



သင့်မှာ

ကလေး

ရှိနေပြီ



မေမေ့ရဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင် ဂျာနယ်



ဒီဂျာနယ်က မေမေ့အတွက်ပါ။

မေမေ့ကလေးရဲ့ ကြီးထွားမှုနဲ့ မေမေ့ရဲ့ ခံစားချက်တွေကို ခြေရာခံ
နိုင်ဖို့ ဒီဂျာနယ်က ကူညီပေးပါလိမ့်မယ်။

ကျန်းမာတဲ့ ကိုယ်ဝန်ဖြစ်ဖို့ ၊ မွေးဖွားမယ့် ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းကို
ရွေးချယ်ပုံ လမ်းညွှန်ချက်၊ မွေးဖွားပြီးအိမ်ပြန်ရောက်တဲ့အချိန်က
စပြီး ကလေးကို မိခင်နို့တိုက်ရင်းနဲ့ ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်ပုံ
အားလုံးနဲ့ပတ်သက်ပြီးအကြံပြုချက် စတဲ့ သိကောင်းစရာတွေနဲ့
နည်းလမ်းတွေကို ဖော်ပြရင်း မေမေ့ရင်သွေးလေး လူ့လောကကို
ရောက်လာမယ့်အချိန်အတွက် ပြင်ဆင်နိုင်ဖို့ မေမေ့ကို
ဒီဂျာနယ်ကကူညီပေးလိမ့်မယ်။



ဒီဂျာနယ်ရဲ့ ပိုင်ရှင်



နေ့စွဲ



ကျွန်မ ကိုယ်ဝန်ရှိနေပြီ။

ကျွန်မ ကိုယ်ဝန်ရှိပြီဆိုတာ သိတဲ့နေ့ _____

ကျွန်မရဲ့ကိုယ်ဝန်က _____ ပါတ်ရှိပြီလို့ထင်တယ်။

ဒီအကြောင်းကို သိလိုက်တော့ မေမေဘယ်လိုခံစားရသလဲ။ _____

ဖေဖေကို ဘယ်လိုပြောပြခဲ့သလဲ။ _____

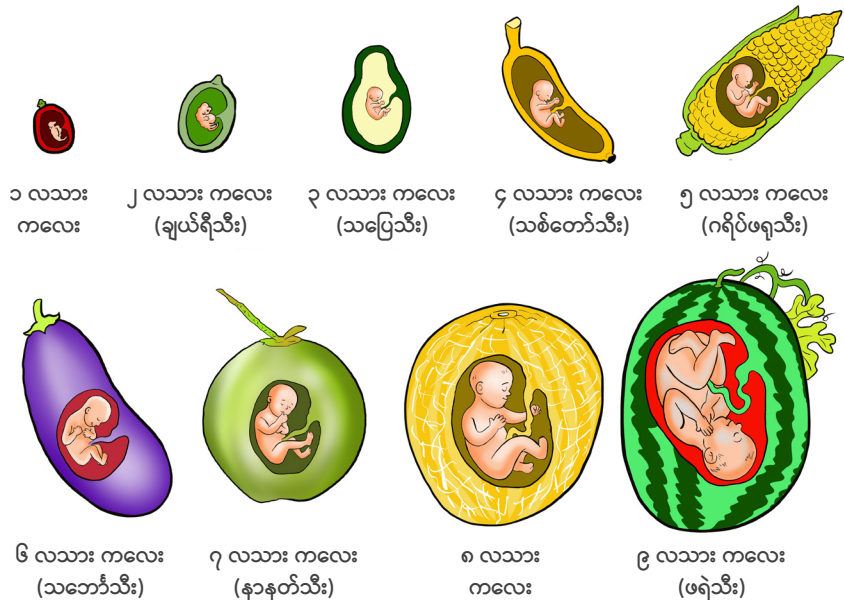
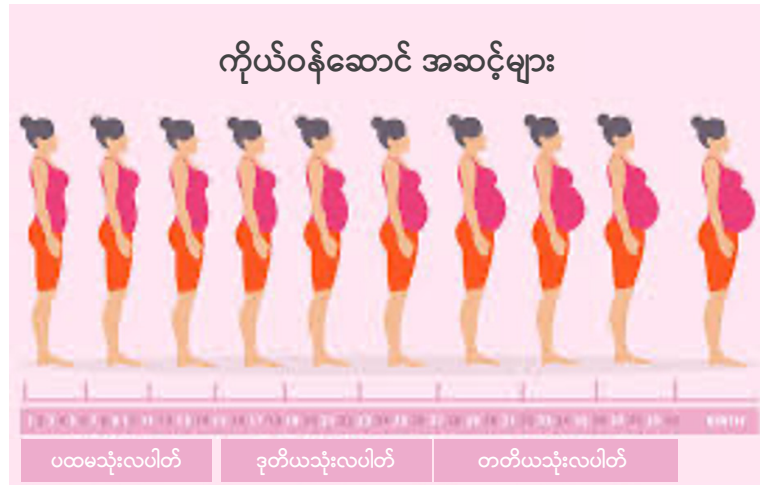
ဖေဖေရဲ့ တုန့်ပြန်ပုံ _____

ပြီးတော့ ဘယ်သူ့ကို ထပ်ပြောပြခဲ့သလဲ။ _____

သူတို့ရဲ့ တုန့်ပြန်ပုံအပေါ် မေမေဘယ်လိုခံစားရသလဲ။ _____

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်က ရက်ပေါင်း (၂၈၀)၊ ဒါမှမဟုတ် လပေါင်း (၁၀) လ ဒါမှမဟုတ် အပါတ်ပေါင်း ၄၀ ကြာမြင့်ပါတယ်။

မေမေရင်သွေးလေးကြီးထွားလာတာနဲ့အမျှ မေမေကိုယ်ခန္ဓာ ဘယ်လိုပြောင်းလဲလာလဲ ဆိုတော့ -



ပထမ သုံးလပါတ်

ဒီအချိန်က မေမေရဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားစရာအချိန်ဖြစ်သလို မေမေကိုယ်ခန္ဓာနဲ့ မေမေရင်သွေးလေးအတွက် အံ့ဩဖွယ် ကာလပါ။ မေမေရင်သွေးလေးကို ကာကွယ်ဖို့ သူကလေးရဲ့ ကိုယ်အင်္ဂါတွေဖြစ်ပေါ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေကို ထောက်ပံ့ဖို့မေမေရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာက ကြိုးစားနေတယ်။ ဒီအချိန်ကစပြီး ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလတစ်လျှောက်လုံး မေမေရင်သွေးလေးလိုအပ်သမျှ အရာအားလုံးဟာ မေမေဆီကလာတာပါ။ မွေးဖွားပြီးတဲ့အချိန်မှာလည်း ဒီလိုပဲ ဆက်ဖြစ်နေပြီး ကလေးလိုအပ်တဲ့ အာဟာရဓာတ်အားလုံး မေမေနို့ရည်ဆီက လာလိမ့်မယ်။



သဘာဝမှာ အရာရာကို ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်ပုံနည်းလမ်းတွေ ရှိပြီးသားပါ။
တစ်ခုခုအခက်တွေ့ပြီဆိုရင် သဘာဝဆီကသာ ပြန်သင်ယူပါ။ မိခင်နို့တိုက်ပါ။

အဆင်မပြေမှာကို မပူပါနဲ့။

- အီဗာဟာဇီဂိုဗာ ၏ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းအကြောင်း



ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် လုပ်ဆောင်ရန်များ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်လုပ်ငန်း တစ်ခုစီအတွင်း ၈၅၀၀၀၀၀၀ လုပ်ငန်းရမယ့် အရေးကြီးဆုံး လုပ်ငန်းများ

၅ ပါတ်- ၈ ပါတ်

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်ဖို့ နဲ့ မီးဖွားစရိတ်အတွက် မေမေမှာရှိတဲ့ ငွေကြေးအခြေအနေကို စစ်ဆေးပါ။
- ဗိုက်အပ်ဖို့ ဆရာဝန် (သို့) သားဖွားမီးယပ်အထူးကု (သို့) သားဖွားဆရာမ တစ်ယောက်ယောက်ကို စတင်ရှာဖွေပါ။
- မေမေကိုယ်ဝန်ကို စောင့်ရှောက်မှုပေးနေတဲ့ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းပေးတဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အားဆေးတွေကို စသောက်ပါ။

၉ ပါတ်- ၁၂ ပါတ်

- မေမေရဲ့ နေ့စဉ်အစားအစာတွေနဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို မျက်ခြည်မပြတ် စစ်ဆေးပါ။
- မေမေလိုအပ်တဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စစ်ဆေးမှုတွေအကြောင်း မေမေရဲ့ဆရာဝန် (သို့) သားဖွား ဆရာမကို မေးမြန်းပါ။

၁၃ ပါတ်- ၁၆ ပါတ်

- မေမေအလုပ်ရှင်ရဲ့ မီးဖွားခွင့်မူဝါဒကို လေ့လာပါ။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် လုပ်ငန်းရတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေအကြောင်း လေ့လာဖို့ စဉ်းစားပါ။
- မေမေလုပ်ငန်းခွင်မှာ ကလေးကို နို့တိုက်နိုင်မယ့်၊ ကလေးအတွက် နို့ရည်ညှစ်ထုတ်နိုင်မယ့် အခြေအနေအကြောင်း မေမေအလုပ်ရှင်ကို မေးပါ။

၁၇ ပါတ်- ၂၀ ပါတ်

- မီးဖွားပုံတွေအကြောင်း လေ့လာပါ။
- ဗိုက်ဖုံးအင်္ကျီနဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အဝတ်အစားတွေကို ဝယ်ပါ (သို့) ငှားပါ။

၂၁ ပါတ်- ၂၄ ပါတ်

- မွေးကင်းစကလေး အရေးပေါ်အသက်ကယ်နည်းနဲ့ ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်းတွေကို လေ့လာပါ။
- ကလေးအထူးကု ဆရာဝန်တစ်ယောက်ကို ရှာဖွေရွေးချယ်ထားပါ။

၂၅-၂၈ ပါတ်

- မီးဖွားစဉ်နဲ့ ကလေးနို့တိုက်စဉ် မေမေကိုကူညီပေးမယ့်သူတွေ ဘယ်သူတွေရှိမလဲဆိုတာ စဉ်းစားထားပါ။
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းအကြောင်း လေ့လာပါ။ (မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း သင်တန်းတွေကို တက်ပါ။)

၂၉ - ၃၂ ပါတ်

- မီးဖွားမယ့် ဆေးရုံ (သို့) မီးဖွားခန်းဆီကို သွားလာပတ်ဖို့ စီစဉ်ပါ။
- နေ့မစေ့ လမစေ့ မီးဖွားမှုရဲ့ လက္ခဏာတွေအားလုံးအကြောင်း လေ့လာပါ။

၃၃ - ၃၆ ပါတ်

- မီးဖွားခွင့်ရက်အကြောင်း အသေးစိတ်ကို မေမေ အလုပ်ရှင်နဲ့ တိုင်ပင်ပါ။
- ကလေးအတွက် အနီး၊ ဦးထုပ်၊ အဝတ်အစား၊ အသုံးအဆောင်တွေကို အဆင်သင့်လုပ်ပါ။
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးဖို့ အစီအစဉ်ဆွဲပါ။ (အစီအစဉ်မဆွဲရသေးဘူးဆိုရင်)

၃၇ - ၄၀ ပါတ်

- (ဝယ်လိုလျှင်) ဆေးရုံမှာ သုံးဖို့ မိခင်နို့တိုက် ဘရာဇီယာတစ်ထည်လောက် ဝယ်ပြီး မီးဖွားမယ့် ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းကို ယူသွားမယ့် အထုပ်ထဲမှာ ထည့်ပါ။
- မိသားစုအတွက် အစားအစာတွေ၊ အသုံးအဆောင်တွေကို စုထားပါ။

ကလေး ရောက်ရှိလာပြီးနောက်

- မေမေနဲ့ မေမေကလေးကို ပြန်ပြုမယ့်ရက်အတွက် စီစဉ်ပါ။

မေမေတတ်နိုင်တဲ့အခါ

- ကလေးမွေးစာရင်းမူရင်းနဲ့ မိတ္တူကို ရယူပါ။
- ကလေးအတွက်နှုတ်ယူတဲ့ မေမေဝင်ငွေခွန် အပြောင်းအလဲတွေကို လုပ်ပါ။

(ပထမအပိုင်း)

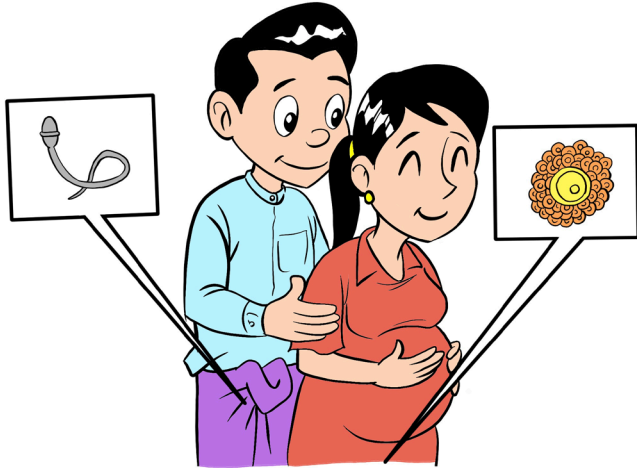
၁ ပိုက်

“မေမေနဲ့ မေမေကလေးဟာ တစ်ယောက်တည်းပါ။ မေမေကို မေမေ စောင့်ရှောက်တာဟာ ကလေး
ကို စောင့်ရှောက်တာနဲ့ အတူတူပါပဲ။ ဒါကြောင့် မေမေကိုယ် အပေါ်ကိုယ် အရမ်း၊
အရမ်း ကောင်းပါ။”

- ဘာဘ်ဒန် (သူနာပြု)

ချစ်ရတဲ့ ရင်သွေးလေးအတွက် (၉) လ ကြာပြင်ဆင်တာဟာ တစ်ဘဝစာ ကြာရှည်ခံပါတယ်။

ကျွန်တော် ခုလေးတင် သန္ဓေတည်ပါတယ်။ ဒါက ကျွန်တော့် ဖေဖေနဲ့ မေမေပါ။



ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်



မေမေကိုယ်ဝန်က အမှန်တကယ် မေမေ နောက်ဆုံးရာသီစက်ဝန်းရဲ့ ပထမရက်မှာ စတင်ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်အတောအတွင်းမှာ မေမေကိုယ်က ကြွေတဲ့ မျိုးဥတစ်လုံးက မျိုးအောင်ဖို့အတွက် ပြင်ဆင်ခဲ့တယ်။ အမျိုးသမီးအများစုက သူတို့ကိုယ်ဝန်ရှိတာကို ဒီအချိန်မှာ မသိကြသေးဘူး။

မေမေခံစားချက်

လအမည်

တနင်္လာနေ့

အင်္ဂါနေ့

ဗုဒ္ဓဟူးနေ့

ကြာသပတေးနေ့

သောကြာနေ့

စနေနေ့

တနင်္ဂနွေနေ့

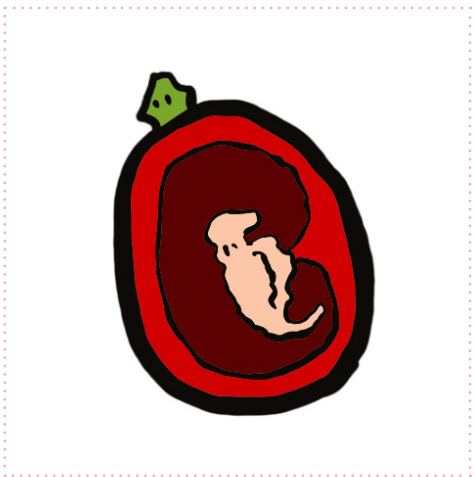
(ဒုတိယအပိုင်း)

၂ ပိုက်

“မွေးကင်းစကလေး တောင်းဆိုတဲ့ဆန္ဒ ၃ ခုပဲရှိတယ်။ မေမေရင်ခွင်ထဲမှာ ထွေးပွေ့ခံရတဲ့ နွေးထွေးမှုရယ်၊ မေမေဆီက ရတဲ့ နို့ရည်ရယ်၊ သူ့ကို ကာကွယ်ပေးမယ့် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရယ် ဖြစ်တယ်။”

- အမည်မသိ စာရေးဆရာ

မေမေက အမြဲတမ်း နှစ်ခါ စဉ်းစားရတယ်။ မေမေအတွက် တစ်ခါ ပြီးတော့ မေမေရင်သွေးလေး အတွက်တစ်ခါ။



ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်



အခုအခါ မေမေရဲ့ ကလေးက ဆဲလ်တွေနဲ့ ပြုလုပ်ထားတဲ့ သေးငယ်တဲ့ ဘောလုံးလေး ဖြစ်နေပြီး သေးငယ်လွန်းလို့ ရိုးရိုးမျက်စိနဲ့ မတွေ့နိုင်ဘူး။ မေမေရဲ့ ရင်သားတွေ၊ သားအိမ်နဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာက မေမေရဲ့ကလေးကို ထောက်ပံ့ပေးဖို့ စတင်ပြောင်းလဲနေပြီ။ ကလေးကိုနို့တိုက်နိုင်ဖို့ မေမေရင်သားတွေ ပြောင်းလဲနေပြီ။

မေမေခံစားချက်

လအမည်

တနင်္လာနေ့

အင်္ဂါနေ့

ဗုဒ္ဓဟူးနေ့

ကြာသပတေးနေ့

သောကြာနေ့

စနေနေ့

တနင်္ဂနွေနေ့

ဆေးခန်းပြဖို့ ရက်ချိန်း၊ သောက်ရန်ဆေးဝါး၊ ဆေးစစ်မှုတွေ

(တတိယအပါတ်)

၃ ပါတ်

“ကြီးမားတဲ့ ပျော်ရွှင်ဝမ်းမြောက်မှု လာပါပြီ။ အခု အဲဒီပျော်ရွှင်ဝမ်းမြောက်မှုကို ကြီးမားသထက် ကြီးမားအောင်၊ လှပသထက် လှပအောင်၊ ပြည့်စုံသထက် ပြည့်စုံအောင် ဆက်လက်ပြုစုပျိုးထောင်ပါ။”

- အမည်မသိ စာရေးဆရာ

မေမေရဲ့ လက်မောင်းတွေက ကြင်နာတတ်ပြီး အဲဒီလက်မောင်းတွေကြားမှာ ကလေးငယ်တွေ နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်မောကျကြတယ်။ မေမေမေတ္တာက တစ်ဘဝလုံးစာအတွက် တည်မြဲတယ်။



ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်



အခုအခါ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဟော်မုန်းဖြစ်တဲ့ HCG ကို မေမေ့ကိုယ်ခန္ဓာက ထုတ်ပေးနေပါပြီ။ မေမေ့ရဲ့ ဓမ္မတာရာသီကို ရပ်ထားဖို့၊ မေမေ့ရဲ့အချင်း ကြီးထွားအောင် ကူညီပေးမယ့် ဟော်မုန်းတွေကို စတင်ပြုလုပ်ပေးဖို့ HCG ဟော်မုန်းက မေမေ့ရဲ့ သားဥအိမ်တွေကို ပြောတယ်။ မေမေ့ကိုယ်ဝန်ရှိမရှိ ဆေးစစ်ကြည့်ရင် ကိုယ်ဝန်ရှိကြောင်း အဖြေထွက်ပါပြီ။

မေမေ့ခံစားချက်

မေမေ့ရဲ့ ကာယပိုင်း ဘာတွေခံစားရသလဲ။ ချဉ်ခြင်းတက် စားချင်တာတွေရှိပြီလား။ _____

လအမည် _____

တနင်္လာနေ့

အင်္ဂါနေ့

ဗုဒ္ဓဟူးနေ့

ကြာသပတေးနေ့

သောကြာနေ့

စနေနေ့

တနင်္ဂနွေနေ့

ဆေးခန်းပြဖို့ ရက်ချိန်း၊ သောက်ရန်ဆေးဝါး၊ ဆေးစစ်မှုတွေ

(စတုတ္ထအပိုင်း)

၄ ပါတ်

“မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဆိုတာ ကျွန်မရဲ့ သားလေးကို ကျွန်မပေးနိုင်တဲ့ အံ့ဩစရာအကောင်းဆုံးအရာ ဖြစ်တယ်။ နို့တိုက်ခြင်းအားဖြင့် ကျွန်မတို့နှစ်ယောက်အကြား ကြီးမားတဲ့ သံယောဇဉ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။ သားလေးရဲ့ ကိုယ်ခံအားကိုလည်း တည်ဆောက်ပေးတယ်။”

- အယ်မလီ ထရာဗစ်စ် (နို့တိုက်မိခင်)

မေမေဆရာဝန်ကို ပြောပါ။

မေမေဆရာဝန်ဆိုကို ပထမဆုံး သွားတာက မေမေကိုယ်ဝန်ရှိကြောင်း အတည်ပြုပေးတဲ့ ဆီးစစ်၊ သွေးစစ်တာထက်မက ပိုသင့်တယ်။ မေမေရဲ့ မိသားစုကျန်းမာရေးရာဇဝင်တွေ၊ မေမေသောက် သုံးနေတဲ့ ဆေးဝါးတွေ၊ အားဆေးတွေကို အားလုံးပြောပြပါ။ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်အောင် ဘာတွေစားရမလဲ၊ ဘာလေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်ရမလဲဆိုတာ မေးပါ။ မေမေနဲ့ ပြန်တွေ့ရမယ့် အရေးကြီးရက်ချိန်းတွေ၊ မေမေလုပ်ရမယ့် ဆေးစစ်မှု အချိန်ဇယားတွေကို ရအောင်လုပ်ပါ။



ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်

အခုဆိုရင် မေမေကလေးက နှမ်းစေ့အရွယ်လောက် ရှိနေပြီ။ အခုကနေစပြီး ၁၀ ပါတ် အထိ မေမေကလေး ကိုယ်အင်္ဂါအားလုံး စတင်ဖွံ့ဖြိုးနေပြီး တစ်ချို့ ကိုယ်အင်္ဂါတွေက စတင်အလုပ်လုပ်နေပါပြီ။ ကလေးကို အစားအစာတွေပေးဖို့နဲ့ အညစ်အကြေးတွေ စွန့်ထုတ်ဖို့ အချင်းဖြစ်ပေါ်နေပြီ။ မေမေကလေးရဲ့ မျက်နှာ၊ မေးရိုး၊ လည်ချောင်းနဲ့ မျက်လုံးတွေ စတင်ဖြစ်ပေါ်နေပြီ။

မေမေခံစားချက်

ဒီကလေးက မေမေရဲ့ ပထမဆုံးကလေးလား။ _____

မေမေ မိခင်တစ်ယောက်ဖြစ်လာပြီဆိုတာသိရတော့ ဘယ်လိုခံစားရသလဲ။ _____

လအမည် _____

တနင်္လာနေ့

အင်္ဂါနေ့

ဗုဒ္ဓဟူးနေ့

ကြာသပတေးနေ့

သောကြာနေ့

စနေနေ့

တနင်္ဂနွေနေ့

ဆေးခန်းပြဖို့ ရက်ချိန်း၊ သောက်ရန်ဆေးဝါး၊ ဆေးစစ်မှုတွေ

၅ ပါတ်

“မိခင်နှိတ်ကိုကျွေးခြင်းဆိုတာ တစ်ဘဝလုံးအတွက်ရှိနေမယ့် ဆုကျေးဇူးဖြစ်တယ်။”

