

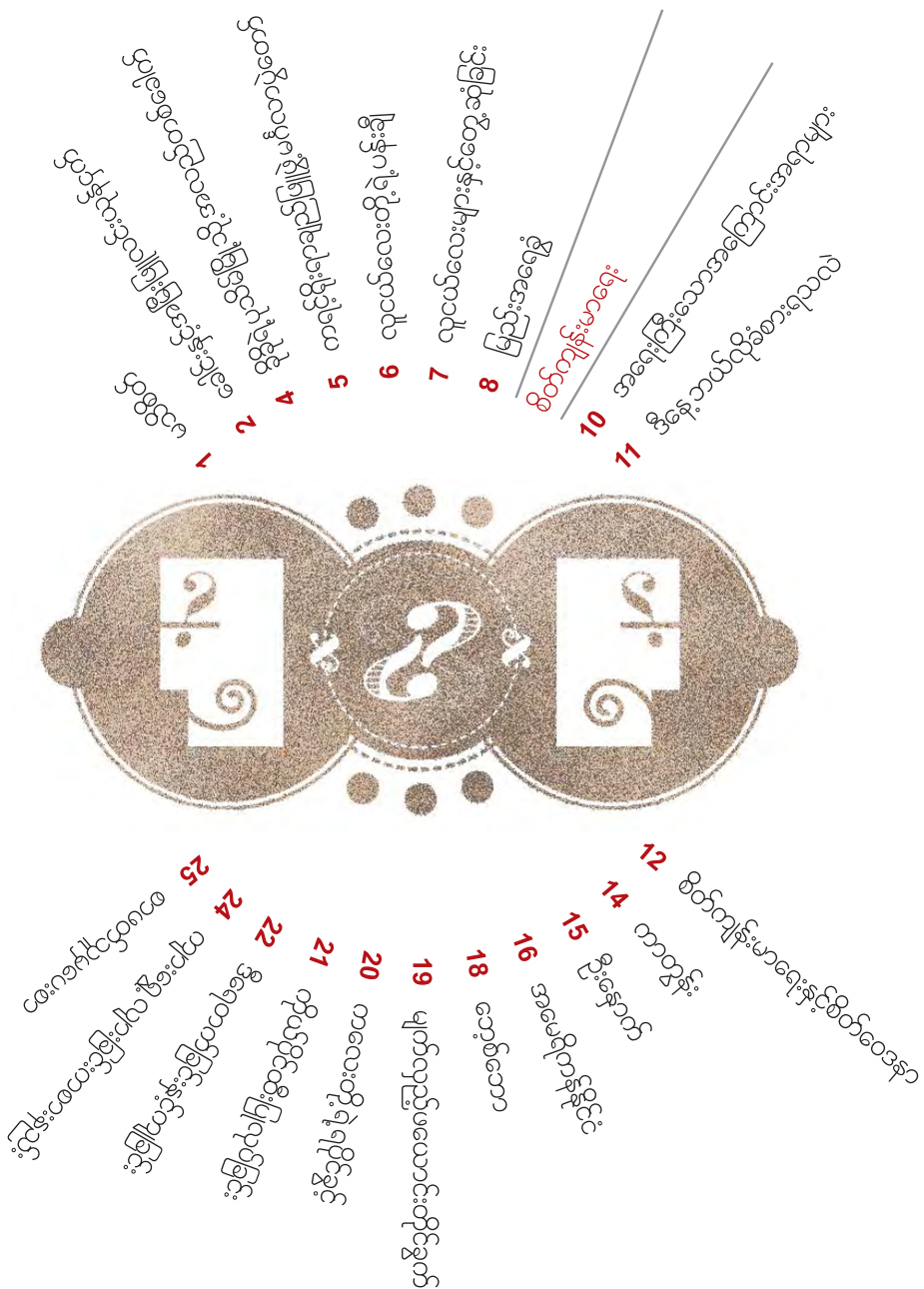
HEALTH

Junior
messenger

5

စိတ်ကျန်းမာရေး
MENTAL HEALTH

June 2006



အယ်ဒီတာအာဇာနည်

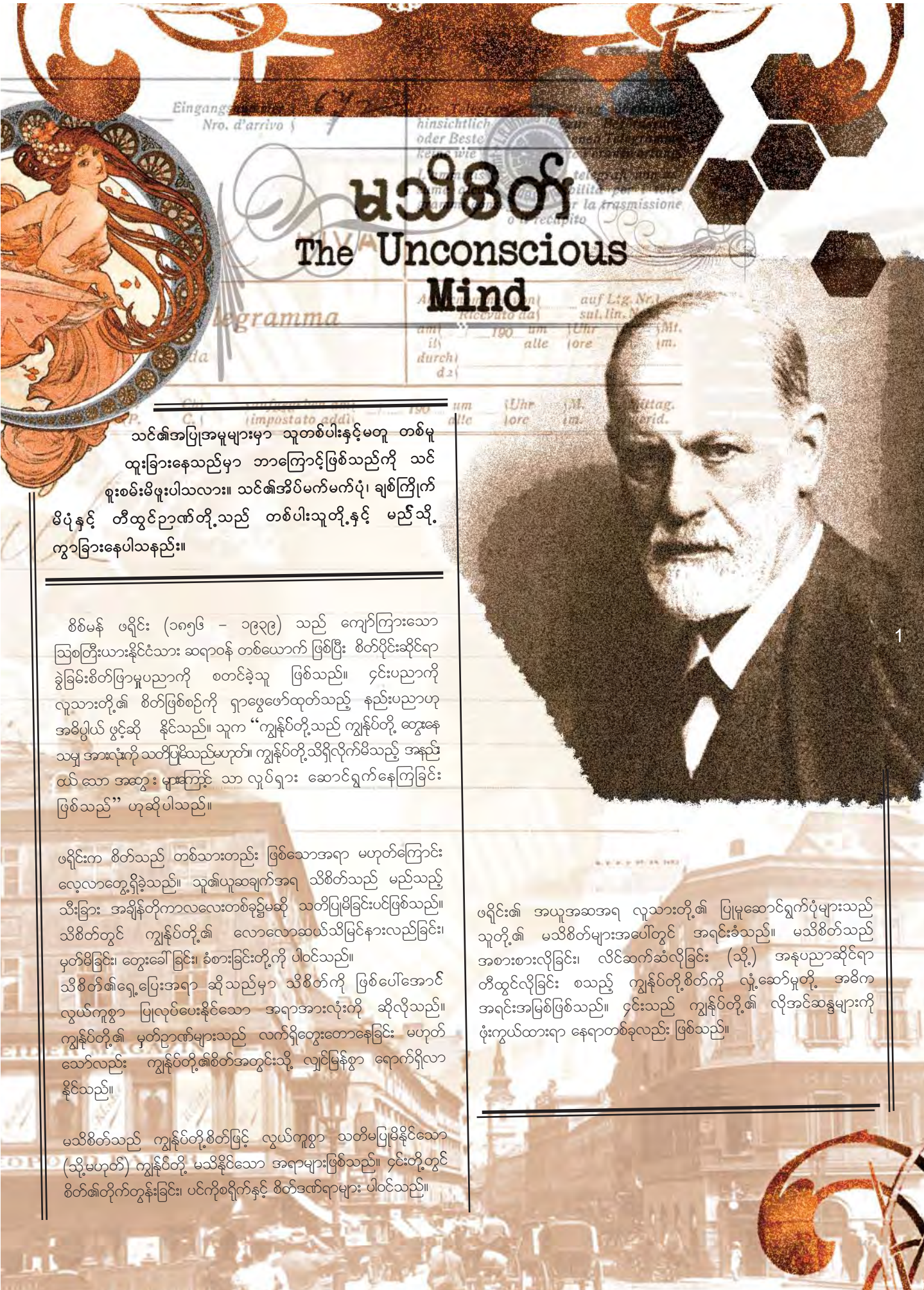
မြောက်အမေရိက၊ ဥရောပနှင့် ကမ္ဘာအရပ်ရပ်တွင် တိုးတက်များပြားစွာ ဖြစ်ပွားနေသော စိတ်ရောဂါသည် လူတို့အား မသန်မစွမ်းခြင်း ဖြစ်စေသည် ကို သင်သိပါသလား။ အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် အသက် (၅) နှစ်မှ (၁၇)နှစ် အတွင်းရှိ ကလေးလူငယ် (၃)သန်းမှ (၅)သန်း ခန့်သည် ပြင်းထန်သော စိတ်ဝေဒနာကို ခံစားနေကြရသည်။

စိတ်ကျန်းမာရေးသည် အရေးကြီး၍ စိတ်ဝင်စားဖွယ် ကောင်းသော အကြောင်းအရာ တစ်ခုဖြစ်သည်။ ဤစာစောင်၌ စိတ်ကျန်းမာရေး အကြောင်းကို အဓိကထား ဖော်ပြထားပါသည်။ စိတ်ကျန်းမာရေး ပြဿနာများ

ကိုမည်သို့ဖြေရှင်းပုံ၊ စိတ်ဝေဒနာရှင်များအား မည်သို့ကူညီပုံနှင့် လူသား၏ ဦးနှောက် မည်သို့ အလုပ်လုပ်ပုံတို့ကို ဖော်ပြထားပါသည်။

ဤလတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် အမေရိကန်နိုင်ငံသို့ အလည်သွားကြမည်။ ကြီးမားလှသောနိုင်ငံကြီး၏ အံ့ဩ ဖွယ်ရာ ကြီးကျယ်ဆန်းပြားပုံများကို စာမျက်နှာ (၁၆) တွင် ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။ အမေရိကန်နိုင်ငံရှိ ခေါင်းနှင့် အမြီးဖြူလင်းယုန်ငှက်၊ စိတ်ဝင်စားဖွယ် ဘွဲ့ဘောကစားနည်းနှင့် ၎င်း၏ရှုပ်ထွေးလှသော သမုဒ္ဒရာများကို သွားရောက် ရှာဖွေကြပါစို့။

စေတမာန်အဖွဲ့။



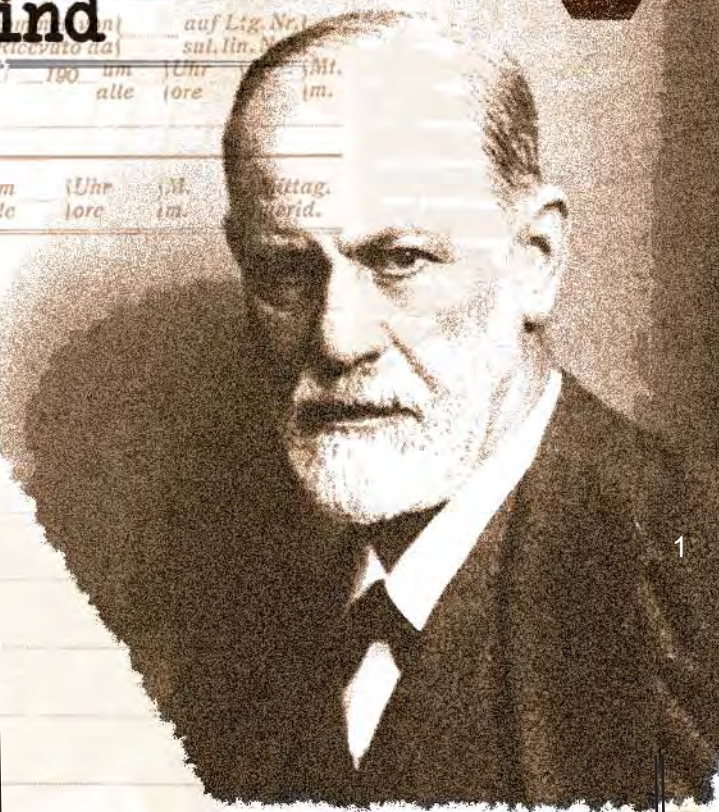
မသိစိတ် The Unconscious Mind

သင်၏အပြုအမူများမှာ သူတစ်ပါးနှင့်မတူ တစ်မူ
ထူးခြားနေသည်မှာ ဘာကြောင့်ဖြစ်သည်ကို သင်
စူးစမ်းမိဖူးပါသလား။ သင်၏အိပ်မက်မက်ပုံ၊ ချစ်ကြိုက်
မိပုံနှင့် တီထွင်ဉာဏ်တို့သည် တစ်ပါးသူတို့နှင့် မည်သို့
ကွာခြားနေပါသနည်း။

စိတ်မန် ဖရိုင်း (၁၈၅၆ - ၁၉၃၉) သည် ကျော်ကြားသော
ဩစတြီးယားနိုင်ငံသား ဆရာဝန် တစ်ယောက် ဖြစ်ပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာမှုပညာကို စတင်ခဲ့သူ ဖြစ်သည်။ ၎င်းပညာကို
လူသားတို့၏ စိတ်ဖြစ်စဉ်ကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်သည့် နည်းပညာဟု
အဓိပ္ပါယ် ဖွင့်ဆို နိုင်သည်။ သူက “ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့ ဆွေးနေး
သမျှ အားလုံးကို သတိပြုမိသည်မဟုတ်။ ကျွန်ုပ်တို့သိရှိလိုက်မိသည့် အနည်း
ငယ် သော အဆွေး နှစ်ကြိမ် သာ လှုပ်ရှား ဆောင်ရွက်နေကြခြင်း
ဖြစ်သည်” ဟုဆိုပါသည်။

ဖရိုင်းက စိတ်သည် တစ်သားတည်း ဖြစ်သောအရာ မဟုတ်ကြောင်း
လေ့လာတွေ့ရှိခဲ့သည်။ သူ၏ယူဆချက်အရ သိစိတ်သည် မည်သည့်
သီးခြား အချိန်တိုကာလလေးတစ်ခုနှင့်မဆို သတိပြုမိခြင်းပင်ဖြစ်သည်။
သိစိတ်တွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ လောလောဆယ်သိမြင်နားလည်ခြင်း၊
မှတ်မိခြင်း၊ တွေးခေါ်ခြင်း၊ စံစားခြင်းတို့ကို ပါဝင်သည်။
သိစိတ်၏ရှေ့ပြေးအရာ ဆိုသည်မှာ သိစိတ်ကို ဖြစ်ပေါ်အောင်
လွယ်ကူစွာ ပြုလုပ်ပေးနိုင်သော အရာအားလုံးကို ဆိုလိုသည်။
ကျွန်ုပ်တို့၏ မှတ်ဉာဏ်များသည် လက်ရှိတွေးတောနေခြင်း မဟုတ်
သော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်အတွင်းသို့ လျှင်မြန်စွာ ရောက်ရှိလာ
နိုင်သည်။

