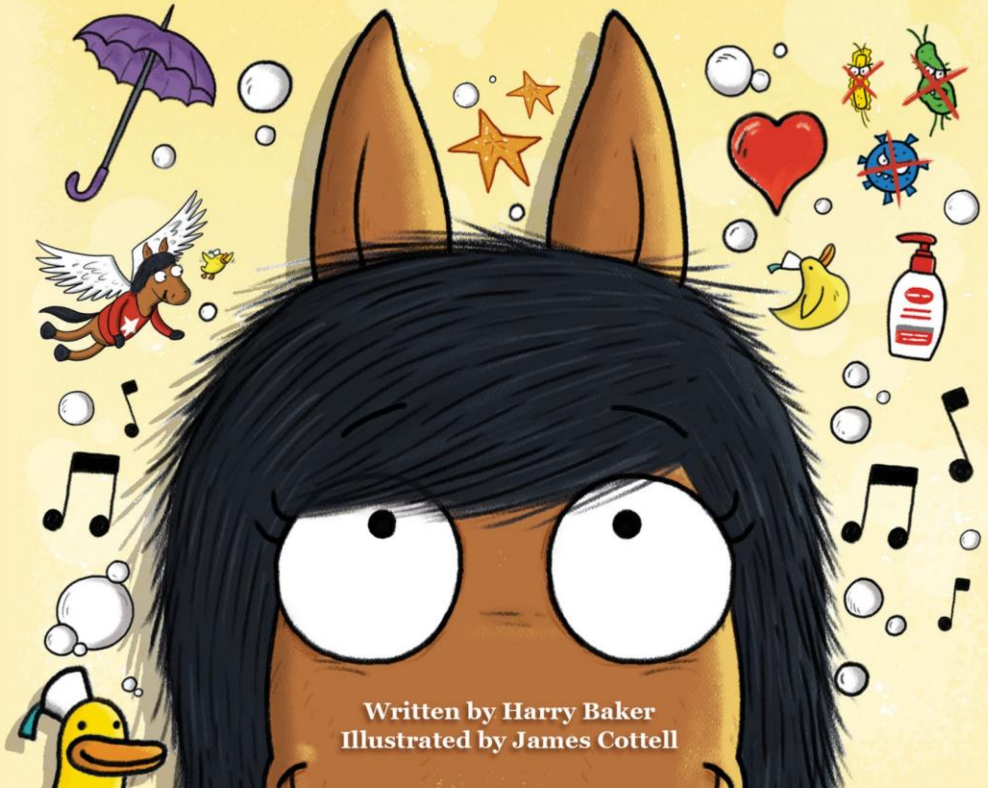
H for HANDWASHING

ALPHABET BOOK

AZZY နဲ့အတူတူ A-Z လေ့လာမယ်



Written by Harry Baker
Illustrated by James Cottell

Lifebuoy

H for HANDWASHING

ALPHABET BOOK

ဒီစာအုပ်လေးကတော့ သားသားမီးမီးတွေ
H for Handwashing ဆိုတာကို
ပျော်ပျော်ပါးပါး လေ့လာမှတ်သားဖို့
လိုက်ဘွိုင် မှ ဖန်တီးထားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

LEARN A-Z WITH AZZY

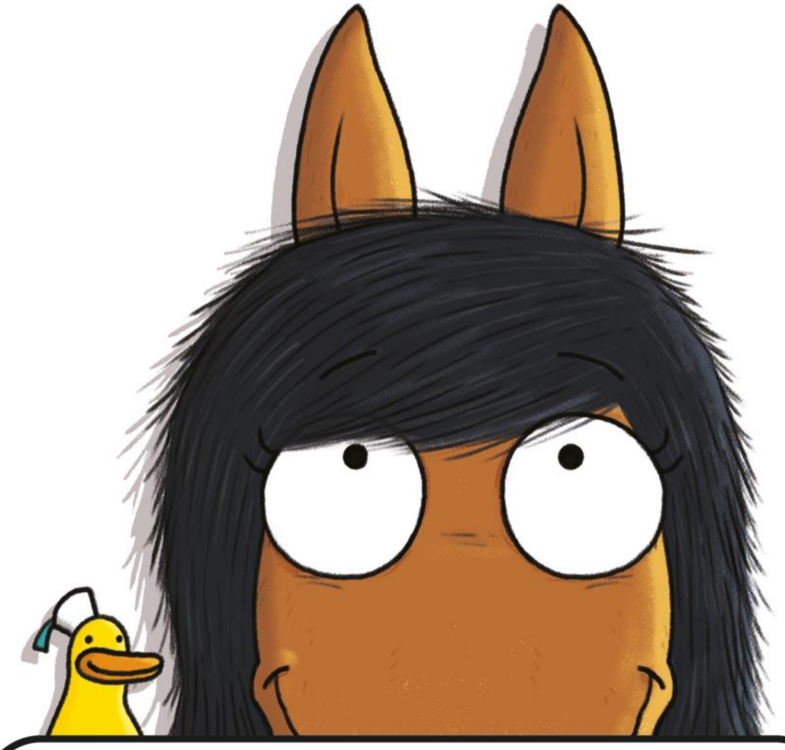
Lifebuoy

This book, and other fun educational resources from Lifebuoy, aim to help children learn that 'H is for Handwashing'.

