ရက် ၁၀၀၀ ခရီး

4

ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး

ရက်တစ်ထောင်ခရီး ဇာတ်လမ်းဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

ရက်တစ်ထောင်ခရီးသည် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုနှင့် စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံရေး ရန်ပုံငွေအဖွဲ့ကြီး (LIFT) မှ ပံ့ပိုးသော ရပ်ရွာလူထုအားလုံးအတွက် စီစဉ်ထားသည့် ရုပ်လုံးကားချပ် ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ်ဖြစ်သည်။ ဤဇာတ်လမ်းတွင် အပိုင်းလေးပိုင်း ပါဝင်ပြီး အာဟာရနှင့် သန့်ရှင်းမှုစပ်ဆက်အရေးကြီးပုံ အဓိကကိစ္စရပ်များ အကြောင်း၊ ကလေးငယ်များ၏ကျန်းမာရေးနှင့် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုအကြောင်း ဆွေးနွေးလို့ဆော်၊ အသိပေးရန် ရည်ရွယ်သည်။ မစားရဟုတားမြစ်ထားသော ရိုးရာ ယုံကြည်မှုများ၊ လူကြီးသူမတို့ထံမှ ကြားလေ့ရှိသည့် (အမြဲတမ်း မှန်လေ့ မရှိသော) 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 စိတ်ကြိုက်ရွေးချယ် အသုံးပြုနိုင်ရန် အပိုထပ်ဆောင်း မေးခွန်းများကိုလည်း ဇာတ်လမ်းတစ်လျှောက် ဖော်ပြထားသည်။ အချိန်မရလျှင် ထပ်ဆောင်းမေးခွန်းများကိုမမေးဘဲ ကျော်သွားနိုင်သည်။ ဆွေးနွေးပွဲကို ပံ့ပိုးသူမှ ထိန်းကျောင်းသွားနိုင်ရန် အကူအညီဖြစ်စေမည့် အဓိက သတင်းဟူသောအပိုင်းလည်း ဤစာအုပ်တွင်ပါရှိသည်။

လူဦးရေ(၂၀)ထက် မပိုသောလူစုအား ပံ့ပိုးသူက ဇာတ်လမ်းကို စတင်ဖတ်ပြရမည်။ ဆွေးနွေးရန်မေးခွန်းများ စတင်မေးတော့မည်ဆိုလျှင် နားထောင်သူများကို (၄–၅) ဦး ပါဝင်သော အုပ်စုငယ်များဖွဲ့ရမည်။ အုပ်စုငယ်များ ဖွဲ့လိုက်ခြင်းအားဖြင့် ရင်းနှီး ဖော်ရွေမှု၊ လွတ်လပ်မှု၊ သက်တောင့်သက်သာဖြစ်မှုရှိသော ဝန်းကျင်တစ်ရပ် ဖြစ်ပေါ်လာမည်။

ဇာတ်လမ်းသည် မရှည်လှသော်လည်း ဆွေးနွေးရန်အချိန်များများရဖို့ အရေးကြီးသည်။ ဇာတ်လမ်းကို ဖတ်ပြဆွေးနွေးရန်ကြာချိန် တစ်နာရီ သတ်မှတ် နိုင်သည်။ အကယ်၍ တစ်နာရီကျော်သည်အထိ ဇာတ်လမ်းတစ်ဝက်သာ ပြီးသေးလျှင် ပံ့ပိုးသူအနေဖြင့် ဆွေးနွေးလက်စ ဇာတ်လမ်းကို ရပ်လိုက်ပြီး ကျန်ဇာတ်လမ်းကို အဆုံးသတ်ရန် နားထောင်သူတို့အား နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်လာဖို့ အချိန်ထပ်ချိန်းနိုင်သည်။ ဇာတ်လမ်းကို ဆွေးနွေးရာတွင် လူစုတစ်စုနှင့် တစ်စု အချိန်အနေးအမြန် မတူညီနိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် ဇာတ်လမ်းပြီးဆုံးချိန်အထိ နားထောင်သူတို့နှင့် တွေ့ဆုံရမည့် အကြိမ်ရေသည်လည်း အမျိုးမျိုးကွဲပြားနိုင်သည်။

ရည်ရွယ်ချက်

ရက်တစ်ထောင်ခရီး ဇာတ်လမ်းကို ရေးသားရခြင်းမှာ

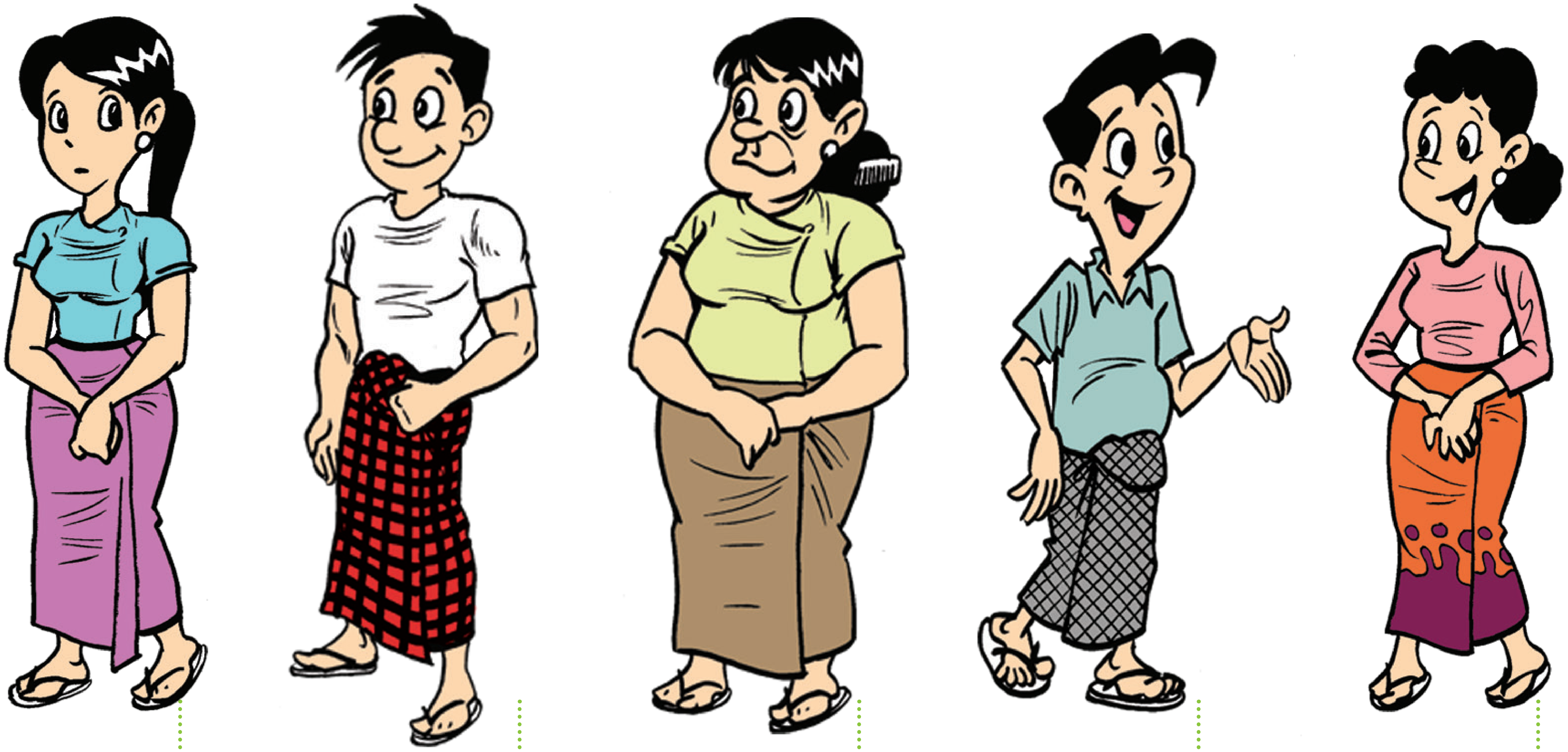
- မိခင်နှင့် ကလေးအာဟာရနှင့် ပတ်သတ်၍ ရပ်ရွာလူထုမသိရှိသေးသော အကြောင်းအရာများကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန်။
- ရပ်ရွာရှိ အသက်အရွယ်အရွေး၊ ကျား၊မ မရွေး လူတိုင်းအား အာဟာရ၊ သန့်ရှင်းမှုနှင့် သက်ဆိုင်သည့် မိမိတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အခက်အခဲ၊ စိုးရိမ်မှုတို့ကို ဖော်ထုတ်ပြောဆိုစေပြီး မိမိတို့၏ သက်တူရွယ်တူများနှင့် ဆွေးနွေးအဖြေရှာခြင်းကို အားပေးရန်။
- အကူအညီလိုအပ်လျှင် အခြားသူများထံမှ နောက်ထပ်သတင်းများ၊ အကြံဉာဏ်များကို ရှာဖွေကြရန် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးလမ်းညွှန်ရေးကို အားပေးရန်ဖြစ်သည်။

ပံ့ပိုးသူ ကဏ္ဍ

ပံ့ပိုးသူသည် မေးခွန်းများကို လမ်းညွှန်သဖွယ်အသုံးပြုပြီး ပရိသတ်အကြား ဆွေးနွေးမှုဖြစ်ပေါ်စေရန် ထောက်မပေးရမည်။ ပရိသတ်ကိုစကားပြောခွင့်ပေးရန် ပံ့ပိုးသူက စကားနည်းနည်းသာပြောရမည်။ ပရိသတ်မှ မိမိတို့၏ထင်မြင်ချက်၊ မေးခွန်းများ၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို ဖော်ထုတ်ပြောဆိုဖို့ တွန့်ဆုတ်နေပါက နောက်ဆက်တွဲမေးခွန်းများမေးရန် လိုအပ်နိုင်သည်။

ရပ်ရွာလူထုနှင့် တွေ့ဆုံ၍ ရက်တစ်ထောင်ခရီးကို ဆွေးနွေးတိုင်း ပံ့ပိုးသူများ လိုက်နာရန် 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 သင့်တော်ကျယ်ဝန်းသော နေရာရှိနေပါစေ။
- ရပ်ရွာလူထုသည် မိမိတို့နားထောင်နေသော ဇာတ်လမ်းကို စိတ်ပါဝင်စားနေစေရန် ဇာတ်လမ်းကို ပျော်ရွှင်စွာနှင့်စိတ်အားထက်သန်စွာ ဖတ်ကြားပါ။
- ဆွေးနွေးရန်အချိန် လုံလောက်စွာပေးပါ။ ဇာတ်လမ်းကို ဖတ်ရှုဆွေးနွေးနေစဉ် တစ်လျှောက် အပိုင်းတစ်ပိုင်းကို ဆွေးနွေးမှုပြီးပြတ်မှ နောက်တစ်ပိုင်းကို ဆက်သွားပါ။



မစန်းထွေး

ကိုသာထူး

ဒေါ်သောင်းကြည်

ကိုအောင်မြင့်
(စိုက်ပျိုးရေးဆရာ)

မသူဇာ
(ကိုအောင်မြင့်၏ဇနီး)

