လူပျိုပေါက်မ သဘာဝ

unicef

အမှာစာ

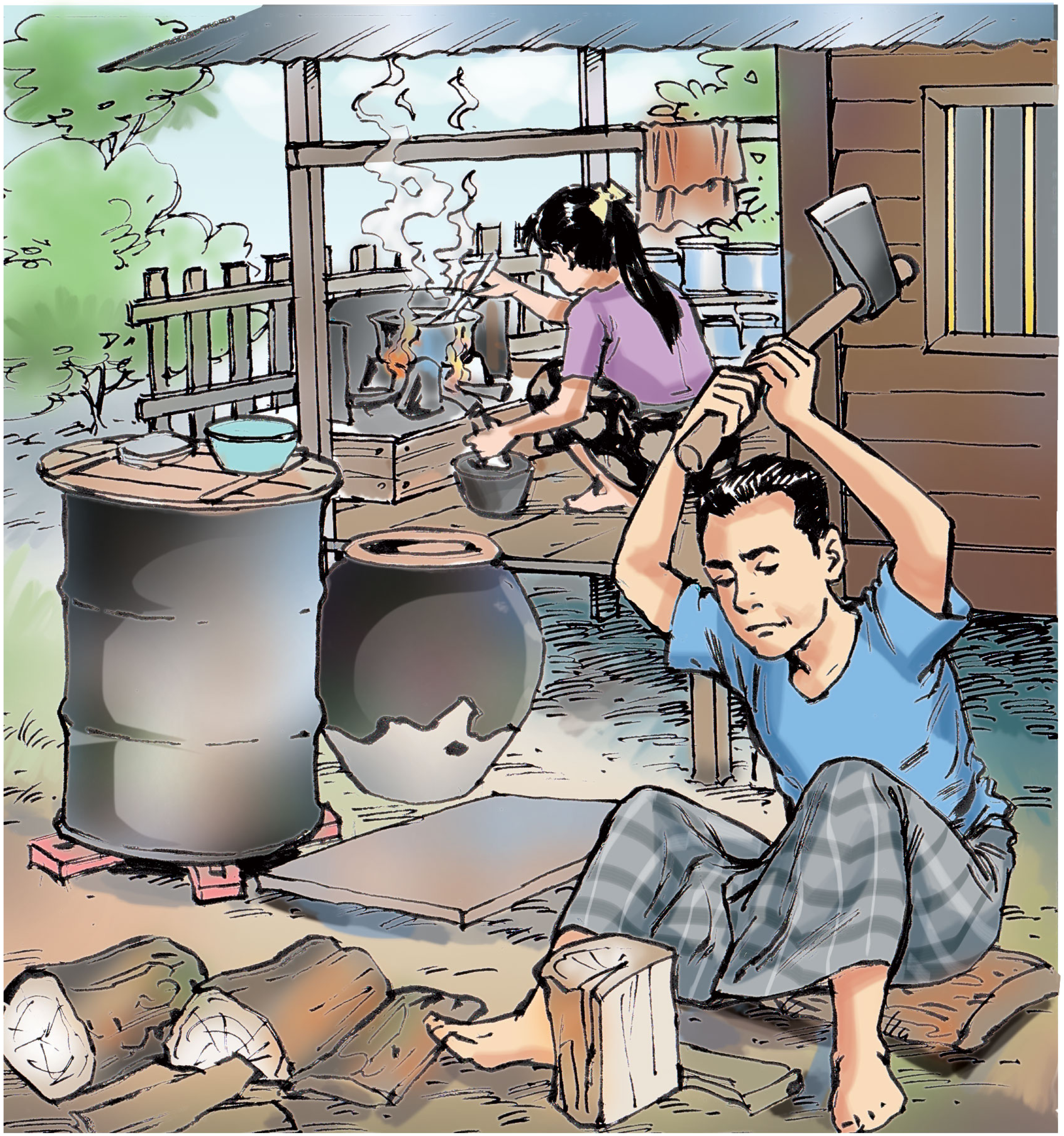
ဒီစာအုပ်မှာ လူငယ်လူရွယ်တွေ ကြုံရလေ့ရှိတဲ့ အကြောင်းအရာများ၊ အခက်အခဲများ၊ ဖြေရှင်းပုံများကို ဇာတ်လမ်းဖြစ်အောင်ပြုစုထားပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ကိုဖတ်ပြီး နောက်ဆက်တွဲမေးခွန်းတွေကို ဖြေကြည့်ခြင်း၊ လူငယ်အချင်းချင်း စုပေါင်းဆွေးနွေးခြင်းများ ပြုလုပ်ကြဖို့လဲ မေတ္တာရပ်ခံပါတယ်။