A to Z with Azzy

Written by Harry Baker

Illustrated by James Cottell



This book belongs to:

သူငယ်ချင်းတို့ မင်္ဂလာပါ။ ငါ့နာမည်က **Azzy** ပါကွ။

အခုလို အရမ်းကိုပျော်စရာကောင်းတဲ့ အက္ခရာစာအုပ်လေးမှာ ပါဝင်ခွင့်ရတဲ့အတွက် အရမ်း စိတ်လှုပ်ရှားနေပြီ။ **Azzy** က **A**ကနေ **Z** အက္ခရာတွေအကြောင်း လေ့လာရတာ ပျော်တယ်

အက္ခရာ ၂၆ လုံးရှိတဲ့အထဲမှာ ထူးခြားတဲ့အက္ခရာကတော့
“ H for Handwashing” ဖြစ်ပါတယ်။

အန္တရာယ်များပြီး အကျင့်မကောင်းတဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်တွေကိုတိုက်ထုတ်ဖို့အတွက် လက် ဆေးခြင်း က အရမ်း အရမ်းကို အရေးကြီးတယ်ဆိုတာ သိကြလား သူငယ်ချင်းတို့ရေ။ ပိုပြီးသိရအောင် **Azzy** နဲ့တူတူ လေ့လာကြည့်ရအောင်နော်။

ဒီစာအုပ်လေးရဲ့နောက်ကျောမှာ
ပျော်စရာကောင်းတဲ့ ပဟေဠိလေးတွေ
activity လေးတွေလည်းပါတယ်နော်

Enjoy my story!

Azzy

ဒါနဲ့ စာအုပ်ထဲမှာ
ဘဲတွေ အများကြီး ဝှက်ထားတယ်။
အကုန်လုံးကို ရှာနိုင်လား သူငယ်ချင်းတို့။

A is for Adventure…

(စွန့်စားခြင်း)

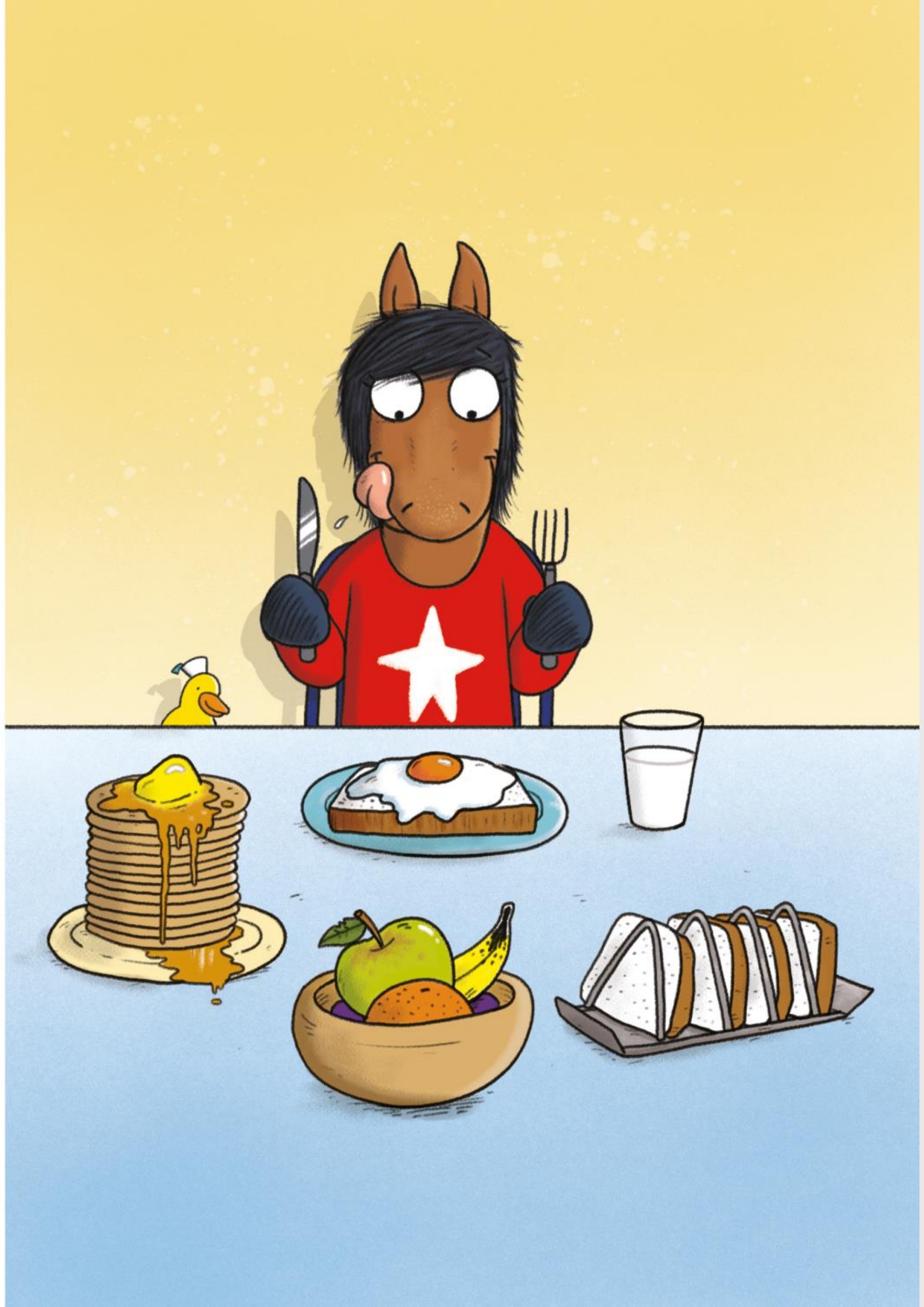
Adventure စွန့်စားခြင်းဆိုတာ
Azzy အရမ်းကြိုက်တဲ့အရာထဲက တစ်ခုပါပဲ။
မိုးလင်းတာနဲ့ ဒီနေ့ ဘာတွေဖြစ်မလဲ ဆိုတာကို
အမြဲတမ်း စိတ်လှုပ်ရှားစွာစောင့်မျှော်နေမိတယ်။

B is for Breakfast...

