

ဖမ်းယူပြီးသောငါးများကို လတ်ဆတ်ကောင်းမွန်စွာရောင်းချရန် ဆောင်ရွက်ခြင်း



ဖမ်းယူပြီးသောငါးများကို  
လတ်ဆတ်ကောင်းမွန်စွာရောင်းချရန်  
ဆောင်ရွက်ခြင်း

ညှိနှိုင်းရေးမှူးလက်စွဲ

# မာတိကာ

## ကျေးဇူးတင်လွှာ

နိဒါန်း	1
ဤလက်စွဲသည် မည်သည့်အကြောင်းဖော်ညွှန်းပါသလဲ။	1
ဤလက်စွဲကို မည့်သူက အသုံးပြုပါမည်လဲ။	1
ဤလက်စွဲစာစဉ်ကို မည်ကဲ့သို့ ပြုစုထားပါသလဲ။	2
သင်ကြားပို့ချမှု နှင့် ခန့်မှန်းကြာမြင့်အချိန်	3
အခန်း ၁။ ငါးဖမ်းပြီးနောက်ကောင်းမွန်စွာဆက်လက်ဆောင်ရွက်ခြင်း = စီးပွားရေးလုပ်ငန်းကောင်း	4
ရည်ရွယ်ချက်	4
လိုအပ်သောပစ္စည်းများ	4
ကြာမြင့်အချိန်	4
သင်ကြားပို့ချမှုအဆင့်ဆင့် နှင့် အဓိကအချက်များ	4
အခန်း ၂။ ငါး၏အရည်အသွေးမှာသင့်လက်အတွင်း၌ရှိသည်	9
ရည်ရွယ်ချက်	9
လိုအပ်သောပစ္စည်းများ	9
ကြာမြင့်အချိန်	9
သင်ကြားပို့ချမှုအဆင့်ဆင့် နှင့် အဓိကအချက်များ	9
အခန်း ၃။ ရေခဲဖြင့်အကျိုးအမြတ်ရရှိစေခြင်း	12
ရည်ရွယ်ချက်	12
လိုအပ်သောပစ္စည်းများ	12
ကြာမြင့်ချိန်	12
သင်ကြားပို့ချမှုအဆင့်ဆင့် နှင့် အဓိကအချက်များ	12
အခန်း ၄။ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းကောင်းတစ်ခုအဖြစ် အလုပ်ခွင်သန့်ရှင်းနှစ်လိုဖွယ်ရာရှိခြင်း	16
ရည်ရွယ်ချက်	16
လိုအပ်သောပစ္စည်းများ	16
အချိန်ကာလ	16
သင်ကြားပို့ချမှုအဆင့်ဆင့် နှင့် အဓိကအချက်များ	16
အခန်း ၅။ ညှိနှိုင်းရေးမှူး၏အခန်းကဏ္ဍ နှင့် ဆောင်ရွက်မှုနည်းလမ်းများ	20
ရည်ရွယ်ချက်	20
လိုအပ်သောပစ္စည်းများ	20
ကြာမြင့်အချိန်	20
သင်ကြားပို့ချမှုအဆင့်ဆင့် နှင့် အဓိကအချက်များ	20

## ကျေးဇူးတင်လွှာ

နိုင်ငံတကာပညာရှင်များ၏အကြံပြုချက်များဖြင့် ပြုစုထားသော ဤလက်စွဲစာစောင်အတွက် ရန်ပုံငွေကို “မြန်မာ့ ရေသတ္တဝါမွေးမြူရေးကဏ္ဍရေရှည်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးစီမံကိန်း (MYSAP)” နှင့် “USAID ဝင်ငွေတိုးငါးမွေးမြူရေး စီမံကိန်း” တို့ ပူးပေါင်းထည့်ဝင်ပါသည်။

မြန်မာ့ရေသတ္တဝါမွေးမြူရေးကဏ္ဍရေရှည်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးစီမံကိန်း (MYSAP) ကို ဥရောပသမဂ္ဂ (EU) နှင့် ဂျာမနီ စီးပွားရေးပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးကော်ပိုရေးရှင်းဝန်ကြီးဌာန (BMZ) မှ ထောက်ပံ့သောရန်ပုံငွေဖြင့် GIZ-GmbH က ဦးဆောင်အကောင်အထည်ဖော်ရာတွင် အောက်ပါရည်မှန်းချက်ကို ထားရှိပါသည်။

*“ရေသတ္တဝါမွေးမြူရေးကို စနစ်တကျ ရေရှည်ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ရိက္ခာဖူလုံခြင်း အာဟာရပြည့်ဝစွာရရှိခြင်း ရေရှည် စားဝတ်နေရေး ပြည့်စုံမှုရှိစေခြင်းကို ဖော်ဆောင်သွားရန်” ဖြစ်ပါသည်။*

MYSAP စီမံကိန်းသည် ရေသတ္တဝါမွေးမြူရေးအငယ်စားများနှင့် အာဟာရတိုးတက်ဖြည့်ဆည်းရေးလုပ်ငန်းများကို ရှမ်းပြည်နယ်နှင့်စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီးအတွင်း မြို့နယ် ၃ ခုတွင် ဆောင်ရွက်ရာတွင် GIZ အထောက်အပံ့နှင့် သဘောတူညီမှုဖြင့် WorldFish မှ တာဝန်ယူသည့် ရေချိုကုန်းတွင်းကဏ္ဍ MYSAP-Inland သည် အရုဏ်ဦး၊ BRAC Myanmar နှင့် Malteser International စသော အဖွဲ့အစည်းများကို ကန်ထရိုက်စနစ်ဖြင့် ထပ်ဆင့် တာဝန်ပေးအကောင်အထည်ဖော်ပါသည်။

ဝင်ငွေတိုးငါးမွေးမြူရေးစီမံကိန်းလုပ်ငန်းရည်ရွယ်ချက်မှာ အထူးသဖြင့် အလွန်ဆင်းရဲနွမ်းပါးပြီး စားဝတ်နေရေးအတွက် ရပ်တည်ရန်ခက်ခဲလျက်ရှိသော အိမ်ထောင်စုများမှ အမျိုးသမီးများနှင့် ကလေးသူငယ်များအတွက် ငါးပိုမို ထုတ်လုပ်လာစေရန်၊ အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းများတိုးပွားလာစေရန်၊ အစားအစာပိုမိုရရှိနိုင်စေရန် နှင့် ငါးစားသုံးမှုပိုမိုလာစေရန် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင် ရေသတ္တဝါမွေးမြူရေးအငယ်စားများနှင့် ဆက်စပ်အိမ်တွင်းမှုလုပ်ငန်းများကို အာဟာရတန်ဖိုး သိနားလည်စွာဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ဈေးတင်ရောင်းချခြင်းဖြင့် အိမ်ထောင်စုများတွင် လူနေမှုစနစ်ပုံစံ တိုးတက်လာခြင်းများကိုလည်း အသိပေးနိုင်ရန်ရည်မှန်းပါသည်။ လုပ်ငန်းများကို မန္တလေး၊ မကွေး၊ စစ်ကိုင်း၊ ကချင်၊ ရှမ်းပြည်နယ် အရှေ့ပိုင်း နှင့် တောင်ပိုင်းတွင် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။ ဤတွင် KMSS ဖယ်ခုံ၊ မြန်မာနိုင်ငံငါးလုပ်ငန်းအဖွဲ့ချုပ်၊ PACT၊ အင်းလေးကန်အာဏာပိုင် နှင့် ဖယ်ခုံကန်ထိန်းသိမ်းရေးကော်မတီ တို့က ကန်ထရိုက်စနစ်ဖြင့် တာဝန်ယူဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။

ဤညှိနှိုင်းရေးမှူးလက်စွဲကို ပြုစုရာတွင် ကွင်းဆင်းလုပ်ငန်းများ၌ ပူးပေါင်းကူညီအကြံပြုကြသည့် ငါးရောင်းချသူများ အစိုးရမဟုတ်သော NGO အဖွဲ့အစည်းများဖြစ်သည့် အရုဏ်ဦး၊ BRAC Myanmar နှင့် Malteser International၊ KMSS ဖယ်ခုံ၊ MYSAP Inland နှင့် “ဝင်ငွေတိုးငါးမွေးမြူရေးစီမံကိန်း” မှ ဝန်ထမ်းများကို အထူးကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်း ဖော်ပြအပ်ပါသည်။ ထိုအကြံပြုချက်များကို ဖြည့်စွက်ပြီး “ဖမ်းယူပြီးသောငါးများကို လတ်ဆတ်ကောင်းမွန်စွာရောင်းချခြင်း - ညှိနှိုင်းရေးမှူးလက်စွဲ” ကို မြန်မာဘာသာနှင့် ရှမ်းကြီးဘာသာတို့ဖြင့် ထုတ်ဝေနိုင်ရန် MYSAP နှင့် USIAD တို့က ပံ့ပိုးပါကြောင်း ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

### နိဒါန်း

#### ဤလက်စွဲသည် မည်သည့်အကြောင်းဖော်ညွှန်းပါသလဲ။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ရိက္ခာနှင့်အာဟာရပိုမိုဖူလုံရန် ဝင်ငွေတိုးငါးမွေးမြူရေး MYSAP (ရေချို) စီမံကိန်းသည် ငါးမွေးမြူရေးနှင့် စိုက်ပျိုးရေး ပူးတွဲ ဆောင်ရွက်သည့် ကန်ဘောင်တွင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်ပျိုးခြင်း၊ ကန်ငယ်များဖြင့် ငါးမွေးခြင်း၊ ငါးနှင့်အာဟာရကြွယ်ဝ သော အစားအစာများစားသုံးခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးအကျိုးရှိခြင်းကို ပို့ချပေးလျက် ရှိပါသည်။ ထို့အပြင် ငါးစားသုံးသူ ဘေးကင်းစေရန်သာမက၊ စီမံပြုပြင်ခြင်း၊ တန်ဖိုးမြှင့်ထုတ်လုပ်ခြင်း စသည့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးနည်းလမ်းများကိုလည်း သင်ကြားပေးလျက်ရှိပါသည်။ ဤသို့ဖြင့် ငါးများကို ဖမ်းယူပြီးနောက်ပိုင်းတွင် လေလွင့်ဆုံးရှုံးမှုနည်းစေခြင်း ဘေးကင်းစွာ စားသုံးနိုင်ခြင်း၊ တန်ဖိုးမြှင့်ထုတ်လုပ်ခြင်းဖြင့် ဝင်ငွေတိုးသော အကျိုးများ ရရှိမည်ဖြစ်ပါသည်။

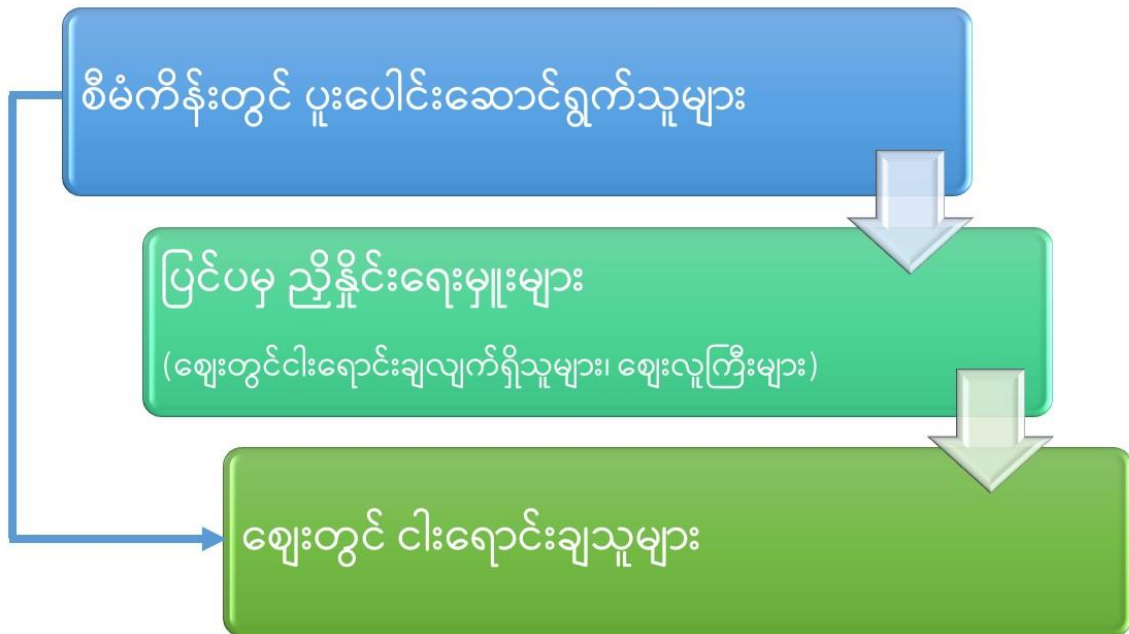
ဤညှိနှိုင်းရေးမှူးလက်စွဲသည် ငါးများကို လတ်ဆတ်ကောင်းမွန်စွာရောင်းချရန် ဆောင်ရွက်မှုအဆင့်ဆင့်ကို ဖော်ပြထားပါသည်။ ထို့အပြင် ပို့ချမှုနောက်ဆုံးတွင် သင်တန်းသားများမှတ်ယူရန် အဓိကအချက်များကို ဖော်ပြထားပါသည်။

သင်တန်းအဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာ ငါးရောင်းချသူ ကျား/မ မရွေး အသိပညာတိုးလာစေရန် ဖြစ်ပါသည်။

- အရည်အသွေးကောင်း ငါးရောင်းချခြင်းဖြင့် ဈေးကောင်းရရှိစေခြင်း
- ငါးစားသုံးသူများဘေးကင်းစေရန် လတ်ဆတ်သောအရည်အသွေးကောင်းငါးရောင်းချနိုင်ခြင်း

