

ရက်

၁၀၀၀၀

ခရီး

၁

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့်
နို့တိုက်မိခင်များအတွက်
ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော
စားသောက်မှုပုံစံ

ရက်တစ်ထောင်ခရီး ဇာတ်လမ်းဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

ရက်တစ်ထောင်ခရီး သည် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုနှင့် စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံရေး ရန်ပုံငွေအဖွဲ့ကြီး (LIFT)မှ ပံ့ပိုးထားသော စီမံချက်များရှိ အကျိုးခံစားခွင့်ရ ရပ်ရွာ လူထုအားလုံးအတွက် စီစဉ်ထားသည့် ရုပ်လှန်ကားချပ် ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ် ဖြစ်သည်။ ဤဇာတ်လမ်းတွင် အပိုင်းနှစ်ပိုင်းပါဝင်ပြီး အာဟာရဆိုင်ရာ အဓိက ကိစ္စရပ်များ အကြောင်း ဆွေးနွေးမှုကို လှုံ့ဆော်ပေးရန်နှင့် ပညာပေးရန် ရည်ရွယ်သည်။ မစားရဟု တားမြစ်ထားသော ရိုးရာယုံကြည်မှုများ၊ လူကြီးသူမ တို့ထံမှ ကြားလေ့ရှိသည့် (အမြဲတမ်း မှန်လေ့မရှိသော) သတင်းစကားများ၊ မိခင်အာဟာရ၊ မွေးကင်းစနှင့် ကလေးငယ်များကို ကျွေးမွေးပုံ စသည်တို့ကို ရက်တစ်ထောင်ခရီးက ဖော်ပြထားသည်။

ရက်တစ်ထောင်ခရီး သည် ပံ့ပိုးသူက ပရိသတ်အုပ်စုတစ်ခုအားဖတ်ပြရမည့် ရုပ်ပြဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ် ဖြစ်သည်။ နားထောင်သူပရိသတ်ထဲတွင် ကျား၊မ မရွေး၊ အသက်ကြီး၊ငယ် မရွေး ပါဝင်နိုင်သည်။ နားထောင်သူ များကို ဇာတ်လမ်း အလယ်တွင်တစ်ကြိမ်၊ အဆုံးတွင်တစ်ကြိမ် ပံ့ပိုးသူမှ မေးခွန်းအချို့မေးရမည်။

ထိုမေးခွန်းများ သည် ရက်တစ်ထောင်ခရီး ဇာတ်လမ်းပါ ကိစ္စရပ်များအကြောင်း ဆွေးနွေးပွဲတစ်ရပ်ကို နားထောင်သူများ အကြားတွင် ဖြစ်ပေါ်စေမည်။ ဆွေးနွေးရန် မေးခွန်းများ ထပ်မေးလိုပါက စိတ်ကြိုက်ရွေးချယ်အသုံးပြုနိုင်ရန် အပိုထပ်ဆောင်း မေးခွန်းများကိုလည်း ဇာတ်လမ်းတလျှောက် ဖော်ပြထားသည်။ အချိန်မရလျှင် ထပ်ဆောင်း မေးခွန်းများကိုမမေးပဲ ကျော်သွားနိုင်သည်။ ဆွေးနွေးပွဲကို ပံ့ပိုးသူမှ ထိန်းကျောင်းသွားနိုင်ရန် အကူအညီဖြစ် စေမည့် ‘အဓိက သတင်း’ဟူသော အပိုင်းလည်း ဤစာအုပ်တွင် ပါရှိသည်။

လူဦးရေ(၂၀)ထက်မပိုသော လူစုအား ပံ့ပိုးသူက ဇာတ်လမ်းကို စတင်ဖတ်ပြရမည်။ ဆွေးနွေးရန်မေးခွန်းများ စတင်မေးတော့မည်ဆိုလျှင် နားထောင်သူများကို (၄-၅) ဦး ပါဝင်သော အုပ်စုငယ်များဖွဲ့ရမည်။ အုပ်စုငယ်များ ဖွဲ့လိုက်ခြင်းအားဖြင့် ရင်းနှီး ဖော်ရွေမှု၊ လွတ်လပ်မှု၊ သက်တောင့်သက်သာဖြစ်သော ဝန်းကျင်တစ်ရပ် ဖြစ်ပေါ်လာမည်။

ဇာတ်လမ်းသည် မရှည်လှသော်လည်း ဆွေးနွေးရန် အချိန်များများရဖို့ အရေးကြီးသည်။ ဇာတ်လမ်းကို ဖတ်ပြ ဆွေးနွေးရန် ကြာချိန် တစ်နာရီ သတ်မှတ် နိုင်သည်။ အကယ်၍ တစ်နာရီကျော်သည်အထိ ဇာတ်လမ်းတစ်ဝက်သာ ပြီးသေးလျှင် ပံ့ပိုးသူအနေဖြင့် ဆွေးနွေးလက်စ ဇာတ်လမ်းကို ရပ်လိုက်ပြီး ကျန် ဇာတ်လမ်းကို အဆုံးသတ်ရန် နားထောင်သူတို့အား နောက်တစ်ကြိမ်ပြန်လာဖို့ အချိန် ထပ်ချိန်းနိုင်သည်။ ဇာတ်လမ်းကို ဆွေးနွေးရာတွင် လူစုတစ်စုနှင့်တစ်စု အချိန် အနှေး၊ အမြန် မတူညီနိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် ဇာတ်လမ်း ပြီးဆုံးချိန်အထိ နားထောင်သူ တို့နှင့် တွေ့ဆုံရမည့် အကြိမ်ရေသည်လည်း အမျိုးမျိုး ကွဲပြားနိုင်သည်။

ရည်ရွယ်ချက်

ရက်တစ်ထောင်ခရီး ဇာတ်လမ်းကို ရေးသားခြင်းမှာ

- မိခင်နှင့် ကလေးအာဟာရနှင့် ပတ်သက်၍ ရပ်ရွာလူထု မသိရှိသေးသော အကြောင်းအရာများကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန်၊
- ရပ်ရွာရှိ အသက်အရွယ်မရွေး၊ ကျား၊မ မရွေး လူတိုင်းအား အာဟာရနှင့် သက်ဆိုင်သည့် မိမိတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အခက်အခဲ၊ စိုးရိမ်မှုတို့ကို ဖော်ထုတ် ပြောဆိုစေပြီး မိမိတို့၏သက်တူရွယ်တူများနှင့် ဆွေးနွေး ခြင်းကို အားပေးရန်၊
- အကူအညီလိုအပ်လျှင် အခြားသူများထံမှ နောက်ထပ်သတင်းများ၊ အကြံဉာဏ် များကိုရှာဖွေကြရန် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး လမ်းညွှန်ရေးကို အားပေးရန် ဖြစ်သည်။

ပံ့ပိုးသူ ကဏ္ဍ

ပံ့ပိုးသူသည် မေးခွန်းများကို လမ်းညွှန်သဖွယ် အသုံးပြုပြီး ပရိသတ်အကြား ဆွေးနွေးမှု ဖြစ်ပေါ်စေရန် ထောက်ပံ့ပေးရမည်။ ပရိသတ်ကို စကားပြောခွင့်ပေးရန် ပံ့ပိုးသူက စကားနည်းနည်းသာပြောရမည်။ ပရိသတ်မှ မိမိတို့၏ ထင်မြင်ချက်၊ မေးခွန်းများ၊ စိုးရိမ် ပူပန်မှုများကို ဖော်ထုတ်ပြောဆိုဖို့ တွန့်ဆုတ်နေပါက နောက်ဆက်တွဲ မေးခွန်းများ မေးရန် လိုအပ်နိုင်သည်။

ရပ်ရွာလူထုနှင့် တွေ့ဆုံ၍ ရက်တစ်ထောင်ခရီး ဇာတ်လမ်းကို ဆွေးနွေးတိုင်း ပံ့ပိုးသူများလိုက်နာရန် အကြံပြုချက်အချို့ကို ဖော်ပြထားပါသည်။

- ရပ်ရွာလူထုက မိမိတို့၏ကိုယ်ပိုင်အယူအဆများကို ရှိသားစွာနှင့် လွတ်လပ်စွာ ပြောဆိုရဲသော ကိန်းကြီးခန်းကြီးမဟုတ်သည့် ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခု ဖန်တီးပါ။
- အားလုံး၏ ထင်မြင်ချက်များကို လေးစားပါ။
- ရပ်ရွာလူထုပြောဆိုသည့်အရာများသည် မှားယွင်းနေပင်လျှင် ဝေဖန်စီရင်ခြင်း မပြုပါနှင့်။
- ရှင်းလင်းသောညွှန်ကြားချက်များကိုပေးပြီး ရပ်ရွာလူထုအနေနှင့် မိမိတို့ ဘာလုပ်ရမည်ကို ကောင်းကောင်း နားလည်သဘောပေါက်စေရန် သေချာစေပါ။
- ဖော်ပြသောအကြောင်းအရာများကို နားမလည်ခဲ့လျှင် မေးခွန်းများမေးကြရန် သို့မဟုတ် ထပ်မံရှင်းပြဖို့တောင်းဆိုကြရန် အားပေးပါ။
- အုပ်စုအရွယ်အစားအလိုက် အားလုံးအဆင်ပြေစွာထိုင်နိုင်ရန် သင့်တော် ကျယ်ဝန်းသော နေရာရှိနေပါစေ။
- ရပ်ရွာလူထုသည် မိမိတို့နားထောင်နေသောဇာတ်လမ်းကို စိတ်ပါဝင်စားနေစေရန် ဇာတ်လမ်းကို ပျော်ရွှင်စွာနှင့် စိတ်အားထက်သန်စွာ ဖတ်ကြားပါ။
- ဆွေးနွေးရန်အချိန် လုံလောက်စွာပေးပါ။ ဇာတ်လမ်းကို ဖတ်ရှုဆွေးနွေး နေစဉ် တစ်လျှောက် အပိုင်းတစ်ပိုင်းကို ဆွေးနွေးမှုပြီးပြတ်မှ နောက်တစ်ပိုင်းကို ဆက်သွားပါ။



