နှိုပ်ပေးတမ်းလေး ကစားကြမယ်

နို့ပေးတမ်းလေး ကစားကြမယ်

ဖေဖေကြီးရယ် မီးမီးရယ်၊
ဘာလုပ်တမ်းလေးကစားကြမယ်။

မီးလေး စိမ်ကျသွားအောင်ကွယ်၊

ဖေက ဖွဖွနှိပ်ပေးမယ်။

တကယ့်အနှိပ်သည်အတိုင်းပဲဗျ၊
ခြေဖဝါးလေးတွေဆီကစ။

ဖဝါးပြီးတော့ ခြေသလုံး၊
မီးမီးလေးက တပြုံးပြုံး။

ကွေးချည်ဆန့်ချည် လုပ်ပါကွယ်၊
အညောင်းပြေပြီး သန်မာမယ်။

ကျိုးဖြူကျိုးမည်း တစ်ကောင်တည်း၊
ဆိုလိုက်ရုံပဲ ရှိသေးတယ်၊
ရယ်ချင်လာပြီ ဖေဖေရယ်။

ကိုးဖြူဒိပ် သည်မှာသောက်၊

အာလောက်လောက်၊

အာလောက်လောက်။

ဖေဖေ့ရင်ခွင် နွေးထွေးလှ၊
မီးမီးစိမ်ကာ ထယ်ထယ်ကျ။

ဘာကြည့်တာလဲ ကြီးဒေါ်ရယ်၊
ဖေဖေကြီးကို ချစ်သလားကွယ်။

ကော်ပိုးလေးကို ဖွဖွဆုပ်၊
ခေါင်းလေးထောင်လို့ သိပ်သိပ်ဟုတ်။

ကျောပြင်လေးကို
အလှည့်ပေး၊
ဖေနဲ့ မီးမီး
နွေးနွေးထွေး။

နှိဝ်ပေးတဝ်းလေး ကတားကြွမယ်

နှိပ်နယ်ပေးတာဟာ

သင့်ကလေးငယ်အတွက်

ဘာကြောင့်ကောင်းတာလဲ။

ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအတွက်အမှာစာ

သည်စာအုပ်လေးဟာ မွေးစမှ ၅နှစ်အရွယ် မြန်မာကလေးငယ်တွေအတွက်၊ ကလေးတွေရဲ့မိဘမောင်နှမ ဆွေမျိုးသားချင်းများနဲ့တကွ ကလေးတွေကို ပြုစုစောင့်ရှောက်သူတွေ (ထိန်းကျောင်းနေသူတွေ) အတွက် ရည်ရွယ်ပါတယ်။ သည်အရွယ်ကလေးတွေဟာ ရုပ်ပုံတွေကြည့်ရတာ၊ ပုံနားထောင်ရတာ၊ စာအုပ်တွေနဲ့ ဆော့ရတာတွေကို အကြိုက်တွေ့တတ်ကြပါတယ်။ သည်အရွယ်လေးတွေအတွက် အက္ခရာတွေ၊ စကားလုံးတွေ၊ သင်္ချာကိန်းဂဏန်းတွေကို သင်ဖို့ မှတ်ဖို့ မလိုအပ်လှသေးပါဘူး။ စာသင်ဖို့ ကိုယ်ရော စိတ်ပါ သိပ်အဆင်သင့်မဖြစ်ချင်လှသေးတဲ့ ၅နှစ်၊ ၆နှစ်လောက် ကလေးတွေကို စာအတင်းဖတ်ခိုင်းမိခဲ့ မယ်ဆိုရင် ကျောင်းနေတဲ့အရွယ်မှာရော နောက်ပိုင်း ဘဝတစ်လျှောက်လုံးမှာပါအခက်တွေ့ရနိုင်ပါတယ်။ ကလေးတွေအတွက် အလိုအပ်ဆုံးက သူနဲ့ကိုယ့်ကြားမှာ နွေးနွေးထွေးထွေးချစ်ခင်ရင်းနှီးမှုသာဖြစ်ပါတယ်။ အဲသလို နွေးထွေးတဲ့ချစ်ခင်ရင်းနှီးမှုကိုရယူနိုင်ဖို့အတွက် ကလေးနဲ့အတူနေတဲ့အချိန်လေး ပုံမှန်ထားပေးဖို့ လိုပါတယ်။ စာအုပ်တွေထဲမှာ မြင်ရနိုင်တာ၊ ကြားရနိုင်တာလေးတွေကို ကလေးတွေဘာသာ စူးစမ်းရှာဖွေ မှတ်သားတတ်လာအောင် ဘေးကနေမသိမသာလေးသိုင်းဝိုင်းပေးရပါမယ်။ စာအုပ်တွေထဲမှာတွေ့ရမြင်ရတဲ့ အမူအရာတွေကို အတုခိုးဖြစ် လိုက်လုပ်ဖြစ်သွားအောင် အားပေးရပါမယ်။ ပုံပြင်လေးတွေကို သူတို့စိတ်ကူးလေးတွေနဲ့ သူတို့ဘာသာ ဖန်တီးပြီးပြောဖြစ်လာအောင် အားပေးရ၊ တိုက်တွန်းရပါမယ်။ စာအုပ်တွေကို ကလေးတွေကိုယ်တိုင်စူးစမ်းကြည့်ရှုတဲ့အခါ မဟန့်တားဘဲ ခွင့်ပေးရပါမယ်။ ကလေးက သူ့စိတ်ထဲမှာရှိတဲ့အတိုင်းပြောတာဆိုတာ၊ နေတာထိုင်တာတွေကို သဘောကျတဲ့ပုံပန်း၊ ကျေနပ်တဲ့ပုံပန်းကို ပြပေးကြရပါမယ်။

