ရက် ၁၀၀၀ ခရီး

၃

တစ်ကိုယ်ရည်နှင့်
ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး

ရက်တစ်ထောင်ခရီး ဇာတ်လမ်းဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

ရက်တစ်ထောင်ခရီးသည် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုနှင့် စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံရေး ရန်ပုံငွေအဖွဲ့ကြီး (LIFT) မှ ပံ့ပိုးသော ရပ်ရွာလူထု အားလုံးအတွက် စီစဉ်ထားသည့် ရုပ်လုန်ကားချပ် ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ်ဖြစ်သည်။ ဤဇာတ်လမ်းတွင် အပိုင်းသုံးပိုင်း ပါဝင်ပြီး အာဟာရနှင့် သန့်ရှင်းမှုဆက်စပ် အရေးကြီးပုံ အဓိက ကိစ္စရပ်များအကြောင်း၊ ကလေးငယ်များ၏ကျန်းမာရေးနှင့် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု အကြောင်း ဆွေးနွေးလို့ဆော်၊ အသိပေးရန် ရည်ရွယ်သည်။ မစားရဟု တားမြစ်ထားသော ရိုးရာယုံကြည်မှုများ၊ လူကြီးသူမတို့ထံမှ ကြားလေ့ရှိသည့် (အမြဲတမ်း မှန်လေ့မရှိသော) သတင်းစကားများ၊ မိခင်အာဟာရ၊ မွေးကင်းစနှင့် ကလေးငယ်များကို ကျွေးမွေးရာတွင် သန့်ရှင်းမှု၏အရေးပါပုံ စသည်တို့ကို ရက်တစ်ထောင်ခရီးက ဖော်ပြထားသည်။

ရက်တစ်ထောင်ခရီးသည် ပံ့ပိုးသူက ပရိသတ်အုပ်စုတစ်ခုအား ဖတ်ပြရမည့် ရုပ်ပြဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ်ဖြစ်သည်။ နားထောင်သူပရိသတ်ထဲတွင် ကျား၊မ မရွေး၊ အသက်ကြီး–ငယ် မရွေး ပါဝင်နိုင်သည်။ နားထောင်သူများကို

ဇာတ်လမ်းအလယ်တွင် တစ်ကြိမ်၊ အဆုံးတွင်တစ်ကြိမ် ပံ့ပိုးသူမှ မေးခွန်းအချို့ မေးရမည်။ ထိုမေးခွန်းများသည် ရက်တစ်ထောင်ဇာတ်လမ်းပါ ကိစ္စရပ်များ အကြောင်း ဆွေးနွေးပွဲတစ်ရပ်ကို နားထောင်သူများအကြားတွင် ဖြစ်ပေါ်စေမည်။ ဆွေးနွေးရန်မေးခွန်းများ ထပ်မေးလိုပါက စိတ်ကြိုက်ရွေးချယ်အသုံးပြုနိုင်ရန် အပိုထပ်ဆောင်း မေးခွန်းများကိုလည်း ဇာတ်လမ်းတစ်လျှောက် ဖော်ပြထားသည်။ အချိန်မရလျှင် ထပ်ဆောင်းမေးခွန်းများကို မမေးပဲကျော်သွားနိုင်သည်။ ဆွေးနွေးပွဲကို ပံ့ပိုးသူမှ ထိန်းကျောင်းသွားနိုင်ရန် အကူအညီဖြစ်စေမည့် "အဓိကသတင်း" ဟူသော အပိုင်းလည်း ဤစာအုပ်တွင်ပါရှိသည်။

လူဦးရေ (၂၀)ထက်မပိုသော လူစုအားပံ့ပိုးသူက ဇာတ်လမ်းကို စတင်ဖတ်ပြရမည်။ ဆွေးနွေးရန်မေးခွန်းများ စတင်မေးတော့မည်ဆိုလျှင် နားထောင်သူများကို (၄–၅) ဦး ပါဝင်သော အုပ်စုငယ်များဖွဲ့ရမည်။ အုပ်စုငယ်များဖွဲ့လိုက်ခြင်းအားဖြင့် ရင်းနှီး ဖော်ရွေမှု၊ လွတ်လပ်မှု၊ သက်တောင့်သက်သာဖြစ်မှုရှိသော ဝန်းကျင်တစ်ရပ် ဖြစ်ပေါ်လာမည်။

ဇာတ်လမ်းသည် မရှည်လှသော်လည်း ဆွေးနွေးရန်အချိန်များများရဖို့ အရေးကြီးသည်။ ဇာတ်လမ်းကို ဖတ်ပြဆွေးနွေးရန်ကြာချိန် တစ်နာရီ သတ်မှတ် နိုင်သည်။ အကယ်၍ တစ်နာရီကျော်သည်အထိ ဇာတ်လမ်းတစ်ဝက်သာ ပြီးသေးလျှင် ပံ့ပိုးသူအနေဖြင့် ဆွေးနွေးလက်စ ဇာတ်လမ်းကိုရပ်လိုက်ပြီး ကျန်ဇာတ်လမ်းကို အဆုံးသတ်ရန် နားထောင်သူတို့အား နောက်တစ်ကြိမ်ပြန်လာဖို့ အချိန်ထပ်ချိန်းနိုင်သည်။ ဇာတ်လမ်းကိုဆွေးနွေးရာတွင် လူစုတစ်စုနှင့် တစ်စု အချိန်အနေး၊ အမြန်မတူညီနိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် ဇာတ်လမ်းပြီးဆုံးချိန်အထိ နားထောင်သူတို့နှင့် တွေ့ဆုံရမည့်အကြိမ်ရေသည်လည်း အမျိုးမျိုးကွဲပြားနိုင်သည်။

ရည်ရွယ်ချက်

ရက်တစ်ထောင်ခရီး ဇာတ်လမ်းကို ရေးသားရခြင်းမှာ

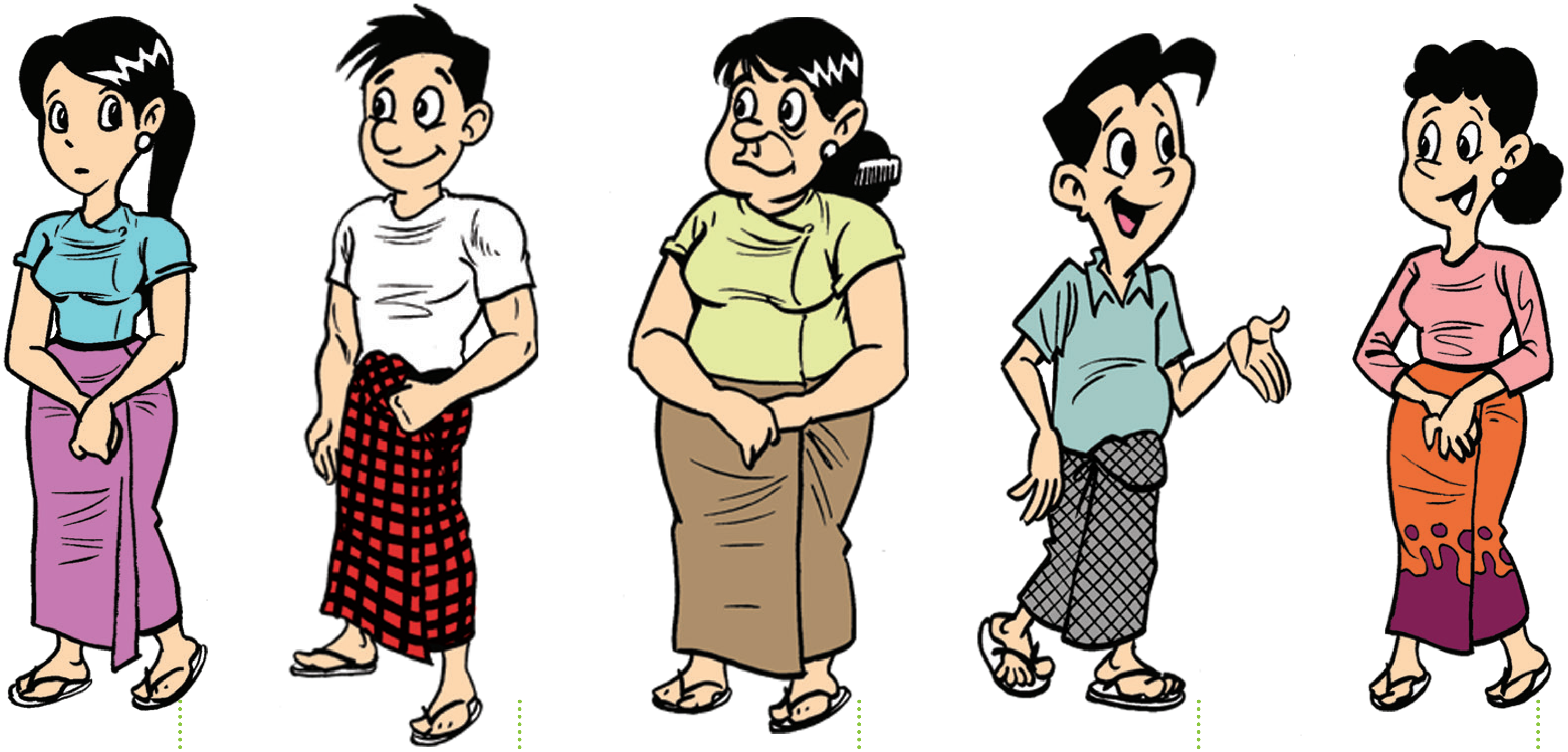
- မိခင်နှင့်ကလေးအာဟာရနှင့် ပတ်သတ်၍ ရပ်ရွာလူထုမသိရှိသေးသော အကြောင်းအရာများကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန်
- ရပ်ရွာရှိ အသက်အရွယ်အရွေး၊ ကျား၊မ မရွေး လူတိုင်းအား အာဟာရ၊ သန့်ရှင်းမှုနှင့် သက်ဆိုင်သည့် မိမိတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အခက်အခဲ၊ စိုးရိမ်မှုတို့ကို ဖော်ထုတ်ပြောဆိုစေပြီး မိမိတို့၏ သက်တူရွယ်တူများနှင့် ဆွေးနွေး အဖြေရှာခြင်းကို အားပေးရန်
- အကူအညီလိုအပ်လျှင် အခြားသူများထံမှ နောက်ထပ်သတင်းများ၊ အကြံဉာဏ်များကို ရှာဖွေကြရန် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး လမ်းညွှန်ရေးကို အားပေးရန် ဖြစ်သည်။

ပံ့ပိုးသူ ကဏ္ဍ

ပံ့ပိုးသူသည် မေးခွန်းများကို လမ်းညွှန်သဖွယ် အသုံးပြုပြီး ပရိသတ်အကြား ဆွေးနွေးမှုဖြစ်ပေါ်စေရန် ထောက်မပေးရမည်။ ပရိသတ်ကို စကားပြောခွင့်ပေးရန် ပံ့ပိုးသူက စကားနည်းနည်းသာပြောရမည်။ ပရိသတ်မှ မိမိတို့၏ ထင်မြင်ချက်၊ မေးခွန်းများ၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို ဖော်ထုတ်ပြောဆိုဖို့ တွန့်ဆုတ်နေပါက နောက်ဆက်တွဲ မေးခွန်းများမေးရန် လိုအပ်နိုင်သည်။

ရပ်ရွာလူထုနှင့် တွေ့ဆုံ၍ ရက်တစ်ထောင်ခရီး ဇာတ်လမ်းကို ဆွေးနွေးတိုင်း ပံ့ပိုးသူများလိုက်နာရန် အကြံပြုချက်အချို့ကို ဖော်ပြထားပါသည်။

