



# ကျန်းမာပျော်ရွှင် ဘဝသံစဉ်

(အိတ်ချ်အိုင်စီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ် နှင့် မျိုးပွားခြင်း၊ သဘာဝနှင့်လူမှုဆိုင်ရာဘဝတွက်တာသိမှတ်စရာများ)

# သင်တန်းနည်းပြလက်စွဲ



ကျန်းမာပျော်ရွှင် ဘဝသံစဉ်

(အိတ်ချ်အိုင်ပီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ် နှင့် မျိုးပွားခြင်း၊ သဘာဝနှင့်လူမှုဆိုင်ရာဘဝတွက်တစ်သိမှတ်စရာများ)

**သင်တန်းနည်းပြလက်စွဲ**

ကုလသမဂ္ဂ ပညာရေး၊ သိပ္ပံနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအဖွဲ့အစည်း (ယူနက်စကို)၊  
ရန်ကုန်ရုံးခွဲ (အမှတ် ၈/၇၊ ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းပြတိုက်လမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်၊ မြန်မာ) က ၂၀၁၉ ခုနှစ်တွင်  
ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်။

စာအုပ်အမည် - ကျန်းမာပျော်ရွှင် ဘဝသံစဉ် (အိတ်ချ်အိုင်ပီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ် နှင့် မျိုးပွားခြင်း၊ သဘာဝနှင့်လူမှုဆိုင်ရာ  
ဘဝတွက်တာ သိမှတ်စရာများ) သင်တန်းနည်းပြလက်စွဲ

ဤစာအုပ်တွင်ပါဝင်သောအကြောင်းအရာများသည် မည်သည့်နိုင်ငံ၏ သို့မဟုတ် နယ်မြေ၏တရားဝင်အဆင့်  
သို့မဟုတ် ၎င်း၏အာဏာပိုင်များနှင့်စပ်လျဉ်း၍သော်လည်းကောင်း မည်သည့်နိုင်ငံ၏ သို့မဟုတ် နယ်မြေဆိုင်ရာနယ်နိမိတ်  
သတ်မှတ်ခြင်းများနှင့်စပ်လျဉ်း၍သော်လည်းကောင်း ကုလသမဂ္ဂ ပညာရေး၊ သိပ္ပံနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအဖွဲ့အစည်း (ယူနက်စကို)၏  
ထင်မြင်ယူဆချက်များကို ဖော်ပြထားခြင်းမဟုတ်ပါ။

ဤစာအုပ်ပါ ရှုထောင့်အမြင်များ၊ ဖော်ပြထားသည့်အချက်အလက်များနှင့် အကြံဉာဏ်များသည် စာရေးသူ၏အချက်  
အလက်များနှင့် အကြံဉာဏ်များသာဖြစ်ပါသည်။ ကုလသမဂ္ဂ ပညာရေး၊ သိပ္ပံနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအဖွဲ့အစည်း၏ရပ်တည်ချက်များ  
ကို ထင်ဟပ်ထားခြင်းမဟုတ်သောကြောင့် ယူနက်စကို နှင့် လုံးဝသက်ဆိုင်ခြင်းမရှိပါ။

ပြုစုသူ - ဒေါက်တာနေဝင်း (ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး ပညာရှင်၊ လူငယ်နှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေး နည်းပညာအကြံပေး)၊  
သရုပ်ဖော်ပန်းချီ နှင့် ဂရပ်ဖစ်ဒီဇိုင်း- ဦးကျော်ဦး (Artist Heinn Htet)

ပုံနှိပ်တိုက် - Lucky Win Printing

ထုတ်ဝေသူ - ယူနက်စကို  
ကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့များ၏ အိတ်ချ်အိုင်ပီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ် အစီအစဉ်၏ပံ့ပိုးမှုဖြင့် ထုတ်ဝေသည်။

# ကျေးဇူးတင်လွှာ

အိတ်ချ်အိုင်ပီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ် နှင့် လိင်မှုနှင့်မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အသိပညာဗဟုသုတများကို ကိုယ်တိုင်ဖတ်ရှုလေ့လာနိုင်ရန်နှင့် ပြန်လည်ပို့ချပေးနိုင်ရန်ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ကျန်းမာပျော်ရွှင် ဘဝသံစဉ် (အိတ်ချ်အိုင်ပီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ် နှင့် မျိုးပွားခြင်း၊ သဘာဝနှင့်လူမှုဆိုင်ရာ ဘဝတွက်တာ သိမှတ်စရာများ) သင်တန်းနည်းပြလက်စွဲစာအုပ်ကို ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနနှင့် ယူနက်စကိုတို့ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သည့် မြန်မာနိုင်ငံ လုပ်ငန်းခွင်အကြံ့ ဆရာအတတ်ပညာ အရည်အသွေးတိုးမြှင့်ရေး (STEM) စီမံချက်၏အစီအစဉ်အရ ပြုစုထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ပြုစုထုတ်ဝေရေးအတွက် ကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့များ၏ အိတ်ချ်အိုင်ပီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ် ပံ့ပိုးမှုအစီအစဉ်မှ ပံ့ပိုးကူညီထားပါသည်။

ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန၏လမ်းညွှန်မှုဖြင့် အဆင့်မြင့်ပညာဦးစီးဌာနမှ အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်သော ကျန်းမာပျော်ရွှင် ဘဝသံစဉ် (အိတ်ချ်အိုင်ပီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ် နှင့် မျိုးပွားခြင်း၊ သဘာဝနှင့်လူမှုဆိုင်ရာ ဘဝတွက်တာ သိမှတ်စရာများ) သင်တန်းနည်းပြလက်စွဲစာအုပ် ပြုစုထုတ်ဝေနိုင်ရေးအတွက် လိုအပ်သောညွှန်ကြားမှုများပေးပါသော အဆင့်မြင့်ပညာဦးစီးဌာန ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်၊ ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်များ၊ တာဝန်ရှိသူများနှင့် စာအုပ်ပြုစုသူ ဒေါက်တာနေဝင်း (ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး ပညာရှင်၊ လူငယ်နှင့်ဖွံ့ဖြိုးရေး နည်းပညာအကြံပေး) တို့အား အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

ဤစာအုပ်ပိုမိုပြည့်စုံကောင်းမွန်ရေးအတွက် လိုအပ်သောအကြံပြုချက်များပေးပါသော အဖွဲ့အစည်းအသီးသီးမှ တာဝန်ရှိသူများနှင့် အဖက်ဖက်မှ ဝိုင်းဝန်းကူညီဆောင်ရွက်ပေးသူများအား ယူနက်စကိုမှ ကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်း မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါသည်။

# မာတိကာ

## ကျေးဇူးတင်လွှာ ရှင်းလင်းချက်

### အခန်း(၁)

### နိဒါန်းပျိုးခြင်း

သင်ခန်းစာ ၁.၁	နိဒါန်းပျိုးခြင်းနှင့် သင်တန်းအကြောင်း ရှင်းလင်းခြင်း	၂
သင်ခန်းစာ ၁.၂	အကြံဆန်းစစ်ခြင်း	၃
သင်ခန်းစာ ၁.၃	သင်တန်းရည်ရွယ်ချက်များ ရှင်းလင်းခြင်း	၄
သင်ခန်းစာ ၁.၄	သင်တန်း စည်းမျဉ်းများ ချမှတ်ခြင်း	၅
သင်ခန်းစာ ၁.၅	အဖွဲ့ခွဲခြင်းနှင့် မိတ်ဆက်ခြင်း	၆

### အခန်း(၂)

### ပင်မသင်ခန်းစာ

သင်ခန်းစာ ၂.၁	ကျန်းမာပျော်ရွှင် ဘဝသံစဉ်	၈
သင်ခန်းစာ ၂.၂	မိသားစုနှင့် သူငယ်ချင်း	၁၀
သင်ခန်းစာ ၂.၃	ချစ်မေတ္တာ	၁၂
သင်ခန်းစာ ၂.၄	ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး	၁၄
သင်ခန်းစာ ၂.၅	ကျား မ လူမှုကွဲပြားခြင်း	၁၅
သင်ခန်းစာ ၂.၆	မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးများ	၁၇
သင်ခန်းစာ ၂.၇	မျိုးဆက်ပွားအင်္ဂါများ	၂၀
သင်ခန်းစာ ၂.၈	မျိုးဆက်ပွားလုပ်ငန်း နှင့် လိင်မှုဆိုင်ရာတုန့်ပြန်မှုအကြောင်း	၂၂
သင်ခန်းစာ ၂.၉	အဆင့်သင့်ဖြစ်ပြီလား	၂၄
သင်ခန်းစာ ၂.၁၀	အရွယ်မတိုင်မီ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း	၂၆
သင်ခန်းစာ ၂.၁၁	လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်သော ရောဂါများ	၂၈
သင်ခန်းစာ ၂.၁၂	လှုပ်ရှားပျော်ရွှင် ပညာသင်	၃၀
သင်ခန်းစာ ၂.၁၃	အိတ်ချ်အိုင်ပီ အေအိုင်ဒီအက်စ်	၃၂
သင်ခန်းစာ ၂.၁၄	အိတ်ချ်အိုင်ပီ ၏ သဘာဝ	၃၄
သင်ခန်းစာ ၂.၁၅	အိတ်ချ်အိုင်ပီ မကူးစက်အောင် ကာကွယ်နည်း	၃၆
သင်ခန်းစာ ၂.၁၆	အိတ်ချ်အိုင်ပီကို တန်ပြန်တိုက်ခိုက်ခြင်း	၃၈
သင်ခန်းစာ ၂.၁၇	ယုံတမ်းစကားလား အမှန်အကန်လား	၄၀
သင်ခန်းစာ ၂.၁၈	လှုပ်ရှားပျော်ရွှင် ပညာသင်	၄၃
သင်ခန်းစာ ၂.၁၉	ဇာတ်လမ်းတိုများ သရုပ်ဖော်ခြင်း	၄၈

သင်ခန်းစာ ၂.၂၀	စိတ်ခံစားချက် ရှိလျှင်	၅၀
သင်ခန်းစာ ၂.၂၁	ဘဝတန်ဖိုး နှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်	၅၂
သင်ခန်းစာ ၂.၂၂	လှုပ်ရှားပျော်ရွှင် ပညာသင်	၅၄

**အခန်း(၃)                    ခြုံငုံသုံးသပ်ခြင်း**

သင်ခန်းစာ ၃.၁	အပြီးသတ် ဆန်းစစ်ခြင်း	၅၈
သင်ခန်းစာ ၃.၂	သင်တန်းအပေါ် အကဲဖြတ်ခြင်း	၅၉

**နောက်ဆက်တွဲ**

နောက်ဆက်တွဲ (၁)	ကျန်းမာပျော်ရွှင် ဘဝသံစဉ်	၆၂
နောက်ဆက်တွဲ (၂)	မိသားစု နှင့် သူငယ်ချင်း	၆၅
နောက်ဆက်တွဲ (၃)	ချစ်မေတ္တာ	၇၈
နောက်ဆက်တွဲ (၄)	ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး	၈၆
နောက်ဆက်တွဲ (၅)	ကျား မ လူမှု ကွဲပြားခြင်း	၈၉
နောက်ဆက်တွဲ (၆)	လိင်မှုနှင့် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး ဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးများ	၁၀၆
နောက်ဆက်တွဲ (၇)	မျိုးဆက်ပွားအင်္ဂါများ	၁၀၈
နောက်ဆက်တွဲ (၈)	မျိုးဆက်ပွားလုပ်ငန်း နှင့် လိင်မှုဆိုင်ရာ တုန့်ပြန်မှုအကြောင်း	၁၁၆
နောက်ဆက်တွဲ (၉)	လက်ထပ်ဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ် မဖြစ်	၁၂၆
နောက်ဆက်တွဲ (၁၀)	အရွယ်မတိုင်မီကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း	၁၂၈
နောက်ဆက်တွဲ (၁၁)	လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါ	၁၄၀
နောက်ဆက်တွဲ (၁၂)	အိတ်ချ်အိုင်ပီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ်	၁၄၆
နောက်ဆက်တွဲ (၁၃)	အိတ်ချ်အိုင်ပီ ၏ သဘာဝ	၁၅၀
နောက်ဆက်တွဲ (၁၄)	အိတ်ချ်အိုင်ပီ ရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ခြင်း	၁၅၄
နောက်ဆက်တွဲ (၁၅)	အိတ်ချ်အိုင်ပီ ကို တုန့်ပြန်တိုက်ခိုက်ခြင်း	၁၆၀
နောက်ဆက်တွဲ (၁၆)	စိတ်လှုပ်ရှားမှုတုံ့ပြန်ခြင်း	၁၆၄
နောက်ဆက်တွဲ (၁၇)	ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်ရှိသော အရာများ	၁၇၀
နောက်ဆက်တွဲ (၁၈)	ဘဝတန်ဖိုးနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်	၁၈၂
နောက်ဆက်တွဲ (၁၉)	မီဒီယာနှင့် ဆယ်ကျော်သက်/လူငယ်	၁၈၆
နောက်ဆက်တွဲ (၂၀)	ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ခြင်း	၁၈၈

နောက်ဆက်တွဲ (၂၁)	မိုငြိမ်းစာစုများ	၁၉၈
နောက်ဆက်တွဲ (၂၂)	သင်တန်းနည်းပြများ၊ သင်တန်းအကျိုးဆောင်များအတွက် ပြင်ဆင်ရန်စာရင်း	၁၉၁
နောက်ဆက်တွဲ (၂၃)	သင်တန်းတွင်အသုံးပြုရန် ပုံစံများ	၁၉၄

# ရှင်းလင်းချက်

အိတ်ချ်အိုင်စီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ် နှင့် လိုင်မူနှင့်မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အသိပညာဗဟုသုတ များကိုသိရှိစေရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် သင်တန်းများ ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေရန် သင်တန်းနည်းပြလက်စွဲအုပ်စုကို ပြုစု ထုတ်ဝေခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အိတ်ချ်အိုင်စီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ် နှင့် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အသိပညာဗဟုသုတနှင့် ပတ်သက်သော သိရှိရန်လိုအပ်သည့်အကြောင်းအရာများမှာ ကျယ်ပြန့်များပြားလှသည်ဖြစ်ရာ သင်တန်းတက်ရောက်သူများ အတွက် အခြေခံဗဟုသုတရရှိစေရန်ရည်ရွယ်ပြီး ပြုစုထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အခြားလက်လှမ်းမီရာစာအုပ်များ၊ သင်ရိုးများ၊ e-book များကိုလည်း လေ့လာဖတ်ရှုရန် အကြံပြုတိုက်တွန်းလိုပါသည်။

## သင်တန်းနည်းပြလက်စွဲ အသုံးပြုမည့်သူ

အိတ်ချ်အိုင်စီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ် နှင့် လိုင်မူနှင့်မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာသင်တန်းများအတွက် သင်တန်းနည်းပြ အဖြစ် သို့မဟုတ် သင်တန်းဦးဆောင်ကျင်းပသူအဖြစ်ဆောင်ရွက်သူမှန်သမျှ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဆရာအတတ်သင် ဆရာ၊ ဆရာမများနှင့် သင်တန်းသား သင်တန်းသူများကိုယ်တိုင် လေ့လာဖတ်ရှုနိုင်ရန်အတွက်လည်း ရည်ရွယ်ပါသည်။

သင်တန်းနည်းပြအဖြစ် ဆောင်ရွက်မည့်သူများသည် အမြင်ဖွင့်သင်တန်းတက်ရောက်ပြီးစီးရန်လိုအပ်သကဲ့သို့ ဤ သင်တန်းနည်းပြလက်စွဲကိုလည်း ကြိုတင်လေ့လာဖတ်ရှုပြီး လိုအပ်သည်များကိုပြင်ဆင်ထားရန် အရေးကြီးပါသည်။

## သင်တန်းနည်းပြလက်စွဲ အသုံးပြုနည်း

သင်တန်းနည်းပြလက်စွဲတွင် နိဒါန်းပျိုးခြင်းအပိုင်း၊ ပင်မအပိုင်းနှင့် ခြုံငုံသုံးသပ်ခြင်းအပိုင်းဟူ၍ အပိုင်း ၃ ပိုင်း ပါရှိပါသည်။ သင်တန်းအချိန်ဇယားကို ထိုအပိုင်းများအလိုက် ကိုက်ညီအောင် ရေးဆွဲထားပါသည်။ သင်တန်းနည်းစနစ် လိုအပ်ချက်အရ သင်ခန်းစာအစီအစဉ်များကို ထည့်သွင်းပေးထားပါသည်။ သင်ခန်းစာများကို သင်တန်းအစီအစဉ်အတိုင်း ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ရာတွင် သင်တန်းနည်းပြများအတွက်လိုအပ်မည်ဟုယူဆသော အခြားအချက်အလက်များကိုလည်း နောက်ဆက်တွဲဖြင့် ဖြည့်စွက်ဖော်ပြထားပါသည်။ ထိုအချက်အလက်များကို မှီငြမ်းကိုးကားပြီး ဆယ်ကျော်သက်၊ လူငယ်များ၊ ကျောင်းသား ကျောင်းသူများနှင့် အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးရာတွင် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

## သင်တန်းနည်းပြလက်စွဲ ပြုစုရသောအကြောင်းရင်း

ဆယ်ကျော်သက်နှင့် လူငယ်များအတွက် လူကြီးဘဝသို့ဝင်ရောက်မည့်အချိန်ကာလသည် ဖွံ့ဖြိုးမှုအလားအလာ ကောင်းများရှိနေသည့်အားလျော်စွာ တစ်ဖက်တွင်လည်း အိတ်ချ်အိုင်စီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ် ကူးစက်မှုအန္တရာယ်၊ လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်သော ရောဂါများ၏ခြိမ်းခြောက်မှု၊ မလိုလားအပ်သော ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုနှင့် နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ၊ ကျား မ လူမှုကွဲပြားမှု အခြေခံ၍ ဖြစ်လာသော အကြမ်းဖက်မှုများ၏အန္တရာယ် ကြီးမားစွာ ရှိနေပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ကျန်းမာပြီး အန္တရာယ်ကင်းရှင်းစွာဖြင့် သာယာပြည့်စုံသောလူကြီးဘဝသို့ ပြည့်ပြည့်ဝဝရောက်ရှိနိုင်ရန် 'မျိုးပွားခြင်း၊ သဘာဝနှင့်လူမှုဆိုင်ရာ ဘဝတွက်တာသိ မှတ်စရာများ' သည် သိရှိနားလည်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

လူသားတို့၏သဘာဝအရ အသက်အရွယ်ရလာသည်နှင့် ပျိုဖော်ဝင်ခြင်းကာလကို ဖြတ်သန်းကြရသည့်အခါ ပျိုဖော်ဝင်စဉ်ကာလအတွင်း ဖွံ့ဖြိုးပြောင်းလဲမှုဖြစ်စဉ်များအား နားလည်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ ပုံမှန်ဖြစ်စဉ်များကိုသိရှိရန် လိုအပ်သလို ပုံမှန်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပြဿနာများကိုလည်း သိရှိရန်လိုအပ်ပါသည်။ အချို့သော ကျန်းမာရေး ပြဿနာများသည် ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်သည်ဖြစ်ရာ ဖြစ်ပွားပြီးမှကုသခြင်းထက် မဖြစ်မီကပင် ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ရန် အသိပညာဗဟုသုတများ အချိန်မီရရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။

သဘာဝဖြစ်စဉ်တစ်ခုဖြစ်သော ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် ကိုယ်ဝန်မရလိုသည့်အခါသုံးစွဲနိုင်သည့် ပဋိသန္ဓေ တားနည်းလမ်းများနှင့်အတူ မိသားစုစီမံကိန်းကိုလည်း ကျန်းမာရေးနှင့် ဘဝဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးထောင့်မှ ပြင်ဆင်နိုင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကြိုတင်စီမံမှုမရှိသောကြောင့် အဆင်သင့်မဖြစ်ဘဲ၊ မလိုချင်ဘဲ ကိုယ်ဝန်ရလာမှုဖျက်ခြင်း အခြေအနေ



ကိုလည်း ကြိုတင်ရှောင်ရှားနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုနည်းတူစွာ ကျား မ လူမှု ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများကြောင့် ဖြစ်ရသော ဆိုးကျိုးများကို နားလည်ခြင်းနှင့်အတူ ကျား မ ညီမျှမှုကိုဦးစားပေးရင်း သာယာသောမိသားစုဘဝနှင့်လူ့ဘောင်ကို တည်ဆောက်နိုင်ရေး အထောက်အကူပြုနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

ထိုမျှမက မိသားစုနှင့် သူငယ်ချင်းများနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွင်လည်း အဆင်ပြေနေထိုင်ဆက်ဆံနိုင်ပြီး သူငယ်ချင်းများ၏ လွဲမှားသောလွှမ်းမိုးမှုကို ရှောင်ရှားနိုင်ခြင်းမှတစ်ဆင့် ဆိုးကျိုးဖြစ်စေသည့် ကိစ္စရပ်များ (ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အရက်သောက်ခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်း)များကိုလည်း ကာကွယ်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

နိုင်ငံတကာအတွေ့အကြုံများနှင့်စစ်တမ်းများအရ ထိုသို့မှတ်စရာများကို ဆယ်ကျော်သက်နှင့် လူငယ်များသိရှိ ခြင်းသည် အသက်အရွယ်အလိုက် သိသင့်သည့် တိကျမှန်ကန်သောဗဟုသုတများရရှိစေခြင်း၊ မှန်ကန်သောဘဝတန်ဖိုး ထားမှုများကိုပိုင်ဆိုင်စေခြင်း၊ ခံယူချက်မှန်ကန်ခြင်းနှင့် အမူအကျင့်နှင့်ကျွမ်းကျင်မှုများကို ဘေးရန်ကင်းရှင်းစွာ တည်ဆောက် နိုင်ခြင်း၊ ကျား မ လူမှုတန်းတူဆက်ဆံနိုင်ရုံမျှမက ကောင်းမွန်သည့်လူမှုဆက်ဆံရေးများဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ကြောင်း ခိုင်မာစွာ သက်သေထူပြီးဖြစ်သည်။ အရေးကြီးသောအချက်မှာ ထို ဘဝတွက်တာ သိမှတ်စရာများကို လေ့ကျင့်သားပြည့်ဝပြီးသော သင်တန်းဆရာများ၊ ကျောင်းဆရာ ဆရာမများက ယဉ်ကျေးမှုနှင့်ကိုက်ညီပြီး နိုင်ငံ၏လိုအပ်ချက်ဘောင်အတွင်းမှ သင် ကြားပြသပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ကျန်းမာပျော်ရွှင် ဘဝသံစဉ် (အိတ်ချ်အိုင်စီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ် နှင့် လိင်မှုနှင့်မျိုးဆက်ပွား ကျန်းမာရေး) အမြင်ဖွင့်သင်တန်း၊ သင်တန်းနည်းပြလက်စွဲစာအုပ်ကိုပြုစုပြီး ဆရာအတတ်သင်ဆရာများမှ သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများအားလည်းကောင်း၊ အခြေခံပညာ ကျောင်းဆရာ ဆရာမများမှတစ်ဆင့် ကျောင်းသား ကျောင်းသူ (ဆယ်ကျော်သက်နှင့်လူငယ်များ)အားလုံးထံသို့လည်းကောင်း အသိပညာနှင့်ကျွမ်းကျင်မှုများ ဖြန့်ဝေပျံ့နှံ့ထောင်ရာတွင် အသုံး ပြုရန် ရည်ရွယ်ထုတ်ဝေပါသည်။

## သင်တန်းနည်းပြလက်စွဲ ပြုစုခြင်း အဆင့်ဆင့်

UNESCO နှင့် ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနလက်အောက်ရှိ အခြေခံပညာဦးစီးဌာနမှ တာဝန်ရှိ ပုဂ္ဂိုလ်များ ကြိုတင် ညှိနှိုင်းမှုအရ ဤသင်တန်းနည်းပြလက်စွဲစာအုပ်ကို ပြုစုထုတ်ဝေရန် ၂၀၁၇ ခုနှစ်တွင် သဘောတူညီခဲ့ပါသည်။ ထိုသဘောတူညီချက်အရ UNESCO မှ သင်တန်းနည်းပြလက်စွဲရေးသားပြုစုနိုင်သော ပြည်တွင်းအကြံပေးတစ်ဦးခန့်အပ်ပြီး မူကြမ်း ရေးသားပြုစုစေ ခဲ့ပါသည်။ ပြည်တွင်းအကြံပေးမှ UNESCO ပြဌာန်းသော မှီငြမ်းစာအုပ်များ၊ သက်ဆိုင်ရာနည်းပညာ နယ်ပယ်အဖွဲ့အစည်းများမှတာဝန်ရှိသူများနှင့် ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးခြင်း၊ ဖြည့်စွက်ပြင်ဆင်ခြင်းနှင့်နိုင်ငံတကာမှထုတ်ဝေထားသော မှီငြမ်း စာစောင်များနှင့်တကွ ပြည်တွင်းမှ မှီငြမ်းပြုစုရာ စာအုပ် စာစောင်များမှအချက်အလက်များကိုအသုံးပြု၍ ပထမမူကြမ်းကို ရေးသားပြုစုပါသည်။ ထိုမူကြမ်းကိုအခြေပြု၍ ၂၀၁၈ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလအတွင်း ပညာရေးကောလိပ်နှစ်ခုတွင် စမ်းသပ် အသုံးပြုပြီးနောက် ပြန်လည်ပြင်ဆင်သင့်သည်များကိုပြင်ဆင်ပြီး သင်တန်းနည်းပြလက်စွဲကို ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ အခြေခံ ပညာဦးစီးဌာန၏ အတည်ပြုချက်ရယူကာ ထုတ်ဝေပါသည်။

## သင်တန်းအပြီး မျှော်မှန်းရလဒ်များ

သင်တန်းပြီးဆုံးပါက သင်တန်းသားများအနေဖြင့် -

- လိင်မှုနှင့် မျိုးဆက်ပွားပညာရပ် (အိတ်ချ်အိုင်စီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ် အပါအဝင်) ဆိုင်ရာ ဗဟုသုတများ တိုးတက်ရရှိမည်။
- ဆရာအတတ်သင် သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများအနေဖြင့် အိတ်ချ်အိုင်စီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ် ကာကွယ်ရေး ဗဟုသုတများနှင့် မျိုးဆက်ပွား ကျန်းမာရေး ဘာသာရပ်အပေါ် ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ နားလည်မှုပိုမိုလာစေမည်။
- သိရှိနားလည်မှုမှတစ်ဆင့် နောင်တချိန် ပြန်လည်သင်ကြားရာတွင် မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုရှိလာစေမည်။
- လိင်မှုဆိုင်ရာနှင့်မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးအကြောင်းအရာများသင်ကြားရာတွင် သင်ကြားမှုစွမ်းရည် တိုးတက်စေ မည်။

# အခန်း(၁)

## နိဒါန်းပျိုးခြင်း



# သင်ခန်းစာ ၁.၁

## နိဒါန်းပျိုးခြင်း နှင့် သင်တန်းအကြောင်းရှင်းလင်းခြင်း

<b>ရည်ရွယ်ချက်</b>	သင်တန်း ၃ ရက်အတွင်း သင်တန်း မည်သို့မည်ပုံဆောင်ရွက်မည်ကို ကြိုတင်အသိပေးရန် သင်တန်းတွင်ပါဝင်မည့်ခေါင်းစဉ်များနှင့် အကြောင်းအရာများကို သင်တန်းသားများအား အသိပေးရန်
<b>သင်တန်းနည်းစနစ်</b>	ရှင်းလင်းတင်ပြခြင်း
<b>လိုအပ်သောပစ္စည်းများ</b>	သင်တန်းအချိန်ဇယား - နောက်ဆက်တွဲ ၂၃ (ပုံစံ ၁)
<b>ကြာမြင့်ချိန်</b>	၁၀ မိနစ်
<b>မှီငြမ်း</b>	နောက်ဆက်တွဲ ၂၃ (ပုံစံ ၁)

### ဆောင်ရွက်ပုံအဆင့်ဆင့်

- အဆင့် (၁) ။ သင်တန်းဦးဆောင်သူမှ ပြုလုပ်မည့်သင်တန်း၏ခေါင်းစဉ်နှင့်အတူ ပါဝင်မည့်အကြောင်း အရာများအတွက် သင့်တင့်လျောက်ပတ်သောသင်တန်းအချိန်ဇယားရှိကြောင်း အသိပေးပါ။
- အဆင့် (၂) ။ သင်တန်းနေ့ရက်၊ စချိန်၊ နားချိန်၊ နေ့လည်စာ၊ ပြီးဆုံးချိန်နှင့် ပါဝင်မည့်ခေါင်းစဉ်များကို အကျဉ်းချုံးပြောပြပါ။ (လိုအပ်ပါက) သင်တန်းနေရာ၊ စားသောက်ရန်နေရာ၊ အိမ်သာနှင့် အခြားလိုအပ်သောအချက်အလက်များကို ရှင်းပြပေးပါ။ မေးလိုလျှင် ဆက်သွယ်ရမည့်သူကို ပြောပြပါ။ မရှင်းလင်းပါက ပြန်လည်မေးမြန်းနိုင်ကြောင်း ပြောပါ။ အချိန်ဇယား သတ်မှတ်ထားရှိသော်လည်း လိုအပ်ချက်အရ အနည်းငယ်ပြောင်းလဲနိုင်ကြောင်း ကြိုတင်အသိပေးပါ။ ပြောင်းလဲရန်အတွက် လိုအပ်ပါက သင်တန်းသားများအား ညှိနှိုင်းမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပါ။
- အဆင့် (၃) ။ သင်တန်း အချိန်ဇယားစာရွက်များ သင်တန်းသားများထံ ဝေငှပါ။
- အဆင့် (၄) ။ မရှင်းလင်းသည်များရှိလျှင် မေးမြန်းနိုင်ကြောင်း ပြောပါ။

# သင်ခန်းစာ ၁.၂

## အကြံဆန်းစစ်ခြင်း

<b>ရည်ရွယ်ချက်</b>	ဆရာအတတ်သင် သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများ၏ အိတ်ချ်အိုင်ပီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ် နှင့် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာဗဟုသုတများနှင့် ပတ်သက်ပြီး သင်တန်းမတက်မီ မည်မျှရှိကြောင်းသိရှိနိုင်ရန် သင်တန်းနောက်ဆုံးနေ့တွင် အပြီးသတ်ဆန်းစစ်ခြင်းထပ်မံပြုလုပ်ပြီး ရလဒ်များကို နှိုင်းယှဉ်နိုင်ရန်
<b>သင်တန်းနည်းစနစ်</b>	မေးခွန်းဖြေဆိုခြင်း
<b>လိုအပ်သောပစ္စည်းများ</b>	ဗဟုသုတဆန်းစစ် မေးခွန်းလွှာ - နောက်ဆက်တွဲ ၂၃ (ပုံစံ ၂ နှင့် ၃)
<b>ကြာမြင့်ချိန်</b>	၁၀ မိနစ်
<b>မီဒြမ်း</b>	နောက်ဆက်တွဲ ၂၃ (ပုံစံ ၂ နှင့် ၃)

### ဆောင်ရွက်ပုံအဆင့်ဆင့်

- အဆင့် (၁) ။ မှန်၊ မှားဖြေရန် ဝါကျ ၂၅ ခု ပါဝင်သော မေးခွန်းလွှာ (ပုံစံ ၂) ကို ဝေပေးပြီး ဖြေဆိုနည်းကို ရှင်းပြပါ။ သင်တန်းသားအမည် သို့မဟုတ် ကုဒ်နံပါတ်သုံး၍ဖြေဆိုရန် ကြိုတင်သဘောတူညီမှု ယူပါ။
- အဆင့် (၂) ။ မရှင်းလင်းပါက လက်ညှိုးထောင်၍မေးမြန်းရန် ပြောပါ။ ရှင်းပြပါ။
- အဆင့် (၃) ။ ဖြေဆိုချိန် ၁၀ မိနစ် ပေးပါ။
- အဆင့် (၄) ။ ဖြေဆိုပြီးသောစာရွက်များကို ပြန်လည်သိမ်းယူပြီး ဖိုင်တွဲပါ။ (နည်းပြမှ အချိန်သီးသန့် ယူပြီး (ပုံစံ ၃) ကိုအသုံးပြု၍ အမှားအမှန်စစ်ပါ။ ရလဒ်များကို မှတ်တမ်းတင်ထားပါ)

# သင်ခန်းစာ ၁.၃

## သင်တန်းရည်ရွယ်ချက်များ ရှင်းလင်းခြင်း

<b>ရည်ရွယ်ချက်</b>	သင်တန်း၏ရည်ရွယ်ချက်များကို ကြိုတင်သိရှိထားခြင်းဖြင့် သင်ခန်းစာများတွင် ထိရောက်စွာပါဝင်လေ့လာနိုင်စေရန်
<b>သင်တန်းနည်းစနစ်</b>	တင်ပြခြင်း
<b>လိုအပ်သောပစ္စည်းများ</b>	မရှိပါ
<b>ကြာမြင့်ချိန်</b>	၁၅ မိနစ်
<b>မှီငြမ်း</b>	မရှိပါ

### ဆောင်ရွက်ပုံအဆင့်ဆင့်

အဆင့် (၁) ။ အိတ်ချ်အိုင်ပီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ်နှင့် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သင်တန်းပြုလုပ်ရသော ရည်ရွယ်ချက်များရှိကြောင်း ပြောပြပါ။

အဆင့် (၂) ။ ရည်ရွယ်ချက်တစ်ချက်ချင်းစီကို အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းပြပါ။

- ပညာရေးကောလိပ်များတွင် လိင်မှုနှင့် မျိုးဆက်ပွားပညာရပ် (အိတ်ချ်အိုင်ပီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ် အပါအဝင်) ဆိုင်ရာ ဗဟုသုတများ တိုးတက်ရရှိရန်
- ဆရာအတတ်သင် သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများအနေဖြင့် အိတ်ချ်အိုင်ပီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ် ကာကွယ်ရေးဗဟုသုတများ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ သိရှိရန်
- ဆရာအတတ်သင် သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများ၏ လိင်မှုနှင့် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး ဘာသာရပ်အပေါ် နားလည်မှုပိုမိုလာစေရန်
- သိရှိနားလည်မှုမှတစ်ဆင့် နောင်တစ်ချိန် ပြန်လည်သင်ကြားရာတွင် မိမိကိုမိမိ ယုံကြည်မှုရှိလာစေရန်
- လိင်မှုဆိုင်ရာနှင့် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးအကြောင်းအရာများသင်ကြားရာတွင် သင်ကြားမှုစွမ်းရည်တိုးတက်စေရန်

အဆင့် (၃) ။ ရည်ရွယ်ချက်နှင့်ပတ်သက်ပြီး မရှင်းလင်းသည်များရှိလျှင် မေးမြန်းနိုင်ကြောင်း ပြောပါ။

# သင်ခန်းစာ ၁.၄

## သင်တန်းစည်းမျဉ်းများ ချမှတ်ခြင်း

<b>ရည်ရွယ်ချက်</b>	သင်တန်းအစမှအဆုံး သင်တန်းအချိန်ဇယားအတိုင်း ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်နှင့် သင်တန်း၏ရည်ရွယ်ချက်ပြည့်စုံစေရန် သင်တန်းသားများမှ လိုက်နာဆောင်ရွက်သင့်သည့်စည်းမျဉ်းများကို အများသဘောတူ ချမှတ်နိုင်ရန်
<b>သင်တန်းနည်းစနစ်</b>	အကြံပြု ဆွေးနွေးခြင်း
<b>လိုအပ်သောပစ္စည်းများ</b>	Flip chart စာရွက်အဖြူကြီးများ၊ marker pen သို့မဟုတ် white board နှင့် marker pen
<b>ကြာမြင့်ချိန်</b>	၁၀ မိနစ်
<b>မှီငြမ်း</b>	မရှိပါ

### ဆောင်ရွက်ပုံအဆင့်ဆင့်

- အဆင့် (၁) ။ သင်တန်းနည်းပြမှ သင်တန်းစည်းမျဉ်းသတ်မှတ်ရန်ကိစ္စနှင့်ပတ်သက်ပြီး စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းအရေးကြီးပုံကို စတင်ဆွေးနွေးပါ။
- အဆင့် (၂) ။ ယခုပြုလုပ်မည့်သင်တန်းအတွက် သင်တန်းစည်းမျဉ်းများချမှတ်နိုင်ရန် သင်တန်းသားများ၏သဘောတူညီမှုဖြင့် ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပါ။  
နမူနာစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို လိုအပ်လျှင်လိုအပ်သလို သင်တန်းနည်းပြမှ အစပျိုးပြောပြပါ။
- အဆင့် (၃) ။ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းအရေအတွက်နှင့် သတ်မှတ်စည်းကမ်းများကို သင်တန်းသားများက အဆိုပြုခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် သဘောတူခြင်းများကို ပြုလုပ်ပါ။
- အဆင့် (၄) ။ အောက်ပါအချက်များမပါဝင်ပါက ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပြီး သဘောတူညီမှု ရယူပါ။

#### ဆောင်ရန်

- အချိန်လေးစားရန်
- ဖုန်းများကို အသံတိတ်ထားရန်
- အပြုသဘောဆောင်သော ဆွေးနွေးမှုများပြုလုပ်ရန်
- အပြန်အလှန် လေးစားရန်
- (လိုအပ်ပါက) တက်ကြွစွာ ပါဝင်ဆွေးနွေးပေးရန်

#### ရှောင်ရန်

- စကားကို လှ မပြောရ
- Facebook, အင်တာနက်အသုံးပြုခြင်းကို ရှောင်ရန်
- သင်တန်းအား အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေမည့်အပြုအမူများကို ရှောင်ရန်

- အဆင့် (၅) ။ အားလုံးသဘောတူညီမှုဖြင့်ချမှတ်ထားသော သင်တန်းစည်းမျဉ်းများကို အားလုံးက လေးစားလိုက်နာရန်အရေးကြီးကြောင်းပြောပြပြီး သင်တန်းစည်းမျဉ်းများကို အများမြင်နိုင်သောနေရာတွင် မှတ်တမ်းတင်ထားရှိပါ။ ( ဥပမာ Flip chart စာရွက်ကြီးပေါ်တွင် ရေးသားပြီး ကပ်ထားခြင်း)

# သင်ခန်းစာ ၁.၅

## အဖွဲ့ခွဲခြင်းနှင့် မိတ်ဆက်ခြင်း

<b>ရည်ရွယ်ချက်</b>	သင်တန်းနည်းပြ သို့မဟုတ် သင်တန်းဦးဆောင်သူနှင့် ဆရာအတတ် သင် သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများအကြား ရင်းနှီးမှုရှိစေရန်နှင့် သင်တန်းအစီအစဉ်များ ကို အဆင်ပြေချောမွေ့စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ရန်
<b>သင်တန်းနည်းစနစ်</b>	ကိန်းဂဏန်းများ ကစားနည်း
<b>လိုအပ်သောပစ္စည်းများ</b>	ရွေးချယ်သည့်နည်းစနစ်ပေါ်မူတည်၍ သင်တန်းနည်းပြမှ ကြိုတင် ပြင်ဆင်ရန်
<b>ကြာမြင့်ချိန်</b>	၁၅ မိနစ်
<b>မှီငြမ်း</b>	မရှိပါ

### ဆောင်ရွက်ပုံအဆင့်ဆင့်

- အဆင့် (၁)။ သင်တန်းနည်းပြမှ ပြုလုပ်မည့်အစီအစဉ်နှင့်ပတ်သက်၍ ရည်ရွယ်ချက်ကို ရှင်းပြပါ။
- အဆင့် (၂)။ အသုံးပြုမည့်ကစားနည်းအပေါ်မူတည်၍ သင်တန်းသားများ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် ပြည့်စုံစွာ ရှင်းပြပါ။
- အဆင့် (၃)။ သင်တန်းနည်းပြအသုံးပြုမည့်ကစားနည်းအတိုင်း သင်တန်းသားများ အဆင့်ဆင့်ပြု လုပ်ပါစေ။ သင်တန်းနည်းပြမှပြောမည့်အရေအတွက်အတိုင်း သင်တန်းသားများက မှန်မှန်ကန်ကန်နှင့် မြန်မြန်ဆန်ဆန် တွဲခြင်းအားဖြင့် တဖြည်းဖြည်း လိုအပ်သော အရေ အတွက်အတိုင်း အဖွဲ့များကွဲသွားရန် (ကျား မ ပါဝင်မှု အနီးစပ်ဆုံးညီမျှရန် သတိပြုပါ)
  - နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲရန်
  - လေးယောက်တစ်တွဲ တွဲရန်
  - ငါးယောက်တစ်တွဲ တွဲရန်
  - ခုနစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲရန် စသည်ဖြင့် သင်တန်းသား စုစုပေါင်းအရေအတွက်၊ ကျား မ အရေအတွက်နှင့် မိမိခွဲလိုသောအဖွဲ့အရေအတွက်ပေါ် မူတည်ပြီး အဆင့်ဆင့်ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။
- အဆင့် (၄)။ ကစားနည်းကိုအသုံးပြု၍အဖွဲ့ခွဲပြီးနောက် အဖွဲ့လိုက်နေရာယူရန် ပြောပါ။
- အဆင့် (၅)။ မိတ်ဆက်ရန်အတွက် မိမိ၏ညာဘက်မှ သင်တန်းသား၏အမည်၊ ပညာအရည်အချင်း၊ နေရပ်နှင့် ဝါသနာတို့ကိုမေးရန် ပြောပါ။ (စာရွက်ဖြင့်မှတ်သားခြင်းမပြုရန်)
- အဆင့် (၆)။ သင်တန်းသားအချင်းချင်း မေးမြန်းမှုပြီးပါက မိမိသိရှိခဲ့သောသင်တန်းသား၏ အကြောင်းကို အများအား မိတ်ဆက်ပေးရပါမည်။ ထိုသို့မိတ်ဆက်ချိန်တွင် ကျန် သင်တန်းသားအားလုံးက သေချာစွာ ဂရုစိုက်နားထောင်ရန်လိုအပ်ကြောင်း သတိပေး ပြောကြားပါ။
- အဆင့် (၇)။ (ကြိုတင်စီစဉ်ထားပါက) မိတ်ဆက်ခြင်းပြီးဆုံးသည့်အခါ ဆရာအတတ်သင် သင်တန်း သူ သင်တန်းသားများကို Name Plate တစ်ခုစီဝေပြီး မိမိတို့၏နာမည်အား ထင်ရှားစွာ ရေးပြီး ရင်ဘတ်တွင် ချိတ်ဆွဲထားရန် ပြောပါ။

အခန်း(၂)

# ပင်မသင်ခန်းစာ





သင်ခန်းစာ ၂.၁

## ကျန်းမာပျော်ရွှင် ဘဝသံစဉ်



<b>ရည်ရွယ်ချက်</b>	အိတ်ချ်အိုင်ပီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ်နှင့် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးအသိပညာဗဟုသုတနှင့်တကွ ဘဝတွက်တာ သိမှတ်စရာများ၏ အရေးပါပုံကို သိရှိရန်
<b>သင်တန်းနည်းစနစ်</b>	ရှင်းလင်းခြင်း
<b>လိုအပ်သောပစ္စည်းများ</b>	သရုပ်ဖော်ပုံ
<b>ကြာမြင့်ချိန်</b>	၃၀ မိနစ်
<b>မှီငြမ်း</b>	နောက်ဆက်တွဲ ၁
<b>မျှော်မှန်းရလဒ်</b>	အိတ်ချ်အိုင်ပီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ်နှင့် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးအသိပညာဗဟုသုတနှင့်တကွ ဘဝတွက်တာ သိမှတ်စရာများ၏ အရေးပါပုံကို သိရှိမည်

### ဆောင်ရွက်ပုံအဆင့်ဆင့်

- အဆင့် (၁) ။ သင်တန်းနည်းပြမှ ပြုလုပ်မည့်အစီအစဉ်နှင့်ပတ်သက်၍ ရည်ရွယ်ချက်ကို ရှင်းပြပါ။
- အဆင့် (၂) ။ ကျန်းမာပျော်ရွှင် ဘဝသံစဉ် ဆိုသောစကားလုံး၏အနက်အဓိပ္ပာယ်နှင့်အတူ အိတ်ချ် အိုင်စီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ် နှင့် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး အသိပညာဗဟုသုတနှင့်တကွ ဘဝတွက်တာ သိမှတ်စရာများ၏အရေးပါပုံကို နောက်ဆက်တွဲ ၁ ကို မှီငြမ်း၍ ရှင်း လင်းတင်ပြပါ။
- အဆင့် (၃)။ သင်တန်းသားများ၏ကိုယ်ပိုင်အယူအဆများနှင့် ယခင်တွေ့ကြုံခဲ့ဖူးသော ကျောင်းသင် ခန်းစာများကို မေးမြန်းဆွေးနွေးစေရန် အချိန်ပေးပါ။
- အဆင့် (၄)။ ဆရာအတတ်သင် သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများမှ မေးမြန်းရန်မေးခွန်းမရှိတော့လျှင် ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြောပြီး နိဂုံးချုပ်ပါ။

# သင်ခန်းစာ ၂.၂

## မိသားစု နှင့် သူငယ်ချင်း



<b>ရည်ရွယ်ချက်</b>	လူတို့၏ဘဝတွင် မရှိမဖြစ်ပတ်ဝန်းကျင်ဖြစ်သော မိသားစုနှင့် သူငယ်ချင်း အရေးပါပုံကို သိရှိရန်၊ သူငယ်ချင်းကောင်းရွေးချယ်ရာတွင် သတိပြုရမည့်အချက်များနှင့် သူငယ်ချင်း၏လွှမ်းမိုးမှုကို အဆင်ပြေစွာငြင်းဆိုတတ်စေရန်
<b>သင်တန်းနည်းစနစ်</b>	ရှင်းလင်းခြင်း
<b>လိုအပ်သောပစ္စည်းများ</b>	မရှိပါ
<b>ကြာမြင့်ချိန်</b>	၄၅ မိနစ်
<b>မီဒီယံ</b>	နောက်ဆက်တွဲ ၂
<b>မျှော်မှန်းရလဒ်</b>	လူတို့၏ဘဝတွင် မရှိမဖြစ်ပတ်ဝန်းကျင်ဖြစ်သော မိသားစုနှင့်သူငယ်ချင်း အရေးပါပုံကို သိရှိမည် သူငယ်ချင်းကောင်းရွေးချယ်ရာတွင် သတိပြုရမည့်အချက်များနှင့် သူငယ်ချင်း၏လွှမ်းမိုးမှုကို အဆင်ပြေစွာငြင်းဆိုတတ်မည်

### ဆောင်ရွက်ပုံအဆင့်ဆင့်

- အဆင့် (၁) ။ သင်တန်းနည်းပြမှ ပြုလုပ်မည့်အစီအစဉ်နှင့် ပတ်သက်၍ ရည်ရွယ်ချက်ကို ရှင်းပြပါ။
- အဆင့် (၂) ။ မိသားစုနှင့်သူငယ်ချင်း၏အခန်းကဏ္ဍနှင့်လူတစ်ယောက်၏ဘဝအတွက်ကောင်းသော သက်ရောက်မှုနှင့် ဆိုးသောသက်ရောက်မှုများရှိနိုင်ကြောင်းကို နောက်ဆက်တွဲ ၂ ကို ခိုငြိမ်းပြု၍ ရှင်းလင်းတင်ပြပါ။
- အဆင့် (၃)။ မိသားစုအတွင်းဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော သဘောထားမတိုက်ဆိုင်မှုများကို မည်ကဲ့သို့ ပြေလည်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်သည်ကို ဆွေးနွေးပါ။ ထိုသို့ဆွေးနွေးရာတွင် ဆရာအတတ်သင် သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများ၏ ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံများကို မျှဝေခိုင်းပါ။
- အဆင့် (၄)။ သင်ခန်းစာနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဆရာအတတ်သင် သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများဘက်မှ မေးခွန်းရှိလျှင် မေးမြန်းရန်နှင့် မေးခွန်းမရှိပါက ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြော၍ နိဂုံးချုပ်ပါ။

# သင်ခန်းစာ ၂.၃ ချစ်မေတ္တာ



<b>ရည်ရွယ်ချက်</b>	လူတို့၏ဘဝအတွက် ချစ်ခြင်းမေတ္တာအရေးပါပုံနှင့် သက်ရောက်မှုများမှတစ်ဆင့် ကျန်းမာပျော်ရွှင်သောဘဝအတွက် သတိမူရန်ကိစ္စများကိုနားလည်ရန်
<b>သင်တန်းနည်းစနစ်</b>	ရှင်းလင်းခြင်း
<b>လိုအပ်သောပစ္စည်းများ</b>	မရှိပါ။
<b>ကြာမြင့်ချိန်</b>	၃၀ မိနစ်
<b>မီဒီယံ</b>	နောက်ဆက်တွဲ ၃
<b>မျှော်မှန်းရလဒ်</b>	လူတို့၏ဘဝအတွက် ချစ်ခြင်းမေတ္တာအရေးပါပုံနှင့် သက်ရောက်မှုများမှတစ်ဆင့် ကျန်းမာပျော်ရွှင်သောဘဝအတွက် သတိမူရန်ကိစ္စများကို နားလည်မည်။

### ဆောင်ရွက်ပုံအဆင့်ဆင့်

- အဆင့် (၁) ။ သင်တန်းနည်းပြမှ ပြုလုပ်မည့်အစီအစဉ်နှင့်ပတ်သက်၍ ရည်ရွယ်ချက်ကို ရှင်းပြပါ။
- အဆင့် (၂) ။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာသည် လူတစ်ယောက်၏ဘဝအတွက် မည်သို့မည်ပုံအရေးပါကြောင်း နှင့် ကောင်းသောသက်ရောက်မှုနှင့် ဆိုးသောသက်ရောက်မှုများရှိနိုင်ကြောင်းကို နောက်ဆက်တွဲ ၃ ကိုမှီငြမ်းပြု၍ ရှင်းလင်းတင်ပြပါ။
- အဆင့် (၃)။ သင်ခန်းစာနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဆရာအတတ်သင် သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများဘက်မှ မေးခွန်းရှိလျှင် မေးမြန်းရန်နှင့် မေးခွန်းမရှိပါက ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြော၍ နိဂုံးချုပ်ပါ။

# သင်ခန်းစာ ၂၀၄

## ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး



<b>ရည်ရွယ်ချက်</b>	မိတ္တူသုခပြည့်စုံရန်အတွက် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးပြေပြစ်ရန် အရေးကြီးကြောင်း သိရှိနားလည်ရန်
<b>သင်တန်းနည်းစနစ်</b>	ရှင်းလင်းခြင်း
<b>လိုအပ်သောပစ္စည်းများ</b>	မရှိပါ
<b>ကြာမြင့်ချိန်</b>	၃၀ မိနစ်
<b>မိုဒုမ်း</b>	နောက်ဆက်တွဲ ၄
<b>မျှော်မှန်းရလဒ်</b>	မိတ္တူသုခပြည့်စုံရန်အတွက် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးပြေပြစ်ရန် အရေးကြီးကြောင်း သိရှိနားလည်မည်

### ဆောင်ရွက်ပုံအဆင့်ဆင့်

- အဆင့် (၁) ။ သင်တန်းနည်းပြမှ ပြုလုပ်မည့်အစီအစဉ်နှင့် ပတ်သက်၍ ရည်ရွယ်ချက်ကို ရှင်းပြပါ။
- အဆင့် (၂) ။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ပြေပြစ်ရန် မည်သို့မည်ပုံ လိုက်နာဆောင်ရွက်သင့်ကြောင်း နောက်ဆက်တွဲ (၄) ကို အသုံးပြု၍ ရှင်းလင်းပါ။
- အဆင့် (၃) ။ သင်ခန်းစာနှင့်ပတ်သက်ပြီး သင်တန်းသားများဘက်မှ မေးခွန်းရှိလျှင်မေးမြန်းရန်နှင့် မေးခွန်းမရှိပါက ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြော၍ နိဂုံးချုပ်ပါ။

သင်ခန်းစာ ၂.၅

ကျား မ လူမှုကွဲပြားခြင်း



ရည်ရွယ်ချက်	ကျား မ လူမှုကွဲပြားခြင်းကိစ္စရပ်များကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော သက်ရောက်မှုများကို နားလည်စေရန်။ ကျား မ ညီမျှမှုကို အလေးထား သိရှိနိုင်စေရန်
သင်တန်းနည်းစနစ်	ရှင်းလင်းခြင်း
လိုအပ်သောပစ္စည်းများ	မရှိပါ
ကြာမြင့်ချိန်	၇၅ မိနစ်
မိုဒြမ်း	နောက်ဆက်တွဲ ၅
မျှော်မှန်းရလဒ်	ကျား မ လူမှုကွဲပြားခြင်းကိစ္စရပ်များကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော သက်ရောက်မှုများကို နားလည်စေမည်။ ကျား မ ညီမျှမှုကို အလေးထား သိရှိနိုင်စေမည်



### ဆောင်ရွက်ပုံအဆင့်ဆင့်

- အဆင့် (၁) ။ သင်တန်းနည်းပြမှ ပြုလုပ်မည့်အစီအစဉ်နှင့်ပတ်သက်၍ ရည်ရွယ်ချက်ကို ရှင်းပြပါ။
- အဆင့် (၂) ။ ကျားနှင့် မ သီးသန့်အဖွဲ့များအဖြစ် နေရာယူပါစေ။ ထို့နောက် ယောက်ျားလေးများအဖွဲ့ကို ယောက်ျားပီသသော ယောက်ျားပုံ (ကိုယ်ပိုင်နားလည်မှုအတိုင်း) နှင့် မိန်းကလေးများအဖွဲ့ကို မိန်းမပီသသော မိန်းမပုံ (ကိုယ်ပိုင်နားလည်မှုအတိုင်း) တစ်ပုံစီဆွဲပေးရန် တာဝန်ပေးပါ။
- အဆင့် (၃) ။ ဆွဲထားသောပုံများကိုအခြေခံပြီး လိင် (sex) နှင့် ကျား မ လူမှုကွဲပြားခြင်း (Gender) ကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ရှင်းလင်းတင်ပြပါ။
- အဆင့် (၄) ။ ကျား မ လူမှုကွဲပြားခြင်း (Gender) သဘောတရားနှင့် ဆက်စပ်နေသော အသုံးအနှုန်းများအကြောင်း ရှင်းလင်းတင်ပြပါ။
- အဆင့် (၅) ။ ကျား မ လူမှုကွဲပြားခြင်း၏သက်ရောက်မှုများကို ဥပမာများပေး၍ ရှင်းလင်းပါ။ ထိုသို့ ရှင်းလင်းရာတွင် သင်တန်းသား သင်တန်းသူများ၏ အယူအဆများကို ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပါစေ။
- အဆင့် (၆) ။ ကျား မ လူမှုကွဲပြားခြင်းမှတစ်ဆင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော အကြမ်းဖက်မှုများအကြောင်း နောက်ဆက်တွဲ ၅ ကို မှီငြမ်း၍ ရှင်းလင်းပါ။
- အဆင့် (၇)။ သင်ခန်းစာနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဆရာအတတ်သင် သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများဘက်မှ မေးခွန်းရှိလျှင် မေးမြန်းရန်နှင့် မေးခွန်းမရှိပါက ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြော၍ နိဂုံးချုပ်ပါ။

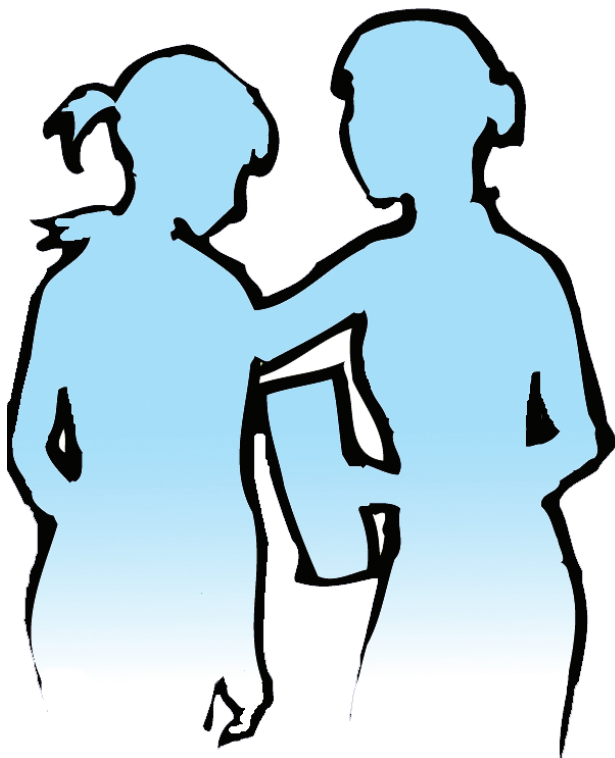


### ဆောင်ရွက်ပုံအဆင့်ဆင့်

- အဆင့် (၁) ။ သင်တန်းနည်းပြမှ ပြုလုပ်မည့်အစီအစဉ်နှင့်ပတ်သက်၍ ရည်ရွယ်ချက်ကို ရှင်းပြပါ။
- အဆင့် (၂) ။ ဆရာအတတ်သင် သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများကို သင်တန်းခန်းမ၏ အဆင်ပြေသောနေရာတွင် နေရာယူရန် ပြောပါ။
- အဆင့် (၃) ။ သင်တန်းနည်းပြမှ သင်ကြားပြမည့်အချက်အလက်များ (ကြိုတင်ရေးသားထားသော) ကိုဖတ်ပြသည့်အခါ ဆရာအတတ်သင် သင်တန်းသူ သင်တန်းသား တစ်ယောက်ချင်းစီမှ မိမိတို့နားလည် ခံယူသည့်အတိုင်း သဘောတူ မတူ တုန့်ပြန်နိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

### ဖတ်ပြရမည့်အချက်များ

- ၁။ ၁၃ နှစ်အရွယ် သားယောက်ျားလေးအား မျိုးဆက်ပွား လိင်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း များအကြောင်း ပြောပြမည်။
- ၂။ ၁၁ နှစ်အရွယ်သမီးမိန်းကလေးအား ရာသီသွေးပေါ်ခြင်းနှင့် ရာသီသွေးပေါ်ချိန် မည်သို့နေထိုင်မည်ကို ပြောပြမည်။
- ၃။ ၁၂ အရွယ်ယောက်ျားလေးတစ်ယောက်ကို မိန်းကလေးတစ်ယောက်၏ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများအကြောင်း (အထူးသဖြင့် မျိုးပွားအင်္ဂါ၊ လိင်အင်္ဂါနှင့် ရင်သားများ) ပြောဆိုရှင်းလင်းမည်။
- ၄။ ၁၂ အရွယ်မိန်းကလေးတစ်ယောက်ကို ယောက်ျားလေးတစ်ယောက်၏ကိုယ် အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများအကြောင်း (အထူးသဖြင့် မျိုးပွားအင်္ဂါ၊ လိင်အင်္ဂါ) ပြောဆို ရှင်းလင်းမည်။
- ၅။ လိင်ကိစ္စများပါဝင်သောစာအုပ်များကို ၁၁ နှစ် ၁၂ နှစ်အရွယ်သားသမီးများ ဖတ် ရှုခြင်းကို လက်ခံမည်။

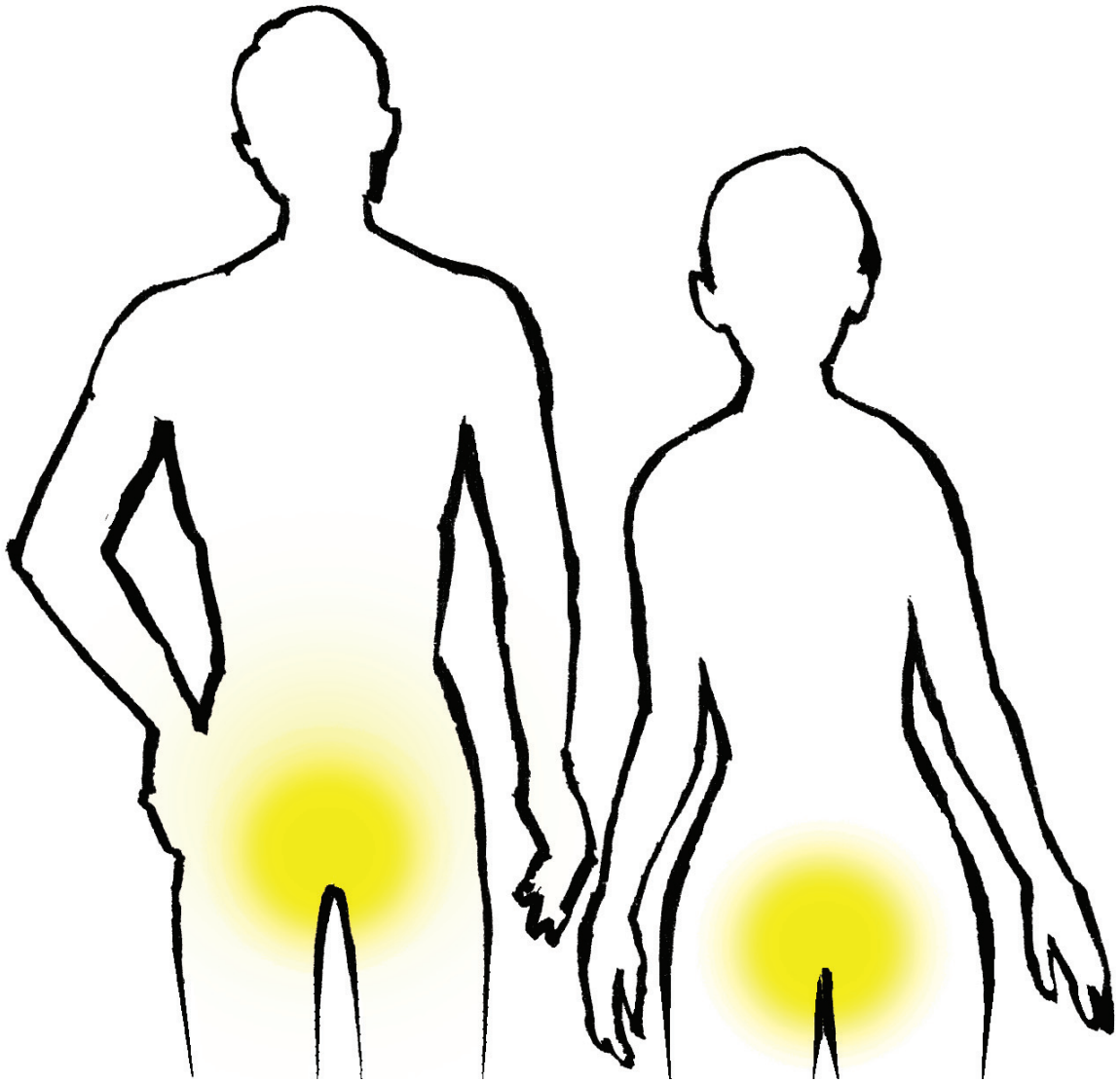


- ၆။ လိင်ကိစ္စများပါဝင်သောစာအုပ်များကို ပညာပေးကျန်းမာရေးရှုထောင့်မှ ဗဟုသုတ ရစေရန် ၁၁ နှစ် ၁၂ နှစ်အရွယ်သားသမီးများဖတ်ရှုခြင်းကို လက်ခံမည်။
- ၇။ သားယောက်ျားလေးတစ်ယောက်ကို ဖခင်ဖြစ်သူက တစ်ကိုယ်တော် အာသာဖြေ ခြင်း (Masturbation) အကြောင်း ရှင်းလင်းပြောဆိုမည်။
- ၈။ သမီးမိန်းကလေးတစ်ဦး အပျိုဖော်ဝင်ပြီးချိန်မှစတင်၍ မိမိ၏ကိစ္စအဝဝ (ရည်းစား ထားခြင်းအပါအဝင်) ကို မိခင်နှင့်တိုင်ပင်သောအလေ့အကျင့် ပြုလုပ်ပေးမည်။
- ၉။ အရွယ်ရောက်ပြီးသားသမီးများအား မျိုးပွားအင်္ဂါ၊ လိင်အင်္ဂါနှင့် ပတ်သက်သော ထူးခြားမှုမှန်သမျှကို မိခင် ဖခင်နှင့်တိုင်ပင်သောအလေ့အကျင့် ပြုလုပ်ပေးမည်။
- ၁၀။ လိင်ကိစ္စများကို အရွယ်ရောက်ပြီးသူမိသားစုဝင်များအကြား ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဆွေးနွေးမည်။

- အဆင့် (၄) ။ သဘောတူလျှင် သင်တန်းခန်းမ၏တစ်ဖက်တွင်နေရာယူပြီး သဘောမတူလျှင် သင်တန်းခန်းမ၏အခြားတစ်ဖက်တွင် နေရာယူရန်ပြောပါ။ (ကြားနေလည်းဖြစ်နိုင် ကြောင်း ရှင်းပြပါ။)
- အဆင့် (၅) ။ နောက်ဆက်တွဲ ၆ ကို အသုံးပြု၍ လိင်မှုနှင့် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အခွင့် အရေးများအကြောင်း ရှင်းလင်းတင်ပြပါ။
- အဆင့် (၆)။ သင်ခန်းစာနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဆရာအတတ်သင် သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများ ဘက်မှ မေးခွန်းရှိလျှင် မေးမြန်းရန်နှင့် မေးခွန်းမရှိပါက ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြော၍ နိဂုံးချုပ်ပါ။

## သင်ခန်းစာ ၂.၇

### မျိုးဆက်ပွားအင်္ဂါများ

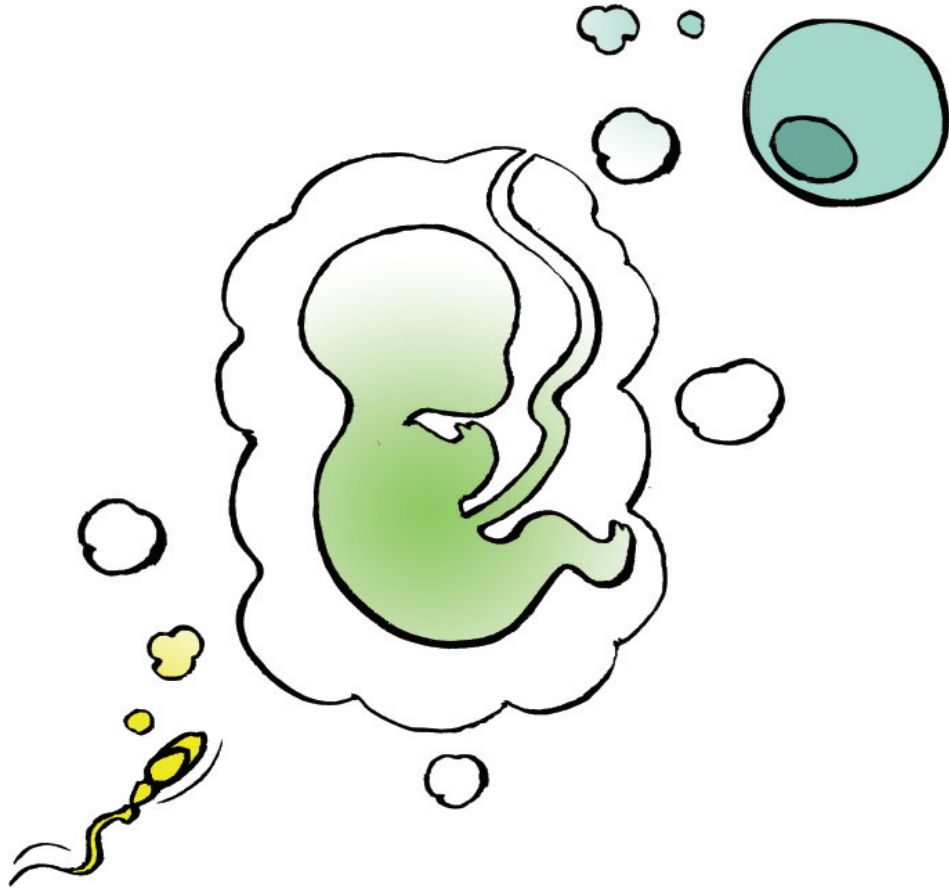


<b>ရည်ရွယ်ချက်</b>	အမျိုးသားနှင့်အမျိုးသမီး မျိုးပွားအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများအကြောင်း သိရှိနားလည်စေရန်
<b>သင်တန်းနည်းစနစ်</b>	Body mapping (ကောက်ကြောင်းများစွာ ပုံဖော်ပါ)
<b>လိုအပ်သောပစ္စည်းများ</b>	Flip Chart ၊ အဖြူရောင်စာရွက်ကြီး၊ Marker Pen
<b>ကြာမြင့်ချိန်</b>	၄၅ မိနစ်
<b>မှီငြမ်း</b>	နောက်ဆက်တွဲ ၇
<b>မျှော်မှန်းရလဒ်</b>	အမျိုးသားနှင့်အမျိုးသမီး မျိုးပွားအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများအကြောင်း သိရှိနားလည်စေမည်

### ဆောင်ရွက်ပုံအဆင့်ဆင့်

- အဆင့် (၁) ။ သင်တန်းနည်းပြမှ ပြုလုပ်မည့်အစီအစဉ်နှင့်ပတ်သက်၍ ရည်ရွယ်ချက်ကို ရှင်းပြပါ။
- အဆင့် (၂) ။ သင်တန်းသားများအဖွဲ့လိုက် (ကျား မ သီးသန့်) ဆောင်ရွက်ရန်ဖြစ်ကြောင်း ကြိုတင်ပြောပြပါ။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီမှ သင်တန်းသား သို့မဟုတ် သင်တန်းသူ Volunteer တစ်ဦးစီ လိုအပ်ကြောင်း ပြောပါ။
- အဆင့် (၃) ။ အဖွဲ့ကိုယ်စားပြု Volunteer များကို အဖွဲ့အလိုက်ပေးထားသော Flip Chart အဖြူစာရွက်ကြီးပေါ်တွင် ပတ်လက်လှဲခိုင်းပြီး ထိုသူ၏ခန္ဓာကိုယ်ကောက်ကြောင်းကို အခြားသင်တန်းသားများက ရေးဆွဲပါစေ။
- အဆင့် (၄) ။ လူပုံကောက်ကြောင်းရလာလျှင် သင်တန်းသားများအား ခန္ဓာကိုယ်ရှိအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကို ရေးဆွဲမှတ်တမ်းတင်ပါစေ။ ထိုသို့ရေးဆွဲရာတွင် မျိုးဆက်ပွားနှင့် လိင်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကိုလည်း ထည့်သွင်းရေးဆွဲရန် ပြောပါ။
- အဆင့် (၅) ။ နောက်ဆက်တွဲ ၇ ကိုအသုံးပြု၍ မျိုးဆက်ပွားအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများအကြောင်း ဆက်လက်ရှင်းလင်းပါ။
- အဆင့် (၆) ။ သင်ခန်းစာနှင့်ပတ်သက်ပြီးဆရာအတတ်သင်သင်တန်းသူသင်တန်းသားများဘက်မှ မေးခွန်းရှိလျှင် မေးမြန်းရန်နှင့် မေးခွန်းမရှိပါက ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြော၍ နိဂုံးချုပ်ပါ။

သင်ခန်းစာ ၂.၈  
 မျိုးဆက်ပွားလုပ်ငန်းနှင့်  
 လိင်မှုဆိုင်ရာတုံ့ပြန်မှုအကြောင်း



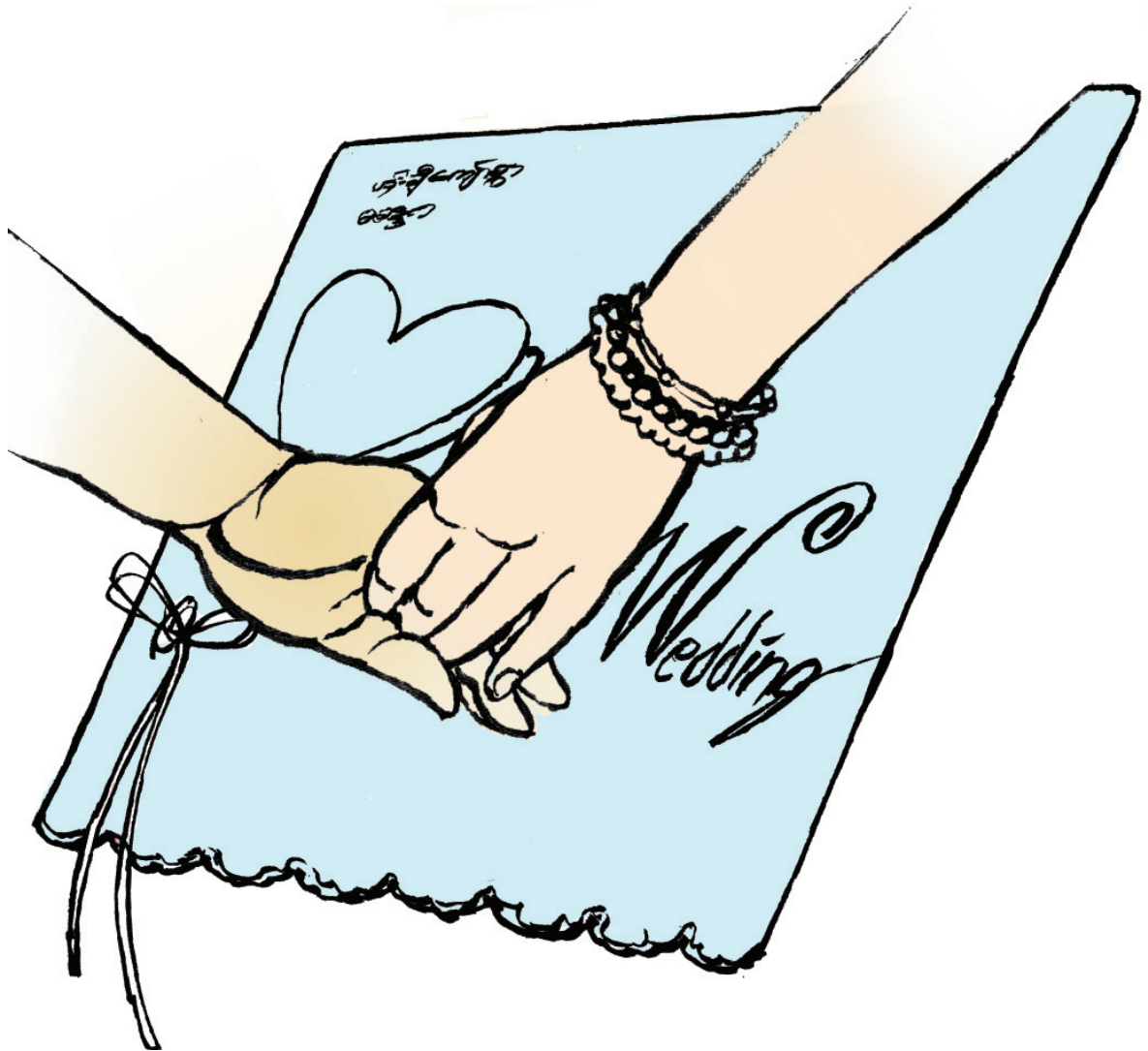
<b>ရည်ရွယ်ချက်</b>	အမျိုးသားနှင့်အမျိုးသမီးမျိုးဆက်ပွားအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ၏လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို အခြေခံကျကျနားလည်စေရန် မျိုးဆက်ပွားအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများနှင့်ပတ်သက်ပြီး ကျန်းမာရေးရှုထောင့်မှ သတိပြုရန်အချက်များကို သိရှိစေရန်
<b>သင်တန်းနည်းစနစ်</b>	ရှင်းလင်းခြင်း
<b>လိုအပ်သောပစ္စည်းများ</b>	မရှိပါ။
<b>ကြာမြင့်ချိန်</b>	၄၅ မိနစ်
<b>မှီငြမ်း</b>	နောက်ဆက်တွဲ ၈
<b>မျှော်မှန်းရလဒ်</b>	အမျိုးသားနှင့်အမျိုးသမီးမျိုးဆက်ပွားအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ၏လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို အခြေခံကျကျနားလည်စေရန် မျိုးဆက်ပွားအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများနှင့်ပတ်သက်ပြီး ကျန်းမာရေးရှုထောင့်မှသတိပြုရန်အချက်များကို သိရှိစေမည်

## ဆောင်ရွက်ပုံအဆင့်ဆင့်

- အဆင့် (၁) ။ သင်တန်းနည်းပြမှ ပြုလုပ်မည့်အစီအစဉ်နှင့်ပတ်သက်၍ ရည်ရွယ်ချက်ကို ရှင်းပြပါ။
- အဆင့် (၂) ။ နောက်ဆက်တွဲ ၈ ကိုအသုံးပြု၍ အမျိုးသားနှင့်အမျိုးသမီး မျိုးဆက်ပွားအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ၏လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ရှင်းလင်းပါ။
- အဆင့် (၃) ။ ထိုမှတဆင့် လိင်မှုဆိုင်ရာတုန့်ပြန်မှုများအကြောင်း ဆက်လက်ဆွေးနွေးပါ။
- အဆင့် (၄) ။ သင်ခန်းစာနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဆရာအတတ်သင် သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများဘက်မှ မေးခွန်းရှိလျှင် မေးမြန်းရန်နှင့် မေးခွန်းမရှိပါက ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြော၍ နိဂုံးချုပ်ပါ။



## သင်ခန်းစာ ၂၀ အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီလား



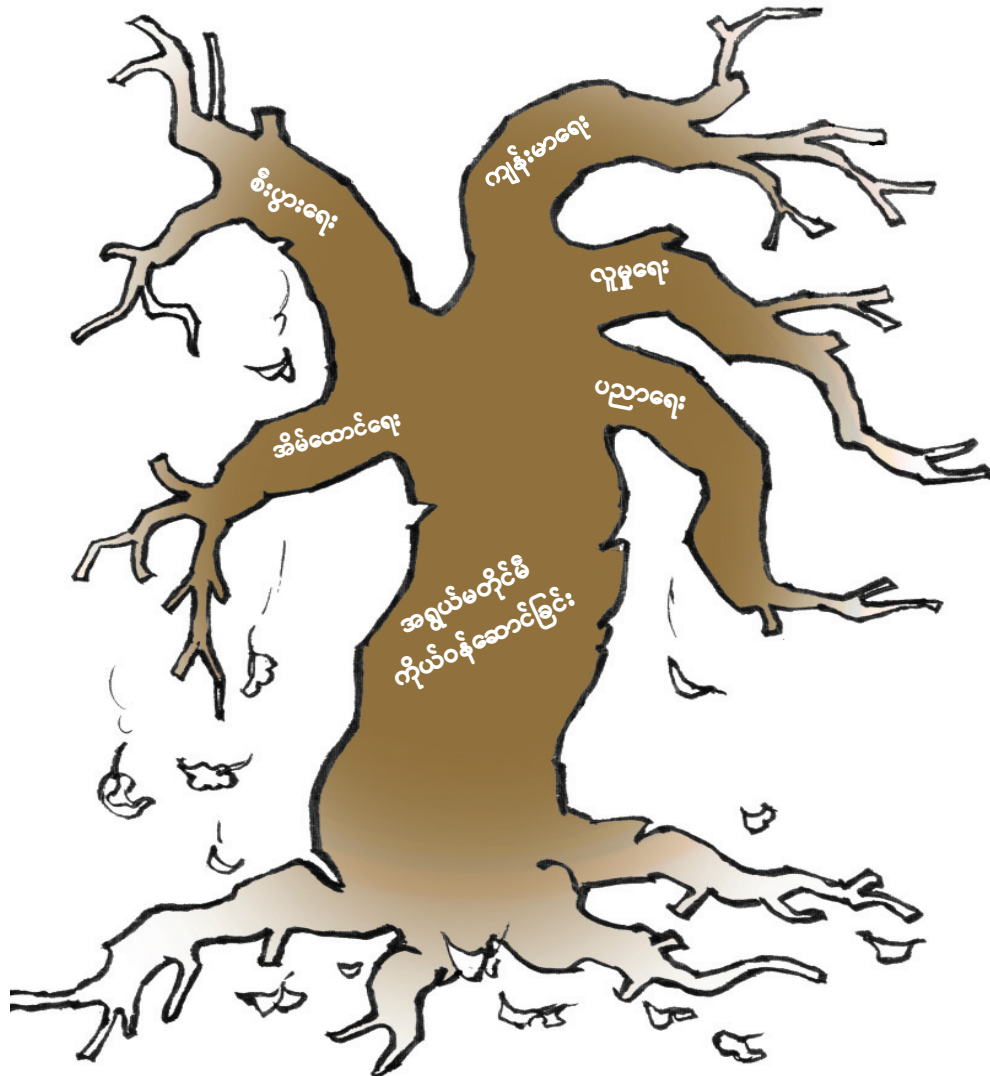
<b>ရည်ရွယ်ချက်</b>	လိင်မှုကိစ္စနှင့် အိမ်ထောင်ပြုရန် အဆင်သင့်ဖြစ် မဖြစ် ဆယ်ကျော်သက် နှင့်လူငယ်များ စဉ်းစားတွေးခေါ်တတ်စေရန်။
<b>သင်တန်းနည်းစနစ်</b>	ရှင်းလင်းခြင်း
<b>လိုအပ်သောပစ္စည်းများ</b>	မရှိပါ
<b>ကြာမြင့်ချိန်</b>	၆၀ မိနစ်
<b>မိုးငြိမ်း</b>	နောက်ဆက်တွဲ ၉
<b>မျှော်မှန်းရလဒ်</b>	လိင်မှုကိစ္စနှင့် အိမ်ထောင်ပြုရန် အဆင်သင့်ဖြစ် မဖြစ် ဆယ်ကျော်သက် နှင့်လူငယ်များ စဉ်းစားတွေးခေါ်တတ်မည်

### ဆောင်ရွက်ပုံအဆင့်ဆင့်

- အဆင့် (၁) ။ သင်တန်းနည်းပြမှ ပြုလုပ်မည့်အစီအစဉ်နှင့်ပတ်သက်၍ ရည်ရွယ်ချက်ကို ရှင်းပြပါ။
- အဆင့် (၂) ။ ဆယ်ကျော်သက်နှင့် လူငယ်များအနေနှင့် လိင်မှုကိစ္စများဆောင်ရွက်ရန်သော်လည်းကောင်း၊ အိမ်ထောင်ပြုရန်သော်လည်းကောင်း အဆင်သင့်ဖြစ် မဖြစ် ရှုထောင့်ပေါင်းစုံမှစဉ်းစားသင့်ကြောင်း နောက်ဆက်တွဲ ၉ ကို မှီငြမ်း၍ ရှင်းလင်းဆွေးနွေးပါ။
- အဆင့် (၃)။ သင်ခန်းစာနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဆရာအတတ်သင် သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများဘက်မှ မေးခွန်းရှိလျှင် မေးမြန်းရန်နှင့် မေးခွန်းမရှိပါက ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြော၍ နိဂုံးချုပ်ပါ။

သင်ခန်းစာ ၂.၁၀

## အရွယ်မတိုင်မီ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း



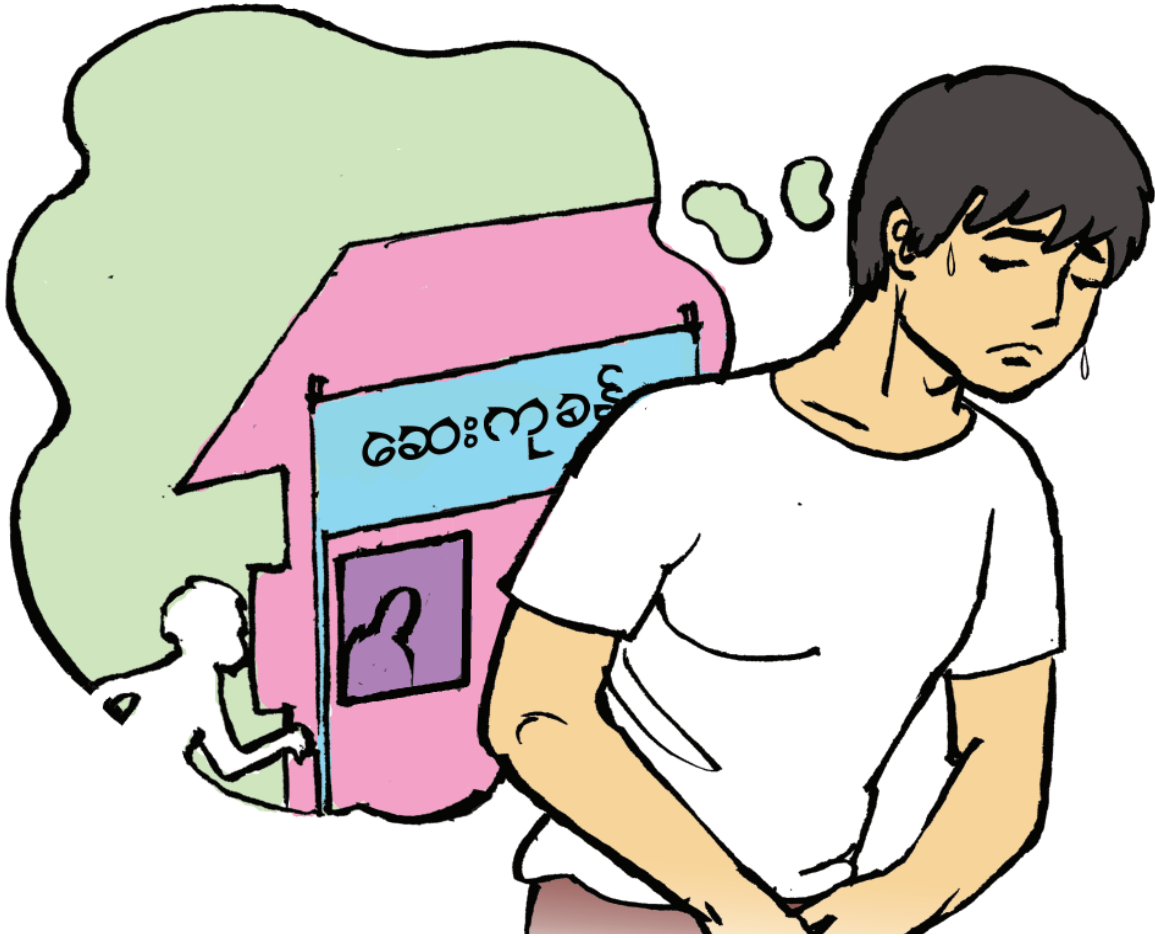
ရည်ရွယ်ချက်	အရွယ်မတိုင်မီ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းပြဿနာ၏အတိမ်အနက်ကို သိရှိနားလည်ရန် မည်သို့မည်ပုံ ကာကွယ်နိုင်သည်ကို သိရှိရန်
သင်တန်းနည်းစနစ်	ရှင်းလင်းခြင်း
လိုအပ်သောပစ္စည်းများ	မရှိပါ
ကြာမြင့်ချိန်	၄၅ မိနစ်
ဧည့်သည်	နောက်ဆက်တွဲ ၁၀
မျှော်မှန်းရလဒ်	အရွယ်မတိုင်မီ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းပြဿနာ၏အတိမ်အနက်ကို သိရှိနားလည်မည် မည်သို့မည်ပုံ ကာကွယ်နိုင်သည်ကို သိရှိမည်

## ဆောင်ရွက်ပုံအဆင့်ဆင့်

- အဆင့် (၁) ။ သင်တန်းနည်းပြမှ ပြုလုပ်မည့်အစီအစဉ်နှင့်ပတ်သက်၍ ရည်ရွယ်ချက်ကို ရှင်းပြပါ။
- အဆင့် (၂) ။ အရွယ်မတိုင်ခင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများနှင့် ထိုသို့မဖြစ်အောင်မည်သို့ကာကွယ်နိုင်ကြောင်း နောက်ဆက်တွဲ ၁၀ ကိုမှီငြမ်း၍ ရှင်းလင်းပါ။
- အဆင့် (၃) ။ အရွယ်မတိုင်ခင်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းကိုကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည့် ပဋိသန္ဓေတားဆေးဝါးနှင့်နည်းလမ်းများအသုံးပြုခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ဆက်လက်ဆွေးနွေးပါ။
- အဆင့် (၄) ။ သင်ခန်းစာနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဆရာအတတ်သင် သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများဘက်မှ မေးခွန်းရှိလျှင် မေးမြန်းရန်နှင့် မေးခွန်းမရှိပါက ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြော၍ နိဂုံးချုပ်ပါ။

သင်ခန်းစာ ၂.၁၁

## လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်သောရောဂါများ



<b>ရည်ရွယ်ချက်</b>	လိင်မှုကိစ္စများမှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါများအကြောင်း သိရှိနားလည်စေရန် လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်သောရောဂါများမကူးစက်အောင် မည်သို့မည်ပုံ ကာကွယ်နိုင်သည်ကို သိရှိရန်
<b>သင်တန်းနည်းစနစ်</b>	ရှင်းလင်းခြင်း
<b>လိုအပ်သောပစ္စည်းများ</b>	မရှိပါ
<b>ကြာမြင့်ချိန်</b>	၃၀ မိနစ်
<b>မှီငြမ်း</b>	နောက်ဆက်တွဲ ၁၁
<b>မျှော်မှန်းရလဒ်</b>	လိင်မှုကိစ္စများမှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါများအကြောင်း သိရှိနားလည်စေမည် လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်သောရောဂါများမကူးစက်အောင် မည်သို့မည်ပုံ ကာကွယ်နိုင်သည်ကို သိရှိမည်

## ဆောင်ရွက်ပုံအဆင့်ဆင့်

- အဆင့် (၁) ။ သင်တန်းနည်းပြမှ ပြုလုပ်မည့်အစီအစဉ်နှင့်ပတ်သက်၍ ရည်ရွယ်ချက်ကို ရှင်းပြပါ။
- အဆင့် (၂) ။ လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်သောရောဂါများ၏သဘောသဘာဝကို နောက်ဆက်တွဲ ၁၁ ကို မှီငြမ်း၍ ရှင်းလင်းဆွေးနွေးပါ။
- အဆင့် (၃) ။ လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်သောရောဂါများကာကွယ်ရန်နည်းလမ်းများကို အသေးစိတ် ဆက်လက်ဆွေးနွေးပါ။
- အဆင့် (၄) ။ လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်သောရောဂါအများစုသည် (အိတ်ချ်အိုင်စီ မှလွဲ၍) စနစ်တကျ ကုသမှုခံယူလျှင်ပျောက်ကင်းနိုင်ကြောင်း ရှင်းလင်းဆွေးနွေးပါ။
- အဆင့် (၅)။ သင်ခန်းစာနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဆရာအတတ်သင် သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများဘက်မှ မေးခွန်းရှိလျှင် မေးမြန်းရန်နှင့် မေးခွန်းမရှိပါက ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြော၍ နိဂုံးချုပ်ပါ။

# သင်ခန်းစာ ၂.၁၂

## လှုပ်ရှားပျော်ရွှင် ပညာသင်



<b>ရည်ရွယ်ချက်</b>	အိတ်ချ်အိုင်စီရောဂါပိုးသည် ရောဂါပိုးရှိမှန်းမသိခြင်းမှတစ်ဆင့် လွယ်ကူလျှင်မြန်စွာကူးစက်နိုင်ကြောင်း အသိပေးရန်
<b>သင်တန်းနည်းစနစ်</b>	အိတ်ချ်အိုင်စီ ကူးစက်ခြင်း ကစားနည်း
<b>လိုအပ်သောပစ္စည်းများ</b>	A,B,C,D,D* ပါဝင်သော ရောင်စုံကဒ်ပြားများ(စုစုပေါင်း အရေအတွက်မှာ သင်တန်းသားစုစုပေါင်းဦးရေနှင့် တူညီရမည်) အဖြူရောင်စာရွက် အပိုင်းအစများ (စုစုပေါင်းအရေအတွက်မှာ သင်တန်းသား စုစုပေါင်းဦးရေနှင့် တူညီရမည်)
<b>ကြာမြင့်ချိန်</b>	၁၅ မိနစ်
<b>မှီငြမ်း</b>	မရှိပါ

### ဆောင်ရွက်ပုံအဆင့်ဆင့်

- အဆင့် (၁) ။ သင်တန်းနည်းပြမှ ပြုလုပ်မည့်အစီအစဉ်နှင့်ပတ်သက်၍ ရည်ရွယ်ချက်ကို ရှင်းပြပါ။
- အဆင့် (၂) ။ ဆရာအတတ်သင် သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများကို စက်ဝိုင်းပုံ မျက်နှာချင်းဆိုင် ၍ ရပ်ပါစေ။
- အဆင့် (၃) ။ (အဖွဲ့ဝင်အရေအတွက်ပေါ်မူတည်၍) ကံဒါများကို လိုတိုးပိုလျှော့ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ကံဒါပေါ်တွင် A, B, C, D အမှတ်အသားများ အရေအတွက်တူညီစွာ မှတ်သားပါ။ D ကံဒါများမှ ၄ - ၅ ခုကို D\* အမှတ်အသားဖြည့်ပါ။ ၎င်းကံဒါများကိုမှောက်၍ သင်တန်းသားများအား နှစ်သက်ရာ ဆွဲယူပါစေ။ ဥပမာ - သင်တန်းသားစုစုပေါင်း ၄၀ ရှိလျှင် A ၁၀ ခု၊ B ၁၀ ခု၊ C ၁၀ ခု၊ D ၅ ခု နှင့် D\* ၅ ခု
- အဆင့် (၄) ။ ဆရာအတတ်သင် သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများအားလုံးကို စာရွက်အလွတ် ၁ ရွက်စီ ထပ်ဝေပေးပါ။
- အဆင့် (၅) ။ ထိုစာရွက်အလွတ်ပေါ်တွင် သင်တန်းမှ မိမိနှစ်သက်ရာသူငယ်ချင်း ၅ ဦးကို ကိုယ်တိုင် နာမည်ရေး၍ လက်မှတ်ထိုးပါစေ။ (သူငယ်ချင်း ၅ ဦး ရွေးချယ်ရာတွင် သတ်မှတ်ချက် အချို့ထားရှိနိုင်လျှင် ပိုမိုအဆင်ပြေပါမည်။ ဥပမာ - အနီးဆုံးသူများကို ရှောင်ရန်၊ ကျား၊ မ မျှတရန်၊ အပြန်အလှန် လက်မှတ်မထိုးရန်)
- အဆင့် (၆) ။ လက်မှတ်ထိုးပြီးပါက သင်တန်းအကျိုးဆောင်မှ A သည် ရည်းစားနှင့်ချိန်းတွေ့ခဲ့ကြောင်း၊ B သည် ရည်းစားနှင့်ချိန်းတွေ့ပြီး အကြင်နာလေးများပေးခဲ့ကြောင်း၊ C သည် ရည်းစားနှင့်ချိန်းတွေ့ပြီး အကြင်နာလေးများပေးခဲ့သည့်အပြင် နယ်ကျွံခဲ့ကြကြောင်း၊ သို့သော် condom အသုံးပြုခဲ့ကြကြောင်း၊ D သည် နယ်ကျွံခဲ့ပြီး condom အသုံးပြုခဲ့ခြင်းမရှိကြောင်း၊ D\* သည် condom အသုံးမပြုသည့်အပြင် HIV ပိုးရှိနေကြောင်း ရှင်းပြပါ။
- အဆင့် (၇) ။ ပြီးပါက ဆရာအတတ်သင် သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများထံမှ D\* ၅ ဦးကို ရှေ့သို့ခေါ်ထုတ်ပြီး ၎င်းတို့စာရွက်များတွင် လက်မှတ်ထိုးထားသောသူငယ်ချင်းများ၏ အမည်ကို ဖတ်ပြခိုင်းပါ။ ထိုသူငယ်ချင်းများကို ရှေ့သို့ခေါ်ထုတ်ပါ။ ခေါ်ထုတ်ထားသောသူငယ်ချင်းအနက်မှ D ကံဒါ ရရှိထားသူများက ၎င်းတို့၏စာရွက်ပေါ်တွင် ရေးသားထားသောသူငယ်ချင်းများအမည်ကိုဖတ်ပြပြီး ဆက်လက်ခေါ်ထုတ်ပါ။ ဤသို့ဖြင့် D ကံဒါရရှိသူများက ဆက်၍ခေါ်ထုတ်ပါစေ။
- အဆင့် (၈) ။ D\* အမှတ်အသားပါသူသည် HIV ပိုးရှိသည်ဖြစ်သောကြောင့် ၎င်းနှင့်ထိတွေ့ဆက်ဆံရသူများအားလုံး HIV ကူးစက်နိုင်သောအန္တရာယ်ရှိကြောင်းရှင်းပြပြီး လက်တွေ့ဘဝ၏ အခြေအနေများကို ဆက်စပ်ဆွေးနွေး၍ နိဂုံးချုပ်ပါ။



