HMJ04-final_burmese.qxp 19/3/2549 14:12 Page 1

HEALTH messenger Junior

4

ကလေးဘဝသို့အလည်တစ်ခေါက်

a trip into early childhood

Health MESSENGER ကျန်းမာရေး စေတမာန်

1 အနွေးချိန်ညှိသေတ္တာတီထွင်ခြင်း

2 မြင်းများ

4 ခိုခိုရဲ့ငပလီကမ်းခြေသို့အလည်တစ်ခေါက်

5 မှန်းလူမျိုးတို့၏ပန်းထိုးအတတ်ပညာ

6 လူငယ်လေးတို့ရဲ့ပန်းချီ

7 လူငယ်လေးများနှင့်တွေ့ဆုံခြင်း

8 ထူးဆန်းသောဖိနပ်

9 ကလေးဘဝသို့အလည်တစ်ခေါက်

10 အရေးကြီးသောအကြောင်းအရာများ

11 အိမ်တွင်းသတိပြုရမည့်အရာများ

12 ကလေးဘဝ

14 ကာတွန်း

15 ကလေးငယ်အဆင့်ဆင့်ကြီးထွားခြင်း

16 မွန်ဂိုးလီးယားနိုင်ငံ

18 မွန်ဂိုးလီးရန်းနပန်းသတ်ခြင်း

19 မျက်လှည့်ဖယောင်းတိုင်ခွက်

20 ယောက်ျားကလေးနှင့်မိန်းကလေး သာတူညီမျှအခွင့်အရေးရရှိမှု

21 စက်ဘီး

22 ပုရွက်ဆိတ်တောင်ပို့

24 အစက်ဖြင့်မျဉ်းကြောင်းရှည်ဆက်ကစားနည်း

25 စာဖတ်သူမှပေးစာ

အယ်ဒီတာ့အာဘော်

ဤစာစောင်၌ ကျွန်ုပ်တို့ အတိတ်ကာလသို့ ပြန်သွားပြီး ဖြတ်သန်းလာခဲ့ရသော အထူးအချိန်ကာလဖြစ်သည့် ကလေးဘဝ အကြောင်းကို ဆွေးနွေးထားပါသည်။ လူငယ်တစ်ယောက် (သို့) လူကြီးတစ်ယောက် အနေဖြင့် သူတို့၏ကလေးဘဝကို ကောင်းစွာ မှတ်မိမည် မဟုတ်ပါ။ ကလေးဘဝသည် ကျွန်ုပ်တို့ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု၌ အရေးပါဆုံးကဏ္ဍမှ ပါဝင်သည်။ ၎င်းအချိန်အခါသည် စူးစမ်းမှုများ ပြုလုပ်သောအချိန်အခါ ဖြစ်သည်။ ၎င်းအချိန်အခါသည် ပထမဦးဆုံးသော ပုံရိပ်များ၊ အနံ့များနှင့် အရသာများကို စူးစမ်းသော အချိန်အခါများပင် မဟုတ်ပါလော။

Editorial

မိသားစုဝင်တစ်ယောက်အနေဖြင့် အသက်အရွယ် ကွာခြားသော အခြားသူများနှင့် နေထိုင်ရမည်ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ဘဝ၏စိန်ခေါ်မှုနှင့် အကျိုးအမြတ်များပင် မဟုတ်ပါလော။ ဤစာစောင်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကလေးဘဝ၌ တွေ့ကြုံရရှိသော အသိပညာနှင့် မှတ်မိသတိရခြင်း များအကြောင်းကို ဝေမျှထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ညီငယ် ညီမငယ်များကို ပိုမိုသဘောပေါက်နားလည်ရန် ဤအသိပညာများကို အသုံးပြုကြပါစို့။ ပျော်ရွှင်ကြည်နူးစွာ ဖတ်ရှုနိုင်ကြပါစေ။

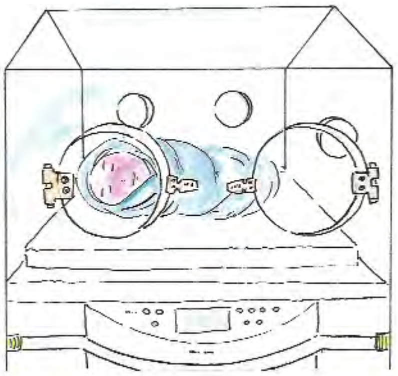
မာလီဂါနီးယာနှင့်စေတမာန်အဖွဲ့

HMJ04-final_burmese.qxp 19/3/2549 14:13 Page 3

လမစေ့မီမွေးသောကလေးငယ်သည် အမေ့ဗိုက်ထဲတွင် ၉ လမပြည့်ဘဲ မွေးဖွားလာသော ကလေးငယ် ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ ၆လ (သို့) ၇လ အရွယ် ကလေးငယ်သည် ပြီးပြည့်စုံစွာ မဖွံ့ဖြိုးသေးပါ။ သူသည် ပတ်ဝန်းကျင်၏ အပူချိန်ပြောင်းလဲမှု၊ အအေးဒဏ် (သို့) ပိုးမွှားကောင်များ၏ဒဏ်များကို မခံနိုင်သေးပါ။ သူသည် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပြုစုမှုမရရှိဘဲ အသက် မရှင်နိုင်ပါ။ ၁၉ ရာစုနှစ်တွင် လမစေ့မီမွေးသော ကလေးငယ်များ၏ အသက်ကို ကယ်ဆယ်ရန် အနွေးချိန်ညှိသေတ္တာကို တီထွင်ခဲ့ကြသည်။

အနွေးချိန်ညှိသေတ္တာတီထွင်ခြင်း

The Invention of the Incubator



အနွေးချိန်ညှိသေတ္တာ

အနွေးချိန်ညှိသေတ္တာသည် မွေးခါစကလေးငယ်နှင့်လမစေ့မီ မွေးဖွားလာသော ကလေးငယ်များကို သီးသန့်ထားရှိရန် အနွေးဓာတ်၊ စိုထိုင်းဓာတ်၊ အောက်စီဂျင်တို့နှင့် စီမံထားသော သေတ္တာ ဖြစ်သည်။ ထိုသေတ္တာဖြင့် ကလေးငယ်များသည် ရောဂါပိုးမွှားကင်း၍ လုံလောက်သော အနွေးချိန်ကို ရရှိသည်။ ကလေးငယ်များသည် မိမိကိုယ်တိုင် ရပ်တည်နိုင်ရန် ကြီးထွားသည်အထိ ထိုသေတ္တာထဲတွင် နေကြရသည်။

အနွေးချိန်ညှိသေတ္တာသမိုင်း

၁၈ ရာစုအစပိုင်းတွင် ဆရာဝန်များက လမစေ့မီမွေးသော ကလေးငယ်များသည် အကာအကွယ်နှင့် အနွေးချိန်ရှိသော ပတ်ဝန်းကျင်ကို လိုအပ်ကြောင်း သဘောပေါက်နားလည်ခဲ့သည်။ သူတို့သည် မှန်သားနှင့်ပြုလုပ်သော အနွေးချိန်ညှိသေတ္တာကို တီထွင်ခဲ့ကြသည်။ ထိုသေတ္တာအထဲသို့ အနွေးဓာတ်ပေးရန် ၄င်း၏နံရံကြားတွင် ရေပူထည့်သောစနစ်ကို အသုံးပြုခဲ့ကြသည်။

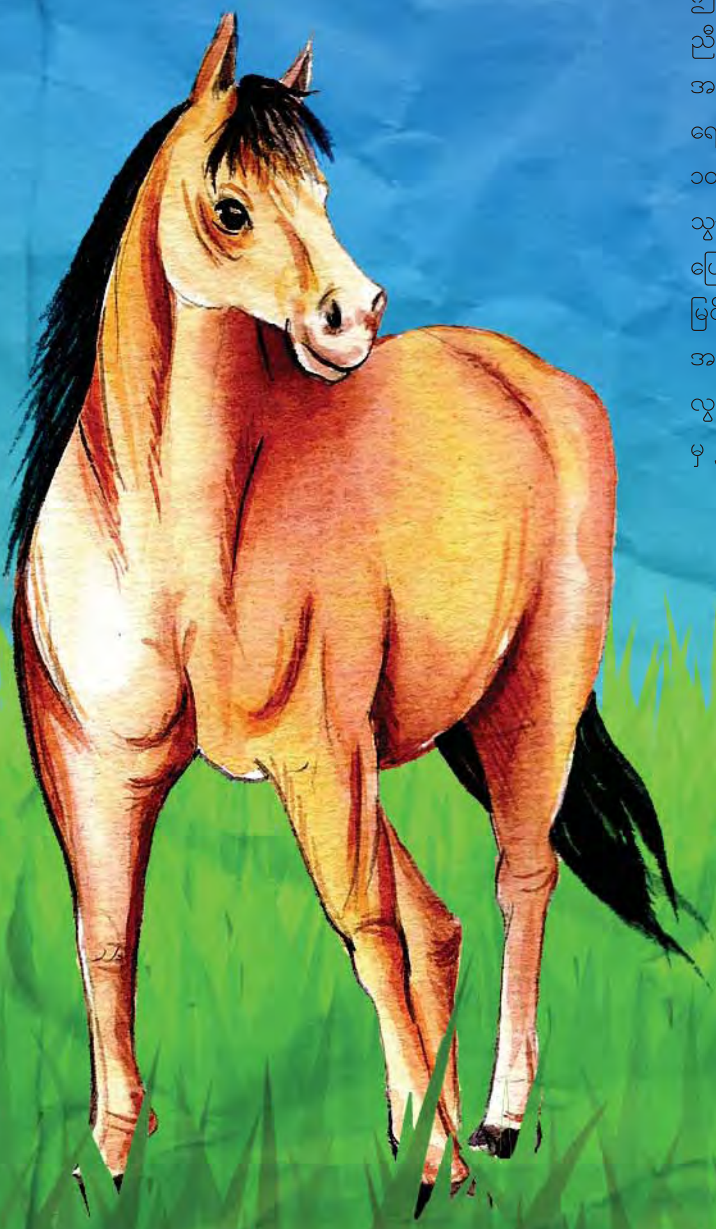
ယခုအချိန်အခါ၌ အနွေးချိန်ညှိသေတ္တာကို ပလတ်စတစ်ဖြင့် ပြုလုပ်ကြသည်။ ထိုသို့ပလတ်စတစ်ကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ရောဂါပိုးမွှားပို၍ကင်းစင်ပြီး ကလေးငယ်ကို ကောင်းစွာ ကာကွယ်နိုင်သည်။ လျှပ်စစ်ဓာတ်ကို အသုံးပြု၍ အပူချိန်ထိန်းချုပ်သောစနစ်ဖြင့် အနွေးဓာတ်ကို ပြုလုပ်သည်။ ကလေးငယ်နှင့် မိဘထိတွေ့ဆက်သွယ်မှု ပြုလုပ်နိုင်ရန် သေတ္တာ၏ဘေးဖက်တွင် အပေါက်နှစ်ပေါက်ထားရှိသည်။ မိဘသည် ထိုအပေါက်များမှတဆင့် ပိုးမွှားကင်းသောလက်အိတ်ဖြင့် ကလေးငယ်ကို ကိုင်တွယ်ကြသည်။ အပြင်လေများသည် ထိုသေတ္တာထဲသို့ မဝင်ရောက်နိုင်ပါ။

ထိုသို့အနွေးချိန်ညှိသေတ္တာ တိုးတက်လာမှုကြောင့် ယခုအခါ ၅လခွဲအရွယ် လမစေ့မီမွေးသော ကလေးငယ်များ၏ အသက်ကိုပင် ကယ်တင်နိုင်ကြပြီ ဖြစ်သည်။

HMJ04-final_burmese.qxp 19/3/2549 14:13 Page 4

မြင်းများ HORSES

မြင်းများသည် တင့်တယ်သော တိရစ္ဆာန်များ ဖြစ်သည်။ လူသား သမိုင်းတစ်လျှောက် ၎င်းတို့သည် လူသားများ၏ အရင်းနှီးဆုံး မိတ်ဆွေများ ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့ကို စီးဖူးပါသလား။



