

ဘေးကင်း (၂)

ဘေးကင်း (၂) AR ဂျပန် (ဣန္ဒြေအုပ်စု) မှ ဖန်တီးထားသော အင်္ဂလိပ်စာအုပ်နှင့် အတူတူပင် အသုံးပြုနိုင်ပြီး အသံထွက်သံများ၊ အရွယ်ရောက်လာချိန်တွင် (ဣန္ဒြေ၊ ဂတတ်၊ သေ၊ ပြောင်းလဲမှုများ၊ လူမှုရေးဆိုင်ရာကိစ္စများ၊ ဥပဒေဆိုင်ရာ သိကောင်းစရာ၊ ဘေးကင်းစေရန် အကြံပြုချက်၊ စန္ဒာပေဒနှင့် ဗျိုးအက်ပွား ကျန်းမာရေး၊ မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်ရေး ပညာပေးမှုတို့) ကို 3D ဂျပန် (ဣန္ဒြေများနှင့်အတူ) နောက်ခံကားပြား ပါဝင်သော AR ဖတ်နိုင်သည့် စာမျက်နှာ ပေါင်း (၂၆)ခုဖြင့် ၀၀၆၀အာအာ ဖန်တီးတင်ဆက်ထားပါသည်။



ဘေးကင်း (၂) BAYKIN 2

Augmented Reality (AR) < Mobile Learning App & Infographic Book





လိင်မှုနှင့် ဟျိုးဆက်ပွား ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့အစည်း UNFPA သည် အမျိုးသမီးတိုင်း မိမိအန္တရာယ်ရောက် ရာသွေးရယူခွင့်ရှိပြီး ကိုယ်ဝန်ဆောင်စိတ်တိုင်း အန္တရာယ်ကင်းစွာ မွေးဖွားနိုင်ရေးနှင့် လူငယ်တိုင်း မိမိစွမ်းရည်ရှိသလောက် ဆောင်ရွက်စေနိုင်ရေးကို ရှေးရှုပါသည်။

360ed

360ED ကို (၂၀၁၆)ခုနှစ်တွင် အများအကျိုးဆောင် ဝန်ဆောင်မှုပေးသည့် ပညာရေး နည်းပညာ ကုမ္ပဏီအဖြစ် ကမ္ဘာ့နည်းပညာရပ်ဝန်း (Silicon Valley)တွင် တည်ထောင်ခဲ့ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံနှင့် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းလုံးရှိ ပညာရေး အခန်းကဏ္ဍ အတွက် ဒစ်ဂျစ်တယ် နည်းပညာနယ်ပယ်တွင် ရှေ့တန်းမှပါဝင်ကာ ကမ္ဘာ့အဆင့်မီ ဆန်းသစ်သော ဝါထွင်ဖန်တီးမှု အသစ်များကို ဦးဆောင်ပြုလုပ်လျက်ရှိပါသည်။

မာတိက

စဉ်	အမည်	စာမျက်နှာ
၁	အခြေခံလူ့ အခွင့်အရေး(၃)ရပ်	၁
၂	ကျန်းမာရေးအခွင့်အရေး	၂
၃	မသန်စွမ်းပုဂ္ဂိုလ်များအား မခွဲခြားရေး	၃
၄	ဘာသာရေးဆိုင်ရာလွတ်လပ်ခွင့်	၄
၅	ဒစ်ဂျစ်တယ်အခွင့်အရေး သဘောတရားများ	၅
၆	ကလေးသူငယ်ရပိုင်ခွင့်	၆
၇	ကလေးသူငယ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အလွဲပြုကျင့်မှု	၇
၈	ကျား/မ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု	၈
၉	စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု	၉
၁၀	လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု	၁၀
၁၁	လိင်အကြမ်းဖက်ခံရရင်	၁၁
၁၂	လူကုန်ကူးခြင်း	၁၂
၁၃	လူကုန်ကူး မခံရစေဖို့	၁၃
၁၄	လိင်မှုကိစ္စနှင့် ပတ်သက်ပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း	၁၄
၁၅	အရက်နဲ့ မူးယစ်ဆေးဝါး	၁၅
၁၆	ညစ်ညမ်းချုပ်ပုံ/စာပေ	၁၆
၁၇	လူမှုမီဒီယာကို ဘေးကင်း လုံခြုံစွာ အသုံးပြုခြင်း	၁၇
၁၈	လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှုနှင့် ကျန်ဒါသရုပ်လက္ခဏာ (SOGI)	၁၈
၁၉	သဘောတူညီမှု	၁၉
၂၀	မကောင်းမွန်သော ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးများ	၂၀
၂၁	ကောင်းမွန်သော ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးများ	၂၁
၂၂	မတူကွဲပြားခြင်း	၂၂
၂၃	ယောက်ျားလေးများ၏ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ မျိုးပွားအင်္ဂါများ	၂၃
၂၄	ယောက်ျားလေးများ လူပျိုဖော်ဝင်ခြင်း	၂၄
၂၅	မိန်းကလေးများ၏ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ မျိုးပွားအင်္ဂါများ	၂၅
၂၆	မိန်းကလေးများ အပျိုဖော်ဝင်ခြင်း	၂၆
၂၇	ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၏ အကျိုးဆက်များ	၂၇
၂၈	ကိုယ်ဝန်ဆောင် လက္ခဏာများ	၂၈
၂၉	သန္ဓေဝားခြင်း (သားဆက်ခြားခြင်း)	၂၉
၃၀	လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်သော ရောဂါများ	၃၀
၃၁	အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ (HIV)နှင့် ဒုတိယကျဆင်းမှု ကူးစက်ရောဂါ (AIDS)	၃၁

အသုံးပြုနည်း လမ်းညွှန်

App ဂဏှန်

BayKin 2 လို ရိုက်ပြီး Google Play Store တွင် ရှာဖွေပါ။



BayKin 2



BayKin AR အသုံးပြုပုံ



AR ဖတ်ရန် ဘေးကင်း City Map ပေါ်ရှိ AR အဆောက်အအုံ (ဘုံ) ဖုန်းမျက်နှာပြင်ပေါ်ရှိ AR ခလုတ်ကို နှိပ်ပါ။

ရုပ်ပုံများကို မြင်နိုင်ရန် ကင်မရာနှင့် စာမျက်နှာပေါ်ရှိ AR ပုံစံ အတွက် အဝေးကို ၆-၁၂ လက်မ အတွင်းအညီပါ။



ရုပ်ပုံများပေါ်လာလျှင် Play ခလုတ်ကိုနှိပ်၍ သက်ဆိုင်ရာပုံအတွက် ရှင်းလင်းချက် အသံဖိုင်ကို နားထောင်ပါ။



3Dရုပ်ပုံများကိုလည်း လှည့်ပတ် (ကန်) နိုင်ပြီး ပုံ အညွှန်းများကို ထောက်၍ အသံဖိုင်များနှင့် တကွ လေ့လာပါ။



အခြေခံ လူ့အခွင့်အရေး (၃) ရပ်

လူ့ဂုဏ်ထိရောက်အောင် ဆက်ဆံခံရပိုင်ခွင့်



လူသားတိုင်းဟာ လူသားတစ်ဦးဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ အချက်တစ်ခုကြောင့်ပဲ လေးစားခွင့်၊ ဂုဏ်ထိရောက်မှုရှိ ဆက်ဆံခံရခွင့် ရှိပါသည်။



ခွဲခြားဆက်ဆံမှုမရှိဘဲ တန်းတူညီမျှခွင့်

လူမျိုး၊ လူမျိုးစု၊ အသားရောင်၊ လိင်၊ ကျားမရေးရာလက္ခဏာ၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိမ်းညွှတ်မှု၊ ဘာသာဝင်၊ ကိုးကွယ်ရာဘာသာ၊ မိသားစုနောက်ခံ၊ လူမှုရေးနှင့် စီးပွားရေး အခြေအနေ၊ နိုင်ငံသားဖြစ်မှုစတဲ့ ဘယ်အကြောင်းပြချက်နဲ့မှ ခွဲခြားဆက်ဆံခံရမှု မရှိသင့်ပါ။

တရားမျှတမှုကို ခံစားပိုင်ခွင့်

တစ်စုံတစ်ဦးက လူ့အခွင့်အရေးတွေ ထိခိုက်ဆုံးရှုံးခံရရင် တရားမျှတမှုကို ပြန်လည်ရယူ ခံစားပိုင်ခွင့် ရှိပါသည်။



လူတိုင်းဟာ အဲဒီအခွင့်အရေးတွေ ရှိသလို သူများရဲ့အခွင့်အရေးလည်း လေးစားပြီး မထိခိုက် မချိုးဖောက်ဖို့ တာဝန်ရှိပါသည်။

ကျန်းမာရေးအခွင့်အရေး

ကျန်းမာရေးအခွင့်အရေးဆိုတာဘာလဲ

လူသားတိုင်းမှာ ရုပ်ပိုင်းနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး(၂)ခုလုံးကို အမြင့်ဆုံး ရပိုင်ခွင့်ရှိပါတယ်။ ကျန်းမာရေးအခွင့်အရေးဆိုတာ လူမျိုး၊ ကိုးကွယ်မှု၊ နိုင်ငံရေးဘုံမျှတမှု၊ လူမှုစီးပွား အခြေအနေများနှင့် မဆိုင်ဘဲ ရရှိမယ့် လူသားတိုင်းရဲ့ အခြေခံအခွင့်အရေး ဖြစ်ပါတယ်။

ကျန်းမာတဲ့ဘဝကို ရရှိစေဖို့ ဆုံးဖြတ်ချက် အကြောင်းအရာဒါးခဲများ

- သန့်ရှင်းသောသောက်သုံးရေနှင့် ဖြီးပြည့်စုံသော ရေအိုးနတ်ခနစ်
- သေးငယ်သော အစားအစာများ
- အာဟာရလုံလောက်မှုနှင့် အိမ်ရာများ
- ကျန်းမာသောလုပ်ငန်းခွင်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေ
- ကျန်းမာရေးနှင့်နီးနွယ်သော ပညာရေးနှင့် သတင်းအချက်အလက်
- ကျား/မ တန်းတူညီမျှရေး



