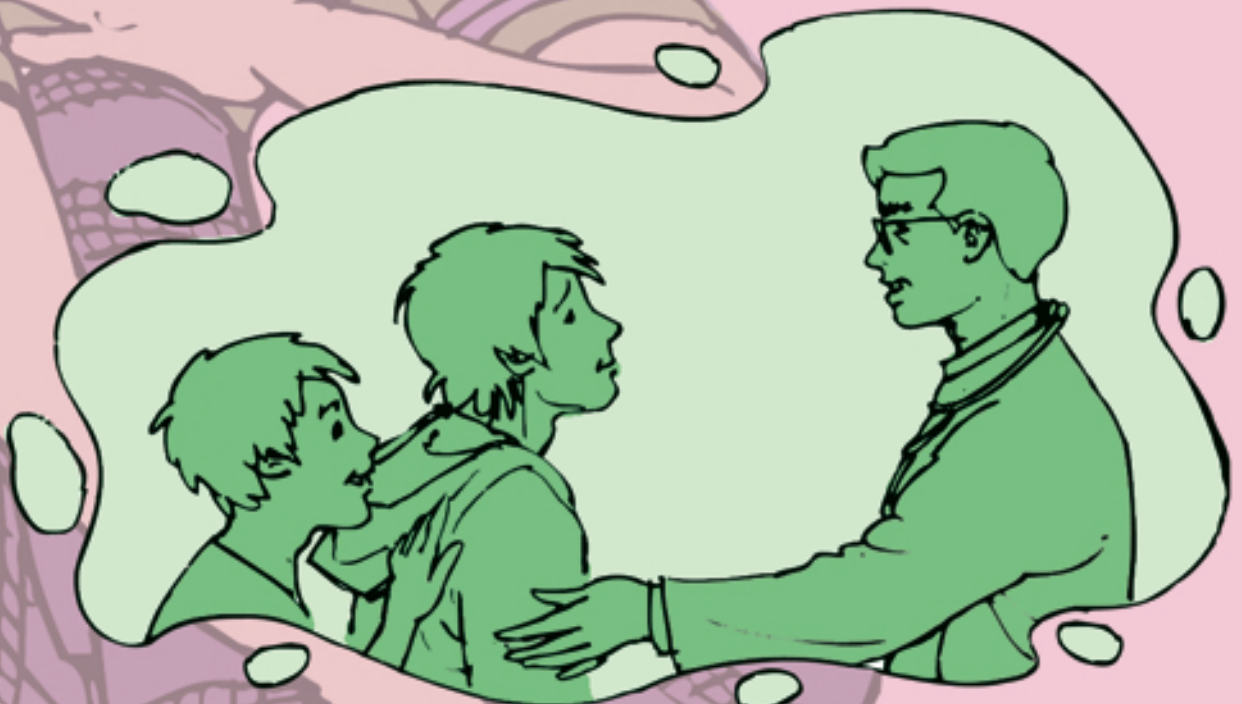




တီဘီရောဂါ ကုသပါ



သရုပ်ဖော်ပန်းချီ - ဆရာ ဟိန်းထက်



ကျေးဇူးတင်ရှိခြင်း

ဤစာအုပ်သည် လူငယ်များအတွက် ဘဝတွက်တာအခြေခံကျွမ်းကျင်မှုများရရှိစေရန်နှင့် စာဖတ်ရန်မြှင့်တင်နိုင်ရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ ပညာရေးစီမံကိန်းနှင့်လေ့ကျင့်ရေးဦးစီးဌာန၊ ပညာတန်ဆောင်အဖွဲ့နှင့် UNICEFတို့ ပူးတွဲအကောင်အထည်ဖော်လျက်ရှိသည့် ရပ်ရွာအခြေပြု ကျောင်းပြင်ပရောက်ကလေးများအတွက် စဉ်ဆက်မပြတ်တိုးချဲ့ပညာသင်ယူခြင်း အစီအစဉ်(EXCEL)တွင်ပါဝင်သောကလေးများကိုယ်တိုင်ပါဝင်ပြီး

