်သည့်သူများရှိ၍ ကူညီသူကသတိပြုပါ။

အနှစ်ချုပ်ပြောကြားခြင်းနှင့် ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန် မှာကြားချက်

- ◆ ဘယ်လိုမူးယစ်ဆေးမဆို သုံးမိရင် တဖြည်းဖြည်းစွဲလာတတ်တယ်။
- ◆ ကွမ်း၊ ဆေးလိပ်သုံးခြင်းဟာလည်း မူးယစ်ဆေးသုံးတာနဲ့တူနဲ့အတွက် ကွမ်း၊ ဆေးလိပ်၊ အရက်ကို ငယ်ငယ်ကတည်းက အကျင့်မလုပ်ပါနဲ့

ကူညီသူအတွက်မှတ်စု

အမည်	ဥပမာများ
အရက်	ပိုင်အရက်ချို၊ ဘီယာ၊ အရက်ပုံ၊ အိမ်မှလုပ်သောဘီယာ၊ အချိုသော ဆေးရည် (ဥပမာ ချောင်းဆိုးဆေးရည်)၊ အချိုသောအလှကုန်နှင့် စက်မှု ထုတ်ကုန်များ (ဥပမာ မုတ်ဆိတ်ရိတ်ပြီး လိမ်းရသောအရည်)
နီကိုတင်း	စီးကရက်၊ ဆေးပြင်းလိပ်၊ ဆေးတံသောက်ဆေး၊ ဆေးရွက်ကြီး (ဝါးရန်)၊ ဆေးရွက်ကြီးအမှုန့် (ရှူရန်)
ကင်နာဘစ်စ်	ဆေးခြောက်၊ ဂန်ဂျာ၊ ဟက်ရှီရစ်ရှ်
ဘိန်း	ကိုဒေနင်၊ ဘိန်းဖြူ၊ မော်ဖင်း၊ ဘိန်း၊ ဘူပရီနိုဖင်းနီး၊ မီသာဒုံး၊ ပက်သဒင်းနီ
စိတ်ကျဆေး	အိပ်ဆေး၊ ဘင်ဒိုဒိုင်ယာဇီပင်းနီ၊ မက်သာကွာလွန်း၊ ဘာဘစ်ကျူရိတ်၊ ကလောရယ်ဟိုက်ဒရိုက်
စိတ်ကြွဆေး	ကိုကင်း၊ ခရက်၊ ခက်၊ အမ်ဖက်တမင်း၊ မက်သာဖက်တမင်း၊ အက်ဒစ်တာစီ
စိတ်ထင်ယောင်ထင်မှား ဖြစ်စေသောဆေး	LSD
စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေသော ရှူဆေး	မူတ်ဆေး၊ ဓာတ်ငွေ့၊ ဓာတ်ဆီ/ရေနံဆီ၊ ကော်၊ သူတ်ဆေးသင်နာ၊ ဆောလ်ဗင်နိုတ်၊ နိုက်တရိတ်စ်

အသုံးပြုပုံနည်းလမ်းများ

မူယစ်ဆေးကို ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့နည်းမျိုးစုံဖြင့် သွင်းပါသည်။ ဆေးအာနိသင် မည်မျှမြန်မြန်ပြသည်ဆိုသည် မှာ ဆေးသုံးသောနည်းလမ်းအပေါ်တွင် တည်ပါသည်။ ဆေးသုံးခြင်းကြောင့်ဖြစ်လာသောကျန်းမာရေး၊ အကျိုးဆက် များမှာလည်း ဆေးသုံးသောနည်းကိုလိုက်၍ ကွဲပြားမှုရှိပါသည်။ တူညီသော ဆေးတစ်မျိုးတည်းပင် သုံးသော်လည်း ယင်းဆေးကို သုံးသည့်နေရာအပေါ်မူတည်၍ဆေးအာနိသင်ပြမှုနှေး (သို့) မြန်စေပါသည်။ ဥပမာ- သွေးကြောအတွင်း ဆေးထိုးခြင်းသည် ကြွက်သားအတွင်းဆေးထိုးခြင်းထက် ဆေးအာနိသင်ပြမှု ပိုမြန်ပါသည်။ နှာခေါင်းအတွင်းအမှေးပါး မှတစ်ဆင့် ဆေးကို စုပ်ယူခြင်းသည် အခြားအမှေးပါးများမှစုပ်ယူခြင်းထက် ပို၍မြန်ပါသည်။ အောက်တွင် ဆေးသုံးစွဲ နည်းများကို ဖော်ပြ ထားပါသည်။

- အရေပြားအောက်ရှိ သွေးကြော (သို့) ကြွက်သားအတွင်းသို့ ဆေးထိုးအပ်ဖြင့် ဆေးထိုးခြင်း
- ပါးစပ်မှ ရှိုက်ဖွားခြင်း၊ နှာခေါင်းမှ ရှိုက်သွင်းခြင်း
- အမှေးပါးအရည်ထဲတွင် ဆေးထည့်ခြင်း (နှာခေါင်း (သို့) မျက်ခွံအတွင်း)
- ဝါးခြင်း၊ မျိုခြင်း (သို့) ပါးစပ်ထဲတွင် ပျော်ဝင်စေခြင်း
- အရေပြားအတွင်းပွတ်ပေးခြင်း

ဘာတွေဖြစ်လာနိုင်သလဲ

ဆွေးနွေးချိန် (၁:၃၀) နာရီ

ရည်ရွယ်ချက်

- ၁။ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲသူ၏ သွင်ပြင်လက္ခဏာများကို ခွဲခြားစိတ်ဖြာတတ်မည်။
- ၂။ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော အကျိုးဆက်များကို ဖော်ထုတ်တတ်မည်။

လိုအပ်သောပစ္စည်းများ

ကျန်းမာရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး အဆင့်အတန်းမတူညီကြသော လူများ၏ရုပ်ပုံကားချပ်များ။
ကြည့်မှန်အသေး ၂ ချပ်။

လုပ်ငန်းစဉ်များ

- ၁။ တစ်တန်းလုံးနှင့်ဆွေးနွေးခြင်း
 - (က) အောက်ပါမေးခွန်းများကို တစ်တန်းလုံးကိုမေးပြီး အစပျိုးပါ။
 - ၁။ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲသူကို ကိုယ်တိုင်တွေ့ဖူးပါသလား ဒါမှမဟုတ်
 - ၂။ ဗွီဒီယို၊ ရုပ်ရှင် သို့မဟုတ် ရုပ်ပုံများတွင် တွေ့ဖူးပါသလား ဒါမှမဟုတ်
 - ၃။ ရုပ်ပြဇာတ်လမ်း၊ စာအုပ်များတွင် ဖတ်ဖူး၊ ကြည့်ဖူးပါသလား။
 - ၄။ မူးယစ်ဆေးသုံးသူနှင့် ပတ်သက်၍ မည်သည့်အချက်များကို သတိထားမိပါသလဲ။
သင်သိသမျှ ပြောပြပါ။
 - (ခ) ထို့နောက် ကူညီသူက မဂ္ဂဇင်းများထဲမှ ဖြတ်ယူထားသော အားကစားသမားများ၊ ဆရာဝန်များ၊ လုပ်ငန်းရှင်များ၊ အနုပညာရှင်များ၊ ကားမောင်းသူများ၊ လမ်းဘေးဈေးသည်များ၊ ကုန်ပစ္စည်းထမ်းပိုးသူများ၊ လယ်ယာလုပ်ငန်းလုပ်သူများ၊ ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်သားများ စသည်ဖြင့် အသက်အရွယ်အမျိုးမျိုးတို့၏ ရုပ်ပုံများကို အုပ်စုများထဲသို့ ၃ ပုံစီဝေပေးပါ။ ထို့နောက် လူငယ်များအား ဤပုံထဲမှ မည်သူသည် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲသူဖြစ်နိုင်သည်ကို ဖော်ပြခိုင်းပါ။ ဘာကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်ကိုလည်း မေးပါ။
 - (ဂ) လူတန်းစားမရေး၊ ကျား မ မရွေး၊ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမူ မရွေးဘဲ အချို့လူများမှာ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲနိုင်ကြောင်း၊ စတင်သုံးစွဲနေသူသည် အခြားသူများနှင့် ခွဲခြားမရနိုင်ဘဲ သုံးနေသည့်အချိန်တွင်သာ အမူအရာများကို သိနိုင်ကြောင်း၊ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲပြီး ကြာလာမှသာ စရိုက်လက္ခဏာများကို မြင်တွေ့နိုင်ကြောင်း ပြောပြပါ။ ထို့နောက် အုပ်စုတစ်ခုလျှင် ကြည့်မှန်တစ်ချပ်စီပေးပြီး လူငယ်များအား မှန်ကြည့်ခိုင်း၍ မှန်ထဲတွင်တွေ့ရသောသူသာလျှင် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲမှုနှင့် ပတ်သက်၍ အရေးကြီးသော ဆုံးဖြတ်ချက်ချရမည့်သူ ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။
- ထို့နောက် ဖော်ပြပါ ဇယားကွက်ကို စာရွက်ကြီးတွင် ရေးသားပြီး မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲသူ တွေ့ကြုံခံစားလာရမည့် ဆိုးကျိုးနှင့် ဝေဒနာများကို ရှင်းပြပါ။

အကျိုးသက်ရောက်မှု			နောက်ဆက်တွဲရောဂါ
ခန္ဓာကိုယ်	စိတ်	ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး	
မိန်းမော	ပျင်းရိ	ဘာသိဘာသာနေခြင်း	စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါ စိတ်ကျရောဂါ
သတိလစ်မေ့မော	မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်း	အငြင်းပွားခြင်း	အဆုတ်ရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ အသည်းခြောက်ရောဂါ
အသက်ဆုံးရှုံး	စိတ်ဓာတ်ကျ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်	အကြမ်းဖက်ခြင်း	အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ၊ ခုခံအားကျဆင်းမှုကူးစက်ရောဂါ

၂။ ပုံပြောခြင်း

ဖော်ပြထားသော “လူဇော်” ပုံပြင်ကို ပြောပြပါ။

၃။ အုပ်စုဖွဲ့၍ ဆွေးနွေးခြင်း

(က) အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။ စဉ်းစားရန်အချိန်ပေးပါ။ အုပ်စုများ ဆွေးနွေးပြီးပါက ကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးက တင်ပြရန်ပြောပါ။

၁။ လူဇော်ဘယ်လိုစပြီး မူးယစ်ဆေးသုံးတတ်လာသလဲ။

၂။ လူဇော်မိသားစုကော ဘယ်လိုဖြစ်သွားမလဲ။

၃။ လူဇော်တို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာကော ဘယ်လိုဖြစ်သွားသလဲ။

၄။ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲတဲ့အတွက် ဘယ်လိုကောင်းကျိုး/ဆိုးကျိုးတွေရနိုင်သလဲ။

(ခ) ကူညီသူက ‘လူဇော်လိုပဲ မူးယစ်ဆေးတစ်မျိုးမျိုးကို ကြာရှည်သုံးစွဲသူသည် ကောင်းစွာ စဉ်းစားချင့်ချိန်နိုင်စွမ်း မရှိတော့သောကြောင့် အမှားအယွင်းများ ပြုလုပ်တတ်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် ဘဝတွင် ပြဿနာအခက်အခဲများစွာ ကြုံတွေ့ရတတ်ပြီး ဆုံးရှုံးမှုများကို ရင်ဆိုင် ရတတ်ကြောင်း’ ဖြည့်စွက်ပြောပြပါ။

၄။ မေးခွန်းများနှင့် ခြုံငုံသုံးသပ်ခြင်း

သင်ခန်းစာနှင့်ဆိုင်သောမေးခွန်းများ။ တစ်တန်းလုံးကိုမေးပါ။

(က) မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲနေသူအားလုံး သွင်ပြင်လက္ခဏာတူညီကြပါသလား။ ဘာကြောင့်လဲ။

(ခ) လူများသည် မူးယစ်ဆေးကို သုံးစွဲသောအခါ ဤသို့သုံးစွဲခြင်းကြောင့် ဖြစ်နိုင်သောအကျိုးဆက်များကို စဉ်းစားကြသည်ဟု ထင်ပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။ အကယ်၍ အကျိုးဆက်များကို သူတို့စဉ်းစားကြသည်ဆိုပါက အဘယ်ကြောင့် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲကြသည်ဟု ထင်ပါသလဲ။

(ဂ) မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲသူဟာ ဘဝမှာ သူဖြစ်ချင်တာတွေ ဖြစ်လာနိုင်သလား။ ဘာကြောင့်လဲ။

ဘဝနှင့်ဆက်စပ်သောမေးခွန်းများ။ တစ်ဦးချင်းစီကိုမေးပါ။

(က) သင်၏သူငယ်ချင်းသည် မူးယစ်ဆေးသုံးသူ ဟုတ်၊ မဟုတ် သိနိုင်မည်ဟု သင်ထင်ပါသလား။ ဘယ်လိုသိနိုင်သလဲ။

(ခ) သင်လည်း တစ်ချိန်ချိန်မှာ လူဇော်လိုဖြစ်နိုင်မလား။ ဘာကြောင့်လဲ။

- (ဂ) သင်သာ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲမိမယ်ဆိုရင် ဘာတွေဖြစ်လာနိုင်မယ်လို့ ထင်သလဲ။
သင့်မိသားစုကကော ဘာဖြစ်လာနိုင်မလဲ။

လူဇော်ပုံပြင်

လူဇော်ဟာ အပေါင်းအသင်းတွေကြောင့် ဆေးလိပ်သောက်တတ်လာရာက တဖြည်းဖြည်း မူးယစ်ဆေး ပါသုံးတတ်လာတယ်။ သူ့မိဘတွေက အလုပ်များတော့ လူဇော်မူးယစ်ဆေးစွဲလာတာကို အစက သတိမထားမိဘူး။ သူဟာ ဆေးဖိုးငွေလိုလာတဲ့အခါများမှာ အိမ်ကငွေကို လစ်ရင်ခိုးယူတယ်။ အိမ်ကပစ္စည်းတွေ ခိုးရောင်းတယ်။ တစ်ရက်တော့ အမေ့ဆီက ငွေတောင်းလို့မရလို့ အမေကို ထိုးကြိတ်ပြီး ငွေလုယူတယ်။ အဲဒီတော့ လူဇော်မူးယစ်ဆေးစွဲနေတာကို မိဘတွေသိတော့တယ်။ အိမ်ကပစ္စည်းတွေပျောက်တာလဲ လူဇော်ရဲ့ လက်ချက်ဆိုတာ ပေါ်လာတယ်။

သူ့အိမ်က ငွေရဖို့မလွယ်တဲ့အခါ ငွေကိုရတဲ့နည်းမျိုးစုံနဲ့ရှာတယ်။ အနီးအနားပတ်ဝန်းကျင်အိမ်တွေက ပစ္စည်းတွေကိုပါ ခိုးရောင်းတဲ့အထိ ဖြစ်လာတယ်။ နောက်ဆုံး ဘိန်းဖြူအကြောထဲသွင်းရာကနေ ငွေပိုလိုလာတော့ ဘိန်းဖြူရောင်းဝယ်တဲ့လူတွေနဲ့ ဆက်သွယ်မိပြီး ဘိန်းဖြူဖြန့်တဲ့အလုပ်လုပ်လာတယ်။ ဘိန်းဖြူ ရောင်းတာဖမ်းမိသွားလို့ ထောင်ကျသွားတယ်။

အနှစ်ချုပ်ပြောကြားခြင်းနှင့် ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန် မှာကြားချက်

- ◆ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲလျှင် မိမိသာမက မိသားစုကိုလည်း ထိခိုက်နိုင်တဲ့အတွက် မသုံးမိအောင် ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ◆ ကွမ်း၊ ဆေးလိပ်၊ အရက်ဟာလည်း မူးယစ်ဆေးပဲဖြစ်တဲ့အတွက် ငယ်ငယ်ကတည်းက အကျင့်လုပ်ပြီး မသုံးပါနဲ့။ သုံးမိကာနီးတိုင်း ကြာရင်ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ အကျိုးဆက်တွေကို စဉ်းစားပြီး မှန်မှန်ကန်ကန် ဆုံးဖြတ်ပါ။

အောက်ဖော်ပြပါ ဇယားကွက်များတွင် အကျိုးသက်ရောက်မှုများနှင့် လူသုံးများသော မူးယစ်ဆေးများကို အကျဉ်းချုပ်ဖော်ပြထားပါသည်။ (ကူညီသူများ ကိုးကားရန်အတွက်သာဖြစ်ပါသည်။)

မူးယစ်ဆေး	လတ်တလောအကျိုးသက်ရောက်မှု	ရေရှည်အကျိုးသက်ရောက်မှု
(က) အရက်	မိမိကိုယ်ကို တစ်စုံတစ်ရာမလုပ်ရန် မထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်း၊ ဟန်ချက်မညီခြင်း၊ အမြင်ဝါခြင်း၊ လျှာဝါး၍စကားမပီခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ညံ့ဖျင်းခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ်မကောင်းခြင်း၊ အချိန်တိုအတွင်းလိုသည်ထက်ပိုပြီးအလွန်အကျွံသောက်ပါက ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ပျို့ခြင်း၊ အံခြင်း၊ ပြင်းထန်စွာသတိလစ်၍ သေဆုံးခြင်း။	အရက်များကို ပုံမှန် ရေရှည်သောက်ပါက အစားမစားလိုခြင်း၊ ဗီတာမင်ချို့တဲ့ခြင်း၊ အရေပြားကိုထိခိုက်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ လိင်ဆက်ဆံလိုစိတ်မရှိခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ်ချို့တဲ့ခြင်း၊ အသံပျက်စီးခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် အရက်သောက်ပါက သန္ဓေသားအားအရက်ကြောင့်ဖြစ်သောလက္ခဏာများဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။ အရက်သမားများသည် အရက်ကိုခံနိုင်ရည်ရှိလာပြီး အရက်မသောက်ရမနေနိုင်ဖြစ်လာသည်။
(ခ) နီကိုတင်း (ဆေးလိပ်) ဆေးပြင်းလိပ်	ဆေးလိပ်သောက်ပြီးချင်း လန်းဆန်းတက်ကြွသွားပြီးနောက် စိတ်တင်းအားများလျော့သွားပါသည်။ နှလုံးခုန်နှုန်းမြင့်ပြီး ယာယီသွေးတိုးမှုကို ဖြစ်စေပါသည်။ မူးနောက်ခြင်း၊ ပျို့အံခြင်း၊ မစားချင်မသောက်ချင်ဖြစ်ခြင်းများ ခံစားရသည်။	နှလုံးရောဂါ၊ အဆုတ်ရောဂါ ရစေသည်။ သွေးကြောကျဉ်းရောဂါ၊ သွေးတိုး၊ လေပြွန်ရောင်၊ အဆုတ်ကင်ဆာ၊ ပါးစပ်ကင်ဆာ (ဆေးတံ၊ ဆေးရွက်ကြီးဝါးခြင်းဖြင့်) တို့ဖြစ်စေနိုင်သည်။
(ဂ) စိတ်ကြွဆေး (စိတ်လှုပ်ရှားတက်ကြွစေသောဆေး)	ဗဟိုနစ်ကြောစနစ်လှုပ်ရှားမှုကို ဖြစ်စေသည်။ ခဏတာအတွင်း အလွန်ပြင်းထန်သော စိတ်လှုပ်ရှားမှုနှင့် အရှိထက်ပို၍ မိမိကိုယ်ကိုယ် ကြည်မှုများခံစားရသည်။ မကြာမီ ထိုခံစားမှုများပြောင်းလဲပြီး စိတ်လှုပ်ရှားမှုမရှိတော့သဖြင့် ဆေးကိုနောက်တစ်ကြိမ်မြန်သုံးစေပါသည်။ ဆေးအလွန်အကျွံသုံးခြင်းဖြင့် အခြား ကိုကင်းကြောင့် ဖြစ်စေသောလက္ခဏာကိုပို၍တွေ့ရသည်။	မအိပ်နိုင်ခြင်း၊ စိတ်အနှောက်အယှက်ဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်ရောဂါနှင့် အခြားသူများအား မယုံသင်္ကာ ဖြစ်ခြင်းများ ခံစားရသည်။
(ဃ) ဘိန်းပါသော ဆေးများ	စိတ်နှင့်လူနှင့်မကပ်ဘဲ စိတ်ကူးယဉ်၍နေစေသည်။ မျက်စိသူငယ်အိမ်ကျဉ်းပြီး အိပ်ချင်နေပါသည်။ ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်းနှင့် ဝမ်းချုပ်ခြင်းများ ခံစားရသည်။ ဆေးအလွန်သုံးပါက သတိမေ့မျောပြီး အသက်မရှူနိုင်ဘဲ သေတတ်ပါသည်။	ဘိန်း၏ ဆိုးကျိုးကို ခံနိုင်ရည်ရှိလာပြီးအချိန်တိုအတွင်း ဘိန်းမသုံးရမနေနိုင်ဖြစ်လာပါသည်။ ဘိန်းသုံးစွဲခြင်း ရပ်လိုက်ပါက ယင်းထ (စိတ်ဂဏာမငြိမ်ဘဲ ခန္ဓာကိုယ်တွန်လိမ်ခြင်း) လာပါသည်။

