

HEALTH

Junior messenger

3



Drugs

Tobacco

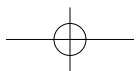
Alcohol

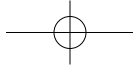


အရက်

မူးယစ်ဆေးဝါး

နှင့် ဆေးလိပ်





အယ်ဒီတာ့အာဘော်

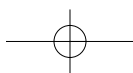
ခယ်ကျော်သက်အရွယ်သည် လွယ်ကူသော အရွယ်မဟုတ်ပါ။
 ၎င်းအရွယ်သည် စိန်ခေါ်စွမ်းကို ပြုလုပ်လိုသောအရွယ် ဖြစ်
 သည်။ သင်သည် ဤအရွယ်တွင် အရာဝတ္ထုများကို စူးစမ်းလို
 သည်။ သတင်းအချက်အလက်များနှင့် အတွေ့အကြုံများကို
 ရရှိလိုသည်။ ဤအရာများသည် သင့်အတွက် ပြည့်စုံ
 သည်ဟူ၍ မရှိပေ။ ကျွန်ုပ်တို့လူသားများသည် အရာ
 ဝတ္ထုသစ်များနှင့် အတွေ့အကြုံ
 သစ်များ စမ်းသပ်လို၍ အသိပညာ
 ဗဟုသုတများကို တိုးပွားလိုကြ
 သည်။

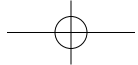


တတိယအကြိမ်ထုတ် လူငယ်ကျန်းမာရေးစေတမာန် စာစောင်၌ မူးယစ်ဆေးဝါး၊ အရက်နှင့် ဆေးလိပ်များအကြောင်းကို ဆွေးနွေးထားပါသည်။ ဤအကြောင်းအရာများသည် အရေးကြီးသော သတင်းအချက်အလက်များ ဖြစ်ပါသည်။ ဤစာစောင်၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ မူးယစ်ဆေးဝါး၊ အရက်နှင့် ဆေးလိပ်များကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သော ပြဿနာများနှင့် ဆေးစွဲခြင်းကို သတိပြုမိစေရန် ဖြစ်သည်။

ဤစာစောင်သည် သင်တို့အား မူးယစ်ဆေးဝါးများအကြောင်း နားလည်ရန် နည်းလမ်းသစ်များ ရရှိစေလိုမည်ဟု ကျန်းမာရေးစေတမာန် အဖွဲ့သားများမှ မျှော်လင့်ပါသည်။ ကြည်နူးနှစ်သက်စွာ ဖတ်ရှုနိုင်ကြပါစေလို့ ဆုပွန်ကောင်း တောင်းလိုက်ပါသည်။

ခလဲး(စေတမာန်အဖွဲ့)





Discovery of Electricity

လျှပ်စစ်ဓာတ် တွေ့ရှိခြင်း



ကျွန်ုပ်တို့၏ လူသားသမိုင်းတွင် ၁၇ ရာစုအလယ်ပိုင်း၌ အံ့သြဖွယ်ကောင်းသောဖြစ်ရပ်တစ်ခု ဖြစ်ခဲ့သည်။ ဤဖြစ်ရပ်သည် လျှပ်စစ်ဓာတ်ကို တွေ့ရှိခြင်းဖြစ်သည်။ ဤသို့လျှပ်စစ်ဓာတ် တွေ့ရှိခြင်းကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ပန်ကာနှင့် ရုပ်မြင်သံကြားစသော လျှပ်စစ်ဓာတ်သုံး ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုနိုင်ကြသည်။



သဘာဝ၏လက်ဆောင်



နှစ်ပေါင်းများစွာကတည်းက ပယင်းတုံးသည် ဝတ္ထုပစ္စည်းများကို သံလိုက်ကဲ့သို့ ဆွဲငင်ယူတတ်ကြောင်းကို ရှေးလူတို့ သိရှိခဲ့ကြသည်။ သို့သော် အဘယ်ကဲ့သို့ ဆွဲငင်သည်ကိုမူ မသိရှိကြပေ။ ၁၆၀၀ ခုနှစ်တွင် ဒေါက်တာဝီလျံဂေးလဘတ်ဆိုသူသည် ပယင်းတုံးတစ်တုံးကို ပူလာအောင် ပွတ်တိုက်ပေးသောအခါ ဝတ္ထုပစ္စည်းများအား သံလိုက်ကဲ့သို့ ဆွဲငင်ယူတတ်ကြောင်းကို သိရှိနားလည်ခဲ့သည်။ သံလိုက်ဓာတ်သည် မျက်စိဖြင့်မမြင်နိုင်သော စွမ်းအားတစ်ခုဖြစ်ပြီး အရာဝတ္ထုများကို ဆွဲငင်(သို့)တွန်းကန် နိုင်သည်။ ဒေါက်တာဂေးလဘတ်သည် သံလိုက်ဆွဲငင်အားနှင့် လျှပ်စစ်ဓာတ်တို့ ဆက်နွှယ်နေမှုကို သဘော ပေါက်နားလည်ခဲ့သည်။



ကြောက်ရွံ့ခြင်းမဲ့သော ပါရမီရှင် ဘင်ဂျမင်ဖရန်ကလင်

နှစ်ပေါင်းတစ်ရာကြာပြီးနောက် အမေရိကန်နိုင်ငံမှ ပုံနှိပ်ဆရာဖြစ်သူ ဘင်ဂျမင်ဖရန်ကလင်တွင် လျှပ်စစ်ဓာတ်အကြောင်း အလိုလိုသိစိတ်တစ်ခု ဖြစ်ခဲ့သည်။ သူသည် လျှပ်စီးလက်ခြင်း (မိုးသက် မုန်တိုင်းကျသောအခါ တွေ့မြင်နိုင်သော လျှပ်တစ် ပြက်အလင်းတန်း)သည် သံလိုက်ဓာတ်တစ်မျိုး ဖြစ်ကြောင်းကို သဘောပေါက် နားလည်ခဲ့သည်။ ၁၇၅၂ ခုနှစ် မုန်တိုင်းထန်သောညတစ်ည၌ သော့နှင့် ချိတ်ဆွဲထားသော စွန်တစ်ခုကို လွှတ်တင်ခဲ့သည်။ လျှပ်စစ်ဓာတ်စီးနိုင်သော ကြိုးကိုအသုံးပြု၍ ၎င်း သော့ကို သူ၏လက်နှင့်သွယ်ထားသည်။ လျှပ်စီး လက်သောအခါ သူ၏ခန္ဓာကိုယ်၌ လျှပ်စစ်ဓာတ် လိုက်သကဲ့သို့ ခံစားရသည်။ ဤသို့ဖြင့် လျှပ်စီးလက်ခြင်းသည် သဘာဝ



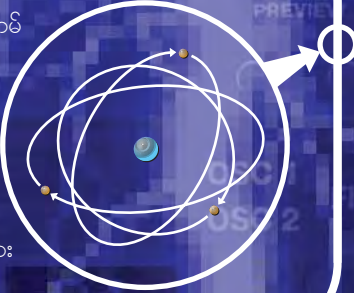
လျှပ်စစ်ဓာတ်တစ်ခုဖြစ်ကြောင်း သူသက်သေထူနိုင် ခဲ့သည်။

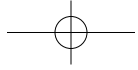
ဘင်ဂျမင်၏လျှပ်စစ်ဓာတ်ကို တွေ့ရှိပြီးနောက်တွင် အခြားသိပ္ပံရှင်များသည် လျှပ်စစ်ဓာတ်နှင့် စမ်းသပ် မှုများ ပြုလုပ်ကြသည်။ ၁၈၀၀ ခုနှစ် အစပိုင်းတွင် အလက်ဇန်ဒရိုဖိုလတာသည် ဘက်ထရီအိုးဖြင့် လျှပ်စစ်ဓာတ် ပြုလုပ်နိုင်ကြောင်းကို သိရှိခဲ့သည်။ ၎င်းနောက်တွင် သောမတ်အက်ဒီဆင်သည် လျှပ် စစ်မီးလုံးကို တီထွင်ခဲ့သည်။ ၎င်းအချိန်မှစ၍ လျှပ်စစ်ဓာတ်ပေါ်မူတည်ပြီး တီထွင်မှုပေါင်းများ စွာတို့ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သည်။

လျှပ်စစ်ဓာတ် မည်သို့ဖြစ်ပေါ်သနည်း။



လျှပ်စစ်ဓာတ်သည် အက်တမ် (အဏုမြူ)များကြောင့် ဖြစ်သည်။ ၎င်းအက်တမ် တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အနားတွင်ရှိ၍ အလွန်သေးငယ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ မမြင်နိုင်သော အရာဝတ္ထုများ ဖြစ်သည်။ အက်တမ်တွင် အပိုင်းနှစ်ပိုင်း ရှိသည်။ နျူကလီးယက်စ်ဟုခေါ်သော ပရိုတွန်နှင့်နျူထရွန်ပါဝင်သော ဗဟိုအစိတ်အပိုင်းနှင့် နျူကလီးယက်စ်ကို လှည့်ပတ်သော အီလက်ထရွန် တို့ဖြစ်သည်။ နျူကလီးယက်စ်သည် အဓိဓာတ်ဖြစ်၍ အီလက်ထရွန်သည် အမဓာတ်ဖြစ်သည်။ အီလက်ထရွန်များ အက်တမ်နှင့်ဝေးကွာစွာ ရွေ့လျား သောအခါ လျှပ်စစ်ဓာတ် ဖြစ်ပေါ်သည်။





ပန်ဒါဝက်ဝံ

The Giant Panda

သင် ပန်ဒါဝက်ဝံအကြောင်း ကြားဖူးမည်ဟု ကျွန်ုပ်ထင်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့် ပန်ဒါဝက်ဝံသည် ထူးခြားသော တိရစ္ဆာန်ဖြစ်သည်ကို သင်သိပါသလား။ ပန်ဒါဝက်ဝံ၌ ထူးခြားသော အကြောင်းအရာများစွာ ရှိသည်။ ၎င်းသည် အခြားဝက်ဝံများနှင့် မတူပေ။ ၎င်း၌ အဖြူရောင်အမွှေးများ ရှိသည်။ မျက်မှန်တတ်ထားသကဲ့သို့ မျက်လုံးပတ်ပတ်လည်၌ အမဲရောင် အကွက်များရှိသည်။ ထို့အပြင် နားရွက်၊ ခြေထောက်နှင့် ပခုံးတစ်လျှောက်တွင် အမဲရောင်အမွှေးများ ရှိသည်။ သင်သည် ၎င်းကိုတွေ့ပါက ပန်ဒါဝက်ဝံအဖြစ် ချက်ချင်း သိရှိနိုင်ပါသည်။



ပန်ဒါဝက်ဝံ၏ဘဝအသက်ရှင်မှု

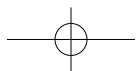
ပန်ဒါဝက်ဝံများသည် ငြိမ်းချမ်းသာယာသောဘဝကို နှစ်သက်ကြသည်။ ၎င်းတို့သည် နူးညံ့သောတိရစ္ဆာန်များ ဖြစ်သည်။ လူနှင့် အခြားသတ္တဝါများအား တိုက်ခိုက်ခြင်းနှင့် ထိခိုက်နာကြင်စေခြင်းများမပြုလုပ်ပါ။ ပန်ဒါဝက်ဝံငယ်များသည် စပ်စု၍ အလွန်ဆော့ကစားကြသည်။ ၎င်းတို့ ကြိုးပြင်းလာကြသောအခါ တစ်ကိုယ်တည်း အေးဆေးစွာ နေထိုင်ကြသည်။

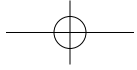
ပန်ဒါဝက်ဝံနှင့်ပတ်သက်သောတရုတ်လူမျိုးတို့၏ထင်မြင်ချက်

ပန်ဒါဝက်ဝံတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အိမ်နီးနားချင်းနိုင်ငံဖြစ်သော တရုတ်နိုင်ငံ၏မြောက်ပိုင်းတွင် နေထိုင်ကြပါသည်။ ၎င်းတို့ကို တရုတ်နိုင်ငံ၏ နိုင်ငံတော်ရတနာအဖြစ် သတ်မှတ်ကြပါသည်။ ၎င်းတို့သည် တရုတ်လူမျိုးများအတွက် အရေးပါသော တိရစ္ဆာန် ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် အနာရောဂါများကို ကုသနိုင်သော ဆေးအစွမ်းသတ္တိရှိသည်။ ၎င်း၏အမွှေးပါသားရေခွံသည် ရောဂါများကို တွန်းလှန်နိုင်၍ အသားပိုရောဂါဖြစ်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ ၎င်း၏ဆီးသည် အညစ်အကြေးများကို သန့်စင်နိုင်သည်။ ထို့အပြင် တရုတ်ကဗျာဆရာ ဘိုင်ဂျူရီက ပန်ဒါဝက်ဝံသည် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကို ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သော၊ မကောင်းဆိုးဝါးများကို နှင်ထုတ်နိုင်သော ထူးခြားနက်နဲသည့် တန်ခိုးများရှိကြောင်းကို သူ၏ကဗျာ၌ ချီးကျူးဖွဲ့ဆိုခဲ့သည်။

ပန်ဒါ၏အစားအစာ - ဝါးပင်

ပန်ဒါဝက်ဝံနှင့် သူငယ်ချင်း ဖြစ်လိုပါသလား။ ၎င်း၏အစားအစာ ဖြစ်သည့် ဝါးကိုပေး၍ သူငယ်ချင်းလုပ်နိုင်သည်။ ၎င်းသည် တစ်နေ့လျှင် ၈၄ပေါင်ရှိသည့် ဝါးကိုစားသုံးရန် လိုအပ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဝါးသည် အဟာရဓာတ် အလွန်နည်းသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ထိုသို့စားသုံးရန် အနည်းဆုံး ၁၂ နာရီ အချိန်ယူရသည်။ ပန်ဒါဝက်ဝံသည် လက်ချောင်းဝါးချောင်းဖြင့် ဝါးလုံးကို ဆုပ်ကိုင်ကာ ၎င်းသွားဖြင့် ဝါးအသားနုကို ရရှိရန် ဝါးလုံး၏အပေါ်ယံကို ခွာသည်။ ၎င်း၏ သန်မာသော မေးရိုးနှင့်ပါးပြင်တို့က ဝါးကို သွားဖြင့် ကြိတ်ဝါးရန် အထောက်အကူပေးသည်။ ဝါးရွက်များသည် ပန်ဒါဝက်ဝံ၏ အထူးအစားအစာတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ ဝါးရွက်များကို ဝါးပင်မှ ချိုးယူ၍ စားသောက်ကြသည်။ ဝါးပင်ဝါးရွက်များအပြင် ၎င်းသည် မြက်၊ သစ်ဥ၊ အသီးအနှံ၊ အင်းဆက်ပိုးကောင်ငယ်၊ ရှဉ့်၊ ကြွက်နှင့် အသေကောင်ပုပ်များကို စားသုံးကြသည်။





