စာနာကြည့်ဖို့ လက်တွဲကူ

သရုပ်ဖော်ပန်းချီ.... ဆရာစောတင်မောင်

Australian Aid
DANIDA
EUROPEAN UNION
NORWEGIAN EMBASSY
UKaid
unicef
unite for children

ကျေးဇူးတင်ရှိခြင်း

ဤစာအုပ်သည်လူငယ်များအတွက် ဘ၀တွက်တာအခြေခံကျွမ်းကျင်မှုများရရှိစေရန်နှင့် စာဖတ်ရှိန်မြှင့်တင်နိုင်ရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ ပညာရေးစီမံကိန်းနှင့် လေ့ကျင့်ရေးဦးစီးဌာန၊ ပညာတန်ဆောင်အဖွဲ့ UNICEFတို့ ပူးတွဲအကောင်အထည်ဖော်လျက်ရှိသည့် ရပ်ရွာအခြေပြုကျောင်းပြင်ပရောက်ကလေးများအတွက် စဉ်ဆက်မပြတ်တိုးချဲ့ပညာသင်ယူခြင်း အစီအစဉ်(EXCEL) တွင်ပါဝင်သောကလေးများကိုယ်တိုင်ပါဝင်ပြီး Mr.GregoryCarl (ဘ၀တွက်တာအခြေခံကျွမ်းကျင်မှုပညာပေးခြင်း 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 လူငယ်လူရွယ်တွေ ကြုံရလေ့ရှိတဲ့ အကြောင်းအရာများ၊ အခက်အခဲများ၊ ဖြေရှင်းပုံများကို ဇာတ်လမ်းဖြစ်အောင်ပြုစုထားပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ကိုဖတ်ပြီး နောက်ဆက်တွဲမေးခွန်းတွေကို ဖြေကြည့်ခြင်း၊ လူငယ်အချင်းချင်း စုပေါင်းဆွေးနွေးခြင်းများ ပြုလုပ်ကြဖို့လဲ မေတ္တာရပ်ခံပါတယ်။

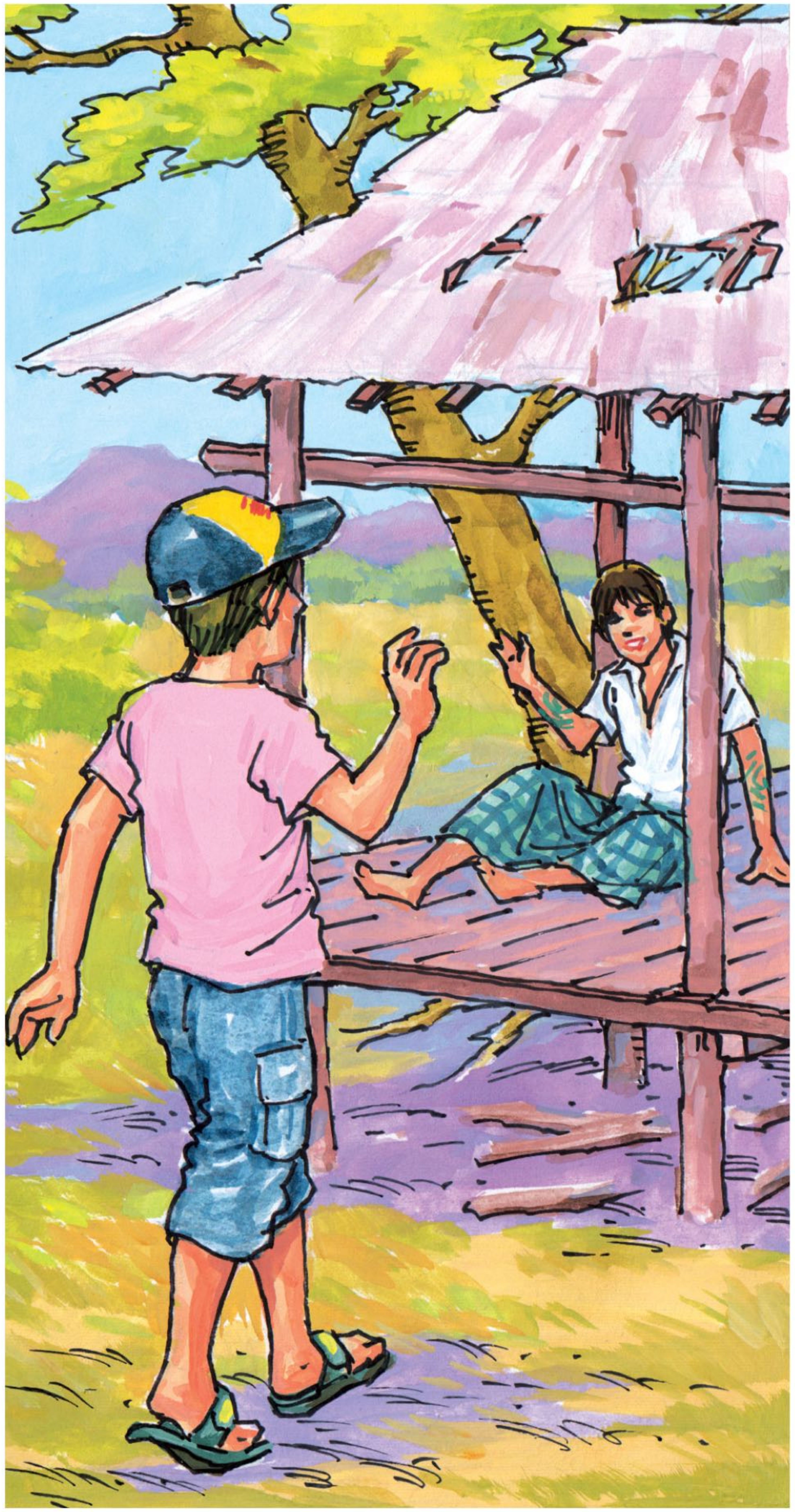
လူငယ်များဘဝတွက်တာသိမှတ်စရာတွေ တိုးတက်လာအောင် ဇာတ်လမ်းကို သေသေချာချာ ဖတ်ပါ။ နောက်ဆက်တွဲမေးခွန်းတွေကို ဖြေကြည့်ပါ။ သိရှိလာတဲ့ အသိပညာ၊ သတင်းအချက်အလက်တွေကို နေ့စဉ်ဘဝမှာပြန်လည်ပြီး လက်တွေ့အသုံးပြုပါ။