#### ဤလက်စွဲကို မည်သို့က အသုံးပြုပါမည်လဲ။

### သင်ကြားမှုပုံစံ



ဖမ်းယူထားသောငါးများကို လတ်ဆတ်ကောင်းမွန်စွာရောင်းချနိုင်ရန် ဤလက်စွဲကို ညှိနှိုင်းရေးမှူးများအတွက် ပြုစုထားပါသည်။ ညှိနှိုင်းရေးမှူးများကို အောက်ပါအတိုင်း (၂) မျိုး ခွဲခြားထားပါသည်။

**က) ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သည့်အဖွဲ့အစည်းများမှ ဝန်ထမ်းများ**

- ငါးရောင်းချသူများကို ဦးဆောင်မည့် ညှိနှိုင်းရေးမှူးများအဖြစ် သင်ကြားလေ့ကျင့်ပေးခြင်း
- ငါးရောင်ချသူများ အဖွဲ့များကို တိုက်ရိုက်သင်ကြားလေ့ကျင့်ပေးခြင်း
- ကိုယ်တိုင်ငါးရောင်းချသည့် ညှိနှိုင်းရေးမှူးများပါဝင်၍ သရုပ်ပြသင်ကြားခြင်း

**ခ) တိုးတက်သောငါးရောင်းသူများ၊ ဈေးအုပ်ချုပ်သူများဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသော ပြင်ပ ညှိနှိုင်းရေးမှူးများ**

- ဈေးတွင်ငါးရောင်းချသူများကို လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးခြင်း၊ နည်းလမ်းပြသခြင်း

ကွင်းဆင်းနည်းပြ တစ်ဦးအနေဖြင့် မိမိ ဧရိယာအတွင်း ငါးရောင်းချသူများကိုလေ့ကျင့်ပေးခြင်း (သို့) နည်းပြ နှစ်ဦးထက် ပို၍ စုပေါင်းလေ့ကျင့်သင်ကြားပေးခြင်း ပြုလုပ်နိုင်သည်။ သို့ရာတွင် နည်းပြများအနေဖြင့် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးမည့် အကြောင်းအရာများကို ကျေညက်စွာသိရှိထားရန် အထူးလိုအပ်ပါသည်။

**ဤလက်စွဲစာစဉ်ကို မည်ကဲ့သို့ ပြုစုထားပါသလဲ။**

ရည်မှန်း ငါးရောင်းချသူ အဖွဲ့များကို အောက်ပါအတိုင်း အခန်းကဏ္ဍ (၄) ခုဖြင့် လေ့ကျင့်သင်ကြားပါမည်။

အခန်း ၁။ ငါးဖမ်းပြီးနောက်ကောင်းစွာဆက်လက်ဆောင်ရွက်ခြင်း = စီးပွားရေးလုပ်ငန်းကောင်း

အခန်း ၂။ ငါးအရည်အသွေးကောင်းခြင်းမှာသင့်လက်အတွင်း၌ရှိသည်

အခန်း ၃။ ရေခဲမှအကျိုးအမြတ်ဖော်ဆောင်ပေးခြင်း

အခန်း ၄။ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းကောင်းအဖြစ် လုပ်ငန်းခွင်သန့်ရှင်းနှစ်လိုဖွယ်ရာရှိခြင်း

အခန်း ၅။ ညှိနှိုင်းရေးမှူးများ၏အခန်းကဏ္ဍ နှင့် ဆောင်ရွက်မှုနည်းလမ်းများကို ဖော်ပြထားပါသည်။

အထက်ဖော်ပြပါ လေ့ကျင့်သင်ကြားမှုအခန်းကဏ္ဍတိုင်းကို အောက်ပါအတိုင်းဖွဲ့စည်းထားပါသည်။

**ရည်ရွယ်ချက်များ**

နည်းပြနှင့် သင်တန်းသားများ လေ့ကျင့်သင်ကြားမှု အခန်းကဏ္ဍတစ်ခုခြင်းတွင် အဓိကထားရန် အချက်များကို ဖော်ပြထားပါသည်။

**လိုအပ်သောပစ္စည်းများ**

သင်ကြားမှုတွင် လိုအပ်မည့် အထောက်အကူပစ္စည်းများ (စီမံကိန်းမှ ပံ့ပိုးပေးမည်)။

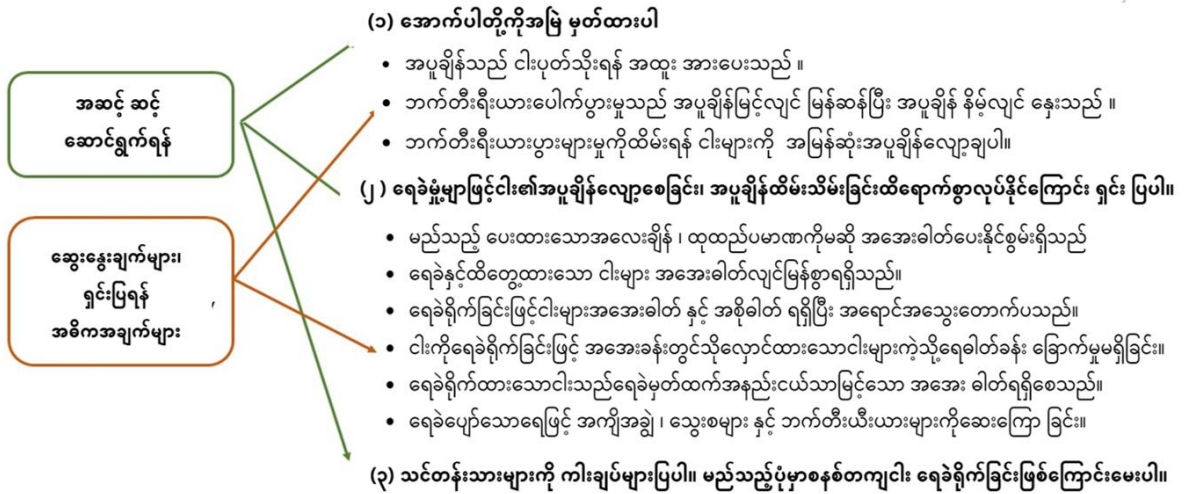
**ကြာမြင့်အချိန်**

သင်ကြားမည့် အခန်းကဏ္ဍနှင့် သင်တန်းသားများ၏ လုပ်ငန်းအတွေ့အကြုံနှင့် စိတ်ပါဝင်စားမှု စသည်များနှင့် ဆက်စပ်၍ ကြာမြင့်အချိန်ပြောင်းလဲမှု ရှိနိုင်ပါသည်။

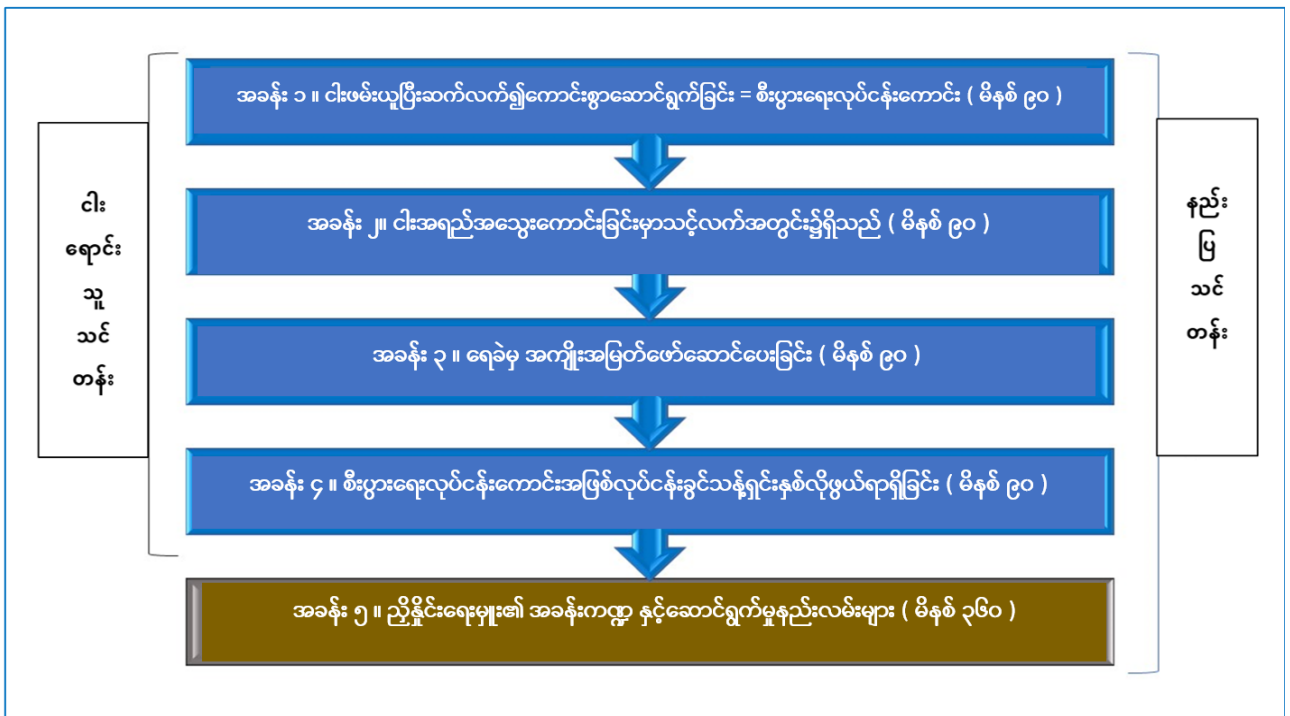
**သင်ပြပို့ချမှုအဆင့်ဆင့် နှင့် အဓိကအချက်များ**

ညှိနှိုင်းရေးမှူးများက အဆင့်ဆင့် သင်ပြပို့ချနိုင်ရန်နှင့် သင်တန်းသားများကိုရှင်းပြရန် အချက်အလက်များကို ဖော်ပြထားပါသည်။

သင်ပြပို့ချမှုအဆင့်ဆင့်နှင့်အဓိကအချက်များ



သင်ကြားပို့ချမှု နှင့် ခန့်မှန်းကြာမြင့်အချိန်



ငါးရောင်းချသူသင်တန်းကို တစ်ရက်အချိန်ပြည့် သို့မဟုတ် တစ်ရက်လျှင် ၁.၅ နာရီ မှ ၂.၀ နာရီ ဖြင့် သင်ကြားချိန် ၄ ရက်ကြာနိုင်ပါသည်။

**အခန်း ၁။ ငါးဖမ်းပြီးနောက်ကောင်းမွန်စွာဆက်လက်ဆောင်ရွက်ခြင်း = စီးပွားရေးလုပ်ငန်းကောင်း**

**ရည်ရွယ်ချက်**

သင်ကြားမှုပြီးဆုံးသောအခါ သင်တန်းသားများသည် အောက်ပါတို့ကိုသိရှိလာစေရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

- ငါးဖမ်းပြီးနောက် ကောင်းမွန်စွာဆက်လက်ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ပိုမိုအကျိုးရှိကြောင်းသိရှိလာခြင်း
- ငါးအရည်အသွေးနိမ့်ကျပျက်စီးခြင်းနှင့် ထိုသို့ပျက်စီးစေသောအကြောင်းရင်းကို သိနားလည်လာခြင်း

**လိုအပ်သောပစ္စည်းများ**

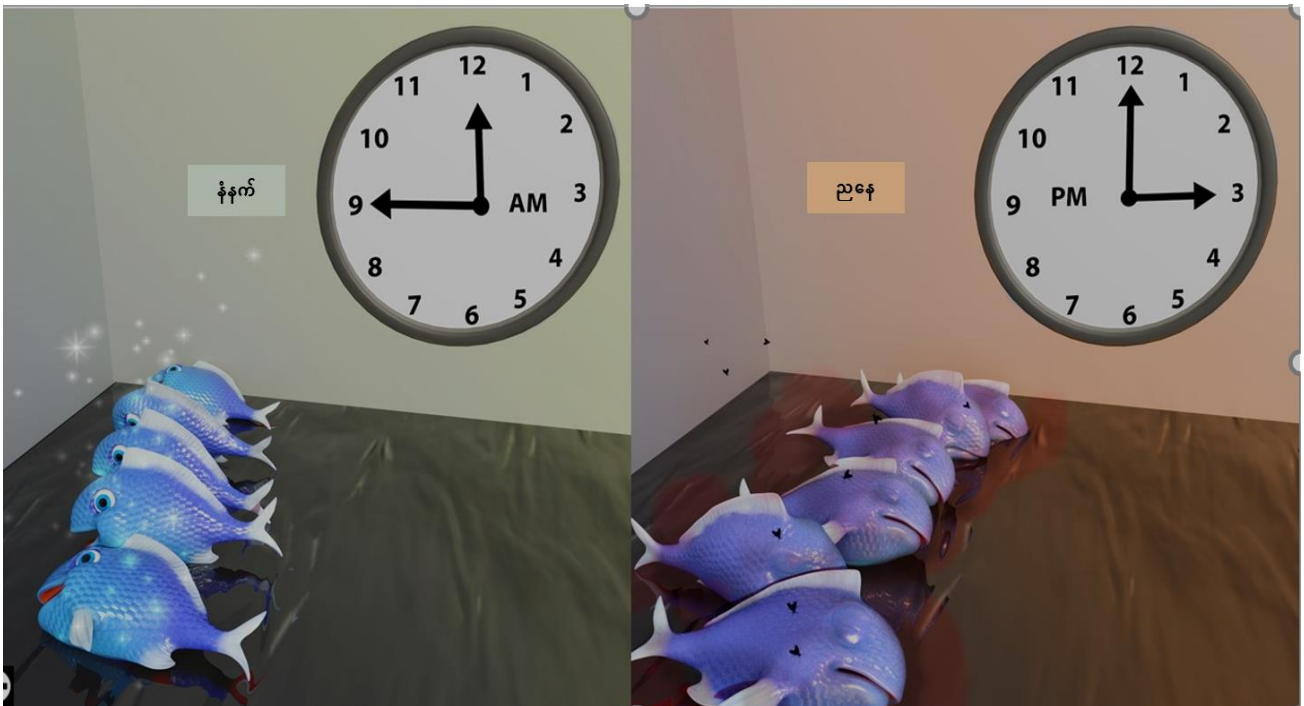
- ရုပ်ပုံကားချပ်များ / ဓါတ်ပုံများ - ဆလိုက်များ (သို့) ဗီနိုင်းပုံများ  
စနစ်တကျငါးရောင်းချသူများ ပါဝင်ပို့ချသောသင်တန်းဖြစ်ပါက ဗီနိုင်းပုံများက ပိုမိုသင့်တော်ပါသည်။
- ကပ်ခွာများ၊ ကော်ကပ်တိပ်ကြိုးများ