(မနက်စာ)

Azzy အပြင်မသွားခင် အားပြည့်အောင်
မနက်စာ အများကြီးစားတယ်။

ကြက်ဥ၊ ပေါင်မုန့် နဲ့ အသီးတွေစားတယ်။



C is for Clean...

(သန့်ရှင်းခြင်း)

“အစားမစားခင်မှာ လက်ကိုအမြဲတမ်းဆေးဖို့
မမေ့နဲ့နော်” ဆိုပြီး
သစ်ရွက်လေးကို တကျွတ်ကျွတ်နဲ့ဝါးနေတဲ့
ခူကောင်လေးက **Azzy** ကိုလှမ်းပြောသွားတယ်။

D is for Dirt...

(အညစ်အကြေး)

Azzy က မြေကြီးတွေတူးပြီး
တွင်းဖော်တိုင်းကစားရတာကိုအရမ်းကြိုက်တယ်။
ညစ်ပတ်တာတွေနဲ့ ဆော့ပြီးရင်တော့ ပြန်ပြီး
သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရတော့မှာပေါ့။

E is for Eagle...

(လင်းယုန်ငှက်)

လင်းယုန်ငှက်ကတော့ ကောင်းကင်မှာ
အမြဲအတောင်တွေကို ဖြန့်ကားပြီး တရှိန်ထိုးပျံသန်းနေတာ။
Azzy ကတော့ အပေါ်ကနေ မြင်ရတဲ့ ခံစားချက်က
ဘယ်လိုမျိုးလဲဆိုတာ တွေးနေခဲ့တာပေါ့ ။

F is for Fingernails...

(လက်သည်း)

လက်သည်းကတော့ အညစ်အကြေးနဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်တွေ
အလွယ်တကူ ပုန်းနေနိုင်တဲ့နေရာပေါ့။

ဒါကြောင့်ဆပ်ပြာနဲ့ရေကိုသုံးပြီး လက်အတွင်းပိုင်းထိ
သေသေချာချာတိုက်ချွတ်ဆေးဖို့လိုတယ်။

G is for Germs...

(ပိုးမွှား)

ပိုးမွှားတွေဆိုတာ အရမ်းကိုသေးငယ်တဲ့
ပိုးကောင်လေးတွေဖြစ်တဲ့အတွက် သာမန်မျက်လုံးနဲ့
မြင်ရဖို့ဆိုတာ အရမ်းခက်ပါတယ်။

သူတို့နဲ့ တူတူပုန်းတိုင်းဆော့မယ်ဆိုရင်
တော်တော်ခေါင်းစားရမှာ။

H is for…

Azzy အရင်တုံးက **H** ဆိုတာ **Horse** ကို
ကိုယ်စားပြုတယ်လို့မှတ်ခဲ့တာ။

ဒါပေမဲ့ **H ဆိုတာ Handwashing** ကို
ဆိုလိုမှန်းလဲ ခုဆို သိသွားပါပြီ။

Azzy တို့ အမြဲထိတွေ့နေတဲ့ အရာတွေဆိုတာ
ဘယ်နေရာကနေလာပြီး ဘယ်တွေရောက်ခဲ့လဲဆိုတာ
မသိပါဘူး။

ဒါကြောင့် လက်တွေကိုအမြဲသန့်ရှင်းအောင်ထားဖို့
ဆပ်ပြာနဲ့ရေကိုအသုံးပြုပြီးဆေးကြောရမှာပါ။

I

is for Ice-cream...

(ရေခဲမုန့်)

ရေခဲမုန့်က အရမ်းကို အရသာရှိပြီး
Azzy ရဲ့နှုတ်ခမ်းလေးတွေပေါ်မှာ အေးနေပါတယ်။

ရေခဲမုန့်တွေ အရည်မပျော်ခင်
အမြန်စားပစ်လိုက်ရတယ်။

J

is for Jumping...

(ခုန်ပေါက်ခြင်း)

ခုန်ပေါက်ခြင်းဆိုတာ
ရေစိုခံဖိနပ်နဲ့ ဗွက်အိုင်ထဲမှာ ခုန်ပေါက်ပြီး
ရေတွေပက်တာ (ဒါမှမဟုတ်) ကိုယ့်ကို လှမ်းဖမ်းမယ်လို့
ယုံကြည်ရတဲ့သူဆီကို ခုန်ပြီးဖက်တာမျိုး

K is for Kangaroos...

(သားပိုက်ကောင်များ)

သားပေါက်ကောင်တွေက
ခုန်တဲ့နေရာမှာ အတော်ဆုံးပါပဲ။

သူတို့တွေ ဗွက်အိုင်ထဲကို ခုန်ချလိုက်တဲ့အခါ
စင်သွားမယ့်ရေပမာဏက ဧရာမအကြီးကြီး ဖြစ်နေမှာ
အသေအချာပါပဲ။

L is for Lunch…

(နေ့လည်စာ)

အဲ့လို ခုန်ပေါက်ပြီးတဲ့အခါ
ဗိုက်ဟာသွားပြီဆိုတော့ နေ့လည်စာစားရတော့မှာပေါ့။

ဒါပေမဲ့ အိမ်ထဲမဝင်ခင်မှာ ဗွက်တွေပေနေတဲ့ ဖိနပ်တွေကို
အရင်ချွတ်ရမယ်။

M is for Messy...

