

# ရေရှည်တည်တံ့သော စိုက်ပျိုးရေးနှင့်ကျေးလက်ဒေသ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းပညာပေးဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်



## ရေဒီယိုအစီအစဉ်အတွဲ (၁၀)

ကျန်းမာသန်စွမ်းသောဘဝ ဖန်တီးရန်  
အိမ်ခြံဝန်း ဟင်းသီးဟင်းရွက် စိုက်ပျိုးခြင်း



International Development  
Australian Broadcasting Corporation

ဟင်းသီးဟင်းရွက် စိုက်ပျိုးခြင်း

မိတ်ဆက်နိဒါန်း

ဤလမ်းညွှန်သည် ရေဒီယို ပညာပေးဇာတ်လမ်းကိုအသုံးပြုပြီး “လွှတ်ရည်ကြမ်းစကားပိုင်း” တစ်ခု ပြုလုပ်ရာ တွင် ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူများအတွက် လိုအပ်သော ဆွေးနွေးပွဲလမ်းညွှန်ချက်များကို ဖော်ပြထားသည်။ ဤလမ်းညွှန် ချက်ကို မြန်မာ့အသံ အစီအစဉ်နှင့် တွဲဖက်အသုံးပြုရမည်။ ပိုင်းဖွဲ့ဆွေးနွေးပွဲ ပြုလုပ်ရသည့် ရည်ရွယ်ချက်မှာ ရေဒီယို အစီအစဉ်မှတစ်ဆင့် စိုက်ပျိုးရေးနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များကို ကျေးလက်နေ ပြည်သူများအား သတင်းအချက်အလက်နှင့် အသိပညာပေးပေးရန် ဖြစ်ပါသည်။

ရည်ရွယ်ချက်များ

- ဤစကားပိုင်းဆွေးနွေးပွဲတွင် ဆွေးနွေးပြီးနောက် ပါဝင်ဆွေးနွေးသူများသည် အောက်ဖော်ပြ အကြောင်းအရာများနှင့် စပ်လျဉ်းသော ၎င်းတို့၏ ဗဟုသုတများ၊ စိတ်နေသဘောထားများနှင့် အပြုအမူများဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများ ဖြစ်ပေါ်စေမည်။
- ၁။ အိမ်ခြံဝန်းအတွင်း ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်ခင်းတစ်ခု ပျိုးထောင်ခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်သော အကျိုးကျေးဇူးများကို သိရှိစေရန်။
- ၂။ နေ့စဉ်ပုံမှန် သန့်ရှင်းလတ်ဆပ်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ရရှိနိုင်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာသန်စွမ်းသော ဘဝတစ်ခုတွင် မည်ကဲ့သို့ နေထိုင်နိုင်သည်ကို လေ့လာသိရှိစေရန်။
- ၃။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များတွင် ပါဝင်သော အာဟာရဓာတ်များ မဆုံးရှုံးစေရန် အစားအစာကို မည်ကဲ့သို့ပြင်ဆင်ချက် ပြုတ်ရမည်ကို လေ့လာသိရှိစေရန်။

- ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူ။** ။အစိုးရဌာနများမှ ကျေးလက်ဖွံ့ဖြိုးရေးဝန်ထမ်းများ၊ အရပ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများမှ ဝန်ထမ်းများ
- ဆွေးနွေးမည့်နည်းစနစ်။** ။အုပ်စုဖွဲ့ ဆွေးနွေးခြင်း (လက်ဖက်ရည်ကြမ်းစကားပိုင်း)
- ပါဝင်ဆွေးနွေးမည့်သူ။** ။၅ ဦး အနည်းဆုံး (လယ်သမား၊ လယ်ယာလုပ်သား၊ ကျေးရွာသူကျေးရွာသား)
- ကြာမည့်အချိန်။** ။၁ နာရီ ၂၀ မိနစ်
- လိုအပ်သောပစ္စည်း။** ။CD Player ၊ ပုံစတာဆိုဒ် စာရွက်အကြီး၊ Marker မှတ်စုစာအုပ်နှင့် ဘော်ပင်

ဆွေးနွေးပွဲ အစီအစဉ်

အခန်း ၁။ ။ မိတ်ဆက်ခြင်း (၁၀ မိနစ်)

- ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူ (The moderator) သည် ဆွေးနွေးပွဲသို့ တတ်ရောက်လာသူများ အချင်းချင်း မိတ်ဆက်ခြင်းဖြင့် ဆွေးနွေးပွဲကို စတင်ပါ။ (တစ်ဦးချင်း ၎င်းတို့၏ နေရပ်လိပ်စာနှင့် အသက်မွေးဝမ်း ကြောင်း လုပ်ငန်းကို ပြောပါစေ။)

ရေဒီယိုအစီအစဉ်စာမူ

- ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူသည် ပါဝင်ဆွေးနွေးသူတစ်ဦးချင်းစီကို ဤဆွေးနွေးပွဲတတ်ရောက်ခြင်းမှ ၎င်းတို့ ရရှိ မည်ဟု မျှော်လင့်ထားသော တစ်စုံတစ်ရာကို မေးမြန်းဆွေးနွေးပါ။
- ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူက ဤဆွေးနွေးပွဲ၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ဆွေးနွေးပွဲပြီးသည့်အခါ ပါဝင် ဆွေးနွေးသူများသည် အထက်တွင် ဖော်ပြထားသော ရည်ရွယ်ချက်များအတိုင်း သတင်း အချက်အလက်များ ရရှိသွားလိမ့်မည်ဟု ရှင်းလင်းပြောဆိုရန် ဖြစ်သည်။
- ထို့နောက် ဆွေးနွေးပွဲအစီအစဉ်ကို ရှင်းပြပါ။

အခန်း ၂။

။ ပူးပေါင်းစဉ်းစားခြင်း

(၁၀ မိနစ်)

- မိတ်ဆက်ခြင်းပြီးနောက် ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူသည် ပါဝင်ဆွေးနွေးသူများ လိုအပ်သော သတင်းအချက် အလက်များကို ပဏာမသိရှိနိုင်ရန် အောက်ပါ ယေဘုယျဆန်သော မေးခွန်း များကို တစ်ဦးချင်း မေးခြင်း စူးစမ်းလေ့လာ ကြည့်ပါ။