မစမ်းကြည့်လေနဲ့

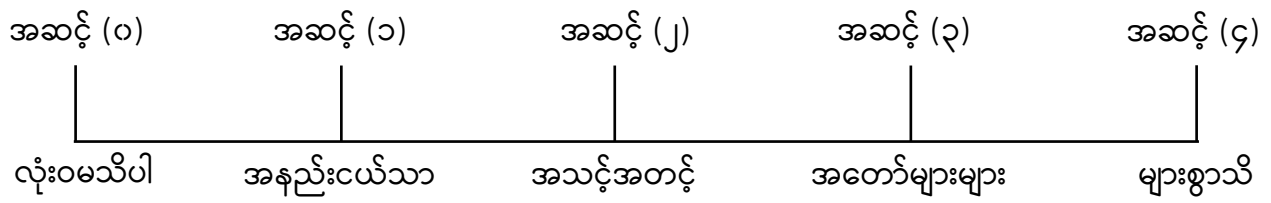
ဆွေးနွေးချိန် (၃) နာရီ

ရည်ရွယ်ချက်

- ၁။ မိမိဒေသတွင် အများဆုံးသုံးစွဲနေကြသော မူးယစ်ဆေးနှင့် စိတ်ကိုစွဲလန်းစေသော အရာများကို ဖော်ထုတ်တတ်မည်။
- ၂။ ၎င်းတို့ကို သုံးစွဲခြင်းအကြောင်းရင်းများနှင့် ရေတို၊ ရေရှည်အကျိုးဆက်များကို ဖော်ထုတ်တတ်မည်။

လုပ်ငန်းစဉ်များ

- ၁။ တစ်တန်းလုံးနှင့်ဆွေးနွေးခြင်း
 - (က) ကူညီသူက “မူးယစ်ဆေးဆိုတာကို ဘယ်လိုနားလည်သလဲ” ဟု မေးပါ။ လူငယ်များ ဖြေဆိုပြီးပါက အောက်ပါအချက်များဖြင့် ဖြည့်စွက်ရင်းလင်းပါ။
 “မူးယစ်ဆေးဆိုတာ လူတစ်ယောက်အတွက် အာရုံခံစားမှု၊ စိတ်အခြေအနေ၊ စဉ်းစားခြင်း (သိမှု)၊ အမူအရာ(အပြုအမူ)တွေကို ထူးခြားပြောင်းလဲစေတဲ့ မည်သည့်အရာမဆို မူးယစ်ဆေးဖြစ်တယ်။ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်မယ်ဆိုရင်တော့ အလွန်ကျယ်ပြန့်ပါတယ်။ မူးယစ်ဆေးဆိုရာမှာ တရားဝင်ရောင်းချတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ တရားမဝင်ရောင်းချတာပဲဖြစ်ဖြစ် သုံးစွဲတဲ့သူကို စွဲလန်းစေတဲ့အရာအားလုံး ပါဝင်ပါတယ်။”
 - (ခ) ထို့နောက် ကူညီသူက အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့် ဆက်လက်ဆွေးနွေးပါ။ လူငယ်များ၏ ဖြေကြားချက်များကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် မှတ်တမ်းတင်ပါ။
 - (၁) မင်းတို့သိထားတဲ့ မူးယစ်ဆေးတွေက ဘာတွေလဲ။
 - (၂) ရပ်ရွာထဲမှာ အသုံးများတဲ့ စိတ်ကိုစွဲလန်းစေတဲ့ မူးယစ်ဆေးတွေက ဘာတွေလဲ။
 - (၃) ဘယ်လိုရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ဒါမှမဟုတ် ဘယ်လိုအကျိုးရှိမယ်ထင်လို့ အဲဒီအရာတွေကို သုံးကြတယ်လို့ ထင်သလဲ။
 - (ဂ) ကူညီသူက သင်ပုန်းပေါ်တွင် အောက်ပါပုံအတိုင်း ရေးဆွဲပြီး အဆင့်သတ်မှတ်ပုံကို ရှင်းပြပါ။ ထို့နောက် မေးခွန်းများမေးပါ။
 - ကွမ်း၊ ဆေးလိပ်၊ အရက်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လောက်သိထားသလဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်အဆင့်သတ်မှတ်မလဲ။ စဉ်းစားထားပါ။
 - အဆင့်(၁)လို့ ထင်တဲ့သူ လက်ညှိုးထောင်ပါ။ (လက်ညှိုးထောင်သူအရေအတွက်ကို သင်ပုန်းပေါ်တွင်ရေးဆွဲထားသော မျဉ်းကြောင်း၏ အဆင့်(၁)နေရာတွင် ရေးပါ။)
 - ထိုနည်းအတိုင်း အဆင့်(၄) အထိမေးပြီး အရေအတွက်ကိုရေးပါ။



၂။ အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးခြင်း

- (က) လူငယ်များအား သင်တန်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ ကွမ်း၊ ဆေးလိပ်၊ အရက်တို့နှင့် ပတ်သက်သော အမှား၊ အမှန် ဉာဏ်စမ်းမေးခွန်းများကို ဖတ်ခိုင်းပါ။ **(သင်တန်းသားကိုင် စာမျက်နှာ ၁၃)**
- (ခ) မေးခွန်းကို သေချာစွာဖတ်စေပြီး အမှား(×)၊ အမှန်(✓)ကို ခြစ်ပါစေ။
- (ဂ) ထို့နောက် မေးခွန်းတစ်ခုချင်းစီအတွက် အဘယ်ကြောင့် မှန်သည်၊ မှားသည် အကြောင်း ပြချက်ကို အုပ်စုအတွင်းဆွေးနွေးစေပြီး ကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးက တင်ပြပါစေ။

ကွမ်း၊ ဆေးလိပ်၊ အရက်တို့နှင့် ပတ်သက်သော အမှား၊ အမှန် ဉာဏ်စမ်းမေးခွန်းများ

- ၁။ ကွမ်းစားခြင်းဖြင့် သွားပိုးစားခြင်းကို ကာကွယ်ပေးသည်။
- ၂။ ကွမ်းစားခြင်းဖြင့် ကင်ဆာရောဂါအမျိုးမျိုး ဖြစ်နိုင်ခြေပိုများသည်။
- ၃။ ကွမ်းကို ကွမ်းစားဆေးအမျိုးမျိုးနှင့် ရောစပ်၍စားခြင်းဖြင့် ပို၍စွဲလမ်းစေသည်။
- ၄။ နီကိုတင်းသည် စွဲလမ်းစေသောအရာ မဟုတ်ပါ။ ဆေးလိပ်ကို စသောက်မိသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အလွယ်တကူဖြစ်နိုင်သည်။
- ၅။ ဆေးလိပ်သည် အဆုတ်ကင်ဆာကို အများဆုံးဖြစ်ပွားစေသည်။
- ၆။ ပတ်ဝန်းကျင်မှ ဆေးလိပ်မီးခိုးရှူမိသော်လည်း ကျန်းမာရေးမထိခိုက်စေပါ။
- ၇။ ဆေးလိပ်ကုမ္ပဏီများ၏ အဓိကဆွဲဆောင်ချင်သောအုပ်စုမှာ လူငယ်များဖြစ်သည်။
- ၈။ အရက်သည် အခြားသော မူးယစ်ဆေးဝါးများလောက် အန္တရာယ်မဖြစ်ပါ။
- ၉။ အရက်သောက်ခြင်းသည် စိတ်ကိုလန်းဆန်းစေသည်။
- ၁၀။ အရက်သောက်ခြင်းကြောင့် အဆိုးဆုံးဖြစ်နိုင်သည်မှာ အရက်နာကျခြင်းသာဖြစ်သည်။
- (င) ထို့နောက် ကူညီသူက ကွမ်း၊ ဆေးလိပ်၊ အရက်တို့နှင့် ပတ်သက်သော လူငယ်များ၏ ဖြေကြားချက်များနှင့် ဆက်စပ်၍ ဉာဏ်စမ်းအဖြေများကို ဖြည့်စွက်ပြောပြပါ။

ကွမ်း၊ ဆေးလိပ်၊ အရက်တို့နှင့် ပတ်သက်သော ဉာဏ်စမ်းအဖြေများ

- ၁။ ကွမ်းစားခြင်းဖြင့် သွားပိုးစားခြင်းကို ကာကွယ်ပေးသည်။
(မှားသည်) ယခင်က ကွမ်းစားခြင်းသည် သွားကိုသန်မာစေသည်ဟု ယူဆခဲ့ကြသည်။ သို့သော် ကွမ်းစားခြင်းသည် ပါးစပ်အတွင်းအနာဖြစ်၍ သွားဖုံးများယိုယွင်းကာ သွားများကို ပျက်စီးစေသည်။
- ၂။ ကွမ်းစားခြင်းဖြင့် ကင်ဆာရောဂါအမျိုးမျိုး ဖြစ်နိုင်ခြေပိုများသည်။
(မှန်သည်) ကွမ်းစားခြင်းသည် ခံတွင်းကင်ဆာနှင့်အစာအိမ်ကင်ဆာကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ကွမ်းသီး၊ ထုံးနှင့် ဆေးရွက်ကြီးများ ရောစပ်စားခြင်းဖြင့် ပို၍အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည်။
- ၃။ ကွမ်းကို ကွမ်းစားဆေးအမျိုးမျိုးနှင့် ရောစပ်၍စားခြင်းဖြင့် ပို၍စွဲလမ်းစေသည်။
(မှန်သည်) ကွမ်းယာထဲသို့ ဘိန်း သို့မဟုတ် ဆေးရွက်ကြီးထည့်စားပါက ပိုမိုစွဲလမ်းစေသည်။

၄။ နီကိုတင်းသည် စွဲလမ်းစေသောအရာ မဟုတ်ပါ။ ဆေးလိပ်ကို စသောက်မိသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အလွယ်တကူဖြစ်နိုင်သည်။

(မှားသည်) ဆေးရွက်ကြီးအမျိုးအစားအားလုံးတွင် နီကိုတင်းပါဝင်သည်။ နီကိုတင်းသည် စွဲလမ်းစေသော မူးယစ်ဆေးတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် လူငယ်များအဖို့ စတင်မသုံးစွဲ မိရန် အရေးကြီးသည်။ ဆေးလိပ်ကိုသောက်လျှင် စိတ်ကိုစွဲလမ်းသွားနိုင်သည့်အတွက် မူးယစ်ဆေး၏ လွှမ်းမိုးခြင်းကို ခံရနိုင်သည်။

အတိအကျပြောရမည်ဆိုပါက

- မသောက်ရန်ဆုံးဖြတ်သော်လည်း သုံးစွဲမှုကို သင်မဖြတ်နိုင်ပါ။
- ဆေးလိပ်သည် မိမိအားဘေးဥပါဒ်ပေးသည့် မကောင်းသောအရာမှန်းသိသော်လည်း ဆေးလိပ်သောက်သူများ ဆေးလိပ်မဖြတ်နိုင်ကြပါ။
- ဆေးစွဲသည့်လက္ခဏာများ ခံစားရသည်။ ဆေးလိပ်မသောက်ရပါက စိတ်ကျခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ စိတ်တိုခြင်း၊ အာရုံစူးစိုက်မရခြင်း ခံစားရတတ်သည်။

၅။ ဆေးလိပ်သည် အဆုတ်ကင်ဆာကို အမျိုးဆုံးဖြစ်ပွားစေသည်။

(မှန်သည်) ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၏ တိုက်ရိုက်အကျိုးဆက်မှာ အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါ ရစေခြင်းဖြစ်သည်။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းဖြင့် ရောဂါ ၂၅ မျိုးခန့်ဖြစ်စေသည်။

၆။ ပတ်ဝန်းကျင်မှ ဆေးလိပ်မီးခိုးရှူမိသော်လည်း ကျန်းမာရေးမထိခိုက်စေပါ။

(မှားသည်) ဆေးလိပ်ငွေ့တွင် ကင်ဆာဖြစ်စေသောအရာ ၄၃ မျိုးပါသော ဓာတုဒြပ်ပေါင်း များ (၄၀,၀၀၀ ထက်ပို၍) ရောနှောနေသည်။ ကမ္ဘာပေါ်ရှိ လူဦးရေတစ်ဝက် သို့မဟုတ် သန်း ၇၀၀ နီးပါးသည် ဆေးလိပ်ငွေ့ဖြင့် ညစ်ညမ်းနေသောလေ (အထူးသဖြင့်အိမ်တွင်း၌)ကို ရှူရှိုက်နေရသည်။

၇။ ဆေးလိပ်ကုမ္ပဏီများ၏ အဓိကဆွဲဆောင်ချင်သောအုပ်စုမှာ လူငယ်များဖြစ်သည်။

(မှန်သည်) ဆေးလိပ်ထုတ်လုပ်ဖြန့်ချိသူများသည် အမြတ်အစွန်းများ ဆက်လက်ရရှိစေရန် အတွက် သေဆုံးသွားသော ဆေးလိပ်သောက်သူများနေရာတွင် ဆေးလိပ်သောက်သူအသစ် များနှင့် အစားထိုးရန်ဖြစ်သည်။

၈။ အရက်သည် အခြားသော မူးယစ်ဆေးဝါးများလောက် အန္တရာယ်မဖြစ်ပါ။

(မှားသည်) အရက်သောက်ခြင်းသည် သေစေလောက်သောရောဂါများကို ပိုမိုဖြစ်စေသည်။ ဥပမာ ကင်ဆာရောဂါ။ အရက်ကို များများနှင့်မြန်မြန်သောက်ခြင်းသည် အစာကိုအဆိပ်ဖြစ် စေသည်။ သေစေနိုင်သည်။

၉။ အရက်သောက်ခြင်းသည် စိတ်ကိုလန်းဆန်းစေသည်။

(မှားသည်) စိတ်ကိုမလန်းဆန်းစေပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ကို မထိန်းသိမ်းနိုင်ဘဲ လဲကျစေနိုင်သည်။ သတိလက်လွတ်ဖြစ်စေသည်။ အန်သည်။ အရက်သောက်ခြင်းကြောင့် ပါးစပ်မှအနံ့ထွက်စေ သည်။ ကိုယ်အလေးချိန်တိုးစေသည်။

၁၀။ အရက်သောက်ခြင်းကြောင့် အဆိုးဆုံးဖြစ်နိုင်သည်မှာ အရက်နာကျခြင်းသာဖြစ်သည်။

(မှားသည်) အရက်ကို ခန္ဓာကိုယ်က လက်ခံနိုင်သည်ထက်ပို၍ များများနှင့်မြန်မြန် သောက် လျှင် နာရီအနည်းငယ်အတွင်းမှာ သေနိုင်သည်။

၃။ အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးခြင်း

(က) အောက်ပါမေးခွန်းများကို အုပ်စုတစ်ခုလျှင် မေးခွန်းတစ်ခုပေး၍ ဆွေးနွေးပါစေ။

၁။ ကွမ်းစားတဲ့အတွက် ဘယ်လိုအကျိုးသက်ရောက်မှုတွေ ဖြစ်လာနိုင်သလဲ။

၂။ ဆေးလိပ်သောက်တဲ့အတွက် ဘယ်လိုအကျိုးသက်ရောက်မှုတွေ ဖြစ်လာနိုင်သလဲ။

၃။ အရက်သောက်တဲ့အတွက် ဘယ်လိုအကျိုးသက်ရောက်မှုတွေ ဖြစ်လာနိုင်သလဲ။

(ခ) ဆွေးနွေးပြီးပါက အုပ်စုကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးစီအား ဆွေးနွေးချက်များကို တင်ပြပါစေ။

ကူညီသူက အောက်ပါဇယားဖြင့် မှတ်တမ်းတင်ပါ။ ဇယားကွက်တစ်ခုဖြည့်ပြီးတိုင်း ကူညီသူက သက်ဆိုင်ရာအမှာစာဖြင့် ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပါ။

ကွမ်း၏အကျိုးသက်ရောက်မှု	ဆေးလိပ်၏အကျိုးသက်ရောက်မှု	အရက်၏အကျိုးသက်ရောက်မှု

၄။ ကူညီသူက ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးခြင်း

ဇယားကွက်ပါ အဖြေများကိုထောက်ပြ၍ ကူညီသူက အောက်ပါအတိုင်း ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပါ။

ကွမ်းယာ၊ ဆေးလိပ်နဲ့ အရက်တို့ကို ရေရှည်သုံးစွဲတာဟာ ငွေဖြုန်းတီးရာရောက်သလို ကင်ဆာရောဂါနဲ့ အခြားကျန်းမာရေးပြဿနာတွေကိုလည်း ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါတယ်။

ကွမ်းယာ

ကွမ်းယာစားသုံးတဲ့အတွက် လတ်တလော အကျိုးသက်ရောက်မှုတချို့ကတော့ စိတ်ကျေနပ်မှု ရရှိပြီး လန်းဆန်းတက်ကြွစေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ရေရှည်သုံးစွဲတဲ့အခါမှာ ပါးစပ်အတွင်းယောင်တာ၊ ပါးစပ်၊ အသည်း၊ လည်ချောင်း၊ အစာအိမ်နဲ့ အဆုတ်ကင်ဆာတွေ ပိုပြီးဖြစ်စေပါတယ်။ သွေးတိုးခြင်း၊ ရင်ကြပ်ခြင်း၊ နှလုံးခုန်မြန်ခြင်းတွေကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

နီကိုတင်း (ဆေးလိပ်၊ စီးကရက်)

ဆေးလိပ်သောက်တဲ့အတွက် လတ်တလော အကျိုးသက်ရောက်မှုက ဆေးလိပ်သောက်ပြီးရင် လန်းဆန်းတက်ကြွသွားပြီး အပန်းပြေစေတယ်။ စိတ်တင်းကြပ်မှုတွေ လျော့သွားတယ်။ ပြီးတော့ နှလုံးခုန်မြန်ပြီး ယာယီသွေးတိုးမှုကိုလည်း ဖြစ်စေတယ်။ မူးနောက်ခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ မစားချင်မသောက်ချင်ဖြစ်ခြင်းတွေ ခံစားရတယ်။

ရေရှည်သုံးစွဲလာတဲ့အခါ နှလုံးရောဂါ၊ အဆုတ်ရောဂါ၊ သွေးကြောကျဉ်းရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ လေပြန်ရောင်ခြင်း၊ အဆုတ်ကင်ဆာ၊ ခံတွင်းကင်ဆာ (ဆေးတံသောက်ခြင်းနှင့် ဆေးရွက်ကြီးဝါးခြင်းဖြင့်)တို့ကို ဖြစ်စေနိုင်တယ်။

အရက်

အရက်သောက်တဲ့အတွက် လတ်တလော အကျိုးသက်ရောက်မှုက ပုံမှန်အချိန်မှာ မလုပ်ရဲတာကို လုပ်ရဲလာတယ်။ ဒယ်မ်းဒယ်ိုင်ဖြစ်တယ်။ အမြင်ဝေဝါးခြင်း၊ လျှာလေး၍ စကားမပီခြင်း၊ စဉ်းစားဆုံးဖြတ်နိုင်မှုအားနည်းခြင်းနဲ့ သတိမေ့ခြင်းတွေကို ဖြစ်စေတယ်။ အချိန်တိုအတွင်း အရက်အလွန်အကျွံသောက်ရင် ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ သတိမေ့ခြင်း၊ အရက်များများကို ပုံမှန်

ရေရှည်သောက်ရင် အစာမစားချင်တာ၊ ဗီတာမင်ချို့တဲ့တာ၊ အရေပြားပေါ်မှာ အနာတွေဖြစ်တာ၊ စိတ်ဓာတ်ကျတာနဲ့ အလုပ်လုပ်ချင်စိတ်မရှိတာတွေကို ဖြစ်စေတယ်။ မှတ်ဉာဏ်ချို့တဲ့ခြင်း (သတိ မေ့တတ်ခြင်း) အသည်းပျက်စီးခြင်းတွေကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်တယ်။ ပိုပြီးမူးစေဖို့ အရက်ကို ပိုသောက်တာ၊ မသောက်ရမနေနိုင်တာတွေ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။

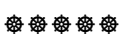
၅။ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

- ကူညီသူက လူငယ်များအား သင်ပုန်းရှိ အဆင့်သတ်မှတ်ပုံများအား ပြန်လည်ထောက်ပြ၍ “အခု ဆိုရင် ကွမ်း၊ ဆေးလိပ်၊ အရက်နဲ့ပတ်သက်ပြီး မင်းတို့ရဲ့အဆင့်ဟာ ဘယ်နေရာမှာရှိမယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်မှတ်မလဲ၊ ပြန်စဉ်းစားပါအုံး” ဟုမေးပါ။
- ထို့နောက် အဆင့်တစ်ခုချင်းအတွက် လက်ညှိုးထောင်ခိုင်းပြီး မူလအဆင့်သတ်မှတ်ချက် ဘေးတွင် အောက်ပါအတိုင်း ယှဉ်၍ရေးပေးပါ။

◆ ယခင်အဆင့် (၀) () ယောက်	ယခုအဆင့် (၀) () ယောက်
◆ ယခင်အဆင့် (၁) () ယောက်	ယခုအဆင့် (၁) () ယောက်
◆ ယခင်အဆင့် (၂) () ယောက်	ယခုအဆင့် (၂) () ယောက်
◆ ယခင်အဆင့် (၃) () ယောက်	ယခုအဆင့် (၃) () ယောက်
◆ ယခင်အဆင့် (၄) () ယောက်	ယခုအဆင့် (၄) () ယောက်
- မူလသိထားမှု အဆင့်သတ်မှတ်ချက်နှင့် ယခုဆွေးနွေးပြီး အဆင့်သတ်မှတ်ချက်ကွာခြားမှု ရှိပါ သလားဟု မေးပါ။
- မည်သို့သော ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့်ဖြစ်စေ ဆေးလိပ်၊ ကွမ်း၊ အရက်ကို အသုံးပြုမည်သူများ ရှိ၊ မရှိ မေးပါ။

အနှစ်ချုပ်ပြောကြားခြင်းနှင့် ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန် မှာကြားချက်