မြင်းများ ဘာနှင့်တူပါသနည်း။

မြင်းအမျိုးအစားပေါင်း ၂၀၀ ကျော်ရှိသော်လည်း ၎င်းတို့အားလုံး၌ တူညီသော သွင်ပြင်လက္ခဏာများ ရှိကြသည်။ မြင်းများသည် မြင်းကျားနှင့်မြည်းကဲ့သို့ ခွာရှိသော တိရစ္ဆာန်မိသားစုမှ ဖြစ်သည်။ ဤတိရစ္ဆာန်များသည် တစ်မျိုးနှင့်တစ်မျိုး အရပ်အမြင့်အနိမ့် မတူညီကြပေ။ သို့သော် ၎င်းတို့၌ ခွာ၊ ရှည်သောလည်ပင်း၊ ထူသော အမွေး၊ ရှည်သောအမြီးနှင့် လည်ဆံမွေးများရှိကြသည်။ အရွယ်ရောက်သော မြင်းတစ်ကောင်သည် အမြင့် ၅ ပေရှိ၍ အလေးချိန် ၁၀၀၀ ပေါင်ခန့်ရှိသည်။ မြင်းများသည် ခရီးအဝေးသို့ လျင်မြန်စွာ သွားနိုင်ကြသည်။ အချို့မြင်းများသည် တစ်နာရီလျှင် မိုင် ၅၀ နှုန်း ပြေးနိုင်၍ အချို့ကားများထက် လျင်မြန်စွာ သွားနိုင်ကြသည်။ မြင်းအများစုသည် ၎င်းတို့၏ တစ်နေ့တာအချိန်ကို မြက်များ၊ အခွံမာသီး၊ ပြောင်းပင်များနှင့် ပန်းသီးများ စားသုံးခြင်းဖြင့် ကုန်လွန်စေသည်။ ကောင်းမွန်စွာမွေးမြူပါက ၎င်းတို့သည် အသက် ၂၀ မှ ၂၅ နှစ်အထိ အသက်ရှင်နေနိုင်သည်။

HMJ04-final_burmese.qxp 19/3/2549 14:13 Page 5

မြင်းများကို မည်သို့ယဉ်ပါးစေသနည်း။

လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်းသုံးသန်းကျော်က မြင်းများသည် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ တိုက်ကြီးအားလုံးလိုလိုတွင် နေထိုင်ခဲ့ကြသည်။ ၎င်းတို့သည် အပြေးသန်သောမြင်းရိုင်းများ ဖြစ်ပြီး တောထဲတွင် အခြားတိရစ္ဆာန်များနှင့် အတူတကွ နေထိုင်ကြသည်။ ၎င်းတို့သည် မိတ်ဆွေဖွဲ့တတ်သောတိရစ္ဆာန်များ ဖြစ်ကြသည်။ ထိုကြောင့် မြင်းထိန်းများက ၎င်းတို့ကို လွယ်ကူစွာ ထိန်းကျောင်းနိုင်သည်။ မြင်းများသည် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များတွင် အဓိကကျသော တိရစ္ဆာန်တစ်မျိုး ဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့ကို လူသားတို့၏လုပ်ငန်းခွင်များ၌ အသုံးပြုလာသည်မှာ နှစ်ပေါင်းများစွာ ရှိခဲ့ပြီ။ အထူးသဖြင့် မြင်းများကို လယ်ယာထွန်ယက်ခြင်းနှင့် စစ်တိုက်ခြင်းများတွင် အသုံးပြုခဲ့ကြသည်။ ၎င်းတို့သည် ပထမဦးဆုံးသော မီးရထားကို ဆွဲ၍ စက်နိုးခဲ့သော တိရစ္ဆာန်များ ဖြစ်သည်။

ယခုခေတ်မြင်းများ

ယခုအခါ ကမ္ဘာပေါ်၌ မြင်းအရေအတွက် ၇၀ သန်းခန့်သာရှိသည်။ ၎င်းတို့အများစုမှာ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ ဖြစ်ကြသည်။ အချို့နိုင်ငံများတွင် မြင်းများကို မြင်းအပြေးပြိုင်ရန် မွေးမြူကြသည်။ အချို့နေရာများတွင်မူ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးနှင့် လယ်ယာလုပ်ငန်းများအတွက် အသုံးပြုကြသည်။ မက်စီကိုနိုင်ငံတွင် ၎င်းတို့ကို လယ်ယာသုံးပစ္စည်းများဆွဲရန် အသုံးပြုကြသည်။ မွန်ဂိုးလီးယားနိုင်ငံတွင်မူ ၎င်းတို့ကို သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးအတွက် အဓိကအသုံးပြုသည်။ မွန်ဂိုးလီးရန်းကလေးများသည် လမ်းလျှောက်တတ်ခါစအရွယ်၌ပင် မြင်းစီးသင်ကြသည်။ ထို့အပြင် မွန်ဂိုးလီးရန်းတို့သည် မြင်းအသားနှင့် မြင်းနို့ချဉ်ရည်ကို သောက်သုံးကြသည်။

လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်း ၇၀၀၀ ကျော်ခန့်က အာရှတိုက်ရှိ လူများသည် မြင်းရိုင်းများကို ယဉ်ပါးအောင် ပြုလုပ်နိုင်ခဲ့သည်။

သူရဲကောင်းများ မြင်းများကိုစီး၍ စစ်တိုက်ခဲ့ကြသည်။

လူသားများ မြင်းများကို သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးအတွက် အသုံးပြုခဲ့ကြသည်။

မြင်းများကို မြင်းအပြေးပြိုင်ပွဲအတွက် အသုံးပြုကြသည်။

HMJ04-final_burmese.qxp 19/3/2549 14:14 Page 6

ခိုခို ရဲ့ငပလီကမ်းခြေသို့ အလည်တစ်ခေါက်

Kho Kho Visits Ngapali Beach

ကျွန်ုပ်တို့၏ခိုကလေး ခိုခိုသည် မြစ်ကြီးနားမြို့၌ တစ်ပတ်တာ လျှောက်လည်ခဲ့သည်။ ထိုသို့လျှောက်လည်ပြီးနောက် ၎င်းသည် ငပလီကမ်းခြေသို့ အနားယူရန် ရောက်ရှိခဲ့သည်။ ၎င်းသည် မဲလစခန်းတွင်နေထိုင်သော သူငယ်ချင်း ဖိုးခွားဒိုအား ငပလီ ကမ်းခြေအကြောင်းပြောပြရန်အတွက် နေရာဒေသတော်တော် များများသို့ လျှောက်လည်၍ ဓါတ်ပုံအများအပြားရိုက်ခဲ့သည်။

ဖိုးခွားဒိုအား ခိုခိုပြောသည်မှာ "သူငယ်ချင်း ဖိုးခွားဒိုရေ ငပလီ ကမ်းခြေဟာ မယုံချင်စရာကောင်းအောင်လှပတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံ မှာရှိတဲ့ အလှပဆုံးကမ်းခြေတွေထဲက တစ်ခုဖြစ်တယ်။ ငပလီ ဆိုတဲ့နာမည်ကို နာပိုလီမြို့ကလေးကို လွမ်းနေတဲ့ အီတလီလူမျိုး တစ်ယောက်ကပေးခဲ့တာပေါ့။ ၎င်းဟာ မြန်မာနိုင်ငံရဲ့အနောက် ဘက်ပိုင်း ရခိုင်ရိုးမ ပင်လယ်ကမ်းရိုးတန်းတစ်လျှောက်မှာ တည်ရှိ တယ်။ ရန်ကုန်မြို့နဲ့ဆိုရင် မိုင် ၂၁၀ ဝေးတဲ့နေရာမှာ ရှိတာပေါ့။ အဲဒီပင်လယ်ကမ်းခြေကို သွားလည်ဖို့ အကောင်းဆုံးအချိန်ဟာ အောက်တိုဘာလကနေ မေလအထိဖြစ်တယ်။

ငပလီကမ်းခြေဟာ သုံးမိုင်ခန့်ရှည်လျားတဲ့ ပင်လယ်ကမ်းခြေတစ်ခု ဖြစ်ပြီး အဖြူရောင်သဲပွင့်များ၊ အုန်းပင်များနဲ့ ဝန်းရံထားတယ်။ ပင်လယ်ရဲ့အရောင်ဟာ အပြာရောင်ဖြစ်တယ်။ အန္တရာယ်ရှိတဲ့ ပင်လယ်သတ္တဝါများနဲ့ ကင်းဝေတဲ့ ပင်လယ်တစ်ခုလည်းဖြစ်တယ်။ ၎င်းဟာ ကမ္ဘာပေါ်မှာရှိတဲ့ မပျက်စီးသေးတဲ့ ပင်လယ်ကမ်းခြေတွေ ထဲကတစ်ခု ဖြစ်တယ်။ နှစ်စဉ် ကမ္ဘာလှည့်ခရီးသည်တွေဟာ ငပလီကမ်းခြေကို လာရောက်လည်ပတ်ကြတယ်။ ၎င်းဟာ ပင် လယ်ကမ်းခြေကို မြတ်နိုးတဲ့သူတို့အတွက် အကောင်းဆုံးနေရာ တစ်ခု ဖြစ်တယ်။

ဟေး ဖိုးခွားဒို၊ မင်းရေကူးတတ်လား။ မင်းရေမကူးတတ်ရင်လည်း ကိစ္စမရှိပါဘူး။ မင်းစက်ဘီးငှားပြီး အနီးအနားမှာရှိတဲ့ ရွာတွေကို လျှောက်လည်နိုင်တယ်။ အရမ်းစိတ်ဝင်စားဖို့ကောင်းတယ်သူငယ် ချင်း။ ရွာသူရွာသားတွေဟာ ငါး၊ ပုစွန်နဲ့ အုန်းသီးများကို နေပူထဲမှာ လှမ်းလှေ့ရှိတယ်။ သူတို့ဟာ အဲဒီကုန်ပစ္စည်းတွေကို မြန်မာ နိုင်ငံအနှံ့ ဖြန့်ဖြူးရောင်းချတယ်။ သူငယ်ချင်းဖိုးခွားဒိုရေ ငါဒီမှာ အရမ်းပျော်နေတယ်" ဟု ဖြစ်သည်။

HMJ04-final_burmese.qxp 19/3/2549 14:14 Page 7

Hmong Embroidery
မုန်းလူမျိုးတို့၏ပန်းထိုးအတတ်ပညာ

သင့်မှာ မုန်းလူမျိုးသူငယ်ချင်းရှိပါသလား။ ထိုင်းနိုင်ငံတွင် မုန်းလူမျိုး ၇၀၀၀၀ ခန့်နေထိုင်သည်။ သူတို့သည် တရုတ်နိုင်ငံအနောက်ပိုင်းဒေသနှင့် မွန်ဂိုးလီးယားနိုင်ငံများမှ ရောက်ရှိလာခဲ့ကြသည်။ မုန်းလူမျိုးတို့၏ တစ်မူထူးခြားချက်မှာ သူတို့၌ အဆင့်မြင့်သော ပန်းထိုးအတတ်ပညာရှိခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ပန်းထိုးအတတ်ပညာသည် အဝတ်အထည်နှင့် အခြားအရာဝတ္ထုများကို အပ်၊ အပ်ချည်တို့ဖြင့် လှပအောင် ပုံဖော်ခြင်းဖြစ်သည်။

မုန်းလူမျိုးများကို အဖြူရောင်မုန်းလူမျိုးနှင့် အပြာရောင်မုန်းလူမျိုး များဟူ၍ နှစ်မျိုးနှစ်စား ခွဲခြားနိုင်သည်။ သူတို့၏ အဝတ်အစားများကို ကြည့်ခြင်းဖြင့် မုန်းလူမျိုးဖြစ်ကြောင်းကို သိရှိနိုင်သည်။ အဖြူရောင်မုန်းအမျိုးသမီးများသည် အမဲရောင်ဘောင်းဘီနှင့် ပန်းရောင်ခါးစည်းကို ဝတ်ဆင်ကြသည်။ သူတို့၌ လက်ရှည်အင်္ကျီရှိ၍ ထိုလက်ရှည်အင်္ကျီ၏ အဖျားပိုင်းကို အပြာရောင်အကွက်များဖြင့် ပုံဖော်ထားသည်။

အပြာရောင်မုန်းအမျိုးသမီးများသည် အနီရောင်၊ အပြာရောင်နှင့် အဖြူရောင်အကွက်အရှိသော စကတ်ကို ဝတ်ဆင်ကြသည်။ သူတို့၏အင်္ကျီသည် အမဲရောင်ဖဲသားအင်္ကျီ ဖြစ်ပြီး ၎င်း၏ရင်ဘတ်ပေါ် ခေါက်ထားသည့်အပိုင်း၌ လိမ္မော်ရောင်နှင့် အဝါရောင်အကွက်များရှိသည်။

မုန်းအမျိုးသားများသည် အမဲရောင်ဘောင်းဘီပွနှင့် လက်ရှည်အင်္ကျီကို ဝတ်ဆင်ကြသည်။ သူတို့၏အင်္ကျီသည် မုန်းအမျိုးသမီး၏ အင်္ကျီနှင့်တူပြီး ဘယ်ဘက်အခြမ်း၌ အင်္ကျီဝတ်ရန် ကြယ်သီးများရှိသည်။

