

ကျန်းမာရေး

စေတနာမန်

Health Messenger

**Distance Learning
Health Magazine**

ISSUE 5
BURMESE EDITION
JUNE 1999

မာတိကာ Contents

Case Study
ဧရာဝတီလူလားခြင်း



Diagnosis
ဧရာဝတီလူလားခြင်း



From the Field
လုပ်ငန်းခွင်မှ



General Health
အထွေထွေကျန်းမာရေး
Page 8



Health Education
ကျန်းမာရေးပညာလေး



Interview
တွေ့ဆုံရေးမြန်းခြင်း



Laboratory
ဝါတ်ခွဲခန်း



Prevention
ကာကွယ်ခြင်း



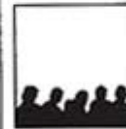
Sanitation
သန့်ရှင်းရေး
Page 32



Treatment
ကုသခြင်း



Social
လူမှုဆက်သံရေး



Maternity & Child Health
မိခင်နှင့်ကလေးကျန်းမာရေး
Page 2, 16, 20



ကျန်းမာရေးလုပ်သားများအတွက် အများဆုံးအသုံးဝင်မည့် လုပ်ငန်းများအတွက် ဤစေ့စပ်မှုတွင် ခေါင်းစဉ်များကို လေးထောင့်ကွက်များဖြင့် ပြထားသည်။ ၎င်းတွင် အရောင်ဆိုးထားခြင်း ရှိပါက ၎င်းနှင့်ဆက်စပ်သော ဆောင်းပါးတခု (သို့မဟုတ်) အများ ပါဝင်ပြီး အရောင်ဆိုးထားခြင်း မရှိပါက ၎င်းနှင့် ပတ်သက်၍ ဤစာအုပ်တွင် ဆောင်းပါး မပါရှိပါ။

Health Messenger has introduced this system of icons which represent the main topics that are most relevant for the health worker. If the icon above is colored or "on" then one or more articles have been prepared for that topic in this issue. If the icon is "off" then there is no article for that topic in this issue.



အာဟာရဓါတ်

အာဟာရဓါတ်ဆိုတာ အာဟာရ

အာဟာရဆိုသည်မှာ အစားအစာကို သိပ္ပံနည်းကျစွာ လေ့လာခြင်းဖြစ်သည်။ ဤပညာသည် အစားအစာ၏ အဓိကကျသော အစိတ်အပိုင်းများကို လေ့လာခြင်း ပါဝင်သည်။ ၎င်းတို့မှာ အသား၊ ကာဘိုဟိုက်ဒြိတ်၊ အဆီ၊ ဗီတာမင်၊ သတ္တုဓါတ်၊ ရေနှင့် အမျှင်တို့ဖြစ်သည်။

ကျန်းမာ သန်စွမ်းရေး အတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း မျှတမျှတသော အာဟာရဓါတ်နှင့် အာဟာရဓါတ် ပြည့်ဝသော အစားအစာများကို အမျိုးမျိုး လိုအပ်၍ အစားအစာသည် အချိန်တိုင်း အောက်ဖော်ပြပါ အုပ်စုသုံးမျိုးမှ အနည်းငယ်စီကို စားသုံးသင့်ပါသည်။

- ၁။ ခန္ဓာကိုယ်ကိုတည်ဆောက်ပေးသော အစားအစာများ (သို့) အသားဓါတ်
- ၂။ ခွန်အားကို ပြည့်ဝစေသော အစားအစာများ (သို့) ကစီဓါတ်များ နှင့် ခွန်အားကို သိုလှောင်သော အစားအစာများ (သို့) အဆီနှင့် ဆီများ
- ၃။ ခန္ဓာကိုယ်ကို အကာအကွယ် ပေးသော အစားအစာများ၊ ဗီတာမင် နှင့် သတ္တုဓါတ်များ

ဤအုပ်စု သုံးမျိုးအပြင် အစားအစာတွင်

- ၄။ ရေဓါတ်
- ၅။ အမျှင် ပါရှိသော အစားအစာများပါဝင်သည်။

၁။ အသားဓါတ်

အသားဓါတ်များသည် ခန္ဓာကိုယ်ကို တည်ဆောက် ပေးသော အစားအစာများ ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာသန်စွမ်းသော ကြွက်သားများ ဦးဆောင်၍ အခြားသော ကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်းများနှင့် ၎င်းတို့ ပုံမှန် ကြီးထွားရေးအတွက် အသားဓါတ်များ လိုအပ်သည်။ ကိုယ်ခန္ဓာ ကြီးထွားရေးနှင့် သန်စွမ်းရေးအတွက် လုံလောက်သော အသားဓါတ်ကို နေ့စဉ် စားသုံးရန် လိုအပ်သည်။ အသားဓါတ်များကို အိုင်နိုအက်စ်များ၊ အမြစ်သို့၊ ချေဖျက်ခြင်း ခံရသည်။ ၎င်းအမိုင်နို အက်စ်များကို အသံသို့၊ ပို့ဆောင်ပြီး အသည်းမှ တဆင့် အခြားသော အသားမျှင် တစ်ချို့များသို့၊ ပို့ဆောင်ပေးသည်။ အသားဓါတ်ကို တိရစ္ဆာန်နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် နှစ်ခုစလုံးမှ ရရှိသည်။

တိရစ္ဆာန်မှ ရသော အသားဓါတ်သည် ၂၊ ၃၊ အသား၊ ငါးနှင့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များမှ ရရှိသော အသားဓါတ်များ ပါဝင်သည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်မှ ရသော အသားဓါတ်ကို မြေပဲ၊ ပဲ၊ ဝေါင်းပဲ၊ စားသုံးသီးနှံများမှ ရရှိသည်။ လူကြီး တစ်ယောက်အတွက် နေ့စဉ် လိုအပ်ချက်မှာ ၀.၈ ဂရမ် / ကိုယ်အလေးချိန် ကီလိုဂရမ် ဖြစ်သည်။

အသားဓါတ် ချို့ယွင်းခြင်းကြောင့် အာဟာရ ချို့တဲ့ခြင်း ဖြစ်စေသည်။ ကလေးများတွင် ပုံစံ နှစ်မျိုး တွေ့ရသည်။

- (က) အနီ အာဟာရ ချို့တဲ့ခြင်း
- (ခ) အဖြာက် အာဟာရ ချို့တဲ့ခြင်း



၂။ ကစီဓါတ် အဆီဓါတ် နှင့် ဆီများ

ကစီဓါတ်သည် သကြားဓါတ် အဖြစ်သို့ ခြေလှမ်းလျှောက် ဖြစ်စေသည်။ အလွန် အမျိုးမျိုးတွေ့ရသည်။ ဂရပ်ကို့(စ်)၊ ဖရပ်တို(စ်)၊ ဂလက်တို(စ်)၊ လက်တို(စ်)၊ စူးဇို(စ်)၊ မောလ်တို(စ်) တို့ ဖြစ်သည်။ ကစီဓါတ်သည် အစားအစာ၏ အခြေခံ အပိုင်းဖြစ်၍ ခန္ဓာကိုယ် အတွက် အင် အားပေးသည်။ ကစီဓါတ် ရရှိနိုင်သော အစားအစာများမှာ နို့၊ ကောက်ပဲသီးနှံ၊ သစ်သီးများ၊ ဟင်းသီးဟင်း ရွက်များ ဖြစ်သည်။

လူကြီးတစ်ယောက် နေ့စဉ် လိုအပ်သော ကစီဓါတ်မှာ ၅၀ မှ ၁၀၀ ဂရမ် ဖြစ်သည်။



လက်မောင်းပတ် တိုင်းခြင်း

ကလေးများ၏ အာဟာရ အခြေအနေအတွက် တိုင်းတာမှုများ အားလုံးတွင် လက်မောင်းပတ် တိုင်းတာခြင်းသည် ကျန်းမာရေး လုပ်ငန်းလုပ်ဆောင်သူများ အတွက် အသုံးဝင်ဆုံးနှင့် အလွယ် ကူဆုံးသောနည်း ဖြစ်သည်။

သဘောတရား

လက်မောင်းပတ်တိုင်းတာခြင်းသည် အသက်အပေါ်မူတည်၍ ကွဲပြားခြားနားမှု အလွန်နည်းသည်။ အသက်တနှစ်မှ ငါးနှစ်အတွင်း အာဟာရ ချို့တဲ့ခြင်း အခြေအနေ အမြင့်ဆုံးကို တိုင်းတာတွေ့ရှိရာ တစ်စတိမီတာပင် ကွာခြားမှု မရှိပါ။ တခြားတဘက်၌လည်း အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းနှင့် ကျန်းမာသော ကလေးများ အတွင်း ကြီးမားသော ခြားနားခြင်းကို တွေ့ရှိနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့ ကျန်းမာခြင်းကို ညွှန်ပြသော လက်မောင်းပတ် တိုင်းခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်း လုပ်ဆောင်သူများသည် အာဟာရချို့တဲ့သော ကလေးများအား လျင်မြန်စွာနှင့် လွယ်ကူစွာ ဖော်ထုတ်နိုင်၍ သင့်တော်သော ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ပေးနိုင်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့ ပို၍ နားလည်ရန် ပုံ (၁) တွင် လက်မောင်းပတ်တိုင်းကြီးထွားမှုကို အသက်အလိုက် ဖော်ပြ ထား သည်။

နည်းလမ်း

လက်မောင်းပတ် တိုင်းခြင်း၏ အကျိုးရှိပုံကို လက်မောင်း၏

အလယ်ပိုင်းကို ပေါက်ကွဲ သို့မဟုတ် အခြားသော အတိုင်းအတာ လုပ်နိုင်သော အရောင်ရှိသော အဝတ်စကို ပုံ (၂) တွင် ပြထား သကဲ့သို့ သုံးနိုင်သည်။

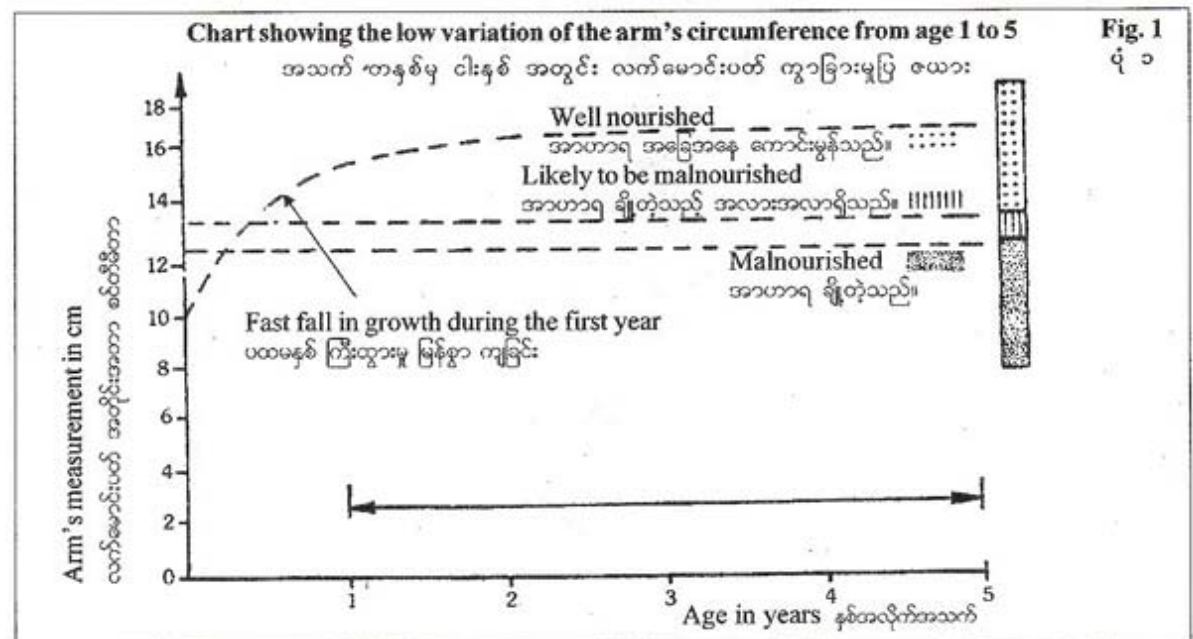
တိုင်းတာရန် အသုံးပြုသော ပစ္စည်းများ

ရှင်းလင်းဖော်ပြရန် သုံးသော လက်မောင်းပတ် တိုင်းခြင်းသည် အလွန်ကွဲပြားခြားနားသည်။

- တိုင်းတာရန် ပစ္စည်းသည် ပလတ်စတစ် သို့ သတ္တုပေတ်
- အရောင် အမျိုးမျိုးဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော ကြိုး သို့မဟုတ် ကြိုးထုံးများကို အကွာအဝေး ခြားနားစွာဖြင့် ထုံးနှောင်ထားခြင်း
- အရောင် အမျိုးမျိုး ရှိသော ကွင်းများ
- ပလတ်စတစ် ကြိုးများဖြင့် ပုံသဏ္ဌာန် သို့မဟုတ် အရောင်များဖြင့် အသုံးပြုနိုင်သည်။ ၎င်းကြိုးများကို “ရှာကား၏ ကြိုးများ” (ဤလုပ်ဆောင် ပုံကို ပထမဆုံး အကြံပေးသော ပုဂ္ဂိုလ်၏ နာမည်) ဟု ခေါ်နိုင်သည်။ (ပုံ ၃)

ရှာကားကြိုးဖြင့် လက်မောင်းပတ် တိုင်းတာခြင်း၏ အကျိုးပြုမှုနှင့် ထူးခြားမှု

က။ အာဟာရ အခြေအနေကို သတ်မှတ်ရန် အတွက် ညွှန်းချက်ဖြစ်၍ အထူးသဖြင့် အသက် ၆ လ မှ ၃၆ လ အတွက် အလွန်တန်ဖိုး ရှိသည်။



The brachial perimeter

Direction of Sanitary Education, Ouagadougou, Burkina Faso.

By Denis Faivre



Among all methods enabling the assessment of children's nutritional state, measuring the brachial perimeter is probably the most useful and accessible one for Community Health Agents.

Principle

The brachial perimeter varies very little with age. Age one to five is the period of highest vulnerability to malnutrition and it does not reach 1 cm. in variation. On the other hand, greater differences may be observed between malnourished and healthy children. Thus, thanks to the measurement of the brachial perimeter, a Health Agent may quickly and easily identify a malnourished child and make the appropriate decision.

For a better understanding, we have reproduced (Fig. 1), the chart showing the growth of arm's circumference according to age.

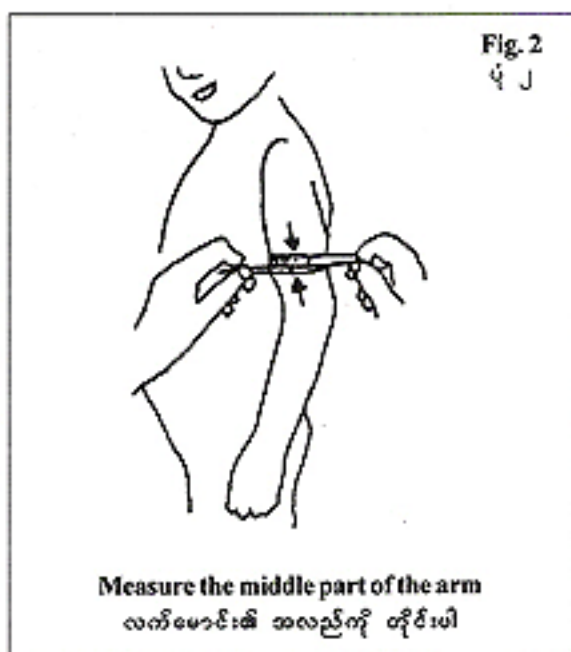
Method

To find the value of the brachial perimeter, simply measure the middle part of the arm with a measuring tape or any other tool such as a strip of coloured cloth as shown in (Fig. 2).

Measuring tools used

Tools that are used to measure the brachial perimeter are very diverse :

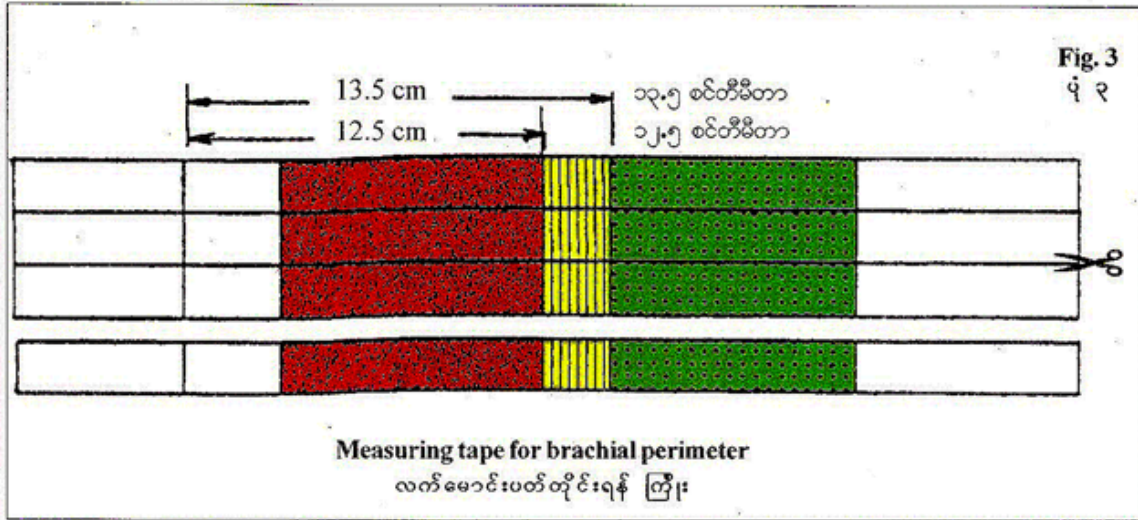
- Measurement may be taken with a plastic or metal measuring tape.
- They may also be taken with a string of different colours or a string knotted at various intervals.
- You may find rings of various colours.
- It is possible to use plastic strings and to write figures or add colours. These strings are called Shakir's strings from the man who first



suggested this simple process. (Fig. 3)

Significance & advantage of measuring the brachial perimeter using a Shakir's string

- a. Great value of this indicator for assessment of nutritional state, particularly between six months and thirty-six months.
- b. Measurement easy to obtain.
- c. Knowledge of the child's exact age not necessary (except before six months).
- d. Method easy to use for Community Health Agent.
- e. Extremely low costs of the tools.
- f. Measuring tool easy to produce anywhere.
- g. Easy to transport : you can walk or drive a bicycle (contrary to the scales).
- h. This method allows screening of kwashiorkor. In fact kwashiorkor usually shows no clinically detectable oedema in this part of the arm whereas muscle wasting is quite obvious.