◆ ကွမ်း၊ ဆေးလိပ်နှင့် အရက်ဟာ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အလွယ်တကူရနိုင်တဲ့အတွက် ပိုပြီးသုံးစွဲမိ တတ်ကြတယ်။ လတ်တလော ကောင်းကျိုးတွေကြောင့် ရေရှည်မှာ ဘာမှဖြစ်မလာနိုင်ပါဘူး ဆိုတဲ့အတွေးနဲ့ သုံးစွဲရာကနေ ရောဂါတွေရကြတယ်။ အခုလို ရေရှည်မှာ ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ဆိုးကျိုးတွေကို သိပြီးချိန်မှာ မင်းတို့ကိုယ်တိုင် သုံးစွဲမိနေသူတွေဆိုရင် ကိုယ်ဘာဆက်လုပ် မယ်ဆိုတာ ဆုံးဖြတ်ဖို့လိုတယ်။ အကောင်းဆုံးကတော့ မူးယစ်စေတဲ့အရာနဲ့ ပတ်သက်သမျှ ဘာကိုမှ အစမလုပ်တာအကောင်းဆုံးပဲ။



ဘာနဲ့လဲမလဲ

ဆွေးနွေးချိန် (၁:၃၀) နာရီ

ရည်ရွယ်ချက်

မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော အကျိုးဆက်များကို ဖော်ထုတ်တတ်လာမည်။

လုပ်ငန်းစဉ်များ

၁။ ကစားခြင်း

- (က) ကူညီသူက မိမိတို့ဒေသတွင် အသုံးများသော မူးယစ်ဆေးဝါးအမည် ၅ မျိုးခန့်ကို စဉ်းစားပြီး လူငယ်အားလုံးအတွက် စာရွက်ပိုင်းတစ်ရွက်စီပေါ်တွင် တစ်မျိုးစီရေးသားထားပါ။
(ဥပမာ လူငယ် ၂၀ ယောက်ရှိပါက အရက် ၅ ရွက်၊ ဆေးလိပ် ၄ ရွက်၊ ဆေးခြောက် ၃ ရွက်၊ ဘိန်းဖြူ ၃ ရွက်၊ အိပ်ဆေး ၃ ရွက်၊ အင်မ်ဖက်တမင်း ၂ ရွက်)
ရေးသားထားသော စာရွက်ပိုင်းများကို လူငယ်များမသိအောင် စားပွဲပေါ်တွင်မှောက်ထားပါ။
- (ခ) လူငယ်များကို စာရွက်လွတ် ၂ ပိုင်းစီပေးပါ။
- (ဂ) လူငယ်များအား ၎င်းတို့၏ဘဝတွင် တန်ဖိုးအထားဆုံးအရာ နှစ်မျိုးကို စဉ်းစားပါစေ။ (ဥပမာ လူများ၊ လုပ်ငန်း၊ ပိုင်ဆိုင်မှုများ) စဉ်းစားထားသော တန်ဖိုးအထားဆုံးအရာနှစ်ခုကို ပေးထားသောစာရွက်လွတ်ပေါ်တွင် တစ်ရွက်လျှင် တစ်မျိုးရေးပါစေ။ ပုံဆွဲလျှင်လည်း ရပါသည်။
- (ဃ) ထို့နောက် လူငယ်များအား “မိမိတို့သည် မူးယစ်ဆေးစွဲနေသူများဖြစ်သဖြင့် မိမိတန်ဖိုးအထားဆုံးအရာနှစ်မျိုးထဲက တစ်မျိုးနှင့် မူးယစ်ဆေးအမည်တစ်ခုကို လဲလှယ်ရမည်”ဟု ပြောပြီး လူငယ်တိုင်း လဲလှယ်ပါစေ။
- (င) လူငယ်များထံမှ ၎င်းတို့တန်ဖိုးအထားဆုံးအရာတစ်ခုကို ကူညီသူကယူလိုက်မည်။ လူငယ် ၁ ဦးစီတွင် လဲလှယ်လိုက်သော မူးယစ်ဆေး ၁ မျိုးရလိုက်မည်။
- (စ) လူငယ်များကို ၎င်းတို့ရရှိသော မူးယစ်ဆေးအမည်အလိုက် တူရာစုပါစေ။
- (ဆ) ကူညီသူကလည်း မိမိရရှိထားသော လူငယ်များတန်ဖိုးထားသည့်အရာများက မည်သည့်အရာများဖြစ်သည်ကို အားလုံးကြားအောင် ပြောပြပါ။
- (ဈ) လူငယ်များ တူရာစုပြီးသောအခါ ထိုမူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်သောဆိုးကျိုးများကို စဉ်းစားစေပြီး တစ်ဦးချင်းပြောပါစေ။

၂။ အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးခြင်း

အောက်ပါအချက်များကို အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးစေပြီး အတန်းသို့ တင်ပြပါစေ။

- ဒီကစားနည်းမှ မင်းတို့ဘာတွေသိသွားသလဲ။
- ဒါဆိုရင် ဘာလုပ်ရမလဲ။
- ဘယ်လိုရှောင်မလဲ။
- ကူညီသူက အောက်ပါအတိုင်း ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပါ။

“မည်သူမဆို မူးယစ်ဆေးစွဲသွားပြီဆိုပါက မူးယစ်ဆေးနှင့် မိမိအလွန်တန်ဖိုးထားသည့်အရာကို လဲလှယ်ကြရမည်ဖြစ်သည်။ မိမိတန်ဖိုးထားသည့်အရာကို မူးယစ်ဆေးနှင့်လဲလှယ်လိုက်ရသော်လည်း နောက်ဆုံးတွင် မိမိအတွက်ကောင်းကျိုးမရှိဘဲ ဆိုးကျိုးကိုသာဖြစ်စေသည်ကို သတိပြုရန်လိုပါသည်။”

၃။ မေးခွန်းများဖြင့် ခြုံငုံသုံးသပ်ခြင်း

သင်ခန်းစာနှင့်ဆိုင်သောမေးခွန်းများ။ တစ်တန်းလုံးကိုမေးပါ။

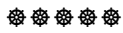
(က) သင်တို့ဘဝတွင် တန်ဖိုးအထားဆုံးအရာများကား မည်သည်တို့ဖြစ်သနည်း။ ထိုအရာများကို သင်တို့ အဘယ်ကြောင့် တန်ဖိုးထားပါသနည်း။

(ခ) ဤဆွေးနွေးပွဲမှရရှိသော အသိများကို လက်တွေ့ဘဝတွင် တကယ်လုပ်နိုင်ပါမည်လား။ ဘဝနှင့်ဆိုင်သောမေးခွန်းများ။ တစ်ဦးချင်းစီကိုမေးပါ။

(က) သင့်အတွက် တန်ဖိုးအထားဆုံးအရာ ဆုံးရှုံးသွားပါက မည်သို့ခံစားရမည်နည်း။

(ခ) သင့်ဘဝ၌ အရေးကြီးဆုံးသောအရာများ ဆုံးရှုံးခြင်းသည် သင့်ကိုသာ ထိခိုက်စေပါသလား သို့မဟုတ် အခြားသူများကိုပါ ထိခိုက်စေပါသလား။ မည်သို့ထိခိုက်စေပါသလဲ။

(ဂ) သင်သည် မူးယစ်ဆေးစွဲလမ်းခွဲသူဖြစ်ပါက သင်နှင့် သင့်မိသားစု သို့မဟုတ် မိတ်ဆွေများ အပေါ် မည်သို့အကျိုးသက်ရောက်မည်ဟု ထင်ပါသလဲ။



လေ့ကျင့်ကြံစို့

ဆွေးနွေးချိန် (၁) နာရီ

ရည်ရွယ်ချက်

မကောင်းသောအပြုအမူများ ပြုလုပ်ရန်ဆွဲဆောင်လာပါက ရပ်တည်ချက်ခိုင်မာစွာဖြင့် ငြင်းဆန်တတ်လာမည်။

လိုအပ်သောပစ္စည်း

တုံ့ပြန်ငြင်းဆန်ရမည့်အဆင့် ရေးသားထားသောစာရွက်ကြီး၊ အခြေအနေရေးထားသောစာရွက်

လုပ်ငန်းစဉ်များ

၁။ အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးခြင်း

အောက်ပါဖြစ်ရပ်ကို ကူညီသူက တစ်တန်းလုံးကိုပြောပြပါ။ ထို့နောက် လူငယ်တစ်ဦးစီအနေဖြင့် မည်ကဲ့သို့ စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ပြောဆိုမည်ကို အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးပါစေ။

ဖြစ်ရပ်

သင်၏သူငယ်ချင်းတစ်ဦးက သင့်အား ဆေးလိပ်သောက်ကြည့်ရန် လာရောက်ဆွဲဆောင်/တိုက်တွန်းသည်။ ဆေးလိပ်သောက်လျှင် စတိုင်လ်ကောင်းကြောင်း ပြောလာသည်။ သင့်အနေဖြင့် ဆေးလိပ်သောက်လျှင် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့်ဆိုးကျိုးများကို သိထားပြီးဖြစ်၍ သူငယ်ချင်းများအား မည်သို့ ပြောဆိုမည်နည်း။

ဆွေးနွေးရရှိချက်ကို အတန်းသို့တင်ပြပါစေ။

၂။ ကူညီသူကဖြည့်စွက်ရှင်းလင်းခြင်း

(က) ကူညီသူက လူငယ်များအား ရပ်တည်ချက်ခိုင်မာသူတစ်ယောက်သည် မိမိဆန္ဒမရှိသည်ကို အခိုင်အမာတုံ့ပြန်ငြင်းဆန်နိုင်ရမည်ဖြစ်ပြီး တုံ့ပြန်ငြင်းဆန်ရန်အဆင့်များနှင့် ပြောနိုင်သည့် စကားအသုံးအနှုန်းကို ကူညီသူအတွက်အမှာစာအသုံးပြုပြီး ရှင်းပြပါ။

၃။ အုပ်စုတစ်စုစီအား ဖော်ပြပါအခြေအနေတစ်ရပ်စီကို ငြင်းဆန်နိုင်မှုအဆင့်များအတိုင်း သရုပ်ဆောင်ရန်ဆွေးနွေးလေ့ကျင့်ပါစေ။ (တစ်ဖွဲ့သရုပ်ဆောင်ရန် ၅ မိနစ်အချိန်ပေးပါ။)

အခြေအနေ (၁) မင်းမင်းဈေးသွားရောင်စဉ် သစ်ပင်အောက်မှာ ဆေးလိပ်သောက်နေတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေက လှမ်းခေါ်တယ်။ သူတို့နဲ့အတူ ဆေးလိပ်သောက်ဖို့ ဆေးလိပ်လှမ်းပေးတယ်။ မင်းမင်းအနေနဲ့ ဘယ်လိုတုံ့ပြန်မလဲ။

အခြေအနေ (၂) ဇော်ဇော်တို့သူငယ်ချင်းတစ်စု အလုပ်ကအပြန် အချစ်ဆုံးသူငယ်ချင်း ဗိုလ်ဗိုလ်က ပင်ပန်းတာပြောသွားအောင် ရှယ်ဆေးလိပ်သောက်ဖို့ ပေးတယ်။ ဇော်ဇော်က မသောက်ချင်ပေမယ့် အခင်အမင်ပျက်မှာကိုလဲ စိုးရိမ်တယ်။ ကျန်တဲ့သူတွေကတော့ သောက်ကြတယ်။ ဇော်ဇော်အနေနဲ့ ဘယ်လိုတုံ့ပြန်မလဲ။

အခြေအနေ (၃) လှလှဟာ အိမ်မှာခဏခဏအဆူခံရလို့ စိတ်ညစ်နေတယ်။ သူငယ်ချင်းတွေက စိတ်ညစ်တာတွေပျောက်နိုင်တဲ့ဆေးရှိတယ်။ သောက်မလားဆိုပြီး ဆေးရည်

ပုလင်းတစ်လုံးပေးတယ်။ လှလှအနေနဲ့ ဒီဆေးပုလင်းကို သိပ်မသင်္ကာဘူး
ဒါကြောင့် မသောက်ချင်ဘူး။ လှလှအနေနဲ့ ဘယ်လိုတုံ့ပြန်မလဲ။

၄။ သရုပ်ဆောင်မိ အခြေအနေကို ဖတ်ပြရန်မလိုပါ။ အုပ်စုတစ်စု သရုပ်ဆောင်စဉ် ကျန်လူငယ်များ
က အဆင့်နှင့် ညီ၊ မညီ ပြောဆိုသည့်စကားအသုံးအနှုန်းကို သေချာစွာလေ့လာရန် ကြိုတင်ပြောဆို
ထားပြီးမှ သရုပ်ဆောင်တင်ပြပါစေ။ (ကူညီသူကိုယ်တိုင်က သရုပ်ဆောင်အဆင့်တိုင်းကို လေ့လာ
ထားပါ။)

၅။ သရုပ်ဆောင်ပြကွက်တစ်ခုကို ကြည့်ရှုပြီးတိုင်း ခိုင်မာစွာငြင်းပယ်နိုင်မှုအဆင့်များနှင့် ညီ၊ မညီ
လူငယ်အားလုံးနှင့် ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးပါ။ သရုပ်ဆောင်စဉ် လေ့လာထားမှုအရ ဖြည့်စွက်ပါ။

၆။ မေးခွန်းများမေး၍ ခြုံငုံဆွေးနွေးခြင်း။

သင်ခန်းစာနှင့်ဆိုင်သော မေးခွန်းများ။ တစ်တန်းလုံးကိုမေးပါ။

(က) ပြတ်ပြတ်သားသား ငြင်းပယ်နိုင်ခြင်းသည် သင့်အတွက် ဘယ်လိုအကျိုးရှိစေသလဲ။
ဘာကြောင့်လဲ။

(ခ) သူငယ်ချင်းများက သင်မပြုလုပ်လိုသော တစ်စုံတစ်ခု ပြုလုပ်ခိုင်းလာပါက ငြင်းဆိုရန်
ခက်ခဲပါသလား။ ဘာကြောင့်လဲ။

(ဂ) မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲရန်ဆွဲဆောင်လာမှုများကို “မသောက်ပါ”ဟု ငြင်းဆိုနိုင်ရန် လက်တွေ့တွင်
လွယ်ကူပါမည်လား။

ဘဝနှင့်ဆိုင်သောမေးခွန်းများ။ တစ်ဦးချင်းစီကိုမေးပါ။

(က) ဆေးလိပ်သောက်သူ သူငယ်ချင်းအား ဆေးလိပ်မသောက်ရန် ဆွဲဆောင်နိုင်မည်ဟု ထင်ပါ
သလား။ သင့်စကားကို လက်ခံယုံကြည်အောင် မည်ကဲ့သို့ပြုလုပ်မည်နည်း။ ဘာပြောမည်
နည်း။ ဥပမာပေးပါ။

(ခ) သင်မလုပ်လိုသောအရာကို ခင်မင်ရင်းနှီးသော သူငယ်ချင်းတစ်ဦးက လုပ်ခိုင်းလာပါက
အခင်အမင်မပျက်အောင် သင်မည်ကဲ့သို့ဆုံးဖြတ်မည်နည်း။

အနှစ်ချုပ်ပြောကြားခြင်းနှင့် ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန် မှာကြားချက်

- ◆ မူးယစ်ဆေးတစ်မျိုးမျိုးကို ရေရှည်သုံးစွဲပြီး မသုံးရမနေနိုင်ဖြစ်နေတဲ့သူတွေဟာ သူတို့ဘဝမှာ
သူတို့တန်ဖိုးထားတဲ့ ဘယ်လိုအရာတွေ ဆုံးရှုံးသွားပြီလဲဆိုတာ မင်းတို့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ
ရုပ်ရှင်တွေထဲမှာ လေ့လာကြည့်ပါ။ ဒါကြောင့် မူးယစ်ဆေးတစ်မျိုးမျိုးကို စမ်းကြည့်ဖို့ကြိုလာ
တိုင်း၊ ဆွဲဆောင်မှုတွေကြိုလာတိုင်း ကိုယ့်ဘဝနဲ့ မူးယစ်ဆေး ဘယ်ဟာကို တန်ဖိုးထားမလဲလို့
ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဆန်းစစ်ပါ။
- ◆ ကိုယ်တန်ဖိုးထားတဲ့အရာတွေ မဆုံးရှုံးဖို့အတွက် ငြင်းဆန်ဖို့လိုအပ်လာတဲ့ အခြေအနေတွေမှာ
ဒီနေ့သင်ခဲ့တဲ့ ငြင်းဆန်မှုအဆင့်တွေအတိုင်း ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်ငြင်းတတ်အောင်လည်း ကြိုးစားပါ။
ကိစ္စသေးသေးလေးတွေကစ သတိထားပြီး ဒီအဆင့်တွေအတိုင်း ငြင်းတတ်တဲ့အလေ့အကျင့်
လုပ်ကြည့်ပါ။

ကူညီသူအတွက်အမှာစာ

အဆင့်

ပြောနိုင်သည့်စကားအသုံးအနှုန်း

၁။ တစ်ဖက်သားပြောလာသည့်နှင့် ပတ်သက်၍ မိမိ၏သဘောထားကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ထုတ်ဖော်ပြောဆိုပါ။

ငါမကြိုက်ဘူး
ငါသဘောမတူနိုင်ဘူး။
ငါမလိုက်ချင်ဘူး။
အမေခိုင်းထားတာရှိတယ်။

၂။ တောင်းပန်ပါ။

ခွင့်လွှတ်ပါ။
ငါတောင်းပန်ပါတယ်။
မလုပ်ပါနဲ့ကွာ။
မလိုက်ပါရစေနဲ့။

၃။ မိမိ၏တောင်းပန်ချက်နှင့် ပတ်သက်၍ တစ်ဖက်သား၏သဘောထားကို မေးမြန်းပါ။

မင်းဘယ်လိုထင်သလဲ။
မင်းစိတ်ဆိုးသလား။

၄။ တစ်ဖက်သားက မိမိ၏ တောင်းပန်ချက်ကို သဘောတူလက်ခံပါက ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောပါ။

မင်းကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။
မင်းစိတ်မဆိုးလို့ဝမ်းသာမိတယ်။

အကယ်၍ ဆက်လက်ပြီးဆွဲဆောင်နေပါက

၅။ မိမိသဘောမတူကြောင်း ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ငြင်းပါ။

ငါသောက်ကို မသောက်ချင်တာပါ။
ငါတကယ်မလိုက်ချင်လို့ပါ။

၆။ မိမိ သဘောမတူနိုင်သော ကိစ္စဖြစ်သဖြင့် လိမ္မာပါးစပ်စွာဖြင့် အချိန်ဆွဲပါ။

အခုတော့ မလိုက်ပါရစေနဲ့။

၇။ အခြားကိစ္စတစ်ခုခုဖြင့် အစားထိုးပြုလုပ်ရန် ညှိလိုက်ပါ။

ငါတော့မသောက်ပါရစေနဲ့ - ငါတို့ မုန့်သွားစားရအောင်

ဖြစ်နိုင်ရင်အစားထိုးပါ (၁)

ဆွေးနွေးချိန် (၁) နာရီ

ရည်ရွယ်ချက်

မိမိတို့ဒေသတွင် သုံးစွဲနေကြသော မူးယစ်ဆေးနှင့် စိတ်ကိုစွဲလမ်းစေတတ်သောအရာများ၊ ၎င်းတို့ကို သုံးစွဲခြင်းအကြောင်းရင်းများ၊ ဖြစ်လာနိုင်သော အကျိုးဆက်များနှင့် အစားထိုးဖြေရှင်းနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်လာမည်။

လုပ်ငန်းစဉ်များ

၁။ နိဒါန်းပျိုးခြင်း

ကူညီသူက အောက်ပါအတိုင်းပြော၍ သင်ခန်းစာကို အစပြုပါ။

“ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်လူငယ်တွေဟာ ပျိုဖော်ဝင်အရွယ်ရောက်လာရင် ခန္ဓာကိုယ်တွေ၊ စိတ်ခံစားမှုတွေ၊ လူမှုဆက်ဆံရေးနဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေပါ ပြောင်းလဲလာကြတယ်။ ဒီလိုပြောင်းလဲလာမှုတွေကြုံတွေ့ရတဲ့အခါ စိတ်မသက်သာတာတွေ ဖြစ်လာနိုင်သလို ကိုယ်ဟာ အရွယ်ရောက်လာပြီဖြစ်တဲ့အတွက် အရာရာကို ရင်ဆိုင်နိုင်တယ်လို့လည်း ခံစားရတတ်တယ်။ အဲဒီခံစားချက်ကြောင့် ပိုပြီး အန္တရာယ်ဖြစ်စေတဲ့ အပြုအမူတွေကို လုပ်လာနိုင်တယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ စွဲလမ်းစေတတ်တဲ့အရာ (ဥပမာ မူးယစ်ဆေး) တွေကို စမ်းသပ်ပြီး သုံးစွဲတတ်ကြတယ်။ ဒီလိုစမ်းသပ်သုံးစွဲတာ အကြိမ်များလာရင် သုံးစွဲပုံပေါ်မူတည်ပြီး စွဲလမ်းတာတွေ၊ အန္တရာယ်တွေဖြစ်စေနိုင်တယ်။”

၂။ တစ်တန်းလုံးနှင့်ဆွေးနွေးခြင်း

(က) အောက်ပါမေးခွန်းများကို တစ်တန်းလုံးနှင့် ဆွေးနွေး၍ သင်ပုန်းပေါ်တွင်ရေးပါ။

- စွဲလမ်းတယ်ဆိုတာကို ဘယ်လိုနားလည်သလဲ။
- ဘာတွေကို စွဲလမ်းတတ်ကြသလဲ။
- စိတ်ကို စွဲလမ်းစေတတ်တဲ့မူးယစ်ဆေးတွေက ဘာတွေလဲ။ မင်းတို့သိဖူး၊ ကြားဖူးသမျှ ပြောပြပါ။

{လုပ်ငန်း (ဂ) ဇယားတွင်ပါဝင်သော မူးယစ်ဆေးအမျိုးအစားများပါဝင်အောင်မေးပါ။}

(ခ) ကူညီသူက မူးယစ်ဆေးတွေရဲ့ အသုံးပြုပုံကို ဆက်ပြီးဆွေးနွေးကြမယ်ဟုပြော၍ သင်ပုန်းပေါ်တွင် အောက်ပါဇယားကို ဆွဲပါ။