(က) လက်ရှိ လုပ်ကိုင်နေသော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းအပေါ် သင့်အနေဖြင့် ကျေနပ်မှုရှိပါသလား။

(ခ) ဤဒေသမှ အိမ်ထောင်စုများ အဓိက ရင်ဆိုင်ရသည့် အခက်အခဲများက အဘယ်နည်း။

(ဂ) အာဟာရပြည့်ဝပြီး ကျန်းမာသန်စွမ်းသော ဘဝနေဟန်ကို သင်ယူလေ့လာရန်နှင့် စမ်းသပ် ရန် စိတ်ဝင်စားပါသလား။ (အဘယ်ကြောင့် စိတ်ဝင်စားသနည်း၊ သို့မဟုတ် စိတ်မဝင်စား သနည်း)

(ဃ) သင်၏ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းနှင့် ဝင်ငွေတိုးတက်ကောင်းမွန်စေရန် မည်သည့် သတင်းအချက်အလက်များ လိုအပ်မည်နည်း။

**ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူအတွက် မှတ်စု (၁)**

- ❖ အခန်း (၁) တွင် ဆွေးနွေးပွဲသို့ လာရောက်သူများသည် ဤဆွေးနွေးပွဲ၏ ရည်ရွယ်ချက် များနှင့် ဆွေးနွေးပုံနည်းလမ်းကို သိရှိပြီ ဖြစ်သည်။
- ❖ အခန်း (၂) ၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ပါဝင်ဆွေးနွေးမည့်သူများ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ပိုမို ရင်းရင်း နီးနီး ဖြစ်စေရန်နှင့် ဆွေးနွေးဖလှယ်လိုစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာစေရန် နှိုးဆွပေးရန် ဖြစ်သည်။
- ❖ ထိုသို့ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ပါဝင်ဆွေးနွေးသူများက ၎င်းတို့နေ့စဉ်ဘဝအတွက် မည်သည့် သတင်းအချက်အလက်များ လိုအပ်နေကြောင်းကို ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူက နားလည်နိုင် မည် ဖြစ်သည်။
- ❖ အထက်ပါ မေးခွန်း (၄) ခုကို ဆွေးနွေးရာတွင် မေးခွန်းတစ်ခုမေးပြီးတိုင်း ပါဝင်ဆွေး နွေးသူ တစ်ဦးချင်းစီ၏အဖြေများကို စာရွက်ချုပ်အကြီးပေါ်တွင် ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူက ရေးမှတ်ရ ပါမည်။ ဤအဆင့်တွင် ပြန်လှန်ဆွေးနွေးခြင်း မပြုရပါ။

ရေဒီယိုအစီအစဉ်စာမူ

အခန်း ၃။

။ “ကျန်းမာသန်စွမ်းသောဘဝ ဖန်တီးရန် အိမ်ခြံဝန်း ဟင်းသီးဟင်းရွက် စိုက်ပျိုးခြင်း” ရေဒီယို အစီအစဉ်ကို နားဆင်ခြင်း (၂၀ မိနစ်)

- ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူသည် ဤရေဒီယိုအစီအစဉ် အကြောင်းအရာကို အကျဉ်းမျှ ရှင်းပြပါ။ ထိုသို့ ရှင်းပြရာ တွင် အောက်ပါအချက်များ ပါဝင်ပါစေ။
  - ဤရေဒီယိုအစီအစဉ်သည် မြောင်းမမြို့နှင့် အိမ်မဲမြို့များတွင် အိမ်ခြံဝန်းအတွင်း ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်ခင်းများ ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း စီမံကိန်းအကြောင်း တင်ဆက်ထားပါသည်။ ဤအစီအစဉ်တွင် အိမ်ခြံဝန်းအတွင်း ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်ခင်းများ ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း မိသားစုများ ကျန်းမာသန်စွမ်းသောဘဝတစ်ခုကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်ပြီး၊ တစ်ဖက်တွင် မီးဖိုချောင်း အသုံးစရိတ်သက်သာစေသလို၊ ပိုလျှံသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုလည်း ရပ်ရွာအတွင်း ရောင်းချခြင်းဖြင့် အပိုဝင်ငွေတိုးပွားပုံ အကြောင်းကို တင်ဆက်ထားပါသည်။
- ထိုနောက် ရေဒီယိုဇာတ်လမ်းအစီအစဉ်ကို ဖွင့်ပြပြီး၊ သေချာအာရုံစိုက်နားစဉ်ရန် တိုက်တွန်းပါ။ နားထောင်နေစဉ်အတွင်း ၎င်းတို့မေးမြန်းဆွေးနွေးလိုသော အကြောင်းအရာများကို စဉ်းစားထားရန် တိုက်တွန်းပါ။
- ရေဒီယိုအစီအစဉ်ကို နားစဉ်ပြီးနောက် ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူက တစ်ဦးချင်းစီကို ၎င်းတို့၏ မှတ်မိသမျှ သတင်းအချက်အလက်များအား မေးမြန်၍ မှတ်တမ်းတင်ပါ။

အပိုင်း ၄။

။ ရေဒီယိုအစီအစဉ် နားဆင်ပြီးနောက် လေ့လာရရှိသော အချက်များကို ဆွေးနွေးခြင်း (၃၀ မိနစ်)

- ပထမဆုံးအနေဖြင့် ဤရေဒီယိုဇာတ်လမ်းကို နားဆင်ပြီးနောက် မည်သည့်သတင်းအချက်အလက်များ လေ့လာရရှိခဲ့ပြီး၊ ထိုသတင်းအချက်အလက်များအပေါ် ပါဝင်ဆွေးနွေးသူများ၏ အမြင်သဘောထားများအား အုပ်စုဖွဲ့ဆွေးနွေးပါ။ ရေဒီယိုဇာတ်လမ်းမှ ၎င်းတို့ မြင်ခဲ့ကြားခဲ့သမျှအပေါ် မေးခွန်း မေးမြန်နိုင်ရန် အခွင့်အရေးပေးပါ။
- ဤရေဒီယိုဇာတ်လမ်းတွင် ပါဝင်ဆွေးနွေးသူများအတွက် အရေးကြီးသော ဆွေးနွေးချက်များကို စနစ်တကျ ပြန်လည်ဆွေးနွေးနိုင်ရန် ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူကို အထောက်အပံ့ဖြစ်စေမည့် အချက်များကို အောက်တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။
- ပါဝင်ဆွေးနွေးသူများ၏ အရပ်ဒေသနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း လိုအပ်ချက်ကိုလိုက်၍ ဆွေးနွေးမှုအပိုင်းအားလုံး သို့မဟုတ် အချို့ကို ရွေးချယ်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။ ၎င်းဖွဲ့ဆွေးနွေးမှုကို အထောက်အကူဖြစ်စေရန် မေးခွန်းများကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူသည် “နောက်ဆက်တွဲ (၁) ဆွေးနွေးချက်မှတ်စုပုံစံ” ကိုသုံး၍ ဆွေးနွေးချက်များကို မှတ်တမ်းတင်ပါ။