# သင်ခန်းစာ ၂.၁၃

## အိတ်ချ်အိုင်ဗီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ်



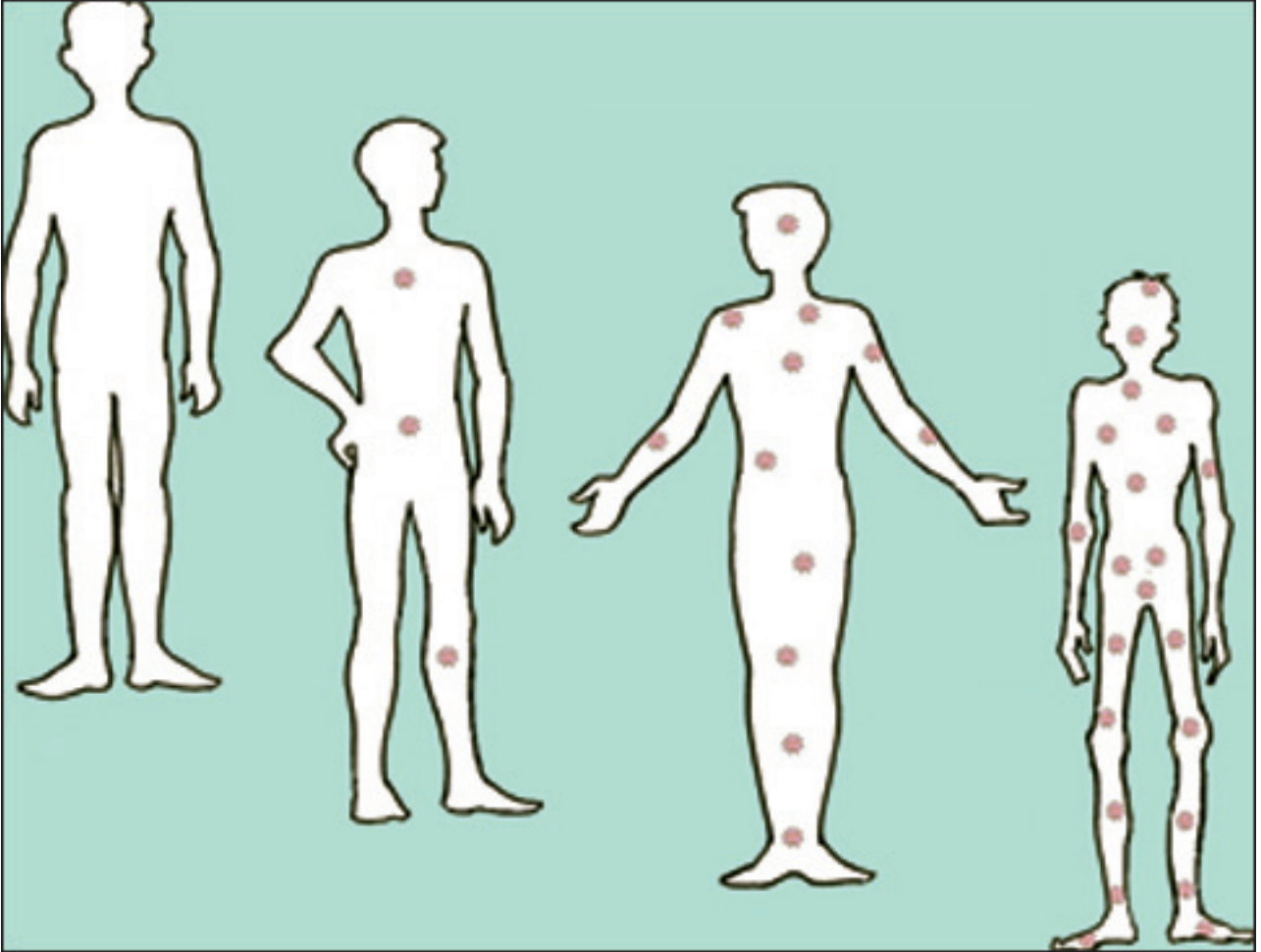
<b>ရည်ရွယ်ချက်</b>	အိတ်ချ်အိုင်ဗီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ် နှင့်ပတ်သက်သော အခြေခံ ဗဟုသုတများကို သိရှိနားလည်စေရန်
<b>သင်တန်းနည်းစနစ်</b>	ရှင်းလင်းခြင်း
<b>လိုအပ်သောပစ္စည်းများ</b>	မရှိပါ
<b>ကြာမြင့်ချိန်</b>	၃၀ မိနစ်
<b>မှီငြမ်း</b>	နောက်ဆက်တွဲ ၁၂
<b>မျှော်မှန်းရလဒ်</b>	အိတ်ချ်အိုင်ဗီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ် နှင့်ပတ်သက်သော အခြေခံ ဗဟုသုတများကို သိရှိနားလည်စေမည်

## ဆောင်ရွက်ပုံအဆင့်ဆင့်

- အဆင့် (၁) ။ သင်တန်းနည်းပြမှ ပြုလုပ်မည့်အစီအစဉ်နှင့်ပတ်သက်၍ ရည်ရွယ်ချက်ကို ရှင်းပြပါ။
- အဆင့် (၂) ။ အိတ်ချ်အိုင်ပီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ် နှင့်ပတ်သက်သော အခြေခံဗဟုသုတများကို နောက်ဆက်တွဲ ၁၂ ကိုမှီငြမ်း၍ ရှင်းလင်းဆွေးနွေးပါ။
- အဆင့် (၃) ။ သင်ခန်းစာနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဆရာအတတ်သင် သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများ ဘက်မှ မေးခွန်းရှိလျှင် မေးမြန်းရန်နှင့် မေးခွန်းမရှိပါက ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြော၍ နိဂုံးချုပ်ပါ။

# သင်ခန်းစာ ၂.၁၄

## အိတ်ချ်အိုင်ပီ ၏ သဘာဝ



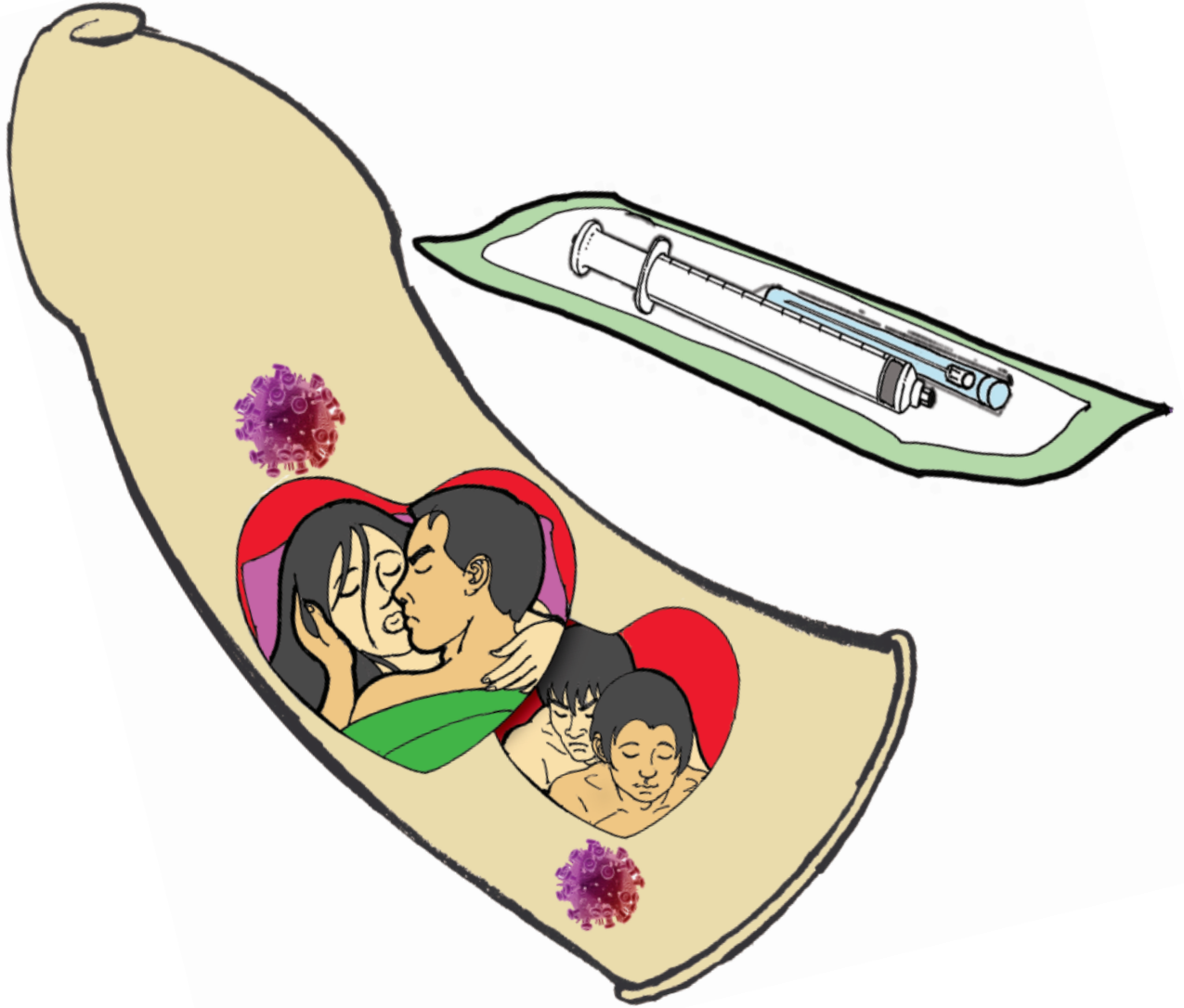
<b>ရည်ရွယ်ချက်</b>	အိတ်ချ်အိုင်ပီ ရောဂါပိုး၏သဘာဝကို နားလည်သဘောပေါက်စေရန် ထိုသဘာဝအရ တွေ့ကြုံနေရသော အခက်အခဲများနှင့် စိန်ခေါ်မှုများကို သဘောပေါက်စေရန်
<b>သင်တန်းနည်းစနစ်</b>	ရှင်းလင်းခြင်း
<b>လိုအပ်သောပစ္စည်းများ</b>	မရှိပါ
<b>ကြာမြင့်ချိန်</b>	၃၀ မိနစ်
<b>မှီငြမ်း</b>	နောက်ဆက်တွဲ ၁၃
<b>မျှော်မှန်းရလဒ်</b>	အိတ်ချ်အိုင်ပီ ရောဂါပိုး၏သဘာဝကို နားလည်သဘောပေါက်စေမည် ထိုသဘာဝအရ တွေ့ကြုံနေရသော အခက်အခဲများနှင့် စိန်ခေါ်မှုများကို သဘောပေါက်စေမည်

### ဆောင်ရွက်ပုံအဆင့်ဆင့်

- အဆင့် (၁) ။ သင်တန်းနည်းပြမှ ပြုလုပ်မည့်အစီအစဉ်နှင့်ပတ်သက်၍ ရည်ရွယ်ချက်ကို ရှင်းပြပါ။
- အဆင့် (၂) ။ အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါပိုး၏သဘာဝကို နောက်ဆက်တွဲ ၁၃ ကိုမှီငြမ်း၍ ရှင်းလင်းဆွေးနွေးပါ။
- အဆင့် (၃) ။ အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါပိုးကူးစက်နိုင်သည့် အဓိကနည်းလမ်း ၄ ခု အကြောင်းကို ပြည့်စုံစွာ ရှင်းပြပါ။
- အဆင့် (၄) ။ ထူးခြားသောသဘာဝကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသော ကြားကာလ (Window Period) အကြောင်းရှင်းလင်းပြီး သတိထားရမည့်အချက်အလက်များကို အသိပေးပြောကြားပါ။
- အဆင့် (၅) ။ အိတ်ချ်အိုင်စီ ပိုးရှိ မရှိ သိနိုင်ရန် သွေးစစ်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်သည့် သတိပြုရန် လိုအပ်သောဗဟုသုတများကို ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပါ။
- အဆင့် (၆) ။ သင်ခန်းစာနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဆရာအတတ်သင် သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများဘက်မှ မေးခွန်းရှိလျှင် မေးမြန်းရန်နှင့် မေးခွန်းမရှိပါက ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြော၍ နိဂုံးချုပ်ပါ။

# သင်ခန်းစာ ၂.၁၅

## အိတ်ချ်အိုင်ဗီ မကူးစက်အောင် ကာကွယ်နည်း



<b>ရည်ရွယ်ချက်</b>	အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ရောဂါပိုးကူးစက်မခံရအောင် မည်သို့မည်ပုံကာကွယ်ရမည်ကို သိရှိနိုင်ရန်
<b>သင်တန်းနည်းစနစ်</b>	ရှင်းလင်းခြင်း
<b>လိုအပ်သောပစ္စည်းများ</b>	မရှိပါ
<b>ကြာမြင့်ချိန်</b>	၃၀ မိနစ်
<b>မှီငြမ်း</b>	နောက်ဆက်တွဲ ၁၄
<b>မျှော်မှန်းရလဒ်</b>	အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ရောဂါပိုးကူးစက်မခံရအောင် မည်သို့မည်ပုံကာကွယ်ရမည်ကို သိရှိမည်

### ဆောင်ရွက်ပုံအဆင့်ဆင့်

- အဆင့် (၁) ။ သင်တန်းနည်းပြမှ ပြုလုပ်မည့်အစီအစဉ်နှင့်ပတ်သက်၍ ရည်ရွယ်ချက်ကို ရှင်းပြပါ။
- အဆင့် (၂) ။ အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါပိုး ကူးစက်နိုင်သည့်နည်းလမ်း ၄ ခုရှိသည့်အလျောက် မကူးစက်အောင်နေထိုင်နိုင်သည့်အကြောင်းများကို နောက်ဆက်တွဲ ၁၄ ကိုမှီငြမ်း၍ နည်းလမ်းတစ်ခုချင်းစီအလိုက် ရှင်းလင်းဆွေးနွေးပါ။
- အဆင့် (၃) ။ ထိုသို့ဆွေးနွေးရာတွင် ကာကွယ်သည့်နည်းလမ်းများမှ လက်တွေ့ကျခြင်း မကျခြင်းကို ဆရာအတတ်သင် သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများနှင့် အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးပါ။
- အဆင့် (၄)။ သင်ခန်းစာနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဆရာအတတ်သင် သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများဘက်မှ မေးခွန်းရှိလျှင် မေးမြန်းရန်နှင့် မေးခွန်းမရှိပါက ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြော၍ နိဂုံးချုပ်ပါ။

သင်ခန်းစာ ၂.၁၆

## အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ကို တန်ပြန်တိုက်ခိုက်ခြင်း



<b>ရည်ရွယ်ချက်</b>	အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ကူးစက်ခံရသူများ မည်သို့ဆက်လက်ရှင်သန်နေထိုင်နိုင်ကြောင်း သိရှိရန်
<b>သင်တန်းနည်းစနစ်</b>	ရှင်းလင်းခြင်း
<b>လိုအပ်သောပစ္စည်းများ</b>	မရှိပါ
<b>ကြာမြင့်ချိန်</b>	၃၀ မိနစ်
<b>မိုဌမ်း</b>	နောက်ဆက်တွဲ ၁၅
<b>မျှော်မှန်းရလဒ်</b>	အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ကူးစက်ခံရသူများ မည်သို့ဆက်လက်ရှင်သန်နေထိုင်နိုင်ကြောင်း သိရှိမည်

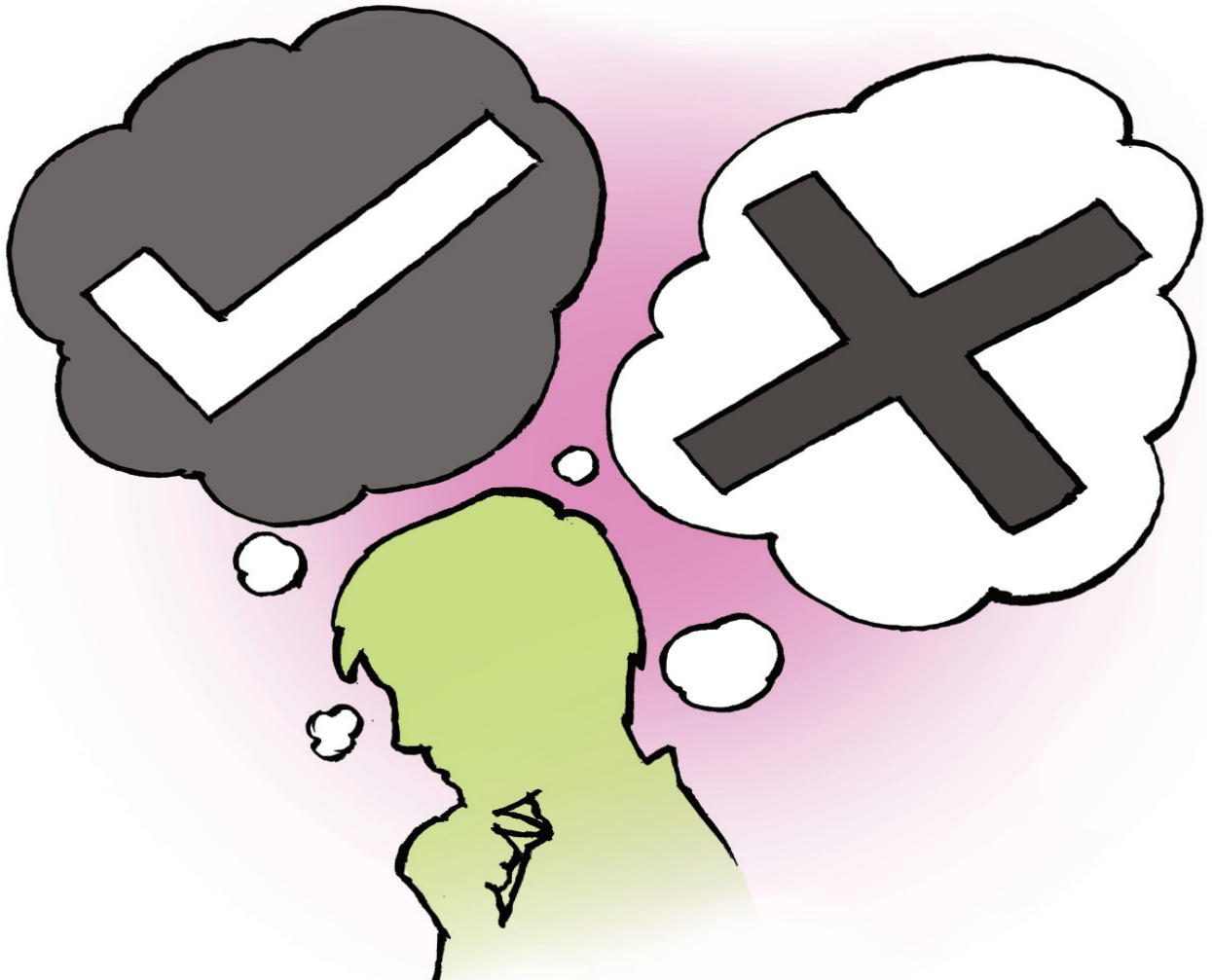
### ဆောင်ရွက်ပုံအဆင့်ဆင့်

- အဆင့် (၁) ။ သင်တန်းနည်းပြမှ ပြုလုပ်မည့်အစီအစဉ်နှင့်ပတ်သက်၍ ရည်ရွယ်ချက်ကို ရှင်းပြပါ။
- အဆင့် (၂) ။ အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရပြီးသူများအနေနှင့် မည်သို့မည်ပုံ ဆက်လက်အသက်ရှင်နေထိုင်နိုင်ကြောင်း နားလည်သဘောပေါက်စေရန် နောက်ဆက်တွဲ ၁၅ ကို မှီငြမ်း၍ဆွေးနွေးပါ။ ဥပမာများပေး၍ ရှင်းလင်းဆွေးနွေးပါ။
- အဆင့် (၃) ။ အိတ်ချ်အိုင်စီ ပိုးရှိသူနှင့် အေအိုင်ဒီအက်စ် ဝေဒနာသည်များအပေါ်ထားရှိရမည့် သဘောထားနှင့်အယူအဆများကို ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပါ။
- အဆင့် (၄)။ သင်ခန်းစာနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဆရာအတတ်သင် သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများဘက်မှ မေးခွန်းရှိလျှင်မေးမြန်းရန်နှင့် မေးခွန်းမရှိပါက ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြော၍ နိဂုံးချုပ်ပါ။



# သင်ခန်းစာ ၂.၁၇

## ယုံတမ်းစကားလား အမှန်အကန်လား



<b>ရည်ရွယ်ချက်</b>	အိတ်ချ်အိုင်ပီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ်နှင့်ပတ်သက်သော အကြောင်းအရာများနှင့်ပတ်သက်ပြီး မှန်ကန်သောအချက်အလက်နှင့် မှားယွင်းသော အယူအဆများ ခွဲခြားသိရှိနိုင်စေရန်
<b>သင်တန်းနည်းစနစ်</b>	ခွဲခြားတုန့်ပြန်ခြင်း လှုပ်ရှားမှု
<b>လိုအပ်သောပစ္စည်းများ</b>	အချက်အလက်များပါဝင်သော စာရွက် - နောက်ဆက်တွဲ ၂၃ (ပုံစံ ၅)
<b>ကြာမြင့်ချိန်</b>	၁၅ မိနစ်
<b>မီဒီယံ</b>	နောက်ဆက်တွဲ ၂၃ (ပုံစံ ၅)
<b>မျှော်မှန်းရလဒ်</b>	အိတ်ချ်အိုင်ပီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ်နှင့် ပတ်သက်သောအကြောင်းအရာများနှင့်ပတ်သက်ပြီး မှန်ကန်သောအချက်အလက်နှင့် မှားယွင်းသောအယူအဆများ ခွဲခြားသိရှိနိုင်မည်

### ဆောင်ရွက်ပုံအဆင့်ဆင့်

- အဆင့် (၁) ။ သင်တန်းနည်းပြမှ ပြုလုပ်မည့်အစီအစဉ်နှင့်ပတ်သက်၍ ရည်ရွယ်ချက်ကို ရှင်းပြပါ။
- အဆင့် (၂) ။ လူတို့၏ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အိတ်ချ်အိုင်စီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ် နှင့်ပတ်သက်သော ဗဟုသုတ အကြောင်းအရာများစွာရှိရာတွင် မှန်ကန်သောအချက်အလက်များသာမက မှားယွင်းသောအယူအဆများလည်းရှိနေတတ်ကြောင်း ရှင်းလင်းပါ။
- အဆင့် (၃) ။ အောက်ဖော်ပြပါအချက်အလက်များပါသော စာရွက်များ (နောက်ဆက်တွဲ ၂၃-ပုံစံ ၅) ကိုဝေငှပြီး မှန်ကန်သောအချက်အလက်နှင့် မှားယွင်းသောအယူအဆများကို ခွဲခြား ခိုင်းပါ။
  - ၁။ အမြင်အားဖြင့် ကျန်းမာနေသောသူတစ်ဦးတွင် အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါပိုး မရှိနိုင်ပါ။
  - ၂။ အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါပိုးသည် ငှက်ဖျားရောဂါ၊ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါကဲ့သို့ ခြင်္ကိုက်ခြင်းမှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်သည်။
  - ၃။ အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါပိုးရှိသူနှင့်အတူ ကျောင်းနေလျှင်၊ အလုပ်အတူတကွလုပ်လျှင်၊ ထမင်းအတူစားလျှင် ရောဂါပိုးမကူးစက်နိုင်ပါ။
  - ၄။ အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်းမှကာကွယ်ရန် ထိရောက်သောကာကွယ်ဆေး မပေါ်သေးပါ။
  - ၅။ ကွန်ဒုံးအသုံးပြုရာတွင် ပိုမိုအဆင်ပြေချောမွေ့စေရန် မည်သည့်ချောဆီမဆို အသုံးပြုနိုင်သည်။
  - ၆။ တစ်ကြိမ်တစ်ခါတည်း အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံရုံဖြင့် အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါ ပိုး မကူးစက်နိုင်ပါ။
  - ၇။ အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရပြီးသော်လည်း ကျန်းမာရေးဂရုစိုက်ပြီး နေထိုင် လျှင် ကျန်းမာသောသူတစ်ဦးအဖြစ် နှစ်ပေါင်းများစွာ ဆက်လက်ရှင်သန်နိုင်သည်။
  - ၈။ အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါပိုးရှိသူဖြစ်စေ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ်ဝေဒနာ ခံစားနေရသူဖြစ်စေ နားလည်တတ်ကျွမ်းသူများနှင့် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းတိုင်ပင်ပြီး ဆေးဝါးကုသမှုခံယူ နိုင်သည်။
  - ၉။ အရက်နှင့်မူးယစ်ဆေးဝါးများသည် လူငယ်နှင့်ဆယ်ကျော်သက်များ၏ရွေးချယ် ဆုံးဖြတ်မှုများအတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။
  - ၁၀။ အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါပိုးရှိသူနှင့် မိသားစုသဖွယ် ဖက်ရမ်းနမ်းရှုံ့ခြင်းသည် အိတ်ချ် အိုင်စီ ကူးစက်နိုင်သည်။
  - ၁၁။ ယောက်ျားလေးများသည် မိမိတို့၏ယောက်ျားပီသမှုပြသရန်အတွက် အပျော်အပါး လိုက်စားရမည်။
  - ၁၂။ အရက်သည် လူငယ်များအနေနှင့် မှန်ကန်သည်ဟုယူဆသောအလုပ်များကို ရဲဝံ့စွာပြုလုပ်စေနိုင်သော ရဲဆေးဖြစ်သည်။
  - ၁၃။ စိတ်ကြွဆေးပြားများသည်လူငယ်များ၏စွမ်းဆောင်ရည်ကိုမြှင့်တင်ပေးနိုင်သည်။

၁၄။ ပါးစပ်နှင့်သော်လည်းကောင်း၊ စအိုတွင်သော်လည်းကောင်း လိင်ဆက်ဆံခြင်းသည် အိတ်ချ်အိုင်စီ နှင့်တကွ အခြားလိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်နိုင်သော ရောဂါပိုးများကူးစက် ရန် အန္တရာယ်ရှိသည်။

၁၅။ မိခင်တွင် အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါပိုးရှိပါက နို့တိုက်ခြင်းမှတစ်ဆင့် ကလေးငယ်သို့ အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါပိုး ကူးစက်နိုင်ခြေရှိသည်။

၁၆။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများသည် အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါပိုးရှိသူလူနာများအား ကုသမှု ပေးချိန်တွင် အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါပိုး ကူးစက်နိုင်ခြေရှိသည်။

၁၇။ အိုးခွက်ပန်းကန်များ မျှဝေသုံးစွဲခြင်း၊ အိမ်သာ မျှဝေသုံးစွဲခြင်းတို့မှတစ်ဆင့် အိတ်ချ် အိုင်စီ ရောဂါပိုး ကူးစက်နိုင်သည်။

၁၈။ ရောဂါပိုးရှိသူ အသုံးပြုပြီးသည့် ဆေးထိုးအပ်၊ ဆေးထိုးပြွန်နှင့် အရေပြားဖောက် ချွန်ထက်သည့် ကိရိယာများကိုအသုံးပြုလျှင် အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါပိုး ကူးစက်နိုင် သည်။

၁၉။ ပညာတတ်များ၊ အဆင့်အတန်းမြင့်သူများတွင် အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါပိုး ကူးစက်ရန် အခွင့်အလမ်းမရှိပါ။

၂၀။ အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါပိုးရှိသူများကို ခွဲခြားနှိမ်ချဆက်ဆံခြင်းသည် ရောဂါပိုးကူးစက် ပြန့်ပွားခြင်းကို ဟန့်တားပေးနိုင်သည်။

အဆင့် (၄) ။ သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများ၏ အဖြေတွင် အမှားများပါရှိပါက သင်တန်းနည်းပြမှ ပြင်ဆင်ပေးခြင်းဖြင့် အိတ်ချ်အိုင်စီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ်နှင့် ပတ်သက်သော အယူအဆ မှားများကို အမှန်သို့ပြင်ဆင်ပေးပါ။

အဆင့် (၅)။ သင်ခန်းစာနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဆရာအတတ်သင် သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများဘက်မှ မေးခွန်းရှိလျှင် မေးမြန်းရန်နှင့်မေးခွန်းမရှိပါက ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြော၍ နိဂုံးချုပ်ပါ။

# သင်ခန်းစာ ၂.၁၈

## လှုပ်ရှားပျော်ရွှင် ပညာသင်



<b>ရည်ရွယ်ချက်</b>	အိတ်ချ်အိုင်ပီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ် နှင့်ပတ်သက်သော ဗဟုသုတများ မည်မျှမှတ်မိကြောင်း သိရှိနိုင်ရန်
<b>သင်တန်းနည်းစနစ်</b>	အမှန်ရှာကာ၊ ယှဉ်တွဲပါ ကစားနည်း - နောက်ဆက်တွဲ ၂၃ (ပုံစံ ၆)
<b>လိုအပ်သောပစ္စည်းများ</b>	ယှဉ်တွဲရမည့် ကတ်ပြားများ (ဇယားကွက်အတွင်းရှိ အကြောင်းအရာ နှင့်အချက်အလက်များကို ကတ်ပြားတစ်ခုချင်းစီအဖြစ် ကြိုတင်စီစဉ် ထားရန်)
<b>ကြာမြင့်ချိန်</b>	၃၀ မိနစ်
<b>မှီငြမ်း</b>	နောက်ဆက်တွဲ ၂၃ (ပုံစံ ၆)

## ဆောင်ရွက်ပုံအဆင့်ဆင့်

- အဆင့် (၁) ။ သင်တန်းနည်းပြမှ အဖွဲ့လိုက်ပြုလုပ်မည့်အစီအစဉ်နှင့်ပတ်သက်၍ ရည်ရွယ်ချက်ကို ရှင်းပြပါ။
- အဆင့် (၂) ။ ကြိုတင်စီစဉ်ထားသော အိတ်ချ်အိုင်စီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ် ဗဟုသုတနှင့်ပတ်သက်သည့် ယှဉ်တွဲပေးရန်ကဒ်ပြားများ (နောက်ဆက်တွဲ ၂၃ - ပုံစံ ၆) ကို စားပွဲပေါ်တွင် ရောလျက် ချထားပါ။
- အဆင့် (၃) ။ အကြောင်းအရာနှင့်ကိစ္စရပ်တစ်ခုချင်းစီအတွက် တွဲဖက်ရမည့်ပစ္စည်း သို့မဟုတ် အစိတ် အပိုင်း သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းများကို မိမိတို့မှတ်မိသလောက် ယှဉ်တွဲပေးရန် ပြောပါ။

အကြောင်းအရာနှင့် ကိစ္စရပ်များ
အိတ်ချ်အိုင်စီ ပိုးကူးစက်ရာတွင် အဓိကကျသော လူ၏ခန္ဓာကိုယ်မှထွက်သောအရည်များ
အိတ်ချ်အိုင်စီ ပိုးကူးစက်ရာတွင် အဓိကတိုက်ခိုက်သော ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိဆဲလ်
အိတ်ချ်အိုင်စီ ပိုးမကူးစက်နိုင်သော လူ၏ခန္ဓာကိုယ်မှထွက်သောအရည်များ
အိတ်ချ်အိုင်စီ ပိုးရှိ မရှိ စစ်ဆေးရန်ထုတ်ယူသော ခန္ဓာကိုယ်မှအရည်
အိတ်ချ်အိုင်စီ ပိုးကိုတန်ပြန်တိုက်ခိုက်ရန် ခန္ဓာကိုယ်မှထုတ်သောပစ္စည်း
မသန့်ရှင်းလျှင် အိတ်ချ်အိုင်စီ ပိုးကူးစက်နိုင်သောအသုံးအဆောင်များ
အိတ်ချ်အိုင်စီ ပိုးကူးစက်ခြင်းအန္တရာယ်ကိုလျော့ချနိုင်သော ကျန်းမာရေးသုံးပစ္စည်းနှင့်ဆေးဝါးများ
အိတ်ချ်အိုင်စီ ပိုးကူးစက်ရန်အန္တရာယ်ရှိသောကြောင့် စံနစ်တကျစီစဉ်ဆောင်ရွက်ရမည့် ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများ
အေအိုင်ဒီအက်စ် ဝေဒနာသည်များတွင်အဖြစ်များသော ရောဂါလက္ခဏာများ

## ယှဉ်တွဲရမည့် ပစ္စည်း သို့မဟုတ် အစိတ်အပိုင်း သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းများ

သွေး

သုက်ရည်

မိန်းမကိုယ်ရည်

နို့ရည်

CD 4

ရွေး

တံတွေး

နှာရည်

ဆီး

သွေး

ပဋိပစ္စည်း

ဆေးထိုးအပ်

ဆေးထိုးပြွန်

သင်တုန်းခါး

ဆေးမင်ကြောင်ထိုးအပ်

ကွန်ဗုံး

ART

သွေးသွင်းခြင်း

ကိုယ်အင်္ဂါအစားထိုးကုသခြင်း

ဆေးထိုးခြင်း

ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ခြင်း

တစ်လကျော်ကြာ ဖျားခြင်း

တစ်လကျော်ကြာ ဝမ်းပျက်ခြင်း

ကာကွယ်ဆေး

ထမင်းစားပန်းကန်

အင်္ကျီ၊ ထမီ၊ ပုဆိုး

RBC

ခါတ်ဆားထုပ်

ပဋိသန္ဓေတားဆေး

ဆေးတိုက်ခြင်း

သွေးပေါင်ချိန်ခြင်း

ဆီးစစ်ခြင်း

အကြောတက်ခြင်း၊

သွေးတိုးခြင်း၊

ရေယုံပေါက်ခြင်း

အဆင့် (၄) ။ ယှဉ်တွဲပြီးသောကတ်ပြားများကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည့် မှန်ကန်သောတွဲဖက် စာရင်းနှင့်တိုက်ဆိုင်စစ်ဆေးပြီးနောက် အမှားများပါရှိပါက အမှန်ပြင်၍ ဆွေးနွေးတင်ပြပါ။

အိတ်ချ်အိုင်စီ ပိုးကူးစက်ရာတွင် အဓိကကျသောလူ၏ ခန္ဓာကိုယ်မှထွက်သောအရည်များ	သွေး သုတ်ရည် မိန်းမ ကိုယ်ရည် နို့ရည်
အိတ်ချ်အိုင်စီ ပိုးကူးစက်ရန်အတွက် အဓိကတိုက်ခိုက်သော ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ ဆဲလ်	CD 4
အိတ်ချ်အိုင်စီ ပိုးမကူးစက်နိုင်သော လူ၏ခန္ဓာကိုယ်မှ ထွက်သောအရည်များ	ချွေး တံတွေး နှာရည် ဆီး
အိတ်ချ်အိုင်စီ ပိုးရှိ မရှိ စစ်ဆေးရန် ထုတ်ယူသောခန္ဓာကိုယ်မှ အရည်	သွေး
အိတ်ချ်အိုင်စီ ပိုးကို တန်ပြန်တိုက်ခိုက်ရန် ခန္ဓာကိုယ်မှထုတ်သော ပစ္စည်း	ပဋိပစ္စည်း
မသန့်ရှင်းလျှင် အိတ်ချ်အိုင်စီ ပိုး ကူးစက်နိုင်သော အသုံးအဆောင် များ	ဆေးထိုးအပ် ဆေးထိုးပြွန် သင်တုန်းခါး ဆေးမင်ကြောင်ထိုးအပ်
အိတ်ချ်အိုင်စီ ပိုးကူးစက်ခြင်းအန္တရာယ်ကို လျော့ချနိုင်သော ကျန်းမာရေးသုံးပစ္စည်းနှင့်ဆေးဝါးများ	ကွန်ဒုံး ART
အိတ်ချ်အိုင်စီ ပိုးကူးစက်ရန်အန္တရာယ်ရှိသောကြောင့် စံနစ်တကျ စီစဉ်ဆောင်ရွက်ရမည့်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများ	သွေးသွင်းခြင်း ကိုယ်အင်္ဂါအစားထိုးကုသခြင်း ဆေးထိုးခြင်း
အေအိုင်ဒီအက်စ် ဝေဒနာသည်များတွင်အဖြစ်များသော ရောဂါ လက္ခဏာများ	ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ခြင်း တစ်လကျော်ကြာဖျားခြင်း တစ်လကျော်ကြာ ဝမ်းပျက်ခြင်း

<p>အမှားများ</p>	<p>ကာကွယ်ဆေး ထမင်းစား ပန်းကန် အင်္ကျီ၊ ထမီ၊ ပုဆိုး RBC ခါတ်ဆားထုပ် ပဋိသန္ဓေတားဆေး ဆေးတိုက်ခြင်း သွေးပေါင်ချိန်ခြင်း ဆီးစစ်ခြင်း အကြောတက်ခြင်း သွေးတိုးခြင်း ရေယုံပေါက်ခြင်း</p>
------------------	---

အဆင့် (၅)။ သင်ခန်းစာနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဆရာအတတ်သင် သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများဘက်မှ မေးခွန်းရှိလျှင် မေးမြန်းရန်နှင့် မေးခွန်းမရှိပါက ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြော၍ နိဂုံးချုပ်ပါ။



# သင်ခန်းစာ ၂.၁၉

## ဇာတ်လမ်းတိုများ သရုပ်ဖော်ခြင်း



<p><b>ရည်ရွယ်ချက်</b></p>	<p>အိတ်ချ်အိုင်ဗီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ် နှင့်ပတ်သက်ပြီး လက်တွေ့ဘဝတွင် ဖြစ်လေ့ရှိသော အနေအထားများအရ သိသင့်သိထိုက်သောဗဟုသုတ များရရှိရန် မှားယွင်းနေသောသဘောထားခံယူချက်များကို ပြင်ဆင် ပေးနိုင်ရန်</p> <p>ရှေ့သင်ခန်းစာများမှရရှိခဲ့သောအချက်အလက်များအားလုံးကို ခြုံငုံ မှတ်မိနိုင်စေရန်</p>
<p><b>သင်တန်းနည်းစနစ်</b></p>	<p>သရုပ်ဖော်တင်ဆက်ခြင်း</p>
<p><b>လိုအပ်သောပစ္စည်းများ</b></p>	<p>ဇာတ်လမ်းတိုများ ( ကြိုတင်စီစဉ်ထားရန် ) - နောက်ဆက်တွဲ ၂၃ (ပုံစံ ၇)</p>
<p><b>ကြာမြင့်ချိန်</b></p>	<p>၆၀ မိနစ်</p>
<p><b>မှီငြမ်း</b></p>	<p>နောက်ဆက်တွဲ ၂၃ (ပုံစံ ၇)</p>
<p><b>မျှော်မှန်းရလဒ်</b></p>	<p>အိတ်ချ်အိုင်ဗီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ် နှင့်ပတ်သက်သော ဗဟုသုတများ အားလုံးကို ခြုံငုံသိရှိမည်</p>

### ဆောင်ရွက်ပုံအဆင့်ဆင့်

- အဆင့် (၁) ။ သင်တန်းနည်းပြမှ ပြုလုပ်မည့်အစီအစဉ်နှင့် ပတ်သက်၍ ရည်ရွယ်ချက်ကို ရှင်းပြပါ။
- အဆင့် (၂) ။ ကြိုတင်စီစဉ်ထားသော ဇာတ်လမ်းတိုများကို ဆရာအတတ်သင် သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများအား အဖွဲ့လိုက် သရုပ်ဖော်တင်ဆက်နိုင်ရန် (အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ကို နောက်ဆက်တွဲ ၂၃ - (ပုံစံ ၇) မှ ဖြစ်စဉ်တစ်ခု) ပေးပါ။ ပြင်ဆင်ချိန် ၁၅ မိနစ်ခန့် ပေးပါ။

#### ဖြစ်စဉ် ၁

နွယ်နွယ်သည် တစ်ဖက်နိုင်ငံမှာ အလုပ်လုပ်ပြီးနောက် ပြီးခဲ့သော တစ်လက ရွာသို့ ပြန်ရောက်လာခဲ့သည်။ နွယ်နွယ် ပြန်ရောက်လာခြင်းသည် HIV ကူးစက်ခံရခြင်းကြောင့်ဖြစ်ကြောင်း ကောလဟာလသတင်း ပြန့်နှံ့သွားခဲ့သည်။

သို့အတွက် ရွာမူလတန်းကျောင်းမှ ကျောင်းဆရာ/ ဆရာမ တစ်ဦးဖြစ်သော သင့်ထံသို့ နွယ်နွယ်ရောက်လာပြီး စိတ်ခံစားမှုများကို ရင်ဖွင့်သည်။ ထိုအခြေအနေကို နွယ်နွယ်ရင်ဆိုင်နိုင်ရန် စိတ်ခွန်အားပေးပါ။

#### ဖြစ်စဉ် ၂

အိမ်နီးနားချင်းသူငယ်ချင်းဖြစ်သူ ဘိုဘိုရောက်လာပြီး သူ၏ အကိုနှင့်သူငယ်ချင်းများ တိုင်ပင်နေသည့်အကြောင်းကို စိတ်ပူပန်စွာ ဖွင့်ဟပြောဆိုသည်။ မနက်ဖြန် သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်၏ မွေးနေ့တွင် ပျော်ပွဲစားထွက်ရန်နှင့် အပြန်တွင် အပျော်အပါးလိုက်စားရန် စီစဉ်နေကြောင်း တိုင်ပင်လာပါသည်။ ကျန်းမာရေးအသိပညာရှိသူ ကောလိပ်ကျောင်းသားတစ်ယောက်အနေနှင့် ဘိုဘို၏အကိုအား ဗဟုသုတ မျှဝေပေးပါ။

#### ဖြစ်စဉ် ၃

ကျောင်းပိတ်ရက်တွင် မွေးရပ်မြေသို့ ခေတ္တပြန်ရောက်လာခဲ့ပါသည်။ ငယ်သူငယ်ချင်းဖြစ်သူ မင်းမင်းသည် နယ်ခြားမြို့လေးတစ်မြို့သို့ စီးပွားရှာရန်သွားရောက်ခဲ့ပြီးနောက် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲနေကြောင်း မင်းမင်း၏မိခင်မှတစ်ဆင့်သိရသည့်အခါ သူငယ်ချင်းဖြစ်သူကို ပြောသင့်ပြောထိုက်သည့်စကားများ ပြောဆို အသိပေးပါ။

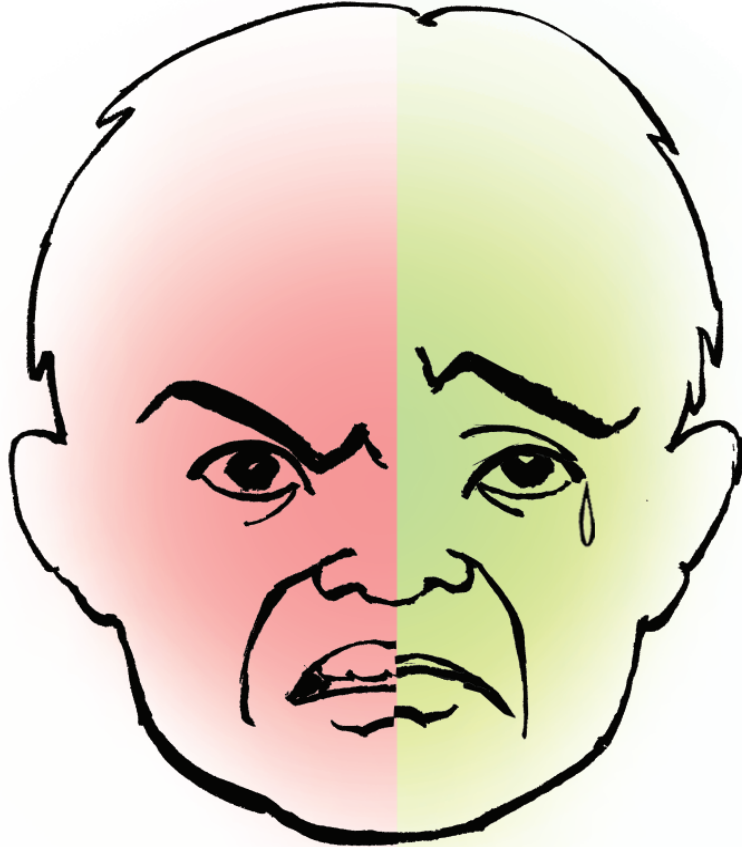
#### ဖြစ်စဉ် ၄

ရပ်ဆွေ ရပ်မျိုးဖြစ်သူ ဦးလေးတစ်ယောက်က သူ၏သား အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ကူးစက်ခံရခြင်းကြောင့် အမွေပြတ်စွန့်လွှတ်မည်အကြောင်း ပြောဆိုတိုင်ပင်လာပါသည်။ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတရှိသူ ကောလိပ်ကျောင်းသားတစ်ယောက်အနေနှင့် ထိုဦးလေးအား သိသင့်သိထိုက်သည့်ဗဟုသုတနှင့် မည်သို့ဆက်လက်နေထိုင်နိုင်ကြောင်း ပြောပြပေးပါ။

- အဆင့် (၃) ။ အဖွဲ့လိုက်ရသောဖြစ်စဉ်များအပေါ် အခြေခံ၍ သရုပ်ဖော်တင်ဆက်ချိန် ၁၀ မိနစ် စီခန့် ပေး၍ သရုပ်ဖော်တင်ဆက်ပါ။
- အဆင့် (၄) ။ အဖွဲ့လိုက်သရုပ်ဖော်တင်ဆက်မှုအပေါ် ကျန်သင်တန်းသားများက မေးမြန်းဆွေးနွေးလိုလျှင် မေးမြန်းဆွေးနွေးနိုင်ရန် ၁၀ မိနစ်ခန့် အချိန်ပေးပါ။
- အဆင့် (၅) ။ သရုပ်ဖော်တင်ဆက်ရာတွင်ပါဝင်သော ဗဟုသုတအချက်အလက်များနှင့် သဘောထားခံယူချက်များလွဲချော်နေပါက သင်တန်းနည်းပြမှ ဖြည့်စွက်ပြင်ဆင်ပေးပါ။
- အဆင့် (၆) ။ သင်ခန်းစာနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဆရာအတတ်သင် သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများ ဘက်မှမေးခွန်းရှိလျှင် မေးမြန်းရန်နှင့် မေးခွန်းမရှိပါက ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြော၍ နိဂုံးချုပ်ပါ။

# သင်ခန်းစာ ၂.၂၀

## စိတ်ခံစားချက်ရှိလျှင်



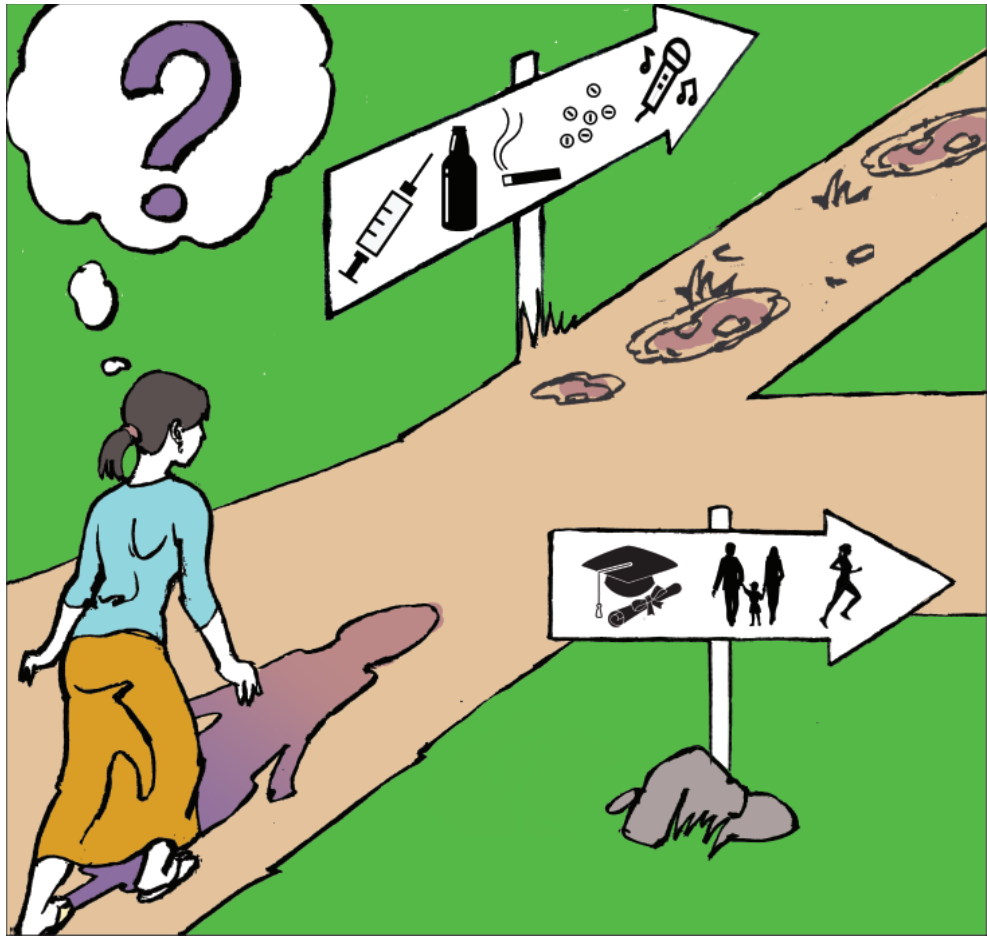
<b>ရည်ရွယ်ချက်</b>	ဆယ်ကျော်သက်နှင့်လူငယ်များအနေနှင့်စိတ်ခံစားချက်များမှတစ်ဆင့် မလိုလားအပ်သောဆိုးကျိုးများဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်ကို သတိပြုရှောင်ရှားနိုင်စေရန်
<b>သင်တန်းနည်းစနစ်</b>	ရှင်းလင်းခြင်း
<b>လိုအပ်သောပစ္စည်းများ</b>	မရှိပါ
<b>ကြာမြင့်ချိန်</b>	၁၅ မိနစ်
<b>မှီငြမ်း</b>	နောက်ဆက်တွဲ ၁၆
<b>မျှော်မှန်းရလဒ်</b>	ဆယ်ကျော်သက်နှင့်လူငယ်များအနေနှင့် စိတ်ခံစားချက်များဖြစ်ပေါ်လာလျှင် အန္တရာယ်အကင်းဆုံး တုန့်ပြန်နိုင်မည်။ စိတ်ခံစားချက်များအတိုင်းတုန့်ပြန်ရာမှတစ်ဆင့်ဖြစ်လာနိုင်သည့် မလိုလားအပ်သောဆိုးကျိုးများကို သတိပြုရှောင်ရှားနိုင်မည်။

### ဆောင်ရွက်ပုံအဆင့်ဆင့်

- အဆင့် (၁) ။ သင်တန်းနည်းပြမှ ပြုလုပ်မည့်အစီအစဉ်နှင့်ပတ်သက်၍ ရည်ရွယ်ချက်ကို ရှင်းပြပါ။
- အဆင့် (၂) ။ လူတိုင်းသည် မိမိတွေ့ကြုံရသောအခြေအနေအပေါ်တွင် သဘာဝအလျောက် စိတ်ခံစားချက်မျိုးစုံဖြစ်လေ့ရှိရာ ဆယ်ကျော်သက်နှင့်လူငယ်များသည် ထိုစိတ်ခံစားချက်များကို လူကြီးများထက်ပို၍ခံစားတုန့်ပြန်တတ်ကြောင်း ဆွေးနွေးပါ။
- အဆင့် (၃) ။ ထိုသို့ခံစားတုန့်ပြန်ရာတွင် မလိုလားအပ်သော နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများဖြစ်စေနိုင်သည့်တုန့်ပြန်မှုမျိုးနှင့်မတုန့်ပြန်မိစေရန် နောက်ဆက်တွဲ ၁၆ ကို မှီငြမ်း၍ ရှင်းလင်းဆွေးနွေးပါ။
- အဆင့် (၄) ။ သင်ခန်းစာနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဆရာအတတ်သင် သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများဘက်မှ မေးခွန်းရှိလျှင် မေးမြန်းရန်နှင့် မေးခွန်းမရှိပါက ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြော၍ နိဂုံးချုပ်ပါ။

# သင်ခန်းစာ ၂.၂၁

## ဘဝတန်ဖိုး နှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်



<b>ရည်ရွယ်ချက်</b>	ဆယ်ကျော်သက်နှင့် လူငယ်များ၏ဘဝတွင် တန်ဖိုးထားမှုများ၏ အရေးပါပုံကို သိရှိနားလည်စေရန် ဘဝတန်ဖိုးထားမှုများနှင့် ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်မှုများ ဆက်စပ်နေသည်ကို နားလည်သဘောပေါက်စေရန်
<b>သင်တန်းနည်းစနစ်</b>	ရှင်းလင်းခြင်း
<b>လိုအပ်သောပစ္စည်းများ</b>	မရှိပါ
<b>ကြာမြင့်ချိန်</b>	၃၀ မိနစ်
<b>မှီငြမ်း</b>	နောက်ဆက်တွဲ - ၁၇ နှင့် ၁၈
<b>မျှော်မှန်းရလဒ်</b>	ဆယ်ကျော်သက်နှင့်လူငယ်များ၏ဘဝတွင် တန်ဖိုးထားမှုများ၏အရေးပါပုံကို သိရှိနားလည်စေမည် ဘဝတန်ဖိုးထားမှုများ နှင့် ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်မှုများ ဆက်စပ်နေသည်ကို နားလည်သဘောပေါက်စေမည် ဘဝတန်ဖိုးများကို မှန်ကန်စွာပျိုးထောင်နိုင်လျှင် ဆုံးဖြတ်ချက်ချရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေကြောင်း သဘောပေါက်စေမည်

### ဆောင်ရွက်ပုံအဆင့်ဆင့်

- အဆင့် (၁) ။ သင်တန်းနည်းပြမှ ပြုလုပ်မည့်အစီအစဉ်နှင့်ပတ်သက်၍ ရည်ရွယ်ချက်ကို ရှင်းပြပါ။
- အဆင့် (၂) ။ နောက်ဆက်တွဲ ၁၇ နှင့် ၁၈ ကိုမှီငြမ်း၍ ဆယ်ကျော်သက်နှင့်လူငယ်တို့၏ ဘဝအတွက် တန်ဖိုးထားမှုများ၏ အရေးပါပုံကို ရှင်းလင်းပါ။
- အဆင့် (၃) ။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး တန်ဖိုးထားမှုမတူညီနိုင်သကဲ့သို့ တစ်ခုထက်ပိုသောတန်ဖိုးထားမှုများ ရှိနိုင်ကြောင်းကို ဥပမာများဖြင့် ဆက်လက်ဆွေးနွေးပါ။
- အဆင့် (၄) ။ တန်ဖိုးထားမှုများသည် အခြေအနေအချိန်အခါနှင့်အကြောင်းအရာတစ်ချို့အပေါ် မူတည်ပြောင်းလဲတတ်ကြောင်း ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပါ။
- အဆင့် (၅) ။ တန်ဖိုးထားမှုများအပေါ်မူတည်၍ လူတို့၏ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်မှုများကွာခြားနိုင်ကြောင်း ဥပမာများဖြင့် ရှင်းလင်းပါ။
- အဆင့် (၆) ။ သင်ခန်းစာနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဆရာအတတ်သင် သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများဘက်မှ မေးခွန်းရှိလျှင်မေးမြန်းရန်နှင့် မေးခွန်းမရှိပါက ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြော၍ နိဂုံးချုပ်ပါ။

# သင်ခန်းစာ ၂.၂၂

## လှုပ်ရှားပျော်ရွှင် ပညာသင်



<b>ရည်ရွယ်ချက်</b>	လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး စဉ်းစားတွေးခေါ်ပုံမတူညီသည့်အတွက် ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်မှုများမတူညီနိုင်ကြောင်း သိရှိရန် အကျိုးသင့်အကြောင်းသင့် စဉ်းစားဆင်ခြင်ရုံမျှမက ဖြစ်လာနိုင်သည့် နောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက်များကို သတိပြုဆင်ခြင်ပြီး ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်မှုများပြုလုပ်သင့်ကြောင်း နားလည်စေရန်
<b>သင်တန်းနည်းစနစ်</b>	"စဉ်းစားပြီးမှ ဆုံးဖြတ်ပါ" ပုစ္ဆာအဖြေရှာခြင်း - နောက်ဆက်တွဲ ၂၃ (ပုံစံ ၈)
<b>လိုအပ်သောပစ္စည်းများ</b>	ကြိုတင်စီစဉ်ထားသော အဖြေထုတ်ရန်ပုစ္ဆာ
<b>ကြာမြင့်ချိန်</b>	၆၀ မိနစ်
<b>မိုဒူး</b>	နောက်ဆက်တွဲ ၂၃ (ပုံစံ ၈)

## ဆောင်ရွက်ပုံအဆင့်ဆင့်

- အဆင့် (၁) ။ သင်တန်းနည်းပြမှ ပြုလုပ်မည့်အစီအစဉ်နှင့်ပတ်သက်၍ ရည်ရွယ်ချက်ကို ရှင်းပြပါ။
- အဆင့် (၂) ။ ကြိုတင်စီစဉ်ထားသော “စဉ်းစားပြီးမှဆုံးဖြတ်ပါ” ပုစ္ဆာစာရွက်များကို ဆရာအတတ်သင် သင်တန်းသူ သင်တန်းသား တစ်ဦးချင်းစီသို့ဝေပေးပြီး အဖြေထုတ်ရန် ပြောပါ။ လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး စဉ်းစားပုံမတူ ညီသည့်အတွက် အဖြေမတူညီနိုင်ကြောင်းနှင့် အမှန်အမှားမရှိကြောင်း ကြိုတင်အသိ ပေးပါ။
- အဖြေထုတ်ရန်ပုစ္ဆာ (နောက်ဆက်တွဲ ၂၃ - ပုံစံ ၈)
- ခရီးသည်တင်သင်္ဘောကြီးတစ်စင်းသည် ဆူနာမီရေလှိုင်းကြောင့် နစ်မြုပ်လုဆဲဆဲအချိန်တွင် သင်္ဘောပေါ်မှလူများသည် အသက်ကယ်လှေများဖြင့် ထွက်ခွာသွားကြသည်။ နောက်ဆုံး အသက်ကယ်လှေတစ်စင်းသာ ကျန်တော့သည့်အချိန်တွင် သင်္ဘောပေါ်၌ အောက်ပါလူ ၁၅ ဦး ကျန်နေသေးသည်။ အသက်ကယ်လှေမှမူ လူ ၇ ဦးသာ ဝင်ဆန့်နိုင်သည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ အနာဂတ်အတွက် ဆက်လက်၍ အသက်ရှင်သင့်သည်ဟု ယူဆရသော လူများကို အသက်ကယ်လှေပေါ်သို့ ခေါ်ဆောင်သွားရန် စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ပါ။

၁။	ဒေါ်နင်းနွယ်	၇၅ နှစ်ရှိပြီး နာတာရှည်အဆစ်ရောင်ရောဂါကြောင့် မလှုပ်ရှားနိုင်သူ အဖွားအို
၂။	ဖိုးသူည	၃ ပတ်သားအရွယ် ကျန်းမာသော နို့စို့ကလေးငယ်
၃။	မဖွန်ဖြူ	၃၂ နှစ်ရှိပြီး သူ့နာပြုဆရာမအဖြစ် လူမှုရေးလုပ်ငန်းများတွင် တက်ကြွစွာ ပါဝင်နေသူ
၄။	မောင်ပြည်ဟိန်း	ရေကြောင်းတက္ကသိုလ်ကျောင်းသားဖြစ်ပြီး ဉာဏ်ရည် ထက်မြက်သူ
၅။	မခင်ပို	၂၆ နှစ်ရှိပြီး ကျန်းမာသော နို့စို့ကလေးအမေ
၆။	ဒေါက်တာကျော်ခိုင်	၆၆ နှစ်အရွယ်ရှိဆရာဝန် (အပျော်တမ်းနပန်းသမားဟောင်း)
၇။	ဦးမိုးမြင့်	၄၂ နှစ် အရွယ်ရှိ သင်္ဘောကပ္ပတိန် (မိသားစု ဝင်ငွေရှာနေသူ)
၈။	ဒေးဗစ်	၃၆ နှစ် အရွယ်ရှိ သင်္ဘောသား (အိတ်ချ်အိုင်စီ ပိုးရှိသော်လည်း ယခု ကျန်းမာဆဲ)
၉။	နင်းဆီ	၂၉ နှစ် အရွယ်ရှိ ပြည့်တန်ဆာအလုပ်ဖြင့်အသက်မွေးသူ
၁၀။	မောင်နေမင်း	၃၁ နှစ်အရွယ်ရှိ သင်္ဘောစက်ပြင်ဆရာ (ယခင်က မူးယစ်ဆေးစွဲ ခွဲသော်လည်း ယခုအခါ မူးယစ်ဆေးဖြတ်ပြီးသူ)
၁၁။	ထက်ထက်	၁၀ နှစ်ရှိပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာချွတ်ယွင်းနေသူ
၁၂။	ဦးဖော်မြင့်	၄၂ နှစ်ရှိပြီး ထက်ထက်၏ဖခင် (ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်သူ)
၁၃။	ဒေါ်ဇင်မာ	၃၆ နှစ်ရှိပြီး ထက်ထက်၏မိခင် (စိတ်ရောဂါကုပညာရှင်)
၁၄။	သော်ကြီး	၂၄ နှစ် အရွယ်ရှိ မူးယစ်ဆေးစွဲနေသူအဆိုတော်
၁၅။	မခိုင်မိုး	၂၇ နှစ် အရွယ်ရှိ ကျောင်းဆရာမ ( သားဦးကိုယ်ဝန်လွယ်ထား ရသူ)



- အဆင့် (၃) ။ ဆရာအတတ်သင် သင်တန်းသူ သင်တန်းသား များ၏ မတူညီသောရွေးချယ်မှုများနှင့် ပတ်သက်ပြီး သင်တန်းနည်းပြမှ ဦးဆောင်ဆွေးနွေးပါ။
- အဆင့် (၄)။ လူတစ်ယောက်၏ ဘဝရည်မှန်းချက်အတွက် ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်မှုများ၏အရေးကြီးပုံကို သင်တန်းနည်းပြမှ ဆက်လက်ဆွေးနွေးပါ။ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောအမူအကျင့်များက မိမိဘဝရှေ့ရေးအတွက်အထောက်အကူပြုနိုင်ပုံနှင့် အန္တရာယ်ရှိသော အမူအကျင့်များက ဘဝရှေ့ရေးအတွက်အဟန့်အတားဖြစ်စေနိုင်ပုံကို အလေးပေး ဆွေးနွေးပါ။
- အဆင့် (၅) ။ သင်ခန်းစာနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဆရာအတတ်သင် သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများဘက်မှ မေးခွန်းရှိလျှင် မေးမြန်းရန်နှင့် မေးခွန်းမရှိပါက ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြော၍ နိဂုံးချုပ်ပါ။

အခန်း(၃)

# မြေငုံသုံးသပ်ခြင်း



# သင်ခန်းစာ ၃.၁ အပြီးသတ် ဆန်းစစ်ခြင်း

<b>ရည်ရွယ်ချက်</b>	သင်တန်းတက်ရောက်ပြီးနောက် သင်တန်းသား သင်တန်းသူများ၏ အိတ်ချ်အိုင်ပီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ်နှင့် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဗဟုသုတများ မည်မျှတိုးတက်လာကြောင်း သိရှိနိုင်ရန် သင်တန်းပထမနေ့ကပြုလုပ်ခဲ့သော အကြံဆန်းစစ်ခြင်းရလဒ်များနှင့် နှိုင်းယှဉ်နိုင်ရန်
<b>သင်တန်းနည်းစနစ်</b>	မေးခွန်းဖြေဆိုခြင်း
<b>လိုအပ်သောပစ္စည်းများ</b>	ဆန်းစစ် မေးခွန်းလွှာ - နောက်ဆက်တွဲ ၂၃ (ပုံစံ ၂ နှင့် ၃)
<b>ကြာမြင့်ချိန်</b>	၁၀ မိနစ်
<b>မီဒီယံ</b>	နောက်ဆက်တွဲ ၂၃ (ပုံစံ ၂ နှင့် ၃)

## ဆောင်ရွက်ပုံအဆင့်ဆင့်

- အဆင့် (၁) ။ မှန် မှား ဖြေရန် ဝါကျ ၂၅ ခု ပါဝင်သော မေးခွန်းလွှာ (နောက်ဆက်တွဲ ၂၃ - ပုံစံ ၂) ကိုဝေပေးပြီး ဖြေဆိုနည်းကို ရှင်းပြပါ။ အကြံဆန်းစစ်ရာတွင် အသုံးပြုခဲ့သောစနစ် (အမည် သို့မဟုတ် ကုဒ်နံပါတ်) ကို ပြန်လည်အသုံးပြုရန် သတိပေးပါ။
- အဆင့် (၂) ။ မရှင်းလင်းပါက လက်ညှိုးထောင်၍ မေးမြန်းရန် ပြောပါ။ ရှင်းပြပါ။
- အဆင့် (၃) ။ ဖြေဆိုချိန် ၁၀ မိနစ် ပေးပါ။
- အဆင့် (၄) ။ ဖြေဆိုပြီးသောစာရွက်များကို ပြန်လည်သိမ်းယူပြီး ဖိုင်တွဲပါ။ (နည်းပြမှ အချိန်သီးသန့် ယူပြီး အမှားအမှန်စစ်(နောက်ဆက်တွဲ ၂၃ - ပုံစံ ၃)၍ ရလဒ်များကို မှတ်တမ်း တင်ထားပါ။)
- အဆင့် (၅) ။ ဆရာအတတ်သင် သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများဘက်မှ မေးခွန်းရှိလျှင်မေးမြန်းရန်နှင့် မေးခွန်းမရှိပါက ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြော၍ နိဂုံးချုပ်ပါ။
- (လိုအပ်ပါက ဆရာအတတ်သင် သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများအား မေးခွန်းလွှာပါအချက်များ၏ အဖြေမှန်များကို ပြန်လည်ပြောပြခြင်းဖြင့် မှန်ကန်သောအချက်များ သေချာစွာမှတ်မိ အောင် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။)

# သင်ခန်းစာ ၃.၂

## သင်တန်းအပေါ် အကဲဖြတ်ခြင်း

<b>ရည်ရွယ်ချက်</b>	သင်တန်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး သင်တန်းသားများက လွတ်လပ်ပွင့်လင်းစွာ အကဲဖြတ်သုံးသပ်နိုင်ရန်
<b>သင်တန်းနည်းစနစ်</b>	အကဲဖြတ်ပုံစံတွင် ဖြည့်စွက်ခြင်း
<b>လိုအပ်သောပစ္စည်းများ</b>	အကဲဖြတ်ပုံစံ - နောက်ဆက်တွဲ ၂၃ (ပုံစံ ၉)
<b>ကြာမြင့်ချိန်</b>	၁၅ မိနစ်
<b>မီဒီယံ</b>	နောက်ဆက်တွဲ ၂၃ (ပုံစံ ၉)

### ဆောင်ရွက်ပုံအဆင့်ဆင့်

- အဆင့် (၁) ။ သင်တန်းနည်းပြမှ ပြုလုပ်မည့်အစီအစဉ်နှင့် ပတ်သက်၍ ရည်ရွယ်ချက်ကို ရှင်းပြပါ။
- အဆင့် (၂) ။ အကဲဖြတ်ပုံစံများ (နောက်ဆက်တွဲ ၂၃ - ပုံစံ ၉)ကို သင်တန်းသားများအားဝေငှပေးပြီး ၎င်းတို့၏စိတ်ထဲတွင်ခံစားရသည့်အတိုင်း သင်တန်း၏အရည်အသွေးနှင့်ပတ်သက်၍ ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်ပေးရန် ပြောပါ။
- အဆင့် (၃) ။ သင်တန်းသားများ၏ ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်ချက်များသည် သင်တန်း၏ထိရောက်အောင်မြင်မှုကိုသိရှိနိုင်စေရန် အထောက်အကူပြုမည်ဖြစ်ကြောင်း အသိပေးပါ။
- အဆင့် (၄) ။ ပြီးစီးသွားသောအကဲဖြတ်ပုံစံများကို ပြန်လည်သိမ်းဆည်းပြီး မှတ်တမ်းတင်ထားပါ။
- အဆင့် (၅) ။ သင်တန်းသားများ၏အကဲဖြတ်ချက်များတွင် ချက်ချင်းတုံ့ပြန်ပေးရန် လိုသောအချက်များ ပါရှိပါက ရှင်းလင်းဆွေးနွေးပါ။





# နောက်ဆက်တွဲ

# နောက်ဆက်တွဲ ၁ “ကျန်းမာပျော်ရွှင် ဘဝသံစဉ်”

ဆယ်ကျော်သက်နှင့် လူငယ်များအတွက် လူကြီးဘဝသို့ဝင်ရောက်မည့်အချိန်ကာလသည် ဖွံ့ဖြိုးမှု အလားအလာကောင်းများရှိနေသည့်အားလျော်စွာ တစ်ဖက်တွင်လည်း အိတ်ချ်အိုင်ပီ ကူးစက်မှုအန္တရာယ်၊ လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်သောရောဂါများ၏ခြိမ်းခြောက်မှု၊ မလိုလားအပ်သောကိုယ်ဝန်ဆောင်ရမှုနှင့် နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ၊ ကျား မ လူမှုကွဲပြားမှုအခြေခံ၍ဖြစ်လာသော အကြမ်းဖက်မှုများ၏အန္တရာယ် ကြီးမားစွာရှိနေပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ကျန်းမာပြီး အန္တရာယ်ကင်းရှင်းစွာဖြင့် သာယာပြည့်စုံသောလူကြီးဘဝသို့ ပြည့်ပြည့်ဝဝရောက်ရှိနိုင်ရန် ‘မျိုးပွားခြင်း၊ သဘာဝနှင့်လူမှုဆိုင်ရာ ဘဝတွက်တာ သိမှတ်စရာများ’ သည် သိရှိနားလည်ထားရန်လိုအပ်ပါသည်။

နိုင်ငံတကာအတွေ့အကြုံများနှင့်စစ်တမ်းများအရ ထိုသိမှတ်စရာများကို ဆယ်ကျော်သက်နှင့် လူငယ်များသိရှိခြင်းသည် အသက်အရွယ်အလိုက် သိသင့်သည့် တိကျမှန်ကန်သောဗဟုသုတများရရှိစေခြင်း၊ မှန်ကန်သောဘဝတန်ဖိုးထားမှုများကိုပိုင်ဆိုင်စေခြင်း၊ ခံယူချက်မှန်ကန်ခြင်းနှင့် အမူအကျင့်နှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများကို ဘေးရန်ကင်းရှင်းစွာတည်ဆောက်နိုင်ခြင်း၊ ကျား မ လူမှုတန်းတူဆက်ဆံနိုင်ရုံ မျှမက ကောင်းမွန်သည့်လူမှုဆက်ဆံရေးများဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ကြောင်း ခိုင်မာစွာသက်သေထူပြီးဖြစ်သည်။ အရေးကြီးသောအချက်မှာ ထိုဘဝတွက်တာ သိမှတ်စရာများကို လေ့ကျင့်သားပြည့်ဝပြီးသောသင်တန်းဆရာများ၊ ကျောင်းဆရာ၊ ဆရာမများက ယဉ်ကျေးမှုနှင့်ကိုက်ညီပြီး နိုင်ငံ၏လိုအပ်ချက်ဘောင်အတွင်းမှ သင်ကြားပြသပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

## အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်

Comprehensive Sexuality Education (CSE) ဟူသောအခေါ်အဝေါ်တွင် လူသားတို့၏ သဘာဝဖွံ့ဖြိုးမှုဖြစ်စဉ်နှင့်မျိုးပွားခြင်း၊ လိင်ဆိုင်ရာဗဟုသုတများ၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးနှင့်ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၊ ဘဝတန်ဖိုးများ၊ ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာပြဿနာများ၊ ဘဝတည်ဆောက်ရေးတွင် အရေးပါသောစဉ်းစားတွေးခေါ်မှုဆိုင်ရာသဘောတရားများ၊ စိတ်အာဟာရအချက်အလက်များနှင့်အတူ ကျန်းမာပျော်ရွှင်ပြီး အောင်မြင်ဖွံ့ဖြိုးသောလူသားတစ်ယောက်ဖြစ်လာစေရန် ဆယ်ကျော်သက်နှင့် လူငယ်ဘဝမှစတင်၍ လိုအပ်သောအချက်အလက်များ၊ ခံယူချက်များနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုပြုစုပျိုးထောင်ရမည့်ကဏ္ဍများ ခြုံငုံပါဝင်ပါသည်။

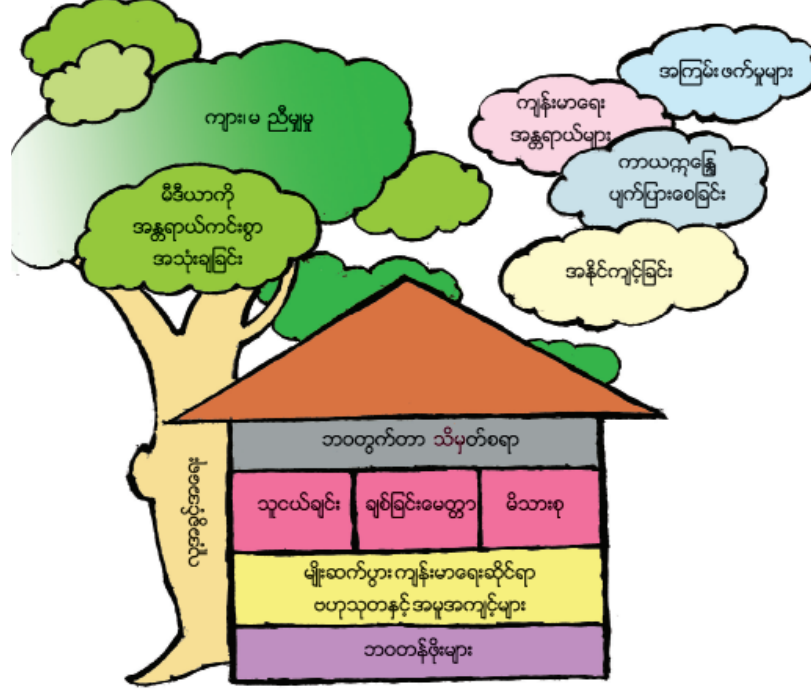
ဝိတသံစဉ်တစ်ခုကိုဖန်တီးရာတွင် ဖန်တီးသူအတွက် ကျေနပ်မှု၊ အားရမှုနှင့် ပျော်ရွှင်မှုတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်သလို နားဆင်သူအတွက်လည်း ပျော်ရွှင်ကြည်နူးခြင်းနှင့် စိတ်ချမ်းသာခြင်းတို့ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ သို့ဖြစ်ရာ အထက်ပါ CSE ၏ အနှစ်သာရ၊ သဘောတရားများသည် ဆယ်ကျော်သက်နှင့် လူငယ်များကို ကိုယ်တိုင်ကျန်းမာပျော်ရွှင်အောင်မြင်စေရုံမျှမက ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း အကျိုးပြုနိုင်မည်ဖြစ်ရာ ‘ကျန်းမာပျော်ရွှင် ဘဝသံစဉ်’ များကိုဖန်တီးသည်ဟုဆိုလျှင် မှားမည်မဟုတ်ပါ။

# ဘဝတွက်တာသိမှတ်စရာများ လိုအပ်သည့်အကြောင်းရင်း

ဆယ်ကျော်သက်နှင့် လူငယ်များသည် လူကြီးဘဝတွင်တွေ့ကြုံရမည့် မျိုးဆက်ပွားအင်္ဂါများဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် လုပ်ငန်းဆောင်တာများ၊ မိသားစုဘဝတည်ဆောက်ခြင်းနှင့်အတူ လူမှုဝန်းကျင်တွင် အောင်မြင်ပျော်ရွှင်သော အရွယ်ရောက်သူလူကြီးများအဖြစ် တန်ဖိုးရှိစွာရပ်တည်နိုင်ရန် မသိမဖြစ် သိရှိနားလည်ကြရမည့်ကိစ္စရပ်များ ရှိပါသည်။

လူသားတို့၏သဘာဝအရ အသက်အရွယ်ရလာသည်နှင့် ပျိုဖော်ဝင်ခြင်းကာလကို ဖြတ်သန်းကြရသည့်အခါ ပျိုဖော်ဝင်စဉ်ကာလအတွင်း ဖွံ့ဖြိုးပြောင်းလဲမှုဖြစ်စဉ်များအား နားလည်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ ပုံမှန်ဖြစ်စဉ်များကိုသိရှိရန်လိုအပ်သလို ပုံမမှန်ခြင်းနှင့်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပြဿနာများကိုလည်း သိရှိရန်လိုအပ်ပါသည်။ အချို့သော ကျန်းမာရေးပြဿနာများသည် ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်သည့်ဖြစ်ရာ ဖြစ်ပွားပြီးမှ ကုသခြင်းထက် မဖြစ်မီကပင် ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ရန် အသိပညာဗဟုသုတများအချိန်မီရရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။

သဘာဝဖြစ်စဉ်တစ်ခုဖြစ်သော ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် ကိုယ်ဝန်မရလိုသည့်အခါသုံးစွဲနိုင်သည့် သားဆက်ခြားနည်းလမ်းများနှင့်အတူ မိသားစုစီမံကိန်းကိုလည်း ကျန်းမာရေးနှင့်ဘဝဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ရှုဒါနှင့် မှပြင်ဆင်နိုင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကြိုတင်စီမံမှုမရှိသောကြောင့် အဆင်သင့်မဖြစ်ဘဲ၊ မလိုချင်ဘဲ ကိုယ်ဝန်ရလာမှုဖျက်ရခြင်း အခြေအနေကိုလည်း ကြိုတင်ရှောင်ရှားနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုနည်းတူစွာ ကျားမ လူမှု ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများကြောင့်ဖြစ်ရသော ဆိုးကျိုးများကို နားလည်ခြင်းနှင့်အတူ ကျား မ ညီမျှမှုကို ဦးစားပေးရင်း သာယာသောမိသားစုဘဝနှင့် လူ့ဘောင်ကို တည်ဆောက်နိုင်ရေး အထောက်အကူပြုနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။



မိသားစုနှင့် သူငယ်ချင်းများနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွင်လည်း အဆင်ပြေပြေနေထိုင်ဆက်ဆံနိုင်ရုံမက သူငယ်ချင်းများ၏လွဲမှားသောလွှမ်းမိုးမှုကို ရှောင်ရှားနိုင်ခြင်းမှတစ်ဆင့် ဆိုးကျိုးဖြစ်စေသည့်ကိစ္စရပ်များ (ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အရက်သောက်ခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်း) များကိုလည်း ကာကွယ်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

အချို့သော မိဘများနှင့် ဆရာ၊ ဆရာမများအနေနှင့် မိမိတို့၏ရင်သွေးနှင့် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား မျိုးဆက်ပွားသင်ခန်းစာများ၊ လိင်မှုဆိုင်ရာဗဟုသုတများကို သင်ကြားပေးခြင်း အပေါ် စိုးရိမ်စိတ်များရှိနေသည်မှာလည်း မှားသောကိစ္စမဟုတ်ပါ။ သို့သော် အချိန်မီသိရှိခြင်း၏အကျိုးသက်ရောက်မှုများသည် တစ်ကမ္ဘာလုံးအတိုင်းအတာနှင့်သက်သေများရှိပြီးဖြစ်သဖြင့် စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းများအပေါ် အောက်ဖော်ပြပါ သက်သေများက ဖြေဖျောက်ပေးနိုင်ပါလိမ့်မည်။



- လူငယ်များနှင့်ဆယ်ကျော်သက်များ၏ လိင်မှုကိစ္စအတွေ့အကြုံစတင်ယူသည့်အသက် အရွယ်ကို နောက်ဆုတ်ပေးနိုင်ခြင်း
- လိင်မှုကိစ္စအတွေ့အကြုံအရေအတွက်ကို လျော့ချပေးနိုင်ခြင်း
- လိင်မှုကိစ္စပတ်သက်မည့် လိင်ဆက်ဆံဖက်များစွာထားခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးခြင်း
- အန္တရာယ်ရှိသောအမှုအကျင့်များ လျော့ပါးလာခြင်း
- ရောဂါကာကွယ်ပေးနိုင်သည့် ကျန်းမာရေးသုံးပစ္စည်းများ (ဥပမာ - ကွန်ဒုံး) အသုံးပြုခြင်းကို မြှင့်တင်ပေးခြင်း
- မလိုလားအပ်သောကိုယ်ဝန်ရခြင်းနှင့် ဖျက်ချခြင်းမှကင်းဝေးစေမည့် သားဆက်ခြားနည်း များသုံးစွဲခြင်း စသည်တို့ဖြစ်ပါသည်။

### အနှစ်ချုပ်

- ကျန်းမာပြီး အန္တရာယ်ကင်းရှင်းစွာဖြင့် သာယာပြည့်စုံသောလူကြီးဘဝသို့ ပြည့်ပြည့်ဝဝ ရောက်ရှိနိုင်ရန် 'မျိုးပွားခြင်း၊ သဘာဝနှင့်လူမှုဆိုင်ရာ ဘဝတွက်တာသိမှတ်စရာများ' ကို သိရှိ နားလည်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ကျန်းမာရေးပြဿနာများသည် ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်သည်ဖြစ်ရာ ဖြစ်ပွားပြီးမှ ကုသခြင်းထက် မဖြစ်မီကပင် ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ရန် အသိပညာဗဟုသုတများ အချိန်မီရရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ဘဝတွက်တာ သိမှတ်စရာများကို လေ့ကျင့်သားပြည့်ဝပြီးသော သင်တန်းဆရာများ၊ ကျောင်း ဆရာ ဆရာမများက ယဉ်ကျေးမှုနှင့်ကိုက်ညီပြီး နိုင်ငံ၏လိုအပ်ချက်ဘောင်အတွင်းမှ သင် ကြားပြသပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

# နောက်ဆက်တွဲ ၂

## မိသားစုနှင့် သူငယ်ချင်း

### မိသားစု

မိသားစုသည် လူ့အဖွဲ့အစည်းတိုင်း၏ အခြေခံအကျဆုံးသောအစိတ်အပိုင်းဖြစ်သည်။ ထိုလူ့အဖွဲ့အစည်း၏ အားနည်းချက်၊ အားသာချက်များသည် မိသားစုများ၏ အားနည်းချက်၊ အားသာချက်များနှင့် တိုက်ရိုက်ဆက်နွယ်လျက်ရှိသည်။ မိသားစုဆိုသည်မှာ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး သွေးသားအရသော်လည်းကောင်း၊ အိမ်ထောင်ပြုခြင်းဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ မွေးစားခြင်းဖြင့်သော်လည်းကောင်း ဆက်နွယ်လျက်ရှိသူများသည် တစ်နည်းအားဖြင့် အိမ်တစ်အိမ်တည်းတွင် စုပေါင်းနေထိုင်သူများပေါင်းစုထားခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုမျှမက အနှစ်သာရနှင့်ရည်မှန်းချက်တူသူများ နေရာထိုင်ခင်းနှင့် အရင်းအမြစ်များကို မျှဝေသုံးစွဲနေသူများ၏ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန်ဆက်နွယ်နေသော၊ အပြန်အလှန်အမှီသဟဲပြုနေသော အခြေခံကျသည့် အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုလည်း ဖြစ်သည်။



### မိသားစုအမျိုးအစားများ

#### ၁။ အရင်းအမြစ်မိသားစု

သွေးသားတော်စပ်မှုအရ အနီးကပ်ဆုံးဖြစ်ပြီး အသေးငယ်ဆုံးနှင့် အခြေခံအကျဆုံးသော မိသားစုအမျိုးအစားဖြစ်သည်။ ခင်ပွန်း၊ ဇနီးနှင့် ၎င်းတို့၏ သားသမီးအရင်းအချာများ ပါဝင်သည်။ လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ အခြေခံအကျဆုံး အစိတ်အပိုင်းဖြစ်သည်။

#### ၂။ တိုးချဲ့မိသားစု

သွေးသားအရ ဆက်နွယ်လျက်ရှိသော အရင်းအချာမိသားစုနှစ်ခု သို့မဟုတ် နှစ်ခုထက်ပို၍ အတူတကွ နေထိုင်ကြခြင်းဖြစ်သည်။ မြန်မာ့လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းတွင် အများဆုံးတွေ့ရသည်။ ဥပမာ - အဘိုးအဘွားများနှင့် အတူနေသော မိသားစု၊ မြေးမြစ်များနှင့် အတူနေသော မိသားစုများဖြစ်သည်။

#### ၃။ ဆက်စပ်မိသားစု

အိမ်ထောင်ပြုခြင်းမှတစ်ဆင့်နှစ်ဖက်မိသားစုများပါဝင်သည့် မိသားစုဖြစ်သည်။ ယောက်ျား၊ ယောက်မ၊ ယောက်ဖ၊ သားမက်၊ ခွေးမများပါဝင်လာသော မိသားစုမျိုးဖြစ်သည်။

# မိသားစု၏ အရေးပါပုံ

## ၁။ လူတစ်ဦးအတွက် မိသားစု၏ အရေးပါပုံ

### (က) ချစ်ခင်မှု မေတ္တာပေးခြင်း

ဇနီးနှင့်ခင်ပွန်းအကြား၊ မိဘနှင့်သားသမီးအကြား၊ မောင်နှမများအကြား ချစ်ခင်မှုမေတ္တာကို ပေးသည်။ ထိုချစ်ခင်မှုမေတ္တာကြောင့်ပင် မိသားစုဝင်တစ်ဦးချင်းစီ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးမှုကို အထောက်အကူ ဖြစ်စေသည်။

### (ခ) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုံခြုံမှုကိုပေးခြင်း

မိသားစုဝင်တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အကူအညီပေးခြင်း၊ စောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်းနှင့် ချစ်ခြင်းမေတ္တာတို့ ကြောင့် စိတ်ကျေနပ်မှုကိုပေးစွမ်းနိုင်ခြင်း၊ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း နေရာတစ်ခုရရှိစေသည့်ခံစားမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေခြင်းစသည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာခံစားမှုများ ရရှိစေသည်။

## ၂။ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွက် မိသားစု၏ အရေးပါပုံ

### (က) မျိုးပွားခြင်းနှင့် မျိုးဆက်ထိန်းသိမ်းခြင်း

လက်ထပ်ထိမ်းမြားခြင်း၏ သဘာဝအကျဆုံးနောက်ဆက်တွဲဖြစ်ရပ်သည် သားသမီးရတနာများ ထွန်းကားလာခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုသားသမီးရတနာများသည် မိသားစုနှင့် လူမျိုး (မျိုးဆက်)ကို ဆက်လက် တည်တံ့နိုင်စေသကဲ့သို့ ယဉ်ကျေးမှုကိုလည်း ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းပေးထားနိုင်သည်။

### (ခ) ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း

မိသားစုဝင်များ၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအခြေခံလိုအပ်ချက်များကို မိသားစုတစ်ခုက ပံ့ပိုးပေးထားသည်။ ထိုအခြေခံလိုအပ်ချက်များတွင် အစားအစာ၊ နေထိုင်စရာနေအိမ်၊ အဝတ်အထည်တို့ပါဝင်သည်။

### (ဂ) လူမှုရေးစံများကို ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းခြင်း

ထို့အတူ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းအတွင်းရှိ လူမှုရေးစံများ၊ ဓလေ့ထုံးတမ်းစဉ်လာများ၊ အလေ့အထများ ကိုလည်း ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းပေးသည်။

### (ဃ) စီးပွားရေး တိုးတက်ဖြစ်ထွန်းစေခြင်း

မိသားစုတစ်ခုချင်းစီ၏လုပ်အားများကိုပေါင်းလိုက်သောအခါ လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု၊ လူမျိုးတစ် မျိုး၊ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ၏ စီးပွားရေးဘဝကို တိုးတက်ဖြစ်ထွန်းစေနိုင်သည်။

## မိသားစုဘဝဖြစ်စဉ်

အဆင့် - ၁ ။ အိမ်ထောင်ပြုစ ဇနီးမောင်နှံ (သို့မဟုတ်) မိသားစုဘဝအစ (၂ နှစ်ခန့်)  
အိမ်ထောင်ပြုစ ဇနီးမောင်နှံနှစ်ဦး၏ သားသမီးမထွန်းကားသေးသောဘဝ ဖြစ်သည်။ ထိုအဆင့်တွင်တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအယူအဆများ၊ အလေ့အကျင့်များ၊ တန်ဖိုးထားမှုများကို အပြန်အလှန်နားလည်အောင် ကြိုးစားနေထိုင်သောကာလဖြစ်သည်။

အဆင့် - ၂ ။ ကလေးငယ်မွေးပြီး မိသားစု (ပထမသားဦးမွေးပြီးသည်မှ လ ၃၀ ခန့်အထိ)  
သားဦး သို့မဟုတ် သမီးဦး မွေးဖွားပြီးသည်နှင့် မိသားစုဘဝစတင်၍ ပြောင်းလဲလာ သည်။ ဇနီးမောင်နှံနှစ်ဦးတည်း မဟုတ်တော့သည့်အတွက် အချိန်ပေးရမှု၊ ပျော်ရွှင်မှု၊ လွတ်လပ်မှုနှင့် စီးပွားရေး စတင်ပြောင်းလဲလာသည်။

- အဆင့် - ၃ ။ ဝါးနှစ်အောက်ကလေးနှင့် မိသားစု (ကလေးအရွယ် ၂ နှစ်ခွဲမှ ၅ နှစ် အထိ)  
မိဘနှစ်ဦးစလုံးသည် ကလေးငယ်၏ဘဝ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် စတင်စဉ်းစားရသော အချိန်ကာလဖြစ်သည်။ ကလေးငယ်အတွက် လိုအပ်သောပြုစုစောင့်ရှောက်မှုနှင့်အတူ ဝင်ငွေလည်း ပိုမိုလိုအပ်လာပြီဖြစ်သည်။ အချို့သောမိသားစုတွင် နောက်ထပ်သားသမီးများ ထွန်းကားလာပါက တာဝန်များပိုမိုလာသည်လည်း ရှိသည်။
- အဆင့် - ၄ ။ ကျောင်းနေအရွယ်ကလေးနှင့် မိသားစု (ကလေး ၅ နှစ်မှ ၁၃ နှစ်အထိ)  
ကလေး၏ကျောင်းပညာရေးကို အဓိကဦးစားပေး စဉ်းစားရသောအချိန်ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် ကလေးငယ်၏ ဝါသနာပါမှု၊ စိတ်ဝင်စားမှုတို့ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပြီး ပြုစုပျိုးထောင်ပေးရသည်။
- အဆင့် - ၅ ။ ဆယ်ကျော်သက်များနှင့် မိသားစု  
(ကလေး ၁၃ နှစ်မှ ၂၀ နှစ်အထိ) သားသမီးများအနေနှင့် ကလေးဘဝမှ လူကြီးဘဝသို့အပြောင်းအလဲဖြစ်ချိန်တွင် မိဘများအတွက် အလွန်ပင်ပန်းရသော၊ ရင်မောရသောအချိန်ဖြစ်သည်။ သားသမီးများ၏ ဘဝတိုးတက်မှု၊ ရှေ့ရေးနှင့်အတူ မလိုလားအပ်သောကိစ္စများမဖြစ်လာစေရန်စဉ်းစားကာ ပူပင်သောကရောက်ရသောအချိန်ကာလဖြစ်သည်။ ငွေအင်အား၊ လူအင်အားသာမက အချိန်ကိုပါ အထူးတလည် စိုက်ထုတ်ရသောအချိန် ဖြစ်သည်။
- အဆင့် - ၆ ။ ပညာရေးပြည့်စုံပြီး သားသမီးများနှင့်မိသားစု  
သားသမီးတစ်ဦး (သို့) အများမှာ ပညာရေးပြည့်စုံပြီး အလုပ်ခွင်ဝင်ချိန် (သို့) နိုင်ငံရပ်ခြားသို့ ပညာသင်သွားချိန်(သို့) သားသမီးတစ်ဦးဦးအိမ်ထောင်ကျပြီး မိဘများကိုခွဲခွာချိန်ဖြစ်သည်။ မိဘများအနေနှင့် တစ်ခါတစ်ရံတွင် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာခြင်း၊ ဂုဏ်ယူခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ခြင်းနှင့် တစ်ခါတစ်ရံတွင်လည်း လွမ်းဆွတ်ခြင်းနှင့် အထီးကျန်ဆန်ခြင်းတို့ကို စတင်ခံစားလာရချိန်ဖြစ်သည်။
- အဆင့် - ၇ ။ အရွယ်ရောက်သားသမီးများနှင့် မိသားစု  
သားသမီးများ အိမ်ထောင်ရက်သားကျပြီးချိန်ဖြစ်သည်။ အချို့လည်း တစ်အိုးတစ်အိမ်ထူထောင်၍၊ အချို့လည်း မိဘနှင့်အတူတကွ ဆက်လက်နေကြသည်လည်းရှိ၏။ ဝန်ထမ်းမိဘများမှာ ပင်စင်ယူပြီး ဝင်ငွေများလည်းနည်းလာချိန်ဖြစ်သည်။ သားသမီးများကို တစ်ဖန်ပြန်လည်၍အားကိုးအားထား ပြုလာရချိန်ဖြစ်သည်။
- အဆင့် - ၈ ။ အိုမင်းလာသော မိသားစု  
အိမ်ထောင်ရက်သားကျပြီးသောသားသမီးများက ကလေးများထွန်းကားကာ မြေးများရရှိလာချိန်ဖြစ်သည်။ အဘိုးအဘွားဘဝကိုရောက်ရှိလာပြီး အချို့လည်း တစ်ဦးဦးဆုံးပါးသွားချိန်ဖြစ်သည်။ သားသမီးများအနားတွင်ရှိလျှင် သိုက်သိုက်ဝန်းဝန်းနှင့် နေထိုင်ရပြီး သားသမီးများအနားတွင်မရှိလျှင် အထီးကျန်ဆန်သောအချိန်များကို ပြန်လည်ရင်ဆိုင်ကြရသည်။

### ဖေဖေ မေမေနှင့် ဆယ်ကျော်သက်သားသမီးများ

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ဆိုသည်မှာ ကလေးဘဝမှလူကြီးဘဝသို့ကူးပြောင်းချိန်ဖြစ်ပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများစတင်သည့်ကာလဖြစ်သဖြင့် မိဘများနှင့် သဘောထားမတိုက်ဆိုင်မှုများဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိသည်။ မိဘများက သားသမီးများအပေါ်ထားရှိသောသဘောထားခံယူချက်နှင့် သားသမီးများက မိဘများအပေါ်ထားရှိသောသဘောထားခံယူချက်များကွဲလွဲသည်နှင့်အမျှ သဘောထားမတိုက်ဆိုင်မှု

ဖြစ်လေ့ရှိသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ခြင်း၏အဓိကအကြောင်းရင်းမှာ မိဘများနှင့်သားသမီးများ၏ အသက်အရွယ် ကွာဟမှု (မျိုးဆက်ကွာဟမှု) ကြောင့် ဖြစ်သည်။

**၁။ မိဘများ၏ သဘောထားခံယူချက်**

မိဘများသည် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်သားသမီးများအား ၎င်းတို့၏ သေးငယ်သောကိုယ်ပွား အဖြစ်မခံယူဘဲ မတူညီသောမျိုးစုတစ်ခုအဖြစ် မြင်တတ်ကြသည်။ မျိုးဆက်ကွာဟမှုသဘာဝအရ မိဘ များ၏အမြင်သည် လူငယ်ဆယ်ကျော်သက်များ၏အမြင်နှင့် လုံးဝခြားနားနေတတ်သည်။

- အဝတ်အစားနှင့်ပတ်သက်၍လည်းကောင်း
- သူငယ်ချင်းအပိုင်းအသင်းနှင့်ပတ်သက်၍လည်းကောင်း
- ခံယူချက်သဘောထားနှင့်ပတ်သက်၍လည်းကောင်း
- လူမှုဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်နှင့်ပတ်သက်၍လည်းကောင်း အမြင်ချင်းမတူညီဘဲ ရှိတတ်သည်။

**၂။ လူငယ်များ၏ သဘောထားခံယူချက်**

ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များဘက်မှလည်း လူကြီးမိဘများသည် ၎င်းတို့အပေါ်တွင် နားလည်မှု မရှိကြဟုယူဆသည်။ မလိုလားအပ်သောထိန်းချုပ်မှုများကိုပြုလုပ်ထားသည်ဟုလည်း ထင်မြင်သည်။ မိမိတို့လုပ်ချင်သောအရာများကိုလုပ်ခွင့်မပြုဘဲ မိဘများက ၎င်းတို့ပြုလုပ်စေလိုသောကိစ္စများကိုသာ လုပ် စေချင်သည်ဟု ယူဆကြသည်။

ဆယ်ကျော်သက်တို့၏ ခံယူချက်များမှာ -

- သူငယ်ချင်းများနှင့်နေထိုင်ခြင်းက ပို၍စိတ်ချမ်းသာသည်။
- မိဘများက ၎င်းတို့၏ခံစားချက်ကိုနားမထောင်ချင်ကြ၍ သူငယ်ချင်းအချင်းချင်းရင်ဖွင့်လိုကြ သည်။ မိဘများ၏စည်းကမ်းဘောင်များသည် တင်းကြပ်လွန်း၍ ပြင်ပတွင်သာအချိန်ဖြုန်းလိုကြသည်။ ၎င်းတို့၏အပေါ်တွင် မိဘများက ယုံကြည်မှုနည်းကြသည်ဟုထင်မြင်သည်။
- မည်သို့ပင်ဆိုပါစေ အရေးကြီးသည်မှာ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန်နားလည်ရန်ဖြစ်သည်။ မိဘများ၏ခံစားချက်ကို သားသမီးများကနားလည်ရန်လိုအပ်သကဲ့သို့ သားသမီးများ၏ခံစားချက်ကိုလည်း မိဘများကနားလည်ရန်လိုအပ်သည်။ ဤသို့ အပြန်အလှန်နားလည်မှုရရှိရန်၊ အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးညှိ နှိုင်းရန် လိုအပ်သည်။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးဆန့်ကျင်မည့်အစား နားလည်မှုရရှိနိုင်မည့်နည်းလမ်းကို ရွေးချယ် ရန်သာ အရေးကြီးပါသည်။

**ကောင်းမွန်သောမိသားစုဆက်ဆံရေး**

မိဘများနှင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်သားသမီးများအကြား အပြန်အလှန်နားလည်မှုရှိသော ကောင်းမွန်သည့်ဆက်ဆံရေးရှိရန် အရေးကြီးသည်။

မိဘများသည် ငယ်ရွယ်စဉ်အချိန်ကတည်းကစပြီး သားသမီးတို့ကို ပြုစုပျိုးထောင်လာကြခြင်း၊ နေရေးထိုင်ရေး စားရေးသောက်ရေးအဆင်ပြေစေရန်ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့ခြင်း၊ ကျောင်းပညာသင်ယူရာ တွင်ကူညီခဲ့ခြင်းတို့ကြောင့် ၎င်းတို့၏သားသမီးများအရွယ်ရောက်လာသော်လည်း အရွယ်မရောက်သေး သောကလေးငယ်များကဲ့သို့ပင် မြင်နေသေးသည်။ အရွယ်မရောက်သေးသောကလေးငယ်များကဲ့သို့ပင် ဆက်လက်၍တာဝန်ယူလိုသည်။

အမှန်တကယ်တွင်မူ ၎င်းတို့သည် ကလေးငယ်များမဟုတ်ကြတော့ဘဲ လူကြီးဘဝသို့ မကြာခင် ရောက်ရှိကြတော့မည်ဆိုသည်ကို အမှန်အတိုင်းမြင်ရန်လိုသည်။ ဆယ်ကျော်သက်တို့အတွက် အမှန်တကယ်

လိုအပ်သည်မှာ စီမံခန့်ခွဲအုပ်ချုပ်သူမိဘများမဟုတ်ဘဲ အတိုင်ပင်ခံညှိနှိုင်း၊ လမ်းညွှန်မှုပေးနိုင်သောမိဘများ ဖြစ်သင့်သည်။

### ၁။ မိဘနှင့်သားသမီးအကြားကွာဟမှုကို ကျဉ်းမြောင်းစေရန်

မိဘနှင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် သားသမီးများအကြား ဆက်ဆံရေးသည် ပြေပြစ်ရန်မဖြစ်နိုင်ဟု ထင်ရသော်လည်း နှစ်ဦးနှစ်ဖက်စလုံးကသာ အပြန်အလှန်နားလည်မှုရှိပြီးကြိုးစားကြမည်ဆိုလျှင် ပြေပြစ်သောဆက်ဆံရေးကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

ဆက်ဆံရေးပြေပြစ်စေရန် မိဘများအနေနှင့် -

- ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်သားသမီးများ၏ကိစ္စရပ်များအားစိတ်ဝင်စားမှုကို ပြနိုင်ပါသည်။ သို့သော် စပ်စုသည့်ပုံစံမျိုးကို ရှောင်ကြဉ်သင့်သည်။ ၎င်းတို့၏သူငယ်ချင်းများနှင့်ပတ်သက်ပြီး အဆိုးမြင်ခြင်းများကိုအတတ်နိုင်ဆုံးရှောင်ကြဉ်ပြီးစကားပြောရန် နေရာထိုင်ခင်းပေးခြင်း၊ အစားအစာများနှင့်ဧည့်ခံခြင်းဖြင့် သားသမီးများကို မိမိတို့၏မျက်စိအောက်တွင် စောင့်ရှောက်မှုပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။
- ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်သားသမီးများ၏ ကိုယ်ပိုင်ကိစ္စရပ်များကို လေးစားမှုပေးသင့်သည်။ ၎င်းတို့၏စာများကိုဖွင့်၍စစ်ဆေးခြင်း၊ တယ်လီဖုန်းပြောခြင်းကို ဖြတ်တောက်ခြင်း၊ ၎င်းတို့၏ အခန်းတွင်းဝင်ရောက်စစ်ဆေးခြင်းများကို ရှောင်ကြဉ်သင့်သည်။ သို့သော် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်သားသမီးများ ဘာလုပ်သည်၊ ဘယ်သွားသည်ကိုမူ သိရှိထားရန်ကြိုးစားရမည်။ ပြီးမှသာ လိုအပ်သလိုထိန်းကျောင်းပေးသင့်သည်။
- ဘဝတွင်တန်ဖိုးထားသင့်သောအရာများကို တဖြည်းဖြည်းနားလည်လာစေရန် ကြိုးစားသင့်သည်။ မိမိတို့က အတင်းအကြပ်ခိုင်းစေခြင်းမျိုး မဖြစ်သင့်ပါ။
- ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်သားသမီးများ၏ရင်တွင်းခံစားချက်များကို နားထောင်ပေးပါ။ သူတို့၏အယူအဆများကို လေးစားပေးပါ။ ဆွေးနွေးစကားပြောရန် အချိန်ပေးပါ။
- မိဘနှင့်သားသမီးတို့အကြား အခြေအတင်ဆွေးနွေးရန်ရှိလျှင် သင့်လျော်သောအချိန်ကို ရွေးပါ။ ဆိုလိုသည်မှာ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်စလုံးစိတ်အေးချမ်းတည်ငြိမ်ပြီး ဦးနှောက်ရှင်းနေသော အချိန်ဖြစ်ရန် လိုသည်။
- ညှိနှိုင်းအဖြေရှာနိုင်ရန် ကြိုးစားပါ။

ဆက်ဆံရေးပြေပြစ်စေရန် သားသမီးများအနေဖြင့် -

မိဘများနေရာမှနားလည်ခံစားပေးနိုင်ရန် ကြိုးစားကြရမည်။ မိဘများ၏ စည်းကမ်းဘောင်များ၊ သတ်မှတ်ချက်များ၊ ထိန်းကျောင်းကွပ်ကဲမှုများသည် မိဘများအတွက်မဟုတ်ဘဲ မိမိတို့၏ရှေ့ရေးအတွက် ရည်ရွယ်ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်ကြောင်း နားလည်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ မိဘများ၏တားမြစ်ချက်များသည် အမိပွယ်မဲ့ မဟုတ်ဘဲ မဖြစ်သင့်မဖြစ်ထိုက်သော ကိစ္စရပ်များ၊ ဆိုးကျိုးများ၊ အန္တရာယ်များကို ကြိုတင်တွက်ဆကာ တားမြစ်ခြင်းဖြစ်ကြောင်းသိရှိထားရန် အရေးကြီးသည်။

### ၂။ သဘောထားကွဲလွဲမှုတစ်ခုဖြစ်ပေါ်သည့်အခါ

သဘောထားကွဲလွဲမှုတစ်ခုဖြစ်ပေါ်လာသည့်အခါတိုင်း မိဘများနှင့် ...

- ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်ခြင်း၊ အငြင်းပွားခြင်း၊ ကလန်ကဆန် ပြန်လည်ပြောခြင်းမျိုးကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

- သွေးပူနေသောအချိန်၊ စိတ်တိုနေသောအချိန်၊ ဒေါသထွက်နေသောအချိန်များတွင် ဆုံးဖြတ်ချက်မချပါနှင့်။
- မိဘများ အခိုက်အတန့်အားဖြင့် ဒေါသထွက်နေလျှင်၊ စိတ်တိုနေလျှင် သည်းခံစောင့်ဆိုင်းပါ။
- နှစ်ဦးစလုံး သွေးအေးသွားသည့်အချိန်၊ စိတ်တည်ငြိမ်သွားသည့်အချိန်ကိုစောင့်၍ ဆွေးနွေးနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။
- သင့်တော်သောအခြေအနေနှင့်အချိန်အခါကိုစောင့်၍ အချိန်ပေးဆွေးနွေးရန် မိဘများကို တောင်းဆိုပါ။
- အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးပြီး နှစ်ဦးနှစ်ဖက်စလုံး၏ ခံစားချက်၊ သဘောထားများကို နားလည်အောင် ကြိုးစားပါ။
- မိဘများ၏ ယုံကြည်မှုကိုရရှိရန် အချိန်ယူ၍ တည်ဆောက်ပါ။
- မိဘများ၏ယုံကြည်မှုကိုလည်း အလွဲသုံးစားမလုပ်ပါနှင့်။

### တာဝန်ရှိသောကျွန်ုပ်

မိသားစုဝင်တစ်ဦးချင်း၏ အခန်းကဏ္ဍနှင့်တာဝန်များကိုနားလည်စေခြင်းသည် မိသားစုအချင်းချင်းအကြား ပြဿနာများမဖြစ်ပေါ်ရန် အဓိကအကြောင်းရင်းပင်ဖြစ်သည်။ ဆယ်ကျော်သက်များသည် မိမိတို့၏မိသားစုတွင် အကြီးဖြစ်စေ၊ အလတ်ဖြစ်စေ၊ အငယ်ဖြစ်စေ မိသားစုနှင့်ပတ်သက်ပြီး ၎င်းတို့နှင့် ထိုက်တန်သောတာဝန်များရှိသည်ကို သိရှိခံစားနားလည်စေရန် လိုသည်။

### ၁။ မိမိကိုယ်တိုင်အတွက် တာဝန်

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ စားသောက်ရန်၊ မျှတစွာအိပ်စက်ခြင်း၊ အနားယူခြင်း၊ မိမိအတွက် အသုံးဝင်သော ဝါသနာပါရာလုပ်ငန်းများတွင်ပါဝင်ခြင်း၊ အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သောအမူအကျင့်များမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းစသည်တို့အတွက် တာဝန်ရှိသည်ဆိုသည်ကိုလည်းကောင်း၊ မိသားစုတစ်စု၊ အိမ်ထောင်တစ်စု အတွက် လိုအပ်သောတာဝန်ဝတ္တရားများ (ဥပမာ - ဝင်ငွေရှာခြင်း၊ အိမ်မှုကိစ္စများပြုလုပ်ခြင်း၊ အစားအသောက်ပြင်ဆင်ခြင်း၊ သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း၊ အဝတ်အစားများ လျှော်ဖွတ်ခြင်း၊ မီးပူတိုက်ခြင်းစသည်များ) ရှိရာတွင် မိမိအပါအဝင် မိသားစုဝင်တိုင်းတွင် အသက်အရွယ်အလိုက်တာဝန်ရှိသည်ကိုလည်းကောင်း နားလည်ကြရမည်။ အလုပ်တာဝန်များကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ တွက်ကပ်ခြင်း၊ ယောက်ျားလေးအလုပ် - မိန်းကလေးအလုပ်ခွဲခြားခြင်းစသည်တို့သည် မိသားစုအတွင်းရှောင်ကြဉ်ရမည့်အမူအကျင့်များ ဖြစ်သည်။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် အလုပ်တာဝန်များကိုတာဝန်ယူတတ်သောအလေ့အကျင့်ကို ပြုစုပျိုးထောင်ပေးခြင်းဖြင့် လူကြီးဘဝရောက်သည့်အခါ အလုပ်တာဝန်များကိုတာဝန်ယူတတ်သည့်အလေ့အကျင့်ကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။

ထို့အပြင် ကျား မ လူမှုကွဲပြားမှု (Gender) သဘောတရားကိုနားလည်စေပြီး မိသားစုဝင်အားလုံး ယောက်ျား မိန်းမ မရွေး တူညီစွာတာဝန်ရှိသည်ကိုခံစားနားလည်ရန် အရေးကြီးသည်။

### ၂။ မိဘများအတွက် တာဝန်

မိမိတို့အိမ်အတွင်းရှိပစ္စည်းများကို ယူငင်သုံးစွဲပြီးလျှင် စနစ်တကျ၊ နေရာတကျ ပြန်လည်ထားရှိခြင်း၊ အိမ်တွင်းကိစ္စများတွင်ဝင်ရောက်ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် အနာဂတ်အတွက်လိုအပ်သောကျွမ်းကျင်မှုများကိုရယူခြင်း၊ အိမ်သို့ မိဘများခွင့်ပြုသည့်အချိန်အတွင်း ပြန်ရောက်ခြင်း၊ အိမ်ပြင်ပသို့ထွက်သည့်အခါ တိုင်း ဘယ်နေရာသို့သွားမည်ကိုအသိပေးခြင်း မိမိအားဆက်သွယ်နိုင်သည့် လိပ်စာများ သို့မဟုတ် ဖုန်းနံပါတ်များကို မိဘများအားအသိပေးခြင်းစသည်ဖြင့် တာဝန်ရှိသည်ကိုလည်းကောင်း၊ ခံစားနားလည်စေရန် လိုအပ်သည်။

## ၃။ သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် တာဝန်

အရှေ့တိုင်းယဉ်ကျေးမှုတွင် မိသားစုအရင်းအချာများသာမက သားသမီးမြေးမြစ်များ၊ အဘိုးအဘွားများပါ တစ်မိုးဒေဘာတွင်အတူတကွနေထိုင်ကြသောတိုးချဲ့မိသားစုများကို တွေ့မြင်နိုင်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် သားမက် ချွေးမများ၊ ယောက္ခမများနှင့်ပါ အတူနေထိုင်ကြသည်ကို တွေ့ရတတ်ပါသည်။

အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာသောအဘိုးအဘွားများအား လျစ်လျူရှုထားခြင်း မပြုသင့်ပါ။ အဘိုးအဘွားများအတွက် အသက်ငယ်ရွယ်သူများ၏စောင့်ရှောက်မှုသည် အလွန်လိုအပ်ပါသည်။ ငယ်ရွယ်သူများက စောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်းဖြင့် အထီးကျန်ခြင်း၊ စိတ်အားငယ်ခြင်း၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလေးလံနေေးကွေးခြင်းများကို များစွာအထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ အဘိုးအဘွားများနှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင်စကားပြောခြင်း၊ အချိန်ပေး၍အတူတကွနေထိုင်ခြင်း၊ ထမင်းအတူစားခြင်းတို့သည် ၎င်းတို့အား စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအထောက်အကူများစွာ ဖြစ်စေပါသည်။

သက်ကြီးရွယ်အိုများအားစောင့်ရှောက်ရန် ဆယ်ကျော်သက်များ၏အခန်းကဏ္ဍသည်လည်း အရေးကြီးပါသည်။ မည်မျှပင်သေးငယ်သောကိစ္စဖြစ်ပါစေ သက်ကြီးရွယ်အိုများအားပြုစောင့်ရှောက်ခြင်းဖြင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအထောက်အပံ့ကိုဖြစ်စေနိုင်သည်သာမက ဆယ်ကျော်သက်များအနေနှင့်လည်း ၎င်းတို့၏လုပ်ကိုင်ပေးနိုင်မှုအပေါ် ဂုဏ်ယူပီတိဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ စောင့်ရှောက်မှုပေးသော အချိန်အတွင်းမှာလည်း သက်ကြီးရွယ်အိုများထံမှ အသိပညာပေးစကားများ၊ ဆုံးမစကားများကို နားထောင်ပြီး မိမိ၏ဘဝအတွက် လိုအပ်သလိုပြန်လည်အသုံးပြုရန် အထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် နှစ်ဦးနှစ်ဖက်အကျိုးရှိသော လုပ်ဆောင်ချက်ဖြစ်ပါသည်။

## အနှစ်ချုပ်

- မိသားစုသည် လူ့အဖွဲ့အစည်းတိုင်း၏ အခြေခံအကျဆုံးသောအစိတ်အပိုင်းဖြစ်သည်။
- မိဘများနှင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်သားသမီးများအကြား အပြန်အလှန်နားလည်မှုရှိသော ကောင်းမွန်သည့်ဆက်ဆံရေးရှိရန် အရေးကြီးသည်။
- ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် အလုပ်တာဝန်များကိုတာဝန်ယူတတ်သောအလေ့အကျင့်ကို ပြုစုပျိုးထောင်ပေးခြင်းဖြင့် လူကြီးဘဝရောက်သည့်အခါ အလုပ်တာဝန်များကို တာဝန်ယူတတ်သည့်အလေ့အကျင့်ကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။
- သက်ကြီးရွယ်အိုများအားစောင့်ရှောက်ရန် ဆယ်ကျော်သက်များ၏အခန်းကဏ္ဍသည်လည်း အရေးကြီးပါသည်။
- ဇနီးနှင့်ခင်ပွန်းအကြား၊ မိဘနှင့်သားသမီးအကြား၊ မောင်နှမများအကြား ချစ်ခင်မှုမေတ္တာသည် မိသားစုဝင်တစ်ဦးချင်းစီ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးမှုကို အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။



### သူငယ်ချင်း

ဆယ်ကျော်သက်အများစုသည် ၎င်းတို့၏ ဆယ်ကျော်သက်ဘဝတွင် အဖွဲ့လိုက်သွားလာ လှုပ်ရှားတတ်သည်။ အဖွဲ့အတွင်းတွင် သူငယ်ချင်း မိတ်ဆွေဖွဲ့ကြသည်။ အဖွဲ့သားများအဖြစ် ရွေးချယ် ရာတွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူညီနိုင်ပေ။ မိသားစု နောက်ခံ၊ ရည်ရွယ်ချက်နှင့် ခံယူချက်၊ ဝါသနာချင်း နီးစပ်သူများကို ရွေးချယ်ပေါင်းသင်းဆက်ဆံကြပြီး အဖွဲ့အတွင်းတွင် ခြောက်ယောက်၊ ခုနစ်ယောက် ခန့် ပါဝင်တတ်သည်။



သူငယ်ချင်းများဖြင့်ဖွဲ့စည်းထားသောသူငယ်ချင်းစက်ဝန်းသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကွာခြား တတ်သည်။ ဆယ်ကျော်သက်များ သူငယ်ချင်းရွေးချယ်ပေါင်းသင်းရာတွင်လွှမ်းမိုးသောအချက်များစွာ ရှိပါသည်။ ပထမဆုံးသောအချက်မှာ မိသားစုပတ်ဝန်းကျင်ပင်ဖြစ်သည်။ မိသားစုပတ်ဝန်းကျင်အမျိုးအစား အလိုက် သူငယ်ချင်းရွေးချယ်မှုမှာ ကွဲပြားသွားသည်။ အချို့မှာ စာကြိုးစားသော၊ အားကစားထူးချွန်သော သူငယ်ချင်းများနှင့်ပေါင်းသင်းကြပြီး အချို့မှာ အပျော်အပါးများသောသူများနှင့် ပေါင်းသင်းကြသည်။ အချို့မှာမူ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲသူများ၊ အရက်သောက်သူများနှင့် အပေါင်းအသင်းဖြစ်သွားကြသည်။

ဒုတိယအချက်မှာမူ စိတ်ဝင်စားမှုနှင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးများပင်ဖြစ်သည်။ ပွင့်လင်းမှုရှိခြင်း၊ ရိုင်း ပင်းကူညီတတ်ခြင်း၊ အပြန်အလှန်နားလည်မှုရှိခြင်း၊ တစ်ဦး၏လိုအပ်ချက်ကိုတစ်ဦးက အလေးထားခြင်း၊ ယုံကြည်ချက်နှင့်ရည်မှန်းချက်များတူညီခြင်း၊ ခံယူချက်၊ တန်ဖိုးထားမှုများတူညီခြင်း၊ ပညာရေးအဆင့် အတန်းတူညီခြင်းစသောအချက်များကလည်း သူငယ်ချင်းရွေးချယ်ရာတွင် လွှမ်းမိုးမှုရှိသည်။ ရင်းနှီးသော သူငယ်ချင်းများသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးပွင့်လင်းစွာ ဆွေးနွေးပြောဆိုနိုင်သည်။ တိုင်ပင်နှီးနှောနိုင်သည်။ ဤသို့ပြုနိုင်ခြင်းကြောင့် တစ်ဦး၏ အားနည်းချက်၊ အားသာချက်၊ လိုအပ်ချက်များကို တစ်ဦးကသိရှိ နားလည်နိုင်ပြီး မျှဝေခံစားပေးနိုင်သည်။ ထိုကဲ့သို့ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ပွင့်လင်းရင်းနှီးစွာဆက်ဆံနိုင်ခြင်း ကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်မှကင်းဝေးပြီး အထီးကျန်ဆန်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်နိုင်သည်။ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည် စိတ်ကို ပျိုးထောင်ပေးနိုင်ပြီး စိတ်ကျန်းမာသောဆယ်ကျော်သက်ဘဝကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်သည်။

### သူငယ်ချင်းကောင်း

ဆယ်ကျော်သက်များ၏သူငယ်ချင်းကောင်းများသည် ၎င်းတို့၏စာသင်ကျောင်းများမှ သက်တူ ရွယ်တူ ကျောင်းသားအပေါင်းအသင်းများဖြစ်သော်လည်း တစ်ခါတစ်ရံ ကျောင်းပြင်ပမှသူငယ်ချင်းလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ထိုမျှမက မိသားစုဝင်များဖြစ်သည့် အစ်ကို၊ အစ်မနှင့် အဘိုး၊ အဘွားများသည်လည်း သူ ငယ်ချင်းကောင်းများဖြစ်နိုင်သည်။ ဆယ်ကျော်သက်များ၏ မိဘနှစ်ပါးသည်ပင်လျှင် တစ်ခါတစ်ရံတွင် သူငယ်ချင်းကောင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အချို့တွင် သူငယ်ချင်းကောင်း သို့မဟုတ် အရင်းနှီးဆုံးသော သူငယ်ချင်း များစွာရှိတတ်ပြီး အချို့တွင် သူငယ်ချင်းကောင်းအနည်းငယ် သို့မဟုတ် တစ်ယောက်သာ ရှိတတ်သည်။ အချို့မှာမူ သာမန်သူငယ်ချင်းများစွာ ရှိတတ်သည်။ ဆယ်ကျော်သက်များသည် အထူးသဖြင့် ကျောင်း များတွင် မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းဖွဲ့ကြသည်။ စာသင်ကျောင်းများတွင် သူငယ်ချင်းအမြောက်အမြားရှိသော် လည်း ကျောင်းပြီးချိန်အထိဆက်၍ သူငယ်ချင်းအဖြစ်ပေါင်းသင်းနိုင်သူမှာ အနည်းငယ်သာဖြစ်သည်။

သူငယ်ချင်းစက်ဝန်းတွင်ပါဝင်မည့်သူများကိုရွေးချယ်ခြင်းသည် ကိုယ်ပိုင်ရွေးချယ်မှုအပေါ်တွင် မူ တည်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ရွေးချယ်ရာတွင် သတိနှင့်ယှဉ်၍ရွေးချယ်တတ်ရန် အရေးကြီးသည်။

### ၁။ အများကသတ်မှတ်လေ့ရှိသော သူငယ်ချင်းကောင်း၏ အရည်အချင်းများ

သူငယ်ချင်းကောင်း၏အရည်အချင်းများမှာ

- ပွင့်လင်းရိုးသားမှုရှိခြင်း
- သနားကြင်နာတတ်ခြင်း
- လိုအပ်သောအကူအညီကိုပေးတတ်ခြင်း
- အမှားကိုခွင့်လွှတ်နိုင်ခြင်း
- ဝေဖန်မှုကင်းခြင်း
- တစ်ဦးပေါ်တစ်ဦး နားလည်ခြင်း
- အေးအတူပူအမျှနေထိုင်နိုင်ခြင်း
- သူငယ်ချင်းအဖြစ်ခင်မင်မှုကိုအလေးထားခြင်း
- ပြဿနာများကိုကူညီဖြေရှင်းပေးနိုင်ခြင်း
- လိုအပ်ချက်ရှိလျှင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပံ့ပိုးမှုပေးနိုင်ခြင်း
- သင်၏ အတွေးအခေါ်၊ အယူအဆများကို မျှဝေခံစားပေးနိုင်ခြင်း
- သူတစ်ပါးအားနှိမ့်ချဆက်ဆံမှုမရှိခြင်း တို့ဖြစ်ပါသည်။

လက်တွေ့တွင်မူ သူငယ်ချင်းကောင်းအဖြစ် သတ်မှတ်သည့်စံများသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကွဲပြားခြားနားနိုင်ပါသည်။

### ၂။ မိမိကိုယ်တိုင်ရော သူငယ်ချင်းကောင်းလား

အရေးကြီးသည့်အချက်မှာ သူငယ်ချင်းကောင်းရလိုလျှင် မိမိကိုယ်တိုင် သူငယ်ချင်းကောင်းဖြစ်အောင် ကြိုးစားရမည်။

- သူငယ်ချင်းအပေါ် နားလည်နိုင်အောင်ကြိုးစားပါ။
- ကြင်နာမှု၊ ကူညီမှု၊ အသေးအဖွဲ့ကိုပင်လျှင်အသိအမှတ်ပြုပါ။ ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ဖော်ပြပါ။
- ပွင့်လင်းရိုးသားစွာ ပြောဆိုပါ။
- ကောင်းသောအလုပ်ကိုလုပ်နိုင်ရန် အားပေးပါ။
- ခင်မင်မှုကို အလေးထားပါ။
- ပြဿနာတစ်ခုဖြစ်ပြီးလျှင် မိမိက ဦးစွာတောင်းပန်ပါ။
- နားဝင်ချို့ဖွယ်စကားများကို ပြောဆိုပါ။
- သူငယ်ချင်းအပေါ်တွင် မနာလိုမှုမထားပါနှင့်။
- နောက်ကွယ်တွင် မကောင်းကြောင်း (အတင်းအဖျင်း) မပြောပါနှင့်။
- သူငယ်ချင်းနှင့်ပတ်သက်သည့်ကောလာဟလကို အလွယ်တကူမယုံကြည်ပါနှင့်။

## ၃။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ဘယ်လိုစတင်တည်ဆောက်မလဲ

လူသဘာဝအရ မိမိတစ်ဦးတည်းနေထိုင်ရန် မဖြစ်နိုင်ပါ။ မိမိ၏ပတ်ဝန်းကျင်၊ မိသားစု၊ သူငယ်ချင်း အပေါင်းအသင်း၊ မိတ်ဆွေများနှင့် လိုက်လျောညီထွေစွာ နေထိုင်နိုင်ကြရမည်။ ထို့ကြောင့် လူတစ်ဦး၏ ဘဝတွင် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးသည် အရေးပါသောကဏ္ဍတွင် ပါဝင်ပါသည်။

လူတစ်ချို့၏စိတ်ထဲတွင် မိမိဘက်မှတစ်ဆင့် စကားစရမည်ကို စိုးရွံ့တတ်ကြသည်။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် တစ်ဖက်လူမှ မနှစ်သက်မည်ထင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ တစ်ဘက်လူ၏စိတ်ထဲတွင်လည်း မိမိကဲ့သို့ ထင်မြင်ယူဆနေမည်ကို ကြိုတင်တွေးဆထားသင့်သည်။ ဤသို့သောယူဆချက်များကြောင့် ဘဝတွင် မိတ်ဆွေ၊ သူငယ်ချင်းများ တိုးပွားလာခြင်းမရှိတော့ပေ။ ထို့ကြောင့် မိမိဘက်မှစကားစတင်ပြော ဆိုရန်၊ မိတ်ဆွေဖွဲ့ရန် ဝန်မလေးသင့်ပေ။

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကောင်းမွန်စေရန်လိုအပ်သောအချက်များ

- နားလည်ပေးတတ်ခြင်း
- လေးစားတတ်ခြင်း
- တာဝန်ယူတတ်ခြင်း
- ကြိုးပမ်းအားထုတ်တတ်ခြင်း
- ဂရုစိုက်တတ်ခြင်း

### နားလည်ပေးတတ်ခြင်း

နားလည်ပေးတတ်ခြင်းဆိုသည်မှာ အခြားသူတစ်ဦး၏ ခံစားမှု၊ လိုအပ်မှုတို့ကို အသိအမှတ်ပြု ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ အခြားသူ၏ရုထောင့်အမြင်မှကြည့်ပေးပြီး သူ၏နေရာမှ ကိုယ်ချင်းစား စဉ်းစား၊ ခံစားပေးခြင်း ဖြစ်သည်။

ဥပမာ ။ ။ အခြားသူတစ်ဦး၏ ရင်ဖွင့်ချက် သို့မဟုတ် ပြောစကားကို သေချာစွာနားထောင် ပေးခြင်းဖြင့် သူ၏ခံစားချက်ကိုအသိအမှတ်ပြုကာ နားလည်ကြောင်း ပြသနိုင်သည်။

### လေးစားတတ်ခြင်း

အခြားသူအားလေးစားခြင်းသည် ထိုသူအား ဂုဏ်ပြုရာရောက်သည်။ မိမိနှင့်ယူဆချက်ကွဲပြားသူ ဖြစ်စေကာမူ ထိုသူ၏တန်ဖိုးကို အသိအမှတ်ပြုပြီး ယုံကြည်တန်ဖိုးထား နေရာပေး ဆက်ဆံခြင်း ဖြစ်သည်။

ဥပမာ ။ ။ အခြားသူ၏ယူဆချက်ကိုသဘောမတူနိုင်သော်လည်း လက်ခံ၍နားထောင်ပေးခြင်းဖြင့် ထိုသူအား လေးစားမှုကိုပြနိုင်သည်။

### တာဝန်ယူတတ်ခြင်း

တာဝန်ယူတတ်ခြင်းဆိုသည်မှာ အခြားသူက မိမိကိုအားကိုးနိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။ အမှား၊ အမှန် ခွဲခြားသိမြင်ပြီး မိမိတာဝန်ကျသော၊ မိမိကိုစေခိုင်းထားသောအရာကို ပြီးဆုံးအောင်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း ဖြစ်သည်။

ဥပမာ ။ ။ အိမ်မှမိသားစုဝင်များ၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် ချိန်းဆိုထားပါက အချိန်တိကျစွာ သွားရောက် တွေ့ဆုံခြင်း၊ သဘောတူပါသည်ဟုပြောပြီးပါက ပြီးဆုံးသည်အထိ ဆက်လက်လုပ်ပေးခြင်း၊ ပြုလုပ်ခွင့် ပေးခြင်းဖြစ်သည်။

### ကြီးပမ်းအားထုတ်ခြင်း

နှစ်ဦးနှစ်ဖက် ရေရှည်တည်တံ့သောပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးဖြစ်လာစေရန် ကြီးပမ်းခြင်းဖြစ်သည်။ ဆက်ဆံရေးခိုင်မြဲစေရန်အတွက် အားထုတ်ခြင်းဖြစ်သည်။

ဥပမာ ။ ။ အခြားသူများနှင့်ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရာတွင် ရိုးသားဖြောင့်မတ်စွာ ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း ဖြစ်သည်။ မိမိအမှားလုပ်ခဲ့မိပါက အမှားကို ရိုးသားစွာဖွင့်ပြောခြင်းဖြစ်သည်။

### ဂရုစိုက်ပေးတတ်ခြင်း

အခြားသူတစ်ဦး၏ ခံစားချက်၊ လိုအပ်ချက်၊ ကြိုက်နှစ်သက်မှု၊ လိုအင်ဆန္ဒတို့ကို စိတ်ဝင်တစား ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်းဖြစ်သည်။ အခြားသူတစ်ဦးအပေါ်တွင် အာရုံစိုက်၍ ကူညီထောက်ပံ့ပေးလိုသော၊ ကာကွယ်ပေးလိုသော နှစ်လိုဖွယ်စိတ်ခံစားချက်ရှိခြင်း ဖြစ်သည်။

ဥပမာ ။ ။ နေမကောင်းသော သို့မဟုတ် အကူအညီအထောက်အပံ့လိုအပ်နေသော မိသားစုဝင် သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းကို ဂရုစိုက်ကူညီပေးခြင်း ဖြစ်သည်။

- နှစ်ဦးနှစ်ဖက်စလုံးတွင် ထိုအရည်အချင်းများရှိလျှင် အကောင်းဆုံးဆက်ဆံရေး ဖြစ်လာနိုင်သည်။
- မိမိတို့နှင့် မျှော်မှန်းချက်ကွဲပြားနိုင်သောမိဘများအား မိမိတို့၏လိုအပ်ချက်များကို ရှင်းပြရာတွင် ထိုအရည်အချင်းများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။
- ထိုအရည်အချင်းများသည် သဘောထားကွဲလွဲမှုနှင့် ပဋိပက္ခများကို လျော့ပါးစေနိုင်ပြီး အရေးကြီးသော ဆက်ဆံရေးကို ခိုင်မြဲစေသည်။

### သူငယ်ချင်းများ၏ လွှမ်းမိုးမှု

ကျွန်ုပ်တို့သည် သူငယ်ချင်းများအားပေါင်းသင်းဆက်ဆံရာတွင် တစ်ခါတစ်ရံ ၎င်းတို့၏လွှမ်းမိုးမှုများဖြင့် ကြုံတွေ့ရတတ်သည်။ ထိုလွှမ်းမိုးမှုများတွင် ကောင်းသောလွှမ်းမိုးမှုများရှိသကဲ့သို့ တစ်ခါတစ်ရံတွင် အဆိုးဘက်သို့ဆွဲဆောင်မှုကိုလည်း ခံရလေ့ရှိသည်။ မကောင်းသော ဆွဲဆောင်မှုဖြစ်ကြောင်းသိ၍ ငြင်းသင့်သည်ဟုယူဆလျှင် ငြင်းဆိုခြင်းကိုပြုလုပ်သင့်သည်။ ထိုသို့ငြင်းဆိုခြင်း ပြုလုပ်ရာတွင် အားတုံ့အားနာဖြစ်ရန်မလိုဘဲ ရဲပုံစွာလုပ်ဆောင်သင့်သည်။

### ၁။ သင့်ကိုဆွဲဆောင်လာမယ်ဆိုရင်

သူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်းများသည် ဆယ်ကျော်သက်များအား ပုံသဏ္ဍာန်မျိုးစုံဖြင့်လွှမ်းမိုးကြသည်။ အထူးသဖြင့် အဆိုးဘက်သို့ဦးတည်သည့် သူငယ်ချင်းများ၏လွှမ်းမိုးမှုမှ ကျော်လွန်လွတ်မြောက်နိုင်ရန် အရေးကြီးသည်။

ထိုသို့လွှမ်းမိုးရာတွင် သူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်းများသည် နည်းမျိုးစုံကိုသုံး၍ ၎င်းတို့လိုရာသို့ ဆွဲဆောင်လေ့ရှိကြသည်။

- ဥပမာအချို့မှာ ---
- 'မင်းအိမ်ကိုမပိုင်ဘူးလား'
- 'ဘော်ဒါအကန့်မပြည့်ဘူးလား'
- 'အိမ်ကမသိအောင်လျှောက်သွားကြရအောင်'

- 'မပြန်ပါနဲ့ဦး၊ ငါအိမ်လိုက်ပြောပေးမယ်'
- 'ကိစ္စမရှိဘူး၊ ငါနဲ့လိုက်ခဲ့ ကျန်တာငါရှင်းပေးမယ်'
- 'မင်းအရွယ်ရောက်ပါပြီကွာ'
- 'အေးအေးဆေးဆေးပါကွာ'
- 'ငါ့သူငယ်ချင်းဆိုရင် ငါပြောသလိုလုပ်'
- 'လူတိုင်းလုပ်နေကြတာပါကွာ'
- 'ငါတောင်လုပ်နိုင်တာပဲ မင်းမလုပ်နိုင်ဘူးလား'
- 'မင်းယောက်ျားမဟုတ်ဘူးလား'



### ၂။ ဘယ်လိုငြင်းဆိုမလဲ

မကောင်းမှုကိုဦးတည်သည့်ဆွဲဆောင်မှုများကို ငြင်းဆိုရန်လိုအပ်သော်လည်း ပြန်လည် ငြင်းဆိုရာတွင် သူငယ်ချင်းအဖြစ်မှမပျက်စေရန် အရေးကြီးသည်။ ငြင်းဆိုရာတွင်ပြောဆိုရမည့်စကား၊ မည်သို့ပြောရမည်ဆိုသည်မှာ အရေးကြီးသည်။ မိမိ၏ခံစားချက်အမြင်တို့ကို ပွင့်လင်းအေးဆေးစွာ ဆွေး နွေးပြောဆိုသင့်သည်။ သူငယ်ချင်းအား ခင်မင်ပါသည်။ ထိုအလုပ်ကို မလုပ်ရန်သာ ငြင်းဆိုခြင်းဖြစ် သည်ကို နားလည်အောင် ပြောပြသင့်သည်။ သူငယ်ချင်း၏ဆုံးဖြတ်ချက်အတိုင်းလိုက်လုပ်မည့်အစား မိမိကိုယ်တိုင်က ဆုံးဖြတ်ချက်ချရမည့်သူ ဖြစ်သင့်သည်။

သူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်းများ၏အလိုကိုမလိုက်လျော့ဘဲငြင်းဆိုခြင်းသည် ခက်ခဲသော အလုပ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် ရင်းနှီးသောသူငယ်ချင်းဆိုလျှင် ပိုမို၍မလွယ်ကူပါ။ ငြင်းဆိုရန် လိုအပ်၍ငြင်းဆိုခြင်းသည် သင်၏ကိုယ်ပိုင်အခွင့်အရေးဖြစ်ကြောင်း နားလည်ထားသင့်သည်။

ငြင်းဆိုရာတွင် လိုအပ်ပါက ထပ်ခါတစ်လဲလဲပြောဆို၍ငြင်းပြီး ဘာကြောင့်ငြင်းရသည်ကိုလည်း ရှင်းပြပါ။ အန္တရာယ်ရှိသောအလုပ်ဆိုလျှင် ထိုအန္တရာယ်ကို ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်းမြင်အောင် ပြောဆိုပါ။ ထိုအလုပ်ကို အခြားပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းသော၊ အန္တရာယ်ကင်းသောအလုပ်တစ်ခုဖြင့်အစားထိုးရန် အဆို ပြုပါ။

သူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်းများ၏လွှမ်းမိုးမှုကိုကျော်လွန်အောင်ငြင်းဆိုရာတွင် ရဲပုံစွာပြောဆို ရန် လိုအပ်သည်။ မိမိပြောလိုသောအရာ မိမိ၏အယူအဆအမြင်များကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းနှင့် ရဲပုံ စွာပြောဆိုသင့်သည်။ အသံအနိမ့်အမြင့်၊ ခန္ဓာကိုယ်ပုံသဏ္ဍာန်နှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင်ပြီး တိတိကျကျပြောဆို ပါ။ ပထမအကြိမ်မအောင်မြင်လျှင် စိတ်မပျက်ပါနှင့်၊ နောက်တစ်ကြိမ်ဆက်၍ ကြိုးစားပါ။ တဖြည်းဖြည်းနှင့် အောင်မြင်လာပါလိမ့်မည်။ မိမိဘဝအတွက် မိမိကသာလျှင် စဉ်းစားဆုံးဖြတ်သူဖြစ်သင့်ပါသည်။

မိမိ၏ဆုံးဖြတ်ချက်နှင့် သူငယ်ချင်းများကိုရွေးချယ်ပေါင်းသင်းကြသည်ဆိုသော်လည်း သူငယ်ချင်းကောင်းများကိုသာ ရွေးချယ်သင့်သည်။ မိမိကိုယ်တိုင်မှလည်း သူငယ်ချင်းကောင်းတစ်ဦးဖြစ်စေရန် အမြဲပြုမူသင့်သည်။ သို့သော် တစ်ခါတစ်ရံတွင် မကောင်းသောသူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်းများကို တွေ့ရနိုင်သည်။ ထိုအခါတွင် ၎င်းတို့၏မကောင်းသောလွှမ်းမိုးမှုများကို ရဲပုံစွာဖြတ်သန်းကျော်လွှားရန်သာမက ထိုသူငယ်ချင်းများကိုပါ အပြုအမူ၊ အတွေးအခေါ်၊ အယူအဆများ ပြောင်းလဲသွားစေရန်အတွက်တိုက်တွန်းခြင်းများကို ပြုလုပ်သင့်သည်။ ထို့အပြင် မိမိ၏ရိုရင်းစွဲသူငယ်ချင်းဟောင်းများကိုတန်ဖိုးထားပြီး သူငယ်ချင်းအသစ်များဆက်လက်တိုးပွားလာစေရန် ပြုလုပ်သင့်သည်။ သို့မှသာ အန္တရာယ်ကင်းပြီး ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းသောမိမိ၏သူငယ်ချင်းစက်ဝန်းကိုသူငယ်ချင်းကောင်းများဖြင့် တည်ဆောက်နိုင်ပြီး မိတ္တူသုခဖြင့် ပြည့်စုံပေလိမ့်မည်။

### အနှစ်ချုပ်

- လူတစ်ဦး၏ဘဝတွင် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးသည် အရေးပါသောကဏ္ဍတွင် ပါဝင်ပါသည်။
- အရေးကြီးသည့်အချက်မှာ သူငယ်ချင်းကောင်းရလိုလျှင် မိမိကိုယ်တိုင် သူငယ်ချင်းကောင်းဖြစ်အောင် ကြိုးစားရမည်။
- သူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်း၏လွှမ်းမိုးမှုကိုကျော်လွန်အောင်ငြင်းဆိုရာတွင် ရဲပုံစွာပြောဆိုရန် လိုအပ်သည်။
- အန္တရာယ်ကင်းပြီး ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းသောမိမိ၏သူငယ်ချင်းစက်ဝန်းကို သူငယ်ချင်းကောင်းများဖြင့်တည်ဆောက်နိုင်ပြီး မိတ္တူသုခဖြင့်ပြည့်စုံပေလိမ့်မည်။

# နောက်ဆက်တွဲ ၃

## ချစ်မေတ္တာ

လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး နီးစပ်မှု၊ သံယောဇဉ်၊ တွယ်တာမှုတို့မှတစ်ဆင့် မေတ္တာဆိုသောခံစားချက် ပေါက်ဖွားလာသည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ ချစ်မေတ္တာဟုဆိုလျှင်တော့ မေတ္တာထက် ပိုမိုနက်ရှိုင်းလာပြန်သည်။ မြန်မာ့လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွင် ချစ်မေတ္တာကို သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေချစ်၊ မောင်ချစ်နှမချစ်၊ မိသားစုချစ် စသည်တို့ကို ၅၂၈ မေတ္တာဟု တင်စားလေ့ရှိပြီး ရည်းစားချစ်၊ လင်မယားချစ် (အိမ်ထောင်ရှင်အချစ်) ကိုမူ ၁၅၀၀ မေတ္တာဟု တင်စားကြပါသည်။ ၅၂၈ မေတ္တာသည် အေးမြ၍ ၁၅၀၀ မေတ္တာသည် ပူလောင်သည်ဟုလည်း ခွဲခြားပြောဆိုကြပါသည်။ မည်သို့ဆိုစေ လူမှန်လျှင် မေတ္တာနှင့်ကင်း၍မရနိုင်ပေ။

## မိသားစုချစ်၊ မောင်နှမချစ်

သွေးသားတော်စပ်မှုကိုအခြေခံပြီး သံယောဇဉ်မှတစ်ဆင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးရှိနေသောတွယ်တာ မှုဖြစ်သည်။ အကာအကွယ်ပေးလိုခြင်း၊ စောင့်ရှောက်လိုခြင်း၊ စိတ်ပူပန်ခြင်း၊ စေတနာထားခြင်းစသည့် သဘောတရားများလည်း ပါဝင်နေသည်။ မိဘများမှ သားသမီးအပေါ်ထားရှိသောမေတ္တာ၊ သားသမီးများက မိဘအပေါ်ထားရှိသောမေတ္တာသည် ဖြူစင်သည်ဟုလည်းဆိုသည်။ ပေးဆပ်ခြင်းကများပြီး ပြန်လည် ရယူလိုမှုမရှိဟု ဆိုပါသည်။

ဆယ်ကျော်သက်များအနေနှင့် မိဘများ၏မေတ္တာကိုခံစားရခြင်းသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလုံခြုံမှု၊ မေတ္တာ၏အကျိုးဆက်ကြောင့်ပြည့်စုံမှု၊ ဘဝအခက်အခဲများကိုရင်ဆိုင်နိုင်စေသည့်ခွန်အားများကိုရရှိစေ သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ မိသားစုအတွင်း ကတောက်ကဆဖြစ်စေနိုင်သောအကြောင်းများ၊ ပြဿနာများရှိနိုင် သော်လည်း အပြန်အလှန်နားလည်မှုဖြင့် ဖြေရှင်းနိုင်ပါသည်။

## သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေချစ်

မိသားစုချစ်နှင့် များစွာတူသည့်သဘောတရား ရှိသည်။ အတူတကွပညာသင်ကြားသူသူငယ် ချင်းများနှင့် တစ်ရပ်ကွက်တည်း တစ်ရွာတည်း၊ အတူနေသူငယ်ချင်းများအကြား နီးစပ်မှု၊ ဝါသနာတူမှု၊ ရည်ရွယ်ချက်တူညီမှုတို့မှတစ်ဆင့် သံယောဇဉ်တွယ်တာမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ဤအမျိုးအစားသည် လည်း ဖြူစင်သည်ဟုဆိုသည်။

သူငယ်ချင်းအချစ်သည်လည်း သူငယ်ချင်းအချင်းချင်း အပြန်အလှန်ကူညီမှု၊ ရိုင်းပင်းမှု၊ ပြဿ နာကိုလက်တွဲဖြေရှင်းနိုင်မှု၊ ရည်ရွယ်ချက်ကိုရောက်ရှိစေမည့်ခွန်အားရရှိစေမှုစသည့် အကျိုးဆက်များကို ဖြစ်ထွန်းစေနိုင်သည်။ သူငယ်ချင်းအချင်းချင်းအကြားတွင်လည်း တစ်ခါတစ်ရံ အမြင်မတူခြင်း၊ သဘော ထားမတူခြင်းများကြောင့် ဆက်ဆံရေးမပြေလည်ရှိနိုင်သော်လည်း နားလည်မှု၊ ခွင့်လွှတ်သည့်ခံမှုများဖြင့် ဆက်ဆံရေးပြေလည်အောင်တည်ဆောက်ယူရသည်လည်း ရှိသည်။

တစ်ခါတစ်ရံ ကျား မ မတူသော သူငယ်ချင်းများအကြား သူငယ်ချင်းသံယောဇဉ်၊ တွယ် တာမှုများမှတစ်ဆင့်တက်ကာ ချစ်သူရည်းစားအချစ်မျိုးပြောင်းလဲသွားသည်များလည်း ရှိနိုင်သည်။ ချစ်သူ ရည်းစားအချစ်မှတစ်ဆင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး နားလည်မှုပိုမိုရရှိလာကြပြီးလျှင် အိမ်ထောင်ပြုရာမှတစ်ဆင့် အိမ်ထောင်ဘက်၊ အကြင်လင်မယားအဖြစ်ရောက်ပြီး လင်ချစ် မယားချစ်အဆင့်သို့ ရောက်ရှိသွားသည်။

ထိုအချစ်မျိုးတွင်မူ ချစ်မေတ္တာနှင့်အတူ လိင်မှုဆက်ဆံရေးများပါ အတူယှဉ်တွဲပါဝင်လာသည်။

# ရည်းစားချစ်၊ အိမ်ထောင်သည်အချစ်

ထိုအချစ်မျိုးသည် အိမ်ထောင်ဘက်မှမေတ္တာပေးသလို တုန့်ပြန်မေတ္တာကို ပြန်လည်ရယူလိုသည့် ရယူလိုခြင်းများ ပိုမိုပြင်းထန်လာတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် မနာလိုခြင်း၊ သဝန်တိုခြင်း၊ ပူပန်ခြင်း၊ စိတ်မချခြင်းဆိုသည့်သံသယများက အေးဆေးတည်ငြိမ်မှုကို ဖျက်ဆီးတတ်သည်။ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် နားလည်အောင်ကြိုးစားခြင်း၊ အပြန်အလှန်ညှိနှိုင်းခြင်း၊ သဘောထားကြီးခွင့်လွှတ်နိုင်ခြင်းများမရှိလျှင် သံယောဇဉ်နှင့်မေတ္တာတရားတို့သည် မုန်းတီးခြင်းဆိုသောဆန့်ကျင်ဘက်သို့ရောက်ရှိနိုင်သဖြင့် သတိထား ဆက်ဆံရသည့်အချစ်မျိုး ဖြစ်သည်။



ထိုအချစ်မျိုးတွင် ကျားမ လူမှုခွဲခြားခြင်း (Gender) သဘောတရားများ အရ မိန်းမနှင့်ယောက်ျားသည် တန်းတူရည်တူသဘောထားနိုင်ရန် လိုအပ်သည်။ တစ်ဖက်သတ်ဆန်ခြင်း၊ အင်အားသုံးခြင်း၊ အနိုင်ယူလိုခြင်း၊ အလျာမပေးခြင်း စသည့် အကျင့်များကိုရှောင်ရှားနိုင်မှသာ အိမ်ထောင်ရှင်အချစ်သည် တည်မြဲနိုင်သည်။

## အချစ်ဆိုတာ ဘာလဲ

ကမ္ဘာပေါ်ရှိ လူအမျိုးမျိုးမှ အချစ်ရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကိုအမျိုးမျိုး ဖွင့်ဆိုကြပါသည်။

- အချစ်ဆိုတာ စိတ်ခံစားမှုတစ်ခုပါ။
- နူးညံ့သိမ်မွေ့တဲ့စိတ်ခံစားမှုတစ်ခုလို့လည်းဆိုကြသလို တစ်ချို့က ရယူပိုင်ဆိုင်ခြင်း၊ ပေးဆပ်ခြင်းလို့ ဆိုကြပါသည်။

နှစ်နှစ်ကာကာမြတ်နိုးမှုနှင့် တန်ဖိုးထားမှု လိုအပ်ပါသည်။ မိမိမြတ်နိုးသောအရာနှင့်နှိုင်းယှဉ်ပြီး မှန်ကန်သောအချက်ကိုရှာဖွေလေ့ရှိသော်ငြားလည်း ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် ရင်ခုန်တိုင်းအချစ်ဟု မမှတ်ယူဘဲ တန်ဖိုးထားမှုနဲ့ယှဉ်ကာ စဉ်းစားသင့်ပါသည်။ အချစ်ဟုဆိုရာတွင် တစ်ဦးတစ်ယောက်က အခြားတစ်ဦးတစ်ယောက်အပေါ်စွဲလမ်းနေခြင်း၊ သူ့အကြောင်းကိုသာအစဉ်အမြဲသတိရနေခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။

အသက်ကြီးသည် ငယ်သည်မဟုတ်ဘဲ မည်သည့်အသက်အရွယ်ရောက်နေစေကာမူ အချစ်ကိုခံစားနိုင်ပါသည်။ လူတို့၏ဘဝတွင် အချစ်ကြောင့်နှစ်နာဆုံးရှုံးမှုများရှိနိုင်သလို အချစ်ကို ဘဝအတွက် တွန်းအားများအဖြစ်ပြောင်းလဲအသုံးပြုပြီး အောင်မြင်မှုများဆွတ်ခူးနိုင်သည်လည်း ရှိပါသည်။ အချစ်ဆိုသည်မှာ နှစ်လိုဖွယ်ကောင်းသောခံစားမှုတစ်ခုဖြစ်နေနိုင်သော်လည်း အခြားခံစားချက်များဖြစ်သည့် ပိုင်ဆိုင်လိုမှု၊ မနာလိုသဝန်တိုမှု၊ စိတ်မချမှုများနှင့်ရောယှက်ပြီးချစ်မိသောအခါတွင် အချစ်သည် နှစ်လိုဖွယ်မကောင်းသော နာကျင်စရာ၊ ဝမ်းနည်းစရာစသောခံစားမှုများနှင့် ရောနှောသွားတတ်ပါသည်။



စစ်မှန်သောအချစ်သည် Crush ဟုဆိုသောနှစ်သက်မှုနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာဆွဲဆောင်ခံစားမှုတို့ ထက်ပိုပါသည်။ စစ်မှန်သောအချစ်ကိုရရှိအတွက် မိမိကလည်း စစ်မှန်သော ချစ်ခြင်းမေတ္တာများကိုပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ချစ်ခြင်းမေတ္တာသည် မေတ္တာရောင်ပြန်ဟပ်နိုင်ခြင်းကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် အချစ်၏အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်မတူညီရသောအကြောင်းအရင်းများမှာ လူတစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး တန်ဖိုးထားမှုများ၊ အတွေ့အကြုံများ၊ ယဉ်ကျေးမှုများနှင့် ကိုယ်တိုင်သတ်မှတ်ထားသောစံများ မတူ သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

### အချစ်ရဲ့အဓိပ္ပာယ်အမျိုးမျိုး

လူတစ်ဦးကနှစ်သက်ရွေးချယ်သည့် အခြားသူနှင့် တစ်ဦးကိုတစ်ဦး အချိန်အတော်ကြာ နီးစပ်သောမိတ်ဆွေအဖြစ်ရှိနေနိုင်ပါသည်။ ရုတ်တရက် ထိုသူသည် ခံစားမှုအသစ်ဝင် လာနိုင်သလို သူ၏ခံစားချက်နှင့်ပတ်သက်၍လည်း “ မိတ်ဆွေလား၊ ချစ်မိနေခြင်းလား ” ဟု သံသယဝင်စရာ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့စိတ်ခံစားမှုဖြစ်ပေါ်လာပါက သူတို့နှစ်ဦးအနေနှင့် တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦး အမှန် တကယ် သဘောထားမည်သို့ရှိသည်ကို နက်နဲစွာစဉ်းစား၍ဖော်ထုတ်ကြည့်ရန် အချိန်ပင်ဖြစ်ပါသည်။

သူငယ်ချင်းဟူသောခံစားချက်သာစစ်မှန်ပါက အခြားသူတစ်ဦးနှင့် ခင်မင်ရင်းနှီးမှုပိုနေသော် လည်း ထိုသူအနေဖြင့် ဝမ်းမြောက်စရာပင်ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ ထိုသူ့အနားတွင် အချိန်တိုင်း ရာနှုန်းပြည့် သက်တောင့်သက်သာရှိနေနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့မဟုတ်ပဲ သူငယ်ချင်းခံစားချက်ထက်ပိုနေပါက ထို သူငယ်ချင်း၏အရေးကြီးသူများနှင့်ပတ်သက်ပြီး အကြောင်းမရှိဘဲမလိုလားသည့်ခံစားမှုမျိုး ဖြစ်ပေါ်လာ နိုင်ပါသည်။

သူငယ်ချင်းသည် အလွန်ရှူးမှိုက်ခြင်း၊ ရုပ်ဆိုးခြင်း၊ ထောင်လွှားခြင်း၊ ဖော်ကားမော်ကားနိုင်ခြင်း၊ ပေါ့တန်ခြင်းစသော မိတ်ဆွေကောင်းမဖြစ်နိုင်သည့်အချက်များရှိနေသော်လည်း ဝန်တိုမှုဖြစ်နေသေးလျှင် သူ့အပေါ်ချစ်မိနေခြင်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထိုသူငယ်ချင်းကို အမှန်ပင်နှစ်သက်လာပြီဆိုပါက ပုံမှန်စကားပြော နေစဉ်တွင် ရုတ်တရက် စကားထစ်ခြင်း၊ သူ့ကိုတစ်နေရာရာတွင်တွေ့လိုက်ရပါက ပုံမှန်နှင့်မတူဘဲ စိတ်လှုပ်ရှားလွန်းနေ၍ ဘာပြောရမှန်းမသိဖြစ်ခြင်း၊ ရက်အနည်းငယ်မျက်ခြေပြတ်နေပါက ညအိပ် မပျော်ဖြစ်ခြင်း၊ သူဘာလုပ်မည်ကိုသိလိုခြင်းစသောခံစားမှုများ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

ထို့အပြင် နာရီအနည်းငယ်ထက်ပို၍ သူ့အကြောင်းမတွေးဘဲမနေနိုင်ခြင်း၊ ယမန်နေ့ သို့မဟုတ် နေ့တစ်နေ့၏အစောပိုင်းတွင်တွေ့ပြီးသည့်တိုင် နောက်တစ်ကြိမ်တွေ့လျှင် ဘာပြောမည်၊ ဘာလုပ်မည်၊ သူ့အခုဘာလုပ်နေမည်တို့ကို စဉ်းစားနေတတ်သည်။ မမြင်ရ၊ မတွေ့ရဘဲ မနေနိုင်ဖြစ်နေပေလိမ့်မည်။ သူ့ကိုချစ်မိနေပါက ရံဖန်ရံခါဆိုသလို လိုအပ်သည်ထက်ပို၍ ရန်ဖြစ်စိတ်ကောက်ဖြစ်တတ်သည်။ စိတ် လှုပ်ရှားလွယ်လာသည်၊ ဝမ်းနည်း၍မျက်ရည်များစွာကျတတ်သည်။ ငြင်းခုံရန်ဖြစ်စဉ် အမည်တပ် ခေါ်ပေါ်ခြင်းနှင့် အခန်းထဲမှ စိတ်ဆိုးထွက်သွားခြင်းဖြစ်ပါက အမှန်ပင်ချစ်မိနေခြင်းဖြစ်သည်။ သူ့ကို ချစ်မိနေပါက အလွန်အမင်းကာကွယ်ပေးနေလိမ့်မည်။ အစ်ကိုကြီး သို့မဟုတ် အစ်မကြီးတစ်ဦးမှ ညီငယ်၊ ညီမ ငယ်များကိုစောင့်ရှောက်ခြင်းကဲ့သို့ပြုလုပ်ခြင်းမျိုးမဟုတ်ဘဲ သူ ဘာလုပ်လုပ် ကာကွယ် ပေးလိုစိတ်ရှိနေပြီဆိုလျှင် သူ့ကိုနက်နက်နဲနဲချစ်မိနေခြင်း ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

### အချစ်နှင့်လိင်ကိစ္စ

အချစ်သည် လိင်ကိစ္စနဲ့ တိုက်ရိုက်ဆက်စပ်သည်ဟု ယူဆကောင်း ယူဆနေနိုင်ပါသည်။ ချစ်သူများအကြား လိင်ကိစ္စရှိမှသာ သမီးရည်စားဆက်သွယ်မှုကို ပိုမိုထိန်းသိမ်းနိုင်သည်ဟုလည်း အထင်မှားကောင်းမှားနေကြပါလိမ့်မည်။ လိင်ကိစ္စပြုလုပ်ရန်အတွက် အချစ်ကိုကြားခံတစ်ခုအနေနဲ့ အသုံးမချသင့်ပါ။

ချစ်ခြင်းခိုင်မြဲရန်အတွက် လိင်ကိစ္စထက် အခြားအရေးကြီးသောလိုအပ်ချက်များစွာ ရှိပါသည်။



မြန်မာနိုင်ငံ၏ယဉ်ကျေးမှုနှင့် လူမှုရေးစံသတ်မှတ်ချက်များအရ အိမ်ထောင်မပြုခင် လိင်ဆက်ဆံခြင်းကို အများစုက လက်မခံကြသေးပါ။ အိမ်ထောင်မပြုခင် လိင်ဆက်ဆံမိသောကြောင့် နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများဖြစ်သော အရွယ်မတိုင်ခင်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊ ကူးစက်ရောဂါ ကူးစက်ခံရခြင်းစသည်များကို ရရှိခံစားရနိုင်ပါသည်။ အချစ်နှင့်အတူ တာဝန်ယူမှုရှိမှသာ အချစ်သည် ကြာရှည်တည်မြဲနိုင်မှာ ဖြစ်ပါသည်။

### ချစ်သူရည်းစားတွေ

#### အန္တရာယ်ကင်းကင်းနဲ့ချစ်နိုင်ပါသလား

ယနေ့ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများတွင်နေထိုင်သောလူငယ်များသည် တိုးတက်ပြောင်းလဲလာသောနည်းပညာများမှတစ်ဆင့်ဖြစ်သော Social Media များကို အသုံးပြုလေ့ရှိပါသည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် လမ်းလွဲသို့ရောက်ရှိပြီး အချစ်၏သားကောင်များ ဖြစ်ကြရပါသည်။ ယခုဆိုလျှင် မိမိတို့ပတ်ဝန်းကျင်တွင် မကြာခဏတွေ့မြင်နေရသောအကြောင်းအရာများမှာ သမီးရည်စားအတွဲများအကြား သစ္စာမရှိမှု၊ ဖောက်ပြန်မှုများ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် မိမိကိုယ်ကိုသတ်သေခြင်း၊ လူသတ်မှုနှင့် လူသေမှုများအထိ အဖြစ်များလာကြသည်။ ထိုအချင်းအရာများကိုကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ချစ်သူသမီးရည်းစားများကြားမှာ အန္တရာယ်ကင်းသောပတ်သက်ဆက်နွယ်မှုများ နည်းပါးလာသည်ကို တွေ့ရမှာဖြစ်ပါသည်။

#### ပြဿနာဖြစ်စေသောအကြောင်းရင်းခံများ

လက်ရှိလူငယ်မျိုးဆက်သည် Media ၏လွှမ်းမိုးမှုကို အခံရဆုံးဖြစ်သည်။ ဥပမာ- ရုပ်ရှင်ကားတစ်ကားကြည့်ကြသည်ဆိုပါစို့၊ လူငယ်တော်တော်များများသည် ထိုရုပ်ရှင်ထဲမှ အတုယူစရာကောင်းသောအချက်များကို ရရှိခြင်း၊ အတုယူခြင်းမရှိဘဲ ဝတ်စားဆင်ယင်ပုံများ၊ အသုံးအဆောင်များနှင့် ထိုရုပ်ရှင်ထဲတွင်ပါဝင်သောဇာတ်ကောင်များ၏ အစွန်းရောက်သောအကျင့်စရိုက်များ၊ နေထိုင်မှုပုံစံများကို လွဲမှားစွာအတုယူကြသည်က များပါသည်။

ထို့အပြင် Facebook နှင့် Youtube အစရှိသော Social Media များကိုလည်း လွဲမှားစွာ အသုံးပြုကြပါသည်။ ယခုဆိုလျှင် လူမှုကွန်ယက်နှင့် သတင်းမီဒီယာဝက်ဆိုက်များ၌ ချစ်သူသမီးရည်းစားများကြားတွင် စိတ်အခန့်မသင့်၍သော်လည်းကောင်း၊ ဒေါသထွက်၍သော်လည်းကောင်း၊ နောက်ဆုံးစိတ်ထွက်ပေါက်အဖြစ် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသတ်သေခြင်း၊ နာကြည်း၍ ချစ်သူရည်းစားကိုသတ်ခြင်း၊ အသတ်ခံရခြင်းနှင့် ခိုက်ရန်ဒေါသဖြစ်ခြင်းမှတစ်ဆင့် နောက်ဆုံး လက်လွန်ပြီး လူသေမှုဆိုသောသတင်းများ

များပြားလာပါသည်။ ထို့ကြောင့် မိမိနှင့်မိမိချစ်သူတို့အကြားတွင် အန္တရာယ်ကင်းသောပတ်သက်ဆက် နွယ်မှုမျိုး (Safe Relationship) ရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။

### အန္တရာယ်ကင်းသောပတ်သက်ဆက်နွယ်မှု

ချစ်သူရွေးချယ်ရာတွင် မှန်ကန်သောရွေးချယ်မှုရှိရန်မှာ ကနဦးအစ လိုအပ်ချက်ဖြစ်ပါသည်။ ယနေ့ခေတ်လူငယ်အများစုမှာ ချစ်သူရွေးချယ်ရာတွင် ထမင်းစား၊ ရေသောက် သာမန်သဘောဖြင့် ချစ်သူရွေးချယ်လေ့ရှိခြင်းက မှားယွင်းမှု၏အစ ဖြစ်လာပါသည်။ မိမိရွေးချယ်မည့်သူ၏ နောက်ကြောင်း၊ စိတ်နေစိတ်ထား၊ ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်း၊ ခံယူချက်စသည်တို့ကို လေ့လာခြင်းမရှိဘဲ ခံစားချက် တစ်ခုကိုသာရှေ့တန်းတင်၍ အလျင်အမြန်ဆုံးဖြတ်တတ်ကြပါသည်။ ချစ်သူအဖြစ်ရှိနေကြသူများသည် လည်း အချစ်ကိုမည်သို့တည်မြဲအောင်ထိန်းသိမ်းမလဲဆိုသည့်အချက်ကို အလေးအနက်မစဉ်းစားကြပါ။

### ချစ်သူရည်းစားအကြား ပြဿနာဖြစ်စေသောအချက်များ

- ချုပ်ချယ်လွန်းခြင်း
- ကိုယ်ရေးကိုယ်တာများအား ဝင်ရောက်စွက်ဖက်ခြင်း (Bank Account, Facebook & Gmail Password, Diary Book အစရှိသော...)
- ပတ်ဝန်းကျင် (သူစိမ်း၊ သူငယ်ချင်း၊ မိသားစုအသိုင်းအဝိုင်း)ရှေ့တွင် အရှက်ရသော အပြုအမူများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ အရှက်ရစေခြင်း
- ကိုယ်ထိလက်ရောက်စော်ကားခြင်း
- တစ်ဦးဦးကြောင့် ထိခိုက်နစ်နာရသည်ကို အများရှေ့တွင် အခါခါပြောလာခြင်း
- တစ်ဦးကတောင်းဆိုသောအရာများကို တစ်ဦးကမလိုက်လျောလျှင် ချိန်းခြောက်ခြင်း စသဖြင့်...

အထက်ဖော်ပြပါအချက်များသည် အန္တရာယ်ရှိသောဆက်နွယ်မှုသို့ရောက်လာနိုင်သော အနေအထားအချို့ပင်ဖြစ်သည်။ ထိုအနေအထားမျိုးတွင် ကြိုတွေ့နေပြီ သို့မဟုတ် ရောက်ရှိလာနိုင်သည်ဟု ယူဆလျှင် ထိုပြဿနာကို တစ်ယောက်တည်းကျိတ်ပြီး မဖြေရှင်းသင့်ပါ။ မိမိယုံကြည်ရသော သို့မဟုတ် မိမိအားနားလည်ပေးနိုင်မည့်သူတစ်ဦးဦးအား (မိသားစုဝင်၊ ဆွေမျိုးသားချင်း၊ ယုံကြည်အားကိုးရသူ တစ်ဦးဦး) အကြောင်းစုံဖွင့်ပြော၍ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

### အချစ်ကြောင့် ဘဝရည်မှန်းချက်တွေမပျက်ဖို့

- လူငယ်များတွင် ကောင်းမွန်သောဘဝရည်မှန်းချက်များရှိဖို့လိုပါသည်။ သို့မှသာ အောင်မြင်သော ဘဝတစ်ခုကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါသည်။
- ဘဝရည်မှန်းချက်များဆီသို့ အောင်အောင်မြင်မြင်ရောက်ရှိနိုင်ရန် အားသွန်ခွန်စိုက်ကြိုးစားကြရပါလိမ့်မည်။ ထိုသို့ကြိုးစားနေသောအချိန်တွင် ချစ်ခြင်းမေတ္တာက ရည်မှန်းချက် သို့ရောက်စေမည့်တွန်းအားတစ်ခုဖြစ်နိုင်လျှင် ကောင်းပါသည်။ အကယ်၍ မဖြစ်ခဲ့လျှင်လည်း အတားအဆီးမဖြစ်အောင်ဂရုစိုက်ဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ အချစ်ဆိုသည်မှာ လူငယ်ဘဝ အတွက် အရေးကြီးသောအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သော်လည်း အချစ်နှင့်တန်းတူအရေးကြီးသောအရာများရှိသကဲ့သို့ အချစ်ထက်အရေးကြီးသောအရာများလည်း များစွာရှိပါသည်။ (မှတ်ချက်။ လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အချစ်အပေါ်ထားရှိသောခံစားချက်၊ အမြင် မတူနိုင်ပါ) ထို့ကြောင့် ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့်ဘဝရည်မှန်းချက်ကို မျှခြေတစ်ခုတွင် အဆင်ပြေနေအောင်

ချိန်ညှိနိုင်ဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ သို့မှသာ လူငယ်တစ်ယောက်အနေနှင့် အောင်မြင်ပျော်ရွှင်သောဘဝကို တစ်နေ့နေ့တစ်ချိန်ချိန်တွင် ပိုင်ဆိုင်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

### ချစ်သူရည်းစားက လိင်ကိစ္စအတွက်စည်းရုံးလာရင်

အချစ်မေတ္တာခိုင်မြဲအောင်ထိန်းသိမ်းရန်အတွက် ပတ်ဝန်းကျင်မှလူအများက အမျိုးမျိုးပြောလေ့ရှိပါသည်။ သမီးရည်းစားအကြား လိင်ကိစ္စရှိမှသာ ချစ်သူဘဝမပျက်စီးနိုင်ဘူးဆိုသော အယူအဆမှားလည်း ရှိတတ်ကြပါသည်။ အမှန်တကယ်တွင် လိင်ကိစ္စကြောင့် ကိုယ့်ကိုချစ်နေသည်မှန်လျှင် ကိုယ့်ထက်သာပြီး လိင်ကိစ္စတွင် ပိုမိုသာယာအောင်ပြုလုပ်ပေးနိုင်သူရှိခဲ့လျှင် ပြောင်းလဲချစ်သွားနိုင်ပါသည်။ သမီးရည်းစားများ၊ ချစ်ခင်ရသောလူများအကြား ချစ်ခြင်းမေတ္တာကိုတည်မြဲစေလိုလျှင် ဘဏ်တွင်ငွေစုဆောင်းသည်နှင့် သဘောတရားတူသော စုဆောင်းခြင်းနည်းလမ်းတစ်ခုရှိပါသည်။ ထိုနည်းလမ်းမှာ လက်တွေ့ပြုလုပ်ရန် ခက်ခဲခြင်းမရှိပါ။

မိမိချစ်သူထံတွင် မိမိနှင့်ပတ်သက်သော ကောင်းသည့်စိတ်ခံစားမှုများကို တဖြည်းဖြည်းခြင်း စုဆောင်းရန် ဘဏ်စာအုပ်တစ်ခု ဖွင့်ထားလိုက်ပါ။ ဘဏ်စာအုပ်ဖွင့်ပြီးသည်နှင့် မိမိချစ်သူအတွက် စိတ်ချမ်းသာစေမည့် သို့မဟုတ် ပျော်ရွှင်စေမည့် သို့မဟုတ် ကျေနပ်စေမည့် အရာများပြုလုပ်ပေးခြင်းအားဖြင့် ကောင်းသောစိတ်ခံစားမှုများ မိမိ၏ဘဏ်စာအုပ်အတွင်း တဖြည်းဖြည်း တိုးပွားလာစေပါလိမ့်မည်။ ဥပမာ- သူ့အပေါ်သစ္စာရှိခြင်း၊ သူ့ချိန်းထားသောအချိန်ထက်နေ့ကက်မကျခြင်း၊ အချိန်မှန်မှန်သတိတရနှင့် ဖုန်းဆက်ခြင်း၊ မလိမ့်ညာဘဲအမှန်ပြောခြင်းစသောအကြောင်းအရာများက ထိုဘဏ်စာအုပ်အတွင်း ခံစားချက်များတိုးပွားလာစေမည့်အရာများဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့တဖြည်းဖြည်းတိုးလာခြင်းသည် ချစ်သူနှစ်ယောက်အကြား နားလည်မှုများပိုမိုရရှိလာသည့်နှင့်အမျှ တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်အကြား ယုံကြည်မှုကို ခိုင်မာအောင် တည်ဆောက်နိုင်ပါလိမ့်မည်။ ထိုစိတ်ခံစားမှုဘဏ်စာအုပ်အတွင်း ပမာဏတိုးလာအောင် ပြုလုပ်ရင်းနှင့် ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ထားနိုင်သောချစ်သူများသည် ခိုင်မြဲသောချစ်ခြင်းတရားကိုလည်း တည်ဆောက်နိုင်မည့်သဘောတရားပင် ဖြစ်ပါသည်။ အရေးအကြီးဆုံးမှာ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်နားလည်ခြင်းမှ တစ်ဆင့် ယုံကြည်မှုနှင့် ခိုင်မြဲသောမေတ္တာကို တည်ဆောက်နိုင်ရန်သာ လိုအပ်ပါသည်။ ထိုအချက်ကို နားလည်အောင်စည်းရုံးပြောဆိုပြီး လိင်ကိစ္စအတွက်ငြင်းဆန်သင့်ပါသည်။

### ချစ်ခြင်းနှင့်လက်ထပ်ခြင်းဆိုတာ တစ်ထပ်တည်းကျသလား

ချစ်ခြင်းနှင့်လက်ထပ်ခြင်းသည် ဒွန်တွဲနေသောအရာဖြစ်သည်။ အချစ်နှင့်လက်ထပ်ခြင်းသည် အများစုအတွက် တစ်ထပ်တည်းကျသော်လည်း တချို့လူများအတွက် တစ်ထပ်တည်းမကျနိုင်ပါ။ လက်ထပ်ခြင်းဆိုသည်မှာ မတူညီသောဘဝနှစ်ခုကို ဘဝတစ်ခုအဖြစ်ပေါင်းစပ်တည်ဆောက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ ဘဝတစ်ခုတည်ဆောက်ရန်အတွက် ချစ်သူရည်းစားဘဝသည် အလွန်အရေးပါသောအခန်းကဏ္ဍဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင် အိမ်ထောင်ပြုခြင်းသည် လူတစ်ယောက်၏ဘဝတွင် အရေးကြီးပြီး အမှားမခံနိုင်သောဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုကို ချရခြင်းလည်းဖြစ်သည်။ ထိုဆုံးဖြတ်ချက်ကပင် လူတစ်ယောက်၏ဘဝကို တစ်ဆစ်ချိုးပြောင်းလဲနိုင်စွမ်းရှိပြန်ပါသည်။ ထိုကြောင့် မြန်မာစကားပုံတွင် "အိမ်ထောင်မှု ဘုရားတည်၊ ဆေးမှင်ရည်စုတ် ထိုး၊ ဤသုံးမျိုး ချက်မပိုင်လျှင် နောင်ပြင်ရန် ခက်သည့်အမျိုး"ဟု ဆိုရိုးရှိခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ချစ်သူရည်းစားဘဝသည် နှစ်ဦးစလုံးအတွက်အရေးပါသကဲ့သို့ မိမိ၏ချစ်သူအား အနီးကပ်လေ့လာရန် အကောင်းဆုံးသောအချိန်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအချိန်တွင် မိမိနှင့် ချစ်သူရည်းစား၏အကြိုက်များ၊ တန်ဖိုးထားမှုများ၊ အမူအကျင့်များစသဖြင့် မတူညီသောအရာများကို ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးရန် အခွင့်အရေးရှိပါသည်။ ထို့နောက်မှသာ လက်ထပ်ခြင်းအဆင့်သို့ တက်လှမ်းရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုအဆင့်တွင် ညှိနှိုင်း၍ လက်ထပ်ဖြစ်သွားသော ချစ်သူရည်းစားများရှိသကဲ့သို့ အဆင်မပြေညှိနှိုင်းမရဘဲ လမ်းခွဲခွဲရသော ချစ်သူရည်းစားများစွာလည်း ရှိပါသည်။

## အချစ်စစ်ကို သင်ရှာဖွေတွေ့ရှိပြီလား

သင်အချစ်ကို တွေ့ပြီလား။ အချစ်ဆိုသောခံစားချက်သည် မည်ကဲ့သို့ပေါ်ပေါက်လာပါသနည်း။ အခြေအနေကဖန်တီးပေးသောကြောင့်ပေါ်ပေါက်လာသောအချစ်များရှိသလို လျှပ်တပြက်ချစ်မိသွားသော အချစ်မျိုးလည်း ရှိတတ်ပါသည်။ လူတစ်ယောက်ကို ချစ်လား မချစ်ဘူးလားဆိုသည်မှာ မေးခွန်း ထုတ်ရန်မလိုဘဲ မိမိရင်ထဲတွင် အလိုလိုသိနိုင်သောကိစ္စ ဖြစ်ပါသည်။ အချစ်ဆိုသည်မှာလည်း သူ့အလို လိုမွေးဖွားလာခြင်းမျိုး ဖြစ်ပါသည်။ လူတစ်ယောက်ကို မတွေ့မမြင်ရသောအချိန်တွင် တွေ့ချင်မြင်ချင်စိတ် ဖြစ်လာခြင်း၊ ထိုသူ့ကို အချိန်တော်တော်များများတွင် သတိရနေတတ်ခြင်း၊ ထိုသူ့ကို အစဉ်အမြဲ အဆင် ပြေနေစေချင်သောဆန္ဒရှိခြင်းစသည့် ခံစားမှုများရှိနေပြီဆိုလျှင် ထိုသူ့ကို အမှန်တကယ်အချစ်စစ်ဖြင့်ချစ် နေပြီဟု ယူဆနိုင်ပါသည်။

## လမ်းခွဲခြင်း

တစ်ခါတစ်ရံတွင်လည်း ချစ်သူများအကြား အဆင်မပြေမှုများ၊ ညှိနှိုင်းမရခြင်းများနှင့် သဘော ထားကွဲလွဲမှုများကြောင့် လမ်းခွဲရသည်လည်းရှိတတ်ပါသည်။ ထိုအခြေအနေမျိုးတွင် မိမိက လမ်းခွဲခဲ့ သည်ဖြစ်စေ၊ သူဘက်မှ လမ်းခွဲခဲ့သည်ဖြစ်စေ နှစ်မျိုးလုံးက စိတ်ထိခိုက်စရာဖြစ်ပါသည်။ သို့သော်လည်း ချစ်သူများအဖြစ် ဆက်လက်မရှိလိုတော့သောဆက်ဆံရေးတစ်ခုတွင်ဆက်ရှိနေခြင်းသည် နှစ်ဦးလုံးအ တွက် နွေးထွေးသောဆက်ဆံမှုကို ရရှိစေမည်မဟုတ်ပါ။ ချစ်သူနှစ်ဦး၏ဆက်ဆံရေးမှာ နှစ်ဦးလုံးက ကြည်ဖြူစွာလိုလားမှသာ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် ပျော်ရွှင်စရာကောင်းသကဲ့သို့ အကျိုးလည်းရှိပေမည်။

ထို့ကြောင့် နှစ်ဦးနှစ်ဖက်အဆင်မပြေသောကြောင့် လမ်းခွဲရန်လိုအပ်ပါက ရိုးသားစွာစဉ်းစား ပြီး အမှန်ကိုရင်ဆိုင်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ မိမိဘက်က မည်သို့စတင်ပြောရမည်ကို မသေချာပါက မပြောမိခံစားမှုများနှင့် ခွဲခွာလိုသည့်အကြောင်းရင်းများကို စာဖြင့်ရေးသားပြီး သူငယ်ချင်းတစ်ယောက် ယောက် သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်တစ်ဦးကို အစမ်းပြောပြကြည့်ပါ။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ သင့်ခံစားချက်ကို သင်ကိုယ်တိုင်ကသာပြောပြပြီး လမ်းခွဲရပါမည်။ အခြားသူတစ်ဦးကကြားဝင်ဆောင်ရွက်ပေးရန် မဖြစ် နိုင်ပါ။

သင်မပျော်ရွှင်တော့သည့်အကြောင်းကို ပြတ်ပြတ်သားသားမပြောဘဲ စောင်းပါးရိပ်ချေ တစ်စွန်း တစ်စပြောခြင်းမှာလည်း တစ်ခါတစ်ရံ ပိုမိုခက်ခဲစေနိုင်ပါသည်။ ရိုင်းစိုင်းကြမ်းတမ်းစွာဆက်ဆံခြင်း၊ ဝေးကွာ စွာနေခြင်းနှင့် အလိုအလျောက်သိလိမ့်မည်ဟုယူဆခြင်းတို့မှာ စိတ်ရှုပ်ထွေးမှုကိုသာဖြစ်စေပြီး ထိုသူ့ အပေါ် ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောဆိုလမ်းခွဲခြင်းနည်းလမ်းကိုသာ အသုံးပြုပါ။

## အသည်းကွဲခြင်း

လူငယ်တိုင်းနီးပါး ဘဝတွင် တစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှ အသည်းကွဲဖူးကြပါလိမ့်မည်။ အသည်းကွဲခြင်း မှာ အမှန်တကယ်ပင်ထိခိုက်ခံစားရသည်ဆိုသော်လည်း စိတ်ဒဏ်ရာအားလုံးကို အချိန်ကုစားပေးနိုင် ပါသည်။ အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ နာကျင်ခံစားရပြီးနောက် သင်အမှန်တကယ် သက်သာ သွားမည်သာဖြစ်သည်။ ထိုသို့ဖြစ်ပါက သင့်အတွက် ကျော်ဖြတ်သွားနိုင်ရန်အချိန်မည်မျှ လိုမည်နည်း ဆိုသော မေးခွန်းအတွက်အဖြေမှာ လူတိုင်းအတွက် ခွဲခွာမှုတိုင်းအတွက် ကွဲပြားခြားနားနိုင်ပါမည်။ ခွဲခွာ ခြင်းဆိုသောအခြေအနေအတွက် လတ်တလောဝမ်းနည်းရသည်မှာ ပုံမှန်ပင်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ အသည်း ကွဲရသည့်အခြေအနေမျိုးတွင် စိတ်သက်သာရာရစေနိုင်သောအရာများပြုလုပ်ပြီး ခံစားချက်များကို ကျော် ဖြတ်နိုင်ပါသည်။

- အော်ငိုနိုင်သည်။
- သီချင်းများ နားထောင်နိုင်သည်။

- သူငယ်ချင်းတွေနှင့် လျှောက်လည်နိုင်သည်။
- ခရီးတိုလေးတစ်ခုထွက်နိုင်သည်။
- ခံစားချက်များကို စာရွက်ပေါ်တွင်ချရေးနိုင်သည် သို့မဟုတ် စာ၊ ကဗျာများအဖြစ် အသွင်ပြောင်းနိုင်သည်။

သင့်ကို ဂရုစိုက်သူ၊ နားထောင်ပေးမည့်သူတစ်ဦးနှင့် ထိုအကြောင်း စကားပြောခြင်းမှာလည်း စိတ်ထိခိုက်ဝမ်းနည်းနေချိန်အတွက် အကူအညီဖြစ်နိုင်သည်။ ထိုသို့သင့်အတွက် လိုအပ်ချိန်တိုင်းတွင် မိဘများက အမြဲအဆင်သင့်ရှိနေသည်ကို မမေ့ပါနှင့်။ သင့်မိဘများတွင် ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံများ၊ အကြံဉာဏ်ကောင်းများနှင့် အားပေးစကားများ ရှိနေနိုင်ပါသည်။ စိတ်ဓာတ်ကျသည်အထိဖြစ်ပါလျှင် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပေးသူတစ်ဦးနှင့်တွေ့ဆုံပြောဆိုရန် စဉ်းစားပါ။ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပေးမည့်သူရှာဖွေရန် လိုအပ်ပါက မိဘ၊ ဆရာဝန်၊ ကျောင်းမှ ဆရာကြီး ဆရာမကြီးတို့ကိုမေးမြန်းပြီး အကြံဉာဏ်ရယူပါ။

### အနှစ်ချုပ်

- လူမှန်လျှင် မေတ္တာနှင့်ကင်း၍ မရနိုင်ပေ။ လူအမျိုးမျိုးမှ အချစ်ရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို အမျိုးမျိုး ဖွင့်ဆိုကြပါသည်။
- နားလည်မှုများ ပိုမိုရရှိလာသည့်နှင့်အမျှ တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်အကြား ယုံကြည်မှုကို ခိုင်မာအောင် တည်ဆောက်နိုင်ပါလိမ့်မည်။
- ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် ဘဝရည်မှန်းချက်ကို မျှခြေတစ်ခုတွင် အဆင်ပြေနေအောင် ချိန်ညှိနိုင်ဖို့ လိုအပ်ပါသည်။
- စိတ်သက်သာရာရစေနိုင်သောအရာများပြုလုပ်ပြီး ခံစားချက်များကို ကျော်ဖြတ်နိုင်ပါသည်။

# နောက်ဆက်တွဲ ၄

## ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး

လူတို့သည် အရွယ်ရောက်လာသည်နှင့်အမျှ လူပတ်ဝန်းကျင်တွင် ထိတွေ့ဆက်ဆံလာရသည်။ မိသားစုနှင့်ဆက်ဆံရာမှ သူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်းများနှင့်ဆက်ဆံခြင်း၊ ရပ်ရွာနှင့်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွင် ဆက်ဆံခြင်း၊ လုပ်ငန်းခွင်တွင်ဆက်ဆံခြင်း၊ အစရှိသည်ဖြင့် ဆက်ဆံရေးအသိုင်းအဝိုင်းသည် ကျယ်ဝန်းလာသည်။

ကျန်းမာခြင်း၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုခြင်းတွင် လူမှုသုခသည် တစ်စိတ်တစ်ဒေသအဖြစ်ပါဝင်သည်ဖြစ်ရာ ဆယ်ကျော်သက်နှင့်လူငယ်များသည် ဆက်ဆံရေး ပြေပြစ်သူများဖြစ်ပြီး မိသားစုနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အဆင်ပြေနေထိုင် ဆက်ဆံနိုင်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် နိစ္စရူပ လူအများနှင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုရာတွင် ထိရောက်စွာ ပြောဆိုဆက်ဆံနိုင်ရန် အရေးကြီးပါသည်။



### ထိရောက်စွာဆက်သွယ်ပြောကြားခြင်း

လူငယ်များအနေနှင့် မိမိပြောလိုသော အကြောင်းအရာအချက်အလက်များကို ထိရောက်စွာပြောဆိုရာတွင် အောက်ပါအချက်များကို သတိပြုသင့်သည်။

- တိုတိုတုတ်တုတ် လိုရင်းတိုရင်း ပြောကြားပါ။
- စကားလုံး အသုံးအနှုန်း သတိပြုပါ။
- ပီပီသသပြောပါ။
- ကြားလောက်သောအသံ အတိုး အကျယ်ဖြင့် ပြောပါ။
- နားလည်ရန်ခက်ခဲသော စကားလုံးများကို ရှောင်ပါ။
- အပြန်အလှန်ပြောဆိုသည့် အနေအထားမျိုး ဖန်တီးပါ။
- တစ်ဖက်လူ၏ အမြင်၊ သဘောထားနှင့် အယူအဆများကိုလည်း နားထောင်ရန် မမေ့ပါနှင့်။

### ညှိနှိုင်းခြင်း

ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်ခြင်း၊ အခြင်းပွားခြင်း၊ ကလန်ဆန် ပြန်လည်ပြောခြင်းမျိုးကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ သွေးပူ နေသောအချိန်၊ စိတ်တိုနေသောအချိန်၊ ဒေါသထွက်နေသောအချိန်များတွင် ဆုံးဖြတ်ချက်မချပါနှင့်။ မိဘများအခိုက်အတန့်အားဖြင့် ဒေါသထွက်နေလျှင်၊ စိတ်တိုနေလျှင်သည်းခံစောင့်ဆိုင်းပါ။ နှစ်ဦးစလုံး သွေးအေးသွားသည့်အချိန်၊ စိတ်တည်ငြိမ်သွားသည့်အချိန်ကိုစောင့်၍ ဆွေးနွေးနိုင်အောင်ကြိုးစားပါ။

သင့်တော်သောအခြေအနေနှင့်အချိန်အခါကိုစောင့်၍ အချိန်ပေးဆွေးနွေးညှိနှိုင်းရန် မိဘများကို တောင်းဆိုပါ။ အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးပြီး နှစ်ဦးနှစ်ဖက်စလုံး၏ ခံစားချက်၊ သဘောထားများကို နားလည်အောင်ကြိုးစားပါ။

မိဘများ၏ယုံကြည်မှုကိုရရှိရန် အချိန်ယူ၍တည်ဆောက်ပါ။

မိဘများ၏ယုံကြည်မှုကိုလည်း အလွဲသုံးစားမလုပ်ပါနှင့်။

### ငြင်းဆန်ခြင်း

ဆွဲဆောင်မှုများကိုပြန်လည်ငြင်းဆိုရာတွင် သူငယ်ချင်းအဖြစ်မှလည်း မပျက်စေရန် အရေးကြီးသည်။ ငြင်းဆိုရာတွင် ပြောဆိုရမည့်စကားနှင့် မည်သို့ပြောရမည်ဆိုသည်မှာ အရေးကြီးသည်။ မိမိ၏ခံစားချက်အမြင်တို့ကို ပွင့်လင်းအေးဆေးစွာ ဆွေးနွေးပြောဆိုသင့်သည်။ သူငယ်ချင်းအား ခင်မင်ပါသည်။ ထိုအလုပ်ကိုသာ မလုပ်ရန်ငြင်းဆိုခြင်းဖြစ်သည်ကို နားလည်အောင် ပြောပြသင့်သည်။ သူငယ်ချင်း၏ဆုံးဖြတ်ချက်အတိုင်းလိုက်လုပ်မည့်အစား မိမိကိုယ်တိုင်က ဆုံးဖြတ်ချက်ချရမည့်သူ ဖြစ်သင့်သည်။

သူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်းများ၏အလိုကိုမလိုက်လျော့ဘဲငြင်းဆိုခြင်းသည် ခက်ခဲသောအလုပ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် ရင်းနှီးသောသူငယ်ချင်းဆိုလျှင် ပိုမို၍မလွယ်ကူပါ။ ငြင်းဆိုရန်လိုအပ်၍ ငြင်းဆိုခြင်းသည် သင်၏ကိုယ်ပိုင်အခွင့်အရေးဖြစ်ကြောင်း နားလည်ထားသင့်သည်။ ငြင်းဆိုရာတွင် လိုအပ်ပါက ထပ်ခါတစ်လဲလဲပြောဆို၍ငြင်းပြီး ဘာကြောင့်ငြင်းရသည်ကိုလည်း ရှင်းပြပါ။ အန္တရာယ်ရှိသောအလုပ်ဆိုလျှင် ထိုအန္တရာယ်ကို ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်းမြင်အောင် ပြောဆိုပါ။ ထိုအလုပ်ကို အခြားပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းသော၊ အန္တရာယ်ကင်းသောအလုပ်တစ်ခုဖြင့်အစားထိုးရန် အဆိုပြုပါ။

သူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်းများ၏လွှမ်းမိုးမှုကိုကျော်လွန်အောင်ငြင်းဆိုရာတွင် ရဲဝံ့စွာပြောဆိုရန် လိုအပ်သည်။ မိမိပြောလိုသောအရာ၊ မိမိ၏အယူအဆအမြင်များကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းနှင့် ရဲဝံ့စွာ ပြောဆိုသင့်သည်။ အသံအနိမ့်အမြင့်၊ ခန္ဓာကိုယ်ပုံသဏ္ဍာန်နှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင်ပြီး တိတိကျကျ ပြောဆိုပါ။ ပထမအကြိမ်မအောင်မြင်လျှင် စိတ်မပျက်ပါနှင့်။ နောက်တစ်ကြိမ်ဆက်၍ ကြိုးစားပါ။ တဖြည်းဖြည်းနှင့် အောင်မြင်လာပါလိမ့်မည်။ မိမိဘဝအတွက် မိမိကသာလျှင် စဉ်းစားဆုံးဖြတ်သူဖြစ်သင့်ပါသည်။

တစ်ခါတစ်ရံတွင် မကောင်းသောသူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်းများကို တွေ့ရနိုင်သည်။ ထိုအခါ ၎င်းတို့၏ မကောင်းသောလွှမ်းမိုးမှုများကို ရဲဝံ့စွာဖြတ်သန်းကျော်လွှားရန်သာမက ထိုသူငယ်ချင်းများကိုပါ အပြုအမူ၊ အတွေးအခေါ်၊ အယူအဆများ ပြောင်းလဲသွားစေရန်အတွက် တိုက်တွန်းခြင်းများကို ပြုလုပ်သင့်သည်။

### ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်ပြောဆိုခြင်း

မိမိလက်ခံသိရှိထားသောကိစ္စတစ်ရပ်၊ အကြောင်းအရာတစ်ခုကို အခြားသူတစ်ဦး သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်း၊ မိဘများနှင့် ပြောဆိုသည့်အခါ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ချက်ကျလက်ကျ ပြောဆိုနိုင်ရန် လိုအပ်သည်။

မိမိပြောဆိုလိုသောအကြောင်းအရာနှင့် တိကျခိုင်မာမှု၊ သက်သေအထောက်အထားများကို ညွှန်းဆိုပြောပြရန် လိုအပ်သလို ထိုအကြောင်းအရာ၏မူရင်းဇစ်မြစ်ကို ကိုးကားနိုင်ရန် လိုအပ်သည်။ ထိုအကြောင်းအရာ ခိုင်မာမှုကိုပုံပိုပေးနိုင်မည့် သိုင်းဝိုင်းဖော်ပြရန် လိုအပ်သောအချက်အလက်များကိုလည်း ပူးတွဲပြောပြရန် လိုအပ်သည်။ စကားလုံးအသုံးအနှုန်းများ တိကျသေချာရန်လည်း လိုအပ်သည်။





တစ်ခါတစ်ရံ မိမိပြောဆိုလိုသော အကြောင်းအရာကို တစ်ဖက်လူက ချက်ခြင်းလက်မခံနိုင်လျှင် ထပ်ခါထပ်ခါ ပြောဆိုချဉ်းကပ်ရသည်များ ရှိနိုင်သည်။

မိမိ၏ပြောဆိုလိုသောအကြောင်းအရာကို တဖက်လူမှလက်ခံနိုင်အောင်ပြောဆိုခြင်းသည်လည်း ဆက်သွယ်ပြောကြားခြင်း၏အရည်အသွေးတစ်ခုဖြစ်သဖြင့် ဆယ်ကျော်သက်နှင့်လူငယ်များအတွက် လိုအပ်သောကျွမ်းကျင်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။

### အသိအမှတ်ပြုခြင်း

လူမှုပတ်ဝန်းကျင်တွင်ဆက်ဆံကြရာ၌ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကိုအသိအမှတ်ပြုဆက်ဆံခြင်းသည်လည်း ပြည်သူ့နိတိတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ လူတစ်ယောက်အဖြစ်တည်ရှိမှုကို လေးစားစွာအသိအမှတ်ပြုသင့်သလို လူတစ်ယောက်၏စွမ်းဆောင်နိုင်မှု၊ အားသာချက်နှင့်ဆောင်ရွက်မှုများကို အသိအမှတ်ပြုပေးရန် လိုအပ်သည်။

မိမိကိုတိုက်ရိုက်ကူညီလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ မိမိနှင့်တကွ ပတ်ဝန်းကျင်အတွက်အကျိုးပြုလျှင်သော်လည်းကောင်း ထိုသူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏ကူညီမှုအပေါ်တွင်အသိအမှတ်ပြုခြင်း၊ ကျေးဇူးတင်ခြင်းသည် ပြုလုပ်သင့်သောအလေ့အထတစ်ခုဖြစ်ပြီး လူချစ်လူခင်ပေါများစေသောနည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း ဆယ်ကျော်သက်နှင့်လူငယ်များသိရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ မည်မျှပင်သေးငယ်သောကိစ္စရပ်ဖြစ်ပါစေ အသိအမှတ်ပြုပေးခြင်းသည် လူမှုဆက်ဆံရေးကောင်းမွန်စေသောအလေ့အထဖြစ်သည်။

### အားပေးခြင်း

လူအများနှင့်ထိတွေ့ဆက်ဆံကြရာတွင် တစ်ခါတစ်ရံ၌ စိတ်ပျက်အားငယ်နေသူများ၊ ဒုက္ခကြုံတွေ့ရသူများ၊ အကျပ်အတည်းဖြင့်ရင်ဆိုင်နေရသူများလည်း ပါဝင်နိုင်သည်။ ထိုသို့သောလူများနှင့်တွေ့ကြုံလာရပါက လျစ်လျူရှုမနေဘဲ သူတို့၏အကျပ်အတည်းအခက်အခဲကိုဖြေရှင်းပေးနိုင်သည့်တိုင် အားပေးနှစ်သိမ့်ခြင်း လိုအပ်သည်။ သူတို့လိုအပ်ချိန်တွင် မိမိက အားပေးနှစ်သိမ့်ခြင်း၊ မျှတခံခြင်း ပြုလုပ်ထားခြင်းသည် မိမိလိုအပ်ချိန်တွင်လည်း မိမိအား ကူညီအားပေးမည့်သူများရှိလာနိုင်သည့် ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။

### အနှစ်ချုပ်

- ဆယ်ကျော်သက်နှင့်လူငယ်များသည် ဆက်ဆံရေးပြေပြစ်သူများဖြစ်ပြီး မိသားစုနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အဆင်ပြေနေထိုင်ဆက်ဆံနိုင်ရန်လိုအပ်ပါသည်။
- မိမိ၏ပြောဆိုလိုသောအကြောင်းအရာကို တဖက်လူမှလက်ခံနိုင်အောင်ပြောဆိုခြင်းသည်လည်း ဆက်သွယ်ပြောကြားခြင်း၏အရည်အသွေးတစ်ခုဖြစ်သဖြင့် ဆယ်ကျော်သက်နှင့် လူငယ်များအတွက် လိုအပ်သောကျွမ်းကျင်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။
- သင့်တော်သောအခြေအနေနှင့်အချိန်အခါကိုစောင့်၍ အချိန်ပေးဆွေးနွေးညှိနှိုင်းပါ။
- လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကိုအသိအမှတ်ပြုဆက်ဆံခြင်းသည်လည်း ပြည်သူ့နိတိတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။
- လူတို့၏အကျပ်အတည်းအခက်အခဲကိုဖြေရှင်းပေးနိုင်သည့်တိုင် အားပေးနှစ်သိမ့်ခြင်း လိုအပ်သည်။

# နောက်ဆက်တွဲ ၅

## ကျား မ လူမှုကွဲပြားခြင်း

### သဘာဝလိင် နှင့် လူမှုလိင် ကွဲပြားခြင်း (Sex and Gender)

#### သဘာဝလိင်(Sex)

လိင်အရ ကျား မ သို့မဟုတ် ဖို မ ကွဲပြားခြင်းသည် လူတို့မွေးဖွားသည့်အခါ ဇီဝဗေဒဖွဲ့စည်းပုံအရရှိသော လိင်အင်္ဂါအပေါ် မူတည်ပြီး ခွဲခြားထားခြင်းဖြစ်သည်။ လိင်ကွဲပြားမှုကြောင့် မိန်းမများတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊ ကလေးမွေးခြင်းနှင့် နို့တိုက်ခြင်းစသောအလုပ်များကိုလုပ်နိုင်သော်လည်း အမျိုးသားများအနေနှင့် လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းမရှိပါ။

#### လူမှုလိင် သို့မဟုတ် ကျား မ လူမှုကွဲပြားခြင်း (Gender)

သို့သော် လူတို့သည် ၎င်းတို့ပတ်ဝန်းကျင်မှယောက်ျားများ၏နေထိုင်မှုပုံသဏ္ဍာန်နှင့် အမျိုးသမီးများ၏နေထိုင်မှုပုံသဏ္ဍာန်ကိုခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်းကြောင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၏သတ်မှတ်ချက်ဖြင့် ကျား မ လူမှုကွဲပြားခြင်း (Gender) ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ထိုကျားမလူမှုကွဲပြားခြင်းသည် ယဉ်ကျေးမှုလေ့ထုံးစံများနှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းဖြစ်တည်မှုအရသတ်မှတ်ခဲ့ကြပြီး အစဉ်အဆက်လက်ခံလာကြသည်။ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ နိုင်ငံရေးအခြေအနေများပြောင်းလဲနေမှုကြောင့် ကျား မ လူမှုကွဲပြားခြင်း (Gender) သည်လည်း အချိန်ကာလပေါ်မူတည်၍လည်းကောင်း နေရာဒေသပေါ်မူတည်၍လည်းကောင်း ပြောင်းလဲလေ့ရှိသည်။

