ယှက်နွယ်ဖွဲ့ထားစည်းမခြား
Tejiendo Lazos Entre Fronteras
Weaving Bonds Across Borders

ပါးဘာခင်သွင်ဘပ်းဘီ၊လူလှ်း

လံၢးယိုင်း ဒလး သဟျေ့ဝဟ့ိုင်းတိုခင်းပီခင် ခင်းပွတ်းတွခင်း ခမ်.ဒမးဒွင် ဒလး သံၢခမ်.ဒူင်း

ပပ်.တျ့သပ်းလ်ိုင်းဒခလွဂ်းလံၢးဘာခင်လတ်းပၢင်သွခ် တွခင်းတျ့ ဂှုခင်းခုမ်, ဒလး ဟ့ုးလတ်းပၢင်သွခ်ပခ်တူင်,ဝူင်းခင်ုးပိုခ်.တီး

လုမ်း Weaving Bonds Across Borders (WBAB)

ပပ်.ခင်.ပီခင်ပပ်.တျ,သပ်းလီင်းဧခလွှာ်းလံၢးဂၢခင်လတ်းပၢင်သွခ် တွခ်ၤတျ, ဂူခ်ၤခရုမ်, ဧလၤ ဟူၤလတ်းပၢင်သွခ်ပခ်တူင်,ဝူင်းခ်ၤပိုခ်.တီၤ -

ပံၢးဂၢခ်သွခ်ဂပ်းဂံၢ,လူလှ်ၤ လွင်ၤလံၢးယိင်း ဧလၤ သဟျ,ဝဟ့ိင်ၤတိုခ်ၤပီခ် ခ့ၤ်းပွတ်းတွခ်ၤ ခမ်.ဧမၤ့ၜ်င် ဧလၤ သံၢခမ်.ၜူင်း

ဟျ.လတ်းဂၢခ်ပပ်.၊ ထတ်းလိဂ်ၤ၊ မူခ်.ဧမး၊ ဧလၤ ၖပ်.လိဂ်ၤ။ ။ Sabrina Gyorvary

ဟျ.ၖပ်းခိုင်မူခ်.ဧမး ။	။ Mai Jai Dr. Jennifer Guo၊ ဧလၤNikki Richard
ဟူၤတ်မ်ၤလိဂ်ၤ။	။ Kajijia ၊ ခၢင်းသ်ီင်လိုခ်ၤ၊
	။ Noom Maoyot ၊ ဧလၤ Noudsavanh
ဟျ.လတ်းဟၢင်ရ်ၢင်ၤ ဧလၤ ၖပ်.ခဲၤ့လိဂ်ၤ။	။ Noom Maoyot
ခ်ပ်းရ်ၢင်ၤ့ခဲၤ့သိုဝ်ၤ့ပပ်.။	။ လံၢးလံၢး
ဟျ.ပိခ်,ဟၤ့,သၢ,။	။ခၢင်းလၢမ်ခ့ူခ်ၤ
ဟူၤထတ်းလိဂ်ၤ။	။ခၢင်းသ်ီင်မူခ်ၤဧလၤ့ခၢင်းသ်ီင်လိုခ်ၤ

ပိုခ်ၤဧၤ့မိုဝ်ၤ့လိုခ် March 2022

လုမ်းၖပ်းခိုင်ရ်ီတ်းဘွဂ်,

ယှက်နွယ်ဖွဲ့ထားစည်းမျဉ်း
Tejiendo Lazos Entre Fronteras
Weaving Bonds Across Borders

Weaving Bonds Across Borders (WBAB)
E-mail: weavingbonds@gmail.com
Website: http://www.weavingbondsacrossborders.org/
Facebook page: https://www.facebook.com/Weavingbonds/

ဟူၤဘမ်.လွှ်ၤဟံၢ,ဝိုခ်ၤ်းတွင်း ပီခ်လုမ်း Oxfam ဧလၤ လုမ်း The Samdhana Institute

The Samdhana Institute
An Asian Center for Social and Environmental Renewal
OXFAM

ဝိုခ်ဲလိဂ်ၼွပ်ၼ့ဝ်

ၵဝ်းဢၢ်ယိၼ်းလူမ်းၼွပ်ၼ့ဝ်ထိုင်လုဂ်ၼ့ၶ်ၼ်းဂဝ်,ဂှၢ်ဢေၢ့ လိုဝ်းယၢမ်ၼ့လံၼ့ဢဝ်ၼ့ရူမ်ၼ့ပၢင်သွၼ်ၼွင်ၵဝ်းဢၢ်ၼ့မိုဝ်ၼ့ပူၼ်မၢ်းခၢၼ်သေ၊ ဢလၢ လွင်ၼ့တူင်ခိုင် ဂၢိဂ်,ပၢ်း တွၼ်ၼ့သွၼ်ဂၢၼ်မုဂ်လုမ်းၵဝ်းဢၢ်ၼ့လံၼ့ၵပ်မၢတီၼ့သူလဝ်ၼ့ခၢၼ်။ လံၼ့ပီၼ်ၶ်ၼ်ၼ်ၼ်ထ,ပီၼ်ၶ်ၼ်ၼ်ဂၢ်းသေ ၶ်တ်ၼ့ရ်ၼ့ၵဝ်းဢၢ် လံၼ့ၶ်တ်ၼ်ဂွၵ်,ပ်ၢ်းဂၢၼ်သွၼ်ဂၢၼ်ခၢ်မၢ်းယူ,ဢၢ်။

လိုဝ်သေခၢၼ်။ ၵဝ်းဢၢ်ယိၼ်းၼွပ်ၼ့ဝ်တၢင်,ထိုင်ဢူးဂမ်လွၼ့ၶ်ၼ်ၼ်ခိုၼ်းၵဝ်းဢၢ် ဂၢၼ်ပီၼ်လုမ်း Oxfam Australia ဢလၢ လုမ်း The Samdhana Institute ။ သင်ဂမ်,မီးသူလဝ်ၼ့ခၢ်ထိုင်ၵဝ်းဢၢ်ၼ့တေဂၢမ်,လၢင်ၼ့သိုပ်,တူင်ခိုင်ဂၢၼ်ငၢၼ်းၼွင်ၵဝ်းဢၢ်ၼ့မၢ်းတေၢ့ထိုင်ဝၼ်းမိုဝ်ၼ့ခၢ်လံၼ့ ဢလၢ ပ်ၢ်းဂၢၼ်သွၼ်ပပ်ခၢ်ဢေၢ့တေဂၢမ်,လၢင်ၼ့ယဝ်တူဝ်ၼ့လံၼ့လီငၢမ်း။

ခွဂ်ၼ့လိုဝ်သေခၢၼ်သမ်။ ၵဝ်းဢၢ်ယိၼ်းလူမ်းၼွပ်ၼ့ဝ်တၢင်,ထိုင် ဢူးဢဝ်ၼ့လုမ်းၵဝ်းဢဝ်တၢင်းသ်ၼ်ၼ့ ပၢးလ်ၼ်မ် ဢူးပၼ်တၢင်းမ့ၼ့ဝ်ၵဝ်းဢၢ် Noudsavanh၊ ဢလၢ ဢူးတိုင်,ပၢင်,ၵဝ်းဢၢ် Mai Ja (Kachin Women Association Thailand-KWAT)၊ Dr. Jennifer Guo (Women’s and Gender Studies၊ Chiang Mai University)၊ ဢလၢ Nikki Richards၊ ဢေၢ့ဂၢၼ်လံၼ့လွၼ့ပၼ်တၢင်းၵၼ်ထိုင် ဢလၢ ဂမ်ထ်မ်ပၼ်ၶ်ၼ်ၼ်ၵဝ်းဢၢ်ၼ့ဂှၢ်ၼ့လွင်ၼ့လွင်ၼ့ တွၼ်ၼ့တၢ့,တေၶ်တ်ၼ်ၼ့ရူင်းဂၢၼ်ခၢ်။ ခ်မ်.လ်ပ်ၼ့လီငၢမ်းမၢး ယူ,ဢၢ်။

လိုခၢ်းသုတ်း ၵဝ်းဢၢ်ယိၼ်းလူမ်းၼွပ်ၼ့ဝ်ထိုင် ဘူလ်းဢေၢ့ ဢလၢ လုဂ်ၼ့လုမ်းခ်ၼ်ၼ့ဂၢၼ်ၼွင် လုမ်းၵဝ်းဢၢ်ၼ့တၢင်းသ်ၼ်ၼ့ တွၼ်ၼ့တၢ့,လွင်ၼ့လွၼ့ထ်မ်ဂၢၼ်သူလဝ်ၼ့ဂမ်.လွၼ့ ဢတ,လ်ၼ်မ်ဂၢဝ် လွင်ၼ့တူင်.ခိုင် တေၢ့ထိုင် ဂၢၼ်ပၼ်တၢင်းၵၼ်ထိုင်ဢလၢ,လွင်ၼ့မ့ၼ့ဝ်ၵဝ်ဂၢၼ်မီးဂၢ်ၼ့မီးဢၼ် တၢ့,ရ်ၼ့ဂၢၼ်ဂၢၼ်ၵဝ်းဢၢ်ၼ့ၶ်တ်းယူ,ခၢ်။ ဘွဂ်,မၢးလံၼ့ခ်မ်.လ်ပ်ၼ့တ်မ်ထူၼ်ၼ့ယူ,ဢၢ်။

လုမ်း

Weaving Bonds Across Borders (WBAB)

*“လုမ်း Weaving Bonds Across Borders လွှဲနှင့်သ၊ခန်ဂူခန်းခုမ်, ၎လှ
တူင့်ဝူင်းဂူခန်းခင့်ပိုခန်တီ့ ရှ့်လမ်လှ်ဂခန်သေဂှင်မိုဝ်းဂခန်ဂျ,
တၤ,ပီခန်မၤးလွင်,လံ,လှ်ဌလ,လွင်,မိုတ်,ဂိုဝ်းဂာခန်ဂီခန်,ဒ်ဒ်”*

လမ်းခင်း

ဦးခိုခင်လိုက်နွယ်လို 4
ဥာမ်းခမ်း 10
လွှက်လံုးရှာင်ရှိ်ခင်းပါင်သွခင် 12
တွခင်ရ (1) ॥ ॥ ဥာခင်သာင်ရလွင်ရငမ်းယီခင် 35

ဥပ်ရသင်ဧလရှဝ်းလူဝ်,လံ့ရမီးဥာခင်သာင်ရလွင်ရငမ်းယီခင်? 37

လွင်ရတူင်.ခခိုင်တာ့,ရှိ်တ်းရ,ရမိုတ်ရဂိုဝ်းဥခင် 38

ဥာခင်တူင်.ခခိုင် (1.1) ॥ ॥ လွင်ရဥဝ်ဈရဧလရလွင်ရသူဃဝ်ရ 39

ဥာခင်တူင်.ခခိုင် (1.2) ॥ ॥ လူင်,မွှက်,တာင်တူဝ် 40

ဥာခင်တူင်.ခခိုင် (1.3) ॥ ॥ တူခင်ရမ်.လွင်ရသုက်.ယုင်ရ 41

လွင်ရငမ်းယီခင်ခခေခ်.ပွင်,ဝါ့ရသင်? 43
ဥာခင်သာင်ရလွင်ရငမ်းယီခင်ခခေခ်.ပွင်,ဝါ့ရသင်? 45
ဥာခင်လီ်ဂ်ရလံ့ရလွင်ရသုက်.ယုင်ရခခေခ်.ပွင်,ဝါ့ရသင်? 46

ဘာခ်တူင်.ခိုင်တာင်,ဘာခ်။ ။ ဘာခ်ရေ,သာင်းလွင်းဇွမ်.ရှုမ်း 51

တွဲခ်း (2) ။ ။ ရှုခ်း၊ သဇေ,ဝဇ္ဈင်းတိုခ်းပ်ခ်၊ ဌလး ဘာခ်ပူဂ်းပွင် 57

ဘာခ်တူင်.ခိုင် (2.1) ။ ။
သူပွင်,ဂ့ဲလွင်းသဇေ,ဝဇ္ဈင်းတိုခ်းပ်ခ်ဌလးဘာခ်ပူဂ်းပွင်ခခ်.ဂ့ိုင်.ရှိဝ်?.....59

သဇေ,ဝဇ္ဈင်းတိုခ်းပ်ခ် 59
ဘာခ်ပူဂ်းပွင် 60
ဘာခ်ပူဂ်းပွင်ဘာခ်မခ်းရှိမ်းဈာဝ်းယာဝ်း 63

ဘာခ်တူင်.ခိုင် (2.2) ။ ။ တီးပွင်,ဈေးယူင်းဘာခ်းဘာခ်ပူဂ်းပွင်ဘာခ်မခ်းရှိမ်းဈာဝ်းယာဝ်း?
.....64

ဘာခ်တူင်.ခိုင် (2.3) ။ ။ခင်လိခ်ဌမးမှိုင်းရှဝ်းတိုဂ်.မွဂ်,လာတ်းသင်ရှဝ်းယူ,? 65

ဘာခ်တူင်.ခိုင် (2.4)။ ။ သုခ်,လံးသုခ်,ပ်ခ်သဇေ,ဝဇ္ဈင်းတိုခ်းပ်ခ်ခ်ုင်းပွတ်းတွဲခ်းရှဝ်း
ပ်ခ်ရှိဝ်ဝံ.?.....66

ဘာခ်တူင်.ခိုင် (2.5) ။ ။သဇေ,ဝဇ္ဈင်းတိုခ်းပ်ခ်ခ်ုင်းတူင်,ဝူင်းဘဝ်ဈး 70

လွင်းသုခ်,လံးသုခ်,ပ်ခ်ရှုခ်း ဌလး သဇေ,ဝဇ္ဈင်းတိုခ်းပ်ခ် 71
ဘာခ်ပူဂ်းပွင်ဘာခ်မခ်းရှိမ်းဈာဝ်းယာဝ်းလွမ်းခင်,သုခ်,လံးသုခ်,ပ်ခ်ရှုခ်းမီးဝံ. 72

ဘာခ်တူင်.ခိုင် (2.6)။ ။ ဘာခ်ထတ်းထွင်တူလ်း 74

တွဲခ်း (3)။ ။လံၤယိင်းဌလးသဇေ,ဝဇ္ဈင်းတိုခ်းပ်ခ် 75

ဘာခ်တူင်.ခိုင် (3.1)။ ။ရှု.ပွင်,လွင်းပ်ဂ်,ပ့ိုင်းဘခ်ခ်ုင်းဌး "ဇေါင်ရှာင်းလံၤယိင်း (Sex)" ဌလး
"ထၢခ်းလ့ဲလံၤယိင်း (Gender)".....77

လွင်းတူင့်ခိုင်ပ့ိုင်လူင် 78
"ဇေါင်ရှာင်းလံၤယိင်း (Sex)" ဌလး "ထၢခ်းလ့ဲလံၤယိင်း (Gender)" 79

ဘာခ်တူင်.ခိုင် (3.2) ။ ။ "Feminism" ခခ်. ပွင်,ဝၤးသင်? 82

ဈေးယုမ်,ယမ်လွင်းဝၤးသုခ်,လံးခေါင်းယိင်းမီးမှိုခ်ရှုခ်းလံၤ (Feminism) 84

လံုးယိုင်းဌလေးမှုဝ်းမွှင်သဇေ္ဂဝဟ္ဒိုင်းတိုခင်းပ်ခ် 86

ဘာခ်တူင်.ခရိုင် (3.3)။ ။လံုးယိုင်း၊ ဌလေ ဘာခ်ဓဝ်းထိုင်ဂုမ်းဘမ်မှုဝ်းမွှင်သဇေ္ဂဝ.....86

ဘာခ်တူင်.ခရိုင် (3.4)။ ။ သိုဂ်းပိုခ်ခ်းခေါင်းယိုင်းဌလေးသဇေ္ဂဝဟ္ဒိုင်းတိုခင်းပ်ခ်.....92

လွင်းတူဝ်ထူပ်းခေါင်းယိုင်းဌလေးသဇေ္ဂဝဟ္ဒိုင်းတိုခင်းပ်ခ် 93
မံ၊မီးဂှုးလိုင်းမ့ိုင်း၊ ဓေးတူဂ်းလူင်းဌလေးပါင်လ်ဂ်းလံ၊းတၢင်းရ္ဂ. ဂ်ဝ်,လူလ်းခေါင်းယိုင်း ဌလေ
သဇေ္ဂဝဟ္ဒိုင်းတိုခင်းပ်ခ် 101

တွခ်း (4)။ ။ ဘာခ်လတ်းဘာခ်ခမ်.၊ သုခ်,လံ,ဂ်ဝ်,လူလ်းတီ,လိခ် ဌလေ လံုးယိုင်း 106

ခေါင်းယိုင်းခ်ိုးတွခ်းဘာခ်လတ်းဘာခ်ခမ်. 108
လွင်းသုခ်,လံ,ဂုမ်းဘမ်တီ,လိခ်မွှင်ခေါင်းယိုင်း 109

ဘာခ်တူင်.ခရိုင် (4.1)။ ။ ဝင်ပ်ခ်ဓေါ့ဂုမ်းဘမ်မှုဝ်းမွှင်သဇေ္ဂဝဟ္ဒိုင်းတိုခင်းပ်ခ်?.....110

ဘာခ်တူင်.ခရိုင် (4.2)။ ။ ခေါင်းယိုင်း ဌလေ ဌမေ့ခမ်......112

ဘာခ်လတ်းဘာခ်ဌမေ့ခမ့်ဘာခ်လံလတ်းဓါမ်,လ်ခ်လိခ်လံ၊လိုင်,မ့ိုင်းခခ်.ပ်ခ်သင်? 112
ဝ်ခ်,ရ္ဂါင်,ဌမေ့ခမ့် - ခေါင်းယိုင်း ဌလေ ဂ္ဂခ်းလံ၊း ဂုမ်းထိင်းမှုဝ်းမွှင်သဇေ္ဂဝ ခ်ိုးဌမေ့ခမ့် လိုင့်ရ့ိုဝ်? ... 113

ဘာခ်တူင်.ခရိုင် (4.3)။ ။ ခေါင်းယိုင်းဌလေ,လိုင်း.....116

ဘာခ်တူင်.ခရိုင် (4.4)။ ။ ရ့ိတ်,ရ့်,ပိုခ်,လံ,ယိခ်းသ်ိင်ရ့ဝ်း.....117

ဘာခ်တူင်.ခရိုင် (4.5)။ ။ ဘာခ်လတ်းဘာခ်ဇေးဘာခ်တေလၢင်,ပ်ခ်မၢးလံ, ...122

တွခ်း (5) ။ ။ ဘာခ်ပ်ခ်ဇူ,ပခ်ပၢင်သွခ်/ဇူ,လတ်းပၢင်သွခ် ဌလေ ရ္ဂ,ဝ်ခေ,ခ်ိုးတူင်,ဝူင်း.....125

ပွတ်းဘၢင်ခ်ိ.....127

ဘာခ်တမ်းဝၢင်းဝ်ခ်ခ်ဘာခ် 127
ဘာခ်လူင်းမ့ိုဝ်းရ့ိတ်းဌခ 128

ပွတ်းဝံ၊းဝခ်း.....130

ခွင်းဘာခင်တျ,လုဉ်း;ရှ်ခင်းဘဝ်,ဘွခင်ရှ်တ်း – သူ့ခ့်;လ်ဉ်;လံ၊;လွင်;သင်ခင့်းပွဉ်.ခင့်းဘ့ိုင်,သူ? 130
လံ၊းတ်မ်;ဇဉ်ခင်လိဉ်;တၢင်,ယွခင်းလွင်;ဘမ်.လွံ;တျ,ခ့ုင်းဘၢခင် 131

ထၢမ်းတ်မ်;ဇဉ်ခင်လိဉ်;တၢင်,ယွခင်းလွင်;ဘမ်.လွံ;ရှင်းရှုလ်း 133

ဘၢခင်ထတ်းသၢင်ဧလ;ဘၢခင်ဘပ်းသိုပ်,ခ့ိုခင်းဝံ၊းလင် 134

ခ့ိုင်;ဘမ်.ဘ်မ်တၢင်,ဘာခင်တျ,လ့ဉ်.ခင့်းပၢင်သွခင် 136

ပ့ိုင်တ်ဉ်;ခပ်.မံ၊ရ့ုဝ်ဒေါ;ပၢင်သွခင် 136
ပ့ိုင်တ်ဉ်;ခွင် ပ့ိုင်ဇဉ်ခင်လိဉ်;တျ,ထတ်းသၢင် 137
ပ့ိုင်တ်ဉ်;ထ်င်;တၢင်,ဘာခင် ဘပ်းဘံ၊,လူလ်;ဘၢခင်ထတ်းပၢင်သွခင် 139
လုမ်းဟ့ုန;တၢင်တူဝ်လုမ်;ဟ့ုတျ.ဘပ်းဘံ၊,လူလ်;လွင်;ဟ်၊ (World Commission on Dams – WCD) 140

ဇဉ်ခင်ဘိုင် 144

ဥပမ်းခမ်း

ပါးဘာခင်သွေခင်ဘပ်ဘံ၊လူလည်းလံားယိင်းဧလေးသဇေ့ဝဇ္ဈိင်းတိုခင်းပ်ခင်ခင်း ခမ်.ဧမေးဒွင် ဧလေ သံၭခမ်.ဒူင်းခံ. ယခင်ကာဝ်တူဝ်ထူပ်းဘာခင်ရ်တ်းဘာခင်ဒွင်ရာဝ်းဈေ့ ဘာခင်ယၭမ်းရ်တ်းလွမ်းခၭင်းယိင်း ဧလေ တူင်,ဝူင်းဘူခင်းခင်ပိုခင်.တီးရာဝ်းဈဝ်လိုဝ်းဘာခင်ယူ,ခင်းပွတ်းတွခင်းခံ.ဝံ.ယူ,ယဝ်.။ ရာဝ်းဈေ့မုင်းမွင်းဝေ့ ဇူးဘွခင်ရူဝ်ဘူခင်းခုမ်,ရာဝ်းဈဝ် တေလၭင်းလ့ဉ်.ပပ်.ဘာခင်ခံ. ပ်ခင်ခ့ိုင်းဘ်မ်မိုဝ်းတၭ့ရ်ခင်းရူ. ဧလေ ဈဝ်းရူမ်းရ်တ်းသၭင်းဘာခင်လွမ်းတူင်,ဝူင်းခင်းပိုခင်.တီးတွခင်းတၭ့တေဘမ်.ထ်မ်ပခင်ရ်င်းခၭင်းယိင်း ဧလေ တူင်.ခ့ိုင်တၭ့သုခင်,လံးခင်းတွခင်းဘာခင်လတ်းဘာခင်ခ့ူဝ်းခွင်သဇေ့ဝဇ္ဈိင်းတိုခင်းပ်ခင် ဘာခင်မီးယူ,ခင်းတူင်,ဝူင်းရာဝ်းယူ,ဈေ့။

လ့ိုဝ်သေခခေခ်. ရာဝ်းဈေ့မုင်းမွင်းဝေ့ လွဘ်းလံားဘာခင်ရ်ခင်းရူ.ဘာခင်ရာဝ်းဈေ့လံးတ်ိမ်းဝံ.ခင်းပံားဘာခင်သွေခင်ဘာခင်ခ်ခ်. တေပ်ခင်ခ့ိုင်းဘ်မ်မိုဝ်းဘာခင်မီးဘေ့ဈခင် တွခင်းတၭ့ရာဝ်းဈေ့ တေရ့ူမ်းရ်ခင်းရူ.လွမ်းဘာခင်ရ့ၭ့ လူလည်းဘာခင်ခ်ံးဧခလွင်းသ့ိုဘ်းပိုခင်းလဝ်းဘဝ်, ဧလေ လွင်းတူဝ်ထူပ်းလဝ်းဘဝ်, ဘာခင်ယၭမ်းရ့ူပ်.မားခခေခ်.ဧခဘေခင်ယူ,ခခ်ဈေ့။

ဘမ်းလ့ိုခင်းသုတ်း ရာဝ်းဈေ့ယုမ်,ယမ်ဝေ့ ပါးဘာခင်သွေခင်ဘာခင်ခ်ခ်. တေပ်ခင်ဘွင်းတီးဘာခင်လ်ပ်းရ်ခင်းဘာခင်ရူခင်းဘူးဘေ့.ဈဝ်းရ့ူမ်းလွမ်းလံး ပၭးလ်ိမ်ခၭင်းယိင်း ဧလေ ဘူခင်းခုမ်,ဈဝ်၊ လ့ိုဝ်းဈဝ်တေလၭင်းခ်ံးဘွဘ်,မွဘ်,ဧခလွင်းမ်းလ့ဉ်ဒွင်ဈဝ်ဧခဘေခင် ဧလေ ရ့ဉ်းဈဝ်မေၭလ့ိုးပခင်ရ်င်းဘခင် ခခေခ်.ယူ,ယဝ်.။ တၭ့တေရ်တ်းရ့ဉ်းမီးလွင်းလ်ဘ်းလံၭးဘာခင်လ်ိမၭးလံးခခေခ်. ရာဝ်းဈေ့လၭင်းဘွင်.သၭခ်ရ့ူမ်းမ့ိုဝ်းဘခင်သေ သ့ိုပ်,ရ့ူမ်းရ်တ်းဘၭခ်ရ့ၭ့လွမ်းဘခင်သေဘာမ်,ဘၭး ရာဝ်းဈေ့လၭင်းဘမ်.ထ်မ်ရ့ဉ်းခင်းတူင်,ဝူင်းခင်းပိုခင်.တီးရာဝ်း ဧလေ ပွတ်းတွခင်းဘာခင်ရာဝ်းဈေ့ယူ,သဝ်းဝံ.ခခေခ်. မီးလွင်းဇ်ခ်ိင်,ပ်ိင်းဘခင်တ့ိုဝ်းခမ်မၭးယူ,ယဝ်.။