ကျန်းမာရေးအခွင့်အရေးမှာ အောက်ပါခံစားခွင့်တွေလည်း ပါဝင်ပါတယ်

- လူတိုင်း အမြင့်ဆုံးသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို တန်းတူညီမျှ ခံစားရရှိနိုင်ရေးအတွက် စီစဉ်ပေးထားသော ကျန်းမာရေး ကဏ္ဍယ်မှစနစ်တကျရရှိရေး
- ကပ်ရောဂါသေးမှ ထိန်းချုပ် ကာကွယ်ကုသခွင့်ရပိုင်ရေး
- အခြေခံစားဝါးများရရှိနိုင်ရေး
- စိတ်နှင့်ကလေး/ ဗျူးဆက်ပွားကျန်းမာရေး
- အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများကို အချိန်စီ တန်းတူညီမျှရရှိရေး
- ကျန်းမာရေးနှင့်ဆိုင်သော ပညာပေးဧည့်ခံများနှင့် သတင်းအချက်အလက်များ ဖန်တီးပေးထားခြင်း
- ကျန်းမာရေးနဲ့ဆက်နွယ်တဲ့ နိုင်ငံတော်အဆင့်၊ ဒေသဆိုင်ရာအဆင့် ဆုံးဖြတ်ချက်တွေမှာ လူထုပါဝင်နိုင်ရေး



ကိုဗစ်(၁၉)၊ လူငယ်နှင့် လူ့အခွင့်အရေးများ

ကာကွယ်ခြင်း (Protection)

လူငယ်တွေရဲ့ ကျန်းမာရေးအခွင့်အရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကိုဗစ်ရောဂါ ကုသရေး၊ ကာကွယ်ရေးနဲ့ သတင်းအချက်အလက်များ ရရှိနိုင်ရေးကို အာမခံချက်ပေးထားခြင်း



ဖြစ်တင်းစားစားခြင်း (Prevention)

ဖြစ်တင်းစားစားစားဖြစ်ပြီး ပိုင်းရပ်စ်ကူးစက်မှုကို လျော့ချခြင်းမှာ အလွန်အရေးပါပါတယ်။

ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း (Participation)

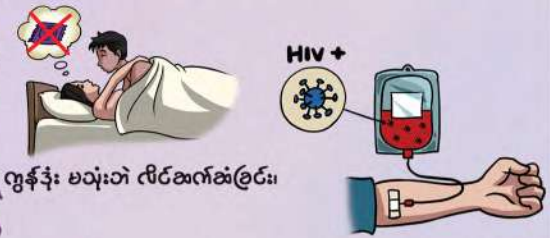
အရေးပေါ်ကာလအတွင်းနဲ့ ကိုဗစ်ကာလအတွင်း ကူးစက်မှု လျော့ချရေးအတွက် လူငယ်တွေရဲ့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း



အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ (HIV) နှင့် ခုခံအား ကျဆင်းမှု ကူးစက်ရောဂါ (AIDS)

HIV ကူးစက်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းများ

အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုင်းရပ်စ် ဟာ လူတွေရဲ့ ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို တိုက်ခိုက်တဲ့ ပိုင်းရပ်စ်ပိုး တစ်မျိုးဖြစ်ပြီး တခြားရောဂါများနဲ့ ကူးစက်ရောဂါများကို စန္ဒာကိုယ်က မထွန်းလွန်နိုင်တော့တဲ့ အထိ ခုခံအားကို ကျဆင်းစေပါတယ်။ HIV ရောဂါကို မကုသဘူးဆိုရင် ခုခံအားကျဆင်းမှု ကူးစက်ရောဂါ (AIDS) အဆင့်ထိ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါတယ်။



ကွန်ဒုံး မသုံးဘဲ လိင်ဆက်ဆံခြင်း

ရောဂါပိုးပါတဲ့ သွေးသွင်းစိခြင်း



မသန့်ရှင်းတဲ့ ဆေးထိုးအုပ်၊ ဆေးထိုးပြွန်များသုံးခြင်း



စိတ်ကနေ သန္ဓေသား/ရင်သွေးငယ်ဖို့ ကူးစက်ခြင်း

HIV မကူးစက်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းများ

- တစ်အိမ်ထဲ အတူနေခြင်း
- လက်ကိုင်ခြင်း၊ ပွေ့ဖက်ခြင်း
- အိမ်သား အတူသုံးခြင်း၊ အဝတ်အစားတွေ မလှယ်ဝတ်ခြင်း
- အစားအသောက် အတူစားခြင်း၊ နှာချေခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း
- ခြင်္သေ့ကိုင်ခြင်း

HIV နှင့် အပြုသဘော နေထိုင်ခြင်း



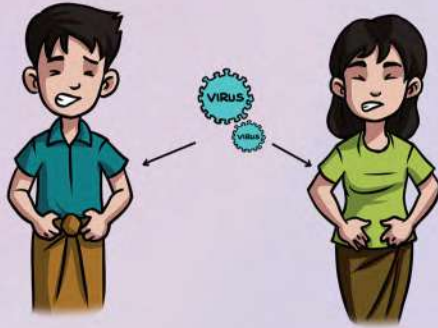
- ဆရာဝန် ပြောတဲ့အတိုင်း ART ဆေးများကို သောက်သုံးပါ။
- အကောင်းမြင်စိတ်ထားပါ။
- အာဟာရရှိအောင် စားသောက်ပါ။
- ကျန်းမာအောင် နေပါ။ အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ပါ။
- လိင်ဆက်ဆံတဲ့ အခါတိုင်း ကွန်ဒုံး သုံးပါ။
- အရင်ကလေးကလေး၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနဲ့ မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲခြင်းတို့ကို ရှောင်ပါ။
- နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ပါက ချက်ချင်း ဆေးကုသမှု ခံယူပါ။
- ပုံမှန် လုပ်ငန်းလုပ်စဉ် အလုပ်များကို ဆက်လုပ်ပါ။ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေပါ။

Antiretroviral Therapy - ART ကုထုံးကို ခေါ်တဲ့ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီကုသမှုဖြစ်တဲ့ အေအာရ်တီဆေးတွေ သောက်ခြင်းက အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိသူတွေကို သက်တမ်းစေ့ နေနိုင်ဖို့ ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။

လိင်မှတစ်ဆင့် လူးဆစ်ဝေရောဂါများ

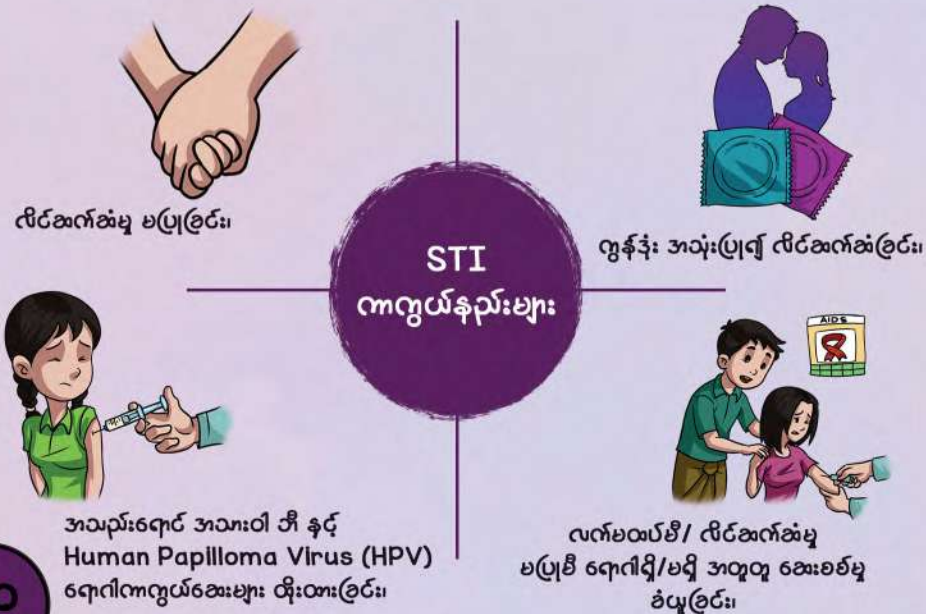
ရောဂါ လက္ခဏာများ

- လိင်အင်္ဂါနဲ့ အင်္ဂါနှစ်ခုစပ်စပ်တွင် အလုံးအကြီးအကွဲ အပူအပိန်များ ထွက်ခြင်း၊
- ယားယံခြင်း၊ အိမ်သွားရင် ပူလောင်ပြီး နာခြင်း၊
- လိင်အင်္ဂါမှ ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ အရည်များ ဆင်းခြင်း၊
- ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်း နာကျင်ခြင်း၊
- လိင်ဆက်ဆံချိန် နာကျင်ခြင်း။



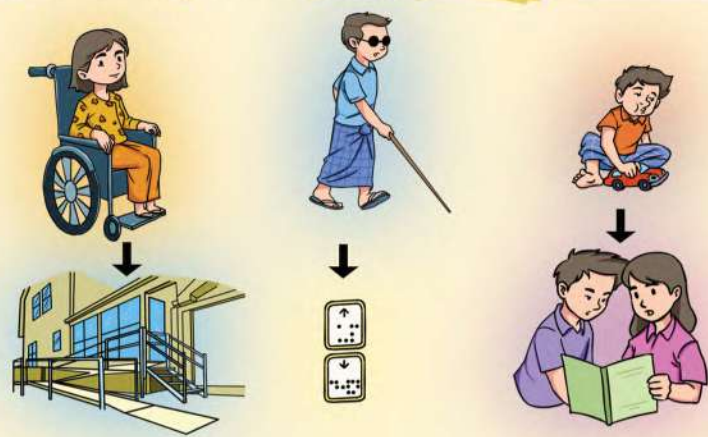
လိင်မှတစ်ဆင့် လူးဆစ်ဝေရောဂါများ Sexually Transmitted Infections (STI) ဟု လွန်ခဲ့ပြီး မသုံးဘဲ ယောနီ၊ ပါးစပ်နှင့် ဝါဒီတို့က တစ်ဆင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်းဖြင့် လူးဆစ်ဝေရောဂါများ ဖြစ်ပါသည်။

STI ရောဂါရှိသူ အများစုဟာ ရောဂါလက္ခဏာမပြဘဲ မှီတတ်ပြီး သူတစ်ပါးကို လူးဆစ်ဝေဖို့ လွယ်လှပါတယ်။ ဖော်ပြပါ ရောဂါလက္ခဏာများ ပြုလုပ်ချိန် အစားအစာ၊ အမြန်သွားပြီး စစ်ဆေးကုသမှု ခံယူပါ။