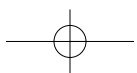
ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှုနေရာတွင်ရှိသည့် ပန်ဒါဝက်ဝံ

ပန်ဒါဝက်ဝံကို အဓိကဖမ်းဆီးသောသူများမှာ လူသားများ ဖြစ်ပါသည်။ တရုတ်နိုင်ငံရှိ တောထဲတွင် ပန်ဒါဝက်ဝံ အကောင်တစ်ကောင်ခန့်သာ အသက်ရှင် ကျန်ရှိသည်။ လူသားတို့၏ တရားမဝင်ဖမ်းဆီးခြင်းနှင့် ကူးသန်းရောင်းဝယ်ခြင်းများကြောင့် ပန်ဒါဝက်ဝံများသည် ဤကမ္ဘာပေါ်မှ ပျောက်ကွယ်သွားနိုင်သည်။ ထိုသို့ ငှင်းတို့၏ပျောက်ကွယ်သွားခြင်းကို ကာကွယ်ရန် ပန်ဒါဝက်ဝံ အကောင်တစ်ရာခန့်ကို လှောင်အိမ်များနှင့် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှုနေရာများတွင် ထိန်းသိမ်းထားကြသည်။ များစွာသော ပန်ဒါဝက်ဝံငယ်များကို မေထုန်မဲ့ သားစပ်ခြင်းဖြင့် မွေးထုတ်နိုင်သော်လည်း ငှင်းတို့ကို ကြီးထွားလာအောင် အောင်မြင်စွာ မပြုလုပ်နိုင်သေးပါ။ မွေးကင်းစ ပန်ဒါဝက်ဝံငယ်များသည် အလွန်သေးငယ်နုနယ်ပြီး ငှင်းတို့၏မိခင် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုကို အဓိကလိုအပ်သည်။ များစွာသောနိုင်ငံတို့သည် ပန်ဒါဝက်ဝံများအကြောင်းကို သုတေသနလုပ်လေ့လာပြီး ငှင်းတို့၏ အရေအတွက်များပြားလာရန် ကြိုးစားကြသည်။ သို့သော် လူသားတို့၌ ငှင်းတို့အကြောင်းကို တိကျစွာနားလည်နိုင်ရန် အားနည်းချက်များစွာ ရှိနေသေးသည်။



မေထုန်မဲ့ သားစပ်ခြင်း

လိင်ဆက်ဆံခြင်းမရှိဘဲ သိပ္ပံနည်းဖြင့် ပြုလုပ်သော မျိုးပွားခြင်း (သားပွားခြင်း) ဖြစ်သည်။





Kho Kho visits Myitkyina

မြစ်ကြီးနားမြို့သို့အလည်တစ်ခေါက်



မန္တလေးမြို့ကို လျှောက်လည်ပြီးနောက် ကျွန်ုပ်တို့၏ခိုကလေး ခိုခိုသည် ကချင်ပြည်နယ်ဖက်သို့ ခရီးထွက်ခွာသွားသည်။ ကချင်ပြည်နယ်၏ မြို့တော်တွင်နေထိုင်သော ကိုဘရန်ဆိုင်းနှင့် တွေ့ဆုံသည်။ ကိုဘရန်ဆိုင်းသည် ကချင်ခရီးသည်လမ်းပြတစ်ဦး ဖြစ်သည်။ သူသည် မြစ်ကြီးနားမြို့အကြောင်းကို ကောင်းစွာ သိသူဖြစ်သည်။ သူ၏အကူအညီဖြင့် ခိုခိုသည် မြစ်ကြီးနားမြို့အကြောင်းကို မဲလစခန်းတွင်နေထိုင်သော သူ၏သူငယ်ချင်းဖြစ်သူ ဖိုးခွာဒိုအား ပြန်လည်ပြောပြသည်။ ကိုဘရန်ဆိုင်းသည် ခိုခိုအား ပြောသည်မှာ

“မင်္ဂလာပါ။ ကျွန်တော် ကိုဘရန်ဆိုင်းပါ။ မြစ်ကြီးနားမြို့ဟာ မန္တလေးမြို့နဲ့ ၄၈၇ မိုင်ဝေးတဲ့ မြန်မာနိုင်ငံရဲ့မြောက်ပိုင်း၊ မေခနဲ့ မလိခမြစ်များဆုံတွေ့ရာ မြစ်ဆုံနဲ့ ၂၆မိုင် ကွာဝေးတဲ့နေရာမှာ ရှိပါတယ်။ မြစ်ဆုံဟာ မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ အသုံးဝင်ဆုံးမြစ်ဖြစ်တဲ့ ဧရာဝတီမြစ်ရဲ့ စတင်ရာနေရာ ဖြစ်ပါတယ်။

မြစ်ကြီးနားမြို့ဟာ ကချင်ပြည်နယ်ရဲ့ အကြီးဆုံးမြို့ဖြစ်ပြီး လူဦးရေ တစ်သိန်းခွဲခန့် နေထိုင်ပါတယ်။ ကချင်လူမျိုးများအပြင် မြန်မာ၊ ဂျမ်း၊ တရုတ်နဲ့ ကုလားလူမျိုးများ နေထိုင်ကြပါတယ်။ မြစ်ကြီးနားမြို့သူမြို့သားများဟာ အလွန်ဖော်ရွေပြီး ကြင်နာစိတ်ရှိတဲ့ သူများဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ဟာ အချင်းချင်း တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် အပြုံးများနဲ့ နှုတ်ဆက်ကြပါတယ်။ သူတို့ဟာ မနောပွဲတော်များ ပြုလုပ်ရာမှာကို နှစ်သက်ကြပါတယ်။ မနောပွဲတော်လုပ်တဲ့အခါ သူတို့ဟာ ရိုးရာဝတ်စုံတွေဝတ်ပြီး ကခုန်ကြပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ အသက်ရှင်ရပ်တည်မှုအတွက် ဈေးဆိုင်လေးများဖွင့်ပြီး ကုန်ပစ္စည်းများ ရောင်းချကြပါတယ်။ အချို့ကတော့ ဖားကန့်အရပ်ဒေသသို့ သွားရောက်ပြီး ကျောက်စိမ်းများ တူးကြပါတယ်။ သူတို့ဟာ ကျောက်စိမ်းမိုင်းတွင်းတွေမှာ ပင်ပန်းစွာ အလုပ်လုပ်ရပါတယ်။ အချို့ကတော့ ကျောက်စိမ်းများကို ရရှိပြီး အလွန်ချမ်းသာလာကြပါတယ်။ အများစုကတော့ ဆင်းရဲမြဲ ဆင်းရဲကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့မှာ တစ်နေ့ကျောက်စိမ်းများကိုရရှိပြီး အလွန်ချမ်းသာလာမယ်ဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက် ရှိကြပါတယ်။

မြစ်ကြီးနားမြို့မှာ ထင်ရှားပြီး လျှောက်လည်ဖို့ကောင်းတဲ့ နေရာများရှိပါတယ်။ မြစ်ကြီးနားမြို့ရဲ့ အဓိကဈေးကြီးမှာဆိုရင် သင့်အတွက် ကျောက်စိမ်းပစ္စည်းများကို ဝယ်ယူနိုင်တယ်။ နောက်ပြီး သင်ပြည်သူ့ပန်းခြံကို သွားပြီး အပန်းဖြေနိုင်တယ်။ ဒါ့အပြင် မြစ်ကြီးနားမြို့နဲ့ သိပ်မဝေးလှတဲ့ မြန်မာနိုင်ငံရဲ့အမြင့်ဆုံးနဲ့ ရေခဲဖုံးလွှမ်းတဲ့ ခါကာဘိုရာဒီတောင်ကို သွားရောက်လည်ပတ်နိုင်တယ်။ ဒီတောင်ဟာ ၅၈၈၁ မီတာ မြင့်ပြီး အရှေ့တောင်အာရှမှာ အမြင့်ဆုံးတောင် ဖြစ်ပါတယ်။ သူငယ်ချင်းခိုခိုရေ မင်း အဲဒီတောင်ကိုတက်ချင်ရင် တောင်ပေါ်တက်မိနပ် သယ်သွားဖို့ မမေ့စေနဲ့” ဟု ဖြစ်ပါသည်။



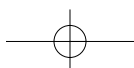
Photography: Nawdin Lahpai



မနောပွဲတော် ဆင်နွဲ့နေကြပုံ



photography: Leo



ကရင်စိုးရကဗျာ karen poetry

ယခုအချိန်အခါ ထိတိုင်အောင် ထားကို ပုံစံအမျိုးမျိုး အနေဖြင့် အသုံးပြုကြသည်။ ၎င်းထားများသည် အကျိုးအကြောင်းနှင့် ခံစားမှုများအပေါ်တွင် မူတည်၍ ကွဲပြားခြားနားစွာ သိဆိုရေးဖွဲ့သည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် ထားအမျိုးအစား ၂၆ မျိုးရှိသည်။ ဥပမာ- ‘လူပျိုနှင့်အပျိုထား’သည် လူငယ်တို့၏ချစ်ခြင်း၊ လူငယ်တို့၏ မေတ္တာတောင်းခံခြင်းများအကြောင်းကို ရေးဖွဲ့စပ်ဆိုခြင်း ဖြစ်သည်။ ထို့အတူ ‘သွန်သင်ခြင်းထား’သည် ကလေးနှင့်လူငယ်များအား လူမှုပတ်ဝန်းကျင်တွင် မည်ကဲ့သို့ အသက်ရှင်နေထိုင်သင့်သည်ကို လူကြီးများမှ သွန်သင်ခြင်းအကြောင်းကို ပြောဆိုခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် ‘သီချင်းထား’များလည်း ရှိသည်။ ၎င်းသီချင်းထားများကို သီချင်းစာသားများအဖြစ် ရေးဖွဲ့၍ ကရင်ဂီတတူရိယာများဖြင့် တွဲဖက်သီဆိုကြသည်။



ကရင်ရိုးရာ ကဗျာများအကြောင်း ကြားဖူးပါသလား။ ကရင်လူမျိုးတို့သည် ကဗျာများကို ရှေးနှစ်ပေါင်းများစွာ ကတည်းက အသုံးပြုခဲ့ကြသည်။ ၎င်းကို ‘ထား’ ဟုခေါ်သည်။ ရှေးယခင်က ကရင်လူမျိုးတို့သည် ထားကိုအသုံးပြု၍ စကားပြောဆိုခဲ့ကြသည်။



ကရင်ကဗျာ ရေးဖွဲ့နည်း

ကရင်ကဗျာကို ရေးသားရန် စည်းစနစ်ကျသော နည်းလမ်းများ ရှိသည်။ လွယ်ကူ ရိုးရှင်းသော ကဗျာတစ်ပိုဒ်ကို ရေးဖွဲ့မည်ဆိုပါက သင်သည် စာကြောင်း(ဝါကျ) လေးကြောင်းရေးသားရန် လိုအပ်သည်။ ကဗျာတစ်ပိုဒ်ကို အပိုင်းနှစ်ပိုင်း ခွဲခြားရမည်။ ပထမနှင့်ဒုတိယစာကြောင်းများသည် ပထမအပိုင်းဖြစ်၍ တတိယနှင့်စတုတ္ထစာကြောင်းများသည် ဒုတိယအပိုင်းဖြစ်သည်။ စာကြောင်းတစ်ကြောင်းစီတွင် စကားလုံး ၇ လုံးပါရှိရမည်။ သတိပြုရန်အချက်မှာ ပထမအပိုင်းရှိ စာကြောင်းနှစ်ကြောင်း၏ နောက်ဆုံးစကားလုံးများသည် တူညီသော အသံထွက်နှင့်စည်းချက် ရှိရမည်။ ထိုနည်းတူ ဒုတိယအပိုင်းရှိ စာကြောင်းနှစ်ကြောင်း၏ နောက်ဆုံးစကားလုံးများသည် တူညီသော အသံထွက်နှင့်စည်းချက် ရှိရမည်။ ဥပမာ- ပထမအပိုင်းရှိ ပထမစာကြောင်း၏ နောက်ဆုံးစကားလုံးသည် အါ အသံထွက်ပါက ပထမအပိုင်းရှိ ဒုတိယစာကြောင်း၏ နောက်ဆုံးစကားလုံးသည် အါ အသံလိုက်ထွက်ရမည်။



အောက်ပါထားမှာ ဒေးဒေးရေဖွဲ့ထားသော ‘လူပျိုနှင့်အပျိုထား’ ဖြစ်သည်။ ဤထားတွင် သင်သည် အပိုင်းတစ်ပိုင်းစီ၏ စာကြောင်းနှစ်ကြောင်း၌ ရှိသော နောက်ဆုံးစကားလုံးများသည် တူညီသော အသံထွက်နှင့် စည်းချက်များ ရှိကြောင်းကို လေ့လာနိုင်သည်။

အံ့ဂှုဖိ

ခါ ခိတ်တခိတ်ဖဲဘံတဘီ၊
ဖိမိာ်ဘံလုာ်ဂီလးဃီ၊
ခိတ်တခိတ်ဖဲဘံတဝါ၊
ဖိပာ်သူးချံာ်ကီးမုာ်ဟါ။

မုာ် တာ်တမုာ်ယအိာ်ဒုာ်ယဲ၊
အံ့ဂှုယစိကွာ်ထီာ်မိာ်မဲာ်၊
ဖုဂုာ်ကနူယီာ်သီာ်ဖြဲး၊
နွဲသီဖိဆိုးတာ်ဘူာ်ဟဲ။