**ကြာမြင့်အချိန်**

- မိနစ် (၉၀)

**သင်ကြားပို့ချမှုအဆင့်ဆင့် နှင့် အဓိကအချက်များ**

၁။ အောက်ပါပုံကိုပြု၍ သင်တန်းသားများ သုံးသပ်မြင်တွေ့မှု ကိုမေးပါ။



၂။ ဖြေကြားမှုအပေါ် အကျိုးအကြောင်းဖော်ပြရန်။

- လတ်ဆတ်သောငါးတွင် မူလအရည်အသွေးများ ပြောင်းလဲမှုမရှိပါ။
- ငါးသေသည်နှင့်တပြိုင်နက် ပုပ်သိုးမှု ဖြစ်စဉ်စသည်။ အရောင်ပြောင်းခြင်း၊ အရသာပြောင်းခြင်း၊ အနံ့ဆိုးထွက်လာခြင်း၊ အသားပျော့ခြင်း စသည်များ ဖြစ်လာသည်။ ထိုအချက်များဖြင့် ငါးအရည်အသွေးနှင့် ဈေးနှုန်းကို အကဲဖြတ်နိုင်သည်။
- အခန်းအပူချိန်မြင့်မားခြင်း၊ စနစ်တကျကိုင်တွယ်မှုမရှိခြင်းကြောင့် ငါးပုပ်သိုးမှု လျင်မြန်စေသည်။
- အရည်သွေးပျက်စီးပြီးသော ငါး၏ အရည်အသွေးကို ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာစေရန် မပြုလုပ်နိုင်ပါ။



၃။ ငါးအရည်အသွေးမကောင်းပါက မည်သည့် ဆိုးကျိုးဖြစ်နိုင်ကြောင်း သင်တန်းကိုမေးပါ။

၄။ သင်တန်းသားများ၏အဖြေကို စုစည်းပြီးလျှင် “ငါးထုတ်ဖော်ပြီးနောက် အရည်အသွေးမပျက်စီးရန် ပြုလုပ်ခြင်းမှာ မိမိဝင်ငွေနှင့် စားသုံးသူဘေးကင်းရေးအတွက် အလွန်အရေးကြီးကြောင်း” ရှင်းပြပါ။

- ငါးဈေးနှုန်းကို တစ်နေ့ကုန် အပြောင်းအလဲမရှိ ရောင်းချနိုင်သည်။ အရည်အသွေးမကောင်းသော ငါးဈေးနှုန်းမှာ အရည်အသွေးအကောင်းသော ငါးဈေးနှုန်းအောက် လျော့နည်းသည်။
- ငါးအရည်အသွေး ကြာရှည်ကောင်းစေရန် စီမံထားခြင်းဖြင့် ဈေးလျော့ရောင်းရန်မလိုပါ။
- လတ်ဆတ်မှုမရှိသော ငါးကိုစားသဖြင့် စားသုံးသူကျန်းမာရေး ထိခိုက်စေခြင်းကို ကာကွယ်ပါ။
- ကျန်းမာရန် ငါးစားရမည်။ သို့သော် အရည်အသွေးညံ့သော ငါးတွင် အာဟာရတန်ဖိုး လျော့နည်းသည်။

၅။ သင်တန်းသားများကို အောက်ပါဓါတ်ပုံပြပြီး ငါးအရည်အသွေးကျဆင်းနိုင်သော အကျိုးအမြတ်ထိခိုက်နိုင်သော အချက်များကိုထောက်ပြစေပါ။ ဗီဒီယိုကားချုပ်ပုံ ရှိပါက ကပ်ခွာနှင့်ကော်ကပ်တိပ်ကြိုးအသုံးပြု၍ ရှင်းပြပါ။

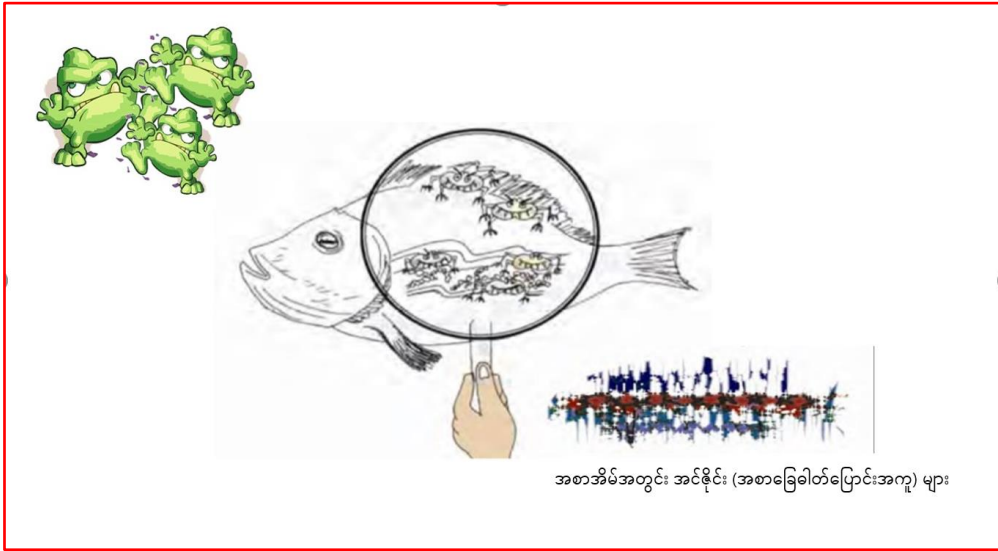


Esteban Idrovo

**အဖြေများ** (၁) ငါးသည်မြေပေါ်ကျနေခြင်း၊ (၂) ငါးကိုကြမ်းတမ်းစွာကိုင်တွယ်ခြင်း၊ (၃) ရေခဲအသုံးမပြုခြင်း၊ (၄) စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများနှင့် (၅) မော်တော်ကားမှထွက်သောအငွေ့များမှာ ရောဂါပိုးကူးစက်နိုင်ခြေရှိခြင်း၊ (၆) ငါးကိုခြေဖြင့် နင်းထားခြင်း။

၆။ ဤပုံကို သင်တန်းသားများကိုပြပြီး ဘက်တီးရီးယား ပွားများခြင်း အစာခြေ အင်ဇိုင်းများဖြစ်ပေါ်ခြင်းကြောင့် ငါးအရည်အသွေးကို လျင်မြန်စွာ ကျဆင်းခြင်းကိုရှင်းပြပါ။

- ဘက်တီးရီးယားနှင့် အခြားပိုးများမှာ ငါး၏ပြင်ပ သို့မဟုတ် အစာအိမ်တွင် ရှိနေသည်။ အင်ဇိုင်းသည်လည်း အစာအိမ်၊ အသား (သို့) ကြွက်သားတွင်း၌ အက်စစ်ဓါတ်ရှိသော အစာခြေရည် ဓါတုဒြပ်ပေါင်း ဖြစ်သည်။ ငါးသေသောအခါ ထို အင်ဇိုင်းများကြောင့် အသား ပျော့ပြောင်းလာသည်။
- ငါးသေသောအခါ အင်ဇိုင်းနှင့် ဘက်တီးရီးယားများ ဆက်လက်ရှင်သန်မှု မရှိစေရန် ဆောင်ရွက်ပေးရပါမည်။ ဘက်တီးရီးယားပွားများခြင်းနှင့် အင်ဇိုင်းသက်ရောက်မှု လျော့နည်းစေရန် (၁) ရေဆေးခြင်း၊ (၂) ရေခဲအသုံးပြုခြင်း (ပိုကောင်းပါသည်)၊ (၃) ငါးအစာအိမ်ကိုဖယ်ရှားခြင်း ပြုလုပ်ရမည်။



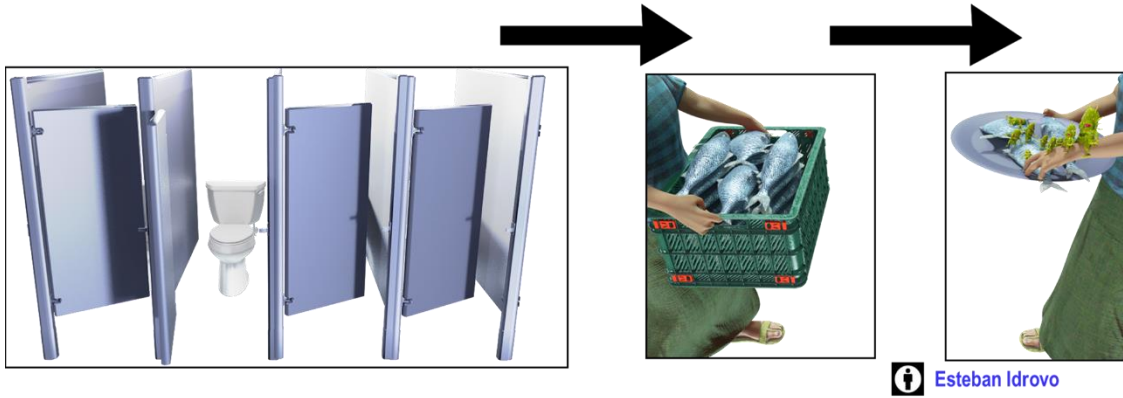
၇။ အောက်ပါပုံတွင် ဘက်တီးရီးယားများ ကူးစက်လာနိုင်ခြေကို သင်တန်းသားများအား မေးပါ။



အဖြေ -

ဖော်ပြပါပုံကို သင်တန်းသားများကိုပြ၍ အောက်ပါအချက်နှင့်ဆက်စပ်သည့်အကြောင်းအရာများကို မေးမြန်းပါ။  
 ဖြေကြားမှုများကို စုစည်း၍ အကျဉ်းချုပ်ဖော်ပြပါ။

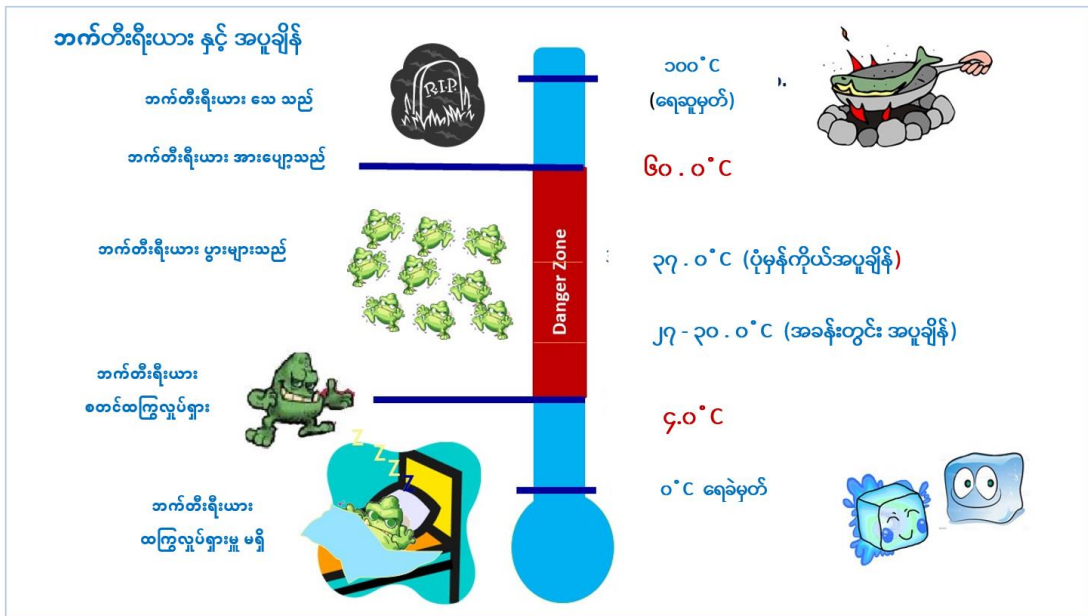
- ဘက်တီးရီးယားများကို အထူးသဖြင့် မသန့်ရှင်းသောနေရာတိုင်းတွင် တွေ့နိုင်သည်။
- မသန့်ရှင်းသောနေရာမှ ငါးများတွင်ဘက်တီးရီးယား ပိုမို ပါဝင်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ငါးအရည်အသွေး ကျဆင်းပျက်စီးရန်အလားအလာ ပိုများသည်။



၈။ ဘက်တီးရီးယားများ ရှင်သန်ပွားများရန် အကောင်းဆုံးအခြေအနေကို သင်တန်းသားများအား မေးပါ။

၉။ ပုံကို ပြ၍ အောက်ပါအကြောင်းအရာကို ဆွေးနွေးပါ။

- ဘက်တီးရီးယားသည် စိုစွတ်သောနေရာကို နှစ်သက်သည်။ အစားအစာကြွင်းကျန်များ၊ ငါး စသည်များတွင် ရှင်သန်သည်။ ပူနွေးသည့်အခါ လျင်မြန်စွာ ပွားများသည်။
- ပူနွေး စိုစွတ် သန့်ရှင်းမှုမရှိသော နေရာများတွင် ဘက်တီးရီးယားများ ကောင်းစွာပွားများသည်။



၁၀။ ဘက်တီးရီးယား စွမ်းရည်ကျဆင်းစေသော သို့မဟုတ် သေဆုံးစေနိုင်သည့် အခြေအနေများကို သင်တန်းသားများအား မေးမြန်းပါ။ အဖြေများကို စုစည်းပြီး အကျဉ်းချုပ်ဆွေးနွေးပါ။