အခက်အခဲပြဿနာတွေကို လူငယ်တို့ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်စေဖို့ ဒီစာအုပ်က ဘဝလမ်းညွှန်အဖြစ် အကူအညီ ပေးနိုင်လိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။

မောင်ပန်းမွှေးရဲ့အဖေဟာ ကျန်းမာရေးမှူးတစ်ယောက် ဖြစ်တယ်။ သူတို့မိသားစုဟာ ဇာတိဖြစ်တဲ့ မြိုင်သာယာ ရွာကလေးကို ပြန်ပြောင်းလာတဲ့အတွက် အားလုံးက ဝမ်းသာအားရ ကြိုဆိုကြတယ်။

မောင်ပန်းမွှေး ဟာ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ပြန်တွေ့ရလို့ အရမ်းဝမ်းသာနေတယ်။
ငယ်သူငယ်ချင်းဖြစ်တဲ့ သန်းအောင်ကို မတွေ့ရလို့ မေးကြည့်တဲ့အခါ သူငယ်ချင်းတွေက
"ဟာ ...ဒီကောင့်အကြောင်းတော့ မပြောပါနဲ့၊ သူ့မှာ
အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိနေတယ်လို့ ကြားရတယ်၊ ဒီကောင် မြို့ပေါ်မှာ လိင်
အပျော်အပါးလိုက်စားပြီး အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်လာတယ်
ထင်ပါရဲ့၊ ဒီကောင့်ဆီက အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးခံရမှာစိုးလို့ ငါတို့
သူ့ကို မခေါ်ကြဘူး၊ မင်းလည်းမသွားနဲ့၊ အကူးခံနေရဦးမယ်"

