မေတ္တာရောင်ခြည်နဲ့တီဘီ

သရုပ်ဖော်ပန်းချီ.... ဆရာလေး

Australian Aid
DANIDA
EUROPEAN UNION
NORWEGIAN EMBASSY
UKaid from the British people
unicef unite for children

ကျေးဇူးတင်ရှိခြင်း

ဤစာအုပ်သည်လူငယ်များအတွက် ဘဝတွက်တာအခြေခံကျွမ်းကျင်မှုများရရှိစေရန်နှင့် စာဖတ်ရှုနိုင်ရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ ပညာရေးစီမံကိန်းနှင့် လေ့ကျင့်ရေးဦးစီးဌာန၊ ပညာတန်ဆောင်အဖွဲ့UNICEFတို့ ပူးတွဲအကောင်အထည်ဖော်လျက်ရှိသည့် ရပ်ရွာအခြေပြုကျောင်းပြင်ပရောက်ကလေးများအတွက် စဉ်ဆက်မပြတ်တိုးချဲ့ပညာသင်ယူခြင်း အစီအစဉ်(EXCEL)တွင်ပါဝင်သောကလေးများကိုယ်တိုင်ပါဝင်ပြီး Mr.GregoryCarl (ဘဝတွက်တာအခြေခံကျွမ်းကျင်မှုပညာပေးခြင်း အစီအစဉ်အတိုင်ပင်ခံပုဂ္ဂိုလ်)၏ဦးဆောင်မှု၊ ကရင်နှစ်ခြင်းခရစ်ယာန်အဖွဲ့ချုပ်၊ ကရုဏာမြန်မာလူမှုရေး အသင်း၊မြန်မာနိုင်ငံစာတတ်မြောက်ရေးအထောက်အကူပြုပြင်မဌာန၊ နယ်စပ်ဒေသဖွံ့ဖြိုးရေးအသင်း၊ သီရိမေအမျိုးသမီးများဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးသမအသင်း၊ တီးတိန်နှစ်ခြင်းခရစ်ယာန်အဖွဲ့ချုပ်၊ ကျောင်းပြင်ပမူလတန်းပညာရေး စသည်တို့မှပံ့ပိုးကူညီမှုဖြင့် ဖန်တီးထုတ်လုပ်ထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် အားသွန်ခွန်စိုက်ပါဝင်ခဲ့ကြသော ဇာတ်လမ်းပြုစုသူများဖြစ်ကြသည့် မဟီးမိုး (ဒီမောဆိုး)၊ မောင်ဖရီးရယ်(ဒီမောဆိုး)၊ မောင်ဂျပ်စတင်းငယ်ငယ်(ဒီမောဆိုး)၊ မဖြူအောင် (သထုံ)၊ မမီးပု(သထုံ)၊ မောင်ထွန်းအောင်ကျော်(သထုံ)၊ မရီရီဝင်း(လှိုင်သာယာ)၊ မောင်သန်းဇော် (လှိုင်သာယာ)၊ မောင်ဝင်းကိုကိုထွန်း(လှိုင်သာယာ)၊ မောင်မျိုးဇင်နိုင်(လှိုင်သာယာ)၊ မောင်မျိုးဝင်းအောင် (လှိုင်သာယာ)၊ မောင်ဇေယျာလင်း(ကော့မှူး)၊ မခင်စောမူ(ကော့မှူး)၊ မခိုင်သဇင်မိုး(ကော့မှူး)၊နန့်ဉမ္မာထွေး(မြောင်းမြ)၊နော်အယ်ဒိုလား (မြောင်းမြ)နှင့် ဆရာ ဦးအောင်ကျော်ကျော်တို့အား ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

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

အမှာစာ

ဒီစာအုပ်မှာ လူငယ်လူရွယ်တွေ့ကြုံရလေ့ရှိတဲ့ အကြောင်းအရာများ၊ အခက်အခဲများ၊ ဖြေရှင်းပုံများကို ဇာတ်လမ်းဖြစ်အောင်ပြုစုထားပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ကိုဖတ်ပြီး နောက်ဆက်တွဲမေးခွန်းတွေကို ဖြေကြည့်ခြင်း၊ လူငယ်အချင်းချင်း စုပေါင်းဆွေးနွေးခြင်းများ ပြုလုပ်ကြဖို့လဲ မေတ္တာရပ်ခံပါတယ်။