(၁) ကျေးလက်ဒေသများတွင် အိမ်ခြံဝန်းအတွင်း ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်ခင်း ပျိုးထောင်ခြင်း အစီအစဉ်၏ ရည်ရွယ်ချက်များက အဘယ်နည်း။

ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူအတွက်မှတ်စု။ ။ ရည်ရွယ်ချက် (၄) ရပ်ရှိသည်။ ၎င်းတို့မှာ (၁) မိသားစုတစ်စုသည် သန့်ရှင်းလတ်ဆပ်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ကိုယ်တိုင်စိုက်ပျိုး စားသုံးနိုင်ရမည်။ (၂) ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်ပျိုးခြင်းဖြင့် မီးဖိုချောင်စရိတ် သက်သာစေပြီး၊ ပိုလျှံ

ရေဒီယိုအစီအစဉ်စာမူ

သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ရောင်းချခြင်းဖြင့် အပိုဝင်ငွေ ရရှိစေမည်။ (၃) မိသားစုအတွင်း ငယ်ရွယ်သူများက လူကြီးများထံမှ အတွေ့အကြုံကောင်းများကို သင်ယူရရှိမည်။ (၄) မိသားစုဝင်အားလုံး (အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများနှင့် ကလေးငယ်များ) သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်ပြီး အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ပုံမှန်စားသုံးခြင်းဖြင့် ကျန်းမာသန်စွမ်းသောဘဝကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်မည်။

(၂) အိမ်ခြံပန်းအတွင်း ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်ခင်း ပျိုးထောင်ရန် ကျေးလက်ဒေသနေ မိသားစုများကို စည်းရုံးလှုံ့ဆော်နေသည်မှာ မည်သည့်အဖွဲ့နည်း။ မည်သည့်နေရာများတွင် ထိုအစီအစဉ်ကို မည်ကဲ့သို့ အကောင်အထည်ဖော်နေသနည်း။

ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူအတွက်မှတ်စု။ ။ (၁) World Vision သည် ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး မြောင်းမြနှင့် အိမ်ခြံမြို့နယ်များအတွင်းရှိ ကျေးရွာများတွင် ဤအစီအစဉ်ကို အစပျိုးအကောင်အထည်ဖော်နေသည်။ (၂) World Vision သည် မိသားစုများကို စိုက်ပျိုးသင့်သည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်အုပ်စု (၇) စု အကြောင်း သင်တန်းပေးသည်။ (၃) ကျေးရွာများတွင် တစ်လ နှစ်ကြိမ် အာဟာရအကြောင်း ဆွေးနွေးပွဲများကို ကျင်းပပေးသည်။

(၃) အိမ်ခြံပန်းအတွင်း ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်ခင်း ပျိုးထောင်ခြင်းဖြင့် မိသားစုအတွက် မည်သည့် အကျိုးကျေးဇူး ရရှိနိုင်သနည်း။

ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူအတွက်မှတ်စု။ ။ (၁) အိမ်အသုံးစရိတ်ကို လျော့ချနိုင်မည်။ (၂) သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်ပြီး အာဟာရပြည့်ဝသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ စားသုံးခြင်းကြောင့် ကျန်းမာရေးအခြေအနေ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာမည်။ (၃) ပိုလျှံသော သီးနှံများကို ရောင်းချခြင်းဖြင့် အပိုဝင်ငွေရရှိမည်။ (၄) အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးများအတွက် အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်း တစ်ခုဖြစ်သည်။

(၄) ကျန်းမာသန်စွမ်းသောဘဝတစ်ခု ပိုင်ဆိုင်နိုင်ရန် မိသားစုတစ်ခုအနေဖြင့် မည်သည့်အရာများ လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်သနည်း။

ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူအတွက်မှတ်စု။ ။ (၁) မိသားစုတစ်ခုသည် အစားအစာအုပ်စု သုံးမျိုး ဖြစ်သော အင်းအာဖြစ်စေသည့် အစားအစာ၊ ကြီးထွားစေသည့် အစားအစာနှင့် ရောဂါ ကာကွယ်စေသည့် အစားအစာတို့ကို နေ့စဉ် မျှတစွာ စားသောက်ပေးသင့်သည်။ (၂) ကလေးများသည် ရောဂါကာကွယ်ရန်နှင့် အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝစေရန် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို နေ့စဉ် စားသုံးပေးသင့်သည်။

(၅) အာဟာရဓာတ်များ ဆုံးရှုံးမှုမရှိစေရန် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို မည်ကဲ့သို့ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်သင့်သနည်း။

ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူအတွက်မှတ်စု။ ။ (၁) ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ဖြတ်တောက်ပြီးမှ ရေဆေးမည်ဆိုလျှင် အာဟာရဓာတ်များ ဆုံးရှုံးနိုင်သည်။ (၂) ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို အချိန်ကြာမြင့်စွာ ချက်ပြုတ်မည်ဆိုလျှင် အာဟာရဓာတ်များ ဆုံးရှုံးနိုင်သည်။ (၃) အစိမ်းစားသုံးနိုင်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို မချက်ပြုတ်ဘဲ အစိမ်းစားသုံးလျှင် ပို၍ကောင်းမွန်သည်။ (၄) ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ရေနွေးဖြင့် ကြာမြင့်စွာပြုတ်လျှင် အာဟာရဓာတ်များ ဆုံးရှုံးနိုင်သည်။