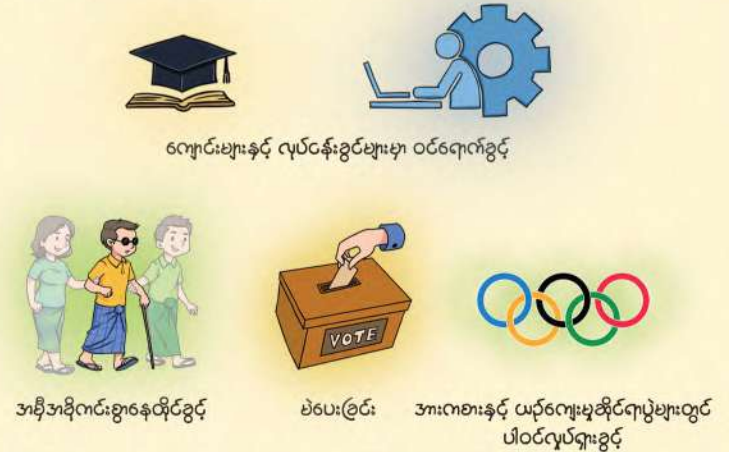


မသန်စွမ်းပုဂ္ဂိုလ်များအား မခွဲခြားရေး

ကမ္ဘာပေါ်တွင် အသက် ၁၀ နှစ်နှင့် ၂၄ နှစ်(ကား လူဦးရေ သန်း(၁၈၀)ကျော်မှာ စိတ်၊ ဂုဏ် အသိဉာဏ် နှင့် အင်အားစိုက်ရာ မသန်စွမ်းအဖြစ် ရှင်သန်နေထိုင်နေကြပြီး (၈၀)ရာခိုင်နှုန်းမှာ ဝင်ငွေခိုခိုပါး သည်နိုင်ငံများတွင် နေထိုင်ကြပါသည်။



မသန်စွမ်းသူများ၏အခွင့်အရေးများ



မသန်စွမ်းသူများအခွင့်အရေးအိုင်ရာ သဘောတူညီချက်အရ မသန်စွမ်းသူများဟာ လူ့အခွင့်အရေးနှင့် အခြေခံလွတ်လပ်ခွင့်များကို ခွဲခြားခြင်းမရှိဘဲ ရရှိခွင့်ရှိပြီး လူ့အဖွဲ့ အစည်း၊ ပညာရေး၊ ကုသမှု၊ လုပ်ငန်းခွင်၊ နိုင်ငံရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုစလျှင် တရားမျှတမှုအတွက် ၎င်းတို့အခွင့်အရေးကို ကကွယ်ခြင်း စတဲ့ နယ်ပယ်အသီးသီးမှာ ပြည့်ပြည့်ဝဝပါဝင်နိုင်ဖို့ ရည်ရွယ်ပါသည်။

ဘာသာရေးဆိုင်ရာလွတ်လပ်ခွင့်

ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအားလုံးနီးပါးမှာ လူနည်းစုတွေ ရှိကြပါတယ်။



လူနည်းစုအခွင့်အရေးများ

- ကိုယ်ပိုင်ယဉ်ကျေးမှုတွင် ပျော်ရွှင်ပိုင်ခွင့်
- မိမိတို့ကိုးကွယ်သည့်ဘာသာတရားအား ကိုးကွယ်၊ ကျင့်ကြံပိုင်ခွင့်
- ကိုယ်ပိုင်ဘာသာဝင်ကို ပြောဆိုပိုင်ခွင့်

ယုံကြည်ကိုးကွယ်မှုဆိုင်ရာ လွတ်လပ်ခွင့်

ယုံကြည်ကိုးကွယ်မှုဆိုင်ရာ လွတ်လပ်ခွင့်တွင် တိုင်းရင်းသားအခွင့်အရေး၊ ကိုးကွယ်မှုနှင့် ဘာသာဝင်၊ လူနည်းစုများ ၎င်းတို့ယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့အတိုင်း ပျော်ရွှင်ခွင့်၊ ၎င်းတို့၏ ကိုးကွယ်မှုအတိုင်း ယုံကြည်ကိုးကွယ် ကျင့်ကြံနိုင်ခွင့်၊ မိခင်ဘာသာဝင် အသုံးပြုပိုင်ခွင့်တို့ ပါဝင်ပါတယ်။



အမှန်းခံကား



"လူတစ်ဦးချင်းကိုဖြစ်စေ၊ အစုအဖွဲ့လိုက်ကိုဖြစ်စေ ၎င်းတို့ရဲ့ ဘာသာရေး၊ တိုင်းရင်းသားဖြစ်မှု၊ နိုင်ငံသား၊ လူမျိုး၊ အသားအရောင်၊ မျိုးရိုး၊ ဂျင်ဒါနှင့် တခြားသော အမှတ်သရုပ် လက္ခဏာများအပေါ် အခြေခံပြီး နှိပ်ချ၊ ခွဲခြား၊ တိုက်ခိုက်တဲ့ မည်သည့်ခံကား၊ အရေးအသားကိုမဆို" အမှန်းခံကားလို့ သတ်မှတ်ထားပါတယ်။

သန္ဓေတားခြင်း (သားဆက်ခြားခြင်း)

ဟော်မုန်းဆေးများ အသုံးပြုခြင်း



ဟော်မုန်းပါသော ဆေးတိုင်းခြင်း၊ ဆေးသောက်ခြင်း၊ ပစ္စည်းထည့်ခြင်း၊ အရေးပေါ် သန္ဓေတားဆေး သောက်ခြင်းအားဖြင့် သားဥထုတ်မှုကို ဂျပန်စေပြီး သားအိမ်နံရံတွင် သားဥ မကပ်နိုင်အောင် ပြုလုပ်ပေးပါတယ်။

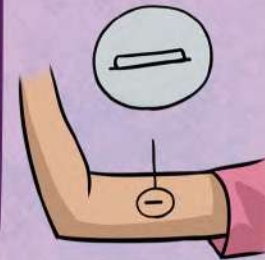


အမှအချာအားဖြင့် သန္ဓေတားခြင်း

လိင်ကိစ္စ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ သုတ်ရည်ကို အပြင်ဘက်သို့ ထုတ်လွှတ်ခြင်းနှင့် ကိုယ်ဝန်ရနိုင်တဲ့ ရက်ကို ရှောင်၍ ဆက်ဆံခြင်းတို့ ဖြစ်ပါတယ်။

အကအလွယ်သုံးခြင်း

သုတ်ပိုး/သုတ်ကောင်တွေ သားဥဆီ မရောက်နိုင်အောင် ကကွယ်ပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အမျိုးသားကွန်ဒုံး၊ အမျိုးသမီးကွန်ဒုံး အသုံးပြုခြင်းနှင့် သားကြောဖြတ်ခြင်းတို့ ပါဝင်ပါတယ်။



အရေးပေါ် သန္ဓေတားခြင်း

ကွန်ဒုံးအိတ် အရေးကြီးတဲ့ သန္ဓေတားနည်းတွေထဲက တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

အမျိုးသားကွန်ဒုံးက ကိုယ်ဝန်မရစေဖို့ (၂၉) ရာခိုင်နှုန်း၊ ကကွယ်ပေးနိုင်ပြီး အမျိုးသမီးကွန်ဒုံးကတော့ ကိုယ်ဝန်မရစေဖို့ (၉၅) ရာခိုင်နှုန်း ကကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်တဲ့ ရောဂါတွေကိုလည်း ကကွယ်ပေးပါတယ်။



ဘယ်အချိန်မှာ သုံးသင့်လဲ?
 - အကကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံပြီး ကိုယ်ဝန်မရချင်ရင်
 - ကွန်ဒုံး စုတ်ပြုသွားခဲ့ရင်

နာဂါ ၁၂၀ (၅ ရက်) အတွင်း နောက်မကျစေဘဲ ဖြန့်နိုင်သမျှ အမြန်ဆုံး သုံးသင့်ပါတယ်။

ဘယ်လို သုံးသင့်လဲ?
 - နေ့စဉ်ပုံမှန် သုံးဖို့ မဟုတ်ဘဲ အရေးပေါ် အခြေအနေတွေမှာပဲ အသုံးပြုပါ။
 ဘယ်မှာ ရနိုင်သလဲ?
 - ဆေးစခန်းတွေနဲ့ ဆေးဆိုင်တွေမှာ ဝယ်နိုင်ပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင် လက္ခဏာများ

ရာသီဥတုမယ့် အချိန်မလာခြင်း။



ရက်သားများ အထိမခံဖြစ်ခြင်း။



ပျို့အန်ခြင်း။



မပြောသေးမီကမှ လိင်ဆက်ဆံခဲ့ပြီး အခုလို လက္ခဏာတွေလည်း ဖြစ်နေပြီဆိုရင် ကိုယ်ဝန် ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးသင့်ပါတယ်။



မပြောစရာ ဆီးသွားခြင်း။

မောပန်းလွယ်ခြင်း။

ကိုယ်ဝန်ရဲ့ အခြားလက္ခဏာများ

- စိတ်အပြောင်းအလဲ ဖြစ်ခြင်း။
- ရာသီဥတု တစ်ခက်တစ်ခက် ပေါ်ခြင်း။
- ခါးနာခြင်း / ကျွတ်တက်ခြင်း။
- ဝမ်းချုပ်ခြင်း။
- အစာစားချင်စိတ် လျော့ကျခြင်း။
- ချိန်ခြင်းတက်ခြင်း။
- အနံ့ပြင်းပြင်း မခံနိုင်ခြင်း။
- အသက်ရှူမဝခြင်း။
- မူးဝေခြင်း။
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း။



ကိုယ်ဝန်ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးခြင်း

- ကိုယ်ဝန်စစ်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကို ဆေးအိုင်တွေမှာ အလွယ်တကူ ဝယ်ယူနိုင်ပါတယ်။
- ဆီးစစ်ပြီး မိနစ် အနည်းငယ်အတွင်း အဖြေကို ယိဒိုင်ပါတယ်။
- အနီရောင် ဗျားတစ်ကြောင်းသာ ပေါ်ရင် ကိုယ်ဝန် မရှိပါ။
- အနီရောင် ဗျားနှစ်ကြောင်း ပေါ်ခဲ့ရင် ကိုယ်ဝန် ရှိပါတယ်။

ဆီးစစ်ပြီးနောက် ကိုယ်ဝန်ရှိတယ်လို့ အဖြေထွက်ရင် နီးစပ်ရာ ဆေးခန်းသို့ သွားပြီး ဆရာဝန်နဲ့ အတည်ပြု စစ်သပ်သင့်ပါတယ်။