- ခ။ တိုင်းတာမှုကို အလွယ်တကူ ရရှိသည်။
- ဂ။ ကလေး၏ အသက် အတိအကျ သိရှိရန် မလိုပါ။
(ကလေး ၆ လ မတိုင်မီမှ လွဲ၍)
- ဃ။ အသုံးပြုသော ပစ္စည်းသည် ထူးခြားစွာ တန်ဖိုးနည်းသည်။
- င။ အသုံးပြုသော ပစ္စည်းကို မည်သည့်နေရာတွင် မဆို ပြုလုပ်ရန် လွယ်ကူသည်။
- ဆ။ ပို့ဆောင်ရန် လွယ်ကူခြင်း လမ်းလျှောက်၍၎င်း၊ စက်ဘီးဖြင့်၎င်း (အခြား ချိန်တွယ်သော ပစ္စည်းများနှင့် ယှဉ်လျှင်)
- ဇ။ ဤနည်းသည် အစို အာဟာရ ချို့တဲ့ခြင်းကို တိုင်းတာ နိုင်သည်။ အမှန်တကယ် အစိုအာဟာရ ချို့တဲ့ခြင်းတွင် စမ်းသပ်ရသည့် လက်မောင်းတွင် ဖေါရောင်ခြင်းကို မတွေ့ရပဲ ကြွက်သားများ ပိန်လိုနေခြင်းကို သိသာ ထင်ရှားစွာ တွေ့နိုင်သည်။

လက်မောင်းပတ် တိုင်းတာရာတွင် အခြေပြုရန် အချက် နှင့် အသုံးပြုပုံ

- က။ ဤပစ္စည်းကို လုပ်ဆောင်ရမည့် သူအနေဖြင့် ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်သူများနှင့် အတူ လက်တွေ့ လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်သင့်သည်။ ဖြစ်နိုင်လျှင် ကျန်းမာသော ကလေးများနှင့် အာဟာရ ချို့တဲ့သော ကလေးများ နှစ် မျိုးစလုံးတွင် လုပ်ဆောင်ပြသမှုသည် ပို၍ စိတ်ဝင်စားဘွယ် ဖြစ်ကြောင်း သက်သေပြသည်။ ၎င်းသည် ထုလုံးသုံး အရွယ်အစား အမျိုးမျိုး (အနိမ့်ဆုံး ၁၂.၅ စင်တီမီတာ၊ ၁၂.၅ နှင့် ၁၃.၅ စင်တီမီတာ အတွင်း နှင့် ၁၃.၅ စင်တီမီတာ) ဤထုလုံးများသည် သစ်ပင်၏ အကိုင်းများ၊ ပလတ်စတစ် ပိုက်ပြတ် များ လည်းဖြစ်နိုင်သည်။ ရေအိမ်သုံး စက္ကူလိပ်ကို ဖြတ်၍ လိုအပ်သော အတိုင်းအတာကို ကော်ဖြင့်

- ကပိခြင်းသည်လည်း ကောင်းသင့်သလောက် ကောင်းပါသည်။
- ခ။ ကျန်းမာရေး လုပ်ငန်း လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် ၎င်းနေသော နယ်မြေဒေသရှိ ကလေးများကို တိုင်းတာလိမ့်မည်။ သူတို့သည် ဤအာဟာရကို တိုင်းတာသော ထူးခြားမှုနည်းကို လူထုသို့ အကြောင်းကြားရမည်။ ဤလုပ်ငန်းသည် လူထုအား အသိ ဖြန့်ဝေမှု ပေးလိမ့်မည်။
- ဂ။ လူများသည် သူတို့၏ ကလေးများ အာဟာရ ပြန်လည် ထူထောင်ရေး အတွက် လိုအပ်သော တိုင်းတာမှုများကို စိတ်ဝင် စားမှု ရှိမှသာ ဤတိုင်းတာချက်များသည် သင့်မြတ် ဆီလျော်မည် ဖြစ်သည်။

အာဟာရ ချို့တဲ့မှု အကြောင်းကို အထောက်အကူ ပြုလုပ် တတ်သော နည်းလမ်း မရှိခဲ့ပါက ဤပြဿနာကို ဖြေရန် နည်းလမ်း ရှိမည် မဟုတ်ပါ။

တိုင်းတာမှု သုံးမျိုး ခွဲခြားခြင်း

- ပုံ (၄) တွင် ကြည့်ပါ။
- ကြိုးသည် လက်မောင်း၏ အလယ် ဗဟိုနှင့် ညွှန်းပြ “ဝ” သည် အစိမ်းရောင် အပိုင်းနှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင် ရှိလျှင် ကလေး ကျန်းမာသည်။
- ညွှန်းပြ “ဝ” နှင့် ကြိုး၏ အဝါပိုင်း မျက်နှာချင်း ဆိုင်လျှင် ကလေးသည် အာဟာရ ချို့တဲ့သည့် အလားအလာ ရှိသည်။
- သူ၏ အာဟာရ ချို့တဲ့မှုသည် ပို၍ စိတ်ပူပင်စရာ အခြေအနေတွင် ရှိသည်။ (ညွှန်းပြ “ဝ” နှင့် အနီစိတ်ပိုင်း အကွာအဝေး သေးငယ်လျှင်) ဆိုလိုသည်မှာ လက်မောင်းပတ်၏ တိုင်းတာမှု သေးလေ အာဟာရ အခြေအနေ သည် စိုးရိမ်ဘွယ် ဖြစ်လေ ဖြစ်သည်။



Use and data provided by the brachial perimeter's measurement

- It is essential to do some practical exercises together with the Health Agents who will have to use this tool. It would be interesting, if possible, to do demonstrations with both healthy and malnourished children. It is also possible to use cylinders of various circumferences (inferior to 12.5 cm, between 12.5 & 13.5 cm and superior to 13.5 cm). These cylinders may be bits of tree branches, PVC tubes. Toilet paper rolls may also be used, once cut and glued to the required dimension.
- Health Agents will measure children of their area. They will inform the people about the method and the significance of the measurement in terms of nutrition. This process will make people aware of the concern.
- These surveys are only relevant if people are willing to take the necessary step for nutritional rehabilitation of their children. There is no

solution to the problem if the lack of resources is the cause of malnutrition.

Measures for a classification in three categories

See (Fig.4)

When the string is placed around the middle part of the arm and the pointer 0 is opposite the green zone, the child is healthy.

When pointer 0 is opposite the yellow part of the string, the child is most likely malnourished or ill.

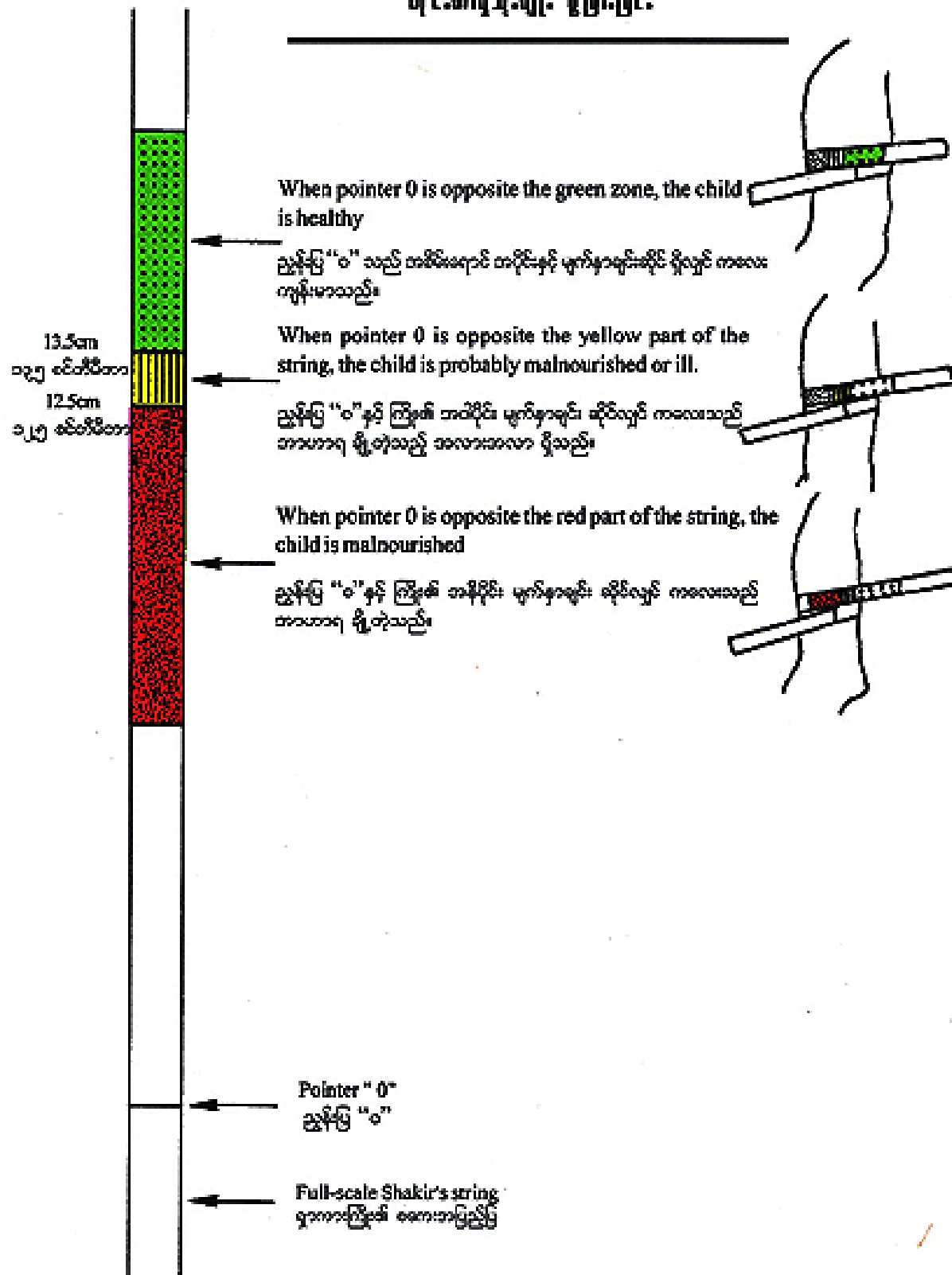
When pointer 0 is opposite the red part of the string, the child is malnourished. The state of malnutrition is all the more worrying since the distance between pointer 0 and the red coloured zone is small. In other words, the smaller the arm's measurement is, the more serious is the state of malnutrition.

Relation of brachial perimeter and nutritional status လက်မောင်းလုံးပတ်နှင့် အာဟာရအခြေအနေ ဆက်စပ်ပုံ		
color အရောင်	Brachial perimeter (cm) လက်မောင်းလုံးပတ် (စင်တီမီတာ)	Nutritional Status အာဟာရ အခြေအနေ
Red အနီ	<12.5 ၁၂.၅ ထက်နည်းလျှင်	Malnourished ပြင်းထန်သော အာဟာရ ချို့တဲ့မှု
Yellow အဝါ	12.5-13.5 ၁၂.၅-၁၃.၅	Likely to be malnourished အာဟာရ ချို့တဲ့မှုရှိနိုင်သည်
Green အစိမ်း	>13.5 ၁၃.၅ ထက်များလျှင်	well nourished အာဟာရ ပြည့်ဝသည်



Fig. 4
ရံ ၄

Measures for a classification in 3 categories တိုင်းတာချက်များကို ခွဲခြားခြင်း



စာမျက်နှာများသို့ အကြံပြုချက်

ဤမဂ္ဂဇင်းသည် သင်၏မဂ္ဂဇင်းဖြစ်ပြီး သင်၏ပေးပို့ပါဝင်မှုနှင့် စာမျက်နှာပေးပို့မှုများ ရေးသားပေးပို့ရန်အတွက် တိုက်တွန်းအကြံပြုလိုပါသည်။ ဆောင်းပါးတိုင်းကို အယ်ဒီတာကတည်းဖြတ်လက်ခံပြီးမှ ထုတ်ဝေမည်။ ကျွန်ုပ်တို့တွင် ဆောင်းပါးများအား ပြင်ဆင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) လွယ်ကူသော ဆောင်းပါးဖြစ်စေရန်အတွက် လုပ်ပိုင်ခွင့် ရှိသည်။ ဆောင်းပါးများကို အောက်ပါလိပ်စာအတိုင်း ပေးပို့ပါ။

Health Messenger

117/9 Sukhumvit Soi 4, Soi Samaharn
Klongtoey, Bangkok 10110 Thailand.

Tel: 02 656 9370

Tel/Fax: 02 656 8869 or

E-mail: hmess@loxinfo.co.th.

ဆေးဝတ္ထု ဆိုင်ရာ ဆောင်းပါး တခုစီသည် အောက်ပါ ခေါင်းစဉ် တခုခုနှင့် အကျုံးဝင်ရမည်။

ရောဂါဓာတ်ထုတ်ခြင်း

ကာကွယ်ခြင်း

ရောဂါလေ့လာခြင်း

ကုသခြင်း

ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး

ကျန်းမာရေးပညာပေး

ခွဲစိတ်ခြင်း

မိခင်နှင့်ကလေးကျန်းမာရေး

လူမှုဆက်ဆံရေး

အထွေထွေကျန်းမာရေး

တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်း

ဆေးဝတ္ထုသက်သက် ဖောက်သော ဆောင်းပါးများလည်း ဝေးပို့နိုင်သည်။

ဥပမာ- လုပ်ငန်းခွင်မှ

အရွယ်အစား

ဖြစ်နိုင်ပါက ဆောင်းပါးများသည် ၂-၃ မျက်နှာရှိပြီး တမျက်နှာ စာလုံးရေ (၂၀၀၀) ခန့်၊

ပုံစံနှင့် ပါဝင်ရမည့် အချက်များ

ဆောင်းပါးကို နားလည်လွယ်ကူရှင်းလင်းပြီး အင်္ဂလိပ်၊ ပြင်သစ် (သို့မဟုတ်) မြန်မာ ဘာသာတို့ဖြင့် ရေးနိုင်သည်။ ခက်ခဲသော စကားလုံးများကို အဓိပ္ပါယ် ရှင်းလင်းပြပါ။

ဆောင်းပါးတိုင်းတွင် ခေါင်းစဉ်၊ စာရေးသူ၏ အမည်နှင့် ပညာ အရည်အချင်း၊ ခေါ်ပုံ၊ ရုပ်ပုံကားချပ် (သို့မဟုတ်) ထိုကားချပ် အတွက် စိတ်ကူးပုံစံများ၊ အရေးကြီးသောအချက်များကို ကားချပ်များ ပါဝင်ရမည်။

Recommendation to Potential Contributors

This magazine is yours and you are strongly recommended to participate by sending your articles. Each article must be accepted by the Editor before publication. We reserve the right to change or simplify the article. Please send contributions to:

Each medical article must fit in with only one of the following topics:

Diagnosis

Prevention

Case Study

Treatment

Sanitation

Health Education

Laboratory

Maternal and Child Health

Social

General Health

Interview

Non-specific medical articles can be accepted too.

e.g., From the field

Size

As far as possible, articles should be between 2-3 pages of 2000 characters each page (space included).

Style and contents

Articles should be written in simple and clear English, French, or Burmese. Difficult words must be explained in a glossary.

Each article must always contains a title; the name and qualification of the author; picture, drawings or ideas for them; boxes summarizing the important parts, references.



အာဟာရဓါတ်

အာဟာရဓါတ်ဆိုတာ ဘာလဲ

အာဟာရဆိုသည်မှာ အစားအစာကို သိပ္ပံနည်းကျစွာ လေ့လာခြင်းဖြစ်သည်။ ဤပညာသည် အစားအစာ၏ အဓိကကျသော အစိတ်အပိုင်းများကို လေ့လာခြင်း ပါဝင်သည်။ ၎င်းတို့မှာ အသား၊ ကာဘိုဟိုက်ဒြိတ်၊ အဆီ၊ ဗီတာမင်၊ သတ္တုဓါတ်၊ ရေနှင့် အမျှင်တို့ဖြစ်သည်။

ကျန်းမာ သန်စွမ်းရေး အတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း မျှတမျှတသော အာဟာရဓါတ်နှင့် အာဟာရဓါတ် ပြည့်ဝသော အစားအစာသောက် အမျိုးမျိုး လိုအပ်၍ အစားအစာသည် အချိန်တိုင်း အောက်ဖော်ပြပါ အုပ်စုသုံးမျိုးမှ အနည်းငယ်စီကို စားသုံးသင့်ပါသည်။

- ၁။ ခန္ဓာကိုယ်ကိုတည်ဆောက်ပေးသော အစားအစာများ (သို့) အသားဓါတ်
- ၂။ ခွန်အားကို ပြည့်ဝစေသော အစားအစာများ (သို့) ကစီဓါတ်များ နှင့် ခွန်အားကို သိုလှောင်သော အစားအစာများ (သို့) အဆီနှင့် ဆီများ
- ၃။ ခန္ဓာကိုယ်ကို အကာအကွယ် ပေးသော အစားအစာများ၊ ဗီတာမင် နှင့် သတ္တုဓါတ်များ

ဤအုပ်စု သုံးမျိုးအပြင် အစားအစာတွင်

၄။ ရေဓါတ်

၅။ အမျှင် ပါရှိသော အစားအစာများပါဝင်သည်။

၁။ အသားဓါတ်

အသားဓါတ်များသည် ခန္ဓာကိုယ်ကို တည်ဆောက် ပေးသော အစားအစာများ ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာသန်စွမ်းသော ကြွက်သားများ၊ ဦးနှောက်နှင့် အခြားသော ကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်းများနှင့် ၎င်းတို့ ပုံမှန် ကြီးထွားရေးအတွက် အသားဓါတ်များ လိုအပ်သည်။ ကိုယ်ခန္ဓာ ကြီးထွားရေးနှင့် သန်စွမ်းရေးအတွက် လုံလောက်သော အသားဓါတ်ကို နေ့စဉ် စားသုံးရန် လိုအပ်သည်။ အသားဓါတ်များကို အပိုင်နီအက်စစ်များ အဖြစ်သို့ ချေဖျက်ခြင်း ခံရသည်။ ၎င်းအပိုင်နီ အက်စစ်များကို အသံသို့ ပို့ဆောင်ပြီး အသည်းမှ တဆင့် အခြားသော အသားမျှင် တစ်ရှူးများသို့ ပို့ဆောင်ပေးသည်။ အသားဓါတ်ကို တိရစ္ဆာန်နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် နှစ်ခုစလုံးမှ ရရှိသည်။

တိရစ္ဆာန်မှ ရသော အသားဓါတ်သည် ဥ၊ ချို့၊ အသား၊ ငါးနှင့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များမှ ရရှိသော အသားဓါတ်များ ပါဝင်သည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်မှ ရသော အသားဓါတ်ကို ပြေပဲ၊ ပဲ၊ ဖယ်ပုံ၊ စားသုံးသီးနှံများမှ ရရှိသည်။ လူကြီး တစ်ယောက်အတွက် နေ့စဉ် လိုအပ်ချက်မှာ ၀.၈ ဂရမ် / ကိုယ်အလေးချိန် ကီလိုဂရမ် ဖြစ်သည်။

အသားဓါတ် ချို့ယွင်းခြင်းကြောင့် အာဟာရ ချို့တဲ့ခြင်း ဖြစ်စေသည်။ ကလေးများတွင် ပုံစံ နှစ်မျိုး တွေ့ရသည်။

(က) အနီ အာဟာရ ချို့တဲ့ခြင်း

(ခ) အဖြောက် အာဟာရ ချို့တဲ့ခြင်း



အစားအစာ အုပ်စု (၃)ခု

၂။ ကစီဓါတ်၊ အဆီဓါတ် နှင့် ဆီများ

ကစီဓါတ်သည် သကြားဓါတ် အဖြစ်သို့ ဓါတ်ပြောင်းလဲမှု ဖြစ်စေသည်။ အသွင် အမျိုးမျိုးတွေ့ရသည်။ ဂလူးကို့စ် (၆)၊ ဖရပ်တို့စ် (၆)၊ ဂလက်တို့စ် (၆)၊ လက်တို့စ် (၆)၊ စူးဗို (၆)၊ မောလ်တို့စ် (၆) တို့ ဖြစ်သည်။ ကစီဓါတ်သည် အစားအစာ၏ အခြေခံ အပိုင်းဖြစ်၍ ခန္ဓာကိုယ် အတွက် အင် အားပေးသည်။ ကစီဓါတ် ရရှိနိုင်သော အစားအစာများမှာ ချို့၊ ကောက်ပဲသီးနှံ၊ သစ်သီးများ၊ ဟင်းသီးဟင်း ရွက်များ ဖြစ်သည်။

လူကြီးတစ်ယောက် နေ့စဉ် လိုအပ်သော ကစီဓါတ်မှာ ၅၀ မှ ၁၀၀ ဂရမ် ဖြစ်သည်။

NUTRITION

What is nutrition?



Nutrition is the science of food. It is the study of major food components, which include proteins, carbohydrates, fats, vitamins, minerals, water and fibre.

To be healthy and strong our bodies need a balance of different nutritious foods every day. At every meal we should eat something from each of these three groups.

1. Body building foods or Proteins
2. Energy foods or Carbohydrates and energy storage foods, Fats & Oils
3. Protective foods, those rich in Vitamins and Minerals

Apart from the three main groups food also contains:

4. Water
5. Fiber

1. Proteins

Proteins are body building foods. They are necessary for proper growth for building healthy muscles, brain, and many other parts of our bodies. To grow and to be strong every one should eat enough protein every day.

Proteins are broken down into amino acids. These, amino acids are carried to the liver, from there they are distributed to other tissues. Protein comes from two sources, animal protein and vegetable protein.

Animal proteins includes eggs, milk, meat, fish, and poultry. Vegetable proteins come from peanut, beans, bread and cereals. Daily requirement of an adult is 0.8g/kg body weight.