လူမှုဝန်းကျင်တွင် အမျိုးသမီးများအား ဆရာမများ၊ သူနာပြုများအဖြစ်လက်ခံထားကြပြီး အမျိုးသားများအား အုပ်ချုပ်သူ၊ ဒရိုက်ဘာ၊ ညစောင့်များအဖြစ်လက်ခံထားကြသည်။ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်း၊ စိတ်သဘောထားနှူးညံ့ခြင်းတို့နှင့်ဆက်စပ်နေလျှင် အမျိုးသမီးတို့၏အလုပ်ဖြစ်ပြီး၊ ခွန်အားစိုက်ရခြင်း၊ အန္တရာယ်ရှိခြင်းတို့နှင့်ဆက်စပ်နေလျှင် အမျိုးသားတို့၏အလုပ်အဖြစ် ခွဲခြားသတ်မှတ်လေ့ရှိသည်။ ထိုသတ်မှတ်ခြင်း၊ ခွဲခြားခြင်းနှင့် ပုံသွင်းခြင်းများသည် လူအများအနေနှင့် ငယ်ရွယ်စဉ်ဘဝမှာကတည်းက ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ခဲ့ရပြီး ကျောင်းသားဘဝ၊ တက္ကသိုလ်ကျောင်းနှင့် နောက်ဆုံးအလုပ်ခွင်အထိ ဆက်လက်ပြီးကြုံတွေ့နေကြရသည်။ မိမိတို့ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် မိမိတို့နေထိုင်ရာအသိုင်းအဝိုင်းက မှန်ကန်သည်ဟု လက်ခံထားသောပုံစံမှသွေဖည်ရန် ယောက်ျားလေးများအတွက်သော်လည်းကောင်း မိန်းကလေးများအတွက်သော်လည်းကောင်း အခက်အခဲရှိသည်ကို တွေ့ရသည်။

ပြောင်းလဲလာသောခေတ်ရေစီးကြောင်းအရ အမျိုးသမီးများသည် ပညာကိုဆက်လက်သင်ယူခွင့်ရပြီး လုပ်ငန်းခွင်သို့ရောက်ရှိရန် အခွင့်အရေးများရလာသည့်တိုင် အိမ်မှုကိစ္စများမှာမူ အမျိုးသမီးတို့၏ အဓိကတာဝန်အဖြစ် ယူဆထားကြဆဲဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ လုပ်ငန်းခွင်မှ အမျိုးသမီးများအတွက် လုပ်ဆောင်ရန်တာဝန်မှာ နှစ်ဆတိုးလာသည်နှင့်တူသည်။

မိသားစုအတွင်း ကျား မ လူမှုခွဲခြားထားခြင်းကို ပုံသေသတ်မှတ်လေ့ရှိကြပါသည်။ ဥပမာ- ယောက်ျားလေးများသည် မငိုသင့်၊ ယောက်ျားလေးများသည် ကျားကျားလျားလျားနေရမည်။ သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့နေထိုင်ခြင်းသည် ယောက်ျားလေးများ၏ ပုံစံမဟုတ်။ မိန်းကလေးများသည် နူးညံ့သိမ်မွေ့ရမည်။ ယောက်ျားလေးများနှင့်တန်းတူ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ပြေးလွှားကစားခြင်းမပြုရ။ ထိုသို့ ပုံသေသတ်မှတ်ထားသည့်အယူအဆများကြောင့် အချို့သော ယောက်ျားလေး မိန်းကလေးများအတွက် စိတ်မသာမယဖြစ်ခြင်း၊ ထိန်းချုပ်ခြင်း၊ မိမိတို့၏ နေထိုင်မှုပုံစံကို လူသိမခံလိုခြင်းစသည်ဖြင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာသက်ရောက်မှုများ ရှိလာနိုင်သည်။

ယောက်ျားလေးတစ်ယောက်၏လိင်အင်္ဂါပါလာသော်လည်း ထိုယောက်ျားလေးသည်မိန်းကလေးကဲ့သို့ ဝတ်စားဆင်ယင်နေထိုင်လိုခြင်း၊ မိန်းကလေးတစ်ယောက်ကဲ့သို့ ခံစားခြင်း၊ အခြားအမျိုးသားတစ်ယောက်အပေါ် ချစ်ခင်စုံမက်နှစ်သက်ခြင်းများ ဖြစ်နိုင်သည်။ ထို့အတူ မိန်းကလေးတစ်ယောက်၏လိင်အင်္ဂါပါလာပြီး မိန်းကလေးအဖြစ် မွေးဖွားလာခဲ့သော်လည်း ထိုမိန်းကလေးသည် ယောက်ျားလေးကဲ့သို့ ဝတ်စားဆင်ယင်နေထိုင်လိုခြင်း၊ ယောက်ျားလေးတစ်ယောက်ကဲ့သို့ ခံစားခြင်း၊ အခြားအမျိုးသမီးတစ်ယောက်အပေါ် ချစ်ခင်စုံမက်နှစ်သက်ခြင်းများ ဖြစ်နိုင်သည်။

အများကသတ်မှတ်ထားသည့်အတိုင်းမဖြစ်ခြင်းသည် ထိုသူများက စံလွဲနေခြင်းမဟုတ်၊ မကျန်းမာသူများမဟုတ်၊ မတူကွဲပြားမှုတစ်ခုသာဖြစ်ကြောင်း နားလည်လက်ခံသင့်သည်။ မိမိ၏နေထိုင်မှုပုံစံကို ရွေးချယ်ခြင်းသည်လည်း လူတစ်ယောက်၏ မျိုးဆက်ပွားနှင့် လိင်မှုဆိုင်ရာအခွင့်အရေးဖြစ်ပါသည်။

ထိုသို့ မတူကွဲပြားစွာရှိနေသူများကို မိသားစုအတွင်းခွဲခြားနှိမ်ချဆက်ဆံခြင်း၊ မိသားစုမှအမွေပြတ်စွန့်လွှတ်ခြင်း၊ မိသားစုက မိသားစုဝင်အဖြစ်အသိအမှတ်မပြုခြင်းများသည်လည်း မှန်ကန်သောလုပ်ရပ်များမဟုတ်ပါ။ မိသားစုဝင်များအကြား အကြိုက်မတူခြင်း၊ နှစ်သက်မှုမတူခြင်း၊ နေထိုင်မှုပုံစံမတူခြင်းများမှာ သဘာဝအတိုင်းဖြစ်လေ့ရှိသည်။

မိသားစုတစ်ခုတွင် မိသားစုတာဝန်များရှိပြီးထိုတာဝန်များသည် မိသားစုဝင်တိုင်းနှင့်သက်ဆိုင်သည်။ မိသားစုတစ်ခု၏ မိသားစုတာဝန်များကို ခွဲဝေထမ်းဆောင်ရာတွင်လည်း တာဝန်ကို မျှတစွာခွဲဝေခြင်း၊ ယောက်ျား မိန်းမခွဲခြားခြင်းမရှိဘဲ လိုအပ်လျှင်လိုအပ်သလို တာဝန်ယူဆောင်ရွက်စေခြင်းသည် မှန်ကန်သောအတွေးအခေါ်နှင့် တာဝန်ယူမှု၊ တာဝန်ခံမှု (Responsibility & Accountability) ၏ သဘောတရားများကို ငယ်စဉ်မှ စတင်နားလည်စေနိုင်သည်။



မီးဖိုချောင်အတွင်း ချက်ပြုတ်ခြင်း၊ ထမင်းပြင်ဆင်ခြင်း၊ ဆေးကြောခြင်းအလုပ်များသည် ယောက်ျား လေးများနှင့်မဆိုင်ပါဟူသော အယူအဆများနှင့် ခက်ခဲပြီး အင်အားစိုက်ထုတ်ရသောအလုပ်များသည် မိန်းကလေးများနှင့်မသင့်တော်ပါဟူသောအယူအဆများကို ဖယ်ရှားရန်လိုအပ်သည်။

ထိုအယူအဆများနှင့်ကြီးပြင်းလာခဲ့လျှင် နောင်တွင် အလုပ်နှင့်ဝန်းကျင်၌ မမှန်ကန်သောအယူအဆများကို ဆက်လက်ကျင့်သုံးခြင်းဖြစ်စေသည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် အဆင့်မြင့်အရာရှိအဆင့်အတန်းသည် မိန်းကလေးများနှင့်မထိုက်တန်၊ စီမံခန့်ခွဲရေးကျွမ်းကျင်မှုတွင် အမျိုးသားများကို အမျိုးသမီးများကမမှီနိုင်ဟူသောအတွေးအခေါ်များကို ဖြစ်စေသည်။ ထိုအတွေးအခေါ်များမှ လူ့အခွင့်အရေးထောင့်မှကြည့်လျှင် လွဲမှားနေကြောင်း ဆယ်ကျော်သက်နှင့်လူငယ်ဘဝမှစတင်ကာ သိရှိရန်လိုအပ်သည်။

## ကျား မ ရေးရာအခြေခံသဘောတရားများ

### ကျား မ ရေးရာ (Gender)

သဘာဝလိင်နှင့်လူမှုလိင်တို့တွင် အဓိကခြားနားချက် (၃)ချက်ရှိသည်။

သဘာဝလိင်	လူမှုလိင်
၁။ မွေးကတည်းက ပါလာသည်။	၁။ မွေးဖွားပြီးနောက် ကြုံတွေ့ရသည့် ပတ်ဝန်းကျင်၏သတ်မှတ်ချက်များ ဖြစ်သည်။
၂။ ပြောင်းလဲ၍မရပါ။ (အပြင်မျိုးပွားအင်္ဂါများကိုသာ ပြောင်းလဲလို့ရပြီး အတွင်းမျိုးပွားအင်္ဂါများကို မပြောင်းလဲနိုင်သေးပါ)	၂။ ပြောင်းလဲ၍ ရပါသည်။
၃။ ကမ္ဘာပေါ်ရှိ မည်သည့်နေရာတွင်မဆို တူညီသည်။	၃။ ယဉ်ကျေးမှု၊ နိုင်ငံအနေအထား၊ ဘာသာတရား စသည်တို့အပေါ် မူတည်ပြီး တစ်နေရာနှင့် တစ်နေရာ သတ်မှတ်ချက်ချင်း မတူကြပါ။

### ကျား မ တန်းတူညီမျှမှု (Gender Equality)

အမျိုးသားများနှင့်သင့်လျော်သောအလုပ် အမျိုးသမီးများနှင့်သင့်လျော်သောအလုပ်ဟူ၍ခွဲခြားခြင်းသည် နေရာတိုင်းကိစ္စတိုင်းအတွက်သင့်တော်မည်မဟုတ်ပါ။ အမျိုးသမီးဖြစ်သော်လည်း အမျိုးသားများနှင့်တန်းတူ ခက်ခဲသောအလုပ်များ ခွန်အားစိုက်ရသောအလုပ်များနှင့် အုပ်ချုပ်သောအလုပ်များ လုပ်နိုင်စွမ်းရည်ရှိလျှင် အမျိုးသားများနှင့် တန်းတူလုပ်ကိုင်ခွင့် ရရှိသင့်သည်။ ထို့အတူ အိမ်မှုကိစ္စများ လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ သားသမီးပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းနှင့် အိမ်ထောင်တာဝန်များကို အမျိုးသမီးများသာပြုလုပ်သင့်သည်ဟု တရားသေသတ်မှတ်ထားပဲ အခြေအနေပေါ်မူတည်၍ အမျိုးသားများက ဝင်ရောက်တာဝန်ယူနိုင်လျှင် ယူသင့်သည်။ ဇနီးမောင်နှံများအကြား အလုပ်တာဝန်နှင့်ဝတ္တရားများကို ညီတူညီမျှခွဲဝေဆောင်ရွက်ရန်လိုအပ်သကဲ့သို့ လုပ်ငန်းခွင်များတွင်လည်း အမျိုးသားနှင့်အမျိုးသမီး တန်းတူညီမျှ ပါဝင်ခွင့်ရရှိသလို အခွင့်အလမ်းများနှင့်တကွ တာဝန်သိစိတ်၊ တာဝန်ယူစိတ်များကိုလည်း တန်းတူညီမျှ ဖွံ့ဖြိုးသင့်သည်။ ထို့ကြောင့် အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးအားလုံးသည် တန်းတူညီမျှဟုယူဆလျက် မိသားစုတွင်လည်းကောင်း၊ ကျောင်းတွင်လည်းကောင်း၊ လုပ်ငန်းခွင်တွင်လည်းကောင်း၊ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွင်လည်းကောင်း ကျရာကဏ္ဍမှပါဝင်ဆောင်ရွက်ကြမည်ဆိုလျှင် လူတစ်ဦးချင်းနှင့်မိသားစုအတွက် သာမက လူ့အသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုလုံးအတွက် အဓိပ္ပာယ်ရှိ၍ အရည်အသွေးပြည့်ဝသောဘဝကို တည်ဆောက်နိုင်ကြမည် ဖြစ်သည်။

## Sex - လိင်

လူတစ်ယောက်၏ခန္ဓာဗေဒဖွဲ့စည်းမှုအရ ပါလာသောလိင်အင်္ဂါကိုကြည့်ပြီး အမျိုးအစားခွဲခြားခြင်း

- Male ကျား အင်္ဂါ
- Female မ အင်္ဂါ
- Intersex လိင်အင်္ဂါနှစ်မျိုးစလုံးပါသူ

## Gender - လိင်အခြေပြုအမြင်အရ ကျား မ လူမှုကွဲပြားခြင်း

လူတစ်ယောက်၏ လိင်အင်္ဂါအပေါ်အခြေပြုပြီး လူ့အဖွဲ့ အစည်းကသတ်မှတ်ထားရှိတဲ့ အမြင်၊ အယူအဆ၊ ခံစားချက်နှင့် အပြုအမူ

- လိင် (Sex)သည် ကျား ဖြစ်ခြင်း၊ မ ဖြစ်ခြင်းကို ခွဲခြားပြီး
- လိင်အခြေပြုအမြင် (Gender) သည် ယောက်ျားဆန်ခြင်း၊ မိန်းမဆန်ခြင်းကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

## Sexual Orientation - လိင်စိတ်ကိုင်ညွှတ်မှု

လူတစ်ယောက်၏ ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်း၊ လိင်ပိုင်းနှင့် ချစ်ခြင်းမေတ္တာပိုင်းဆိုင်ရာ ကိုင်းညွှတ်မှုကို ဆိုလိုသည်။

- လိင်ကွဲကို သာယာစုံမက်ခြင်း (Heterosexuality)
- လိင်တူကို သာယာစုံမက်ခြင်း (Homosexuality - (L- Lesbian, G- Gay))
- လိင်တူ လိင်ကွဲ နှစ်မျိုးစလုံးကို သာယာစုံမက်ခြင်း (Bisexuality ( B- Bisexual))

## Gender Identity - လိင်ဝိသေသခံယူမှု

လူတစ်ယောက်က မိမိကိုယ်မိမိ စိတ်ထဲမှ ရှုမြင်၊ လက်ခံထားမှုကို ဆိုလိုသည်။

- Male ကျား
- Female မ
- Transgender ဆန့်ကျင်ဖက်လိင်ကွဲသို့ ပြောင်းလဲခံယူနေထိုင်သူ
- မွေးကတည်းကပါလာသောလိင်နှင့် မိမိကိုယ်တိုင်ခံယူထားသောလိင်ဝိသေသခံယူမှုတို့မှာ တစ်ထပ်တည်းမကျနိုင်ပါ။
- လိင်ဝိသေသခံယူမှုဆိုသည်မှာ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏အတွင်းပိုင်း (ဦးနှောက်) မှ ခံယူသော အချက်ဖြစ်သောကြောင့် အခြားသူများကမြင်နိုင်သောအချက် မဟုတ်ပါ။

## Gender Expression - လိင်ဝိသေသထုတ်ဖော်ပြသမှု

- မိမိ၏လိင်စိတ်ကိုင်းညွှတ်မှုအပေါ် အခြေခံသောလိင်ဝိသေသသံယူမှုကို ရုပ်ပိုင်း၊ အသွင်အပြင် အမူအယာ၊ အဝတ်အစားများ၊ ဝတ်စားဆင်ယင်မှုနည်းလမ်းများနှင့် ထုတ်ဖော်ပြသနိုင်ပါသည်။
- သတိပြုရန်မှာ လိင်ဝိသေသထုတ်ဖော်ပြသမှုသည် လူတစ်ယောက်၏ လိင်ဝိသေသသံယူမှုနှင့် တစ်ထပ်တည်း ဖြစ်ချင်မှဖြစ်ပါမည်။

## Lesbian ဆိုသည်မှာ

အမျိုးသမီးအချင်းချင်းကိုသာ ချစ်ခင်မြတ်နိုးခြင်း၊ မေတ္တာသက်ဝင်ခြင်း၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအရလည်း သာယာလိုသူများကို ဆိုလိုပါသည်။

## Gay ဆိုသည်မှာ

အမျိုးသားတယောက်ကဲ့သို့သံယူနေထိုင်ပြီး အမျိုးသားချင်းကိုသာ ချစ်ခင်မြတ်နိုးခြင်း၊ မေတ္တာသက်ဝင်ခြင်း၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအရလည်း သာယာလိုသူများကို ဆိုလိုပါသည်။

## လိင်တူလိင်ကွဲချစ်သူ(Bisexual) ဆိုသည်မှာ

အမျိုးသားဖြစ်ပါစေ၊ အမျိုးသမီးဖြစ်ပါစေ မိမိနှင့်လိင်တူသည့်သူသာမက လိင်မတူသည့်သူကိုပါ ချစ်ခင်မြတ်နိုးခြင်း၊ မေတ္တာသက်ဝင်ခြင်း၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအရသာယာလိုသူများကို ဆိုလိုပါသည်။  
ဥပမာ - အမျိုးသမီးတယောက်သည် မိမိနှင့်လိင်ချင်းတူသည့်အမျိုးသမီးကိုလည်း ချစ်ခင်နှစ်သက်သလို၊ မိမိနှင့်လိင်အမျိုးစားခြင်းကွဲသည့်အမျိုးသားကိုလည်း ချစ်ခင်နှစ်သက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထို့အတူ အမျိုးသားတယောက်အနေဖြင့်လည်း လိင်တူသည့်သူကိုလည်း လိင်မတူသည့်သူကိုပါ ချစ်ခင်နှစ်သက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ ချစ်ခင်နှစ်သက်သည်ဟုပြောဆိုရာမှာ ချစ်ခင်မြတ်နိုးခြင်း၊ မေတ္တာသက်ဝင်ခြင်း၊ ကြင်ယာဖက်အဖြစ်အိမ်ထောင်ထူထောင်လိုခြင်း၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချစ်တင်းနှောသာယာလိုခြင်း စသည့်ခံစားမှုများ အားလုံးပါဝင်နေခြင်းဖြစ်ပါသည်။

## Transgender - ဆန့်ကျင်ဖက်လိင်ကဲ့သို့ ပြောင်းလဲခံယူနေထိုင်သူ

Transgender Man (အမျိုးသားကဲ့သို့ ဝတ်စားနေထိုင်သူ အမျိုးသမီး)

- အမျိုးသမီးခန္ဓာကိုယ်ဖြင့် မွေးဖွားလာပြီး Gender သတ်မှတ်ချက်အရ အမျိုးသားကဲ့သို့ နေထိုင်သူ

Transgender Woman (အမျိုးသမီးကဲ့သို့ ဝတ်စားနေထိုင်သူ အမျိုးသား)

- အမျိုးသားခန္ဓာကိုယ်ဖြင့်မွေးဖွားလာပြီး Gender သတ်မှတ်ချက်အရ အမျိုးသမီးကဲ့သို့ နေထိုင်သူ

### ကျား မ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု (Gender-based Violence)

ကျား မ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုဆိုသည်မှာ အမျိုးသမီးနှင့်အမျိုးသားများအကြား လူမှုရေးအရ သတ်မှတ်ချက်များကွဲပြားနေခြင်းအပေါ်အခြေခံကာ တစ်ဦးတစ်ယောက်၏ဆန္ဒနှင့်ဆန့်ကျင်ပြီး ထိခိုက်နစ်နာစေရန်ကျူးလွန်သည့်အပြုအမူမှန်သမျှကို ခြုံငုံဖော်ပြသောအသုံးအနှုန်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ကျား မ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုသည် အမျိုးသမီးများ၊ ကလေးငယ်များ၊ လူငယ်များနှင့်တကွ စိတ်ပိုင်းနှင့်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မသန်စွမ်းသူများ၊ လိင်စိတ်ခံယူမှုကွဲပြားသူများ၊ လိင်ဖြင့်အသက်မွေးရသူများအပါအဝင် အင်အားမညီမျှသူ၊ ခွဲခြားနှိမ့်ချခံရသူများအပေါ် ပို၍ထိခိုက်စေပါသည်။ အများဆုံးဖြစ်ပွားတတ်သည်မှာ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲဖော်မှအကြမ်းဖက်မှုနှင့် ကလေးများနှင့်မိန်းကလေးငယ်များအပေါ်ကျူးလွန်သည့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုများဖြစ်ပါသည်။



ကျား မ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုကျူးလွန်သူမှာ မိသားစုဝင်၊ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သောလက်တွဲဖော်၊ သိက္ခာမဲ့သူ၊ သူစိမ်းစသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုးဖြစ်နိုင်၍ အိမ်၊ အလုပ်နေရာ၊ ကျောင်း၊ လမ်း၊ အကျဉ်းထောင်၊ ကျန်းမာရေးဌာနအပါအဝင် နေရာမျိုးစုံတွင်ဖြစ်ပွားနိုင်သည့်အပြင် အကြမ်းဖက်သည့်ပုံစံများမှာလည်း များစွာကွဲပြားနိုင်ပါသည်။

### ကျား မ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုပုံစံအမျိုးမျိုး

#### (၁) ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှု

- ရိုက်နှက်ခြင်း၊ ထိုးကြိတ်ခြင်း၊ ကန်ကျောက်ခြင်း၊ တွန်းချခြင်း၊ ပစ်ပေါက်ခြင်း၊ လိမ်ချိုးခြင်း၊ လည်ပင်းညှစ်ခြင်း၊
- လက်နှက်သုံးခြင်း၊ အန္တရာယ်ရှိသောအရာကို အတင်းအကျပ်စားသုံးစေခြင်း၊ မီး၊ ငရဲမီးဖြင့် လောင်စေခြင်း
- ဆေးမကုသနိုင်စေရန်၊ အကူအညီမတောင်းနိုင်စေရန် ထိန်းချုပ်ထားခြင်းစသည်တို့အားဖြင့် နာကျင်ဒဏ်ရာရခြင်း၊ အရိုးကျိုးခြင်း၊ သေဆုံးခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

### (၂) လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှု

- မုဒိမ်းကျင့်ခြင်း၊ မုဒိမ်းကျင့်ရန် အားထုတ်ခြင်း၊ ကာယကံရှင်ဆန္ဒမပါဘဲ အင်အားသုံး၍ လိင်ဆက်ဆံခြင်း
- လူကုန်ကူးခြင်း၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အမြတ်ထုတ်ခြင်း
- အလုပ်အကိုင်၊ အခွင့်အလမ်း (သို့မဟုတ်) စားဝတ်နေရေး အခက်အခဲရှိသူကို လိင်ဆက်ဆံရန် ဖိအားပေးခြင်း
- သွေးရင်းသားချင်းမှ လိင်ဆက်ဆံခြင်း
- နှုတ်ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်အမူအယာဖြင့်ဖြစ်စေ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိပါးနှောင့်ယှက်ခြင်း၊ ညစ်ညမ်းရုပ်ပုံများပြသခြင်း
- လိမ်လည်လက်ထပ်ခြင်း၊ အတင်းအကျပ်လက်ထပ်စေခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စေခြင်း၊ သားပျက်စေခြင်း၊ သားကြောဖြတ်စေခြင်း
- သဘောဆန္ဒမပါရှိဘဲ လိင်ဆက်ဆံရန်၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ မဖွယ်မရာအပြုအမူများပြုလုပ်ရန် အတင်းအကျပ်ပြုလုပ်ခြင်း
- ကိုယ်ဝန်မရအောင်၊ ရောဂါမကူးစက်အောင် ကာကွယ်ခွင့်မပေးဘဲ အတင်းအကျပ်လိင်ဆက်ဆံစေခြင်း၊ လိင်ဆက်ဆံစဉ်ထိခိုက်နာကျင်စေခြင်း။

### (၃) နှုတ်စကားဖြင့်အကြမ်းဖက်မှု

- နှိမ်ချစော်ကားသောအသုံးအနှုန်းများဖြင့် အမည်တပ်၍ခေါ်ဆိုဆက်ဆံခြင်း
- ရုပ်ဆိုးသည်၊ ဉာဏ်နည်းသည်စသည်ဖြင့် လူအများရှေ့တွင် နှိမ်ချအရှက်ခွဲခြင်း၊ ထပ်တလဲလဲအပြစ်တင်ခြင်း
- အော်ဟစ်ဆူပူခြင်း၊ ဆဲဆိုခြင်း၊ စော်ကားခြင်း၊ စွပ်စွဲခြင်း
- အကြမ်းဖက်ခံရသူနှင့်သက်ဆိုင်သူ (မိဘ၊ ဆွေမျိုး၊ သားသမီး၊ မိတ်ဆွေ)များအား စွပ်စွဲနှိမ်ချပြောဆိုခြင်း။

### (၄) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှု

- အကြမ်းဖက်ခံရသူ (သို့မဟုတ်) သူ၏ ချစ်ခင်သူများ၊ ကလေးများအား နာကျင်အောင်လုပ်မည်ဟု ခြိမ်းခြောက်ခြင်း၊ လက်နက်ပြ၍ခြောက်လှန့်ခြင်း
- အကြမ်းဖက်ခံရသူနှစ်သက်သောပစ္စည်းများကိုဖျက်စီးမည်ဟု ခြိမ်းခြောက်ခြင်း
- လျစ်လျူရှုထားခြင်း၊ စကားမပြောခြင်း၊ အလေးမထားခြင်း
- လူမှုရေးဖောက်ပြန်ခြင်း၊ ဝှေ့ရှုပ်ခြင်း၊ မူးယစ်ရမ်းကားခြင်း
- စွပ်စွဲခြင်း၊ မည်သည့်နေရာတွင်ရှိနေကြောင်း အချိန်ပြည့်မေးမြန်းခြင်း၊ သစ္စာမရှိဟုမကြာခဏသံသယရှိနေခြင်း၊ လုပ်ငန်းခွင်နှင့်လူမှုပတ်ဝန်းကျင်တွင်အရှက်ရစေရန် လိုက်လံနှောင့်ယှက်ခြင်း



### (၅) စီးပွားရေးနှင့်ငွေကြေးဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှု

- ဝင်ငွေရရန် အလုပ်လုပ်ခွင့်မပေးခြင်း
- အိမ်မှုကိစ္စများ အချိန်ပြည့်အလွန်အကျွံခိုင်းစေခြင်း
- အိမ်သုံးစရိတ်၊ ကလေးစရိတ်၊ အစာအာဟာရ၊ အသုံးအဆောင်၊ ဆေးကုသခွင့်များ လုံလောက်စွာ မပေးခြင်း
- အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ ငွေကြေးဥစ္စာကို သဘောမတူဘဲရယူခြင်း၊ ခြိမ်းခြောက်ရယူခြင်း၊ ခေါင်းပုံဖြတ်ခြင်း၊ နှစ်ဦးအတူပိုင်ဆိုင်ခွင့်ရှိသောငွေကြေးဥစ္စာများကို အကြမ်းဖက်ခံရသူအား အသိမပေးခြင်း
- နှစ်ဦးပိုင်အိမ်ထောင်ပစ္စည်းများအား လုယူခြင်း၊ ဖျက်စီးခြင်း
- အကြမ်းဖက်သူက အခွင့်အလမ်းများကို မိမိအတွက်သာအသုံးပြုခြင်း

### (၆) နည်းပညာသုံးအကြမ်းဖက်မှု

ဖေ့ဘုတ်စသော လူမှုမီဒီယာ၊ အင်တာနက်၊ လျှို့ဝှက်ကင်မရာ၊ ဆေးဝါး စသည်တို့ကိုအသုံးပြု၍

- ညစ်ညမ်းပုံများ ပြုခြင်း
- ချိန်းဆိုခြင်း၊ အတင်းအကျပ်လိင်ဆက်ဆံခြင်း
- ခိုးဝှက်၍ ဓါတ်ပုံ၊ ဗီဒီယိုများရိုက်ကူးခြင်း
- ခြိမ်းခြောက်ငွေညှစ်ခြင်း၊ အရှက်ခွဲခြင်း
- အကျပ်ကိုင်၍ ထိန်းချုပ်လွှမ်းမိုးခြင်း
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အမြတ်ထုတ်ခြင်း၊ လူကုန်ကူးခြင်း
- လက်ကိုင်ဖုန်းနှင့် လူမှုကွန်ယက်များကို ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲစစ်ဆေးခြင်း၊ ခိုးယူအသုံးပြု နှောင့်ယှက်ခြင်း

### (၇) ထိခိုက်နစ်နာစေသော လူမှုဓလေ့ထုံးတမ်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှု

မိန်းမလောအလေ့အထတိုင်းကိုဆိုလိုခြင်းမဟုတ်ဘဲ ထိခိုက်နိမ့်ကျစေနိုင်သော အန္တရာယ်ရှိသည့် ဓလေ့ထုံးစံများကိုသာ ဆိုလိုပါသည်။ အချို့ဓလေ့ထုံးစံများသည် မိသားစုအတွင်းနှင့်လူထုအတွင်း၌ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးများ၊ အသက်မပြည့်သေးသူများ၊ လိင်စိတ်ခံယူမှုကွဲပြားသူများ စသူတို့အပေါ် ထိခိုက်နစ်နာစေပြီး ၎င်းတို့၏အခြေအနေနှင့်အဆင့်အတန်းကို ထိပါးနိမ့်ကျစေနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ -

- သက်ငယ်ထိမ်းမြားမှု/ အတင်းအကျပ်ထိမ်းမြားမှု
- မိန်းကလေးများကို ကျောင်းနေခွင့်၊ ပညာသင်ကြားခွင့် မပြုခြင်း၊ အမွေပစ္စည်းဥစ္စာ မပေးခြင်း
- လင်မယားကွာရှင်းရာတွင် သားသမီးများကို မိခင်နှင့်အတူနေရန်ခွင့်မပြုခြင်း၊ တွေ့ခွင့်မပေးခြင်း
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအပါအဝင် ကျား မ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုများဖြစ်ပွားပါက ကျူးလွန်ခံရသူကို အပြစ်တင်လေ့ရှိခြင်း၊ ကျူးလွန်သူကို ဥပဒေအရအရေးယူရန်အားမပေးဘဲ ဓလေ့ထုံးစံနည်းလမ်းများဖြင့်သာဖြေရှင်းရန် ဖိအားပေးခြင်း
- မိန်းမလျာစသည့် လိင်စိတ်ခံယူမှုကွဲပြားသူများအား ခွဲခြားနှိမ်ချခြင်း၊ စိတ်ရောဂါရှိသူ၊ အပြစ်ရှိသူများဟု သတ်မှတ်အပြစ်ပေးခြင်း

### (ဂ) ထိန်းချုပ်သည့်အပြုအမူများဖြင့်အကြမ်းဖက်မှု

- အိမ်မှ အပြင်မထွက်ရခြင်း၊ မိသားစုမိတ်ဆွေများနှင့် တွေ့ခွင့်၊ ဆက်သွယ်ခွင့် မပေးခြင်း
- ခွင့်ပြုချက်မရဘဲ ဆေးကုသမှု မခံယူနိုင်ခြင်း
- အသုံးစရိတ်မပေးဘဲ လွှမ်းမိုးထိန်းချုပ်ထားခြင်း
- မိသားစုအတွက်ဆုံးဖြတ်ချက်ချရာတွင် ပါဝင်ခွင့်မပေးခြင်း

### ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သောလက်တွဲဖော်မှအကြမ်းဖက်မှု (Intimate Partner Violence)

လက်ရှိ သို့မဟုတ် ယခင်က ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သူ ခင်ပွန်း၊ ယောက်ျား၊ သမီးရည်းစား၊ ချစ်သူ စသူတို့ကပြုလုပ်သော အကြမ်းဖက်မှုကိုဆိုလိုသည်။

အကြမ်းဖက်လိုသူက အခွင့်အရေးယူတတ်သော နောက်ခံအကြောင်းများတွင်

- မတူကွဲပြားမှုများအပေါ် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများ ရှိနေခြင်း (ဥပမာ - မသန်စွမ်းမှု၊ အသက်အရွယ်၊ လိင်စိတ်ခံယူမှု၊ အိမ်ထောင်ရေးအခြေအနေ၊ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းအလုပ်အကိုင်၊ လူမှုအဆင့်အတန်း၊ HIV ပိုးရှိနေခြင်း စသည်)
- ဝေးလံခက်ခဲသော/ လူပြတ်သော နေရာဒေသတွင် နေထိုင်/ အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်း၊ ရွှေ့ပြောင်း နေထိုင်လုပ်ကိုင်ခြင်း
- ပဋိပက္ခနှင့် ဘေးအန္တရာယ်များဖြစ်ပွားခြင်း (နေရပ်စွန့်ခွာ ရွှေ့ပြောင်းခြင်း၊ နယ်စပ်ဖြတ်ကျော် ထွက်ပြေးခြင်း)
- ဆင်းရဲနွမ်းပါး၍ စားဝတ်နေရေးကျပ်တည်းမှုအပေါ်အသာစီးရယူ၍ အကြမ်းဖက်မှုကို ခံရခြင်း
- ဩဇာအာဏာ အလွဲသုံးပြီး အနိုင်အထက်ပြုကျင့်မှုကို ခံရခြင်း
- တရားဥပဒေစိုးမိုးမှု အားနည်းခြင်း၊ ဥပဒေဆိုင်ရာအသိပညာ အားနည်းခြင်း
- အစွန်းရောက် အမျိုးသားကြီးစိုးရေးအတွေးအခေါ် (မဟာဗိုဝါဒ)ကို ယုံကြည်ကျင့်သုံး၍ ခွဲခြားဆက်ဆံကာ (နိုင်ငံရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ တရားရေး၊ ပညာရေး စသည့်) စနစ်များတွင် ထည့်သွင်းလိုသည့် တရားသေအစွဲများစသည်တို့ ပါဝင်သည်။

### အန္တရာယ်ပိုများစေသည့်အခြေအနေ

- ကလေးသူငယ်များ၊ မသန်စွမ်းသူများ၊ ဉာဏ်ရည်မမီသူများအား ဦးတည်ကာ ကျူးလွန်သည့် အကြမ်းဖက်မှုများ များလာခြင်း
- ကလေးများကို အိမ်တွင်ထားခဲ့ပြီး မိဘများမှာ အိမ်မှထွက်ခွာအလုပ်လုပ်ရခြင်း
- အရက်သေစာ၊ မူးယစ်စိတ်ပြောင်းဆေးဝါးများ အလွဲသုံးမှုမြင့်မားခြင်း
- လူမှုမီဒီယာများကို ပို၍လက်လှမ်းမီလာပြီး လိင်မှုဆိုင်ရာလုံ့ဆော်မှုများကို အတုခိုးပြုလုပ်လာခြင်း
- ထိခိုက်နစ်နာစေသော ရိုးရာလေ့ထုံးစံများ၊ လူမှုရေး၊ ဘာသာရေးသွန်သင်ချက်များအား ဆန်းစစ်သုံးသပ်ခြင်းမရှိဘဲ လွဲမှားစွာအဓိပ္ပာယ်ကောက်ယူ ကျင့်သုံးခြင်း (ဥပမာ -

အမျိုးသားများမှာ မြင့်မြတ်သည်။ ဦးစားပေးရမည်။ အမြဲ ဦးဆောင်ဆုံးဖြတ်ရမည်။ အမျိုးသမီးများမှာ တန်ဖိုးမရှိ၊ အသိဉာဏ်ပိုနည်းသည်။ မိသားစု၊ သားသမီးများအတွက် အမြဲ အနစ်နာခံရမည်။ စသည်တို့ကြောင့် အကြမ်းဖက်မှုများကို ပိုမိုဖြစ်ပွားစေပါသည်။

## အမျိုးသမီးနှင့်မိန်းကလေးများအပေါ်အကြမ်းဖက်မှုကြောင့် ကျန်းမာရေးဆိုးကျိုးရလဒ်များ

အသက်မသေဆုံးသော်လည်း ခံစားရရှိနိုင်သောဆိုးကျိုးရလဒ်များ

- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ - ဒဏ်ရာရခြင်း၊ ပုံမှန်လှုပ်ရှားသွားလာမှုများမပြုလုပ်နိုင်ခြင်း၊ ရုပ်ဆင်းအင်္ဂါနှင့် ကိုယ်လက်အင်္ဂါများ ချွတ်ယွင်းပျက်စီးခြင်း၊ မသန်စွမ်းခြင်း
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ - စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ အစာမစားနိုင်ခြင်း၊ သတ်သေလိုခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုတန်ဖိုးမထားတော့ခြင်း၊ ထိခိုက်ခံစားရပြီးနောက် စိတ်ဖိစီးမှု ဝေဒနာ (Post Traumatic Stress Disorder)
- နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများ - နာတာရှည်နာကျင်ခြင်း၊ ဆီးလမ်းကြောင်း၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း၊ အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်းရောဂါများ
- မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး - မျိုးပွားအင်္ဂါများရောင်ရမ်းခြင်း၊ လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများရရှိခြင်း၊ မလိုလားသောကိုယ်ဝန်ရခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ပျက်ခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်နှင့် ဆိုင်သော ပြဿနာများ၊ ကလေးပေါင်မပြည့်ခြင်း
- အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ - အရက်၊ မူးယစ်ဆေး၊ ဆေးလိပ်သုံးစွဲခြင်း၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအန္တရာယ် အပြုအမူများ၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ် အန္တရာယ်ပေးခြင်း
- အသက်သေဆုံးမှု - ဒဏ်ရာများကြောင့်သေဆုံးခြင်း၊ သတ်ဖြတ်ခံရခြင်း၊ သတ်သေခြင်း

## အကြမ်းဖက်ခံရသူများအား စောင့်ရှောက်ပေးရန်လမ်းညွှန်

- ဂုဏ်သိက္ခာကို လေးစားခြင်း (Respect)
- သတင်းအချက်အလက်များကို လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းပေးခြင်း (Confidentiality)
- ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်း၍ လုံခြုံမှုရှိစေခြင်း (Safety/ Security)
- ခွဲခြားဆက်ဆံမှု မရှိခြင်း (Non-discrimination)

ကျား မ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုခံစားခဲ့ရသူများအား

- (၁) ဘေးကင်းလုံခြုံစေရေးအတွက် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်း
- (၂) ရုပ်ပိုင်းနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးအတွက် ကုသစောင့်ရှောက်မှုနှင့် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပေးမှုများပေးခြင်း
- (၃) လူမှုရေးအကူအညီအဖြစ် နေထိုင်ခိုလှုံစရာ၊ အသက်မွေးမှုနှင့် သတင်းအချက်အလက်များပေးခြင်း
- (၄) တရားမျှတမှုအတွက် ဥပဒေရေးရာအကူအညီများပေးခြင်းစသည့် ပံ့ပိုးကူညီမှုများကို အဖွဲ့အစည်းအမျိုးမျိုးတို့၏ ပူးပေါင်းချိတ်ဆက်မှုဖြင့် ဘက်ပေါင်းစုံမှပေးအပ်ရန်လိုပါသည်။

### ၁။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုများအားကာကွယ်ခြင်း

ကျား မ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုများကို ဖြစ်စေသော အဓိကအကြောင်းရင်း (၃) ခု နှင့် ပံ့ပိုးနေသောအချက်များကို ဖယ်ရှားရမည်ဖြစ်ပါသည်။

### ၂။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုများအား တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ခြင်း

တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ခြင်းဆိုသည်မှာအဓမ္မပြုကျင့်ခံရခြင်းကြောင့်နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများမခံစား ရအောင်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်ခြင်းမရှိသည့်တိုင်အောင် တုံ့ပြန်ဆောင် ရွက်ခြင်းကို ထိထိရောက်ရောက်လုပ်နိုင်လျှင် အလွန်အကျိုးများပါသည်။

### သုံးစွဲသင့်သည့်အသုံးအနှုန်း-ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူ (Survivor)

ယခင်က အဓမ္မပြုကျင့်ခံရသူတစ်ယောက်ကို Victim နှစ်နာခံစားရသူဟု သုံးနှုန်းခဲ့ကြသော် လည်း ယခုနောက်ပိုင်းတွင် ထိုအသုံးအနှုန်းအစား Survivor ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူဟု သုံးပါသည်။ ရည်ရွယ် ချက်မှာ ထိုသို့အဖြစ်ဆိုးမျိုးနှင့်ကြုံခဲ့ရပြီးနောက်မှာတောင် ရှင်သန်နီးထိုင်သူအဖြစ် စိတ်ခွန်အားပေး လိုသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ မခံစားရစေရန် အဓမ္မပြုကျင့်မှုတစ်ခုကို တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ဖို့လိုအပ် ပါသည်။ အဓမ္မပြုကျင့်မှုနှင့် ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည့် ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူတစ်ယောက်တွင် အောက်ပါလိုအပ် ချက်များ ရှိနေနိုင်ပါသည်။

- ၁။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
- ၂။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
- ၃။ လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာ
- ၄။ တရားဥပဒေနှင့်လုံခြုံရေးလိုအပ်ချက်များ ဖြစ်ပါသည်။

### ၁။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလိုအပ်ချက်များ

#### (က) ထိခိုက်ဒဏ်ရာများကုသပေးခြင်း

ထိခိုက်ဒဏ်ရာများရနေလျှင် ကုသမှုပေးရပါမည်။ ပွန်းပဲ့ခြင်း၊ အညှိအမဲစွဲခြင်းတို့သည် သူ့ အလိုအလျောက်ပျောက်ကင်းသွားတတ်ပြီး သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပေးရန် လိုပါသည်။ လိုအပ်လျှင် မေးခိုင် ကာကွယ်ဆေးထိုးသင့်ပါသည်။

#### (ခ) ကိုယ်ဝန်တားပေးခြင်း

မလိုချင်ဘဲကိုယ်ဝန်ရမသွားဖို့ အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေး သောက်နိုင်သည်။ ထိုဆေး သောက်ဖို့ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတစ်ဦးဦး၏ အကူအညီရယူရန်မလိုအပ်ဘဲ အလွယ်တကူဝယ်ယူလိုရပါသည်။ ဆေး နှစ်လုံးပါသောဆေးများရှိသလို၊ ဆေးတစ်လုံးတည်းပါသောဆေးများလည်း ရှိသည်။ ထိုဆေးကို ပြုကျင့် ခံရပြီး နာရီ ၁၂၀ အတွင်းသောက်လျှင် ကိုယ်ဝန်ရနိုင်ချေကို လျော့ချပေးသည်။ နာရီ ၁၂၀ ဆိုသော်လည်း စောစောသောက်လေ အာနိသင်ပိုကောင်းလေ ဖြစ်သည်။ မတော်တဆကိုယ်ဝန်ရှိနှင့်နေလျှင်လည်း ပြဿနာမရှိဘဲ အမျိုးသမီးတိုင်းအသုံးပြုလိုရပါသည်။

ထိရောက်မှုအနေဖြင့် အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံပြီး အမျိုးသမီးအယောက်တစ်ရာမှာ ဒီဆေး ကိုမသောက်လျှင် ကိုယ်ဝန်ရသွားသူအရေအတွက်က ၈ ယောက်ရှိပြီး ဒီဆေးကို သောက်လိုက်လျှင်မူ အယောက်တစ်ရာမှာ ၁ ယောက်သာ ကိုယ်ဝန်ရနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ၈၇% ထိရောက်မှုရှိသည်ဟု ပြောနိုင်ပါသည်။

အသုံးပြုပုံမှာ ဆေးလုံးနှစ်လုံးစလုံးကို (တစ်လုံးတည်းပါသော ဆေးကတ်ဖြစ်လျှင် တစ်လုံးတည်းကို) တစ်ပြိုင်တည်းသောက်ပါ။ နှစ်နာရီအတွင်းအန်ထွက်လျှင် ထပ်သောက်စရာလိုမည်ဖြစ်ပြီး၊ ထပ်အန်ပါက အအန်ပျောက်ဆေးဖြင့် တွဲသောက်နိုင်သည်။

**ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ** - ဆေးသောက်ပြီး ရက်အနည်းငယ်အတွင်း သွေးဆင်းတတ်သည်။ ပုံမှန်ရာသီလာရမည့်ရက်ထက် နောက်ကျခြင်းများဖြစ်တတ်သည်။ ခေါင်းမူး၊ ခေါင်းကိုက်၊ ဗိုက်အောင့်၊ ပျို့အန်၊ ရင်သားတင်းပြီးနာခြင်းများ ဖြစ်နိုင်သည်။

ရာသီမပေါ်သေးသည့် အရွယ်ဆိုလျှင်လည်း ဆေးတိုက်ဖို့လိုသည်။ မိန်းကလေးတစ်ယောက်၏ ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် အပျို ၈ ဖြစ်ပြီဆိုသည်နှင့် မမျိုးဥကြွပြီး မျိုးမအောင်ခဲ့လျှင် ထိုမျိုးဥလေး သေဆုံးသွားကာ ပြင်ပသို့ ရာသီသွေးအဖြစ်ဆင်းလာသည်။ ထိုအခါ အပျိုဖြစ်ပြီဟု သတ်မှတ်ကြသည်။ ပြင်ပသို့ ရာသီသွေးမပေါ်သေးသဖြင့် အပျိုမဖြစ်သေးဟု သတ်မှတ်၍မရပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ မ မျိုးဥကြွသည့် ပထမဆုံးလတွင် ကံမကောင်းအကြောင်းမလှစွာ အမွေကျင့်ခံခဲ့ရပါက ရာသီမပေါ်သေးဘဲ ကိုယ်ဝန်တန်းရသွားတာမျိုးဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သိပ်ငယ်လွန်းလျှင် ဆေးတိုက်စရာမလိုသေးဘဲ အသက် (၁၀) နှစ်နှင့်အထက် အရွယ်များကိုမူ ဆေးတိုက်သင့်ပါသည်။

အရေးပေါ်ကိုယ်ဝန်တားနည်းအနေဖြင့် ဆေးအပြင် သားအိမ်တွင်းထည့်ပစ္စည်းကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

**(ဂ) လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်သောရောဂါများ**

အကြမ်းဖက်မှုပုံစံဖြစ်သည့်အတွက် ထိခိုက်နာကျင်မှုပိုများပြားသကဲ့သို့ ပြုကျင့်သူထက် ပြုကျင့်ခံရသူဆီ HIV, အသားရောင်အသားဝါပိုး၊ ကာလသားရောဂါပိုး ကူးစက်နိုင်ခြေပိုများသဖြင့် ရုစိုက်ဖို့လိုပါသည်။

အမွေကျင့်ခံရပြီးနောက် HIV ပိုး ကူးစက်မှုကိုကာကွယ်နိုင်ရန် Post-Exposure Prophylaxis (PEP) ဟုခေါ်သော သောက်ဆေး ရှိပါသည်။ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းတချို့တွင် ရနိုင်ပါသည်။အရေးကြီးသည့်အချက်မှာ အမွေကျင့်ခံရပြီး နာရီ ၁၂၀ အတွင်း ၈ သောက်ဖို့လိုပြီး နာရီ ၁၂၀ ကျော် သွားလျှင် မထိရောက်တော့ပါ။ ဆေးသောက်သင့် မသောက်သင့်ကို ဆရာဝန်နဲ့တိုင်ပင်ပြီး သေချာဆွေးနွေးဖို့လိုပါသည်။

ကိုယ်ဝန်တားနိုင်ဖို့နှင့် ရောဂါကာကွယ်နိုင်ဖို့အတွက် ဖြစ်ပြီးရက်အနည်းငယ်အတွင်း ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ခံယူနိုင်ဖို့လိုပါသည်။ အများစုမှာ အရှက်တရားနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်၏ကဲ့ရဲ့မှုတို့ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်းကြောင့် လအတော်ကြာမှ ကိုယ်ဝန်ပေါ်လာမှ ထုတ်ပြောတတ်ကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများ အချိန်မီရရှိနိုင်အောင် မိန်းကလေးများကိုယ်တိုင် အသိပညာရှိနေဖို့လိုသလို မိဘအုပ်ထိန်းသူများ၏အခန်းကဏ္ဍကလည်း အရေးကြီးပါသည်။ သမီးကိုအပြစ်တင်တာ၊ ဆူပူတာ၊ ရှက်စရာမဟုတ်ဘဲရှက်နေတာမျိုးတွေလုပ်လိမ့်မည်ဟု ယူဆနေလျှင် ကာယကံရှင်မှဖွင့်ပြောလာမည်မဟုတ်ပါ။ ထိုနည်းတူ လူထုကလည်း အရေးကြီးသည့်နေရာက ပါဝင်နေပါသည်။

ဒီလိုမျိုးကြုံတွေ့လိုက်ရသူကို ပတ်ဝန်းကျင်က ကဲ့ရဲ့တာ၊ အပြစ်တင်တာ၊ အထင်သေးတာ၊ ယောက်ျားများက ရိုသဲ့သဲ့ပြောတာ၊ ဖော်ကားတာ၊ နှိမ့်ချတာလုပ်နေလျှင်လည်း မိန်းကလေးအနေဖြင့် ထုတ်ဖော်ပြောဖို့တွန့်ဆုတ်နေနိုင်ပါသည်။

**ထုတ်ဖော်မပြောရခြင်းအကြောင်းရင်းများ**

- ဒါကို ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်ဟု လက်ခံထားခြင်း
- အရှက်ရမှာစိုးခြင်း၊ အပြစ်တင်ခံရမှာကြောက်ခြင်း

- ပြောလျှင် ဘယ်သူကမှ အရေးတယူပြန်မလုပ်မှာစိုးရိမ်ခြင်း
- လူတွေသိကုန်မှာစိုးရိမ်ခြင်း
- ဘယ်ကိုတိုင်ရမည်မှန်းမသိခြင်း
- လက်တုံ့ပြန်ခံရမှာကြောက်ခြင်း
- နောက်ဆက်တွဲဖြစ်လာနိုင်သည်များကိုမသိရှိခြင်း

**ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုယူရန် အခြားသောအတားအဆီးများ**

- ကုန်ကျစရိတ် မတတ်နိုင်ခြင်း
- ဆေးခန်းနေရာဝေးခြင်း၊ လုံခြုံစိတ်ချစွာသွားလာနိုင်ရန် အခက်အခဲဖြစ်ခြင်း
- ဘာသာစကားနှင့် ယဉ်ကျေးမှု
- ဝန်ဆောင်မှုပေးသည့်အချိန်
- သီးခြားဖြစ်မှု (Privacy) အားနည်းခြင်း
- ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၏ အပြုအမူ၊ ခံယူချက်နှင့် အရည်အသွေး
- ဆေးရုံဆေးခန်းကို ကြောက်လန့်ခြင်း

ရက်အတန်ကြာမှ ဆေးခန်းရောက်လာခဲ့လျှင် ကိုယ်ဝန်နှင့် ရောဂါကာကွယ်ခြင်းများအတွက် အချိန်မမီတော့သော်လည်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအားပေးကူညီမှုများ ပြုလုပ်ပေးလို့ရပါသည်။ တခြားလိုအပ်သောကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများလည်း ပေးနိုင်ပါသည်။ (ဥပမာ၊ ကိုယ်ဝန်ရှိ မရှိ ဆီးစစ်ခြင်း၊ HIV ပိုးရှိ မရှိ သွေးစစ်ခြင်း၊ ကာလသားရောဂါများကုသခြင်း အများအားဖြင့် အချိန်လွန်ပြီးထုတ်ပြောကြတာများ တာကြောင့် အကြမ်းဖက်မှုတစ်ခုဖြစ်လာခဲ့လျှင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို အချိန်မီခံယူဖို့ လူထုအကြား အသိပညာပေးဖို့လိုအပ်ပါသည်။

**၂။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလိုအပ်ချက်များ**

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ အားပေးနှစ်သိမ့်ခြင်းသည် ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများအတွက် အလွန်အရေးကြီးသော စောင့်ရှောက်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ မိသားစုနှင့်အသိုင်းအဝိုင်း၏ အားပေးကူညီမှုများ လိုအပ်ပါသည်။ ဒေသခံအမျိုးသမီးအဖွဲ့အစည်းများ၊ တတ်ကျွမ်းနားလည်သူများထံမှ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအားပေးနှစ်သိမ့်မှုများလည်း ရယူနိုင်ပါသည်။ စိတ်ပညာရှင်၊ စိတ်ရောဂါအထူးကုများနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်နိုင်ပါသည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအားပေးနှစ်သိမ့်ခြင်းသည် လှေခါးထစ်ပြော၍၊ လုပ်ဆောင်၍မရဘဲ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူ၏ အနေအထားပေါ် မူတည်၍ ပြုလုပ်ရပါမည်။

အခြေခံကျသော အချက်များမှာ -

- ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ရန်
- လျှို့ဝှက်ချက်ကို ထိန်းသိမ်းထားပေးရန်
- သူ၏ ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ခွင့်နှင့်စိတ်ဆန္ဒကို လေးစားပေးရန်
- ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း၊ အပြစ်တင်ခြင်းများ မပြုလုပ်ရန်
- အမှန်တကယ်ကူညီနိုင်မည့်သူအဖြစ်ယုံကြည်စေရန် ချိတ်ဆက်ပေးနိုင်မည့်အဖွဲ့အစည်းနှင့် လူပုဂ္ဂိုလ်များ ရှာဖွေထားရန်
- ချက်ချင်းပြောင်းလဲတိုးတက်လာဖို့မမျှော်လင့်ဘဲ စိတ်ရှည်ရှည်ထားရန်

- ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူတစ်ယောက်တွင် ရှိနေနိုင်မည့် စိတ်ခံစားချက်များကို နားလည်သဘောပေါက်ပေးရန်
- မိန်းကလေးတစ်ယောက်၏တန်ဖိုးကို သူ့ဟာသူ သဘောပေါက်လာအောင် ဆွေးနွေးပေးပြီး ပတ်ဝန်းကျင်ဖိအားကို ဘယ်လိုတွန်းလှန်သင့်ကြောင်း ရှင်းပြပေးရန်တို့ ဖြစ်ပါသည်။

လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းစီသည် ဒီဖြစ်စဉ်နှင့်ပတ်သက်၍ မည်သူ့ကိုအသိပေးမည်ဆိုသည်ကို ဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့်ရှိသည်။ မတူကွဲပြားသော အားသာချက်၊ အားနည်းချက်များရှိနေနိုင်သည်။ အကြမ်းဖက်မှုတစ်ခုကို လက်ခံပုံ တုံ့ပြန်ပုံချင်း မတူညီနိုင်သလို၊ လိုအပ်ချက်များလည်း ကွဲပြားနေနိုင်သည်။

အဓမ္မပြုကျင့်ခံလိုက်ရသောကလေးများတွင်တွေ့ရတတ်သည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလက္ခဏာများမှာ-

- မိဘကို အရင်ထက်ပိုတွယ်လာခြင်း
- အိပ်မက်ဆိုးများမက်ခြင်း၊ ညဘက်အိပ်မပျော်ခြင်း၊ အမှောင်ကြောက်ခြင်း
- အိပ်ရာထဲ ဆီးသွားခြင်း
- လှုပ်ရှားမှုနည်းသွားခြင်း
- ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဆော့ကစားခြင်း
- အစားမစားတော့ခြင်း
- စကားနည်းသွားခြင်း
- စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း
- ခေါင်းအမြဲကိုက်နေခြင်း
- လက်စားချေလိုခြင်းစသည်တို့ ခံစားရနေနိုင်ပါသည်။

**မိဘအုပ်ထိန်းသူ၏ ပူးပေါင်းပါဝင်မှု**

- “ဒါ သမီးအမှားမဟုတ်ပါဘူး” “အမေတို့က သမီးလေးကို အရင်လိုချစ်တုန်းပဲ” အစရှိသဖြင့် အားပေးနှစ်သိမ့်ပေးရန်။
- ကလေးကို မဆူဖို့၊ မငေါက်ဖို့နှင့် ပြောင်းလဲလာသောစိတ်အခြေအနေကို နားလည်လက်ခံပေးရန်။
- ကလေးအနေအထားကို အမြဲဂရုစိုက်စောင့်ကြည့်ပြီး လိုအပ်လျှင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အားပေးနှစ်သိမ့်မှုလုပ်ပေးနိုင်သူများနှင့် ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်ရန်။
- ကလေးသည် ဘာအကြောင်းရင်းမှ ကြီးကြီးမားမားမရှိပါဘဲ ယင်းလက္ခဏာများဖြစ်နေလျှင်လည်း အဓမ္မပြုကျင့်ခံမှု ကြိုနေရသလားဆိုတာကို သတိရှိပေးရန်။

အလိုမတူဘဲအဓမ္မပြုကျင့်မှုများသည် မိန်းကလေးနှင့်ကလေးငယ်များသာ ကြုံတွေ့ရသည်မဟုတ်ဘဲ ယောက်ျားလေးများလည်း ကြုံတွေ့ရနိုင်ပါသည်။ လိင်တူဆက်ဆံသူ (Homo sexual) များဆိုလျှင် ကြုံတွေ့ရနိုင်ခြေပိုများပြီး အမျိုးသားတစ်ယောက်ကို တစ်သက်လုံးစိတ်ဒဏ်ရာသွားတဲ့အထိ ဖြစ်စေနိုင်တာကြောင့် လိုအပ်သောစောင့်ရှောက်မှုများပေးဖို့ အရေးကြီးပါသည်။ ထိုသို့ကြုံတွေ့လိုက်ရသည့် အမျိုးသားတစ်ယောက်အတွက် လိုအပ်သောစောင့်ရှောက်မှုများမှာလည်း အရေးပေါ်ကိုယ်ဝန်တားဆေးသောက်စရာမလိုတာကလွဲလျှင် ကျန်တာ အမျိုးသမီးတွေနှင့်အတူတူပင်ဖြစ်သည်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာများရခြင်း၊ စအိုဖြင့် လိင်ဆက်ဆံခံရခြင်း (Anal sex) ဖြစ်တာကြောင့် HIV လိုရောဂါပိုးတွေကူးစက်ခံရနိုင်ခြေပိုများခြင်း ရှိနိုင်ပါသည်။

## ၃။ လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာလိုအပ်ချက်များ

များသောအားဖြင့် အဓမ္မပြုကျင့်မှုများသည် ထိလွယ်ခိုက်လွယ်သော လူအုပ်စု (Vulnerable group) များတွင် ပိုအဖြစ်များပါသည်။ ဆင်းရဲခြင်း၊ ပညာမတတ်ခြင်း၊ လူနေမှုအဆင့် အတန်းနိမ့်ကျခြင်း၊ ပဋိပက္ခတွေ့ဖြစ်ပြီး လူမှုရေးအခြေအနေမငြိမ်မသက်ဖြစ်နေခြင်းစသောအနေအထားမျိုးတွင် ပိုဖြစ်လွယ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ပြုကျင့်ခံလိုက်ရပြီး ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူတစ်ယောက်ကို ထိုနေရာ၊ ထိုအနေအထား အတိုင်းဆက်ထားမည်ဆိုလျှင် ဒီလိုအဖြစ်မျိုး ထပ်မံကြုံရနိုင်ချေများပါသည်။ ထို့ကြောင့် လုံခြုံစိတ်ချရသော အမျိုးသမီးဂေဟာတခုခုဆီ ပို့ဆောင်ပေးခြင်း၊ တခြားဆွေမျိုးသားချင်း တစ်ယောက်ယောက်က လက်ခံစောင့်ရှောက်ပေးခြင်း၊ အလုပ်အကိုင်ရှာဖွေပေးခြင်း၊ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပညာ တခုခုသင်ပေးခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ရသွားသူ၊ ရောဂါရသွားသူများအတွက်လည်း ဆေးကုသစရိတ်တို့ လိုအပ်နိုင်ပါသည်။ လက်ခံစောင့်ရှောက်ပေးသည့်နေရာရွေးချယ်ရာတွင် ယင်းနေရာသည်လည်း လုံခြုံမှုရှိ မရှိ သေချာဂရုစိုက်ဖို့လိုအပ်ပါသည်။ ထိုသို့အဓမ္မပြုကျင့်မှုများ ထပ်မံကြုံတွေ့ရနိုင်ချေမရှိစေရန် သေချာဖို့ လိုပါသည်။

## ၄။ တရားဥပဒေနှင့်လုံခြုံရေးလိုအပ်ချက်များ

ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူအများစုသည် အဓမ္မပြုကျင့်ခံလိုက်ရလျှင် ဘယ်ကိုတိုင်တန်းရမှန်းမသိဖြစ်နေခြင်း၊ တိုင်တန်းလျှင်လည်း လိုအပ်သောအကူအညီမရခြင်း၊ မလိုအပ်ဘဲလူသိကုန်ခြင်း၊ တရားရင်ဆိုင်ရန် ကုန်ကျစရိတ်မရှိခြင်း၊ အန္တရာယ်ပြုခံရမှာစိုးရိမ်နေခြင်းစသည့် အခက်အခဲ၊ အတားအဆီးများ ရင်ဆိုင်နေရပါသည်။

ထို့ကြောင့် ဥပဒေကြောင်းအရ ထိရောက်သော အကူအညီများပေးခြင်း၊ ကျူးလွန်သူကို ထိရောက်စွာဖမ်းဆီးပြီး ပြင်းပြင်းထန်ထန် အပြစ်ပေးအရေးယူခြင်း၊ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူကို လိုအပ်သော ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုများ ပြုလုပ်ပေးခြင်းများပြုလုပ်ဖို့ လိုအပ်ပါသည်။

ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူတစ်ယောက်တွင်ရှိသော ကိုယ်ပိုင်အခွင့်အရေးများ

- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို ခံယူပိုင်ခွင့် (Right to care)
- ခွဲခြားဆက်ဆံခံရခြင်းမှ ကင်းလွတ်ပိုင်ခွင့် (Right to non-discrimination)
- သတင်းအချက်အလက်များ ရယူပိုင်ခွင့် (Right to information)
- သီးခြားဖြစ်မှုကို တောင်းဆိုရယူပိုင်ခွင့် (Right to privacy)
- လျှို့ဝှက်ချက်များကို လုံခြုံစွာ ထိန်းသိမ်းထားပိုင်ခွင့် (Right to confidentiality)
- မိမိကိုယ်မိမိ ပြဋ္ဌာန်းပိုင်ခွင့် (Right to self-determination)

ကူညီပေးသူများအနေဖြင့် မဖြစ်မနေ လိုက်နာကျင့်သုံးရမည့် အခြေခံသဘောတရား ၄ ချက်

- ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူနှင့် လိုက်ပါကူညီပေးသူတို့၏လုံခြုံရေးကင်းမှုကို အကာအကွယ်ပေးရန် (Safety)
- လျှို့ဝှက်ချက်များကို လုံခြုံစွာ ထိန်းသိမ်းထားပေးရန် (Confidentiality)
- ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူ၏ စိတ်ဆန္ဒ၊ ကိုယ်ပိုင်အခွင့်အရေးနှင့် ဂုဏ်သိက္ခာတို့ကို လေးစားမှုရှိရန် (Respect)
- ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများမရှိအောင် သတိထားဆောင်ရွက်ပေးရန် (Non-discrimination)



### ကဏ္ဍပေါင်းစုံ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု

**တရားဥပဒေကဏ္ဍ** - လိုအပ်သော ဥပဒေများပြဌာန်းရန်၊ တရားဥပဒေစိုးမိုးမှုရှိစေရန်၊ မသိနားမလည်သူများအား ဥပဒေကြောင်းအရ အကူအညီများပေးရန်

**လုံခြုံရေးကဏ္ဍ** - ပြုကျင့်ခံရသူ၊ တိုင်တန်းပေးသူ၊ ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးသူများ အားလုံး၏ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုအတွက် စောင့်ရှောက်ပေးရန်၊ ကူညီပေးရာတွင်လည်း စောင့်ထိန်းရမည့်အခြေခံသဘောတရားများကို လိုက်နာပေးရန်။

**ကျန်းမာရေးကဏ္ဍ** - လိုအပ်သော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများကို အရည်အသွေးပြည့်ဝစွာ ပေးနိုင်စေရန်

**စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်လူမှုရေးကဏ္ဍ** - လူနေမှုဘဝ၊ အလုပ်အကိုင်၊ ငွေကြေး စသည့်လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန်၊ စိတ်ဒဏ်ရာများလျော့နည်းသွားအောင် ဆွေးနွေးပေးရန်၊ လူတောထဲ ပြန်ဝင်ဆံ့လာအောင် အားပေးနှစ်သိမ့်ရန်

**မိသားစုနှင့်အသိုင်းအဝိုင်း-** အပြစ်တင်ခြင်းမပြုလုပ်ဖို့ ကျူးလွန်ခံရသူဘက်မှ ရပ်တည်ပေးရန်။ လိုအပ်သောအကူအညီများအတွက် ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်ပေးရန်။

**ပတ်ဝန်းကျင်** - ကျား မ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများ မပြုလုပ်ရန်၊ ပြုကျင့်ခံရသူကို အပြစ်တင်ခြင်း၊ ကဲ့ရဲ့ခြင်းများ မပြုရန်၊ အဓမ္မပြုကျင့်မှုများကို ခွင့်လွှတ်၍မရသော ကဲ့ရဲ့ရှုံ့ချစရာလုပ်ရပ်တစ်ခုအဖြစ် ရှုမြင်ပေးရန်။ လူအချင်းချင်း လေးစားတန်ဖိုးထားရန်။

### အဓမ္မပြုကျင့်မှုနှင့်ပတ်သက်ပြီး မှားယွင်းသောထင်မြင်ယူဆချက်တချို့

- သူတို့ကိုယ်သူတို့ အားနည်းသည်ဟု ခံယူထားသော အမျိုးသမီးများသာလျှင် ဖြစ်နိုင်သည်။  
**မှန်**-အမျိုးသမီးတိုင်း ဆင်းရဲချမ်းသာမရွေး၊ ပညာအရည်အချင်းမရွေး၊ အသက်အရွယ်မရွေး ကြုံတွေ့ရနိုင်သော ပြဿနာဖြစ်သည်။
- လိင်အကြမ်းဖက်ခံရမှုသည် တခါတလေပြုကျင့်ခံရသူ၏အမှားကြောင့်ဖြစ်သည်။  
**မှန်**-လိင်အကြမ်းဖက်မှုများသည် ပြုကျင့်သူ၏ အမှားကြောင့်သာဖြစ်သည်။
- ကလေးတစ်ယောက်သည် အဓမ္မပြုကျင့်ခံရပါက လူကြီးမိဘကို ကျိန်းသေဖွင့်ပြောလိမ့်မည်။  
**မှန်**-အချို့သောကလေးများသည် ဘာလုပ်လိုက်မှန်းကိုပင်မသိဘဲ တချို့ကလေးများမှာမူ လူကြီးကိုမပြောရဲသဖြင့် တစ်ယောက်တည်း ကြိတ်ခံစားနေရလေ့ရှိသည်။
- အမျိုးသားများသည် မုဒိမ်းကျင့်ခံရနိုင်ပါ။  
**မှန်**-အမျိုးသားများလည်းကြုံတွေ့ရနိုင်ပြီး လိင်တူဆက်ဆံသူများတွင် ပိုမိုကြုံတွေ့ရနိုင်ချေရှိသည်။
- လက်ထပ်ပြီးသားစုံတွဲကြားတွင် အဓမ္မပြုကျင့်မှု မရှိနိုင်ပါ။  
**မှန်**-အဓမ္မပြုကျင့်မှုသည် ခွင့်မပြုချက်မပါဘဲ အတင်းအကြပ်ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်တာမို့ လင်မယားကြားတွင်လည်း တစ်ယောက်ယောက်ကသာအလိုမတူဘဲ လိင်ဆက်ဆံမိပါက အဓမ္မပြုကျင့်မှုမြောက်ပါသည်။
- အဓမ္မပြုကျင့်မှုအများစုတွင် သူစိမ်းတွေကသာ ကျူးလွန်လေ့ရှိကြသည်။  
**မှန်**-အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် ပြုလုပ်ထားသောစစ်တမ်းအရ အဓမ္မပြုကျင့်ခံရသူအမျိုးသမီးများ၏ ၂၈ ရာခိုင်နှုန်းကသာ သူစိမ်းပြုကျင့်မှုကိုခံခဲ့ရတာဖြစ်ပြီး ကျန် ၇၂ ရာခိုင်နှုန်းသည်ရင်းနှီးသူများ၊ မိသားစုဝင်များမှ ပြုကျင့်ခြင်းဖြစ်သည်။ ကလေးသူငယ်အဓမ္မမှုများတွင်မူ သူစိမ်း

ပြုကျင့်ခြင်းသည် ၇ ရာခိုင်နှုန်းသာရှိပြီး ကျန် ၉၃ ရာခိုင်နှုန်းမှာ ရင်းနှီးသူများက ပြုကျင့်ခြင်းကို ခံခဲ့ကြရသည်။

- အမျိုးသမီးများသည် သူတို့အဓမ္မပြုကျင့်ခံရပါသည်ဟု မဟုတ်မမှန်တိုင်တန်းလေ့ ရှိကြသည်။

**မှန်**—တချို့သောမူခင်းများရှိနိုင်သော်လည်း ယင်းစိတ်အခံဖြင့်ကျူးလွန်ခံရသည်ဟု ထုတ်ပြော လာသူကို ချဉ်းကပ်မပြောဆိုသင့်ပါ။

- မိန်းကလေးများ၏ မဆင်မခြင် ဝတ်စားဆင်ယင်မှုကြောင့် ကျူးလွန်မှုများ ဖြစ်ရသည်။

**မှန်**—ကျူးလွန်ခံရသူအများစုသည် လျှပ်ပေါ်လော်လီဝတ်စားမှုများကြောင့်မဟုတ်ဘဲ လုံခြုံစွာ ဝတ်စားထားရင်းဖြင့်ပင် ကျူးလွန်ခံခဲ့ကြရခြင်းဖြစ်သည်။

- အဓမ္မပြုကျင့်သူသည် ထိန်းချုပ်မရနိုင်သော သွေးသားဆန္ဒ၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ လှုံ့ဆော်မှုတွေ ကြောင့်သာ ကျူးလွန်မိရခြင်းဖြစ်သဖြင့် ခွင့်လွှတ်ပေးသင့်သည်။

**မှန်**—မည်သည့်အဓမ္မပြုကျင့်မှုမျိုးမဆို ခွင့်လွှတ်ပေး၍မရသော ပြစ်မှုများသာဖြစ်သည်။ ထို အယူအဆများသည် အပေါ်ယံကြည့်လျှင် မှန်သလိုလိုရှိသော်လည်း လက်တွေ့နှင့်ကင်း ကွာနေသည်။ ထို့အပြင် ကျူးလွန်ခံရသူကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှုများ ပိုလှုံ့ဖြစ်စေနိုင် ပါသည်။

### အနှစ်ချုပ်

- သဘာဝလိင်အရ ကျား မ သို့မဟုတ် ဖို မ ကွဲပြားခြင်းသည် လူတို့မွေးဖွားသည့်အခါ ဇီဝဗေဒဖွဲ့ စည်းပုံအရရှိသော လိင်အင်္ဂါအပေါ်မူတည်ပြီး ခွဲခြားထားခြင်းဖြစ်သည်။
- လူ့ပတ်ဝန်းကျင်မှ ယောက်ျားများ၏နေထိုင်မှုပုံသဏ္ဍာန်နှင့် အမျိုးသမီးများ၏ နေထိုင်မှု ပုံသဏ္ဍာန်ကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်းကြောင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၏သတ်မှတ်ချက်ဖြင့် ကျား မ လူမှုကွဲပြားခြင်း (Gender) ဖြစ်ပေါ်လာသည်။
- ကျား မ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုသည် အမျိုးသမီးများ၊ ကလေးငယ်များ၊ လူငယ်များနှင့် တကွ စိတ်ပိုင်းနှင့်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မသန်စွမ်းသူများ၊ လိင်စိတ်ခံယူမှုကွဲပြားသူများ၊ လိင်ဖြင့် အသက်မွေးရသူများအပါအဝင် အင်အားမညီမျှသူ၊ ခွဲခြားနှိမ့်ချခံရသူများအပေါ် ပို၍ထိခိုက် စေပါသည်။
- အဓမ္မပြုကျင့်မှုနှင့်ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည့် ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူတစ်ယောက်တွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ် ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ တရားဥပဒေနှင့် လုံခြုံရေးလိုအပ်ချက်များ ရှိနေနိုင်ပါသည်။
- မည်သည့်အဓမ္မပြုကျင့်မှုမျိုးမဆို ခွင့်လွှတ်ပေး၍မရသော ပြစ်မှုများသာဖြစ်သည်။

# နောက်ဆက်တွဲ ၆

## လိင်မှုနှင့် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအခွင့်အရေးများ

### လိင်မှုနှင့် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး

ရောဂါဘယကင်းရှုံ့သက်သက်မဟုတ်ဘဲ ကာယသုခ၊ စိတ္တသုခ၊ မိတ္တသုခသုံးပါးပြည့်စုံသည့် အခြေအနေတွင် မျိုးဆက်ပွားခြင်းနှင့် လိင်မှုဆိုင်ရာကိစ္စရပ်များအားလုံးအတွက် ပြည်စုံကျန်းမာပြီး စိတ်ကျေနပ်နှစ်သက်မှု ခံစားပျော်ရွှင်ရသောအခြေအနေကိုပါ ဆိုလိုပါသည်။

### လိင်မှုနှင့် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအခွင့်အရေးများ



အခြေခံအားဖြင့် လူ့အခွင့်အရေးများ သာဖြစ်သည်။ လူသားတိုင်းသည်လူ့အခွင့်အရေးများကို လူသားအဖြစ် စတင်မွေးဖွားကတည်းက ခံစားခွင့်ရှိသည်။ လိင်မှုနှင့် မျိုးဆက်ပွား ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးများမှာလည်း လူ့အခွင့်အရေး သဘောတရားကို အခြေခံပြီး ဆင်းသက်လာခြင်းဖြစ်သည်။

လိင်၊ အသားအရောင်၊ ဘာသာ၊ ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှု၊ လိင်စိတ်ကင်းညွတ်မှု၊ လိင်ဝိသေသနှင့် ရုပ်ပိုင်း စိတ်ပိုင်း၊ အရည်အသွေးမည်မျှပင် ကွဲပြားစေကာမူလူမှန်လျှင် အောက်ဖော်ပြပါ မျိုးဆက်ပွားအခွင့်အရေးများကို ခံစားခွင့်ရှိရမည်။

### လိင်မှုဆိုင်ရာအခွင့်အရေးများ

- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်ပြီး အန္တရာယ်ကင်းသောလိင်မှုကိစ္စများနှင့်ပတ်သက်သည့် ဗဟုသုတများရရှိပိုင်ခွင့်
- လုံခြုံဘေးကင်းမှုနှင့် လူ့ဂုဏ်သိက္ခာကို တန်ဖိုးထားလေးစားခံပိုင်ခွင့်
- မိမိ၏ ဖြစ်တည်မှု၊ ကျား မ လိင်စိတ်ကင်းညွတ်မှုနှင့် မတူကွဲပြားစွာ လိင်ဝိသေသခံယူမှုတို့ကို မိမိကိုယ်တိုင် ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့်
- လိင်မှုကိစ္စရပ်များအတွက် ကိုယ်ပိုင်ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ခွင့်
- လိင်မှုဆိုင်ရာခံစားချက်များကို ဖော်ပြပိုင်ခွင့်
- မိမိ၏လိင်မှုကိစ္စလက်တွဲဖော်ကို မိမိစိတ်တိုင်းကျရွေးချယ်ပိုင်ခွင့်
- အင်အားသုံး ခြိမ်းခြောက်အနိုင်ကျင့်ခြင်း၊ အကြမ်းဖက်ခြင်းနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံခံရခြင်းမှ ကင်းလွတ်ခွင့်
- အခြားသူတစ်ဦး၏ထိန်းချုပ်မှုမပါဘဲ ကိုယ်တိုင်တာဝန်ယူမှုဖြင့် ရွေးချယ်ခွင့်

### မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးအခွင့်အရေးများ

- မျိုးပွားခြင်းနှင့် မိသားစုဘဝ ရှင်သန်ဖြတ်သန်းခြင်းဆိုင်ရာ ပြည့်စုံသော ဗဟုသုတများ ရရှိခွင့်
- အိမ်ထောင်ပြုခြင်း၊ မပြုခြင်း ဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့်နှင့် မိမိ၏အိမ်ထောင်ဖက်နှင့် အိမ်ထောင်ပြုချိန် မိမိစိတ်တိုင်းကျရွေးချယ်နိုင်ခွင့်
- အပြန်အလှန်သဘောတူညီမှု၊ တန်ဖိုးထားမှုများပါဝင်သော အိမ်ထောင်ရေးဘဝကို ရရှိပိုင်ခွင့်
- အိမ်ထောင်ပြုပြီး သားသမီးယူ မယူ၊ သားသမီးမည်မျှယူမည်၊ မည်သည့်အချိန်တွင်ယူမည်ကို ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ခွင့်
- မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအန္တရာယ်များမှ မိမိကိုယ်ကိုယ် ကာကွယ်ပိုင်ခွင့်နှင့် ကာကွယ် ခံနိုင်ခွင့်
- မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သိပ္ပံပညာတိုးတက်မှုနှင့် အသုံးဝင်မှုများကို ရရှိခံစားအသုံးပြုပိုင်ခွင့်
- လုံခြုံမှုနှင့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စများ မပေါက်ကြားစေရန်ထိန်းသိမ်းထားပေးခြင်း ခံစားပိုင်ခွင့်
- မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အရည်အသွေးပြည့်ဝန်ဆောင်မှုများကို လက်လှမ်းမီရရှိခံစားပိုင်ခွင့်

### အနှစ်ချုပ်

- လိင်မှုနှင့် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးများမှာလည်း အခြေခံအားဖြင့် လူ့အခွင့်အရေးများသာ ဖြစ်သည်။
- လိင်၊ အသားအရောင်၊ ဘာသာ၊ ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှု၊ လိင်စိတ်ကိုင်းညွတ်မှု၊ လိင်ဝိသေသနှင့် ရုပ်ပိုင်းစိတ်ပိုင်း၊ အရည်အသွေးမည်မျှပင်ကွဲပြားစေကာမူ လူမှန်လျှင် လိင်မှုနှင့် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအခွင့်အရေးများကို ခံစားခွင့်ရှိရမည်။

# နောက်ဆက်တွဲ ၇

## မျိုးဆက်ပွားအင်္ဂါများ

### ဆယ်ကျော်သက်ဘဝပြောင်းလဲမှုများ

လူ့ဘဝတစ်လျှောက်လုံး၏အသက်အပိုင်းအခြားတိုင်းတွင် ပြောင်းလဲမှုများ၊ ဖွံ့ဖြိုးမှုများဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိပါသည်။ သန္ဓေတည်ချိန်မှစ၍ ဘဝဆုံးသည်အထိ ပြောင်းလဲမှုများဖြစ်လေ့ရှိသော်လည်း အရေးကြီးသည့်ပြောင်းလဲမှုအချို့သည် သန္ဓေသားဘဝ၊ ကလေးငယ်ဘဝနှင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များတွင် ဖြစ်လေ့ရှိပါသည်။

### ဆယ်ကျော်သက်

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်သည် အဆင့် ၃ ဆင့် ခွဲခြားနိုင်သော်လည်း တိကျစွာပိုင်းခြားရန် ခက်ခဲသည့်အပြင် တစ်ဆင့်နှင့်တစ်ဆင့် ဆက်စပ်နေသည်ကို တွေ့ရပါသည်။

#### (က) ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် အစောပိုင်း (အပျိုဖော် လူပျိုဖော် စတင်ဝင်ရောက်ချိန်)

မိန်းကလေး (၉-၁၂ နှစ်ကြား)

ယောက်ျားလေး (၁၀-၁၃ နှစ်ကြား)

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် အစောပိုင်းအရွယ်သည် ကိုယ်ခန္ဓာပြောင်းလဲမှုများ အလျင်မြန်ဆုံးဖြစ်ပေါ်သောအချိန်ဖြစ်သည်။ လိင်မှုဆိုင်ရာရုပ်လက္ခဏာများစတင်ဖွံ့ဖြိုးလာသည်နှင့်အမျှ ကြီးထွားမှုလည်း လျင်မြန်လာသည်။ (အထူးသဖြင့် မိန်းကလေးများတွင် ဖြစ်သည်။) ထိုအသက်အရွယ်ရောက်သောအခါ ဆယ်ကျော်သက်များတွင် ထူးခြားသောတွေးခေါ်မှုများနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာခံစားမှုများကို တွေ့ရသကဲ့သို့ ပတ်ဝန်းကျင်တွင်ပင်ဆန့်ရန် အခက်အခဲများတွေ့နေချိန်လည်းဖြစ်သည်။

#### (ခ) ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် အလယ်ပိုင်း

မိန်းကလေး (၁၃-၁၆ နှစ်ကြား)

ယောက်ျားလေး (၁၄-၁၇ နှစ်ကြား)

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်အလယ်ပိုင်းတွင် လိင်မှုဆိုင်ရာရုပ်လက္ခဏာများဖွံ့ဖြိုးမှု ပြည့်စုံသလောက်ဖြစ်လာပြီး မိန်းကလေးများတွင် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားမှုပြန်လည်နေ့ကွေးလာသည်ကို တွေ့ရသည်။ ထိုအချိန်တွင် လူကြီးများနှင့်ပိုမိုတူလာပြီး ကလေးနှင့်မတူသလောက်နီးပါး ဖြစ်လာသည်။ လိင်ကိစ္စများကိုလည်း စိတ်ဝင်စားလာသည်။ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုမြင့်မားလာသည်။ မိဘများနှင့် အုပ်ထိန်းသူများ၏ ထိန်းကွပ်မှု၊ ဆိုဆုံးမမှုများအောက်မှ လွတ်လပ်လိုစိတ်များ ပေါ်ပေါက်လာရုံသာမက မိဘများကို ဆန့်ကျင်လာပြီး ရွယ်တူသူငယ်ချင်းများအပေါ် အထင်ကြီးလေးစားလာသည်။ ထိုအချက်သည်ပင်လျှင် အန္တရာယ်နှင့်နီးစပ်သောအပြုအမူများကျင့်သုံးလာခြင်း၏အစပင် ဖြစ်သည်။

### (ဂ) ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် နှောင်းပိုင်း

မိန်းကလေး (၁၆-နှစ် အထက်)

ယောက်ျားလေး (၁၇-နှစ် အထက် )

မိဘများ၏ အုပ်ထိန်းမှုအောက်မှလွတ်ကင်းလိုကြပြီး မိမိ၏ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်များကို အလေးထားလာကြသည်။ သူငယ်ချင်းများကို ရွေးချယ်ပေါင်းသင်းတတ်လာပြီး ထိုသူငယ်ချင်းများအပေါ် လုံးဝယုံကြည်အားကိုးစိတ်ရှိလာကြသည်။ တန်ဖိုးထားမှုများ၊ အကျင့်စရိုက်များ၊ ဂုဏ်သိက္ခာများကိုနားလည်လာသည်နှင့်အမျှ မိမိတို့၏ကိုယ်ပိုင်တန်ဖိုးထားမှုများကို ဖော်ထုတ်နိုင်လာကြပြီး ဘဝရည်မှန်းချက်များကိုပါ ဆုံးဖြတ်သတ်မှတ်နိုင်လာကြပြီဖြစ်သည်။

### အပျိုဖော် လူပျိုဖော်ဝင်ခြင်း

အပျိုဖော် လူပျိုဖော်ဝင်ခြင်းသည် အသက် ၉ နှစ် မှ ၁၆ နှစ် အတွင်း လူတိုင်းဖြတ် သန်းကြမည့် ဘဝ၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ အချို့တွင် ၉ နှစ်အရွယ်တွင် စတင်လေ့ရှိပြီး အချို့တွင်မူ ၁၅-၁၆ နှစ်ခန့်အထိ နောက်ကျလေ့ရှိသည်။ ပြောင်းလဲမှုနှုန်းများလည်း တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကွာခြားတတ်သည်။ ထိုသို့ မတူညီခြင်း၊ ကွာခြားခြင်းများသည် သဘာဝဖြစ်သည်။ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများနှင့်အတူ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများလည်း သိသိသာသာ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။

### ၁။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများ

ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှု၏အဆင့်တဆင့်သို့ရောက်သောအခါ ဦးနှောက်အခြေတွင်ရှိသော 'ပီကျူထရီ' အကျိတ် (Pituitary Gland) သည် လိင်နှင့်ပတ်သက်သည့်အကျိတ်များမှ ဟော်မုန်းများ ထုတ်လုပ်ရန် နှိုးဆော်သည်။ ထိုဟော်မုန်းများက ခန္ဓာကိုယ်အခြားအစိတ်အပိုင်းများကို ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးစေပြီး အရွယ်ရောက်သည့်ပြောင်းလဲမှုများဖြစ်ပေါ်ရန် ထပ်ဆင့်နှိုးဆော်သည်။ လူပျိုဖော် အပျိုဖော်ဝင်ချိန်အတွင်း ဖြစ်ပေါ်သည့် ပြောင်းလဲမှုအများစုသည် လိင်မှုဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများဖြစ်သည်။ ထိုပြောင်းလဲမှုများသည် လူတစ်ဦးတစ်ယောက်အား မျိုးပွားတာဝန်ထမ်းဆောင်နိုင်ရန်အတွက် ပြင်ဆင်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။

ယောက်ျားလေးများတွင် ဂျေးစ့ (Testis) မှ 'တက်စတို စတီရုန်း' (Testosterone) ခေါ် 'ဖို ဟော်မုန်း' ကို ထုတ်လုပ်ပြီး မိန်းကလေးများတွင် သားဥအိမ် (Ovary) မှ 'အီစထရိုဂျင်' (Oestrogen) နှင့် 'ပရိုဂျက်စတီရုန်း' (Progesterone) ခေါ် 'မ ဟော်မုန်း' များကို ထုတ်လုပ်ပေးသည်။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ပြောင်းလဲမှုများကို အောက်ပါအတိုင်း ခွဲခြားနိုင်သည်။

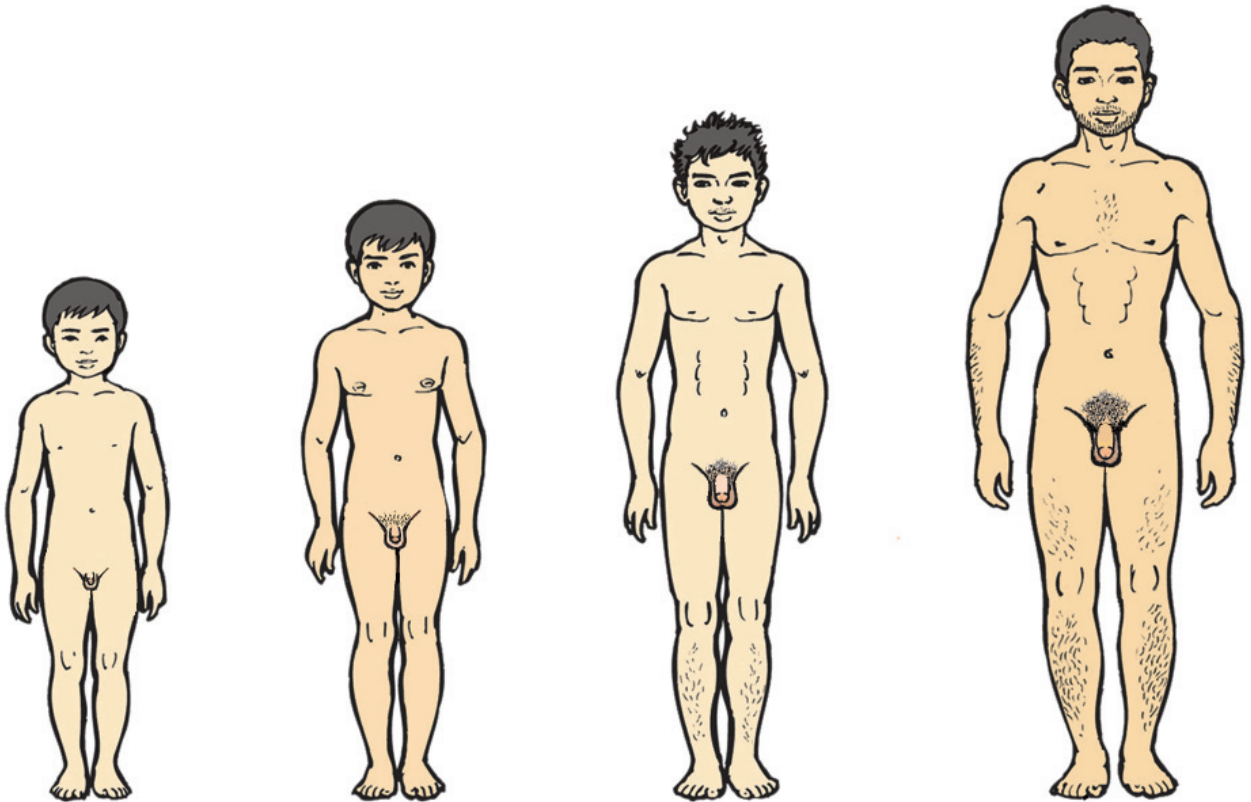
- (က) ကျား မ နှစ်ဦးစလုံးတွင်ဖြစ်သော ပြောင်းလဲမှုများ
- (ခ) ကျား တစ်ဦးတည်းတွင်သာဖြစ်သော ပြောင်းလဲမှုများ
- (ဂ) မ တစ်ဦးတည်းတွင်သာဖြစ်သော ပြောင်းလဲမှုများ

(က) ကျား မ နှစ်ဦးစလုံးတွင်ဖြစ်သော ပြောင်းလဲမှုများ

- ခန္ဓာကိုယ် လျင်မြန်စွာ ကြီးထွားလာခြင်း
- အရေပြားပေါ်တွင် အဆီဓါတ်ပိုမိုလာခြင်း (ဝက်ခြံပေါက်ခြင်း)
- ခွေးဂလင်းများ အလုပ်ပိုမိုလုပ်ခြင်း (ခွေး ပိုထွက်ခြင်း)
- ခန္ဓာကိုယ်အနံ့ ပြောင်းလဲလာခြင်း
- အရပ် ရှည်လာခြင်း
- ဂျိုင်းနှင့်ဆီးခုံတွင် အမွှေးအမှင်များပေါက်လာခြင်း

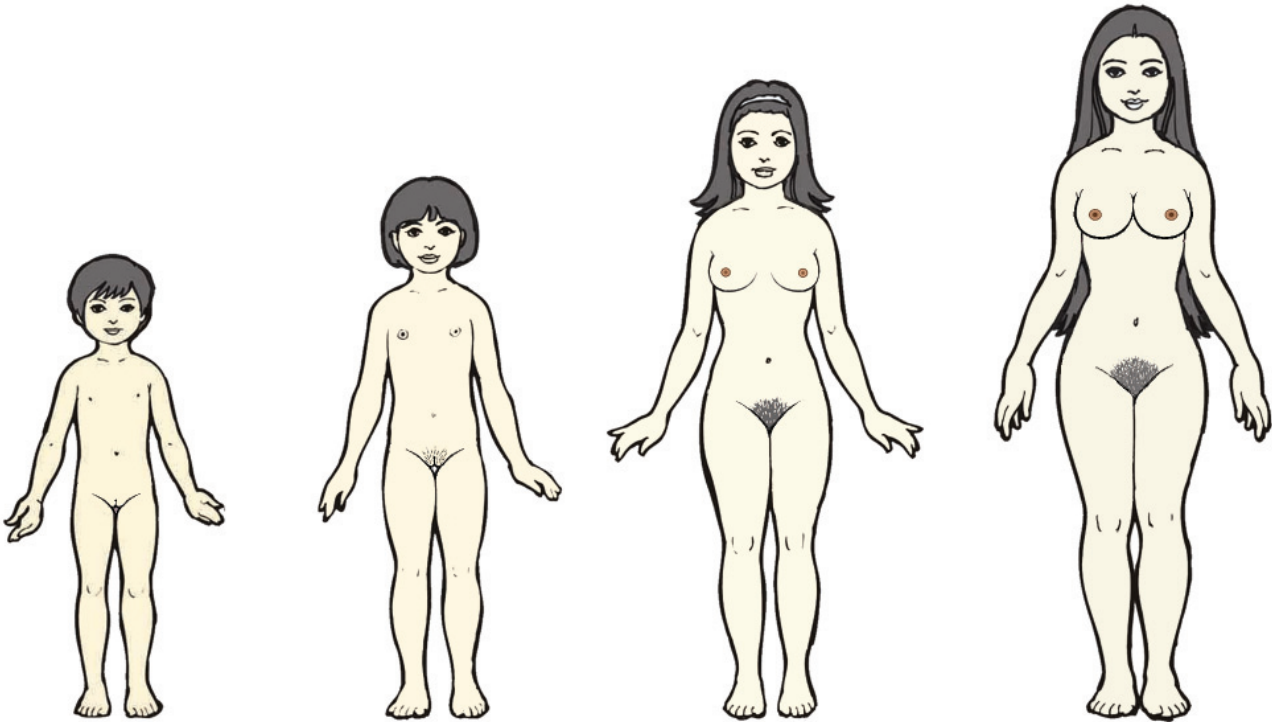
(ခ) ယောက်ျားလေးတစ်ဦးတည်းတွင်သာဖြစ်သော ပြောင်းလဲမှုများ

- ပန်းပြင် ကျယ်လာခြင်း
- ဝှေးစေ့နှင့် လိင်တံ အရွယ်အစား ကြီးလာခြင်း
- ဝှေးစေ့မှ သုက်ရည်နှင့် သုက်ပိုး ထုတ်လုပ်ပေးခြင်း
- အသံ နက်ရှိုင်းလာခြင်း (အသံဩလာခြင်း)
- မျက်နှာတွင် အမွှေးအမှင်များ ပေါက်ခြင်း (နှုတ်ခမ်းမွှေး၊ မုတ်ဆိတ်၊ ပါးသိုင်းမွှေး)
- ကိုယ်ခန္ဓာ အမွှေးအမှင်များ ထူလာခြင်း



### (ဂ) မိန်းကလေးတစ်ဦးတည်းတွင်သာဖြစ်သော ပြောင်းလဲမှုများ

- ရာသီသွေး စတင်ပေါ်ခြင်း (ဓမ္မတာပေါ်ခြင်း)
- ရင်သား ကြီးထွားလာခြင်း
- တင် ကားလာခြင်း
- သားအိမ်နှင့်မွေးလမ်းကြောင်းအရွယ်အစား ကြီးထွားလာခြင်း
- သားဥအိမ်အတွင်းရှိသားဥများ အရွယ်ရောက်လာခြင်း
- အသံ သာယာလာခြင်း



### ယောက်ျားလေး

### လိင်တံနှင့်ပေးစေ့ ကြီးထွားလာခြင်း

အသက် ၁၁ နှစ် နှင့် ၁၅ နှစ်ကြားတွင် ယောက်ျားလေးများ၏ လိင်တံနှင့်ပေးစေ့ ကြီးထွားလေ့ရှိသည်။ အရွယ်အစားမှာမူ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကွာခြားလေ့ရှိသည်။ လိင်မှုဆိုင်ရာစိတ်ခံစားမှုကြောင့် လိင်တံတောင့်တင်းခြင်း ဖြစ်လေ့ရှိသည်။ လိင်မှုဆိုင်ရာလှုံ့ဆော်မှုသည် ဦးနှောက်မှတစ်ဆင့် အာရုံကြောများကို အလုပ်လုပ်စေပြီး လိင်တံအတွင်းရှိသွေးကြောများအတွင်းသို့ သွေးများ ပိုမိုစီးဆင်းစေသည်။ လိင်တံအရင်းရှိကြွက်သားများကိုကျုံ့စေခြင်းဖြင့် သွေးများပြန်လည်စီးဆင်းမထွက်သွားစေရန်ပြုလုပ်ပေးပြီး လိင်တံတောင့်တင်းမှုကို ထိန်းသိမ်းပေးသည်။

လိင်ခံစားမှုကြောင့်မဟုတ်ဘဲ အလိုအလျောက်လိင်တံတောင့်တင်းခြင်းကို အသက်အရွယ်မရွေး၍ တွေ့ရှိနိုင်သည်။ ၎င်းတို့မှာ နံနက်မိုးလင်းအိပ်ယာထချိန်၊ ဆီးသွားချိန်၊ စိတ်လှုပ်ရှားချိန်နှင့် ရံဖန်ရံခါ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ချိန်တို့ဖြစ်သည်။ သို့သော် လိင်တံတောင့်တင်းခြင်းအများစုမှာ လိင်စိတ်လှုံ့ဆော်မှုကြောင့် ဖြစ်သည်။



### သုက်ရည်ပြုခြင်းနှင့် သုက်လွှတ်ခြင်း

လိင်တံနှင့်ပေးစေ့ကြီးထွားပြီး ၁-နှစ်ခန့် အကြာတွင် ဆီးခုံမွေးများစတင်ပေါက်လာပြီး ပေးစေ့မှ သုက်ပိုး စတင်ထုတ်လုပ်နိုင်သည်။ သုက်ပိုး စတင်ထုတ်လုပ်နိုင်ပြီးနောက် လိင်တံမှတစ်ဆင့် သုက်ရည် လည်း ထွက်လာနိုင်သည်။ သုက်ရည်တွင် သုက်ပိုး သန်း ရာနှင့်ချီ၍ ပါဝင်သည်။ လိင်တံကြွက် သားများအလုပ်လုပ်ခြင်းဖြင့် လိင်ခံစားမှုအတွင်းအထိပ်ရောက်ချိန်တွင် သုက်ရည်ကို ပြင်ပသို့ထုတ်လွှတ် လေ့ရှိသည်။ ယောက်ျားလေးတစ်ဦး၏ ပထမဦးဆုံးသော သုက်ရည်ပြင်ပသို့ထုတ်လွှတ်ခြင်းသည် အိပ် နေသောအချိန်တွင် ဖြစ်လေ့ရှိသည်။ ၎င်းကို ညအချိန်သုက်ရည်လွှတ်ခြင်းဟုခေါ်ပြီး သမားရိုးကျ ဖြစ်ရိုး ဖြစ်စဉ်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းသည် မျိုးပွားတာဝန်ကိုထမ်းဆောင်ရန်အဆင်သင့်ဖြစ်ကြောင်းနှင့် မိန်းက လေးတစ်ဦးအား ကိုယ်ဝန်ရှိစေနိုင်သောစွမ်းရည်ရှိပြီဖြစ်ကြောင်း လက္ခဏာပြသခြင်းဖြစ်သည်။

### ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်ရှိ အမွှေးအမှင်များ

'တက်စတိုစတီရုန်း' ဟော်မုန်းခါတ်သည် ပြင်ပလိင်အင်္ဂါတစ်ပိုက်တွင် အမွှေးအမှင်များ စတင် ပေါက်စေပြီး တစ်နှစ် နှစ်နှစ်အတွင်း ပိုမိုများပြားလာကာ လိင်တံအခြေပတ်လည်နှင့် စအိုဝ တစ်ပိုက် တို့တွင်လည်း ပေါက်လာကြသည်။ အမွှေးအမှင်များ တဖြည်းဖြည်း ပိုမိုများပြားလာသည်သာမက ကြမ်း တမ်းလာကာ ပိုမိုလိမ်ကောက်လာကြသည်။

ထိုဟော်မုန်းခါတ်ကြောင့်ပင် အသက် ၁၄ နှစ် နှင့် ၁၈ နှစ်ကြားတွင် မျက်နှာနှင့်ခန္ဓာကိုယ်အစိတ် အပိုင်းတချို့တွင်လည်း အမွှေးအမှင်များ စတင်ပေါက်လာသည်။

### အသံပြောင်းခြင်း

'တက်စတိုစတီရုန်း' ဟော်မုန်းခါတ်ကြောင့် အသံအိုးကိုကြီးစေသဖြင့် အသံပြောင်းလဲခြင်းဖြစ် လာသည်။ ထိုပြောင်းလဲမှုကို အသက် ၁၄-၁၅ နှစ်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် တွေ့ရသည်။

### မိန်းကလေး

### ရင်သားကြီးထွားလာခြင်း

'အီစထရိုဂျင်' နှင့် 'ပရိုဂျက်စတီရုန်း' ဟော်မုန်းခါတ်များကြောင့် မိန်းကလေးများတွင် ရင်သား ကြီးထွားခြင်း ဖြစ်စေသည်။ ရင်သား၏အတွင်းတွင် နို့ရည်ကျိတ်များရှိပြီး၊ အပြင်မှ အဆီများဖြင့် ဖုံးလွှမ်း ထားသည်။ တဖြည်းဖြည်း ရင်သားကြီးထွားလာခြင်းဖြင့် နို့ရည်ထုတ်လုပ်နိုင်ရန် အဆင်သင့် ဖြစ်စေသည်။

ရင်သားကြီးထွားလာခြင်းကို ၈ နှစ်မှ ၉ နှစ်အရွယ်တွင် တွေ့ရတတ်သော်လည်း အချို့သူများ တွင် ထို့ထက်နောက်ကျသည်လည်း ရှိနိုင်သည်။ ပထမဆုံးသောပြောင်းလဲမှုမှာ နို့သီးခေါင်းအခြေရှိ အညိုရောင်ကွင်း အရောင်စတင်မဲလာခြင်းဖြစ်သည်။ အမွှေးအချိုလည်း ပေါက်လာတတ်သည်။ နို့သီး ခေါင်းလည်း ပိုမိုကြီးလာသည်။ ရင်သားကြီးထွားမှုမှာ တဖြည်းဖြည်းသော်လည်းကောင်း၊ အလျင်အမြန် သော်လည်းကောင်း ဖြစ်လေ့ရှိသကဲ့သို့ တစ်ဘက်နှင့်တစ်ဘက် မတူညီမှုလည်းရှိနိုင်သည်။ အရွယ်အစား အမျိုးမျိုး၊ ပုံသဏ္ဍာန်အမျိုးမျိုးဖြစ်နိုင်သော်လည်း ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်နှင့် ရင်သားအရွယ်အစား ဆက်စပ်မှု မရှိပါ။

### ခန္ဓာကိုယ်အမွေးအမှင်များ

မိန်းကလေးများရှိ 'အီစထရိုဂျင်'နှင့် 'ပရိုဂျက်စတီရန်း' ဟော်မုန်းများကြောင့် ဆီးခုံမွေးများသည် ဆီးခုံတစ်ပိုက်တွင်စတင်ပေါက်ပြီး ထိုမှတစ်ဆင့် မိန်းမကိုယ်တစ်ပိုက်နှင့် စအိုဝ တစ်ပိုက်တွင် ဆက်လက်ပေါက်လာသည်။

ဂျိုင်း၊ ခြေထောက်နှင့် လက်ဖျံ၊ အပေါ်နှုတ်ခမ်းနှင့် မေးစေ့တို့တွင်လည်း ပေါက်လေ့ရှိသည်။ အမွေးအမှင်အနည်း အများမှာ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကွာခြားမှုရှိနိုင်သည်။

### လိင်အင်္ဂါနှင့် မျိုးပွားအင်္ဂါများ

မိန်းကလေးများတွင် လိင်အင်္ဂါသည် စိုစွတ်နေတတ်သည်။ အကြောင်းရင်းမှာ သားမွေးလမ်းကြောင်းနံရံရှိဆဲလ်များမှ အရည် စစ်ထုတ်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ သို့သော် သဘာဝအားဖြင့် သန့်ရှင်းပြီးဖြစ်သည်။ အက်စစ်နှင့်အဇနိဓာတ် အနည်းငယ်ရှိသည်။ လိင်စိတ်နှိုးဆွမှုဖြစ်ပေါ်လာသောအခါ အရည်ထုတ်လုပ်ခြင်းပိုမိုလာပြီး လိင်အင်္ဂါတစ်ပိုက်တွင် ပိုမိုစိုစွတ်လာသည်။

### ရာသီသွေးပေါ်ခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်၊ ကလေးနို့တိုက်စဉ်၊ သားအိမ်မဖွံ့ဖြိုးခင်အချိန်များမှလွဲ၍လည်းကောင်း၊ မျိုးပွားအင်္ဂါနှင့်ပတ်သက်သော ပြဿနာတစ်ခုခုမရှိလျှင်လည်းကောင်း အရွယ်ရောက်ပြီးမိန်းမတိုင်း ရာသီသွေးပေါ်လေ့ရှိသည်။ အသက် ၉ နှစ် မှ ၁၈ နှစ်အတွင်း ရာသီသွေးစတင်ပေါ်လေ့ရှိသော်လည်း အများစုမှာ အသက် ၁၁ နှစ် ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဖြစ်လေ့ရှိသည်။ အသက် ၄၅ နှစ် မှ ၅၀ နှစ် အထိ ရာသီသွေးပေါ်နိုင်သည်။ ရာသီသွေး တစ်ကြိမ်ဖြစ်ပေါ်ရန် ၂၁ ရက်မှ ၄၀ ရက်အထိ ကြာမြင့်တတ်သည်။ အများစုမှာ ၂၈ ရက်လျှင်တစ်ကြိမ် ရာသီပေါ်သည်။ အချို့တွင် ၂၈ ရက်ထက် တိုတောင်းနိုင်သလို အချို့တွင် ၂၈ ရက်ရှည်ကြာနိုင်သည်။ အချို့မှာ ရက်မှန်မှန်ပေါ်ပြီး အချို့မှာ ရက်မမှန် ဖြစ်တတ်သည်။

## ၂။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများ

ယောက်ျားလေး မိန်းကလေးများတွင်ဖြစ်လေ့ရှိသော

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများ

### (က) လိင်မှုဆိုင်ရာ အတွေးအခေါ်တည်ဆောက်တတ်လာခြင်းနှင့် လိင်မှုဆိုင်ရာ ဆွဲဆောင်မှုအပေါ်စိတ်ဝင်စားလာခြင်း

ဟော်မုန်းများ၏လှုံ့ဆော်မှုကြောင့် ဆန့်ကျင်ဖက်လိင်၏ဆွဲဆောင်မှုအပေါ် စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို စတင်ခံစားလာကြရသည်။ ဆန့်ကျင်ဖက်လိင်နှင့်ပတ်သက်၍ စိတ်ဝင်စားမှုများ၊ အတွေးအခေါ်များ ပေါ်လာခြင်းသည် ပုံမှန်ဖြစ်သကဲ့သို့ အချို့သောသူများအတွက် အပျိုဖော် လူပျိုဖော်ဝင်ချိန်အစပိုင်းတွင် ထူးခြားသောခံစားမှုများမရှိသေးခြင်းသည်လည်း ပုံမှန်ပင်ဖြစ်သည်။

### (ခ) စိတ်အခြေအနေ မကြာခဏပြောင်းလဲတတ်လာခြင်း

လူပျိုဖော် အပျိုဖော်ဝင်ချိန်သည် စိတ်အခြေအနေ မကြာခဏပြောင်းလဲတတ်သောအချိန်ဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်နှင့်ခံစားမှုဆိုင်ရာပြောင်းလဲခြင်းများကြောင့် တစ်ခါတစ်ရံ စိတ်ကျဉ်းကြပ်ခြင်း၊ အနေရအထိုင်ရခက်ခြင်းများ ဖြစ်တတ်သည်။ စိတ်အခြေအနေများသည် တစ်ခါတစ်ရံ မမျှော်လင့်ဘဲ လျင်မြန်စွာ ပြောင်းလဲတတ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အသေးအဖွဲ့ကိစ္စကလေးများနှင့်ပတ်သက်လျှင်ပင်မျက်ရည်ကျတတ်

ခြင်းမှာလည်း သဘာဝပင်ဖြစ်သည်။ ခံစားမှုများကို မိဘများ၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် ရင်ဖွင့်တိုင်ပင်နိုင်လျှင် ၎င်းတို့အတွက် အကူအညီများစွာ ရရှိနိုင်ပေသည်။

**(ဂ) လွတ်လပ်လိုသောစိတ်များ တိုးပွားလာခြင်း**

ငယ်ရွယ်သူများ၏ လွတ်လပ်လိုသောစိတ်ကြောင့် မိဘများနှင့်သားသမီးများအကြား ဆက်ဆံရေးကိုပြောင်းလဲစေပြုစေပြီး တစ်ခါတစ်ရံ အခက်အခဲများနှင့်သဘောထားကွဲလွဲမှုများကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။

**ကိုယ်ပိုင်အယူအဆအပေါ်အခြေခံ၍ပြောင်းလဲခြင်း**

ကိုယ်ပိုင်အယူအဆဟုဆိုရာတွင် တစ်ဦးတစ်ယောက်၏ စွမ်းရည်၊ စာရိတ္တ၊ ခံယူချက်၊ အမြင်၊ ရည်မှန်းချက်၊ လုပ်ဆောင်ချက်များနှင့်ပတ်သက်၍ ကိုယ်ပိုင်ယူဆထားသောအကြောင်းများ ပါဝင်သည်။ ထိုအယူအဆများက လူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏အမူအကျင့်များကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏တွေ့ခေါ်ပုံနှင့်အပြုအမူများသည် ၎င်း၏ကိုယ်ပိုင်အယူအဆများအပေါ်တွင် မှီတည်နေသည်။

ထိုအယူအဆများသည်လည်း ပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရာမှ ဖွဲ့စည်းဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်။ လူအများ၏တုန့်ပြန်မှု အထူးသဖြင့် ၎င်းတို့အတွက် ထူးခြားသောသူများနှင့် ၎င်းတို့အထင်ကြီးလေးစားသောသူများ၏ တုန့်ပြန်မှုများသည် ၎င်းတို့အယူအဆများ ဖွဲ့စည်းဖြစ်ပေါ်မှုကို လွှမ်းမိုးနိုင်သည်။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် ထိုအယူအဆများ စတင်ဖွဲ့စည်းဖြစ်ပေါ်လာပြီး အသက်အရွယ်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ တဖြည်းဖြည်း တိုးတက်ပြောင်းလဲဖြစ်ပေါ်လာသည်။

**ကိုယ်ပိုင်ယုံကြည်မှုအပေါ်အခြေခံ၍ ပြောင်းလဲခြင်း**

ကိုယ်ပိုင်ယုံကြည်မှုသည် မိမိကိုယ်မိမိ လူသားတစ်ဦးအဖြစ် လူပတ်ဝန်းကျင်တွင်ရှိသည်ကို လက်ခံယုံကြည်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ သို့သော် ကိုယ်ပိုင်ယုံကြည်မှုမှာ အလယ်အလတ်သာ ဖြစ်သင့်သည်။ ယုံကြည်မှုလွန်ကဲလွန်းလျှင် အထင်ကြီးခြင်း၊ ဘဝင်မြင့်ခြင်း ဖြစ်တတ်သကဲ့သို့ ယုံကြည်မှုမရှိပြန်လျှင်လည်း စိတ်ပျက်အားငယ်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်သည် ကလေးဘဝကရရှိသော ယုံကြည်မှုများအစား ပိုမို၍ကျယ်ပြန့်သောအမြင်နှင့် ပိုမိုခိုင်မာသောယုံကြည်မှုများကို စတင်တည်ဆောက်သင့်သောအချိန် ဖြစ်သည်။

**ဖြစ်လေ့ရှိသော စိတ်ပူပန်မှုများ**

ဆယ်ကျော်သက်များသည် ၎င်းတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုများနှင့်ပတ်သက်ပြီး စိတ်ပူပန်မှုများ ရှိကြသည်။ ၎င်းတို့မှာ-

- 'ငါဟာ ပုံမှန်ဟုတ်ရဲ့လား ..'
- 'ငါ ဘာဖြစ်တာလဲ ..'
- 'ဘာကြောင့် ဖြစ်တာလဲ ..'