"နှိပ်ပေးတမ်းလေးကစားကြမယ်" စာအုပ်မှာ နှိပ်ပေးတာဟာ နို့စို့အရွယ်ကလေးငယ်လေးအတွက် အင်မတန် အကျိုးများလှကြောင်း သရုပ်ဖော်ထားပါတယ်။ မွေးကင်းစကလေးငယ်ကို အထိအတွေ့နဲ့ချစ်ခင်မှု၊ အလေးထားမှု၊ မြတ်နိုးမှုတွေကို ပြသလိုက်တာပါ။ အသားချင်း နူးနူးညံ့ညံ့လေးထိတာဟာ ကလေးကို တည်ငြိမ်စေတယ်၊ အေးချမ်းစေတယ်၊ ကလေးရဲ့စိတ်ထဲမှာ အန္တရာယ်ကင်းတယ်၊ လုံခြုံတယ်၊ စိတ်ချရတယ်

ဆိုတဲ့ခံစားချက်ကို ပေါ်ပေါက်လာစေနိုင်ပါတယ်။ ဒါတင်မကဘူး ကလေးရဲ့ဦးနှောက်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ဖွံ့ဖြိုးလာအောင်လည်း လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ကလေးရဲ့ လက်မောင်း၊ ခြေထောက်၊ နောက်ကျော၊ ဝမ်းဗိုက်၊ ခြေဖျား၊ ခြေချောင်းနဲ့ လက်ချောင်းကလေးတွေကို သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ညင်ညင်သာသာ ပွတ်သပ်ဆုပ်နယ်ပေးရင်း ကလေးနဲ့စကားပြောပါ။ "မေမေ့ အသည်းလေး၊ သမီးချစ်ချစ်လေးရဲ့လက်ချောင်း သေးသေးလေး ဆယ်ချောင်းစလုံးကို နှိပ်တော့မယ်နော်. . . တစ်၊ နှစ်၊ သုံး. . ." စသဖြင့် ကလေးကို ပြောရမှာပါ။ ကလေးရဲ့မျက်လုံးလေးတွေကိုသေသေချာချာကြည့်ပြီး သူ့ကိုချစ်တဲ့အကြောင်း ပါးစပ်နဲ့သာမက မျက်လုံးနဲ့ပါ ပြောနိုင်ပါတယ်။ ကလေးတွေရဲ့မျက်လုံးလေးတွေရယ်၊ သူတို့ဆီကထွက်လာတဲ့ဆည်းလည်းသံလေးတွေက ကိုယ့်ကိုပြန်ပြောပြနေတဲ့ ဇာတ်လမ်းလေးတွေကိုလည်း နားဆင်နိုင်ပါတယ်။

မိခင်တွေသာမက ဖခင်တွေကပါ သားငယ်သမီးငယ်လေးတွေကို ယုယပိုက်ထွေးဖို့လိုပါတယ်။ မွေးကင်းစကလေးငယ်တွေနဲ့အတူ ဖအေတွေက အချိန်ပေးပြီးနေပေးနိုင်လေလေ၊ ဖအေနဲ့ကလေးတို့ကြားက ချစ်ခြင်းမေတ္တာက ပိုမိုခိုင်မြဲလေလေပါပဲ။ မွေးကင်းစမှာ ဖခင်တွေနဲ့ အတူနေတဲ့အချိန်တွေရခဲ့သူ ကလေးတွေဟာ ပိုကျန်းမာသန်စွမ်းပြီး ပိုလည်းထူးချွန်ကြပါတယ်။ စိတ်ခံစားလုံခြုံမှုလည်း ပိုရကြပြီး ကျောင်းမှာလည်း ပိုပြီးတော့ အဆင်ပြေပြေနေနိုင်ကြပါတယ်။