Protein deficiency will cause Malnutrition. In children this can be seen in two forms:

- a. Kwashiorkor*
- b. Marasmus*



1. Body building foods
၁။ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေသော
အစာများ



2. Energy foods
၂။အင်အားဖြည့်စေသော
အစာများ



3. Protective foods
၃။ရောဂါကာကွယ်သော
အစာများ

စွမ်းအင်မီတ်ဝေးသည့်အစားအစာများ။



အဆိုခံတိုများ (သို့) ၎င်းတို့၏ ခံတိုပြောင်းလဲ ပေါင်းစပ်မှုမှ ရရှိ ဖြစ်ပေါ်လာသော အရာများသည် ငြိမ်းချမ်းရေးသော ကလပ်ခည်း ပြေးပစ်များ ဖြစ်ပေါ်စေပြီး ၎င်းသည် ခွန်အားကို သိုလှောင်ရန် အတွက် ခွမ်းဆောင်နိုင်သည်။ သဘာဝအားဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော အဆိုများသည် အဆိုအားခံစားမှုများ ပြည့်ဝသော ဖက်တီးအားခံစားမှု ပြည့်ဝသော ဖက်တီးအားခံစားမှုများ ပါဝင်သည်။

၃။ ဝိတာမင်များနှင့် သတ္တုဓါတ်များ

ကလပ်ခည်းများ ခံတိုပြောင်းလဲမှု အထောက်အကူ ရရှိရန် အတွက် ဝိတာမင်များ လိုအပ်၍ ၎င်းသည် ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများ ကြီးထွားရန်သော၎င်း၊ ဝိတိုရ်များ ထိန်းသိမ်းမှု အတွက် မရှိမဖြစ်သော အရာဖြစ်သည်။

ဝိတာမင် နှစ်မျိုးနှစ်စား ခိုပါသည်။

- (က) အဆီတွင် ပျော်ဝင်သော ဝိတာမင် အေ၊ ဝီ၊ ဘီ၊ ငါး၊ ငါး၊ ငါး
- (ခ) ရေတွင် ပျော်ဝင်သော ဝိတာမင် ဘီ၊ ဘီ၊ ဘီ၊ ဘီ၊ ဘီ၊ ဘီ

၄။ ရေ

ရေသည် အသက်ရှင် ရပ်တည် နေထိုင်ရန်အတွက် မရှိမဖြစ်သော အရာဖြစ်၍ ရေကိုလုံလောက်စွာ မရရှိနိုင်ပါက ရက်အနည်းငယ်အတွင်း သေဆုံးနိုင်ပါသည်။ ရေ၏အဓိက အခြေအနေအထားသည် ရေပါသော အစားအသောက်များ ဖြစ်သော်လည်း

ရေအချို့သည် အောက်ဖော်ပြပါ ခံတိုပြောင်းလဲမှု အစားအသောက်များမှ ရရှိနိုင်ပါသည်။

လူတစ်ယောက် လိုအပ်သော ရေပမာဏသည် ၎င်း၏ အသုံးပြုသော အမှုအလုပ် (ကယ်လိုရီ)၊ အပူချိန်၊ အသုံးပြုသော ဆေးဝါးများနှင့် ကျွမ်းကျင်မှု၊ အသုံးပြုသော ဆေးဝါးများနှင့် ဆက်သွယ်လျက် ရှိသည်။

ရေသည် အပူချိန်နှင့် ခုတ်ယူခြင်း ခံရသည်။

ရေဓါတ်မျှတမှုသည် အဟာရဓါတ်တစ်ခုတွင် ပါဝင်သော ပစ္စည်းသော အရာများဖြစ်သော အသားဓါတ်များနှင့် ဓါတ်ဆားများ ပါဝင်မှုအပေါ်တွင် မူတည်နေပါသည်။

ရေသည် ကျောက်ကပ်မှ စစ်ထုတ်ခြင်း၊ ခံတိုပြောင်းလဲခြင်း၊ အသက်ရှူခြင်းနှင့် အရေပြားမှ တစ်ဆင့် ဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။

၅။ အမျှင်

အစားအသောက်တွင် ပါသော အမျှင်သည် အပင်မှ ကလပ်ခည်းများ၏ အစိတ်အပိုင်းများ ဖြစ်သည်။ ၎င်းတွင် အဟာရတန်ဖိုး မရှိပါ။ အလွန်အကျွံ သန့်စင်ထားသော အစားအသောက်များထဲတွင် အမျှင် ပါဝင်ခြင်း လုံးဝ မရှိသောကြောင့် ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ အူအတက် ယောင်ခြင်း၊ အူပျက်မှုနှင့် အလုပ် မလုပ်ခြင်းတို့နှင့် ဆက်သွယ်နေပါသည်။ အမျှင်များများ ခားသုံးခြင်းအားဖြင့် ကိုလက်ဓာတ်ရော၊ သွပ်ဓါတ်နှင့် အခြား မရှိမဖြစ်သော ဓါတ်ဆားများ ခုတ်ယူအား ကူဆင်းသွားစေမည်။

ဇယား(၁) အဆီတွင် ပျော်ဝင်သော ဝိတာမင် ငါး ခု၊ ဘီ၊ ငါး

အစားအသောက်	ထည့်သွင်းသော အစားအသောက်	အမျှင်ကွဲလွဲမှုများ	နေ့စဉ်လိုအပ်သော အရေအတွက်
ဝိတာမင် အေ	အသည်း၊ ဝါးကြီး၊ လိမ္မော်ရောင်ရှိသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ အသီးများ၊ အသီးရောင်ရောင်ရှိသော ဟင်းသီး ဟင်းရွက်များ	ကြက်မျက်သွန်ရောင်၊ မျက်လုံး၊ အမြှေးပါး၊ ခြောက်သွေ့ခြင်း	၅၀၀၀ ယူနစ်
ဝိတာမင် ဝီ	အသည်း၊ ဝါးကြီး၊ နေရာလှိုင်ခြင်း (နေရာလှိုင်ခြင်း)	ကလေးများတွင် အရိုးပျော့ရောင်၊ လူကြီးများတွင် အရိုးပျော့ရောင်	၄၀၀ ယူနစ်
ဝိတာမင် ဘီ	အစားအသောက်များမှ ရရှိသောအစားအသောက်များ၊ အသီးသီးဟင်းရွက်သီး အစားအသောက်များ၊ အသီးများ၊ ပဲအချိုးများ	သွေးနှင့် ကွဲ၍ မျက်စိခြင်း၊ လေထု ကလေးများခြင်း၊ အာရုံကြော အားနည်းခြင်း	၃၀ ယူနစ်
ဝိတာမင် ငါး	ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ဝက်သား၊ အသည်း	သွေးယိုမှုလက္ခဏာ ပေါ်ပေါက်ခြင်း	၃၀ ယူနစ်



2. Carbohydrates ,Fats and Oils

Carbohydrates are oxidized as glucose but are consumed in various forms: glucose, fructose, galactose, lactose, sucrose, maltose.

Carbohydrate is the basic component of food, and is the body's chief source of energy.

Source of carbohydrates are from milk, cereals, fruits, and vegetables.

Daily Carbohydrate requirement for an adult is 50 to 100gm/day.

Fats or their metabolic products form an integral part of cellular membranes and are efficient for storage of energy. Naturally occurring fats contain fatty acids, saturated and unsaturated fatty acids.

3. Vitamins & Minerals

Vitamins are required to catalyze cells metabolism, which is essential for growth or maintenance of the organisms. Vitamins are of two types;

- a. Fat soluble vitamins, A, D, E, and K

- b. Water soluble vitamins, B complex group, and Vitamin C.

4. Water

Water is essential for existence and lack of it will result in death in a matter of days. Although dietary fluids provide the principal source of water, some water is obtained from the oxidation of foods.

Human needs for water are related to calorie consumption, to insensible loss and to specific gravity of urine.

Water is absorbed throughout the intestinal tract. Water balance depends on variables, such as the proteins and mineral contents of the diet. Water loss is by renal excretion, metabolism, respiration, and the skin.

5. Fiber

Dietary fiber are the components of plant cells. It has no nutritive value. Highly refined foods contain little fiber and may be associated with constipation, appendicitis, and other intestinal disorders. High fiber intake may result in decreased absorption of cholesterol as well as zinc and other essential nutrients.

Table (1) Fat soluble vitamins, A, D, E, K

Name	Food Sources	Deficiency symptom	Daily requirement
Vitamin A	Liver, fish liver oil, orange colored vegetables, fruits, deep green vegetables	night blindness, Xerophthalmia*	5000 I.U
Vitamin D	Liver, milk, fish liver oil, exposure to sunlight	Rickets*, in children Osteomalacia* in adults	400 I.U
Vitamin E	oils of various seeds, vegetable oils, nuts, legumes.	rbcs hemolysis* premature infants, loss neural integrity	30 I.U
Vitamin K	vegetables, pork, liver	haemorrhagic manifestations	70 ug



Table (2) Water soluble vitamins, B complex group and Vitamin C

Name	Food Sources	Deficiency symptom	Daily requirement
Thiamine, B ₁	Pork, Wheat Germ, Whole grains, dried bean seeds, nuts, enriched flour, bread.	Loss of appetite, Beriberi anorexia, vomiting, constipation, depression	1 mg
Riboflavin B ₂	Liver, milk, dark green, leafy vegetables	fissures at the angle of mouth, sore tongue, feeling of grittiness in eye	1-2 mg
Niacin	Liver, meat poultry, fish, some nuts, whole & enriched grains, bread, dry beans	severe diarrhea, painful sore mouth, & gastrointestinal disorders, Dermatitis, Mental derangements, Pellagra*	13 mg
Behexavit B ₆	Liver, meat, poultry, fish, some nuts & seed	convulsions in infants, greasy dermatitis inflamed mouth with ulcers	2 mg
Pantothenic Acid	Liver, peanuts, whole wheat, eggs, chicken	Fatigue, insomnia, abdominal pain, bad-tempered numbness of hands & feet	4-7 mg
Folic acid	Liver, dried beans, dark green vegetables, orange juice, bread	macrocytic anemia, red sore tongue, diarrhea, wt. loss weakness, irritable	400 µg
B ₁₂ , Cynocobalamin	Animal food, liver, meat, poultry, fish, eggs, milk	Macrocytic anemia, poor co-ordination, severe malnutrition disorders	3 µg
Biotin	Liver, beans, nuts, yeast, fresh vegetables	pallor, drowsiness, muscle pain, numbness and loss of appetite, scaly dermatitis	100-200 µg
Vitamin C Ascorbic acid	vegetables, citrus fruits, tomatoes, strawberries	hemorrhages under skin, bleeding gums, Scurvy	60 mg



Vitamin riched fruits and vegetables

ဗီတာမင် ပြည့်စုံသော အသီးများနှင့် အင်းသီးဟင်းခွက်များ



ဇယား(၃) ဘဏ်သတ္တုဗိုလ်များ

အမည်	ရရှိနိုင်သော အစားအစာ	ချို့တဲ့မှုလက္ခဏာများ	နေ့စဉ်လိုအပ်သော အရေအတွက်
ဆိုဒီယမ်	ဘိမ်သုံးဆား၊ နို့၊ ဥများ၊ မုန့်၊ ဖုတ်ဆော်သီး၊ ဆားစိမ် အစားအစာ	ပျို့အံ့ခြင်း၊ ဝမ်းလျှော့ခြင်း၊ ကြွက်တက်ခြင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာ အတွင်းမှ ရေခဲခတ်ဆုံးရှုံးခြင်း၊ သွေးပေါင်ချိန် ကျဆင်းခြင်း	၁၀၀၀မီလီဂရမ်
ပိုတာကီယမ်	အစားအစာတိုင်းမှ ရရှိနိုင်သည်။	အားနည်းခြင်း၊ ခံတွင်းပျက်ခြင်း၊ နှလုံးခုန်နှုန်းမြန်ခြင်း၊ ဂဏာမငြိမ်ငြိမ်ခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း	၁၈၀၀မီလီဂရမ်
ကလိုရိုက်	ဘိမ်သုံးဆား၊ အသား၊ နို့၊ ဥများ	ခံတွင်းပျက်ခြင်း၊ ဦးခေါင်းမူး နှေးကွေးခြင်း၊ အယ်ကာလိုင်းခဲခဲ သွေးတွင်များခြင်း	၁၈၀၀မီလီဂရမ်
ကယ်စီယမ်	နို့၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ပင်လယ်ငါးသလောက်၊ နံနံကောင်၊ မုတ်ကောင်	အရိုးကြွတ်၍ အပေါက်ကလေးများ ဖြစ်လာခြင်း၊ ကြွက်သားများ ဆော့ဆော့ နာကျင်စွာ ကြုံခြင်း၊ အရိုးပျော့၍ ကြီးထွားမှု ယိုယွင်းခြင်း	၈၀၀ မီလီဂရမ်
ဖော့စဖော့ရပ်	နို့၊ ဥများ၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ အခွံမာသော အသီး၊ ဆန်လုံးတီး	ကြွက်သား အားနည်းခြင်း၊ မွေးဖွားကလေး ကိုယ်အလေးချိန် ကျဆင်းခြင်း	၈၀၀ မီလီဂရမ်
မဂ္ဂနီစီယမ်	ဆန်၊ ဂျုံ၊ ပြောင်း၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ အခွံမာသော အသီး	ခံတွင်းပျက်ခြင်း၊ ပျို့အံ့ခြင်း၊ ကြွက်သားများလှုပ်ခြင်း	၃၀၀ မီလီဂရမ်

ဇယား(၄) ဘဏ်သတ္တုဗိုလ်များ

အမည်	ရရှိနိုင်သော အစားအစာ	ချို့တဲ့မှုလက္ခဏာများ	နေ့စဉ်လိုအပ်သော အရေအတွက်
သံခဲ	အသင်း၊ အသား၊ ဥတင်ပိုင်း၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံများ၊ အခွံမာ သီးများ	သွေးအားနည်းရောဂါ၊ ကြီးထွားမှု ဆုံးရှုံးခြင်း	၁၀ မီလီဂရမ်
သွပ်ခဲ	အသား၊ အသီးအနှံများ၊ အသင်း	ကြီးထွားမှုနှေးခြင်း၊ သွေးအားနည်းခြင်း၊ အနာ မကျက်လွယ်ခြင်း၊ အသားပို၍ အရောင်ရင့်ခြင်း	၁၅ မီလီဂရမ်
ဘိုင်းဘိုင်း	ဘိုင်းဘိုင်းပါသောဆား၊ ပင်လယ်အစားအစာ	လည်ပင်းကြီးရောဂါ	၁၅၀ မိုက်ကရိုဂရမ်
ကလိုဖီယမ်	တစ်ဆေး၊ အသင်း၊ ဘိမ်မွေ့တိရစ္ဆာန်	သာမန်ထက်ထူးခြားစွာ ခန္ဓာကိုယ်တွင် သကြားခဲ ဖြစ်ပွားပြောင်းလဲမှု	၅၀-၂၀၀ မိုက်ကရိုဂရမ်
ဗလိုရိုက်	ရေ၊ ပင်လယ်အစားအစာ	သွေး ပျက်စီးယိုယွင်းလွယ်ခြင်း	၁၅-၄ မီလီဂရမ်
ကြေးနီခဲ	အသင်း၊ အသား၊ ငါး	သွေးအားနည်းခြင်း၊ အရိုးစုပုံစံ ပြောင်းလဲခြင်း	၂-၃ မီလီဂရမ်

**Table (3) Major minerals**

Name	Food Sources	Deficiency symptom	Daily Requirement
Sodium	table salt, milk, eggs, baking soda, preserved foods	nausea, diarrhea, muscle cramps, dehydration, hypotension	1100 mg
Potassium	all foods	weakness, anorexia, tachycardia, nervous irritability, confusions	1875 mg
Chloride	Table salt, meat, milk, eggs	poor appetite, growth of head, more alkaline blood	1700 mg
Calcium	milk, vegetables, salmon, clams, oysters	tetany*, rickets	800 mg
Phosphorous	milk, eggs, legumes, nuts, whole grains	muscle weakness, low birth weight	800 mg
Magnesium	cereals, legumes, nuts	poor appetite, nausea, muscle tremors	300 mg

Table (4) Minerals (Trace elements)

Name	Food Sources	Deficiency symptom	Requirement
Iron	Liver, meat, egg yolk, vegetables, whole grains, nuts	hypochromic microcytic anemia, growth failure	10 mg
Zinc	meat, grains, liver	dwarfism*, anemia, poor wound healing, hyper-pigmentation	15 mg
Iodine	iodized salt, sea food	simple goiter*	150 µg
Chromium	yeast, liver, poultry	abnormal glucose tolerance	50-200 µg
Fluoride	water, seafood	tendency for tooth decay	1.5-4 mg
Copper	Liver, meat, fish	anaemia skeletal changes	2-3 mg



မွေးစကလေးအားအသက်ပြန်ရှူအောင်လုပ်ခြင်း

ကမီ ပါဟ်ဗွင် ဆိုချက်

ကလေးအသက်မရှူသောကြောင့် သို့မဟုတ် နှလုံးခုန် နှေးလောသောကြောင့် အသက်ပြန်ရှူလာအောင်သို့မဟုတ် နှလုံးခုန်လာအောင်လုပ်ခြင်း။

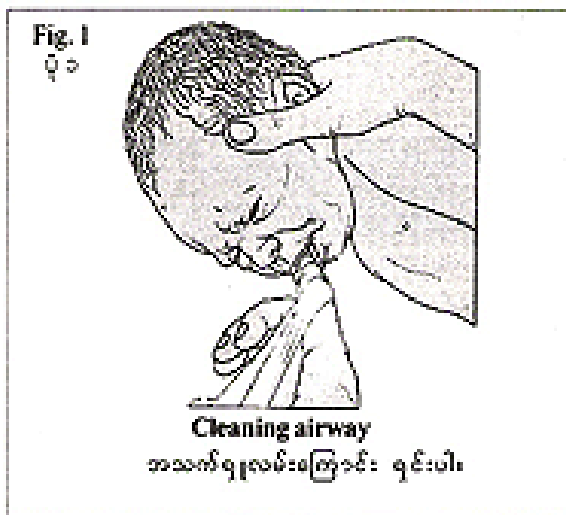
ရောဂါအမျိုးအမည်ခေါ်ထုတ်ခြင်း

မွေးပြီး ၁ မိနစ်အတွင်းအသက်မရှူလျှင် သို့မဟုတ် အသက်မရှူဘဲနှလုံးခုန်နှုန်း ၁ မိနစ်လျှင်အချက် ၈၁ ထက် နည်းလာလျှင် အသက်ရှူသောအောင်လုပ်ပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။

ပြုစုကုသနည်း

အသက်ရှူလမ်းကြောင်း

လေပြန်အတွင်း ရှိနေသော အဖွဲ့များနှင့် ငယ်ရေစုဥည်များကို ဖယ်ပါ။



အသက်မရှူလျှင်

- (က) ဦးစွာ နားခေါင်းနှင့် ပါစပ်အတွင်းရှိနေသော ရွှံ့ ငယ်ရေများ နှင့် မည်သည့်အရည်ကိုမဆို ဖယ်ထုတ်ပါ။ (ပုံ ၁)
- (ခ) ကလေး အေးစက်မသွားစေရန် ခြောက်သွေ့အောင် အဝတ်ဖြင့်လျှင်ဖြင့်စွာသုတ်ပြီး နွေးစေသော အဝတ်ဖြင့် ပတ်ထားပါ။
- (ဂ) Oxygen mask ကို မျက်နှာပေါ်တွင်တပ်ဆင်ပေးပြီး ၁ မိနစ်လျှင် ၂ လီတာနှုန်းဖြင့်ပို့လွှတ်ပါ။ (ပုံ ၂)
- (ဃ) အသက်ရှူလေစိပ် (breathing bar) ကိုအသုံးပြုပြီး

အဆုပ်အတွင်းသို့လေဝင်အောင်လုပ်ပါ။ ၁ မိနစ်လျှင် အချက် ၄၀-၆၀။

အောက်စီဂျင် မရနိုင်ပါက ပါစပ်မှ ပါစပ်သို့ အသက်ရှူ ကယ်ခြင်းကို ကြိုးစားသင့်သည်။

ပါစပ်မှ ပါစပ်သို့ အသက်ရှူကယ်ခြင်း

အကယ်၍ မွေးစကလေးသည် မွေးပြီးလျှင် ပြီးချင်း ၂ မိနစ်အတွင်း အသက်ရှူခြင်းနှင့် ပိုခြင်းမရှိ၊ သူ၏ နှလုံးခုန်နှုန်း ၁၀၀ အောက်ရှိလျှင် သူ့အား ပါစပ်မှ ပါစပ်သို့ အသက်ရှူကယ်နည်း လိုအပ်သည်။ ရရှိနိုင်ပါက ဓမ္မစကလေးကို လေသာသော ပုခက် (သို့) ခပ်တွင် တင်ပါ။ ကလေး၏ ခေါင်းကို အသက်ရှူကယ်ခြင်း လုပ်နေစဉ်တွင် အနိမ့်ပိုင်းတွင် ထားပါ။ တခြားနည်းမှာ လိပ်၍ထားသော မျက်နှာသုတ်ပုခက် (သို့) အဝတ်စကို ကလေး၏ ကျောအောက်တွင် ထား၍ ဦးခေါင်းကိုညှပ်သောအားဖြင့်ပေးပါ။ (ပုံ ၃)



ညှပ်သောအား မှတ်ပါ (တမိတစ် အကြိမ် ၄၀) အဆုတ်မှ မပျက်မိစေရန် သတိထားပါ။ ပါစပ်မှသာမှတ်ပါ။ (ဆိုလိုသည်မှာ လေအနည်းငယ်သာ လိုသည်။ အကယ်၍ ပြင်းထန်စွာ မှတ်ပါက ကလေး၏ အဆုတ်များ ခေါက်သွားနိုင်သည်။) ကလေးများတွင် များသော အားဖြင့် ပထမ တကြိမ် နှစ်ကြိမ် မှတ်ပြီး စတင် အသက်ရှူသည်ကို တွေ့ရသည်။ အကယ်၍ မရှူပါက ၁၅ မိနစ်အထိ မှတ်ပေးနိုင်သည်။

နှလုံးခုန်နှေးလျှင်

ရင်ဘတ်ကိုဖိလိုက်လွှတ်လိုက် ၁ မိနစ်လျှင် အချက် ၁၀၀ လုပ်ပေးပါ။ ရင်၏ ခိုင်မာသောနေရာတွင်လုပ်ပါ။ (ပုံ ၄) အထက်ပါ နည်းများအတိုင်း မိနစ် ၂၀ ကြာအောင် ပြုလုပ်သော်လည်း အသက်ပြန်၍ မရှူပါက ကြိုးစားမှုကို ရပ်လိုက်ပါ။

RESUSCITATION OF THE NEWBORN

Adopted from Teaching Aids



Definition

Stimulation of heart beat and/or breathing when the newborn fails to do this itself.