- ရပ်ရွာလူထုက မိမိတို့၏ကိုယ်ပိုင်အယူအဆများကို ရိုးသားစွာနှင့် လွတ်လပ်စွာ ပြောဆိုရဲသော ကိန်းကြီးခန်းကြီးမဟုတ်သည့် ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခု ဖန်တီးပါ။
- အားလုံး၏ ထင်မြင်ချက်များကို လေးစားပါ။
- ရပ်ရွာလူထုပြောဆိုသည့် အရာများသည် မှားယွင်းနေပင်လျှင် ဝေဖန်စီရင်ခြင်း မပြုပါနှင့်။
- ရှင်းလင်းသော ညွှန်ကြားချက်များကိုပေးပြီး ရပ်ရွာလူထုအနေနှင့် မိမိတို့ ဘာလုပ်ရမည်ကို ကောင်းကောင်းနားလည်သဘောပေါက်စေရန် သေချာစေပါ။
- ဖော်ပြသောအကြောင်းအရာများကို နားမလည်ခဲ့လျှင် မေးခွန်းများမေးကြရန် သို့မဟုတ် ထပ်မံရှင်းပြဖို့တောင်းဆိုကြရန် အားပေးပါ။
- အုပ်စုအရွယ်အစားအလိုက် အားလုံးအဆင်ပြေစွာထိုင်နိုင်ရန် သင့်တော် ကျယ်ဝန်းသော နေရာရှိနေပါစေ။
- ရပ်ရွာလူထုသည် မိမိတို့နားထောင်နေသော ဇာတ်လမ်းကို စိတ်ပါဝင်စား နေစေရန် ဇာတ်လမ်းကို ပျော်ရွှင်စွာနှင့် စိတ်အားထက်သန်စွာ ဖတ်ကြားပါ။
- ဆွေးနွေးရန်အချိန် လုံလောက်စွာပေးပါ။ ဇာတ်လမ်းကို ဖတ်ရှုဆွေးနွေးနေစဉ် တစ်လျှောက် အပိုင်းတစ်ပိုင်းကို ဆွေးနွေးမှုပြီးပြတ်မှ နောက်တစ်ပိုင်းကို ဆက်သွားပါ။



မစန်းထွေး

ကိုသာထူး

ဒေါ်သောင်းကြည်

ကိုအောင်မြင့်
(စိုက်ပျိုးရေးဆရာ)

မသူဇာ
(ကိုအောင်မြင့်၏ဇနီး)

အပိုင်း – ၃
တစ်ကိုယ်ရေနှင့် ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေး

ပံ့ပိုးသူမှတ်သားရန်။ ။ ဇာတ်လမ်းအဆုံးတွင် အဓိက သတင်း ကဏ္ဍပါရှိသည်။ ဤအဓိကသတင်းများကို ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်စေရန် ပြင်ဆင်ထားပြီး ဆွေးနွေးနေစဉ် သီလျော်သည့်အခါတိုင်း ပြောဆိုဝေမျှပါ။ အဓိကသတင်းများသည် ဆွေးနွေးနေစဉ် ပေါ်ပေါက်လာနိုင်သည့် လွဲမှားသော အယူအဆနှင့် သတင်းအချက်အလက်များကို ပြင်ဆင်တည့်မတ် ပေးရာတွင် သင့်အားကူညီပါလိမ့်မည်။

ရည်ရွယ်ချက်

အရေးကြီးသော အချိန် (၅) ချိန် (မစင်စွန့်ပြီးချိန်၊ အညစ်အကြေးကိုင်တွယ်ပြီးချိန်၊ အစာမစားမီ၊ ကလေးအား အစာမကျွေးမီ၊ အစားအစာများမပြင်ဆင်မီ) လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ဆေးရန်နှင့် ကလေးမစင်ကို ကောင်းမွန်စွာစွန့်ပစ်ရန် အရေးကြီးကြောင်း အသိပညာမြှင့်တင်ရန်၊

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

- ဇာတ်လမ်းစာအုပ်၊
- စက္ကူကားချပ်အလွတ်၊
- ရောင်စုံမင်ချောင်းများ

လမ်းညွှန်ချက်

နားထောင်သူများကို ဤကဲ့သို့ရှင်းပြပါ။

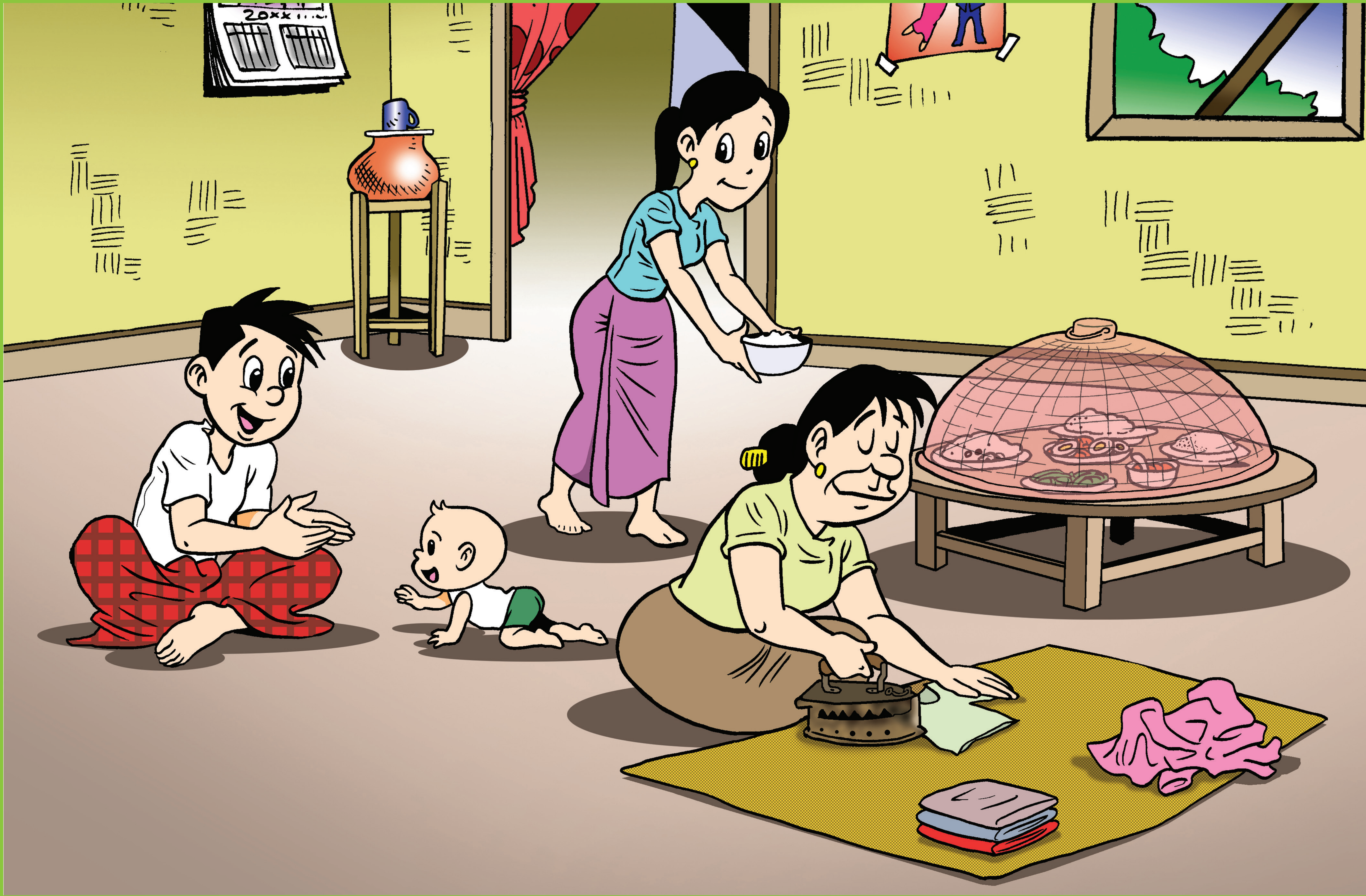
၁။ ရက် ၁၀၀၀ ခရီးဇာတ်လမ်းအပိုင်း ၃ ကို ဖတ်ပြပါမည်။

၂။ ကြာမည့်အချိန်ကို အသိပေးထားပါ။ ခန့်မှန်းခြေ တစ်နာရီခန့်ကြာမည် ဖြစ်သော်လည်း အားလပ်မှုပေါ်မူတည်၍ အချိန်အတိုးအလျှော့ ပြုလုပ်နိုင်သည်။

၃။ ဇာတ်လမ်းဖတ်ကြားစဉ် ဆွေးနွေးရန်မေးခွန်းအချို့ကို မေးမြန်းပါမည်။

၄။ ဆွေးနွေးမှုများကို အုပ်စုငယ်များအနေနှင့် ဖြစ်စေ၊ နားထောင်သူအားလုံး အနေနှင့်ဖြစ်စေ ပြုလုပ်ပါမည်။

၅။ အရေးကြီးအကြောင်းအရာ တစ်ခုခုပေါ်ပေါက်လာပြီး သေချာစွာဆွေးနွေးရန် လိုအပ်လာပါက ပံ့ပိုးသူက စက္ကူကားချပ်ပေါ်တွင် ရေးမှတ်ထားရမည်။ သို့မှသာ ဇာတ်လမ်းပြီးဆုံးသွားလျှင် ပြန်လည်ဆွေးနွေးနိုင်ပါမည်။

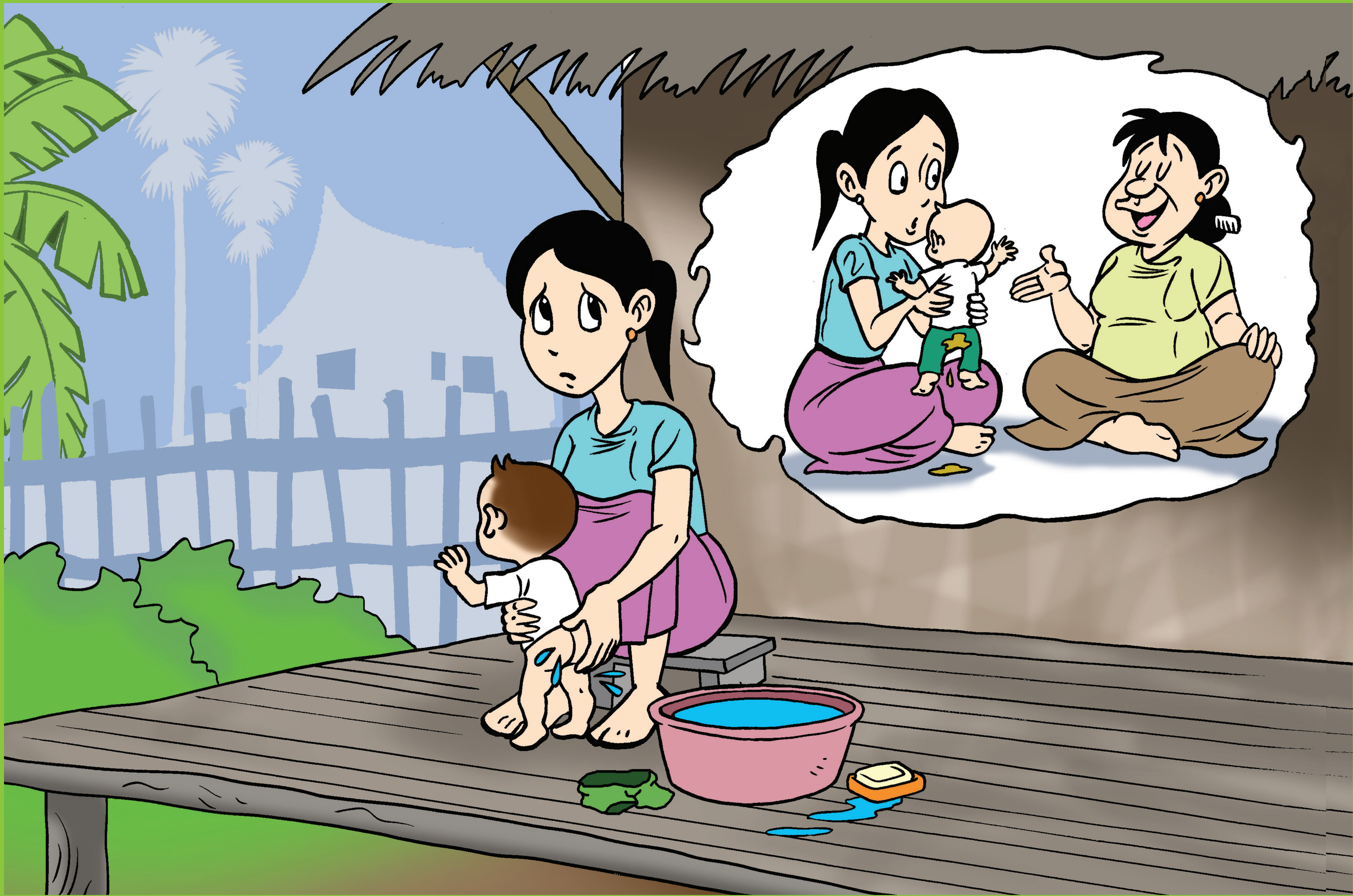

20xx

၁

ဇာတ်လမ်း

အခုဆိုရင် ဖိုးဝလုံး အသက် (၁) နှစ်ရှိပါပြီ။ မတ်တပ်စမ်းရပ်နေပြီး မိသားစု အစားအစာတွေကိုလည်း စတင်စားသုံးနေပါပြီ။ ကိုသာထူးနဲ့ မစမ်းထွေးဟာ မျက်စိအောက်မှာတင် သူတို့ရဲ့ ချစ်စရာကောင်းတဲ့ သားလေး မြန်မြန်ဆန်ဆန် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးလာတာကို ကြည့်ပြီး ကိုယ့်မျက်စိကိုယ် မယုံနိုင်ဖြစ်နေတယ်။ ဒေါ်သောင်းကြည်ကတော့ ချစ်စရာကောင်းတဲ့ မြေးလေးအတွက် အစားအစာ ချက်ပြုတ်ပေးလိုက်၊ မြေးလေးကို အစာကျွေးလိုက်၊ ချော့မြူကစားလိုက်၊ အဝတ်အစားတွေ လျှော်ဖွတ်ပေးလိုက်နဲ့ သူမရဲ့အချိန်အများစုကို ပျော်ရွှင်စွာ အသုံးပြုလို့ နေပါတယ်။

