ဆီးဆိုတာ ဘာလည်း?

English

Health

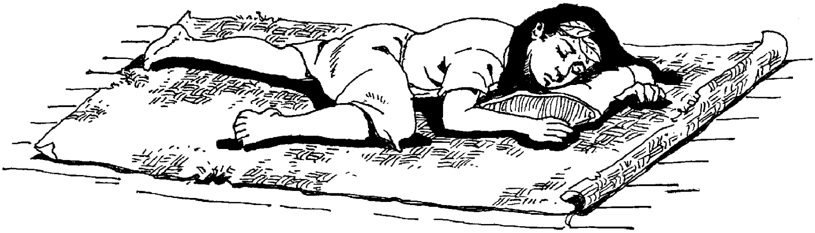
http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/
You may not use this work for commercial purposes. You may adapt and add to this work. You must keep the copyright and credits for authors, illustrators, etc.

Adapted from original, Copyright © 1994, SIL International. Licensed under CC BY-NC 4.0.

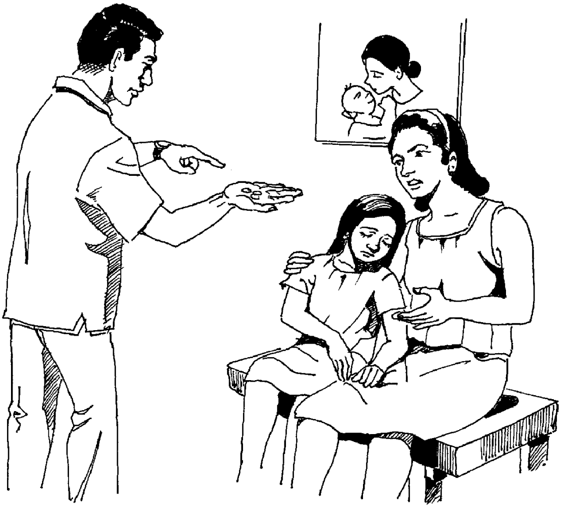
ဆီးဆိုတာ ဘာလည်း?

Original book written by:
Lois Pederson
Illustrations by:
Fred Adlao

English



မေနုစာ တစ်ခေါက် ဖျားလီရေ။ ယင်းခါ မေနုမာ
အမိစာ ကောင်းကောင်း အကြောင်းကြ ဝင်လီရေ။
ယင်းအတွက်န သူစာ ကိုယ့် သမီးကို ဆီးဆရာတို့
ယူလားခလီရေ၊ အရာ ဆီးဆရာဘားမာ ရောက်တေခါ
ဖြစ်စာတိကို တစ်ယောက်လည်း မကြားရအောင်
ပြောပြလီရေ။ မေနုစာ သောက်ဆီး အရွက်ကို
သောက်လီရေ၊ ယေကေလည်း ယင်းသျှင့်တိစာ
ကောင်းစာ အလုပ်တိ မဟုတ်။



မေနုစာ တစ်ရက်ထက် တစ်ရက် အခြေအနေ
မကောင်း ဖြစ်လာလီရေ။ ယင်းအတွက်န သူ့အမိစာ
မေနုကို ဒါက်တော်တို့ ယူလားခလီရေ။ ယင်းမာ
ရောက်တေခါ ဒါက်တော်စာ မေနုကို စမ်းကြည့်ရို့
ပြောလီရေ၊ ဒေ မိန်းမသျှေ ငှက်ဖျားရောဂါ
လိုက်နီဗျာ။ ကုလုရုကွိန်းဆိုစာ အဖျားဆီးကို
သောက်ရပါဖို့။" ယင်း ဆီးကို သုံးရက်အထဲတွင်းမာ
ဇာပိုင် သောက်ရဖို့လည်းဆိုစာကို ဒါက်တော်စာ
ပြောပြလိုက်လီရေ။ ယင်းခါ မေနု အမိ မာရိစာ
ကောင်းကောင်း ပျော်လီရေ။ သူစာ စဉ်းစားလီရေ၊
"ဒေ ဆီးမာ မှိုင်း ဟိရေလော မသိ။"