ခင်းပပ်.ဘာခင်ခ်ခ်.မီးဝံ.ရ့ူဝ်ဈေ့ 5 တွခင်း

- တွခင်း (1)။ ။ ဘာခင်သၭင်းလွင်းငမ်းယ်ခင်
- တွခင်း (2)။ ။ ဘူခင်း၊ သဇေ့ဝဇ္ဈိင်းတိုခင်းပ်ခင် ဧလေ ဘာခင်ပူဘ်းပွင်
- တွခင်း (3)။ ။ လံားယိင်း ဧလေ သဇေ့ဝဇ္ဈိင်းတိုခင်းပ်ခင်
- တွခင်း (4)။ ။ ဘာခင်လတ်းဘာခင်ခမ်.၊ သုခင်,လံးဘုမ်းဘမ်တီးလ်ခင် ဧလေ လံားယိင်း
- တွခင်း (5)။ ။ ဘာခင်ပ်ခင်ဇူးပခင်တၭင်းရ့ူ./ ဇူးလတ်းပၭင်သွခင် ဧလေ ရ့ူဝ်ခၭးခင်းတူင်,ဝူင်း

ပပ်.ပံ့ပိုးကူညီခြင်းဘဏ်ခေါ် ဘိုင်ဘာဝ်တူဝ်ထူပ်းဒွင်လုမ်း WBAB ဘဏ်ယာမ်းလံ့းလတ်း ရှီတ်းလွင်းတူင်.ခိုင် ဌလး ပၢင်သွၢင် လွမ်းခၢင်းယိင်းလိုဝ်းဘဏ်ယူ,လွမ်းခင်ဃ်းပွတ်း တွၢင်းခေါ်.သေ၊ ပၢးတင်း ဓၢးမုၢင်းဌလးဓၢးရှၢင်ထိုင်ဘဏ်ဇူးယာမ်းခိုၢင်းပၢင်သွၢင်၊ ဘူလုပ်းဂေၢ၊ ဌလး လုမ်းဘဏ်ယာမ်းမီးတူဝ်ထူပ်းရှီတ်းဘၢင်လွမ်းဂှုၢင်းခင်ဃ်းတူင်,ဝူင်း ဘပ်းဘံၢ,လူလုပ်းလွင်းဇင်,ပ်ိင်းလံၢးယိင်း ဌလး လွင်းသဇၢ,ဝဇ့ဂ်ိင်းတိုၢင်းပ်ိၢင်ရှူမ်းဘၢင် လွမ်းရှဝ်းဓၢ့ ဌလး လင်,လံ့းလူ.တွမ်ဓၢ့မုၢင်းလိုဝ်းခေါ်.သေ ပူဂ်ိးပွင်ရှီတ်းဘွဂ်,ပ်ိၢင်မၢ့ ပပ်.ဇခိုၢင်ခေါ်.ယူ,ယဝ်.။

ယွၢင်.ပပ်.ဘၢင်ခေါ်.ပ်ိၢင်ပပ်.ဘ်မ်မိုဝ်းတၢ,ရှီၢင်းရှူ.ခေါ်ဌလး သင်ဝၢ့ သူလံ့းဘဝ်လွဂ်းလံၢး ပံၢးဝူၢင်.ဘၢင်တူင်.ခိုင်ခင်ဃ်းပပ်.ပံၢးဘၢင်သွၢင်ဘဏ်ခေါ်. ဘ့ၢ,လို့.ခင်ဃ်းပၢင်သွၢင် ဘၢင်သူ လတ်းရှီတ်းယဝ်.ခၢင်.သေ ခ့ဲ့ပၢင်တၢင်းရှၢင်ထိုင် ဘမ်,ခၢင် ခ့ဲ့လ်ဘ်းလံ့း တၢ,ရှ့ဲ့မၢင်းပေးမ်ိၢင်းလွမ်းခင်,ဝဝ်းလံ့ၢးသူၢခေါ်ထိုင် ရှီတ်းလံ့းလွတ်းလွတ်လ်ဝ်းလ်ဝ်း ယူ,ဓၢ့။

ဝံၢးသေသူလၢမ်းလို့.တူလုပ်းယဝ်.ခၢင်. သင်ဝၢ့သူမီးဓၢ့လီ.ခမ်း ဌလး ခ့ဲ့ပၢင် တၢင်းရှၢင်ထိုင်သင်ခေါ်လိုင် ဒ်ိၢင်းတေၢ့မွဂ်,လၢတ်ဒ့ပၢင်ရှဝ်းဓၢ့သေဘမ်း။

လွှမ်းလံုးဘာခ်ာရင်းနှီးခင်းပါင်သွေးခ်

ခမ်.တွေးခ်ဲ့ပိုင်လူင်တျှ,ရှာင်းနှီးခင်းပါင်သွေးခ်ခေခ်. ဘိုင်ခရိုင်ဝါဝ်းယာမ်းရှိုင်တျှ,လတ်းပါင်သွေးခ်၊ တာင်းခမ်ခွင်ဗျူးခဝ်းရှူမ်း၊ ဌလ; ခါဝ်းယာမ်းတခ်ခ်ခွင်ဗျူးပခ်တာင်းရှူ.ခဝ် လျှ.ဥ့ျှ,လိုဝ်းခ်.ယဝ်.။ လိုင်.ရှိုဝ်ဟျှ:လီ ပျေးဘိုင်ဘဝ်တူဝ်ထူပ်းဘခ်ရှဝ်းခါ;ဘခ်ယာမ်;ရှီတ်းမျှးဌတ. ဘာခ်ရှာင်းနှီးခင်းတျှ,လတ်းရှီတ်းပါင်သွေးခ်ခေခ်. မီးဝ်. ခမ်.တွေးခ်; ဘခ်လမ်,လွင်; 3 တွေးခ်;၊ ပီခ်ဝ်. ခမ်.တွေးခ်;ဘာခ်ရှာင်းနှီးခ်။ ခမ်.တွေးခ်;ဘာခ်လူင်းမိုဝ်းရှီတ်း၊ ဌလ; ခမ်.တွေးခ်;ဘာခ်ထတ်းသာင်တူလှ:ခိုခ်းဗွေခ်းတုမ်.ယွခ်; (ဗွေခ်းလီ - ဗွေခ်းလျှ.) ခွင်ပါင်သွေးခ်။

ခမ်.တွေးခ်;သာမ်တွေးခ်;ခဇ်. ပီခ်ခမ်.တွေးခ်;ဘခ်မီးဗွေခ်းလီဌတ.ဌတ.တွေးခ်;တျှ,ဘာခ်ရှာင်းနှီးခ်ဝ်.ဘွခ်တာင်းဝခ်းဘခ်ရှဝ်းတေလတ်းပါင်သွေးခ်သေဘခ်ဘခ်။ လွင်;ခမ်.တွေးခ်;လိုဝ်းခဇ်.ဌတ. လာင်;လီ:ဘ်;လံ;မူခ်.ဌမးလံ;လွမ်းခင်,ဝဝ်းလံ;ဘခ်ပီခ်ယူ,ယာမ်းခင်,ခခေခ်ခေခ်.ယူ,ခါ;။

လွှမ်းလံ;ဘာခ်ရှာင်းနှီးခ်ပါင်သွေးခ်

ခမ်.တွေးခ်;ဘာခ်ရှာင်းနှီးခ်

- ဘာခ်သပ်းလီ:ဌခရှူဝ်ချှ:ဌလ;ယှိုင်းဘာခ်းပါင်သွေးခ်
- ဘာခ်လီဘ်,ဌပေပုခ်;ဗွေခ်းတျှ,လုမ်းလတ်းပါင်သွေးခ်
- ဘာခ်လှိုဘ်;ဗျူးခဝ်;ရှူမ်;ပါင်သွေးခ်
- ဘာခ်မဘ်းမခ်;ခါဝ်းယာမ်းတျှ,လတ်းပါင်သွေးခ်
- ဘွင်;တီ;ပါင်သွေးခ်ဌလ;ဘာခ်ဘွဘ်,ခါဝ်းတာင်းဌလ, တျှ,လီပ်;ရှီခ်း
- ဘာခ်လခ်ဗီခ်ဘာခ်ငှိုခ်းတျှ,လို့.လံ;,ခင့်းပါင်သွေးခ်

ခမ်.တွေးခ်;ဘာခ်လူင်းမိုဝ်းရှီတ်းသာင်;

- ချှ;ယှိုင်းဘာခ်းပါင်သွေးခ်
- လွင်;ရှူမ်;လူမ်,ဗံ;,တီးလီးတျှေ:
- လွင်;ဗီင်,ပီင်းဘခ်ဘာမ်,ဝျှ:လံ;:ရှိုဝ်ယိင်း
- ဘာခ်ဌရှ.ဘင်;လုဘ်;ဘွခ်, ရှ်;လွတ်;ဗေး
- လွင်;မီးသုခ်,ရှူမ်;ရှီတ်းသာင်;ခွင်ဘူခ်းလိုဝ်းဘခ်မီးချှ:ယူပ်;ယွမ်းဗံ;,တူဝ်ခ်ိင်း (Disability Inclusion)
- ဘာခ်ရှာင်းနှီခ်း:ရှင်;နှီခ်းဝဝ်;ခါမ်,ပိုခ်.ဘျှ:ဘိင်းဘလီတ်;တျှ,ပါင်သွေးခ်
- ပဘ်းပိုင်တျှ,ယှ,ရှမ်;ဘခ်လူဝ်;ခါဝ်းပါင်သွေးခ်
- ခွူပ်;ခွင်ခ်ိုင်;ဘီမ်မိုဝ်းတျှ,လို့.ခင့်းပါင်သွေးခ်
- ပါင်သွေးခ်/ဘာခ်တူင်.ခရိုင် ခင့်းခါဝ်းယာမ်းပွတ်:

ခမ်.တွေးခ်;ဘာခ်ထတ်းသာင်

- တာင်းရှခ်ထိုင်ဗျူးခဝ်;ရှူမ်;

၁ဂ်.တွေခင်းဂၢခင်ရှၢင်းရှီခင်း

ခင်းၑဂ်.တွေခင်းခဲ့. တေမီးပၢးဝံ. ဂၢခင်သပ်းလင်ၢ်း ဒခရှူဝ်ဒေၢ့ ဒလး ယိုုင်းဂၢခင်းပၢင်သွခ်၊ ဂၢခင်ဒဃပုခင်းဃွေခင်းလုမ်းလတ်းပၢင်သွခ်၊ ဂၢခင်လိုုဂ်ဒူးၑဝ်းရှုမ်းပၢင်သွခ်၊ ဂၢခင်မဂ်းမခင်းၑၢဝ်းယၢမ်းတၢ့လတ်းပၢင်သွခ်၊ ဥွင်းတီးပၢင်သွခ် ဒလး ဂၢခင်ဒလ,လီပ်းရှီခင်း၊ ဒလး ဂၢခင်ဝၢင်းဒီခ်ခ်ဂၢခ်ဒိုခင်းတၢ့လို့.လံၢ,ခင်ပၢင်သွခ် လိုုဝ်းခဲ့.ယူ,ယဝ်.။

1. ဂၢခင်သပ်းလင်ၢ်းဒခရှူဝ်ဒေၢ့ဒလးယိုုင်းဂၢခင်းပၢင်သွခ်

ၑဂ်.တွေခင်းဥွခ်တၢင်းသုတ်းခခေ. ပီခ်ၑဂ်.တွေခင်းဂၢခင်သပ်းလင်ၢ်းဒခ ရှူဝ်ဒေၢ့ ဒလး ယိုုင်းဂၢခင်းမ္ပင်ပၢင်သွခ်။ ၑဂ်.တွေခင်းခဲ့. ပီခ်ၑဂ်.ဥာခ်လမ်,လွင်းဥာခ်ခိုင်ဒ့ တွခင်းတၢ့ တေရီတ်းရှ်ဒ့ရှဝ်းရှူ.ဝၢ့ ရှဝ်းရှွတ်ဒ့ထိုုင်လွမ်းခင်,ရှဝ်းယိုုင်းဂၢခင်းဝံ.ခခေ.ယူ,ရှၢ့. ခဲ့ခခေ. ယဝ်.။ တွခင်းတၢ့တေလွ်ဒ့ရီတ်းရှ်ဒ့ယိုုင်းဂၢခင်းရှဝ်းလင်ၢ်ဒ့လီ်ၢ်ဒ့လီမၢးခခေ. ရှ်ဒ့ရှဝ်းထၢမ် ဒေၢ့ထၢမ် လွမ်းခင်,ပခ်ဝံ.ပၢ့တ်ဒ့ခဲ့. –

- *ရှပ်ဒ့သင်ဒလ,ရှဝ်းလူဝ်,လတ်းပၢင်သွခ်?*
- *ဒေၢ့ယိုုင်းဂၢခင်းဂၢခ်ရှဝ်းခ်ီ့ရှ်ဒ့ပီခ်မၢးခခေ.မီးသင်လံၢလံၢ?*

2. ဂၢခ်လင်ၢ်,ဒဃပုခင်းဃွေခင်းတၢ့,လုမ်းလတ်းပၢင်သွခ်

ခင်းမုဂ်.လုမ်းရှဝ်းခခေ. ရှဝ်းထုဂ်,လီလင်ၢ်,ဒဃပုခင်းဃွေခင်းပခ်ဂၢခ်ရှ်ဒ့လင်ၢ်ဒ့လ်ၢ်း မ့ိုခ်ခင်,ဃံ,ရီတ်းဥွဂ်,ဒလးလင်ၢ်,ပိုခ်ဒဃးဃိုခ်လိုဂ်ဒ့တၢင်,ယွခ်ၑဝ်ဒ့ရှုမ်းပၢင်သွခ်၊ ဃံ,ဂပ်းသိုပ်, လုမ်းခင်ၢ်ဒ့ဂၢခ်ဥာခ်ရှုမ်းရီတ်းဂၢခ်လွမ်းဂၢခ်၊ ဃံ,သူင်,လိုဂ်ဒ့ဥွဂ်,လူးမ့ူးဃူးပခ်တၢင်းရှ. ဂေၢ့ဥာခ်တေမၢးသွခ်ခ်ဒ့ပၢင်သွခ်၊ ဃံ,ရှၢင်ဒ့ရှ်ခ်ဒ့ဂၢခ်တေၢ.သူင်,၊ ဃံ,ဝၢင်းဒီခ်ခ်ဂၢဒ့လ့.လံၢ,၊ ဒလး ဃံ,ရှၢင်ဒ့ရှ်ခ်ဒ့ရှၢ့ဥွင်ဒ့တီဒ့ဥာခ်လွတ်ဒ့ဃေးတၢ့လတ်းရှီတ်းပၢင်သွခ် လိုုဝ်းခဲ့.ယဝ်.။

3. ဘာခင်လိုဂ်ုံးဇူးဖတ်ုံရှုမ်ုံပၢင်သွခင်

ဘခင်လမ်,လွင်ုံးဒတ။ ကွခင်တၢင်ုံရှဝ်ုံးတေလတ်ုံရီတ်ုံးပၢင်သွခင်ခေခ်။ ရှဝ်ုံးထုဂ်,လီဝူခင်.ဝ်။ ရှ်ုံ့ လင်ုံ့လင်ုံ့ဝၢုံ့ ဇူးဖတ်ုံ့ရှုမ်ုံ့ပၢင်သွခင်ရှဝ်ုံ့ခခေခ်။ တေလံ့ုံ့ပီခင်ဂှုခင်းလိုဝ်ုံ့လ့ ခံခေခ်.ယဝ်.။ ယွခ်.ပိုဝ်ုံ့ဝၢုံ့ တၢ့တေရ်ွတ်ုံ့ထိုင်လံ့ုံ့လွမ်ုံ့ခင်,ဒေၢုံ့ယိုင်ုံ့ဘၢခင်ုံ့ပၢင်သွခင်ရှဝ်ုံ့ခခေခ်။ တေလံ့ုံ့ ဘိုင်ဘဝ် ဂှုခင်ုံ့လိုဝ်ုံ့ဘခင်ရှဝ်ုံ့လိုဂ်ုံ့မၢုံ့ဇဝ်ုံ့ရှုမ်ုံ့ပၢင်သွခင်ခေခ်။ ယူ,ယဝ်.။ ဝ်ုံ့ဃေ ပွင်,လၢတ်ုံ့ဒခ ဘခ် ဘပ်ုံ့ဘ်ုံ,လူလ်ုံ့ဘၢခင်လိုဂ်ုံ့ဂှုခင်ုံ့လိုဝ်ုံ့ဘခင်တေမၢုံ့ခိုခင်ုံ့ရ်ွတ်ုံ့ပၢင်သွခင်ရှဝ်ုံ့ခခေခ်.လင်ုံ့လင်ုံ့လီ ယဝ်.ခံလိုင် ရှဝ်ုံ့လင်,လၢင်ုံ့ရီတ်ုံ့ကွဂ်,ဇိုခင်လိဂ်ုံ့တၢင်,ယွခင်ုံ့တၢ့ဇဝ်ုံ့ရှုမ်ုံ့ပၢင်သွခင်ယူ,ယဝ်.။

3.1 ပိုင်ဇိုခင်လိဂ်ုံ့တၢင်,ယွခင်ုံ့

ပွတ်ုံ့တွခင်ုံ့ဒေၢုံ့မုခင်ုံ့ဘခင်ရှဝ်ုံ့လၢင်ုံ့ဘဝ်သ့,ခင့်ုံ့ဇိုခင်လိဂ်ုံ့တၢင်,ယွခင်ုံ့ဒွင်ရှဝ်ုံ့ခခေခ်.မီုံ့ ခင်,ခံ –

- ဒေၢုံ့မုခင်ုံ့မုဂ်.လုမ်ုံ့
  - ပိုခင်ုံ့လွင်ုံ့ပီခင်မၢုံ့ဒွင်မုဂ်.လုမ်ုံ့
  - ဒေၢုံ့သပ်ုံ့လင်ုံ့ဘပ်ုံ့ဘ်ုံ,လူလ်ုံ့ဒူင်ုံ့ဘၢခင်
  - ရှဝ်ုံ့ဒေၢုံ့ဒလုံ့ဒေၢုံ့ယိုင်ုံ့ဘၢခင်ုံ့ပၢင်သွခင်
  - ဇူးဖတ်ုံ့ရှုမ်ုံ့ဒလုံ့ဒေၢုံ့ဘမ်.ထိ်မ်တၢ့တ်ပ်ုံ့တတ်ုံ့လိုဂ်ုံ့ဇူးဖတ်ုံ့ရှုမ်ုံ့
  - ဝခင်ုံ့ထီ.ဒလုံ့ကွင်ုံ့တီုံ့
  - ဝခင်ုံ့လိုခင်ုံ့သုတ်ုံ့တၢ့သူင်,ဇိုခင်လိဂ်ုံ့တၢင်,ယွခင်ုံ့ဖဝ်ုံ့ရှုမ်ုံ့ပၢင်သွခင်
- ဒေၢုံ့မုခင်ုံ့ဒွင်ဇူးတၢင်,ဇိုခင်လိဂ်ုံ့ဖဝ်ုံ့ရှုမ်ုံ့ပၢင်သွခင်
  - ဒေၢုံ့မုခင်ုံ့ဂှုံ့လွင်ုံ့လွင်ုံ့ဘပ်ုံ့ဘ်ုံ,လူလ်ုံ့ဇူးတၢင်,ယွခင်ုံ့ မ့ိုခင်ခင်, ထိုဝ်ုံ့၊ ထိုဝ်.ခ့ိုဝ်ုံ့၊ ဒလုံ့ ဒေၢုံ့မုခင်ုံ့တၢ့ဘပ်ုံ့သိုပ်,တိတ်ုံ့တေၢ့။ တၢ့တေဝ့ိုင်.ဒဝ်ုံ့ပ်တ်ုံ့လွင်ုံ့ဘၢခင်ထိ်ဂ်,ဒဃ ဃခခ်.ထၢခင်ုံ့ခခေခ်။ ဒေၢုံ့မုခင်ုံ့မ့ိုခင်ခင်, ဃ်ုံ့/ယိင်ုံ့၊ ဘၢ့ယု၊ ဒလုံ့ဃၢဝ်ုံ့ခ့ိုဝ်ုံ့ခခေခ်. ဖဝ်မီုံ့သုခ်,တ်ပ်ုံ့တတ်ုံ့လွတ်ုံ့လ်ဝ်ုံ့ဝၢုံ့တေသ့,ပၢုံ့ရ့ိုဝ်ဘမ်,သ့,ပၢုံ့ (သင်ဖဝ်ဘမ်,ခ့ဉ်ုံ့သ့,ပၢုံ့ဒေၢုံ့ဘမ်,ပီခ်သင်)။
  - ခင်,ရ့ိုဝ်ပေၢုံ့တေလံ့ုံ့ရ်ခ်ုံ့ရှ.လွင်ုံ့ပံၢုံ့ဝူခ်.၊ တူဝ်ထူပ်ုံ့၊ ဒလုံ့ ရ်ုင်ုံ့သူခ်ုံ့လ့ဒွင် ဇူးတၢင်,ယွခင်ုံ့ခိုခင်ုံ့ပၢင်သွခ်ဖဝ်ပီခ်လိုင်.ရ့ိုဝ်ခံခေခ်. ရှဝ်ုံ့လူဝ်,ရ့ၢင်ုံ့ရ်ခ်ုံ့ပၢုံ့ ဒေၢုံ့ထၢမ် တၢ့ရ်ုံ့ဇူးတၢင်,ယွခ်ုံ့ တီ်မ်ုံ့လိဂ်ုံ့ပွင်,သေသပ်ုံ့လင်ုံ့ဒခရ့ေဝ်ယ့ုံ့မခ်ုံ့ပၢုံ့။
- ယၢ့ပေလိုမ်ုံ့ထၢမ်ဇူးတၢင်,ယွခ်ုံ့ဖဝ်ပၢုံ့ ဘပ်ုံ့ဘ်ုံ,လူလ်ုံ့လွင်ုံ့ပခ်ရ့ၢပ်ုံ့ယူ,လီဒွင်ဖဝ် ဘမ်,ခခေခ် လွင်ုံ့ဘခ်ဖဝ်ဘမ်,တ့ိုဝ်.လ်ုံ့ ဘမ်,ဂိခ်လ်ုံ့ ဒလုံ့ ရ်ုံ့ဖဝ်လၢတ်ုံ့ပခ်ပၢုံ့ လွင်ုံ့လ့ုံ့ထိ်မ်တၢင်,လ့ိုဝ်ုံ့ ဘခ်ဖဝ်လူဝ်,ခခေခ်.ရ်ုံ့လင်ုံ့လ်ုံ့။

- သင်ပိခ်ၜလံၤခၜ် ရ့ၩ်ၣ်ခ်ၜ်ပၢၤဢိခ်ၜလိဉ်ၤတၢင်,ယွခ်ၜ် လွမ်ၤခင်,ဢၤ့သၢ့ကခ်ၜ်ဢ့ၤတၢင်,ယွခ်ၜ်ပွင်,လ့ဉ်လီခခ်ၜ.သေ ဧလၤ/ကမ်,ခခ်ၜ် ရ့ၩ်ၣဝ်တ်မ်ၤတၢင်,လူလ်ၤဢၤ့သၢ့ဥၢ်မ်းလၢတ်ၤ့ဒ့ဝ် ခ့ၩ်ဢိခ်ၜ်လိဉ်ၤတၢင်,ယွခ်ၜ်ခခ်ၜ.လံၤ။

    - တၢ့တေ့ရ်တ်ၤဢိခ်ၜ်လိဉ်ၤတၢင်,ယွခ်ၜ်ကခ်ၜ်လ့.လံၤခ့ိုဝ်လ်င်ၤခ်ၜ်တ်,ခခ်ၜ. မီးသွင်မ်ဝ်ၤ – ပိခ်ၜ် Google Form ဧလၤ Microsoft Forms။

လွင်ၤကခ်ၜ်ထုဉ်,လီရ်တ်ၤဉ်ဝ်,လူလ်ၤဉၢခ်ၜ်ပိခ်ၜ်ဢၢ0,ဒၢ့ၩ်ၤ့မုခ်ၜ်ဉ်ဝ်,လူလ်ၤဉၢခ်ၜ်လတ်ၤ့ရ်တ်ၤပၢင်သွခ်ၜ် ခခ်ၜ. –

