

ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသောမိခင်နို့တိုက်ကျွေးမှုအခက်အခဲများ
ကိုဘယ်လိုဖြေရှင်းမလဲ။

မမေ့မလျော့မှတ်သားရန်

- အနေအထားမှန်ကန်စွာနှင့် ထိကပ်မှုမှန်စွာ မိခင်နို့တိုက်လျှင်
မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရာတွင် နာကျင်ခြင်းမဖြစ်ပါ။
- နို့သီးခေါင်းကွဲခဲ့ပါက မိခင်နို့ရည်သာ လိမ်းပါ။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း
ပေးသော ဆေးမှလွှဲ၍ မည်သည့်လိမ်းဆေးမျှ မလိမ်းပါနှင့်။
- နို့တင်းမလာစေရန်မကြာခဏနို့တိုက်ကျွေးပါ။ တစ်ကြိမ်မိခင်နို့
တိုက်ရန် ပျက်ကွက်ပါက နို့များပျော့ပျောင်းနေစေရန်နို့ညှပ်ပစ်ပါ။



- ညှပ်ထားသောမိခင်နို့ကို အေးသော
နေရာတွင် သိမ်းပါ။ သို့သော်
၆-၈ နာရီထက်ပိုပြီး မထားသင့်ပါ။

- အကယ်၍ သားမြတ်များဖူးရောင်
နာကျင်လာ၊ ကိုင်းကြည့်လျှင်
ပူလာပါက ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့်
ပြပါ။



- ကလေးပါးစပ်တွင်း အနာများ၊
မှကွရုနာများ ရှိမရှိ ကြည့်ပါ။
တွေ့လျှင် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့်
ပြပါ။

- ၆-လအောက်ကလေးကို မိခင်နို့နှင့် အခြား မည်သည့်အစာမျှ
ရောနှောမကျွေးပါနှင့်။ ရောနှောကျွေးခြင်းကြောင့် မိခင်နို့
ထွက်ကျဆင်းမည့်ပြင် ကလေးကိုလည်း နေမကောင်း
ဖြစ်စေသည်။

- ကလေးကိုမိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းတိုက်ကျွေး ရန်အခက်အခဲ
ရှိပါက ကျွမ်းကျင်သောနှစ်သိမ့် ဆွေးနွေးသူနှင့် တိုင်ပင်ပါ။

- ကလေးအသက် ၆-လပြည့်အထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း
တိုက်ကျွေးခြင်းသည် ရာသီသွေးပြန်မပေါ်သေးသမျှ ကာလ
ပတ်လုံး နောက်ထပ် ကိုယ်ဝန်မရရှိစေရန် ကာကွယ်သည်။
မွေးဖွားစောနိုင်သမျှစောစွာ သားဆက်ခြားရန် တတ်ကျွမ်းသူနှင့်
တိုင်ပင်ပါ။

- ကလေးအသက် ၆-လပြည့်လျှင် မိခင်နို့ဆက်လက်တိုက်ကျွေးပြီး
ဖြည့်စွက်စာများ စတင်ကျွေးပါ။

- ကလေးတွင် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ဖြစ်ခြင်း၊ ဖျားခြင်း၊ အသက်ရှူ
ခက်ခဲခြင်း၊ အစာစားရန်ငြင်းဆန်ခြင်းတို့ ဖြစ် မဖြစ် စောင့်ကြည့်ပါ။
တွေ့ရှိပါက ချက်ချင်းကုသမှုခံယူပါ။

- အကယ်၍ မိခင်သည် အိပ်ချ်အိုင်စွဲဝိုးသယ်ဆောင်သူဖြစ်ပြီး
နို့သီးခေါင်းကွဲခဲ့ပါက ကလေးကို ထိုသားမြတ် ဘက်မှ နို့မတိုက်
သင့်ပါ။ ကောင်းသောသားမြတ်မှ နို့တိုက်သလိုက်ပါ။ နို့သီးခေါင်း
ကွဲသောဘက်ကနို့ကို ညှပ်ပြီးသွန်ပစ်ပါ။