အပိုင်း – ၄
ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေး

ဇာတ်လမ်းအဆုံးတွင် အဓိကသတင်းကဏ္ဍပါရှိသည်။ ဤအဓိက သတင်းများကို ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်စေရန်ပြင်ဆင်ထားပြီး ဆွေးနွေးနေစဉ် ဆီလျော်သည့်အခါတိုင်း ပြောဆိုဝေမျှပါ။ အဓိကသတင်းများသည် ဆွေးနွေးနေစဉ် ပေါ်ပေါက်လာနိုင်သည့် လွဲမှားသောအယူအဆနှင့် သတင်းအချက်အလက်များကို ပြင်ဆင်တည့်မတ်ပေးရာတွင် သင့်အား ကူညီပါလိမ့်မည်။

ရည်ရွယ်ချက်

ပါဝင်တက်ရောက်သူများအား ရပ်ရွာရှိကလေးများ၏ အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် ပတ်ဝန်းကျင်ကို သန့်ရှင်းစွာထားခြင်း၊ အမှိုက်ကို အမြဲတမ်း အမှိုက်ပုံးတွင် စွန့်ပစ်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အိမ်သာကို အမြဲတမ်း အသုံးပြုခြင်း တို့ကို အားပေးရန်။

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ

- ဇာတ်လမ်းစာအုပ်၊
- စက္ကူကားချပ်အလွတ်၊
- ရောင်စုံမင်ချောင်းများ

လမ်းညွှန်ချက်

နားထောင်သူများကို ဤကဲ့သို့ရှင်းပြပါ။

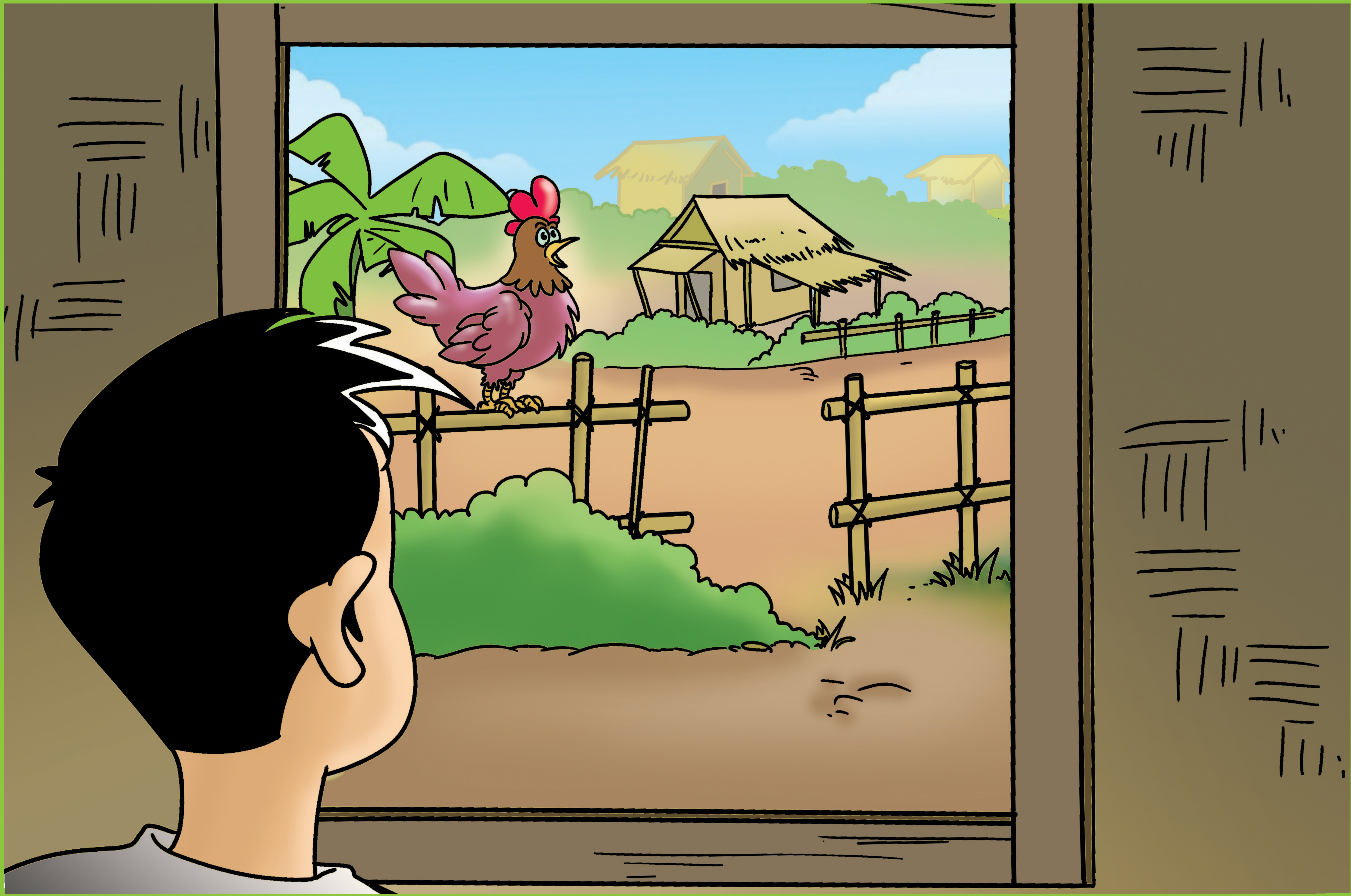
၁။ ရက် ၁၀၀၀ ခရီး ဇာတ်လမ်းအပိုင်း ၄ ကို ဖတ်ပြပါမည်။

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

၃။ ဇာတ်လမ်းဖတ်ကြားစဉ် ဆွေးနွေးရန်မေးခွန်းအချို့ကို မေးမြန်းပါမည်။

၄။ ဆွေးနွေးမှုများကို အုပ်စုငယ်များအနေနှင့် ဖြစ်စေ၊ နားထောင်သူအားလုံး အနေနှင့်ဖြစ်စေ ပြုလုပ်ပါမည်။

၅။ အရေးကြီး အကြောင်းအရာတစ်ခုခု ပေါ်ပေါက်လာပြီး သေချာစွာဆွေးနွေးရန် လိုအပ်လာပါက ပံ့ပိုးသူက စက္ကူကားချပ်ပေါ်တွင် ရေးမှတ်ထားရမည်။ သို့မှသာ ဇာတ်လမ်းပြီးဆုံးသွားလျှင် ပြန်လည်ဆွေးနွေးနိုင်ပါမည်။



၁

ဇာတ်လမ်း

သာယာတဲ့မနက်ခင်းလေးတစ်ခုမှာ ကိုသာထူးဟာ အိမ်ရှေ့ပြူတင်းပေါက်ကနေ ရှုခင်းလှမ်းကြည့်ရင်း လေညင်းခံနေပါတယ်။ ဒီရွာလေးဟာ ကိုသာထူးရဲ့ ဇာတိချက်ကြွေမွေးရပ်မြေပါ။ ဒီရွာလေးကို အမြဲတမ်း တိုးတက်သာယာ နေစေချင်တယ်။ ကိုသာထူးအတွေးနယ်ကျွံနေခိုက်မှာ ရုတ်တရက် လေအဝှေ့ နှာခေါင်းထဲကို ချဉ်သိုးသိုး၊ ပုပ်အက်အက် အနံ့တစ်ခု တိုးဝင်လာတယ်။
"ဒီအနံ့ ဘယ်ကလာပါလိမ့်။"

ဇာတ်လမ်းကို အသံကျယ်ကျယ်ဖတ်ပါ။

၂

ဇာတ်လမ်း

ကိုသာထူးက ထမင်း၊ ဟင်းတွေပြင်ဆင်နေတဲ့ မိခင်ဖြစ်သူ ဒေါ်သောင်းကြည်ကို မေးတယ်။ "အမေ၊ ဘာနံ့ကြီးလည်းမသိဘူး။ ဘယ်ကလာလည်းမသိဘူး" လို့ မေးတော့ ဒေါ်သောင်းကြည်က "အခုတလော လေသင့်တော့ ရွာအနောက်ဖက်အမှိုက်ပုံကနေ အနံ့ဆိုးတွေလာနေတယ်။" လို့ ပြောတယ်။ ကိုသာထူးက ဖိုးဝလုံးအတွက်ရော၊ မိသားစုတစ်စုလုံးအတွက် စိတ်ပူသွားတယ်။ ဒီအနံ့ဆိုးသာ ဒီလိုတောက်လျှောက်လာနေရင် သူတို့မိသားစုတစ်ခုလုံးရဲ့ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်နိုင်တယ် မဟုတ်လား။ ကိုသာထူးက အိမ်ရှေ့ပြူတင်းပေါက်ကို ပြန်ပိတ်ထားလိုက်တယ်။

စိတ်ကြိုက်ရွေး ထပ်ဆောင်းမေးခွန်းများ

- သင့်ရပ်ရွာထဲမှာ အမှိုက်တွေကို ဘယ်မှာပစ်ကြသလဲ။
- အမှိုက်ပုံကအနံ့တွေကို အိမ်ကနေရတတ်သလား။ ဘာဆိုးကျိုးတွေ ဖြစ်နိုင်သလဲ။