မသိစိတ်သည် ကျွန်ုပ်တို့စိတ်ဖြင့် လွယ်ကူစွာ သတိမပြုမိနိုင်သော
(သို့မဟုတ်) ကျွန်ုပ်တို့ မသိနိုင်သော အရာများဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့တွင်
စိတ်၏တိုက်တွန်းခြင်း၊ ပင်ကိုစရိုက်နှင့် စိတ်ဒဏ်ရာများ ပါဝင်သည်။



ဖရိုင်း၏ အယူအဆအရ လူသားတို့၏ ပြုမူဆောင်ရွက်ပုံများသည်
သူတို့၏ မသိစိတ်များအပေါ်တွင် အရင်းခံသည်။ မသိစိတ်သည်
အစားစားလိုခြင်း၊ လိင်ဆက်ဆံလိုခြင်း (သို့) အနုပညာဆိုင်ရာ
တီထွင်လိုခြင်း စသည့် ကျွန်ုပ်တို့စိတ်ကို လှုံ့ဆော်မှုတို့ အဓိက
အရင်းအမြစ်ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ လိုအင်ဆန္ဒများကို
ဖုံးကွယ်ထားရာ နေရာတစ်ခုလည်း ဖြစ်သည်။

ခေါင်းနှင့်အမြီးဖြူလင်းယုန်ငှက် THE BALD EAGLE

လွတ်လပ်မှုရှိသောငှက်

လင်းယုန်ငှက်အမျိုးအစား အဓိကအားဖြင့် (၄)မျိုးရှိသည်။ အထင်ရှားဆုံး လင်းယုန်ငှက်မှာ အမေရိကန် ခေါင်းနှင့်အမြီးဖြူလင်းယုန်ငှက် (ပင်လယ်လင်းယုန်ငှက်) ဖြစ်သည်။ အမေရိကန်တို့၏ ငွေအကြွေစေ့ (၂၅)ပြား အနောက်ဘက် အခြမ်းကိုကြည့်ပါက ထိုလင်းယုန်ငှက်ပုံကို တွေ့ရမည်ဖြစ်သည်။ ခေါင်းနှင့်အမြီးဖြူလင်းယုန်ငှက်သည် အမေရိကန်နိုင်ငံ၏ အမှတ်အသားဖြစ်၍ လွတ်လပ်မှုကိုဖော်ဆောင်သည်။ မြောက်အမေရိကတိုက်ကိုယ်စားပြုသော ငှက်လည်း ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ကြီးမားသောကြောင့် အခြားငှက်များ၏ ဘေးအန္တရာယ်ကို ကြောက်ရန် မလိုပါ။

နေရာတိုင်း၌ ရှိသောလင်းယုန်ငှက်များ

မြစ်၊ အင်းအိုင်၊ လှံ၊ ပင်လယ်ကမ်းခြေစသော ရေများစွာရှိသည့် နေရာတိုင်းတွင် ခေါင်းနှင့်အမြီးဖြူလင်းယုန်ငှက်များကို တွေ့နိုင်သည်။ ၎င်းတို့သည် အမေရိကန်နိုင်ငံအဝှမ်းတွင် နေထိုင်သော်လည်း ၎င်းတို့၏ သဘာဝ နေရပ်မှာ ငါးအများအပြားရှိသော အရှေ့နှင့်အနောက် ပင်လယ်ကမ်းခြေ များ ဖြစ်ကြသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အစာများကို လွယ်ကူစွာ ရှာဖွေရန် နေရာသီတွင် အေးသောဒေသများနှင့် ဆောင်းရာသီတွင်ပူသော ဒေသများသို့ ရွှေ့ပြောင်းသွားလာကြသည်။

သားကောင်ဖမ်းစားသောငှက်

လင်းယုန်ငှက်များသည် ငါးများအပြင် ဘဲ၊ လိပ်၊ ယုန်နှင့် မြွေစသော သားကောင်ငယ်များကို ဖမ်းစားလေ့ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းတို့ကို သားကောင်ဖမ်းစားသောငှက်များဟု ခေါ်သည်။ သို့သော် ၎င်းတို့သည် အခြားငှက်များ ကဲ့သို့ နေစဉ် အစာ စားလေ့ မရှိပါ။





မျက်လုံးများနှင့်အတောင်များ

ခေါင်းနှင့်အမြီးဖြူ လင်းယုန်ငှက် အစာရှာရာတွင် အထောက်အကူ ပြုသောမျက် (၂) ချက်ရှိသည်။ ပထမအချက်မှာ ငှင်းတို့၌ အစွမ်းထက်သော မျက်လုံးများဖြစ်သည်။ ငှင်းတို့သည် ပေ (၁၀၀) ကျော်အမြင့်မှ ပျံဝဲနေရင်း ရေထဲ၌ရှိသော ငါးများကို လွယ်ကူစွာ မြင်နိုင်သည်။ နောက်တစ်ချက်မှာ ငှင်းတို့၌ ရှည်၍ကျယ်သော အတောင်များ ဖြစ်သည်။ ထိုအတောင်တို့သည် ငှင်းတို့ ပျံတက်ရန်နှင့် လေဟုန်စီးရန် အထောက်အကူပေးသည်။ လင်းယုန်ငှက်သည် ရေထဲ၌ ရှိသော သားကောင်ကို တွေ့သောအခါ ငှင်းသည် ရေမျက်နှာပြင်ပေါ်သို့ ညင်သာလှပစွာ ဆင်းသက်သည်။ ငှင်းနောက် ရေထဲ၌ ရှိသော သားကောင်ကို ငှင်း၏သန်မာသော ခြေထောက် များဖြင့် လျှပ်မြန်စွာ ဆွဲယူသည်။ သူတို့အတောင်တို့ဖြင့် အမြင့်ပေ (၁၀၀၀၀) ကျော်၌ ပျံသန်းနိုင်၍ နာရီပေါင်း များစွာ လေထဲတွင် လေဟုန်စီးနိုင်သည်။

ချစ်မေတ္တာငှက်

လင်းယုန်ငှက်များသည် အသိုက်များကို သစ်ပင်မြင့်ကြီးများ၏ ထိပ်များတွင် ဆောက်လုပ်ကြသည်။ ငှင်းတို့သည် ရာသီဥတု အပြောင်းအလဲကြောင့် တစ်နေရာမှတစ်နေရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းပြီးနောက် ငှင်းတို့၏ မူလအသိုက်တွင် နှစ်စဉ် ပြန်လည်နေထိုင် ကြသည်။ ငှင်းတို့၏အသိုက်များသည် (၁၀) ပေခန့်ကျယ်၍ အလေးချိန် ပေါင် (၈၀၀) ခန့်လေးသည်။ ငှင်းအလေးချိန်သည် ကားတစ်စင်း၏ အလေးချိန်နှင့် တူညီ သည်။ ခေါင်းနှင့် အမြီးဖြူလင်း ယုန်ငှက် များ၏ သက်တမ်းတစ်လျှောက်တွင် မိတ်လိုက် အဖော်တစ်ကောင်သာ ရှိသည်။ ထိုအဖော် သေဆုံး သွားသော အခါမှသာ အဖော်အသစ် တစ်ကောင်ကို ရှာဖွေကြသည်။ ထို့ကြောင့်လင်းယုန်ငှက် တစ်ကောင် အမြင့်တွင် လွတ်လပ်စွာ ပျံသန်းနေပါက ငှင်း၏အဖော်ရှိရာ အသိုက်သို့ ပျံသန်းနေသည်ဟု ယူဆနိုင်သည်။



KhovKho visits Patheingyi နိန့်ရဲ့ပုသိမ်မြို့သို့အလည်တစ်ခေါက်

ငယ်တန်းခြေတွင် တစ်ပတ်တာ အပန်းဖြေပြီးနောက် ကျွန်ုပ်တို့၏ ခိုကလေး ခိုခိုသည် ပုသိမ်မြို့သို့ ဆက်လက်ထွက်ခွာ သွားလေသည်။ ခိုခိုသည် ပုသိမ်မြို့သို့ ရောက်ရောက်ချင်းပင် အနားမယူနိုင်ပဲ အလွန်လှပသော နေရာများသို့ သွားရောက် လည်ပတ်ပြီး ဓာတ်ပုံအများအပြားရိုက်ခဲ့သည်။ ထို့နောက်မလစခန်းတွင်နေထိုင်သော သူငယ်ချင်း ဖိုးခွားဒိုထံ ပို့စကဒ်တစ်စောင် ပေးပို့လိုက်သည်။ ၎င်းပို့စကဒ်ထဲတွင်ရေးသားထားသည်မှာအောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

“သူငယ်ချင်း ဖိုးခွားဒိုရေ၊ ငါအခု ပုသိမ်မြို့ကို ရောက်နေတယ်။ ပုသိမ်မြို့ဟာ မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ စတုတ္ထ အကြီးဆုံးမြို့ဖြစ်ပြီး ရောဝတီတိုင်းရဲ့တောင်ပိုင်းမှာ ရှိပါတယ်။ အဲဒီမြို့ဟာ ဆန်စပါးများစွာ ထွက်ရှိရာနေရာ ဖြစ်ပါတယ်။ ငါ့ရဲ့ ညွှန်ကြားမှုလမ်းပြက ပုသိမ်မြို့ကို ကုန်းလမ်း၊ ရေလမ်းနဲ့ လေကြောင်းလမ်း တို့နဲ့သွားနိုင်ကြောင်း ပြောပြပါစာ။ ဒါပေမဲ့ ငါ ပုသိမ်မြို့ကို လေတုန်စီးပြီး သွားခဲ့ပါတယ်။

ဒီမှာရှိတဲ့လူတွေက စိတ်သဘောထားကောင်းပြီး သတ္တိရှိကြတယ်။ သူတို့ဟာ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းနဲ့ အသက်မွေးကြတယ်။ သူတို့လို စက်ဘီးစီးပြီး ပုသိမ်မြို့တစ်မြို့လုံးကို ငါလျှောက်လည်ခဲ့တယ်။ မြို့မဈေး၊ မော်တော်စွန်းဘုရား၊ ရွှေမောခေါဘုရားနဲ့ ရေကြည်ရေနောက်အိုင်တို့ကို ရောက်ခဲ့တယ်။ အရမ်းပျော်ဖို့ ကောင်းတာပေါ့။ နောက်ပြီး ပုသိမ်မြို့နဲ့ မနီးမဝေးမှာရှိတဲ့ ချောင်းသာနဲ့ ငွေဆောင်ကမ်းခြေတွေကိုလည်း အလည်သွားခဲ့ သေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ ငါ အဲဒီမှာ အပန်းမဖြေခဲ့ရဘူး။

ပုသိမ်မြို့က ထွက်တဲ့ ထင်ရှားတဲ့ အရာကို မင်းသိသလား။ အဲဒါကတော့ ငါး၊ သစ်သားနဲ့ ဖိုးထည်တွေနဲ့ လုပ်ထားတဲ့ ပုသိမ်ထီးပဲ။ မင်းအတွက် ငါ ထီးတစ်ချောင်း ဝယ်လာခဲ့ပေးမယ်။ ဒါ့အပြင် ပုသိမ်မြို့မှာ ထင်ရှားတဲ့ ရိုးရာ အချိုစာတစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ ပုသိမ်ဟာလဝါ ဆိုတာရှိတယ်။ အဲဒါ မင်းကို သိပ်စားစေချင်တယ်။ ငါပြန်လာတဲ့အခါမှ မင်းအတွက် လုပ်ကျွေးမယ်။ ”

တဘုတာ။

ခိုခို



photography : Thibault Geenen



Karen Traditional Wrist Tying Ceremony ကရင်ရိုးရာချည်ဖြူဖွဲ့မင်္ဂလာပွဲတော်

ကရင်လူမျိုးများသည် နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း ဝါခေါင်လပြည့် အချိန်တွင် ကရင်ရိုးရာ လက်ချည် ပွဲတော်ကို ကျင်းပကြသည်။ ၎င်းပွဲတော်ကို စကောကရင် ဘာသာတွင် “လားခူကီးရူ” ဟု ခေါ်သည်။ ကရင်လူမျိုးများသည် ကရင်ရိုးရာ ဝတ်စုံ အပြည့်အစုံ ဝတ်ဆင်၍ ပျော်ရွှင်စွာ ကျင်းပကြသည်။ လူငယ် များသည် လူကြီးများထံမှ ကောင်းချီးမင်္ဂလာများကို တောင်းခံကြသည်။

လက်ချည်ပွဲတော်ကို ကြိယာရုံ အဘိုးအဘွားမှ ဦးဆောင်၍ ကျင်းပကြသည်။ ဤပွဲတော်အချိန်အခါတွင် မိသားစုများ ပြန်လည်စုံစည်းကြသည်။ မိဘတို့သည်သားသမီးများ အားအသက် ရှည်ကာ အနာ ကင်းခွဲကြောင်း စီးပွားဥစ္စာရတနာများတိုးတက်ပွားများစေကြောင်း ဆုတောင်းပထနာ ပြုပေးသည်။ ကြိယာရုံအဘိုးအဘွား အသက်ကြီးသူများက ပွဲတော် သို့ တက်ရောက် လာသော အသက်ငယ်သူ လူငယ်များနှင့်ကလေးများ၏ လက်ကောက် ဝတ်တွင်ကို ဖြူစင်သည့် ချည်ဖြူဖြင့် ဖွဲ့ချည်ပေး၍ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ကောင်းမွန်စွာ နေထိုင်ရန်၊ ကရင်လူမျိုးတို့၏ ကိုယ်ပိုင် ယဉ်ကျေးမှု လေ့ထုံးတမ်း အစဉ်အလာများကို မြတ်နိုး ထိန်းသိမ်းရန် ဆုတောင်းပေးကြသည်။

ချည်ဖြူဖွဲ့မင်္ဂလာအဆောင်အယောင်ပစ္စည်း
(၇) မျိုး

ရေကြည်အေး(၁)ခွက်သည် ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်စိတ်ကို သန့်စင်စေရန် ဖြစ်သည်။

ချည်ဖြူမျှင်(၃)ခင်သည် ကံကောင်းစေရန်နှင့် ဘေးအန္တရာယ်များမှ ကာကွယ်ရန် ဖြစ်သည်။ ထမင်းဆုပ်(၇)ဆုပ်သည်