ဇာတ်လမ်းကို အသံကျယ်ကျယ်ဖတ်ပါ။



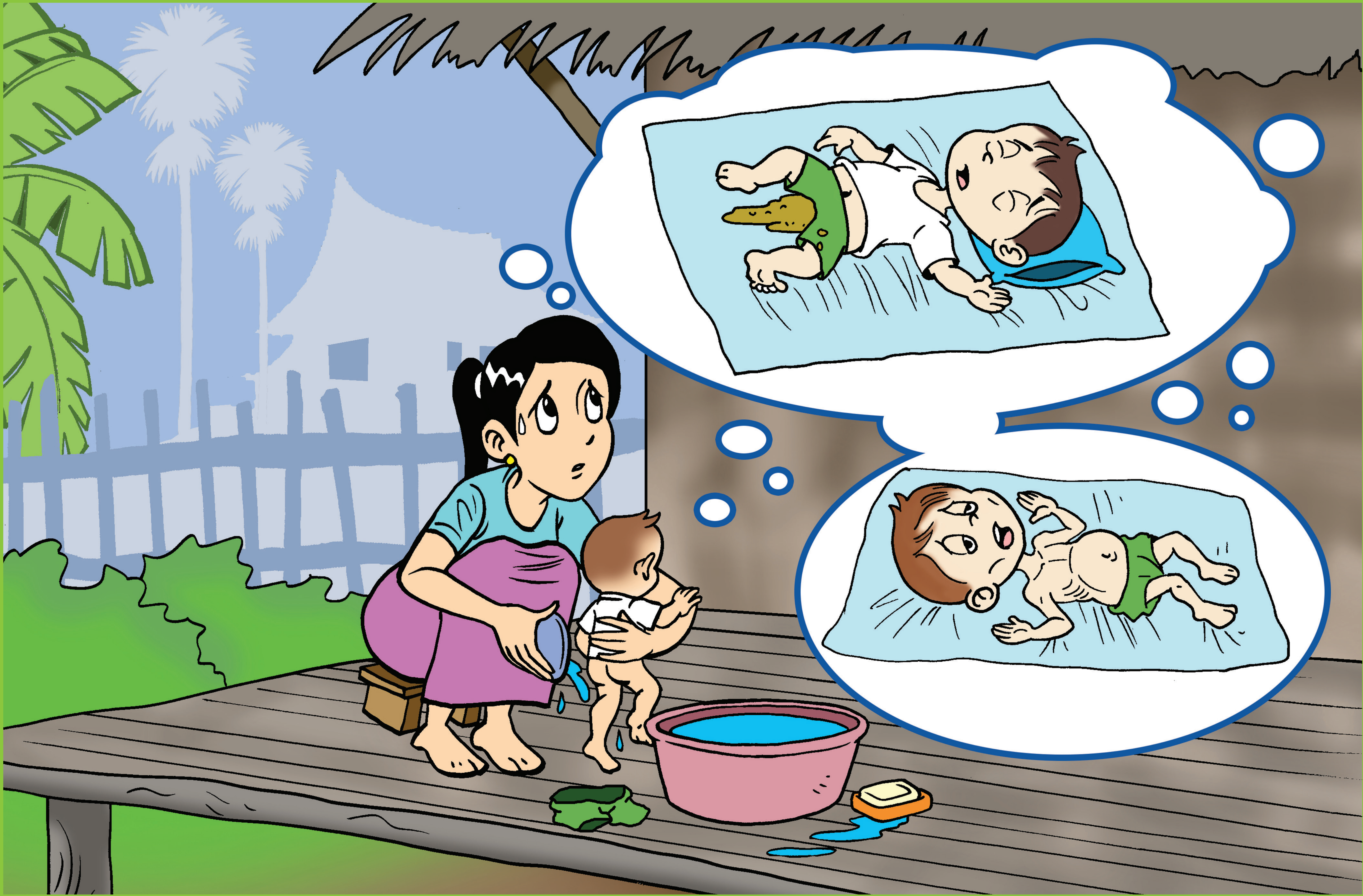
၂

ဇာတ်လမ်း

ဖိုးဝလုံး တစ်လတစ်ကြိမ်၊ နှစ်လတစ်ကြိမ်လောက် ဝမ်းပျက်နေတာကို မစန်းထွေး သတိပြုမိတယ်။ ဒေါ်သောင်းကြည်ကတော့ ဒါဟာ ပုံမှန်ပဲလို့ ပြောတယ်။ ရွာထဲကလူတွေကလည်း အဲဒီလိုပဲပြောကြတယ်။ ကလေးတွေဟာ ကြီးထွားနေတုန်း အနေအထားပြောင်းရင်၊ ဥပမာ ပက်လက်ကနေ စမှောက်ရင်၊ မှောက်ရာက စထိုင်ရင်၊ ထိုင်ရာကမတ်တပ်စရပ်ရင် ဝမ်းပျက်လေ့ရှိတယ်လို့ ဒေါ်သောင်းကြည်က ပြောတယ်။

စိတ်ကြိုက်ရွေး ထပ်ဆောင်းမေးခွန်းများ

- သင့်ရပ်ရွာထဲမှာ ကလေးတွေ မကြာခဏ ဝမ်းပျက်တတ်သလား။ ဘာကြောင့် ဝမ်းပျက်ကြတယ် ထင်သလဲ။



၃

ဇာတ်လမ်း

ဖိုးဝလုံး ဒီလိုဝမ်းပျက်နေတာဟာ ပုံမှန်ဟုတ်မဟုတ်ဆိုတာ မစန်းထွေး သေချာမသိပါဘူး။ ဒီလိုပဲ မကြာ၊ မကြာ ဝမ်းပျက်ရင်း သူမရဲ့သားလေး ကိုယ်အလေးချိန်ကျသွားပြီး ကောင်းကောင်းမကြီးထွားမှာကို မစန်းထွေး စိုးရိမ်နေမိတယ်။

စိတ်ကြိုက်ရွေး ထပ်ဆောင်းမေးခွန်းများ

- ဒီအသက်အရွယ်မှာ ဝမ်းပျက်တာ ပုံမှန်ပဲလို့ ထင်သလား။ ဘာကြောင့်လဲ။ ပုံမှန်မဟုတ်ဘူးလို့ထင်ရင် ဘာကြောင့်လဲ။

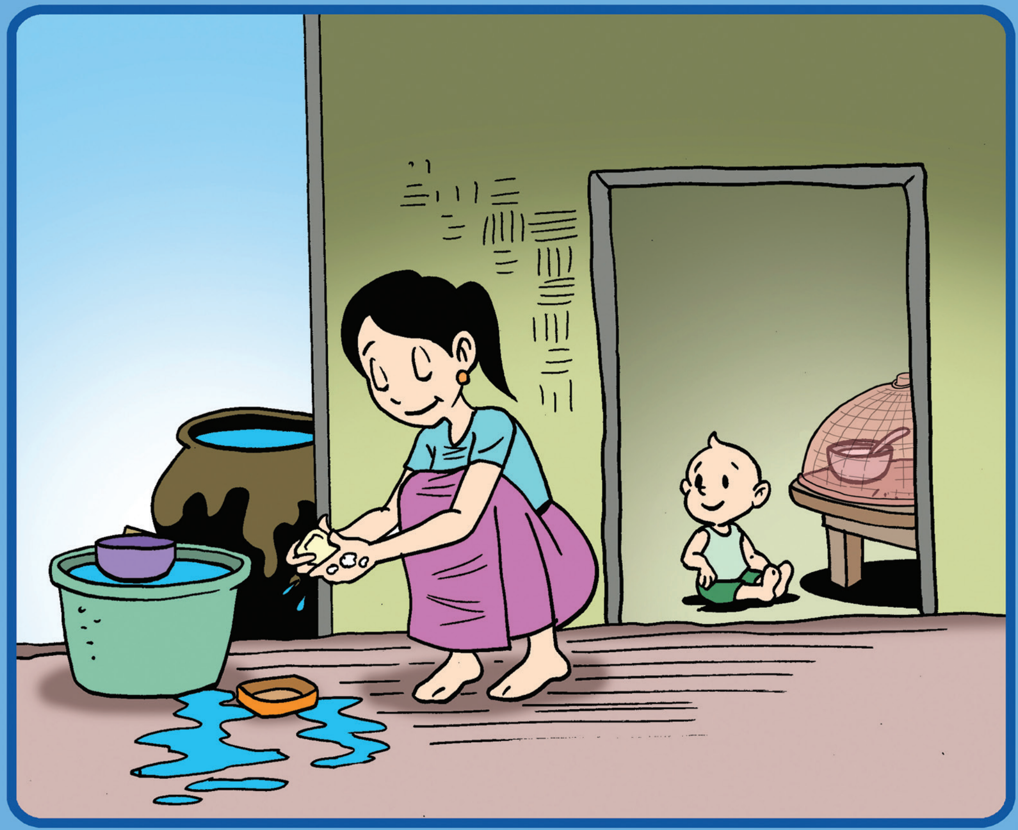
၄

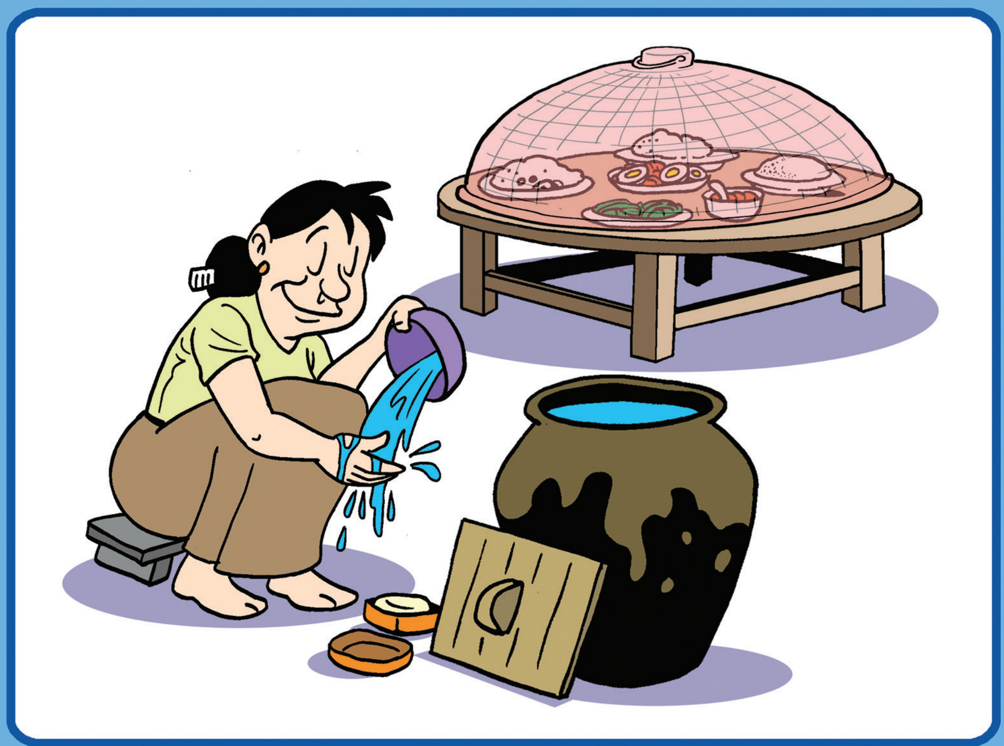
ဇာတ်လမ်း

သူမ ဇာတ်ကားတွေကို ကြည့်နေတုန်း ဇာတ်လမ်းအလယ်လောက် ရောက်ရင် ရုတ်တရက် ပြလေ့ရှိပြီး လူတွေ ရစ်ပြီးကျော်လေ့ရှိတဲ့ "လက်မည်းကြီး"၊ "အရှင်ရုက္ခစိုး" စတဲ့ ကျန်းမာရေးပညာပေး ဇာတ်လမ်းတွေကို သတိရမိတယ်။ အဲဒီ ပညာပေးဇာတ်လမ်းတိုတွေမှာ ဝမ်းလျှောတာမဖြစ်ရအောင် အိမ်သာ အသုံးပြုဖို့၊ အစာမစားခင်လက်ကိုဆပ်ပြာနဲ့ ဆေးဖို့ ပညာပေးထားတယ်။