- အပူချိန်မြင့်ခြင်း၊ နိမ့်ကျခြင်းကို မနှစ်သက်ပါ။ စင်တီဂရိတ် (၆၀) ဒီဂရီအထက်တွင် သေပါသည်။ စင်တီဂရိတ် (၄) ဒီဂရီအောက်တွင် ပေါက်ပွားမှု နှေးပါသည်။ ရေခဲသည် ဘက်တီးရီးယား၏ စွမ်းရည်ကို ကျဆင်းစေသည်။ ကောင်းစွာ ချက်ပြုတ်ခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့ကို သေစေသည်။
- ခြောက်သွေ့ခြင်းကို မနှစ်သက်ပါ။ ထို့ကြောင့် ငါးကို ကြာရှည်သိမ်းဆည်းနိုင်ရန် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ ကြပ်တိုက်အခြောက်ခံခြင်းဖြင့် ငါးတွင် ရေဓာတ်အနည်းငယ်သာကျန်စေသည်။ ဘက်တီးရီးယားကိုလည်း မီးအပူဖြင့် သေစေပါသည်။

၁၁။ စနစ်တကျကိုင်တွယ်မှု မရှိသဖြင့် ငါးအရည်အသွေးနှင့် ဈေးနှုန်းကျဆင်းခြင်း အတွေ့အကြုံများကို သင်တန်းသားများက ဥပမာ များဖြင့် ပြောပြစေပါ။ အောက်ပါကားချပ်ကို အသုံးပြု၍ ရှင်းပြပါ။

- ကိုင်တွယ်မှုမကောင်းသဖြင့် ငါးအရည်အသွေး နိမ့်ကျပျက်စီးသဖြင့် ရောင်းပန်းမလှဖြစ်ပြီး ဈေးကောင်းမရနိုင်ခြင်း။ ထို့ကြောင့် ရောင်းချသူနှင့်စားသုံးသူ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် အကျိုးမရှိခြင်း။
- ကြမ်းတမ်းစွာကိုင်တွယ်ခြင်း၊ အမြီးမှဆွဲကိုင်သဖြင့် အသားတွင်သွေးစိမ့်ဝင်ခြင်း၊ ကျောရိုးကို ဖယ်ရှားရာတွင် ပင်မသွေးကြောများ ပြတ်တောက်သဖြင့် ဝမ်းဗိုက်တွင် သွေးများကျန်ရှိပြီး ဗိုက်ခွဲအူနုတ်ထားသော်လည်း ငါးညှီအနံ့နှင့် အရသာဖြစ်ပေါ်ခြင်း။
- အရည်အသွေးကျဆင်းသော ငါးမှ ဘက်တီးရီးယားနှင့် အင်ဇိုင်းများသည် အခြားကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများသို့ ကူးစက်၍ ပုပ်သိုးမှု ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း။ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ဘက်တီးရီးယားများမှာလည်း ကူးစက်လာပြီး ပုပ်သိုးမှု လျင်မြန်စေပါခြင်း။
- လေသလပ်ထားသောငါးတွင် ရေဓါတ်ခမ်းခြောက်လာသဖြင့် ငါးအလေးချိန်လျော့ခြင်း၊ ငါးအသားကြမ်းတမ်းခြင်း အရောင်အသွေးပျက်စီးခြင်း။

**ငါးကိုခြေဖြင့်နင်းခြင်း**

**ငါးကိုလှင့်ပစ်ခြင်း**

**ကြေပျက်လျက်ရှိသောငါးကိုစားခြင်း**

**ဘက်တီးရီးယားများပေါက်ပွားလျက်ရှိ သဖြင့် ကူးစက်နိုင်သည်။**

**တစ်ဝိဿာ ၃၅၀၀ ကျပ်**

**တစ်ဝိဿာ ၂၈၀၀ ကျပ်**

**လတ်ဆတ်မှုမရှိသောငါးသည် ဈေးပေးသည်**

**Esteban Idrovo**

၁၂။ ငါးများတွင် ဘက်တီးရီးယားပိုးများ ကူးစက်ဝင်ရောက်နိုင်မှုနှင့် ပိုမို ပေါက်ပွားမှုမရှိရန်ကာကွယ်ဆောင်ရွက်ခြင်းမှာ ငါးဝယ်ယူရောင်းရာတွင် အမြတ်အစွန်း ပိုမို ရှိနိုင်သောနည်းလမ်း တစ်ခုဖြစ်ကြောင်း သင်တန်းသားများကို ရှင်းပြပါ။ အခန်း (၁) သင်ကြားမှု ရပ်နားပါ။

## အခန်း ၂။ ငါး၏အရည်အသွေးမှာသင့်လက်အတွင်း၌ရှိသည်

### ရည်ရွယ်ချက်

သင်ကြားမှုပြီးဆုံးသောအခါ သင်တန်းသားများ အောက်ပါတို့ကိုသိရှိလာစေရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

- ငါးတွင် ဘက်တီးရီးယားမကူးစက်ရန် ကိုယ်တိုင်ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ သန့်ရှင်းမှုရှိရန်လိုအပ်ခြင်း
- ကိုယ်တိုင် ကျန်းမာရေးနှင့်အညီသန့်ရှင်းမှုရှိခြင်း နှင့် စားသုံးသူတွင် ရောဂါဖြစ်နိုင်သောဘက်တီးရီးယား ကူးစက်နိုင်မှုကို ဆက်စပ်မှုနားလည်လာခြင်း
- စားသုံးသူဘေးဖြစ်စေနိုင်သော ဘက်တီးရီးယားများ၊ အခြား ရောဂါပိုး ပြန့်ပွားမှုကိုတားဆီးရန် စနစ်တကျ ကောင်းစွာလက်ဆေးခြင်းသည် အရေးကြီးကြောင်းသိနားလည်လာခြင်း

### လိုအပ်သောပစ္စည်းများ

- ပုံပြကားချပ်များ / ဓါတ်ပုံများ - ဆလိုက်ဖြင့်ပြခြင်း (သို့) ဗီနိုင်းပုံဖြင့်ပြခြင်း
- အရောင်ထွက်သောအရာ
- အလှဆီ
- ဆပ်ပြာ
- ရေ
- မှတ်စုတိုရေးရန် ကပ်ပြား / ကော်ပါသော စာရွက်
- ရောင်စုံမင်တန်

### ကြာမြင့်အချိန်

- မိနစ် (၉၀)

### သင်ကြားပို့ချမှုအဆင့်ဆင့် နှင့် အဓိကအချက်များ

၁။ “တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းမှုအကြောင်း” အဘယ်ကြောင့် မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် လုပ်ငန်းအတွက်အရေးကြီးကြောင်း သင်တန်းသားများကို မေးပါ။ အဖြေများကို စုစည်းပြီး အကျဉ်းချုပ်ဆွေးနွေးပါ။

- တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းမှုသည် ကိုယ်တိုင်အဝတ်အစား၊ ဆံပင်၊ လက်စသည်များ သန့်ရှင်းမှု ဖြစ်သည်။
- တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းမှုရှိခြင်းသည် နေမကောင်းခြင်းမှ ကာကွယ်သည်။ အအေးမိခြင်း၊ တုတ်ကွေး၊ အဆုတ်ရောင်နှင့် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ ဖြစ်စေသော ဗိုင်းရပ်နှင့် ဘက်တီးရီးယားကို ကာကွယ်ပေးသည်။
- ကိုယ်တိုင်သန့်ရှင်းခြင်းဖြင့် ငါးတွင် ဘက်တီးရီးယားနှင့် မလိုလားအပ်သောအရာများ ဝင်ရောက်ခြင်း ကူးစက်ခြင်းကို ကာကွယ်မှု ပြုနိုင်သည်။

၂။ အရောင်ထွက်ခြင်း လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်း

- သင်တန်းသားများမှ ၅ ဦး ကိုရွေးချယ် အတန်းရှေ့တွင် တန်းစီပါ။
- ထို ၅ ဦး၏ လက်များကို သင်တန်းသားများ မြင်နိုင်ရန် ဖြန့်ပြထားပါ။
- လက်ပေါ်တွင် ဘက်တီးရီးယားမြင်ရခြင်း ရှိ/မရှိ မေးပါ။ ၎င်းတို့ကို မျက်စေ့ဖြင့် မမြင်နိုင်ကြောင်း ပြောပါ။
- ထို ၅ ဦး၏လက်ဖဝါး ပေါ်တွင် အလှဆီ အနည်းငယ် အစက်ချပေးပြီး ပြန့်နှံ့စေရန်ပွတ်ပေးခြင်းဖြင့် ပြောင်လက်လာစေရန် ပြုလုပ်ခိုင်းပါ။
- လက်များကိုပြသစေပြီး ပြောင်လက်သောအရာများကို ဘက်တီးရီးယားဟု သဘောထားစေပါ။

- လက်ဖဝါးပေါ်မှ အလှဆီ အစွန်းအနည်းငယ်ကို အခြားလက်ဖဝါးပေါ် တင်ပေးပါ။ အလှဆီစွန်းသော လက်များဖြင့် အချင်းချင်း ထိတွေ့ကိုင်တွယ်စေပါ။ ပြီးလျှင်အများမြင်နိုင်ရန် လက်ဖဝါးများ ထောင်ပြစေပါ။
- တွေ့ရှိရသောထူးခြားမှုကို သင်တန်းသားများအား မေးပါ။ လက်မှတဆင့် ဘက်တီးရီးယားများသည် တစ်ဦးမှတစ်ဦး ကူးစက်ကြောင်းကို ဖော်ပြခြင်းဖြစ်သည်။
- လက်ဖဝါးတွင် အလှဆီစွန်းလျက်ရှိသူများကို ဖန်ခွက်(သို့) ခွက်တစ်ခုကို ကိုင်စေပြီး တွေ့ရှိသောထူးခြားမှုကို မေးပါ။ ပစ္စည်းများကို မသန့်ရှင်းသော လက်ဖြင့် ကိုင်တွယ်ခြင်း (သို့) ဘက်တီးရီးယား ကူးစက်ထားသည့် နေရာတွင် ထားခြင်းဖြင့် ကူးစက်ပြန့်ပွားနိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

၃။ တစ်ကိုယ်ရည် သန့်ရှင်းမှုရှိခြင်း အထူးသဖြင့် လက်သန့်ရှင်းမှုရှိခြင်းသည် ဘက်တီးရီးယားများပြန့်ပွားမှုကို ကာကွယ်ရန် အထူးအရေးကြီးသော လိုအပ်ချက်ဖြစ်သည်။

၄။ မည်သည့်အခါလက်ဆေးရမည်ကို သင်တန်းသားများအားမေးမြန်းပါ။  
ဖြေကြားမှုများကို ကားချပ်တွင်ပြထားသည့်အတိုင်း စုစည်း မှတ်တမ်းတင်ထားပါ။

- ငါးကို မကိုင်တွယ်မီ နှင့် ကိုင်တွယ်ပြီးသောအခါ
- အိမ်သာတက်ပြီးသောအခါ
- ချောင်းဆိုး (သို့) နှာချေ ပြီးသောအခါ
- အစားအစာများ ပြင်ဆင်ခြင်းမပြုမီ နှင့် ပြင်ဆင်ပြီးသောအခါ
- အစားအစာ မစားမီ နှင့် စားပြီးသောအခါ
- မိမိ၏လက်ညစ်ပေလျက်ရှိသောအခါ
- အမှိုက်ပစ္စည်းများကိုင်တွယ်ပြီးသောအခါ
- ပစ္စည်းများ (ကိရိယာ၊ သေတ္တာ၊ စင်၊ ခြင်းတောင်း စသည်များ) ကိုင်တွယ်ပြီးသောအခါ

**သင့် လက်ကို မည်သည့်အချိန်တွင်ဆေးရ မည်နည်း ?**

		
ငါးကိုမကိုင်တွယ်မီနှင့် ကိုင်တွယ်ပြီး သောအခါ	ထမင်းအစားမီနှင့် ထမင်းစားပြီး သောအခါ	အိမ်သာ တက်ပြီးသော သောအခါ
		
နှာချေ ချောင်းဆိုး ကုတ်ခြစ်ပြီးသော အခါ	ထိရှဒဏ်ရာများ အနာများကိုကိုင်တွယ်ပြီးသောအခါ	တိရိစ္ဆာန်များနှင့် ထိတွေ့ပြီးသော အခါ

၅။ ရှင်းပြရန်။

- ဘက်တီးရီးယား ပိုးသတ်ဆေးမပါသော ရိုးရိုးဆပ်ပြာဖြင့် ပုံမှန်လက်ဆေးခြင်းသည် ဘက်တီးရီးယားနှင့် ဗိုင်းရပ်ပိုးများကို ဖယ်ရှားနိုင်သည်။
- ရိုးရိုးဆပ်ပြာသည် ပိုးသတ်ဆေးနည်းတူ အားပျော့သောဘက်တီးရီးယားစွဲကပ်မှုကို ရှင်းပေးနိုင်သည်။

စနစ်တကျလက်ဆေးနည်း

 <p>1 လက်ဖဝါးခြင်း ပွတ်ပါ</p>	 <p>2 လက်ဖဝါးခြင်း</p>	 <p>3 လက်ခေါက်ချိုး</p>	 <p>4 လက်ကောက်များကို ကုတ်ခြစ်ပါ</p>
 <p>5 လက်ချောင်းများကြား</p>	 <p>6 လက်မများ</p>	 <p>7 လက်ကောက်ပတ်အထိ ဆေးပါ</p>	 <p>8 ရေဖြင့်သေချာစွာ ဆေး၍ ခြောက်အောင် သုတ်ပါ</p>

၆။ စနစ်တကျလက်ဆေးနည်း ကားချပ်ကိုပြပါ။ သင်တန်းသားကိုယ်စားလှယ် တစ်ဦးကို သရုပ်ပြစေပါ။ ရေဆေး ဘေစင် ရှိပါက လက်တွေ့လက်ဆေးခြင်းကို ဦးဆောင်ပြသပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် သင်တန်းသားအားလုံး လက်ဆေး ခြင်းနည်းစနစ် အဆင့်ဆင့်ကို လက်တွေ့ပြုလုပ်ကြရန်။

