

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်နဲ့  
မိခင်နို့တိုက်ကျွေးချိန်အတွက်  
မေမေ့လမ်းညွှန်



# ကိုယ်ဝန်ရှိတာသိရလို့ ဝမ်းသာဂုဏ်ယူပါတယ်၊ မေမေ

အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ရဲ့ ဘဝမှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်ဟာ အထူးအခါသမယပါ။ ကိုယ်ဝန်စရိုက်ချိန်ကစပြီး ကလေးအသက် ၂ နှစ်အထိ ကနဦး ရက် ၁၀၀၀ ကာလဟာ မေမေရော မေမေရင်သွေးလေးအတွက်ပါ အရေးအကြီးဆုံးအချိန်ဖြစ်တယ်။ ဒီအချိန်ဟာ မေမေနဲ့ မေမေရင်သွေးနှစ် ယောက်လုံး ကျန်းမာသန်စွမ်းစေဖို့အတွက် ကိုယ့်ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ဖို့၊ မေမေ နေ့စဉ်လုပ်နေကျ အလုပ်တွေကို ရွေးချယ်ဖို့၊ မေမေစားတဲ့ အစားအစာတွေကို ဂရုစိုက်ဖို့ အရေးကြီးဆုံး အချိန်ဖြစ်တယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်ကာလကစပြီး ဘာတွေကောင်းကောင်းမွန်မွန်လုပ်ရမယ်ဆိုတာ မေမေနားလည်စေဖို့ ဒီစာအုပ်ငယ်လေးက ကူညီ ပါလိမ့်မယ်။ မေမေအနေနဲ့ ကိုယ်ဝန်အကြောင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာ မှာဖြစ်တဲ့ အပြောင်းအလဲတွေအကြောင်း၊ အကောင်းဆုံးလုပ်ရမယ့် အရာတွေ အကြောင်း ပိုပြီးသိရှိလာရင် မေမေနဲ့ မေမေရင်သွေးကို တစ်ဘဝလုံး ကျန်းမာအောင် ကူညီနိုင်လိမ့်မယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်ကစပြီး မီးဖွား တဲ့အထိ၊ ပြီးတော့ နောင်နှစ်ပေါင်းများစွာတစ်လျှောက် မေမေနဲ့ မေမေရင်သွေးကို ကျန်းမာပျော်ရွှင်အောင် ကူညီပေးချင်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန် ဆောင်တုန်း တွေ့နေကျ ပူပင်စရာတွေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကျန်းမာအောင် ဘယ်လိုနေရမယ်ဆိုတာတွေကို ဒီလမ်းညွှန်မှာ ဆွေးနွေးသွား ပါမယ်။



### ကျွန်မရင်သွေးလေးအတွက် ကျွန်မရဲ့ ဆန္ဒ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### ကျွန်မရင်သွေးလေးအတွက် ကျွန်မရဲ့ ဂတိ

မေမေအသည်းလေးကို မေမေက ချစ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ပါမယ်။ မေမေအသည်းလေး လူ့လောကထဲရောက်လာရင် မေမေနို့ရည်နဲ့ အသည်းလေး ကျန်းမာ၊ သန်စွမ်း၊ ပညာတော်ပြီး ပျော်ရွှင် စေဖို့ မေမေ နို့ရည်ကိုမေမေအသည်းလေးရရှိအောင် တို့တတွေအတူတကွလုပ်ဆောင်ကြမယ်နော်။ မေမေ အသည်းလေးလိုအပ်သမျှ နို့ရည်အားလုံးကို မေမေ ကိုယ်ခန္ဓာ ကထုတ်ပေးနိုင်တယ်ဆိုတာ မေမေ သိတယ်။

# မာတိကာ

မေမေကိုယ်ဝန်- အချိန်အလိုက်၊ ရက်သတ္တပါတ်အလိုက် ပြောင်းလဲနေ	မေမေနဲ့ မေမေရင်သွေးအတွက် မှန်ကန်စွာ စားသုံးခြင်း	ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ပုံမှန်ကိုယ်အလေးချိန်တိုးခြင်း
၄	၈	၁၁
ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် / မိခင်နို့တိုက်စဉ် ဆောင်ရန်နှင့် ရှောင်ရန်များ	ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် မအိမသာဖြစ်တာ ကြိုရှောင် သိကောင်းစရာများ	ကိုဗစ် ၁၉၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း
၁၂	၁၃	၁၄
ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နဲ့ မိခင်နို့တိုက်စဉ် အနားယူခြင်း	ကိုယ်အလေးချိန်ကျခြင်းနှင့် လေ့ကျင့်ခန်း	
၁၅	၁၇	


### မေမေကိုယ်ဝန်- အချိန်အလိုက်၊ ရက်သတ္တပါတ် အလိုက် ပြောင်းလဲနေ


ကိုယ်ဝန်ရှိပြီး ကလေးရလာတာဟာ မေမေလိုပဲ အမျိုးသမီးများစွာအတွက် ပျော်စရာအချိန်လေးပါ။ မေမေကိုယ်ဝန်က ရက်ပေါင်း ၂၈၀ (လပေါင်း ၁၀ လ ဒါမှမဟုတ် ရက်သတ္တပါတ်ပေါင်း ၄၀) ကြာမြင့်မှာပါ။ အဲဒီကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်ကို ပထမ၊ ဒုတိယ၊ တတိယဆိုပြီး အဆင့် ၃ ဆင့်ခွဲခြားနိုင်ပါတယ်။ ဒီလတွေအတွင်း မေမေကိုယ်ဝန်ဆောင်ရာ ရင်သွေးလေးရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာပါ ပြောင်းလဲတာတွေအများကြီး ဖြစ်လိမ့်မယ်။ မေမေရင်သွေးလေး ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးဖို့ မေမေကိုယ်ဝန်ဆောင် နေ့ရက်တိုင်းဟာ အရေးကြီးပါတယ်။ နေ့ရက်တိုင်းမှာ မေမေရင်သွေးလေးရဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်တက်လာပြီး ကိုယ်ခန္ဓာစနစ်တွေ၊ ကိုယ်အင်္ဂါတွေ ပိုပိုပြီး သန်စွမ်းလာလိမ့်မယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်တဲ့အပတ် ၄၀ နဲ့နီးပြီး မွေးဖွားတဲ့ကလေးတွေဟာ ပိုသန်မာပြီး ပိုကျန်းမာကြတယ်။ ဗိုက်ခွဲမွေးဖို့ ရွေးချယ်တဲ့ မေမေတွေဟာ နေ့စေ့ လစေ့ချိန်နဲ့ အနီးဆုံးနေ့ရက်တွေကို ရွေးချယ်သင့်တယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် ကလေးရဲ့ကျန်းမာရေး၊ ကြီးထွားမှုနဲ့ ဖွံ့ဖြိုးမှုတွေမှာ အကောင်းဆုံးစတင်ခြင်းနဲ့ စတင် နိုင်လိမ့်မယ်။

### ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် မေမေနဲ့ ရင်သွေးလေးရဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေ

#### ပထမသုံးလပါတ်

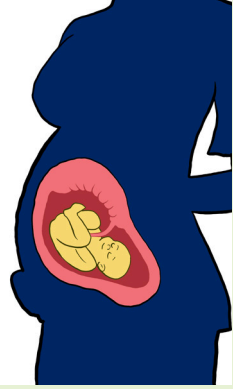
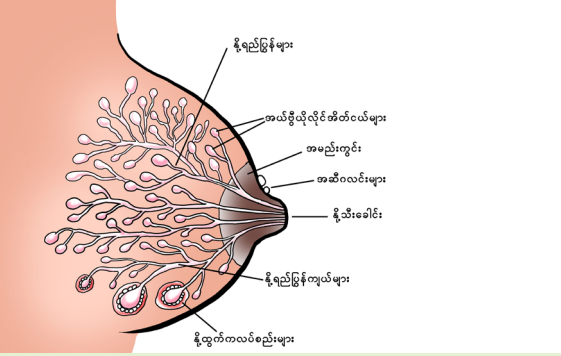
ကလေး	(၁-၄ ပါတ်)	(၅-၈ ပါတ်)	(၉-၁၂ ပါတ်)
	အရွယ်အစား- ဘိန်းစေ့အရွယ် ( တစ်လက်မရဲ့ ၈ ပုံ တစ်ပုံ) နှလုံးခုန်နေပြီ။ ဦးနှောက်အလုပ်လုပ်နေပြီ။ မျက်နှာဖြစ်ပေါ်နေတယ်။	အရွယ်အစား- ဆန်စေ့အရွယ် (တစ်လက်မအရွယ်ကို ကြီးထွားလာ) သွေးလည်ပတ်စီးဆင်းနေပြီ။ ဦးနှောက်၊ ကျောရိုး၊ အာရုံကြောတွေ ဖွံ့ဖြိုးလာပြီ။ လက်နဲ့ ခြေထောက်အဖုလေးတွေ ဖြစ်ပေါ်နေတယ်။	အရွယ်အစား- စပျစ်သီးအကြီးအရွယ် (၄ လက်မအရွယ်ကို ကြီးထွားလာ)၊ (၃၀ ဂရမ်) လက်တွေ၊ လက်ချောင်းတွေ၊ လက်သည်းတွေ၊ လက်မောင်းတွေ၊ ခြေထောက်တွေအားလုံးဖွံ့ဖြိုးနေပြီ။ မျက်နှာဖြစ်ပေါ်ပြီးပြီ။ လက်မောင်းတွေနဲ့ ခြေထောက်တွေ လှုပ်ရှားနေတယ်။ လက်သီးဆုပ်လိုက် ဖြန့်လိုက်လုပ်နေတယ်။ ကလေးနှလုံးခုန်တာက မေမေနှလုံးခုန်တာထက် ၃ ဆပိုမြန်တယ်။ လိင်အင်္ဂါအပါအဝင် ကိုယ်အင်္ဂါအားလုံး ဖြစ်ပေါ်ပြီးပြီ။ ကလေး ဆီးသွားနိုင်ပြီ။

