

# ကလေးသူငယ်များ၏ ရာသီဥတုဆိုင်ရာ ကိစ္စများ



ထုတ်ဝေသည့်အဖွဲ့အစည်းများ



ဤလုပ်ငန်းကို Creative Commons Attribution Non Commercial-ShareAlike နိုင်ငံတကာလိုင်စင် ၄.၀.အောက်တွင် လိုင်စင်ယူသည်။

နောက်ဆုံးပြင်ဆင်သည့် ရက်စွဲ:  
မတ်လ ၂၀၂၁ ခုနှစ်



# မိတ်ဆက်

## အုပ်ထိန်းသူများနှင့် ဆရာ/မများအတွက်

ကလေးသူငယ်များ၏ ရာသီဥတုဆိုင်ရာကိစ္စများမှ ကြိုဆိုပါတယ်...

ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်းက ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိနေပါတယ်။ သက်ရောက်မှုတွေကလည်း ကမ္ဘာအနှံ့ပြင်းထန်စွာ တိုးပွားလာမယ်လို့ ခန့်မှန်းထားပါတယ်။ ကလေးသူငယ်တွေမှာ သူတို့ရဲ့ အတွေးအမြင်နဲ့ စိတ်ကူးစိတ်သန်းတွေကို ထုတ်ဖော်ဖို့ အခွင့်အရေးရှိပါတယ်။

ကလေးသူငယ်များ၏ ရာသီဥတုဆိုင်ရာကိစ္စများက ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှု အစီအစဉ်နှင့် ရာသီဥတု ဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုကို တောင်းဆိုရာတွင် ကလေးသူငယ်များပါဝင်လာစေရေး လှုံ့ဆော်ခြင်းနှင့် အပြန် အလှန်အကျိုးသက်ရောက်သည့် လုပ်ဆောင်ချက်များကို ပေးပါတယ်။

ကိစ္စပြားများက ကလေးတွေကို ဘယ်လိုပါဝင်စေတာလဲ...

ကလေးသူငယ်တွေက ရာသီဥတုစမ်းရှာဖွေသူတွေဖြစ်လာမယ်။ ရာသီဥတုယာဉ်ပျံ ကမ္ဘာအနှံ့ ခရီးသွားပြီး သူတို့က အတိတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်နဲ့ အနာဂတ်ကို ရှာဖွေမယ်။

ကိစ္စပြားတစ်ခုစီက ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်းဆိုတာဘာလဲလေ့လာဖို့၊ ကိုယ်နေထိုင်တဲ့ ကမ္ဘာကြီးနဲ့ ဒေသဆိုင်ရာ သက်ရောက်မှုတွေကိုရှာဖွေဖို့၊ ရာသီဥတုဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုပုံပြင်များမှ နည်းနာယူဖို့စတဲ့ ပျော်စရာ ရာသီဥတုယာဉ်ပျံမစ်ရှင်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးသူငယ်များ၏ ရာသီဥတုဆိုင်ရာလှုပ်ရှားမှု တောင်းဆိုချက်၊ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာပန်းတိုင်

ကလေးသူငယ်များမှ ရာသီဥတုဆိုင်ရာလှုပ်ရှားမှုအတွက်တောင်းဆိုခြင်းကို ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် ဖန်တီးလုပ်ဆောင်ပြီး မိသားစုနှင့် သူငယ်ချင်းများဖြင့် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်မျှဝေပါမယ်။

ပန်းတိုင်ကတော့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်သူတွေက ကလေးသူငယ်များရဲ့ အသံကို တာဝန်ခံမှုရှိစေရေး ကမ္ဘာ့နိုင်ငံတိုင်းမှ ကလေးများရဲ့ ရာသီဥတုဆိုင်ရာလှုပ်ရှားမှု တောင်းဆိုချက်ကို ဖော်ဆောင်ရန် ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ရဲ့ ဒေသမှာ စကားလုံးတွေပြန့်သွားဖို့ကူညီနိုင်မလား။

ပြောင်းလဲနေသောရာသီဥတုရှိကလေးများ ညွှန့်ပေါင်းအဖွဲ့သည် ကလေးသူငယ်ဗဟိုပြု ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးနှင့် လူသားချင်းစာနာထောက်ထားရေး ဦးဆောင်အဖွဲ့ (၅)ဖွဲ့ဖြစ်သော ChildFund Alliance၊ Plan International၊ Save the Children၊ UNICEF နှင့် World Vision International တို့ဖြင့် ပူးပေါင်း ဖွဲ့စည်းထားပါသည်။



# အသုံးပြုသူလမ်းညွှန်

## အုပ်ထိန်းသူများနှင့် ဆရာ/မများအတွက်

ကလေးသူငယ်များ၏ ရာသီဥတုဆိုင်ရာကိစ္စများက ဘယ်သူ့အတွက်လဲ။

အသက် ၇နှစ်မှ ၁၂နှစ်အရွယ်ရှိ ကလေးသူငယ်များ

ကိစ္စများကို ဘယ်မှာသုံးမလဲ။

- အိမ်မှာ - အစ်ကို အစ်မများ၊ မိဘများ၊ အဖိုးအဖွားများနှင့် အုပ်ထိန်းသူများ၏ အကူအညီဖြင့်။
- ကျောင်းမှာ - ပထဝီ သိပ္ပံ၊ အနုပညာနှင့် အင်္ဂလိပ်စာ သင်ခန်းစာများဖြင့် ပေါင်းစပ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အိမ်စာအဖြစ် သတ်မှတ်ခြင်း။
- ကလေးသူငယ်အဖွဲ့များမှာ
- ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ရာ နေရာနှင့် စခန်းများမှာ

ကိစ္စများပြီးဆုံးဖို့ အချိန်ဘယ်လောက်ကြာမလဲ။

ကိစ္စတစ်ခုကို မိနစ် ၃၀ ကနေ ၆၀ အထိ ကြာပါတယ်။ အကြံပြုချက်ကတော့ တစ်နေ့ကို ကိစ္စတစ်ခုနဲ့ (၂) ပါတ်အကြာမှာ ပြီးပါမယ်။ ကိစ္စများကို သက်ဆိုင်ရာသင်ခန်းစာများမှာ ထည့်သုံးမယ်ဆိုရင်တော့ ပိုပြီး အချိန် ကြာကြာ သုံးနိုင်ပါတယ်။

လေ့လာသင်ယူရတဲ့ခရီးဆိုတာဘာလဲ။

ကိစ္စများမှ သင်ယူခြင်း၊ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် မျှဝေခြင်း သင်ကြားရေးပုံစံကို လိုက်နာထားပါတယ်။ ချိတ်ဆက်ထားသည့် လေ့လာသင်ကြားမှု ရည်ရွယ်ချက်များကို မစ်ရှင်မြေပုံတွင် ခြုံငုံကြည့်ပါ။ ကိစ္စတစ်ခုချင်း အပေါ်တွင်လည်း ရေးသားထားပါတယ်။

ကလေးသူငယ်များ၏ ရာသီဥတုဆိုင်ရာကိစ္စများနှင့် ဝိုင်-အဒပ်တ (Y-Adapt)

ကမ္ဘာအနှံ့တွင် ရာသီဥတုဆိုင်ရာလှုပ်ရှားမှုများအား အရေးတယူပြုလုပ်ရန် အတွက် အသက် ၁၃နှစ်မှ ၂၅နှစ်ကြား လူငယ်များ အားလုံးဆော်ပေးသည့် အောင်မြင်သော ဝိုင်-အဒပ်တဟု အမည်ရ လူငယ် ချိတ်ဆက် ဆောင်ရွက်မှု သင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ ရှေ့ပြေး ကလေးသူငယ်များ သင်ရိုးတစ်ခုအနေဖြင့် ယင်းကိစ္စများကို အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

ဘာပစ္စည်းတွေလိုအပ်ပါသလဲ။

- လိုအပ်သည်များ - ပုံနှိပ်ထုတ်ထားသော ကလေးသူငယ်များ၏ ရာသီဥတုဆိုင်ရာကိစ္စများ၊ ဘောပင်များနှင့် စာရွက်။
- ဖြစ်နိုင်ပါက အိမ်အပြင်ဘက်ထွက်ပါ။ ကင်မရာနှင့် အင်တာနက်သုံးပါ။

ကူပေးတဲ့သူက ဘာလုပ်ရမလဲ။

- လမ်းညွှန်ချက်တွေကို ကူညီဖတ်ရှုပေးပါ။
- ကတ်ကြေးသုံးပြီး ယာဉ်ပျံကဲ့သို့ လက်မှုပစ္စည်းဖန်တီးခြင်း နဲ့ အိမ်အပြင်ဘက်လှုပ်ရှားမှုတွေမှာ ကြီးကြပ်ပေးပါ။
- ကလေးသူငယ်တွေရဲ့ ရာသီဥတုဆိုင်ရာလှုပ်ရှားမှုတောင်းဆိုချက်တွေကို အခြားသူတွေဆီရောက်အောင် ကူညီပါ။
- ကလေးသူငယ်များ ဘေးကင်းလုံခြုံဖို့ ကလေးများရဲ့ ဓါတ်ပုံ၊ တည်နေရာအတိအကျ ဓါတ်ပုံတွေ မဖြန့်ပါနှင့်။

စကြာရအောင်...