ယင်းခါ အမိစာ မေနုကို ဆီးတစ်လုံး သောက်ဖို့
ပီးလီရေ။ ယေကေလည်း မေနုစာ ရောဂါ
မကောင်းလီ။ ယင်းအတွက်နှ မာရိစာ သုံးရက်
သောက်ဖို့စာ ဆီးကို တစ်ခါတည်းနှ တိုက်ဘိုက်ဖို့
ဆိုပြီးကေ ဆုံးဖြတ်လီရေ။ ယင်းနောက် မေနုစာ
ရောဂါ အရာလည်း ပိုရို့ သဲလီရေ၊ အရာ
ကောင်းကောင်း အံလီရေ။ ယင်းခါ မာရိစာ ကိုယ့်
သမီး သီဖို့ဗျာ ဟို့ စဉ်းစားလီရေ။ အရာ မာရိနှ
သူ့အိမ်နားပါးသားရို့စာ ဒါက်တော်ကို ကောင်းကောင်း
မန်တက်ကတ်လီရေ။ သူရို့စာ မကောင်းစာ ဆီးကို
ပီးရေ ဟို့ ထင်ကတ်လီရေ။

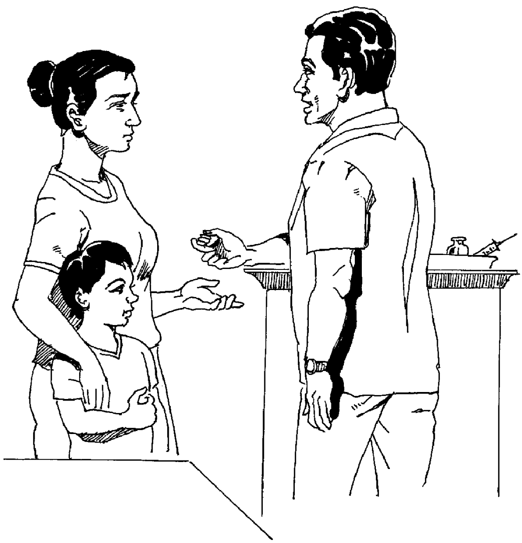
မာရိစာ မေနုကို ဆီးအားကုံးစာ တစ်ခါတည်းနှ
သောက်ဖို့ ပီးလီရေဆိုစာကို ဒါက်တော်စာ
ကောင်းကောင်း မန်ပါလီရေ။ သူစာ မာရိကို
ပြောလီရေ၊ "ဒေ အလုပ်ကို လုပ်ရို့ ကိုယ်ဘင်မာ
သမီးကို သတ်ဘိုက်လိုက်ဖို့ ကြည့်စာ မဟုတ်လော?"
ငါ ကိုယ်ဘင်ကို ပီးလီစာ ဆီးကို ငါ့ စကားအတိုင်း
သောက်စီဖို့တန်လီရေ။ ခန္ဓာမာ ဆီးလယ်အောင်
ကိုယ်ဘင် သည်းခံရို့ စောင့်နီရဖို့။ မကြာမကြာ
ဆီးသောက်သား မကျ။ ဆီးအားကုံးစာ ထက်တော၊
အရာ လူကို ပျက်စီးအောင် လုပ်တတ်တေ။ ဆီးကို
အလို မဟိဘိုင်း သောက်ဖို့ မသင့်။

ငါရို့စာ ကိုယ်ရို့ ခန္ဓာ ကျန်းမရေး မကောင်း
ပြောရေအတွက်န ငါရို့ကို ဒါက်တော်က တစ်ခါတစ်ရီ
ဆီးပီးရေ၊ ယေကေလည်း ယင်းသျှင့်တိစာ အလို
မဟိ။ ယင်းပိုင် လုပ်စာ မကောင်း၊ အရာ ငါရို့
တစ်ခါလည်း ယင်းပိုင် ပြောဖို့ မသင့်။ ဆီးမာ
တစ်ခုလည်း မှိုင်းမဟိ။ ဆီးစာ ရောဂါကို
တိုက်ခိုက်နိုင်ရေ၊ ရောဂါ ပိုးကို သတ်ဘိုက်နိုင်ရေ။
ယေကေလည်း အခံ့န သောက်ရဖို့။
ငါရို့ ကျန်းမာရေး မကောင်း ဖြစ်တိုင်း ဒါက်တော်က
ပီးစာဆီးကိုရာ သောက်ဖို့ သင့်ရေ။ လူ ကျန်းမာရေး
မကောင်း ဖြစ်တေခါ အချိန်တိုင်း
ဆီးမသောက်တေအတွက်န ရောဂါ ပိုးတိ မသီ။
ယင်းအတွက်န ပိုးတိစာ အရာလည်း အားတက်တေ။
ယင်းနောက် ယင်းဆီးတိစာ တစ်ခုလည်း အလုပ်
မလုပ်ပျာ။ ယင်းသျှင့်တိစာ ကောင်းကောင်း
ကြောက်ဖို့ ကောင်းရေ။ ယင်းအတွက်န ငါရို့ ဆီးတိကို
အချိန်တိုင်း သောက်ရဖို့။