- အိပ်ချ်အိုင်စွဲဝိုးရှိသောမိခင်သည် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးစဉ် အနေ
တလဲလဲ ရောဂါကူးစက်နေပါက မိခင်မှကလေးသို့ ရောဂါကူးစက်
နိုင်ခြေများသည်။ လိင်ဆက်ဆံရာတွင် ကွန်ဒုံးအမြဲသုံးသင့်သည်။
မှန်ကန်စွာလည်းသုံးသင့်သည်။



- မိမိကလေးကိုကာကွယ်ရန် မိမိတွင်အိပ်ချ်အိုင်စွဲကူးစက်မှု
ရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။

သင့်ကလေးကို
မိခင်နို့
ဘယ်လိုတိုက်မလဲ။



unicef

သင်ဘာတွေသိဖို့လိုသလဲ။

- မွေးပြီးအသက် ၆ - ၈ ပြည့်သည်ထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းဖြင့် ကလေးအတွက် လိုအပ်သောရေနှင့် အစာအဟာရများ အလုံအလောက်ပေးစွမ်းနိုင်သည်။



- မွေးပြီးစတွက်သော အခါရောင် နီနီးရည်ကို ကလေးသောက်ဖို့ နိုင်ရန် အသေအချာပြုလုပ်ပါ။
- နီနီးရည်သည် ကလေးငယ်ကို ရောဂါများမှကာကွယ်ပေးသည်။
- မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးခြင်း ဆိုသည်မှာ ကလေးကို ဆရာဝန် ဆရာမ ညွှန်ကြားသည့် ဆေးများမှ အပ၊ မည်သည့်ရေ၊ အရည်၊ အစာများ မတိုက်ကျွေးဘဲ မိခင်နို့တစ်မျိုး တည်းသာ တိုက်ကျွေးခြင်းကို ဆိုလိုသည်။
- ကလေးအသက် ၆ - ၈ လပြည့်မီ မိခင်နို့အပြင် အခြားနို့များ၊ အရည်များ၊ ကလေးနို့မို့နို့များ၊ အစာများ ဖြည့်စွက်ကျွေးခြင်း သည် မိခင်နို့ထွက်ကျဆင်းစေပြီး ကလေးကိုလည်း မကျန်းမာ ဖြစ်စေနိုင်သည်။

ထိကပ်မှုမှန်ကန်စွာနို့ဖိုနိုင်ရန်ကူညီပါ

- မွေးပြီးတစ်နာရီအတွင်း မိခင်ရင်ဘတ်ပေါ်သို့ အသားချင်း ထိကပ် စေလျက်တင်ပြီး ကလေးကို မိခင်နို့စတင် တိုက်ကျွေးပါ။



- ထိကပ်မှုကောင်းစွာနို့ဖိုခြင်းသည် ကလေးက နို့ကောင်းစွာနို့ခြင်း ဖြစ်သည်။
- ထိကပ်မှုကောင်းစွာနို့ဖိုခြင်းဖြင့် နို့ထွက် သန်စေသည်။
- ထိကပ်မှုကောင်းစွာနို့ဖိုခြင်းသည် နို့သီးခေါင်းနာခြင်း၊ ကွဲခြင်း မဖြစ်စေပါ။

ထိကပ်မှုကောင်းစွာနို့ဖိုနိုင်ရန်.....



- သင့်နို့သီးခေါင်းနှင့်ကလေးနှုတ်ခမ်းများ ထိတွေ့ပါ။
- ကလေးပါးစပ်ကျယ်ကျယ်ပွင့်လာ သည်အထိစောင့်ပါ။
- နို့သီးခေါင်းကိုအာခေါင်ဆီသို့ချိန်ရွယ်လျက် သားမြတ်အောက်မှ နေ့မြို့ ကလေးကို သားမြတ်ဆီသို့ လျင်မြန်စွာရွှေ့ပါ။
- ကလေးသည် သားမြတ်သားများများ ကိုပါးစပ်တွင်းသို့ ဆွဲသွင်း စုပ်ယူရမည်။

ထိကပ်မှုကောင်းစွာ နို့ဖိုနေသောကလေးတွင် တွေ့ရှိရသော အဓိကအချက် ၄-ချက်မှာ.....