ရာသီဥတုစူးစမ်းရှာဖွေသူများကိုခေါ်ယူခြင်း ကိစ္စများနှင့် မစ်ရှင်မြေပုံကိုပြပြီး လာမယ့် မစ်ရှင်တွေအတွက် ကလေးသူငယ်တွေနဲ့ သူတို့ရဲ့ ရာသီဥတုမှော်ယာဉ်ပျံကို အဆင်သင့်ဖြစ်နေပါစေ။ လမ်းခရီး ဘေးကင်းပါစေ။



# ရာသီဥတုယာဉ်ပျံ မစ်ရှင်မြေပုံ



မစ်ရှင်(၁) အားလုံး  
ရာသီဥတု ယာဉ်ပျံစီးမယ်။  
သင်နေတဲ့နေရာအကြောင်းလေ့လာပါ။

မစ်ရှင်(၂) မိုးလေဝသကိုစောင့်ကြည့်ပါ။  
မိုးလေဝသကိုလေ့လာပါ။

မစ်ရှင်(၃) ဥတုအလိုက် ဝတ်စား ဆင်ယင်ပါ။  
ရာသီဥတုကိုလေ့လာပါ။

မစ်ရှင်(၁၄) သင့်ရဲ့ ရာသီဥတု  
ပုံပြင်ကို မျှဝေပါ။  
မျှဝေမှုအဆင့်

မစ်ရှင်(၄) ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှုပုံစံ  
ပြောင်းလဲနေသော ရာသီဥတု  
ကို လေ့လာပါ။

မစ်ရှင်(၁၃) ရာသီဥတုဆိုင်ရာ  
လှုပ်ရှားမှု တောင်းဆိုချက်  
မျှဝေမှုအဆင့်

မစ်ရှင်(၅) မိုးလေဝသနှင့်  
အန္တရာယ် ဆက်စပ်ချက်  
ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်းရဲ့ မိုး  
လေဝသအပေါ် သက်ရောက်မှုနှင့်  
အန္တရာယ်များကို လေ့လာပါ။

မစ်ရှင်(၁၂) ရာသီဥတု  
အတွက် အသင့်ပြင်ပါ။  
ရာသီဥတုဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှု  
တစ်ခုကို ရွေးချယ်ပါ။

မစ်ရှင်(၆) ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ  
သက်ရောက်မှု စိတ်ကူးမြေပုံ  
ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်းရဲ့  
လူသားအပေါ်သက်ရောက်မှုကို  
လေ့လာပါ။

မစ်ရှင်(၁၁) ရာသီဥတုဆိုင်ရာ  
လှုပ်ရှားမှု ပုံပြောချိန်  
ကမ္ဘာအနှံ့ကလှုပ်ရှားမှုတွေကို  
စူးစမ်းပါ။

မစ်ရှင်(၉) ကလေးသူငယ်  
အခွင့်အရေး၊ ရပ်တည်ချက်  
သင့်အခွင့်အရေးနှင့် ရာသီဥတု  
ပြောင်းလဲခြင်းကို လေ့လာပါ။

မစ်ရှင်(၇) သင့်အိမ်ကို ပင့်ကူအိမ်  
ကွန်ယက်ဆွဲပါ။  
လူနေရာတွေနဲ့အရာဝတ္ထုတွေရဲ့  
ဆက်စပ်မှုကိုလေ့လာပါ။

မစ်ရှင်(၁၀) ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ  
ပန်းတိုင်၊ စိမ်းလန်းသောကမ္ဘာ  
ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုကို  
လေ့လာပါ။

မစ်ရှင်(၈) သဘာဝရဲ့ အကူအညီများ၊  
သဘာဝကို စူးစမ်းလေ့လာခြင်း  
ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်းကို ရင်ဆိုင်ဖို့  
သဘာဝကဘယ်လိုကူညီလဲလေ့လာပါ။

မြေပုံအညွှန်း  
သင်ယူမှုအဆင့်   
လှုပ်ရှားမှုအဆင့်   
မျှဝေမှုအဆင့်



မစ်ရှင်များ- ဒီအဆင့်အတိုင်းစတင်ပြီး

သင်ယူမှုအဆင့်များ>

လှုပ်ရှားမှုအဆင့်များ>

မျှဝေမှုအဆင့်များ

ရာသီဥတုစူးစမ်းရှာဖွေမှုခရီးစဉ်ကို ခြေရာခံဖို့ မစ်ရှင်မြေပုံ ကိုလိုက်နာပါ။

# ရာသီဥတုစူးစမ်းရှာဖွေသူများကိုခေါ်ယူခြင်း

သင့်ရဲ့တာဝန်- တို့ရဲ့ကမ္ဘာကြီးအကြောင်းကို ပိုလေ့လာသင်ယူဖို့၊ အရေးတယူလုပ်ဆောင်ဖို့နှင့် အကြံဉာဏ်တွေမျှဝေဖို့ မစ်ရှင်တွေပြီးရမယ်။

ခရီးသွားဖို့ ရာသီဥတုယာဉ်ပျံကို တည်ဆောက်မယ်။ ယာဉ်ပျံက သင့်ကို အနာဂတ်၊ အတိတ်နဲ့ ကမ္ဘာအနှံ့ ခေါ်ဆောင်သွားမယ်။ မိုးလေဝသဆုတွေတောင်းပြီး အခြားသူများ ရဲ့မျက်လုံးများမှ ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်း ကိစ္စများကို မြင်နိုင်ဖို့ သင်ပြောင်းလဲပေးနိုင်ပါတယ်။



## သင့်ရဲ့ ရာသီဥတုယာဉ်ပျံကို တည်ဆောက်ပါ။

သင့်ရဲ့ ရာသီဥတုယာဉ်ပျံကို တည်ဆောက်ဖို့ ရှိပြီးသား ပစ္စည်းတွေ ပြန်သုံးပါ။ ရာသီဥတုယာဉ်ပျံက နေ၊ လေနဲ့ ရေစွမ်းအင်တွေနဲ့ လည်ပါတယ်။

- ဒါကိုပြလိုရမလား။ မှော်ပညာ အနည်းငယ် သုံးထားတယ်။
- မိုးလေဝသဆုတွေတောင်းဖို့ သဘာဝကနေ သင်ကြိုက်တဲ့ မှော် ပစ္စည်းကို ရွေးချယ်ပါ။

## သင့်ရဲ့ခရီးစဉ်

ရာသီဥတုယာဉ်ပျံခရီးစဉ်ကို စီစဉ်ဖို့ မြေပုံကိုသုံးပါ။ မစ်ရှင်ပြီးတဲ့အခါ ရာသီဥတုယာဉ်ပျံကို ဆီဖြည့်ဖို့ နေ၊ လေနဲ့ ရေပုံတွေကို အရောင်ခြယ်ပြီး နောက်မစ်ရှင်ကို ခရီးနှင်ပါ။



သင့်ရဲ့ ရာသီဥတုစူးစမ်းရှာဖွေမှုခရီးစဉ်ကို ခြေရာခံဖို့ မစ်ရှင်မြေပုံကို လိုက်နာပြီး ကဒ်ပြားတစ်ခုစီ ရဲ့ အပေါ်က ရှင်းလင်းချက်တွေကို စစ်ဆေးပါ။





# မစ်ရှင်(၁) အားလုံး ရာသီဥတုယာဉ်ပျံစီးမယ်

လာမယ့်သင့်ရဲ့မစ်ရှင်တွေမှာ ကမ္ဘာအနှံ့က ကလေးတွေဆီသွားလည်ဖို့ သင်က ရာသီဥတုယာဉ်ပျံနဲ့ ခရီးနှင်နေလိမ့်မယ်။ သင်နေထိုင်တဲ့နေရာအကြောင်းကိုလေ့လာပြီး ပြန်လည်မျှဝေနေလိမ့်မယ်။



## ၁။ သင်နေထိုင်တဲ့ နေရာအကြောင်းတွေးရင်း ခရီးစဉ်စကြစို့။

- သင့်အိမ်ကဘယ်လိုပုံလဲဆိုတာ အခြားတစ်ယောက်ကို ပုံဖော်ပြလို့ရမလား။
- တခြားအိမ်တွေ အဆောက်အအုံတွေ အနီးအနားမှာရှိပါသလား။
- သင့်အိမ်နားမှာ သဘာဝတရားနဲ့ ဖြစ်စဉ်တွေရှိပါသလား။
- သင်နေထိုင်တဲ့နေရာအနီး ဘယ်သူတွေနေကြလဲ။ အလုပ်လုပ်ကြလဲ။
- သင်နေထိုင်တဲ့ ပါတ်ဝန်းကျင်မှာ သဘောကျတဲ့နေရာကဘာလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ အကြောင်းပြချက် (၃)ခုလောက်ပေးပါ။

သင့်ရဲ့အဖြေတွေကို သူငယ်ချင်းတွေအပြင် မိသားစုနဲ့ မျှဝေပါ။ သူတို့ကော အဖြေတွေတူကြလား (သို့) မတူဘူးလား။



## ၂။ အနာဂတ်ကို လှမ်းကြည့်ပါ။

သင့်ရဲ့ ပထမမစ်ရှင်က အနာဂတ် နှစ်(၃၀)ဆီသို့ ခရီးသွားဖို့ဖြစ်ပြီး သင်ဘာတွေမြင်ခဲ့လဲဆိုတာ သူငယ်ချင်းတွေကို ပြန်ပြောပြရမယ်။ နောင်နှစ် (၃၀)က ဘယ်နှစ်ခုနှစ် ဖြစ်နေမလဲတွက်ပြနိုင်မလား။

သင်က ရာသီဥတုယာဉ်ပျံပေါ်တက်သွားပြီး လာမယ့် နှစ်(၃၀)ကို ခရီးနှင်တယ်လို့ စိတ်ကူးလိုက်ပါ။ တွက်ထားတဲ့ ခုနှစ်ကို ရိုက်ထည့်ပြီး ခရီးစဉ်ဖို့ ခလုပ်နှိပ်လိုက်ပါ။

ရောက်ပါပြီ။ သင်အခုနေထိုင်တဲ့ နေရာက နောင်နှစ်(၃၀)မှာ ဘာတွေ ဖြစ်နေမလဲ စိတ်ကူးကြည့်ပါ။

ဘာတွေပြောင်းလဲနေမလဲ။

နောင်နှစ်(၃၀)မှာဖြစ်နေမယ့် စိတ်ကူးထဲက သင်နေထိုင်တဲ့နေရာကို ပုံချဆွဲပါ။ မင်းဆွဲထားတဲ့ပုံကို အခြားတစ်ယောက်နဲ့ မျှဝေပါ။ သူတို့တွေကော မတူတာများ စိတ်ကူးကြသလား။





# မစ်ရှင်(၂) မိုးလေဝသကိုစောင့်ကြည့်ပါ။

## ၁။ မိုးလေဝသကိုစောင့်ကြည့်ဖို့ပြင်ဆင်ပါ။

စာရွက်ကို လေးထောင့်ပုံ (၆)ခုရအောင်ခေါက်ပါ။  
 လူကြီးတွေဆီက အကူအညီလိုရင်ယူပါ။  
 စာရွက်ထိပ်မှာ မိုးလေဝသစောင့်ကြည့်ခြင်းလိုရေးပြီး  
 ကလေးတို့ ဘယ်မှာနေသလဲချရေးပါ။  
 လေးထောင့်ကွက်ထဲ နံနက်ခင်း၊ နေ့လည်၊  
 ညနေခင်း လို့ချရေးပါ။