မေမေ	(၁-၄ ပါတ်)	(၅-၈ ပါတ်)	(၉-၁၂ ပါတ်)
	ရာသီပေါ်တာ နောက်ကျနေတယ်။ ပျို့တယ်၊ အန်တယ်။ ပင်ပန်းတယ်လို့ခံစားရတယ်။ အိပ်ငိုက်တယ်လို့ ခံစားရတယ်။ ရင်သား၊ အထူးသဖြင့် နို့သီးခေါင်းတွေ နာကျင်တာ၊အရွယ်အစားအနည်းငယ် ကြီးလာတယ်လို့ ခံစားရတယ်။	စိတ်ခံစားလွယ်၊ စိတ်ထိခိုက်လွယ်တယ်။ အစားအစာအနံ့အသက်တွေခံလို့ မကောင်းဘူး။ ပျို့တယ်၊ အန်တယ်။ ပင်ပန်းတယ်လို့ခံစားရတယ်။ အိပ်ငိုက်တယ်လို့ ခံစားရတယ်။ ရင်သားတွေ ကြီးလာတယ်။ နို့သီးခေါင်းတွေ ကြီးလာပြီး နာကျင်နိုင်တယ်။	ပင်ပန်းတယ်၊ အိပ်ငိုက်တယ်လို့ ခံစားနေရတုန်းပဲ။ နို့သီးခေါင်း၊ အမည်းကွင်း အရောင်ရင့်လာတယ်။ အမည်းကွင်းမှာ အဖုတွေဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ ရင်သားတွေ ဆက်ကြီးနေတုန်းပဲ။ ခံတွင်းသိပ်မကောင်းဘူး။ ပျို့တယ်၊ အန်တယ်။ ကိုယ်အလေးချိန် ၂-၃ ပေါင်တက်လာတယ်။ တချို့မေမေတွေမှာ ကိုယ်အလေးချိန်ကျသွားနိုင်ပေမယ့် နောက်ပိုင်းပြန်တက်လာတယ်။ ဆေးခန်းသွားဖို့ အစီအစဉ်တွေ ဆွဲရတော့မယ်။




### ဒုတိယသုံးလပါတ်

ကလေး	(၁၃- ၁၇ ပါတ်)	(၁၈-၂၂ ပါတ်)	(၂၃-၂၇ ပါတ်)
	<p>အရွယ်အစား- ပန်းသီးအရွယ်၊ ၆ လက်မအရှည်၊ ၁၂၀ ဂရမ် ကိရိယာ၊ ကန်တော့ အသုံးပြုပြီး နားထောင်ရင် နှလုံးခုန်သံကို ကြားနိုင်။</p> <p>ပါးစပ်က နို့စို့သလို လှုပ်ရှားနေ ကလေးက မေမေရဲ့ နှလုံးခုန်သံကို ကြားနိုင်ပြီ။</p> <p>လိင်အင်္ဂါ ဖြစ်ပေါ်နေပြီ။</p> <p>ကလေး ပါးစပ်ဟန်ပြီ။</p> <p>ဆက်လှုပ်ရှားပြီး ကစားနေတယ်။</p>	<p>အရွယ်အစား- ကန်စွန်းဥ ၁၀ လက်မအရှည်၊ ၀.၅-၁ ပေါင် ကလေးက လက်ချောင်းတွေနဲ့ ကုပ် ခြစ်နိုင်ပြီ။</p> <p>မျိုချနိုင်ပြီ။</p> <p>အကြားအာရုံတိုးတက်လာတယ်။</p> <p>မျက်ခုံး၊ မျက်တောင်မွှေးတွေ ဖြစ် ပေါ်လာတယ်။</p> <p>ဆံပင်ရှည်လာတယ်။</p> <p>အရေပြားကို ကာကွယ်တဲ့ အဖြူ ရောင် အဖတ်လေးတွေ ရှိနေတယ်။</p> <p>မျက်လုံးတွေကို စတင်ဖွင့်တယ်။</p> <p>ကလေးက အိပ်လိုက်၊ နိုးလိုက် ပုံစံ ရရှိနေပြီ။</p> <p>နေ့မစေ့ လမစေ့ပဲ မွေးဖွားခဲ့ရင် ၂၇ ပါတ်ဆိုရင် အသက်ရှင်သန်နိုင်ပြီ။</p>	<p>အရွယ်အစား- ကျွဲကောသီး၊ ၁၄ လက်မ အရှည်၊ ၂-၄ ပေါင်။</p> <p>အသံတွေကိုကောင်းကောင်းကြား နိုင်ပြီ။</p> <p>အလင်းရောင်ကို မြင်နိုင်ပြီ။</p> <p>အစားအစာတွေရဲ့အရသာတွေကို ခံစား သိရှိနိုင်ပြီ။ ဒေသထွက်အစားအစာ တွေကို စားဖို့ ယဉ်ပါးလာပြီ။</p> <p>စို့ဖို့၊ မျိုချဖို့ သင်ယူနေပြီ။</p> <p>လှုပ်ရှားမှုတွေ အများကြီး လုပ်နေပြီ။</p> <p>အနေအထားတွေ ပြောင်းလဲနေတယ်။</p> <p>ဂျှတ်ထိုးတတ်ပြီ။</p> <p>အသံ၊ နာကျင်မှု၊ အလင်းရောင်တွေကို တုန်ပြန်နိုင်ပြီ။</p> <p>နေ့မစေ့ လမစေ့ပဲ မွေးဖွားခဲ့ရင် ၂၇ ပါတ်ဆိုရင် အသက်ရှင်သန်နိုင်ပြီ။</p>

မေမေ	(၁၃- ၁၇ ပါတ်)	(၁၈-၂၂ ပါတ်)	(၂၃-၂၇ ပါတ်)
<p>တစ်လမှာ ၃-၄ ပေါင် ကိုယ်အလေးချိန်တက် လာတယ်။</p>  	<p>ရင်သားတွေ ဆက်လက်ကြီးထွား နေတယ်။</p> <p>၁၆ ပါတ်မှာ ရင်သားက နို့ဦးရည် ကို ထုတ်လုပ်ပေးနေပြီ။</p> <p>ပျို့တာ၊ အန်တာတွေ အနည်းငယ် နည်းသွားတယ်။</p> <p>ခံတွင်းပိုကောင်းလာတယ်။</p> <p>ဝမ်းချုပ်တာကို သတိထားမိနိုင် တယ်။</p> <p>ဆီးသွားတဲ့အခါ အားပိုစိုက်တယ်။</p> <p>ခါးနာလာတာကို စသတိထားမိ တယ်။</p>	<p>ကလေးလှုပ်တာကို မေမေခံစားသိရှိ တယ်။</p> <p>ရင်သားတွေနဲ့ အစာအိမ် အရွယ် ဆက်ကြီးလာတယ်။</p> <p>မေမေအများစုမှာ ပျို့တာ၊ အန်တာ တွေ ပျောက်သွားတယ်။</p> <p>ခံတွင်းပိုကောင်းလာတယ်။</p> <p>ရင်ပူတာ၊ အစာမကြေတာတွေ ဖြစ် နိုင်တယ်။</p> <p>မေမေဆံပင်တွေ ပိုထူလာ၊ ပို တောက်ပလာတယ်။</p> <p>ရင်သားတွေထဲမှာ အဆီပိုတွေ စု လာတယ်။</p> <p>တင်ပဆုံတွေ နာကျင်နိုင်တယ်။</p> <p>အပါတ် ၂၀ မှာ ဝမ်းဗိုက်တလျှောက် အမည်းရောင် အစင်းလိုင်းပေါ်လာ နိုင်တယ်။</p>	<p>ကလေးစောစော မွေးဖွားခဲ့ရင် ရင်သား တွေထဲမှာ ကလေးအတွက် နို့ရည်လုံ လုံလောက်လောက်ရှိနေတယ်။</p> <p>ရင်သားတွေနဲ့ အစာအိမ် အရွယ် ဆက် ကြီးလာတယ်။</p> <p>ကလေး ခြေထောက်နဲ့ ကန်တာကို ခံစားမိလာတယ်။</p> <p>ဝမ်းဗိုက်၊ တင်ပဆုံ၊ ပေါင်တို့မှာ အကြော ပြတ်ရာတွေ ရှိလာနိုင်တယ်။</p> <p>ရင်သားတွေကနေ နို့ရည်တစ်ချို့ စိမ့် ထွက်လာနိုင်တယ်။</p> <p>ရင်ပူတာ၊ အစာမကြေတာတွေ ဖြစ်နိုင် တယ်။လိပ်ခေါင်းတွေ ဖြစ်နိုင်တယ်။</p> <p>ခြေထောက်တွေ၊ ခြေကျင်းပတ်တွေ အနည်းငယ် ဖောရောင်နိုင်တယ်။</p> <p>နောက်ကျောတွေ၊ ခါးတွေနာနိုင်တယ်။ (အရမ်းဆိုးရင် ဆေးခန်းသွားပြပါ။)</p> <p>ချောင်းဆိုးတဲ့အခါ၊ ရယ်မောတဲ့အခါ ဆီး ထွက်ကျနိုင်တယ်။ ဝမ်းဗိုက်တလျှောက် အမည်းရောင်အစင်းလိုင်းပေါ်နေနိုင် တယ်။ မျက်နှာပေါ်မှာ အမည်းကွက် တွေ ပေါ်လာနိုင်တယ်။</p>