- ဤဆွေးနွေးပွဲ မပြီးဆုံးမီ ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူသည် ဆွေးနွေးပွဲအကြောင်းအရာအပေါ် ပါဝင်ဆွေးနွေး သူများ၏ အပြုအမူ သဘောထား မည်ကဲ့သို့ရှိပုံကို အောက်ပါ မေးခွန်းများ မေးမြန်း၍ အကဲဖြတ် လေ့လာရန် ဖြစ်သည်။
  - ဤရေဒီယိုအစီအစဉ်ကို ကြည့်ရှုခြင်းဖြင့် မည်သည့် သတင်းအချက်အလက်များ ရရှိခဲ့ပါသနည်း။ ထိုသတင်းအချက်အလက်များသည် သင့်အတွက် အသုံးဝင်ပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
  - သင်၏ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းလုပ်ငန်းများ ပိုမိုတိုးတက် ကောင်းမွန်ရေးအတွက် အခြားမည်သည့် သတင်းအချက်အလက်များ လိုအပ်ပါသနည်း။
  - ဤရေဒီယိုအစီအစဉ်တွင် ပါဝင်သော အယူအဆနှင့် နည်းစနစ်တစ်ခုခုကို ပြောင်းလဲကျင့်သုံးရန် ရှိပါသလား။ အကြောင်းရင်းကို ရှင်းလင်းပြပါ။
  - ဤရေဒီယိုအစီအစဉ်တွင် ပါဝင်သော အယူအဆနှင့် နည်းစနစ်တစ်ခုခုကို ပြောင်းလဲကျင့်သုံးရန် မည်သည့် အတားအဆီးအခက်အခဲများ ရှိပါသလဲ။
  - ဤရေဒီယိုအစီအစဉ်တွင် ပါဝင်သော အယူအဆနှင့် နည်းစနစ်တစ်ခုခုကို ပြောင်းလဲကျင့်သုံးရန် သင့်ကို အထောက်အပံ့ဖြစ်စေမည့် အရာတွေက အဘယ်နည်း။
- ဒေသခံပြည်သူများသည် ၎င်းတို့လိုအပ်သော သတင်းအချက်အလက်များ ဆက်လက်ရရှိစေရန် အထက်ပါမေးခွန်းများ၏ အဖြေများကို အခြားပညာပေးလုပ်ငန်းများအတွက် ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်ရန် မှတ်တမ်းထားရှိပါ။

**ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူအတွက် မှတ်စု (၂)**

ဤရေဒီယိုအစီအစဉ်တစ်ခုခုကို အသုံးပြု၍ စကားပိုင်းဆွေးနွေးပွဲတစ်ခု ပြင်ဆင်ရာတွင် ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူသည် အောက်ပါ တို့ကို ကြိုတင် ပြင်ဆင်ထားရန် လိုအပ်သည်။

- ✓ ရေဒီယို အစီအစဉ်ပါ အကြောင်းအရာအတွက် သင့်လျော်သော နားစဉ်သူအုပ်စုကို ကြိုတင် စုစည်းထားပြီး၊ ဆွေးနွေးပွဲမတိုင်မီ ၎င်းတို့အား ကြိုတင်အကြောင်းကြားထားရန်။
- ✓ အကယ်၍ နားစဉ်သူအုပ်စုသည် တိုင်းရင်းသားများဖြစ်ပြီး ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူသည် ဒေသဘာသာစကားကို မပြောနိုင်ပါက ဒေသခံ ဘာသာစကားပြောဆိုနိုင်သူတစ်ဦးကို ဘာသာပြန်ပေးရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။
- ✓ နားစဉ်သူများ အလွယ်တကူ လာရောက်နိုင်သည့် အဆင်ပြေသောနေရာတွင် လုပ်ဆောင်ရန် ဆုံးဖြတ်ပါ။
- ✓ ဆွေးနွေးပွဲတွင် အသုံးပြုမည့် ပစ္စည်းများ (ဥပမာ - ရေဒီယိုအသံဖိုင် ဖွင့်ပြနိုင်သည့် စက်ကရိယာ) ဆွေးနွေးပွဲ ကျင်းပသည့်နေရာတွင် ရရှိနိုင်ခြင်းရှိမရှိနှင့် မရရှိနိုင်ပါက ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူမှ ၎င်းနှင့်အတူတကွ ယူဆောင် လာရန် ဖြစ်သည်။
- ✓ ဆွေးနွေးချက်များကို မှတ်တမ်းတင်နိုင်ရန်နှင့် အနာဂတ်ဆွေးနွေးပွဲများအတွက် ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် အသံဖမ်းစက်ဖြင့် သို့မဟုတ် မှတ်စုစာအုပ်ဖြင့် မှတ်တမ်းတင်ရန် လိုအပ်သည်။

### ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူအတွက် ရည်ညွှန်းကိုးကားချက်

#### ကျန်းမာသန်စွမ်းသောဘဝ ဖန်တီးရန် အိမ်ခြံပန်း ဟင်းသီးဟင်းရွက် စိုက်ပျိုးခြင်း

**ဇင်ဝိုင်း (တင်ဆက်သူ)။** ။ လူသားတိုင်း အသက်ရှည်ရှည်နဲ့ ကျန်းမာစွာ နေထိုင်နိုင်ဖို့ အာဟာရဟာ အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အာဟာရဆိုတာ ဘာပါလဲ။ ကျန်းမာသန်စွမ်းဖို့အတွက် ဘယ်လို အာဟာရဖြစ်စေမယ့် အစားအစာတွေကို စားသောက်သင့်ပါသလဲ။ ဒါ့အပြင် Home Garden လို့ခေါ်တဲ့ အိမ်ခြံပန်းအားဖြင့် ကျန်းမာရေးအတွက် ဘယ်လိုအာမခံချက် အပြည့်အဝရရှိတယ် ဆိုတဲ့အကြောင်းတွေကို ကိုယ်တိုင်သွားရောက် လေ့လာမေးမြန်းထားတဲ့ မြန်မာ့အသံရဲ့ အကြီးတန်း အယ်ဒီတာ မနွဲ့နွဲ့ခိုင်က စုစည်းတင်ပြပေးသွားမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