Mr. Greg Carl (ဘဝတွက်တာအခြေခံကျွမ်းကျင်မှုပညာပေးခြင်း အစီအစဉ်အတိုင်ပင်ခံပုဂ္ဂိုလ်)၏ ဦးဆောင်မှု၊ ကရင်နှစ်ခြင်းခရစ်ယာန်အဖွဲ့ချုပ်၊ ကရုဏာမြန်မာလူမှုရေး အသင်း၊ မြန်မာနိုင်ငံစာတတ်မြောက်ရေးအထောက်အကူပြုပင်မဌာန၊ နယ်စပ်ဒေသဖွံ့ဖြိုးရေးအသင်း၊ သီရိမေအမျိုးသမီးများဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးသမအသင်း၊ တီးတိန်နှစ်ခြင်းခရစ်ယာန်အဖွဲ့ချုပ်၊ ကျောင်းပြင်ပ မူလတန်းပညာရေးစသည်တို့မှ ပံ့ပိုးကူညီမှုဖြင့်ဖန်တီးထုတ်လုပ်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် အားသွန်ခွန်စိုက်ပါဝင်ခဲ့ကြသော ဇာတ်လမ်းပြုစုသူများဖြစ်ကြသည့် မဟီးမိုး (ဒီမောဆိုး)၊ မောင်ဖရီးရယ် (ဒီမောဆိုး)၊ မောင်ဂျပ်စတင်းငယ်ငယ် (ဒီမောဆိုး)၊ မဖြူအောင် (သထုံ)၊ မမီးပု (သထုံ)၊ မောင်ထွန်းအောင်ကျော် (သထုံ)၊ မရီရီဝင်း (လွိုင်သာယာ)၊ မောင်သန်းဇော် (လွိုင်သာယာ)၊ မောင်ဝင်းကိုကိုထွန်း (လွိုင်သာယာ)၊ မောင်မျိုးဇင်ခိုင် (လွိုင်သာယာ)၊ မောင်မျိုးဝင်းအောင် (လွိုင်သာယာ)၊ မောင်ဇေယျာလင်း (ကျေးမှူး)၊ မခင်စောမူ (ကျေးမှူး)၊ မခိုင်သဇင်မိုး (ကျေးမှူး)၊ နန့်ဥဗ္ဗာထွေး (မြောင်းမြ)၊ နော်အယ်ဒိုလား (မြောင်းမြ)နှင့် ဆရာဦးအောင်ကျော်ကျော်တို့အား ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

ထို့အပြင် ဤစာအုပ်ပြုစုရေးအတွက် အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲတွင်လည်းကောင်း၊ ကွင်းဆင်းစမ်းသပ်မှုပြုလုပ်ရာတွင်လည်းကောင်း၊ ပါဝင်ကူညီပေးခဲ့သည့် ပညာတန်ဆောင်အဖွဲ့ဝင်များ၊ NGO အဖွဲ့ဝင်များ၊ EXCELအဖွဲ့ဝင်များ၊ မြို့နယ်ကြီးကြပ်ရေးမှူးများ၊ ရပ်ရွာအဆင့်ကူညီပံ့ပိုးသူများနှင့် ကျောင်းပြင်ပကလေးများအားလုံးတို့အား အထူးကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်း မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါသည်။

အမှာစာ

ဒီစာအုပ်မှာ လူငယ်လူရွယ်တွေ ကြုံတွေ့ရလေ့ရှိတဲ့အကြောင်းအရာများ၊ အခက်အခဲများ၊ ဖြေရှင်းပုံများကို ဇာတ်လမ်းဖြစ်အောင်ပြုစုထားပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ကိုဖတ်ပြီး နောက်ဆက်တွဲ မေးခွန်းတွေကိုဖြေကြည့်ခြင်း၊ လူငယ်အချင်းချင်း စုပေါင်းဆွေးနွေးခြင်းများပြုလုပ်ကြဖို့လည်း မေတ္တာရပ်ခံပါတယ်။

လူငယ်များ ဘဝတွက်တာသိမှတ်စရာတွေ တိုးတက်လာအောင် ဇာတ်လမ်းကိုသေသေချာချာဖတ်ပါ။ နောက်ဆက်တွဲမေးခွန်းတွေကို ဖြေကြည့်ပါ။ သိရှိလာတဲ့ အသိပညာ၊ သတင်းအချက်အလက်တွေကို နေ့စဉ်ဘဝမှာ ပြန်လည်ပြီးလက်တွေ့အသုံးပြုပါ။