မစန်းထွေး



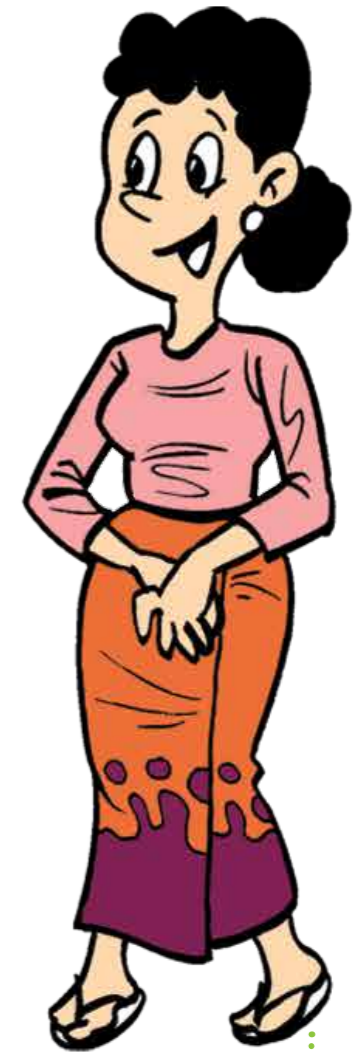
ကိုသာထူး



ဒေါ်သောင်းကြည်



ကိုအောင်မြင့်
(စိုက်ပျိုးရေးဆရာ)



မသူဇာ
(ကိုအောင်မြင့်၏ဇနီး)

အပိုင်း - ၁

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက် မိခင်များအတွက် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော စားသောက်မှုပုံစံ

ရည်ရွယ်ချက်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်တို့အတွက် အမျိုးအမယ်စုံလင်ပြီး ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော စားသောက်မှုပုံစံအကြောင်း အသိပညာမြှင့်တင်ရန်၊

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

- ဇာတ်လမ်းစာအုပ်၊
- စက္ကူကားချပ်အလွတ်၊
- ရောင်စုံမင်ချောင်းများ

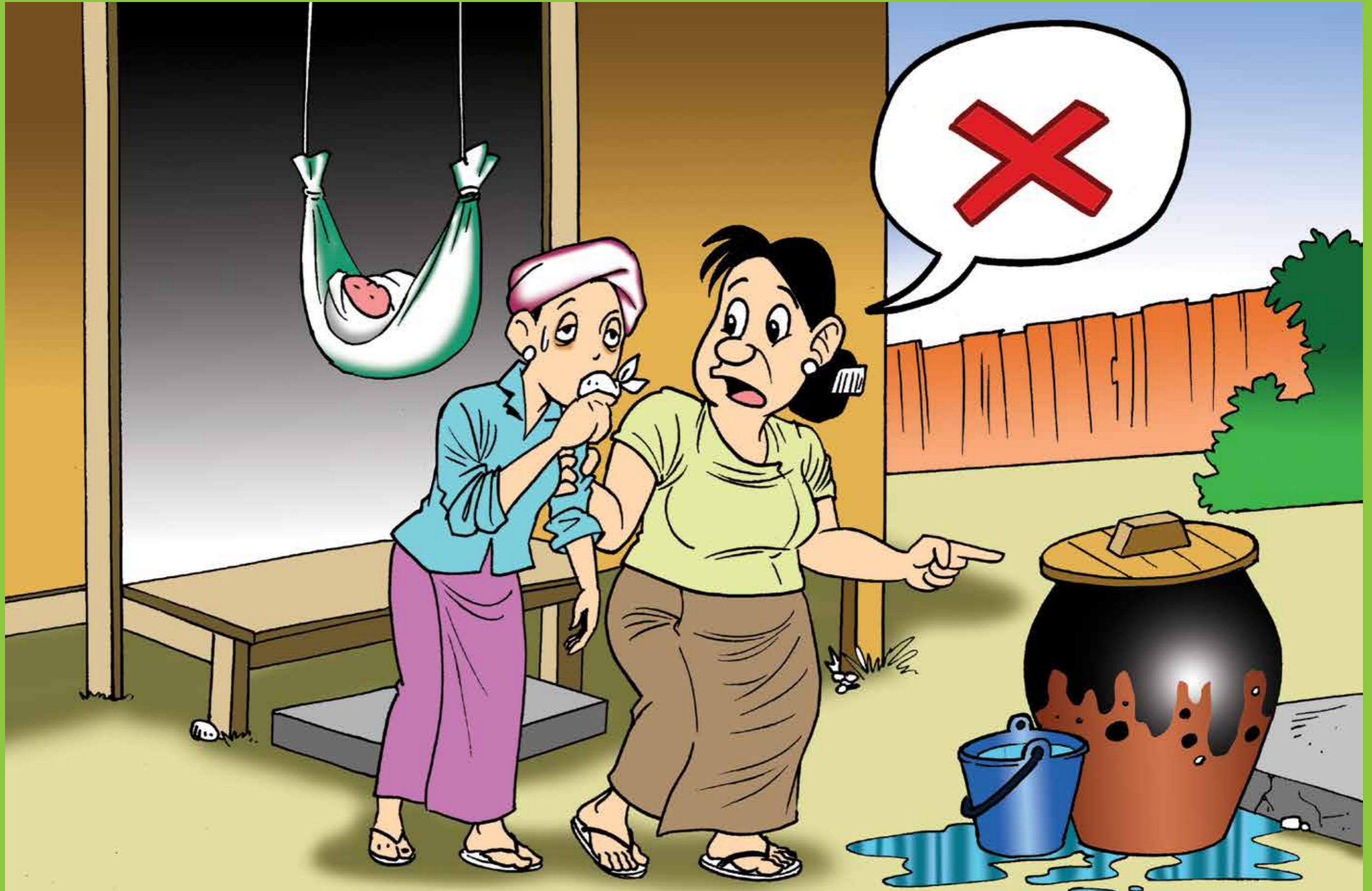


ပံ့ပိုးသူမှတ်သားရန်။ ။ ဇာတ်လမ်းအဆုံးတွင် အဓိက သတင်း ကဏ္ဍပါရှိသည်။ ဤအဓိကသတင်းများကို ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်နေစေရန် ပြင်ဆင်ထားပြီး ဆွေးနွေးနေစဉ် ဆီလျော်သည့်အခါတိုင်း ပြောဆို ဝေမျှပါ။ အဓိက သတင်းများသည် ဆွေးနွေးနေစဉ် ပေါ်ပေါက်လာနိုင်သည့် လွှဲမှားသောအယူအဆနှင့် သတင်းအချက်အလက်များကို ပြင်ဆင်တည့်မှတ် ပေးရာတွင် သင့်အား ကူညီပါလိမ့်မည်။

လမ်းညွှန်ချက်

နားထောင်သူများကို ဤကဲ့သို့ရှင်းပြပါ။

- ၁။ ရက်တစ်ထောင်ခရီး ဟုခေါ်သောဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ်ကို ဖတ်ပြပါမည်။
- ၂။ ကြာမည့်အချိန်ကို အသိပေးထားပါ။ (ခန့်မှန်းချေ တစ်နာရီခန့် ကြာမည် ဖြစ်သော်လည်း အားလပ်ပူပေါ်မူတည်၍ အချိန်အတိုးအလျော့ပြုလုပ်နိုင်သည်။)
- ၃။ ဇာတ်လမ်းဖတ်ကြားစဉ် ဆွေးနွေးရန်မေးခွန်းအချို့ကို မေးမြန်းပါမည်။
- ၄။ ဆွေးနွေးမှုများကို အုပ်စုငယ်များအနေနှင့်ဖြစ်စေ၊ နားထောင်သူအားလုံး အနေနှင့်ဖြစ်စေ ပြုလုပ်ပါမည်။
- ၅။ အရေးကြီး အကြောင်းအရာတစ်ခုခုပေါ်ပေါက်လာပြီး သေချာစွာ ဆွေးနွေးရန် လိုအပ်လာပါက ပံ့ပိုးသူက စက္ကူကားချပ်ပေါ်တွင် ရေးမှတ်ထားရမည်။ သို့မှသာ ဇာတ်လမ်း ပြီးဆုံးသွားလျှင် ပြန်လည်ဆွေးနွေးနိုင်ပါမည်။





ဇာတ်လမ်း

မစန်းထွေးဟာ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်လက မီးဖွားခဲ့တယ်။ မီးဖွားပြီးချိန်ကတည်းက သူမရဲ့ခြေထောက်နှစ်ဖက် စလုံးအားနည်းပြီး အောက်ပိုင်းချည့်နေခဲ့တယ်။ မစန်းထွေးဟာ သူမရဲ့ယောက္ခမ ပြောစကားကို တသွေမတိမ်းနာခံခဲ့ပါလျက်နဲ့ ဘာကြောင့် ဒီလိုခံစားနေရတယ်ဆိုတာ နားမလည်နိုင်ဖြစ်ရပါတယ်။



ဇာတ်လမ်းကို အသံကျယ်ကျယ်ဖတ်ပါ။

စိတ်ကြိုက်ရွေး ထပ်ဆောင်းမေးခွန်းများ

- မစန်းထွေးဟာ သူမရဲ့ခြေထောက်အားနည်းတာ (အောက်ပိုင်းချည့်နဲ့တာ) နဲ့ ပတ်သက်ပြီး စိတ်ပူသင့်သလား။
- မစန်းထွေး အောက်ပိုင်းချည့်ရတာ ဘာကြောင့်လို့ ထင်လဲ။
- မစန်းထွေးကို ဘယ်လိုကူညီနိုင်မလဲ။