စားခြင်း/သောက်ခြင်း	ရှူခြင်း	သွေးကြောထဲထိုးသွင်းခြင်း

(ဂ) ထို့နောက်ကူညီသူက နမူနာအနေဖြင့် “ကွမ်းကိုဘယ်လိုအသုံးပြုလဲ”ဟုမေး၍ လူငယ်များက “စားတယ်”ဟုဖြေပါက ကူညီသူက စား/သောက်ခြင်းအကွက်တွင် ဖြည့်ပါ။ ကျန်မူးယစ်ဆေးများကိုလည်း “ဘယ်လိုနည်းနဲ့အသုံးပြုသလဲ” ဟုမေး၍ သက်ဆိုင်ရာဇယားကွက်တွင် ဖြည့်ပေးပါ။ (လူငယ်များ မပြောသောသုံးစွဲနည်းရှိပါက ကူညီသူက တစ်ဖက်ဇယားကွက်ပါ အချက်များအရ အသုံးပြုပုံကို ဖြည့်စွက်ပြောပြပါ။)

ဖြည့်စွက်ရှင်းပြရန်အချက်များ

စားခြင်း/သောက်ခြင်း	ရှားခြင်း	သွေးကြောထဲထိုးသွင်းခြင်း
<ul style="list-style-type: none"> • ကွမ်း • အိပ်ဆေးပြား • အရက် • ဆေးခြောက် (အစားအစာထဲ ထည့်စားခြင်း) • အင်မ်ဖက်တမင်း (စိတ်ကြွဆေး) (အစားအစာထဲထည့်စားခြင်း သို့မဟုတ် အရည်ထဲထည့်သောက်ခြင်း) 	<ul style="list-style-type: none"> • ဆေးလိပ် • ဆေးခြောက် • ဘိန်းဖြူ • စိတ်ကြွဆေး (ရာမ/ ရာဘာ) • ကော်/ သင်နာ 	<ul style="list-style-type: none"> • ဘိန်းဖြူ • အင်မ်ဖက်တမင်း (စိတ်ကြွဆေး)

(ဃ) ကူညီသူက “စိတ်ကိုစွဲလမ်းစေတဲ့အရာတွေကို ခန္ဓာကိုယ်ထဲရောက်အောင် နည်းမျိုးစုံနဲ့ လုပ်နိုင်တယ်။ မူးယစ်စေတဲ့ဆေးတစ်မျိုးတည်းကိုပဲ သုံးစွဲတာမျိုးရှိသလို အခြားဆေးတွေနဲ့တွဲပြီး သုံးတာမျိုးလည်း ရှိနိုင်တယ်။ ဒီလိုသုံးလိုက်တဲ့အတွက်ကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်တဲ့အကျိုးဆက်တွေကို ဆက်ပြီး ဆွေးနွေးကြမယ်” ဟုပြော၍ အောက်ပါဖြစ်ရပ်ကို ဆက်လက်ပြောပြပါ။

“ထွန်းထွန်းဟာ အဝေးပြေးကားမှာ စပယ်ယာလုပ်နေတဲ့ လူငယ်တစ်ဦးဖြစ်တယ်။ သူဟာ သူ့မိသားစု ကောင်းကောင်းနေရဖို့အတွက် ငွေများများရချင်လို့ နေ့ရောညပါ ခေါက်တို့ခေါက်ပြန်မောင်းတဲ့ကားမှာ အလုပ်လုပ်နေရတယ်။ ဒါကြောင့် အလုပ်ပင်ပန်းပြီး စိတ်ညစ်လာတယ်။ ဒါကို သိတဲ့ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်က ထွန်းထွန်းကို အပင်ပန်းခံနိုင်ဖို့နဲ့ စိတ်ညစ်တာတွေပျောက်စေဖို့အတွက် အားဆေးလို့ခေါ်တဲ့ ဆေးပြားလေးတွေ သောက်ဖို့ပေးလာတယ်။ ထွန်းထွန်းက စမ်းပြီး သောက်ကြည့်တဲ့အခါ စိတ်ပျော်ရွှင်လန်းဆန်းပြီး အလုပ်လုပ်နိုင်တာတွေ့ရတယ်။ စိတ်ညစ်တာတွေကိုပါ မေ့သွားတယ်။ ထွန်းထွန်းလည်း သဘောကျပြီး နေ့တိုင်းဒီဆေးပြားတွေကို သောက်ဖြစ်တယ်။ ဒီလိုနဲ့ မသောက်ရမနေနိုင်အောင် စွဲလမ်းလာပြီး ထပ်တလဲလဲသုံးခဲ့တယ်။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကြာလာတဲ့အခါ တစ်ခါတလေ ကြောက်စိတ်တွေဝင်လာတယ်။ စိတ်ဂနာမငြိမ်ဖြစ်လာတယ်။ စိတ်တိုလာတယ်။ အိပ်မပျော်တာများလာတယ်။ အခြားသူများအပေါ် မယုံသင်္ကာဖြစ်လာတယ်။ စဉ်းစားချင်ချိန်နိုင်မှု အားနည်းလာပြီး သတိလက်လွတ်နဲ့ မစဉ်းစားမဆင်ခြင်ဘဲ ပြုလုပ်တာမျိုးတွေလည်း ဖြစ်လာခဲ့တယ်။ ဒါကြောင့် မကြာခဏ ရန်ဖြစ်တယ်။ သူ့အလွန်ချစ်တဲ့အမေကိုပါ အော်ငေါက်တယ်။ ညီမလေးတွေကို ရိုက်နှက်တယ်။ နောက်တော့မှ ထွန်းထွန်းသောက်နေတဲ့ဆေးတွေဟာ စိတ်ကြွဆေးတွေဖြစ်နေတာ သိရတော့တယ်။”

- (င) ကူညီသူက အောက်ပါမေးခွန်းများကို တစ်တန်းလုံးအား မေးပါ။
- ထွန်းထွန်းဘာဆေးကို သုံးခဲ့တာလဲ။
 - ဒီဆေးကို သုံးခဲ့တဲ့အတွက် ထွန်းထွန်းမှာ ဘယ်လိုအကျိုးဆက်တွေ ဖြစ်လာသလဲ။ (ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်းနှင့် လူမှုရေးပိုင်းသက်ရောက်မှုများကို ခွဲခြားဖြေပါစေ။)

(စ) လူငယ်များ၏ အဖြေများကို ကူညီသူက သင်ပုန်းပေါ်တွင် အောက်ပါဇယားဖြင့် မှတ်တမ်း တင်ပေးပါ။

(ဇယားကွက်ထဲတွင် ဖော်ပြထားသော အကြောင်းအရာများသည် လိုအပ်ပါက ကူညီသူက ဖြည့်စွက်ရန် ဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်သည်။)

မူးယစ်ဆေး	ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှု	စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှု	လူမှုရေးထိခိုက်မှု
<ul style="list-style-type: none"> • စိတ်ကြွဆေး (ရာမ/ရာဘ) 	<ul style="list-style-type: none"> • အိပ်မပျော် • ခန္ဓာကိုယ်ပင်ပန်းလာ • ဦးနှောက်လုပ်ဆောင်မှု ပြောင်းလဲလာ • မတော်တဆထိခိုက်မှုများ ဖြစ်၍ သေဆုံးနိုင် 	<ul style="list-style-type: none"> • မသောက်ရမနေနိုင်အောင် စွဲလမ်းလာ • ထပ်တလဲလဲသုံးစွဲလာ • ကြောက်စိတ်တွေများလာ • စိတ်တိုလာ • စိတ်ဂနာမငြိမ်ဖြစ်လာ • မယုံသင်္ကာစိတ်များလာ • မှန်မှန်ကန်ကန်မစဉ်းစားနိုင် 	<ul style="list-style-type: none"> • ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး အဆင်မပြေ

(ဆ) ကူညီသူက “ရှေ့မှာဖော်ထုတ်ခဲ့တဲ့ မူးယစ်ဆေးအမျိုးအစားတွေထဲက ကွမ်း၊ ဆေးလိပ်၊ အရက်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ဖြစ်လာနိုင်တဲ့အကျိုးဆက်တွေကို အရင်အပိုင်းတွေမှာ ဆွေးနွေးခဲ့ပြီး ပြီ၊ ဒါကြောင့် အခု ဆေးခြောက်၊ ဘိန်းဖြူ၊ ကော်၊ သင်နာအကြောင်းနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အကျိုးဆက်တွေကို ဆက်ပြီး ဆွေးနွေးကြမယ်” ဟုပြောပါ။

၃။ အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးခြင်း

- (က) ဆေးခြောက်၊ ဘိန်းဖြူ၊ ကော်နှင့် သင်နာစသည့် မူးယစ်ဆေးများကို အုပ်စုတစ်စုလျှင် တစ်မျိုးစီခွဲ၍ ပေးပါ။
- (ခ) သင်တန်းသားကိုင်စာအုပ် စာမျက်နှာ - ၁၂ ပါ သက်ဆိုင်ရာ မူးယစ်ဆေးနှင့် ပတ်သက်သည့် လတ်တလောနှင့် ရေရှည်အကျိုးဆက်များကို လူငယ်များနားလည်စေရန် ကူညီသူက ပြောပြပါ။
- (ဂ) ထို့နောက် အောက်ပါမေးခွန်းကို ဆက်လက်ဆွေးနွေးပါ။
ဤမူးယစ်ဆေးကို သုံးစွဲခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာမည့် ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်းနှင့် လူမှုရေးထိခိုက်မှု များကို ခွဲခြားဖော်ပြပါ။
- (ဃ) အုပ်စုများ၏ ဆွေးနွေးချက်များကို အတန်းသို့ ပြန်လည်တင်ပြပါစေ။ လူငယ်များ၏ တင်ပြချက်များသည် ဖြစ်နိုင်ပါက ကူညီသူက လက်ခံပေးပါ။
- (င) မူးယစ်ဆေးအလိုက် လိုအပ်ချက်များရှိပါက ကူညီသူက တစ်ဖက်ပါ ဇယားကွက်တွင် ဖော်ပြထားသော အချက်များအရ ဖြည့်စွက်ပါ။
- (စ) ထို့နောက် ကူညီသူက အောက်ပါအတိုင်းဖြည့်စွက်ရင်းပြပါ။

ဘယ်မူးယစ်ဆေးကိုပဲသုံးသုံး သုံးစွဲတဲ့နည်းနဲ့ ဆေးအမျိုးအစားပေါ် မူတည်ပြီးတော့ စိတ်ပိုင်း၊ ရုပ်ပိုင်းနှင့် လူမှုရေးပိုင်းတွေမှာ ထိခိုက်မှုတွေရှိနိုင်တယ်။

ကူညီသူဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးရန်အချက်များ

မူးယစ်ဆေး	ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှု	စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှု	လူမှုရေးထိခိုက်မှု
ဆေးခြောက် (ကင်နာဘစ်)	<ul style="list-style-type: none"> - ဟန်ချက်ညီညီမလှုပ်ရှားနိုင်ခြင်း - နှလုံးခုန်မြန်ခြင်း - မျက်လုံးများနီရဲလာခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> - အာရုံစူးစိုက်မှုမရှိခြင်း - စိတ်ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း - စိတ်ရှုပ်ထွေးလာခြင်း - အကြားအာရုံပြောင်းလဲခြင်း - အထိအတွေ့အာရုံပြောင်းလဲခြင်း - အသိစိတ်မမှန်ခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> - ပြောဆိုဆက်ဆံရေးထိခိုက်ခြင်း - ရာဇဝတ်မှု ကျူးလွန်ခြင်း
ဘိန်းပါသောဆေးများ (ဥပမာ-ဘိန်းဖြူ)	<ul style="list-style-type: none"> - မျက်လုံး သူငယ်အိမ်ကျဉ်းလာခြင်း - ပျို့အန်ခြင်း - ဝမ်းချုပ်ခြင်း - ဆေးအလွန်သုံးပါက သေဆုံးခြင်း - ဆေးမသုံးရပါက ယင်းထခြင်း - သတိလစ်မေ့မောခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> - စိတ်ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း - မှတ်ဉာဏ်အားနည်းခြင်း - စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> - ဆေးစွဲတဲ့အတွက် ကြောင့် မိသားစုစီးပွားရေးထိခိုက်လာ - ငွေကုန်ကြေးကျများလာ - ရာဇဝတ်မှုကျူးလွန်ခြင်း
မီးလောင်လွယ်သော ရှူဆေးများ (ဥပမာ-ကော်နှင့်သင်နာ)	<ul style="list-style-type: none"> - ခေါင်းမူးဝေခြင်း - ကြွက်သားများလျော့တွဲခြင်း - လျှာလေး၊ အာလေးစကားမပီဖြစ်ခြင်း - ရုတ်တရက်အသက်ရှူကြပ်၍သေဆုံးခြင်း - နှာခေါင်းသွေးလျှံခြင်း - နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်ဝန်းကျင်တွင် အရေပြားယားယံခြင်း - ခံတွင်းပျက်ခြင်း - အသဲ၊ ကျောက်ကပ်နှင့်နှလုံး အဆိပ်သင့်ခြင်း - ဦးနှောက်ပျက်စီးခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> - စိတ်ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်ခြင်း - စိုးရိမ်စိတ်များခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> - လူမှုဆက်ဆံရေးအဆင်မပြေဖြစ်ခြင်း

သင်တန်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ ဖော်ပြချက်များ - ၁

မူးယစ်ဆေး	လတ်တလောအကျိုးသက်ရောက်မှု	ရေရှည်အကျိုးသက်ရောက်မှု
အရက်	ပုံမှန်အချိန်၌ မလုပ်ရဲသည်ကို လုပ်ရဲလာခြင်း၊ ဟန်ချက်မညီခြင်း၊ အမြင်ဝေဝါးခြင်း၊ လျှာလေး၍ စကားမပီခြင်း၊ စဉ်းစားဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းအားနည်းပါးသွားခြင်း၊ မှတ်မိနိုင်စွမ်းအားနည်းခြင်း၊ အချိန်တိုအတွင်း အရက်အလွန်အကျွံသောက်ပါက ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ သတိမေ့မြောခြင်း၊ သေဆုံးခြင်းတို့ဖြစ်နိုင်ပါသည်။	အရက်များကို ပုံမှန်ရေရှည်သောက်ပါက အစာမစားလိုခြင်း၊ ဗီတာမင်ချို့တဲ့ခြင်း၊ အရေပြားကိုထိခိုက်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ လိင်ဆက်ဆံလိုစိတ်မရှိခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ်ချို့တဲ့ခြင်း၊ အသည်းပျက်စီးခြင်းဖြစ်တတ်သည်။ အရက်၏ သက်ရောက်မှုကိုရရန် ပိုသောက်သည်ထက် သောက်လာပြီး မသောက်ရမနေနိုင်ဖြစ်လာသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် အရက်သောက်ပါက သန္ဓေသားကို ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။
ဘိန်းပါသော ဆေးများ ဥပမာ- ဘိန်းဖြူ	စိတ်နှင့် လူနှင့်မကပ်ဘဲ စိတ်ကူးယဉ်ခံစားနေစေသည်။ အိပ်ချင်လာသည်။ မျက်စိ သူငယ်အိမ်ကျဉ်းလာသည်။ ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်းနှင့် ဝမ်းချုပ်ခြင်းများ ခံစားရသည်။ ဆေးအလွန်သုံးပါက သတိမေ့မြောပြီး အသက်မရှူနိုင်တော့ဘဲ သေတတ်ပါသည်။	ဘိန်း၏သက်ရောက်မှုကိုရရန် ပိုသုံးသည်ထက် သုံးလာပြီး အချိန်တိုအတွင်း မသုံးရမနေနိုင်ဖြစ်လာသည်။ မသုံးရပါက စိတ်ဂနာမငြိမ်ဘဲ ခန္ဓာကိုယ်တွန့်လိမ်ခြင်း (ယင်းထ) လာပါသည်။
မီးလောင်လွယ်သော ရှူဆေးများ (ဥပမာ- ကော်နှင့် သင်နာ)	ရှူခါစတွင် စိတ်လွတ်လပ်ပေါ့ပါးမှုကို ခံစားရပြီး နောက်ပိုင်းတွင် ခေါင်းမူးဝေခြင်းကို ခံစားရသည်။ အဆက်မပြတ်ရှူရှိုက်ခြင်းဖြင့် စိတ်ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်တတ်သည်။ ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ စိတ်သက်သောင့်သက်သာ ခံစားရခြင်း၊ အိပ်ချင်မူးတူးဖြစ်ခြင်း၊ ကြွက်သားများအား လျော့ခြင်း၊ လျှာလေး၍ စကားမပီခြင်း၊ စိတ်ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း၊ စိုးရိမ်ခြင်းများလည်း ခံစားရတတ်သည်။ လတ်တလော အန္တရာယ်မှာ ရုတ်တရက် အသက်ရှူကြပ်၍ သေဆုံးခြင်းဖြစ်သည်။	အငွေ့ပျံလွယ်သော အရာများကို ရှူရှိုက်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ကျယ်ပြန့်စွာ မသိကြသော်လည်း ရေရှည်အသုံးပြုပါက နှာခေါင်းသွေးလျှံခြင်း၊ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ပတ်ဝန်းကျင်အရေပြားယားယံခြင်း၊ ခံတွင်းပျက်ခြင်းနှင့် စေ့ဆော်မှုအားနည်းခြင်း ခံစားရတတ်သည်။ အချို့သော အရည်များကို ရှူခြင်းဖြင့် အသည်း၊ ကျောက်ကပ်နှင့် နှလုံးကို အဆိပ်သင့်စေပြီး အချို့မှာ ဦးနှောက်ကို ပျက်စီးစေသည်။ ပုံမှန် ရှူဆေးသုံးခြင်း၏ ရေရှည်အကျိုးဆက်များ အကြောင်း သိပ်မသိကြပါ။
ကင်နာဘစ် ဥပမာ- ဆေးခြောက်	ပထမဦးစွာ စိတ်လှုပ်ရှားပျော်ရွှင်မှုကို ပြင်းစွာ ခံစားရပြီးမှ စိတ်အေးချမ်းတည်ငြိမ်မှုကို ခံစားရပါသည်။ စိတ်လွတ်လပ်ပေါ့ပါးစေသည်။ စိတ်ထိန်းထားမှုလွတ်ခြင်းနှင့် အာရုံစူးစိုက်မှုမရှိခြင်းဖြစ်လာသည်။ ဟန်ချက်ညီညီ မလှုပ်ရှားနိုင်ဖြစ်လာသည်။ နှလုံးခုန်မြန်လာ	အချိန်ကြာကြာသုံးစွဲပါက ဆေးမသုံးရမနေနိုင်ဖြစ်လာသည်။ အသိစိတ် မမှန်ခြင်းဖြစ်လာသည်။

သင်တန်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ ဖော်ပြချက်များ - ၂

မူးယစ်ဆေး	လတ်တလောအကျိုးသက်ရောက်မှု	ရေရှည်အကျိုးသက်ရောက်မှု
	သည်။ မျက်လုံးများ နီရဲလာသည်။ အစာပိုစားလာသည်။ အမြောက်အမြား သုံးပါက စိတ်ကို ပြောင်းလဲစေ၍ စိတ်ဂနာမငြိမ်ခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်းခံစားရသည်။ အထိအတွေ့အာရုံ၊ အကြားအာရုံများကိုပါ ပြောင်းလဲစေပါသည်။	
စိတ်ကြွဆေး ဥပမာ- အမ်ဖက်တမင် (ရာမ/ရာဘ)	ဗဟိုနာဗ်ကြောစနစ်ကို ပိုမိုလှုပ်ရှားစေသည်။ ခဏတာအတွင်း အလွန်ပြင်းထန်သော ဆေးအရှိန်နှင့်အတူ မူလထက်ပို၍ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှုများခံစားရသည်။ မကြာမီထိုခံစားမှုများပြောင်းလဲပြီး စိတ်လှုပ်ရှားမှု မရှိတော့သဖြင့် ဆေးကို နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်သုံးစေပါသည်။	မအိပ်နိုင်ခြင်း၊ စိတ်ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်ရောဂါနှင့် အခြားသူများအား မယုံသင်္ကာဖြစ်ခြင်းများ ခံစားရသည်။
နီကိုတင်း ဥပမာ- ဆေးလိပ်၊ စီးကရက်	ဆေးလိပ်သောက်ပြီး လန်းဆန်းလာ၍ စိတ်တင်းကြပ်မှုများ လျော့သွားပါသည်။ ထို့နောက် နှလုံးခုန်မြန်ပြီး ယာယီသွေးတိုးမှုကို ဖြစ်စေပါသည်။ မူးနောက်ခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ အစာမစားချင်ဖြစ်ခြင်းများ ခံစားရသည်။	နှလုံးရောဂါ၊ အဆုတ်ရောဂါရစေသည်။ သွေးကြောကျဉ်းရောဂါ၊ သွေးတိုး၊ လေပြွန်ရောင်၊ အဆုတ်ကင်ဆာ၊ ပါးစပ်ကင်ဆာ (ဆေးတံ၊ ဆေးရွက်ကြီးဝါးခြင်းဖြင့်) တို့ဖြစ်စေနိုင်သည်။
စိတ်ကျဆေးများ ဥပမာ- အိပ် ဆေး	အရက်၏ ဆိုးကျိုးနှင့် တူပါသည်။ လူတစ်ဦး၏စဉ်းစားမှု၊ လှုပ်ရှားမှု၊ အာရုံစူးစိုက်မှုကို လျော့ကျသွားစေပါသည်။ စကားပြောရာတွင် လျှာလေးပြီးမပီသခြင်း၊ အိပ်ချင်ခြင်း၊ ခြေမခိုင်လက်မနိုင်ဖြစ်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်၍နေမကောင်းဖြစ်ခြင်းများ ခံစားရသည်။ ဆေးသုံးနည်းပါက စိုးရိမ်ပူပန်မှုကို လျော့စေပြီး ဆေးသုံးများပါက အိပ်ငိုက်စေပါသည်။ အရက်နှင့် တွဲသောက်ပါက ဆေးအာနိသင်ပိုပြင်းလာပြီး ထပ်တလဲလဲသောက်ပါက အဆိပ်သင့်စေပါသည်။ မတော်တဆထိခိုက်မှုနှင့်သေကြောင်း ကြံစည်မှုများ ဖြစ်တတ်ပါသည်။	ဤဆေးများကို မသုံးရမနေနိုင်ဖြစ်ပြီး စာသင်၍ မရတော့ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများ ဟန်ချက်ညီညီမလှုပ်ရှားတော့ပေ။ ဆေးဖြတ်လိုက်သောအခါ ခြေလက်များတုန်နေပါသည်။