စိတ်ကြိုက်ရွေး ထပ်ဆောင်းမေးခွန်းများ

- သင့်ရပ်ရွာထဲမှာ တစ်ကိုယ်ရေနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး အကြောင်း ကျန်းမာရေးသတင်းစကားတွေကို ဘယ်နေရာက ရလေ့ရှိသလဲ။
- ဗွီဒီယိုကြည့်ရင်း ကျန်းမာရေးဇာတ်လမ်းတိုတွေလာရင် သင်ရော ရစ်ပြီး ကျော်တတ်သလား။ ဘာကြောင့်လဲ။

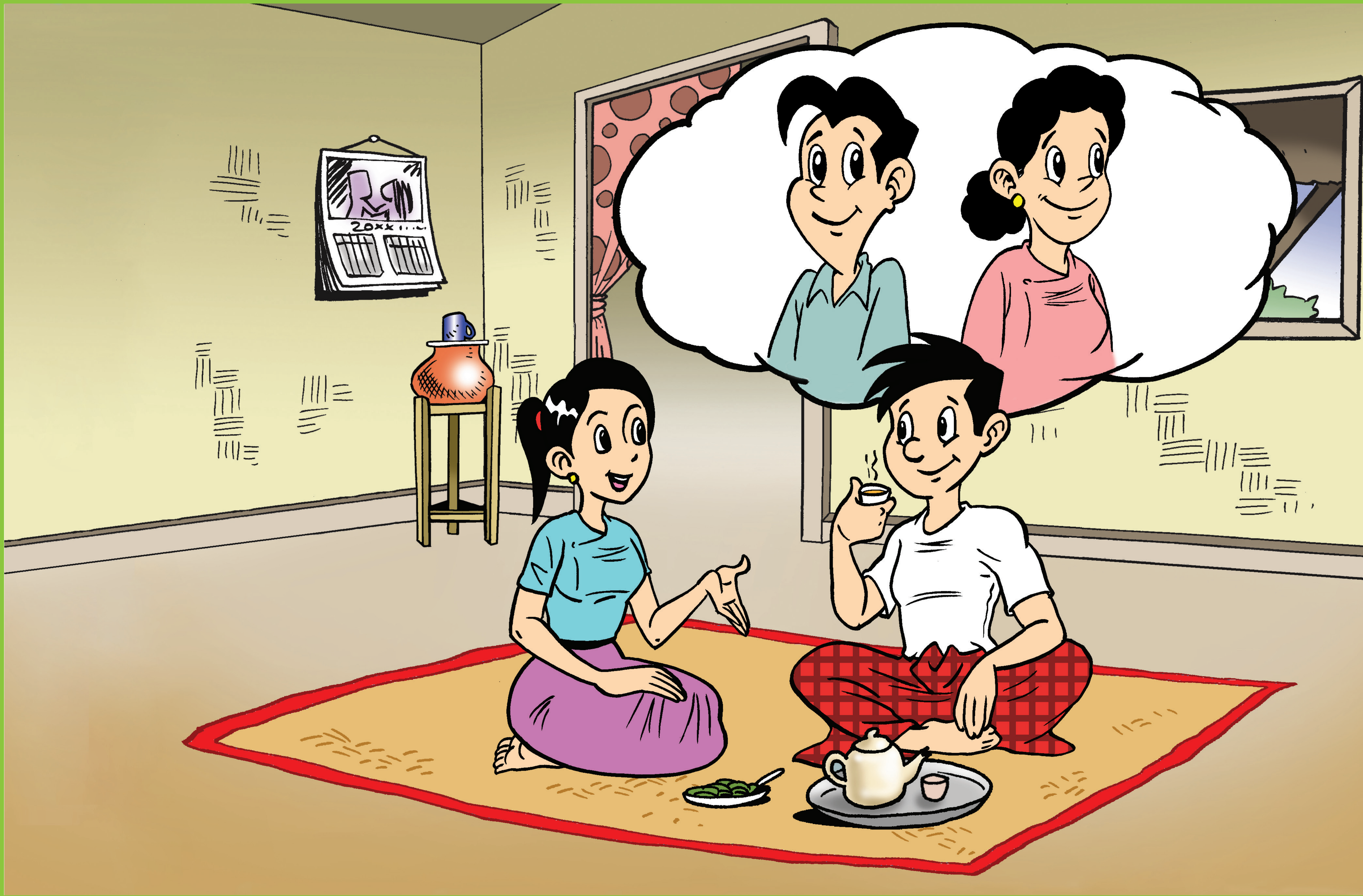




၅

ဇာတ်လမ်း

မစန်းထွေးက ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါကို ကာကွယ်ဖို့ ယင်လုံအိမ်သာကို သုံးစွဲရမယ်၊ အစာမစားမီ လက်ကို ဆပ်ပြာနဲ့ဆေးရမယ် စတာတွေကို သိပြီးသားဖြစ်တဲ့အတွက် အမြဲလိုက်နာခဲ့တယ်။ အစာမစားခင်ရော၊ ကလေးကို အစာမကျွေးမီပါ အမြဲတမ်း လက်ကိုဆပ်ပြာနဲ့ ဆေးကြောခဲ့တယ်။ ကိုသာထူးကလည်း မိသားစုဝင်အားလုံးကို အစာမစားမီ၊ အစားအစာမပြင်ဆင်မီ၊ အိမ်သာအဆင်းမှာ လက်ကို ဆပ်ပြာနဲ့ဆေးဖို့ အမြဲသတိပေးခဲ့တယ်။



၆

ဇာတ်လမ်း

သူမရဲ့ကလေး ဝမ်းပျက်ရတဲ့ အခြားအကြောင်းရင်းတွေများ ရှိဦးမလားလို့ စဉ်းစားတွေဝေ နေမိတယ်။ လူတွေယုံသလိုပဲ ကလေးတစ်ယောက် ကြီးထွားနေစဉ်မှာ အနေအထားပြောင်းလို့ ဝမ်းပျက်တာဟာ ပုံမှန်ဖြစ်စဉ်ပဲလား။

သူမရဲ့မိသားစုကို အစစအရာရာ အများကြီးသင်ကြားပေးခဲ့တဲ့ စိုက်ပျိုးရေးဆရာ ကိုအောင်မြင့်ရဲ့ဇနီး မသူဇာကို မေးခွန်းတွေမေးချင်လာမိတယ်။ တစ်ချိန်ချိန်တော့ ကိုအောင်မြင့်ရဲ့ မိသားစုဆီ အလည်သွားပြီး အကြံဉာဏ်တောင်းဦးမှပဲဆိုပြီး သူမရဲ့အမျိုးသားနဲ့ တိုင်ပင်တယ်။

ဤနေရာတွင် ဇာတ်လမ်းဖတ်သည်ကို ရပ်လိုက်ပြီး နားထောင်နေသူတို့နှင့် ဆွေးနွေးပါ။ ဆွေးနွေးချိန် ၁၅–၂၀ မိနစ်ခန့် ကြာမြင့်ပါမည်။ ဆွေးနွေးမှုပြီးဆုံးသွားလျှင် ဇာတ်လမ်းကိုဆက်လက်ဖတ်ပါ။

ဆွေးနွေးရန်

- သင့်ရပ်ရွာထဲမှာရော ကလေးအနေအထားပြောင်းလို့ ဝမ်းပျက်တယ်လို့ ပြောတတ်ကြသလား။
- သင့်ရပ်ရွာထဲမှာ ကလေးဝမ်းပျက်ရင် အခြားဘာကြောင့်ဖြစ်နိုင်သေးတယ်ဆိုပြီး ပြောတတ်ကြသလဲ။
- သင်ရော ဘယ်လိုထင်လဲ။ အဲဒီယုံကြည်မှုတွေကို သဘောတူသလား။ ဘာကြောင့် သဘောတူသလဲ။ သဘောမတူရင်ရော ဘာကြောင့်လဲ။
- ဇာတ်လမ်း ဘာဆက်ဖြစ်မယ်ထင်လဲ။

၇

ဇာတ်လမ်း

တစ်နေ့ ရွာထဲကဈေးထဲမှာ မစန်းထွေးဟာ ခြံထွက်ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို ရောင်းချနေတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ သူမရဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို လာအားပေးတဲ့ မသူဇာနဲ့ ဆုံတယ်။ မသူဇာက "နေကောင်းလား၊ ကလေးရော ကျန်းကျန်းမာမာပဲလား" ဆိုပြီးနှုတ်ဆက်တယ်။ မစန်းထွေးက မသူဇာကို "လာအားပေးတာကျေးဇူးပဲနော်၊ တွေ့ချင်နေတာနဲ့အတော်ပဲ၊ လောလောဆယ်တော့ ကျွန်မရော၊ ကလေးရော နေကောင်းကြတယ်၊ ဖိုးဝလုံးလည်း နို့ကောင်းကောင်းစို့တယ်၊ မိသားစုအစားအစာတွေကိုလည်း ကောင်းကောင်းစားနေပြီ၊ ဒါပေမယ့် တစ်လတစ်ကြိမ်လောက် ဝမ်းလျှောတယ်၊ ဘာဖြစ်လို့ ဝမ်းလျှောတာလဲ မပြောတတ်ဘူး၊ လူတွေကတော့ အနေအထားပြောင်းလို့ ဝမ်းလျှောတာ၊ ပုံမှန်ပဲလို့ပြောကြတယ်" လို့ပြောတယ်။

စိတ်ကြိုက်ရွေး ထပ်ဆောင်းမေးခွန်းများ

- ဖိုးဝလုံး ဝမ်းပျက်ရတဲ့အကြောင်းရင်းတွေက ဘာတွေဖြစ်နိုင်လဲ။

၈

ဇာတ်လမ်း

မသူဇာက "နေကောင်းတာကြားလို့ ဝမ်းသာတယ်။ ကလေးဝမ်းလျှောတဲ့ အကြောင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အေးအေးဆေးဆေး ရှင်းပြချင်တယ်။ မစန်းထွေးတို့ မိသားစုအားရင် ကျွန်မတို့အိမ်ကို အလည်လာခဲ့ဦးလေ။ ဂျင်းသုပ်နဲ့ရေနွေးကြမ်းနဲ့ ညှော်ခံချင်လို့" ဆိုပြီးဖိတ်ကြားတော့ မစန်းထွေးက ကျေးဇူးတင်စွာနဲ့ မဆိုင်းမတွ လက်ခံလိုက်တယ်။