## ၂။ သင့်ရဲ့ ရာသီဥတုယာဉ်ပျံကို ပြတင်းပေါက်နား ခဏရပ်ပြီး အပြင်ဘက်ကိုကြည့်ပါ။

မိုးလေဝသဘယ်လိုရှိလဲ။

နံနက်ခင်း၊ နေ့လည်၊ ဒါမှမဟုတ် ညနေခင်းလား။ ပထမနေ့အတွက်  
 လေးထောင့်ကွက်ထဲ မိုးလေဝသပုံကိုချဆွဲပါ။ သင့်ရဲ့ပထမဆုံးမိုးလေဝသ  
 ပြတင်းပေါက်လေးပြီးပါပြီ။ ဒီနေ့နဲ့မနက်ဖြန်မှာ ကျန်တဲ့ပြတင်းပေါက်လေး  
 တွေကို ပုံတွေဆက်ဖြည့်ပါ။  
 သင့်ရဲ့ မိုးလေဝသစောင့်ကြည့်ခြင်းစာရွက်ကိုကြည့်ပါ။ ပုံတွေက တူသလား၊  
 ကွဲသလား။ မိုးလေဝသက ဘာကိုဆိုလိုတယ်လို့ထင်လဲ။  
 မိုးလေဝသစောင့်ကြည့်ခြင်းကို ဆက်လုပ်ချင်သလား။ နောက်ထပ် မိုး  
 လေဝသပြတင်းပေါက်တွေ ဆွဲပြီး ဆက်ကြည့်ပါ။

မိုးလေဝသက နေသာတယ်၊ တိမ်  
 ထူတယ်၊ မိုးရွာတယ်၊ ပူတယ်၊  
 အေးတယ်၊ လေတိုက်တယ်၊ နှင်း  
 ကျတယ် စသဖြင့် ဖြစ်နိုင်တယ်။  
 မိုးလေဝသဆိုတာ အပြင်ဘက်  
 လေထုထဲ တိကျတဲ့အချိန်၊ နေရာ  
 မှာ ဘာတွေဖြစ်ပျက်နေသလဲကို  
 ဆိုလိုတယ်။

## သင်သိပါသလား...

ကမ္ဘာအနှံ့ တချို့မိုးလေဝသမှတ်တမ်းတွေက နှစ်ပေါင်းရာချီပြီးရှိကြတယ်။  
 လူတွေဘာကြောင့် မိုးလေဝသကိုမှတ်တမ်းတင်ကြသလဲ။ မိုးလေဝသ  
 ဘယ်လိုရှိလဲ သိတာကရော ဘာကြောင့် အရေးကြီးသလဲ။

## ၃။ မိုးလေဝသနဲ့ပတ်သက်တဲ့သီချင်းတွေ သိပါ သလား။

သင့်ရဲ့မိုးလေဝသရလဒ်ကို တစ်ပုဒ်လောက်စပ်ဆိုနိုင်မလား။





# မစ်ရှင်(၃) ဥတုအလိုက်ဝတ်စားဆင်ယင်ပါ။

## ၁။ အပြင်ထွက်ကြစို့။

ပူတဲ့နေ့တစ်နေ့လို့တွေးလိုက်ပါ။ သင်ဝတ်နိုင်မယ့် အဝတ်အစားကို ဝတ်ဆင်ပါ သို့မဟုတ် ထုတ်လာပါ။ နှစ်တစ်နှစ်ရဲ့ဘယ်အချိန်အတွက် သင်ပြင်နေသလဲ တစ်စုံတစ်ဦးကို ခန့်မှန်းခိုင်းပါ။

အခုအေးတယ်လို့တွေးလိုက်ပါ။ သင်ဝတ်နိုင်မယ့် အဝတ်အစားကို ဝတ်ဆင်ပါ သို့မဟုတ် ထုတ်လာပါ။ နှစ်တစ်နှစ်ရဲ့ဘယ်အချိန်အတွက် သင်ပြင်နေသလဲ တစ်စုံတစ်ဦးကို ခန့်မှန်းခိုင်းပါ။

မိုးရွာနေတယ်ဆိုရင်ကော။ သင်ဝတ်နိုင်မယ့် အဝတ်အစားကို ဝတ်ဆင်ပါ သို့မဟုတ် ထုတ်လာပါ။ နှစ်တစ်နှစ်ရဲ့ဘယ်အချိန်အတွက် သင်ပြင်နေသလဲ တစ်စုံတစ်ဦးကို ခန့်မှန်းခိုင်းပါ။

သူတို့တွေမှန်းတာမှန်သလား။ သင်ဝတ်တဲ့အဝတ်အစားက သင်ပုံမှန်ကြုံနေရတဲ့ မိုးလေဝသနဲ့ပါတ်သက်ပြီး ဘာတွေပြောနေသလဲ။



ရာသီဥတုဆိုတာ တိကျတဲ့နေရာ၊ နိုင်ငံ၊ ဒေသမှာ မိုးလေဝသက ပုံမှန်ဘယ်လိုရှိတယ် (သို့မဟုတ်) နှစ်(၃၀)နှင့်အထက်ကာလအတွင်း ပျမ်းမျှကို ဆိုလိုတယ်။ နှစ်တစ်နှစ်ရဲ့မတူညီတဲ့အချိန်မှာရှိတဲ့ မိုးလေဝသအလိုက် ရာသီဥတုက လွှမ်းမိုးတယ်။



## ၂။ ကမ္ဘာအနှံ့စွန့်စားခန်းထွက်ကြမယ်။ ရာသီဥတုယာဉ်ပျံပေါ် အခုပြန်တက်ပါ။

ကာရော်ဘီယံဒေသမှာ အရင်ဦးဆုံးရပ်မယ်။ ဘာအဝတ်အစားတွေ ယူသွားဖို့လိုလဲ။ ကာရော်ဘီယံဒေသမှာ အရင်ဦးဆုံးရပ်မယ်။ ဘာအဝတ်အစားတွေ ယူသွားဖို့လိုလဲ။

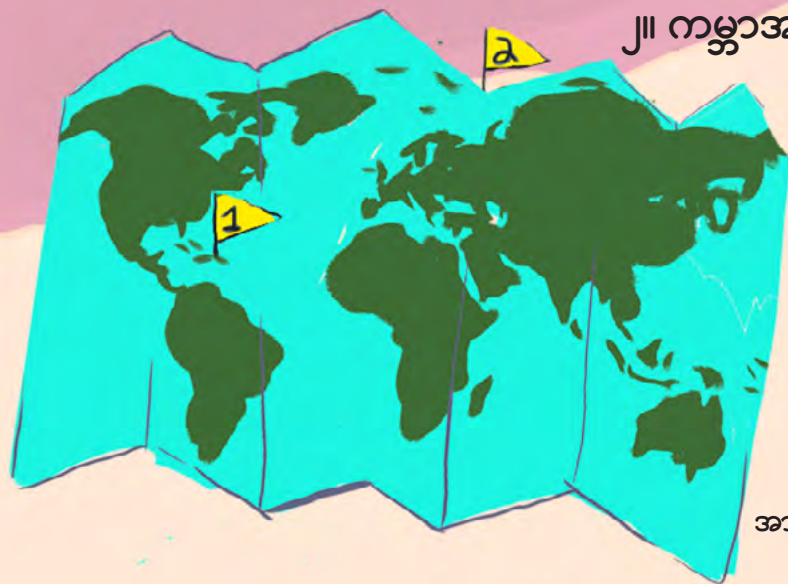
ကာရော်ဘီယံဒေသမှာ (ပုံမှန်မိုးလေဝသ) ရာသီဥတုဘယ်လိုရှိတယ်ထင်လဲ။

ပြီးရင် အာတိတ်ဒေသမှာရပ်မယ်။ ဘာအဝတ်အစားတွေ ယူသွားဖို့လိုလဲ။

အာတိတ်ဒေသမှာ (ပုံမှန်မိုးလေဝသ) ရာသီဥတုဘယ်လိုရှိတယ်ထင်လဲ။

နောက်ဘယ်သွားမလဲ သင်ရွေးပါ။

အဲဒီမှာ (ပုံမှန်မိုးလေဝသ) ရာသီဥတုဘယ်လိုရှိတယ်ထင်လဲ။





# မစ်ရှင်(၄) ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှုပုံစံ

## ၁။ ရာသီဥတုယာဉ်ပျံပေါ် အချိန်မီပြန်တက်ကြစို့။

သင်နေတဲ့နေရာမှာ နှစ်ပေါင်း(၃၀) လောက်ကြာအောင် နေထိုင်ပြီးတဲ့ တစ်စုံတစ်ယောက်ကိုတွေးကြည့်ပါလား။ အဖိုးအဖွားတွေ၊ မိဘတွေ၊ အုပ်ထိန်းသူတွေနဲ့ အိမ်နီးချင်းတွေဖြစ်နိုင်တယ်။

သင်လေ့လာထားတဲ့ ရာသီဥတု (ပုံမှန်မိုးလေဝသ) အကြောင်းတွေကို ရှင်းပြဖို့ သူတို့ကို ဖုန်းခေါ်၊ စာပို့ ဒါမှ မဟုတ် စာတစ်စောင်ရေးပြီး မေးကြည့်ပါ...