- ထုဉ်,လီပိခ်ၜ်ဢၢ0,0.ဘွခ်ၜ်တၢင်ၤတေလတ်ၤ့ရ်တ်ၤပၢင်သွခ်ၜ်တီၤ့ကေ,သုတ်ၤ 3 လ့ိုခ်ၜ် တၢ့ရ့ၩ်ၤ့ လုမ်ၤ့ရ်တ်ၤဉၢခ်ၜ်မီးဒၢ0ၤ်ယၢမ်ၤ0ဉ်ၤ်ပေၤ့တၢ့တေလ့ိုဉ်ၤ့ဢ့ၤ့ဒ0ၤ့ရ့ၩ်မ်ၤ ဧလၤ ရ့ၩ်ၤ့ဢ့ၤ့ဒ0ၤ့ရ့ၩ်မ်ၤ့ဒ0 မီးဒၢ0ၤ်ယၢမ်ၤတၢ့ရ့ၩ်ၣ်ခ်ၜ်ဢိခ်ၜ်လိဉ်ၤ့ဢိခ်ၜ်လံၤ။ မ့ိုခ်ၜ်ခင်, ပပ်.ဒၢမ်ၤ့မ့ိုင်ၤ၊ ဝီးသၢ့ လ့ဉ်လ့ိုဝ်ၤခ်ၜ်. (သင်ဝၤ့ရ0ပ်.ဢ့ၤ့ဒ0ၤ့ရ့ၩ်မ်ၤ့ခ့ဂ်ၤ့မ့ိုင်ၤပၢၤ)။
- ယၢ့ပေလ့ိုမ်ၤပိုခ်ၜ်ဢၢ0,ဒၢ့ၩ်ၤ့မုခ်ၜ်ဉ်ပ်ၤ်ဂ်ၤ,လူလ်ၤ့ပၢင်သွခ်ၜ်ခခ်ၜ်.ရ့ၩ်ၤ့လွတ်,တူဝ်ၤ့ တၢ့ရ့ၩ်ၤ့ဂ့ၩ်ခ်ၜ်ဂ့ၩ်ၤ့ဂျ, ဧလၤ ဂ့ၩ်ၤ့လုမ်ၤ့ဒ0ၤ့ထုင်လံၤ့။ ရ့ၩ်ၤ0.ခမ်.ခဂ်ၤ်ခ့ိုဝ် ဂ့ၩ်ခ်ၜ်လ့ိုဝ်ၤ်ကခ်ၜ် ယူ,လွမ်ၤ0ၢခ်ၜ်ခ့ဂ်ၤ် ဧလၤ ဂ့ၩ်ခ်ၜ်လ့ိုဝ်ၤ်ကခ်ၜ်မီးဒၢ့ယူပ်ၤ့ယွမ်ၤ့ဢ0ၤ,တူဝ်ခ0င်ၤ (People with Disabilities) ဧလၤ ဂ့ၩ်ခ်ၜ်လ့ိုဝ်ၤ်ကခ်ၜ်လုၢ်ၤ့လွင်ၤ့ယၢပ်,ဢ့ိုတ်, ဂပ်ၤ်ဂ်ၤ,လူလ်ၤ့ပခ်ၜ်ရ့ၢ် သ0င်,ဝ်တ်.လွမ်.ဒ0ဝ်လ့ိုဝ်ၤခခ်ၜ်။ တၢ့ရ့ၩ်ၤ့ဢ့ိုခ်ၜ်လိဉ်ၤ့တၢင်,ယွခ်ၜ်ၤ့ဒ0ၤ့ထုင်ဒ0ဝ်လ့ိုဝ်ၤ်ခ0.လံၤ့ခခ်ၜ်. လွဉ်ၤ်လံၤ်ကခ်ၜ်လီကခ်ၜ်ခ့ိုင်ၤ့ဧတ. ပိခ်ၜ်ဂၢခ်ၜ်ကိတ်,ကွဉ်,ဢ့ိုခ်ၜ်လိဉ်ၤ့တၢင်,ယွခ်ၜ်သေ သူင်,ပခ်ၜ်ဂ့ၩ်ခ်ၜ်ကခ်ၜ်ယူ,လွမ်ၤ်ပိုခ်.တီၤ ရ့ၢင်,ဉ်ဝ်ၤ်လူင် ယွခ်ၜ်.ဒ0ဝ်တေကမ်,လၢင်ၤ့ခ့ိုခ်ၜ်လ်ၤ်ခ်ၜ်တ်,ဧလၤ့လခ်ၜ်ကဝ်ဢ့ိုခ်ၜ်လိဉ်ၤ့လ့ိုဝ်ၤခ0.လံၤ့။
- ခ့ၩ်ဢ့ိုခ်ၜ်လိဉ်ၤ့တၢင်,ယွခ်ၜ်ၤ့ဒ0ၤ့ရ့ၩ်မ်ၤ့ပၢင်သွခ်ၜ်ခခ်ၜ်. ထုဉ်,လီသ့,ဒၢ့ၩ်ၤ့မုခ်ၜ်တီၤ့ဉပ်ၤ်သ့ိုပ်, တၢင်,ကခ်ၜ်ပၢၤ့လွမ်ၤ် တွခ်ၜ်ၤ့တၢ့ဂ့ၩ်ခ်ၜ်လ့ိုဝ်ၤ်ကခ်ၜ်ကမ်,ဒ0ၤ့လံၤ့ Gmail ဧလၤ Facebook လ့ိုဝ်ၤခခ်ၜ်.၊ မ့ိုခ်ၜ်ခင်, ဂၢခ်ၜ်သ့,ပၢၤ့ WeChat တွခ်ၜ်ၤ့တၢ့တေ့ရ့ၩ်ၤ့ဂ့ၩ်ခ်ၜ်လ့ိုဝ်ၤ်ကခ်ၜ်ယူ,သဝ်ၤ်ခ့ၩ်ၤ်မ့ိုင်ၤ်ဧဒ,ဒ0ဝ် ဉပ်ၤ်သ့ိုပ်,မၢၤ်လံၤ့၊ ဧလၤ တၢ့ရ့ၩ်ၤ့ဒၢၤ့မုခ်ၜ်ၤ်ဢ့ၤ့တၢင်,ယွခ်ၜ်ၤ်လ့ိုဝ်ၤ်ယူ,သဝ်ၤ်ဝ0.ခ့ၩ်ၤ်ဘွင်ၤ့တီၤ့ လ့ိုဝ်ၤ်ကခ်ၜ်မီးပခ်ၜ်ရ့ၢ်ဂၢခ်ၜ်မ့ိုင်ၤ်မၢင်တီၤ့ခခ်ၜ်.မီးလွင်ၤ့ရ့ၩ်မ်,လုမ်ၤ့ခ်ၜ်မ်.လ်ပ်ၤ့ခခ်ၜ်. ရ့ၩ်ၤ့လ့.လံၤ်ဉပ်ၤ်သ့ိုပ်, လူလ်ၤ့ Signal App ဉာမ်,ခခ်ၜ် Proton Mail လ့ဉ်လ့ိုဝ်ၤခ0.။
- တၢ့တေပိုခ်ၜ်ဧၜ,ဢ့ိုခ်ၜ်လိဉ်ၤ့တၢင်,ယွခ်ၜ်ၤ်ခခ်ၜ်. ရ0ၤ်လၢင်ၤ့ကဝ်တၢင်,0.လွမ်ၤ် ဝ်ပ်.သံ1.ဒ့ွင် မုဉ်.လုမ်ၤ့ရ0ၤ် ဉာမ်,ခခ်ၜ် ဘွင်ၤ့တီၤ့သ့ိုဝ်,ခ်ၜ်ၤ်ဂ်ၤ်ခ်ၜ်ကွခ်ၜ်ဢလံၤ်ဢ့ွင်မုဉ်.လုမ်ၤ် (မ့ိုခ်ၜ်ခင်, ဢ့ိ်တ်.ပုဉ်. – Facebook)။ လ့ိုဝ်သေခခ်ၜ်. ရ0ၤ်ယင်ၤ်လၢင်ၤ့သူင်,ပခ်ၜ် လုမ်ၤ်လ့ိုဝ်ၤ်ကခ်ၜ် ယၢမ်ၤ့ရ့ၩ်မ်ၤ့ရ်တ်ၤ်ဂၢခ်ၜ် မၢၤ်လွမ်ၤ်ဂခ်ၜ် ဉာမ်,ခခ်ၜ် လုမ်ၤ်ဘ့ူလ်ၤ်လီဒ့ွင်မုဉ်.လုမ်ၤ့ရ0ၤ်လ့ိုဝ်ၤ်ခခ်ၜ်.ပၢၤ် ရ့ၩ်ၤ့ဒ0ဝ်လ့ွၤ့သ့ိုပ်,ပ့ိုခ်ၜ်ဧၜ,ပခ်ၜ်ထ0ၤ်ရ့ၩ်ၤ်ခ့ိုင်ၤ့။
- တၢ့တေတၢင်,ခ့ိုဝ်လ်င်ၤ်ခခ်ၜ်. ရ0ၤ်ထုဉ်,လီရ်တ်ၤ်ဘွဉ်,ပ့ိုင်ဢ့ိုခ်ၜ်လိဉ်ၤ် တၢ့ရ့ၩ်ၤ့ထ0ၤ်သ့,လံၤ့ဉမ်ၤ်လ0ဝ် သေ သ့,0.ပခ်ၜ် Link တၢ့သ့ိုပ်,တ0ၤ်ဉ်ၤ့ဒ့ၢ,လူၤ်ဢ့ိုခ်ၜ်လိဉ်ၤ့ခခ်ၜ်.ဉမ်ၤ်သ့ိုပ်ၤ့။

3.2 ဒၢ့ၩ်ဉမ်.ထ0ၤ်မ်တၢ့တ0ၤ်ပ်ၤတတ်ၤ်လ့ိုဉ်ၤ့ဢ့ၤ့ဒ0ၤ့ရ့ၩ်မ်ၤ့

တၢ့တေလတ်ၤ်ပၢင်သွခ်ၜ်ပခ်ၜ်ဂ့ၩ်ခ်ၜ်ၤ်ဧလၤ့တူင်,ပူင်ၤ်ကခ်ၜ်ယူ,လွမ်ၤ်ပိုခ်.တီၤ့ လ့ိုဝ်ၤ်ကခ်ၜ်ဉ်ဝ်ၤ်ဧ ဧလၤ ယူ,ခ့ၩ်ၤ်မ့ိုင်ၤ် ကခ်ၜ်ပဉ်ၤ်ဝ0.ခ့ၩ်ၤ်ပွတ်ၤ်တွခ်ၜ်ၤ့ဧမ,ခမ်.ဒ့ွင်ခခ်ၜ်. ရ0ၤ်လူဝ0,လံၤ့ရ့ၩ.လီလီဝ0ၤ့ ရ0ၤ်ခ့ဲ့ၤ်လ့ိုဉ်ၤ့ဂ့ၩ်ခ်ၜ်ၤ်လ့ိုင်.ရ့ိုဝ0 တၢ့တေမၤ့ဒ0ၤ့ရ့ၩ်မ်ၤ့ပၢင်သွခ်ၜ်ရ0ၤ်။ ဉမ်ၤ့ခမ်ဧတ. တၢ့တေလ့ိုဉ်ၤ့ဂ့ၩ်ခ်ၜ်ၤ်လ့ိုဝ်ၤ်ကခ်ၜ်တေမၤ့ ဒ0ၤ့ရ့ၩ်မ်ၤ့ပၢင်သွခ်ၜ်

ခေခ်. မုဂ်.လုမ်းခရိုင်ဒုလုမ်းခေခ်. ၁ဝ်မီးပဂ်းပိုင်ဝံ.ရှင်းခ၀်ယူ,ယ၀်. မ်ိုခ်ခင်, လွင်ဒုလခ်.ပံၤပလ်,လၢၤ,ခ၀်၊ ခမ်.ဂတ်.ဇံၤ,ဂိုင်းဂလီတ်ဒုခွင်ခ၀်၊ တူ၀်ထူပ်းဂၢခ်ရ်ီတ်းဂၢခ်ခွင်ခ၀် ဂပ်းဂ်ၤ,လူလ်ဒုရှူ၀်ဒေၤလွင်ဒုတၢင်း ဂၢခ်တေသွခ်ခ်ခ်ုးပၢင်သွခ်၊ လၢၤ.ဘ္ပၤ,လိုပ်းခ.ံယ၀်.။ လိုင်.ရ်ိ၀်ဂေၤ့လီ သင်၀ၤ့ရှ၀်းတေလိုဂ်ဒုဇူးခ၀်ဒုရှူမ်ဒု လိုပ်းပ်ခ်ရှူခ်ုးခ်ိုပ်းဝ၀်ဒုမ်ိုင်း၊ လၢ၀်ဒုခ်ိုပ်းဘွခ်,၊ ဒလဒ ရှူခ်ုးဂၢခ်ယူ,လွမ်း၀ၢခ်ဒုခွဂ်ဒုခေၤပၢင်,ခ၀် လိုပ်းခခေခ်.ခံလိုင် ရှ၀်းထုဂ်,လီလံဒုသွခ်,ဝ.ခ်ုးလ်ုရှ၀်း၀ၤ့ ခ၀်လိုပ်းခခေခ်. တေလၢင်ဒုမီးတိုဝ်.တၢင်း ဒဘာ,လိုပ်ရှူခ်ုးလိုပ်းယူ,ခ်ုးပ်ိုင်းခ၀် ယွခ်.ရှပ်ဒုဘွင်ဒုတီဒုဂၢခ်ခ၀်ယူ,ဝ.ဒလဒ ဂၢခ်ခ၀်ဒုထိုင်ပံၤပလ်,လၢၤ, ခွင်ခ၀်ဂၢမ်,မီးပ်ိုင်းပ်ိုခ်ဒု။ ရှပ်ဒုခခေခ်ဒလဒ မ်ိုပ်ဒုရှ၀်းတေလိုဂ်ဒုဇူးခ၀်ဒုရှူမ်ဒုခခေခ်. ရှ၀်းယၢ,ပေဂုမ်,တူလ်ုးတီဒု လခ်.ပံၤပလ်,လၢၤ, ခမ်.ဂတ်.ဂိုင်းဂလီတ်ဒု၊ ဒလဒ တူ၀်ထူပ်းဂၢခ်ရ်ီတ်းဂၢခ်ခွင်ခ၀်ရှူလ်ုး၊ ရှ၀်းထုဂ်,လီတူလ်ုးပၤ့ လွမ်း လွင်ဒုတူ၀်ထူပ်းခ်ုးလၢတ်ဒုပၢခ်ခ၀် ပ်ိခ်လိုင်.ရ်ိ၀်၊ ခ၀်လံဒုရ်ီတ်းဂၢခ်ပုခ်ဒုတၢ,တူင်,ဝူင်းခ၀်မွဂ်ဒုဂၢ့ရ်ိ၀်၊ ဒလဒ လွင်ဒု၀ၤ့ခ၀်မီးလ့ဉ်ခ်ုးခ၀်ဒုရှူမ်ဒု ပၢင်သွခ်လိုင်.ရ်ိ၀်ခံ လိုပ်းခ.ံပၤ့ယူ,ယ၀်.။ ဂၢခ်ဇံၤ,ရှ၀်းဒၢ့ ခ်ုးပခ်တၢင်ဒ်ရှခ်ထိုင်ဒတ. ခ်ုးယွခ်ုးရ်ုးပခ်တိုဝ်.တၢင်း ရှူခ်ုးလိုပ်းဂၢခ်ဂၢမ်,ပေၤသူးမီးတိုဝ်.တၢင်း ခ၀်ဒုထိုင်လံ,၊ ရှူခ်ုးလိုပ်းဂၢခ်ယူ,လွမ်း၀ၢခ်ဒုခွဂ်ဒုသေ လံ,ရှူပ်.လုၤ့လွင်ဒုတုမ်.တိုဝ်.ဂပ်ဂ်ၤ,လူလ်ုးလွင်ဒုပခ်ရှၢ သဇၤ,၀ဇ့ဂ်ိုင်ဒုတိုခ်ုးပ်ိခ်၊ ဒလဒ လုမ်းလိုပ်းဂၢခ်လံ,ထုဂ်,ပူခ်.ပ်ိခ်သုခ်,လံ,သုခ်,ပ်ိခ်ရှူခ်ုးလိုပ်းခခေခ်. ဂမ်းသိုဝ်ဒ ဝ.ဘွခ်တၢင်းယူ,ယ၀်.။

တၢ,တေလိုဂ်ဒုဇူးခ၀်ဒုရှမ်ဒုပၢင်သွခ်ခခေခ်. ဇူးပခ်တၢင်းရှ.(ဇူးပူင်သွခ်) ဂၢမ်,ခခေခ် လုမ်းလတ်း ပၢင်သွခ်ခ၀် ထုဂ်,လီလံ,တ်ပ်းတတ်းသေ မဂ်းမခ်ဒုခမ်.ဂတ်.ခွင်ဇူးခ၀်ဒုရှမ်ဒုပၢင်သွခ်၀ၤ့ တေမီးသင်ဇွင်ဒု ခံယူ,ယ၀်.။ ပ်ိုင်တ်ဂ်ဒုခွင်ခေၤ့တတ်းမဂ်းတၢ,လိုဂ်ဒုဇူးခ၀်ဒုရှမ်ဒုခခေခ်. ရှ၀်းထုဂ်,လီမီးပၤ့ လွင်ဒုခ၀်ဒုရှမ်ဒု ခွင်ဂှုခ်ုးခုမ်,လၢ၀်ဒုခ်ိုပ်း၀ဝ်ဒုမ်ိုင်းခ၀် ဒလဒ လၢ၀်ဒုခ်ိုပ်းဘွခ်,ခ၀် လိုပ်းယူ,ခ်ုးပိုခ်.တီဒုရှၢင်,ဂ်ဝ်ိ၀်င်းလူင် ဒလဒ ဂၢမ်,ယၢမ်ဒုလံ,ရှ၀်.တိုဝ်.တၢင်းတၢ,ခ၀်ဒုရှမ်ဒုပၢင်သွခ်ခ်ုးပိုခ်.တီဒု ဂၢမ်,ခခေခ် ခ်ုးပွတ်းတွခ်ုးလိုပ်းခခေခ်. သေပွဂ်ဒုယူ,ယ၀်.။ ဂၢိဂ်,ပၤ့ ရှူခ်ုးခုမ်,ခ်ုးတူင်,ဝူင်းလိုပ်းဂၢခ်ဂၢၤ,ယုမွဂ်ဒု 18 ထိုင် 30 ပီ သေ ယူ,သ၀်းလွမ်း သၢပ်,ခမ်.ဒမးခွင် ဂၢမ်,ခခေခ် ဒမးခမ်.ခူင်း ဒလဒ လံ,ရှူပ်.လွင်ဒုယၢပ်,ဇိုတ်,ဂပ်ဂ်ၤ,လူလ်ုးပခ်ရှၢ လွင်ဒုသဇၤ,၀ဇ့ဂ်ိုင်ဒုတိုခ်ုးပ်ိခ်ဒလဒုပခ်ရှၢသုခ်,လံ,သုခ်,ပ်ိခ်ရှူခ်ုးလိုပ်းခခေခ်. ပၤ့ယူ,ယ၀်.။

ဂၢခ်လမ်,လွင်ဒုထ်ိုင်ဒုလွင်ဒုခ်ိုင်ဒုခခေခ်. ရ်ုဒုလုမ်းလတ်းပၢင်သွခ်ခခေခ်. ဂၢပ်,ဂုမ်ဂၢခ်ပၤ့ဝ၀ဒု တေရ္ဂင်. ဇူးခ၀်ဒုရှမ်ဒုပၢင်သွခ်ခ်ိုင်ဒုပွဂ်ဒုတၢ,ရှူခ်ုးလံၤဂေၤ့၊ ရှူခ်ုးယိုင်းလံၤဂေၤ့၊ ရှူခ်ုးလံၤလံၤဂေၤ့၊ ဒလဒ တေရှပ်.ရှူခ်ုး လၢ၀်ဒုခ်ိုပ်းသင်လံၤလံၤ။ လိုပ်သေခခေခ်. ရ်ုဒုသွခ်,ပၤ့ဒၢ၀်ဒုယၢမ်း တၢ,လတ်ဒုရ်ီတ်းပၢင်သွခ်လွမ်း၀ၤ့ တေလတ်ဒုရ်ိုင်ဂၢ့ရ်ိ၀်ခ၀် လိုပ်းခ.ံယ၀်.။

3.2.1 ဇိုခ်လိဂ်ဒုတၢင်,ယွခ်ုးခ၀်ဒုရှမ်ဒုပၢင်သွခ်ဂၢမ်းသိုဝ်ဒု

ဇိုခ်လိဂ်ဒုတၢင်,ယွခ်ုးတီဒုဂေၤ,ဂၢခ်ဂၢမ်,လ့ဉ်ဒုဇူးတၢင်တူ၀်မုဂ်.လုမ်းသေတၢင်,မၤ့ဂၢမ်းသိုဝ်ဒုခခေခ်. တေလၢင်ဒု ရ်ီတ်းရ်ုဒုလ်ုးရ်ီခ်ုးရှ.လွင်ဒုမ်ို,မ်ို, ဂပ်ဂ်ၤ,လူလ်ုးလွင်ဒုခ၀်ဒလဒုမုဂ်.လုမ်းခွင်ခ၀် ဒလဒ/ဂၢမ်,ခခေခ် လုမ်းဂၢခ်ရှမ်ဒုရ်ီတ်းဂၢခ်လွမ်းခ၀်ခမ်မၤထ်ိုင်ဒုလိုဝ်ဂ၀်, ဂၢခ်တေလၢင်ဒုလွ,ရ်ုဒု လုမ်းရှ၀်းမီးခ၏ဒုဂၢခ်မၤထ်ိုင်ဒုခမ်လိုဝ် သေဂ၀်,ယူ,ယ၀်.။ ၀ံၤသေလုမ်းလတ်းပၢင်သွခ်လံ,ရှ၀်ပ်. ဇိုခ်လိဂ်ဒုတၢင်,ယွခ်ုးမၤ့ယ၀်.လိုင် ထုဂ်,လီလံ,ဒု

ထတ်းတူလုပ်းဇိုခင်လိဂ်းတၢင်,ယွခင်းခခေင်.လီလီ တၢ့တေလီပ်းရ်ခင်းတူလုပ်းဝၢ့ ဇူးတၢင်,ယွခင်း ဘာခင်တၢင်,မၢးခခေင်. မီးရ်င်းသူခင်းလွင်ဃးမီးလွင်ခ်ိုးခဝ်းရ္ဂမ်း ပၢင်သွခင်မွဂ်းဘၢ့ရ်ိုဝ် ခင်ခခေင်.ယဝ်။ ခင်,ရ်ိုဝ်တေလိုဂ်းဇူးခဝ်းရ္ဂမ်းရ်ိုးပေၢးမ်ခင်းဘခင်တၢင်း ရ္ဂဝ်ဒၢးပၢင်သွခင်ခခေင်. ရ်ဝ်းထုဂ်,လီခိုခင်းသွခင်,တူလုပ်း ယိုင်းဘၢခင်းဃးပေ့,လသီ, (လဂ်းခမ်း) ခွင်မုဂ်.လုမ်းတူလုပ်းဝၢ့ ရ်ဝ်းမီးယိုင်းဘၢခင်းသင်လံၢလံၢ ဘာခင်လုမ်းရ်ဝ်းခ်ိုးလံးခ်ိုးပ်ခင်ခခေင်.မီးလိုင်.ရ်ိုဝ် ခင်ယူ,ယဝ်။ ပိုင်တ်ဂ်းခွင် ဒၢးဘမ်.ထ်မ်တ့,လိုဂ်းဇူးခဝ်းရ္ဂမ်း ခခေင်. ရ်ိုးတူလုပ်းခင်းတွခင်း ဘာခင်တေထိုင်မၢးခင်.တ့။

3.2.2 ဇူးခဝ်းရ္ဂမ်းဘာခင်မုဂ်.လုမ်းခဝ်လိုဂ်းဝ်.သေတၢင်,မၢး

ဇူးခဝ်းရ္ဂမ်းလိုဝ်းဘာခင်တၢင်တူဝ်မုဂ်.လုမ်းသေမၢးခခေင်.သမ်. ရ်ဝ်းလၢင်းယွခင်းတၢင်းလွံးထ်မ်တီးမုဂ်.လုမ်း ခ်ိုင်းဘၢခင်ရ်ဝ်းဘာခင်ယၢမ်းရ္ဂမ်းရ်ိတ်းဘၢခင်လွမ်းဘခင်မၢးခခေင်. လိုဂ်းဂူခင်းသေဒေ့.ဒေ့. ဘာခင်ခဝ်ရ်ခင်ဝၢ့ ဂူခင်းဒေ့.ခခေင်.မီးခမ်.ဘတ်. ဃၢ့ ခၢ့ဘၢခ် ဘပ်းဘ်,ဘခင်တင်းရ္ဂဝ်ဒၢ့ပၢင်သွခင် ဘာခင်ရ်ဝ်းတေလတ်းရ်ိတ်း ခခေင်.သေ ရ်ိုးသူင်,ဇူးတၢင်တူဝ်မုဂ်.လုမ်းခဝ်မၢးခဝ်းရ္ဂမ်းပၢင်သွခင်ရ်ဝ်းလံးယူ,ယဝ်။ ယွခင်.ပိုဝ်းဝၢ့ ခဝ်မီးလွင်းဒ္ဂင်.သၢခင်ရ္ဂမ်းမိုဝ်းဘခင်တင်း ဂူခင်းခုမ်,ခင်ုးပိုခ်.တီးခဝ် ဃၢ့ ဂူခင်းခ်ိုးတူင်,ဝူင်းခဝ်ခမ်လိုဝ် သေရ်ဝ်။ ဃၢ့ မုဂ်.လုမ်းခ်ိုင်းဘၢခ်ရ်ဝ်းလိုဝ်းခခေင်. ယင်းတေလၢင်းလွံးပိုခ်ဃဇးဒေ့ၢ့မုခ်း ခ်ိုးပွဂ်.ခ်ိုးဘ့ိုင်,ခဝ်ဘမ်းသိုဝ်းလံးပၢးယူ,ယဝ်။ လိုဝ်သေခခေင်. ခဝ်ယင်းတေလၢင်းလွံးထ်မ်ရ်ိုးဇူးတၢင်, ဇိုခ်ိုင်လိဂ်းတၢင်,ယွခင်းခဝ်းရ္ဂမ်းပၢင်သွခ်ိုခ်ိုးပိုခ်.တီးခဝ်ပၢး တၢ့ထ်မ်လိဂ်းခ်ိုးဇိုခ်ိုင်လိဂ်းတၢင်,ယွခင်းခခေင်. လံးဘမ်းသိုဝ်း ယူ,ယဝ်။ ခ်ိုးလိုင်းမ့ိုင်းဘမ်းဇွင်းခခေင်. ဇူးတၢင်,ဇိုခ်ိုင်လိဂ်းတၢင်,ယွခင်းခဝ်ခခေင်. ဘမ်,မီးရ့ိုင်းမ့ိုဝ်း (မ့ိုခ်ခင်, ခွမ်းဇ်ခ်ိုဝ်းတ့ိုဝ်း) ပ်ိခ်ခွင်ဃဝ်းဘဝ်,ရ်င်းဂူလုပ်း ဃၢ့ မၢင်တီးဒေ့ၢ့ ဘမ်,ခဝ်းထိုင်လံးလ်ိုင်းခ်ိတ်, ယွခ်.ခခေင်ဃၢ့ မုဂ်.လုမ်းခ်ိုင်းဘၢခ်ရ်ဝ်းဘာခင်ယၢမ်းရ္ဂမ်းရ်ိတ်းဘၢခ်ရ်ဝ်းဘခ် ခခေင်. ဃၢင်းလွံးဘိတ်,ဘွဂ်,ဇိုခ်ိုင်လိဂ်းတၢင်,ယွခင်းသေ ပိုခ်ဃဇးပခ်ရ်ဂူခင်းခုမ်, လိုဝ်းမီးလွင်ခ်ိုးတၢင်, ဇိုခ်ိုင်လိဂ်းခဝ်းရ္ဂမ်းပၢင်သွခ် ခ်ိုးဘွင်းတီးလိုဝ်းရ်ိမ်းရ္ဂမ်းခဝ်ခခေင်.လံးယူ,ယဝ်။