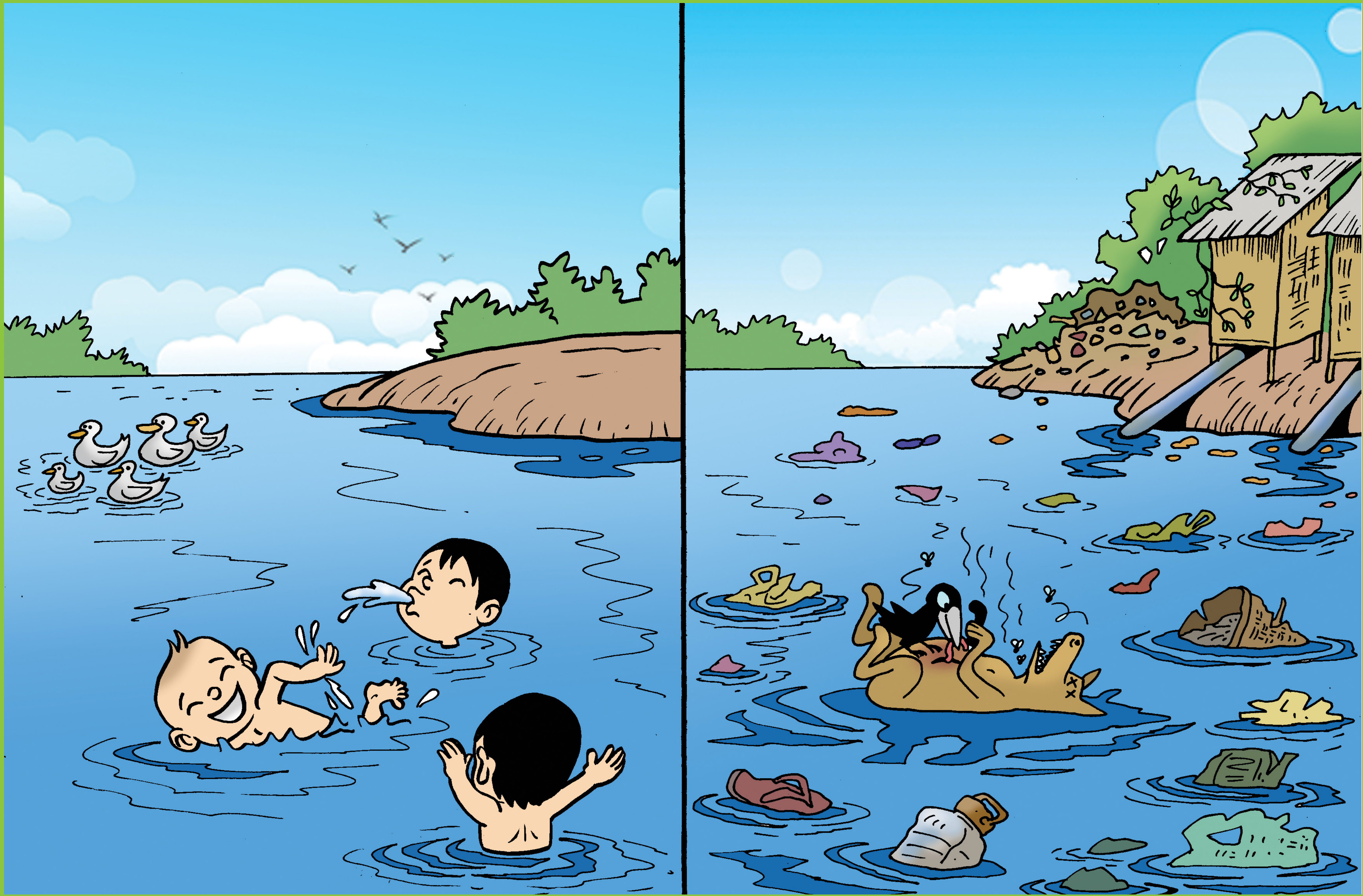
၃

ဇာတ်လမ်း

ကိုသာထူးတစ်ယောက်တည်း ရွာလမ်းတစ်လျှောက် ရွာရဲ့ အနောက်ဘက်ကို လမ်းလျှောက်ထွက်ခဲ့တယ်။ ဒီနေ့ ကျောင်းပိတ်ရက်ဆိုတော့ ရွာထဲက ကလေးတစ်သိုက် ရွာလမ်းမှာ ဖန်ခုန်တမ်းကစားနေကြတာ တွေ့တယ်။ ကလေးတွေကစားနေကြတာကြည့်ရင်း ဖိုးဝလုံးလေးလည်း မကြာခင် ဒီအရွယ်ရောက်လာတော့မှာပဲလို့ စဉ်းစားပြီး ကလေးတွေနဲ့အတူ ဖိုးဝလုံး ဝင်ဆော့နေတဲ့ပုံစံ စိတ်ကူးယဉ်မိတယ်။ အဲဒီလို အတွေးနယ်ကျွံနေတုန်း တစ်စုံတစ်ခုကို သတိမထားမိပဲ ခြေထောက်နဲ့ တက်နင်းမိတယ်။ ငုံ့ကြည့်လိုက်တော့ မစင်ပုံတစ်ခုကို တက်နင်းမိတာဖြစ်နေတယ်။ ကိုသာထူး တော်တော်လေးစိတ်တို သွားတယ်။ ရွာလမ်းပေါ်မှာ ဘယ်သူက စည်းကမ်းမဲ့ မစင်စွန့်ထားတာလဲ။

စိတ်ကြိုက်ရွေး ထပ်ဆောင်းမေးခွန်းများ

- သင်ရော လမ်းမှာသွားရင်း မစင်ပုံ တက်နင်းဘူးသလား။ ဘယ်သူ့ မစင်ပုံဖြစ်မလဲ။
- သင့်ရပ်ရွာထဲမှာ ကလေးတွေ ဘယ်နေရာမှာဆော့ကစားတတ်ကြသလဲ။
- သူတို့ဆော့ကစားတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ဟာ မသန့်ရှင်းဘူးဆိုရင် ဘာဆိုးကျိုးတွေ ဖြစ်နိုင်သလဲ။



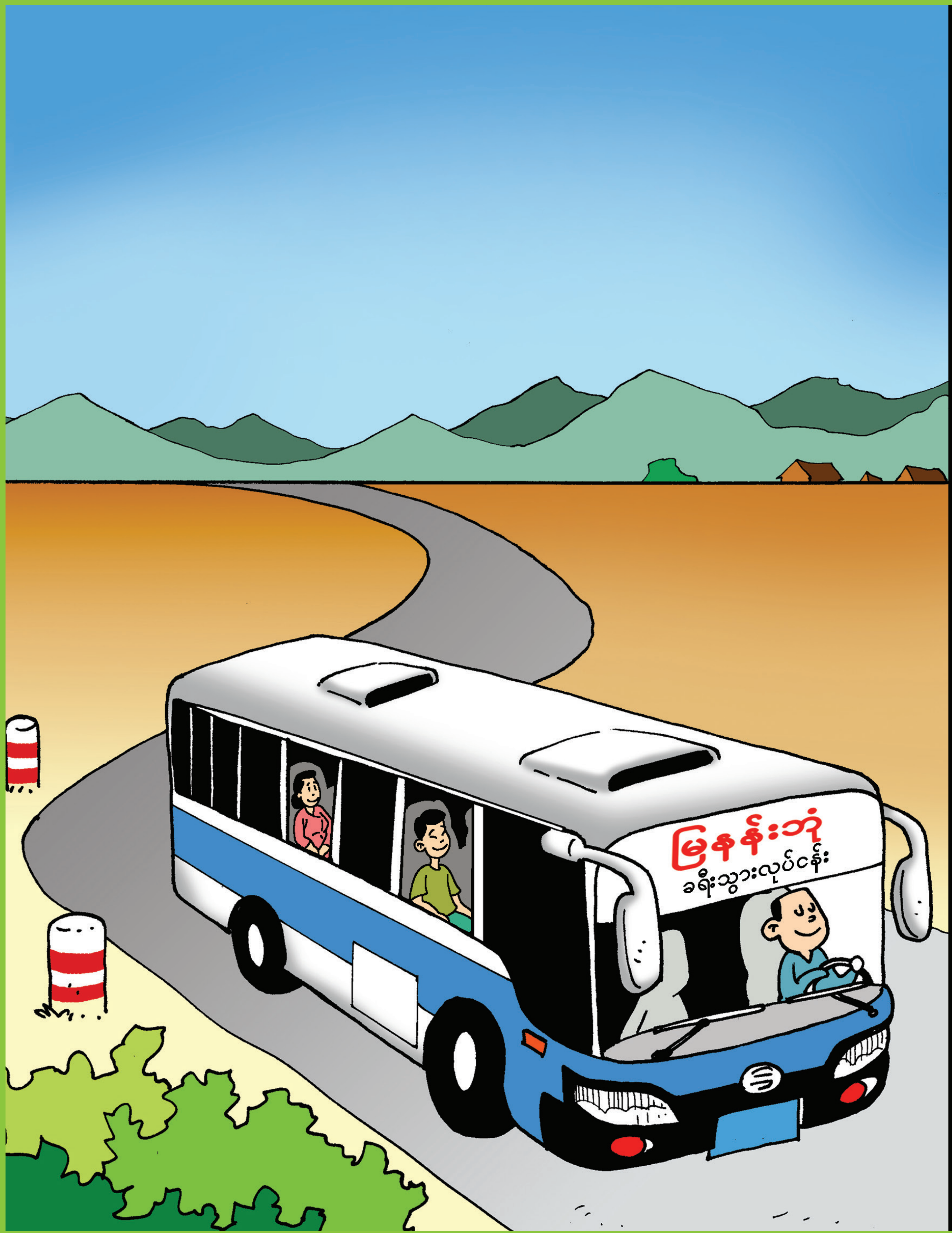
၄

ဇာတ်လမ်း

ကိုသာထူးဟာ ခြေထောက်ဆေးဖို့ အနီးအနားမှာ ရေရှိမရှိကြည့်လိုက်တယ်။ အနီးဆုံးကတော့ ရွာကိုပတ်ပြီး စီးဆင်းနေတဲ့ချောင်းပဲရှိတယ်။ ဒီချောင်းလေးက ကိုသာထူးငယ်ငယ်တုန်းက တော်တော်သာယာခဲ့တဲ့ ချောင်းကလေးပါ။ ငယ်ငယ်တုန်းက သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ဒီချောင်းထဲမှာ နေ့တိုင်းရေဆင်းကူးခဲ့တယ်။ ရေငုပ်ပြီး ရေကူးနေတဲ့ ဘဲအုပ်အောက်ကိုသွား၊ ဘဲခြေထောက်တွေကို လိုက်ဆွဲတမ်း ဆော့ခဲ့ကြတယ်။ ငါးတွေ၊ ဖားတွေလည်း အရမ်းပေါခဲ့တယ်။ ဒါပေမယ့် အခုတော့ လူနေအိမ်တွေ ချောင်းဘက်ကို ကျောပေး ဆောက်ထားတယ်။ အိမ်သာတွေကိုလည်း ချောင်းထဲမှာဆောက်ထားပြီး အညစ်အကြေးတွေ စွန့်ကြတယ်။ အမှိုက်တွေကိုလည်း ချောင်းထဲပစ်ကြတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်အနံ့အသက်တွေလည်း မကောင်းကြဘူး။ တစ်ချိန်တုန်းက သာယာခဲ့တဲ့ချောင်းကလေးဟာ အခုတော့ ပေနေတဲ့ခြေထောက်ကိုဆေးဖို့ မသတီစရာဖြစ်လောက်အောင် ပျက်စီးနေတာကြည့်ပြီး ကိုသာထူး တော်တော်လေး စိတ်မကောင်းဖြစ်မိတယ်။

စိတ်ကြိုက်ရွေး ထပ်ဆောင်းမေးခွန်းများ

- သင့်ရပ်ရွာပတ်ဝန်းကျင်မှာရော ချောင်းတွေ၊ မြောင်းတွေ၊ မြစ်တွေရှိလား။
- အဲဒီမြစ်တွေ၊ ချောင်းတွေကရော ဘယ်လောက်ထိသန့်ရှင်းလဲ။
- သင်သာ ကိုသာထူးနေရာမှာဆိုရင် ဘာလုပ်မလဲ။


မြနန်းဘုံ
ခရီးသွားလုပ်ငန်း

၅

ဇာတ်လမ်း

တစ်နေ့ ကိုသာထူးနဲ့ ကိုအောင်မြင့်တို့ ကားတစ်တန်၊ စက်လှေတစ်တန်နဲ့ မြို့ကြီးတစ်မြို့နဲ့နီးတဲ့ ရွာတစ်ရွာကို ခရီးထွက်ခဲ့ကြတယ်။ ကိုအောင်မြင့်က စိုက်ပျိုးရေးပစ္စည်းတစ်ချို့ ဝယ်စရာရှိလို့ ကိုသာထူးကို အဖော်စပ်တာနဲ့ နှစ်ယောက်သား တက်ညီလက်ညီထွက်လာခဲ့တာပါ။

