q&mvr;ne

ပါဝင်သည့်အကြောင်းအရာများ

အကြောင်းအရာမိတ်ဆက် က

အသုံးပြုပုံ

oice;pmrsm; p

bmom&yrsm; q

jznpuoi&;\ vyaqmicursm; Z

သင်ကြားရေးအရင်းအမြစ်များ စုစည်းတင်ပြချက်၏ ည
လေ့လာသင်ယူမှု အကျိုးရလဒ်များ

သင်ခန်းစာများ ၁

jrermpm 1

oy 3

yx00i 7

ori; 9

tajccpuy;a&;ynm 11

ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက်များ ၁၃

jrermpm 13

ocsm 16

oy 18

yx00i 21

ori; 23

tajccpuy;a&;ynm 26

ပြည့်စွက်သင်ရိုး၏ လုပ်ဆောင်ချက်များ ၂၈

သင်ယူလေ့လာမှုပတ်ဝန်းကျင် ၃၂

လက်ကမ်းစာစောင်များ ၃၃

t aMumi; t&m rwqu

စတင်လေ့လာခြင်း...

uEywon ausmi;o^ausmi;om;rsm;? vrl tztpn;rsm;Ei Eiiu tus;jyrn a&&nwnwaom tem*wwpcu zew;Ei&e arlmvion/ xojyvyEi&etwu uEyw\ ausmi;oausmi;om;rsm;u oiavsmaom toynmA[owrsm;? ur;usirlrsm;Ei pwaeoabmxm; tjy trlrsm; jylpys;axmiay;oion/ (a&&nwnwcijraom zjzl;w;wurlqi&m toynm) (Education for Sustainable Development) "q&mvr;ne" pmtyu to;jyjci; tm;jzi oiausmi;om;rsm;u jrermEiiwiulawae&aom obm0 yw0e;usiqi&m lcr;ajcmurlrsm; taMumi;Ei 4i;wu rnoausmvm;om;Ei&e vyaqmijci; tp&oni toynmA[owrsm;u ay;pr;Eivrrn/ xtwyi tjyetvevyaqmi&aom oi,rlen;vr;rsm;? pmzw&jci;rsm;Ei ya&m*sursm; (qvonrm oawoejyvyjci;? wijyajymqjci;rsm; tp&ojzi) u aqmi&ujci;rwpqi vtyaomur;usirlrsm;u wnaqmuay;Eirnjzpon/ &n&,csurm uEyw\ ausmi;oausmi;om;rsm;r pOqurjywavvmoi,jci;wipwyg0ipm;jy; Eiitwu a&&nwnwaom vlaerlb0Ei zjzl;w;wurlrsm;u vyaqmi&mwi taxmu tujyEi&ejzpon/

အဘယ်ကြောင့် ESD မှာအရေးပါရသနည်း

a&&nwnwcijraom zjzl;w;wurlqonrm tjcm; t&mrsm; tm; ysup;xcurlr&apb ,aeuEyw\ vtycsursm;u jznlqn;Eijy; aemi tem*wrs;quoprsm; \ vtycsursm;uyg jznpr;Eijci;rs;jzpon/ a&&nwnwcijraomzjzl;w;wurl 0yrmrsm;rm – jyevnjynjrpr; tirsm;u to;jyjci;? a'owi; xwvypm;o;jci;? ueypn;rsm;u wzejyevn to;jyjci;? y#yuu tlur;rzuonen;vr;jzi ajz&i;jci;? vlwe;pm; tvmtrs;rs;ü w&m;rlwrlr&jci;wu avlmcsrl tp&onwyg0ion/

ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲသော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအသိပညာqonrm ausmi;om;rsm;r vu&Ei aemi tem*wrs;qursm; twu obm0yw0e;usiu xe;or;umu,&mwi wm0e,lr&aomaqmi&ucsursm;Ei toynm A[owrsm;jyn0aom q;jzwcsursm;csrwEi&e vr;neay;jci;jzpon/ xrlru ,0aus;rlu xe;or; apmia&mujci;? a&&nwnwcijraom p;ym;a&;qi&m aqmi&ucsursm;? em;vnvucwwaom vrltz tpn;wnaqmujci; tp&onwu avvmoi,jci;rsm;yg0ion/

jrermEiiwi ရေရှည်တည်တံ့သောဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုu vtyon/ tb,aluml qaom jrermEiion &mo0w azmujyerl tE&m,usa&muv,onomru obm0yw0e;usiqi&m acgi;yjzwrlwu awlul&v,jci; walumi jzpon/ jrermEiion ,0aus;rlori;alumi;rs;p&on Eiijzpon twu xt&mwu

xe;or;apmia&mu&e vtyon/ rm;rumr tceuyi jrermEiion t&et [ejriajymi;vaeon p;yma&;Ei Eiia&;zjz;w;wurrm;u uawae&on/ þ t&mrm; tm;v;u xnoi;p0;pm;um jrermEii taejzi atmuyg t"ue , y , av;cwi a&&nwnwcijraom zjz;w;wur&&e vyaqmi&rn/

- vtztpn; (we;wnrr vtci ta&; ab; tE&m , avmyg;a&;)
- p;ym;a&; (obm0yw0e;usiu xcurr&apEion pm;o;rEi xwvyr)
- obm0yw0e;usi (&moOwajymi;vr Z0r;urm; obm0o , Zmwt&i; tjrprm;)
- , 0au;r (, 0au;r tar tEprm;u xe;or;apmia&mujci;)

ojzpí , cvu&Ei aemi tem*w\ zjz;w;wurrm;rm vom;Eiurmajr Epcv;u tu;jyEion [aom tmrccuay;Eiatmi rnovyaqmirnen;/ လူငယ်တို့နှင့်စတင်လိုက်ပါ။ vi , rm;on Eiiu wae0;aqmirnorm;jzpon/ ESD on jrermEii&vtztpn;rm;Ei obm0yw0e;usi twu tayg i;vuPmaqmiaom zjz;w;wurrm;u vyaqmiay;rn vi , rm; twu oiavmaomA [owEi ur;usirrm; pwaeoabmxm;rm;u &&vma tmi jyvyay;on/

jrermEiion ausmi;om;rm;u a&&nwnwaomzjz;w;wurEi ouqiaom taumi; t&mrm;u tav;ay;oium;&e twu urmwp0e;&Eiirm;Ei vuwaejyjzpon/ *vb , viaZ;&i;on urmwp0e;wiaexiaomorm;Ei uEywucwquay;on/ ojzpí urmtoi;t0i;Ei p;ym;a&;vyie;rm; xtwyi uEywr a0xm;aomajrurmu;u xe;or;apmia&mu&e vtyvmonEi ywoui ar;ce;xwp&mwpcjzpvmon/

ESD ကိုစာသင်ခန်းထဲတွင် သင်ကြားခြင်း

ESD on ausmi;om;rm; tm; oi , rvyie;p0\ t"uae&mwi xm;&&ejzpon/ ausmi;om;rm;r rrwEi ouqion taumi; t&mrm;up0;pm;jy; wpaev i wuuvy&m;aom Eiiom;ausmi;rm;jzpvm&e twu oium;jci;jzpon/ ESD onxojzpvmap&e oiavmaom toynmA [ow ur;usirEi pwae oabmxm; tjy trrm;u wnaqmuay;on/

- အသိပညာဗဟုသုတ (uEyw\ vrtztpn; p;ym;a&; , 0au;rEi obm0yw0e;usiu a&&nwnwr &atmi rnojyvyay;EionEi tb , aumi jyvy&on [aom tcu tvu taumi; t&mrm;)
- ကျွမ်းကျင်မှု (a0zeyi;jcm;aw;ac:jci; jy ó emajz&i;jci; tjcm;orm;Eiquo , quqjci; tp&onwu vyaqmiEionpr;&n)
- စိတ်နေသဘောထားအမြင်အမူ (obm0w&m; we;wnrr&aom tci ta&; rwnujym;jcm;em;rrm;Ei p0qu rjywav vmoi , jci;rm; tp&onwu wez;xm; tot rwjyvmjci;)

txuyg toynmA [ow ur;usirrm;Ei pwaeoabmxm; tjy trrm;u vuqiur;Ei&e twu þq&mvr;nepmtyon ESD Eipyv0;aom ausmi;omA [jyen;vr;rm;u to;jyxm;on/ oi \pmoice;u vy&m;wuur&aom yw0e;usiwpc tjzpo ajymi;vEiatmi xen;vr;rm;u xnoi;xm;ay;on/ yreoium;aeuypjzpon q&mr0;aqmium oium;ajymqrrm;u trm;q; vyaqmijci;r [wb þen;vr;rm;rm ausmi;om;rm; tm; a&vm;om;vmapjy; p0;pm;aw;ac:rrm; jyvyvmEiatmi vyaqmiay;on/ oaom owjy&rn tcurm ESD twu oice;pmvyaqmicu rm;u oiu , wia&;q&ervyg/ xt&mrm; tm; rnooium;vyaqmi&rnu oiem;vnEion nelum;cu tqiqijzi a&;qxm;jy;jzpon/ &n& , curm pmoium;jci;Ei oi , on tawtuurm;u yrxa&muaponen;vr;rm;jzi w;wuvma tmi jyvyay;&eomru wpcexrmyi aym&ir&&Eiap&e jzpygon/

oiluṁ;^oi , ren;vr;rsm;

zw&jci; - þwi yjyirsm;? tjzptysuom"ursm;? uAsmrsm; (or [w) owi;aqmi;yg;rsm;yg0ion/ pmzw&jci;on ausmi;om;rsm; tm; urmay:wijzpay:aeaom a&&nzjzl;w;wurqi&m up&yrsm;Ei pyvsO; í rwlnujym;aom xijri , qcsursm;o&vmatmi jyvyay;on/ pmzw&jci;on oi , orsm;u xijri , qcsu toprsm; tay: a0zeyi;jcm;aw;ac:wwvmap&eEi uEywav vmaeaomup&yrsm;on wpO;wpa , mup\b0tay:wi rnotus;oua&murrsm;&onuyg xnoi;pO;pm;vmatmi jyvyay;on/

ya&m*su - 4i;on a&&nwnwaomzjzl;w;wurEipyvsO;jy; xx0i0iem;vnvmatmi tcse , vyaqmi&on trpmjzpon/ ausmi;om;rsm; taejzi acgi;pOwpcua&;cs , jy; aemuxy tcse 1-2 ywlumatmi x talumi; t&mu avvmoi , &rnjzpon/ xjyiacgi;pOwpcu &axmirs;pjzi avvmqe;ppjy; xl;jcm;on tcsuwpcu o;oylun&rn/ ya&m*su trsm;prm ausmi;om;rsm; tm; rrwlul;pm;vyaqmicaom tvyu twe;azmrsm;Ei q&ma&wi ra0Ei&e twu jyevnwijyajymqjci;rsm;Ei tq;owav&on/

tawtlu(tm;jziavvmoi , jci; - 4i;rm wuluvly&m;pmvyaqmi&on vyaqmicsursm;jzpjy; ausmi;om;rsm; tm; 4i;w\xicrxapum oi , rjzpp0wi yg0ivly&m;apjci;jzpon/ ausmi;om;rsm;on ausmi;jyiyüavvm&mazrrsm;? avvma&;c&;rsm;xujci; (or [w) vuawpr;oycsursm;u twiwu aqmi&ujci; tp&onwu vyaqmiEiygon/ þvyaqmicsursm; tm;v;wi vly&m;aqmi&up0 oi , jci;rsm;yg0ijy; - pm tywp tyuom xizwaejci;r [wyg/

pw"mwwuluaponvly&m;rrsm; - þwi O;aEmuup0;pm;aw;ac:rjyvyapon vyaqmicsursm; yg0ion/ 4i;rm ausmi;om;w\p;pr;vpwu azmxwvm&eEi oi , rwi aysm&ir&&Eiatmi jyvyay;on/ tcse trsm;lu; rvtyyg/ oaom yreorm;&;us oiluṁ;aeonyprcxuum pmoice;u ou0ivly&m;vmapatmi jyvyyg/ Oyrmrsm;rm o&yjywiqujci;? jii;cwiyi tajz&mjci;? *r;upm;jci;? tEynmzew;rrsm; tp&onwjzpon/

jyevno;oyjci; - þwi ta&;tom;twtxmrsm; (or [w) o;oycsuar;ce;rsm; tay: wjyeajymqrrsm; yg0ion/ ausmi;om;rsm; tm; 4i;w rnon t&mrsm;uoi , conEi 4i;w\xijri , qcsuu azmjy&e twu jyevno;oyp0;pm;apon/ þ t&mrm ausmi;om;rsm; tm; 4i;w\xijri , qcsursm; tay: ar;ce;xw&eEi tx;ojzi a0zeyi;jcm;aw;ac:Eipr; w;wuvmap&e twuvtyon/

tlujycsursm;

oiluṁ;rypEi en;vr;oprsm;alumi ½yax;rrjzpygEi/ ESD oiluṁ;&mwi to;jyrn ausmi;om;A [jy en;vr;rsm; tm;v;on pmoiluṁ;&mwi oiEiausmi;om;rsm; twu aysm&ir&&ap&e &n& , jci;jzpon/ q&mvr;netm; to;jyon tcgatmuyg tlujycsursm;uvuemay;yg/

• ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် သင်ကြားပါ – ausmi;on oiEi ausmi;o^ausmi;om;rsm; twu ysi;p&maumi;on ae&mwpcjzpp&mrvyg/ ESD vyaqmicsursm;u tcse , lun&jy; pmoi , ron rnrayszausmi;onu trw&apyg/

• ကျောင်းသားများစကားပြောရန်အတွက် အချိန်ပေးပါ။ tu , íq&mon twe;xwi oiluṁ;ajymqru trsm;q;jyvyygu ausmi;om;rsm;\pwyg0ipm;r avsmen;vmjci;? tm&puem;axmirr&awmjci;? xjyi ten;i , rom oi , &&rnjzpon/ twe;xwi aq;aE;rrsm;jyvyygu ausmi;om;rsm;r rrw\ talumi;uajymqEijci;Ei oice;pmwi yg0ivly&m;aqmi&uvmEirnjzpon/

• မတူညီကွဲပြားသော ကျောင်းသားများသည် မတူညီကွဲပြားသော စာသင်ယူမှုပုံစံအမျိုးမျိုးရှိသည်ကို အမှတ်ရပါ။ tcsl ausmi;om;rsm;on pum;ajymqjci;xu ta&;tom;wi yraumi;reaevrrn/ (or [w) ynm&yqi&m ya&m*sursm;jyvyjci; tpm; olw\pr;&nrsm;u tEynmrwpqiazmjyjci;wi yg&r&vrrn/ ojzpí

aumi;om;wp0;r wppwpcwi aumi;repmaqmi&uEijci;r&ygu talumi;upr&yg/ wnon bmom&yomjzpaomvn; tjcm;rwnaom vy&m;aqmi&urt opwpcwi o^or u yg0ivyaqmiapyg/

• ကလေးသူငယ်များအားလုံးကို လေးစားမှုရှိပါ။ a&&nwnwron rwnujym;rrm;Ei tci ta&;rm;u wez;xm; av;pm;jci;jzpon/ oion aumi;om;rm;\ pjywp0;tjzp uav;oli , rm; tm;v;u we;wnrqquqjci; tm;jzi pwce tm;jzpapaom oice;pmwpcu jyoEirnjzpon/

• မေးခွန်းများမေးပါ။ - aumi;om;rm; pepwusp0;pm;aw;ac:wwvm&e ar;ce;rm; tjrwr;ar;ay;yg/ tu , í owu tu0mPwpcu ajymvuygu? "tb , alumien;" "oirmb , v taxmu txm;aw&v" "þuptay:rm tjcm;orm;\ xijricuu b , v&v" pojzi oiquar;yg/ þuo v , uaom en;vr;jzi aumi;om;rm;\ taw;tac: vsijrepmw;wuvma tmi jyvyEion/

• ကျောင်းသားများအား မေးခွန်းမေးစေရန် တိုက်တွန်းပါ။ - aumi;om;rm; tm; tjryivuaxmi í ar;ce;ar;Eion tci ta&;ay;yg/ þ t&mrm 4i;wu oice;pmxwi pwyg0ipm;apjy; acgi;p0wpcu us , us , jyejye o&vma tmi jyvyay;on/ oi taejzi tajzrm;u tjrwr;oraeaomvn; upr&yg/aumi;om;rm; tm; xacgi;p0Eipyvs0; í yro&Eirnowp0;u ar;jre;apyg (qvonrm puys;a&;en;ynmtao;pwu o&vygu v , orm;wp0;xo om;a&muar;jre;apjci;) /

• သင့်ကိုယ်သင်အလုပ်အများကြီးမပေးပါနှင့်။ aumi;om;A [jyen;vr;rm oilum;jyoonq&mu tvyavmcs ay;jci;jzpon – tvyrm;vmatmijyvyjci;r [wyg/ 4i;rm aumi;om;rm; tm; jy ó emajz&i;Eipr;? talumi;t&moprm;u rrbmom&mazavvmjci;Ei ow\ur;usirrm;u wpjyieu wnaqmu ay;jci;jzpon/ oi tce;u@rm þjzpp0u 0;aqmi nelum;ay;&eomjzpon/

ta&;lu;q;wpcsurm

• q&mvr;newiay;xm;aom oilum;ren;vr;rm;u vuemjci; tm;jzi a&&nwnwaom tem*wtwu qe;opwxizew;rEi xa&mur&aompmoice;wpcu oi taejzi zew;0;aqmiom;Eirnjzpon/

ဆရာလမ်းညွှန်စာအုပ်ကို မည်သို့အသုံးပြုမည်နည်း

q&mvr;nepmtyu t"u tm;jzi tyi;av;yi;cjcm;xm;on/ þ tyi;av;yi;on vu&tp;&oi&;rm;& a&&nzjz;w;wurEi qupyaomoice;pmrm; twu xyrjznpucsurm; xnoi;ay;xm;jci;jzpon/ þpmtyu ESD Eiqu E , on talumi; t&mrm;u ppn;wijyr tjzp owrwEion/ tyi;av;yi;rm atmuyg twi;jzpon/

oice;pmrm;

þ tyi;wi oi&;x&oice;pmrm;rm a&&nwnwaomzjz;w;wurEi rnuoqupyaeon talumi;u &i;jyxm;on pmalumi;wrm;yg0ion/ o;oycsuar;ce;rm;Ei jzpEion tajzrm;u xnoi;xm;on/ orom oi taejzi twe;wi;aq;aE;rrm;u wuwe;vyaqmi vmEirnjzpjy; aumi;o? aumi;om; rm; tm; a&&nwnwaom zjz;w;wurrm; talumi;Eipyvs0; í pepwusaw;ac:wwvma tmi ulnay;Eirnjzpon/

bmom&yrm;

þ tyi;wi vy&m;aqmi&ucsu trs;rs;yg0ijy; 4i;wu bmom&y trs;rs; (0yrm oy? yx0 tp&ojzi) wwi to;jyEiygon/ þonwrm pmzw&ci;? ya&m*surm;aqmi&ujci;? tawtu tm;jzi oi , avvmjci;? pw"mwwuluapon vy&m;rrm;Ei jyevno;oycsuypwjzi xnoi;azmjyxm;ygon/

jznpuoi&;

þ tyi;wi ausmi;jyiycerm;wi aqmi&u&rn vyaqmicurm;jzpaom av vma&;c&;rm; xujci; (or[w) a&&nwnwaomzjzl;w;wurEi qupyaomup&yrm;uaqmi&urn ausmi;om; toi;rm; zjci; tp&onwyg0ion/ jznpuoi&;wpcpon oitwe;\ vitycurm; (or[w) &&Eirn oiaxmuulrm;ay:rlwnjy; tqiajyatmiaqmi&uEi&etwu tlujycurm;Ei rwcurm;xnoi; xm;ygon/

oi,lavvmrlyw0e;usi

þ tyi;wi pmoice;e&rm;üc wq xm;Eiaom oiaxmuu&yyrm;yg0ion (4i;wrm ypwmrm;? tcuu tvujy&yyum;cyrm; tp&ojzi)/ þonwrm ausmi;om;rm;r a&&nwnwaom zjzl;w;wurlqi&m avusice;rm;u wpEpywv;wirwraeatmi taxmu tujy/vrrn/

þoilum;rl tyi;av;yi;on oivu&oi&;rm;u jznpu taxmu tyay;jy; oiEi oiausmi;o? ausmi;om;rm; aysm&ipmoi,Ei&etwu &n&,on/ þvyaqmicurm;rm ausmi;om;rm; tm; pmoice; twi; tjye tvevly&m;aqmi&urlrm;jy/vyapjy; uEywvr0e;usirm;wi awlulae&aom jyó emrm; tay: 4i;w\ xijri,lqcurm;u yiyivi;vi;zi [Ei&e ulnay;vrrn/ oion aysm&ipmjzi þjznpuvyaqmicurm;u oitwe;\ tao;pwv tycurm; tay:rlwnly; to;jy/ Eiygon/

ယခုပင် ESD သင်ကြားမှုကို စတင်လိုက်ကြပါစို့ !