၇။ သင်တန်းသားများကို စာရေးရန်ကပ်ပြားတစ်ခုစီပေးပြီး ငါးရောင်းချသူများအတွက်သင့်တော်သော တစ်ကိုယ် ရည်သန့်ရှင်းရေး လိုအပ်ချက်များကို ရေးသားစေပါ။ ရေးသားထားခြင်းများကို အခြား ငါးရောင်းချသူများထံသို့ ပေးပို့ရန် အကြံပြုပါ။ အလားတူအဖြေများကိုလည်း နီးစပ်ရာအပြန်အလှန်ပေးပို့ကြရန်။

၈။ အဖြေများကိုဆန်းစစ်ပါ။ အောက်ပါတို့ကိုအဓိကထားပါ။

- သန့်ရှင်းစွာဝတ်ဆင်ခြင်း။
- မျက်နှာ နှင့် နှာခေါင်းစည်းအသုံးပြုခြင်း။
- ငါးများကိုကိုင်တွယ်စဉ် ကိုယ်ကို ကုတ်ခြစ်ခြင်း၊ ဆန်ပင်များကို ကိုင်တွယ်ခြင်းမလုပ်ရန်။
- ငါးရောင်းသောနေရာတွင် စားသောက်ခြင်း၊ ကွမ်းစား ဆေးလိပ်သောက် တံတွေးထွေး နှပ်ညှစ် မပြုလုပ်ရန်၊ တဘက်သို့လှည့်၍ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို အုပ်ပြီးနှာချေပါ။ လက်ကိုရေဖြင့်ချက်ခြင်းဆေးပါ။
- အနာနှင့် ဒဏ်ရာများရှိပါက ရေမဝင်နိုင်သောပတ်တီးဖြင့် သေသေချာချာစည်းထားပါ။
- လက်သည်းများကို သန့်ရှင်းစွာထားပါမရှည်စေရန် ညှပ်ထားပါ။
- အအေးမိဖျားနာသူများ ငါးကိုမကိုင်တွယ်ရန်နှင့် ကိုင်တွယ်ခွင့်မပြုရန်။

## အခန်း ၃။ ရေခဲဖြင့်အကျိုးအမြတ်ရရှိစေခြင်း

### ရည်ရွယ်ချက်

သင်ကြားမှုပြီးဆုံးသောအခါ သင်တန်းသားများသည် ငါးကို စနစ်ကျကောင်းမွန်စွာ ရေခဲရိုက်ခြင်း သိရှိလာစေရန်။

### လိုအပ်သောပစ္စည်းများ

- ရေခဲ
- ငါး
- ငါးထည့်ရန် စတီး ဗန်း
- ပုံပြကားချပ်များ / ဓါတ်ပုံများ - ပါဝါပွိုင့် ဖြင့်ပြသခြင်း (သို့) ဗီဒီယို

### ကြာမြင့်ချိန်

- မိနစ် (၉၀)

### သင်ကြားပို့ချမှုအဆင့်ဆင့် နှင့် အဓိကအချက်များ

၁။ အောက်ပါအကြောင်းများကိုထပ်မံရှင်းပြပါ။

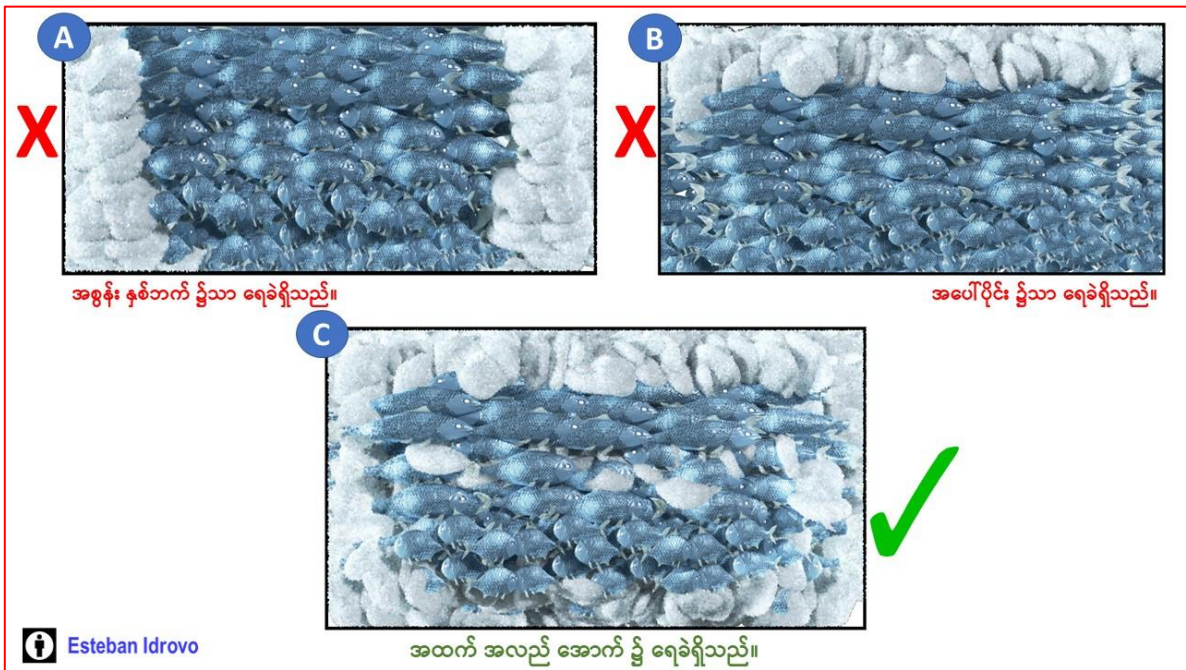
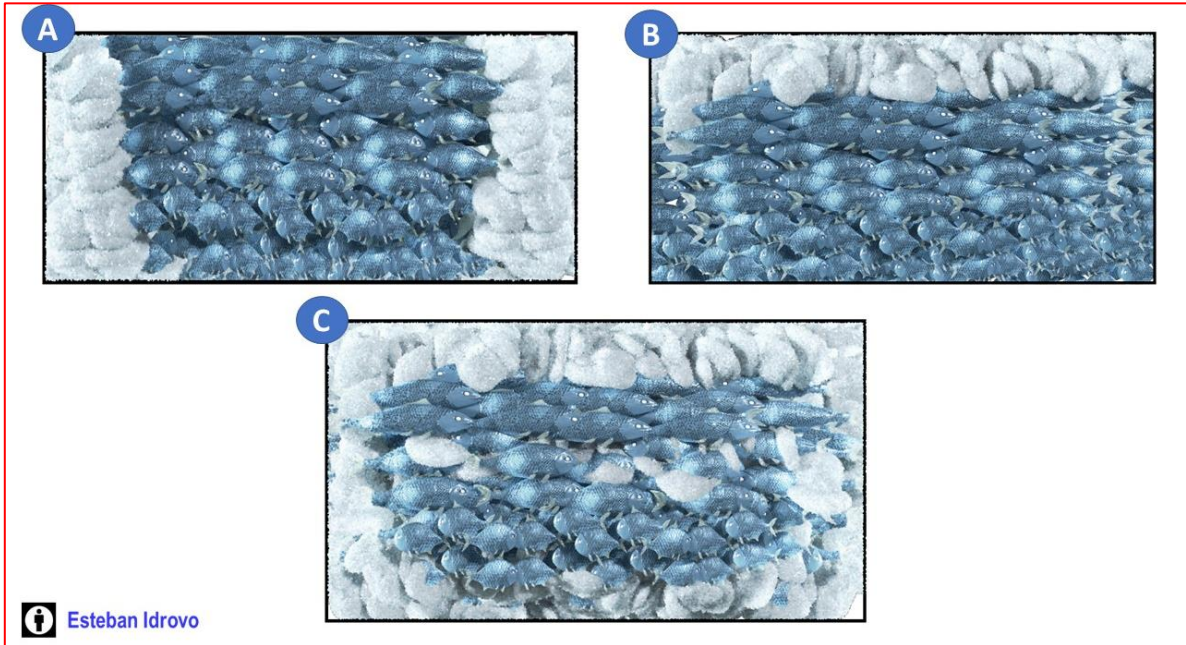
- ငါးအရည်အသွေး လျင်မြန်စွာပျက်စီးခြင်းတွင် အရေးကြီးသောထိမ်းချုပ်မှုဖြစ်မှာ အပူချိန်ဖြစ်သည်။
- ဘက်တီးရီးယားပေါက်ပွားခြင်းနှင့် အင်ဇိုင်းဓါတ်ပြုခြင်းမှာ အပူချိန်မြင့်မားသောအခါ လျင်မြန်ပြီး အပူချိန် နိမ့်ကျသောအခါ နှေးကွေးသည်။
- ငါးတွင် ဘက်တီးရီးယားပေါက်ပွားခြင်းနှင့် အင်ဇိုင်းဓါတ်ပြုခြင်းနှေးကွေးစေရန် အရေးကြီးဆောင်ရွက်ရန်မှာ ငါး၏အပူချိန်ကို အမြန်ဆုံး လျော့ချခြင်းဖြစ်သည်။

၂။ ရေခဲတုံးငယ်များသည် အောက်ပါအကြောင်းများကြောင့် ငါး၏အပူချိန်လျော့နည်း ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ခြင်း ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

- ငါးအလေးချိန်များစွာ နှင့် ထူထည် ကြီးမားစွာကို ရေခဲဖြင့် အအေးခတ်ပေးနိုင်သည်။
- ငါးကို ရေခဲနှင့် ထားခြင်းဖြင့် အအေးခတ် အမြန်ရရှိစေသည်။
- ငါးကိုရေခဲရိုက်ထားခြင်းဖြင့် အအေးခတ်နှင့် အစိုဓါတ်ရရှိစေပြီး ငါးအရောင်လည်းတောက်ပစေသည်။
- ရေခဲသေတ္တာ၊ အအေးခန်းတွင်ရေခဲလွတ်အအေးခံခြင်းကြောင့် ငါးတွင်ရေဓါတ်ခန်းခြောက်ခြင်းကို ရေခဲတုံးဖြင့် ထားခြင်းဖြင့် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။
- ရေခဲဖြင့်ထားခြင်းဖြင့် ရေခဲအမှတ်အထက်အနည်းငယ်မြင့်သောအပူချိန်တွင် ငါးကို ထိန်းထားနိုင်သည်။
- ရေခဲအရည်ပျော်သောရေဖြင့် အခွံများ သွေးစများ ဘက်တီးရီးယားများကို ရေဆေး သကဲ့သို့ ဖြစ်သည်။



၃။ အောက်ပါကားချပ်တွင် မည်သည့်ပုံမှာကောင်းစွာရေခဲရိုက်ခြင်းဖြစ်ကြောင်း သင်တန်းသားများကို မေးပါ။



အဖြေ - အထက်အလည်အောက်ရေခဲရိုက်ခြင်းမှာ အအေးခတ် မျှတစွာပြန့်နှံ့သဖြင့် သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်း သိုလှောင်ခြင်းလုပ်နိုင်ပါသည်။ ဘေးနှစ် ဘက်တွင်သာရေခဲရိုက်ခြင်း၊ အပေါ်ပိုင်းတွင်သာရေခဲရိုက်ခြင်းမှာ အအေးခတ်လုံလောက်စွာ ပြန့်နှံ့မှုမရှိနိုင်ပါ။

၄။ ရေခဲဖြင့် ငါးအား ကောင်းစွာထိန်းသိမ်းခြင်း မပြုလုပ်ပါက ၎င်းတို့၏ အကျိုးအမြတ်များအား ထိခိုက်ဆုံးရှုံးစေနိုင်ကြောင်း တက်ရောက်လာသူများအား ပြောပါ။ ရေခဲဖြင့် ငါးကိုကောင်းစွာထိန်းသိမ်းမှု မပြုလုပ်ပါက အကျိုးအမြတ် ဆုံးရှုံးမှု ရှိနိုင်သည်ဟု ၎င်းတို့ထင်သည့် ဥပမာများအား တက်ရောက်လာသူများအားမေးရန်။

၅။ ပြန်ဖြေကြားမှုများအပေါ် အခြေခံပြီး ပြန်လည်ရှင်းလင်းပြောကြားရန်။

- ရေခဲ အတုံးအခဲကြီးများစွာ ထည့်သွင်းအသုံးပြုခြင်းသည်လည်း ငါးများပျက်စီးစေနိုင်ပါသည်။ ပျက်စီးနေသော ငါးများအား အမြဲတန်းဈေးလျော့ရောင်းချရမည် ဖြစ်ပါသည်။
- ရေခဲ အတုံးအခဲကြီးများသည် ရေခဲအမှုန်အသေးများထက် ငါးများအား အအေးခတ်ပေးနိုင်မှု နည်းပါးပါသည်။ ၎င်းအဓိပါယ်မှာ ရေခဲအတွက်အသုံးပြုရသည့် ကုန်ကျစရိတ်လည်း လျော့ပါးမည်ဖြစ်ပါသည်။