ယူငယ်လေး တို့ရဲ့ပန်းချီ Teen's drawings

နော်ဖော်ဂေအယ်

အသက် ၁၆ နှစ်

သတ္တမတန်း

မယ်တော်အထက်တန်းကျောင်း။



နော်နင်းဝေ

အသက် ၁၅ နှစ်

သတ္တမတန်း

မယ်တော်အထက်တန်းကျောင်း။



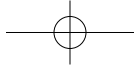
စော့ဟော့သား

အသက် ၁၆ နှစ်

သတ္တမတန်း

မယ်တော်အထက်တန်းကျောင်း။

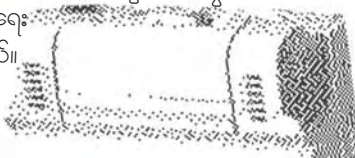




နော်စန်း၊ ၁၆ နှစ်၊
အဋ္ဌမတန်း၊ အမှတ်(၂) အထက်တန်းကျောင်း၊ အုန်းဖြန်။

ကွမ်းသီးကွမ်းယာတို့ကို ဘယ်လိုအရာမျိုးလို့ သင်ထင်သလဲ။

ကွမ်းသီးကွမ်းယာဟာ စားကောင်းတဲ့အရာတော့ မဟုတ်ဘူး။ ၎င်းဟာ ကျောက်ကပ်ရောဂါကို ဖြစ်စေနိုင်တယ်။ ကျန်းမာရေးအတွက် အန္တရာယ်ရှိတယ်။ ၎င်းဟာ မူးယစ်စေတဲ့အရာတစ်မျိုးဖြစ်တယ်။ မကြာမကြာစားရင် စွဲသွားနိုင်တယ်လို့ ကျွန်မထင်တယ်။ ကွမ်းသီးကွမ်းယာစားသူအတွက်တော့ ကောင်းတဲ့အရာသာရှိတယ်။ ၎င်းကို အခြားဆေးများနဲ့ စားသုံးနိုင်တယ်။ ကျွန်မအထင်ကတော့ မကြာခဏ ကွမ်းသီးကွမ်းယာတို့စားရင် ကျန်းမာရေးအတွက် အန္တရာယ်ရှိတယ်။



နော်စေးလှဝါး၊ ၁၉ နှစ်၊
အဋ္ဌမတန်း၊ အမှတ်(၂) အထက်တန်းကျောင်း၊ အုန်းဖြန်။

ဆေးလိပ်ကို ဘယ်လိုအရာမျိုးလို့ သင်ထင်သလဲ။

ဆေးလိပ်ဆိုတာ မကောင်းတဲ့အရာတစ်ခုဖြစ်တယ်။ ဆေးလိပ်အနံ့ဟာ မကောင်းတဲ့အနံ့ဖြစ်ပြီး ပတ်ဝန်းကျင်လေထုကို ညစ်ညမ်းစေတယ်။ အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါဖြစ်နိုင်တဲ့အတွက် ကျွန်မတို့ ကျန်းမာရေးအတွက် အန္တရာယ်ရှိတယ်။ အချို့လူတွေက ဆေးခြောက်ထည့်ပြီး ဆေးလိပ်သောက်တယ်။ ဆေးလိပ်ကိုမကြာခဏသောက်ရင် ဆေးလိပ်စွဲသွားနိုင်တယ်။ အဲဒီလိုဆေးလိပ်စွဲရင် ဆေးလိပ်ကို မသောက်ဘဲမနေနိုင်ဘူး။ ဒီအပြင် ဆေးလိပ်ထဲရှိလည်း ပိုက်ဆံကုန်သေးတယ်။ အချို့လူတွေက စိတ်ပျက်လို့ မပျော်လို့ ဆေးလိပ်သောက်ကြတယ်။ ဆေးလိပ်က သူတို့ကို ပျော်ရွှင်စေတယ်လို့ ပြောကြတယ်။ ကျွန်မရဲ့အမြင်ကတော့ ဆေးလိပ်ဟာ မူးယစ်စေတဲ့အရာတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး မစမ်းကြည့်ရင်အကောင်းဆုံးပဲ။ ဆေးလိပ်သောက်ရင်တော့ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေတယ်။

မောင်သီအိုရီ၊ ၁၇ နှစ်၊
အဋ္ဌမတန်း၊ အမှတ်(၂) အထက်တန်းကျောင်း၊ အုန်းဖြန်။

မူးယစ်ဆေးဝါးကို ဘယ်လိုအရာမျိုးလို့ သင်ထင်သလဲ။

မူးယစ်ဆေးဝါးဆိုတာ အန္တရာယ်ရှိတဲ့ အရာတစ်ခုဖြစ်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ အပျော်သဘောနဲ့ စမ်းကြည့်ကြတယ်။ နောက်ဆုံးတော့ ဆေးစွဲသွားတယ်။ မူးယစ်ဆေးဝါးစွဲရင် ၎င်းကိုလွယ်ကူစွာနဲ့ ဖြတ်လို့ရမှာမဟုတ်ဘူး။ မူးယစ်ဆေးဝါးကကျွန်ုပ်တို့ကို ပိုပြီးစဉ်းစားနိုင်အောင် လုပ်နိုင်တယ်လို့ ထင်ကြတယ်။ အချို့က အရသာ အရမ်းကောင်းတယ်လို့ပြောကြတယ်။ အမှန်တကယ်တော့ မသုံးရင် အကောင်းဆုံးပဲ။ မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲသူတွေဟာ မိမိရဲ့မိသားစုကို အရမ်းဒုက္ခပေးကြတယ်။ အိမ်မှာရှိတဲ့ တန်ဖိုးရှိတဲ့အရာတွေကို ခိုးယူရောင်းချပြီး မူးယစ်ဆေးဝါးတွေကို သွားဝယ်ကြတယ်။ ကျွန်တော်ရဲ့အမြင်ကတော့ မူးယစ်ဆေးဝါးကို ရောင်းဝေးကနေ ရှောင်ကြဉ်ရင် အကောင်းဆုံးပါပဲ။



TEENS' INTERVIEWS

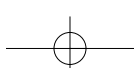
လူငယ်လေးများနှင့်တွေ့ဆုံခြင်း

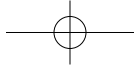


မောင်ရှိန်းမောင်မောင်၊ ၁၄ နှစ်၊
အဋ္ဌမတန်း၊ အမှတ်(၂) အထက်တန်းကျောင်း၊ အုန်းဖြန်။

အရက်ကို ဘယ်လိုအရာမျိုးလို့ သင်ထင်သလဲ။

အရက်ဆိုတာ ကျန်းမာရေးအတွက် မကောင်းတဲ့အရာတစ်ခု ဖြစ်တယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ပူနွေးဖို့နဲ့ အအေးအန်နိုင်ဖို့ အရက်ကို သောက်ကြတယ်။ အလွန်အကျွံသောက်ရင် တော့ ကျန်းမာရေးအတွက် အန္တရာယ်ရှိတယ်။ အသဲကင်ဆာနဲ့ သွေးအန်ခြင်းတို့ ဖြစ်စေနိုင်တယ်။ လူအများက စိတ်ဓာတ်ကျလို့ ကို မကြာခဏသောက်ရင်တော့ အရက်သမားဖြစ်သွားနိုင်တယ်။ အရက်မူးရင် သူတစ်ပါးကို အော်ဟစ်ဆဲဆိုနိုင်ပြီး ရန်ဖြစ်ခြင်းများ ဖြစ်ပွားနိုင်တယ်။ ကျွန်တော်ရဲ့အမြင်ကတော့ အရက်ကိုမသောက်ရင် အကောင်းဆုံးပဲ။ အရက်သောက်ရင်တော့ မိမိဘဝနဲ့ မိမိရဲ့မိသားစုဘဝကို ပျက်စီးစေနိုင်တယ်လို့ ထင်တယ်။





THESEUS AND THE MINOTAUR

သီစီယပ် နှင့် မိနိုးထော

ဂရိပြင်



တစ်ခါတုန်းက ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းတဲ့ မိနိုးထောလို့ခေါ်တဲ့ သတ္တဝါတစ်ကောင်ရှိသတဲ့။ သူ့ရဲ့အပေါ်ပိုင်းက နွားသိုးတစ်ကောင်နဲ့တူပြီး သူ့ရဲ့အောက်ပိုင်းကတော့ လူနဲ့တူသတဲ့။ သူက အေသင်လူတွေကို အရမ်းမုန်းတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အေသင်လူတွေက သူ့သားကို သတ်လို့ပေါ့။ သူ့ရဲ့အစာအတွက် တစ်နှစ်ကို အေသင်လူပျို ၇ယောက်နဲ့ အပျိုမ ၇ ယောက် ပို့ပေးရတယ်။ သူ့ရဲ့ဂျီဟာ ဓားကဲ့သို့ ထက်မြက်သတဲ့။ သူ့ရဲ့အစာကတော့ လူရဲ့အသား ဖြစ်တယ်။ သူဟာ ခရီးကျွန်း ပေါ်မှရှိတဲ့ ဝက်ပါထဲမှာနေတာပေါ့။

တစ်နေ့မှာ ဂရိသူရဲကောင်းတစ်ဦးဖြစ်တဲ့ သီစီယပ်ဟာ “သူ ခရီးကျွန်းသွားပြီး အဲဒီသတ္တဝါဆိုး မိနိုးထောကို တိုက်ခိုက်မယ်၊ ပြီးတော့ မိနိုးထောကို သတ်ပြီး ဂရိနိုင်ငံကို အန္တရာယ်မှ လွတ်မြောက်စေမယ်” လို့ သူ့အဖေကို ပြောတယ်။ အဲဒီနောက် သူ့ရဲ့သင်္ဘောကို ရွက်တိုင်အမဲရောင်လွှင့်ပြီး ခရီးထွက်ခွာဖို့ ပြင်ဆင်တယ်။ သူ့ရဲ့ပြန်အလာကို စောင့်ကြည့်ဖို့နဲ့ သူ့ရဲ့အောင်မြင်ခြင်း အထိမ်းအမှတ်အနေနဲ့ ရွက်တိုင်အဖြူရောင်လွှင့်ပြီး ပြန်လာမယ်လို့ သူ့အဖေကို ပြောတယ်။

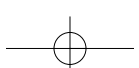


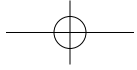
သီစီယပ်ရဲ့သင်္ဘောဟာ မိနိုးထော နေထိုင်တဲ့နန်းတော်အနားကို ရောက်ရှိလာတယ်။ မိနိုးထောရဲ့ သမီးဖြစ်သူအေရိယံနဲ့ တွေ့ဆုံတယ်။ မကြာမီ သူတို့နှစ်ဦး တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ချစ်ကြိုက်သွားကြတယ်။ သီစီယပ်က မိနိုးထောကို သတ်ဖို့လာတဲ့အကြောင်း ပြောတဲ့အခါ အေရိယံက ကူညီမယ်လို့ ပြောတယ်။ သူမဟာ သီစီယပ်ကို အပ်ချည်လုံး တစ်လုံးပေးလိုက်တယ်။ နောက်ပြီး သီစီယပ်ကို ဝက်ပါထဲ ဝင်သွားတဲ့အတိုင်း ကြိုးချသွားဖို့၊ အဲဒီလိုကြိုးချသွားမှ အပ်ချည် ကြိုးအတိုင်း ပြန်ထွက်လာနိုင်မယ်လို့ ပြောတယ်။ အဲဒီနောက် သီစီယပ်ဟာ မိနိုးထောနေတဲ့ ဝက်ပါထဲကို ဝင်သွားတယ်။



ဝက်ပါထဲရောက်သွားတော့ မိနိုးထောရဲ့ မြည်ဟိန်းသံကို ကြား ရတယ်။ ဝက်ပါအလယ်မှာ မိနိုးထောနဲ့ ထိပ်တိုက်တွေ့ဆုံ သတဲ့။ မိနိုးထောကို တိုက်ခိုက်ဖို့ အခွင့်ကောင်းကို စောင့် နေတယ်။ မိနိုးထော နောက်ကို လှည့်လိုက်တဲ့အခါ သီစီယပ်

ဟာ မိနိုးထောအပေါ်ခုန်တက်ပြီး ဓားနဲ့ခုတ်ချလိုက်တယ်။ မိနိုးထောဟာ သီစီယပ်ရဲ့ ဓားချက်တစ်ချက်တည်းနဲ့ သေဆုံးသွားတယ်။ သီစီယပ်လည်း အေရိယံပြောတဲ့အတိုင်း လုပ်ပြီး ဝက်ပါထဲက ပြန်ထွက်လာတယ်။ ပြီးတော့ သူ့ရဲ့အောင်မြင်မှုကို သူ့အဖေ အားပြောရန် ဂရိနိုင်ငံကို အမြန်ဆုံး သင်္ဘောနဲ့ ပြန်ထွက်သွားတယ်။ သီစီယပ်ဟာ သူ့ရဲ့သင်္ဘောမှာ ရွက်တိုင်အဖြူရောင်လွှင့်ဖို့ မေ့သွားတယ်။ သူ့ရဲ့အဖေ လည်း ရွက်တိုင်အမဲရောင်လွှင့်ထားတဲ့သင်္ဘောကို မြင်တော့ သူ့သား သေပြီထင်ပြီး သူ့ကိုယ်သူ သတ်သေလိုက်သတဲ့။ သီစီယပ်ဟာ မိနိုးထော ကိုနှိပ်နင်းနိုင်ခဲ့ပေမဲ့ သူ့ရဲ့အဖေကို ဆုံးရှုံးခဲ့ရသတဲ့။ အေရိယံအပေါ် ထားရှိတဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကြောင့် သူ့ပြန်လည်ဝမ်းမြောက်ရသတဲ့။