အသုံးပြုပုံ– သင်ခန်းစာများ

atmuyywi oice;pmvr;neEiywouon tyi;wpcpu&i;jyxm;yon/ oice;pmvr;nerwpcpon oice;pmEi a&&nwnwcilraomzlz;rEirnoqupyaeonu &i;jyxm;on/

4i;rm vu&oi&;ne;wr;wi o;oeoice;pmjzply;
4i;oice;pmEiquE,aeyon/ oice;pmtpwi
pmrsuEmeywrwom;xm;yon/

quE,csuon o;oeoice;pmrm a&&nwnwcilraom
zlz;w;wurEi rnornyqupyr&alumi;u&i;jyci;jzpon/

နေရောင်ခြည်စွမ်းအင်နှင့်ကမ္ဘာ၊ စာမျက်နှာ ၉၃

ESDနှင့် ဆက်နွယ်ချက်– နေရောင်ခြည်သည်အပင်နှင့်တိရစ္ဆာန်များ အစာအာဟာရဖြည့်တင်းရန် ထောက်ပံ့ပေးပြီး ၎င်းကိုသိုလှောင်၍ ကျွန်ုပ်တို့နေ့စဉ်လိုအပ်နေသည့် ဒေသတွင်းမှလုပ်ငန်းအတွက် ရေကိုပူနွေးစေခြင်းမှအစ မြို့တစ်မြို့လုံးအတွက် လျှပ်စစ်မီးကိုပါထွန်းလင်းစေရန် ပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။ နေရောင်ခြည်စွမ်းအင်တွင် အပူနှင့်လျှပ်စစ်ဆိုင်ရာဟူ၍နှစ်မျိုးရှိပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင်လည်း လုပ်ငန်းများနှင့်နေအိမ်များတွင် လျှပ်စစ်မီးအသုံးပြုနိုင်ရန် ဆိုလာပြားများအသုံးပြုမှုကို တွေ့မြင်ရပါမည်။ ပမာဏအနည်းငယ်သောလျှပ်စစ်မီးရရှိရန် ဆိုလာပြားများတွင် ဆီလီကွန်ဖြစ်လာမည့် သီးသန့်ဆဲလ်များအားပေါင်းစပ်ထားသည်။ ဘက်ထရီအားသွင်းရန် သို့မဟုတ် လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများသုံးစွဲရန် ဆိုလားပြားများအားတိုက်ရိုက်သွယ်ယူနိုင်သည်။ ဆိုလာပြားများအားချိတ်ဆက်အသုံးပြုပါက လျှပ်စစ်မီးပိုမိုထုတ်လုပ်နိုင်ပါသည်။ ဤသို့နေစွမ်းအင်မှလျှပ်စစ်မီးသုံးစွဲခြင်းကို ရေရှည်အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် နေမှစွမ်းအင်ထုတ်လုပ်ပေးနိုင်မှုသည် အနည်းဆုံးနောက်ထပ်နှစ်သန်းပေါင်းလေးထောင်ထိ ထုတ်လုပ်ပေးနိုင်ပါမည်။ ဤသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့အဘယ်ကြောင့် နေရောင်ခြည်စွမ်းအင်ကို ပြန်လည်ပြည့်မြဲသဘာဝအရင်းအမြစ်အဖြစ် သတ်မှတ်ရခြင်းဖြစ်သည်။

သုံးသပ်ချက်မေးခွန်းများ – သင့်ရပ်ရွာထဲတွင် ဆိုလာပြားများအသုံးပြုမှုရှိပါသလား။ ၎င်းတို့ဘာကြောင့်အသုံးပြုပါသနည်း။ မည်သည့်ကောင်းကျိုးများရှိသည်ဟု သင်ထင်ပါသနည်း။ ဆိုလာပြားများကိုရေရှည်အသုံးပြုနိုင်ပါသလား။

ဖြစ်နိုင်သောအဖြေများမှာ– ကျောင်းသားများပေါ်မူတည်၍ အဖြေများကွဲပြားနိုင်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် နေသာပြီး နေရောင်ခြည်သုံးစွမ်းအင်မှာ ညစ်ညမ်းမှုမဖြစ်စေခြင်း၊ ပစ္စည်းကုန်ကျစရိတ်မှလွဲ၍ သုံးစွဲရအဆင်ပြေခြင်းဟူသော နေရောင်ခြည်သုံးစွမ်းအင်သုံးစွဲမှုအပေါ် ကောင်းကျိုးရှိခြင်း စသည့်အဖြေအချို့လည်းပါဝင်နိုင်သည်။ အချို့သော အဖြေများတွင် ၎င်းနှင့်ပတ်သက်သည့် ဆိုးကျိုးများဖြစ်သော နေဝင်သွားသောအခါ ညဘက်အချိန်များတွင် စွမ်းအင် သိုလှောင်ထားနိုင်မှုမရှိခြင်း၊ ဆိုလာပြားတပ်ဆင်ရာတွင် နေရာယူမှုရှိခြင်း၊ အချို့သောနည်းပညာများသုံးစွဲရန် ဈေးနှုန်းမြင့်မားခြင်းဟူသောအဖြေများပါဝင်နိုင်သည်။

tu,í twe;xwi aq;aE;&etcse&yu jyevno;oycsurm;vyaqmi&mEi pO;pm; &mwi q&mraumi;om;rm;tm; 0i;0e; ulnci;y/

aumi;om;rm;u,wiar;ce;rm;ajzqly;aemu jzpEiaom tajzrm;u q&mr wpwe;v;Ei a0rEiyon/ oaom jyevno;oyonar;ce;rm;twu aumi;om;rm;\ xijricsuEi tawtuu turrm;pmar;jre;yu tajzrm;ujym;Eiyon/

အသုံးပြုပုံ– ဘာသာရပ်များ

atmuazmjyygyrm bmom&yqi&mvyaqmiciuvr;ne\ tyi;wpcpu&i;jyxm;ci;jzpon/ 4i;rm oi\vu&oi&;wi rnonoice;pmEi rnonvyaqmiciuacgi;pOw quE, r&aeonu &i;jy vjci;jzpon/ oitwe;wi vyaqmiciuEiywoulyrnoaqmi&u&rnu wpqily;wpqio&ap&e &i;vi;azmjyxm;ygon/

4i;rm vyaqmiciuEi quE, aeon aumi;om;pmtyrpmriuEmuazmjyxm;ci;jzpon/

4i;rm vyaqmiciuEiquE, aeon aumi;om; pmtyr oice;pm(or[w) tyi; jzpon/

vyaqmiciu acgi;pO

vyaqmiciu tri;tpm;

aumi;om;rm;Ei rnovyaqmi&rn wpqily;wpqi nejyxm;y; vyaqmiciuu &i;vi;azmjyxm;ci;/ &n&, ciurm vyaqmiciuon rnont&mu atmijriatmi aqmi&u&e azmjyxm;ci;jzpon/

vyaqmiciuacgi;pOrm a&&nwnwcilraom zlzl;w;wurEi qupyaeygon/

ကျောင်းသားပုံနှိပ်စာအုပ်တွင် စာမျက်နှာ – ၁

လက်ရှိသင်ခန်းစာ/အခန်းခေါင်းစဉ် – အနာဂတ်ကမ္ဘာ၏ သိပ္ပံနှင့် နည်းပညာ

လုပ်ဆောင်ချက်ခေါင်းစဉ်သစ် – သိပ္ပံနှင့်နည်းပညာ ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲမှု

လုပ်ဆောင်ချက် အမျိုးအစား – စိတ်ခတ်တက်ကြွစေသည့်လှုပ်ရှားမှုများ

ခြုံငုံမိသော ESD ခေါင်းစဉ်များ – သိပ္ပံနှင့်နည်းပညာဆိုင်ရာ တိုးတက်မှုများကို ရေရှည်တည်တံ့သောဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ခြင်း

လုပ်ဆောင်ချက်အကြောင်း ရှင်းလင်းဖော်ပြချက်

ရည်ရွယ်ချက် – ကျောင်းသားများအားသိပ္ပံပညာရပ်နှင့် နည်းပညာများတိုးတက်ခြင်းသည် အနာဂတ်မျိုးဆက်သစ်များ (လူ့အဖွဲ့အစည်း၊ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်) အပေါ် မည်သို့အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိနိုင်သည်ကို စဉ်းစားတွေးခေါ်တတ်ရန်။

ပထမဦးစွာ ဆရာမှ ကျောင်းသားများအား မတ်တပ်ရပ်ခိုင်းပါ။ ထို့နောက်ဆရာမှ သိပ္ပံဘာသာရပ်နှင့် နည်းပညာဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာများကို အသံကျယ်ကျယ်ဖြင့် ဖတ်ပြနေစဉ်အတွင်း ကျောင်းသားများအားစဉ်းစားသုံးသပ်စေပါ။ ပြီးနောက် ဆရာမှ ကျောင်းခန်းနံရံ၏ တစ်ဖက်တွင် "သဘောတူညီသည်"၊ အခြားသောတစ်ဖက်တွင် "သဘောမတူညီပါ" ဟူသောစာတန်းနှစ်ခုကို ကပ်ထား၍ ကျောင်းသားများအား နံရံတစ်ဖက်မှာ သဘောတူညီသည်ဟု ယူဆသူများအတွက်ဖြစ်ပြီး တစ်ဖက်မှာ သဘောမတူညီသူများအတွက်ဖြစ်သည်ကို ရှင်းပြပါ။ သိပ္ပံနှင့်နည်းပညာဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာတစ်ချက်စီကို ဖတ်ပြီးသောအခါတိုင်းတွင် ကျောင်းသားများအား မိမိခံယူချက်အပေါ်မူတည်ပြီး ကျောင်းနံရံတွင် ကပ်ထားသော သဘောတူညီသည်၊ သဘောမတူညီပါ သင်္ကေတနားတွင်ရပ်စေပါ။ ဥပမာ- ကျောင်းသားများမှ မိမိတို့လုံးဝသဘောတူသည်ဟုခံယူပါက သဘောတူသည့်သင်္ကေတအောက်တွင် ရပ်ခိုင်းပါ။ လုံးဝသဘောမတူပါဟု ခံယူပါက သဘောမတူသည့် သင်္ကေတအောက်တွင် ရပ်ခိုင်းပါ။ သင်္ကေတနှစ်ခုစလုံးအပေါ် သဘောတူတစ်ဝက် သဘောမတူတစ်ဝက်ဖြစ်နေပါက အလယ်တွင်ရပ်ခိုင်းပါ။ ဤသို့အားဖြင့် ကျောင်းသားများသည် မိမိခံယူချက်ပေါ်မူတည်ပြီး သင်္ကေတနှစ်ခုအကွာအဝေးကြား မတ်တပ်ရပ်ရမည်။ ထို့နောက်ကျောင်းသားများအား အကြောင်းအရာများအပေါ် မိမိတို့၏ထင်မြင်ယူဆချက်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်ရန်အချိန်ပေးပါ။ ပြီးလျှင် ဆရာမှ ကျောင်းသားတစ်ဦးချင်းစီအား မေးခွန်းများကိုဤသို့မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။ ဤသင်္ကေတအောက်တွင် မတ်တပ်ရပ်ရန် အဘယ်ကြောင့် ရွေးချယ်ပါသနည်း။ အကြောင်းရင်းမှာအဘယ်နည်း။ ဥပမာပေးနိုင်ပါသလား။

ဘာရိုမီတာလေ့ကျင့်ခန်း၏ အကြောင်းအရာအချက်အလက်များ

၁။ သိပ္ပံနှင့်နည်းပညာများ တိုးတက်ပြောင်းလဲခြင်းသည် လူမှုအဖွဲ့အစည်းအတွက် ကောင်းသည်။
၂။ နည်းပညာသည် လူသားတို့ဘဝ လွယ်ကူချောမွေ့အောင် ပြုလုပ်ပေးသည်။
၃။ သိပ္ပံပညာရပ်ကိုလေ့လာခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏အနာဂတ်အတွက်အရေးကြီးသည်။
၄။ နည်းပညာအသစ်များသည် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အတွက် အန္တရာယ်ရှိသည်။
၅။ သိပ္ပံပညာရပ်တိုးတက်လာခြင်းမှာ လူသားတိုင်းကိုအကူအညီဖြစ်စေသည်။
၆။ နည်းပညာသစ်များဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ယဉ်ကျေးမှုများကို မြှင့်တင်နိုင်သည်။
၇။ တိုးတက်လာသော သိပ္ပံနှင့် နည်းပညာများသည် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နှင့် အမြဲတမ်းလိုက်လျောညီထွေမှုရှိသည်။
၈။ သိပ္ပံနှင့်နည်းပညာတိုးတက်လာမှုသည် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အပေါ် အမြဲတမ်း ထိခိုက်မှုမရှိသင့်ပါ။

ဤလုပ်ဆောင်ချက်ပြီးသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ဆရာမှ ကျောင်းသားများအား ပြန်လည်သုံးသပ်ဆွေးနွေးခြင်းများပြုလုပ်ရန် ခဏထိုင်ခိုင်းပါ။ ဆရာမှမေးမြန်းနိုင်သည့်မေးခွန်းမှာ - ဤသင်ခန်းစာလှုပ်ရှားမှုများ လုပ်ဆောင်နေစဉ်အတွင်း သင်၏ တွေးခေါ်ယူဆချက်များ ပြောင်းလဲသွားပါသလား။ သင်သည်တစ်ခြားသော ကျောင်းသားများ၏တွေးခေါ်ယူဆချက်၊ အဖြေများကိုကြားသောအခါ အံ့သြသွားပါသလား။ မည်သည်တို့ကို သင်လေ့လာသင်ယူခဲ့ပါသနည်း။

သင်ထောက်ကူများ– မရှိပါ။

4i;rm xyrjznpuxm;aom &yyum;cyrm;or[w vyaqmiciuu taxmutyjzpap&e toj;ylEiaom oilum;a&;t&i;tjrprm;u azmjyxm;ci;jzpon/

အသုံးပြုပုံ– ဖြည့်စွက်သင်ရိုး

atmuygyrm jznpuoi&;vyaqmicsu tyi;wpyi;pu &i;jyvjci;jzpon/ þvr;newi tptp0u vyaqmijci;Ei q&mrjyiqi&rn t&m (4i;rm – v tyonuu;luyay;jci;? v tyaomypn;rsm;u jyiqijci; tp&onw) u azmjyxm;on/ oaom jznpuoi&;vyaqmicsurmen;onjzpap? rsm;on jzpap q&mrvyaqmivyg u ausmi;wi&aom taxmu tuypn;rsm;Ei ausmi;om;rsm; tay:wirwnygon/

4i;rm xyrjznpuxm;aom &yyum;cyrsm; or[w vyaqmicsuu taxmu ty jzpap&e to;jyEiaom oilum;a&; t&i;tjrprsm;u azmjyxm;jci;jzpon/

jznpuoi&;vyaqmicsu talumi;t&mon a&&nwnwcilraomzlzl;w;wurEi qupy aeygon/

4i;rm vyaqmicsu aqmi&u&mwi u;luyay;&ernr v tyalumi;azmjycsu jzpon/

4i;rm vyaqmicsu jyl vy&e tcsernr v tyrn azmjyjci; jzpon/

4i;rm v tyaom ypn;rsm;u &i;jyjci;jzpon/ (oi taejzi v tyygu)

လုပ်ဆောင်ချက်/အစီအစဉ် ခေါင်းစဉ်– ကမ္ဘာမြေနေ့
ခြုံငုံမိသော ESD ခေါင်းစဉ်များ– သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းကာကွယ်ခြင်း
လိုအပ်သောအချိန်– နေ့လည်ပိုင်းတစ်ချိန် (၁-၂ နာရီ)
လိုအပ်သောကြီးကြပ်မှု– လုပ်ဆောင်ချက်များကို ရှင်းပြ၊ ကြီးကြပ်ပေးရန် အနည်းဆုံး ဆရာ/မ တစ်ယောက်
လိုအပ်သောအထောက်အကူ ပစ္စည်းများ– ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူ တစ်ဦးချင်းစီအတွက် ပုံဆွဲရန် စာရွက် (သို့မဟုတ်) ကတ်ထူအကြီးစားများ၊ ရောင်ခြယ်ခဲတံများ (သို့မဟုတ်) ဆေးပင်များ

လုပ်ဆောင်ချက်/အစီအစဉ်အကြောင်း ရှင်းလင်းဖော်ပြချက်
ကမ္ဘာတဝန်းတွင် ဧပြီလ ၂၂ ရက်နေ့ကို ကမ္ဘာမြေနေ့အဖြစ်သတ်မှတ်၍ အခမ်းအနားများကျင်းပကြသည်။ ထိုနေ့တွင် နိုင်ငံပေါင်း ၁၉၀ နိုင်ငံမှ လူများစုဝေးလျက် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းကာကွယ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ပွဲတော်များ၊ စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှုများ ပြုလုပ်ကြသည်။ စာသင်ခန်းပြင်ပလုပ်ဆောင်ချက် သို့မဟုတ် (အချိန်လုံလောက်ခဲ့လျှင် စာသင်ချိန်အတွင်း လုပ်ဆောင်ချက်) အဖြစ် ကျောင်းသားများမှ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိမ်းသိန်းရေးနှင့် ပတ်သက်၍ မိမိလုပ်ဆောင်နိုင်သောအရာများကို စဉ်းစားတွေးခေါ်စေခြင်းနှင့် မိမိတို့၏စိတ်ကူးအကြံဉာဏ်များကိုဖော်ပြစေမည့် ယာယီနံရံကပ်ပန်းချီရုပ်ပုံများ ရေးဆွဲခြင်းအား လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ ဧပြီလ ၂၂ ရက်နေ့ သည် ကျောင်းပိတ်ရက်ဖြစ်သဖြင့် ဤတွဲဖက်သင်ရိုးလုပ်ဆောင်ချက်များအား ကျောင်းပိတ်ရက်မတိုင်မီ ပြုလုပ်နိုင်သည်။

ရှေးဦးစွာ ဆရာမမှ ကျောင်းသားများအား ကမ္ဘာမြေနေ့အကြောင်းနှင့် အဘယ်ကြောင့် ထိုနေ့အားကျင်းပရသည်ကို ရှင်းပြပေးနိုင်သည်။ ထို့နောက် ကျောင်းသားများအား ယခုနှစ်တွင်ကျရောက်မည့် ကမ္ဘာမြေနေ့တွင် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ထိန်းသိမ်းကာကွယ်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ လုပ်ဆောင်နိုင်သည်များကို စဉ်းစားတွေးခေါ်စေပါ။ ကျောင်းသားတစ်ဦးချင်းစီအား စာရွက်လွတ်အငယ်များတွင် "ကျွန်တော်၊ ကျွန်မ သည် (လုပ်ဆောင်မှုတစ်ခုခု) အား ထိုနေ့တွင်ပြုလုပ်မည်" ဟူ၍ရေးသားစေပါ။ ကျောင်းသားများအနေဖြင့် မိမိတို့ပြုလုပ်မည့်လုပ်ဆောင်ချက်အားဖော်ပြရန် ရုပ်ပုံများရေးဆွဲနိုင်သည်။ ထို့နောက် ကျောင်းသားများမှ မိမိရေးသားထားသောစာရွက်ငယ်များကို "ဤကမ္ဘာမြေနေ့" ခေါင်းစဉ်ဖြင့် ကျောင်းနံရံများတွင် ကပ်နိုင်သည်။

မှတ်ချက်– ကမ္ဘာမြေနေ့တွင်သာမက နေ့စဉ်သေးငယ်သော လုပ်ဆောင်ချက်များသည်လည်း ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းကာကွယ်ခြင်းအတွက်အရေးပါကြောင်း ကျောင်းသားများအား သတိပေးရန်အတွက် ယာယီနံရံကပ်ပန်းချီရုပ်ပုံများအား အချိန်အတိုင်းအတာတခုအထိ ရက်တိုး၍ နံရံပေါ်တွင်ကပ်ထားနိုင်သည်။ ထိုနံရံပန်းချီများအားဓါတ်ပုံရိုက်၍ မိသားစုဝင်များနှင့် သူငယ်ချင်းများအားဝေမျှပေးရန် ကျောင်းသားများကိုတိုက်တွန်းသင့်သည်

အခြားလုပ်ဆောင်နိုင်သည့်ပုံစံ– ဆရာ/ဆရာမ သည် ဤလုပ်ဆောင်ချက်အား ကမ္ဘာမြေနေ့အကြောင်းဆောင်းပါးများ (သို့မဟုတ်) စာတန်းတိုများအား ဖတ်စေခြင်းဖြင့် စတင်နိုင်သည်။ ရပ်ရွာတွင်း ကျောင်းသားများ နံရံပန်းချီဖန်တီးရန် ဆီလျော်သောနေရာနှင့် ခွင့်ပြုချက်ရှိလျှင် ပိုအဆင်ပြေလိမ့်မည်။ ဤလုပ်ဆောင်ချက်ကို ဖြစ်နိုင်ပါက တခြားအတန်းများတွင်လည်းလုပ်ဆောင်ပါ။ ကျောင်းသားများအား တကယ့်ကမ္ဘာမြေနေ့တွင်ပြုလုပ်မည့် အုပ်စုဖွဲ့လုပ်ဆောင်ချက်များအား တွေးတောစေရန်နှင့် ထိုအကြောင်းအရာများအား မှတ်တမ်းတင်ဓါတ်ပုံရိုက်ရန်လည်း အားပေးနိုင်သည်။

ausmi;om;rsm;Ei twlvyaqmi&e jznpuoi&; vyaqmicsu tptp0azmjycsujzpon/ oaom ,cazmjyxm;aom tptp0 twi; twtusvuem&e rv tyyg/

av;axmi tuuatmuyi;wi rwcsursm;? tjcm;vyaqmi Eionyp (ajymi;v vyaqmiEirn vyaqmicsu) or[w xyrjznpuxm;aom talumi;t&mrsm;u azmjyxm;on/ xjyi þ talumi;t&mrsm;on q&mtwu tcsu tvursm; yr&&apon/ oaomvn; q&mtwu to;r0iygu 4i;u vuem&ervyg/

o iMu m;a&; t &i; t jrprsm; ppn;wijycsu \ av vm oi ,r t usK;&v 'rsm;

အပိုင်း ၂၊ ၅-၇ တန်း

ausmi;om;rsm;r vy&m;aqmi&urlrsm;^v uawpr;oyvyaqmirlrsm;wi yg0iaqmi&ur&jy; oice;pmrsm;Ei v uawb0 tjzp tysursm;u qupywwvmjci;/

အသိပညာဗဟုသုတ
- urmrsuEmjyi\ t"uoijyivuPmrsm; (Ei a&x) u azmjyywwjci;/ - obm0yw0e;usiEi urmajrlu;a&&nwnwrlwu jcr;ajcmuaeon t&mrsm;u azmjyywwjci;/ - jrermEii\&mo0wrm vltztpn;Ei puyl;a&;tay: tusl;oua&mur&Eionu qupyrjci;/ - &mo0wajymi;vjci;rm urmwp0e;jzpay:aeaomjzp&yjzponu o&jy; 4i;Eiywouon &i;vi;cu tcsu o&jci;/ - vlom;w0ia&mupuzuvmrlon a* [pep tay: aumi;usl; (or [w) q;usl; Oyrmrsm;&vmEionu o&azmjyvmjci;/ - vlom;w\ vlaerlb0rsm;rm aex irlyp? obm0w&m; (or [w) vlw\ vy&yrsm;alumijzpay:aom obm0yw0e;usiqi&m up&yrsm;alumi vlom;wuse;rma&;tay: tusl;oua&mur&Eionu &i;jywwjci;/ - ivsiijzpay:vmygu vyaqmi&rnvyie;p0tqiqi (DRR) uo&jci;/ - urmvltztpn;tcsl& tav;xm;vyaqmi&rn up&yrsm;u Oyrmay;jy; em;vnoabmaygujci;/ - urmwp0e;jzpay:aomajymi;vrlrsm;(obm0yw0e;usijzpap (or [w) tjcm;aomt&mrsm;yiijzpap) 4i;rm vlwp0; wpa,mu\ aialu;t&vjclpwcsr&jci;tay: rnotusl;oua&mur&jci;u azmjyjci;/ - vlb0\ wez;t&ntao;u owrwwwvmjci;/ - tajccvltcitaa&;uem;vnvmjy; Eiiom;rsm;\ tcita&;Ei wm0ersm;u Oyrmay;jy;o&jci;/ - uEywvyaqmivuon t&mrsm;rm urmajray:&aomolrsm;tay: rnotusl;oua&mur&Eionu azmjyjci;/ - obm0yw0e;usiuxe;or;apmia&mujci;Ei jrerm ,Oau;rltart Eprsm;tm; xe;or;jci;wu vyaqmiEirn vuawusaomen;vr;rsm;tm; o&jci;/