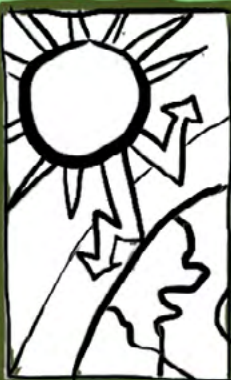
လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်(၃၀)က သင်နေတဲ့နေရာမှာ ရာသီဥတု အပြောင်းအလဲရှိသလား။

ရာသီဥတုပြောင်းလဲသွားတယ်ဆိုရင် အဲ့ဒါကသင့်နေထိုင်မှုပုံစံကို ပြောင်းလဲပစ်သလား။

## ၂။ ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှုဆိုတာဘာလဲ။



ကမ္ဘာအနှံ့ ပုံမှန်မိုးလေဝသ (သို့) ရာသီဥတုကပြောင်းလဲလာတယ်လို့ ထိပ်တန်းသိပ္ပံပညာရှင်တွေက လက်ခံထားပါတယ်။ ကမ္ဘာပေါ်ရှိလူတွေကလည်း ပုံမှန်မိုးလေဝသက အချိန်နဲ့အမျှပြောင်းလဲတာကို သတိပြုမိလာကြတယ်။



ကမ္ဘာက နေရဲ့ စွမ်းအင်ကို ရယူတယ်။ စွမ်းအင်တစ်ဝက် လောက်က ကမ္ဘာမြေပေါ်ကိုရိုက်ခတ်ပြီး အချို့က အာကာသထဲပြန်ထွက်သွားကြတယ်။



စွမ်းအင်အချို့ကတော့ လေထုထဲက ဖန်လုံအိမ်ဓါတ်ငွေ့တွေထဲ ပိတ်မိနေတယ်။ ကမ္ဘာကြီးမှာလူတွေ၊ အပင်တွေနဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေ ရှင်သန်နိုင်မယ့် အပူချိန်ကို အိမ်ဓါတ်ငွေ့တွေက ထိန်းပေးထားတယ်။



လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်(၂၀၀)ကျော်က လူတွေရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေကြောင့် လေထုထဲမှာ ဖန်လုံအိမ်ဓါတ်ငွေ့ပမာဏ တိုးလာခဲ့တယ်။



ဖန်လုံအိမ်ဓါတ်ငွေ့ပိုတိုးလာတယ်ဆိုတာ စွမ်းအင်တွေ လေထုထဲ ပိုပြီးပိတ်မိနေတာဖြစ်လို့ ကမ္ဘာကြီးကို ပိုပြီးပူနွေးလာစေတယ်။ အဲဒီဖြစ်စဉ်ကို ကမ္ဘာကြီးပူနွေးလာခြင်းလို့ ခေါ်တယ်။



ပိုပြီးပူနွေးလာတဲ့ကမ္ဘာကြီးက ငါတို့ရဲ့ မိုးလေဝသဖြစ်စဉ်အပေါ် အချိန်နဲ့အမျှ သက်ရောက်မှုရှိလာတယ်။ ဒါက ကမ္ဘာအနှံ့ ပုံမှန်မိုးလေဝသ (သို့) ရာသီဥတုကို ပြောင်းလဲစေတယ်။ အဲဒီဖြစ်စဉ်ကို ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်းလို့ ခေါ်တယ်။



ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်းကလည်း ကမ္ဘာအနှံ့ ပိုကြီးမားတဲ့ (သို့) မကြာခဏ အစွန်းရောက်မိုးလေဝသဖြစ်စဉ်တွေကို ဖြစ်လာစေတယ်။

## ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်း အကြောင်းတရားတွေလေ့လာဖို့ အပေါ်ကပုံတွေကို (သို့) ကိုယ်တိုင်ရေးဆွဲပြီး အရောင်ခြယ်ပါ။

ပုံတွေသုံးပြီး အခြားတစ်ယောက်ကို ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်း အကြောင်းအရင်းတွေကို ရှင်းပြပေးနိုင်မလား။

ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်းက ဘာကြောင့်စိန်ခေါ်မှုတစ်ခုလဲဆိုတာကို အတူဆွေးနွေးပါ။





# မစ်ရှင်(၅) မိုးလေဝသနှင့် အန္တရာယ်ဆက်စပ်ချက်

## ၁။ ရာသီဥတု၊ မိုးလေဝသနဲ့ အန္တရာယ်တွေရဲ့ဆက်စပ်မှုကို ကြည့်ကြစို့။

လေးထောင့်ကွက်တွေထဲက မိုးလေဝသပုံတွေကို ကြည့်ပါ။  
စက်ဝိုင်းပုံတွေထဲက ကမ္ဘာအနှံ့ကအန္တရာယ်ပုံတွေကို ကြည့်ပါ။  
များလွန်း၊ နည်းလွန်းသော မိုးလေဝသပုံစံ (သို့) အစွန်းရောက်မိုးလေဝသက အန္တရာယ်တွေကို ဖြစ်စေတယ်။  
အစွန်းရောက်မိုးလေဝသကြောင့် ဖြစ်စေတဲ့အန္တရာယ်ကို ချိတ်ဆက်နိုင်မလား။  
မိုးများလွန်း၊ လေတိုက်လွန်း (သို့) နေပူလွန်းခြင်းကြောင့်ဖြစ်စေတဲ့ အန္တရာယ်တွေကို မျဉ်းအထူနှင့်ဆက်ပါ။  
မိုးနည်းလွန်း၊ လေငြိမ်လွန်း (သို့) နေရရှိမှုနည်းခြင်းကြောင့်ဖြစ်စေတဲ့ အန္တရာယ်တွေကို အစက်မျဉ်းနှင့်ဆက်ပါ။

### အန္တရာယ်များ

တောမီးလောင်ခြင်း

အပူလျှပ်သတ်လစ်ခြင်း

ရေခဲအရည်ပျော်ခြင်းနှင့် ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင်မြင့်တက်လာခြင်းခြင်း

ရေလွှမ်းမိုးခြင်း

ရေပြတ်လပ်မှု

မုန်တိုင်းများနှင့် မုန်တိုင်းဒီရေလှိုင်း

မိုးရွာသွန်းမှုပုံစံ ပြောင်းလဲခြင်း

မိုးခေါင်ရေရှားခြင်းနှင့် သဲကန္တာရဖြစ်ပေါ်စေခြင်း

ရာသီဥတု ပြောင်းလဲခြင်း

မိုး

နေ

လေ

ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်းက ကမ္ဘာအနှံ့ ပိုကြီးမားတဲ့ (သို့) မကြာခဏအစွန်းရောက် မိုးလေဝသဖြစ်စဉ်တွေကို ဖြစ်လာစေတယ်လို့ ထိပ်တန်းသိပ္ပံပညာရှင်တွေက လက်ခံထားပါတယ်။ အစွန်းရောက် မိုးလေဝသက လူတွေအပေါ် သက်ရောက်နိုင်တဲ့ အန္တရာယ်တွေကို ဖြစ်စေတယ်။

## ၂။ ဘယ်အန္တရာယ်က သင်နေတဲ့နေရာမှာဖြစ်ပျက်သလဲ အခြားတစ်ယောက်နှင့် ဆွေးနွေးပါ။

ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်းက အစွန်းရောက် မိုးလေဝသဖြစ်စဉ်တွေကို ပိုကြီးမားပြီး မကြာခဏဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်း ဆွေးနွေးပါ။

ကမ္ဘာအနှံ့ကလူတွေအပေါ်ကော ဘယ်လို သက်ရောက်မှုရှိနိုင်သလဲ။ သင်နေထိုင်ရာကိုရော ဘာတွေသက်ရောက်မလဲ။





# မစ်ရှင်(၆) ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာသက်ရောက်မှုစိတ်ကူးမြေပုံ

၁။ ကမ္ဘာအနှံ့ကလူတွေနဲ့တွေ့ဖို့ သင်ကထွက်ခွာသွားပါပြီ။ ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်းက သူတို့အပေါ် ဘယ်လိုသက်ရောက်မှု ရှိနိုင်သလဲ။

အမ်မာ၊ မာရှယ်ကျွန်းစုနိုင်ငံ  
မင်္ဂလာပါ။ ကျွန်မနာမည်က အမ်မာလို့ခေါ်ပါတယ်။ ကျွန်မကကမ်းရိုးတန်းအနီးမြို့လေးမှာနေတယ်။ ဘက်စကတ်ဘော ကစားရတာကိုကြိုက်တယ်။ ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင်မြင့်တက်လာတာကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရာမှာ ပါဝင်ကူညီဖို့ ကောလိပ်မှာ သိပ္ပံပညာရပ်ကိုလေ့လာနေတယ်။

မုန်တိုင်းကြီးတစ်ခုဝင်လာပြီး အဆောက်အအုံတွေပျက်ဆီးကာ လမ်းတွေပိတ်ဆို့နေတယ်။ အဲ့ဒါက အမ်မာ့ကို ဘယ်လိုသက်ရောက်နိုင်မလဲ။

ရွန့်ဂ်၊ ပြင်သစ်နိုင်ငံ  
မင်္ဂလာပါ။ ကျွန်တော့်နာမည်က ရွန့်ဂ်ပါ။ ကျွန်တော့်က အသက် ၇၅နှစ်ရှိပြီး မြို့ပေါ်မှာတစ်ကိုယ်တည်းနေတယ်။ အိမ်အပြင်မှာနေပြီး ဥယျာဉ်ခြံလုပ်ရတာ သဘောကျတယ်။ ဒါပေမယ့် မြေးတွေလာလည်တဲ့အချိန်ကို အနှစ်သက်ဆုံးဘဲ။

အပူလှိုင်းဖြတ်သွားပြီး ပြင်သစ်မှာ အပူဆုံးအချိန်ဖြစ်တယ်။ အဲ့ဒါက ရွန့်ဂ်ကို ဘယ်လိုသက်ရောက်နိုင်မလဲ။

ပရိယာ၊ အိန္ဒိယနိုင်ငံ  
မင်္ဂလာပါ။ ကျွန်မနာမည်က ပရိယာပါ။ ကျွန်မက မိသားစုအတွက် တွင်းရေခပ်ဖို့ နေ့တိုင်းစောစောထတယ်။ ပြီးရင် မောင်လေးနဲ့ ကျောင်းကိုလမ်းလျှောက်သွားတယ်။ ကျွန်မ လေ့လာသင်ယူရတာ သဘောကျတယ်။ တစ်နေ့မှာ ဆရာဝန်တစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ မျှော်လင့်တယ်။

၃)လလောက် မိုးမရွာဘူး။ ရေပြတ်လပ်(မှုဆိုးရွားစွာဖြစ်တယ်။ ရေရှာဖို့ ပိုဝေးတဲ့နေရာကို လမ်းလျှောက်ရတယ်။ အဲ့ဒါက ပရိယာကို ဘယ်လိုသက်ရောက်နိုင်မလဲ။

မာရီယာ၊ ဟွန်ဒူးရပ်စ်နိုင်ငံ  
မင်္ဂလာပါ။ ကျွန်မနာမည်က မာရီယာပါ။ ကျွန်မက တတိယကလေးကိုယ်ဝန်နဲ့ပါ။ ကျွန်မတို့က မြို့ပေါ်မှာနေတယ်။ အရမ်းပူတယ်၊ မိုးများပြီး ရေကြီးလာတယ်။

ခြင်တွေက ရောဂါပိုးတွေကို သယ်ဆောင်တယ်။ ပြီးတော့ ပူတဲ့ ရာသီဥတုနဲ့ ရေကြီးပြီးနောက် တင်ကျန်နေတဲ့ရေကို နှစ်သက်တယ်။ အဲ့ဒါက မာရီယာကို ဘယ်လိုသက်ရောက်နိုင်မလဲ။