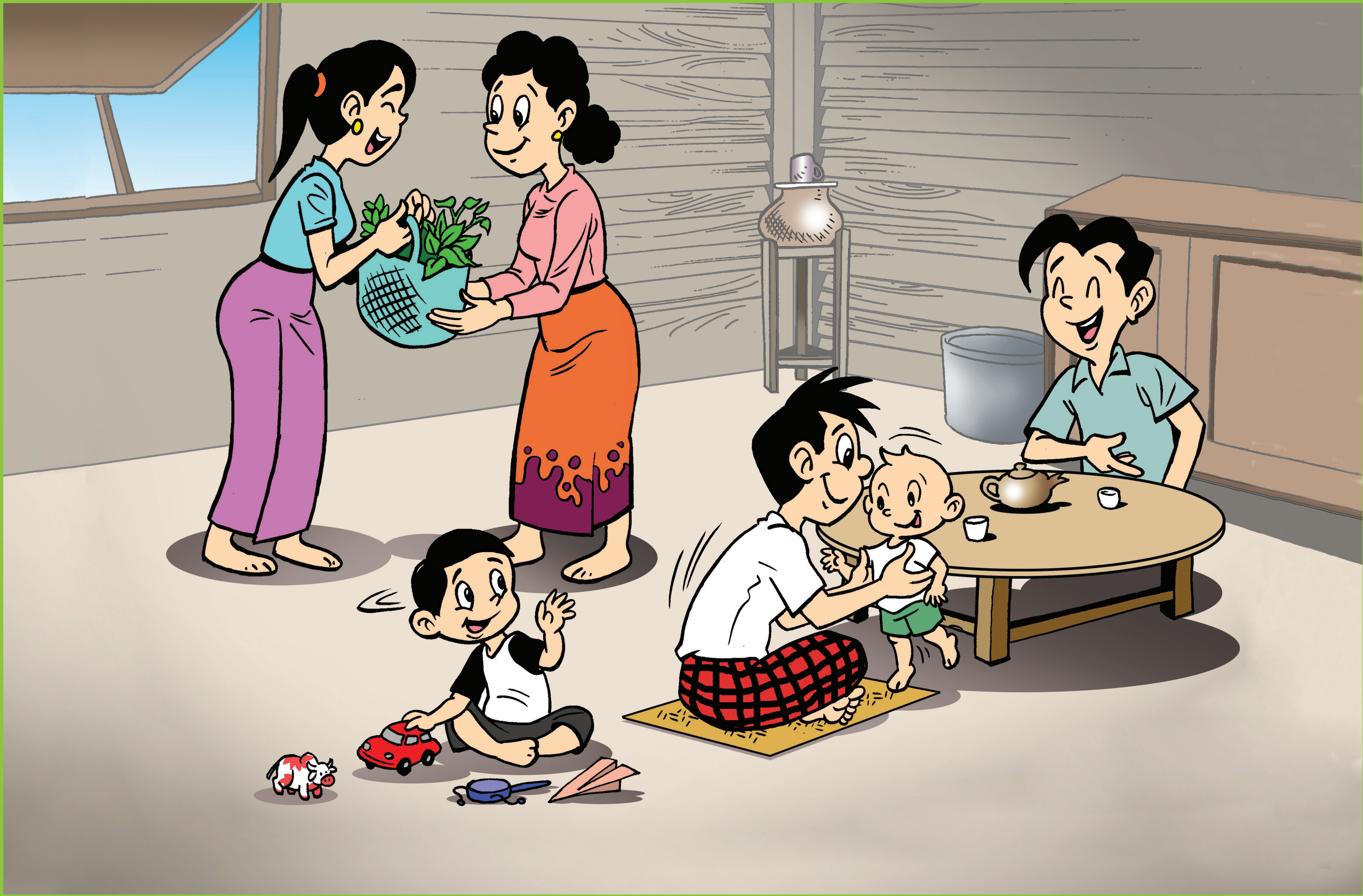
၉

ဇာတ်လမ်း

ညနေခင်းရောက်တော့ မစန်းထွေးရယ်၊ ကိုသာထူးရယ် ဖိုးဝလုံးကို ချီပိုးပြီး မသူဇာတို့အိမ်ကို အလည်လာကြတယ်။ မသူဇာတို့ ခြံဝင်းထဲဝင်လာတော့ ခြံဝင်းတစ်ခုလုံးသန့်ရှင်းပြီး အမှိုက်တွေလည်းမရှိတာကို သတိထားမိကြတယ်။ ခြံထောင့်မှာလည်း အဖုံးပါတဲ့အမှိုက်ပုံးတစ်ခု ရှိနေတယ်။ အိမ်ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင် တစ်ခုလုံး သူနေရာနဲ့သူ သန့်ရှင်းသပ်ရပ်နေတာကိုကြည့်ပြီး လင်မယား နှစ်ယောက် အံ့သြအားကျမိတယ်။ သူတို့ရဲ့ ခြံကျတော့ ဒီလောက်မသန့်ရှင်း ပါလား ဆိုပြီးတော့လည်း တွေးမိကြတယ်။

စိတ်ကြိုက်ရွေး ထပ်ဆောင်းမေးခွန်းများ

- သင့်အိမ်ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ရော ဘယ်လောက်သန့်ရှင်းသလဲ။



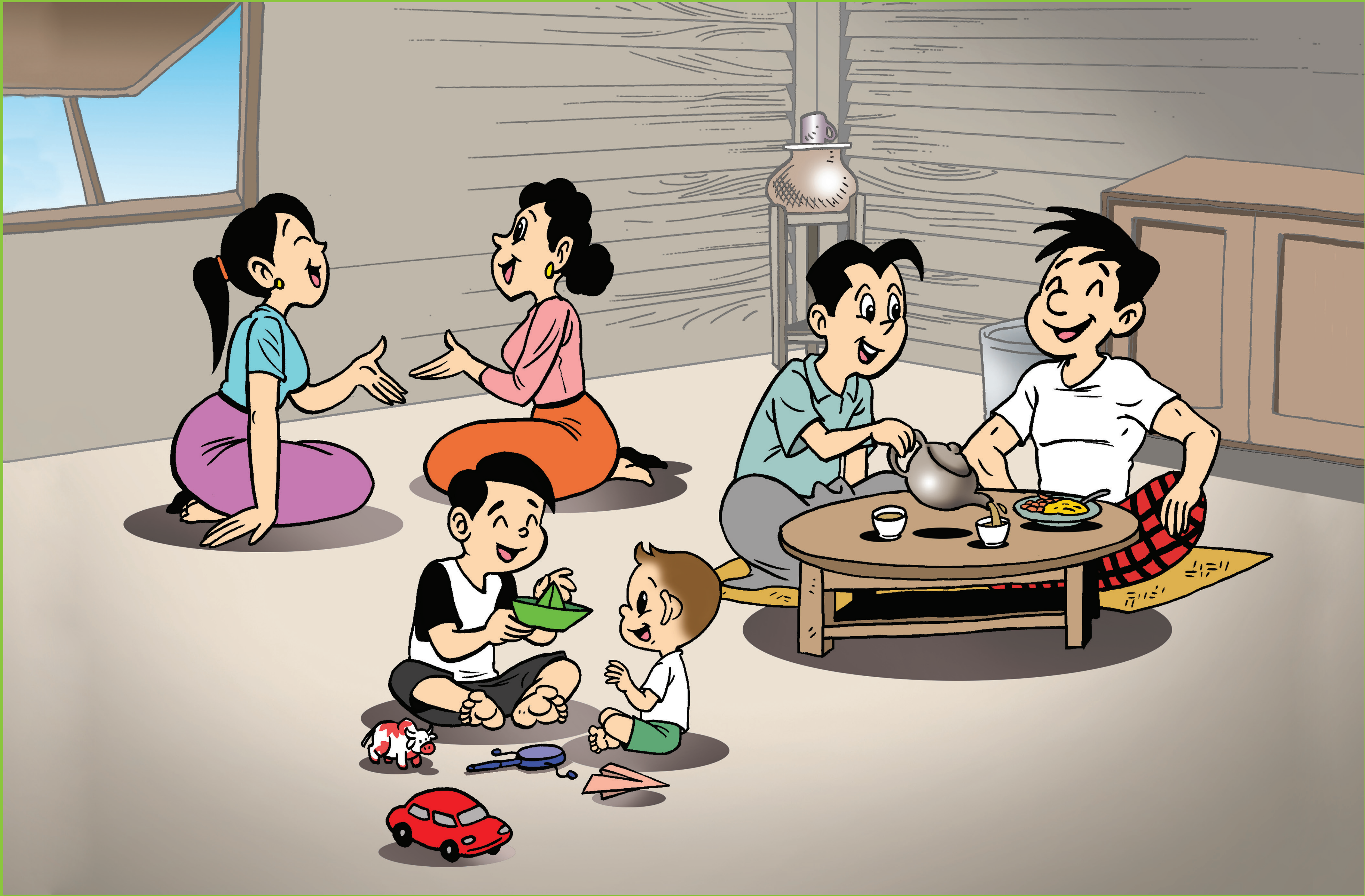
၁၀

ဇာတ်လမ်း

ကိုအောင်မြင့်နဲ့ မသူဇာတို့က မစန်းထွေးတို့မိသားစုကို ဝမ်းပန်းတသာ ကြိုဆိုကြတယ်။ မစန်းထွေးက မသူဇာကို ခြံထွက် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အချို့လက်ဆောင်ပေးတော့ မသူဇာက ကျေးဇူးတင်တယ်လို့ပြောတယ်။ “ကိုသာထူးက ခြံဝင်းတစ်ခုလုံး သန့်ရှင်းသပ်နေတာပဲ” ဆိုပြီးချီးမွမ်းတယ်။ အိမ်ထဲကိုရောက်တော့လည်း အိမ်ထဲမှာ အရမ်းသန့်ရှင်းနေတာကို သတိပြုမိကြပြန်တယ်။ “မသူဇာက အရမ်းတော်တဲ့ အိမ်ရှင်မကောင်းပဲ။ အိမ်ထဲမှာလည်း သန့်ရှင်းနေတာပဲ” လို့ မစန်းထွေးက ချီးကျူးတယ်။

စိတ်ကြိုက်ရွေး ထပ်ဆောင်းမေးခွန်းများ

- သင့်အိမ်ရော ဘယ်လောက်ထိ သန့်ရှင်းသလဲ။



၁၁

ဇာတ်လမ်း

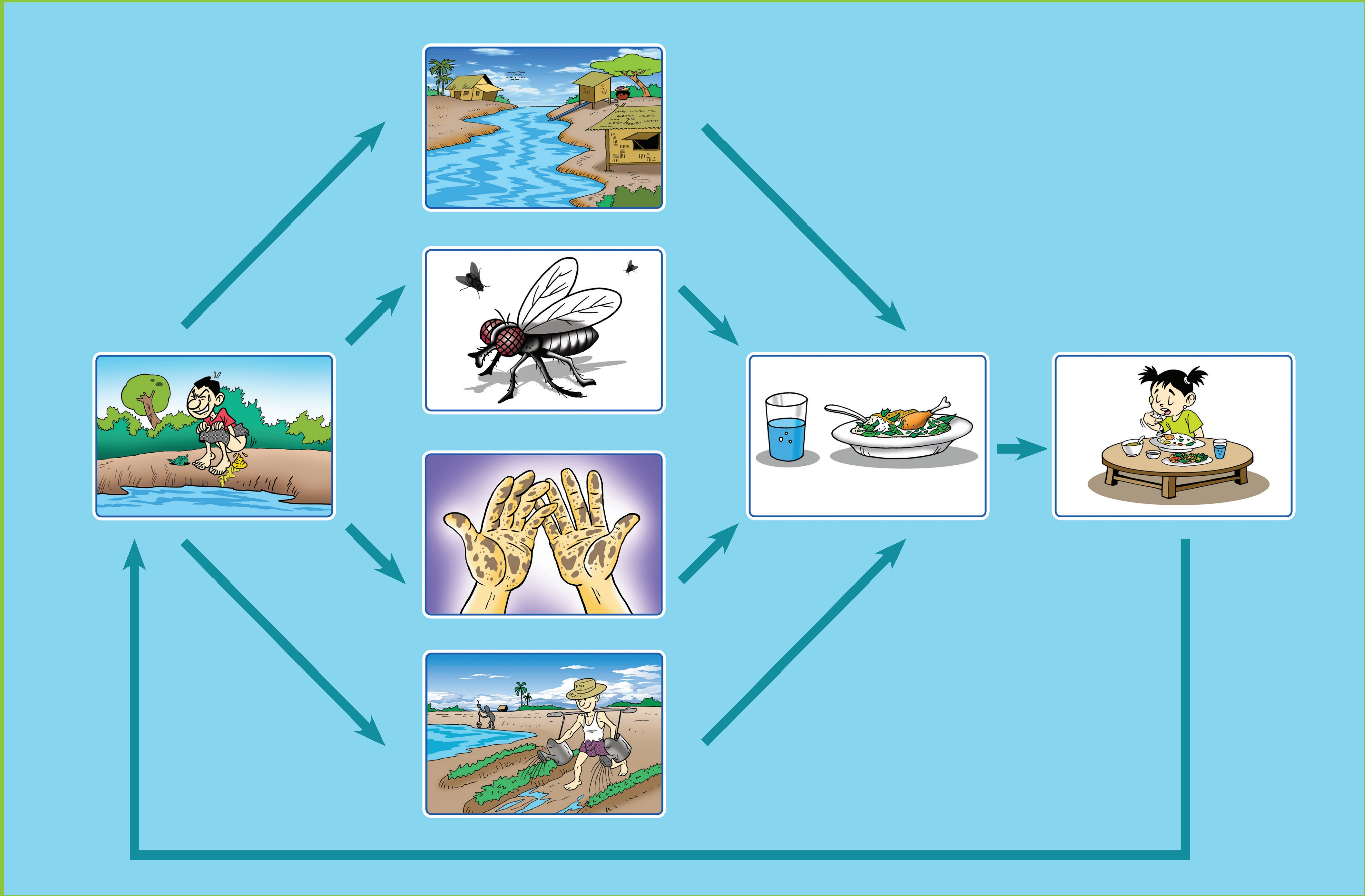
ကိုအောင်မြင့်က "ဖိုးဝလုံးလည်း ထွားလာတယ်။ ကျန်းကျန်းမာမာပဲ မဟုတ်လား" လို့မေးတယ်။ မစန်းထွေးက "အခုတော့ ကျန်းကျန်းမာမာပဲ။ ဒါပေမယ့် နောက်တစ်ခါ ဝမ်းထပ်လျှောမှာစိုးရိမ်နေတယ်။ မသူဇာတို့သားလေး ငယ်ငယ်တုန်းကကော၊ အခုလို မကြာမကြာဝမ်းလျှောတတ်လား" လို့ ပြန်မေးတယ်။ မသူဇာက "ကလေးရဲ့အစားအစာတွေ၊ လက်တွေ၊ ကစားစရာတွေ၊ ကစားတဲ့ နေရာတွေကို အမြဲသန့်ရှင်းအောင် ဂရုစိုက်ခဲ့တော့ သားလေးက ဝမ်းလျှောတာ ဖြစ်ခဲတယ်လေ" လို့ ပြန်ဖြေတယ်။