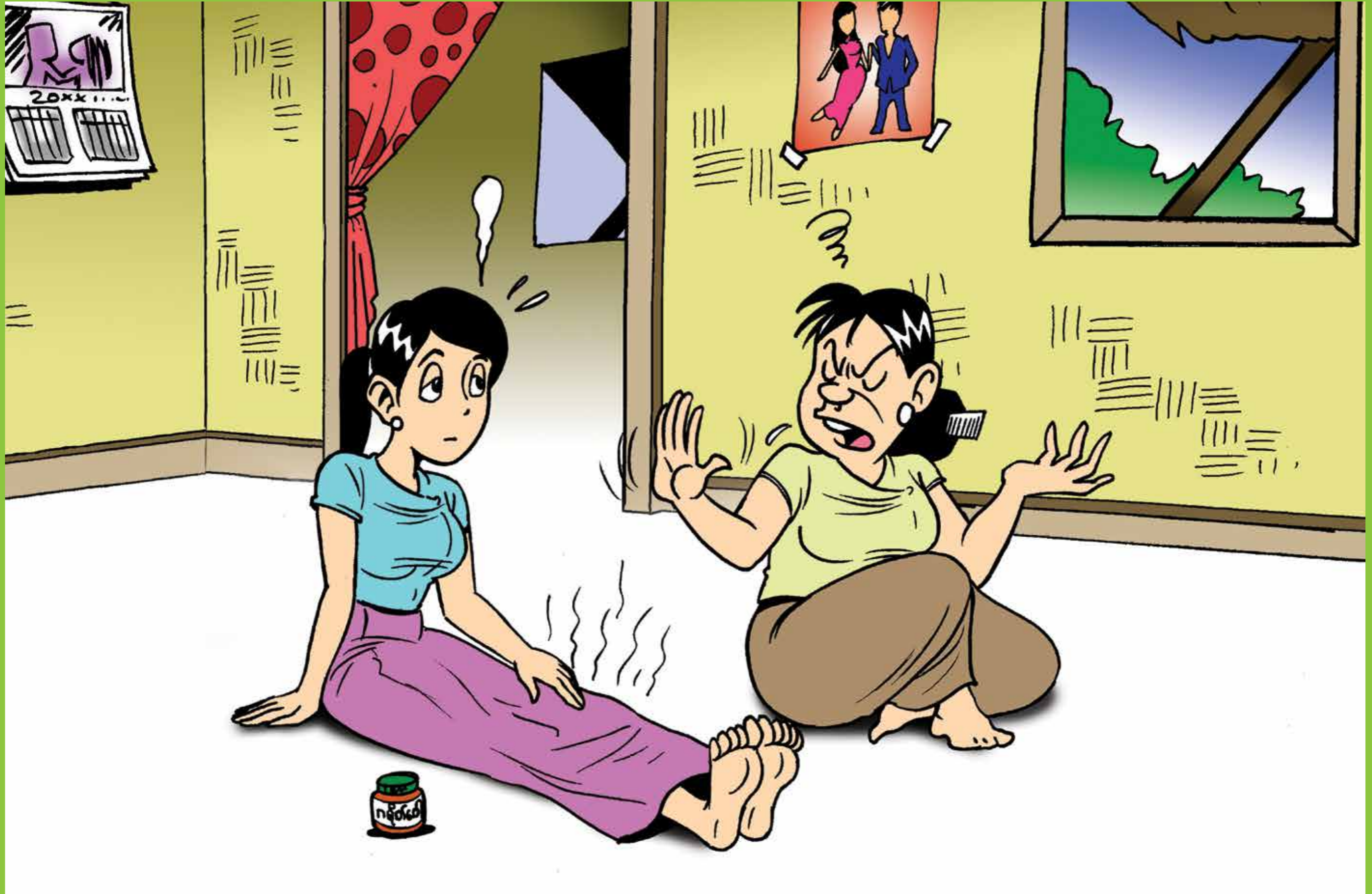
J

ဇာတ်လမ်း

မီးဖွားပြီးစ အစောပိုင်းနေ့ရက်တွေမှာ ရေအေးတို့၊ ဆပ်ပြာတို့နဲ့ထိရင် အောက်ပိုင်း ချဉ်တတ်တယ်လို့ ယောက္ခမဖြစ်တဲ့သူက ပြောတယ်။ ဒါကြောင့် မစန်းထွေးခမျာ ရေအေးရော၊ ဆပ်ပြာရော လုံးဝမထိခဲ့ဘူး။ ဒါ့အပြင် မစန်းထွေးဟာ အစားအစာ စားသောက်တဲ့နေရာမှာလည်း ယောက္ခမဖြစ်တဲ့သူ အကြံပေးတဲ့အတိုင်း လိုက်နာခဲ့တယ်။ မွေးဖွားပြီးတဲ့အချိန်ကစပြီး (၂)ပတ်ကြာတဲ့ အထိ ထမင်းနဲ့ ဆားရယ်၊ ဂျင်းပြုတ်ရည်ရယ်ဘဲ စားသောက်ခဲ့တယ်။ အခုတော့ မစန်းထွေးဟာ တခြားအစားအစာအချို့ကို တိုးပြီးစားလာပါပြီ။ ဒါပေမယ့် ပဲတို့၊ ငါးတို့၊ ဟင်းသီး ဟင်းရွက်တို့လို အစားအစာတော်တော်များကို မစားသေးပါဘူး။

စိတ်ကြိုက်ရွေး ထပ်ဆောင်းမေးခွန်းများ

- သင့်ရပ်ရွာမှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နဲ့ နို့တိုက်မိခင်တွေရဲ့ အစား အသောက်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ရိုးရာဓလေ့တွေ၊ စည်းကမ်းတွေ ရှိပါသလား။ ရှိရင်ပြောပြပါ။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေတုန်းနဲ့ နို့တိုက်နေတုန်း ဘာကိုစားရမယ်၊ ဘာကိုမစားရဘူး စတဲ့ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်အပေါ် ဘယ်သူက သြဇာလွှမ်းမိုးသလဲ။



ဇာတ်လမ်း

မစန်းထွေးဟာ ယောက္ခမရဲ့ အကြံပေးစကားတွေကို စပြီးသံသယဝင်လာတယ်။ ကျမအောက်ပိုင်းချဉ်းနေတာ အစားအသောက်တွေ မစားဘဲရှောင်လို့များလားလို့ ယောက္ခမကြီး ဒေါ်သောင်းကြည်ကို မေးကြည့်မိတယ်။ ဒေါ်သောင်းကြည်က အောက်ပိုင်းချဉ်းရတာက အစားအသောက်ရှောင်တာကြောင့် မဟုတ်ဘူးဟဲ့၊ လူကြီးတွေက ကလေးတွေ အများကြီးမွေးဖူးတယ်၊ အတွေ့အကြုံတွေလည်း များနေပြီ၊ နင်တို့ထက်လည်း အစစ အရာရာပိုသိတယ်၊ နင်တို့ လူကြီး စကားကိုဘဲ နားထောင်ပါဟယ်လို့ ပြန်ပြောတယ်။ နင်ကိုယ်ဝန်ဆောင် တုန်းက အစားများများ မစားဖို့၊ များများစားရင် ကလေးထွားပြီး မွေးရခက်မယ်လို့ ငါပြောခဲ့တာ မှတ်မိသေးလား၊ အဲဒီတုန်းက နင့်ယောက္ခမ ပြောစကား နင် နားထောင်ခဲ့လို့သာ ကလေးသေးသေးလေးကို အခက်အခဲမရှိဘဲ အောင်အောင်မြင်မြင် မွေးဖွားနိုင်ခဲ့တာမှတ် လို့ ဒေါ်သောင်းကြည်က ပြန်အမှတ်ရစေတယ်။



၄

ဇာတ်လမ်း

လွန်ခဲ့တဲ့ ရက်သတ္တပတ် အနည်းငယ်တုန်းက အိမ်ခြံဝင်းတွင်း တစ်နိုင်တစ်ပိုင် စိုက်ပျိုးရေးသင်တန်း တက်ရောက်ဖို့ မစန်းထွေးရဲ့အမျိုးသားဖြစ်သူ ကိုသာထူးကို ကျေးရွာကော်မတီက ရွေးချယ်ခဲ့တယ်။



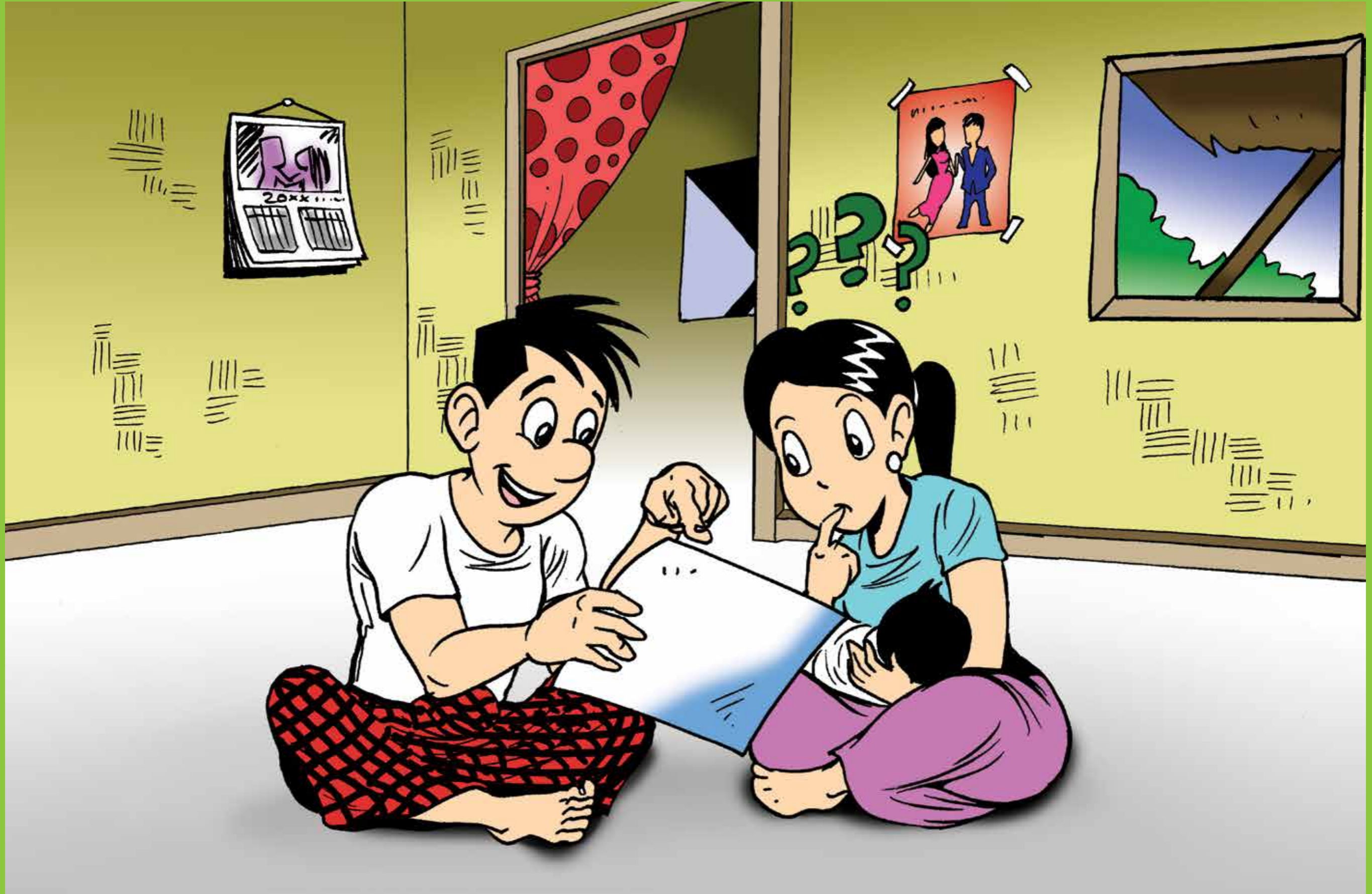
၅

ဇာတ်လမ်း

အိမ်ရှေ့မြေကွက်လပ်မှာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ စိုက်ပျိုးဖို့ ကိုသာထူး သင်တန်းတက်ရတော့မယ်ဆိုတော့ ဒီသတင်းကို ကြားကြားချင်း မစန်းထွေးနဲ့ ဒေါ်သောင်းကြည်တို့ဟာ အရမ်းဘဲ ဂုဏ်ယူပျော်ရွှင်မိကြတယ်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို ရောင်းပြီးတော့ အပိုင်ငွေ ရှာနိုင်တော့မယ်လို့လည်း ဒေါ်သောင်းကြည်က မျှော်လင့်မိတယ်။