Drugs

Tobacco

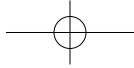
Alcohol



အရက်

မူးယစ်ဆေးဝါး

နှင့် ဆေးလိပ်



Do you know? သင်သိပါသလား

ကရင်လူမျိုးများ တစ်ဝက်ခန့်သည် ကွမ်းသီးကွမ်းယာများ
ဝါးကြသည်ကို သင်သိပါသလား။

ဆေးခြောက်သည် ပေါင်းပင်၊ မှော်ပင် ဖြစ်သည်ကို
သင်သိပါသလား။

စီးကရက်ဆေးလိပ်တွင် အမိုးနီးယား (ကြမ်း
တိုက်သန့်စင်ဆေး)နှင့် အာစဲနိနစ် (ကြွက်
သတ်ဆေး)ကဲ့သို့ ဓာတုပစ္စည်းပေါင်း ၄၀၀၀
ကျော် ပါဝင်သည်ကို သင်သိပါသလား။

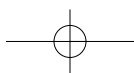
ယာဘသည် အက်စပရင်ကဲ့သို့ ဆေးလုံးများအသွင်
ဖြင့်ထုတ်လုပ်သည်ကို သင်သိပါသလား။

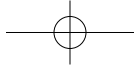
ကမ္ဘာ့လူဦးရေ၏ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းသည် ကွမ်းသီး
ကိုအလေ့အထ တစ်ခုအနေဖြင့် ဝါးကြသည်ကို
သင်သိပါသလား။



မူလအမေရိကန်တိုင်းရင်းသားများ ဆေးလိပ်(ဆေးရွက်ကြီး)
ကိုသောက်သုံးသည်မှာ နှစ်ပေါင်း ၂၀၀၀ ကျော်လာပြီကို
သင်သိပါသလား။

ဘိန်းဖြူကို ဘိန်းပင်မှ ပြုလုပ်သည်ကို
သင်သိပါသလား။





ဆေးစွဲခြင်း ADDICTION

မူးယစ်စေသောအရာ

မူးယစ်စေသောအရာသည် အာရုံကြောစနစ်ကို တိုက်ရိုက် သက်ရောက်မှုရှိသော ဓာတုပစ္စည်းတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ၎င်း ကိုသုံးစွဲခြင်းဖြင့် လူတို့၏ စိတ်ခံစားမှုနှင့် အမူအကျင့်များ ကို ပြောင်းလဲစေသည်။ မူးယစ်စေသောအရာအားလုံး သည် မသုံးမနေနိုင်သော ဆေးစွဲခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။ ထို့အပြင် ၎င်းတို့သည် ကျန်းမာရေးအတွက် အန္တရာယ်ရှိ၍ ရောဂါများကို ဖြစ်စေသည်။

တရားဝင်မူးယစ်ပစ္စည်းနှင့် တရားမဝင်မူးယစ် ပစ္စည်းဟူ၍ မူးယစ်ပစ္စည်းနှစ်မျိုး ရှိသည်။ တ ရားမဝင်မူးယစ်ပစ္စည်းသည် တရားဝင်မူး ယစ်ပစ္စည်းထက် ပို၍အန္တရာယ်ရှိသည်။ သို့ သော် တရားဝင်မူးယစ်ပစ္စည်းများဖြစ်သော ဆေးလိပ်နှင့်အရက်သည် အခြားတရားမ ဝင်မူးယစ် ပစ္စည်းများထက် ပို၍ ရောဂါဖြစ် စေသည်။ တရားမဝင်မူးယစ်ပစ္စည်းများ သည် တရားဝင် ထုတ်လုပ်ရန်၊ လက်ဝဲပိုင်ဆိုင်ရန်၊ ရောင်းဝယ်ရန်နှင့် သုံးစွဲရန် တားမြစ်ထားသော မူးယစ်ပစ္စည်းများ ဖြစ်သည်။ အောက်ပါရှင်းလင်း ချက်များကို လေ့လာခြင်းဖြင့် မူးယစ်ပစ္စည်းသည် သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်နှင့်စိတ် မည်သို့ပြောင်းလဲ စေနိုင်ကြောင်းကို သိရှိနိုင်သည်။

ဆေးစွဲခြင်း

ဆေးစွဲခြင်းဆိုသည်မှာ အရာဝတ္ထုတစ်ခုကို မသုံးစွဲဘဲ မနေနိုင်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ ဆေးစွဲသူအများသည် မည်သို့ဆေးစွဲသည်ကို သဘော မပေါက်ကြပေ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အရာဝတ္ထုများစွာကို မသုံးမနေ နိုင်အောင် စွဲလန်းနေတတ်သည်။ တစ်စုံတစ်ဦးသည် ရုပ်မြင်သံကြား မကြည့်ဘဲ မအိပ်ပျော်လျှင် ထိုသူသည် ရုပ်မြင်သံကြားကို စွဲနေ သည်ဟု ဆိုနိုင်သည်။

ဆေးစွဲခြင်း နှစ်မျိုး ရှိသည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆေးစွဲခြင်း

၎င်းသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့သည် ထိုလိုအပ်မှုကို မဖြည့်စွမ်းနိုင်ပါက စိတ်ပျက်ခြင်းနှင့် စိတ်အားငယ်ခြင်းကို ခံစားရသည်။ ဤကဲ့သို့ ဆေးစွဲခြင်းများသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများကို ဖြစ်စေသည်။

ခန္ဓာကိုယ်ဆိုင်ရာ ဆေးစွဲခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် အရာတစ်ခုကို သုံးစွဲဖူးသောကြောင့် ထိုအရာကို လိုအပ်သည်။ ထိုအရာကိုမသုံးစွဲပါက ခန္ဓာကိုယ်သည် ၎င်းကို တောင့်တသည်။ တစ်စုံ တစ်ဦးသည် ဆေးစွဲပါက ထိုသူကို မကျန်းမာသူအဖြစ် သတ်မှတ်နိုင်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူ၏ခန္ဓာကိုယ်သည် ပုံမှန်ကဲ့သို့ အလုပ်မလုပ်နိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။



ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကျိုးသက်ရောက်မှု

အန္တရာယ်မရှိသည့် မူးယစ်ပစ္စည်းသောက်သုံးခြင်းဟူ၍ မရှိပါ။ မူးယစ်ပစ္စည်းကို ပို၍သုံးစွဲလေလေ ကျွန်ုပ်တို့၏ကျန်းမာရေးကို ပို၍ထိခိုက်လေလေဖြစ်သည်။ မူးယစ်ပစ္စည်းများသုံးစွဲမှုနှင့် ပတ်သက်လျှင် လူတိုင်း၌ မတူညီသောခံနိုင်ရည်နှင့် ခုခံအား ရှိသည်။ အချို့လူများသည် နုနယ်၍ ခံနိုင်ရည်နည်းပါးသည်။ ထိုသူတို့သည် ၎င်းကိုသောက်သုံးသောအခါ ပို၍အန္တရာယ်ရှိသည်။ ထို့အတူ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ၊ ဖျားနာသူများနှင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များသည် နုနယ်၍ ခံနိုင်ရည်နည်းပါးသည်။ (ဆေးသုံးစွဲခြင်း၏ အကျိုးရလဒ်များကို နောက်ပိုင်းတွင် ဖော်ပြထားသည်။)



လူမှုရေးနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကျိုးသက်ရောက်မှု

မူးယစ်ပစ္စည်းသည် ကျန်းမာရေးအတွက် အန္တရာယ်ရှိသည့်သမ္မတကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်ချမ်းသာသူနှင့် လူမှုရေးရာဆက်ဆံရေးအပေါ်တွင်လည်း အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသည်။ မူးယစ်ပစ္စည်းသည် ပြဿနာများကို မဖြေရှင်းနိုင်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့အား ပို၍ ကောင်းအောင်မပြုလုပ်နိုင်ပါ။ ၎င်းသည် ဆိုးကျိုးများကိုသာ ပြုလုပ်သည်။ စိတ်ပျော်ရွှင်ချမ်းသာမှု မရှိသောသူသည် မူးယစ်ပစ္စည်းကိုသုံးစွဲသည်။ ထိုသူသည် မကောင်းသောသူ၊ လူဆိုးဖြစ်သောကြောင့် ၎င်းကို သုံးစွဲခြင်းမဟုတ်ပါ။ ထိုသူ၏ဘဝ၌ တစ်စုံတစ်ခုကို လိုအပ်ခြင်းကြောင့်သာ ဖြစ်သည်။ ထိုကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် စိတ်ပျော်ရွှင်မှုဖြစ်စေမည့် အခြားသောနည်းလမ်းများကို ရှာဖွေရန် အရေးကြီးသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဆေးစွဲသောအခါ စိတ်ထဲ၌ ထိုအရာကိုသာ စွဲလန်းတောင့်တသည်။ အခြားအမှုကိစ္စများကို ပြုလုပ်ရန်လည်း စိတ်မပါတော့ပေ။ သူငယ်ချင်းများနှင့်လည်း အတူတကွသွားလာပေါင်းဖော်ခြင်း မရှိပေ။ စာသင်ရန်လည်း စိတ်ပါဝင်စားခြင်းမရှိပေ။ မူးယစ်ပစ္စည်းသုံးစွဲသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့၏လူမှုဘဝသည် ပြောင်းလဲသွားသည်။ ဥပမာ- အရက်စွဲသူသည် မိသားစုအား ဒုက္ခပေးခြင်း၊ အကြမ်းဖက်ခြင်း၊ အလုပ်ကိုကောင်းမွန်စွာ မပြုလုပ်နိုင်ခြင်းနှင့် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းများကို ဖြစ်စေသည်။ ထို့အပြင် ပတ်ဝန်းကျင်၏ ကဲ့ရဲ့အပြစ်တင်ခြင်းကိုလည်း ခံရသည်။ ပတ်ဝန်းကျင်မှ ကျွန်ုပ်တို့အား ဆေးသမားဟု သတ်မှတ်ကြမည်ဖြစ်သည်။

ဆေးလိပ်

နေရာတိုင်းလိုလိုတွင် သောက်သုံးသော တရားဝင်မူးယစ်ပစ္စည်း ဆေးလိပ်တွင်ပါဝင်သော ဆေးချေးများသည် ကင်ဆာရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါနှင့် နာတာရှည် လေဖြန်ရောင်ချောင်းဆိုးခြင်းရောဂါများကို ဖြစ်စေသည်။ ဆေးလိပ်ပေါ်တွင် ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လွန်စွာစွဲလန်းသောကြောင့် ဆေးလိပ်သောက်သူများသည် ၎င်းကိုဖြတ်ရန် ခက်ခဲသည်။

ဆေးခြောက်

ဆေးလိပ်ကဲ့သို့သောက်ရသော တရားမဝင်မူးယစ်ပစ္စည်း ၎င်းကို သောက်သုံးခြင်းဖြင့် သဘာဝမဟုတ်သော သာယာကြည်နူးမှုကို ခံစားစေသည်။ ဤသို့ဖြစ်သောအခါ အာရုံစိုက်ခြင်းများ မပြုလုပ်နိုင်ပါ။ မေ့လွယ်ခြင်းနှင့် စိတ်တက်လွယ်ကျလွယ်ခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။ ၎င်းသည် ပြင်းစွာသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွဲလန်းခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။



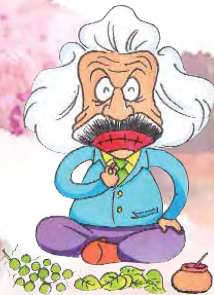
အရက်

ထုံးတမ်းစဉ်လာ ယဉ်ကျေးမှုများအရ သောက်သုံးသော တရားဝင်မူးယစ်ပစ္စည်း ၎င်းသည် သောက်သုံးသူအား စိတ်တက်ကြွသွက်လက်ရွှင်လန်းစေသည်။ အရက်များစွာသောက်ပါက အရက်မူးခြင်းနှင့် မူးဝေမူးနောက်ခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။ အရက်စွဲခြင်း (အရက်ကို ပုံမှန်နှင့် များစွာသောက်သုံးသူ) ဆိုသည်မှာ တစ်စုံတစ်ဦး၏ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်သည် အရက်ကို စွဲလန်းနေခြင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ခန္ဓာကိုယ် (သို့) စိတ် မကျန်းမာခြင်း ဖြစ်သည်။ အရက်စွဲခြင်းသည် ကျန်းမာရေး (ခန္ဓာကိုယ်ပျက်စီးခြင်း၊ အသည်းနှင့် ဦးနှောက်ပျက်စီးခြင်း)၊ လူမှုရေးနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတို့တွင် ထိခိုက်မှုကို ဖြစ်စေသည်။

ယာဘာ

မျိုးချသောက်သုံးရသော တရားမဝင်မူးယစ်ဆေးဝါး

ယာဘာသည် များစွာသော ဗိုလ်ပိုင်းထွက်စေပြီး ဦးနှောက်ထဲတွင်ရှိသည့် စိတ်သာယာမှုဇုန်ကို နှိုးဆွစေသည်။ ပင်ပန်းမှုနှင့် ဆာလောင်မှုတိတ်သိပ်ခြင်းကို ကွယ်ပျောက်စေသည်။ ၎င်းသည် ဆေးမူးခြင်းနှင့် မူးဝေမှုနှောက်ခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။ ၎င်း၏ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးမှာ ဆေးမသုံးစွဲရပါက စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းနှင့် စိတ်အားငယ်ခြင်းတို့ကို ခံစားရခြင်းသည်။ ၎င်းသည် ပြင်းထန်သော ခန္ဓာကိုယ်ဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆေးစွဲခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။ ၎င်းသည် ကြောက်စရာကောင်းသော မူးယစ်ပစ္စည်းများထဲမှ တစ်မျိုးဖြစ်သည်။



ဘိန်းဖြူ

အကြောထဲထိုးသွင်းသော တရားမဝင်မူးယစ်ပစ္စည်း

၎င်းသည် ပြင်းစွာသော ခန္ဓာကိုယ် ဆေးစွဲခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်မှ ၎င်းကို တောင့်တသောအခါ အလွန်နာကြင်သည်။ ထိုအခါ အလွန်အကျွံဆေးထိုးသွင်းခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ဤသို့အလွန်အကျွံ ဆေးထိုးသွင်းခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင် အဆိပ်သင့်၍ ထိုသူသည် သေဆုံးနိုင်သည်။ ထို့အပြင် အတူတကွ ဆေးထိုးအပ်ကို အသုံးပြုပါက ၎င်းမှ အေအိုင်ဒီအက်စ်နှင့်အသည်းရောင်ရောဂါကို ကူးစက်စေသည်။