ကိုယ့်ကလေးကျန်းမာသန်စွမ်းအောင်၊ ပျော်ရွှင်အောင်၊ စူးစမ်းလေ့လာတတ်အောင်၊ သူ့ကိုယ်သူယုံကြည်မှုရှိလာအောင် ကူညီဖေးမပေးနိုင်တဲ့စွမ်းရည်တွေက လူတိုင်းလူတိုင်း၊ မိသားစုဝင်တိုင်းမှာရှိပါတယ်။ စာဖတ်သူကိုယ်တိုင်လည်း ကိုယ့်ကလေးအတွက် အားရကြည်နူးစရာတစ်ခုမက လုပ်ပေးခဲ့ပြီးဖြစ်မှာသေချာပါတယ်။ သင်နဲ့ သင့်ကလေးတို့ရဲ့နေ့စဉ်ဘဝမှာ တစ်နည်းတစ်လမ်းအထောက်အပံ့ဖြစ်စေဖို့ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ သည်စာအုပ်ကို တင်ဆက်လိုက်တာပါပဲ။

ကျေးဇူးတင်လွှာ

ဤစာအုပ်ကို မြန်မာကလေးများနှင့် သူတို့၏မိသားစုများအတွက် အထောက်အပံ့ဖြစ်စေရန်၊ ယူနီဆက်သည် လက်တွဲအလုပ်လုပ်လျက်ရှိသောဌာနအသီးသီးနှင့် အတူတကွထုတ်လုပ် ဖန်တီးခဲ့ပါသည်။

ကလေးသူငယ်ပြုစုပျိုးထောင်ရေးနှင့် မီဒီယာအသုံးပြု မိဘပညာပေးအစီအစဉ်

အတိုင်ပင်ခံပုဂ္ဂိုလ်	- Ms. Barbara Kolucki
စာရေးသူ	- ဦးအောင်သိန်းကျော် (ဆုဒိုနင်)
သရုပ်ဖော်	- ဦးမျိုးသိမ်း-ယူနီဆက် (ဓါတ်ပုံ)
	- ဦးသက်နိုင်ဆွေ (ပီဒိုင်း)
ကူညီပံ့ပိုးသူ	- ဒေါ်နွယ်နွယ်အောင် (ရင်သွေးဖောင်ဒေးရှင်း) တို့နှင့်

ဤစာအုပ်ကို ပြုစုရာတွင်ပူးပေါင်းပါဝင်ခဲ့ကြသော-
ဦးညွန့်မောင် (အမျိုးသမီးနှင့်ကလေးကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးရေးစီမံချက်၊ ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန)၊ ဒေါ်နော်ဟဲတလေး (အီဒင်ရိုဒ်မြို့) ဦးစောအဲပို (ရွာမ ကရင်နှစ်ခြင်းဘုရားကျောင်း) တို့အား ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။ ထို့ပြင် ဤစာအုပ်များပြုစုရေးအတွက် အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲတွင်ပါဝင်ခဲ့ကြသောသူများ၊ စမ်းသပ်ကွင်းဆင်းသူအားလုံးတို့အား တန်ဖိုးရှိသောအချိန်များကိုမျှဝေပေးခြင်းအတွက် အထူးကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်း မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါသည်။

ယူနီဆက် ရန်ကုန်၊ (၁၄)ထပ်၊ ကုန်သည်ကြီးများဟိုတယ်၊ ၂၂၃၊ ဆူးလေဘုရားလမ်း၊ ရန်ကုန်။
ဖုန်း ၃၇၅၅၂၇၊ ၃၇၅၅၂၈၊ ၃၇၅၅၂၉၊ ၃၇၅၅၃၀၊ ဖက်(စ်) ၉၅-၁-၃၇၅၅၅၂

ရောင်းရန် မဟုတ်ပါ။

ဤစာအုပ်ကို ထပ်မံရိုက်နှိပ်လိုပါက ယူနီဆက်၏ ခွင့်ပြုချက်ရယူပြီးမှ ရိုက်နှိပ်ပါရန်။