'တခြား ရွယ်တူယောက်ျားလေးတွေ၊ မိန်းကလေးတွေရော ဝါ့လိုပဲလား ..' ဆိုသည့် ကိစ္စများ ဖြစ်သည်။

တစ်ခါတစ်ရံ ၎င်းတို့၏အမူအကျင့်များနှင့်ပတ်သက်၍လည်း ပူပန်တတ်ကြသေးသည်။ ၎င်းတို့မှာ -

- တစ်ကိုယ်တော် ဖြေသိမ့်ခြင်း
- လိင်မတူသော သူအပေါ်ထားရှိသော လိင်မှုဆိုင်ရာခံစားမှုနှင့်အမူအကျင့်
- လိင်တူသော သူအပေါ်ထားရှိသော လိင်မှုဆိုင်ရာခံစားမှုနှင့်အမူအကျင့်

### စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲခြင်းများ

ဆယ်ကျော်သက်များတွေ့ကြုံခံစားရမည့် အခြားခံစားမှုဆိုင်ရာပြောင်းလဲခြင်းများအကြောင်းကို လည်း နားလည်ထားရန်လိုအပ်သည်။

- လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးအား အထင်ကြီးခြင်း (သူရဲကောင်းသဖွယ် ကိုးကွယ်သောဝါဒ)
- အချစ်မေတ္တာကို ခံစားတတ်လာခြင်း
- သမီးရည်းစား ထားလိုခြင်း
- မိမိကိုယ်ကိုယ် ဂရုစိုက်ခြင်း
- မိမိကိုယ်ကိုယ် တာဝန်ယူခြင်းနှင့် အခြားသူများအပေါ် တာဝန်ယူခြင်း
- မတူညီသောအခြေအနေများအတွက် ခံစားမှုများကို သိရှိခြင်း၊ ကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းခြင်း
- ရုပ် နှင့် စိတ် အပြန်အလှန် အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိခြင်း (ဥပမာ လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုဖြင့် ဒေါသ သို့မဟုတ် စိတ်ကျဉ်းကျပ်မှုကို ဖြေဖျောက်ခြင်း (စားပွဲကို လက်သီးဖြင့်ထုခြင်း))
- သဘောတူခြင်း မတူခြင်းကို မည်သည့်အချိန်တွင် မည်သို့ဖော်ပြမည်ကို နားလည်ခြင်း
- အရိပ်အကဲနားလည်ခြင်း၊ အလိုက်သိခြင်း

### အနှစ်ချုပ်

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်သည် ကိုယ်ခန္ဓာပြောင်းလဲမှုများ အလျင်မြန်ဆုံးဖြစ်ပေါ်သောအချိန်ဖြစ် သည်။

- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများနှင့်အတူ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများလည်း သိသိသာသာ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။
- အပျိုဖော် လူပျိုဖော်ဝင်ခြင်းသည် အသက် ၉ နှစ် မှ ၁၆ နှစ် အတွင်း လူတိုင်းဖြတ်သန်းကြမည့် ဘဝ၏အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။
- အချို့တွင် ၉ နှစ်အရွယ်တွင်စတင်လေ့ရှိပြီး အချို့တွင်မူ ၁၅-၁၆ နှစ် ခန့်အထိ နောက်ကျလေ့ ရှိသည်။
- အချို့တွင် ၉ နှစ်အရွယ်တွင်စတင်လေ့ရှိပြီး အချို့တွင်မူ ၁၅-၁၆ နှစ် ခန့်အထိ နောက်ကျလေ့ ရှိသည်။

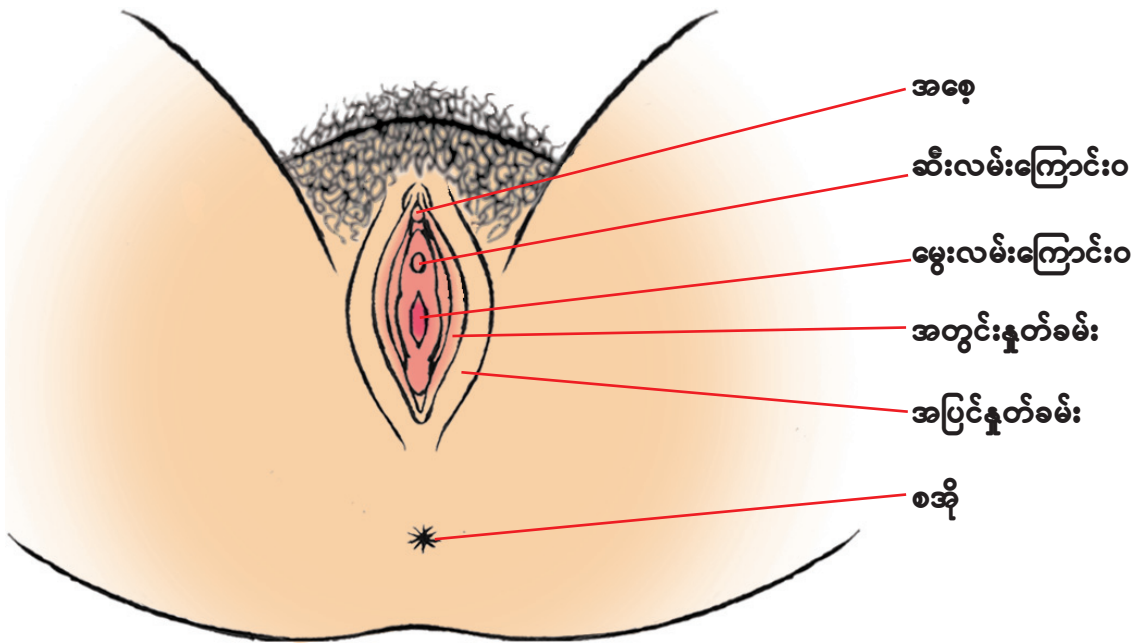
# နောက်ဆက်တွဲ ၈

## မျိုးဆက်ပွားလုပ်ငန်းနှင့်

## လိင်မှုဆိုင်ရာတုန့်ပြန်မှုအကြောင်း

### အမျိုးသမီး မျိုးဆက်ပွားအင်္ဂါစု

အမျိုးသမီးမျိုးဆက်ပွားအင်္ဂါစုတွင် ပြင်ပလိင်အင်္ဂါနှင့် ကိုယ်တွင်းမျိုးပွားအင်္ဂါများ ပါဝင်သည်။ ပြင်ပလိင်အင်္ဂါမှာ မိန်းမကိုယ်ဖြစ်ပြီး မျိုးဆက်ပွားရန်နှင့် လိင်မှုဆိုင်ရာခံစားမှုများအတွက် တာဝန်ထမ်းဆောင်ပေးသည်။



### (က) မိန်းမကိုယ်အပေါ်ပိုင်း

အပေါ်ပိုင်းသည် ဆီးခုံမွေးများပေါက်သောနေရာဖြစ်သည်။ ၎င်းအပေါ်ပိုင်းတွင် နူးညံ့သော အရေပြားခေါက်အတွင်းရှိ 'အစေ့' ဟုခေါ်သော သေးငယ်သည့် ဆလင်ဒရစ်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ပါရှိသည်။ ထို 'အစေ့' သည် သန္ဓေသားဘဝတွင် ဖိုလိင်တံနှင့်ညီမျှသောအစိတ်အပိုင်းများမှ ဖွံ့ဖြိုးလာခြင်းဖြစ်သည်။ အလွန်သေးငယ်ပြီး ခံစားမှုအမြင့်မားဆုံးအပိုင်းလည်းဖြစ်သည်။ 'အစေ့' ၏ အောက်ခြေတွင် ဆီးလမ်းကြောင်းဝ ရှိသည်။

### (ခ) မိန်းမကိုယ်အောက်ပိုင်း

အောက်ပိုင်းတွင် ဘယ်နှင့်ညှာတစ်ဘက်တစ်ချက်စီ၌ အပြင်နှုတ်ခမ်းရှိပြီး ၎င်း၏အတွင်း အောက်ဖက်တွင် အတွင်းနှုတ်ခမ်းရှိသည်။ မိန်းမကိုယ်သည် သားအိမ်လမ်းကြောင်းကို ဖုံးအုပ်ထားသည်။

### (ဂ) သားမွေးလမ်းကြောင်း

ဆီးလမ်းကြောင်းနှင့် စအိုကြားတွင် သားမွေးလမ်းကြောင်းဝ ရှိသည်။ သားမွေးလမ်းကြောင်းမှာ ၈-စင်တီမီတာခန့်ရှည်လျား၍ ကျုံ့နိုင်ဆန့်နိုင်သောကြွက်သားဖြင့်တည်ဆောက်ထားပြီး မိန်းမကိုယ်

နှင့်သားအိမ်ကို ဆက်သွယ်ထားသည်။ သားမွေးလမ်းကြောင်းသည် ကျဉ်းနိုင် ကျယ်နိုင်ပြီး လိင်ဆက်ဆံရာတွင်ပါဝင်သော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ထိုသားမွေးလမ်းကြောင်းမှာ ဓမ္မတာရာသီသွေးဖြတ်သန်းစီးဆင်းရန်နှင့် သန္ဓေသားမွေးဖွားရန် လမ်းကြောင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ သာမန်အချိန်တွင် ပြားကပ်လျက်ရှိပြီး လိင်ဆက်ဆံချိန်တွင် ဖို လိင်တံ ပင်ရောက်နိုင်ရန်နှင့် ကလေးမွေးသောအချိန်တွင် ကလေးဖြတ်သန်းနိုင်ရန် ကြွက်သားများဆန့်ထုတ်ခြင်းဖြင့် နေရာပေးသည်။

သားမွေးလမ်းကြောင်းအတွင်းနံရံမှာ ပျော့ပြောင်း၍ လှိုင်းတွန်းများဖြစ်ပြီး သားမွေးလမ်းကြောင်း ဝန်းရံသော အပြင်ပိုင်းသုံးပုံတစ်ပုံတွင် လိင်ခံစားမှုကိုတုန့်ပြန်နိုင်သောအာရုံကြောများ ပါရှိသည်။ သားမွေးလမ်းကြောင်းကို ကြွက်သားနှစ်မျိုးဖြင့်ဝန်းရံထားပြီး ၎င်းကြွက်သားများမှာ လိင်ခံစားမှု အတွင်း အထိပ်ရောက်ရှိရန် ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းရှိသည်။ သားမွေးလမ်းကြောင်းမျက်နှာပြင်မှာ များသောအားဖြင့် စွတ်စိုနေပြီး လိင်ခံစားမှုရှိချိန်တွင် ကျိခွဲသောအရည်များ စစ်ထုတ်ပေးသည်။

သားမွေးလမ်းကြောင်း၏အပေါ်ကို တစ်စိတ်တစ်ဒေသအားဖြင့် ဖုံးထားသောအမြွှေးပါး တစ်ခုကို 'အပျိုမြွှေး' ဟု ခေါ်သည်။ အချို့တွင်ပါပြီး အချို့တွင် အပျိုအမြွှေးပါး မပါခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ အပျိုမြွှေးသည် ပုံသဏ္ဍာန်မျိုးစုံဖြစ်နိုင်ပြီး အပျိုမြွှေးမှာ ပြင်းထန်သောလှုပ်ရှားမှုကြောင့်သော်လည်းကောင်း လိင်ဆက်ဆံမှုကြောင့်သော်လည်းကောင်း ပျက်စီးသွားတတ်သည်။

### (ဃ) သားအိမ်ခေါင်း

သားအိမ်ခေါင်းသည် သားအိမ်၏ ဝင်ပေါက်ဖြစ်ပြီး လိင်ဆက်ဆံမှုပြုပြီးပါက သုက်ပိုးများသည် သားအိမ်ခေါင်းကိုဖြတ်သန်းပြီး သားအိမ်တွင်း ရောက်ရှိသည်။

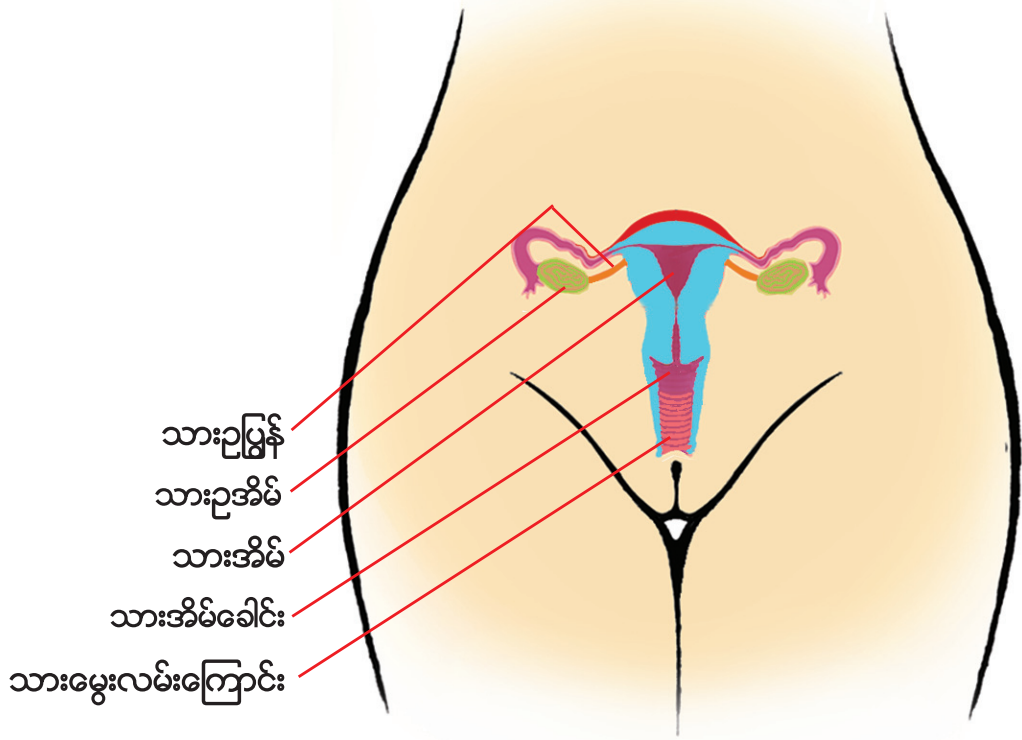
### (င) သားအိမ်

သားအိမ်သည် ကြွက်သားများဖြင့်ဖွဲ့စည်းထားပြီး ဘူးသီးခြောက်သဏ္ဍာန်ရှိသော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းဖြစ်သည်။ အရွယ်အစားမှာ လက်သီးဆုပ်ခန့်ရှိပြီး သန္ဓေသားဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားရာ နေရာဖြစ်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလအတွင်း သန္ဓေသားကြီးထွားလာသည်နှင့်အမျှ သားအိမ်သည်လည်း ကြွက်သားများဆန့်ထုတ်၍ အရွယ်ကြီးမားလာသည်။

သားအိမ်၏ အတွင်းဆုံးအလွှာသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်သောကာလများတွင် တစ်လ တစ်ကြိမ် ပြိုကျသွားပြီး ပြင်ပသို့ ဓမ္မတာ သို့မဟုတ် ရာသီသွေးအဖြစ် ထွက်လာသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ပြိုကျပျက်စီးခြင်းမရှိတော့ဘဲ သန္ဓေသား လိုအပ်သောအာဟာရများကို ဖြည့်တင်းပေးရန် တာဝန်ထမ်းဆောင်သည်။

### (စ) သားဥပြွန်

သားဥပြွန်မှာ တစ်စုံရှိပြီး သားအိမ်အပေါ်ပိုင်း၏ဘေးတစ်ဘက်တစ်ချက်စီနှင့် သားဥအိမ်တစ်ခုစီအကြားတွင် တည်ရှိသည်။ သားဥအိမ်နှင့်နီးသောဘက်တွင် လက်ချောင်းများနှင့်တူသော လက်တံများရှိသည်။ သားဥအိမ်မှထုတ်လွှတ်သောသားဥမှာ ထိုလက်တံများ၏အကူအညီဖြင့် သားဥပြွန်အတွင်း ရောက်ရှိသည်။ သားဥပြွန်၏အတွင်းနံရံတွင် အမျှင်ငယ်များရှိပြီး ထိုအမျှင်များက သားဥငယ်ကို သားအိမ်ဆီသို့ရွေ့လျားရောက်ရှိရန် ကူညီပေးသည်။



### (ဆ) သားဥအိမ်

သားဥအိမ်တစ်ခုစီသည် သားအိမ်၏ ဘယ် ညာ တစ်ဘက်စီတွင်ရှိပြီး အရွတ်ငယ်ဖြင့် သားဥပြွန်ကို ဆက်သွယ်ထားသည်။ သားဥအိမ်မှ သားဥနှင့် 'မ' ဟော်မုန်းများကို ထုတ်ပေးသည်။

### (ဇ) သားဥ

သားဥအိမ်မှထုတ်လွှတ်လိုက်သော အရွယ်ရောက်ပြီးသားဥသည် သားဥပြွန်မှတစ်ဆင့် သားအိမ်သို့ရောက်ရှိသည်။ သားအိမ်သို့ရောက်ရန် ၃ ရက်မှ ၅ ရက်ခန့် ကြာတတ်သည်။ သားဥသည် မျိုးအောင်ခြင်းမရှိလျှင် ၂၄ နာရီ မှ ၄၈ နာရီအတွင်း ပျက်စီးသွားသည်။ သားဥအိမ်မှ သားဥထွက်လာရန် ဖွံ့ဖြိုးသည်နှင့်တပြိုင်နက် 'ပရိုဂျက်စတီရုန်း' (Progesterone) ဟော်မုန်းခါတ်က သားအိမ်အတွင်း နံရံဖွံ့ဖြိုးမှုကို အားပေးသည်။

မျိုးအောင်ခြင်းဖြစ်ပေါ်လျှင် ထိုဟော်မုန်းများကို ဆက်လက်ထုတ်လုပ်ပြီး သားအိမ် ဆက်လက်ဖွံ့ဖြိုးကာ သားဥအတွက်နေရာပေးရန် ပြင်ဆင်ထားသည်။ မျိုးအောင်ခြင်းမရှိလျှင် ဟော်မုန်းထုတ်လုပ်ခြင်းရပ်ဆိုင်းသွားပြီး သားအိမ်အတွင်းနံရံများပြိုကျပျက်စီးကာ ဓမ္မတာသွေးအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသွားသည်။ ဓမ္မတာမပေါ်ခြင်းသည် သန္ဓေအောင်ခြင်း သို့မဟုတ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းကိုပြသော ပထမဆုံးလက္ခဏာ ဖြစ်သည်။

## လစဉ်လာသောဧည့်သည်

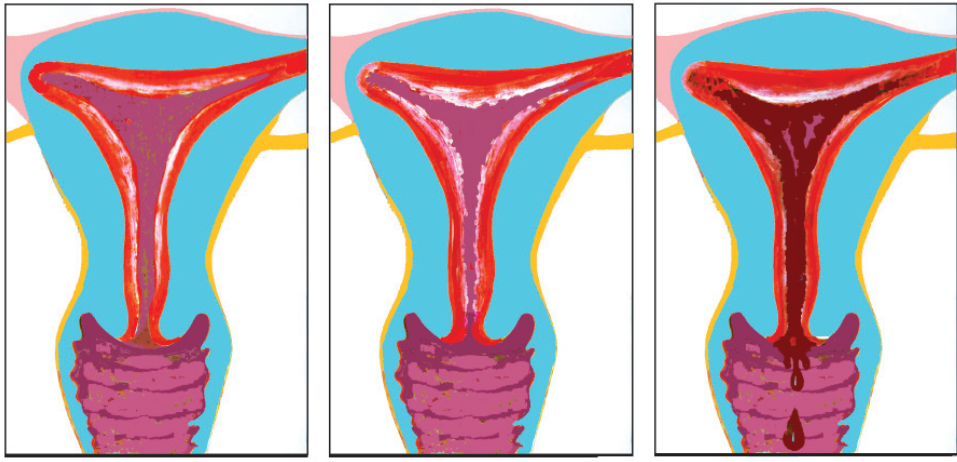
အပျိုဖော်ဝင်သည်နှင့် သားဥအိမ်မှ 'မ' ဟော်မုန်းခါတ် ၂ မျိုးကို ထုတ်ပေးသည်။ ၎င်းတို့မှာ 'အီစထရိုဂျင်' (Oestrogen) နှင့် 'ပရိုဂျက်စတီရုန်း' (Progesterone) တို့ဖြစ်သည်။ ထိုဟော်မုန်းများကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားခြင်း၊ ရင်သားကြီးထွားခြင်း၊ အမွှေးအမှင်များပေါက်ခြင်းနှင့်အတူ သားဥအိမ်လည်း ဖွံ့ဖြိုးလာသည်။

ဘယ်ဘက် သို့မဟုတ် ညာဘက်သားဥအိမ်မှ တစ်လလျှင် သားဥတစ်လုံးစီ ထုတ်လွှတ်ပေးသည်။ ထိုအချိန်တွင် သားအိမ်အတွင်းနံရံသည်လည်း ဟော်မုန်းခါတ်များကြောင့် ဖွံ့ဖြိုးကာ ထူထဲ

လာသည်။ သားဥအိမ်မှထုတ်လိုက်သောသားဥသည် သားအိမ်သို့ရောက်ရန် ၃ ရက်မှ ၅ ရက်ခန့် ကြာ တတ်သည်။

အကယ်၍ မျိုးအောင်ခြင်းမဖြစ်ခဲ့လျှင် ဟော်မုန်းထုတ်လုပ်ခြင်းရပ်ဆိုင်းပြီး သားအိမ်အတွင်းနံရံမှာ ပြိုကျပျက်စီးကာ ရာသီသွေးအဖြစ် သားအိမ်လမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် ပြင်ပသို့ထွက်လာသည်။ ရာသီသွေးမှာ တဖြည်းဖြည်းချင်း အနည်းငယ်စီ စီးဆင်း၍ထွက်လာသည်။ ပထမဆုံးရာသီသွေးသည် သွေးစက်အနည်း ငယ်သာ ဖြစ်တတ်သည်။ အပျိုဖော်ဂင်ကာစ ပထမ လများတွင် ပုံမှန်ဖြစ်လေ့မရှိပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ ၂ ရက်မှ တစ်ပတ်ခန့် ကြာတတ်သည်။ နောက်တဖြည်းဖြည်း ကြာလာသောအခါမှသာ ပုံမှန်ဖြစ်လာသည်။

ရာသီသွေးစတင်ပေါ်ခြင်းသည် မိန်းကလေးတစ်ယောက်အနေနှင့် ကိုယ်ဝန်ရနိုင်သော အခြေ အနေသို့ရောက်ရှိပြီဖြစ်ကြောင်းပြသခြင်းဖြစ်သော်လည်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရန်နှင့် မိခင်တစ်ဦးဘဝသို့ရောက် ရန်သင့်တော်ပြီဟု မဆိုနိုင်ပေ။



သားအိမ်အတွင်းနံရံ ဖွံ့ဖြိုးခြင်း  သားအိမ်အတွင်းနံရံ ပျက်စီးခြင်း

### လစဉ်လာသောညွှန်သည်အား စောင့်ရှောက်ခြင်း

ရာသီသွေးပေါ်ခြင်းသည် မိန်းကလေးတစ်ယောက်အတွက် အပျိုဖော်ဂင်ခြင်း၏ လက္ခဏာ တရပ်ဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်သောအချိန်မှအပ အရွယ်ရောက်ပြီးသောအမျိုးသမီးတိုင်း ရာသီသွေး ပေါ်လေ့ရှိသည်။ အသက် ၉ နှစ်မှ ၁၈ နှစ်ကြားတွင် စတင် ရာသီပေါ်လေ့ရှိပြီး အသက် ၄၅-နှစ်မှ ၅၀ နှစ်အထိ ဆက်လက် ရာသီပေါ်တတ်သည်။ အများစုမှာ ၂၁ ရက် သို့မဟုတ် ၄၀ ရက်လျှင်တစ်ကြိမ် ရာသီပေါ် သည်။ အချို့တွင် ၂၈ ရက်ထက်တိုနိုင်သလို အချို့တွင် ၂၈ ရက် ရှည်ကြာနိုင်သည်။ သို့သော် အချို့တွင် ပုံမှန်မဖြစ်တတ်ပေ။ အမျိုးသမီးတစ်ယောက် ရာသီလာသည့်ကာလသည် များသောအားဖြင့် နှစ်ရက်မှ ခုနစ်ရက် ကြာတတ်ပါသည်။

### ပထမဆုံးအကြိမ် ရာသီသွေးပေါ်ခြင်း

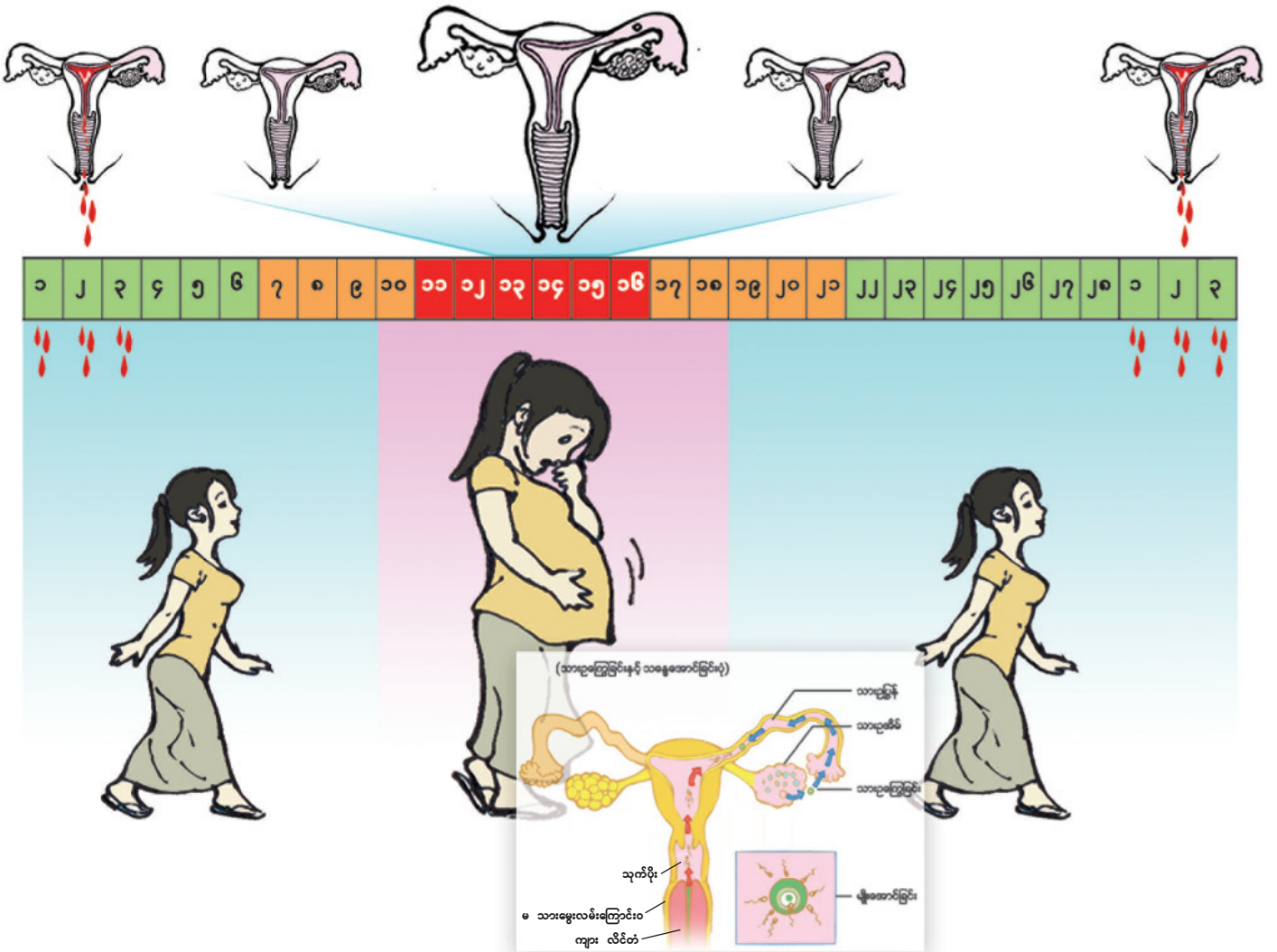
ရာသီသွေးစတင်ပေါ်မှုသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေ၊ အစားအသောက်တို့ပေါ်တွင် မူတည်တတ်ပြီး တစ်ချို့သူများတွင် ၎င်းတို့၏ မိခင် ရာသီသွေးပေါ်ခဲ့သော အသက်အရွယ်နှင့် မတိုင်းမယိမ်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ပထမဆုံးအကြိမ် ရာသီသွေးပေါ်ခြင်းကြောင့် စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း၊ ထိတ်လန့်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါသည်။ သဘာဝတရားဖြစ်သဖြင့် စိုးရိမ်စရာမလိုပါ။ တစ်ကိုယ်ရည်သန်ရှင်းမှုကိုသာ ဂရုစိုက်ရန် လိုပါသည်။ ရာသီသွေးပေါ်သည့် ပထမနှစ်အနည်းငယ်တွင် ရာသီမမှန်ခြင်းအား စိတ်ပူရန် မလိုပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ ရာသီသွေးပေါ်ချိန် တစ်ချိန်နှင့်တစ်ချိန်ကြား ပုံမှန်အားဖြင့် ၂၈ ရက်သာ ကြာတတ်ပြီး တစ်ခါတစ်ရံ ရက်အတိုအရှည် ရှိတတ်သည်။ ရာသီစပေါ်ပြီဆိုလျှင် သားဥကြွေပြီဖြစ်သဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် နိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း သတိထားရန် လိုအပ်ပါသည်။



ရာသီသွေးပေါ်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး အချို့မှာ ညစ်ပတ်သည်၊ ရှက်စရာကောင်းသည်ဟု ယူဆ တတ်ကြသည်။ အမှန်တကယ်တွင်မူ ရာသီသွေးသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ ပုံမှန်လည်ပတ်နေသော သွေးများသာဖြစ်ပြီး ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ကြောင်းကို ဖော်ပြခြင်းသာဖြစ်သည်။

ရာသီသွေးပေါ်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ အခြားသော လွဲမှားနေသည့် အယူအဆများမှာ

- ရာသီသွေးပေါ်နေသည့်မိန်းကလေးသည် မသန်ရှင်း
- ရာသီသွေးပေါ်နေသောမိန်းကလေးအား အခမ်းအနားများတက်ရောက်ခွင့်မပြု
- ရာသီသွေးပေါ်နေသောမိန်းကလေးအား သီးသန့်ထားရမည် အစရှိသည်တို့ဖြစ်သည်။ ထိုအယူအဆများမှာ လွဲမှားသောအယူအဆများသာဖြစ်သည်။



### ရာသီပေါ်ချိန် ဖြစ်လေ့ရှိသောခံစားမှုများ

- ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ခါးကိုက်ခြင်း၊ ဗိုက်အောင့်ခြင်း
- မျက်နှာအမ်းခြင်း၊ ကိုယ်လက် လေးလံခြင်း
- စိတ်အားငယ်ခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း
- အားပျော့နိုးခွေခြင်း

ရာသီသွေးမပေါ်ခင်နှင့်ပေါ်စရက်တွင် အနည်းငယ်ကိုက်ခဲနာကျင်မှုများရှိပါက ရေနှေးဖြင့်ရေချိုးခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်အား ရေနှေးအိတ်ကပ်ခြင်းဖြင့် နာကျင်မှုကို သက်သာစေပါသည်။ နာကျင်ကိုက်ခဲပါက သက်သာစေရန် ပါရာစီတာမောကို သောက်နိုင်ပါသည်။ နာကျင်မှုမှာ မည်သို့မျှမသက်သာပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူတစ်ဦးနှင့်တိုင်ပင်၍ ကုသမှုခံယူပါ။

### ရာသီပေါ်ချိန် ဂရုပြုရန်အချက်များ

- အငန်ခါတ်များသောအစားအသောက်များ လျှော့စားပါ
- သကြားနှင့် ကဖင်း (Caffeine) ခါတ်လျှော့စားပါ
- ရေနှင့် သစ်သီးဖျော်ရည် များများသောက်ပါ
- ဗီတာမင်စီနှင့် ကယ်လ်စီယံခါတ်ပါသော ဆေးပြားများကို တစ်ပတ် ကြိုတင်သောက်ပါ
- ရာသီသွေးများလျှင် သံခါတ်အားဆေး စားပါ
- နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းပြင်းထန်လျှင် လဲလျောင်း၍ စိတ်ရောကိုယ်ပါအနားယူပါ
- အသက် ပြင်းပြင်း ၀၀ ရှုပါ
- ဝမ်းဗိုက် သို့မဟုတ် နောက်ကျောကို ညင်သာစွာဖိနှိပ်ပါ သို့မဟုတ် ရေနှေးအိတ် ကပ်ပေးပါ
- အနာသက်သာစေသောဆေးပြားများ စားနိုင်ပါသည်။ လိုအပ်ပါက ဆရာဝန်ထံမှ အကြံဉာဏ် ရယူပါ
- အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ပါ
- ပုံမှန် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားပါ
- တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းမှုကို ဂရုပြုပြီး အမျိုးသမီးသုံးဝွမ်းထုပ်များ သုံးနိုင်ပါသည်။

### အမျိုးသမီးလစဉ်သုံးပစ္စည်းများ

ရာသီသွေးပေါ်စဉ်တွင် သန့်သန့်ရှင်းရှင်းရှိစေရန်အတွက် အမျိုးသမီး လစဉ်သုံးဝွမ်းထုပ်များကို အသုံးပြုနိုင်ပြီး သန့်ရှင်းစွာလျှော်ဖွတ်ထားသောအဝတ်စကိုလည်း အတွင်းခံဘောင်းဘီထဲထည့်၍ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဝွမ်းထုပ်ကိုအသုံးပြုပြီးပါက စနစ်တကျထုပ်ပိုး၍ စွန့်ပစ်ပါ။ အဝတ်စကို နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်လည်အသုံးပြုရန်အတွက် ဆပ်ပြာဖြင့်လျှော်ဖွတ်ပြီး စနစ်တကျအခြောက်လှန်းရပါမည်။

### ရာသီသွေးနှင့်ပတ်သက်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာများ

ရာသီသွေးမလာမီဖြစ်ပေါ်သော လက္ခဏာစု (Premenstrual Syndrome – PMS) သည် အမျိုးသမီးအချို့တွင်ဖြစ်လေ့ရှိပြီး လက္ခဏာအမျိုးမျိုးခံစားရတတ်ပါသည်။ ရာသီပေါ်မီ ၂ ပတ်အလိုမှ ၂ ရက်အလိုအတွင်း အောက်ဖော်ပြပါလက္ခဏာများ ခံစားရတတ်ပါသည်။

- စိုးရိမ်မှု
- ပူပန်မှု

- ဒေါသထွက်လွယ်မှု
- လေပွခြင်း
- ကိုယ်အလေးချိန်တက်ခြင်း
- စိတ်ကျခြင်း
- စိတ်အတက်အကျမြန်ခြင်း
- ပင်ပန်းနွမ်းလျမှုဖြစ်ခြင်း တို့ကို ခံစားရတတ်သည်။

**ကုသမှု**

ပြင်းထန်ပါက ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း၏ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း အတိအကျလိုက်နာပါ။

**ရာသီလာစဉ် ကိုက်ခဲခြင်း**

များသောအားဖြင့် ရာသီမလာမီနှင့် ရာသီ စ ပေါ်သောရက်တွင် (ပြင်းထန်မှုမရှိဘဲ )ကိုက်ခဲတတ်ပါသည်။ ရာသီဆင်းလျှင် ကောင်းသွားတတ်ပါသည်။ ရာသီလာသည့်ရက်တိုင်း ကိုက်ခဲနေလျှင် ရောဂါကြောင့်ဖြစ်နိုင်သည်။ တတ်ကျွမ်းသူနှင့်ပြသပါ။

**ကုသမှု**

ရာသီမလာမီ၊ ရာသီ စ ပေါ်သောရက်များနှင့် ရာသီလာသည့်ရက်တိုင်းတွင် ပြင်းထန်သောကိုက်ခဲမှုများဖြစ်နေပါက ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် ပြသရန်လိုအပ်ပါသည်။

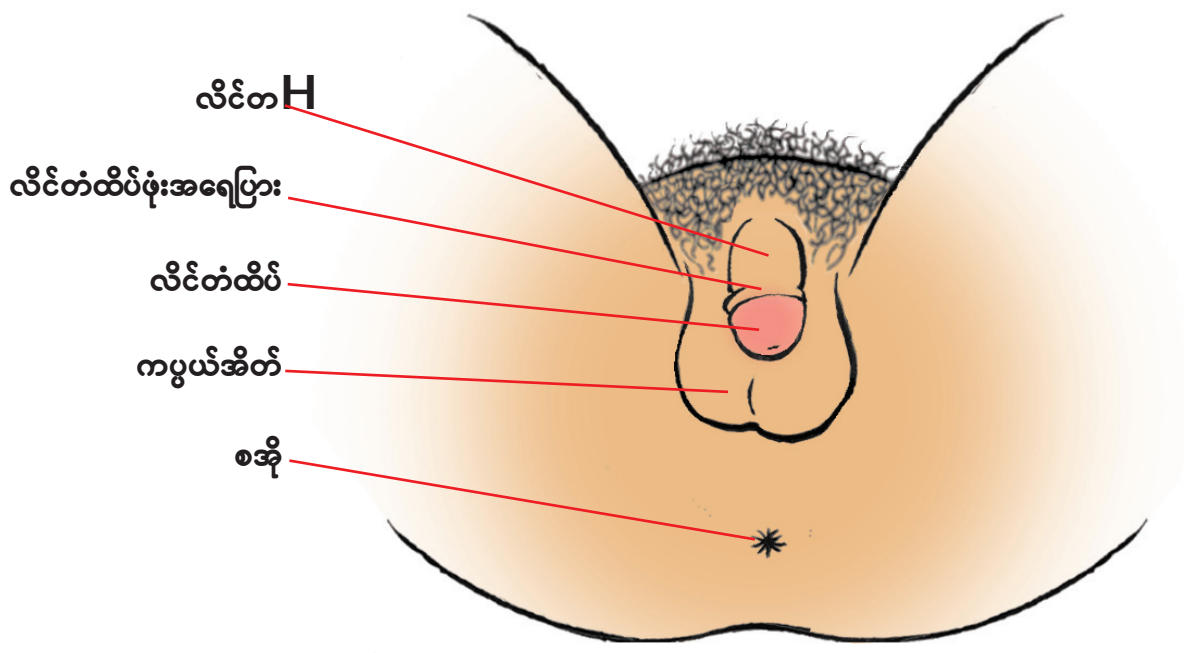
**ရာသီသွေးမပေါ်ခြင်း**

အသက် ၁၆ နှစ်ရောက်သည့်တိုင်အောင် ရာသီသွေးမပေါ်သေးခြင်း သို့မဟုတ် ယခင်က ရာသီသွေးပေါ်ခဲ့ပြီး ရာသီထိန်သွားခြင်းဖြစ်ပါက အခြားအကြောင်းရင်းများ ရှိတတ်သဖြင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် တိုင်ပင်ပါ။

**သွေးဆုံးခြင်း**

- သွေးဆုံးခြင်းသည် အမျိုးသမီးတစ်ယောက်၏ မျိုးဆက်ပွားနိုင်သည့်ကာလ ကုန်ဆုံးသွားခြင်းဖြစ်ပြီး အသက် ၄၅ နှစ်နှင့် ၅၅ နှစ်ကြားတွင် ဖြစ်တတ်ပါသည်။
- သွေးဆုံးသည့်အသက်အရွယ်သည် မျိုးရိုးလိုက်လေ့ရှိပါသည်။
- သွေးဆုံးချိန်တွင် ဟော်မုန်းပြောင်းလဲမှုများကြောင့် ပြင်းထန်သောခံစားချက်များနှင့် ပူလိုက်အေးလိုက်ဖြစ်ခြင်းများဖြစ်ကာ များစွာမသက်သာဖြစ်နိုင်ပါသည်။

# အမျိုးသား မျိုးဆက်ပွားအင်္ဂါစု



အမျိုးသား မျိုးဆက်ပွားအင်္ဂါစုတွင် ပြင်ပလိင်အင်္ဂါနှင့် ကိုယ်တွင်းမျိုးဆက်ပွားအင်္ဂါများ ပါဝင်သည်။ ပြင်ပလိင်အင်္ဂါမှာ လိင်တံ၊ ဆီးလမ်းကြောင်း၊ ကပ္ပယ်အိတ်၊ ပှေးစေ့နှင့် ပှေးညှာတို့ပါရှိပြီး ၎င်းသည် မျိုးဆက်ပွားရန်နှင့် လိင်မှုဆိုင်ရာခံစားမှုများအတွက် တာဝန်ထမ်းဆောင်ပေးသည်။

ကိုယ်တွင်းမျိုးဆက်ပွားအင်္ဂါများမှာ ဆီးကျိတ်၊ သုက်ပျိုပြွန်နှင့် သုက်ရည်ပြုအိတ်များ ပါဝင်သည်။

## (က) လိင်တံ

ဆီးသွားခြင်းနှင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်းကို အဓိကလုပ်ဆောင်သည်။ လိင်မှုဆိုင်ရာ လှုံ့ဆော်မှုနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကြောင့် မာကျော၍တောင့်တင်းလာသည်။ ကာမဆန္ဒပြည့်ဝချိန်တွင် ဆီးလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် သုက်ရည်များကို ထုတ်လွှတ်ပေးသည်။

## (ခ) ဆီးလမ်းကြောင်း

ဆီးအိမ်မှဆီးများကို ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပသို့ စွန့်ထုတ်ပေးသည်။ ထို့ပြင် သုက်ရည်ကို ဖြတ်သန်းသယ်ဆောင်ပေးသည်။ ဆီးအိမ်အခြေရှိဆီးကျိတ်သည် သုက်ရည်ထွက်ရာတွင်တွန်းအားပေးသကဲ့သို့ ဆီးနှင့်သုက်ရည် တစ်ပြိုင်နက်တည်းမထွက်စေရန် ကာကွယ်ပေးသည်။

## (ဂ) ကပ္ပယ်အိတ်

၎င်းအိတ်သည် ခန္ဓာကိုယ်၏ပြင်ပတွင်တွဲလျက်တည်ရှိပြီး လိင်တံ၏အောက်ဘက်အနည်းငယ်အကွာတွင် တည်ရှိသည်။ ပှေးစေ့များကို နေရာတကျထိန်းထားပေးသည်။ မျိုးပွားမှုတာဝန်ကို အောင်မြင်စွာထမ်းဆောင်နိုင်ရန်နှင့် ကိုယ်တွင်းအပူချိန်မှလွတ်ကင်းရန်အတွက် ပှေးစေ့ကို ခန္ဓာကိုယ်အပြင်တွင် တည်ရှိနေစေသည်။

## (ဃ) ပှေးစေ့

ပှေးစေ့၏အဓိကလုပ်ဆောင်ချက်မှာ သုက်ပိုင်းနှင့် ယောက်ျားဟော်မုန်း (Testosterone) များထုတ်လုပ်ပေးသည်။ ပှေးစေ့များသည် လွန်စွာ နူးညံ့ပျော့ပျောင်းသည်။ ယောက်ျားလေးများအနေဖြင့် အားကစား

လုပ်ချိန်နှင့် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ချိန်များတွင် ဝှေးစေ့များ ထိခိုက်နာကျင်မှုမှကာကွယ်နိုင်ရန် စနစ်တကျ ထိန်းသိမ်းပတ်သင်ရန် လိုအပ်သည်။

(င) ဝှေးညှာ

ဝှေးစေ့မှထွက်လာသောသုက်ပိုးများသည် ဝှေးညှာမှတစ်ဆင့် သုက်ပိုပြွန်သို့ ရောက်ရှိသည်။

(စ) သုက်ပိုပြွန်

သေးငယ်၍ ရှည်လျားသောပြွန်ဖြစ်ပြီး ဝှေးညှာမှတစ်ဆင့် သုက်ပိုးများကို သုက်ရည်ပြုအိတ်သို့ပို့ဆောင်ပေးသည်။

(ဆ) သုက်ရည်ပြုအိတ်

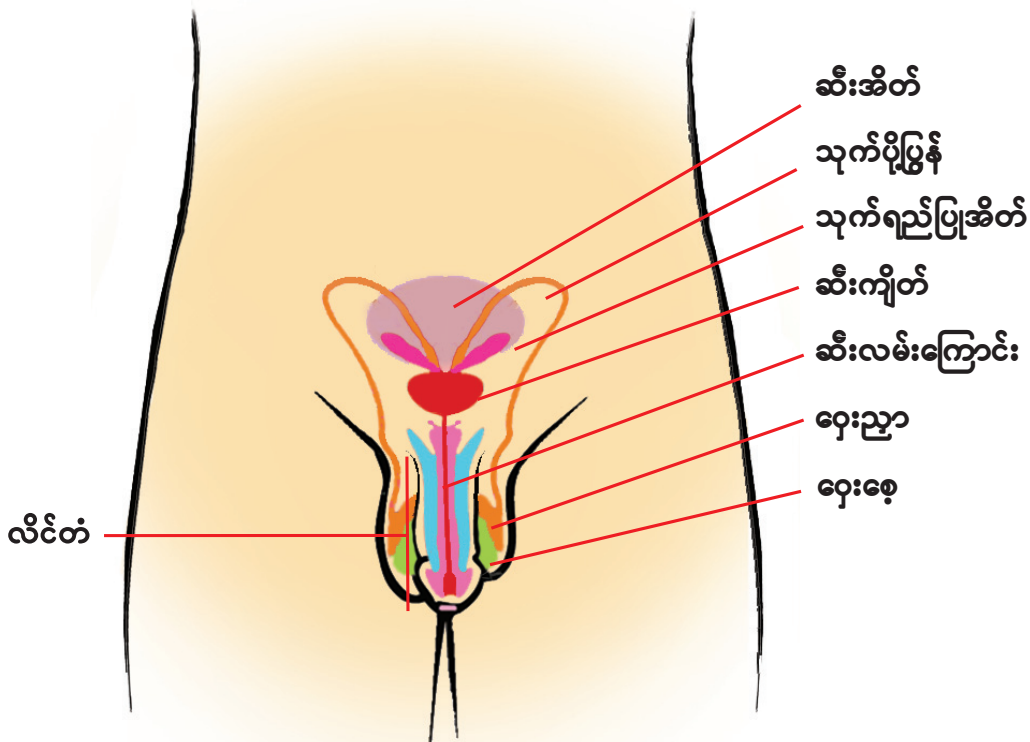
သုက်ရည်ပြုအိတ်မှာ သေးငယ်သောဂလင်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး သုက်ပိုးများကို အလွယ်တကူ သယ်ဆောင်ပေးနိုင်ရန် စေးကပ်၍ပျစ်သောသုက်ရည်ကို ထုတ်လုပ်ပေးသည်။ သုက်ပိုးများ သုက်ရည်နှင့် မရောနှောမီအချိန်ထိ ၎င်းနေရာတွင် ထိန်းသိမ်းထားသည်။

(ဇ) ဆီးကျိတ်

ဆီးကျိတ်သည် ဆီးအိမ်၏အောက်ခြေတွင်ရှိပြီး ဆီးလမ်းကြောင်းနှင့် တဆက်တည်းရှိသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ နို့နှင့်ရောင်ရှိသောအရည်တစ်မျိုးကို သုက်ရည်နှင့်ပေါင်းစပ်ရန် ထုတ်ပေးသည်။

(ဈ) ညအချိန်သုက်လွှတ်ခြင်း

ယောက်ျားလေးတစ်ဦး၏လိင်တံမှ ပထမဆုံးအကြိမ် သုက် ထုတ်လွှတ်ခြင်းသည် ညအချိန်အိပ်ပျော်နေစဉ်ဖြစ်တတ်သည်။ ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းမှာ ဝှေးစေ့မှထုတ်လုပ်ပြီး သုက်ရည်ပြုအိတ်တွင်းသို့ လျှောင်ထားသော သုက်ရည်များကို ပြင်ပသို့ထွက်စေသည့် သဘာဝနည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။



သုက်ရည်ကို အပြင်သို့ ထွက်စေသော နည်းလမ်း ၂ ခုမှာ

- တစ်ကိုယ်တော် ဖြေသိမ့်ခြင်း
- အမျိုးသမီးနှင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

### အနှစ်ချုပ်

- ရာသီသွေးပေါ်ခြင်းသည် မိန်းကလေးတစ်ယောက်အတွက် အပျိုဖော်ဝင်ခြင်း၏လက္ခဏာတစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။
- ယောက်ျားလေးတစ်ဦး၏လိင်တံမှ သုက်ထုတ်လွှတ်ခြင်းသည် လူပျိုဖော်ဝင်ခြင်း၏လက္ခဏာတစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။
- ရာသီသွေးစတင်ပေါ်ခြင်းသည် မိန်းကလေးတစ်ယောက်အနေနှင့် ကိုယ်ဝန်ရနိုင်သောအခြေအနေသို့ရောက်ရှိပြီဖြစ်ကြောင်းပြသခြင်းဖြစ်သော်လည်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရန်နှင့် မိခင်တစ်ဦးဘဝသို့ရောက်ရန်သင့်တော်ပြီဟု မဆိုနိုင်ပေ။
- ယောက်ျားလေးဖြစ်စေ မိန်းကလေးဖြစ်စေ မျိုးဆက်ပွားအင်္ဂါများနှင့်ပတ်သက်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် တိုင်ပင်ပါ။

# နောက်ဆက်တွဲ ၉

## လက်ထပ်ဖို့အဆင်သင့်ဖြစ် မဖြစ်

လက်ထပ်ဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ် မဖြစ်ကို ရှုထောင့်များများက စဉ်းစားကြည့်ပါ။ လူငယ်တစ်ဦး အိမ်ထောင်ပြုရန် အဆင်သင့် ဖြစ် မဖြစ် အောက်ပါအချက်အလက်များအရ ဦးစွာစဉ်းစားကြည့်သင့်ပါသည်။

### ပညာရေးအားဖြင့် ပြည့်စုံမှုရှိ မရှိ

ကျောင်းပညာရေး သို့မဟုတ် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပညာတစ်ခုခု တတ်ကျွမ်းပြီးမှသာ အိမ်ထောင်ပြုသင့်သည်။ ထိုပညာရပ်များက အိမ်ထောင်တစ်ခုထူထောင်ရာတွင်လိုအပ်သော ငွေကြေး ပြည့်စုံမှုအတွက် စီးပွားရှာဖွေရာတွင် အထောက်အကူပြုမည်ဖြစ်ပါသည်။

### စီးပွားရေးအင်အားအဆင်သင့်ဖြစ် မဖြစ်

အိမ်ထောင်တစ်ခု ထူထောင်မည်ဆိုသည်နှင့် အိမ်ထောင်တစ်ခုရပ်တည်ရန်လိုအပ်သော စားဝတ် နေရေးနှင့် အခြားသော ကျန်းမာရေး၊ ပညာရေး၊ လူမှုရေးကိစ္စအပူအအတွက် လိုအပ်သောသုံးစွဲမှုများကို အထောက်အကူပြုရန် သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော ဝင်ငွေရနိုင်မည့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်း သို့မဟုတ် ခိုင်မာသော အလုပ်အကိုင်တစ်ခုခုရှိထားပြီးမှသာ အိမ်ထောင်ပြုသင့်ပါသည်။

### ကျန်းမာရေးအားဖြင့်ပြည့်စုံခြင်းရှိ မရှိ

အိမ်ထောင်ပြုမည့် အမျိုးသား အမျိုးသမီး နှစ်ဦးစလုံးသည် ပျော်ရွှင်သောမိသားစုဘဝကို ဖန်တီးရန်အတွက် ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်နေရန် လိုအပ်သည်။

### အသက်အားဖြင့်အဆင်သင့်ဖြစ် မဖြစ်

အမျိုးသမီးများအနေနှင့် အသက် ၁၈ နှစ်ပြည့်ပြီးမှသာ အိမ်ထောင်ပြုသားမွေးလုပ်သင့်ပါသည်။ အသက် ၁၈ နှစ် မပြည့်မီ အိမ်ထောင်သားမွေးပြုပါက ကျန်းမာရေးရှုထောင့်အရ အခက်အခဲပြဿနာများ ကြုံတွေ့နိုင်ပါသည်။

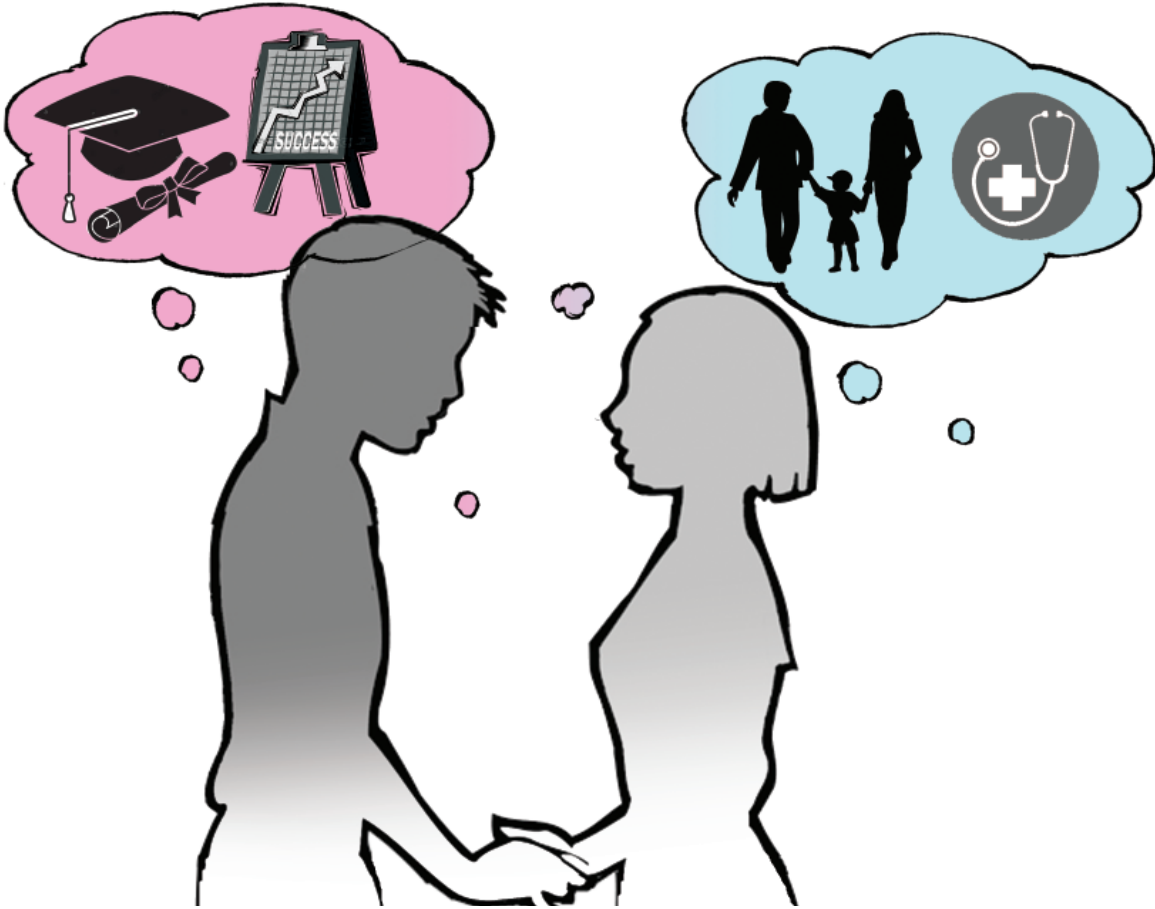
### အိမ်ထောင်တစ်ခုထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်းရှိ မရှိ

အိမ်ထောင်တစ်ခုထူထောင်ပြီးဆိုလျှင် ထိုအိမ်ထောင်ရပ်တည်နိုင်ရန် အိမ်မှုကိစ္စများ ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ဝင်ငွေရှာခြင်း၊ သားသမီးများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း၊ လင်နှင့်မယား ဆက်ဆံပေါင်းသင်းရေးအစရှိသည့် အိမ်ထောင်တာဝန်များကို အမျိုးသားနှင့်အမျိုးသမီးနှစ်ဦးစလုံးက လက်တွဲတာဝန်ယူနိုင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

### ရင့်ကျက်မှုရှိ မရှိ

အိမ်ထောင်တစ်ခု ထူထောင်ပြီးဆိုလျှင် မိမိကြိုတင်မှန်းဆမရသောအခက်အခဲများ၊ ပြဿနာများကို ရင်ဆိုင်ရမည်မှာမလွဲကောက်ဖြစ်တဲ့အတွက် ရင့်ကျက်မှုလိုအပ်ပါသည်။ ရင့်ကျက်မှုမရှိသေးသော ဆယ်ကျော်သက်များအနေနှင့် အိမ်ထောင်ပြုမည်ဆိုလျှင် အိမ်ထောင်ကို ထိန်းသိမ်းရန်အခက်အခဲရှိနိုင်ပါသည်။ အဆင်မပြေမှုကြောင့် အိမ်ထောင်တစ်ခုပြိုကွဲပြိုဆိုပြန်လျှင် ဇနီးနှင့်ခင်ပွန်းသည်သာမက သားသမီးများအတွက်ပါ အခက်အခဲရှိနိုင်ပါသည်။ ရင့်ကျက်မှုက ဘဝအခက်အခဲများကိုရင်ဆိုင်ရာတွင် အကောင်းဆုံးသမားတော်ဖြစ်ပါသည်။ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏ရင့်ကျက်မှုသည် အသက်အရွယ်နှင့်မဆိုင်ပါ။ ရင့်ကျက်မှုဆိုသည်မှာ ဆင်ခြင်ပိုင်းခြားနိုင်စွမ်း၊ ပြဿနာဖြေရှင်းနိုင်စွမ်း၊ အခက်အခဲရင်ဆိုင်နိုင်စွမ်း

စသည့် အရည်အချင်းများပင်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အိမ်ထောင်ပြုမည်ဆိုလျှင် ရင့်ကျက်မှုရှိရန် အထူး လိုအပ်ပါသည်။



### အနှစ်ချုပ်

- လူငယ်တစ်ဦးအိမ်ထောင်ပြုရန် အဆင်သင့် ဖြစ် မဖြစ် အသက်၊ ပညာရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ အိမ်ထောင်ရေး၊ ရင့်ကျက်မှု ရှုထောင့်များက ဦးစွာစဉ်းစားကြည့်သင့်ပါသည်။



# နောက်ဆက်တွဲ ၁၀

## အရွယ်မတိုင်မီ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ရောက်ရှိလာသောအခါ မျိုးပွားအင်္ဂါများဖွံ့ဖြိုးလာပြီး သန္ဓေအောင်နိုင်သောအနေအထားသို့ ရောက်ရှိလာကြသည်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှုများအရ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်သည်ဆိုသော်လည်း ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်တစ်ဦးအနေဖြင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ အသိဉာဏ်ဗဟုသုတ၊ အတွေ့အကြုံရင့်ကျက်မှုများအရ ကိုယ်ဝန်အား တာဝန်ယူစောင့်ရှောက်ရန် အဆင်သင့်မဖြစ်သေးပေ။ အိမ်ထောင်မပြုမီလိင်ဆက်ဆံခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ အရွယ်မတိုင်မီအိမ်ထောင်ပြုခဲ့ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း ကိုယ်ဝန်ရရှိလာခဲ့လျှင် ကာယကံရှင်ကိုယ်တိုင် ရှုထောင့်ပေါင်းစုံမှ ပတ်ဝန်းကျင်၏လွှဲမှားသော အယူအဆကြောင့် လူမှုဒုက္ခပေါင်းစုံ ခံစားရနိုင်သည်။ ထို့အပြင် မိဘအသိုင်းအဝိုင်းများအနေဖြင့် လည်းပတ်ဝန်းကျင်မှ ပစ်ပယ် ကွဲရဲခြင်းကို ခံရနိုင်သည်။ မလိုလားအပ်သောကိုယ်ဝန်အား ဖျက်ချခဲ့လျှင်လည်း အသက်သေဆုံးသည်အထိ အဆိုးရွားဆုံးခံစားရနိုင်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များအနေဖြင့် အရွယ်မတိုင်မီ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၏ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများမခံစားရစေရန် အထူးသတိပြု ရှောင်ကြဉ်သင့်ပေသည်။

## အရွယ်မတိုင်မီ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၏ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ

### ၁။ လူမှုရေးပြဿနာ

- ပတ်ဝန်းကျင်၏ လွှဲမှားသောအယူအဆကြောင့် ကွဲရဲမှုကို ခံရခြင်း။
- အရှက်ရခြင်း။
- စိတ်ဓါတ်ကျလာခြင်း။ (စိတ်ဒဏ်ရာရခြင်း)
- သိမ်ငယ်လာခြင်း။
- ယုံကြည်မှုနည်းလာခြင်း။
- ပတ်ဝန်းကျင်၏ ရိုက်ခတ်မှုကြောင့် မိခင်စိတ်ပျောက်ဆုံးလာခြင်း။
- မိမိကိုယ်မိမိ သတ်သေရန်ကြိုးစားခြင်း။
- ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း။

### ၂။ ပညာရေးပြဿနာ

- ပညာသင်ကြားခြင်းအပေါ် စိတ်ဝင်စားမှုနည်းလာနိုင်ခြင်း။
- ထူးချွန်အောင်စွမ်းဆောင်နိုင်မှုစွမ်းအား ကျဆင်းလာနိုင်ခြင်း။
- ပညာရေးဆုံးခန်းတိုင်အောင်သင်ကြားနိုင်ရန် အခွင့်အလမ်းနည်းပါးလာခြင်း။ (ရည်မှန်းချက်ပျောက်ကွယ်ခြင်း)

### ၃။ စီးပွားရေးပြဿနာ

- ပညာမပြည့်စုံသည့်အတွက် အလုပ်ရှာဖွေရာတွင်အခက်အခဲတွေ့ရခြင်း။
- ဗဟုသုတမပြည့်စုံသေးသည့်အတွက် အလိမ်ခံရမှုများကြုံတွေ့နိုင်ခြင်း။

### ၄။ အိမ်ထောင်ရေးပြဿနာ

- အိမ်ထောင်ကို ကောင်းစွာထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်း။
- တည်မြဲမှုမရှိနိုင်ခြင်း။
- အိမ်ထောင်ရေးဖောက်ပြန်ခြင်း။
- သာယာမှုမရှိနိုင်ခြင်း။
- သားသမီးများပြုစုပျိုးထောင်ရာတွင် အခက်အခဲရှိခြင်း။

### ၅။ ကျန်းမာရေးပြဿနာ

- သားအိမ်ဖွံ့ဖြိုးမှုမပြည့်စုံသေးသည့်အတွက် သန္ဓေသားဖွံ့ဖြိုးမှုကိုထိခိုက်နိုင်ပြီး ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျနိုင်ခြင်း။
- လမစေ့ပဲ ကလေးမွေးခြင်း၊ မွေးဖွားလာသောကလေး ပေါင်မပြည့်ခြင်း၊ ဉာဏ်ရည်မမီခြင်း။
- မလိုချင်ဘဲရသွားသောကိုယ်ဝန်ကို တိတ်တိတ်ပုန်းဖျက်ချဖို့ကြိုးစားရာမှ သားအိမ်ပျက်စီးခြင်း၊ ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းနှင့် အသက်သေဆုံးရခြင်း)
- သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ချေရှိခြင်း



ပတ်ဝန်းကျင် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းမှ ဆယ်ကျော်သက်ကိုယ်ဝန်ဆောင်များအား ကူညီစောင့်ရှောက်သင့်ပေသည်။ ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်အချင်းချင်းမှလည်း သူငယ်ချင်းအား နှစ်သိမ့် ရိုင်းပင်း ကူညီရပါမည်။ သို့မှသာ ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်နိုင်ရန်အတွက် လိုအပ်သော

ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုများနှင့် ကာကွယ်မှုများရရှိပြီး၊ အခက်အခဲများအား အောင်မြင်စွာကျော်လွှားနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

### မလိုလားအပ်သောကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းမှ ကာကွယ်ခြင်း

လိင်ကိစ္စကို လုံးဝ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းမှ ရာနှုန်းပြည့် ထိရောက်စွာ ကာကွယ်ပေးနိုင်သကဲ့သို့ လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်သောရောဂါများကိုပါ တစ်ပါတည်း ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။ လိင်ကိစ္စကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် ကုန်ကျစရိတ်မရှိသကဲ့သို့ အခြားမလိုလားအပ်သောဆိုးကျိုးများလည်း မရှိပါ။ မိမိ၏အဖော်ကိုလည်း သင့်တော်သောအချိန်အထိ စောင့်ဆိုင်းရန်နှင့် ပွင့်လင်းစွာဆွေးနွေးအသိပေးရန် လိုအပ်သည်။ မရှင်းလင်းသော အချက်များ၊ ကိစ္စများကိုလည်း မိဘများ၊ အခြားလူကြီးများ၊ ဖြေရှင်းပေးနိုင်သောသူများနှင့် ဆွေးနွေး တိုင်ပင်၍ အကြံဉာဏ်ရယူရန် လိုအပ်သည်။



### ၁။ လိင်ကိစ္စကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း

လိင်ကိစ္စကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းမှ ရာနှုန်းပြည့် ထိရောက်စွာ ကာကွယ်ပေးနိုင်သကဲ့သို့ လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်သောရောဂါများကိုပါ တစ်ပါတည်း ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။ လိင်ကိစ္စကိုရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် ကုန်ကျစရိတ်မရှိသကဲ့သို့ အခြားမလိုလားအပ်သောဆိုးကျိုးများလည်းမရှိပါ။ မိမိ၏အဖော်ကိုလည်း သင့်တော်သောအချိန်အထိစောင့်ဆိုင်းရန်နှင့် ပွင့်လင်းစွာဆွေးနွေးအသိပေးရန် လိုအပ်သည်။ မရှင်းလင်းသောအချက်များ၊ ကိစ္စများကိုလည်း မိဘများ၊ အခြားလူကြီးများ၊ ဖြေရှင်းပေးနိုင်သောသူများနှင့်ဆွေးနွေးတိုင်ပင်၍ အကြံဉာဏ်ရယူရန်လိုအပ်သည်။

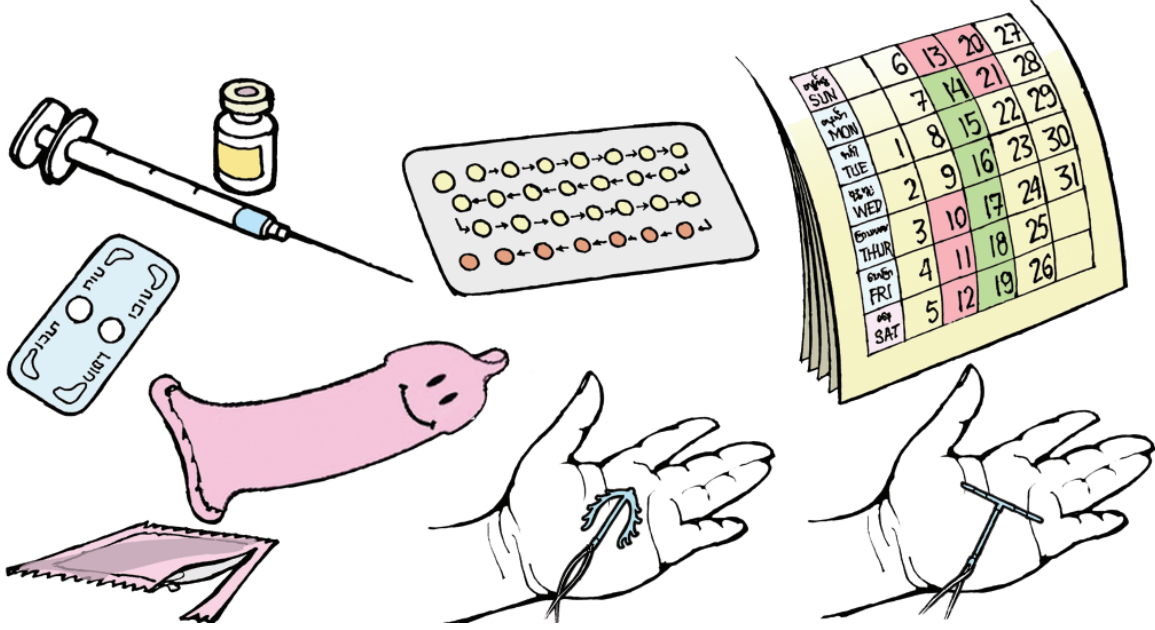
### ၂။ မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့်အရက်ကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း

လေ့လာတွေ့ရှိချက်အရ ဆယ်ကျော်သက်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကိစ္စများတွင် အရက်နှင့်မူးယစ်ဆေးဝါး တစ်မျိုးမျိုး သုံးစွဲခြင်းကြောင့် ပြဿနာကို ပိုမို ကြီးထွားစေကြောင်း တွေ့ရသည်။ အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးများ၊ စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေသောဆေးဝါးများသည် လူတစ်ဦး၏ ထိန်းသိမ်းနိုင်မှုစွမ်းရည်၊ ဆုံးဖြတ်နိုင်မှုစွမ်းရည်များကို ပြောင်းလဲစေနိုင်သည်။ ထိုအရာများကိုသတိထား၍ ကာကွယ်ရန်နည်းလမ်းများကို မမေ့မလျော့ဘဲ စနစ်တကျအသုံးပြုခြင်းဖြင့် မလိုလားအပ်သောဆိုးကျိုးများဖြစ်ပေါ်လာခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်သည်။ ထိုအရာများကိုရှောင်ကြဉ်ခြင်းဖြင့် ကာကွယ်ရန်နည်းလမ်းများကိုမမေ့မလျော့ဘဲ စနစ်တကျ အသုံးပြုလျှင် မလိုလားအပ်သောဆိုးကျိုးများဖြစ်ပေါ်လာခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်သည်။

### ၃။ သားဆက်ခြားနည်းလမ်းများ အသုံးပြုခြင်း

သားဆက်ခြားနည်းလမ်းများမှာ ကိုယ်ဝန်မရရှိစေရန်တားဆီးပေးသောနည်းလမ်းများ ဖြစ်သည်။ ဇနီးမောင်နှံများအနေဖြင့် သားသမီးမလိုချင်သေးသောအခါ သို့မဟုတ် သားဆက်ခြားလိုသောအခါ အသုံးပြုကြသည်။ အိမ်ထောင်မရှိသေးသူများပါ အသုံးပြုနိုင်သည်။

မရှောင်ကြဉ်နိုင်ပါက အကာအကွယ်သုံးလိင်ဆက်ဆံခြင်း (အမျိုးသား/ အမျိုးသမီးသုံးကွန်ဒုံး)ကို အထူးအလေးထားကာ အသုံးပြုသင့်ပါသည်။ သို့မှသာ လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်သောရောဂါများကို ကာကွယ်နိုင်သည့်အပြင် ကိုယ်ဝန်မရအောင်ပါ တားဆီးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံမှုပြုခဲ့ပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူထံသို့သွားရောက်၍ အကူအညီတောင်းခံသင့်ပါသည်။



### ကိုယ်ဝန်မရအောင် (သို့မဟုတ်) ပဋိသန္ဓေတားဆီးနိုင်သောနည်းလမ်းများ

- အမျိုးသားကွန်ဒုံးသုံးခြင်း
- အမျိုးသမီးကွန်ဒုံးသုံးခြင်း
- သုက်ကောင်သေစေသော ဆေးဝါးပစ္စည်းသုံးခြင်း
- လိင်ဆက်ဆံအပြီး သုက်ရည်ကို အပြင်သို့ထုတ်လွှတ်ခြင်း
- ကိုယ်ဝန်ရနိုင်သော ရက်ရှောင်ခြင်း
- သားအိမ်ခေါင်း အစွပ်သုံးခြင်း (Diaphragm ဒိုင်အာဖရန်သုံးခြင်း)
- နေ့စဉ်သောက် သန္ဓေတား စားဆေးကတ် သောက်ခြင်း
- သုံးလခံ သန္ဓေတား ထိုးဆေးသုံးခြင်း၊ (အသားဆေး၊ အရေပြားအောက်ထိုးဆေး)
- အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေး သောက်ခြင်း
- လက်မောင်းအရေပြားအောက်ထည့် သန္ဓေတားပစ္စည်းသုံးခြင်း
- သားအိမ်တွင်းထည့် သန္ဓေတားပစ္စည်းသုံးခြင်း
- သားကြောဖြတ်ခြင်း (ကျား၊ မ)

### ပဋိသန္ဓေတားနည်းလမ်းများ

ယာယီအားဖြင့်ပဋိသန္ဓေတားဆီးခြင်း

#### (၁) လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ရှောင်ရှားခြင်း (ကျား မ)

နှစ်ဦးနှစ်ဖက် လိင်ဆက်ဆံခြင်းကိုရှောင်ရှားခြင်းဖြင့် လိင်အင်္ဂါမှထွက်သောအရည်များ ထိတွေ့မှုကို ကာကွယ်ပေးသည်။ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်သဘောတူညီမှုရယူရန် ညှိနှိုင်းနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် မိမိ၏ ဆန္ဒဖြင့် လွတ်လပ်စွာဆုံးဖြတ်နိုင်သည်။ လိင်ဆက်ဆံမှုကိုရှောင်ရှားသည့်နည်းလမ်းသည် ကျား မ နှစ်ဦးစလုံးအတွက် ငွေကုန်ကြေးကျမရှိပါ။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးမရှိပါ။ အန္တရာယ်မရှိပါ။ မိဘများနှင့်ပဋိ ပကွ မရှိနိုင်ပါ။ စိုးရိမ်ပူပန်စရာလည်း မရှိပါ။ ယခင်က လိင်ဆက်ဆံခဲ့မိသော်လည်း လိင်ဆက်ဆံမှုကိုရှောင်ရှားရန် အချိန်မရွေးဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်သည်။ လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ (HIV, STI) မဖြစ်နိုင်ပါ။ မရည်ရွယ်ဘဲကိုယ်ဝန်ရရှိမှုကိုလည်း ရှောင်ရှားနိုင်သည်။

#### အကျိုးကျေးဇူး

၁၀၀ % ကာကွယ်နိုင်သည်။

#### (၂) သုက်ရည်ကို အပြင်သို့ထုတ်လွှတ်သည့်နည်း (ကျား)

သုက်ရည်ကို အပြင်သို့ထုတ်လွှတ်ခြင်းသည် လိင်ဆက်ဆံဖော်၏ခန္ဓာကိုယ် (မိန်းမကိုယ်၊ စအို၊ ပါးစပ်) ထဲသို့ သုက်ရည်ကိုမထုတ်လွှတ်ဘဲ အပြင်သို့ထုတ်လွှတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ သုက်ရည်မလွှတ်မီ လိင်တံကို အပြင်သို့ထုတ်သော်လည်း သုက်ရည်မလွှတ်မီထွက်လာသောအရည်ထဲတွင် သုက်ကောင်ပါ လာပါက ကိုယ်ဝန်ရရှိစေနိုင်သည်။ အိတ်ချ်အိုင်စီပိုးနှင့် STI ရောဂါပိုးများလည်း ကူးစက်ခံရနိုင်သည်။

#### အကျိုးကျေးဇူး

၈၀ % ခန့် စိတ်ချရသည်။

### (၃) ရက်ရှောင်ခြင်း (ကျား မ)

သားဥနှင့်သုက်ပိုးတွေ့ရန်အခွင့်အလမ်းရှိသော သားဥကြွေချိန်တွင် လိင်ဆက်ဆံမှုကို ရှောင်ရှားခြင်းဖြစ်သည်။ သားဥကြွေချိန်တွင် အမျိုးသမီးများ၏ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် ပြောင်းလဲတတ်သည်။ သို့သော် အမျိုးသမီးအများစုအတွက် တိကျစွာတွက်ရန် ခဲယဉ်းနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ရာသီချိန်ပုံမှန်လာလေ့ရှိသော အမျိုးသမီးများအနေနှင့် ရာသီစတင်ပေါ်သည့်ရက်မှတွက်ချက်လျှင် ရနိုင်သည်။ ရာသီစတင်ပေါ်ရက် မရောက်မီ ၇ ရက်နှင့် ရာသီစတင်ပေါ်ပြီး ၇ ရက်သည် အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီး လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုနိုင်သော ကာလဖြစ်ပြီး သားဥမကြွေမီ ၇ ရက်နှင့် သားဥကြွေပြီး ၇ ရက်သည် လိင်ဆက်ဆံမှု ရှောင်ရှားရမည်။

ဤနည်းသည် အိတ်ချ်အိုင်စီ ပိုးနှင့် STI ရောဂါပိုးကူးစက်ပြန့်ပွားမှုကို မတားဆီးနိုင်ပါ။ အချို့ဇနီးမောင်နှံများတွင် ဤနည်းလမ်းကို ကျင့်သုံးရန် အခက်အခဲရှိသည်။ ရာသီသွေးပုံမှန်မလာသော အသက် ၂၀ အောက် အမျိုးသမီးများအတွက် ဤနည်းသည် စိတ်မချရပါ။ ဤနည်းလမ်းကိုသုံးမည်ဆိုပါက ဇနီးမောင်နှံနှစ်ဦးသည် လိင်ဆက်ဆံခြင်းကို ရက်အတန်ကြာ ရှောင်ရှားရမည်။

#### အကျိုးကျေးဇူး

ရာသီချိန်နှင့်ရာသီဖြစ်စဉ်ကာလအမြဲတမ်းပုံမှန်ရှိသောအမျိုးသမီးများအတွက် တွက်ချိန်ပုံမှန်ကန်လျှင် ၉၀ % ခန့်စိတ်ချရသည်။ သို့သော် အမျိုးသမီးအားလုံးအတွက် မဖြစ်နိုင်ပါ။

### (၄) အမျိုးသားကွန်ဒုံးသုံးခြင်း (ကျား)

သုက်ရည်ကို လိင်ဆက်ဆံဖော်၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့မဝင်စေရန် ကာကွယ်တားဆီးခြင်းဖြစ်သည်။ လိင်ဆက်ဆံခြင်းမပြုမီ ကွန်ဒုံးကိုစွပ်ပါ။ ကွန်ဒုံးအသုံးမပြုမီ ကွန်ဒုံးထိပ်ဖြားရှိနို့သီးခေါင်းပုံကိုကြည့်ပြီး အတည့် ဟုတ် မဟုတ် စစ်ဆေးပါ။ ထို့နောက် နို့သီးခေါင်းနေရာကို လက်ညှိုး လက်မအကြားဖိညစ်ပြီး ထွက်လာမည့်သုက်ရည်အတွက် ထိပ်နေရာအနည်းငယ်ချန်ထားပါ။ ပြီးလျှင် အမျိုးသားလိင်တံအရင်းထိ ရောက်အောင် ဖြည့်ချပါ။ တစ်ကြိမ်အသုံးပြုပြီးပါက ကွန်ဒုံးကိုစွန့်ပစ်ပါ။

အသုံးမပြုမီ ကွန်ဒုံးရက်လွန်ခြင်း ရှိ မရှိ၊ ပေါက်ပြဲခြင်းရှိ မရှိ စစ်ဆေးပါ။ အဆီခမ်းခြောက်နေပါက အသုံးမပြုပါနှင့်။ ကွန်ဒုံးသုံးခြင်းသည် ဈေးအသက်သာဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်ပြီး အိတ်ချ်အိုင်စီ ပိုးနှင့် STI ရောဂါပိုးကူးစက်မှုကို ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။

စာမျက်နှာ (၁၅၅) ရှိ အသုံးပြုပုံအဆင့်ဆင့်ကို ကြည့်ပါ။

#### အကျိုးကျေးဇူး

စနစ်တကျသေချာစွာ အသုံးပြုပါက ၉၀ % စိတ်ချရသည်။

### (၅) အမျိုးသမီးကွန်ဒုံးသုံးခြင်း (မ)

သုက်ရည်ဝင်လာခြင်းကိုကာကွယ်နိုင်သဖြင့် ယောနီမှထွက်လာသောအရည်များနှင့်သုက်ရည် မထိတွေ့နိုင်ပါ။ လိင်ဆက်ဆံမှုမပြုမီ အမျိုးသမီးကွန်ဒုံးကို မိန်းမကိုယ်မှတစ်ဆင့် မွေးလမ်းကြောင်းအတွင်း ထည့်သွင်းရမည်။ လိင်ဆက်ဆံပြီးသည်နှင့် ချက်ချင်းဖယ်ရှားပစ်ရမည်။ အမျိုးသမီးကွန်ဒုံးသည် အိတ်ချ်အိုင်စီပိုးနှင့် STI ရောဂါပိုးကူးစက်မှုကို အကာအကွယ်ပေးနိုင်သည်။ လိင်ဆက်ဆံဖော်အမျိုးသားက ကွန်ဒုံးအသုံးမပြုသောအခါ မိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်ရန်အတွက် အသုံးပြုနိုင်သည်။

စာမျက်နှာ (၁၅၆) ရှိ အသုံးပြုပုံအဆင့်ဆင့်ကို ကြည့်ပါ။

**အကျိုးကျေးဇူး**

စနစ်တကျသေချာစွာ အသုံးပြုပါက ၉၀ % စိတ်ချရသည်။

**(၆) သုက်ကောင်ကိုသေစေနိုင်သည့်ဆေးဝါးပစ္စည်းသုံးခြင်း (မ)**

သုက်ကောင်ကိုသေစေနိုင်သောဆေးဝါးပစ္စည်းကိုလိင်မဆက်ဆံမီမွေးလမ်းကြောင်းအတွင်း ကြိုတင်ထည့်ထားခြင်းဖြင့် သားအိမ်ဝမှတစ်ဆင့် သားအိမ်အတွင်း သုက်ကောင်များဝင်ရောက်မသွားစေရန် တားဆီးပေးသည်။ လိင်မဆက်ဆံမီ ယောနီတွင်း သုတ်လိမ်းရမည်။ ဓာတုပစ္စည်းသည် အရည်အသွေး အမျိုးမျိုးရှိသည်။ လိင်ဆက်ဆံတိုင်း အသုံးပြုရမည်။ အချို့သော အမျိုးသား အမျိုးသမီးများတွင် ယားယံမှုကို ဖြစ်စေတတ်သည်။

**အကျိုးကျေးဇူး**

ကွန်ဒုံးနှင့်အတူ အသုံးပြုပါက ၉၉ % စိတ်ချရသည်။

**ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းအကူအညီလိုအပ်သော ယာယီပဋိသန္ဓေတားဆီးခြင်း (မ)**

**၁။ ခိုင်အာဖရန်သုံးခြင်း**

ခိုင်အာဖရန်သုံးခြင်းသည် သားအိမ်အတွင်းသို့ သုက်ရည်မဝင်စေရန် တားဆီးပေးသည်။ လိင်မဆက်ဆံမီ (၂)နာရီခန့်ကြိုတင်၍ ခိုင်အာဖရန်ခွက်နှုတ်ခမ်းသားကို သုက်ကောင်သေဆေးဖြင့်သုတ်ပေးပါ။ ထို့နောက် ၎င်းခွက်ကို ယောနီအတွင်းသို့သွင်းပြီး သားအိမ်ခေါင်းကိုအုပ်မိအောင် ထည့်ထားရမည်။ ထိုခိုင်အာဖရန်ကို လိင်ဆက်ဆံပြီး (၆)နာရီမှ (၈)နာရီ ကြာသည်အထိထားပါ။ ထို့နောက် ခိုင်အာဖရန်ကိုထုတ်၍ ရေ၊ ဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်အောင်ဆေးကြောပါ။ အခြောက်ခံပြီး ခိုင်အာဖရန် ဗူးတွင်ထည့်သွင်းသိမ်းဆည်းပါ။

သုက်ကောင်ကိုသေစေသောဓာတုဆေးနှင့် ရောဂါကူးစက်မှုအန္တရာယ်ကို အတိုင်းအတာ တစ်ခုအထိ ကာကွယ်ပေးနိုင်သည့်အတွက် ခိုင်အာဖရန်ကို ကွန်ဒုံးနှင့်တွဲ၍သုံးသင့်သည်။ ခိုင်အာဖရန်ကို မှန်ကန်စွာအသုံးမပြုပါက ပဋိသန္ဓေတားဆီးပေးနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။

**အကျိုးကျေးဇူး**

ကိုယ်ဝန်မရစေရန် ၈၂ % ကာကွယ်နိုင်သည်။

**၂။ ပဋိသန္ဓေတားဆေးသောက်ခြင်း (မ)**

ပဋိသန္ဓေတားဆေးသောက်ခြင်းသည် သားဥကြွေခြင်းကိုတားဆီးခြင်းနှင့် သားဥကြွေခဲ့ပါက သန္ဓေမအောင်ရန် တားဆီးပေးခြင်းဖြစ်သည်။ နေ့စဉ်မှန်မှန်သောက်သင့်သည်။ မ ဟော်မုန်းနှင့် ပရိုဂျက်စတင်ပါသော ဆေးဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ဆေးတစ်လုံးမေ့ပြီးမသောက်မိပါက သတိရသည်နှင့် ချက်ချင်းတစ်လုံးသောက်ပြီး ပုံမှန်သောက်ရမည့်ဆေးလုံးကိုလည်း ဆက်သောက်ပါ။