မုန်းလူမျိုးများ၏ ပန်းထိုးထည်များသည် လက်လုပ်ပစ္စည်းများ ဖြစ်သည်။ မုန်းလူမျိုးများသည် ဖဲ သို့မဟုတ် ကတ္တီပါသားပေါ်တွင် ပန်းထိုးခြင်းကို ပြုလုပ်ကြသည်။ သူတို့သည် လိမ္မော်ရောင်၊ ပန်းရောင်စသော ချည်အရောင် အမျိုးမျိုးကို အသုံးပြုကြသည်။ ထို့အပြင် မှန်စများ၊ ပုတီးစေ့ငယ်များကို သူတို့၏ပန်းထိုးထည်တွင် ထည့်သွင်း အသုံးပြုကြသည်။

သင်၏ပန်းထိုးထည်ကို မည်သို့ ပြုလုပ်မည်နည်း။

ပန်းထိုးခြင်းပြုလုပ်ရန် အပ်၊ အပ်ချည်၊ ပုတီးစေ့နှင့် ကတ္တီပါသား အဝတ်စတို့ကို လိုအပ်သည်။ ပန်းထိုးခြင်း မပြုလုပ်ခင် စက္ကူပေါ်တွင် ပုံစံအကွက်များကို ရေးချရမည်။ ၎င်းအတတ်ပညာကို လျင်မြန်စွာ သင်ယူနိုင်သည်။ သို့သော် ၎င်းကို လွယ်ကူသည်ဟု မထင်ပါနှင့်။ လှပသော ပန်းထိုးထည် တစ်ခုရရှိရန် အချိန်ယူ၍ လေ့ကျင့်ရမည်။

HMJ04-final_burmese.qxp 19/3/2549 14:15 Page 8

စောစိုးကမော်
၁၅ နှစ်၊ အဋ္ဌမတန်း (က)၊
အမှတ် (၁) အထက်တန်းကျောင်း၊ မဲလစခန်း။

စောနေဒါဝါး
၁၈ နှစ်၊ အဋ္ဌမတန်း (က)၊
အမှတ် (၁) အထက်တန်းကျောင်း၊ မဲလစခန်း။

လူငယ်လေး တွေရဲ့ပန်းချီ

Teens' Drawings

စောကော်ရှူး
၁၆ နှစ်၊ သတ္တမတန်း (က)၊
အမှတ် (၁) အထက်တန်းကျောင်း၊ မဲလစခန်း။

ညီငယ်ညီမငယ် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းကို သင်ဘယ်လိုထင်သလဲ။

ညီငယ်ညီမငယ် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းဟာ အရေးကြီးတဲ့ အရာတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ– ကျမမှာ မောင်လေးတစ်ယောက်ရှိတယ်။ သူ့ကို ပြုစုစောင့် ရှောက်ဖို့လိုတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သူဟာ အရမ်း ငယ်ပြီး ဘာမှမသိသေးတဲ့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ကိုအမြဲသန့်ရှင်း အောင်ထားရမယ်။ အဟာရရှိတဲ့ အစားအစာတွေကို ကျွေးရမယ်။ အနာတရဖြစ်စေမယ့် အရာတွေနဲ့ ပေးမဆော့ရဘူး။ အကယ်၍ သူ့ကို မပြုစုရင် သူကျန်းမာရေးကောင်းမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

နော်မူးရူ

၁၃ နှစ်၊ သတ္တမတန်း၊

အမှတ် (၁) အထက်တန်းကျောင်း၊ အုန်းပြန့်။

ညီငယ်ညီမငယ်ကို ထိန်းဖူးပါသလား။

ညီငယ်ညီမငယ်ကို ထိန်းဖူးပါတယ်။ သူတို့ကိုထိန်းရတဲ့အလုပ်ကို ကျမ နှစ်သက်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သူတို့ကို အရမ်းချစ်လို့။ သူတို့တွေကို တတ်နိုင်သလောက် ထိန်းပါတယ်။ သူတို့မဖျားအောင် မိုးရွာထဲမှာ (သို့) နေပူထဲမှာ မကစားခိုင်းဘူး။ သူတို့ကို ခြင်ထောင် အမြဲထောင်ပေးပါတယ်။ တစ်ခါတစ်လေ သူတို့ငိုတဲ့အခါ ကျမ အမြဲ ချော့ရပါတယ်။

နော်ဆဲကပေါ်မူး

၁၆ နှစ်၊ နဝမတန်း၊

အမှတ် (၁) အထက်တန်းကျောင်း၊ အုန်းပြန့်။

ဘာကြောင့်ကလေးငယ်တွေကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ဖို့လိုသလဲ။

ကလေးငယ်တွေဟာ သူတို့အတွက် ကောင်းတဲ့အရာနဲ့ဆိုးတဲ့အရာကို မခွဲခြားတတ်သေးဘူး။ သူတို့ဟာ တွေ့တဲ့အရာကို လက်နဲ့ကိုင်ပြီး ပါးစပ်ထဲ ထည့်လေ့ရှိတယ်။ ဥပမာ– ကလေးငယ်ဟာ သေးငယ်တဲ့ အရာတွေကို ပါးစပ်ထဲ ထည့်ပြီး မျိုချနိုင်တယ်။ အဲဒီအခါ အသက်ရှူ ကျပ်နိုင်တယ်။ တစ်ခါတစ်လေ သူတို့ဟာ ချွန်ထက်တဲ့အရာတွေနဲ့ ကစားပြီး ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရရှိနိုင်တယ်။ အရေးကြီးဆုံးအရာကတော့ ကလေးငယ်တွေဟာ ကျန်းမာရေးကောင်းဖို့ လိုအပ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ သူတို့ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ဖို့ လိုအပ်တယ်။

တေဇဦး

၁၅ နှစ်၊ သတ္တမတန်း၊

အမှတ် (၁) အထက်တန်းကျောင်း၊ အုန်းပြန့်။

ကလေးငယ်များအတွက် အန္တရာယ်ရှိတဲ့အရာတွေဟာ ဘာတွေလဲ။

ကလေးငယ်တွေဟာ သူတို့အတွက် အန္တရာယ်ရှိမဲ့အရာတွေကို ကောင်းစွာ မခွဲခြားနိုင်သေးဘူး။ သူတို့ဟာ တွေ့တဲ့အရာတိုင်းနဲ့ ကစားချင်ကြတယ်။ သူတို့အတွက် အန္တရာယ်တွေကတော့ ဓား၊ ချွန်ထက်တဲ့ အရာများ၊ မီးနဲ့ ကစားခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒ့ါအပြင် သူတို့ဟာ သေးငယ်တဲ့အရာ၊ ညစ်ပတ်တဲ့အရာနဲ့ အဆိပ်ရှိတဲ့ အစားအစာကို ပါးစပ်ထဲ ထည့်နိုင်တယ်။

စောဘာဆိုးဂေ

၁၇ နှစ်၊ ဒသမတန်း၊

အမှတ် (၁) အထက်တန်းကျောင်း၊ အုန်းပြန့်။

TEENS' INTERVIEWS

လူငယ်လေးများနှင့်တွေ့ဆုံခြင်း

The Seven-League Boots

ထူးဆန်းသောဖိနပ်

ဟိုးရှေးရှေးတုန်းက ဆင်းရဲသော သစ်ခုတ်သမားတစ်ယောက်တွင် သား ခုနစ်ယောက် ရှိလေသည်။ တစ်နေ့၌ ထိုသစ်ခုတ်သမားသည် သူ၏သားများအားကျွေးရန် အစားအစာမရှိသော အခက်အခဲနှင့် တွေ့ကြုံရသည်။ ထိုအခက်အခဲကို ဖြေရှင်းရန် သူ၏သားများကို သစ်တောထဲတွင် သွားရောက်စွန့်ပစ်မည်ဟု သူ၏ဇနီးသည်အား ပြောလေသည်။

မောင်လက်မသည် သစ်ခုတ်သမား၏ အငယ်ဆုံးသားဖြစ်ပြီး ညီအစ်ကိုထဲတွင် အတော်ဆုံးသားဖြစ်သည်။ သူသည် သူ့အဖေနှင့်အမေတိုင်ပင်သောအရာများကို ကြားသွားသည်။ သူ့မိဘများ သစ်တောထဲသို့ ခေါ်သွားသောအခါ သူသည် အဖြူရောင် ကျောက်စရစ်ခဲလေးများကို သွားသောလမ်းတစ်လျှောက်တွင် ချသွားသည်။ သူ၏မိဘများသည် သူတို့ကို သစ်တောထဲတွင် ချန်ထားခဲ့သည်။ သူ၏အကိုများသည် သစ်တောထဲတွင် လမ်းပျောက်သောအခါ အလွန်ကြောက်ကြသည်။ သို့သော် မောင်လက်မသည် ကြောက်လန့်ခြင်းမရှိပါ။ မောင်လက်မက သူ၏အကိုများအား ကျောက်စရစ်ခဲလေးများအတိုင်း ပြန်သွားရန် ပြောကြားသည်။ သူတို့အားလုံးသည် အိမ်သို့ ပြန်ရောက်သွားကြသည်။ သူတို့၏မိဘများသည် သူတို့၏သားများကို ပြန်တွေ့ရသောကြောင့် ပျော်ရွှင်ကြသည်။

သစ်ခုတ်သမားလင်မယားသည် အလွန်ဆင်းရဲသောကြောင့် သူတို့၏ သားများကို တစ်ဖန် စွန့်ပစ်ရလေသည်။ ဤအကြိမ်တွင် မောင်လက်မသည် ပေါင်မုန့်ကိုဖဲ့၍ ပေါင်မုန့်စများကို သွားသောလမ်းတစ်လျှောက်လုံး၌ ချသွားသည်။ သို့သော် ငှက်များသည် သူ၏ ပေါင်မုန့်စများကို စားပစ်သဖြင့် သူသည် အိမ်ပြန်ရန် လမ်းစရှာမတွေ့နိုင်တော့ပေ။ သူတို့သည် အနီးအနား၌ အိမ်တစ်လုံးကိုတွေ့၍ ထိုအိမ်ထဲသို့ ဝင်သွားသည်။ ထိုအိမ်သည် ဘီလူးတစ်ယောက်၏ အိမ်ဖြစ်မှန်း သိသောအခါ သူတို့ညီအစ်ကိုတို့သည် အလွန်ကြောက်၍ အိပ်ခန်းကျယ်ကြီးတစ်ခန်းထဲတွင် ပုန်းနေသည်။ သို့သော် ဘီလူးသည် သူတို့၏အနံ့ကို ရသည်။ “ငါ ကလေးများအနံ့ရသည်၊ ငါသူတို့ကို ဒီညမှာ စားမည်” ဟုဘီလူးကြီးမှ ခြောက်လန့်ပြောကြားသည်။

သူတို့ညီအစ်ကိုများသည် အလွန်အမင်း ကြောက်ကြသည်။ မောင်လက်မသည် ထိုအိမ်၌ အိပ်ခန်းနှစ်ခန်းရှိကြောင်း တွေ့ရှိသည်။ တစ်ခုသောအိပ်ခန်း၌ ဘီလူးကြီး၏ သမီးခုနစ်ယောက်သည် သရဖူကို ဆောင်း၍ အိပ်ပျော်နေသည်။ မောင်လက်မသည် ထိုသရဖူ ခုနစ်ခုကို သွားယူ၍ သူ၏အကိုများခေါင်းတွင် ဆောင်းစေသည်။ ဘီလူးကြီးသည် သရဖူမဆောင်းထားသော သူ၏သမီးများကို ပြန်စားမိသည်။ ထိုညီအစ်ကိုခုနစ်ယောက်သည် ဘီလူးလက်မှ လွတ်မြောက်သွားသည်။

နောက်တစ်နေ့တွင် ဘီလူးသည် သူ၏သမီးများအား စားမိကြောင်းကို သိသွား၍ အလွန်စိတ်တိုလေသည်။ သူသည် ထူးဆန်းသောဖိနပ်ဖြင့် ထိုညီအစ်ကို ခုနစ်ယောက်ကို လိုက်လံရှာဖွေသည်။ သူ၏ဖိနပ်သည် တစ်ကြိမ်လှမ်းလျှင် ၂၁ မိုင်အကွာအဝေးသို့ သွားနိုင်သည်။ မောင်လက်မသည် ဘီလူးကြီးလာနေသည်ကို မြင်သောအခါ သူ၏ အစ်ကိုများအား ပုန်းနေရန် ပြောသည်။ ဘီလူးကြီးသည် မောင်လက်မ ညီအစ်ကိုများကို ကြိုးစားရှာသော်လည်း ရှာမတွေ့နိုင်ပေ။ ဘီလူးကြီးသည် အလွန်မောပန်းသောကြောင့် အိပ်ပျော်သွားသည်။ ထိုအခါ မောင်လက်မသည် သူ၏ထူးဆန်းသောဖိနပ်ကို စီး၍ မိမိ၏အကိုများကို အိမ်သို့ ပြန်ခေါ်ဆောင်သွားလေသတည်း။