သတင်းအချက်အလက်ရရှိခွင့်

လွတ်လပ်ခွာပြောရေးဆိုခွင့်



သတင်းအချက်အလက်ရရှိခွင့် ဆိုတာ အခြေခံလူ့အခွင့်အရေးတစ်ခုဖြစ်ပြီး လူတစ်ဦးချင်းအနေနဲ့ မည်သည့်ရင်းမြစ်ကမဆို ဆက်ဆံသို့ မဟုတ် တခြားသော ဘယ်လို ကန့်သတ်မှုမျိုးမှ မရှိဘဲ သတင်းအချက်အလက်များကို ရယူခွင့်၊ လက်ခံခွင့် နှင့် သက်ဆိုင်ခွင့် ရှိပါတယ်။

လွတ်လပ်ခွာပြောရေးဆိုခွင့်တွင် သတင်းအချက်အလက်နဲ့ အတွေးအခေါ်များကို မည်သည့် ဆက်သွယ်ရေးလမ်းကြောင်းကမဆို ဆက်ဆံမရှိ၊ အနှောင့်အယှက်မရှိ လက်ခံ၊ ရှာဖွေ၊ ဝေမျှနိုင်ခွင့်တို့ ပါဝင်ပါတယ်။

ဒီဂျစ်တယ်အခွင့်အရေး သဘောတရားများ

နည်းပညာ၊ အင်တာနက်သုံးစွဲမှုတို့နှင့် ဆက်စပ်နီးနွယ်နေသော လူ့အခွင့်အရေး



Privacy နှင့် Data ကာကွယ်ခွင့်

လူတိုင်းဟာ သူတို့ရဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအိုင်ရာ အချက်အလက်တွေကို ထိန်းသိမ်းခွင့်နှင့် စောင့်ရှောက်ခွင့် သို့မဟုတ် ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ ရယူခြင်းမှ ကာကွယ်ခွင့် ရှိပါတယ်။

ဒစ်ဂျစ်တယ်လုံခြုံခြင်းချရေးနှင့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများ

စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွေမှာ ဒစ်ဂျစ်တယ်အသုံးပြုမှု တိုးပွားလာခြင်းနှင့်အတူ အဖွဲ့အစည်းများအနေနဲ့ မိမိတို့ ဒစ်ဂျစ်တယ်အခွင့်အရေးကို ကာကွယ်ဖို့၊ ဒစ်ဂျစ်တယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှု၊ ဝန်ခံမှု အသိရှိဖို့ အထူး လိုအပ်ပါတယ်။

ကလေးသူငယ် ရပိုင်ခွင့်

- အသက်ရှင်ရပ်တည်ခွင့်
- ကကွယ်စောင့်ရှောက်မှု ရပိုင်ခွင့်
- ကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးစွာ နေထိုင်ရခွင့်
- အခြေခံပညာသင်ခွင့်နှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ရရှိခွင့်
- မိမိတို့၏ သဘောထားများကို ထုတ်ဖော်ပိုင်ခွင့်နှင့် ပါဝင်ဆွေးနွေးပိုင်ခွင့်



အသက်(၁၈)နှစ်အောက် အရွယ်များကို ကလေးသူငယ်များဟု သတ်မှတ်ပါသည်။

အသက်(၁၈)နှစ်မပြည့်မီအထိ အန္တရာယ်ရှိတဲ့ အလုပ်များမလုပ်ရ။

အသက်(၁၄)နှစ် အောက်မှသာ တရားဝင် အလုပ်လုပ်ခွင့် ရှိသည်။



အသက်(၁၈)နှစ် မပြည့်မီ လက်ထပ်ထိမ်းမြား ပေးခြင်းသည် လူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်ခြင်း ဖြစ်သည်။



ကလေးသူငယ်များအား အကြမ်းဖက်မှု တစ်စုံတခု မပြုလုပ်ရ။



ကလေးများအား အရက်သေစာ ရောင်းချခြင်း၊ ဝယ်ချင်းခြင်းနှင့် သောက်ချင်းခြင်း မပြုရ။



အများအားဖြင့် ကျောင်းထွက်ပြီး ကလေးမွေးရ၍ ပညာ ဆက်လက်သင်ယူရန် ခဲယဉ်းသွားခြင်း။

ရပ်ရွာ အသိုင်းအဝိုင်း၏ စွဲစွမ်း နှိပ်ချာဆက်ဆံ ခံရမှုကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲမှု ခံစားရခြင်း။



မိမိအန္တရာယ်ကင်းမဲ့စေရန်အတွက် အတင်းအကြပ် လက်ထပ် ထိမ်းမြားရန် ဖိအားပေးခံရခြင်း။



ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၏ အကျိုးဆက်များ

တရားမဝင် ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချဖို့ ကြိုးစားလျှင် ကျန်းမာရေး ထိခိုက်ကာ အသက်အန္တရာယ် ရှိသည်အထိ ဖြစ်နိုင်ခြင်း။



ငယ်ရွယ်စဉ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းကြောင့် နောက်ဆက်တွဲရောဂါများ ခံစားရနိုင်ပြီး အသက်သေဆုံးတုံ့ အထိဖြစ်နိုင်ခြင်း။



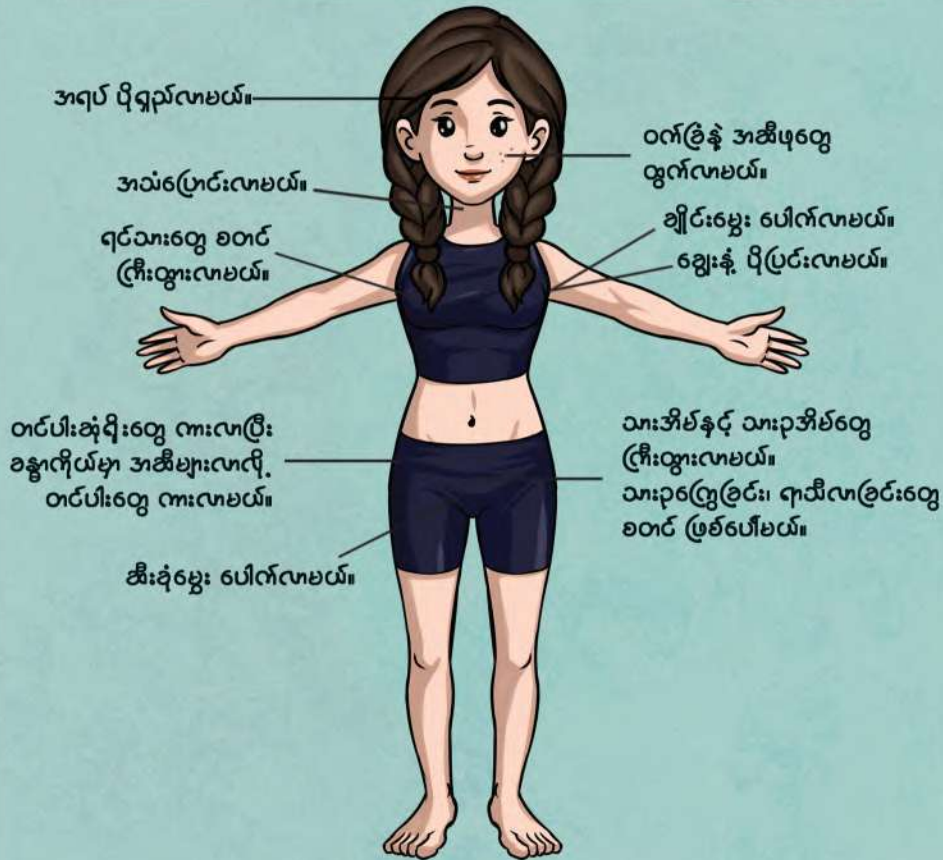
ပညာရေးအခြေခံ နည်းပါးမှုကြောင့် အလုပ်အကိုင် အခွင့်အလမ်း ရှားပါးကာ ဆင်းရဲနိုင်ခြင်းများခြင်း။



မြန်မာနိုင်ငံမှာ တစ်နှစ်ကို ဆယ်ကျော်သက် မိန်းကလေး (၅၀,၀၀၀) ခန့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြီး ကလေးမွေးနေကြရသည်။

မိန်းကလေးများ အပျိုဖော်ဝင်ခြင်း

ဒီပြောင်းလဲမှုတွေ အားလုံးက ပုံမှန်ဖြစ်ပြီး ဂုဏ်စရာ၊ မိုးရိမ်စရာ မလိုပါဘူး။



မိန်းကလေးတိုင်း အပျိုဖော်ဝင်ချိန်ကလေးကို ဖြတ်သန်းရပေမယ့် ခန္ဓာကိုယ် ဖွံ့ဖြိုးပြောင်းလဲမှုနဲ့နားတွေကတော့ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မတူကြပါဘူး။ များသောအားဖြင့် အပျိုဖော်ဝင်ချိန်က (၉)နှစ်ကနေ (၁၃)နှစ် အတွင်း ခလေးရှိပါတယ်။

ကလေးချွယ်လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အလွဲပြုချာငု်မှု

ကောင်းမွန်သော အထိအတွေ့



မကောင်းသော / မလိုခြံ့သော အထိအတွေ့



လူကြီး (သို့) တခြားကလေးတစ်ယောက်က လိင်စိတ်နှင့် မိမိတို့ ပုဂ္ဂလိကနေရာတွေကို ထိတွေ့ ကိုက်တွယ်မှုတိုင်းဟာ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အလွဲပြုချာငု်မှုမမြောက်ပြီး အမြဲတမ်း များပွားတဲ့ အပြုအမူ ဖြစ်ပါတယ်။

မလိုခြံ့ မကောင်းမွန်တဲ့ ထိတွေ့ ကိုက်တွယ်မှု လုပ်ခံရချာငု်

- No ! "ဟင့်အင်း၊ မလုပ်နဲ့" လို့ ပြောပါ။
- Go ! အဝေးကို အမြန်ဆုံး ထွက်ပြေးပါ။
- လုပ်တဲ့သူနဲ့ ထပ်မံတွေ့အောင် နေပါ။
- ထပ်တွေ့ရင်လည်း တစ်ယောက်တည်း ဖြစ်နေအောင် သတိထားပါ။
- Tell ! ယုံကြည်စိတ်ချရတဲ့ လူကြီးတစ်ယောက်ကို အကြောင်းရဲ့ ပြောပြပါ။
- ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်ပါ။ အဲလိုဖြစ်ရခြင်းဟာ ကိုယ့်ရဲ့အမှားမဟုတ်ပါ။