- အမည်မသိ စာရေးဆရာ

မိခင်နှိတ်ကိုကျွေးခြင်းဟာ ရွေးချယ်စရာမဟုတ်။ တာဝန်တစ်ခုဖြစ်တယ်။ အကောင်းဆုံးအစားအစာနဲ့ အာဟာရကိုမေ့ရဲ့ကလေးရရှိဖို့ လုပ်ကိုလုပ်ရမယ့် တာဝန်တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

လေ့ကျင့်ခန်း အချိန်ဇယား

တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး	ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	တနင်္ဂနွေ
လေ့ကျင့်ခန်း	လေ့ကျင့်ခန်း	လေ့ကျင့်ခန်း	လေ့ကျင့်ခန်း	လေ့ကျင့်ခန်း	လေ့ကျင့်ခန်း	လေ့ကျင့်ခန်း
အချိန်	အချိန်	အချိန်	အချိန်	အချိန်	အချိန်	အချိန်

ကျန်းမာတဲ့ မေမေတွေက ကျန်းမာတဲ့ ကလေးကို မွေးဖွားတယ်။ မေမေက လေ့ကျင့်ခန်းတွေ စလုပ်နေပြီဆိုရင် ဒီကောင်းတဲ့အလုပ်ကို ဆက်လုပ်ပါ။ စမလုပ်ရသေးဘူးဆိုရင် မေမေဆရာဝန်ကို အရင်မေးပြီး လမ်းလျှောက်တာလို သင့်တင့်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ စလုပ်ပါ။ မှန်မှန်လုပ်ဖို့ စီစဉ်ပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အပတ်တိုင်း လမ်းလျှောက်ပေးတာဟာ မေမေအတွက်ရော ကလေးအတွက်ပါ အကောင်းဆုံးပါ။



ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်

ဒီအပတ်မှာ မေမေကလေးဟာ အရမ်းသေးငယ်တဲ့ ဖားတစ်ပိုင်းငါးတစ်ပိုင်းနဲ့ တူနေပြီး နောက်ပိုင်းမှာ ကိုယ်အင်္ဂါတွေဖြစ်ပေါ်လာမယ့် အလွှာသုံးလွှာရှိနေတယ်။ အလယ်လွှာကနေ နှလုံးနဲ့ သွေးလည်ပတ်မှုစနစ် စတင်ဖြစ်ပေါ်နေပြီ။ ဒီအပတ်မှာ သေးငယ်တဲ့ နှလုံးလေး စတင်ခုန်နေပါပြီ။ ကလေးရဲ့ နားရွက်တွေ၊ ခြေလက်တွေက အဖုငယ်လေးတွေအနေနဲ့ ဖြစ်ပေါ်နေကြတယ်။ မေမေရဲ့ ရင်သားတွေနဲ့ နို့သီးခေါင်းတွေ ပြောင်းလဲနေတယ်။ နူးညံ့ပြီး နာကျင်တာတွေခံစားရနိုင်တယ်။

မေမေခံစားချက်

မေမေကိုယ်ဝန်ရှိပြီဆိုတာ ဘယ်အချိန်တုန်းက ဘယ်လိုသိတာလဲ။ _____

လအမည်

တနင်္လာနေ့

အင်္ဂါနေ့

ဗုဒ္ဓဟူးနေ့

ကြာသပတေးနေ့

သောကြာနေ့

စနေနေ့

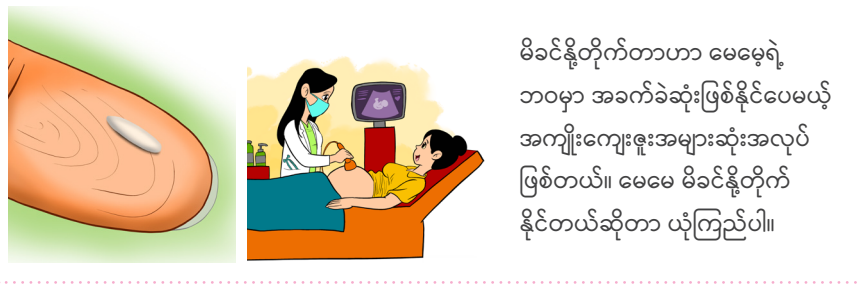
တနင်္ဂနွေနေ့

ဆေးခန်းပြဖို့ ရက်ချိန်း၊ သောက်ရန်ဆေးဝါး၊ ဆေးစစ်မှုတွေ

၆ ပါတ်

“ကျွန်မ လုပ်နိုင်တဲ့အကောင်းဆုံးအရာက ကျွန်မရဲ့ကလေးတွေကို ကျန်းမာ ပျော်ရွှင်ပြီး သန်စွမ်းတဲ့ဘဝ ရရှိနိုင်တဲ့ အကောင်းဆုံးအခွင့်အရေးပေးဖို့ရယ်၊ သူတို့ကို မြေတောင်မြှောက်ပေး နိုင်အောင် ကာယပိုင်းအနီးကပ် ပြုစုပျိုးထောင်ပေးဖို့ရယ် ဖြစ်တယ်။”

- ကလော်ဒီယာဖန်နီဂင် (နို့တိုက်မိခင်)



မိခင်နို့တိုက်တာဟာ မေမေရဲ့ ဘဝမှာ အခက်ခဲဆုံးဖြစ်နိုင်ပေမယ့် အကျိုးကျေးဇူးအများဆုံးအလုပ် ဖြစ်တယ်။ မေမေ မိခင်နို့တိုက် နိုင်တယ်ဆိုတာ ယုံကြည်ပါ။

တွေးတောစဉ်းစားစရာ အချို့အကြောင်းအရာ

အခုဆိုရင် မေမေ့ကိုယ်ခန္ဓာက မိခင်နို့တိုက်ဖို့ ပြင်ဆင်နေပါပြီ။ မိခင်နို့ဟာ မေမေ့ကလေးအတွက် အကောင်းဆုံးအာဟာရဖြစ်တယ်။ မိခင်နို့တိုက်ခြင်းဟာ မေမေနဲ့ မေမေ့ရင်သွေးကြားစိတ်ခံစားမှု ဆိုင်ရာ နီးကပ်တဲ့ သံယောဇဉ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။ မိခင်နို့တိုက်ခြင်းဟာ မေမေ့ကလေးရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးမှုကို တိုးတက်စေပြီး မေမေ့မှာ ရင်သားနဲ့ သားဥအိမ်ကင်ဆာတွေ ဖြစ်နိုင်ချေကိုလျော့ချပေးတယ်။ ကလေးကို မေမေ့နို့တိုက်တဲ့အကြောင်း၊ မေမေ့နို့တိုက်လို့ မေမေနဲ့ ကလေးခံစားရမယ့် ကောင်း တဲ့အရာအားလုံးကို စပြီး တွေးတောစဉ်းစားပါ။ မေမေ ပျို့တာ၊ အန်ချင်တာ ခံစားရနိုင်တယ်။ တစ်ချို့အနံ့အသက်တွေနဲ့ အစားအစာတွေက မေမေ့ကို အနှောင့်အယှက်ပေးနိုင်တယ်။

ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်



ဒီအပါတ်မှာ မေမေ့ကလေးဟာ တစ်လက်မရဲ့ လေးပုံတစ်ပုံအရွယ်၊ ဆန်စေ့အရွယ် လောက်ရှိပြီ။ မေမေ့ကလေးရဲ့ မျက်လုံးတွေ၊ နားတွေ၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်နဲ့ ခြေလက်တွေ ရုပ်လုံးပေါ်လာပြီ။ တိဗ္ဗိဓာတ်မှန်နဲ့ ကြည့်ရင် ကလေးနှလုံးခုန်တာကို တွေ့ရနိုင်တယ်။ သူ့ရဲ့ နှလုံးက တစ်မိနစ်မှာ နှလုံးခုန်တဲ့အကြိမ် ၁၀၀- ၁၆၀ လောက်ရှိတယ်။ မေမေ့ နှလုံးထက် နှစ်ဆလောက်ပိုမြန်ပြီး ခုန်နေတယ်။ သူ့ရဲ့ ဦးနှောက်၊ ကြွက်သားတွေနဲ့ အရိုးတွေ စတင်ဖြစ်ပေါ်နေပြီ။

မေမေ့ခံစားချက်

မေမေ့ ကာယပိုင်း ဘာတွေခံစားရသလဲ။ ချဉ်ခြင်းတက် စားချင်တာတွေရှိပြီလား။ _____

လအမည် _____

တနင်္လာနေ့

အင်္ဂါနေ့

ဗုဒ္ဓဟူးနေ့

ကြာသပတေးနေ့

သောကြာနေ့

<input type="checkbox"/> စနေနေ့	<input type="checkbox"/> တနင်္ဂနွေနေ့
---------------------------------	---------------------------------------

မေမေ့ပုံကို ဓာတ်ပုံတစ်ပုံလောက် ရိုက်ထားချင်မိမှာပဲ။ ဒါမှ မေမေ့ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ ပြောင်းလဲမှု တွေကို မှတ်တမ်းတင်ထားနိုင်မှာ။ (နေ့စွဲ) _____

၇ ပါတ်

“မိခင်နို့ရည်ဟာ မယုံနိုင်လောက်အောင် ထူးခြားတဲ့ ဆုကျေးဇူးပါ။ မိခင်နို့ရည်ဟာ ကလေးတွေကို ပန်းနာရင်ကြပ်၊ ကလေးဘဝ ဆီးချိုနဲ့ ရောဂါပိုးဝင်တာတွေမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးတယ်။”

- အန်းဂေါ်ဒန် (M.D.)

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းကြောင့် မေမေရဲ့ နှလုံးသားထဲမှာ ကောင်းမွန်တဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေနဲ့ ပြည့်နေစေတယ်။



ကိုယ်ဝန်ဆောင်ထားရင် မေမေ မလှုပ်မရှားနေရမယ်လို့ မဆိုလိုပါဘူး။ မေမေလှုပ်ရှားတက်ကြွနေရင် ပိုကြံ့ခိုင်လာ၊ အားအင်တွေပိုရှိလာ၊ ပိုငြိမ်သက်အေးချမ်းလာလိမ့်မယ်။

မေမေပန်းတိုင်က တစ်ပါတ်ကို ၅ ရက်၊ တစ်ရက်ကို ၁၅-၃၀ မိနစ် လောက် လမ်းလျှောက်ဖို့ ဖြစ်တယ်။ မေမေဆရာဝန်ကိုလည်း မေးကြည့်ပါ။

ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်



မေမေကလေးဟာ ပြီးခဲ့တဲ့အပါတ်ကထက် နှစ်ဆကြီးလာပြီ။ တစ်လက်မရဲ့ တစ်ဝက် အရွယ်လောက် ရှိပြီ။ ခြေတွေ၊ လက်တွေ စတင်ဖြစ်ပေါ်နေပြီ။ မျက်ခွံအရစ်လေးတွေက မျက်လုံးတွေရဲ့ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကို ဖုံးကွယ်နေပြီ။ မျက်လုံးတွေမှာ အရောင်နည်းနည်း ပေါ်နေပြီ။ ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြောမ ကောင်းကောင်းဖြစ်ပေါ် နေပြီး မွေးဖွားချိန်အထိ ဆက်လက်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးနေလိမ့်မယ်။ ကိုယ်အင်္ဂါစနစ်အားလုံး ဖြစ်ပေါ် ပြီး နေ့စဉ် စွမ်းဆောင်ရည်တွေ တိုးတက်နေတယ်။

မေမေခံစားချက်

ကိုယ်ကာယပိုင်းပြောင်းလဲမှု _____

_____ လအမည်

တနင်္လာနေ့

အင်္ဂါနေ့

ဗုဒ္ဓဟူးနေ့

ကြာသပတေးနေ့

သောကြာနေ့

စနေနေ့

တနင်္ဂနွေနေ့

ဆေးခန်းပြဖို့ ရက်ချိန်း၊ သောက်ရန်ဆေးဝါး၊ ဆေးစစ်မှုတွေ

၈ ပါတ်

“ရိုးရိုးသားသားပြောရရင် ၇ လခွဲကျော်တဲ့အခါ ကျွန်မနို့တိုက်တာကို မရပ်ချင်တော့ဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ညသန်းကောင်ကြီး နို့ဘူးထဖျော်ရတဲ့ အလုပ်ကြီးက ကသီလင်တနိုင်လွန်းတယ်။ ဒါပေမယ့် ကလေးကို အသာလေးစောင်းလိုက်ပြီး မိခင်နို့တိုက်လိုက်ရင် ပြီးသွားပြီပဲ။ သက်သက်သာသာလည်းရှိတယ်။ မေမေရော ကလေးရော နှစ်ယောက်လုံး ပျော်ကြတယ်။”

- ကော့ဒီနီခရိုလီ (နို့တိုက်မိခင်)

မေမေရဲ့ ကိုယ်ထဲမှာ အသက်တစ်ခု စတင်ရှင်သန်ကြီးထွားလာတဲ့ အချိန်အထိ မေမေက အသက်အကြောင်း ဘယ်တော့မှ နားမလည်ခဲ့ဘူး။



တွေးတောစဉ်းစားစရာ အချို့အကြောင်းအရာ

မေမေအောက်ခံအကျိုးပိုကျပ်လာတာ သတိပြုမိလိမ့်မယ်။ ဘာလို့လဲ ဆိုတော့ မေမေရင်သားတွေက နို့ရည်ထုတ်လုပ်ဖို့ ပြင်ဆင်နေလို့ပဲ။ ရင်သားတွေ ရေခွက်တစ်လုံး၊ နှစ်လုံးစာလောက်ပိုကြီးလာရင် မအံ့ဩပါနဲ့။ အောက်ခံအကျိုးအသစ်ဝယ်ရင် ရင်သားဆက်ကြီးလာဖို့နေရာချန်ပြီး ပိုကြီးတာဝယ်ဖို့ စိတ်ထဲမှာ မှတ်ထားနော်။



ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်

မေမေကလေးက ပဲကတီပါစေ့အရွယ်လောက်ရှိပြီ။ ရွှေ့ရွှေ့ပြီး နေရာပြောင်းနေတယ်။ အခုထိ မေမေ သူ့ကို စမ်းလို့မိဦးမှာမဟုတ်ဘူး။

မေမေခံစားချက်

မေမေ မောနေသလား (ဒါမှမဟုတ်) ပျို့အန်နေသလား။ _____

မေမေ ဘယ်အစားအစာတွေကို စားချင်စိတ် ချင်ခြင်းတက်နေသလဲ။ _____

ဘယ်အစားအစာတွေကို မကြိုက်ဘူးလဲ။ _____

လအမည် _____

တနင်္လာနေ့

အင်္ဂါနေ့

ဗုဒ္ဓဟူးနေ့

ကြာသပတေးနေ့

သောကြာနေ့

စနေနေ့

တနင်္ဂနွေနေ့

ဆေးခန်းပြဖို့ ရက်ချိန်း၊ သောက်ရန်ဆေးဝါး၊ ဆေးစစ်မှုတွေ

၉ ပါတ်

“ကလေးကို မိခင်နို့တိုက်ရင် မေမေ အလုပ်ပျက်တဲ့ရက်တွေ နည်းလိမ့်မယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကလေးက ပိုကျန်းမာတဲ့အတွက် ဆရာဝန်ဆီ ခဏခဏသွားစရာ မလိုအပ်လို့ပဲ။”

- ဒေါက်တာ အာရီဘရောင်း

မေမေ ချစ်ခြင်းမေတ္တာဟာ ကောင်းကင်ထက်ကြီးမားပြီး သမုဒ္ဒရာထက်နက်ရှိုင်းတယ်။
မေမေရင်သွေးလေး အလိုချင်ဆုံးဆန္ဒက မေမေရင်ခွင်ထဲမှာပဲ ထွေးပွေ့ခံချင်တာပါ။



ဒီအချိန်မှာ မေမေ နေမကောင်းတာ၊ ပင်ပန်းတာခံစားရရင် အိမ်အပြင်ဘက်မှာ လမ်းနည်းနည်း လျှောက်တာ၊ လေကောင်းလေသန့်နည်းနည်းရှုလိုက်တာ လုပ်မယ်ဆိုရင် ပိုသက်သာပြီး ပိုအားရှိ လာလိမ့်မယ်။ မေမေမှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဟော်မုန်းတွေများလာတာကြောင့် အစားအသောက် တွေရဲ့ အနံ့အသက်နဲ့ အရသာတွေကို မခံစားနိုင်ဖြစ်တတ်တယ်။

ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်



အခု မေမေကလေးရဲ့ ဦးနှောက်က အံ့ဩစရာကောင်းတဲ့ အရှိန်နဲ့ ဖွံ့ဖြိုးနေတယ်။
လိင်အင်္ဂါတွေဖွံ့ဖြိုးနေပြီဖြစ်ပေမယ့် ယောက်ျားလေးလား၊ မိန်းကလေးလား နောက် အပါတ်အနည်းငယ်ကြာတဲ့အထိ ဘယ်သူမှ မမြင်နိုင်သေးဘူး။ ဒီအပါတ်မှာတော့ မေမေကလေးက လူလေးနဲ့ ပိုတူလာပြီ။ အရွယ်က တစ်လက်မလောက်ရှိလာပြီး စပျစ်သီးအရွယ်လောက်ရှိလာပြီ။

မေမေခံစားချက်

မေမေ အနံ့အသက်တွေကို မခံနိုင်တာ ပိုဖြစ်လာပြီလား။ _____

ဘယ်အနံ့က မေမေအတွက် အပြင်းဆုံးလဲ။ _____

လအမည် _____

တနင်္လာနေ့

အင်္ဂါနေ့

ဗုဒ္ဓဟူးနေ့

ကြာသပတေးနေ့

သောကြာနေ့

စနေနေ့

တနင်္ဂနွေနေ့

ဆေးခန်းပြဖို့ ရက်ချိန်း၊ သောက်ရန်ဆေးဝါး၊ ဆေးစစ်မှုတွေ

၁၀ ပါတ်



မျှတာပြီး အမျိုးအစားစုံလင်စွာပါဝင်တဲ့ အစားအစာကို စားသောက်တာဟာ မေမေနဲ့ မေမေ့ ကလေးအတွက် အကောင်းဆုံးပါ။

အခုဆိုရင် မေမေက နှစ်ယောက်အတွက် အစားအစားနေရပြီ။ နှစ်ယောက်အတွက် အစားအစားတာက နှစ်ဆ စားရမယ်လို့မဆိုလိုပါဘူး။ ပထမသုံးလပါတ်အတွင်းမှာတော့ ကယ်လိုရီအပိုအလျှော့ရရှိဖို့ မလိုသေးပါဘူး။ ကျန်တဲ့ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလတွေမှာ တစ်ရက်ကို ကယ်လိုရီအပို ၃၀၀ ဒါမှ မဟုတ် အစားအစာတစ်နပ် ပိုစားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အစားအစာတွေ ရှောင်စရာ မလိုပါဘူး။

အစာအုပ်စု (၃) အုပ်စုက အစားအစာတွေကို ပိုစားပါ။ အသား၊ ငါး၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ လတ်ဆတ်တဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးဝလံတွေကို စားပါ။ မေမေ့ဆရာဝန်ပေးတဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အားဆေး၊ ဒါမှမဟုတ် ဖောလစ်အက်စစ်/သံဓာတ်အားဆေးတွေကို ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း သောက်ပါ။ ရေ များများသောက်ပါ။

လျှော့စားရန် - အသင့်စားသွားရည်စာ၊ အကြော်အလှော်၊ ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်၊ လက်ဖက်၊ သကြားအများကြီးပါတဲ့ ချိုလွန်းတဲ့ အစားအစာတွေကို လျှော့စားပါ။ ကွမ်းယာလျှော့စားပါ။

လုံးဝရှောင်ရန် - ဆေးရွက်ကြီး၊ အရက်၊ မချက်ပြုတ်ရသေးတဲ့ အသားစိမ်း၊ ငါးစိမ်း၊ မကျက် တကျက် ချက်ပြုတ် ထားတဲ့ အသား၊ ငါး၊ သန့်ရှင်းစွာ မပြင်ဆင်ထားတဲ့ အစားအစာတွေကို လုံးဝ ရှောင်ပါ။ ရိုးရာဆေးမြီးတိုများကို မသောက်ပါနဲ့။ ဆရာဝန်ပေးတဲ့ ဆေးဝါးတွေကိုသာ သောက်ပါ။

လိုက်နာရန် - လက်ကိုဆပ်ပြာနဲ့ ဆေးကြောဖို့၊ ကိုဗစ် ၁၉ ကာကွယ်ရေးလမ်းညွှန်ချက်တွေကို လိုက်နာဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်

အခုဆိုရင် မေမေ့ကလေးက ဖွံ့ဖြိုးမှုအရေးကြီးဆုံးအပိုင်းကို ပြီးမြောက်သွားပြီး လျင်မြန်စွာကြီးထွားဖို့ အဆင်သင့် ဖြစ်နေပြီ။

မေမေ့ခံစားချက်

မေမေ့ကာယပိုင်းပြောင်းလဲမှု _____

တနင်္လာနေ့ လအမည် _____

အင်္ဂါနေ့

ဗုဒ္ဓဟူးနေ့

ကြာသပတေးနေ့

သောကြာနေ့

<input type="checkbox"/> စနေနေ့	<input type="checkbox"/> တနင်္ဂနွေနေ့
---------------------------------	---------------------------------------

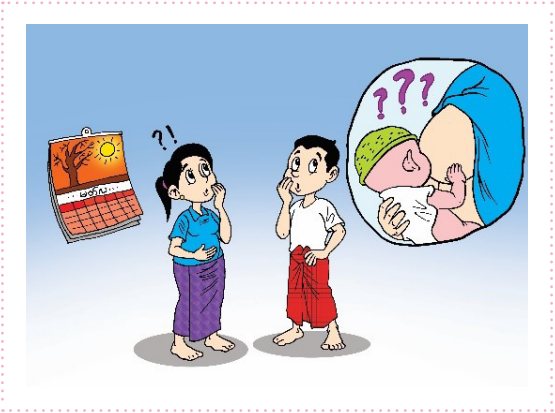
ဆေးခန်းပြဖို့ ရက်ချိန်း၊ သောက်ရန်ဆေးဝါး၊ ဆေးစစ်မှုတွေ _____

၁၁ ပါတ်

“မိခင်နို့ တိုက်တာဟာ ကလေးအတွက် ဘယ်လောက်ကောင်းသလဲဆိုတာ ကျွန်မတွေ့ပြီးတဲ့အခါ နို့တိုက်တာကို ဘယ်တော့မှ မရပ်နိုင်တော့ဘူး။ မိခင်နို့ဟာ အရမ်းကို အစွမ်းခွန်အားကြီးတဲ့အရာပဲ။”

- ဆာလ်မားဟားရက် (မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးခြင်းအကြောင်း)

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်ဟာ ဘဝမှာ ချိန်ခွင်လျှာကို အကြီးမားဆုံး ညှိယူရတဲ့ အချိန်အခါပါ။ မေမေ့ စိတ်ခံစားမှုရဲ့ အဆိုးဝါးဆုံးအပြောင်းအလဲနဲ့ ဖေဖေရဲ့ အကောင်းဆုံးသည်းခံနိုင်စွမ်းတို့အကြား ချိန်ခွင်လျှာကို ညှိယူရတာပါ။ ကလေးကို မိခင်နို့တိုက်တာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မိဘနှစ်ပါး ဆွေးနွေး ရမယ့် အချိန်လည်းဖြစ်တယ်။



ဒီအချိန်မှာ မေမေနေမကောင်းတာ၊ မောပမ်းတာတွေ ခံစားနေရလို့ရှိရင် လမ်းလျှောက်တာဟာ မေမေနောက်ဆုံးမှ လုပ်ချင်တဲ့အရာဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒါပေမယ့် ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် မေမေလမ်းလျှောက် လေ့ကျင့်ခန်းကို ဆက်လုပ်နေရင် အင်အားတွေ ပိုမိုရရှိလိမ့်မယ်။

ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်

မေမေကလေးအရွယ်က အခု တစ်လက်မကျော်ပြီး အပြည့်အဝနီးပါး ဖွံ့ဖြိုးနေပြီ။ သူ့ရဲ့ ကျောရိုးက စတင်သန်မာလာပြီး သူ့ဦးခေါင်းက ကိုယ်ခန္ဓာအလျားရဲ့ တစ်ဝက်လောက် ရှိပြီ။ မေမေ မခံစားမသိရှိနိုင်ပေမယ့် သူက ခြေထောက်နဲ့ကန်တာတို့၊ အကြောဆန့်တာ တို့ လုပ်နေပြီ။ သူ့ရဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေက လွယ်ကူညက်ညောပြီး ရေထဲက ဘဲလေးအက လိုပဲ ကျက်သရေရှိတယ်။

မေမေခံစားချက်

ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ အစားအစာတွေအကြောင်း မေမေမိသားစု/ဖေဖေကို ပြောပြပြီးပြီလား။

ရိုးရာဆေးမြီးတိုတွေကို မေမေ မသောက်ဘူးဆိုတာ မေမေမိသားစု/ဖေဖေကို ပြောပြပြီးပြီလား။

လအမည် _____

တနင်္လာနေ့

အင်္ဂါနေ့

ဗုဒ္ဓဟူးနေ့

ကြာသပတေးနေ့

သောကြာနေ့

<input type="checkbox"/> စနေနေ့	<input type="checkbox"/> တနင်္ဂနွေနေ့
---------------------------------	---------------------------------------

ဆေးခန်းပြဖို့ ရက်ချိန်း၊ သောက်ရန်ဆေးဝါး၊ ဆေးစစ်မှုတွေ

၁၂ ပါတ် (ပထမသုံးလပါတ် ပြီးဆုံးပြီ။)


မေမေရဲ့ အနံ့အာရုံ ခံစားမှု ရုတ်တရက် အရမ်းပြင်းထန်လာတာကို သတိထားမိလိမ့်မယ်။ အဲဒါကြောင့် အချို့အစားအစာတွေကို အရမ်းချင်ခြင်းတက် စားချင်ပြီး အချို့အစားအစာတွေကို တော့လုံးဝရှောင်ချင်လိမ့်မယ်။ တစ်ချို့နေ့တွေဟာ ဒီနေ့နဲ့ မတူပဲ အများကြီးပိုထူးဆန်းနေလိမ့်မယ်။ အဲဒါကြောင့် အောက်မှာ မှတ်သားထားပါ။ တကယ်လို့ ရှိတော့ မီးသွေးတွေလို အစားအစာ မဟုတ်တဲ့ အရာတွေကို ချင်ခြင်းတက် စားချင်လာရင် မေမေဆရာဝန်ကို ပြောပြပါ။

	ပထမလ	ဒုတိယလ	တတိယလ
စားလို့ဝင်တဲ့ အစားအစာ	_____	_____	_____

	ပထမလ	ဒုတိယလ	တတိယလ
လုံးဝမစားချင်တဲ့ အစားအစာ	_____	_____	_____



မိခင်နို့တိုက်တာဟာ ကလေးအတွက်၊ မေမေအတွက်၊ တစ်လောကလုံးအတွက် မေမေရဲ့လက်ဆောင်မွန်ပါ။



ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်

အခု မေမေကလေးရဲ့မျက်နှာက လူမျက်နှာနဲ့ အရမ်းတူနေပြီ။ အရွယ်က ၂ လက်မ ကျော်ကျော်ပဲရှိသေးတယ်။ သူ့ရဲ့အလိုအလျောက် တုံ့ပြန်မှုစနစ်တွေ ဖွံ့ဖြိုးနေပြီး သူ့ရဲ့လက်သန်းလေးတွေဟာ မကြာမီ ဆန့်လိုက် ကွေးလိုက်လုပ်နေလိမ့်မယ်။ မေမေ မခံစားမသိရှိနိုင်ပေမယ့် မေမေဗိုက်ကို လက်ချောင်းလေးနဲ့ အသာအယာ ထိုးကြည့်ရင်သူပြန်တုံ့ပြန်လိမ့်မယ်။

မေမေခံစားချက်

အခုထိ ကျွန်မ ချင်ခြင်းတက်နေတဲ့ အထူးဆန်းဆုံးအရာတွေက _____

လအမည် _____

တနင်္လာနေ့

အင်္ဂါနေ့

ဗုဒ္ဓဟူးနေ့

ကြာသပတေးနေ့

သောကြာနေ့

<input type="checkbox"/> စနေနေ့	<input type="checkbox"/> တနင်္ဂနွေနေ့
---------------------------------	---------------------------------------

ဆေးခန်းပြဖို့ ရက်ချိန်း၊ သောက်ရန်ဆေးဝါး၊ ဆေးစစ်မှုတွေ

တကယ်လို့ မေမေ ကိုယ်အလေးချိန်နည်းနေတယ်ဆိုရင်

- အစားအစာကို ပမာဏနည်းနည်းစီနဲ့ အကြိမ်ရေ ပိုများများ စားနိုင်တယ်။
- နေ့တိုင်း ပရိုတိန်းဓာတ် (အသားဓာတ်) ပါတဲ့အစားအစာတွေကို စားပါ။
- မေမေဗိုက်ကို ဒုက္ခပေးတဲ့ အစားအစာတွေကို မစားပါနဲ့။

တကယ်လို့ မေမေ ကိုယ်အလေးချိန်လွန်/ အဝလွန်နေတယ်ဆိုရင်

- ဟင်းသီးဟင်းရွက်/သစ်သီးဝလံတွေလို ပိုပြီးကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့အစားအစာ တွေကို ရွေးချယ်စားသောက်နိုင်တယ်။
- သကြားလုံး၊ အပျော်သွားရည်စာ၊ အဆီများပြီး ကြော်လှော်ထားတဲ့ အစားအစာတွေ၊ အဆင့်ဆင့်စိမ့်ထားတဲ့ အစားအစာတွေ၊ အချိုရည်တွေ ကို ကန့်သတ်ပါ။
- အစာအနပ် ပမာဏကို ကန့်သတ်ပြီး အစာအုပ်စု ၃ အုပ်စုလုံးပါဝင်ပါစေ။

ဒုတိယ

သုံးလပါတ်



ဂုဏ်ယူပါတယ်။ မေမေ့ရဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင် ပထမသုံးလပါတ် ပြီးဆုံးသွားပါပြီ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် ဒုတိယ သုံးလပါတ်ကာလ မှ ကြိုဆိုပါတယ်။ မေမေခံစားနေရတဲ့ ပင်ပန်းတာ၊ ပျို့တာ၊ အန်တာတွေဟာ နောက်လအနည်းငယ်အတွင်းမှာ နည်းပါးသွားမှာဖြစ်ပြီး အားအင်တွေလည်း တိုးများလာတာ မေမေ သတိထားမိလိမ့်မယ်။ မေမေဗိုက်အခုထိ မထွက်သေးဘူးဆိုရင် မကြာခင် ထွက်တော့မှာပါ။ မေမေ့ရဲ့ သားအိမ်ဟာ အခုဆိုရင် မေမေ့ဆီးခုံရိုးရဲ့ အပေါ်ကို ရောက်နေပြီး မေမေ့ဗိုက်ထွက်လောက်တဲ့ အနေအထားရောက်နေပြီ။

မေမေကလေးအတွက် အလုပ်များနေတဲ့အချိန်ပဲ။ ဒီသုံးလပတ်ကုန်ရင် ကလေးဟာ အပြည့်အဝ ပုံပေါ်နေပြီ။ အရမ်းသေးငယ်သေးပေမယ့် အားလုံးပြည့်စုံနေပြီ။ ကောင်းကောင်းစားပါ။ အချိန်ရတိုင်း ကောင်းကောင်း အနားယူပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆက်လက်ဂရုစိုက်ပါ။



ငါ့ရင်သွေးလေးကို ငါချစ်တယ်။

ကလေးရဲ့ အာထရာစောင်း ဓာတ်ပုံ

ဒီနေ့က _____

မေမေ မင်းလေးရဲ့ နှလုံးခုန်သံကို ပထမဆုံးကြားဘူးတာပဲ။ မေမေ့ အတွက် မယုံကြည်နိုင်
လောက်အောင် ထူးဆန်းတဲ့ အချိန်အခါပါ။ မင်းလေးရဲ့ နှလုံးခုန်သံက ဘာနဲ့တူလဲ
ဆိုတော့ (တူတဲ့အရာမှန်သမျှကို ခြစ်ပါ။)

- အရမ်းမြန်တဲ့ သီချင်းတစ်ပုဒ်ရဲ့ ဒရမ်တီးသံ
- မြင်းခွာသံ
- အံ့ဩဖွယ်ရာအသံ
- ကမ္ဘာပေါ်က သာယာလှပဆုံးအသံ

မေမေ နားထောင်နေရင်းနဲ့ စဉ်းစားမိတာက _____

မေမေ့ရဲ့ အထူးနေ့အတွက် ဆေးရုံတစ်ရုံကို ရွေးချယ်ခြင်း

မှန်ကန်တဲ့ ဆေးရုံ တစ်ရုံ / ဆေးခန်းတစ်ခန်းကို ရွေးချယ်တာဟာ မှန်ကန်တဲ့ ဆရာဝန်၊ ဆရာမကို ရွေးချယ်သလိုပဲ အရေးကြီးပါတယ်။ မေမေ ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမယ့် အချက်အချို့က -

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးတာကို အားပေးတဲ့ ဆေးရုံ/ဆေးခန်းလား - မိခင်နို့တိုက်ကျွေးတာကို အားပေးတဲ့ ဆေးရုံ/ဆေးခန်းသာလျှင် မေမေ ကလေးမွေးသင့်တဲ့ နေရာဖြစ်တယ်။ ဒီဆေးရုံတွေမှာ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးတာကို ထောက်ပံ့ပေးဖို့နဲ့ မေမေ့ကလေးကို အကျန်းမာဆုံးအခြေအနေနဲ့ ဘဝကို စတင်နိုင်ဖို့ လေ့ကျင့်ထားတဲ့ ဝန်ထမ်းတွေနဲ့ ချမှတ်ထားတဲ့ မူဝါဒတွေရှိတယ်။

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရေးအဆင့် (၁၀) ဆင့်ကို လိုက်နာပြီး အားပေးနေတဲ့ ဆေးရုံ/ဆေးခန်းလား - ဒီဆေးရုံ/ဆေးခန်းတွေမှာ မိခင်နို့တိုက်ဖို့ မေမေ့ရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ကူညီထောက်ပံ့ပေးဖို့ အထူးလေ့ကျင့်ထားတဲ့ ဝန်ထမ်းတွေ ရှိတယ်။ ဒီဝန်ထမ်းတွေ ဟာ မေမေ့ကို မိခင်နို့အောင်မြင်စွာ တိုက်ကျွေးနိုင်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးကြတယ်။

မေမေနေထိုင်တဲ့ အရပ်ဒေသမှာ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးတာကို အားပေးတဲ့ (သို့) မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရေးအဆင့် (၁၀) ဆင့်ကို လိုက်နာပြီးအားပေးနေတဲ့ ဆေးရုံ/ဆေးခန်းတွေ မရှိဘူးဆိုရင် မိခင်နို့တိုက်ချင်တဲ့ မေမေ့ဆန္ဒကို ထောက်ပံ့ပေးနိုင်မယ့် ဆေးရုံ/ဆေးခန်း ဘယ်မှာရှိနိုင်မယ်ဆိုတာကို မေမေ့ဆရာဝန်ကို မေးပါ။

မေမေ့ရဲ့ အထူးနေ့အတွက် ဆေးရုံတစ်ရုံကို ရွေးချယ်ခြင်း

အဲ့ဒီဆေးရုံ/ဆေးခန်းမှာ မေမေ့ဆရာဝန် ကလေးမွေးပေးသလား - မေမေ့ ဆရာဝန် ကလေးမွေးပေးနေတဲ့ ဆေးရုံ/ဆေးခန်းကို မေမေ မနှစ်သက်ဘူးဆိုရင် အဲဒီအကြောင်းကို ပြောပြပြီး နောက်တစ်နေရာကို ရွေးချယ်ပါ။

မေမေ့ဆရာဝန်က မိခင်နို့တိုက်တာကို အားပေးသလား - မေမေ့ဆရာဝန်က မိခင်နို့တိုက်တာကို အားပေးပုံမရဘူးဆိုရင် အားပေးတဲ့ဆရာဝန်ကို ရှာပြီး ပြောင်းပြပါ။

ဖော်မြူလာနို့မှုန့်တွေနဲ့ မိခင်နို့ရည် ဘာကွာခြားမှုရှိသလဲ။

ပါဝင်ပစ္စည်းများ	မိခင် နို့ရည်	ဖော်မြူလာ နို့မှုန့်	အကြောင်းအရာ
ပရိုတိန်း အသားဓာတ်	💧	💧	ဖော်မြူလာနို့မှုန့်မှာရှိတဲ့ ပရိုတိန်းအသားဓာတ်က နွားနို့ ကနေ ရတာဖြစ်ပြီး မေမေကလေးအတွက် အစာချေဖို့ ခက်ခဲတယ်။ မိခင်နို့ရည်ထဲက ပရိုတိန်းအသားဓာတ်က အစာချေရ ပိုမိုလွယ်ကူပြီး အော့အန်တာ၊ ဝမ်းလျှော ဝမ်းပျက်တာ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးတယ်။
ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ် ကစိဓာတ်	💧	💧	ဖော်မြူလာနို့မှုန့်မှာ ကလေးရဲ့ ဦးနှောက်နဲ့ ဝမ်းဗိုက်ကို ကျန်းမာအောင် ကူညီပေးတဲ့ ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ် ကစိဓာတ် အားလုံး မပါဝင်ဘူး။
အဆီများ	💧	💧	မိခင်နို့ရည်မှာပါတဲ့ အဆီတွေက မေမေကလေးအတွက် အစာချေရ ပိုမိုလွယ်ကူတယ်။ မိခင်နို့ရည်ထဲမှာသာ တွေ့ရတဲ့ ကိုလက်စထရော အဆီက မေမေကလေးမှာ နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ချေကို လျော့နည်းစေတယ်။
DHA နှင့် ARA	💧	💧	မိခင်နို့ရည်ထဲက အရာက မေမေကလေးရဲ့ ဦးနှောက် ဖွံ့ဖြိုးအောင် ကူညီပေးတယ်။ ဖော်မြူလာထဲက အရာ က ရေညှိနဲ့ မှို ကနေ ရရှိတာဖြစ်ပြီး မေမေကလေးရဲ့ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးအောင် မကူညီပေးဘူး။
ဗိုက်တာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ်	💧	💧	မိခင်နို့ရည်မှာ ကလေးအတွက်လိုအပ်တဲ့ ဗိုတာမင် နဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေ မှန်ကန်တဲ့ပမာဏ တိကျစွာ ပါဝင်နေတယ်။ ဖော်မြူလာနို့မှုန့်မှာ ဗိုက်တာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေ ပမာဏ အများကြီး ထည့်သွင်းထားပြီး ကောင်းကောင်းမစုပ်ယူနိုင်ဘူး။
ဓာတ်ကူ ပစ္စည်းများ	💧		ဓာတ်ကူပစ္စည်းတွေက အဆီ၊ ပရိုတိန်းအသားဓာတ်နဲ့ ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ် ကစိဓာတ်တွေကို ကူညီချေဖျက်ပေး တယ်။

ဖော်မြူလာနို့မှုန့်တွေနဲ့ မိခင်နို့ရည် ဘာကွာခြားမှုရှိသလဲ။

ပါဝင်ပစ္စည်းများ	မိခင် နို့ရည်	ဖော်မြူလာ နို့မှုန့်	အကြောင်းအရာ
ကြီးထွားစေတဲ့ ပစ္စည်းများ	💧		ကြီးထွားစေတဲ့ ပစ္စည်းတွေက မေမေကလေးရဲ့ အရေပြား၊ အာရုံကြော၊ အူလမ်းကြောင်းနဲ့ သွေးကြော တွေကို ကြီးထွားလာအောင် ကူညီပေးတယ်။
ကပ်ပါးကောင်ကို ဆန့်ကျင်တိုက်ခိုက် တဲ့ အရာများ	💧		ကပ်ပါးကောင်ကို ဆန့်ကျင်တိုက်ခိုက်တဲ့ အရာတွေက မေမေကလေးကို ကာကွယ်ပေးတယ်။
သွေးမတည့်တာ ကို ကာကွယ်တဲ့ အရာများ	💧		အသက် ၆ လအထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းတိုက်ကျွေးခြင်း အားဖြင့် မေမေကလေးမှာ သွေးမတည့်တာ ဖြစ်နိုင်ချေ ကို လျော့နည်းစေတယ်။
ဗိုင်းရပ်စ်ကို ဆန့်ကျင် တိုက်ခိုက်တဲ့ အရာများ	💧		ဗိုင်းရပ်စ်ကို ဆန့်ကျင်တိုက်ခိုက်တဲ့ အရာတွေက ဘေး ဖြစ်စေတဲ့ ဆဲလ်တွေကို သတ်ပေးတယ်။
ဟော်မုန်းများ	💧		ဟော်မုန်းတွေက မေမေရဲ့ ကလေးကို ငြိမ်သက်အေးချမ်း စေတယ်။ သံယောဇဉ် ခိုင်မြဲစေတယ်။ အစာချေတာကို ကူညီပေးတယ်။ အဝလွန်တာဖြစ်နိုင်ချေကို လျော့ချ ပေးတယ်။
ကိုယ်ခံအား ကောင်းစေတဲ့ ပစ္စည်းများ	💧		ကိုယ်ခံအားကောင်းစေတဲ့ ပစ္စည်းတွေက မေမေကလေး ကို ရောဂါပိုးမွှားတွေရန်ကနေ ကာကွယ်ပေးတယ်။ ရောဂါပိုးဝင်တာတွေကနေလည်း ကာကွယ်တယ်။ ကိုယ်ခံအားကောင်းစေတဲ့ ပစ္စည်းတွေက မေမေကနေ ကလေးဆီကို နို့ရည်ကတစ်ဆင့် သွားတယ်။

၁၃ ပါတ်

“မိခင်နို့တိုက်တာ ကျွန်မတို့အတွက် အစပိုင်းမှာ နည်းနည်းခက်ခဲခဲ့ပေမယ့် ကျွန်မတို့ လက်မလျှော့ခဲ့တာ တော်တော်ကျေးဇူးတင်တယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ နို့တိုက်ခြင်းအားဖြင့် ကျွန်မနဲ့ သမီးလေးကြားမှာ အရင်းနှီးဆုံးနဲ့ အံ့ဩဖွယ်အကောင်းဆုံး အတွေ့အကြုံ ဝေမျှနိုင်ခဲ့လို့ပဲ။ သမီးလေးအသက် (၁၁) လပြည့်ကာနီးအထိ တစ်ခါမှနေမကောင်းမဖြစ်ခဲ့ဘူး။ မိခင်အားလုံးကို ကလေးနို့တိုက်ဖို့ ကျွန်မအားပေးတယ်။”
- ခရစ်စတီလီ (နို့တိုက်မိခင်)

ကလေးတွေဟာ မိခင်နို့စို့ဖို့ မွေးဖွားလာကြတာဖြစ်ပြီး မေမေဗိုက်ထဲမှာ နို့စို့ဖို့ စတင်လေ့ကျင့်ကြတယ်။



ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်

အခု မေမေကလေးက ၃ လက်မလောက်ရှည်နေပြီ။ ခြေချောင်း၊ လက်ချောင်းတွေ ဖြစ်ပေါ်နေပြီ။ သူ့ရဲ့လက်မကို စုပ်နိုင်ပြီ။ အသံကြိုးတွေ၊ အရသာခံဖုတွေ၊ သွားဖုံးထဲမှာ မြှုပ်နေတဲ့ သေးငယ်တဲ့ သွားလေးတွေ ရှိနေပြီ။ သူ့ရဲ့ခြေထောက်အရှည်ဟာ လက်အရှည်လောက်ရှိတယ်။

မေမေခံစားချက်

မေမေကာယပိုင်းပြောင်းလဲမှု _____

လအမည် _____

တနင်္လာနေ့

အင်္ဂါနေ့

ဗုဒ္ဓဟူးနေ့

ကြာသပတေးနေ့

သောကြာနေ့

<input type="checkbox"/> စနေနေ့	<input type="checkbox"/> တနင်္ဂနွေနေ့
---------------------------------	---------------------------------------

ဆေးခန်းပြဖို့ ရက်ချိန်း၊ သောက်ရန်ဆေးဝါး၊ ဆေးစစ်မှုတွေ

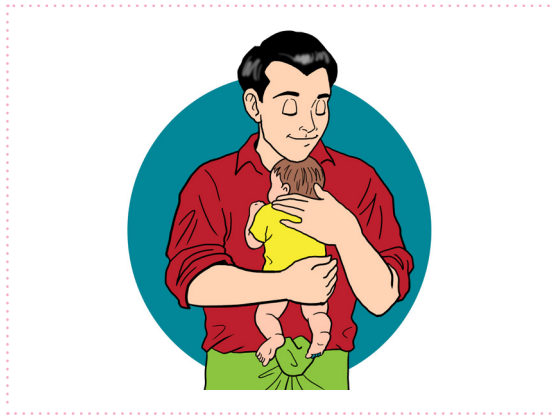
၁၄ ပါတ်

ကျွန်မရဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားက ရာသီဥတုလိုပဲ ပြောင်းလဲနေတယ်။

အခု ကျွန်မရဲ့ စိတ်နေစိတ်ထား ရာသီဥတုအခြေအနေက

- နေသာ၊ ထိန်လင်းပြီး လေတသုန်သုန်တိုက်နေတယ်။
- တိမ်တွေ ဟိုတစ်ကွက်၊ ဒီတစ်ကွက်ရှိနေပေမယ့် ရှင်းရှင်းလင်းလင်းရှိတယ်။
- အုံ့မှိုင်းပြီး ရာသီဥတုဆိုးမယ့်အလားအလာရှိတယ်။
- ဟော်မုန်း ဆိုင်ကလုံးမုန်တိုင်း

ဖေဖေတွေက သာမန်အမျိုးသားတွေပါ။ ဒါပေမယ့် ကိုယ့်ရဲ့ကလေးကို ချစ်တဲ့အတွက် သူ့ရဲ့ကောင်းတွေ ဖြစ်လာကြတယ်။



မေမေရဲ့ ရင်သားတွေ၊ နို့သီးခေါင်းတွေ ပိုကြီးလာပြီး အမည်းကွင်းတွေ ပိုပြီးအရောင်ရင့်လာတယ်။

ပုံဖြိုးမှုအဆင့်

မေမေကလေးက အရွယ်အစား ဆက်လက်ကြီးထွားနေတယ်။ အခုဆို သံပယိုသီးအရွယ်ရှိပြီ။ ကိုယ်အင်္ဂါတွေလည်း ပိုကောင်းကောင်း အလုပ်လုပ်နေပြီ။ မေမေ ဒီစာကို ဖတ်နေချိန်မှာ သူ့လက်မကို သူ့စုပ်နေနိုင်တယ်။ မျက်စိမှေးမှေးလေးထားတာ၊ မျက်မှောင်ကြုတ်တာ၊ ဆီးသွားတာတွေ လုပ်နိုင်ပြီ။

မေမေခံစားချက်

ကိုယ်ဝန်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဖေဖေခံစားချက်က ဘယ်လိုလဲ။ _____

_____ လအမည်

တနင်္လာနေ့

အင်္ဂါနေ့

ဗုဒ္ဓဟူးနေ့

ကြာသပတေးနေ့

သောကြာနေ့

<input type="checkbox"/> စနေနေ့	<input type="checkbox"/> တနင်္ဂနွေနေ့
---------------------------------	---------------------------------------