(ရှုပ်ပွနေခြင်း)

ကိုယ့်အိမ်ထဲမှာ ရွှံ့ဗွက်တွေ မရှိစေချင်လို့
ဖိနပ်ချွတ်သလိုပဲ

ကိုယ့်ရဲ့လက်ချောင်းတွေကတဆင့်
ပိုင်းရပ်စ်တွေ ပါးစပ်ထဲကို မဝင်နိုင်အောင်
လက်ကိုအမြဲဆေးရမယ်။

N

is for Nap time...

(တစ်ရေးတစ်မောအိပ်ချိန်)

Azzy ကတော့ နေ့တစ်ဝက်တောင်
ကုန်သွားပြီဆိုတာ ယုံတောင်မယုံနိုင်ပါဘူး။

ဒါပေမဲ့ တစ်ရေးတစ်မောအိပ်ပြီး အိပ်မက်
မက်လိုက်သေးတယ်။

O is for Opening...

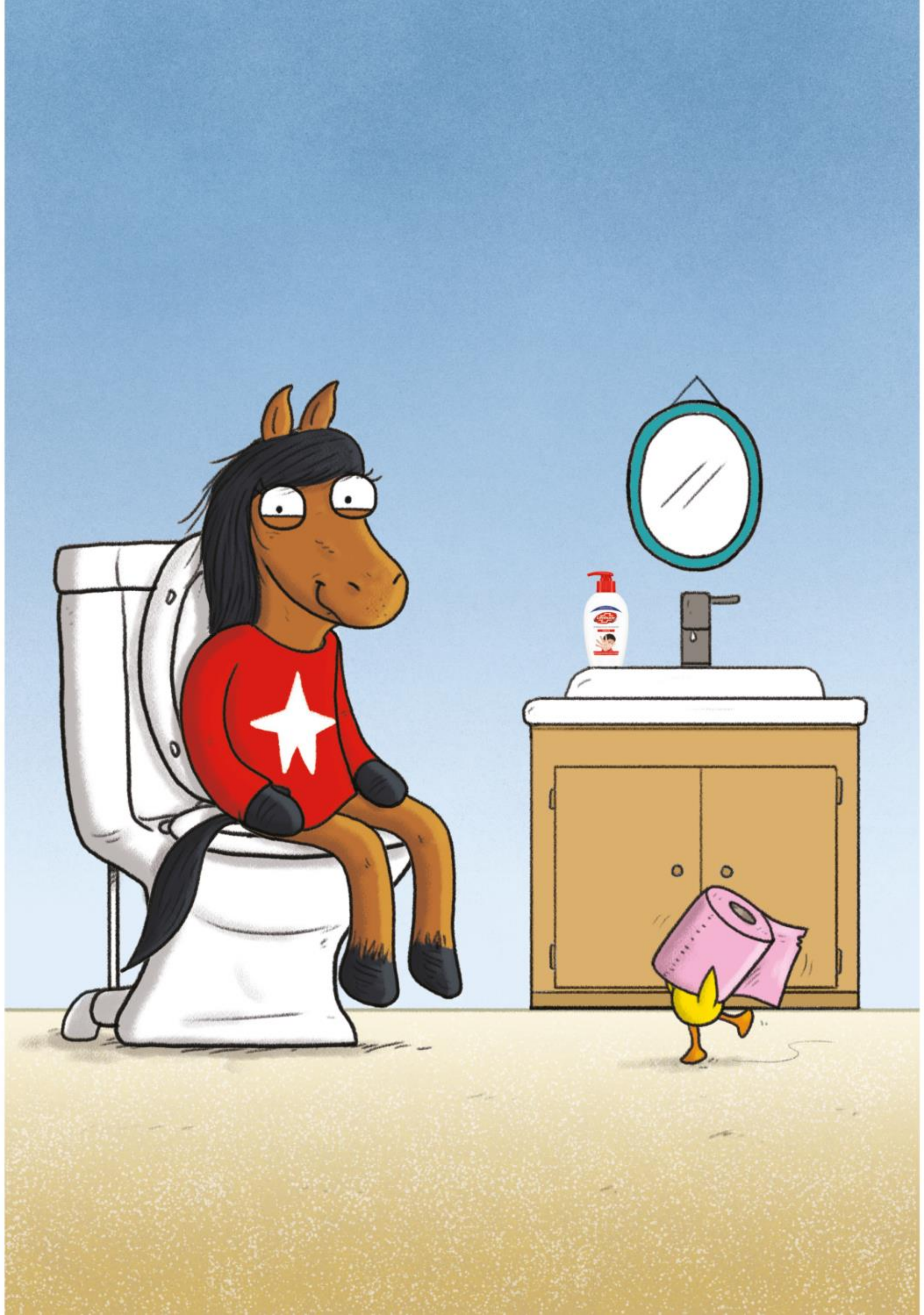
(ဖွင့်ခြင်း)

မျက်လုံးဖွင့်လိုက်တဲ့အချိန်မှာ အိပ်ရာဘေး မှာ
မတ်တပ်ရပ်နေတဲ့ ဇရာမ ငှက်ကုလားအုပ်ကြီးကို
Azzy တွေ့လိုက်ရပါတယ်။

P is for Popping...