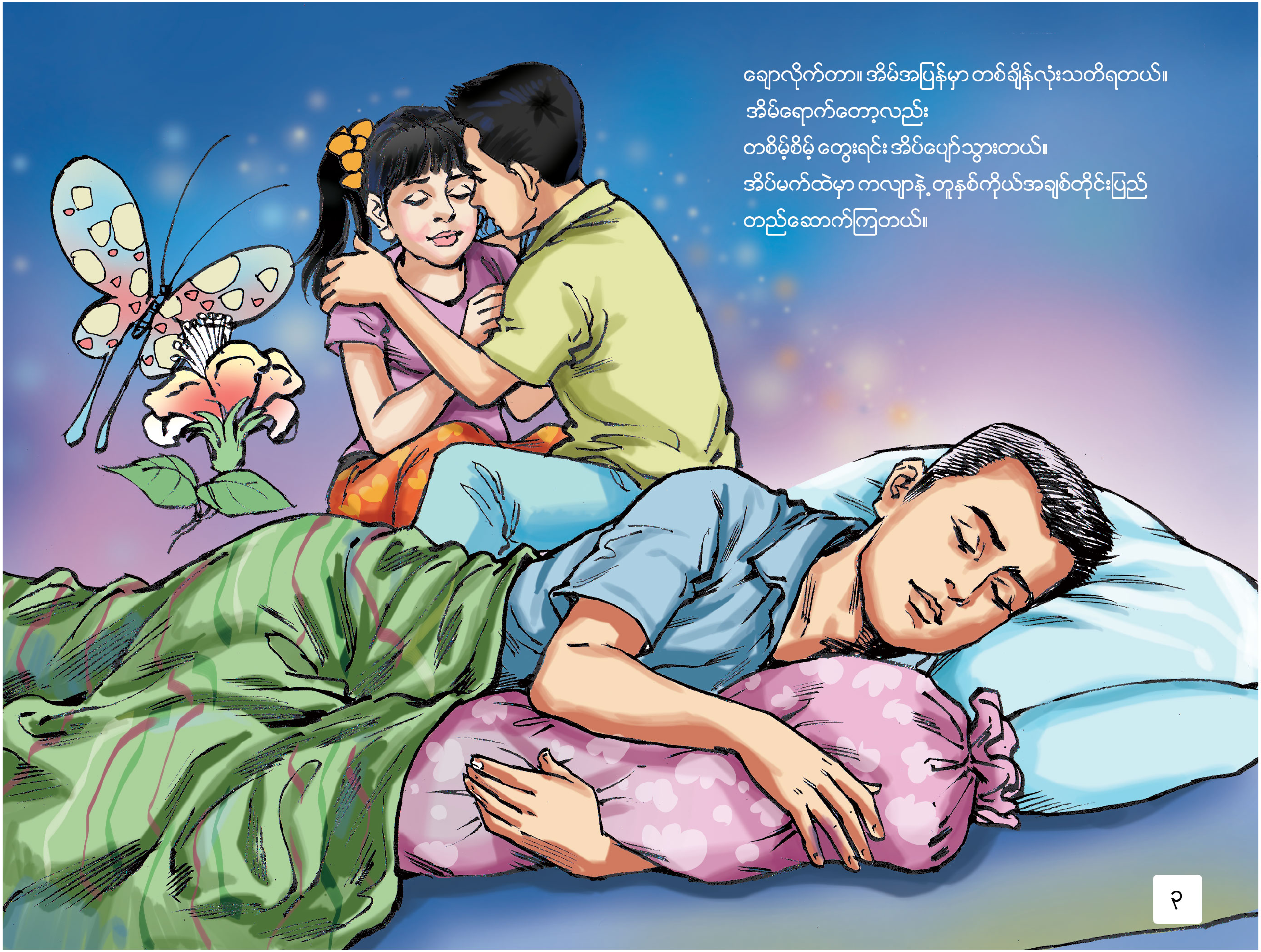
လူငယ်များဘဝတွက်တာသိမှတ်စရာတွေ တိုးတက်လာအောင် ဇာတ်လမ်းကို သေသေချာချာ ဖတ်ပါ။ နောက်ဆက်တွဲမေးခွန်းတွေကို ဖြေကြည့်ပါ။ သိရှိလာတဲ့ အသိပညာ၊ သတင်းအချက်အလက်တွေကို နေ့စဉ်ဘဝမှာပြန်လည်ပြီး လက်တွေ့အသုံးပြုပါ။