၆

ဇာတ်လမ်း

ရွာလေးနာမည်က “ကန်လှရွာ” မြစ်ကမ်းပါးမှာ တည်ထားတာပါ။ မြစ်ကမ်းနားမှာ ရွာပတ်လမ်းလေးရှိပြီး အများပြည်သူလေညင်းခံ၊ အပန်းဖြေလို့ရအောင် လက်ရမ်းလေးတွေ၊ ထိုင်ခုံလေးတွေပြုလုပ်ထားတယ်။ အဖုံးနဲ့အမှိုက်ပုံးတွေလည်းရှိတယ်။ ကိုသာထူးနဲ့ ကိုအောင်မြင့်တို့ဟာ ပတ်ဝန်းကျင်သာယာလွန်းလို့ ထိုင်ခုံတစ်ခုမှာ အမောပြေဝင်ထိုင်လိုက်ပြီး သာယာတဲ့မြစ်ပြင်ကို ငေးမောကြည့်ရင်း လေကောင်းလေသန့် ရှူရှိုက်နေကြတယ်။ ကမ်းနားလမ်းတစ်လျှောက် သန့်ရှင်းပြီး ဘယ်သူမှ မြစ်ထဲကို အမှိုက်မပစ်ကြတာ သတိထားမိကြတယ်။

ဆွေးနွေးရန်

- သင့်ရပ်ရွာမှာရော မြစ်တွေ၊ ချောင်းတွေထဲကို အမှိုက်တွေ ပစ်ကြသလား။
- မြစ်၊ ချောင်းတွေထဲ အမှိုက်တွေပစ်ရင် ဘာဆိုးကျိုးတွေ ရှိနိုင်သလဲ။

၇

ဇာတ်လမ်း

ကိုအောင်မြင့်က ကိုသာထူးကို “ကျွန်တော်တို့ရွာကိုလည်း ဒီရွာလိုမျိုး သန့်သန့်ရှင်းရှင်း ဖြစ်စေချင်လိုက်တာဗျာ။ မဟုတ်ရင် ကျွန်တော်တို့ ကလေးတွေရဲ့ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်နိုင်တယ်ဗျ” ဆိုပြီးပြောတော့ ကိုသာထူးကလည်း ရွာသာယာရဲ့ အနောက်ဘက် အမှိုက်ပုံက အနံ့အသက်ဆိုးတွေ အကြောင်း၊ ရွာထဲကကလေးတွေဆော့ကစားတဲ့ ရွာလမ်းပေါ်မှာတောင် မသန့်ရှင်းတဲ့အကြောင်း၊ အရင်ကသာယာခဲ့ပေမယ့် အခုတော့ ပျက်စီးသွားပြီဖြစ်တဲ့ ချောင်းလေးကို အရမ်းနှမြောမိကြောင်း၊ အနံ့အသက်ဆိုးတွေ သူ့အိမ်ကို လေသင့်ရင် ရောက်လာတတ်ပြီး သူ့မိသားစုရဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် စိတ်ပူမိကြောင်း ပြန်ပြောတယ်။

စိတ်ကြိုက်ရွေး ထပ်ဆောင်းမေးခွန်းများ

- သင့်ရပ်ရွာကိုရော ဘယ်လိုပတ်ဝန်းကျင်မျိုး ဖြစ်စေချင်သလဲ။
- အဲဒီလိုပတ်ဝန်းကျင်မျိုးဖြစ်လာအောင် သင့်အနေနဲ့ ဘာလုပ်နိုင်သလဲ။

၈

ဇာတ်လမ်း

ကိုအောင်မြင့်နဲ့ ကိုသာထူးတို့နှစ်ယောက် ရွာလယ်လမ်းမကြီးအတိုင်း လမ်းလျှောက်လာကြတယ်။ လမ်းတစ်လျှောက် အညစ်အကြေးတွေ၊ အမှိုက်တွေ တစ်စက်မှမရှိပဲ သန့်ရှင်းနေတဲ့အတွက် နှစ်ယောက်သား စိတ်ချမ်းသာပြီး ပျော်ရွှင်မိကြတယ်။ ရွာထဲမှာရှိတဲ့ကလေးတွေလည်း သန့်ရှင်းတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဆော့ကစားနေကြတယ်။ ကလေးတွေရဲ့ ရုပ်ရည်တွေကလည်း သန့်ပြန့်ကြပြီး အသားအရည်စိုစိုပြေပြေနဲ့ ထွားကြိုင်းကြတယ်။

ကိုသာထူးက "ဒီကျွန်တော်တို့ရွာမှာရှိတဲ့ ကလေးတွေကိုလည်း ဒီလိုသန့်ရှင်းတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဆော့ကစားစေချင်လိုက်တာ" လို့ပြောတယ်။ ကိုအောင်မြင့်က "ကလေးတွေနေတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရင် သူတို့ရဲ့ အူလမ်းကြောင်းမှာ အာဟာရစုပ်ယူအား ပိုမိုကောင်းမွန်ပြီး အာဟာရ ပိုပြည့်၊ ပိုကျန်းမာကြတယ်လို့ စာအုပ်ထဲမှာ ဖတ်ဖူးတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင် မသန့်ရှင်းရင်တော့ အဲဒီနေရာမှာ နေထိုင်ဆော့ကစားတဲ့ ကလေးတွေရဲ့ အူလမ်းကြောင်းဟာ ပျက်စီးတတ်ကြပြီး အာဟာရ တွေကိုလည်း မစုပ်ယူနိုင်ကြဘူး အာဟာရချို့တဲ့တယ်" လို့ ဖတ်ဖူးတယ် ဆိုပြီးပြောတယ်။

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

စိတ်ကြိုက်ရွေး ထပ်ဆောင်းမေးခွန်းများ

- သင့်ရပ်ရွာထဲမှာ ကလေးတွေ ဘယ်နေရာမှာ ဘယ်လိုကစားနည်းတွေ ကစားတတ်ကြသလဲ။
- အဲဒီနေရာတွေမှာကစားရင် ကလေးတွေကို ဘာတွေ ထိခိုက်နိုင်သလဲ။
- ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းမှုနဲ့ ကလေးတွေရဲ့အာဟာရဖွံ့ဖြိုးမှု ဘယ်လို ဆက်စပ်နေသလဲ။
- ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းမှုနဲ့ အဲဒီရပ်ရွာရဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာ ဘယ်လို ဆက်စပ်မှု ရှိနိုင်သလဲ။
- ဇာတ်လမ်း ဘာဆက်ဖြစ်မယ်ထင်လဲ။

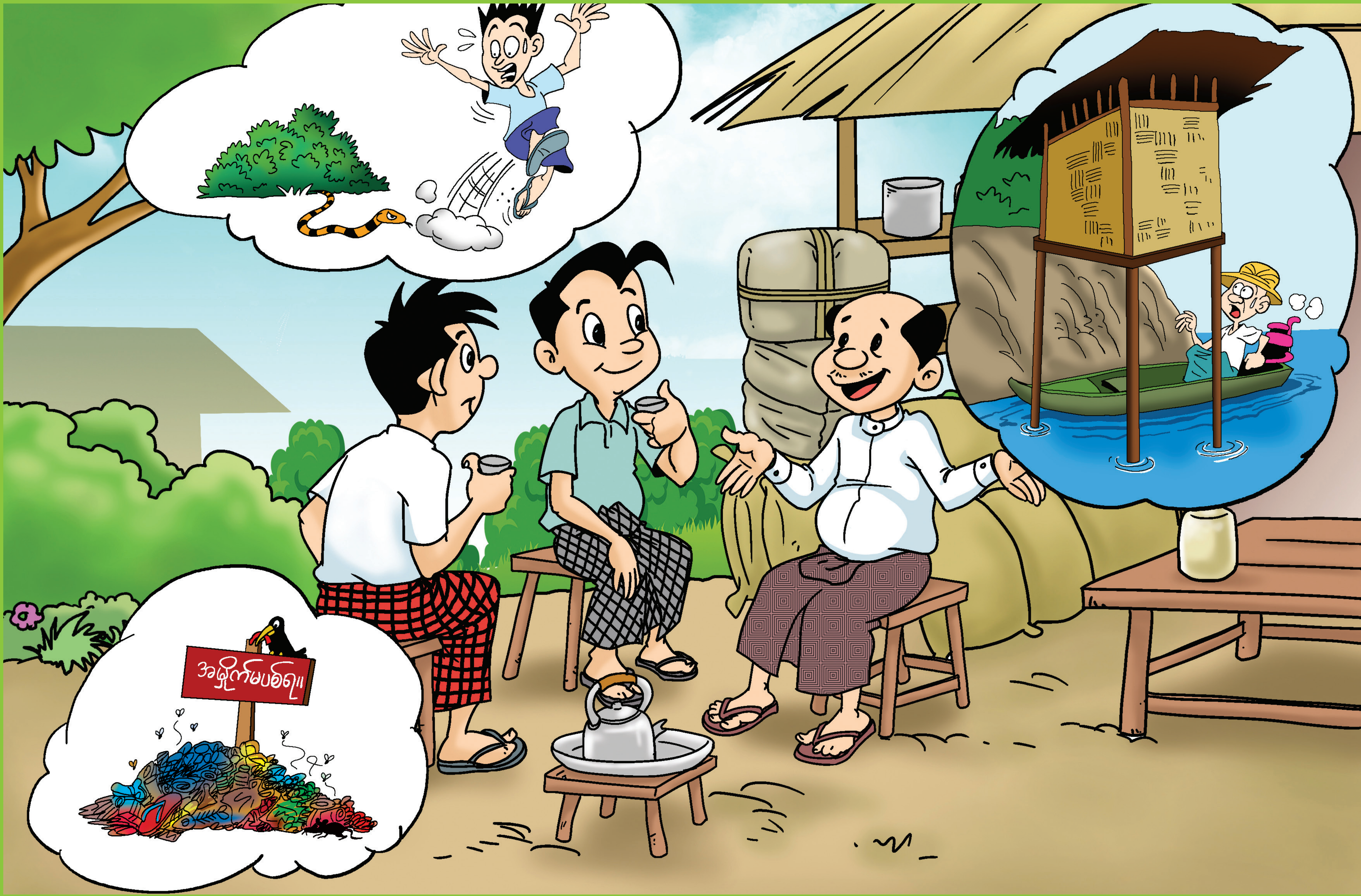
၄

ဇာတ်လမ်း

ကိုသာထူးလည်း သူတို့မိသားစု ကိုအောင်မြင့်တို့ရဲ့အိမ်လေးဆီ သွားလည်တုန်းက တွေ့ခဲ့ရတဲ့ သန့်ရှင်းတဲ့ခြံလေးကို ပြန်အမှတ်ရမိတယ်။ အဲတုန်းက ကိုသာထူးနဲ့ မစန်းထွေးတို့လည်း ကိုအောင်မြင့်တို့ရဲ့ သန့်ရှင်းတဲ့ခြံလေး၊ အိမ်လေးကို အားကျပြီး သားလေးဖိုးဝလုံး ဆော့ကစားတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းစေဖို့ သူတို့ရဲ့ ခြံလေး၊ အိမ်လေးကို သန့်ရှင်းနေအောင် ကြိုးစားပမ်းစား ရှင်းလင်းခဲ့ကြတယ်။ အခုတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင်ခြံနဲ့ အိမ်လေးကိုတင်မဟုတ်ဘဲ ရွာတစ်ရွာလုံးကို သန့်ရှင်းစေချင်လာတယ်။ ဒါပေမယ့် ဘယ်လိုစလုပ်ရမလဲ။