အာမက်၊ တန်ဇနီးနီးယားနိုင်ငံ  
မင်္ဂလာပါ။ ကျွန်တော့်နာမည်က အာမက်ပါ။ ကျွန်တော်က တောင်သူကြီးတစ်ဦးဖြစ်ပြီး မိသားစုနဲ့ နေထိုင်ပါတယ်။ ပြောင်းနဲ့ပဲကို စားဖို့နဲ့ သိဟိုစေ့ကိုရောင်းဖို့ စိုက်ပျိုးတယ်။ အကောင်းဆုံးရိတ်သိမ်းချိန်ကို မှီခိုရတယ်။

မိုးရွာသွန်းမှုပုံစံတွေ ပြောင်းလာတယ်။ ကောက်ပဲသီးနှံစိုက်ပျိုးရာသီကို သက်ရောက်မှုရှိတယ်။ အဲ့ဒါက အာမက်ကို ဘယ်လိုသက်ရောက်နိုင်မလဲ။

ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်းနှင့် အစွန်းရောက် မိုးလေဝသက ကမ္ဘာအနှံ့လူတွေအပေါ် မတူတဲ့နည်းတွေနဲ့ သက်ရောက်မှုရှိတယ်။

၂။ ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်းက မတူညီတဲ့လူတွေအပေါ် ကွဲပြားစွာသက်ရောက်မှုရှိ လာနိုင်တဲ့ တခြားနည်းလမ်းတွေကို သင်စဉ်းစားမိပါသလား။ ဘာကြောင့်ကွဲပြားစွာသက်ရောက်မှာလဲ။

တော်လိုက်တာ၊ မစ်ရှင်(၆) ပြီးပါပြီ။ မစ်ရှင်မြေပုံပေါ်က လေ့စမ်းအင်ကို အရောင်ခြယ်ခြင်းဖြင့် ရာသီဥတုယာဉ်ပျံကို အားဖြည့်ကာ မစ်ရှင်(၇)ဆီသို့ ခရီးဆက်ပါ။





# မစ်ရှင်(၇) သင့်အိမ်ကို ပင့်ကူအိမ်ကွန်ယက်ဆွဲပါ။မြေပုံ

၁။ မြေပုံတစ်ပုံဆွဲရအောင်။ ပုံဆွဲ၊ လက်မှုပစ္စည်းဖန်တီးခြင်း၊ ဆေးခြယ်၊ ပုံစံငယ်တွေ လုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဆန်းသစ်ပါစေ။ သင်က သင်နေထိုင်တဲ့နေရာရဲ့ ရာသီဥတုယာဉ်ပျံခရီးစဉ်မှာ (သို့) လမ်းလျှောက်ထွက်တယ်ဆိုပါစို့။ သင့်မြေပုံထဲ နေရာတွေထည့်ပါ။ သင်နေထိုင်ရာမှာ ကွဲပြား တဲ့နေရာတွေအကြောင်းတွေ့ပါ။ အဲ့ဒါက ဘာကြောင့် အရေးကြီးသလဲ။ သင့်မြေပုံထဲ လူတွေထည့်ပါ။ သင်နေထိုင်ရာမှာ လူတွေ ရဲ့ အလုပ်အကိုင်အကြောင်းတွေ့ပါ။ အဲ့ဒါက ဘာကြောင့် အရေးကြီးသလဲ။ သင့်မြေပုံထဲ အရာဝတ္ထုတွေထည့်ပါ။ သင်နေထိုင်ရာမှာ ကွဲပြားနေတဲ့အရာတွေအကြောင်းတွေ့ပါ။ အဲ့ဒါက ဘာ ကြောင့် အရေးကြီးသလဲ။

လူ၊ နေရာတွေနဲ့ အရာဝတ္ထုတွေ က ဆက်စပ်နေပြီး အချင်းချင်းမှီခို ကြတယ်။ ရာသီဥတုပြောင်းလဲ ခြင်းနဲ့ အစွန်းရောက်မိုးလေဝသ ရဲ့ သက်ရောက်မှုကိုတွေ့တဲ့ အခါ ဆက်စပ်နေမှုက အရေးကြီး တယ်။ တစ်နေရာကို ထိခိုက်ရင် တခြားနေရာ၊ လူ၊ အရာဝတ္ထုကို လဲ သက်ရောက်မှုရှိနိုင်တယ်။ နောက်ထပ် သက်ရောက်မှုတွေ သာ ဆက်ဖြစ်ရင် ကြီးမားတဲ့ ပြဿနာတစ်ခု ဖြစ်လာစေတယ်။



၂။ ပင့်ကူအိမ်ကွန်ယက်ဆွဲပါ။ လူ၊ နေရာတွေနဲ့ အရာဝတ္ထုတွေအကြား ဆက်စပ်မှုကို သင်မြင်ပါသလား။ ၎င်းတို့ကိုချိတ်ဆက်ဖို့ သင့်မြေပုံမှာမျဉ်းများဆွဲပြီး ပင့်ကူအိမ်ကွန်ယက်ကြီးကြီးဖန်တီးပါ။

၃။ အစွန်းရောက် မိုလေဝသအခြေအနေဖြစ်တယ် ဆိုပါစို့။ အန္တရာယ်ကျရောက်နိုင်တဲ့ လူ၊ နေရာတွေနဲ့ အရာဝတ္ထုတွေ နား ကြယ်ပုံ ဆွဲပါ။ အခြားသောလူ၊ နေရာတွေနဲ့ အရာဝတ္ထုတွေပေါ် သက်ရောက်သလား ပင့်ကူအိမ်မျဉ်းများအတိုင်း လိုက်ကြည့်ပါ။ ကောင်းကောင်း ကြိုတင်ပြင်ဆင်ဖို့ သင်ဘာတွေပြောင်းလဲမလဲ။





# မစ်ရှင်(၈) သဘာဝရဲ့ အကူအညီများ၊ သဘာဝကို စူးစမ်းလေ့လာခြင်း



## ၁။ သဘာဝလို့ပြောတဲ့အခါ သင်ဘာအကြောင်းတွေ့လဲ။

သဘာဝက ငါတို့ကိုနည်းလမ်းမျိုးစုံနဲ့ကူညီပြီး ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်းအတွက်အသင့်ဖြစ်ရန်ကူညီပေးလို့ ၎င်းကို စောင့်ရှောက်ဖို့က အရေးကြီးတယ်။

### ၁။ သဘာဝပစ္စည်းများအသုံးပြုခြင်း

သင့်အနားကအရာတွေက ဘယ်ကလာလဲ စဉ်းစားပါ။ ဘာပစ္စည်းတွေနဲ့ လုပ်ထားတာလဲ။ ငါတို့ကို အပင်တွေက အသီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ ဆေးတွေပေးပြီး တိရစ္ဆာန်တွေက အစားအစာနဲ့ သစ်ပင်တွေက သစ်သားကိုပေးတယ်။

### ၄။ သဘာဝအရာတွေနဲ့ နေရာတွေကိုရှင်သန်အောင်ထိန်းသိမ်းခြင်း

အခြားသော သဘာဝအရာတွေနဲ့ နေရာတွေရှင်သန်စေဖို့ သဘာဝမှာနည်းလမ်းတွေရှိတယ်။ အဲ့ဒါက ငါတို့ကို ဘယ်လိုကူညီတယ်ထင်သလဲ။ သင်သိပါသလား...

- အပင်တွေက အစာချက်ဖို့ နေရောင်ခြည်ကိုသုံးပြီး ကြီးထွားနိုင်တယ်။
- သေကြေပျက်စီးတဲ့ သဘာဝပစ္စည်းတွေကို ဘက်တီးရီးယားတွေက ချေဖျက်ပြီး အသစ်တဖန်ရှင်သန်ဖို့ မြေဆီလွှာအဖြစ် ပြောင်းသွားတယ်။

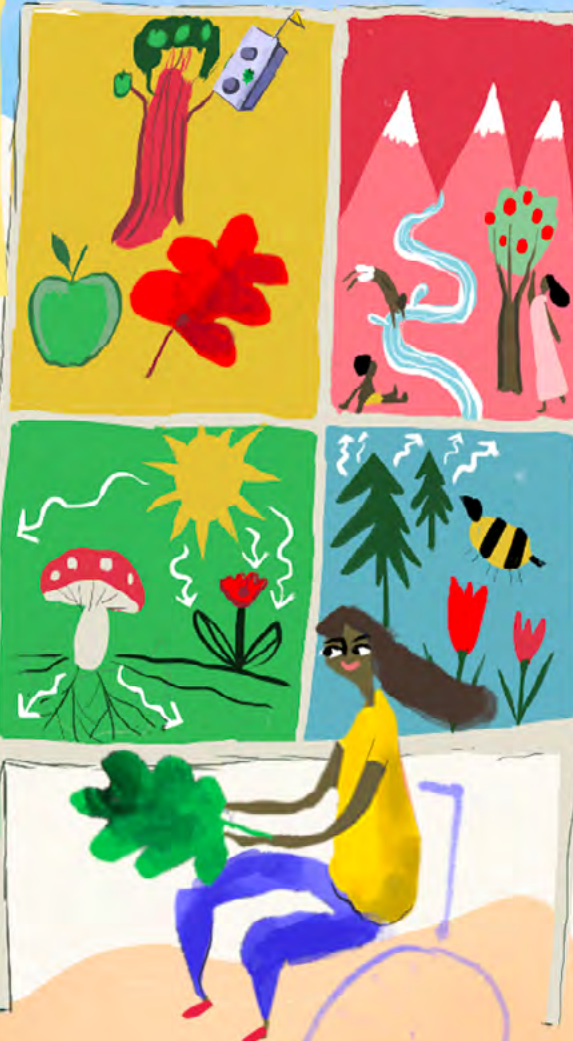
## ၂။ သဘာဝကို စူးစမ်းလေ့လာခြင်း

- သင်နေထိုင်တဲ့နေရာမှာ သဘာဝကို စူးစမ်းလေ့လာဖို့ ဦးဆောင်ပါ။ အိမ်အပြင်ဝန်းကျင်ကို ရှာဖွေပါ။ စာရွက်ပေါ်မှာ **အသုံးပြုခြင်း၊ ပျော်မွေ့ခြင်း၊ စောင့်ရှောက်ခြင်း၊ ထိန်းသိမ်းခြင်း** တို့ကို ရေးချပါ။
- သဘာဝကငါတို့ကိုကူညီတဲ့နည်းတွေကို ဥပမာ များများရနိုင်သလောက်ရှာရန် အချိန် (၁၀)မိနစ် ယူပါ။