အခက်အခဲပြဿနာတွေကို လူငယ်တို့ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်စေဖို့ ဒီစာအုပ်က ဘဝလမ်းညွှန်အဖြစ် အကူအညီ ပေးနိုင်လိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။

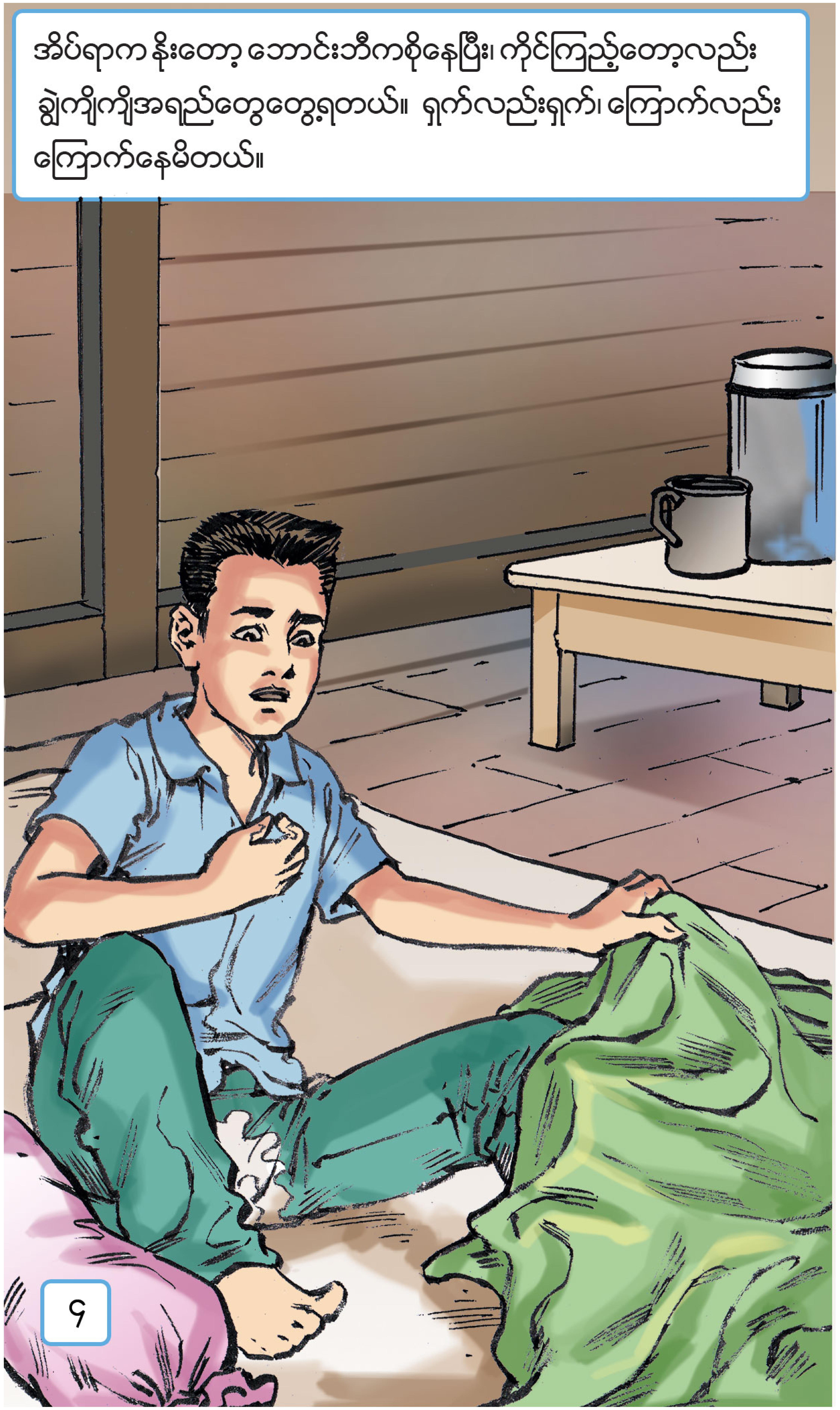
အစ်မက မီးဖိုထဲမှာ ထမင်းချက်နေပြီး၊ အစ်ကိုက အိမ်ရှေ့မှာ ထင်းပေါက်နေတယ်။
လူပျိုပေါက်စမောင်လင်းနိုင်ကတော့ ဆယ်ကျော်သက်သဘာဝအတိုင်း
မှန်အကြိမ်ကြိမ် ကြည့်၊ စတိုင်မျိုးစုံထုတ်လို့ပေါ့။