(အိမ်သာသွားခြင်း)

ဘောင်းဘီကိုချွတ် ပြီးအိမ်သာတတ်မယ်၊
ကိစ္စပြီးသွားရင်လည်း လက်ဆေးဖို့ မမေ့ရဘူးနော်။



Q is for Questioning...

(မေးခွန်းထုတ်ခြင်း)

ဘယ်လိုအကြောင်းအရာမျိုးကိုဖြစ်ဖြစ်
မေးခွန်းထုတ်ခြင်းဟာ ပိုပိုပြီး သိစရာတွေ
များလာမှာဖြစ်တယ်။

ဥပမာပြောရရင် ပါးစပ်နဲ့တစ်ချက်တည်းမှုတ်ထုတ်
လိုက်ရုံနဲ့ ဆပ်ပြာပူဖောင်းလေးတွေက ဘယ်လိုဖြစ်ပြီး
အဝေးကြီးထိ ရောက်သွားတာလဲ ဆိုတဲ့မေးခွန်းမျိုးပေါ့။

R

is for Rabbit...

(ယုန်)

ယုန်လေးက ခုန်ပေါက်ရတာကြိုက်သလောက်ကို
ပူဖောင်းလေးတွေကိုလဲ အရမ်းနှစ်သက်ပါတယ်။

ပူဖောင်းလေးတစ်လုံးလောက် လေထဲမှာ
လွင့်နေတာတွေ့တာနဲ့ ခုန်ပြီးလှမ်းဖောက်ဖို့
ကြိုးစားတော့တာပါပဲ။

S is for Soap...

(ဆပ်ပြာ)

ဆပ်ပြာကို ကိုယ့်လက်ကလေးတွေ
သန့်ရှင်းအောင်ဆေးတဲ့နေရာမှာသုံးရုံသာမက
ရေနဲ့ရောသမ လိုက်မယ်ဆိုရင်
ကိုယ်ပိုင် ဆပ်ပြာပူဖောင်းစက်လေးတစ်လုံး ရသလို
ဖြစ်နေမှာပါနော်။

T is for turning off the Tap in time...

(ရေပိုက်ခေါင်းကို အချိန်မီပိတ်ခြင်း)

လက်ဆေးပြီးပြီဆိုတာနဲ့ ရေပိုက်ခေါင်းကို
အချိန်မီပိတ်ရမယ်နော်။

ပြီးရင် လက်ကိုသေချာခြောက်အောင်သုတ်ပြီးမှ
အပြင်ထွက်ဆော့ရမယ်နော်။

U is for Umbrella...

(ထီး)

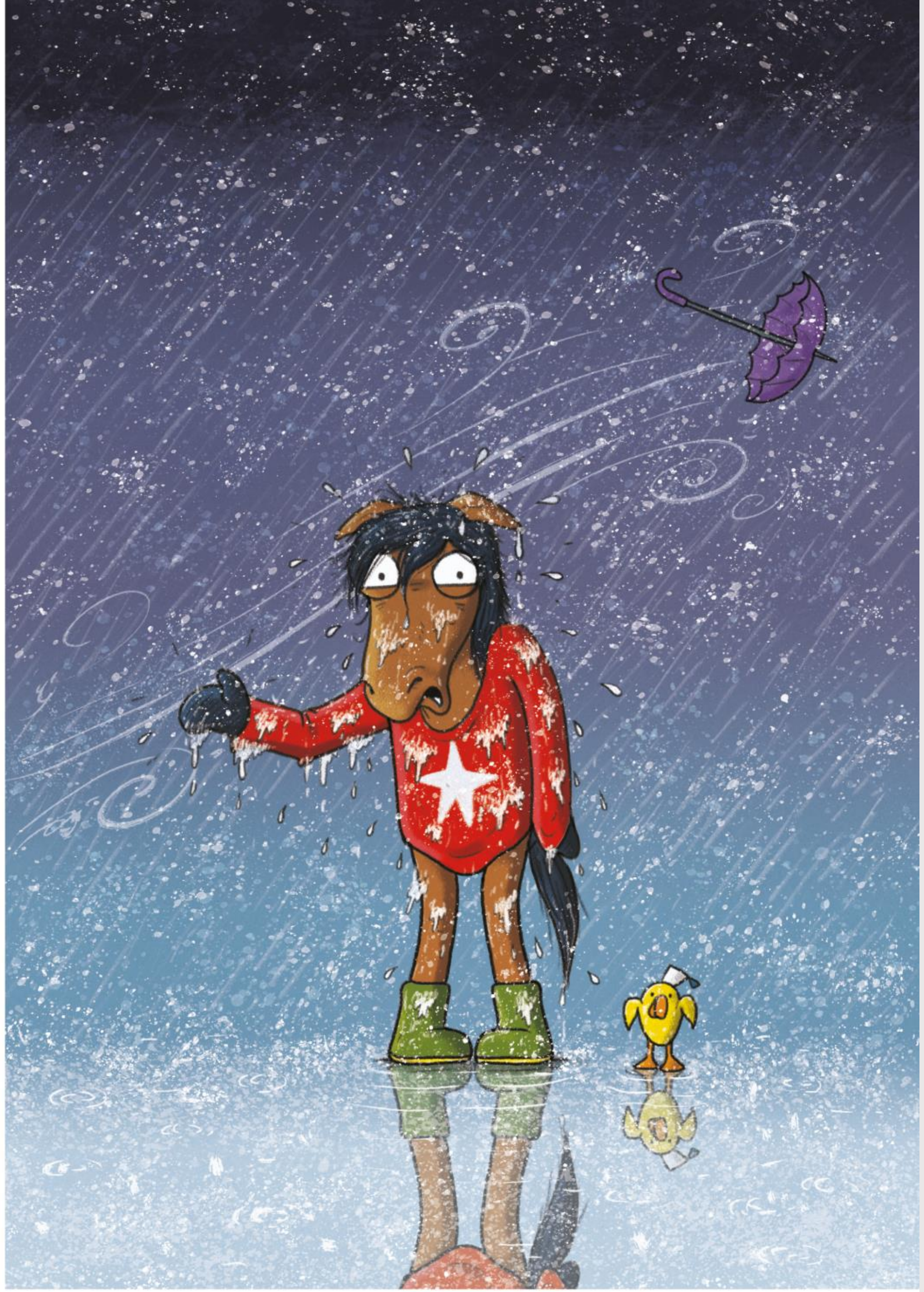
ထီးကတော့ မိုးဒဏ် လေဒဏ်ကနေ
ခိုလှုံဖို့လိုတဲ့အချိန်မှာ အသုံးပြုရတာပါ။