ကျွမ်းကျင်မှုများ
- oi ,cor t&mrsm;u jyevno;oyjy; vuawb0Eirnoqupyaeonu azmjyvmEion pr;&n/ - jyó emrsm;u tztaejziajz&i;jci; - tcsi;csi;aygi;oi;qu qrlqi&m t&n tcsi;rsm;u jyoEijci;/ - tem*wwijzpay:Eion tusl;qursm;u p0;pm;aw;ac:Eipr;&vmjci;/ - avvma&;c&;xujci;r &mazaw&on t&mrsm;u tao;pwrwom;jci;/ - vlr0e;usi tqi obm0yw0e;usiqi&m umu ,apmia&mujci;twu vlaqmay;on ta&;tom;rsm;u a&;om;jci;/ - twe;wpwe;v; taejzi yw0e;usioe&i;a&;jylvy&e tptp0csrwjci;/ - avlmcjci;Ei jyevn to;jyljci;" qi&m vyaqmicsursm;u tptp0csrwjy; taumi txnazmjci;/

စိတ်နေသဘောထား၊အပြုအမူ

- obm0yw0e;usiEi ukEywvkrl t oi; t0i;rsm;\ tem*ww t lum; qupyaeonu jyev n o;oycsurm;jyl vyjci;/
- vlom; tm;v; *Pou mu av;pm;jci;/
- (ab; tE&m , t ajc taersm;Ei obm0yw0e;usi xe;or;apmia&mujci;)wi jzpjy;r vyaqmijci; x u rjzpcilulwi umu , jci;u wez; xm;em; v n oabmaygujci;/
- tzlvu vyaqmi&mwi ujym;aomxijri , lqcsurm;u t o t rwjyjci;/
- urmajrwp0e;& vlom;w\ b0wi v tycsurm;jynppmjzi t ou&iEi&e twu vyaqmi v o n qEEi axmucrlrm;u jyojci;/
- urmajrlu;wpcv; \ obm0yw0e;usi& rwln ujym;rl t rs;rs;u wez; xm;wwjci;/
- 4i;w \ab;yw0e;usiomru urmajr0e;usi t xyg pwyg0ipm;r&vmonujyojci;/
- vlaerlb0jy;jynprlon lu , 0csr;omr t&i; tjrprsm;Ei en;ynmrsm;&&Eirlw tay:om wpcwn;rlwnaeon r[walumi;u o&jci;/

o i ce;pmrsm;

မြန်မာစာ

#၁

ရှေ့ဒေါင်း၊ စာမျက်နှာ 4

ESDနှင့် ဆက်နွယ်ချက်– rwnujym;aom , Oau;rrsm;u av;pm;jci;? vom;rsm;u tuiemarwmw&m;jzi quqjci;/ a'gi;iuon rwnaomEiia&;ygwrsm;? , Oau;rrsm;Ei bmoma&; , unrrsm; twu rwnon t"ym , to;o;u azmaqmion/ Lygw\ cya'gi;oauwon 'rua&ptwu ½e;uevy&m;aqmi&u jci;u &nne;on/ [Ebmomwi a'gi;on ewb&m;rvu&r;Ei quE , aeon/ xoauwrm pw&n on;cjci;? tuiemw&m;Ei uaumi;jci;wu azmne;on/ a'gi;on aAm"owur&iEivn; qupyon/ rwnujym;aomEiirsm;wi ur&iu emrn tr;r;jziac:quon/ trn tr;r;&aeapumr vtrsm;pu oron oem;nmwmr? uiemr? arwmw&m;wEijynpaom ewb&m;r [o&uon/ oron vom;rsm; tci;ci; oi , ci;oz , aexi&e oium;jyocon/ oron urmajrupecmjy; aumi;uibowuom; ontcgwi urmajrjir;cr;ap&eEi or \ tapmi ta&mu tjzpaeap&e a'gi;wpaumiuzeqi;con/ vyaoma'gi;\ tar;tawmirsm;on uEywu ur&iru n&apmia&muaeonu trw&apjy; tjcm;orsm; tay:uiemww&e wuwe;aeon/

သုံးသပ်ချက်မေးခွန်းများ – 1/ a'gi;tppwpaumiu oijriz;ygovm;/ oirnocpm;&oen;/ 2/ a'gi;on ewb&m;rrsm;jzpaom vu&r;? ur&iwEi qupyaeon/ owEp0;v;r uiemww&eEi owpyg;tay: arwmw&m;xm;&&e oium;ay;on/ oi taejzi oiyw0e;usiwi&aomorsm;tay: tuiemw&m;rsm; xm;&&e rnovyaqmiEioen;/

ဖြစ်နိုင်သောအဖြေများမှာ– tajzrsm; ujym;Eiygon/ oaomyg0iEion tcsursm;rm– tjcm;orsm;? opr;yi jzpapumr &, jyEion/ ratm[pb pum;ujzn;ni;pmajymqEiygon/ uEyyiqionypn;rsm;u tjcm;orsm;Ei ra0o;pjy; unEiygon/ uEyavmuyiqirr&aomorsm;u ra0ay;ur;jci;rsm; jyvyEiygon/ tx;usejy; wp0;wn;jzpaeaom ausmi;om;? ausmi;oxo om;a&murwaqzEi ygon/ troe&i;a&;vy&mwi rbrsm;uunEiygon/ uEyw\yw0e;usiyrvyap&eEi oe&i;ap&e twu trursm;aumu , or;qn;Eiygon/ owpyg;tm; jyi;xeonpum;v;rsm;jzi ajymqjci; (or[w) avmiajymioa&mjci;rsm;u rnon tcgrrjyvyygEi/

#၂

ပညာလိုသော်၊ စာမျက်နှာ 19

ESDနှင့် ဆက်နွယ်ချက်– vlom;rsm;onynmu aocmpmwwajrmu&ev tyon/ oromjir;cr;jy;? w&m;r|wr &on a&&nwnwaomurmajrlu;u zew;Eirnjzpon/ re;uav;rsm;Ei a,musm;av;rsm;yg ausmi;wu a&muEion tcita&;&on/ tcdkaomrom;prsm;wi re;uav;xu a,mu;av;u ynmwwjzpapjci;rm yrta&;lu;on[,q|uon/ oaom þ t&mrmrm;,i;aeon/ uav;oli ,rsm;tm;v;? re;uav;Ei a,musm;av;tm;v;on t&ntao;jynraom rlvwe;Eitv ,we;ynmu vwvypmynmoi,lyici &on/ vu&taetxm;wi ausmi;wua&muaeaom a,musm;av;0;a&on re;uav;0;a&xuyrsm;on/ oaomvn; 2030 cEpwi urmay:&uav;oli,rsm;tm;v; tv ,we;ynma&;u jy;q;atmiwua&mu Eirn[ar|mre;xm;on/ vlwi; ocmtajccEi ta&;? tzwpr;&nu oi,|&evtyon/ oaomvn; a&&nwnwaomurmajrlu;u zew;&etwu tjcm;aomt&mrsm;uvn; oi,|&evtyayon/ 0yrm? vlom;tm;v; taejzi re;uav;Eia,musm;av;? or;Eiom;wu nwlnr|quq&evtyonu o&xm;&rn/ tr;or;rsm;on tr;om;rsm;uo vytm;cwe;w&yiciEi wlnaomtvytuiwi vyuiEion tcita&;u&&rn/ vlwi;on vltcita&;Ei rwlnujym;aom ,0aurlrsm;rvmaomolrsm;tm; rno av;pm;r&&rnu oi,|&evtyon/ vlom;wi; aumi;reaomtvytuitcita&;u &&Ei&etwu vtyaomulr;usirlrsm;u avvmoi,Ei&evn;vtyon/

သုံးသပ်ချက်မေးခွန်းများ – 1/ tcdkaomtvyrsm;u tr;om;rsm;om vyuioion[oixiygovm;/ tb,alumien;/ 2/ tcdkaom tvyrsm;u tr;or;rsm;om vyuioion[oixiygovm;/ tb,alumien;/ 3/ ausmi;wi re;uav;rsm;Ei a,musm;av;rsm;u we;wlququon[oixiygovm;/

ဖြစ်နိုင်သောအဖြေများမှာ– ausmi;om;rsm; tay:rlwní tajzujym;Eion/ urmvl0;a&wp0urm re;uav;i,rsm;Ei tr;or;rsm;jzpluon/ tr;or;rsm;Ei re;uav;rsm;on tr;om;rsm;uo we;wlnr| yg0ivyuiaqmi&ucir&&ygu a&&nwnwaomurmajrlu;u uEywzew;Eirn r[wyg/ þoaqmi&uEi&etwu tr;or;rsm;Eitr;or;i,rsm;on tr;om;rsm;en;wlynma&; qi&mtcita&;rsm;&&&rn/ a&&nwnwaomurmajrlu;on w&m;r|wrEiwe;wlnr|r&jy; vlom;wi; we;wltcita&;rsm;&&í rnolwp0;wpa,mur| zEyququrlrc&aomae&muqvon/

#၃

မြန်မာ့သတင်းစာ၊ စာမျက်နှာ 30

ESDနှင့် ဆက်နွယ်ချက်– owi;pmrsm;rm owi;r',mrsm;\ tpwtyi;wpcjzpon/ r',mqonrmrnon ypjzirq owi;tcsutvursm;pmu vlxxoay;yjci;jzpon/ r',mwi &yjriolum;? a&',Ei tiwmeu-wyg0ion/ owi;pmrsm;Ei tjcm;aomr',mrsm;rm ta&;ygaomowi;tcsutvuEi xijri ,lqcsursm;\ t&i;tjrpjzpon/ 4i;won jynolvlxu rrw\ vltoi;t0i;rsm;? EiiEiurmwp0r;wi rnont&mrsm;-jzpysuaeonu toay;jci;jzpon/ owi;pmrsm;on rwlnaomup&yrsm; tay:wixm;&on vlx\ tjriEi xijri,lqcsursm;uzi[ay;Eion tcita&;uvn;ay;pr;on/ vwvyía&&nwnwr&aom vlrltztpn;rsm;on rrwa&;om;? ajymqvont&mrsm;u qiqmjzwawmu jci;r& (or[w) alumu&lr r&b qE&ovvyaqmiEiciuay;on/ xolwu tp;&tzlr|ulu|Epourmr[won talumi;t&mrsm; uyia&;om;Eipr;&on/ þonu vwvypmyEyxwa0ci[ac:qon/ qiqmjzwjci;on a&;om;ci &ontalumi;t&mrsm;u tp;&r owrwxe;csyontcgwijzpay:on/ r',mrsm;uqiqmjzwjci;on tp;&r vlxuo&apvon talumi;t&mrsm;rví vlxrajymq zi[vaomt&mrsm;tm; cijylxm;jci;r& alumi;u qvon/ ojzpí jynolvlxr ta&;lu;aomt&mrsm;u oi,Eicir&bjzpaern/ tp;&r jynolrsm; oi,lo&apvaomt&mrsm;uom o&rnjzpon/ ≺ow&aom owi;axmursm;on tp;&rz;u,xm; vaom owi;tcsutvursm;u &,la&;om;jci;alumi Eypuni;ye;c&jci;? tuu0;cc&jci;? wpcgwp&wi

t owc&on t xyi jzpom;con/ vlom; t m;v;on owi; tcu t vurm;u o&yici&on/ owi; tcu t vurm;u vwvypmyEyxwa0ci&&jci;on a&&nwnwly; lir;cr;aomurmajrlu;u zew;Ei&e twujzpon/ qiqmjzwjci;u tq;owjci;? *me, vprm;vjclr&atmi aocmpmylvyjci;Ei owi; tcu t vurm; tm; vwvypmyEyxwa0ciwu jzpajrmuatmivyaqmi&rnjzpon/

သုံးသပ်ချက်မေးခွန်းများ – 1/ vltrm;rrlulEpouaom xijri, lqcurm;u ajymqaomalumi tjypay;c&ol-wp0;0;u oioyjovm;/ 2/ oixijri, lqon t&mrm;u xwazmajymq&e twu wpcgwp&wi oialumu&lrygovm;/ 3/ tb, alumi owi; tcu t vurm;u vwvypmyEyxwa0Eici&&&e ta&;lu;ygoen;/ 4/ qiqmjzwjci;on rnuoaomxcuepemrlrl;u jzpay:apEioen;/

ဖြစ်နိုင်သောအဖြေများမှာ– aumi;om;rm; tay:rlwni tajzujym;Eion/ owi; tcu t vurm;u vwvypma&;om;yEyxwa0cir&ygu jynolvlx taejzi 4i;w\ b0tay: tu;oua&murl &Eiaom ta&;lu;up&yrm;u o&Eirnr[wyg/ tp;&tztpn;rm;? loZmtmPm&olrm;Ei urPlu; rm;on rnolrlroonq;&m;aomup&yrm;uvyaqmiEiygon/ vlx taejzi reueaom q;jzwcurm;u crwEi&e twu owi; tcu t vurm; tm; o&&ev tyon/ owi; tcu t vurm;u o&Eijci;on ta&;ygaom vltci ta&;wp&yyijzpon/ qiqmjzwjci;on vlxro& oion t&mrm;uo&jy; a&&nwnwaomurmajrlu;u zew;Eijci;r wm;q;ywyixm;on/

သိပ္ပံ

#၄

သက်ရှိများ၊ (က) လူ့ကိုယ်ခန္ဓာ၏ပွဲစည်းပုံစနစ် စာမျက်နှာ 4

ESDနှင့် ဆက်နွယ်ချက်– use;rmoepr;&e twu tm[m&Ei jyn0aomtpm; tpmrm;upm;o;&e tve ta&;lu;ygon/ tm[m&jyn0aomtpm; tpmrm;wi Awmri"mwEi o"mwrm;pmyg0ion/ Awmri"mwEi o"mwrm;&&&e twu oitaejzi opo;Ei [i;o; [i;&urm;u pm;o;&rnjzpon/ opo;Ei [i;o; [i;&urm;u aewi;pm;o;oion/ [i;o; [i;&urm;u tpr;pm; íaomvn;aumi; cujylwíaomvn; aumi;pm;o;yg/ tb, alumiqaom tcllaomAwmri"mwEi o"mwrm;on [i;o; [i;&urm; tm; cujylw vuaomtcg aymuq;om;Eion/ oaom [i;o; [i;&urm;u tpr;pm;o;ygu aocmpmaq;alum&ev ty ygon/ olum; t vepm;o;jci;rmvn; oitwuaumi;rerlr&yg/ olum;on om;y;pm;apon/ olum; t vet ul pm;o;aomalumi tcllaomolrm; q;cla&m*gcpm;lu&on/ xalumi olum;v;? uwrerm;Ei tjcm;claomtpm; tpmrm;u tcllaomtcetcgrm;wiom pm;o;yg/ trwijylvyaomtpm; tpmrm;rm jyiyrvmaom xyy; tpmtpmrm;xu yaumi;ygon/ xyy;xm;aomtpm; tpmrm;u oiaemuwplur pm;o;ygu yg0iaomt&mrm;pm&i;u oilun&yg/ oiwpcgr rlum;z;aom yg0iypn;rm;yg0iaeygovm;/ tcllaomyg0iypn;rm;rm use;rma&; twu aumi;rernr[wyg/ xyy;xm;aomrerm;u wpcgwp&om pm;o;jy; trwijylvyaom rerm;uom trm; tm;jzipm;o;yg/

သုံးသပ်ချက်မေးခွန်းများ – 1/ olum;v;rm;Ei recl rm;u oitajrmu tjrm;pm;o;ygovm;/ 2/ olum;v;Ei uwrerm;u opo;rm;xu oiylulEpouygovm;/ 3/ oitaejzi yrue;rmvmap&e twu oipm;o;aomt&mrm;u ajymi;v&e twu oiqE&ygovm;/ qvonrm olum;v;rm;Ei xyy;xm;aom tpm; tpmrm;jzpon acgu qxyrm;u avmpm;jci;Ei opo;rm;? [i;o; [i;&urm;u yrpm;o;jci;?

[i;o;[i;&urm;u tpr;pm;o;jci;wyg0ion/

ဖြစ်နိုင်သောအဖြေများမှာ– tajzrm;rm ausmi;om;rm; tay:rwni í ujym;Eiygon/ ausmi;om;rm; tm; rrwpm;o;on t&mrm;ucsicse&eEi use;rmaponn tpm; tpmrm;u a&;cs , pm;o;&e wuwe;oion/ cslaomrerm;urpm;awmb opo;Ei [i;o;[i;&urm;u yípwipm;o;&e cucrnjzpon/ oaom a&&nwi use;rma&;uausmi;reapEionomru tou&n&naeEi&e twu vyaqmiay;Eirn jzpon/

#၅

အက်တမ်၊ မော်လီကျူး၊ ဒြပ်စင်၊ ဒြပ်နှော၊ ဒြပ်ပေါင်း စာမျက်နှာ 16

ESDနှင့် ဆက်နွှယ်ချက်– yvwpwprm;on ysup;om;jci;r&yg/ tu , í yvwpwpyvi;? yvwpwp tw? yvwpwp tcs&nyu (or [w) yvwpwpcuu peypygu 4i;won ajrlu;xwi Epaygi;&mEics í aomvn;aumi; (or [w) Epaygi;axmiEics íaomvn;aumi; wn&aeygon/ þyvwpwprm;on ao;i , aom tyi;rm; tx ysup;om;Eiaomvn; xao;i , aom yvwpwp tyi; tprm;on ysup;om;jci; r&yg/ tb , alumiqaom buw;&; , m;rm;on yvwpwpupm;o;rl rjyjci;Ei xyvwpwpu cwqurl tm;aumi;aom armvu;jziyl vyxm;aomalumijzpon/ armvu; rm;on jyluysup;&evepmcucygon/ armv;u;rm;ysup;&e Epaygi;ajrmujrm;pmlumjriygon/ obm0 tavsmujzpay:aom armvu;? obm0 tavsmujyluEiaom t&mrm;-opyirm;Eiw&pmerm;u buw;&; , m;rm;r zsup;Eiygon/ oaomyvwpwp armvu;rm;rmrl ysup;Eijci;r&yg/ yvwpwp tyi; tprm;on yiv , xoaemuq;a&mu&om;ygon/ yvwpwpnpnr;rlrm;on tx;ojziyiv , xü lu;rm;aomjy ó emujzpay:apygon/ yvwpwpnpnr;rl rm;on yiv , xüaeaom ou& ow0g trm; tjym;u ysup;q;&apononomru ig;? a0vig;Ei yiv , vy rm;uyg aoq;ysup;apygon/ tu , í ulEy w\ urmajrlu;u a&&nwnwcijraomurmajrlu; tjzp zew;vygu yvwpwp to;jyjci;u av(mcs&rnjzpygon/

သုံးသပ်ချက်မေးခွန်းများ – 1/ oion yvwpwp to;jyjci;u tb , alumilu;pm; íav(mcsoioen;/ (ausmi;om;rm; tm; 4i;wp0;pm; aw;awmí&&aom talumi; t&mrm;u xyraygi;xn&ezwac:yg/)
2/ oion yvwpwp to;jyjci;u avsmen;atmi rnuovyaqmirnen;/

ဖြစ်နိုင်သောအဖြေများမှာ– 1/ yvwpwpon vlouwr;Epaygi;ajrmujrm;pmxu tcseyrlumygon/ tb , alumiqaom ysup;&ecucaomalumijzpon/ w&pmerm;u yvwpwprm;upm;o;raom tcg use;rma&;xcuapjci;Ei aoq;rjzpEiygon/ yvwpwpon a&Ewajrmi;rm;uywqapjy; a&vr;r;rlujzpay:apygon/ yvwpwp trlurm;on obm0yw0e;usi \ tvuysup;apon/

2/ ulEyonyvwpwp twto;jyjci;u &yweEiygon/ ulEyaps;0 , xuon tcsewi jci;awmi; (or [w) jyevn to;jylEion twu , lom;&e (or [w) 0 , , laom t&mrm;u ausmy; twxwi xnEiygon/ ulEyona&b;i , u0 , , lrn tpm; a&ppjziulEy\a&A;u a&jznEiygon/ ulEy tat;aomu&e0 , , laom tcsewi yvupwpyui , u r , lvalumi;jii;qEiygon/ ulEy tpm; tpm 0 , , laom tcsewi yvwpwpZe;rm;Ei c&i;Ze;ur , alumi; jii;qEiygon/ pm;p&mu ta0;o o , aqmi&e 0 , , laom tcsewi ulEyu , yixnp&mrm;u , aqmiEion/

#၆

နေ၏စွမ်းအင်နှင့်၎င်း၏အကျိုးပြုပုံများ။ စာမျက်နှာ 39

ESDနှင့် ဆက်နွှယ်ချက်– aea&mijcn \pr; t iu vypppr; t i t jzpo ajymi; vEiyg o n/ t x;ojzi aea&mijcnr pr; t irsm;upy , on q vmjym;rsm;jy vyjci;Ei aea&mijcnr vypppr; t i t jzpo ajymi; vy; b u x& t jzpoavmi xm;Eijci;(or [w) r; t v i;a&mi yeumrsm;Ei t jcm;aom vyppypn; xwuersm;wi v n; vypppr; t m; t jzp wu&u t o;jyEiyg o n/ q vmpr; t iu t o;jyjci;o n uEyw urmajrlu; a&&nwnwcijra t mi ulnzew;ay;yg o n/ t b , alumi qaom q vmpr; t i o n oe&i;y; o bm0 t &i; t jrpv n;jzpyg o n/ npnr;rurjzpay:apyg/ , aeurmay:& vypppr;rsm;u ausmur;ao;r xwvy&&yg o n/ ausmur;ao; \ jy ó emrm ausmur;ao;rsm;avmi u r;om;aom t cg umAe' ia t muq ' "mwailrsm;xwvwum av x x oyEapaomalumi jzpyg o n/ umAe' ia t muq ' o n zev t r"mwail jzpyg o n/ þ "mwail t r; t pm;o n urmav x xü aea&mijcnpr; t iuywraply; uEywu rmajru;u yryjyi; vmapyg o n/ þajymi; v rrsm;u urmlu;yaE; vmjci; [ac:yg o n/