Diagnosis

If newborn doesn't breath within one minute of delivery and/or heart rate falls below 80 / minute, then ACTION is required.

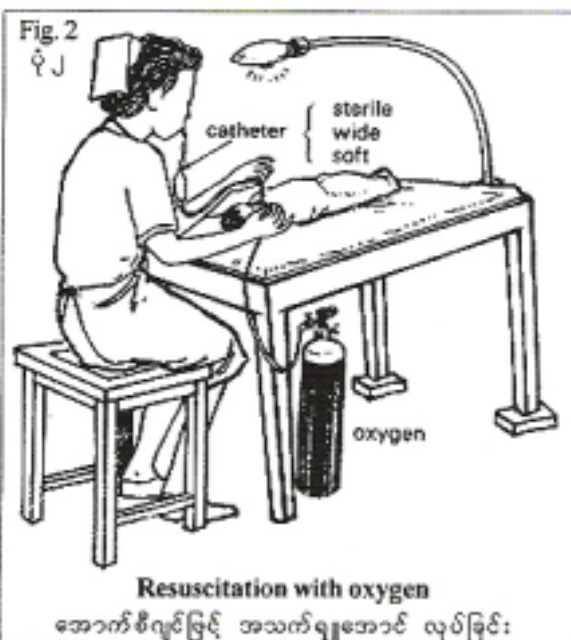
Management

Airway

Clear mucus and meconium* from airway.

No Breathing

- Suck first any liquor, mucus, meconium out of the nose and mouth. (Fig. 1)
- Dry the baby quickly and cover with a warm towel to prevent heat loss.
- Put oxygen mask over the face, flow rate of oxygen: 2 litres / minute. (Fig. 2)
- Use resuscitator (breathing bag) to inflate lungs, 40-60 puffs / minute.



If oxygen is not available, mouth to mouth resuscitation can be carried out.

Mouth to mouth resuscitation

Keep head bending position by pushing a rolled towel or cloth under the back of the newborn. (Fig. 3)

Blow gently (40 times a minute). Be careful not to blow from lungs, just blow from cheeks. (It means little air is only needed; if forceful blow given can burst the lungs of newborn).

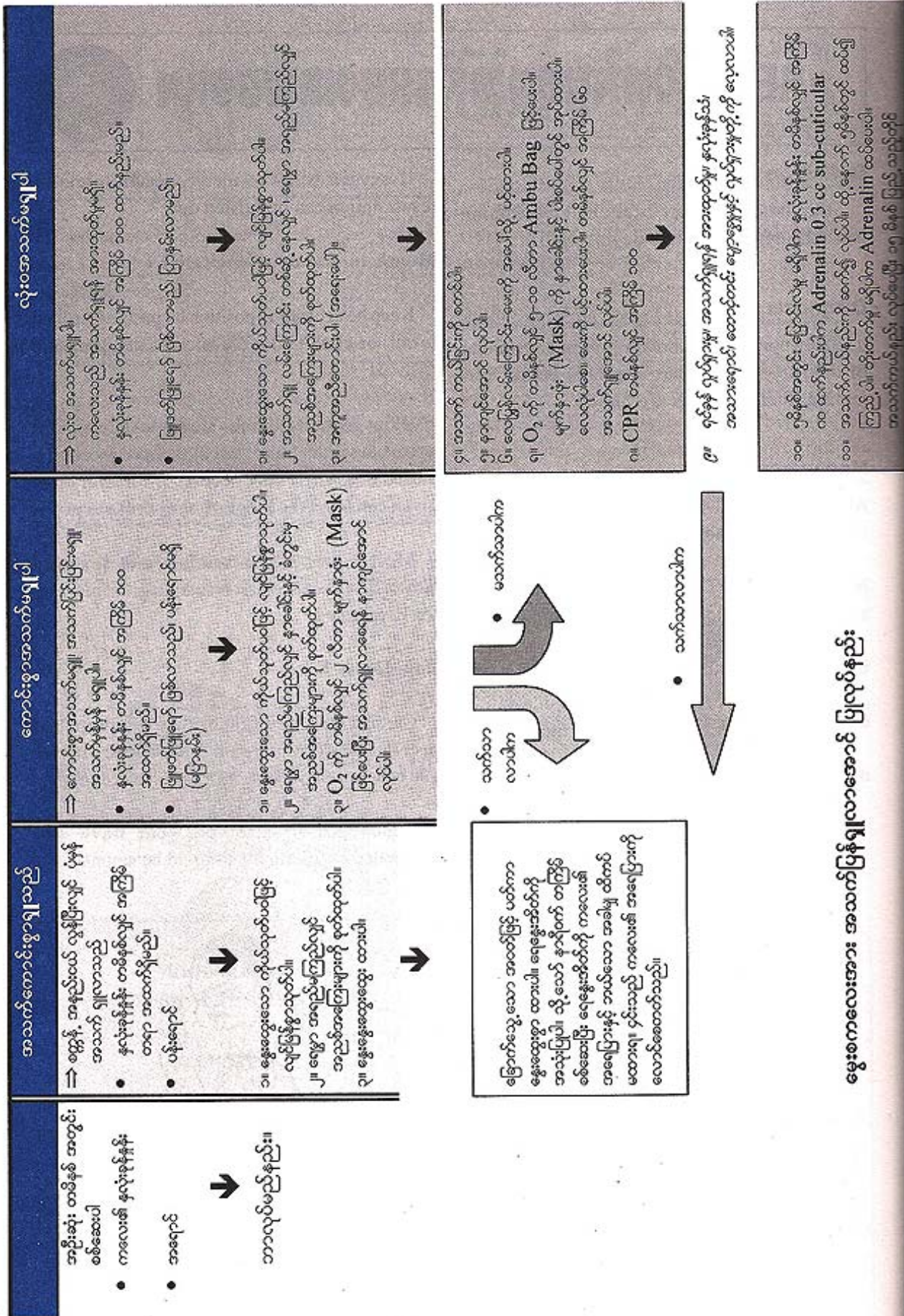
Most babies start breathing with first two blows. If he does not start breathing go on blowing for 15 minutes.

Low Heart Rate

Cardiac massage by rhythmic pressure applied over the middle of sternum (breast bone), try for 100 compressions / min, on a firm surface (Fig. 4).

Resuscitation attempts that have not succeeded by 20 minutes should be stopped.





စာပတ်စုများသို့

To the readers

ဘောက်စေါ် ပြပါ မေးခွန်းများသည် နှစ်လည်မေးခွန်းများ ဖြစ်သည်။
ဘင်္ဂလိပ် (သို့) မြန်မာ ဘာသာဖြင့် ဖြေဆိုနိုင်သည်။
အဖြေလွှာများကို ဤစာရွက်ပေါ်တွင် ဖြေဆို၍ ၃၀ ရက် ဇူလိုင် ၁၉၉၉
အရောက် ဘောက်စေါ် ပြပါ လိပ်စာသို့ ပြန်ကြားနိုင်သည်။
အကောင်းဆုံး ၄၀ ကို ဆုတံဆိပ်မည်။
အဖြေကို ✓ (သို့) ကွက်လပ်ပြည့်ပါ။

The following is mid-year test. You can answer either in English or in Burmese. Write down your answers on this sheet and please return to the following address by 31 July 99. The best 40 will receive a prize.

Put ✓ or fill in blanks for correct answers.

Health Messenger Magazine Program: (Q&A)

117/9 Sukhumvit Soi 4,
Soi Samaharn, Klongtoey,
Bangkok 10110 Thailand

နာမည် _____
ရာထူး _____
လိပ်စာ _____

Name _____
Position _____
Address _____

၁။ အာဟာရ အခြေအနေကို စမ်းသပ်ရာတွင် တိုင်းတာခြင်းကို စမ်းသပ်သည်။

- (က) ပေါင်၌
- (ခ) ခေါင်း၌
- (ဂ) လက်မောင်း၏ အလည်၌

1. To assess the nutritional status of a child, the measurement is taken at:

- (a) the thigh
- (b) the head
- (c) the middle part of the arm

၂။ အာဟာရ အခြေအနေ တိုင်းတာရာတွင် အဆင့် (၃)ဆင့် ခွဲခြားထားသည်။ ညွှန်မှတ် "၀" သည် အခြေအနေတွင် နှိမ့်ပါက

- (က) အာဟာရ အခြေအနေ နှိမ့်ပါကဖြစ်သည်။
- (ခ) အာဟာရ အခြေအနေ ကောင်းသည်။
- (ဂ) အာဟာရ အခြေအနေ မကောင်း။

2. The assessment of nutritional status is classified in three categories; when pointer "0" is at the yellow part:

- (a) the child is likely to be malnourished or ill
- (b) the state of nutrition is good
- (c) the child is malnourished

၃။ အစိမ်းရောင် အတိုင်းအတာ၏ အရှည်မှာ

- (က) ၁၃.၅ စင်တီမီတာ
- (ခ) ၁၂.၅ စင်တီမီတာ
- (ဂ) ၁၀ စင်တီမီတာ

3. The length of the green color part is :

- (a) 13.5 cm
- (b) 12.5cm
- (c) 10cm

၄။ ယောဆီးရီးသည် ခန္ဓာကိုယ် တည်ဆောက်ရာတွင် ပါဝင်သည်။

(က) မှန်သည်။

(ခ) မှားသည်။

၅။ အဓိကအင်အားရရှိသော အရင်းအမြစ်မှာ

(က) ပရိုတိန်း

(ခ) ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ်

(ဂ) ဗီတာမင်

၆။ ပရိုတိန်းမိတ်ကို တိရိစ္ဆာန်နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်မှ ရသည်။

(က) မှန်သည်။

(ခ) မှားသည်။

၇။ ကလေးများတွင် ပရိုတိန်းမိတ် ချို့တဲ့ခြင်းကို

နှစ်မျိုးတွေ့ရသည်။

(က) -----

(ခ) -----

၈။ ဂလူးကို့(စ်)မိတ်သည် အောက်စီဂျင်နှင့် -----

-----ပေါင်းစပ်မှုမှရရှိသည်။

၉။ မျက်စိရောဂါများကို ချို့တဲ့မှုများမှ

(က) ဗီတာမင် အေ

(ခ) ဗီတာမင် ဇီ

(ဂ) ဗီတာမင် ဒီ

၁၀။ အာရုံကြောရောင်ခြင်းကို ပြစ်စေခြင်းမှာ

(က) ဗီတာမင် အေ ချို့တဲ့ခြင်း

(ခ) ဗီတာမင် ဘီ ချို့တဲ့ခြင်း

(ဂ) သံမိတ်များပြားခြင်း

၁၁။ လည်ပင်းကြီးရောဂါသည် ချို့တဲ့မှုများကြောင့်

(က) ဗီတာမင် ဇီ

(ခ) ဘိုင်းဘိုင်းမိတ်

(ဂ) ဖလော်ရိုက်မိတ်

၁၂။ ဗီတာမင် အေရရှိသော အရင်းအမြစ်မှာ

(က) လိမ္မော်ရောင်ရှိသော အသီးများနှင့် ဟင်းသီး ဟင်းရွက်များ

(ခ) ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ်

(ဂ) ရေ

၁၃။ ဗီတာမင် ဘီ-၂ မိတ် ချို့တဲ့ခြင်းရှိလျှင်

(က) နှုတ်ခမ်း ခေါင့်များတွင် ကွဲထက်ခြင်း

(ခ) အရိုးပျော့ရောဂါ

(ဂ) အမြင်း

4. Beans are body building food:

(a) true

(b) false

5. Main source of energy is from :

(a) protein

(b) carbohydrate

(c) vitamins

6. Animals and vegetables are sources of proteins :

(a) true

(b) false

7. Protein deficiency in children can be seen in two forms:

(a) -----

(b) -----

8. Glucose is the oxidized form of -----

9. Some eye diseases are due to deficiency of :

(a) vitamin A

(b) Vitamin C

(c) Vitamin D

10. Neuritis is a result of :

(a) vit A deficiency

(b) vit B₁ deficiency

(c) Iron deficiency

11. Goiter is due to lack of :

(a) vit D

(b) iodine

(c) fluoride

12. A source of vit A is :

(a) orange colored fruits

(b) carbohydrate

(c) water

13. Vit B₃ deficiency may provoke :

(a) fissures at the angle of the mouth

(b) Osteomalacia

(c) vomiting

၁၄။ ကြွက်တက်ခြင်းသည် ချို့တဲ့မှုများမှ

- (က) ထုံးဓါတ်
- (ခ) ဆိုဒီယမ်ဓါတ်
- (ဂ) ဗီတာမင်စီ

၁၅။ သွားများဆွေးမြေ့ပျက်စီးမှုသည်

- (က) အစားအစာတွင် ဖလော်ရိုက်ဓါတ် ချို့တဲ့ခြင်း
- (ခ) ကလိုရိုက်ဓါတ်နည်းခြင်း
- (ဂ) ဗီတာမင်ဒီများခြင်း

၁၆။ အောက်ဖော်ပြပါများ ချို့တဲ့လျှင် ပုံမှန်တွေ့နေကျ ရောဂါအမည်များ တပ်ပါ။

- (က) ဗီတာမင် ဒီ
- (ခ) ဗီတာမင် ကေ
- (ဂ) ဗီတာမင် ဘီ ၁၂
- (ဃ) ဗီတာမင် အီး
- (င) ဖေါလစ်အက်စစ်
- (စ) ဝိုတက်ဗီယမ်
- (ဆ) သံဓါတ်
- (ဇ) နိုင်ယာစင်
- (ဈ) ဆိုဒီယမ်
- (ည) ဗီတာမင် ဘီ ၆

၁၇။ အစားအစာတွင်ပါသော အမျှင်သည် အာဟာရ တန်ဖိုးမရှိ။ သို့သော် အမျှင် အနည်းငယ်သာ ပါခဲ့ပါက -----

----- ဖြစ်စေသည်။

၁၈။ အာရုံ ၅ မျိုးသည် မွေးပြီးသည် အချိန်မှစ၍ အလုပ်လုပ်သည်။

- (က) မှန်သည်။
- (ခ) မှားသည်။

၁၉။ စိတ်ကျန်းမာရန်အတွက် ကလေး၏ အကြီးမားဆုံး လိုအပ်ချက်မှာ -----

-----။

၂၀။ မူကြိုနှင့် ကလေးစောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ်များသည် ကလေး၏ ကွမ်းကျပ်မှု အရည်အသွေးကို ကူညီပေးသည်။

- (က) မှန်သည်။
- (ခ) မှားသည်။

၂၁။ ကလေးသည် အကူအညီမပါဘဲ ထိုင်နိုင်သည်။

- (က) ၃ လ
- (ခ) ၆ လ
- (ဂ) ၁ နှစ်

14. Muscle cramps arise from lack of:

- (a) calcium
- (b) sodium
- (c) vitamin C

15. Tooth decay may be due to:

- (a) deficiency of fluoride in the diet
- (b) lack of chloride
- (c) excess of vit D

16. Name the common symptom of the deficiencies of the following:

- (a) Vit D: _____
- (b) Vit K: _____
- (c) Vit B₁₂: _____
- (d) Vit E: _____
- (e) Folic acid: _____
- (f) Potassium: _____
- (g) Iron: _____
- (h) Niacin: _____
- (i) Sodium: _____
- (j) B₆: _____

17. Dietary fiber has no nutritive value but little amount of fiber in the diet can cause -----

18. At the moment of birth the five senses are all working:

- (a) true
- (b) false

19. For good mental growth the child's greatest need is -----

20. Pre-school and child care programs can help a child to develop skills:

- (a) true
- (b) false

21. The child can sit without support at the age of :

- (a) 3 months
- (b) 6 months
- (c) 1 year

၂၂။ မည်သူသည် ကလေး၏ ပုံ၊ ဖြူရှုမှုတို့တွက် အကောင်းဆုံး
လေ့ရှိက် စောင့်ကြည့်သူ ဖြစ်သနည်း။

22. Who are the best observer of a child's develop-
ment?

၂၃။ ကလေးသည် ----- အသက်၌ ကြည်လင်
ပြတ်သားစွာ ကောသြောသည်။

- (က) အသက် ၂ နှစ်
- (ခ) အသက် ၄ နှစ်
- (ဂ) အသက် ၅ နှစ်

23. The child's speaks clearly at the age of:

- (a) 2 years
- (b) 4 years
- (c) 5 years

၂၄။ ကလေးသည် ----- အသက်၌ မိမိဘာသာ စားနိုင်သည်။

- (က) ၁၂ လ
- (ခ) ၂ နှစ်
- (ဂ) ၄ နှစ်

24. The child can feed himself or herself at the age of:

- (a) 12 months
- (b) 2 years
- (c) 4 years

၂၅။ အသက်ရှူကယ်ခြင်း ပထမဆုံးအဆင့်တွင် -----
----- လုပ်သည်။

25. The first step for resuscitation is -----

၂၆။ ပါဗင်မှ ပါဗင်သို့ အသက်ရှူကယ်ရာတွင် တစ်မိနစ်လျှင်
မျှော်သွင်းရမည်။

- (က) ၆၀ ကြိမ်
- (ခ) ၄၀ ကြိမ်
- (ဂ) ၂၀ ကြိမ်

26. In mouth to mouth resuscitation of a newborn
blow air at a rate of:

- (a) 60 times/ minute
- (b) 40 times/minute
- (c) 20 times/minute

၂၇။ ကလေးသည် ကောင်းစွာ အသက်မရှူပဲ အောက်မီတွင်
ရှိခဲ့လျှင် မည်သည့်နှုန်းနှင့် ပေးမည်နည်း။

- (က) တစ်မိနစ် ၅ လီတာ
- (ခ) တစ်မိနစ် ၃ လီတာ
- (ဂ) တစ်မိနစ် ၂ လီတာ

27. If oxygen is available and the baby is not
breathing well, what is the rate to pass:

- (a) 5 liters/ minute
- (b) 3 liters/ minute
- (c) 2 liters/ minute

၂၈။ ရေမှတစ်ဆင့် ရေသား ရောဂါများကို ကာကွယ်ရန် ရေကို -----
----- မည်။

28. Water borne diseases can be prevented by
drinking -----

၂၉။ ပါဗင်ရိုးကွင်း သန့်ရှင်းရေးသည် ပိုမို၍ ကောင်းမွန် စေရန်

29. Environmental sanitation can be improved by

တိုးတက်ပြုပြင်ရမည်။

၃၀။ ဓမ္မာမှ ရေသည် မည်သည့်နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ဆုံးရှုံးမှု
ဖြစ်စေသနည်း။