စိတ်ကြိုက်ရွေး ထပ်ဆောင်းမေးခွန်းများ

- သင်သာ ကိုသာထူးနေရာမှာဆိုရင် ဘာအရင်စလုပ်မလဲ။


အမှိုက်မပစ်ရ။

၁၀

ဇာတ်လမ်း

ရွာလယ်က စိုက်ပျိုးရေးပစ္စည်းဆိုင်လေးမှာ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေ ဝယ်ပြီးတဲ့အခါ ကိုအောင်မြင့်က ဆိုင်ရှင်ကို ကန်လှရွာလေးက ရွာတွင်းရွာပြင် မြစ်ကမ်းနားပါမကျန် အရမ်းသန့်ရှင်းကြောင်း ချီးမွမ်းတယ်။ ဆိုင်ရှင်က သူတို့ရွာလေးကို ဘယ်လိုသန့်ရှင်းအောင်လုပ်ခဲ့ကြောင်း သူ့အတွေ့အကြုံကို ဖော်ဖော်ရွေရွေ ရှင်းပြတယ်။ စည်းကမ်းမဲ့အမှိုက်ပစ်တာဟာ ကျန်းမာရေးအပြင် လူတစ်ယောက်ချင်းရဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာ၊ တစ်ရွာလုံးရဲ့ဂုဏ်သိက္ခာနဲ့ ဆက်စပ်နေကြောင်း ကြော်ငြာပိုစတာတွေကို တွေ့ခဲ့ရတယ်။ သတ်မှတ်ထားတဲ့နေရာမှာ အမှိုက်မပစ်ရင် ဒဏ်ငွေအများကြီးဆောင်ခဲ့ရတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးအကြောင်း စာသင်ကျောင်းမှာသင်ခဲ့ရတဲ့အရာတွေကို ကလေးတွေက ပြန်ပြောပြတဲ့အခါ လူကြီးမိဘတွေက ဂရုတစိုက်နားထောင်ကြ၊ ချီးမွမ်းပေးကြတယ်။ ခြံနွယ်ပိတ်ပေါင်းနဲ့ အမှိုက်တွေရှုပ်နေတဲ့အခါ မြွေအန္တရာယ်လည်း စိုးရိမ်ခဲ့ရတယ်။ ဒါ့အပြင် အမှိုက်တွေပွနေတဲ့အခါ ကြွက်၊ ခြင်၊ ယင်တွေကြောင့် ကလေးတွေရောဂါဖြစ်မှာလည်း စိုးရိမ်ခဲ့ရတယ်။ အိမ်သာတွေကို မြစ်ထဲမှာ ဆောက်ထားတာဟာ ယိုသူမရှက်၊ မြင်သူရှက်စရာဖြစ်ခဲ့ရတယ်။ မြစ်ထဲမှာ အိမ်သာဆောက်တာနဲ့၊ ကုန်းပေါ်မှာ အိမ်သာကျင်းနဲ့ စနစ်တကျ အိမ်သာဆောက်တာဟာ အကုန်အကျ ဘာမှမကွာကြောင်း၊ မြစ်ကမ်းနား၊ ရွာတွင်းရွာပြင်ကို သန့်ရှင်းအောင်ထားခြင်းအားဖြင့် ရွာလေးလည်း ပိုသာယာလာကြောင်း ဆိုင်ရှင်ကရှင်းပြတယ်။

စိတ်ကြိုက်ရွေး ထပ်ဆောင်းမေးခွန်းများ

- အဲဒီလို မြစ်ကမ်းနား၊ ချောင်းကမ်းနားဆောက်ထားတဲ့ အိမ်သာတွေ တက်ဖူးသလား။ ဘယ်လိုခံစားရသလဲ။
- မြစ်ကမ်းပါးမှာ အိမ်သာဆောက်တာနဲ့ ကုန်းပေါ်မှာကျင်းတူးပြီး အိမ်သာဆောက်တာ အကုန်အကျဘယ်လောက်ကွာသလဲ။ သင့်ရပ်ရွာမှာ မြစ်ကမ်းနားကနေ ကုန်းပေါ်ကို စနစ်တကျ အိမ်သာ ပြောင်းဆောက်မယ်ဆိုရင် ဖြစ်နိုင်သလား။ ပြောင်းဆောက်သင့်တယ်လို့ ထင်သလား။ ဘာကြောင့်လဲ။
- သင့်ရပ်ရွာမှာရော အမှိုက်ပစ်တာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လိုဥပဒေ စည်းကမ်းတွေရှိသလဲ။

၁၁

ဇာတ်လမ်း

ကန်လှရွာလေးရဲ့ သာယာပြီး သန့်ရှင်းတဲ့လမ်းတွေ၊ ခြံတွေ၊ မြစ်ကမ်းနားတွေကို ကိုအောင်မြင့်က သူ့မှာပါတဲ့ လက်ကိုင်ဖုန်းလေးနဲ့ ဓာတ်ပုံရိုက်ယူခဲ့တယ်။ ကိုအောင်မြင့်နဲ့ ကိုသာထူးတို့ အိမ်အပြန်လမ်းမှာ ရွာသာယာရွာလေးကို ကန်လှရွာလေးလိုပဲ သန့်ရှင်းသာယာနေအောင်လုပ်ဖို့ နှစ်ယောက်သား၊ စိတ်ကူးတယည်ယည်နဲ့ ဆွေးနွေးလာခဲ့ကြတယ်။

စိတ်ကြိုက်ရွေး ထပ်ဆောင်းမေးခွန်းများ

- ကန်လှရွာလို သန့်ရှင်းလှပတဲ့နေရာတွေ ရောက်ဖူးလား။ ဘယ်နေရာမှာလဲ။
- သင့်ရပ်ရွာကို အဲဒီလို ဖြစ်ချင်သလား။

၁၂

ဇာတ်လမ်း

ရွာသာယာရွာကို ပြန်ရောက်တဲ့အခါ ကိုအောင်မြင့်နဲ့ကိုသာထူးတို့ ရွာလူကြီးဆီ သွားတွေ့ပြီး ကန်လှရွာမှာ စိုက်ပျိုးရေးပစ္စည်းသွားဝယ်တုန်းက ကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကို ဝေမျှကြတယ်။ ကန်လှရွာရဲ့ ဓာတ်ပုံတွေကိုပြကြတယ်။ ရွာလူကြီးကလည်း ရွာသာယာရွာလေးကို ကန်လှရွာလေးလို သန့်ရှင်းသာယာ စေချင်ကြောင်း၊ အဲဒီလိုသန့်ရှင်းသာယာအောင် ကြိုးပမ်းတဲ့အခါမှာ ကိုအောင်မြင့်တို့၊ ကိုသာထူးတို့ရဲ့အကူအညီတွေ အများကြီးလိုအပ်ကြောင်း ပြောတယ်။ ကိုအောင်မြင့်နဲ့ကိုသာထူးတို့ကလည်း ကျေးရွာသန့်ရှင်းသာယာဖို့ အစွမ်းကုန်ကူညီကြမယ်လို့ ပြန်ပြောတယ်။

စိတ်ကြိုက်ရွေး ထပ်ဆောင်းမေးခွန်းများ

- သင့်ရပ်ရွာမှာ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘယ်သူတွေနဲ့ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးလို့ ရနိုင်သလဲ။