သုံးသပ်ချက်မေးခွန်းများ –

1/ oi \ rom;p (or [w) oi \ vr t z t pn;rrom;prsm;o n q vmpr; t iu t o;jyyg o vm;/ 2/ oi \ ausmi;wi q vmpr; t iu t o;jyyg o vm;/ 3/ o bm0 yw0e;usiuxe;or;umu , &e q vmpr; t iu oiyr t o;jy vyg o vm;/ 4/ uEywyw0e;usiü ausmur;ao;r&&aom vypppr; t m;x u q vmpr; t m;o n t b , alumi omíaumi;oen;/

ဖြစ်နိုင်သောအဖြေများမှာ–q vmpr; t m;o n uEywyw0e;usi t wu t aumi;q;jzpyg o n/ t b , alumi qaom 4i;o n av x npnr;r (or [w) zev t r"mwaiwu xwvwjci;r&yg/ 4i;rm jyev n jynjrpr; t ijzpo n/ q v o nrm rn o n t cgr uecr;r om;Eiyg/ ausmur;ao;rsm;rmr wpaewi uecr;om;Ei o n/

#၇

နေ၏စွမ်းအင်နှင့် ၎င်း၏အကျိုးပြုပုံများ။ စာမျက်နှာ 39

ESDနှင့် ဆက်နွှယ်ချက်– q vmjym;rsm;u t o;jyjci; t m;jzi aea&mijcnpr; t iu vypppr; t i t jzpo ajymi; v Eiyg o n/ 4i;u q vmpr; t i [ac:o n/ q vmpr; t i o n o bm0yw0e;usi t wu aumi;reo n/ t b , alumi qaom 4i;o n av x npnr;rurjzpay:apyg/ t cu t cwpcrm q vjym;rsm;wyq i&mwi aialu;ueusrrsm;Ei o n/ oaom oiwiq vmjym;rsm;&aom t cg vypppr; t iu t v um;&&Eirnjzpo n/ t alumi;rm aea&mijcnu t v um;&&aomalumijzpo n/ q vmpr; t iu t o;jy&mwi vypppr; t i t ajrmu t jrm;&&Ei&e cucvrrn/ jrermEiiwi q vmpr; t iu wp0;wpa , mu \ t raxmirom;pEi p;ym;a&; vyie; t wuom t o;jyluo n/ wpjrv; t wu ro;pyg/ u rmwp0e; v;wi pr; t i t rsm;pu wi;x u t m;jznavmipmjzpaom ausmur;ao;avmi u r;jci;rwpq i&&o n/ wi;x uavmipmrsm;jzpaom ausmur;ao;Eia&ersm; avmi u r;aom t cg zev t r"mwaiu av x x o xwvwo n/ x"mwailrsm;o n urmajrEie;aomae&mwi ae \ t yluywraply; urmlu;yaE; vmrlujzpay:apo n/ a& t m; vypp (Hydro power) o n vypppr; t iyl vy&e t wu t jcm;en;wpen;jzpo n/ [u '½(Hydro) \ t "ym , rm a&jzpo n/ a& t m; vyppjy vy&mwi jrpujzwí u;rm;aomq n uwnaqmuly; a&rsm;o n yu v i;rsm;r wpq ip;q i;um q v nrsm;u v nywapjy; vypppr; t iuxwvway;o n/ a& t m; vyppo n oepiaom pr; t ijzpo n/ t b , alumi qaom 4i;o n zev t r"mwairsm;u xwvwjci;r&yg/ oaom v n; a& t m; vypp&&&e u;rm;aomq n rsm;uwnaqmujci;rm vra&;&mEi o bm0yw0e;usi q i&m jy ó emrsm;u jzpay:apEi o n/ 4i;wo n a& v r;r;rrsm;u jzpay:apojzi t e; t em;wiaexiolrsm;rm a&ajymi;u&o n/ jrpxwiaexiaomig;Ei t jcm;ow0grsm;u v n; xcuapEi o n/

သုံးသပ်ချက်မေးခွန်းများ –

1/ oi (or [w) oi t owp0;0;r q vmjym;rsm;yiqixm;jci;&yg o vm;/ 2/ vypppr; t i&&&e

aerpr; t iu t o;jyjci;rm aumi;reo n [oixiygovm;/ 3/ obm0yw0e;usi twu yraumi;reon vjypppr; t iu t o;jy&e aialu;yr t uscjci;rm xuweon [oixiygovm;/

ဖြစ်နိုင်သောအဖြေများမှာ– ausmi;om;rsm; tay:rlwn í tajzujym;Eion/ aq;aE;&rnup&ywpcrm obm0w&m;u tE&m , rjyEion ajz&i;aqmi&ucsursm;rm a&wwicucjy; (or [w) aialu; tuetusrsm;oa , mijzpaevrrn/ oaomvn; a&&nwnwaomurmajrlu;uzew;&e a&&n twwu Bulwixnoi;p0;pm;&e ta&;lu;on/ vwwavmwijyfvyaom v , ujy; (or [w) aialu; tue tusen;aom q;jzwcsursm;rm aemi tem*wwi obm0w&m; (or [w) vlra&;qi&mup&yrsm;wi a&&nwnwrlr&aomjy ó emrsm;Ei lulawvmapEion/

#၈

ပင်လယ်နေသတ္တဝါများ၊ စာမျက်နှာ 59

ESDနှင့် ဆက်နွှယ်ချက်– yiv , or'&mwi tveao;i , aomyZeqwr tp tvelu;rm;aom a0vigrsm; tx a&aeow0grs;pw aexiluon/ a&aeow0grsm;pmon tou&iaexi&e twwu 'a&awmrsm; tay: tro [jyluon/ 'a&awmrsm;on a&iewi&ioeaexiEion x;jcm;aom tyiwprs;jzpon/ 4i;wwi lu;rm;½yax;aom tjrprsm;&ojzi a&aeow0grsm;jzpaom ig;uav;rsm;? yZeqwrsm;? *Pe;Eivyrsm; aexi usupm;&mae&mvn;jzpon/ qvonrm 'a&awmrsm;on ig;rsm; twwu tpm; tpmrsm;uay;pr;Eijy; x'a&awmrsm;xwiaexion ow0grsm;u pm;o;aomw&pmersm; twuvn; tpm&&Eion/ 'a&awm rsm;wi aus;iursm; touaqmuvyEion/ 'a&awmrsm;on vlom;rsm;uvn; tult nay;on/ avrewi; usa&mup0 vli;v;lu;rsm;Ei avjyi;rsm;u&yweay;ov v , , majrrsm;xo a&iersm;r0ia&mu Eia tmi wm;q;ay;jy; ur;&;we;wupm;c&rluvn; umu , ay;on/ oaomvn; pwraumi;p&mwpcrm 'a&awm rsm;pmu trrsm;aqmuvy&eEi csujylw&e twu avmipm tjzpo;pjci;? puys;a&;ajrae&mrsm;-jyfvy&e tp&onwtwualumi cwxi&i;vi;vmluon/ a&&nwnwaom urmajrlu;uzew;&e twwu wn&aeaom 'a&awmrsm;u uEywumu , oiayon/

သုံးသပ်ချက်မေးခွန်းများ – tu , í 'a&awmrsm; tm;v; cwxi&i;vi;jci;c&ygu rnon t&mrsm;jzpvm Eioen;/ jzpvmEion t&mrsm;rm vlom;wurnoxcuapEioen;/

ဖြစ်နိုင်သောအဖြေများမှာ– 'a&awmrsm;u cwxi&i;vi;jci;alumi ig;Ei a&aeow0g ta& twwuu avsmen;vmapon/ qvonrm vlom;wzr; , Eion ig;? yZeEi *Pe; ta& twwursm; avsmen; vmrnjzpon/ ojzp í ig;zr;jci;vyie;wi rcpm;aomuvyuiolrsm; twu 0iaiEi tpm; tpmrsm; avsmen;vmrnjzpon/ 'a&awmrsm;u cwxi&i;vi;jci;on avrewi;jzpay:ygu vlt rsm;u xcuapEijy; a&ie0ia&mu vmralumi 4i;w \ qepyg;rsm;q;&;om;Eion/

#၉

အာကာသနှင့် မိုးလေဝသ၊ စာမျက်နှာ 60-63

ESDနှင့် ဆက်နွယ်ချက်– urmlu;yaE;vmralumi urmajrlu;rm wjzn;jzn;yryjyi;vmon/ urmlu;yaE; vmrlon zevtr"mwairsm;u ae\ ty&eu urmrsuEmjyiwi ywraeatmijy vyjci;alumijzpon/ tcjzevtr"mwairsm;rm obm0jzpjy; 4i;wr&ygu urmajray:&tycerm – 18 '*&qvp; , yEi 0 'u& zm&i [uom &rnjzpon/ xtycerm ou&rsm;&ioeEi&etwu tveat;caeon/ jy ó emwp&yrm zevtr"mwairsm; tversm;jym;aomalumijzpon/ zevtr"mwaitrsm;prm ausmur;ao;Ei a&ersm;u r;&ljci; tm;jzi jzpay:vmon/ ulEywon zevtr"mwairsm;u yrxwvwvmluon? xojziae\ tyrm urmavxxwiyrywrvmon/ urmajray:wi jrirm;vmaomtyceaalumi jy ó emtrs;rs;jzpay:vmon/ tcllaomo;Ersm;on tycejriygu rlu;xm;Eiaomalumi awmiolv , orm;rsm; puyl;aomo;Ersm;rm txuEe;avsmusvmon/ awmiEiajrmu0i&;pe;& a&crsm; t&naymaomalumi or'&ma&rsuEmjyirm jriwuvmjy; ur;&we;a'orsm;wi a&lu;a&v|rirsm;u jzpay:apon/ yiv , or'&m\ tycejriwu vmaomtcg tP0ga* [peptwuta&;ygaom oEmausmuwe;rsm;u xcuEion/ urmajrlu; yaE;vmrlon tvejyi;xeaom r;av0o tajctaersm;jzpaom r;acgijci;? rewi;rsm; rlumcPjzpym; jci;Ei a&lu;a&v|rirsm; tjzprsm;vmjci; tp&onwujzpay:apon/ urmajrlu;yaE;vmrlu aE;au;ap&e twu lu;rm;aomajymi;vrirsm; tm; ulEywvyaqmi&rnjzpon/ urmajrlu;yaE;vmrlu avlmcEirn en;vr;rsm;wi wi;xu tm;jznavmipmrsm; tm; r;½ljci;u avlmcjci;? opawmrsm;cwxi&i;vi;jci;r umu , jci;Ei oe&i;aompr; ti 0yrm qvmpr; tiu to;jyjci; tp&onwyg0ion/

သုံးသပ်ချက်မေးခွန်းများ – 1/ oirwaqwp0;0;r tyceyryjyi;vmonEiywou í n0;nlajymqonu oilum;rygovm;/ 2/ urmlu;yaE;vmralumi oErsm;puyl;&mwi tcutcrsm;awlulae&on v , orm; wp0;0;u oioygovm;/ 3/ tout& , lu;&iowp0;r rewi;rsm;? a&lu;a&vjci;rsm; (or [w) r;acgirl rsm;rm , ciuxu yrtjzprsm;vmon [ajymqjci;uoilum;rygovm;/ 4/ oiaexi&myw0e;usiwi opyirsm;Eiopawmrsm; tm; cwxi&ivi;jci;rsm;u oiowxm;rygovm;/

ဖြစ်နိုင်သောအဖြေများမှာ– þar;ce;rsm;on ausmi;olausmi;om;rsm; tm; urmajrlu;yaE;vmrlon vlom;rsm; tay: rnotus;oua&murlrsm;&Eionu p0;pm;&etwu wuwe; tm;ay;apv íjzpon/ tajzrsm;rm ausmi;om;rsm; tay:rlwn í ujym;Eion/

ပထဝီဝင်

#၁၀

ကမ္ဘာ့မြေမျက်နှာသွင်ပြင်သဏ္ဍာန်များ၊ စာမျက်နှာ 4

ESDနှင့် ဆက်နွယ်ချက်– þoice;pmr ulEywlu obm0urmajr\ tloz , talumi;t&mrsm; oilum;ay;rn jzpygon/ urmajrlu;\us , ajymr? us , jyevaomajrrsuEmoijyizlpn;yEi a&t&i;tjrprsm;rm ttm;oi p&maumi;vygon/ xoice;pmrsm;u ulEyw\urmlu;Ei obm0tvw&m;u jrwE;wez;xm;wwapygon/ urmajrlu;ontvelu;rm;ontwu vlw\jyraqmi&ucsursm;rm q;&m;pmxcurlr&Ei[xijri&on/ o&mwixuoxijriaerlrm rreueyg/ vwjyvyon jy ó emrsm;alumi urmlu;\ wez;&onajrrsuEmypEi a&vr;alumi;rsm; tm; 'uay;Eion jcr;ajcmurlrsm;jzpay:aeygon/ xjy ó emrsm;wi yw0e;usinpnr;rlrsm;? &moOwajymi;vrEi obm0t&i;tjrprsm; tm; xw , lo;prlrsm;yg0iygon/ , coice;pmwi ausmi;om;? ausmi;olrsm;r urmajrlu;\oijyivuPmrsm; rnr|ta&;ygalumi;u avvmqe;ppoiygon/ oaomvn; xurmoijyivuPmrsm;on vlw\jyrlvyaqmirlrsm;alumi rnoxcuysup;v , onu owjyloiygon/

သုံးသပ်ချက်မေးခွန်းများ – þ o ice;pmwiaq;aE;om;o n rn o najrrSuEmo ijyi (or [w) a& t &i; t jrp rSm;u o iaex io naE&mwi awjri&ygo vm;/ rn o n urmajrrSuEmo ijyirm o i t lu/uEpo u q;jzp oen;/ uEyw o bm0w&m;u jrwE;wez;xm;&e t b , alumi t a&;lu;oen;/ o bm0w&m;u umu , xe;or;&e o i taejzi rn o n vyaqmicsu? jyrlaqmi&urrSm;u vyaqmiEioen;/

ဖြစ်နိုင်သောအဖြေများမှာ– tajzrSm;rm ausmi;o? ausmi;om;rSm; t ay:rlwn í ujym;om;Eiygo n/ o bm0w&m;u yrwez;xm;wwvmjci; t m;jzi o bm0yw0e;usi t m;umu , xe;or;&e uEyw vyaqmi vmrnjzpo n/ ausmi;om;rSm; taejzi o bm0w&m;u umu , xe;or;&e vyaqmiEi o n aqmi&ucsuwpcrm yx00i? oy t p&o n bmom&yrSm;u wwEi oavmuav vm&ejzpygo n/ o bm0yw0e;usi xe;or;apmia&murlwi t oynm(or [w) tawt lu&o n vrl t o i; t0i;r rn olurq t lu0mPrSm;awmi;qEiygo n/ yvwpwprSm; t m; jyevn t o;jyjci;? a&xe;or;jci;? a'owi;& t yirSm;Ei w&pmerSm; t m; xe;or;apmia&mujci; t p&o n o bm0yw0e;usi t wu t us;jyrn q;jzwcsurSm;u v n; jy/vyEiygo n/

#၁၁

ကျောက်အမျိုးအစားနှင့် တွင်းထွက်များ၊ စာမျက်နှာ 24

ESDနှင့် ဆက်နွယ်ချက်– jrermEiiwi wez;&o nausmurSm;Eiowlrm; tajrmu t jrm;&ygo n/ oaomvn; owlwi;w;azmrlr&&o n t us; t jrwrSm;rm vl t rSm;qo a&mu&jci;&r&u p0;pm;q ijci&e t a&;lu;ygo n/ owlwi;Ei xowlwi;rSm;w;azm&mwi t vyvyo n t vyorm;rSm; \ tajc taerSm;uvn; p0;pm;q ijci oiygo n/ t xuygo ice;pmwiazmjyco n t wi; jrermEiiwi alu;e? ai? eu , Ei t jcm;owlrm; t ve aygu , 0ly; ausmupr;? evm? ywjrm; po n ausmurSu&wemrSm;alumi ausmlum;ygo n/ oaomvn; xo , ZmwrSm; t m; paqmi;xw , laom owlw;azmo nvyie;p0rSm;o n o bm0yw0e;usiEivlwtay: xcuysup;apygo n/ owlwi;rSm;wi t vyvyo n t vyorm; tcsUrm q;&m;o nvyie;ciwi vyui ae&jy; 4i;w\ lur;wr;v o n t vy t wuurl vyc t en;i , r|om&&uygo n/ o bm0o , Zmw aygu , 0o n a'oay:yiqirlrSm;o n v n; vueuui tzt wi;(or [w)Ei irSm; t wi;yg y#yurSm; jzpay:rlrSm;u 0;wnapygo n/ jrermEii&owlw;azmrlrSm; t m; q u v u vyuiEi&e a&&nwnw t us;jyrn en;v r;&o vm;qonu uEywu , u , uar;jre;o iygo n/

သုံးသပ်ချက်မေးခွန်းများ – owlw;azmjci; vyie;p0rSm; vyuirl t ay: rn owiwm0e&oen;/ (t p;&? urP) vl t awmrSm;rSm;u wez;&o n owlrSm;Ei ausmursu&wemrSm; t m; t b , alumivcsiaeo n [o i x ijri ygoen;/ t u , í vlwo n wez;&o n owlrSm;Ei ausmursu&wemrSm;vcsiwyrurlu &ywevuygu rn ojzpvmrnen;/

ဖြစ်နိုင်သောအဖြေများမှာ– tajzrSm;rm ausmi;o? ausmi;om;rSm; t ay:rlwnjy; ujym;Eiygo n/ ausmi;om; rSm; t m; we;z;&o n owlrSm;Ei ausmursu&wemrSm; t ay: uEyw \ vcsiwyrur? avmbrSm;u aw;awmq ijciz wuwe;yg/ owlw;azmjci;Ei xcuysup;apaom t o;jyrlen;v r;rSm;o n urm wp0e;&vlrSm;r ausmursu&wemrSm;u vu0w&wemrSm; t jzpvcsiralumi q u v u&aeygo n/ oaom uEyw \ avmbo n vlra&;Eiyw0e;usi t ay: xcuoua&mur&o n u uEywp0;pm; q ijci o iygo n/ vlw t wu ausmursu&wemrSm; rv t yyg/ vlawuom vcsiluygo n/ owl w;azm jci;en;v r;rSm;o n vEiurmajrlu; t ay: xcurlen;o nen;v r;rSm; (or [w) uEyw avmb rSm; t m; xe;csyEirnen;v r;rSm;u p0;pm;q ijci o iygo n/

သမိုင်း

#၁၂

အညာသားယဉ်ကျေးမှု– မြန်မာနိုင်ငံကျောက်ခေတ်ဦးလူများ၊ စာမျက်နှာ 1

ESDနှင့် ဆက်နွှယ်ချက်– jrefmEdkif& aumuacwf0;vlaeryfpon uEÅmwtm; u,f;rma&;xe;or; apmia&mu&etwu vtyaom obm0tpmtm[m& t&i;tjrpm;tm; obm0ywf0ef;usi (qvonrm opawmjzpon) xrrno&,lo;pEionu oilum;jyocon/ uEÅmwtm;v;on vlom;rsm;jzpon tavsmu obm0ywf0e;usi tay:wircae&jy; 4i;wr&b tour&iEiy/ þonrm vlom;wEi opawm rsm;tlum; ta&;ygaomquE,rlujyoon/ xrlru opawmrsm;u obm0jzpon ou&w\ wnae&m tjzp av;pm;jci;Ei umu,jci;wujylvy&rn/ xaemu opawmrsm;tm; tvetultq;rjyloiyg/

သုံးသပ်ချက်မေးခွန်းများ – opawmon vlom;w\ u,f;rma&;twu rnot a&;ygoen;/ w&pmersm;twuvn; rnota&;ygoen;/ opawmrsm; rnotvo;pm;jylvyjci;u cae&oen;/ opawm\Z0rsd;ursm;u xe;or; apmia&mu&etwu opawmu rnoav;pm;wez;xm;&rnen;/

မြစ်နိုင်သောအခြေများမှာ– opawmrsm;u ou&waexi&mae&mtjzp wez;xm;av;pm;jci;Ei xe;or; apmia&murljylvyoion/ opawmon u,f;rma&;u yraumi;revmap&etwu obm0aq;0g;Ei ux;rsm;u ay;pr;Eion/ tpm;tpmt&i;tjrpwpctaejzivn; &aeon/ w&pmersm;on opawm rsm;u tpm;tpm&maz&e? tumtu,&&&eEi aexiusupm;&etwu tro[jyllu on/ opawm rsm;on vlom;w\vitycsursm;twu tvetulo;pjci;c&on/ 0yrm opxwvyie;/ opawm jyle;w;ralumi ajrae&muuvyrsm;pmrm vp[mvmontwu tjcm;tyiEiw&pmersm; &ioeaexi&e twu aep&mavsmen;vmov zevtr"mwaill py,lrlvn;avsmen;vmon/ tyiEi w&pmersm;twu atmuq*sien;yg;vmon/ tyiEiw&pmersm; u,f;rmoepr;rl&&eEi tjcm;ou& rsm;twu uEywxw,lo;ponopawmrsm;u yrmPavlmcso;p&rn/ q;&;om;aomtyirsm;twu tyioprsm; jyevnpuysd;oion/ tcsllopawme,ajrrsm;u vlw0ia&muvmjci;rwm;q;Eiatmi ab;rawmtjzpowrwoion/

#၁၃

မြစ်ဝှမ်းဒေသယဉ်ကျေးမှုများ – ဟမ္မူရာဘီဘုရင်အုပ်စိုးသည့်ကာလ၊ စာမျက်နှာ 17

ESDနှင့် ဆက်နွှယ်ချက်– [rl&mb u"0ya'tay: vlw\xijri,lqrlrsm; trsd;rsd;&Eion/ x0ya'on olwpyg;utE&m,jylxcuapaomjyprlusd;veolrsm;tm; tjyp'Pay;ov &;om;lu;pm;aomolrsm;u umu, ay;rn[uwu0wjylxm;on/ 4i;u vlx\vlcrl? nnwpmjzi o[Zmwjzpatmiaexi Eijci;Ei vlom; wu 0ya'rumu,xm;on[cpm;Ei&etwu zew;jylvyxm;on pepwpctjzp&jriEion/ oaomvn; 4i;rm vlxr trm;wppwpcjylvyrrnu p;&rjci;? vlxralumu&lr&vmatmi vyaqmion pepwpc tjzpvn; &jriEiygon/ xrlru trm;vyrowp0;u cirvwEiatmi &yyi;qi&mt& &upupm tjypay;rltjzp &jriEiygon/ ausmi;om;rsm;r alumu&lrjziaexi&aomvlb0rm a&&nwnwrltpptreu zew;ay;Eipr; &^r&u p0;pm;o;oyEiygon/