၎ပုပိးအိးဒ်ဂု အကြမ်းမက်မု



(ပိးနဲကဲခဲး၊ ကဲနဲခဲး၊ လုပဲပဲးလုပဲခဲး၊ သဲကဲမဲကဲခဲး)

လိးပိးအိးဒ်ဂု အကြမ်းမက်မု



(မုဒိးမု၊ လိးပိးအိးဒ်ဂု အနိးအသဲကဲ (ပုကုပဲမုနဲ ကဲယိးခဲပုကဲခဲး)

ကုး / မ အခဲပု အကြမ်းမက်မု

မိးပုးဂဲးအိးဒ်ဂု အကြမ်းမက်မု



(ဂဲးဂဲး၊ အစးအစး၊ အမိးအကဲ၊ စကဲဂဲးဂဲး အသဲးပုကဲကဲကဲ ထိးနဲးအုပဲကဲကဲသဲကဲခဲး၊ တဲကဲကဲကဲကဲကဲ အလုပဲလုပဲခဲးပုကဲခဲး၊ ဒဲးမုမုကဲ တဲကဲကဲကဲကဲကဲ ဝဲကဲဂဲးဂဲး ဂုကဲခဲး)

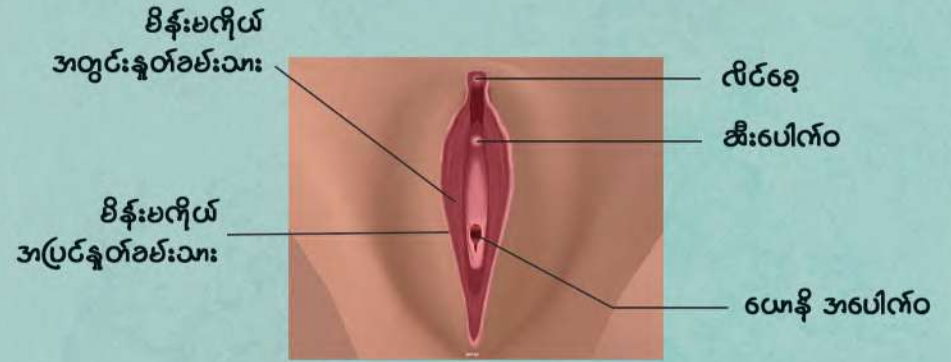
စိးပိးအိးဒ်ဂု အကြမ်းမက်မု



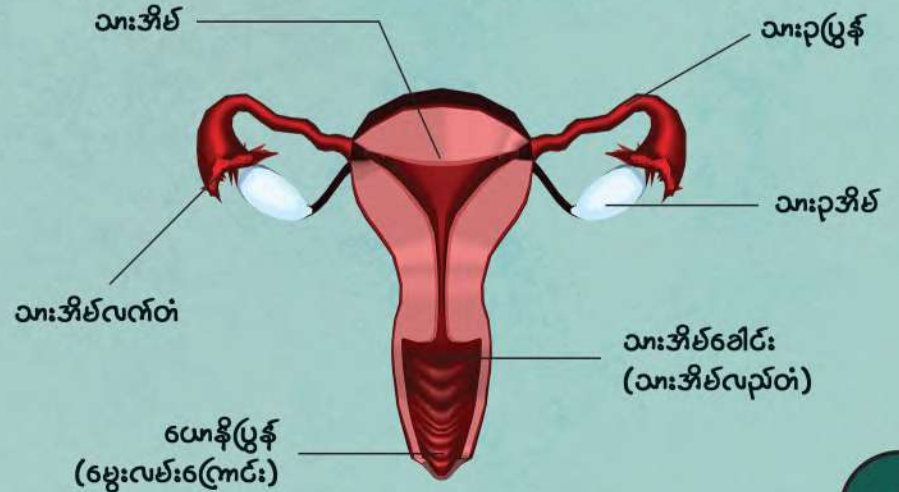
(စိးကဲးခဲး၊ ထိးနဲးအုပဲ ကဲကဲသဲကဲခဲးနဲ ခဲးခဲးအဲကဲခဲး)

မိးနဲးကဲလဲးမုးအဲ ဝဲကဲကဲကဲကဲကဲ မိးပုးအဲကဲကဲ

မိးနဲးကဲလဲးမုးအဲ ဝဲကဲကဲကဲကဲကဲ မိးပုးအဲကဲကဲ



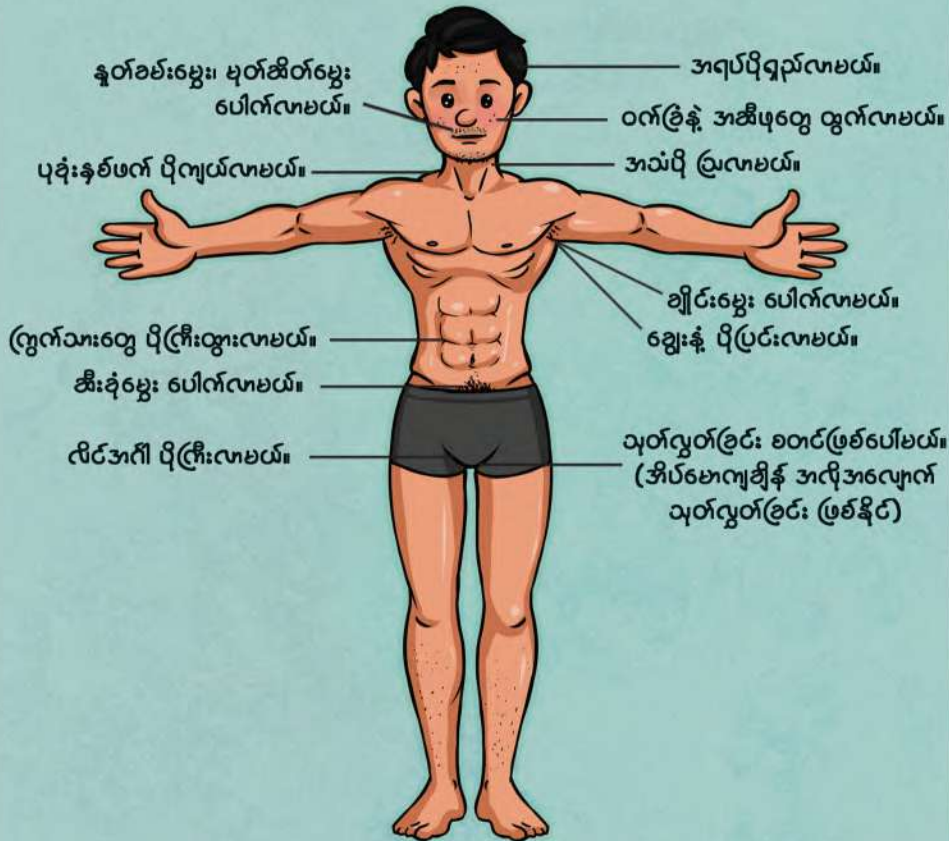
မိးနဲးကဲလဲးမုးအဲ ဝဲကဲကဲကဲကဲကဲ မိးပုးအဲကဲကဲ



ယောက်ျားလေးများ လူပျိုဖော်ဝင်ခြင်း

ဒီပြောင်းလဲမှုတွေအားလုံးက ပုံမှန်ဖြစ်ပြီး ဂုဏ်စရာ၊ စိုးရိမ်စရာ မလိုပါဘူး။

တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်ပြောင်းလဲပုံ၊ ပြောင်းလဲနှုန်း မတူကြဘူး။



ယောက်ျားလေး အများစုရဲ့ လူပျိုဖော်ဝင်ချိန်က အသက် (၁၀)နှစ်ကနေ (၁၄)နှစ်အတွင်း စတင် ဖြစ်တတ်ပြီးတော့ မိန်းကလေးတွေရဲ့ အပျိုဖော်ဝင်ချိန်ထက် တစ်နှစ်၊ နှစ်နှစ်လောက် နောက်ကျလေ့ရှိပါတယ်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု (Emotional Violence)

ခြိမ်းခြောက်ခြင်းဖြင့် အကြမ်းဖက်ခြင်း



နှိမ်ချခတ်ခြင်းဖြင့် အကြမ်းဖက်ခြင်း



စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုဆိုတာ လူတစ်ဦးက နောက်တစ်ဦးကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှု (သို့) စိတ်ဒဏ်ရာ ရရှိစေနိုင်တဲ့နည်းနဲ့ ဆက်ဆံခြင်းကို ဆိုလိုပါတယ်။

ကလေးများအား အသုံးပြု၍ အကြမ်းဖက်ခြင်း



သီးသန့်ခွဲစားခြင်းဖြင့် အကြမ်းဖက်ခြင်း



လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု

ကယ်လေး(ခွဲပျက်စေမှု (Sexual Harassment))



လိင်မှုဆိုင်ရာ အားပေးတဲ့ အပြုအမူ၊ အပြောအဆိုများနှင့် အနှောင့်အယှက်ပေးခြင်း ဖြစ်သည်။

မုဒိန်းမှု (Rape)



တရားဝင် သဘောတူခွင့်ပြုမှု မပေးသူ၊ မပေးနိုင်သူနှင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်းက မုဒိမ်းမှုဖြစ်ပေါ်တယ်။

ကလေးသူငယ်များအား လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အလွဲပြုကျင့်မှု



လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အမြတ်ထုတ်မှု



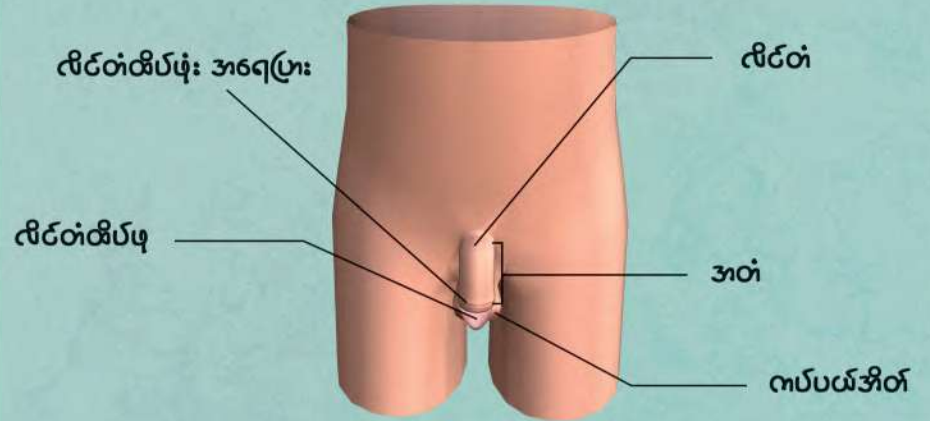
လိင်မှုဆိုင်ရာ လှူကုန်လှူခြင်း



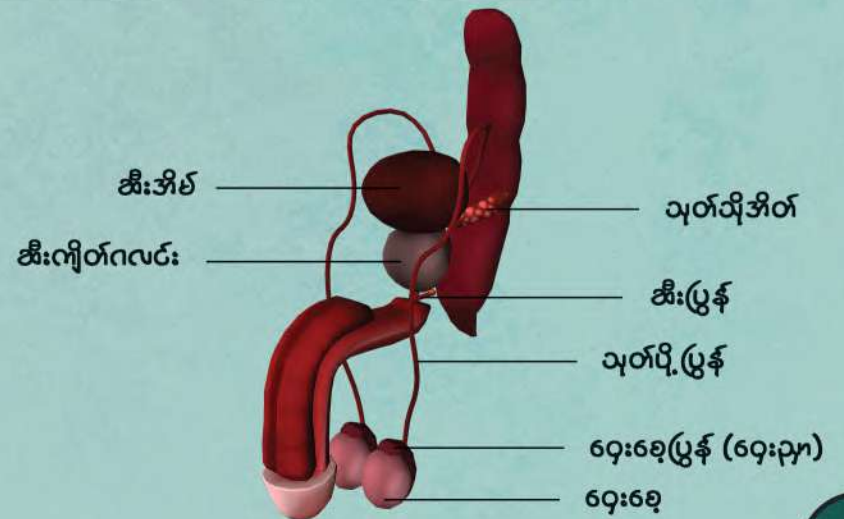
လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အလွဲသုံးမှု အားလုံးသည် လိင်မှုဆိုင်ရာကြောင့်ထက် အာဏာ၊ ပါဝါပြုလုပ်မှု/အလွဲသုံးမှုတို့ကြောင့် အဓိကဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိသည်။

ယောက်ျားလေးများ၏ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ဗျူးပွားအင်္ဂါများ

ယောက်ျားလေးများ၏ ခန္ဓာကိုယ်ဖြစ်ပေါ်ရာ ဗျူးပွားအင်္ဂါများ



ယောက်ျားလေးများ၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ ဗျူးပွားအင်္ဂါများ



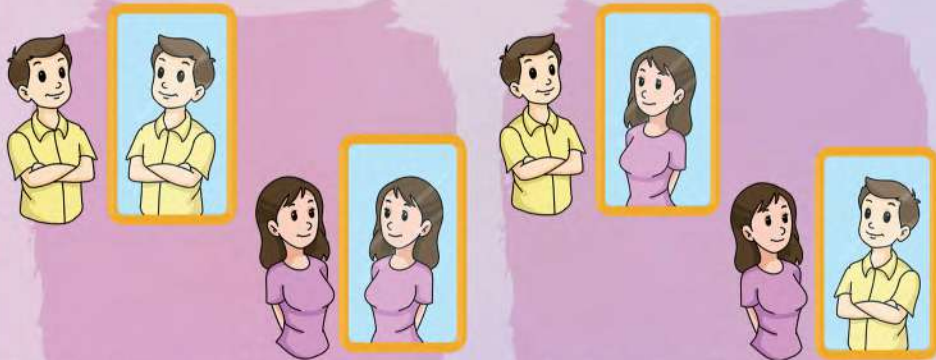
မတူကွဲပြားခြင်း



လိင်ကွဲချစ်သူ

လိင်တူချစ်သူ

အန်ကျင်ဘက်လိင်ကို စိတ်ဝင်စားတယ်ဆိုရင် ကိုယ်က လိင်ကွဲ ချစ်သူ ဖြစ်ပြီးတော့ ယောက်ျားအချင်းချင်း ဖြစ်ဖြစ်၊ မိန်းမအချင်းချင်း ဖြစ်ဖြစ် စိတ်ဝင်စားသူဆိုရင် လိင်တူချစ်သူလို့ ခေါ်ပါတယ်။ တချို့က လိင်တူ / လိင်ကွဲ နှစ်မျိုးလုံးကို စိတ်ဝင်စားသူ ဖြစ်ပါတယ်။



ဂိဝလိင်နှင့် ခံယူထားသော လိင်တူသူ (Cisgender)

အန်ကျင်ဘက် လိင်စိတ်ရှိသူ (Transgender)

မွေးလာတုန်းက ပါလာတဲ့ ဂိဝသဘောအရ သတ်မှတ်ထားတဲ့လိင်နဲ့ ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ် ခံယူထားတဲ့လိင် တစ်ထပ်တည်း ကျသူများကတော့ (Cisgender) များ ဖြစ်ကြပါတယ်။

မွေးလာတုန်းက ပါလာတဲ့ ဂိဝသဘောအရ သတ်မှတ်ထားတဲ့လိင်နဲ့ ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ် ခံယူထားတဲ့လိင် တစ်ထပ်တည်း မကျသူများကတော့ အန်ကျင်ဘက် လိင်စိတ်ရှိသူ (Transgender) များ ဖြစ်ကြပါတယ်။

လိင်စိတ်တိမ်းညွှတ်မှုနှင့် လိင်ပိသေခံ ခံယူမှုများ အားလုံးက ပုံမှန် သဘာဝအတိုင်း ဖြစ်တကတော့ ပြုပြင်ပြောင်းလဲလို့ မရပါ။

လိင်အကြမ်းဖက်ခံရရင်

ပြင်းထန်တဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာကို ဖြစ်စေနိုင်လို့ သက်သာရာရစေရန် အောက်က အကြံဉာဏ်လေးတွေကို ကျင့်သုံးဖို့ မမေ့ပါနဲ့။

နစ်သိမ့်ဆွေးနွေး အကြံပေးမှု ရယူပါ။
(Get Counseling)



လုံခြုံရေး အစီအစဉ်တစ်ရပ် ဆွဲပါ။
(Make a Safety Plan)



- (၁) အချိန်မရွေး ဆက်သွယ်နိုင်မယ့် ယုံကြည်ရသူ တစ်ယောက် သတ်မှတ်ထားပါ။
- (၂) မိမိအိမ် လုံခြုံပါစေ။
- (၃) ဖုန်းအားအပြုပြင် ဖြုတ်ထားပြီး အရေးပေါ်နံပါတ်များ ထည့်ထားပါ။
- (၄) နေ့စဉ် သွားလာနေကျ လမ်းကြောင်းနှင့် အချိန်ရယူရေးကို မကြမကြာ ပြောင်းပါ။

မိမိကိုယ်ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ပါ။
(Practice Self-care)



တရားထိုင်ခြင်း၊ ဝတ်ပြုခြင်း၊ ဒိုင်ယာရီရေးသားခြင်း၊ ရင်းနှီးတဲ့ စိတ်ဆွေတစ်ဦးနဲ့ စကားပြောခြင်း (သို့) ငြိမ်းချမ်းတဲ့ နေရာတစ်နေရာသို့ အလှူအတတ်သွားခြင်း တို့ကိုပြုလုပ်ပေးပါ။

လူတုန်လူးခြင်း

အစွဲ အလုပ်လုပ်ပိုင်ခြင်း



အစားအစာနှင့် ငွေကြေး အနည်းငယ်သာရရှိခြင်း။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အမြတ်ထုတ်ခြင်း



လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အရောင်းအဝယ် ပြုခြင်း။



ညစ်ညမ်းစားပေ/ရုပ်ပုံ/ရုပ်ရှင်များ ဖန်တီးရာတွင် အသုံးအဆောင်ခြင်း။



အချိန်ကြာမြင့်စွာ ခက်ခဲကြမ်းတမ်းစွာ လုပ်ကိုင်ရခြင်း။



လိင်ဖျော်ဖြေရေး ဇာတ်ကားများတွင် အသုံးပြုခံရခြင်း။



အတင်းအဓမ္မ လက်ထပ်စေခြင်း။

စစ်မှုထမ်းခိုင်းခြင်း



အကြွေးပြန်ဆပ်ရန် ခက်ခဲခြင်း။

ကောင်းမွန်သော ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးများ

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးဆိုတာ လူ့ဘဝရဲ့ အရေးကြီးဆုံး အစိတ်အပိုင်းတွေထဲက တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

ကောင်းမွန်တဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွေမှာ မရှိမဖြစ် လိုအပ်တဲ့အချက်များ

လုပ်ပိုင်ခွင့် အာဏာရှိ ဝေမျှခြင်း

တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် တန်းတူညီတူ မြတ်တော်ပြီး တခြားသူကို အတင်းအဏှပ် လုပ်ခိုင်းတာ၊ ပြောခိုင်းတာ မျိုးတွေကို ရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။ ပြဿနာ တစ်ခုကို ဖြေရှင်းတာ၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချတာမျိုးတွေမှာ အတူတူ အပေးအယူ ဟူ၍ လုပ်ဆောင် ရပါမယ်။



လေးစားမှု

တခြားသူရဲ့ အကျင့်စရိုက်၊ အတွေးအခေါ်၊ ထင်မြင် ယူဆချက်နဲ့ အောင်မြင်မှုတွေကို လေးစား တန်ဖိုးထား အထိအမှတ် ပြုပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အမြင်မတူရင်တောင် အပြစ်တင် ဝေဖန်မိတ်နဲ့ မဟုတ်ဘဲ သေချာနားထောင်ပြီး သူ့အမြင်ကို ထည့်သွင်း စဉ်းစားပေး ရပါမယ်။

ဇာတိပြုမှု

နှစ်ယောက်လုံးဟာ တစ်ဦးတည်း လွတ်လပ်စွာ ရပ်တည် နေထိုင်ခွင့်ရှိပြီး တပူးတွဲတွဲ မရှိချိန်တွေမှာလည်း သံသယကင်းကင်းနဲ့ လွတ်လပ်ခွင့် ပေးသင့်ပါတယ်။ တစ်ယောက်ရဲ့ အကျိုးစီးပွားကို တစ်ယောက်က လုပ်ဆောင်ပေး ရပါမယ်။