လူငယ်များဘဝတွက်တာသိမှတ်စရာတွေ တိုးတက်လာအောင် ဇာတ်လမ်းကို သေသေချာချာ ဖတ်ပါ။ နောက်ဆက်တွဲမေးခွန်းတွေကို ဖြေကြည့်ပါ။ သိရှိလာတဲ့ အသိပညာ၊ သတင်းအချက်အလက်တွေကို နေ့စဉ်ဘဝမှာပြန်လည်ပြီး လက်တွေ့အသုံးပြုပါ။

အခက်အခဲပြဿနာတွေကို လူငယ်တို့ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်စေဖို့ ဒီစာအုပ်က ဘဝလမ်းညွှန်အဖြစ် အကူအညီ ပေးနိုင်လိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။

လက်သမားဆရာကြီး ဦးထွန်းအောင် ချောင်းဆိုးနေတာ တစ်လလောက်ရှိပြီ။ ရင်ဘတ်ထဲမှာ အောင့်အောင့်တက်လာတဲ့အပြင် အစားအသောက်လည်း ပျက်ပြီး မကြာခဏ ကိုယ်ပူတယ်။ ဒါကြောင့် ဇနီး ဒေါ်စောနဲ့ သမီး အေးအေးတို့ စိတ်ပူနေကြရတယ်။
"အမေ .... အဖေ ချောင်းဆိုးတာ မပျောက်ဘူးနော်၊ ပိန်ပြီး အစားအသောက်လည်း ပျက်နေ တယ်၊ သမီးတို့ ဆေးခန်းသွားပြရအောင်"
"အမေလည်း ခဥ်းစားနေတာပဲ သမီးရယ်၊ အလုပ်ပျက်ရက်က များနေတော့ ဒီလ လခက သိပ်ကျန်မှာ မဟုတ်ဘူး၊ ငွေလိုတယ်ကွယ်"

"ဒါပေမဲ့ အဖေ့ကျန်းမာရေး သိပ်ဆိုးသွားရင် ပြန်နလန်ထဖို့ မလွယ်ဘူးနော်။ ဆေးခန်းကို အမြန်သွားရအောင်ပါ။ လိုတဲ့ငွေလည်း ရှာကြတာပေါ့။ မနက်ဖြန် သွားပြကြရအောင် နော် အမေ"
အေးလေ ..ဒါဆိုလဲ ပြကြတာပေါ့ကွယ်

ဆေးခန်းရောက်တဲ့အခါ ဆရာဝန်က သေသေချာချာ မေးမြန်း စမ်းသပ်ပြီး သလိပ်စစ်ဆေးခိုင်းပါတယ်။