3.3 ဘၢခ်တွင်းထၢမ်ဇူးတၢင်,ဇိုခ်ိုင်လိဂ်းတၢင်,ယွခင်း

တၢ့တေတွင်းထၢမ်ဇူးတၢင်,ဇိုခ်ိုင်လိဂ်းတၢင်,ယွခင်းခဝ်ခခေင်. လုမ်းလတ်းပၢင်သွခ်ိုလိုဂ်းလံးဝၢ့ တေတွင်း-ထၢမ်တူဝ်တေ့,တူဝ်သိုဝ်းခဒ့ိုရ်ိုဝ် တွင်းထၢမ်ခ့ိုဝ်လ်ိုင်း။ ဘၢခ်တွင်းထၢမ်ဇူးတၢင်,ဇိုခ်ိုင်လိဂ်းတၢင်,ယွခင်းခဝ် ခခေင်. တေလွံးရ်ုးလုမ်းလတ်းပၢင်သွခ်ခဝ်ရ္ဂ.လွင်းပိုခ်ုးတူဝ်ဇူးတၢင်,ယွခင်းခဝ်ခခေင်. လိုဂ်.လမ်,လိုဝ်သေ ဒၢ့မုခ်းဘာခ်ရ်ခ်ဝ်.ခ်ုးဇိုခ်ိုင်လိဂ်းတၢင်,ယွခင်းခခေင်.ပၢးယူ,ယဝ်. ယွခ်.လံးဘုပ်,လၢတ်းတေ့,ဘခ် ဘမ်းသိုဝ်း။ မ့ိုခ်ခင်,ဒၢ့မုခ်း ပိုခ်ုးလင်၊ ရ်ိုင်းသူခ်ုးလွ်၊ ဃၢ့ဒၢ့ရ်ပ်.ခၢမ်,ခဝ်မီးသင်လံၢလံၢခံခခေင်.ယဝ်။ လိုဝ်သေခခေင်. လုမ်းလတ်းပၢင်သွခ်ထုဂ်,လီလံးထၢမ်ဘၢင်လွ်ဇူးတၢင်,ယွခင်းခဝ်းရ္ဂမ်းပၢးဝၢ့ ဘၢခ်တွင်းထၢမ် လံၢးလ့်တေင်ၢ့င်မ်းမ်ခ်ုးလွမ်းဝင်းလံၢးခဝ်သေပ့ိုခ်ုးသုတ်း။ မၢင်ဘွင်းတီးခခေင်. ဇူးတၢင်,ယွခင်းခဝ်းရ္ဂမ်း ပၢင်သွခ်ခဝ်ဘမ်,ခ့ိုးဒခခေဒ့ၢ့ခဝ်ခ့ိုဝ်လ်ိုင်းယွခ်.လွင်းရ္ဂမ်,လူမ်းခွင်ခဝ်၊ ဘ့ပ်းခခေင်ဃၢ့ လုမ်းလတ်းပၢင်သွခ် ဒေ့ၢ့ထုဂ်,လီလံးခပ်.ယမ် သုခ်,လံးဘၢခ်တ်ပ်းတတ်းလ့ဘာခ်ခဝ်လိုဂ်းခခေင်.ပၢးလွမ်းယူ,ယဝ်။ တၢ့,တေ တွင်းထၢမ်ခခေင်. လူပ်,လံးဘိင်ဘဝ်ဒၢ့တတ်းမဂ်းတၢ့,လိုဂ်းဇူးခဝ်းရ္ဂမ်း ဘာခ်လုမ်းလတ်းပၢင်သွခ် လံးရ္ဂၢင်းရ်ခ်ုးဝ်.ယဝ်.ခခေင်. ပ်ိခ်လွင်းယ့်,သေလိုဂ်းဇူးခဝ်းရ္ဂမ်း။.

4. ဂါခန်မဂ်းမခန်းဈာဝ်းယာမ်းတၢ့လတ်းပၢင်သွၵ်

ဈာဝ်းယာမ်းရှိုင်တၢ့လတ်းပၢင်သွၵ်

တၢင်းရှိုင်ဢွင်ပၢင်သွၵ်ခၵၵ်.လူဝ်,လံၵ်းတမ်းဝၢင်းရ်ၵ်းပေၢ်းဢိုင်,ငၢမ်,ဂၢခၵ်တင်း ဧၢ်ၵ်ယိုင်းဂၢၵၵ်းဢွင်ပၢင်သွၵ်ရ်ဝ်း။

ဧၢ်ၵ်လီ.ခမ်းတၢ့ရ်ၢင်ၵ်ၵ်ခၵ်းဝခၵ်းတၢ့လတ်းပၢင်သွၵ်

ဢွၵ်တၢင်းသုတ်းဧတ.ရ်ၵ်ၵ်ဢုပ်,ဢုမ်ဂၢခၵ်တင်းလုမ်းပွင်ဂၢခၵ်တၢ့လတ်းပၢင်သွၵ်သေလိုဂ်ၵ်ၵ်ဝခၵ်းလတ်းပၢင်သွၵ်လွမ်းဂၢခၵ်။ မိုခၵ်ခၵေ,ဧၢ်ၵ်ရ်ၢခၵ်ထိုင်ဂၢခၵ်ပခၵ်ဝ်.ပၢ့တ်ၵ်ၵ်ခၵ်. –

- လိုဂ်ၵ်ၵ်ရ်ၵ်မ်ခၵ်ၵ်ဝခၵ်းဢိုတ်းရ်ၵ်ခၵ်း တၢ့ရ်ၵ်ၵ်လုဂ်ၵ်ရ်ၵ်ခၵ်းဈဝ်တေလၢင်ၵ်မီးတိုဝ်.တၢင်းလံၵ်းဈဝ်ၵ်ရှုမ်ၵ် လွမ်း။
- လိုဂ်ၵ်ၵ်လတ်းပၢင်သွၵ်ရ်ၵ်ၵ်မ်ခၵ်ၵ်ခၵ်ၵ်ဈာဝ်းရ်ၵ်ၵ် ယွၵ်.ဝၢ့ဂၢခၵ်ဢွဂ်,ဈာဝ်းတၢင်းလူးဢွင်ၵ်တီၵ် ပၢင်သွၵ်ခၵေ. တေဂၢမ်,မီးလွင်ၵ်ယၢပ်,ဢိုတ်,ပ်ၢင်းဈာဝ်းရ်ိုဝ်.၊ လိုဂ်ဝေခၵေ. ဂၢခၵ်ဢွဂ်,ဈာဝ်းတၢင်းခၵ်းဈာဝ်းရ်ၵ်ၵ်ခၵေ. တေမီးလွင်ၵ်လွတ်ၵ်ဧေးတၢ့ဢူးဈဝ်ၵ်ရှုမ်ၵ် ပၢင်သွၵ်ခၵ်ဈဝ်တ်ိုဝ်းခမ်လိုဂ်ဝ်ဈာဝ်းရ်ိုဝ်.။
- သင်ဝၢ့လတ်းပၢင်သွၵ်ခၵ်ခ်ိုဝ်လ်ၵ်းခ်ဧလိုင် ယၢ့ပေလတ်းရ်ၵ်တ်းဈာဝ်းဢ့ရှုခၵ် ယွၵ်.ပ်ိုဝ်ၵ်ဝၢ့ မၢင်ပွဂ်ၵ်ၵ်မၢင်လ့ ဢ့ရှုခၵ်လၢင်ၵ်တူဂ်ၵ်ရ်ၵ်ၵ်းသေ တေလၢင်ၵ်ရ်ၵ်တ်းရ်ၵ်ၵ် ရ်ၵ်ၵ်းဢ့ၵ်ၵ်ဢ့ၢ့တူဂ်ၵ်း ဧလၵ် လ်ၵ်ၵ်ခၵ်တ်,လၢင်ၵ်ရ်ၢ။

ဢူးလတ်းပၢင်သွၵ်ဈဝ် ထုဂ်,လီလံၵ်းဂၢဝ်ပုခၵ်ၵ်ဢွခၵ်ၵ်းလွင်ၵ်ရှုမ်,လူမ်ၵ်းဢွင်ဢူးဈဝ်ၵ်ရှုမ်ၵ်ပၢင်သွၵ်ဈဝ် ဂှုၵ်ဢေ့. ဢွင်ၵ်ဈဝ်ဢွဂ်,ဈာဝ်းတၢင်းမၢ်ၵ်ၵ်ဢူးတီၵ်ဢွင်ၵ်တီၵ်ပၢင်သွၵ်။ လိုဂ်ဝေခၵေ. ထုဂ်,လီလံၵ် သွၵ်,ပၢ်ၵ် ဂှုခၵ်ၵ်ၵ်ၵ်ဢိုဝ်ၵ်ဂၢခၵ်မီးလွင်ၵ်ယူပ်ၵ်ယွမ်ၵ်ဢ်ၢ,တူဝ်ခ်ိုင်ၵ် (Disabilities) ဧလၵ် ဂှုခၵ်ၵ်ၵ်ၵ်ဢိုဝ်ၵ်ဂၢခၵ် ဂၢမ်,ယၢမ်ၵ်ရ်ွတ်ၵ်ဝ်ၵ်ၵ်ၵ

ရှုလုံးဈေးနှုန်းဝူခင်.သွေခင်,ပေးလွှမ်းခင်,ပေးတို့ခင်.-

- ကွင်းတီးခေခင်. ထုဂ်,လီပီခင်ကွင်းတီးကခင်ယီခင်လီ ဌလ၊ ဂမ်,မီးသီင်မျေးပခင်းယျ.ဂဝ်း။
- ကွင်းတီးပၢင်သွခင်ခေခင်.ထုဂ်,လီလတ်းရှီတ်းလွှမ်းလိုဝ်းတူင်,ဝူင်းဂှုခင်းခင့်ပိုခင်.တီး၊ ဂမ်,ခခေခ် ရှိမ်းရွှမ်းတူင်,ဝူင်းခင့်ပိုခင်.တီးဈေးလံ၊ယူ, တၢ့ရှ်ုးဇူးခဝ်းရှုမ်းပၢင်သွခ်ခဝ် လံ၊မီးတူဝ်ထူပ်း ဌလ၊ ရှုပ်.ရှခ်လွင်းယူ,သဝ်းဂိခ်သၢင်းခွင်ဂှုခင်းခင့်ပိုခ်.တီးခခေ.။
- သင်ပီခ်လံ၊ခံ ခတ်းလ့ဂမ်.ထ်မ်ပခ်ရ်ှင်းဂှုခင်းခင့်ပိုခ်.တီး၊ လူလုံ၊ဂၢခ်လၢင်းဂှုခင်းခင့်ပိုခ်.တီး၊ ရ်ၢင်းရ်ှ်ခင်းခဝ်းဇဂ်ုးပခ်ဇူးခိုခ်းရ်ွတ်းပၢင်သွခ် ဂမ်,ခခေခ် ထုဂ်,လီသင်,သိုဝ်.ခဝ်းဇဂ်ုး တီးသူခ်ခွင်ဂှုခင်းခင့်ပိုခ်.ခခေခ်.ယူ,ယဝ်.။
- ထ်ှင်းလွင်းခခိုင်းခခေခ်. ကွင်းတီးပၢင်သွခ်ခခေခ်.ထုဂ်,လီဘ့ုမးုင်ၢ၊ ဌလ၊ ရ့ၢင်ၢ၊ သင်ဝၢ့မီးလွင်း ဂမ်,ယူ,လီဂိခ်ဂမ်,ဝၢခ်မးုခံလိုင် ရ့ှ်ုးပေးုကွခ်ဂခ်ဘ့ုရ့ှင်းယၢလံ၊ၢ်ၢ။
- ရ့ှ်ုးလိုဂ်ှ်းကွင်းတီးခင့်းတူင်,ဝူင်းဂှုခင်းဂခ်ခဝ်ယၢမ်းမီးတူဝ်ထူပ်းရှပ်.ခ်ှ်ဂ်,ဂှုခင်းဂခ်လုဂ်.တၢင်,တီး၊ တၢင်,လ်ှ်ခ်မးု ယွခ်.ခဝ်တေမျေသ့,လ့ှ်ရ့ၢင်းရ်ှ်ခင်းပခ်ကွင်းတီးလိုဝ်းသဝ်း ရ့ှ်ုးဂိုင်,ဝၢမ်,ဂခ်တင်း ဇူးခဝ်းရှုမ်းဂှုးဈေ။။

5.2 ဂၢခ်ကွဂ်,ခၢဝ်းတၢင်းဌလ,လ်ပ်ုးရ်ှ်ခင်း

တွခ်းတၢ့တေကွဂ်,ခၢဝ်းတၢင်းဘ့ၢ,ဌလ,လ်ပ်ုးရ်ှ်ခင်းတူလုံ်းတၢင်းခွဂ်း ဂၢခ်ဂမ်,လ့ှ်းတီးကွင်းလတ်းရ်ှ်တ်း ပၢင်သွခ်ခခေခ်. ရ့ှ်ုးလိုဂ်ှ်းကွင်းတီး ဂၢခ်ဂပ်းဂ်ၢ,ဂခ်တင်းရှုဝ်ခၢ့ ဂၢခ်ရ်ဝ်းတေသွခ်ပခ်ခင့်းပၢင်သွခ် ခခေခ်.တၢ့။ လိုဝ်သေခခေခ်. ကွင်းတီးတၢ့ဌလ,လ်ပ်ုးရ်ှ်ခင်းခခေခ်.ဈေ၊ ဂမ်,ထုဂ်,လီယူ,ရ့ၢင်,ဂခ် တင်းကွင်းတီးလတ်းရ်ှ်တ်းပၢင်သွခ်ဂ်ှ်ှ်င်း တွခ်းတၢ့ရ့ှ်ုးဇူးခဝ်းရှုမ်းပၢင်သွခ်ခဝ် တေဂမ်,လံ၊ရ့ှိုဝ်.မ့ှ်းရ်ှ်င်း မ့ှိုဝ်ုးဇွခ်းကွဂ်,ခၢဝ်းတၢင်းဘ့ၢ,မး။

ပ့ှိုင်တ်ှ်ဂ်ှ်းမခ်ခ်း သင်ဝၢ့ပၢင်သွခ်ခခေခ်. တေသွခ်ဂပ်းဂ်ၢ,လူလုံ်းပခ်ရ့ၢ်ၢခ်ခုတ်းမ့ှိုင်ဌရ့ှ်းခ်ဧလိုင် ရ့ှ်ုးထုဂ်,လီကွခ်ဇူးခဝ်းရှုမ်းပၢင်သွခ်ဘ့ၢ,ဌလ,လ်ပ်ုးရ်ှ်ခင်းတူလုံ်းတီးဂှုခင်းခင့်းတူင်,ဝူင်းလ့ှိုဝ်းလံ၊ရှုပ်.တၢင်းယၢ ပ်,ဇဝ်ုတ်,ဂပ်းဂ်ၢ,လူလုံ်းမ့ှိုင်ဌရ့ှ်းခခေခ်.ဂမ်းသိုဝ်းယူ,ယဝ်.။

ကွခ်တၢင်းရ့ှ်ုးတေကွခ်ဇူးခဝ်းရှုမ်းဘ့ၢ,ဌလ,လ့ှ်းတူလုံ်းတီးတူင်,ဝူင်းခင့်းပိုခ်.တီး၊ခခေခ်. ရ့ှ်ုးထုဂ်,လီလံ၊ ယွခ်ခ်းဈၢင်.သေဘ့ွခ်,။ လွဂ်ုးလံ၊ၢ်ၢ်ၢ,ယွခ်ခ်းဈၢင်.ခခေခ်.ဌတ.မီးလံ၊ၢ်လံ၊ၢ်ၢ် မ့ှိုခ်ခင်ခ်ေ, ဂၢခ်ဂပ်းသိုပ်,ဇူး ရ့ှ်ုဝ်ခ၊ေ့ၢ်ခ်ုး, ရ့ှ်ုဝ်ခ၊ေ့ဘ့ှိုင်,ခ၊ဝ် လူလုံ်းဂၢခ်သိုပ်,ဇ့ှခ်ုးဇူးခဝ်ဂမ်းသိုဝ်ုးဈေ၊လံ၊ ဂမ်,ခခေခ် တ်ှ်မ်ုးလိဂ်ှ် သူင်,ဇူးခဝ်ဈေ၊လီ။ ရှုလုံ်းဂၢ၊ ပေးပ်ခ်လံ၊ခံ၊လိုင် ဂၢခ်ရ့ှ်.ထူပ်းလွှမ်းဂှုခ်းလူင်ခင့်းဝၢခ်ုး တၢ့တမ်းဝၢင်းဇ်ခ်ဂၢခ်လွင်းဂၢခ်တေၢ.သူင်,မ့ှိုဝ်ုးယၢမ်းကွဂ်,ခၢဝ်းတၢင်းလ်ှ်ပ်ုးရ်ှ်ခင်းခခေခ်. တေပ်ခ်လွဂ်ုးလံ၊ ဂၢခ်လီသေပ့ှိုခ်ုး။ တေလံ၊တမ်းဝၢင်းခၢဝ်းယၢမ်းရ့ှ်ုးမခ်းဂ့ှိုင်,ဝၢမ်, လိုဝ်သေခခေခ်. တေလံ၊ဝ်.ခမ်.ခဂ်ုး ဂ်ှ်ဝ်,လူလုံ်းလွင်းရ့ှ်ုမ်,လူမ်ုးတၢ့ဇူးခဝ်းရှုမ်းပၢင်သွခ်ခဝ် ဇွင်းယၢမ်းမ့ှိုဝ်ုးခဝ်ကွဂ်,တၢင်း ဌလ၊ မ့ှိုဝ်ုးတ့ှိုဂ်.ယူ, ခင့်းကွင်းတီး၊လိုဝ်ုးသဝ်း။

6. ဈေးလခင်းဝယ်ခင်းဈေးငိုခင်းတေ့,လို့.လေ့,ခင့်းပေါင်သွေခင်

သင်ပ်ခင်လံ့ ရှ့်ရှောင်ရှ့်ခင်းဝေါင်းဝယ်ခင် ဈေးငိုခင်းတေ့လတ်းပေါင်သွေခင်ခေခ်. ဝံ.ဘွေခင်တောင်ရှဝ်းတေ လတ်းပေါင်သွေခင် မွှဉ် 2–3 လိုခ်။ မိုဝ်ရှေင်ရှဝ်းတိုဉ်.ဘုပ်,ဈခင်လွင်ရှုလို့.လေ့,တေ့,ပေါင်သွေခင်ခေခ်. ရှ့်ရှဝ်းဝူခ်.ပေုးလွမ်းခင်,ရှူဝ်ဓေါ့ပေ့တ့်ရှိုဝ်းခံ. တွေခ်ရှ်တေ့,တေလံ့ရှောင်ရှ့်ခင်းဝိုခ်လိဉ်ရှ ဝိုခ်လံ့ားဉပ်ဉ်,လူလှ်ရှဝ်,ဈေ,ဈေခင်ငိုခင်းရ့်ရှ်မ်.လ်ပ်ရှ –

- ဈေ့ဓာတ်ရှဘွင်ရှတီရှလတ်ရ့်တ်းပေါင်သွေခ်
- ဈေ့ဓာတ်ရှဘွင်ရှတီရှလိုဝ်ရှသဝ်းတေ့,ဝရှေ့ရှဝ်ရှ့ရှမ်ရှပေါင်သွေခ်ဧလရှ,ဝရှေ့ပခ်တောင်ရှ.ဝရှင်ရှဝ်ရှ့ရှမ်ရှ ပေါင်သွေခ်
- ဈေ့ရှဝ်ရှခမ်.တောင်ဉိခ်
- ဈေ့ဘွဉ်,ဓာဝ်ဝ်းတောင်ရှ
- ဈေ့ရ့ိုင်ရှဘမ်.ဉ်မ်မိုဝ်ရှ
- ငိုခ်ဈေ့တွေပ်,တ်ခ်ရှ်ခ်ရ့ဝ်ရှ,ဝရှေ့ပခ်ပေါင်သွေခ်
- ဈေ့ပိခ်,ဝရှ,သေ့
- ဈေ့ဝိသေ့ (ဝ့်ဓာမ်ရှမိုင်ရှ) ရ့ဝ် ဝရှေ့ရှဝ်ရှ့ရှမ်ရှပေါင်သွေခ်
- ဈေ့ဝ့်ရှပ်.ရှ့ဝ်ရှ,လွင်ရှ,လွတ်ရှ,ဝေ,ဝေ,မ့ိုဝ်ရှ,ဘွဉ်,ဓာဝ်ဝ်းတောင်ရှ(Travel insurance)

ဓတ်ရ,ရှောင်ရှ့်ခ်ရ,ပခ်ဈေ့ရှ,ရ,.လေ့,တေ့,ဈေ့ဝ့်ရှပ်.ရှ့ဝ်ရှ,လွင်ရှ,လွတ်ရှ,ဝေ,ဝေ,မ့ိုဝ်ရှ,ဘွဉ်,ဓာဝ်ဝ်းတောင်ရှ,ရ့ဝ် ဝရှေ့ ဓဝ်ရှ့ရှမ်ရှပေါင်သွေခ်ဓဝ်ရ့်ရှ်ဝ်ဝ်ပေ့ရှ ယွခ်.ပ့ိုဝ်ရှ,ဝေ့ရှ လွင်ရှခ်.မခ်ရ,လမ်,လွင်ရှ ဧလရှ သင်ဝေ့ရှမ်ခ်ရ,မ့ိုဝ်ရှ ဝရှေ့ဓဝ်ရှ့ရှမ်ရှပေါင်သွေခ်ဓဝ်ဘမ်,ယူ,လီ ဘမ်,ခခေခ် ရ့ပ်.လှေ့ဝေ,ဝေ,ဘိုင်.ဘောင်. ခ,လိုင် မခ်ရ,မီ,ဝွေခ်ရ,လီ ဧတ.ဧတ. ယဝ်.။

ဓဉ်.တွေခ်ရှ,ဘောခ်လူင်ရ,မိုဝ်ရ,ရ်တ်ရ,သောင်ရှ

ဓဉ်.တွေခ်ရှ,ဘောခ်လူင်ရ,မိုဝ်ရ,ရ်တ်ရ,သောင်ရှ,ခ့ခ်ရ,ပပ်.ဘောခ်သွေခ်ခ,. တေမီ,ဝ်.တွေခ်ရှ 1–5။ တေ့,တေ,ဧတ,,ရ်တ်ရ,ဓဉ်.တွေခ်ရှ,ခ,. ရ့်ရှဝ်ရ,သွေခ်,တူလှ်ရ,လွင်ရှ,ပေ့ရှတ့်ရှ,လိုဝ်ရ,ခ,. –