ပိုးသားမှု

အငိုအတိုင်း အမှန်တရားကိုပဲ ပြောပြပြီး ကိုယ့်ရဲ့ ခံယူချက် အတိုင်း ပြုမှု နေထိုင် ရပါမယ်။ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောဆိုဆက်ဆံတာ၊ ပြဿနာတွေကို ဖော်ထုတ်ဆွေးနွေးတာ၊ အမှားရှိရင် ဝန်ခံတာတွေနဲ့ ကိုယ့်လုပ်ရပ်အတွက် တာဝန်ယူမှု၊ တာဝန်ခံမှု ရှိရပါမယ်။

လူနီ ပုံပိုး အောင်မြင်မှု

တစ်ဖက်လူရဲ့ ဘဝပွံ့ဖြိုးမှုနှင့် လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေကို ပိုမိုကောင်းမွန်လာအောင် အားပေးလှူဒါန်း ပံ့ပိုးပေး ရပါမယ်။ တစ်ဦးရဲ့ ကောင်းကျိုးကို တစ်ဦးက လိုလားပြီး အပြန်အလှန် ရိုင်းပင်း လှူဒါန်းပေးရပါမယ်။



မကောင်းမွန်သော ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးများ

မကောင်းမွန်တဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွေမှာ တွေ့ရတဲ့ အချက်များ

လုပ်ပိုင်ခွင့် အာဏာရှိ တွေ့ရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်

တစ်ယောက်ကပဲ ဆုံးဖြတ်ချက် အားလုံးကို ချုပ်ကိုင်၊ တခြားသူကို ဘယ်လို ဝတ်စားမယ်၊ ဘယ်လို တွေးမယ်၊ ဘယ်လို နေမယ် ဆိုတာတွေကို လိုက်လံ ခြယ်လှယ်တာမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။



လေးစားမှု မရှိခြင်း

တစ်ဖက်လူကို အတင်အမြင်ပေးပြီး ခိုင်းခိုင်းစိုင်းစိုင်း၊ မထီမဲ့မြင် ဆက်ဆံခြင်းမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ စော်ကားပြောဆိုတာမျိုး၊ အမြဲတမ်း ဝေဖန်နေတာမျိုး၊ ဒါမှမဟုတ် အများပေး မှား၊ အရှက်ခွဲတာမျိုးတွေ ပါဝင်ပါတယ်။

ယုံကြည်မှု မရှိခြင်း

တစ်ဖက်လူရဲ့ ခိုးသားမှုနှင့် ယုံကြည်စိတ်ချရမှု အပေါ်မှာ သံသယဝင် နေတာကြီး သူ့ကို သံသယနှင့် ဆက်ဆံခြင်းမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ပြောသမျှကို မယုံကြည်တာ၊ စောင့်ကြည့်ဖို့၊ ထိန်းချုပ်ဖို့၊ ကြိုးစားတာမျိုးတွေ ဖြစ်ပါတယ်။



ရိုးသားမှု မရှိခြင်း

လိမ်ပြောတာ၊ အမှန်တရားကို မှုံးလွှယ်တာ၊ လိမ်လျာလျာဖျားခြင်း (ဆို...) အနိုင်ကျင့်ခြင်း၊ ပြဿနာ မဟုတ်သလိုမျိုး ပြုမူဆက်ဆံတာ ဖြစ်ပါတယ်။



ရှုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဒါမှမဟုတ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အနိုင်ကျင့်မှု

ပိုက်တာ၊ ထိုးတာ၊ ဖိနှိပ်တာ၊ ဂုဏ်ကျင့်၊ နှံ့ရံ့နဲ့ စောင့်တာတွေနဲ့ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အတင်းအဓမ္မ ပြုကျင့်တာတွေ ပါဝင်ပါတယ်။

အိမ်ထောင်ဖက်ဖြစ်ပေမဲ့ အလိုမတူဘဲ သဘောတူညီမှု မရှိချိန်မှာ လိင်ဆက်ဆံဖို့၊ ကြိုးစားခြင်း၊ အတင်း လိင်ဆက်ဆံပိုင်းခြင်းဟာ မုဒိန်းမှု မြောက်ပါတယ်။

လူကုန်လူး မခံရစေဖို့

(၁) တရားဝင် အလုပ်အကိုင် ရှာဖွေရေး လုပ်ငန်းတွေရဲ့ ဂုဏ်းလှမ်းချက်ကိုသာ လက်ခံပါ။



- (၂) မေးခွန်းများစွာ မေးပါ။
- (၃) တရားဝင်စာချုပ် ချုပ်ဆိုပါ။ နားမလည်ပါက လက်မှတ် မထိုးပါနှင့်။ အလုပ်ရရန် အကြွေး အတင်မခံပါနှင့်။



(၄) ကိုယ့်ရဲ့ သက်သေခံ အထောက်အထားပိတ္တူနှင့် ငွေကြေးအချို့ (၄၀,၀၀၀ကျပ် သို့ USD20 ခန့်)ကို လျှို့ဝှက်ထိန်းထားပါ။

(၅) သက်သေခံဂဏန်းပြား၊ အရေးကြီးသော လိပ်စာ/ ဖုန်းနံပါတ် တို့ကို အလွတ်မှတ်ထားပါ။



(၆) မသက်တော့ တွေ့ပါက ရဲစခန်း/NGO စသည့်ကိစ္စကို ဆက်သွယ်ပါ။

(၇) ကိုယ်ပိုင် အလုပ်စီစဉ် ရယူပါ။

(၈) ကိုယ့်ရဲ့ မိသားစုနဲ့ နေ့စဉ်ဆက်သွယ်ပါ။ တကယ်တော့ ကိုယ့်နဲ့ အဆက်အသွယ် မရပါက ရဲစခန်း ဒါမှမဟုတ် သံရုံးကို ဆက်သွယ်ရန် သူတို့ကို ပြောပြထားပါ။



(၉) တစ်ယောက်ယောက်က ဖွင့်ဖောက်ထားတဲ့ ပြင်ဆင်ပေးတဲ့ သေကံစရာကို ဘယ်တော့မှ လက်မခံပါနှင့်။

လိင်မှုကိစ္စနှင့် ပတ်သက်ပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း

လိင်မှုကိစ္စဟာ ကိုယ်ပိုင်အသိတရားနဲ့ ရွေးချယ်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက် ဖြစ်သင့်တယ်။ ကိုယ် ဘာဖြစ်ချင်သလဲ? ကိုယ်စိတ်က လိင်မှုကိစ္စပြုဖို့ အဆင်သင့် ဖြစ်ရဲ့လား?

ကိုယ်ရဲ့ ဝန်ထမ်းဝမ်းမူ စံနှုန်းတွေနဲ့ ကိုက်ညီရဲ့လား? လိင်မှုကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်ရင် ဘယ်ဟာမှန်ပြီး ဘယ်ဟာမှားသလဲ?

- ဒေကပ်ပါ အဆင့်ငါးဆင့်ကို လိုက်နာပါ။
- (၁) ဆုံးဖြတ်ချက်ချမယ့် အရာကို ဝေဖန်ပိုင်းခြားပါ။
- (၂) ရွေးချယ်ရာ အားလုံးကို စဉ်းစားပါ။
- (၃) ရွေးချယ်မှု တခုချင်းစီရဲ့ နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးဆက်တွေကို စဉ်းစားပါ။
- (၄) ဆုံးဖြတ်ချက် ချပါ။
- (၅) ကိုယ်ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ပြန်သုံးသပ်ပါ။



လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ဖြစ်လာနိုင်သော မလိုလားအပ်တဲ့ အန္တရာယ်များ။

လိင်မှတစ်ဆင့် လူးဝက်တတ်တဲ့ ရောဂါများဖြစ်ခြင်း။

မလိုချင်သော ကိုယ်ဝန်ရခြင်း။



မိမိအဖော်က မိမိအပေါ် လိင်အမြတ်ထုတ်မှုကို ရိုးရိပ်ပူပန်ခြင်း။

ယုံကြည်စိတ်ချရမှု၊ လူကြီးမိဘများ၏ အိုအိုအိုအိုမှု၊ ကိုယ့်ရဲ့ ဝန်ထမ်းဝမ်းမူစံနှုန်းများကို အနံ့ကျင်စိတ်ရဲ့ နောင်တရခြင်း။

နာမည်၊ ဂုဏ်သတင်း ထိခိုက်မည်ကို ရိုးရိပ်ပူပန်ခြင်း။



သဘောတူညီမှု

လွတ်လပ်စွာ ရွေးချယ်ပိုင်ခွင့်

သဘောတူညီမှု ရယူရန် အချက်သုံးချက်

သဘောတူညီချက်ပေးရာမှာ အခြားသူရဲ့ ခြိမ်းခြောက်မှု ဖိအားပေးမှုတွေ မရှိပဲ ကိုယ့်ရဲ့ ဆန္ဒအလျောက် လွတ်လပ်စွာ ရွေးချယ်ခွင့်နှင့် သဘောတူညီမှု ပေးနိုင်ခွင့် ရှိပါတယ်။



- (၁) တစ်ဖက်သူအား သဘောတူလား ဆိုတာမေးပါ။
- (၂) တစ်ဖက်သူရဲ့ အဖြေကို နားထောင်ပါ။
- (၃) တစ်ဖက်သူရဲ့ ရွေးချယ်မှုကို လေးစားပါ။

တစ်ဖက်လူရဲ့ သဘောတူ ခွင့်ပြုချက်မပါဘဲ လိင်ဆက်ဆံခြင်း (သို့) လိင်ဆက်ဆံရန် အတင်းအဓဇာန် (ကြိုးပမ်းခြင်းဟာ မုဒိန်းမှုမြောက်ပါတယ်။)

သဘောတူညီမှု ပေးရမယ့်သူဟာ

- ငယ်ရွယ်လွန်းသူ၊
- အရက်မူးနေသူ၊
- မူးယစ်ဆေး အရှိန်တက်နေသူ၊
- အိပ်ပျော်/သတိလစ်နေသူ၊
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ဉာဏ်ရည်ပိုင်းဆိုင်ရာ အာရုံစိုက်မှု မရှိနေသူ ဖြစ်ပါက