### တတိယသုံးလပါတ်

ကလေး	၂၈-၃၁ ပါတ်	၃၂-၃၅ ပါတ်	၃၆-၄၀ ပါတ်
	<p>အရွယ်အစား- ကျွဲကောသီး အလတ်စား</p> <p>ကလေးကိုယ်ခန္ဓာမှာ အဆီတွေ သိုလှောင်နေတယ်။</p> <p>အဆုတ်တွေကလွဲရင် အခြားကိုယ် အင်္ဂါတွေ ဖွံ့ဖြိုးနေပြီ။</p> <p>အရိုးတွေ ဖွံ့ဖြိုးနေပြီ။</p> <p>မေမေအသံ၊ အခြားမိသားစုဝင် တွေရဲ့ အသံတွေကို သိနေပြီ။</p> <p>ကလေးကို စကားပြောပါ။</p> <p>သီချင်းဆိုပြပါ။</p> <p>ကလေးက ဆက်လက် ကြီးထွားဖွံ့ ဖြိုးနေတယ်။</p> <p>လှုပ်ရှားမှုပုံစံ ရှိနေတယ်။</p>	<p>အရွယ်အစား- ကျွဲကောသီးအကြီးစား၊ ၁၇-၁၉ လက်မအရှည်၊ ၅ ပေါင်</p> <p>ကလေးက နေ့စေ့လစေ့ ကလေးနဲ့ ပုံတူနေတယ်။ ဒါပေမယ့် အရွယ်အစား သေးငယ်နေသေးတယ်။</p> <p>အဆုတ်တွေ ပို ဖြိုးပြည့်စုံလာတယ်။</p> <p>အသက်ရှူဖို့ လေ့ကျင့်တယ်။</p> <p>အိပ်နေရင် မျက်လုံးပိတ်ပြီး နိုးနေရင် မျက်လုံးဖွင့်တယ်။</p> <p>ခေါင်းလှည့်တယ်။ လက်နဲ့ ဆုပ်ကိုင် တယ်။</p> <p>အလင်းရောင်၊ အသံ၊ အထိအတွေ့ ကို တုန်ပြန်တယ်။ သားအိမ်ရည်ကို မျိုချ တယ်။ ဆီးသွားတယ်။</p>	<p>အရွယ်အစား- လုံးပိုင်းတဲ့ ဖရဲသီး၊ ၁၉-၂၁ လက်မအရှည်၊ ၆ ပေါင် ၂ အောင်စမှ ၇ ပေါင် ၂ အောင်စ။</p> <p>အပါတ်တိုင်း ကလေးရဲ့ကိုယ် အလေးချိန် တက်လာတယ်။</p> <p>ကိုယ်အင်္ဂါစနစ်တွေ ပိုမိုသန်မာလာ တယ်။</p> <p>သားအိမ်ထဲမှာ ကလေးလှုပ်ရှားဖို့ နေရာ နည်းသွားတယ်။</p> <p>အဆုတ်တွေ ပို ဖြိုးပြည့်စုံလာတယ်။</p>

မေမေ	၂၈-၃၁ ပါတ်	၃၂-၃၅ ပါတ်	၃၆-၄၀ ပါတ်
<p>တစ်လမှာ ၃-၄ ပေါင် ကိုယ်အလေးချိန်တက် လာတယ်။</p>  	<p>ခြေထောက်ကြွက်တက်တာ ဖြစ် လေ့ဖြစ်ထရှိလာတယ်။</p> <p>မိခင်နို့တိုက်ပုံ အကြောင်းစတင် လေ့လာပါ။</p> <p>ကလေးမွေးဖွားတဲ့အထိ ရင်ပူတာ၊ အစာမကြေတာတွေ ဆက်ရှိနိုင် တယ်။</p>	<p>မေမေတို့တိုက်ဖို့ ရင်သားတွေ အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီ။</p> <p>ဗိုက်ကြီးနေတယ်။</p> <p>အိပ်ရခက်နိုင်တယ်။</p> <p>ညဘက်ဆီးပိုသွားတယ်။</p> <p>ရင်သားတွေကနေ နို့ရည်စိမ့်ထွက် နိုင်တယ်။</p> <p>မောနိုင်တယ်။</p> <p>လိပ်ခေါင်းတွေ ဖြစ်နိုင်တယ်။</p>	<p>မေမေတို့တိုက်ဖို့ ရင်သားတွေ အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီ။</p> <p>နို့ဦးရည်ကို ညှစ်ထုတ်ရင် ထွက်လာ တယ်။</p> <p>ကိုယ်ဝန်ဆောင်တဲ့ နောက်ဆုံးလဖြစ်တဲ့ အတွက် အချိန်မရွေး မီးဖွားနိုင်တယ်။</p> <p>ကလေးအတွက်နေရာကြပ်သွားတဲ့ အတွက် ကလေးလှုပ်တာ နည်းသွားနိုင် တယ်။</p> <p>ချက်စူထွက်နိုင်တယ်။</p> <p>ဆီးခဏခဏသွားတယ်။</p> <p>ကလေးဟာ တင်ပဆုံဝင်းထဲကို လျှော့ ဆင်းသွားပြီး မွေးဖွားဖို့ ပြင်ဆင်နေပြီ။</p> <p>အိပ်ရခက်၊ လမ်းလျှောက်ရခက်တယ်။</p> <p>အစားအများကြီးစားဖို့ ခက်လာတယ်။</p>

**မေမေ မီးဖွားပြီးနောက်**

နို့ရည်ထုတ်လုပ်တဲ့ ဆဲလ်လေးတွေက နို့ရည်ထုတ်ဖို့အတွက် ၂-၃ ရက်အချိန်ယူရတယ်။ နို့ရည်အခန်းလေးတွေမှာ နို့ရည်နဲ့ပြည့်လာပြီး နို့ပြန်စနစ်တွေ ပိုကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ဖြစ်လာတယ်။ ကလေးလိုအပ်တဲ့ နို့ဦးရည်တွေ ရင်သားထဲမှာရှိနေတယ်။

ကလေးက မကြာခဏ နို့စို့နေဖို့ လိုအပ်တယ်။ ဒါမှ နို့ရည်ကို ဆက်လက်ထုတ်လုပ်နိုင်အောင် လှုံ့ဆော်နိုင်မှာဖြစ်တယ်။

မီးဖွားပြီး ၃-၅ ရက်မှာ ရင်သားတွေ ပိုကြီးလာ၊ ပိုပြည့်လာတယ်လို့ ခံစားရပြီး နို့သီးခေါင်းတွေ ပိုကြီးလာနိုင်တယ်။

နို့တင်းတာသက်သာစေဖို့၊ သက်တောင့်သက်သာရှိစေဖို့ ရင်သားကို နှိပ်နယ်ပါ။

ပထမနှစ်ပါတ်အတွင်းမှာ ရင်သားတွေ အရွယ်အစား ဆက်လက်ကြီးလာပြီး ပထမ ၂-၄ ပါတ် အတွင်းမှာပဲ နို့ရည်ထုတ် တဲ့နှုန်းကို ထိန်းလာနိုင်တယ်။



# မေမေနဲ့ မေမေရင်သွေးအတွက် မှန်ကန်စွာ စားသုံးခြင်း

## ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်စားသောက်ခြင်း

ကျန်းမာတဲ့ ရင်သွေးလေးတစ်ယောက် ရရှိဖို့၊ ရင်သွေးလေး ကျန်းမာပြီး ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးအောင် မေမေရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာက ထောက်ပံ့နိုင်ဖို့၊ မေမေ ကျန်းမာဖို့ အာဟာရပြည့်ဝပြီး အမျိုးအမယ်စုံလင်တဲ့ အစားအစာတွေကို စားသောက်ရပါမယ်။ မေမေ။ မေမေက အစားအစာတွေကို ဝဝလင်လင်စားသောက်မယ်။ အစားအစာမှာ ပါဝင်တဲ့အာဟာရဓာတ်တွေကလည်း လုံလောက် ပြည့်ဝမယ်ဆိုရင် ရင်သွေးလေး သန်မာစွာ၊ ကျန်းမာစွာ ကြီးထွားလာပြီး ကောင်းမွန်တဲ့ ကိုယ်ခံအားစနစ် ရှိလိမ့်မယ်။ မေမေက အစားအစာကို လုံလောက်စွာလည်းမစားဘူး။ အာဟာရဓာတ်အရည်အသွေးကလည်း အဆင့်အတန်းမမီဘူးဆိုရင် ရင်သွေးလေးဟာ ပေါင်မပြည့်၊ လမစေ့ပဲ မွေးဖွားနိုင်တယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နဲ့ နို့တိုက်စဉ် စားသောက်ပုံနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အခုလိုအကြံပြုလိုပါတယ်။