1. ဓေ့ရှ,ယ့ိုင်ရ,ဘောခ်ရ,ရ့ခ်ပေါင်သွေခ်

တွေခ်ရှ,တေ့,ရ့်ရှ,ဝရှေ့ရှဝ်ရှ့ရှမ်ရှပေါင်သွေခ်ရ့ရှ,ဂေ့,ပွင်,လ့ိုထိုင်ယ့ိုင်ရ,ဘောခ်ရ,ရ့ခ်ပေါင်သွေခ်လံ့ရှ,လီလီခခေခ်. ဝရှေ့ပခ်တောင်ရှ.ထုဉ်,လီပွင်,လေတ်ရှ,ဧခခ,ဝရှေ့ရှဝ်ရှ့ရှမ်ရှရ့ရှ,ဂေ့,ဝေ့ရှ ယ့ိုင်ရ,ဘောခ်ရ,ဘောခ်လတ်ရ,ပေါင်သွေခ်မီ,သင်ဝွင်ရှ ဧလရှ သပ်,လ်ခ်ရ,ဧခပေ့ရ,ယ့ိုင်ရ,ဘောခ်ရ,ခ့ခ်ရ,တွေခ်ရှ,ဘောခ်သွေခ်တွေခ်ရှ,လ့ဉ်တွေခ်ရှ,ခခေခ်.။ ပ့ိုင်တ်ဉ်ရှ ဓေ့ရှ,ယ့ိုင်ရ,ဘောခ်ရ,ရ့ခ်ပေါင်သွေခ် လောင်ရှ,ပ်ခ်ခ် မ့ိုခ်ခခေင်, တေ့,လ့ွ,ရ့်ရှ,ရ့ရှခ်ရ,ခ,ရ,ပ,ပွင်,လ့ိုခ,ရ့ိုဝ်

လွင်းသုခ၏,လံးသုခ၏,ပီခ၏ဂျခ၏းမြိုင်းဘခ၏ဂိုဂ်းများပျားလွမ်းခပ်၊ တျ,တေဂ္ဂီခ၏းရှူ.လွင်းလံားယိင်း ၎လး လွင်းပ်ဂ်,ပြိုင်းဘခ၏ဘခ၏မီးယူ,ခင်ားတူင်,ဝူင်းဂူခ၏းရှပ်း၊ တျ,တေဘမ်.ထီမ်ပခ၏ရှ်င်းခမ်.ဘတ်. ဘျခ၏ဘွခ၏ရှူပ် ၎လး ပိခ၏,ပ်ျ,လ်ဂ်းလံားမှားမုခ၏းပိုခ၏.ရှူ.ပ်ားရှခ၏တေျ,ဘခ၏၊ ဘာမ်,ခခေ၏ ယိုင်းဘျခ၏းတျ,တေယျ.ပ်တ်းလွင်းလ့ပ်င်းလင်းဘခ၏ ၎လး ဒျမ်းပူခ၏.လွင်းခ်င်,တျ. ခင်ားဧဘး ဂူခ၏းခုမ်,လွမ်းပွတ်းတွခ၏းခခေ၏.သေ သိုပ်,ရ်တ်းဘျခ၏ဥျ,လွမ်းဘခ၏လံ့ခင်ားဝခ၏းမြိုင်းခဲ့ လျ.ဥျ, လိုင်းခ၏.ယင်။

2. လွင်းရှူမ်းလူမ်,ဧ၏,တီးလီးတေျ

ယွခ၏.ပြိုင်းဝျ ဧရှးခင်းရှူမ်းခင်ားပျင်သွခ၏ခခေ၏. တေလံ့ဘပ်းသိုပ်,ဘခ၏ဧတ,လ်ီမ်မြိုင်းဘွခ၏တျင်ား ပျင်သွခ၏၊ ခင်ားဧရှင်ားယျမ်းလတ်းပျင်သွခ၏၊ ၎လး ဝ်ားသေပျင်သွခ၏ယင်.တူင်းလီဝျမ်းယင်.ဘျှး ဧရှးခင်းရှူမ်းပျင်သွခ၏ခင်းတိုဂ်.တေသိုပ်,ဘပ်းသိုပ်,တိတ်းတေျ,ဘခ၏ယူ,၊ ဒွပ်းခ၏ဧလး ရှင်းလူင်,လံ့ လျတ်,ရ်ှ်းမခ၏းလ်င်,လ်င်းဘပ်းဂ်ျ,လူလ်,လွင်းရှူမ်,လူမ်းဘျှးမုခ၏း ၎လး ဘျှးမုခ၏းသုခ၏,တူင် ဧ့ခ်ခ၏း ယွခ၏.ရှင်းရ်ီတ်းဘျခ၏လွမ်းလံ့ျမ,လံ့ျလုမ်း ဘာမ်,ဝျ, တေပ်ခ၏လင်,တျ,ခခ၏ဝ်၊ ဧရှးပခ၏တျင်းရှ.ခ၏ဝ်၊ လုမ်းပွင်ဘျခ၏တျ,လတ်းပျင်သွခ၏၊ ၎လးဧရှးခ၏ဝ်,ရှူမ်းပျင်သွခ၏ဂူးဘျှ,။ လွင်းခ၏.လမ်,လွင်းဧတ.ဧတ. ယွခ၏.ဝျ, ဧရှးခ၏ဝ်,ရှူမ်းဂူးဘျှ,လုဂ်.များလံ့ျတီ,လံ့ျတျင်ား ပိုခ၏.လင်ဝင်းလံ့ားဘျခ၏မြိုင်းဘမ်,မြိုခ၏ဘခ၏ ၎လး မြိုင်းဘခ၏ဧရှးခ၏ဝ်,ရှူမ်းခ၏ဝ်လုဂ်.များခခေ၏.ဘျှး ပြိုင်းဘခ၏ဝ်.ယူ,ယင်။

လွင်းဘခ၏ပခ၏ဝ်.ပျှတ်,ခ၏. ပ်ခ၏ဒျှးဧ့ျင်.တျ,ဂူးဘျ. ၎လးထုဂ်,လီလံ့ဝ်.သတိလီလီ –

- ရ်ှ်းရှင်းဧ့ျင်.သတိဘပ်းဂ်ျ,လူလ်,လွဂ်းလံ့ားဘခ၏ရှင်းတေလ,ဘပ်းသိုပ်,တိတ်းတေျ,ဘခ၏ (မြိုခ၏ခင်, Email၊ Facebook၊ WeChat ဘာမ်,ခခေ၏ လွဂ်းလံ့ားတျင်,ဘခ၏)၊ ၎လး ရ်ှ်းဝူခ၏.သွခ၏,တူလ်းလီလီဘပ်းဂ်ျ,လူလ်,လွင်းဧ့ေးဘခ၏တေတုမ်.တိုဝ်.ဂူခ၏းလိုဝ်းဘခ၏ရှင်းဘပ်းသိုပ်,တိတ်းတေျ,ဘခ၏ခခေ၏.။ ဘွခ၏တျင်းသုတ်း ရှင်းလူင်,ထျမ်ဧရှးခ၏ဝ်,ရှူမ်းဝျှ ခ၏ခ်ှ်းလ,.လွဂ်းလံ့ားဘပ်းသိုပ်,တိတ်းတေျ,ဘခ၏လိုင်.ရ်ှိင်။
- ယျ,ပေပခ၏ပြိုခ၏းရှခ၏မံ့ျလပ်.ရှင်း တျ,ခခ၏ဝ်းထိုင်ခွမ်းရှင်း၊ ဧရှခ၏းရှင်း၊ ဘီးမေးလ် (Email) ရှင်း ၎လး ခ်ှိုင်းဂ်ီမ်မိုဝ်းတျင်,လိုဝ်းခွင်ရှင်း။
- ခတ်းလ,ုလုမ်းလျားခွမ်း (ခွမ်းဧ၏ဝ်းတိုဝ်း) ရှင်း ၎လး/ဘာမ်,ခခေ၏ ခင်ားဧရှခ၏းရှင်း ယျ,ရ်ှ်းတိတ်းလပ်းမ်င်းဝ်းရတ်းသ် (Virus)။ ဂ်.ဧ၏ဝ်းပ်တ်းဒျှးမုခ၏းဘခ၏ရှင်းဘာမ်,လ,.ယင်. ခခေ၏.သေ ဂ်.ဂ်. update ပခ၏ပရှုဝ်းဘရ်မ်း ၎ရှ.ဘင်း/ရ်ှ်မ်မ်င်းဝ်းရတ်းသ် (Virus) ၎လး firewall software ခင်းခွမ်း (ခွမ်းဧ၏ဝ်းတိုဝ်း) ရှင်း။

- ယျေပေလို့တိုင်းမွမ်း (မွမ်းဇဒိုင်းတို့ဝ်း) ကာခ်ရှုခ်ေးတင်းခမ်ရှုမ်ှးကခ်လို့ခခေ်. ရ်ီတ်းကၢခ်ကခ်လမ်,လွင်ှ ဒလှးယျေလို့လ်ိင်းခ်ီတ်,ကာခ်ရှုခ်ေးတင်းခမ်ဒဝ်ှးထိုင်လံှ (public internet connection)။ ဧ့ၢ်ဃလ် ကမ်,ခခေ် လိ်ာ်ှ ကာခ်ရ်ဝ်းလူကၢခ်, ခ်ိုဝ်လ်ိင်းခ်ီတ်,ခခေ်. လၢင်ှရ်ီတ်းရ်ှးပိုခ်ှးတၢင်,ဂျေ့ဒဝ်ှးထိုင်ဒေၢ့မုခ်ေးရ်ဝ်းလံှးင်ၢှးင်ၢှ ဒလှ လၢင်ှရ်ီတ်းရ်ှးရ်ဝ်းမီးလွင်ှလုသုမ်းဒေၢ့မုခ်ေးပၢ့းလွမ်းယူ,ယဝ်.။
- ရ်ှးလခ်ကာဝ်ဒေၢ့မုခ်ေးကာခ်လမ်,လွင်ှးခခေ်.ဝ်.သေ ပိုတ်,တူလုံးလွမ်းရ်ိမ်းရ်ွမ်းကွင်ှးတီှ ကာခ်လွတ်ှးဧေးခခေ်.ဂှုလုံး။ ယျေပေလိုမ်းဂ်ီပ်းသိမ်းဒေၢ့မုခ်ေးလဝ်ှးဂဝ်,ဝ်.တၢင်,တီှ ပၢ့းလွမ်း (မ့ိုခ်ခင်, USB ကမ်,ခခေ် တီှးဂ်ီပ်းခ်ိုဝ်လ်ိင်း - cloud)
- ရ်ီတ်းဝ်.မံၢလပ်.ကာခ်ခ်ိမ်.ခ်ိမ်.သေဒလှးဂ်ီပ်းဒေၢ့မုခ်ေးဝ်.တၢင်,တီှးကာခ်ဒဝ်ှးထိုင်လံှးခခေ်. ပၢ့း။
- သင်ဝၢ့ှးကမ်,လို့ဝ်လံှးသေ လူဝ်,ဒဝ်ှးတူလုံး Email ရ်ဝ်းခ်ှးမွမ်း (မွမ်းဇဒိုင်းတို့ဝ်း) ကာခ်ရှုခ်ေးတင်းခမ်လို့.ဝ်. ကမ်,ခခေ် လို့.ဝ်ၢ်းဧ့ၢ်ၢ်း (public wifi) တၢင်းခ်ွရ်ှးခ်ံလိုင် ယျေပေပခ်ဒ့ၢင်.ရ်ှးမွမ်း(မွမ်းဇဒိုင်းတို့ဝ်း) ခ့ိုင်ှးခခေ်. ဂ်ီပ်းဝ်.မံၢလပ်.ရ်ဝ်း၊ ကွခ်တၢင်းရ်ဝ်း တေပိရ်.ခခေ်. ယျေပေလိုမ်းမွတ်,ပ်တ်ှ ပိုခ်ေးကၢခ်လို့.ဒေၢ့မုခ်ေးကာခ်မီးဝ်.ခ့ှးမွမ်းခခေ်. တင်းသ်ိင်ှ။
- မ့ိုဝ်ှးဇွင်းယၢမ်းပၢင်သွခ်ခခေ်. ထုဂ်,လီပွင်,လ်ိင်းထိုင်ဇရှးဒဝ်ှးရ်ှမ်ှးဂှုးဂျေ့. ဂပ်းဂ်ၢ,လူလှ်ှ လွင်ှးရ်ှမ်,လူမ်ှးဧ၎ၢ,တီးလီးတေၢ့ (Digital Security)။ ပ့ိုင်တ်ာ်ရ်ှးမခ်ေး ရ်ှးထၢမ်တူလုံး ဂၢင်လို့ဇရှးဒဝ်ှးရ်ှမ်ှးဂှုးဂျေ့.ဝၢ့ှ လွင်,ဒဝ်ပခ်ဒ့ၢင်.ရ်ဝ်းတၢင်,ခ်ိပ်းရ်ၢင်ှးဒဝ် လွမ်းခ်ိုဝ်သ့ိုဝ်, ခ်ိင်ှးဂၢခ်ကွခ်ေးလံၢ်ေ ကမ်,ခခေ် လွင်,ရ်ဝ်းတေလၢင်ှးလို့.လို့ဝ်ှးတေ.ဒဝ်တၢင်,ဝ်.ခ့ိုဝ်ခၢ့ှ ဝ်ိပ်.သံၢ. ကမ်,ခခေ် ခ့ိုဝ်ဧ့ာ်တ်.သ်ပုဂ်. (Facebook) ဒွင်မုဂ်.လုမ်းလံှးရ်ၢ.ခဲ့ လို့ဝ်းခဲ့.ယဝ်.။
- ရ်ှးဂ်.ဂ်.ထတ်းသၢင်ငဝ်းလံၢ်းရ်မ်းရ်ွမ်းလို့ဝ်းကာခ်ရ်ဝ်းယူ,ဝ်.ခခေ်.တၢ့,သေ, တွခ်ှးတၢ့,လွင်ှ ရ်ှမ်,လူမ်ှ ဒလှ လွင်ှလွတ်ှးဧေ။ ဒလှ သင်ဝၢ့ှမီးလွင်ှးကာခ်လီမ်ှးလို့ပေၢ့ပ်ခ်မၢ့ ခ်ံလိုင် ရ်ှးကုပ်,ဂုမ်ကခ်တင်းဂှုခ်ေးခ်ှးလုမ်းပွင်ဂၢခ်လတ်းပၢင်သွခ်သေ ရ်ၢလံၢ်းဒဂှးလိတ်ှ လွမ်းကခ်။

3. လွင်ှးဇင်,ပ်ိင်းကခ်ကမ်,ဝၢ့ှးလံၢ်းရ်ိုဝ်ယိင်း (Gender Equality)

လွင်ှးရ်ီတ်းရ်ၢ.လၢ့ကပ်းဂ်ၢ,လူလှ်ှးဂၢ့မ (Sexual harassment) ခခေ်. ပွင်,ဝၢ့ှ လွင်ှးတို့ဝ်.ခ့ိုဝ်.တို့ဝ်. တူဝ်ကခ် ပ်ိခ်လံၢ်းရ်ီတ်းသၢင်ှးကာခ်ကမ်,လီရ်ီတ်း၊ ဂၢခ်ယွခ်ေးခ်ွခ်ေးလွမ်းပ့ိုခ်ှး၊ ဒလှ ခမ်.ဍၢမ်း ကမ်,ခခေ် လွင်ှးရ်ီတ်းသၢင်ှ ကာခ်ကပ်းဂ်ၢ,ကခ်တင်းပ့ိုင်ပ်ိခ်လွင်ှးဂၢ့မ လို့ဝ်းခဲ့.ယဝ်.။ လွင်ှးရ်ီတ်းရ်ၢ.လၢ့ကပ်းဂ်ၢ,လူလှ်ှးဂၢ့မ (Sexual harassment) ခခေ်. ပ်ိခ်မၢ့းမ့ိုဝ်ှ –

- မီးဘေးယွမ်းရှပ်.လွင်းရှိတ်းသေင်းခေခေ. (ဘမ်းသိုဝ်းဂျေးလီ ဘမ်,ခေခေ ဘမ်,လွင်းဘမ်းသိုဝ်း ဂျေးယဝ်.) ပီခင်ဒေးဘာခင်မဂ်းမခင်းဝ်.ခင်းတွခင်းဘေခင်ရှပ်.ဒဝ်းရှူမ်းရှိတ်းသေင်း ဘမ်,ခေခေ ခင်းဘေခင်ရှပ်.ဇူးဒဝ်းရှေပ်,ဘေခင် ဂျေ.လွင်ဂျေ.ခဒိုင်း။
- ဘေခင်ယွမ်းရှပ်. ဘမ်,ခေခေ ဘေခင်ထီင်ပ်တ်းလွင်းရှိတ်းသေင်းခေခေ. တေလေင်းရှိတ်းရှင်း တုမ်.တိုဝ်.ဘေခင်တီပ်းတတ်းလွင်လွင်းဘေခင်ရှပ်.ဒဝ်းရှိတ်းဘေခင် ဘမ်,ခေခေ ဘေခင်လံးရှပ်. တိုဝ်.တေင်းသေလွင်းလွင်း ဧလး တုမ်.တိုဝ်.ဘူခင်းသေဂျေ.ဂျေ.။

- လွင်းရှိတ်းသေင်းခေခေ.မီးယိုင်းဘေခင်းတေ့,ရှိတ်းရှင်းပီခင် ဘမ်,ခေခေ ရှိတ်းရှင်းမီးလွင်း တုမ်.တိုဝ်.ဘခင် မိုခင်ခင်, ဘေခင်လွဂ်,ဝိုတ်း၊ လွင်းရှိတ်းသေင်းဘာခင်လေင်းပီခင်ဧေးဒီခင်၊ ဘမ်,ခေခေ ဘွင်းတီးရှိတ်းဘေခင်ဘာခင်မီးလွင်းပေ.ဘိခင်ဘခင်။

သင်ဝေ့မီးဇူးရှေပ်,ဘေခင် ဘမ်,ခေခေ ဇူးဒဝ်းရှူမ်းပေင်သွခင်ဂျေ.လှ် ရှူပ်.လှေး ဘမ်,ခေခေ ဝူခင်.ဝေ့ လဝ်းဘဝ်,ထူပ်းလှေးလွင်းရှိတ်ရှံ.လေ.ဘပ်းဘံ,လူလှ်းဘေ့,မ ဘမ်,ခေခေ လွင်းရှိတ်းသေင်းဘခင်ရှံ.လေ. ခံလိုင် ရှင်းပွင်,လေတ်းတီ; လုမ်းပွင်ဘေခင်လတ်းရှိတ်းပေင်သွခင်ဒဝ်ဘမ်းသိုဝ်း။ ဘခင်လမ်,လွင်းခေခေ. ပွင်,လင်ိုင်းထိုင်ဘူးဂျေ.ဝေ့; လွင်းဘခင်ဒဝ်တေင်,လေတ်းဧခမေးခေခေ. လုမ်းပွင်ဘေခင်တေဧဘးလိတ်း ရှင်းခ်ိမ်.လ်ပ်းလွတ်းဧေး ဧလး; တေဘမ်,ပိုတ်,ဧခုလှ်,လွင်းဘခင်ဒဝ်တေင်,မေးခေခေ. ဧခပ္ပိုခင်း တေင်,ဂျေ.။ လှိုဝ်သေခေခေ. တေလံ့မီးဘေခင်ဧဘးလိတ်း၊ ဘေခင်ထတ်းထေမ်ဒေးမုခင်း၊ ဧလး ဘေခင်ပခင်တေမ်, ရှင်းပေးဂှိုင်,ငေမ်,ဘခင်တင်းလွင်းရှိတ်းသေင်းဘခင်ဂျေ.ပေ.ဘိခင် (ဂျေ.ရှိတ်းရှံ.လေ.) ခခေခ. လံ့ရှိတ်းတေ့,ပ္ပိုခင်း။

ဒေးပခင်တေင်းရှခင်ထိုင်တွခင်းတေ့,တေသေင်းတိုဝ်.တေင်းရှင်းပေးဇင်,ပီင်းဘခင်

- ဘွခင်ဘူခင်းခုမ်,ဒဝ်ဘုပ်,ဘုမ်ဘခင် ဘပ်းဘံ,လူလှ်းလွင်းမိုတ်းဘိုဝ်းဘာခင်ခ်ိမ်. ဧလး; ဇင်,ပီင်း ဘခင်၊ ဧလး; သွခင်ပေးလွင်းဘေခင်ဧဘးလိတ်းပခင်ရှေ့လူလှ်းလွဂ်းလံ့ားဘာခင်ဘတ်းယီခင် ဧလး; မေ့ခေပ်.ယမ်ဘခင်။
- ပခင်ရှ်ိင်းရှင်းခေါင်းယိင်းဧလးဘူခင်းခုမ်,ဒဝ် ထတ်းတူလှ်းလွင်းဝေ့ဇှိုင်းထုင်းပေခင်ဘွခင်, ဘပ်းဘံ,လူလှ်းဒေ့မဂ်းမခင်းဧဧေါင်ရှေင်းလခ.ထေခင်းလွှ်လံ့ားယိင်းဒဝ်ခခေခ. မီးလွင်းတုမ်. တိုဝ်.လိုင်.ရှိုဝ်ဧွင်း။
- ပခင်တိုဝ်.တေင်းရှင်းဇင်,ပီင်းဘခင်ဘူးဂျေ. ဘမ်,ဝေ့ဒဝ်တေပီခင်လံ့ားရှိုဝ်ယိင်း ဘမ်,ခေခေ ပီခင်ဘူခင်းခ်ိုဝ်းလှ်ဂျေးယဝ်.။
- ပခင်ရှ်ိင်းရှင်းဘူခင်းခုမ်,ခေါင်းယိင်းဒဝ်ရှင်းဒဝ်းထိုင်လံ့းတိုဝ်.တေင်းဘာခင်မီးဝ်.။
- ထ်ိမ်ရှ်ိင်းရှင်းခေါင်းယိင်းဒဝ်ဒဝ်းထိုင်လံ့းတိုဝ်.တေင်းဘာခင်လေင်းရှိတ်းရှင်းခေ့ဘေခင်ဒဝ်မီးလွင်း ခ်ိုခင်းယ့,တိုဝ်းတွခင်းခမ်မေ့းထ်ိင်းလိုဝ်ဘဝ်,။

- ၄၅.၅၁မ်ိုးလွင်းလိမ်ဂ်,ဒေလခန်.ထ၊ခန်းတေ့,ဂူခန်းလိုပ်းကခ်ပ်ခ် LGBT ၁ပ် (ဂူခန်းလံၢး/ယိင်းလိုပ်းကခ်ဒေၢင်၅ၢင်းၑပ်ကမ်,မိုခ်ဂခ်တင်းလ့ဉ်ကခ်ၑပ်ခ့ဉ်းပ်ခ်)။

4. ဂၢခ်ဒ၅.ဂင်းလုဂ်းကွခ်,ရ့ဉ်းလွတ်းပေး

ဂၢခ်ရ်ိတ်းဂၢခ်ရ့ုမ်းဂခ်တင်းဂူခန်းခုမ်,ၑပ်ခခေ. ကခ်လမ်,လွင်းခခေ.ဒတ. ပ်ခ်လွင်း ဂၢခ်ဒ၅.ဂင်းရ့ဉ်းလုဂ်းကွခ်, ကမ်,ခခေ် ဂူခန်းခုမ်,ၑပ် လိုပ်းမၤးၑပ်းရ့ုမ်းပၢင်သွခ်ခခေ. လွတ်းပေးခ်ိခ် ၒွင်းမိုပ်းၑပ်းရ့ုမ်းပၢင်သွခ်ယူ,ခခေ.။