- ၁။ ကလေးပါးစပ်ကျယ်ကျယ်ပွင့်သည်။
- ၂။ ကလေးပါးစပ်အထက်ဘက်တွင် အောက်ဘက်ထက် အမည်းကွင်းပိုမို တွေ့မြင်နိုင်သည်။
- ၃။ ကလေး၏အောက်နှုတ်ခမ်းများ အပြင် ဘက်သို့ လန့်နေသည်။
- ၄။ ကလေးမေးစေ့နှင့် သားမြတ်ထိနေသည်။ ကလေးသည် နှေးနှေးနှင့် နက်ရှိုင်းစွာနို့ဖို ယူမှုများရှိပြီး တစ်ခါတစ်ရံနားသည်။

တစ်နေ့ဘယ်နှစ်ကြိမ်နို့တိုက်ရမလဲ။

- နေ့ရောညညပါ တစ်နေ့လျှင် ၈ - ၁၂ ကြိမ် ကလေး ဆာတိုင်း တောင်းတိုင်း မိခင်နို့တိုက်ကျွေးပါ။
- မကြာခဏ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် နို့ထွက်သန်စေသည်။



- သားမြတ်တစ်ဖက်ကို ကလေးက သူ့အလိုအလျောက် လွှတ်လိုက် သည်အထိ စို့စေပါ။ သားမြတ်တစ်ဖက်စို့ပြီးမှ နောက်တစ်ဖက်ကို ကလေးစို့လိုစိတ်ရှိက စို့စေရန် ဆက်လက်တိုက်ကျွေးပါ။
- ကလေးသည် တစ်နေ့လျှင် ဆီးအရောင် ဖျော့ဖျော့ ၆ - ကြိမ် နှင့် အထက်သွားပြီး ကိုယ်အလေးချိန်တိုးနေပါက ကလေးသည် နို့စုပ်စွာစို့နေရသည်။



ကလေးကြီးလာသည်နှင့်အမျှအစာပိုကျွေးပါ

မမေ့မလျော့မှတ်သားရန်

● ၆-လပြည့်တွင်ဖြည့်စွက်စာစတင်ပါ

အစာအမျိုးအမယ်

ဆန်ပြုတ်၊ ခြေထားသောအစာပျော့

အကြိမ်

၂-၃ကြိမ်

ပမာဏ

တစ်ကြိမ်ထမင်းစားစွန်း ၂-၃စွန်း

အပျဉ်အကျ

လက်နှင့်ကိုင်ကျွေးနိုင်လောက်အောင် ပျစ်ရမည်



● ၆-လမှ ၉-လ

အစာအမျိုးအမယ်

ဆန်ပြုတ်၊ ခြေထားသောအစာပျော့

အကြိမ်

၂-၃ကြိမ် + သွားရည်စာ ၁-၂ကြိမ်

ပမာဏ

တစ်ကြိမ်ထမင်းစားစွန်း ၂-၃စွန်း၊ ပန်းကန်လုံး ၁ အထိ

အပျဉ်အကျ

ခေတ္တစားသော အလှူပြုတ်၊ ဆန်ပြုတ်ပျစ်ပျစ်၊ လက်ဖြင့်ကိုင်စားရသော အစားအမျှကို စားနိုင်ပြီဖြစ်သည်။



● ၉-လမှ ၁၂-လ

အစာအမျိုးအမယ်

ခြေထားသောအစာ (သို့မဟုတ်) အတုံးသေသေးလက်နှင့်ကိုင်စားနိုင်သောအစာ

အကြိမ်

၃-၄ကြိမ် + သွားရည်စာ ၁-၂ကြိမ်

ပမာဏ

အနည်းဆုံးတစ်ကြိမ် ပန်းကန်လုံး ၁ အထိ

အပျဉ်အကျ

ခေတ္တစားသော အလှူပြုတ်၊ ဆန်ပြုတ်ပျစ်ပျစ်၊ လက်ဖြင့်ကိုင်စားရသော အစားအမျှကို စားနိုင်ပြီဖြစ်သည်။