ပန်းခြံရောက်တော့ လူစုံနေပြီ။
ရှင်းရှင်းက မိန်းမလှလေးတစ်ယောက်နဲ့ မိတ်ဆက်ပေးတယ်။
“သူက ကလျာတဲ့။
တို့ရဲ့သူငယ်ချင်းအသစ်ပေါ့”



ချောလိုက်တာ။ အိမ်အပြန်မှာ တစ်ချိန်လုံးသတိရတယ်။
အိမ်ရောက်တော့လည်း
တစိမ့်စိမ့် တွေးရင်း အိပ်ပျော်သွားတယ်။
အိပ်မက်ထဲမှာ ကလျာနဲ့ တူနှစ်ကိုယ်အချစ်တိုင်းပြည်
တည်ဆောက်ကြတယ်။


အိပ်ရာက နိုးတော့ ဘောင်းဘီကစိုနေပြီး၊ ကိုင်ကြည့်တော့လည်း ချွဲကျိကျိအရည်တွေတွေ့ရတယ်။ ရှက်လည်းရှက်၊ ကြောက်လည်း ကြောက်နေမိတယ်။

ငါ့ဒီလို ခဏခဏ အရည်တွေ
အများကြီးထွက်နေရင် ရောဂါရမှာလား။
အစ်ကို၊ အစ်မတွေကို
မေးရမှာလည်းရှက်တယ်။
သူငယ်ချင်းတွေကို မေးတာ
အကောင်းဆုံးပါပဲလေ။

"ကလျာနဲ့ ငါနှစ်ယောက်ထဲကြည်နူးတယ်လို့ အိပ်မက်မက်ပြီး၊ အိပ်ရာကနိုးလာတော့ ငါ့ဘောင်းဘီ စိုနေတာတွေ့ရတယ်။ ငါသိပ်လန့်နေတယ်ကွာ"
"အော် ... မင်းကလည်း စိတ်မပူပါနဲ့ကွာ၊ အဲဒါ လူပျိုဖြစ်လို့ သုက်ရည်ထွက်တာကွ၊ လူပျိုဖြစ်ခါစမှာ အဲဒီလိုဖြစ်တတ်တယ်၊ ငါတို့လည်း မင်းလိုမျိုး ကြုံခဲ့ဖူးတာပဲ၊ အကြောက်လွန်မနေပါနဲ့ကွာ"