ဖြစ်နိုင်ရင်အစားထိုးပါ (၂)

ဆွေးနွေးချိန် (၁) နာရီ

လုပ်ငန်းစဉ်များ

၁။ နိဒါန်းပျိုးခြင်း

(က) အောက်ပါမေးခွန်းများကို တစ်တန်းလုံးနှင့်ဆွေးနွေးပါ။

- လူငယ်တွေ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲတဲ့အတွက်ကြောင့် သူတို့ဖြစ်ချင်တဲ့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်နဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေကို ဘယ်လိုထိခိုက်စေနိုင်သလဲ။
- မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲတာဟာ ကိုယ့်ရဲ့ကျန်းမာရေးအပေါ် ဘယ်လိုအကျိုးသက်ရောက်နိုင်သလဲ။
- မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲတာဟာ အတတ်ပညာ၊ လက်မှုပညာတွေ သင်ကြားတဲ့အပေါ် ဘယ်လိုသက်ရောက်နိုင်ပါသလဲ။ (ကောင်းအောင်ပြုလုပ်နိုင်သလား။) ဘာကြောင့်လဲ။
- မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲတာဟာ ကိုယ့်ရဲ့မိသားစုကို အကူအညီပေးရာ ရောက်ပါသလား။ ဘာကြောင့်လဲ။

(ခ) ကိုယ့်ရဲ့တန်ဖိုးထားမှုတွေကို ထိခိုက်နိုင်ပေမယ့် ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်တွေ ဘာကြောင့် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲကြသလဲဆိုတာကို ဆက်ပြီး ဆွေးနွေးကြမယ်။

၂။ တစ်တန်းလုံးနှင့်ဆွေးနွေးခြင်း

(က) ကူညီသူက အောက်ပါဇယားကွက်ကို သင်ပုန်းပေါ်တွင်ဆွဲပါ။

လူတွေဘာဖြစ်လို့ အိပ်ဆေးသုံးကြတာလဲဟုမေးပြီး အိပ်ဆေးသုံးရသည့်အကြောင်းရင်းကို ဥပမာအနေဖြင့် ဆိုင်ရာအကွက်တွင် ဖြည့်ပြပါ။

မူးယစ်ဆေးအမျိုးအစား	သုံးစွဲရသည့်အကြောင်းရင်း	အစားထိုးဖြေရှင်းနည်းများ
<ul style="list-style-type: none"> • အိပ်ဆေး • အရက် • ဆေးလိပ် • အင်မ်ဖက်တမင်း • ဆေးခြောက် • ဘိန်းဖြူ • ကော်နှင့် သင်နာ 	<ul style="list-style-type: none"> • အိပ်ပျော်လိုခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> •

(ခ) ကျန်မူးယစ်ဆေးများ သုံးစွဲရသည့် အကြောင်းရင်းများကို ဆက်မေး၍ သင်ပုန်းပေါ်ရှိ ဇယားကွက်တွင် ဆက်လက်ဖြည့်ပေးပါ။

(ဂ) ထို့နောက် ကူညီသူက “အိပ်ဆေးသောက်မယ့်အစား အိပ်ပျော်အောင် တခြားဘာတွေ လုပ်လို့ရသလဲ”ဟု ဆက်မေး၍ အစားထိုးဖြေရှင်းနည်းများအကွက်တွင် ဖြည့်ပေးပါ။

၃။ အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးခြင်း

- (က) အုပ်စုတစ်စုကို ကျန်မူးယစ်ဆေး ၂ မျိုးစီပေး၍ ဆိုးကျိုးများကို ရှောင်နိုင်ရန် မူးယစ်ဆေးသုံးမည့်အစား အခြားဖြေရှင်းနိုင်မည့်နည်းလမ်းများကို အုပ်စုအတွင်း တာဝန်ခွဲ၍ ဆွေးနွေးဖော်ထုတ်ပါစေ။
- (ခ) အုပ်စုတစ်စုစီက အလှည့်ကျတင်ပြပါစေ။ ကူညီသူက သင်ပုန်းပေါ်ရှိ ဇယားကွက်တွင် မှတ်တမ်းတင်ပေးပါ။ (လူငယ်များ တင်ပြချက်သည် ဖြစ်နိုင်ပါက ကူညီသူကလက်ခံပေးပါ။)
- (ဂ) လိုအပ်ပါက ကူညီသူက အောက်ပါဇယားကိုသုံး၍ ဖြည့်စွက်ပါ။

မူးယစ်ဆေးအမျိုးအစား	သုံးရသည့်အကြောင်းရင်း	အစားထိုးဖြေရှင်းနည်းများ
အိပ်ဆေး	အိပ်ပျော်လိုခြင်း	ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်း၊ သင့်တော်သော အစာစားခြင်း၊ အချိန်မှန်မှန်အိပ်ခြင်း။
အရက်	ပျော်ရွှင်လိုခြင်း စိတ်တင်းကြပ်မှုပြေပျောက်လိုခြင်း	မိမိကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်သူနှင့် လေးစားတန်ဖိုးထားသူ ဖြစ်လာအောင် ပြုလုပ်ခြင်း၊ မှန်ကန်စွာ စဉ်းစားဆုံးဖြတ်လုပ်ဆောင်ခြင်း။
ဆေးလိပ်	လန်းဆန်းလိုခြင်း၊ အနားယူလိုခြင်း	သင့်တော်သော အစာစားခြင်း၊ အိပ်ရေးဝဝအိပ်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်း။
အင်မ်ဖက်တမင်း (ရာမ/ရာဘ)	လန်းဆန်းတက်ကြွလိုခြင်း၊ ယုံကြည်မှုရှိလိုခြင်း	သင့်တော်သော အစာစားခြင်း၊ အိပ်ရေးဝဝအိပ်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်း၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားတန်ဖိုးထားခြင်း။ (ကိုယ်စိတ်ထိခိုက်စေသော အပြုအမူများကို ရှောင်ခြင်း)
ဆေးခြောက်	စိတ်တည်ငြိမ်လိုခြင်း၊ အနားယူလိုခြင်း၊ စိတ်တင်းကြပ်မှုပြေပျောက်လိုခြင်း	တရားထိုင်ခြင်း၊ အိပ်ရေးဝဝအိပ်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုယ် လေးစားတန်ဖိုးထားခြင်း။ (ကိုယ်စိတ်ထိခိုက်စေသော အပြုအမူများကို ရှောင်ခြင်း)
ဘိန်းဖြူ	စိတ်ကူးယဉ်ခံစားလိုခြင်း၊ မိန်းမောလိုခြင်း	သင့်တော်သော အစာစားခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ခြင်း၊ တရားအားထုတ်ခြင်း၊ အိပ်ရေးဝဝအိပ်ခြင်း။
ကော်နှင့် သင်နာ	စိတ်တင်းကြပ်မှုပြေပျောက်လိုခြင်း	မိမိကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှုနှင့်လေးစား တန်ဖိုးထားမှုရှိလာအောင် ပြုလုပ်ခြင်း။ (မှန်ကန်စွာ စဉ်းစားဆုံးဖြတ်လုပ်ဆောင်ခြင်း)

၄။ တစ်တန်းလုံးနှင့်ဆွေးနွေးခြင်း

(က) အောက်ပါမေးခွန်းကို တစ်တန်းလုံးနှင့်ဆွေးနွေးပါ။

“မူးယစ်ဆေးသုံးမယ့်အစား တခြားနည်းလမ်းတွေကို အစားထိုးပြုလုပ်တာကြောင့် ရရှိနိုင်တဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေက ဘာတွေလဲ”

(ခ) ကူညီသူက အောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြပါ။

“ဘာပဲလုပ်လုပ် ကိုယ့်ရဲ့ရည်မှန်းချက်၊ တန်ဖိုးထားမှုနဲ့ ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုတွေကို ထည့်ပြီး စဉ်းစားရမယ်။ အစကတည်းက မူးယစ်ဆေးမသုံးခဲ့ရင် မူးယစ်ဆေးမစွဲတဲ့အပြင် မူးယစ်ဆေး အန္တရာယ်တွေနဲ့ ကင်းဝေးမှာဖြစ်တယ်။ မူးယစ်ဆေးသုံးမယ့်အစား အန္တရာယ်ကင်းတဲ့ တခြားအစားထိုးလုပ်နိုင်မယ့် နည်းလမ်းတွေကိုလည်း ပိုပြီး ရှာဖွေနိုင်ကြလိမ့်မယ်။”

(ဂ) ထို့နောက် ကူညီသူက အောက်ပါအချက်များကို လူငယ်များနားလည်အောင် ရှင်းပြပါ။

- ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်မှာ နောင်ဘာတွေဆက်ဖြစ်လာနိုင်သလဲဆိုတာအထိ မစဉ်းစားဘဲ အန္တရာယ်ရှိတဲ့အပြုအမူတွေကို လုပ်မိတတ်ကြတယ်။ အန္တရာယ်ရှိတဲ့အပြုအမူတစ်ခုဖြစ်တဲ့ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲတာဟာ စိတ်ပိုင်း၊ ရုပ်ပိုင်းနဲ့လူမှုရေးပိုင်း ထိခိုက်မှုတွေကို ဖြစ်စေတယ်။
- မူးယစ်ဆေးသုံးတာဟာ ကျန်းကျန်းမာမာ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နေထိုင်နိုင်ဖို့နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့တန်ဖိုးထားမှုတွေကို ပျက်စီးစေပြီး ရည်မှန်းချက်တွေ၊ မျှော်လင့်ချက်တွေကိုပါ ပျက်ပြားစေနိုင်တယ်။ မကောင်းတဲ့ ရေရှည်အကျိုးဆက်တွေကိုလည်း ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။
- လူငယ်တွေဟာ ပျော်ချင်လို့၊ စိတ်ညစ်ပြေချင်လို့ဆိုပြီး မူးယစ်ဆေးကို သုံးတတ်ကြတယ် ဒီလိုခံစားမှုတွေရရှိဖို့အတွက် အန္တရာယ်မရှိတဲ့ တခြားနည်းလမ်းတွေနဲ့လည်း အစားထိုးပြီး လုပ်နိုင်တယ်။

၅။ လက်တွေ့လေ့ကျင့်ခြင်း

(က) ကူညီသူက လူငယ်များအား “မူးယစ်ဆေးအမျိုးမျိုးကို သုံးစွဲရတဲ့အကြောင်းနဲ့ အစားထိုးဖြေရှင်းနိုင်မယ့်နည်းလမ်းတွေကို ဆွေးနွေးဖော်ထုတ်ခဲ့ကြပြီးပြီ။ အခု လက်တွေ့သရုပ်ဆောင်ကြည့်ကြရအောင်”ဟု ပြောပါ။

(ခ) ကူညီသူက လူငယ်များကို ၃ ယောက်တစ်ဖွဲ့စီ အုပ်စုငယ်များဖွဲ့ပါ။ အုပ်စုငယ်အတွင်းတွင် ပါဝင်သူ ၃ ဦးကို ‘က’၊ ‘ခ’၊ ‘ဂ’ ဟု သတ်မှတ်ပေးပါ။ ‘က’ ဖြစ်သူက သူငယ်ချင်းဖြစ်သူက အဖြစ်မှန်ကိုရင်ဖွင့်ပြောပြလာစေရန်နှင့် အစားထိုးနိုင်သောနည်းလမ်းများကို ရွေးချယ်နိုင်သည်အထိ ပြောဆိုဆွေးနွေးပေးရမည်ဖြစ်သည်။ ‘ခ’ ဖြစ်သူက အဖြစ်မှန်ကို ဖွင့်ပြောသူအဖြစ်သရုပ်ဆောင်ရမည်။ ‘ဂ’ ဖြစ်သူက လေ့လာသူအဖြစ် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်းအဆင့်များနှင့် ကိုက်ညီမှု ရှိ၊ မရှိကို လေ့လာသုံးသပ်ရမည်ဖြစ်သည်။ သရုပ်ဆောင်နေစဉ် ကြားဖြတ်ဝင်၍မပြောရန် ကြိုတင်မှာကြားပါ။ အဖွဲ့ဝင်တိုင်းသည် ‘က’၊ ‘ခ’၊ ‘ဂ’ အဖြစ် တစ်လှည့်စီ ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။

(ဂ) ထို့နောက် အုပ်စုငယ်များအား သင်တန်းသားကိုင်တွင်ပါဝင်သော ဖြစ်ရပ်များကို လေ့လာပါစေ။

ဖြစ်ရပ် (၁)

သရုပ်ဆောင် (က)

သူငယ်ချင်းဟာ တခြားလူတွေထက်ပိုပြီး မရပ်မနားအလုပ်လုပ်နေတာကို တွေ့ရတယ်။ အရင်နဲ့မတူတဲ့သူငယ်ချင်းရဲ့ အပြုအမူကို သတိထားမိလို့ မေးကြည့်မိတယ်။

သရုပ်ဆောင် (ခ)

အလုပ်ပိုလုပ်နိုင်ရင် ငွေပိုရမယ်ဆိုလို့ အလုပ်လုပ်နိုင်အောင် ဆေးပြားသောက်ဖြစ်နေကြောင်း ပြောပြတယ်။

သရုပ်ဆောင် (ဂ)

(က) နှင့် (ခ) အပြန်အလှန်ပြောဆိုနေမှုကို လေ့လာသုံးသပ်ရမည်။

ဖြစ်ရပ် (၂)

သရုပ်ဆောင် (ခ)

သူငယ်ချင်းဆီက အနံ့ပြင်းပြင်းရနေတယ်။ သူ့ကြည့်ရတာ အရင်ကနဲ့ မတူဘဲ နှုတ်ခမ်းတွေလည်း ပြာနေတာကို သတိထားမိလို့ မေးကြည့်မိတယ်။

သရုပ်ဆောင် (ဂ)

စတိုင်ကျချင်လို့ ဆေးလိပ်သောက်မိရာက နေ့တိုင်းသောက်နေကြောင်း ပြောပြတယ်။

သရုပ်ဆောင် (က)

(ခ) နှင့် (ဂ) အပြန်အလှန်ပြောဆိုနေမှုကို လေ့လာသုံးသပ်ရမည်။

ဖြစ်ရပ် (၃)

သရုပ်ဆောင် (ဂ)

အလုပ်က ပြန်လာတဲ့သူငယ်ချင်းဟာ အိမ်တန်းမပြန်ဘဲ အရက်ဆိုင်ထဲဝင်သွားတာကို မြင်လိုက်လို့မေးကြည့်မိတယ်။

သရုပ်ဆောင် (က)

အလုပ်ပြန်တိုင်း အဖော်တွေနဲ့စုစကားပြောဖြစ်တဲ့အပြင် အလုပ်ပင်ပန်းလို့ အညောင်းအညာပြေစေဖို့ အရက်သောက်ရင်းနဲ့ မသွားရမနေနိုင်ဖြစ်နေကြောင်းပြောပြတယ်။

သရုပ်ဆောင် (က)

(ဂ) နှင့် (က) အပြန်အလှန်ပြောဆိုနေမှုကို လေ့လာသုံးသပ်ရမည်။

- (ဃ) ကူညီသူက ဖြစ်ရပ်တစ်ခုစီကို အုပ်စုများအားလုံး တစ်ပြိုင်တည်းသရုပ်ဆောင်နိုင်ရန် အချိန် သတ်မှတ်ပေးပါ။ ထို့နောက် အုပ်စုများအတွင်း တစ်ပြိုင်တည်းသရုပ်ဆောင်စေပြီး လေ့လာ သူက နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးရမည့်အဆင့်များနှင့် ကိုက်ညီမှု ရှိ၊ မရှိကို ပြန်လည်တင်ပြပါစေ။
- (င) ကူညီသူကလည်း အုပ်စုအတွင်း သရုပ်ဆောင်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးရမည့် အဆင့်များနှင့် ကိုက်ညီမှုမရှိပါက ထင်မြင်ချက်/အကြံပြုချက်များကို ဖြည့်စွက်ပြောပြပါ။ ထိုနည်းအတိုင်း ဖြစ်ရပ်များကုန်သည်အထိ တစ်လှည့်စီပြုလုပ်ပါစေ။
- (စ) ကူညီသူက သင်တန်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ “သတိလက်လွတ်ဖြစ်စေတယ်” ကဗျာကို ရွတ်ဆို ပြီးနောက် လူငယ်များနှင့်အတူ ရွတ်ဆိုပါ။

သတိလက်လွတ်ဖြစ်စေတယ်



ဆေးပြားကလေးက လှလိုက်တာ

ရာဘာ၊ ရာမ မျိုးစုံစွာ

အစမလုပ်ကြနဲ့ လူငယ်များ

ဆိုးကျိုးတွေက နှစ်ဆပွား။

ဆေးရှိန်တက်ရင် စိတ်ကြွရွှင်

အာနိသင်ကို နှစ်သက်ချင်

သတိလက်လွတ် ဖြစ်လာတော့

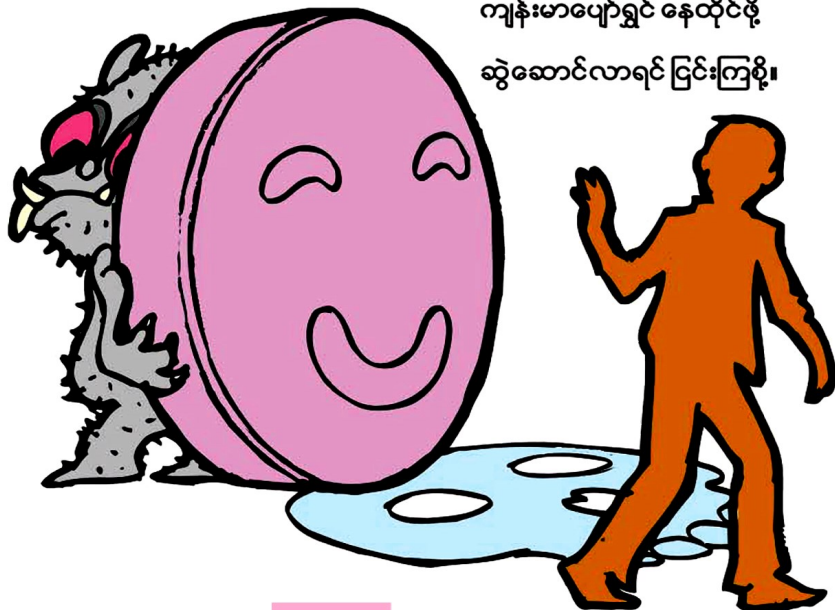
အမှားလုပ်မိပေါ့။

ဟုတ်သလိုလိုနဲ့ မဟုတ်ပါ

ယုံကြည်မှုတွေ လွန်ကဲလာ

ကျန်းမာပျော်ရွှင် နေထိုင်ဖို့

ဆွဲဆောင်လာရင် ငြင်းကြစို့။



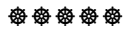
ကူညီသူက အောက်ပါ နှစ်သိမ့်ပေးစဉ်လိုက်နာရမည့်အချက်များကို စာရွက်ကြီးပေါ်တွင်ရေးပြီး လူငယ်များအားရှင်းပြပါ။

နှစ်သိမ့်ပေးစဉ်လိုက်နာရမည့်အချက်များ

- နှုတ်လုံရမည်။ (မည်သူ့ကိုမှ မပြောရပါ။)
- စိတ်ဝင်တစားနားထောင်ပါ။ (စိတ်ရှည်ပါ။ ရင်ဖွင့်လာသူကို လေးလေးစားစားဆက်ဆံပါ။)
- ရင်းရင်းနှီးနှီးပြောဆိုပါ။ မိမိက နည်းနည်းသာပြောပါ။ (ရင်ဖွင့်လာသူ၏ခံစားချက်များလျော့သွားစေရန် သူ့ကိုသာ များများပြောပါစေ။)
- သူပြဿနာသူသိအောင် ကူညီပါ။ (မင်းမှာ ဘာအခက်အခဲရှိလဲ။ မင်းဘာဖြစ်ချင်တာလဲ။)
- ဖြေရှင်းနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို သူ့ကိုယ်တိုင်စဉ်းစားနိုင်ရန်ကူညီပါ။ (မင်းဘာတွေလုပ်နိုင်သလဲ၊ ဘာလုပ်ရင်အဆင်ပြေမလဲ စသည်ဖြင့်မေးခွန်းများမေးပါ။ မိမိကြားဖူးသည်များကို ပြောပြခြင်းများလည်း ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။)
- မည်သို့ဆုံးဖြတ်ပါဟု အကြံဉာဏ်မပေးရပါ။ (“. လုပ်ပါလား” ဟု အကြံမပေးရပါ။)
- သူ့ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်ချပါစေ။ (ရင်ဖွင့်လာသူ့ကိုယ်တိုင် ရွေးချယ်ထားသည့် နည်းလမ်းတစ်ခုချင်း၏ကောင်းတဲ့အချက်၊ မကောင်းတဲ့ အချက်များကို စဉ်းစားစေပြီး အသင့်တော်ဆုံးနည်းလမ်းကို သူ့ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်ပါစေ။)