- တေလံ၅ရ်ိတ်းသၢင်းဒလးခပ်.ထိုပ်လုဂ်းကွခ်,ၑပ်ဂူးဂေ့. ကမ်,ဝၤ့ၑပ်တေပ်ခ်ဂူခန်းခ့ိုပ်းသင်၊ ၒဒ်ပ်ခ့ိုပ်.သီသင်၊ လၢတ်းဒေ့,သၤ့ဥၢမ်းလၢတ်းသင်၊ ဂ့ိုပ်းယမ်သၤ့,သခေ့,သင်၊ မီးလွင်းရ့ခ်ထိုင်လိုင်.ရ့ိုပ်၊ ပ်ခ်လိုပ်.ခ့ိုပ်းသင်၊ ပ်ခ်လၢပ်းခ့ိုပ်းလ့ဉ်၊ လခ်.ထၢခ်းတူင်,ဝူင်းၑပ်ပ်ခ်ရ့ိုပ်၊ လခ်.ထၢခ်းလွင်းမၢဂ်းမီးၑပ်ပ်ခ်လိုင်.ဂေ့ၤယပ်.၊ ကမ်,ဝၤ့ၑပ် တေပ်ခ်ဂူခန်းမီးလွင်းယူပ်းယွမ်းတူပ်ခ်ိပ်းလိုင်.ရ့ိုပ်ဂေ့ၤလီဒလး ပ်ခ်ဂူခန်းလိုင်.ရ့ိုပ်ဂေ့ၤယပ်.။
- ကွခ်တၢင်းတေပေ့ၤခ်ပ်းရ့ၢင်း ကမ်,ခခေ် ၀ပ်းရ့ၢင်းသ်ိင်လုဂ်းကွခ်,ခခိုင်းဂေ့ၤခခေ. ရ့ဉ်းယွခ်းဒ့ၢင်.တီးလုဂ်းကွခ်,ဂေ့ၤခခေ်. ဒလး ဂူခန်းလုမ်းလၤး ကမ်,ခခေ် ပေ့ၤဒမးဒ့ွင် လုဂ်းကွခ်,ခခေ်.ကွခ်တၢင်း၊ ဒလး လူပ်,လံ၅လၢတ်းရ့ဉ်းလုဂ်းကွခ်,ဂေ့ၤခခေ်. ပွင်,လ့ဉ်လ်ိင်းလ်ိင်းလီဝၤ့ ရ့ပ်းတေကပ်ခ်ိပ်းရ့ၢင်းၑပ်ဉ့ၢ့,လ့ဉ်.လိုင်.ရ့ိုပ်။
- ထတ်းသၢင်ဒလးၑတ်းလ့ဉ်ရ်ိတ်းလွမ်းခင်,ၒ့ခ်ိင်းထုင်းခ့ဉ်းပိုခ်.တီးမီးဝံ.ခခေ်.။
- လုမ်းလၤးတူလ်ပ်းပၤလွမ်းလွင်းခ့ူပ်းခုင်းတၢင်းဝ့ဉ်ကခ်လုဂ်,ကွခ်,ၑပ်သ့,မ့ိုပ်းပေ့ၤခ်ပ်းရ့ၢင်း သေ ၑတ်းလ့ဉ်ရ်ိတ်းရ့ဉ်းဒၢင်၅ၢင်းၑပ်မ့ိုပ်းတိုဂ်.ပေ့ၤခ်ပ်းရ့ၢင်းခခေ်. ထုဂ်,မ်ိခ်ဒ်း ဒလး ဂ့ိုင်,ဌၢမ်,ဂခ် တင်းပၢခ်လုဂ်းကွခ်,ၑပ်၊ ခင်,ရ့ိုပ်ဒၢင်၅ၢင်းၑပ်တေကွဂ်,မၤ့ ကမ်,ရ့ၢင်းလၤ့.တၤ ဒလး မီးလွင်းယီခ်,ဒင်းလွမ်းခင်,ပၢခ်လုဂ်းကွခ်,ၑပ်ခခေ်.ယပ်.။
- ခ်ဒ်းဒေ့ၤ့သပ်းလ်ိင်းခ်ိပ်းရ့ၢင်းခခေ်. တေကမ်,လံ၅သ့,လိုပ်းခ့ိုပ်းရ့ိုခ်ဒ်းခ့ွင်လုဂ်းကွခ်,၊ ဒလး၅ကွင်းတီးမခ်ဒ်းဂေ့ၤတေလံ၅သ့,လိုပ်းဒလးတွခ်ဒ်; ကမ်,ခခေ် ပွတ်းတွခ်ဒ်းခခေ်. ဂူလ်ပ်း။
- ယၤ့ပေလ့ဉ်.ထွံ၅ဥၢမ်းကခ်ကမ်,ဂ့ိုင်,လ်ိပ်းဂခ်တင်းလုဂ်းကွခ်,၊ ကခ်တေရ်ိတ်းရ်ၢ.လၤ့.ၑပ်၊ ကခ်လွဂ်,ဝ့ိတ်းၑပ်၊ ကခ်ဟ်ိခ်ဒ်းကၢခ်ဒ်းတၤ့,ရ်ိတ်းရ့ဉ်းလုဂ်းကွခ်,ၑပ်လိုပ်းသ်ိင်လူ.၊ ကမ်,ခခေ် ထွံ၅ဥၢမ်းကခ်ကမ်,ထုဂ်,လီလ့ဉ်.လွမ်းခင်,ၒ့ခ်ိင်းထုင်းမီးဝံ.။
- ယၤ့ရ့ဉ်းလုဂ်းကွခ်,ၑပ်းရ့ုမ်းလွင်းတူင်.ခခိုင် ကမ်,ခခေ် လွင်းရ်ိတ်းသၢင်း ကခ်ဂပ်းဂ်ၢ, လူလ်ပ်းလွင်းကခ်လုဂ်းကွခ်,ကမ်,ထုဂ်,လီရ်ိတ်းဂ့ုးပ့ိုင် မ့ိုခ်ခင်, လွင်းလူလ်ၢဒေ0 လုဂ်းကွခ်, ဒလး လွင်းရ့ုမ်းဂၤ့မ ဝၤ့.ဥ့ၤ့,လိုပ်းခ.။

- ခင်,ပွင်ပိခ်ခ်လံ့ တေဘမ်,လံ့ပခ်ရ်ွ်းဇူးရ၊ပ်,ဘာခ်ဒေါ့.လ်ွ်ဒေါ့.ခ့ိုင်ှ်ယူ,လွမ်းလုဂ်ှ်ဘွခ်,ရ်ွင်ှ်ဂူလ်ှ်းဒေါ့.တေါ့,ဒေါ့.၊ သင်ဝါ့ှ်မီးသေဒေါ့.ဒေါ့.တေလံ့ှ်ရ်ွ်တ်ှ်ဘာခ် ယူ,ဇမ်ဘခ်တင်းလုဂ်ှ်ဘွခ်,ခံ့ဇလ်ိုင် ထုဂ်,လီလံ့ှ်မီးဂ္ဂူခ်ှ်းလူင်တာင်,ဒေါ့.ယူ,တူလ်ှ်းလွမ်း။
- သင်ဝါ့ှ်ဘမ်,မီးလွင်ှ်လူဝ်,ရ်ွ်တ်ှ်ဧတ.ဧတ.ခံ့ဇလ်ိုင် ဂ္ဂူခ်ှ်းလူင်တဂ်ှ်းတေဘမ်,လံ့ှ်ခ္ဒခ်ှ်းဇမ်ဘခ်တင်းလုဂ်ှ်ဘွခ်, ဘခ်ဘမ်,ဂ့ှ်ှ်လုဂ်ှ်လာင်ှ်ဇဝ်ှ်ဘဝ်, (လွင်ှ်ခံ.ဧတ. ဘမ်,ပါ့ှ် လုဂ်ှ်ဘွခ်,ဘခ်ပိခ်လုဂ်ှ်ဇဝ်ှ်ဘဝ်, ဘမ်,ခခ်ခ် လုဂ်ှ်ဘွခ်,ဘခ်ဇဝ်ှ်ဘဝ်,ပိခ်ဇူ်ှ် လုမ်းလါ့ှ်တူလ်ှ်းထိုင်)
- ဇူ်ှ်ရ၊ပ်,ဘာခ်တေဘမ်,လံ့ှ်ဒ့ါ့.ဧလ,ဂ့ှ်ှ်ရ်ွ်ိုခ်ှ်းလုဂ်ှ်ဘွခ်,ရ်ွင်ှ်ဂူလ်ှ်း ဘမ်,ခခ်ခ် ရ်ွင်.လုဂ်ှ်ဘွခ်,မါ့ှ်ဧလ,တီ့ှ်ရ်ွ်ိုခ်ှ်းဇဝ်ှ်ဘဝ်, ဘမ်,ခခ်ခ် ဘ္ဂင်ှ်တီ့ှ်လိုဝ်ှ်သဝ်ှ်ဇဝ်ှ်ဘဝ်, သင်ဘမ်,မီးလွင်ှ်တာင်ှ်ဘခ်ဇမ်,လွင်ှ် ဧလ့ှ် လူဝ်,လံ့ှ်ရ်ွ်တ်ှ်ဘမ်ှ်ဇီဝ် မ့ိုခ်ခ်ခင်,, လွင်ှ် မာတ်,ဇီပ်ှ်ဘခ်ရ်ာဝ်ှ်ရ်ွ်င်ှ်ဘခ်ဂ့ိုင်.ဘာင်.ပ်ခ်။
- တေဘမ်,လံ့ှ်ဘုမ်ှ်၊ ရ်ွမ်ဘ်မ်ှ် ၊ ဘ္ဂတ်,၊ လုပ်ှ်လုပ်ှ်ဘမ်ှ်ဘမ်ှ်၊ ဘမ်,ခခ်ခ် တ့ိုဝ်.ခ့ိုဝ်.တ့ိုဝ်.တူဝ် လုဂ်ှ်ဘွခ်,ခဝ်လူလ်ှ်းလွဂ်ှ်းလံ၊ှ်းဘခ်ဘမ်,ထုဂ်,လီရ်ွ်တ်ှ်း။
- ရ်ွ်ှ်ဝ့ိုင်.ဧဝှ် ဘာခ်တ့ိုဝ်.ခ့ိုဝ်.တ့ိုဝ်.တူဝ်ဘခ်တင်းလုဂ်ှ်ဘွခ်, မ့ိုခ်ခ်ခင်,, ဘာခ်လီခ်ှ် တာင်းလီခ်ှ်ှ်ဘခ်မီးလွင်ှ်တ့ိုဝ်.ခ့ိုဝ်.တူဝ်ဘခ်ရ်ာဝ်ှ်ရ်ွ်င်ှ်။
- တေဘမ်,လံ့ှ်လ့ိ.ခ့ိုင်ှ်ခွမ်ှ်၊ ဇ္ဂခ်ှ်း၊ ဝဝ်ှ်ရ်ာင်ှ်သ်ိင်၊ ဧလ့ှ် ဘ်မ်ဃမရ္ဒ (ခ့ိုင်ှ်ပေါ့.ခ်ပ်ှ်ရ်ာင်ှ်) ဧခလွင်ှ်ရ့ှ်.ဝေါ့. ဘမ်,ခခ်ခ် ရ်ွ်တ်ှ်ရ့ှ်.ဝေါ့.လုဂ်ှ်ဘွခ်, ဘမ်,ခခ်ခ် ပေါ့.ရ်ာင်ှ် ဘာခ်လူလံ၊ှ်ဇဝေလုဂ်ှ်ဘွခ်,ခဝ်။
- တေဘမ်,လံ့ှ်ပခ်ခ္ခာင်.ရ်ွ်ှ်မီး ဘမ်,ခခ်ခ် ခဝ်ှ်ရ္ဂမ်ှ်ပါ့ှ်လွမ်း လွင်ှ်တူင်.ခ့ိုင် ဘာခ်ဇဝ်ိတ်ှ်ပဂ်ှ်ပ့ိုင်မ်ာမီ့ှ်၊ ဘာခ်တေရ်ွ်တ်ှ်ရ့ှ်.ဝေါ့.လုဂ်ှ်ဘွခ်,ခဝ် ဘမ်,ခခ်ခ် လွင်ှ်ဘာခ်တေရ်ွ်တ်ှ်ရ်ွ်ှ်လုဂ်ှ်ဘွခ်,ခဝ်ဝေါ့ာင်ှ်ထူပ်ှ်ဧဧ။

4.1 ဘာခ်ပေ.ဂိခ် ဘဝ်ပေ.ပုခ်ှ်လုဂ်ှ်ဘွခ်,

- တေဘမ်,လံ့ှ်လ့ိ.ခ့ေှ်ှ်ဘာခ်ဝေဝ်ှ်ဘဝ်,ရ်ွ်တ်ှ်လွင်ှ်ဘခ်ဇဝ်ိတ်ှ် မ့ိုခ်ခ်ခင်,, ဘာခ်ဧရ.ရ့ှ်မ်ှ်လွင်ှ်လ့ှ်ထ်ိမ် တီ့ှ်ဇူ်ှ်လူင်.လ်ိခ်,ခဝ်တါ့,လ့ှ်ထ်ိမ်လုဂ်ှ်ဘွခ်, ဘမ်,ခခ်ခ် ပခ်ခ္ခူဝ်ှ်းတွခ်ှ် သုခ်,လံ့ှ် ဘခ်ခ်ခ့ိုဂ်.တွခ်ှ်း ဘမ်,ခခ်ခ် ပခ်ငိုခ်ှ်းတီ့ှ်လုဂ်ှ်ဘွခ်,ခဝ် ဘမ်,ခခ်ခ် ပခ်တီ့ှ်ဂ္ဂူခ်ှ်းထ့ိုဝ်ှ်းဘခ် ဂ်ိဝ်,ခ္ခွင်ှ်ဘခ်တင်းလုဂ်ှ်ဘွခ်, ပုခ်ှ်တါ့,တေရ်ွ်ှ်ဝဝ်ှ်ဘဝ်,လံ့ှ်ရ့ပ်.ဇ္ဂခ်ှ်းလီတီ့ှ်လုဂ်ှ်ဘွခ်, ဘမ်,ခခ်ခ် လံ့ှ်လွင်ှ်မ့ိုတ်ှ်ဂ့ိုဝ်ှ်းဝဝ်ှ်ဘဝ်လ့ှ်ဘခ်တင်းလုဂ်ှ်ဘွခ်,ခဝ် ဘခ်ဘပ်ှ်ဂ်ှ်,လူလ်ှ်းလွင်ှ် ဘာခ်ယူ,ရ်ွမ်ှ်သွင်လွမ်းလုဂ်ှ်ဘွခ်,ခဝ်ဂူ်ှ်ပ့ိုင်။
- ရ်ွ်ှ်ရ၊မ်ှ်တာပ်ှ်ဝ်. လွင်ှ်ဘာခ်ဝေါ့ာင်ှ်ဘာခ်ရ်ွ်ှ်လုဂ်ှ်ဘွခ်,ခဝ်မးှ်ရ်ွ်တ်ှ်ဘာခ်ခ်ှ်ရ့ိုခ်ှ်းပခ် ဘမ်,ခခ်ခ် ဘာခ်လ့ှ်.ရ်ွ်ှ်ဘာခ်တာင်,လွင်ှ်၊ ဘမ်,ခခ်ခ် ဘာခ်ဘခ်ဘမ်,ဂ့ိုင်,ဝေါမ်,ဘခ်တင်းသ်ခ်ှ်းဘာ့,ယုခဝ် ဧလ့ှ် လွင်ှ်ဘခ်တေသုဂ်.မ်ခ်ှ်လွမ်းခာဝ်ှ်းယာမ်ှ်ခဝ်ထုဂ်,လီလံ့ှ်ခ့ိုခ်ှ်ရ်ွ်ခ်ှ်း ဧလ့ှ် ရ်ွ်တ်ှ်လွင်ှ်တူင်.ခ့ိုင် လွမ်းခင်,,သ်ိခ်ှ်းခဝ်၊ ဘိဂ်,ပါ့ှ် လွင်ှ်ဘခ်တေရ်ွ်တ်ှ်ရ်ွ်ှ်လုဂ်ှ်ဘွခ်, ခဝ်မီးလွင်ှ်ဇီပ်ှ်သ်ပ်,။

4.2 ဂါဇစ်ထတ်သၢင်လွင်းဘၢစ်လၢင်းပ်စ်ဇေး (Risk Assessment)

- သင်ဝၢ့မီးလွင်းပေ.ဂိုစ်လုဉ်းဘွၢစ်, ဘမ်,ခၢစ် လွင်းတၢင်းဘၢစ်ထၢင်,ထိုမ်ဝၢ့ မီးလွင်းရ်တ်းရ်ၢ. တေၢ့,လုဉ်းဘွၢစ်,သေလွင်းလွင်း ဒလး လူဝ်,လံးလတ်းဂၢါစ်လွင်းခၢစ်.ခံလိုင် လူဝ်,လံးဝူခစ်.တၢ့ လွင်းဇွၢစ်းလီတေၢ့,လုဉ်းဘွၢစ်, ဘွၢစ်တၢင်းသုတ်း။
- တဉ်းတေလံးတၢင်,ဒခၢဟမ်းလီဝ် သင်မီးလွင်းဘၢစ်လီမံးလ့် ဘမ်,ခၢစ် ဇၢးမၢပ်,ဒခးဟပ်းဂ်ၢ, လူလုံးလွင်းဂၢါစ်တီဉ်းတီင်ပေ.ဂိုစ်လုဉ်းဘွၢစ်, ဒလးမီးလွင်းဂိုစ်လိဉ်းတွဉ်,လွဉ်းခဒ်ဝ်လုဉ်းဘွၢစ်, ဒလး ရ်ွးလတ်းဂၢါစ်ဒဉ်းလိတ်းလွမ်းခင်,လဉ်းခမ်းဒလးဇဉ်.တွၢစ်းဒွင်မုဉ်.လုမ်းဟမ်းလီဝ်။ ဂှးလွင်းလွင်းခၢစ်. ထုဉ်,လီလံးဒဉ်းလိတ်းလူလုံးလွဉ်းပိုင်ဘၢစ်ထုဉ်,မ်ၢစ်း ဒလး တေလံးပ်ၢစ် လွဉ်းလံၢးဘၢစ်ယုမ်,လ့ဉ်ဘၢစ်သေလတ်းဂၢါစ်ဂ့ၢ့, လိုဝ်သေခၢစ်. တေဘမ်,လံးလ့ဉ်.လွဉ်းလံၢး ဘၢစ်တေလၢင်းတုမ်.တိုဝ်.ဂေၢ့.လံးဇၢမ်,ပေ.ဂိုစ် ဘမ်,ခၢစ် ဂေၢ့.ဘၢစ်တၢင်,လၢတ်းဒခလွင်း ပၢစ်ရ်ၢခၢစ်.။
- တေလံးတၢင်,ဒခၢဟမ်းလီဝ် သင်ဝၢ့မီးလွင်းမံးလ့ဉ်သေလွင်းလွင်းပ်ၢစ်မၢး ဂပ်းဂ်ၢ,လူလုံးလွင်း လုဉ်းဘွၢစ်,ယိုင်းလံးထူပ်းလုၢးလွင်းရ်တ်းရ်ၢ.လၢ့.လူလံၢးဝေဝဒ်ဝ် (မ့ိုၢစ်ခၢင်, ဂၢါစ်တီဉ်းလ့ဉ်. ဒတ,ခၢေ့ရ်ိုၢစ်းလွမ်းတၢင်,ဂေၢ့ လၢ့.ဘ့ၢ့,လ့ိုဝ်းခၢ်.)။
- သင်ဝၢ့မီးလွင်းပူခၢ်.ပ်စ်လုဉ်းဘွၢစ်,ခၢ်လိုင် တေလံးသိုပ်,ဇ့ၢူခၢ်းလူးမုဉ်.လုမ်းဘၢစ်လုမ်းလၢး သုခၢ်,လံး ဒလး ဒရ.ဟင်းလုဉ်းဘွၢစ်,ဒဝ်ဝ် ဘမ်,ခၢစ် ဂပ်းသိုပ်,လၢတ်းလူးပလိဉ်းခ့ဉ်းပိုခၢ်.တီးဒဝ်ခၢစ်.ဟမ်းလီဝ်၊ ဒလး ထုဉ်,လီရ်တ်းလွမ်းခင်,ဒဉ်.တွၢစ်း ဒလး လဉ်းခမ်းဒွင်ဘူခၢ်းခ့ဉ်းပိုခၢ်.တီး တၢ့,လတ်းဂၢါစ်ပၢစ်ရ်ၢခၢစ်.။

- သင်ဝၢ့မီးဇူးရ်ၢပ်,ဂၢါစ်ခ့ဉ်းမုဉ်.လုမ်းဒွင်သူသေဂေၢ့.ဂေၢ့.ပူခၢ်.ပ်စ်ပဉ်းပိုင်ဒလးလဉ်းခမ်းဒွင်မုဉ်. လုမ် ဘၢစ်ဂပ်းဂ်ၢ,လူလုံးဂၢါစ်ရ်တ်းရ်ၢ.လၢ့.လုဉ်းဘွၢစ်,၊ ဂၢါစ်ပူခၢ်.ပ်စ်သုခၢ်,လံးလုဉ်းဘွၢစ်, ဘမ်,ခၢစ် ပူခၢ်.ပ်စ်ဇၢးတိုပ်းဂမ်ဘၢစ်လံးပၢစ်ဝ်.လိုပ်းခ.ံသေဇၢးဇၢးခ.ံလိုင် သူတဉ်းတေလံး လတ်းဂၢါစ်ဒဉ်းလိတ်းပၢစ်ရ်ၢ ဘမ်,ခၢစ် ပၢစ်တၢမ်,ရ်ိုးဂ့ိုင်,ဇၢမ်,ဂၢစ်တင်းတၢင်းဇဝိတ်း ဘၢစ်ဒဝ်လံးရ်တ်းဝ်.ခၢစ်.ဟမ်းလီဝ်။ ပွင်,ဝၢ့ ဂၢါစ်ပၢစ်တၢမ်,ခၢစ်.တေလၢင်းရ်ၢဝ်းရ်ိုင်း ထိုင်တီးပေးလံးလိုပ်းဘွဉ်,ဂၢါစ် ယူ,ယဝ်.။

5. လွင်းမီးသုခၢ်,ရ့ုမ်းရ်တ်းသၢင်းမ့ွင်ဘူခၢ်းလ့ိုဝ်းဘၢစ်မီးဇၢးယူပ်းယွမ်းဇ,ၢ,တူဝ်ခ့ိုင်း

မ့ိုဝ်းရ်တ်းဘွဉ်,ဇ့ိုခၢ်လိဉ်းတၢင်,ယိုခၢ်းတၢ့,ဒဝ်းရ့ုမ်းပၢင်သွၢစ်ခၢစ်. ခင်,ရ့ိုဝ်ဘူခၢ်းခ့ုမ်,လ့ိုဝ်းမီး လွင်းယူပ်းယွမ်းဇ,ၢ,တူဝ်ခ့ိုင်းဒဝ်လၢင်းဒဝ်းထိုင်လံးခၢစ်. ရ်ဝ်းလူဝ်,လံးရ်ၢင်းရ်ိုခၢ်းပၢစ်ဇၢးမုခၢ်း ဘၢစ်ဂပ်းဂ်ၢ,ဂၢစ်တင်းဒဝ်ဒလးတၢ့,ရ်ိုးဒဝ်ဂမ်.ထိ်မ်လံးပးလွမ်း။ ထိ်ုင်းလွင်းခ့ိုင်း ရ်ဝ်းလူဝ်,လံး ရ်ၢင်းရ်ိုခၢ်းဘွင်းတီးလတ်းရ်တ်းပၢင်သွၢစ်၊ သိင်,ဝ်တ်.လွမ်းရ်မ်းရ့ွမ်း၊ ပိုခၢ်.တီးပၢင်သွၢစ်၊ ဒလး ရ့ွင်းလတ်းပၢင်ဂုမ် လၢ့.ဘ့ၢ့,လ့ိုဝ်းခ.ံ. ရ်ိုးပေးဂ့ိုင်,မ်ၢစ်းဂၢစ်တင်းဇူးဒဝ်ရ့ုမ်း လ့ိုဝ်းမီးလွင်းယူပ်းယွမ်း ဇ,ၢ,တူဝ်ခ့ိုင်းဒဝ်ရ်ိုးဘ့ၢ့,ဇ,ၢ်းလူမ်လ့ဉ်။ လ့ိုဝ်သေခၢစ်. လူဝ်,လံးမေၢ့ဂမ်.ထိ်မ်ပၢစ်ရ်ိုင်းဇူးဒဝ်ရ့ုမ်း

လိုင်းမီးလွင်းယူပ်းယွမ်းဇံ၊တူဝ်ခိင်းခဝ် ရှ်းခဝ်းရှုမ်းရ်ိတ်းသၢင်းလွမ်းခင်းပၢင်သွခင်ဂှုးဘာခင် ဒလး ပခင်တိုဝ်.တၢင်းခဝ်ခဝ်းရှုမ်းလွမ်းရ်ှးမိုခင်ခင်,ဇူးခဝ်းရှုမ်းတၢင်,ဒေါ့။

ရှဝ်းဒၢးခ့ိုးပခင်တၢင်းရှခင်ထိုင်ထိုင်းဝၢး ရ်ှးရ်ိတ်းဘွဂ်,လဂ်းခမ်း (ပေါ့လသီ,) ပခင်တၢ့,ဂှုခင်းလိုင်း ဘာခင်မီးလွင်းယူပ်းယွမ်း (ဇံ၊,တူဝ်) လွမ်းခင်,ပၢးတ့ိုးခဲ. -

5.1 ဘၢခင်ရှပ်.ရှု. (Awareness)

- ထတ်းတူလုပ်းရ်ှးမခန်းလ့ဝၢး ဇူးရှၢပ်,ဘၢခင်ဒလးလုမ်းခင်ိုင်းဘၢခင်ရှဝ်းရှပ်.ရှု.ထိုင်းလိုင်းလီ ဘပ်းဘ်ၢ, လူလုပ်းလွင်းပဂ်းပိုင်ဘၢခင်ပူဂ်းပွင်ဘာခင်မီးဇူးမီးလွင်းယူပ်းယွမ်းဇံ၊,တူဝ်ခိင်းခဝ် ခဝ်းရှုမ်းလွမ်း ဒလး လွင်းလွဂ်းလံ၊းဘၢခင်ပူဂ်းပွင်ခမ်.ဘတ်.ဘာခင်ဘ့ိုင်,မ်ခင်းဘခင်တင်းခဝ် ဒလး မ်ခင်းလွမ်း လွင်းတၢင်းလူဝ်,ခွင်ခဝ်။
- ထတ်းတူလုပ်းရ်ှးမခန်းလ့ဝၢး ဇူးရှၢပ်,ဘၢခင်ရှဝ်းမီးပိုခင်.ရှု. ဒလး ခမ်.ဘတ်.ရ်ိတ်းသၢင်းဇံ၊,ပူဂ်းပွင် ဒလး ဘမ်.ထိမ်တၢ့,ရ်ှးဂှုခင်းလိုင်းမီးလွင်းယူပ်းယွမ်းဇံ၊,တူဝ်ခိင်းခဝ်ခဝ်းရှုမ်းပၢးလံ၊, ပၢးလိ်မ် ပိုခင်.ရှု.ပံ၊းရှခင်ဘပ်းဘ်ၢ,လူလုပ်းလွင်းဝၢး ဂှုခင်းခင်ိုးပိုခင်.တီ,မီးပံ၊းဝူခင်. ဒလး လွင်းယုမ်,ယမ်လိုင်.ရ့ိုဝ် တေ,ဂှုခင်းလိုင်းမီးလွင်းယူပ်းယွမ်းဇံ၊,တူဝ်ခိင်း၊ ဒလး ဇေ,သ,ဂ,ၢမ်းလၢတ်းခွင်ဂှုခင်းခင်ိုးပိုခင်.တီ, ခခေခ်. ခဝ်လ့ိ.ထွံ,ဂ,ၢမ်းလိုင်.ရ့ိုဝ် တ,လၢတ်းဘ်ဝ်,လူလုပ်းလွင်းယူပ်းယွမ်းဇံ၊,တူဝ်ခိင်း။
- ခတ်းလ့ိ,ရ,တိုဝ်.တၢင်း တ,ဘမ်.ထိမ်ဒလး,ရ်ိတ်းရ်ှးဂှုခင်းခင်ိုးပိုခင်.တီ,ရှဝ်.ရှု.လွင်းဒေၢ,ယူပ်းယွမ်း ဇံ၊,တူဝ်ခိင်းလွမ်းလွင်းဘၢခင်တူင်.ခ့ိုင်ခွင်ခူင်းဘၢခင်ရှဝ်း တွခင်းတ,တေရ်ှးဂှုခင်းခင်ိုးပိုခင်.တီ,မီးလွင်း ပွင်,လ့ဝ် ဒလး ဇွခင်းပၢင်းဘာခင်ဇူးမီးလွင်းယူပ်းယွမ်းဇံ၊,တူဝ်ခိင်းခဝ်လံ၊,ရှုပ်.လုၢး၊ ဒလး တွခင်းတ,တေလူတ်းယွမ်းပံ၊းဝူခင်.ဘာခင်ဘာမ်,ရှခင်လီခ့ိုဝ်ဂှုခင်းဘာခင်မီးလွင်းယူပ်းယွမ်းဇံ၊,တူဝ်ခိင်းခဝ်လွမ်း တူင်,ဝူင်းခင်ိုးပိုခင်.တီ,။