30. What are the various routes of water losses?

1ST MINUTE: CHECK FOR.....	Breathe Well	Not Breathe Well	Not Breathe At All
<ul style="list-style-type: none"> HEART RATE -HR (baby's) COLOUR 	<p>⇒ After a few seconds, regular breathing</p> <ul style="list-style-type: none"> HR > 100 beats / min PINK <p>↓</p> <ol style="list-style-type: none"> Dry with warm towel Suck if meconium Keep warm <p>↓</p>	<p>⇒ Not breathing well, no deep breaths and not taking regular breaths</p> <ul style="list-style-type: none"> HR > 100 beats / min PALE / NOT PINK (NOT blue) <p>↓</p> <ol style="list-style-type: none"> Dry with warm towel Suck if meconium and wipe secretions from nose and mouth Give oxygen 2 litre/min via face mask and give painful stimuli to help start breathing <p>↓</p>	<p>⇒ Not breathing at all. Baby makes no effort to breathe</p> <ul style="list-style-type: none"> HR < 100 PALE / BLUE <p>↓</p> <ol style="list-style-type: none"> Dry quickly with warm towel Suck if meconium or airway obstruction CALL FOR HELP -EMERGENCY <p>↓</p>
<p>WHAT TO DO?</p>			
	<p>Keep warm by wrapping in dry cloth. Use a warm water bottle BUT...Check the baby half hourly and NEVER place the hot water bottle next to the skin. It will burn the baby.</p>	<p>• If better</p> <p>• If not better</p>	<ol style="list-style-type: none"> Start resuscitation Give painful stimuli AIRWAY - support jaw forward Give Oxygen 5-10 litre/min via Ambu Bag. Place the mask over the nose and mouth. Seal well, support jaw. Aim for 60 breathes / min CPR: 100 beats / min <p>↓</p>
	<p>• If better</p>		<ol style="list-style-type: none"> Assess chest movement, breathing effort, heart sounds, colour, tone and movement If no change in 5 mins, HR < 80/min ADRENALIN 0.3 cc sub-cuticular Continue resuscitation and assess in 5 min. If no improvement, repeat ADRENALIN. If no breathing after 15 mins of resuscitation → cease efforts

RESUSCITATION OF THE NEWBORN



ကလေးဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှု

“ဘဝတွက်တာ သိမှတ်စရာ” မှ

မိသားစုတိုင်းနှင့် မည်သည့် လူ့အဖွဲ့အစည်းမဆို သိသင့်သိထိုက်သော အခွင့်အရေး ဘာလဲ

ကလေးများသည် သူတို့မွေးဖွားပြီးသည့် အချိန်ကာလမှ လျင်မြန်စွာပင် လေ့လာမှုကို စတင်သည်။ ဘဝ၏ ဒုတိယနှစ် မကုန်ခင် လူသား၏ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုး ကြီးထွားမှုသည် ပြီးပြည့်စုံသွားပြီးဖြစ်သည်။ ပထမဦးဆုံး နှစ်အနည်းငယ်သည် ကိုယ်နှုတ် အပြုအမူနှင့် ပင်ကိုယ်စရိုက် လက္ခဏာတိုးတက် ဖြစ်ထွန်းမှု အတွက် အလွန်အရေးကြီးသည်။

ဤသင်ခန်းစာတွင် ပါရှိသော အကောင်းဆုံး အရည်အသွေး ဖြစ်သည့် သိထားသင့်သည့် အဓိကအချက် (၇) မျိုးသည် မိဘများ သူတို့၏ ကလေးများ ပျော်ရွှင်စွာ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးခြင်း၊ ကိုယ်နှုတ်နှလုံး အမူအရာ ကောင်းမွန်ခြင်းနှင့် ကောင်းမွန်စွာမျှတ ညီမျှမှုရှိစေပို့ သေချာစေရန်နှင့် ကလေးတဦး ကျောင်းတွင် ကောင်းစွာ လေ့လာသင်ယူနိုင်ရန် အခြေခံ အုတ်မြစ်များကို တည်ဆောက်ပို့ မိဘများကို အကူအညီ ယေနိုင်သည်။

၁။ ကလေးများသည် သူတို့မွေးဖွားပြီးသည့် အချိန်ကာလမှ လျင်မြန်စွာပင် လေ့လာမှုကို စတင်သည်။ အသက်(၂) နှစ် မတိုင်မီလူသား၏ ဦးနှောက် ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှုသည် ပြီးပြည့်စုံသွားပြီး ဖြစ်သည်။ ကောင်းမွန်သော အသိဉာဏ် ဖွံ့ဖြိုးရန်အတွက် ကလေး၏ အကြီးမားဆုံး လိုအပ်ချက်မှာ လူကြီးများ၏ ဂရုစိုက်ပေးခြင်းနှင့် ချစ်မေတ္တာ ပေးခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

- ကလေးငယ်တဦး၏ အာရုံစိုက်စားမှု (၅)မျိုး အမြင်၊ အနံ့၊ အကြား၊ အရသာနှင့် အထိအတွေ့အာရုံများသည် မွေးဖွားသော အချိန်ကာလမှ စတင်၍ အာလုံးအလုပ် လုပ်ကြသည်။ ပြီးနောက်မွေးဖွားသည့် အချိန်ကာလမှ စတင်၍ ကလေးငယ်တဦးသည် ကမ္ဘာကြီးနှင့် ပတ်သက်သော လေ့လာမှုကို ပြုလုပ်သည်။
- မွေးဖွားခြင်းမှ ကလေးအားလုံး၏ အရေးကြီးဆုံး လိုအပ်ချက်များထဲမှ တစ်ခုမှာ စကားပြောတတ်ရန် ဖြစ်သည်။ ကလေးများသည် လက်ဖြင့် တိုထိရန်၊ ရင်ခွင်ထဲသို့ တိုးစွေအိပ်ရန်၊ ဖက်တွယ်ထားရန်၊ မိသားစုဝင်များ၏ မျက်နှာများနှင့် မျက်နှာ အမူအရာများကို တွေ့မြင်ရန်နှင့် အခြားသူများကို တွေ့မြင်ရန်သူတို့ကို တုန်ပြန်လိမ့်မည်။ ကလေးများတွင် အသစ်အဆန်းများနှင့် စိတ်ဝင်စားစရာ ပစ္စည်းများကို ကြည့်ရန်၊ နားထောင်ရန်၊ ကြည့်ရှုရန်၊ ကိုင်တွယ်ကြည့်ရန်နှင့် ငှင်းပစ္စည်းများဖြင့် ကစားရန် လိုအပ်သည်။ ဤအရာများသည် သင်ယူလေ့လာခြင်း၏ အစပိုင်း ဖြစ်သည်။ လူသား၏ အသံကြားရန် ကလေးတဦးအတွက် အရေးကြီးဆုံးဖြစ်သည်။ လူသားများ၏

မျက်နှာကို မြင်ရန်လည်း ကလေးတဦးအတွက် အရေးကြီးဆုံးဖြစ်သည်။ ကလေးငယ်များကို အချိန်ကာလကြာ ရှည်စွာ သူတို့၏ ကိုယ်ပိုင်ဟန်ဖြင့် ရပ်တည် လုပ်ဆောင်ခြင်းများကို အခြားသူများ၏ အကူအညီမပါဘဲ ချန်မထား ရပါ။



Children need new and interesting things to look at
ကလေးများသည် အသစ်အဆန်းများနှင့် စိတ်ဝင်စားစရာ ပစ္စည်းများကို ကြည့်ရန်-

- အကယ်၍ ကလေးတဦးတွင် အာဟာရပြည့်ဝပြီး၊ ကျန်းမာရေးအရ ပြုစု စောင့်ရှောက်မှု ရှိသကဲ့သို့ ချစ်မေတ္တာများစွာ ရရှိခံစားရခြင်း၊ ဂရုစိုက်ခံရမှု ရှိခြင်းနှင့် ကလေးဆန်သော ကစားရခြင်းမျိုး ရှိခဲ့လျှင် ကလေးငယ်၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေသည်လည်း ကောင်းမွန်စွာ ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမည်။
- ၂။ ကလေးတဦး ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားဖို့ ကစားခြင်းသည် အရေးကြီးသည်။ ကစားခြင်းအားဖြင့် ကလေးတဦးသည် စိတ်နှင့် ဓမ္မာကိုယ်ကို လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်သည်။ ကမ္ဘာနှင့် ပတ်သက်သော အခြေခံ သင်ခန်းစာများကို ဆည်းပူးမှတ်ယူသည်။ မိဘများက ကလေးကစားရန် ကူညီနိုင်သည်။
- ကစားခြင်းသည် ပျော်ရွှင်ဖွယ်ဖြစ်သောကြောင့် ကလေးများကစားကြသည်။ သို့သော် ယခုအခါ၌ ကလေးကစားခြင်းသည် ကလေးတဦး ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှုတွင် အရေးကြီးသော အပိုင်းတစ်ခုလည်း ဖြစ်လာသည်ကို သိရှိလာပြီဖြစ် သည်။

Child Development

From "Facts for Life"

What every family and community has a right to know about



Babies begin to learn rapidly from the moment they are born. By the end of the second year of life, most of the growth of the human brain is already complete. The first few years are also vital for the development of behavior and personality.

The seven prime messages in this chapter can help parents to ensure that their children grow up happy, well behaved and well balanced - and to build the foundations for a child to learn well at school.

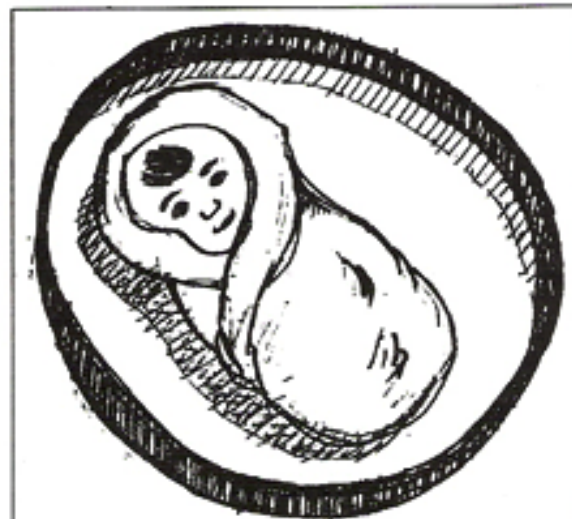
1. Babies begin to learn rapidly from the moment they are born. By age two, most of the growth of the human brain is already complete. For good mental growth, the child's greatest need is the love and attention of adults.

- A baby's five senses - sight, smell, hearing, taste, touch - are all working from the moment of birth. And from the moment of birth, a baby begins learning about the world.
- From birth, one of the greatest needs of all children is to be talked to, touched, cuddled, hugged, to see familiar faces and expressions and to hear familiar voices, and to see that others will respond to them. Children also need new and interesting things to look at, listen to, watch, hold, and play with. This is the beginning of learning. Human voices are the most important thing for the baby to hear, human faces are the most important thing for the baby to see. Babies should not be left on their own for long periods of time.

- If a child has plenty of love and attention, and babyish play, as well as good nutrition and health care, then the child's mind will also grow well.

2. Play is important to a child's development. By playing, a child exercises mind and body, and absorbs basic lessons about the world. Parents can help a child to play.

- Children play because it is fun. But it is now known that play is also an important part of a child's development.



Babies learn from the moment they are born.

ကလေးများသည် မွေးဖွားပြီးချိန်မှစ၍ လေ့လာသည်။

- By playing with simple objects and imitating the world of adults children begin to learn about the world around them. Play also helps develop the skills of language, thinking, and



- သို့သော်လည်းကောင်း၊ ပစ္စည်းများဖြင့် ကစားခြင်းနှင့် လူကြီးများ၏ လောကကို အတုပိုးခြင်းတို့ဖြင့် ကလေးများသည် သူတို့၏ ပတ်ဝန်းကျင် ကမ္ဘာနှင့် ပတ်သက်သောအရာကို လေ့လာသင်ယူရန် စတင်သည်။ ကစားခြင်းသည် အာသာ စကားပြောခြင်း၊ စဉ်းစားဆင်ခြင်ခြင်းနှင့် ရည်ရွယ်ချက်ရှိစွာ အစဉ်အဆက်များ ဝိုင်းဝန်း ဖွံ့ဖြိုးမှုကိုလည်း အကူအညီ ပေးသည်။ ကလေးများသည် ပစ္စည်းများကို အပြင်သို့ ထုတ်ခြင်း၊ ရရှိသော အခြေအနေကို နှိုင်းယှဉ်၍ ကြည့်ခြင်း၊ မေးခွန်းများ မေးခြင်း၊ သူတို့ကိုယ်တိုင် သူတို့ စိန်ခေါ်မှု အသစ်များကို တည်ဆောက်ခြင်းနှင့် အောင်မြင်နိုင်သော နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေခြင်းတို့ဖြင့် လေ့လာ သင်ယူကြသည်။ ကစားခြင်းသည် အတွေ့အကြုံနှင့် စတုရန်းအင်္ဂါ အညီအမျှပင်ပေးပြီး၊ ကစားခြင်းသည် ကလေးတစ်ဦး၏ ပြင်းပြစွာသိရှိမှုကို၊ ပိုမိုကျယ်ပြန့်မှုကို ယုံကြည်မှုနှင့် ဆန်းစစ်နိုင်စွမ်းကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန် ကူညီပေးသည်။
- ကလေးတစ်ဦးကစားခြင်းကို ကစားရန် ကစားစရာပစ္စည်းများ



အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း ကလေးကစားရန်အတွက် အကြံဉာဏ်သစ်များပေးခြင်းဖြင့် မိဘများက ကူညီနိုင်ကြပါလေသည်။ ဆည်းပူးနိုင်သည်။ သို့သော် မိဘများက ကလေးကစားခြင်းကို အလွန်ဆန်းမူကြောင်း (သို့) နှစ်ခြိုက်မှုများကို ပြောလုပ်သင့်ပါ။ မိဘများသည် နောက်ခံအား ကြည့်ရှုပြီး ကလေးများ၏ အကြံဉာဏ် စိတ်ကူးများနှင့် ဆန္ဒများအရောက်ကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်။

မိဘများသည် ကလေးတစ်ဦး သို့ (သို့) သူမက ကစားချင်သည်ကို ကစားရန် ကူညီပေးနိုင်သည်။ သို့သော် မိဘများက အလွန်အကျွံ ကူညီမည်ဆိုလျှင် နောက်ပိုင်း၌ ကလေးသည် သူ (သို့) သူမကိုယ်တိုင် ကြိုးစား၍ ကစားခြင်းအားဖြင့် လေ့လာမည်။ ပူးတွဲ အခွင့်အရေး၊ ဆုံးရှုံး၊ သွားလိမ့်မည်။

ကလေးများသည် တစ်စုံတစ်ရာကို ပြုလုပ်ရန် ကြိုးစားခြင်းမှ အများဆုံး လေ့လာသည်။ လေ့လာရာ၌ ဆုံးရှုံးမှုရှိပြီးနောက် အခြားနည်းလမ်းများဖြင့် ကြိုးစား ခြင်းတို့ဖြင့် အောင်မြင်ခြင်းကို လေ့လာသည်။

- အလွန်ငယ်ရွယ်သော ကလေးတစ်ဦးသည် သူမ (သို့) သူမကိုယ်တိုင် တစ်စုံတစ်ရာကို ပြုလုပ်ခြင်းကို ကြိုးစားခြင်း အပေါ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကို မပြောင်းလဲဘဲ စွဲစွဲမြဲမြဲလုပ်ကိုင်သည်။ မိဘများက စိတ်ချရသည့် သည်းခံရပ်ဆိုင်းမှုဖြင့် ကလေး တစ်ဦးသည် တစ်စုံတစ်ရာကို စိတ်ချ အသစ်အဆန်းကို ပြုလုပ်ရန် ရန်ကန် လုပ်ကိုင်နေခြင်းသည် ကလေးတစ်ဦး၏ ဖွံ့ဖြိုး ကြိုးစားမှုအတွက် လိုအပ်သော ခြေလှမ်းတစ်ခု ဖြစ်၍ အချို့သော အလေ့အထ ဆုံးရှုံး ပျက်ပြားခြင်းများ၊ ရှိခဲ့သည့် ပင် ကလေးကို ကြာရှည်နိုင်သမျှ အကြာရှည်ဆုံး ကာကွယ် ထားပေးရမည်။ အနည်းငယ်သော ဆုံးရှုံး ပျက်ပြားခြင်းများသည် ကလေးတစ်ဦးကို လေ့လာစေရန် ကူညီပေးပြီး၊ ကလေးကို အရည်အသွေး အသစ်များ ရရှိစေနိုင်သည်။ အလွန် ဆုံးရှုံးပျက်ပြားခြင်းများသည် ကလေးကို အစွန့်ခွာခြင်းပင်ဖြစ်ပြီး သူ့ကို ဆုံးရှုံးခြင်း၏ ခံစားရမှုကို ပေးသည်။ ကလေးများကို ကူညီအားပေးရန် အချိန်နှင့် ကလေးများကို သူတို့အာသာ သူတို့ ကိုယ်တိုင် အခြေခံအဆောက်အအုံနှင့် လွတ်လာစေသော အချိန်ကို မိဘများက အကောင်းဆုံး၊ ထိန်းညှိ ဆောင်ရွက်ပေး နိုင်သည်။
- ကလေးများသည် မိခင်၊ ဖခင်၊ ကျောင်းဆရာ၊ ဆရာမ (သို့) အချို့သော စိတ်ကူး ထင်မြင်ချက်များဖြင့် တစ်ဦးတည်းတည်းက တစ်ခုခု ဆင်ယင်မှုကို နှစ်သက်ကြပုံ ဆိုသကဲ့သို့ ဟန်ဆောင်သည်။ ဤကဲ့သို့သော ကစားနည်းသည်လည်း အရေးကြီးသည်။ ထိုကစား နည်းသည် အခြားသူများ၏ ပြုမူဆောင်ရွက်သော နည်းလမ်းများကို လက်ခံရန် အကူအညီပေးသည်။ ထိုကစားနည်းသည် ကလေးတစ်ဦး၏ စိတ်ကူးဆင်ခြင်ခြင်းကို တိုးတက်ရန်လည်း အကူအညီပေးသည်။ မိဘများကလည်း ကလေးများကို လူကြီးအတိုင်းကစားများ၊ ဦးဆောင် များ၊ ပုလင်းစေ့များ (သို့) အတတ်အထည် အပိုင်းအစများကို ပေးခြင်းတို့ဖြင့် သူတို့၏ ဓမ္မာကိုယ်မှာ ထပ်ဆင့်ပေးပြီး ကျွန်ုပ်တို့တို့ကိုယ်တိုင် ဟန်ဆောင်သော ကစားနည်းများကို အားပေးအားမြှောက် ပြုနိုင်သည်။
- တစ်ခါတရံ ကလေးများသည် တစ်ဦးတည်း ကစားရန် လိုအပ်သည်။ သို့သော် တစ်ခါတရံတွင်လည်း သူတို့သည် ကူညီသူများနှင့် အတူ ကစားရန် လိုအပ်သည်။ ကလေးငယ်များကို စကားပြောခြင်း၊ စကားရပ်များနှင့် အသံများကို ထပ်တလည်လည်း ပြောပေးခြင်း၊ သီချင်းဆိုခြင်း၊ အတေးဂီတ၊ ကလေးစရာ ကဗျာများနှင့် ထပ်တလည်လည်း ပြုလုပ်ပေးသော ကလေးဆန်သော ကစားနည်းများ ဆိုသကဲ့သို့ အားပေးသည် ကလေး၏ စိတ်ကူးကို ပိုမို ကြီးထွားခြင်းနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို အကူအညီ ပေးသည်။



organizing. Children learn by trying things out, comparing the results, asking questions, setting themselves new challenges, and finding ways to succeed. Play builds knowledge and experience, and helps a child to grow in curiosity, confidence, and control.

- Parents can help a child's play - and learning - by providing things to play with and suggesting new things for the child to do. But parents should not control or dominate the child's play too much. They should watch closely and follow the child's ideas and wishes.

Parents can help a child to do what he or she wants to do; but if parents do too much then the child loses the chance to learn by trying to do things for himself or herself. Children learn most

step in the child's development - even if it means some frustration. A little bit of frustration helps a child to learn and master new skills. Too much frustration can be discouraging and gives the child a sense of failure. Parents are the best judge of when to offer help and when to leave children to find their own solution.

- Children love to dress up and pretend to be someone else - mother, father, teacher, doctor, or some imaginary character. This kind of play is also important. It helps the child to understand and accept the ways in which other people behave. It also helps to develop the child's imagination. Parents can encourage these 'let's pretend' games by giving children old clothes, hats, bags, beads, or pieces of fabric to play with and dress up in.



from trying to do something and failing and then trying different way and succeeding.

- When a very young child insists on trying to do something for himself or herself, parents should be patient. As long as the child is protected from danger, struggling to do something new and difficult is a necessary

- Children sometimes need to play alone. But sometimes they need to play with adults as well. Talking to infants, repeating words and sounds, singing, music, nursery rhymes, repetitive babyish games - all of these are vital to the child's happiness and normal growth and development.

3. Children learn how to behave by imitating the behavior of those closest to them.

- The example set by adults and older children is more powerful than words or 'orders' in shaping the growing child's behavior and personality. If adults show their anger by shouting, aggression, and violence, children will learn that this is the right way to behave. If adults treat children and others with kindness, consideration, and patience, children will follow their example.