ဆန်းသစ်ပါစေ။ သစ်ရွက်တစ်ရွက်က အပင် (သို့) သစ်ပင်ဖြစ်နိုင်တယ်။ ရေတစ်ခွက်က ရေကန်၊ မြစ် (သို့) ပင်လယ် ဖြစ်နိုင်တယ်။ အသီးတွေ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေလဲဖြစ်နိုင်တာဘဲ။ အပြင်မှာ ပုံတစ်ပုံရှိကုန်ပါ။ သင့်ရဲ့ဥပမာတွေကို အခြားတစ်ယောက်ကိုရှင်းပြပါ။ ဘယ်လောက်များများရခဲ့သလဲ။

### ခါတ်ပုံရှိပြီး နောက်ပိုင်းသုံးဖို့သိမ်းထားပါ။

၃။ သဘာဝက ငါတို့ကိုကူညီတဲ့နည်းလမ်းထဲမှာ ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်းနဲ့ အစွန်းရောက် မိုးလေဝသကိုရင်ဆိုင်ဖို့ကော ပါဝင်နိုင်ပါသလား။ သဘာဝကို ငါတို့ကူညီစောင့်ရှောက်နိုင်မယ့်နည်းလမ်းအချို့ သင်စဉ်းစားကြည့်နိုင်မလား။



### ၂။ သဘာဝနေရာများတွင်ပျော်မွေ့ခြင်း

လူအများအပြားက သဘာဝနေရာများမှာ ပျော်မွေ့ကြတယ်။ သဘာဝနေရာတွေမှာ ပျော်ရွှင်ဖို့သင် ဘာတွေလုပ်သလဲ။ သူငယ်ချင်းများနှင့် အိမ်အပြင်ဘက်ကစားနည်းများ ကစားခြင်း၊ မိသားစုနှင့် ပျော်ပွဲစားထွက်ခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ မြစ်ထဲတွင်ရေကူးခြင်း။

### ၃။ သဘာဝအရာဝတ္ထုတွေနဲ့နေရာတွေကို စောင့်ရှောက်ခြင်း

သဘာဝက သူ့ဘာသာစောင့်ရှောက်နိုင်တယ်။ အဲ့ဒါက ငါတို့ကို ဘယ်လိုကူညီတယ်ထင်သလဲ။ သင်သိပါသလား...

- သစ်ပင်တွေက လေနဲ့ရေကိုသန့်ပေးတယ်။ ရေလွှမ်းမိုးခြင်းနဲ့ မြေပြိုခြင်းအန္တရာယ်ကို လျှော့ချဖို့ သစ်ပင်တွေက ရေကို ထိန်းထားပေးတယ်။
- ပျားတွေက ကမ္ဘာ့အရေးအကြီးဆုံး ပိုးမွှားတိရစ္ဆာန်ထဲပါတယ်။ သူတို့က ပန်းတွေ၊ အသီးတွေနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ ဝတ်မှုန်ကူးဖို့ ကူညီတယ်။ ဆိုလိုတာက ပျားတွေက အပင်တွေကြီးထွားဖို့ ကူညီတယ်။
- အပင်တွေက ကုန်းမြေနဲ့ကမ်းရိုးတမ်းကို မှန်တိုင်းနဲ့ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင်မြင့်တက်ခြင်းတွေက ကာကွယ်ပေးတယ်။





# မစ်ရှင်(၉) ကလေးသူငယ်အခွင့်အရေး၊ ရပ်တည်ချက်

၁။ ကမ္ဘာအနှံ့က ကလေးသူငယ်အားလုံးလိုဘဲ သင့်မှာအထူး အခွင့်အရေးတွေရှိပါတယ်။

သင့်အခွင့်အရေးတွေက ဘာတွေလဲ၊ ဘာတွေဖြစ်သင့်သလဲ။

သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကိုသုံးကာ တစ်စုံတစ်ယောက်အား သင့်အခွင့်အရေးတစ်ခုစီကိုပြောပါ။

## သင့်အခွင့်အရေးက

- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာနေထိုင်ခြင်း
- သန့်ရှင်းသော ရေနဲ့အစားအစာ
- ပညာသင်ကြားခြင်း
- ဘေးကင်းလုံခြုံပြီး သန့်ရှင်းသော နေရာများတွင် ကစားခြင်း
- သင့်အတွေးကို မျှဝေခြင်းနှင့် အခြားသူများပြောသည်ကို ပြန်လည် နားထောင်ခြင်း

၂။ ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်းက သင့် အခွင့်အရေးကိုဘယ်လိုသက်ရောက်နိုင်သလဲ။

ကိုယ်ခန္ဓာမြေပုံသုံးပြီး ဘယ်နေရာကိုသက်ရောက်ခံရနိုင်လဲညွှန်ပြပေးနိုင်မလား။

မတူတဲ့နေရာ၊ မြို့ (သို့) ကျေးလက်နေ ကလေးသူငယ်တွေရဲ့ အခွင့်အရေးတွေက ကွဲပြားစွာ သက်ရောက်ခံရ နိုင်သလား။

အဲဒီအချက်တွေက ကလေးသူငယ်တွေရသင့် တဲ့အခွင့်အရေးတွေလို့ နိုင်ငံတိုင်းလိုလိုက လက်ခံ သဘောတူထားပြီး ကမ္ဘာ လုံးဆိုင်ရာ ဥပဒေတစ်ခုမှာ ပါဝင်ပါတယ်။



အပူလှိုင်းတွေက အပူလျှပ် သတ်လစ်ခြင်းကိုဖြစ်စေပြီး လူတွေကို ဖျားနာစေတယ်။ ရေလွှမ်းမိုးခြင်းနှင့်ပူသော ရာသီဥတုက ရောဂါပိုး သယ်ဆောင်တဲ့ခြင်တွေ ကို ပေါက်ဖွားစေတယ်။ ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်းက ငါတို့ကို မသေချာမှုတွေနဲ့ စိုးရိမ်ပူပန် ရစေတယ်။



အလွန်အမင်းပူပြင်း တဲ့ ရာသီဥတုက ရေ ပြတ်လပ်မှုကိုဖြစ်စေပြီး ကောက်ပဲသီးနှံစိုက်ပျိုးရေး နဲ့ တိရစ္ဆာန်မွေးမြူရေးကို ခက်ခဲစေတယ်။ မိုးလေဝသ ပုံစံပြောင်းလဲခြင်းကလည်း သီးနှံစိုက်ပျိုးရေးကို ခက်ခဲ စေတယ်။



ရေလွှမ်းမိုးခြင်း၊ မုန်တိုင်းတိုက်ခတ် ခြင်းနဲ့ အပူတွေက ကျောင်းဆောင် တွေနဲ့ စာအုပ်တွေကို ပျက်စီး စေနိုင်သလို ဆရာ/မများနဲ့ ကလေးသူငယ်တွေကိုလဲ ကျောင်း ပျက်ကွက်စေတယ်။ သင့်ကျောင်းက အစွန်းရောက် မိုးလေဝသဒဏ် ခံခဲ့ ရဖူးသလား။ ကျောင်းမှာ ရာသီဥတု ပြောင်းလဲခြင်းနဲ့ သဘာဝအကြောင်း သတင်းအချက်အလက်တွေ သင် အလိုအလောက် ရပါသလား။



အစွန်းရောက်မိုးလေဝသဖြစ် စဉ်များက ကလေးများကစား လိုတဲ့နေရာတွေကို ဖျက်စီးပစ် နိုင်တယ်။ သင့်မှာ သန့်ရှင်းပြီး ဘေးကင်း လုံခြုံတဲ့ ကစားဖို့နေရာရှိပါ သလား။ သဘာဝနေရာများဆို ရင်ကော။



သင်က အပူလှိုင်းတွေ၊ ရေလွှမ်းမိုးခြင်း (သို့) ရာသီဥတုပြောင်းလဲ ခြင်း အကြောင်း တွေပြောတဲ့ (သို့) မေးခွန်းထုတ်တဲ့ အခါ လူကြီးတွေ က နားထောင်ပေး ပါသလား။ သင့်ရဲ့ တွေးတောကြံဆမှု တွေက အရေးကြီး တယ် ထင်ပါသလား။

၃။ ရာသီဥတုဆိုင်ရာလှုပ်ရှားမှုကို အရေးတယူပြုတဲ့အခါ သင့် အခွင့်အရေးတွေက အရေးကြီးပါတယ်။

ကမ္ဘာအနှံ့က ကလေးသူငယ်တွေဟာ ရာသီဥတုဆိုင်ရာစုရုံးပွဲတွေမှာ သူတို့ရဲ့အခွင့်အရေးတွေအတွက် ရပ်တည်နေကြပါတယ်။ ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်းကြောင့် စိုးရိမ်ဖွယ်ရှိတဲ့ အခွင့်အရေးတစ်ခုကို ရွေးပါ။ ကျွန်တော်/ကျွန်မမှာ...အခွင့်အရေးရှိတယ် ဆိုတဲ့ ဆိုင်းဘုတ်တစ်ခုလုပ်ပါ။

ခါတ်ပုံရိုက်ပြီး နောင်သုံးဖို့သိမ်းထားပါ။

သင့်ဆိုင်းဘုတ်ကို အခြားသူများအားပြနိုင်မလား (သို့) လူထုစုရုံးပွဲတစ်ခုကိုယူသွားနိုင်မလား။ လူကြီးနဲ့အတူ သွားရမှာဖြစ်ပြီး လူကွဲသွားခဲ့သော် ဘေးကင်းတဲ့အစီအစဉ်တစ်ခုဆွဲထားပါ။ ပျော်ရွှင်ပါစေ၊ သင့်အသံကိုလူအ များကြားနိုင်ပါစေ။





# မစ်ရှင်(၁၀) ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာပန်းတိုင်၊ စိမ်းလန်းသောကမ္ဘာ

## ၁။ ငါတို့က ကမ္ဘာတစ်ခုထဲမှာ အတူရှိကြတယ်။

အသက်ရှူတဲ့လေ၊ သောက်တဲ့ရေ၊ ရာသီဥတုတွေနဲ့ ငါတို့အားလုံးက ဆက်စပ်နေကြတယ်။ ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်းကို ဘာကဖြစ်စေတာလဲ သင်မှတ်မိပါလား။ မစ်ရှင်(၄)ကို ပြန်ကြည့်ပါ။