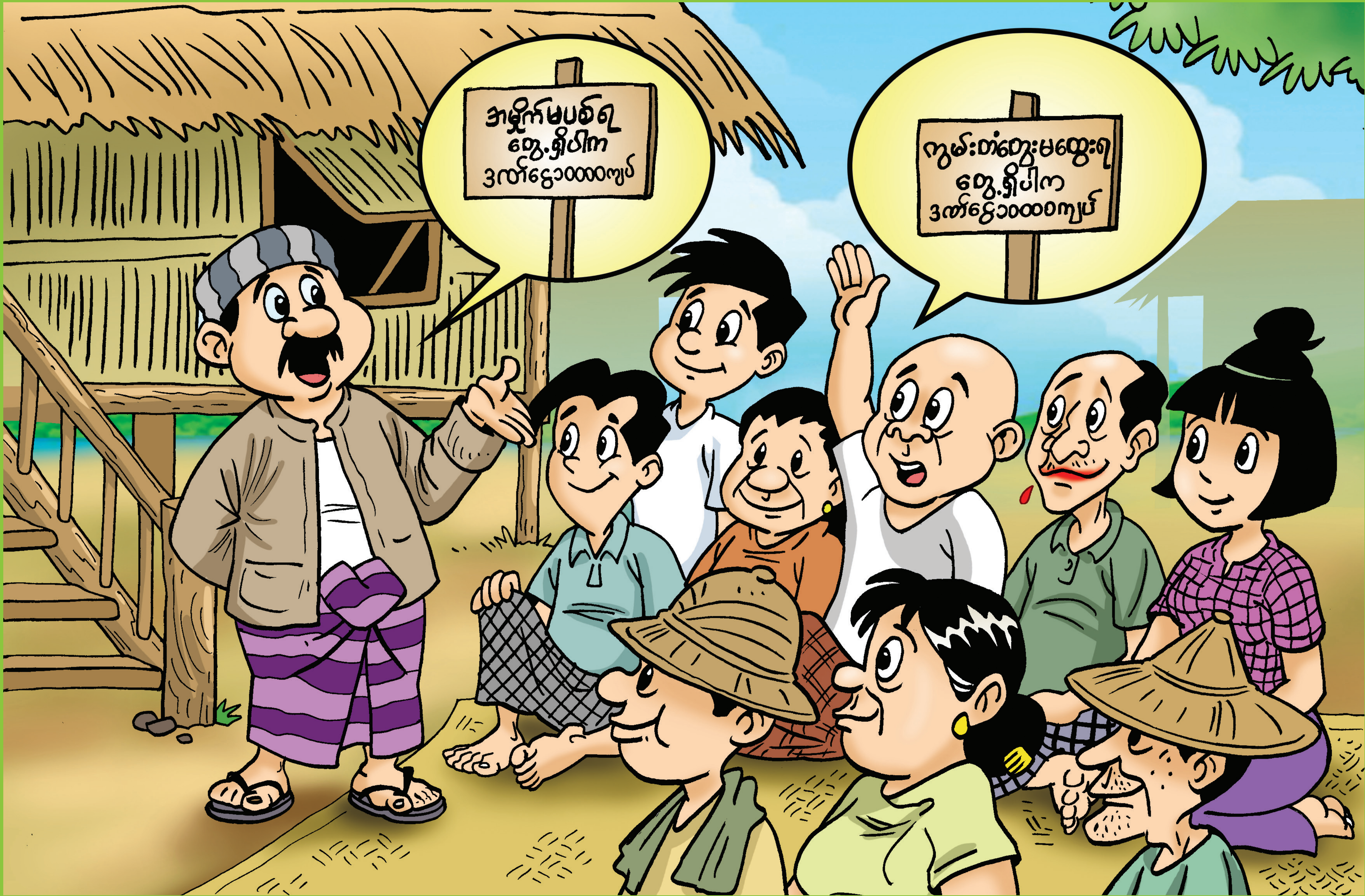
၁၃

ဇာတ်လမ်း

တစ်နေ့မှာ ရွာလူကြီးဟာ ရပ်မိရပ်ဖတွေကို အစည်းအဝေးတစ်ခုခေါ်တယ်။ ကိုအောင်မြင့်နဲ့ ကိုသာထူးတို့လည်း အဲဒီအစည်းအဝေးမှာ ပါဝင်တက်ရောက်ကြတယ်။ ရွာလူကြီးက ရွာသာယာရွာကလေးဟာ တစ်ချိန်ကတော်တော်လေး သာယာခဲ့ကြောင်း၊ အခုတော့ အခြားရပ်ရေးရွာရေးကိစ္စတွေနဲ့ အလုပ်တွေ များခဲ့ကြတဲ့အတွက် ရွာကလေးရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးကို သိပ်သတိမထားမိကြောင်း၊ ရွာကလေးရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးဟာ ရွာသူရွာသားတွေရဲ့ ကျန်းမာရေး၊ အထူးသဖြင့် ကလေးတွေရဲ့ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုနဲ့ ဆက်စပ်နေကြောင်းပြောပြီး ရွာကလေးသန့်ရှင်းအောင် ဘယ်ကနေ အစပြုလုပ်ဆောင်ရမယ်ဆိုတာကို ကျေးရွာရပ်မိရပ်ဖတွေဆီက ကြံညာဏ်တောင်းတယ်။ ကိုအောင်မြင့်နဲ့ ကိုသာထူးတို့က အကြီးချဲ့ပုံနှိပ်ထားတဲ့ ကန်လှရွာလေးရဲ့ ပုံတွေကိုပြကြပြီး ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းဖို့ ကန်လှရွာသူရွာသားတွေ ဘယ်လိုကြိုးပမ်းခဲ့ကြကြောင်း ဝေမျှကြတယ်။

စိတ်ကြိုက်ရွေး ထပ်ဆောင်းမေးခွန်းများ

- သင်ရော သာယာလှပတဲ့ နေရာတွေကို ဓာတ်ပုံရိုက်ပြီး အခြားသူတွေကို လိုက်ပြဖူးသလား။ ဘယ်တုန်းကလဲ။


အမှိုက်မပစ်ရ
တွေ့ရှိပါက
ဒဏ်ငွေ၁၀၀၀၀ကျပ်
ကွမ်းတံတွေးမထွေးရ
တွေ့ရှိပါက
ဒဏ်ငွေ၁၀၀၀၀ကျပ်

၁၄

ဇာတ်လမ်း

ရပ်မိရပ်ဖတွေကလည်း ရွာလူကြီး၊ ကိုအောင်မြင့်နဲ့ ကိုသာထူးတို့ရဲ့ ရှင်းပြကြတာတွေကို သဘောကျကြတယ်။ ရပ်မိရပ်ဖတစ်ယောက်က ရွာလူကြီးအနေနဲ့ ရွာသူရွာသားတွေအားလုံး ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးအတွက် လိုက်နာရမယ့် စည်းကမ်းဥပဒေထုတ်ဖို့ အကြံပြုတယ်။ နောက်ရပ်မိရပ်ဖ တစ်ယောက်က အဲဒီစည်းကမ်းတွေအထဲမှာ အမှိုက်တွေ၊ အညစ်အကြေးတွေကို ဘယ်တော့မှ လမ်းပေါ်မှာ၊ ချောင်းထဲမှာမပစ်ဖို့၊ အမှိုက်ပုံးထဲမှာသာ အမြဲပစ်ဖို့ စည်းကမ်းပါဝင်သင့်ကြောင်း အကြံပြုတယ်။ နောက်ရပ်မိရပ်ဖ တစ်ယောက်က လမ်းပေါ်မှာ ကွမ်းတံတွေးမထွေးသင့်ကြောင်း၊ အမှိုက်ပုံးထဲမှာသာထွေးရန် စည်းကမ်းလည်း ပါဝင်သင့်ကြောင်း အကြံပြုတယ်။ အဲဒီအခါ ကွမ်းအမြဲဝါးနေတဲ့ ရပ်မိရပ်ဖတစ်ယောက်က အကြံပြုသူကို ပြုံးစိစိပြန်ကြည့်တယ်။

စိတ်ကြိုက်ရွေး ထပ်ဆောင်းမေးခွန်းများ

- သင့်ရပ်ရွာထဲမှာ အမှိုက်ပစ်တာ၊ ကွမ်းတံတွေးထွေးတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လိုစည်းကမ်းဥပဒေတွေ ရှိသလဲ။
- အဲဒီ စည်းကမ်းဥပဒေတွေကို လိုက်နာဖို့ ဘယ်လောက်ထိ လွယ်ကူသလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။

၁၅

ဇာတ်လမ်း

ကိုအောင်မြင့်က ရွာသာယာရွာဟာ စိုက်ပျိုးရေးကိုမှီခိုတဲ့ တောင်သူလယ်သမား ကျေးရွာလေးဖြစ်သလို သီးပင်စားပင်တွေကို လယ်ထဲမှာရော၊ အိမ်ခြံထဲမှာပါ စိုက်ပျိုးနေတာဟာ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးနဲ့ အလွန်ဆက်စပ်နေကြောင်း၊ လယ်နဲ့ အိမ်ခြံထဲမှာ ထွက်တဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်တွေကို စားသုံးတဲ့အတွက် အာဟာရပြည့်ဝစေတဲ့အပြင်၊ ကြာရှည်ခံထုပ်ပိုးထားပြီး အာဟာရမပြည့်တဲ့ စားစရာတွေလို ပလက်စတစ်ဘူးတွေ၊ ပလက်စတစ် အိတ်တွေ၊ သံဘူးတွေ စွန့်ပစ်စရာ မလိုကြောင်း ပြောတယ်။ ကိုသာထူးကလည်း သူ့ရဲ့သားလေးဖိုးဝလုံးကို မိခင်နို့သာတိုက်ပြီး နို့မှုန့်တွေ၊ နို့ဆီတွေမတိုက်တဲ့ အတွက် နို့မှုန့်ဘူးခွံတွေ၊ နို့ဆီခွက်တွေကို စွန့်ပစ်စရာမလိုကြောင်း၊ မိခင်နို့သာတိုက်တဲ့အတွက် ကလေးလည်းကျန်းမာပြီး အာဟာရပြည့်ကြောင်း ဖြည့်စွက်ပြောတယ်။ ရပ်မိရပ်ဖတစ်ယောက်ကလည်း ဈေးရောင်း၊ ဈေးဝယ်တဲ့ အခါ ကြွပ်ကြွပ်အိတ်တွေနဲ့ မထုတ်ပိုးသင့်ပဲ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်က ငှက်ပျောရွက်၊ ဖက်ရွက်တွေနဲ့သာ ထုပ်ပိုးသင့်တယ်လို့ ပြောတယ်။ နောက်ရပ်မိရပ်ဖ တောင်သူကြီးတစ်ယောက်က အဲဒီငှက်ပျောရွက်တွေ၊ ဖက်ရွက်တွေ၊ စားကြွင်းစားကျန်တွေကို အခြားနေရာမပစ်ပဲ မြေကျင်းတစ်ခုထဲ ထည့်ပြီး သဘာဝမြေဆွေးလုပ်သင့်ကြောင်း၊ အဲဒီမြေဆွေးတွေကို စိုက်ပျိုးရေးမှာ ပြန်လည်သုံးသင့်ကြောင်း ထောက်ခံပြောဆိုတယ်။

စိတ်ကြိုက်ရွေး ထပ်ဆောင်းမေးခွန်းများ

- စားပင်သောက်ပင်တွေကို စိုက်ပျိုးတာဟာ ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေးကို ဘယ်လို အထောက်အကူပြုသလဲ။
- ကြာရှည်ခံထုပ်ပိုးထားတဲ့ အစားအစာတွေဟာ အာဟာရနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဘယ်လိုအကျိုးသက်ရောက်မှုတွေ ရှိစေသလဲ။
- သင့်ဒေသမှာရော မြေဆွေးလုပ်ရင် ဘယ်နည်းတွေ အသုံးပြုသလဲ။

ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး
လူထုပညာပေးစည်းဝေးပွဲ

၁၆

ဇာတ်လမ်း

မကြာခင်မှာပဲ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး လူထုပညာပေးစည်းဝေးပွဲတစ်ခုကို ရွာသာယာရွာမှာ ကျင်းပခဲ့တယ်။ စည်းဝေးပွဲစီစဉ်သူတွေကတော့ ရွာလူကြီး၊ ကျေးလက်သားဖွားဆရာမ၊ စိုက်ပျိုးရေးသင်တန်းဆရာ ကိုအောင်မြင့်နဲ့ ကိုသာထူးတို့ ဖြစ်ကြတယ်။ အဲဒီစည်းဝေးပွဲမှာ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးကောင်းတဲ့အတွက် အာဟာရနဲ့ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဘယ်လိုအကျိုးကျေးဇူးတွေရှိတဲ့အကြောင်း ဆွေးနွေးကြတယ်။ ကန်လှရွာလေးရဲ့ ရုပ်ပုံနဲ့ ရွာသာယာရွာရဲ့ရုပ်ပုံကို နှိုင်းယှဉ်ပြသခဲ့တယ်။ ရွာသာယာရွာကို ကန်လှရွာလေးလို သန့်ရှင်းသာယာအောင်လုပ်ဖို့ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး စေတနာ့ဝန်ထမ်းအဖွဲ့ တစ်ဖွဲ့ ဖွဲ့စည်းခဲ့တယ်။ လမ်းပေါ်၊ ချောင်းထဲမှာ ဘယ်တော့မှအမှိုက်မပစ်ဖို့၊ သတ်မှတ်ထားတဲ့ အမှိုက်ပုံးတွေထဲမှာသာ အမှိုက်ပစ်ဖို့၊ ကွမ်းတံတွေးကိုလည်း စည်းကမ်းမဲ့မထွေးဖို့ စည်းကမ်းဥပဒေကို ကျေးရွာအုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့က ထုတ်ပြန်ခဲ့ပြီး စည်းကမ်းမလိုက်နာသူကိုလည်း ဘယ်လိုအရေးယူမယ်ဆိုတာ ကြေငြာခဲ့တယ်။

စိတ်ကြိုက်ရွေး ထပ်ဆောင်းမေးခွန်းများ

- ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းအောင်လုပ်ဖို့ ကြိုးစားတဲ့အခါ ဒီပုံပြင်မှာပါတဲ့နည်းလမ်းတွေအပြင် အခြား ဘယ်နည်းလမ်းတွေ ရှိသေးလဲ။
- ဘယ်နည်းလမ်းက အထိရောက်ဆုံးဖြစ်နိုင်လဲ။ သင့်အတွေ့အကြုံကို ပြောပြပါ။

