

4 GOOD HEALTH ကျန်းမာရေးနှင့် အလှအပဏာမ

HEALTH TALK . . . Health & Child Development



Ms Barbara Kolucki (Early Child Development Consultant, UNICEF)

ဆော့ကတားတာမျိုးပါ။ ဒီရိုးရှင်းတဲ့ အလုပ်ကလေးတွေက ကလေးရဲ့စိတ်ပိုင်း ရပ်ပိုင်းဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို အများကြီးအထောက်အကူ ပြုနေတာက အမှန်ပါပဲ။

လူတစ်ယောက်ရဲ့ဘဝမှာ အရေးကြီးဆုံးအချိန်ကာလတစ်ခုကတော့ သူ့ရဲ့ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှု၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအသိဉာဏ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာစတာတွေ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ကလေးဘဝ အချိန်ကာလပါပဲ။ ဒါကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့က ကလေးသူငယ်ရေးဦးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို အလေးထား အာရုံစိုက်နေကြရတာပါ။ ကျောင်းနေအရွယ် ကလေးတွေကိုတော့ အာရုံစိုက်လေ့လာမယ် ဆိုရင် ဒါက သိပ်ကိုနောက်ကျနေပါပြီ။ ကျောင်းမနေခင် မိဘရင်ခွင်ထဲမှာရှိနေတဲ့ အချိန်ကာလက ဒီကလေးတွေရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် လုပ်ဆောင်ရမှာပါ။ ဒီတော့ ကလေးရဲ့မိသားစု မိဘ၊ ညီအစ်ကိုမောင်နှမတွေကိုယ်တိုင်က ကလေးရဲ့ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် သူတို့ ဘာလုပ်သင့်လဲ၊ ဘာတွေလုပ်နိုင်လဲ ဆိုတာသိဖို့လိုလား။ ဒီလိုလုပ်ဖို့အတွက် ငွေကြေးချမ်းသာမှုကို မလိုအပ်ပါဘူး။ ကျွန်ုပ်တို့အညံ့ဆုံးက ဆင်းရဲတဲ့မိသားစုတွေနဲ့ စာအရေးအဖတ်အနည်းငယ်သာတတ်မြောက်တဲ့ မိသားစုတွေတောင် အလွယ်တကူလုပ်နိုင်တဲ့ ရိုးရှင်းတဲ့အရာလေးတွေကို သူတို့တကယ်လုပ်ဖြစ်ကြဖို့ပါ။ ဥပမာ -ကလေးကို အရေးတယူ အလေးဂရုပြုပြီး စကားပြောပေးတာမျိုး၊ ကလေးကို ပုံပြင်ပြောပြတာမျိုး၊ ကလေးနဲ့အတူ အလုပ်လုပ်တာမျိုး၊ အလုပ်ကလေးတွေက ကလေးရဲ့စိတ်ပိုင်း ရပ်ပိုင်းဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို အများကြီးအထောက်အကူ ပြုနေတာက အမှန်ပါပဲ။

Barbara Kolucki (ECD Consultant, UNICEF): The most important period in a person's life is early childhood, when his body is developing both physically and mentally. That is why early childhood development is so important. So what should a child's family – parents and siblings - do to help develop a child's growth? You don't need to be wealthy. By doing simple things such as talking to a child, telling stories, and playing together, parents and loved ones can help stimulate a child's mental and physical growth.

သာမန်သန့်စွမ်းတဲ့ ကလေးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မသန့်စွမ်းတဲ့ကလေးပဲဖြစ်ဖြစ် ကလေးငယ်တွေရဲ့ဘဝမှာ စိတ်ဒဏ်ရာဖြစ်မသွားအောင် အဖြေတစ်ခုပဲရှိပါတယ်။ ကလေးတွေကို ချစ်ပါ။ ချစ်ပြီးရင်ချစ်ပါ။ ကလေးတွေက မုန်းစရာအကောင်းဆုံး၊ ကိုင်းဆောင်ချင်စရာ အကောင်းဆုံး၊ ဒီကလေးလေးကို အမှိုက်ပုံမှာသွားပြီး လွှင့်ပစ်ချင်စရာ အကောင်းဆုံးအချိန်မှာ သူတို့ဟာ အချစ်အခံချင်ဆုံး အချိန်ပါပဲ။ အဲဒါကို မမေ့မလျော့ပဲနဲ့ ကလေးတွေကို အခါခပ်သိမ်းချစ်နိုင်ရင် သန့်စွမ်းသူပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ မသန့်စွမ်းသူပဲဖြစ်ဖြစ် ကလေးတွေဟာ ကောင်းစွာဖွံ့ဖြိုးလာပါလိမ့်မယ်။ ဒါကစိတ်ပညာရှင်၊ သုတေသနပညာရှင်တွေအားလုံးက အတိအလင်းပြောထားတာဖြစ်ပါတယ်။ မိဘတွေအနေနဲ့ ကလေးကိုဒီလိုချစ်ဖို့အတွက် တတ်နိုင်သမျှအချိန်ပေးဖို့တော့လိုပါတယ်။ ပေးတဲ့အချိန်အတွင်းမှာ ကလေးနဲ့အတူတူ တီဗွီထိုင်ကြည့်တာမျိုး မဖြစ်စေချင်ပါဘူး။ အချိန်ပေးပုံနဲ့ပေးပုံရဲ့ ငါးမိနစ်လေးပဲရဲ့ ဒီအချိန်အတွင်း ကလေးနဲ့အတူ ဆော့ကတားတာမျိုး အသားချင်းထိနေတာမျိုး ကြည့်ကြည့်နားစကားပြောနေတာမျိုး လုပ်ဖို့လိုတယ်။ ကလေးတွေဟာ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံရဲ့ မနက်ဖြန်ဆိုတာကို မကြာခဏပြောလေ့ရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ဟာ ဒီနေ့လည်းဖြစ်တယ်ဆိုတာကိုတော့ မေ့နေကြပါတယ်။ ကျွန်တော်ပြောချင်တာက ဒီနေ့အလုပ်လုပ်ကြရအောင်ဆိုတာပါ။