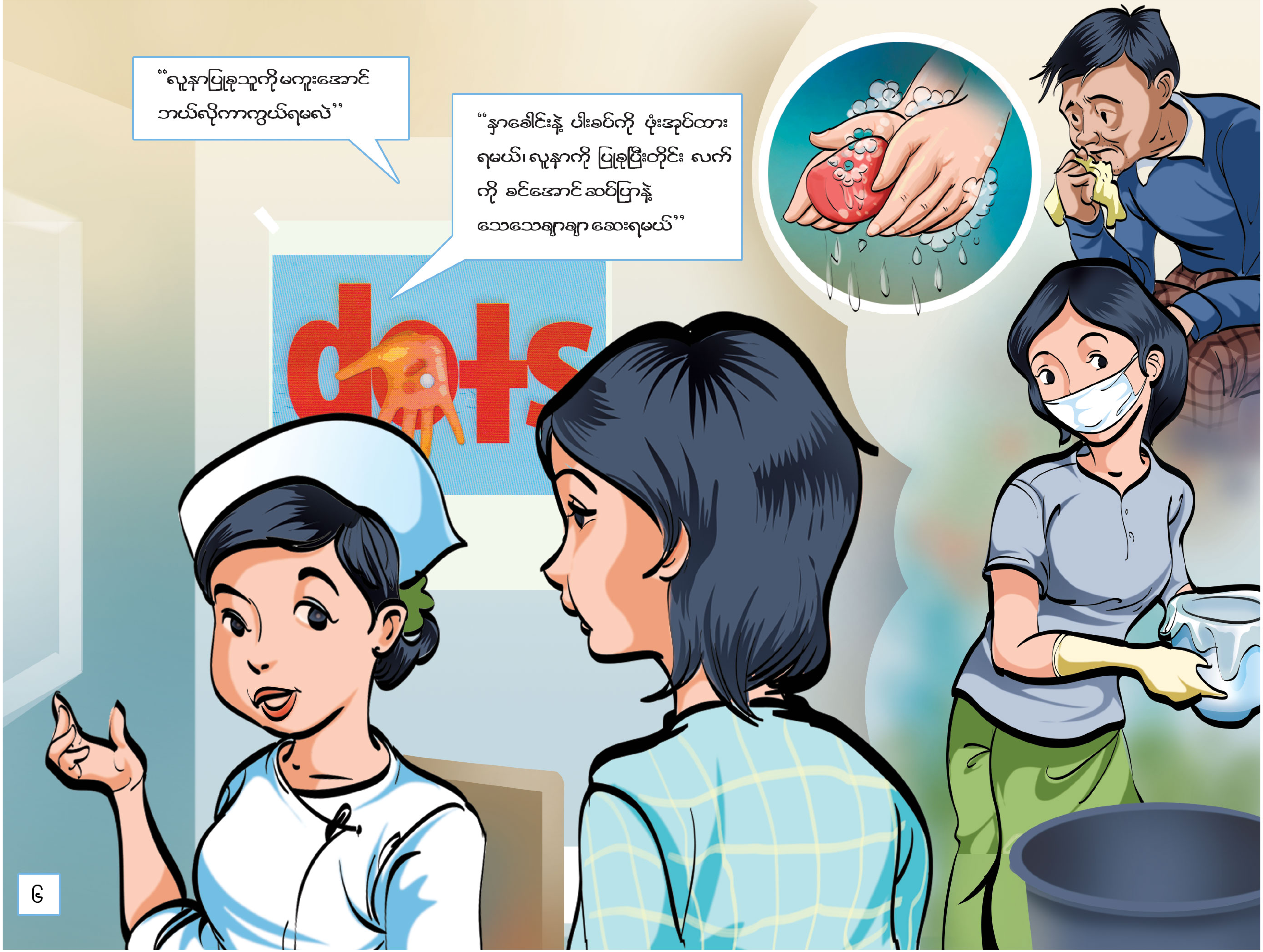
"ဦးထွန်းအောင်ကို သလိပ်ထည့်ဖို့ ခွက် သုံးခွက် ပေးမယ်၊ ပထမခွက်နဲ့ အခုထွေးတဲ့ သလိပ် နမူနာယူ မယ်၊ မနက်ဖြန် အိပ်ရာထချိန်မှာ ဒုတိယခွက်ထဲမှာ သလိပ်ထွေးပြီး ယူခဲ့ပေး ပါ၊ တတိယနေ့ ဆေးခန်း မလာမီ နောက်ဆုံး တစ်ခွက်မှာ သလိပ် ထပ်ယူခဲ့ပါ"
ဦးထွန်းအောင် သလိပ်နမူနာ
ဦးထွန်းအောင် သလိပ်နမူနာ
ဦးထွန်းအောင် သလိပ်နမူနာ

ဆေးခန်းက ညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်း သလိပ် သုံးကြိမ် စစ်အပြီးမှာတော့ ဆရာဝန်က....
“သလိပ်အဖြေမှာ တီဘီရောဂါပိုး တွေ့တာမို့ ဦးထွန်းအောင် ဆေးကုရမယ်နော်”
“ဘယ်လောက်ကြာအောင် ကုရမှာလဲဆရာ၊ ဆေးရုံ တက်ရမှာလား”
“ဆေးရုံတက် စရာ မလိုပါဘူး၊ ကျွန်တော်တို့ ချိန်းတဲ့ရက်တွေမှာသာ အချိန်မှန်မှန်လာပြပြီး ခြောက်လလောက် မပျက်မကွက် ပုံမှန်ဆေးသောက်ရင် ပျောက်သွားမှာပါ၊ ဆေးမှန်မှန် မသောက် ရင်တော့ ဆေးယဉ်ပါးပြီး ကုလို့မရတဲ့ အခြေအနေထိ ဆိုးဝါးသွားနိုင်တယ်၊ ဒါကြောင့် ဦးထွန်းအောင်ကို ခေါင့်ရှောက်ပေးနိုင်မယ့် တစ်ဦး ရှိနေဖို့လိုတယ်”
“သမီး တာဝန်ယူပါ့မယ် ဆရာကြီး”
“ဟုတ်ပြီ၊ ဒီလိုဆို ပညာပေးခန်းထဲကိုသွား၊ အဲဒီမှာ တာဝန်ကျဆရာမက ဆေးဘယ်လို သောက်ရမယ်၊ ဘယ်လိုနေထိုင်ရမယ်ဆိုတာ ရှင်းပြလိမ့်မယ်၊ သေချာနားထောင်ပြီး လက်တွေ့လိုက်နာရမယ်နော်”