နေမကောင်းဖြစ်နေတဲ့အချိန်ဆိုရင် မိုးမစိုအောင်
ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။

V is for Very Very Very Very Very Very wet...

(အလွန်စိုရွှဲခြင်း)

ထီးသေချာမဆောင်းရင်တော့ အခုလိုမျိုး
တစ်ကိုယ်လုံးအရမ်းကို စိုရွှဲကုန်မှာနော်။



W is for Water...

(ရေ)

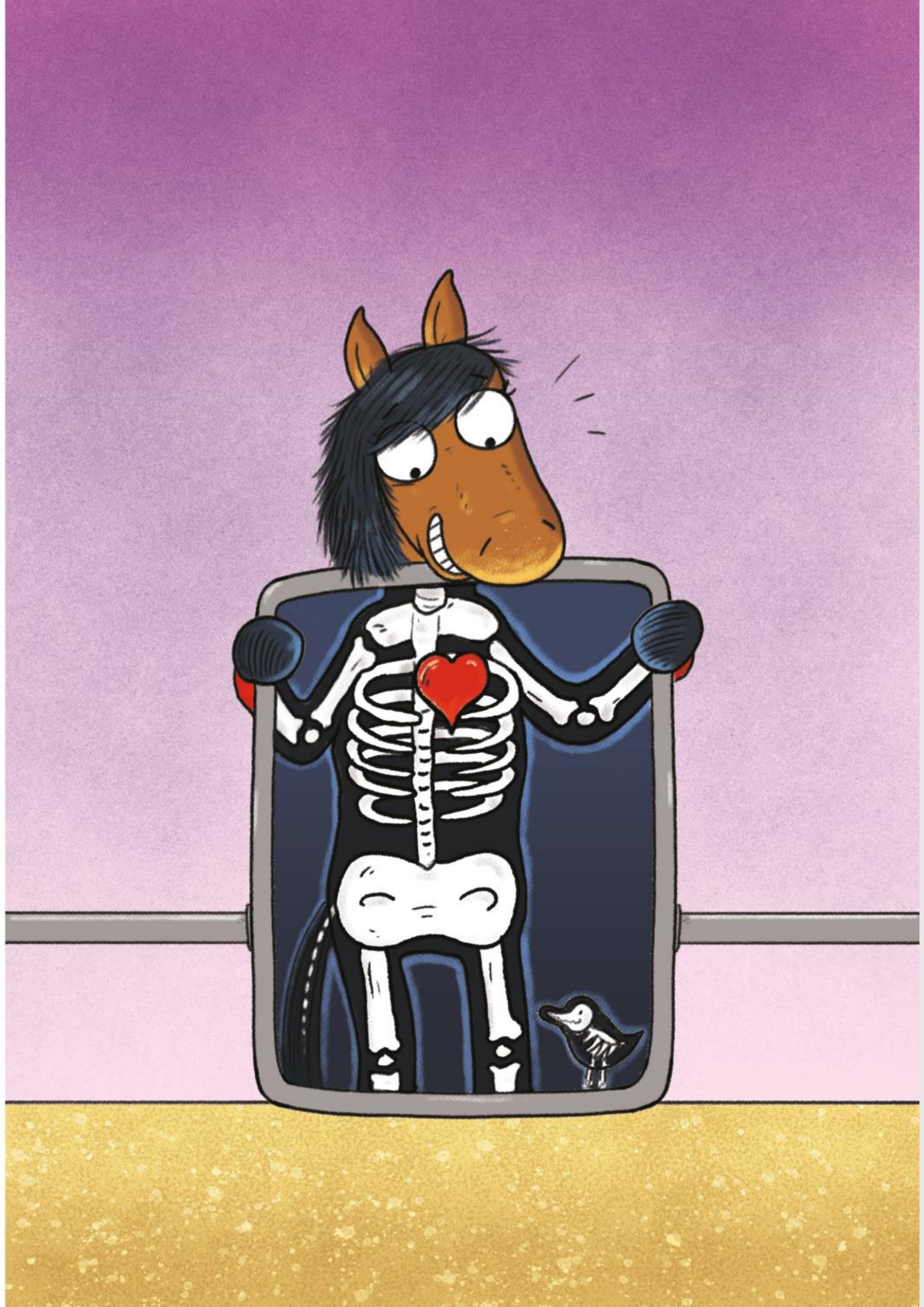
ရေကို ကိုယ်စားပြုသလို မိမိကိုယ်ကိုသန့်စင်ခြင်း
(washing ourselves) ကိုလဲ ကိုယ်စားပြုပါတယ်။

ဘယ်လောက်ပဲ ညစ်ပတ်ခဲ့ ညစ်ပတ်ခဲ့ ရေချိုးပြီးရင်တော့
အမြဲတမ်းလန်းဆန်းပြီး အသစ်ဖြစ်သွားသလို ခံစားရမှာပါ။

X is for X-ray...