၃။ ကလေးများသည် သူတို့နှင့် အနီးကပ်ဆုံး နေထိုင်သော သူများ၏ ကိုယ်စုတ်နှလုံး အပြုအမူကို အတုအမှတ် အားဖြင့် အသိလို ပြုမှု ရမည်ကို လေ့လာသည်။

- လူကြီးများနှင့် အသက်အရွယ်ကြီးသော ကလေးများ ထားရှိသည့် ဥပမာသည် ကြီးထွားနေသော ကလေးတစ်ဦးကို ကိုယ်စုတ်နှလုံးအမှတ်အရာနှင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတို့ကို ပုံသွင်းခြင်း စကားလုံးများ (သို့) အမိန့်များထက် စာလျှင် ပို၍ စွမ်းအားရှိသည်။ အကယ်၍ လူကြီးများသည် သူတို့၏ခေါ်သက် အော်ဟစ်ခြင်း၊ ကျွေးကျော်ရန်ခြင်းနှင့် အကြမ်းဖက်ခြင်းအားဖြင့် သူတို့၏ ခေါ်သက် ပြုကြသည် ဆိုလျှင် ကလေးများသည် ဤအရာသည်မှန်ကန် သော အပြုအမူဖြစ်သည်ဟု လေ့လာ သင်ယူကြလိမ့်မည်။ အကယ်၍ လူကြီးများသည် ကလေးများနှင့်အခြား သူများကို သနားကြင်နာခြင်း၊ ထောက်ထားညှာတာခြင်းနှင့် သည်းခံစိတ်ရှည်စွာဖြင့် ပြုမူဆက်ဆံမည်ဆိုလျှင် ကလေးများသည် သူတို့၏ ဥပမာ နောက်ကို လိုက်နာမည် ဖြစ်သည်။



Children learn how to behave by imitating the behavior of those closest to them.

ကလေးများသည် သူတို့နှင့် အနီးကပ်ဆုံးနေထိုင်သော သူများ၏အပြုအမူကို အတုအမှတ်သည်။

- အသက်(၄)နှစ်အောက် ပိုသောကလေးများသည် သဘာဝအားဖြင့် အတ္တစန့်ကြသည်။ တဖြေးဖြေးချင်း ပြုလုပ်ပြီးမှသာလျှင် သူတို့သည် အခြားသူများကိုပါ မျှစေစဉ်းစားရန် သင်ယူသည်။ တကိုယ်ကောင်းဆန်မှုနှင့် အကျိုးအကြောင်း မဆင်ခြင်သော အပြုအမူသည် ငယ်ရွယ်သော ကလေးများတွင် ပုံမှန်ဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူတို့သည်စိတ်ပိုင်းရော၊ ခုလိုပိုင်းဆိုင်ရာပါ မရင့်ကျက်သေး၍ ဖြစ်သည်။ သူတို့ကြီးထွားလာသောအခါ အခြားသူများသည် သူတို့ကို တကိုယ်ကောင်းမဆန်ခြင်းနှင့် ကြီးကြောင်းဆင်ခြင်ခြင်းဖြင့် ပြုမူလျှင် ကလေးများသည်

အတ္တမဆန်မှုနှင့် ကြီးကြောင်း ဆင်ခြင်တတ်မှုတို့ရှိရန် လေ့လာသင်ယူလိမ့်မည်။ သူတို့သည်လည်း အခြားသူများကို ပြုမူဆက်ဆံရာတွင် သူတို့ကိုသူတို့ ဆက်ဆံသကဲ့သို့ ပြုမူဆက်ဆံရန် လေ့လာသင်ယူမည်။

၄။ ငယ်ရွယ်သော ကလေးများသည် ခေါ်သက်လွယ်၊ ကြောက်လွယ်၊ မျက်ရည်ကျလွယ်သည်။ ကလေးများ၏ စိတ်လှုပ်ရှားခြင်းများကို ကိုယ်ခြင်းစာပေးခြင်း၊ နားလည်ပေးခြင်းနှင့် သည်းခံစိတ်ရှည်ပေးခြင်းတို့သည် ကလေးများကို ဖျော်ရွှင်စွာဖြင့် ခွံဖြူကြီးထွားရန်၊ ကောင်းမွန်စွာဖြင့် မှုတ ညီမျှစွာ ချီစေရန်နှင့် ကိုယ်စုတ်နှလုံး အပြုအမူ ကောင်းမွန်စွာ ပြုမူရန်တို့ကို ကူညီပေးလိမ့်မည်။

- ကလေးများသည် တစ်စုံတစ်ရာလူကြီးများကို ဆင်ခြင်ဉာဏ် မရှိဘဲ မြင်လှည့်တောင်မှ ကလေးတစ်ဦး၏ စိတ်လှုပ်ရှား ခြင်းများသည် အမှန်တကယ်ဖြစ်ပြီး၊ စွမ်းအားရှိသည်။ ကလေးများသည် လူစိမ်းများ (သို့) အမှောင်ကို ကြောက်လန့်ကောင်းကြောက်လန့်နိုင်သည်။ (သို့) တစ်ခုတရာ အလွန်သေးငယ်သော အရာများဖြင့် ပတ်သက်၍ အလွန်စိတ်အနောက်အယှက် ဖြစ်ပြီး ငိုမည်။ (သို့) သူတို့သည် တစ်ခုတခုကို ပြုလုပ်ရန် မစွမ်းဆောင်နိုင်ခဲ့လျှင် (သို့) သူတို့ဖြစ်ချင်သော တစ်ခုတရာကို မရရှိနိုင်မှုကို သူတို့ ပြောခဲ့လျှင် သူတို့သည် စဉ်းစားဆင်ခြင်မှု မရှိဘဲ အလဟဿ ဆုံးရှုံးမှုဖြစ်လာပြီး ခေါ်သက်နိုင်သည်။

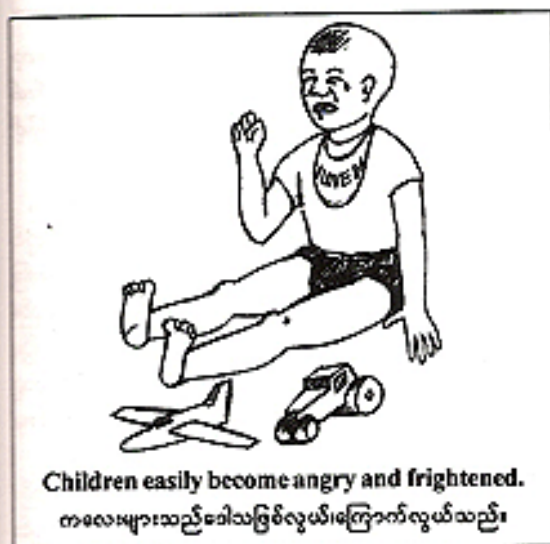
မိဘများသည် ကလေးများ၏ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို ကိုယ်စုတ်နှလုံးစာရင်းလည်ရန် လိုအပ်သည်။ အကယ်၍ သူတို့၏ခြင်း (သို့) ကြောက်ရွံ့စွယ်ဖြစ်ခြင်း၊ (သို့) ခေါ်သက်ခြင်းများကို မိဘများက ခံစားမည်၊ (သို့) အပြစ်ပေးမည် (သို့) မသိကြီးကျွဲပြုမည်ဆိုလျှင် ကလေးများသည် ရွက်ရွံ့ခြင်း၊ နောက်ဆုတ်အရှုံးပေးခြင်းနှင့် ကြီးထွားလာပြီး စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို ပုံမှန်နည်းမှန်လမ်းဖြင့် ခေါ်ပြရန် မစွမ်းဆောင်နိုင်တော့ပါ။ ကလေးတစ်ဦးပြင်းထန်သော စိတ်လှုပ်ရှားမှုနှင့် ရှုန်းကန်လှုပ်ရှားနေသောအခါ မိဘများသည် ကလေးကိုစိတ်ရှည်မည်၊ သနားကြင်နာမှု ပြုမူမည်ဆိုလျှင် ကလေးသည် ဖျော်ရွှင်စွာဖြင့် ကောင်းမွန်သော ထိန်းညှိမှုနှင့်အတူ ကြီးထွားလာမည်။

- တစ်စုံတစ် ငယ်ရွယ်သောကလေးများသည် လိမ်ပြောရန်တန်ရှိသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူတို့သည် စစ် မှန်သော ကမ္ဘာလောကနှင့် စိတ်ကူးဖြင့် စဉ်းစားကြည့်သော ကမ္ဘာလောက နှစ်ခုအကြား ခွဲခြား၍ပြောရန် မတတ်နိုင်ကြသေးသောကြောင့် ဖြစ်သည်။
- ကလေးတစ်ဦးသည် တစ်ခုတရာအမှား (သို့) လက်မခံနိုင်စွယ်ကို ပြုလုပ်သောအခါ ၎င်းအမှားကို ခိုင်ခိုင်မာမာ ခေါ်ထုတ်ပြရလိမ့်မည်။ သို့သော် ဤအပြုအမူသည် ပြုမူလုပ်ဆောင်ရန် မသင့်သော နည်းလမ်းဖြစ်သည်ကို ကားအေးဆေးဆေးဆေး ပြောပြရမည်။ ရိုးရိုးရင်းရင်းနှင့်ကျိုး



- Children under the age of about four years are naturally self-centered. Only gradually do they learn to share and consider others. Selfish and unreasonable behavior is normal in young children because they are emotionally as well as physically immature. As they grow up, children will learn to be unselfish and reasonable if others are unselfish and reasonable with them. They will learn to treat others as they themselves have been treated.

4. Young children easily become angry, frightened, and tearful. Patience, understanding, and sympathy with the child's emotions will help the child to grow up happy, well balanced, and well behaved.



- A child's emotions are very real and powerful, even if they sometimes seem unreasonable to adults. Children may be frightened of strangers, or of the dark, or they may be very upset and cry about something very small. Or they may become unreasonably frustrated and angry if they are unable to do something or if they are told they cannot have something they want.

Parents need to understand and sympathize with the child's emotions. If crying or anger or fearfulness is laughed at or punished or ignored, children may grow up shy, withdrawn, and unable to express emotions in a normal way. If parents are patient and kind when a child is struggling with strong emotions, the child is more likely to grow up happy and well balanced.

- Young children sometimes appear to lie because they cannot yet tell the difference between the real world and the world of the imagination.
- When a child does something wrong or unacceptable, it should be pointed out firmly but calmly that this is not the way to behave. Simple and reasonable explanations should be given. Children remember explanations and rules given to them by adults whom they love and wish to please. Gradually they come to accept these examples and explanations as the basis for their own actions. It is in this way that the child comes to have a conscience and to understand the difference between right and wrong.
- Crying is a young child's way of saying that something is wrong. Maybe the child is hungry, or tired, or in pain or discomfort, or too hot or too cold, or has been startled, or needs to be held and cuddled. Crying should not be ignored.

- Some babies cry a lot and nothing seems to comfort them. Usually, this kind of crying begins at the age of three or four weeks and often happens at the same time each day. This may go on for up to three months. The cause of this kind of crying is not known. It does not seem to harm the child.



ကြောင်းဆင်ခြင် စဉ်းစားခြင်းများကို ရှင်းလင်းပြောပြပေးရမည်။ ကလေးများသည် သူတို့ချစ်သော လူကြီးများနှင့် သူတို့ကို ကျေနပ်နှစ်သက်မှုပေးသော လူကြီးများက သူတို့ကို ရှင်းလင်းပြခြင်းနှင့် လိုက်နာလုပ်ဆောင်ရန် ပြောပြသော နည်းလမ်းများကို မှတ်မိကြသည်။ တစ်မြစ်မြစ်ပျင်း သူတို့သည် ဥပမာများနှင့် တရားနှင့် တရားမရှိကြား ကွာခြားချက်ကို နားလည်ရန် ပြသောနည်းလမ်းထဲတွင် ရှိသည်။

- ဒီခြင်းသည် ငယ်ရွယ်သောကလေးငယ်တစ်ဦး၏ ကောင်းပြောသော နည်းလမ်းဖြစ်သည်။ ထိုဒီခြင်းသည် ကလေးငယ်တွင် တစ်စုံတစ်ရာမှားနေ၍ ဖြစ်သည်။ ကလေးငယ်သည် စိုက်ဆာနေခြင်း (သို့) မောပန်းခြင်း (သို့) နာကျင်နေခြင်း (သို့) နေရာထိုင်ရတာ သက်တောင့်သက်သာမရှိခြင်း (သို့) ပူလွန်းခြင်း (သို့) အေးလွန်းခြင်း (သို့) ကလေးငယ် လန့်ခြင်း (သို့) ကိုင်၍ ဓမ္မဟက်တာရန် လိုအပ်ခြင်းလည်း ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်သည်။ ကလေးဒီခြင်းကို လွန်လျှံမရှာသင့်ပါ။
- အချို့ကလေးများသည် အရမ်းကြိုက်သည့် အယ်အရာမှ သူတို့ကို သက်တောင့်သက်သာ ဖြစ်ဟန်မရှိပါ။ ဤဒီခြင်းမျိုးသည် ကလေးအသက် (၃)ပါး (သို့) (၄)ပါးအရွယ်တွင် တောင့်မြစ်လေ့ရှိသည်။ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ပုံမှန်အချိန်တွင် ဖြစ်လေ့ရှိသည်။ ဤဒီခြင်းသည် ကလေးအသက် (၃)လအထိ ဆက်၍ ဖြစ်သွားနိုင်သည်။ ဤဒီခြင်းမျိုးဖြစ်ရသည့် အကြောင်းရင်းကို မသိရပါ။ ဤဒီခြင်းမျိုးသည် ကလေးကို ဥပဓိမ္မာဟန်လည်းမရှိပါ။
- ငယ်ရွယ်သော ကလေးများသည် သူတို့ကို သူတို့၏ မိဘများနှင့် မိသားစုဝင် လူကြီးများက ချစ်ကြပြီး အကောတကွယ်ပေးကြသည်။ သူတို့၏အိမ်သည် သူတို့အတွက် လုံခြုံမှုရှိသည့် သူတို့တွင် ကိုယ့်ကိုကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိလျှင် သူတို့၏အကြံကို ခံယူနိုင်ခြင်းများသည် မကြာခဏအချိန်အတွင်း တိုလာမှု မရှိတော့ပါ။

၅။ ကလေးများသည် မကြာခဏ အားပေးခြင်းနှင့် ဆောက်တံ့ခြင်းများ လိုအပ်သည်။ ကလေးတစ်ဦး ခွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှု အတွက် ကလေးတစ်ဦးကို ခိုက်နက်ဆုံးမ အပြစ် ပေးခြင်းသည် မကောင်းပါ။

- အကယ်၍ မိဘသည် ကလေး၏ အပြုအမူကို ထောက်ခံမှုပြုခြင်းဖြင့် ကလေးအား ကောင်းမွန်စေသည်။ ထို့ကြောင့် မိဘများသည် ကောင်းသော အမူအရာကို လက်ခံခြင်း၊ ဝမ်းမြောက်ခြင်း၊ ချီးမြှင့်ခြင်း ပြုရန် စားရေကြိုသည်။ ထိုသို့ ဆောင်ရွက် ခြင်းသည် ကလေးအား ပုံမှန် စေခြင်း၊ အောင်မြင်၊ ခက်ခဲမှုရှိသော် ကောင်းသော အမူအရာနှင့်ရရှိ သတိကြာခြင်း ဖြစ်သည်။
- မိဘများက ကလေး အသစ်တစ်ကွမ်းမျှ မည်မျှ သေးငယ်သည် ဖြစ်စေ ခမ်းမြောက်မှုကို ပြသလိုသည်။ အကယ်၍ အားပေးမှု မရှိ၊ စေတနာမူများပါက ခွင်းဆောင်လိုစိတ်၊ သစ်ယူလိုစိတ် လျော့သွားနိုင်သည်။

- သက်ပေးခြင်းသည် အလေးများအတွက် မကောင်းပါ။ ကလေးများအား အကြောင်းမီသောပုံစံ ဖြစ်သည်။ အခြားသူများသို့ ခိုင်းပြမှုများ ပြင်ပပေါ်နိုင်၍ ကလေးသဘာဝ မိဘ ဆရာများထံမှ သင်ယူလိုစိတ် ပျက်သွားနိုင်သည်။



၆။ ကလေးတို့တွင် တောင်ကောင်း၊ မှန်ပွန် လေ့လာခြင်း၏ အစရှိသော အတိတ်များကို ကလေး ငယ်တစ်ဦး၏ အစောဆုံးအချိန် နှစ်များတွင် မိဘနှစ်ပါး အားဖြင့် တည်ဆောက်ပေးနိုင်သည်။

- ဘဝ၏ အစောဆုံး နှစ်များတွင် ကလေးများ ကျောင်းတွင် တောင်ခြင်းသော လေ့လာခြင်းများ ပြုနိုင်ရန်အတွက် အခြေခံအုတ်မြစ်ကို မိဘများက ကူညီ တည်ဆောက်ပေးနိုင်သည်။ ပျော့ပျောင်းမှုကလေးသည် ချစ်မေတ္တာနှင့် လုံခြုံမှုကို ခံစားပြီး လျင်မြန်စွာ လေ့လာသင်ယူခြင်းဖြင့် ဆန္ဒရှိခြင်းနှင့် သူကိုယ်သူ ယုံကြည်မှုရှိခြင်းများ ဖြစ်လာရန် မွေးဖွားခြင်းမှ သက်သေပြလာသည်။
- ကလေးတစ်ဦး ကောင်းခြင်းအားဖြင့် လေ့လာရန်ကိုလည်း မိဘများက ကူညီပေးနိုင်သည်။ ကလေးအားလုံး ရိုးရိုးရှင်း ရှင်း ကောင်းနိုင်သော ပစ္စည်းများ လိုအပ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကလေး၏ ခွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှု အဆင့်အသစ်တိုင်းတွင် နှိုက်နှိုက်ခွတ်ခွတ် လေ့လာရန် (သို့) ပြုလုပ်ရန် အနာမူအရာ အစဉ်အမြဲ ရှိနေသည်။ ဤလိုတပ်မျက်အတွက် ဓမ္မာများကြီး မကျန်ကျပါ။ ဓရာ၊ သံ၊ သေတ္တာပါလေးများ၊ ခွက်များ၊ သစ်သားအတုံးလေးများ၊ အန္တရာယ် မဖြစ်သော အိမ်ဆောင်ခွဲတွင် ပါဝင်သော ပစ္စည်းများ၊ အရောင် အမျိုးမျိုးရှိသော ပစ္စည်းများ၊ ခေတ္တလုံးတလုံးနှင့် ဆိုင်ရာမသေသော ပစ္စည်းများ ကောင်းသော သို့၊ ခိုးရကစားစရာ ပစ္စည်းများ ရှိယုံမျှသာ ဖြစ်သည်။ မည်သည့်အချိန်မဆို ကလေးများ အန္တရာယ်ကင်းပြီး ဖြစ်နိုင်သည်။ ကလေးများကိုလည်း သူတို့၏ ကိုယ်ပိုင်



- young children soon outgrow their fears if they have confidence that their home is safe and that they are loved and protected by their parents or other familiar adults.

5. Children need frequent approval and encouragement.

- If parents show approval of a child's behavior, this encourages a child to be good. So it is important for parents to look out for good behavior and to show their pleasure and approval. This is a much better way of teaching a child to behave than constant criticism, shouting, and punishment.
- Parents should show their delight when a child learns a new skill, however small. If the child receives no encouragement, or too much criticism, the desire to learn and develop new skills is reduced.
- Physical punishment is bad for children. It makes children more likely to grow up being unreasonable and violent towards others. It can also make children frightened, and this can destroy the child's natural desire to please and to learn from his or her parents and teachers.

6. The foundations of learning well in school can be built by the parents in the earliest years of a child's life.

- In the earliest years of life, parents can help build the foundations for successful learning in school. From birth, a child who feels loved, secure, and approved of is more likely to have the desire and the confidence to learn rapidly.

Parents can also help a child to learn by playing.

All children need simple play materials so that there is always something to do or to explore at each new stage of the child's development. This does not cost a lot of money. Water, sand, cardboard boxes, containers, wooden building blocks, safe household items, objects of different colors, a ball and many traditional playthings are just as good as shop-bought toys. Whenever it is possible and safe, children should be allowed to make their own decisions. They learn best from their own successes and their own mistakes. Parents should try to guide but not control the child's play.



The foundations of learning well in school can be built by the parents.