စိတ်ကြိုက်ရွေး ထပ်ဆောင်းမေးခွန်းများ

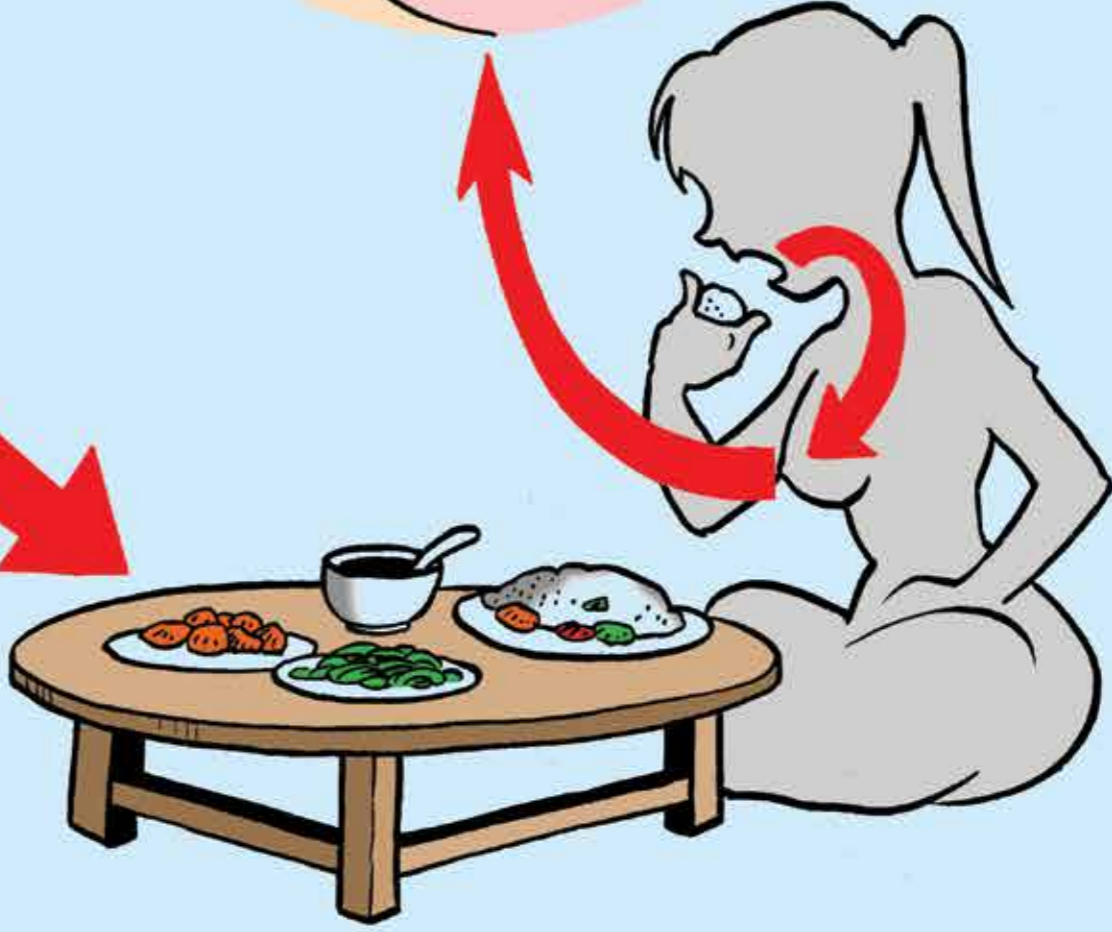
- သင့်ရပ်ရွာမှာ အိမ်ခြံဝင်းတွင်း စိုက်ပျိုးရေးတွေလုပ်ကြသလား။ အဲဒီအကြောင်း ပြောပြပါ။
- အိမ်ခြံဝင်းတွင်း စိုက်ခင်းကို ဘယ်သူက တာဝန်ယူသလဲ။ အိမ်ခြံဝင်းထဲမှာ ဘယ်အပင်စိုက်ပျိုးမယ်ဆိုတာ ဘယ်သူက ဆုံးဖြတ်သလဲ။
- အိမ်ခြံဝင်းတွင်း စိုက်ခင်းမှာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို တစ်နှစ်ပတ်လုံး စိုက်ပျိုးဆွတ်ခူးဖို့ ဖြစ်နိုင်သလား။
- သင့်ခြံဝင်းထဲမှာ စိုက်ခင်းရှိရင် ခူးဆွတ်သမျှ အားလုံးကို ရောင်းသလား၊ ဒါမှမဟုတ် သင့်မိသားစုစားဖို့ ချန်ထားသေးသလား။



၆

ဇာတ်လမ်း

တစ်နေ့မှာ ကိုသာထူးဟာ သင်တန်းတက်ပြီးလို့ အိမ်ကို ပြန်လာတယ်။ သူ သင်ယူခဲ့တဲ့ သင်ခန်းစာအချို့အကြောင်း မစန်းထွေးကို ပြန်ပြောပြတယ်။ စိုက်ပျိုးရေးသင်တန်းဆရာ ကိုအောင်မြင့်က ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ စိုက်ပျိုးပုံကို သင်ကြားပြီးတဲ့အခါ အစာအုပ်စု (၃)ခုလုံးက အစာတွေကို စားသောက်ဖို့ အရေးကြီးတယ်၊ ဒီလိုစားသောက်မှသာ လူတွေ ကျန်းမာသန်စွမ်းမှာ ဖြစ်တယ်လို့ သင်ပေးတယ်။



၇

ဇာတ်လမ်း

အစာအုပ်စု (၃) ခုကတော့ (ထမင်း၊ ခေါက်ဆွဲ၊ ပေါင်မုန့် စတဲ့) အင်အား ဖြစ်စေတဲ့ အစာအုပ်စု ၊ (အသား၊ ငါး၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ ပဲအမျိုးမျိုး စတဲ့) ကိုယ်ခန္ဓာ ကြီးထွားစေ တဲ့အစာအုပ်စု ၊ (အိမ်ခြံဝင်းတွင်း စိုက်ပျိုးဖို့ ကြံရွယ်ထားတဲ့ သစ်သီးဝလံ အရောင်မျိုးစုံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက် အရောင်မျိုးစုံ စတဲ့) ရောဂါကာကွယ်တဲ့ အစာအုပ်စုတို့ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက် မိခင်တွေဟာ အစားအစာကို အရင်ကထက် ပိုမိုစားသုံးဖို့ လိုအပ်တယ်။ ဒါ့အပြင် အစာအုပ်စု (၃) ခုစလုံးက အစားအစာတွေ ကိုလည်း နေ့တိုင်း စားသုံးသင့်တယ်။ ဒါမှသာ ကိုယ်စားသုံးသမျှ အာဟာရတွေဟာ မိခင်နို့ရည်ကနေ တဆင့် ကိုယ့်ရဲ့ကလေးဆီကို ရောက်ရှိသွားမှာ ဖြစ်တယ်။ ကလေးအတွက် လိုအပ်တဲ့ အာဟာရအားလုံးကို မိခင်နို့ရည်ကနေတစ်ဆင့် ရရှိစေဖို့ နို့တိုက်မိခင်တွေဟာ အမျိုးအမယ်စုံလင်ပြီး ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်တဲ့ အစားအစာတွေကို စားသုံးဖို့ လိုအပ်တယ်။

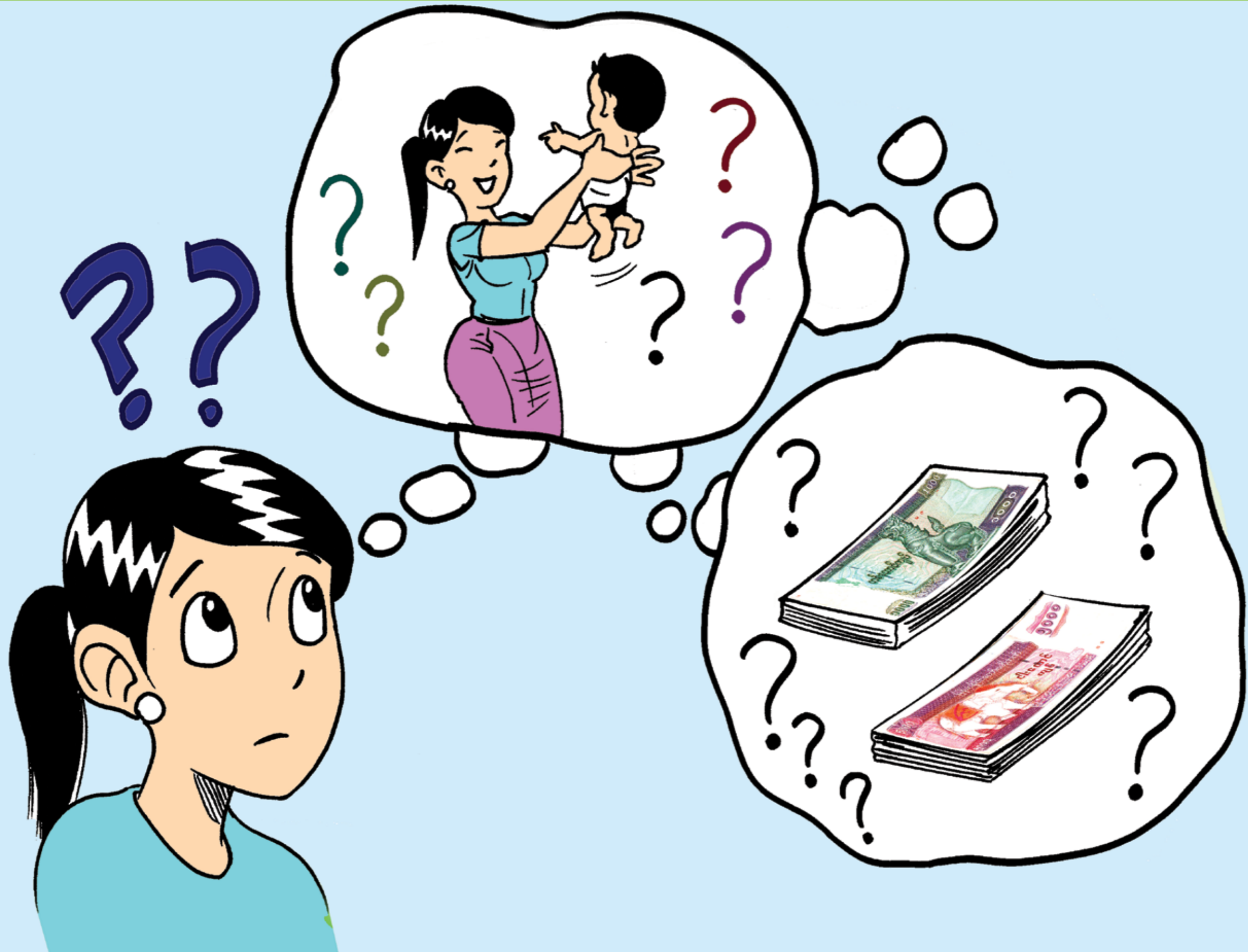
စိတ်ကြိုက်ရွေး ထပ်ဆောင်းမေးခွန်းများ

- သင့်ရပ်ရွာမှာ နို့တိုက်မိခင်တွေ စားလို့မရတဲ့ အစားအစာတွေ ရှိသလား။ အဲဒီအလေ့အထကို သင်သဘောတူသလား။ ဘာကြောင့် သဘောတူတာလဲ။ ဘာကြောင့် သဘောမတူတာလဲ။