အမှိုက်ပုံး

၁၇

ဇာတ်လမ်း

အခုဆိုရင် ရွာသာယာရွာလမ်းပေါ်မှာရော၊ အိမ်ခြံဝင်းတိုင်းမှာပါ အဖုံးပါတဲ့ အမှိုက်ပုံးတွေ ရှိနေတယ်။ လမ်းဘေးမှာလည်း ခြံနွယ်ပိတ်ပေါင်းတွေ မရှိတော့ဘူး။ လမ်းပေါ်မှာလည်း အမှိုက်တွေ၊ အညစ်အကြေးတွေ မရှိတော့ဘူး။ ရွာသူရွာသားတွေဟာ အမှိုက်တွေကို ချောင်းထဲမပစ်တော့ဘူး။ ကိုယ်မပစ်တဲ့ အမှိုက်တွေကို လမ်းပေါ်မှာတွေ့ခဲ့ရင်တောင် အမှိုက်ပုံးထဲကို ကောက်ထည့်တတ်ကြတယ်။ ရွာသူရွာသားတွေဟာ ဈေးဝယ်ရင်ဖြစ်ဖြစ်၊ ဈေးရောင်းရင်ဖြစ်ဖြစ် ကြွပ်ကြွပ်အိတ်တွေ၊ ပလက်စတစ်အိတ်တွေကို မသုံးကြတော့ပဲ ငှက်ပျောရွက်၊ ဖက်ရွက်တွေ၊ ပြန်သုံးလို့ရမယ့်အိတ်တွေ၊ ခြင်းတောင်းတွေကို သုံးကြတယ်။ အိမ်ခြံထဲမှာလည်း အမှိုက်တွေကို မြေကျင်းထဲစနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပြီး မြေဆွေးပြုလုပ်ကြတယ်။

စိတ်ကြိုက်ရွေး ထပ်ဆောင်းမေးခွန်းများ

- သင်ရော အမှိုက်ကို ဘယ်မှာပစ်သလဲ။
- တစ်နေရာရာမှာ ကိုယ်မပစ်တဲ့အမှိုက်ကိုတွေ့ရင် အမှိုက်ပုံးထဲ ကောက်ထည့်ဘူးလား။ ဘယ်နေရာမှာလဲ။ ဘယ်တုန်းကလဲ။
- သင်ဈေးသွားတဲ့အခါ ပစ္စည်းထည့်သယ်ဖို့ ဘယ်လိုအရာကို သုံးသလဲ။

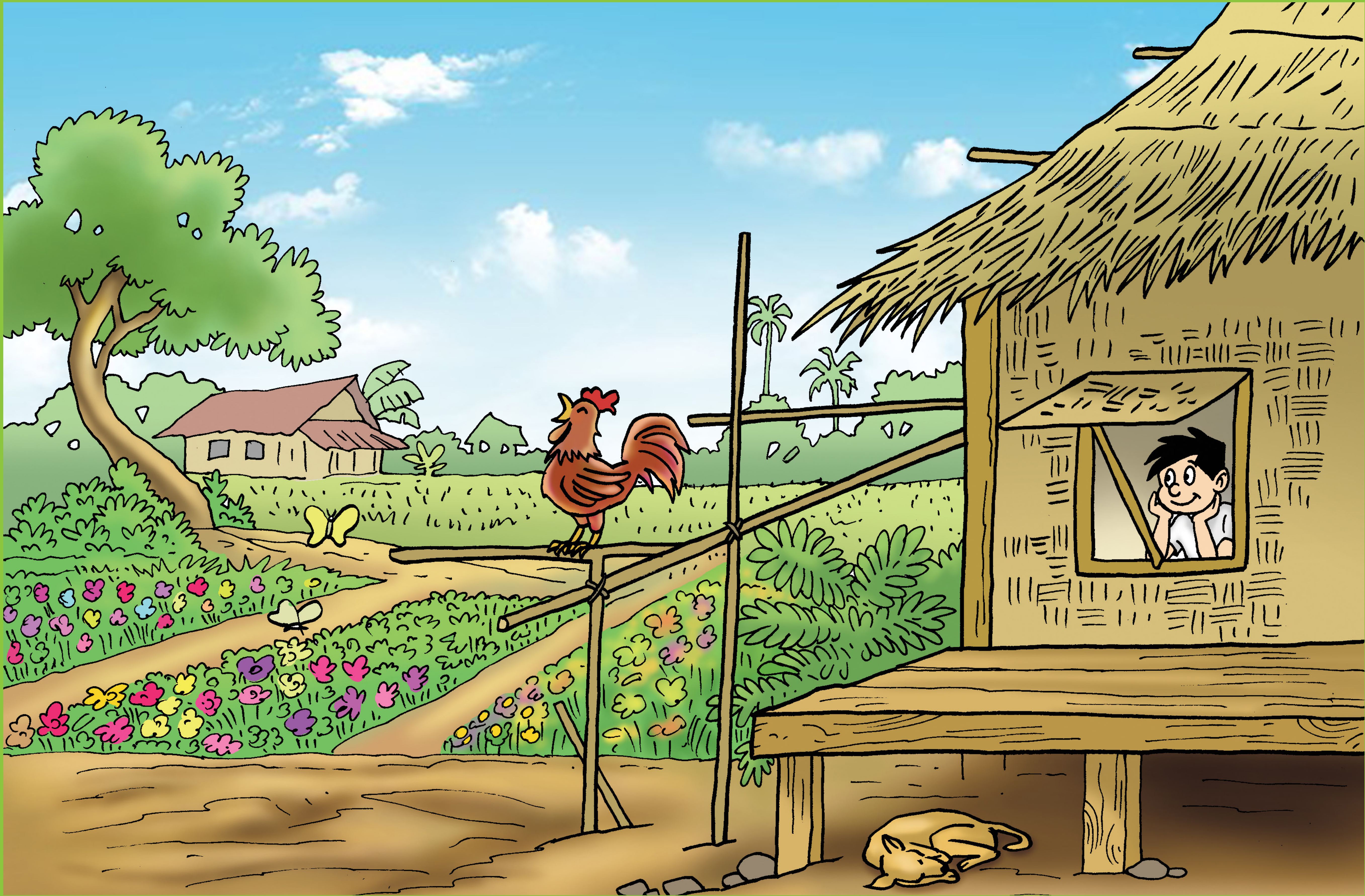
၁၈

ဇာတ်လမ်း

ရွာသာယာရွာလေးမှာ ခက်ခက်ခဲခဲကြိုးပမ်းပြီး အောင်မြင်ခဲ့တာတစ်ခုကတော့ ချောင်းကမ်းပါးမှာဆောက်ထားတဲ့အိမ်သာတွေကို ကုန်းပေါ်မှာ မြေကျင်းနဲ့ စနစ်တကျရွှေ့ပြောင်း ဆောက်လုပ်နိုင်ခဲ့ခြင်းပါပဲ။ အရင်က မသတီစရာ ဖြစ်ခဲ့ရတဲ့ ချောင်းလေးဟာ အခုဆို တသွင်သွင်စီးဆင်းနေတဲ့ သန့်ရှင်းတဲ့ ချောင်းလေး ပြန်ဖြစ်နေပါပြီ။ ချောင်းကမ်းနားမှာလည်း လေညင်းခံတဲ့ နေရာတွေ၊ ရှုမျှော်ခင်းကြည့်လို့ရတဲ့နေရာတွေ ရှိနေပါပြီ။ ဒီလို ပြန်လည် သန့်ရှင်းလှပလာအောင် တစ်ဦး၊ တစ်ယောက်၊ တစ်ဖွဲ့တည်းက လုပ်ခဲ့တာ မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ရွာလုံးရဲ့မဆုတ်မနစ် ဇွဲရှိယာ၊ ကြိုးပမ်းမှုတွေ၊ မျှော်လင့်ချက် တွေကြောင့် ဒီလိုသာယာလာခဲ့တာပါ။

စိတ်ကြိုက်ရွေး ထပ်ဆောင်းမေးခွန်းများ

- သင့်ရပ်ရွာမှာရော ဒီပုံပြင်ထဲကအတိုင်း တကယ်ဖြစ်လာ နိုင်မယ်လို့ ထင်သလား။ ထင်တယ်ဆိုရင် ဘာကြောင့်လဲ။ မထင်ဘူးဆိုရင်ရော ဘာကြောင့်လဲ။



၁၉

ဇာတ်လမ်း

သာယာတဲ့မနက်ခင်းလေးတစ်ခုမှာ ကိုသာထူးဟာ အိမ်ရှေ့ပြူတင်းပေါက်ကနေ ရှုခင်းလှမ်းကြည့်ရင်း လေညင်းခံနေပါတယ်။ ဒီရွာလေးဟာ ကိုသာထူး ကလေးဘဝတုန်းကလိုပဲ ပြန်လည်သန့်ရှင်းလှပလာပါပြီ။ ကိုသာထူးဟာ အချိန်တိုအတွင်း ရွာကလေး အကောင်းဘက်ကို ပြန်လည်ပြောင်းလဲလာတာကို တွေးကြည့်ရင်း အိပ်မက်မက်နေလားလို့တောင် ထင်မိတယ်။ ကိုအောင်မြင့် ပြောပြတဲ့ သမိုင်းထဲကပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ရဲ့ မှတ်ချက်ကို ပြန်လည် ကြားယောင်နေမိတယ်။ "အမှန်တကယ်ဖြစ်မြောက်လာတဲ့နေ့ မတိုင်မချင်း ဘယ်တော့မှမဖြစ်နိုင်ဘူးလို့" ထင်ရမြဲပဲ။

ကိုသာထူး အတွေးနယ်ကျွံနေခိုက်မှာ ရုတ်တရက် လေအဝှေ့ နှာခေါင်းထဲကို အနံ့တစ်ခု တိုးဝင်လာတယ်။ ဒီအနံ့ဘယ်ကလာတာပါလိမ့်။ ခြံထဲမှာ မစန်းထွေးစိုက်ထားတဲ့ ပန်းပင်တွေဆီကနေလာတဲ့ သင်းပျံ့တဲ့ ပန်းရနံ့ပါပဲ။

ဇာတ်လမ်းအပိုင်း (၄) ပြီးဆုံးပါပြီ။ ပါဝင်သူတို့နှင့် ဆွေးနွေးပါ။
ဆွေးနွေးချိန် ၁၅–၂၀ မိနစ်ခန့် ကြာမြင့်ပါမည်။

ဆွေးနွေးရန်

- သင့်ရပ်ရွာထဲမှာ သောက်ရေ၊ သုံးရေကို ဘယ်နေရာကနေ ရပါသလဲ။
- သင့်ရပ်ရွာထဲမှာ ဘယ်လိုအိမ်သာအမျိုးအစား အသုံးပြုကြသလဲ။
- သင့်ရပ်ရွာထဲမှာ အမှိုက်တွေကို ဘယ်လိုစွန့်ပစ်လေ့ရှိသလဲ။
- မြစ်တွေ၊ ချောင်းတွေထဲ အိမ်သာဆောက်တာကို သင်ဘယ်လိုမြင်သလဲ။
- အာဟာရပြည့်ဝတဲ့ သီးပင်စားပင်တွေစိုက်ပျိုးတာဟာ ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းစေဖို့ ဘယ်လိုအထောက်အကူ ပြုနိုင်သလဲ။
- သင့်ကလေးကို ဘယ်လိုပတ်ဝန်းကျင်မျိုးမှာ ဆော့ကစားစေချင်သလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။
- ဒီဇာတ်လမ်းက လက်တွေ့မှာ တကယ်ဖြစ်နိုင်လား။ ဒီလိုအဖြစ်အပျက်မျိုး သင့်ရပ်ရွာထဲ ဖြစ်နိုင်မယ်လို့ ထင်သလား။

