

ရက်

၁၀၀၀၀

ခရီး

၂

မွေးကင်းစနှင့်  
ငယ်ရွယ်သော  
ကလေးများအား  
ကျွေးမွေးခြင်း

# ရက်တစ်ထောင်ခရီး ဇာတ်လမ်းဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

ရက်တစ်ထောင်ခရီး သည် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုနှင့် စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံရေး ရန်ပုံငွေအဖွဲ့ကြီး (LIFT) မှ ပံ့ပိုးထားသော စီမံချက်များရှိ အကျိုးခံစားခွင့်ရ ရပ်ရွာလူထုအားလုံးအတွက် စီစဉ်ထားသည့် ရုပ်လှန်ကားချပ် ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ် ဖြစ်သည်။ ဤဇာတ်လမ်းတွင် အပိုင်းနှစ်ပိုင်းပါဝင်ပြီး အာဟာရဆိုင်ရာ အဓိကကိစ္စရပ်များ အကြောင်း ဆွေးနွေးမှုကို လှုံ့ဆော်ပေးရန်နှင့် ပညာပေးရန် ရည်ရွယ်သည်။ မစားရဟုတားမြစ်ထားသော 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 ဇာတ်လမ်းအလယ်တွင်တစ်ကြိမ်၊ အဆုံးတွင်တစ်ကြိမ် ပံ့ပိုးသူမှ

မေးခွန်းအချို့မေးရမည်။ ထိုမေးခွန်းများ သည် ရက်တစ်ထောင်ခရီး ဇာတ်လမ်းပါ ကိစ္စရပ်များအကြောင်း ဆွေးနွေးပွဲတစ်ရပ်ကို နားထောင်သူများ အကြားတွင် ဖြစ်ပေါ်စေမည်။ ဆွေးနွေးရန်မေးခွန်းများ ထပ်မေးလိုပါက စိတ်ကြိုက်ရွေးချယ် အသုံးပြုနိုင်ရန် အပိုထပ်ဆောင်း မေးခွန်းများကိုလည်း ဇာတ်လမ်းတလျှောက် ဖော်ပြထားသည်။ အချိန်မရလျှင် ထပ်ဆောင်း မေးခွန်းများကိုမမေးပဲ ကျော်သွား နိုင်သည်။ ဆွေးနွေးပွဲကို ပံ့ပိုးသူမှ ထိန်းကျောင်း သွားနိုင်ရန် အကူအညီဖြစ် စေမည့် အဓိကသတင်း ဟူသော အပိုင်းလည်း ဤစာအုပ်တွင် ပါရှိသည်။

လူဦးရေ (၂၀)ထက်မပိုသောလူစုအား ပံ့ပိုးသူက ဇာတ်လမ်းကို စတင်ဖတ်ပြရမည်။ ဆွေးနွေးရန်မေးခွန်းများ စတင်မေးတော့မည်ဆိုလျှင် နားထောင်သူများကို (၄-၅) ဦးပါဝင်သော အုပ်စုငယ်များဖွဲ့ရမည်။ အုပ်စုငယ် များဖွဲ့လိုက်ခြင်းအားဖြင့် ရင်းနှီး ဖော်ရွေမှု၊ လွတ်လပ်မှု၊ သက်တောင့်သက်သာဖြစ်မှု ရှိသော ဝန်းကျင်တစ်ရပ် ဖြစ်ပေါ်လာမည်။

ဇာတ်လမ်းသည် မရှည်လှသော်လည်း ဆွေးနွေးရန် အချိန်များများရဖို့ အရေးကြီးသည်။ ဇာတ်လမ်းကို ဖတ်ပြ ဆွေးနွေးရန် ကြာချိန် တစ်နာရီ သတ်မှတ်နိုင်သည်။ အကယ်၍ တစ်နာရီကျော်သည်အထိ ဇာတ်လမ်း တစ်ဝက်သာ ပြီးသေးလျှင် ပံ့ပိုးသူအနေဖြင့် ဆွေးနွေးလက်စ ဇာတ်လမ်းကို ရပ်လိုက်ပြီး ကျန်ဇာတ်လမ်းကို အဆုံးသတ် ရန် နားထောင်သူ တို့အား နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်လာဖို့ အချိန်ထပ်ချိန်းနိုင်သည်။ ဇာတ်လမ်းကို ဆွေးနွေးရာတွင် လူစုတစ်ခုနှင့်တစ်ခု အချိန်အနှေး၊ အမြန် မတူညီနိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် ဇာတ်လမ်းပြီးဆုံးချိန်အထိ နားထောင်သူ တို့နှင့် တွေ့ဆုံရမည့် အကြိမ်ရေသည်လည်း အမျိုးမျိုးကွဲပြားနိုင်သည်။

### ရည်ရွယ်ချက်

ရက်တစ်ထောင်ခရီး ဇာတ်လမ်းကို ရေးသားခြင်းမှာ

- မိခင်နှင့် ကလေးအာဟာရနှင့် ပတ်သက်၍ ရပ်ရွာလူထု မသိရှိသေးသော အကြောင်းအရာ များကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန်
- ရပ်ရွာရှိ အသက်အရွယ်မရွေး၊ ကျား၊မ မရွေး လူတိုင်းအား အာဟာရနှင့် သက်ဆိုင်သည့် မိမိတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အခက်အခဲ၊ စိုးရိမ်မှုတို့ကို ဖော်ထုတ်ပြောဆို စေပြီး မိမိတို့၏သက်တူရွယ်တူများနှင့် ဆွေးနွေး ခြင်းကို အားပေးရန်
- အကူအညီလိုအပ်လျှင် အခြားသူများထံမှ နောက်ထပ်သတင်းများ၊ အကြံဉာဏ် များကို ရှာဖွေကြရန် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး လမ်းညွှန်ရေးကို အားပေးရန် ဖြစ်သည်။

### ပံ့ပိုးသူ ကဏ္ဍ

ပံ့ပိုးသူသည် မေးခွန်းများကို လမ်းညွှန်သဖွယ် အသုံးပြုပြီး ပရိသတ်အကြား ဆွေးနွေးမှုဖြစ်ပေါ်စေရန် ထောက်ပံ့ပေးရမည်။ ပရိသတ်ကိုစကားပြောခွင့်ပေးရန် ပံ့ပိုးသူက စကားနည်းနည်းသာပြောရမည်။ ပရိသတ်မှ မိမိတို့၏ ထင်မြင်ချက်၊ မေးခွန်းများ၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို ဖော်ထုတ်ပြောဆိုဖို့ တွန်းဆုတ်နေပါက နောက်ဆက်တွဲမေးခွန်းများမေးရန် 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 ကောင်းကောင်းနားလည်သဘောပေါက်စေရန် သေချာစေပါ။
- ဖော်ပြသောအကြောင်းအရာများကို နားမလည်ခဲ့လျှင် မေးခွန်းများမေးကြရန် သို့မဟုတ် ထပ်မံရှင်းပြဖို့တောင်းဆိုကြရန် အားပေးပါ။
- အုပ်စုအရွယ်အစားအလိုက် အားလုံးအဆင်ပြေစွာထိုင်နိုင်ရန် သင့်တော် ကျယ်ဝန်းသော နေရာရှိနေပါစေ။
- ရပ်ရွာလူထုသည် မိမိတို့နားထောင်နေသောဇာတ်လမ်းကို စိတ်ပါဝင်စားနေစေရန် ဇာတ်လမ်းကို ပျော်ရွှင်စွာနှင့် စိတ်အားထက်သန်စွာ ဖတ်ကြားပါ။
- ဆွေးနွေးရန်အချိန် လုံလောက်စွာပေးပါ။ ဇာတ်လမ်းကို ဖတ်ရှုဆွေးနွေးနေစဉ် တစ်လျှောက် အပိုင်းတစ်ပိုင်းကို ဆွေးနွေးမှုပြီးပြတ်မှ နောက်တစ်ပိုင်းကို ဆက်သွားပါ။





မစန်းထွေး



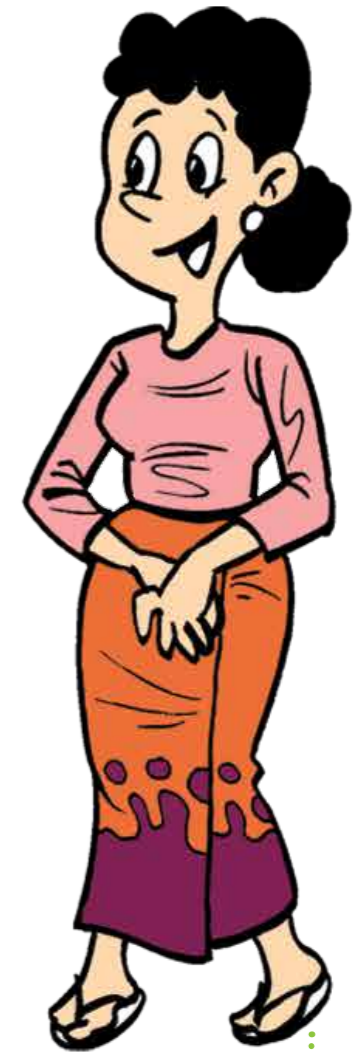
ကိုသာထူး



ဒေါ်သောင်းကြည်



ကိုအောင်မြင့်  
(စိုက်ပျိုးရေးဆရာ)



မသူဇာ  
(ကိုအောင်မြင့်၏ဇနီး)



# အပိုင်း - ၂ မွေးကင်းစနှင့် ငယ်ရွယ်သော ကလေးများအား ကျွေးမွေးခြင်း

## ရည်ရွယ်ချက်

မွေးကင်းစနှင့် ငယ်ရွယ်သောကလေးများအား ကျွေးမွေးခြင်းဆိုင်ရာ ကောင်းမွန်သော အလေ့အထများအကြောင်း အသိပညာမြှင့်တင်ရန်

## သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

- ဇာတ်လမ်းစာအုပ်၊
- စက္ကူကားချပ်အလွတ်၊
- ရောင်စုံမင်ချောင်းများ



ဇာတ်လမ်းအဆုံးတွင် အဓိကသတင်းကဏ္ဍပါရှိသည်။ ဤအဓိက သတင်းများကို ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်နေစေရန် ပြင်ဆင်ထားပြီး ဆွေးနွေး နေစဉ် ဆီလျော်သည့်အခါတိုင်း ပြောဆိုဝေမျှပါ။ အဓိက သတင်းများသည် ဆွေးနွေးနေစဉ် ပေါ်ပေါက်လာနိုင်သည့် လွှဲမှားသော အယူအဆနှင့် သတင်း အချက်အလက်များကို ပြင်ဆင်တည့်မတ်ပေးရာတွင် သင့်အား ကူညီပါလိမ့်မည်။