ဆေးခန်းပြဖို့ ရက်ချိန်း၊ သောက်ရန်ဆေးဝါး၊ ဆေးစစ်မှုတွေ

၁၅ ပါတ်

“ကျွန်မရဲ့ကလေး အသက် ၁၆ လကျော်ပြီ။ ကျွန်မ ကလေးနို့တိုက်တာကို လက်မလျှော့သေးဘူး။ ဘယ် အကြောင်းကြောင့်မှ လက်မလျှော့ဘူး။ မိခင်အတွက် အထူးသဖြင့် ခက်ခဲတဲ့နေ့မှာ ကလေးနို့တိုက်ချိန်ဟာ ကျွန်မနဲ့ ကလေး ငြိမ်သက်အေးဆေးစွာ အချင်းချင်းနီးကပ်ပြီး ချင်းတင်းနှောနေနိုင်တဲ့အချိန်ပဲ။”
- ခရစ်စီ ကန်ဘဲနိုဗက် (နို့တိုက်မိခင်)

မိခင်ရဲ့ ဝမ်းဗိုက်ဟာ ကလေးအတွက် ပျော်ရွှင်စရာအတိတ်ပြီးနေတဲ့ ပရဒီသုခဘုံပါ။ ကလေးကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးဖို့ အပူချိန်က စုံလင်တိကျတယ်။ ငြိမ်းချမ်းပြီး အရာရာပြီးပြည့်စုံတယ်။



ဒီအပါတ်မှာ မေမေဟာ အားအင်တွေ ပိုပြည့်နေလိမ့်မယ်။ အစားအစာတွေကို ပိုပြီးခံတွင်းတွေ လာပြီး စားသောက်လို့ ကောင်းလာလိမ့်မယ်။ အစားအစာတွေကို မတည့်လို့ရှောင်ရမယ်ဆိုတာ ရှေးရိုးစွဲ ယုံကြည်မှု၊ အယူသီးမှုတွေသာဖြစ်ပြီး သက်သေမပြနိုင်ပါဘူး။ မေမေအနေနဲ့ ဘယ် အစားအစာကိုမှ ရှောင်စရာမလိုပါဘူး။

 ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်

မေမေကလေးရဲ့ မျက်လုံးတွေ ပိတ်ထားတုန်းပဲ။ ဒါပေမယ့် အခုဆို အလင်းရောင်ကို အာရုံခံစားနိုင်တယ်။ ဒီအပါတ်မှာ မေမေကလေးက ယောက်ျားလေးလား၊ မိန်းကလေးလားဆိုတာ သိနိုင်ပြီ။ အခုဆိုရင် မေမေ ကလေးဟာ မေမေစားလိုက်တဲ့အစားအသောက်တွေကို ရေမွှာရည်ထဲကနေ တစ်ဆင့် အရသာခံနိုင်ပါပြီ။

မေမေခံစားချက်

မေမေကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တစ်လျှောက် အခုထိ စိတ်အလှုပ်ရှားဆုံးအချိန်က ဘယ်အချိန်လဲ။

မိသားစုတွေ၊ သူငယ်ချင်းတွေက မေမေကိုယ်ဝန်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘာပြောကြလဲ။ _____

ဒီအပတ် မေမေ ဘာတွေ စားသောက်လဲ။ _____

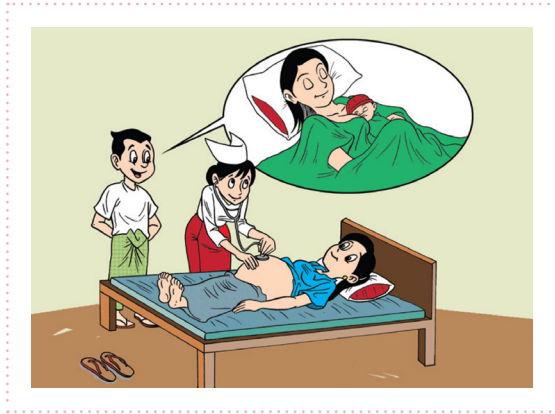
<input type="checkbox"/> တနင်္လာနေ့	_____	_____	လအမည်
<input type="checkbox"/> အင်္ဂါနေ့	_____		
<input type="checkbox"/> ဗုဒ္ဓဟူးနေ့	_____		
<input type="checkbox"/> ကြာသပတေးနေ့	_____		
<input type="checkbox"/> သောကြာနေ့	_____		
<input type="checkbox"/> စနေနေ့	<input type="checkbox"/> တနင်္ဂနွေနေ့	_____	

ဆေးခန်းပြဖို့ ရက်ချိန်း၊ သောက်ရန်ဆေးဝါး၊ ဆေးစစ်မှုတွေ

၁၆ ပါတ်

“ရိုးရိုးရှင်းရှင်းပဲ ပြောရရင် ကျွန်မက ပျင်းတယ်။ လွယ်ကူတဲ့ မိခင်နို့တိုက်တာကိုပဲ ကြိုက်တယ်။
 နို့မှုန့်ဘူးတွေ ဖျော်စရာမလိုဘူး။ ရေနွေးကြိုစရာ၊ ပိုးသတ်စရာမလိုဘူး။ ပိုက်ဆံမကုန်ဘူး။
 မိခင်နို့ရည်ဟာ အမြဲတမ်းတိုက်ကျွေးလို့ရတဲ့ အရမ်းကောင်းတဲ့ အစားအစာပဲ။”
 - လိန်းဆော့သ် (နို့တိုက်မိခင်)

မိသားစုရဲ့ အချစ်ကို ခံရတာဟာ ဘဝရဲ့ အကြီးမားဆုံး ဆုလာဘ်ပါ။



အလုပ်ခွင်အတွက် မိခင်ဘဝကို ပြင်ဆင်ခြင်း

မေမေ အားတွေပိုရှိလာပြီ။ အခုအချိန်ဟာ မေမေ့ကိုယ်ဝန်၊ မီးဖွားခွင့်၊ အလုပ်ပြန်တက်ရင် မိခင်
 နို့တိုက်ဖို့ အစီအစဉ်တွေကို မေမေ့အလုပ်ရှင်နဲ့ ဆွေးနွေးရမယ့် အချိန်ပါ။ အလုပ်မှာ မိခင်နို့ရည်
 ညှစ်ယူဖို့၊ သိုလှောင်ဖို့ လွယ်ကူအောင် အလုပ်ရှင်အများစုက မေမေ့ကို အကူအညီပေးလိမ့်မယ်။
 ဒါပေမယ့် မေမေ အလုပ်ခွင် ပြန်မလာခင် ရက်ချိန်းယူပြီး ဒီအကြောင်းတွေကို ဆွေးနွေးရင်
 အကောင်းဆုံးပါ။

ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်



အခု မေမေ့ကလေးက အရမ်းကို အလုပ်များနေပြီ။ လာမယ့်အပါတ်အနည်းငယ်ဆိုရင်
 သူ့ကိုယ်အလေးချိန်က နှစ်ဆဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။ သူ့ရဲ့နှလုံးက တစ်ရက်ကို
 သွေး ၂၅ ကွတ် ညှစ်နိုင်ပြီ။ လူသေးသေးလေးထဲက လုပ်ငန်းကြီးတစ်ခုပဲ။

မေမေ့ခံစားချက်

လအမည်

တနင်္လာနေ့

အင်္ဂါနေ့

ဗုဒ္ဓဟူးနေ့

ကြာသပတေးနေ့

သောကြာနေ့

စနေနေ့

တနင်္ဂနွေနေ့

ဆေးခန်းပြဖို့ ရက်ချိန်း၊ သောက်ရန်ဆေးဝါး၊ ဆေးစစ်မှုတွေ

၁၇ ပါတ်

“မိခင်နို့တိုက်တာဟာ မိခင်နဲ့ကလေးအတွက် သဘာဝရဲ့ အကောင်းဆုံးကျန်းမာရေး အစီအစဉ်ဖြစ်တယ်။”
- အမည်မသိ စာရေးဆရာ



မိခင်နို့ရည်က မေမေကလေးကို ဖျားနာတာနဲ့ ရောဂါပိုးတွေကနေ ကာကွယ်ပေးတယ်။ မိခင်နို့ရည်က ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးဖို့ အားပေးတယ်။ မေမေနို့ရည်ဟာ ကလေးအတွက် အစာချေရ လွယ်ကူတယ်။

မိခင်နို့တိုက်တဲ့အတွက် မေမေအသက်ကြီးလာတဲ့အခါ ရင်သားနဲ့သားဥအိမ်ကင်ဆာ၊ အဝလွန်တာ၊ သွေးတိုး၊ ဆီးချိုစတဲ့ ရောဂါတွေမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးတယ်။

ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်



အခု မေမေကလေးက မေမေလက်ဝါးအရွယ်လောက် ရှိနေပြီး အားအရမ်းရှိနေပြီ။ သူ အိပ်ရာနိုးနေတဲ့အခါ တစ်မိနစ်ကို အကြိမ် (၅၀) လောက် လှုပ်ရှားတယ်။ ဒီအပါတ်မှာ ကလေးလှုပ်တာကို မေမေခံစားသိရှိနိုင်ပြီ။

မေမေခံစားချက်

ကလေးကို နို့တိုက်ဖို့အကြောင်း မေမေနဲ့ ဖေဖေ ဆွေးနွေးပြီးပြီလား။ _____

ကလေးလှုပ်တာကို မေမေသိပြီလား။ _____

တနင်္လာနေ့ လအမည် _____

အင်္ဂါနေ့

ဗုဒ္ဓဟူးနေ့

ကြာသပတေးနေ့

သောကြာနေ့

<input type="checkbox"/> စနေနေ့	<input type="checkbox"/> တနင်္ဂနွေနေ့
---------------------------------	---------------------------------------

ဆေးခန်းပြဖို့ ရက်ချိန်း၊ သောက်ရန်ဆေးဝါး၊ ဆေးစစ်မှုတွေ

၁၈ ပါတ်

“မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဟာ မိခင်အားလုံးမှာ ရှိသင့်တဲ့ အံ့ဖွယ်အတွေ့အကြုံ ဖြစ်တယ်။ မိခင်နို့တိုက် တာဟာ ကလေးအတွက်လည်းအကျိုးရှိတယ်။ အမေအတွက်လည်း အကျိုးရှိတယ်။”

- အယ်လစ်ဆန်ဒီး (နို့တိုက်မိခင်)

မိခင်နို့ဟာ မိခင်အတွက်လည်း အကောင်းဆုံးပါ။

မိခင်နို့တိုက်ရင် တစ်ရက်ကို ကယ်လိုရီ (၆၀၀) လောင်ကျွမ်းတယ်။ မိခင်နို့တိုက်တာက အပန်းပြေစေတယ်။ ရင်သားကင်ဆာနဲ့ ဆီးချိုရောဂါဖြစ်နိုင်ချေကို လျော့နည်းစေတယ်။ မိခင်နို့ရည်ဟာ အခမဲ့ရတယ်။



မိခင်နို့ရည်ဟာ ကလေးအတွက် ပြီးပြည့်စုံတဲ့ အာဟာရဓာတ်ကြွယ်ဝတဲ့ အစာဖြစ်တဲ့အပြင် ကလေးကို ရောဂါတွေမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးတယ်။ အသက်(၆) လမပြည့်ခင် နို့မှုန့်၊ အခြား အစားအစာတွေကို ရောနှောကျွေးခဲ့ရင် ကလေးကို နေမကောင်းဖြစ်စေတယ်။ မိဘတိုင်းက ကိုယ့်ကလေးအတွက် အကောင်းဆုံးကို လိုချင်ကြတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်မှာ မိခင် နို့တိုက်ကျွေးခြင်းအကြောင်း မှန်ကန်တဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေကို ရယူပါ။ ဒါမှ မိခင်နို့ကို အောင်မြင်စွာတိုက်ကျွေးနိုင်လိမ့်မယ်။

ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်



အခု မေမေကလေးက လက်တွေ့၊ ခြေထောက်တွေကို ကျွေးနိုင်ပြီ။ နောက်လာမယ့် အပါတ်အနည်းငယ်ဆိုရင် အဲဒီလို လက်တွေ့၊ ခြေတွေကျွေးတာကို စတင် ခံစားသိရှိ လိမ့်မယ်။ အခုဆိုရင် မေမေကလေးက (၅) လက်မခွဲ လောက်ရှည်နေပြီ။

မေမေခံစားချက်

မေမေကလေးကို ယောက်ျားလေးလို့ထင်လား။ မိန်းကလေးလို့ထင်လား။ _____

အခုသိချင်နေပြီလား။ ဒါမှမဟုတ် နောက်မှ အံ့ဩသွားချင်လား။ _____

လအမည် _____

တနင်္လာနေ့

အင်္ဂါနေ့

ဗုဒ္ဓဟူးနေ့

ကြာသပတေးနေ့

သောကြာနေ့

စနေနေ့

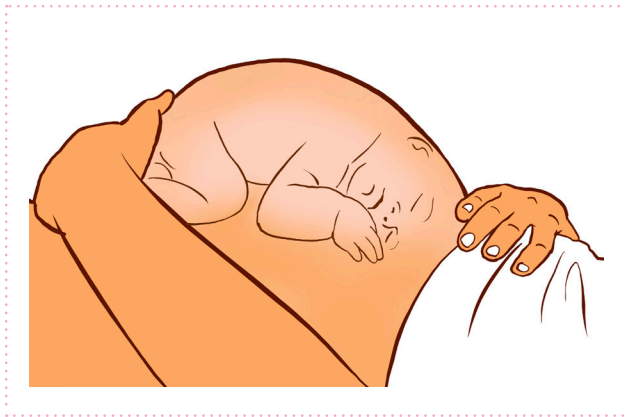
တနင်္ဂနွေနေ့

ဆေးခန်းပြဖို့ ရက်ချိန်း၊ သောက်ရန်ဆေးဝါး၊ ဆေးစစ်မှုတွေ

၁၉ ပါတ်

“ကလေးနို့တိုက်တဲ့အတွက် ကျွန်မရဲ့ ကိုယ်အလေးချိန် မြန်မြန်ကျတယ်။ မိခင်နို့တိုတဲ့ ကျွန်မရဲ့ သားလေးနှစ်ယောက်က တစ်ခြားကလေးတွေထက် ပိုကျန်းမာကြတယ်။ အစောပိုင်းမှာတော့ ရင်သားယောင်တာနည်းနည်းခံစားရတယ်။ ဒါပေမယ့် နို့ဆက်တိုက်တဲ့အတွက် အောင်မြင်ခဲ့လို့ ကျွန်မဝမ်းသာတယ်။”
- မေရီယာစကော့ (နို့တိုက်မိခင်)

မေမေနဲ့ မေမေ့ကလေးဟာ တစ်ယောက်တည်းပါ။ မေမေကိုယ့်ကိုယ်ကို ဂရုစိုက်တာဟာ ကလေးကို ဂရုစိုက်တာနဲ့ အတူတူပဲ။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ကိုယ်ကို ကောင်းကောင်း ဂရုစိုက်ပါ။



ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဂရုစိုက်တဲ့အထဲမှာ ကောင်းကောင်းစားတာ၊ အနားယူတာ၊ ကာယလေ့ကျင့်ခန်း အချို့လုပ်တာ ပါဝင်တယ်။

ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်



ဒီအပါတ်မှာ မေမေ့အသံကို ကလေးက ကြားနိုင်ပြီလို့ အချို့သူတေသနတွေက ဖော်ပြတယ်။ ဒါကြောင့် သူ့ကို စကားတွေ စပြောပါ။ အခုဆိုရင် မေမေ့ကလေးက (၆) လက်မ အရှည်လောက်ရှိနေပြီး (၈) အောင်ဆွဲနီးပါးလောက် လေးတယ်။

မေမေ့ခံစားချက်

မေမေနဲ့ ဖေဖေ တိုင်ပင်တဲ့အရာ _____

 ကလေးကန်တာခံစားရပြီလား။ _____

_____ လအမည်

တနင်္လာနေ့

အင်္ဂါနေ့

ဗုဒ္ဓဟူးနေ့

ကြာသပတေးနေ့

သောကြာနေ့

<input type="checkbox"/> စနေနေ့	<input type="checkbox"/> တနင်္ဂနွေနေ့
---------------------------------	---------------------------------------

ဆေးခန်းပြဖို့ ရက်ချိန်း၊ သောက်ရန်ဆေးဝါး၊ ဆေးစစ်မှုတွေ

၂၀ ပါတ်

“မိခင်နို့တိုက်ခြင်း အကြောင်းရင်း သုံးခုရှိတယ်။ မိခင်နို့ရည်က အမြဲတမ်းမှန်ကန်တဲ့အပူချိန်မှာ ရှိတယ်။ နို့ရည်ထည့်ထားတဲ့ အရာက ဆွဲဆောင်မှုရှိတယ်။ အဲဒီအထဲကို ကြောင်ဝင်လို့မရဘူး။”

- အိရီနာချာလ်မာ (မိခင် နို့တိုက်ကျွေးခြင်းအကြောင်း ရေးသားသူ)

မိခင်နို့ရည်ဟာ ကလေးအတွက် အမြဲတမ်း အကောင်းဆုံးပဲ။ မှန်ကန်တဲ့အပူချိန်ရှိတယ်။ အာဟာရဓာတ်စုံလင်တယ်။ အမြဲတမ်းအဆင်သင့်ရှိတယ်။ အမြဲတမ်း အခမဲ့ ဖြစ်တယ်။



ကလေးအတွက် နို့ရည်လုံလောက်စွာ ထုတ်လုပ်ပေးနိုင်ဖို့ မေမေကိုယ်ခန္ဓာက ပြောင်းလဲနေ တယ်။ မိခင်နို့ရည်ကလည်း ကလေးလိုအပ်ချက်တွေကိုပြည့်မီဖို့ နေ့တိုင်း ပြောင်းလဲနေတယ်။ ကလေးမှာ သွေးမတည့်တာနဲ့ ပန်းနာရင်ကြပ်ဖြစ်နိုင်ချေတွေကို မေမေနို့ရည်က လျှော့ချပေး တယ်။ မိခင်နို့ရည်တိုက်ကျွေးတာဟာ ကလေးတွေကို အိုင်ကျူဉာဏ်ရည်ပိုမြင့်မားစေတယ်။ ကလေးကို မိခင်နို့ တိုက်တဲ့ ပွေ့ချီပုံ အမျိုးမျိုးကို သိပါသလား။ အကောင်းဆုံးပွေ့ချီပုံကတော့ ကလေးနဲ့ မေမေတို့ရဲ့ အကြိုက်ဆုံးပုံစံပါပဲ။

မေမေရဲ့ သားအိမ်က မေမေရဲ့ကလေးကို ထောက်မပို့ ကြီးထွားနေတယ်။ မေမေရဲ့ ဗိုက်မှာ အကြောပြတ်ရာတွေကို သတိထားမိလိမ့်မယ်။

ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်



အခု မေမေကလေးဟာ အကောင်းဆုံး အိပ်စက်တဲ့ပုံစံကို ရှာဖွေတွေ့ရှိသွားပါပြီ။ အခုမေမေကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလရဲ့ တစ်ဝက်တိတိကို ရောက်နေပါပြီ။ မေမေကလေးက ငှက်ပျောသီးတစ်လုံးအရွယ်လောက် ရှိပါပြီ။

မေမေခံစားချက်

ကလေး ဘယ်နှကြိမ် လောက် လှုပ်သလဲ။ _____

မေမေကိုယ်အလေးချိန် _____

အခုထိ တက်လာတဲ့ စုစုပေါင်း ကိုယ်အလေးချိန် _____

လအမည် _____

တနင်္လာနေ့

အင်္ဂါနေ့

ဗုဒ္ဓဟူးနေ့

ကြာသပတေးနေ့

သောကြာနေ့

စနေနေ့

တနင်္ဂနွေနေ့

ဆေးခန်းပြဖို့ ရက်ချိန်း၊ သောက်ရန်ဆေးဝါး၊ ဆေးစစ်မှုတွေ

၂၁ ပါတ်

အချိန်ရှိခိုက် လုံ့လစိုက်ပါ။ နောက်ဆိုရင် မိခင်နို့တိုက်တတ်အောင် အခု စတင်သင်ယူပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေတုန်း မိခင်နို့တိုက်ပုံကို သင်ယူထားရင် ကလေးမွေးပြီးနို့တိုက်တဲ့အခါ အထောက်အကူပြုတယ်လို့ မိခင်များစွာက ပြောကြတယ်။ မိခင်နို့တိုက်တာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဆွေးနွေးပညာပေးသူတွေရဲ့ သင်တန်းတွေကို တက်ရောက်ပါ။ မေမေရဲ့ ရင်သားမှာ ကလေး နို့ငုံပုံ၊ နို့တိုက်ဖို့ မေမေက ကလေးကိုပွေ့ချီပုံ၊ ဘယ်လောက်ကြာကြာတစ်ခါ နို့တိုက်ရမှာတွေကို သိရှိထားရင် မေမေဟာ စိတ်အေးလက်အေးနဲ့ ပျော်ရွှင်တဲ့ မေမေဖြစ်လာမှာ။

လေ့ကျင့်ခန်း အချိန်ဇယား

တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး	ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	တနင်္ဂနွေ
လေ့ကျင့်ခန်း အမျိုးအစား	လေ့ကျင့်ခန်း အမျိုးအစား	လေ့ကျင့်ခန်း အမျိုးအစား	လေ့ကျင့်ခန်း အမျိုးအစား	လေ့ကျင့်ခန်း အမျိုးအစား	လေ့ကျင့်ခန်း အမျိုးအစား	လေ့ကျင့်ခန်း အမျိုးအစား
အချိန်	အချိန်	အချိန်	အချိန်	အချိန်	အချိန်	အချိန်

ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့ အစားအစာတွေကို နည်းနည်းစီ အကြိမ်များများ နေ့တိုင်းစားပြီး လေ့ကျင့်ခန်းကောင်းကောင်းလုပ်နိုင်ဖို့ အားဖြည့်ထားပါ။



ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်

အခု မေမေကလေးရဲ့ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုနှုန်းက အရှိန်တော်တော် မြင့်တဲ့အဆင့်ကို ရောက်နေပြီး အသက် (၅) နှစ်အထိ ဒီအရှိန်အတိုင်း သွားမှာဖြစ်တယ်။ မေမေကလေးက ပိုလည်း သန်မာလာပြီး မကြာခင် သူခြေထောက်နဲ့ကန်တာကို မေမေခံစားရတော့မယ်။

မေမေခံစားချက်

မေမေကိုယ်ဝန်ဆောင်တုန်း ရှက်ကိုးရှက်ကန်း အဖြစ်ဆုံးအချိန်က ဘယ်အချိန်လဲ။ _____

အဲဒီလိုဖြစ်တဲ့အတွက် မေမေ ရယ်နိုင်သေးလား။ _____

လအမည် _____

တနင်္လာနေ့

အင်္ဂါနေ့

ဗုဒ္ဓဟူးနေ့

ကြာသပတေးနေ့

သောကြာနေ့

စနေနေ့


တနင်္ဂနွေနေ့

ဆေးခန်းပြဖို့ ရက်ချိန်း၊ သောက်ရန်ဆေးဝါး၊ ဆေးစစ်မှုတွေ

၂၂ ပါတ်

“မိခင်နို့တိုက်ကျွေးတာဟာ ဆုကျေးဇူးအများဆုံး အတွေ့အကြုံဖြစ်တယ်။ မိခင်နို့တိုက်ခြင်းအားဖြင့် ကလေးတွေလိုအပ်တဲ့ အာဟာရကို ပေးစွမ်းနိုင်ခဲ့ရုံမက ဘယ်သူမှလုပ်လို့မရတဲ့ သံယောဇဉ်ကြိုးကို ကျွန်မ ကလေးတွေနဲ့ ဖွဲ့နိုင်ခဲ့တယ်။”