စည်းလုံးညီညွတ်ခြင်းကို ဖော်ဆောင်သည်။
ကောက်ညှင်းထုပ်(၇)ထုပ် သည် တစ်ပေါင်း တစ်စည်းတည်းဖြစ်ခြင်းကို ရည်ညွှန်းသည်။
ဌက်ပျောသီး ပေါင်း (၇) ထုပ်သည် သစ္စာရှိခြင်းကို ရည်ညွှန်းသည်။
နတ်ပန်းညို(၇)ခက်သည် ရောက်လေရာအရပ်တိုင်းတွင် အခြေချ၍ ကြီးပွားအောင်စွမ်းဆောင်နိုင်ခြင်းစွမ်းရည်ကို ဆိုလိုသည်။
ကြံပိုင်း(၇)စိပ်သည် ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းမွန်ခြင်းကို ဖော်ဆောင်သည်။

Teens' Drawings

ယူငယ်လေးတို့ရဲ့ပန်း



ဖိုးနီးနီ

၁၂ နှစ်

တတိယတန်း

ဆာသူးလေကျောင်း



စောဖိုးခွားလေး

၁၅ နှစ်

အဋ္ဌမတန်း

ဆာသူးလေကျောင်း

စောပိစ်

၁၃ နှစ်

စတုတ္ထတန်း

မယ်တော်အထက်တန်းကျောင်း



စောစပိုင်

၁၄ နှစ်

ပဉ္စမတန်း

ဆာသူးလေကျောင်း





► **စောရန်အောင်**

(၁၄) နှစ်

အငွေမတန်း ဆာသူးလေကျောင်း

စိတ်ဝေဒနာသည်များကို မည်သို့ကူညီနိုင်သလဲ။

စိတ်ဝေဒနာသည်များကို ကူညီဖို့ နည်းလမ်းအမျိုးမျိုး ရှိပါတယ်။ သူတို့နဲ့ အချိန်ပေးပြီး စကားပြောနိုင်တယ်။ သူတို့ပြဿနာများကို နားထောင်ပြီး အကြံပေးနိုင်တယ်။ သူတို့ရဲ့ဘဝကို အရှုံးမပေးဖို့ အားပေးနိုင်တယ်။ သူတို့အကူအညီ လိုအပ်တဲ့အခါမှာ လက်ကမ်းကူညီနိုင်တယ်။

► **နော်မူးခရစ်(စ်)ဝေါ**

(၁၆) နှစ်

အငွေမတန်း ဆာသူးလေကျောင်း

စိတ်ကျန်းမာရေးဟာ ဘယ်လိုအရာမျိုးလို့ သင်ထင်ပါသလဲ။

စိတ်ကျန်းမာရေးဟာ လူတိုင်းအတွက် အရေးကြီးတဲ့အရာ တစ်ခုဖြစ်တယ်။ အကယ်၍ သင့်မှာ စိတ်ကျန်းမာရေး ပြဿနာရှိရင် သင်ဟာ အမှန်တကယ် မပျော်နိုင်ဘူး။ သင်ရဲ့ အတွေ့အခေါ်အယူ အဆဟာ သူတစ်ပါးနဲ့ မတူတဲ့ အတွက် အများနဲ့ပေါင်းသင်းရာမှာ ခက်ခဲနိုင်တယ်။ သင်ဟာ ကျောင်းသင်ခန်းစာနဲ့ အလုပ်တွေမှာလဲ အာရုံစူးစိုက်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ နောက်ဆုံး သင်ရဲ့မိသားစုနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ပြဿနာများ ပေါ်ပေါက် လာနိုင်တယ်။ သင့်မှာ စိတ်ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်မှသာ သင်ရဲ့ဘဝဟာပျော်ရွှင်ပြီး ရည်ရွယ်ချက်များကို အောင်မြင်အောင် ပြုလုပ်နိုင်မှာ ဖြစ်တယ်။



TEENS' INTERVIEWS



လူငယ်စလေးများနှင့်တွေ့ဆုံခြင်း

► **နော်မူးဝါး**

(၁၆) နှစ်

အငွေမတန်း ဆာသူးလေကျောင်း

စိတ်ကျန်းမာရေးဟာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဘဝအပေါ်မှာ ဘယ်လိုအကျိုး သက်ရောက်မှု ရှိပါသလဲ။

စိတ်ကျန်းမာရေးဟာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ဘဝကို ကောင်းကျိုး (သို့) ဆိုးကျိုးများ ဖြစ်စေတယ်။ အကယ်၍ စိတ်ကျန်းမာရေးကောင်းပါက လူတစ်ယောက်ဟာ ပျော်ရွှင်မယ်။ အင်အားများရှိပြီး အရာရာကို စွမ်းဆောင် နိုင်မယ်။ ကျောင်းသင်ခန်းစာနဲ့ အလုပ်တွေမှာ အာရုံစူးစိုက်နိုင်ပြီး ရည်ရွယ်ချက်များကို အောင်မြင်စေမယ်။ ဒါပေမဲ့ လူတစ်ယောက်မှာ စိတ်ဝေဒနာရှိရင် သူဟာ အမြဲတမ်းစိတ်ပူပန်နေပြီး သတ္တိမရှိဖြစ်နေမယ်။ အရာရာကို အောင်မြင်အောင်လုပ်ဖို့ လုံလောက်တဲ့ အင်အားများ မရှိတဲ့အတွက် သူ့ရဲ့အနီးအနားမှာရှိတဲ့ လူများကိုလည်း ပြဿနာများ ဖြစ်စေမယ်။

► **စောဖိုးခွားလေး**

(၁၅) နှစ်

အငွေမတန်းဆာသူးလေကျောင်း

စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းအရာများဟာ ဘာတွေလဲ။

စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို ဖြစ်စေတဲ့အကြောင်းအရာများစွာ ရှိပါတယ်။ ဥပမာ - သူတစ်ပါး ခေါ်ဝေါ်မှုကို ခံရခြင်း၊ မိသားစုရဲ့ ချစ်ခြင်း မေတ္တာကို မရရှိခြင်း၊ သူတစ်ပါးရဲ့လျစ်လျူရှုမှုကို ခံရခြင်း၊ ဆင်းရဲမှုကြောင့် ဘဝကို ခက်ခဲစွာ ရုန်းကန်ရခြင်း တို့ဖြစ်ပါတယ်။ အကယ်၍ လူတစ်ယောက်ဟာ အများရဲ့ မကောင်းပြောမှု၊ အတင်းပြောမှုကို မကြာခဏခံရပါက သူဟာဒါတွေကို ထင်ခါထင်ခါ ပြန်တွေးနေမယ်။ ဒီလိုနဲ့ ကြာလာတဲ့အခါ ပုံမှန်အိပ်ခြင်း၊ ပုံမှန်စားခြင်းတို့မှာ အခက်အခဲများ ရှိလာမယ်။ သူဟာ မပျော်ရွှင်တော့တဲ့အတွက် သူများနဲ့ ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံလိုစိတ် မရှိတော့ဘူး။ နောက်ဆုံး သူ့ကို စိတ်ဝေဒနာသည် တစ်ယောက် အနေနဲ့ တွေ့ရမယ်။





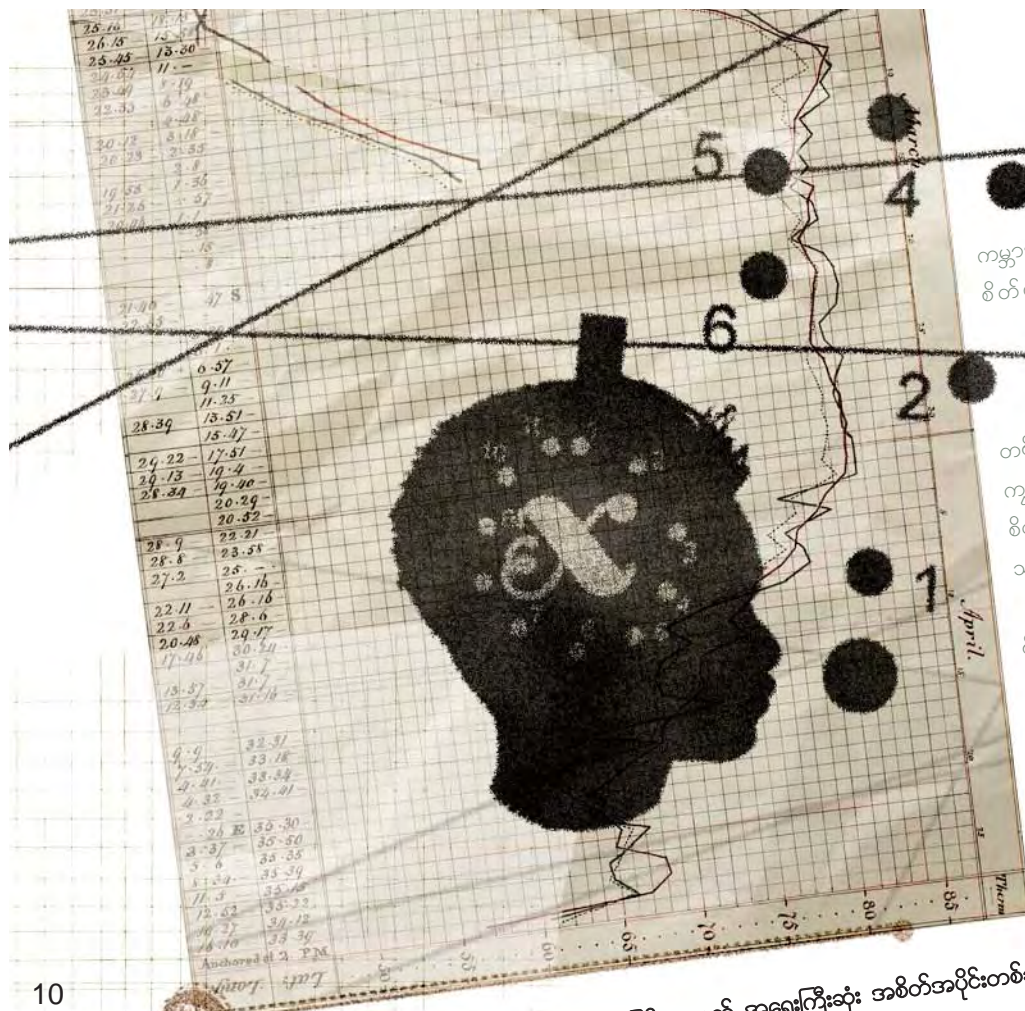
Donkey Skin မြည်းအရေခွံ

ရှေးအခါက ဘုရင်ကြီးတစ်ပါး၌ ရွှေဥသော မြည်းတစ်ကောင် ရှိလေသည်။ ထိုချမ်းသာလှသော ဘုရင်ကြီးသည် သူ၏မိဖုရားနှင့် လှပသော သမီးတော်ကို အလွန်ချစ်မြတ်နိုးသည်။ တစ်နေ့သ၌ သူ၏မိဖုရားသည် ပြင်းထန်သော ရောဂါဆိုးကို ခံစားရသောကြောင့် သေဆုံးလေသည်။ မိဖုရားကြီး မသေဆုံးမီအချိန်တွင် ဘုရင်ကြီးက သူမထက်ပို၍ချောမောလှပသောသူကို ရှာတွေ့မှသာလျှင် နောက်တစ်ကြိမ် လက်ထပ်မည်ဟု ကတိပေးလေသည်။ ဘုရင်ကြီးသည် မိဖုရားကြီးထက် ပို၍လှပသောသူကို ရှာဖွေသော်လည်း မတွေ့ရှိနိုင်ပေ။ နောက်ဆုံး သူ၏ သမီးတော်တစ်ဦးတည်းသာလျှင် မိဖုရားကြီးထက် ပို၍လှပကြောင်း တွေ့ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် သမီးတော်အား သူနှင့် လက်ထပ်ရန် ဝမ်းနည်းစွာ ပြောဆိုလေသည်။

မင်းသမီးလေးသည် စိတ်ဆင်းရဲစွာဖြင့် သူမ၏အထိန်းတော်အား သူမကို ကူညီရန် ပြောဆိုလေသည်။ မင်းသမီးလေးအား သူမ၏ အထိန်းတော်မှ “ဘုရင်ကြီးအားသူမကိုလက်ထပ်လိုပါကမြည်းအရေခွံ ပေးရန်”တောင်းဆိုစေသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မြည်းသည် ဘုရင်ကြီး အမြတ်နိုးဆုံးအရာ ဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဘုရင်ကြီးသည် သူ၏သမီးတော်အား ရူးသွပ်စွာ တပ်မက်နေသောကြောင့် မြည်းကိုသတ်၍ ၎င်း၏အရေခွံကို မင်းသမီးလေးအား ပေးလေသည်။ ထိုအခါ မင်းသမီးလေး၏ အထိန်းတော်မှ ဘုရင်ကြီးအား လက်ထပ်ရန် ကတိပေးပြီး အဝေးသို့ ထွက်ပြေးရန် အကြံပေးလေသည်။ မင်းသမီးလေးသည် မြည်းအရေခွံကို ခြုံ၍ရုပ်ဖျက်ကာ အဝေးသို့ ထွက်ပြေးလေသည်။ ထွက်ပြေးပြီး မကြာမီ သူမသည် တစ်နေ့တစ်ခြား ဆင်းရဲသွားပါသည်။

တစ်နေ့၌ မင်းသမီးလေးသည် မြည်းအရေခွံမမြဲဘဲ အိပ်နေစဉ် မင်းသားလေးတစ်ပါးမှ တွေ့ရှိသွားပြီး သူမနှင့် ချစ်ကြိုက်သွားလေသည်။ သို့သော် သူမသည် ဆင်းရဲသောသူဖြစ်သောကြောင့် မင်းသားလေး၏ မိဘနှစ်ပါးက လက်ထပ်ရန် သဘောမတူပေ။ ထိုအခါ မင်းသားလေးသည် ပြင်းထန်စွာ နာမကျန်းဖြစ်၍ သေလုနီးပါး ဖြစ်လေသည်။ ထိုအခါ မင်းသားလေး၏ မိဘနှစ်ပါးသည် လက်ထပ်မင်္ဂလာပွဲ ပြုလုပ်ရန် စီစဉ်ပြီး တိုင်းနိုင်ငံအရပ်ရပ်မှ ရှင်ဘုရင်များကို ဖိတ်ကြားလေသည်။ လက်ထပ်မင်္ဂလာပွဲသို့ တက်ရောက်လာသည့် အထဲတွင် မင်းသမီး၏ ခမည်းတော်လည်း ပါဝင်သောကြောင့် သူတို့သည် ထိုဆင်းရဲသူ အမျိုးသမီးကို မင်းသမီးလေးအဖြစ် သိရှိသွားသည်။ ထိုအခါ မင်းသားလေး၏ မိဘနှစ်ပါးသည် အလွန်ဝမ်းသာကြသည်။ ဘုရင်ကြီးသည်လည်း သမီးတော်၏ အတိုင်းမသိ ပျော်ရွှင်မှုကို တွေ့ရသောအခါ သူ၌ခံစားရသောဝေဒနာနှင့် အရူးအမူး တပ်မက်မှုများကို မေ့ပျောက်သွားလေသည်။