ဆိုးရွားလာတဲ့ ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်းကို ရပ်တန့်ဖို့ နိုင်ငံတိုင်းက ပိုမိုစိမ်းလန်းတဲ့ကမ္ဘာကြီးကိုဖန်တီးကာ ဖန်လုံအိမ်ဓါတ်ငွေ့ထုတ်လွှတ်ခြင်းကိုလျော့ချဖို့ အတူလုပ်ဆောင်ကြရမယ်။

ပြောင်းလဲမှုကြီးတွေကိုလုပ်ဆောင်ဖို့ စိတ်ထက်သန်တဲ့ ကမ္ဘာ့ခေါင်းဆောင်တွေ ငါတို့ လိုအပ်တယ်။ ဥပမာတစ်ခုစဉ်းစားနိုင်မလား။ သင့်ရဲ့ ရာသီဥတုယာဉ်ပျံကို ဘာနဲ့လည်ပါတ်ပါသလဲ။



သတ္တိရှိပါ။

ပြောင်းလဲမှုတစ်ခုပြုလုပ်ရန် ငယ်လွန်းသူမရှိ။

- ဂရုတ်တာ သွန်းဘက်

## ၂။ ပြောင်းလဲမှုလေးတွေက ပြောင်းလဲမှုကြီးရဲ့အစဖြစ်တယ်။

ဖန်လုံအိမ်ဓါတ်ငွေ့ထုတ်လွှတ်ခြင်းကို ဘယ်လိုလျော့ချနိုင်မယ့်အကြံဉာဏ်အတွက် ဇယားထဲက ဥပမာတွေကို ကြည့်ပါ။

စက်သုံးဆီနဲ့ ကျောက်မီးသွေးတွေလောင်ကျွမ်းခြင်းအားဖြင့် စက်ရုံတွေ၊ ယာဉ်တွေနဲ့ အိမ်တွေအမြောက်အများကို လည်ပါတ်ဖို့ စွမ်းအင်ကိုထုတ်ပေးတယ်ဆိုပေမယ့် ဖန်လုံအိမ်ဓါတ်ငွေ့တွေကိုလည်း ထုတ်လွှတ်တယ်။ နေ၊ လေနဲ့ ရေကရတဲ့ စွမ်းအင်ကတော့ ဖန်လုံအိမ်ဓါတ်ငွေ့တွေမထုတ်လွှတ်ဘူး။ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအနှံ့က ၎င်းစွမ်းအင် အရင်းအမြစ်တွေကို အစားထိုးသုံးပြီး ပြောင်းလဲမှုကြီးတွေကို လုပ်ဆောင်နိုင်တယ်။



## ၃။ ဇယားကိုနံရံပေါ်ကပ်ပါ။ သင့်အကြံဉာဏ်တွေထပ်ဖြည့်ပါ။ (သို့) သင့်ကိုယ်ပိုင်ဖန်တီးပါ။

သင်နှင့် သင့်မိသားစု ဒီအပါတ်ထဲ ပြောင်းလဲမှုဘယ်လောက်များများ လုပ်နိုင်သလဲ ကြည့်ပါ။ လေးထောင့်ကွက်ထဲ တာလီမှတ်သိမ်းပါ။ ဆက်လုပ်နိုင်မလား။





# မစ်ရှင်(၁၁) ရာသီဥတုဆိုင်ရာလှုပ်ရှားမှု ပုံပြောချိန်

၁။ ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်းက ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိနေပါတယ်။ ကမ္ဘာအနှံ့က ကလေးသူငယ် တွေက ရာသီဥတုအတွက်အသင့်ဖြစ်ရေး အရေးတယူလုပ်ဆောင်နေကြတယ်။

သင်က သတင်းအချက်အလက်တွေရှာဖို့ ရာသီဥတုယာဉ်ပျံမစ်ရှင်ပေါ်က သတင်းထောက်တစ်ဦးဆိုပါစို့။ အောက်ပါနိုင်ငံအသီးသီးက ကလေးတွေကို သင်က တွေ့ဆုံမေးမြန်းနေတယ် ဆိုပါစို့။ သူတို့က ဘယ်ကလဲ။ ရာသီဥတုအန္တရာယ်ဘာတွေရှိလဲ။ ရာသီဥတုအတွက်အသင့်ဖြစ်ရေး ဘာလှုပ်ရှားမှုတွေ သူတို့လုပ်ဆောင်နေ ကြသလဲ။

**မတူညီတဲ့လှုပ်ရှားမှု နှစ်ခုအကြောင်း သတင်းအစီရင်ခံစာတစ်ခု ရေးနိုင်မလား (သို့) ရိုက်ကူးနိုင်မလား။**

သင့်အစီရင်ခံစာမှာ စိတ်ဝင်စားဖို့ကောင်းတဲ့လှုပ်ရှားမှု တစ်ခုစီကိုမျှဝေပါ။



**အပူလှိုင်းများ - လက်ဘနွန်နိုင်ငံ**  
ငါတို့ သက်ကြီးရွယ်အို အိမ်နီးချင်းတွေကို အဖော်ပြုပြီး နေ့ဘက်မှာ အပြင်မထွက်ဖို့နဲ့ ရေ များများသောက်ဖို့ သတိပေးတယ်။



**ရေလွှမ်းမိုးခြင်း - ဟေတီနိုင်ငံ**  
ငါတို့ ကလေးသူငယ်ရာသီဥတုအဖွဲ့တစ်ခု စတင်ဖွဲ့ခဲ့ပြီး ရေလွှမ်းမိုးမှုအန္တရာယ်ကို လျော့ချဖို့ ကျောင်းနဲ့ လမ်းတွေကို တစ်လတစ်ကြိမ် သန့်ရှင်းရေးလုပ်တယ်။



**ရေပြတ်လပ်မှု - အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံ**  
ငါတို့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်ခင်းကိုစိုက်ပျိုးပြီး ရေ မဖြုန်းတီးဖို့နဲ့ ရွှံ့မြေအိုးကို အသုံးပြုပြီး အစက်ချ ရေသွင်း စိုက်ပျိုးရေးစနစ်နဲ့ စိုက်ပျိုးခဲ့တယ်။



**ပင်လယ်ရေမြင့်တက်ခြင်းနှင့် မုန်တိုင်းများ**  
- မာရှယ်ကျွန်းစုနိုင်ငံ မုန်တိုင်းတိုက်နေစဉ် အိမ်ကနေအမြန်ထွက်ခဲ့ရသော် ဆွဲယူပြေးဖို့ အရေးကြီးတဲ့ပစ္စည်းတွေပါတဲ့ အသင့်အိတ်တစ် ခု ငါတို့ပြင်ခဲ့တယ်။



**ရောဂါပိုးများ - ဟွန်ဒူးရပ်စ်နိုင်ငံ**  
ခြင်တွေက ရောဂါပိုးတွေကိုသယ်ဆောင်ပြီး ရေလွှမ်းမိုးခြင်း နဲ့ ပူပြင်းသော ရာသီဥတု က ခြင်တွေပေါက်စေတယ်လို့ လေ့လာခဲ့ရလို့ မိဘတွေကို ခြင်ထောင်ဝယ်ဖို့ တောင်းဆိုခဲ့ တယ်။



**သဘာဝပျက်စီးမှု - ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံ**  
ငါတို့ သဘာဝတရားကိုသိပြီး စောင့်ရှောက်ဖို့နဲ့ ဘာကြောင့်အရေးကြီးသလဲနားလည်ဖို့ မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူ အိမ်ပြင်ပ ပျော်စရာနေ့ တွေကို ဖြတ်သန်းတယ်။



**စိုးရိမ်ပူပန်မှု - ယူကေနိုင်ငံ**  
ငါတို့လုပ်နိုင်မယ့် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ချက်တွေကို လေ့လာဖို့ ကျောင်းမှာ ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်း သင်ခန်းစာတွေသင်ပေးဖို့ ငါတို့အစိုးရဆီ စာရေး တောင်းဆိုတယ်။



**မိုးရေချိန်ပြောင်းလဲခြင်း - တန်ဇနီးယားနိုင်ငံ**  
ငါတို့ မိုးလေဝသဌာနကို သွားခဲ့ပြီး မိုးလေဝသသတင်းအသစ် တွေကို ဖုန်းကနေစာဖတ်တယ်လို့ သိခဲ့ရတယ်။ ငါတို့ မိသားစု တွေ သတိပြုမိဖို့ ပြောပြခဲ့တယ်။





# မစ်ရှင်(၁၂) ရာသီဥတုအတွက်အသင့်ပြင်ပါ။

## ၁။ အနာဂတ်ကို ပုံဖော်ပါ။

အနာဂတ်ကို ခရီးသွားခဲ့တဲ့ သင့်ရဲ့ပထမဆုံးရာသီဥတုယာဉ်ပျံ မစ်ရှင်(၁)ကို မှတ်မိပါသလား။ နောင်နှစ် (၃၀)မှာ သင်နေထိုင်မယ့်နေရာကို စိတ်ကူးရေးဆွဲခဲ့တဲ့ပုံကိုကြည့်ပါ။ ပိုမိုစိမ်းလန်းပြီး ရာသီဥတုအတွက် အသင့်ဖြစ်ဖို့ သင့်ရဲ့ အနာဂတ်မျှော်မှန်းချက်ကို ထပ်ဖြည့်နိုင်မလား။



## ၂။ ရာသီဥတုအတွက်အသင့်ပြင်ပါ - စိန်ခေါ်မှုတစ်ခုကိုရွေးပါ။

မစ်ရှင်(၇)က သင်နေထိုင်တဲ့နေရာရဲ့ ပင့်ကူအိမ်မြေပုံကိုကြည့်ပါ။

ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်းက သင့်ကိုဘယ်လိုသက်ရောက်မလဲ စဉ်းစားပါ။

ရာသီဥတုအတွက် ဘယ်လိုအသင့်ပြင်နိုင်မလဲ။

မစ်ရှင်(၁၁)ကိုကြည့်ပြီး ကမ္ဘာအနှံ့က ကလေးသူငယ်တွေရဲ့ ရာသီဥတုဆိုင်ရာလှုပ်ရှားမှု အကြံဉာဏ်ကိုယူပါ။

သင့်နေထိုင်ရာမှာ ရှေ့ဆက်လုပ်ဆောင်ဖို့ လှုပ်ရှားမှုထဲကတစ်ခုကိုရွေးပါ (သို့) မတူတဲ့တစ်ခုကို စဉ်းစားပါ။ သင့်ရဲ့ လှုပ်ရှားမှုကို ချရေးပါ။