သဘောတူညီမှု ရရှိတယ်လို့ မယူဆနိုင်ပါ။

ငြင်းပယ်ရာမှာ

စူးလင်းခိုင်မာစွာ ပြောဆိုပါ။

ယဉ်ကျေးပြီး လေးစားမှုရှိပါ။

ငါ့စူးလင်းတဲ့ အကြောင်းပြချက်ပေးပါ။

အပြုသဘောဆောင်ပြီး ရင်းနှီးမှုရှိပါ။



ကိုယ်ရဲ့ ငြင်းပယ်မှုကို လက်မခံရင် အတိုင်းဆိုပါ။

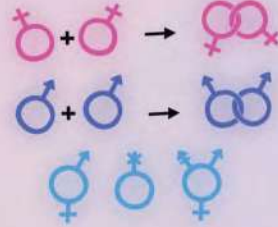
သဘောမတူနိုင်ပါက ငြင်းပယ်ပြီး ထွက်ခွာနိုင်ပါတယ်။

ညှိနှိုင်းပါ။

လိင်စိတ်တိုင်းညွှတ်မှုနှင့် ဂျင်ဒါသရုပ်လက္ခဏာ (SOGI)

လိင်စိတ်တိုင်းညွှတ်မှုနှင့် ဂျင်ဒါသရုပ်လက္ခဏာ (SOGI) ဆိုသည်မှာ တစ်ဦးချင်းစီမှာ နှစ်နှစ်ကွဲပြားခြားနားမှုများရှိပြီး မိမိတို့အတွက် အထူးသဖြင့် လိင်စိတ်တိုင်းညွှတ်မှုနှင့် မွေးရာပါလိင်နှင့် ကိုက်ညီသော/မကိုက်ညီသော ဝတ်စားဆင်ယင်မှု၊ စကားပြောပုံစံနှင့် ဟန်အမူအယာဝတို့ တစ်သီးပုဂ္ဂလိကစားချက်ကို ရည်ညွှန်းပါသည်။

- Lesbian (အမျိုးသမီးလိင်တူချစ်သူ)
- Gay (အမျိုးသားလိင်တူချစ်သူ)
- Bisexual (လိင်တူလိင်ကွဲနှစ်မျိုးလုံးကိုစိတ်ဝင်စားသူ)
- Transgender (လိင်ပြောင်း)
- Questioning (မိမိတို့အပေါ် လိင်စိတ်ဝင်စားမှု စူးစမ်းလေ့လာနေဆဲဖြစ်သူ)
- Intersex (ကျား/မ လိင်စိတ်ဝင်စားမှု မထင်ရှားသူ)
- + (အခြားသော ထုံးတမ်းစဉ်လာနှင့်မကိုက်ညီတဲ့ ကျား/မ သရုပ်လက္ခဏာရှိသူများ)



ကျွန်ုပ်တို့အများစုတွင် လိင်တူချစ်ခြင်းကို ရာဂဝတ်မှုအဖြစ် သတ်မှတ်ထားဆဲဖြစ်ပြီး LGBTQI+ များမှာ ဖမ်းဆီးခြင်း၊ အကျဉ်းချစ်ခြင်း (သို့) သေဒဏ်ချမှတ်ခြင်းများအထိ ရင်ဆိုင်ရလေ့ရှိပါသည်။

LGBTQI+ များအနေနှင့် လူ့အခွင့်အရေးနှင့်အညီ ရရှိခွင့်များ



ပုဂ္ဂလိကလိင်စိတ်:
(လိင်တူချစ်ခြင်း၊ ထုံးတမ်းစဉ်လာနှင့်မကိုက်ညီတဲ့ ကျား/မ သရုပ်လက္ခဏာရှိခြင်းများကို ရာဂဝတ်မှုအဖြစ် သတ်မှတ်တော်မူခြင်း၊ အထိခတ်မှုပြုခြင်း)



ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းမှ ကင်းလွတ်ခွင့်
(ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းအား တားမြစ်သော ပုဒ်မများကို ပြဌာန်း၊ ကျင့်သုံးခြင်း)



အထိအမှတ်ပြုခံရခြင်းခွင့်
(ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးချင်းစီအား တရားဝင်အထောက်အထားတွေ မလိုဘဲ သတ်မှတ်ခြင်း၊ နှစ်သက်ရာ ဂျင်ဒါအတိုင်း အထောက်အထား စာရွက်စာတမ်းများကို ရယူနိုင်ခြင်း၊ သေချာစေခြင်း)



အကြမ်းဖက်၊ စော်ကားခံရခြင်းမှ ကင်းဝေးခွင့်
(ကိုယ်ထိလက်ရောက် အနိုင်ကျင့်ခံရမှုများ၊ စော်ကားခံရမှုများ၊ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခံရမှုများ စသည့် အန္တရာယ်များမှ ကင်းဝေးစေခြင်း)

အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါး

မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းက ကိုယ့်ရဲ့ အများ/အမှန် ဝေဖန်ပိုင်း(ခွဲ)ခွဲစွမ်းနှင့် မိမိကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းတွေကို ပျောက်ကွယ်စေပြီး အန္တရာယ်များတဲ့ အလုပ်တွေကို လုပ်စိတ်ဝင်ပါသည်။



တရားဝင်ဆေးဝါး



တရားမဝင်ဆေးဝါး

(၁၈)နှစ်အောက် အရွယ်တွေကိုတော့ အရက်နှင့် ဆေးလိပ်သောက်တာကို တရားပုဒ်မအရ ကန့်သတ်ထားပါသည်။

မဝေခံစားမှု၊ ဒဏ်ရာရမှု နှင့် အကြမ်းဖက်မှုများ ဖြစ်တတ်ခြင်း။



အကဲအတွယ်မှု၊ လိင်ဆက်ဆံခြင်း(ကြောင့်) မလိုလားအပ်သော ကိုယ်ဝန်နှင့် လွှဲစားခံရမှုများ ရတတ်ခြင်း။



ငွေနှင့် အဖိုးတန်ပစ္စည်းတွေ ပျောက်ဆုံးနိုင်ခြင်း။



လူပုံအလယ်တွင် မဖွယ်ရာများ ပြုလုပ်ပိတ်ချ အရက်ကွဲခြင်း၊ ဆက်ဆံရေးများ ပျက်ပြားခြင်းနှင့် ရာဂဝတ်မှုသင့်ခြင်း။



မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲတဲ့အခါ ဆေးဖြတ်နိုင်ဖို့ ဆိုတာ စက်စဲပေးပယ်လျှမ်း ဖြတ်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေရှိပါတယ်။ မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲသူတွေအနေနှင့် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး စင်တာတွေမှာ အကူအညီ ရယူနိုင်ပါတယ်။

ညွှန်ကြားချက်/စာပေ

ညွှန်ကြား ချက်/စာပေတွေ (ဇာန်လအတွင်းက လိင်မှုကိစ္စကို လေ့လာဖို့ အတွက် နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခု မဟုတ်ပါ။)

ချစ်ခြင်းမေတ္တာ ကင်းမဲ့သော လိင်ဆက်ဆံခြင်းကိုသာ ပြသလေ့ရှိပြီး တခြားအရေးကြီးသော ချစ်ခင်ကြင်နာမှု၊ ရှေ့ပြေးအထိအတွေ့၊ ဂရုစိုက်မှု၊ မလိုလားအပ်သော ကိုယ်ဝန်နှင့် လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများ မရရှိအောင် ပြုမူဆက်ဆံခြင်းတို့ကို ထည့်သွင်း ပြသလေ့မရှိပါ။

ညွှန်ကြားချက်/စာပေဟာ အတုအယောင်တွေသာ ဖြစ်လေ့ရှိပြီး ခစ်မှန်တဲ့ သာယာမှု၊ ခန္ဓာကိုယ်ပုံစံ၊ စိတ်ခံစားမှုတွေနဲ့ ကွဲလွဲနေတတ်တယ်။



လက်တွေ့ဘဝမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်နဲ့ ကိုယ်ရဲ့ လက်တွဲဖော်အပေါ်မှာ မကျေနပ်မှုတွေ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

အကြမ်းဖက်မှုကို ပုံမှန်ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်လို ထင်မြင်လာစေပြီး လက်တွေ့မှာ မလုပ်သင့်တဲ့ တရားဥပဒေနှင့် မလွတ်ကင်းသော အကြမ်းဖက်တဲ့ လိင်အပြုအမူတွေကို ပြုမူစေနိုင်ပါတယ်။

ညွှန်ကြား ချက်/စာပေ (အပြာကုံး/စာစောင်)တွေဟာ လူတွေကို မကြာညာ မနေနိုင်အောင် စွဲလမ်းလာစေပါတယ်။

လူမှုမီဒီယာကို ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ အသုံးပြုခြင်း

• အင်တာနက်ပေါ် မတင်ခင် သေချာ စဉ်းစားပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ မိဘ မမြင်စေချင်တဲ့ အကြောင်းအရာ တစ်ခုခုဖြစ်နေရင် မတင်ပါနဲ့။



• တစ်ယောက်ယောက်က ကင်မရာရှေ့မှာ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြုအမူတွေ လုပ်ပြခြင်းဟာ ကိုယ်လုံးပေါ် ဓာတ်ပုံများ ပို့ချခြင်းလားဟု အံ့ဒီလူနဲ့ ဆက်ဆံရေးကို အဆုံးသတ်လိုက်ပါ။



• အွန်လိုင်းပေါ်မှာ သိတဲ့တစ်ယောက်ယောက်နဲ့ လူချင်းတွေ့မယ်ဆိုရင် ကိုယ်နဲ့အတူ အခြားတစ်ယောက်ကို ခေါ်သွားပြီး လူမြင်ကွင်းမှာ နေအချိန်တွေ့ပါ။

• ဖုန်းနံပါတ်နဲ့ လိပ်စာလိပ်စာ ကိုယ်ရေးအချက်အလက်တွေကို လိုင်းပေါ် မတင်ပါနဲ့။ လျှို့ဝှက်ခန်းလုံး/နံပါတ်တွေကို ဘယ်သူ့ကိုမှ မမျှဝေပါနဲ့။



• လူမှုကွန်ရက်တွေမှာ ကိုယ်ရဲ့ ပုဂ္ဂလိက လုံခြုံရေးကို ကိုယ်ရေးအချက်အလက် ကမကွယ်ရေး အစီအစဉ်တွေကို အမြင့်ဆုံး လုပ်ထားပါ။



• အွန်လိုင်းပေါ်မှာ တခြားသူတွေကို တိုက်ခိုက်ခြင်း မလုပ်သင့်ပါ။ သူတပါးရဲ့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ကိစ္စကို လေးစားပါ။