အခက်အခဲပြဿနာတွေကို လူငယ်တို့ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်စေဖို့ ဒီစာအုပ်က ဘဝလမ်းညွှန်အဖြစ် အကူအညီပေးနိုင်လိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။

ဇေယျာလင်းရဲ့အစ်ကိုဟာ
အဆက်မပြတ်ချောင်းဆိုးနေတာ
တစ်လတောင် ကျော်သွားပြီ။
တစ်ခါတလေ သလိပ်ထဲမှာ
သွေးတွေတွေ့ရတယ်။
ညဘက်ဆိုလည်း ဖျားတယ်။
အနီးအနားဆေးဆိုင်က ဆေးဝယ်
သောက်ပေမဲ့ မပျောက်ဘူး။



တစ်နေ့မှာတော့.. ဇေယျာလင်းဟာ ကျောင်းပြင်ပကလေးတွေအတွက် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ
သင်တန်းတက်ထားတဲ့ သူငယ်ချင်းဆီ သွားတိုင်ပင်တယ်။



မင်းပြောသလို
ဆိုရင်တော့..





မင်းအစ်ကိုမှာ
တီဘီရောဂါဖြစ်နေနိုင်တယ်။

ဒို့မိသားစုကိုရော
ကူးနိုင်သလားကွာ။

တီဘီရောဂါဆိုတာ လေထဲကတစ်ဆင့် ကူးစက်ပြန့်ပွား
တယ်ကွာ၊ နှာချေချောင်းဆိုးလိုက်လို့ထွက်လာတဲ့ နှာမှုန်
သလိပ်မှုန်တွေနဲ့အတူ ရောဂါပိုးတွေ လေထဲကိုထွက်လာတယ်။

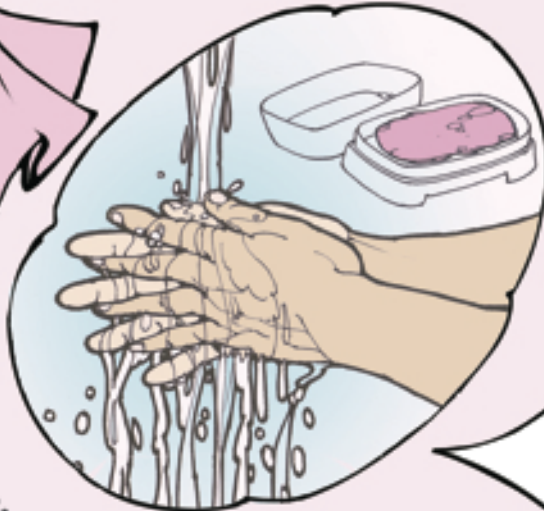


အဲဒီပိုးတွေဟာ လေထဲမှာရှင်သန်နိုင်တယ်။ ရောဂါပိုးနည်းနည်းလေး
ဝင်တာနဲ့ တခြားတစ်ယောက်ကိုရောဂါကူးစက်ဖို့အတွက် လုံလောက်တယ်။
တခြားသူတစ်ဦးက အဲဒီလေကိုရှူမိလိုက်ရင် အဆုတ်ထဲ ပိုးတွေ
ဝင်သွားနိုင်တယ်။ ဒီလို ထွက်၊ ရှင်၊ လုံ၊ ဝင် အချက်လေးချက်လုံးနဲ့
ကိုက်ညီနေတယ်ဆိုတော့ တီဘီရောဂါဟာတစ်ဦးကနေတစ်ဦးကို
ကူးစက်နိုင်တယ်။

ဒါဆိုဘယ်လို
ကာကွယ်ရမလဲ။



နာချေ၊
 ချောင်းဆိုးတဲ့အခါ ..
 ပါးစပ်နဲ့နှာခေါင်းကို လက်ကိုင်ပဝါ
 ဒါမှမဟုတ် လက်နဲ့ အုပ်ထားရမယ်။
 ချောင်းဆိုးပြီးရင် လက်ကို ဆပ်ပြာနဲ့
 စင်ကြယ်အောင် ဆေးရမယ်။