၁။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နဲ့ နို့တိုက်မိခင်တွေဟာ အစားအစာတွေကို လုံလောက်စွာ စားသောက်ဖို့လိုအပ်ပြီး အစားအစာအားလုံးကို စားလို့ရတယ်။ ကလေးကို ထိခိုက်မှာစိုးလို့ မေမေတွေရှောင်ရမယ်ဆိုတဲ့ အစားအစာတွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ရှေးရိုးစွဲ ဓလေ့တွေဟာ မှန်ကန်ကြောင်း သက်သေမရှိဘူး။ အစားအစာတွေကို မတည့်မှာစိုးလို့ ရှောင်မယ်ဆိုရင် မေမေ့ကိုယ်ခန္ဓာနဲ့ ဗိုက်ထဲက ကလေးအတွက်လိုအပ်တဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေကို မေမေတို့ရရှိမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ အစားအစာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ရှေးရိုးစွဲယုံကြည်မှု တော်တော်များများကို သိပ္ပံနည်းကျ သက်သေမပြနိုင်ဘူး။ လူတွေက ရိုးရာဓလေ့အရ ယုံကြည်ကြပြီး လိုက်လုပ်ကြတဲ့အတွက် မေမေအများစုကလိုက်မလုပ်ရင်တစ်ခုခုဖြစ်မှာ စိတ်ပူကြ၊ ကြောက်ကြတယ်။ အဲဒါနဲ့ မေမေတို့က အစားရှောင်ကြတော့ ကိုယ်အလေးချိန် လုံလောက်စွာ မတက်တော့ဘူး။ ပြီးတော့ မေမေတွေစားတဲ့ အစားအစာတွေထဲမှာ ကယ်လိုရီ အင်အားဓာတ်တွေ၊ ပရိုတိန်းအသားဓာတ်တွေ၊ ဗစ်တာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေ မပါတော့ဘူး။

နို့တိုက်မိခင်တွေအစားရှောင်ရင်လည်း နို့ထွက်နည်းသွားပြီး အားပြန်ပြည့်တာ နှေးကွေးသွားနိုင်ပါတယ်။



၂။ မေမေတွေက အနပ်တိုင်း ကြယ်လေးပွင့် အစာတွေပါဝင်အောင် စားသင့်တယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေက အစားအစာအပိုတစ်နပ် (အပိုကယ်လိုရီ ၃၀၀) စားဖို့လိုအပ်တယ်။ နို့တိုက်မိခင်တွေက အစားအစာအပို နှစ်နပ် (အပိုကယ်လိုရီ ၅၀၀) စားဖို့ လိုအပ်တယ်။ ဥပမာ ကြက်သား၊ ငါးဟင်း၊ ငါးခြောက်၊ ကြက်ဥ၊ ဘဲဥ၊ ပဲ၊ အစိမ်းရင့်ရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ဗစ်တာမင်အေ ကြယ်ဝတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက် တွေပါဝင်တဲ့ အစားအစာအနပ်တွေပေါ့။

ကြယ်တစ်ပွင့်- အင်အားဖြစ်စေတဲ့အစားအစာ- ကိုယ်ခန္ဓာလုပ်ငန်းတွေဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့၊ ကျန်းမာနေဖို့ လိုအပ်တဲ့ အစားအစာတွေ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီအစားအစာတွေထဲမှာ ထမင်း၊ ပြောင်း၊ အာလူး၊ ကန်ဇွန်းဥ၊ ဂျုံနဲ့လုပ်တဲ့ အစားအစာတွေ၊ အခြားအစေ့အဆန်တွေပါဝင် တယ်။

ကိုယ်ခန္ဓာတည်ဆောက်တဲ့အစားအစာ- ပျက်စီးသွားတဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာဆဲလ်လေးတွေကို ပြန်ပြုပြင်ဖို့နဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားစေဖို့ လိုအပ် တဲ့ အစားအစာဖြစ်တယ်။ ဒီအစားအစာတွေက အင်အားကိုလည်းပေးပြီး ကိုယ်ခံအားစနစ်ကိုလည်းတည်ဆောက်ပေးတယ်။

ကြယ်တစ်ပွင့်- ကိုယ်ခန္ဓာတည်ဆောက်တဲ့၊ အပင်ကနေရရှိတဲ့ အစားအစာ- တိုဖူး၊ ပဲပုပ်စေ့၊ ကုလားပဲ၊ မြေပဲ စတဲ့ပဲအမျိုးမျိုး၊ သီဟိုဠ်၊ နှမ်းစေ့၊ နေကြာစေ့တွေပါဝင်တယ်။

ကြယ်တစ်ပွင့်- ကိုယ်ခန္ဓာတည်ဆောက်တဲ့၊ တိရစ္ဆာန်ကနေရရှိတဲ့ အစားအစာ- ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးဖို့၊ ကိုယ်ခံအားလုံ့ဆော် ပစ္စည်းတွေ၊ ဟော်မုန်းတွေ၊ ကိုယ်ခန္ဓာလုပ်ငန်းတွေအတွက်ပစ္စည်းတွေ ပြုလုပ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့အစားအစာတွေဖြစ်တယ်။ အဲဒီအစားအစာ တွေထဲမှာ အမဲသား၊ ဝက်သား၊ ဆိတ်သား၊ ကြက်သား၊ ငါး၊ ပုစွန်လို ပင်လယ်ထွက်အစာတွေ၊ ကလီစာ၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ နို့၊ ဒိန်ချဉ်လိုနို့ထွက် ပစ္စည်းတွေ ပါဝင်တယ်။

ကြယ်တစ်ပွင့်- ရောဂါကာကွယ်တဲ့အစားအစာ- သစ်သီးဝလံနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေဖြစ်ပြီး ရောဂါကာကွယ်ဖို့လိုအပ်တဲ့ ဗစ်တာမင်၊ သတ္တုဓာတ်နဲ့ အမျှင်ဓာတ်တွေကို ပေးတယ်။ သရက်သီး၊ သဘောသီး၊ ထောပတ်သီး၊ မုန်လာဥနီ၊ ရွှေဖရုံသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဂေါ်ဘီ၊ ဟင်း နုနွယ်၊ ကန်ဇွန်းရွက်၊ ချဉ်ပေါင်ရွက်၊ ကိုက်လန်၊ ဗူးရွက် တို့ပါဝင်တယ်။

ဗီတာမင်အေပါဝင်တဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ သစ်သီးဝလံတွေကတော့ လိမ္မော်ရောင်၊ အဝါရောင်၊ အနီရောင်နဲ့ အစိမ်းရောင်တွေရှိကြပြီး နေ့တိုင်းစားဖို့ လိုပါတယ်။

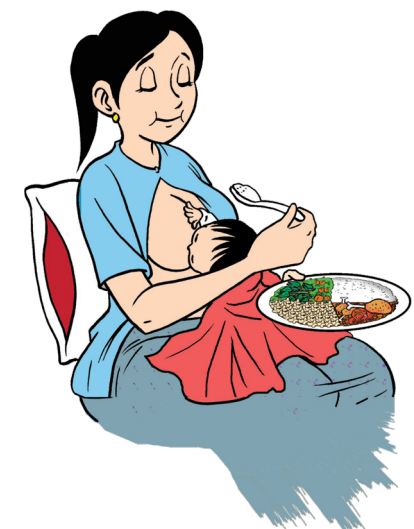
သံဓာတ်ကြွယ်ဝတဲ့ အစားအစာတွေကတော့ အရောင်ရင့်တဲ့ ဟင်းရွက်တွေနဲ့ ပဲတွေဖြစ်တယ်။



အာဟာရဓာတ်	ဆောင်ရွက်ချက်	ပါဝင်သော အစားအစာ
အသားဓာတ်	ကိုယ်ခန္ဓာကို ထိန်းသိမ်း၊ အင်အားပေး၊ ကြွက်သားနဲ့ ကိုယ် အင်္ဂါများကို တည်ဆောက်၊ ကိုယ်ခံအားကို ဖွဲ့စည်း၊ ဟော်မုန်းများကိုပြုလုပ်	ငါး၊ ပုစွန်၊ ကြက်သား၊ ဘဲသား၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ ကလီစာများ၊ ပဲ၊ အစေ့အဆန်များ၊ နို့နဲ့ နို့ထွက်ပစ္စည်းများ
ကယ်လိုရီ	အင်အားပေး	ကြယ်လေးပွင့်အစားအစားလုံး
ဖောလစ်အက်စစ်	မွေးရာပါချို့ယွင်းချက်များကို ကာကွယ်၊ သွေးနီဥများကို တည်ဆောက်	အရွက်ဖားဖား ဟင်းရွက်များ၊ လိမ်မော်သီး၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ငှက်ပျောသီး၊ သဘောသီး
သံဓာတ်	ကျန်းမာတဲ့သွေး၊ ကြွက်သားနဲ့ ဦးနှောက်လုပ်ဆောင်ချက်တွေကို တည်ဆောက်၊ သံဓာတ်လုံလောက်စွာ စားသောက်ရင် နေ့မစေ့လမစေ့နဲ့ ပေါင်မပြည့်တဲ့ ကလေးမွေးတာတွေကို ကာကွယ်တယ်။	အသား၊ ငါး၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ အရောင်ရင့်ရင့် အရွက်ဖားဖားဟင်းရွက်များ
ဗီတာမင်ဘီဝမ်း	ဆဲလ်လုပ်ငန်းတွေအတွက်လိုအပ်၊ အစားအစာများမှ ရရှိတဲ့ အင်အားဓာတ်ကို ကိုယ်ခန္ဓာဆီသို့ ကူးပြောင်းပေး။	ဝက်သား၊ ငါး၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ဂေါ်ဘီ၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ အသည်း၊ ဗစ်တာမင်ဘီဝမ်းချို့တဲ့ အခြေအနေတွေကတော့ ဆန်ကို ရေနဲ့အရမ်းဆေးတာ၊ ထမင်းရည်ကို သွန်ပစ်တာ၊ လက်ဖက်ရည်သောက်တာ၊ ကွမ်းစားတာ၊ ကစီဓာတ်များစွာပါဝင်တဲ့၊ စီမံပြုပြင်ထားတဲ့ အစားအစာတွေစားတာတို့ဖြစ်တယ်။
ဗီတာမင်ဘီအေ	အမြင်အာရုံ၊ ကြီးထွားမှု၊ ကိုယ်ကာယဖွံ့ဖြိုးမှုနဲ့ ကိုယ်ခံအားတည်ဆောက်မှု အတွက် လိုအပ်	အသည်း၊ ငါးရေ၊ ငါး၊ နို့ထွက်ပစ္စည်းများ၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ မုန့်လာဥနီ၊ ရွှေဖရုံသီး၊ သရက်သီး
အိုင်အိုဒင်း	ကလေးဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှု၊ ဟော်မုန်းပြုလုပ်မှုအတွက် လိုအပ်	အိုင်အိုဒင်းဆား၊ ငါး၊ ပင်လယ်ထွက်အစားအစာ၊ ကျောက်ပွင့်၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ နို့ထွက်ပစ္စည်းများ