X-ray က ခန္ဓာကိုယ်ထဲက အရိုးတွေနဲ့
အရေပြားအတွင်းပိုင်းထိ ဖောက်ထွင်းမြင်နိုင်အောင်
ဓါတ်မှန်ရိုက်တဲ့အရာပါ။

အပြင်မှာရှိတာအပြင် အတွင်းမှာရှိနေတာကိုလည်း
အမြဲကြည့်နေရမှာပါနော်။

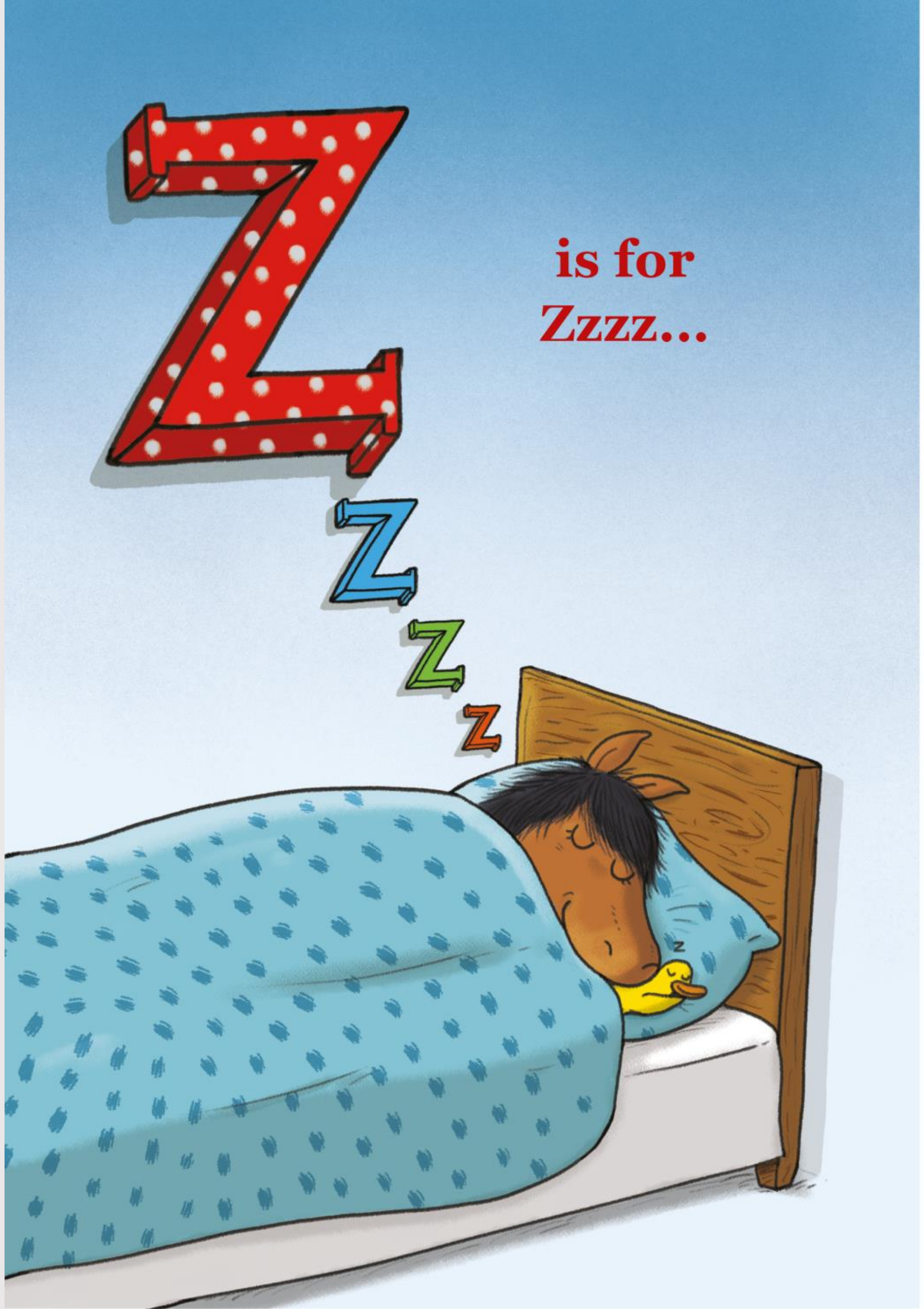


Y is for Yoghurt...