● ၁၂-လမှ ၂၄-လ

အစာအမျိုးအမယ်

မိသားစုထမင်းပိုင်း၊ အတုံးသေး/ခြေထား

အကြိမ်

၃-၄ကြိမ် + သွားရည်စာ ၁-၂ကြိမ်

ပမာဏ

ပန်းကန်လုံးလေးလုံးသုံးစုံမှ ၁-လုံး

ပန်းကန်လုံး = ၂၅၀ မီလီလီတာဆန်

အပျဉ်အကျ

မိသားစု ထမင်းပိုင်းမှ အစားအမျှကို အတုံးသေးသေး/အလှူလေးလက်နှင့်ကိုင်စားနိုင်သော အရွယ်ပြည့်ဆင်းမေးသည်



အသက် ၆-လမှ ၂-နှစ်အတွင်းကလေးကို မိခင်နို့ဆက်လက်တိုက်ကျွေးရန်လိုသည်။

သင်မိခင်နို့မတိုက်ကျွေးပါက ကလေးကို တစ်နေ့နို့ ၂-ခွက် (၅၀၀ မီလီလီတာ) တိုက်ပါ။

● ကလေးကို လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ၊ ဆိုဒါပါသော အရည်၊ အချိုရည်များမတိုက်ပါနှင့်။ သစ်သီးဖျော်ရည် လျော့တိုက်ပါ။

● ကလေးကိုခွက်ဖြင့်သာနို့တိုက်ပါ။ နို့ပုလင်းနို့သီးခေါင်း၊ နှုတ်သီးပါသော ခွက်များမသုံးပါနှင့်။



● ကလေးကြီးထွားမှုကိုပုံမှန်စစ်ဆေးရန်နှင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် ကျန်းမာရေးဌာနသို့ အချိန်မှန်ခေါ်သွားပါ။

● ကလေးနေမကောင်းဖြစ်လျှင် မိခင်နို့ဆက်တိုက်ပါ။ အရည်ပိုတိုက်ပါ။ ကလေးကြိုက်တတ်သော အစားအမျှကို အချို့အမယ်ဆုံအောင် မကြာခဏကျွေးပါ။ နာလန်ထဲပြီး ၂-ပတ်ကြာသည်အထိ ထမင်းဆီစားစေရန်၊ အကြိမ်ပိုစားစေပါ။

၆-လ အထက် ကလေးကို မည်ကဲ့သို့ အစာကျွေးမည်နည်း



unicef

အသက် ၆ - လကျော်ပြီးနောက်

သင်ဘာသိသင့်သလဲ။

- မွေးစမှ ၆ - လပြည့်အထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ပါ။
(အခြားအစားနို့များ၊ အရည်များ မတိုက်ပါနှင့်၊ ရေတစ်ဉ့်နှစ်ဉ့်ပင် မတိုက်ပါနှင့်)



- ကလေးအသက် ၆ - လပြည့်ပြီးသောအခါတွင်လည်း မိခင်နို့ကိုနေ့ရောညပါ ကလေးဆာတိုင်း စို့စေပါ။
- မိခင်နို့သည် ကလေး၏အရေးကြီးသောအာဟာရအဖြစ် အသက် အနည်းဆုံး ၂ - နှစ်အထိ ဆက်လက်တည်ရှိသည်။
- အသက် ၆ - လမှ ၁၂ - လအတွင်းကလေးကိုဖြည့်စွက်စာ ကျွေးသောအခါ မိခင်နို့ကိုဦးစွာစို့စေပြီးမှ ကျွေးပါ။
- အသက် ၆ - လကျော်သောကလေးကို ဗီတာမင်အေဆေးလုံး တစ်နှစ် ၂ - ကြိမ် တိုက်ရန်လိုသည်။ ကျန်းမာရေးဌာနတွင် စုံစမ်းမေးမြန်းပါ။

သင့်ကလေးကိုဖြည့်စွက်စာစတင်ကျွေးသောအခါ

- ပျော့သောအစာကို တစ်နေ့ ထမင်းစားစွန်း ၁ - ၂ ဇွန်း တစ်နေ့ ၃ - ကြိမ်ကျွေးပါ။ တဖြည်းဖြည်း အကြိမ်၊ အစာပမာဏ၊ အမျှစ်အကျ အမျိုးအမယ်များတိုးကျွေးပါ။



- ဖြည့်စွက်စာကို မိခင်နို့၊ မြေပဲမှုန့်၊ အသီးအနှံများ ထည့်ကျွေးပါ။ တိရစ္ဆာန်မှရသောအစားအစာများကို စောနိုင်သမျှစောစွာနှင့် မကြာမကြာ ထည့်သွင်းကျွေးပါ။
- ကလေးသည် အစာအမျိုးအမယ်စုံလင်စွာ စားရန်လိုသည်။



ကလေးစားသောအစာတွင် ဆီအနည်းငယ် (တစ်နေ့လျှင် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းဝက်ထက် မပို) ထည့်သွင်းကျွေးရန်လိုသည်။

စိတ်ချရစွာအစာပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် သိမ်းဆည်းခြင်း

- အစားအစာမပြင်ဆင်မီနှင့် အစာကျွေးခါနီးတွင် လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေများ များသုံး၍ စင်ကြယ်စွာဆေးပါ။ ကလေးလက်ကိုလည်း အလားတူ ဆေးပါ။ ကလေးအညစ်အကြေးကိုင်ပြီးတိုင်း နှင့် မိမိအိမ်သာတက်ပြီးတိုင်း အလားတူ လက်ဆေးပါ။
- ပန်းကန်စွက်ယောက်များကို သန့်ရှင်းသောရေ၊ ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးပြီး၊ အသုံးမပြုမီ ဖုံးအုပ်ထားပါ။
- ကလေးအစာပြင်ဆင်သောနေရာ သန့်ရှင်းရမည်။ မကျွေးမီ ဖုံးအုပ်ထားရမည်။ ကလေးစားမည့် စွက်များ သီးသန့်ထားရှိရမည်။
- အစားအစာပြင်ဆင်ပြီးချက်ချင်းကျွေးပါ။
- ချက်ပြုတ်ပြီး တစ်နာရီထက် ပိုကြာသော အစာများ ပြန်ကျွေးလို့လျှင် သေချာကျက်အောင် ပြန်ချက်ပြီးမှကျွေးရမည်။
- ကလေးများသည် တစ်စတစ်စ သူ့အလိုအလျောက် ယူစားတတ်လာသည်။ လူကြီး (သို့မဟုတ်) ကလေးကြီးက ကလေးအလိုအလောက်စားဝင်မဝင် ကြည့်ရမည်။ အစာသည် ညစ်ပတ်သွားခြင်း ရှိမရှိ ကိုလည်း ကြည့်နေရမည်။



စိတ်ချရသောအစာပြင်ဆင်ပုံ

အာဟာရနှင့် အိပ်ချ်အိုင်စွဲ

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျော့နှင့်အခြားရောဂါများမှ ကာကွယ်ရန် သန့်ရှင်းမှုအရေးကြီးသည်။

- သန့်ရှင်းသောအိုးခွက်ပန်းကန်သုံးပါး။ အစာကို သန့်ရှင်းသော နေရာတွင် သိမ်းပါ။
- အသား၊ ငါး၊ ဥတို့ကိုကျက်အောင်ချက်ပါ။
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ရေဆေးပြီး ချက်ချင်းချက်ပါ။ အချိန် ခဏသာအပူပေးပါ။ အာဟာရအပြည့်ရရန် ချက်ချင်းကျွေးပါ။
- သစ်သီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို သေချာစွာ ရေဆေးပြီးမှ အစိမ်းစားပါ။
- အိမ်သာအဆင်းတွင် လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့် ရေအသုံးပြု၍ စင်ကြယ်စွာဆေးကြောပါ။ ကလေးမစင်များ ကိုင်တွယ်ဆေးကြော အပြီးတွင်လည်း လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့် ရေအသုံးပြု၍ စင်ကြယ်စွာဆေးပါ။



အခြားအရေးကြီးအကြံပြုချက်များ

- မွေးခါနီး ၃ - လနှင့် မွေးပြီး ၃ - လ တွင်အနားပိုယူပါ။
- ဆေးစိပ်ခြင်ထောင်နှင့်အိပ်ပါ။
- ငှက်ဖျားခြစ်လျှင် ငှက်ဖျား ဆေးညှန်းအတိုင်း သောက်ပါ။



- သွေးအားနည်းခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်နှင့် သန်ကောင် ကုသရန် သန့်ချဆေးသောက်ပါ။
- အရက်၊ ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီး၊ မူးသစ်ဆေး ရှောင်ပါ။

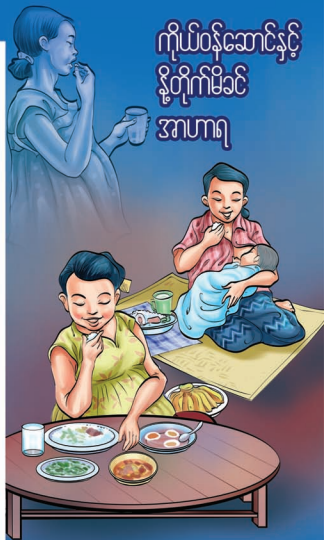
- သင်အိပ်ချ်အိုင်စွဲ ရောဂါအကြောင်း သိရှိပါသလား။
- သင့်တွင် အိပ်ချ်အိုင်စွဲ ရှိ မရှိ သိရန် စစ်ဆေးပါ။
- အကယ်၍ သင့်မှာ အိပ်ချ်အိုင်စွဲရှိနေပါက ကျန်းမာရေးဌာနတွင် ကုသမှုနှင့်စောင့်ရှောက်မှုခံယူပါ။ မွေးလာသောကလေးကို မည်သို့အစာကျွေးမည် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။



- သင့်မှာ အိပ်ချ်အိုင်စွဲရှိနေပါက အင်အားစက်ဖိုရစရန် အစာပိုစားနိုင်ပါသည်။
- သင်ကိုယ်တိုင် ရောဂါထပ်တလဲလဲ ကူးစက်ခံရမှု၊ ကလေး သို့လည်း အိပ်ချ်အိုင်စွဲကူးစက်မှုမှ ကာကွယ်ရန် ကိုယ်ဝန် ဆောင်စဉ်နှင့် မိခင်နို့တိုက်စဉ် လိင်ဆက်ဆံရာ၌ ကွန်ဒုံး အသုံးပြုပါ။
- ကွန်ဒုံးကို မှန်ကန်စွာအသုံးပြုပါ။ အမြဲအသုံးပြုပါ။ သားဆက် ခြားခြင်း နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုခံယူပါ။



ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင် အာဟာရ



သင်ဘာသိသင့်သလဲ။

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် တစ်နေ့ထမင်း ၃ - နှစ် စားပါ။ တို့ပြင် သွားရည်စာ (သို့မဟုတ်) ထမင်း အနည်းငယ် တစ်ကြိမ် အပိုဆောင်း စားပါ။



- မိခင်နို့တိုက်စဉ် တစ်နေ့ထမင်း ၃ - နှစ် စားပါ။ တို့ပြင် သွားရည်စာ (သို့မဟုတ်) ထမင်း အနည်းငယ်နှစ်ကြိမ် အပိုဆောင်းစားပါ။
- မိမိဒေသထွက်အစာများ အမျိုးအစား စုံလင်အောင် နေ့စဉ်စားပါ။
- မိခင်နို့ထွက်သန်စေရန် အထူးအစာများ စားရန်မလိုပါ။
- ဆယ်ကျော်သက်မိခင်များ အစာပိုစားရန် ပိုမိုဂရုစိုက်ရန်နှင့် ပိုမိုအနားယူရန်လိုသည်။



- အခြေခံအစာများ - ဆန်၊ ဂျုံ၊ အာလူး၊ ကြယ် ၁ - ပွင့် ★



- ပဲအမျိုးမျိုး - ပဲကြီး၊ ပဲနီလေး၊ ကုလားသဲ၊ ခြေပဲ နှင့် အစေ့များ (ဥပမာ နှမ်း) ကြယ် ၁ - ပွင့် ★



- ဗီတာမင်အကြွယ်ဝသော သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီး ဟင်းရွက်များ - သဘောသီး၊ သရက်သီး၊ ပင်မုညသီး၊ လိမ္မော်သီး၊ မုံလာဥနီ၊ ရွှေစာရုံသီး၊ ရွှေကန်စွန်းဥ၊ အရွက်စိမ်းများ၊ အခြား သစ်သီးနှင့် အသီးအနှံများဖြစ်သည့် ငှက်ပျောသီး၊ ဖရဲသီး၊ နှာနတ်သီး၊ ထောပတ်သီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ခရမ်းသီး နှင့် ဂေါ်ဖီ ကြယ် ၁ - ပွင့် ★



- တိရစ္ဆာန်ကရသောအစာများ - အသားအမျိုးမျိုး၊ ကြက်၊ ငါး၊ အသည်းနှင့် ဥအမျိုးမျိုး၊ နို့နှင့် နို့ထွက် ပစ္စည်းများ ကြယ် ၁ - ပွင့် ★

အစာများကို ကြယ်လေးပွင့်လုံးပါအောင် နေ့စဉ်ပြင်ဆင်ကျွေးပါ။



ဆီနှင့်ဆီထွက်သောအစေ့များ၊ ဟင်းရွက်ဆီခဲ (မာဂျရင်)၊ ဆီ၊ ထောပတ် တို့သည် အမျိုးဗီတာမင်များ စုပ်ယူမှုကို အားပေးသည်ဖြစ် အင်အား တက်ပိုမိုရရှိစေသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့်နို့တိုက်မိခင်တို့သည်.....



- ကိုယ်ဝန်ရှိသည်ဟုသိလျှင်သိချင်း စောစီးစွာ ကိုယ်ဝန်စောင့်ရှောက်မှု ခံယူသင့်သည်။ အနည်းဆုံး ၄ - ကြိမ် ကိုယ်ဝန်စောင့်ရှောက်မှု ခံယူသင့်သည်။
- ရေငတ်တိုင်းရေသောက်ပါ။
- လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီတို့ကို ထမင်းနှင့် အတူ သောက်ခြင်းရှောင်ကြဉ်ပါ။ ကော်ဖီ လျော့သောက်ပါ။

သင်ဘာတွေထပ်လိုသေးသလဲ။

- သံဓာတ်နှင့်ဗောလစ်အက်ဆစ်ဆေးပြားကို ကိုယ်ဝန် ဆောင်စဉ်နှင့် ဖြစ်နိုင်လျှင် မွေးပြီးအနည်းဆုံး ၃ - လ ဆက်သောက်ပါ။ သံဓာတ်စုပ်ယူမှုကောင်းစေရန် သံဓာတ်ပါ ဆေးပြားကို ထမင်းစားစဉ်သောက်ပါ။
- မိခင်တွင်လည်ပင်းကြီးရောဂါ၊ ကလေးတွင် ဉာဏ်ရည် ချို့တဲ့ခြင်း၊ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှောင့်ယှက်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးမှု ညံ့ဖျင်းခြင်းတို့မှ ကာကွယ်ရန် ဟင်းချက်ရာတွင် အိုင်အိုဒင်းဆားကို အမြဲအသုံးပြုပါ။

- ကလေးသည်မိခင်နို့မှဗီတာမင် အအေးပြည့်အဝ အသေအချာရရှိ စေရန် မွေးပြီးလျှင်ပြီးချင်း (သို့မဟုတ်) မွေးပြီး ၆ - ပတ်အတွင်း ဗီတာမင်အေ ဆေးလုံး သောက်ပါ။