သန္ဓေတားဆေးသောက်ခြင်းဖြင့် လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ (HIV, STI) ကို မကာကွယ်နိုင်သောကြောင့် ကွန်ဒုံးနှင့်တွဲ၍အသုံးပြုသင့်သည်။ ဤဆေး၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးမှာ ရာသီသွေးဆင်းခြင်း နည်းသွားသည်။ မူးဝေခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်တိုးခြင်း၊ ရင်သားများ ရောင်ရမ်းခြင်း၊ နာကျင်ခြင်းများ ဖြစ်တတ်သည်။

**အကျိုးကျေးဇူး**

ဤဆေးသောက်ခြင်းသည် ၉၅ % မှ ၉၈ % စိတ်ချရပါသည်။

**၃။ လက်မောင်းအရေပြားအောက်တွင် သန္ဓေတားပစ္စည်းထည့်ခြင်း (မ)**

သားဥကြွေခြင်းကိုတားဆီးပေးသည့်အပြင် သားအိမ်ခေါင်းဝရှိအရည်ကို ပျစ်ခဲစေခြင်း၊ လိင်ဆက်ဆံချိန်တွင် ထွက်လာသော သုက်ကောင်ဝင်ရောက်ခြင်းကို တားဆီးပေးသည်။ အမျိုးသမီး လက်မောင်း၏ အရေပြားအောက်တွင် အသေးစားခွဲစိတ်မှုပြုလုပ်ပြီး ပျော့ပျောင်းသောဆေးတောင့်လေးများကို ထည့်သွင်းခြင်းဖြစ်သည်။ ဆေးတောင့်တိုင်းတွင် မ ဟော်မုန်း၊ ပရိုဂျက်စတင်း အနည်းငယ်စီပါဝင်သည်။ ဆေးတောင့်များသည် ၅ နှစ်ခံပြီး အမျိုးသမီး၏သွေးကြောများက ဆေးတောင့်အတွင်းရှိ ဟော်မုန်းဓာတ်များကို ဖြေးညှင်းစွာစုပ်ယူသည်။

ငါးနှစ်တာကာလအတွင်း အခြားမည်သည့်သန္ဓေတားသည့်နည်းလမ်းများကိုမှ အသုံးပြုရန်မလိုပါ။ ထိုဆေးတောင့်များကိုထုတ်ပြီးနောက် ရာသီသွေးပုံမှန်ပြန်ဖြစ်လာပါသည်။ အခြားသန္ဓေတားနည်းများအသုံးပြုရန်ခက်ခဲသည့်အမျိုးသမီးများသည် ဤနည်းလမ်းကိုအသုံးပြုနိုင်သည်။ သို့ရာတွင် လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ (HIV, STI) ကိုကာကွယ်ရန် ကွန်ဒုံးနှင့်တွဲ၍ အသုံးပြုသင့်ပါသည်။

**အကျိုးကျေးဇူး**

၉၁ % မှ ၉၉ % သန္ဓေတားဆီးနိုင်သည်။ ထိရောက်မှုသည် ခန္ဓာကိုယ်၏အလေးချိန်ပေါ် မူတည်သည်။

**၄။ သုံးလခံ သန္ဓေတားဆေးသုံးခြင်း (အသားဆေး၊ အရေပြားအောက်ထိုးဆေး) (မ)**

ဟော်မုန်းပရိုဂျက်စတင်ပါသောဆေးကို ထိုးခြင်းဖြစ်သည်။ သားဥကြွေခြင်းကို ၃ လ (၁၂ပတ်) တားဆီးပေးသည့်အပြင် သားအိမ်ခေါင်းဝရှိအရည်ကို ပျစ်ခဲစေခြင်းဖြင့် သားအိမ်အတွင်းသို့ သုက်ကောင်မဝင်နိုင်ရန် တားဆီးပေးသည်။ ဟော်မုန်းကို လက်မောင်းကြွက်သား သို့မဟုတ် တင်ပါးအတွင်းသို့ ထိုးပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ပထမဆေးတစ်လုံးကို ရာသီသွေးစပေါ်သည့်ရက်မှ ၅ ရက်အတွင်းထိုးမှသာ ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်းကို သေချာစွာ တားဆီးနိုင်သည်။ ပထမဆေးထိုးပြီး ၁၂ ပတ်ကြာတိုင်း ဆေးထပ်မံထိုးရမည်။

ဤဆေးထိုးခြင်းသည် ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်းကို ၁၂ ပတ်တားနိုင်သော ထိရောက်သည့်နည်းလမ်းဖြစ်ပြီး ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးနည်းသည်။ ဖြစ်လာသောဘေးထွက်ဆိုးကျိုးအနည်းငယ်သည်လည်း လအနည်းငယ်ကြာသောအခါ ပျောက်သွားတတ်သည်။ ဤဆေးသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းကို တားဆီးပေးနိုင်သော်လည်း အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ပိုးနှင့် STI ရောဂါပိုးကူးစက်မှု မကာကွယ်နိုင်သောကြောင့် ကွန်ဒုံးနှင့်အတူတွဲ၍ သုံးသင့်သည်။

**အကျိုးကျေးဇူး**

ဆေးစထိုးချိန်မှစ၍ ၁၂ ပတ်အတွင်း ၉၅ % မှ ၉၈ % အထိ သန္ဓေတားနိုင်သည်။

**၅။ သားအိမ်အတွင်းထည့် သန္ဓေတားပစ္စည်း (မ)**

သေးငယ်ပြီး ပုံသဏ္ဍာန်အမျိုးမျိုးရှိပစ္စည်းကိုသားအိမ်တွင်းထည့်ထားခြင်းဖြင့်ဝင်ရောက်လာသော သုက်ပိုးများ၏ လှုပ်ရှားမှုကိုတားဆီးသကဲ့သို့ သန္ဓေအောင်ပြီး သားဥ နေရာယူခြင်းကို တားဆီးပေးသဖြင့် ပဋိသန္ဓေကိုယ်ဝန် မရအောင် ဆောင်ရွက်ပေးသည်။ နားလည်တတ်ကျွမ်းသူ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် တိုင်ပင်ထည့်သွင်းနိုင်သည်။ အမျိုးသမီးအနေနှင့်လည်း ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၏ ညွှန်ကြားချက်ကိုလိုက်နာရမည်။ သားအိမ်အတွင်း ပစ္စည်းထည့်ပြီးနောက် မွေးလမ်းကြောင်းအတွင်းရှိနေသည့်ကြိုးစက် အမျိုး

သမီးကိုယ်တိုင်က မကြာခဏစမ်းသပ်ကြည့်ရမည်။ စနစ်တကျထည့်သွင်းထားလျှင် အနည်းဆုံး ၅ နှစ်ခန့် အကျိုးအာနိသင်ရှိသည်။

IUD သည် အလွယ်ကူဆုံး သန္ဓေတားနည်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ သို့သော် ကလေးမရရှိသေးသော အမျိုးသမီးများ မသုံးသင့်ပါ။ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသောဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများမှာ ကြွက်တက်ခြင်း၊ ရာသီသွေး များခြင်း၊ ပုံမှန်မဟုတ်သောရာသီသွေးဆင်းခြင်း၊ မျိုးပွားလမ်းကြောင်းရောဂါပိုးဝင်ရောက်နိုင်ခြင်းတို့ဖြစ် သည်။ ကိုယ်ဝန်ကိုတားဆီးပေးသော်လည်း လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ (HIV, STI) ရော ဂါပိုးကူးစက်မှုကိုမကာကွယ်နိုင်သောကြောင့် ကွန်ဒုံးနှင့်အတူတွဲ၍သုံးသင့်သည်။

**အကျိုးကျေးဇူး**

၉၈ % မှ ၉၉ % သန္ဓေတားနိုင်ပါသည်။

**တစ်သက်တာ သန္ဓေတားခြင်း**

**၁။ အမျိုးသား သားကြောဖြတ်ခြင်း (ကျား)**

သုတ်ကောင်သည် ပေးစေ့အတွင်းတွင်ပွားများပြီး သုတ်ပိုပြွန်မှတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်အပြင်ဘက်သို့ ထွက်လာသည်။ ထို့ကြောင့် အမျိုးသား သားကြောဖြတ်ခြင်းဆိုသည်မှာ ခွဲစိတ်ကုသမှုမယူပြီး သုတ်ပိုပြွန်ကို ဖြတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ သုတ်ကောင်ထွက်လာသော ဖြတ်သန်းရာသုတ်ပိုပြွန်ကို ပိတ်ဆို့ဖြတ်တောက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ကပ္ပယ်အိတ်တစ်ဖက်ကို အနည်းငယ်ခွဲစိတ်ပြီး သုတ်ပိုပြွန်ဖြတ်တောက်ခြင်းဖြစ်သည်။

ခွဲစိတ်ကုသမှုမယူမီ အမျိုးသားသည် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုမယူရမည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆို သော် ခွဲစိတ်ကုသမှုမယူပြီးလျှင်ပြီးချင်း သန္ဓေရရှိမှုကို မတားဆီးနိုင်သေးပါ။ ထိုအချိန်တွင် လိင်ဆက် ဆံမှုပြုပါက သန္ဓေတားဆီးနိုင်သည့် အခြားနည်းလမ်းများကို သုံးရန်လိုအပ်သည်။ ၄၅ ရက်ခန့် စောင့်ဆိုင်း ရန်လိုအပ်သည်။ သို့မဟုတ် ၄၅ ရက်ခန့်ကြာပြီး သုတ်ရည်ကို ဓါတ်ခွဲခန်းတွင်စမ်းသပ်သောနည်းဖြင့် သုတ်ပိုး လက်ကျန်မရှိတော့ကြောင်း စစ်ဆေးရန်လိုအပ်သည်။ ခွဲစိတ်ကုသမှုမယူပြီး တစ်ပတ်အတွင်း ခွန်အားစိုက်ထုတ်ရသောအလုပ်ကို ရှောင်သင့်သည်။

အမျိုးသား သားကြောဖြတ်ခြင်းသည် လွယ်ကူ၍ထိရောက်ပြီး ကုန်ကျစရိတ်သက်သာသော စိတ်ချရသည့်နည်းဖြစ်သည်။ အချို့သူများတွင် ခွဲစိတ်ကုသမှုမယူပြီးနောက် ခွဲစိတ်သည့်နေရာတွင် နာ ကျင်မှုခံစားရသည်။ ၂% မျှသာ သွေးထွက်ခြင်း၊ ဖျားခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း၊ ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းစသည့် ဝေဒနာ များ ခံစားရသည်။

**အကျိုးကျေးဇူး**

သန္ဓေတားဆီးရန်အတွက် အလွန်ကောင်းမွန်သောနည်းလမ်းဖြစ်သည်။

**၂။ အမျိုးသမီး သားကြောဖြတ်ခြင်း (မ)**

အမျိုးသမီး သားကြောဖြတ်ခြင်းသည် သုတ်ကောင်နှင့် မမျိုးဥတို့ မဆုံတွေ့စေရန် တားဆီး သည့် အစီအစဉ်ဖြစ်သည်။ သန္ဓေအောင်ခြင်းသည် မ မျိုးဥပြွန်အတွင်းတွင်ဖြစ်ပေါ်သောကြောင့် ရင့် သန်ပြီးသော မ မျိုးဥများ သားအိမ်တွင်းသို့ရောက်မလာနိုင်စေရန်နှင့် မျိုးဥပြွန်ကိုပိတ်ရန် ခွဲစိတ်ဖြတ် တောက်ခြင်းဖြစ်သည်။

ခွဲစိတ်မည့်အမျိုးသမီးအား ခွဲစိတ်မည့်အစီအစဉ်ကို အသိပေးရမည်။ တင်ပါးဆုံကွင်းနှင့် သက်လုံအားကို စစ်ဆေးရန်လိုအပ်သည်။ ခွဲစိတ်ကုသမှုမယူပြီးနောက် ၁-၂ ရက်ခန့် အနားယူရမည်။ အလေးအပင်မခြင်း၊ အင်အား သုံးရသော အလုပ်များ၊ လိင်ဆက်ဆံခြင်းများကို တစ်ပတ်ခန့် ရှောင်ရှားရမည်။ အမျိုးသမီးသားကြောဖြတ်ခြင်းသည် အလွန်ထိရောက်မှုရှိသည်။ အပြီးအပိုင်သန္ဓေတားနိုင်သည်။ တစ် ကြိမ်သာ ငွေကြေးကုန်ကျမှုရှိသည်။ အချို့သူများတွင် ခွဲစိတ်သည့်နေရာမှနာကျင်မှုကို အချိန်အနည်း



ငယ်ကြာ ခံစားရသည်။ ၂ % မျှသာ သွေးထွက်ခြင်း၊ ဖျားခြင်း၊ ဝှက်နာခြင်း၊ ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းစသည့် ဝေဒနာများ ခံစားရသည်။

**အကျိုးကျေးဇူး**

အမျိုးသမီး သားကြောဖြတ်ခြင်းသည် ၁၀၀ % စိတ်ချရသည်ဟု ပြောကြသည်။ ဤအစီအစဉ် သည် ချက်ချင်း ထိရောက်မှုရှိသည်။ လုံးဝထိရောက်မှုရှိသည်ဟုဆိုသော်လည်း ပထမရာသီသွေးစဆင်း ချိန်တိုင်အောင် အခြားသန္ဓေတားသည့်နည်းလမ်းများကိုသုံးရန် လိုအပ်သည်။ ဖြတ်ထားသော သားကြော ပြန်ဆက်သွားခြင်း သို့မဟုတ် ခွဲစိတ်ကုသမှုမအောင်မြင်ခြင်းမျိုးလည်း ဖြစ်တတ်သည်။

**အရေးပေါ် ပဋိသန္ဓေတားခြင်း**

**အရေးပေါ် သန္ဓေတားဆေးသောက်ခြင်း (မ)**

အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေးသည် အမျိုးသမီး၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းတွင် အချိန်တိုအတွင်း ဟော် မုန်းအမြောက်အများကို ထွက်ပေါ်စေသည်။ (အရေးပေါ်သန္ဓေတားဆေးသောက်နည်း) ဤဆေးသည် (အကြိမ်ကြိမ်သောက်လျှင်) သားဥအိမ်နှင့်သားအိမ်နံရံဖွံ့ဖြိုးမှုအပေါ်ထိခိုက်စေသောကြောင့် ကိုယ်ဝန်ရရှိ မှုအလားအလာ နည်းသွားသည် ။ အမျိုးသမီးများ ၏ ရာသီသွေးလည်ပတ်မှုအပေါ်မူတည်၍ ဟော်မုန်း များက သန္ဓေရရှိမှုကို နည်းမျိုးစုံဖြင့်တားဆီးပေးသည်။ သားဥကြွခြင်းကိုတားဆီးပေးသည်။ မျိုးအောင် စေရန်အတွက် လိုအပ်သောဟော်မုန်းများကို ပိတ်ဆို့ပေးသည်။ သားအိမ်နံရံကိုထိခိုက်စေသောကြောင့် သုက်ကောင်ဝင်ရောက်ရာလမ်းကြောင်းကိုပြောင်းသွားစေခြင်းဖြင့် သုက်ကောင်နှင့် မ မျိုးဥတို့တွေ့ဆုံပြီး သန္ဓေအောင်မြင်ခြင်း မဖြစ်နိုင်တော့ပါ။

အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံခြင်း သို့မဟုတ် လိင်ဆက်ဆံနေစဉ် ကွန်ဒုံးပေါက်ပြဲသွားခြင်းဖြစ် ပါက လိင်ဆက်ဆံပြီးနောက် လိင်ဆက်ဆံဖော်အမျိုးသမီးက သောက်နိုင်သည်။ ဤဆေးသည် လိင်မှ တစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ (HIV, STI) ကူးစက်မှုကို မကာကွယ်နိုင်ပါ။ ဤဆေးသည် သားအိမ်ပြင်ပတွင်သန္ဓေတည်ခြင်းကို မတားဆီးနိုင်ပါ။ ဤသို့သန္ဓေတည်ခြင်းမှာ အလွန်အန္တရာယ်ရှိသော ကြောင့် ဆေးကုသမှု ချက်ချင်းခံယူရန် လိုအပ်သည်။ ဤသန္ဓေတားဆေးသည် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမပြုမီ သောက်သော သန္ဓေတားဆေးများနှင့် ကွန်ဒုံးအသုံးပြုခြင်းလောက် ထိရောက်မှုမရှိပါ။ သို့ရာတွင် အမျိုး သမီးတစ်ယောက်သည် အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံမိသည်ဆိုပါက အရေးပေါ်အခြေအနေအရ ဤ ဆေးကိုအသုံးပြုပါက ကိုယ်ဝန်ရရှိမှုအခွင့်အလမ်းကို လျော့ပါးစေသည်။

**အကျိုးကျေးဇူး**

ဤဆေးသည်လိင်ဆက်ဆံပြီး ၁၂၀ နာရီအတွင်းသောက်သုံး၍ရသည်။ သို့သော်စောနိုင်သမျှစော စော (မြန်မြန်) သောက်သုံးပါက ပိုမိုထိရောက်မှုရှိသည်။ ၇၅ % မှ ၈၉ % သန္ဓေတားဆီးနိုင်သည်။

**လိင်မှုကိစ္စအကြောင်း မည်သို့ပြောဆိုမည်နည်း**

အများအားဖြင့် မိန်းကလေး သို့မဟုတ် ယောက်ျားလေးမိတ်ဆွေနှင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်းအကြောင်း ပြောဆိုရာတွင် နှစ်ဦးစလုံးသက်တောင့်သက်သာရှိပြီး ရှင်းလင်းစွာစဉ်းစားနိုင်သည့်အချိန်တွင် ပြောဆို သင့်သည်။ နှစ်ဦးသဘောတူဆက်ဆံရာတွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးနားလည်မှုနှင့်လေးစားမှုရှိရန်လိုအပ်ပါ သည်။ သင့်အနေနှင့် တဖက်သား၏နာကျင်မှုကိုစိုးရိမ်ပါက ညင်သာစွာပြောဆိုဆက်ဆံပါ။ တစ်ဦးဆန္ဒကို တစ်ဦးက အပြန်အလှန်လေးစားပါ။

အကယ်၍ ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်တစ်ဦးသည် လိင်ဆက်ဆံရန်ဆန္ဒမရှိပါက မည်သည့်အခါမျှ လိင်ဆက်ဆံခြင်း မပြုပါနှင့်။ မိမိက ငြင်းဆန်သော်လည်း တဖက်သားမှ မလိုက်လျောပါက ရှောင်ထွက်ရန်။

ခုခံရန်ကြိုးစားပါ။ သမရိုးကျမဟုတ်သောလိင်ဆက်ဆံမှုများကို တောင်းဆိုလာပါက လက်မခံနိုင်လျှင် အဆင်ပြေစွာ ငြင်းဆိုသင့်သည်။ အလိုမတူပဲလိင်ဆက်ဆံခြင်းသည် ရာဇဝတ်မှု၊ မုဒိန်းမှုမြောက်ပါသည်။

### လိင်ကိစ္စကို မည်သို့ငြင်းဆန်မလဲ

မိမိအဆင်သင့်ဖြစ်မည့်အချိန်ကို မိမိ ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ် နိုင်ခွင့်ရှိသည်။ လိင်ဆက်ဆံဖူးပြီး ဖြစ်လျှင်ပင် မည်သည့်အချိန်တွင်မဆို၊ မည်သူ့ကိုမဆို၊ မည်သည့်အကြောင်းပြချက်ကြောင့်မဆို ငြင်းဆန် ခွင့်ရှိသည်။ လိင်ဆက်ဆံခြင်းမပြုလိုပါက သဘောမတူကြောင်း ကိုယ်တိုင် ပြတ်ပြတ်သားသား ငြင်းဆို ပါ။ ဖိအားပေးခြိမ်းခြောက်မှုကြောင့်လိုက်လျောရပါက ရာဇဝတ်မှုမြောက်ပါသည်။ ဥပဒေအရ တိုင်ကြား နိုင်ပါသည်။ တောင်းဆိုသူကို အမှန်တကယ် နှစ်သက်ကြောင်း၊ ချစ်ကြောင်း သိစေနိုင်သည်။ သို့သော် လိင်ကိစ္စအတွက် လုံးဝအဆင်သင့်မဖြစ်ကြောင်း ပြောပါ။ ခံစားချက်များကို သူတန်ဖိုးထားလျှင် အမှန် တကယ်ဂရုစိုက်မည်ဟု သတိပေးလိုက်ပါ။

- ဘာကြောင့် ငြင်းရသလဲဆိုတာကိုလည်း ရှင်းပြပါ။ အိမ်ထောင်မပြုမီ လိင်ဆက်ဆံခြင်း၏ အကျိုးအကြောင်း၊ အဆိုးအကောင်းများကို ရှင်းပြပါ။ အခြားပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းသော၊ အန္တရာယ်ကင်းသောအလုပ်တစ်ခုဖြင့် အစားထိုးရန် အဆိုပြုပါ။
- ချစ်သူ၏လွှမ်းမိုးမှုကို ကျော်လွန်အောင်ငြင်းဆိုရာတွင် ပြတ်သားစွာပြောဆိုရန် လိုအပ်ပါ သည်။ အားနာရန် မလိုပါ။
- မိမိပြောလိုသောအရာ မိမိရဲ့ အယူအဆအမြင်များကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းနှင့် ပြတ်သားစွာ ပြောဆိုသင့်ပါသည်။
- ပထမအကြိမ်မအောင်မြင်လျှင် စိတ်မပျက်ပါနှင့်။ နောက်တစ်ကြိမ်ဆက်၍ ကြိုးစားပါ။ တဖြည်းဖြည်းနှင့် အောင်မြင်လာပါလိမ့်မည်။
- ချစ်သူ၏လွှမ်းမိုးမှုများကို ပြတ်သားစွာဖြတ်သန်းကျော်လွှားရန်သာမက ထိုသူရဲ့အပြုအမူ၊ အတွေးအခေါ်၊ ယူအဆများပြောင်းလဲသွားစေရန်အတွက် တိုက်တွန်းခြင်းများကို ပြုလုပ် သင့်ပါသည်။
- ချစ်ခြင်းနှင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမတူညီကြောင်း ရှင်းပြပါ။
- ငြင်းလိုလျှင် ငြင်းနိုင်သောနည်းလမ်းမျိုးစုံ ရှိပါသည်။

### မိမိ၏ အဖော်အား ကွန်ဒုံးနှင့်သန္ဓေတားနည်းလမ်းများအသုံးပြုရန် မည်သို့ပြောဆိုရမလဲ။

လိင်ဆက်ဆံခြင်းဖြင့် အိတ်ချ်အိုင်စီ နှင့် လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်ရောဂါများ ရရှိနိုင်သည်။ မလိုလား အပ်သော ကိုယ်ဝန်ကိုလည်း ရရှိနိုင်သည်။ ၎င်းတို့ကိုကာကွယ်ရန် လိင်ဆက်ဆံတိုင်း ကွန်ဒုံးနှင့်သန္ဓေတား နည်းလမ်းများ စနစ်တကျအသုံးပြုရန် လိုအပ်သည်။ သို့မှသာ စိတ်ချရသောလိင်ဆက်ဆံမှု ဖြစ်မည်။ ထိုသို့အသုံးပြုရန် သင့်အဖော်အား ပြောရမည်။ ရှက်ရန်မလိုပါ။ ပြောဆိုရာတွင်လည်း သင့်တော်သော အချိန်ကိုရွေးချယ်ပါ။ စအို (သို့မဟုတ်) ပါးစပ်ကို အသုံးပြု၍ လိင်ဆက်ဆံမည်ဆိုပါက ကွန်ဒုံးကို အသုံးပြုပါ။

အန္တရာယ်ကင်းသော လိင်မှုဆိုင်ရာအပြုအမူများမှာ

- လိင်ဆက်ဆံမှုရှောင်ကျဉ်ခြင်း (အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါပိုး ကူးစက်ခြင်းနှင့် ကိုယ်ဝန်ကို တားဆီး ကာကွယ်နိုင်သည့် စိတ်ချရသောနည်းလမ်းတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။)
- ရောဂါမရှိသော အဖော် တစ်ဦးတည်းဖြင့်သာ လိင်ဆက်ဆံခြင်း။
- အပြန်အလှန်အားဖြင့် လိင်ဆက်ဆံဖော်တစ်ဦးတည်းရှိခြင်း။

- နှစ်ဦးစလုံး လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်ရောဂါများ ရှိ၊ မရှိ မှန် မမှန် စစ်ဆေးခြင်း

မှတ်ချက် ။ ။ သန္ဓေတားနည်းလမ်းများသည် ကိုယ်ဝန်မရအောင်ကာကွယ်သော်လည်း လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်သောရောဂါများကိုမကာကွယ်ပါ။ စိတ်ချရစေရန်အတွက် သန္ဓေတားနည်းလမ်းတစ်ခုအပြင် ကွန်ဒုံး ကိုပါ သုံးပါ။

အန္တရာယ်ကင်းသော လိင်ဆက်ဆံမှု၏ အကျိုးကျေးဇူးများမှာ

- မိမိကိုယ်တိုင် ကာကွယ်နိုင်ခြင်း
- မိမိ၏ ချစ်သူကို ကာကွယ်နိုင်ခြင်း
- စိတ်အေးချမ်း ပေါ့ပါးခြင်း

### ကိုယ်ဝန်ရှိ မရှိ မည်ကဲ့သို့သိရှိနိုင်မည်နည်း။

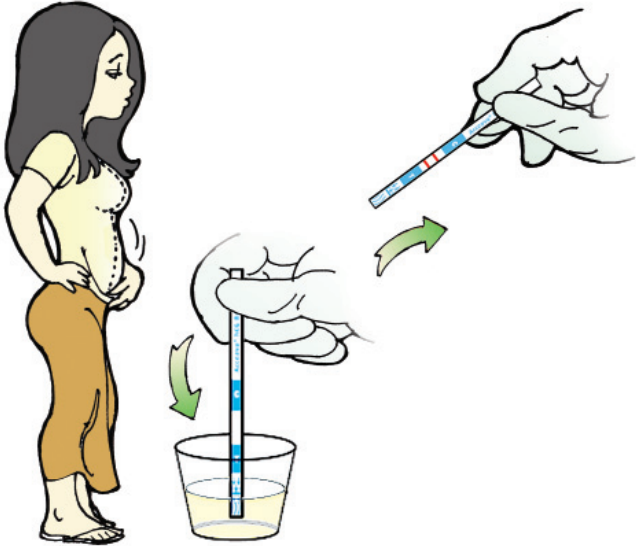
အမျိုးသားနှင့်လိင်ဆက်ဆံခဲ့ပြီးနောက် ရာသီပေါ်ရမည့်ရက်တွင် ရာသီမပေါ်ပါက ကျွန်မ ကိုယ်ဝန် ရှိနေပြီလားဟု သံသယဝင်နိုင်စရာရှိပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ရှိခါစ အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် ပထမဦးဆုံး ကိုယ်ခန္ဓာပြောင်းလဲမှုများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ယင်းတို့မှာ

- ရာသီသွေးထိန်ခြင်း
- သားမြတ်ပြည့်တင်းလာခြင်း
- နို့သီးခေါင်းမဲနက်လာခြင်း
- ပျို့ခြင်း
- အန်ခြင်း
- မောပန်းခြင်း
- Morning sickness (ဗိုက်ကြီးနာစွဲခြင်း)

ရာသီထိန်ပြီး ယင်းလက္ခဏာအချို့ပါတွေ့ရှိရပါက ကိုယ်ဝန်ရှိ မရှိ စမ်းသပ်ရန် လိုပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ရှိ မရှိ စမ်းသပ်ရန်ပစ္စည်း (Test Kit) ကို နီးစပ်ရာဆေးခန်း၊ ဆေးဆိုင်များတွင် ဝယ်ယူနိုင်ပါသည်။

### ကိုယ်ဝန်ရှိ မရှိ ဆီးစစ်နည်း (Urine Pregnancy Test)

မည်သည့်အချိန်တွင်မဆို ခံယူရရှိသော ဆီးကို စစ်ဆေးနိုင်သည်။ ဆီးကို သန့်စင်ခြောက်သွေ့သော ခွက်ဖြင့် ခံယူပါ။ ဆီးတွင် သွေးပါလျှင်၊ နောက်နေလျှင် အနည်ထိုင်စေပြီး ကြည်လင်သော ဆီးကိုသာ စမ်းပါ။



ဆီးသည်ပူနွေးလျှင် ခေတ္တအအေးခံပါ။ ရေခဲသေတ္တာထဲသိမ်းသော Test Kit ဖြစ်လျှင် ဆီးမထည့်မီ အအေး လျော့ရန် အခန်းအပူချိန်တွင် ခေတ္တထားပါ။ Test Kit ကို အပြာရောင်အဖျားပိုင်းကကိုင်ပြီး တခြားအပိုင်းကို ဆီးထဲသို့နှစ်ပါ။ ၃ စက္ကန့်ကြာနှစ်ပြီးလျှင် ပြန်လည်ဆယ်ယူ၍ ညီညာသောစားပွဲပေါ်တွင်လှဲတင်ထားပါ။ အချိန်ကြာအောင် ဆီးခွက်အတွင်း နှစ်မထားရ။

ခရမ်းရောင်အဖြေမျဉ်းသည် ၅ မိနစ်အတွင်း Test Kit ၏ အလယ်ပိုင်း အဖြူရောင်ကွက်လပ်၌ ပေါ်လာမည်။ မျဉ်းတစ်ကြောင်းပေါ်ပါက ကိုယ်ဝန်မရှိပါ။ နှစ်ကြောင်းပေါ်ပါက ကိုယ်ဝန်ရှိကြောင်း သိရှိနိုင်ပါသည်။ ။

### ကိုယ်ဝန်ရလာခဲ့လျှင် ဘယ်လိုဆက်လုပ်ရမလဲ

အသက် ၁၈နှစ်မတိုင်ခင် ကိုယ်ဝန်မဆောင်သင့်ပါ။ လက်မထပ်ရသေးပါက မိဘနှင့် ဖွင့်ပြော တိုင်ပင်ပြီး အမြန်ဆုံးလက်ထပ်ပါ။ ကာယကံရှင်နှစ်ဦးစလုံးတွင်တာဝန်ရှိပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းကို တရားဥပဒေအရ တားမြစ်ထားပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းကြောင့် မျိုးပွားအင်္ဂါ များတွင် ဒဏ်ရာရရှိခြင်း၊ ပိုးဝင်ခြင်း၊ မျိုးဆက်ပွား ကျန်းမာရေးချို့တဲ့မှုများ တစ်သက်လုံးခံစားသွားရနိုင် ပါသည်။ အသက်အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

မိဘသဘောမတူပါက ကာယကံရှင်နှစ်ဦးစလုံး တာဝန်ယူ၍ ဖြေရှင်းရပါမည်။ ဆယ်ကျော်သက် လူငယ်တစ်ဦးအနေဖြင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှုများအရ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်သည်ဆိုသော်လည်း စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ၊ အသိဉာဏ်ဗဟုသုတ၊ အတွေ့အကြုံရင့်ကျက်မှုများအရ ကိုယ်ဝန်ကိုတာဝန်ယူစောင့်ရှောက်ရန် အဆင်သင့်မဖြစ်နိုင်သေးပေ။ အိမ်ထောင်မပြုမီ လိင်ဆက်ဆံခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ အရွယ်မတိုင်မီ အိမ်ထောင်ပြုခဲ့ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း ကိုယ်ဝန်ရရှိလာခဲ့လျှင် ကာယကံရှင်ကိုယ်တိုင် ရှုထောင့်ပေါင်း စုံမှ လူမှုဒုက္ခပေါင်းစုံခံစားရနိုင်ပါသည်။

ထို့အပြင် မိဘအသိုင်းအဝိုင်းအနေဖြင့်လည်း ပတ်ဝန်းကျင်မှပစ်ပယ်ကွဲချခြင်းကို ခံရနိုင်ပါသည်။ မလိုချင်သောကိုယ်ဝန်ကိုဖျက်ချခဲ့လျှင်လည်း အသက်သေဆုံးသည် အထိအဆိုးရွားဆုံးခံစားရနိုင်ပါသည်။

သို့ဖြစ်၍ ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များအနေဖြင့် အရွယ်မတိုင်မီကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၏ နောက် ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများမခံစားရစေရန် အထူးသတိပြုရှောင်ကြဉ်သင့်ပါသည်။

### အနှစ်ချုပ်

- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှုများအရ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်သည်ဆိုသော်လည်း ဆယ်ကျော်သက်လူငယ် တစ်ဦးအနေဖြင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ အသိဉာဏ်ဗဟုသုတ၊ အတွေ့အကြုံရင့်ကျက်မှုများအရ ကိုယ်ဝန်အား တာဝန်ယူစောင့်ရှောက်ရန် အဆင်သင့်မဖြစ်သေးပေ။
- ဆယ်ကျော်သက်များအချို့မှာ ပြင်ဆင်ထားခြင်းမရှိဘဲ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေကြရသည်။ ထိုအခါ ၎င်းတို့၏ ဘဝရှေ့ရေးတွင် အခက်အခဲမြောက်များစွာဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် မိမိတို့၏ ဘဝ မထိခိုက်မပျက်စီးစေရန် ရှောင်ကြဉ်သင့်သည်များကို ရှောင်ကြဉ်ရန်လိုအပ်သည်။

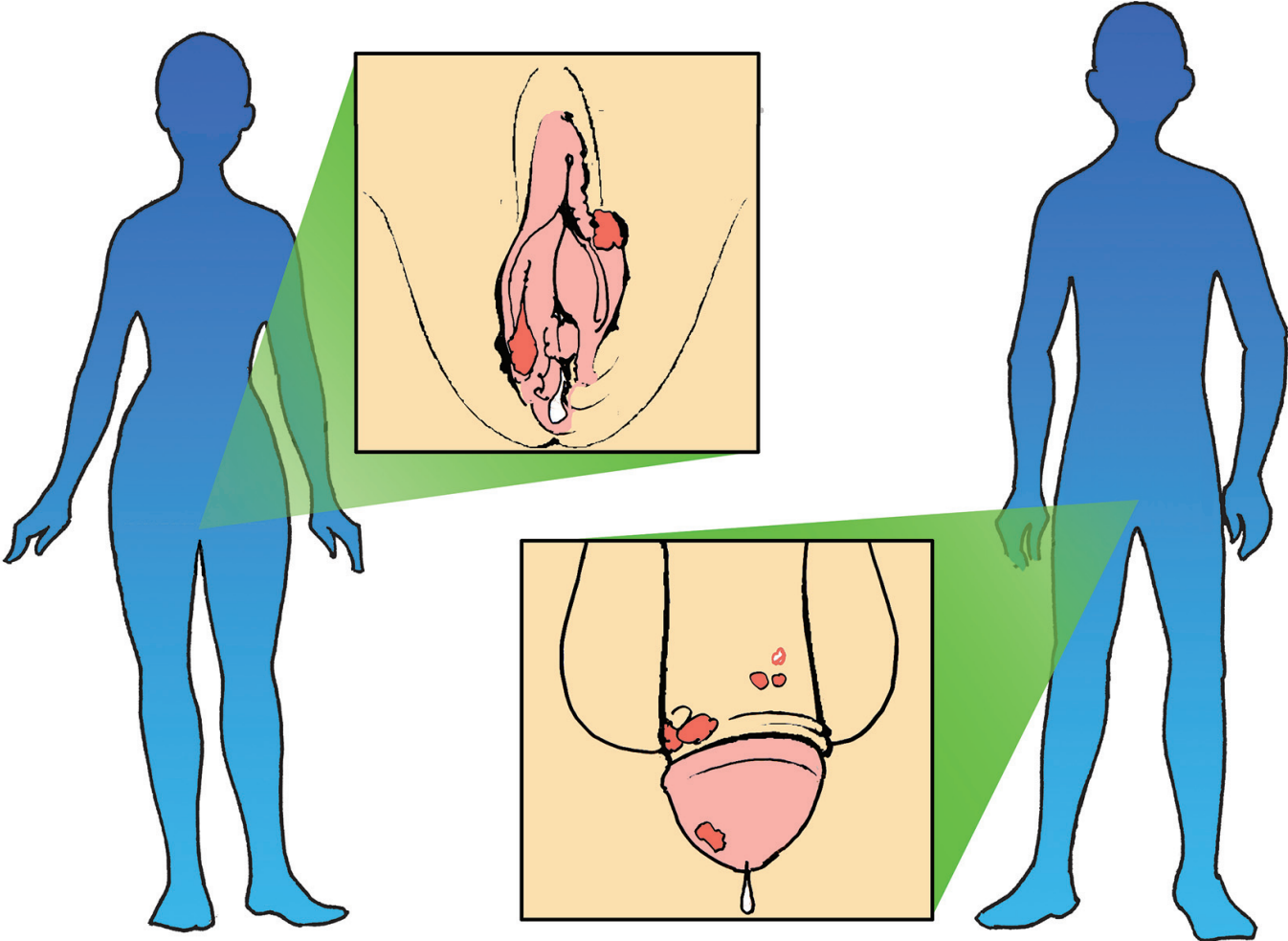
# နောက်ဆက်တွဲ ၁၁

## လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါ

လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါသည် ဗိုင်းရပ်စ် သို့မဟုတ် ဘက်တီးရီးယား သို့မဟုတ် ကပ်ပါးပိုးကြောင့် လိင်အင်္ဂါတွင်ကူးစက်ပြန့်ပွားသော ရောဂါဖြစ်သည်။ လိင်ဆက်ဆံခြင်းအားဖြင့် တစ်ဦးမှ တစ်ဦးသို့ ကူးစက်ပြန့်ပွားသည်။

STI (Sexually Transmitted Infection) လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါကူးစက် ပြန့်ပွားပုံသည် လိင်ဆက်ဆံမှုဆိုင်ရာအပြုအမူ (လိင်အင်္ဂါဖြင့်၊ စအိုဖြင့်၊ ပါးစပ်ဖြင့်ဆက်ဆံခြင်း၊ လိင်အင်္ဂါ အရေပြားနှင့် ထိတွေ့ခြင်း) ကိုလိုက်၍ အမျိုးမျိုးကွဲပြားသည်။ STI ရှိသူ၏သွေးသည် အခြားသူတစ်ဦး၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းဝင်ရောက်ခြင်းဖြင့် အချို့သော STI ရောဂါများ ကူးစက်နိုင်သည်။ သို့ဖြစ်၍ မူးယစ်ဆေး သုံးသူများ ဆေးထိုးအပ်နှင့်ပြွန်ကိုမျှဝေသုံးစွဲခြင်းသည် STI ကူးစက်မှုအန္တရာယ်ရှိသည်။ နားဖောက်သော အပ်၊ အပ်စိုက်ကုသရာတွင်သုံးသောအပ်၊ ဆေးမင်ကြောင်ထိုးသောအပ်များသည် အသစ်စက်စက် သို့မဟုတ် ပိုးသတ်ထားသောအပ်များ ဖြစ်သင့်သည်။

STI ရောဂါအများစု၏ ပထမဆုံးရောဂါလက္ခဏာမှာ ဆင်တူကြသည်။ ယားခြင်း၊ လိင်အင်္ဂါနှင့် စအိုတစ်ဝိုက် ရောင်ခြင်း၊ ယားခြင်းဖြစ်လာသည်။ ထိုနေရာတစ်ဝိုက်တွင် အနာ၊ အရည်ကြည်ဖျ၊ အကျိတ် သို့မဟုတ် အနီစက်များ ပေါ်လာသည်။ လိင်အင်္ဂါမှ အရည်များထွက်လာတတ်သည်။ ဆီးသွားသောအခါ နာကျင်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် STI ရောဂါရှိနေသော်လည်း ရောဂါလက္ခဏာမပြပါ။ သို့သော် လိင်ဆက်ဆံ ဖော်အား ကူးစက်စေနိုင်သည်။



အချိန်မီကုသပါက STI ရောဂါအများစုကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။ ဘက်တီးရီးယားနှင့် အချို့သောကပ်ပါးပိုးများကို ပျောက်ကင်းအောင်ကုသနိုင်သော ပဋိဇီဝဆေးများရှိသည်။ အချို့သောကပ်ပါးပိုးများကို အထူးဖော်စပ်ထားသော လိမ်းဆေးဖြင့် ကုသပျောက်ကင်းနိုင်သည်။ မကုသဘဲထားမည်ဆိုပါက ရေရှည်တွင် ဆိုးရွားသောကျန်းမာရေးပြဿနာများ တွေ့ကြုံရနိုင်သည်။ ဥပမာ သားသမီးမရဘဲ မြိုသွားခြင်း၊ သေဆုံးခြင်းအထိ ဖြစ်သွားနိုင်သည်။

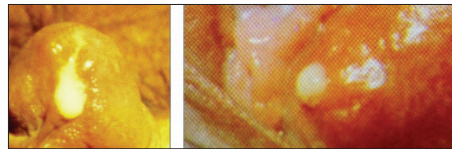
လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်သောရောဂါ သို့မဟုတ် ကာလသားရောဂါအများစုသည် စံနှစ်တကျ ကုသမှုခံယူလျှင် လုံးဝပျောက်ကင်းနိုင်သောရောဂါများဖြစ်သည်။ အရေးကြီးသည်မှာ မိမိ၏ လိင်အင်္ဂါ တစ်ပိုက်တွင် ခံစားရသော ရောဂါလက္ခဏာများရှိပါက ရှက်ရွံ့မနေဘဲ နားလည်တတ်ကျွမ်းသူ ကျန်းမာရေး ပညာရှင်များနှင့်ပြသတိုင်ပင်ကာ ကုသမှုခံယူရန်ဖြစ်ပါသည်။ အိမ်ထောင်ရှင်များအနေနှင့်မူ တစ်ယောက်တွင်ဖြစ်လျှင် နှစ်ယောက်စလုံး ဆေးဝါးကုသမှုခံယူရန် လိုအပ်ပါသည်။

ပိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါများကို ပျောက်ကင်းအောင်မကုသနိုင်ပါ။ အိတ်ချ်အိုင်စီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ် ရောဂါမှာ ကုသ၍မပျောက်ကင်းနိုင်ပါ။ သို့သော် ရောဂါလက္ခဏာများကိုမူ ထိရောက်စွာ ကုသနိုင်သောဆေးများရှိသည်။

ရောဂါလက္ခဏာ မပြသော်လည်း STI ပိုး ရှိ မရှိကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးနိုင်သည်။

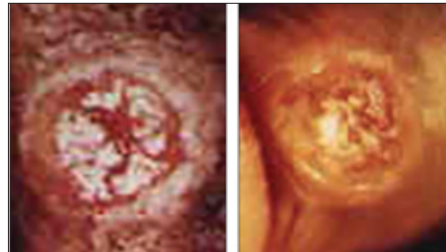
ဘက်တီးရီးယားကြောင့်အဖြစ်များသော STI ရောဂါများမှာ -

ဂန်းရီးယား (Gonorrhea)



- အမျိုးသားလိင်တံမှ ပြည်ကဲ့သို့သောအရည် သို့မဟုတ် အင်္ဂါရောင်အရည်များ ထွက်ခြင်း၊ ဆီးသွားရာတွင် နာကျင်လွန်းခြင်း။

ဆစ်ဖလစ် (Syphilis)



- ရောဂါ ပိုးနှင့် ထိတွေ့သော မျက်နှာပြင်တွင် အနာဖြစ်ခြင်း (အနာမှာ လုံးဝမနာကျင်ခြင်း) စမ်းကြည့်လျှင် ခပ်တင်းတင်းရှိခြင်း၊ ပြည်ကဲ့သို့သောအရည်များ ထွက်နိုင်ခြင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာတွင် ယားယံမှုမရှိသော အနီကွက်များ ထွက်ခြင်း (အထူးသဖြင့် ခြေဖဝါး၊ လက်ဖဝါး)။

ကလာမိုင်ဒီးယား (Chlamydia)



- ဆီးသွားလျှင်နာကျင်ခြင်း၊ သွေးပြန်ရည်ဂလင်းရောင်ခြင်း။

ရှန်ကရိုက်(Chancroid)



- လိင်အင်္ဂါတစ်ပိုက်တွင် အနာများစွာအနေဖြင့် တွေ့ရနိုင်သည်။ ပေါင်ခြံတွင် အကျိတ်များ ရောင်ရမ်းလာမည်။

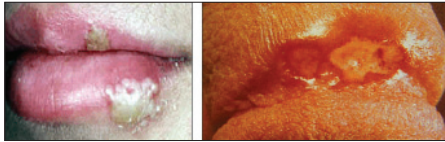
ပိုင်းရပ်စ်ပိုး ကြောင့်ဖြစ်သော STI ရောဂါများမှာ -

ကွန်ဒိုလိုမား (Condyloma)



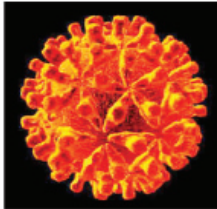
- ကြွက်နို့နှင့်တူသော တစ်ခု သို့မဟုတ် တစ်ခုထက် ပိုသော သေးငယ်သော အသားလုံးလေးများဖြစ်သည်။

ရေယုန် (Herpes)



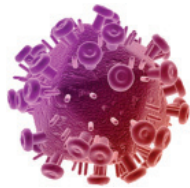
- လိင်အင်္ဂါတွင်ဖြစ်သော သေးငယ်၍ နာကျင်သော အရည်ကြည်ဖုလေးများ၊ စိတ်ဖိစီးမှုများချိန်၊ နေမကောင်းချိန်တို့တွင် ပြန်ဖြစ်တတ်သည်။

အသည်းရောင် အသားဂါ B



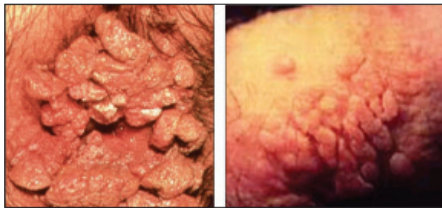
- နွမ်းနယ်ခြင်း၊ အသားဂါခြင်း၊ ဆီးအရောင်ရင့်ခြင်း၊ ဝမ်းအရောင်ဖျော့ခြင်း၊ အသည်းရောင်အသားဂါ အေ (Hepatitis A) ထက် ပြင်းထန်သည်။

အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ (အိတ်ချ်အိုင်ဗီ)



- တိကျသော ရောဂါလက္ခဏာ မရှိပါ။ လိင်ဆက်ဆံခြင်း၊ သွေး၊ မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးခြင်းတို့မှ ကူးစက်နိုင်သည်။

လိင်အင်္ဂါကြွက်နို့(Gentialwarts)



- လိင်အင်္ဂါတွင်ဖြစ်သော ကြွက်နို့နှင့်တူသော တစ်ခု သို့မဟုတ် တစ်ခုထက်ပိုသော သေးငယ်သော အသားလုံး။

# အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုး၊ STI ရောဂါပိုးများကူးစက်မှုအန္တရာယ်နှင့် ကွန်ဒုံးသုံးခြင်း မသုံးခြင်း

ပုံမှန်မဟုတ်သောလိင်ဆက်ဆံခြင်း (ပါးစပ်နှင့် စအို)

ကွန်ဒုံးမသုံးပါက အောက်ပါရောဂါများ ကူးစက်ခံရနိုင်သည်။

- ၁. ကြွက်နို့ပေါက်ခြင်း (Warts)
- ၂. ဂနိုရီးယား (Gonorrhoea)
- ၃. အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီ (Hepatitis B)
- ၄. ဆစ်ဖလစ်ရောဂါ (Syphilis)
- ၅. ကလာမိုင်းဒီးယား (Chlamydia)
- ၆. အိတ်ချ်အိုင်ဗီ (အကယ်၍ရောဂါရှိသူ၏ ပါးစပ်တွင်အနာများရှိပါက)

ကွန်ဒုံးသုံးသည့်တိုင် အောက်ပါရောဂါများ ကူးစက်နိုင်သေးသည်။

- ၁. လိင်အင်္ဂါတစ်ပိုက်တွင်ဖြစ်သော ရေယုန်ပေါက်ခြင်း (Genital Herpes)
- ၂. လိင်အင်္ဂါတစ်ပိုက်တွင်ဖြစ်သော ကြွက်နို့ ပေါက်ခြင်း (Genital Warts)

## လိင်ဆက်ဆံခြင်း

ကွန်ဒုံးမသုံးပါက အောက်ပါရောဂါများ ကူးစက်ခံရနိုင်သည်။

- ၁. ဝဲယားနာရောဂါ (Scabies)
- ၂. သန်းကျခြင်း (Lice)
- ၃. လိင်အင်္ဂါတစ်ပိုက်တွင်ဖြစ်သော ရေယုန်ပေါက်ခြင်း (Genital Herpes)
- ၄. လိင်အင်္ဂါတစ်ပိုက်တွင်ဖြစ်သော ကြွက်နို့ ပေါက်ခြင်း (Genital Warts)
- ၅. ဂနိုရီးယား (Gonorrhoea)
- ၆. အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါများ (Hepatitis)
- ၇. ဆစ်ဖလစ်ရောဂါ (Syphilis)
- ၈. ကလာမိုင်းဒီးယား (Chlamydia)
- ၉. ထရိုက်ဆိုမိုနိုယားစစ်(Trichomoniasis)
- ၁၀. မိန်းမကိုယ်လမ်းကြောင်း ရောင်ရမ်းခြင်း (Vaginitis)
- ၁၁. အိတ်ချ်အိုင်ဗီ

ကွန်ဒုံးသုံးသည့်တိုင် အောက်ပါရောဂါများ ကူးစက်နိုင်သေးသည်။

- ၁. ဝဲယားနာရောဂါ (Scabies)
- ၂. သန်းကျခြင်း (Lice)
- ၃. လိင်အင်္ဂါတစ်ပိုက်တွင်ဖြစ်သော ရေယုန်ပေါက်ခြင်း (Genital Herpes (Scrotal))
- ၄. လိင်အင်္ဂါတစ်ပိုက်တွင်ဖြစ်သော ကြွက်နို့ ပေါက်ခြင်း (Genital Warts (Scrotal))
- ၅. မိန်းမကိုယ်လမ်းကြောင်း ရောင်ရမ်းခြင်း (Vaginitis)



### ပုံမှန်မဟုတ်သောလိင်ဆက်ဆံခြင်း (ပါးစပ်နှင့် အမျိုးသမီးလိင်အင်္ဂါ)

ကွန်ဒိုမံသုံးပါကအောက်ပါရောဂါများ ကူးစက်ခံရနိုင်သည်။

- ၁. အသည်းရောင် အသားဝါ B (Hepatitis B)
- ၂. ဆစ်ဖလစ်ရောဂါ (Syphilis)
- ၃. လိင်အင်္ဂါတစ်ပိုက်တွင်ဖြစ်သော ရေယုန်ပေါက်ခြင်း (Genital Herpes (Scrotal))
- ၄. အိတ်ချ်အိုင်ဗီ (အနာများမှ)

### ပုံမှန်မဟုတ်သောလိင်ဆက်ဆံခြင်း (စအိုဖြင့်)

ကွန်ဒိုမံသုံးပါကအောက်ပါရောဂါများ ကူးစက်ခံရနိုင်သည်။

- ၁. ဝဲယားနာရောဂါ (Scabies)
- ၂. သန်းကျခြင်း (Lice)
- ၃. လိင်အင်္ဂါတစ်ပိုက်တွင်ဖြစ်သော ရေယုန်ပေါက်ခြင်း (Genital Herpes)
- ၄. လိင်အင်္ဂါတစ်ပိုက်တွင်ဖြစ်သော ကြွက်နို့ပေါက်ခြင်း (Genital Warts)
- ၅. ဂနိုရီးယား (Ganorrhoea)
- ၆. အသည်းရောင် အသားဝါရောဂါများ (Hepatitis)
- ၇. ဆစ်ဖလစ်ရောဂါ (Syphilis)
- ၈. ကလာမိုင်းဒီးယား (Chlamydia)
- ၉. ထရိုက်ဆိုမိုနိုဗားစစ်(Trichomoniasis)
- ၁၀. ဂျီအာဒိုက်ယာကပ်ပါးပိုးရောဂါ(Giardia)
- ၁၁. အိတ်ချ်အိုင်ဗီ
- ၁၂. ရှီဂဲလား(Shigella)

ကွန်ဒိုမံသုံးသည့်တိုင် အောက်ပါရောဂါများ ကူးစက်နိုင်သေးသည်။

- ၁. ဝဲယားနာရောဂါ (Scabies)
- ၂. သန်းကျခြင်း (Lice)
- ၃. လိင်အင်္ဂါတစ်ပိုက်တွင်ဖြစ်သော ရေယုန်ပေါက်ခြင်း (Genital Herpes (Scrotal))
- ၄. လိင်အင်္ဂါတစ်ပိုက်တွင်ဖြစ်သော ကြွက်နို့ပေါက်ခြင်း (Genital Warts (Scrotal))

### ပုံမှန်မဟုတ်သောလိင်ဆက်ဆံခြင်း (ပါးစပ်နှင့်စအို)

ကွန်ဒိုမံသုံးပါကအောက်ပါရောဂါများ ကူးစက်ခံရနိုင်သည်။

- ၁. အသည်းရောင် အသားဝါ A, B နှင့် C (Hepatitis A, B and C)
- ၂. လိင်အင်္ဂါတစ်ပိုက်တွင်ဖြစ်သော ရေယုန်ပေါက်ခြင်း (Genital Herpes (Scrotal))
- ၃. လိင်အင်္ဂါတစ်ပိုက်တွင်ဖြစ်သော ကြွက်နို့ပေါက်ခြင်း (Genital Warts (Scrotal))
- ၄. ဂျီအာဒိုက်ယာကပ်ပါးပိုးရောဂါ (Giardia)
- ၅. ရှီဂဲလား(Shigella)
- ၆. အိတ်ချ်အိုင်ဗီ (အနာများမှ)

- STI ရောဂါ ကူးစက်ခံရပါက မည်သည့်ရောဂါအမျိုးအစားဖြစ်ကြောင်း ကိုယ်တိုင်ကောက်ချက်ချ၍ ကိုယ်တိုင်ကုသခြင်းမျိုး မလုပ်သင့်ပါ။
- ဘက်တီးရီးယား ကြောင့်ဖြစ်သော STI များကို မှန်ကန်စွာ ကုသမှုခံယူပါက ပျောက်ကင်းအောင် ကုသနိုင်သည်။ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့်ဖြစ်သော STI များကို ကုသနိုင်သော်လည်း အမြစ်ပြတ်ပျောက်ကင်းအောင် မပြုလုပ်နိုင်ပါ။
- မြင်သာသောရောဂါလက္ခဏာ မပြသော်လည်း STI ကူးစက်ခံထားရနိုင်သည်။
- လိင်အင်္ဂါတစ်ပိုက်တွင် ပုံမှန်မဟုတ်သောခံစားမှု သို့မဟုတ် ရောဂါလက္ခဏာပြလာပါက တိကျသောရောဂါဖော်ထုတ်ရန်နှင့်ကုသမှုခံယူရန် ဆရာဝန်နှင့်အမြန်ဆက်သွယ်သင့်သည်။
- ခန္ဓာကိုယ်က ဆေးယဉ်ပါးမှုမဖြစ်စေရန် ဆေးညွှန်းအတိုင်း တိကျမှန်ကန်စွာလိုက်နာသောက်သုံးရန် လိုအပ်သည်။
- လူတစ်ဦး၏သွင်ပြင်လက္ခဏာကိုကြည့်ရှုဖြင့် အိတ်ချ်အိုင်စီ ပိုး ကူးစက်ခံခြင်းရှိ မရှိကို မပြောနိုင်ပါ။
- အိတ်ချ်အိုင်စီ ပိုး ရှိ မရှိကို သွေးစစ်ခြင်းဖြင့်သာ သိနိုင်သည်။
- STI ရောဂါရှိပါက အိတ်ချ်အိုင်စီ ပိုး ကူးစက်ခံရနိုင်ရန် အလားအလာပိုများသည်။
- STI ကိုထိရောက်စွာကုသမှုခံယူခြင်းဆိုသည်မှာ လိင်ဆက်ဆံဖော်နှစ်ဦးစလုံး ကုသမှုခံယူခြင်းဖြစ်သည်။
- STI ကူးစက်မှုကိုကာကွယ်နိုင်ရန် လိင်ဆက်ဆံသည့်အခါတိုင်း ကွန်ဒုံးသုံးပါ။

### အနှစ်ချုပ်

- လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါသည် ဗိုင်းရပ်စ် သို့မဟုတ် ဘက်တီးရီးယား သို့မဟုတ် ကပ်ပါးပိုးကြောင့် လိင်အင်္ဂါတွင်ကူးစက်ပြန့်ပွားသော ရောဂါဖြစ်သည်။ လိင်ဆက်ဆံခြင်းအားဖြင့် တစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ ကူးစက်ပြန့်ပွားသည်။
- လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်သောရောဂါ သို့မဟုတ် ကာလသားရောဂါအများစုသည် စံနစ်တကျ ကုသမှုခံယူလျှင် လုံးဝပျောက်ကင်းနိုင်သောရောဂါများ ဖြစ်သည်။
- မိမိ၏လိင်အင်္ဂါတစ်ပိုက်တွင်ခံစားရသောရောဂါလက္ခဏာများရှိပါက ရှက်ရွံ့မနေဘဲ နားလည်တတ်ကျွမ်းသူကျန်းမာရေးပညာရှင်များနှင့် ပြသတိုင်ပင်ကာ ကုသမှုခံယူရန်ဖြစ်ပါ သည်။
- အိမ်ထောင်ရှင်များအနေနှင့်မူ တစ်ယောက်တွင်ဖြစ်လျှင် နှစ်ယောက်စလုံး ဆေးဝါးကုသမှု ခံယူရန် လိုအပ်ပါသည်။

# နောက်ဆက်တွဲ ၁၂

## အိတ်ချ်အိုင်ဗီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ်

လွန်ခဲ့သော ဆယ်စုနှစ် ၄ ခု နီးပါးခန့်က စတင်ခဲ့သော အိတ်ချ်အိုင်ဗီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ် ရောဂါ၏ ပြဿနာသည် တစ်ကမ္ဘာလုံးတွင် ကပ်ရောဂါအသွင်ဖြင့်ကူးစက်ပြန့်နှံ့ခဲ့ပြီး သန်းပေါင်း ၇၀ ကျော်မှာ အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုး ကူးစက်ခံခဲ့ရပြီးဖြစ်သည်။ အေအိုင်ဒီအက်စ် ကြောင့် သေဆုံးရသူများမှာလည်း သန်း ၃၀ ကျော်ရှိခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။

အိတ်ချ်အိုင်ဗီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ် ကြောင့် အသက်ဆုံးရှုံးမှုသည် ဆယ်ကျော်သက် (၁၀ - ၁၉ ) များအကြား နဝမမြောက်အများဆုံးဖြစ်သည်။ ယခုအခါ အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ပိုး ထိန်းချုပ်ဆေးဝါးများ ပေါ်ပေါက်လာခြင်းနှင့်အတူ ကာကွယ်ရန်ဗဟုသုတများကို အသုံးပြုနိုင်လာသောကြောင့် အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ၏အနေအထားသည် ထိန်းချုပ်နိုင်သောအဆင့်သို့ရောက်ရှိခဲ့ပြီဖြစ်သည်။

### မြန်မာနိုင်ငံရှိ အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ဖြစ်ပွားမှုအခြေအနေ

မြန်မာနိုင်ငံတွင်လည်း ၁၉၈၈ နောက်ပိုင်း ကျန်းမာရေးပြဿနာအဖြစ်စတင်ခဲ့ပြီး ၂၀၀၅ ခုနှစ် လောက်တွင် အမြင့်မားဆုံးသောအနေအထားကိုရောက်ရှိခဲ့ကာ တစ်ဖြည်းဖြည်း ထိန်းချုပ်နိုင်သောအနေအထားသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိခဲ့သည်။ မြန်မာနိုင်ငံရှိ အသက် ၁၅ နှစ်နှင့်အထက်အရွယ်များတွင် အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ကူးစက်ပျံ့ပွားမှုနှုန်းမှာ ၂၀၁၇တွင် ၁% အောက်၌တည်ငြိမ်လျက်ရှိပြီး အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ကြောင့် သေဆုံးမှုနှုန်းမှာလည်း မကြာသေးမီကာလအတွင်း (၂၀၁၁ တွင် ၁၂၅၀၀ ရှိခဲ့ရာမှ ၂၀၁၇ တွင် ၆၈၀၀ အထိ) သိသိသာသာ လျော့ကျခဲ့ပါသည်။ သို့သော် ၂၀၁၇ ခုနှစ်၌ အိတ်ချ်အိုင်ဗီဖြင့် အသက်ရှင်နေထိုင်သူ (၂၂၄၀၀၀) ခန့်ရှိသည်ဟုခန့်မှန်းပြီး အိတ်ချ်အိုင်ဗီ သည် အဓိကဦးတည်အုပ်စုများဖြစ်သော မူးယစ်ဆေး သွေးကြောတွင်းထိုးသွင်းသူများ (PWID)၊ အမျိုးသမီးလိင်လုပ်သားများ (FSW)၊ အမျိုးသားချင်းလိင်ဆက်ဆံသူများ (MSM)နှင့် ၎င်းအုပ်စုများ၏ အိမ်ထောင်ဖက်များ၊ လိင်ဆက်ဆံဖက်များတွင် ကပ်ရောဂါအသွင်ဖြင့်ဖြစ်ပွားလျက်ရှိပါသည်။ တစ်နိုင်ငံလုံးအနေဖြင့် အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ကူးစက်ပျံ့ပွားမှုနှုန်းမှာ ၂၀၁၇ ခုနှစ်တွင် မူးယစ်ဆေး သွေးကြောတွင်းထိုးသွင်းသူများ၌ (၃၄%) ရှိပြီး အမျိုးသမီးလိင်လုပ်သားများ၌ ၁၄.၆% နှင့်အမျိုးသားချင်း လိင်ဆက်ဆံသူများတွင် ၁၁.၆% ရှိပါသည်။

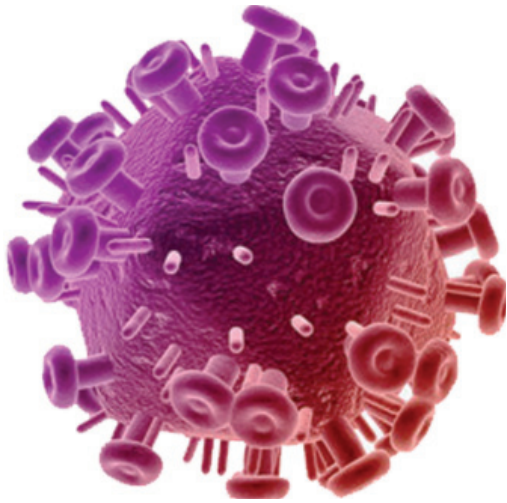
၂၀၁၇ ခုနှစ်တွင် အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ရောဂါပိုးရှိသူများ၏ ၆၅ % ခန့်မှာ ART ဆေးဝါးသောက်သုံးလျက် ရှိကြပါသည်။ အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ပိုးရှိကြောင်း သွေးစစ်အဖြေသိရှိပြီးနောက် ၁၂ လ အကြာမှ စတင်ကာ ART ဆေးဝါးသောက်သုံးခွင့်ရသဖြင့် အသက်ဆက်လက် ရှင်သန်နေသူများမှာ ၈၄ % ခန့် ရှိပါသည်။

သို့ပါသော်လည်း ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းများ၏အရှိန်အဟုန်ကို ရပ်တန့်၍ မရနိုင်သေးပါ။

### အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ဆိုတာ ဘာလဲ

အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ဆိုသည်မှာ လူ့ခန္ဓာကိုယ်၏ ခုခံအားကိုကျဆင်းစေသော ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး (Human Immunodeficiency Virus) ဖြစ်သည်။ ၎င်းဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် ခုခံအားကျဆင်းမှုကူးစက်ရောဂါ ခေါ် အေအိုင်ဒီအက်စ် ရောဂါကို ဖြစ်စေသည်။

အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ကို ယခုအချိန်အထိပျောက်ကင်းအောင် ကုသနိုင်ခြင်း မရှိသေးပါ။ သို့သော် ART ဆေးဝါးများဖြင့် ကုသထိန်းချုပ်နိုင်ပါသည်။ ART ဆေးကြောင့် အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ပိုး ရှိသောသူများသည် သက်တမ်းရှည်စွာနေထိုင်နိုင်ပြီးနှင့် အခြားသူများသို့ ကူးစက်ပျံ့ပွားနိုင်မှုလည်း လျော့ကျသွားသည်။



“အိတ်ချ်အိုင်စီ” ၏အဓိပ္ပာယ်အပြည့်အစုံမှာ Human Immunodeficiency Virus (ခုခံအားကျဆင်းမှုဖြစ်စေသောဗိုင်း) ဖြစ်ပါသည်။ အိတ်ချ်အိုင်စီ ဆိုသည်မှာ လူ့ခန္ဓာကိုယ်၏ ခုခံအားကို ကျဆင်းစေသောဗိုင်းရပ်စ်ဗိုင်း (Human Immunodeficiency Virus) ဖြစ်သည်။

၎င်းဗိုင်းရပ်စ်ဗိုင်းသည် ခုခံအားကျဆင်းမှုကူးစက်ရောဂါ ခေါ် အေအိုင်ဒီအက်စ် ရောဂါကို ဖြစ်စေသည်။

- **H - Human (လူသား)**– လူသားများကိုသာကူးစက်နိုင်သော ဗိုင်းရပ်စ်ဗိုင်း
- **I - Immunodeficiency Virus (ခုခံအားကျဆင်းမှု)**– အိတ်ချ်အိုင်စီ သည် ရောဂါများအား တိုက်ထုတ်ပေးရာတွင် အရေးကြီးသည့်ဆဲလ်များအားဖျက်ဆီးပစ်ခြင်းဖြင့် သင်၏ကိုယ်ခံအားစနစ်အား အားနည်းချိနဲ့စေပါသည်။ ယင်းအား နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ၏ စစ်သားများကိုဖျက်ဆီးပစ်သည့် ရန်သူတစ်ယောက်ကဲ့သို့ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ စစ်သားများမရှိသော အခါ နိုင်ငံသည် အခြားရန်သူအများအပြား၏ အပြင်းအထန်တိုက်ခိုက်ခြင်းကို ခံရပါသည်။ အားနည်းချိနဲ့နေသော ကိုယ်ခံအားစနစ်သည် သင့်အား ရောဂါပိုးများမှကာကွယ်ပေးနိုင်ပါ။
- **V-Virus (ဗိုင်းရပ်စ်)**– ဗိုင်းရပ်စ်များသည် ယင်းတို့အား လက်ခံထားသည့် လူ့ခန္ဓာကိုယ်မှ ဆဲလ်များထဲဝင်ရောက်ခြင်းဖြင့် မျိုးပွားကြပါသည်။

### အေအိုင်ဒီအက်စ် ဆိုတာဘာလဲ

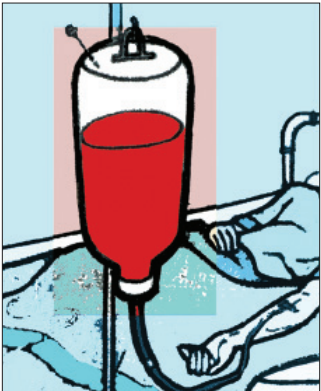
“အေအိုင်ဒီအက်စ်”ဆိုသည်မှာ Acquired Immunodeficiency Syndrome (ခုခံအားကျဆင်းမှုရောဂါ) ကို ကိုယ်စားပြုသော အတိုကောက်စကားလုံးဖြစ်ပါသည်။

- **A - Acquired (ကူးစက်ရရှိသော)**– သင်သည် အခြားသော ဗိုင်းရပ်စ်ဗိုင်းများကဲ့သို့ပင် ထိုရောဂါပိုးအား ကူးစက်ခံရခြင်းဖြစ်ပါသည်။
- **I - Immune (ကိုယ်ခံအား)**– သင့်ခန္ဓာ၏ကိုယ်ခံအားစနစ်တွင် ကူးစက်မှုများ သို့မဟုတ် ရောဂါများအားတိုက်ထုတ်ပေးသည့်အင်္ဂါများနှင့် ဆဲလ်များပါဝင်ပါသည်။
- **D - Deficiency (လျော့နည်းမှု)**– သင်၏ ကိုယ်ခံအားစနစ်သည် “လျော့နည်းကျဆင်းသောအခါ” သို့မဟုတ် ကောင်းစွာအလုပ်မလုပ်တော့သောအခါ အေအိုင်ဒီအက်စ် ရောဂါဖြစ်လာပါသည်။
- **S - Syndrome (ရောဂါလက္ခဏာစု)**– ရောဂါလက္ခဏာစုဆိုသည်မှာ များပြားလှသောရောဂါလက္ခဏာ အမျိုးမျိုးကို ရည်ညွှန်းပါသည်။ အေအိုင်ဒီအက်စ်သည် နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးနှင့် လက္ခဏာအမျိုးမျိုးများပြားစုံလင်လှသည့် ရှုပ်ထွေးသောနာမကျန်းဖြစ်မှုတစ်ခုဖြစ်သည့်အတွက် ရောဂါတစ်မျိုးဆိုသည်ထက် ရောဂါလက္ခဏာအမျိုးမျိုးကို နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးဖြင့်ဖော်ပြနေသည့် ရောဂါလက္ခဏာစုဖြစ်ပါသည်။

### အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုး ကူးစက်နိုင်သောနည်းလမ်းများ

အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ပိုးသည် အောက်ပါနည်းလမ်းများဖြင့် လူတစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ ကူးစက်ပြန့်ပွားနိုင်သည်။ အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ပိုးသည် တိရိစ္ဆာန်များတွင် ရောဂါဖြစ်ပွားစေနိုင်ခြင်းမရှိပါ။

- အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ပိုးရှိသူနှင့် အကာအကွယ်မပါဘဲ လိင်တူလိင်ကွဲဆက်ဆံခြင်း၊
- အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ပိုးရှိသူအသုံးပြုပြီးသော မသန့်ရှင်းသော ဆေးထိုးအပ်၊ ဆေးထိုးပြန်များ မျှဝေသုံးစွဲခြင်း၊
- အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ပိုးရှိသော သွေးကို သွင်းမိခြင်း၊
- အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ပိုးရှိသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်မှ သန္ဓေသားသို့ ကူးစက်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။



### အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ပိုး မကူးစက်နိုင်သောနည်းလမ်းများ

အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုးသည် အောက်ပါနည်းလမ်းများမှတစ်ဆင့် လူတစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ ကူးစက်ပြန့်ပွားနိုင်ခြင်းမရှိပါ။ ချောင်းဆိုးနှာချေခြင်း၊ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်း၊ ပွေ့ဖက်ခြင်း၊ သာမန်နမ်းရုံ ခြင်း၊ ပန်းကန်၊ ခွက်၊ ဇွန်း အတူတူသုံးစွဲခြင်း၊ အတူတူစားသောက်ခြင်း၊ တယ်လီဖုန်း၊ အိမ်သာ၊ တံခါးလက်ကိုင်၊ ထိုင်ခုံ စသည် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းတို့ကို အတူတူကိုင်တွယ်သုံးစွဲခြင်း၊ ခြင်္ကေသို့သော ပိုးမွှားများကိုက်ခံခြင်းတို့ကြောင့် မကူးစက်နိုင်ပါ။ ယေဘုယျအားဖြင့် သာမန်လူမှုပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကိစ္စများမှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်ခြင်းမရှိကြောင်း တွေ့ရပါသည်။

- ကာကွယ်နိုင်သောနည်းလမ်းများမှာ ကွန်ဒုံးနှင့်ချောဆီရရှိအသုံးပြုခြင်းအပါအဝင် အန္တရာယ်ကင်းသောလိင်ဆက်ဆံခြင်း၊ တစ်ခါသုံးဆေးထိုးပြန်၊ ဆေးထိုးအပ်များ အသုံးပြုခြင်း၊ မိခင်မှသန္ဓေသားသို့ကူးစက်မှုကိုကာကွယ်နိုင်ရန် ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများရယူခြင်းနှင့် အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ပိုးကင်းသော သွေးသွင်းကုသခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

## အနှစ်ချုပ်

- အိတ်ချ်အိုင်စီ ဆိုသည်မှာ လူ့ခန္ဓာကိုယ်၏ခုခံအားကိုကျဆင်းစေသော ဝိုင်းရပ်စ် ပိုး (Human Immunodeficiency Virus) ဖြစ်သည်။ ၎င်းဝိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် ခုခံအားကျဆင်းမှုကူးစက်ရောဂါ ခေါ် အေအိုင်ဒီအက်စ် ရောဂါကို ဖြစ်စေသည်။
- အိတ်ချ်အိုင်စီ ပိုးသည် အောက်ပါနည်းလမ်းများဖြင့် လူတစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ ကူးစက်ပြန့်ပွားနိုင် သည်။
  - ✓ အိတ်ချ်အိုင်စီ ပိုးရှိသူနှင့် အကာအကွယ်မပါဘဲ လိင်တူလိင်ကွဲဆက်ဆံခြင်း၊
  - ✓ အိတ်ချ်အိုင်စီ ပိုးရှိသူအသုံးပြုပြီးသော မသန့်ရှင်းသော ဆေးထိုးအပ်၊ ဆေးထိုးပြွန်များ မျှဝေသုံးစွဲခြင်း၊
  - ✓ အိတ်ချ်အိုင်စီ ပိုးရှိသောသွေးကို သွင်းမိခြင်း၊
  - ✓ အိတ်ချ်အိုင်စီ ပိုးရှိသောကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်မှသန္ဓေသားသို့ ကူးစက်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။
- အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါပိုးရှိသူနှင့်အတူ ကျောင်းနေလျှင်၊ အလုပ်အတူတကွလုပ်လျှင်၊ ထမင်း အတူစားလျှင် ရောဂါပိုးမကူးစက်နိုင်ပါ။
- အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါပိုးသည် ခြင်္ကိုက်ခြင်းနှင့် အင်းဆက်ပိုးများကိုက်ခြင်းမှတစ်ဆင့် မကူးစက် နိုင်ပါ။

# နောက်ဆက်တွဲ ၁၃

## အိတ်ချ်အိုင်စီ ၏ သဘာဝ

အိတ်ချ်အိုင်စီ ပိုးသည် လူ၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ဝင်ရောက်ပြီးဖြစ်စေကာမူ ၎င်းကိုယ်တိုင်က ရောဂါ ဖြစ်စေခြင်းမဟုတ်သည့်အတွက် ကူးစက်ခံရသူတွင် ရောဂါလက္ခဏာများ ချက်ချင်းပေါ်လေ့မရှိပါ။ အိတ်ချ် အိုင်စီ ပိုးက လက်ခံထားသူ၏ကိုယ်ခံစွမ်းအားကိုဖျက်စီးပြီးသည့်နောက် ကိုယ်ခံစွမ်းအားများကျဆင်းခြင်း မှတစ်ဆင့် အခြားသောရောဂါပိုးများကို တွန်းလှန်နိုင်ခြင်းမရှိသည့်အချိန်ရောက်မှသာ ရောဂါလက္ခဏာများ စတင်ပေါ်ပေါက်နိုင်ပါသည်။

အိတ်ချ်အိုင်စီ ပိုး ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းဝင်ရောက်သည်မှ ရောဂါလက္ခဏာစတင်ပေါ်ပေါက်ရန် ကြာမြင့်ချိန်သည် လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကွာခြားနိုင်ပါသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် ၆ လမှ ၂ နှစ်အတွင်း ရောဂါလက္ခဏာများစတင်ပေါ်လာနိုင်သော်လည်း ကာယကံရှင်မှ ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို ကောင်းမွန်အောင်ထိန်း သိမ်းထားနိုင်လျှင် ရောဂါလက္ခဏာများခံစားရခြင်းမရှိပဲ နှစ်ပေါင်းများစွာ (၁၀နှစ် မှ အနှစ် ၂၀) သာမာန် လူကောင်းတစ်ဦးကဲ့သို့ နေထိုင်နိုင်ပါသည်။

ထိုသို့သောသူများသည် အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါပိုးရှိသူ သာမာန်လူများဖြစ်ပါသည်။ ထိုသူကိုယ် တိုင်က ရောဂါမခံစားရသေးသော်လည်း အခြားသူများသို့ ရောဂါပိုးကူးစက်စေနိုင်ပါသည်။ ထိုသူများသည် သွေးစစ်မှသာ အိတ်ချ်အိုင်စီ ပိုးရှိကြောင်း သိရှိနိုင်ပါသည်။

အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါပိုးရှိသူသည် ကိုယ်ခံစွမ်းအားကျဆင်းလာပြီးနောက် ရောဂါလက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်လာသောအခါ အေအိုင်ဒီအက်စ် အဆင့်သို့ရောက်ပြီဟု ယေဘုယျအားဖြင့်သတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။

## အိတ်ချ်အိုင်စီ ပိုးကူးစက်ခြင်း အခြေခံသဘောတရား

အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါပိုးရှိသူလူတစ်ဦးမှ အခြားလူတစ်ဦးသို့ နည်းလမ်းတစ်ခုခုဖြင့်ကူးစက်ရာတွင် ရောဂါပိုးရှိသူထံမှရောဂါပိုးသည် ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပသို့ထွက်ပေါက်တစ်ခုခုထွက်လာခြင်းဖြင့် စတင်ပါသည်။ (ဥပမာ- သွေးထွက်ခြင်း၊ လိင်အင်္ဂါအရည်ထွက်ခြင်း) ထိုသို့ လူ၏ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပသို့ရောက်ရှိလာသော ရောဂါပိုးသည် ဆက်လက်ရှင်သန်နိုင်သောပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေရှိပါက အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခု အထိ ဆက်လက်အသက်ရှင်နိုင်ပါသည်။ သဘောသဘာဝအားဖြင့်ဆိုလျှင် ဓါတ်ခွဲခန်းထဲတွင် ရောဂါပိုး မွေးမြူထားခြင်းနှင့်တူပါသည်။

ရောဂါပိုးရှင်သန်နိုင်သော အပူချိန်၊ စိုထိုင်းဆနှင့် အလင်းရောင် နေရောင်မဲ့သော ပတ်ဝန်းကျင်မျိုး ဖြစ်နေပါက ရောဂါပိုးဆက်လက်အသက်ရှင်ပါလိမ့်မည်။ ထိုအခြေအနေမျိုးမရှိလျှင်မူ အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါပိုးသည် မိနစ်အနည်းငယ်မျှအတွင်း သေဆုံးသွားဖွယ်ရှိပါသည်။

ထိုသို့ရှင်သန်နေသောရောဂါပိုးများ၏ပမာဏ (အရေအတွက်) သည်လည်း နောက်လူတစ်ဦး သို့ကူးစက်ရန်လိုအပ်သော အချက်တစ်ချက်ဖြစ်ပါသည်။ ရောဂါပိုးပမာဏ (အရေအတွက်) ဟုဆိုရာတွင် ရောဂါပိုးရှိသူ၏ ခန္ဓာကိုယ်မှထွက်လာသောအရည်ပမာဏနှင့်လည်း တိုက်ရိုက်အချိုးကျပါသည်။ ဥပမာ - ထွက်လာသောသွေးအနည်းအများနှင့် လိင်အင်္ဂါအရည်အနည်းအများပေါ်မူတည်ကာ ရောဂါပိုးပါဝင်မှု ပမာဏ ကွာခြားပါလိမ့်မည်။ အရေအတွက်များလျှင် နောက်လူတစ်ဦးသို့ကူးစက်ရန်အခွင့်အလမ်း ပိုမိုများ သည်ဟု ယေဘုယျအားဖြင့်မှတ်ယူနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ပြင်ပတွင်ရှိနေသောရောဂါပိုးများသည် နောက် လူတစ်ဦးထံသို့ကူးစက်ရန် ဝင်ပေါက်ရှိသည်နှင့်အမျှ ကူးစက်မှုအခွင့်အလမ်းများပေါ်ပေါက်လာပါသည်။ ဥပမာ - နောက်ထပ်ကူးစက်ခံရမည့်လူ၏ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်ရှိ ပွန်းပဲ့ဒဏ်ရာများ၊ အပေါက်အပြဲများမှတစ်ဆင့်၊ အပ်နှင့်ချွန်ထက်ကိရိယာများမှတစ်ဆင့် သို့မဟုတ် လိင်ဆက်ဆံမှုမှတစ်ဆင့် ဝင်ရောက်သွားနိုင်ပါသည်။

- ထွက် = ထွက်ပေါက် = ရောဂါရှိသူ၏ခန္ဓာကိုယ်မှ ရောဂါပိုးထွက်ရမည်။
- ရှင် = ရှင်သန်မှု = ရောဂါပိုးရှင်သန်နိုင်သော အခြေအနေရှိရမည်။
- လုံ = လုံလောက်မှု = ရောဂါကူးစက်ရန်အတွက် လုံလောက်သောရောဂါပိုးအရေအတွက် (ပမာဏ) ရှိရမည်။
- ဝင် = ဝင်ပေါက် = အိတ်ချ်အိုင်ဗီ၊ HBV နှင့် HCV ရောဂါပိုးသည် အခြားသူတစ်ဦး၏သွေးကြောအတွင်းသို့ ဝင်နိုင်ရမည်။ လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါပိုးသည် ပါးစပ်၊ စအိုနှင့် လိင်အင်္ဂါအတွင်းပိုင်းရှိ နူးညံ့သောအမြှေးပါးများမှ ဝင်ရောက်နိုင်သည်။ ဖော်ပြပါအခြေအနေ ၄ မျိုးပြည့်စုံမှသာ ရောဂါပိုး ကူးစက်နိုင်သည်။

### လိင်ဆက်ဆံသည့်အပြုအမူနှင့် အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ပိုးကူးစက်နိုင်ခြေ

လိင်ဆက်ဆံသည့် အပြုအမူ	ကူးစက်နိုင်ခြေ	မှတ်ချက်
၁. ကွန်ဒုံးမသုံးဘဲ လိင်ဆက်ဆံခြင်း	များ	
၂. ကွန်ဒုံးသုံး၍ လိင်ဆက်ဆံခြင်း	နည်း	
၃. ကွန်ဒုံးမသုံးဘဲ ပုံမှန်မဟုတ်သော လိင်ဆက်ဆံခြင်း (ပါးစပ်နှင့်လိင်တံ)	များ	
၄. ကွန်ဒုံးသုံး၍ ပုံမှန်မဟုတ်သော လိင်ဆက်ဆံခြင်း (ပါးစပ်နှင့်လိင်တံ)	နည်း	
၅. အကာအကွယ်ပစ္စည်းမသုံးဘဲ ပုံမှန်မဟုတ်သော လိင်ဆက်ဆံခြင်း (ပါးစပ်နှင့်အမျိုးသမီး လိင်အင်္ဂါ)	များ	
၆. အကာအကွယ်ပစ္စည်းသုံး၍ ပုံမှန်မဟုတ်သော လိင်ဆက်ဆံခြင်း (ပါးစပ်နှင့်အမျိုးသမီးလိင်အင်္ဂါ)	နည်း	
၇. ကွန်ဒုံးမသုံးဘဲ ပုံမှန်မဟုတ်သောလိင်ဆက်ဆံခြင်း (စအိုဖြင့်)	များ	
၈. ကွန်ဒုံးသုံး၍ ပုံမှန်မဟုတ်သောလိင်ဆက်ဆံခြင်း (စအိုဖြင့်)	နည်း	
၉. အကာအကွယ်ပစ္စည်းမသုံးဘဲ ပုံမှန်မဟုတ်သော လိင်ဆက်ဆံခြင်း (ပါးစပ်နှင့်စအို)	များ	
၁၀. အကာအကွယ်ပစ္စည်းသုံး၍ ပုံမှန်မဟုတ်သော လိင်ဆက်ဆံခြင်း (ပါးစပ်နှင့်စအို)	နည်း	
၁၁. သာမန်အပေါ်ယံအားဖြင့် လိင်စိတ်ခံစားမှုရယူခြင်း	မရှိ	
၁၂. လိင်မှုဆိုင်ရာကိစ္စများ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း	လုံးဝမရှိ	



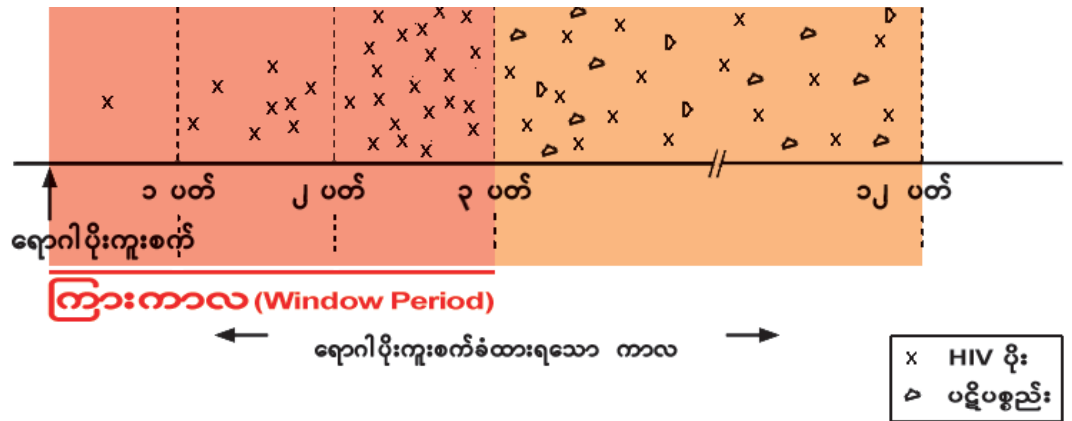
### အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ပိုးရှိ မရှိ စစ်ဆေးခြင်း

အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ရှိ မရှိ သွေးစစ်မည်ဆိုပါက နီးစပ်ရာဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများနှင့် ကျန်းမာရေးဌာနများတွင် မိမိဆန္ဒအလျောက် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုခံယူပြီးမှ ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။ သွေးမစစ်မီ ကာယကံရှင်အား အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ကူးစက်သည့်နည်းလမ်းများအကြောင်း၊ အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ပိုး၏သဘာဝနှင့် အေအိုင်ဒီအက်စ် ရောဂါအကြောင်း ကနဦးရှင်းလင်းဆွေးနွေးပြီး သွေးစစ်ခြင်းဖြင့်ရရှိနိုင်သော သွေးအဖြေပေါ်မူတည်ပြီး ကြိုတင်စဉ်းစားထားနိုင်ရန်ရှင်းပြခြင်းကို သွေးမစစ်မီနှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်း (Pre Test Counseling) ဟု ခေါ်ပါသည်။ ထိုဆွေးနွေးမှုပေါ်မူတည်၍ ကာယကံရှင်မှ သွေးစစ်ရန်ဆန္ဒရှိမှသာ သွေးစစ်ရန်အတွက် သွေးဖောက်ယူလေ့ရှိပါသည်။ သွေးအဖြေထွက်သည့်အချိန်တွင် ရောဂါပိုးတွေ့ရှိခြင်း (Positive) နှင့် ရောဂါပိုးမရှိခြင်း (Negative) အခြေအနေနှစ်မျိုးပေါ်မူတည်ကာ ကာယကံရှင်အား လိုအပ်သလို ထပ်မံခေါ်ယူ၍ ဆက်လက်ဆွေးနွေးပါသည်။ အကယ်၍ ရောဂါပိုးရှိသည့်သွေးအဖြေဖြစ်ပါက သွေးအဖြေကိုအသိပေးမီ တစ်ကြိမ်ပြန်လည်တွေ့ဆုံပြီး အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ပိုးရှိခဲ့လျှင် မည်သို့မည်ပုံပြင်ဆင်မည်ကို ဆွေးနွေးပေးပါသည်။ ထိုအဆင့်ကို (Pre Result Counseling) ဟု ခေါ်ပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ အဖြေအား အမှန်တကယ်မပြောမီ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအားဖြင့် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုရစေလိုသောရည်ရွယ်ချက်ဖြစ်ပါသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ပိုးရှိကြောင်းအဖြေသိရသည်အခါ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာခံစားချက်များကို ရုတ်တရက်ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းမှ ရှောင်ရှားနိုင်စေရန်ဖြစ်သည်။ နောက်ဆုံး အဖြေကိုအသိပေးပြီး (Post Test Counseling) ကို ဆက်လက်ပြုလုပ်ပါသည်။ ရောဂါပိုးရှိသူတစ်ယောက်အနေနှင့် မည်သို့မည်ပုံ အကောင်းဆုံးရှင်သန်နေထိုင်နိုင်သည်ကို ရှင်းပြပေးခြင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခွန်အားများပေးခြင်း နှင့် အခြားသူများထံသို့ ရောဂါပိုးမကူးစက်ရန် ကာကွယ်ခြင်းအကြောင်းများကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ဆွေးနွေးပါသည်။ ထိုသို့ရောဂါပိုး ရှိ မရှိ စစ်ဆေးသည့်ဖြစ်စဉ်နှင့် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်းကိစ္စတစ်ခုလုံးကို တာဝန်ရှိသူမှ လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းပေးထားမည်ဖြစ်သည်။

သွေးစစ်သည့်အဖြေတွင် အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ပဋိပစ္စည်းတွေ့ပါက ART (အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ပိုးထိန်းချုပ်ဆေး) ကုသမှုခံယူရန်အတွက် တတ်ကျွမ်းနားလည်သူပညာရှင်များထံ ချိတ်ဆက်ညွှန်းပို့ခြင်းတို့ကို ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

### ကြားကာလ (Window Period)

အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ပိုးသည် လူတစ်ဦး၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ဝင်ရောက်သောအခါ ၎င်းခန္ဓာကိုယ်၏ ခုခံအားစနစ်သည် အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ပိုးကို ကြိုးစားတိုက်ထုတ်ပြီး ပဋိပစ္စည်းကို စတင်ထုတ်ပေးသည်။



အိတ်ချ်အိုင်စီ ပိုး ရှိ မရှိ စစ်ဆေးရန် အသုံးပြုသောစစ်ဆေးမှုသည် သွေးထဲတွင် ထိုပဋိပစ္စည်းရှိ မရှိကို ရှာဖွေခြင်းဖြစ်သည်။ အများစုတွင် အိတ်ချ်အိုင်စီ ပဋိပစ္စည်းကို အိတ်ချ်အိုင်စီ ပိုး စတင်ဝင်ရောက်ပြီး ၄-၆ ပတ်အတွင်း စမ်းသပ်တွေ့ရှိနိုင်သည်။ သို့သော် ၃ လ အထိလည်း ကြာမြင့်တတ်သည်။ ထိုအချိန် ကာလကို ကြားကာလဟု ခေါ်သည်။

သွေးအဖြေတွင် အိတ်ချ်အိုင်စီ ပဋိပစ္စည်းမတွေ့ပါက ပြီးခဲ့သော ၆ ပတ်အတွင်း အိတ်ချ်အိုင်စီ ကူး စက်နိုင်သောအခြေအနေတစ်ရပ်ရပ်နှင့် ထိတွေ့မှုရှိခဲ့သောသူသည် နောက်ထပ် ၄ ပတ်မှ ၆ ပတ်အတွင်း ပြန်လည်စစ်ဆေးရန်၊ ဦးတည်အုပ်စုဝင်များနှင့် အိတ်ချ်အိုင်စီ ကူးစက်နိုင်မှုအခြေအနေနှင့် ဆက်လက်၍ ထိတွေ့နေသောသူ (မိမိ၏ လိင်ဆက်ဆံဖက်တွင် အိတ်ချ်အိုင်စီ ရှိသူ) များတွင် ၆ လ တစ်ကြိမ်စစ်ဆေးရန် ဖြစ်ပါသည်။

အကယ်၍ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွင် အိတ်ချ်အိုင်စီ ပိုးရှိပါက သန္ဓေသားအား ကူးစက်မှုကိုကာ ကွယ်ရန် လိုအပ်သောကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများကို ရယူသင့်ပါသည်။ အိတ်ချ်အိုင်စီ ပိုးရှိ ကိုယ်ဝန် ဆောင်မိခင်မှမွေးဖွားလာသည့် ကလေးများကို အသက် ၄ ပတ်မှ ၆ ပတ်အတွင်း ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို စစ်ဆေးခြင်းနည်းဖြင့် အိတ်ချ်အိုင်စီ ပိုး ရှိ မရှိ စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။ ဗိုင်းရပ်စ် ပိုး စစ်ဆေးခြင်းနည်းဖြင့် အိတ်ချ် အိုင်စီ ပိုးမရှိဟု အဖြေထွက်သောကလေးများကို အသက် ၉ လနှင့် ၁၈ လတို့တွင် အိတ်ချ်အိုင်စီ ပဋိပစ္စည်းရှိ မရှိ စစ်ဆေးရန် သို့မဟုတ် မိခင်နို့ဖြတ်ပီး ၃ လအကြာတွင် ပြန်လည်စစ်ဆေးရန်လိုအပ်ပါသည်။

### အနှစ်ချုပ်

- အိတ်ချ်အိုင်စီ ပိုးသည် လူ၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ဝင်ရောက်ပြီး ကိုယ်ခံစွမ်းအားကိုဖျက်စီးပြီး သည့်နောက် ကိုယ်ခံစွမ်းအားကျဆင်းခြင်းမှတစ်ဆင့် အခြားသောရောဂါပိုးများကို တွန်းလှန် နိုင်ခြင်းမရှိသည့်အချိန်ရောက်မှသာ ရောဂါလက္ခဏာများစတင်ပေါ်ပေါက်နိုင်သည်။
- အိတ်ချ်အိုင်စီ ပိုး ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းဝင်ရောက်သည်မှ ရောဂါလက္ခဏာစတင်ပေါ်ပေါက်ရန် ကြာ မြင့်ချိန်သည် လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးကွာခြားနိုင်ပါသည်။
- သွေးစစ်မှသာ အိတ်ချ်အိုင်စီပိုးရှိကြောင်းသိရှိနိုင်ပါသည်။ အိတ်ချ်အိုင်စီ ရှိ မရှိ သွေးစစ်မည် ဆိုပါက နီးစပ်ရာ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများနှင့် ကျန်းမာရေးဌာနများတွင် မိမိဆန္ဒအလျောက် နှစ်သိမ့် ဆွေးနွေးမှုခံယူပြီးမှ ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။
- အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါပိုးရှိသူသည် ကိုယ်ခံစွမ်းအားကျဆင်းလာပြီးနောက် ရောဂါလက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်လာသောအခါ အေအိုင်ဒီအက်စ် အဆင့်သို့ရောက်ပြီဟု ယေဘုယျအားဖြင့် သတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။

# နောက်ဆက်တွဲ ၁၄

## အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ခြင်း လိင်ကိစ္စမှတစ်ဆင့်ကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်

လိင်ကိစ္စမှတစ်ဆင့် အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်းကိုကာကွယ်ရန် လိုက်နာဆောင်ရွက်နိုင်သောနည်းလမ်းများမှာ ရှိပါသည်။

### (က) အန္တရာယ်ရှိသော လိင်ကိစ္စများရှောင်ကြဉ်ခြင်း

အိတ်ချ်အိုင်စီ ကူးစက်နိုင်သော အန္တရာယ်ရှိသည့်လိင်ကိစ္စများကို သတိပြုရှောင်ကြဉ်ခြင်းဖြင့် အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါပိုး ကူးစက်မခံရအောင်နေနိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် အရွယ်မရောက်သေးသူ ဆယ်ကျော်သက်များ လူငယ်များအနေနှင့် အန္တရာယ်ရှိသောလိင်ကိစ္စများကိုရှောင်ကြဉ်နိုင်လေ ကျန်းမာစွာ နေထိုင်နိုင်လေ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် စိတ်ချရသောကာကွယ်နည်းလမ်းဖြစ်ပါသည်။

### (ခ) နှစ်ဦးနှစ်ဖက် အပြန်အလှန်သစ္စာရှိခြင်း

သမီးရည်းစားနှစ်ဦးဖြစ်စေ၊ အိမ်ထောင်ဖက်နှစ်ဦးဖြစ်စေ အပြန်အလှန်သစ္စာရှိစွာဖြင့် လိင်ကိစ္စများကိုစောင့်ထိန်းခြင်းသည်လည်း အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ တနည်းအားဖြင့်ဆိုရလျှင် လိင်ဆက်ဆံဖော်ကို တစ်ဦးတည်းသတ်သတ်မှတ်မှတ်ထားခြင်းသည် အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါပိုးကူးစက်ရန်အလားအလာများကို တားဆီးခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် လိင်ဆက်ဆံဖက်နှစ်ဦးစလုံးတွင် အိတ်ချ်အိုင်စီရောဂါပိုးကင်းရှင်းကြောင်း တိကျစွာသိရှိထားရန်လိုအပ်ပါသည်။

### (ဂ) အကာအကွယ်(ကွန်ဒုံး)သုံးခြင်း

အိတ်ချ်အိုင်စီ ပိုးအပါအဝင် အခြားသောလိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါပိုးများ ကူးစက်ခြင်းမှကာကွယ်ရန် လိင်ကိစ္စများပြုလုပ်ရာတွင် အမျိုးသားမှသော်လည်းကောင်း အမျိုးသမီးမှသော်



လည်းကောင်း ကွန်ဒုံးကိုအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ကွန်ဒုံးသည် ကျန်းမာရေးသုံးပစ္စည်းဖြစ်ပြီး ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကျိုးကျေးဇူးနှစ်မျိုးရှိပါသည်။

- လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်သောရောဂါပိုးများမှ ကာကွယ်ခြင်း
- ပဋိသန္ဓေမရအောင် တားဆီးပေးခြင်း