စိတ်ကျန်းမာရေးသည် ကမ္ဘာအရပ်ရပ်ရှိ လူတိုင်းနှင့် သက်ဆိုင်သည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာ(စိတ်ဝေဒနာ)ကို ချမ်းသာသောနိုင်ငံတွင် နေထိုင်သူ ဖြစ်စေ (သို့) ဆင်းရဲသောနိုင်ငံတွင် နေထိုင်သူဖြစ်စေ ခံစားရရှိနိုင်သည်။ တစ်နိုင်ငံနှင့် တစ်နိုင်ငံ ရိုးရာယဉ်ကျေးမှု ကွာခြားခြင်းအပေါ်တွင် မူတည်၍ စိတ်ကျန်းမာရေးကို အမျိုးမျိုး အဓိပ္ပါယ် သတ်မှတ်ကြသည်။

စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်ဝေဒနာသည် ဆန့်ကျင်ဘက် အရာမဟုတ်ပါ။ သို့သော် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာမရှိခြင်းကို ကောင်းမွန်သော စိတ်ကျန်းမာရေးအဖြစ် ယူဆ၍ မရပါ။ စိတ်ကျန်းမာရေးသည် မိမိအကြောင်းကို မိမိကောင်းစွာ သိရှိပုံ၊ သူတစ်ပါး အတွက်ခံစားရပုံနှင့် နေ့စဉ် တွေ့ကြုံနေ ရသည့် ဘဝ၏ လိုအပ် ချက်များ အောင်မြင်စွာ ဖြေရှင်း နိုင်ပုံတို့ အပေါ် မူတည် ပါသည်။

10

စိတ်ကျန်းမာရေးသည် ကျွန်ုပ်တို့အလုံးစုံကျန်းမာခြင်းအတွက် အရေးကြီးဆုံး အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ၎င်း၏အဓိပ္ပါယ်ကို အောက်ပါအတိုင်း ဖွင့်ဆိုနိုင်သည်။

စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုသည်မှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကောင်းမွန်ကျန်းမာမှုကိုရရှိပြီး ယင်းကို ဆက်လက် ထိန်းသိမ်းထားနိုင်မှုနှင့် သက်ဆိုင်သော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ တစ်သက်တာတွင် လူမှုရေး၊ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေး၊ ဝိညာဉ်ရေးနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားမှုများကို ဘက်ညီစွာ ရှိနေစေသော အခြေအနေကို ဆိုလိုသည်။ (သို့မဟုတ်)

မိမိ၏ အစွမ်းအစကို ကောင်းစွာအသုံးပြုနိုင်ခြင်း၊ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်တွင် ကောင်းစွာ ကျင်လည်နိုင်၍ မိမိ၏ တစ်နေ့တာ လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ကောင်းစွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း စသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေကို ဆိုလိုသည်။

Important Facts အရေးကြီးသောအကြောင်းအရာများ



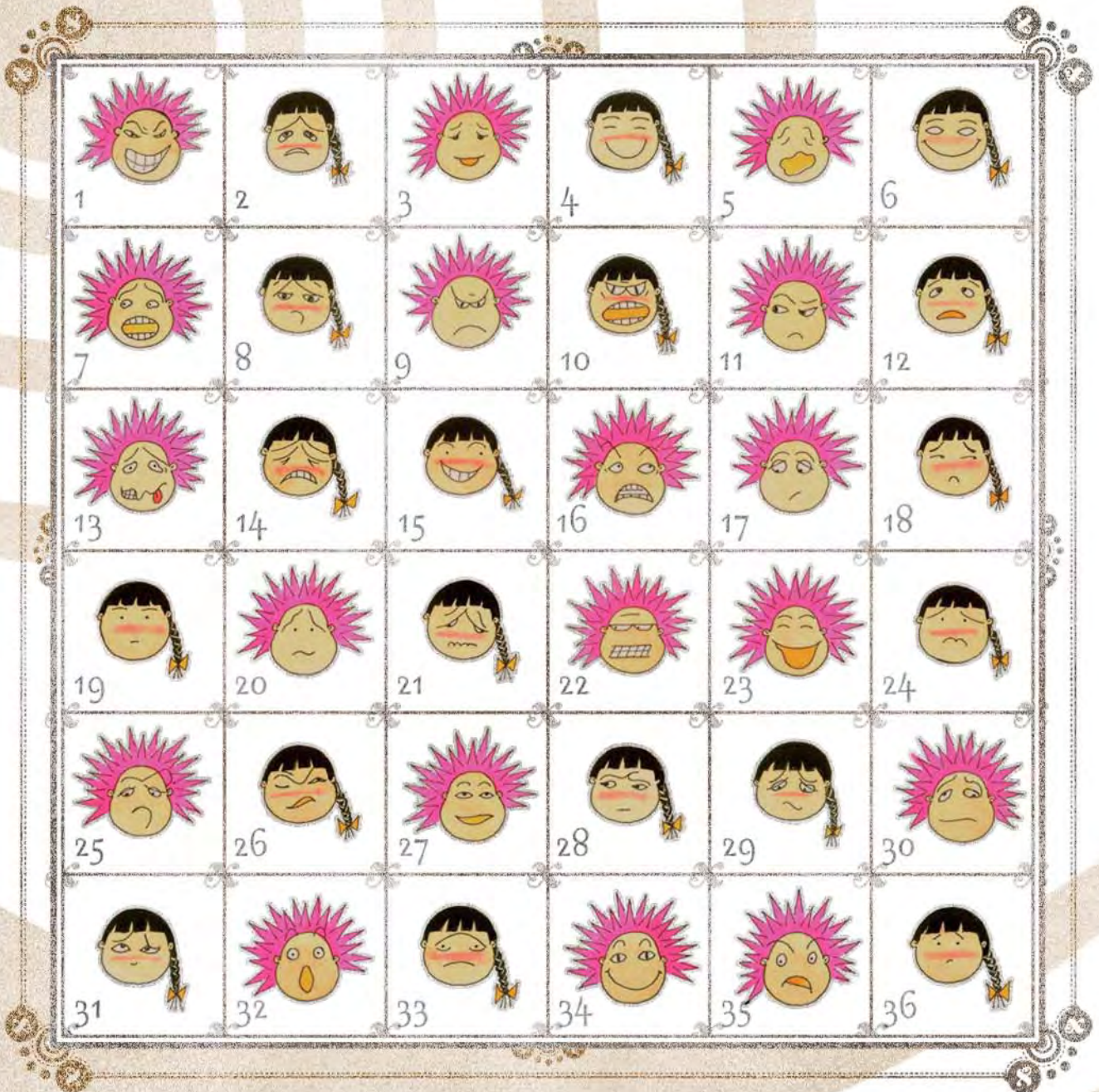
Lat:

50 55 60 65 70 75 80 85

Ther

HOW DO YOU FEEL TODAY?

ခိုနွေ့ယယ်လို့ခံစားရသလဲ?



11

1 ရန်လိုခြင်း ၊ 2 စိုးရိမ်ခြင်း ၊ 3 မာနကြီးခြင်း ၊ 4 ရှက်ခြင်း ၊ 5 ငြီးငွေ့ခြင်း ၊ 6 ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်စိတ်ချခြင်း ၊ 7 ကြောက်ရွံ့ခြင်း ၊ 8 စိတ်ပျက်ခြင်း ၊ 9 သဘောမတူခြင်း ၊ 10 ဒေါသထွက်ခြင်း ၊ 11 မနာလို ဖြစ်ခြင်း ၊ 12 စိတ်ကုန်ခြင်း ၊ 13 စိတ်လှုပ်ရှား နေခြင်း ၊ 14 ဝမ်းနည်း ကြေကွဲခြင်း ၊ 15 ပျော်ရွှင်ခြင်း ၊ 16 ထိတ်လန့်ခြင်း ၊ 17 အရက်သောက်ပြီးမူးနေခြင်း ၊ 18 စိတ်ထိခိုက်ခြင်း ၊ 19 စိတ်မဝင်စားခြင်း ၊ 20 ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှု မဲ့နေခြင်း ၊ 21 စိတ်မဝင်စားခြင်း ၊ 22 သဝန်တိုခြင်း ၊ 23 ဝမ်းမြောက်ခြင်း(ပျော်ရွှင်ခြင်း) ၊ 24 အထီးကျန်ခြင်း ၊ 25 ပဟေဠိဖြစ်ခြင်း ၊ 26 သံသယ ဝင်ခြင်း ၊ 27 အကောင်းမြင်ခြင်း ၊ 28 စဉ်းစားခြင်း ၊ 29 ဟန်ကြီးခြင်း ၊ 30 ချီတိုချီတိုဖြစ်ခြင်း ၊ 31 စိတ်သက်သာရာရခြင်း ၊ 32 အံ့အား သင့်ခြင်း ၊ 33 ဝမ်းနည်းခြင်း ၊ 34 ကျေနပ်အားခြင်း ၊ 35 ထိတ်လန့်ခြင်း ၊ 36 အထီးတည်းနေလိုခြင်း။





လူငယ်များလည်း

စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။

လူတိုင်း တစ်ခါတစ်ရံ ဝမ်းနည်းရသည်။ သင့်အားသူငယ်ချင်းများက မုန်းနေသည်ဟုထင်သောကြောင့် သင်သည် သူတို့အားလုံးနှင့် ကင်းဝေးလိုသော ခံစားမှုများ ခံစားဖူးပါသလား။ ဤသို့ခံစားမှုများသည် ရက်အနည်းငယ် အတွင်း ပျောက်ကွယ်သွားပြီး သင်သည် ပုံမှန်အခြေအနေသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိသွားလိမ့်မည်။ သို့သော် ထိုခံစားမှုများသည် ပျောက်ကွယ်မသွားဘဲ ကြာရှည်စွာ ခံစားရပါက သင်သည် သင်၏သူငယ်ချင်း နှင့်ကျောင်းစာ များတွင်အာရုံစူးစိုက်မှုမရှိနိုင်တော့ပါ။ ထိုသို့ ဖြစ်ပါက သင်ယုံကြည်စိတ်ချရသော သူငယ်ချင်း၊ မိသားစုဝင် တစ်ယောက်ယောက်၊ သင်၏ဆရာ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း တစ်ယောက်ယောက်ကို ပြောပြပါ။ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းသည် ကုစား၍ရနိုင်သည်။ စိတ်ဓာတ် ကျခြင်း ပျောက်ကင်း၍ စိတ်ချမ်းမြေ့ ပျော်ရွှင်မှုကို ခံစား ရသောအခါ သင်အံ့ဩရလိမ့်မည်။

Mental Health, Mental Illness
စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့်စိတ်ဝေဒနာ

12

စိတ်ကျန်းမာရေး၏ လက္ခဏာများမှာ စိတ်ချမ်းသာစွာနေထိုင်နိုင်ခြင်း၊ ရည်ရွယ်ချက် ပန်းတိုင်များကို သတ်မှတ်နိုင်၍ ရောက်ရှိအောင် စွမ်းဆောင်နိုင်ခြင်း၊ သူတစ်ပါးနှင့် ကောင်းမွန်စွာ ဆက်ဆံနိုင်ခြင်း၊ သာမန်စိတ်ဖိစီးမှုများကို ကောင်းစွာဖြေရှင်းနိုင်ခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။ သို့သော် စိတ်ကျန်းမာရေးသည် ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုကဲ့သို့ ရောဂါရရှိရန် လွယ်ကူသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ တွေးခေါ်မှု၊ သိမြင်နားလည်မှုနှင့် အပြုအမူတို့တွင် အနှောင့်အယှက်များ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။

စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းနှင့် စိတ်ပြောင်းလွယ်ခြင်း ပြဿနာများသည် လူတစ်ယောက်အား စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ အလွန်အမင်း စိတ်ဆိုးခြင်း အိပ်မပျော်ခြင်း နှင့် စားမဝခြင်း တို့ကို ဖြစ်စေသည်။ အကယ်၍ လူတစ်ယောက်သည် စိတ်ဝေဒနာတစ်ခုခုကို ခံစားရပါက သူ၌ စိတ်အာရုံချောက်ချားခြင်း၊ အထီးကျန်နေလိုခြင်း (သို့) အဆက်အစပ်မရှိစကားပြောဆိုခြင်းစသော လက္ခဏာများကို တွေ့နိုင်သည်။ များစွာသော စိတ်ရောဂါတို့သည် ကုသ၍ ပျောက်ကင်းနိုင်သော ရောဂါများဖြစ်သည်။ ကောင်းမွန်သော ပြုစုကုသမှုခံယူခြင်းဖြင့် စိတ်ဝေဒနာရှင်များသည် ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာနိုင်သည်။

စိတ်ဝေဒနာသည် လူတစ်ယောက်၏ ကိုယ်ပိုင်အားနည်းချက် (သို့) ပင်ကိုယ်အကျင့်စရိုက် ကင်းမဲ့ခြင်းတို့၏ ရလဒ်မဟုတ်ပါ။ ၎င်းကို လူကြီးလူငယ်မရွေး၊ လူမျိုးဘာသာမရွေး၊ ဆင်းရဲချမ်းသာမရွေး ဘဝကိုခက်ခဲစွာ ခံစားရရှိနိုင်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ စိတ်ဝေဒနာသည် ဘဝကိုခက်ခဲစွာ ရှင်းကန်ရသော အခြေအနေများ၏ ရလဒ်တစ်ခု ဖြစ်တတ်ပါသည်။

စိတ်ဝေဒနာသည် လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကို ဆယ်ကျော်သက် အရွယ်နှင့် လူကြီးဖြစ်စေအရွယ်တို့တွင် စတင်ခံစားရစေသည်။ စိတ်ဝေဒနာရောဂါများ၏ ကြိုတင် သတိပေးချက် လက္ခဏာများမှာ အောက်ပါ အတိုင်း ဖြစ်သည်။