## လမ်းညွှန်ချက်

နားထောင်သူများကို ဤကဲ့သို့ရှင်းပြပါ။

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









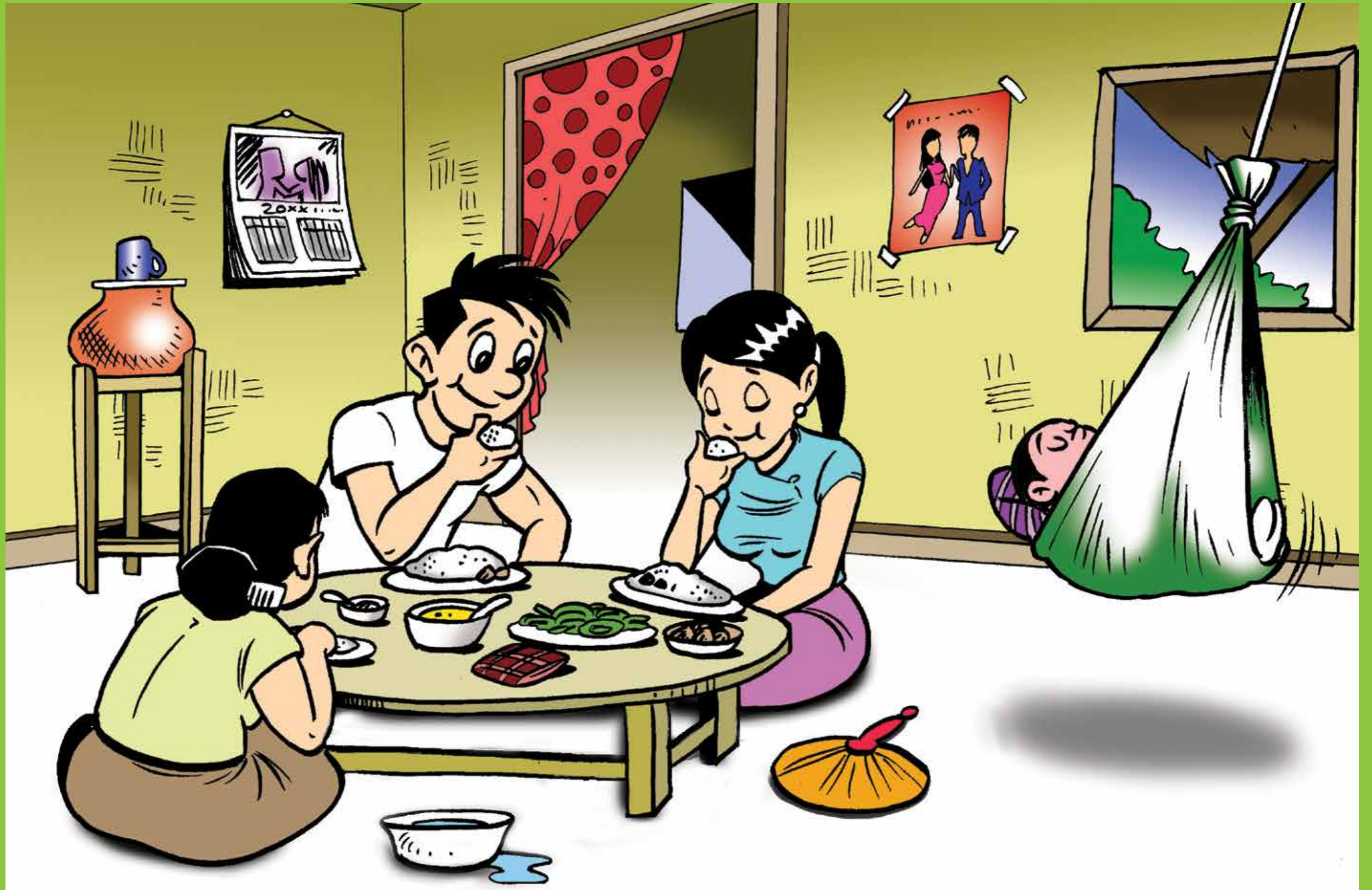
ဇာတ်လမ်း

မစန်းထွေးဟာ နို့တိုက်မိခင်တွေအတွက် အထူးအရေးကြီးတဲ့ စားသောက်ပုံကိုသင် ယူသိရှိပြီးတဲ့နောက် အရင်ကနဲ့မတူပဲ ပိုမိုအမျိုးအစားစုံလင်ပြီး အာဟာရပြည့်ဝတဲ့ အစားအစာတွေကို စတင်စားသောက်လာခဲ့တာ လေးလကြာမြင့်ခဲ့ပါပြီ။ သူမဟာ ကောင်းကောင်းကျန်းမာနေပါပြီ။ သူမရဲ့သားလေး ဖိုးဝလုံး လည်း အခုဆို အသက် (၆) လ ပြည့်ခါနီးနေပြီ။ ခင်ပွန်းသည် ကိုသာထူး စိုက်ပျိုးထားတဲ့ ဟင်းသီး ဟင်းရွက်တွေဟာလည်း အိမ်ခြံဝင်းထဲမှာ ဝေဝေဆာဆာ သီးပွင့် ပေါက်ရောက်လို့ နေပါပြီ။



ဇာတ်လမ်းကို အသံကျယ်ကျယ်ဖတ်ပါ။





# J

## ဇာတ်လမ်း

---

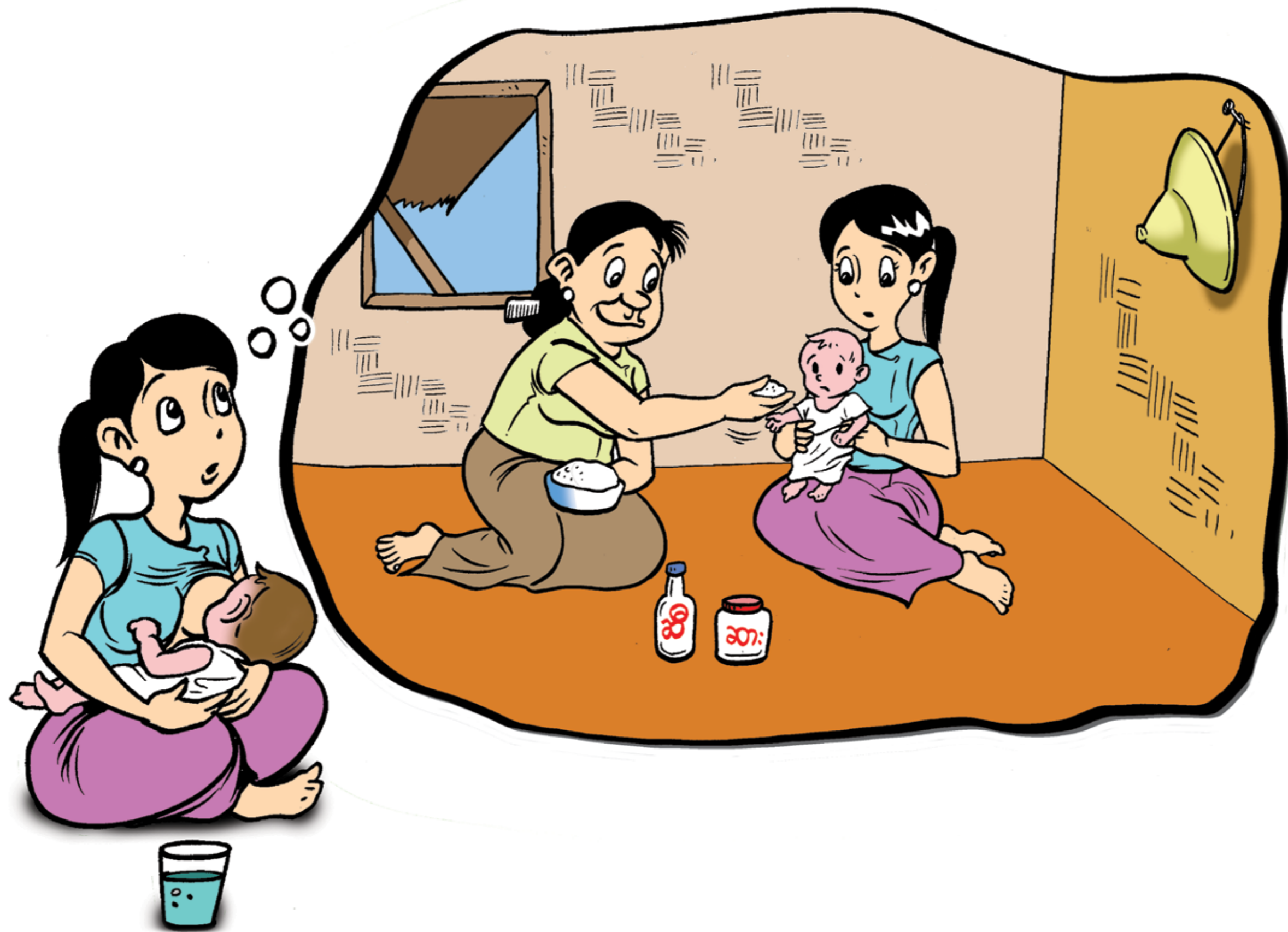
အထူးသဖြင့် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနေချိန် ဖြစ်တဲ့အတွက် မစန်းထွေးကို ခြံဝင်းထဲက ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ နေ့တိုင်းစားသုံးဖို့ သူမရဲ့ခင်ပွန်းရော ယောက္ခမကပါ အားပေး တိုက်တွန်းကြတယ်။ ကိုသာထူးက ငွေကြေးအဆင်ပြေတဲ့နေ့တွေမှာ မစန်းထွေးကို အသား၊ ငါးများများကျွေးပြီး အဆင်မပြေတဲ့နေ့တွေမှာ ဈေးသိပ်မကြီးတဲ့ ပဲအမျိုးမျိုး ကျွေးပါတယ်။ သူမဟာအလုပ်လုပ်ဖို့ ပိုမို အားရှိလာပါပြီ။ တစ်ခါတစ်ရံ ရွာထဲမှာရှိတဲ့ဈေးထဲမှာ အချို့ဟင်းသီးဟင်းရွက် အပိုအလှုံတို့ကို သွားရောက် ရောင်းချလာနိုင်ပါတယ်။

## စိတ်ကြိုက်ရွေး ထပ်ဆောင်းမေးခွန်းများ

---

- အစားအစာ အမျိုးအမယ်စုံလင်တယ်ဆိုတာ ဘာကိုပြောတာလဲ။
- အစာအုပ်စု(၃)ခုက ဘာတွေလဲ။ အုပ်စုတစ်ခုစီမှာပါတဲ့ အစားအစာ ဥပမာအချို့ကို ပြောပြပါ။
- အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်တွေဟာ အမျိုးအမယ်စုံတဲ့ အစားအစာတွေကို စားသောက်ဖို့ ဘာကြောင့် အရေးကြီးတာလဲ။
- သင့်ရပ်ရွာထဲမှာ နို့တိုက်မိခင်တွေစားလို့မရတဲ့ အစားအစာတွေ ရှိသလား။ အဲဒါကို သင်ရောသဘောတူလား။ ဘာလို့ သဘောတူ တာလဲ။ ဘာလို့သဘောမတူတာလဲ။







ဇာတ်လမ်း

---

ဖိုးဝလုံးအသက် (၂) လအရွယ်တုန်းက မစန်းထွေးဟာ အိမ်အလုပ်အားလုံး မလုပ်နိုင်လောက်အောင် အားနည်းခဲ့တာကို ပြန်အမှတ်ရမိတယ်။ အဲဒီ အချိန်တုန်းက သူမရဲ့ယောက္ခမဟာ ဖိုးဝလုံးကို အစာစတင်ကျွေးမွေးခဲ့တယ်။ ရွာထဲမှာရှိတဲ့ အခြားမိသားစု အများစုလုပ်သလိုဘဲ ဒေါ်သောင်းကြည်ဟာ သူမရဲ့မြေးလေးကို မိခင်နို့အပြင် ထမင်းကို ကစီတိုက်၊ ဆီနဲ့ဆားနဲ့ရောနယ်ပြီး ကျွေးခဲ့တယ်။ ဒါပေမယ့် မစန်းထွေးအနေနဲ့ ဒီလိုထမင်းကစီတိုက်ပြီး ကျွေးတာဟာ သူမရဲ့ကလေးအတွက် အကောင်းဆုံးအစားအစာ ဟုတ်မဟုတ်တော့ မသေချာ ခဲ့ပါဘူး။



ဇာတ်လမ်း

---

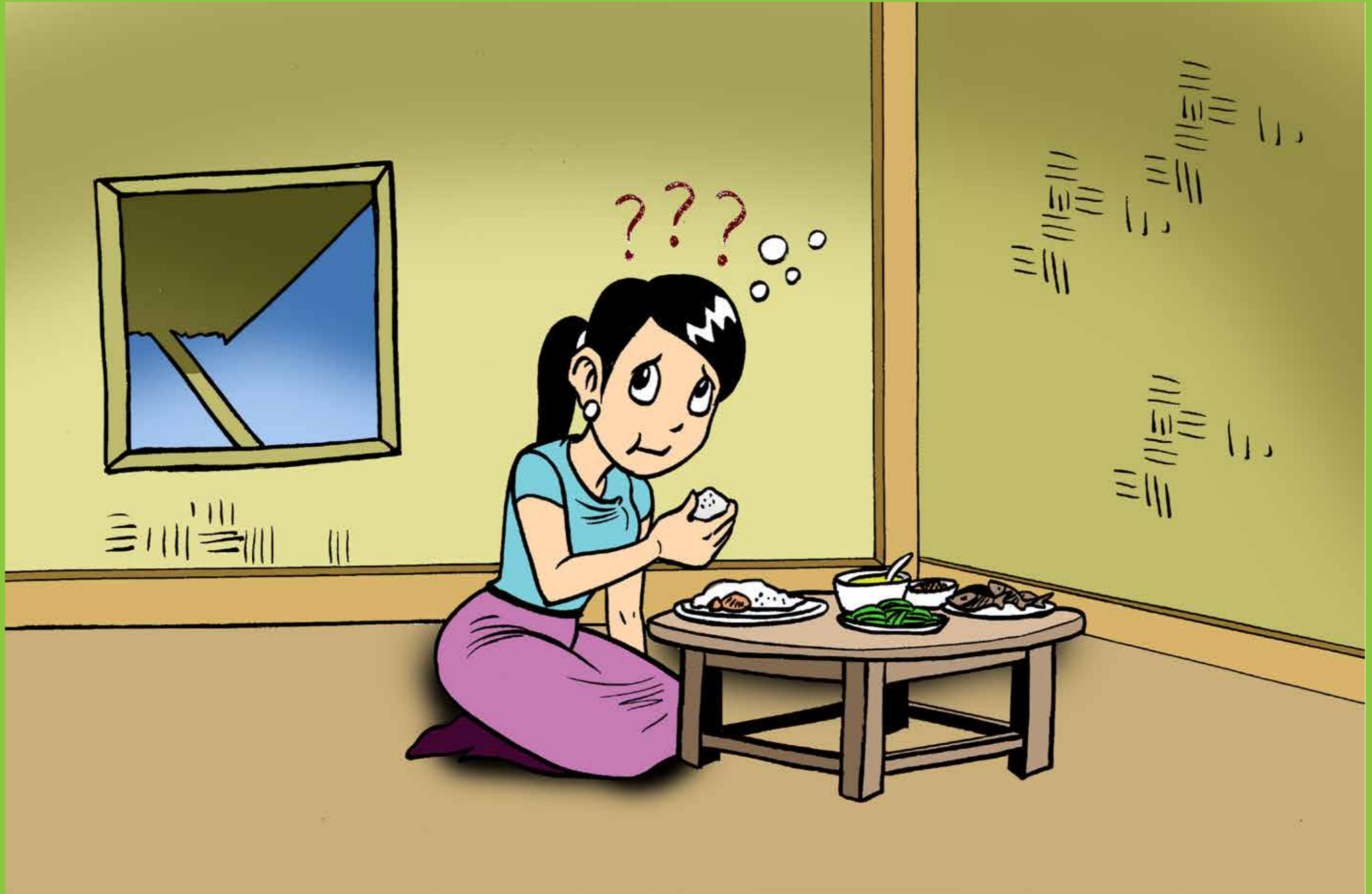
မစန်းထွေးဟာ အစာအုတ်စု (၃) ခုလုံးက အစားအစာတွေကို အမျိုးအမယ် ပိုမိုစုံလင်စွာ နေ့တိုင်းစားသုံးခဲ့တဲ့ အချိန်ကစတင်ပြီး ဖိုးဝလုံး ပိုမို သန်စွမ်းလာတယ်။ ဒါပေမယ့် ဖိုးဝလုံးဟာ သေးညှက်မြဲ သေးညှက်နေပုံပေါက်နေတာကို မစန်းထွေး သတိပြုမိတယ်။ ဖိုးဝလုံးဟာ လျင်မြန်စွာ ကြီးထွားသင့်သလောက် ကြီးထွားလာပုံမရဘူး။