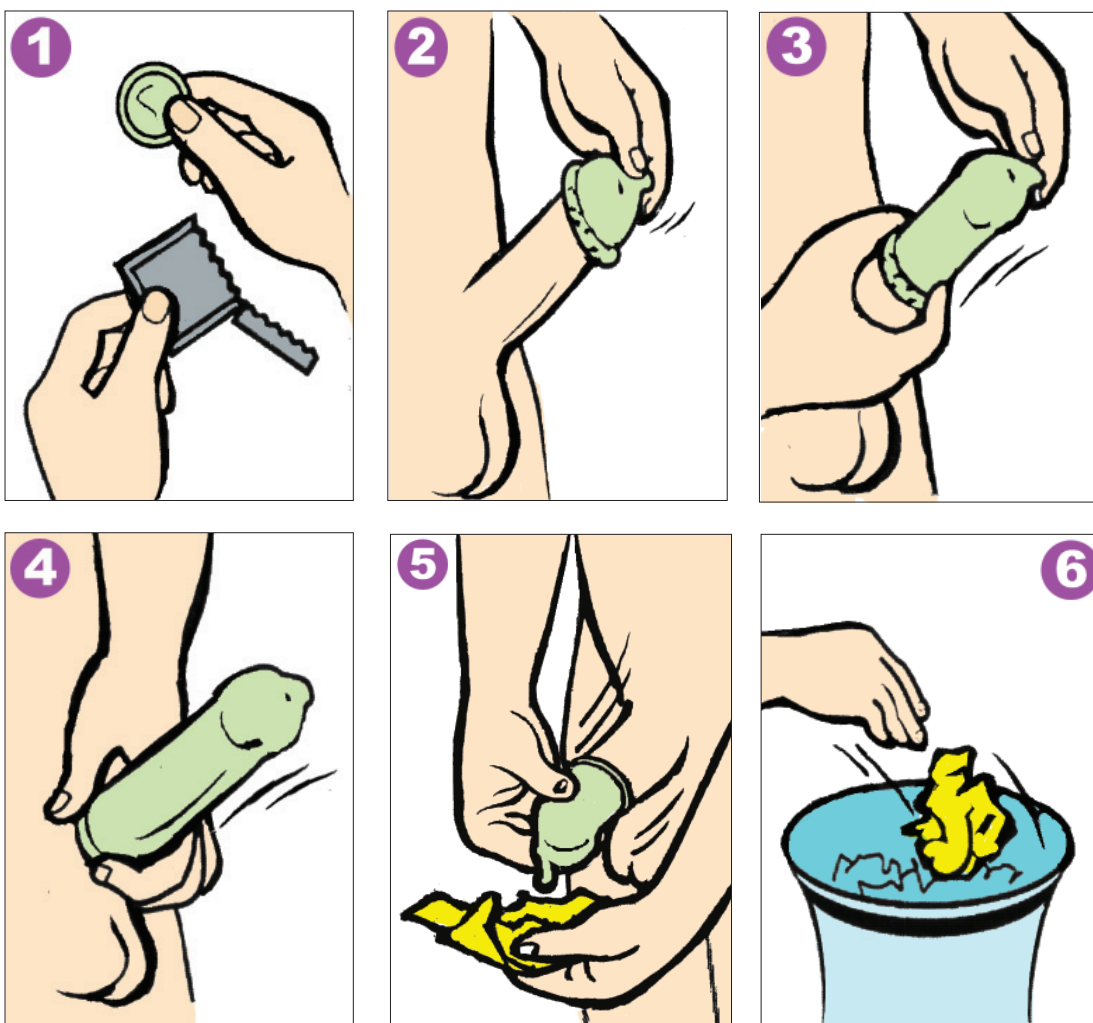
အမျိုးသားသုံး ကွန်ဒုံးဖြစ်စေ၊ အမျိုးသမီးသုံး ကွန်ဒုံးဖြစ်စေ အသုံးပြုခြင်းဖြင့် အမျိုးသား၏ လိင်တံနှင့် အမျိုးသမီး၏ မွေးလမ်းကြောင်း (မိန်းမကိုယ်အတွင်းပိုင်း)ကို တိုက်ရိုက်ထိတွေ့မှုမှ တားဆီးပေးခြင်းဖြင့် တစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ ရောဂါပိုးမကူးစက်အောင် ကာကွယ်ပေးပါသည်။

ထို့အတူ သုက်ရည်များ အမျိုးသမီး၏မျိုးပွားလမ်းကြောင်းအတွင်းမဝင်ရောက်နိုင်အောင် တားဆီးပေးသည့်အတွက် ပဋိသန္ဓေမရအောင်လည်း ကာကွယ်ပေးပါသည်။

ကွန်ဒုံးအသုံးပြုရာတွင် စနစ်တကျနှင့်စိတ်ချရမှုရှိစေရန် ဂရုပြုရမည့်အချက်တစ်ချို့ ရှိပါသည်။

- ကွန်ဒုံးအိတ်တွင် ဖော်ပြပါရှိသောသက်တမ်းကို စစ်ဆေးပါ။ ရက်လွန်ကွန်ဒုံးများကို အသုံးမပြုပါနှင့်
- ကွန်ဒုံးကိုမဖောက်မီ အပေါက်အပြိုရှိ မရှိ စစ်ဆေးပါ
- ကွန်ဒုံးကိုဖောက်လျှင် ချွန်ထက်သောပစ္စည်းများ (ခါး၊ ကက်ကြေး၊ လက်သည်း၊ သွား)နှင့် မဖောက်ပါနှင့်။
- ဖွင့်ပြီးပါမှ ချောဆီခမ်းခြောက်နေလျှင် မသုံးပါနှင့်။
- အသုံးပြုပြီးကွန်ဒုံးများကို နောက်လူတစ်ယောက် (အထူးသဖြင့် ကလေးငယ်များ) ထိတွေ့ ကိုင်တွယ်နိုင်ခြင်းမရှိအောင် စွန့်ပစ်ပါ။

### အမျိုးသားကွန်ဒုံး အသုံးပြုပုံအဆင့်ဆင့်

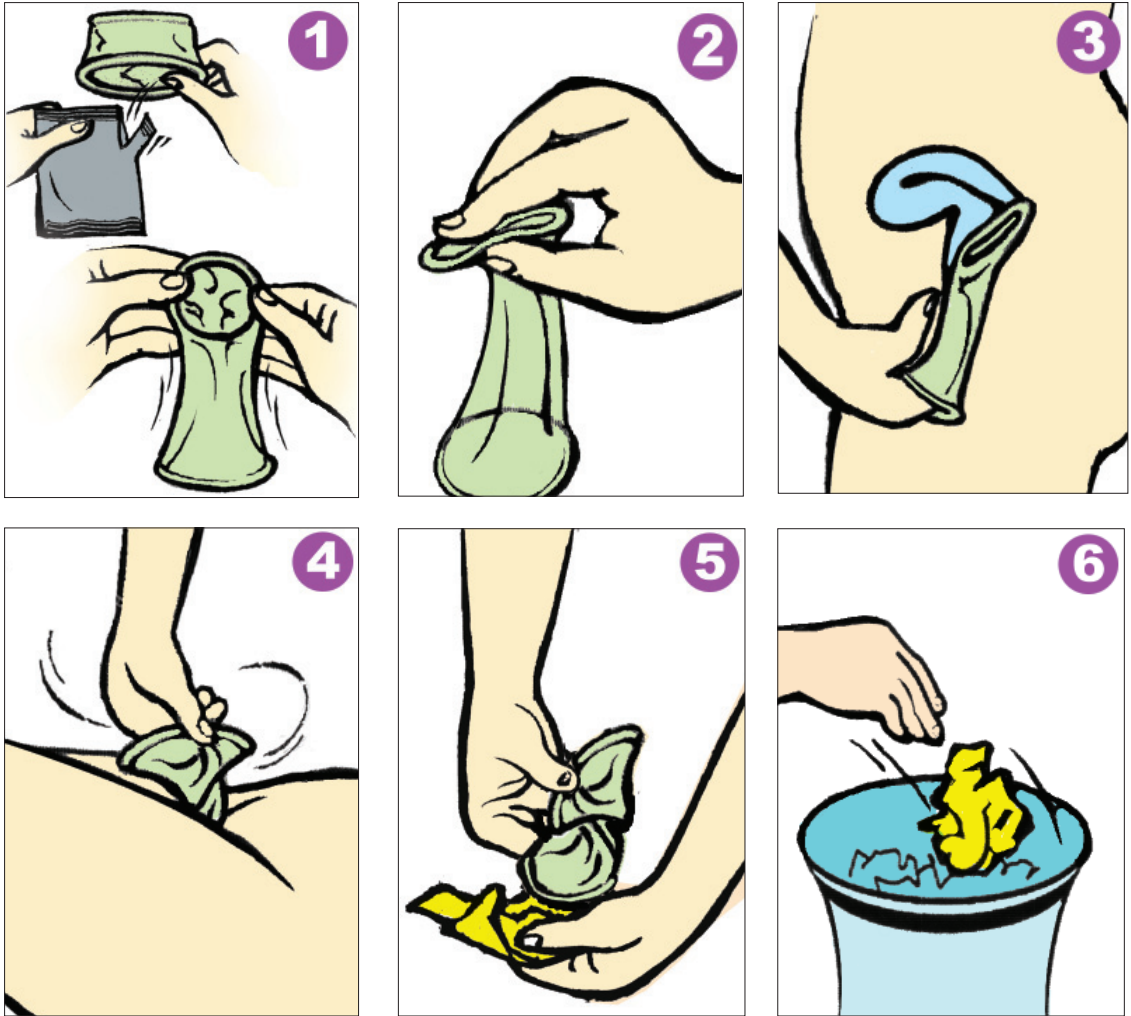


(၁) သက်တမ်းလွန်မလွန်စစ်ဆေးပြီးနောက် ကွန်ဒုံးအိတ်အတွင်းမှဖောက်ပြီး ကွန်ဒုံးထိပ်ကို အတည့်ဟုတ် မဟုတ် စစ်ဆေးပါ။ (ကွန်ဒုံးထိပ်ဖျားသည် နို့သီးခေါင်းပုံရှိပြီး အလိပ်သည် အပြင်ဘက်သို့လိပ်နေခြင်း ဖြစ်ရပါမည်။)

(၂) (၃) (၄) နို့သီးခေါင်းပုံ ကွန်ဒုံးထိပ်ကို လက်ညှိုးနှင့်လက်မအကြားညှစ်၍လေထုတ်ပြီး နောက် ကျန်လက်တစ်ဖက်ကိုအသုံးပြုပြီး ကွန်ဒုံးကို လိင်တံအရင်းအထိရောက်အောင်ဖြည့် ချပါ။ ထို့နောက် လိင်ဆက်ဆံခြင်းကိစ္စ ပြုပါ။ (လိင်ဆက်ဆံနေစဉ် ကွန်ဒုံးကို ဆွဲမချွတ် ပါနှင့်)

- (၅) လိင်ဆက်ဆံမှုပြီးပြီးချင်း (သုက်ရည်ထွက် ပြီးပြီးချင်း) လိင်တံကို ပြန်ထုတ်ပါ။ ထိုသို့ ထုတ်ရာတွင် ကွန်ဒုံးမကျန်ရစ်ခဲ့အောင် လိင်တံအောက်ခြေမှ ကွန်ဒုံးကိုဖိကိုင်ပြီး ဆွဲ ထုတ်ပါ။ ထို့နောက် ကွန်ဒုံးကို ကြားခံ(တစ်သျှူး သို့မဟုတ် စက္ကူ) တစ်ခုခုဖြင့်ကိုင်ပြီး လိင်တံမှ ပြန်လည်ချွတ်ပါ။ (ကွန်ဒုံးအတွင်းမှသုက်ရည်များမဖိတ်စင်အောင် သတ်ပြုပါ)
- (၆) သုံးပြီးကွန်ဒုံးကို တစ်သျှူး သို့မဟုတ် စက္ကူဖြင့်ထုတ်၍ အမှိုက်ပုံး သို့မဟုတ် သင့် လျှော်သည့် ပုံးထဲသို့ စွန့်ပစ်ပါ။

### အမျိုးသမီးကွန်ဒုံး အသုံးပြုပုံအဆင့်ဆင့်



အမျိုးသမီးသုံးကွန်ဒုံးအသုံးပြုမည့်အမျိုးသမီးသည် အနေအထား ၃ မျိုးတွင် ကွန်ဒုံးကို ထည့် သွင်းနိုင်သည်။ (ကလေးမွေးသည့်အနေအထား၊ စောင့်ကြောင့်ထိုင်သည့် အနေအထား၊ မတ်တပ်ရပ်ပြီး ခြေ ထောက်တစ်ဖက်ကိုအမြင့်တစ်နေရာတွင်တင်ထားသည့်အနေအထား)

ခွင်းချက် - အမျိုးသမီးသုံးကွန်ဒုံးသည် လိင်ဆက်ဆံမှုမပြုမီ နာရီပိုင်းမျှ ကြိုတင်ထည့်ထားနိုင် သည်။

- (၁) (၂) (၃) ကွန်ဒုံးအိတ်အတွင်းမှ အမျိုးသမီးသုံးကွန်ဒုံးကိုထုတ်ပြီးနောက် အတွင်းကွင်းကို လက်ညှိုးနှင့်လက်မအကြားညှစ်ကိုင်ပြီး အင်္ဂလိပ်ဂဏန်း ၈ ပုံစံဖြစ်လျှင် မိန်းမကိုယ်အဝမှ အဆုံးထိရောက်အောင် တဖြည်းဖြည်းချင်းထည့်သွင်းနိုင်သည်။ (အသုံးပြုမည့် အမျိုး သမီးကိုယ်တိုင်ထည့်သွင်းခြင်းက ပို၍အဆင်ပြေသည်။) ထို့နောက် လိင်ဆက်ဆံခြင်းကိစ္စ ပြုပါ။ (လိင်ဆက်ဆံနေစဉ် ကွန်ဒုံးကိုဆွဲမချွတ်ပါနှင့်)

(၄) လိင်ဆက်ဆံမှုပြီးပါက အပြင်ကွင်းကိုကိုင်၍ တစ်ပတ်နှစ်ပတ်မျှလိမ်ခြင်းဖြင့် အတွင်းရှိ အမျိုးသား၏သုက်ရည်များ အပြင်သို့မထွက်အောင်ပြုလုပ်ပြီး ကွန်ဒုံးကို တဖြည်းဖြည်း ခြင်းပြန်ထုတ်ပါ။

(၅) (၆) သုံးပြီးကွန်ဒုံးကို တစ်သျှူး၊ သတင်းစာစက္ကူနှင့်အတူထုတ်၍ အမှိုက်ပုံး သို့မဟုတ် သင့်လျော်သည့် ပုံးထဲသို့ စွန့်ပစ်ပါ။

### သွေးသွင်းခြင်းမှတစ်ဆင့် အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်းမှကာကွယ်ရန်

သွေးလိုအပ်သူလူနာများအားသွေးသွင်းကုသရာတွင် အသုံးပြုသောသွေးများ ရောဂါပိုးကင်းစင်သည်နှင့်အမျှ သွေးသွင်းခြင်းမှတစ်ဆင့် အိတ်ချ်အိုင်စီ ပိုးမကူးစက်အောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ သို့သော် သတိပြုရန်အခြေအနေတစ်ခုမှာ ကြားကာလ Window Period (ရှေ့တွင်ဖော်ပြပြီး) အတွင်းကျ ရောက်နေသောသွေးလှူရှင်၏သွေးကိုရယူပြီး ပိုးရှိ မရှိ စစ်ဆေးရာတွင် သွေးအဖြေမပေါ်ပဲရှိတတ်သဖြင့် အသုံးပြုမိလျှင် ရောဂါပိုးကူးစက်နိုင်ခြေ အနည်းငယ်ရှိပါသည်။

ထိုအခြေအနေအတွက် တစ်ခုတည်းသောဖြေရှင်းချက်မှာ သွေးလှူရှင်များအားလုံးက မိမိတို့ လှူမည့်သွေးသည် အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါပိုးကင်းရှင်းကြောင်းအာမခံနိုင်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ သွေးလက်ခံရယူသည့် သွေးလှူဘဏ်များမှကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများကလည်း စနစ်တကျသေချာစွာ စစ်ဆေးရယူရန်လိုအပ်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအချက်များကိုဂရုပြုဆောင်ရွက်နိုင်လျှင် သွေးသွင်းခြင်းမှတစ်ဆင့် အိတ်ချ်အိုင်စီ ပိုးကူးစက်ခြင်းကို ထိရောက်စွာကာကွယ်နိုင်ပါမည်။

### ချွန်ထက်သောအရေပြားဖောက်ကိရိယာများမှတစ်ဆင့် ပိုးကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်

ကျန်းမာရေးကိစ္စများကြောင့် လိုအပ်ပါက ဆေးထိုးခြင်း၊ ဆေးကုသခြင်း၊ ခွဲစိတ်ခြင်းပြုသည့်အခါ တစ်ခါသုံးဆေးထိုးအပ်၊ ဆေးထိုးပြွန်များအသုံးပြုခြင်း၊ ကိရိယာတန်ဆာပလာများကို စနစ်တကျပိုးသတ်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုကိစ္စများမှ ရောဂါပိုးမကူးစက်အောင်ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

ထို့အပြင် နေ့စဉ်ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်သော လူမှုကိစ္စရပ်များ (ဆံပင်ညှပ်ခြင်း၊ ကတုံးတုံးခြင်း၊ ဆေးမင်ကြောင်ထိုးခြင်း၊ ဓါတ်အပ်စိုက်ခြင်း၊ ပရဲထိုးခြင်း) တွင်လည်း ကိရိယာတန်ဆာပလာများကို သီးသန့်သုံးစွဲနိုင်သည်နှင့်အမျှ ရောဂါပိုးကူးစက်နိုင်သည့်အလားအလာများကို တားဆီးကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် မူးယစ်ဆေးအကြောတွင်းထိုးသွင်းသည့်ကိစ္စများတွင် ဆေးထိုးအပ်၊ ဆေးထိုးပြွန်များကို တစ်ခါသုံးအသုံးပြုခြင်း၊ မျှဝေသုံးစွဲခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်ခြင်းဖြင့် အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ပါလိမ့်မည်။

### မိခင်မှသန္ဓေသား/ရင်သွေးသို့ကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တစ်ဦးတွင် အိတ်ချ်အိုင်စီ ပိုးရှိနေပါက ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်း သန္ဓေသားသို့လည်းကောင်း၊ မွေးဖွားချိန်တွင် ရင်သွေးငယ်သို့လည်းကောင်း၊ နို့ချိုတိုက်ကျွေးချိန်တွင် ကလေးငယ်သို့လည်းကောင်း ကူးစက်ရန်အခွင့်အလမ်းရှိပါသည်။ သို့သော် ရာနှုန်းပြည့်မဟုတ်သောကြောင့် မိခင်တွင်ရောဂါပိုးရှိသော်လည်း သားသမီးများတွင် ကူးစက်ခံရခြင်းမရှိသည့်အခြေအနေမျိုးလည်း ရှိနိုင်ပါသည်။ ကူးစက်နိုင်ခြေကိုလျော့ချနိုင်သည့်နည်းလမ်းများ ရှိပါသည်။

### ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလအတွင်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်သည် အာဟာရပြည့်ဝမှုအောင် စားသုံးခြင်း၊ သင့်လျော်သောကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု မှန်မှန်ပြုလုပ်ခြင်း၊ အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်စက်ခြင်း၊ ကိုယ်

ခံစွမ်းအားကျဆင်းစေနိုင်သော အမှုအကျင့်များ (ဆေးလိပ်၊ အရက်သောက်ခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးသုံးခြင်း) ကို ရောင်ရှားခြင်းပြုလုပ်နိုင်သည်နှင့်အမျှ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရေးနှင့်အတူ သားအိမ်တွင်းရှိ အချင်း၏အခြေ အနေကောင်းမွန်လျှင် ရောဂါပိုးကူးစက်နိုင်ခြေကို အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ လျော့ချပေးနိုင်ပါသည်။

### မွေးဖွားစဉ်

ပုံမှန်အားဖြင့် သန္ဓေသားအားမွေးဖွားသည့်အခါ မိခင်၏မွေးလမ်းကြောင်းကို ဖြတ်သန်းရသော ကြောင့် ရင်သွေး၏အရေပြားတွင် ပွန်းပဲ့ခြင်းနှင့် မိခင်၏သွေးနှင့်တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ခြင်းတို့ကြောင့် ရင် သွေးအား အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ကူးစက်ရန် အခွင့်အလမ်းရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် ပုံမှန်မွေးဖွားခြင်းအစား ခွဲစိတ် မွေးဖွားခြင်း၊ မွေးဖွားရန် စတင်ပိုက်နာသည်နှင့် မိခင်အား အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ထိန်းချုပ်ဆေးတိုက်ကျွေးခြင်း နှင့် မွေးဖွားပြီးရင်သွေးငယ်အား အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ထိန်းချုပ်ဆေးကို ၇၂ နာရီအတွင်း သတ်မှတ်ပမာဏ တိုက်ကျွေး ခြင်းတို့ဖြင့် ကူးစက်နိုင်ခြေကို အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ လျော့ချပေးနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်နိုင်ရန် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၊ နားလည်တတ်ကျွမ်းသူများနှင့် ကြိုတင်ညှိနှိုင်းစီစဉ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

### မွေးဖွားပြီးချိန် (နို့တိုက်ချိန်)

ရင်သွေးငယ်အားနို့ချိုတိုက်ကျွေးချိန်တွင် မိခင်နို့မှတစ်ဆင့် အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ပိုး ကူးစက်နိုင်ခြေရှိ သည်ဟု ယေဘုယျအားဖြင့် သတ်မှတ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် လက်တွေ့အခြေအနေတွင်မူ မိခင်နို့တွင် ပါရှိသော အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ပိုးသည် ရင်သွေးငယ်၏အာခံတွင်းနှင့် အစာလမ်းကြောင်းများပုံမှန်ဖြစ်နေပါက ကူးစက်ရန်အလားအလာမရှိပါ။ အာခံတွင်းတွင်ပွန်းပဲ့ရန်များရှိမှသာလျှင် နို့တွင်ပါဝင်လာသော အိတ်ချ် အိုင်ဗီ ပိုးကူးစက်ရန် ဝင်ပေါက်ဖြစ်သွားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မွေးစမှ ၆ လ အထိ နုနယ်စဉ် အချိန်တွင် မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းကိုသာတိုက်ကျွေးခြင်းအားဖြင့် ရင်သွေး၏အာခံတွင်းတွင် ပွန်းပဲ့ရန် မဖြစ်နိုင်သောကြောင့် အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ပိုးကူးစက်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ နို့တိုက်ကျွေး ခြင်းသည် နို့သီးခေါင်းရာဘာနှင့် ရင်သွေး၏နုနယ်သော အာခံတွင်းနံရံများ၊ နှုတ်ခမ်းများထိခိုက်ပြီး ပေါက်ပြဲ ပွန်းပဲ့နိုင်သည်ကိုသတိပြုရန် အရေးကြီးပါသည်။

### အေအိုင်ဒီအက်စ် (ခုခံအားကျဆင်းမှုကူးစက်ရောဂါလက္ခဏာစု)

ဤအဆင့်တွင် ခန္ဓာကိုယ်၏ခုခံအားစနစ် ဆိုးရွားစွာဖျက်ဆီးခံရသောကြောင့် အခြားရောဂါမျိုးစုံ (ဥပမာ TB၊ ပြင်းထန်နမိုးနီးယား၊ မက်ခရူဗီးဇျက်အမှေးယောင်စသည်) အခွင့်အရေးယူဝင်ရောက်လာပြီး ရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်လာခြင်းကို အေအိုင်ဒီအက်စ် (ခုခံအားကျဆင်းမှုရောဂါလက္ခဏာစု) ဟုခေါ်သည်။

### အေအိုင်ဒီအက်စ် (ခုခံအားကျဆင်းမှုကူးစက်ရောဂါ)လက္ခဏာများ

အကြောင်းအရင်းမသိ ကိုယ်အလေးချိန်သိသိသာသာကျဆင်းခြင်း၊ အကြောင်းအရင်းမသိ ကြာ ရှည်ဖျားခြင်း (အဖျားဆက်တိုက် သို့မဟုတ် အတက်အကျရှိခြင်း၊ တစ်လထက် ပိုကြာခြင်း)၊ အကြောင်း အရင်းမသိ တစ်လထက်ပိုကြာအောင် ဝမ်းလျှောခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ခြင်း၊ ပါးစပ်တွင်းမှ မက်ခရူ ကြာရှည်ဖြစ်ခြင်း၊ ဆင်ရေယုန်ပေါက်ခြင်း၊ အရေပြားတွင် ယားနာများဖြစ်ပွားခြင်းစသည့် လက္ခဏာများ တွေ့ရှိနိုင်သည်။ သို့သော် အထက်ပါလက္ခဏာများရှိသည်နှင့် အိတ်ချ်အိုင်ဗီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ်ဟု တထစ်ချမမှတ်ယူနိုင်ပါ။ အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ရှိ မရှိကို သွေးစစ်ဆေးခြင်းဖြင့်သာသိရှိနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် အထက်ပါလက္ခဏာများ ရှိသူတွင် ပိုးကူးစက်ခံရနိုင်သည့်အပြုအမူရှိခဲ့ပါက သွေးစစ်ဆေးနိုင်ရန်တိုက်တွန်းကူညီရမည်။

### အနစ်ချုပ်

- တစ်ကြိမ်တစ်ခါတည်း အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံရုံဖြင့် အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ရောဂါပိုး ကူးစက်နိုင်ခြေ ရှိပါသည်။
- အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်းကိုကာကွယ်ရန် လိုက်နာဆောင်ရွက်နိုင်သောနည်းလမ်းများစွာ ရှိပါသည်။
  - ✓ အန္တရာယ်ရှိသောလိင်ကိစ္စများ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း
  - ✓ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်အပြန်အလှန် သစ္စာရှိခြင်း
  - ✓ အကာအကွယ် (ကွန်ဒုံး) သုံးခြင်း
  - ✓ သွေးလှူရှင်များအားလုံးက မိမိတို့လှူမည့်သွေးသည် အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ရောဂါပိုးကင်းရှင်းကြောင်း အာမခံနိုင်ခြင်း
  - ✓ ဆေးထိုးအပ်၊ ဆေးထိုးပြွန်များကို တစ်ခါသုံးအသုံးပြုခြင်း၊ မျှဝေသုံးစွဲခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း
  - ✓ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တစ်ဦးတွင် အိတ်ချ်အိုင်ဗီပိုးရှိနေပါက ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်း သန္ဓေသားသို့လည်းကောင်း၊ မွေးဖွားချိန်တွင် ရင်သွေးငယ်သို့လည်းကောင်း၊ နို့ချိုတိုက်ကျွေး ချိန်တွင် ကလေးငယ်သို့ကူးစက်နိုင်ခြေကိုလျှော့ချနိုင်သည့်နည်းလမ်းများသုံးခြင်း
- သွေးသွင်းခြင်းမှတစ်ဆင့် အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ရောဂါပိုးကူးစက်မှုမရှိရန် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများတွင် သာမက သွေးလှူရှင်များတွင်လည်း တာဝန်ရှိသည်။
- ကွန်ဒုံးအသုံးပြုရာတွင် ပိုမိုအဆင်ပြေချောမွေ့စေရန် ချောဆီဖြည့်စွက်အသုံးပြုမည်ဆိုပါက ရေ အခြေခံချောဆီကိုသာ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ အခြား ဆီအခြေခံချောဆီများကို အသုံးပြု၍ မရနိုင်ပါ။
- ကွန်ဒုံးအထပ်ထပ်စွပ်၍အသုံးပြုခြင်းသည် ကွန်ဒုံးပေါက်ပြဲစေနိုင်သောကြောင့် တစ်ကြိမ်တွင်ကွန်ဒုံး တစ်ခုကိုသာအသုံးပြုရန် လိုအပ်သည်။
- အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ရှိ မရှိ သွေးစစ်မည်ဆိုပါက နီးစပ်ရာဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများနှင့် ကျန်းမာရေးဌာနများတွင် မိမိဆန္ဒအလျောက် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုခံယူပြီးမှ ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။
- အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ပိုးရှိသူနှင့် အေအိုင်ဒီအက်စ် ဝေဒနာသည်များအပေါ် အဆိုးမြင်ခွဲခြားနိုင်ချေဆက် ဆံခြင်းမပြုပဲ ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းမှဖေးမကူညီခြင်းဖြင့် အိတ်ချ်အိုင်ဗီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ် တားဆီးကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းများ ထိရောက်အောင်မြင်ရေးကို အထောက်အကူပြုစေမည်ဖြစ်ပါ သည်။



# နောက်ဆက်တွဲ ၁၅

## အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ရောဂါပိုးကို တန်ပြန်တိုက်ခိုက်ခြင်း

### အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ရောဂါပိုးရှိသော်လည်း အကောင်းဆုံးရှင်သန်နေထိုင်ခြင်း

အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ရောဂါပိုးရှိသူများသည် မိမိကိုယ်မိမိ သေလက်မှတ်ရသည်ဟု မသတ်မှတ်ပဲ အကောင်းဆုံး အသက်ရှင်နေထိုင်နိုင်ကြောင်း သိရှိရန်လိုအပ်ပါသည်။ အမှန်တကယ်တွင် အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ရောဂါပိုးမရှိသောသူများသည်လည်း အခြားအကြောင်းတစ်ခုခုဖြင့် အချိန်မရွေးသေဆုံးနိုင်သည်မှာ သဘာဝဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ရောဂါပိုးရှိခြင်းကိုသိရှိခြင်းသည် မိမိအတွက် သတိထားဆင်ခြင်နေထိုင်ရေးကို အထောက်အကူဖြစ်စေသည်ဟုယူဆပြီး ကျန်းမာရေးကို သာမန်သူများထက် ပိုမိုဂရုစိုက်ခြင်းဖြင့် သက်တမ်းစေ့နေထိုင်နိုင်ကြောင်း သာဓကများရှိနေပြီး ဖြစ်ပါသည်။ ပိုးရှိပြီဆိုသည်နှင့် စိတ်ဓါတ်မကျဆင်းပဲ အာဟာရပြည့်ဝမှုတအောင် စားသုံးခြင်း၊ သင့်လျော်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု မှန်မှန်ပြုလုပ်ခြင်း၊ အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်စက်ခြင်း၊ ကိုယ်ခံစွမ်းအားကျဆင်းစေနိုင်သော အမူအကျင့်များ (ဆေးလိပ်၊ အရက်သောက်ခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးသုံးခြင်း) ကို ရှောင်ရှားခြင်းတို့ဖြင့် ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို မကျဆင်းအောင်ထိန်းသိမ်းထားနိုင်သည်နှင့်အမျှ ပြင်ပမှ အခြားရောဂါပိုးများဝင်ရောက်ခြင်းကို တားဆီးနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအပြင် ယခင်လုပ်နေသော အလုပ်များကို ဆက်လက်လုပ်ကိုင်ခြင်း၊ လူမှုရေးကိစ္စရပ်



များတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ဘဝရှေ့ရေးအတွက် ကြိုတင်အစီအမံများစီစဉ်ခြင်းဖြင့် မိမိ၏ဘဝကို အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ ဆက်လက်ဖြတ်သန်းနိုင်ပါသည်။ ထိုအခါ အေအိုင်ဗီအက်စ် ဝေဒနာသည်အဆင့်သို့ ဖောစီး

စွာရောက်ရှိခြင်းကို တားဆီးနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါပိုးရှိပါလျက်နှင့် ရှိမှန်းမသိခြင်းကသာ ကျန်းမာရေးအခြေအနေကိုဂရုမစိုက်နိုင်ပဲ အေအိုင်ဒီအက်စ် ရောဂါဝေဒနာသည် အဖြစ် ရောက်ရှိသွားခြင်းက ပို၍များပါသည်။

ထို့ကြောင့် အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါပိုးကူးစက်နိုင်သည့်အမှုအကျင့်များရှိလျှင် ရောဂါပိုးရှိ မရှိ သွေးစစ်ရန် နှောင့်နှေးမနေသင့်ပါ။ ထိုမျှမက မိမိထံမှရောဂါပိုးကို အခြားသူများသို့ မကူးစက်စေရန်လည်း ထိန်းသိမ်းနေထိုင်နိုင်ပါသည်။ ခံစားရသောဝေဒနာများရှိပါကလည်း နားလည်တတ်ကျွမ်းသူ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပြီး လိုအပ်သလိုဆေးကုသမှုခံယူခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို အကောင်းဆုံး ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ပါသည်။

အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါပိုးရှိသူများအချင်းချင်းကွန်ယက်ချိတ်ဆက်၍ အသိပညာပေးလုပ်ငန်းများ၊ မျှဝေခြင်းလုပ်ငန်းများ၊ ကာကွယ်တားဆီးရေးလုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် မိမိဘဝတန်ဖိုးကို မြှင့်တင်နိုင်ပါသည်။ အိတ်ချ်အိုင်စီ ပိုး ထိန်းချုပ်သည့်ဆေးဝါးများကို စတင်သောက်သုံးရန်အတွက်မူ နားလည်သူကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့်တိုင်ပင်ပြီးမှသာ သောက်သုံးသင့်ပါသည်။ ထိန်းချုပ်ဆေးဝါးများ သောက်သုံးပြီးဆိုလျှင်လည်း အသက်ရှင်နေသရွေ့ဆက်လက်သောက်သုံးရန် လိုအပ်သည်ကို သိရှိထားသင့်ပါသည်။ ဆေးဝါးသောက်သုံးမှုစနစ်မကျလျှင် ဆေးမတိုးသည့်ပြဿနာကိုဖြစ်စေနိုင်ကြောင်း သတိပြုရပါမည်။

### အခွင့်ကောင်းယူရောဂါများ

ရှေ့တွင်ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါပိုးသည် ကိုယ်တိုင်ရောဂါဖြစ်စေခြင်းမဟုတ်ဘဲ ကိုယ်ခန္ဓာ၏ခုခံစွမ်းအားစနစ်ကိုဖျက်ဆီးလိုက်သည့်အတွက် ခုခံစွမ်းအားကျဆင်းပြီးနောက်ပိုင်း တွင် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ အခြားသောရောဂါပိုးများ အလွယ်တကူဝင်ရောက်လာနိုင်ပါသည်။ ထိုရောဂါပိုးများကို အခွင့်ကောင်းယူရောဂါများဟု သတ်မှတ်ပါသည်။ ထိုအခွင့်ကောင်းယူရောဂါပိုးများတွင် ကြောက်စရာအကောင်းဆုံးနှင့် အဖြစ်အများဆုံးသောရောဂါပိုးမှာ တီဘီရောဂါပိုး ဖြစ်ပါသည်။

အကယ်၍ အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါပိုးရှိသူအနေနှင့် တီဘီရောဂါပိုးကူးစက်ခံရပါက ကူးစက်ခံရသူ၏ ရောဂါအခြေအနေကို ပိုမို၍ ဆိုးရွားသွားစေနိုင်ကြောင်းနှင့် သေမင်းတမာန် ရောဂါပိုးအတွဲအဖြစ် သတ်မှတ်လေ့ရှိပါသည်။

### အိတ်ချ်အိုင်စီ ပိုင်းရပ်စ်ပိုးပွားများမှုကိုထိန်းချုပ်ပေးသော ကုထုံး (Anti-Retroviral Therapy - ART)

အိတ်ချ်အိုင်စီ ပိုင်းရပ်စ်ပိုးပွားများမှုကိုထိန်းချုပ်ပေးသောကုထုံး (Anti-Retroviral Therapy-ART) ဆိုသည်မှာ အိတ်ချ်အိုင်စီ အား ကုသသောဆေးဝါးများအား ပေါင်းစပ်အသုံးပြု၍ အိတ်ချ်အိုင်စီ ကို ထိန်းချုပ်ကုသခြင်းဖြစ်သည်။ ၎င်း အေအာတီ ကုထုံးသည် အိတ်ချ်အိုင်စီ ပိုးကို အမြစ်ပြတ်အောင်ကုသနိုင်ခြင်း မရှိသော်လည်း အိတ်ချ်အိုင်စီ ပိုး ကူးစက်ခံထားရသူများကို သက်ရှည်ကျန်းမာစေသည်။ အေအာတီ ကုထုံးတွင် အိတ်ချ်အိုင်စီ ပိုးအား မပွားများနိုင်အောင် ထိရောက်ပြင်းထန်စွာဖိနှိပ်ထားခြင်းဖြင့် ရောဂါအဆင့်မတက်အောင် တားဆီးပေးသည့်အပြင် အိတ်ချ်အိုင်စီ ပိုး ထပ်ဆင့်ကူးစက်ပြန့်ပွားခြင်းကိုလည်း ကာကွယ်ပေးပါသည်။ အေအာတီ ဆေးသည် စတင်သုံးစွဲသည့်နေ့မှစတင်ကာ တစ်သက်တာလုံးသောက်ရမည့်ဆေးဖြစ်ပါသည်။ ဆေးသောက်သုံးရန် အကြောင်းအမျိုးကြောင့်ပျက်ကွက်ခဲ့လျှင် ဆေးယဉ်ပါးခြင်း ပြဿနာနှင့်ကြုံတွေ့ရနိုင်သောကြောင့် ဆေးကုသမှုခံယူဝေဒနာရှင်များအနေနှင့် ဆေးသောက်သုံးခြင်းကို မပျက်ကွက်စေရန် အထူးသတိပြုရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဆေးယဉ်ပါးခြင်း သို့မဟုတ် ဆေးမတိုးခြင်းပြဿနာ ဖြစ်ပေါ်လာပါက ဆေးဝါးစတင်မသုံးစွဲမီအချိန်ကထက် ပိုမိုဆိုးရွားသောအခြေအနေကို ရရှိခံစားရတတ်ပါသည်။

# အိတ်ချ်အိုင်စီ ပိုးကူးစက်မှုအန္တရာယ်မှလျော့ချရန် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း

လက်ရှိအချိန်အထိ အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်းမှကာကွယ်နိုင်သော ကာကွယ်ဆေးမပေါ်သေးပါ။ ထို့ကြောင့် ကူးစက်နိုင်သောနည်းလမ်းများကိုရှောင်ကြဉ်ခြင်းဖြင့်သာလျှင် အထိရောက်ဆုံး ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ သို့သော် အိတ်ချ်အိုင်စီ ဝိုင်းရပ်စ်ပိုးပွားများကို ထိန်းချုပ်ပေးသောဆေးဝါးများကို အိတ်ချ်အိုင်စီ ပိုး မမျှော်လင့်ပဲကူးစက်ခြင်းမှကာကွယ်ရန် ကြိုတင်သောက်သုံးသည့်ဆေးအဖြစ် သုံးစွဲနိုင်ပါသည်။

**Post Exposure Prophylaxis** - ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအနေနှင့် အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါပိုးရှိသူများ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ် ဝေဒနာသည်များကို ထိတွေ့ကုသပေးရသည့်အခါ မမျှော်လင့်ပဲ အိတ်ချ်အိုင်စီ ပိုးကူးစက်မည့်အန္တရာယ်နှင့်ကြုံတွေ့ရသည့်အခါ အိတ်ချ်အိုင်စီ ဝိုင်းရပ်စ်ပိုးပွားများကို ထိန်းချုပ်ဆေးဝါးများကိုသောက်သုံးပြီး ကူးစက်ခံရမည့်အလားအလာကို လျော့ချနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်နိုင်ရန် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများကိုယ်တိုင်က နားလည်တတ်ကျွမ်းသူများနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ကာ ရက်အကန့်အသတ်တစ်ခုဖြင့်သောက်သုံးပြီး ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

**Pre Exposure Prophylaxis** - အိတ်ချ်အိုင်စီ ကူးစက်နိုင်သောအပြုအမူများပြုလုပ်လေ့ရှိသူ သို့မဟုတ် မရှောင်ရှားနိုင်သူများ (ပြည့်တန်ဆာများ၊ အမျိုးသားချင်း လိင်တူဆက်ဆံသူများ၊ လိင်ဆက်ဆံဖက် အရေအတွက်များသူများ) သည်လည်း အိတ်ချ်အိုင်စီ ဝိုင်းရပ်စ်ပိုးပွားများကို ထိန်းချုပ်ပေးသောဆေးဝါးများကို ကြိုတင်သောက်သုံးခြင်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၊ နားလည်တတ်ကျွမ်းသူများနှင့်ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ကာ ရက်အကန့်အသတ်တစ်ခုဖြင့်သောက်သုံးပြီး ကူးစက်နိုင်မှုအလားအလာကို လျော့ချနိုင်ပါသည်။

## အိတ်ချ်အိုင်စီ ပိုးရှိသူနှင့် အေအိုင်ဒီအက်စ် ဝေဒနာသည်များအပေါ် သဘောထား

အိတ်ချ်အိုင်စီ ပိုး ကူးစက်ခံရသူ သို့မဟုတ် အေအိုင်ဒီအက်စ် ဝေဒနာသည်များသည် အပျော်အပါး လိုက်စားသူ၊ မကောင်းသောအကျင့်စရိုက်ရှိသူ၊ အကျင့်စာရိတ္တပျက်ပြားသူများဟု အဆိုပြုသတ်မှတ်ခြင်း



သည် မကောင်းသောအကျိုးဆက်များကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။ အဆိုးမြင်သတ်မှတ်မှုများကြောင့် ရောဂါ ပိုးရှိ မရှိ စစ်ဆေးရန်ငြင်းဆိုခြင်း၊ ရောဂါပိုးရှိ မရှိ စစ်ဆေးရန်တွန့်ဆုတ်ခြင်း၊ ရှိကြောင်းသိပြီးပါက မိသားစု အတွင်း ပွင့်လင်းစွာတိုင်ပင်ရန်ခက်ခဲခြင်း၊ အိတ်ချ်အိုင်စီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ် တားဆီးကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်း များတွင် အပြုသဘောဆောင်ပါဝင်ရန် အဟန့်အတားဖြစ်ခြင်း စသည့်အခက်အခဲနှင့် စိန်ခေါ်မှုများဖြစ်လေ့ ရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် အိတ်ချ်အိုင်စီ ပိုးရှိသူနှင့် အေအိုင်ဒီအက်စ် ဝေဒနာသည်များအပေါ် အဆိုးမြင်၍ ခွဲခြားနှိမ်ချဆက်ဆံခြင်းမပြုပဲ ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းမှဖေးမကူညီခြင်းဖြင့် အိတ်ချ်အိုင်စီ၊ အေအိုင်ဒီ အက်စ် တားဆီးကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းများထိရောက်အောင်မြင်ရေးကို အထောက်အကူပြုစေမည် ဖြစ်ပါ သည်။

သာမန် လူမှုပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးများမှတစ်ဆင့် ရောဂါပိုးကူးစက်နိုင်ခြင်းမရှိသည့်အတွက် ရောဂါပိုးရှိသူများကိုလည်း ယခင်ကကဲ့သို့ပင် ဆက်လက်ပြီးပေါင်းသင်းဆက်ဆံနိုင်သည်ဆိုသည့် မှန်ကန် သောသဘောထားအမြင်များကို တည်ဆောက်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

### အနှစ်ချုပ်

- အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါပိုးရှိခြင်းကိုသိရှိခြင်းသည် မိမိအတွက် သတိထားဆင်ခြင်နေထိုင်ရေးကို အထောက်အကူဖြစ်စေသည်ဟုယူဆပြီး ကျန်းမာရေးကို သာမန်သူများထက်ပိုမို ဂရုစိုက်ခြင်းဖြင့် သက်တမ်းစေ့နေထိုင်နိုင်ပြီ ဖြစ်ပါသည်။
- အိတ်ချ်အိုင်စီ ကို ယခုအချိန်အထိ ပျောက်ကင်းအောင် ကုသနိုင်ခြင်းမရှိသေးပါ။ သို့သော် ART ဆေးဝါးများဖြင့် ကုသထိန်းချုပ်နိုင်ပြီး အိတ်ချ်အိုင်စီပိုး ကူးစက်ခံထားရ သူများကို သက်ရှည် ကျန်း မာစေသည်။
- ART ဆေးကြောင့် အိတ်ချ်အိုင်စီ ပိုးရှိသောသူများသည် သက်တမ်းရှည်စွာနေထိုင်နိုင်ပြီး အခြား သူများသို့ ကူးစက်ပျံ့ပွားနိုင်မှုလည်း လျော့ကျသွားသည်။
- အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါပိုးရှိသူဖြစ်စေ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ် ဝေဒနာ ခံစားနေရသူဖြစ်စေ နားလည်တတ် ကျွမ်းသူများနှင့် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းတိုင်ပင်ပြီး လိုအပ်သောဆေးဝါးကုသမှုနှင့်အတူ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့အတွက် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုခံယူနိုင်ပါသည်။

# နောက်ဆက်တွဲ ၁၆

## စိတ်လှုပ်ရှားမှု တုံ့ပြန်ခြင်း

စိတ်လှုပ်ရှားမှုများဖြစ်လာလျှင် တစ်နည်းနည်းနှင့် တုံ့ပြန်ပြုမူတတ်ကြသည်မှာ သဘာဝဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ထိုတုံ့ပြန်မှုသည် မိမိအတွက် စိတ်ကျန်းမာစေသော အပြုအမူ၊ စိတ်မကျန်းမာစေသော အပြုအမူဆိုသည်ကို ခွဲခြားသိရန်လိုအပ်ပါသည်။ အရေးကြီးသည်မှာ စိတ်မကျန်းမာသောအပြုအမူမျိုးနှင့် မတုံ့ပြန်မိစေရန် မိမိကိုယ်ကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်ရန်ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုများ ကြုံတွေ့ရတိုင်း အခြေအနေနှင့်ကိုက်ညီအောင် သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ တုံ့ပြန်ဖော်ပြသင့်ပါသည်။ ဤသို့ဆိုလျှင် မကောင်းသောအကျိုးဆက်များဖြစ်ပေါ်လာမှု လျော့နည်းသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

စိတ်လှုပ်ရှားမှုကိုထိန်းသိမ်းခြင်းသည် ခက်ခဲသော်လည်း မကြာခဏအလေ့အကျင့်ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် အနည်းနှင့်အများထိန်းသိမ်းနိုင်လာမည်ဆိုပါက မိမိအတွက်အရည်အသွေးတိုးတတ်လာစေမည်ဖြစ်သည်။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုခံစားရချိန် တစ်ဖက်သောသူနှင့် ရင်ဆိုင်ပြောဆိုရမည်ဆိုလျှင် ပထမဦးစွာစိတ်ကို ငြိမ်အောင် လျှော့ချထားရန်လိုအပ်ပါသည်။ မိမိရင်ဆိုင်ရမည့်သူကို ရဲရဲဝံ့ဝံ့ရင်ဆိုင်ကြည့်ပြီးလျှင် မိမိပြောချင်သောခံစားချက်ကို လေသံငြိမ်ငြိမ်နုအာပိုအလိုမရှိပြောနိုင်အောင် ကြိုးစားသင့်သည်။ နောက်ဆုံးတွင် မိမိခံစားချက်အား နားထောင်ပေးသောသူကို ကျေးဇူးတင်စကားပြောရန် မမေ့ပါနှင့်။ ထို့ကြောင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုဖြစ်ပေါ်ခံစားရတိုင်း ပထမဦးစွာ စိတ်ကိုလျှော့ချနိုင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် မိမိ၏စိတ်ကျန်းမာရေးကိုလည်း အထောက်အကူ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။



### အဓိကအချက်များ

#### စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို အခြေအနေနှင့်ကိုက်ညီအောင်ဖော်ပြပုံ

- စိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင် လျှော့ထားပါ။
- သင်ပြောလိုသော သို့မဟုတ် ယင်းအခြေအနေတွင် ပါဝင်ပတ်သက်သူကို ကြည့်လိုက်ပါ။
- သင်၏ ခံစားချက်ကို ပြောပြပါ။
- စကားအပိုပြောခြင်း၊ တစ်ဘက်လူအား အပြစ်တင်ခြင်းကို ရှောင်ပါ။
- သင်၏ လေသံအမူအရာ တည်ငြိမ်မှု ရှိပါစေ။
- နားထောင်ပေးသူကို ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောပါ။

#### စိတ်လှုပ်ရှားမှုဖြစ်စေသောအဓိကအကြောင်းရင်းများ

- ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသိအမှတ်ပြုခံလိုခြင်း
- စိတ်မတည်မငြိမ်ဖြစ်ခြင်း
- လွတ်လပ်မှုကို ရယူလိုခြင်း
- ရွယ်တူ သူငယ်ချင်းများကို ပိုမိုခင်တွယ်ခြင်း
- ရှက်ရွံ့ခြင်း
- ရပ်ရည်သွင်ပြင်နှင့် ပတ်သက်၍ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း
- စိတ်ကူးယဉ်ခြင်း
- ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်အပေါ် စိတ်ဝင်စားခြင်း

### (၁) ဖြစ်လေ့ရှိသောအခြေအနေ

- ပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင် အရွယ်ရောက်သူများ (လူကြီးများ) ပြုမူလုပ်ဆောင်သကဲ့သို့ ပြုလုပ်လိုသည်။ လူကြီးတို့ လုပ်သည့်အလုပ်များကို လုပ်ချင်လာသည်။
- ကျောင်း၊ မိသားစု၊ အလုပ်နှင့်ပတ်သက်၍ စိုးရိမ်တတ်လာသည်။
- အရွယ်ရောက်လာ၍စိတ်ရှုပ်ထွေးလာတတ်သည်။ အနာဂတ်တွင်မည်သို့ဖြစ်ချင်သည်။ မည်သည်ကို ပြုလုပ်ချင်သည်။ မည်မျှအောင်မြင်ချင်သည်ဆိုသည့်အချက်မှာ အဓိကဖြစ်လာသည်။

#### လုပ်ဆောင်သင့်သော တုန့်ပြန်မှု

- တည်ငြိမ်စွာဖြင့် လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားပါ။
- ရေတို၊ ရေရှည်ရည်မှန်းချက်များ ထားနိုင်သည်။ ထိုရည်မှန်းချက်များရောက်စေရန် တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။
- ကိုယ့်ရည်မှန်းချက်များကို တစ်ခါတစ်ရံ ပြန်လည်သုံးသပ်ပြီး ကိုယ့်အတွက်ရေရှည်တွင် မဖြစ်နိုင်ပါက ထိုရည်မှန်းချက်များကို ပြောင်းလဲနိုင်သည်။

### (၂) ဖြစ်လေ့ရှိသောအခြေအနေ

- ဟော်မုန်းများ၏လုပ်ဆောင်မှုကြောင့် အကြောင်းအရာအတိအကျမရှိဘဲ စိတ်ဆိုးလွယ်ခြင်း၊ စိတ်အပြောင်းအလဲမြန်ခြင်းတို့သည် ဖြစ်လာသည်။ သို့သော်လည်း အချို့သူများတွင် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို ကြာလာသည်နှင့်အမျှ အကျင့်ရလာသည်။
- ပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင် စိတ်အပြောင်းအလဲမြန်ခြင်းသည် သဘာဝအလျှောက်ဖြစ်လာတတ်သည်။ (ဥပမာ - ပျော်ရွှင်ရာမှ စိတ်ဓာတ်ကျလာခြင်း၊ တည်ငြိမ်နေရာမှ စိတ်ဆိုးလာခြင်း။)
- သူငယ်ချင်းများ၊ မိသားစုဝင်များ၊ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်ဆက်ဆံသောအခါ သဘောထားမကိုက်ညီမှုများ၊ စိတ်ညစ်မှုများ ဖြစ်လာသည်။

#### လုပ်ဆောင်သင့်သော တုန့်ပြန်မှု

- အဘယ့်ကြောင့် ဤသို့ပြုမူခံစားရသည်ကို ထုတ်ဖော်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ ပြဿနာ ဖြေရှင်းနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။
- မိမိအဘယ်ကြောင့် ခံစားနေရသည်ကိုမသိလျှင် သူငယ်ချင်း သို့မဟုတ် အစ်ကို၊ အစ်မ သို့မဟုတ် မိဘတစ်ဦးဦးကို ဖွင့်ပြောခြင်းဖြင့် စိတ်သက်သာအောင် ပြုလုပ်နိုင်သည်။ အတွေ့အကြုံရှိပြီးသော ပျိုဖော်ဝင်သူတစ်ဦးဦးနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်းဖြင့် ကောင်းသောအကြံဉာဏ်ရနိုင်သည်။
- အနားယူနိုင်သည်။ (ဥပမာ - သီချင်းနားထောင်ခြင်း၊ တစ်ယောက်တည်းနေခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံဆွဲခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်း၊ ရုပ်ရှင်ကြည့်ခြင်း စသည်ဖြင့်)

### (၃) ဖြစ်လေ့ရှိသောအခြေအနေ

- ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုသည် အလျင်အမြန်ပြောင်းလဲနေသည်နှင့်အမျှ မိဘ၊ ဆရာများ၊ အခြားသူများက ကိုယ့်ကို လူကြီးတစ်ယောက်ကဲ့သို့ ဆက်ဆံစေလို၊ တာဝန်ပေးစေလိုကြသည်။ သို့သော်လည်း ကိုယ့်ကိုကလေးတစ်ယောက်ကဲ့သို့သာ သဘောထားဆက်ဆံနေကြသည်ဟု ခံစားရသည်။
- အရွယ်ရောက်လာသည်နှင့်အမျှ ကိုယ့်လုပ်ဆောင်မှု၊ ကိုယ့်ဘဝအတွက် တာဝန်ယူလိုစိတ် ဖြစ်လာသည်။
- မိဘများ၊ ဆရာများသည် ကိုယ့်ရဲ့လွတ်လွတ်လပ်လပ်နေလိုသောဆန္ဒကို ခွင့်ပြုပေးသော်လည်း စိုးရိမ်ပူပန်မှုများရှိနေသည်ဟု ယူဆသည်။

#### လုပ်ဆောင်သင့်သော တုန့်ပြန်မှု

- လွတ်လပ်မှုကို တဖြည်းဖြည်းရယူခြင်းဖြင့် လူကြီးမိဘများ၏ယုံကြည်မှုကို ရရှိလာနိုင်သည်။
- မိမိ၏ တာဝန်ယူလုပ်ဆောင်တတ်မှု၊ ရိုးသားမှုတို့ဖြင့် ယုံကြည်မှုကိုရယူနိုင်သည်။ မိဘများ၏ လွတ်လပ်ပေးခြင်းကိုလည်း သေးငယ်သောကိစ္စများမှတစ်ဆင့် ကြီးမားသောကိစ္စများအထိ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ရယူနိုင်သည်။ (လိင်ကိစ္စများ၊ မူးယစ်ဆေးဝါးများသုံးစွဲခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းများသည် လွတ်လပ်မှု သို့မဟုတ် အရွယ်ရောက်လာခြင်းမဟုတ်သည်ကို သတိပြုသင့်သည်။)

### (၄) ဖြစ်လေ့ရှိသောအခြေအနေ

- ပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင် ရှုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများကြောင့် အငြိမ်မနေနိုင်ခြင်း၊ မနေတတ်၊ မထိုင်တတ်ဖြစ်ခြင်း၊ သူများနှင့်အတူ ရောနှောမနေလိုခြင်း ဖြစ်လာသည်။ သို့သော် ကိုယ်နှင့် အတွေ့အကြုံတူသူရွယ်တူများနှင့် ရင်းနှီးစွာ အတူနေလိုသည်မှာ သဘာဝပင်ဖြစ်သည်။
- ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်အများစုသည် ကိုယ်တိုင်စိတ်လှုပ်ရှား ခံစားနေချိန်တွင် ကိုယ့်ကို ကူညီပေးသည့် ယုံကြည်အားထားရသူများကို အရင်းနှီးဆုံးသူငယ်ချင်းအဖြစ် ပေါင်းသင်းလေ့ရှိကြသည်။
- ကိုယ်စိတ်လှုပ်ရှားခံစားရသောအခါ မှီခိုအားထားပြုရသည့် သူငယ်ချင်းအုပ်စု ကိုယ့်မှာရှိကောင်းရှိပေမည်။ သူငယ်ချင်းများက မိမိကို လက်ခံပေါင်းသင်းစေရန် သူတို့နှစ်သက်သလို လိုက်လုပ်ရသောအခါ မိမိကိုယ်တိုင်၏ခံစားချက်ကို သတိပြုမိနိုင်ရမည်။ အထူးသဖြင့် စိတ်မသက်မသာဖြစ်သောခံစားမှုမျိုးကို သတိပြုမိရန် လိုအပ်သည်။

### လုပ်ဆောင်သင့်သောတုန့်ပြန်မှု

- ကိုယ့်အတွက် အရေးကြီးသော တန်ဖိုးထားမှုများကို ရှင်းလင်းစွာ သိထားရပေမည်။
- ကိုယ့်ရဲ့တန်ဖိုးထားမှုနှင့် ယုံကြည်မှုများအရလုပ်ဆောင်ခြင်းသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လေးစားမှုနှင့် အဆင့်သတ်မှတ်မှုကို ဖြစ်စေသည်။
- အသင်းအဖွဲ့တစ်ခုတွင်ပါဝင်ခွင့်ရစေရန်အတွက် မိမိစိတ်မသက်မသာဖြစ်စေသောအရာကို ဆက်မလုပ်ပါနှင့်။
- ဘာကိုလုပ်လိုသည်၊ ဘာကိုမလုပ်ချင်ပါစေသော ကိုယ့်ခံစားချက်များကို သူငယ်ချင်းများအား ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဖွင့်ပြောပါ။
- ကိုယ့်ခံစားချက်နှင့်ပတ်သက်၍ ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်သော အစ်ကို၊ အစ်မများ၊ မိဘများနှင့် အခြားယုံကြည်ရသူများထံမှ အကူအညီရယူပါ။ သူတို့သည် ပျိုဖော်ဝင်ချိန်ကုသမှုတွေ့ခဲ့ပြီးသူများဖြစ်ကြသည်။ ပျိုဖော်ဝင်ချိန်နှင့်ပတ်သက်၍ ကိုယ်တွေ့ထင်ထားသည်ထက်ပိုပြီး သူတို့သိနားလည်ကြသည်။

### (၅) ဖြစ်လေ့ရှိသောအခြေအနေ

- ခန္ဓာကိုယ်လျင်မြန်စွာဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် စိတ်မငြိမ်မသက်ခြင်းများ၊ လျင်မြန်စွာစိတ်ခံစားချက်ပြောင်းလဲမှုများကြောင့် ကိုယ့်ရုပ်ရည်သွင်ပြင်နှင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသိအမှတ်ပြုမှုအပေါ် ယုံကြည်ချက်ရှိခြင်း မရှိခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ပျိုဖော်ဝင်ချိန်စောလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ နောက်ကျလျှင်သော်လည်းကောင်း မိမိသည် အခြားသူများနှင့်မတူညီ ဟူသောခံစားမှုမျိုး တစ်ချိန်ချိန်တွင် ပေါ်ပေါက်နိုင်သည်။
- တစ်ခါတစ်ရံ သူတို့ကြုံတွေ့ခဲ့ရသောပျိုဖော်ဝင်ချိန်အဆင့်များအား သင်လည်း ကြုံတွေ့ရတော့မည်ဟု ရယ်မောပြောဆိုခြင်းလည်း ခံရနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် သင့်ထက်ငယ်သူများက သင် ယနေ့ကြုံတွေ့နေရသည်များကို သူတို့လည်း ကြုံတွေ့ရမည်ဖြစ်သည်ဟုနားမလည်ဘဲ သင့်ကို ရယ်မောချင်ရယ်မောပေလိမ့်မည်။



### လုပ်ဆောင်သင့်သောတုန့်ပြန်မှု

- ပျိုဖော်ဝင်ချိန်သည် လူတိုင်းကြုံတွေ့ရမည်ဖြစ်ပြီး ထိုအချိန်တွင် ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်လှုပ်ရှားပြောင်းလဲမှုများလည်း ကြုံတွေ့ရမည်ဖြစ်သည်။ ရှက်ရွံ့မှုခံစားနေခြင်းကို မဖော်ပြသင့်ပါ။
- စိတ်မသက်မသာခံစားရသောအခြေအနေတွေ့ကြုံရပါက စိတ်သက်သောင့်သက်သာနှင့် ရယ်မောတတ်အောင် သင်ယူပါ။ ရယ်မောခြင်းသည် လူတိုင်းကို စိတ်သက်သာပေးပေးစေသည်။

### (၆) ဖြစ်လေ့ရှိသောအခြေအနေ

- သဘာဝအတိုင်း ကိုယ့်ရဲ့ရုပ်ရည်သွင်ပြင်ကို ပိုမိုအာရုံစိုက်လာခြင်းဖြစ်တတ်သည်။ မိမိခံစားနေရသည်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးပြောင်းလဲမှုကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။
- အမှန်တကယ်တွင်ပြောင်းလဲမှုကိုထိန်းချုပ်၍မရနိုင်သော်လည်း မိမိ၏ရုပ်ရည်သွင်ပြင်ပြောင်းလဲလာမှုကိုအာရုံစိုက်ခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုကိုထိန်းချုပ်နိုင်သေးသည်ဟု ခံစားရတတ်သည်။  
(ဥပမာ - အရပ်ရည်စေ့ရန်ရည်ရွယ်၍ နွားနို့သောက်ခြင်း)
- ရွယ်တူအဖော်များနည်းတူ ပြုမူနေထိုင်တတ်လာသည်။
- ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်တို့ကိုဆွဲဆောင်လို၍ လှချင်ကြသည်။

### လုပ်ဆောင်သင့်သော တုန့်ပြန်မှု

- ကျန်းမာသန့်ရှင်း၍စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာခြင်းသည် အသွင်အပြင်ကြည့်ကောင်းခြင်းကိုဖြစ်သော အခြေခံအချက်အချို့ပင် ဖြစ်သည်။
- မျှတသောအစာကိုစားခြင်း၊ ပုံမှန်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း၊ တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။

### (၇) ဖြစ်လေ့ရှိသောအခြေအနေ

- ပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင် စိတ်ကူးယဉ်လေ့ရှိသည်။
- ဟော်မုန်းများက ခန္ဓာကိုယ်ကို လိင်ကိစ္စနှင့်ကလေးမွေးခြင်းအတွက် ပြင်ဆင်ပေးနေချိန်တွင် စိတ်လှုပ်ရှားပြောင်းလဲမှုများက ဘဝလက်တွဲဖော်ကို ပုံဖော်စိတ်ကူးလာစေသည်။
- ဤသို့စိတ်ကူးယဉ်ခံစားမှုများကြောင့် ယောက်ျားလေးများတွင် အိပ်ပျော်စဉ် အမှတ်တမဲ့ သက်လွှတ်ခြင်း ဖြစ်တတ်သည်။
- အချို့က ကိုယ်သိသော၊ အထင်ကြီးလေးစားသူများကဲ့သို့ဖြစ်ချင်၍ စိတ်ကူးယဉ်ကြသည်။  
( ဥပမာ - နာမည်ကျော်ကြားသူ၊ အဆိုတော်၊ မင်းသား၊ မင်းသမီး )

### လုပ်ဆောင်သင့်သောတုန့်ပြန်မှု

- ဖြစ်ပေါ်လာသောလိင်ခံစားမှုများကို သတိပြုမိရန်လိုအပ်သည်။
- ထိုသို့စိတ်ခံစားတွန်းအားပေးမှုများကြောင့် သင်နှင့်အခြားသူများတွင်ဖြစ်လာနိုင်သောအကျိုးဆက်များကို စဉ်းစားပါ။
- အခြားအကြောင်းအရာများကိုပြောင်း၍ စဉ်းစားပါ။ ပိုမိုသင့်လျော်သောအပြုအမူများကို ပြောင်းလဲပြုမူပါ။

- စိတ်ကူးယဉ်ခြင်းမှာ သာမန်အားဖြင့် စိုးရိမ်စရာမဟုတ်ပါ။

**(ဂ) ဖြစ်လေ့ရှိသောအခြေအနေ**

- ပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင် ပြောင်းလဲလာသော မှတ်ဆိတ်မွေးပေါက်ခြင်း၊ ရင်သားဖွံ့ဖြိုးလာခြင်းသည် ကျား မ ကွဲပြားပုံကို ပြသသည့်လက္ခဏာဖြစ်ပြီး ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ကို ဆွဲဆောင်သည့် ခံစားချက်ဖြစ်စေသည်။
- ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်အပေါ် သို့မဟုတ် လိင်တူချင်းအပေါ် စိတ်ဝင်စား၊ ချစ်ခင်ခြင်းမှာ သဘာဝ ဖြစ်သည်။ ဤခံစားချက်များမှာ ဆယ်ကျော်သက်များ၏ ပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင် ကြုံရသော ခံစားမှုအသစ်များဖြစ်၍ တစ်ခါတစ်ရံ စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း၊ တစ်ခါတစ်ရံ စိတ်ညစ်ညူးခြင်းမှာ ပုံမှန်ဖြစ်လေ့ရှိသည်။
- ပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင် တစ်ခါတစ်ရံ လိင်တူချင်းအပေါ် ပြင်းထန်သောခံစားမှုစတင်ပေါ်လာ တတ်သည်။ နောက်ပိုင်းတွင် ထိုခံစားမှုမှတစ်ဆင့် ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်အပေါ် ခံစားချက် ပြောင်းလဲသွားသည်လည်း ရှိတတ်သည်။

**လုပ်ဆောင်သင့်သောတုန့်ပြန်မှု**

- ရွယ်တူအဖော်အများစုသည်လည်း ထိုခံစားမှုများတွေ့ကြုံကြကြောင်း သိထားပါ။
- မိမိ၏ခံစားမှုများကို သူငယ်ချင်းများ၊ အစ်ကိုအစ်မများနှင့်မိဘများကို ဖွင့်ပြောပြခြင်းဖြင့် စိတ်သက်သာရာရစေနိုင်ပါသည်။
- ဆယ်ကျော်သက်များက ၎င်းတို့၏လိင်တူအပေါ်စိတ်ဝင်စားမှုသည် မပြောင်းလဲနိုင်ဟုထင် ကြသည်။ ထိုသို့ လိင်တူချင်းစိတ်ဝင်စားသည့်အမှုအကျင့်နှင့်ခံစားမှုအပေါ် လူမှုရေးအရ အထင်အမြင်သေးခံရမည်ကို မကြာခဏပူပန်တတ်ကြသည်။ သင့်တွင် ထိုခံစားမှုများရှိနေ ပါက သင်၏လျှို့ဝှက်ချက်ကိုထိန်းပေးမည့် ပွင့်လင်းစွာပြောနိုင်သည့် လူကြီးတစ်ဦးဦးကို ဖွင့်ပြောနိုင်သည်။

**အနှစ်ချုပ်**

- စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကြုံတွေ့ရတိုင်း အခြေအနေနှင့်ကိုက်ညီအောင် သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ တုံ့ပြန် သင့်ပါသည်။
- စိတ်လှုပ်ရှားမှုကိုထိန်းသိမ်းရခြင်းသည် ခက်ခဲသော်လည်း မကြာခဏအလေ့အကျင့်ပြုလုပ်ပေး ခြင်းဖြင့် အနည်းနှင့်အများ ထိန်းသိမ်းနိုင်လာမည်။

# နောက်ဆက်တွဲ ၁၇

## ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်ရှိသောအရာများ

### မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေတတ်သောဆေးဝါးများ

မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေတတ်သောဆေးဝါးများမှာ ဓါတုပစ္စည်းများဖြစ်၍ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ဦးနှောက်၏ပုံမှန်လုပ်ငန်းများကိုထိခိုက်စေသောကြောင့် ၎င်းတို့ကို တရားမဝင်ဆေးဝါးများအဖြစ် တားမြစ်ထားပါသည်။

မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေတတ်သောဆေးဝါးများတွင် ဘိန်းနှင့် ဟီးရိုးအင်း (ဘိန်းဖြူ)၊ စိတ်ကြွဆေးများ၊ ဆေးခြောက်နှင့် ကိုကင်း စသည်တို့ပါဝင်ပြီး ၎င်းတို့ကို အရပ်ထဲတွင် အမည်မျိုးစုံ ခေါ်ဆိုကြသည်။ ထိုဆေးဝါးများကို ထုတ်လုပ်ခြင်း၊ လက်ဝယ်ထားရှိခြင်း၊ ရောင်းဝယ်ခြင်းတို့သည် ရာဇဝတ်မှု မြောက်ပါသည်။

မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေတတ်သောဆေးဝါးများသည် ခန္ဓာကိုယ်၌ အာနိသင်ချက်ချင်းပြန်ပြောင်းပြီး သုံးစွဲသူ၏အသိစိတ်ကိုဝေဝါးစေကာ အန္တရာယ်ရှိစေသည့်ကိစ္စများကို လွယ်ကူစွာလုပ်ဆောင်မိစေသည်။ ထိုဆေးဝါးများကိုစတင်သုံးစွဲမိပါက ထပ်မံသုံးစွဲလိုသည့်စွဲလမ်းမှုကိုဖြစ်စေပါသည်။ စတင်သုံးစွဲကာစတွင် ခံစားမှုကောင်းသယောင်ရှိသော်လည်း မသုံးဘဲနေမိပါက ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဆေးပြတ်လက္ခဏာများကိုမခံစားနိုင်သောကြောင့် ပြန်လည်သုံးစွဲကြရာမှ ဆေးစွဲသွားလေ့ရှိကြပါသည်။ ထိုဆေးဝါးများကို တစ်ခုထက်ပို၍တွဲဖက်သုံးစွဲခြင်းသည် အန္တရာယ်ပိုကြီးပါသည်။



မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေတတ်သောဆေးဝါးများကို လူမျိုး၊ ဘာသာ၊ ဆင်းရဲချမ်းသာ၊ တောနေ မြို့နေ၊ ကျား မ မရွေး အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် သုံးစွဲမိနိုင်ပါသည်။ ပြဿနာများကို မေ့ပျောက်လို၍၊ အပျင်းပြေလို၍၊ စမ်းသပ်လို၍၊ ခံစားမှုလိုချင်၍၊ အပေါင်းအသင်းဝင်ဆွဲလို၍၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများမှ ဖိအားပေး၍၊ ဆန့်ကျင်လို၍၊ အများ၏အာရုံစိုက်မှုကိုရလို၍ စသည့်အကြောင်းရင်းများကြောင့် သုံးစွဲမိတတ်ပါသည်။

မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေတတ်သော ဆေးဝါးများကို စမ်းသပ်သုံးစွဲခြင်း လုံးဝ မပြုသင့်ပါ။ ၎င်းတို့ကိုသုံးစွဲခြင်းဖြင့် ဆေးဝါးအပေါ်မှီခိုခြင်း၊ ဆေးစွဲခြင်း စသည်တို့ကြောင့် ကျန်းမာရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးဆိုးကျိုးများကို ခံစားရမည်ဖြစ်ပါသည်။ တို့ကြောင့် ဆေးစွဲသူများ၊ ဆေးပြတ်လက္ခဏာ ခံစားနေရသူများသည် စိတ်ကျန်းမာရေးဆေးရုံများနှင့် ကျန်းမာရေးဌာနများတွင် ကုသမှုခံယူသင့်သည်။ မိသားစု၊ မိတ်ဆွေများ၏အကူအညီကိုရယူပြီး ဆေးဖြတ်ရန်ကြိုးစားသင့်သည်။

### ဆေးစွဲခြင်း

ဆေးစွဲခြင်းဆိုသည်မှာ မိမိ၏ကျန်းမာရေးနှင့်ဘဝအတွက် ဆိုးရွားသောနောက်ဆက်တွဲထိခိုက်မှုများဖြစ်လာသောကြောင့် ဆေးသုံးစွဲမှုကိုဖြတ်လိုသော်လည်း မဖြတ်နိုင်ဘဲ ဆက်လက်သုံးစွဲနေရသည့် အခြေအနေဖြစ်ပါသည်။

### အန္တရာယ်များသော ဆေးသုံးစွဲမှု

ဆေးစွဲသည်ဖြစ်စေ၊ မစွဲသည်ဖြစ်စေ၊ မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေတတ်သောဆေးဝါးများသုံးစွဲမှုကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာများတွင် ထိခိုက်မှုများရှိခြင်းကို ဆိုလိုသည်။

### ဆေးပြတ်လက္ခဏာ (ယင်းထခြင်း)

ဆေးပြတ်လက္ခဏာ(ယင်းထခြင်း)ဆိုသည်မှာ မူးယစ်ဆေးကြောရှည်စွာသုံးစွဲပြီး ဆေးကိုလျှော့သုံးသည့်အခါ သို့မဟုတ် ရပ်လိုက်သည့်အခါ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည့်လက္ခဏာများဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့မှာ ဂနာမငြိမ်ခြင်း၊ ကြွက်သားနှင့်အရိုးများနာခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှော့ခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ အေး၍ကြက်သီးထခြင်း၊ ခြေထောက်များအလိုလိုတုန်ခါခြင်း စသည်တို့ဖြစ်သည်။ လက္ခဏာများနှင့် ခံစားရသည့်ကာလသည် ဆေးအမျိုးအစားပေါ်မူတည်၍ မတူညီနိုင်ပါ။ ဥပမာ - ဟီးရိုးအင်း ဆေးပြတ်သည့်အခါ ဂနာမငြိမ်ခြင်း၊ ကြွက်သားနှင့်အရိုးများနာခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှော့ခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ အေးခြင်းတို့ ရက်အတန်ကြာ ဖြစ်နိုင်ပြီး စိတ်ဓါတ်ကျခြင်းနှင့် စိတ်မပျော်ခြင်းတို့မှာ ရက်သတ္တပါတ်များစွာအထိ ကြာမြင့်နိုင်သည်။

### Drugs မူးယစ်ဆေး

### အမ်ဖက်တမင်းနှင့်အက်ဖက်တမင်းပုံစံ စိတ်ကြွဆေးများ

စိတ်ကြွရှူးသွပ်ဆေးများသည် WY ဆေး ပြား၊ ရာမ၊ မြင်းဆေး၊ ကြယ်သီး စသည်ဖြင့် အမည်မျိုးစုံရှိပြီး၊ ပုံစံမျိုးစုံ၊ အရောင်မျိုးစုံရှိသည်။ ဆေးလုံးသောက်ခြင်း၊ အငွေ့ရှူခြင်းစသည်ဖြင့် နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် သုံးနိုင်သည်။ စိတ်ကြွဆေးများကို “ကျောင်းစာများ ပိုလုပ်နိုင်ရန်” အလွဲသုံးခဲ့ကြသည်။ (ဥပမာ - စာမေးပွဲအတွက် တစ်ညလုံးစာကျက်ရန်)။ သို့သော် လေ့လာချက်များအရ စိတ်ကြွဆေးများသည် လေ့လာမှု၊ တွေးခေါ်မှုစွမ်းရည်ကို မတိုးတက်စေပါ။ အချို့က စိတ်ကြွရှူးသွပ်ဆေးများကို လန်းဆန်းတက်ကြွစေရန်၊ အအိပ်အစားနည်းနည်းဖြင့် ပင်ပန်းပန်းနပ်နှင့် ရှည်ကြာစွာအလုပ်လုပ်နိုင်ရန် သုံးသည်။



### သက်ရောက်မှု

အမ်ဖက်တမင်းပုံစံ စိတ်ကြွဆေးများကိုသုံးစွဲပါက ဦးနှောက်နှင့်အာရုံကြောကို ပျက်စီးစေပြီး လှုပ်ရှားသွားလာမှုနှင့် တွေးခေါ်မှုများကို ထိခိုက်စေသည့်ပြောင်းလဲမှုများ ဦးနှောက်တွင်ဖြစ်စေပြီး ဆေးသုံးစွဲမှုရပ်ပြီးသည့်တိုင်အောင် ကာလကြာမြင့်စွာ ဖြစ်နေနိုင်သည်။

### ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်

- ပုံမှန်မဟုတ်ပဲ အလွန်နိုးကြားတက်ကြွနေမည်။ အအိပ်နည်းမည်။
- နှလုံးခုန်မြန်၍ မမှန်ဘဲရှိမည်။
- သွေးတိုးမည်။
- ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် တက်မည်။
- လိင်စိတ် တက်ကြွမည်။
- အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်းနှင့် ဆေးထိုးအပ်မှုပေးသုံးစွဲမှုတို့ကြောင့် HIV ပိုးနှင့် အသည်းရောင် ရောဂါပိုးများ ကူးစက်ခံရနိုင်သည်။
- အစားစားရန် စိတ်ဝင်စားမှုမရှိ၍ အာဟာရချို့တဲ့နိုင်သည်။
- ဒေါသပြင်းထန်၍ သံသယများနိုင်သည်။ (အမှန်တကယ်မဟုတ်ဘဲ တစ်စုံတစ်ယောက်က မိမိကိုအန္တရာယ် ပေးမည်ဟု ထင်မှတ်နေနိုင်သည်။)
- ဆေးအသုံးများပါက တက်ခြင်း၊ လေဖြတ်ခြင်းတို့ရှိနိုင်သည်။

ရေရှည်အသုံးပြုပါက ဆေးရပ်ပြီးသည့်တိုင်အောင် ရေရှည်ဆက်လက်ခံစားရနိုင်သော အောက်ပါ ဝေဒနာများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။

- စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း
- အိပ်စက်မှုပြဿနာများ
- စိတ်အပြောင်းအလဲမြန်ခြင်းနှင့် ရူးသွပ်သည့်စိတ်ရောဂါဖြစ်ခြင်း (မရှိသည့်အရာများကို ကြားခြင်း၊ မြင်ခြင်း၊ ခံစားရခြင်း)
- ကိုယ်အလေးချိန် လွန်စွာကျဆင်းခြင်း
- ပြင်းထန်သောသွားရောဂါပြဿနာများဖြစ်ခြင်း
- တွေးခေါ်ခြင်း၊ စိတ်ခံစားမှုနှင့် မှတ်ဉာဏ်ပြဿနာများ ဖြစ်ခြင်း
- စိတ်ရောဂါဖြစ်ခြင်း

### အခြားအန္တရာယ်

စိတ်ကြွဆေးများစွာသုံးပါက ကိုယ်အပူချိန်၊ သွေးပေါင်ချိန်အလွန်တက်ပြီး နှလုံးရပ် လေဖြတ်၍ သေဆုံးနိုင်သည်။

### ဟီးရိုးအင်း (ဘိန်းဖြူနှင့် ဘိန်း)

ဟီးရိုးအင်း (ဘိန်းဖြူနှင့်ဘိန်း) မှုန်ကို ရေနှင့်ရော၍ဆေးထိုးအပ်နှင့်ထိုးခြင်း၊ အငွေ့ရှူခြင်း၊ အမှုန်ရှူခြင်း တို့ပြုလုပ်နိုင်သည်။ လူတို့သည် ၎င်းကို အကြောင်းအမျိုးမျိုးဖြင့် သုံးစွဲကြသည်။ ဥပမာ- အပေါင်းအသင်းက ဆွဲဆောင်ခြင်း၊ စိတ်ပျော်ရွှင်မှုကိုခံစားလိုခြင်း၊ အပန်းဖြေလိုခြင်း၊ အချို့မှာ နာကျင်မှု၊ ဝမ်းလျှောခြင်းနှင့်အခြားဝေဒနာများကို ဆေးကုသမှုအနေနှင့် စတင်သုံးစွဲရာမှ တစ်ဆင့် ဆေးစွဲသည့်အဆင့်သို့ရောက်နိုင်သည်။



### သက်ရောက်မှု

ဟီးရိုးအင်း (ဘိန်းဖြူနှင့်ဘိန်း) သည် ဦးနှောက်နှင့်အာရုံကြောစနစ်၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို နှေးကွေး ကျဆင်းစေသည်။ ဟီးရိုးအင်းသည် ဆေးလွန်ပါက ပျို့အန်ခြင်း၊ အလွန်ယားယံခြင်း၊ အသက်ရှူနှေးခြင်း၊ မေ့မောခြင်းနှင့် သေဆုံးခြင်းတို့ ဖြစ်စေနိုင်သည်။

လတ်တလော သက်ရောက်မှုများမှာ နှစ်သက်ဖွယ်ခံစားမှုရရှိသော်လည်း ရေရှည်သုံးစွဲပါက ဦးနှောက်၏ လုပ်ငန်းများပျက်ယွင်းပြီး ထပ်ခါထပ်ခါသုံးစွဲပါက ဆေးယဉ်ခြင်း (အာနိသင်ရရန် ဆေးပိုမိုလိုအပ်လာခြင်း)၊ ဆေးကိုမှီခိုလာခြင်းနှင့် ဆေးစွဲခြင်းတို့ဖြစ်လာမည်။

### ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်

ဟီးရိုးအင်းသုံးခြင်းသည် ဆိုးဝါးသောကျန်းမာရေးပြဿနာများစွာနှင့် ဆက်နွယ်နေသည်။ သေဆုံးစေနိုင်သော ဆေးလွန်မှု၊ ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျမှုတို့ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ရေရှည်သုံးစွဲသူများသည် သွေးပြန်ကြောများပိတ်ခြင်း၊ နှလုံးအတွင်း ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း၊ ပြည်တည်နာများဖြစ်ခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်းနှင့် ဗိုက်နာခြင်း၊ အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ခြင်း၊ အသည်းနှင့် ကျောက်ကပ်ရောဂါများနှင့် အဆုတ်ရောင်ရောဂါမျိုးစုံ ဖြစ်နိုင်သည်။ ဟီးရိုးအင်းထိုးသည့်အခါ ဆေးထိုး အပ်ကိုမျှဝေသုံးစွဲပါက HIV နှင့် အသည်းရောင်ရောဂါ ဘီ နှင့် စီ ရောဂါပိုးများလည်း ကူးစက်နိုင်သည်။

### အခြားအန္တရာယ်

ဟီးရိုးအင်းသည် မည်သည့်နည်းနှင့်သုံးစွဲသည်ဖြစ်စေ အလွန်အမင်းစွဲလမ်းလွယ်သည်။ အထူးသဖြင့် သုံးစွဲသည့်နည်းလမ်း (ဆေးထိုးခြင်း နှင့် ရှူခြင်း) မှာ ဦးနှောက်သို့ အမြန်ဆုံးရောက်ရှိစေပြီး စွဲလမ်းမှုအများဆုံးဖြစ်သည်။ လူတစ်ဦးသည် ဆေးစွဲသွားပါက (ကျောင်းစာ၊ အလုပ်တို့တွင် စိတ်မဝင်စားဘဲ၊ အခြားစိတ်ဝင်စား ပျော်ရွှင်စရာမရှိတော့ဘဲ) ဆေးရှာ၍သုံးစွဲခြင်းမှာ ၎င်းတို့၏ဘဝတွင် အဓိကအရေးကြီးဆုံးဖြစ်လာသည်။ ဟီးရိုးအင်းသုံးစွဲသူများသည် ဆေးဝယ်နိုင်ရန်အတွက် ရာဇဝတ်မှုများ ကျူးလွန်နိုင်သည်။ မူးယစ်ဆေးဝါးရရှိရန်အတွက် ကိုယ်ခန္ဓာကိုရင်း၍ ငွေရှာနိုင်သည်။

### ဆေးခြောက်

ဆေးခြောက်ကိုမကြာခဏသုံးစွဲခြင်းဖြင့် ဆေးစွဲစေသည်။ လူများသည်ဆေးခြောက်ကို စိတ်အပန်းဖြေစေရန် သုံးကြသည်။ ဆေးခြောက်သည် ဆေးမစွဲနိုင်ဘဲ အန္တရာယ်မရှိဟု ထင်မြင်ကြသည်။ သို့သော် ဆေးခြောက်သည် မှတ်ဉာဏ်နှင့် သင်ယူမှုပြဿနာများ၊ သံသယလွန်ကဲခြင်း၊ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးပျောက်ဆုံးခြင်းနှင့် စိတ်ရောဂါ ဖြစ်ခြင်းတို့နှင့် ဆက်စပ်နေသည်။



### သက်ရောက်မှု

ဆေးခြောက်သည် ဉာဏ်၊ ဆင်ခြင်တုံတရားနှင့် လှုပ်ရှားလုပ်ဆောင်နိုင်မှုတွေကို ထိခိုက်စေသည်။ အမြင်အာရုံ၊ အကြားအာရုံနှင့် ခံစားမှုအာရုံများလွဲမှားခြင်း၊ လှုပ်ရှားသွားလာမှုများ ထိန်းချုပ်မှုပျက်ခြင်းနှင့် နှလုံးခုန်မြန်ခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်သည်။

### ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်

ဆေးခြောက်ကိုပုံမှန်သုံးခြင်းသည် စိတ်ကျခြင်းနှင့်စိတ်ဖောက်ပြန်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေသည်။ ဆေးခြောက်ရှူခြင်းသည် နေ့စဉ်ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် အန္တရာယ်များသောအဆုတ်ရောင်ရောဂါများစသည့် ပြဿနာများ ဖြစ်နိုင်သည်။

### အခြားအန္တရာယ်

ဆေးခြောက်သည် သုံးစွဲသူ၏လေ့လာသင်ယူလုပ်ဆောင်မှုများကိုလျော့ကျစေရုံမက ပညာရေးရလဒ်များကျဆင်း၍ အလုပ်အကိုင်ရရှိမှုခက်ခဲလာမည်။ အားကစားလိုက်စားမှုနည်းလာခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်များပြုလုပ်နိုင်စွမ်းများတွင် ညံ့ဖျင်းလာသည်။ ဦးနှောက်ကိုထိခိုက်၍ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးကျဆင်းပြီး ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်မရှိခြင်းများ ဖြစ်လာနိုင်သည်။

### ကော်ရှူခြင်း

အိမ်သုံး သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းသုံးကော်များသည် ဓါတုပစ္စည်းထုတ်ကုန်များဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့ကို မိမိအနီးဝန်းကျင်တွင်တွေ့ရ၍ တစ်ကြိမ်တည်းရှူမိခြင်းကပင်လျှင် ဦးနှောက်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို များစွာထိခိုက်စေ၍ သေဆုံးသည်အထိ ဖြစ်နိုင်သည်။ ။



### သက်ရောက်မှု

#### လတ်တလောသက်ရောက်မှုများ

သုံးစွဲသူသည် စက္ကန့်ပိုင်းအတွင်း စကားပြောလေးလာခြင်း၊ စိတ်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်မှုနည်းလာခြင်း၊ ပျော်လာခြင်းနှင့် ခေါင်းမူးလာခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ အချို့သုံးစွဲသူများသည် ခေါင်းထဲတွင်ပေါ့ပါးလာ

ပြီး မရှိသည်များကို မြင်ခြင်း၊ ကြားခြင်းတို့ ဖြစ်လာသည်။ ကော်ရှုများပါက သတိလစ်မေ့မော့ခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ အစားစားချင်စိတ်ကို ပျောက်စေသောကြောင့် ကိုယ်အလေးချိန်လျော့နည်းလာသည်။

### ရေရှည်သက်ရောက်မှုများ

သုံးစွဲသူသည် ကော်ရှုခြင်းကြောင့် အာရုံကြောများပျက်စီးပြီး နေ့စဉ်အလုပ်များ (ဥပမာ - လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ စကားပြောခြင်းတို့) လုပ်ရာတွင် ခက်ခဲလာမည်။ ဦးနှောက်ကလပ်စည်းများ ပျက်စီးသောကြောင့် မှတ်ဉာဏ်၊ တွေးခေါ်မှု၊ သင်ယူမှုတို့ကို ထိခိုက်လာသည်။ အချို့လူများတွင် လှုပ်ရှားမှုနှေးကွေးလေးလံ၍ အချိုးမကျဖြစ်စေသည်။

### ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်

သက်ရောက်မှုများသည် မိမိရှုမိသော ဓါတုပစ္စည်းများ၏ ဖွဲ့စည်းပုံအမျိုးအစားကို လိုက်၍ကွဲပြားသည်။

ယေဘုယျအားဖြင့် အောက်ပါတို့ကိုဖြစ်စေနိုင်သည်။

- နှလုံး၊ အဆုတ်၊ အသည်းနှင့် ကျောက်ကပ်ထိခိုက်ခြင်း
- သွေးဥဆဲလ်များ မထုတ်လုပ်နိုင်သော သွေးအားနည်းရောဂါ
- အာရုံကြောရောဂါများ
- မျိုးဆက်ပွား ကျန်းမာရေးပြဿနာများ
- ရှူနေစဉ်ရုတ်တရက်သေဆုံးမှု

### အခြားအန္တရာယ်များ

သုံးစွဲသူသည် အသက်ရှူမဝခြင်း၊ အသက်ရှူကျပ်ခြင်း၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းပိတ်ခြင်း၊ သီးခြင်းနှင့် အခြားထိခိုက်ဒဏ်ရာများရ၍ သေဆုံးနိုင်သည်။

### စိတ်ငြိမ်ဆေး၊ အိပ်ဆေး

စိတ်ငြိမ်ဆေး၊ အိပ်ဆေးများသည် ဦးနှောက်နှင့်အာရုံကြောမကြီး၏ ပုံမှန်လုပ်ငန်းများကိုနှေးကွေးစေသည်။ စိတ်လှုပ်ရှား၍မအိပ်နိုင်သူများအား ဆရာဝန်များက စိတ်ငြိမ်ဆေး၊ အိပ်ဆေးများ သောက်သုံးရန် ညွှန်ကြားပေးတတ်သည်။ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း သောက်ပါက သာမန်အားဖြင့်စိတ်ချရ၍ အကူအညီဖြစ်စေသည်။



သို့သော် လွဲမှားစွာအသုံးပြုသည့်အခါတွင် ဆေးအပေါ်မှီခိုခြင်းနှင့် ဆေးစွဲခြင်းတို့ဖြစ်နိုင်သည်။ အခြားသူအတွက် ညွှန်ကြားသည့်ဆေးကို သောက်ခြင်း သို့မဟုတ် ဆေးကို ခံစားမှုကောင်းလို၍ သောက်ခြင်းတို့မှာ အန္တရာယ်ရှိသောပြဿနာများ ဖြစ်လာသည်။ လူတို့သည် စိတ်ဖိအားများခြင်းကို ပျောက်ကင်းလို၍ အလွဲသုံးလေ့ရှိပြီး ထိုမှတစ်ဆင့် ဆေးစွဲသွားနိုင်သည်။ ထို့ပြင် ဆေးရပ်လိုက်သည့်အခါ ဆေး၏ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးအနေဖြင့် တက်ခြင်းနှင့် အခြားအန္တရာယ်ရှိသော နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများ ဖြစ်နိုင်သည်။



### သက်ရောက်မှု

စိတ်ငြိမ်ဆေး၊ အိပ်ဆေးအများစုသည် ဦးနှောက်လုပ်ငန်းကို နှေးကွေးစေသည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှုကိုလျော့၍ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို သက်သာစေသည်။ သို့သော် ဆေးသုံးစွဲမှုများပါက အန္တရာယ်ရှိသည်။

- စကား ပီပီသသ မပြောနိုင်ခြင်း
- ဆေးလွန်ခြင်းကြောင့် အသက်ရှူနှေးပြီးသေဆုံးခြင်း
- အိပ်ပိုက်ခြင်း
- ရောက်နေသည့်နေရာ၊ အချိန်တို့ကို မမှတ်မိခြင်း
- ဆက်စပ်ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်းမရှိခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

### ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်

စိတ်ငြိမ်ဆေး၊ အိပ်ဆေးများအလွဲသုံးခြင်းဖြင့် ဆေးစွဲနိုင်သည်။ ဆေးလွန်ခြင်းကြောင့် အထူးသဖြင့် အရက်စသည့် အခြားစိတ်ငြိမ်ဆေး၊ အိပ်ဆေးများနှင့်တွဲဖက်သုံးစွဲပါက ဆေးအာနိသင်လွန်ကဲပြီး သေဆုံးနိုင်သည်။

### အခြားအန္တရာယ်များ

စိတ်ကျဆေးများသုံးစွဲမှုသည် မတော်တဆမှု၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းများနှင့် ဆက်စပ်နေသည်။

### ဆေးရွက်ကြီး၊ ဆေးလိပ်

ဆေးလိပ်ဟုဆိုရာတွင် စီးကရက်၊ ဆေးပေါ့လိပ်၊ ဆေးပြင်းလိပ်၊ ရေပြောင်း၊ သျှိုးရှား၊ အီး စီးကရက် စသည်တို့ ပါဝင်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဆေးရွက်ကြီးကို ပုံစံအမျိုးမျိုးပြုပြင်၍လည်း ကွမ်းယာထဲတွင်ထည့်ကာ သုံးစွဲကြသည်။ ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီး သောက်သုံးမှုသည် လွယ်ကူစွာစွဲတတ်၍ ဖြတ်ရန် အလွန်ခက်ခဲသည်။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် ကိုယ်တိုင်သောက်သုံးသူကိုသာမက အနီးဝန်းကျင်ရှိ ဆေးလိပ်ငွေ့ ရှူသူများကိုလည်း ကျန်းမာရေးထိခိုက်စေသည်။



### သက်ရောက်မှု

ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီးတွင်ပါဝင်သော နီကိုတင်းဓါတ်သည် ဆေးလိပ်သောက်သူကို ခေတ္တခဏသာယာစေပြီး ခွန်အားပြည့်သလိုခံစားရစေသည်။ ဆေးလိပ်ကို စ သောက်မိရင်းက မသောက်ရမနေနိုင်ဖြစ်လာကာ လွယ်ကူစွာစွဲလမ်းသွားစေနိုင်ပါသည်။

### ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်

ဆေးရွက်ကြီးကိုရေရှည်သုံးစွဲမှုကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းအားလုံးကိုထိခိုက်စေပြီး အောက်ပါရောဂါများကို ဖြစ်ပွားစေပါသည်။

- ခံတွင်းကင်ဆာ၊ လည်ချောင်းကင်ဆာ၊ အဆုတ်ကင်ဆာနှင့် ကင်ဆာရောဂါအမျိုးမျိုး
- နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းခြင်း၊ သွေးကြောပိတ်ခြင်း၊ ရုတ်တရက် နှလုံးခုန်ရပ်ခြင်း
- ဦးနှောက်သွေးကြောပိတ်၍လေဖြတ်ခြင်း
- အဆုတ်ပြွန်ရောင်ခြင်း(အဆုတ်ပွရောဂါ)
- ပြင်းထန်သည့်သွေးတိုးရောဂါ
- ခြေပုပ်လက်ပုပ်ရောဂါ
- ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါ

### အခြားအန္တရာယ်များ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များကိုယ်တိုင် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ သူတစ်ပါး၏ဆေးလိပ်ငွေ့ကို ရှူရှိုက်ရခြင်းတို့ကြောင့် ကိုယ်ဝန်ပျက်ခြင်း၊ လမစေ့ပေါင်မပြည့်ကလေးများ၊ ကိုယ်အင်္ဂါချို့ယွင်းသော ကလေးများ မွေးဖွားခြင်း၊ မွေးကင်းစကလေး ရုတ်တရက်သေဆုံးခြင်းနှင့် ကလေးအသေမွေးခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

### ကွမ်းစားခြင်း

ကွမ်းစားခြင်းမှာ ထုံးရည်သုတ် ထားသောကွမ်းရွက်နှင့် ကွမ်းသီး၊ ဆေးရွက်ကြီးတို့ကိုရော၍ ပါးခြင်း ဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အနံ့အရသာ ကောင်းစေရန် အမွှေးအကြိုင်များနှင့် ချိုသောအရသာတို့ကို ထပ်ဖြည့်ကြသည်။ အာရုံတိုက်တွင် လူအများသည် ကွမ်းယာကို ယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့ထုံးစံအရ သုံးစွဲကြသည်။ ကွမ်းစားခြင်းသည် စားသုံးသူ၏စိတ်ကို နိုးကြားစေပြီး စွဲလမ်းစေပါသည်။ များများစားသုံးခြင်းကြောင့် ခံတွင်းကင်ဆာကဲ့သို့သော ဆိုးရွားသော ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို ဖြစ်စေသည်။



### သက်ရောက်မှု

ကွမ်းစားခြင်းကြောင့် စိတ်ကိုခဏတာနိုးကြားစေပြီး စိတ်တင်းကျပ်မှုကိုလျော့စေသည်။ ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲမှုကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသောခံစားမှုများနှင့် ဆင်တူသည်။ ကွမ်းစားခြင်းကြောင့် သွားများ နီရဲညစ်ပတ်ကာ ခံတွင်းအလှအပကို ထိခိုက်စေသည်။ ကွမ်းမူးခြင်းလက္ခဏာများ (အော့အန်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ ဝမ်းသွားခြင်း၊ ချာချာလည်မူးခြင်း၊ ဇောရွေးပြန်ခြင်း၊ ဆီးဝမ်းမထိန်းနိုင်ခြင်း) လည်း ဆိုးရွားစွာ ခံစားရနိုင်ပါသည်။

### ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်

ကွမ်းစားခြင်းကြောင့် နှုတ်ခမ်း၊ လျှာ၊ အာခေါင်၊ အစာရေမျိုပြွန် စသည်တို့တွင် ကင်ဆာရောဂါ များဖြစ်နိုင်သည်။

### အခြားအန္တရာယ်များ

ကွမ်းကိုရေရှည်စားသုံးခြင်းကြောင့် သွားများကိုနီရဲစေ၍ ပါးစပ်ထဲတွင် အဖြူကွက်များဖြစ်စေပြီး ခံတွင်းကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေသည်။ ကွမ်းစားသူများတွင် ပါးစပ်တွင်း အသားနုများကျုံ့သွားခြင်းကြောင့် ပါးစပ်ဟမရသောရောဂါလည်း အဖြစ်များကြသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်ကိုယ်တိုင်ကွမ်းစားခြင်းကြောင့် ကိုယ်ဝန်ပျက်ခြင်း၊ လမစေ့ပေါင်မပြည့်၊ ကိုယ်အင်္ဂါချို့ယွင်းသောကလေးများမွေးဖွားခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်သည်။

### အရက်

ပါတီပွဲများ၊ အရက်ဆိုင်များတွင် သောက်သုံးကြသောအရက်ကို မုယော စပါး၊ ဆန်၊ စပျစ်သီးတို့မှ ပြုလုပ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုသီးနှံတို့တွင်ပါဝင်သော သကြား သို့မဟုတ် ကော်တို့ကို တစေး မှိုတစ်မျိုးသုံးပြီး အချဉ်ဖောက်ခြင်းဖြင့် ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်ဓာတ်နှင့်အတူ အရက်ထွက်လာသည်။



မည်သည့်အရက်အမျိုးအစားမဆို ယမကာအားလုံးသည် အထက်ဖော်ပြပါ အချဉ်ဖောက်ခြင်းဖြင့်ရရှိလာသောအရက်