ငါရို့ ရွာန တောတိမာ အမျိုးမျိုး သဘာဝ ဆီးတိ
ရရေ။ အတန် သုံးရေဆိုကေ ရောဂါကို ကာကွယ်ရေ။
ပုံဥပမာတစ်ခု တင်ပြလိုက်တေ၊ ပဒဂါရွက်ကို
ငှက်ဖျားရောဂါဆီးအဖြစ် စားရို့ ရရေ။ ပဒဂါရွက်စာ
ငှက်ဖျားရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်ရေ။

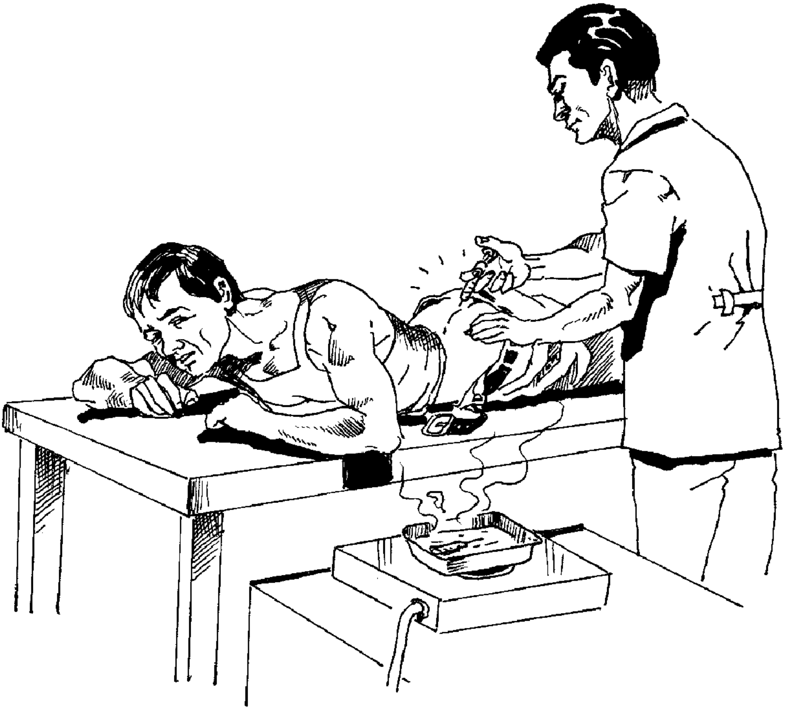
ရွာတိုင်းမှာ ဆီးအဖြစ် သုံးဖို့စာ တစ်ချို့အပင်တိ
ဟိရေ။ ရွာမှာ အသက်ကြီးသူရို့စာ ယင်းသျှင့်တိကို
သိကတ်တေ။ ယင်း အပင်တိစာ မန်းဒရား မဟုတ်၊
ယေကေလည်း ယင်းအပင်တိမှာ ဆီးဟိရေ။
ယင်းအပင်တိကို အခုံ့န မသုံးကေ ကြောက်ဖို့
ကောင်းရေ။ ကျန်းမာရေး ဆရာန ဒါက်တော်တို့
လားရို့ အကြံခံပြီးကေ ယင်းအပင်တိကို ဆီးအဖြစ်
သုံးရို့ ရရေ။

ယင်းထက်မက ရီလည်းသောက် တစ်ဇတ်သား
ဆီးဖြစ်တေ။ ငါရို့မှာ ပထမဆုံး ယင်းရီကို မီးမှာ
ဆူအောင် ဆောက်ရဖို့။ ယင်းခါရာ ယင်းရီကို
သောက်ဖို့ ရဖို့။ အရာ ပြတ်စာ–အနာရစာကို ယင်းရီန
ဆီးဖို့ ရရေ။ ငါရို့ ဖျားရို့ ခန္ဓာက ချွဲထွက်တေခါ၊
အခြောင်းဆိုးရေခါ၊ အရာ ဝမ်းလားရေခါ ရီကို
အများကြီး သောက်ပီးရဖို့။ ရီအများကြီး
သောက်တေဆိုကေ ငါရို့ ခန္ဓာအတွက် ကောင်းရေ။