စိတ်ကြိုက်ရွေး ထပ်ဆောင်းမေးခွန်းများ

---

- ဖိုးဝလုံးလျင်မြန်စွာ ကြီးထွားသင့်သလောက် မကြီးထွားလာတာက ဘယ်အချက်တွေကြောင့် ဖြစ်နိုင်လဲ။





# ၅

## ဇာတ်လမ်း

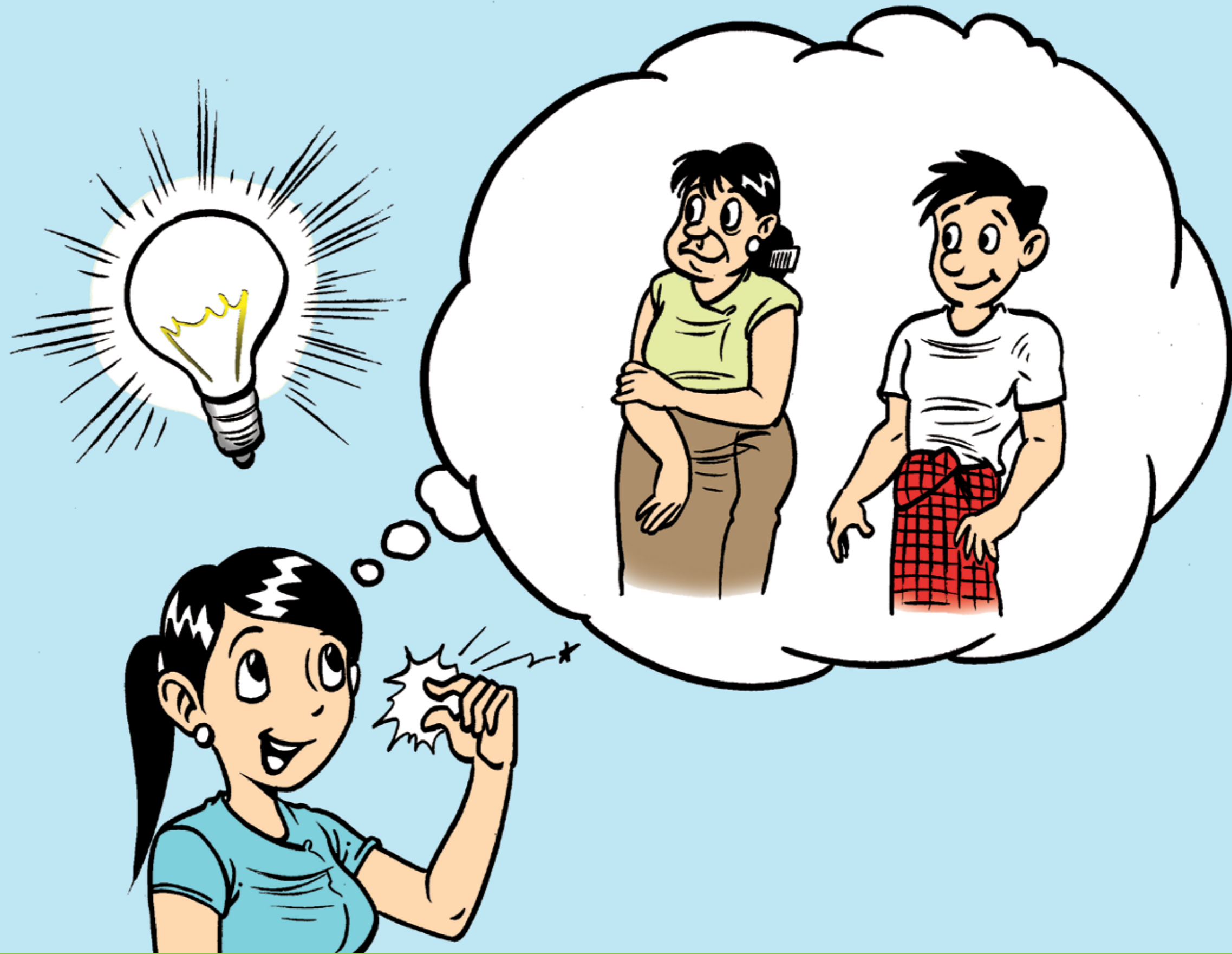
---

မစန်းထွေးဟာ နေ့လည်စာကို ထမင်းရယ်၊ ငါးခြောက်ရယ်၊ ခြံထဲကရတဲ့ ကန်ဖွန်းရွက်ရယ်နဲ့ စားသုံးနေပါတယ်။ သူမ စားနေတဲ့ အစာအုပ်စု (၃) ခုအကြောင်းကိုလည်း စဉ်းစားနေတယ်။ (အင်အားဖြစ်စေတဲ့ အစာအုပ်စု) ထမင်းက သူမကို အင်အားတွေပေးတယ်။ (ရောဂါကာကွယ်စေတဲ့အစာအုပ်စု) ကန်ဖွန်းရွက်က သူမကိုရောဂါတွေကာကွယ် ပေးပြီး သူမရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာ စွမ်းဆောင်မှုကို ပံ့ပိုးအတိုင်းဖြစ်စေဖို့ ကူညီပေးတယ်။ ပြီးတော့ (ကိုယ်ခန္ဓာ ကြီးထွားစေတဲ့ အစာအုပ်စု) ငါးခြောက်က သူမကို ကြံ့ခိုင်စေတယ်။

## စိတ်ကြိုက်ရွေး ထပ်ဆောင်းမေးခွန်းများ

---

- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနေတုန်း မိခင်ကို ကောင်းမွန်တဲ့အစားအစာ စားသုံးစေဖို့ ဘယ်သူက အကူအညီပေး/အားပေးတိုက်တွန်းသလဲ။



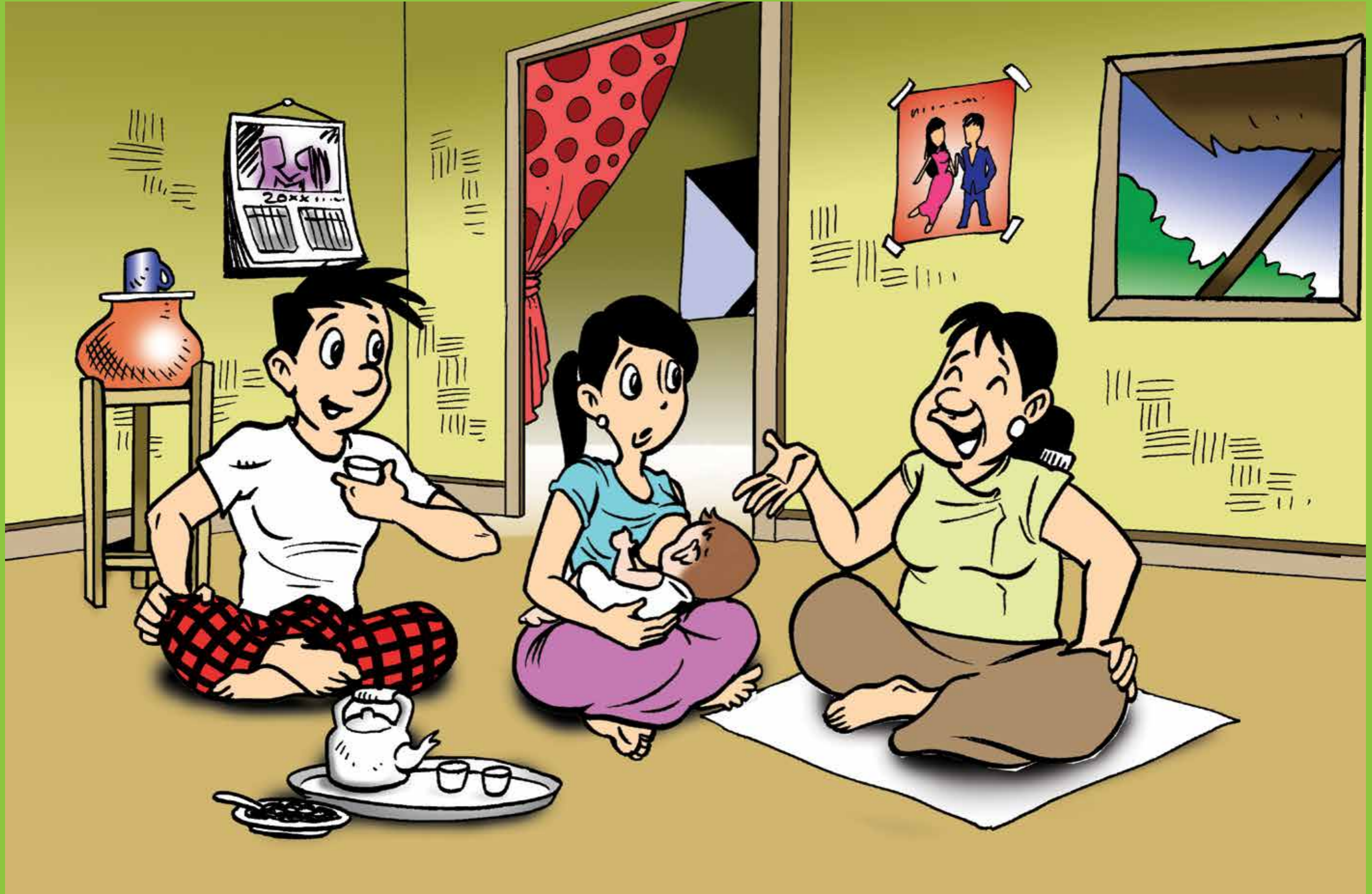


# ၆

ဇာတ်လမ်း

---

တစ်ချိန်ထဲမှာ မစန်းထွေးဟာ သူမရဲ့ကလေးကို အစာကျွေးမွေးနေပုံဟာ မှန်ကန်ပါရဲ့လားလို့ စဉ်းစားနေမိတယ်။ သူမတို့မိသားစုကို တော်တော်များများ သင်ပေးခဲ့တဲ့ သင်တန်းဆရာကိုအောင်မြင်မှုကို ကလေးအစာကျွေးမွေးပုံနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မေးချင်နေမိတယ်။ ဒါပေမယ့် သူမရဲ့ခင်ပွန်း၊ ယောက္ခမတို့နဲ့ အရင်တိုင်ပင်ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။



# ၇

## ဇာတ်လမ်း

---

မစန်းထွေးက ယောက္ခမကြီးကို သူမရဲ့ထင်မြင်ချက်တွေ ရင်ဖွင့်ပြောပြတော့ ယောက္ခမကြီး ဒေါ်သောင်းကြည်က သူမကိုစိတ်မပူပါနဲ့လို့ ပြန်ပြောတယ်။ မစန်းထွေး အစာအမျိုးအမယ် စုံလင်စွာစားသောက်တာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သံသယတွေရှိခဲ့ပေမယ့် နောက်ပိုင်းမှာ သင်တန်းဆရာ အကြံပေးတာ မှန်ကန်တယ်လို့ ဒေါ်သောင်းကြည်က ဝန်ခံတယ်။ ဒါပေမယ့် ကလေးတွေဟာ လူကြီးတွေနဲ့ မတူဘူး။ ကလေးတွေ သန်မာစေဖို့ အသက်(၂)လ ပြည့်တာနဲ့ မိခင်နို့ရည်အပြင် ထမင်းကိုချေ၊ ဆီနဲ့ရောနယ်ပြီး ကျွေးဖို့ လိုအပ်တယ်။ အသက်(၁)နှစ် ပြည့်ရင်တော့ အခြားအစားအစာအချို့ကို ကျွေးလို့ရပြီ။ အဲဒီအချိန်မတိုင်မီ လူကြီးစားတဲ့ အစားအစာတွေကို အစာမချေနိုင်သေးဘူးလို့ ဒေါ်သောင်းကြည်က ရှင်းပြတယ်။