တီဘီရောဂါဝိုး
 ကူးစက်မခံရအောင် လူနာချောင်းဆိုးချိန်မှာ
 လူနာပြုစုသူကိုယ်တိုင် နှာခေါင်းနဲ့ပါးစပ်ကို အုပ်ထားရမယ်။
 တခြားတစ်ဖက်ကို
 မျက်နှာလွှဲထား
 ရမယ်။



တံခါးလက်ကိုင်၊ ကြမ်းပြင်၊
 လှေကားလက်ရမ်းတွေမှာ
 တီဘီရောဂါပိုးတွေ ရှင်သန်နေနိုင်တယ်။
 ဒီပစ္စည်းတွေကိုထိမိကိုင်မိရင်လည်း
 ကူးစက်နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်
 ရောဂါပိုးဝင်ပေါက်မရှိအောင်
 လက်တွေကို
 အမြဲစင်ကြယ်အောင်
 ဆေးရမယ်။



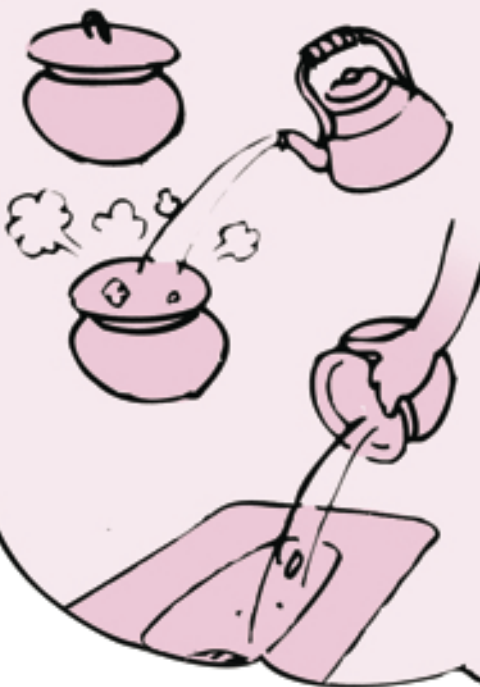
ရောဂါပိုးရှင်သန်မှုနဲ့လုံလောက်မှုကို
 တားဆီးဖို့အတွက်တော့ လူနာနေထိုင်တဲ့
 အခန်းနဲ့ အိမ်မှာရှိတဲ့တံခါးပေါက်တွေ
 ပြုတင်းပေါက်တွေကို လေဝင်လေထွက်
 ကောင်းအောင်၊ အလင်းရောင်ရရှိအောင်
 ဖွင့်ထားပေးရမယ်။



လူနာသုံးတဲ့အသုံးအဆောင်၊ ပန်းကန်
ခွက်ယောက်တွေကိုလည်း သီးသန့်ခွဲထားပြီး
သေသေချာချာ ဆေးကြောသန့်ရှင်းပေးရမယ်။



လူနာအသုံးပြုတဲ့ထွေးခံကို
လူနာနဲ့အနီးဆုံးမှာ ဖုံးအုပ်ထားပေးရမယ်။
ထွေးခံကို ရေနွေးပွက်ပွက်ဆူလောင်းထည့်ပြီး အိမ်သာထဲကိုစွန့်ပစ်ရမယ်။
ထွေးခံကိုင်တဲ့လက်ကိုလည်း ဆပ်ပြာနဲ့စင်ကြယ်အောင်
ဆေးရမယ်။