လူငယ်တစ်ဦးတစ်ယောက်အတွက် စိတ်ဝေဒနာသည် စိုးရိမ်ဖွယ်ရာ ဖြစ်သော်လည်း လွန်ကဲစွာပူပန်ခြင်းနှင့် ကောက်ချက်ချခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်။ အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ဦးသည် အကူအညီ လိုအပ်သည် ဟု သင်ယူဆပါက ယုံကြည်စိတ်ချရမည့် လူကြီး တစ်ဦးထံ ချက်ခြင်းပြောပြ၍ အကူအညီတောင်းခံပါ။

- ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် မဆက်ဆံလိုဘဲ အထီးကျန် တစ်ဦးတည်းနေလိုခြင်း
- ပစ်ပယ်ထားခြင်း (သို့) အနိုင်ကျင့်ခံရခြင်းအပေါ် အလွန်အမင်းခံစားရခြင်း
- အကြမ်းဖက်မှု၏ သားကောင်ဖြစ်နေရခြင်း
- ကျောင်းသင်ခန်းစာများကို စိတ်ဝင်စားမှုနည်းခြင်းနှင့် မလိုက်နိုင်ခြင်း
- စိတ်ဆိုးဒေါသဖြစ်ခြင်းကို မထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်း
- အကြမ်းဖက်မှုကို စာသား၊ ရုပ်ပြပုံတို့ဖြင့် ဖော်ပြခြင်း
- စည်းကမ်းလိုက်နာခြင်းတွင် ပြဿနာရှိခြင်း
- အကြမ်းဖက်မှုကို လိုလိုသော၊ ရန်လိုသော အပြုအမူတွေ့ရှိရခြင်း
- မူးယစ်ဆေးဝါး နှင့် အရက်သောက်သုံးခြင်း
- မိမိကိုယ်ကို အန္တရာယ်ပေးခြင်း (သို့) မိမိကိုယ်ကို ဆေးကြောင်းကြခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့သည်

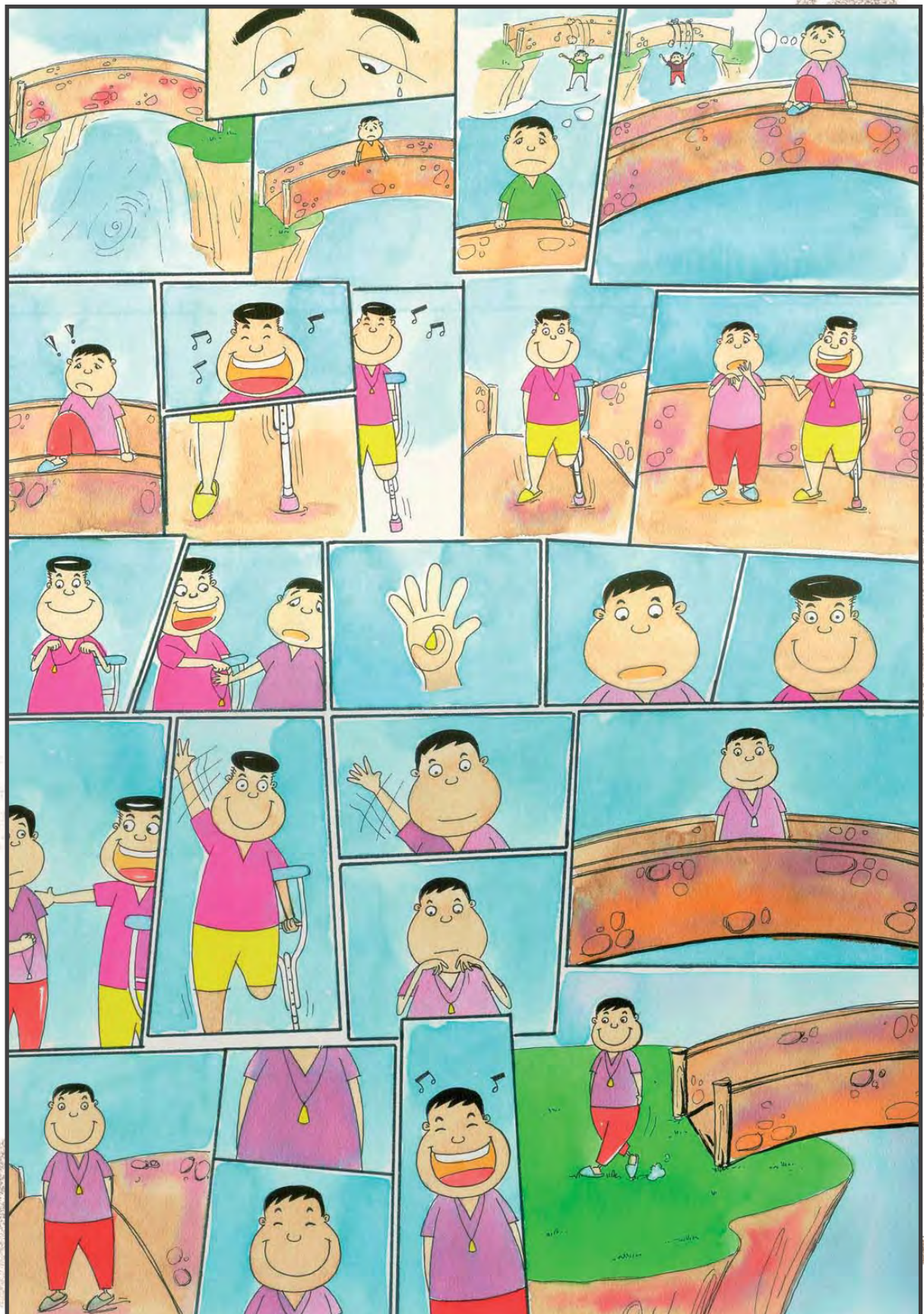
အလွန်အမင်း စိတ်လှုပ်ရှားနေပါသလား။

ကြောက်ရွံ့စိုးရိမ်ခြင်းသည် လုံးဝမကောင်းသော အရာမဟုတ်ပါ။ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း အတိုင်းအတာ တစ်ခုသည် ကျွန်ုပ်တို့အား အောင်မြင်မှုများ ရရှိရန် တွန်းအားပေးနိုင်သည်။ ဥပမာ- ကျောင်းသင်ခန်းစာသင်ကြားခြင်း(သို့) ဘောလီဘောပြိုင်ပွဲကို အနိုင်ရစေခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ အချို့ အကြောင်းအရာများ အပေါ် ကြောက်စိတ်လွန်ကဲမှုသည် ကျွန်ုပ်တို့တွေ့ကြုံနေကျ အရာတစ်ခုဖြစ်သည်။ လူတစ်ယောက်သည် ခွေးကိုက်ခံရဖူးပါက သူသည် တွေ့သော ခွေးအားလုံးကို ကြောက်နေမည်။ သို့သော် အချိန်ကြာရှည်စွာ စိတ်ပူပန်နေခြင်း (သို့) ကြောက်ရွံ့မှုဖြစ်ခြင်း (နှလုံးခုန်မြန်ခြင်း နှင့် အသက်ရှူကြပ်ခြင်း) စသော ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို မကြာခဏ ခံစားရပါက တစ်စုံတစ်ယောက်အား အသိပေးသင့်သည်။



Lat:

ကံတွန်း:comix



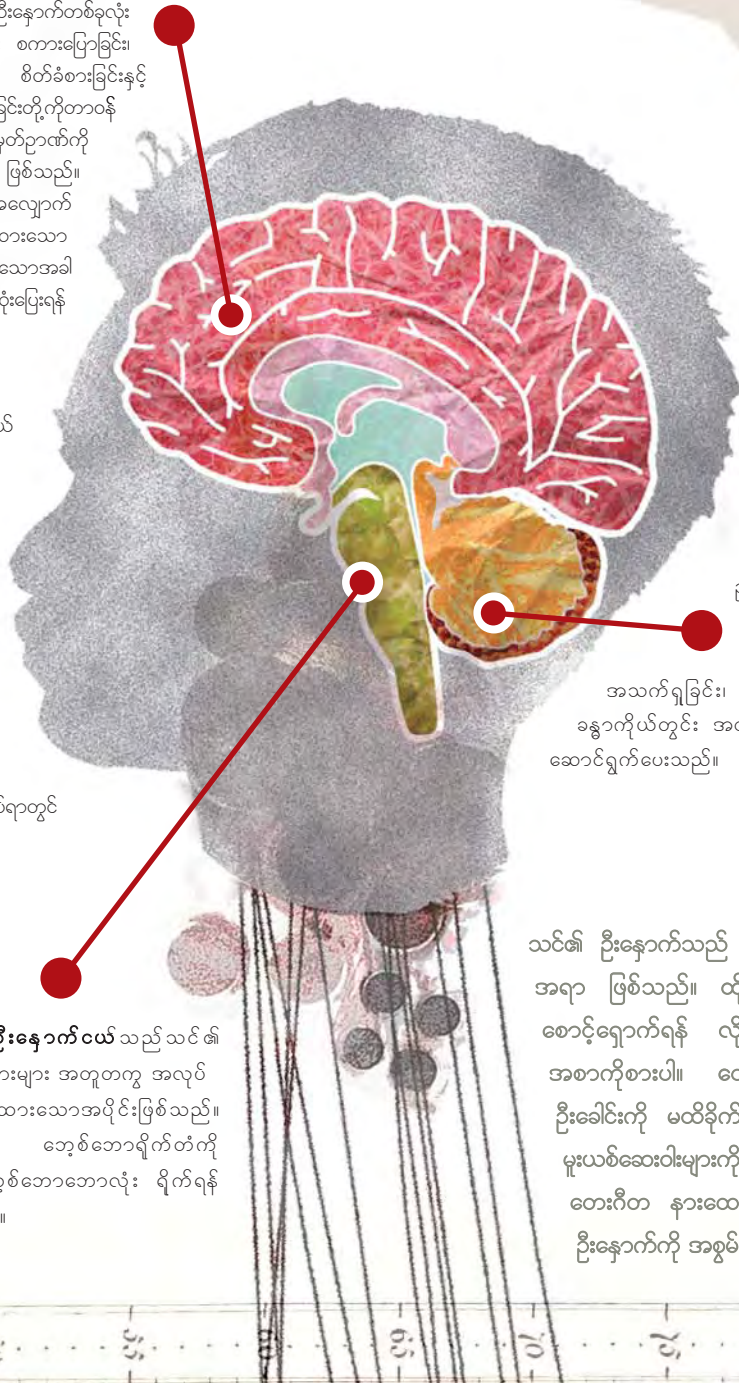


ဦးနှောက်သည် ရေမြုပ်တစ်ခုနှင့် တူသည်။ သို့သော် ၎င်းသည် စွမ်းအားကြီးသော ကွန်ပျူတာစက်တစ်လုံးထက် ပို၍ အစွမ်းထက်သည်။ ဦးနှောက်သည် သင့်ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံး၏ အရှင်သခင်ဖြစ်ပြီး အဓိကအားဖြင့် အပိုင်း(၃) ပိုင်းဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသည်။ ၎င်းသည် သင်၏လုပ်ငန်းများ၊ တွေးခေါ်ခြင်းနှင့် ခံစားမှု အားလုံးတို့ကို ထိန်းချုပ် ထားသည်။

ဦးနှောက်ကြီးသည် တွေးခေါ်ခြင်းနှင့်ဆိုင်သော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ဦးနှောက်တစ်ခုလုံး အလေးချိန်၏ ၈၅ ရာခိုင်နှုန်း ရှိပြီး စကားပြောခြင်း၊ ဘာသာစကား အသုံးပြုခြင်း၊ စိတ်ခံစားခြင်းနှင့် အကျိုးသင့်အကြောင်းသင့် စဉ်းစားခြင်းတို့ကိုတာဝန်ယူသောအပိုင်း ဖြစ်သည်။ သင်၏မှတ်ဉာဏ်ကို သိမ်းဆည်းထားရာ နေရာလည်း ဖြစ်သည်။ ဦးနှောက်ကြီးသည် သင်၏အလိုအလျောက် ကြွက်သားများကို ထိန်းချုပ် ထားသော အပိုင်းဖြစ်၍ သင်ဘေ့စ်ဘောကစားသောအခါ သင်၏ ခြေထောက်များ ကို အမြန်ဆုံးပြေးရန် အမိန့်ပေးသောအရာ ဖြစ်သည်။

ဦးနှောက်ကြီးတွင် အခြမ်း(၂)ခြမ်း ရှိသည်။ ဘယ်ဘက်အခြမ်းသည် ကိုယ်ခန္ဓာ ညာဘက်အခြမ်း၏ လုပ်ငန်းများကို ထိန်းချုပ် ထားပေး သည်။ အကျိုးသင့်အကြောင်းသင့် စဉ်းစားတွေးခေါ်တတ်မှုကိုလည်းဖော်ပြသော အပိုင်းဖြစ်၍ သင် သင်္ချာတွက်သောအခါ ၎င်းကို အသုံးပြုရသည်။ ဦးနှောက်ကြီး၏ ညာဘက်အခြမ်း သည် အလိုလို သိစိတ်ကို ဖော်ပြသောအပိုင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းကို အနုပညာ၊ တေးဂီတစသော စိတ်ကူးယဉ်ခြင်း အကြောင်းအရာများ ပြုလုပ်ရာတွင် အသုံးပြုသည်။

ဦးနှောက် ၏အနောက်ဘက်ရှိ ဦးနှောက်ငယ်သည် သင် ၏ ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားမှုနှင့် ကြွက်သားများ အတူတကွ အလုပ်လုပ်ဆောင်မှုတို့ကို ထိန်းချုပ်ထားသောအပိုင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် သင့်အား ဘေ့စ်ဘောရိုက်တံကို မည်သို့လှဲ၍ ဘေ့စ်ဘောဘောလုံး ရိုက်ရန် ပြောပြလိမ့်မည်။



ဦးနှောက်ကြီး၏အောက်တွင် ဦးနှောက်တိုင် ရှိသည်။ ၎င်းသည် သင် ၏ အသက်ရှင်မှုအတွက် အသက်ရှူခြင်း၊ သွေးလည်ပတ်ခြင်းနှင့် အခြားခန္ဓာကိုယ်တွင်း အလိုအလျောက် ဆောင်ရွက်မှုများကို ဆောင်ရွက်ပေးသည်။

သင်၏ ဦးနှောက်သည် အမှန်တကယ် အရေးကြီးသော အရာ ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းကို ကောင်းစွာ စောင့်ရှောက်ရန် လိုအပ်သည်။ အာဟာရရှိသော အစာကိုစားပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ပေးပါ။ ဦးခေါင်းကို မထိခိုက်အောင် ဂရုစိုက်ပါ။ အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးများကို မသောက်သုံးပါနှင့်။ စာဖတ်ခြင်း၊ တေးဂီတ နားထောင်ခြင်း စသည်တို့ဖြင့် သင်၏ ဦးနှောက်ကို အစွမ်းထက်စေပါ။