## စိတ်ကြိုက်ရွေး ထပ်ဆောင်းပေးခွန်းများ

---

- ဒေါ်သောင်းကြည်ပေးတဲ့ အကြံဉာဏ်တွေကို မစန်းထွေး လိုက်လုပ်သင့်သလား။ ဘာကြောင့်လဲ။





ဇာတ်လမ်း

မစန်းထွေးဟာ သူမရဲ့ယောက္ခမပြောစကားကို နားထောင်ခဲ့ပါတယ်။ သူမမှာ သံသယတွေ ရှိနေသေးတယ်။ ဒါပေမယ့် ယောက္ခမကြီးက သူမ ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတာကို ပြောပြပြီးဖြစ်လို့ အခြားတစ်ယောက်ယောက်ကို အကြံဉာဏ်တောင်းလိုစိတ် မရှိတော့ပါဘူး။ သူမအနေနဲ့ လူကြီးသူမ ပြောစကားကို နားမထောင်တဲ့သူ၊ လူကြီးသူမကို မရိုသေတဲ့သူ မဖြစ်ချင်ပါဘူး။ သူမရဲ့ယောက္ခမကို နောက်ဆုံးအကြိမ် မေးခွန်းထုတ်တာတောင် သူမအတွက် ခက်ခဲလှပါပြီ။ နောက်တစ်ကြိမ်လည်း မမေးမြန်းလိုတော့ပါဘူး။

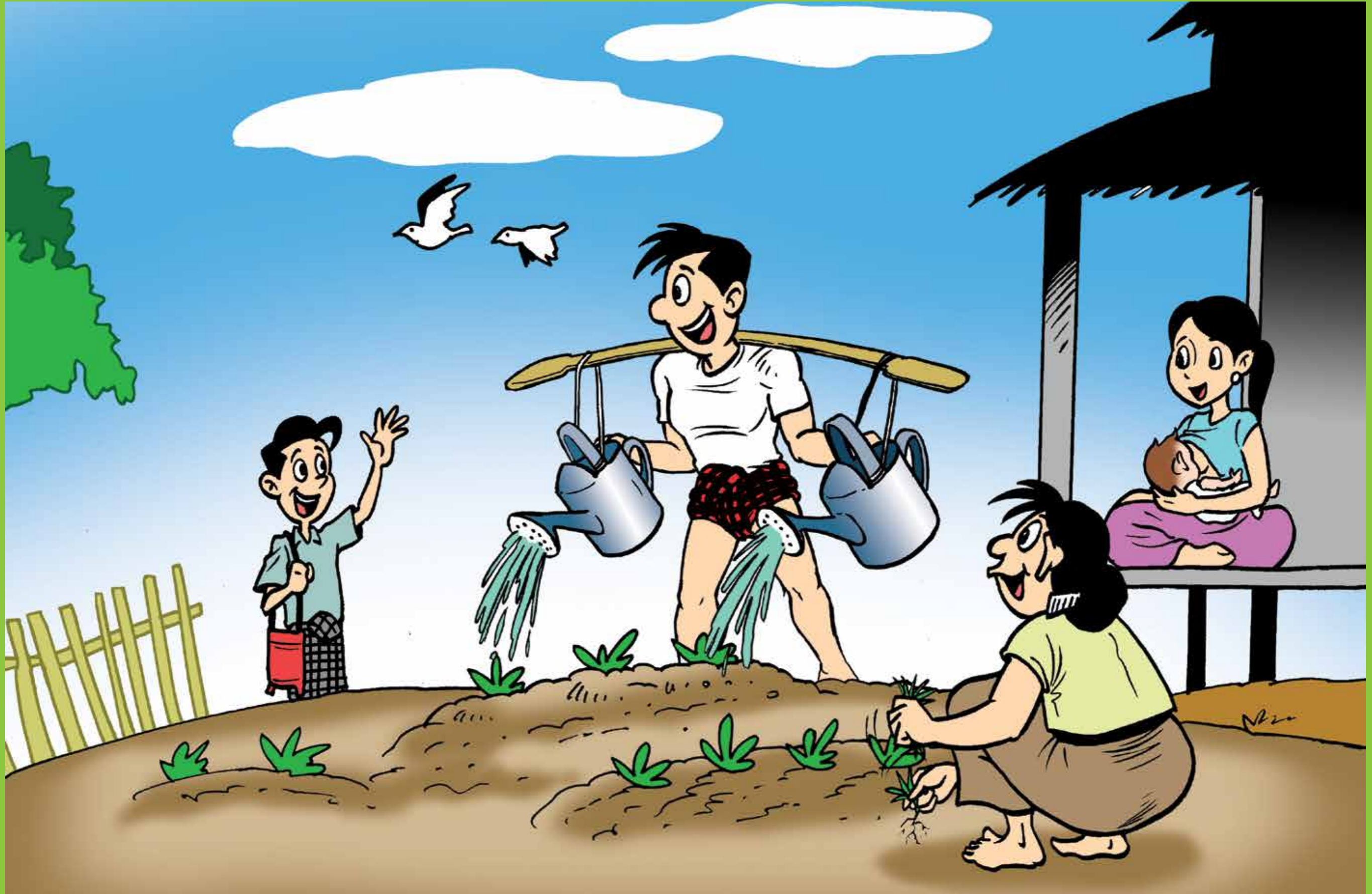


ဤနေရာတွင် ဇာတ်လမ်းဖတ်သည်ကို ရပ်လိုက်ပြီး နားထောင် နေသူတို့နှင့် ဆွေးနွေးပါ။ ဆွေးနွေးချိန် ၁၅-၂၀ မိနစ်ခန့် ကြာမြင့် ပါမည်။ ဆွေးနွေးမှုပြီးဆုံးသွားလျှင် ဇာတ်လမ်းကို ဆက်လက်ဖတ်ပါ။

စိတ်ကြိုက်ရွေး ထပ်ဆောင်းမေးခွန်းများ

- ဒေါ်သောင်းကြည်က ဖိုးဝလုံး အသက်(၂)လမှာ အစာစတင် ကျွေးမွေးခဲ့တယ်။ အဲဒါကို သင်ဘယ်လိုသဘောရလဲ။
- သင့်ရပ်ရွာထဲမှာ မိခင်တွေ၊ ကလေးထိန်းတွေက ကလေးအသက် ဘယ်လောက်ရောက်ရင် အစာစကျွေးသလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။ အဲဒီလိုကျွေးရမယ်လို့ ဘယ်သူက သင်ပေးသလဲ။
- သင့်ရပ်ရွာထဲမှာ မိခင်တွေ၊ ကလေးထိန်းတွေက ကလေးကို ဘယ်အစားအစာတွေ ပထမဆုံး စကျွေးသလဲ။ ဘာကြောင့် အဲဒီအစားအစာတွေကို စကျွေးတာလဲ။
- သင့်ရပ်ရွာထဲမှာ ကောင်းစွာမကြီးထွားတဲ့ကလေး ဒါမှမဟုတ် အခြားကလေးတွေထက် သေးညက်နေတဲ့ ကလေးတွေရှိပါသလား။ ဘာကြောင့်အဲဒီလို ရှိနေတာလဲ။
- ဇာတ်လမ်း ဘာဆက်ဖြစ်မယ်လို့ ထင်လဲ။







# ၉

ဇာတ်လမ်း

---

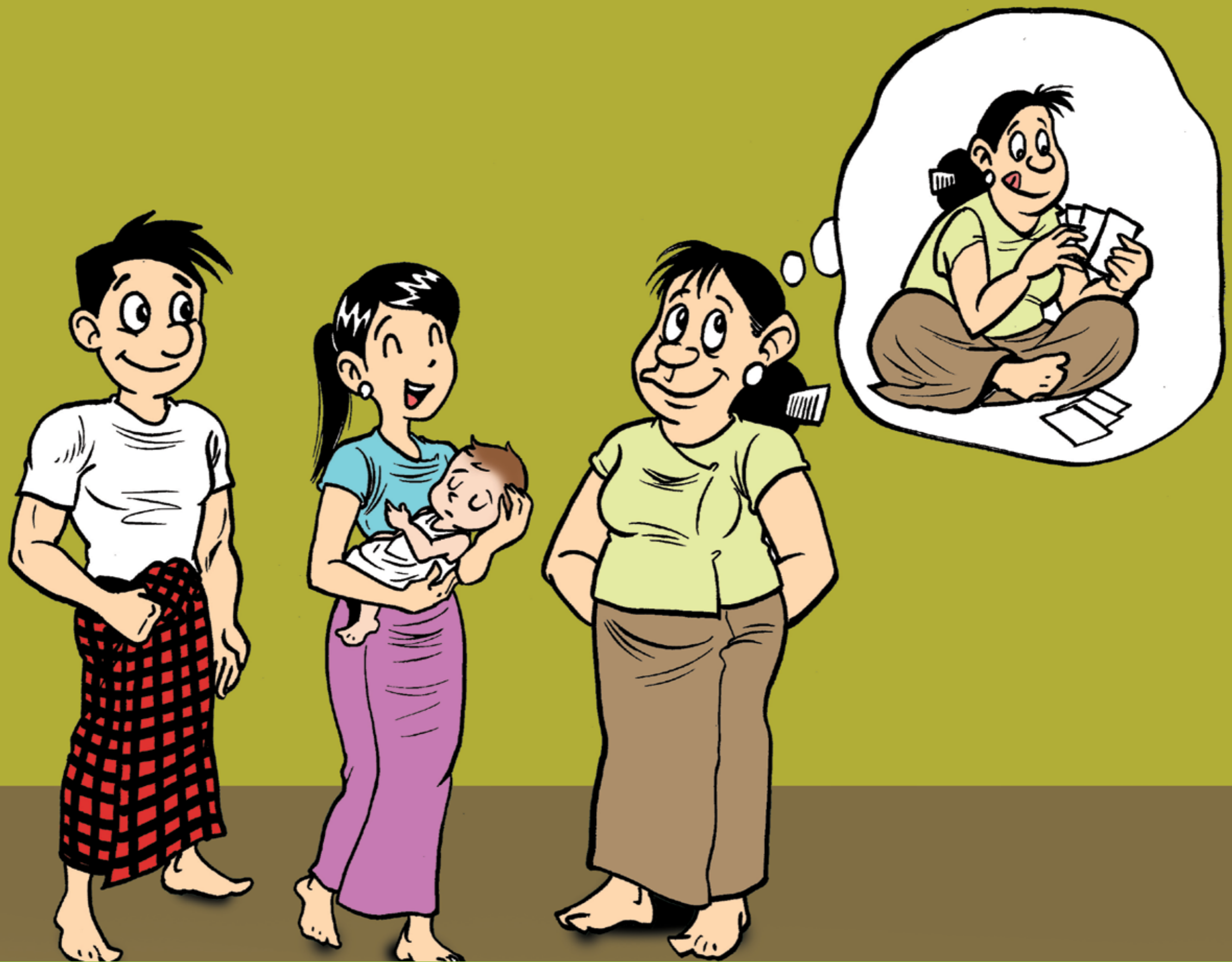
နောက်တစ်နေ့မှာ စိုက်ပျိုးရေးနည်းပညာသစ်တွေ သင်ကြားပေးတဲ့ ဒေသခံ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုနဲ့အတူ အလုပ်လုပ်လုပ်နေတဲ့ အိမ်ခြံဝင်းစိုက်ပျိုးရေး သင်တန်းဆရာ ကိုအောင်မြင့်ဟာ မစန်းထွေးတို့ရဲ့ စိုက်ခင်းလေးကို လာရောက် စစ်ဆေးရင်းနဲ့ သူမတို့မိသားစုဆီ အလည်အပတ် ရောက်ရှိလာတယ်။ မစန်းထွေးက ဖိုးဝလုံးကို နို့တိုက်နေတယ်။ ကိုသာထူးက ဟင်းသီးဟင်းရွက် စိုက်ခင်းထဲမှာ အပင်ရေလောင်းနေပြီး ဒေါ်သောင်းကြည်ကတော့ ပေါင်းရှင်း နေတယ်။



ဇာတ်လမ်း

သင်တန်းဆရာက ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပင်တွေ အရမ်းကောင်းမွန်တာပဲ၊ စိုက်ခင်းကို ပြုစုစောင့်ရှောက်တဲ့ သူတွေကလည်း တော်လိုက်ကြတာလို့ ချီးမွမ်းပြောဆိုတယ်။ မိသားစုဝင်တိုင်းရဲ့ ကျန်းမာရေးအခြေအနေကိုလည်း မေးမြန်းတယ်။ မစန်းထွေးက သင်တန်းဆရာကို ကျေးဇူးတင်တဲ့အကြောင်း၊ သူမဟာ အစားအသောက် တွေကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ပြောင်းလဲ စားသောက်ချိန်ကစတင်ပြီး သူမရဲ့ ကျန်းမာရေးလည်း တိုးတက်ကောင်းမွန် လာတဲ့အကြောင်း ပြောပြတယ်။ သူမရဲ့ကလေးဟာ မိခင်နို့ကို ကောင်းမွန်စွာစို့နေပေမယ့် အသက်အရွယ်နဲ့ နှိုင်းစာရင်တော့ လူကောင်သေးနေသလိုဘဲလို့ ပြောပြတယ်။ သင်တန်းဆရာက ပြန်ခါနီးမှာ မိသားစုလိုက်ယှဉ်ပြိုင်ဆုပေးမယ့် ကျေးရွာ ဖဲချပ်ကစားနည်းပြိုင်ပွဲကို လာရောက်ယှဉ်ပြိုင်ကြဖို့ တစ်မိသားစုလုံးကို ဖိတ်ကြားတယ်။ ဒီပြိုင်ပွဲမှာ ကလေးငယ်တွေကို ကျွေးမွေးပုံ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းကို ဆွေးနွေးမယ့် အကြောင်းလည်း ပြောတယ်။ ကိုအောင်မြင့်က အဲဒီအကြောင်းတွေကို သင်ပေးမယ်ဆိုတော့ မစန်းထွေးလည်း စိတ်ချမ်းသာသွားတယ်။