သုံးသပ်ချက်မေးခွန်းများ – [rl&mb u"0ya'on vlwi;twu w&m;rlwrluay;Eion[oixiygovm;/ oion [rl&mbtiyg,mu typ;olwp0;jzpcygu þ0ya'u to;jylygrnvm; (or[w) tjcm;tycdyrl ypopwpcu zew;ygrnvm;/ tb,alumien;/ &i;jyyg/

ဖြစ်နိုင်သောအဖြေများမှာ– tajzrm ausmi;om;rsm;ay:rwnon/ xuo jyi;xeaompeprm w&m;rlwpm trlc , ppaq;Eion vltcitа&;ucsl;azmuxm;on/ þpepon tmPmr&aom qi;&onvlwe;pm; rsm; tay: w&m;rlwrlr&onvy&yrsm;u jylvyEiatmi tciay;xm;ovjzpaeon/ w&m;p&irlpepwi w&m;cwp0;rm w&m;rlwaomtrlppaq;jci;u c , Eici&jy; tjyp&on [ouaorjyEircsi; tjyprol wp0;jzpaern/ x twlyi ni;ye;Eypurlu tjyp'Pwp&y taejzi to;jyljci;rm vltztpn;twi; n0;ye;Eypu tlur;zurlrsm; w;ym;vmapjci; jzpaernvm; [ausmi;om;rsm; tm;p0;pm;o;oyapyg/ vltci ta&;uvn; csl;azmujy; alumu&luzew;um w&m;p&irlpeprcsrwaom q;jzwcsursm;u we;veEipr;r&aomolrsm; jzpvmatmi jylvyaeon/ trm;jylvyolrsm;u tlur;zuEypujci;r&b tjyp'Pay;Eion en;vr;rsm;u ausmi;om;rsm; tm; p0;pm;apyg/

#၁၄

အိန္ဒိယမြစ်ဝှမ်းဒေသ၊ မြန်မာနိုင်ငံကျောက်ခေတ်ဦးလူများ၊ စာမျက်နှာ 27

ESDနှင့် ဆက်နွယ်ချက်– taomuri;on wpcsewpcgu tvecuxepm tycslyolwp0;jzpjy; uv*\ tycslya&;pep tm; qeusionppyu qiEcolwp0;jzpon/ oaom olon aemuyi;wi ppqeusia&;0g'u axmucolwp0;jzpvmcon/ aemuyi;wi olon bmoma&;ui;&i;ojzpvmjy; ol\vlxxo cirmaom wez;xm; , lunc ursm;u wpjzn;jzn;xnoi;ay;&e tv&con/ olon xbmoma&;w&m;Ei ouqiaom powrwcsursm;u tjcm;olrsm;r to;jylíav;pm;&eEi? em;vno&&etwu trejyewr;rsm;u xwa0con/ vlwtusl;aqmi&ujci;Eiywouon tz;xuwerlwpcu ojrio;oyvmlujy; vlom;Ei w&pmersm; tay:av;pm;r&ly; bmoma&;vwvyciwuvn;ay;on/ ausmi;om;rsm;on uEyw\ , aeacwacgi;aqmirsm;wi vlom; tusl;jylaqmi&uonpw"mwrsm; vtyaeon talumi;Eipyvs0;í p0;pm;avvmo;oylurnjzpon/

သုံးသပ်ချက်မေးခွန်းများ – taomuri;on vlom;wtusl;twu tb , alumixnoi;p0;pm;&oen;/ , aeacwwi jir;csr;a&;Ei em;vnoabmaygu vucjci;&vmatmi vyaqmi&mwi olusio;usilucaom t&mrsm; tm; rnonen;jzitw , lto;csEioen;/

ဖြစ်နိုင်သောအဖြေများမှာ– tajzrsm;ujym;Eion/ taomuri;on pmemem;vnrlEi jir;csr;a&;\ wez;u u , pm;jylolwp0;jzpjy; þwez;rsm;u ol\vlrltztpn;twi;jzea0con/ taomuri;on y#yutpm; jir;csr;a&;Eiywoujy; olwez;xm; , lunon t&mrsm;alumi vlom;csi;pmemaxmuxm; olwp0; tjzp o&jci;c&on/ olvlrltztpn;xwi pw&non;crEi pmemem;vnrlw&vmatmi bmomw&m;w&m;qi&musilurlrsm;u xwjyecon/ ol\ trejyewr;wi bmoma&;qi&mem;vn vucrlrsm;yg0ijy; xt , ltqrsm;u , aeurmay:& tcsllaomae&mrsm;wi vucxm;jci;r&ao;yg/ taomuri;on qi;&Er;yg;olrsm; twu pmemaxmuxm;rl&on tjyi 4i;wuav;pm;pmquq&e twuvn; w&m;0ireqcon/ , ae Eiirsm;wi jir;csr;a&;Ei on;cem;vnrlw&vmatmi vlaqmay;oion/ orom vltztpn;rsm; yrtm;aumi;vmap&eEi rwlnaomvlrsl;prsm;lum; , lunrlwu wnaqmuay;Eirnjzpon/ taomuuoyi vlom; tm;v;vuemoiaom 0ya'orsm;u zew;jci; tm;jzi jylvyEiygon/ uEywon vlom;wtusl;uwez;xm;jy; vlrl tztpn;rsm;\ vwvyciEi vjclpwcspmaexiciu umu , ay;Ei&etwu vyaqmiaeluaom jynwi;Ei Eiiwumracgi;aqmirsm;u yy;axmucay;oion/

အခြေခံစိုက်ပျိုးရေးပညာ

#၁၅

ဥယျာဉ်ခြံသီးနှံစိုက်ပျိုးခြင်းအကြောင်း၊ စာမျက်နှာ 13

ESDနှင့် ဆက်နွှယ်ချက်– ulEywwi ajrae&mu u vyu0;ajrmi;pm &apumrl 0 , sm0cpuy;jci;u vyaqmi Eiygon/ trwi 0 , sm0puy;jci; tm;jzi [i;o; [i;&urm;u ueup&w ouououomomEi vwqwpm pm;o;Eijy; o , , yaqmirm;uvn; rv tyawmy/ 0 , sm0c puy;onf tcgwi a&&nwnwr&aom puy;a&;en;peprm;u usio;&e ta&;ju;on/ a&&nwnwr&aom 0 , sm0jcpuy;jci;qonrm ajrEi tyirm;u xe;or;apmia&murrm; jyvyay;jci;jzpon/ talumi;rm 4i;on oirom;p0irm;u u , um , yi;qi&mEi &y&noijyiyi;qi&mzjz;w;wurl twu au;ar;axmuyay;on twuaumi jzpon/ a&&nwnwr&aom 0 , sm0jcpuy;jci;rm tjcm;aomobm0t&i; tjrprm;u umu , apmia&muaom 0 , sm0jcpuy;en;rm;uvn; ojrivmapon/

သုံးသပ်ချက်မေးခွန်းများ – 1/ oivrywOe;usiwiaexiolrm;rm 0 , sm0jcrm;puy;uygovm;/ 4i;w 0 , sm0-wi rnont&mrm;xu&oen;/ 2/ to;jyaom 0 , sm0puy;ren;vr;rm;rm ajrqvm (or [w) a& t&i; tjrptwu aumi;rer&ygovm;/ "mwajrloZmEi y;owaq;rm;ut o;jyygovm;/ 3/ obm0op&u ajraq;ajrloZmrm;u jyvyjci;&ygovm;/ xaemu xajrloZmrm;u to;jyygovm;/

ဖြစ်နိုင်သောအဖြေများမှာ– tajzrm; trsl;rl;&Eiygon/

#၁၆

မြေဆီလွှာအကြောင်း၊ စာမျက်နှာ 17

ESDနှင့် ဆက်နွှယ်ချက်– ajrqvmrm;on vlom;wb0twuvtyon/ 4i;wrm tyirm;lu;xm;Eion lum;cwpcjzpon tjyi ti;quy;rm;rm;Ei tjcm;ou&rm; twuvn; aexi&mae&mjzpon/ ajrqvm xe;or;jci;rm o;Et xuEe;? obm0yw0e;usi a&&nwnwcijrrEi vlom;w\ ue;rma&; twu ta&;ygon/ tem*wwi tpm;taomurm;zlvr&&etwu oiavsmaomtm[m&ajrloZmrm; to;jyjci;? ajrqvmxe;or;apmia&mujci; en;peprm;usio;&rn/ xjyi ajrqvmwupm;jci;Ei ajrqvmu tqy tawmurm;jzi npnr;apjci;on ajrqvmt&nao;rm;avsmusvmatmi jyvyEiojzi xt&mwr umu , jci;? a&mi&m;jci; tm;jzi a&&nwnwr&aom ajrqvmpr to;jyray:ayguvm&e ta&;ju;on/

သုံးသပ်ချက်မေးခွန်းများ – 1/ oie , ajra'o&ajrqvmrm;rm tajctaernoe&oen;/ oe&i;r&ygovm; (or [w) npnr;r&ygovm;/ t&ntao;aumi;reygovm; (or [w) q;&m;ygovm;/ 2/ oie , ajra'o twi;wi oitv&aomrnont&murq puy;Eiontajctae&ygovm;/ 3/ ajrqvmtm;v;rm npnr;jy; tqyawmurm;jzi jynEuaeygu rnojzpvmEioen;/

ဖြစ်နိုင်သောအဖြေများမှာ– tajzrm; trsl;rl;&Eiygon/

bmom&yqi&m vyaqmicsursm;

မြန်မာစာ

#၁

ကျောင်းသားပုံနှိပ်စာအုပ်တွင် စာမျက်နှာ – 19
လက်ရှိသင်ခန်းစာ/အခန်းခေါင်းစဉ် – ynmvaom
လုပ်ဆောင်ချက်ခေါင်းစဉ်သစ် – "aemuq;wi Zmenwpa , mu aemuq;wi ausmi;wuci&jy"
လုပ်ဆောင်ချက် အမျိုးအစား – pmzwjci;
ခြုံငုံမိသော ESD ခေါင်းစဉ်များ –

လုပ်ဆောင်ချက်အကြောင်း ရှင်းလင်းဖော်ပြချက်
ရည်ရွယ်ချက် – tajccvl tci ta&;wpcjzpaomynma&;u uav;rsm; tm;v;r&&alumi;u o&vmap&e/ ausmi;om;rsm; taejzi uav;oli , rsm;pmwon þvltci ta&;u tb , alumir&&onu &mazazmxwvmap&e/

အဆင့် ၁ – ရှင်းပြချက်

atmuygpmy'u ausmi;om;rsm; twu zwjyyg/
" urmay:& uav;oli , rsm; tm;v;wi ausmi;wua&mu&rn tci ta&;&onu oioyg ovm;/ ynma&;on jir;csr;jy; a&&nwnwaom urmajrlu;u wnaqmu&etwu taumi;q;en;vr; jzpon/ pwraumi;p&mwpcrm uav;oli , rsm;pmon qi;&Er;yg;rl (or [w) ppjzpaeaom Eii(or [w) aetrrxucm&ez tm;ay;c&jci; tp&onwalumi ausmi;wucir&&luyg/ þyjyirm rom;pqi;&aomalumi ausmi;wucir&&on aumirav;wp0; talumi;yijzpon/ oaom wpaewi olron ausmi;wuEi&etwu &&iaomvyaqmicsuwpcu jylvycon/ ausmi;wi pmlul;pm;oi , jy; olrrom;p\ b0u w;wuaumi;reatmi jylvyay;Eicon/

အဆင့် ၂ – ဖတ်ရှုခြင်း

ausmi;om;rsm;r ""Zmenwpa , mu aemuq;wi ausmi;wuci&jy" yjyiu zw&lu&rn/

အဆင့် ၃ – သုံးသပ်ချက်မေးခွန်းများ
1/ urmay:rm& uav;oli , rsm; tm;v; ausmi;wua&mu&rn tci ta&;&onu oluygovm;/
2/ ausmi;rwuaomuav;wp0;0;u om;wor;w oyg ovm;/
3/ ovli olwav;awausmi;rwuEiwm bmtalumi;alumi v/
4/ xuav;awynmwwatmi om;wor;wbmvyay;Eirv/
5/ ynma&;u bmalumi ta&;lu;&wmv/ (aumi;wt vyuay;Eiw , ? taraw uav;awujylp

ys;axmiwae&mrm tult njzpapw , vlawu a&&nwnwaom urmajrlu;wpcuzew;Eiatmi ulnay;w ,)/

သင်ထောက်ကူ(များ)– “ Zmenwpa , mu aemuq;wi ausmi;wuci&jy” vuur;pmapmi (051)

#၂

ကျောင်းသားပုံနှိပ်စာအုပ်တွင် စာမျက်နှာ – 19
လက်ရှိသင်ခန်းစာ/အခန်းခေါင်းစဉ် – jrermowi;pm
လုပ်ဆောင်ချက်ခေါင်းစဉ်သစ် – awqar;jre;jci; (tiwmAL;)
လုပ်ဆောင်ချက် အမျိုးအစား – pw"mwwululuapon vly&m;rlrsm;
ခြုံငုံမိသော ESD ခေါင်းစဉ်များ – yraumi;reaom urmajrlu;u zew;aeolrsm;xr avvmoi , jci;

လုပ်ဆောင်ချက်အကြောင်း ရှင်းလင်းဖော်ပြချက်
ရည်ရွယ်ချက် – awqar;jre;rl jylvyonpr;&nu ausmi;om;rsm; avusiys;axmiEi&etwu a'otwi; tjyloabmaqmion ajymi;vrlwpc azmaqmiaeolrsm;talumi; owi;tcsutvursm; &, paqmi;apjci;/

1/ owi;axmursm;on owi;tcsutvursm;&, Ei&etwu rsm;aomtm;jzi vltrsm;Eiawq ar;jre;&on [&i;jyyg/ awqar;jre;rlqonrm ar;ce;rsm; ar;jci;tm;jzi owi;tcsutvursm; &, paqmi;jci;jzpon/ þ vyaqmicsuwi ulEywon ulEyw\ &y&ma'ou yraumi;reon ae&mwpcjzpvmatmi vyaqmiaeolrsm;u awqar;jre;rnjzpon/ xolrsm;talumi; yro&vmjci; tm;jzi ulEyw taejzivn; tjyloabmaqmion ajymi;vrlwpcu vyaqmi&e pwtm;xuoe vmrn jzpon/

2/ &y&ma'o twi; tjyloabmaqmion ajymi;vrlwpcu vyaqmiaeolw\ trnrsm;u twe; wpwe;v;payg i;jy; pm&i;jylpyg/ þwi q&m^rrsm; q&m0ersm; olemjyrsm; be;lu;rsm; ov&irsm; &molu;rsm; tp;&tztpn;r [waom NGO 0exr;rsm; om;zm;q&mrrsm;Ei &om;rsm; tp&olw yg0iEiygon/ ausmi;om;rsm;tm; tjcm;oomxi&m;rlr&aomolrsm; jzpon oe&i;a&;orm;rsm; vr;aqmuvyon vyom;rsm; oabmaumi;jy; azma&r&on aps;qiyi&irsm; olwpyg;u ulnwwaom ausmi;om;wp0; (or[w) perlem , loion oli , csi; rom;p0iwp0;0;w\ trnrsm;uvn; xnoi;a&;om;ap&e wuwe;yg/

3/ xaemu tzrsm;cvujy; awqar;jre;rn ar;ce;rsm;u jyiqia&;om;&e vr;nerlrsm;ay;yg/ ar;ce; Eprs;Eppm;&on [&i;jyyg – tcsutvuay: tajcconar;ce;Ei tziar;ce;rsm;jzpon/ tcsutvuay: tajcconar;ce;rsm;u &;&i;aomtcsutvursm;jzi ajzlum;Eion/ tziar;ce; rsm;rmrl ar;ce;ajzqolraeí tao;pwtcsutvu (or[w) tluOmPrsm; a0rlajymqEiatmi cijylxm;on/

4/ ausmi;om;rsm; tm; tcsu tvuay: tajccon ten;q; ar;ce; 5cEi tziar;ce; 5cu a&;om; apyg/

tcsu tvuay: tajccon ar;ce;	tziar;ce;
1/ oib , ae&mrm ar;ov/ 2/ 'a'orm aexiwm b , avmululumjyv/ 3/ oitoub , EEp&jyv/ 4/ oitwe;ynmb , avmu&v/ 5/ oibmtvyvyuiv/ 6/ t'ae&mrm oitvyvywm b , avmu lumjyv/	1/ oitvye ywoujy;awm oibmu tlulu Epouq;v/ 2/ oirlulu Epouq; t&muaum bmjzprv/ 3/ oilu;jyi;vmw tcgrm oitay: aumi;rew tusl;oua&murlwpcu jylvyay;cwol [m b , ojzpygov/ 4/ oi , c Epouav;pm;&olrm b , ojzpygov/ bmalumiv/ 5/ aemuEpxrm oibmuvyr , [arlmre; xm;ygov/ aemiig;Eprma&m oibmvyrv/ 6/ oitaee tlujyla0rlvw t&mrsm; &ygov m;/ 7/ ulEyw&l&y&ma'oe ywoujy;awm oibmu tlulu Epouq;v/ 8/ b , t&mu w;wuaumi;reatmi vyaqmi Eiv/ 9/ oitm;vyw tcserm bmvy&wmu lulu v/

5/ ausmi;om;wp0;p tm; rrwom;a&muawqar;jre;rnolwp0;u owrwq;jzwapjy; ¤i;w\ ar;ce;rsm;u csa&;apyg/

6/ twe;jyiywi trpm taejzi vyaqmirnawqar;jre;rlrsm; twu ausmi;om;rsm;u tcsewpyw ay;yg/ ajzqrlrsm;u a&;rwxm;apyg (or[w ze;xwi toa i;xm;&e ajymyg)/

7/ awqar;jre;rlrsm; jy;q;om;aom tcg ausmi;om;rsm; tm; rrwoi , l&&con t&mrsm;u twe;azm rsm;Ei a0rlajymqapyg/

8/ ausmi;om;rsm; tm; rrwoi , lcon t&mrsm;u a0rlajymqapjy; tajzrsm; tm;v;wi tajcc tm;jzi wlnrl&aeon talumi; t&mwpcul av vm&mazapyg/

#၃

ကျောင်းသားပုံနှိပ်စာအုပ်တွင် စာမျက်နှာ – 185
လက်ရှိသင်ခန်းစာ/အခန်းခေါင်းစဉ် – ap;0 , pm&i;
လုပ်ဆောင်ချက်ခေါင်းစဉ်သစ် – ap;0 , xu&mwi yg;eyr&jci;
လုပ်ဆောင်ချက် အမျိုးအစား – tawtlultm;ziavvmoi , jci;
ခြုံငုံမိသော ESD ခေါင်းစဉ်များ – wm0ecrl&onoo;prl

လုပ်ဆောင်ချက်အကြောင်း ရှင်းလင်းဖော်ပြချက်

ရည်ရွယ်ချက် – þavusice;rm ausmi;om;rsm;u yg;eyaom 0 , lo;polrsm;jzpvmatmi rnovyaqmi &rnu oi , lapjci;jzpon/ rrw\&yuutwi;&&Eion trsd;rsd;aom tajcctpm;tpmrsm;\ aps;Ee;u ppwr;aumu , lavvm&rnjzpon/ twe;wi;aq;aE;rlrsm; jylvyjci;rwpqi tajccusaom tpm;tpmrsm;xr use;rma&;twuv tyaom tpm;tpmrsm;Ei "t&om&aomtpm;tpmrsm;jzpaomvn; rv tyaom tpm;tpmtrsd;tpm;rsm;\ jcm;em;rlupO;pm;o;oy&rn/ xtjyi t&ntao;Ei a&mi;cs onae&mtyg t0i? trsd;rsd;aomtalumi;t&mrsm;on aps;Ee;tay: rnovr;r;rl&onu pO;pm; o;oy&e? xtwlyi aps;onrsm;rvn; a&mi;csont&mrsm;tay: rnoaps;Ee;owrwonu avvm o;oy&rnjzpon/

1/ ausmi;om;rsm;on rrw\&yuu&y&ma'otwi; tpm;tpmtrsd;tpm;trsd;rsd;w\aps;Ee;rsm;u avvmppwr;aumu , l&rnjzpon [&i;jyyg/ þt&mu atmijripmvyaqmiEi&etwu ppwr; aumu , l&mwi xnoi;&rn tpm;tpmtrsd;tpm;rsm;Ei trsd;tpm;wpcp\ tav;csepepuvn; xnoi;&rn/
2/ &yuutwi;0 , ,Eiaom tpm;tpmEiaomup&mrsm;pm&i;u pOpm;aw;ac:apyg/
3/ ausmi;om;rsm;tm; tpm;taomursm;u "vtyon" Ei "&v|iaumi;on" (oaom use;rma&; twuraumi;yg) [aom trsd;tpm; 2 rsd;jzi cjcm;apyg/ tajzrsm;ujym;vrrn/ oaom atmuygwEi qiwEion/

ရှိလျှင်ကောင်းသည်	လိုအပ်သည်	
q'g	xri;	a*:z
olum;v;	ig;	b|;o;
tmv|;alum	ye;a*:b	olum;
ajymi;z|;aygu aygu	revm0e	aygire
oa&pmrersm;	luuom;	q
a&cre	ytrsd;rsd;	c&r;cs0o;
	tpr;a&mi [i;o; [i;&ursm;	luuoejzL
	wz|;	luuoee
	ye;o;	iuaysmo;
	tmv|;	