- ငါးများအား ရေခဲဖြင့်ထိန်းသိမ်းရာတွင် တစ်ဘက်တည်းထည့်သွင်းခြင်း - အထက်ဘက်၊ အောက်ဘက် သို့မဟုတ် ဘေးဘက်တစ်ဘက်တည်း ထည့်သွင်းအသုံးပြုခြင်းသည် ငါးများအားလုံလောက်သော အအေးဓာတ် မပေးနိုင်ပါ။ ရေခဲထည့်သွင်းပုံ မမှန်ပါက ရေခဲဖိုးကုန်ကျစရိတ်များပြီး ငါးများပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုအား ကာကွယ်ပေးနိုင်မှုတွင်လည်း အနိမ့်ဆုံးလိုအပ်သည့်အဆင့် ရရှိမည်မဟုတ်ပါ။
- ရေခဲထည့်သွင်း ထိန်းသိမ်းထားသည့်ငါးအား နေရောင်ခြည်တိုက်ရိုက်ထိတွေ့မှု ရှိပါကလည်း ရေခဲများ အလျင် အမြန် အရည်ပျော်သွားမည်ဖြစ်သည်။ ၎င်း၏အဓိပ္ပာယ်သည် ငါးများပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုမှကာကွယ်ရန်အတွက် အနိမ့်ဆုံး လိုအပ်သည့်အဆင့် ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ရန် ရေခဲဖိုးမြောက်များစွာ အသုံးပြုရမည် ဖြစ်ပါသည်။
- အရည်ပျော်နေသောရေတွင် ငါးများအားထားခြင်းသည်လည်း ငါးအသားများပျော့ပြုလာပြီး အရသာနှင့် အရောင် ပျက်စီးလာမည်ဖြစ်သည်။ ထိုကဲ့သို့ဖြစ်ပါက ငါးအရည်အသွေးများ ကျဆင်းလာသဖြင့် ငါးများအားလျော့စွေးဖြင့် ရောင်းချရမည်ဖြစ်ပါသည်။
- ရေခဲဖြင့် ငါးများအား စနစ်တကျထိန်းသိမ်းမှုမပြုခြင်း၊ ရေခဲလုံးဝအသုံးမပြုခြင်းတို့သည် ငါးများအား ရေရှည် ထိန်းသိမ်းထားနိုင်မည့်အချိန် တိုတောင်းလာမည်ဖြစ်သည်။ ရေရှည်ထိန်းသိမ်းထားနိုင်မည့် အချိန်တိုတောင်း လာပါက ငါးရောင်းချသူများအနေဖြင့် ငါးများအား အကောင်းဆုံးစွေးဖြင့် ရောင်းချနိုင်မည့်အခွင့်အလမ်းရှိသည့် အချိန်လျော့နည်းလာမည်ဖြစ်ပါသည်။

၆။ ငါးရောင်းချရန် ရေခဲဖြင့် စနစ်တကျစွေးခင်းခြင်းအစီအစဉ် ဆွေးနွေးခြင်း။

- ငါးဖမ်းပြီးသည်နှင့်တပြိုင်နက် ငါးကိုယ်ပေါ်ရှိ ရွှံ့အမှုိုက်နှင့် အခြား တွယ်ကပ်လျက်ရှိသော အရာများကို သန့်ရှင်းသောရေဖြင့် ဆေးကြောပါ။
- ငါးကိုယ်ပေါ်မှ ရေကို ဖယ်ရှားပါ။
- ငါးထည့်မည့် ပုံးကို သေချာစွာ ရေဆေးပါ။
- သန့်ရှင်းသော ရေခဲတုံးငယ်များကို အသုံးပြုပါ။ ရေခဲအတုံးကြီးများကို ငါးနှင့်သင့်တော်မည့်အတုံးငယ်များ အဖြစ် ခွဲပေးပါ။
- ငါးပုံး အောက်ခြေတွင် ရေခဲ ထု ၅ စင်တီမီတာ ခင်းပါ။
- ရေခဲလွှာအပေါ်တွင် ငါးများကို ဝမ်းဗိုက်ပိုင်း အောက်ဖက်လှည့်၍ ညီညာစွာ စီထည့်ပါ။ ဤသို့ဖြင့် ရေခဲ အရည်ပျော်သောအခါ ငါးဝမ်းဗိုက်အတွင်း ရေ မဝင်နိုင်သောကြောင့် ငါးကိုပျက်စီးမှု မရှိနိုင်ပါ။
- ငါးရောင်းရန် စွေးခင်းသည့်နေရာတွင် နေရောင်တိုက်ရိုက်ကျရောက်မှုမရှိရန် ကာကွယ်ထားပါ။
- ရေခဲပျော်ရည်များ၊ ငါးသွေးနှင့် အခြားအရည်များကြောင့် အရောင်ပျက်သော ရေခဲများကို ဖယ်ရှားပါ။

**1** ငါးဖမ်းပြီးလျှင် ချက်ခြင်းရေဆေးပါ

**2** ငါးကိုယ်ပေါ်မှ ရေကိုဖယ်ရှားပါ

**3** ငါးထည့်မည့်သေတ္တာကိုသေချာစွာ ရေဆေးပါ

**4** သန့်ရှင်းသောရေခဲတုံးငယ်များကို သုံးပါ

**5** သေတ္တာအောက်ခြေတွင် ရေခဲထု ၅ စင်တီမီတာ ခင်းပါ

**6** ရေခဲလွှာအပေါ်တွင် ငါးများကို ဝမ်းဗိုက်ပိုင်း အောက်ဘက်လှည့်၍ စီထားပါ

**7** ရေခဲပျော်သောရေများ၊ ငါးသွေးနှင့် အခြား အရည်များကြောင့် အရောင်ပျက်သောရေခဲများကိုဖယ်ရှားပါ

ငါးရောင်းချရန် ရေခဲဖြင့် စနစ်တကျဈေးခင်းခြင်း

ဈေးဗန်းခင်းခြင်း --- ရေခဲတစ်လွှာ အပေါ်တွင် ငါးတစ်လွှာခင်းပါ

သုံးပြီးသောရေခဲများ

ရေခဲ

ငါး

ရေခဲ

Esteban Idrovo

၇။ သင်တန်းသားများကို အုပ်စု (၃ မှ ၄) စု ဖွဲ့ပါ။ အုပ်စုတစ်ခုခြင်းကို ငါးရောင်းချသည့် ဈေးခင်းပြုလုပ်ရန်ပြောပါ။ ငါးများကိုမကိုင်တွယ်မီလက်ဆေးရန် သင်တန်းသားများကို သတိပေးပါ။

၈။ အကောင်းဆုံးငါးဈေးခင်းခြင်းကို သင်တန်းသားများက အမှတ်ပေးရန် ပြောကြားပါ။

၉။ ညံ့ဖျင်းသော ရေခဲရိုက်ခြင်းကို ဆွေးနွေးခြင်း။

- အသုံးချပြီးသော အထူးသဖြင့် သွေးနှင့်အခြားအရည်ကြောင့် အရောင်ပျက်ရေခဲကို ပြန်လည်မသုံးရန်။
- ငါးကို ထိခိုက်စေနိုင်ပြီး အအေးခါတ်ကောင်းစွာ ပြန့်နှံ့မှုမရှိနိုင်သဖြင့် ရေခဲတုံးအကြီးများကို မသုံးရန်။
- ရေခဲလျင်မြန်စွာအရည်ပျော်လျှင် ငွေကုန်ကျများသဖြင့် တိုက်ရိုက်နေပူတွင် ငါးဈေးဗန်းမခင်းရန်။
- သန့်ရှင်းမှုမရှိသောငါးထည့်မည့် ပုံး နှင့် ရေခဲကို အသုံးမပြုရန်။

## အခန်း ၄။ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းကောင်းတစ်ခုအဖြစ် အလုပ်ခွင်သန့်ရှင်းနှစ်လိုဖွယ်ရာရှိခြင်း

### ရည်ရွယ်ချက်

သင်ကြားမှုပြီးဆုံးသောအခါ သင်တန်းသားများ အောက်ပါတို့ကိုသိနားလည်လာစေရန်ရည်ရွယ်ပါသည်။

- လုပ်ငန်းနှင့် လုပ်ငန်းခွင် ထင်ဟပ်စေသော အခြေခံကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်မှုရှိခြင်းကို သိနားလည်ခြင်း။
- ငါးကိုစနစ်တကျ ကိုင်တွယ်ခြင်း၊ ရောင်းချရန် ဈေးခင်းခြင်း စသည်များကို သိနားလည်လာခြင်း။

### လိုအပ်သောပစ္စည်းများ

- ပုံပြကားချပ်များ / ဓါတ်ပုံများ - ပါဝါပိုင့် (သို့) ဗီဒီယိုဇာတ်ကားများ
- ပုံဆွဲ စာရွက်ကြီးများ
- ရောင်စုံ မင်ချောင်းများ

### အချိန်ကာလ

- မိနစ် ၉၀

### သင်ကြားပို့ချမှုအဆင့်ဆင့် နှင့် အဓိကအချက်များ

၁။ ငါးဈေးဗန်းခင်းသည့်အခါ စဉ်းစားရမည့်အချက်များအား သင်တန်းသားများကို မေးပါ။

၂။ ငါးဈေးဗန်းခင်းရာတွင်စဉ်းစားရန်လိုအပ်ချက်များကို အောက်ပါတို့ကိုအခြေခံဆွေးနွေး မှတ်တမ်းတင်ပါ။

- ရှေးဦးဖမ်းသောငါးနှင့် နောက်မှဖမ်းသောငါးများကို သီးခြားထားပါ။ ရှေးဦးဖမ်းယူသောငါးသည် ဦးဆုံးပျက်စီးသဖြင့် နောက်ပိုင်းဖမ်းသောငါးနှင့် အတူထားပါက ပုပ်သိုးမှု ကူးစက်မည်ဖြစ်သည်။
- ကောင်လုံးများ ဗိုက်ခွဲအူနှုတ်ထားသောငါး ခုတ်ပိုင်းထားသော ငါးများကို ခွဲခြားထားပါ။
- ဝမ်းဗိုက်ပျော့လာခြင်းမှာ ဝမ်းတွင်းကလီစာများ စတင်ပျက်စီးခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဝမ်းဗိုက်ပေါက်သည် အထိ ပုပ်သိုးလာသောအခါ အခြားငါးများကို ကူးစက်နိုင်သဖြင့် ၎င်းငါးများကို သီးခြားထားရမည်။
- ကလီစာများတွင် ပုပ်သိုးစေသောဘက်တီးရီးယားနှင့် အင်ဇိုင်းများပါသဖြင့် ၎င်းတို့ကို သီးခြားထားရမည်။
- ငါးစို့များကို စားသုံးရန်မသင့်သောအရာများနှင့် သီးခြားထားပါ။

၃။ ငါးဈေးဗန်းခင်းမည့်နေရာ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ သန့်ရှင်းစေရန် အခြေခံအချက်များဆွေးနွေးခြင်း။

- ငါးဈေးခင်းမည့်ခုံသည် လွယ်ကူစွာဆေးကြောပြုပြင်နိုင်ခြင်း၊ စတီးချိုကိုအဖြစ်နိုင်ဆုံးအသုံးပြုခြင်း။ မျက်နှာပြင်ချောမွေ့ပြီး ဆေးကြောရန်လွယ်ကူသော ပလတ်စတစ်၊ ဗီဒီယိုစအခင်းများ အသုံးပြုခြင်း။
- ရောင်းချမည့်ငါးများကို နေပူ၊ ဖိုမှု့၊ မိုးရေ၊ လေပြင်းတိုက်ခြင်း သက်ရောက်မှုမရှိရန် ကာကွယ်ထားပါ။ ရောဂါပိုးကူးစက်နိုင်သည့် စွန့်ပစ်အမှိုက် အစားအစာအကြွင်းအကျန်နှင့် ရေဆိုးများမှ ဝေးကွာစွာထားပါ။
- ဈေးဗန်းခင်းသည့်ခုံကို အသုံးမပြုပါ ဖုံးအုပ်ထားပါ ရွှေ့ပြောင်းနိုင်ပါက သန့်ရှင်းသောနေရာသို့ ရွှေ့ထားပါ။
- ငါးဝမ်းတွင်းကလီစာနှင့် အညစ်အကြေးများ ရှိရာသို့ ယင်ကောင်များက ရောဂါပိုးများသယ်ယူကူးစက်မှု ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ထိုအညစ်အကြေးများကို လုပ်ငန်းခွင်နှင့်ဝေးရာတွင် ထားရမည်။
- လုပ်ငန်းခွင်အနီးအနားသို့ ခွေး၊ ကြောင်နှင့် အခြားတိရစ္ဆာန်များ ဝင်ရောက်ခွင့်မပြုရန်။
- အမှိုက်များကို အဖုံးပါသည့်အမှိုက်ပုံးတွင် စွန့်ပစ်ပါ။ အင်းဆက်ပိုး၊ ကြွက် နှင့် အခြားအိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ မလာရောက်စေရန် စားကြွင်းစားကျန်များကို မြေပေါ်သို့ပြစ်ချခြင်း လုံးဝမလုပ်ပါနှင့်။

၄။ ငါးရောင်းချရာတွင် အသုံးပြုသောပစ္စည်းများ သန့်ရှင်းဘေးကင်းစွာအသုံးပြုနိုင်ရန် ဆောင်ရွက်မှုများကို သင်တန်းသားများနှင့်အတူ ဥပမာပြ ဆွေးနွေးမှတ်တမ်းတင်ပါ။

- ငါးရောင်းချရာတွင် အသုံးပြုသော ပစ္စည်းကရိယာများကို အခြားနေရာတွင် အသုံးမပြုခြင်း။
- ဆေးကြောရန်လွယ်ကူသော ပစ္စည်းကရိယာများကို အသုံးပြုခြင်း။ အခေါင်းပွလှိုင်းတွန့်နှင့် အပေါက်များ ချိုင့်များပါသော ပစ္စည်းများကို ဖြစ်နိုင်ပါအသုံးမပြုခြင်း။
- ပစ္စည်းကရိယာနှင့် ချိန်ခွင်များကို အသုံးပြုပြီးလျှင် သန့်ရှင်းသော ရေ၊ ဆပ်ပြာ၊ ပိုးသတ်ဆေးတို့ဖြင့် ဘရပ်ဖြင့် ဆေးကြောပါ။ အဝတ်စ ရေမြုပ် အသုံးပြုပါက ၎င်းတို့ကို ပြန်လျှော်ရန် ခက်ခဲသည်။ ပြီးလျှင် အခြောက်ခံခြင်း၊ ဖုံမှု့များ ပိုးမွှားများနှင့် ထိတွေ့မှုမရှိစေရန် သန့်ရှင်းစွာသိမ်းဆည်းခြင်း။
- ငါးစဉ်းတုံးကို စနစ်တကျထားခြင်း၊ ကွဲအက်မှုမရှိစေခြင်းဖြင့် လွယ်ကူစွာသန့်ရှင်းရေးလုပ်နိုင်ခြင်း၊ ပလတ်စတစ် စဉ်းတုံးသည် သစ်သားစဉ်းတုံးထက် ပိုမို၍ ဆေးကြောရန်လွယ်ကူခြင်း။ သို့ရာတွင် ပလတ်စတစ် စဉ်းတုံး ကွဲအက်လာပါက အသစ်လဲအသုံးပြုရမည်ဖြစ်ခြင်း။