မစန်းထွေးက "ကျွန်မလည်း ကလေးအစားအစာကို သန့်ရှင်းစိတ်ချရအောင် အမြဲ ဂရုစိုက်ခဲ့တယ်။ သူ့ကို အစားအစာ မကျွေးမီလည်း အမြဲ လက်ကို ဆပ်ပြာနဲ့ ဆေးတယ်။ ဒီလောက်ဂရုစိုက်တဲ့ကြားက ဘာလို့ဝမ်းလျှောလဲ မပြောတတ်တော့ဘူး၊ ကျွန်မယောက်ျားမရော၊ အခြားသူတွေရော ပြောကြတာ ကတော့ ကလေးက အနေအထားပြောင်းတိုင်း ဝမ်းလျှောတတ်ကြတယ်တဲ့၊ အဲဒီလိုဖြစ်တာ ပုံမှန်ဟုတ်မဟုတ်သိချင်တာနဲ့ မသူဇာတို့ဆီ အကြံဉာဏ် လာတောင်းတာ" လို့ပြောတယ်။

၁၂

ဇာတ်လမ်း

ကိုအောင်မြင့်က “ဝမ်းလျှောတာကတော့ ပုံမှန်ဖြစ်စဉ်တော့ မဟုတ်ဘူးဗျ၊ အကြောင်းရင်းတစ်ခုခုတော့ ရှိရမယ်။ ဒီလိုလုပ်ဗျာ၊ ဖိုးဝလုံးဘာလို့ ဝမ်းလျှောတာကိုသိရအောင် ဂိမ်းတစ်ခုကစားကြမယ်လေ”ဆိုပြီး အဆိုပြုတော့ အားလုံးက ကစားဖို့သဘောတူကြတယ်။ ကိုအောင်မြင့်က အခန်းထဲက ရုပ်ပုံတစ်ထပ်ယူလာပြီး ဖျာပေါ်ချထားလိုက်တယ်။ အဲဒီရုပ်ပုံတွေကို အစဉ်အတိုင်း စီပေးရမယ်လို့ ရှင်းပြတယ်။



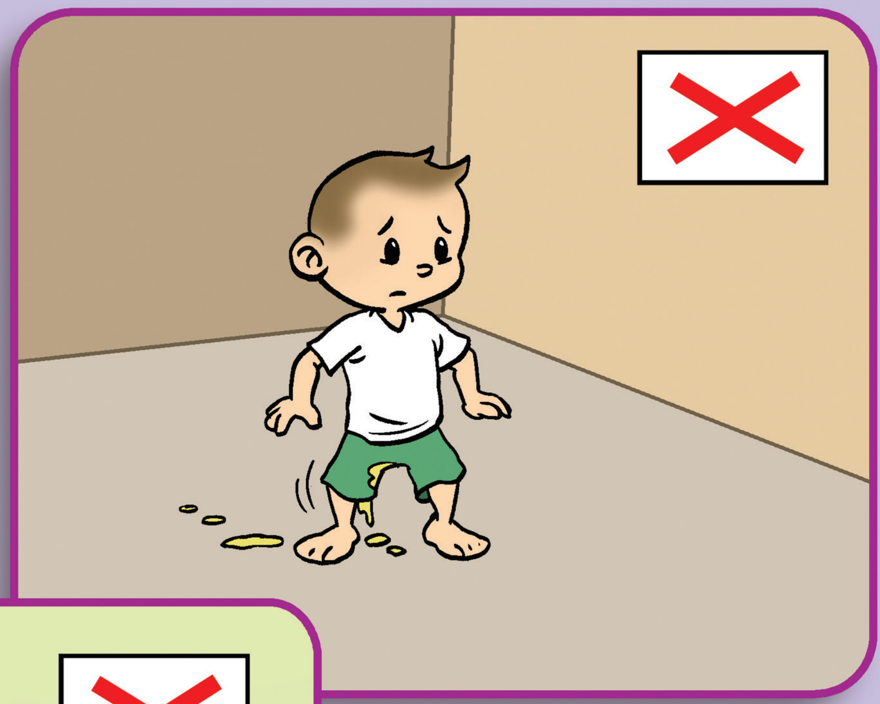
၁၃

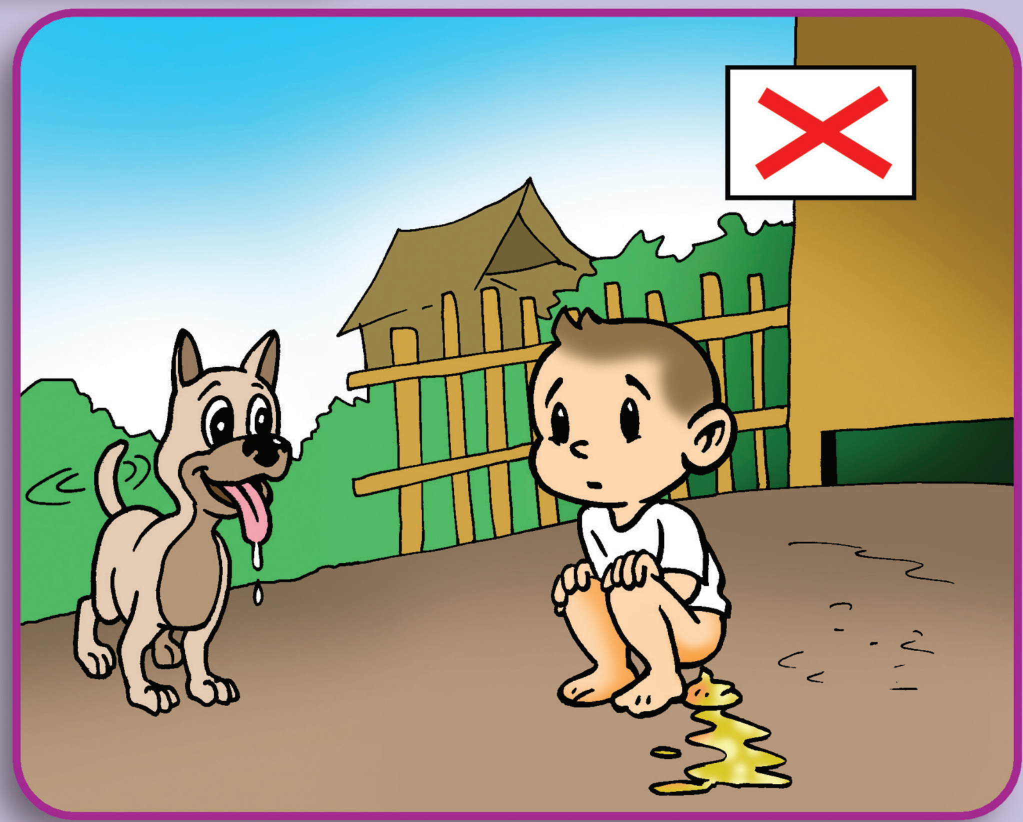
ဇာတ်လမ်း

ရုပ်ပုံတွေက မသန့်ရှင်းမှုအမျိုးမျိုးကနေ ကလေးတစ်ယောက်ဝမ်းလျှောပြီး အာဟာရချို့တဲ့နိုင်တဲ့အထိ ဘယ်လိုအဆင့်ဆင့် ဆက်စပ်နေတာကို သရုပ်ဖော်ထားတဲ့ ရုပ်ပုံတွေဖြစ်တယ်။ သူတို့အားလုံး အတူတူတိုင်ပင်ကြပြီး ရုပ်ပုံတွေကို သူ့နေရာနဲ့သူစီပြီး နေရာချကြတယ်။ နောက်ဆုံးတော့ ရုပ်ပုံတွေကို အစီအစဉ်အတိုင်း မှန်ကန်စွာနေရာချပြီးသွားတယ်။ ကိုအောင်မြင့်က "ကလေး တစ်ယောက်ရဲ့ ပန်းကန်ထဲကို မသန့်ရှင်းတဲ့အစားအစာ ရောက်ရှိသွားနိုင်တဲ့ လမ်းကြောင်းဘယ်နှစ်ခုရှိသလဲ" လို့မေးတယ်။ ကိုသာထူးက "လမ်းကြောင်း ၅ ခု ရှိတယ်။ မသန့်ရှင်းတဲ့ လက်ရယ်၊ ယင်ကောင်ရယ်၊ လယ်ကွင်းရယ်၊ မစင်ရယ်၊ အရည်တွေရယ်" လို့ဖြေတယ်။ ကိုသာထူးက "ဒါဆို ဘယ်လမ်းကြောင်းက ဖိုးဝလုံးကို ဝမ်းလျှောစေတဲ့အကြောင်းရင်းဖြစ်နိုင်လဲ" လို့ ပြန်မေးတယ်။