4/ þppwr;aumu , lrwi use;rma&;twuaumi;rern tpm;tpmrsm;u t"uxm;avvmrnjzpon/ use;rma&;u tusd;rjyEion oa&pmrersm;tm; r0 , ,lrci use;rma&;Einnwaom tpm;tpmrsm;u

tjrwr;0;pm;ay; taejzi 0, ,oion/
5/ ypn;wpc\ap;Ee; tay:wi tu;oua&mur&apon talumi;&i;rm;rm rnonjzponu
aumi;om;rm; tm;ar;jre;yg/ 0yrm – vwon tv,wu 0, ,pm;o;Eion ae&mrm;wi&aom
tpm;tpmrm;u aialu;tueuc0, ,pm;o;luon/ t&ntao;jririm;aom tpm;tpmrm;on
yíap;lu;jci; - yrmPrm;jci; oe&i;vwqwaom [i;o;[i;&urm;on n;Er;jy; temtqm&aom
[i;o;[i;&urm;xuap;lu;on/ wpcgwp&ü ap;onrm; tay:wiomrwnon/
6/ ap;0, ,&mwiyg;eyygu aialu;acwmEiov wez;t&q;t&mu ap;ten;q;jzi 0, ,Eirn
jzpon/
7/ tav;cewi;wmonpepuvn; xnoi;q;jzwyg – 0yrm ye;a*:zap;Ee;u wpyici;owrw
rnjzpjy; tmv;Eic&r;c0o;\ap;Ee;url tav;ceciw,jci;jzi owrwrnjzpon/
8/ twe;xwi tzi,rm;cvuyg/
9/ wpzv¦i vyaqmicu 3-5 cx vyaqmi&ewm0eay;yg/
10/ t&ntao;[on,qcuu aq;aE;yg/ t&ntao;u tav;ceuo twtusrwi;wmEiyg[
&i;jyyg/ oaom aumi;om;rm; taejzi "t&ntao;wez;" u 1 r 10 txowrwcurm;jyvyapyg/
10 rm t&ntao;tjrirm;q;u azmjyon/
11/ atmuwiay;xm;aomypu ppwr;aumu,rnyp tjzpvyaqmi&e nelum;yg/

trl;tpm;	a&mi;conae&m	tav;cepep	ap;Ee; t&ntao; (1-10)
revm0e	ae&m (u)	1 usyom;	500 usy 8
revm0e	ae&m (c)	1 usyom;	300 usy 6
revm0e	ae&m (*)	1 usyom;	500 usy 7
luuoejzL	ae&m (u)	1 usyom;	1000 usy 10
luuoejzL	ae&m (c)	1 usyom;	700 usy 7
luuoejzL	ae&m (*)	1 usyom;	800 usy 7
c&r;c0o;	ae&m (u)	1 usyom;	600 usy 8
c&r;c0o;	ae&m (c)	1 usyom;	700 usy 5
c&r;c0o;	ae&m (*)	1 usyom;	700 usy 9

12/ trl;tpm;wpcp\ap;Ee;rm;u o&Ei&etwu rwnon ae&m 3 ae&mo om;a&muavvm
rwom;apyg/
13/ aumi;om;rm;r&v'rm;uaumu,Ei&etwu tce 1 ywceay;yg/
14/ jy;q;om;on tcgwi tzwi;r rrw\&v'rm;u twe;xwi jyevna0r&rn/
15/ 0, ,rjyvy&etwu taumi;q;ae&mwpcu p0;pm;q;jzwvuyg/

သိပ္ပံ

#၇

ကျောင်းသားပုံနှိပ်စာအုပ်တွင် စာမျက်နှာ – 4
လက်ရှိသင်ခန်းစာ/အခန်းခေါင်းစဉ် – ou&rsm;
လုပ်ဆောင်ချက်ခေါင်းစဉ်သစ် – ausmi;0i;x& Z0rsl;ursm; tm; avvmrl
လုပ်ဆောင်ချက် အမျိုးအစား – pw"mwwuluapon vly&m;rl
ခြုံငုံမိသော ESD ခေါင်းစဉ်များ – Z0rsl;ursm; ESD qi&mulr;usirl

<u>လုပ်ဆောင်ချက်အကြောင်း ရှင်းလင်းဖော်ပြချက်</u>
ရည်ရွယ်ချက် – ausmi;0i; twi;& Z0rsl;ursm; talumi;avvm&mwi ajrya&;qonpr;&nEi avvm &mazrlpr;&nyg &&&e/

အဆင့် ၁ ရှင်းလင်းပြသခြင်း
atmuygpmy'u ausmi;om;rsm; twuzw&jyyg/
"Z0rsl;ursm;qonrm ae&mwpae&mwi rwlnujym;aom opyitrsl; tpm;rsm;? w&pmersm;? aus;iu rsm;Ei ti;qursm; rnrl&aeonuqvon/ Z0rsl;ursm;pm&jci;on yrwnwaom urmajrlu;u zew;ay;Eion/ þvyaqmicsuwi oion oiausmi;0i;twi;wi opyirsl;pwaygi; rnrl aygua&muaeonu ppwr;aumuavvm&rnjzpon/ ppwr;aumujci;rm tcsutvursm;u paqmi;jci;jzpon/ vlwon jy óemrsm;u &maz&etwu ppwr;aumujci;u en;vr;rsl;pjzi vyaqmiluon/ 0yrm vlrltztpn;wpcwi ausmi;rwua&muEion re;uav;0;a&rnrl&onEi xtalumi;&i;rsm;u ppwr;aumu ,jci;/ jy óemwpcu o&om;onEi ajz&i;Eionen;vr;u &maz&ev ,ulom;vrrn/ xtwyi ae&mwpae&mwi Z0rsl;ursm;rnrl&aeonuvn; ppwr; aumu ,luon/ ppwr;aumu ,lon tcsutvursm;utoljyljy; Z0rsl;ursm;\wnae&mu azmjyon ajrywpca&;qEion/ þvyaqmicsuwi oion ppwr;aumu ,jci;rsm;vyaqmijy; ausmi;0i;x&tyirsl;pwrsm;tm; vuv&mazrwom;yg/ tyippwr;aumu ,jci;qonrm oi\ ausmi;0i;xwi aygua&muaom rwlnujym;aom tyirsm;tm;v;u xnoi;a&wujci;jzpon/ xaemu xtyirsm;aygua&muaomae&mu azmjyonajryu a&;q&rn/ ae&mwpae&mwi wn& aeaom Z0rsl;ursm;u o&jci;tm;jzi umu ,rlrsm;Ei w;wuaumi;reatmi vyaqmiay;&etwu yxajcvr;wpcjzpon/"

အဆင့် ၂ မြေပုံဥပမာတစ်ခုကို လေ့လာခြင်း
1/ ausmi;om;rsm;u tzcvuyg/
2/ 0yrmay;xm;aomajryu avvmapjy; atmuygZ ,m;xwiay;xm;aom tyita&twuu rwom; apyg/

tyirsm;	ppaygi;
tyi t rsl; t pm; 1	t ajzrm -3
tyi t rsl; t pm; 2	t ajzrm -2
tyi t rsl; t pm; 3	t ajzrm -1
cslyw t rsl; t pm; 1	t ajzrm -1
ye;yi t rsl; t pm; 1	t ajzrm -3
ye;yi t rsl; t pm; 2	t ajzrm -2
ye;yi t rsl; t pm; 3	t ajzrm -1

အဆင့် ၃ ကျောင်းဝင်းထဲရှိ ဇီဝမျိုးကွဲများကို စစ်တမ်းကောက်ခြင်းနှင့် တည်နေရာမြေပုံရေးဆွဲခြင်း

1/ tzi , rsm;cyg/

2/ ausmi;0i;xwivnywapjy; ppwr;aumu ,lapyg/ qvonrm atmuygZ ,m;uuypuo a&;q apjy; tyi t rsl; t pm; t rsl;rsl;wu rwom;jznpuapyg/

0yrmyp

tyirsm;	ta& twu
tyi t rsl; t pm; 1	6
tyi t rsl; t pm; 2	3
tyi t rsl; t pm; 3	1
cslyw t rsl; t pm; 1	2
ye;yi t rsl; t pm; 2	5
ye;yi t rsl; t pm; 1	11
ye;yi t rsl; t pm; 2	5
ye;yi t rsl; t pm; 3	3
ye;yi t rsl; t pm; 4	9

3/ ausmi;ol^om;rsm;u taqmu tO;rsm;? wwi;rsm;? vlom;vr;rsm;Ei tjcm;olwaqmuvyon t&mrsm; tm;v;yg0iaom ajrywpcua&;q&e twu vr;neay;yg/

4/ xaemu xajryay:wi 4i;w&mawcaom tyirsm; tm; jznpuapyg/ ausmi;om;rsm;r tyi trn rsm;u oygu trnrsm;ua&;om;apyg/

5/ ausmi;om;rsm; tm; 4i;w\ ajryrsm;u twe;xwijyoapyg/

သင်ထောက်ကူ(များ)– "ulEyw ausmi;0i;x&Z0rsl;ursm; wn&&majry" oiaxmuul (y-1)

ကျောင်းသားပုံနှိပ်စာအုပ်တွင် စာမျက်နှာ – 39
လက်ရှိသင်ခန်းစာ/အခန်းခေါင်းစဉ် – ae\pr;tiEi 4i;\ tus;jyyrsm;
လုပ်ဆောင်ချက်ခေါင်းစဉ်သစ် – qvmjym;rsm;rm tb,alumitrn;a&mijzpoen;
လုပ်ဆောင်ချက် အမျိုးအစားများ – jyevno;oyjci;
ခြုံငုံမိသော ESD ခေါင်းစဉ်များ – qvmpr;tion a&&nwnwcilraompr;tijzpon

<u>လုပ်ဆောင်ချက်အကြောင်း ရှင်းလင်းဖော်ပြချက်</u>
ရည်ရွယ်ချက် – qvmjym;rsm;\vyaqmiyu em;vno&ap&eEi qvmpr;ti\ tus;ausZ;rsm;u jyevno;oy&e/

အဆင့် ၁– ရှင်းလင်းချက်
atmuygpmy'u ausmi;om;rsm; tm;zwjyyg/
qvmpr;tion oe&i;aompr;tit&i;tjrpwpcjzpygon/ tb,alumiqaom 4i;rm avx? ue;ajr? a&xnpnr;rlu rjzpapaomalumijzpon/ a&cjyirsm;t&naysmvmjci;alumi urmu; yaE;rlu jreqevmapon talumi;rm tjzla&mia&cxEi q;Ei;rsm;u aety&eu rpy,Ib a&mijye[yapaomvn; a&crsm;t&naysmom;on tcg teua&miajrom;rsm;xuay:vmly; tylupy,jci;alumijzpon/ qvmpr;tion a&&nwnwcilraompr;tijzpygon/ 4i;on zev tr"gwairsm;u avxxoxwvwjci;r&yg/ oitaeEi qvmjym;rsm; euarmiae&on talumi;u p0;pm;z;ygovm;/ þpr;oyrlu tb,alumijzp&onu oitm;jyoygvrrn/

အဆင့် ၂– ရှင်းလင်းချက်
1/ yvwpwpyvi; 2 v;u a&jznyg/
2/ tyceu omrrwmjznwi;wmyg or[w yvi;xra&u ausmi;om;rsm;r xawlcpm;ygap/ (tycewlnr&aern)
3/ yvi;wpv;u yvwpwptwtrn;a&mijziywxm;yg/
4/ aemuyvi;wpv;u tjzla&miywptw? rsuEmowy0g or[w w&yjziywxm;yg/
5/ yvi;Epcv;u aea&miwu½uusaomae&mwixm;yg/
6/ o;em&lumaomtcg yvi;rsm;ujyevnxw,jy; tycewi;yg or[w rwlnrlucpm;yg/ (yvwpwptwtrn;a&mijziywxm;aomyvi;rm yíyaeygvrrn/)

သုံးသပ်ချက်မေးခွန်းများ
atmuygo;oycsuar;ce;rsm;u ar;yg/
(u) trn;a&mitwxra&on tb,alumiyyae&oen;/
tajz- aea&mirvmaom tvi;we;tm;v;upy,jy; tyltjzpo ajymi;vay;aomalumijzpon/ tvi;we;rsm;on tjzla&miEixawaomtcgwirl tyltjzpoajymi;vrom;yg/

(c) urmu;yaE;vmrlalumi ajrmu0i½;pe;Eiawmi0i½;pe;& a&cEiq;Ei;rsm; t&naysmueon/ þ t&mrm atmu tvm& teua&miajrom;rsm;u ay:xe;vmapon/ tjzla&miq;Ei;Ei a&crsm; t&naysmoxuaysmvmjy; teua&miajrom;rsm;yray:xe;vmon tcg rnon t&mrsm;jzpvmrn[oixiygoen;/
tajz – teua&miajrom;rsm;r tyluyrpy,lvmrnjzpaomalumi urmajrlu;yryaE;vmrnjzpon/

(*) aea&mijcnpr;tion tb,alumi a&&nwnwcijraom pr;tit&i;tjrpjzpoen;/
tajz- tb,alumiqaom 4i;on urmu;yaE;vmrlu rjzpay:apEiaomalumijzpon/

သင်ထောက်ကူ(များ)– yvwpwpyvi; 2 v;? a&? trn;a&miyvwpwptw? tjzla&mit0wp? rsuEm owy0g or[w w&y

ပထဝီ

#၆

ကျောင်းသားပုံနှိပ်စာအုပ်တွင် စာမျက်နှာ – r&yg/
လက်ရှိသင်ခန်းစာ/အခန်းခေါင်းစဉ်– rnonoice;pmEir|qupyrr&yg? o&mwi tce;1-obm0 tajccrsm;
oice;pm tq;wi xnoi;oilum;Eion/
လုပ်ဆောင်ချက်ခေါင်းစဉ်သစ် – 4i;onrnonae&mrvmoen;/
လုပ်ဆောင်ချက် အမျိုးအစား – pw"mwwululuapon vy&m;rl
ခြုံငုံမိသော ESD ခေါင်းစဉ်များ – a&&nwnwcilraomxwvyrEi pm;o;jci;

လုပ်ဆောင်ချက်အကြောင်း ရှင်းလင်းဖော်ပြချက်
ရည်ရွယ်ချက် – ausmi;olausmi;om;rsm;r rrwlo&xm;on toynmu to;csí aep0xwuersm;Ei
xwuewpcxwvyon jzpp0wpcv; talumi;u p0;pm;aw;ac:ww&e? xwuewpc\ jzpp0
tqiqiu cjcr;pwjzmjci;jzi ausmi;om;rsm;r xwueo;pjci; tav txu p0;pm;aw;ac: vmjy;
uepnrsm; tvetusto;jyjci;u 4i;wu , wi wm;q;umu , &ejzpon/

ausmi;om;rsm;u tzo;zcyg/ tzwpzpu aep0o;ypn;wpcay;yg/ xypn;onausmi;om;rsm;
ausmi;oo , aqmi vmy; to;jyonwppwpcjzpon/ þwi tlujycsu tcslrm-
- ausmy; tw
- a&A;
- ajcnyzey
- tm;upm;zey
- xri;csi(xri;b;)

ausmi;om;rsm;r 4i;w\av vmrwom;jci;pr;&nu to;jylum xwuejylvy&mwi to;jyon
ypn; trs; tpm;rsm; tm; owrwyi;jcm;jy&e/ xaemurnonypn;rsm;on obm0twi;jzpjy;
rnonu vlwzew;xm;alumi;q;jzwapyg/ jy;aemu? xwuernojylvyalumi;u olwp0;pm;&rn/
4i;xwuersm;u xwvy&mü ae&ma'otrs;rs;wi tqiqixwvy&e v tyygovm;/ xjyi
4i;wu wpae&mrwpae&mo o , , yaqmi&ev tyygovm;? tp&onwEi pyvs0; í rrw\
xijri , lqcsursm;u a&;om;azmjy&ygrn/

atmuwiazmjyxm;aom o;oycsuar;ce; tcsluar;jre;Eion/
- þ t&murnon t&mjzijylvyon [oixiygoen;/ þ t&mujylvy&e t&m0wlypn;wpcxyy
to;jylygovm;/
- rnon t&mrsm;rm obm0 or [w obm0r [woen;/
- þ xwueu rnojylvyon [oixiygoen;/ 4i;u pu&wp&xyru xwvyygvm;/

- þ xwueuwpae&mrwpae&mo t¦urrnrÍ o , ¦ , ¦y aqmi o n [¦ o i x iygo v/
- þypn;on Eiib , EpEiio ¦ a&mu&aejy [o i x iygoen;/
- þypn;u ¦uewi um;b , Epp;jzi o , ¦ , ¦aejy [¦ o i x iygoen;/

aq;aE;csuu ¦ o i o n ¦a t mu azmjyygar;ce;rsm;Ei ¦ t q;owEi o n/ þ t &mrsm;u ¦ uÍEywu uepn rsm;u ¦ rn oav¦mcÍo;Eijy; ¦ t¦ur¦ur t o;jyjci;u ¦ v¦aqmay;vrrn/

a t muwiazmjyxm;aom ¦ o;oycÍuar;ce; t cÍ¦uar;jre;Ei o n/
- þ t &mujy¦vyo naemu u , ü&aom aemucori ;u o&jy;aom t cg þ xwueypn;u ¦ o i t¦ur¦urjyevn o;Eiygrn vm;/ t b , a¦umien; (or [w) t b , a¦umirvyEiygoen;/
- xwuewpcujyevn t o;jyjci; \ ¦ t uÍ;auÍ;Z;rsm;rm t b , ¦oen;/
- þ xwueujy¦vyjci;jzi ¦ o bm0yw0e;uÍi q i&mjy ó emrsm;jzp&e ¦ yg0iywo uaejci;u ¦ oirn o x i oen;/

သင်ထောက်ကူ(များ)– "bmawejy¦vyxm;v/" o i , ¦av vmrjyw0e;uÍi ¦ ypwm

#၇

ကျောင်းသားပုံနှိပ်စာအုပ်တွင် စာမျက်နှာ – 24
လက်ရှိသင်ခန်းစာ/အခန်းခေါင်းစဉ် – auÍmu t rÍ; t pm;Ei ¦ wi ;x u rsm;
လုပ်ဆောင်ချက်ခေါင်းစဉ်သစ် – ow¦w;azma&; vyie;rsm; \ ¦ ppreaom t &i ; t E;rsm;
လုပ်ဆောင်ချက် အမျိုးအစားများ – pw"mwwu¦uapo n v¦y&m;r¦
ခြုံငုံမိသော ESD ခေါင်းစဉ်များ – o bm0 t &i ; t jrprsm;? ¦ v¦ t ci t a&;rsm;

လုပ်ဆောင်ချက်အကြောင်း ရှင်းလင်းဖော်ပြချက်

ရည်ရွယ်ချက် – auÍmi ;o¦auÍmi ;om;rsm; t m; jrermei i& wi ;x uypn;rsm; t wu ¦ ay;qyxm;&o n t &i ; t e; t pp t reu ¦ o&vmap&e/ auÍmi ;o¦auÍmi ;om;rsm; t m; ow¦w;azmjci ;vyie;rsm;Ei auÍmu rÍu&wemw;azmjci ;rsm;rm ¦ o bm0yw0e;uÍi u ¦ xcuapEia¦umi ; wuwe;e;aqmaom pma&; om;jci ;u ¦ av uÍiay;&e/

auÍmu rÍu&wemrsm;Ei ¦ t z;weauÍmu rsm;a¦umijzpay: vmo n ¦avmbpwo n ¦ rsm;pmaomow¦ w;azmjci ; vyie;rsm;jzpvmap&e 0;wnaeo n/ x vyie;rsm;o n ¦ ajrae&mrsm;yÍup;apjci ;Ei jyn o¦w t m; ¦ t wi ; t "rae t ra&¦ajymi ;ci ;jci ;rsm; ¦ r¦umcPjzpapo n/ ow¦w;azmaom ¦ t vyorm; rsm;rm ¦ t E&m , &o n t ajc t aersm;wi ¦ t vyvyae&jy; 0iairmv n ; t veen;yg;v o n/ wpcg wp&wi ¦ t z;weauÍmu rsm;pm x u o n ¦ ajrae&m t wu ¦ jy ó emrsm;jzp¦uao;o n/ auÍmu rÍu&wem aumi ;rsm;&&a&; t wu ¦ þ t ajc t aersm;jzpo i? ¦rjzpo i u ¦ auÍmi ;om;rsm; t m; aw;awmapyg/ ¦ t u , ¦ í ow¦w;azmjci ;vyie;rsm; ¦ q u v u vyaqmi rn qygu ¦ o bm0yw0e;uÍi q i&m? ¦ t vyorm;a&;&mEi wpei i v; t wu ¦ jrermei iwien;v r;rsm;u v n ; auÍmi ;om;? auÍmi ;o¦rsm; t m; aw;awmq i jciapyg/

ausmi;o? ausmi;om;rsm; tm; tzli , rsm;zapí wpzcsi;ptm; ypwmqrn uwxjym;rsm;ay;yg/ wpzlcsi;ptm; atmuazmjyygacgi;p0 2 cr 1 ctm;a&;cs , í wuwe;E;aqmay;aom alumjimwpc zew;apyg/

1/ &euewiaexionjynolrsm; tm; ausmursu&wemrsm; tm; 0 , , lto;rjyllu&e (or [w) a&&nwnwrl&onen;vr;rsm;jzi xwvyxm;aom ausmursu&wemrsm;uomto;jyllu&e wuwe;vlaqmay;on alumjimwpczew;a&;om;yg/ 4i;on jynolrsm; tm; ausmursu&wemrsm;\ ppreaom t&i; tE;rsm;u o&apvrrn/ (0yrm? vltci ta&;csl;azmujci;? obm0yw0e;usiysup; q;&;jci;)

2/ owlw;azmona'owi tvy&iurPrsm;r tvyorm;rsm;\ tci ta&;u umu , totrw jylay;&eEi obm0yw0e;usiqi&m ysup;q;&;rlrsm;uvn; ten;q;jzpatmivyaqmilu&e wuwe;vlaqmay;on alumjimwpczew;a&;om;yg/

ausmi;om;rsm; tm; zew;rlrsm;upmjzia&;om;&e tm;ay;yg/ xalumjimwi &yyrsm;? ta&mijc , jci;rsm;? rrqvonoabmw&m; tm; tv , wulem;vnaprn 0gusiwa&;om;jci;rsm; xnoi;eion/ tzwpzcsi;pon rrw\ypwmjy;p;aom tcg 4i;wtm; twe;xwiwijyajymqapyg/

သင်ထောက်ကူ(များ) – ypwma&;qrn uwxjym;

သမိုင်း

#၈

ကျောင်းသားပုံနှိပ်စာအုပ်တွင် စာမျက်နှာ – 8
လက်ရှိသင်ခန်းစာ/အခန်းခေါင်းစဉ် – yxrjrermEiiawm tycslya&;? p;ym;a&;? vlrla&;Ei ,0aus;rl-
လုပ်ဆောင်ချက်ခေါင်းစဉ်သစ် – jrermp;ym;a&;? twwumvEi ,aeacwumv
လုပ်ဆောင်ချက် အမျိုးအစား– pw"mwwuluapon vly&m;rl
ခြုံငုံမိသော ESD ခေါင်းစဉ်များ – a&&nwnwcijrr&aom p;ym;a&; vyie;rsm;