- အက်စပါရန်ဇာ စင်ဂလီ (နို့တိုက်မိခင်)



မိခင်နို့ရည်ဟာ အံ့ဖွယ်တန်ခိုးရှိတဲ့ အစာဖြစ်ပြီး မေမေ ကလေးကို ကင်ဆာရောဂါကနေ ကာကွယ်ပေးနိုင်သလို ကလေးရဲ့ဦးနှောက်ကို ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးစေတဲ့အတွက် အိုင်ကျူ ဉာဏ်ရည်နဲ့ သင်ကြားနိုင်စွမ်းကို ပိုမိုမြှင့်မားစေတယ်။ အသက် ၆ လအထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာ ရရှိဖို့ လိုအပ်တယ်။ မေမေရင်သားတွေနဲ့ ဝမ်းဗိုက်ဟာ ဆက်လက်ကြီးထွား နေတယ်။

မေမေကလေးမွေးမယ့်ဆေးရုံ/ဆေးခန်းကို အလည်တစ်ခေါက်သွားပါ။

ဆေးရုံတွေနဲ့ သားဖွားခန်းတွေအများစုက လာရောက်လည်ပတ်ခွင့် ပေးကြတယ်။ အဲဒီကို သွားရောက်လည်ပတ်ရင် မေမေကို သက်တောင့်သက်သာခံစားစေပြီး မေမေ မေးချင်တဲ့ မေးခွန်း တွေကို မေးမြန်းသိရှိခွင့် ရလိမ့်မယ်။

- ဘယ်နေရာမှာ ကား၊ ဆိုက်ကားရပ်လို့ရမလဲ၊ ဆေးရုံ/ဆေးခန်းထဲကို ဘယ်ဝင်ပေါက်က ဝင် ရမလဲ ဆိုတာ ရှာဖွေထားပါ။
- သားဖွားခန်းတွေ၊ မိခင်နို့တိုက်ရမယ့် အခန်းတွေကို ကြည့်ထားပါ။
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနိုင်ဖို့ အကူအညီကို ရနိုင်လားဆိုတာ သေချာမေးပါ။
- မေမေနဲ့အတူ မေမေရဲ့အမျိုးသား တစ်ညလုံးလာစောင့်လို့ရမရ မေးထားပါ။

ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်

မေမေကလေးက (၁၁) လက်မလောက် အရှည်ရှိနေပြီ။ သေးငယ်တဲ့ သဘောသီးအရွယ် လောက်ရှိပြီ။ ကိုယ်အလေးချိန်က တစ်ပေါင်ပြည့်တော့မယ်။ မျက်ခုံးတွေ၊ ဆံပင်တွေ ရှိနေပြီ။ သူ့ကိုယ်သူ ပြန်ထိကိုင်ဖို့ သင်ယူနေပြီး အထိအတွေ့အာရုံ ဖွံ့ဖြိုးလာတယ်။ ပန်းရောင်တောက်တောက် ပါးလွှာတဲ့ အရေပြားရှိနေပြီ။ မွေးကင်းစကလေးငယ် အသေးစားနဲ့ ဆင်တူနေပြီ။

မေမေခံစားချက်

မေမေဗိုက်က ကြီးလာပြီ။ လူတွေက မေမေဗိုက်ကို ထိကိုင်ချင်ကြလား။ _____

အဲဒီလိုလာထိကိုင်ရင် ဘယ်လိုခံစားရသလဲ။ _____

တနင်္လာနေ့ လအမည် _____

အင်္ဂါနေ့

ဗုဒ္ဓဟူးနေ့

ကြာသပတေးနေ့

သောကြာနေ့

<input type="checkbox"/> စနေနေ့	<input type="checkbox"/> တနင်္ဂနွေနေ့
---------------------------------	---------------------------------------

ဆေးခန်းပြဖို့ ရက်ချိန်း၊ သောက်ရန်ဆေးဝါး၊ ဆေးစစ်မှုတွေ

၂၃ ပါတ်

မေမေကလေးအတွက် မှန်ကန်တဲ့ ဆရာဝန်ကို ရှာဖွေခြင်း

ကလေးတွေကို ကုသပေးတဲ့ ဆရာဝန်တွေကို ကလေးအထူးကုဆရာဝန်ကြီးတွေလို့ခေါ်ပြီး မေမေယုံကြည်စိတ်ချတဲ့ ဆရာဝန်ကြီးတစ်ယောက်ကို ရှာဖွေဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ အဲဒီ ဆရာဝန်ကြီးရဲ့ ရုံးခန်းကို ကလေးအသက် ပထမတစ်နှစ်အတွင်းမှာ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးဖို့ (၆) ကြိမ် သွားရပါလိမ့်မယ်။

ရှာဖွေမှုကို စတင်ဖို့ မေမေဆရာဝန်၊ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အခြားမိဘတွေကို သူတို့သဘောကျတဲ့ ကလေးအထူးကုဆရာဝန်ကြီးတွေရဲ့ နာမည်တွေကို မေးပါ။ အဲဒီဆရာဝန်ကြီးတွေဆီ သွားပြီး (သို့) ဖုန်းဆက်ပြီး အောက်ပါအချက်တွေကို ဂရုစိုက်စုံစမ်းပါ။ ဆရာဝန်ကြီးက မိခင်နို့တိုက်တာကို အားပေးသလား။ ဆရာဝန်ကြီးရဲ့ ရုံးဝန်ထမ်းတွေက စိတ်ရှည်ပြီး ကူညီတတ်သလား။

ဒီအပါတ်မှာ မေမေ ခံတွင်းပိုကောင်းလာတာ၊ ဆီး ခဏခဏသွားတာ၊ ခြေထောက်နဲ့ ခြေကျင်း ဝတ်တွေ အနည်းငယ်ဖောရောင်တာ၊ နှာခေါင်းပိတ်တာတွေ ခံစားရနိုင်တယ်။

လေ့ကျင့်ခန်း အချိန်ဇယား

တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး	ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	တနင်္ဂနွေ
ဒီအပါတ် မေမေ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တဲ့အခြေအနေ ဘယ်လိုလဲ။ ဘယ်လိုခံစားရသလဲ။						
အချိန်						

အခု မေမေနှလုံးက လူနှစ်ယောက်အတွက် ခုန်နေရတယ်။ ဒါကြောင့် အရမ်းပင်ပန်းအောင်လေ့ကျင့်ခန်း မလုပ်ပါနဲ့။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်နေတုန်း သက်တောင့်သက်သာ စကားပြောနိုင်သင့်ပါတယ်။



ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်

အခု မေမေကလေးက သရက်သီးအကြီးအရွယ်လောက် ရှိနေပြီ။ မေမေ ကတဲ့အခါ ယိမ်းလိုက်တဲ့အခါ လှုပ်ရှားမှုကို ကလေးက ခံစားသိရှိတယ်။ သူ့အကြားအာရုံ ပိုကောင်းလာပြီး မေမေရဲ့ အပြင်လောက အသံတွေကို သူ့နားထောင်နေတယ်။

မေမေခံစားချက်

ဒီအပါတ်မှာ ဘယ်လိုဝေဒနာတွေ၊ ကာယပိုင်းပြောင်းလဲမှုတွေ ခံစားရသလဲ။ _____

ကလေး ပိုလှုပ်လာသလား။ _____

တနင်္လာနေ့ လအမည် _____

အင်္ဂါနေ့

ဗုဒ္ဓဟူးနေ့

ကြာသပတေးနေ့

သောကြာနေ့

<input type="checkbox"/> စနေနေ့	<input type="checkbox"/> တနင်္ဂနွေနေ့
---------------------------------	---------------------------------------

ဆေးခန်းပြဖို့ ရက်ချိန်း၊ သောက်ရန်ဆေးဝါး၊ ဆေးစစ်မှုတွေ

၂၄ ပါတ်

“မိခင်နို့ရည်က အခမဲ့ရတယ်။ မိခင်နို့ရည်ဟာ အမြဲတမ်း အဆင်သင့်ရှိပြီး သယ်ဆောင်သွားနိုင်တယ်။
အပူပေးလိုရတယ်။” - မယ်လစ်ဆာ (နို့တိုက်မိခင်)

အမိမယ့်ငါး ရေနည်းငါးလို

မေမေကလေးက မေမေကို အမြဲလိုအပ်တယ်။ အမြဲတောင့်တတယ်။ မေမေရင်ခွင်က သူ့ကိုဘေးကင်းမှုနဲ့ လုံခြုံမှုပေးတယ်။ မွေးပြီးတာနဲ့ အသားချင်းထိကပ်ထားဖို့ မမေ့နဲ့နော်။

မေမေမျက်နှာနဲ့ ကိုယ်မှာအမည်းကွက်တွေ ပေါ်လာနိုင်တယ်။ မေမေဖိုက်ကြီးလာပြီး အောက်ပိုင်းမှာ နာကျင်နိုင်တယ်။ မေမေ ခံတွင်းပိုကောင်းလာပြီး ကိုယ်အလေးချိန်လည်း တက်လာတယ်။

အရသာရှိတဲ့အစားအစာတွေနဲ့ မစားချင်တဲ့ အစားအစာတွေ

အနံ့တွေကို မေမေ မခံနိုင်ဖြစ်တဲ့အခြေအနေက စတင်ပျောက်ကွယ်နေပြီ။ ဒါပေမယ့် ချဉ်ခြင်းတက်စားချင်တဲ့ အခြေအနေက ဆက်ရှိနေနိုင်တယ်။

	၄ လ	၅ လ	၆ လ
စားလိုဝင်တဲ့ အစားအစာ	_____	_____	_____
	_____	_____	_____

	၄ လ	၅ လ	၆ လ
လုံးဝမစားချင်တဲ့ အစားအစာ	_____	_____	_____
	_____	_____	_____

ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်



အခု မေမေကလေးက (၁) ပေဦးပါးလောက် ရှည်နေပြီ။ သူ့ဟာ ကြီးထွားမှုမြန်ဆန်ပြီး ကျန်ခဲ့တဲ့အပတ်ထဲက (၄) အောင်ဆ လောက် အလေးချိန်ရှိနေတယ်။ သူ့ရဲ့အဆုတ်တွေ ဟာအလုပ်များနေပြီး ပြင်ပကမ္ဘာမှာ အလုပ်လုပ်ဖို့ ပြင်ဆင်နေတယ်။ ကလေးဟာ ပိုသန်မာလာပြီး ခြေကန်ချက်တွေပိုပြင်းလာတယ်။ မေမေစကားပြောတာကို သူ့ဖိုက်ထဲကနေကြားရလို့ ပျော်စရာတွေ အပြုသဘောတွေပဲ ပြောဆိုပါနော်။ သိချင်းတွေလည်းဆိုပြပါ။

မေမေခံစားချက်

ကာယပိုင်းပြောင်းလဲမှု _____

ကလေးလှုပ်ရှားမှု _____

တနင်္လာနေ့ လအမည် _____

အင်္ဂါနေ့

ဗုဒ္ဓဟူးနေ့

ကြာသပတေးနေ့

သောကြာနေ့

စနေနေ့ တနင်္ဂနွေနေ့

ဆေးခန်းပြဖို့ ရက်ချိန်း၊ သောက်ရန်ဆေးဝါး၊ ဆေးစစ်မှုတွေ

သားလေး/သမီးလေး ရဲ့ ခြေကန်ချက် တစ်ချက်ကို မေမေ ခံစားမိပြီ။

Empty dashed box for notes.

ပုံ

မေမေကလေးက ပတ်ချာလည် ရွေ့လျားပြီး အလုပ်များနေတဲ့အတွက် မေမေလည်းကလေးကန် တာ၊ လှုပ်ရှားတာ၊ ရွေ့လျားတာ စတဲ့ ခံစားမှုအသစ်တွေကို သတိထားမိရင်း အလုပ်များနေပါပြီ။ သားလေး/ သမီးလေး ပထမဦးဆုံးအကြိမ် လှုပ်ရှားတာကို မေမေခံစားမိတဲ့နေ့က _____

အဲဒီလို ခံစားချက် က ဘာနဲ့တူသလဲဆိုတော့ _____

သားလေး/ သမီးလေးရဲ့ ပထမဦးဆုံးအကြိမ် ကန်ချက်ကို မေမေခံစားမိတဲ့နေ့က _____

အဲဒီအချိန်မှာ မေမေ ဘာလုပ်နေလဲဆိုတော့ _____

သားလေး/ သမီးလေး အရမ်းလှုပ်ရှားတဲ့အချိန်က

- မနက်ခင်း
- ညလယ်ခေါင်
- ထမင်းစားပြီးပြီးချင်း
- တစ်ချိန်လုံး
- သီချင်းသံကြားတဲ့အချိန်
- မေမေ အနားယူနေတုန်း
- (အခြား) _____

တတိယ သုံးလပါတ်

မေမေစောင့်စားနေတဲ့ အချိန်ရောက်တော့မယ်။ အဲဒါကြောင့် မကြာမီ သက်တောင့်သက်သာ မဖြစ်တဲ့ ခံစားမှုတွေ မေမေ စတင်ခံစားရတော့မယ်ဆိုတာ သတိရဖို့အရေးကြီးတယ်။ မေမေကလေးဟာ အရွယ်အစား ပိုပိုကြီးလာပြီး မေမေရဲ့ အဆုတ်တွေကို ဖိလာတဲ့အတွက် မေမေ မောတာ ခံစားရနိုင်တယ်။ မေမေမှာ အရည်တွေ ပိုစုလာတဲ့အတွက် ပိုဖောရောင်လာတာကို စတင်သတိပြု မိလိမ့်မယ်။ အကြီးမားဆုံး ပြောင်းလဲမှုကတော့ မေမေရင်သားတွေဖြစ်နိုင်ပြီး အလေးချိန် ၁-၃ ပေါင်ပိုလေးလာနိုင်တယ်။ မိခင်နို့တိုက်ဖို့ဆိုတဲ့ အထူးတာဝန် အတွက် မေမေကိုယ်ခန္ဓာက အားလုံးအဆင်သင့်ဖြစ်နေပြီ။ မေမေကိုယ်ခန္ဓာက အဆင်သင့်ဖြစ်နေသလို မေမေကိုယ်တိုင်လည်း အဆင်သင့်ဖြစ်သင့်တယ်။ လာမယ့်စာမျက်နှာမှာ ဖော်ပြမယ့် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရေး အစီအစဉ်ကို မိခင် ထောင်ပေါင်းများစွာ အသုံးပြုခဲ့ကြပြီး ကြီးမားတဲ့အောင်မြင်မှုတွေ ရရှိခဲ့ကြတယ်။ အခု အချိန်နည်းနည်းပေးပြီး အဲဒီအကြောင်းကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရေး အစီအစဉ်

ကျွန်မနာမည်က _____ ဖြစ်ပြီးကျွန်မရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ပန်းတိုင်က ကျွန်မကလေးကို အသက် (၆) လအထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးဖို့ဖြစ်တယ်။

ကျွန်မနဲ့ ကျွန်မရဲ့ကလေးအတွက် ကျန်းမာရေးအရ လုံခြုံဘေးကင်းနေသရွေ့ အောက်ပါ လမ်းညွှန်ချက်တွေကို ကူညီထောက်ပံ့ပေးဖို့ ကျွန်မ တောင်းဆိုပါတယ်။ ကျွန်မရွေးချယ်ထားတဲ့ ကလေးနို့တိုက်ကျွေးခြင်း အပြုအမူနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ မေးခွန်းတွေကို ကျွန်မ မဖြေဆိုနိုင်ခဲ့ရင် ကျွန်မရဲ့ အမျိုးသား _____ ဒါမှမဟုတ် ကျွန်မရဲ့ဆရာဝန် _____ နဲ့ပြောဆိုမေးမြန်းနိုင်ပါတယ်။ သူတို့ နှစ်ယောက်စလုံးက မိခင်နို့တိုက်ကျွေးဖို့ ကျွန်မရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ကူညီထောက်ပံ့ကြတယ်။

မေမေသဘောတူတဲ့ အချက်တိုင်းကို အမှတ်ခြစ်ပါ။

- ကလေး အသက် (၆) လအထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးခြင်း- ကျေးဇူးပြုပြီးကျွန်မ (သို့) ကျွန်မရဲ့ အမျိုးသားကို မပြောပဲနဲ့ ကျွန်မရဲ့ကလေးကို ဘယ်အရည်၊ နို့မှုန့်ကိုမှ မတိုက်ကျွေးပါနဲ့။ ကျွန်မနို့ထွက်ကောင်းအောင် ကျေးဇူးပြုပြီး ကျွန်မရဲ့ရင်သားပေါ်မှာ ကလေးကိုတပ်ပြီး နို့စို့ခိုင်းပါ။
- နို့ဘူး (သို့) ချိုလိမ် မပေးပါနဲ့။- ကျေးဇူးပြုပြီး ကျွန်မရဲ့ကလေးကို ချိုလိမ်အပါအဝင် နို့သီးခေါင်းအတု (သို့) ဖော်မြူလာနို့မှုန့်၊ ရေ ဒါမှမဟုတ် ဂလူးဂျိစ်အရည် ပါတဲ့ ဘယ်ပုလင်း၊ ဘူးအမျိုးအစားကိုမှ မပေးပါနဲ့။ တကယ်လို့ ဖော်မြူလာနို့မှုန့်တိုက်ရမယ့် ကျန်းမာရေး အကြောင်းရင်းရှိခဲ့မယ်ဆိုရင် ကျွန်မရဲ့ နို့ရည်ကို ညှစ်ယူပြီး ကလေးကို တိုက်ကျွေးနိုင်တဲ့ နောက်ထပ်နည်းလမ်းတွေကို အရင်ဆုံးကြိုးစားကြည့်ချင်ပါတယ်။
- အသားချင်းထိကပ်ခြင်း- ကျွန်မရဲ့ ကလေးမွေးပြီးရင် သူ့ကို ကျွန်မရဲ့ ရင်ဘတ်ပေါ်မှာ ကျွန်မနဲ့အသားချင်းထိကပ်ပြီး အနည်းဆုံး မိနစ် (၃၀) ကြာအောင် ထားပေးစေချင်ပါတယ်။ အဲဒီနောက် ကျွန်မရဲ့ကလေးကို တတ်နိုင်သလောက် အသားချင်းထိကပ်ပြီး ကျွန်မထွေးပွေ့ထားချင်ပါတယ်။

- မွေးပြီးပထမတစ်နာရီ - မွေးဖွားပြီး တစ်နာရီအတွင်း မိခင်နို့စတင်တိုက်ကျွေးနိုင်အောင် ကျေးဇူးပြုပြီး ကျွန်ုပ်တို့ကို ကူညီပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ကလေးအဆင်သင့်ဖြစ်တာနဲ့နို့စဖို့လိုအပ်အောင် မွေးဖွားပြီးတာနဲ့ စောနိုင်သမျှစောစော သူ့ကို ကျွန်ုပ်တို့ အသားချင်းထိကပ်ပေးပါ။ ကလေးနို့ စဖို့ဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်တဲ့အထိ ကလေးကို ကျွန်ုပ်တို့အတူ ထားပေးပါ။
- ပုံမှန်ဆေးစစ်မှု - ကျေးဇူးပြုပြီး ကလေးကို ကျွန်ုပ်တို့တို့နေရာမှာပဲစမ်းသပ်စစ်ဆေး တာ လုပ်ပေးပါ။ ကလေး လိုအပ်တဲ့ ကျန်းမာရေးကုသမှုကိုကျွန်ုပ်တို့အခန်းထဲမှာ မလုပ်နိုင်တဲ့ အခြေအနေမဟုတ်ဘူးဆိုရင် ကလေးကို ကျွန်ုပ်တို့ဝေးရာဆီ ခေါ်မသွားပါနဲ့။
- အရေးပေါ်ဖိုက်ခွဲမွေးခြင်း - တကယ်လို့ ကျွန်ုပ်တို့ ဖိုက်ခွဲမွေးတာခံရရင် ခွဲမွေးပြီးတာနဲ့ စော နိုင်သမျှစောစော ကျွန်ုပ်တို့ကလေးကို အသားချင်းထိကပ်ပြီး ထွေးပွေ့ထားချင်ပါတယ်။ ခွဲမွေးပြီးတော့ အချိန်တစ်ခုခုအတွင်း ကျွန်ုပ်တို့အိမ်ထဲမှာလုပ်နိုင်ခဲ့ဘူးဆိုရင် ကလေးကို အသားချင်ထိကပ်ပြီး ထွေးပွေ့ ထားတာကို ကျွန်ုပ်တို့အမျိုးသားက လုပ်ပေးနိုင်ဖို့ ကျေးဇူးပြုပြီးခွင့်ပြုပေးပါ။
- တစ်ခန်းထဲအတူထားခြင်း - ကျွန်ုပ်တို့ကလေးရဲ့ နို့ဆာတဲ့လက္ခဏာတွေကို ကျွန်ုပ်တို့သင်ယူ နိုင်အောင်၊ ပထမဆုံးနို့ဆာတဲ့ လက္ခဏာပြတာနဲ့ ကလေးကို နို့တိုက်နိုင်အောင် ကျွန်ုပ် တို့ကလေးနဲ့ ကျွန်ုပ်တို့ တစ်ရက်ကို ၂၄ နာရီ တစ်ခန်းထဲ အတူနေချင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ကလေးနဲ့ ကျွန်ုပ်တို့တစ်ခန်းထဲအတူရှိမနေဘူးဆိုရင် အစောဆုံးနို့ဆာတဲ့ လက္ခဏာပြတာနဲ့ ကလေးကို ကျွန်ုပ်တို့ဆီ ကျေးဇူးပြုပြီး ခေါ်လာ ခဲ့ပေးပါ။
- မိခင်နို့တိုက်ဖို့အကူအညီ- ကလေးကို နို့တိုက်မှုကောင်းအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဆိုတာရယ်၊ ပွေ့ချိတ်အနေအထားမှန်ကန်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဆိုတာရယ်တိုးတက်ဖို့လိုအပ်ရင် ကျေးဇူးပြုပြီး ကျွန်ုပ်တို့သင်ပေးပါ။ ကလေးစောစောစီးစီးပြတဲ့ နို့ဆာတဲ့ လက္ခဏာတွေ ကို မှတ်မိအောင်၊ ကလေးနို့ကောင်းကောင်းစို့နေမနေ ကြည့်တတ်အောင် ကျေးဇူးပြုပြီး ကျွန်ုပ်တို့သင်ပေးပါ။
- နို့ရည်စုပ်ခွက်များ- တကယ်လို့ ကျွန်ုပ်တို့ကလေးက နို့မစို့နိုင်ဘူးဆိုရင် (သို့) ကျန်းမာရေး အကြောင်းရင်းတစ်ခုခုကြောင့် ကလေးက ကျွန်ုပ်တို့နဲ့ ခွဲနေရတယ်ဆိုရင် မွေးပြီး (၆) နာရီ အတွင်း နို့ရည်စုပ်ခွက်ကို အသုံးပြုချင်ပါတယ်။
- ဆေးရုံအဆင်းလက်ဆောင်- ကျွန်ုပ်တို့ဆေးရုံဆင်းတဲ့အခါ ဖော်မြူလာနို့မှုန့်ပါတဲ့ လက်ဆောင်တစ်ခုခုကို ကျွန်ုပ်တို့ မပေးပါနဲ့။ ဒါမှမဟုတ် ဖော်မြူလာနို့ပတ်သက်တဲ့ အရောင်းမြှင့်တင်ပစ္စည်းတွေ ကျွန်ုပ်တို့ မပြပါနဲ့။
- ဆေးရုံဆင်းအပြီး မိခင်နို့တိုက်ကျွေးဖို့အကူအညီ- ကျွန်ုပ်တို့ ကျွန်ုပ်တို့ကလေး အိမ်ပြန်ရောက် ပြီးလို့ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးဖို့အကူအညီ လိုအပ်ခဲ့ရင် အကူအညီပေးနိုင်တဲ့ အဆက်အသွယ် ကို လိုချင်ပါတယ်။