HMJ04-final_burmese.qxp 19/3/2549 14:16 Page 11

အရေးကြီးသောအကြောင်းအရာများ

Important Facts

အစာအဟာရ

ပထမခြောက်လကာလအတွင်း၌ မွေးခါစကလေးငယ်အတွက် အကောင်းဆုံးအစားအစာမှာ အမေ့နို့ရည် ဖြစ်သည်။ ၄င်းအချိန်ကာလသည် အမေ့နို့ရည်တိုက်ကျွေးသောကာလ ဖြစ်သည်။ ကလေးငယ် ၆ လ ကျော်လာသောအခါ အမေ့နို့ရည်နှင့်တွဲဖက်၍ အသီးအနှံ၊ ထမင်းနှင့် အသားငါးများကို ကြိတ်ခြေပြီး ကျွေးသင့်သည်။ ၄င်းသည် နို့ဖြတ်ခြင်း စတင်သည့်အချိန်ဖြစ်သည်။ ကလေးငယ်၏ အစားအစာများကို သန့်ရှင်းစွာထားရန်နှင့် ကောင်းမွန်စွာသိမ်းဆည်းရန် လိုအပ်သည်။

တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး

တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးသည် ကလေးငယ်အတွက် အရေးကြီးသောအရာတစ်ခုဖြစ်သည်။ ကလေးငယ်သည် လူကြီးကဲ့သို့ ရောဂါပိုးမွှားများကို ခုခံနိုင်စွမ်းမရှိသေးပါ။ သူ၏အဝတ်အစားများသည် သန့်ရှင်းရမည်။ သူ့ကို ရေချိုးပေးရမည်။ ထို့အတူ သူနေထိုင်သောအိမ်သည် သန့်ရှင်းရန် လိုအပ်သည်။ ကလေးငယ်သည် တွေ့သမျှသောအရာကို ကိုင်တွယ်၍ သူ၏ပါးစပ်ထဲသို့ ထည့်လေ့ရှိသည်။ သူ၏လက်များကို စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောပေးရမည်။ အထူးသဖြင့် ထမင်းမစားခင်နှင့် စားပြီးသောအခါ၊ မစင်စွန့်ပြီးသောအခါတို့တွင် သူ၏လက်များကို ဆေးကြောရန် မမေ့ပါနှင့်။

ကလေးငယ်ကိုချီပွေ့ခြင်း

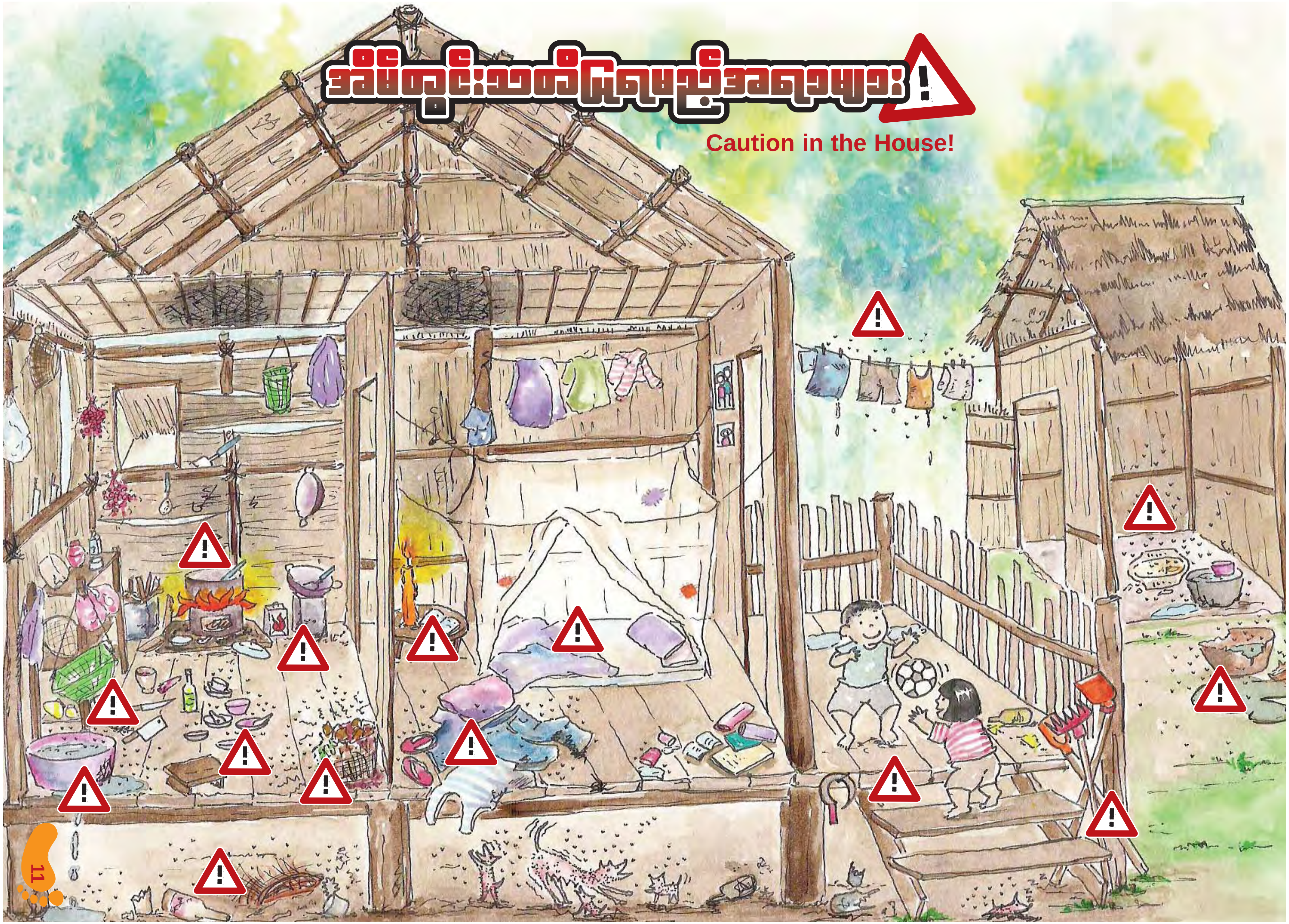
မွေးခါစ ကလေးငယ်သည် အလွန်နုနယ်ကြသည်။ သူသည် အချို့တိရစ္ဆာန်များကဲ့သို့ မွေးခါစအရွယ်တွင် တစ်ကိုယ်တည်း မရပ်တည်နိုင်သေးပါ။ တစ်စုံတစ်ဦး၏ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုကို အထူးလိုအပ်သည်။ သူ့ကို ညင်သာစွာ ချီရမည်။ သူ့ကို မလှုပ်ရမ်းပါနှင့်။ ကလေးငယ်၏ လည်ပင်းသည် မခိုင်မာသေးသောကြောင့် သူ့ကို ချီသောအခါ ခေါင်းမှ သေချာစွာ ကိုင်တွယ်ရန် လိုအပ်သည်။

အိပ်ချိန်

ကလေးငယ်သည် များစွာ အိပ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ၄င်းသည် ကလေးငယ်၏ ကြီးထွားမှုအတွက် ဖြစ်သည်။ ကလေးငယ်၌ သူသည် အစာစားပြီးသောအခါ အနည်းငယ် အိပ်ရန် လိုအပ်သည်။ ဤသို့ အိပ်ခြင်းသည် ကလေးငယ်၌ အစာခြေဖျက်ခြင်းကို လွယ်ကူစေသည်။ ကလေးငယ်အိပ်သောအခါ သူ့အား အဝတ်ထူထူနှင့် မဖုံးမိစေရန် သတိပြုရမည်။ ထိုသို့ဖုံးမိပါက ကလေးငယ်သည် မတော်တဆ အသက်ရှူကျပ်နိုင်သည်။ ပိုးမွှားကောင်နှင့် ခြင်များ ကိုက်ခြင်းမှကာကွယ်ရန် ခြင်ထောင်ထောင်၍ အိပ်စေရမည်။

အိမ်တွင်းသတိပြုရမည့်အရာများ

Caution in the House!



HMJ04-final_burmese.qxp 19/3/2549 14:17 Page 14

Childhood

ကလေးဘဝ

ကလေးဘဝ အချိန်အခါသည် လူသားအားလုံး ဖြတ်သန်းရသော အရေးကြီးသည့် အချိန်အခါ တစ်ခု ဖြစ်သည်။ ၎င်းအချိန်အခါသည် လူတစ်ယောက်၏ ပင်ကိုစရိုက် စတင်ဖြစ်ပေါ်သည့်အချိန် ဖြစ်သည်။ ၎င်းအရွယ်တွင် ကလေးသည် ဘယ်အရာမဆို ကောင်းစွာ မပြုလုပ်နိုင်သေးပါ။ စကားလည်း ကောင်းစွာ မပြောတတ်သေးပါ။ ၎င်းအရွယ်သည် ထူးခြားမှုမရှိသော အရွယ်ဟု သင်ထင်ကောင်းထင်လိမ့်မည်။ အမှန်တကယ်တွင်မူ ကလေးသည် သူတွေ့ကြုံသော အရာများကို မှတ်သားနေသည်။ ကလေးဘဝတွင် တွေ့ကြုံသောအရာများသည် သူ၏ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် များစွာ အထောက်အကူ ပေးသည်။ ကလေးဘဝ၏ အရေးကြီးပုံကို လေ့လာကြပါစို့။

မိသားစု၏ချစ်သံယောဇဉ်

မိဘနှစ်ပါး၏ အချင်းချင်းမေတ္တာပြမှုနှင့် ချစ်ခင်ရင်းနှီးမှုသည် ကလေးငယ်တွေ့ရှိရမည့် ပထမဦးဆုံးသော ချစ်ခြင်းမေတ္တာ ဖြစ်သည်။ မိဘနှစ်ပါး၏ ကလေးငယ်အား ချစ်ခင်ယုယမှု၊ မေတ္တာပြမှုသည် ကလေးငယ် ကြီးထွားမှုတွင် အဓိကကျသော အပိုင်းမှ ပါဝင်သည်။ ကလေးသည် မိသားစု၏ ချစ်ခင်ယုယမှုနှင့် လုံခြုံစိတ်ချမှုကို ခံစားရသောအခါ သူ၌ ကိုယ်ပိုင်ယုံကြည်စိတ်ချမှုများ ရှိလာသည်။ သူသည် ပို၍ စူးစမ်းလေ့လာမှုများနှင့် စွန့်စားမှုများကို ပြုလုပ်လိုမည်။ ကျောင်းတွင် သူတစ်ပါးထက် ပို၍ လျင်မြန်စွာ သင်ယူနိုင်မည်။ ထို့အပြင် အခြားသူများနှင့် တွေ့ဆုံရောနှောရန် အထောက်အကူ ပေးသည်။

အကိုအမများနှင့်ရင်းနှီးဆက်ဆံမှု

အကိုအမများနှင့်ရင်းနှီးဆက်ဆံမှုသည် မိဘနှစ်ပါးနှင့် ရင်းနှီးဆက်ဆံမှုကဲ့သို့ အရေးကြီးသည်။ ၎င်းသည် အချင်းချင်း တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် နားလည်ခြင်း၊ ဝေမျှခြင်း၊ ကူညီခြင်းနှင့် ပျော်ရွှင်အောင်လုပ်ခြင်း ဖြစ်သကဲ့သို့ အချင်းချင်းတစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် စိတ်ဆိုးခြင်း၊ မနာလိုခြင်း၊ နားမလည်ခြင်းများလည်း ဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့ ခံစားမှုများသည် ညီအစ်ကိုမောင်နှမများအကြား တွေ့ကြုံရမည့် ဆက်ဆံမှု ဖြစ်သည်။

အဦးဆုံး မွေးဖွားလာသောကလေးအတွက် ညီငယ်ညီမငယ် အသစ်တစ်ယောက် ရရှိသောအချိန်သည် လွယ်ကူသောအချိန် မဟုတ်ပါ။ သူသည် တစ်ဦးတည်းသော ကလေးအခြေအနေကို စွန့်

လွှတ်ရသည်။

သူသည် အခြားသူများ၏ ဂရုစိုက်ခြင်းကို အရင်ကကဲ့သို့ မခံစားရတော့ပေ။ သူသည် မိဘ၏ချစ်ခင်ယုယမှုကို သူ၏ ညီငယ်နှင့် ဝေမျှတတ်ရန် သင်ယူရသည်။ တစ်ချိန်တည်းတွင် သူ၏ညီငယ်သည် သူ့အား မနာလို ဖြစ်တတ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူသည် သူ၏ညီထက် အရာများစွာကို လုပ်ပိုင်ခွင့်ရှိသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