ဇာတ်လမ်း

မစန်းထွေးဟာ ဒီအကြောင်းအရာတွေကို လည်းကြားရော အရမ်းဘဲ
စိတ်ဝင်စားသွားတယ်။ သူမက ကိုသာထူး ယူလာတဲ့ အစာအုပ်စု (၃)
ခု လက်ကမ်းစာစောင်ကို လေ့လာပြီး သူမကို အားအင်တွေပိုမိုရရှိစေမယ့်
အကြံပြုချက်တွေကို လိုက်နာကျင့်သုံးချင်လာတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီလို
လိုက်နာကျင့်သုံးပြန်ရင်လည်း ယောက္ခမကြီးကိုများ မလေးမစားလုပ်ရာ
ကျသွားမလားလို့ တွေးပူမိတယ်။



၉

ဇာတ်လမ်း

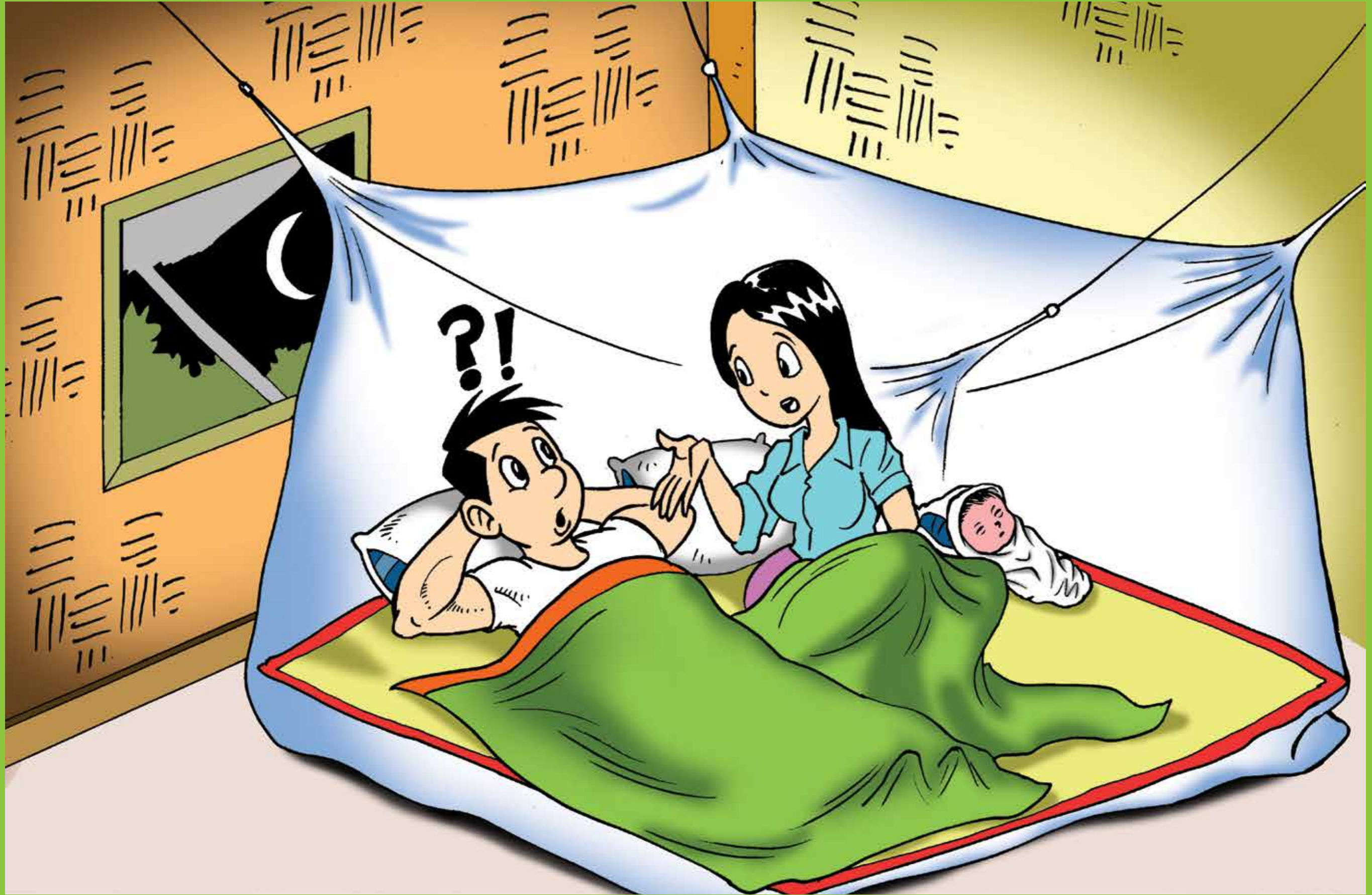
သူမဟာ အစားအစာတွေကို ပိုမိုစုံလင်စွာ စားသောက်လို့ရှိရင် သူမရဲ့ ကျန်းမာရေးရော၊ မွေးကတည်းက သေးညှက်နေတဲ့ နို့တိုက်လေးရဲ့ ကျန်းမာရေးရော ပိုမိုကောင်းမွန် လာမလားလို့ သိချင်လာမိတယ်။ တစ်ချိန်တည်းမှာ အစားအစာတွေကို ပိုပြီး စုံစုံလင်လင် စားသောက်လို့ရှိရင် ငွေအကုန်အကျ ပိုများမှာကိုလည်း စိုးရိမ်မိတယ်။



ဤနေရာတွင် ဇာတ်လမ်းဖတ်သည်ကို ရပ်လိုက်ပြီး နားထောင်နေသူ တို့နှင့် ဆွေးနွေးပါ။ ဆွေးနွေးချိန် ၁၅-၂၀ မိနစ်ခန့် ကြာမြင့်ပါမည်။ ဆွေးနွေးမှုပြီးဆုံးသွားလျှင် ဇာတ်လမ်းကို ဆက်လက်ဖတ်ပါ။

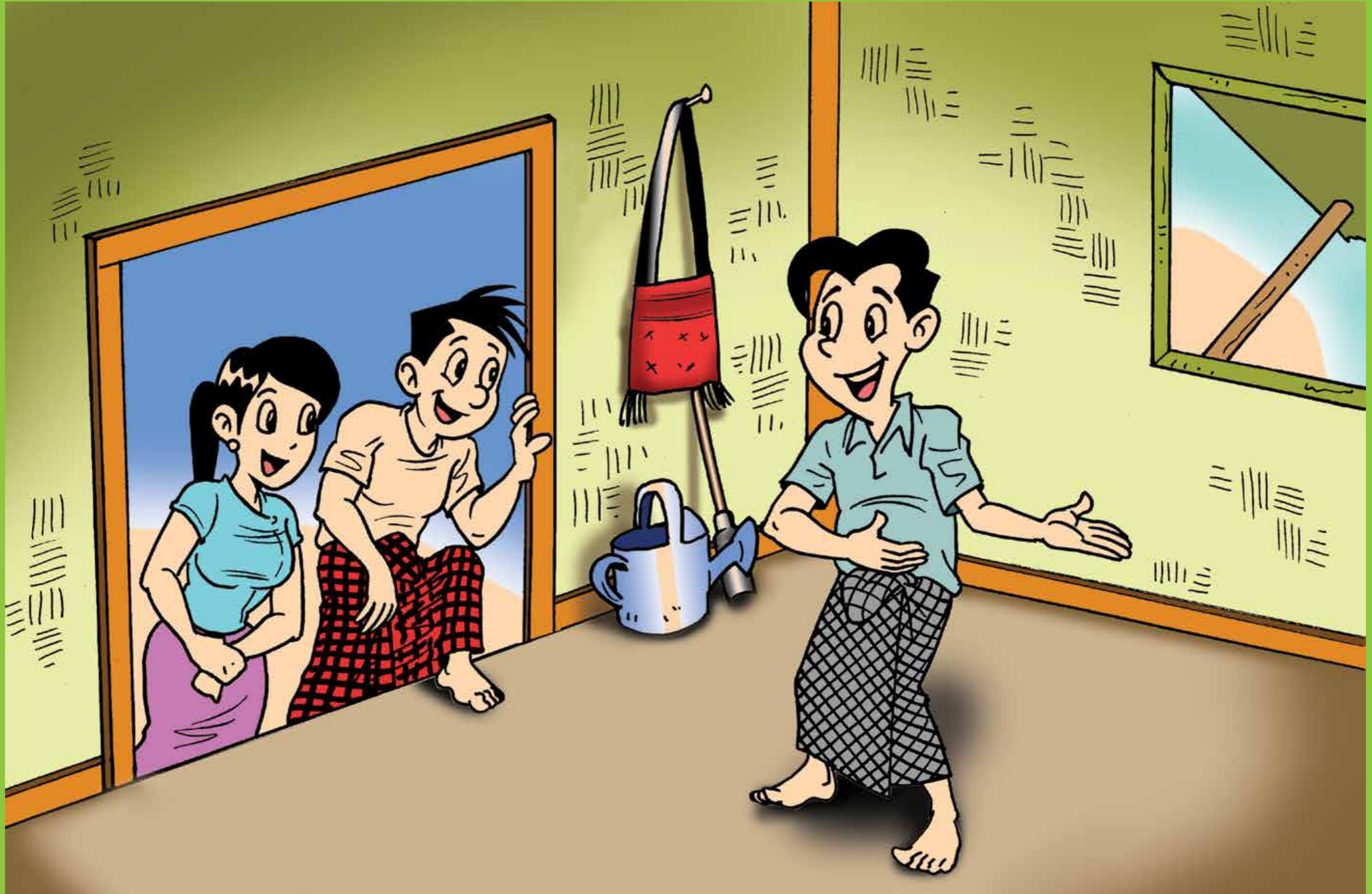
ဆွေးနွေးခြင်း

- အမျိုးအမယ်စုံလင်စွာပါဝင်တဲ့ အစားအစာရဲ့ ကုန်ကျစရိတ်နှင့် ပတ်သက်ပြီး မစန်းထွေးက ဘာကြောင့် စိတ်ပူတာလဲ။ သင့်ရပ်ရွာမှာ အဲဒီလို ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိပါသလား။
- မစန်းထွေးက သူမရဲ့ယောက္ခမနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘာတွေကို စိုးရိမ်တာလဲ။
- သင့်ရပ်ရွာမှာ လူကြီးတွေက ကိုယ်ဝန်ဆောင်နဲ့ နို့တိုက်မိခင်တွေကို ဘယ်လို အကြံဉာဏ်တွေ ပေးလေ့ရှိလဲ။
- အဲဒီအကြံဉာဏ်တွေကို သင်ဘယ်လိုထင်သလဲ။
- သင့်ရပ်ရွာမှာ လူကြီးတွေရဲ့အကြံဉာဏ်ကို မလိုက်နာရင် ဘာဖြစ်တတ်သလဲ။
- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်တဲ့ အစားအစာကို မစန်းထွေး စားသုံးနိုင်ဖို့ ကျွန်ုပ်တို့ ကူညီဖြေရှင်းပေးနိုင်ရာ အချို့ကို ပြောပြပါ။
- ဒီဇာတ်လမ်း ဘာဆက်ဖြစ်မယ်လို့ ထင်လဲ။