(ဒိန်ချဉ်)

ဒိန်ချဉ်ကတော့ ညနေစာစားပြီးတာနဲ့
Azzy အကြိုက်ဆုံးအချိုပွဲပါပဲ။
တစ်ကိုယ်လုံးပေကျံနေအောင် စားလိုက်လို့ ဒီပုံစံနဲ့
အိပ်ရာဝင်လို့ မဖြစ်တော့ပါဘူး။

ဒါကြောင့် **Azzy** နောက်ဆုံးတစ်ကြိမ် သန့်ရှင်းရေး
ထပ်လုပ်ပြီးတဲ့အခါမှာ မျက်လုံးတွေစဉ်းလာပါပြီ။



ဒီလိုနဲ့ တစ်နေ့တာ ကုန်ဆုံးသွားပါပြီ။

Azzy ကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘယ်လိုသန့်ရှင်းအောင်
နေရမယ်ဆိုတာ အများကြီးလေ့လာခဲ့ရပါတယ်။
Azzy က ထပ်ပြီး ဘယ်လိုစွန့်စားခြင်းတွေ
တွေ့ရဦးမလဲဆိုတာတွေကို အိပ်မက်မက်နေပါပြီ။

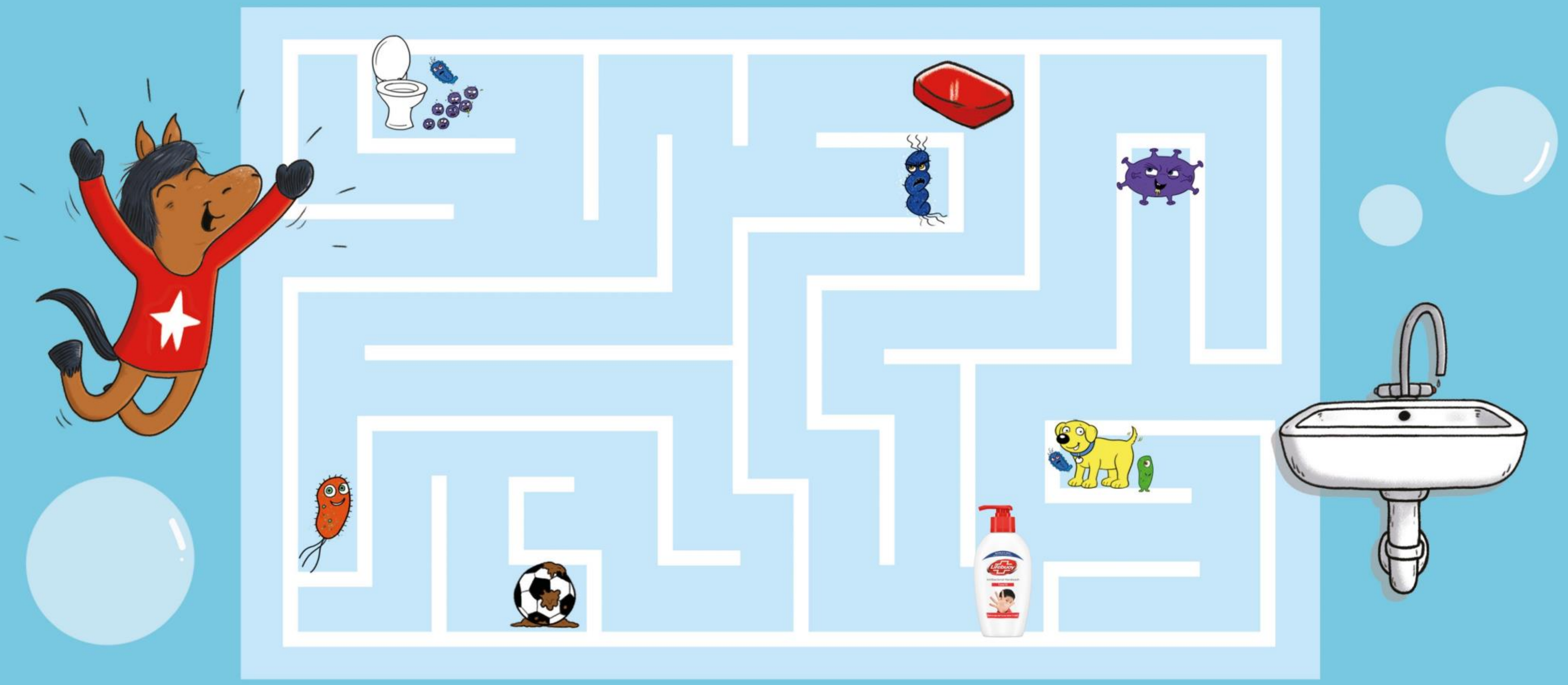
နိုးလာရင်လည်း ဘာတွေ ဘယ်လို ကြုံတွေ့ရဦးမလဲဆိုတာ
စိတ်လှုပ်ရှားစွာနဲ့ စောင့်မျှော်နေဦးမှာ အသေအချာပါပဲ။

ပျော်စရာကာတှူ!

Azzy ကို ဝှက်ထားတဲ့
ပိုင်းရပ်စ်တွေ ပိုင်းကူရှာပေး
ကြပါလား?

ပျော်စရာကာလှ!

Azzy ကို ဗိုင်းရပ်စ် တွေမထိဘဲနဲ့
ဘေစင်ရောက်အောင် ကူညီလမ်းပြပေးကြပါလား။
လမ်းမှာ ဆပ်ပြာလေးတွေ ယူသွားနိုင်အောင်လည်း
ကူညီပေးလိုက်ဦးနော်။



Azzy ပြောပြထားတဲ့...
လက်ဆေး
နည်းလေးတွေပါ !
ပျော်စရာကြီး !
Lifebuoy
H for HANDWASHING
1.
ရေ
2.
ဆပ်ပြာ
3.
ဘယ်ညာပွတ်
4.
လိပ်ပြာပုံပွတ်တိုက်
5.
ရေခေါင်းဖွင့်
6.
ရေဆေးချ
7.
ခြောက်အောင်သုတ်
8.
လုံးဝသန့်ရှင်းသွားပြီ