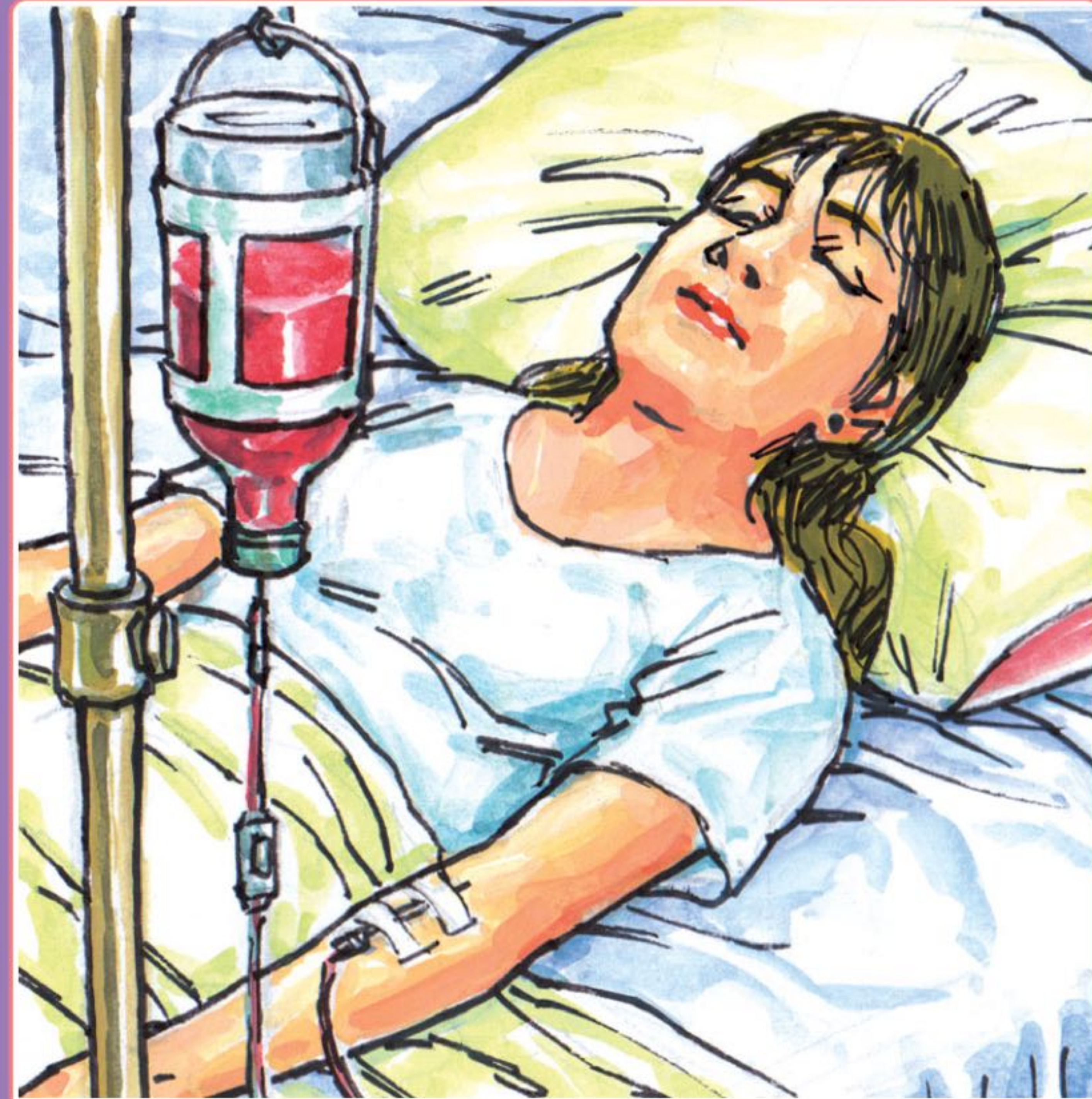
ဒါပေမဲ့ မောင်ပန်းမွေး ဟာ သူငယ်ချင်းသန်းအောင်ကို သွားတွေ့ခဲ့တယ်။ တွေ့တွေ့ချင်းမှာ သန်းအောင်က အံ့သြ ဝမ်းသာသွားတယ်။ ပြီးတော့ ငိုတယ်။ ငိုရင်းနဲ့ရှင်းပြတယ်။



“ငါ့သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ စုပြီး အရက်တစ်ခါသောက်ဖူးတယ်၊ ပွဲသွားတုန်းက သူများတွေ အရုပ်ထိုးတာမြင်လို့ ငါလည်း သဘောကျပြီး ဆေးမင်ကြောင် ထိုးဖူးတယ်၊ အဲဒီနှစ်ခုထဲက ဘယ်ဟာကနေ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးခံရသလဲ ဆိုတာ မသိတော့ပါဘူးကွာ”