စိတ်ကြိုက်ရွေး ထပ်ဆောင်းမေးခွန်းများ

- ဘယ်လမ်းကြောင်းက ဖိုးဝလုံး ဝမ်းပျက်ရတဲ့အကြောင်းရင်း ဖြစ်နိုင်သလဲ။





၁၄

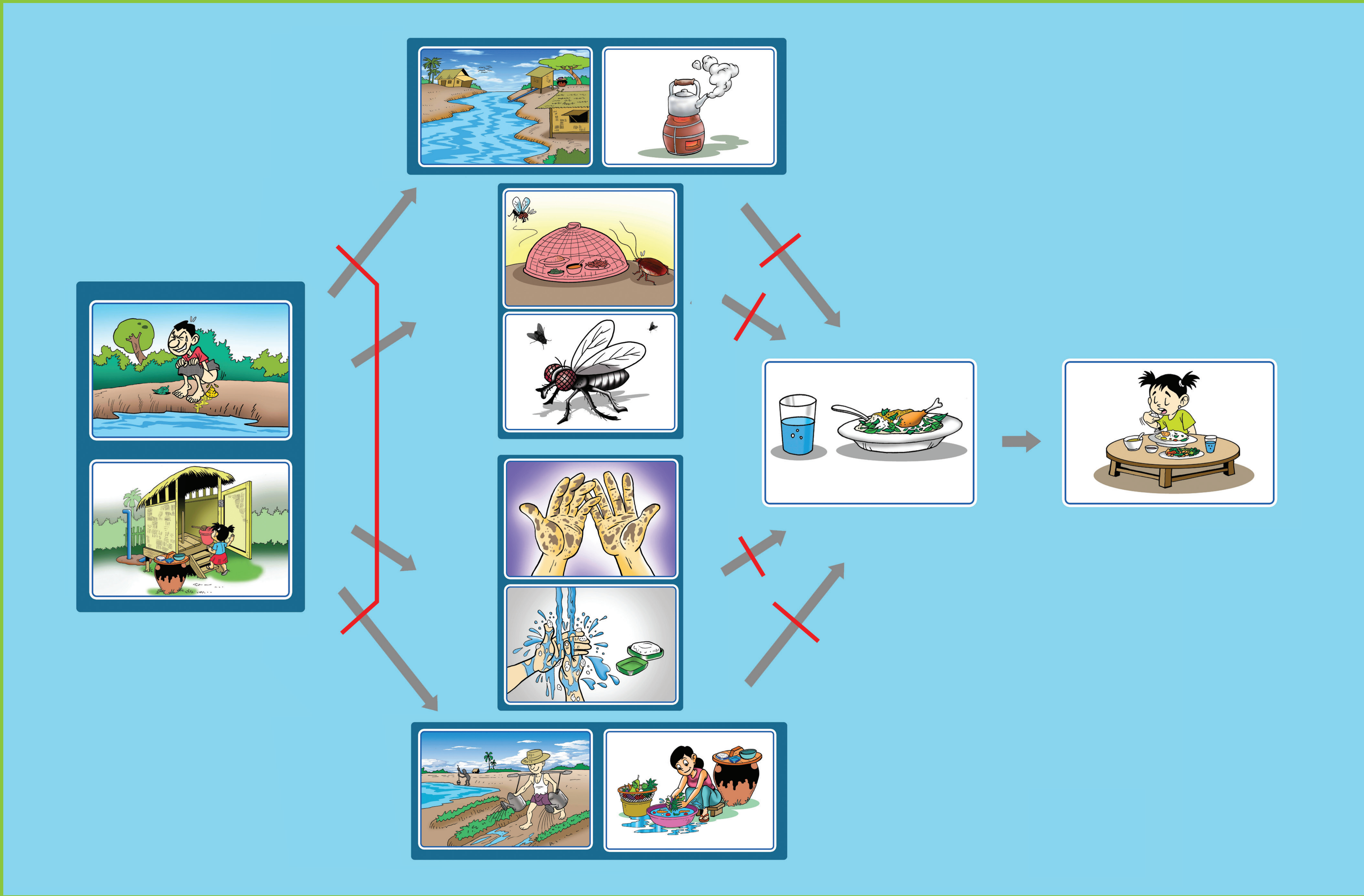
ဇာတ်လမ်း

မစန်းထွေးက “ကလေးရဲ့အစားအစာကို ယင်ကောင်တွေရဲ့ရန်ကလည်း ကာကွယ်ခဲ့တယ်၊ အိမ်မှာလည်း ယင်လုံအိမ်သာကို ရေထွက်ပင်ရင်းနဲ့ ပေ (၅၀) ကျော် နေရာမှာ ဆောက်လုပ်သုံးစွဲတယ်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကိုလည်း ရေသန့်သန့်နဲ့ အမြဲဆေးကြောတယ်၊ ကလေးအတွက် အစားစာတွေကို အမြဲ စိတ်ချရအောင် ပြင်ဆင်တယ်” လို့ပြောတယ်။

ကိုအောင်မြင့်က “ကလေးရဲ့ မစင်ကိုရော ဘယ်ကိုပစ်သလဲ” လို့မေးတော့ မစန်းထွေးက “ကလေးက သူ့ဘောင်းဘီထဲပဲသွားတယ်၊ ပြီးမှ အဝတ်လျှော် ရေချိုးတဲ့နေရာမှာ ဘောင်းဘီကိုလျှော်ဖွပ်တယ်၊ ကလေးက အိမ်သာမှာ မထိုင်တတ်သေးဘူးလေ၊ တစ်ခါတစ်လေတော့ အိမ်ရှေ့မြေကြီးပေါ်ပဲ သွားပြီး ခွေးတွေစားသွားတယ်” လို့ပြောတယ်။ ကိုအောင်မြင့်က “ဒါတွေဟာ ကလေး ဝမ်းလျှောရတဲ့ အကြောင်းရင်းတွေဖြစ်နိုင်တယ်” လို့ ထောက်ပြပြီး ကလေးရဲ့ အစားအစာတွေကို မသန့်ရှင်းအောင်ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အဲဒီလမ်းကြောင်းတွေကို ရှင်းပြတယ်။

စိတ်ကြိုက်ရွေး ထပ်ဆောင်းမေးခွန်းများ

- သင့်ရပ်ရွာမှာ လူတွေ ယင်ကောင်ရန်က ဘယ်လိုကာကွယ်ကြသလဲ။
- သင့်ရပ်ရွာမှာ ဘယ်လိုအိမ်သာအမျိုးအစားတွေ အသုံးပြုကြလဲ။
- သင့်ရပ်ရွာထဲမှာ သောက်ရေ၊ သုံးရေ၊ ချိုးရေကို ဘယ်နေရာတွေက ရသလဲ။
- သင့်ရပ်ရွာထဲမှာ ကလေးရဲ့မစင်ကို ဘယ်နေရာမှာ စွန့်ပစ်တတ်ကြသလဲ။
- ကလေးတွေဟာ သူတို့ရဲ့ပါးစပ်ထဲကို ဖုန်တွေ၊ အမှိုက်တွေ ထည့်တတ်ကြသလား။



၁၅

ဇာတ်လမ်း

ကိုအောင်မြင့်က ကိုသာထူးတို့မိသားစုဟာ ယင်ကောင်၊ လယ်ကွင်းနဲ့ အရည်တွေကနေတစ်ဆင့် အစားအစာ မသန့်ရှင်းအောင် ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ လမ်းကြောင်းတွေကို ကောင်းမွန်စွာကာကွယ်ထားနိုင်တယ်လို့ ချီးမွမ်းတယ်။ ဒါပေမယ့် မစင်နဲ့ လက်ကနေတစ်ဆင့် အစားအစာမသန့်ရှင်းမှုဖြစ်စေတဲ့ လမ်းကြောင်းတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကာကွယ်ဖို့ ထပ်မံလုပ်ဆောင်လို့ရတာတွေ ရှိသေးတယ်လို့ ပြောတယ်။

ကစားနည်းဒုတိယအဆင့်အနေနဲ့ အစားအစာမသန့်ရှင်းစေတဲ့ လမ်းကြောင်းတွေကို ကာကွယ်တဲ့ အခြားရုပ်ပုံလေးတွေကို ကိုအောင်မြင့်က ဝေပေးပြန်တယ်။ မစန်းထွေးနဲ့ ကိုသာထူးတို့က ကာကွယ်တဲ့ရုပ်ပုံတွေကို အလွယ်တကူပဲ နေရာမှန်အောင် ချလိုက်တယ်။

၁၆

ဇာတ်လမ်း

မသူဇာက သူမရဲ့သားလေးကို ကလေးအိမ်သာခွက်မှာ ထိုင်တတ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးပြီး အဲဒီကလေးအိမ်သာ ခွက်ထဲကမစင်တွေကို အိမ်သာကျင်းထဲကို စွန့်ပစ်ခဲ့ကြောင်း ရှင်းပြတယ်။ ကလေးရဲ့မစင်ကို မြေကြီးပေါ်မှာ ဒီအတိုင်းထားခဲ့ရင်ဖြစ်ဖြစ်၊ အဝတ်လျှော်၊ ရေချိုးတဲ့နေရာမှာ စွန့်ပစ်ဆေးကြောရင် ဖြစ်ဖြစ်၊ ကလေးမြေကြီးပေါ်မှာ ကစားတဲ့အခါ၊ ဒါမှမဟုတ် မြေကြီးပေါ်က မစင်တွေဟာ ခြေထောက်မှာကပ်ပါပြီး အိမ်ပေါ်ရောက်သွားတဲ့အခါ၊ ဒါမှမဟုတ် မိုးရွာတဲ့အခါ တစ်နည်းနည်းနဲ့ ကလေးဆီကို ပြန်ရောက်သွားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် အရမ်းဆော့တတ်တဲ့ သားလေးအတွက် သန့်ရှင်းပြီး ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ဖြစ်အောင် ခြံဝင်းနဲ့အိမ်ကို အမြဲသန့်ရှင်းနေအောင် ဂရုစိုက်ရခြင်းဖြစ်တယ်လို့ ကိုအောင်မြင့်က ရှင်းပြတယ်။

ကိုသာထူးက ဖိုးဝလုံးအတွက်လည်း ကလေးအိမ်သာခွက်လေးတစ်ခုဝယ်ယူပြီး အဲဒီအပေါ်မှာ ဖိုးဝလုံးအိမ်သာသွားတတ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးဖို့ အကြံရလိုက်ပြီး သူတို့ရဲ့ခြံဝင်းနဲ့အိမ်ကို ကိုအောင်မြင့်တို့လိုပဲ အမြဲသန့်ရှင်းအောင်ထားဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။

စိတ်ကြိုက်ရွေး ထပ်ဆောင်းမေးခွန်းများ

- သင့်ရပ်ရွာထဲမှာ ဒီအသက်အရွယ်ကလေးတွေ ဘယ်နေရာမှာ ဆော့ကစားကြသလဲ။
- ကလေးကစားတဲ့နေရာ ဘာကြောင့်သန့်ရှင်းဖို့လိုသလဲ။
- ကလေးရဲ့အာဟာရနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းမှု ဘယ်လိုဆက်စပ်နေသလဲ။

၁၇

ဇာတ်လမ်း

မသူဇာက သူမရဲ့ ကလေးကိုအစာမကျွေးမီ ကလေးရဲ့လက်ကိုလည်း ဆပ်ပြာနဲ့ဆေးတယ်၊ ဘာကြောင့်လည်းဆိုတော့ ကလေးက သူ့လက်နဲ့သူ အစာတွေကို ဆုပ်ကိုင်ပြီး ပါးစပ်ထဲကို ထည့်လေ့ရှိတယ်လို့ ရှင်းပြတယ်။ မစန်းထွေးက သူမကျတော့ မိခင်ကိုယ်တိုင်ကျွေးတဲ့အတွက် မလိုအပ်ဘူးထင်လို့ ဖိုးဝလုံးရဲ့လက်ကို အစာမကျွေးမီ ဘယ်တော့မှ မဆေးပေးခဲ့ကြောင်း ဝန်ခံတယ်။ အခုတော့ ဖိုးဝလုံးလေး ဘာကြောင့် မကြာမကြာဝမ်းလျှောတတ်တယ်ဆိုတာကို သူမသိလာပါပြီ။

စိတ်ကြိုက်ရွေး ထပ်ဆောင်းမေးခွန်းများ

- အစာမကျွေးမီ သင့်ကလေးရဲ့လက်ကို ဆပ်ပြာနဲ့ဆေးသလား။
- ကလေးကို တစ်ယောက်ယောက်က အစားအစာခွံ့ကျွေးတဲ့ အခါ ကလေးရဲ့လက်ကို ဆပ်ပြာနဲ့ဆေးဖို့ လိုသလား။ ဘာကြောင့်လဲ။ မလိုဘူးဆိုရင်ရော ဘာကြောင့်လဲ။
- သင့်ကလေးရဲ့လက်ကို ဆပ်ပြာနဲ့ဆေးပေးခဲ့တဲ့ နောက်ဆုံး အချိန်က ဘယ်တုန်းကလဲ။
- ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူတစ်ယောက်အနေနဲ့ ကလေးကို အစာမကျွေးမီ ကလေးရဲ့လက်တွေကိုဆေးကြောဖို့ ဘာအခက်အခဲတွေ ရှိသလဲ။

ဦးပေသီး
ကုန်စုံဆိုင်

၁၈

ဇာတ်လမ်း

အိမ်ကိုပြန်တဲ့အခါ ကိုသာထူးနဲ့မစန်းထွေးတို့ဟာ ဒေါ်သောင်းကြည်ကို ပြန်ရှင်းပြဖို့ မသန့်ရှင်းမှုပြ ရုပ်ပုံကဒ်တွေကို ငှားလာခဲ့တယ်။ ရွာထဲက စျေးဆိုင်တစ်ခုရှေ့ကို ရောက်တဲ့အခါ ဖိုးဝလုံးအတွက် ရုပ်ပုံပါတဲ့ အိမ်သာခွက်လေးကို ဝယ်လိုက်တယ်။ ဖိုးဝလုံးက သူ့အတွက် ကစားစရာအသစ် တစ်ခုရသလို ပျော်နေတယ်။

စိတ်ကြိုက်ရွေး ထပ်ဆောင်းမေးခွန်းများ

- သင့်ရပ်ရွာထဲမှာ ကလေးအိမ်သာခွက်ကို ဝယ်လို့ရနိုင်သလား။
- ကလေးအိမ်သာခွက်ကို သင့်ရပ်ရွာထဲမှာ မရနိုင်ဘူးဆိုရင် ကလေးရဲ့မစင်ကို စနစ်တကျစွန့်ပစ်နိုင်တဲ့ အခြား ဘာနည်းလမ်းတွေ ရှိနိုင်သေးလဲ။
- ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူတစ်ယောက်အနေနဲ့ ကလေးရဲ့ မစင်ကို စနစ်တကျစွန့်ပစ်ဖို့ ဘာအခက်အခဲတွေရှိသလဲ။