ဆုဇိန် (စာရေးဆရာ)

Pseudonym (Writer): Children want to be loved. Psychologists and researchers clearly said that loving children will make them develop better. Parents should give time to children and spend time with them – not like watching TV together, but playing and talking with them. People say children are our future, but we forget that they are also our today, too. Let's work (for them) today!



ကာတွန်းက ကလေးတိုင်းကြိုက်တယ်။ ကလေးတွေအပေါ်ကို အများကြီးလွှမ်းမိုးတယ်။ အဲဒါကြောင့် ကာတွန်းနဲ့ ကလေးတွေကိုပေးချင်တဲ့ Message ပေးလို့ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တင်ပြတဲ့လူဘက်က ကလေးတကာယ်နားလည်နိုင်တဲ့ အတိုင်းအတာထိရောက်အောင် ကြိုးစားမှ အဲဒီကာတွန်းက ထိရောက်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဆီမှာ အခက်အခဲရှိတာက ဇာတ်လမ်း (Story Telling) မှာ ကလေးနဲ့ ပတ်သက်လို့ရေးပေးမယ့်သူ နည်းတယ်။ ပုံဆွဲတဲ့သူဘက်မှာလည်း ကလေးကိုအရောင်နဲ့ သေချာပြည့်ပြည့်စုံစုံ ပြချင်တဲ့အခါ ထုတ်လုပ်မှုကုန်ကျစရိတ်အခက်အခဲကြောင့် ကိုယ်စိတ်တိုင်းကျ မလုပ်နိုင်ဘူး။ ကလေးတွေကတော့ အရောင်တွေစုံရင်ပိုကြိုက်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ထိရောက်အောင် ဘယ်လိုပေးမလဲ၊ စေတနာလိုအပ်သလို အဲဒီစေတနာထိရောက်ဖို့အတွက် အတတ်ပညာလည်းလိုပါတယ်။

Au-pe-kyae (Cartoonist): Every child loves cartoons, and cartoons significantly influence children. So, any message can be given to children through cartoons. But it will be effective only when the cartoonist knows how to present it to a child. There are not many script writers (in this country) who do this. Children love colors, but it is difficult to produce colorful illustrations due to production costs. How can a message be given to children most effectively? *Cetana* (good intention and love) is necessary, and to realize that *cetana* effectively, we need skills and technology.

မြန်မာတွေရဲ့ ဓလေ့စရိုက်တစ်ခုက ကလေးတွေကို ရိုက်တဲ့အလေ့အထရှိတယ်။ Child Development နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ မိဘတွေကိုပြောတဲ့အခါ အဓိကက ကလေးကိုမရိုက်ဖို့ ဦးစားပေးပြီး ပြောရတယ်။ ကလေးတွေက သူ့ဘာသာသူ သင်ယူနေတယ်ဆိုတာကို မြင်ဖို့မိဘတွေကို ပြောပြရတယ်။ ဥပမာ ကလေးတစ်ယောက်က အင်္ကျီကြယ်သီးကို သူ့ဘာသာသူတပ်ချင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အမြဲတမ်းလိုလို ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက်က ကြယ်သီးကိုလွဲပြီး တပ်ကြတယ်။ နောက်တစ်ခုကဖိနပ်ကို ဘယ်နံ့ညာနဲ့ လွဲစီးတာက အမြဲတမ်းလိုလိုပဲ။ ဒါကို မိဘကပြင်ပေးရင် ကလေးကငိုတယ်။ ငိုရင် မိဘတွေက ကလေးကိုရိုက်ပြီး တကယ်လို ကလေးကို သူ့ဘာသာထားလိုက်ရင်ကြာတော့ လမ်းလျှောက်လို့ မကောင်းတာသိပြီးပြင်သွားတယ်။ ကြယ်သီးလည်း လွဲမတပ်တော့ဘူး။ နောက်တစ်ခုက ဖခင်တွေရဲ့ အခန်းကဏ္ဍကလည်း အရေးကြီးတယ်။ မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုမှာ မီးနေခန်းထဲ ယောက်ျားမဝင်ရဆိုတဲ့ အယူအဆရှိတယ်။ အနောက်တိုင်းမှာတော့ မီးဖွားစဉ်မှာ ဖခင်ကမိန်းမနဲ့ဘေးမှာထိုင်ပြီး အားပေးရင် မွေးလာတဲ့ကလေးက မိခင်မေတ္တာသာမက ဖခင်မေတ္တာပါရတဲ့အတွက် ကလေးရဲ့ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ပိုကောင်းစေတယ်လို့ ယူဆကြပါတယ်။



ဦးလှချစ်
Trainer, Facts For Life
UNICEF
မြတ်ရတနာဓမ္မစာပေသင်တန်း

U Hla Chit (FFL Trainer, UNICEF): Some Myanmar people have a habit of beating young children, and so parents need to be encouraged to use other methods if they want to correct children's bad behavior. Parents should help a child learn by himself. In addition, a father's role in a child's development and family life is important.