### ကျန်းမာစေသော အစာတစ်နပ်

နေ့စဉ်စားသောက်ရမယ့် အစားအစာအနပ်တိုင်းမှာ ထမင်းကတစ်ဝက်၊ အပင်ထွက်အသားဓာတ်၊ တိရစ္ဆာန်ထွက်အသားဓာတ်၊ ဗစ်တာမင်အေနဲ့ သံဓာတ်ကြွယ်ဝတဲ့ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေက တစ်ဝက် ပါဝင်ရမယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နဲ့နို့တိုက်မိခင်တွေဟာ ဖွံ့ဖြိုးဆဲရင်သွေးအတွက်နဲ့ မိခင်နို့ရည်လုံလောက်စွာထွက်ဖို့အတွက် အသားဓာတ်ရရှိဖို့ လိုအပ်တယ်။



## ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ပုံမှန်ကိုယ်အလေးချိန်တိုးခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ပုံမှန်ကိုယ်အလေးချိန်တိုးခြင်း မေမေမှာ တက်လာတဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်မှာ ဘာတွေပါဝင်သလဲ။

ကိုယ်အလေးချိန်နည်းခြင်း BMI < ၁၈.၅	၂၈-၃၀ ပေါင် (၁၃-၁၈ ကီလိုဂရမ်)		
ပုံမှန်ကိုယ်အလေးချိန်	BMI: ၁၈.၅-၂၄.၉		၂၅-၃၅ ပေါင် (၁၁-၁၆ ကီလိုဂရမ်)
ကိုယ်အလေးချိန်များခြင်း	BMI: ၂၅-၂၉.၉		၁၅-၂၅ ပေါင် (၇-၁၁ ကီလိုဂရမ်)
အလွန်ခြင်း	BMI: >၃၀		၁၁-၂၀ ပေါင် (၅-၉ ကီလိုဂရမ်)
<p>ကိုယ်အလေးချိန်တက်လာတာဟာ ကလေးနဲ့ မေမေရဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးသလို မွေးဖွားစဉ် ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ မေမေတို့ဟာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်မှာ အနည်းဆုံး ကိုယ်အလေးချိန် ၂၄ ပေါင်တက်လာဖို့ လိုအပ်တယ်လို့ ကျန်းမာရေးနဲ့အားကစားဝန်ကြီးဌာနက ပြောပါတယ်။ ကိုယ်အလေးချိန်များတဲ့မေမေတွေ၊ အလွန်တဲ့မေမေတွေကတော့ ကိုယ်အလေးချိန်နည်းနည်းပဲ တက်ဖို့လိုပါတယ်။ ကိုယ်အလေးချိန်အလွန်အမင်းတက်လာရင် မေမေနဲ့ ကလေးတွေမှာ ဆီးချို၊ သွေးတိုး၊ ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေ စတဲ့ ဆိုးကျိုးတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်အလေးချိန် လုံလောက်စွာတက်မလာဘူးဆိုရင်လည်း နေ့မစေ့ လမစေ့၊ ပေါင်မပြည့်ကလေးမွေးတဲ့ ပြဿနာတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။</p>			

**ပထမသုံးလပါတ်**  
စုစုပေါင်း ကိုယ်အလေးချိန် ၁-၄.၅ ပေါင် (၀.၅-၂ ကီလိုဂရမ်) တက်ရပါမယ်။

**ဒုတိယသုံးလပါတ်**  
တစ်လမှာ ၂-၄ ပေါင်တက်ရပါမယ်။

**တတိယသုံးလပါတ်**  
တစ်လမှာ ၂-၄ ပေါင်တက်ရပါမယ်။

- ရင်သား - ၂-၃ ပေါင် (၁-၁.၅ ကီလိုဂရမ်)
- ကလေး - ၈ ပေါင် (၃.၅ ကီလိုဂရမ်)
- အချင်း - ၂-၃ ပေါင် (၁- ၁.၅ ကီလိုဂရမ်)
- သားအိမ် - ၂-၅ ပေါင် (၁- ၂.၅ ကီလိုဂရမ်)
- ရေမွှာရည် - ၂-၃ ပေါင် (၁- ၁.၅ ကီလိုဂရမ်)
- သိုလှောင်ရာများ - ၅-၉ ပေါင် (၂.၅-၄ ကီလိုဂရမ်)
- သွေး - ၄ ပေါင် (၂.၅-၄ ကီလိုဂရမ်)

# ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် / မိခင်နို့တိုက်စဉ် ဆောင်ရန်နှင့် ရှောင်ရန်များ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် / မိခင်နို့တိုက်စဉ် ဆောင်ရန်များ	ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် / မိခင်နို့တိုက်စဉ် ရှောင်ရန်များ
<p>ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် အာဟာပြည့်ဝတဲ့ အစားအစာအပိုတစ်နပ်၊ မိခင်နို့တိုက်စဉ် အပိုနှစ်နပ် စားသောက်ပါ။</p> <p>သံဓာတ်၊ ဖောလစ်အက်စစ်ဆေးပြားနဲ့ အခြားအားဆေးတွေကို ညွှန်ကြားချက်တွေအတိုင်းသောက်ပါ။</p> <p>သန်ချဆေးကိုလည်း ညွှန်ကြားချက်တွေအတိုင်းသောက်ပါ။</p> <p>ရောဂါကာကွယ်ဖို့ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းတာနဲ့ လက်ဆေးတာတွေကို လုပ်ပါ။</p> <p>သန့်ရှင်းစွာနဲ့ လုံးဝကျက်တဲ့အထိ ချက်ပြုတ်ထားတဲ့ အစားအစာတွေကို စားသောက်ပါ။</p> <p>ကိုယ်ဝန်ဆောင် စောင့်ရှောက်မှုကို မှန်မှန် ခံယူပါ။</p> <p>ဆေးစိမ်ခြင်ထောင်မှာ အိပ်ပါ။</p> <p>စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ပါ။ (ခံစားရတဲ့ စိတ်ဝေဒနာ မှန်သမျှကို မိသားစုနဲ့ ဆွေးနွေးပါ။ မွေးဖွားပြီး ခံစားရတဲ့ စိတ်ကျ ဝေဒနာရှိရင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအကူအညီကို ရှာဖွေပါ။</p> <p>ကောင်းကောင်းအနားယူပါ။</p>	<p>အစာအုပ်စုတွေထဲက အစာတွေကို မရှောင်ပါနဲ့။</p> <p>သကြား၊ ဆား၊ ဆီတွေများတဲ့ စိမ်ဖြူပြင်ထားတဲ့ အစာတွေကို အများကြီးမစားပါနဲ့။</p> <p>သကြားလုံး၊ မုန့်၊ အချို၊ အချိုရည်တွေကို ကန့်သတ်ပါ။</p> <p>ကော်ဖီ၊ လက်ဘက်ရည် ကို ကန့်သတ်သင့်ပြီး (ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ၁ ခွက်၊ မိခင်နို့တိုက်စဉ် ၂ ခွက်) ထက်ပိုမသောက်သင့်ပါ။</p> <p>လက်ဖက်နဲ့ ရေနှေးကြမ်းကို ရှောင်ပါ။</p> <p>ဆရာဝန်၊ ဆရာမတွေ မညွှန်ကြားပဲ တိုင်းရင်းဆေးအပါအဝင် အခြားဆေးတွေကို မသောက်ပါနဲ့။</p> <p>အရက်မသောက်ပါနဲ့။</p> <p>ဆေးလိပ်မသောက်ပါနဲ့။</p> <p>အားဖြည့်အချိုရည်တွေကို မသောက်ပါနဲ့။</p> <p>မူးယစ်ဆေးဝါးတွေကို မသုံးပါနဲ့။</p> <p>ကွမ်းစားတာကို ကန့်သတ်ပါ။</p> <p>အသားစိမ်း၊ ငါးစိမ်း၊ ဥစိမ်းတွေ၊ မကျက်တကျက် ချက်ထားတဲ့ အသား၊ ငါး၊ ဥတွေ၊ အစားအစာတွေကို မစားပါနဲ့။</p> <p>အလေးအပင်မတာတွေ၊ အကြာကြီးမတ်တပ်ရပ်တာတွေကို ဂရုစိုက်ပါ။</p>

# ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် မအီမသာဖြစ်တာ ကြုံရရင် သိကောင်းစရာများ

ဝေဒနာများ	ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်း	ရင်ပူခြင်း၊ အစာမကြေခြင်း	ဝမ်းချုပ်ခြင်း
အသုံးဝင်မယ့် သိကောင်းစရာတွေ	<p>အနံ့ပြင်းတဲ့ အစားအစာတွေကို ရှောင်ပါ။ ပူစပ်တဲ့၊ အဆီများတဲ့၊ ကြော်လှော်ထားတဲ့ အစားအစာ တွေ စားတာကို ကန့်သတ်ပါ။</p> <p>အစားအစာကို နည်းနည်းနဲ့ ခဏခဏ (တစ်နေ့ ၅-၆ ကြိမ်) ခွဲစားပါ။</p> <p>ဗိုက်ထဲမှာ အစာရှိရင် ဝေဒနာတွေကို သက်သာစေတယ်။</p> <p>အစားစားနေတုန်း အရည်မသောက်ပဲ အစားစားချိန်တစ်ခုနဲ့ တစ်ခုကြားမှာ သောက်ပါ။</p> <p>ကဖိန်းဓာတ်ပါတဲ့ အစားအစာ တွေ (လက်ဘက်ရည်၊ ကော်ဖီ) နဲ့ အချိုရည်တွေကို ရှောင်ပါ။</p> <p>လေကောင်းလေသန့်ရဖို့ ပြုတ်တင်း ပေါက်တွေဖွင့်ထားပါ။</p> <p>မနက်ခင်းအိပ်ယာနိုးရင် အိပ်ယာမှ မထမီ ပေါင်မုန့်မီးကင်ဖြစ်ဖြစ်၊ မုန့်အခြောက်ဖြစ်ဖြစ် စားပါ။</p> <p>ချိုချည်၊ သံပရာသီး၊ ရှောက်သီးလို ချည်တဲ့အသီး၊ ဒါမှမဟုတ် ပါးပါးလှီးထားပြီး ရေနှေးမှာစိမ်ထားတဲ့ ဂျင်းတွေကို စားရင် ပျို့တာကို သက်သာစေတယ်။</p>	<p>အစားအစာကို နည်းနည်းနဲ့ ခဏခဏစားပါ။ အပူအစပ်၊ အဆီများတဲ့၊ ကြော်လှော်ထားတဲ့ အစားအစာတွေကို ရှောင်ပါ။</p> <p>အက်စစ်ဓာတ်များတဲ့ အစားအစာ တွေ (ခရမ်းချဉ်သီး၊ အရည်ရွှမ်းတဲ့ အချဉ်သီး၊ ချဉ်ဘတ်) တွေကို ရှောင်ပါ။</p> <p>အချိုရည်တွေ၊ ကဖိန်းပါတဲ့ အရည်တွေ (ကော်ဖီ၊ လက်ဘက်ရည်၊ ရေနှေးကြမ်း၊ အားဖြည့်အချိုရည်တွေ) ကိုရှောင်ပါ။</p> <p>လက်ဖက်၊ ကြော်လှော်ထားတဲ့ အစေ့အဆန်တွေကို ရှောင်ပါ။</p> <p>ခါးမှာ ချောင်ချည်တဲ့ အဝတ် အစားတွေကို ဝတ်ပါ။</p> <p>အရှေ့ဘက် ကုန်းတာကို ဂရုစိုက်ပါ။ (အစာအိမ်ကို ဖိအားပေးမိမှာ စိုးလို့ပါ။)</p> <p>အစာစားပြီး မအိပ်မီ၊ မလဲလျောင်း မီ ၁-၂ နာရီ စောင့်ပါ။ (အစာအိမ်ထဲကအစာတွေ ပြန်ထွက်လာမှာ စိုးလို့ပါ။)</p>	<p>အမျှင်ဓာတ်အများကြီးပါဝင်တဲ့ အစားအစာ (သစ်သီးဝလံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ပဲ၊ အဖော၊ အဆန်၊ အရောင်ရင့်တဲ့အစေ့အဆန်) တွေကို စားပါ။</p> <p>တစ်နေ့ကို ရေ (၈-၁၀) ခွက် သောက်ပါ။</p> <p>နေ့စဉ် လမ်းလျှောက်တာလိုမျိုး လေ့ကျင့်ခန်းတွေလုပ်ပါ။</p> <p>လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တဲ့အခါ လမ်းလျှောက်ခြင်းဟာ အကောင်းဆုံးပါ။ ဒါပေမယ့် ဆရာဝန်နဲ့ အရင်တိုင်ပင်ပါ။</p> <p>မန်ကျည်းမှည့်ဖျော်ရည် ဒါမှမဟုတ် သစ်သီးဝလံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက် ဖျော်ရည် သောက်ပါ။</p> <p>ဒိန်ချဉ်၊ သစ်သီးဝလံတွေ စားသောက်ပါ။</p> <p>သံဓာတ်ဆေးပြားအမျိုးမျိုးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဆရာဝန်ကို မေးမြန်းပါ။</p>



### ကိုဗစ် ၁၉၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်မှာ ကိုယ်ကာယပြောင်းလဲမှုတွေကြောင့် မေမေရဲ့ ကိုယ်ခံအားနည်းသွားနိုင်တယ်။ ကိုဗစ်ကပ်ဘေးကျရောက်ချိန်မှာမေမေတို့ရဲ့ ရင်သွေးလေးတွေ ကျန်းမာဖို့၊ ကိုယ်ခံအားရရှိဖို့ မေမေတို့ဟာ မိခင်နို့ကို တိုက်ရပါမယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နဲ့ နို့တိုက်မိခင်တွေအတွက် သိကောင်းစရာလေးတွေကို ပြောပြပါမယ်။

- မိသားစုဝင်တွေ အပါအဝင် ကိုဗစ် ၁၉ နဲ့ ထိတွေ့ဘူးသူ၊ ကူးစက်ခံရသူဘယ်သူနဲ့မဆို ပြောဆိုဆက်ဆံတာတွေကို ကန့်သတ်ရှောင်ကျဉ်ပါ။
- အိမ်အပြင်သွားရင် ပါးစပ်နဲ့နှာခေါင်းစည်းတပ်ပြီး အခြားသူတွေနဲ့ အနည်းဆုံး ၆ ပေအကွာမှာ နေပါ။
- ရေနဲ့ဆပ်ပြာသုံးပြီး အနည်းဆုံး စက္ကန့် ၂၀ ကြာအောင် မကြာခဏလက်ဆေးပါ။ ရေနဲ့ဆပ်ပြာ မရှိတဲ့နေရာမှာဆိုရင် အယ်လ်ကိုဟော ၆၀% ပါဝင်တဲ့ လက်သန့်ဆေးရည်ကို သုံးပါ။ အစာမစားမီ၊ အစာမပြင်ဆင်မီ၊ ကလေးရဲ့ နောက်ဖေးကို သန့်စင်ပြီးချိန်၊ အိမ်သာမှအဆင်းနဲ့ လိုအပ်တဲ့အချိန်တိုင်း လက်ဆေးပါ။

မျက်နှာပြင်တွေကို ပိုးသတ်ပါ။

ကိုဗစ် ၁၉ ကူးစက်ခံရတဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေဟာ ဆေးကုသမှုခံယူပြီး ညွှန်ကြားချက်အားလုံးကို လိုက်နာရမယ်။

ကိုဗစ် ၁၉ သံသယလူနာ ဒါမှမဟုတ် အတည်ပြုလူနာ မေမေတွေဟာ မိခင်နို့တိုက်နိုင်ပါတယ်၊ မိခင်နို့တိုက်သင့်ပါတယ်။

ဂရုစိုက်ရမယ့် အချက်တွေကတော့-

- မေမေတွေက ပါးစပ်နဲ့ နှာခေါင်းစည်းကို အမြဲတပ်ပါ။ ကလေးတွေကိုတော့တပ်ပေးစရာမလိုပါဘူး။
- မီးဖွားပြီးရင် ကလေးကို နွေးထွေးမှုနဲ့ ကိုယ်ခံအားတိုးတက်အောင် မေမေနဲ့ အသားချင်းထိကပ်ထားပေးပါ။
- ကလေးကို နေ့ရောညရော မကြာခဏနို့တိုက်ပါ။ ကလေးကို မေမေဘေးနားမှာ အမြဲထားပါ။
- ကလေးကို မထိကိုင်မိနဲ့ ထိကိုင်အပြီး လက်ဆေးပါ။
- မေမေက နေမကောင်းလို့ နို့မတိုက်နိုင်ရင် တစ်ယောက်ယောက်ရဲ့ အကူအညီနဲ့ နို့ရည်ကို ညှစ်ထုတ်ပြီး ကလေးကို ခွက်နဲ့တိုက်ပါ။
- မိခင်နို့တိုက်တဲ့အခါ အသုံးပြုတဲ့ ပစ္စည်းအားလုံးကို သန့်သန့်ရှင်းရှင်းထားပါ။
- အနားယူချိန်၊ စားသောက်ချိန်နဲ့ ဆေးသောက်ချိန်တွေမှာ ကောင်းမွန်စွာ ကာကွယ်မှုပြုလုပ်ပါ။
- နို့တိုက်ဖူးတဲ့ အခြားအမေတွေကို နို့ပြန်ထွက်အောင်လုပ်တာ၊ မိခင်နို့ရည်အလှူခံတာတွေလည်း လုပ်နိုင်ပါတယ်။
- ဖော်မြူလာ နို့မှုန့် တွေကတော့ နောက်ဆုံးရွေးချယ်မှုဖြစ်ပြီး အသုံးမပြုမီ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေရဲ့ စောင့်ကြည့်မှုလိုအပ်ပါတယ်။



### ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နဲ့ မိခင်နို့တိုက်စဉ် အနားယူခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နဲ့ နို့တိုက်မိခင်အများစုဟာ စားတာထက် အိပ်တာကို ပိုပြီးနှစ်သက်ကြတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်မှာ ကလေးငယ်စဉ်မှာ မေမေတို့ဟာ အိပ်ရေးမဝနိုင်ဖြစ်တတ်တယ်။ ဒါကို ချိန်ညှိနိုင်ဖို့ အခွင့်အရေးရရင်ရတိုင်း၊ ကလေးအိပ်ပျော်တိုင်း တစ်ရေးတစ်ရေးအိပ်တတ်ဖို့၊ အနားယူတတ်ဖို့ လေ့ကျင့်သင်ယူရမယ်။ အိပ်ရေးဝဖို့နဲ့ အပြည့်အဝအနားယူဖို့က ဦးစားပေးလုပ်ရမယ့်အရာတစ်ခုဖြစ်တယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မေမေက အလုပ်လုပ်နေတယ်ဆိုရင် အိပ်ဖို့၊ အနားယူဖို့ ပိုပြီးတော့ ခက်ခဲနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ဘယ်လိုလုပ်ရင်ကောင်းမလဲဆိုတာ ကိုယ့်အလုပ်ရှင်နဲ့၊ ကိုယ့်မိသားစုနဲ့ တိုင်ပင်ပါ။ မေမေအနားယူဖို့၊ ခဏတာဖြုတ်အိပ်နိုင်ဖို့ အလုပ်ရှင်က အလုပ်ချိန်ကို ပြောင်းသာလွဲသာ ခွင့်ပြုပေးနိုင်မလား၊ ဒါမှမဟုတ် မိသားစုဝင်ကပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သူငယ်ချင်းကပဲဖြစ်ဖြစ် ကလေးထိန်းပေးနိုင်မလား စသဖြင့်တိုင်ပင်ပါ။





### မွေးဖွားပြီး စိတ်ဝေဒနာ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နဲ့ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးစဉ်မှာ မေမေရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာမှာ ဟော်မုန်းဓာတ်ပြောင်းလဲမှုတွေ အများကြီးဖြစ်ပေါ်ပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလိုပြောင်းလဲမှုတွေက မေမေရဲ့ စိတ်ခံစားချက်အပေါ်မှာ အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေ ဖြစ်စေပါလိမ့်မယ်။ မီးဖွားပြီး ပထမ ၄ ပါတ်အတွင်း ဒီဟော်မုန်းပြောင်းလဲမှုတွေဟာ လျင်မြန်စွာ ပိုများလာ ဒါမှမဟုတ် ပိုနည်းလာပြီး ဝမ်းနည်းတာ၊ စိတ်ပူတာ၊ စိတ်မကောင်းတာ၊ စိတ်ထိခိုက်တာ စတဲ့စိတ်ဝေဒနာတွေ ခံစားရနိုင်တယ်။ တစ်ခါတစ်လေ အချို့မေမေတွေဟာ အဲဒီလို ခံစားမှုတွေနဲ့မတူဘဲ စိတ်ကျဝေဒနာကို ခံစားရနိုင်တယ်။ မေမေတွေနဲ့ မိသားစုဝင်တွေအနေနဲ့ မွေးဖွားပြီးဖြစ်ပေါ်တတ်တဲ့ ပုံမှန် ဝမ်းနည်းတဲ့စိတ်ခံစားမှုနဲ့ စိတ်ကျဝေဒနာ ဘာတွေကွာသလဲဆိုတာ နားလည်ထားသင့်တယ်။

<p><b>မွေးဖွားပြီးဖြစ်ပေါ်တတ်တဲ့ ပုံမှန်ဝမ်းနည်းတဲ့ စိတ်ခံစားမှု</b></p> <p>၁-၂ ပါတ်ကြာတယ်။</p> <p>စိတ်ဂရောက်ဂယက်ဖြစ်တယ်၊ စိတ်ပူတယ်၊ ဝမ်းနည်းတယ်၊ စိတ်တိုတယ်၊ ငိုတယ်၊ စိတ်ထိခိုက်တယ်၊ အာရုံစိုက်အားလျော့ကျတယ်၊ ခံတွင်းပျက်တယ်၊ အိပ်လို့မပျော်ဘူး (ကလေးကြောင့် မဟုတ်)</p>	<p><b>မွေးဖွားပြီး စိတ်ကျဝေဒနာ</b></p> <p>၂ ပါတ်ထက်ပိုကြာတယ်။</p> <p>အလွန်အမင်းငိုတယ်၊ ဒေါသထွက်တယ်၊ အလွန်အမင်းစိတ်ပူတယ်၊ အထိတ်တလန့်ဖြစ်တယ်၊ ကလေးနဲ့ သံယောဇဉ်ဖြစ်ဖို့ ခက်နေတယ်၊ ကိုယ်ကိုယ်ကို မကောင်းတဲ့ အမေတစ်ယောက်လို ခံစားရတယ်၊ အလွန်အမင်း စိတ်ဂရောက်ဂယက်ဖြစ်တယ်၊ စိတ်ကျပြီးဝမ်းနည်းနေတယ်၊ အစားမစားနိုင်ဘူး ဒါမှမဟုတ် အရမ်းစားတယ်၊ မအိပ်နိုင်ဘူး ဒါမှမဟုတ် အရမ်းအိပ်တယ်၊ ဂနာမငြိမ်ဘူး ဒါမှမဟုတ် လွန်ကဲစွာ အိပ်ငိုက်တယ်၊ လွန်ကဲစွာ မောပမ်းတယ်၊ မျှော်လင့်ချက်မဲ့တယ်လို့၊ တန်ဖိုးမရှိဘူးလို့၊ ရှက်စရာကောင်းတယ်လို့ ခံစားရတယ်၊ မိသားစုနဲ့အတွေ့မခံဘူးကိုယ့်ကိုယ်ကို ဒါမှမဟုတ် ကလေးကို နာကျင်အောင်လုပ်မယ်ဆိုတဲ့ အတွေးတွေ တွေးတောနေတယ်။</p>
--	---

### မွေးဖွားပြီး စိတ်ကျဝေဒနာ ဘာကြောင့် ဖြစ်တာလဲ။

မွေးဖွားပြီး ဟော်မုန်းဓာတ်ပြောင်းလဲမှုတွေကြောင့် စိတ်ဓာတ်ကျတဲ့ ဝေဒနာကို ခံစားရစေတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီလိုခံစားရတဲ့ အကြောင်းရင်း အများကြီးရှိသေးတယ်။

- မွေးဖွားပြီးနောက် မသက်သာဖြစ်တာ၊ နာကျင်တာ ဒါမှမဟုတ် နေမကောင်းတာကြောင့်
- ကလေးနေမကောင်းမှာ စိုးရိမ်တာကြောင့်
- မိခင်နို့မတိုက်တာကြောင့် စိတ်ဓာတ်ကျတာကို ဖြစ်စေနိုင်တယ်။
- အိပ်ရေးပျက်တာ၊ ကလေးကို စောင့်ရှောက်ဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုမရှိတာကြောင့်
- မိသားစု၊ ရပ်ရွာကနေ ဘာအကူအညီမှ မရတာ၊ မိသားစုထဲ ရန်ဖြစ်တာ၊ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု၊ ငွေကြေးဆိုင်ရာစိုးရိမ်မှု၊ အစားအစာ၊ နေစရာမရှိတာတွေကြောင့်
- မွေးဖွားပြီးလအနည်းငယ်လောက် အခြားသူတွေနဲ့အဆက်ဖြတ်ပြီး တစ်ယောက်တည်းနေရတဲ့ ရိုးရာဓလေ့၊ အိမ်အပြင်ကို ထွက်ခွင့်မရှိတာ၊ မွေးပြီးအစားရှောင်တာ၊ ကလေးပြုစုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပတ်ဝန်းကျင်ကလူတွေရဲ့ ဖိအားတွေကြောင့်

## ကိုယ်အလေးချိန်ကျခြင်းနှင့် လေ့ကျင့်ခန်း

မွေးဖွားပြီးပထမ ( ၂ ) လအတွင်းမှာ မေမေတွေရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာကို ပြန်ပြုပြင်တာ၊ ပြန်တည်ဆောက်တာ လုပ်နေတဲ့အတွက် ဝိတ်လျော့ဖို့ မကြိုးစားသင့်ဘူး။ ကလေးကို နို့တိုက်တာနဲ့ပဲ မေမေကိုယ်ခန္ဓာက တစ်ရက်ကို ကယ်လိုရီ ၅၀၀ လောက်သုံးစွဲနေတဲ့အတွက် မေမေအလွန်အကျွံမစားဘူးဆိုရင် ပုံမှန်သဘာဝအတိုင်း ဝိတ်ကျသွားလိမ့်မယ်။ ကလေးကိုမကြာခဏနို့တိုက်တဲ့ မေမေဟာ ကလေးအသက် တစ်နှစ်ပြည့်ရင်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခင်က ကိုယ်အလေးချိန်ကို ပြန်ရရှိတယ်။ မေမေက နို့မတိုက်ဘူးဆိုရင် မွေးပြီးရင် သဘာဝအတိုင်း ဝိတ်ကျဖို့ ပိုခက်ခဲလိမ့်မယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အချိန်မှာ ဝိတ်လျော့ဖို့ မကြိုးစားသင့်ဘူး။ အဲဒီလိုလုပ်ရင် ကလေးရဲ့ကိုယ်အလေးချိန်တက်တာနဲ့ ကလေးကျန်းမာရေးကို ယုတ်လျော့ပျက်စီးစေလိမ့်မယ်။