မောင်ပန်းမွှေးက သူတက်ခဲ့ဖူးတဲ့ ကျောင်းပြင်ပပညာရေး သင်တန်းက အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ကူးစက်နည်းတွေကို သန်းအောင်နဲ့တကွ သူငယ်ချင်းတွေကို ရှင်းပြတယ်။

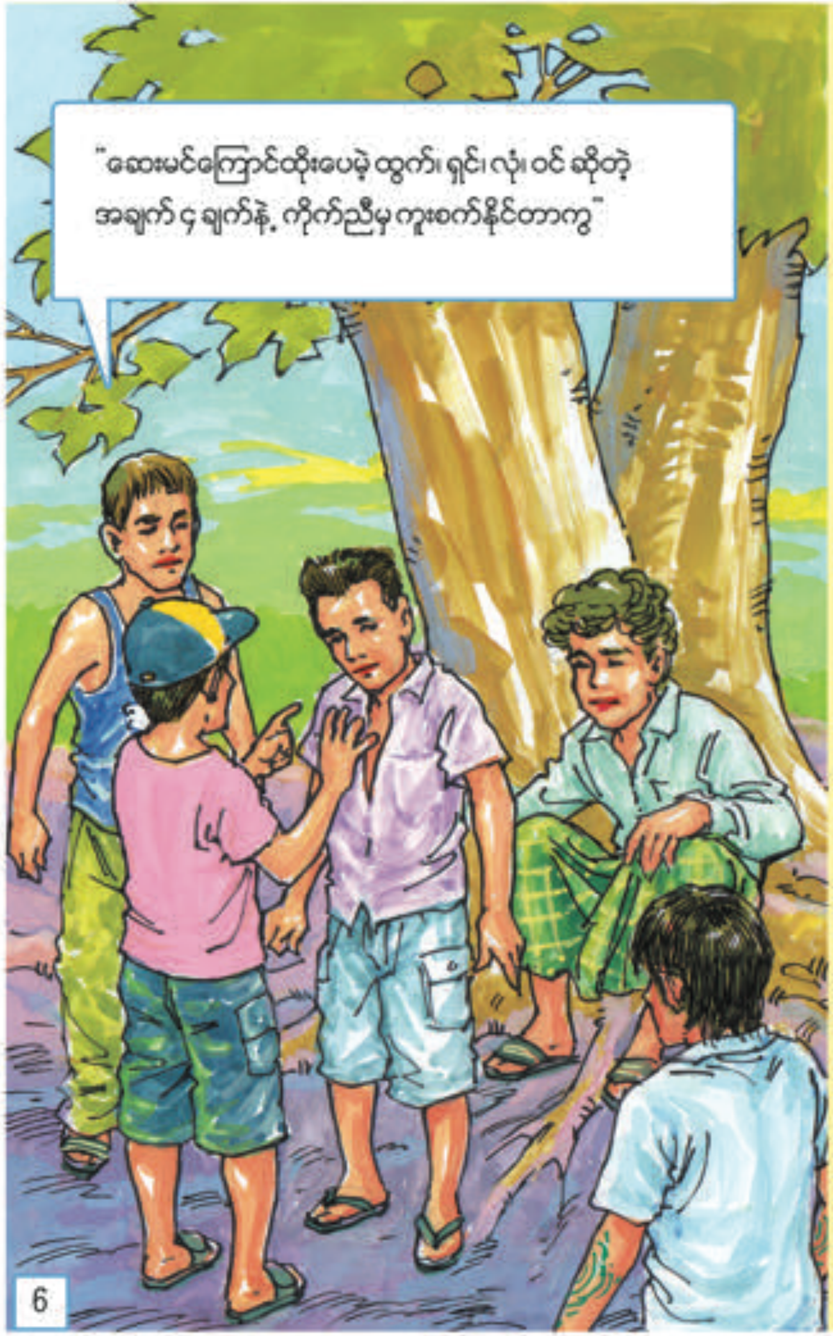
အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိတဲ့သူနဲ့ လိင်တူ လိင်ကွဲ ဆက်ဆံတာ၊