5.2 ဘၢခင်ခဝ်းထိုင်ဘာခင်ဇင်,ပ်ိင်း (Equal Access)

- ရ်ှးဝူခင်.သွခင်,တူလုပ်းလွင်းယၢပ်,ဇ့ိုတ်,ဂှုးလွင်းဘာခင်ရ်ိတ်းရ်ှးဇူးမီးလွင်းယူပ်းယွမ်းဇံ၊,တူဝ်ခိင်းခဝ် ခဝ်းရှုမ်းတူင်.ခ့ိုင်လွမ်းယၢပ်, (မိုခင်ခင်, သိင်,ဝ်တ်.လွမ်.ရ်ှမ်းရ္ဆမ်း၊ ပံ၊းဝူခင်.၊ မုဂ်.လုမ်း၊ ဒလး လွင်း ဘပ်းသိုပ်,ဘပ်းသၢခင်ဘခင်) လွင်းလိုင်းခဲ.ဘ်ဝ်,ခွင်းဘခင်တင်းခူင်းဘၢခင်ဒလး ထုဂ်,လီလံ၊ရ,ၢလံ၊းဒဘ, လိတ်းလွင်းလိုင်းခဲ.ဝ်.ပၢးလွမ်း။
- ထတ်းတူလုပ်းရ်ှးမခန်းလ့ဝၢး ဇူးမီးလွင်းယူပ်းယွမ်းဇံ၊,တူဝ်ခိင်းခဝ်လံ၊းခဝ်ခဝ်းရှုမ်းလွမ်းလွင်းတူင်.ခ့ိုင် ဂှုးလခခ်.ထၢခ်ခ်း ဒလး ဂှုးဘာခင်လံ၊းတိ်မ်တိ်မ်ထူခ်ခ်းထူခ်ခ်း။
- လတ်းပၢင်သွခင် ဘမ်,ခခေခ် လွင်းတူင်.ခ့ိုင် ပခင်ဇူးရ,ၢပ်,ဘၢခ်၊ လုမ်းခ်ိုင်ခ်းဘၢခ်၊ လုဂ်,ရ့ိ်ခ်ခ်းဘဝ်, ဒလး ဂှုခ်ခ်းခ်ခ်ိုးတူင်,ဝူင်းပိုခ်.တီ,ခဝ် ဘပ်းဘ်ၢ,လူလုပ်းလွင်းယူပ်းယွမ်းဇံ၊,တူဝ်ခိင်း ဒလး လွင်းရ့ိ်ခ်ခ်းမီး ဘၢခ်ခဝ်ခ်းရှုမ်းပၢး။

6. ဘာခင်ရှာင်းနှင်ခင်းရွှင်းနှင်ခင်းဝင်းဈာမ်,ပိုခင်.ဥာမ်းဘင်းဘလီတ်းတျ,ပၢင်သွခင်

ဘာခင်ဆိုခင်းနှင်ခင်းလိဉ်းဘင်းဘလီတ်းဘာခင်ရှာင်းနှင်ခင်းတျ,လို့.ခင့်းပၢင်သွခင်ခခေခ်.မီးယိုင်းဘာၢခင်းခင်, ပၢးတို့းခင်. -

- တွခင်းတျ,တေဇိုဉ်းပခင်ရှင်းခမ်.ဘတ်.ဇၢ်,ဘင်းဘလီတ်းဒွင်ဇူးခဝ်းရှမ်းတိုဝ်းတွခင်းမၢး။
- တွခင်းတျ,တေရှ်တ်းရှင်းဇူးခဝ်းရှမ်းမီးလွင်းယုမ်,ယမ်တူဝ်ဍဝ်းဘဝ်,ခမ်မၢးလိုဝ်ဘဝ်,။
- တွခင်းတျ,တေလို့.ဇၢ,သျ,ဘင်းဘလီတ်းသေလီပ်းရှ်ခင်းလွင်းပိုခင်.ရှ.ပ်းရှခင်ငဝ်းဈာမ်, ပိုခင်.ဘပ်းဘ်ၢ,လူလှ်းသဇၢ,ဝဇှင်းတိုခင်းပ်ခင် ဒလး လွင်းဍၢးယိင်း (Gender)။
- တွခင်းတျ,တေရှာင်းနှ်ခင်းရှင်းဇူးခဝ်းရှမ်းပေၢးမီးလွင်းမိုတ်းရှမိုတ်းတၢတျ,တေလို့.ဥာမ်းဘိင်းဘလီတ်းဝ်.ဘွခင်တၢင်းခဝ်တေလ်းလို့.ခင့်းပၢင်သွခင်ဘခင်တေ.မခင်း။

ဝ်ၢးသေလိုဉ်းလ်းဇူးခဝ်းရှမ်းပၢင်သွခင်ယဝ်.ခင်ဍိုင် ထုဉ်,လီလ်းရှာင်းနှ်ခင်းရွှင်းနှ်ခင်းလိဉ်းဘိင်းဘလီတ်းပခင်ဇူးခဝ်းရှမ်းခဝ်ပၢးယူ,ယဝ်.၊ တွခင်းတျ,ရှ်းဇူးခဝ်းရှမ်းခဝ်ဘမ်းဇွင်း ဍိုဝ်းခ့်း ပူဉ်းပွင်ခမ်.ဘတ်.ဇၢ်,ဘင်းဘလီတ်းဒွင်ခဝ် ရှ်းဉ်ခင်,ခ်င်မၢးတျ,လို့.ခင့်းပၢင်သွခင်။ ဘမ်းခမ်ခခေခ်. ဇူးခဝ်းရှမ်း ဍိုဝ်းဘခ်ဘမ်,ယၢမ်းခဝ်းရှမ်းပၢင်သွခင်ဘခ်ဍတ်းခင့်းပွတ်းတွခင်းဘခ်ယ့်,ဥၢင်းလိုဝ်သေခင့်းဘွင်းတီးဘခ်ခဝ်ယူ,ခခေခ်.သေပွဉ်း ဘမ်,ခခေခ် ဍိုဝ်းဘခ်ဘမ်,ယၢမ်းခဝ်းရှမ်းပၢင်သွခင်ဘခ်လို့.ဇၢ,သျ,ဘင်းဘလီတ်းသေပွဉ်းခခေခ်. တေလၢင်းမီးလွင်းမ်းလို့ဝၢ့ ခဝ်တေဘမ်, မေလၢတ်းလွင်းခဝ်လ်းလီလီဒခပိုခင်းတၢင်,ဘျ,ဍိုဝ်းပ်ခင်ခူးသွခင် ဘမ်,ခခေခ် ဇူးခဝ်းရှမ်း ဘခ်လှဉ်.တၢင်,မိုင်းမၢး။ ယွခင်.ခခေခ် ရှ်းသွခင်,ပၢးလွင်းခ်.လွမ်း သင်ဝၢ့ဇူးခဝ်းရှမ်းခဝ်လူဝ်,ဂှုခင်းပိခင်,ဇၢ,သျ,ခင့်းရွှင်းနှ်ခင်းခ်ဍိုင် လုမ်းလတ်းပၢင်သွခင်ခဝ်ထုဉ်,လီရှၢင်းနှ်ခင်းပခင် ပၢးလွမ်း။ လိုဝ်သေခခေခ်. လုမ်းလတ်းပၢင်သွခင်ခဝ် လူဝ်,လ်းရှ.ပၢးလွမ်းဝၢ့ လွင်,ဇူးခဝ်းရှမ်းဘျ,လ့ှ်လူဝ်,ဇိုမ်.ထ်မ်ခမ်.ဘတ်.ဇၢ်,ဘင်းဘလီတ်းခွင်ခဝ် ဘွခင်တၢင်းတေဒတ,ပိုတ်,ပၢင်သွခင်ခ်ယူ,ယဝ်.။ ယွခင်.ခခေခ်ဒလး ဘာခင်လတ်းနှ်ခင်းရွှင်းနှ်ခင်း ဇၢ,သျ,ဘင်းဘလီတ်းခၢဝ်းပွတ်းပခင်ဇူးခဝ်းရှမ်းခဝ်တီးဘော,သုတ်းခိုင်းဝှင်း ဘွခင်တၢင်းပၢင်သွခင် တေဒတ,လတ်းရှ်တ်းခခေခ်. လမ်,လွင်းဒတ.ဒတ.ယဝ်.။

တျ,တေရှာင်းနှ်ခင်းရွှင်းနှ်ခင်းလိဉ်းဘင်းဘလီတ်းခခေခ်. လုမ်းလတ်းပၢင်သွခင်ထုဉ်,လီလ်းပွင်,လ်င်းဒခခူးသွခင်ဘင်းဘလီတ်းဝၢ့ လိုဝ်သေခမ်.ဘတ်.ဘၢခ်လၢတ်းဥၢမ်းဘင်းဘလီတ်းယဝ်. ဇူးခဝ်းရှမ်းပၢင်သွခင်ခဝ်ထုဉ်,လီလ်းနှ်ခင်းရှ.ပၢး ပိုခင်.ရှ.ငဝ်းဈာမ်,ပိုခင်.ဘပ်းဘ်ၢ,လူလှ်းပိုင်ဍခ်.ထၢခ်းဍၢးယိင်းဒလး သဇၢ,ဝဇှင်းတိုခင်းပ်ခင် ဍွမ်းယူ,ယဝ်.။ ဥွပ်းခခေခ်ဒလး ခင့်းရွှင်းနှ်ခင်းဇၢ,သျ,ဘင်းဘလီတ်းခခေခ်. ခူးသွခင်ခဝ်ထုဉ်,လီသွခင်ပခခ်ခမ်.ဘတ်.ဘၢခ်ဘုပ်,ဘခ် လူလှ်းဇၢ,သျ,ဘင်းဘလီတ်း ဒလး ထွဲးဥၢမ်းဘင်းဘလီတ်းလိုဝ်းဘခ်ဘပ်းဘ်ၢ,ဘခ်တင်းလွင်းသဇၢ,ဝဇှင်းတိုခင်းပ်ခင် ဒလး ဍၢးယိင်းယူ,ယဝ်.။ ပေးနှ်တ်းလိုင်.ခ်ဍိုင် ဇူးခဝ်းရှမ်းပၢင်သွခင်ခဝ် တေလ်းဝ်းဈာမ်,ပိုခင်.တၢင်းရှ.

ဘခင်တေလံ့၊လီပ်ၸီခင်းခင့်းပၢင်သွခင် ၎လၢ ၯဝ်တေလၢင်ၵလို့ခမ်ၼတ်ၼဘခင်ၯဝ်လံ့ၸီခင်းရှု့ ခင့်းရွင်ၸီခင်းဢိုင်းဢလီတ်ၼခေခ်ပၢုးလွမ်းယူ,ယဝ်။ ခင့်းရွင်ၸီခင်းဢိုင်းဢလီတ်ၼခေခ်။ ၽူးၯဝ်ၼရှုမ်ၼ ပၢင်သွခင်ၯဝ်တေလံ့ရှပ်လွင်ၼၽိုမ်ထီမ်ခမ်ဢတ်ၼၽၢ,သၢ,ဢိုင်းဢလီတ်ၼၯဝ်သေဘမ်,ဢၢး ၯဝ်ယင်းတေလံ့ၼသၢင်ၼပၢုးလွင်ၼမိတ်ၼဢိုဝ်းလမ်လို့ခင့်းၽၢၯဝ်ခင်,ဘခင်ပၢုးလွမ်းယူ,ယဝ်။

ၽူးရှၢပ်,ဘၢခင် ဘမ်,ခခေခ် လုမ်းလတ်းပၢင်သွခင်ၯဝ် လၢင်ၼပခ်,ပုတ်ၼဘခင်သေ သွခင်ငဝ်ၼၶၢမ်,ပိုခ်။ ၽၢ,သၢ,ဢိုင်းဢလီတ်ၼပခ်ၽူးၯဝ်ၼရှုမ်ၼၯဝ် ၀ံ.ဘွခင်တၢင်းတေၽတ,ပၢင်သွခင်ခခေခ်။လံ့ၼယူ,။ သင်ဝၢ့ မီးလွင်ၼယၢပ်,ၽၽိုတ်,လွင်ၼဘၢခင်သွခင်ခၽံလိုင် လုမ်းလတ်းပၢင်သွခင်ၯဝ် ထုဢ်,လီရှၢရှုခင်းဢေၢ့ဘခင် မီးလို့ခ့ၵ်ၼလို့ၼသွခင်ပခင်လံၢလံၢပၢုးလွမ်းလံ့ၼယူ,ယဝ်။

ရှင်ၼ့ၸီခင်းဢိုင်းဢလီတ်ၼခေခ်။ လၢင်ၼလတ်းၸီတ်းခဢိုဝ်လ်ၢင်းလံ့ၼ တၢ့ရှ်ၼ့ၽူးၯဝ်ၼရှုမ်ၼလိုဝ်းလုဢ်။ ဢေၢ့တီၼ့ဢေၢ့လ်ခ်ခခေခ်။ လံ့ၼလီပ်ၸီခင်းလွမ်းဘခင် ဘွခင်တၢင်းၯဝ်တေရှပ်.ဘခင်ခင့်းပၢင်သွခင်။ လံၢးသွခင်မခင်းဢတ။ မ့ိုခ်ခင်ခေ, ဘၢခင်လို့။ Zoom၊ Skype၊ Hangout၊ Jitsi Meet၊ ဘမ်,ခခေခ် လွဢ်းလံၢးတၢင်,ဘခ် ဘခ်ဢိုင်,ငၢမ်,ဘခ်တင်းလွင်ၼတၢင်းလူဝ်,ၽူးၯဝ်ၼရှုမ်ၼၯဝ်သေ သွခင်ပခ်လံ့ၼ ယူ,ယဝ်။

7. ပဢ်းပိုင်တၢ့,ယူ,ရှုမ်ၼ့ဘခ်လူဝ်ၼ့ၯၢဝ်းပၢင်သွခ် *(Common Rules)*

မံၢတွင်းဘခ်လမ်,လွင်ၼ့။ ။

ဘပ်းဢံၢ,လူလ်ၼ့လၢဝ်းခ့ိုဝ်း၊ ၽ့ခ်ိုင်ၼ့ထုင်း ၎လၢ တူဝ်ထူပ်းဘခ်ပ်ဢ်,ပိုင်ၼ့ဘခ်ခခေခ်။ ပီခ်လွင်ၼ့ပ်ဢ်,ပိုင်ၼ့၎လၢ့လွင်ၼ့ဘခ်ရှၢင်ၼ့လီလၢတ်ၼ့ပၢခ်ရှဝ်း၊ ၎လၢ ဘခ်လမ်,လွင်ၼ့ခခေခ်။ ရှဝ်းပီခ်ရှုခ်းမ့ိုခ်ဘခ် ၽ်ခ်,ပ်င်းဘခ်ရှုၼ့ဢေၢ့ယူ,ယဝ်။။ လွင်ၼ့ခ်ံ။ ပီခ်လွင်ၼ့ဘခ်လီသွခ်,ဝူခ်။ တူလ်းလွမ်းလီလီ ၎လၢ လွင်ၼ့ဘခ်ဢူးလတ်းပၢင်သွခ်ၯဝ် ထုဢ်,လီ၎တ,ပၢင်သွခ်လူလ်ၼ့ လွင်ၼ့ရှ်တ်းသၢင်ၼ့ဘခ်မီးလွင်ၼ့လွတ်ၼ့ဢေး ၎လၢ ရှၢင်ၼ့ရှ်ခ်းဘၢခ်လ်ပ်ၼ့ရှ်ခ်းဘခ်ခ်ိမ်.လ်ပ်ၼ့၊ ၎လၢ ဘၢခ်ပွင်,လ်င်း၎ခဢေခ်ရှုၼ့ဢေၢ့ဝၢ့ ရှဝ်းရှုၼ့ဢေၢ့ဘခ်မီးယူ,ခင့်းပၢင်သွခ်ခံ။ တေခေပ်.ယမ်ဘခ် ၎လၢ ဘမ်.ထီမ်ပခ်ရှ်င်းဘခ် တေၢ့ပေၢးယဝ်.ပၢင်သွခ်ခခေခ်။ မခ်းလမ်,လွင်ၼ့ဢတ.ဢတ.ယဝ်။။

လီမ်မ့ိုဝ်ၼ့ဢတ,ပၢင်သွခ်ခခေခ်။ ၽူးလတ်းပၢင်သွခ်ထုဢ်,လီယွခ်းရ့ှ်ၼ့ရှုၼ့ဢေၢ့ထွမ်,ဘခ်လီလီ၊ ပခ်တၢင်းရှခ်ထိုင် ၎လၢ ဢၢ့ၼ့တုမ်.တွပ်,ဘခ်လီလီလူလ်ၼ့လွဢ်းလံၢး ဘခ်မေၢခေပ်.ယမ်ဘခ်၊ ၎လၢ သင်ဝၢ့မီးဘူလ်းဢေၢ့ရှဝ်းသေဢေၢ့ တိုဢ်.ၯတ်းလို့လၢတ်ၼ့လွင်ၼ့ပံၢးဝူခ်.ခွင်ၯဝ် လူလ်ၼ့ၽၢ,သၢ,ဥၢမ်းလၢတ်ၼ့ဘခ်ပ်ဢ်,ပိုင်ၼ့ဘခ်တင်းၽၢ,သၢ,လဝ်ၼ့ဢဝ်,ခခေခ်.ခံလိုင် ၽူးၯဝ်ၼရှုမ်ၼ့တၢင်,ဢေၢ့ ထုဢ်,လီဝံ.လို့ယ့်,လို့ယၢဝ်းသေထွမ်,လီလီ။ ရ့ှ်ၼ့ၽူးၯဝ်ၼရှုမ်ၼ့ဘူးဢေၢ့ၯတ်းလို့လ်ပ်ၼ့ရှ်ခ်း၊

မေးထတ်းသင်လွင်းဘခင်လိပ်းရှိခင်း၊ ၎လေ့ လာတ်းဘွဂ်,လွင်းပံ့ပိုးပူခင်.လပ်းဘပ်, လူလုပ်းလွဂ်းလံ့း ဘခင်ခ်မ်.လိပ်း။

ဟူးလတ်းပၢင်သွခ်/ ဟူးပခ်တၢင်းရှု. ထုဂ်,လီတ်ပ်းတတ်းလ့ဉ်လံ့းဝၤ့ လပ်းဘပ်,ထုဂ်,လီဒၢမ်းပ်တ်း လွင်းတူင်.ခဲုင်ဘခင်လ့ဉ်၊ ဟ့ဉ်မ်.ထ်မ်ပခ်ဒဂ်.တွခ်းဘၢခ်ရ်တ်းသၢင်းသေဘခ်ဘခ်၊ ဘမ်,ခခေ် ယင်.လိုပ်းဒဂ်.တွခ်းဘၢခ်ရ်ခ်းဘၢခ်သွခ်သေ ဘုပ်,ဘခ်တင်းဟူးဒပ်းရှုမ်းပၢင်သွခ်လံ့း သင်ဝၤ့မီးလွင်းရ်တ်းသၢင်းသေဘခ်ဘခ် ဘမ်,ခခေ် လွင်းတၢင်းသေပ့ိုင်ပ့ိုင် ပေၤ့ပ်ခ်မၤ့ ခ့ဉ်းဒၢပ်းယၢမ်းဘခ်ဒပ်တိုဂ်.သွခ်ယူ,ခခေ်။ ၎လေ့ လွင်းဘခ်လမ်,လွင်းခခေ်. ဟူးလတ်း ပၢင်သွခ်ဒပ် ထုဂ်,လီလံ့းပဂ်းတၢ့တူလ့ဉ်း ၎လေ့ လ်ပ်းရ်ခ်းတူလ့ဉ်းယူ,တၢ့သေ,ဝၤ့ ဟူးဒပ်းရှုမ်းပၢင်သွခ်ဒပ်ပ်ခ်လ့ိုင်.ရ့ိုပ်ဝ်.ယူ,ခံခခေ်။ လွင်းသင်သေဘမ်,ဝၤ့ ဘခ်ရ်တ်းယူ,ခ့ဉ်း ပၢင်သွခ်ခခေ်. ထုဂ်,လီတ်ပ်းတတ်းရ်တ်းဒ့ၢ့လွမ်းခင်, လွင်းဘခ်ဟူးဒပ်းရှုမ်းဒပ် ခ့ဉ်းရှု. ခ့ဉ်းရှခ် ခခေ်.ယူ,ယပ်။

ဒေၤလံ့းလ့ဉ်ဘခ်ထုဂ်,လီရ်တ်းလွမ်းဘခ် (Code of Understanding)

လွင်းလမ်,လွင်းဘမ်းဟ့ဉ်းဘခ်ဟူးလတ်းပၢင်သွခ်ဒပ် ထုဂ်,လီရှု.ဒလေ့တ့ဉ်းဝ်. မ့ိုပ်းတေရ်တ်းဘွဂ်, ဒေၤ့တူဂ်းလူင်းလွင်းဘခ်ထုဂ်,လီရ်တ်းလွမ်းဘခ် လူပ်းဒၢပ်းခ့ဉ်းပၢင်သွခ်ခခေ်. မီးဒေၤ့မံၢတ့ဉ်း ဘခ်လမ်,လွင်း ခင်,ပၤ့တ့ဉ်းခ်. –

- ဟူးလတ်းပၢင်သွခ် ၎လေ့ ဟူးပခ်တၢင်းရှု.ဒပ် တဂ်းတေလံ့းရှၢင်းရ်ခ်းဝ်.ရ့ဉ်းခ်မ်.လ်ပ်း တွခ်းတၤ့တေရ်တ်းဘၢခ်ရှုမ်းဘခ်တၢင်းဟူးဒပ်းရှုမ်းဒပ်ဘှုးဘေၤ့၊ ၎လေ့ ထုဂ်,လီလံ့းဝ်.သတိ ၎လေ့ ဟွမ်.တၤ့တေလ်ဂ်းလံ့ၤ့လွမ်းဝပ်းလံ့း ခင်,ရ့ိုပ်တေရ်တ်းရ့ဉ်းဟူးဒပ်းရှုမ်းဘှုးဘေၤ့ မီးလွင်းရှုမ်,လူမ်းဒလေ့မီးလွင်းယူ,ဇံၤ့လူမ်လ့ဉ်ဘခ်ဘှုးဘေၤ့ယူ,တၤ့သေ,။
- တေလံ့းရှပ်.ထွမ်,ဒလေ့ခပ်.ယမ်ဟူးဒပ်းရှုမ်းပၢင်သွခ်ဘှုးဒၢပ်းယၢမ်း။
- တေဘမ်,လံ့းမီးလွင်းထုဂ်,လ့ဉ်ခ့ိုပ်ဟူးဒပ်းရှုမ်းဘေၤ့လ့ဉ်ဘေၤ့ခ့ိုင်ဘှုလ်း၊ တေလံ့းမီးလွင်းရ်တ်းသၢင်းဘခ်ဟ်ခ်,ပ်ခ်းတေၤ့ဟူးဒပ်းရှုမ်းပၢင်သွခ်ဘှုးဘေၤ့မ့ိုခ်ဘခ် ဒလေ့ တေဘမ်,လံ့းမီးလွင်းလ်ဂ်,ဒဟလေခ်.ထၢခ်း ဒလေ့ လွင်းလ့ဉ်ပ်ခ်းလင်းတေၤ့ ဟူးဒပ်းရှုမ်းပၢင်သွခ်ဒပ်။
- ထတ်းတူလ့ဉ်းရ့ဉ်းမခ်းလ့ဉ်ဝၤ့ လံ့းယွခ်းခ့ၢင်.တီးဟူးဒပ်းရှုမ်းပၢင်သွခ်ဒပ်ဘှုးဘေၤ့ဘွခ်တၢင်း ယပ်. မ့ိုပ်းရှပ်းတေပေၤ့ခ်ပ်းရှၢင်း၊ တီ.သ်ခ် (ဘတ်းသ်ခ်)၊ ဘမ်,ခခေ် ပေၤ့ဝပ်းရှၢင်းသ်ခ် ခ့ဉ်းဒၢပ်းယၢမ်းပၢင်သွခ်ခခေ်။
- ဒေၤ့လံ့းလ့ဉ်ရ်တ်းသၢင်းတၤ့ရ့ဉ်းမီးလွင်းပွင်,လ့ဉ်ခ့ိုပ်ဘခ်ခ်. ထုဂ်,လီလံ့းရ်တ်းဘွဂ်,လွမ်းခင်, ပ့ိုင်ပ်ခ်ဘခ်ဝၤ့ "ယခ်ဘဝ်ဟ့ခ်းလီဘခ်ခ်မ်.သုတ်းတၤ့ဟူးဒပ်းရှုမ်းဘှုးဘေၤ့" ယၤ့ရ့ဉ်းမီး လွင်းရ်တ်းရ့ၢ်.လၤ့၊ ဒလေ့တေဘမ်,လံ့းမီးလွင်းလ်ဂ်,ဒဟလေခ်.ထၢခ်းဘခ်။