တစ်ခါတစ်ရံ အခက်အခဲကြုံတွေ့ရသောအခါ ညီအစ်ကိုမောင်နှမများသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဖေးမကူညီကြသည်။ ဤကဲ့သို့ ဖေးမကူညီခြင်းဖြင့် သူတို့သည် မိသားစုထဲတွင် မည်သို့ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရမည်ကို နားလည်လာကြသည်။ အချင်းချင်း တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး လေးစားရန်၊ အကြံပေးချက်များကို နားထောင်ရန် သဘောပေါက်လာကြသည်။ သူတို့သည် မိသားစုပြင်ပတွင် မည်သို့ပြုမူရမည်ကို သင်ကြားရသည်။ ဤသို့ဖြင့် သူတို့သည် ရင့်ကျက်လာပြီး ဘဝကို အောင်မြင်စွာ ကျော်ဖြတ်နိုင်ကြသည်။

အကိုကြီးနှင့်အမကြီးနေရာ

အကိုကြီးအမကြီးအနေဖြင့် မိမိညီငယ်ညီမငယ်များအား မိဘကဲ့သို့ မအုပ်ထိန်းသင့်ပါ။ မိမိ၏ မိသားစုအတွင်း ပါဝင်မှုကို သိရှိရမည်။ မိမိသိသောအရာများကို ညီငယ်ညီမငယ်များအား သင်ကြားရမည်။ ညီငယ်ညီမငယ်များသည် အကိုကြီးအမကြီးကို မော်ကြည့်၍ သူတို့ထံမှ သင်ယူလိုကြသည်။ အကိုကြီးအမကြီးသည် ညီငယ်ညီမငယ်များအတွက် စံနမူနာ ဖြစ်ရမည်။ ညီငယ်ညီမငယ်များကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းသည် အကိုကြီးအမကြီးအတွက် အဖိုးတန်သော အခွင့်အရေးကောင်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။

ထို့အတူ ညီငယ်ညီမငယ်များနှင့် အတူတကွကစားခြင်းသည် ကောင်းသော အခွင့်အရေးတစ်ခု ဖြစ်သည်။ အကိုကြီးအမကြီးသည် ညီငယ်ညီမငယ်များနှင့် ပျော်စရာကောင်းသော ကစားနည်းများကို တီထွင်နိုင်သည်။ ထို့အတူ သူတို့၏ ညီငယ်ညီမငယ်များနှင့် နောက်ပြောင်ကျီစယ်ခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။

HMJ04-final_burmese.qxp 19/3/2549 14:18 Page 16

ကာတွန်းcomix

ကလေးငယ်၏ အဆင့်ဆင့်ကြီးထွားခြင်း

သုံးလအရွယ်တွင် ကလေးငယ်သည် စတင်ပြုံးသည်။

1

3

သုံးလမှခြောက်လ အရွယ်အတွင်းတွင် ကလေးငယ်သည် မိမိ ခေါင်းကို ထိန်းချုပ်နိုင်သည်။ သူသည် တွေ့သော အရာများကို မျက်လုံးဖြင့် လိုက်လံ ကြည့်ရှုနိုင်သည်။ သူ၏လက်ဖြင့် စတင် ကစားသည်။

2

3-6

ခြောက်လမှကိုးလ အရွယ်အတွင်းတွင် ကလေးငယ်သည် အမှီ မပါဘဲ ထိုင်နိုင်သည်။ သူ၏ရှေ့သွားများ စတင် ပေါက်သည်။ သူသည် အသံကျယ်များကို ပြုလုပ် နိုင်သည်။

3

6-9

ကိုးလမှတစ်နှစ် အရွယ်အတွင်းတွင် ကလေးငယ်သည် မတ်တတ်ရပ်နိုင်သည်။ သူသည် စကားလုံး အနည်းငယ် နားလည်၍ ၄င်းတို့ကို စတင် အသုံးပြုသည်။

4

9-12

တစ်နှစ်မှ တစ်နှစ်ခွဲ အရွယ်တွင် ကလေးငယ်သည် လမ်းလျှောက်နိုင်သည်။ အရာဝတ္ထုငယ်များကို သူ၏လက်ချောင်းလေး များဖြင့် ဆုပ်ကိုင်နိုင်သည်။

5

12-18

နှစ်နှစ်အရွယ်တွင် ကလေးငယ်သည် ကောင်းစွာ ပြေးနိုင်သည်။ သူသည် စကားလုံးများစွာ ပြောနိုင်သကဲ့သို့ စာကြောင်းအနည်းငယ် လည်း ပြောနိုင်သည်။

6

24

သုံးနှစ်အရွယ်တွင် ကလေးငယ်သည် သစ်ပင်တက်ခြင်း၊ ခုန် ပေါက်ခြင်းများ ပြုလုပ်သည်။ ထိုအချိန်တွင် သူ၌ သွားအချောင်း ၂၀ ခန့် ရှိနေပြီ ဖြစ်သည်။ သူသည် စကားများစွာ ပြော၍ အမေးအမြန်းထုသည်။

7

36

ဤနေ့သည် သာယာလှပသော နေ့တစ်နေ့ ဖြစ်သည်။ သင်၏တဲအပြင်သို့ ထွက်သောအခါ အမေသည် နို့ရည်ကို လေထုထဲသို့ ဖျန်းနေသည်ကို တွေ့ရမည်။ သူမသည် သူ၏ဖန်ဆင်းရှင်ကို ဂါရဝပြုနေသည်။ မကြာမီ သင်သည် အဖေကို သိုးနို့ကူညှစ်၍ မိုင်ပေါင်း ၆၀ ကျော်တွင်ရှိသော သင်၏အိမ်သို့ သိုးနို့ရည်များကို မြင်းဖြင့် သယ်သွားတော့မည်။ သင် အခု ဘယ်မှာရောက်နေသည်ကို သိပါသလား။ သင် မွန်ဂိုးလီးယားနိုင်ငံကို ရောက်ရှိ နေပါသည်။

အပြာရောင်မွန်ဂိုးလီးယား

မွန်ဂိုးလီးယားနိုင်ငံသည် ကမ္ဘာ့လူဦးရေသိပ်သည်းမှု အနည်းပါးဆုံးနိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ ဖြစ်သည်။ ၄င်းတွင် လူဦးရေ ၄ သန်းခန့်သာ နေထိုင်သည်။ ၄င်းသည် အာရှတိုက်၏ အလယ်ပိုင်း၊ တရုတ်နိုင်ငံနှင့် ရုရှားနိုင်ငံအကြားတွင် တည်ရှိသည်။ ၄င်းသည် တောင်တန်းများ၊ ရေအိုင်များနှင့် ကန္တာရများရှိသော နိုင်ငံဖြစ်သည်။ လူအများက ကန္တာရများသည် သဲများနှင့်ပြည့်နေမည်ဟု ထင်ကြမည်။ သို့သော် မွန်ဂိုးလီးယားနိုင်ငံရှိ ဂိုဘီကန္တာရတွင် သဲအနည်းငယ်သာ ရှိသည်။ ၄င်းကန္တာရ၌ သဲပမာဏ သုံးရာခိုင်နှုန်းသာရှိ၍ ကျန်ရှိသော ၉၇ ရာခိုင်နှုန်းသည် တောင်တန်းများ၊ ချိုင့်ဝှမ်းများ ဖြစ်သည်။ ၄င်း၌ ကုလားအုတ်၊ နွား၊ နှင်းကျားသစ်၊ သိုး၊ ဆိတ်နှင့် မြင်းများစသော တိရစ္ဆာန်များစွာကို တွေ့ရှိနိုင်သည်။

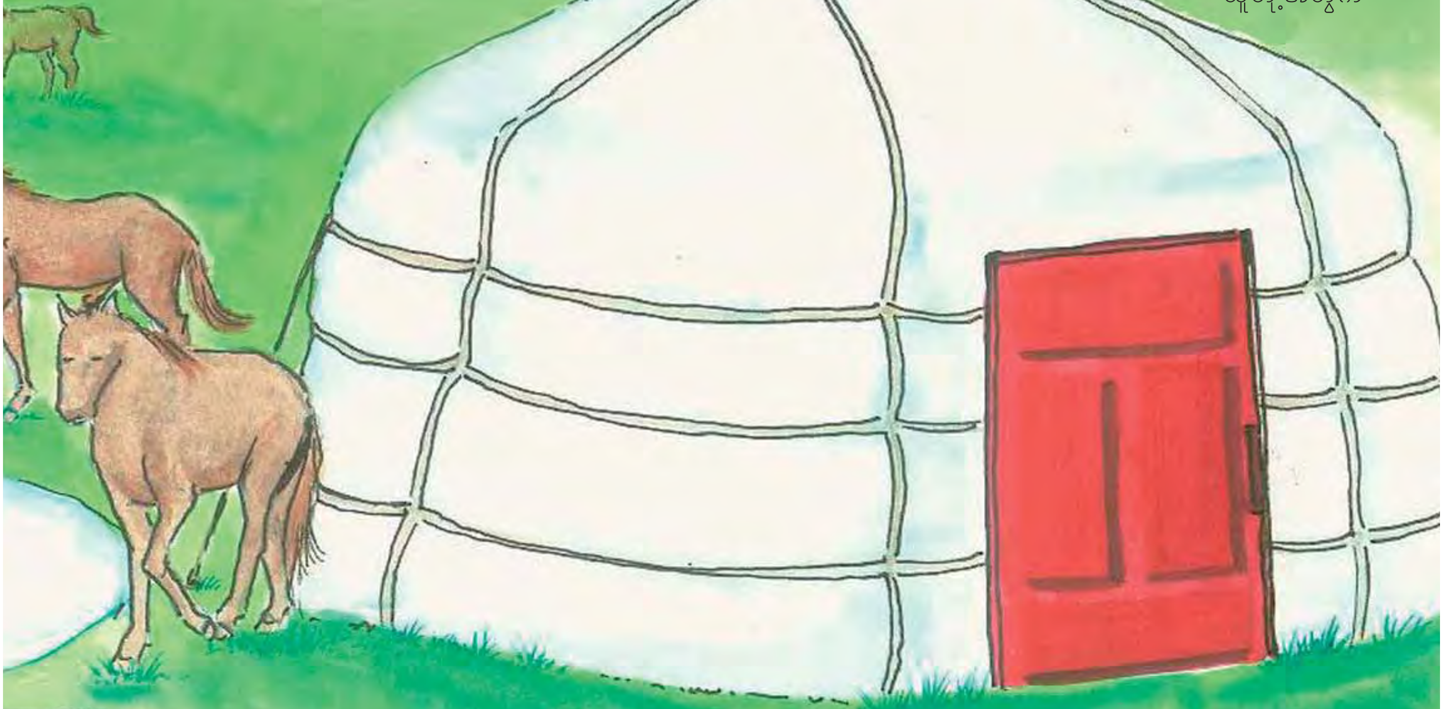
HMJ04-final_burmese.qxp 19/3/2549 14:20 Page 19

မွန်ဂိုးလီးရန်းအစားအသောက်

မွန်ဂိုးလီးယားနိုင်ငံ၌ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ကိုင်ရန် လယ်ယာများ မရှိပါ။ မွန်းဂိုးလီးရန်း (မွန်းဂိုးလီးယားနိုင်ငံသား)တို့သည် အသားနှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများ စားသုံးခြင်းဖြင့် အသက်ရှင်ကြသည်။ သူတို့၏ အဓိက အစားအစာမှာ သိုးသား ဖြစ်သည်။ သူတို့သည် တရုတ်နိုင်ငံမှ တင်သွင်းလာသော အာလူး၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ကြက်သွန်နီ၊ မုန်လာဥဝါများကိုလည်း စားသုံးကြသည်။ သူတို့၏ ပုံမှန်သောက်သုံးသောအရည်မှာ ဆိတ်နို့ရည် ဖြစ်သည်။

ရေကြည်ရာမြက်နုရာလှည့်လည်သည့်အစဉ်အလာ

သမိုင်းအထောက်အထားအရ မွန်ဂိုးလီးရန်းများသည် ရေကြည်ရာမြက်နုရာ လှည့်လည်သည့်လူမျိုးများ ဖြစ်သည်။ သူတို့သည် ရွှေ့ပြောင်းမှုပြုလုပ်ရန် လွယ်ကူသော တဲကလေးများဖြင့် နေထိုင်ကြသည်။ ၎င်းတဲများသည် အမိုးခုံးပုံရှိသောတဲများဖြစ်၍ သစ်သား၊ သက္ကလတ်အပျော့စားများဖြင့် ဆောက်လုပ်ထားသည်။ သူတို့သည် တစ်နေရာနှင့်တစ်နေရာ ရွှေ့ပြောင်းသောအခါ ထိုတဲများကို သယ်သွားကြသည်။ သူတို့သည် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များအတွက် မြက်ခင်းများရှာဖွေရန် လေးနှစ်တစ်ခါ ရွှေ့ပြောင်းကြသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ဝေးလံသောအရပ်များသို့ မြင်းများဖြင့် ရွှေ့ပြောင်းကြသည်။ သူတို့အများစု၌ မြင်းအုပ်များ ရှိကြသည်။ ကောင်းသောမြင်းများသည် သူတို့အတွက်