၅။ သင်တန်းသားများအား အောက်ပါပုံကိုပြ၍ ကောင်းသော/မကောင်းသော အကြောင်းအရာများကိုမေးပါ။



၆။ အောက်ပါပုံများတွင်ပါရှိသည့် မကောင်းသော အရာများကို သင်တန်းသားများအား ဖော်ထုတ်စေပါ။ မကောင်းသောအရာများကို စရိတ်သက်သာစွာ ပြုပြင်နိုင်မည့်နည်းလမ်းကို မေးပါ။ သင်တန်းသားများထံမှ အကြံဉာဏ် ရယူပြီး သင်ပုန်း သို့မဟုတ် ပုံဆွဲစာရွက်ကြီး ပေါ်တွင် ရေးမှတ်ထားပါ။



**မကောင်းပါ** - ရေခဲမရှိပါ။  
**ပြုပြင်ရန်နည်းလမ်း** - ရေခဲတုံးငယ်များ အသုံးပြုပါ။

ရေခဲမရှိပါက ရေဆွတ်ထားသော အဝတ်စ (သို့) ငှက်ပျောရွက်ဖြင့် ငါးများကို ဖုံးအုပ်ထားခြင်းဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်မှ အပူရှိန်များကို စုတ်ယူသဖြင့် ငါးများတွင် အအေးဓါတ် ရရှိပါမည်။

**အားနည်းချက်** - ဝယ်သူသည် ငါးကို မမြင်တွေ့နိုင်ပါ။

ငါးအပေါ်တွင်အရိပ်ကျစေရန်ပြုလုပ်ပါ။

**မကောင်းပါ** - ငါးကောင်လုံးနှင့် ခုတ်သားရောထားသည်။ ပျက်စီးပြီးသွေးစွန်းသောငါးသည် ပုပ်သိုးမှုလျင်မြန်သည်။

**ပြုပြင်ရန်နည်းလမ်း** - ငါးကောင်လုံး၊ ခုတ်သား နှင့် အပိုင်းအစများကို သီးခြား ခွဲထားပါ။ ၎င်းတို့ကို သီးခြား အကန့်ဖြင့် ခင်းကျင်း ရောင်းချနိုင်ပါက အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။



**မကောင်းပါ** - ငါးများ မြေပေါ်တွင် ကျနေသည်။

**ပြုပြင်ရန်နည်းလမ်း** - ငါးဈေးဗန်းခင်းခြင်းကို မြေပြင်မှ အနည်းဆုံး (၂) ပေ အထက်တွင် ပြုလုပ်ပါ။

**မကောင်းပါ** - ငါးများကို နေပူတိုက်ရိုက် ကျရောက်လျက်ရှိသည်။

**ပြုပြင်ရန်နည်းလမ်း** - အရိပ်ရရှိရန်ပြုလုပ်ပါ သို့မဟုတ် ငါးဈေးခုံကို အမိုး ပြုလုပ်ပါ။

**မကောင်းပါ** - ငါးနှင့်မသက်ဆိုင်သော ပစ္စည်းများ (ချိန်ခွင်၊ လက်နှီး စသည်များ) ငါးဈေးဗန်းခုံပေါ်၌ရှိနေခြင်း၊ ငါးဈေးဗန်းတွင် သစ်သားတုတ်ချောင်းရှိနေခြင်း။

**ပြုပြင်ရန်နည်းလမ်း** - ငါးဈေးဗန်း နှင့် ချိန်ခွင်ကို သီးသန့်ထားပါ။ ချိန်ခွင်ကို အမြဲခြောက်သွေ့ပြီး သန့်ရှင်းစွာရှိနေစေရန် ဂရုစိုက်ပါ။ လက်နှီး အဝတ်စနှင့် အလားတူပစ္စည်းများကို ငါးဈေးဗန်း ခင်းကျင်းထားသောနေရာနှင့် အဝေးတွင်ထားပါ။



**မကောင်းပါ** - ငါးဈေးဗန်းတွင် ငါးဝမ်းတွင်းကလီစာများ ရှိနေသည်။

**ပြုပြင်ရန်နည်းလမ်း** - ငါးများဗိုက်ခွဲအူနုတ်ပြီးပါက ဈေးဗန်းခင်းသည့်ခုံကို ပိုးသတ်ဆေးရည်ဖြင့် ချက်ခြင်းဆေးကြော သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရမည်။ ငါးကလီစာများနှင့် အညစ်အကြေးများထည့်ရန် အမှိုက်အိတ် သို့မဟုတ် အဖုံးပါ အမှိုက်ပုံးများ ထားရှိရမည်။

**မကောင်းပါ** - ငါးကို သစ်သားခုံပေါ်တွင် တိုက်ရိုက်တင်ထားသည်။

**ပြုပြင်ရန်နည်းလမ်း** - ရေခဲဗန်းအသုံးပြုခြင်း၊ မရှိပါက ငှက်ပျောဖက် သို့မဟုတ် ဗီနိုင်းအစဖြင့် ခင်းထားနိုင်သည်။ သစ်သားခုံတွင် မျက်နှာပြင်မညီခြင်းနှင့် အက်ကြောင်းများ ရှိပါက သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရန် မလွယ်ကူပါ။

## အခန်း ၅။ ညှိနှိုင်းရေးမှူး၏အခန်းကဏ္ဍ နှင့် ဆောင်ရွက်မှုနည်းလမ်းများ

မှတ်ချက် - ကွင်းဆင်းနည်းပြတာဝန် ယူမည့်သူများကို ပို့ချရန်ဖြစ်သည်။

### ရည်ရွယ်ချက်

သင်တန်းပြီးဆုံးသောအခါ အောက်ပါတို့ကိုသိရှိလာရန် ဖြစ်ပါသည်။

- သင်တန်းသားများ၏ ယူဆချက်ကိုသိရှိခြင်း
- ညှိနှိုင်းရေးမှူး၏အခန်းကဏ္ဍကို သိနားလည်လာခြင်း
- ညှိနှိုင်းရေးမှူး၏စွမ်းဆောင်မှု အရည်အသွေး ပိုမို တိုးတက်လာစေခြင်း

### လိုအပ်သောပစ္စည်းများ

- ပုံပြကားချပ် နှင့် ဓါတ်ပုံများ - ပါဝါပွိုင့် (သို့) ဗီဒီယိုပုံများ
- ညှိနှိုင်းရေးမှူးလက်စွဲ

### ကြာမြင့်အချိန်

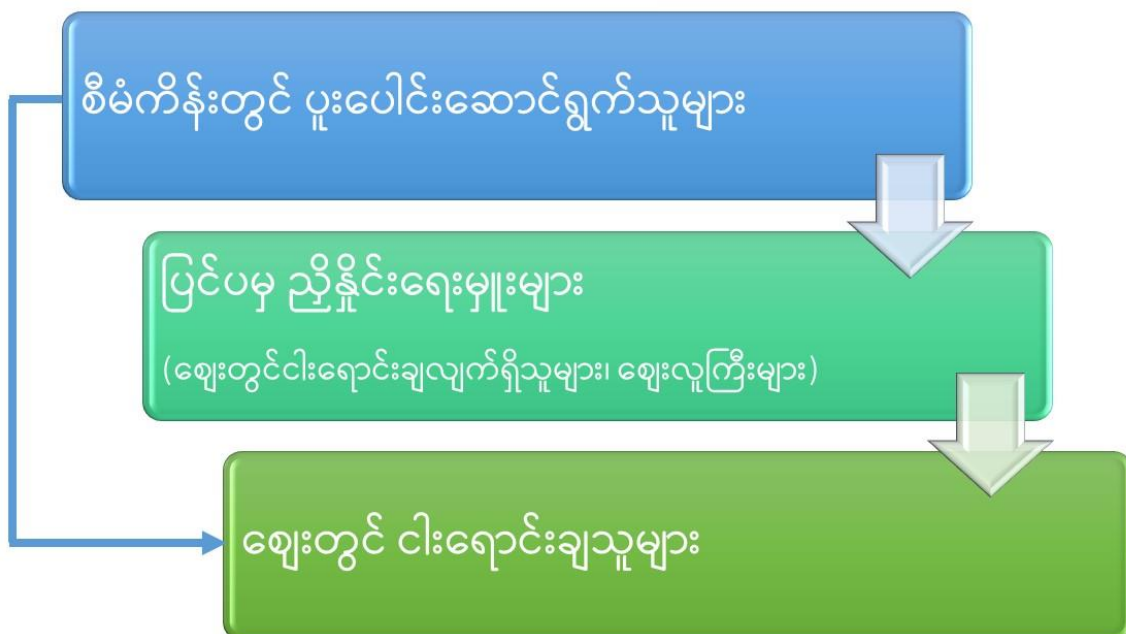
- မိနစ် ၃၆၀

### သင်ကြားပို့ချမှုအဆင့်ဆင့် နှင့် အဓိကအချက်များ

၁။ ဤသင်ကြားမှုသည် ဖမ်းယူပြီးသောငါးများလတ်ဆတ်စွာရောင်းဝယ်ခြင်းကို သင်တန်းသားများ သိရှိ ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်ဖြစ်ကြောင်း အသိပေးပါ။ အောက်ပါတို့ကိုဖော်ညွှန်းပါ။

- ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သည့်အဖွဲ့အစည်းများ (၁) ကိုယ်တိုင်ငါးရောင်းသောညှိနှိုင်းရေးမှူးများ လိုအပ်ပါက (၂) ငါးရောင်းချသူများ နှင့် (၃) အကူအညီပေးမည့် ငါးရောင်းသူ ညှိနှိုင်းရေးမှူးများ
- ကိုယ်တိုင်ငါးရောင်းသောညှိနှိုင်းရေးမှူးများ (၁) သင်ကြားပို့ချမှုကွပ်ကဲသူများ နှင့် (၂) အဖွဲ့လိုက်ယှဉ်ပြိုင်ရာတွင် ငါးရောင်းချသူများအဖွဲ့ခေါင်းဆောင်

### သင်ကြားမှုပုံစံ





၂။ ညှိနှိုင်းရေးမှူး၏အခန်းကဏ္ဍကို အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းပြပါ။

- သင်ကြားမှုများကိုကွပ်ကဲခြင်း။
- ငါးဖမ်းပြီးနောက် လတ်ဆတ်စွာရောင်းဝယ်ရန်ကျင့်စဉ်ကောင်းများ ဖြန့်ချိခြင်း။
- သင်ကြားမှုများကိုနားလည်နိုင်ရန် သင်တန်းသားများကို ကူညီခြင်း။
- အရေးကြီးသောအချက်များကို စဉ်းစားတွေးခေါ်နိုင်ရန် သင်တန်းသားများကို အားပေးလမ်းပြခြင်း။
- သင်တန်းသားများ ဆွေးနွေးခြင်း၊ မေးမြန်းခြင်း၊ အကြံပြုခြင်းများကို နားထောင်အသိအမှတ်ပြုခြင်း။
- တွေ့ရှိ သုံးသပ်ချက်များကို အခြေပြု၍ သင်တန်းသားများကို အကူအညီပေးခြင်း။
- သင်တန်းသားများ ပါဝင်ဆွေးနွေးအကြံပြုရန် အားပေးတိုက်တွန်းခြင်း။
- အကျိုးရှိသော ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုဖြစ်ကြောင်း သိနားလည်စေရန် ကူညီခြင်း။
- လုပ်ငန်းကို ယုံကြည်သက်ဝင်မှု ရှိလာစေရန် ဆောင်ရွက်ခြင်း။

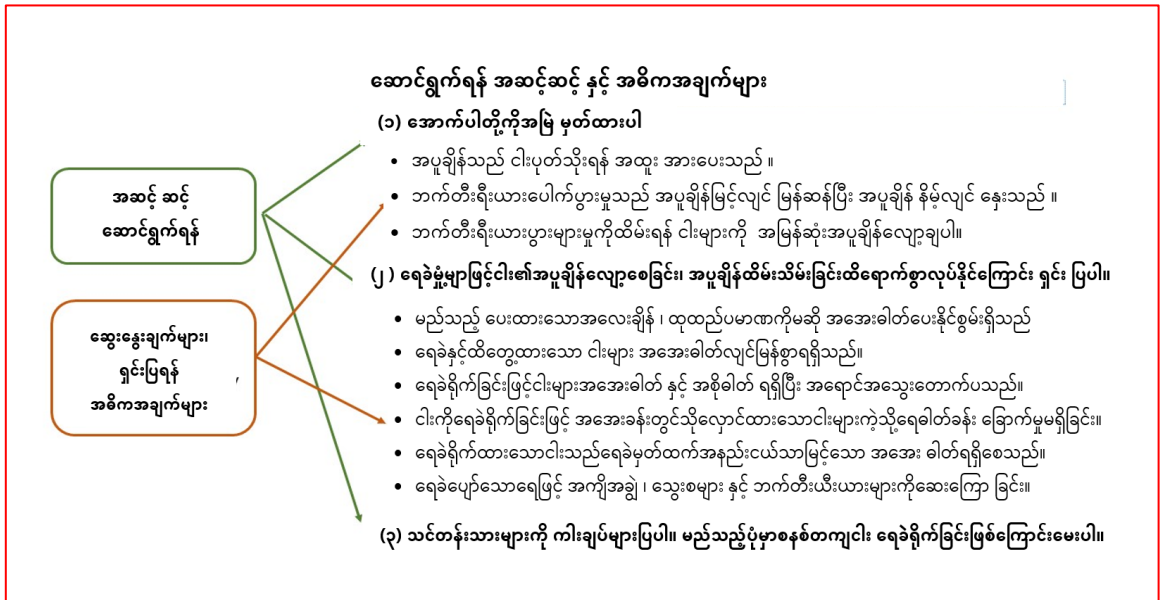
၃။ လုပ်ငန်းသဘာဝ၊ လူ့သဘာဝကွဲပြားမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသောအခက်အခဲ စိန်ခေါ်မှုများမှာ ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်သူများအတွက် အဆန်းမဟုတ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ အခက်အခဲတစ်ခုကို ဥပမာပြု ဖြေရှင်းပြပါ။ ထိုအခက်အခဲကို သင်တန်းသားများကိုယ်တိုင် ဦးစွာဖြေရှင်းစေပြီးမှ မှန်ကန်သောနည်းလမ်းကို ရှင်းပြပါ။