**နွဲ့နွဲ့ခိုင်။** ။ သောတရှင်များရှင့်၊ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကြီး သက်ရှည်ကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးဖို့နဲ့ မိမိရဲ့ အနာဂတ်မျိုးဆက်သစ်ဘဝများကို သာယာလှပပြီး ကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးတဲ့ ဘဝအဖြစ် ပိုင်ဆိုင်ချင်တယ်ဆိုရင်တော့ အစားအစာ အာဟာရဓာတ်တွေကို ပညာရပ် တစ်ခုသဖွယ် မှတ်ယူလေ့လာပြီး စနစ်တကျ အချိုးကျ မျှတစွာ စားသုံးတတ်ဖို့ အလွန်ပဲ အရေးကြီးလှပါတယ်။ ဒီလို အစားအစာအာဟာရကို စနစ်တကျမျှတစွာ အသုံးပြုတတ်ဖို့ကိုလည်း ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန အနေနဲ့ ရည်ရွယ်ချက် (၄) ရပ်ချမှတ်ပြီးတော့ ပြည်သူတွေကို နည်းပညာများ ဖြန့်ဝေအကောင်အထည်ဖော်လျက် ရှိပါတယ်။ အဲ့ဒီနည်းပညာများအနက် က စိုက်ပျိုးသင့်တဲ့ သီးနှံအုပ်စု (၇) စုအကြောင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး World Vision ရန်ကုန် ရုံးချုပ်မှ စိုက်ပျိုးရေးတာဝန်ခံ ဦးခွန်ကျော်ဇင်ထွဋ်ကလည်း သောတရှင်တွေအတွက် အခုလို မျှဝေပေးခဲ့ ပါတယ်။

**ဦးခွန်ကျော်ဇင်ထွဋ်။** ။ ရည်ရွယ်ချက် (၄) ချက် သတ်မှတ်ထားပါတယ်။ မိသားစုဝင်တိုင်း သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်တဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို ကိုယ်တိုင်စိုက်ပျိုး ကိုယ်တိုင်စားသုံးနိုင်ဖို့ ရည်ရွယ်ပါတယ်။ လတ်ဆတ်သန့်ရှင်းတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ စိုက်ပျိုးလာပြီဆိုရင် မီးဖိုချောင်အသုံးစရိတ် ဝယ်ဖို့မလိုတော့ဘဲ လျော့ကျလာမယ်။ ဒါ့အပြင် ပိုလျှံလာတာကို ရောင်းမယ်ဆိုရင် အပိုဝင်ငွေတွေ တစ်ဖက်တစ်လမ်းက တိုးလာနိုင်ပါတယ်။ လူငယ်တွေ လူကြီးတွေနောက်လိုက်ပြီး သင်ကြားမယ် ပြန်လည်လုပ်ကိုင်မယ်ဆိုရင် နောင်တစ်ချိန်မှာ အတွေ့အကြုံကောင်းတွေ ရလာဖို့ရည်ရွယ်ပါတယ်။ နောက်ဆုံးအချက်အနေနဲ့ဆိုရင် သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်တဲ့ ကိုယ့်ခြံထဲမှာ စိုက်တဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို စားခြင်းအားဖြင့် လူကြီး လူငယ်မရွေး ကျန်းမာရေး ကောင်းပါမယ်။ ပိုပြီးတော့မှ ဦးတည်ထားတာကတော့ ငါးနှစ်အောက်ကလေးတွေနဲ့ ကိုယ်ဝန် ဆောင်မိခင်တွေ အာဟာရပိုပြီး ပြည့်စုံလာစေဖို့ဆိုပြီးတော့ ရည်ရွယ်ချက် (၄) ချက် ချမှတ်ခဲ့ပါတယ်။ အဓိက ပို့ချပေး တာကတော့ သီးနှံအုပ်စု (၇) စုရှိတယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းချပြတယ်။ စိုက်သင့်တဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက် အုပ်စု (၇) စု ကိုလည်း သူတို့ သိလာတယ်ဆိုတော့ စဉ်ဆက်မပြတ် နေ့စဉ်နီးပါး သို့မဟုတ် တစ်ရက်ခြားလောက် ရလာနိုင်အောင် ပို့ချပေးပါတယ်။

**နွဲ့နွဲ့ခိုင်။** ။ သောတရှင်များ အခုနားဆင်ခဲ့တာကတော့ စိုက်ပျိုးသင့်တဲ့ သီးနှံအုပ်စု (၇) စုရှိကြောင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ဦးခွန်ကျော်ဇင်ထွဋ်က ရှင်းလင်းတင်ပြသွားတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆက်လက်တင်ပြလိုတာကတော့ ကျွန်မတို့ နေ့စဉ် စားသုံးနေတဲ့ သား၊ ငါး ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ဥအမျိုးမျိုး စသဖြင့် အစားအစာတွေထဲမှာ ခန္ဓာကိုယ်ကို အကျိုးပြုစေတဲ့ အာနိသင်တွေ များစွာပါရှိပါတယ်။

**ဒေါက်တာထင်လင် (အစာအာဟာရဌာန၊ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန)။** ။ ကျနော် ဒေါက်တာ ထင်လင်ပါပျ။ ရှမ်းပြည် နယ်မြောက်ပိုင်း ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး ပြည်နယ်ဦးစီးမှူးအဖြစ် တာဝန်ယူဆောင်ရွက်နေပါတယ်။ အဲ့ဒီမတိုင်ခင်ကတော့ အာဟာရဌာနက ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူးပါ။ အစားအစာကို လူတွေလက်ပွန်းသတီး ခေါ်ဝေါ်တဲ့ အစားအစာအုပ်စုတွေ ဝေါ်မှာ မူတည်ပြီးတော့ အစာအုပ်စုတွေကိုပြောတာ ဖြစ်ပါတယ်။ စပါးတွေ၊ ဂျုံတွေ အစေ့အဆံတွေဟာ ကောက်နှံအုပ်စု တွေထဲမှာပါတယ်။ ပြီးမှ အသားငါး အုပ်စု၊ တချို့က အသားနဲ့ ငါးကို တွဲပြောတယ်။ တစ်ချို့ကတော့ အသားသက်သက် ငါးသက်သက် ခွဲပြောကြတယ်။ ပြီးရင် နို့နို့နို့ထွက်အစားအစာတွေ မျက်လုံးထဲ