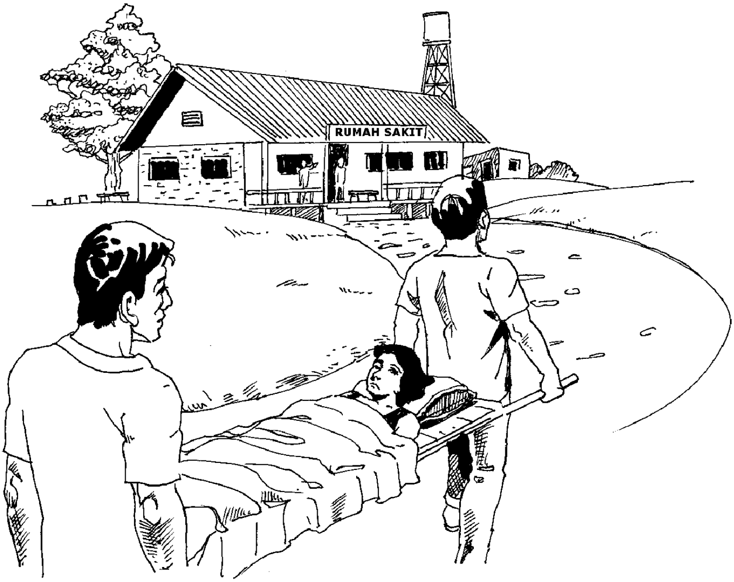


ယင်းနောက် မာရိလည်း ဖျားလီရေ။ သူစာ
ကောင်းကောင်း ခန္ဓာ ကနေ့ကခေ့ တွိလီရေ၊ အရာ
အဂေါင်း မှန်းလီရေ။ ဒါက်တော်တို့ လားရို့ ဆီးထိုးဖို့စာ
စကားကို ပြောလီရေ။ ဒါက်တော်စာ မာရိကို
ပြောပြလီရေ၊ "ကိုယ်ဘင် အဖျားအတွက် ဆီးထိုးဖို့
မလို။" ယင်းနောက် ဒါက်တော်စာ သောက်ဖို့အတွက်
မာရိကို ဆီးသျှက် ပီးလီရေ။ ယင်းအတွက်နှ မာရိစာ
ဒါက်တော်ကို ကောင်းကောင်း မန်တက်လီရေ။
ယေကေလည်း သူစာ ဒါက်တော် ပြောလိုက်စာပိုင်
ဆီးကို သောက်လီရေ။ အရာ သုံးရက်အထဲတွင်းမာ
ရောဂါ ကောင်းလာလီရေ။

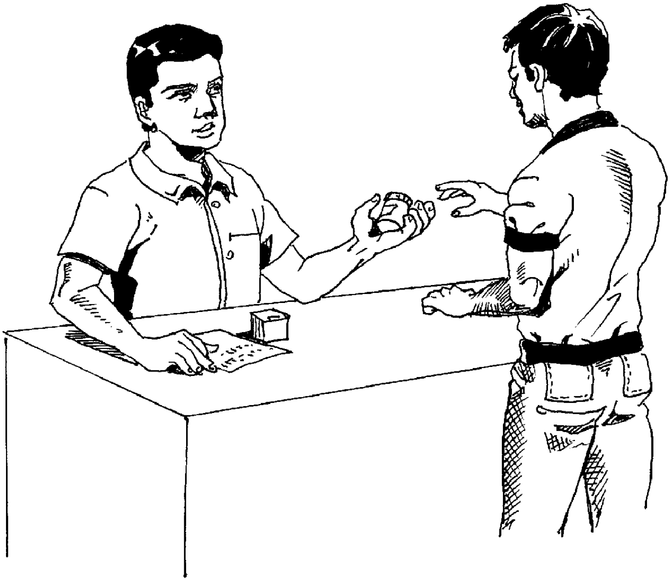
ငါရို့ တစ်ခါတစ်ရီ ဆီးထိုးဖို့အတွက် ဒါက်တော်ဘားမာ လားရို့ တောင်းပန်ရေ၊ အကြောင်းကား ငါရို့စာ ဆီးတန် အများ အားဟိရေ ဟို့ ထင်ကတ်တေ။ ယေကေလည်း ငါရို့စာ သောက်ဖို့အတွက် ဆီးတောင်းရေဆိုကေ အယင် ရောဂါ ကောင်းဖို့။ ထိုးဆီးစာ လူခန္ဓာအတွက် တစ်ဖွဲ့ မကောင်း။ အခြား ရောဂါသေ ခန္ဓာမာ ထိုးစာ ဆီးတန်ကို အလှုပ မဆီးဘိုင်းန ငါရို့ ခန္ဓာမာ ထိုးရေဆိုကေ ယင်း ရောဂါစာ ငါရို့ ခန္ဓာတို့ ကူးနိုင်ရေ။