အနှစ်ချုပ်ပြောကြားခြင်းနှင့် ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန် မှာကြားချက်

- ◆ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် လူငယ်တွေဟာ မူးယစ်ဆေးသုံးခြင်းကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်မယ့် လတ်တလောနဲ့ ရေရှည်အကျိုးဆက်တွေကို သိထားဖို့လိုသလို အစားထိုးဖြေရှင်းနိုင်မယ့် နည်းလမ်းတွေကို စဉ်းစားတတ်ရမယ်။
- ◆ မူးယစ်ဆေးသုံးနေတဲ့ အခြားသူတွေက ရင်ဖွင့်ပြောပြလာရင်လည်း အစားထိုးနည်းလမ်းတွေကို စဉ်းစားနိုင်တဲ့အထိ ကူညီပေးရမယ်။
- ◆ ဘယ်လိုအကြောင်းနဲ့ဖြစ်ဖြစ် မူးယစ်ဆေးကို လုံးဝ မသုံးမိအောင် ရှောင်ရမယ်။



သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနေကြစို့

ဆွေးနွေးချိန် (၁:၃၀) နာရီ

ရည်ရွယ်ချက်

ကျန်းမာစွာနေထိုင်နိုင်ရန်အတွက် ရေကောင်းရေသန့်သုံးစွဲခြင်း၊ မိမိအိမ်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို သန့်ရှင်းစွာထားခြင်းကို ပြုလုပ်တတ်လာမည်။

လုပ်ငန်းစဉ်များ

၁။ တစ်တန်းလုံးနှင့်ဆွေးနွေးခြင်း

အောက်ပါမေးခွန်းများကို လူငယ်များအားမေး၍ ဖြေကြားချက်ကို သင်ပုန်းတွင်မှတ်တမ်းတင်ပါ။

၁။ ဘဝမှာဘာအရေးကြီးဆုံးလဲ။

၂။ ကျန်းမာတယ်ဆိုတာကို ဘယ်လိုနားလည်သလဲ။

၃။ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာဖို့ ဘယ်လိုနေထိုင်ရမလဲ။

၄။ စိတ်ကျန်းမာဖို့ ဘယ်လိုနေထိုင်ရမလဲ။

၂။ ကစားခြင်း

(က) ဖြတ်ဆက်လုပ်ရန်အတွက် သင်ခန်းစာအဆုံးတွင် နမူနာပုံစံ ဖော်ပြထားသည်။ အုပ်စု ၂ စု ရှိပါက ၂ စုံပြုလုပ်ပါ။ ထို့နောက် ဖြတ်ထားသော စက္ကူအပိုင်းအစများအားလုံးကို ရောလိုက်ပါ။

(ခ) ထို့နောက် လူငယ်များအားလုံး တစ်ဦးလျှင် အပိုင်းအစတစ်ခုစီ မဲနှိုက်ယူပါစေ။ ပြီးလျှင် မိမိတို့ရထားသော အပိုင်းအစများကို ဆက်စပ်ကြည့်ရန်ပြောပါ။

(ဂ) “ဘာပုံဖြစ်လာသလဲ”ဟု မေးပါ။ (ပြည့်စုံသော အိမ်ပုံတစ်ပုံ ဖြစ်နေရပါမည်။)

(ဃ) ကစားပြီးသွားလျှင် အုပ်စုနှစ်စုဖြစ်ပါက ပုံ ၂ ပုံပေါ်နေရပါမည်။

(င) ပုံတွင်ပေါ်လာသော အကြောင်းအရာများကို ဖတ်ပါစေ။ အုပ်စုတစ်စုစီက ကိုယ်စားလှယ် တစ်ဦးစီကိုတင်ပြခိုင်းပါ။

(စ) လုပ်ငန်းစဉ် (၁)တွင် လူငယ်များပြောကြားချက်များနှင့် ကိုက်ညီမှု ရှိ၊ မရှိ ကူညီသူနှင့် လူငယ်များပူးပေါင်း၍ လေ့လာကြည့်ရှုပြီး အောက်ပါမေးခွန်းနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

- အကယ်၍ အပိုင်းအစတစ်ခု မပြည့်စုံပါက ရုပ်ပုံမည်သို့ဖြစ်နေမည်နည်း။
- ထို့အတူ လူတစ်ဦးတွင် ဖော်ပြချက်များထဲမှ အချက်တစ်ချက် ချို့ယွင်းပါက မည်သို့ ဖြစ်လာနိုင်မည်နည်း။

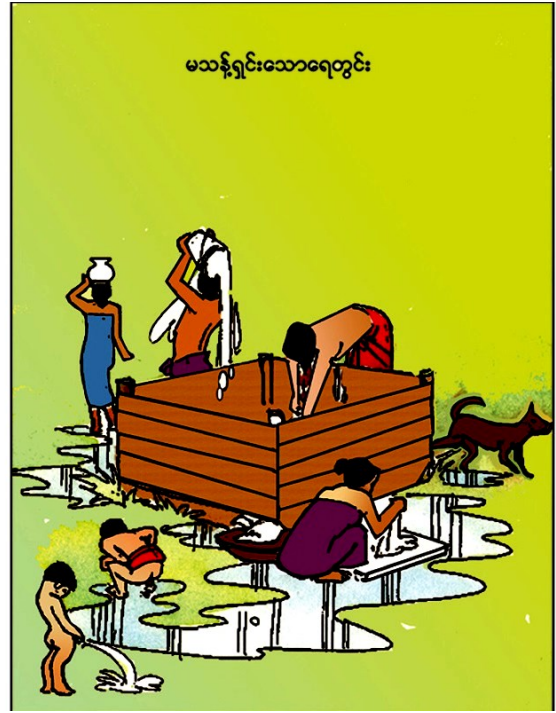
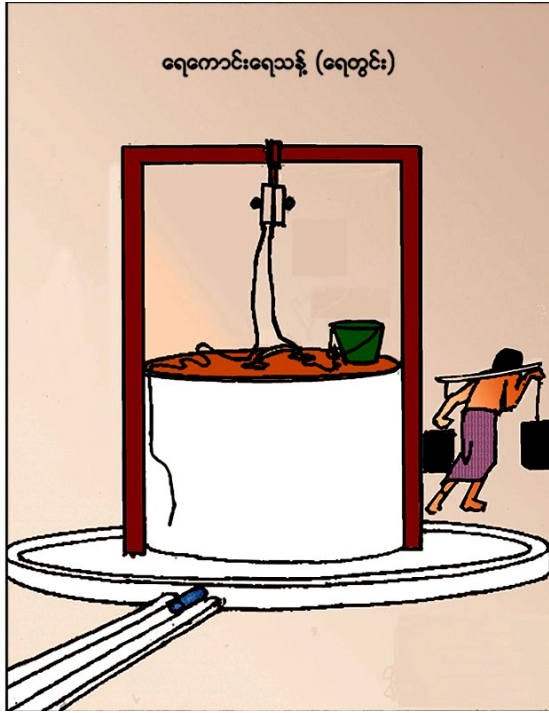
(ဆ) ကူညီသူက အောက်ပါအကြောင်းအရာကို ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

ကျန်းမာရေးအတွက် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းခြင်း၊ မိမိအိမ်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းခြင်း၊ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သောအစားအစာများကို စားသောက်ခြင်း၊ အာဟာရအုပ်စု ၃ စုမျှတစွာစားသောက်ခြင်း၊ ရေကောင်းရေသန့်သုံးစွဲခြင်း၊ ကူးစက်ရောဂါမဖြစ်ရန် ကြိုတင်ကာကွယ်နေထိုင်ခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို ထိန်းချုပ်တတ်ခြင်း၊ အခြားသူများကို စာနာ၍ကူညီပေးခြင်းစသည်တို့ လိုအပ်ပါသည်။ ထို့ပြင် ကျန်းမာရန်အတွက် ရေကို နေ့စဉ် ဖန်ခွက် ၆ ခွက်ခန့်သောက်သုံးသင့်ပါသည်။

၃။ လေ့လာကြည့်ရှုခြင်း

(က) သင်တန်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ ရုပ်ပုံနှစ်ပုံကို ကို နှိုင်းယှဉ်လေ့လာပါစေ။

(သင်တန်းသားကိုင်စာအုပ် စာမျက်နှာ ၃၀)



ထို့နောက် အောက်ပါမေးခွန်းများကို အလှည့်ကျ ဖြေပါစေ။

၁။ ရုပ်ပုံ ၂ ခု ဘာကွာခြားသလဲ။ ပြောပြပါ။ (ကွာခြားချက်တစ်ခုမက ရှိနိုင်သည်။)

၂။ ဘယ်ရေတွင်းကရေကို သောက်မလဲ၊ ဘာဖြစ်လို့လဲ။

၃။ မသန့်ရှင်းတဲ့ရေကိုသောက်ရင် ဘာရောဂါတွေဖြစ်နိုင်သလဲ။

(ခ) ကူညီသူက ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

ရေကောင်းရေသန့်ဟူသည် ရောဂါပိုးကင်းစင်ရမည်၊ အရသာကင်းရမည်၊ အနံ့ကင်းရမည်၊ အနည်ကင်းရမည်၊ ဘေးဖြစ်စေသောဓာတ်ပစ္စည်းများ ပျော်ဝင်ခြင်းကင်းရမည်၊ အရောင်အဆင်းကင်းရမည်။ ရေသည် ကြည်လင်ပြီး ထုတ်ချင်းပေါက်မြင်ရုံဖြင့် ရေကောင်းရေသန့်ဟု မဆိုနိုင်ပါ။ ထိုရေတွင် မျက်စိဖြင့်မမြင်နိုင်သော ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်စေသည့် ရောဂါပိုးများ ရှိနေနိုင်သည်။ အနံ့၊ အရသာမရှိရုံဖြင့် ရေကောင်းရေသန့်ဟုမဆိုနိုင်ပါ။ အနံ့၊ အရသာခံစား၍မရနိုင်သော ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်စေသည့်အရာဝတ္ထုများ ရှိနိုင်ပါသည်။

(ဂ) သင်တန်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ ရုပ်ပုံကို လေ့လာပါစေ။ ထို့နောက် အောက်ပါမေးခွန်းများကို

ဖြေပါစေ။ **(သင်တန်းသားကိုင် စာမျက်နှာ ၃၁)**

၁။ ရုပ်ပုံမှာ ဘာတွေဖြစ်နေတာကို တွေ့သလဲ။

၂။ ထိုအိမ်၌နေသော မိသားစုမှာ ဘယ်လိုရောဂါတွေဖြစ်နိုင်သလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။

၃။ ရောဂါတွေမဖြစ်အောင် အိမ်နှင့် အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဘယ်လိုထားပြီး နေထိုင်ရမလဲ။

(နေအိမ်တွင်း သောက်ရေအိုး၊ ဘုရားပန်းအိုး၊ ထမင်းစားသည့်နေရာ၊ မီးဖိုချောင်၊ အဝတ်လျှော်သည့်နေရာ၊ အိုးခွက်ပန်းကန် စသည့်အရာများ ပါဝင်အောင်ဆွေးနွေးပါ။)



(ခ) ကူညီသူက ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

နေအိမ်နှင့်ပတ်ဝန်းကျင် မသန့်ရှင်းပါက ဝမ်းနှင့်ပတ်သက်သောရောဂါများ၊ အသည်းရောင်အသားဝါ ငှက်ဖျား၊ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါစသည့် ကူးစက်ရောဂါများ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

၄။ အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးခြင်း

(က) နေ့စဉ်အသုံးပြုနေသော သောက်ရေ၊ သုံးရေသန့်ရှင်းအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။ သင်တန်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ ရုပ်ပုံများကိုလေ့လာပါစေ။

(သင်တန်းသားကိုင် စာမျက်နှာ ၁၂)

(ခ) ထို့နောက် “သင့်နေအိမ်နဲ့ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းအောင် ဘာတွေလုပ်ဖို့လိုသလဲ။” အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးစေပြီး အလှည့်ကျတင်ပြပါစေ။

(ဂ) ကူညီသူက ဖြည့်စွက်ပါ။

သန့်ရှင်းသော သောက်သုံးရေဖြစ်စေရန် ရေသိုလှောင်သော အိုး၊ အုတ်ကန်များကို သန့်ရှင်းပေးပြီး ဖုံးအုပ်ထားရမည်။ သောက်ရေကို ရေစစ်ဖြင့်စစ်ခြင်း၊ ကျိုချက်၍သောက်ခြင်း၊ ရေအိုး၊ ရေခွက်များ ကို ဆေးကြော၍ သန့်ရှင်းစွာထားခြင်း၊ ရေခပ်ယူရာတွင် အိုးထဲသို့လက်နှိုက်ခြင်းမပြုဘဲ ကိုင်းပါ သောရေခွက်ဖြင့် ခပ်ယူခြင်းစသည်တို့ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် သန့်ရှင်းအောင်စီစဉ်ရပါမည်။

မိမိနေအိမ်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးအတွက် ယင်လုံအိမ်သာအသုံးပြုရမည်။ အမှိုက်များကို လည်း အမှိုက်ပုံး သို့မဟုတ် တောင်းအတွင်း စနစ်တကျစွန့်ပစ်ရမည်။ နေအိမ်အတွင်းနှင့် ပတ်ဝန်း ကျင်ကို အမြဲသန့်ရှင်းပေးသည့်အနေဖြင့် အမှိုက်လှဲကျင်းခြင်း၊ ချုံနွယ်သစ်ပင်များကို ခုတ်ထွင်ရှင်း လင်းခြင်း၊ ပိတ်ဆို့နေသော ရေမြောင်းများကို ဆယ်ယူရှင်းလင်းခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးရပါမည်။

၅။ မေးခွန်းများဖြင့် ခြုံငုံသုံးသပ်ခြင်း

သင်ခန်းစာနှင့်ဆိုင်သောမေးခွန်းများ။ တစ်တန်းလုံးကိုမေးပါ။

(က) ကျန်းမာအောင် ဘယ်လိုနေထိုင်ရမလဲ။

(ခ) မသန့်ရှင်းသောရေ သောက်သုံးမိပါက ဘာဖြစ်နိုင်သနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

(ဂ) ပတ်ဝန်းကျင်မသန့်ရှင်းပါက ဘာဖြစ်နိုင်သနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

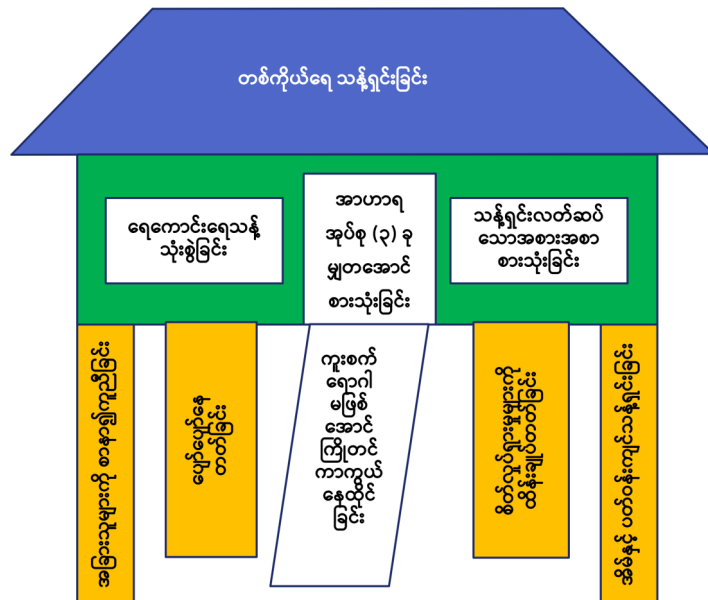
ဘဝနှင့်ဆက်စပ်သောမေးခွန်းများ။ တစ်ဦးချင်းစီကိုမေးပါ။

(က) သောက်သုံးရေသန့်ရှင်းစေရန် မိသားစုကို သင်မည်ကဲ့သို့ကူညီနိုင်ပါသနည်း။

(ခ) သင့်အိမ်နှင့်ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းစေရန် သင်မည်ကဲ့သို့ကူညီနိုင်ပါသနည်း။

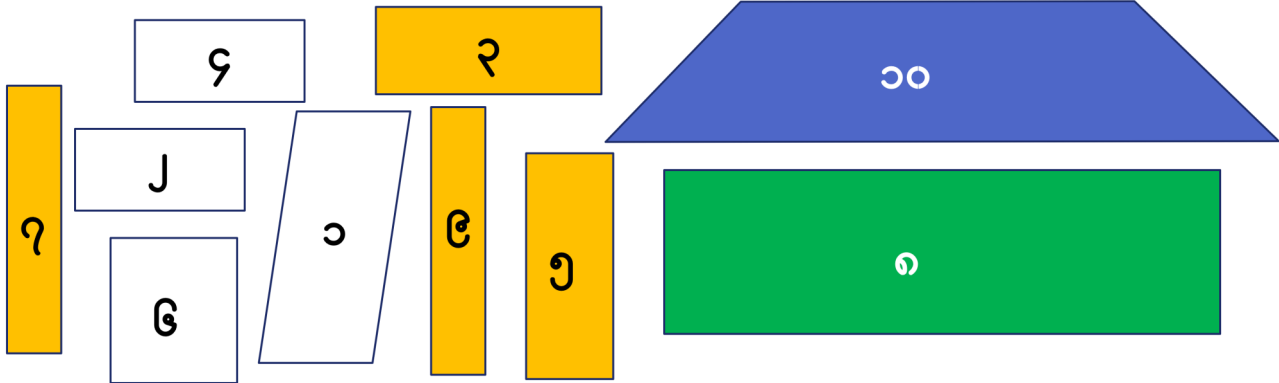
(ဂ) အကယ်၍ သင့်အိမ်အောက် သို့မဟုတ် ဘေးတွင် ရေများဝပ်နေပါက မည်သို့ပြုလုပ်မည်နည်း။

နမူနာအိမ်ပုံစံ



ဖြတ်ရမည့်နမူနာပုံစံ

စက္ကူကို အောက်ပါနမူနာပုံစံအတိုင်းညှပ်ပါ။ ထို့နောက် အပိုင်းအစတစ်ခုချင်းစီတွင် အထက်ပါ အိမ်ပုံစံမှ အကြောင်းအရာအတိုင်းရေးပါ။ စက္ကူအပိုင်းအစ ၁၀ ခုရှိပါသည်။ နံပါတ်စဉ် ၈ တွင် အကြောင်းအရာမရေးရပါ။ တံခါးပေါက်ကပ်ရန်ဖြစ်သည်။



စားကြမယ်

ဆွေးနွေးချိန် (၁) နာရီ

ရည်ရွယ်ချက်

လူငယ်များ၏ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးဆဲအရွယ်တွင် အစာအုပ်စု ၃ စုတွင်ပါသော သန့်ရှင်းသည့် အစားအစာများကို စားသုံးရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြတတ်မည်။

လုပ်ငန်းစဉ်များ

၁။ တစ်တန်းလုံးနှင့်ဆွေးနွေးခြင်း

(က) အောက်ပါမေးခွန်းကိုမေး၍ သင်ခန်းစာကို စတင်ပါ။

“မနေ့က ဘာအစားအစာတွေ စားခဲ့ပါသလဲ။”

(ခ) လူငယ်များပြောသမျှကို သင်ပုန်းတွင်မှတ်တမ်းတင်ပါ။

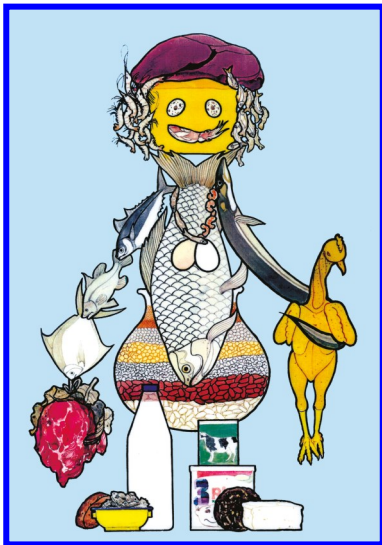
၂။ ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်း

(က) သင်တန်းသားကိုင်စာအုပ်မှ အစာအုပ်စု ၃ စုပါသော ရုပ်ပုံကို လေ့လာကြည့်ရှုပါစေ။

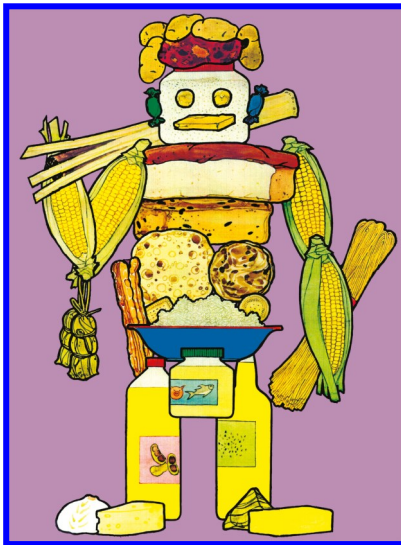
(သင်တန်းသားကို စာမျက်နှာ ၃၃)

“ရုပ်ပုံမှာ ဘာတွေတွေ့ရသလဲ။ သေသေချာချာကြည့်ပါ။”