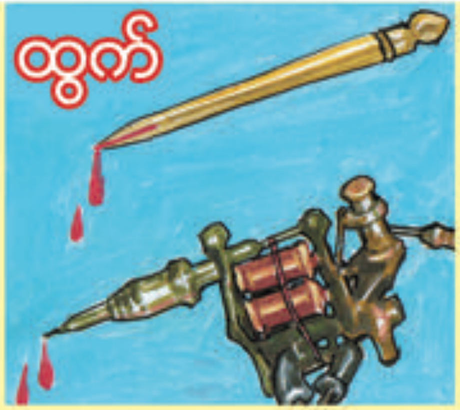


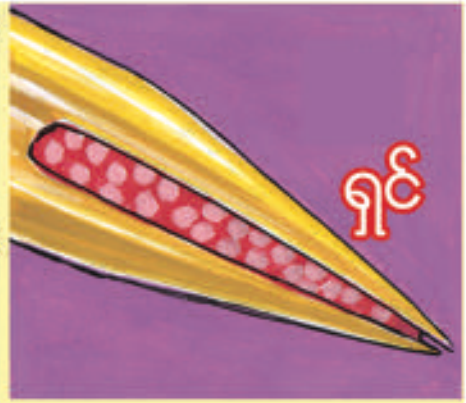
သွေးစစ်ဆေးဖို့အချိန်မရလို့ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိတဲ့ သွေးကို သွင်းမိတာ၊

အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိတဲ့ မိခင်ကနေ သန္ဓေသားကို ကူးတာ

အပ်တစ်ချောင်း တည်းနဲ့ ဆေးထိုးတာ၊ ဆေးမင်ကြောင် ထိုးတာတွေ ဟာ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်စေနိုင်တဲ့နည်း တွေဖြစ်တယ်။







အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိသူရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို အခေါင်းပါတဲ့ အပ်နဲ့ ဆေးမင်ကြောင် ထိုးတဲ့အတွက် သွေးနဲ့အတူ HIV ပိုး ထွက်လာမယ်။

ဆေးမင်ထိုးတဲ့အပ်အခေါင်းပေါက်ထဲမှာရှိတဲ့ သွေးထဲမှာ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးတွေ ရှင်သန်နိုင်တယ်။

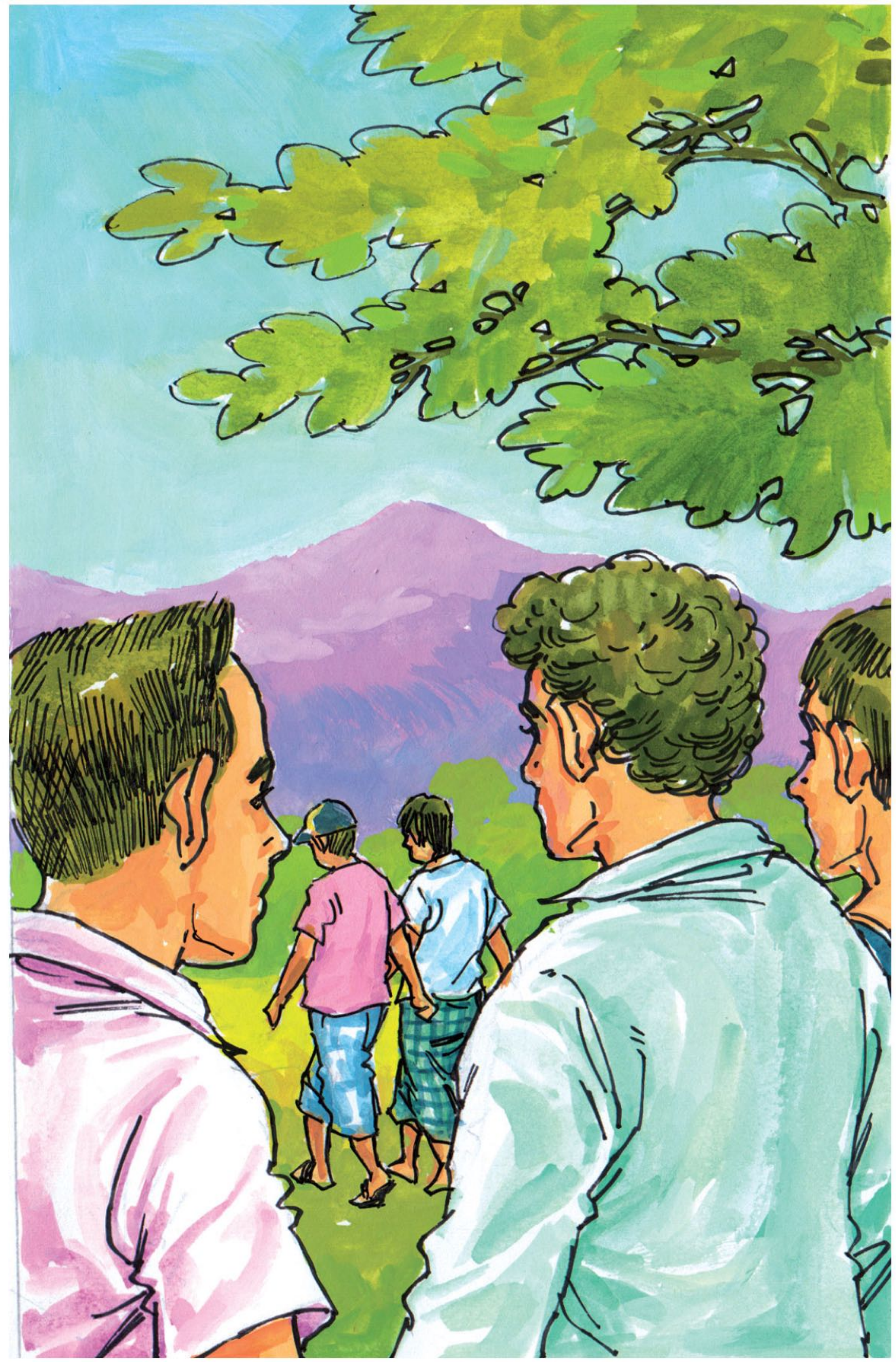
အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်ဖို့ လုံလောက်တဲ့ ပိုးအရေအတွက် ရှိနေတယ်။