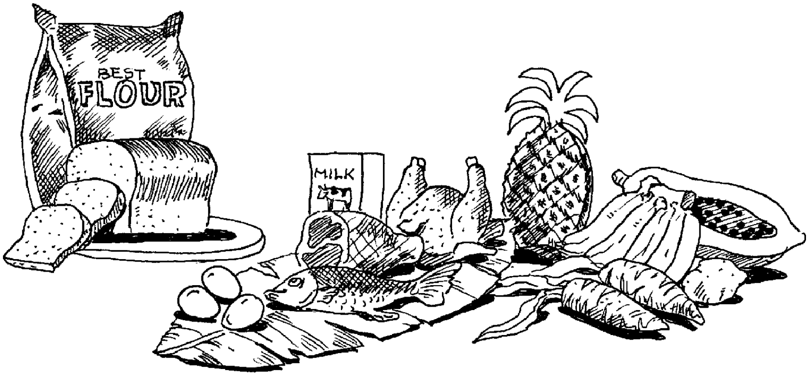
သက်သက် ဆီးမျိုးဖို့ မနိုသူရို့ကိုရာ ဆီးထိုးရဖို့။
စကားတစ်ပုံမာ သူရို့စာ မောလားခလီရေ၊ အရာ
အများကြီး အံလီရေ။ သူရို့ကို သင်တန်းရစာ
ဒါက်တော်ဘားမာ လားရို့ ဆီးထိုးရဖို့၊ အရာ
ဆီးထိုးရေခါ အတ်အသစ်နှ ထိုးရဖို့။



ငါရို့စာ တစ်ခါတစ်ရီ ဝမ်းလားရေခါ၊ အရာ အံရေခါ
လိုစာအဆိလျောက် ရီသောက်ဖို့ မရ။ ယင်းခါ
ဆာလန် သွင်းဖို့အတွက် ငါရို့စာ ဒါက်တော်ကို အလို
ဟိကတ်တော။ ယေကေလည်း ယင်းသျှင့်တိကို ရဖို့စာ
ကောင်းကောင်း ခက်ခဲရေ။ ယင်းပိုင် လိုရေဆိုကေ
ဆီးဆရာတို့ လားရဖို့၊ မဟုတ်ကေ ဆီးရုံတို့
ယူလားရဖို့။ ငါရို့မှာ တစ်ခါတစ်ရီ သားမွီးဖွားဖို့စာ
ဆီးထိုးဖို့ လိုကတ်တော၊ ယေကေလည်း
ယင်းသျှင့်တိစာ မကောင်း။ သားမွီးဖွားရို့ ပြီးရေခါ
သွီးအများကြီး ကျရေဆိုကေ ဆီးထိုးရို့ ရရေ။