ဇာတ်လမ်း

မစန်းထွေးဟာ သူမရဲ့ ပူပင်သောကတွေကို သူမရဲ့အမျိုးသားနဲ့ ဖွင့်ဟ
တိုင်ပင်တယ်။ ကိုသာထူးက သူ့ရဲ့မိခင်ဒေါ်သောင်းကြည်ကို ဒီအကြောင်းတွေ
မပြောခင် စိုက်ပျိုးရေးသင်တန်းဆရာ ကိုအောင်မြင်နဲ့ အရင်တိုင်ပင်ကြည့်ဖို့
အကြံပေးတယ်။



ဇာတ်လမ်း

ဒါနဲ့ လင်မယားနှစ်ယောက်ဟာ ရွာထဲမှာရှိတဲ့ စိုက်ပျိုးရေးသင်တန်းဆရာ
ကိုအောင်မြင်ရဲ့ နေအိမ်ကို အလည်သွားကြတော့ ကိုအောင်မြင်နဲ့ သူ့ရဲ့ဇနီး
မသူဇာတို့က ဖော်ဖော်ရွေရွေ ကြိုဆိုကြတာပေါ့။



၁၂

ဇာတ်လမ်း

မသူဇာက သူမကိုယ်ဝန်ဆောင်တုန်းကနဲ့ နို့တိုက်တုန်းက ကိုယ်တွေ့ အတွေ့ အကြုံတွေ၊ သူမ စားသောက်ခဲ့တဲ့ အစားအစာအမျိုးမျိုး အကြောင်းတွေကို ပြောပြတယ်။ သူမ အမြဲတမ်း ဘယ်လို ကျန်းမာသန်စွမ်းခဲ့တယ်၊ ကလေးလည်း ဘယ်လို ကောင်းမွန်စွာ ကြီးထွားလာတယ် စတဲ့အကြောင်းတွေကို ပြောပြတယ်။ ကိုယ်ဝန် စဆောင်ချိန်ကစလို့ ကလေးအသက် (၂)နှစ်ပြည့်တဲ့အထိ ကာလဟာ ကလေးတစ်ယောက် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးဖို့ အရေးကြီးဆုံး အချိန်ဖြစ်တယ်။ ဒါကို ရက်တစ်ထောင်ခရီး လို့ခေါ်ပြီး၊ ဒီအချိန် ကာလအတွင်း မိခင်ရော ကလေးပါ ကောင်းမွန်စွာ စားသောက်ဖို့ အထူး အရေးကြီးတယ်လို့ ရှင်းပြတယ်။

မစန်းထွေးက ယောက္ခမကြီးရဲ့ အကြံပေးစကားတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စိုးရိမ် ပူပန်မိတယ်။ ယောက္ခမကြီးရဲ့ ပြောစကားကို နားမထောင်လို့ မလေးမစား လုပ်သလို ဖြစ်သွားမှာကိုလည်း စိုးရိမ်မိတယ်လို့ ပြောတယ်။ ဒါနဲ့ လူကြီးတွေ အတွက် ရည်ရွယ်တဲ့ ကျေးရွာလူထု ပညာပေးစဉ်းဝေး တစ်ခု ကျင်းပပြီး ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ အစားအစာတွေအကြောင်း ဆွေးနွေးရင် ကောင်းမလားလို့ ကိုအောင်မြင့်ကို ဇနီးဖြစ်တဲ့သူ မသူဇာက အကြံပြုတယ်။ ဒီအကြံပြုချက်ကို လူတိုင်းက သဘောတူကြတယ်။

စိတ်ကြိုက်ရွေး ထပ်ဆောင်းပေးခွန်းများ

- လူထုပညာပေးအစည်းအဝေးကျင်းပတဲ့ စိတ်ကူးနဲ့ပတ်သက်ပြီး သင်ဘယ်လိုထင်သလဲ။
- လူထုပညာပေးအစည်းအဝေးမှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နဲ့ နို့တိုက် မိခင်တွေအတွက် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်တဲ့ အစားအစာတွေ အကြောင်း ဟောပြောဖို့ သင်ဘယ်သူ့ကို ဖိတ်ကြားမလဲ။
- လူကြီးတွေ ပါဝင်သင့်လား။ သူတို့လာမယ်လို့ထင်လား။

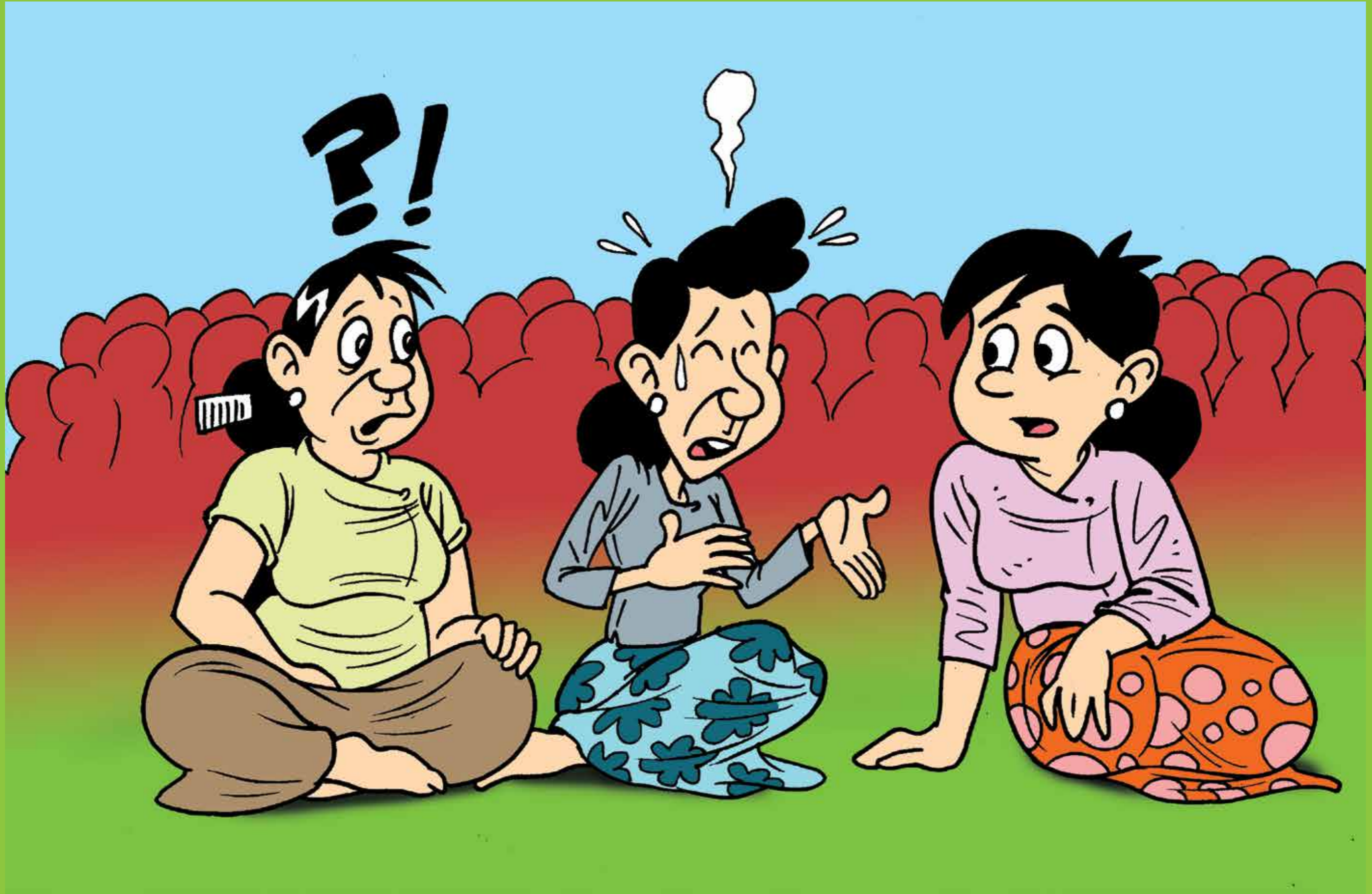


ဇာတ်လမ်း

ရွာသာယာ ကျေးရွာမှာ လူထုပညာပေး အစည်းအဝေးတစ်ခု ကျင်းပကြတယ်။ ဒီအစည်းအဝေးကို စီစဉ်သူတွေကတော့ စိုက်ပျိုးရေးသင်တန်းဆရာ ကိုအောင်မြင့်နဲ့ ကျေးလက် သားဖွားဆရာမတို့ ဖြစ်ကြတယ်။ အစည်းအဝေးမှာ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ အစားအစာတွေရဲ့ အရေးကြီးမှုအကြောင်း၊ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်တွေ စားသောက်သင့်တဲ့ အစားအစာတွေ အကြောင်း ပြောဆိုကြတယ်။

စိတ်ကြိုက်ရွေး ထပ်ဆောင်းမေးခွန်းများ

- မစန်းထွေးအတွက် ရပ်ရွာလူထုရဲ့အကူအညီဟာ အရေးကြီးသလား။ ဘာကြောင့်အရေးကြီးတာလဲ။ ဘာကြောင့် အရေးမကြီးတာလဲ။