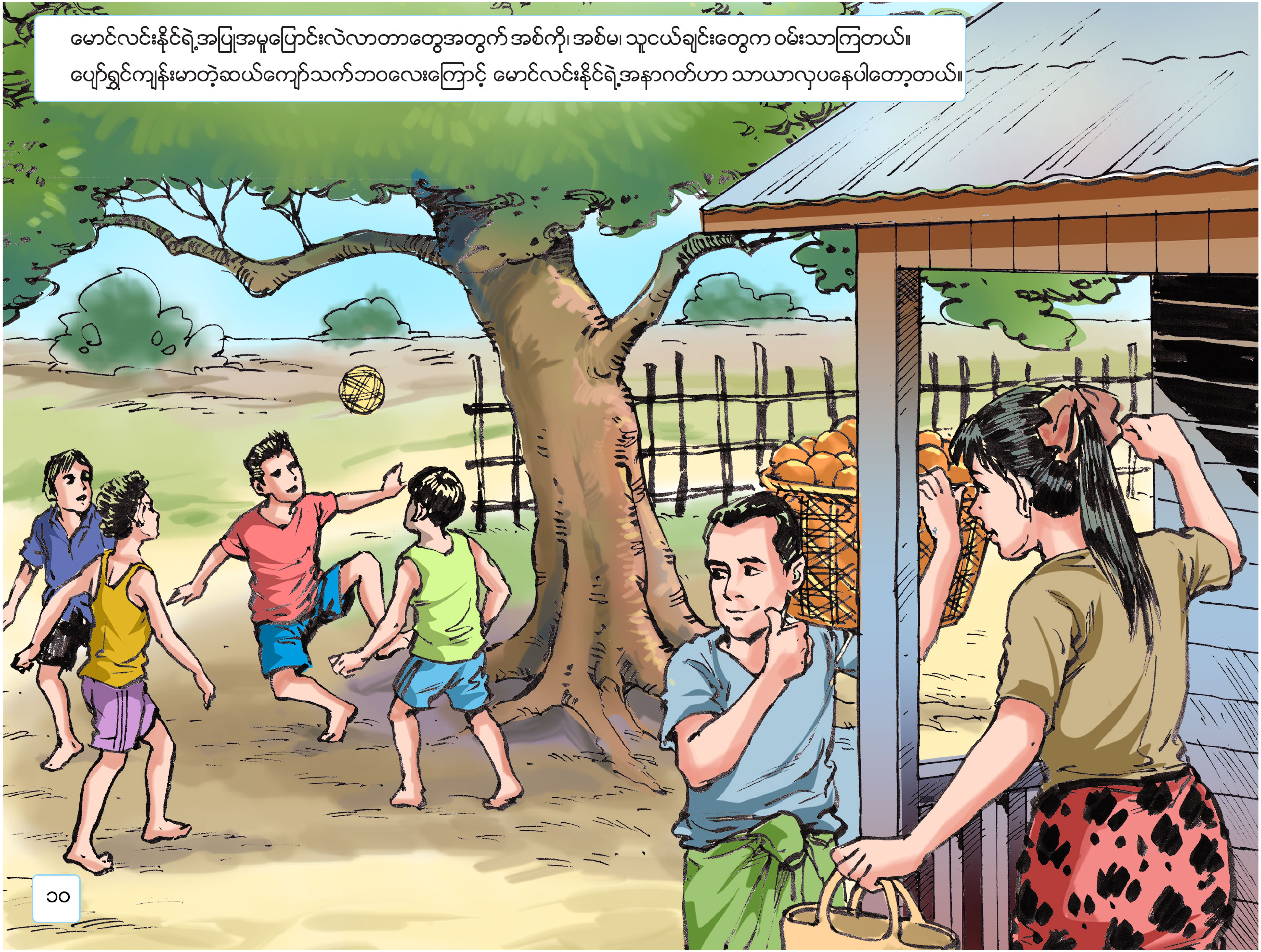
အဲဒါဆိုရင် ငါဘာလုပ်ရမှာလဲ
“တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး ကို ဂရုစိုက်လုပ်ရမယ်ကွ။ အဲဒီလိုဖြစ်ရင် လိင်တံအရေပြားကို လှန်ပြီး ညင်ညင်သာသာဆေးပေးရမယ်။ အမွှေးနံ့မပါတဲ့ ဆပ်ပြာပျော့ပျော့နဲ့ဆေးပေးရမယ်။ လက်ကိုလည်း သေချာစင်အောင် ဆေးပေးရမယ်”