မူးယစ်ပစ္စည်းကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း

မူးယစ်ပစ္စည်းသုံးစွဲခြင်းသည် လူမှုရေးအမှုအကျင့်နှင့် အများလုပ်သလိုလိုက်လုပ်သောဖက်ရှင် ပြဿနာတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ပတ်ဝန်းကျင်တွင်ရှိသော သူငယ်ချင်းအားလုံးသည် ကွမ်းသီးကွမ်းယာ စားသောကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့အား စမ်းကြည့်ရန် ဖိအားပေးသကဲ့သို့ ဖြစ်နေသည်။ ထိုကဲ့သို့ မပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သည်။ ထိုအကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့၏သူငယ်ချင်းများနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်သည်။ သူတို့အား အဘယ်ကြောင့် မူးယစ်ပစ္စည်းမသုံးစွဲလိုကြောင်းကို ရှင်းပြနိုင်သည်။

ကွမ်းသီးကွမ်းယာ

အာရှတိုက်တစ်ခုလုံးလိုလိုတွင် ဝါးစားသော တရားဝင်မူးယစ်ပစ္စည်း

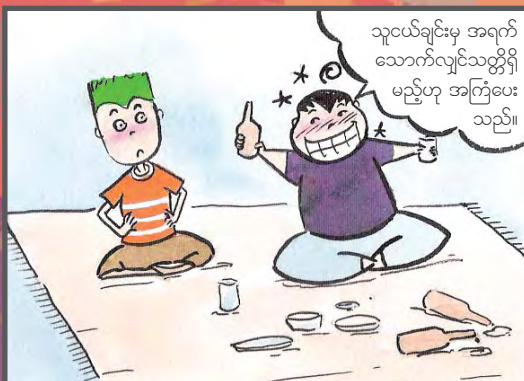
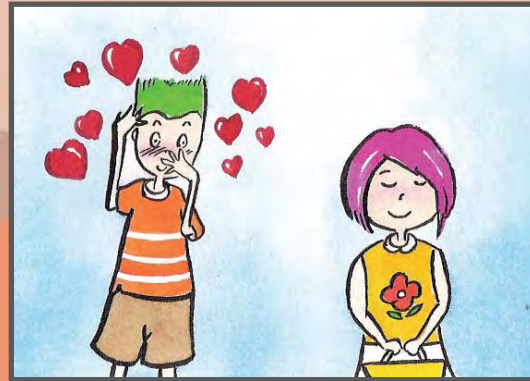
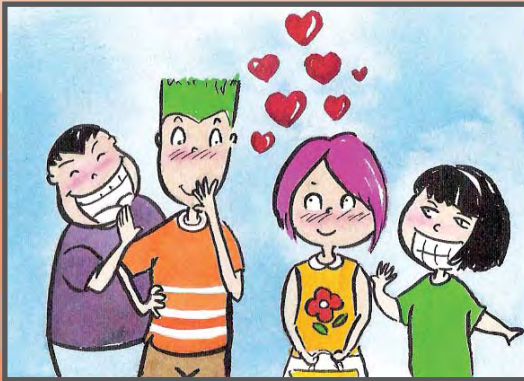
၎င်းတွင် အာကိုလိုင်းဟုခေါ်သော ဦးနှောက်အာရုံကြောစနစ်ကို နှိုးဆွစေသောအရာ ပါဝင်သည်။ ၎င်းသည် စိတ်တက်ကြွသွက်လက်ရွှင်လန်းခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။ ကွမ်းသီးဝါးခြင်းသည် ကွမ်းအရောင်အနီအစွန်းများ စွန်းထင်စေပြီး ပါးစပ်၊ သွားပုံးနှင့် သွားများကို ပျက်စီးစေသည်။ ပုံမှန်စားသုံးခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဆေးစွဲမှုကို ဖြစ်စေသည်။ အလွန်အကျွံစားသုံးခြင်းဖြင့် ဆေးမူးခြင်းနှင့် မူးဝေမှုနှောက်ခြင်းများကို ဖြစ်စေသည်။

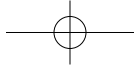
မူးယစ်ပစ္စည်းသုံးစွဲခြင်းကို ရပ်တန့်ခြင်း

တစ်စုံတစ်ဦးသည် မူးယစ်ပစ္စည်းစွဲမိသောအခါ ၎င်းကို ရပ်တန့်ရန် ခက်ခဲသည်။ ပို၍မူးယစ်ပစ္စည်းစွဲလေလေ ပို၍ရပ်တန့်ရန် ခက်လေလေဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ၎င်းကိုဖြတ်သောအခါ ဖြတ်တောက်မှုဒဏ်ကို ခံရမည်။ ၎င်းတို့မှာ တုန်တုန်ယင်ယင်ဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်အာရုံချောက်ချားခြင်းစသော ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားရမှုနှင့် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြခြင်း၊ ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်ခြင်းစသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာခံစားရမှုတို့ ဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့ နာကြင်မှုများဖြစ်ရခြင်းမှာ မူးယစ်ပစ္စည်းစွဲနေသော ကျွန်ုပ်တို့၏ခန္ဓာကိုယ်သည် မူးယစ်ပစ္စည်းကို မရရှိသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ မူးယစ်ပစ္စည်းစွဲခြင်း ပြဿနာကြုံတွေ့ရသောအခါ စိတ်ပူပင်သောက ရောက်စရာမလိုပါ။ ထိုအကြောင်းကို ပြောရန် ဝန်မလေးပါနှင့်။ သူငယ်ချင်း သို့မဟုတ် ဆွေးမျိုးများသည် ကျွန်ုပ်တို့အား ထိရောက်စွာ မကူညီနိုင်ပါ။ ဆေးစွဲသူသည် ထိရောက်ကျွမ်းကျင်သော သူ၏အကူအညီကို လိုအပ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ဆေးစွဲခြင်းအကြောင်းကို ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းများသို့ သွား၍ ပြောပြနိုင်သည်။ သူတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့အား ကူညီနိုင်ပါသည်။

ကာတွန်း

Comics Strip





အနမ်းခံရခြင်းနှင့် ပါးရှိက်ခံရခြင်းတို့သည် တူညီသောအရာများ မဟုတ်သည်ကို သင်သတိပြုနိုင်သည်။ ထိုအရာနှစ်ခုသည် အဘယ်ကဲ့သို့ ကွာခြားသည်ကို သင်သိပါသလား။

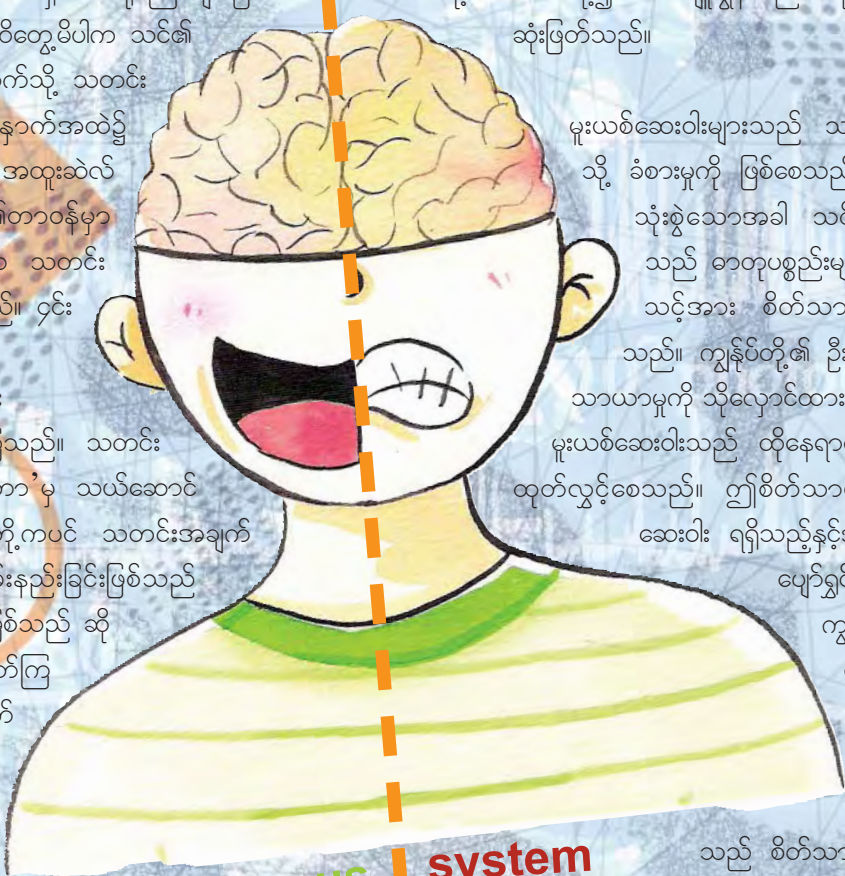
သင်၏ အာရုံကြောစနစ်ကျေးဇူးကြောင့် နာကြင်မှုနှင့် စိတ်သာယာမှုများကို ခံစားနိုင်သည်။ အာရုံကြောစနစ်တွင် အပိုင်းနှစ်ပိုင်း ရှိသည်။ ပထမအပိုင်းသည် သင့်ဦးခေါင်းထဲရှိ ဦးနှောက်ဖြစ်ပြီး ဒုတိယအပိုင်းသည် သင်၏ခန္ဓာကိုယ်တစ်လျှောက်ရှိ အာရုံကြောများဖြစ်သည်။ တစ်စုံတစ်ခုနှင့် ထိတွေ့မိပါက သင်၏ အာရုံကြောသည် ဦးနှောက်သို့ သတင်းပေးပို့သည်။ ဦးနှောက်အထဲ၌ ‘ဈေးနှုန်း’ တုခေါ်သော အထူးဆဲလ်များရှိသည်။ ၎င်းတို့၏တာဝန်မှာ အာရုံကြောမှ လာသော သတင်းများကို စိစစ်ရန် ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့သည် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု တိုင်ပင်ဆွေးနွေး၍ အထူးသတင်းများကို ပေးပို့ကြသည်။ သတင်းများကို ‘ဈေးနှုန်းထိန်းစစ်တာ’မှ သယ်ဆောင်သွားသည်။ ထိုဈေးနှုန်းတို့ကပင် သတင်းအချက်အလက်များသည် ဝမ်းနည်းခြင်းဖြစ်သည် သို့မဟုတ် ဝမ်းသာခြင်းဖြစ်သည် ဆိုသည့်ခံစားမှုကို ဆုံးဖြတ်ကြသည်။ နာကြင်မှုနှင့် စိတ်သာယာမှုများကို ဦးနှောက်တစ်ခုတည်းမှ ဆုံးဖြတ်သည်။ ထိုခံစားချက်၏ ကွာခြားချက်မှာ ရရှိသောသတင်းပေါ်တွင် မူတည်သည်။

အာရုံကြောစနစ်သည် ဟန်ချက်မျှတစွာ အလုပ်လုပ်ဆောင်သည်။ နာကြင်ခြင်းနှင့် စိတ်သာယာခြင်း ခံစားမှုများသည် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ဆက်နွှယ်လျက်ရှိသည်။ သင်ကိတ်မုန့်စားသောအခါ သင့်အား စိတ်သာယာမှုကို ဖြစ်စေသည်။

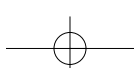
ဤစိတ်သာယာမှုကို သင့်အာရုံကြောက ဦးနှောက်သို့ သတင်းပေးပို့သည်။ ဈေးနှုန်းသည် ဤစိတ်သာယာမှုကို အပေါင်းလက္ခဏာအဖြစ် ဆုံးဖြတ်သည်။ သို့သော် သင်ကိတ်မုန့် များစွာစားသောအခါ သင့်အား ပျို့အန်စေသည်။ ၎င်းသည် သင့်အား နာကြင်မှုကို ခံစားစေသည်။ သင်၏အသည်းကို ထိခိုက်စေသည်။ အသည်းအာရုံကြောသည် ဦးနှောက်သို့သတင်းပေးပို့၍ သင်၏ဈေးနှုန်းသည် အနုတ်လက္ခဏာ အဖြစ် ဆုံးဖြတ်သည်။

မူးယစ်ဆေးဝါးများသည် သင့်အားအထက်ပါကဲ့သို့ ခံစားမှုကို ဖြစ်စေသည်။ မူးယစ်ဆေးဝါးကို သုံးစွဲသောအခါ သင်၏အာရုံကြောစနစ်သည် ဓာတုပစ္စည်းများနှင့် တွေ့ဆုံသည်။ သင့်အား စိတ်သာယာမှုကို ခံစားစေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဦးနှောက်ထဲတွင် စိတ်သာယာမှုကို သိုလှောင်ထားသောနေရာ ရှိသည်။ မူးယစ်ဆေးဝါးသည် ထိုနေရာရှိ စိတ်သာယာမှုကို ထုတ်လွှင့်စေသည်။ ဤစိတ်သာယာမှုသည် မူးယစ်ဆေးဝါး ရရှိသည့်နှင့်အမျှ ကျွန်ုပ်တို့အား ပျော်ရွှင်စေသည်။ ထို့အတူ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဆိုးဝါးသောခံစားမှုကို ခံစားရသည်။ ဤသို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ မူးယစ်ဆေးဝါး

သည် စိတ်သာယာမှု အတူကို ပြုလုပ်၍ ဦးနှောက်ထဲရှိ စိတ်သာယာမှုကို ကုန်ခမ်းသွားစေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထိုအခါ သင်သည် ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နာကြင်မှုကို ခံစားရသည်။ ထို့အပြင် သင်သည် မူးယစ်ဆေးဝါးကို သုံးစွဲပူးသောအခါ သင်၏ခန္ဓာကိုယ်သည် ထိုအရာများကို တောင့်တသည်။ ထိုအခါ သင်သည် ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်မှုများကို တွေ့ကြုံရသည်။



the nervous system
စိတ်သာယာမှုနာကြင်မှု



Brazil

ဘရာဇီးနိုင်ငံ



ဘရာဇီးနိုင်ငံသည် ကြီးမားကျယ်ဝန်းသော နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းသည် တောင်အမေရိကတိုက်၏ တစ်ဝက်ခန့် ကျယ်ဝန်းသည်။ ၎င်းတွင် လှပသော သဘာဝ ရှုခင်းများစွာ ရှိပါသည်။