ဇာတ်လမ်း

ကိုသာထူးတို့ ဇနီးမောင်နှံဟာ သူတို့ သင်ယူသိရှိလာတာတွေကို ဒေါ်သောင်းကြည်ကို ပြန်ပြောပြဖို့၊ သားလေးကို ကလေးအိမ်သာခွက်ပေါ်မှာ ထိုင်ခိုင်းပြီး အိမ်သာသွားတတ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးဖို့၊ ကလေးအိမ်သာခွက်ထဲက မစင်တွေကို အိမ်သာကျင်းထဲ စနစ်တကျစွန့်ပစ်ဖို့၊ ကလေးကို အစာမကျွေးမီ အမြဲတမ်း သတိတရ ကလေးရဲ့လက်ကို ဆပ်ပြာနဲ့ဆေးကြောပေးဖို့ စိတ်အား ထက်သန်စွာ ဆုံးဖြတ်လိုက်ကြ တယ်။

ဇာတ်လမ်းအပိုင်း (၃) ပြီးဆုံးပါပြီ။ ပါဝင်သူတို့နှင့် ဆွေးနွေးပါ။
ဆွေးနွေးချိန် ၁၅–၂၀ မိနစ်ခန့် ကြာမြင့်ပါမည်။

ဆွေးနွေးရန်

- သင့်ရပ်ရွာထဲမှာ သောက်ရေ၊ သုံးရေကို ဘယ်နေရာကနေ ရပါသလဲ။
- သင့်ရပ်ရွာထဲမှာ ဘယ်လိုအိမ်သာအမျိုးအစား အသုံးပြုကြသလဲ။
- သင့်ရပ်ရွာထဲမှာ ကလေးရဲ့မစင်ကို ဘယ်လိုစွန့်ပစ်လေ့ရှိသလဲ။
- အစာမစားမီ ကလေးရဲ့လက်ကို ဆပ်ပြာနဲ့ ဆေးလေ့ရှိသလား။ ဘာကြောင့်လဲ။
- ကလေးတစ်ယောက်ကို မှန်ကန်တဲ့ အစားအစာအမျိုးအစားနဲ့ ပမာဏကျွေးရုံနဲ့ အာဟာရချို့တဲ့တာကို ကာကွယ်နိုင်မယ်လို့ ထင်သလား။ ဘာကြောင့်လဲ။
- ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးနဲ့ ကလေးရဲ့အာဟာရ ဆက်စပ်မှု ရှိပါသလား။ ဘယ်လိုဆက်စပ်နေသလဲ။
- ဒီဇာတ်လမ်းက လက်တွေ့မှာ တကယ်ဖြစ်နိုင်လား။ ဒီလိုအဖြစ်အပျက်မျိုး သင့်ရပ်ရွာထဲ ဖြစ်နိုင်မယ်လို့ ထင်သလား။

နားထောင်သူများအား ဇာတ်လမ်းတလျှောက် ကြားသိခဲ့သည့် သင်ခန်းစာများကို ပြန်လည် သုံးသပ်စေပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

- နားထောင်နေသူများအား (၄–၅) ယောက်တစ်စု၊ အုပ်စုငယ်များဖွဲ့ပါ။ ဇာတ်လမ်းတစ်လျှောက် ကြားသိခဲ့သည့် စိတ်ဝင်စားဖွယ် အရေးကြီးသင်ခန်းစာများ အကြောင်း အုပ်စုငယ်အသီးသီးတွင် ဆွေးနွေးစေပါ။ မိနစ်အနည်းငယ်ဆွေးနွေးပြီးလျှင် အုပ်စုငယ်တွင်း ဆွေးနွေးခဲ့သော သင်ခန်းစာနှစ်ခုကို အခြားအုပ်စုများအား ပြန်လည်ဝေမျှရမည်ဟု ပြောပါ။
- အုပ်စုငယ်များအား ၄င်းတို့ဆွေးနွေးခဲ့သော သင်ခန်းစာများကို ပြန်လည်ဝေမျှစေပါ။ ဝေမျှသော အကြောင်းအရာများကို စက္ကူကားချပ်ပေါ်တွင် ပံ့ပိုးသူကလိုက်ရေးပါ။ အုပ်စုငယ်တစ်ဖွဲ့နှင့် တစ်ဖွဲ့ပြောကြားသော အကြောင်းအရာနှစ်ခုသည် စကားလုံး မတူသော်လည်း အဓိပ္ပါယ်တူနေလျှင် ပံ့ပိုးသူက သင်ခန်းစာတစ်ခုအဖြစ် ပေါင်းရေးပါ။
- အဖွဲ့တိုင်းမှ ဝေမျှပြီးလျှင် ပံ့ပိုးသူက အောက်ပါမေးခွန်းများမေး၍ အားလုံးကို ပါဝင်ဆွေးနွေးစေပါ။ ဘာမေးခွန်းတွေ မေးချင်သေးလဲ။ ပြောထားတဲ့အထဲမှာ အရေးကြီးသင်ခန်းစာတွေများ ပါလား။
- ဆွေးနွေးမှုပြီးဆုံးလျှင် ဘယ်သင်ခန်းစာက ကိုယ့်အတွက် ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်မိသားစုကို အကူအညီပေးဖို့ ကျွန်တော်တို့တစ်ယောက်ချင်းစီ အနေနဲ့ ဘာတွေလုပ်နိုင်လဲ ဟုမေးပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ စကားပြောဖော်တစ်ယောက်ကိုရှာပြီး ကိုယ်လုပ်ဖို့ကြံရွယ်ထားတဲ့အရာ အနည်းဆုံး တစ်ခုအကြောင်း ဝေမျှပါ။ ပြီးရင် ကိုယ့်ရဲ့စကားပြောဖော်က သူကြံရွယ်ထားတဲ့ အရာအကြောင်း ကိုယ့်ကိုပြန်လည်ဝေမျှခိုင်းပါ ဟုပြောပါ။

ရေ၊ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာ အဓိကသတင်း

၁။ လက်မသန့်ရှင်းမှုမှကာကွယ်ရန် အရေးကြီးအချိန်များတွင် လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့် ဆေးပါ။ အစာမကျွေးမီနှင့် မသန့်ရှင်းသောအရာများကို ထိမိပြီးတိုင်း ကလေး လက်ကို ဆေးကြောပေးဖို့ မမေ့ပါနှင့်။ အိမ်သာအနီးနှင့် ထမင်းစားခန်းအနီးတွင် လက်ဆေးရန် ရေနှင့် ဆပ်ပြာကို အလွယ်တကူရရှိစေရန် ထားပါ။

- အစားအစာမပြင်ဆင်မီ၊ မချက်ပြုတ်မီ သင့်လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ဆေးပါ။
- အစာမစားမီ သင့်လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ဆေးပါ။
- ကလေးကို (နို့တိုက်ကျွေးခြင်းအပါအဝင်) အစာမကျွေးမီတိုင်း သင့်လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ဆေးပါ။
- ကလေးတင်ပါးကို သန့်စင်ပြီးသည့်အခါတိုင်း သင့်လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ဆေးပါ။
- အိမ်သာမှအဆင်း (သို့မဟုတ်) အညစ်အကြေးများကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း သင့်လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ဆေးပါ။

၂။ သန့်ရှင်းပြီးလုံခြုံစိတ်ချရသော အစားအစာရရှိရန် အောက်ပါတို့ကို လိုက်နာကျင့်သုံးပါ။

- အစားအစာကို ကိုင်တွယ်သည့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို သန့်ရှင်းစေပါ။ (လက်ဆေးခြင်း၊ • အဓိကမျက်နှာပြင်များနှင့် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို သန့်ရှင်းစေခြင်း၊ အစားအစာပြင်ဆင်သည့်နေရာများကို ပိုးမွှား၊ တိရစ္ဆာန်များ မဝင်ရောက်စေရန် ကာကွယ်ခြင်းလည်း ပါဝင်သည်။)

- သန့်ရှင်းပြီးစိတ်ချရသောရေကို သုံးပါ။
- မချက်ရသေးသော အစားအစာအစိမ်းများနှင့် ချက်ပြီးသားအစားအစာများကို သီးသန့်ခွဲထားပါ။
- အစားအစာများကို ကောင်းကောင်းကျက်အောင် ချက်ပြုတ်ပါ။
- အစားအစာများကို စိတ်ချရသောနေရာတွင် သိမ်းဆည်းပါ။

၃။ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ မစင်နှင့်အခြားညစ်ပတ်သောအရာများကို ကလေးများ စားသုံးမိနိုင်သည့် အခွင့်အလမ်း လျော့နည်းစေရန် အောက်ပါအချက်များကို လိုက်နာခြင်းဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေးကို မြှင့်တင်ပါ။

- အစားအစာပြင်ဆင်သည့်နေရာ၊ ကလေးကို အစာကျွေးသောနေရာ၊ ကလေး ဆော့ကစားသောနေရာများနှင့် ရေအရင်းအမြစ်ရှိရာနေရာများသို့ တိရိစ္ဆာန်များ မဝင်ရောက်နိုင်စေရန် တားဆီးပါ။
- အိမ်ခြံဝင်းအတွင်း တိရိစ္ဆာန်မစင်၊ ကလေးမစင်များကို နေ့တိုင်း ပုံမှန် ရှင်းလင်းပါ။
- အစားအစာများကို ဖုံးအုပ်ခြင်း၊ ရေစီးစနစ်ကောင်းမွန်စေခြင်း၊ အမှိုက်များကို အမှိုက်ပုံး သို့မဟုတ် ကာရန်ထားသောကျင်းအတွင်းသို့ စနစ်တကျစွန့်ပစ်ခြင်းဖြင့် ခြင်၊ ယင်၊ ပိုးဟပ်၊ ကြွက် စသော ရောဂါသယ်ဆောင်သည့် တိရိစ္ဆာန်များရန်မှ ကာကွယ်ပါ။
- အဓိကမျက်နှာပြင်များ၊ ဥပမာ– အိမ်သာ၊ လက်ဆေးစင်၊
- မီးဖိုချောင်ကြမ်းခင်းတို့ကို ဆပ်ပြာ၊ ဆပ်ပြာမှုန့် ရေတို့နှင့် ဆေးကြောသန့်စင်ပါ။
- မှန်မှန်သန့်ရှင်းနိုင်သော စိတ်ချရသည့်နေရာများတွင်သာ ကလေးများကို ဆော့ကစားစေပါ။

၄။ မိသားစုနှင့် ရပ်ရွာပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးအတွက် အောက်ပါအချက်များကို လိုက်နာပါ။

- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောအိမ်သာများကို လူတိုင်းအသုံးပြုပါ။
- မစင်ကို လုံခြုံစိတ်ချရသောနည်းများဖြင့် စနစ်တကျ စွန့်ပစ်သန့်စင်ပါ။
- ကလေး၏အညစ်အကြေးများကို အိမ်သာထဲသို့ စနစ်တကျစွန့်ပစ်ပါ။

၅။ ကလေးငယ်များနှင့် လမ်းလျှောက်စကလေးများအတွက် ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရန် အောက်ပါတို့ကို လိုက်နာပါ။

- မစင်ကိုအိမ်သာထဲသို့ စနစ်တကျ စိတ်ချရစွာ စွန့်ပစ်ပြီး ကလေးသေးခံများကို လုံခြုံစိတ်ချရစွာ ဆေးကြောပါ။
- အိမ်သာထဲသို့ မစင်ကို စနစ်တကျ စွန့်ပစ်နိုင်စေရန် ကလေးသေးအိုး၊ မစင်အိုးများကို အသုံးပြုပါ။
- ကလေးတက်ရလွယ်သည့် သင့်တော်သော အိမ်သာများကို ဖန်တီးပါ။

၆။ ရေထောက်ပံ့မှုစနစ် တိုးတက်ကောင်းမွန်စေရန် အောက်ပါတို့ကို လိုက်နာပါ။

- ရေသွယ်ယူမှုစနစ်များကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေရန် တပ်ဆင်ပါ။ ဥပမာ– ရေပိုက်စနစ်၊ ရေပိုက်ခေါင်း၊ ကာကွယ်ထားသော ရေတွင်းများ၊ ကာကွယ်ထားသော စမ်းရေနှင့် မိုးရေများ
- ရေကို အသုံးပြုသည့်နေရာအထိ လုံခြုံစိတ်ချရစွာ ခပ်ယူသယ်ဆောင်ပါ။
- ရေစစ်ခြင်း၊ ပိုးသတ်ခြင်းတို့ပြုလုပ်ပါ။
- ရေကို လုံခြုံစိတ်ချရစွာ သိုလှောင်သုံးစွဲပါ။

ထုတ်ဝေသူ

LEARN

Save the Children

ပံ့ပိုးသူ

LIFT

Livelihoods and Food Security Fund

UKaid

European Union

Australian Aid

Denmark

USAID

Sweden

Grand Duchy of Luxembourg

Irish Aid