တန်ဖိုးရှိသော အရာများဖြစ်၍ သူတို့သည် ၎င်းတို့ကို ကောင်းမွန်စွာ မွေးမြူကြသည်။ ယခုအခါ မွန်ဂိုးလီးယားနိုင်ငံရှိ လူဦးရေတစ်ဝက်အောက်သာ ရေကြည်ရာမြက်နုရာလှည့်လည်သည့်လူများအဖြစ် ကျန်ရှိသည်။ ၎င်းတို့၏နိုင်ငံသည် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ ရှေးဟောင်းယဉ်ကျေးမှု အစဉ်အလာကို ထိန်းသိမ်းသောနိုင်ငံများအနက်မှ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ ဖြစ်သည်။ မွန်ဂိုးလီးရန်းတို့၏ အခြားယဉ်ကျေးမှုတစ်ခုမှာ အားကစားဖြစ်သည်။ မွန်ဂိုးလီးရန်းနပန်းသတ်ခြင်းသည် ထင်ရှားသောရိုးရာအားကစားတစ်ခု ဖြစ်၍ ဤရိုးရာအားကစားယှဉ်ပြိုင်ခြင်းအစဉ်အလာ ပြုလုပ်ခဲ့သည်မှာ နှစ်ပေါင်းရာချီ၍ ရှိခဲ့ပြီ။

ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှု

မွန်ဂိုးလီးယားနိုင်ငံသည် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များ နေထိုင်ရာနိုင်ငံများအနက်မှ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ ဖြစ်သည်။ လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်းတစ်ရာကျော်က မွန်ဂိုးလီးရန်းမိသားစုများသည် မိမိ၏သားတစ်ယောက်ကို ဘုန်းကြီးကျောင်းသို့ပို့၍ ဘုန်းကြီးဝတ်စေသည်။ သို့သော် ရုရှားလူမျိုးတို့၏ ကိုလိုနီနိုင်ငံဖြစ်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၇၀ ကျော်ကာလ အတွင်းတွင် ဘာသာရေးကို လွတ်လပ်စွာ ကိုးကွယ်ခွင့် မရရှိခဲ့ပေ။ ယခုအခါ၌ မွန်ဂိုးလီးရန်းတို့သည် ဗုဒ္ဓဘာသာကို လွတ်လပ်စွာ ကိုးကွယ်နိုင်ကြသည်။ ထို့အတူ ခရစ်ယာန်ဘာသာဝင်နှင့် မွတ်စလင်ဘာသာဝင်များကိုလည်း မွန်ဂိုးလီးယားနိုင်ငံတွင် တွေ့မြင်နိုင်သည်။

Mongolian Wrestling

မွန်ဂိုးလီးရန်းနပန်းသတ်ခြင်း

လူနှစ်ဦးသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မျက်နှာချင်းဆိုင် ရင်ဆိုင်၍ မိမိ၏ တစ်ဖက်ပြိုင်ဘက်ကို အောက်သို့လှဲချရန် ကြိုးစားနေသည်။ ဤကစားနည်းသည် ဘာကစားနည်း ဖြစ်ပါသနည်း။ ၎င်းသည် နပန်းသတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ နပန်းသတ်ခြင်းသည် မွန်ဂိုးလီးရန်းတို့၏ နိုင်ငံတော်အားကစားတစ်မျိုး ဖြစ်၍ အထင်ရှားဆုံး အမျိုးသားအားကစားသုံးမျိုး (နပန်းသတ်ခြင်း၊ မြှားပစ်ခြင်း၊ မြင်းစီးပြိုင်ခြင်း)ထဲမှ တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ သူတို့သည် ၎င်းကိုကစားလာသည်မှာ နှစ်ပေါင်း ၂၀၀ ကျော်ခဲ့ပြီ။

မွန်ဂိုးလီးရန်းနပန်းသတ်ယှဉ်ပြိုင်ကစားခြင်း

မွန်ဂိုးလီးရန်းနပန်းသတ်ခြင်းသည် နိုင်ငံတော်အားကစား တစ်မျိုးဖြစ်ပြီး ၎င်းကို အမျိုးသားနေ့ အထိမ်းအမှတ်ပွဲတော် ကျင်းပသောအချိန်အတွင်းတွင် ယှဉ်ပြိုင်ကစားကြသည်။ ၎င်းအချိန်သည် ဇူလိုင်လ ၁၁-၁၃ ရက်အတွင်း ဖြစ်သည်။ ပြိုင်ပွဲမစခင်တွင် နပန်းသတ်ကစားသမားများသည် လင်းယုန်ငှက်အကကို ကကြသည်။ ၎င်းသည် ခွန်အားနှင့် အနိုင်မခံအရှုံးမပေးခြင်းကို သရုပ်ဖော်ဆောင်သည်။ နပန်းသတ်ပြိုင်ပွဲတွင် အသုံးပြုသော နည်းပညာများမှာ တစ်ဟုန်ထိုးပြေးဝင်သတ်ပုတ်ခြင်း၊ လက်ဖြင့်ချုပ်ကိုင်ထားခြင်း၊ တွန်းခြင်း၊ ပခုံးမှကိုင်ပေါက်ခြင်း၊ တင်ပါးမှကိုင်ပေါက်ခြင်းနှင့် ကျောမှကိုင်ပေါက်ခြင်းများတို့ဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးများနှင့် ကလေးများသည် နပန်းသတ် ခြင်းကို ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်ခွင့် မရှိပေ။ သို့သော် ကလေးများသည် ငယ်သောအရွယ်မှ စတင်၍ နပန်းသတ်ခြင်းကို လေ့ကျင့်ကြသည်။

ပြိုင်ပွဲစည်းမျဉ်းများ

ပြိုင်ပွဲစည်းမျဉ်းများမှာ ရိုးရှင်းလှသည်။ အနိုင်ရသူသည် တစ်ဖက်ပြိုင်ပွဲဝင်အား မြေပေါ်တွင် ဒူးထောက်စေနိုင်သူ သို့မဟုတ် မိမိ၏တံတောင်ကို အသုံးပြု၍ မြေပေါ်သို့လှဲချနိုင်သူ ဖြစ်သည်။ ရှုံးနိမ့်သူသည် ပြိုင်ပွဲမှ ထွက်ရ၍ အနိုင်ရသူသည် နောက်တစ်ချီဆက်လက်ယှဉ်ပြိုင်ခွင့် ရှိသည်။ မွန်ဂိုးလီးရန်းနပန်းသတ်ပြိုင်ပွဲတွင် အချိန်သတ်မှတ်ခြင်း၊ စည်းအကျယ်အဝန်းသတ်မှတ်ခြင်းနှင့် ကိုယ်အလေးချိန်သတ်မှတ်ခြင်းများ မရှိပါ။

နပန်းသတ်ဝတ်စုံ

နပန်းသတ်ယှဉ်ပြိုင်ကစားသူတိုင်းသည် ရိုးရာနပန်းသတ်ဝတ်စုံကို ဝတ်ဆင်ရသည်။ ၎င်းဝတ်စုံတွင် ဂတ်လပ် ဟုခေါ်သော ဘွတ်ဖိနပ်၊ ဇိုးဒြေ့ ဟုခေါ်သော ရင်ဘတ်ဖွင့်လက်ရှည်အင်္ကျီနှင့် ရှူဒတ် ဟု ခေါ်သော ဘောင်းဘီတိုတို့ ပါဝင်သည်။

ချန်ပီယံဘွဲ့များ

နပန်းသတ်အနိုင်ရသူတိုင်း၌ ဘွဲ့အမည်များရှိသည်။

ပဉ္စမအချီတွင်အနိုင်ရသူကို သိမ်းငှက်ဘွဲ့၊ သတ္တမနှင့်အဋ္ဌမအချီအနိုင်ရသူကို ဆင်ဘွဲ့၊ ဒသမနှင့်ဆယ့်တစ်ချီအနိုင်ရသူကို ခြင်္သေ့ဘွဲ့များ ပေးအပ်လေ့ရှိသည်။ နှစ်နှစ်ဆက်တိုက် ချန်ပီယံရသူကိုမူ အသူရာဘွဲ့ (ခွန်အားကြီးသူဘွဲ့) အပ်နှင်းသည်။

The Magic Candleholder
episode 4
မျက်လှည့်ဖယောင်းတိုင်ခွက်
အပိုင်း (၄)
မင်းရဲ့ လိုအင်ဆန္ဒတွေ ပြီးမြောက်အောင်မြင်ဖို့ မင်း လုပ်ရမယ့် အရာတွေနဲ့
မလုပ်ရမယ့် အရာတွေရှိတယ်။
ဘယ်သူ့ကိုမှ သတ်ပိုင်ခွင့် မရှိဘူး။
ဘယ်သူ့ ကိုမှ နာကြင် ထိခိုက်အောင် မလုပ်ရဘူး။
လူနှစ် ယောက်ကို ချစ် အောင် အတင်း အကျပ် မလုပ် ရဘူး။
နောက်ဆုံး သူတစ်ပါးပစ္စည်း ကို မခိုးရဘူး။
သူတစ် ပါးအပေါ် ကြင်နာသနား စိတ် ရှိရမယ်။
သူ တစ်ပါးကို စိတ်ပျော်ရွှင်အောင် ပြုလုပ်ရမယ်။
ငါ ပျော်ရွှင်ဖို့ နဲ့
သူတစ်ပါး စိတ်ပျော်ရွှင်ဖို့ ဘာလုပ်ရမလဲ။

Children's Rights: **Equality between Boys and Girls**
ကလေးတို့ရဲ့ရပိုင်ခွင့် – ယောက်ျားကလေးနှင့်မိန်းကလေးသာတူညီမျှအခွင့်အရေးရရှိမှု

ယောက်ျားကလေးနှင့်မိန်းကလေး သာတူညီမျှအခွင့်အရေးရရှိမှုသည်
ဘာကို ဆိုလိုသနည်းဟု ဆရာမက မေးသည်။

တူညီစွာ ဆေးကုသမှု ရပိုင်ခွင့်

တူညီစွာ ပညာသင်ကြားမှု ရပိုင်ခွင့်

တူညီသောအလုပ် လုပ်ပိုင်ခွင့်

အိမ်အလုပ်ကို အတူတကွပြုလုပ်ခြင်း

လိင်ခွဲခြားမှုမရှိသည့် သာတူညီမျှမှု အခွင့်အရေးရရှိမှုသည် ကျွန်ုပ်တို့၏
ဘဝအသက်ရှင်မှုအတွက် အလွန်အရေးကြီးသည်။

HMJ04-final_burmese.qxp 19/3/2549 14:22 Page 23

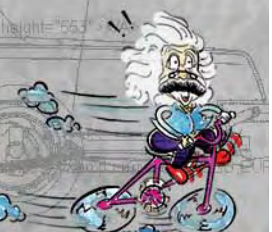
the Bicycle စက်ဘီး

စက်ဘီးဖြင့် အနီးအနားသို့ အလွယ်တကူ သွားနိုင်သည်။ စက်ဘီးစီးခြင်းသည် ပျော်စရာကောင်းသည်။ ၄င်းဖြင့် သင်သည် တိတ်ဆိတ်စွာ သွားနိုင်သည်။ ၄င်းသည် ဓာတ်ငွေ့နှင့် လျှပ်စစ်ဓာတ် အသုံးပြုရန် မလိုအပ်ပါ။ ၄င်းအပေါ်တွင် တက်ထိုင်၍ ခြေနင်းတွင် သင်၏ခြေထောက်ကို တင်၍ နင်းရန်သာ လိုအပ်သည်။

စက်ဘီးသမိုင်း

စက်ဘီးများကို ၁၅ ရာစုနှစ်အစပိုင်းတွင် အသုံးပြုခဲ့ကြသည်ဟု ယူဆကြသည်။ ယခုခေတ်စက်ဘီးပုံစံများသည် ၁၇၊ ၁၈ နှင့် ၁၉ ရာစုတွင် တီထွင်ခဲ့သော စက်ဘီးပုံစံများမှ ပြောင်းလဲလာခြင်း ဖြစ်သည်။

- 1500 — လီယိုနာဒို ရေးဆွဲသော ပထမဦးဆုံး စက်ဘီးပုံစံ
- 1816 — သစ်သားဘီးဖြင့် ပြုလုပ်သော ခြေနင်းမပါရှိသည့်စက်ဘီးပုံစံ
- 1839 — ပထမဆုံးတီထွင်သော မှန်ကန်သည့် စက်ဘီးပုံစံ
- 1873 — ရှေ့ဘီးကြီးနှင့်နောက်ဘီးသေး ရှိသော စက်ဘီးပုံစံ