ယာ'ဟုခေါ်သော ကိုယ်ခံပညာအကများကို လေ့ကျင့်ရန်လည်း နှစ်သက် ကြသည်။

ကမ္ဘာ့အကြီးဆုံး အပူပိုင်းမိုးသစ်တောကို ဘရာဇီးနိုင်ငံ၏ မြောက်ဘက်ခြမ်းတွင် တွေ့ရှိရသည်။ အမေရိကတိုက်ရှိ ထိုအပူပိုင်းမိုးသစ်တောကို ဖြတ်သန်းစီးဆင်းသွားပါသည်။ အရှေ့မြောက်ပိုင်းဒေသရှိ ကုန်းမြေများသည် ခြောက်သွေ့အက်ကွဲ ကြပါသည်။ ကုန်းပြင်မြင့်များ၊ စိုက်ပျိုးရေးဖြစ်ထွန်းနိုင်သော တောင်တန်းများနှင့် မြေပြန့်များကို ဘရာဇီးနိုင်ငံ၏ တောင်ဘက်ခြမ်းတစ်လျှောက်တွင် တွေ့ရှိရပါသည်။ သဲသောင်ပြင်ကမ်းခြေကို ဘရာဇီးကမ်းရိုးတန်းတစ်လျှောက်တွင် တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။

များစွာသောလူဦးရေ

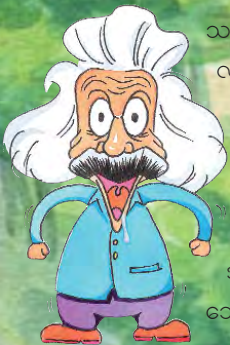
ဘရာဇီးနိုင်ငံတွင် လူဦးရေ ၁၈၄သန်းခန့် နေထိုင်သည်။ ၎င်းသည် ကမ္ဘာ့ပဉ္စမလူဦးရေ အများဆုံးနိုင်ငံဖြစ်သည်။ ဘရာဇီးနိုင်ငံသားအများစုသည် အရှေ့တောင်ဘက်ရှိ ကမ်းရိုးတန်းတစ်လျှောက်ရှိ မြို့ကြီးများနှင့် မြို့ငယ်များတွင် နေထိုင်ကြပါသည်။ ထိုနေရာများသည် ဘရာဇီးနိုင်ငံ၏ အကြီးမားဆုံးမြို့ကြီး နှစ်မြို့ဖြစ်သည့် ဆောင်ပိုလိုနှင့် ရီရီဒီဂျာနဲရီမြို့များ ဖြစ်ပါသည်။

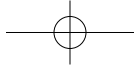
ရောထွေးနေသော ယဉ်ကျေးမှုများ

ဘရာဇီးလူမျိုးအများစုသည် မူလဘရာဇီးလူမျိုးများ၊ ပေါ်တူဂီလူမျိုးများနှင့် အာဖရိကလူမျိုးများမှ ဆင်းသက်လာကြသည်။ ဤသို့ဆင်းသက်လာခြင်းကြောင့် ဘရာဇီးတို့တွင် တစ်မူထူးခြားသော ယဉ်ကျေးမှုများကို တွေ့ရှိရသည်။

၎င်းတို့၏သမိုင်းအရ ဘရာဇီးလူမျိုးများသည် ပေါ်တူဂီဘာသာစကားကို ပြောဆိုကြသည်။ အခြားကျန်ရှိသော တောင်အမေရိကတိုက်ရှိ လူများသည် စပိန်ဘာသာစကားကို ပြောဆိုကြသည်။ ဘရာဇီးလူမျိုးအများစုသည် ခရစ်ယာန်များ ဖြစ်ကြသည်။

ဘရာဇီးလူမျိုးများသည် ဆမ်ဘာအကများ ကခြမ်းကို နှစ်သက်ကြသည်။ ဤအကသည် တေးသီချင်းနှင့် တွဲဖက်ကရသော အကတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ 'ကာပိုရီ





အမေဇုံ

အမေဇုံမြစ်သည် အာဖရိကတိုက်ရှိ နိုင်းမြစ်ပြီးလျှင် ကမ္ဘာ့ဒုတိယ အရှည်ဆုံးမြစ် ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းမြစ် ဖြတ်သန်းစီးဆင်းသွားသော ဒေသကို အမေဇုံမြစ်ဝှမ်း ဟုခေါ်သည်။ ၎င်းသည် ဘရာဇီးနိုင်ငံ၏ တစ်ဝက်နီးပါးခန့် ကျယ်ဝန်းသည်။ အပူပိုင်းမိုးသစ်တောသည် အမေဇုံမြစ်ဝှမ်း တစ်လျှောက်တွင် ပေါက်ရောက်သည်။

ထောင်ပေါင်းများစွာသော အပင်များ၊ ငှက်များ၊ တွားသွားသတ္တဝါ များ၊ ငါးများနှင့် နို့တိုက်သတ္တဝါများသည် အမေဇုံမိုးသစ်တော ထဲတွင် နေထိုင်ကြသည်။ အကယ်၍ သင်အင်းဆက်ပိုးကောင်များ ကိုနှစ်သက်လျှင် ဤနေရာသည် သင့်အတွက် သင့်တော်သောနေ ရာဖြစ်သည်။ အမျိုးအနွယ် ၇၀၀၀ ကျော်သော အင်းဆက်ပိုး ကောင်များကို ဤမိုးသစ်တောကြီးထဲတွင် တွေ့ရှိရသည်။

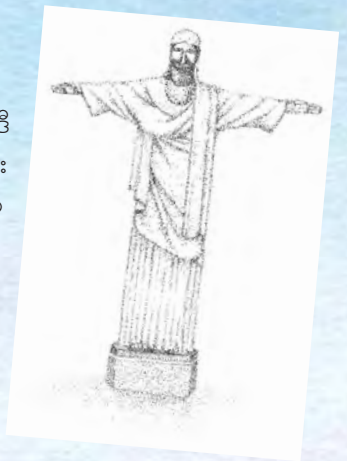
မူလအမေရိကန်တိုင်းရင်းသား အမျိုးအနွယ်များဖြစ်သော ကာရာဝို နှင့် ရာနီမာမိတို့သည် အမေဇုံမိုးသစ်တောထဲတွင် နေထိုင်ကြ သည်။ အချို့တိုင်းရင်းသားတို့သည် ရိုးရာဓလေ့ ထုံးတမ်းအစဉ်အ လာကို ထိမ်းသိန်းစောင့်ရှောက်၍ ယနေ့တိုင် ကျင့်သုံးကြပါသည်။

ယခုအခါ၌ အမေဇုံမိုးသစ်တောသည် အန္တရာယ်နှင့် ရင်ဆိုင်လျက်ရှိ သည်။ ဘရာဇီးတို့သည် နှစ်စဉ် စတုရန်းမိုင် ထောင်ကျော်သော သစ်တောများ ဆုံးရှုံးရသည်။ ဤသို့သစ်တောဆုံးရှုံးခြင်းမှာ သစ် ပင်များခုတ်ခြင်းနှင့် လယ်ယာမြေများ တိုးချဲ့ခြင်းကြောင့် ဖြစ် သည်။ ဤသို့ဖြစ်ခြင်းကြောင့် သစ် တောနှင့် သစ်တောထဲတွင် နေထိုင်သော မူလအမေရိကန်တိုင်းရင်းသားတို့အား အခက်အခဲဖြစ်စေသည်။



ရီရိုဒီဂျာနဲရိုမြို့

ဘရာဇီးလူမျိုးများသည် ရီရိုဒီ ဂျာနဲရိုမြို့ကို ‘အံ့ဩဖွယ်ကောင်း သောမြို့’ဟု ခေါ်ကြသည်။ အ ဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်း သည် ဘရာဇီးကုန်းပြင်မြင့်နှင့် အတ္တလန်တိတ်သမုဒ္ဒရာကြား ထဲတွင် တည်ရှိသောကြောင့် ဖြစ်သည်။



ရီရိုဒီဂျာနဲရိုမြို့ရှိ ခေါ်ဒိုဗာဒိုတောင်ပေါ်တွင် ‘ခရိုက်ဒီရီဒီမာ’ ရုပ်တု ရှိသည်။ ဤရုပ်တုကို ပေါ်တူဂီတို့ထံမှ လွတ် လပ်ရေးရရှိခြင်း နှစ် ၁၀၀ အထိမ်းအမှတ်ဖြင့် ၁၉၂၂တွင် ဆောက် လုပ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုရုပ်တုမှ ရီရိုဒီဂျာနဲရိုမြို့တစ်မြို့လုံးကို ကောင်း စွာ တွေ့မြင်နိုင်သည်။

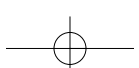
နှစ်စဉ် ရီရိုဒီဂျာနဲရိုမြို့၌ ကမ္ဘာ့အကြီးကျယ်ဆုံးပွဲတော်ဖြစ်သော ‘ခါနီဗာပွဲတော်’ကို ကျင်းပကြသည်။ ၎င်းကို ဖေဖေါ့ဝါရီလကုန်ခါနီး နှင့် ခရစ်ယာန်ဥပုသ်စောင့်ရက် မတိုင်မီတွင် ကျင်းပလေ့ရှိသည်။ ၎င်းသည် ၅ ရက်ကြာ ကျင်းပသောပွဲတော် ဖြစ်သည်။ ခါနီဗာသည် အသေးစိတ်ပြင်ဆင်ထားသောလှည်းများနှင့်ကားများ စီတန်းလှည့် လည်ခြင်း၊ တေးဂီတ၊ ကခုန်ခြင်းများနှင့် ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲများ ကျင်းပ သောအချိန် ဖြစ်သည်။

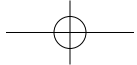


ဘောလုံး

ဘောလုံးကစားခြင်းကို နှစ်သက်ပါသလား။ ဘရာဇီးလူမျိုးများသည် ဘောလုံးကန်ခြင်းကို အလွန်နှစ်သက်ကြသည်။ သူတို့သည် ၎င်းကို ‘ဖွတ်ဘို’ ဟုခေါ်ကြသည်။ သန်းပေါင်းများစွာသော ဘရာဇီးတို့သည် ဘရာဇီး ဘောလုံးအသင်းကလပ်များ၏ အသင်းဝင်များ ဖြစ်ကြသည်။

ကမ္ဘာ့နာမည်ကျော် ဘောလုံးသမား ပီလီကို သင်တို့ကြားဖူးကြ မည်ဖြစ်သည်။ သူကို လူအများက ရာသက်ပန်အကောင်းဆုံး ဘောလုံးကစားသမားအဖြစ် သတ်မှတ်ကြသည်။ ကမ္ဘာ့ဖလား ဘောလုံးပြိုင်ပွဲတွင် ပီလီသည် ဘရာဇီးနိုင်ငံကို ကမ္ဘာ့ဖလား သုံးကြိမ်ရအောင် ပြုလုပ်နိုင်ခဲ့သည်။





မစွမ်းမသန်သူများအားကစား

Handicapped Sports

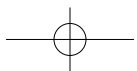
အားကစားပြုလုပ်ခြင်းကို လူတိုင်းနှစ်သက်ကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အများစုသည် အောင်မြင်သော အားကစားသမားများ ဖြစ်လိုကြသည်။ အချို့လူငယ်များနှင့်ကလေးများသည် သူတို့၏ မစွမ်းမသန်မှုကြောင့် အားကစားကို မပြုလုပ်နိုင်ပါဟု ထင်ကြသည်။ အမှန်တကယ်တွင် မစွမ်းမသန်သူများလည်း အားကစား ပြုလုပ်နိုင်ကြသည်။

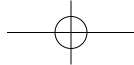
ဒုတိယကမ္ဘာစစ်အပြီးတွင် အင်္ဂလန်နိုင်ငံ၌ ဆရာဝန်တစ်ဦးသည် စစ်ပွဲတွင်ဒဏ်ရာရရှိပြီး မစွမ်းမသန်ဖြစ်သော စစ်သားများကို အားကစားများပြုလုပ်ရန် ကူညီခဲ့သည်။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ မစွမ်းမသန်ကော်မတီကို စတင်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုကော်မတီသည် ကြီးထွားလာ၍ ၁၉၆၀ ခုနှစ်တွင် ပထမဦးဆုံးအကြိမ် မစွမ်းမသန်အိုလံပစ် အားကစားပွဲတော် (ပါရာလံပစ်)ကို အီတလီနိုင်ငံ ရှမ်းမြို့၌ ကျင်းပခဲ့သည်။ ယခုအခါ ပါရာလံပစ်အားကစားပွဲတော်ကို နှစ်နှစ်တစ်ကြိမ် ကျင်းပသည်။ နိုင်ငံပေါင်းများစွာမှ မစွမ်းမသန် အားကစားသမားများသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး တွေ့ဆုံယှဉ်ပြိုင် ကြသည်။

ယခုအခါတွင် မစွမ်းမသန်အားကစား၌ ထင်ရှားသော အားကစားသမားများ ပေါ်ထွက်လာကြသည်။ ၂၀၀၄ ခုနှစ်တွင် နွေရာသီ ပါရာလံပစ်အားကစားပွဲတော်ကို ဂရိနိုင်ငံ အေသင်မြို့၌ ကျင်းပခဲ့သည်။ ထိုအားကစားပွဲတော်၌ အားကစားသမားတစ်ဦးက မစွမ်းမသန်သူသည် အားကစားကို ကြွေးစားကစားသမားအဆင့် ကစားနိုင်ကြောင်းကို ပြသနိုင်ခဲ့သည်။ သူသည် ကနေဒီယန်နိုင်ငံသား ပက်ထရစ်အင်ဒါစန် ဖြစ်သည်။ သူသည် ကမ္ဘာ့အကောင်းဆုံး ဘီးတပ်ကုလားထိုင် ဘတ်စကက်ဘောကစားသမား ဖြစ်သည်။ သူသည် သူ၏အသင်း ရွှေတံဆိပ်ရရှိရန် ဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့သည်။