UNITED STATES အမေရိကန်နိုင်ငံ AMERICA

ကြီးမားသောနိုင်ငံ

ကမ္ဘာပေါ်တွင် ဩဇာအာဏာ အရှိဆုံးနိုင်ငံမှာ အဘယ်နိုင်ငံ ဖြစ်ပါသလဲ။ သင့်အားအရိပ်အမြွက်တစ်ခု ပေးလိုသည်။ ထိုနိုင်ငံသည် ကမ္ဘာ့စတုတ္ထ အကြီးဆုံးနိုင်ငံဖြစ်၍ ကမ္ဘာတဝှမ်း လူဦးရေ အများဆုံး နိုင်ငံလည်း ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ အမေရိကန်နိုင်ငံဟု သင်ထင်လျှင် သင်၏ အဖြေသည် လုံးဝမှန်ပါသည်။ အမေရိကန်နိုင်ငံသည် ကြီးမားသော နိုင်ငံ တစ်ခုဖြစ်၍ လူမျိုးပေါင်းစုံ၊ ယဉ်ကျေးမှုပေါင်းစုံတို့ဖြင့် ပြည့်နှက်နေပါသည်။

အမြဲတမ်းနိုးကြားနေသောမြို့

“ပန်းသီးကြီး”ဟု ခေါ်သော နယူးရော့ခ်မြို့ကို လျှောက်လည်ကြပါစို့။ ၎င်းသည် အမေရိကန်နိုင်ငံ၏ အထင်ရှားဆုံးမြို့တစ်မြို့ဖြစ်ပြီး မိုးမျှော် တိုက်ကြီးများ ဟုခေါ်သော မြင့်မားသည့် တိုက်တာအဆောက်အအုံ များစွာကို တွေ့ရှိနိုင်သည်။ ၎င်း၏ အနုပညာ၊ ပြတိုက်များ၊ ဖျော်ဖြေ တင်ဆက်မှုများနှင့် ဖက်ရှင်ဝတ်စား ဆင်ယင်မှုများဖြင့် နာမည်ကျော်ကြားသော မြို့ဖြစ်သည်။ နယူးရော့ခ်မြို့၌ အမေရိကန်တို့၏ ထင်ရှားသော အားကစားထိပ်မျိုးဖြစ်သည့် ဘော့စ်ဘောကို စတင်ကစားခဲ့ကြသည်။ ယင်းမြို့တွင် နိုင်ငံပေါင်း (၁၈၀) ကျော်မှ လူမျိုးပေါင်းစုံ လာရောက် အခြေချ နေထိုင်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် နိုင်ငံတကာမှ အစားအသောက် အမျိုးမျိုးကို တွေ့ရှိနိုင်သည်။ သင်သည် နယူးရော့ခ်မြို့တွင် ဘယ်တော့မှ ခြီးငွေ့လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။

16

1



2



3



ဟာဘာလာအင်ဂျ (အင်္ဂလိပ်စကား ပြောပါသလား)

အမေရိကန်နိုင်ငံ၏ အနောက်တောင်ပိုင်းတွင် ကန္တာရများ၊ မြစ်များနှင့် တောင်တန်းများကို တွေ့ရှိနိုင်သည်။ ၎င်းဒေသသည် မက်စီကိုနိုင်ငံနှင့် နီးကပ်စွာ တည်ရှိပြီး စပိန်ဘာသာစကား ပြောသော အမေရိကန်လူမျိုးများ နေထိုင်ကြသည်။ လက်တင်အမေရိကဆီ တောင်အမေရိကတိုက်သားများကို အမေရိကန်နိုင်ငံအနှံ့တွင် တွေ့ရှိနိုင်သည်။ အချို့သည် အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်းများစွာကတည်းက နေထိုင်ပြီး သူတို့၏ ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုကို ယနေ့တိုင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်လျက် ရှိသည်။

ထောင်ပေါင်းများစွာသော လက်တင်အမေရိကသား တို့သည် အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် နေထိုင်လိုသောကြောင့် ၎င်းနိုင်ငံထဲသို့ နယ်စပ်မှနေစဉ် တရားမဝင် ဝင်ရောက်လျက်ရှိသည်။

အာဖရိက၏အပြင်ဘက်

အမေရိကန်နိုင်ငံ၏ မတောင်ဘက်စွန်းတွင် လူ့စီး စီးယားနား ပြည်နယ်ရှိသည်။ ၎င်းဒေသသည် ပူပြင်း၍ စွတ်စိုထိုင်းမှိုင်းသော ဒေသ ဖြစ်သည်။ ၎င်းကို တစ်မူထူးခြားသည့် ယဉ်ကျေးမှုများရှိရာ နေရာဟု ဆိုနိုင်သည်။ လူ့စီးစီးယားနားပြည်နယ်တွင် နေထိုင်သော သူများသည် အရှေ့တောင်ပိုင်း ဒေသတွင် နေထိုင်သော သူများကဲ့သို့ အာဖရိကနွယ်ဖွား အမေရိကန်များ ဖြစ်ကြသည်။ သူတို့သည် လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်းသုံးရာ ကျော်ကတည်းက ကျွန်ုပ်တို့အဖြစ် အာဖရိကတိုက်မှ ရောက်ရှိလာကြသည်။ ယနေ့အချိန်အခါ၌ အမေရိကန်နိုင်ငံ၏ ကြီးမားသော လူထုအစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်နေပြီဖြစ်သည်။

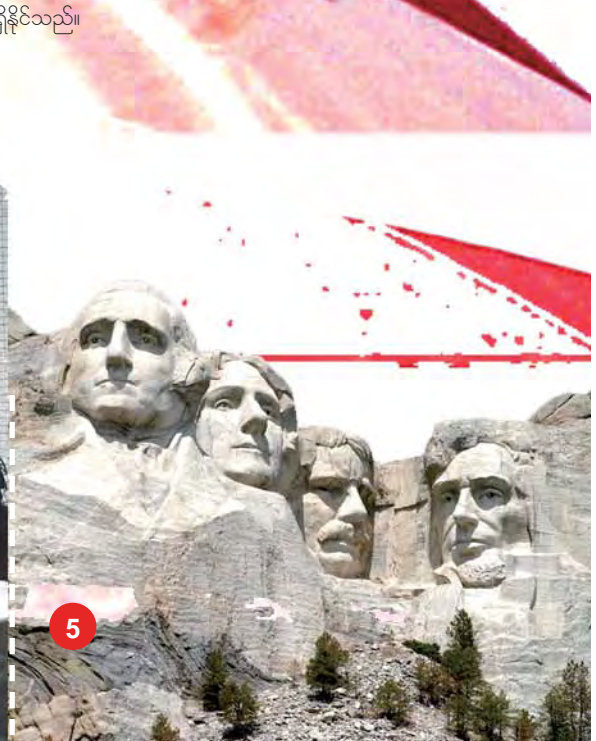
အာရှ၏ဩဇာသက်ရောက်မှု

အမေရိကန်နိုင်ငံ၌ ကြီးထွားရှင်သန်နေသော အာရှလူမျိုးစုများ ရှိသည်။ ထိုအာရှလူမျိုးစုသည် ဤနိုင်ငံတွင် အခြေချလာသည်မှာ နှစ်ပေါင်းရာချီ၍ ရှိခဲ့ပြီဖြစ်သည်။ ထိုသို့ ကြီးထွားလာသော အာရှလူမျိုးစု လူ့ အသိုင်းအဝန်း နှင့်ယဉ်ကျေးမှုများကြောင့် အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် တရုတ်နိုင်ငံပြင်ပရှိ အကြီးမားဆုံး တရုတ်မြို့ငယ်များ (တရုတ်လူမျိုးစုပေါင်းနေထိုင်ရာနေရာ)၊ ဂျပန်နိုင်ငံပြင်ပရှိ အကောင်ဆုံးဆူရှိ (ဂျပန်အစားအစာတစ်မျိုး)နှင့် ထိုင်းနိုင်ငံပြင်ပရှိ အစပ်ဆုံး ထိုင်းငရုတ်သီးများကို တွေ့ရှိနိုင်သည်။

ကာလီးဖိုးနီးယား

အိပ်မက်မက်ခြင်း

ကာလီးဖိုးနီးယားပြည်နယ်သည် အမေရိကန်နိုင်ငံ၏ အနောက် တောင်ပိုင်း ကမ်းရိုးတန်းပေါ်တွင် တည်ရှိ သည်။ဟော်လီဝုဒ်သည် ထိုဒေသတွင်တည်ရှိ၍ အမေရိကန်တို့၏ ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားအများစုကို ကာလီးဖိုးနီးယားတွင် ထုတ်လုပ်သည်။ ၎င်း၌ လှပသော ပင်လယ်ကမ်းခြေများရှိ၍ လူအများသည် ပင်လယ်ကမ်းခြေ အနီးအနားတွင် နေထိုင်ရခြင်းကို နှစ်သက်ကြသည်။ ကာလီးဖိုးနီးယား၏ မြောက်ပိုင်း ဒေသတွင် သစ်တောများနှင့် တောင်တန်းများ ရှိ၍ အမေရိကန်တို့၏ နိုင်ငံတော်ငှက်ဖြစ်သည့် ခေါင်းနှင့် အမြီးဖြူလင်းယုန်ငှက်စသော ထူးဆန်းသည့် တောရိုင်းတိရစ္ဆာန်များကိုလည်း တွေ့ရှိနိုင်သည်။



ဘော့ဘော့ Baseball



သင်သည် ပလတ်စတစ်ခုံပေါ်တွင် ထိုင်၍ မြေပဲစားပြီး အအေးသောက် နေသည်။ ရုတ်တရက် ဆိုသလို စိတ်လှုပ်ရှားနေသည့် လူအုပ်ကြီးထဲမှ နားကွဲလှမတတ် ကျယ်လောင်ဆူညံသော အသံများကို ကြားလိုက် ရသည်။ သင်အနှစ်သက်ဆုံး ဘော့ဘော့အသင်းသည် ကမ္ဘာ့ဖလားကို ရရှိသွားသည်။ လူများသည် အော်ဟစ်ကာ အချင်းချင်း ပွဲဖက်ပြီး ပျော်ရွှင်နေကြသည်။ ဘော့ဘော့ကစားပြိုင်ပွဲကို တက်ရောက် ကြည့်ရှုခြင်း သည် အားကစားအား နှစ်သက်မြတ်နိုးသည်ကို ဖော်ပြသည်သာမက အတွေ့အကြုံများ ရရှိရန် ဖြစ်သည်။

အမေရိကန်တို့၏ဝါသနာ

ဘော့ဘော့သည် အမေရိကန်တို့၏ ရှေးအကျဆုံး၊ အထင်ရှားဆုံး၊ အသင်းအဖွဲ့နှင့် ကစားရသော အားကစားအမျိုးအစား တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ရုပ်မြင်သံကြားများ၊ ဗီဒီယိုကစားနည်းများ မပေါ်ခင်ကာလ အတော်ကြာ ကတည်းက ကလေးများသည် ဤအားကစားနည်းကို ကစားခဲ့ကြသည်။

18 ထိုအချိန်မှစ၍ ဘော့ဘော့အားကစားသည် တစ်နေ့တစ်ခြား ထင်ရှားလာသည်။

'ကလေးအဆင့်ပြိုင်ပွဲ

ကြေးစားအဆင့် ဘော့ဘော့ ပြိုင်ပွဲများ အပြင်အခြားအဆင့်နှင့်သော ပြိုင်ပွဲများ လည်း ရှိသေးသည်။ ကလေးအဆင့် ပြိုင်ပွဲများသည် ကလေးများအတွက် သီးသန့်ပြုလုပ်ထားသော ပြိုင်ပွဲများ ဖြစ်သည်။ နွေရာသီ ကျောင်းပိတ်ရက် အချိန်တွင် လူငယ် ယောက်ျားကလေးများနှင့် လူငယ် မိန်းကလေးများသည် ကလေးအဆင့် ဘော့ဘော့ပြိုင်ပွဲကို မိမိတို့ သက်ဆိုင်သော အသင်းများမှ ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင် ကစားကြသည်။



ဘယ်လိုကစားနိုင်ပါသလဲ

ဘော့ဘော့ရိုက်တံ၊ ဘောလုံးနှင့် လက်အိပ်တို့ဖြင့် ဘော့ဘော့ကို ကစားကြသည်။ ၎င်းကို ကြိတ်ပုံရှိသော ကစားကွင်းပေါ်တွင် ကစားရ၍ ကစားသမားများပြေးရန် သတ်မှတ်ထားသော နေရာ(၃) နေရာပါရှိသည်။ သင်၏သူငယ်ချင်း သည် ဘောလုံးပစ်သောအခါသင်သည် ဘောလုံးကိုမှန်အောင်ရိုက်၍ ဝေးနိုင်သမျှ ဝေးအောင် ရိုက်ထုတ်ရမည်။ တစ်ဖက်အသင်းသည် သင်၏ဘောလုံးကို ဖမ်း၍ ပြန်ပို့ရမည်နေရာသို့ ပြန်ပို့ရမည်။ ထိုသို့ဘောလုံးပြန်ပို့ရမည့်နေရာသို့ ဘောလုံးမရောက်ခင် သင်သည် သတ်မှတ်ထားသောနေရာသို့ အရောက် ပြေးနိုင်ပါက “ဟုန်းရန်း” ဟူသောအမှတ်ကို ရရှိမည်။

The Magic Candleမီးသီး - ပျက်စီးသွားသော သံတူ

အပိုင်း 5



ငါ ချမ်းသာချင်တယ်။
ငါ နာမည်ကြီးတဲ့လူ
ဖြစ်ချင်တယ်။



ငါ ဗလကြီးပြီး

အရမ်းရုပ်မြောင့်
တဲ့လူ ဖြစ်ချင်တယ်။

ဒီအရာဟာ
ငါ့ကို ပျော်ရွှင်
အောင် လုပ်နိုင်ပါ
မလား။



19

ငါ
လေမှာပျံနိုင်တဲ့လူ
ဖြစ်ချင်တယ်။



ပျော်ရွှင် ခြင်းဆိုတာ
ငါ့ရဲ့ အနီးအနား မှာ
ရှိတဲ့ လူတွေကို ပျော်ရွှင်
အောင် လုပ်တာပဲ
ဖြစ်ရမယ်။