များဖြစ်သည်။ အရောင်၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အရက်ပြင်း မပြင်းဆိုသည်မှာ အရက်ထုတ်လုပ် သောသီးနှံ အမျိုးအစား၊ အရက်တွင်ထည့်သွင်း စွဲလန်းစေသည့်အရာများ၊ အချဉ်ဖောက်ရာတွင် ရောစပ်ပေး သောအရည်များ၊ အရက်နှင့်အတူ ထွက်လာသောပစ္စည်းများအပေါ်တွင် မူတည်သည်။

ဘီယာ၊ ဝိုင်၊ အယ်လ်ကိုဟောပါဝင်သော ယမကာနှင့် သဘာဝမှရသော မူးယစ်စေတတ် သောအရာများ (ဥပမာ-ထန်းရည်၊ ဓနိရည်စသည်) သောက်သုံးခြင်းသည်လည်း အရက်သောက်ခြင်း နှင့်အတူတူပင်ဖြစ်သည်။ အရက်သည် မူးယစ်ဆေးကဲ့သို့ပင် သောက်သုံးသူ၏အစာအိမ်နှင့် အူသိမ်မှ တစ်ဆင့် သွေးအတွင်းသို့ ရောက်ရှိသွားသည်။ ယင်းတို့ကို အသည်းမှချေဖျက်ပေးရန် ခဲယဉ်းသည်။ ထိုသို့ အသည်းမှမချေဖျက်နိုင်မီ အရက်သည် သွေးထဲတွင်လှည့်ပတ်နေပြီး ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိကလီစာများနှင့် ဦးနှောက်တို့ကို ထိခိုက်စေသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် အသည်းသည် အရက်အနည်းငယ်သောက်လျှင် တစ်နာရီကြာအောင် ချေဖျက်ရသည်။ ကော်ဖီအပါအဝင် မည်သည့်အရာမျှ ဤနှုန်းကိုပို၍မြန်အောင် မလုပ်နိုင်ပါ။

ဦးနှောက်အတွင်းသို့ အရက်ရောက်သွားသောအခါ အရက်မူးလာသည်။ ထိုသို့ အရက်မူးလာ သည့်ခံစားမှုသည် လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူကြပါ။ လူတစ်ဦးတည်းပင် အခြေအနေကိုလိုက်၍ကွဲပြား နိုင်သည်။ အရက်ကြောင့် လူတိုင်းဖြစ်နိုင်သည့် တူညီသောအခြေအနေများမှာ ဦးနှောက်၏စွမ်းရည်များ ကျသွားပြီး စိတ်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်မှုစွမ်းရည် ကျသွားခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အရက်သည် အန္တရာယ်ရှိသည်။ အရက်သည် စိတ်ငြိမ်ဆေးကဲ့သို့ ကြွက်သားများဟန်ချက်ညီစွာလှုပ်ရှားမှုကို လျော့ ကျစေခြင်း၊ သတိလက်လွတ်လုပ်တတ်ခြင်း၊ လှုပ်ရှားမှု၊ စကားပြောမှုနှေးခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။ အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ဦးသည် အရက်ကို အလွန်လျင်မြန်စွာသောက်ပါက အသက်ရှူနှုန်းနှင့် နှလုံးခုန်နှုန်းသည် အန္တရာယ်များလောက်အောင်နှေးသွားပြီး ရပ်တန့်သွားနိုင်ပါသည်။

### အရက်နှင့် အန္တရာယ်

- အန်ခြင်း
- ဆင်ခြင်ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်း လျော့နည်းခြင်း။
- အရက်မူးနေချိန်ပြုလုပ်ခဲ့သည်များကို တစ်ဝက်တစ်ပျက်မှတ်မိခြင်း သို့မဟုတ် လုံးဝ မမှတ်မိခြင်း
- သတိမေ့မြောနေတတ်ခြင်း
- ထိန်းချုပ်နိုင်မှု လျော့နည်းခြင်း
- အရက်နာကျခြင်းဖြင့် မူးဝေခြင်း၊ မောပန်းခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ကြွက်သားများနာကျင်ခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ်ကို ဟန်ချက်ညီအောင်မထိန်းနိုင်ခြင်း၊ သတိမထားနိုင်ခြင်းကြောင့် ဒဏ်ရာအနာတရဖြစ်ခြင်း၊ အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက်နိုင်ခြင်း
- အာရုံကြောအားနည်းခြင်း၊ ဒဏ်ရာရခြင်း၊ အန်နေစဉ် အန်ဖတ်ဆို၍သေဆုံးနိုင်ခြင်း။

### လတ်တလောထိခိုက်မှု

လတ်တလောထိခိုက်မှုတစ်ခုမှာ ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက်မထိန်းနိုင်ခြင်း၊ ကောင်းမွန်စွာမမြင်ခြင်း၊ အာလေး လျှာလေးဖြစ်ခြင်း၊ မှန်ကန်သည့်ဆုံးဖြတ်ချက်မချနိုင်ခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ်အားနည်းခြင်းဖြစ်စေသည်။ အချိန်တိုအတွင်း အရက်ကို အလွန်အကျွံသောက်ပါက ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်းနှင့် အသက် သေဆုံးခြင်း အထိဖြစ်နိုင်သည်။

### ရှေ့ညထိခိုက်မှု

အရက်များကို ကာလကြာရှည်စွာသောက်သုံးပါက အသည်းခြောက်ခြင်း၊ အသည်းကင်ဆာဖြစ်ခြင်း၊ ပန်ကရိယ၊ အစာအိမ်နှင့်အူလမ်းကြောင်းများ ပျက်စီးခြင်း၊ ဦးနှောက်နှင့်အာရုံကြောများပျက်စီးခြင်း၊ စိတ်ကျခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ်ပျက်စီးခြင်း၊ စိတ်ဖောက်ပြန်ခြင်း၊ ပန်းသေပန်းညှိုးဖြစ်ခြင်း (လိင်မှုကိစ္စစွမ်းဆောင်နိုင်ခြင်း) ဗီတာမင်ဓာတ် ချို့တဲ့ခြင်း၊ အရေပြားရောဂါရခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အနံ့ပျက်စီးခြင်းများ ဖြစ်စေသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် အရက်သောက်ပါက သန္ဓေသားတွင် အထက်ပါလက္ခဏာအချို့ပါလာနိုင်သည်။ အရက်ကိုခံနိုင်ရည်ရှိလာပြီး အရက်စွဲသွားနိုင်သည်။

### အရက်စွဲခြင်း

အရက်စွဲခြင်းဆိုသည်မှာ အရက်ကို မသောက်ရမနေနိုင်အောင် ခံစားချက်ပြင်းထန်သောကြောင့် အရက်ကိုမဖြတ်နိုင်ဘဲ သောက်နေခြင်းဖြစ်သည်။

- တောင့်တခြင်း - အရက်မသောက်ရ မနေနိုင် ဖြစ်ခြင်း။
- မထိန်းနိုင်မသိမ်းနိုင်သောက်ခြင်း - အကြောင်းကြိုကြိုက်၍ အရက် သောက်မိပါက အကန့်အသတ်မရှိ သောက်ခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ်မှ အရက်ကိုတောင်းတခြင်း - အရက်များစွာသောက်နေရာမှ အရက်ဖြတ်၍ အရက်မသောက်ရပါက မူးဝေခြင်း၊ ရွှေးထွက်ခြင်း၊ တုန်ရီခြင်း၊ ပူပန်ခြင်း။ (အရက်ဖြတ်လက္ခဏာများ)

- အရက်ကို ခံနိုင်ရည်ရှိလာခြင်း - ခန္ဓာကိုယ်က အရက်ကို ခံနိုင်ရည်ရှိလာ၍ စိတ်ကျေနပ်မှု ရစေရန် အရက်ကို တိုး၍ သောက်လာခြင်း။

လူငယ်များ အရက်သောက်သုံးခြင်းဖြင့် မှတ်ဉာဏ်ကိုထိခိုက်စေရုံမက ရေရှည်ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာနေနိုင်မှုကိုပါ ထိခိုက်စေသည်။ အများဆုံးမြင်နိုင်သော အန္တရာယ်သည် ယာဉ်တိုက် ခိုက်မှုများဖြစ်ပြီး လူငယ်ထု၏သုံးပုံတစ်ပုံနီးပါးသည် အရက်သောက်ရာမှယာဉ်တိုက်မှုဖြစ်ကာအသက် ဆုံးရှုံးကြရသည်။ အရွယ်မရောက်မီအရက်သောက်ခြင်းသည် အကြမ်းဖက်မှု၊ မိမိကိုယ်ကိုယ် သေကြောင်း ကြံမှု၊ ပညာရေးဆုံးရှုံးမှုများဖြစ်စေနိုင်ပြီး ပြဿနာဖြစ်စေသည့်အပြုအမူများကို ပိုမိုပြုလုပ်လာနိုင်သည်။ အသက်ငယ်ငယ်နှင့်အရက်သောက်လေ ပြဿနာပိုဆိုးလေ ဖြစ်သည်။

အရက်သောက်ခြင်းကြောင့် တရားဥပဒေနှင့်ငြိစွန်းသော အလုပ်များလုပ်မိပြီး ဥပဒေအရ အပြစ် ပေးခံရခြင်း၊ စည်းကမ်းဖောက်ဖျက်မှုများပြုလုပ်မိသောကြောင့် ကျောင်းထုတ်ခံရခြင်း၊ ရာထူးချခံရခြင်း စသော ပြဿနာများနှင့်ရင်ဆိုင်ရသော်လည်း အရက်မဖြတ်နိုင်ကြပေ။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် အရက်ကိုစမ်းသပ်၍သောက်နေကြသည်ကို အများဆုံးတွေ့ရပြီး အရက်သောက်ခြင်းကြောင့် ပြင်းထန်သောထိခိုက်မှုများဖြစ်နိုင်သည်။ အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံမှုများ၊ မရည်ရွယ်သော ဒဏ်ရာရမှုများနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအန္တရာယ်များ ဖြစ်နိုင်သည်။ ဆယ်ကျော်သက် များပြောလေ့ရှိသည့် အရက်သောက်ခြင်းအကြောင်းပြချက်များမှာ ပျော်ရွှင်မှုရှိရန်၊ စမ်းကြည့်ရန်၊ အပန်း ဖြေရန်နှင့် စိတ်ဖိစီးမှုများလျော့ပါးစေရန်ဖြစ်သည်။ ရွယ်တူတန်းတူများကလည်း အရက်သောက်ရန် တွန်းအားပေးနိုင်သည်။ အရက်အလွန်အကျွံသောက်တတ်သော မည်သူမဆို အကြမ်းဖက်ခံရမှု၊ မရည် ရွယ်ဘဲစော်ကားခံရမှုများ၊ အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံခံရမှုများ ပို၍တွေ့ရှိရသည်။

အရက်အလွန်အကျွံသောက်သုံးခြင်းကြောင့် လိင်မှုဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခံရခြင်းအပါအဝင် အကြမ်းဖက်မှုများကို မိမိကိုယ်တိုင် အလွယ်တကူကျူးလွန်နိုင်သကဲ့သို့၊ မိမိအားအကြမ်းဖက်လာပါကလဲ ကာကွယ်နိုင်မှုစွမ်းရည် လျော့နည်းသွားနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ အရက်အလွန်အကျွံသောက်တတ်သော မည်သူမဆို အကြမ်းဖက်ခံရမှု၊ မရည်ရွယ်ဘဲစော်ကားခံရမှုများ၊ အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံခံရမှုများ ပို၍ တွေ့ရှိရသည်။

## အနှစ်ချုပ်

မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေတတ်သောဆေးဝါးများကိုသုံးစွဲခြင်းဖြင့် ဆေးဝါးအပေါ် မှီခိုခြင်း၊ ဆေးစွဲခြင်း စသည်တို့ကြောင့် ကျန်းမာရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးဆိုးကျိုးများကို ခံစားရမည် ဖြစ်ပါသည်။

- ဆေးရွက်ကြီးကိုရေရှည်သုံးစွဲမှုကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းအားလုံးကိုထိခိုက်စေပြီး ရောဂါ များကို ဖြစ်ပွားစေပါသည်။
- အရက်အလွန်အကျွံသောက်သုံးခြင်းကြောင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအန္တရာယ်များ၊ အကာအကွယ် မဲ့လိင်ဆက်ဆံမှုများ၊ မရည်ရွယ်သောဒဏ်ရာရမှုများနှင့် လိင်မှုဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်ခံရခြင်း အပါအဝင် အကြမ်းဖက်မှုများကို မိမိကိုယ်တိုင် အလွယ်တကူကျူးလွန်နိုင်သကဲ့သို့၊ မိမိအား အကြမ်းဖက်လာပါကလဲ ကာကွယ်နိုင်မှုစွမ်းရည် လျော့နည်းသွားနိုင်မည်ဖြစ်သည်။
- ကွမ်းစားခြင်းကြောင့် နှုတ်ခမ်း၊ လျှာ၊ အာခေါင်၊ အစာရေမျိုပြွန် စသည်တို့တွင် ကင်ဆာ ရောဂါများဖြစ်နိုင်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်ကိုယ်တိုင်ကွမ်းစားခြင်းကြောင့် ကိုယ်ဝန်ပျက်ခြင်း၊ လမစေ့ပေါင်မပြည့်၊ ကိုယ်အင်္ဂါချို့ယွင်းသောကလေးများမွေးဖွားခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်သည်။

# နောက်ဆက်တွဲ ၁၈

## ဘဝတန်ဖိုးနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်

### တန်ဖိုးထားမှု

တန်ဖိုးထားမှုဆိုသည်မှာ အရာဝတ္ထုပစ္စည်း၊ ယုံကြည်ချက်၊ အတွေးအခေါ်၊ အယူအဆ၊ ကိစ္စရပ်များ၊ လူပုဂ္ဂိုလ် စသည်များအပေါ် မိမိ၏အလေးထားမြတ်နိုးမှုပင်ဖြစ်သည်။ မျက်စိဖြင့်မြင်၍ စမ်းသပ်ကိုင်တွယ်နိုင်သောပစ္စည်းများပါသကဲ့သို့ မျက်စိဖြင့်မမြင်ရဘဲ စမ်းသပ်ကိုင်တွယ်မရသည့် ကိစ္စရပ်များလည်းပါဝင်သည်။ တန်ဖိုးထားမှုများတွင် ငွေကြေး၊ အိမ်ရာ အဆောက်အအုံ၊ စာအုပ်၊ ကား၊ ကွန်ပျူတာ၊ လက်ဝတ်ရတနာများ၊ အပတ်အထည်များ၊ အနုပညာပစ္စည်းများစသည် မျက်စိဖြင့်မြင်၍ စမ်းသပ်ကိုင်တွယ်နိုင်သောပစ္စည်းများ ပါဝင်သည်။ ခံစားချက်များ၊ ပညာရေး၊ အလုပ်ကြိုးစားမှု၊ ကြင်နာမှု၊ အချစ်မေတ္တာ၊ စောင့်ရှောက်ခြင်း၊ ဝန်ဆောင်မှု၊ ခံယူချက်၊ တရားမျှတမှု၊ သစ္စာရှိမှု၊ တာဝန်သိမှု၊ လွတ်လပ်မှု စသည့် မျက်စိဖြင့်မမြင်နိုင်သော ကိုင်တွယ်မရသည့်ပစ္စည်းများနှင့် အခြားအရာပေါင်းမြောက်များစွာတို့ ပါဝင်သည်။

လူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏တန်ဖိုးထားမှုများသည် ၎င်းတို့ရှင်သန်ကြီးထွားရာ ပတ်ဝန်းကျင်၏ တန်ဖိုးထားမှုများနှင့် ဆက်နွယ်နေနိုင်သည်။ လူတစ်ဦး၏တန်ဖိုးထားမှုသည် အခြားတစ်ဦး၏တန်ဖိုးထားမှုနှင့် ကွာခြားနိုင်သည်။ လူတစ်ဦးမှာပင်လျှင် ထိုသူ၏တန်ဖိုးထားမှုများသည် အစဉ်အမြဲ တာဝန်တည်း မရှိနိုင်ပါ။ အသက်အရွယ်၊ အချိန်အခါ၊ ပတ်ဝန်းကျင်၊ ပညာဗဟုသုတရှိခြင်း မရှိခြင်း နှင့် အတွေ့အကြုံတို့အပေါ်မူတည်ပြီး ပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။ မည်သို့ပင်ဆိုစေ လူတစ်ဦး၏တန်ဖိုးထားမှုသည် ထိုသူ၏ဘဝကိုပုံဖော်ရာတွင် အလွန်အရေးပါသောကဏ္ဍမှ ပါဝင်သည်။

လူတစ်ဦး၏ တန်ဖိုးထားမှုအချင်းချင်းမတူညီစေကာမူ တစ်ဦး၏တန်ဖိုးကို တစ်ဦးကအပြန်အလှန်အလေးထားခြင်းသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဆက်ဆံရေးပြေပြစ်မှုနှင့်ချစ်ကြည်ရေးကို အထောက်အကူပြုစေနိုင်သည်။

လူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏တန်ဖိုးထားမှုဖြစ်စဉ် ဖြစ်ပေါ်တိုးတက်မှုသည် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ကာလအတွင်းဖြစ်ပေါ်သော အခြေခံကျသည့်ဖြစ်ပေါ်တိုးတက်မှုဖြစ်သည်။ ထိုဖြစ်ပေါ်တိုးတက်မှုသည် ဆယ်ကျော်သက်များအား ဘဝအတွက်လည်းကောင်း၊ အလုပ်လုပ်ကိုင်ရာတွင်လည်းကောင်း မှန်ကန်စွာ ဝေဖန်ပိုင်းခြားနိုင်စေရန် ကူညီပေးသော သွယ်ဝိုက်သည့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာသင်ကြားရေးတစ်ရပ်ပင် ဖြစ်သည်။ တန်ဖိုးထားမှုဖြစ်စဉ်က ၎င်းတို့၏အတွေးအခေါ်များ၊ ခံစားမှုများနှင့်ဆောင်ရွက်မှုများအပေါ် လွှမ်းမိုးထားနိုင်သည်။ ဆယ်ကျော်သက်များ၏ တန်ဖိုးထားမှုများသည် ၎င်းတို့၏စိတ်ဖြစ်သူ မိဘများ၊ ဆရာများ၏ တန်ဖိုးထားမှုများနှင့် လွန်စွာဆက်စပ်မှုရှိကြောင်းလည်း တွေ့ရသည်။

### ဘယ်အရာကို တန်ဖိုးထားမှာလဲ

တန်ဖိုးထားမှုများဖြစ်ပေါ်တိုးတက်ခြင်းသည် မိမိတို့လျှောက်လှမ်းခဲ့ရသောဘဝ၊ မိမိတို့အပေါ် လွှမ်းမိုးထားမှုများ၊ အတွေ့အကြုံများမှရရှိသည့်သင်ခန်းစာများ၊ မိမိတို့၏နလုံးသားမှ ခံစားတွေ့မြင်လာသောအမှန်တရားများအပေါ် များစွာမူတည်သည်။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ရောက်လာချိန်တွင် ငယ်ရွယ်စဉ်ကလေးဘဝ ကြီးပြင်းချိန်အတွင်းတွေ့ကြုံရသည့်အတွေ့အကြုံများ၊ မိဘ၏တန်ဖိုးထားမှုများက ၎င်းတို့၏တန်ဖိုးထားမှုများအဖြစ် ရှိနှင့်ပြီးဖြစ်နေနိုင်သည်။ သို့သော် ဆယ်ကျော်သက်တို့အနေနှင့် မိမိတန်ဖိုးထားသင့်သည့်အရာများရှိနေသေးလျှင်လည်း ထိုအနေအထားကို သတိပြုမိရန် လိုအပ်သည်။ မိမိတို့၏ကိုယ်ပိုင်တန်ဖိုးထားမှုများ ဖြစ်လာစေရန် ကြိုးပမ်းသင့်သည်။

ဥပမာ - ကျန်းမာခြင်းကိုတန်ဖိုးထားသင့်သည်ဟုသိရှိပြီး ကျန်းမာအောင် ဂရုစိုက်နေထိုင်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာခြင်းကိုတန်ဖိုးထားသူ ဖြစ်လာမည်။

တရားမျှတခြင်းကိုတန်ဖိုးထားသင့်သည်ဟု သိရှိပြီးနောက် မတရားသော အပြုအမူ၊ အပြော အဆိုများကိုရှောင်ကြဉ်ပြီး တရားမျှတခြင်းကိုတန်ဖိုးထားသူ ဖြစ်လာမည်။

လူတစ်ယောက်၏တန်ဖိုးထားမှုနှင့် သူ၏လုပ်ရပ်သည် တစ်ထပ်တည်းကျနေတတ်သဖြင့် တန်ဖိုး ထားမှုမှန်ကန်လျှင် လုပ်ရပ်များလည်း မှန်ကန်လာမည်။

### တန်ဖိုးထားမှုဖြစ်ပေါ်ခြင်း အဆင့်ဆင့်

တန်ဖိုးထားမှုဖြစ်ပေါ်ခြင်းအဆင့်ဆင့်ကို အကြမ်းအားဖြင့် အောက်ပါအတိုင်းခွဲခြားနိုင်ပါသည်။

- လွတ်လပ်စွာ ရွေးချယ်ခြင်း၊
- တန်ဖိုးထားမှုတစ်ခုချင်း၏ အကောင်းအဆိုးများကိုချိန်ဆခြင်း၊
- အဆုံးသတ်ရရှိမည့်ရလဒ်များအပေါ် စဉ်းစားသုံးသပ်ခြင်း၊
- ရွေးချယ်ထားသည့်တန်ဖိုးထားမှုကို လေးစားမြတ်နိုးခြင်း၊
- သဘောတူလက်ခံခြင်း၊
- ကျင့်သုံးခြင်း၊
- အဖန်တလဲလဲ စွဲမြဲစွာကျင့်သုံးခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

### မိသားစု၏ အခန်းကဏ္ဍ

ကလေးဘဝတွင်သင်ယူခဲ့သော မိသားစုပတ်ဝန်းကျင်ရှိအချက်အလက်များက ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝ တစ်လျှောက်လုံးအတွက်တန်ဖိုးထားမှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။

ကလေးငယ်များ၏ ပထမဆုံးသောပတ်ဝန်းကျင်မှာ ၎င်းတို့၏မိဘများဖြစ်သည်။ မိဘများက ကလေးများအားပြုစုပျိုးထောင်စဉ်ကာလအတွင်း ကလေးများအတွက် သင်ယူပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖြစ်ပေါ် စေခြင်းဖြင့် ကလေးများ၏ဘဝဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို အထောက်အကူပြုစေနိုင်သည်။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၊ လေးစားမှု၊ စိတ်ရှည်သည်းခံမှု၊ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုတို့ကိုတန်ဖိုးထားသောမိသားစုပတ်ဝန်းကျင်တွင် ကြီးပြင်းရသည့်ကလေးများသည်လည်း ၎င်းအရာများကို တန်ဖိုးထားတတ်လာသည်။ ဘာသာတရား ကိုင်းရှိုင်းသော၊ အလုပ်ကြိုးစားသော၊ စည်းကမ်းရှိသော၊ သားသမီးများကို အနီးကပ်စောင့်ရှောက်တတ် သော၊ အရက်သေစာနှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးသောက်စားခြင်းကင်းရှင်းသော မိဘများ၏ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ကြီးပြင်းရသောသားသမီးများသည်လည်း မှန်ကန်သောအရာများကိုတန်ဖိုးထား၍ ကြီးပြင်းလာနိုင်သည်။

ထို့ကြောင့်မိဘများသည် သားသမီးတို့အတွက် ဆယ်ကျော်သက်တို့အတွက် အရေးကြီးသော စံပြနမူနာယူထိုက်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်များ ဖြစ်သင့်သည်။

မိသားစုပတ်ဝန်းကျင်မှ ဆက်သွယ်တည်ဆောက်ပေးလိုက်သော တန်ဖိုးထားမှုများသည် လူတစ် ယောက်အား အောက်ပါအချက်များအတွက် အထောက်အကူပြုနိုင်သည်။

- မှန်ကန်သော ဆုံးဖြတ်ချက်များကို ချမှတ်ခြင်း
- စည်းကမ်းတကျ နေထိုင်ခြင်း၊ ကိုယ်ကျင့်တရား ထိန်းသိမ်းခြင်း
- မိမိကိုယ်မိမိ လုပ်ရည်ကိုင်ရည်ရှိသူများအဖြစ် ယုံကြည်စွာ ကြိုးစားခြင်း
- အချိန်နှင့်ပစ္စည်းဥစ္စာများကို အကျိုးရှိစွာ အသုံးပြုနိုင်ခြင်း



- မိမိကိုယ်မိမိ ပိုမိုနားလည်ခြင်း
- ဘဝတွင်တွေ့ရမည့် အခက်အခဲပြဿနာများကို ကျော်လွှားနိုင်ခြင်း
- မိမိတို့၏ရည်မှန်းချက်နှင့် တန်ဖိုးထားမှုများအပေါ်မူတည်၍ လိုက်လျောညီထွေစွာ ပြုမူနေထိုင်နိုင်ခြင်း
- အခြားသူများ၏တန်ဖိုးထားမှုများအပေါ် လေးစားနားလည်နိုင်ခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

လူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏တန်ဖိုးထားမှုသည် ဘဝတစ်လျှောက်လုံးတည်မြဲနိုင်သကဲ့သို့ အချိန်နှင့်အသက်အရွယ်ကိုလိုက်ပြီး ပြောင်းလဲသည်လည်းရှိနိုင်သည်။ ပတ်ဝန်းကျင်အသစ်၊ သူငယ်ချင်းအသစ်၊ နည်းပညာအသစ်နှင့် သင်ယူမှုအသစ်များတွေ့လာသောအခါတွင် ပြောင်းလဲခြင်းဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိသည်။ မိသားစုအတွင်း ခံယူထားသောတန်ဖိုးထားမှုများသည်ပင်လျှင် ပြောင်းလဲသွားနိုင်သည်။ နေ့စဉ်တွေ့ကြုံရသော အတွေ့အကြုံများကိုအခြေခံ၍ တန်ဖိုးထားမှုအသစ်များလည်း ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။

### တန်ဖိုးထားမှုများနှင့် ရွေးချယ်မှုပြုခြင်း

လူတစ်ယောက်သည် မည်သည့်အရာကိုတန်ဖိုးထားသည်ဆိုသောအချက်အပေါ်မူတည်၍ ထိုသူ၏အပြုအမူများ၊ ထိုသူ၏ဆုံးဖြတ်ချက်များ ပြောင်းလဲနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် အပြုအမူနှင့်ဆုံးဖြတ်ချက်များအတွက် တန်ဖိုးထားမှုများက လွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင်ထားနိုင်သည်ဟု ဆိုရပေလိမ့်မည်။

#### ၁။ တန်ဖိုးထားမှုနှင့် အပြုအမူများ

လူတို့၏အပြုအမူများသည် ၎င်းတို့၏တန်ဖိုးထားမှုများနှင့် ဆက်စပ်လျက်ရှိသည်ကို တွေ့ရသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦးသည် အချိန်ကိုလေးစားတန်ဖိုးထားသည်ဆိုပါစို့။ ထိုအခါ ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦးသည် ကျောင်းသွားသည့်အခါလည်းကောင်း၊ တစ်ဦးဦးနှင့်ချိန်းဆိုထားလျှင်လည်းကောင်း၊ အချိန်တိကျစွာရောက်အောင်ကြိုးစားမည်မှာ သေချာသည်။ ထို့အပြင် အချိန်မှန်အိပ်ရာမှထခြင်း၊ အချိန်မှန်စားခြင်း၊ အချိန်မှန်အိပ်ရာဝင်ခြင်းများသည်လည်း အချိန်တိကျရန် ဂရုစိုက်သည့် ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦး၏အပြုအမူများ ဖြစ်လာပေလိမ့်မည်။

တစ်ခါတစ်ရံတွင် ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦးသည် အချိန်လေးစားခြင်းကို တန်ဖိုးထားသည်ဟု ထင်ထားသော်လည်း ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦး၏အပြုအမူများမှာ ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦး၏ တန်ဖိုးထားမှုနှင့်ကိုက်ညီမှုမရှိသည်ကို တွေ့ရလိမ့်မည်။ ထိုအခါ ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦး၏တန်ဖိုးထားမှုများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ကြည့်သင့်သည်။ အမှန်တကယ်တွင်မူ ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦးတွင် အခြားသောတန်ဖိုးထားမှုများ ရှိကောင်းရှိနေပေလိမ့်မည်။ အချိန်ကိုတန်ဖိုးထားခြင်းနှင့်အတူ သူငယ်ချင်းစိတ်ဓာတ်နှင့် လူမှုရေးကိစ္စများကို တန်ဖိုးထားသည်ကို တွေ့ရလိမ့်မည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦး၏သူငယ်ချင်းများက အကူအညီတောင်းသောကြောင့်လည်းကောင်း၊ လူမှုရေးကိစ္စများကြောင့်လည်းကောင်း ကျောင်းသို့ အချိန်မီမရောက်ခြင်း၊ တာဝန်များ အချိန်မီမဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းတို့ ဖြစ်လာနိုင်သည်။ ဤသည်မှာ ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦး၏တန်ဖိုးထားမှုများအနက် သူငယ်ချင်းစိတ်ဓာတ်နှင့် လူမှုရေးကိစ္စများကို အချိန်လေးစားခြင်းထက် ပိုမို၍တန်ဖိုးထားသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

ထိုနည်းတူစွာ အခြားသောအချက်များကြောင့်လည်း ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦး၏အချိန်ကို တန်ဖိုးထားခြင်းအား ထိခိုက်နိုင်သည်ကို တွေ့ရလိမ့်မည်။ ဥပမာ- ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦးသည် လွန်စွာမကျန်းမာလျှင်လည်းကောင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှုများကြောင့်လည်းကောင်း အချိန်ကိုဂရုမစိုက်နိုင်ခြင်းများ ဖြစ်လာနိုင်သည်။ သို့သော်လည်း ထိုအချက်ကို ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦး နားလည်သဘောပေါက်သည်ဆိုလျှင် ကျန်းမာခြင်းမကျန်းမာခြင်းက မိမိ၏အခြားတန်ဖိုးထားမှုများကိုထိခိုက်နိုင်သောကြောင့် ကျန်းမာခြင်းကိုပါ ထိန်းသိမ်းတတ်လာသည်။ နောက်ဆုံးတွင် ကျန်းမာခြင်းသည် အခြေခံအကျဆုံးသောတန်ဖိုးထားမှုအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိလာသည်။

## ၂။ တန်ဖိုးထားမှုနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်များ

ဆယ်ကျော်သက်များတွင် ဘဝအတွက်ဦးစားပေးရန်ကိစ္စများစွာရှိသကဲ့သို့ ရွေးချယ်ပိုင်ခွင့်လည်း ရှိသည်။ တန်ဖိုးထားမှုများက သင်၏ဘဝနှင့်သင်၏အပြုအမူများအပေါ် တစ်နည်းမဟုတ်တစ်နည်း လွှမ်းမိုးထားတတ်သည်။ ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုကိုချမှတ်ရန်အတွက် အဆင့်ဆင့်တိုင်းတွင် တန်ဖိုးထားသည့် အချက်များက လွှမ်းမိုးနိုင်သည်။ သင့်ဘဝ၏ရည်မှန်းချက်များအပေါ်တွင်လည်း တန်ဖိုးထားမှုများက လွှမ်းမိုးထားသည်။

သင့်အတွက် မည်သည့်ဆုံးဖြတ်ချက်ကိုချသည်ဖြစ်စေ အခြေခံမှာ သင်၏တန်ဖိုးထားမှုများပင် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဆယ်ကျော်သက်များ၏ငယ်ရွယ်စဉ်ဘဝအတွင်း မှန်ကန်သောတန်ဖိုးထားမှုများကို ပြုစုပျိုးထောင်ပေးရန် အရေးကြီးသည်။ သို့မှသာ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် ကြုံတွေ့ရမည့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချရန်ကိစ္စများတွင် အခက်အခဲများလျော့နည်းသွားနိုင်သကဲ့သို့ မှန်ကန်သောဆုံးဖြတ်ချက်များကို ချနိုင်လိမ့်မည်။

### အနှစ်ချုပ်

- လူတစ်ဦး၏တန်ဖိုးထားမှုသည် အခြားတစ်ဦး၏တန်ဖိုးထားမှုနှင့် ကွာခြားနိုင်သည်။
- လူတစ်ဦးမှာပင်လျှင် ထိုသူ၏တန်ဖိုးထားမှုများသည် အစဉ်အမြဲ တသမတ်တည်း မရှိနိုင်ပါ။ အသက်အရွယ်၊ အချိန်အခါ၊ ပတ်ဝန်းကျင်၊ ပညာဗဟုသုတရှိခြင်း မရှိခြင်းနှင့် အတွေ့အကြုံတို့အပေါ်မူတည်ပြီး ပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။
- လူတစ်ယောက်သည် မည်သည့်အရာကိုတန်ဖိုးထားသည်ဆိုသောအချက်အပေါ်မူတည်၍ ထိုသူ၏ အပြုအမူများ၊ ထိုသူ၏ဆုံးဖြတ်ချက်များ ပြောင်းလဲနိုင်သည်။

# နောက်ဆက်တွဲ ၁၉

## မီဒီယာနှင့် ဆယ်ကျော်သက်/လူငယ်

ယနေ့ခေတ်ကာလသည် ခေတ်မီနည်းပညာများ၊ ဆက်သွယ်ရေးနည်းပညာများ တစ်ဟုန်ထိုး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာပြီး ကွန်ပျူတာ၊ အင်တာနက်နှင့်အတူ လူမှုရေးမီဒီယာများလည်း ဖွံ့ဖြိုးလာပါသည်။ ထိုဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့်အတူ အင်တာနက်နှင့် လူမှုရေးမီဒီယာများအား လူငယ်နှင့်ဆယ်ကျော်သက်များအပါအဝင် လူသားများအားလုံး လက်လှမ်းမီလာပါသည်။

အင်တာနက်နှင့် လူမှုမီဒီယာများအားအသုံးပြုရန်လွယ်ကူလာခြင်းသည် ကောင်းသောအကျိုး သက်ရောက်မှုများရှိသကဲ့သို့ ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှုများလည်းရှိနိုင်ကြောင်း ဆယ်ကျော်သက်နှင့်လူငယ် များသတိပြုမိရန် လိုအပ်လာပါသည်။



### ကောင်းသောအကျိုးသက်ရောက်မှု

- ဗဟုသုတဖြစ်ဖွယ် အကြောင်းအရာများ၊ အချက်အလက်များကို လေ့လာခွင့် ရရှိနိုင်ခြင်း
- ကမ္ဘာကြီးတွင် ဖြစ်ပျက်နေသော၊ ပြောင်းလဲနေသော အကြောင်းအရာများကို အချိန်နှင့် တပြေးညီ သိရှိခွင့်ရခြင်း

- ငွေကြေးကုန်ကျစရိတ်သက်သာစွာဖြင့် လေ့လာမှုများပြုနိုင်ခြင်း
- အချိန်ကုန်သက်သာခြင်း
- အဟန့်အတားမရှိဘဲ အကြောင်းအရာအများစုကို လက်လှမ်းမီခြင်း
- အသုံးချမှုမှန်ကန်လျှင် မှန်ကန်သလို မိမိ၏ ပညာ၊ သက်မွေးပညာတိုးတက်မှုကို အထောက်အကူပြုနိုင်ခြင်း
- လူမှုရေးကိစ္စရပ်များအတွက်လည်း များစွာအထောက်အကူပြုခြင်း (အတွေ့အကြုံ မျှဝေခြင်း၊ ရင်ဖွင့်ခြင်း၊ စကားစမြည်ပြောခြင်း၊ တိုင်ပင်နှီးနှောခြင်း စသည်ဖြင့်)

### ထိရောက်နိုင်သောအကျိုးသက်ရောက်မှု

- လိုအပ်သည်ထက်ပို၍အသုံးပြုသောကြောင့် ငွေကုန်ကြေးကျများလာခြင်း
- ကျန်းမာရေးထိခိုက်ခြင်း ( မျက်စေ့မှုခြင်း၊ အားနည်းခြင်း၊ အာရုံကြောရောဂါများခံစားလာရခြင်း)
- မှားယွင်းသော အကြောင်းအရာအချက်အလက်များကို လေ့လာယုံကြည်မိနိုင်ခြင်း
- လွဲမှားသောဆွဲဆောင်စည်းရုံးမှုများနောက်သို့ ပါသွားနိုင်ခြင်း
- လူမှုမီဒီယာမှတစ်ဆင့် နောက်ယုတ်ခံရခြင်း၊ ကာယိန္တရိယာထိခိုက်ခြင်း၊ အလွဲသုံးစားပြုခံရခြင်း၊ အရက်တက်အကျိုးနည်းကိစ္စများ ကြုံရခြင်း
- အတုယူလွဲမှားခြင်းနှင့်အတူ မကောင်းသောလုပ်ရပ်များ၊ ကိစ္စများတွင် ဆက်နွယ်ပါဝင်မိခြင်း
- လူမှုမီဒီယာမှတစ်ဆင့်ဖြစ်ပေါ်လာသောအမုန်းတရားများကိုအခြေခံပြီးနောက် ပြင်ပတွင် ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားခြင်း၊ အမှုအခင်းများဖြစ်ခြင်း၊ မကောင်းမှုများကို အားပေးခြင်း

### သတိပြုရန်

- ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှုများကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာရန်
- မိမိတို့၏ ဓာတ်ပုံများ၊ အချက်အလက်များကို သတိနှင့်အသုံးပြုရန်
- ဆိုးကျိုးဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သောကိစ္စရပ်များတွင် ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျပါဝင်မှုမပြုခင် သတိထားဆင်ခြင်ရန်
- အခြားသူများအပေါ် မကောင်းကျိုးသက်ရောက်နိုင်သည့်ကိစ္စများတွင် ပါဝင်ပတ်သက်ခြင်း မပြုရန်

### အနှစ်ချုပ်

- အင်တာနက်နှင့် လူမှုမီဒီယာများအားအသုံးပြုရန်လွယ်ကူလာခြင်းသည် ကောင်းသော အကျိုးသက်ရောက်မှုများရှိသကဲ့သို့ ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှုများလည်းရှိနိုင်ကြောင်း ဆယ်ကျော်သက်နှင့် လူငယ်များသတိပြုမိရန် လိုအပ်လာပါသည်။

# နောက်ဆက်တွဲ ၂၀

## ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ခြင်း

### သင့်ဆုံးဖြတ်ချက်သည် သင့်ဘဝ

လူသားတစ်ဦးသည် ဆယ်ကျော်သက်ဘဝမှ လူကြီးဘဝသို့ရောက်ရန် အဆင့်ဆင့်ဖြတ်သန်းကြရသည်။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးကြားရှိသော ကွာခြားချက်များသည် ငယ်စဉ်ကလေးဘဝတွင် မသိသာသော်လည်း အရွယ်ရောက်လာသည်နှင့်အမျှ ကွာခြားမှုများမှာ သိသာလာသည်။ အောင်မြင်မှု မအောင်မြင်မှု၊ တိုးတက်ခြင်း မတိုးတက်ခြင်း၊ ရာထူးအဆင့်အတန်း အနိမ့်အမြင့်၊ ငွေကြေးပြည့်စုံခြင်း မပြည့်စုံခြင်း စသည်တို့မှာလည်း ကွဲပြားခြားနားလာသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ ဘဝတစ်လျှောက်တွင် မိမိရွေးချယ်လုပ်ကိုင်ခဲ့သော အလုပ်များ၊ မိမိရွေးချယ်ခဲ့သော လမ်းများပေါ်တွင် မူတည်ကာ ကွဲပြားသွားရခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုသို့ရွေးချယ်လျှောက်လှမ်းနိုင်ရန် ဆုံးဖြတ်ချက်မှန်ကန်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ ဆုံးဖြတ်ချက်များချမှတ်ရာတွင် မိမိဖြတ်သန်းခဲ့ရသော ပတ်ဝန်းကျင်၊ အလုပ်အကိုင်ကွာခြားမှု၊ အသိပညာဗဟုသုတရှိခြင်းနှင့် မိမိ၏တန်ဖိုးထားမှုများ လွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင်ထားပါသည်။ ထိုအချက်များပေါ်မူတည်၍ ဆုံးဖြတ်ချက်များကို ချမှတ်လေ့ရှိကြသည့်အတွက် ထိုဆုံးဖြတ်ချက်များသည် လူတစ်ယောက်၏ဘဝတွင် အရေးပါသည်ကို တွေ့ရလိမ့်မည်။ ဆုံးဖြတ်ချက်များချရာတွင် မိမိဘဝတိုးတက်မှုကိုပံ့ပိုးပေးနိုင်သော ဆုံးဖြတ်ချက်နှင့် သင့်တော်သော အသိပညာဗဟုသုတရှိရန် လိုအပ်သည်။ ထို့အပြင် ပတ်ဝန်းကျင်ကောင်းနှင့် မှန်ကန်သော ဘဝတန်ဖိုးထားမှုများလည်း ရှိရန် လိုအပ်သည်။



## ဆုံးဖြတ်ချက်အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံ

လူတိုင်းသည် ဆုံးဖြတ်ချက်အမျိုးမျိုးကို နေ့စဉ်ချမှတ်ရသည်။ အချို့သောဆုံးဖြတ်ချက်များကို လွယ်ကူစွာ ချမှတ်နိုင်သည်။ ဥပမာ- 'ဒီနေ့ ဘာဟင်းနဲ့စားမလဲ'၊ 'ဒီနေ့ ဘယ်အင်္ကျီကိုဝတ်မလဲ'။ အချို့သောဆုံးဖြတ်ချက်များကမူ ခက်ခဲစွာချမှတ်ရသောဆုံးဖြတ်ချက်များ ဖြစ်နေတတ်သည်။ ဥပမာ- 'ဆယ်တန်းအောင်ပြီးရင် ဘယ်တက္ကသိုလ်ကိုတက်မှာလဲ'၊ 'ဘယ်လိုစီးပွားရေးကို ရွေးပြီးလုပ်ကိုင်မလဲ'။ ထိုကဲ့သို့သော ဆုံးဖြတ်ချက်များသည် ရွေးချယ်ရခက်ခဲပြီး ထွက်ပေါ်လာသောအကျိုးသက်ရောက်မှုမှာလည်း အရေးကြီးသောကြောင့် သေချာစဉ်းစားပြီးမှ ဆုံးဖြတ်ရလေ့ရှိသည်။

## စဉ်းစားပြီးမှ ဆုံးဖြတ်ပါ

သာမန်နိစ္စပုဂ္ဂိုလ်များကိုဆုံးဖြတ်ရာတွင် လွယ်ကူစွာဆုံးဖြတ်နိုင်သော်လည်း ဘဝအတွက် အရေးကြီးသောကိစ္စများကိုဆုံးဖြတ်ရာတွင် သေသေချာချာစဉ်းစားပြီးမှ ဆုံးဖြတ်သင့်သည်။ အရွယ်ရောက်လာသည်နှင့်အမျှ ပြုလုပ်ရသောဆုံးဖြတ်ချက်များသည် မှန်သည် မှားသည် ဟု ပြောရန်ခဲယဉ်းသည်ကို တွေ့ရလိမ့်မည်။ ရှုထောင့်အမျိုးမျိုးမှစဉ်းစားလျှင် အဖြေများလည်းကွဲပြားခြားနားနေသည်ကို တွေ့ရလိမ့်မည်။ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းသည် ရွေးချယ်မှုပြုခြင်းပင်ဖြစ်ရာ ရွေးချယ်စရာတစ်ခုချင်းစီ၏ အားသာချက်၊ အားနည်းချက်များကို စဉ်းစားသုံးသပ်သင့်သည်။ သို့မှသာ မိမိနှင့်ကိုက်ညီမည့် အသင့်တော်ဆုံးသော ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ချနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ပတ်ဝန်းကျင်အပေါင်းအသင်းမိတ်ဆွေများ၊ ပညာအရည်အချင်း၊ အတွေ့အကြုံနှင့် ဘဝတန်ဖိုးထားမှုများကလည်း ဆုံးဖြတ်ချက်များကိုလွှမ်းမိုးထားရာ ၎င်းအချက်ကိုလည်း ဆုံးဖြတ်ချက်ချရာတွင် ထည့်သွင်း စဉ်းစားသင့်သည်။

သို့မှသာလျှင် မိမိဘဝပန်းတိုင်သို့ရောက်အောင်သွားရာခရီးလမ်း၌ အထောက်အကူပြုသောဆုံးဖြတ်ချက်များကို ချနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

## အနှစ်ချုပ်

- သာမန် နိစ္စပုဂ္ဂိုလ်များကိုဆုံးဖြတ်ရာတွင် လွယ်ကူစွာဆုံးဖြတ်နိုင်သော်လည်း ဘဝအတွက် အရေးကြီးသောကိစ္စများကိုဆုံးဖြတ်ရာတွင် သေသေချာချာစဉ်းစားပြီးမှ ဆုံးဖြတ်သင့်သည်။
- ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းသည် ရွေးချယ်မှုပြုခြင်းပင်ဖြစ်ရာ ရွေးချယ်စရာတစ်ခုချင်းစီ၏ အားသာချက်၊ အားနည်းချက်များကို စဉ်းစားသုံးသပ်သင့်သည်။

## နောက်ဆက်တွဲ ၂၁

### မှီငြမ်းစာစုများ

- ၁။ “ကျန်းမာပျော်ရွှင် ဘဝသံစဉ်” မျိုးပွားခြင်းသဘာဝနှင့် လူမှုဆိုင်ရာ ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ အချက်အလက်များ (ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန ၂၀၁၈ ခုနှစ်)
- ၂။ International technical guidance on sexuality education (An evidence-informed approach) (2018) (UNESCO)
- ၃။ Handbook for Education on Adolescent Reproductive and Sexual Health (1998) (UNFPA & UNESCO)
- ၄။ Reducing HIV/AIDS Vulnerability Among Students in the School Setting. A teacher Training Manual. (2005) (UNESCO)
- ၅။ Standard Messages for Comprehensive Sexuality Education (Health Literacy Promotion Unit, Ministry of Health and Sports)
- ၆။ Training Module and reference manual for “Happy & Healthy Adolescent Life” (Myanmar Medical Association and UNFPA)

# နောက်ဆက်တွဲ ၂၂

## သင်တန်းနည်းပြများနှင့် သင်တန်းအကျိုးဆောင်များအတွက် ပြင်ဆင်ရန်စာရင်း

	ဆောင်ရွက်ရန်	အရေးအတွက်	အချိန်			မှတ်ချက်
			၂-၃ပတ် ကြိုတင်	၃ရက် ကြိုတင်	သင်တန်း ချိန်	
ပြင်ပလုပ်ငန်း/အဖွဲ့	သင်တန်းရက် သတ်မှတ်ရန်		✓			
	သင်တန်းနေရာ သတ်မှတ်ရန်		✓			
	သင်တန်းတက်ရောက် မည့်သူများ ရွေးချယ်ရန်		✓			
	ဖိတ်စာပို့ရန်		✓			
	သင်တန်းအတွက် လိုအပ်သော ပစ္စည်းများ ပြင်ဆင်ရန် (တွန့်ပျူတာ၊ LCD၊ marker pen၊ သင်ပုန်း၊ စာရွက်ဖြူကြီးများ၊ A4စာရွက်များ၊ စာရေးကိရိယာများ၊ စက္ကူများ၊ clipများ၊ နာမည်ကတ်ပြားများ)	စာရွက်ဖြူကြီး ၄၀ စက္ကူတိုင် (၁") ၄ ခု marker pen ၄-၆ ခု		✓		
သင်တန်းဆင်း လက်မှတ် ပြင်ဆင်ရန်	သင်တန်းသား အရေအတွက် အတိုင်း		✓			



သင်တန်းသားများ လက်မှတ်ထိုးရန် တက်ရောက်စာရင်း	၀		✓	
သင်တန်းအစီအစဉ် စာရွက်နှင့်အတူ အခြားသော	သင်တန်းသား အရေအတွက်		✓	
သင်တန်းတွင် အသုံးပြုမည့် ပုံစံများကို မိတ္တူကူးရန် (နောက်ဆက်တွဲတွင် ပြန်)	အတိုင်း			
Power-point မိတ္တူကူးရန် (နည်းပြအသုံးပြုရန်အတွက်)	၀		✓	
ဆန်းစစ်မေးခွန်းလွှာ မိတ္တူကူးရန်(အကြိုနှင့် အပြီးသတ်)	သင်တန်းသား အရေအတွက်၏		✓	
နောက်ဆက်တွဲတွင် ပြန်	နှစ်ဆ			
ရောင်စုံ စက္ကူ (ရောင်စုံ၊ အရွယ်စုံ)	၂၀-၃၀		✓	
လှုပ်ရှားပျော်ရွှင် ပညာသင် ကစားနည်း			✓	
သင်တန်းမှတ်စု	သင်တန်းသား		✓	
	အရေအတွက်အတိုင်း			

ပန်းဂါးတိုင်းဒေသကြီး

သို့ဖြည့်စွမ်းမှု	ဆန်းစစ်ပုံစံများ	သင်တန်းသား အရေအတွက် အတိုင်း	✓	✓	
	Post test			✓	
	Mood meter			✓	ပြင်ဆင်ထားရန်
သို့ဖြည့်စွမ်းမှု	Excel sheet တွင် အကြိုဆန်းစစ်ခြင်း နှင့် အပြီးသတ် ဆန်းစစ်ခြင်းမှ ရမှတ်များ ထည့်သွင်းရန်			✓	
	Mood meter အခြေအနေကို သုံးသပ်ဆွေးနွေးရန်			✓	
	သင်တန်းပေါ် ဆန်းစစ်ခြင်း သုံးသပ်ရန်			✓	
	သင်တန်း အစီရင်ခံစာ ရေးသားရန်			✓	

# နောက်ဆက်တွဲ ၂၃

## သင်တန်းတွင်အသုံးပြုရန် ပုံစံများ

### ပုံစံ(၁)-“ကျန်းမာပျော်ရွှင် ဘဝသံစဉ်”

သင်တန်းအစီအစဉ်

#### ပထမနေ့

အချိန်	သင်ခန်းစာ	ဦးဆောင်သူ
၀၈:၄၅ - ၀၉:၀၀	မှတ်ပုံတင်ခြင်း	
၀၉:၀၀ - ၀၉:၁၀	သင်တန်းဖွင့်ပွဲ	တာဝန်ရှိ ပုဂ္ဂိုလ်များ
၀၉:၁၀ - ၀၉:၂၅	နိဒါန်းပျိုးခြင်းနှင့် သင်တန်းအကြောင်း ရှင်းလင်းခြင်း	သင်တန်း နည်းပြ
၀၉:၂၅ - ၀၉:၃၅	အကြို ဆန်းစစ်ခြင်း (Pre Test)	သင်တန်း နည်းပြ
၀၉:၃၅ - ၀၉:၄၅	သင်တန်းရည်ရွယ်ချက်	သင်တန်း နည်းပြ
၀၉:၄၅ - ၁၀:၀၀	သင်တန်းစည်းမျဉ်းများ	သင်တန်းသားများ
၁၀:၀၀ - ၁၀:၁၅	ခေတ္တနားခြင်း	
၁၀:၁၅ - ၁၀:၄၅	အဖွဲ့ခွဲခြင်းနှင့် မိတ်ဆက်ခြင်း	သင်တန်းသားများ
၁၀:၄၅ - ၁၁:၁၅	ကျန်းမာပျော်ရွှင် ဘဝသံစဉ်	သင်တန်း နည်းပြ
၁၁:၁၅ - ၁၂:၀၀	မိသားစုနှင့် သူငယ်ချင်း	သင်တန်း နည်းပြ
၁၂:၀၀ - ၁၃:၀၀	နေ့လည်စာ	
၁၃:၀၀ - ၁၃:၃၀	ချစ်မေတ္တာ	သင်တန်း နည်းပြ
၁၃:၃၀ - ၁၄:၀၀	ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး	သင်တန်း နည်းပြ
၁၄:၀၀ - ၁၄:၃၀	လှုပ်ရှားပျော်ရွှင်၊ ပညာသင် (Energizer)	သင်တန်းသားများ
၁၄:၃၀ - ၁၅:၄၅	ကျား မ လူမှုကွဲပြားခြင်း	သင်တန်း နည်းပြ
၁၅:၄၅ - ၁၆:၁၅	မျိုးဆက်ပွား ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအခွင့်အရေးများ	သင်တန်း နည်းပြ
၁၆:၁၅ - ၁၆:၃၀	တစ်နေ့တာသုံးသပ်ခြင်း	သင်တန်းသားများ

#### ဒုတိယနေ့

အချိန်	သင်ခန်းစာ	ဦးဆောင်သူ
၀၉:၀၀ - ၀၉:၄၅	ကောက်ကြောင်းများစွာ၊ ပုံဖော်ပါ (မျိုးဆက်ပွားအင်္ဂါများနှင့် လိင်မှုရေးရာ)	သင်တန်း နည်းပြ
၀၉:၄၅ - ၁၀:၁၅	ခေတ္တနားခြင်း	
၁၀:၁၅ - ၁၁:၀၀	မျိုးဆက်ပွားလုပ်ငန်းဆောင်တာများ	သင်တန်း နည်းပြ
၁၁:၀၀ - ၁၂:၀၀	အဆင့်သင့်ဖြစ်ပြီလား	သင်တန်း နည်းပြ
၁၂:၀၀ - ၁၃:၀၀	နေ့လည်စာ	
၁၃:၀၀ - ၁၃:၄၅	အရွယ်မတိုင်မီ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း	သင်တန်း နည်းပြ
၁၃:၄၅ - ၁၄:၁၅	လိင်မှတဆင့်ကူးစက်သောရောဂါများ	သင်တန်း နည်းပြ
၁၄:၁၅ - ၁၄:၄၅	ခေတ္တနားခြင်း	
၁၄:၄၅ - ၁၅:၀၀	လှုပ်ရှားပျော်ရွှင်၊ ပညာသင် (အိတ်ချ်အိုင်ပီ ကူးစက်ခြင်း ကစားနည်း)	သင်တန်း နည်းပြ
၁၅:၀၀ - ၁၅:၃၀	အိတ်ချ်အိုင်ပီ အေအိုင်ဒီအက်စ်	သင်တန်း နည်းပြ

၁၅:၃၀ - ၁၆:၀၀	အိတ်ချ်အိုင်ပီ၏ သဘာဝ	သင်တန်း နည်းပြ
၁၆:၀၀ - ၁၆:၃၀	အိတ်ချ်အိုင်ပီ မကူးစက်အောင် ကာကွယ်နည်း	သင်တန်း နည်းပြ
၁၆:၃၀ - ၁၆:၄၅	တစ်နေ့တာ သုံးသပ်ခြင်း	သင်တန်းသားများ

### တတိယနေ့

အချိန်	သင်ခန်းစာ	ဦးဆောင်သူ
၀၉:၀၀ - ၀၉:၃၀	အိတ်ချ်အိုင်ပီ ကို တန်ပြန်တိုက်ခိုက်ခြင်း	သင်တန်းနည်းပြ
၀၉:၃၀ - ၁၀:၀၀	ခေတ္တနားခြင်း	
၁၀:၀၀ - ၁၀:၁၅	ယုံတမ်းစကားလား၊ အမှန်အကန်လား	သင်တန်းနည်းပြ
၁၀:၁၅ - ၁၀:၄၅	လှုပ်ရှားပျော်ရွှင်၊ ပညာသင် (အမှန်ရှာကာ၊ ယှဉ်တွဲပါ ကစားနည်း)	သင်တန်းသားများ
၁၀:၄၅ - ၁၂:၀၀	ဇာတ်လမ်းတိုများ သရုပ်ဖော်ခြင်း	သင်တန်းသားများ
၁၂:၀၀ - ၁၃:၀၀	နေ့လည်စာ	
၁၃:၀၀ - ၁၃:၄၅	စိတ်ခံစားချက်ရှိလျှင်	သင်တန်းနည်းပြ
၁၃:၄၅ - ၁၄:၁၅	ဘဝတန်ဖိုးနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်	သင်တန်းနည်းပြ
၁၄:၁၅ - ၁၅:၁၅	လှုပ်ရှားပျော်ရွှင်၊ ပညာသင် ( စဉ်းစားပြီးမှ ဆုံးဖြတ်ပါ)	သင်တန်းသားများ
၁၅:၁၅ - ၁၅:၄၅	ခေတ္တနားခြင်း	
၁၅:၄၅ - ၁၆:၀၀	အပြီးသတ် ဆန်းစစ်ခြင်း (Post Test)	သင်တန်းနည်းပြ
၁၆:၀၀ - ၁၆:၁၅	သင်တန်းသားများ၏ အကဲဖြတ်ဆန်းစစ်ခြင်း	သင်တန်းသားများ
၁၆:၁၅ - ၁၆:၃၀	သင်တန်းဆင်းပွဲ (သင်တန်းဆင်းလက်မှတ် ချီးမြှင့်ခြင်း) (မှတ်တမ်းတင် ဓါတ်ပုံရိုက်ခြင်း)	

## ပုံစံ(၂)- “ကျန်းမာပျော်ရွှင် ဘဝသံစဉ်”

(အိတ်ချ်အိုင်ဗီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ် နှင့် မျိုးပွားခြင်း၊ သဘာဝနှင့်လူမှုဆိုင်ရာ ဘဝတွက်တာသိမှတ်စရာများ)

### ဗဟုသုတ ဆန်းစစ်မေးခွန်းလွှာ

အမည်/ကုဒ်နံပါတ် .....

ညွှန်ကြားချက်။ ။ အချက်အလက်များကို ဖတ်ရှုပြီးလျှင် မှန်သည်ဟု ယူဆပါက မှန်   
 တွင်လည်းကောင်း၊ မှားသည်ဟု ယူဆပါက မှား  တွင်လည်းကောင်း  အမှတ်အသား ဖြစ်ပါ။

ဥပမာ။ ။ အိတ်ချ်အိုင်ဗီသည် ဘက်တီးရီးယား ရောဂါပိုး ဖြစ်သည်။ မှန်  မှား

၁။ အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ရောဂါပိုးသည် ငှက်ဖျားရောဂါ၊ သွေးလွန်တုပ်ကွေး ရောဂါကဲ့သို့ ခြင် ကိုက်ခြင်းမှ တဆင့်ကူးစက်နိုင်သည်။	မှန် <input type="checkbox"/>	မှား <input type="checkbox"/>
၂။ အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ရောဂါပိုး ရှိသူနှင့် အတူ ကျောင်းနေလျှင်၊ အလုပ်အတူတကွ လုပ်လျှင်၊ ထမင်း အတူစားလျှင် ရောဂါပိုး မကူးစက်နိုင်ပါ။	မှန် <input type="checkbox"/>	မှား <input type="checkbox"/>
၃။ တစ်ကြိမ်တစ်ခါတည်း အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံရုံဖြင့် အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ရောဂါပိုး မကူးစက် နိုင်ပါ။	မှန် <input type="checkbox"/>	မှား <input type="checkbox"/>
၄။ ရောဂါပိုး ရှိသူ အသုံးပြုပြီးသည့် ဆေးထိုးအပ်၊ ဆေးထိုးမြွန် နှင့် အရေပြားဖောက် ချွန်ထက်သည့် ကိရိယာများကို အသုံးပြုလျှင် အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ရောဂါပိုး ကူးစက်နိုင်သည်။	မှန် <input type="checkbox"/>	မှား <input type="checkbox"/>
၅။ အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ရောဂါပိုး ရှိသူ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်မှ မွေးသော ကလေးအချို့တွင် အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ရောဂါပိုး ကူးစက်ခံရ နိုင်သည်။	မှန် <input type="checkbox"/>	မှား <input type="checkbox"/>
၆။ အမြင်အားဖြင့် ကျန်းမာနေသော သူတစ်ဦးတွင် အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ရောဂါပိုး မရှိနိုင်ပါ။	မှန် <input type="checkbox"/>	မှား <input type="checkbox"/>
၇။ အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ရောဂါပိုး ရှိ မရှိ သိနိုင်ရန် တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းမှာ သွေးစစ်ခြင်း ဖြစ်သည်။	မှန် <input type="checkbox"/>	မှား <input type="checkbox"/>
၈။ အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ရောဂါပိုး ကူးစက်ခံရပြီး ရက်ပိုင်းအတွင်း သွေးစစ်လျှင် ရရှိသော သွေးအဖြေမှာ တိတိကျကျ မှန်ကန်နိုင်ပါသည်။	မှန် <input type="checkbox"/>	မှား <input type="checkbox"/>
၉။ လိင်ဆက်ဆံခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် လူငယ်များအတွက် လိင်မှတဆင့် အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ရောဂါပိုး ကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် အထိရောက်ဆုံး နည်းလမ်း ဖြစ်သည်။	မှန် <input type="checkbox"/>	မှား <input type="checkbox"/>
၁၀။ အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ရောဂါပိုး ကင်းစင်သူ အိမ်ထောင်ဖက် အချင်းချင်း လိင်မှု ကိစ္စ အပြန်အလှန် သစ္စာရှိခြင်းဖြင့် အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ရောဂါပိုး ကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ် နိုင်သည်။	မှန် <input type="checkbox"/>	မှား <input type="checkbox"/>
၁၁။ သွေးသွင်းခြင်းမှ တဆင့် အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ရောဂါပိုး မကူးစက်ရန် ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများတွင် သာမက သွေးလှူရှင်များတွင်လည်း တာဝန် ရှိပါသည်။	မှန် <input type="checkbox"/>	မှား <input type="checkbox"/>
၁၂။ သွေးသွင်း ခံရခြင်းမှ တစ်ဆင့် အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ရောဂါပိုး ကူးစက်မှု မရှိရန် သွေးလှူရှင် များသည် အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ရောဂါပိုး ကင်းရှင်းရန် လိုအပ်သည်။	မှန် <input type="checkbox"/>	မှား <input type="checkbox"/>

၁၃။ ကွန်ဒုံးကို အသုံးပြုရန် လိုအပ်သည့် အချိန်တိုင်း စံနှစ်တကျ အသုံးပြုပါက အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါပိုး ကူးစက်ခြင်းမှ ထိရောက်စွာ ကာကွယ်ပေးသည်။	မှန် <input type="checkbox"/>	မှား <input type="checkbox"/>
၁၄။ ကွန်ဒုံးကို အထပ်ထပ်စွာ အသုံးပြုပါက အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါပိုး ကူးစက်မှုမှ ကာကွယ်ရန် ပိုမို စိတ်ချရသည်။	မှန် <input type="checkbox"/>	မှား <input type="checkbox"/>
၁၅။ ကွန်ဒုံး အသုံးပြုရာတွင် ပိုမို အဆင်ပြေ ချောမွေ့စေရန် မည်သည့် ချောဆီမဆို အသုံးပြု နိုင်သည်။	မှန် <input type="checkbox"/>	မှား <input type="checkbox"/>
၁၆။ အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါပိုး ကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ထိရောက်သော ကာကွယ်ဆေး မပေါ်သေးပါ။	မှန် <input type="checkbox"/>	မှား <input type="checkbox"/>
၁၇။ အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါပိုးကို အမြစ်ပြတ် ကုသရန် ဆေးဝါးများ ရှိသည်။	မှန် <input type="checkbox"/>	မှား <input type="checkbox"/>
၁၈။ အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါပိုး ကူးစက်ခံရသူများအား ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းသည် ရောဂါပိုး ကူးစက်ခြင်း ထိန်းချုပ်ရာတွင် ထိရောက်စေသည်။	မှန် <input type="checkbox"/>	မှား <input type="checkbox"/>
၁၉။ အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါပိုး ကူးစက် ခံရပြီး သော်လည်း ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပြီး ဂရုပြုနေထိုင်လျှင် ကျန်းမာသောသူ တစ်ဦးအဖြစ် နှစ်ပေါင်းများစွာ ဆက်လက် ရှင်သန် နိုင်သည်။	မှန် <input type="checkbox"/>	မှား <input type="checkbox"/>
၂၀။ အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါပိုး ရှိသူဖြစ်စေ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ် ဝေဒနာခံစား နေရသူ ဖြစ်စေ နားလည် တတ်ကျွမ်းသူများနှင့် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း တိုင်ပင်ပြီး ဆေးဝါး ကုသမှု ခံယူနိုင်သည်။	မှန် <input type="checkbox"/>	မှား <input type="checkbox"/>
၂၁။ ဆယ်ကျော်သက် နှင့် လူငယ်များသည် အိတ်ချ်အိုင်စီ အပါအဝင် မျိုးဆက်ပွား ကျန်းမာရေး ပြဿနာများ ရှိပါက နားလည် တတ်ကျွမ်းသူများ နှင့်သာ တိုင်ပင် ဆွေးနွေး အကူအညီ ယူသင့်သည်။	မှန် <input type="checkbox"/>	မှား <input type="checkbox"/>
၂၂။ သူငယ်ချင်း အပေါင်းအသင်းများက အန္တရာယ်ရှိသော အပြုအမူများ ပြုလုပ်ရန် ဆွဲဆောင် စဉ်းရုံးလာလျှင် သူငယ်ချင်း ဆက်ဆံမှု မပျက်စီးရန် လက်ခံသင့်သည်။	မှန် <input type="checkbox"/>	မှား <input type="checkbox"/>
၂၃။ ဆယ်ကျော်သက်နှင့် လူငယ် လူရွယ်များသည် လိင်မှု ကိစ္စများ မပြုလုပ်မီ ရှုထောင့်ပေါင်းစုံမှ စဉ်းစား ဆင်ခြင် သင့်သည်။	မှန် <input type="checkbox"/>	မှား <input type="checkbox"/>
၂၄။ အရက် နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးများသည် လူငယ် နှင့် ဆယ်ကျော်သက်များ၏ ရွေးချယ် ဆုံးဖြတ်မှု များအတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်စေသည်။	မှန် <input type="checkbox"/>	မှား <input type="checkbox"/>
၂၅။ ဆုံးဖြတ်ချက် တစ်ခု ချမှတ်ဆိုလျှင် ကောင်းကျိုး ဆိုးပြစ်များကို ဦးစွာ စဉ်းစား သုံးသပ်သင့်သည်။	မှန် <input type="checkbox"/>	မှား <input type="checkbox"/>

## ပုံစံ(၃)- “ကျန်းမာပျော်ရွှင် ဘဝသံစဉ်”

(အိတ်ချ်အိုင်ဗီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ် နှင့် မျိုးပွားခြင်း၊ သဘာဝနှင့်လူမှုဆိုင်ရာ ဘဝတွက်တာသိမှတ်စရာများ)

### ဗဟုသုတ ဆန်းစစ်မေးခွန်းလွှာ (စံပြုအဖြေ)

အမည်/ကုဒ်နံပါတ် .....

ညွှန်ကြားချက်။ ။ အချက်အလက်များကို ဖတ်ရှုပြီးလျှင် မှန်သည်ဟု ယူဆပါက မှန်   
 တွင်လည်းကောင်း၊ မှားသည်ဟု ယူဆပါက မှား  တွင်လည်းကောင်း  အမှတ်အသား ဖြစ်ပါ။

ဥပမာ။ ။ အိတ်ချ်အိုင်ဗီသည် ဘက်တီးရီးယား ရောဂါပိုး ဖြစ်သည်။ မှန်  မှား

၁။ အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ရောဂါပိုးသည် ငှက်ဖျားရောဂါ၊ သွေးလွန်တုပ်ကွေး ရောဂါကဲ့သို့ ခြင် ကိုက်ခြင်းမှ တဆင့်ကူးစက်နိုင်သည်။	မှန် <input type="checkbox"/>	မှား <input checked="" type="checkbox"/>
၂။ အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ရောဂါပိုး ရှိသူနှင့် အတူ ကျောင်းနေလျှင်၊ အလုပ်အတူတကွ လုပ်လျှင်၊ ထမင်း အတူစားလျှင် ရောဂါပိုး မကူးစက်နိုင်ပါ။	မှန် <input checked="" type="checkbox"/>	မှား <input type="checkbox"/>
၃။ တစ်ကြိမ်တစ်ခါတည်း အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံရုံဖြင့် အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ရောဂါပိုး မကူးစက် နိုင်ပါ။	မှန် <input type="checkbox"/>	မှား <input checked="" type="checkbox"/>
၄။ ရောဂါပိုး ရှိသူ အသုံးပြုပြီးသည့် ဆေးထိုးအပ်၊ ဆေးထိုးပြွန် နှင့် အရေပြားဖောက် ချွန်ထက်သည့် ကိရိယာများကို အသုံးပြုလျှင် အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ရောဂါပိုး ကူးစက်နိုင်သည်။	မှန် <input checked="" type="checkbox"/>	မှား <input type="checkbox"/>
၅။ အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ရောဂါပိုး ရှိသူ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်မှ မွေးသော ကလေးအချို့တွင် အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ရောဂါပိုး ကူးစက်ခံရ နိုင်သည်။	မှန် <input checked="" type="checkbox"/>	မှား <input type="checkbox"/>
၆။ အမြင်အားဖြင့် ကျန်းမာနေသော သူတစ်ဦးတွင် အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ရောဂါပိုး မရှိနိုင်ပါ။	မှန် <input type="checkbox"/>	မှား <input checked="" type="checkbox"/>
၇။ အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ရောဂါပိုး ရှိ မရှိ သိနိုင်ရန် တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းမှာ သွေးစစ်ခြင်း ဖြစ်သည်။	မှန် <input checked="" type="checkbox"/>	မှား <input type="checkbox"/>
၈။ အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ရောဂါပိုး ကူးစက်ခံရပြီး ရက်ပိုင်းအတွင်း သွေးစစ်လျှင် ရရှိသော သွေးအဖြေမှာ တိတိကျကျ မှန်ကန်နိုင်ပါသည်။	မှန် <input type="checkbox"/>	မှား <input checked="" type="checkbox"/>
၉။ လိင်ဆက်ဆံခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် လူငယ်များအတွက် လိင်မှတဆင့် အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ရောဂါပိုး ကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် အထိရောက်ဆုံး နည်းလမ်း ဖြစ်သည်။	မှန် <input checked="" type="checkbox"/>	မှား <input type="checkbox"/>
၁၀။ အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ရောဂါပိုး ကင်းစင်သူ အိမ်ထောင်ဖက် အချင်းချင်း လိင်မှု ကိစ္စ အပြန်အလှန် သစ္စာရှိခြင်းဖြင့် အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ရောဂါပိုး ကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ် နိုင်သည်။	မှန် <input checked="" type="checkbox"/>	မှား <input type="checkbox"/>
၁၁။ သွေးသွင်းခြင်းမှ တဆင့် အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ရောဂါပိုး မကူးစက်ရန် ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများတွင် သာမက သွေးလှူရှင်များတွင်လည်း တာဝန် ရှိပါသည်။	မှန် <input checked="" type="checkbox"/>	မှား <input type="checkbox"/>
၁၂။ သွေးသွင်း ခံရခြင်းမှ တစ်ဆင့် အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ရောဂါပိုး ကူးစက်မှု မရှိရန် သွေးလှူရှင် များသည် အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ရောဂါပိုး ကင်းရှင်းရန် လိုအပ်သည်။	မှန် <input checked="" type="checkbox"/>	မှား <input type="checkbox"/>

၁၃။ ကွန်ဒုံးကို အသုံးပြုရန် လိုအပ်သည့် အချိန်တိုင်း စံနစ်တကျ အသုံးပြုပါက အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါပိုး ကူးစက်ခြင်းမှ ထိရောက်စွာ ကာကွယ်ပေးသည်။	မှန် <input checked="" type="checkbox"/>	မှား <input type="checkbox"/>
၁၄။ ကွန်ဒုံးကို အထပ်ထပ်စွာ အသုံးပြုပါက အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါပိုး ကူးစက်မှုမှ ကာကွယ်ရန် ပိုမို စိတ်ချရသည်။	မှန် <input type="checkbox"/>	မှား <input checked="" type="checkbox"/>
၁၅။ ကွန်ဒုံး အသုံးပြုရာတွင် ပိုမို အဆင်ပြေ ချောမွေ့စေရန် မည်သည့် ချောဆီမဆို အသုံးပြု နိုင်သည်။	မှန် <input type="checkbox"/>	မှား <input checked="" type="checkbox"/>
၁၆။ အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါပိုး ကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ထိရောက်သော ကာကွယ်ဆေး မပေါ်သေးပါ။	မှန် <input checked="" type="checkbox"/>	မှား <input type="checkbox"/>
၁၇။ အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါပိုးကို အမြစ်ပြတ် ကုသရန် ဆေးဝါးများ ရှိသည်။	မှန် <input type="checkbox"/>	မှား <input checked="" type="checkbox"/>
၁၈။ အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါပိုး ကူးစက်ခံရသူများအား ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းသည် ရောဂါပိုး ကူးစက်ခြင်း ထိန်းချုပ်ရာတွင် ထိရောက်စေသည်။	မှန် <input type="checkbox"/>	မှား <input checked="" type="checkbox"/>
၁၉။ အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါပိုး ကူးစက် ခံရပြီး သော်လည်း ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပြီး ဂရုပြုနေထိုင်လျှင် ကျန်းမာသောသူ တစ်ဦးအဖြစ် နှစ်ပေါင်းများစွာ ဆက်လက် ရှင်သန် နိုင်သည်။	မှန် <input checked="" type="checkbox"/>	မှား <input type="checkbox"/>
၂၀။ အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါပိုး ရှိသူဖြစ်စေ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ် ဝေဒနာခံစား နေရသူ ဖြစ်စေ နားလည် တတ်ကျွမ်းသူများနှင့် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း တိုင်ပင်ပြီး ဆေးဝါး ကုသမှု ခံယူနိုင်သည်။	မှန် <input checked="" type="checkbox"/>	မှား <input type="checkbox"/>
၂၁။ ဆယ်ကျော်သက် နှင့် လူငယ်များသည် အိတ်ချ်အိုင်စီ အပါအဝင် မျိုးဆက်ပွား ကျန်းမာရေး ပြဿနာများ ရှိပါက နားလည် တတ်ကျွမ်းသူများ နှင့်သာ တိုင်ပင် ဆွေးနွေး အကူအညီ ယူသင့်သည်။	မှန် <input checked="" type="checkbox"/>	မှား <input type="checkbox"/>
၂၂။ သူငယ်ချင်း အပေါင်းအသင်းများက အန္တရာယ်ရှိသော အပြုအမူများ ပြုလုပ်ရန် ဆွဲဆောင် စဉ်းရုံးလာလျှင် သူငယ်ချင်း ဆက်ဆံမှု မပျက်စီးရန် လက်ခံသင့်သည်။	မှန် <input type="checkbox"/>	မှား <input checked="" type="checkbox"/>
၂၃။ ဆယ်ကျော်သက်နှင့် လူငယ် လူရွယ်များသည် လိင်မှု ကိစ္စများ မပြုလုပ်မီ ရှုထောင့်ပေါင်းစုံမှ စဉ်းစား ဆင်ခြင် သင့်သည်။	မှန် <input checked="" type="checkbox"/>	မှား <input type="checkbox"/>
၂၄။ အရက် နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးများသည် လူငယ် နှင့် ဆယ်ကျော်သက်များ၏ ရွေးချယ် ဆုံးဖြတ်မှု များအတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်စေသည်။	မှန် <input type="checkbox"/>	မှား <input checked="" type="checkbox"/>
၂၅။ ဆုံးဖြတ်ချက် တစ်ခု ချမှတ်ဆိုလျှင် ကောင်းကျိုး ဆိုးပြစ်များကို ဦးစွာ စဉ်းစား သုံးသပ်သင့်သည်။	မှန် <input checked="" type="checkbox"/>	မှား <input type="checkbox"/>



# ပုံစံ(၄)- “ကျန်းမာပျော်ရွှင် ဘဝသံစဉ်”

(အိတ်ချ်အိုင်ဗီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ် နှင့် မျိုးပွားခြင်း၊ သဘာဝနှင့်လူမှုဆိုင်ရာ ဘဝတွက်တာသိမှတ်စရာများ)

## သဘောတူလား၊ မတူလား၊ သင်စဉ်းစား

- ၁။ ၁၃ နှစ်အရွယ် သားယောက်ျားလေးအား မျိုးဆက်ပွား၊ လိင်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများအကြောင်း ပြောပြမည်။
- ၂။ ၁၁ နှစ်အရွယ်သမီးမိန်းကလေးအား ရာသီသွေးပေါ်ခြင်းနှင့် ရာသီသွေးပေါ်ချိန် မည်သို့နေထိုင်မည်ကို ပြောပြမည်။
- ၃။ ၁၂ အရွယ်ယောက်ျားလေးတစ်ယောက်ကို မိန်းကလေးတစ်ယောက်၏ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများအကြောင်း (အထူးသဖြင့် မျိုးပွားအင်္ဂါ၊ လိင်အင်္ဂါနှင့် ရင်သားများ) ပြောဆိုရှင်းလင်းမည်။
- ၄။ ၁၂ အရွယ်မိန်းကလေးတစ်ယောက်ကို ယောက်ျားလေးတစ်ယောက်၏ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများအကြောင်း (အထူးသဖြင့် မျိုးပွားအင်္ဂါ၊ လိင်အင်္ဂါ) ပြောဆိုရှင်းလင်းမည်။
- ၅။ လိင်ကိစ္စများပါဝင်သောစာအုပ်များကို ၁၁ နှစ် ၁၂ နှစ်အရွယ်သားသမီးများဖတ်ရှုခြင်းကို လက်ခံမည်။
- ၆။ လိင်ကိစ္စများပါဝင်သော စာအုပ်များကို ပညာပေးကျန်းမာရေးရှုထောင့်မှ ဗဟုသုတရစေရန် ၁၁ နှစ် ၁၂ နှစ်အရွယ် သားသမီးများဖတ်ရှုခြင်းကို လက်ခံမည်။
- ၇။ သားယောက်ျားလေးတစ်ယောက်ကို ဖခင်ဖြစ်သူက တစ်ကိုယ်တော်အာသာဖြေခြင်း (Masturbation) အကြောင်း ရှင်းလင်းပြောဆိုမည်။
- ၈။ သမီးမိန်းကလေးတစ်ဦး အပျိုဖော်ဝင်ပြီးချိန်မှစတင်၍ မိမိ၏ကိစ္စအဝဝ (ရည်းစားထားခြင်းအပါအဝင်) ကို မိခင်နှင့် တိုင်ပင်သော အလေ့အကျင့် ပြုလုပ်ပေးမည်။
- ၉။ အရွယ်ရောက်ပြီး သားသမီးများအား မျိုးပွားအင်္ဂါ၊ လိင်အင်္ဂါနှင့် ပတ်သက်သော ထူးခြားမှုမှန်သမျှကို မိခင်၊ ဖခင်နှင့် တိုင်ပင်သောအလေ့အကျင့် ပြုလုပ်ပေးမည်။
- ၁၀။ လိင်ကိစ္စများကို အရွယ်ရောက်ပြီးသူမိသားစုဝင်များအကြား ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းဆွေးနွေးမည်။

# ပုံစံ(၅)- “ကျန်းမာပျော်ရွှင် ဘဝသံစဉ်”

(အိတ်ချ်အိုင်စီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ် နှင့် မျိုးပွားခြင်း၊ သဘာဝနှင့်လူမှုဆိုင်ရာ ဘဝတွက်တာသိမှတ်စရာများ)

## ယုံတမ်းစကားလား အမှန်အကန်လား သင်ခွဲခြား

- ၁။ အမြင်အားဖြင့် ကျန်းမာနေသောသူတစ်ဦးတွင် အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါပိုး မရှိနိုင်ပါ။
- ၂။ အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါပိုးသည် ငှက်ဖျားရောဂါ၊ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါကဲ့သို့ ခြင်္ကိုက်ခြင်းမှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်သည်။
- ၃။ အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါပိုးရှိသူနှင့်အတူ ကျောင်းနေလျှင်၊ အလုပ်အတူတကွလုပ်လျှင်၊ ထမင်း အတူစားလျှင် ရောဂါပိုး မကူးစက်နိုင်ပါ။
- ၄။ အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်းမှကာကွယ်ရန် ထိရောက်သောကာကွယ်ဆေး မပေါ်သေးပါ။
- ၅။ ကွန်ဒုံးအသုံးပြုရာတွင် ပိုမိုအဆင်ပြေချောမွေ့စေရန် မည်သည့်ချောဆီမဆို အသုံးပြုနိုင်သည်။
- ၆။ တစ်ကြိမ်တစ်ခါတည်း အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံရုံဖြင့် အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါပိုး မကူးစက်နိုင်ပါ။
- ၇။ အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါပိုး ကူးစက်ခံရပြီးသော်လည်း ကျန်းမာရေးဂရုစိုက်ပြီး ဂရုပြုနေထိုင်လျှင် ကျန်းမာသောသူ တစ်ဦးအဖြစ် နှစ်ပေါင်းများစွာ ဆက်လက်ရှင်သန်နိုင်သည်။
- ၈။ အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါပိုး ရှိသူဖြစ်စေ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ် ဝေဒနာခံစားနေရသူဖြစ်စေ နားလည်တတ်ကျွမ်းသူများနှင့် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းတိုင်ပင်ပြီး ဆေးဝါးကုသမှုခံယူနိုင်သည်။
- ၉။ အရက်နှင့်မူးယစ်ဆေးဝါးများသည် လူငယ်နှင့်ဆယ်ကျော်သက်များ၏ ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်မှုများအတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်စေသည်။
- ၁၀။ အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါပိုးရှိသူနှင့် မိသားစုသဖွယ် ဖက်ရမ်း နမ်းရှုံ့ခြင်းသည် အိတ်ချ်အိုင်စီ ကူးစက်နိုင်သည်။
- ၁၁။ ယောက်ျားလေးများသည် မိမိတို့၏ ယောက်ျားပီသမှုပြသရန်အတွက် အပျော်အပါးလိုက်စားရမည်။
- ၁၂။ အရက်သည် လူငယ်များအနေနှင့် မှန်ကန်သည်ဟုယူဆသောအလုပ်များကို ရဲဝံ့စွာပြုလုပ်စေနိုင်သော ရဲဆေး ဖြစ်သည်။
- ၁၃။ စိတ်ကြွဆေးပြားများသည် လူငယ်များ၏စွမ်းဆောင်ရည်ကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်သည်။
- ၁၄။ ပါးစပ်နှင့်သော်လည်းကောင်း၊ စအိုတွင်သော်လည်းကောင်း လိင်ဆက်ဆံခြင်းသည် အိတ်ချ်အိုင်စီ နှင့်တကွ အခြား လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်နိုင်သောရောဂါပိုးများကူးစက်ရန် အန္တရာယ်ရှိသည်။
- ၁၅။ မိခင်တွင် အိတ်ချ်အိုင်စီရောဂါပိုးရှိပါက နို့တိုက်ခြင်းမှတစ်ဆင့် ကလေးငယ်သို့ အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါပိုး ကူးစက်နိုင်ခြေ ရှိသည်။
- ၁၆။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများသည် အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါပိုးရှိသူလူနာများအားကုသမှုပေးချိန်တွင် အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါပိုး ကူးစက်နိုင်ခြေရှိသည်။
- ၁၇။ အိုးခွက်ပန်းကန်များ မျှဝေသုံးစွဲခြင်း၊ အိမ်သာ မျှဝေသုံးစွဲခြင်းတို့မှတစ်ဆင့် အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါပိုး ကူးစက်နိုင်သည်။
- ၁၈။ ရောဂါပိုးရှိသူအသုံးပြုပြီးသည့် ဆေးထိုးအပ်၊ ဆေးထိုးပြွန်နှင့် အရေပြားဖောက် ချွန်ထက်သည့်ကိရိယာများကို အသုံးပြုလျှင် အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါပိုး ကူးစက်နိုင်သည်။
- ၁၉။ ပညာတတ်များ၊ အဆင့်အတန်းမြင့်သူများတွင် အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါပိုးကူးစက်ရန် အခွင့်အလမ်းမရှိပါ။
- ၂၀။ အိတ်ချ်အိုင်စီ ရောဂါပိုးရှိသူများကို ခွဲခြားနှိမ်ချဆက်ဆံခြင်းသည် ရောဂါပိုးကူးစက်ပြန့်ပွားခြင်းကို ဟန့်တားပေးနိုင်သည်။

### ပုံစံ(၆)- “ကျန်းမာပျော်ရွှင် ဘဝသံစဉ်”

(အိတ်ချ်အိုင်ဗီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ် နှင့် မျိုးပွားခြင်း၊ သဘာဝနှင့်လူမှုဆိုင်ရာ ဘဝတွက်တာသိမှတ်စရာများ)

#### အမှန်ရှာကာ ယှဉ်တွဲပါ

အကြောင်းအရာနှင့် ကိစ္စရပ်များ
အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ပိုး ကူးစက်ရာတွင် အဓိကကျသော လူ၏ ခန္ဓာကိုယ်မှထွက်သောအရည်များ
အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ပိုးက အဓိက တိုက်ခိုက်သော ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ ဆဲလ်
အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ပိုး မကူးစက်နိုင်သော လူ၏ခန္ဓာကိုယ်မှထွက်သော အရည်များ
အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ပိုး ရှိ မရှိ စစ်ဆေးရန် ထုတ်ယူသော ခန္ဓာကိုယ်မှ အရည်
အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ပိုးကို တန်ပြန်တိုက်ခိုက်ရန် ခန္ဓာကိုယ်မှထုတ်သောပစ္စည်း
မသန့်ရှင်းလျှင် အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ပိုး ကူးစက်နိုင်သော အသုံးအဆောင်များ
အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ပိုး ကူးစက်ခြင်း အန္တရာယ်ကိုလျှော့ချနိုင်သော ကျန်းမာရေးသုံးပစ္စည်းနှင့်ဆေးဝါးများ
အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ပိုး ကူးစက်ရန် အန္တရာယ်ရှိသောကြောင့် စံနစ်တကျစဉ်ဆောင်ရွက်ရမည့် ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများ
အေအိုင်ဒီအက်စ် ဝေဒနာသည်များတွင်အဖြစ်များသော ရောဂါလက္ခဏာများ

## ယှဉ်တွဲရမည့် ပစ္စည်း (သို့မဟုတ်) အစိတ်အပိုင်း (သို့မဟုတ်) လုပ်ငန်းများ

သွေး

သုက်ရည်

မိန်းမ ကိုယ်ရည်

နို့ရည်

CD 4

ရွေး

တံတွေး

နှာရည်

ဆီး

သွေး

ပဋိပစ္စည်း

ဆေးထိုးအပ်

ဆေးထိုး ပြွန်

သင်တန်း ဓါး

ဆေးမင်ကြောင် ထိုးအပ်

ကွန်ဒုံး

ART

သွေးသွင်းခြင်း

ကိုယ်အင်္ဂါအစားထိုး ကုသခြင်း

ဆေးထိုးခြင်း

ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ခြင်း

တစ်လကျော်ကြာ ဖျားခြင်း

တစ်လကျော်ကြာ ဝမ်းပျက်ခြင်း

ကာကွယ်ဆေး

ထမင်းစား ပန်းကန်

အင်္ကျီ၊ ထမီ၊ ပုဆိုး

RBC

ဓါတ်ဆားထုပ်

ပဋိသန္ဓေတားဆေး

ဆေးတိုက်ခြင်း

သွေးပေါင် ချိန်ခြင်း

ဆီးစစ်ခြင်း

အကြော တက်ခြင်း

သွေးတိုးခြင်း

ရေယူန်ပေါက်ခြင်း

### ပုံစံ(၇)- “ကျန်းမာပျော်ရွှင် ဘဝသံစဉ်”

(အိတ်ချ်အိုင်ဗီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ် နှင့် မျိုးပွားခြင်း၊ သဘာဝနှင့်လူမှုဆိုင်ရာ ဘဝတွက်တာသိမှတ်စရာများ)

#### ဇာတ်လမ်းတိုများသရုပ်ဖော်ရန် ဖြစ်စဉ်များ

<p><b>ဖြစ်စဉ်-၁</b>          နွယ်နွယ်သည် တစ်ဖက်နိုင်ငံမှာအလုပ်လုပ်ပြီးနောက် ပြီးခဲ့သောတစ်လက ရွာသို့ပြန်ရောက်လာခဲ့သည်။ နွယ်နွယ် ပြန်ရောက်လာခြင်းသည် HIV ကူးစက်ခံရခြင်းကြောင့်ဖြစ်ကြောင်း ကောလဟာလသတင်း ပြန့်နှံ့သွားခဲ့သည်။ သို့အတွက် ရွာမူလတန်းကျောင်းမှ ကျောင်းဆရာ/ ဆရာမ တစ်ဦး ဖြစ်သောသင့်ထံသို့ နွယ်နွယ် ရောက်လာပြီး စိတ်ခံစားမှုများကို ရင်းဖွင့်သည်။ ထို့အခြေအနေကို နွယ်နွယ် ရင်ဆိုင်နိုင်ရန် စိတ်ခွန်အားပေးပါ။</p>
<p><b>ဖြစ်စဉ်-၂</b>          အိမ်နီးနားချင်းသူငယ်ချင်းဖြစ်သူ ဘိုဘို ရောက်လာပြီး သူ၏အကိုနှင့်သူငယ်ချင်းများ တိုင်ပင်နေသည့် အကြောင်းကို စိတ်ပူပန်စွာ ဖွင့်ဟပြောဆိုသည်။ မနက်ဖြန် သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်၏မွေးနေ့တွင် ပျော်ပွဲစားထွက်ရန် နှင့် အပြန်တွင် အပျော်အပါးလိုက်စားရန်စီစဉ်နေကြောင်း တိုင်ပင်လာပါသည်။ ကျန်းမာရေးအသိပညာရှိသူ ကောလိပ် ကျောင်းသားတစ်ယောက်အနေဖြင့် ဘိုဘို၏အကိုအား ဗဟုသုတ မျှဝေပေးပါ။</p>
<p><b>ဖြစ်စဉ်-၃</b>          ကျောင်းပိတ်ရက်တွင် မွေးရပ်မြေသို့ ခေတ္တပြန်ရောက်လာခဲ့ပါသည်။ ငယ်သူငယ်ချင်းဖြစ်သူ မင်းမင်းသည် နယ်ခြားမြို့လေးတစ်မြို့သို့ စီးပွားရှာရန်သွားရောက်ခဲ့ပြီးနောက် မူးယစ်ဆေး သုံးစွဲနေကြောင်း မင်းမင်း၏ မိခင်မှ တစ်ဆင့် သိရသည့်အခါ သူငယ်ချင်းဖြစ်သူကို ပြောသင့် ပြောထိုက်သည့်စကားများ ပြောဆိုအသိပေးပါ။</p>
<p><b>ဖြစ်စဉ်-၄</b>          ရပ်ဆွေရပ်မျိုးဖြစ်သူ ဦးလေးတစ်ယောက်က သူ၏သား အိတ်ချ်အိုင်ဗီ ကူးစက်ခံရခြင်းကြောင့် အမွေပြတ် စွန့်လွှတ်မည်အကြောင်း ပြောဆိုတိုင်ပင်လာပါသည်။ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတရှိသူ ကောလိပ်ကျောင်းသားတစ်ယောက် အနေဖြင့် ထိုဦးလေးအား သိသင့်သိထိုက်သည့်ဗဟုသုတနှင့် မည်သို့ဆက်လက်နေထိုင်နိုင်ကြောင်း ပြောပြပေးပါ။</p>

## ပုံစံ(၈)- “ကျန်းမာပျော်ရွှင် ဘဝသံစဉ်”

(အိတ်ချ်အိုင်စီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ် နှင့် မျိုးပွားခြင်း၊ သဘာဝနှင့်လူမှုဆိုင်ရာ ဘဝတွက်တာသိမှတ်စရာများ)

### စဉ်းစားပြီးမှ ဆုံးဖြတ်ပါ

ခရီးသည်တင်သင်္ဘောကြီးတစ်စင်းသည် ဆူနာမီရေလှိုင်းကြောင့် နစ်မြုပ်လုဆဲဆဲအချိန်တွင် သင်္ဘောပေါ်မှလူများသည် အသက်ကယ်လှေများဖြင့် ထွက်ခွာသွားကြသည်။ နောက်ဆုံး အသက်ကယ်လှေတစ်စင်းသာ ကျန်တော့သည့်အချိန်တွင် သင်္ဘောပေါ်၌ အောက်ပါလူ ၁၅ ဦး ကျန်နေသေးသည်။ အသက်ကယ်လှေမှာမူ လူ ၇ ဦးသာ ဝင်ဆန့်နိုင်သည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ အနာဂတ်အတွက် ဆက်လက်၍ အသက်ရှင်သင့်သည်ဟု ယူဆရသူများကို အသက်ကယ်လှေပေါ်သို့ခေါ်ဆောင်သွားရန် စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ပါ။

၁။	ဒေါ်နင်းနွယ်	၇၅ နှစ်ရှိပြီး နာတာရှည်အဆစ်ရောင်ရောဂါကြောင့်မလှုပ်ရှားနိုင်သူ အဖွားအို
၂။	ဇိုးသုည	၃ ပတ်သားအရွယ် ကျန်းမာသောနို့စို့ကလေးငယ်
၃။	မဖွန်ဖြူ	၃၂ နှစ်ရှိပြီး သူနာပြုဆရာမအဖြစ် လူမှုရေးလုပ်ငန်းများတွင် တက်ကြွစွာပါဝင်နေသူ
၄။	မောင်ပြည်ဟိန်း	ရေကြောင်းတက္ကသိုလ်ကျောင်းသားဖြစ်ပြီး ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်သူ
၅။	မခင်ပို	၂၆ နှစ်ရှိပြီး ကျန်းမာသောနို့စို့ကလေးအမေ
၆။	ဒေါက်တာကျော်ခိုင်	၆၆ နှစ်အရွယ်ရှိ ဆရာဝန် (အပျော်တမ်း နပန်းသမားဟောင်း)
၇။	ဦးမိုးမြင့်	၄၂ နှစ် အရွယ်ရှိ သင်္ဘောကပ္ပတိန် (မိသားစုဝင်ငွေရှာနေသူ)
၈။	ဒေးဗစ်	၃၆ နှစ် အရွယ်ရှိ သင်္ဘောသား (အိတ်ချ်အိုင်စီ ပိုးရှိသော်လည်း ယခု ကျန်းမာဆဲ)
၉။	နင်းဆီ	၂၉ နှစ် အရွယ်ရှိပြည့်တန်ဆာအလုပ်ဖြင့် အသက်မွေးသူ
၁၀။	မောင်နေမင်း	၃၁ နှစ်အရွယ်ရှိ သင်္ဘောစက်ပြင်ဆရာ (ယခင်က မူးယစ်ဆေးစွဲခဲ့သော်လည်း ယခုအခါ မူးယစ်ဆေးဖြတ်ပြီးသူ)
၁၁။	ထက်ထက်	၁၀ နှစ်ရှိပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာချွတ်ယွင်းနေသူ
၁၂။	ဦးဇော်မြင့်	၄၂ နှစ်ရှိပြီး ထက်ထက်၏ဖခင် (ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်သူ)
၁၃။	ဒေါ်ဇင်မာ	၃၆ နှစ်ရှိပြီး ထက်ထက်၏မိခင် (စိတ်ရောဂါကု ပညာရှင်)
၁၄။	သော်ကြီး	၂၄ နှစ် အရွယ်ရှိ မူးယစ်ဆေးစွဲနေသူ အဆိုတော်
၁၅။	မခိုင်မိုး	၂၇ နှစ် အရွယ်ရှိ ကျောင်းဆရာမ ( သားဦးကိုယ်ဝန် လွယ်ထားရသူ)

## ပုံစံ(၉)- “ကျန်းမာပျော်ရွှင် ဘဝသံစဉ်”

(အိတ်ချ်အိုင်စီ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ် နှင့် မျိုးပွားခြင်း၊ သဘာဝနှင့်လူမှုဆိုင်ရာ ဘဝတွက်တာသိမှတ်စရာများ)

### ဇာတ်လမ်းတိုများသရုပ်ဖော်ရန် ဖြစ်စဉ်များ

#### သင်တန်းသားများ၏ သင်တန်းအပေါ်အကဲဖြတ်ဆန်းစစ်ခြင်း

အောက်ဖော်ပြပါ အချက်တစ်ခုချင်းစီအတွက် သင်၏ခံစားချက်နှင့်ကိုက်ညီသောအဆင့်တွင် အကဲဖြတ် သတ်မှတ်ပေးပါ။

#### အဓိပ္ပါယ်ရှင်းလင်းချက်

၁ = လုံးဝသဘောမတူပါ။ ၂ = သဘောမတူပါ။ ၃ = သဘောထားမှတ်ချက် မရှိပါ။

၄ = သဘောတူပါသည်။ ၅ = လုံးဝသဘောတူပါသည်။

သင်တန်းနည်းစနစ်သည် သင်တန်းသားများ၏နားလည်မှုကို အထောက်အကူပြုသည်။	၁	၂	၃	၄	၅
သင်တန်း၏ ရည်ရွယ်ချက်ပြည့်မီသည်။	၁	၂	၃	၄	၅
သင်တန်းတွင်အသုံးပြုသော သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ ပြည့်စုံ လုံလောက်သည်။	၁	၂	၃	၄	၅
သင်တန်းနည်းပြ၏အရည်အသွေးသည် စိတ်ကျေနပ်စရာကောင်းသည်။	၁	၂	၃	၄	၅
သင်တန်းကာလနှင့် သင်ခန်းစာပါဝင်မှုအချိုးအစား မျှတသည်။	၁	၂	၃	၄	၅
အခြားပေးလိုသော အကြံဉာဏ်များမှာ					







ဆက်သွယ်ရန် -

ကုလသမဂ္ဂ ပညာရေး၊ သိပ္ပံနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအဖွဲ့အစည်း (ယူနက်စကို)၊

ရန်ကုန်ရုံးခွဲ

အမှတ် ၈/ဂ၊ ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းပြတိုက်လမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်၊ ပြည်ထောင်စုသမ္မတ မြန်မာနိုင်ငံ

ဖုန်း - ၉၅၁ ၅၅၇ ၉၆၆၊ ၉၅၁ ၅၄၆၇၁၈ - ၂၁

အီးမေးလ် - yangon@unesco.org



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization