



ဒေါက်တာ

ကလေးအတွက်ဆရာမကြီး

တကယ်နောက်သည့်
အရွယ်တွေအကြောင်း

စာရေးသူ၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း



အမည်ရင်းမှာ ပါမောက္ခရဲမြင့်ကျော် ဖြစ်သည်။

၁၉၆၁ ခုနှစ်တွင်ဧရာဝတီတိုင်း မြန်အောင်မြို့ နယ်မြို့ မတဲကြီးကုန်းကျေးရွာတွင်အဖဦးတင် ညွန့်၊ အမိဒေါ်မြရီတို့၏ ဒုတိယသားအဖြစ် ဖွားမြင်သည်။

ရန်ကုန်မြို့ တွင်ကြီးပြင်းခဲ့ပြီး ကလေးအထူးကုဆရာဝန်ကြီးတစ်ဦး ဖြစ်လာခဲ့သည်။ ပြည် တွင်းပြည်ပဆေးပညာဆိုင်ရာဘွဲ့နှင့်ဒီပလိုမာ ရှစ်ခုရရှိခဲ့သည်။ စစ်မှုထမ်းခြင်း သုံးနှစ်အပါအဝင်နေ

ရာအနံ့အပြားတာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ဖူးပြီး ယူကေနိုင်ငံတွင်ပညာတော်သင်အဖြစ် နှစ်နှစ်နေထိုင်ရင်း အလုပ်လုပ်ဖူးသည်။ အရှေ့တောင်အာရှနိုင်ငံအချို့သို့ အစည်းအဝေးရက်တိုသွားရောက်ဖူးသည်။

၂၀၀၀ပြည့်နှစ်မှစ၍

ကလေးကျန်းမာရေးနှင့်လူငယ်ပညာပေးဆောင်းပါးများကို အမည်ရင်း နှင့်လည်းကောင်း၊ ‘ဒေါက်တာရဲ’ကလောင်ဖြင့်လည်းကောင်း ရေးသားခဲ့သည်။ ဆေးတက္ကသိုလ် ကျောင်းသားဘဝက နှစ်လည်မဂ္ဂဇင်းများတွင် ဝတ္ထု၊ ကဗျာများရေးသားစဉ်ကသုံးခဲ့သော် ‘လင်္ကာ ရည်ကျော်’ကလောင်အမည်ဖြင့် ၂၀၀၄ခုနှစ်မှစ၍ ဝတ္ထုတို၊ ရှည်များရေးသားခဲ့သည်။ နောက်ပိုင်း တွင်ဓမ္မစာပေများပါ ရေးသားခဲ့သည်။

၂၀၀၇ခုနှစ်တွင်ထုတ်ဝေသော ပထမဦးဆုံးဝတ္ထုရှည်

‘ကြိုးကြာတောင်ပံခတ်သံ’ နှင့်တစ် ကြိမ်၊ ၂၀၀၈ ခုနှစ်တွင်ထုတ်ဝေသော ဒုတိယဝတ္ထုရှည်‘ဒေါက်တာရွှေသွေးနှင့် မပန်းမှု’နှင့်တစ်ကြိမ် အမျိုးသားစာပေဆု နှစ်ကြိမ်ရခဲ့ဖူးသည်။ ‘ကြိုးကြာတောင်ပံခတ်သံ’မှာ ၂၀၀၉ ခုနှစ်တွင်ရုပ်ရှင်ကြီး အဖြစ်ရုံတင်ပြသခဲ့ပြီး ယင်းနှစ်အတွက်အကောင်းဆုံးနှင့်အကောင်းဆုံးဇာတ်ညွှန်း အကယ်ဒမီနှစ်ခု ရခဲ့သည်။

ဝတ္ထုရှည် ၆ အုပ်အပါအဝင် စာအုပ် ၂၀ ကျော်ထုတ်ဝေခဲ့သည်။

ယခုအခါ ပါမောက္ခ၊ ဌာနမှူး၊ ကလေးကျန်းမာပညာဌာန၊

ဆေးတက္ကသိုလ်(၂) ရန်ကုန်နှင့် တာဝန်ခံကလေးအထူးကုဆရာဝန်ကြီး၊ ရန်ကင်းကလေးဆေးရုံကြီး တာဝန်များထမ်းဆောင်ရင်း သုတ၊ ရသနှင့်ဓမ္မစာပေများ စဉ်ဆက်မပြတ်ရေးသားလျက် ရှိသည်။

တကယ်ခက်သည့် အရွယ်တွေအကြောင်းအတွက် စာရေးသူ၏ စကားဦး

လွန်ခဲ့သည့် နှစ်သုံးဆယ်ကျော်ကာလက တော်တော်မုန်တိုင်းထန်၍
တော်တော်ပြန်စဉ်းစား ချင်စရာမကောင်းသော ဆယ်ကျော်သက်ဘဝတစ်ခုကို
ကျွန်တော်ဖြတ်သန်းခဲ့ပါသည်။

ဖတ်မိသောစာအုပ်များ၏ ကျေးဇူးကြောင့် စိတ်ဓာတ်ကလေးမထိမခိုက်
မပွန်းမရှဘဲ သူလို ကိုယ်လို လူကြီးတစ်ယောက်ဖြစ်လာခဲ့သော်လည်း
ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ဆိုတာအဲသလို စိတ် ညစ်စရာတွေ၊
စိတ်ရှုပ်ထွေးစရာတွေမကြုံရဘဲ ဖြတ်သန်း၍ မရဟု ကျွန်တော် အစွဲဝင်ခဲ့မိပါသည်။

ဆက်ကျော်သက်အရွယ်ကလေးတွေအပါအဝင် ကလေးတွေကို
ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက် မှုပေးနေရသော ကလေးအထူးကု ဆရာဝန်ကြီးတစ်ဦး
အဖြစ်နှင့်ရော၊ ရသစာရေးဆရာတစ်ဦးအဖြစ် နှင့်ပါအထိုက်အလျောက်
အများလက်ခံအားကိုးလာခဲ့သောအခါ အဲသည်ပြန်မစဉ်းစားချင်သော ကာလကို
တစ်ခေါက်ပြန် ဆင်ခြင်ကြည့်တော့ ကျွန်တော်မှားပါသည်။ အဲဒါတွေက
အဖြေမရှိသော မေးခွန်းတွေ၊ ရှင်းမရ၊ ကာမရသောပြဿနာတွေမဟုတ်ပါ။

ယခု ၂၂ နှစ်ပြည့်တော့မည်ဖြစ်သော သားနှင့် ၁၉ နှစ်ပြည့်ခါနီး
သမီးတို့၏ ဆယ်ကျော်သက် ဘဝကိုလှလှပပဖြတ်သန်းနိုင်အောင်
သူ့အမေနှင့်ကျွန်တော်တို့ ပံ့ပိုးနိုင်စွမ်းရှိသင့်သလောက်ရှိခဲ့ကြ ပါသည်။
တခြားမိဘတွေလည်းကျွန်တော်တို့လို ရှိနိုင်ကြစေချင်သည့်စေတနာလည်း
ဖြစ်ပေါ်မိပါ သည်။

အဲသည့်စေတနာကြောင့် ‘ချစ်စရာအိမ်ကလေး’ဝတ္ထုရှည်ကို

ကျွန်တော်ရေးခဲ့တာပါ။ ပရိ သတ်များတစ်ခဲနက်အားပေးခဲ့ကြသော်လည်း ကျွန်တော်က ကြွေးကျေသလိုမခံစားရသေးပါ။ ဒါ ကြောင့် လည်း ‘တကယ်နော်ခက်သည့် အရွယ်တွေအကြောင်း’ကို ဆက်ထုတ်ဝေတာပါ။

သိပ္ပံနည်းကျသုတေသနတွေရှိချက်များကို အခြေခံနိုင်ရန်အတွက် အနောက်နိုင်ငံများမှ ထုတ်ဝေသည့် PARENTING ခေါ် သားသမီးပြုစုပျိုးထောင်နည်း စာအုပ်များကို အခြေခံသော်လည်း မြန်မာမိဘ၊ မြန်မာဆယ်ကျော်သက်တို့နှင့်ကိုက်ညီရန် ကြိုးစား၍ ကိုယ်ပိုင်စကားလုံးများနှင့်သာ ရေးသားဖြစ်ခဲ့ပါသည်။

လိုအပ်သော စာအုပ်စာတမ်းများ ရှာဖွေပေးခဲ့သော မသက် (Professional) နှင့် Perfect မဂ္ဂဇင်းတွင် နှစ်နှစ်နီးပါး စောင့်၍ အားပေးခဲ့ကြသော ပရိတ်သတ်ကြီးကို ကျေးဇူးစကား ဆိုပါရစေ။

**ဆန္ဒမွန်ဖြင့်
ဒေါက်တာရဲ**

*

ဆယ်ကျော်သက်တို့အရေးကြီးပုံ



စိန်တုံးကြီးများအကြောင်းတုန်းက ကျောင်းမနေခင်

အရွယ်ကလေးတွေအကြောင်း ကျွန်တော်ရေးခဲ့သည်။ မသက်ကပြောတော့

‘စိန်တုံးကြီးများအကြောင်း’ဖတ်ချင်လို့ဟုဆိုကာ အမေရိက

ကမြန်မာကလေးအမေတွေတောင် လှမ်းမှာသည်ဆိုပဲ။ ဒုက္ခ...။

အမေရိကကစာအုပ်တချို့မှီးထား တာပေါ်တော့မှာပဲ။ ‘စိန်တုံးကြီးများ’

ပြီးတော့ကျွန်တော် မသက်ကိုတောင်းပန်သည်။ ခဏနားပါရ စေဦး။

ပါမောက္ခဌာနမှူးဖြစ်လာတော့ အလုပ်တွေများလွန်းလို့ပါ... ဟု။ အချိန်မမီမှာစိုး၍

ပြီးကပစ် သွန်ရေးရသည့်စာမျိုးလည်း ပရိသတ်ကိုမပေးချင်။

ဒေါက်တာရဲလစဉ်ထုတ် ဆောင်းပါးတွေပိနေ၍

လင်္ကာရည်ကျော်ပင်လျှင်ဝတ္ထုကြွေးတွေ လည်ပင်းခိုက်နေပြီဟု။ မသက်က

လက်မခံပါ။ Perfect စ ကတည်းကဒေါက်တာရဲပါတာ ယခုမှနား၍ မရဟု ဆိုသည်။

စိန်တုံးကြီးများအရွယ်ပြီးလျှင် ရေးသင့်တာက

ကျောင်းစတက်သည့်အရွယ်ပါ။ ဒါပေမဲ့ အဲ သည်အရွယ်ရေးလျှင်

သွေးလွန်တုပ်ကွေး၊ ဝမ်းလျှော၊ ချောင်းဆိုး... စသည်ဖြင့်ရေးပြီးသားတွေ

တော်တော်များတော့မည်။ ကျွန်တော်ရောကျန်သည့်ဆရာဝန်စာရေးဆရာတွေ၊

စိတ်ပညာရှင်စာ ရေးဆရာတွေရေးဖို့ အကြွေးကြီးကြီး ကျန်နေသည့်နေရာက

ဆယ်ကျော်သက်တွေအကြောင်းပါ။ စိတ်ပညာပါမောက္ခတစ်ဦးတော့

တစ်အုပ်ရေးဖူးတာတွေ့သည်။ဒါလည်းဘာသာပြန်တာ ထင်သည်။

ခက်တော့လည်း အခက်သား။ နိုင်ငံခြားက ကလေးတွေ၏ အပြုအမူ၊

အလေ့အထ၊ သတိ ထားရမည့်အချက်နှင့်မြန်မာပြည်က ကလေးတွေ အကွာခြားဆုံး

နေရာက အဲသည့်နေရာပါ။ နိုင်ငံ ခြားကစာအုပ်လက်ထဲရထားပေမယ့်

သူ့အတိုင်းတော့လည်း ရေးလို့မဖြစ်။

ကိုယ့်သားရော၊ သမီးရော ဆယ်ကျော်သက်ဖြစ်နေတာကို

ဘယ်လိုစောင့်ရှောက်ရမည်ဆို သည့်အတွေးနှင့်ဒေါက်တာရဲလည်း
ရင်ဘတ်တွေအောင့်၊ ဒေါက်တာရဲကတော်လည်း ဗိုက်တွေ အောင့်။ ဘာမှ
မမှားကြသေးပါဘူး။ ဘာမှ မမှားကြသေးတော့ မှားမှားကြောက်ပြီးအောင့်နေကြရ
သည်။မှားကြလျှင်တော့ တစ်ခါတည်းအသက် ထွက်မလားမသိ။ ကိုယ့်ကလေးကိုယ်
ပြုစုတာတောင် သည်လောက်ခတ်လျှင် သူများကလေးအကြံပေးရတော့
ပိုခက်မှာပေါ့။

မရေးလို့လည်း မဖြစ်။ ခက်လည်း ရေးရမှာပါပဲ။ ရေးကို
ရေးရမည့်အကြောင်းလေးတွေက လည်းရှိနေသည်။

၁။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုမှာ ပိုင်ရှင်မပြတ်သားသေးသည့်အရွယ်ပါ

Adolescent Medicine ခေါ် ဆယ်ကျော်သက်ကျန်းမာရေးပညာကို
ကလေးအထူးကုဘာသာရပ်၏ အခန်းကဏ္ဍတစ်ခုအဖြစ် ကျွန်တော်တို့
သင်ကြားပို့ချ ပေးပါသည်။

ဆယ်ကျော်သက်ဆိုတာတိတိကျကျအားဖြင့်တော့ အသက် ၁၁ နှစ်မှ ၁၈
နှစ်ဆိုပါတော့။ ယူကေနိုင်ငံတွင်အသက် ၁၅ နှစ်အထက်ကလေးများကို
အရွယ်ရောက်ပြီးဟုသတ်မှတ်သည်။ဆေး ကုသမှုဆိုင်ရာလက်မှတ်များ
သူ့ဘာသာသူထိုးရသည်။ လူကြီးဆောင်မှာ ဆေးရုံတက်ရသည်။ ၁၅
နှစ်အောက်ကတော့ ကလေးဆောင်။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာက ၁၆ နှစ်။

ကျွန်တော်တို့ဆီမှာက အရွယ်ရောက်သည့်အချိန်ကို ၁၈
နှစ်နှင့်ဖြစ်သည်။ သို့သော် က လေးကုဆောင်များမှာကတော့ ၁၂
နှစ်အထိသာလက်ခံသည်။ ထို့ကြောင့်အသက် ၁၂ နှစ်နှင့် ၁၈
နှစ်ကြားဆယ်ကျော်သက်ကလေးများမှာ အရွယ်မရောက်သေးသူများဟု
သတ်မှတ်ခံရသော်လည်း ဆေးရုံတက်တော့လူကြီးတွေကြားထဲမှာ

သွားတက်ရသည်။

ကုသတာကတော့ ပူးပေါင်းကုသကြတာပါပဲ။

လူကြီးဖြစ်ခါစကလေးတွေလည်း သွေးလွန် တုပ်ကွေး၊

လူပျိုဖော်ဝင်နောက်ကျခြင်းအစရှိသည့် ကလေးဆရာဝန်နှင့်

ပိုင်ဆိုင်သောကိစ္စတွေရှိ လျှင် လူကြီးဆောင်ထဲကျွန်တော်တို့ လိုက်ကြည့်ပေးသည်။

လူကြီးဖြစ်ခါနီး ကလေးတွေလည်း လူ ကြီးမှာအဖြစ်များသည့် ရောဂါတွေဖြစ်လျှင်

လူကြီးဆရာဝန်များကျွန်တော်တို့ဆီ လာကြည့်ပေး သည်။

ဆယ်ကျော်သက်တွေကို ကလေးဆရာဝန်တွေဆီအဓိကထား

ပြန်လွှဲဖို့ကိစ္စကတော့ ကျွန် တော်တို့ဆရာတွေလက်ထက်ကတည်းက

ကြံစည်ခဲ့ကြပြီး၊ လူကြီးဆရာဝန်များကသဘောတူခဲ့ကြ လည်းလက်တွေ့မှာတော့

လက်ရှိရင်ဆိုင်နေရသည့်အခြားပြဿနာများကိုပင် မဖြေရှင်းနိုင်သေးသ

ဖြင့်သည်ကိစ္စကို ကျွန်တော်ပင်စင်မယူမီ နောက် ၁၂ နှစ်အတွင်းတော့

ကျွန်တော်တို့အကောင်အ ထည်ဖော်နိုင်မည်မထင်သေး။ ‘အကြီးကောင်က ၁၃

နှစ်ဖြစ်သွားလို့ဆရာ၊ ဆရာနဲ့ပြလိုရသေးလား’ ဆိုသည့်မေးခွန်းတွေပင်

ဖြေဖြေနေရသည်။

သည်တော့ ဆယ်ကျော်သက်တွေအကြောင်းကို

ကလေးဆရာဝန်ကရေးသားဖို့ လိုလာ သည်။

၂။ ပြောင်းလဲမှုများသည့် အရွယ်ပါ

ရုပ်၊ စိတ်၊ အမူအကျင့်အားလုံး လျင်မြန်သောအရှိန်အဟုန်ဖြင့်

မရပ်မနားပြောင်းလဲနေသော အရွယ်ဖြစ်သည်။

အရပ်ရှည်ထွက်လာခြင်းမှာ၊ တစ်သက်လုံးအတွက်

ဒုတိယအမြန်ဆုံး(ပထမက တစ်နှစ် အောက်ပါ)နှင့် နောက်ဆုံးအရွယ်ပါ။

သည်အရွယ်မှာ ထွက်သင့်သလောက် မထွက်လာလျှင်

တစ်သက်လုံးညှက်နေတော့မည်။

ယောကျ်ားလေးတွေမှာအရွယ်ရောက်ပြီး ယောကျ်ားလေးတို့၏ လက္ခဏာ၊ မိန်းကလေးတွေ မှာအရွယ်ရောက်ပြီး မိန်းကလေးတို့၏ လက္ခဏာများ ပေါ်လာသည်။ ဒါကမြန်သည်။ နှစ်နှစ်၊ သုံးနှစ်အတွင်းမှာ ဝုန်းဝုန်းခိုင်းခိုင်းဆိုသလို ပေါ်လာသည်။ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု၊ နားလည်ထားမှုမရှိလျှင် က လေးအတွက်ရော၊ မိဘအတွက်ပါ တုန်လှုပ်စရာတွေနှင့်ကြုံမှာပါ။

ရင်ထဲအသည်းထဲစွဲနေသည့် ဝတ္ထုတစ်ပုဒ်ရှိသည်။ ကျွန်တော်ငယ်ငယ်ကတည်းက လေးစား အားကျခဲ့ရသော စာရေးဆရာငြိမ်းကျော်၏ ဝတ္ထုပါ။ ကျွန်တော့်ကလောင်ခွဲ လင်္ကာရည်ကျော်၏ ဝတ္ထု တွေကိုဆရာလက်ရာတွေနှင့်နှိုင်းဝေဖန်ခံရတော့ ကွယ်လွန်သူဆရာကိုအားနာမိသော်လည်း ပီတိ တော့ဖြစ်ရဖူးသည်။ ‘အချစ်၏ မျက်နှာကို ရှာဖွေ၍ တွေ့ခဲ့ပြီ’တဲ့။ အဲသည်ထဲမှာ မိခင်ကအိမ်ထောင် ရေးဖောက်ပြန်၍ မိသားစုကိုစွန့်သွားသောအခါ ဖခင်က သမီးလေးနှင့်ကျန်နေခဲ့သည်။ သမီးလေး အပျိုဖော်ဝင်၍ မမျှော်လင့်သည်များကိုရုတ်တရက် ရင်ဆိုင်တွေ့ရတော့ကတုန်ကရီဖြင့် ဖခင်ကိုပြေး ၍ တိုင်တည်သည်။ ဖခင်က ဘာပြန်ပြောရမှန်းမသိတော့ဘဲ သစ္စာမဲ့ဇနီးဟောင်းကိုစိတ်ထဲက ကျိတ် ၍ ကျိန်ဆဲသည်။ ရင်ထဲကိုစွဲသွားသည့် အလှည့်ကလေး။ မိဘသိပ်ပီသချင်သူနှင့် မိဘတာဝန်မကျေ သူတို့၏ ယှဉ်ပြချက်။

စိတ်ကလည်းပြောင်းမည်။ အဲသည်စိတ်ပြောင်းနေတာလေးကို မိဘကလိုက်နားလည်ထိန်း ညှိပေးတတ်ဖို့ဆိုတာ တော်တော်သိမ်မွေ့နက်နဲသော ပညာပါ။ ဒါကိုသည် အခန်းဆက်ဆောင်းပါး ရှည်ကြီးတစ်နေရာရာမှာတော့ ကျွန်တော်ချဲ့ ထွင်ပြသနိုင်လိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်မိပါသည်။

မြင်နေတာကအမူအကျင့် ပြောင်းလဲလာနေတာကိုပါ။ အဲဒါကနေစိတ်ကို ကောက်ချက်ချရ မှာ။ ပြီးတော့

စိတ်အပြောင်းအလဲကလေးကိုရော၊ အမူအကျင့်အပြောင်းအလဲ ကလေးကိုရော
တော်တည့်သင့်မြတ်လာအောင် ကြိုးစားရမှာ။

မလွယ် ... မလွယ် ... ။ တတ်နိုင်သမျှ ကြိုးစား ရှင်းပြပေးပါမည်။

၃။ စွမ်းအားတွေ ပိုလျှံပေါက်ကွဲနေတတ်သည့် အရွယ်ပါ။

အင်္ဂလိပ်လိုပြောတော့ ရှင်းသည်။ Too energetic ပေါ့။ မြန်မာလိုတော့
အဲသည်ခေါင်းစဉ် ခွဲပါစာသားခပ်ရှုပ်ရှုပ်ကြီးနှင့်ပဲ ဘာသာပြန်ရမည် ထင်သည်။

တစ်နေ့ကုန်မရပ်မနား သွားလာလှုပ်ရှားနေတာတောင်
မောရပန်းရမှန်းမသိ။ ဟိုနေရာက လေးလည်းဝင်ကြည့်ချင်သည်
အလုပ်ကလေးလည်းလုပ်ကြည့် လိုက်ချင်။

ဒေါက်တာရဲငယ်ငယ်ကတော့ ရေကူးသည်။ တောင်တက်သည်။
စာတိုပေစရေးသည်။ ရှိ သမျှအသင်းအဖွဲ့အားလုံးမှာ ပါသည်။
လှေတောင်လှော်မလို့။ ၁၇ နှစ်သား၊ ၁၈ နှစ်သားမှာပေါင် ၁၀၀ မပြည့်ချင်သော
'မောင်ရဲ'နှင့်ဘယ်သူကမှအဖွဲ့ မဖွဲ့ချင်သောကြောင့် လက်လျှော့လိုက်ရသည်။

အဲသည်စွမ်းအားတွေ ပိုလျှံပေါက်ကွဲနေသည့်ဆယ်ကျော်သက်ကို
တော်တဲ့မှန်ကန်သောအ လုပ်တွေမှာစွမ်းအားဆီမီးကို
လောင်မြိုက်နိုင်စေကာမှတော်ရုံကျမည်။ လမ်းများလွဲသွားလို့ကတော့
လမ်းလွဲတာအလွယ်ဆုံးအရွယ်၊ အမြန်ဆုံးအရွယ်ပေါ့။

အင်္ဂလိပ်တွေကတော့ 'Adolescent turmoil'ဟုခေါ်သည်။
ဆယ်ကျော်သက် ပြဿနာဝဲဂ ယက်ကြီးပေါ့။

၄။ ရောဂါတွေ၊ ရောဂါတွေ

ဆရာဝန်လေ။

စိတ်ဝင်စားလို့သာလူမှုရေးဆောင်းပါးတွေ၊ လူငယ်ပညာပေးဝတ္ထုတွေ

လျှောက်ရေးနေတာ၊ ဖတ်သည့်ပရိသတ်ကတော့
အထူးကုဆရာဝန်တစ်ယောက်ရေးသည့်ဆောင်းပါးထဲမှာ ကျန်းမာရေး
ပြဿနာတွေ၊ ရောဂါတွေပဲ လိုက်ရှာဖတ်မှာပါပဲ။

ဒါတွေကလည်း ဒီအရွယ်မှာ အရေးကြီးပါသည်။

သည်အရွယ်တစ်ခုတည်းနှင့်ဆိုင်သော ပြဿနာတွေလည်းရှိသည်။
ဥပမာ-လူပျိုဖော် အပျို ဖော်ဝင်စောခြင်း၊ နောက်ကျခြင်း၊ Anorexia Nervosa ခေါ်
ပိန်ချင်၍ အစာအငတ်ခံခြင်း။ ငယ်ငယ် ကတည်းကဖြစ်ခဲ့ပြီး
သည်အရွယ်မှာရောဂါပိုသည်းတတ်သော ရောဂါတွေလည်းရှိသည်။ ဥပမာ -
ရင်ကျပ်ပန်းနာ၊ ဆီးချို။

သည်အရွယ်မှာ သက်သာလျော့ပါးသွားတတ်သော
ရောဂါတွေလည်းရှိသည်။ ဥပမာ - ကျောက်ကပ်ကြောင့်ဖောခြင်း၊ အတက်ရောဂါ၊
နာတာရှည်အဆစ်အမျက်ရောင်ရောဂါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စာရေးဆရာတစ်ဦးဟုသာပို၍ ခံချင်သော်လည်း
ကလေးအထူးကုဆရာ ဝန်ဘဝက ဘယ်လိုမှစွန့်လွှတ်၍ မရနိုင်တော့ပြီမို့
အဲသည်ရောဂါတွေအကြောင်းကိုလည်း တတ်နိုင် သလောက်ဖော်ပြသွားပါမည်
စိတ်ကူးသည် နိုင်မနိုင်တော့မသိသေး။

*

အသက် ၉ နှစ် ဆယ်ကျော် တကယ်မသက်မီကလေး



ကဲ... ရှေ့က နီဒါန်းပျိုးခဲ့သော ‘ဆယ်ကျော်သက်များ
ပြုစုပျိုးထောင်နည်း’ ဆောင်းပါးရှည် ကြီးကို တကယ်စပါတော့မည်။

သို့သော်ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် တကယ်စသော ၁၁နှစ်က စ၍
တော့မဖြစ်။ ဆယ်ကျော် မသက်တသက်အရွယ် ကိုးနှစ်ကစမှဖြစ်မည်။
အဲသည့်အရွယ်ကို Preteen ဟုခေါ်သည်။ ‘ဆယ် ကျော် မသက်တသက်ကလေး’ဟူ၍
ပဲ ဘာသာပြန်ကြပါစို့။

အဲသည့်အရွယ်မှာ မိဘတွေစသတိထားမိမည့်အချက်ကတော့
ရုတ်ချည်းလိုလိုကိုယ့်သား၊ ကိုယ့်သမီးတို့ပုံမှန်ထက် ပိုစားလာခြင်းနှင့်ပုံမှန်ထက်
ပိုအိပ်လာခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

ပိုစားလာသည့်ကိစ္စ

ကလေးတစ်ယောက်မွေးမွေးချင်းမှ အသက်တစ်နှစ်အောက်ကာလသည်
အထွားအမြန်ဆုံး သောကာလဖြစ်ပြီး ဆယ်ကျော်သက်ကာလက
ဒုတိယအမြန်ဆုံးကာလဖြစ်ပါသည်။ အတိအကျ ပြောရလျှင်
အသက်တစ်နှစ်အောက်ကလေးများတစ်နှစ်အတွင်း ၂၅ စင်တီမီတာရှည်ထွက်ပြီး
ဆယ်ကျော်သက် အထွားအမြန်ဆုံး အချိန်တွင် ၁၂.၅စင်တီမီတာရှည်ထွက်ပါသည်။
အသက်သုံးနှစ် မှကိုးနှစ်အထိ ကလေးများမှာတစ်နှစ်လျှင်အရပ် ၄ စင်တီမီတာမှ ၆
စင်တီမီတာသာရှည်ထွက်ရာ တော်တော် ကွာသည်ဟု ပြောရမည်ဖြစ်ပါသည်။

တော်တော်ကွာသည့်အလျောက်လည်း ထိုကာလ၏ အကြိုဖြစ်သော
အသက်ကိုးနှစ်အရွယ် တွင်အပြောင်းအလဲများ စတင်လာနိုင်ပါသည်။

သည်တော့အာဟာရက အများကြီးလိုမည်။ အရည်အသွေးလည်း
ပြည့်ဝဖို့လိုမည်။ အာဟာရအုပ်စုအစုံအလင်ပါဖို့လိုမည်။ တစ်နေ့သုံးခါ အနည်းဆုံး
ထမင်းကြီးစားဖို့လိုပြီး ကြားထဲမှာစားသည့် မုန့်တွေကလည်း

အာဟာရပြည့်ဝဖို့လိုပါသည်။

တချို့ မိဘတွေကစားရင်းနှင့်ကလေး အဝလွန်သွားမှာစိုးကြသည်။
တကယ်တော့အလုံးနှင့် အရပ်ပြိုင်တူတက်လာခြင်းဖြစ်၍ အဝလွန်စရာအကြောင်း
သိပ်မရှိပါ။ အောက်မှာကတည်းက အဝ လွန်ပြီးသားဖြစ်နေတတ်ပါသည်။

အသက်ကိုးနှစ်သားတစ်ယောက် အစားပိုစားလာတာကိုတော့ သူ၏
ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နှင့်နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါ။
တက်ကြွဖျတ်လတ်စွာလှုပ်ရှားနေရင်းက ပိုစားလာသောကလေးအဝလွန်စရာ
အကြောင်းသိပ်မရှိပါ။

အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် သတိထားရမည့်အချက်က
အသီးအနှံနှင့်အသီးအရွက်များများစား တတ်ဖို့နှင့်
အဆီနှင့်အချိုကဲသောသရေစာတွေ အစားမကြူး ဖို့သာလိုပါသည်။

အာဟာရအုပ်စု စုံပါစေ

အရည်အသွေးပြည့်ဝသော အာဟာရဆိုသည်က Balanced Diet
တစ်နည်းအားဖြင့် အာ ဟာရအုပ်စုမျိုးစုံမျှမျှတတပါဝင်သော
အာဟာရကိုခေါ်တာပါ။ ဒါကိုအသေးစိတ်ရှင်းပြလျှင် အုပ်စု ကြီးလေးခုတော့
အနည်းဆုံးရှိပါမည်။

(က) အသားဓာတ်(ပရိုတိန်း)

ကလေးကြီးထွားမှုအတွက် အရေးကြီးပါသည်။ ပရိုတိန်းကို အသား၊ ငါး၊
နို့ကရနိုင်သလို ပဲ အမျိုးမျိုးကလည်းရနိုင်ပါသည်။

(ခ) အဆီဓာတ်

ဦးနှောက်အတွက်လိုအပ်သော
အာဟာရဖြစ်သော်လည်းအသက်ကိုးနှစ်မှာတော့ဦးနှောက်

ဖွံ့ဖြိုးမှုကပြီးသလောက်ရှိနေပြီ။ သည်အရွယ်မှာ အဓိက လိုတာကတော့ ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားသွားဖို့ စွမ်းအင် (Energy) လိုသောအခါတွင်ထုတ်ပေးနိုင်ရန် သိုလှောင်ထားနိုင်သောကယ်လိုရီကြွယ်ဝ သည့်အာဟာရအဖြစ်လိုပါသည်။ အဆီကထွက်သောကယ်လိုရီက အသားနှင့်အဆီဓာတ်တို့ထက် တစ်ဆခွဲမှ နှစ်ဆပိုပါသည်။

အဆီကိုပြည့်ဝဆီနှင့် မပြည့်ဝဆီ (Saturated Fat and Unsaturated Fat) ဟု နှစ်မျိုးခွဲကြ သည်။ အလွယ်ပြောရလျှင်တိရစ္ဆာန်အဆီ၊ နွားနို့တို့မှ ရသောအဆီက ပြည့်ဝဆီဖြစ်ပြီး အသီးအနှံ (မြေပဲဆီ၊ နှမ်းဆီ)တို့မှရသောအဆီက မပြည့်ဝဆီဖြစ်သည်။ မပြည့်ဝဆီကိုအဓိကထားစားရမှာ ဖြစ်သော်လည်းပြည့်ဝဆီက အနည်းငယ်တော့လိုသည်။ အလွန်တာတော့ ပြည့်ဝဆီလက်ချက်ပါ။ သ တိထားရမည့်အချက်က စားအုန်းဆီအသီးအနှံကထွက်သော်လည်း ပုံမှန်အားဖြင့်ပြည့်ဝဆီထဲတွင် ပါသွားသည်။ ပြုပြင်စစ်ကြောင်းသောစားအုန်းဆီမဟုတ်လျှင် ကျန်းမာရေးအတွက်မသင့်လျော်။ မြေပဲဆီ၊ နှမ်းဆီပင်လျှင် တစ်ခါချက်ပြီးသွန်မပစ်ဘဲ ထပ်ခါတလဲလဲသုံးလျှင်ပြည့်ဝဆီဘဝကိုပြောင်း သွားတတ်ပါသည်။

(ဂ) ကစီဓာတ်

ဒါကနိစ္စဓူဝစလှုပ်ရှားဖို့လိုအပ်သည့် ကယ်လိုရီကို အဓိကပေးသောအရာပါ။ သကြား၊ ဂလူး ကို့စ်၊ သကြားလုံးစသည်တို့ကို Refined အလွယ်တကူ စုပ်ယူနိုင်သော ကစီဓာတ်ဟုသတ်မှတ် သည်။ သွေးထဲမှာသကြားဓာတ် ဝုန်းခနဲတက်၊ ဝုန်းခနဲပြန်ကျတတ်သည့် အရာမျိုးတွေပေါ့။

ထမင်း၊ ဂျုံစသည်တို့ကိုတော့ Complex ဖြည်းဖြည်းချင်းသာ စုပ်ယူနိုင်သောကစီဓာတ်ဟု ခေါ်သည်။ ဒါတွေကအတက်အကျ မကြမ်း။ ငြိမ်သည်။ ဒါတွေကိုပိုအဓိကထား စားပေးရမည်။

(ဃ) အမျှင်ကြွယ်ဝသောအစာများ

အသီးအရွက်လိုဟာမျိုးတွေပေါ့။ ဝမ်းချုပ်တာကို ကာကွယ်သည်။

အခြားသောအာဟာရ တွေစုပ်ယူမှုကို အားပေးသည်။ အစာကြေလွယ်စေသည်။
အဆိပ်အတောက်တို့ကို ပြေစေတတ် သည်။

ဒါတွေက ကလေးတွေမကြိုက်တာများသည်။

ကြိုက်အောင်ငယ်ငယ်ကတည်းက လေ့ကျင့် ပေးခဲ့သင့်သည်။

အားဆေးလို မလို

စောစောကရေးသည့်အတိုင်းကလေးက သင့်တင့်မျှတစွာစားတတ်ဖို့
သည်အရွယ်မှာသိပ် ခက်သည်။ အပေါင်းအသင်းတွေစားတာလိုက်စားရင်းက
အာဟာရမပြည့်ဝတာတွေချည်း ဖြစ်နေ တတ်သည်။ ဗီတာမင်နှင့်သတ္တုဓာတ်စုံသည့်
အားဆေးတစ်ခုခုတိုက်ထား၍ မမှားနိုင်ပါ။

မိန်းကလေးများဆိုလျှင်တော့ သံဓာတ်နှင့်ကယ်လ်စီယမ်ကြွယ်ဝသည့်
အားဆေးမျိုးကိုရွေး ချယ်သင့်သည်။

ကယ်လ်စီယမ်

လူကြီးအရိုး၏ ၄၀ မှ ၄၅ ရာခိုင်နှုန်းက သည်အချိန်မှစ၍
ဆယ်ကျော်သက်ကာလအတွင်းစု ဆောင်းရတာ ပါ။

ကိုးနှစ်အရွယ်ကလေးတစ်ယောက် တစ်နေ့လျှင်ကယ်လ်စီယမ် ၁၂၀၀ မီလီဂရမ်
လောက်လိုအပ်တတ်ပါသည်။ ဒါကို နွားနို့လေးခွက်သောက်လျှင်ရနိုင်သော်လည်း
မြန်မာကိုးနှစ် သားဘယ်သူမှ တစ်နေ့ကိုနွားနို့ လေးခွက်မသောက်ပါ။ ဒိန်ချဉ်၊ ချိစ်၊
ပဲနို့...ဒါတွေမှာလည်းပါသည်။ ဒါကိုစိတ်မချလျှင်တော့ အားဆေးသာတိုက်ပေရော့။

သံဓာတ်

မိန်းကလေးတွေမှာ ပိုအရေးကြီးသည်ဟုရေးခဲ့သော်လည်း

ယောကျ်ားလေးများလည်းလိုပါ သည်။ စိမ်းလန်းသောအရွက်များ၊ အသား။
အသီးအရွက်အချို့ တွင်ပါဝင်သည်။ စိတ်ချချင်လျှင် တော့သံဓာတ်ပါသော
အားဆေးတိုက်ထားပေါ့။

ဖောလစ်အက်ဆစ်

မိန်းကလေးတွေကတော့ မကြာခင်ရာသီစလာလျှင်သွေးဆုံးရှုံးမှု
စတော့မည်မို့သံဓာတ်အ ပြင်ဗီတာမင်ဘီအုပ်စုနှင့်ဖောလစ်အက်ဆစ်တို့ လိုသည်။
ဖောလစ်အက်ဆစ်က အစိမ်းရင့်ရင့်အ ရွက်များ၊ အစေ့များ၊
ပဲနှင့်လိမ္မော်ရည်တို့တွင်ပါသည်။

ဝမှကြောက်သည့် မိန်းကလေးတွေ

တစ်ကမ္ဘာလုံး ပိန်ချင်နေကြပြီ။

မကြာခင်အပျိုဖော်ဝင်တော့မည့် မိန်းကလေးတွေကလည်း
ဝမှကြောက်ပြီး အစားလျှော့စား ချင်စိတ်တွေစပေါ်နေပြီ။ အတင်းစားခိုင်းလည်း
တစ်နပ်သာရမည်၊ ပြီးလျှင် ပြန်ရှောင်မှာပါပဲ။

ကလေးကိုနားလည်အောင် သေသေချာချာ ရှင်းပြပါ။

သည်အရွယ်မှာစားသောအာဟာရက ဝဖို့ထက်၊ အရပ်ရှည်ထွက်ဖို့
အရေးကြီးသည်။ သည် အရွယ်ကျော်သွားပါက အစားမစားထား၍ ပုနေသော
မိန်းကလေးကိုရှည်အောင်ဘယ်သူမှ ပြန်လုပ် မပေးနိုင်ပါ။

ရှောင်ချင်လျှင်အချို့ဓာတ်ကဲလွန်းသော အစာတွေလောက်သာရှောင်ဖို့၊
အဆီ အအိမ့်ကဲ သောအစာတွေသာရှောင်ဖို့ စည်းရုံးနိုင်ပါသည်။

အိပ်ဖို့လည်း လိုပါသည်

ကြီးလာလေလေ စောစောအိပ်ခိုင်းရ ခက်လေလေ။

ကျူရှင်တွေကများ၊ စာတွေကကျက်ရ၊

ပြီးတော့လည်းတီဗီကြည့်ချင်တာ၊ ဂိမ်းဆော့ချင်တာ၊ ကွန်ပျူတာနှိပ်ချင်တာ၊
သီချင်းဖွင့်ချင်တာ... ဆန္ဒတွေက အများကြီးကျန်နေသေးသည်။

တကယ်တော့သည်အချိန်မှာ တစ်ည ၉ နာရီမှ ၁၀
နာရီအတွင်းအိပ်မှကလေးစိတ်လည်း ကြည်လင်၊ ဉာဏ်လည်းရွှင်၊
လူလည်းကျန်းမာနိုင်မှာပါ။ ဆယ်ကျော်သက်တကယ်ဝင်ပြီဆိုလျှင် က
လေးကသူများထက်သာချင်လာတတ်သည်။ သူများထက်မသာလျှင်ထိလွယ်၊
ရှလွယ်၊ ခံစားလွယ် ဖြစ်လာတတ်သည်။
ဒါတွေအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားချင်လျှင် ကလေးစိတ်ရော၊ ကိုယ်ပါသူများ
ထက်ကျန်းမာနေဖို့ လိုပါသည်။ ထို့ကြောင့် အိပ်ချိန်လိုပါသည်။

စောစောကဟာတွေအားလုံးကို

ကလေးတကယ်အိပ်ပျော်သင့်သည့်အချိန်ထက် တစ်နာရီ စောရပ်ပါ။ ဥပမာ ည
၉နာရီလို အချိန်မျိုးပေါ့။ တတ်နိုင်လျှင်ကလေးအခန်းထဲမှာ အဲသည့်ပစ္စည်း
တွေရှိမနေသင့်ပါ။ သည့်ထက် တတ်နိုင်လျှင်ကလေးအိပ်ရာဝင်မည့်အချိန်တွင်
ကလေးအိပ်ခန်းက ရှင်းလင်းသပ်ရပ်နေပါစေ။ သည်ထက်သည်ထက်ပို၍
တတ်နိုင်လျှင် ကလေးကိုယ်တိုင်က ညနေ တိုင်းသူ့အခန်းကိုသူ
ရှင်းလင်းသုတ်သင်သည့်အလေ့အထဖြစ်အောင် လုပ်ထားပါ။ (လွယ်သည်ဟု
ကျွန်တော်မပြောပါ။ ကောင်းတာကို ပြောတာပါ)

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်းနှင့် အပန်းဖြေခြင်း

သတိထားပါ။

ဒါ တိုက်ရိုက်ဆက်စပ်နေသင့်သော အချက်နှစ်ချက်ပါ။

သည်ခေတ်ကလေးတွေအပန်းဖြေတာက လှုပ်ရှားမှုနည်းသော
နည်းတွေနှင့်ဖြစ်ဖြစ်နေ တတ်သည်။ ဒါ ဝမ်းနည်းစရာပါ။

တစ်နေ့တစ်နာရီလောက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားကစားတာက
လိုကိုလိုပါသည်။ ဒါပေမဲ့ အဲသ လိုလုပ်ရတာ ကို ကလေးကပျော်စရာဟု၊
အပန်းဖြေသည်ဟုမြင်မှ မှန်မှန်လုပ်မှာပါ။

လွယ်လွယ်ပြောရလျှင် အားကစားတစ်ခုခုကို
ဝါသနာပါစေချင်သည်ပေါ့။

တကယ်တော့ကလေးက သူ့အားလပ်ချိန်ကို
သူဘယ်လိုအပန်းဖြေချင်သည် ဆိုသည့်ဝါသ နာကဆယ်ကျော်သက်အရွယ်
တကယ်စင်စစ်လျှင် ပေါ်လာတော့မှာပါ။ အဲသည့်အချိန်ကျမှမိမိယုံရိမ်း
ကစားတာစွဲနေလျှင်အခက်။

အများနှင့်အစုအဖွဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပါသောအားကစားတစ်ခုခုကို
ယခုကိုးနှစ်အရွယ် လောက်ကတည်းကဝါသနာပါလာအောင် အားပေး၍
သင့်ရာအပ်ပို့ထားလျှင် ဆယ်ကျော်သက်အ ရွယ်ကျလျှင် အဆင်ပြေနိုင်ပါသည်။

ပြိုင်ပွဲဝင်သည့်အဆင့်၊ အားကစားသမားအစစ်
ဖြစ်လာသည့်အဆင့်အထိကလေးက ဝါသ နာပါသွားလျှင်လည်း သူ့သဘောပေါ့။
ဒါပေမဲ့ ကလေးအများစု အတွက်တော့ အဲသည့်လောဘမျိုး မထားသင့်ပါ။

ကျောင်းပြောင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်ပြောင်းနိုင်ပါသည်

ကိုးနှစ်ဆိုတာမူလတန်းကနေ အလယ်တန်းကိုစတင်သည့်အရွယ်ပါ။
သည်မှာက ကျောင်းတော်တော်များများမှာကလေးက တစ်ဆက်တည်း တက်၍
ရတာ ဖြစ်နိုင်ပေမယ့် ပြောင်းရသည့်က ကလေးတွေလည်းရှိပါသည်။

သုတေသနများကတော့ဘဝတွင် စိတ်ဖိစီးမှုအများဆုံးသော
ဖြစ်ရပ်များထဲတွင်မူလတန်း ကျောင်းမှအလယ်တန်းကျောင်းကိုပြောင်းရတာ လည်း
ပါသည်ဟုဆိုကြသည်။ကျောင်းသွားရသည့် ခရီးကတစ်မျိုးဖြစ်လာသည်။
ကျောင်းကစိမ်းနေသည်။ သူငယ်ချင်းလည်း တစ်ယောက်မှမရသေး။ ဒါတွေက

ကိုးနှစ်သားအတွက် တော်တော်ကြီးမားသည့်စိတ်ဖိစီးမှုတွေပါ။ ရှောင်လွှဲ၍ လည်း မရပါ။

အကောင်းဆုံးဖြေရှင်းနည်းကတော့ ကလေးနှင့်စကားပြောပါ။ သူပြောသောကိစ္စတွေ၊ သူ စိတ်ပူတာတွေက မိဘအတွက်ရယ်စရာ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်။ အလုပ်များသောမိဘများအတွက် စိတ် ရှည်ချင်စရာကောင်းချင်မှ ကောင်းမည်။ သို့သော်နားထောင်ပါ။ ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ်အတွင်း အဲသည့်ပြဿနာတွေ ပြေလည်သွားလိမ့်မည်ဟု အားပေးပါ။

နဂိုကတည်းက ကလေးကိုကျောင်းကြီးအပြင် နွေရာသီအင်္ဂလိပ်စာသင်တန်း၊ ကွန်ပျူတာ၊ ရေကူး အစရှိသော သင်တန်းလေးတွေ၊ အသင်းအဖွဲ့ လှုပ်ရှားမှုလေးတွေမှာ ပတ်ဝန်းကျင်အမျိုးမျိုးနှင့် ထိတွေ့တာအကျင့်လုပ်ပေးထားခဲ့ဖူးလျှင်တော့ သည်အချိန်မှာသိပ်ပြဿနာမရှိပါ။

ကျောင်းသစ်ကိုစတင်ရမည့်နေ့ကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ။ ကလေးကို သပ်သပ်ရပ်ရပ်ဝတ်စား ပေးပါ။ လိုအပ်သော ပစ္စည်းပစ္စယအစုံပါပါစေ။ မူလတန်းတုန်းကနှင့်စာလျှင် စာတွေပိုများမည်။ ပို ခက်နိုင်မည်ဆိုတာလည်း သတိပေးထားပါ။

ကျောင်းသစ်မှာဘယ်လိုသွား၊ ဘယ်လိုအခန်းကိုရှာ၊ သူငယ်ချင်းသစ်တွေကို ဘယ်လိုဆက် ဆံ၊ အဲဒါလေးတွေလည်း သင်ပေးသင့်ပါသည်။ အမြန်ဆုံးနည်းကတော့ ကျောင်းသစ်မှာရှိသည့် အားကစား သို့မဟုတ် အခြားသောဝါသနာပါရာကျောင်းသား လှုပ်ရှားမှုလေးတွေထဲမှာကလေးကို ပါဝင်စေပါက ‘စိမ်း’နေတာ၊ ‘တင်း’နေတာတွေ မြန်မြန်ပျောက်နိုင်ပါသည်။

အရေးကြီးဆုံးကတော့ စောစောကပြောခဲ့သလိုကလေးစိတ်လှုပ်ရှားနေတတ်သည့် သည်

လိုအချိန်မျိုးမှာကလေးကို စကားပြောပေးဖို့ပါပဲ။ ကလေးစိတ်မသက်သာစရာ
တစ်ခုခုရှိနေလျှင် လည်း ကလေးနှင့်အတူအဖြေရှာပေးပါ။ ကလေးက
သူစိတ်ပူစရာတစ်ခုခုရှိလျှင် မိဘကိုတိုင်ပင်၍ ရသည်ဆိုသည့်အသိလေးရှိသွားလျှင်
ပြဿနာကိုသိပ်မကြောက်တော့ပါ။ ပြီးတော့ပြဿနာရှိတိုင်း
မိဘကိုပြောပြပါလိမ့်မည်။

သည်လောက်ဆိုလျှင်တော့ ဆယ်ကျော်သက်အဝင် ကိုးနှစ်သား၏
အခြေခံလိုအပ်ချက်က လေးတွေကိုနည်းနည်း ရိပ်မိသွားလောက်ပြီထင်ပါသည်။

ရှေ့ အခန်းမှာတော့အဲသည့် ကိုးနှစ်သားကိုဘာတွေလုပ်ပေးဖို့လိုမည်
ဆိုတာလေးတွေတစ် ချက်ချင်းအသေးစိတ် ပြန်သွားပါမည်။

*