အခန်းထဲမှာ တာဝန်ကျဆရာမက ဦးထွန်းအောင်တို့ မိသားစုကို သေသေချာချာ ရှင်းပြတယ်။
dots
"တီဘီရောဂါဟာ စနစ်တကျ ကုသမှုခံယူရင် ပျောက်ကင်းနိုင်တဲ့ ရောဂါတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်"
"ဘယ်လို ကုသရမှာပါလဲဆရာမ"
"တိုက်ရိုက်ကြည့်ရှု အချိန်တိုနှင့်ကုသ" နည်းနဲ့ ပျောက်ကင်းတဲ့ အထိ ကျန်းမာရေးဌာနက အခမဲ့ ကုသပေးမှာပါ"
"အဲဒီနည်းကတော့ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း ဒါမှမဟုတ် ခေတနာ့ ဝန်ထမ်း ကျန်းမာရေးလုပ်သား ဒါမှမဟုတ် ခေတနာ့ဝန်ထမ်း ဒါမှမဟုတ်ရင် မိသားစုဝင် တစ်ဦးဦးက တီဘီဆေးတွေကို အချိန်မှန်မှန် သောက်ဖို့ ဂရုတစိုက်နဲ့ တိုက်ရိုက်ခေါင့်ကြပ် ကြည့်ရှုပြီး ရောဂါပျောက်တဲ့အထိ ဆေးမှန်မှန်တိုက်ကျွေးတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်၊ DOTS လို့ အတိုကောက်ခေါ်ပါတယ်"
တိုက်ရိုက်ကြည့်ရှု
အချိန်တိုနှင့်က

“အနီးကပ် စောင့်ကြည့်ပေးတဲ့သူက လူနာကို ဆေးတိုက်ပြီးတိုင်း အခုပေးလိုက်တဲ့ လူနာမှတ်တမ်းပြက္ခဒိန်မှာ ဆေးသောက် မှတ်တမ်းမှတ်ထားရမယ်၊ DOTS သင်တန်းလည်း တက်ရမယ်”
“လူနာကို ဘယ်လို ထားရမှာပါလဲ”

“လေဝင်လေထွက်ကောင်းပြီး နေရောင်ခြည် တိုက်ရိုက်ရနိုင်တဲ့အခန်းမှာ သီးသန့်ထား ပါ၊ လူနာအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းတွေကို သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနဲ့ သီးသန့်ထားပါ၊ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းတွေ ကိုလည်း စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ”


"လူနာပြုစုသူကို မကူးအောင်
ဘယ်လိုကာကွယ်ရမလဲ"
"နှာခေါင်းနဲ့ ပါးစပ်ကို ဖုံးအုပ်ထား
ရမယ်၊ လူနာကို ပြုစုပြီးတိုင်း လက်
ကို စင်အောင် ဆပ်ပြာနဲ့
သေသေချာချာ ဆေးရမယ်"
dots

“တီဘီရောဂါကာကွယ်ရေးဖို့ ဘယ်သူမဆို ချောင်းဆိုး၊ နှာချေတဲ့အခါ ပါးစပ်နဲ့ နှာခေါင်းကို လက် (ဒါမှမဟုတ်) လက်ကိုင်ပုဝါနဲ့ အုပ်ရမယ်၊ ပြီးရင် လက်ကို ဆပ်ပြာနဲ့ သေချာ ဆေးရမယ်”
“သုံးပတ်ကျော် ချောင်းဆိုးနေတဲ့သူ တစ်ယောက်နဲ့ လေဝင်လေထွက် မကောင်းတဲ့ နေရာမှာ အတူ နေတာမျိုး ရှောင်ရမယ်”
၃ ပတ်ရှိပြီ ချောင်းဆိုးတာ
ဆရာမရဲ့ ပညာပေး သတင်းစကားတွေကို ကြားရတဲ့ အေးအေးဟာ အဖေ့အတွက် စိတ်မပူတော့ဘဲ အဖေ့ဆီက ရောဂါကူးစက်ခံရမှာကိုလည်း မစိုးရိမ်တော့ဘူးပေါ့။
၇

အေးအေးလည်း ဆေးခန်းက ပေးလိုက်တဲ့ ဆေးတွေ၊ ပညာပေး လမ်းညွှန်စာခေါက်တွေကို ယူခဲ့ပြီး ဆရာဝန် ညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်း အတိအကျ လိုက်နာဖို့နဲ့ အဖေကို ဖိဖိစီးစီး ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။