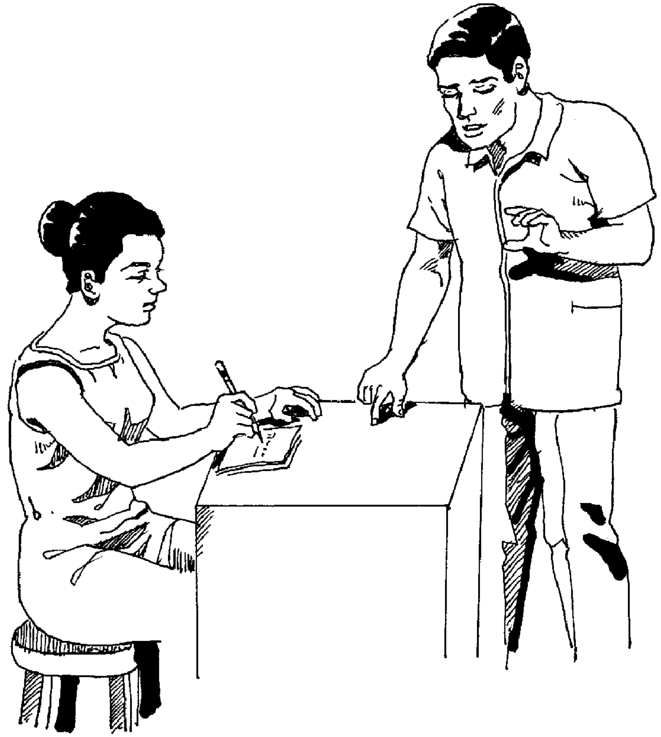
တစ်ခုတစ်ရီ ရောဂါတိမာ သောက်ဖို့စာ ဆီးတိ ဟိရေ။
ယင်းဆီးတိကို အင်္တီဘာယိုတိ ဆီး ဟို့ ခေါ်ရေ။
ယင်းဆီးတိစာ ခန္ဓာမာ ရောဂါပိုးတိကို
သတ်ဘိုက်နိုင်ရေ။ ယင်းဆီးတိကို ဒါက်တော်
မှာရေအတိုင်း သောက်ရဖို့။ ယင်းပိုင်မဟုတ်ဆိုကေ
ခန္ဓာမာ အလုပ် မလုပ်။ မေလေရိယာ
အဖျားဆီးလည်းသောက် အများကြီး ထက်တေ။
ယေကေလည်း ဒါက်တော် မှာရေအတိုင်း
သောက်ရဖို့။ ယေကေလည်း မာရိပိုင် ဆီးအားကုံးကို
တစ်ခါတည်းန မတိုက်ရ။



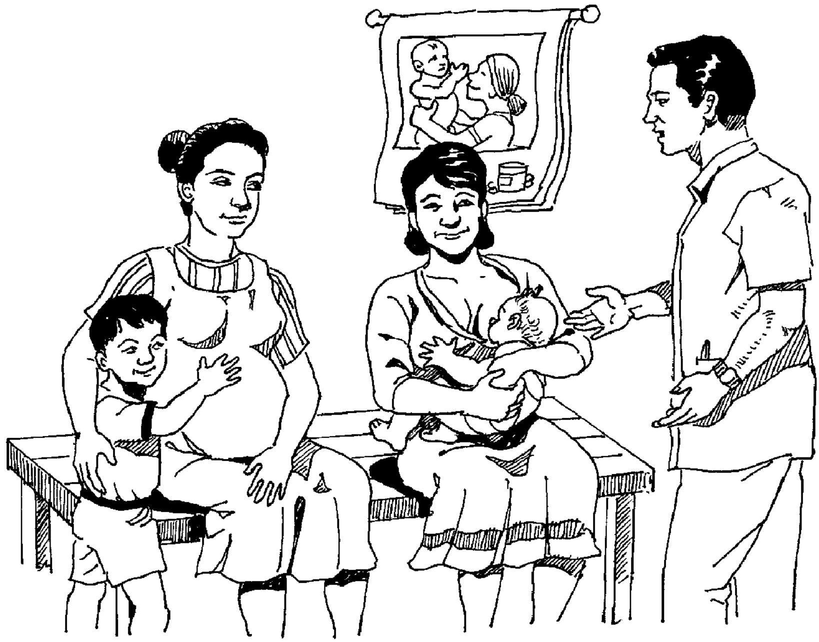
တစ်ခါတစ်ရီ ငါရို့စာ ခန္ဓာ ညောရေ၊ အရာ
ဘီတာမန်ဆီး သောက်ချင်ရေ။ ယေကေလည်း ငါရို့စာ
နိတိုင်း ငါး၊ ဟင်းသား၊ ဟင်းသီး–ဟင်းညွန့်
စားရေဆိုကေ ယင်း အစားအစာတိ ခန္ဓာမာ
ဘီတာမန် ရဖို့။ အရော် ဒါက်တော်န ဆီးဆရာရို့
မှာရေအတိုင်း ဘီတာမန်ဆီး သောက်တေဆိုကေ
ကောင်းရေ။