ဘီးတပ်ကုလားထိုင် ဘတ်စကက်ဘော ကစားခြင်းသည် ပါရာလံပစ်အားကစားပွဲတော်၌ ထင်ရှားသော အားကစားတစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် လျင်မြန်ဖြတ်လတ်မှုနှင့် ခံနိုင်ရည်ရှိမှုတို့ကို လိုအပ်သော မရပ်မနားလှုပ်ရှားမှုရှိသည့် အားကစားဖြစ်သည်။ ဘီးတပ်ကုလားထိုင် ဘတ်စကက်ဘောအသင်းတစ်သင်း၌ ကစားသမား ငါး ဦး ပါဝင်သည်။ ဤကစားနည်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ တစ်ဖက်အသင်း၏အပေါက်ထဲသို့ ဘောလုံးသွင်းရန်နှင့် မိမိအသင်းအား တစ်ဖက်အသင်းမှ ဘောလုံးမသွင်းနိုင်ရန် ကာကွယ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ နိုင်သောအသင်းမှာ ပုံမှန် ဘတ်စကက်ဘောကစားသကဲ့သို့ ဘောလုံးအများဆုံးသွင်း၍ အမှတ်အများဆုံးရသောအသင်း ဖြစ်သည်။ ၎င်းနှင့် ပုံမှန်ဘတ်စကက်ဘောကစားနည်းတို့ ကွားခြားချက်မှာ ဘီးတပ်ကုလားထိုင်ကို အသုံးပြုခြင်းနှင့် လက်ဖြင့် ဘီးတပ်ကုလားထိုင်ကို ကျွမ်းကျင်စွာ ရွေ့လျားခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။





မျက်လှည့်ဖယောင်းတိုင်ခွက်

The Magic Candleholder episode 3



ဖယောင်းတိုင်ခွက်ကို
ထူးဆန်းတဲ့အရာဖြစ်ဖို့
မှုတ်ကြည့်ရမယ်။



လက်နဲ့ပွတ်
ကြည့်ရင်ကောင်းမယ်။



လှုပ်ကြည့်ရင် ကောင်းမယ်။



တော်ပြီ၊
ဘာမှလည်း
ဖြစ်မလာ
ဘူး။



စိတ်ကူး
ယဉ်ပြီး အချိန်
ဖြန်းနေမယ့်အစား
စာသွားဖတ်ရင်
ကောင်းမယ်။

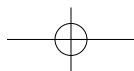
အနည်းဆုံး
တော့ ဖယောင်း
တိုင်ထည့်ပြီး
မီးထွန်းလို့
ရတယ်။

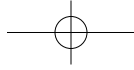


မင်္ဂလာပါ
သခင်၊ သခင်ဆန္ဒကို ကျွန်တော်မျိုး
ဖြည့်စွမ်းပေးနိုင်ပါတယ်။ သခင်အတွက် ကျွန်တော်မျိုး
ဘာလုပ်ပေးရမလဲ။

နောက်တစ်ကြိမ်ထုတ် လူငယ်ကျန်းမာရေးစေတမာန်

စာစောင်တွင် ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။





Children's right: Right to have right information

ကလေးတို့ရဲ့ရပိုင်ခွင့် - မှန်ကန်သောသတင်းအချက်အလက်ရရှိခွင့်



ထက်ထက်၊ မောင်မောင်နှင့် အောင်အောင်တို့သည် ကမ္ဘာကို လှေတစ်စင်းဖြင့်ပတ်ရန် စဉ်းစားနေကြသည်။



သူတို့သည် မြေပုံကိုကြည့်၍ သူတို့၏လှေကလေးဖြင့် မည်သို့ သွားမည်ကို တိုင်ပင်နေကြသည်။



ကမ္ဘာကြီးဟာ ပြားနေတယ်၊ ငါတို့ မဒါဂက်စကာ အဆုံးရောက်ရင် ကမ္ဘာအောက်ကို ပြတ်ကျနိုင်တယ်။

ကမ္ဘာကြီးအဆုံးရောက်လျှင် ကမ္ဘာအောက်သို့ ပြတ်ကျ နိုင်ကြောင်းကို သူတို့သည် ငြင်းခုံနေကြသည်။



မှန်ကန်သော သတင်းအချက်အလက်သည် သင့်အား မှန်ကန်သော ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ပြုလုပ်စေသည်။

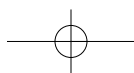


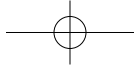
ဒါဆို ကမ္ဘာကြီးကို လှေနဲ့ပတ်ဖို့ ဖြစ်နိုင်တယ်။

လူပျံသည် ကမ္ဘာကြီးလုံးကြောင်းကို သူတို့အား ရှင်းပြသည်။



သူငယ်ချင်းသုံးယောက်သည် ကမ္ဘာပတ်ရန် လှေကလေးဖြင့် ပျော်ရွှင်စွာ ထွက်ခွာသွားသည်။





ဘရာဇီးလက်ကောက် ပြုလုပ်ခြင်း

ဘရာဇီးလက်ကောက်များသည် ထူးဆန်းသော ရတနာတစ်ပါး ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းကို ဘယ်နေရာတွင်မဆို ဝတ်ဆင်နိုင်သည်။ သင်၏ လက်ကောက်ဝတ်နှင့် ခြေချင်းဝတ်အပေါ်တွင် ဝတ်ဆင်နိုင်သည်။ အိန္ဒိယလူမျိုးများချစ်ခင်ရင်းနှီးမှုကို ဖော်ပြရန်အတွက် ဤလက်ကောက်များပေးသည်ကို သင်သိပါသလား။ ဤလက်ကောက် ကို ပေးလိုပါက သင်သည် သင်၏သူငယ်ချင်းလက်တွင် ဝတ်ဆင်ပေးရမည်။ ဤသို့ဝတ်ပေးစဉ်အခါ သင်၏ သူငယ်ချင်းအား လိုရာဆုတစ်ခုခုကို တောင်းစေပါ။ လက်ကောက်ကို ပြီးဆုံးအောင် ဝတ်ပေးပါ။ လအနည်းငယ်ကြာသောအခါ လက်ကောက်သည် ပြတ်ထွက်၍ သင်၏သူငယ်ချင်းသည် လိုရာဆုကို ရရှိမည်။

ဘရာဇီးလက်ကောက်ပြုလုပ်ရန် ၂ မီတာအရှည်ရှိသော ချည်ကြိုး သုံးကြိုးနှင့် အပ်တစ်ချောင်းတို့ လိုအပ်သည်။ သင်နှစ်သက်ရာ ကြိုးအရောင်ကို ရွေးချယ်ပါ။ အောက်ပါအဆင့်များကို လိုက်နာ၍ သင့်အတွက် လက်ကောက်တစ်ခု ပြုလုပ်ပါ။

ကြိုးသုံးချောင်းကို အလယ်မှ ခေါက်ပါ။ ကြိုးသုံးချောင်း၏ထိပ်ကို အဝတ်စဉ် အပ်ဖြင့်ချိတ်ပါ။ ထိုသို့ချိတ်ခြင်းသည် ကြိုးများကို မပြေသွားစေရန် ဖြစ်သည်။ သတိပြုရန်။ ကြိုးသုံးချောင်းကို အစီအစဉ် ကျအောင် ထားရမည်။

ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း ကြိုး(၁) နှင့်ကြိုး(၂)ကို ထုံးပါ။

ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း ကြိုး(၁) နှင့်ကြိုး(၃)ကို ထုံးပါ။

ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း ကြိုး(၁) နှင့်ကြိုး(၄)ကို ထုံးပါ။

ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း ကြိုး(၁) နှင့်ကြိုး(၅)ကို ထုံးပါ။

ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း ကြိုး(၁) နှင့်ကြိုး(၆)ကို ထုံးပါ။

၎င်းနောက် ကြိုး(၂)ကို ကြိုး(၃)၊ (၄)၊ (၅)၊ (၆) နှင့် (၁) တို့ဖြင့် ထုံးပါ။ ထိုနည်းတူ ကြိုး(၃)ကို ကြိုး(၄)၊ (၅)၊ (၆)၊ (၁) နှင့် (၂) တို့ဖြင့် ထုံးပါ။ ထိုနည်းတူ ကြိုး(၄)ကို ကြိုး(၅)၊ (၆)၊ (၁)၊ (၂) နှင့် (၃) တို့ဖြင့် ထုံးပါ။ သတိပြုရန်။ ကြိုးကို သေချာစွာ ထုံးရန်သတိပြုပါ။

ထိုနောက် ကြိုး(၄)၊ (၃)၊ (၂) နှင့် (၁) ကို အခြားတစ်ဘက်မှ ပြန်၍ ထုံးရမည်။ ကြိုး(၄)နှင့်ကြိုး(၃)ကို ထုံးပါ။

ကြိုး(၄)နှင့်ကြိုး(၁)

ကြိုး(၄)နှင့်ကြိုး(၁)

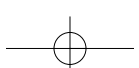
ကြိုး(၄)နှင့်ကြိုး(၆)

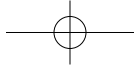
ကြိုး(၅)နှင့်ကြိုး(၄)

ထိုနည်းတူ ကြိုး(၃)၊ (၂) နှင့် (၁)တို့ဖြင့် အစဉ်လိုက် ထုံးပါ။

လိုအပ်သည့် အရှည်ရရှိသည့်အထိ ပြုလုပ်ပါ။ ကြိုးကို ၁-၂-၃-၄ နှင့် ၄-၃-၂-၁ အတိုင်းလိုက်ထုံးရမည်။ သတိပြုရန်။ ကြိုး ၅ နှင့် ၆ သည် စောင့်ဆိုင်းကြိုး ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့ကို ထုံးရန်မလိုပါ။ ၎င်းတို့သည် လက်ကောက်၏ အကျယ်အဝန်းကို ရရှိရန် ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။

လက်ကောက်ပြုလုပ်ပြီးပါက ကြိုးခြောက်ကြိုးကို နှစ်ဘက်ခွဲ၍ ကြိုးသုံးကြိုးစီ ထုံးပါ။ ယခု သင့်အတွက် လက်ကောက်ရရှိပြီ။ သင်၏သူငယ်ချင်းကို ပေးသောအခါ သူ့အားလိုရာဆုကို တောင်းဖို့ပြောရန် မမေ့ပါစေနှင့်။





Hurricanes

ဟာရီကိန်းလေမုန်တိုင်း

ဟာရီ

ကိန်းလေမုန်တိုင်း လာနေပြီ။ လူတွေ လည်း အလုပ်ရှုပ်နေကြပြီ။ စတိုးဆိုင်ကြီး များရှိ ပြတင်းပေါက်များကို ပျဉ်ပြားများဖြင့် ကားရံနေရပြီ။ မိသားစုများ အထုပ်ပိုးများဖြင့် အခြားမြို့များသို့ သွားကြပြီ။ ဟာရီကိန်းလေမုန် တိုင်းသည် အလွန်ပြင်းထန်သော မုန်တိုင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ပျက်စီးထိခိုက်မှုများစွာကို ဖြစ်စေသည်။ ရေကြီး စေသည်။ သစ်ပင်များကို လဲစေသည်။ ပြတင်းပေါက်နှင့် တံခါးများကို ပျက်စီးစေသည်။ အိမ်ခေါင်မိုးများကို လွှင့်ပျံ့စေသည်။

ဟာရီကိန်းလေမုန်တိုင်းများ မည်သည့်အရပ်ကလာသနည်း။

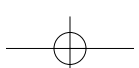
ဟာရီကိန်းလေမုန်တိုင်းများသည် သမုဒ္ဒရာထဲမှ စတင်ဖြစ်ပေါ်သည်။ ၎င်းတို့သည် အီကွေတာအနီးရှိ အပူ ပိုင်းရေထုများမှ ဖြစ်ပေါ်သည်။

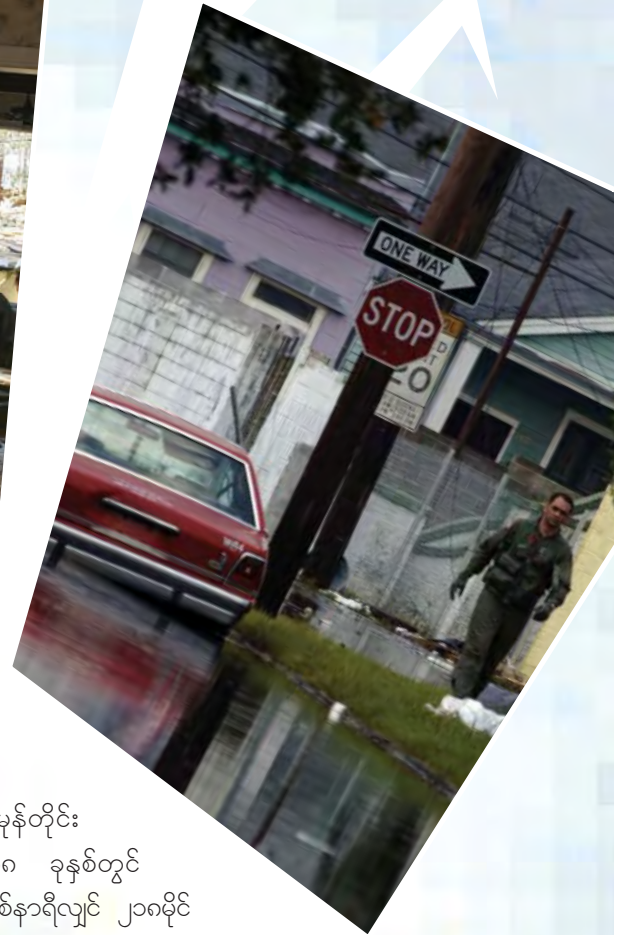
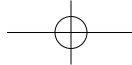
ဟာရီကိန်းလေမုန်တိုင်းသည် ကြီးမားသော စက်ဝိုင်းပုံသဏ္ဌာန်ဖြင့် တိုက်ခိုက်သည်။ ၎င်း၏အလယ်၌ ငြိမ်သက် တိတ်ဆိတ်သောနေရာ ရှိသည်။ ၎င်းကို ဟာရီကိန်းလေမုန်တိုင်းမျက်လုံးဟု ခေါ်ပါသည်။ ၎င်းမျက်လုံး၏ ဘေးပတ် ပတ်လည်၌ ထူထပ်သောတိမ်တိုက်များ ရှိပါသည်။ ပြင်းထန်သောမိုးများသည် ဤတိမ်တိုက်များမှ ဖြစ်ပေါ်သည်။