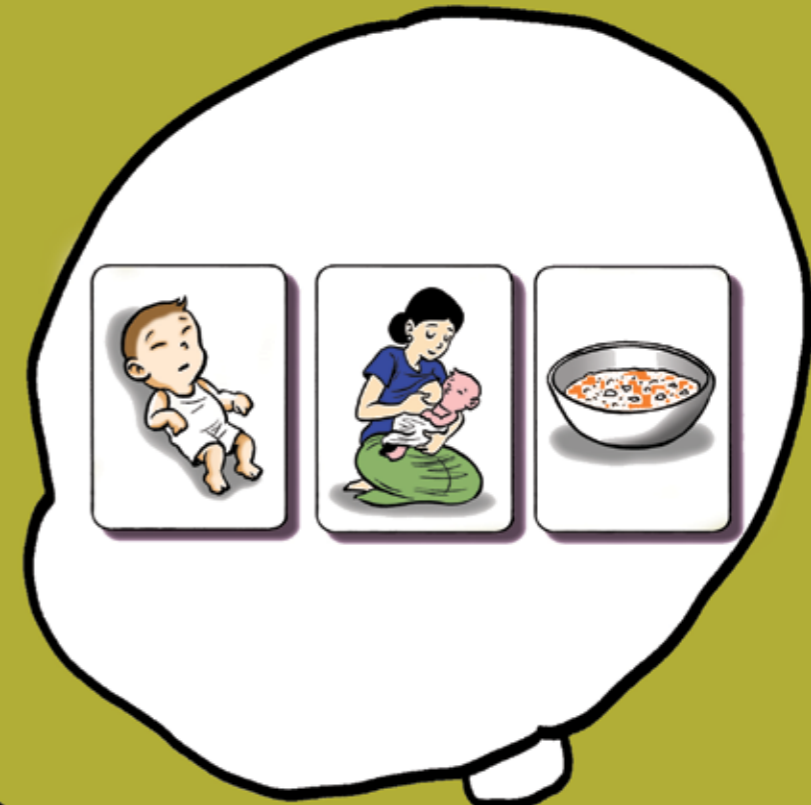




ဇာတ်လမ်း

---

သင်တန်းဆရာပြန်သွားတဲ့အခါ မစန်းထွေးက အဲဒီပြိုင်ပွဲကို မိသားစုလိုက် အတူတကွပါဝင်ကြဖို့ အကြံပေးတယ်။ ဒေါ်သောင်းကြည်လည်း သဘောတူတယ်။ သူမဟာ ဖဲကစားတာကို ကြိုက်နှစ်သက်ပြီး သည်လဟာ သူမအတွက်ကံကောင်းတဲ့လဖြစ်ကြောင်း ပြောပါတယ်။ ပြိုင်ပွဲကို သွားဖို့ ယောက္ခမကြီးက သဘောတူတော့ မစန်းထွေးလည်း အတော်လေးဘဝင်ကျသွားတယ်။ ကိုအောင်မြင့် သူတို့ကို ဘာတွေ သင်ပေးမလဲဆိုတာကို တွေးမျှော်နေမိတယ်။



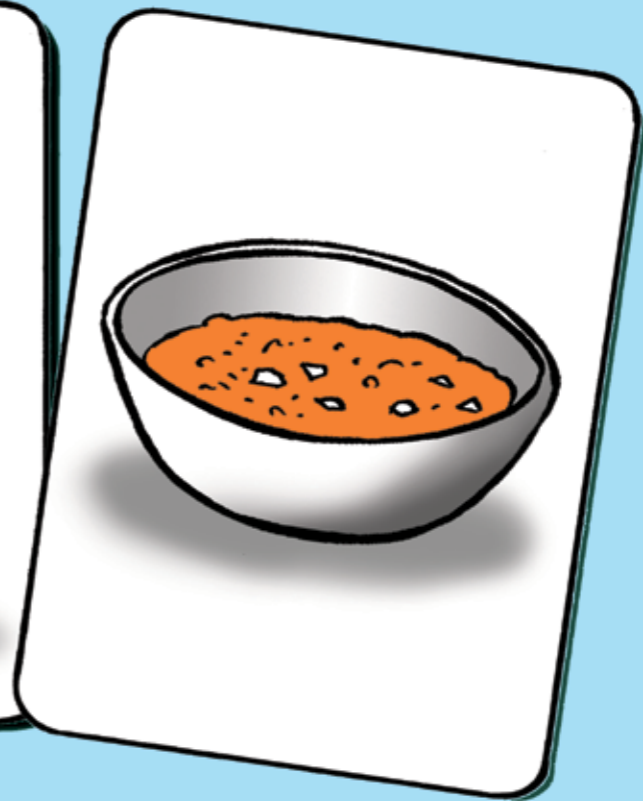
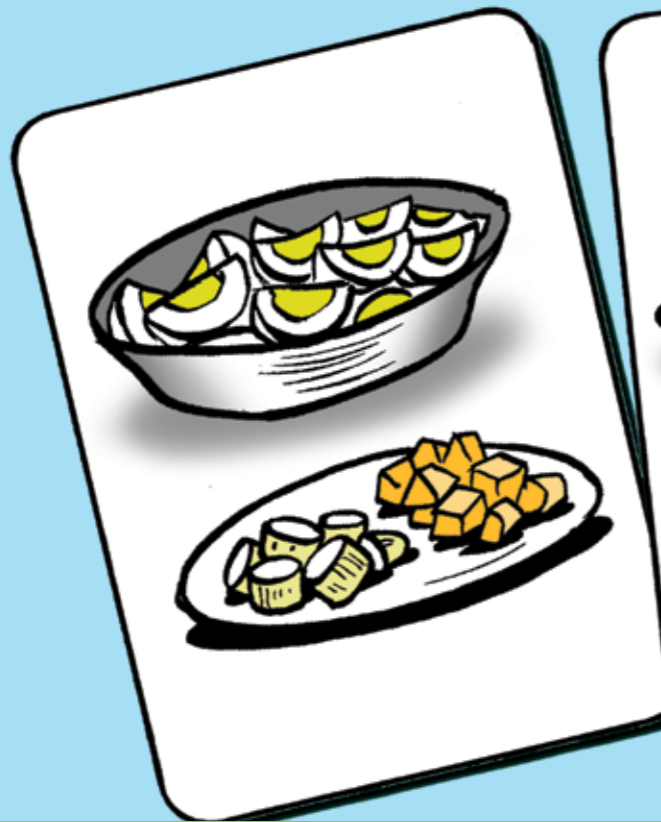
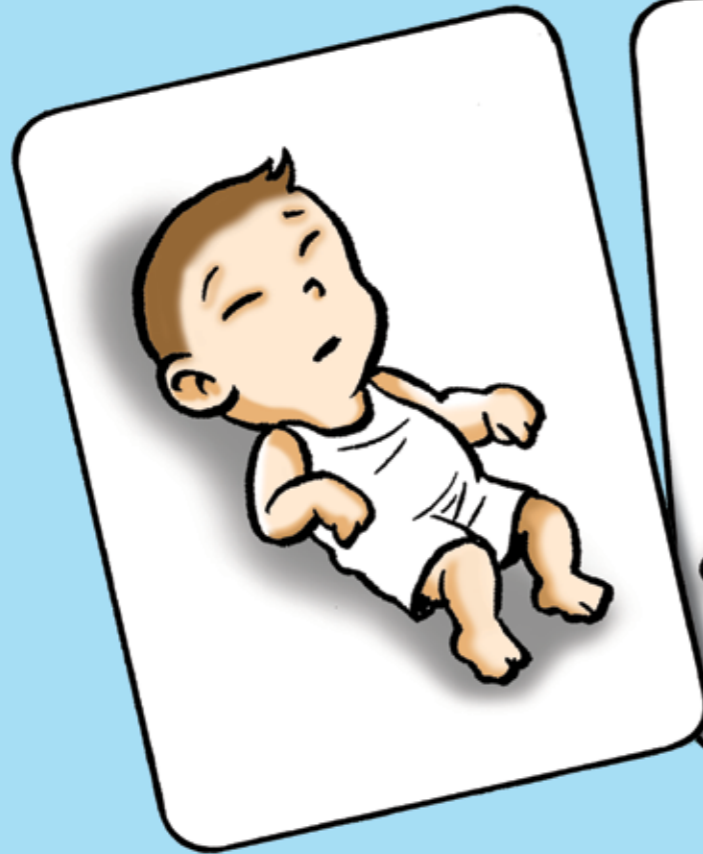


# ၁၂

ဇာတ်လမ်း

---

ဒေါ်သောင်းကြည်အပါအဝင် အမျိုးသမီး (၄) ယောက်ဟာ ဖဲချပ်ကစားနည်း ပြိုင်ပွဲမှာ ပါဝင်ကစားနေကြတယ်။ ဒေါ်သောင်းကြည်က ပြိုင်ပွဲမှာ အနိုင်ရဖို့ မျှော်လင့်နေတယ်။ ဒီလက သူမအတွက် ကံကောင်းတဲ့လ ဖြစ်နေတာကိုး။



ဇာတ်လမ်း

ဖဲချပ်တွေပေါ်မှာ အသက် (၄)လ၊ (၆)လ၊ (၉)လ နဲ့ (၁၂)လအရွယ် ကလေးငယ် တွေရဲ့ ရုပ်ပုံတွေပါရှိပြီး၊ အခြားဖဲချပ်တွေပေါ်မှာ အစားအစာအမျိုးမျိုးရဲ့ ရုပ်ပုံတွေ ပါရှိတယ်။ ဖဲချပ်ကစားပုံကတော့ ကလေးငယ်တွေရဲ့ ရုပ်ပုံတွေကို အဲဒီ ကလေးငယ်တွေရဲ့ အသက်အရွယ်အလိုက် စားသောက်သင့်တဲ့ အစားအစာ ရုပ်ပုံတွေနဲ့ ယှဉ်တွဲပေးဖို့ဖြစ်တယ်။

ဒေါ်သောင်းကြည်က အသက် (၄)လအရွယ် ကလေးငယ်ပုံ ဖဲချပ်တစ်ချပ်ကို ရွေးချယ်ကောက်ယူလိုက်တယ်။ ပြီးတော့ အစားအစာပုံအမျိုးမျိုးကို ကြည့်လိုက်တယ်။ မိခင်နို့တိုက်နေတဲ့ပုံ ဖဲချပ်တစ်ချပ်ကို တွေ့လိုက်တယ်။ သူမက မိခင်နို့တိုက်နေတဲ့ပုံဖဲချပ်နဲ့ ထမင်းရယ်၊ အစိမ်းရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ရယ် ပါတဲ့ပုံ ဖဲချပ်ကိုရွေးချယ်ပြီး အသက်(၄)လအရွယ်ကလေးပုံ ဖဲချပ်နှင့် ယှဉ်တွဲ ချထားလိုက်တယ်။ ပြီးတော့ အနိုင်မှတ်တစ်မှတ်တော့ရပြီဆိုတဲ့ စိတ်ချယုံကြည်မှုနဲ့ ခေါင်းမော်ကြည့်လိုက်တယ်။

စိတ်ကြိုက်ရွေး ထပ်ဆောင်းပေးခွန်းများ

- ဒေါ်သောင်းကြည်က ဖဲချပ်တွေ အဲဒီလို နေရာချထားတာကို သင်သဘောတူသလား။
- သင်သာ အဲဒီပြိုင်ပွဲမှာပါရင် ဖဲချပ်တွေကို ဘယ်လိုစီမံလဲ။





ဇာတ်လမ်း

---

ဒေါ်သောင်းကြည် ဖဲချပ်အမှားကိုရွေးမိတယ်လို့ သင်တန်းဆရာကပြောတော့  
သူမစိတ်ပျက်သွားတယ်။ သူမဟာအနိုင်မရလို့ စိတ်ပျက်မိပေမယ့်  
သင်တန်းဆရာရဲ့ ရှင်းပြချက်ကိုနားထောင်ဖို့ စိတ်ဝင်စားမိတယ်။







ဇာတ်လမ်း

---

မိခင်နို့ရည်မှာ ကလေးငယ်ကျန်းမာသန်စွမ်းဖို့ လိုအပ်တဲ့အာဟာရအားလုံး ပါဝင်တဲ့အတွက် ကလေးငယ်တွေကို မွေးစက အသက် (၆)လအထိ အစာ ဖြစ်ဖြစ်၊ အရည်ဖြစ်ဖြစ် ဘယ်အစားအသောက်ကိုမှ တိုက်ကျွေးဖို့မလိုပဲ မိခင်နို့ တစ်မျိုးတည်းကိုသာ တိုက်ကျွေးဖို့လိုအပ်တယ်လို့ သင်တန်းဆရာက ပြိုင်ပွဲဝင် အားလုံးကို ရှင်းပြတယ်။ အဲဒီလိုတိုက်ကျွေးတာကို မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးခြင်းလို့ ခေါ်တယ်။