ဇာတ်လမ်း

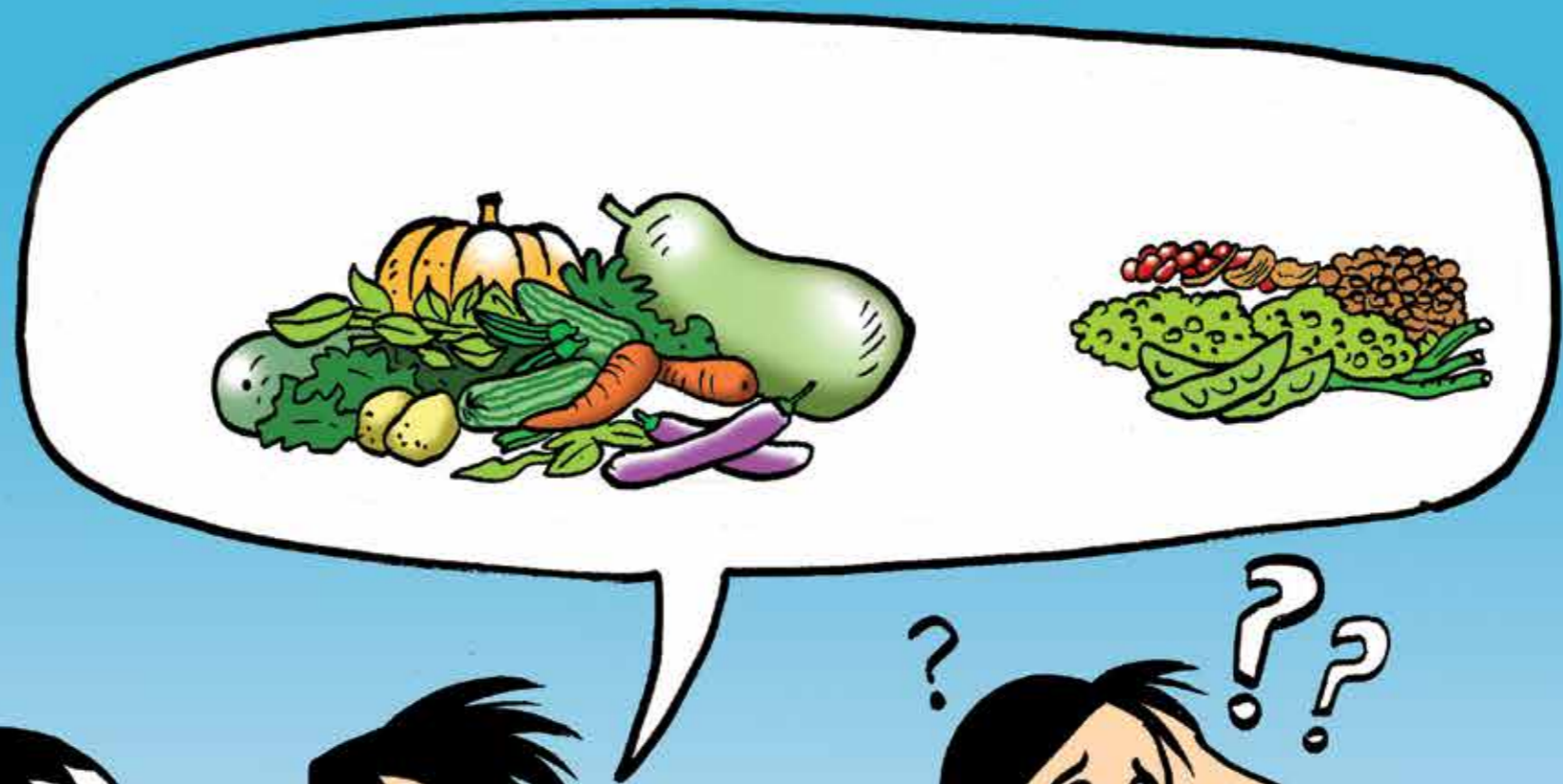
ဒီအစည်းအဝေးမှာ ဒေါ်သောင်းကြည် ပါဝင်တက်ရောက်ပေမယ့် သူမ ကြားရတဲ့ အကြောင်းအရာတွေအပေါ် သံသယဖြစ်မိတယ်။ သက်တူရွယ်တူ အခြားဖွားအတွေ့က သင်တန်းဆရာနဲ့ သားဖွားဆရာမတို့ဟာ ခေတ်ပညာတတ် တွေဖြစ်တော့ ငါတို့ထက်ပိုသိကြတယ်၊ ငါတို့ရဲ့သမီးတွေလည်း အောက်ပိုင်း ချည့်တဲ့ဝေဒနာကို ခံစားနေရတယ်၊ ကလေးတွေလည်း ကောင်းကောင်း မကြီးထွားကြဘူးလို့ ပြောနေကြတာကို ဒေါ်သောင်းကြည် နားစွန်နားဖျား ကြားမိတယ်။



၁၅

ဇာတ်လမ်း

အိမ်အပြန်လမ်းမှာ စိုက်ပျိုးရေးသင်တန်းနှင့် လူထုအစည်းအဝေးမှာ
ဆွေးနွေးခဲ့တာတွေကို မစန်းထွေးနဲ့ ကိုသာထူးက ဒေါ်သောင်းကြည်ကို
ပြန်ပြောကြတယ်။ အစည်းအဝေးက အကြံပြုချက်တွေအတိုင်း အမျိုးအမယ်
ပိုမိုစုံလင်တဲ့ အစားအစာတွေကို မစန်းထွေးစမ်းပြီး စားသုံးကြည့်ရင်
ကောင်းမလားလို့ ဒေါ်သောင်းကြည်ကို သတိကြီးစွာထားပြီး အကြံပြုကြတယ်။



ဇာတ်လမ်း

အိမ်ခြံဝင်းစိုက်ခင်းက ဟင်းသီးဟင်းရွက်အများစုကို မိသားစုစားကြဖို့၊ အထူးသဖြင့် မစန်းထွေးစားဖို့ ဖယ်ထားပြီး၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ ပိုမိုညီညွတ်တဲ့ အစားအစာတွေကို ပိုက်ဆံများများသုံးဖို့မလိုဘဲ စားသုံးနိုင်မယ့် နည်းလမ်းတွေကို ရှာဖွေဖို့၊

ဥပမာ- မုန့်ပဲသွားရည်စာတွေကို ဝယ်မယ့်အစား သစ်သီးဝလံတွေဝယ်ဖို့၊ အနီးအနားမှာ အလေ့ကျပေါက်ရောက်နေတဲ့ စားလို့ရတဲ့ အစိမ်းရောင်ဟင်းသီးဟင်းရွက်အချို့ကို ခူးခပ်ချက်ပြုတ်စားသောက်ဖို့၊ အသား၊ ငါးတွေကို မဝယ်နိုင်ရင် ပဲတွေကို ပိုစားကြဖို့ စိုက်ပျိုးရေးသင်တန်းဆရာ ကိုအောင်မြင့်ကအကြံပြုတယ်လို့ ကိုသာထူးက ပြောပြတယ်။ ဒေါ်သောင်းကြည်က အကြံပြုချက်ကို လိုက်လုပ်ဖို့ သဘောတူလိုက်တယ်။

စိတ်ကြိုက်ရွေး ထပ်ဆောင်းမေးခွန်းများ

- သင့်ရပ်ရွာမှာ အမျိုးသားတွေက မိမိရဲ့ဇနီးသည်နဲ့ မိသားစုကို အမျိုးအမယ်စုံလင်ပြီး ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့ အစားအစာတွေကို စားနိုင်ဖို့ ထောက်ပံ့ကြသလား။ ထောက်ပံ့သင့်သလား။ ဘယ်လိုထောက်ပံ့ သင့်သလဲ။



၁၇

ဇာတ်လမ်း

ဒါပေမယ့် ဒေါ်သောင်းကြည်မှာ သံသယတွေရှိနေသေးတယ်။



ဇာတ်လမ်း

ရက်သတ္တပါတ် အနည်းငယ်ကြာပြီးတဲ့အခါ မစန်းထွေးဟာ ပိုမို ကျန်းမာ လန်းဆန်း လာပါတယ်။ သူတို့အားလုံးဟာ ထမင်းစားပိုင်းမှာ ပျော်ရွှင်စွာ စုထိုင်နေကြပြီး အမျိုးအမယ်စုံလင်တဲ့ အစားအစာတွေကို စားသုံးနေကြတယ်။ မစန်းထွေးရော၊ သူမရဲ့ ကလေးငယ်ပါ ပိုမို ကျန်းမာသန်စွမ်း လာကြလို့ စိုက်ပျိုးရေး သင်တန်းဆရာရဲ့ သင်ခန်းစာတွေဟာ မှန်လိမ့်မယ်လို့ ဒေါ်သောင်းကြည်က မှတ်ချက်ချတယ်။ ဖွားအေတွေပင်ဖြစ်ပါစေ၊ ပညာရပ် အသစ်တွေကို သင်ယူနိုင်ပါသေးတယ်လို့ ဒေါ်သောင်းကြည်က ဝန်ခံပြောဆို လိုက်ပါတော့တယ်။



ဇာတ်လမ်းအပိုင်း (၁) ပြီးဆုံးပါပြီ။ နားထောင်သူတို့နှင့် ဆွေးနွေးပါ။ ဆွေးနွေးချိန် ၁၅-၂၀ မိနစ်ခန့် ကြာမြင့်ပါမည်။

ဆွေးနွေးခြင်း

- ကလေးတစ်ယောက်ဟာ မိခင်ဆီက အာဟာရတွေကို ဘယ်လို ရရှိနိုင်သလဲ။ မိခင်တစ်ယောက်ရဲ့ အစားအစာက သူမရဲ့ ကလေးအပေါ် ဘယ်လိုအကျိုးသက်ရောက်သလဲ။
- သင့်ရပ်ရွာမှာ အစားအစာအမျိုးမျိုးကို လူတိုင်းရရှိနိုင်သလား။
- အစာအုပ်စု(၃)ခုစလုံးက အစားအစာတွေကို နေ့တိုင်း စားသောက်မယ် ဆိုရင် အကုန်အကျပိုများနိုင် သလား။
- ကျန်းမာရေးနဲ့ ပိုမိုညီညွတ်တဲ့ အစားအစာတွေကို ပိုက်ဆံများများ သုံးဖို့မလိုဘဲ စားသုံးနိုင်မယ့် နည်းလမ်းတွေရှိတယ်လို့ စိုက်ပျိုးရေး သင်တန်းဆရာက အကြံပေးခဲ့တယ်။ အဲဒါကို သင် သဘောတူသလား။ သင်နဲ့သင့်ရပ်ရွာက လူတွေ လုပ်နိုင်မယ့် နည်းလမ်းအချို့က ဘာတွေလဲ။
- မစန်းထွေးဟာ ယောက္ခမရဲ့သဘောထားကို မေးမြန်းဖို့ အပြင်းအထန် ရုန်းကန်ခဲ့ရတယ်။ တကယ်လို့ သင့်ရပ်ရွာမှာ သင်ဟာ လူကြီးတွေနဲ့ သဘောထား မတိုက်ဆိုင်ဘူးဆိုရင် သူတို့ကို ဘယ်လိုစည်းရုံးမလဲ။