အထုပ်အပိုးပြင်ဆင်ခြင်း

အခုအချိန်ဟာ ဆေးရုံ/ဆေးခန်းသွားဖို့ အထုပ်အပိုးပြင်ဆင်ရမယ့် အချိန်ကောင်းဖြစ်တယ်။ မေမေအနေနဲ့ အိတ်အသေးတစ်အိတ်နဲ့ အိတ်အကြီးတစ်အိတ် ယူချင်မှာပဲ။

မေမေရဲ့ အိတ်အသေးထဲမှာ မီးဖွားတဲ့အချိန်မှာ လိုအပ်မယ့် အရာတွေရှိသင့်တယ်။

- မျက်မှန်
- မှတ်ပုံတင်၊ ငွေကြေး၊ လိုအပ်တဲ့ ဆေးရုံ/ဆေးခန်း စာရွက်စာတမ်းတွေ
- မီးဖွားခြင်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့၊ မေမေ လက်ထဲမှာ အလွယ်တကူထားချင်တဲ့ မှတ်စုစာအုပ်
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရေး အစီအစဉ်စာရွက်

မေမေအိတ်ကြီးထဲမှာ မီးဖွားပြီးတဲ့နောက် လိုအပ်မယ့် အရာတွေရှိသင့်တယ်။

- ညှပ်ဖိနပ်၊ အောက်ခံအဝတ်အစား
- သွားပွတ်တံ၊ သွားတိုက်ဆေး၊ အိမ်သာသုံးစက္ကူ ၊ ဆပ်ပြာ
- မေမေနဲ့ကလေးအတွက် အိမ်အပြန်ဝတ်လဲမယ့်၊ သက်တောင့်သက်သာရှိမယ့် အဝတ်အစား၊ အနီး၊ ကလေးခေါင်းစွပ်
- မိခင်နို့တိုက် ဘရာဇီယာ
- မေမေသတင်းဖုန်းဆက်အကြောင်းကြားရမယ့်သူတွေရဲ့ ဖုန်းနံပါတ်စာရင်း
- မေမေ ဆာရင်စားဖို့ သွားရည်စာ

၅ ပါတ်

“ကျွန်မရဲ့ သီအိုရီကတော့ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဟာ သင့်ကို စွမ်းအားရှင်လူသား အစွမ်းတန်ခိုးတွေ ပေးတယ်။” - ဝှမ်းဆတက်ဖနီ (မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းအကြောင်း စာရေးဆရာ)

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းက မေမေအတွက်လည်း အကောင်းဆုံးပဲ

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းက ဆေးဖိုးဝါးခ ကုန်ကျစရိတ် သက်သာစေတယ်။ ကလေးခိုင်ယာပါ အနံ့ ဆိုးတာ သက်သာစေတယ်။ ခရီးသွားတဲ့အခါ ပိုမိုလွယ်ကူတယ်။

မေမေသိချင် <https://www.youtube.com/watch?v=aWMbWGq4rLE>

မေမေအတွက် ကလေးရဲ့ ကဗျာတိုတစ်ပုဒ်

မေမေနဲ့တူတဲ့ အမျိုးသမီး မရှိပါဘူး၊

သမီးတို့ ၊ သားတို့ကို အသက်ရှင်ခွင့် ပေးတယ်၊

အခြေအနေမရွေး ချစ်ပေးတယ်။ မေမေဟာ ကျွန်တော်တို့အတွက် သိပ်အရေးကြီးတယ်။

မေမေကိုချစ်တယ်။

မေမေရဲ့ကြီးထွားနေတဲ့ သားအိမ်က အစာအိမ်ကို ဖိနေတဲ့အတွက် အစာမကြေတာ၊ ဝမ်းချုပ်တာ၊ ခါးအောက်ပိုင်းနာတာ၊ ခြေထောက်ကြွက်တက်တာတွေ ခံစားရနိုင်တယ်။ မေမေရဲ့ ဆရာဝန်၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးသူကို ပြောပြပါ။ အဆီနဲ့ အစပ်ပါတဲ့ အစားအစာတွေကို ကန့်သတ်ပြီး ပဲ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ သစ်သီးဝလံတွေကို များများစားမယ်၊ ရေများများသောက်မယ်ဆိုရင် သက်သာလိမ့်မယ်။ အစာနည်းနည်းစီနဲ့ မကြာခဏစားပါ။ ခြေထောက်ကြွက်တက်တာအတွက် နွားနို့/ နို့ထွက်ပစ္စည်း၊ တိုဖူး၊ ငါး၊ ကြက်ရိုး၊ အရောင်ရင့်ရင့် အရွက်ဖားဖား ဟင်းရွက်တွေ စားမယ်၊ (သို့) ကယ်လ်စီယမ်အားဆေးတွေသောက်မယ်ဆိုရင် သက်သာပါမယ်။

လမ်းလျှောက်တဲ့ ကောင်းတဲ့ အလေ့အထကို ဆက်လက်လုပ်ပါ။ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စွာရှိနေခြင်းက ကလေးကိုစောင့်ရှောက်ဖို့ ခွန်အားတွေ မေမေမှာ ရှိစေလိမ့်မယ်။



ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်

အခု မေမေကလေးရဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်က တစ်ပေါင်ခွဲလောက် ရှိပြီ။ (၁၃) လက်မခွဲ နီးပါးလောက် ရှည်နေပြီ။ ကလေးမှာရှိတတ်တဲ့ အဆီအချို တိုးလာပြီး ဆံပင်တွေလည်း ပိုပေါက်လာတယ်။ ဆံပင်အရောင်လည်း ရှိနေပြီ။

မေမေခံစားချက်

<input type="checkbox"/>	တနင်္လာနေ့	<input type="checkbox"/>	လအမည်
--------------------------	------------	--------------------------	-------

<input type="checkbox"/>	အင်္ဂါနေ့
--------------------------	-----------

<input type="checkbox"/>	ဗုဒ္ဓဟူးနေ့
--------------------------	-------------

<input type="checkbox"/>	ကြာသပတေးနေ့
--------------------------	-------------

<input type="checkbox"/>	သောကြာနေ့
--------------------------	-----------

<input type="checkbox"/>	စနေနေ့	<input type="checkbox"/>	တနင်္ဂနွေနေ့
--------------------------	--------	--------------------------	--------------

ဆေးခန်းပြဖို့ ရက်ချိန်း၊ သောက်ရန်ဆေးဝါး၊ ဆေးစစ်မှုတွေ

ခြေထောက်ကြွက်တက်တာက မျှစ်တွေ၊ မှိုတွေ စားလို့မဟုတ်ပါဘူး။ ကယ်လ်စီယမ်ဓာတ် လိုအပ်လို့ပါ။

၂၆ ပါတ်

ကျွန်မရဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားက ရာသီဥတုလိုပဲ ပြောင်းလဲနေတယ်။

အခု ကျွန်မရဲ့ စိတ်နေစိတ်ထား ရာသီဥတုအခြေအနေက

- နေသာ၊ ထိန်လင်းပြီး လေတသုန်သုန်တိုက်နေတယ်။
- တိမ်တွေ ဟိုတစ်ကွက်၊ ဒီတစ်ကွက်ရှိနေပေမယ့် ရှင်းရှင်းလင်းလင်းရှိတယ်။
- အုံ့မှိုင်းပြီး ရာသီဥတုဆိုးမယ့်အလားအလာရှိတယ်။
- ဟော်မုန်း ဆိုင်ကလုံးမုန်တိုင်း



- ဖျော်တယ်။
- ဝမ်းနည်းတယ်။
- စိတ်ဆိုးတယ်။
- စိတ်ပူတယ်။
- အေးချမ်းတယ်။

မေမေကိုယ်ခန္ဓာမှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ဟော်မုန်းအပြောင်းအလဲက စိတ်ခံစားမှုအတက်အကျကို ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။ ဝမ်းနည်းတာတွေ၊ ဖျော်တာတွေ ဖြစ်တတ်သလို အသေးအဖွဲ့ကိစ္စတွေနဲ့လည်း စိတ်ဓာတ်အရမ်းကျတတ်တယ်။ လူတွေပြောဆိုတာကြောင့်လည်း စိတ်ထိခိုက်မိနိုင်တယ်။ အိပ်လို့မရတာလည်း ဖြစ်တတ်တယ်။

ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်

မေမေကလေးက ၁၄ လက်မလောက် အရှည်ရှိပြီ။ အခု သူ့ရဲ့ အကြားအာရုံက အရင်က ထက် ပိုကောင်းလာပြီး မေမေ အခြားသူတွေနဲ့ စကားပြောတဲ့အသံတွေကိုတောင် ကြားနိုင်တယ်။ ကိုယ်အင်္ဂါတွေအားလုံးဖြစ်ပေါ်နေပေမယ့် သိပ်မပြည့်စုံသေးဘူး။ ကလေးမှာ လက်ဗွေရာ၊ ခြေဗွေရာတွေ ရှိနေပြီ။ သူ့ရဲ့အဆုတ်တွေဟာ ပိုကြံ့ခိုင်လာပြီး မွေးဖွားချိန်အတွက် ပြင်ဆင်နေပြီ။

မေမေခံစားချက်

မေမေကလေး လှည်းဘီးလိုမို့သလို လှိုမို့နေတယ်လို့ ခံစားရလား။ _____

နေ့တစ်နေ့ရဲ့ ဘယ်အချိန်မှာ မေမေကလေး အလှုပ်ရှားဆုံးလဲ။ _____

ဒီအပါတ်အတွင်းမှာ ဘာစိတ်ခံစားမှုတွေ ဖြစ်သေးလဲ။ _____

လအမည်

တနင်္လာနေ့

အင်္ဂါနေ့

ဗုဒ္ဓဟူးနေ့

ကြာသပတေးနေ့

သောကြာနေ့

စနေနေ့

တနင်္ဂနွေနေ့

ဆေးခန်းပြဖို့ ရက်ချိန်း၊ သောက်ရန်ဆေးဝါး၊ ဆေးစစ်မှုတွေ

၂၇ ပါတ်

“မိခင်တိုင်း ကိုယ့်ရဲ့ ကလေးကို အသက် (၆) လအထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးသင့်တယ်။
အသက် (၂) နှစ်နဲ့ (၂) နှစ်ကျော်တဲ့အထိ မိခင်နို့ ဆက်လက်တိုက်ကျွေးသင့်တယ်။”

- ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့

မေမေက ကလေးကို ဗိုက်ထဲမှာ ၉ လကြာလွယ်ထားပြီး လက်မောင်းပေါ်မှာ ၃ နှစ်ကြာချီထား
ပေမယ့် နှလုံးသားမှာတော့ တစ်သက်တာလုံး ရှိနေတယ်။



မေမေရဲ့ အဆစ်တွေဟာ ပြေလျော့ပြီး မွေးဖွားဖို့ ပြင်ဆင်နေတဲ့အတွက် ဆီးခုံရိုးတွေနာကျင်ပြီး
မသက်မသာဖြစ်နိုင်တယ်။ ကြီးထွားနေတဲ့ကလေးနဲ့အတူ လှုပ်ရှားတဲ့အခါ ပိုသတိထားရမယ်။

လေ့ကျင့်ခန်း

လမ်းလျှောက်တာဟာ ကိုယ်ဝန်တတ်ယသုံးလပါတ်ရဲ့ အကောင်းဆုံးလေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်တယ်။

ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်



ဒီအပါတ်မှာ မေမေအသံကို ကလေးက ကြားနိုင်ပြီလို့ အချို့သူတေသနတွေက
ဖော်ပြတယ်။ ဒါကြောင့် သူ့ကို စကားတွေ စပြောပါ။ အခုဆိုရင် မေမေကလေးက
(၆) လက်မ အရှည်လောက်ရှိနေပြီး (၈) အောင်ဆွဲနီးပါးလောက် လေးတယ်။

မေမေခံစားချက်

လအမည်

တနင်္လာနေ့

အင်္ဂါနေ့

ဗုဒ္ဓဟူးနေ့

ကြာသပတေးနေ့

သောကြာနေ့

စနေနေ့

တနင်္ဂနွေနေ့

ဆေးခန်းပြဖို့ ရက်ချိန်း၊ သောက်ရန်ဆေးဝါး၊ ဆေးစစ်မှုတွေ

၂၈ ပါတ်

မိခင်နို့ရည်အကြောင်း

ကလေးနို့စို့လေလေ၊ မေမေနို့ထွက်လေလေဖြစ်ပါတယ်။ ပထမအပါတ်အနည်းငယ်အတွင်းမှာ မေမေကလေးကို နို့တိုက်တဲ့ပုံစံက မေမေရင်သားကနေ နို့ရည်ဘယ်လောက်ထွက်မလဲဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်ပေးတယ်။ ကလေးနို့စို့တဲ့ပုံစံက မေမေကိုယ်ခန္ဓာကနေနို့ရည်ဘယ်လောက်များများ ထွက်ရမယ်ဆိုတာကို အသိပေးတယ်။ မေမေနို့ရည်ထွက်အားကောင်းအောင် ဖန်တီးဖို့ ပထမအပါတ်အနည်းငယ်အတွင်းမှာ မိခင်နို့တိုက်ပုံကအရမ်းအရေးကြီးပါတယ်။

မေမေနို့ထွက်ကောင်းအောင် -

- မွေးပြီးစောနိုင်သမျှစောစော ကလေးကိုအသားချင်းထိကပ်ပေးပါ။
- မွေးပြီးစောနိုင်သမျှစောစော ကလေးကို မိခင်နို့တိုက်ပါ။
- နှစ်နာရီကြာအောင် အသားချင်းထိကပ်ထားပါ။
- နို့ဘူးမပေးပါနဲ့။
- ဖော်မြူလာတွေ၊ နို့မှုန့်တွေ မတိုက်ပါနဲ့။
- ကလေးကို သူ့ဆန္ဒရှိသလောက် ခဏခဏ အချိန်ကြာကြာ မိခင်နို့တိုက်ပါ။
- နေ့ရောညပါနို့တိုက်ပါ။
- မေမေကို ကူညီထောက်ပံ့ဖို့ ဖေဖေနဲ့ မိသားစုကို ပြောပြပါ။

အခု မေမေဟာ ကလေးအတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်တဲ့ မိခင်နို့တိုက်ချင်တယ်ဆိုတာကို သိရှိပြီ။ ဒီအပါတ်မှာ မေမေရဲ့ ကလေးကို မိခင်နို့တိုက်ချင်တယ်ဆိုတဲ့အကြောင်းသူငယ်ချင်းတွေ၊ မိသားစုတွေကို ပြောပြပါ။ သူတို့ဘာပြောပြော၊ ဘာထင်ထင် မိခင်နို့တိုက်ဖို့ မေမေဆုံးဖြတ်ချက်ကို ခိုင်မာစေပါ။

မေမေခံစားချက်

လအမည်

တနင်္လာနေ့

အင်္ဂါနေ့

ဗုဒ္ဓဟူးနေ့

ကြာသပတေးနေ့

သောကြာနေ့

စနေနေ့

တနင်္ဂနွေနေ့

ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်



ဒီအပါတ်မှာ မေမေကလေးဟာ သူ့ရဲ့မျက်လုံးတွေကို ဖွင့်လိုက်၊ ပိတ်လိုက်စလုပ်ပြီ။ မေမေရဲ့ဗိုက်ကို လက်နှိပ်ခတ်မိနဲ့ ထိုးကြည့်ရင် ဟိုဘက်ကိုလှည့်သွားလိမ့်မယ်။ မျက်လုံးမှာလည်း မျက်တောင်မွှေးလေးတွေရှိနေပြီ။ နှုတ်ခမ်းတွေက နို့စို့တာကို လေ့ကျင့်နေတယ်။ မေမေရဲ့အသံကိုလည်း မှတ်မိနေပြီး တုန်ပြန်တယ်။ မေမေအသံကိုကြားရင် သူ့ရဲ့နှလုံးခုန်နှုန်းတွေ နှေးသွားပြီးစိတ်အေးချမ်းသာဖြစ်သွားတယ်။ မေမေတတ်နိုင်သလောက် ကလေးကိုစကားပြောပေးပါနော်။

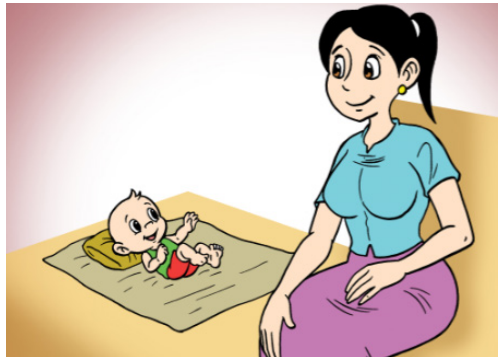
ဆေးခန်းပြဖို့ ရက်ချိန်း၊ သောက်ရန်ဆေးဝါး၊ ဆေးစစ်မှုတွေ

၂၉ ပါတ်

“ကလေးတွေအတွက် မိခင်နို့ရည်ဟာ နှစ်သန်းပေါင်းများစွာ စမ်းသပ်ခံခဲ့ရတဲ့ အကောင်းဆုံးအာဟာရ ဖြစ်တယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သဘာဝရဲ့ ပြည့်ဝစုံလင်တဲ့ အစားအစာဖြစ်လို့ပဲ။”

- ရောဘတ်အက်စ် မန်ဒယ်ဆန် (M.D)

မိခင်နို့ရည်ဟာ မေမေရဲ့ အဘိုးတွေ၊ အဘွားတွေကို သန်စွမ်းကျန်းမာပြီး ဉာဏ်ကောင်းစေခဲ့ တယ်။ မေမေရဲ့ မျိုးဆက်ကလေးတွေကိုလည်း အလားတူပဲ ဖြစ်စေလိမ့်မယ်။



ကလေးဂျွတ်ထိုးတာကို မေမေသိနေလိမ့်မယ်။ ဒီအပါတ်တွေမှာ လမ်းလျှောက်ပေးရင် ခါးနာတာ သက်သာတယ်။

ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်



မေမေကလေးရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးနေတဲ့ ဦးနှောက်အတွက် နေရာပေးဖို့ ဦးခေါင်းက ပိုမိုကြီးလာ လိမ့်မယ်။ အခုဆို ကိုယ်အလေးချိန်က ၂ ပေါင်ကျော်ပြီး ၁၅ လက်မနီးပါး ရှည်နေပြီ။ သူ့ရဲ့အရိုးတွေက ကယ်လ်စီယမ်ဓာတ်အများကြီးကို လိုအပ်နေတဲ့အတွက် မေမေ ကယ်လ်စီယမ်ဓာတ်ကြွယ်ဝတဲ့ အစားအစာတွေကို ရရှိတာသေချာစေပါ။

သတိပေးချက် - မေမေရဲ့ဆရာဝန်/ဆေးရုံ ဆေးခန်းကပေးတဲ့ အားဆေးတွေကိုပဲသောက်ပါ။ ရိုးရာဆေးမြီးတိုတွေကို လုံးဝမသောက်မိပါစေနဲ့။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အဲဒီဆေးမြီးတိုတွေ ထဲမှာ ဘာတွေပါမှန်း မသိလို့ပါ။

မေမေခံစားချက်

လအမည်

 တနင်္လာနေ့

 အင်္ဂါနေ့

 ဗုဒ္ဓဟူးနေ့

 ကြာသပတေးနေ့

 သောကြာနေ့

 စနေနေ့

 တနင်္ဂနွေနေ့

ဆေးခန်းပြဖို့ ရက်ချိန်း၊ သောက်ရန်ဆေးဝါး၊ ဆေးစစ်မှုတွေ

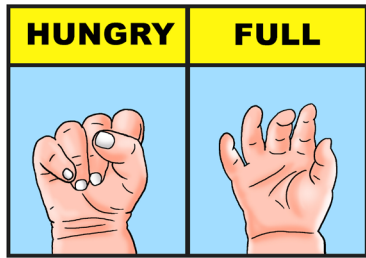
၃၀ ပါတ်

ကလေးက “ကျွန်တော် ဗိုက်ဆာတယ်” လို့ပြောပုံ

ကလေးငိုတာက သူ့ဗိုက်ဆာတယ်လို့ ပြောတဲ့ နောက်ကျတဲ့ လက္ခဏာဖြစ်တယ်။ သူမငိုခင် ကတည်းက မေမေနှိတ်တိုက်ရမှာ။ ကလေးငိုတဲ့အထိ သွားစောင့်ရင် သူ့အရမ်းစိတ်ဆိုးသွားပြီး နို့ကောင်းကောင်းစို့နိုင်တော့မှာမဟုတ်ဘူး။

ဗိုက်ဆာတယ်လို့ စောစောစီးစီးပြောတဲ့လက္ခဏာတွေက

- ဦးခေါင်းကို ဟိုဖက်ဒီဖက်လှည့်ပြီး မေမေတို့ကို ရှာနေတာ
- သူ့လက်ကို စုပ်နေတာ
- သူ့နှုတ်ခမ်းက တစ်ပြတ်ပြတ်မြည်နေတာ



ကလေးက ဗိုက်ဆာတဲ့အခါ လက်သီးဆုပ်ထားပြီး ဗိုက်ပြည့်သွားတဲ့အခါ လက်ဖြန့်လိုက်တယ်။

ဒီအပါတ်အတွင်းမှာ မေမေရဲ့ ဗိုက်အောက်ပိုင်းမှာ တင်းကြပ်တယ်။ ညှစ်နေတယ်လို့ ခံစားရနိုင် တယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ မေမေသားအိမ်က မွေးဖွားဖို့ ပြင်ဆင်နေပြီ။ တကယ်မွေးဖွားတာ တော့ မဟုတ်ဘူး။ အရေပြား ဆွဲတင်းခံရတဲ့အတွက် ယားယံတာခံစားရနိုင်တယ်။ အသက်ရှူမဝ တာလည်း ခံစားရနိုင်တယ်။

ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်



အခုဆို မေမေကလေးရဲ့ဆံပင်တွေ ထူလာပြီး ပိုပြည့်ပြည့်ဝဝရှိလာတယ်။ မေမေ ကလေးက ၃ ပေါင်နီးပါး အလေးချိန်ရှိနေပြီး မုန်တိုင်းထန်သလို ခြေကန်ချက်တွေပေး နေပြီ။ ဘယ်နှကြိမ်လောက်လှုပ်တယ်ဆိုတာကို တစ်ရက်ကို နှစ်ခါလောက် ရေတွက် ထားပါ။ သူ့လှုပ်ရှားမှု တော်တော်နည်းသွားရင် မေမေဆရာဝန်ကို ပြောပြပါ။