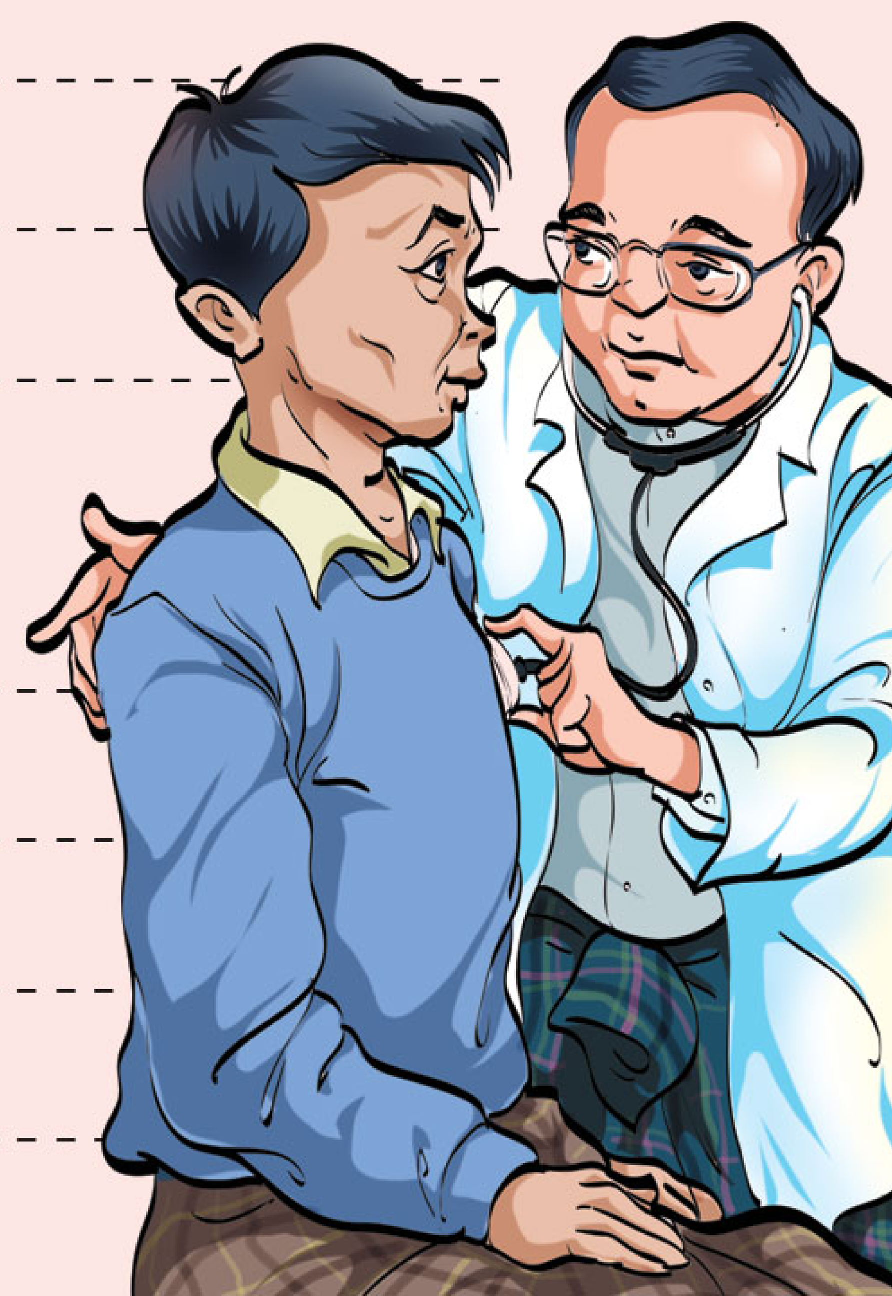
သမီးရဲ့မေတ္တာရောင်ခြည်ဟာ အဖေ့တီဘီရောဂါ ပျောက်ကင်းဖို့ အဓိက အင်အားကြီး တစ်ခုပဲ မဟုတ်ပါလား။

မေတ္တာရောင်ခြည်နဲ့ တီဘီ

၁။ တီဘီရောဂါ၏ လက္ခဏာတွေကဘာတွေလဲ။

၂။ တီဘီရောဂါပိုးဟာ လူတစ်ယောက်ကတစ်ယောက်ဘယ်လိုကူးစက်သလဲ။

၃။ တီဘီရောဂါကိုဘယ်လိုကာကွယ်မလဲ။



၄။ DOTS ဆိုဒါဘာလဲ။

ကျောင်းပြင်ပကလေးများ ကိုယ်တိုင်ပြုစုထားသော စာအုပ်များ