မဟုတ်ဘူး။
ငါ မင်းရဲ့ လိုအပ်ဆန္ဒ
ကို ပြည့်စုံအောင်
လုပ်ပေးမယ်။

မင်းရဲ့
လိုအပ်
ဆန္ဒဟာ
ဘာလဲ။

နောက်လဆက်ရန်

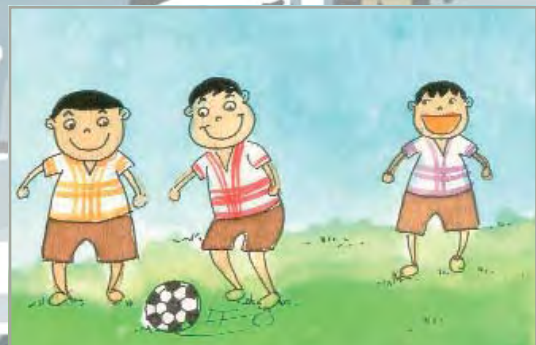
CHILDREN'S RIGHTS ကလေးတို့ရဲ့ပိုင်ခွင့်

စိတ်ဝေဒနာသည်ကလေးများအတွက်ပြည့်စုံကောင်းမွန်သောဘဝရရှိခွင့်



ဂုဏ်သိက္ခာ ရရှိပိုင်ခွင့်

ကျန်းမာရေးပြုစောင့်ရှောက်မှု ရရှိပိုင်ခွင့်



ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများ ရရှိပိုင်ခွင့်

လွတ်လပ်စွာကစားပိုင်ခွင့်



ပညာသင်ကြား ပိုင်ခွင့်

လူမှုရေးပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှု ရရှိပိုင်ခွင့်



ကိုယ်ပိုင်ထီးဖြူပုံဖြင့် HOW TO MAKE AN UMBRELLA

မိုးရာသီ ရောက်ရှိလာပြီ။ သင့်မှာ ဆောင်းဖို့ ထီးရှိပြီလား။ မရှိသေးပါက ဝါးဖြင့် သင့်ကိုယ်ပိုင်ထီး တစ်ချောင်း ရအောင် ပြုလုပ်နိုင်သည်။ အောက်ပါညွှန်းကြားချက်များကို လိုက်နာ၍ ထီးတစ်ချောင်းလုပ်ကြစို့။

ထီးပြုလုပ်ရန် (၃) ပေအရှည်ရှိသော ဝါးနှစ်ချောင်း၊ အချင်း (၁.၅) ပေရှိသော ပလတ်စတစ်ပြားနှင့် ပလတ်စတစ်ကြိုး အနည်းငယ် လိုအပ်သည်။



(၃) ပေအရှည်ရှိသော ဝါးတစ်ချောင်းကို ထီးရိုး (ထီးလက်ကိုင်) ပြုလုပ်ပါ။ ထိုဝါးရိုး၏ အစွန်း တစ်ဖက်မှ (၅)လက်မ အကွာတွင် အပေါက်ငယ်(၆)ပေါက်ဖောက်ပါ။ ထိုအပေါက် များသည် ဝါးရိုးတစ်ဖက်မှ အခြားတစ်ဖက် သို့ထိုးဖောက်သွားရမည်။ ၎င်းအပေါက်များ တွင် ထီးကိုင် များကို ထည့်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

အခြား (၃) ပေအရှည်ရှိသော ဝါးတစ်ချောင်း ကိုအကျယ်(၁.၅)လက်မရှိသော ဝါးချောင်း ပြားငယ် (၃)ချောင်း အဖြစ် ပြုလုပ်ပါ။ ၎င်းတို့သည် ထီးကိုင်များ ဖြစ်သည်။

ဝါးချောင်းပြားငယ်များကို ထီးရိုးအဖြစ် အသုံးပြုထားသော ဝါး၏အပေါက်များထဲသို့ ထိုးသွင်းပါ။ ထိုဝါးချောင်း ပြားငယ်များကို တစ်ဘက်နှင့် တစ်ဘက် အရှည်ချင်း တူညီ သည်အထိ ထိုးသွင်းရမည်။ ဝါးချောင်း ပြားငယ်များသည် ထီးပုံစံ ဖြစ်ပေါ်လာ သော အခါ ထီးကိုင်များနှင့် ထီးရိုးကို ပလတ်စတစ်ကြိုးဖြင့် ခိုင်မြဲစွာ ချည်နှောင်ပါ။

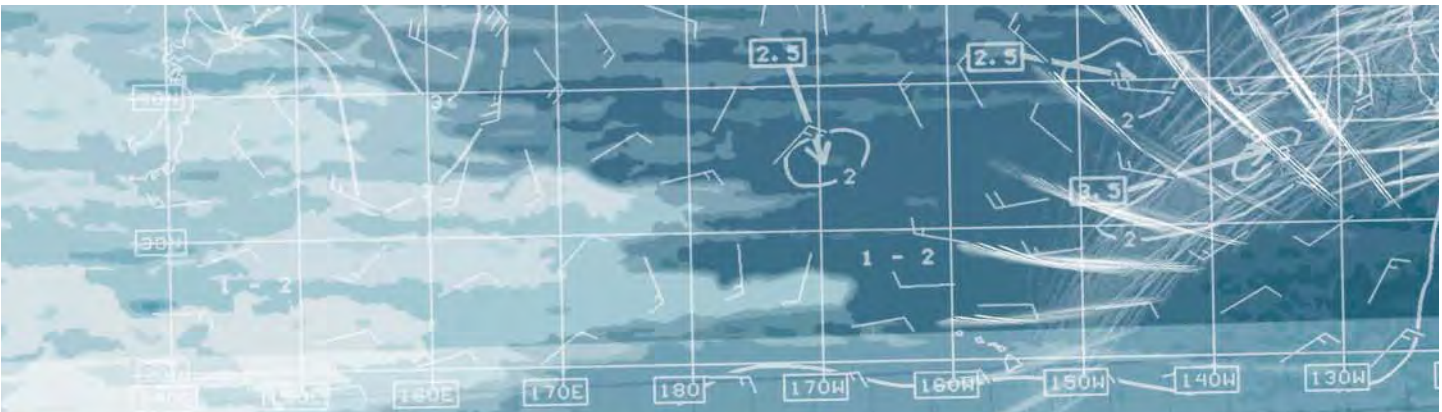
21



၎င်းနောက်ထီးကိုင်များကို အနည်းငယ် ကွေး၍ ၎င်းတို့၏ အစွန်းပိုင်းများနှင့် ထီးရိုးကို ပလတ်စတစ် ကြိုးဖြင့် ချည်ပါ။ သင်ယခု ထီးဘောင်တစ်ခုကို ရရှိပြီ။

အချင်း (၁.၅) ပေရှိသော ပလတ်စတစ်ပြား ကို ယူ၍ ၎င်း၏အလည်ဖပတိုတွင် အပေါက် ဖောက်ပါ။ ထိုပလတ်စတစ်ပြားကို ထီးဘောင် ပေါ်တွင်တပ်၍ အပေါက်ဖောက်သောနေရာ တွင် ချည်ပါ။ ထို့နောက် ထီးကိုင်၏ အစွန်း တစ်ခုစီနှင့် ပလတ်စတစ်ပြားကို ပလတ် စတစ်ကြိုးဖြင့် သေချာစွာ ချည်နှောင် ပါ။

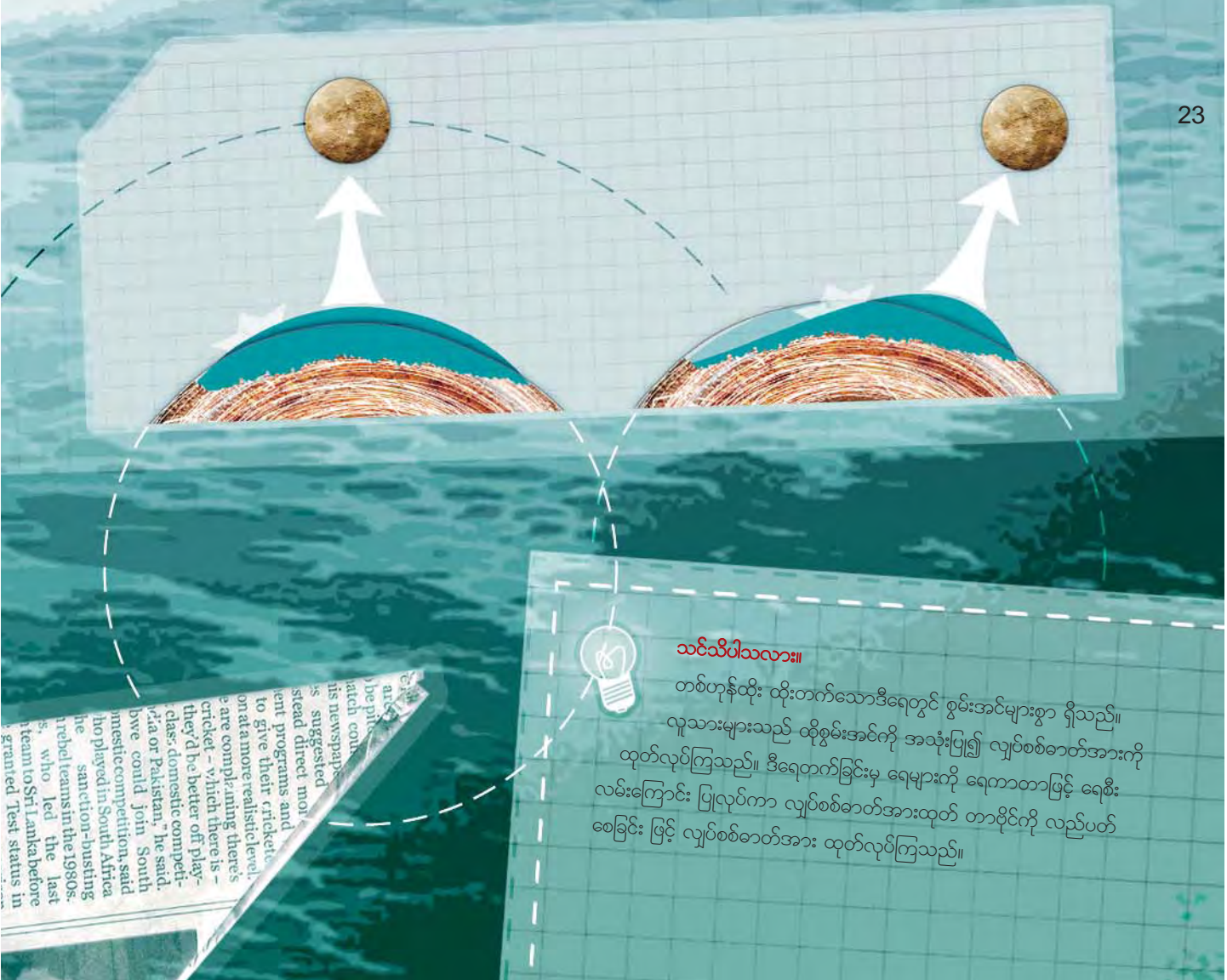
လှပသော ထီးတစ်ချောင်း ဖြစ်ချင်ပါသလား။ ပလတ်စတစ်ပြားပေါ်တွင် ဆေးရောင်စုံများ လှပစွာ ခြယ်လိုက်ပါ။



ဘယ်လိုဖြစ်ပေါ်သလဲ။

ကမ္ဘာနှင့် လသည် သံလိုက်ကဲ့သို့ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ဆွဲငင်ကြသည်။ လသည် ကမ္ဘာပေါ်တွင် ရှိသောအရာအားလုံးကို ၎င်းဆီသို့ ဆွဲငင်သည်။ ကမ္ဘာသည် ရေမှလွဲ၍ အခြားအရာအားလုံးကို လဆီသို့ ပါမသွားရန် ထိန်းထား နိုင်သည်။ သမုဒ္ဒရာရေများသည် လ၏ ဆွဲငင်အားကြောင့် လသို့ မျက်နှာမူသော အပိုင်းတွင် ရေတက်ခြင်း ကို ဖြစ်စေသည်။ ထို့ကြောင့် လနှင့် အနီးဆုံးအပိုင်းတွင် ဒီရေတက်ခြင်းကို တွေ့ရသည်။

ဒီရေသည် ကမ္ဘာကြီး လည်ပတ်သည့်အတိုင်း ပြောင်းလဲသည်။ လမှ ကမ္ဘာကြီးကို လည်ပတ်သော အခါနှင့် လနှင့် ကမ္ဘာကြီးမှ နေကို လည်ပတ် သောအခါတို့တွင် သမုဒ္ဒရာရေမျက်နှာပြင်ကို အတက်အကျ ဖြစ်စေသည်။ ပင်လယ်ကမ်းရိုးတန်းတစ်ခုစီ၏ ပထဝီအနေအထား ပေါ် မူတည်၍ ဖြစ်ပေါ်သော ဒီရေများသည် တစ်ခုနှင့် တစ်ခု ကွာခြား ကြသည်။



သင်သိပါသလား။

တစ်ဟုန်ထိုး ထိုးတက်သောဒီရေတွင် စွမ်းအင်များစွာ ရှိသည်။ လူသားများသည် ထိုစွမ်းအင်ကို အသုံးပြု၍ လျှပ်စစ်ဓာတ်အားကို ထုတ်လုပ်ကြသည်။ ဒီရေတက်ခြင်းမှ ရေများကို ရေကာတာဖြင့် ရေစီး လမ်းကြောင်း ပြုလုပ်ကာ လျှပ်စစ်ဓာတ်အားထုတ် တာဖိုင်ကို လည်ပတ် စေခြင်း ဖြင့် လျှပ်စစ်ဓာတ်အား ထုတ်လုပ်ကြသည်။

THE TIGER MOVING GAME ကျားရွှေလျားခြင်းကစားနည်း

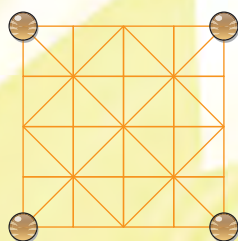
ကျားရွှေလျားခြင်းကစားနည်းကို နီပေါဘာသာစကားတွင် “ဘာချာ” ဟုခေါ်သည်။ ၎င်းသည် နီပေါလူများ၏ နိုင်ငံတော် မဟာဗျူဟာ ကစားနည်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ “ဘာချာ” သည် ကစားသမားနှစ်ယောက်ဖြင့် ကစား ရသောနည်းဖြစ်၍ ကစားသမားတစ်ဦးသည် ကျား (၄) ကောင်ကို ပိုင်ဆိုင်၍ အခြားကစားသမား တစ်ဦးသည် ဆိတ်အကောင် (၂၀) ကို ပိုင်ဆိုင် သည်။ ဤကစားနည်းကို ရွှေလျားရန် အမှတ် (၂၅) မှတ် ပါရှိသော (၅x၅) အကွက်ပေါ်တွင် ကစားသည်။