မေမေခံစားချက်

မေမေကိုယ်ဝန်ဆောင်နေတုန်း ဖြစ်ခဲ့တဲ့ ရယ်စရာအကောင်းဆုံး အရာကဘာလဲ။ _____

လအမည် _____

တနင်္လာနေ့

အင်္ဂါနေ့

ဗုဒ္ဓဟူးနေ့

ကြာသပတေးနေ့

သောကြာနေ့

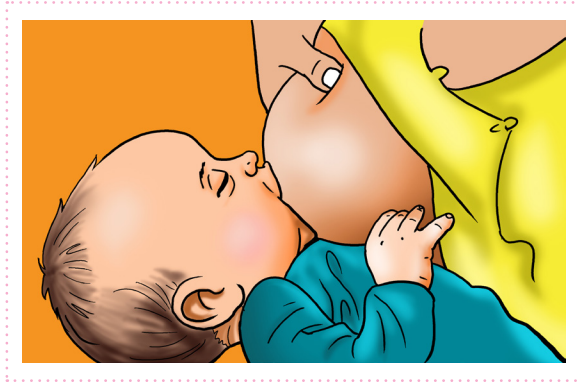
စနေနေ့

တနင်္ဂနွေနေ့

ဆေးခန်းပြဖို့ ရက်ချိန်း၊ သောက်ရန်ဆေးဝါး၊ ဆေးစစ်မှုတွေ

၃၁ ပါတ်

ပွေ့ချိပုံအနေအထားမှန်ကန်ပြီး နို့ပုံကောင်းရင် ကလေးနို့ပိုစို့နိုင်ပြီး ကိုယ်အလေးချိန် တက်လာမှာ ဖြစ်တယ်။



မှန်ကန်တဲ့ပုံစံနဲ့ နို့တိုက်ရင် နာကျင်တာတွေ မရှိပဲ မေမေရော ကလေးပါ ပျော်ရွှင်ကြလိမ့်မယ်။ ကလေးကို မေမေနဲ့ နီးကပ်စွာချီပွေ့ပါ။ မေမေရဲ့ဗိုက်နဲ့ ကလေးရဲ့ ဗိုက်ဟာ ထိကပ်နေရမယ်။ ကလေးရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာဟာ ဖြောင့်တန်းနေရမယ်။ ကလေးရဲ့မျက်နှာနဲ့ မေမေရင်သားဟာ မျက်နှာချင်းဆိုင် ဖြစ်နေရမယ်။

ကလေးနို့တုံ့အခါ

- ကလေးရဲ့ ပါးစပ်ကျယ်ကျယ်ဟနေရမယ်။
- အပေါ်နဲ့ အောက်နှုတ်ခမ်းတွေ အပြင်ဘက်ကို လှန်နေရမယ်။
- ကလေးရဲ့ မေးစေ့က မေမေရဲ့ ရင်သားနဲ့ ထိကပ်နေရမယ်။
- နို့အမည်းကွင်းကို အပေါ်ဘက်မှာ ပိုတွေ့ရမယ်။

ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်



ဒီအပါတ်မှာ မေမေကလေးဟာ ၁၆ လက်မ ကျော်အရှည်ရှိနေပြီ။ ၃.၃ ပေါင်နီးပါး အလေးချိန်ရှိနေတယ်။ တဟုန်ထိုးကြီးထွားမှုဖြစ်ဖို့ ပြင်ဆင်နေပြီ။ ဦးခေါင်းကို ဟိုဘက် ဒီဘက် လှည့်နိုင်တယ်။ မေမေဗိုက်ထဲမှာ လှုပ်ရှားစရာနေရာ မရှိတာတောင်မှ အရမ်း လှုပ်ရှားနေလိမ့်မယ်။

မေမေခံစားချက်

မေမေကိုယ်ဝန်ဆောင်နေတုန်း ဖြစ်ခဲ့တဲ့ ရယ်စရာအကောင်းဆုံး အရာကဘာလဲ။ _____

လအမည် _____

တနင်္လာနေ့

အင်္ဂါနေ့

ဗုဒ္ဓဟူးနေ့

ကြာသပတေးနေ့

သောကြာနေ့

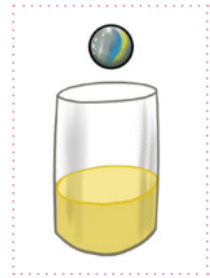
စနေနေ့

တနင်္ဂနွေနေ့

ဆေးခန်းပြဖို့ ရက်ချိန်း၊ သောက်ရန်ဆေးဝါး၊ ဆေးစစ်မှုတွေ

၃၂ ပါတ်

မွေးပြီးပထမ ရက်အနည်းငယ်မှာ ကလေးအတွက် ထွက်တာက နို့ဦးရည်ပါ။ နို့ဦးရည်ကို မသောက်မီတွဲကလေးဟာ ဖျားနာနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် နို့ဦးရည်ကို မညစ်ထုတ်ပစ်ပါနဲ့။ နို့ဦးရည်ထဲမှာ ကလေးအတွက် (ပရိုတိန်း) အသားဓာတ်၊ အာဟာရဓာတ်တွေနဲ့ ရောဂါပိုးကို တိုက်ခိုက်တဲ့ပစ္စည်းတွေ ပါဝင်တာကြောင့် တန်ဖိုးကြီးမားလှပါတယ်။ ကလေးက နို့ဦးရည်ကို လိုအပ်တဲ့အတွက် မေမေက မကြာခဏတိုက်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။



မွေးပြီး ပထမ ၃ ရက်အတွင်းမှာ ကလေးရဲ့အစာအိမ်က သေးငယ်တဲ့ ဖန်ဂေါ်လီလုံးအရွယ်ပဲရှိတယ်။ အဲဒီအစာအိမ်ထဲမှာ နို့ဦးရည်ပျစ်ပျစ်က လျင်မြန်စွာပဲ ပြည့်သွားတယ်။ မေမေ နို့ထွက်ဘူးလို့ လူတွေက ပြောရင် နားမယောင်မိပါစေနဲ့။ မေမေရင်သားထဲမှာ ကလေးအတွက် နို့ဦးရည်တွေ လုံလောက်စွာ ရှိပါတယ်။ ကလေးကို ရေ၊ ပျားရည်နဲ့ အခြားဘယ်အရည်မှ မတိုက်ပါနဲ့။ ဖော်မြူလာကလည်း ဆရာဝန်ရဲ့ ညွှန်ကြားချက်မရှိရင် လုံးဝမတိုက်ရပါဘူး။

မွေးပြီးပထမရက်တွေမှာ ဖော်မြူလာတိုက်မိရင် မေမေနို့ထွက်များလာမှာမဟုတ်ဘူး။ ကလေး လည်း နို့ကောင်းကောင်းစို့မှာမဟုတ်တော့ဘူး။ နို့ဦးရည်ကနေ နို့ရည်အဖြစ်ကို ပြောင်းလဲထွက်ဖို့ ၃ ရက်လောက် ကြာတယ်။

ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်

အခုမေမေ ကိုယ်အလေးချိန် တစ်ပါတ်ကို တစ်ပေါင်တက်နေပြီး တက်လာတဲ့ အလေးချိန်တစ်ဝက်က ကလေးရဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်ပါ။ လာမယ့် ၇ ပါတ်အတွင်း သူ့မွေးပေါင်ချိန်ရဲ့ ၁/၃ ကနေ ၁/၂ အထိ ပေါင်ချိန် တက်လာလိမ့်မယ်။ ကလေးက အရမ်းလှုပ်ရှားနေနိုင်ပြီး အုန်းသီးအစိမ်း အကြီးတစ်လုံးအရွယ် ရှိပြီ။ ကလေးက မေမေဗိုက်ထဲမှာ ကောင်းကောင်း စို့ယူနိုင်၊ မျိုချနိုင်နေပြီ။

မေမေခံစားချက်

မေမေ လမ်းလျှောက်ရင် မောသလား။ _____

_____ လအမည်

တနင်္လာနေ့

အင်္ဂါနေ့

ဗုဒ္ဓဟူးနေ့

ကြာသပတေးနေ့

သောကြာနေ့

စနေနေ့

တနင်္ဂနွေနေ့

ဆေးခန်းပြဖို့ ရက်ချိန်း၊ သောက်ရန်ဆေးဝါး၊ ဆေးစစ်မှုတွေ

၃၃ ပါတ်

မွေးပြီးတာနဲ့ မေမေကလေးကို အသားချင်းထိပေးတာဟာ မေမေကလေးကို ပြင်ပလောကနဲ့ သဟဇာတကျကျနေနိုင်အောင် ကူညီပေးပါလိမ့်မယ်။



ကလေးက မေမေနဲ့အတူရှိနေရင် ဘေးကင်းတယ်၊ လုံခြုံတယ်လို့ခံစားရတယ်။ အသားချင်းထိ ကပ်ထားရင် ကလေးကို နွေးထွေးစေပြီး စိတ်ချလက်ချရှိစေတဲ့အပြင် အသက်ရှူလို့ ပိုကောင်း စေတယ်။ ကလေးကို မေမေရင်ခွင်မှာထားရင် ကလေးဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးစေဖို့၊ ရောဂါတွေကို တိုက်ခိုက်နိုင်အောင် ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းဖို့ ကူညီပေးလိမ့်မယ်။ မွေးဖွားပြီးရင် ကလေးကို မေမေ ရင်ခွင်မှာ ကြာနိုင်သလောက် ကြာကြာထားပါ။

ဒီအပါတ်တွေမှာ မေမေဟာ မေ့လျော့တတ်ပြီး အရမ်းပူအိုက်တယ်လို့ ခံစားရနိုင်တယ်။

ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်



အခု မေမေကလေးရဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်က နာနတ်သီးတစ်လုံးအလေးချိန်လောက်ရှိပြီ။
 ၄ ပေါင်နီးပါးရှိပြီ။ ကလေးရဲ့အရေပြားပေါ်က အတွန့်အခေါက်တွေ ပျောက်ပြီး ပြည့်ဖြိုး လာတယ်။ မေမေစကားပြောရင် မေမေကလေးကနားထောင်ပြီး ပြန်တုန်ပြန်တဲ့ အနေနဲ့ သူ့နှလုံးခုန်သံက မြန်လာတယ်။

မေမေခံစားချက်

ကလေးကို နာမည်ပေးဖို့ ဘယ်နာမည်တွေကို စိတ်ကူးထားလဲ။ _____

အဲ့ဒီနာမည်တွေထဲက ဘယ်တစ်ခုကို အကြိုက်ဆုံးလဲ။ _____

လအမည်

တနင်္လာနေ့

အင်္ဂါနေ့

ဗုဒ္ဓဟူးနေ့

ကြာသပတေးနေ့

သောကြာနေ့

စနေနေ့

တနင်္ဂနွေနေ့

ဆေးခန်းပြဖို့ ရက်ချိန်း၊ သောက်ရန်ဆေးဝါး၊ ဆေးစစ်မှုတွေ

၃၄ ပါတ်

“မိခင်နို့တိုက်ဖို့အတွက် တစ်ရက်မှာ ကယ်လိုရီအပို ၅၀၀ လိုအပ်တယ်။ ပုံမှန်အတိုင်း စားသောက်ကြ တဲ့ နို့တိုက်မိခင်တွေဟာ နို့ဘူးတိုက်ဖို့ရှေးချယ်တဲ့ မိခင်တွေထက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်တုန်း တက်ခဲ့တဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်အပိုတွေကို အချိန်ပိုမြန်မြန်နဲ့ ချနိုင်ကြတယ်။”

- သည်နယူးအင်ဂလန် ဆေးဂျာနယ်

“နေ့မစေ့ လမစေ့ကလေးတွေဟာ သေးငယ်ပြီး နုနယ်တဲ့ပုံပေါက်ပေမယ့် သူတို့ဟာ သန်မာပြီး အလျှော့မပေးတဲ့ ကလေးတွေဖြစ်တယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ လမစေ့မီ အချိန်ခပ်စောစော မွေးဖွားခဲ့လို့ပါ။”

အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ကလေးတစ်ချို့က လမစေ့ပဲ စောစောမွေးကြတယ်။ လမစေ့တဲ့ကလေး ငယ်တွေဟာ သေးငယ်နိုင်တယ် (သို့) ဖျားနာနိုင်တယ်။ သူတို့တွေဟာ မိခင်နို့ရည်ကို အထူးလိုအပ် တယ်။ အချို့ လမစေ့တဲ့ကလေးတွေဟာ သေးငယ်လွန်းလို့ နို့မစို့နိုင်ကြတာကြောင့် မေမေတို့က ကိုယ့်နို့ရည်ကို ညှစ်ထုတ်ပြီး ကလေးကို တိုက်ကျွေးဖို့လိုအပ်တယ်။ ဂရုတစိုက်နို့တိုက်ကျွေးရင် နေ့မစေ့ လမစေ့ကလေးတွေဟာ ရှင်သန်ကြီးထွားနိုင်ကြပါတယ်။

နေ့မစေ့ လမစေ့ ကလေးတွေဟာ ၃၇ ပါတ်ထက် စောပြီးမွေးကြတဲ့ ကလေးတွေဖြစ်ပါတယ်။

ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်



မေမေကလေးဟာ ပိုဝလာပြီး ပိုလုံးလာတယ်။ ကိုယ်အလေးချိန်က ၅ ပေါင်နီးပါးရှိပြီ။ အိပ်ချိန်နဲ့ ကစားချိန်တွေရှိလာတယ်။

မေမေခံစားချက်

လအမည်

တနင်္လာနေ့

အင်္ဂါနေ့

ဗုဒ္ဓဟူးနေ့

ကြာသပတေးနေ့

သောကြာနေ့

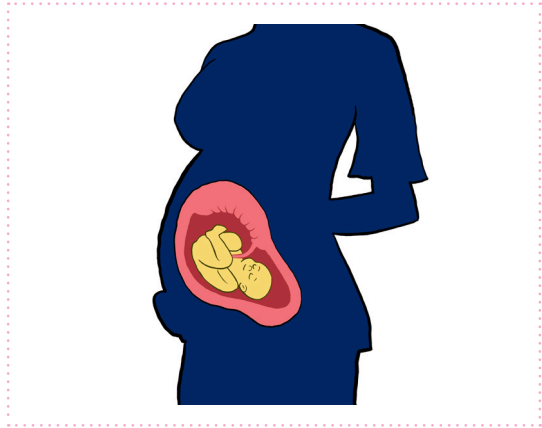
စနေနေ့

တနင်္ဂနွေနေ့

ဆေးခန်းပြဖို့ ရက်ချိန်း၊ သောက်ရန်ဆေးဝါး၊ ဆေးစစ်မှုတွေ

၃၅ ပါတ်

ကလေးအတွက် မေမေ့ကိုယ်ခန္ဓာဟာ အတွင်းကနေ အပြင်အထိ ပြောင်းလဲပြီးပြီ။ ကလေး ကျန်းမာသန်စွမ်းစွာ ကြီးထွားဖို့ လိုအပ်တဲ့ အာဟာရအားလုံးကို မေမေ့ကိုယ်ခန္ဓာက ပေးထား တယ်။ မေမေ့ရဲ့ အခြေအနေမရွေး၊ အချိန်အခါမရွေး ချစ်တတ်တဲ့ မေတ္တာနဲ့ ပေးဆပ်မှုက မေမေ့ ရဲ့လှပတဲ့ ကလေးငယ်လေးကို ဖြစ်စေခဲ့တယ်။ ဒါကြောင့် မိခင်ဘဝက ဂုဏ်သိက္ခာကြီးမားသလို အစေခံဘဝနဲ့ ရောနှောနေတဲ့ အခွင့်ထူးကာလလည်းဖြစ်တယ်။



ကလေးနို့စို့နေရင်း မေမေ့နို့ရည်က ပြောင်းလဲနေတယ်ဆိုတာ သိပါသလား။ ကလေး စတင်နို့စို့ တဲ့ အစပိုင်း အချိန်မှာ ရေဓာတ်များပြီး အဆီဓာတ်နည်းတယ်။ ပြီးတော့ ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အရေး ပါတဲ့ နို့သကြားဓာတ်များတယ်။

ကလေးဆက်ပြီး နို့စို့နေရင်း မေမေ့နို့ရည်က ပြောင်းလဲလာပြီး အဆီဓာတ်ပိုများလာတယ်။ အဲ့ဒီ အဆီဓာတ်က မေမေ့ကလေးကို အချိန်ပိုကြာကြာ ဗိုက်ဝပြီး ကျေနပ်တင်းတိမ်ဖို့ ကူညီပေးတယ်။

ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်



မေမေ့ကလေးရဲ့ ဦးနှောက် အရွယ်အစားက ၃၉-၄၀ ပါတ် မှာရှိတဲ့ နေ့စွဲလစေ့ကလေး ဦးနှောက်ရဲ့ ၂/၃ ပုံလောက်ရှိတယ်။ ကိုယ်အလေးချိန်က ၅.၅ ပေါင်ရှိတယ်။ အခုတော့ သူမေမေ့ကိုယ်ထဲမှာ အံဝင်ဝင်ကျ အရမ်းဖြစ်နေတဲ့အတွက် သိပ်လှုပ်လို့မရတော့ဘူး။ ဒါပေမယ့် သူ့ရဲ့ကန်ချက်တွေကတော့ အရင်တုန်းကလိုပဲ များနေတုန်းပဲ။

မေမေ့ခံစားချက်

မေမေ့ရဲ့ ဆရာဝန်/ဆရာမရဲ့ အပါတ်စဉ်ရက်ချိန်းတွေကို သွားနေရဲ့လား။ _____

ဘယ်လို ကိုယ်ကာယပိုင်း မသက်သာမှုတွေကို ခံစားနေရသလဲ။ _____

လအမည် _____

တနင်္လာနေ့

အင်္ဂါနေ့

ဗုဒ္ဓဟူးနေ့

ကြာသပတေးနေ့

သောကြာနေ့

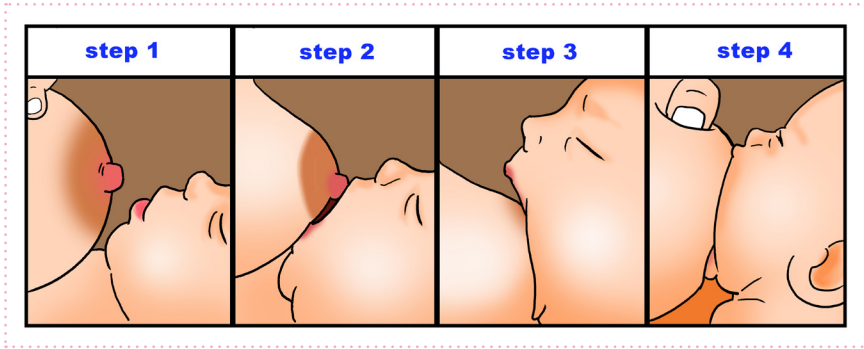
စနေနေ့

တနင်္ဂနွေနေ့

ဆေးခန်းပြဖို့ ရက်ချိန်း၊ သောက်ရန်ဆေးဝါး၊ ဆေးစစ်မှုတွေ

၃၆ ပါတ်

မိခင်နို့တိုက်ရင် နာကျင်တယ်လို့ ကျွန်မရဲ့ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ မိသားစုတွေက ဘာကြောင့် ပြောကြတာလဲ။ အကြောင်းရင်းကတော့ ကလေး နို့ငုံပုံနဲ့ ပွေ့ချီပုံ အနေအထားမမှန်ကန်လို့ပါပဲ။



ကလေးရဲ့ နှာခေါင်းကို မေမေရဲ့ နို့သီးခေါင်းနား ယူဆောင်လာပါ။ ကလေးနှုတ်ခမ်းကို နို့သီးခေါင်းနဲ့ ပွတ်ပေးပါ။ ကလေးရဲ့ပါးစပ် အကျယ်ဆုံးဟာ အချိန်မှာ နို့သီးခေါင်းကို ကလေးရဲ့ အာခေါင်ထဲရောက်ရှိအောင် ကလေးကို ကိုယ့်ဘက်ဆွဲယူပါ။ ဒါဆိုရင် နာကျင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေတုန်း မေမေကို အပြုသဘော အားပေး၊ ထောက်ပံ့ပြီး ကလေးအတွက် မေမေဆန္ဒကို နားလည်ပေးမယ့် သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ မိသားစုဝင်တွေကို ရှာဖွေပါ။ ဒီအပါတ်မှာ မေမေ အိပ်ရေးပျက်တာ၊ ဆီးခဏခဏသွားတာ၊ ခါးနာတာ၊ ဝမ်းချုပ်တာတွေ ခံစားရနိုင်တယ်။ ဒါတွေဟာ တတိယသုံးလပါတ်မှာ ကြုံတွေ့လေ့ရှိတဲ့ ခံစားမှုတွေပါ။

ပွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်

သူ့ရဲ့အဆုတ်တွေနဲ့ စနစ်တွေအားလုံးဟာ ပြင်ပကမ္ဘာအတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်နေပြီ။ ကလေးရဲ့ ဦးခေါင်းက မေမေတင်ပဆုံကွင်းထဲမှာ နေရာယူလျက် နေပါတယ်။

မေမေခံစားချက်

တနင်္လာနေ့ လအမည် _____

အင်္ဂါနေ့

ဗုဒ္ဓဟူးနေ့

ကြာသပတေးနေ့

သောကြာနေ့

စနေနေ့ တနင်္ဂနွေနေ့

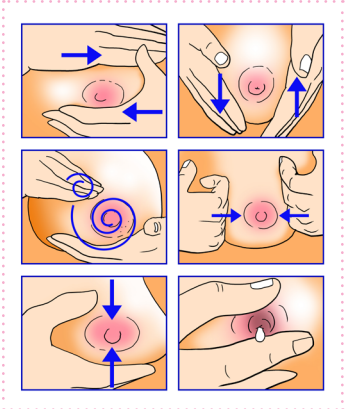
ဆေးခန်းပြဖို့ ရက်ချိန်း၊ သောက်ရန်ဆေးဝါး၊ ဆေးစစ်မှုတွေ

၃၇ ပါတ်

ရင်သားကို နှိပ်နယ်ခြင်းနဲ့ နို့ရည်ကို လက်နဲ့ညှစ်ထုတ်ခြင်း

မွေးဖွားပြီးနောက် မေမေရဲ့ရင်သားတွေဟာ ပိုကြီးလာပြီး ပထမ နှစ်ပါတ်အတွင်းမှာ ပြောင်းလဲ ပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအချိန်အတွင်းမှာ ရင်သားတွေဟာ ဆတ်ဆတ်ထိမခံ နူးညံ့နိုင်ပြီး နို့ရည်အထွက် အရမ်းများတဲ့အတွက် နို့တင်းလွန်တာ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ရင်သားကို နှိပ်နယ်ပေးရင် ရောင်ရမ်းတာ သက်သာပြီး နို့ရည်စီးဆင်းမှု ပိုကောင်းစေပါတယ်။ မွေးပြီးပထမအပါတ်တွေမှာ တစ်ရက်ကို ၂-၃ ကြိမ် ရင်သားကို နှိပ်နယ်ပေးရင် နို့ရည်ပိုများများ ထွက်စေပါတယ်။

ရင်သားကိုနှိပ်နယ်တာနဲ့ နို့ရည်ကိုလက်နဲ့ညှစ်ထုတ်တာဟာ မနာကျင်ပါဘူး။ ဒီနည်းလမ်းကို မေမေသင်ယူ သင့်ပါတယ်။ မေမေရဲ့ရင်သားအပေါ်မှာ ပုလင်းတွေ၊ မာကြောတဲ့အရာဝတ္ထုတွေနဲ့ လိမ့်ဖို့၊ နာကျင်အောင်လုပ်ဖို့ ဘယ်သူ့ကိုမှ မခွင့်မပြုပါနဲ့။ ဒီအချိန်မှာ မေမေရင်သားတွေကို ညင်ညင်သာသာထိတွေ့ပါ။



လုပ်ပုံလုပ်နည်းက ရိုးရှင်းလွယ်ကူပါတယ်။ လက်နှစ်ဖက်ကို သုံးပြီး ရင်သားတွေကို ဘေးတိုက်နဲ့ အပေါ်အောက် လှမ့်ပါ။ ရင်သားတိုက် စက်ဝိုင်းပုံစံ နှိပ်နယ်ပါ။ လက်သီးဆုပ်နဲ့ ရင်သားတွေကို လှမ့်ပါ။ “C” ပုံစံလုပ်ထားတဲ့ လက်ချောင်းတွေနဲ့ ရင်သားကို ဖိ၊ ညှစ်၊ လျှော့ လုပ်ပြီး နို့ရည်ကို ညှစ်ထုတ်ပါ။