"ဒါဆိုငါ လိင်ဆက်ဆံလို့ရပြီပေါ့နော်"
"မင်းတို့ငါတို့အရွယ်က ငယ်ပါသေးတယ်။ အခုမင်းမှာစပြီး ထွက်လာတဲ့ သုက်ရည်ထဲမှာပါတဲ့ သုက်ကောင်တွေကြောင့် လိင်ဆက်ဆံမိရင် မိန်းကလေးမှာ ကိုယ်ဝန်ရသွားနိုင်တယ်။ အပျော်အပါးလိုက်စားခဲ့ရင်လည်း ရောဂါရနိုင်တယ်။
ဒါကြောင့် လိင်ကိစ္စကို စိတ်မဝင်စားဘဲ ဗဟုသုတရမယ့် အသိပညာတွေ လေ့လာပြီး အားကစားလည်းလုပ်ပေါ့"

အတွေ့အကြုံရှိတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေ ပြောတဲ့စကားတွေကို ပြန်ပြီးစဉ်းစားရင်း၊
သူတက်ခဲ့တဲ့ ကျောင်းပြင်ပရောက်ကလေးတွေအတွက် သင်တန်းက သင်ခန်းစာတွေကိုလည်း ပြန်သတိရမိတယ်။

“အိပ်မက်မက်ရင်း အလိုအလျောက် သုက်ရည်ထွက်တာဟာ လူပျိုဖြစ်ခါစသဘာဝပါ” လို့ စိတ်ချလက်ချလက်ခံမှတ်ယူသွားပါတော့တယ်။

စိတ်ကစားတာကို ထိန်းချုပ်ပြီး အရင်လိုအလှအပကို ဦးစားမပေးတော့ဘဲ စာပေ၊ အားကစားနဲ့ ကျန်းမာရေးကိုလေ့လာလိုက်စားတယ်။
ကျေးရွာစာကြည့်