မှာ မြင်အောင်ကြည့်လိုရတဲ့အုပ်စုတွေ ကျွန်တော်ပြောမယ်။ နောက်ဥအမျိုးမျိုးပေါ့။ ကြက်ဥ ၁၂၅ ငုံ့ဥတို့ အဲတာတွေ ပါတယ်။ နောက်အုပ်စုကျတော့ ဟင်းသီး ဟင်းရွက်တွေရယ်။ နောက်တစ်အုပ်စုကတော့ သစ်သီးဝလံတွေ ဖြစ်တယ်။ ဒီလိုမျိုး အုပ်စုခွဲတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အစာအုပ်စု တွေအကုန်လုံးစုံအောင်စားနိုင်ရင်ကောင်းပါတယ်။ အဲလို စုံအောင်မစားနိုင်တောင်မှ အနည်းဆုံး တစ်ခုနှစ်ခုပါအောင် စားရမယ်။ တစ်နှစ်နဲ့တစ်နှစ်ဆိုရင် ဖလှယ်ပြီးစားရမယ်။ ဥပမာ ကြက်သားနဲ့နွားနို့ မနက်မှာ စားမယ်ဆိုရင် နောက်တစ်နှစ်မှာ ပဲနဲ့ဥတစ်မျိုးမျိုးကို ပါအောင်စားပေးရမယ်။ ဒါက ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေတဲ့ အဟာရဓါတ်တွေရအောင် အစာအုပ်စု ရွေးချယ် တာဖြစ်ပါတယ်။ ရောဂါကာကွယ်ဖို့ အာနိသင်ရဖို့ဆိုရင် အဓိက အစာအုပ်စု (၂) ခု ရွေးရပါမယ်။ တစ်ခုက ဟင်းသီး ဟင်းရွက်နဲ့သစ်သီးဝလံ။ နောက် တစ်ခုကျတော့ အစာအတွက် ပြင်ဆင်တော့မယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့က ထမင်းပူပူလေးကို ချက်ပြီး ကြက်သား ကြော်လေးနဲ့ ဆီလေးဆမ်းပြီးစား။ အဲလိုပြီးသွားလို့ မဖြစ်ဘူး။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေလည်းပါအောင် ဟင်းအမယ် ရအောင်ချက်မယ်။ ပြီးရင် သစ်သီးဝလံတွေလည်းပါအောင် စားပေးရမယ်။ အင်အားဖြစ်စေမယ့် အစားအစာ အုပ်စု တွေ ရှိပါတယ်။ အဲဒီအုပ်စုက အစားအစာတွေကတော့ အဓိကစားသောက်နေတဲ့ ထမင်းပေါ့။ ပြီးတော့ အာလူး၊ ကန်စွန်းဥ၊ ပိန်းဥ ဒါတွေကလည်း အင်အားကိုဖြစ်စေတယ်။ ဒါ့အပြင် ဆီအမျိုးမျိုး ကလည်း အင်အားကို ဖြစ်စေ တယ်။ အချိုအမျိုးမျိုးကလည်း အင်အားကိုဖြစ်စေတယ်။ သို့သော် အချိုအမျိုးမျိုးကတော့ တန်ဆေးလွန်ဘေး ပေါ့နော်။ အခြား ရောဂါတွေ လက်ဆင့်ကမ်း ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ အလွန်အကျွံစားရင် ဆီးချိုတို့ဘာတို့ အသက် အရွယ်ရလာရင် အချို့စားများတဲ့လူက ပိုပြီးဖြစ်နိုင်တယ်။

**နဲ့နဲ့နိုင်း။** သောတရှင်များရှင် World Vision အနေနဲ့ ကျေးလက်နေထောင်သူပြည်သူတွေရဲ့ အားသာချက်၊ အားနည်း ချက်များကို ကွင်းဆင်းလေ့လာပြီး လိုအပ်ချက်တွေကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ဖို့အတွက်လဲ ဧရာဝတီတိုင်း ဒေသကြီး၊ မြောင်းမြမြို့နယ်၊ အိမ်မဲမှာရှိတဲ့ တောင်သူကျေးရွာမှ စိုက်ပျိုးရေးသင်တန်းတစ်ခုကို ဖွင့်လှစ်နိုင်ခဲ့ပါ တယ်။ ဒီစိုက်ပျိုးရေးသင်တန်း ဖွင့်လှစ်ခြင်းရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ သင်တန်းအမျိုးအစားတွေအကြောင်း အသေးစိတ် ကိုတော့ World Vision မှ ဒေသဖွံ့ဖြိုး ရေး တာဝန်ခံ ဦးစိုးသူရက အခုလို ရှင်းလင်းတင်ပြပေးထားပါတယ်ရှင်။