ពល្មៈខ្មែរ  
ប្រាស(៦)ស



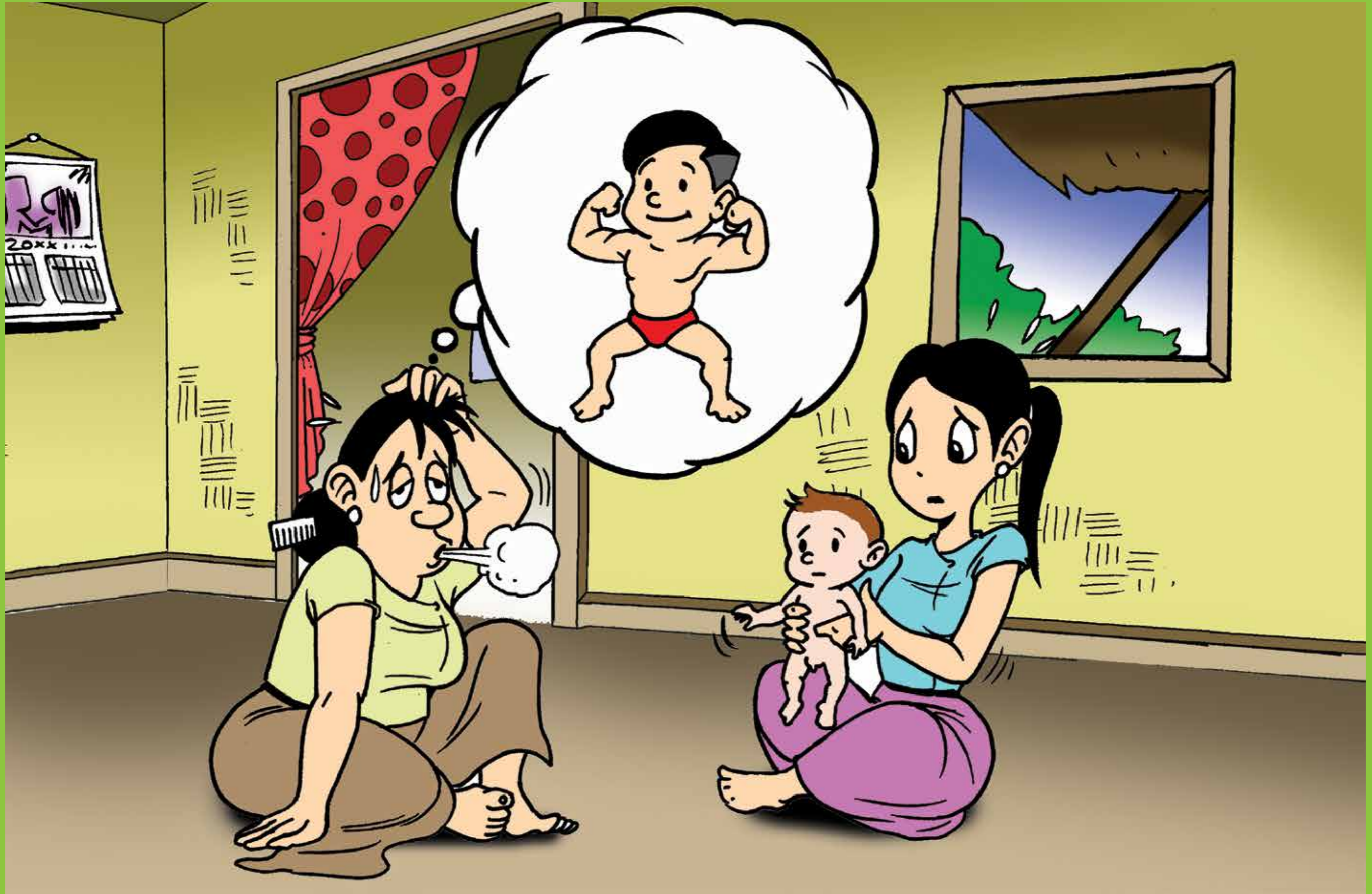
# ၁၆

ဇာတ်လမ်း

---

အဲဒီအချိန်အတွင်းမှာ မိခင်က တစ်ရက်ကို (၁၀)ကြိမ် နေ့ရောညပါ မိခင်နို့  
တိုက်ကျွေးရမယ်။ ဒေါ်သောင်းကြည်က အဲဒီသတင်းကိုလည်းကြားရော  
အံ့ဩသွားပြီး ဇေဝဇေဝဖြစ်သွားတယ်။ သူမဟာ တစ်ချိန်လုံးမှားယွင်းနေခဲ့ပြီလား။  
သူမဟာ ကိုယ့်ကလေးကိုယ် မှားယွင်းစွာ ကျွေးမွေးပြုစု နေခဲ့ပြီလား။





ဇာတ်လမ်း

အိမ်ပြန်ရောက်တဲ့အခါ ဖိုးဝလုံးကို အသက် (၂)လကစတင်ပြီး ထမင်းကစီ စတင်ခွဲကျွေးမိခဲ့လို့ မစန်းထွေးခမျာ စိတ်ပူပန်နေမိတယ်။ ဒေါ်သောင်းကြည်က သက်ပြင်းချလိုက်ပြီး ဒီဒေသမှာရှိတဲ့လူတွေဟာ ဆွေစဉ်မျိုးဆက် တစ်လျှောက် ဘယ်လိုဘဲကျွေးမွေးလေ့ရှိပါစေ၊ ဖိုးဝလုံးကတော့ အသက်အရွယ်နှင့်စာရင် သေးညှက်နေတဲ့အတွက် သူ့ကိုတတ်နိုင်သလောက် ကြီးထွားစေချင်ရင်တော့ ပညာတတ်ဖြစ်တဲ့ သင်တန်းဆရာရဲ့ အကြံဉာဏ်ကို လိုက်နာခြင်းဟာ အကောင်းဆုံး ဖြစ်လိမ့်မယ် ထင်တယ်လို့ ဝန်ခံပြောဆိုတယ်။ သူမဟာ ဖဲချပ် ပြိုင်ပွဲမှာ တွေ့လိုက်ရတဲ့ သင်တန်းဆရာရဲ့သားကို မြင်ယောင်နေမိတယ်။ သင်တန်းဆရာရဲ့သားဟာ အသက် (၆)လအထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာသောက် ခဲ့ပြီး အခုဆိုရင် အသက် (၄)နှစ်အရွယ် ကျန်းမာပြီးအရပ်မြင့်တဲ့ ယောက်ျားလေး တစ်ယောက်ဖြစ်နေပြီလေ။







ဇာတ်လမ်း

ကလေးရဲ့အစားအစာကို တိုးတက်အောင်ပြောင်းလဲဖို့ သိပ်နောက်မကျသေးပါဘူးလို့  
ဒေါ်သောင်းကြည်က သူမရဲ့ချွေးမကို နှစ်သိမ့်ပြောဆိုတယ်။ မစန်းထွေးဟာ  
ဖိုးဝလုံး အသက်(၆)လပြည့်တဲ့အထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း တစ်ရက်(၁၀)ကြိမ်  
ဆက်လက် တိုက်ကျွေးရမှာဖြစ်တယ်။ ဖိုးဝလုံးအသက် (၆)လပြည့်ပြီဆိုရင်  
ကလေးကို စတင်ကျွေးမွေးမယ့် အစားအစာတွေ မှန်ကန်သေချာစေဖို့  
သင်တန်းဆရာကို သူတို့ နောက်တစ်ခေါက် တွေ့ဆုံမေးမြန်းကြဦးမယ်။





# ၁၉

ဇာတ်လမ်း

---

ကလေးအသက် (၆) လပြည့်မွေးနေ့အတွက် ပြင်ဆင်ဖို့ မစန်းထွေးနဲ့  
ဒေါ်သောင်းကြည်တို့ဟာ ကလေးငယ်နဲ့အတူ သင်တန်းဆရာဆီကို  
အလည်အပတ် သွားရောက်ကြတယ်။ သူတို့ဟာ သင်တန်းဆရာရဲ့  
ပညာရှိအကြံပေးစကားကို နားထောင်ဖို့ စိတ်အားထက်သန်နေကြတယ်။





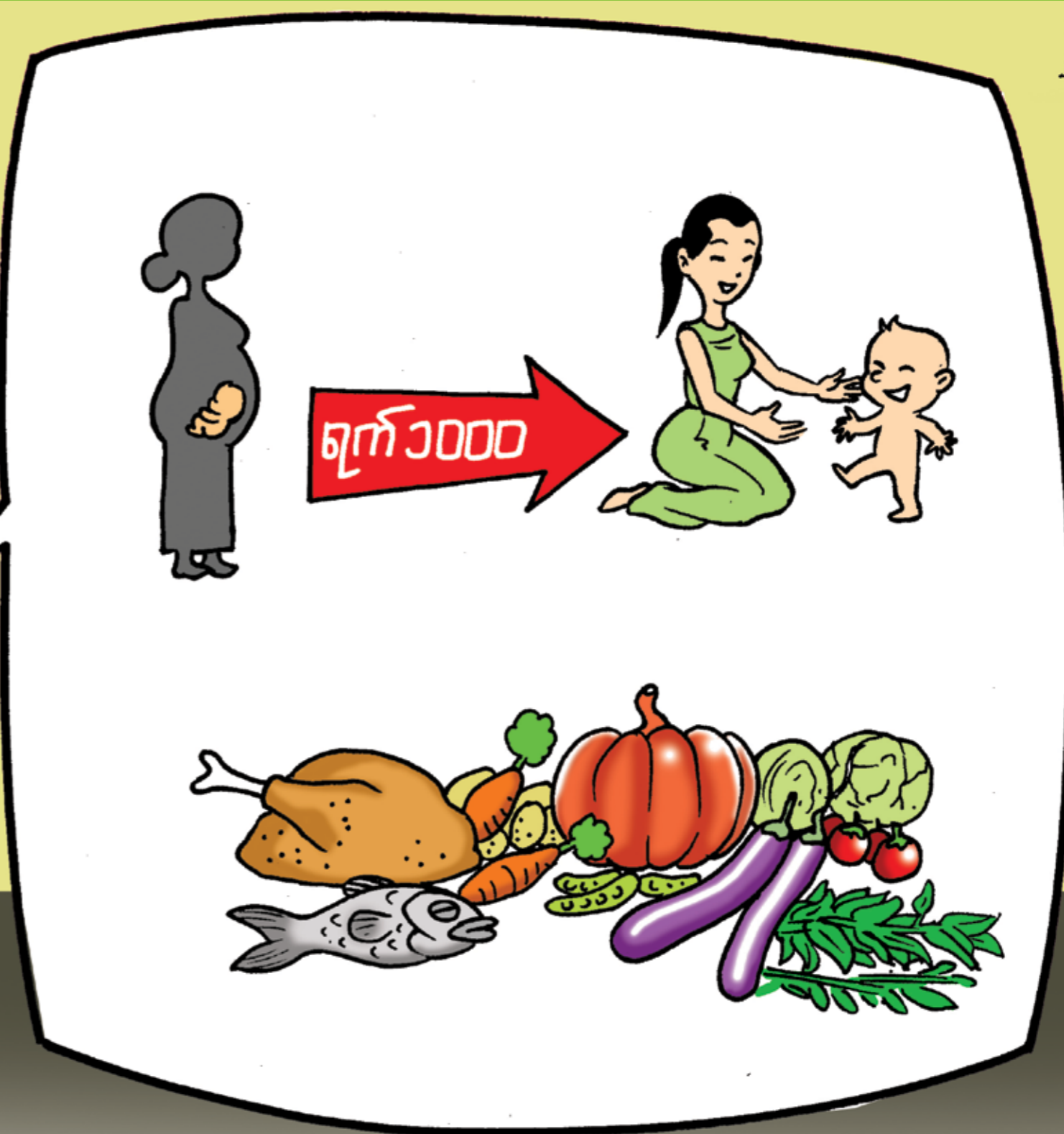
# ၂၀

ဇာတ်လမ်း

---

မစန်းထွေးတို့အားလုံး ကျန်းမာလန်းဆန်းနေကြပါလား။ အခုလို လာရောက်  
လည်ပတ်တာကို ကျေးဇူးတင် ဝမ်းသာမိတယ်လို့ သင်တန်းဆရာက ပြောတယ်။  
ကလေးအသက် (၆)လပြည့်ရင် မိခင်နို့ရည်အပြင် အစားအစာအနည်းငယ်ကို  
ဖြည်းဖြည်းချင်း စတင်ကျွေးမွေး ရတော့မယ်။ ဒါကို ဖြည့်စွက်စာကျွေးမွေးခြင်း  
လို့ခေါ်တယ်။ ကလေးတစ်ယောက်ရဲ့ အစာအိမ်ဟာ အလွန်သေးငယ်တဲ့အတွက်  
ကလေးကိုအစာကျွေးမွေးရင် ကျန်းမာစေပြီး အာဟာရပြည့်ဝတဲ့ အစားအစာ  
တွေကို ထိထိရောက်ရောက်ကျွေးမွေးဖို့ အရေးကြီးတယ်လို့ ရှင်းပြတယ်။