## ၃။ လုပ်ငန်းစီမံချက်ရေးဆွဲပါ။

ပစ္စည်းကိရိယာတွေ သင်လိုအပ်ပါသလား။ သင်ကိုယ်တိုင်လုပ်နိုင်သလား ဒါမှမဟုတ် သူငယ်ချင်း၊ မိသားစု (သို့) ဆရာ/မ အကူအညီလိုအပ်သလား။

တခြားလူတွေပါဝင်လာဖို့ သင်ဘယ်လိုစည်းရုံးမလဲ။

ဘာကြောင့် လှုပ်ရှားမှုကအရေးကြီးတယ်ဆိုတာပြဖို့ ပျော်စရာနည်းလမ်းစဉ်းစားနိုင်မလား။

ဘာကြောင့် လှုပ်ရှားမှုကအရေးကြီးတယ်ဆိုတာပြဖို့ ပျော်စရာနည်းလမ်းစဉ်းစားနိုင်မလား။ လှုပ်ရှားမှုကို ပြသဖို့ သီချင်းဆိုခြင်း၊ ကပြခြင်း၊ ကာတွန်းဆွဲခြင်း၊ မဂ္ဂဇင်းဆောင်းပါးရေးခြင်း၊ ပိုစတာဒီဇိုင်းဆွဲခြင်း၊ ပုံပြင်ပြောခြင်း၊ သတင်းအစီရင်ခံစာပြခြင်း၊ ကစားနည်းတစ်ခု ဖန်တီးခြင်း



ခါတ်ပုံတစ်ပုံရိုက်ပါ။ (သို့) သင့်ပြဿနာကို မှတ်တမ်းတင်ပါ။

တာတွေ သင်လုပ်နိုင်ပါတယ်။

## ၄။ ရာသီဥတုအတွက် အသင့်ပြင်ဖို့ လက်တွေ့ဘဝမှာ လှုပ်ရှားမှုကို ဆောင်ရွက်ပါ။

သင့်တိုးတက်မှုကို မှတ်တမ်းတင်ဖို့ မမေ့ပါနဲ့။





# မစ်ရှင်(၁၃) ရာသီဥတုဆိုင်ရာလှုပ်ရှားမှု တောင်းဆိုချက်



ယနေ့မှာ ကလေးသူငယ်တွေက ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်းဒဏ်ကို ခံစားနေရပြီး အနာဂတ်တွင်လည်း ခံစားရပါလိမ့်မယ်။ သင် နေထိုင်ရာမှာ ရာသီဥတုအတွက် အသင့်ဖြစ်ဖို့ သင်လုပ်ဆောင်နေတဲ့ လှုပ်ရှားမှုအကြောင်း စဉ်းစားပါ။

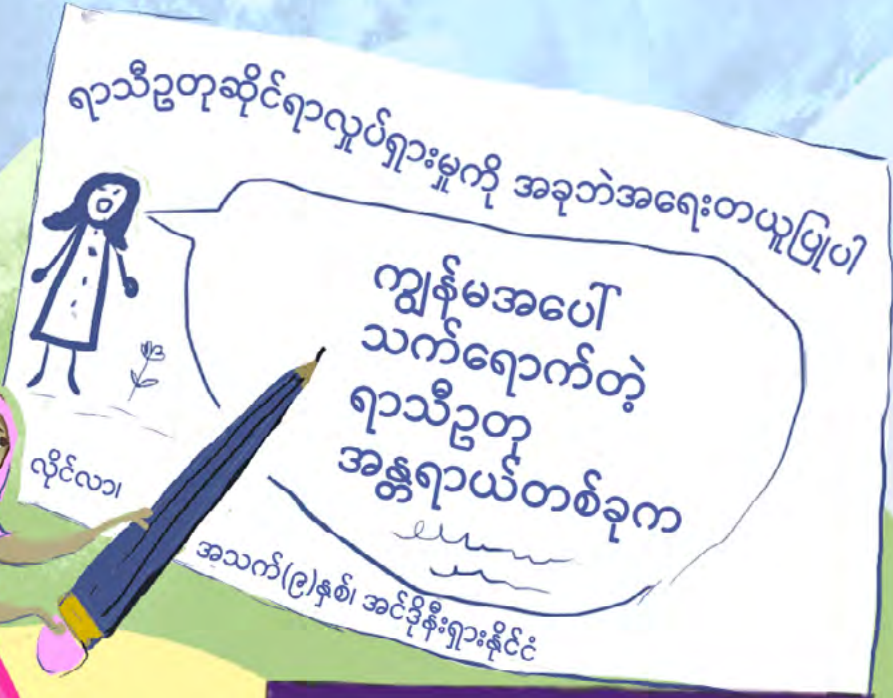
၁။ ကလေးသူငယ်တွေကို ပံ့ပိုး ရေးနဲ့ ကမ္ဘာကြီးအား ရာသီဥတု အတွက်အသင့်ဖြစ်စေရေး လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်ရန် ကမ္ဘာ့ခေါင်းဆောင်တွေ ကို တောင်းဆိုကြစို့။

စာရွက်တစ်ရွက်ယူပါ။ သင်အကျယ်ကြီးအော်နေတဲ့ပုံကို ထောင့်တစ်နေရာမှာဆွဲပါ။ သင့်နာမည်၊ အသက်နဲ့ နိုင်ငံ ကို ပုံအောက်မှာရေးပါ။ ပါးစပ်နားကနေ စာရွက်အပြည့် စကားပြောကွက်အကြီးကြီးဆွဲပါ။

စကားပြောကွက်အလယ်မှာ သင့်ကို သက်ရောက်တဲ့ ရာသီဥတုအန္တရာယ်ပုံဆွဲပြီး ဘာဆိုတာ အောက်မှာရေးပါ။

စာရွက်အပေါ်မှာတော့ ကမ္ဘာ့ခေါင်းဆောင် တွေရဲ့လုပ်ဆောင်ချက်တွေ တောင်းဆိုဖို့ ရာသီဥတုဆိုင်ရာလှုပ်ရှားမှုကို အခုဘဲအရေး တယူပြုပါ လို့ရေးပါ။

စာရွက်အပေါ်မှာတော့ ကမ္ဘာ့ခေါင်းဆောင် တွေရဲ့လုပ်ဆောင်ချက်တွေ တောင်းဆိုဖို့ ရာသီဥတုဆိုင်ရာလှုပ်ရှားမှုကို အခုဘဲအရေး တယူပြုပါ လို့ရေးပါ။



သင်ရေးထားတဲ့ပုံကို ဓါတ်ပုံရိုက်ပြီး သင့်အသံ ကိုကမ္ဘာ့မြေပုံပေါ်တင်ဖို့ လူကြီးတစ်ယောက်ကို အကူအညီတောင်းပါ။



## ၂။ သင့်ရဲ့စီနီဂေါ်မှု

အရေးတယူပြုမှု တောင်းဆိုချက်တွေ ပိုမိုကျယ်လောင်စေဖို့ ကလေးသူငယ်များ အား ၎င်းတို့ရဲ့အသံတွေ ထပ်ဖြည့်ဖို့ တိုက်တွန်းပါ။ နိုင်ငံတိုင်းက ကလေးသူငယ်တွေဆီက ရာသီဥတုဆိုင်ရာလှုပ်ရှားမှုကို အခုဘဲအရေးတယူ ပြုဖို့ တောင်းဆိုချက်တွေ ရနိုင်မလား ကြည့်ကြစို့။

ခေါင်းဆောင်တွေဆီနားပေါက်ဖို့ တောင်းဆိုချက်တွေ ကျယ်ကျယ်လေးလုပ်ကြရအောင်။





## မစ်ရှင်(၁၄) သင့်ရဲ့ရာသီဥတုပုံပြင်ကို မျှဝေပါ။

သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် ရာသီဥတုလှုပ်ရှားမှုပုံပြင်နှင့် ရာသီဥတုယာဉ်ပျံ ခရီးစဉ် အဆုံးသတ်ပါ။

သင်ပြောနေတဲ့ဗီဒီယို ရိုက်ဖို့ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို တောင်းဆိုပါ။

- ကျွန်တော့်မှာ...အခွင့်အရေးရှိတယ်

[မစ်ရှင်(၉)တုန်းက ဆိုင်းဘုတ်ကို ကိုင်ပါ။]

- ...က ရာသီဥတုအတွက်အသင့်ဖြစ်ဖို့နဲ့ ပိုမိုစိမ်းလမ်းတဲ့အနာဂတ် အတွက် ကျွန်တော့်ရဲ့မျှော်မှန်းချက်ပါ။

[မစ်ရှင်(၁)တုန်းက အနာဂတ်မျှော်မှန်းချက်ပုံကို ကိုင်ပါ။]

- ...က ကျွန်တော့်ရဲ့လှုပ်ရှားမှုဆောင်ရွက်ချက်ပါ။

[မစ်ရှင်(၁၂)တုန်းက သင့်ရဲ့လှုပ်ရှားမှုပြသချက် (သို့) သင့်ရဲ့မှတ်တမ်းကို မျှဝေပါ။]

- ...က အခုဘဲ ရာသီဥတုဆိုင်ရာလှုပ်ရှားမှုကို အရေးတယူပြုဖို့ ကမ္ဘာ့ ခေါင်းဆောင်တွေကို ကျွန်တော့်ရဲ့ တောင်းဆိုချက်ဖြစ်ပါတယ်။

[မစ်ရှင်(၁၃)တုန်းက သင့်ရဲ့လှုပ်ရှားမှုတောင်းဆိုချက်ကို ကိုင်ပါ။]

သင့်ရဲ့ပုံပြင်ကို သူငယ်ချင်း၊ မိသားစုတွေနဲ့ မျှဝေနိုင်မလား။ သူတို့ကို ရာသီဥတုယာဉ်ပျံမစ်ရှင်ဆီလိုက်ပါပြီး ကိုယ်ပိုင် ရာသီဥတု ပုံပြင်တွေဖန်တီးဖို့ လှုံ့ဆော်နိုင်မလား။

သင်နေထိုင်တဲ့နေရာနဲ့ တစ်ကမ္ဘာလုံးကလူတွေ ရာသီဥတုအတွက် အသင့်ဖြစ်ဖို့ ပိုင်းဝန်း ကူညီကြစို့။



တော်လိုက်တာ၊ မစ်ရှင်(၁၄)ခုလုံး ပြီးပါပြီ။