**ဦးစိုးသူရ (World Vision)။** တောင်သူကျေးရွာမှာ ၂၀၀၅ ခုနှစ် ဧပြီလမှာ ဒေသဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းတွေ လုပ်ဖို့ အတွက် ကျဘမ်းနေ့စားတွေ လယ်သမားတွေ တခြားသောစိုက်ပျိုးသူတွေ မွေးမြူသူတွေကို ကျွန်တော်တို့ဆွေးနွေး ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့အားနည်းချက်တွေ အာသာချက်တွေ အခက်အခဲတွေ အဲဒါတွေကိုတွေ့ရှိပြီးတဲ့အခါမှာ ဒီကျေးရွာ မှာ ဘယ်လို လုပ်ငန်းတွေက လုပ်ရင်ပိုပြီးအဆင်ပြေမလဲဆိုပြီးတော့ ကျွန်တော်တို့ အိမ်ခြံဝင်းသီးနှံစိုက်ပျိုးရေး လုပ်ငန်းကို ရွေးချယ်ခဲ့တယ်။ နောက်တစ်ခုက ဝက်မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းတွေ၊ နောက်တစ်ခုကျတော့ ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ လုပ်ငန်းတွေ လုပ်ဆောင်ခဲ့ပါတယ်။ အခုတော့ ကျန်းမာရေးအားဖြင့်လည်း ကောင်းလာခဲ့တယ်။ နေ့စဉ်စားသုံးစရိတ်တွေကို လျော့နိုင်ခဲ့တယ်။ တပိုင်တနိုင် စိုက်ပျိုးခြင်းအားဖြင့် တပိုင်တနိုင်အလေ့အထတွေ လည်း ရှိလာသလို ကျွမ်းကျင်မှုတွေလည်း ရရှိလာပါတယ်။ နောက်တစ်ခုကတော့ အရင်းအနှီးနဲ့နဲ့လေးနဲ့ ကိုယ်ပိုင် စိုက်ပျိုးရေးတွေကို လုပ်နိုင်ခဲ့တယ်။ ဒီခြံဝင်းသီးနှံစိုက်ပျိုးရေးနဲ့ပဲ ကျေးရွာမှာ ကျန်းမာရေးဟောပြောပွဲတွေကိုလည်း နှစ်လတစ်ကြိမ် လုပ်ပါတယ်။ လုပ်ကြည့်တဲ့အခါမှာ အာဟာရချို့တဲ့တဲ့ ကလေးတွေ တော်တော်များများ တွေ့ရ တယ်။ အခုနောက်ပိုင်းမှာ အာဟာရချို့တဲ့တာ နည်းနည်းပဲကျန်တော့တယ်။ အပြည့်အဝတော့ မချနိုင်သေးဘူးပေါ့။ အခုအချိန်မှာ သူတို့စိုက်ထားတာတွေကို လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ခူးစားတဲ့အခါမှာ နေ့စဉ်သူတို့ရဲ့ စားသုံးစရိတ် တွေလည်း မထွက်တော့ဘူး။ တခါတရံမှာဆိုလို့ရှိရင် သူတို့အပြင်မှာရောင်းစားလို့ရှိရင် သုံးထောင် ငါးထောင် ဝန်းကျင်လောက် နေ့စဉ်ဝင်ငွေတွေ ရှိလာတာတွေရတယ်။ ကျွန်တော်အနေနဲ့ကတော့ ဒီကျေးရွာလေးမှာ ဒေသ ဖွံ့ဖြိုးရေးဆောင်ရွက်တဲ့အခါမှာ အရင်ကထက် အများကြီးတိုးတက်လာတာကို တွေ တွေ့ရပါတယ်။ နောက်ပိုင်းမှာလည်း အိမ်တိုင်းအိမ်တိုင်းမှာ ဒီလိုအိမ်ခြံပန်းအတွင်း အသီးအနှံစိုက်ပျိုးလာတာမျိုးကိုကျွန်တော် လုပ်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**နဲ့နဲ့နိုင်း။** သောတရှင်များရှင်။ ကျွန်မတို့ရဲ့ အိမ်တွင်းသမားတော်ကြီးများ ဖြစ်ကြတဲ့ အိမ်ရှင်မတွေအတွက် အစားအစာကို စီမံခန့်ခွဲ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်တဲ့အခါမှာ မူလပါဝင်တဲ့ ဝိတာမင်ဓာတ်များ ဆုံးရှုံးမှု မရှိရလေအောင် ဘယ်လိုချက်ပြုတ် ပြင်ဆင်သင့်တယ် ဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အစိမ်းစားခြင်းနဲ့ ချက်ပြုတ်ပြီး စားခြင်းဆိုတဲ့ အပိုင်း



(၂) ပိုင်းကို အာဟာရဌာနမှ ဒေါက်တာ ထင်လင်းက အခုလို ခွဲခြမ်း ရှင်းလင်းတင်ပြထားပါ သေးတယ်ရှင်။

**ဒေါက်တာထင်လင်း။** ။ အစားအစာတွေကို လှီးဖြတ်ပြီးမှ ရေနဲ့ဆေးမယ်ဆိုရင် အစားအစာထဲမှာပါတဲ့ အာဟာရ တွေဆုံးရှုံးမယ်။ အဲလိုမဆုံးရှုံးရလေအောင် အစားအစာကို မလှီးဖြတ်ခင်မှာ ရေနဲ့ဆေးကြောဖို့လိုတယ်။ ဆန်တောင်မှ အကြိမ်ကြိမ် ရေနဲ့ပွတ်တိုက်ပြီး ဆေးမယ်ဆိုရင် ဆန်မှာပါတဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေဆုံးရှုံးသွားမယ်။ ဒါက ပြင်ဆင်တဲ့အပိုင်းမှာ အာဟာရဓာတ်မဆုံးရှုံးရအောင် လိုက်နာရမယ့်အရာဖြစ်တယ်။ နောက်တစ်ပိုင်းက ပြင်ဆင်ပြီး သားကို အစိမ်းလိုက်စားတာ ရှိတယ်။ ချက်ပြုတ်ပြီး စားတာရှိတယ်။ ချက်ပြုတ်ပြီးစားတဲ့အခါမှာ အပူရှိန်ပြင်းပြင်းနဲ့ ကြာကြာချက်ပြုတ်မယ်ဆိုရင် အချို့သော အာဟာရဓာတ်တွေ အလွယ်တကူဆုံးရှုံးမယ်။ ဗီတာမင်ကြွယ်ဝတာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ သစ်သီးဝလံတွေ ဖြစ်တဲ့အတွက် ကြာကြာပြုတ်ခြင်းမလုပ်ဘဲနဲ့ အစိမ်းစားလို့ရမယ်ဆိုရင် အစိမ်းစားမယ် (သို့မဟုတ်) ချက်ပြုတ်ပြီး စားရမယ့် အရာဆိုရင် အပူချိန်နဲ့ အချိန်တိုတိုနဲ့ ဥပမာ အစိမ်းကြော် လိုဟာမျိုးပေါ့။ အဲဒါဆိုရင် အာဟာရဓာတ် ဆုံးရှုံးမှု နည်းစေ တယ်ပေါ့။