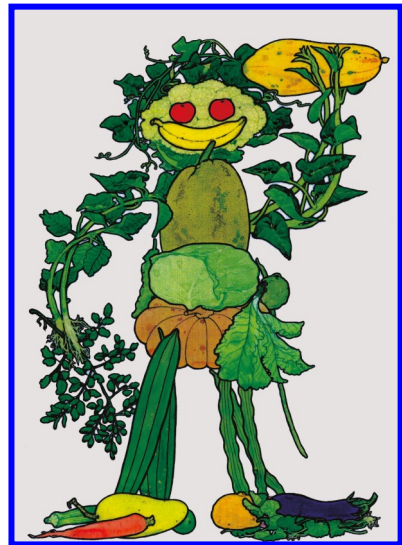
အစာအုပ်စု ၃ စု



ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွား
စေသောအုပ်စု



အင်အားဖြစ်စေသော
အုပ်စု



ရောဂါကာကွယ်
စေသောအုပ်စု

- (ခ) ရုပ်ပုံပါ အစားအစာများကို လေ့လာကြည့်ရှုရင်း လူငယ်များမသိသော အစားအစာများရှိပါက ကူညီသူက ဖြည့်စွက်ရှင်းလင်းပြောပြပါ။
- (ဂ) ကူညီသူက အမှာစာကို လူငယ်များနားလည်အောင် ရှင်းပြပါ။

ကူညီသူအတွက်အမှာစာ

ကျွန်ုပ်တို့သည် အစားအစာအမျိုးမျိုးကို နေ့စဉ်စားသုံးကြသည်။ အစားအစာများတွင် အသား၊ ငါး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ကောက်ပဲသီးနှံ (စပါး၊ ဂျုံ၊ ပြောင်းစသည်)၊ သစ်သီးဝလံ၊ သစ်ဥ၊ သစ်ဖု၊ အဆီ စသည်တို့ပါဝင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ခန္ဓာကိုယ် ကြီးထွားကျန်းမာသန်စွမ်းရန်အတွက် နေ့စဉ်စားသုံးသော ထိုအစားအစာများကို အုပ်စု ၃ စုခွဲခြားနိုင်ပါသည်။

၁။ အင်အားဖြစ်စေသောအုပ်စု

၂။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေသောအုပ်စု

၃။ ရောဂါကာကွယ်စေသောအုပ်စု စသည်တို့ဖြစ်ပါသည်။

(ဃ) အစားအစာအုပ်စုရုပ်ပုံပါ အစားအစာများအပေါ် အခြေပြု၍ လုပ်ငန်းစဉ် (၁)တွင် ဆွေးနွေးခဲ့သော “မနေ့က စားလာခဲ့သောအစားအစာများ”ကို အစာအုပ်စု ၃ စု ခွဲခြားပေးပါ။

၃။ ကစားခြင်း

(က) လူငယ်များအား အဖွဲ့ ၃ ဖွဲ့ခွဲပါ။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီကို အစာအုပ်စုတစ်ခုစီသတ်မှတ်ပေးပါ။

(ခ) လူငယ်များအား စာရွက်တစ်ရွက်စီဝေပေးပြီး မိမိတို့အဖွဲ့အတွက် သတ်မှတ်ပေးသည့် အစာအုပ်စုထဲမှ အစားအစာတစ်ခုခုကို စိတ်ကြိုက်ဆွဲပါစေ။

(ဂ) ရေးဆွဲပြီးပါက ထိုပုံကို ရင်ဘတ်တွင် ကပ်ခိုင်းပါ။ ထို့နောက် လူငယ်များအားလုံးကို စက်ဝိုင်းပုံစံရပ်ခိုင်းပါ။

(ဃ) ကူညီသူက သီချင်းတစ်ပိုဒ်ဆိုပြမည်။ သီချင်းဆိုနေစဉ် လူငယ်များအားလုံး စက်ဝိုင်းပုံလမ်းလျှောက်ပါစေ။

(င) သီချင်းဆုံး၍ အချက်ပြလျှင် အားလုံးရပ်ပြီး ၃ ဦးစီတွဲပါစေ။

(စ) ကူညီသူက ၃ ဦးစီတွဲထားသည့်အတွဲများကို လိုက်လံကြည့်ရှုပြီး အာဟာရအုပ်စု ၃ စု စုံပါသလားဟု အချင်းချင်းပြန်စစ်ဆေးခိုင်းပါ။

အာဟာရအုပ်စု ၃ စု မပြည့်စုံပါက သို့မဟုတ် ၃ ဦးစလုံး တစ်အုပ်စုတည်းမှ ဖြစ်နေပါက အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။

- ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားမှုအုပ်စုတွင်ပါဝင်သော အစားအစာများကိုသာ စားသုံးနေပါက ဘာဖြစ်လာနိုင်သလဲ။ မည်သည့်အုပ်စုက အစားအစာများ ထပ်မံလိုအပ်ပါသလဲ။
- အင်အားဖြစ်စေသောအစာအုပ်စုတွင်ပါဝင်သော အစားအစာများကိုသာ စားသုံးနေပါက ဘာဖြစ်လာနိုင်သလဲ။ မည်သည့်အုပ်စုက အစားအစာများ ထပ်မံလိုအပ်ပါသလဲ။
- ရောဂါကာကွယ်စေသောအစာအုပ်စုတွင်ပါဝင်သော အစားအစာများကိုသာစားသုံးနေပါက ဘာဖြစ်လာနိုင်သလဲ။ မည်သည့်အုပ်စုက အစားအစာများ ထပ်မံလိုအပ်ပါသလဲ။

၄။ မေးခွန်းများမေး၍ ခြုံငုံသုံးသပ်ခြင်း

ဘဝနှင့်ဆက်စပ်သောမေးခွန်းများ။ တစ်ဦးချင်းစီကိုမေးပါ။

(က) သင်စားခဲ့သော အစားအစာများတွင် အစာအုပ်စု ၃ စုစလုံးပါဝင်ပါသလား။ အကယ်၍ မပါဝင်ပါက သင်ဘာလုပ်မလဲ။ အကယ်၍ ပါဝင်ခဲ့ပါက မည်သည့်အစာအုပ်စုက ပမာဏအများဆုံးပါဝင်နေပါသလဲ။

- (ခ) အဆာပြေအနေဖြင့် မည်သည့်မုန့်မျိုးဝယ်စားလေ့ရှိသနည်း။ ထိုမုန့်သည် မည်သည့်အစာအုပ်စုတွင် အများဆုံးပါဝင်နေသနည်း။
- (ဂ) ကုန်ကျစရိတ်သက်သာပြီး သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေရန် မည်သည့်အစားအစာများကို ရွေးချယ်မည်နည်း။
- (ဃ) သင်စားသော အစားအစာတွင် အစာအုပ်စု ၃ စုစလုံး မပါဝင်ဘဲ အုပ်စုတစ်ခုခု လိုအပ်နေပါက ကြာလာလျှင် မည်ကဲ့သို့ဖြစ်လာမည်နည်း။
- (င) သင်နေကောင်းစအချိန်တွင် စားနေကျအစားအစာကို မည်သည့်ပမာဏခန့် စားသင့်သလဲ။
- (စ) ကူညီသူက အောက်ပါအကြောင်းအရာကို ရှင်းပြပါ။

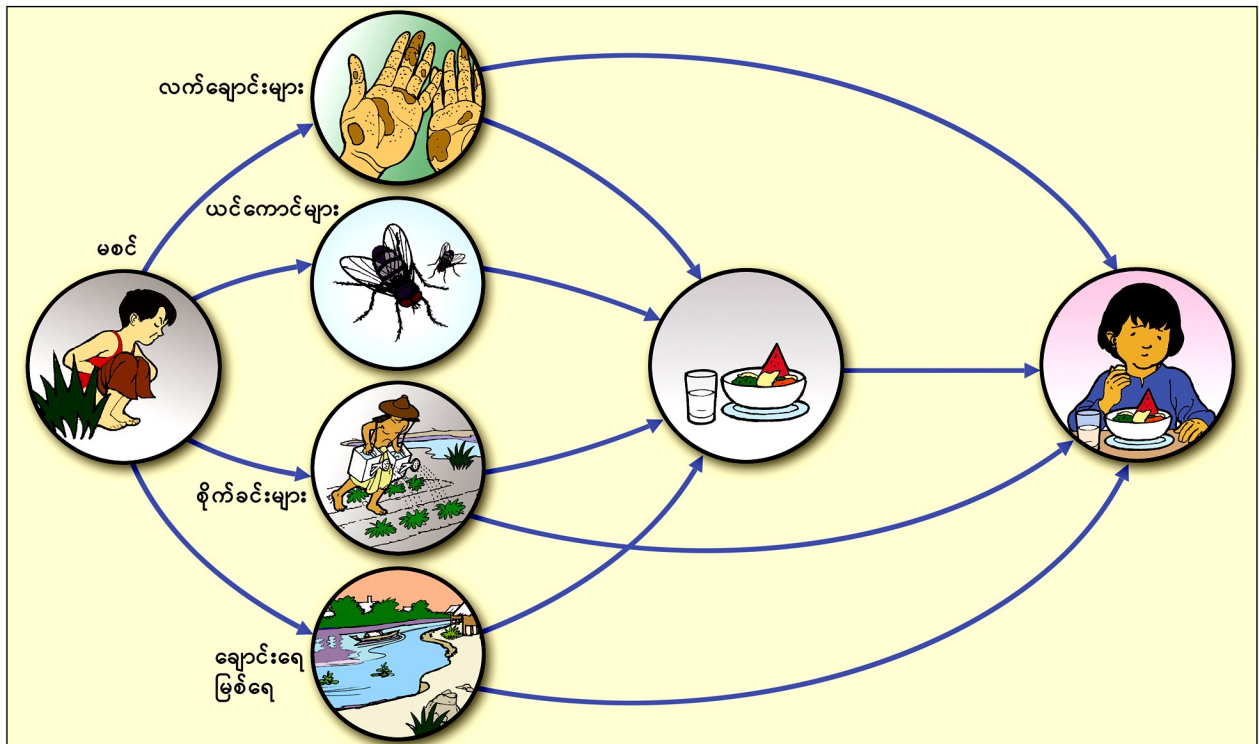
ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးရန် အသားဓာတ်၊ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ရန် အင်အားဓာတ်၊ ရောဂါကာကွယ်စေနိုင်ရန် ဗီတာမင်သက်စောင့်ဓာတ်များ လိုအပ်ပါသည်။ ယင်းလိုအပ်ချက် ၃ မျိုးကို အစားအစာအုပ်စု ၃ မျိုးမှ ရရှိနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် နေ့စဉ်အစားအစာများ စားသုံးရာတွင် အစာအုပ်စု ၃ မျိုးစလုံးပါဝင်အောင် မျှမျှတတစားသုံးရမည်။

၅။ ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းနှင့် တစ်တန်းလုံးနှင့်ဆွေးနွေးခြင်း

- (က) ကူညီသူက“အစားအစာကိုတော့ စုံအောင်စားဖို့လိုတယ်။ ဒါပေမဲ့ မစားခင်မှာ သတိထားရမှာတွေရှိတယ်” ဟုပြောပြီး သင်တန်းသားကိုစာအုပ်မှ အညစ်အကြေးများ ပါးစပ်အတွင်းသို့ ရောက်ရှိနိုင်သည့် နည်းလမ်းများပါဝင်သော ရုပ်ပုံကို အုပ်စုလိုက် ကြည့်ရှုပါစေ။

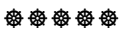
(သင်တန်းသားကို စာမျက်နှာ ၃၇)

အညစ်အကြေးများပါးစပ်အတွင်းသို့ရောက်ရှိနိုင်သည့်နည်းလမ်းများ



- (ခ) “ဘယ်လိုနားလည်သလဲ” ဟုမေးပါ။ စဉ်းစားရန် အချိန်ပေးပါ။ နားလည်သလိုဖြေပါစေ။
- (ဂ) ကူညီသူက ရုပ်ပုံများကိုပြ၍ အောက်ပါအကြောင်းအရာများကို ဖြည်းဖြည်းချင်းရှင်းပြပါ။

အညစ်အကြေးများပါသော မသန့်ရှင်းသည့်အစားအစာများ စားမိခြင်းကြောင့် ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းလျှောရောဂါနှင့် သန်ကောင်ရောဂါများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဖော်ပြပါပုံအရ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါပိုးကို လူတို့ဆီသို့ ရောက်ရှိစေသည့်နည်းလမ်းများမှာ လက်မှတ်ဆင့်၊ မစင်မှတ်ဆင့်၊ အစားအစာမှတ်ဆင့်၊ အရည်နှင့် အသီးအရွက်စိုက်ခင်းများမှတ်ဆင့် ပါးစပ်ထဲသို့ ရောက်ရှိနိုင်ပါသည်။ ထိုအခါ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါနှင့် သန်ကောင်ရောဂါများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အစားအစာများ ပါးစပ်ထဲသို့ မရောက်ရှိမီ သန့်ရှင်းအောင် ကြိုတင်ကာကွယ်ထားရပါမည်။



လုံလောက်မှုတပါမှ

ဆွေးနွေးချိန် (၁) နာရီ

ရည်ရွယ်ချက်

လူငယ်များသည် အာဟာရအုပ်စု ၃ ခုမှ အစားအစာများကို မျှမျှတတနှင့် လုံလုံလောက်လောက် စားသောက်မှသာ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားပြီး ကျန်းမာမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြတတ်မည်။

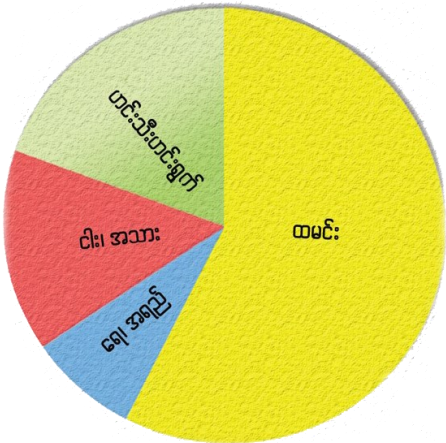
လုပ်ငန်းစဉ်များ

၁။ တစ်တန်းလုံးနှင့်ဆွေးနွေးခြင်း

- (က) လူငယ်များအား ပြီးခဲ့သည့်သင်ခန်းစာတွင် ဆွေးနွေးခဲ့သည့် အစာအုပ်စု ၃ စုကို မေးပါ။
- (ခ) အားလုံးပြောပြီးပါက ကူညီသူက “အစာအုပ်စု ၃ စုဆိုတာ အင်အားကိုဖြစ်စေတဲ့အစာအုပ်စု၊ ရောဂါကာကွယ်ပေးတဲ့အစာအုပ်စုနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေတဲ့အစာအုပ်စုတွေဖြစ်တယ်” ဟု ပြောပြပါ။

၂။ ပုံဆွဲခြင်း

- (က) ကူညီသူက သင်ပုန်းတွင် စက်ဝိုင်းပုံကြီးကြီးတစ်ခုဆွဲပါ။
- (ခ) လူငယ်များအား စာရွက်တစ်ရွက်စီပေးပြီး စက်ဝိုင်းပုံကို ကူးဆွဲပါစေ။ အထူးဝိုင်းစက်ရန် မလိုပါ။
- (ဂ) ကူညီသူက အောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြရင်း သင်ပုန်းပေါ်ရှိ စက်ဝိုင်းပုံတွင် ဖြည့်စွက်ပါ။
 “ဟောဒီအဝိုင်းကြီးဟာ ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်ဆိုပါစို့။ မင်းတို့ နေ့စဉ်ထမင်းစားတဲ့အခါ ထမင်းနဲ့ဟင်း ဘယ်လောက်စားဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ဒီအဝိုင်းပုံမှာ ဖြည့်ကြမယ်။ ဥပမာ ကိုယ်စားတဲ့ထမင်းဟာ ပန်းကန်အပြည့်ဖြစ်ပြီး အသားဟင်း၊ ငါးဟင်း ဒါမှမဟုတ် ပဲဟင်းက နည်းနည်း၊ အသီးအရွက်ကနည်းနည်းဆိုရင် ပန်းကန်ပြားရဲ့ လေးပုံသုံးပုံကျော်ကျော်ဟာ ထမင်းဖြစ်ပြီး ကျန်တဲ့ လေးပုံတစ်ပုံဟာ ငါး ဒါမှမဟုတ် အသား၊ အသီးအရွက်နဲ့ ဟင်းရည်လို့ ဖော်ပြရမှာဖြစ်တယ်။”



- (ဃ) “အခုမင်းတို့ဆွဲထားတဲ့ အဝိုင်းပုံမှာ နေ့စဉ် ကိုယ်စားနေကျ ထမင်းပုံစံကို ဖြည့်ကြရမယ်။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ပမာဏချင်း မတူတဲ့အတွက် အဝိုင်းပုံဖြည့်တဲ့ ပုံစံချင်းလည်း တူမှာမဟုတ်ဘူး။ တစ်ဦးချင်း ကိုယ်ဆွဲထားတဲ့ပုံမှာ စဉ်းစားဖြည့်စွက်ပါ” ဟုပြောပါ။
- (င) လူငယ်များရေးဆွဲထားသော အဝိုင်းပုံတွင် ဖြည့်စွက်ဆွဲပါစေ။ အချိန်သတ်မှတ်ပေးပါ။

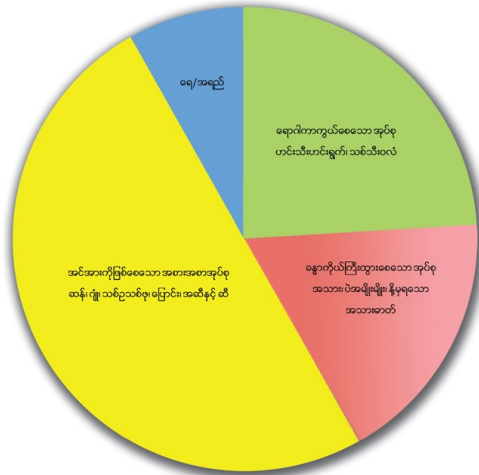
၃။ တစ်တန်းလုံးနှင့်ဆွေးနွေးခြင်း

(က) အောက်ပါမေးခွန်းကို တစ်တန်းလုံးအားမေးပါ။

“မျှမျှတတစားရမယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုမျိုးလဲ။”

“လုံလုံလောက်လောက်စားရမယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုမျိုးလဲ။”

(ခ) ကူညီသူက လုံလောက်မှုတသော စားသောက်မှုပုံစံကို အောက်ပါပန်းကန်ပြားပုံစံဖြင့် အားလုံးနားလည်အောင် ရှင်းပြပါ။



ထမင်းတစ်နပ်စာပုံစံ

“ဆွဲထားတဲ့ပုံဟာ မင်းတို့တစ်နပ်စားတဲ့ ထမင်းပန်းကန်ပြားလို့ယူဆပါ။ မင်းတို့အတွက် အခြေခံအစားအစာဖြစ်တဲ့ ထမင်းကို ပုံမှာပြထားတဲ့အတိုင်း ပန်းကန်ပြားရဲ့ တစ်ဝက်ခန့်သာ စားသင့်တယ်။ ကျန်တဲ့အစာအုပ်စု ၂ စုဖြစ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေတဲ့ အစာအုပ်စုနဲ့ ရောဂါကာကွယ်စေတဲ့ အစာအုပ်စုတွေကို ထမင်းပန်းကန်ရဲ့ လေးပုံတစ်ပုံခန့် စားသင့်တယ်။ အသားထက် သစ်သီးဝလံနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို ပိုပြီးစားသုံးသင့်တယ်။ တစ်နေ့တာ လုပ်ငန်းတွေ လုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့အတွက် ထမင်းစားရုံသာမက ရေများများသောက်ဖို့လည်း လိုအပ်တယ်။”

- (ဂ) လုပ်ငန်းစဉ် (၂) ပုံဆွဲခြင်းတွင် လူငယ်များဆွဲခဲ့သည့်ပုံနှင့် ယခုရှင်းပြခဲ့သည့်အပိုင်းပုံ(ထမင်း တစ်နပ်စာ၏ပုံ)တို့ကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်စေပြီး မိမိတို့၏ စားသောက်မှုပုံစံသည် ယခုရှင်းပြခဲ့ သော လုံလောက်မှုတသည့်ပုံစံနှင့် မည်သို့ကွာခြားသည်ကို ဆန်းစစ်စေပါ။
- (ဃ) ကူညီသူက အောက်ပါမေးခွန်းတစ်ခုစီကိုမေး၍ လူငယ်များအား မိမိကိုယ်မိမိ ဆန်းစစ်စေပါ။ (မိမိကိုယ်တိုင် ဆန်းစစ်နိုင်ရန်အတွက်သာဖြစ်ပြီး ပြန်ပြောခိုင်းရန် မဟုတ်ပါ။)
 - ဘယ်အစားအစာကို လုံလုံလောက်လောက်စားခဲ့သလဲ။
 - ဘယ်အစားအစာကို ထပ်ပြီးစားဖို့လိုသလဲ။
- (င) ကူညီသူက အောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြပါ။

အစာအုပ်စု ၃ စုလုံးကို ပမာဏမျှတအောင် စားဖို့လိုတယ်။ အစားအစာပမာဏကို လုံလောက် အောင် မစားခဲ့ရင် ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ဖွံ့ဖြိုးသင့်သလောက် မဖွံ့ဖြိုးဘဲ ကြီးထွားသင့်သလောက်လည်း ကြီးထွားမှာမဟုတ်ဘူး။

၄။ လက်တွေ့လုပ်ငန်း

- (က) ကူညီသူက “လူငယ်တွေမှာ အသက်အရွယ်အလိုက် ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှု ရှိ၊ မရှိကို အရပ်အမြင့်၊ ကိုယ်အလေးချိန်ကို တိုင်းတာကြည့်ခြင်းဖြင့် သိနိုင်တယ်”ဟု ပြောပါ။
- (ခ) လူငယ်များအား သင်တန်းသားကိုင်စာအုပ်တွင်ပါသော အသက်အရွယ်အလိုက်ရှိသင့်သော အရပ်အမြင့်၊ ကိုယ်အလေးချိန်ပြဇယားကို ကြည့်စေပြီးရှင်းပြပါ။