ယေကေလည်း ငါရို့စာ အခြား ဆီးတိကို မသောက်။ သက်သက် ဒါက်တော် သောက်ဖို့ ပီးစာ ဆီးတိကိုရာ သောက်ဖို့။

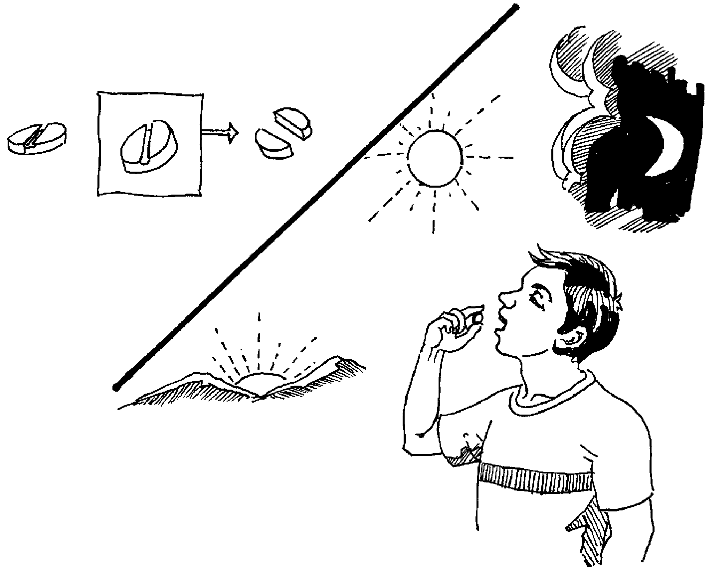
တစ်ချိန်ခါ မာရိ ဆီးသောက်လီရေခါ ခန္ဓာလုံးပြတ် အနာသီး ပေါက်စာကို မြင်လီရေ။ ယင်း အနာသီးတိစာ ဆွီးရို့ အကြီး၊ အရာ ပြယ်မှည့်ရို့ ဟိလီရေ။ ဆီးဆရာ မှာစာအတိုင်း ဆီးသောက်လီကေလည်းသောက် သူ့ခန္ဓမာ အနာသီး အများကြီးပေါက်လီရေ။ တစ်ခါတစ်ရီ ဆီးသောက်တေအတွက်နှ နခွန်းနှ မျက်ခုံး ရန်းရေ။ ယင်းပိုင် ဖြစ်တေဆိုကေ ယင်း ဆီးကို မသောက်ဘိုင်းနှ ထားရဖို့။ အရော် အယင်အမြန် ဆီးဆရာနှ အဆက်အသွေ လုပ်ရဖို့။



မာရိစာ ယင်းပိုင် လုပ်လီရေ။ သူစာ ဆီးနာမည်ကို
မီးလီရေ။ ယေကေလည်း သူစာ ယင်း ဆီးကို သိရေ။
ဧာ ဆီးဆရာမဆို တစ်ချက်တည်း ဆီးကို ပြန်ရို့
ပီးရေဆိုကေ သူစာ ယင်း ဆီးသောက်ကေ ယားရေ
ဟို့ ပြောလီရေ။