အဲဒီအပ်နဲ့ပဲ အခြားတစ်ယောက်ကို ဆက်ပြီး ဆေးမင်ကြောင်ထိုးပေးမယ်ဆိုရင် အပ်ထဲမှာရှိတဲ့ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးဟာ သွေးနဲ့အတူ နောက်လူရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ဝင်သွားနိုင်တယ်။

ဒီလို (ထွက်၊ ရှင်၊ လုံ၊ ဝင်) အချက် လေးခုနဲ့ညီနေတဲ့အတွက် သန်းအောင်ဟာ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်ခံခဲ့ရတာပဲပေါ့။

"တကယ်တော့ သန်းအောင်ဟာ မင်းတို့ထင်သလို လိင်အပျော်အပါး လိုက်စားလို့ ကူးစက်ခံခဲ့ ရတာ မဟုတ်ပါဘူး၊ ဆေးမင်ကြောင်ထိုးခဲ့လို့ ကူးစက်ခံရတာပါ။ ဘယ်လိုပဲကူးကူးပေါ့ကွာ၊ မင်းတို့အနေနဲ့ သူ့ကို ကိုယ်ချင်းစာ နားလည်သင့်ပါတယ်။ ပစ်ပယ်မထားပဲ အရင်လိုပဲ သူငယ်ချင်းအဖြစ် လက်ခံကြပါ။ ဖေးဖေးမမကူညီကြပါကွာ"

သူငယ်ချင်းတွေလည်း အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ဟာ အလွယ်တကူ မကူး စက်နိုင်ဘဲ ထွက်၊ ရှင်၊ လုံ၊ ဝင် လေးချက်နဲ့ ကိုက်ညီမှသာ ကူးစက်တယ်ဆိုတာ နားလည်သွားတယ်။



သန်းအောင်ကိုလည်း အရင်လို ပစ်ပယ်မထားတော့ဘဲ ဝိုင်းဝန်းကူညီ ဖေးမ စောင့်ရှောက်ကြတယ်။ သန်းအောင်ကိုယ်တိုင်လည်း စိတ်ဓာတ်မကျတော့ဘဲ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူ ရပ်ရွာလူမှုရေးလုပ်ငန်းတွေမှာ ပါဝင်လာပြီး ကျန်ရှိနေတဲ့ ဘဝကို ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်သွားတယ်။

စာနာကြည်ဖြူ လက်တွဲကူ

၁။ ရောဂါပိုးကူးစက်စေတဲ့နည်းလမ်းများကိုဖော်ပြပါ။

၂။ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်နိုင်တဲ့အချက်အလေးချက်ကိုရှင်းပြပါ။

၃။ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးကူးစက်ခံရသူကိုသူငယ်ချင်းများနဲ့ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းက ဘယ်လိုဆက်ဆံသင့်သလဲ။

ကျောင်းပြင်ပကလေးများ ကိုယ်တိုင်ပြုစုထားသော စာအုပ်များ