ဟာရီကိန်းလေမုန်တိုင်းသည် ရေရှိသော နေရာတစ်လျှောက်ကို ရွေ့လျားတိုက်ခတ်သည်။ ၎င်းသည် ပူနွေး သောရေထုကို ဖြတ်သန်းသွားသောအခါ ပို၍ကြီးမား ပြင်းထန်လာသည်။ အချို့ဟာရီကိန်းလေမုန်တိုင်းများ သည် လူတို့နေထိုင်သော ကုန်းမြေနေရာသို့ ဦးတည်ရွေ့လျားသည်။ ၎င်းတို့သည် ကုန်းမြေပြင်သို့ ရောက် ရှိသွားသောအခါ ကြီးမားသော ပျက်စီးဆုံးရှုံးခြင်းများကို ဖြစ်စေသည်။ ၎င်းတို့သည် ဝေးကွာသော အရပ်သို့ ရောက်ရှိသွားသောအခါ အင်အားလျော့နည်းသွားသည်။ ထို့အတူ အေးသောရေထုကို ဖြတ်သန်းသွားသောအခါတွင်လည်း အင်အားလျော့နည်းသွားသည်။

ဟာရီကိန်း လေမုန်တိုင်းများသည် မည်မျှ ပြင်းထန်သနည်း။

မိုးလေဝသပညာရှင်များသည် ဟာရီကိန်းလေမုန်တိုင်းများအကြောင်းကို လေ့လာကြသည်။ ၎င်း၏ပြင်းထန်အား အပေါ်မူတည်၍ အမျိုးအစားများ ခွဲခြားကြသည်။ ပြင်းထန်အား အနည်းဆုံးမုန်တိုင်းကို အမျိုး အစား(၁)ဟု သတ်မှတ်သည်။ ၎င်းသည် တစ်နာရီ လျှင် လေပြင်းတိုက်ခတ်အား





အနည်းဆုံး
၇၄မိုင် ရှိသည်။ အင်အားအပြင်း
ထန်ဆုံးမုန်တိုင်းကို အမျိုးအစား(၅)ဟု သတ်မှတ်
ကြသည်။ ၎င်းသည် တစ်နာရီလျှင် လေပြင်းတိုက်ခတ်အား
အနည်းဆုံး ၁၅၅မိုင် ရှိသည်။

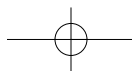
၂၀ ရာစုနှစ်၏ အင်အားအပြင်းထန်ဆုံးလေမုန်တိုင်းမှာ ဂေးဘတ်လေမုန်တိုင်း
ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ဂျာမေးကာကျွန်းစုနှင့် မက်စီကိုနိုင်ငံကို ၁၉၈၈ ခုနှစ်တွင်
တိုက်ခတ်ခဲ့သည်။ ဂေးဘတ်လေမုန်တိုင်း၏ လေပြင်းတိုက်ခတ်အားသည် တစ်နာရီလျှင် ၂၁၈မိုင်
ရှိသည်။ များမကြာမီအချိန်က အမေရိကန်နိုင်ငံအနောက်ပိုင်းကမ်းရိုးတန်းကို ပြင်းထန်သော လေမုန်
တိုင်းတစ်ခု တိုက်ခတ်ခဲ့သည်။ ၎င်းကို ‘ခါထရီနာ လေမုန်တိုင်း’ဟု ခေါ်သည်။ ၎င်းသည် လူ ၂၁၁၀၀ ခန့်
နေထိုင်သော နယူးအော်လီဇန်မြို့ကို ပျက်စီးစေခဲ့သည်။

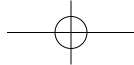
ဟာရီကိန်းလေမုန်တိုင်းများဖြစ်မည်ကို မှန်းဆနိုင်ပါသလား။

မိုးလေဝသပညာရှင်များသည် ပင်လယ်ထဲရှိ ဟာရီကိန်းလေမုန်တိုင်းများကို နွေရာသီနှင့်
ဆောင်းဦးရာသီများတွင် စောင့်ကြည့်ကြသည်။ သူတို့သည် ပင်လယ်ပြင်တွင် လေမုန်တိုင်း
များစတင်ဖြစ်ပေါ်သောအခါ သေချာစွာ စောင့်ကြည့်ကြသည်။ သူတို့သည် ရေဒါ၊ မိုးလေ
ဝသပြုတ်တုများနှင့် အခြားတိုင်းတာရေးကိရိယာများဖြင့် လေမုန်တိုင်းများကို လေ့လာကြသည်။
သူတို့သည် လေမုန်တိုင်းများ မည်သည့်အရပ်သို့သွားမည်ကို ခန့်မှန်းကြသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ
အထူးပြုလုပ်ထားသော လေယာဉ်များဖြင့် လေမုန်တိုင်းအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်၍ တိုင်းတာမှုများ
ပြုလုပ်ကြသည်။



မိုးလေဝသပညာရှင်များသည် လေမုန်တိုင်းမည်သည့်အရပ်သို့ ဦးတည်သွားနေသည်၊
အိမ်ပြတင်းပေါက်နှင့် တံခါးပေါက်များ သေချာစွာပိတ်၍ အခြားအရပ်ဒေသသို့
သွားရောက်ရှောင်တိမ်းရန် ပြည်သူလူထုအား ပြောကြားသည်။ လေမုန်
တိုင်းဖြစ်မည်ကို ကြိုတင်ခန့်မှန်းနိုင်ခြင်းဖြင့် လူသားတို့၏
အသက်ပေါင်းများစွာကို ကယ်တင်နိုင်သည်။





အာဝေလကစားနည်း

AWELE

အစေ့စားခြင်း
နောက်ဆုံးဝေရမည့် အပေါက်သည် တစ်ဖက်ကစားသမား၏ အပေါက်ဖြစ်ပြီး အစေ့ တစ်စေ့ (သို့) နှစ်စေ့ ကျန်ရှိပါက ထိုအစေ့ကို စားပိုင်ခွင့်ရှိသည်။ ဥပမာ(၄)တွင် ပြထားသည့်အတိုင်း အစေ့ဝေသောအခါ တစ်ဖက်ကစားသမား၏ အစေ့တစ်စေ့ (သို့) နှစ်စေ့ အပေါက်များကို ဖြတ်သွားပါက ထိုအစေ့များကို စားပိုင်ခွင့် ရှိသည်။

အာဝေလသည် ရှေးဟောင်းအာဖရိက ကစားနည်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ၎င်းကို သစ်သားပြားပေါ်တွင် အပေါက်ပေါက်ရှိသော အတန်း ၂တန်းဖြင့် ကစားသည်။ မြေကြီးပေါ်တွင် အပေါက်ဖောက်၍ ကစားနိုင်သည်။ ၎င်းကို ကစားရန် ကစားသမားနှစ်ဦးလိုအပ်၍ အတန်းတစ်တန်းစီသည် ကစားသမားတစ်ဦးစီပိုင်ဆိုင်သော အပိုင်းဖြစ်သည်။ အပေါက်တစ်ပေါက်စီကို အစေ့လေးစေ့ဖြင့် စတင်ကစားရမည်။ သေးငယ်လုံးဝန်းသောအရာများကို အစေ့အဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သည်။

player 1

4	4	4	4	4	4
4	4	4	4	4	4

player 2

ဤကစားနည်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ အစေ့အများဆုံးရရှိအောင် ပြုလုပ်ရန်ဖြစ်သည်။ ကစားသမားများသည် အလှည့်ကျ ကစားရမည်။ ဥပမာ(၁)တွင် ပြထားသည့်အတိုင်း ကစားသမားသည် အကွက်တစ်ကွက်ရှိ အစေ့များကို နှာရီလက်တံ ပြောင်းပြန်လည်သည့်အတိုင်းလည်၍ အကွက်တစ်ကွက်စီကို အစေ့တစ်စေ့စီ ထည့်သွင်းရမည်။ ဥပမာ(၂)တွင် ပြထားသည့်အတိုင်း ဒုတိယကစားသမားသည် ပထမကစားသမားကဲ့သို့ ပြုလုပ်ရမည်။

1

4	4	4	4	4	4
4	4		4	4	4

4	4	4	4	4	4+1
4	4		4+1	4+1	4+1

2

4		4	4	4	5
4	4		5	5	5

4+1		4	4	4	5	
4+1	4+1		+1	5	5	5

ကစားသမား(၁) နှင့် ကစားသမား(၂)သည် အလှည့်ကျ ကစားရမည်။ ဥပမာ(၃)တွင် ပြထားသည့်အတိုင်း ကစားသမား၌ ဝေရန် အစေ့ ၁၂ စေ့ထက်များပါက ပထမဆုံးအပေါက်ကိုကျော်၍ အစေ့များ ထည့်ရမည်။

3

3	5	2	1	2
			6	1

3+1	5+1	2+1	+1	1+1	2+1
+1	1+1		+1	6+1	1+1

4	6	3	1	2	3
1	2		1+1	7+1	2+1

4

4	6	3	1+1	2+1	3+1
1	2		2		3+1

5

				1	2
		2	2	3	1

6

				1	2	
			+1	2+1	3	1

7

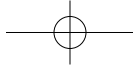
					1	1
		2	2	1	3	1

8

	1				2
		2			

ကစားပွဲကို အဆုံးသတ်ခြင်း
တစ်ဖက်ကစားသမား၏ အစေ့များကို အကုန်စားနိုင်လျှင် ကစားပွဲကို အဆုံးသတ်နိုင်သည်။ ဥပမာ(၈)တွင် ပြထားသည့်အတိုင်း တစ်ဖက်အသင်းရှိ အစေ့များလိုက်စားရန် မဖြစ်နိုင်သောအခြေအနေတွင် ကစားပွဲကို အဆုံးသတ်နိုင်သည်။ ထိုနောက်မိမိ ရရှိသောအစေ့များကို ရေတွက်ရမည်။

24



161507.

ស្ថាប័ន

6466

ထေးကောက်သူတို့၏
Reader's Mail

ဒီစာအုပ်ထဲမှာ ကျွန်တော်အကြိုက်ဆုံး အကြောင်းတစ်ခု
ရှိတယ်။ ဘာအကြောင်းလဲဆိုတော့ ဇီးကွက်ရဲ့အကြောင်း
ပဲ။ ကျွန်တော်အခြားကိစ္စတွေသိချင်ဒါကတော့ အခြား
နိုင်ငံတွေရဲ့ ထူးခြားတဲ့အကြောင်းများဖြစ်ပါတယ်။

စောလှစိန်

အသက် ၁၆ နှစ်

သတ္တမတန်း

အမှတ်(၂) အထက်တန်းကျောင်း၊ အုန်းဖြူ။

ဒီစာအုပ်ထဲမှာ ကျွန်တော်ကစားနည်း ခက်ခက်ခဲခဲ
ကစားချင်ပါတယ်။ ကျွန်တော် ကစားနည်းများ
အများကြီး ကစားချင်ပါတယ်။ အဲဒီကစားနည်း
တွေဟာ ကျွန်တော် စာဖတ်ပျော်ပါတယ်။

തോതാമലാനപേര്

အသက် ၁၅ နှစ်

အငြိမ့်တန်း

အမှတ်(၂) အထက်တန်းကျောင်း၊ အုန်းဖြူ။

ခိုခိုမွှာလေးမြို့သို့သွားလည်တဲ့အကြောင်း ကျွန်မ
 ဖတ်ရလို့ စိတ်ဝင်စားပါသည်။ ကျွန်မကတော့
 တစ်ခါမှ မသွားလည်ရပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်မ
 ကျေနပ်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လဲဆိုတော့ ကျွန်မ
 မွှာလေးမြို့အကြောင်းဖတ်ရပြီး သိရလို့ဖြစ်ပါတယ်။

နော်မုလှကျ။

အသက် ၁၅ နှစ်

အငြိမ့်တန်း

အဋ္ဌမတန်း
အမှတ်(၂) အထက်တန်းကျောင်း၊ အုန်းဖြူ။

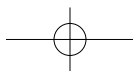
ယူငယ်ကျန်းမာရေးစေတမာန်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့အကြောင်း
အရာတွေမှာ နှစ်သက်တဲ့အရာ ရှိသလို မနှစ်သက်တဲ့
အရာလည်းရှိပါတယ်။ မနှစ်သက်တဲ့အကြောင်းကတော့
ကဗျာနဲ့ပတ်သက်တဲ့အကြောင်းတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

စောကြာနေ့:

စောကြီး
အသက် ၁၅ နှစ်

အငွေတန်း

စာကိုးစား
အသက် ၁၅ နှစ်
အမွေတန်း
အမှတ်(၂) အထက်တန်းကျောင်း၊ ဘုန်းပြန်။



Making a rope ladder

ကြိုးလှေကားပြုလုပ်နည်း



ကြိုးလှေကားကို တွေ့ဖူးပါသလား။ ၎င်းသည် သင့်အတွက် အသုံးဝင်သည်ကို သိပါသလား။ သင်သည် သစ်ပင် (သို့) အိမ်နံရံကို ၎င်းဖြင့် တက်နိုင်သည်။

ခိုင်မာသော ကြိုးတစ်ချောင်းကို ရှာပြီး အောက်ဖော်ပြပါ ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်ကို လိုက်နာ၍ သင့်အတွက် ကြိုးလှေကားတစ်ခု ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ သင်သည် ၎င်းကြိုးလှေကား မည်သို့ပြုလုပ်သည်ကို သင်ယူနိုင်ပါသည်။ ပျော်ရွှင်ကြည်နူးကြပါစေ။

Health Messenger Junior is a quarterly publication of the French NGO **Aide Medicale Internationale**, realized in collaboration with **UNICEF**. It aims at sensitizing children from school standard 4 to 7 living along the Thai-Myanmar border to major health issues, providing them with life-skills and opening them up to other perspectives. Health Messenger Junior is developed in collaboration with various agencies involved in the education sector, as well as with teachers and educators working in camps and migrant communities in Thailand.

Project Coordinator / Marie Garnier

Assisted by Claire Le Diraison

Editor / Mar Doh

Artistic Director / Sylvain Silleran

Illustrators / Anchalee Areewong,

Wilasinee Wipakarn, Piyakan Poolacorn

Distribution Manager / Manit Tipbanjongsuk