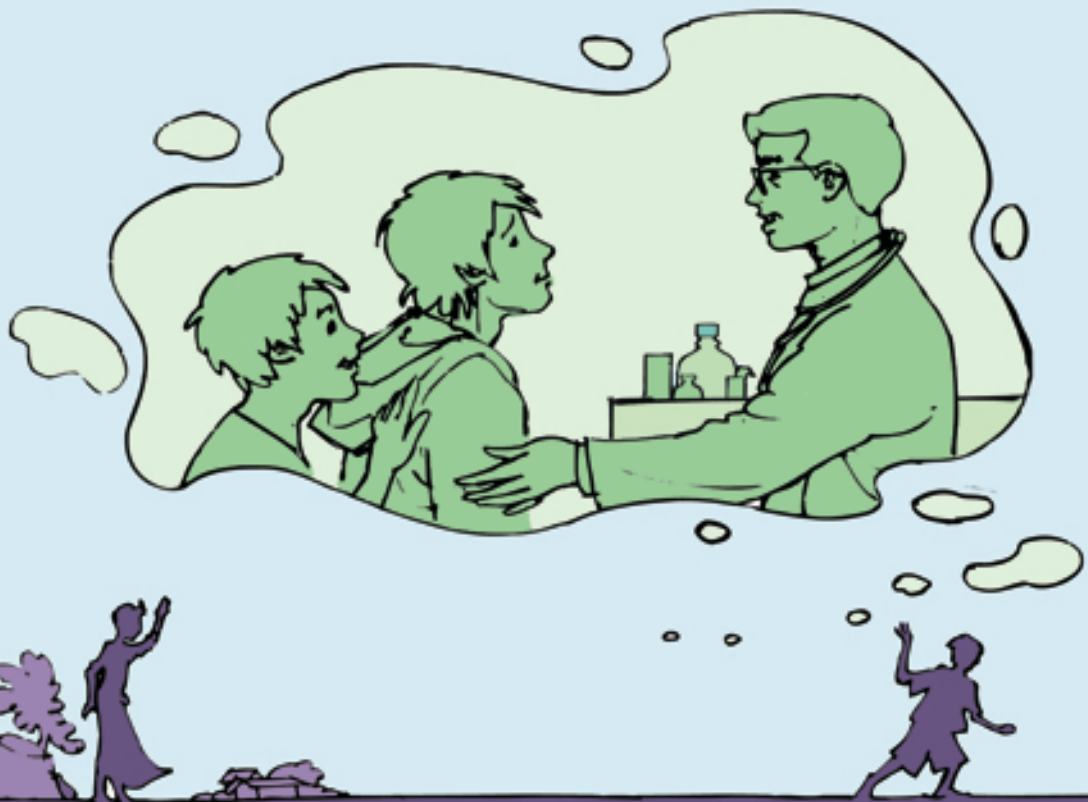


တီဘီ
ရောဂါသည်ကို
ဆရာဝန်နဲ့ပြသစစ်ဆေးပြီး
ဆရာဝန်ညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်း
လုံးဝပျောက်ကင်းတဲ့အထိ
လိုက်နာကုသဖို့
အရေးကြီးတယ်။



ဒီလိုလုပ်တာဟာမိသားစုဝင်တွေနဲ့
တခြားသူတွေကို ရောဂါမကူးအောင်ကာကွယ်ရာ
လည်းရောက်တယ်။ တီဘီရောဂါဟာ ကူးစက်
တတ်တဲ့ရောဂါဖြစ်ပေမယ့် စနစ်တကျကုသမှုခံယူ
ရင် ပျောက်ကင်းနိုင်ပါတယ်။ သိပ်လည်း
စိတ်မပူပါနဲ့ကွာ။

သူငယ်ချင်း
မင်းအခုလိုရှင်းပြတဲ့အတွက်
ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ငါ့အစ်ကိုနဲ့
မိသားစုကိုပြောပြပြီး ငါ့အစ်ကိုကို
ဆရာဝန်ဆီခေါ်သွားပြမှဖြစ်
တော့မယ်။



ဇေယျာလင်းဟာ စိတ်သက်သာမှုတွေများစွာနဲ့
အိမ်ကို အမြန်ဆုံးပြန်လာခဲ့တော့တယ်။

တီဘီရောဂါ ကုသပါ

၁။ တီဘီရောဂါဆိုဒါဘာလဲ။

၂။ တီဘီရောဂါဘယ်လိုကူးစက်သလဲ။

၃။ တီဘီရောဂါဖြစ်ရင်ဘယ်လိုကုသမလဲ။

၄။ တီဘီရောဂါကိုဘယ်လိုကာကွယ်ရမလဲ။

ကျောင်းပြင်ပကလေးများ ကိုယ်တိုင်ပြုစုထားသော စာအုပ်များ