လုပ်ဆောင်ချက်အကြောင်း ရှင်းလင်းဖော်ပြချက်

ရည်ရွယ်ချက် – þvyaqmicsu\&n& , csurm jrermeii\yxr tycslyolrsm; vuxuwi&caom p;ym;a&; tajc tae tm;ajymqlu&eEi 4i; tm; , aep;ym;a&; tajc taersm;Ei Ei; , 0&ejzpon/ twwEi , ae p;ym;a&; tajc taersm; tm;Ei; , 0um rnonen;vr;on a&&nwnwí vlto i; t0i;Ei obm0yw0e;usi tay: rnooua&mur&onu ausmi;om;rsm;r q;jzwvrrn/

þoice;pmvyaqmicsu tm; tcsevavmuygu ausmi;wi;oice;pm tjzpvn;ausmi; trpm tjzp vn;ausmi; oilum;eion/ vyaqmicsursm;on pmoice;xwijy;ajrmuygu ausmi;om;rsm; tm; 4 a , mu (or [w) 5 a , mujzi tzi , rsm; u , pzlapyg/

tzwpzlpwi pma&;cs&e pm&ulu;rsm;&ygap/ pm&u \ b , zujcr;wi “ , ci jrermeii \ p;ym;a&;” [vn;ausmi;? pm&u \ nmzujcr;wi “ , ae jrermeii \ p;ym;a&;” [vn;ausmi;a&;csapyg/ pm&u \

tv,rrS0;wm;í Epyi;cjcm;xm;eion/

tzwpzcsi;pon xEpyi;v;twu rrwp0;pm;&&ors tcsutvursmtm;csa&;apyg/ puys;a&;en;pepop? qnajrmi;peprsm;to;jyjci;? o, ,yaqmionen;pep? pr;tit&itjrp tp&onjzi a&;om;eion/ xo p0;pm;aw;ac:jy;q;aomtcg tzwpzlcsi;ptm; rrw\pwul;taw;rsm;u wijy ajymqapyg/

aemuq;wi q&m? q&mrrsm;r atmuygar;ce;rsm;tm;ar;jre;rn/ 4i;ar;ce;rsm;on ausmi;o? ausmi;om;rsm;tm; twwumvEi ,aeacwumvr p;ym;a&;tajctaersm;tay: o;oyrap&e taxmutujyvrrn/

- yxrb&ivuxuwi puys;a&;en;peprsm;Ei qnajrmi;peprsm;rm a&&nwnwr&ygovm;/
- ,aeacw puys;a&;en;peprsm;Ei qnajrmi;peprsm;on a&&nwnwygovm;/
- twwumvEi ,aeacwumv\ o, ,yaqmijci;en;peprsm; rnoujym;luoen;/

#၉

ကျောင်းသားပုံနှိပ်စာအုပ်တွင် စာမျက်နှာ – r&yg
လက်ရှိသင်ခန်းစာ/အခန်းခေါင်းစဉ် – (rnonoice;pmEirqupyyg) oaomjrermori; tce;(1) tjy;wi xnoi;oilum;Eiygon/
လုပ်ဆောင်ချက်ခေါင်းစဉ်သစ် – rom;p0iwpa,muu,0aus;rltartEptalumi; awqar;jre;jci;
လုပ်ဆောင်ချက် အမျိုးအစား– jyevnoi;oyjci;
ခြုံငုံမိသော ESD ခေါင်းစဉ်များ – ,0aus;rltartEp

လုပ်ဆောင်ချက်အကြောင်း ရှင်းလင်းဖော်ပြချက်

ရည်ရွယ်ချက် – ausmi;om;ausmi;olrsm;r rom;p0iwp0;u rom;p\ori;Ei ,0aus;rltalumi;tm; avvm&e rsuEmcsi;qiar;jre;yg/ þ t&mon ausmi;om;ausmi;olrsm;u rs;&;tp0tqu ,0aus;r"avp&ursm; vuqiur;ytalumi;tm; &mazaw&Eion tcitа&;jzpon/ 4i;on ausmi;om;ausmi;olrsm;tm; rrw\ rom;pori;Ei ,0aus;rltalumi;u tus,w0iem;vnvmrn/

အဆင့် ၁ – ရှင်းပြချက်

atmuygpmy'uoi\ausmi;om;rsm;xzwjyyg
"ulEyw\ ,0aus;rltartEprsm;u ulEyw\b;ab;rsm;rvuqiur;vmcaomypn;0pmrsm;Ei "avx;wr;rsm;rawjriEiygon/ xt&mrsm;u ,cvu&wixe;or;apmia&mujy;aemitem*w rs;quoprsm;xo vuqiur;ay;Eiatmijyvy&ygrn/ ,0aus;rltartEprsm;u wpcgwp&wi t&m0wlypn;rsm;tjzpawjriEiygon –y*b&m;rsm; (or[w) rom;pwpprvuqiur;vmaom w&,mwprs;tp&ojzijriawEiygon/ wpcgwp&wi ,0aus;rltartEprsm;u t&m0wltpm; vly&m;aqmi&urlrsm;tjzp azmjyygon/þ t&mrm xawuiw, ír&aom ,0aus;rltartEprsm;yi jzpon/ þ vyaqmicsuwi oirom;p\ ,0aus;rltartEpEiouqion ypn;0pmwpcc (or[w) x;wr;tp0tvmwpcu avvmlunrnjzpygon/ xjyiulEywrom;ptartEpypn; wpcc (or[w) x;wr;tp0tvmwpcrm ulEywaexion vltztpn;\ ,0aus;rltar tEprsm;Ei rnoquE,ywouaeonu ojriem;vnvmrnjzpon/"

အဆင့်– ၂ တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်း

ausmi;om;? ausmi;olrsm;on rsl;&;p0qu vuqiur;vmaom rom;p½;&m"avrsm; talumi;u rompOiwpO;Ei awlqar;jre;&rn/ þonrm rom;p\ [i;vsmcsujylwen;? yjyi tjzp tysurm;? txl; , 0au;rl"av x;wr;rsm;? , 0au;rlqi&mpa0;awlqjci;? vurlynm? aw;ocsi;ou;jci;? aw;oqjci; ponwjzpEion/

ausmi;om;ausmi;olrsm;r rr\ rom;pOiu atmuygar;ce;rsm; or [w 4i;wu , yiar;ce;rsm; zew;jy;ar;jre;yg/

- rom;p&;&m"av qonrmtb , en;/ au;Z;jylí 4i;uoiazmjyEiygovm;/
- 4i;uusio;aeonrm rnrlumygoen;/
- tb , alumi þrom;p&;&m"avon oitwu ta&;ygoen;/

txuyg4i;wrom;p0i\ tajzrsm;u rwom;xm;jy;aemu? ausmi;om;ausmi;olrsm;on atmuazmjyygar;ce;rsm;jzi rru , uqijcio;oyyg/

- usEywvlrlyw0e;usi toi;t0i;\ , 0au;rlEi&;&m"avu rnonen;vr;rsm;jzi xi[yap oen;/
- usEy\ vlrlyw0e;usi toi;t0i;u þ&;&m"avwi yg0ivmatmi rnonen;vr;rsm;jzi vyaqmiEirnen;(tu , í 4i;wyg0iywoujci;r&cygu)

aemuq;wi ausmi;om;ausmi;olrsm;on 4i;w\ &v'rsm;u twe;azmrsm;Eizv , jy; 4i;w&maz xm;on t&mrsm;ay:wi wpO;uwpO;ar;jre;rlrsm;jylvy&rn/ twe;azmrsm;on rlumao;cirav vmoi , lcon&;&m"av A[owtoynmrsm;u jyo&etwu rom;p&;&m"avEi , 0au;rlaeu O;aqmiusi;yEiygon/ þ&;&m"avrsm;on tjcm;rom;prsm;ovuqiur;Eion/

qE&ygu xyrvyaqmiEionaqmi&ucsu 2- ausmi;om;ausmi;olrsm;on 4i;w\ u , yirom;p talumi;tpm; twe;azmrsm;\ rom;p &;&m"avuar;jre;Eion/

qE&ygu xyrvyaqmiEionaqmi&ucsu 3-ausmi;om;ausmi;olrsm;on4i;w\ u , yirom;p talumi;tpm; tre;csi;rsm; or [w oli , csi;rsm;\ rom;p&;&m"avrsm;u ar;jre;Eiygon/

#၁၀

ကျောင်းသားပုံနှိပ်စာအုပ်တွင် စာမျက်နှာ – r&yg

လက်ရှိသင်ခန်းစာ/အခန်းခေါင်းစဉ်– (rnonoice;pmEir rqupyyg) oaom ori;bmom&yEiqion oice;pmrsm; oilum;jy;on tcgwi xnoi;oilum;Eion/ (, 0au;rltar tEp? jir;csr;a&Eiy#yu)

လုပ်ဆောင်ချက်ခေါင်းစဉ်သစ် – b , vl*;; , m;-'@m&vm , 0au;rltar tEpEijir;csr;a&;yjyi

လုပ်ဆောင်ချက် အမျိုးအစား – pmzwjci;

ခြုံငုံမိသော ESD ခေါင်းစဉ်များ – jir;csr;a&;Ei y#yu

<u>လုပ်ဆောင်ချက်အကြောင်း ရှင်းလင်းဖော်ပြချက်</u>

ရည်ရွယ်ချက် – ausmi;olausmi;om;rsm;r wi;jyni , wpc\ pwul; , 0qeonyjyiwpy'u zw½ly;aemu 4i;\ ori;Ei , 0au;rltay:jyevno;oyjci;? ausmi;ol? ausmi;om;rsm;r 4i;wav vm o&xm;onxu , 0au;rlrsm; talumi;tm; yrtotrwjylem;vnvmrnjzpon/ tx;ojzi

tjcm;vltztpn;r 4i;w&iqiae&on y#yujy ó emrsm; talumi;u avvmEirnjzpon/ xljyi y#yujzpaeon vltztpn;rsm; tlum; jir;csr;pmajz&i;onen;vr;rsm;uyg o&em;vn vmEion/

ausmi;olausmi;om;rsm;r tzi, rsm;zyg/ 4i;wr b, vl*s;, m;\ , 0aus;rltar tEp? y#yuEi jir;csr;a&;tm; t"uazmjyxm;on yjyiuzwyg/ 4i;wr 1-2 reptwi; yjyiu tus0;csl;&rn/

xaemub, vl*s;, m;\ori;? , 0aus;rEipmayu zw½jy;aemu wpzprajzq&e ar;ce;ar;yg/ tlujylxm;onar;ce;rsm;rm atmuyg twi;jzpon-

- tb, alumiy&l*s;, e;on b, vl*s;, m;uusL;ausmoen;/
- ppyo0;wnaeonb, vl*s;, m;\ tjyltrlu oirnoazmjyrnen;/
- b, vl*s;, m;Eii\ u;u, onbmomuazmjyyg/ rnopwicoen;/
- b, vl*s;, m;won rnonbmompum;uajymqoen;/

reptena;i, lumjy;aemu?wpzcsi;pr 4i;w\ xijricsursm;u twe;xwijyevnwijyyg/ aemuq;wi atmuazmjyygar;ce;rsm;jzi tus0;csl;aq;aE;ly; tq;owyg/
- þyjyixwi , 0aus;rltar tEpon rnrstа&;ygoen;/
- b, vl*s, m;wi , 0aus;rEiqion yawmrsm;u rnonen;vr;rsm;jzi EppOusi;yygoen;/
- , aexb, vl*s;, m; Eiiwpavsmuv;wi rnon t&muawljriEiygoen;/ 4i;rm b, vl*s;, m; twu tb, alumi ta&;ygoen;/

သင်ထောက်ကူ(များ) –]]b, vl*s;, m;}} vuur;pmapmi

အခြေခံစိုက်ပျိုးရေးပညာ

#၁၁

ကျောင်းသားပုံနှိပ်စာအုပ်တွင် စာမျက်နှာ – 20
လက်ရှိသင်ခန်းစာ/အခန်းခေါင်းစဉ်– ajrqvm*Powrsm;
လုပ်ဆောင်ချက်ခေါင်းစဉ်သစ် – ajrqvmtrsl;tpm;
လုပ်ဆောင်ချက် အမျိုးအစားများ tawtlultm;ziavvmoi, jci;
ခြုံငုံမိသော ESD ခေါင်းစဉ်များ – ajrqvmtrsl;tpm;

လုပ်ဆောင်ချက်အကြောင်း ရှင်းလင်းဖော်ပြချက်
ရည်ရွယ်ချက် – rrw\0, sm0? jc0i;Ei v, , majrwi&aom ajr trsl;tpm;u o&vm&e/ ausmi;om;rsm;r ajrqvm\ t&n tao;Ei tyirsm;twuay;pr;Eiaom tm[m&"mwrsm; talumi; &i;jywwvm&e/

အဆင့် ၁ – နိဒါန်း
"ajrqvmqonrm ourj'ytrletyi;tprsm;Ei ou&t&mrsm; - tou&aeonjzpap? aoq; om;onjzpap tp&onwu a&maEmxm;aom t&mwpcjzpon/" ou&rsm;yg0irlr&on t&mrsm;u ypo;rsl;jzi aw&Eion/ o? Ee;ajr? ⪅jzpon/ ajrlu;trsl;tpm;c&mü ajrlu;xwi yg0iaeaom t&mrsm;\ &mciEe;ay:rlwn í trsl;tpm;cjcm;on/ tx;ojzi ou&t&mrsm;\ &mciEe; tay:wi vn;rlwnon/

အဆင့် ၂ – လက်တွေ့စမ်းသပ်ချက်

1/ yxrae&mwpae&mwi&on ajrlu;u ,lí yxra&c&m;\ o;ywpyu jznvuyg? 'w ,ae&mwi&on ajrlu;u ,lí 'w ,a&c&m;u jznvuyg? xaemu ww ,ae&mwi&on ajrlu;u ,lí ww ,a&c&m;u jznvuyg/

2/ a&c&m; xyzsm;yi;xa&muatmi a&jznvuyg/

3/ a&c&m;u aoaocsmcsm cg&r;vuyg/

4/ a&c&m;xwi yg0iaomt&mrsm; aumi;repmtenu;&etwu wpntcseay;yg/ a&c&m;rsm;u a&jci;ajymi;jci;rvyygEi/ ajrqvm tvmrsm;on (atmuajcr txuo) – ausmup&p? o? Ee;ajr? &Jl? ou&ypn;rsm; (ou&ypn;rsm;rm ajrqvm\ tay:q;wi&aern (or[w) a&ay:wi ay:aernjzpon) tqyg tp0vutwi; a&c&m;\ atmubuyi;o jyevnu;qi;vmrnjzpon/ pr;oycsuwpcpwi þypn;rsm;tm;v; tptviyg&rnr[wyg/

5/ ausmi;om;rsm;tm; 4i;w\a&c&m;rsm;u lun&apjy; 4i;w\aw&csursm;u ya&;qjci;^a&;rw xm;apyg/

သင်ထောက်ကူ(များ) – t z;ygaom a&c&m; 3 t ;l rwlnaomae&mo;ae&mr ajrlu; t cGJ rwppm t y

jznpuoi&;

#၁

လုပ်ဆောင်ချက်/အစီအစဉ် ခေါင်းစဉ်– ajrIoZmtptyjyIvyjci;Ei xe;or;jci;

ခြုံငုံမိသော ESD ခေါင်းစဉ်များ– a&&nwnwciIraom puyd;a&;vyie;/ peypypn;tm; prxe;or;jci;

လိုအပ်သောအချိန်– þprue;u a&&nwpEpywv;vyaqmi&rn/ Eprsm;pmjzpEion/

လိုအပ်သောကြီးကြပ်မှု– q&m? q&mrEi twI ausmi;tycsya&;rL;? ajr ,mxe;or;apmia&mu oEi tjcm;q&m? q&mrrsm;r taxmu tulay;jci;

လိုအပ်သောအထောက်အကူ ပစ္စည်းများ– ajrIoZmtptyjyIvy&eae&m ajrIoZmu &ze&cgjyjyi&e aygu w; aygujym;? a&&&e

လုပ်ဆောင်ချက်/အစီအစဉ်အကြောင်း ရှင်းလင်းဖော်ပြချက်

op&uaq;ajrIoZmrsm;\ tusd;&rIuem;vnIy; ausmi;olausmi;om;rsm;r atm*epajrIoZmtm; rnojyIvyonuoi ,Ei&e/ pr;ve;pjynjci;Ei use;rmaomaexirIb0u em;vnwez;xm;&e/

နိဒါန်း

atm*epop&uaq;ajrIoZm? buw;&; ,m;y;rm;rsm;u ysup;apon t&mrsm;on a&&nwnwciIron zIzI;w;wuaom urmu;jzpvm&e en;vr;Epo ,jzi ulnay;on/ yxr0;pm peypypn;rsm;u avsmen;apon/ r[wygu 4i;wur;½lzsu q;jci;c&ly; (av xnpnr;jci;) (or[w) ue;ajr trIuy jzpom;ayrn/ "gw"gwajrIoZmrsm;u to;rjy&b ajrqvmuausmi;reapon/

အဆင့်–၁ အတန်းတွင်းဆွေးနွေးချက

ausmi;olausmi;om;rsm;u ou&t&mrsm;on atm*eprsm;jzply; ysup;, , i;apalumi;? tcseumv lumonEi trI obm0twi;ysup;om;alumi;? tyEippwrIon þjzpp0u jreqeapalumi;Ei ajraq;jyIvyjci;\ tusd;au;Z;rsm;u &i;jyyg/ þprue;on tcsersm;pmlumjrirnjzpalumi;u ausmi;olausmi;om;rsm; tm; toay;yg/ ausmi;olausmi;om;rsm;Ei twI prue;u pwivyaqmiyg/

အဆင့်–၂ မြေဆွေးပုံလုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့် ထိန်းသိမ်းခြင်း

1/ ajraq;yjyIvy&e ae&m&mazyg/ a&yua&mu&Eiaom ausmi;lc0i;tq;wpavmujyIvyvIi yrtqiajyon/

2/ opaq;y\ atmuajcuzew;jyIvy&mwi wwacsmi;i , rsm;? aumu½;Ei or[w ajymi;z;&;rsm;jzi tvmxjzpatmiwnaqmu&rn/ 4i;on a&p;qi;rEi av0iavxuuausmi;apon/

3/ tvmrsm;wi buw;&; , m;rsm;zsuq;Eiaom t&mrsm;uxnyg/op&uajcmursm;? pyg;crsm; or[w &;wrsm;? vpmrersm;? pulpwEijymuoaom ajcmuaoon tvmjzipwiyg/

4/ to;jyIxm;on vuzu&ursm;? tpmui;rsm;? op&upr;rsm;? jrujzwprsm;Ei [i;o;[i;&u

tptersm;uoaom ppwonypn;rsm;ygon tvmuxnyg/
5/ tvmrsm;u tpwpvn tajcmuwpvnjzi quvuxm;&yg/
6/ &ze&cg ajrEiw&pme tnptalu;u xnay;yg/
7/ tywten;i,wi;wi wwEi or[w w&i;jym;Ei trluyu arvnay;yg/ 4i;on trluyxo atmup*siu 0ia&muxyaygi;aply; &y0wlypn;rsm;lylujci;u vsijrepmulnay;on/
8/ trluyuppwatmixm;yg/ ajcmuaoaom&mowi a&v tyrnjzpon/
9/ 4i;on 1-2 rwmtjrioa&muaomtcg jzpEiygu wmay:vi (or[w) yvwpwptlu;jzi z;xm;yg/ xor[wygu 4i;twi;xm;ly; &ze&cgvnay;jci;jzi ppwapyg/
10/ yxrtrluytenxily; wjzn;jzn;op&uaq;ajrloZmtjzpo ajymi;vaep0wi ausmi;om;rsm;r topwpcjylvyyg/

မှတ်ချက်– 4i;op&uaq;ajrloZmjzpvmygu bmquvyrnuq;jzwyg/ 4i;u ausmi;0i;&tyirsm; twu ajrloZmtjzpto;jyEion/ or[w vltztpn;toi;t0i;&v,orm;rsm;uay;Eion/ ausmi;olausmi;om;rsm;on atm*ep buw;&;,m;rsm;jzi zsuq;Eiaom t&mrsm;Ei atm*ep r[waom buw;&;,m;rsm;jzi rzsuq;Eiaomt&mrsm; tlum;& ujym;csuu em;vno&oiygon/ 4i;wi tyirlui;aom t&mrsm;aygi;pyjci;uom taumi;q;jzpon/ w&pmersm;r xnaygi;oiaom ½y0wlypn;wpcrm 0crsm;omjzpon/ tom;? t½;rsm; or[w w&pme\ tjcm;peypypn;rsm; xnraygi;&yg/

အခြားလုပ်ဆောင်နိုင်သည့်ပုံစံ– op&uaq;ajrloZmtywpcjylvy&e en;vr;aygi;rsm;pm&on/ lu;rm;aom yvwpwpy; (av0iavxuEi a&p;qi;raumi;reap&e ab;bursm;Ei atmuzuu tayguirsm;x; azmuyg/ or[w oion ajraq;ypn;rsm;uxe;xm;&e opom; or[w 0g,mul;jzie&jylvy xe;xm;Eion/ tv,ulq;en;vr;rm buw;&;,m;rsm;zsuq;Eiaom ½y0wlypn; tyu ajray:wi ½;&i;pmwnaqmuEily; e&wpcc í abmi tjzpxm;&jci;rm tqiajyygon/

ထပ်မံဖြည့်စွက်ချက် –
• þvyaqmirlon wpausmi;v;\ ausmi;0i;tay:ü oua&murl&aomalumi 4i;on ausmi;trl aqmiEi tjcm;q&m? q&mrrsm;\ tultn&&&e ta&;ygon/
• tu, í ausmi;apmiwpa,mu&ygu 4i;\ tultn&,lyg/ o?olru ajrloZmjzprni ypn;rsm; xnaygi;ay;&e wuwe;tm;ay;yg/
• tjcm;twe;rsm;rvn; ajraq;jzpapon t&mrsm;xnay;jci;jzi yg0ioion/ (5we;ausmi;ol ausmi;om;rsm;Ei q&m? q&mr(rsm;) twlwuvyaqmijci;)
• ausmi;olausmi;om;rsm;u a'owi;& v,orm;rsm;Ei pum;vuqajymqjci;? rom;p0irsm;xr tluay;csursm;Ei op&uaq;ajrloZmjylvyon en;vr;rsm;paqmi;jci;vyaqmi&e qEjylEion/
• op&uaq;ajrloZmjylvyjci;on tcsewprue;wpcr[wygu 4i;on t&m0wlrsm;lyluysup;&e vaygi;rsm;pmlumjrion/ þprue;on wpEprwpEpo 5we;ausmi;om;oprsm; wpowly;wpow ajrloZmaq;ajryu vuqiur;wm0e,lxe;or;Eily; op&uaq;ajrloZmjzpom;on xajrloZmu rnojylvyrnuq;jzwEion/