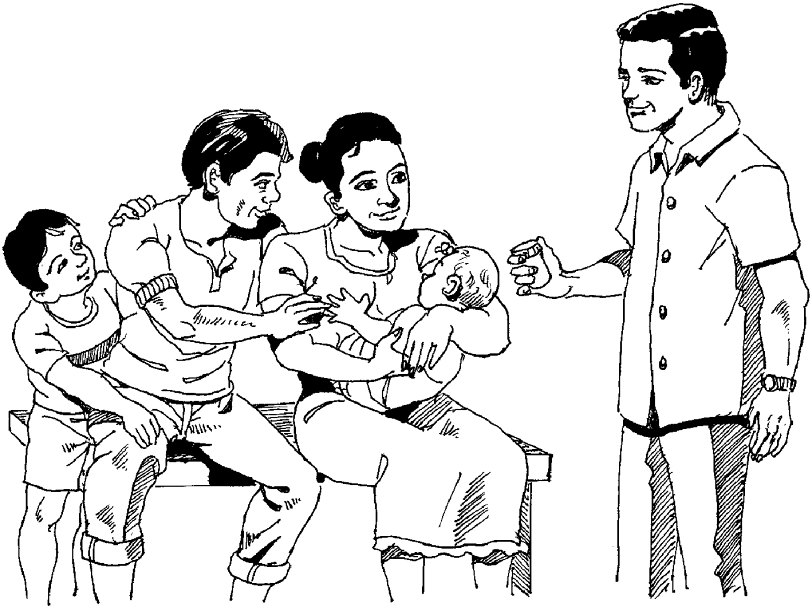


ယင်းသျှင့်ကိုအပယ် ငါရို့မှာ မိန်းမရို့
ကိုယ်ဝန်နအတိုင်း၊ အရာ သားပျိုးသေအတိုင်း
တစ်ခါလည်း ဆီးသောက်ဖို့ မရ။ ယင်း ဆီးတိစာ
ငါရို့အတွက် ကောင်းကေလည်းသောက်
အသျှေအတွက် မကောင်း။ ငါရို့မှာ မိန်းမရို့
ကိုယ်ဝန်နအတိုင်း၊ အရာ သားပျိုးသေအတိုင်း
ဆီးမသောက်ခင်အယင်က ဆီးဆရာ မဟုတ်ကေ
ဆီးအကြောင်း နားလည်သူရို့ကို မီးကြည့်ရဖို့။



အသျေရို့ကို အမြဲတိုင်း အကြီးရို့ကိုထက် ဆီးကို အနည်းတိုက်ရဖို့။ ငါရို့မှာ ဒါက်တော်က မှာထားရေအတိုင်း အသျေရို့ကို ဆီးတိုက်ရဖို့။ ယင်းထက် အနည်းလည်း မဟုတ်၊ အများလည်း မဟုတ်။ ဆီးဆရာစာ ဆီးတစ်ပိုင်းကို သုံးချိန် ပျင်ရို့ တိုက်ရဖို့ ပြောရေဆိုကေ ငါရို့မှာ ဆီးသျက် တစ်သျက်ကို နှစ်ပိုင်း အရှိရှိ ပိုင်းရဖို့။ ယင်းနောက် ယင်းဆီး တစ်ပိုင်းကို သုံးချိန်စီ တိုက်ရဖို့။ ဆီးမသောက်ခင်အယင်က ဆီးသောက်ဖို့စာ နည်းကို မှတ်ထားရဖို့။

ဆီးစာ ငါရို့ ခန္ဓာမာ ရောဂါတိကို ကာကွယ်နိုင်ရေ။ ယေကေလည်း ဒေ ဆီးတိစာ မျက်လှဲ့လက်လှဲ့ မဟုတ်၊ အရော် အခြား နည်းလမ်းန သောက်ဖို့ မရ။ ငါရို့စာ ဆီးကို အမှန် နည်းလမ်းအတိုင်း သောက်ရဖို့။ ယင်းထက်မက ဆီးဆရာရို့စာ ငါရို့ကို ဆီးပီးရေခါ ယင်း ဆီးတိကို သောက်ရို့ ရောဂါ ကောင်းလားကေလည်း ကျန်စာ ဆီးတိကို ကုန်အောင် သောက်ဘိုက်လိုက်ရဖို့။ ယေကေလည်း ဆီးဆရာ မှာခရေအတိုင်း ကုန်အောင် သောက်ရဖို့။ ငါရို့စာ တစ်ဝက်တတောက် သောက်ရို့ ထားရေဆိုကေ ငါရို့ ခန္ဓာမာ ရောဂါပိုးတိ မသီဘိုင်းန ကျန်ဟိနိုင်စရာ ဟိရေ။ အရော် ယင်း ရောဂါစာ ပြန်ရို့ ဖြစ်နိုင်စရာ ဟိရေ။ ယင်းထက်မက ရောဂါ အယင်ထက် ပိုရို့ ဆိုးနိုင်စရာ ဟိရေ။ အရော် ငါရို့စာ ဆီးကို အတန်ထက် အရွန် သောက်ဘိုက်လိုက်တေဆိုကေ ရောဂါစာ သဲနိုင်စရာ ဟိရေ၊ အရော် သီလားနိုင်စရာ ဟိရေ။ (တန်ကေကားဆီး ရွန်ကေဖိး ဆိုစာ ငါရို့မာ စကားဥာတစ်ခု ဟိရေ။)



ဆီးကို သက်သက် ဒါက်တော်က
မှာရေအတိုင်း သောက်ရဖို့။

Let's grow a library
Bloom®