ဒီအပါတ်အတွင်းမှာ ပျို့တာ၊ သားအိမ်ညှစ်တာ၊ တင်ပဆုံနာကျင်တာ၊ အသက်ရှူလို့မဝတာတွေ ခံစားရနိုင်တယ်။

ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်

ကလေးများစွာဟာ မွေးဖွားချိန်မှာ ဦးခေါင်းပေါ် ဆံပင်အပြည့်ရှိနေပါတယ်။ အခု ကလေးဦးခေါင်းဟာ မေမေတင်ပဆုံကွင်းထဲမှာ နေရာကျနေပါပြီ။ ကိုယ်အလေးချိန်က ၆.၅ ပေါင် ရှိပြီး မေမေနဲ့ တွေ့ဆုံဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်နေပြီ။

မေမေခံစားချက်

မေမေကို ပျော်ရွှင်စေတဲ့အရာ _____

ဒီအပါတ် မေမေစိတ်ပူတဲ့အရာ _____

တနင်္လာနေ့ လအမည် _____

အင်္ဂါနေ့

ဗုဒ္ဓဟူးနေ့

ကြာသပတေးနေ့

သောကြာနေ့

<input type="checkbox"/> စနေနေ့	<input type="checkbox"/> တနင်္ဂနွေနေ့
---------------------------------	---------------------------------------

ဆေးခန်းပြဖို့ ရက်ချိန်း၊ သောက်ရန်ဆေးဝါး၊ ဆေးစစ်မှုတွေ _____

၃၈ ပါတ်

၃၈ ပါတ်မှာ ကလေးငယ်ဟာ နေ့စဉ်အစွဲ အစောပိုင်းအချိန်ကို ရောက်ရှိပြီး အဆုတ်တွေနဲ့ ဦးနှောက်အပြည့်အဝ ဖွံ့ဖြိုးဖို့ ကိုယ်အလေးချိန်ပိုတက်လာဖို့ အချိန်လိုအပ်နေဆဲ ဖြစ်ပါတယ်။

မိဘတွေနဲ့ မိသားစုများစွာက ကလေးရဲ့မွေးနေ့၊ မွေးရက်ကို ရွေးချယ်ချင်ကြတယ်။ ဒါပေမယ့် ရိုးရာဓလေ့ ယုံကြည်မှုတွေအရ မွေးနေ့၊ မွေးရက်တွေ ရွေးချယ်ပြီး မွေးမယ်ဆိုရင် ကလေးတွေ အချိန်စောလွန်းစွာ မွေးဖွားပြီး ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါတယ်။ ကလေးနဲ့ မေမေ အတွက် အကောင်းဆုံးက သဘာဝအတိုင်း မွေးဖွားချိန်တန်မှ မွေးဖွားဖို့ ရွေးချယ်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

နို့ရည်စုပ်ခွက်နဲ့ နို့ရည်ညှစ်ယူပြီး သိုလှောင်ခြင်း

မေမေ အလုပ်သွားလို့ ကလေးရဲ့ ဝေးရာကို ရောက်နေရင် နို့ရည်စုပ်ခွက်ကို အသုံးပြုပြီး မေမေ နို့ရည်ကို ညှစ်ယူထားဖို့လိုအပ်နိုင်တယ်။

ညှစ်ယူထားတဲ့နို့ရည်ကို အသုံးပြုမယ်ဆိုရင် -

- အကြာဆုံးနို့ရည်ကို အရင် သုံးပါ။
- နို့ရည်မှာ ချဉ်နံ့ရရင် သွန်ပစ်လိုက်ပါ။
- ရေခဲသေတ္တာထဲက ခဲနေတဲ့ နို့ရည်ကို ပြန်အရည်ဖျော်မယ်ဆိုရင် - တစ်ဖြည်းဖြည်းနွေး လာတဲ့ပိုက်ရေ (သို့) (မပူတဲ့) ရေနွေးနွေးလေးထည့်ထားတဲ့ ပန်းကန်လုံး (သို့) ခွက်ထဲမှာ နို့ခွက်ကိုထည့်ပြီး ပြန်အရည်ဖျော်နိုင်တယ်။

	Insulated Cooler Bag အအေးခံအိတ်	Refrigerator ရေခဲသေတ္တာ	Freezer Section inside refrigerator ရေခဲသေတ္တာအတွင်း ပိုင်းက ရေခဲခံအခန်း	Freezer separate door or deep freezer သီးသန့်တံခါးရှိတဲ့ ရေခဲခံအခန်း
လတ်ဆတ်တဲ့ မိခင်နို့ရည်	၂၄ နာရီ	၅ ရက်	၂ ပါတ်	၁၂ လ

ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်



မေမေကလေးက လက်ချောင်းလေးတွေနဲ့ ခိုင်မြဲစွာ ဆုပ်ကိုင်နိုင်ပါပြီ။ မေမေရဲ့ လက်ချောင်းကို ကလေး ပထမဆုံးအကြိမ် ဖမ်းဆုပ်တဲ့အခါ အဲဒါကို ခံစားရပါလိမ့်မယ်။ သူ့ရဲ့အချိန် ၈၀% မှာ နှစ်ခြိုက်စွာအိပ်မောကျပြီး ကိုယ်အလေးချိန် ၇ ပေါင်နီးပါး၊ အရည် ၁၉ လက်မနီးပါး ရှိပြီ။

မေမေခံစားချက်

မေမေကလေးအတွက် အားလုံး ပြင်ဆင်ပြီးပြီလား။ _____

မီးဖွားဖို့အသေးစိတ်အကြောင်းတွေနဲ့ တာဝန်တွေအကြောင်း မေမေနဲ့ ဖေဖေ တိုင်ပင်ပြီးပြီလား။ _____

လအမည် _____

တနင်္လာနေ့

အင်္ဂါနေ့

ဗုဒ္ဓဟူးနေ့

ကြာသပတေးနေ့

သောကြာနေ့

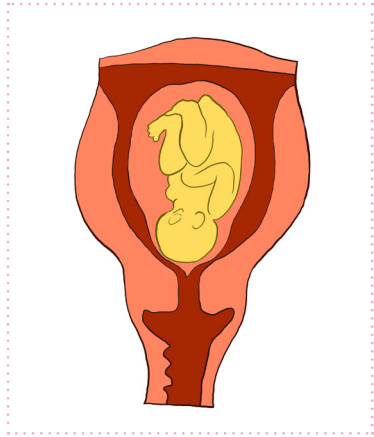
စနေနေ့

တနင်္ဂနွေနေ့

ဆေးခန်းပြဖို့ ရက်ချိန်း၊ သောက်ရန်ဆေးဝါး၊ ဆေးစစ်မှုတွေ _____

၃၉ ပါတ်

မေမေကလေးက မကြာမီ အချိန်မရွေး ရောက်ရှိလာတော့မှာပါ။ မေမေရော၊ ဖေဖေပါ အဆင်သင့် ဖြစ်နေပြီပေါ့။ မွေးဖွားဖို့ ကလေးရဲ့ ဦးခေါင်းဟာ အောက်စိုက်နေပါပြီ။



အောက်ပါအခြေအနေတွေကြုံတွေ့ရင် ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း ချက်ချင်းသွားပါ။

- သားအိမ်တစ်သမတ်တည်းညှစ်နေခြင်းနှင့် မွေးဖွားရန်ဗိုက်နာခြင်း
- ရေမွှာရည်ပေါက်ခြင်း
- ခါးနာခြင်း

ဒီအချိန်မှာ မသက်မသာ ခံစားမှုတွေအများကြီး မေမေကြုံရနိုင်တယ်။ အိပ်မရတဲ့ညတွေ၊ ခဏခဏဆီးသွားတာ၊ အသက်ရှူရခက်တာ၊ လှုပ်ရှားရ၊ လမ်းလျှောက်ရ ခက်ခဲတာတွေ ကြုံရမယ်။

ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်



မေမေက ကလေးကို ကြိုဆိုဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်နေသလို ကလေးကလည်း လောကကြီး ကို မိတ်ဆက်ဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်နေပြီ။ မွေးဖွားပြီးရင် သူ့ရဲ့ ကိုယ်အပူချိန်ကို ထိန်းသိမ်း ဖို့အတွက် အဆီအလွှာတွေကို ဆက်လက်တည်ဆောက်နေတယ်။ မေမေကလေးက အဆုတ်တွေ သန်စွမ်းကြံ့ခိုင်ပြီး အပြည့်အဝ ဖွံ့ဖြိုးနေပြီ။ ကိုယ်အလေးချိန် ၇ ပေါင် ကျော်ပြီး အရှည် ၂၀ လက်မနီးပါးရှိပြီ။ ဖရဲသီးအကြီးတစ်လုံးရဲ့ အရွယ်အစားရှိပြီ။

မေမေခံစားချက်

တနင်္လာနေ့

လအမည်

အင်္ဂါနေ့

ဗုဒ္ဓဟူးနေ့

ကြာသပတေးနေ့

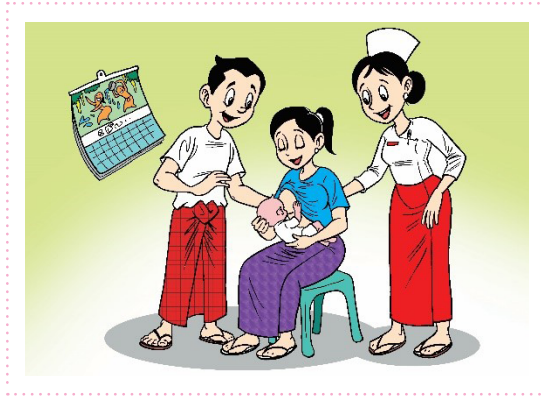
သောကြာနေ့

စနေနေ့

တနင်္ဂနွေနေ့

၄၀ ပါတ်

အရင်တုန်းက မေမေတို့ချည်းပဲ ရှိခဲ့တယ်။ အခု မေမေကလေးလေးရှိလာပြီ။ ခုဆို အရာရာ ပြီးပြည့်စုံပြီနော်။



- မေမေနဲ့ ကလေးအတွက် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသာ အကောင်းဆုံး ဖြစ်တယ်။
- ဖေဖေရဲ့ ကူညီထောက်မပူနဲ့ မေမေက ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ နို့တိုက်နိုင်တယ်။
- ကလေးအသက် ၆ လ အထိ မိခင်နို့ တစ်မျိုးတည်းတိုက်ရပါမယ်။
- ဖော်မြူလာကို ဆရာဝန်ညွှန်ကြားမှသာ အသုံးပြုရပါမယ်။
- မွေးဖွားပြီးပြီးချင်း စောနိုင်သမျှစောစော မိခင်နို့တိုက်ရပါမယ်။
- ကလေးကို အသားချင်းထိကပ်ထားရပါမယ်။
- နို့တိုက်တဲ့အခါ နို့ငုံမှုနဲ့ ပွေ့ချိုပုံ အနေအထားမှန်ကန်အောင် သင်ယူရမယ်။
- ၂၄ နာရီအတွင်း အနည်းဆုံး ၈-၁၂ ကြိမ်၊ နေ့ရောညပါ မကြာခဏ နို့တိုက်ရမယ်။
- နို့တိုက်ဖို့ အခက်အခဲကြုံရင် အကူအညီရှာပါ။

ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်

မေမေကလေးရဲ့ ဦးခေါင်းခွံ အရိုးတွေ မပိတ်သေးဘူးဆိုတာ သိပါသလား။ အဲဒီလို မပိတ်တဲ့အတွက် မွေးလမ်းကြောင်းကို ဖြတ်သန်းတဲ့အခါ ဆန့်ဖို့ အရိုးချင်းအနည်းငယ် ထပ်နိုင်ကြတယ်။ ဒါကြောင့် မွေးပြီးတဲ့အခါ မေမေကလေးဦးခေါင်းက ကတော့ပုံစံနဲ့ တူနိုင်တယ်။ စိတ်မပူပါနဲ့။ အဲဒါပုံမှန်ပါပဲ။ ခဏတဖြုတ်သာဖြစ်တာပါ။

မေမေခံစားချက်

<input type="checkbox"/> တနင်္လာနေ့	လအမည်
<input type="checkbox"/> အင်္ဂါနေ့	
<input type="checkbox"/> ဗုဒ္ဓဟူးနေ့	
<input type="checkbox"/> ကြာသပတေးနေ့	
<input type="checkbox"/> သောကြာနေ့	
<input type="checkbox"/> စနေနေ့	<input type="checkbox"/> တနင်္ဂနွေနေ့

မီးဖွားခါနီး လက္ခဏာများကို သိရှိခြင်း

ဖြစ်လာမယ့်အရာကို သိရှိထားရင် မေမေစိတ်အေးလိမ့်မယ်။

မီးဖွားတော့မယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုသိရှိနိုင်သလဲ။

သားအိမ် ညှစ်တာတွေက

- မကြာခဏနဲ့ အဆက်မပြတ်ဖြစ်လာရင်
- မေမေ အောက်ဘက် အနောက်ဘက် ကနေ အစာအိမ်ဘက်ကို ရွေ့လျားလာရင်
- လမ်းလျှောက်ရင်း ပိုများလာရင်
- ရေမွှေပေါက်တာနဲ့ အစပြုရင်

မီးဖွားဖို့ စတင်နေတာ ဖြစ်နိုင်တယ်။

သားအိမ် ညှစ်တာတွေက

- ပေါ်လာလိုက် ပျောက်သွားလိုက် ဖြစ်ရင်
- အကြိမ်ရေ (သို့) ညှစ်အားမပြောင်းလဲဘူးဆိုရင်
- လမ်းလျှောက်တာကြောင့် ဘာမှမပြောင်းလဲဘူးဆိုရင်
- တင်ပဆုံကွင်းထဲမှာသာ ရှိတယ်ဆိုရင်

တကယ်မီးဖွားမှာ မဟုတ်နိုင်သေးပါဘူး။

သားအိမ်ညှစ်တာက ၅ မိနစ်တစ်ခါ (သို့) ၅ မိနစ်အောက်တစ်ခါ ဖြစ်နေရင် ဆေးရုံ (သို့)

သားဖွားခန်းကို သွားရပါတော့မယ်။

မီးဖွားတဲ့အဆင့် ၃ ဆင့်

အဆင့် ၁ - အစောပိုင်းကာလက ပျမ်းမျှ ၆-၁၂ နာရီကြာတယ်။ ၅-၃၀ မိနစ် တစ်ခါ သားအိမ်ညှစ်တာကို ခံစားရနိုင်တယ်။

အဆင့် ၂ - အဆက်မပြတ် လှုပ်ရှားကာလက ပျမ်းမျှ ၃-၆ နာရီ ကြာတယ်။ ၃ မိနစ်တစ်ခါ သားအိမ်ညှစ်တာဖြစ်ပြီး တစ်ခါညှစ်ရင် ၄၅-၅၀ စက္ကန့် ကြာတယ်။ ဒီကာလမှာ မေမေ ဆေးရုံ / သားဖွားခန်းမှာ ရှိနေသင့်တယ်။

အဆင့် ၃ - တိုတောင်းသောကာလက နောက်ဆုံးနဲ့ အပြင်းထန်ဆုံးအဆင့် ဖြစ်တယ်။ သားအိမ်ညှစ်တဲ့အချိန်က ၁၀ မိနစ်ကနေ ၂ နာရီအတွင်းကြာပြီး မေမေလည်း မွေးဖွားဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်နေပြီ။ မေမေရဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်မှု အားလုံး ပြီးသွားရင် အံ့ဖွယ် ကလေးငယ်လေးတစ်ယောက် ဆုချခံရမယ်။

မီးဖွားပြီးကာလ ဂုဏ်ယူဝမ်းသာပါတယ်။



မေမေနဲ့မေမေကလေးဟာ ပျော်ရွှင်စရာ ဘဝကို အတူတကွ စတင်ဖို့ အသင့်ဖြစ်နေပြီ။ မေမေဟာ တာဝန်အသစ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး မသေချာတဲ့ခံစားမှုနဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို ရောနှောခံစားနေရမယ်ဆိုရင် ပုံမှန်ပါပဲ။ စိတ်မပူပါနဲ့။ စိတ်ချလက်ချနေပါ။ မေမေကလေးကို နို့တိုက်နေရင်း ပျော်ပျော်နေပါ။ တစ်ခါတည်းနဲ့ အရာအားလုံးကို တတ်အောင်သင်ယူဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့။ မေမေကလေးဟာ မေမေထင်တာထက် ပိုသန်မာတယ်။ ကလေးရဲ့ ကျန်းမာပြီး ပျော်ရွှင်တဲ့ ဘဝအတွက် လိုအပ်တဲ့အရာအားလုံး မေမေဆီမှာရှိတယ်။

လာမယ့်နေ့ရက်တွေမှာ အခွင့်အရေးရသရွေ့ အနားယူ၊ မေမေကလေးကို ထွေးပွေ့ပြီး ပျော်ပျော်နေပါ။ ကလေးဟာ နွေးထွေးလုံခြုံတဲ့ မေမေဗိုက်ရဲ့ ပြင်ပလောကမှာ လိုက်လျောညီထွေရှိအောင် နေတတ်လာတာနဲ့အမျှ အနီးလေးနဲ့ ထွေးပွေ့ခံရတာကို ပျော်လာပါလိမ့်မယ်။ သူနဲ့အတူ ငြိမ်ငြိမ်လေးထိုင်နေခြင်းအားဖြင့် လွန်ခဲ့တဲ့ ၉ လတာကာလ ပြီးနောက် မေမေကိုယ်ခန္ဓာလိုအပ်နေတဲ့ ကျန်တာတွေကို ရရှိပါမယ်။ မေမေ အကောင်းဆုံး လုပ်ခဲ့တာပဲ။ အခုတော့ အသစ်လွင်ဆုံး မေမေမိသားစုဝင်လေးကို တန်ဖိုးထားကြိုဆိုဖို့ အချိန်ယူလိုက်ပါ။

အရေးကြီးဖုန်းနံပါတ်များ

မေမေနဲ့ဖေဖေ လိုအပ်တဲ့အချိန်မှာ အဆင်သင့်ရှိဖို့ အရေးကြီးဖုန်းနံပါတ်တွေကို
အခုချရေးထားပါ။

ဆရာဝန် _____

ဆေးရုံ _____

ဆေးခန်း _____

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရေး ဆွေးနွေးပညာပေးသူ _____

ဗိုက်စနာရင် ခေါ်ရမယ့်သူများ _____

ကလေးမွေးပြီးရင် ခေါ်ရမယ့်သူများ _____

အခြားဖုန်းနံပါတ်များ _____

ကလေးရဲ့ ပထမဆုံးနေ့

တစ်ဘဝလုံး အမှတ်တရရှိနေစေဖို့ မှတ်စုတို

ကလေး ဓာတ်ပုံ

မေမေကလေး မွေးဖွားခဲ့တဲ့ နေ့ _____ နေ့စွဲ _____ နေ့ _____ (အချိန်နာရီ)

မေမေ မွေးဖွားချိန်စုစုပေါင်း _____ နာရီ

မွေးဖွားပေးခဲ့သူက _____

မွေးဖွားတဲ့နေရာ _____

မေမေကလေးကို ပထမဆုံးတွေ့ပြီး ကိုင်ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ မေမေခံစားချက်က

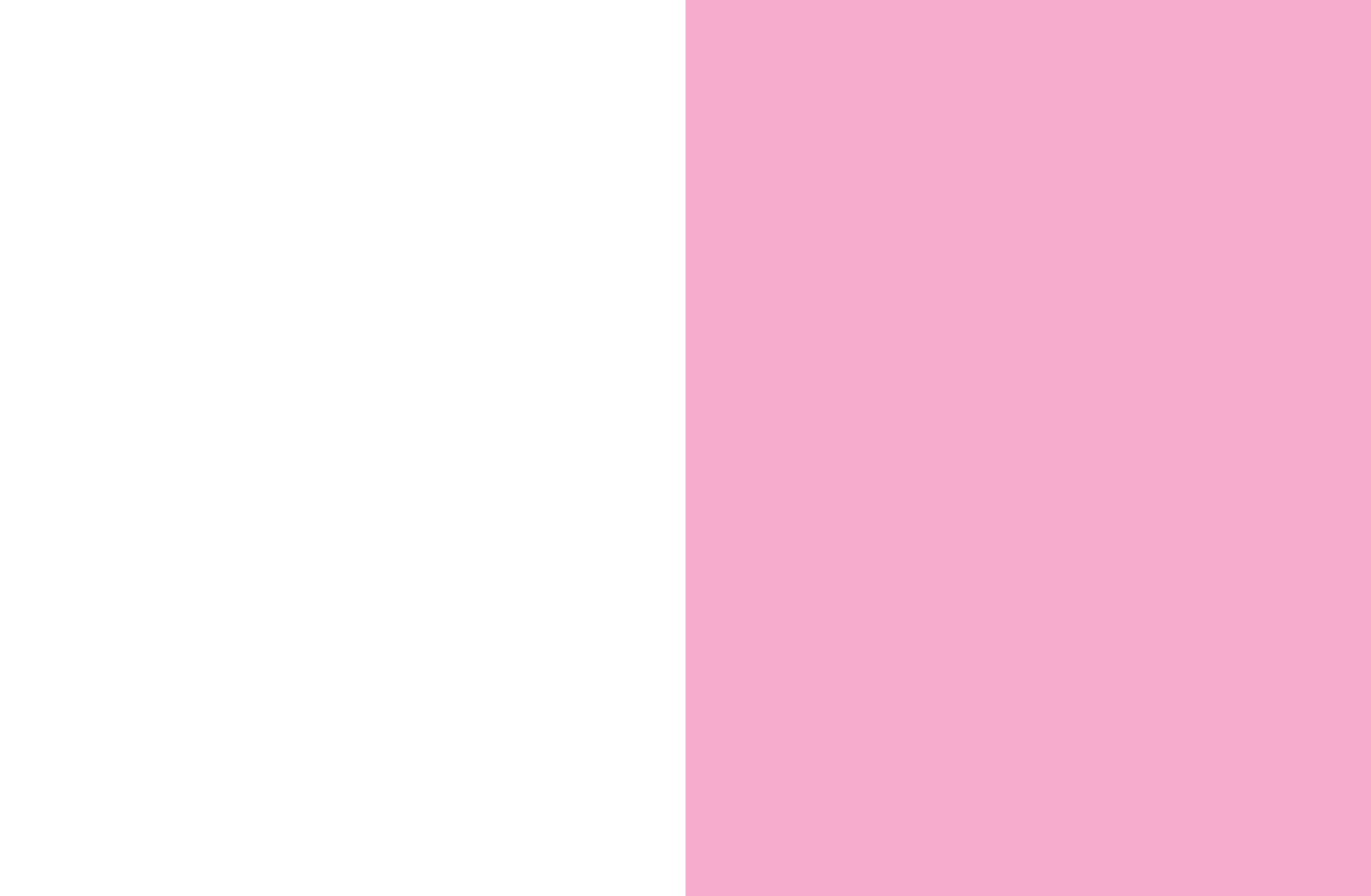
မေမေကလေး မွေးဖွားတဲ့အချိန်မှာ ရှိနေတဲ့သူတွေက _____

မေမေကို စောင့်ရှောက်ပေးခဲ့တဲ့ သူနာပြုက _____

မေမေကလေး မွေးဖွားတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး မေမေ ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့အရာက _____

ဒီနေ့မှာဖြစ်ခဲ့တဲ့ အခြားအမှတ်တရတွေက _____

မေမေကလေးကို ဖေဖေတွေ့တဲ့အချိန် သူ့ရဲ့ တုန့်ပြန်ပုံက _____





Livelihoods and Food Security Fund



managed by @UNOPS

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.