လုပ်ဆောင်ချက်/အစီအစဉ် ခေါင်းစဉ်– &y&moe&i;a&;
ခြုံငုံမိသော ESD ခေါင်းစဉ်များ– obm0yw0e;usiu xe;or;umu ,jci;
လိုအပ်သောအချိန်– 2-3 em&
လိုအပ်သောကြိုးကြပ်မှု– q&m? q&mrrsm;ei ausmi;0exr;rsm;r vr;neay;jci;? lu;luyay;jci;? vtyon ae&m yaqmiay;jci;Ei ausmi;om;rsm;\ ab;ui;vjcrl tm; *&puay;jci;wu jyvyay;&ev tyon/
လိုအပ်သောအထောက်အကူ ပစ္စည်းများ– vyaqmijci; tay:rlwnon/ vutwrsm;? trluxn&etwrsm;? xejcprsm;? wjrupn;rsm;Ei a*:jym;rsm; ,laqmi&e tlujyon/

လုပ်ဆောင်ချက်/အစီအစဉ်အကြောင်း ရှင်းလင်းဖော်ပြချက်

&y&moe&i;a&; tptp0on ausmi;om;^ausmi;olrsm; tm; jrermeii \ obm0yw0e;usiqi&m vu&jy ó emrsm;u jriawap&e&n½ ,on/ þoice;pmon ausmi;om;rsm; tm; pma&;om;jci; oice;pmrsm;xuyí vuawlqeaom obm0yw0e;usixe;or;umu ,jci;u p0;pm;aw;ac: apvrrn/ &y&mrsm; tm; oe&i;a&;vyjci;Ei obm0tajctaetwi; te;pyq;&atmivyaqmi ay;jci;jzi ausmi;om;? ausmi;olrsm;r obm0yw0e;usiEi awm&i;w&pmersm; tm; wez;xm; wwvmapvrrn/

q&m? q&mrr &y&mtwi; trlursm;? peypypn;rsm;aygrsm;onae&mwpc tm; a&;cs ,eion/ xae&mon vnyw&eab;ui; í om;vm&v ,ulaom? 2-3 em&cejzi oe&i;eiaomae&mwpc jzpygap/ xaemuwi ausmi;om;? ausmi;olrsm; tm; jyevnwxito;jyleion ypn;rsm;Ei jyevn to;rjyleiawmon ypn;rsm; tm; cjcm;apyg/ yvwpwpA;uo jyevnwxito;jyleion ypn;rsm; tm; o;oepxm;yg/ or[w &y&mtwi;& jyevnwxito;jylaom a'ocrsm;xoyvuyg/

q&m? q&mrr þvyaqmirltwu atmuazmjyyg tlujycsursm;xr wpcc tm; a&;cs , xnoi;eion/
- a&ajrmi;?a&uetm; oe&i;a&;vyjci;? trlursm;rm yretm;jzi a&ajrmi;rsm;\ ur;eab;wi &ww ojzi a&xoqi;&ervtyyg/
- aps;qirsm;Ei vltrsm;&onvr;ab;wpavlmu oe&i;a&;vyjci;/
- tre;csi;rsm;? oli ,csi;rsm;Ei rom;prsm; twu 0yrmaumi;wpcjzpap&e &yuuxwioe&i;a&; vyjci;/
- tjcm;ausmi;rsm;r q&m?q&mrrsm;Ei ausmi;om;? ausmi;olrsm; twu 0yrmaumi;wpcjzpap&e tjcm;ausmi;yw0e;usiwi oe&i;a&;vyjci;/
- p;ym;a&;vyie;rsm;? tp;&vyie;rsm;Ei tztpn;rsm; twu 0yrm- aumi;wpcjzpap&e ½;rsm;\ yw0e;usi tm; oe&i;a&;vyjci;/

မှတ်ချက်–

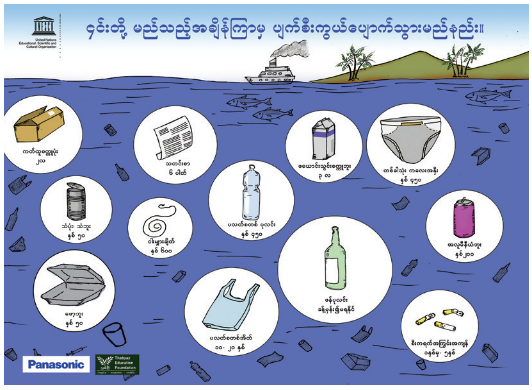
- q&m?q&mrr trlursm;jzi rlumcPnpnr;rjzpaom ae&mwpc tm;a&;cs ,yg/ tE&m ,jzpaprn "gwypn;rsm;&eion ae&mrsm; tm; a&milu0yg/ xtajctaersm; tm;uiw ,&e txl;to;taqmi ypn;rsm;Ei ulr;usirl&&evn; vtyayon/ or[w ouqi&m&y&mvlu;rsm; tm;ajymjy í ausmi;om;rsm;Ei q&mrsm;y;aygi; í tE&m ,jzpapeion peypypn;rsm; tm;z ,&m;ay;&e w&m;0i wuwe;on pmwpapmi tm;a&;om;yg/
- ausmi;om;? ausmi;olrsm;r ab;ui;rl&ap&e ajcacsmi;rsm; tm; vjclatmiz;xm;on zeyrsm;Ei vutwrsm; to;jyl&e vtyon/

အခြားလုပ်ဆောင်နိုင်သည့်ပုံစံ– oe&i;a&; twu atmuygznpu vyaqmicsurm;uvn; xnoi;eion/

- obm0yw0e;usi ta&;ygrl tm; wez;xm;wwap&e? trlursm; tm; pepwuspeyply; jyevnwxi to;jyllu&e a[majymay;rn &y&m twi;r tx l;{nonwp0; tm;zwac:jci;/
- peypypn; trlursm; talumi;ei jyevnwxi to;jyljci; talumi; ocsi;wpy' (or[w) ucejci; rsm;jylvyjci;/
- peypypn; trlursm; talumi;Ei jyevnwxi to;jyljci; talumi; jyZmwwwpco&yjyjci;/
- obm0ypn;rsm; or[w wzejyevnwxi to;jylxm;aom ypn;rsm;jzi jylvyxm;aom tv or[w qi;bw ay:wi "avlmo;yg? jyeo;yg? wzejyevnwxi to;jylyg" ua&;om; í uiaqmiyg/ tjcm;ausmi;om;rsm;r oe&i;a&;vyaep0 twi; tvnusuiaqmiEiygon/

oi ,avvmr yw0e;usi

#၁ ငှင်းတို့ မည်သည့်အချိန်ကြာမှ ပျက်စီးကွယ်ပျောက်သွားမည်နည်း – þypwmon oybmom&y "urmajrlu;Ei tmumo (urmajryw0e;usi xe;or;a&;Ei umu , a&;) pmrsuEm 51" &oice;pmtwu jznpucsujzpon/ a&aea* [pepu umu , &etwu ausmi;om;rsm; tm; wpcgo;yvwpwprsm; av(mcso;pvmap&eEi pyvs0;jy; wpEpywv; wuwe;csuwpc tjzp&aeatmi to;jylEiygon/



#၂ ကမ္ဘာပေါ်ရှိ မတူညီကွဲပြားမှုများ– urmwp0e;& vlw\y&y rsm;uazmjyjci;jzi 4i;wto;jylaom bmompum;? ,0aus;rEi bmomw&m;rsm;\ rwlnujym;rltay: on;cpwEiem;vnrlu jriwiEiap&ejzpygon/ a&;acwvltztpn;talumi;t&mrsm;ay: tajccjy; ori;oice;pmrsm;wijznpu&ygrn

#၃ ဘာတွေနဲ့ ပြုလုပ်ထားသလဲ – uexwypn;rsm;u aep0 xwuersm;xwvy&etwu to;jylon t&mrsm;rm obm0yw0e;usi tay: rnuo tus;oua&mur &apalumi; (or[w) vlw\use;rma&;Ei oiavsm aomajz&i;csursm;u ay;Ei&etwu totjrirsm;u jriwiay;jci;- yx0bmom&yEiouqion obm0 yw0e;usiqi&m vyaqmicsu topwpcjzpaom "4i;wrnonae&mr vmoen;" Ei quE, r&ygon/

v u u r;pmapmi

#၀၅၁ ဓာနည်တစ်ယောက် နောက်ဆုံးတွင် ကျောင်းတက်ခွင့်ရပြီ

ZmenEiolr\rom;pon 0g;x&? "eyiEijylvyxm;aomtri,av;wi aexiclduygon/ Zmenrm ausmi;rwuEicyg/ tb,alumiqaom tpm;tpm0,,Ei&etwu olr\rom;puuln&e tvylul;pm;vy&ontwualumijzpygon/olr\rom;pon ajr,mwpcrryiqiyg/ o&mwi csr;omlu,0aomajryi&irsm;\ v,,mrsm;wivyuiclduon/ rsm;aomtm;jzi at;at;rom;ptwu olwtvyvycluon/ puys;cseEi&wor;cewwi Zmen?olr\armiav;?olrrciEizciwon qepyg;ci;xwiaep0 tvyvycluon/

reuci;rsm;wiZmenlon xri;lur;at;Eiiy&ntien;i,u pm;aomuc&on/ at;at;Eiolr\ oli,csi;rsm; ausmi;0wp0wqixm;ly; ausmi;om;aeonuolrlunaecygon/ olron tve 0r;en;pm cpm;c&ygon/ tb,alumiqaom olrvn;ausmi;wucsicygon/ oaomvn; olr\ tarEi tazr olwwiaialu;vtyaomalumi olrtm;tvyvy&eajymqcon/ wpaewi Zmenon pmoi,lzlul;pm;&evtyalumi; q;jzwcsuccon/ tu,í ausmi;rwuEicaomvn; at;at;\ ausmi;pmtytal[mi;tcslwu im;Eivrrn[xicon/ xalumi wpreuci;v;tvylul;pm; vyjy;onaemu opyilu;atmuwiupm;aeon at;at;Eiolr\i,csi;rsm;qo avsmuvmcon/ Zmenon alumuveaeaomvn; olrtvepmoi,lcsicygon/ olron at;at;&&mol jzn;ni;pmvr;avsmuom;cjy; ajrjyioai;lunaecygon/ at;at;rolrtm;lunum]]eibmvcsiwmv}} [ar;vmontxwiatmi wwqwpm&yaecygon/

]]at;at;a&? aus;Z;jyl í igeiausmi;pmtyta[mi;awu im;yg&ap/ igwu,bpmoicsivyg/}}]][m;[m; eiupmoicsiv }}at;at;u&,armumajymqcygon/]]bmvv/eiuqi;&wrom;pu vmwmav/ pmzwzqwmtalumi;ur&bl;/ tvyom;jyevy/ t'geitwutaumi;q;y/ qi;&om;awu pmrzwwwlub;/}}

Zmenon rsu&nrsm;uowí olrrom;p\ trav;&&mo ajz;ni;pmjyevmcly; olr\ taru aev,- ci;wpcv;wi qexrpyg;v;rsm;ula&;ay;aecon/

at;at;on olr\0r;uarmiErrsm;?oli,csi;rsm;Eitwl aps;rypn;rsm;pm0,,cluon/ olw0,,contt&mrsm;tm;v;u yvwpwptwrsm;jzixncluon/ olwon a&cretalumrsm;? jreqepmcsujylwpm;Eionacgu qrsm;Ei yvwpwpazmbl;x& aumuni;aygi;wu0,,cluygon/ xaemu trlu tm;v;uajrlu;ay:oypcluon/

wpnwir;pwi&moe;cygon/ 4i;r;on&mjy;&i;&maecon/ at;at;rom;p\ v,xwiys;yi av;rsm;u Zmen\rom;pu a&ajymi;puys;xm;umpom&ao;on/ oaomvn; ys;yirsm;rm tvei,aeao;on/

Zmenon olr\armiav;em;& zsmay:witya ecygon/ reuapmapmtcsewi &ww&uolr veE;cygon/ r;a&wonacgir;ay:o jyi;xepmvma&muxrely; "eacgir;&ulum;r prusvmon

twu olrw\ ty,mup&om;ojzi olrtwu t&r;at;aecon/ oaomvn; Zmenrm pyg;ys;
yirsm; talumi; aw;aecygon/ jy;aemu ajrjyiay:& trlursm; tm;v; talumi; pO;pm;aecygon/
olron a&ajrmi; talumi;uaw;aecygon/ tu,í trlursm;ona&ajrmi;uywqcjy; a&rsm;
tm;v; pyg;ci;qo vsijrepma&mu&om;ygu rnojzprnen;/

at;at;on olrtay:wi rnrspwxm;raumi;alumi;upO;pm;aecygon/ tu,í ys;yiav;rsm;
arsmygom;uvn; at;at;twu 4i;t&mrmxuweon/ oaomvn; olron tyirsm;tm;
a&ljajymi;pujci;u yiye;pmvyc&alumi;pO;pm;aeon/ x tyiav;rsm;arsmygom;rnu olr
tjzprcEicay/

]]vmc}} olr\armiav;uatm[pumajymvuon]]pyg;yiav;awuu,wilup}}

&&paeonr;a&xwiolwon a&tirsm;? &rsm;lum;wi wpupujrnvsuvr;um a&ajrmi;aygu qo
om;aecluon/ reygon? a&vr;r;aecon/ a&ajrmi;on trlursm;Eiywqaeum a&rsm;vsus
aecygon/ pyg;yii,av;rsm;on a&xarsmygom;cawmrn tajc taewi&aecygon/

olwona&ajrmi;xocecsvuluon/ a&onolw\cg;em;&on teu&con/ olwEpO;v;rmtve
alumu&lly;at;puaecaomvn; rnoqap a&ajrmi;xocecscluon/ olwon trlursm;u
ue;umqxwcluon/ olwon r;a&&&xwivyaqmijy; vyaqmiaeluon/ aemuq;wi
olwona&ajrmi;u&i;vi;Eicjy; a&jzwoe;p;qi;Eicon/ olwon pyg;yirsm;uu,q,
Eicluon/

olwarsmlunvuon tcg x;wpacsmi;aqmi;xm;ononolwpO;rm olwulunaeonujricon/
oluat;at;\O;av;jzpjy; rEav;rvmvncjci;jzpon/

]]uav;wu O; tpu&lpyg;Eawuu,q,cwmb/ aumi;w,u,/ ri;wu tcu tcwpcu
jriwme tveawmjy;&Opmajz&i;cwmb/ ri;wuqcsz O;bmrsm;vyay;Eirv}}

Zmenxolulunjy;w;w;a&&wconrm]]urmay:rmuŔer tjzpcsiq; t&mu ausmi;wucsiwmygb}}

]][i}}olu tlopmjzi]]or;ausmi;rwub;vm;/ urmay:rm&orsuav; tm;v; [m ynmoilum;z
tci&w,/ bmalumiausmi;rwuwmv/}}

ZmenuOr;en;pmajymcon]]or;wu t&r;bqi;&wtwualumiyg/}}

]]aumi;jy;? 'upeywoujy; O;wwpccvyEivrr,xiw,/ or;& rbawe pum;ajymlun
&atmi}} [O;av;rajymcon/

xalumi olwtm;v; Zmen&tri,av;qo jyeavsmuvmcluon/

Zmen\rciEizciwu pum;ajymly;onaemu O;av;rolwtm;ai tcslluacs;ay;&e q;jzwcsu
cscon/ Zmen\rcir bOtcslluO,,ly; aps;xwibOrsm;pwia&mi;cscon/ olwon at;at;
rom;p\v,ui;rsm;xwi quvuvyuicaomvn; ,colw\bOa&mi;&airsm;alumi Zmen
Eiolr\armiav;w ausmi;wuEi&evavmuon aialu;rsm;&&con/

Zmenonausmi;wi pmtve8u{;pm;cjy; ajcmuvce tlumwi vavmuon ocsmtwu tcsuu
oi,lcum olr\rciuulnl&etwu aipm&i;pmtyjy{vyxm;con/ rom;pwi p;ym;a&;aumi;re
vmjy; v,ajr tcsllO,,&etwu vavmuonaialu;u&&cum at;at;rom;ptwu tvyvy
ay;&e rv tyawmay/

wp&a&m t cg b , v*s; , m;wi;Eii twi;wi aemo0i; [ac:aom jri , av;wpjr&on/ b , v*s; , m;Eii i , av;on y&*s; , e;jrEi e , erwci;xpyaeon/ v0;a&rmvn; 4000 om&on/ xEiiwi b , v *s; , e; [ac:aom acwrqe;jym;on bmompum;oauwu to;jyon/ b , v*s; , m;Eiiom;rm;on tcrausmi;wuci&&jy; ausmi;o^om;rm;rm pmavvmoi , rwi pwtm;xuoeaomalumi xbmom pum;u aumi;repmzw&Eiluon/ oaom y&*s; , e;jrwi x tceü pepwuswxixm;aom bmompum; r&ojzi vawmawmrm;rm;rm pmrwwluyg/ xowrm r;acgijci;ululaw&aomalumi opo;Ei [i;o; [i;&urm; tm; rpuy;Eiluyg/ b , v*s; , m;wir a& ta&mi [ac:wiaom jrplu;&ojzi opo;Ei [i;o; [i;&urm;u wpEpywv;puy;Eiaom ajraumi;ajrqvmae&mrm;&on/ opyirm; a&mipye;rm;Eicyw rm;rm jrpur;wpavmuaygua&muaeluon/ xa& ta&mi jrplu;o wpcgom;a&muz;ygu wpouv; aecsipwayguom;ygvrrn/ aeomaomwpreuwi jrpem;&wigonwp0;on ol\ trar;w&pmejzpon lu;lumiulu;rm rrrejzpaeonu owxm;ron/ awmiyo;csucwjy; pu0i;yo;ywyvm;aeon/ wigonrm y&*s; , e; ppwyrm; wpa&a&Eicwuvmonu owjyvuron/ olon tjcm;b , v*s; , e; jrom;rm;u owEiaejy; trojyelu&eoway;vuon/ 4i;w\ ajrqvmaumi;rm;Ei acwrqe;jym;aom bmompum; tay:remvrrm;alumi y&*s; , e;rm;r vma&muu;ausmvmjci; jzpon/ wigonrm &m&vlu; rm;uac: , jy; 4i;w\ajru u;ausmr&erumu , &e ajymqcon/ xaemu u;ausmolrm;uEixw&e 'i;vm;rm;Eiulcrm;u , aqmivmluon/ y&*s; , e;rm;uo tajrmuvueurm; (o) av;jrm;wu uiaqmijci;r&yg/ talumi;rm 4i;won ppuvaqmay;olrm;r [wouo vueurm; to;jyjy; wucu &onwuywi t , lunr&yg/ 4i;won jir;cr;aomwi;jynwpcjzpjy; rrw\ bmompum;ujriwi&e ynma&;rwpqiaqmi&ujy; &mo&mom;rm;u;e;rma tmi jrpacmi;wpavmu& ajrqvmaumi;ay:wi opo;rm;Ei [i;o; [i;&urm; puy;jci;wwiom , lunc:uxm;&luon/

y&*s; , e;rm;on 4i;w\ av; jrm;wuiaqmijy; e;uyvmonEitr b , v*s; , e;rm;rm 'i;vm;Ei uc rm;om&ojzi armvic:urvmcon/ 4i;wacre;c&rnrm {uervjzpon/ wigonrm u;ausmvmolrm; talumi;u oway;con rr\lu;lumiuon b , avmu to;0ionu ow&vmcon/ olonvavsmi; vujy; olu;lumiuav;u tem;ovm&eajymon/ lu;lumiuu w;w;av;wppwpcajymvujy;aemu rm;rlumraemuwi tjcm;lu;lumiurm;vn; a&mu&vmon/ yxrwpaumi xaemu aemuxywpaumi Ei aemuq;wi lu;lumiu taumi 20 a&mu&vmcon/ lu;lumiurm;on yoe;jy; y&*s; , e; ppom;rm; wp0;jy;wp0; ucaqmiumjrpxoypcsvuon/ y&*s; , e;rm;on a&xrjyewuvm&e wevyaeduon/ xaemu 4i;w&erom;onu o&vuluon/ y&*s; , e;acgi;aqmion iu\wucuralumi tveyi t&u&om;jy; aemuqwt&ay; qwcm&e q;jzwvuon/

ppajyjir;on taejzi y&*s; , e;rm;on 4i;w\ trm;uo&om;jy; b , v*s; , e;rm;u awmi;yecon/ xaemu jir;cr;a&;pmcyucyqcon/ x tcerpí EiiEpEiirm jir;cr;pmaexiluaom tre;ci;Eiirm;- jzpvmcon/ xrru b , v*s; , e;rm;on y&*s; , e;rm;xo bmompum;Ei puy;a&;en;ynmrm;tm; oilum;ay;rn ynm&irm;u apvway;con/ y&*s; , e;rm;on 4i;w\ynma&;Ei p;ym;a&;u jriwion tcg EpEiilum;& ueu;oe;a&mi;0 , a&;rm w;wuvmjy; lu;ym;rlrm;&vmcon/

xp0 b , v*s; , e;rm;u ppyu&yweay;jy; jir;cr;a&;u , aqmivmay;con lu;lumiurm;tm; tve au;Z;wiaecon/ x talumi; t&mu trjyjy; uceyEi t x; wiqujyorrm;u u;i;ycon/ xaerpí &mom;rm;on ppyu&yweEijy; jir;cr;ru zew;Eicon lu;lumiu\wec;pr; tm; tay: , lunou0i duon/ &mom;rm;on lu;lumiuu 4i;w\w&m;0iu;u , , lunrtjzp owrwvujy; trwi;wi

lu|;lum&yw t wu pirsm;aqmuvyjy;u;u , luon/ wigon \lu|;lum&ywu a& t a&mi jrpur;ab;
t e;wi aw&Eion/ EppOEpwi; b , v|*s; , e;Ei y&|;*s; , e;EpEii xywu&iqionaeü jir;csr;a&;
&v ' t xr; t rw t usi;y&e &mol&mom;rsm;on lu|;lum&yw t oprsm;u jrlwpjrlv;wici;usi;xm;luon/
þonrm &mol&mom;rsm;u y#yuppyrsm;r umu , &eEi t re;csi;rsm;jzi jir;csr;pmaex iEi&e t wu
jzpon/ b , v|;*s; , m;o , ae t v n t ywom;ygu v r;axmirsm; t m;v;v vwi lu|;lumiu&yrsm;u
jriaw&vrrn/ oiaocsmav vmlunygu &mom; t rsm;pon 4i;w \ wp&uwmurpwir lu|;lumiuu
O;csjy; jir;csr;a&; t wu qawmi;rjylluon/