ရိုးရိုးမွေးတဲ့ မေမေတွေဟာ ဗိုက်ခွဲမွေးတဲ့မေမေတွေထက် နာလန်ထူတာပိုမြန်ပြီး ပုံမှန်နေ့စဉ် လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေကို ပိုမြန်မြန် ပြန်လုပ်နိုင်ကြတယ်။ ဗိုက်ခွဲမွေးတဲ့မေမေတွေဟာ မွေးပြီးချိန်နဲ့ မွေးပြီးပထမ ( ၂ ) လမှာ ပိုမိုနာကျင်တာကို ခံစားရတယ်။ မွေးပြီး ၄-၆ ပါတ် မှာ လမ်းလျှောက်တဲ့လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပေးရင် ကိုယ်နဲ့စိတ် အပန်းပြေစေပြီး နေလို့ကောင်းစေတယ်။ ဒါပေမယ့် အခြားလုပ်နေကျလေ့ကျင့်ခန်းတွေကို လုပ်လို့ရမရ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနဲ့ တိုင်ပင်သင့်တယ်။ ပြင်းထန်တဲ့လေ့ကျင့်ခန်းတွေကိုတော့ မလုပ်သင့်သေးဘူး။ မွေးဖွားပြီးတဲ့ အချိန်မှာ မေမေကို အထူးဂရုစိုက်မှုပေးရမယ်။

မေမေရဲ့ ရင်သွေးကို အရမ်းဂရုစိုက်သလို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း ဂရုစိုက်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ မေမေကိုယ်တိုင်ရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေနဲ့ ဆန္ဒတွေကို မမေ့ပါနဲ့။ မိခင်နို့တိုက်ခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်တုန်းအခြေအနေကနေ ပြန်နာလန်ထူစေပြီး မေမေကိုယ်ခန္ဓာကို ပြန်တည်ဆောက်၊ ပြန်ထူထောင်ပြီး ပြန်လန်းဆန်းစေတယ်။ ဥပမာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တုန်းက မေမေကိုယ်ခန္ဓာမှာ ကယ်လ်စီယမ်ဓာတ်ကို မေမေအရိုးတွေဆီကနေ ထုတ်ယူပြီး ကလေးအရိုးတွေကို တည်ဆောက်ခဲ့တယ်။ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးတဲ့အခါ မေမေကိုယ်ခန္ဓာစနစ်တွေက ကယ်လ်စီယမ်ဓာတ်ကို မေမေအရိုးတွေထဲ ပြန်ထည့်ပေးတဲ့အတွက် အရိုးပါးရောဂါကို ကာကွယ်ပေးတယ်။

ကလေးရဲ့ဘဝ ပထမတစ်နှစ်တာဟာ အထူးအခါသမယ ဖြစ်ပြီး အချိန်တိုင်းကို မေမေပျော်ရွှင်ဖို့ ကြိုးစားသင့်တယ်။ စိတ်ကို အေးအေးချမ်းချမ်းထားပါ။ မေမေနှလုံးသားထဲမှာ ပျော်ရွှင်နေပါ။ ပြုံးနေဖို့ သတိရပါ။ မေမေရဲ့ အေးချမ်းမှု၊ ငြိမ်သက်မှုနဲ့ အပြုံးတွေဟာ မေမေရင်သွေးလေးကို ပြုံးဖို့သင်ပေးမှာဖြစ်ပြီး သူကလေးမှာ ယုံကြည်စိတ်ချမှုနဲ့ မိမိ ကိုယ်ကို စိတ်ချမှု တည်ဆောက်ပေးမှာဖြစ်တယ်။ တစ်ချိန်တည်းမှာ မေမေဟာ ကလေးကိုဂရုစိုက်ရ၊ အိမ်အလုပ်လည်းလုပ်ရ၊ ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ နေ့တစ်ခုအလုပ်တွေလည်းလုပ်ရနဲ့ အိပ်ရေးမဝတာ၊ လုပ်ငန်းခွင်လည်း ပြန်ဝင်ရတာဖြစ်နိုင်ပြီး မေမေဘဝကို ဟန်ချက်ညီအောင်ထိန်းဖို့ မဖြစ်နိုင်ပုံပေါက်နိုင်တယ်။ အချို့နေ့ရက်တွေက အချို့နေ့ရက်တွေထက် ပိုခက်ခဲနိုင်တယ်။ အချိန်တစ်ချိန်မှာ အလုပ်တစ်ခုကိုပဲ အာရုံစိုက်ဖို့ အကြံပြုလိုတယ်။ အနားယူချိန်မှာ ကိုယ်ရော စိတ်ရော နားပါ။ ကလေးနို့တိုက်ချိန်မှာ နို့တိုက်တာ ပြီးမြောက်ဖို့ကိုပဲ စဉ်းစားပြီး ကျန်တဲ့ စိုးရိမ်စရာ၊ ပြဿနာတွေအကြောင်း မစဉ်းစားပါနဲ့။ အချိန်တစ်ချိန်မှာ အလုပ်တစ်ခုကိုပဲ အာရုံစိုက်ပြီး အလျော့မပေးဖို့ သတိရပါ။

### ထပ်ပြီးသိကောင်းစရာအချို့ကတော့-

မေမေနဲ့ မေမေရင်သွေးရဲ့ ဆေးခန်းပြဖို့လိုအပ်ချက်တွေကို ဂရုပြုပါ။ ဆေးခန်းပြဖို့ရက်ချိန်တွေကို မပျက်ကွက်စေပဲ သောက်ခိုင်းထားတဲ့ ဆေးတွေကိုလည်း မမေ့မလျော့ သောက်ပါ။ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားတဲ့ဆေးတွေကိုသာသောက်ပြီး ရိုးရာတိုင်းရင်းဆေးမြီးတို့တွေကို မေမေရော၊ ကလေးရောမသောက်ပါနဲ့။ အဲဒီဆေးတွေထဲမှာ ဘာတွေပါဝင်သလဲဆိုတာ မသိရသလို အချို့ပါဝင်တဲ့အရာတွေဟာ အန္တရာယ်ရှိနိုင်တယ်။ အဆိပ်အတောက်ဖြစ်နိုင်တယ်။

တစ်ရက်ကို ရေ၊ အရည် ၂-၃ လီတာသောက်ပြီး ရေဓာတ်အမြဲပြည့်ဝနေစေပါ။ ဒါပေမယ့် ရေ၊ အရည်တွေကို (၄ လီတာအထက်) အများကြီး သောက်ရင် မေမေ့ကို ဗိုက်ပြည့်နေစေပြီး အစားအစာတွေကို ကောင်းကောင်းမစားနိုင်ဖြစ်စေလိမ့်မယ်။ ရေကောင်းရေသန့် သောက်သုံးခြင်း ဟာ မေမေ့အတွက် အကောင်းဆုံးပါ။

ကလေးအဝတ်၊ ဘောင်းဘီ လဲပေးပြီးတိုင်း၊ အိမ်သာမှအဆင်း၊ အစားမစားမီနဲ့ အစားအစာမပြင်ဆီမီ၊ အညစ်အကြေးကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း လက်ဆေးခြင်းအားဖြင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို လိုက်နာပါ။ နို့တိုက်မိခင်တွေ မီးတွင်းထဲမှာ ဆပ်ပြာကိုင်ရင် နှုမယ်ဆိုတာ တကယ် မဟုတ်တဲ့ ဒဏ္ဍာရီ ပါ။ လက်ဆေးတဲ့အခါ ရေချိုးတဲ့အခါ ဆပ်ပြာသုံးမှသာ မေမေ့ကိုယ်ခန္ဓာက သန့်ရှင်းမှာဖြစ်ပြီး ရောဂါနဲ့ ဖျားနာမှုတွေကို ကာကွယ်နိုင်မှာဖြစ်တယ်။

လက်ကိုကောင်းစွာဆေးပြီး မေမေရဲ့အစားအစာတွေကို သန့်ရှင်းစွာ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပါ။ လမ်းဘေးအစာတွေကို သတိထားပါ။ သန့်ရှင်းတဲ့ အစားအစာတွေကို ရွေးချယ်စားသောက်ပါ။

ဆေးလိပ်သောက်တာ၊ အရက်သောက်တာတွေက နို့ထွက်နည်းစေတယ်။

ဘယ်မေမေ မဆို မွေးပြီးပထမ လအနည်းငယ်အတွင်းမှာ အိပ်ရေးမဝပဲ ပိုအိပ်ချင်ကြတယ်။ ကလေးအိပ်ချိန်မှာ အနားယူပြီးလိုက်အိပ်ပါ။

အကူအညီတောင်းပါ။ ကလေးငယ်လေးကို စောင့်ရှောက်နေရတဲ့ ပထမလအနည်းငယ်အတွင်းမှာ အကူအညီတောင်းဖြစ်အောင်တောင်းပါ။ မိခင်နို့တိုက်တာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ခက်ခဲမှု၊ ပြဿနာတွေ ကြုံရပြီဆိုရင် မေမေ့ရဲ့ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဆိုင်ရာ ရွယ်တူချင်း ဆွေးနွေးအကြံပေး တဲ့သူကို ဖြစ်ဖြစ်၊ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရေးအဖွဲ့ က တစ်ယောက်ယောက်ကိုဖြစ်ဖြစ် ဆက်သွယ်ဖို့ မမေ့ပါနဲ့နော်။







The original version of this content was developed by Texas Health and Human Services, an agency of the State of Texas (HHS). HHS provided this content 'as is' without warranty of any kind. This content has been altered from its original version and represents a derivative work.





### Livelihoods and Food Security Fund



UKaid  
မြန်မာနိုင်ငံတော်အတွက်



EUROPEAN UNION  
ဥရောပသမဂ္ဂ



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra  
Swiss Agency for Development  
and Cooperation SDC



Australian  
Aid



USAID  
အမေရိကန် ဝန်ထောက်ရေးရာ



Canada



NEW ZEALAND  
FOREIGN AFFAIRS & TRADE  
Aid Programme



Irish Aid  
Rialtas na hÉireann  
Government of Ireland



Norwegian Ministry  
of Foreign Affairs

managed by  UNOPS