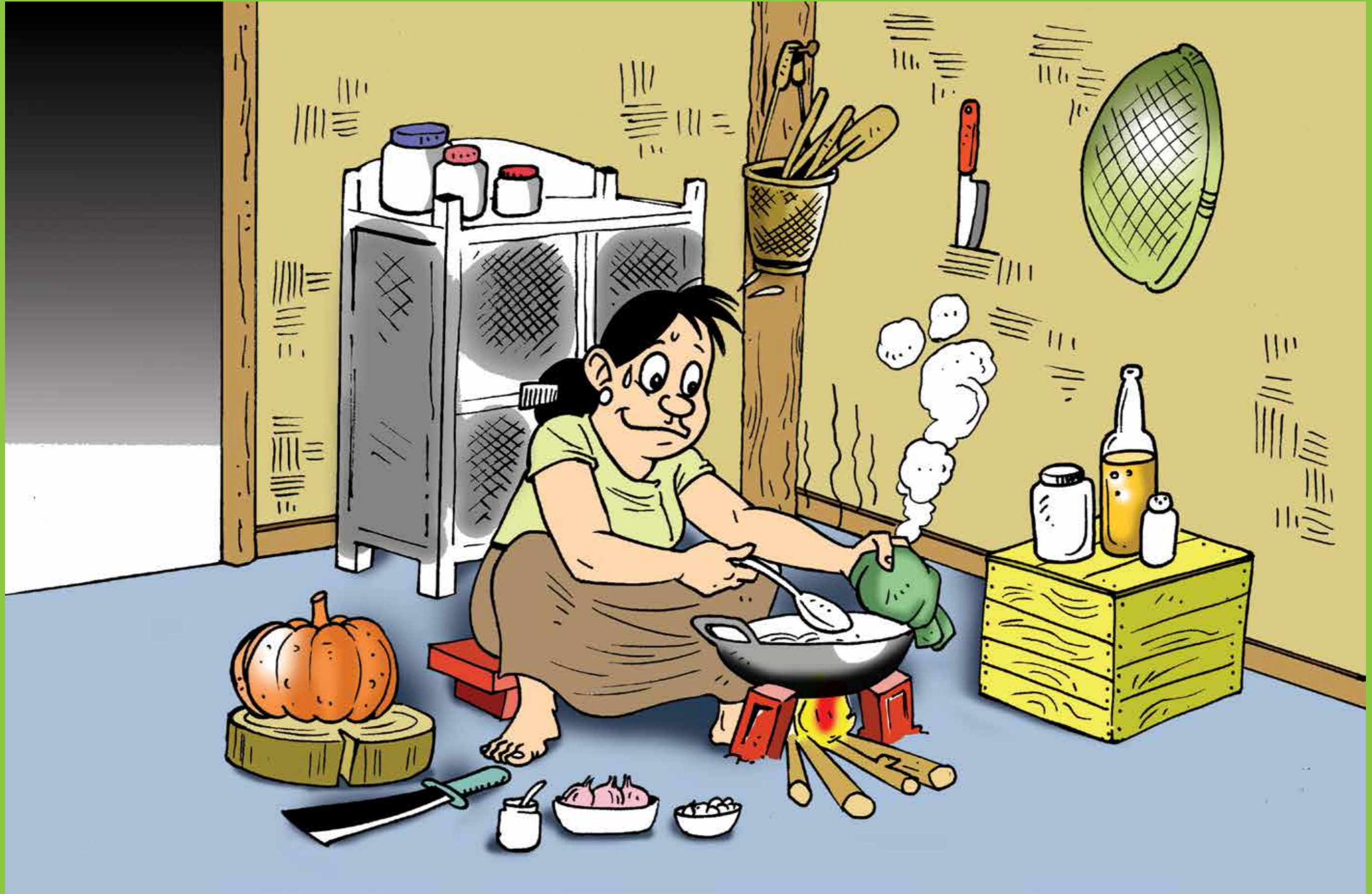
# ၂၁

## ဇာတ်လမ်း

ဆိုလိုတာက ကလေးကို ထမင်းအပြင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်အမျိုးမျိုးနဲ့ အသား၊ ငါး ဒါမှမဟုတ် ပဲအမျိုးမျိုးကျွေးရမှာဖြစ်တယ်။ ကလေးမှာ အစာတွေကို ဝါးဖို့သွားတွေ ကောင်းကောင်းမပေါက်သေးတော့ အစားအစာတွေကို နူးညံ့ ပျော့ပျောင်းနေအောင် ကြိတ်ခြေတာတို့၊ ရေစပ်စပ်ပြုတ်ပြီး အနှစ်လုပ်တာတို့ လုပ်ရမယ်။ အမျိုးသမီးတစ်ယောက် ကိုယ်ဝန်စတင်ဆောင်တဲ့အချိန်ကနေ ကလေးအသက် (၂)နှစ်ပြည့်တဲ့ အချိန်အထိကာလကို ရက်တစ်ထောင်ခရီး လို့ခေါ်ပြီး ကလေးကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးဖို့အတွက် အရေးအကြီးဆုံးအချိန် ဖြစ်တယ်။ ဒီအချိန်အတွင်း နေ့စဉ်စားသုံးတဲ့အစာထဲမှာ အစားအစာအမျိုးအမယ် စုံလင်စွာ ပါဝင်ဖို့ လိုအပ်တယ်လို့ သင်တန်းဆရာက ရှင်းပြတယ်။

## စိတ်ကြိုက်ရွေး ထပ်ဆောင်းမေးခွန်းများ

- ရက်တစ်ထောင်ခရီးလို့ခေါ်တဲ့ ဒီရုပ်ပြဇာတ်လမ်းခေါင်းစဉ်ရဲ့ ဆိုလိုရင်း အဓိပ္ပါယ်က ဘာဖြစ်မယ်လို့ သင်ထင်သလဲ။
- သင်သာ ဒီဇာတ်လမ်းကို ရေးရမယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုအဆုံးသတ်ချင်သလဲ။



# ၂၂

## ဇာတ်လမ်း

---

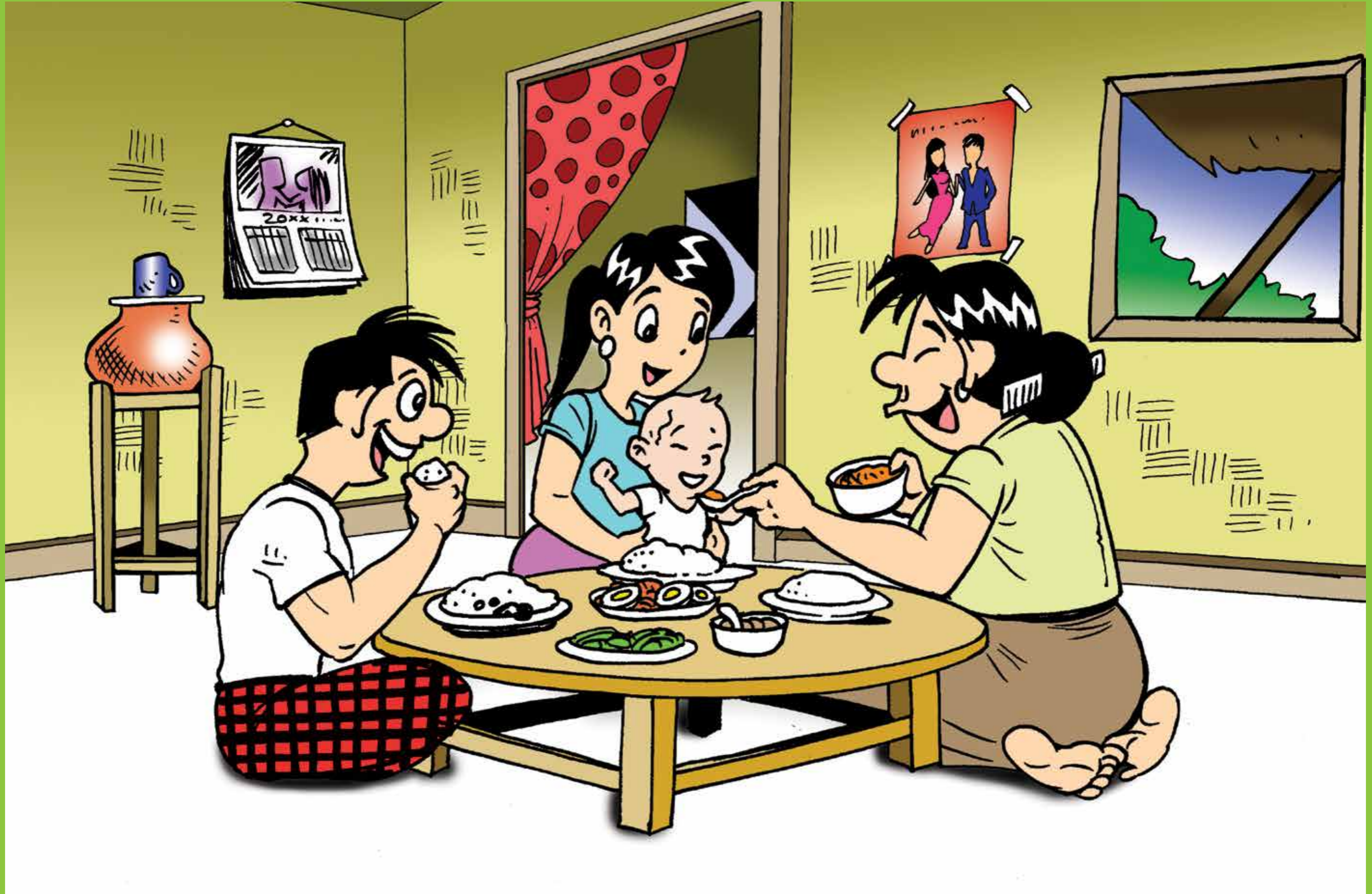
ရက်သတ္တပါတ်အနည်းငယ်ကြာပြီးတဲ့နောက် ဖိုးဝလုံးအသက် (၆)လပြည့်တဲ့နေ့ကို ရောက်ရှိလာပါပြီ။ ဒေါ်သောင်းကြည်ဟာ ဖိုးဝလုံးအသက် (၆)လပြည့်မွေးနေ့ကို ကျင်းပတဲ့အနေနဲ့ အားလုံးကို အံ့ဩသွားစေဖို့ မနက် အစောကြီးထပြီး အိမ်ခြံဝင်းထဲက ရွှေဖရုံသီးကိုချက်၊ ရတဲ့ဟင်းကိုချေ၊ ဆီနည်းနည်းရောပြီး မြေးလေးကိုကျွေးဖို့ ပြင်ဆင်ထားတယ်။ ကျန်မိသားစုဝင်တွေအတွက်လည်း ထမင်းရယ်၊ ရွှေဖရုံသီးဟင်းရယ်၊ ကြက်ဥဟင်းရယ် ပြင်ဆင်ထားတယ်။

## စိတ်ကြိုက်ရွေး ထပ်ဆောင်းမေးခွန်းများ

---

- သင့်မိသားစုစားဖို့ ထမင်းတစ်နပ်အတွက် အမျိုးအမယ်မတူတဲ့ ဟင်းလျာတွေကို ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ပါသလား။ အဲဒီလိုပြင်ဆင်ဖို့ ဘာအခက်အခဲတွေ ရှိသလဲ။





ဇာတ်လမ်း

မိသားစုထမင်းပိုင်းမှာ အားလုံးစုထိုင်ပြီးတဲ့အခါ ဒေါ်သောင်းကြည်က ထမင်း၊ ဟင်းတို့ကို ဖွင့်လှစ်ပြလိုက်တော့ အားလုံးအံ့သြဝမ်းသာ သွားကြတယ်။ ဒေါ်သောင်းကြည်က ဖိုဝလုံးကို ရွှေဖရုံသီးဟင်း တစ်ဖွန်း ခွံကျွေးလိုက်တော့ မစန်းထွေးက မော့ကြည့်ပြီး ပြုံးလိုက်တယ်။ စိတ်ကူး အကြံအစည်သစ်တွေကို တလိုတလား လက်ခံတတ်တဲ့ ယောက္ခမတစ်ယောက် ပိုင်ဆိုင်ထားတာ မစန်းထွေး အတွက်တော့ ဆုလာဘ်ကြီးပါဘဲ။



ဇာတ်လမ်းအပိုင်(၂) ပြီးဆုံးပါပြီ။ ပါဝင်သူတို့နှင့် ဆွေးနွေးပါ။ ဆွေးနွေးချိန် ၁၅-၂၀ မိနစ်ခန့် ကြာမြင့်ပါမည်။

ဆွေးနွေးခြင်း

- အသက် (၆)လအထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးခြင်းဆိုတာ ဘာကိုဆိုလိုတာလဲ။
- သင့်ရပ်ရွာထဲမှာ အသက်(၆)လအထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးတဲ့ မိခင်တွေ ရှိပါသလား။ ဘာကြောင့်အဲဒီလို တိုက်ကျွေးတာလဲ။ ဒါမှမဟုတ် ဘာကြောင့် အဲဒီလို မတိုက်ကျွေးတာလဲ။
- သင့်ရပ်ရွာထဲမှာ မိခင်တွေက အသက်(၆)လအောက်ကလေးကို ရေတိုက် သလား။ ဘာကြောင့်ရေတိုက်တာလဲ။ ဘယ်အချိန်မှာ ရေတိုက်တာလဲ။ ရေတိုက်ရင် ဘာအန္တရာယ်ရှိလဲ။
- သင့်ကျေးရွာမှာ အသက်(၂)နှစ်အောက်ကလေးတွေဟာ ရိုးရာဓလေ့အရ ဘယ်အစားအစာတွေ စားလေ့ရှိလဲ။
- ဒီဇာတ်လမ်းဟာ လက်တွေ့မှာ တကယ်ဖြစ်နိုင်လား။ ဒီလိုအဖြစ်အပျက်မျိုး ကိုယ့်ရပ်ထဲရွာထဲ ဖြစ်နိုင်မယ်လို့ ထင်သလား။





နားထောင်သူများအား ဇာတ်လမ်းတလျှောက်ကြားသိခဲ့သည့် သင်ခန်းစာများကို ပြန်လည်သုံးသပ်စေပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

- နားထောင်နေသူများအား (၄-၅)ယောက် တစ်စု၊ အုပ်စုငယ်များဖွဲ့ပါ။ ဇာတ်လမ်း တစ်လျှောက်ကြားသိခဲ့သည့် စိတ်ဝင်စားဖွယ် အရေးကြီးသင်ခန်းစာများ အကြောင်း အုပ်စုငယ်အသီးသီးတွင် ဆွေးနွေးစေပါ။ မိနစ်အနည်းငယ်ဆွေးနွေးပြီးလျှင် အုပ်စုငယ်တွင်းဆွေးနွေးခဲ့သော သင်ခန်းစာနှစ်ခုကို အခြားအုပ်စုများအား ပြန်လည် မျှဝေရမည်ဟု ပြောပါ။
- အုပ်စုငယ်များအား ၎င်းတို့ဆွေးနွေးခဲ့သောသင်ခန်းစာများကို ပြန်လည်ဝေမျှစေပါ။ ဝေမျှသောအကြောင်း အရာများကို စက္ကူကားချပ်ပေါ်တွင် ပုံပိုးသူက လိုက်ရေးပါ။ အုပ်စုငယ်တစ်ဖွဲ့နှင့်တစ်ဖွဲ့ပြောကြားသော အကြောင်းအရာနှစ်ခုသည် စကားလုံးမတူသော်လည်း အဓိပ္ပါယ်တူနေလျှင် ပုံပိုးသူက သင်ခန်းစာတစ်ခု အဖြစ်ပေါင်းရေးပါ။
- အဖွဲ့တိုင်းမှ ဝေမျှပြီးလျှင် ပုံပိုးသူက အောက်ပါမေးခွန်းများမေး၍ အားလုံးကို ပါဝင်ဆွေးနွေးစေပါ။ ဆွေးနွေးခဲ့တဲ့သင်ခန်းစာတွေကို ဘယ်လိုထင်ကြလဲ။ သဘောတူကြလား။ ဘာမေးခွန်းတွေမေးချင်သေးလဲ။ ပြောသွားတဲ့အထဲမှာ အရေးကြီးသင်ခန်းစာတွေများ ပါလား။
- ဆွေးနွေးမှုပြီးဆုံးလျှင် ဘယ်သင်ခန်းစာက ကိုယ့်အတွက် ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်မိသားစု အတွက် အရေးအကြီး ဆုံး ဒါမှမဟုတ် အဓိပ္ပါယ်အရှိဆုံးလို့ ထင်လဲ ဟု တစ်ယောက်ချင်းစီကို မေးပါ။ ကိုယ့်အတွက် ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်မိသားစုကို အကူအညီ ပေးဖို့ ကျွန်တော်တို့ တစ်ယောက်ချင်းစီအနေနဲ့ ဘာတွေလုပ်နိုင်လဲ ဟုမေးပါ။ ကိုယ်ရဲ့စကားပြောဖော် တစ်ယောက်ကို ရှာပြီး ကိုယ်လုပ်ဖို့ကြံရွယ်ထားတဲ့အရာ

အနည်းဆုံးတစ်ခုအကြောင်း ဝေမျှပါ။ ပြီးရင် ကိုယ့်ရဲ့စကားပြောဖော်က သူကြံရွယ်ထားတဲ့အရာအကြောင်း ကိုယ့်ကို ပြန်လည်ဝေမျှခိုင်းပါ ဟုပြောပါ။

- ပုံပိုးသူက ပရိသတ်ထဲမှ စေတနာ့လုပ်အားပေးအချို့ကို ခေါ်ယူပြီး မိမိလုပ်ရန် ကြံရွယ်ထားသော အရာများ အကြောင်း ပရိသတ်အား ဝေမျှစေနိုင်ပါသည်။

မိခင်နှင့် ကလေးငယ်အာဟာရဆိုင်ရာ အဓိကသတင်း

၁။ ကလေးကြီးထွားသန်မာစေရန် မိခင်၏အစားအစာ အနပ်တိုင်းတွင် အမျိုးအမယ် မတူသော အစားအစာ အနည်းဆုံး(၃) မျိုး ပါဝင်စေပါ။

(မုန်လာဥနီ၊ ရွှေကန်ဖွန်းဥ၊ သရက်သီးအမှည့်၊ သဘောသီးအမှည့် ကဲ့သို့) လိမ္မော်ရောင်၊ အနီရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံများ ၊ (ကိုက်လန်ရွက်၊ ဟင်းနုနွယ်ရွက်ကဲ့သို့) အစိမ်းရောင် ဟင်းရွက်များ ၊ ထောပတ်သီး၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ မြေပဲ၊ စတော်ပဲ၊ ပဲနီလေးအပါအဝင် ပဲအမျိုးမျိုး စသော အရောင်အသွေးမျိုးစုံ ပါဝင်သည့် အစားအစာများကို စားသောက်ပါ။

တိရစ္ဆာန်ထွက်အစားအစာများ(အသား၊ ငါး၊ အသည်း) တို့ကို တတ်နိုင်သည့် အခါတိုင်း စားပါ။ မတတ်နိုင်သည့်အခါတွင် ပဲတောင့်၊ မြေပဲ၊ ပဲစေ့၊ ပဲနီလေး စသော ပဲအမျိုးမျိုးကို စားပါ။

၂။ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးပါ။ အဓိပ္ပါယ်မှာ သင့်ကလေးကျန်းမာသန်စွမ်းစေရန် အသက်ခြောက်လပြည့်သည်အထိ ရေလုံးဝမတိုက်ဘဲ မိခင်နို့ရည် တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးရန်ဖြစ်သည်။

မိခင်နို့ရည်သည် ကလေးအတွက် အကောင်းဆုံးအာဟာရ၊ ပြီးပြည့်စုံသော အာဟာရကို ပေးစွမ်းသည်။

အသက်(၆)လမပြည့်မချင်း ကလေး၏ကိုယ်ခန္ဓာသည် အခြားအစားအစာများကို ကောင်းမွန်စွာ အစာချေနိုင်စွမ်းမရှိသေးပါ။ အခြားအစားအစာများကို စားသုံးမိပါက ဖျားနာခြင်း၊ ကြီးထွားမှု နှောင့်နှေးခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။



ကလေးသည် အသက်ခြောက်လမပြည့်မီ ရေ သို့မဟုတ် မည်သည့်အရည် တစ်မျိုးမျိုးကိုမျှ သောက်သုံးရန် မလိုအပ်ပါ။ ရာသီဥတု အလွန်ပူပြင်းသော အချိန်၌ပင် မိခင် နို့ရည်သည် ကလေးလိုအပ်သမျှ ရေဓာတ်ကို ဖြည့်ဆည်း ပေးနိုင်သည်။ အကယ်၍ ကလေးအား ရေ သို့မဟုတ် အရည်တစ်မျိုးမျိုးကို တိုက်ကျွေးခဲ့လျှင် မိခင်နို့ရည်ကို အစို့ နည်းသွားစေပြီး ကြီးထွားမှုကိုလည်း လျော့နည်းသွားစေသည်။

မိခင်နို့ရည်တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးခြင်းအားဖြင့် ကလေးအား ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်နှင့် အသက်ရှူ လမ်းကြောင်းရောဂါများမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။

သင်၏ကလေးကို တိုက်ကျွေးရန် နို့ဗူးကို မည်သည့်အခါမျှ အသုံးမပြုပါနှင့်။ နို့ဗူးကို သန့်ရှင်းအောင် ထားရန်ခက်ခဲပြီး နို့ဗူး အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် ဝမ်းလျှော ဝမ်းပျက် ဖြစ်စေနိုင်သည်။

၃။ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးခြင်း၏ အဓိပ္ပါယ်နောက်တစ်မျိုးမှာ ကလေး ကြီးထွားရန် မိခင်နို့ရည်ကို လုံလောက်စွာ ထုတ်လုပ်နိုင်ရေးအတွက် ကလေးငယ် တောင်းဆိုသည့်အခါတိုင်း နေ့ရောညပါ အနည်းဆုံး တစ်ရက် ၁၀ ကြိမ် မိခင်နို့ရည် တိုက်ကျွေးခြင်း ဖြစ်သည်။

မကြာခဏမိခင်နို့ရည်တိုက်ကျွေးခြင်းအားဖြင့် မိခင်နို့ရည်စီးဆင်းမှုကိုအားပေးပြီး သင့်ကလေးကိုကောင်းမွန်စွာ ကြီးထွားစေသည်။ သင့်တွင် မိခင်နို့ရည်မလုံလောက်ဟု ထင်ပါက အကြိမ်ရေတိုး၍တိုက်ပါ။ နို့တစ်ဖက်ရှိ နို့ရည်ကုန်စင်ပါမှ အခြားတစ်ဖက်သို့ ပြောင်းတိုက်ပါ။

ကလေးအသက်(၆) လအထိ မိခင်နို့ရည်တစ်မျိုးတည်း တိုက်ခြင်းအားဖြင့် (အကယ်၍ လစဉ်ဓမ္မတာ ရာသီသွေးမပေါ်ခဲ့လျှင်) မိခင်အား နောက်ထပ် ကိုယ်ဝန်မရစေရန် ဟန့်တားပေးနိုင်သည်။

အနေအထားမှန်ကန်စွာ၊ နို့ငုံစို့မှုမှန်ကန်စွာ မိခင်နို့ရည် တိုက်ကျွေးခြင်းအားဖြင့် ကလေးငယ်အား မိခင်နို့ရည်လုံလောက်စွာ ရရှိစေပြီး နို့သီးခေါင်း ယောင်ယမ်းခြင်း၊ နို့သီးခေါင်းကွဲခြင်း တို့ကဲ့သို့ ရင်သားပြဿနာများကို ရှောင်ရှားနိုင်သည်။

မိခင်တွင် နို့သီးခေါင်းနှင့် ရင်သားပြဿနာများကြုံတွေ့ရပါက ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်း တစ်ယောက် ယောက်ထံမှ ချက်ချင်းကုသမှုခံယူရန် အကြံပေးပါ။

၄။ သင့်ကလေးကျန်းမာသန်စွမ်းနေစေရန် ကလေးအသက် (၂)နှစ် နှင့် (၂)နှစ်ကျော်သည် အထိ မိခင်နို့ရည် ဆက်လက်တိုက်ကျွေးပါ။

မိခင်နို့ရည်သည် ကလေးအသက် (၂)နှစ်အထိ အာဟာရများပါဝင်သော အရေးကြီး အစားအစာ ဖြစ်နေဆဲ ဖြစ်ပါသည်။

ကလေးအသက် (၆) လကျော်ပြီးနောက်တွင် မိခင်နို့ရည်ကို တောင်းတိုင်းဆက်တိုက်ပါ။ သင့်ကလေး သန်စွမ်းစေရန် အသက် (၂)နှစ်နှင့် (၂)နှစ်ကျော်သည်အထိ နေ့ရောညပါ မိခင်နို့ရည် ဆက်လက် တိုက်ကျွေးပါ။

မိခင်နို့ရည် ဆက်လက်တိုက်ကျွေးခြင်းအားဖြင့် သင့်ကလေးကို ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက် ကဲ့သို့သော ရောဂါများမှ ကာကွယ်နိုင်သည်။

၅။ သင့်ကလေးကျန်းမာသန်စွမ်းစေရန် အသက် (၆)လပြည့်လျှင် အာဟာရပြည့်ဝအောင် စီမံထားသော ဆန်ပြုတ်ပျော့ပျော့ နှင့် အခြားအစာပျော့များကို ဖြည့်စွက်စာအဖြစ် တစ်နေ့ (၂-၃) ကြိမ် စတင်မိတ်ဆက်ကျွေးမွေးပါ။

ကလေးငယ်များ၏ အစာအိမ်သည်သေးငယ်ပြီး အစားအစာတစ်ကြိမ်စားလျှင် အနည်းငယ်ကိုသာ စားသောက်နိုင်သောကြောင့် တစ်နေ့ကုန် မကြာခဏကျွေးမွေးရန် အရေးကြီးသည်။

ကလေးအသက်ရလာသည်နှင့်အမျှ စားသုံးသောအစားအစာပမာဏနှင့် ပါဝင်သော အစာ အမျိုးအမယ်ကို တိုးများလာပါစေ။

အသက်(၆)လတွင် ဆန်ပြုတ်၊ ချေထားသောငှက်ပျောသီး(သို့) ထောပတ်သီးတို့ကဲ့သို့ အရည်စပ်စပ် ပြုတ်၍၊ ညှစ်၍ ပြုလုပ်ထားသောအနှစ်များကို စတင်ကျွေးမွေးပါ။

အသက်(၈)လတွင် ကလေးများသည် မိမိလက်ချောင်းလေးများနှင့် ကောက်ယူနိုင်သော အရွယ်ရှိ အစာများကို စတင်စားသုံးနိုင်ပါပြီ။

အသက်(၁၂)လတွင် ကလေးများသည် မိသားစုစားသည့် အစာအစာများကို စားသုံးနိုင်ပါပြီ။

ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်နှင့် ဖျားနာမှုတို့ မဖြစ်စေရန် ကလေးအတွက် အစားအစာများကို သန့်ရှင်း ကောင်းမွန်စွာ ကိုင်တွယ်သိမ်းဆည်းရပါမည်။

ထုတ်ဝေသူ



အဖွဲ့ဝင်များ



ပံ့ပိုးသူ



Livelihoods and Food Security Trust Fund