အနိုင်ရသူ

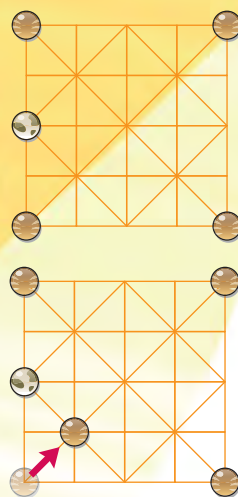
အကယ်၍ ကျားကစားသမားသည် ဆိတ် (၅) ကောင်ကို ဖမ်းဆီး နိုင်ပါက ဤကစားပွဲတွင် အနိုင်ရသူဖြစ်သည်။ ဆိတ်ကစားသမားသည် ကျားကစား သမား ဆိတ် (၅) ကောင် မဖမ်းဆီးနိုင်မီ ၎င်း၏ ကျားများကို မရွှေလျားအောင် ပြုလုပ်နိုင်ပါက အနိုင်ရသူ ဖြစ်သည်။

24 ကစားနည်း

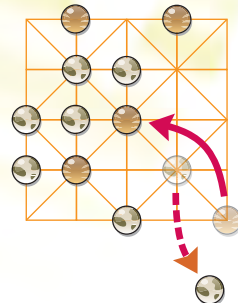
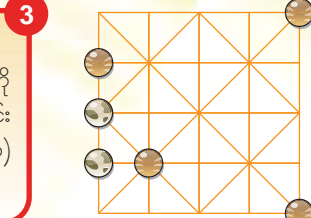
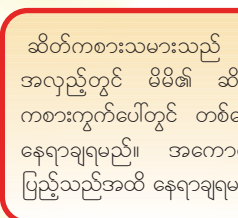
ဤကစားနည်းတွင် အဆင့်နှစ်ဆင့် ရှိသည်။ ပထမအဆင့်သည် ဆိတ်များကို ကစားကွက်ပေါ်တွင် နေရာချရန်နှင့် ဒုတိယအဆင့်သည် ဆိတ်များကို ရွှေလျားရန် ဖြစ်သည်။ ကျားကစားသမားနှင့် ဆိတ်ကစားသမားတို့သည် တစ်ကြိမ်စီ အလှည့်ကျ ကစားရမည်။



1 ကစားပွဲဖွဲ့စည်းပုံ - ပုံတွင် ပြထားသည့် အတိုင်း ကျားကစားသမား သည် သူ၏ ကျားများကို ကစားကွက်၏ ထောင့်စွန်း (၄) နေရာတွင် နေရာချထားရမည်။



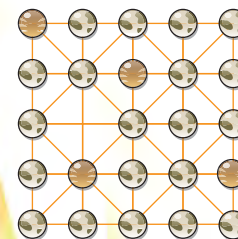
2 ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း ဆိတ် ကစားသမားသည် သူ၏ ဆိတ်တစ်ကောင်ကို ကစားကွက်ပေါ်ရှိ အမှတ်တစ်မှတ်တွင် နေရာချရမည်။ ၎င်းနောက် ကျားကစား သမား သည် ဆိတ်ကို ဖမ်းဆီးနိုင်ရန် မိမိ၏ ကျားတစ်ကောင်ကို ရွှေရမည်။ သူ သည် ကပ်လျက်ရှိ အမှတ် တစ်နေရာရာသို့ မိမိ၏ကျားကိုရွှေနိုင် သည်။



3 ဆိတ်ကစားသမားသည် သူ၏ အလှည့်တွင် မိမိ၏ ဆိတ်များကို ကစားကွက်ပေါ်တွင် တစ်ကောင်ချင်း နေရာချရမည်။ အကောင် (၂၀) ပြည့်သည်အထိ နေရာချရမည်။

4 ဤကစားနည်း ကစား နေစဉ် အဆင့်နှစ်ဆင့်လုံးတွင်ကျားကစား သမားသည် သူ၏ ကျားတစ်ကောင် ကို ဆိတ်တစ်ကောင်ပေါ်သို့ကျော်၍ ကွက်လပ်ဖြစ်နေသော အမှတ်ပေါ်သို့ ရွှေနိုင်သည်။

တစ်ကြိမ်တွင် ဆိတ်တစ်ကောင်ကိုသာ ကျော်နိုင်သည်။ ထိုသို့ ကျားသည် ဆိတ်ကို ကျော်၍ လွတ်သောအကွက်သို့ ရွှေနိုင်ပါက ဆိတ်ကို ဖမ်းဆီးနိုင် သည်ဟု သဘောရ၍ ကစားကွက်ပေါ်မှ ထိုဆိတ်ကို ဖယ်ရှားရမည်။



5 ဆိတ် ကစားသမားသည် သူ၏ ဆိတ်အားလုံးကို ကစားကွက် ပေါ်တွင် နေရာချပြီးပါကသူသည်သူ၏ဆိတ် တစ်ကောင်ကို တစ်ကြိမ်တွင် တစ်ခါ ရွှေလျားမူ၍ အမှတ်အတိုင်း ကပ်လျက်ရှိ အမှတ်လွတ်တစ်နေရာရာသို့ ရွှေလျား နိုင် သည်။ ဆိတ်ကစားသမားသည် သူ၏ ဆိတ်များ ဖြင့် ကျားများ မရွှေလျား နိုင်ရန်နှင့် ကျားများ ဆိတ်များပေါ်သို့ မကျော်နိုင်ရန် ပြုလုပ်ရမည်။

ပျော်ရွှင်ကြပါစေ။

ဂမ္မေး ကစားကြပါ

READERS' MAIL ★ စာပတ်သုမပေးစာ

ဒီစာအုပ်ဟာ တကယ်ပဲ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတဲ့စာအုပ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဒီစာအုပ်ထဲမှာပါတဲ့ အကြောင်းအရာနဲ့ အချက်အလက်တွေဟာ ကျွန်တော်တို့ကျောင်းသားတွေအတွက် သိသင့်သိထိုက်တဲ့ အရာတွေ၊ ရှောင်ကြဉ်သင့်တဲ့အရာတွေကို အသိပေး ရေးသားထားတဲ့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ ကစားနည်းတွေထက် ဗဟုသုတရမယ့် ဆောင်းပါးတွေကို ပိုနှစ်သက်ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ထဲမှာ ကျွန်တော်အကြိုက်ဆုံးကတော့ ဟာရီကိန်းလေမုန်တိုင်း အကြောင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒီလေမုန်တိုင်းဟာ ဘယ်လိုဖြစ်ပေါ်လာသလဲ၊ ဘယ်လောက်ပြင်းထန်လဲဆိုတာ ကျွန်တော် မသိခဲ့ဖူး၊ မကြားခဲ့ဖူးလို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆက်လက်ဖော်ပြမယ့် စာစောင်တွေထဲမှာလည်း ဟာရီကိန်းလေမုန်တိုင်းလို စိတ်ဝင်စားစရာ အကြောင်းတွေကို ဖော်ပြပေးစေချင်ပါတယ် ခင်ဗျား။

မင်းဇော်လေး

၁၈ နှစ်

ဒသမတန်း

အမှတ် (၂) အထက်တန်းကျောင်း၊ မယ်လစခန်း။

ဒီစာအုပ်ထဲမှာ ကျွန်မသိပ်ကြိုက်တဲ့ အကြောင်းတစ်ခု ရှိတယ်။ ဘာလဲဆိုတော့ ကရင်ရိုးရာကဗျာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီကဗျာထဲမှာ ကရင်လူမျိုးများရဲ့ ချစ်စရာ ဓလေ့ထုံးစံတွေကို တွေ့လိုက်ရတယ်။ ကျွန်မသိချင်၊ ဖတ်ချင်သေးတဲ့ အခြားအကြောင်းအရာတွေကတော့ ကချင်၊ ကယားနဲ့ ဂျမ်းလူမျိုးတို့ရဲ့ ထူးခြားတဲ့ ရိုးရာဓလေ့တွေ အကြောင်း ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအကြောင်းတွေကို နောက်အပတ် စာစောင်တွေမှာ ရေးပေးနိုင်ပါသလား။

နေသားဖွဲ့

၁၈ နှစ်

ဒသမတန်း

အမှတ် (၁) အထက်တန်းကျောင်း၊ မယ်လစခန်း။

25

ဒီစာအုပ်ဟာ ဖတ်လို့ကောင်းတဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ် ဖြစ်ပါတယ်။ စာသားတွေနဲ့ ရုပ်ပုံတွေဟာ စိတ်ဝင်စားဖို့ ကောင်းပါတယ်။ ကျွန်တော့်အနေနဲ့ ကမ္ဘာကြီးရဲ့ တကယ့်အဖြစ်မှန် အကြောင်းတွေကို ပိုပြီးဖတ်ချင်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့လူငယ်တွေဟာ ကမ္ဘာ့ဗဟုသုတနည်းပါးလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော် ဉာဏ်စမ်းပုဒ်စာ ကစားနည်းတွေ ကိုလည်း ကစားချင် ပါတယ်။ စာအုပ်တွေဖတ်ပြီး သူများတွေနဲ့ ဗဟုသုတ ဓဝေရတာကို ကျွန်တော်နှစ်သက်ပါတယ်။ ကျွန်တော်သိတဲ့အရာတွေကို စာမဖတ်တတ်သူ၊ မသိသေးတဲ့ သူတွေကို ပြောပြပေးရတာ အရမ်းပီတိဖြစ်ပါတယ်။ အမြဲလဲ ပြန်ပြောပြလေ့ရှိပါတယ်။

စောအဲသာဖိုး

၁၉ နှစ်

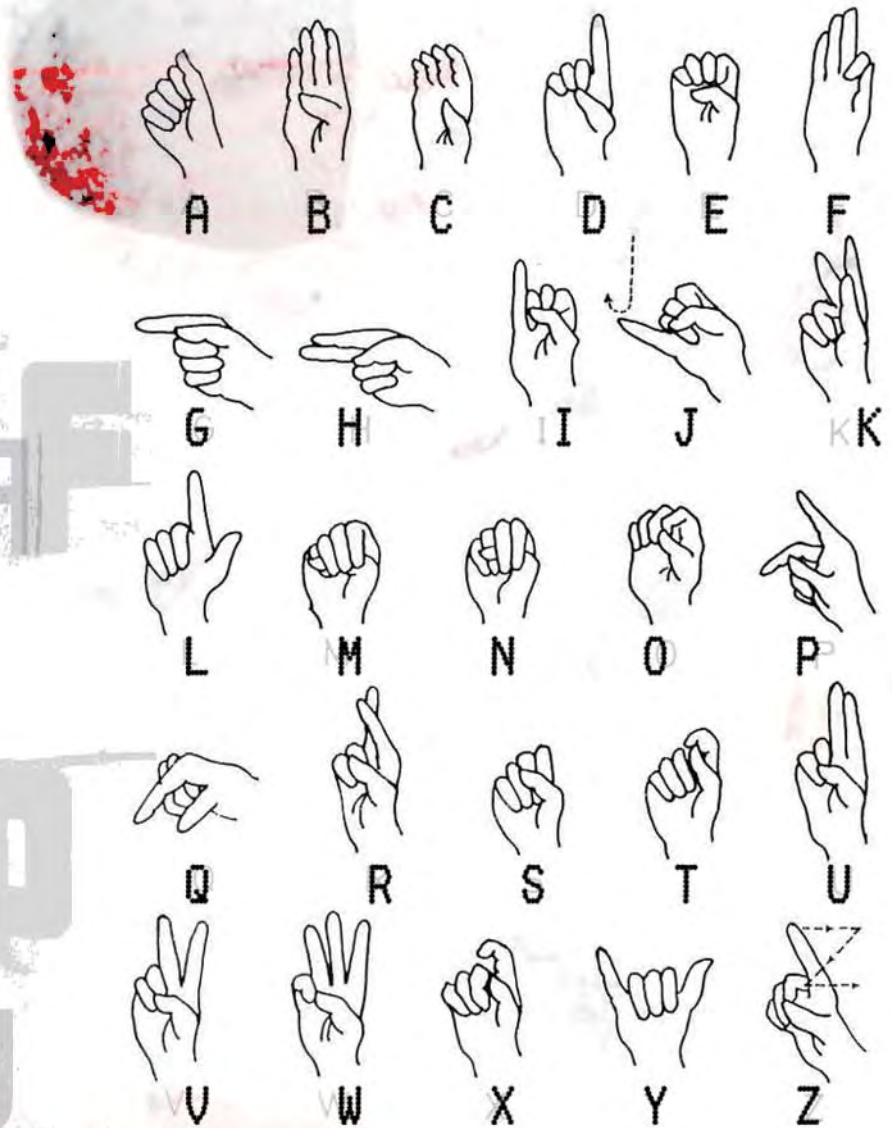
ဒသမတန်း

အမှတ် (၂) မစ်ရှင်အထက်တန်းကျောင်း၊ မယ်လစခန်း။

Health Messenger Junior is a quarterly publication of the French NGO Aide Médicale Internationale, realized in collaboration with UNICEF and ECHO. It aims at sensitizing children from school standard 4 to 7 living along the Thai-Myanmar border to major health issues, providing them with lifeskills 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.

Health Messenger Junior = Project Coordinator: **Sabine Fetta** + Editor: **Mar Doh** + **Min** + Journalist: **Jennifer Allore** + Burmese Proof reader: **Mi Mi Aung Khin** + English Proof reader: **Josie Kirton** + Artistic Director: **Sylvain Silleran** + Illustrators: **Anchalee Areewong**, **Wilasinee Wipakarn** + Distribution Manager: **Manit Tipbanjongsuk**



Sign Alphabet သင်္ကေတအက္ခရာ

စကားမပြောနိုင်သူ သို့မဟုတ် နားမကြားသူများသည် လက်ဟန် ခြေဟန်တို့ဖြင့် ဆက်သွယ်နိုင်သည်။ သင်္ကေတအက္ခရာကို သင်္ကေတဘာသာစကားတွင် လေ့လာကြပါစို့။

လူငယ်စေတမာန် စာစောင်၏ ခေါင်းစဉ်ကို ရှာဖွေပါ။



*** Not for Sale

HEALTH
MESSENGER