**နွဲ့နွဲ့နိုင်။** ။ အစားအစာတစ်ခုဆီမှာ ပါဝင်တဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေဟာ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု မတူပါဘူး။ ဒါပေမယ့် လူတွေက ဟင်း အဖြစ်ချက်ပြုတ်တဲ့အခါမှာ တစ်မျိုးတည်းမဟုတ်ဘဲ ဥပမာ အစိမ်းကြော်ကြော်မယ်ဆိုရင် မုန့်လာဥနီ ထည့် မယ်။ ဂေါ်ဖီလည်း ထည့်မယ်။ အရွက်တွေလည်းထည့်မယ် ဒါဆိုရင် လူနဲ့ပိုသင့်တော်တဲ့ အာဟာရကို ပေါင်းစပ် စားသုံးချင်းကနေ ရရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ **ဒေါက်တာထင်လင်းက အဓိကအားဖြင့် ပြောပြထားတာကတော့ ဟင်းသီး ဟင်းရွက်မှာရှိတဲ့ vitamin တွေ မဆုံးရှုံးရအောင် ကြာကြာမပြုတ်ဘဲ ခတ်စိမ်းစိမ်းလေး ကြက်ရုံလေးပဲ ချက်ပြုတ် စားမှသာ အာဟာရတွေ မဆုံးရှုံးဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။**

**ဒေါက်တာထင်လင်း။** ။ နောက်တစ်ခုကျတော့ ချက်ပြုတ်နည်းမှာ ဆီနဲ့ကြော်တာဖြစ်တဲ့အတွက် အစားအစာ ကနေရတဲ့ အင်အားထပ်ပိုလာပါတယ်။ ဆီကအင်အားဓာတ်ကိုပေးစွမ်းနိုင်သလို အရသာကိုလည်း ပြောင်းသွားစေပါ တယ်။ ပိုပြီးတော့ ခံတွင်းတွေစေတယ်။ ဒါကြောင့် ချက်ပြုတ်ပြီးစားသောက်ဖို့ လိုအပ်တယ်။ ဒါကနံပတ်တစ်။ နံပတ်နစ်က ရောဂါပိုးတွေကို ကင်းရှင်းစေတယ်။ နံပတ်သုံးက သူ့ရဲ့အရသာကပြောင်းလဲသွားပြီးတော့ နစ်သက် ဖွယ်အရသာကို အရောင်အဆင်းအနံ့ ပြောင်းသွားတယ်။ ဒါကြောင့်ပိုလို့ ချက်ပြုတ်ပြီးစားရတယ်။ အဲလိုချက်ပြုတ် ပြီး စားတဲ့အချိန်မှာ အပူချိန် လွန်လွန်ကဲကဲ ချက်ပြုတာ ရှောင်မယ်ဆိုရင် အာဟာရဓာတ်ဆုံးရှုံးမှုကင်းမယ်။ ပုံမှန် အားဖြင့် အစားအစာတွေဟာ အဖုံးအုပ်ပြီး ချက်ပြုတ်တာ ရေခဲနွေးပွက်ပွက်ဆူမှာ ထည့်တာတွေဟာ အာဟာရဓာတ် ဆုံးရှုံးမှုကို လျော့နည်းစေပါတယ်။ အဲဒါတွေလည်း လိုက်နာဖို့လိုတယ်။

**နွဲ့နွဲ့နိုင်။** ။ သောတရှင်များရှင့် အစားအစာအာဟာရများရဲ့ အကျိုးအာနိသင်တွေကို အချိုးကျကျ မျှတစွာ စီမံ ဆောင်ရွက် ချက်ပြုတ် စားသုံးပြီး ရှောင်ရန် ဆောင်ရန်တွေကို လိုက်နာကာ မိမိ မိသားစု အနာဂတ်ဘဝကို သာယာ လှပ ပျော်ရွှင်ကျန်းမာသော အနာဂတ်ဘဝတစ်ခုအဖြစ် ဖန်းတီး တည်ဆောက်ကြပါစို့လားရှင်။

**ဇင်ပိုင်း။** ။ သောတရှင်များခင်ဗျာ။ မိသားစုဝင်တိုင်းက အိမ်ခြံပန်းသီးနှံစိုက်ပျိုးခြင်းဖြင့် သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်တဲ့ ဟင်းသီးဟင်း ရွက်တွေကို ကိုယ်တိုင်စိုက်ပျိုးလာတဲ့အတွက် ပိုမိုပြည့်ဝတဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေကို ရရှိမှာ ဖြစ်ပါ တယ်။ ဒါ့အပြင်လည်း သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်တဲ့ သဘာဝဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို သူ့အစာအုပ်စုအလိုက် ဂရုစိုက်ပြီး မှာ သေချာပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်စား သောက်သွားမယ်ဆိုရင် လူကြီးလူငယ်မရွေး ပိုမိုကျန်းမာသန်စွမ်းတဲ့ဘဝကို ပိုင်ဆိုင်ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အလားတူပဲ မီးဖိုချောင်အသုံးစရိတ်ကို လျော့ချနိုင်ပြီးတော့ ပိုလျှံတာတွေကို ရောင်းချ ခြင်းအားဖြင့် မိသားစု ဝင်ငွေတိုးလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီ အစီအစဉ်ကို နားစဉ်ကြတဲ့ သောတရှင် မိဘပြည်သူတွေ ကြိုက်နှစ်သက်ကြမယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ နောက်လာမယ့် သတင်း ပတ်တွေမှာလည်း စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာ အစီအစဉ် ကောင်းတွေကို တင်ဆက်ပေးသွားအုံးမှာဘဲ ဖြစ်ပါတယ်ခင်ဗျာ။

ရေဒီယိုအစီအစဉ်တူ

ရေဒီယိုအစီအစဉ်စာမူ

**နောက်ဆက်တွဲ (၁)။ ။ ဆွေးနွေးချက် မှတ်စုပုံစံ**

နေရာ။ ။ \_\_\_\_\_ ဦးရေ။ ။ ( \_\_\_\_\_ ) ဦး \_\_\_\_\_ ဦးရေ။ ။ ( \_\_\_\_\_ ) ဦးရေ။ ။ ( \_\_\_\_\_ ) ဦးရေ။ ။

ရေဒီယိုအစီအစဉ် အမည်။ ။ \_\_\_\_\_ ဦးရေ။ ။ ( \_\_\_\_\_ ) ဦးရေ။ ။ ( \_\_\_\_\_ ) ဦးရေ။ ။ ( \_\_\_\_\_ ) ဦးရေ။ ။

စဉ်	ဆွေးနွေးသူ အမည်	ဆွေးနွေးချက်များနှင့် လေ့လာတွေ့ရှိချက်များ	ဆက်လက် ဆောင်ရွက်ရန်