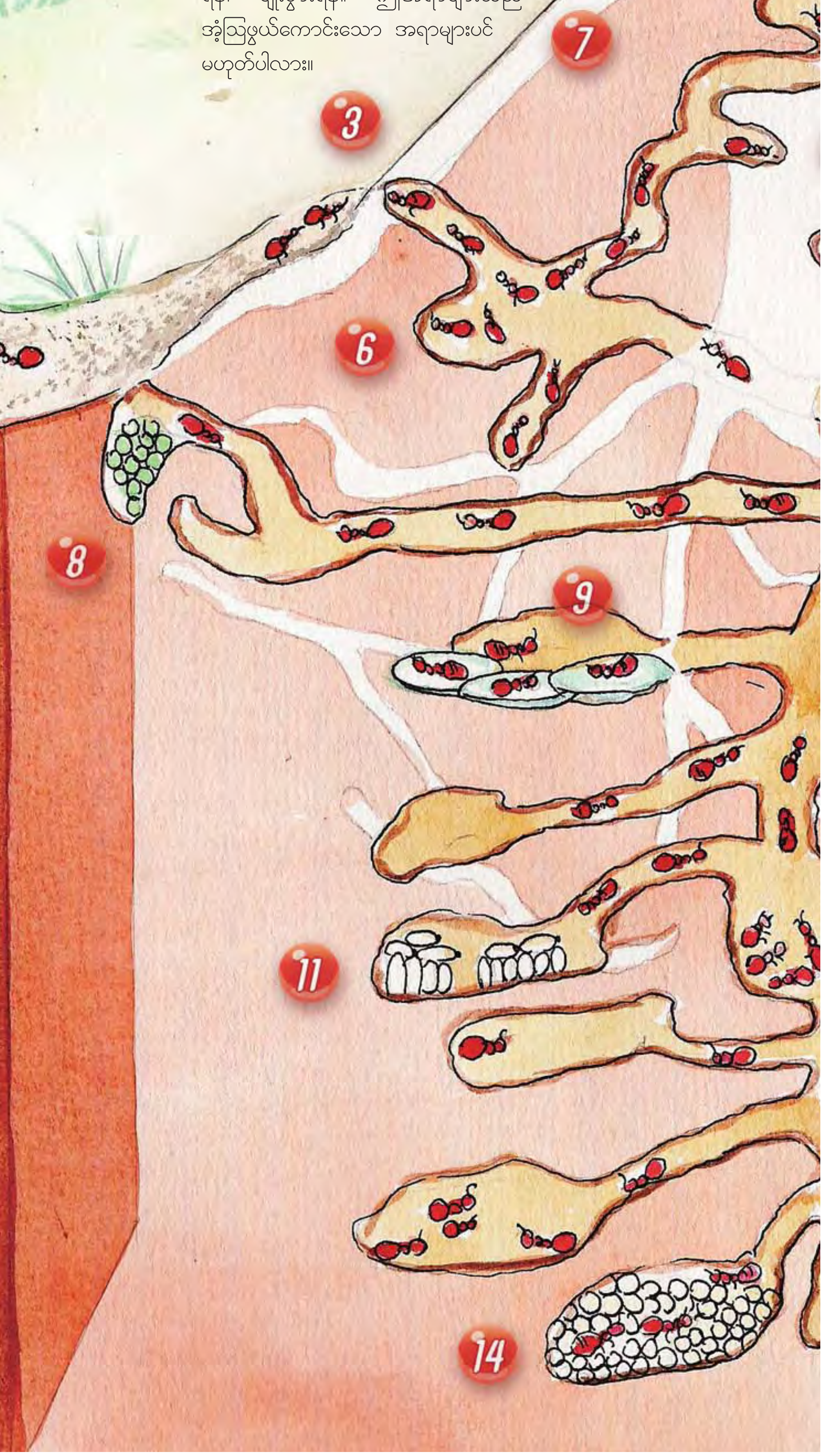


1500 1600 1700 1800 1900 2000

ပုရွက်ဆိတ်တောင်ပို့

An Ant Hill

မြေကြီးပေါ်တွင် ကြီးမားသော တောင်ပို့ကို တွေ့ဖူးပါသလား။ ၎င်းတောင်ပို့သည် ပုရွက်ဆိတ်များနေထိုင်ရာ ပုရွက်ဆိတ်တောင်ပို့ ဖြစ်သည်။ ပုရွက်ဆိတ်များသည် အစုအဝေးလိုက် နေထိုင်ကြသည်။ ပုရွက်ဆိတ်အုံထဲတွင် စနစ်တကျ ဖွဲ့စည်းထားသည့် ပုရွက်ဆိတ်အဆင့်အတန်းအလွှာများ ရှိသည်။ ပုရွက်ဆိတ်တစ်ကောင်တိုင်းစီ၌ အထူးတာဝန်များ ရှိသည်။ ဥပမာ– အစာရှာရန်၊ အန္တရာယ်မှကာကွယ်ရန်၊ မျိုးပွားရန်။ ဤအရာများသည် အံ့သြဖွယ်ကောင်းသော အရာများပင် မဟုတ်ပါလား။



1 ပုရွက်ဆိတ်အစောင့်သည် ပုရွက်ဆိတ်တောင်ပို့ကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်သည်။ အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ယောက်သည် ပုရွက်ဆိတ်တောင်ပို့အနီးသို့ ချဉ်းကပ်ပါက ၎င်းတို့၏ ဝမ်းဗိုက်တွင်းရှိ အက်စစ်အရည်ကို ထုတ်လွှင့်၍ တိုက်ခိုက်ကြသည်။

2 တောင်ဘက်အခြမ်းတွင် ပုရွက်ဆိတ်ဘုရင်မ၏ဥများကို သိုလှောင်ထားသော အခန်းရှိသည်။ ပုရွက်ဆိတ်ဥများသည် နေ၏အပူချိန်ကို အသုံးပြု၍ အကောင်ပေါက်ကြသည်။

3 ပုရွက်ဆိတ်အစောင့်များသည် ၎င်းတို့၏ပြားသော မျက်နှာများဖြင့် ဝင်ပေါက်ကို ပိတ်၍ စောင့်ကြသည်။

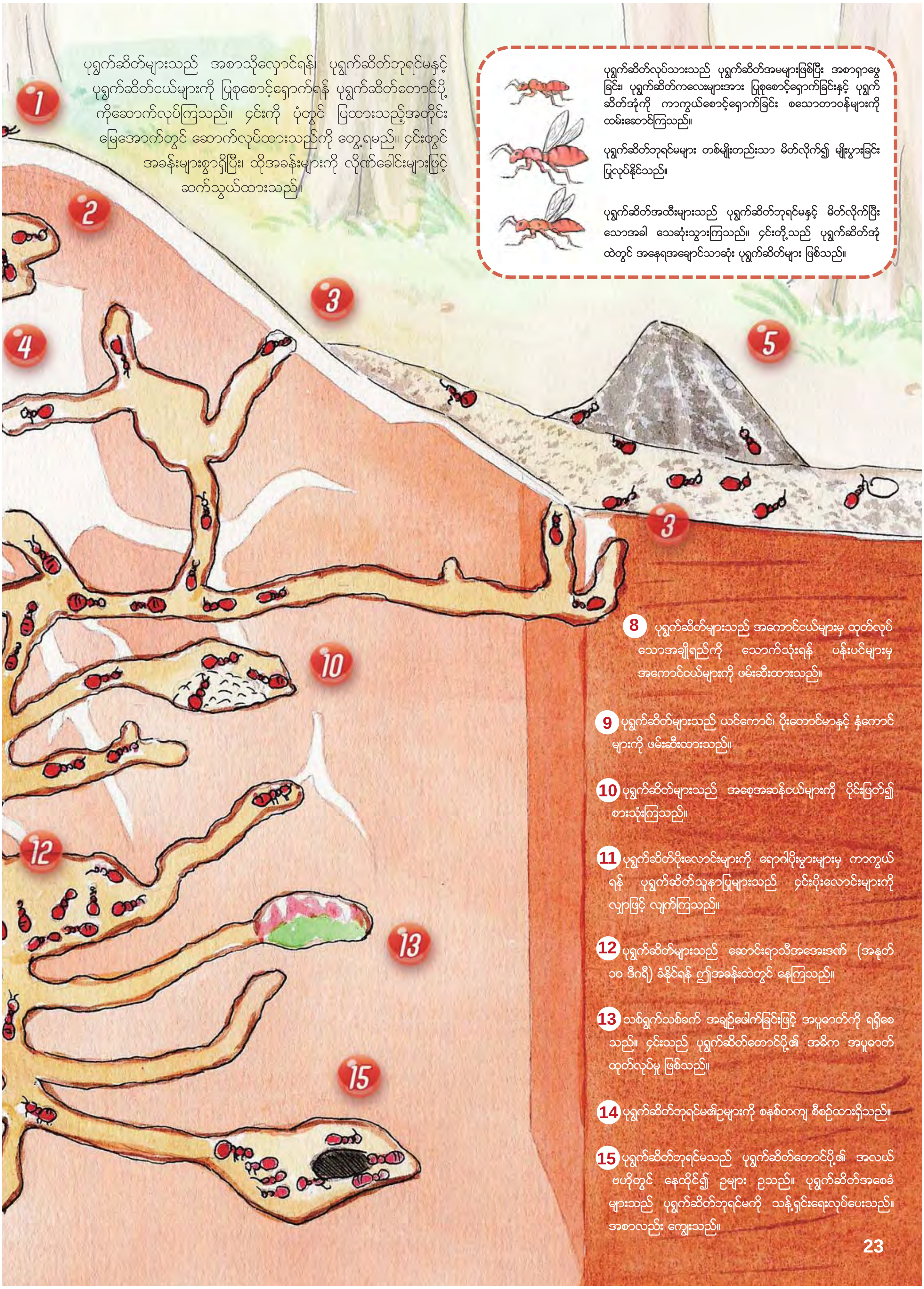
4 ပုရွက်ဆိတ်များသည် အိုသောသစ်ငုတ်တိုတွင် ပုရွက်ဆိတ်တောင်ပို့ကို ဆောက်လုပ်ကြသည်။

5 ပုရွက်ဆိတ်များသည် အမှိုက်များနှင့် ပုရွက်ဆိတ်အသေကောင်များကို အမှိုက်ပုံတွင် စွန့်ပစ်ကြသည်၊

6 ပုရွက်ဆိတ်စစ်သားများသည် ရန်သူများကို တိုက်ခိုက်ရန် ပုရွက်ဆိတ်တောင်ပို့အထဲတွင် နေထိုင်ကြသည်။

7 အအေးဒဏ်၊ အပူဒဏ်နှင့် မိုးဒဏ်များ ခံနိုင်အောင် ပုရွက်ဆိတ်တောင်ပို့ပတ်ပတ်လည်တွင် အကာအကွယ်များကို ဆောက်လုပ်ထားသည်။ ပုရွက်ဆိတ်လုပ်သားများသည် ထိုအကာအကွယ်ကို နေ့စဉ်ပြုပြင်ရသည်။

HMJ04-final_burmese.qxp 19/3/2549 14:23 Page 25



ပုရွက်ဆိတ်များသည် အစာသိုလှောင်ရန်၊ ပုရွက်ဆိတ်ဘုရင်မနှင့် ပုရွက်ဆိတ်ငယ်များကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် ပုရွက်ဆိတ်တောင်ပို့ ကိုဆောက်လုပ်ကြသည်။ ၄င်းကို ပုံတွင် ပြထားသည့်အတိုင်း မြေအောက်တွင် ဆောက်လုပ်ထားသည်ကို တွေ့ရမည်။ ၄င်းတွင် အခန်းများစွာရှိပြီး၊ ထိုအခန်းများကို လိုဏ်ခေါင်းများဖြင့် ဆက်သွယ်ထားသည်။

ပုရွက်ဆိတ်လုပ်သားသည် ပုရွက်ဆိတ်အမများဖြစ်ပြီး အစာရှာဖွေခြင်း၊ ပုရွက်ဆိတ်ကလေးများအား ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့် ပုရွက်ဆိတ်အုံကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း စသောတာဝန်များကို ထမ်းဆောင်ကြသည်။

ပုရွက်ဆိတ်ဘုရင်မများ တစ်မျိုးတည်းသာ မိတ်လိုက်၍ မျိုးပွားခြင်း ပြုလုပ်နိုင်သည်။

ပုရွက်ဆိတ်အထီးများသည် ပုရွက်ဆိတ်ဘုရင်မနှင့် မိတ်လိုက်ပြီးသောအခါ သေဆုံးသွားကြသည်။ ၄င်းတို့သည် ပုရွက်ဆိတ်အုံထဲတွင် အနေရအချောင်သာဆုံး ပုရွက်ဆိတ်များ ဖြစ်သည်။