- **အဖြေခက်မေးခွန်းများ။** (၁) မေးခွန်းကိုမဖြေတတ်ကြောင်းပြောရန်မကြောက်ပါနှင့်။ ပိုမို ပြည့်စုံစွာ ပြန်လည်ဖြေပေးမည်ဟုပြောပါ။ (၂) မေးခွန်းကိုဖြေနိုင်မည့်သင်တန်းသားကိုဖိတ်ခေါ်ပါ။ (၃) ညှိနှိုင်းရေးမှူး လက်စွဲအရ ဆွေးနွေးရန်ပြင်ဆင်ထားခြင်းဖြင့် သင်တန်းနှင့်ဘာသာရပ်ကို အကျွမ်းဝင်လာပါမည်။
- **သင်တန်းသား၏တုံ့ပြန်မှုစောင့်ဆိုင်းခြင်း။** (၁) “မေးခွန်းကိုဖိတ်ခေါ်ပါ” မေးမြန်းလိုသူ ရှိ/မရှိ အကဲခတ်ပါ။ (၂) မေးမြန်းသူမရှိပါ အခြားနည်းဖြင့်ပြန်မေးပါ။ (၃) မေးမြန်းသူမရှိပါက ကိုယ်တိုင်ဖြေပေးပါ။ မေးခွန်းနှင့်ဆက်စပ်၍ နားလည်သည်အထိ ဆက်လက်သင်ကြားပြီး ထိုမေးခွန်းထပ်မံမေးပါ။
- **သင်တန်းသားများက မပြည့်မစုံဖြေကြားခြင်း။** သင်တန်းသားက မပြည့်မစုံဖြေကြားလာပါက ထိုသင်တန်းသားများကို ပြန်လည်၍ မေးခွန်းထုတ်ခြင်းဖြင့် လိုအပ်သောအဖြေ ရရှိနိုင်ပါသည်။
- **မှားယွင်းသောအဖြေများကိုအသိအမှတ်ပြုပါ။** (၁) သင်တန်းသားဖြေကြားမှုကိုအသိအမှတ်ပြုပါ “အဖြေမှားကြောင်း လုံးဝမပြောပါနှင့်”။ ဤသို့ပြောလျှင်သင်တန်းသားများ နောက်ပိုင်း မေးခွန်းများကို အဖြေပေးရန် စိုးရွံ့သွားပါမည်။ “ဖြေကြားမှုမှာ အခြေအနေတစ်ခုအတွက် မှန်ကန်ကြောင်း၊ သို့သော် အခြားအခြေအနေတွင် မည်သို့ရှိမည်ကိုသိလိုကြောင်း”ရှင်းပြရမည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဖြေကြားသူ ကိုယ်တိုင်အဖြေမှန် ဖော်ထုတ်နိုင်ရန် လမ်းပြပေးရမည်။ (၂) မေးခွန်းသည် ရှုပ်ထွေးမှုမရှိ နားလည်နိုင်ရမည်။
- **သင်ကြားပို့ချမှုများကိုသင်တန်းသားများနားမလည်ခြင်း။** (၁) အခြေခံအကြောင်းကို နေ့စဉ်လူမှုဘဝနှင့် ဆက်စပ်ရှင်းပြခြင်း၊ အတွေ့အကြုံများပြောပြခြင်း၊ (၂) နားလည်ရန်ခက်သော အဓိပ္ပာယ် အမျိုးမျိုးရှိသော စကားအသုံးအနှုန်းများကို ဖော်ထုတ်ခြင်း။
- **ဆောင်ရွက်ရန်ခက်ခဲကြောင်းသင်တန်းသားများဖော်ပြခြင်း။** (၁) ခက်ခဲစေသည့်အကြောင်းရင်းကို ဖော်ထုတ်ပါ။ (၂) လုပ်ငန်းအကြောင်းရှင်းပြပါ။ ရှေးဦးအဆင့်များတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ပေးပြီး ကျန်အဆင့်များကို သင်တန်းသားများကဆောင်ရွက်ရန်၊ ပြီးစီးမှုတစ်ဆင့်ခြင်းကို ချီးမွမ်းပါ။
- **အယူအဆကွဲပြားခြင်းကို ထိန်းသိမ်းပေးခြင်း။** (၁) အယူအဆကွဲပြားခြင်းကိုအသိအမှတ်ပြုပါ။ အကြောင်းရင်းကို ဖော်ထုတ်ပါ။ (၂) သင်ကြားမှုနှင့်ဆက်စပ်ပါကသဘောတူညီမှုရရှိရန်အားပေးကူညီပါ။ (၃) သင်ကြားမှုနှင့်မဆက်စပ်ပါက ကွဲပြားမှုကို အုပ်စု လုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်ပြီးမှအဖြေရှာရန် တိုက်တွန်းအားပေးပါ။

- **သင်တန်းချိန်ထိန်းသိမ်းခြင်း။** (၁) သင်ကြားပြီးသောအချိန်နှင့်ကျန်ရှိအချိန်ကို အသိပေးရန် တစ်ဦးကို တာဝန်ပေးပါ။ (၂) ဆက်လက်သင်ကြားရန်အချိန်တွက်ဆပါ။ အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်မှုများကိုကူညီပါ။
- **သင်တန်းသားတစ်ဦးနှစ်ဦးက ဦးဆောင်ဆွေးနွေးခြင်း။** (၁) တက်ကြွသောအဖွဲ့ကိုမှတ်သားပြီး ပိုမိုစွမ်းရန် အားပေးပါ။ မိမိဆန္ဒအတိုင်းဆောင်ရွက်သူများကို ဦးတည်ချက်မှန်စေရန် ထိန်းသိမ်းပါ။ (၂) အုပ်စုလိုက် တာဝန်ယူသောခေါင်းစဉ်ကို သတ်မှတ်အချိန်အတွင်း ရှင်းလင်းတင်ပြနိုင်ရန်တိုက်တွန်းပါ။
- **မိမိအမြင် ယူဆချက်ကိုရှင်းပြရန် ရှက်ရွံ့သူများ။** (၁) ပါဝင်ပြောဆိုဆွေးနွေးမှုမရှိခြင်း၊ ထိုသို့ဖြစ်ရခြင်း အရင်းအမြစ်ကိုဖော်ထုတ်ပါ။ (၂) ပါဝင်ဆွေးနွေးလာသည့်အခါ အားပေးချီးမွမ်းပါ။ (၃) စားသုံးသူ ဘေးကင်းခြင်းအကြောင်းကို သက်သက်သာသာ စတင်ဆွေးနွေးပါ။
- **များစွာပြောဆိုဆွေးနွေးသည် သို့သော် ဆန့်ကျင်သော ရှုမြင်မှုဖြစ်သည်။** (၁) ထိုဆွေးနွေးမှုများကို လုံးဝ တားဆီးမှုမလုပ်ပါနှင့်။ အချို့ကိုနားထောင်ပေးပြီး မှန်ကန်သောရှုမြင်မှုရရှိရန် အဓိကအချက်များကို ပြန်လည်ဆွေးနွေးပေးပါ။ (၂) ထိုသူများကိုဆက်လက်ဆွေးနွေးနိုင်ရန် အခွင့်အလမ်းများစွာပေးပါနှင့်။ ခွင့်ပြုပါက သင်ကြားမှုတွင် အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေပါမည်။
- **ဆွေးနွေးမှုပြုလုပ်စဉ် အပန်းပြေစေခြင်း။** (၁) ဆွေးနွေးဆဲတွင် အနားယူအပန်းဖြေခြင်းဖြင့် ပိုမို ကောင်းမွန်စွာ ဆက်လက်ဆွေးနွေးနိုင်ပါမည်။ အလုပ်များသောအခါ စည်းကမ်း လိုက်နာမှုအားနည်းလေ့ ရှိသည်။ (၂) ငြီးငွေ့လာသောအခါ “အခြား တစ်ခုသို့ ပြောင်းလုပ်ရန်” ဆန္ဒကိုမေးပါ။
- **အများသိရှိနိုင်ရန်ဆောင်ရွက်ခြင်း။** (၁) ပို့ချမည့်ခေါင်းစီးနှင့်အညီပြည့်စုံစွာစုစည်းထားပါ။ (၂) စိန်ခေါ်မှု မလုပ်ပါနှင့် သို့သော်မေးခွန်းထုတ်ပါ။ (၃) ဖြည့်ဆည်းဆွေးနွေးရန်တစ်ဦးတာဝန်ပေးပါ။ (၄) အုပ်စု တစ်ခုခြင်းမှ ကောက်နုတ်ချက်များကို ဦးစားပေးသတ်မှတ်ပါ။
- **အပြန်အလှန်ပြောဆိုခြင်း။** (၁) အုပ်စုတွင်းဆောင်ရွက်မှုများကိုမျှဝေပေးရန် သို့မဟုတ် ရှင်လင်းပြောကြား ပေးရန်တောင်းဆိုပါ။ (၂) တိုက်ရိုက်မေးခွန်းထုတ်ပါ။

၄။ ညှိနှိုင်းရေးမှူး လက်စွဲဖြန့်ချိခြင်း၊ လက်စွဲတွင်အောက်ပါတို့ပါဝင်သည်။

- **ရည်ရွယ်ချက်များ။** နည်းပြနှင့် သင်တန်းသားများ လေ့ကျင့်သင်ကြားမှုအခန်းကဏ္ဍတစ်ခုခြင်းတွင် အဓိကထားရန် အချက်များကို ဖော်ပြထားပါသည်။
- **လိုအပ်သောပစ္စည်းများ။** သင်ကြားမှုတွင် လိုအပ်မည့် အထောက်အကူပစ္စည်းများ (စီမံကိန်းမှ ပံ့ပိုးပေးမည်)။
- **ကြာမြင့်အချိန်။** သင်ကြားမည့် အခန်းကဏ္ဍနှင့် သင်တန်းသားများ၏ လုပ်ငန်းအတွေ့အကြုံနှင့် စိတ်ပါဝင်စားမှု စသည်များနှင့်ဆက်စပ်၍ သင်တန်းအချိန်ကြာမြင့်ခြင်း တိုတောင်းခြင်း ရှိနိုင်ပါသည်။
- **သင်ကြားပို့ချမှုအဆင့်ဆင့်နှင့် အဓိကအချက်များ။** ညှိနှိုင်းရေးမှူးများက အဆင့်ဆင့် သင်ကြားသွားနိုင်ရန်နှင့် သင်တန်းသားများကိုရှင်းပြရန် အချက်အလက်များကို ဖော်ပြထားပါသည်။



၅။ ထိရောက်စွာ သင်ကြားလေ့ကျင့်ပေးနိုင်ရန် ညှိနှိုင်းရေးမှူးသည် အောက်ပါတို့ကိုဆောင်ရွက်ပါ။

- စကားပြောရာတွင် ရှင်းလင်း ချိုသာခြင်း၊ ဖြည်းညင်းစွာ အများကြားနိုင်ရန်ပြောကြားခြင်း။
- စိတ်အားထက်သန်စွာသင်ကြားခြင်း၊ သင်တန်းသားများကိုအမြဲကြည့်ရှုအကဲခတ်ခြင်း။
- ရိုးရှင်းမှုရှိခြင်း။

၆။ သင်တန်းသားများကို အုပ်စု (၄) ခု ခွဲပါ။ အုပ်စုတစ်ခုလျှင် သင်တန်းစာ တစ်ခု တာဝန်ပေးပါ။ အုပ်စုအဖွဲ့ဝင်များက သင်တန်းစာကို ကဏ္ဍအလိုက်ပါဝင် ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းကြခြင်း။

၇။ ဆွေးနွေးမှုများကို ပိုမိုကောင်းမွန်သောအကြံပြုပါ။ သင်တန်းသားများကို ပြန်လည်အမှတ်ရစေပါ။

- သင်တန်းကို ကောင်းစွာဆွေးနွေး ပို့ချနိုင်ရန် လက်တွေ့ဆောင်ရွက်မှု လက်စွဲကို အသုံးပြုခြင်း။
- ဆွေးနွေးပို့ချမှု စွမ်းရည်ကိုစမ်းသပ်ရန် ကိုယ်တိုင်ယုံကြည်မှုရှိစွာဖြင့် သိရှိလိုသောကြောင်းအရာကို နှစ်သက်ရာနည်းလမ်းဖြင့် မေးမြန်းခြင်း။

၈။ မေးမြန်းရန်ရှိပါက မေးမြန်းနိုင်ကြောင်းသင်တန်းသားများကို ပြောပါ။

သင်တန်းပြီးဆုံးကြောင်းပြောကြားပါ။ သင်တန်းသားများကိုကျေးဇူးတင်စကားပြောပါ။

**ကျေးဇူးတင်လွှာ**

ဤစာစောင်ပါ ပညာရပ်နှင့် နည်းစနစ်အချက်အလက်များကို တတ်ကျွမ်း နားလည်စွာ မြန်မာဘာသာ ပြန်ဆိုပေးသော ဒေါက်တာ ခင်မောင်စိုး အား အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါကြောင်း မှတ်တမ်းတင်ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

**Acknowledgement**

Special thanks to Dr. Khin Maung Soe for his technical expertise used in his translation of this text into the Myanmar language.

နောက်ဆက်တွဲ : ဈေးခင်းခြင်း



စတီး/ဗန်းများကို အသုံးပြုခြင်း။ ရေခဲထည့်ရန် လိုအပ်နေသေးသည်။