အသက်အရွယ်အလိုက်ရှိသင့်သော အရပ်အမြင့်ဇယား

အသက်အရွယ်အလိုက်ရှိသင့်သော အရပ်အမြင့်									
အသက်		အရပ်အမြင့် (ကျား)				အရပ်အမြင့် (မ)			
နှစ်	လ	၁၀၀%		၈၀%		၁၀၀%		၈၀%	
		စင်တီ	ပေ	စင်တီ	ပေ	စင်တီ	ပေ	စင်တီ	ပေ
၅	၀	၁၀၉.၉	၃.၆၁	၉၃.၄	၃.၀၆	၁၀၈.၄	၃.၅၆	၉၂.၁	၃.၀၂
၆	၀	၁၁၆.၁	၃.၈၁	၉၈.၇	၃.၂၄	၁၁၄.၆	၃.၇၆	၉၇.၄	၃.၂၀
၇	၀	၁၂၁.၇	၃.၉၉	၁၀၃.၄	၃.၃၉	၁၂၀.၆	၃.၉၆	၁၀၂.၅	၃.၃၆
၈	၀	၁၂၇.၀	၄.၁၇	၁၀၈.၀	၃.၅၄	၁၂၆.၄	၄.၁၅	၁၀၇.၄	၃.၅၂
၉	၀	၁၃၂.၂	၄.၃၄	၁၁၂.၄	၃.၆၉	၁၃၂.၂	၄.၃၄	၁၁၂.၄	၃.၆၉
၁၀	၀	၁၃၇.၅	၄.၅၁	၁၁၆.၉	၃.၈၄	၁၃၈.၃	၄.၅၄	၁၁၇.၆	၃.၈၆
၁၁	၀	၁၄၃.၃	၄.၇၀	၁၂၁.၈	၄.၀၀	၁၄၄.၈	၄.၇၅	၁၂၃.၁	၄.၀၄
၁၂	၀	၁၄၆.၄	၄.၈၀	၁၂၇.၂	၄.၁၇	၁၅၁.၅	၄.၉၇	၁၂၈.၈	၄.၂၃
၁၃	၀	၁၅၆.၅	၅.၁၃	၁၃၃.၀	၄.၃၆	၁၅၇.၁	၅.၁၅	၁၃၃.၅	၄.၃၈
၁၄	၀	၁၆၃.၁	၅.၃၅	၁၃၈.၆	၄.၅၅	၁၆၀.၄	၅.၂၆	၁၃၆.၃	၄.၄၇
၁၅	၀	၁၆၉.၀	၅.၅၅	၁၄၃.၇	၄.၇၁	၁၆၁.၈	၅.၃၁	၁၃၇.၅	၄.၅၁

“ဥပမာ- အသက် ၁၀ နှစ်အရွယ်ယောက်ျားလေးအတန်းကို ကြည့်ပါ။ အဲဒီကလေးရဲ့ရှိသင့်တဲ့အရပ်အမြင့်ဟာ ၁၃၇.၅ စင်တီမီတာ သို့မဟုတ် ၄.၅၁ ပေဖြစ်တယ်။ တကယ်လို့ အဲဒီကလေးဟာ ရှိသင့်တဲ့အရပ်ရဲ့ ၈၀% အောက်ရှိရင် ၁၁၆.၉ စင်တီမီတာ သို့မဟုတ် ၃.၈၄ ပေရှိခဲ့ရင် ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှုနည်းတယ်လို့ ပြောနိုင်တယ်။”

- (ဂ) လူငယ်များအား မိမိတို့အသက်နှင့်ကိုက်ညီသော အလျားလိုက်အတန်းကိုကြည့်၍ အရပ်အမြင့် မည်မျှရှိသင့်သည်ကို ဆက်လက်ကြည့်ပါစေ။
- (ဃ) လူငယ်များအား မှတ်သားထားသော မိမိတို့၏အရပ်အမြင့်သည် မိမိတို့အသက်အရွယ်အရ ရှိသင့်သောအရပ်အမြင့် ရှိ၊ မရှိကို သုံးသပ်ပါစေ။

၅။ တစ်တန်းလုံးနှင့်ဆွေးနွေးခြင်း

(က) လူငယ်များအား သင်တန်းသားကိုင်စာအုပ်တွင်ပါသော အသက်အရွယ်အလိုက်ရှိသင့်သော ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ပြဇယားကို လေ့လာစေပြီး မိမိတို့အသက်အရွယ်အရ ရှိသင့်သော ကိုယ်အလေးချိန် ရှိ မရှိ သုံးသပ်ပါစေ။

အသက်အရွယ်အလိုက်ရှိသင့်သော ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ပြဇယား

အသက်အရွယ်အလိုက်ရှိသင့်သော ကိုယ်အလေးချိန်									
အသက်		ကိုယ်အလေးချိန် (ကျား)				ကိုယ်အလေးချိန် (မ)			
နှစ်	လ	၁၀၀%		၈၀%		၁၀၀%		၈၀%	
		ကီလိုဂရမ်	ပေါင်	ကီလိုဂရမ်	ပေါင်	ကီလိုဂရမ်	ပေါင်	ကီလိုဂရမ်	ပေါင်
၅	၀	၁၈. ၇	၄၁. ၁၄	၁၅. ၀	၃၃. ၀၈	၁၇. ၇	၃၉. ၀၃	၁၄. ၂	၃၁. ၃၁
၆	၀	၂၀. ၇	၄၅. ၅၄	၁၆. ၆	၃၆. ၆၀	၁၉. ၅	၄၃. ၀၀	၁၅. ၆	၃၄. ၄၀
၇	၀	၂၂. ၉	၅၀. ၃၈	၁၈. ၃	၄၀. ၃၅	၂၁. ၈	၄၈. ၀၇	၁၇. ၄	၃၈. ၃၇
၈	၀	၂၅. ၃	၅၅. ၆၆	၂၀. ၂	၄၄. ၅၄	၂၄. ၈	၅၄. ၆၈	၁၉. ၈	၄၃. ၆၆
၉	၀	၂၈. ၁	၆၁. ၈၂	၂၂. ၅	၄၉. ၆၁	၂၈. ၅	၆၂. ၈၄	၂၂. ၈	၅၀. ၂၇
၁၀	၀	၃၁. ၄	၆၉. ၀၈	၂၅. ၁	၅၅. ၃၅	၃၂. ၅	၇၁. ၆၆	၂၆. ၀	၅၇. ၃၃
၁၁	၀	၃၅. ၃	၇၇. ၂၂	၂၈. ၂	၆၂. ၁၈	၃၇. ၀	၈၁. ၅၉	၂၉. ၆	၆၅. ၂၇
၁၂	၀	၃၉. ၈	၈၇. ၅၆	၃၁. ၈	၇၀. ၁၂	၄၁. ၅	၉၁. ၅၁	၃၃. ၂	၇၃. ၂၁
၁၃	၀	၄၅. ၀	၉၉. ၀၀	၃၆. ၀	၇၉. ၃၈	၄၆. ၁	၁၀၁. ၆၅	၃၆. ၆	၈၀. ၇၀
၁၄	၀	၅၀. ၈	၁၁၁. ၇၆	၄၀. ၆	၈၉. ၅၂	၅၀. ၃	၁၁၀. ၉၁	၄၀. ၂	၈၈. ၆၄
၁၅	၀	၅၆. ၇	၁၂၄. ၇၄	၄၅. ၄	၁၀၀. ၁၁	၅၃. ၇	၁၁၈. ၄၁	၄၃. ၂	၉၅. ၂၆

(ခ) အောက်ပါမေးခွန်းဖြင့် အားလုံးနှင့်ဆွေးနွေးပါ။

“ယခုလက်ရှိအခြေအနေမှာ ရှိသင့်တဲ့အရပ်အမြင့်ထက် လျော့နေရင် အရပ်ပိုရှည်လာအောင် မင်းတို့ဆွဲထားတဲ့ပုံကိုကြည့်ပြီး ဘာအစားအစာတွေကို ပိုစားသင့်သလဲ”။

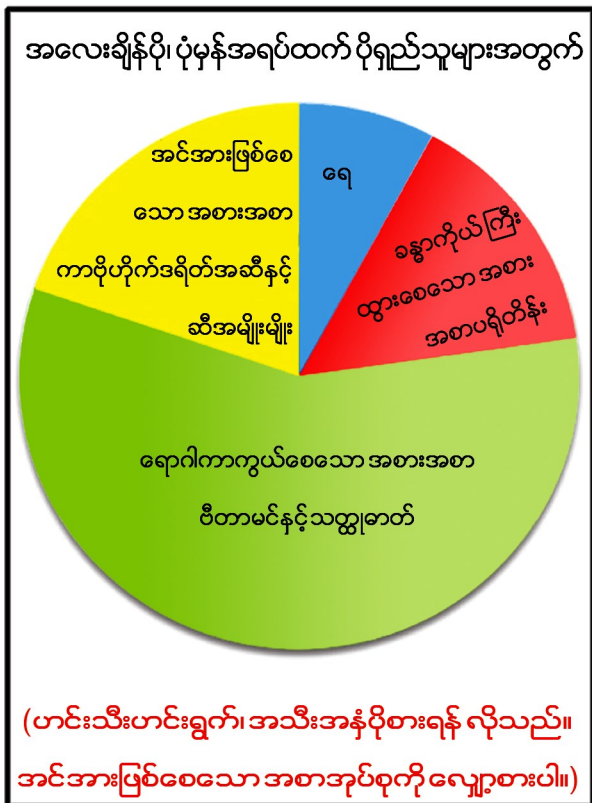
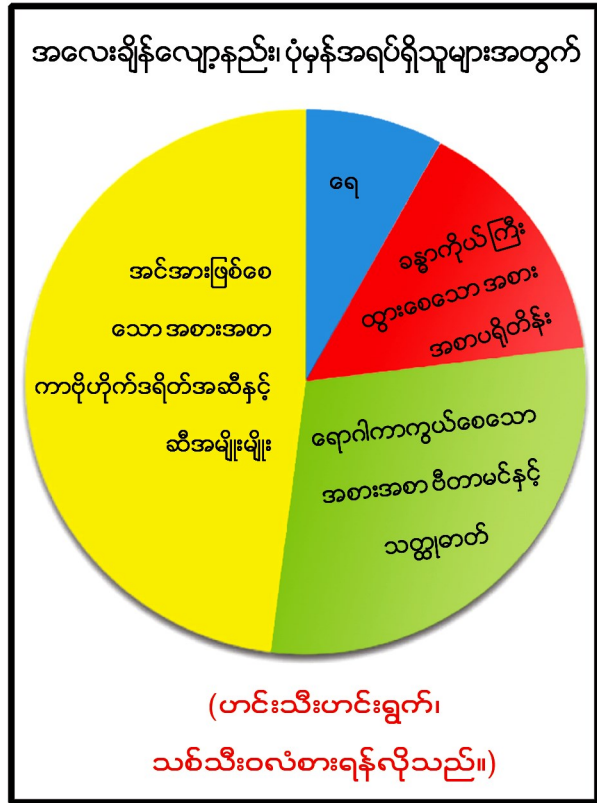
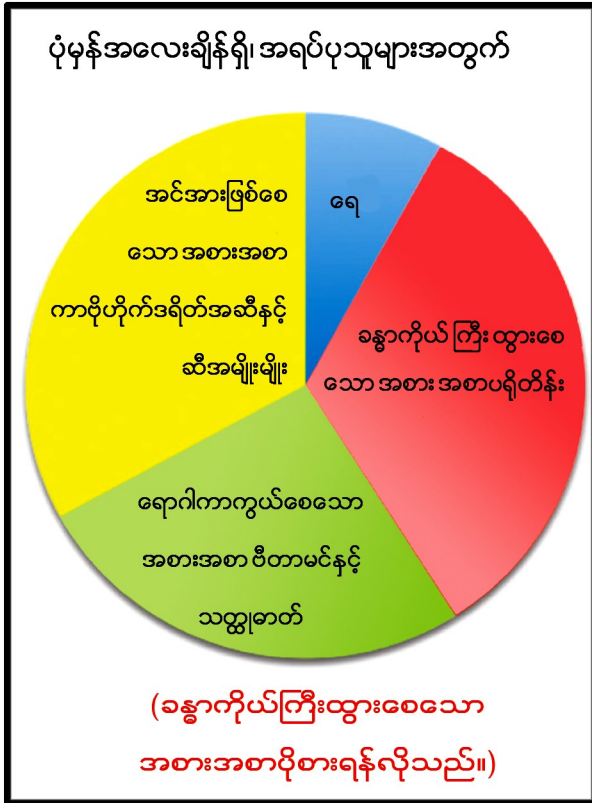
“ပိန်ပြီး မကြာခဏနေမကောင်းတဲ့သူဆိုရင် ဘာအစားအစာတွေကို ပိုစားသင့်သလဲ။”

(ဂ) ကူညီသူက အောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြပါ။

ရှိသင့်တဲ့အရပ်ထက်ပိုနေသူဟာ အသားဓာတ် သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေတဲ့ အစားအစာတွေကို ပိုပြီးစားဖို့လိုအပ်တယ်။ အသားဓာတ်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ဆဲလ်တွေပွားများလာဖို့နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖို့ဖြိုးစေဖို့အတွက် ကူညီတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားနေတဲ့အချိန်မှာ အင်အားတွေကို သုံးရတဲ့အတွက် အင်အားဖြစ်စေတဲ့ အစားအစာတွေကိုလည်း ပိုပြီးစားသုံးဖို့လိုအပ်တယ်။ ရောဂါကာကွယ်စေတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကိုလည်း ပိုစားဖို့လိုတယ်။

(ဃ) သင်တန်းသားကိုင်စာအုပ်တွင်ပါသော အလေးချိန်နှင့်အရပ်ဆက်စပ်မှုအရ လိုအပ်သော အစားအစာပုံစံနမူနာကို လူငယ်များအား လေ့လာပါစေ။ ထို့နောက် မိမိတို့စားရမည့် ပုံကို ရွေးချယ်မှတ်သားပါစေ။ **(သင်တန်းသားကိုင် စာမျက်နှာ ၄၂)**

အလေးချိန်နှင့် အရပ်ဆက်စပ်မှုအရ လိုအပ်သော အစားအစာပုံစံနမူနာများ



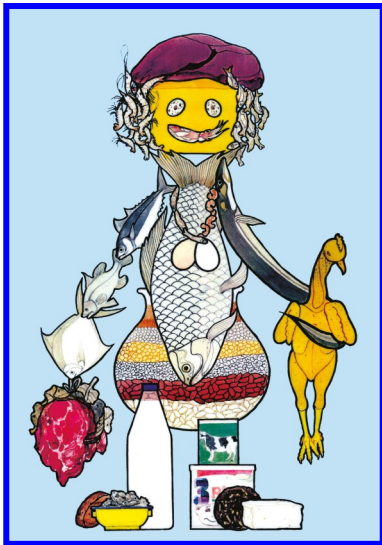
(င) ကူညီသူက “အလေးချိန်နှင့်အရပ်ဆက်စပ်မှုအရ လိုအပ်သောအစားအစာပုံစံနမူနာ”များကို ရှင်းပြပါ။

၆။ တစ်တန်းလုံးနှင့်ဆွေးနွေးခြင်း

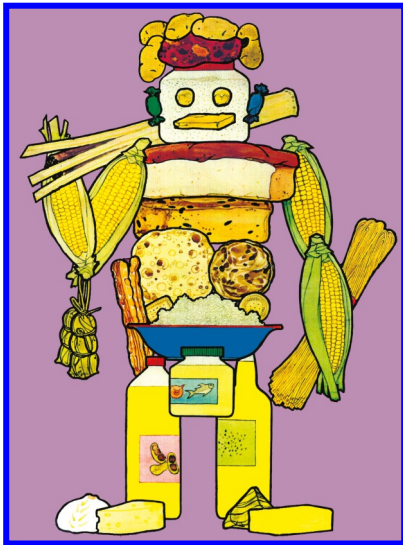
(က) သင်တန်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ အစာအုပ်စု ၃ စု ရုပ်ပုံတစ်ပုံစီကို လေ့လာကြည့်ရှုစေပြီး အောက်ပါမေးခွန်းဖြင့် အစာအုပ်စုတစ်စုလျှင် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီပေး၍ ဆွေးနွေးပါစေ။ ထို့နောက် အတန်းသို့ တင်ပြပါစေ။

“မိမိတို့ဒေသအတွင်း အလွယ်တကူရနိုင်တဲ့ ဈေးသက်သာပြီး လူငယ်အများစု စားသုံးနေသော အစားအစာတွေက ဘာတွေလဲ။”

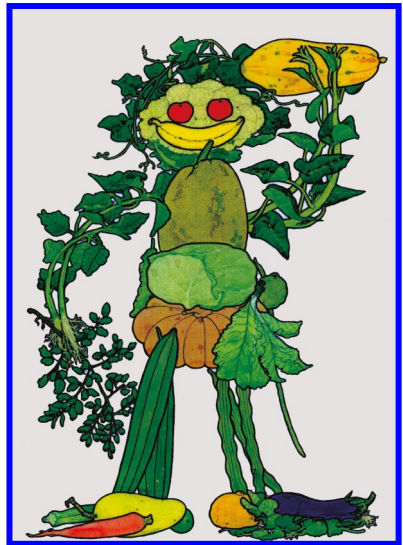
အစာအုပ်စု ၃ စု



ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွား
စေသောအုပ်စု



အင်အားဖြစ်စေသော
အုပ်စု



ရောဂါကာကွယ်
စေသောအုပ်စု

(ခ) ကူညီသူက အောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြပါ။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးနေချိန်ဖြစ်လို့ ဒေသအတွင်းမှာရှိတဲ့ အစားအစာတွေကို လုံလောက်မျှတတဲ့ အာဟာရဖြစ်အောင် စီစဉ်စားသုံးတတ်ဖို့လိုတယ်။ နေ့စဉ် အစာအုပ်စု ၃ မျိုးစလုံးပါပြီး လုံလောက်တဲ့ပမာဏရှိမှသာ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ စံနှုန်းအတိုင်းကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးပြီး ကျန်းမာမယ်။ ဒါ့အပြင် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု အထူးသဖြင့် လက်ဆေးခြင်း၊ အိမ်နဲ့ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းခြင်းတို့ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို သန့်ကောင်တွေ ရောက်ရှိမလာအောင် တားဆီးနိုင်တယ်။ သန့်ကောင်ကြောင့် စားလိုက်တဲ့အစားအစာတွေဟာ အာဟာရမဖြစ်တော့ဘဲ အာဟာရချို့တဲ့နိုင်တယ်။ ဒါ့အပြင် ခန္ဓာကိုယ်ကသွေးတွေကို စုပ်ယူတဲ့အတွက် သန့်ကောင်ရှိရင် ဝမ်းရောဂါအပြင် သွေးအားနည်းရောဂါရနိုင်တယ်။ အမျိုးသမီးလေးတွေမှာ လစဉ်ရာသီသွေးလာတဲ့အတွက် သွေးအားနည်းရောဂါ ဖြစ်နိုင်ဖို့ပိုများတယ်။

၇။ မေးခွန်းများဖြင့် ခြုံငုံသုံးသပ်ခြင်း

သင်ခန်းစာနှင့်ဆိုင်သောမေးခွန်းများ။ တစ်တန်းလုံးကိုမေးပါ။

(က) လုံလောက်မှုတအောင် စားတယ်ဆိုတာကို ဘယ်လိုနားလည်သလဲ။

(ခ) လုံလောက်မှုတတဲ့ အစားအစာဖြစ်ပေမယ့် သန့်ရှင်းမှုမရှိဘူးဆိုရင် ဘာတွေဖြစ်လာနိုင်သလဲ။

(ဂ) ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်မှာ ဘယ်လိုအစားအစာမျိုးကို ပိုပြီးစားဖို့လိုသလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။ ဘဝနှင့်ဆက်စပ်သောမေးခွန်း။ တစ်ဦးချင်းစီကိုမေးပါ။

(ဃ) သင်ကိုယ်တိုင် ဖြည့်စွက်စားရမည့် အစားအစာများကို ပြောပြပါ။ အကယ်၍ လိုနေကို ဖြည့်စွက်မစားပါက ဘာတွေဖြစ်လာမလဲ။

အနှစ်ချုပ်ပြောကြားခြင်းနှင့် ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်မှာကြားချက်

◆ နေ့စဉ် အစားအစာတွေစားတဲ့အခါ အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့စားမယ့်အစား ကိုယ့်အတွက်ဘယ်လိုအကျိုးရှိစေသလဲ။ ဘာစားဖို့လိုမလဲ စသည်ဖြင့်သတိထားရမယ်။ ဒီအရွယ်မှာ လုံလောက်မှုတအောင် မစားခဲ့လို့ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုနည်းခဲ့ပြီး အသက်ကြီးမှ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးချင်လို့ စားမယ်ဆိုရင် ကြီးထွားချိန်နောက်ကျသွားပြီးဖြစ်တဲ့အတွက် အကျိုးမရှိနိုင်တော့ဘူး။ ဒါ့ကြောင့် ဒီအရွယ်မှာ သန့်ရှင်းတဲ့ အစားအစာတွေကို အာဟာရဖြစ်အောင် စားတတ်ဖို့လိုတယ်။ မောင်တွေ၊ ညီမတွေကိုလည်း သတိထားပြီး ကျွေးရမယ်။ ကိုယ်အလေးချိန်နဲ့အရပ်ကို မှန်မှန်တိုင်းပြီး ရက်စွဲနဲ့ မှတ်ထားပါ။ ဒါဟာ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု ရှိ၊ မရှိ သေချာသိအောင်လုပ်တဲ့ နည်းလမ်းဖြစ်တယ်။ နှစ်ခုစလုံး မလုပ်နိုင်ရင်တောင် အရပ်တိုင်းဖို့တော့ အိမ်မှာ အမှတ်အသားလုပ်ထားပြီး မှန်မှန် တိုင်းပါ။