8 ပုရွက်ဆိတ်များသည် အကောင်ငယ်များမှ ထုတ်လုပ်သောအချိုရည်ကို သောက်သုံးရန် ပန်းပင်များမှ အကောင်ငယ်များကို ဖမ်းဆီးထားသည်။

9 ပုရွက်ဆိတ်များသည် ယင်ကောင်၊ ပိုးတောင်မာနှင့် နံကောင်များကို ဖမ်းဆီးထားသည်။

10 ပုရွက်ဆိတ်များသည် အစေ့အဆန်ငယ်များကို ပိုင်းဖြတ်၍ စားသုံးကြသည်။

11 ပုရွက်ဆိတ်ပိုးလောင်းများကို ရောဂါပိုးမွှားများမှ ကာကွယ်ရန် ပုရွက်ဆိတ်သူနာပြုများသည် ၄င်းပိုးလောင်းများကို လျှာဖြင့် လျက်ကြသည်။

12 ပုရွက်ဆိတ်များသည် ဆောင်းရာသီအအေးဒဏ် (အနုတ် ၁၀ ဒီဂရီ) ခံနိုင်ရန် ဤအခန်းထဲတွင် နေကြသည်။

13 သစ်ရွက်သစ်ခက် အချဉ်ဖေါက်ခြင်းဖြင့် အပူဓာတ်ကို ရရှိစေသည်။ ၄င်းသည် ပုရွက်ဆိတ်တောင်ပို့၏ အဓိက အပူဓာတ်ထုတ်လုပ်မှု ဖြစ်သည်။

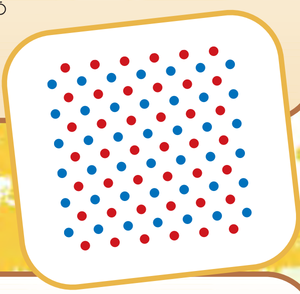
14 ပုရွက်ဆိတ်ဘုရင်မ၏ဥများကို စနစ်တကျ စီစဉ်ထားရှိသည်။

15 ပုရွက်ဆိတ်ဘုရင်မသည် ပုရွက်ဆိတ်တောင်ပို့၏ အလယ်ဗဟိုတွင် နေထိုင်၍ ဥများ ဥသည်။ ပုရွက်ဆိတ်အစေခံများသည် ပုရွက်ဆိတ်ဘုရင်မကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးသည်။ အစာလည်း ကျွေးသည်။

အစက်ဖြင့်မျဉ်းကြောင်းရှည်ဆက်ကစားနည်း

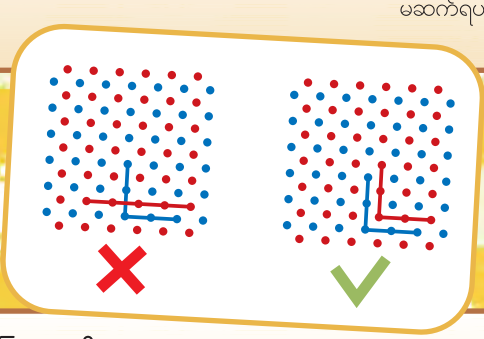
ဤကစားနည်းသည် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ကစားနည်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ၄င်းကိုကစားရန် ဘောပင်တစ်ချောင်းနှင့် စက္ကူတစ်ရွက် သာ လိုအပ်သည်။ ၄င်း၏ကစားပုံကစားနည်းကို လေ့လာ၍ ပျော်ရွှင်စွာ ကစားနိုင်သည်။

ဤကစားနည်းကို ကစားရန် လူနှစ်ဦး လိုအပ်သည်။ ၄င်းကို အရောင်ရှိသော အစက်များရှိသည့်အတန်းပေါ်တွင် ကစားသည်။ အောက်ပါဥပမာသည် အရောင်အစက်တန်း ၆×၇ နှင့် ၇×၆ အရွယ်အစား ကစားကွက်ဖြစ်သည်။ သင်သည် ကစားကွက်ကို လိုအပ်သည့်အကျယ်အထိ ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်ရာတွင် ကစားသမားတစ်ဦးစီ၏ ကစားကွက်သည် ပို၍ရှည်လျားသော အရောင်အစက်တန်း အလျား (သို့မဟုတ်) အနံ ရှိရမည်။ ဤကစားနည်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ မိမိ၏အရောင်အစက်များကို ဆက်၍ ကစားကွက်တစ်ဖက်မှ အခြားတစ်ဖက်သို့ မျဉ်းကြောင်းရှည်ပြုလုပ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

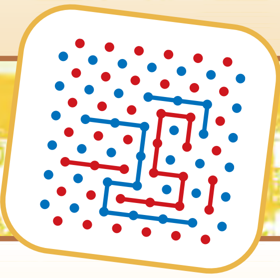


ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း ပထမကစားသမား (အနီရောင်အစက်ဆက်သူ)သည် အနီရောင်အစက်နှစ်စက်ကို ဆက်၍ ကစားပွဲကို စတင်သည်။ ဒုတိယကစားသမား(အပြာရောင်အစက်ဆက်သူ)သည် သူ၏အစက်များကို လိုက်ဆက်သည်။ ကစားသမားနှစ်ဦးသည် တစ်ယောက်တစ်လှည့် မိမိအစက်များကို ဆက်ရမည်။ အစက်ကို အလျားလိုက် သို့မဟုတ် ဒေါင်လိုက် ဆက်ရမည်။

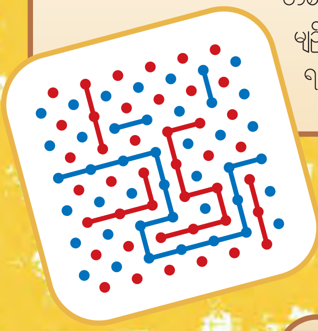


ပုံတွင်ပြထားသည်အတိုင်း ပထမကစားသမားသည် ဒုတိယကစားသမားဆက်ထားသော အပြာရောင်မျဉ်းကို ကျော်ဖြတ်၍ မဆက်ရပါ။

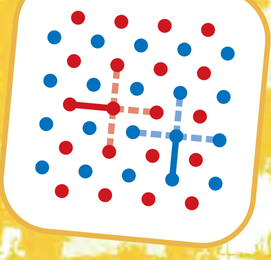


အကြံပေးချက်

ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း ကစားသမားသည် မျဉ်းကြောင်းရှည်ပြုလုပ်နိုင်ရန် မိမိ၏အရောင်အစက်များကို ပညာပါစွာ ဆက်ရမည်။ ထို့အတူ မိမိ၏ ကစားဖက်အား မျဉ်းကြောင်းရှည် မဆက်နိုင်အောင် တားဆီးရမည်။



ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း အနိုင်ရသူမှာ အပြာရောင်အစက်များကိုဆက်၍ ကစားကွက်တစ်ဖက်မှ အခြားတစ်ဖက်သို့ မျဉ်းကြောင်းရှည်ပြုလုပ်နိုင်သော ဒုတိယကစားသမား ဖြစ်သည်။ မျဉ်းကြောင်းရှည်ကို ဘယ်ဘက်မှ ညာဘက်သို့ သို့မဟုတ် အထက်မှအောက်သို့ ဆက်နိုင်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ကစားသမားများသည် မျဉ်းကြောင်းရှည် မဆက်နိုင်၍ အနိုင်ရသူ မရှိပါ။



ပျော်ရွှင်စွာကစားနိုင်ကြပါစေ။

HMJ04-final_burmese.qxp 19/3/2549 14:24 Page 27

စာဖတ်သူမှပေးစာ

Reader's Mail

လူငယ်ကျန်းမာရေးစေတမာန်စာစောင်ကို ကျွန်တော် အရမ်းကြိုက်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကျွန်တော်အရင်က မသိတဲ့ အရာများကို သိရတဲ့အတွက်ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်သိချင်တဲ့ အရာများကတော့ တိရစ္ဆာန်နဲ့ သိပ္ပံအကြောင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကျေးဇူးပြု၍ ဝက်ဝံ၊ ပင်လယ်ငါး၊ လိပ်၊ ရေနေသတ္တဝါများ၊ အာကာသယာဉ်၊ မီးတောင်၊ ကမ္ဘာကြီး၊ နေ၊ လ၊ ကြယ်၊ သစ်ပင်နဲ့ ပန်းပင်များအကြောင်း ရေးသားပေးပါ။

စောဟူးဘတ်၊
၁၂ နှစ်၊ သတ္တမတန်း (က)၊
အမှတ် (၁) အထက်တန်းကျောင်း၊ မဲလစခန်း။

လူငယ်ကျန်းမာရေးစေတမာန်စာစောင်ဟာ ကျွန်မကို ဗဟုသုတများစွာ ရရှိစေတယ်။ ကျွန်မ ကျန်းမာရေးအကြောင်း ပိုသိချင်တယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကျွန်မဟာ ကျန်းမာရေး မကောင်းလို့ဘဲ ဖြစ်ပါတယ်။ စခန်းထဲမှာရှိတဲ့ အခြားကလေးများဟာလည်း ကျန်းမာရေး မကောင်းကြပါဘူး။ ကျွန်မတို့ ကျန်းမာရေးကောင်းဖို့ လူငယ်ကျန်းမာရေးစေတမာန်စာစောင် ထုတ်လုပ်သူများကို ကျန်းမာရေးဆောင်ပါးများ ပိုပြီးရေးသားပေးဖို့ ပြောချင်ပါတယ်။

နော်မူးဂေါ်ဖေါ
၁၅ နှစ်၊ သတ္တမတန်း (က)၊
အမှတ် (၁) အထက်တန်းကျောင်း၊ မဲလစခန်း။

လူငယ်ကျန်းမာရေးစေတမာန်စာစောင်ဖတ်ခြင်းဖြင့် ကျွန်တော် ဗဟုသုတအသစ်များကို ရရှိပါတယ်။ စာစောင်ထဲမှာ ကျွန်တော်ကြိုက်တဲ့အရာများကတော့ ဇီးကွက်အကြောင်း၊ အမြင်အာရုံအကြောင်း၊ အိုလံပစ်အားကစားပွဲတော်အကြောင်းနဲ့ ကစားနည်းများ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ရုပ်ပုံဇာတ်လမ်းကိုလည်း ကြိုက်ပါတယ်။ ကျွန်တော်အကြံလေးတစ်ခုပေးချင်တယ်။ ကျန်းမားရေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ရုပ်ပုံဇာတ်လမ်းများများထည့်ပေးပါ။ ကျွန်တော်တို့ လူငယ်လူကြီးအားလုံး ရုပ်ပုံဇာတ်လမ်းကို စိတ်ဝင်စားကြတယ်။ ကျွန်တော် အားကစားများအကြောင်းကို ပိုဖတ်ချင်တယ်။ ကျေးဇူးပြု၍ ရေးပေးပါအုံး။

မောင်စိုးစိုး
၁၆ နှစ်၊ သတ္တမတန်း (က)၊
အမှတ် (၁) အထက်တန်းကျောင်း၊ မဲလစခန်း။

FLAG CODE

အလံများဖြင့်သင်္ကေတဝှက်ခြင်း

သင်္ဘောတစ်စင်းနှင့်တစ်စင်း ဆက်သွယ်ရန် ကမ္ဘာအရပ်ရပ်မှ သင်္ဘောသားများသည် အလံသင်္ကေတဝှက်များကို အသုံးပြုကြသည်။

အောက်ပါအလံများကို ကြည့်၍ ကျန်းမာရေးစေတမာန်အဖွဲ့မှ ဝှက်ထားသောသတင်းကို ဖော်ထုတ်ပါ။

Health Messenger Junior is a quarterly publication of the French NGO **Aide Medicale Internationale**, realized in collaboration with **UNICEF** and **ECHO**. It aims at sensitizing children from school standard 4 to 7 living along the Thai-Myanmar border to major health issues, providing them with life-skills and opening them up to other perspectives. Health Messenger Junior is developed in collaboration with various agencies involved in the education sector, as well as with teachers and educators working in camps and migrant communities in Thailand.

Project Coordinator / Marie Garnier
Assistant Coordinator / Claire Le Diraison
Editor / Mar Doh **Journalist /** Jennifer Allore
English Proof reader / J.A. Kirton
Graphic Designer / Sylvain Silleran
Illustrators / Anchalee Areewong, Wilasinee Wipakarn
Distribution Manager / Manit Tipbanjongsuk

AIDE MÉDICALE INTERNATIONALE AMI
ECHO Humanitarian Aid Office EUROPEAN COMMISSION
unicef