နားထောင်သူများအား ဇာတ်လမ်းတလျှောက် ကြားသိခဲ့သည့် သင်ခန်းစာများကို ပြန်လည်သုံးသပ်စေပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

- နားထောင်နေသူများအား (၄–၅) ယောက်တစ်စု၊ အုပ်စုငယ်များဖွဲ့ပါ။ ဇာတ်လမ်းတစ်လျှောက်ကြားသိခဲ့သည့် စိတ်ဝင်စားဖွယ် အရေးကြီး သင်ခန်းစာများအကြောင်း အုပ်စုငယ်အသီးသီးတွင် ဆွေးနွေးစေပါ။ မိနစ် အနည်းငယ်ဆွေးနွေးပြီးလျှင် အုပ်စုငယ်တွင်း ဆွေးနွေးခဲ့သော သင်ခန်းစာ နှစ်ခုကို အခြားအုပ်စုများအား ပြန်လည်ဝေမျှရမည်ဟု ပြောပါ။
- အုပ်စုငယ်များအား ၄င်းတို့ဆွေးနွေးခဲ့သော သင်ခန်းစာများကို ပြန်လည်ဝေမျှစေပါ။ ဝေမျှသောအကြောင်းအရာများကို စက္ကူကားချပ်ပေါ်တွင် ပံ့ပိုးသူက လိုက်ရေးပါ။ အုပ်စုငယ်တစ်ဖွဲ့နှင့်တစ်ဖွဲ့ပြောကြားသော အကြောင်းအရာ နှစ်ခုသည် စကားလုံး မတူသော်လည်း အဓိပ္ပါယ်တူနေလျှင် ပံ့ပိုးသူကသင်ခန်းစာတစ်ခုအဖြစ်ပေါင်းရေးပါ။
- အဖွဲ့တိုင်းမှဝေမျှပြီးလျှင် ပံ့ပိုးသူက အောက်ပါမေးခွန်းများမေး၍ အားလုံးကို ပါဝင်ဆွေးနွေးစေပါ။ ဘာမေးခွန်းတွေ မေးချင်သေးလဲ။ ပြောထားတဲ့အထဲမှာ အရေးကြီးသင်ခန်းစာတွေများ ပါလား။
- ဆွေးနွေးမှုပြီးဆုံးလျှင် ဘယ်သင်ခန်းစာက ကိုယ့်အတွက် ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်မိသားစုကို အကူအညီပေးဖို့ ကျွန်တော်တို့ တစ်ယောက်ချင်းစီအနေနဲ့ ဘာတွေလုပ်နိုင်လဲဟု မေးပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ စကားပြောဖော်တစ်ယောက်ကိုရှာပြီး ကိုယ်လုပ်ဖို့ကြံရွယ်ထားတဲ့အရာ အနည်းဆုံးတစ်ခုအကြောင်း ဝေမျှပါ။ ပြီးရင် ကိုယ့်ရဲ့စကားပြောဖော်က သူကြံရွယ်ထားတဲ့အရာအကြောင်း ကိုယ့်ကိုပြန်လည်ဝေမျှခိုင်းပါ ဟုပြောပါ။

ရေ၊ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာ အဓိကသတင်း။

၁။ လက်မသန့်ရှင်းမှုမှ ကာကွယ်ရန် အရေးကြီးအချိန်များတွင် လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ဆေးပါ။
- အစားအစာမပြင်ဆင်မီ၊ မချက်ပြုတ်မီ၊ အစာမစားမီ၊ ကလေးကို (နို့တိုက်ကျွေးခြင်း အပါအဝင်) အစာမကျွေးမီတိုင်း၊ ကလေးတင်ပါးကို သန့်စင်ပြီးသည့်အခါတိုင်း၊ အိမ်သာမှအဆင်း (သို့မဟုတ်) အညစ်အကြေးများကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း သင့်လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ဆေးပါ။
- အစာမကျွေးမီနှင့် မသန့်ရှင်းသောအရာများကို ထိမိပြီးတိုင်း ကလေးလက်ကို ဆေးကြောပေးဖို့ မမေ့ပါနှင့်။ အိမ်သာအနီးနှင့် ထမင်းစားခန်းအနီးတွင် လက်ဆေးရန်ရေနှင့် ဆပ်ပြာကို အလွယ်တကူရရှိစေရန် ထားပါ။

၂။ သန့်ရှင်းပြီးလုံခြုံစိတ်ချရသော အစားအစာရရှိရန် အောက်ပါတို့ကို လိုက်နာကျင့်သုံးပါ။
- အစားအစာကို ကိုင်တွယ်သည့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို သန့်ရှင်းစေပါ။ (လက်ဆေးခြင်း၊ အဓိကမျက်နှာပြင်များနှင့် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို သန့်ရှင်းစေခြင်း၊ အစားအစာပြင်ဆင်သည့် နေရာများကို ပိုးမွှား၊ တိရစ္ဆာန်များ မဝင်ရောက်စေရန် ကာကွယ်ခြင်းလည်း ပါဝင်သည်။)
- သန့်ရှင်းပြီး စိတ်ချရသောရေကို 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 တိရစ္ဆာန်များ မဝင်ရောက်နိုင်စေရန် တားဆီးပါ။
- အိမ်ခြံဝင်းအတွင်း တိရစ္ဆာန်မစင်၊ ကလေးမစင်များကို နေ့တိုင်း ပုံမှန်ရှင်းလင်းပါ။
- အစားအစာများကို ဖုံးအုပ်ခြင်း၊ ရေစီးစနစ်ကောင်းမွန်စေခြင်း၊ အမှိုက်များကို အမှိုက်ပုံး သို့မဟုတ် ကာရံထားသောကျင်းအတွင်းသို့ စနစ်တကျစွန့်ပစ်ခြင်းဖြင့် ခြင်၊ ယင်၊ ပိုးဟပ်၊ ကြွက် စသော ရောဂါသယ်ဆောင်သည့် တိရစ္ဆာန်များရန်မှ ကာကွယ်ပါ။
- အဓိကမျက်နှာပြင်များ၊ ဥပမာ– အိမ်သာ၊ လက်ဆေးစင်၊ မီးဖိုချောင်ကြမ်းခင်းတို့ကို ဆပ်ပြာ၊ ဆပ်ပြာမှုန့် ရေတို့နှင့် ဆေးကြောသန့်စင်ပါ။
- မှန်မှန်သန့်ရှင်းနိုင်သော စိတ်ချရသည့်နေရာများတွင်သာ ကလေးများကို ဆော့ကစားစေပါ။

၄။ မိသားစုနှင့် ရပ်ရွာပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးအတွက် အောက်ပါအချက်များကို လိုက်နာပါ။

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

၅။ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်ကောင်းမွန်သော မိလ္လာစနစ်သည် လူသားတို့ စွန့်ထုတ်လိုက်သော မစင်အညစ်အကြေးများကို လူသားတို့နှင့် မထိတွေ့မိစေရန် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စွာ ခွဲခြားထားသည်။ မိလ္လာစနစ် ကောင်းမွန်စေရန် ဆောင်ရွက်ရာတွင် လူထုအခြေပြု မိလ္လာစနစ် အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း၊ လူထုဦးဆောင်သည့် လုံးဝသန့်ရှင်းသော မိလ္လာစနစ်တည်ဆောက်ခြင်း၊ မိလ္လာစနစ်ဆိုင်ရာ ဈေးကွက်ထွင်ခြင်းနှင့် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်း၊ မိလ္လာစနစ်ဆိုင်ရာ အရောင်းအဝယ်လုပ်ငန်းတည်ထောင်ခြင်း၊ အိမ်ထောင်စုများ မိလ္လာစနစ်တည်ဆောက်နိုင်ရန် အရစ်ကျစနစ်ဖြင့် ငွေကြေးမတည်ပေးခြင်း၊ မစင်အညစ်အကြေးများကို စနစ်တကျစွန့်ပစ်သည့် စနစ်များ၊ လက်ဆေးခြင်း စသည်တို့ပါဝင်နိုင်သည်။ ကလေးမစင်သည် ဘေးဥပါဒ်မဖြစ် ဟူသည့် ယူဆချက်များကိုလည်း တွန်းလှန်ရန်လိုအပ်သည်။

၆။ ကလေးငယ်များနှင့် လမ်းလျှောက်စကလေးများအတွက် ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရန် အောက်ပါတို့ကို လိုက်နာပါ။

- မစင်ကိုအိမ်သာထဲသို့ စနစ်တကျစိတ်ချရစွာစွန့်ပစ်ပြီး ကလေးသေးခံများကို လုံခြုံစိတ်ချရစွာ ဆေးကြောပါ။
- အိမ်သာထဲသို့ မစင်ကို စနစ်တကျစွန့်ပစ်နိုင်စေရန် ကလေးသေးအိုး၊ မစင်အိုးများကို အသုံးပြုပါ။
- ကလေးတက်ရလွယ်သည့် သင့်တော်သော အိမ်သာများကို ဖန်တီးပါ။

၇။ ထိခိုက်လွယ်သောလူများ (ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီး၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ ခုခံအား ကျဆင်းသည့်ရောဂါသည်များ၊ မသန်စွမ်းသောသူများ) သည် အိမ်သာဆီသို့ရောက်ရန်၊ အိမ်သာအသုံးပြုရန် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခက်အခဲများရှိကြပြီး အာဟာရချို့တဲ့မှုကိုလည်း မမျှတစွာခံစားရနိုင်သည်။ ထိခိုက်လွယ်သောလူများအတွက်

- အိမ်သာအလွယ်တကူ အသုံးပြုနိုင်ရန် လိုအပ်သော လက်ရမ်းများ၊ လက်ကိုင်ထောက်တိုင်များ၊ ထိုင်ခုံအနိမ့်များစသော အထူးဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်မှုများကို စီစဉ်ပေးရမည်။
- အိမ်သာဝင်ပေါက်ကိုလည်း ခလုတ်ခသင်းများမရှိစေရန် စီစဉ်ပေးရမည်။

၈။ ရေထောက်ပံ့မှုစနစ် တိုးတက်ကောင်းမွန်စေရန် အောက်ပါတို့ကို လိုက်နာပါ။

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

ကိုးကား –

Nutrition - WASH Toolkit: Guide for Practical Joint Actions: Nutrition-Water, Sanitation and Hygiene (WASH): June 2016: UNICEF East Asia and Pacific Regional Office (EAPRO), Bangkok, Thailand

ထုတ်ဝေသူ

LEARN

Save the Children

ပံ့ပိုးသူ

LIFT
Livelihoods and Food Security Fund

UKaid from the British people
European Union
Australian Aid
Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Swiss Agency for Development and Cooperation SDC
DENMARK
USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE
Government of the Netherlands
SWEDEN
AGENCE FRANÇAISE DE DÉVELOPPEMENT
GRAND DUCHY OF LUXEMBOURG
DEVELOPMENT COOPERATION
NEW ZEALAND Aid Programme
Irish Aid
Rialtas na hÉireann
Government of Ireland