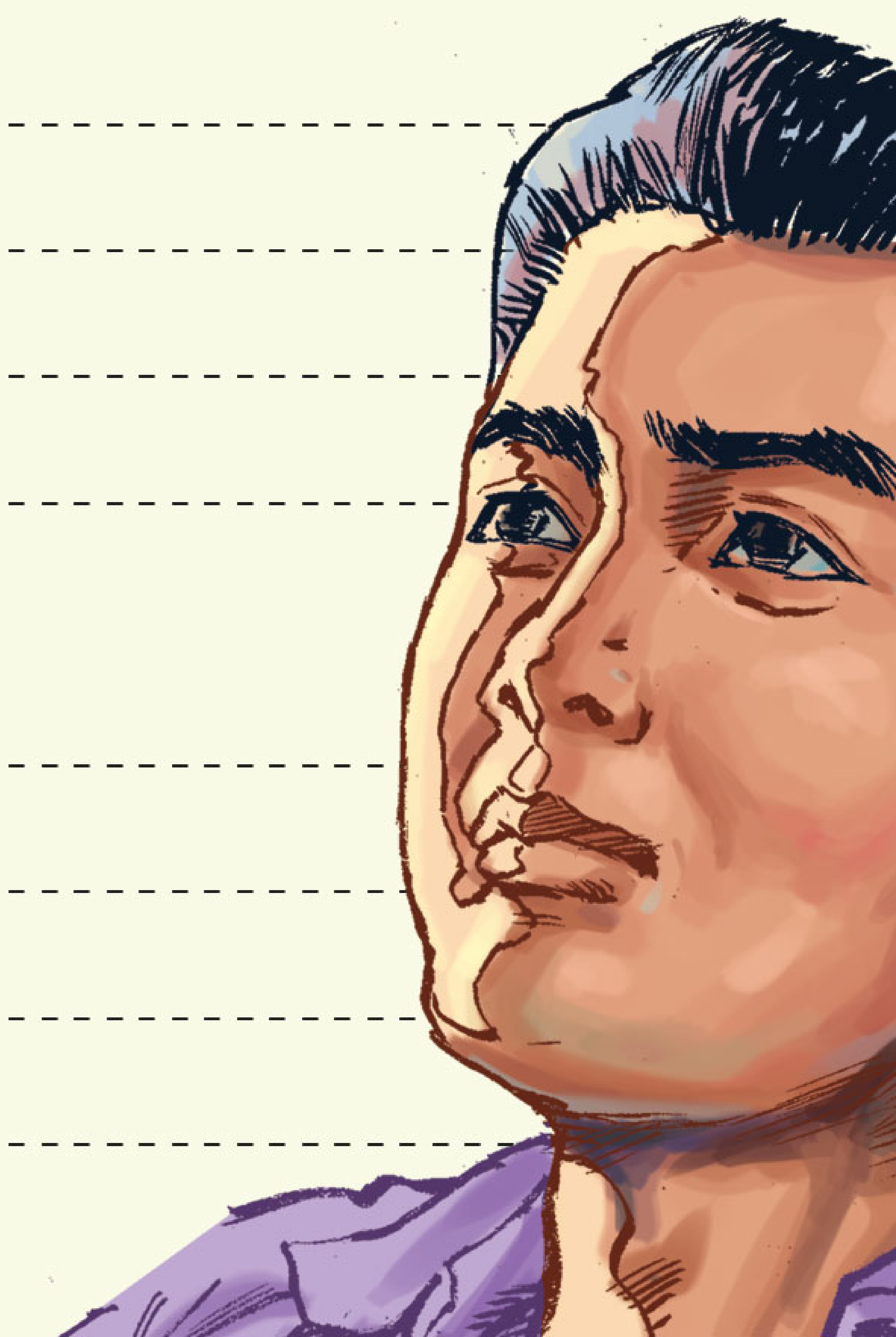

မောင်လင်းနိုင်ရဲ့အပြုအမူပြောင်းလဲလာတာတွေအတွက် အစ်ကို၊ အစ်မ၊ သူငယ်ချင်းတွေက ဝမ်းသာကြတယ်။
ပျော်ရွှင်ကျန်းမာတဲ့ဆယ်ကျော်သက်ဘဝလေးကြောင့် မောင်လင်းနိုင်ရဲ့အနာဂတ်ဟာ သာယာလှပနေပါတော့တယ်။

လူပျိုပေါက်စ သဘာဝ

၁။ ဒီဇာတ်လမ်းကိုဖတ်ပြီး ဘာတွေတွေးမိသလဲ။

၂။ ဘာကြောင့် ဒီလိုတွေးမိသလဲ။

၃။ အိပ်မက်စိုရဲ့အဓိပ္ပါယ်ကို ဘယ်လိုသဘောပေါက်နားလည်သလဲ။ ရှင်းပြပါ။



၄။ ဆယ်ကျော်သက်ရွယ် ယောက်ျားကလေးများဟာ မိမိလိင်အင်္ဂါကို ဘယ်လိုသန့်ရှင်းရေးလုပ်ရမလဲ။

ကျေးဇူးတင်ရှိခြင်း

ဤစာအုပ်သည်လူငယ်များအတွက် ဘဝတွက်တာအခြေခံကျွမ်းကျင်မှုများရရှိစေရန်နှင့် စာဖတ်ရှုန်မြှင့်တင်နိုင်ရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ ပညာရေးစီမံကိန်းနှင့် လေ့ကျင့်ရေးဦးစီးဌာန၊ ပညာတန်ဆောင်အဖွဲ့ UNICEFတို့ ပူးတွဲအကောင်အထည်ဖော်လျက်ရှိသည့် ရပ်ရွာအခြေပြုကျောင်းပြင်ပရောက်ကလေးများအတွက် စဉ်ဆက်မပြတ်တိုးချဲ့ပညာသင်ယူခြင်း အစီအစဉ်(EXCEL) တွင်ပါဝင်သောကလေးများကိုယ်တိုင်ပါဝင်ပြီး Mr.GregoryCarl (ဘဝတွက်တာအခြေခံကျွမ်းကျင်မှုပညာပေးခြင်း အစီအစဉ် အတိုင်ပင်ခံပုဂ္ဂိုလ်)၏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)၊နန့်ဥမ္မာထွေး(မြောင်းမြ)၊နော်အယ်ဒိုလား (မြောင်းမြ)နှင့် ဆရာ ဦးအောင်ကျော်ကျော်တို့အား ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

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

ကျောင်းပြင်ပကလေးများ ကိုယ်တိုင်ပြုစုထားသော စာအုပ်များ

သရုပ်ဖော်ပန်းချီ.... ဆရာစောတင်မောင်