ကျောင်းတွင် ကောင်းစွာ လေ့လာနိုင်ရန် မိဘများက အထူးတန်ဖိုးထားသင့်သည်။

- Preschool and child-care programs can help prepare a child to learn well at school - if they provide lots of care and attention and a variety of play activities to help a child develop skills.
- Too much pressure on a child to learn and to do well in school is not helpful. Teaching things like reading and writing and numbers at too early an age is like trying to build the top of a building first. Like a building, a child's capacity for learning grows in stages, each stage built upon the last. The child learns best if parents and school teachers provide the



ဟန်များဖြင့် ဆုံးဖြတ် ချက်များပြုလုပ်ရန် ခွင့်ပြု ထားရလိမ့်မည်။ သူတို့၏ ကိုယ်ပိုင် အမှားများနှင့် သူတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အောင်မြင်မှုများမှ သူတို့ အကောင်းဆုံး လေ့လာသင်ယူနိုင်သည်။ မိဘများက ကြိုးစား၍ လမ်းညွှန်ပြုရလိမ့်မည်။ သို့သော် ကလေး ကစားခြင်း ကိုမထိန်းချုပ်ရပါ။



Traditional play things are as good as shop-bought toys.

ရိုးရာကစားစရာ ပစ္စည်းများသည် ဆိုင်မှဝယ်သော အရပ်များကို သို့မဟုတ် ကောင်းသည်။

- မူကြိုနှင့် ကလေးစောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ်များက ကျောင်းတွင် ကလေးတဦး လေ့လာသင်ယူနိုင်ရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုကို အကူအညီ ပေးနိုင်သည်။ အကယ်၍ ထိုအစီအစဉ် လုပ်ဆောင်သူများက အမျိုးမျိုးသောကစား၊ လုပ်ရား ဆောင်ရွက်ခြင်းများ၊ ဂရုစိုက် စောင့်ရှောက်ပေးခြင်းများနှင့် ပြုစောင့်ရှောက်ခြင်း အမြောက်အမြား ထောက်ပံ့ပေးခဲ့လျှင် ကလေးတဦး၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အရည်အသွေးများကို အကူအညီ ပေးနိုင်သည်။ ကျောင်းတွင် ကလေးတဦး လေ့လာသင် ယူရန်နှင့် ကောင်းကောင်းမွန်မွန် လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် မိဘပေးခြင်းများသည် ကူညီရာ မရောက်ပါ။ ကိန်းဂဏန်းများ၊ စာဖတ်ခြင်းနှင့် စာရေးခြင်းကို သင်ကြားခြင်း ပစ္စည်းများသည် ပထမဦးဆုံး အဆောက်အအုံ၏ ထိပ်ဆုံးအပိုင်းကို တည်ဆောက်ရန် ကြိုးစားခြင်းဖြစ်၍ အသက်အရွယ်အရ အလွန် စောလွန်းသေးသည်။ အဆောက်အအုံတစ်ခုကို အဆင့်မြှင့်တင် လေ့လာသင်ယူမှု ဟိုးတက်ရန်အတွက် ကလေးတဦး၏ အရည်အသွေး စွမ်းပကားသည် တဆင့်ချင်းစီကို အောက်ဆုံးအခြေခံပေါ်တွင် တည်ဆောက်သည်။ အကယ်၍ မိဘများနှင့် ကျောင်း ဆရာများက ဘာသာဖြစ်ဖြစ် အဆင့်တိုင်းတွင် အခွင့်အရေး တစ်ခုခုဖြင့် လေ့လာရန် သင့်လျော်ရာကို ပြုလုပ်ဆောင်ရွက် ထောက်ပံ့ပေးနိုင်မည်ဆိုလျှင် ကလေးသည် အကောင်းဆုံး လေ့လာ သင်ယူနိုင်သည်။ ဤလိုအပ်သော အရည်အသွေး များ ပြုလုပ်ရန် သည်းခံပါ။ ထိုဆိုလိုရင်းမှာ ကလေးကို အနီး ကပ်စောင့်ကြည့်ပြီး၊ ကလေးတဦး ညီးနွေးလာခြင်း (သို့) အလဟဿ ဆုံးရှုံးမှုများ ပြုလုပ်ခြင်းများကို သိရှိရန် ဆိုလိုသည်။ ပြီးနောက် ထိုဆိုလိုရင်းမှာ အခွင့်အလမ်းသစ်များ

ထောက်ပံ့ပေး ခြင်းသည် ကလေးအတွက် မှန်ကန်သော အမျိုးအစား စိမ်းမီမှု အသစ်များနှင့် ကလေး စိတ်ဝင်စားသည့် အရာများကို သူ (သို့) သူမ၏ ကိုယ်ပိုင်ဟန်ဖြင့် လေ့လာခြင်း အစီအစဉ်ကို ဆက်လက် ပြုလုပ်ပေးရန်မှာ ဖြစ်သည်။

- ဘာသာစကားကို နားလည်ရန်နှင့် ပြောတတ်ရန် လေ့လာခြင်းသည် အရေးကြီးဆုံးများထဲမှ တခုဖြစ်ပြီး၊ ငယ်ရွယ်သော ကလေးများရင်ဆိုင်ရသော ရွတ်ထွေး ခက်ခဲသည် လုပ်ငန်းစဉ်များဖြစ်သည်။ မွေးဖွားခြင်း၏ အခွင့်အရေးအဖြစ် စကားပြောပေးခြင်း၊ သိချင်းများ ဆိုပြပေးခြင်းနှင့် ကလေးချော့ ကဗျာများ၊ ပစ္စည်းများကို ထောက်ညွှန်ပြခြင်း (သို့) ကလေးနားလည်နိုင်သမျှ အနားလည်ဆုံး ပုံပြင်များကိုပြောပြခြင်းအားဖြင့် မိဘ များက အမြဲမပြတ် ကူညီပေးခဲ့လျှင် ကလေးများ အကောင်း လေ့လာသင်ယူနိုင်သည်။ ကလေးများသည် သူတို့ စကားမပြောတတ်ခင် အချိန်အတော်ကြာကပင် ဘာသာစကားကိုနားလည်နိုင်စွမ်းရှိသည်။

စောစောပိုင်း အသက်အရွယ်တွင် ကလေးတဦးဖြင့် စကားပြောခြင်းများရှိရန် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဦးရီးရှင်းရှင်း ဖြစ်စေ (သို့) ကလေးဆန်သော စကားဖြစ်စေ ကိစ္စမရှိပါ။ မည်သည့် အကြောင်းကိစ္စပင်ဖြစ်စေ ကလေးသည် စကားလုံးများ၏ ပင်လယ်ထဲမှာ အစပျိုးနေခြင်း ဖြစ်သည်။ ကလေးသည် စကားလုံးများနှင့် အသံများကိုတုန်ပြန်မှု ပေးရန်လိုအပ်သည်။ သူ (သို့) သူမ၏ကြိုးစားပြောသော အသံများနှင့် စကားလုံးများကို အခြားသူများ၏ တုန်ပြန်မှုကို တွေ့ရန် လိုအပ်သည်။ ကလေးတဦးသည် အသံများ၊ စကားလုံးများနှင့် ဝါကျများ (စာကြောင်းများ) ပြုလုပ်ရန် စတင်သောအခါ မိဘများသည် သူတို့၏ ဝမ်းမြောက် ပျော်ရွှင်မှုကိုပြပြီး၊ လေ့လာပြီးသော ပစ္စည်းများနှင့် ပတ်သက်ပြီး တည်ဆောက်ပေးရန် ကလေးကို အားပေးအားမြှောက် ပြုရမည်။

- ကလေးများသည် အသက်အရွယ် အမျိုးမျိုးတွင် စကားပြောရန် လေ့လာကြသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် သူတို့သည် အသက် တနှစ်အရွယ်ခန့်မှ စကားပြောရန် စတင်သည်။ သူတို့အသက်(၄)နှစ် မတိုင်မီ ပြည့်စုံသောဝါကျ များကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ အသက်(၆)နှစ်မတိုင်မီ ဘာသာစကား၏ အခြေခံအားလုံးကို ပုံမှန်အားဖြင့်လေ့လာ ခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ ဤ(၆)နှစ် အတောအတွင်း လက်တွေ့ လေ့ကျင့်ခြင်းနှင့် အားပေးအားမြှောက်ပြခြင်းသည် ကလေး၏ နောက်ပိုင်း၌ စကားပြောတတ်ရန်၊ စာဖတ်တတ်ရန်နှင့် စာရေးတတ်ရန် လေ့လာခြင်းတွင် အောင်မြင်မှုအတွက်နှင့် ကျောင်းတွင် ကောင်းကောင်းမွန်မွန် လေ့လာမှုပြုနိုင်ရန် အလွန်အရေးကြီးသည်။
- ယောက်ျားလေးများနှင့် မိန်းကလေးများ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊



opportunity to learn whatever is appropriate at each stage. To do this requires skill and patience. It means watching very closely and knowing when a child is becoming too frustrated or too bored. And it means constantly providing new opportunities and just the right kind of new challenges and interests for the child to continue his or her own learning process.

- Learning to speak and understand language is one of the most important and complicated tasks facing young children. They learn best if parents are constantly helping, right from birth, by talking, singing songs and nursery rhymes, pointing at things or telling stories as soon as the child is able to understand. Children are able to understand language long before they can speak.

It is possible to have 'conversations' with a child from the very earliest age. It does not matter how simple or babyish the conversation is. What matters is 'bathing the child in words'. The child needs to respond to words and sounds and to see others respond to his or her own attempts at sounds and words. When a child begins to make sounds, words, and sentences, parents should show their delight and encourage the child to build on the things that have been learnt.

- Children learn to speak at different ages. In general, they begin to talk from about the age of one and can use complete sentences by the age of four. By age six, all the basics of language have usually been learned. Encouragement and practice during these first six years are very important to the child's late success in learning to speak, read and write, and to do well at school.
- There is no difference between the physical, mental, and emotional needs of boy and girl

children. Both have the same need for play and the same capacity for all kinds of learning - and both have the same need for expressions of love and approval.

7. A parent is the best observer of a child's development. So all parents should know the warning signs which mean that a child is not making normal progress and that something may be wrong.

- Some children progress more slowly than others, and this in itself need not be a cause for alarm.
- The following is a parents' guide to what children should be able to do at three months,



A parent is the best observer of a child's development.
မိဘသည် ကလေးတစ်ဦး၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို အကောင်းဆုံး
ဂရုစိုက် စောင့်ကြည့်သူဖြစ်သည်။

twelve months, two years, four years, and five years of age. If a child cannot do these things at the right age, this does not necessarily mean that there is a serious problem. But it does mean that the matter should be discussed with a health worker.

At three months, does your child:



ရပ်ဝိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားခြင်းတို့အကြား ကွဲလွဲချက်မရှိပါ။ လိုအပ်ချက်များသာ ဖြစ်သည်။ ယောက်ျားလေးနှင့် မိန်းကလေးနှစ်ဦးစလုံး ကစားဖို့အတွက် လိုအပ်ချက် တူညီသည်။ လေ့လာခြင်း အမျိုးအစား အားလုံးအတွက် အရည်အသွေးလည်း တူညီသည်။ ချစ် မေတ္တာနှင့် ထောက်ခံ အားပေးခြင်းများကို ဖော်ထုတ် ပြသပေးရန် လိုအပ်မှု အတူတူပင် ရှိသည်။

(၇) မိဘသည် ကလေးတဦး၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို အကောင်းဆုံး ဂရုစိုက် စောင့်ကြည့်သူ ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်မိဘများ အားလုံး သတိပေးချက်များကို သိရှိသင့်သည်။ ၎င်းသတိ ပေးချက်များသည် ကလေး တဦး ပုံမှန်အတိုင်း ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက် ကောင်းမွန်ခြင်း မရှိဘဲ အမှားရှိနေလျှင် တစ်ခုခု လွှဲချော် မှားနေ ကောင်း မှားနေမည်ကို ဆိုလိုသည်။

- အချို့ကလေးများသည် အခြားသော ကလေးများထက် စာလျှင် တိုးတက်မှုနှေးကွေးသည်။ ဤအချက်သည် ၎င်းကိုယ်တိုင် လိုအပ်ချက်ဖြစ်ပြီး ထိတ်လန့် ကြောက် ရွံခြင်းကြောင့် မဟုတ်ပါ။
- အောက်ဖော်ပြချက်များသည် ကလေးအသက်(၃)လ၊ (၁၂)လ၊ (၂)နှစ်၊ (၄)နှစ်နှင့် (၅)နှစ်သားအရွယ်တွင် ကလေးများဘာကို ပြုလုပ်နိုင်လိမ့်မည်ကို မိဘများအတွက် လမ်းညွှန်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ သတ်မှတ်ထားသော အသက်အရွယ်တွင် ကလေးတဦးသည် ဤဟအရာများကို မပြုလုပ်နိုင်လျှင် ထိုအရာသည် ဆိုးဆိုးရွားရွား ပြဿနာတစ်ခု ဖြစ်သည်ဟု ဆိုလိုရန် မလိုအပ်ပါ။ သို့သော်လည်း ထိုကိစ္စသည် ကျန်းမာရေး လုပ်သားတဦးဖြင့် ဆွေးနွေးရန် လိုအပ်သော အကြောင်းအရာတစ်ခု ဖြစ်သည်။

အသက်(၃)လသား အရွယ်တွင်အောက်ပါတို့ကို သင့်ကလေး ပြုလုပ်သလား။

- ♦ တောက်ပသော အရောင်များနှင့် အလင်းရောင်များ ဘက်ဆီသို့ ကလေးခေါင်းလှည့်သလား။
- ♦ ကျယ်လောင်သော အသံများ ထံသို့ ကလေးမျက်စိ ရွေ့ပြောင်းသလား။
- ♦ လက်နှစ်ဖက်စလုံး လက်သီး ဆုတ်တတ်သလား။
- ♦ ခြေလက်များဖြင့် ကန်ကျောက်၊ လှုပ်ယမ်း လှူးလှန်သလား။
- ♦ ပြေးသလား။
- ♦ ချိုးကူးသံ လုပ်တတ်သလား။

အသက်(၁၂)လသား အရွယ်တွင်အောက်ပါတို့ကို သင့်ကလေး ပြုလုပ်သလား။

- ♦ အကူအညီမပါဘဲ ထိုင်တတ်သလား။

- ♦ ခူးများ၊ လက်များကို အရှိပြု၍ တွားသွားတတ်သလား။
- ♦ အထောက်အကူဖြင့် မတ်တတ်ရပ်သော အနေအထားသို့ ထတတ်ပြီလား။
- ♦ လက်မနှင့် လက်တစ်ချောင်းဖြင့် ပစ္စည်းများကို ယူတတ်ပြီလား။
- ♦ ရိုးရှင်းသောလမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာတတ်ပြီလား။
- ♦ ချစ်ခင်ကြင်နာမှု ပေးတတ်ပြီလား။
- ♦ စကားလုံး နှစ်လုံး (သို့) သုံးလုံး ပြောတတ်ပြီလား။

အသက်(၂)နှစ်သား အရွယ်တွင် အောက်ပါတို့ကို သင့်ကလေး ပြုလုပ်သလား။

- ♦ စကားလုံးဝါကျနှစ်ကြောင်း၊ သုံးကြောင်းကို အသုံးပြုတတ်သလား။
- ♦ ပစ္စည်းများနှင့် မိသားစုဝင်လူများကို မှတ်မိသလား။
- ♦ လမ်းလျှောက်စဉ်မှာ ပစ္စည်းတစ်ခုကို အတူ သယ်ဆောင်တတ်သလား။
- ♦ အခြားသူများပြောသော စကားလုံးများကို ထပ်တလဲလဲ ပြောသလား။
- ♦ သူကိုယ်တိုင် (သို့) သူမကိုယ်တိုင် သူ့ဘာသူ စားတတ်သောက်တတ်ပြီလား။
- ♦ ဆံပင်၊ နားများနှင့် နှာခေါင်းတို့ကို ထောက်ပြခြင်းအားဖြင့် ရှာဖွေတတ်ပြီလား။

အသက်(၄)နှစ်သား အရွယ်တွင် အောက်ပါတို့ကို သင့်ကလေး ပြုလုပ်သလား။

- ♦ ခြေတဖက်တည်းပေါ်တွင် ဟန်ချက် ညီအောင် ထိန်းတတ်ပြီလား။
- ♦ အခြားသူများနှင့် အတူရိုးရှင်းသော ကစားနည်းများကို ကစားတတ်ပြီလား။
- ♦ မေးခွန်းများ မေးတတ်ပြီလား။
- ♦ ရိုးရှင်းသောမေးခွန်းများကို ဖြေတတ်ပြီလား။
- ♦ စိတ်လှုပ်ရှားမှုအမျိုးမျိုးကိုဖော် ပြတတ်ပြီလား။
- ♦ သူတဦးတည်း လက်များကို ဆေးကြောတတ်ပြီလား။
- ♦ အခြေခံ အရောင်(၆)မျိုးကို ထောက်ပြတတ်ပြီလား။

အသက် (၅)နှစ်သား အရွယ်တွင်အောက်ပါတို့ကို သင့်ကလေး ပြုလုပ်သလား။

- ♦ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း စကားပြောတတ်ပြီလား။
- ♦ အကူအညီ မပါဘဲနှင့် အဝတ်အစား ဝတ်တတ်ပြီလား။
- ♦ တြိဂံတစ်ခု၊ လေးထောင့်တစ်ခု၊ စက်ဝိုင်းတစ်ခုကို ပုံတူ ကူးတတ်ပြီလား။
- ♦ ပစ္စည်း (၅)ခုမှ (၁၀)ခုကို ရေတွက် တတ်ပြီလား။



- ♦ turn head towards bright colors and lights?
- ♦ move eyes to loud sounds?
- ♦ make fists with both hands?
- ♦ wiggle and kick with legs and arms?
- ♦ smile?
- ♦ make cooing sounds?



Smile

At twelve months, does your child:

- ♦ sit without support?
- ♦ crawl on hands and knees?
- ♦ get up to standing position (with support)?
- ♦ pick things up with thumb and one finger?
- ♦ follow simple directions?
- ♦ give affection?
- ♦ say two or three words?



Sit without support.

At two years, does your child:

- ♦ use two- or three- word sentences?
- ♦ recognize familiar people and objects?
- ♦ carry an object while walking?
- ♦ repeat words that others say?
- ♦ feed himself or herself?
- ♦ identify hair, ears and nose by pointing?



Use two or three word, sentences.

At four years, does your child:

- ♦ balance on one foot?
- ♦ play simple games with others?
- ♦ ask questions?
- ♦ answer simple questions?
- ♦ show different emotions?
- ♦ wash hands alone?
- ♦ point to six basic colors?



Ask question.

At five years, does your child:

- ♦ speak clearly?
- ♦ dress without help?
- ♦ copy a circle, square, triangle count five to ten objects?



Dress without help.



ပါတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး

ဆန်းမရန်သော (နဂို:ခေတ်)

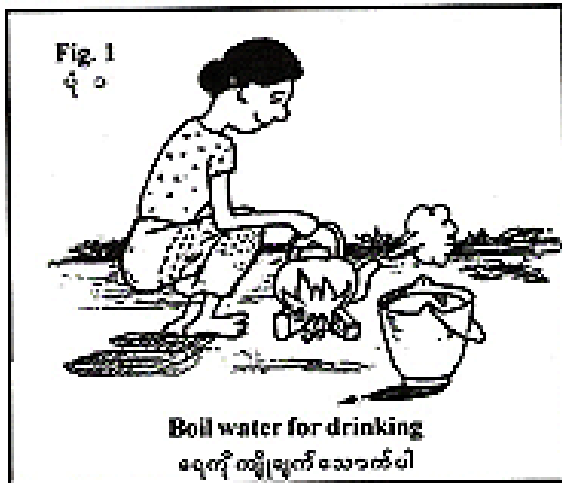
လူသားအားလုံးအတွက် ပါတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေးသည် အရေးပါသည်။ ပါတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းမှုမရှိဘဲ တိုးတက် ကောင်းမွန်လာသည်နှင့် အမျှ လူထု၏ ကျန်းမာရေး ခန့်မလည်း ဖြစ်တက်လာနိုင်ပါသည်။ ပါတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေး အတွက် ကျင့်ရန် အချက်များမှာ

(၁) သောက်သုံးရေ

လူတို့နေထိုင်မှု အတွက် သုံးရန်၊ သောက်ရန် မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါသည်။ သုံးစွဲသော ရေမှအဆင့်လည်း အရေးကြီးနှင့် ပါတ်သက်သော ရောဂါများ ရရှိနိုင်သကဲ့သို့၊ ပါတ်ဝန်းကျင် ညစ်ညမ်းမှုကြောင့်၊ ခြွင်း၊ ယင် ပါတ်ပျားမှုဖြစ်ပေါ်ပြီး ရောဂါများကို သယ်ယူလာနိုင်ပါသည်။ သုံးစွဲရေကို ခန့်မတကျ သုံးစွဲရန်၊ ခွန့်ပစ် သင့်သည်။

သောက်ရေကို ကိုရက် သောက်ခြင်းဖြင့် ရေမှအဆင့်ရသော ရောဂါများကို ကာကွယ်မှု ရစေသည်။

သောက်သုံးရေ ရရှိသောနေရာသို့ မဝင်၊ အဖို့ ကပ်၊ အညစ်အကြေးများ စေးစေခြင်းကို လူထုသို့ အသိပညာ ပေးသင့်သည်။



(၂) အိမ်သာသုံးစွဲခြင်း

မိသားစုတိုင်းတွင် အိမ်သာရှိသင့်သည်။ အိမ်သာ သုံးသောအတွက် လူတိုင်းကျင့်သုံးအောင် လေ့ကျင့်ပေးရမည်။ ယင်လုံအိမ်သာ ဖြစ်သင့်သည်။ အိမ်သာသည် ရေရယူသော နေရာနှင့် စေးသောနေရာ ဖြစ်ရမည်။

(၃) အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်

မိသားစုတိုင်း အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များကို ခန့်မတကျ မွေးသင့်သည်။ မိမိအိမ်နှင့် သီးခြား ဖြစ်သင့်သကဲ့သို့၊ တိရစ္ဆာန် အညစ်အကြေးများလည်း ခန့်မတကျ ခွန့်ပစ်သင့်သည်။ သောက်သုံးရေတွင်းသို့၊ တိရစ္ဆာန်၏ အညစ်အကြေးများ မရောက်ရှိစေရန် စီမံခြင်းဖြင့် ပါတ်ဝန်းကျင် ညစ်ညမ်းမှုကို ကင်းစေနိုင်သည်။



(၄) အဖို့ကိစ္စန့်ပစ်ခြင်း

လူတိုင်းသည် အဖိုကိစ္စန့်ပစ်မှုကို ခန့်မတကျ ဖြစ်သင့်သည်။ မိမိအိမ်အနီး ကျင်းစူး၍ ထားသင့် သည်။ ကျင်းကို အရုံးထုပ်ထားခြင်းဖြင့် အဖို့ကိစ္စန့်ပစ်သော ဖြစ်၊ ယင်၊ ကြွက်၊ ငှက်ဟင်းများ မရှိနိုင်၊ စင်းတို့သည် ရောဂါများကို သယ်ယူနိုင်သော သတ္တဝါများဖြစ်သည်။

အဖို့ကိစ္စများကို တပါတ်တခါ မိမိနို့နို့ပါက ဝိုဏ်းကောင်းသည်။ အဖို့ကိစ္စကို ရေရယူသော နေရာနှင့်စေးသောအရပ်၌ ခွန့်ပစ်ခြင်း သည်လည်း ပါတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေးကို ကောင်းမွန်စေသည်။

ရေ၊ အိမ်သာ၊ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်နှင့် အဖို့ကိစ္စန့်ပစ်သော နေရာများကို မြှင့်တင်ခြင်းဖြင့် ပါတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေး ကောင်းမွန်လာသည်။ ကူးစက်ရောဂါ၊ ရေမှအဆင့် ရသောရောဂါ၊ ခြွင်း၊ ယင်၊ ငှက်ဟင်းများမှ ရသော ရောဂါများ ကင်းစေနိုင်သည်။

Environmental Sanitation

Naw Ma Yan Yar (Nu Po Camp)



Environmental sanitation is essential for all humans. The more the environmental sanitation system improves, the higher the standard of community health. The facts to note in environmental sanitation are:

1. Water for drinking and use

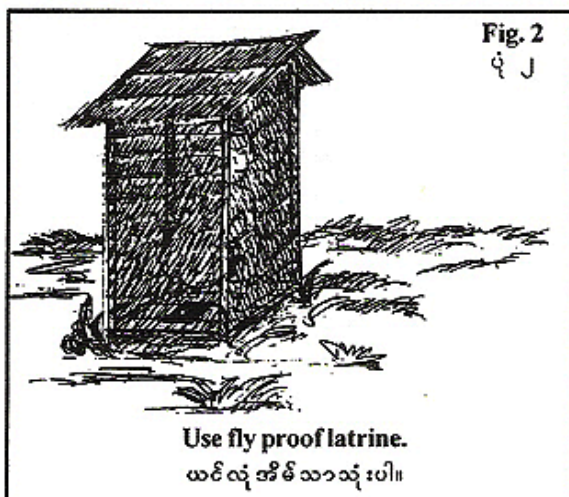
Water for drinking and use is essential to the survival of humans. One can contract skin diseases through the use of water. Similarly, the diseases can be conveyed due to lack of environmental sanitation with a consequent increase in the number of mosquitoes and flies. The water for use should be systematically utilized and disposed of.

Water-borne diseases can be prevented by drinking boiled water.

The community should be provided with health education which emphasizes the importance of protecting the source of water supply against contamination by sewage and refuse.

2. Use of latrine

Every family should have a latrine. People should be taught how to use a latrine properly. It should be well-protected from flies. It must not be near the sources of water supply.

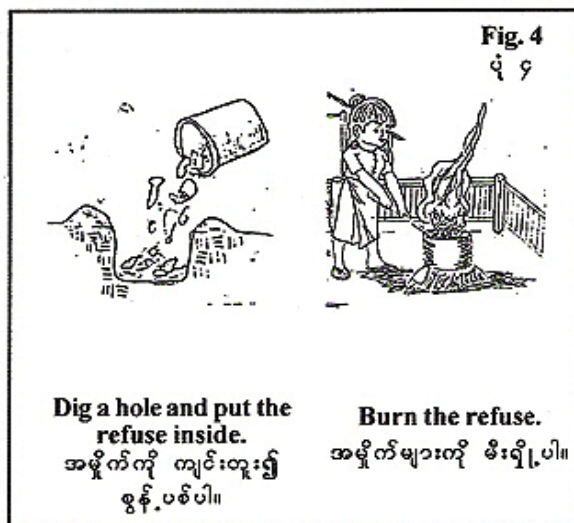


3. Domestic animals

The place for animals should be separated from the house and their excreta should be disposed of properly. By providing a plan to prevent contamination of wells by animal excrement, it can keep the environment free of pollution, and provide safe water for drinking and use.

4. Refuse disposal

Every person should practice systematic refuse disposal. A large pit (dumping area) should be dug near the house. Putting a cover over the pit will guard against mosquitoes, flies, rats, and cockroaches. They are the vectors of microorganisms and parasites which cause diseases. The refuse should be incinerated weekly. The location of refuse must be far away



from the sources of water supply, which can give rise to better environmental sanitation. By improving the system of water supply, toilets, raising domestic animals and refuse disposal, not only will environmental sanitation be better, but also the community can also rid itself of contagious diseases, water-borne diseases, and the diseases caused by mosquitoes, flies, and microorganisms.



ငှက်ဖျားအထူးတာဝန်တပ်ဖွဲ့(အမ်တီအက်မ်)သတင်း

ဤသတင်းသည် ကျန်းမာရေး စေတမန်အား တဖန် ပြန်လည်ဖြန့်ဝေမှုအား ပြုလုပ်ပြီး နောက်ပိုင်းတွင် ပထမဆုံး “အမ်တီအက်မ်သတင်း” ဖြစ်သည်။

ငှက်ဖျား အထူးတာဝန်တပ်ဖွဲ့အား မသိသူများအတွက် အကျဉ်း ဖိတ်ဆက်ပေးခြင်း။

ငှက်ဖျား အထူးတာဝန်တပ်ဖွဲ့အား အထူးလိုအပ်မှု တရပ်ဖြစ်သော “ယိုးဒယား မြန်မာ နယ်စပ် ငှက်ဖျားရောဂါ ထိန်းချုပ်မှု” အား တုံ့ပြန်သောအားဖြင့် ဖန်တီးခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ ယင်း၏ လုပ်ငန်းအား ၁၉၉၅ ခုနှစ်တွင် စတင်ပါသည်။ ပါဝင်ပတ်သက် ကြသော ဆေးအဖွဲ့အစည်း (NGO) များမှာ AMI, ARC, IRC, MHD, နှင့် ရိုးကလိုး ငှက်ဖျား သုတေသန အဖွဲ့(MRU) များဖြစ်သည်။ SMRU သည် ၁၉၈၆ ခုနှစ်ကတည်းက စတင်ပြီး ငှက်ဖျား၏ ကူးစက်ပြန့်ပွားခြင်း ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ကုသခြင်းဆိုင်ရာ အနက်ဖွင့်ဆိုမှုများအတွက် ယိုးဒယား-မြန်မာ နယ်မြားတွင် နေထိုင်နေကြသော ဌာနလက်လွှတ် အသိုင်းအဝိုင်း အတွင်းတွင် သုတေသန ပြုနေပါသည်။ အမ်တီအက်မ်သည် သတင်း ဗဟိုအဖြစ် ဆောင်ရွက်ပြီး NGO များ SMRU နှင့်ယိုးဒယား ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး (ရောဂါပိုးများကို သယ်ဆောင်သော ပိုးမွှားကောင်များ နှိမ်နင်းရေး အဖွဲ့၊ ငှက်ဖျားဌာန အပါအဝင်) တို့စပ်ကြား သတင်း အချက်အလက်တို့အား ဖလှယ်ပေးခြင်းအား လုပ်ဆောင်ပါသည်။ MTF ၏အခန်းကဏ္ဍမှာ ဂုဏ်သုတေသန စခန်းအားလုံးထံမှ ငှက်ဖျား ရောဂါဆိုင်ရာ အချက်အလက်များအား စုဆောင်းခြင်း၊ ၎င်းတို့အား ခွဲခြမ်း စိတ်ဖြာ လေ့လာခြင်းနှင့် သတင်း အချက်အလက်များအား ဂုဏ်သုတေသန စခန်းများတွင် လုပ်ကိုင်နေကြသော NGO များထံသို့ ပြန်လည် ပို့ပေးအား လုပ်ဆောင်ပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ ကူးစက်ပြန့်ပွားမှု၊ ပေါက်ကွဲမှုအား ဆော့လျှင်စွာ သိနိုင်ခြင်း စနစ်တရပ် အတွက် သတင်း အချက်အလက်များအား တပတ်လျှင် တကြိမ် အပတ်စဉ် တကြိမ် လိုက်လံ ကောက်ယူပါသည်။ MTF သည် NGO များသို့ ၎င်းတို့၏ ငှက်ဖျား ထိန်းချုပ်မှု လုပ်ငန်းစဉ်နှင့် ရောဂါ ပေါက်ကွဲ ကူးစက် ကာလတို့တွင် အတတ်ပညာ ဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့မှုကိုလည်း ပေးပါသည်။

တောင်းဆိုလာသော NGO များအား ၎င်းတို့၏ ဓါတ်ခွဲခန်းဆိုင်ရာ အရည်အချင်း မှီဖွဲ့အတွက် MTF မှ အာမခံ ပေးပါ သည်။ ရောဂါ သယ်ဆောင်သော ရောဂါပိုးများကို သယ်ဆောင်သော ပိုးမွှားကောင်များ နှိမ်နင်းရေး အဖွဲ့၊ ဓါတ်ခွဲခန်း နည်းနိသားယ၊ ကုသမှု နည်းနာကဲ့သို့သော ငှက်ဖျား ရောဂါထိန်းချုပ်ရေး လုပ်ငန်း အဘက်ဘက် အပေါ် လမ်းညွှန်မှုများအား အချိန်အခါနှင့် လျော်ညီမှုရှိစေရေး အတွက် နိုင်ငံခြားသား ဝန်ထမ်းများနှင့် ဒေသ ဆိုင်ရာဝန်ထမ်းများ ပါဝင် တက်ရောက်သော အစည်းအဝေးများအား ၆ လ တကြိမ် စည်းရုံး ပေးပါသည်။

ငှက်ဖျား ရောဂါသည် ထိုင်းမြန်မာ နယ်စပ်အတွက် အာကြောင်း အထူးပြဿနာ တရပ် ဖြစ်ရပါသလဲ။

အထွေထွေ။ ။ ငှက်ဖျားသည် လူသားတို့၏ အရေးအကြီးဆုံး ကပ်ပိုးကောင် ဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာတဝှမ်းတွင် နှစ်စဉ် လူနှစ်သန်းအား သေစေပါသည်။

အထူး ။ ။ ကမ္ဘာ့ ကျန်းမာရေး အဖွဲ့မှ ငှက်ဖျားရောဂါသည် ကမ္ဘာတဝှမ်းတွင် ပိုများလာခြင်း ရှိနေပြီး ယင်းသို့ ဖြစ်ရခြင်း အကြောင်းရင်းမှာ ကပ်ပိုးကောင်များမှ ငှက်ဖျားရောဂါအတွက် အသုံးပြုသော ဆေးများအား ခံနိုင်ရည် ရှိနိုင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်ကို အသိအမှတ်ပြု လက်ခံသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဆေးပေါင်းများစွာတို့အား ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်း ပေါ်ပေါက်နေကြောင်း အရင်ဆုံး အစီရင်ခံစာသည်မှာ ယိုးဒယားနိုင်ငံတွင် ဖြစ်သည်။

ကမ္ဘာတဝှမ်းတွင် ခံနိုင်ရည် အပြင်းထန်ဆုံး ငှက်ဖျားမှ ယိုးဒယား-မြန်မာနိုင်ငံ နယ်စပ်တွင် တွေ့ရပါသည်။ ဤသတင်းဖြင့် ဓင်ဗျားတို့အား ငှက်ဖျားရောဂါ အကြောင်း သတင်းပေးရန်နှင့် သင်ကြားပေးရန် ကျွန်ုပ်တို့ မျှော်လင့်ပါ သည်။ ဝေဖန်ချက် တစ်ခုတည်း သို့မဟုတ် မေးခွန်း တစ်ခုတည်း ရှိပါက ကျေးဇူးပြု၍ လွတ်လွတ်လပ်လပ်ဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ကို ဆက်သွယ် ပါ။

ဒယ်နီယာ နှင့် စတင်ဖန်နီ
ငှက်ဖျားအထူးတာဝန်
မဲဆောက်မြို့၊ ယိုးဒယားနိုင်ငံ



Malaria Task Force

P.O.Box 46 Mae Sot Tak 63110 Thailand

Tel: +66.55.531531 Fax: +66.55.544442

Email: nosten@cm.ksc.co.th

Malaria Task Force (MTF) NEWS

This is the first 'MTF News' since Health Messenger is again being distributed.

For the ones who do not know the Malaria Task Force, a short introduction:

The Malaria Task Force (MTF) has been created in response to a specific need: the control of malaria on the Thai Burmese border. Its operation started in 1995. The medical organizations (NGO's) involved are: AMI, ARC, IRC, MHD, MSF and the Shoklo Malaria Research Unit (SMRU). The SMRU is conducting a research program since 1986 to define the epidemiology, prevention and treatment of malaria in the displaced communities living on the Thai-Burma border. The MTF is acting as a center of information and exchanges between the NGO's, the SMRU and the Thai Public health (including the Unit for Vector borne Diseases Control, Malaria Division). The role of the MTF is to collect data on malaria from all refugee settlements, analyze them and feed back the information to the NGO's working in the camps. The data are collected weekly to provide an early detection system for epidemics.

The MTF also provide technical support to the NGO's for their program of malaria control and in case of epidemics. The MTF insures the quality control of the laboratories of the NGO's that request it. The MTF organize meeting every six months for the expatriate and local staff of the NGO's to up date the guidelines on various aspects of the malaria control program such as: vector control, laboratory techniques, treatment protocols.

Why is malaria a specific problem on the Thai-Burma border?

In general, Malaria is the most important parasitic of man. Nearly half of the world population is living in malarious areas. Worldwide it causes the death of two millions people every year.

Specifically, The World Health Organization acknowledges that malaria is globally on the increase and that the main reason is the ability of the parasite to become resistant to the drugs used against it. It is Thailand where the emergence of multi-drug resistance was first reported. It is on the Thai-Burma border where the world most resistant malaria is found!

With the MTF News we hope to inform and teach you on malaria. Please feel free to contact us if you have remarks or questions.

Daniel & Stephane
Malaria Task Force
Mae Sot Thailand



Drum Publication Group

ကျိပ်တံရလီလံာ်လံာ်တံမကရံ

PO Box 66 Kanchanaburi 71000 Thailand Ph/Fx: (66) 34 512919 htoo@loxinfo.co.th

The **Drum Publication Group** was founded in 1998. The goal of the Drum Publication Group as an independent group, is to promote literature in both Karen and Burmese languages with the overall objectives of developing education for Burmese people where they might reside.

The group wishes to establish contact with as many other groups and individuals as possible who are involved in literature and education, and to be involved in all aspects of curriculum development work and the ensuing massive work of printing suitable text books and teaching aids.

A catalogue of our printed books is available to those who are interested.

မားစည် ပုံနှိပ် ထုတ်ဝေရေးအဖွဲ့ကို ၁၉၉၈ မေလမှ စတင်၍ တည်ထောင်ခဲ့ပါသည်။ လွတ်လပ်သော အဖွဲ့တခုအနေဖြင့် မားစည် ပုံနှိပ် ထုတ်ဝေရေးအဖွဲ့၏ ရည်မှန်းချက်သည် ကရင်နှင့်မြန်မာ ဘာသာစကားနှစ်ခုလုံးကို မြှင့်တင်ရန်နှင့် မည်သည့်နေရာတွင် နေထိုင်သည်ဖြစ်စေ မြန်မာလူမျိုးများအတွက် သင်ကြားမှု ခွံ့ခြီးရန် အလုံးစုံသော ရည်မှန်းချက် ထားရှိပါသည်။

ဤအဖွဲ့အနေဖြင့် စာပေနှင့် ပညာရေးနှင့် ဆက်စွယ်သော အခြားသော အဖွဲ့အစည်းများ၊ ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် တက်နိုင်သမျှ အဆက်အသွယ် ပြုလုပ်လိုသော ဆန္ဒရှိ၍ သင်ရိုးဖွံ့ဖြိုးမှု အလုပ်များနှင့် သင်တော်သော အလုပ်နှင့် သင်ရိုးစာအုပ်၊ သင်ကြားမှု အထောက်အကူပြု ပစ္စည်းများ အလုံးစုံအရင်းနှင့် ထုတ်ဝေသောလုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်ပတ်သက်လိုသော ဆန္ဒရှိပါသည်။

စိတ်ဝင်စားသူများအတွက် ကျွန်ုပ်တို့ ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသော ရရှိနိုင်သည့် စာအုပ်စာရင်းမှာ

၉၆/၀၁	Saw Wah Gets Diarrhea	၉၆/ ၀၁	ဝမ်းသွားသော စောဝဲ
၉၆/၀၂	Saw Tay Khoo and Saw Tayler go to Fetch water	၉၆/ ၀၂	ရေခပ်သွားသော စောတေးစူးနှင့် စောတေလာ
၉၆/၀၃	Primary school Teachers guide book for teaching health education	၉၆/ ၀၃	မူလတန်း ဆရာများအတွက် ကျန်းမာရေးပညာပေး လမ်းညွှန် စာအုပ်
၉၇/၀၁	How your body works	၉၇/ ၀၁	သင်၏ ခန္ဓာကိုယ် အလုပ်လုပ်ပုံ
၉၇/၀၂	Why is Naw Htee Shgee Crying? what illness is she suffering?	၉၇/ ၀၂	နော်ထီးရှီး ဘာကြောင့် ငိုနေသနည်း၊ မည်သည်၊ ချားနာခြင်းမျိုးကို ခံစားနေရသနည်း။

Glossary ဘဝါနိဒ္ဒါကျမ်း

kwashiorkor	အစိုအဟာရ ချို့တဲ့ခြင်း
marasmus	အခြောက်အာဟာရ ချို့တဲ့ခြင်း
malnutrition	အာဟာရ ချို့တဲ့ခြင်း
xerophthalmia	မျက်မှူးခြောက်ရောဂါ
Rickets	အရိုးပျော့ရောဂါ
rbcs hemolysis (red blood corpuscles hemolysis)	သွေးနီဥကွဲ၍ ပျက်စီးခြင်း
osteomalacia	အရိုးပွရောဂါ
pellagra	ပီတာမင် နီကီတင်နစ် ချို့တဲ့သော ရောဂါ
tetany	သွေးတွင် ထုံးမိတ်လျော့နည်းခြင်းကြောင့် ဖြစ်သော ရောဂါ
simple goitre	လည်ယင်းကြီးရောဂါ
dwarfism	လူစဉ်မမီ လူပုကလေးများဖြစ်ခြင်း
meconium	မွေးစကလေးငယ်ချွေး
C.P.R (Cardio Pulmonary Resuscitation)	နှလုံးအဆုတ်နှင့် ပါတ်သက်၍ အသက်ရှူအောင်လုပ်ခြင်း

Answers for issue 4

1.b 2.a 3.a 4.a 5.a
6.b 7.a 8.a 9.f 10.a