နားထောင်သူများအား ဇာတ်လမ်းတလျှောက် ကြားသိခဲ့သည့် သင်ခန်းစာများကို ပြန်လည် သုံးသပ်စေပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

- နားထောင်နေသူများအား (၄-၅)ယောက် တစ်စု၊ အုပ်စုငယ်များဖွဲ့ပါ။ ဇာတ်လမ်းတလျှောက် ကြားသိခဲ့သည့် စိတ်ဝင်စားဖွယ် အရေးကြီး သင်ခန်းစာများအကြောင်း အုပ်စုငယ်အသီးသီးတွင် ဆွေးနွေးစေပါ။ မိနစ်အနည်းငယ် ဆွေးနွေးပြီးလျှင် အုပ်စုငယ်တွင်း ဆွေးနွေးခဲ့သော သင်ခန်းစာနှစ်ခုစီကို အခြားအုပ်စုများအား ပြန်လည်မျှဝေရမည်ဟု ပြောပါ။
- အုပ်စုငယ်များက မိမိတို့ဆွေးနွေးခဲ့သောသင်ခန်းစာများကို ပြန်လည်ဝေမျှစဉ် ဝေမျှသောအကြောင်း အရာများကို စက္ကူကားချပ်ပေါ်တွင် ပုံပိုးသူက လိုက်ရေးပါ။ အုပ်စုငယ်တစ်ဖွဲ့နှင့်တစ်ဖွဲ့ ပြောကြားသော အကြောင်းအရာ နှစ်ခုသည် စကားလုံးမတူသော်လည်း အဓိပ္ပါယ်တူနေလျှင် ပုံပိုးသူက သင်ခန်းစာတစ်ခု အဖြစ်ပေါင်းရေးပါ။
- အဖွဲ့တိုင်းမှ ဝေမျှပြီးလျှင် ပုံပိုးသူက အောက်ပါမေးခွန်းများမေး၍ အားလုံးကို ပါဝင်ဆွေးနွေးစေပါ။ ဆွေးနွေးခဲ့တဲ့သင်ခန်းစာတွေကို ဘယ်လိုထင်ကြလဲ။ သဘောတူကြလား။ ဘာမေးခွန်းတွေ မေးချင်သေးလဲ။ ပြောသွားတဲ့အထဲမှာ အရေးကြီးသင်ခန်းစာတွေများ ပါလား။
- ဆွေးနွေးမှုပြီးဆုံးလျှင် ဘယ်သင်ခန်းစာက ကိုယ့်အတွက် ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်မိသားစုအတွက် အရေးအကြီး ဆုံး ဒါမှမဟုတ် အဓိပ္ပါယ်အရှိဆုံးလို့ ထင်လဲဟု တစ်ယောက်ချင်းစီကို မေးပါ။ ကိုယ့်အတွက် ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်မိသားစုကို အကူအညီပေးဖို့ ကျွန်တော်တို့ တစ်ယောက်ချင်းစီအနေနဲ့ ဘာတွေလုပ်နိုင်လဲ ဟုမေးပါ။

စကားပြောဖော်တစ်ယောက်ကို ရှာပြီး ကိုယ့်အတွက် ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်မိသားစုအတွက် အကျိုးရှိသင်ခန်းစာကို လက်တွေ့အသုံးချဖို့ ကိုယ်ကြံရွယ်ထားတဲ့အရာ အနည်းဆုံးတစ်ခုအကြောင်း ဝေမျှပါ။ ပြီးရင် ကိုယ့်ရဲ့စကားပြောဖော်က သူကြံရွယ်ထားတဲ့အရာအကြောင်း ကိုယ့်ကို ပြန်လည်ဝေမျှခိုင်းပါ ဟုပြောပါ။

- ပုံပိုးသူက ပရိသတ်ထဲမှ စေတနာလုပ်အားပေးအချို့ကို ခေါ်ယူပြီး မိမိလုပ်ရန် ကြံရွယ်ထားသော အရာများအကြောင်း ပရိသတ်အား ဝေမျှစေနိုင်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နှင့် မိခင်နို့ရည်တိုက်ကျွေးစဉ် မိခင်အာဟာရဆိုင်ရာ အဓိကသတင်း

၁။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်တို့သည် အားရှိရန်နှင့် သွေးအားနည်းမှုကို ကာကွယ်ရန် ကျန်းမာရေးဌာနသို့သွားရောက်ပြီး သံဓာတ်/ဖောလစ်အက်စစ် ဆေးပြားတို့ကို ရယူ သောက်သုံးသင့်ပါသည်။

မိခင်တို့သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် သံဓာတ် ပိုမိုလိုအပ်လာသည်။ သွေးအားနည်းမှုကို ကာကွယ်ရန်နှင့် ကလေးရောမိခင်ပါ ကျန်းမာ နေစေရန် သံဓာတ်/ဖောလစ်အက်စစ် ဆေးပြားသောက်သုံးခြင်းသည် အရေးကြီးသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်တို့သည် သံဓာတ်/ဖောလစ်အက်စစ် ဆေးပြားတို့ကို ကျန်းမာရေး လုပ်သားထံမှ တောင်းယူသင့်သည်။

သံဓာတ်/ဖောလစ်အက်စစ်ဆေးပြားတို့ကို (၆)လကြာ ဆေးပတ် လည်သည် အထိ သောက်သုံးရာတွင် ကလေးမွေးဖွားပြီးသည့် အချိန်အထိပင် ဆက်လက် သောက်ရတတ်ပါသည်။

၂။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် အားရှိစေရန် နေ့တိုင်း အစာတစ်နပ် တိုး၍ စားသင့်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် အစားအသောက် လျော့မစား သင့်ဘဲ ယခင် စားနေကျထက် ပိုမိုစားသောက်ရန် လိုအပ်သည်။ အကြောင်းမှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်သည် မိမိအတွက်သာမက မိမိကိုယ်ခန္ဓာတွင်း ကြီးထွားလျက်ရှိသော ရင်သွေးငယ်အတွက်ပါ အာဟာရဖြည့်ဆည်း ပေးနေရသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် အစားအစာ လုံလောက်စွာ မစားပါက သူမကိုယ်တိုင်ရော သူမ၏ကလေးငယ်ပါ အန္တရာယ်ကျရောက်နိုင်သည်။ အစားရောင်ခြင်း အားဖြင့် (ရပေါင် ၈ အောင်စ အောက်) ပေါင်မပြည့်သောကလေး၊ အလွန် သေးငယ် သောကလေးကို မွေးဖွားနိုင်သည်။ ပေါင်ချိန် ၅ ပေါင် ၈ အောင်စ အောက် မွေးသော ကလေးများသည် ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်း၊ အာဟာရ ချို့တဲ့ခြင်း စသော ကျန်းမာရေး ချို့တဲ့သည့် ဆိုးကျိုးများကို ပိုမို ခံစားရနိုင်သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် အစားအစာအမျိုးမျိုး၊ အထူးသဖြင့် တိရိစ္ဆာန်ထွက် အစားအစာများ (အသား၊ အသည်းအမြစ်၊ နို့၊ ဥအမျိုးမျိုး)၊ အရောင်အသွေး စုံလင်သည့် သစ်သီးဝလံနှင့် ဟင်းသီး ဟင်းရွက်တို့ကို စားသောက်ရန် လိုအပ်သည်။ အစိမ်းရောင် ဟင်းရွက် များအပြင် လိမ္မော်ရောင်၊ အနီရောင် သစ်သီးဝလံနှင့် ဟင်းသီး ဟင်းရွက်တို့သည် ကျန်းမာရေးအတွက် အထူးကောင်းမွန်သည်။

မိမိ၏မိသားစုအတွင်းရှိ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်သည် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစာကို လုံလောက်စွာ စားသောက်နိုင်စေရန် လင်ယောက်ျား၊ လူကြီးများနှင့် မိသားစုဝင်များ၌ တာဝန်အပြည့်အဝရှိသည်။

၃။ မိခင်ရော ကလေးပါ ကျန်းမာနေစေရန် နို့တိုက်မိခင်သည် တစ်ရက်လျှင် နောက်ထပ်အစာ (၂) နပ် ပိုစားသင့်ပါသည်။

အစားအသောက်ခြင်းမှ မိခင်ရရှိသော အာဟာရများသည် မိခင်နို့ရည်မှ တစ်ဆင့် သူမ၏မွေးကင်းစ ကလေးငယ်ထံသို့ ရောက်ရှိသည်။ မိခင်သည် အစားအစာကို အမျိုးအမယ်စုံလင်စွာ စားသောက်ခြင်း ဖြင့် ကလေးငယ်အား ကောင်းမွန်သော အာဟာရကို ဖြည့်တင်းပေးနိုင်မည်။ ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းရှိ ကျန်းမာသောမိခင် တိုင်းသည် အစာအမျိုး အမယ်အားလုံးကို စိတ်ချစွာ စားသုံးကြသည်။

ကလေးမွေးဖွားပြီးသည်နှင့်တပြိုင်နက် နို့တိုက်မိခင်များသည် အစားအစာ အမျိုးအမယ် စုံလင်စွာ ဆက်လက်စားသောက်သင့်သည်။ အထူးသဖြင့် တိရိစ္ဆာန်ထွက် အစားအစာများ (အသား၊ နို့၊ ဥအမျိုးမျိုး) ၊ သစ်သီးဝလံများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် များအပြင် အစိမ်းရောင် ဟင်းရွက်များကိုလည်း ဆက်လက် စားသောက်ရန် လိုအပ်သည်။ သဘောသီးမှည့်၊ သရက်သီးမှည့်၊ မုန်လာဥနီနှင့် ရွှေဖရုံသီးကဲ့သို့ လိမ္မော်ရောင်နှင့် အနီရောင် သစ်သီးဝလံနှင့် ဟင်းသီး ဟင်းရွက် များသည် နို့တိုက်မိခင်များ စားသောက်ရန် အထူးကောင်းမွန်သည်။

မိမိ၏မိသားစုအတွင်းရှိ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်ကို ထောက်ပံ့ရန် လင်ယောက်ျား၊ လူကြီးများနှင့် မိသားစုဝင်များ၌ တာဝန်အပြည့်အဝ ရှိသည်။ ထောက်ပံ့နိုင်သော နည်းလမ်းတစ်ရပ်မှာ နို့တိုက်မိခင်များအား မိမိတို့ လိုအပ်နေသော အမျိုးအမယ် စုံလင်သည့် အစားအစာများကို စားသုံးစေခြင်းဖြစ်သည်။

ထုတ်ဝေသူ



အဖွဲ့ဝင်များ



ပံ့ပိုးသူ



Livelihoods and Food Security Trust Fund