8. ဒူဝ်းဒွင်ခိုင်း၊ဂ်မ်မိုဝ်းတၢ့လွဉ်.ခင်းပၢင်သွၵၵ်

ပၢ့တ့်ၒခဲ. ပၵ်ဝံ.သီၵၵ်ၒမံၢဒူဝ်းဒွင်ခိုင်း၊ဂ်မ်မိုဝ်းဟၵ်လူဝ်,လွဉ်.သွံတၢ့လတ်း၊ရ်ာ်တ်းပၢင်သွၵၵ်တၢ့ ခိုင်ၒပၢင်။ ဒူဝ်းဒွင်ဟၵ်ပၵ်ဝံ.မၢင်ဟၵ်ခၵၵ်. လၢင်ၒလ်ာ်ၒလံၢ်ၒယူ, လွမ်းခင်, ဝှၒ်ပၵ်ပၢင်သွၵၵ်ၶဝ်ရ်ၢ့လံၒ။

မၢင်ဧလၒ	တီမ်ၒမံၢ/လၵ်ရ်ၢင်ၒ	ခိုင်ၒမိုဝ်းဟၵ်လံၒလွဉ်.ဝှၒ်းဝှၢ့.	တၢင်,လွင်ၒ
ဧလၒမၢင်ယ့်,	ဟမ်တီမ်ၒပ်ၵ်ၒပုၵ်း	ခိုင်ၒဧခရ်ၢင်ၒ (Projector)	ပ်ၵ်ၒပုၵ်းၶၢဝ်
ဧလၒလုမ်း (A4 paper)	ဟမ်လိုမ်း	ၶွမ်း (Laptop)	မၢင်ဧလၒဟွၵ်, တၢ့မံၢတွင်း
ဧလၒခ်ိ်င် (ဟၵ်သီပိုင်ၒဟၵ်)	ဟမ်ရ်ိ်င်ၒ	ခိုင်ၒသ်ိ်င်	ပလၢတ်းသတ္ပိုဝ်ဝ ဧလၒ/ဧလၒယၢင်
ဧလၒပူတ်းသတ္ပိုဝ်ဝ	သီတီၵၵ်း/သီမံ.	မံၢးၶရူဝ်ဝဟ္ဂၢ်ၵ်း (Microphone)	ဟိမ်ၒ်ၒ
မၢင်ဧလၒဟွၵ်, တၢ့မံၢတွင်း		ခိုင်ၒပေၢ့ခ်ိ်ပ်ၒ်ၢင်ၒ ဧလၒ ၵဝ်ၒ်ၢင်ၒသ်ိ်င် (Video camera)	ဝှိုၵ်လိဟ်ၒဟမ်.ထ်ိ်မ်

မံၢတွင်ၒ။ ။ သင်ဝၢ့လတ်းပၢင်သွၵ်လွမ်းဟူၵ်ၵ်းခၢမ်,ၶဝ်ခဲ မီးခိုင်ၒဟ်မ်မိုဝ်းဧလၒဒူဝ်းဒွင်တင်းခမ်ယူ, ဟၵ်လၢင်ၒလွဉ်.တၢ့,တေရ်ာ်တ်းရ်ုၒ်ဝှၒ်းဝ်ၶ,ရ်ူမ်ၒပၢင်သွၵ်ၶဝ်ပေၢ့မီးလွင်ၒတူင်.တိုၵ်, ဧလၒ ဝူၵ်.ဟွဟ်,လံၒ ပံၢ်ဝူၵ်.ဟၵ်ခိုဟ်.ခ်ိ်မ်. မ်ိုဝ်ၒဝွင်းတိုဟ်.လ်ိ်ပ်ၒ်ရ်ၵ်ၵ်းယူ,၊ ဧလၒ တွၵ်ၒတၢ့ရ်ာ်တ်းရ်ုၒ်မီးလွင်ၒမူၵ်ၒသ့ိုဝ်ၒ ဝွင်းလတ်းရ်ာ်တ်းလွင်ၒတူင်.ခိုင်ၵ်ၒပၢင်သွၵ်ယူ,ခၵၵ်.။

9. ပါင်သွင်/ဂျာခင်တူင်.ခိုင်ခင့်းဈာဝ်းယာမ်းပွတ်း

ပါးဂျာခင်သွင်ခင်ဘာခင်ခဲ့. မီးဝံ.တင်းမူတ်းတၢ့, ၅ၢ့ တွခင်း့။ လိုင်.ရှိဝ်ဂေၢ့ယဝ်. ဘိင်ခဒိုဝ်ငဝ်းလံၢ်း ဘာခင်ပီခင်ယူ,သေးလး့ သင်ဝၢ့သူလဝ်း့မီးဈာဝ်းယာမ်းဂေ, ဘာမ်,ခခေင် မီးလွင်း့ယာပ်,ဧဒိုတ်, ဂီဝ်,လူလှ်း့လွင်း့ခူဝ်းခွင်ခိုင်ဘ်မ်မိုဝ်းခဲ့လိုင် သူလဝ်း့လၢင်း့လိုဘ်း့လတ်းပၢင်သွင်တၢ့ဈာဝ်းယာမ်း 3 ဝခင်း၊ 2 ဝခင်း၊ 1 ဝခင်း ဘာမ်,ခခေင် ခိုင်း့ဝခင်းဂူလှ်းဂေၢ့လံ၁်ယူ,ယဝ်.။ ထင်း့လွင်း့ခိုင်း့ သူလၢင်း့လိုဘ်း့လတ်းပၢင်သွင်လွမ်းရှဝ်ဒေၢ့လ့ဝ်ရှဝ်ဒေၢ့ခခေင်.တီမ်တီမ်ထူခင်း့ထူခင်း့ ဘာမ်,ခခေင် ဘဝ်ဂျာခင်တူင်.ခခိုင်း့ဂူ,တွခင်း့တွခင်း့မၢ်းလေၢ်းဧလးဘခင်သေလတ်းရှမ်း့ဘခင်ဂေၢ့လံ၁်ယူ,ယဝ်.။

၈ဘ်.တွခင်း့ဂျာခင်ထတ်းသၢင်

တၢင်းရှခင်ထိုင်ဧရှ,ဈဝ်း့ရှမ်း့

ဝခင်းလိုခင်းသုတ်းခွင်ပၢင်သွင်ခခေခဲ့. လုမ်းလတ်းပၢင်သွင်ခ်ဈဝ် ထုဘ်,လီထၢမ်တၢင်းရှခင်ထိုင် တီ့ဧရှ,ဈဝ်း့ရှမ်း့ပၢင်သွင်ခ်ဈဝ်သေ ရှ်,ဧရှ,ဈဝ်း့ရှမ်း့ပၢင်သွင်ခ်ဈဝ် ထတ်းသၢင်သေ ပခင်တၢင်းရှခင်ထိုင် လွမ်းခင်,ရှဝ်ဒေၢ့လ့ရှဝ်ဒေၢ့ခခေခဲ့. ရှမ်း့ပၢ့တင်းဂျာခင်ထတ်းသၢင်လွင်း့ဂျာခင်လတ်းရှ်တ်းပၢင်သွင်ခ် ရှမ်း့ဘခင်တင်းမူတ်းခခေခဲ့.ယူ,ယဝ်.။ ဝံ၁်းသေပၢင်သွင်ယဝ်.တူဝ်း့လီဇၢမ်းယဝ်. ထုဘ်,လီဘွခင်ဘခင် ထတ်းသၢင်ပၢင်သွင်ခခေခဲ့.ဘမ်းလီဝ် ပံ၁်းဝူခဲ့.ဧလး့တၢင်းရှခင်ထိုင်ဧရှ,ဈဝ်း့ရှမ်း့ဈဝ်ပံ,ခွခင်းရှိခင်း (တိုဘ်.မ့်,ယူ,)။ ဈတ်းလ့ဉ်ရှ်း့လံ၁်ဒေၢ့မုခင်းတီ့ဧရှ,ဈဝ်း့ရှမ်း့ပၢင်သွင်ခ်ဈဝ် လွမ်းခင်,ဘခင်ပခင်ဝံ. ပၢ့တ့ဉ်း့ခဲ့. –

- တၢ့တေလီပ်း့ရှ်ခင်းတူလှ်းဝၢ့ ဒေၢ့မုခင်းဧလး့တၢင်းရှ.တၢင်းရှခင်ဘာခင်လ့ဉ်မီးဧွခင်းလီ ဧလး့ မီးလမ်,လွင်း့ခမ်သေပိုခင်း့သုတ်း။
- တၢ့တေလီပ်း့ရှ်ခင်းတူလှ်းဝၢ့ ဒေၢ့မုခင်းဧလး့တၢင်းရှ.တၢင်းရှခင်ဘာခင်လ့ဉ်မီးဧွခင်းလီ ဧလး့ မီးလွင်း့လမ်,လွင်း့ဂေ,လိုဝ်ပိုခင်း့သုတ်း။
- တၢ့တေထတ်းတူလှ်း လွင်း့လီဧလး့ဒေၢ့ယူပ်း့ယွမ်းဘပ်းဘ်ၢ,လူလှ်း့ လွဘ်းလံၢ်းဂျာခင်သွင်ခ် ခွင်ဧရှ,ပခင်တၢင်းရှ.ခ်ဝ်။
- တၢ့တေလီပ်း့ရှ်ခင်းတူလှ်းဝၢ့ ၅ဝ်းတေလံ၁်မူခဲ့.ဧမးသင်ဧွင်း့ တၢ့ရှ်ပၢင်သွင်မိုဝ်းခဲ့ၢ့မၢ်း လီလိုဝ်ဘဝ်,။
- တၢ့တေလီပ်း့ရှ်ခင်းတူလှ်းဝၢ့ ၅ဝ်းတေလံ၁်ရှၢင်း့ရှ်ခင်းဂျာခင်တေ.သူင်,လိုင်.ရှိဝ် ရှ်,လီ တိုဝ်းတွခင်းလိုဝ်သေဘဝ်,။
- တၢ့တေလံ၁်ရှပ်.ရှ. တၢင်းရှခင်ထိုင်ဧလး့ပံ၁်းဝူခဲ့.ဘာခင်မီးဂျၢ့ဈခင်ခွင်ဧရှ,ဈဝ်း့ရှမ်း့ဂှ,ဂေ့။

လိုပ်သေခေန်. ဝံးသေပၢင်သွၵ်ယဝ်.တူဝ်းလွမ်းခင်,ဝၵ်းလ့ဝၵ်းခေန်.ယဝ်. လုမ်းလတ်းပၢင်သွၵ်ၶဝ် ထုဂ်,လီထတ်းသၢင်ခိုၵ်း လွင်းဢၵၵ်လံးလ်ပ်းရ်ၵ်းမၢးတင်းဝၵ်းခေန်.သေပၵ်တိုဝ်.တၢင်းရ်းဢူးၶဝ်းရူမ်းပၢင်သွၵ်ၶဝ် ပၵ်တၢင်းရၵ်ထိုင်ခိုဝ်လွင်းမ်ၵ်,တၢ့. ၶလး လွင်းယၢပ်,ၶိုတ်,ဢၵၵ်လံးရူပ်.မၢးသေရၢလံၢးၶဢးလိတ်းရူမ်းလွမ်းဢၵၵ် တၢ့ရ်းဢၢၵ်သွၵ်ခင်းဝၵ်းဢၵၵ်တေထိုင်မၢးခေန်. ၽ်မ်.တိုဝ်းတွၵ်းလိုပ်သေဢဝ်, ခေန်.ယူ,ယဝ်.။.

ပိုင်တီ်ဂ်းၶၢင်ရၢင်းဢၢၵ်ဢိ်ပ်းတၢင်းရၵ်ထိုင်တီးဢူးၶဝ်းရူမ်းပၢင်သွၵ်ၶဝ် လူလ်းလွင်းတူင်.ခိုင်ဢၵၵ်လွ.ရၢင်း ဢၢင်ဝၵ်း၊ မွဂ်,ဢုမ်း ၶလး လူမ်းလ်င်.လူင်တၢင်တ်ၵ်း။

ရူပ်းခိုၵ်းရူဝ်ဢေၢ့ဢၢၵ်သွၵ်ဝၵ်းမိုဝ်းခၫ်.

☀	🌤	⛈
ရူဝ်ဢေၢ့ဝၵ်းမိုဝ်းခၫ်. ဢၵၵ်လင်ၵ်းလ်င်းပွင်,လ့င်ၵ်ၢ့ ခေန်. မီးသင်ဢွင်း?	ရူဝ်ဢေၢ့ခင်းဝၵ်းမိုဝ်းခၫ်. ဢၵၵ်ဢမ်,လ်င်ၵ်းလ်င်းဢလး ခ်ိုးယွၵ်းရ်းခိုၵ်းသပ်းလ်င်း ပၵ်ခိုၵ်းခေန်. မီးသင်လံၢလံၢ?	ဢၵၵ်ရ်ဝ်းဢၢ့ထုဂ်,လီ မူခ်.ဢမးခိုၵ်း ရ်းၽ်မ်.လိုပ်သေခၫ်. မီးသင်ဢွင်း?

ရှင်းဈေးမုင်းမွင်းဝေး ပပ်.ပ်ားဂ၊ခင်သွင်ဘာခင်ခံ.
တေပ်ခင်ပပ်.ဒ်မ်မိုင်းဘာခင်မီးဇွေခင်းလီတေ့သူလင်း
တေဘာဝ်ဥ့လို့.ခင့်းတူင်,ဝူင်း ဘာမ်,ခခေင် ခင့်းမှဉ်.လုမ်းခွင်သူလင်းယူ,ဈေး။

သင်ဝေ့သူလင်း
ဘာမ်,ပွင်,လို့လွင်းသင်ခင့်းပပ်.ပ်ားဂ၊ခင်သွင်ဘာခင်ခံ.သေ
လူဝ်,လွင်းလွံ့ထီမ်သင်ခံလိုင်
ခ်ခင်းတေ့ဘပ်သိုပ်,လူးရှင်းဈေ့လံ့တေ့သေ,ယူ,ဈေ့။

Weaving Bonds Across Borders

တွေ့ဆုံး (1)

ဂျာခင်သောင်းလွင်းငမ်းယိုခင်

“

တွေ့ဆုံးဂျာခင်သွင်ဘာခင်ခင်.. တေလွံ့ရှင့်ဝဋ္ဌေးမှတ်ရှုမ်းမှတ်
မီးလွင်းပွင့်,လို့ဘခင်လီမျိုးလိုပ်သေဘတ်,၊ ဌလး ဘခင်လမ်,လွင်းဌတ.
တျ,တေဘျ,သောင်း လွင်းမျခေပ်.ယမ်ဘခ် ခင့်းဌး လျပ်းခိုပ်းဘွခ်, ဌလး
လျပ်းခိုပ်းလှင်မတ်။

ရှုဝ်ဒေၢ်းလွင်းတူင်ၵိုင်

ရွပ်းသင်ဧလးရ်ဝ်းလူဝ်,လံၵ်းမီးဢၢၵ်သၢင်းလွင်းငမ်းယီၵၢ်?

လွင်းတူင်ၵိုင်တၢ်,ရီတ်းရ်ုးမိုတ်းဢိုဝ်းဢၵၢ်

ဢၢၵ်တူင်ၵိုင် (1.1) - လွင်းဢဝ်ဒၢးဧလးလွင်းသူလဝ်း

ဢၢၵ်တူင်ၵိုင် (1.2) - လူင်,မွၵ်,တၢင်တူဝ်

ဢၢၵ်တူင်ၵိုင် (1.3) – တူၵၢ်းမ်ၵ်လွင်းသုၵ်ယုင်း

လွင်းငမ်းယီၵၢ်ခၢၵေၢ်ပွင်,ဝၢ်းသင်?

ဢၢၵ်သၢင်းလွင်းငမ်းယီၵၢ်ခၢၵေၢ်ပွင်,ဝၢ်းသင်?

ဢၢၵ်လီၵ်းလံၢ်းလွင်းသုၵ်ယုင်းခၢၵေၢ်ပွင်,သင်?

တၢင်းလိုၵ်းဢၢၵ်တူင်ၵိုင်တၢင်,ဢၵၢ်-ဢၢၵ်ဢေၢ့,သၢင်းလွင်းဢွမ်ရှုမ်း

၇ပ်ိုးသင်ဧလေ့ရှင်းလူပ်,လံ့မီးဘာခန်သာင်ိုးလွင်ိုးငမ်းယီခန်?

ယွခန်.ပိုဝ်ိုးဝေ့ုလွင်ိုးဘမ်,ပွင်,လ့ဉခိုဝ်ဘခန်ခခေန်.မီးခမ် မ့ိုခန်ခင်, ပေ့ုးဘဝ်လွမ်းခင်, သုခန်,တူဝ်ရှုခန်းဂေ့ုခိုင်ိုးတူလုပ်းလွမ်းခံခခေန်.ဧတ. ပီခန်လွင်ိုးဝေ့ု ရှုခန်းလၢဝ်ိုးခ့ိုဝ်ိုးယ့်, ထၢင်,လီဘ်.ရှုခန်းလၢဝ်ိုးခ့ိုဝ်ိုးဘွခန်,။ လၢမ်းဝူခန်းတူလုပ်းလူး သင်ဝေ့ုရှဝ်ိုးပီခန်ရှုခန်း လၢဝ်ိုးခ့ိုဝ်ိုးဘွခန်,ဂေ့ုခိုင်ိုးသေ လံ့ုထူပ်ိုးလုေ့ုးရှုခန်းခ့ိုဝ်ိုးယ့်,ခဝ်ထၢင်,လီဘ်. ယွခန်.ရှဝ်ိုး ဘမ်,မေ့ုလၢတ်ိုးဘ့ၢမ်ိုးခဝ်ဟီခန်ိုးဟီခန်ိုးလီ၊ ဘမ်,ခခေန် ပေ့ုးရှဝ်ိုးလၢတ်ိုးဘ့ၢမ်ိုးခဝ်လွင်ိုးခံ ရ်ီတ်ိုးရ့ိုးခဝ်ရှု.လံ့ုးဘမ်ိုးလီဝ်ဝေ့ု ရှဝ်ိုးဘမ်,လ့ိုးခ့ိုဝ်ိုးခဝ် ခံသေဘမ်,ဘေ့ု ယွခန်.လွင်ိုးဝေ့ု လံ့ုးဘ့ိုတ်,ပီခန်လၢဝ်ိုးခ့ိုဝ်ိုးဘွခန်,ခံသေ ရ်ီတ်ိုးရ့ိုးလံ့ုးတူဘ်ိုးဘၢခန် ဧလေ့ ရ၂ရ်ီတ်ိုးဘၢခန်ခ့ိုးဝီင်ိုး ယၢပ်, ခံလ့ိုဝ်ိုးခံ. မခန်ိုးလံ့ုးယၢပ်,လ့ိုမွဘ်ိုးရ့ိုဝ်ခံခခေန်.။ လ့ိုဝ်သေခခေန်. ယင်ိုးရ်ီတ်ိုးရ့ိုး လၢဝ်ိုးခ့ိုဝ်ိုးဘွခန်,ခဝ် ဘမ်,မီးသုခန်,လံ့ုးခဝ်ိုးရှုမ်ိုးရ်ီတ်ိုးသၢင်ိုး ခ့ိုးတူင်,ဝူင်ိုးတီ့ုးဘခန်ရှုခန်ိုးဘမ်ိုးခမ်ိုးခဝ်ယူ,သၢင်ိုးဘိခန်သဝ်ိုး လၢ.ဘ့ၢ,လ့ိုဝ်ိုးခံ.ယဝ်.။

ပေ့ုးရှဝ်ိုးမ့ုးတူလုပ်ိုးခ့ိုးလခန်.လ့ိုင်ိုးမ့ိုင်ိုးသမ်. ပ့ိုင်တ်ိုဘ်ိုးမခန်ိုး မ့ိုခန်ခင်, မီးဘုမ်ိုးပခဧီိုး ခရ့ိုဘ်ိုးမ့ိုင်ိုးလုမ်ိုးခ့ိုင်ိုးမ့ုးယၢ.လူ.လီဝ်ခ့ုဝ်ိုးခ့ွင်သဧ,ဝ,ဟ့ိုင်ိုးတ့ိုခန်ိုးပီခန် ခ့ိုးမ့ိုင်ိုးရှဝ်ိုး ခၢဝ်ိုးတၢင်ိုးလံၢပီယဝ်.သေဧလေ့ ရ်ီတ်ိုးရ့ိုးရှဝ်ိုးမီးလ့ိုပ်ိုင်ိုးလင်ိုးလုမ်ိုးဘုမ်ိုးပခဧီိုးလုမ်ိုးခံ.သေ သင်မီးတ့ိုဝ်.တၢင်ိုးခံ ရှဝ်ိုးခတ်ိုးလ့ိုသၢခ်ခတ်ိုးဘုမ်ိုးပခဧီိုးလုမ်ိုးခံ.ဘ့ုးလံၢ။ လ့ိုဝ်သေ ခခေန်.ဘမ်,ဘေ့ု ရှဝ်ိုးယင်ိုးမီးလ့ိုပ်ိုင်ိုးလင်ိုးပေ့ု ရှုခန်ိုးမ့ိုင်ိုးဘခန်လုဘ်.တီ့ုးလ့ိုင်ိုးမ့ိုင်ိုးခ့ွင် လုမ်ိုးဘုမ်ိုးပခဧီိုးလ့ိုဝ်ိုးမ့ုးလူင်ိုးတ့ိုခန်ိုးလၢင်ိုးခ့ိုးမ့ိုင်ိုးရှဝ်ိုးခခေန်.ပေ့ုးထီင်ိုး။ ယွခန်.ရှဝ်ိုးဝူခန်. ဝေ့ု ခဝ်ဂေ့ုမ့ိုခန်ဘခန်တင်ိုးရှုခန်ိုးခ့ိုးဘုမ်ိုးပခဧီိုးဘခန်လုဘ်.မ့ိုင်ိုးခဝ်မ့ုးသေ မ့ုးယၢ.ခ့ုဝ်ိုးခ့ွင် သဧ,ဝ,ရှဝ်ိုးလုလီဝ်ပ်ိုတ်ိုးခခေန်.ရှုလ့ိုး။ ယၢမ်ိုးခင်,ခခေန်ဂေ့ု ရှဝ်ိုးယင်ိုးဝူခန်.ဝေ့ု ရှုခန်ိုးလ့ိုဝ်ိုးဘခန်လုဘ်ိုးတီ့ုးလ့ိုင်ိုးမ့ိုင်ိုးခခေန်.မ့ုး ပီခန်ရှုခန်ိုးဘခန်ဘမ်,လီတင်ိုးမ့ုတ်ိုး ခံ ခခေန်.ယဝ်.။ လ့ိုင်.ရ့ိုဝ်ဂေ့ုလီ မခန်ိုးဘမ်,လ့ိုးဝေ့ု ရှုခန်ိုးရှုးဂေ့ု.တေရ်ီတ်ိုးလ့ိုင်.ခခေန် ဘမ်,ခခေန် ရ်ီတ်ိုးရ့ၢ.တေ,ရှဝ်ိုးရှုးဂေ့ု.။ လုမ်ိုးဘုမ်ိုးပခဧီိုးလူင်ိုးတ့ိုခန်ိုးခဝ်ဂေ့ု ဘမ်,လံ့ုးတၢင်တူဝ်ရှုခန်ိုးရှုးဂေ့ု.ခ့ိုးမ့ိုင်ိုးခဝ်မ့ုး ယူ,ယဝ်.။

ယွခန်.ခခေန်ဧလေ့ ပၢင်သွခန်ဘပ်ိုးဘ့ၢ,လူလ့ိုးလွင်ိုးဘၢခန်သၢင်ိုးလွင်ိုးငမ်းယီခန်ခံ. တေလ့ွ,ရ့ိုး ဧရ,ခဝ်ိုးရှုမ်ိုးပၢင်သွခန်ရှဝ်ိုးခဝ် မီးလွင်ိုးပွင်,လ့ိုခဝ်ိုဝ်ဘခန်တ့ိုဝ်ိုးခမ်မ့ုးလ့ိုဝ်ဘဝ်,၊ ဧလေ့ ဘခန်လမ်,လွင်ိုးဧတ. တွခန်ိုးတၢ,တေရ်ီတ်ိုးရ့ိုးလုမ်ိုးလၢဝ်ိုးခ့ိုဝ်ိုးဘွခန်, ဧလေ့ လၢဝ်ိုးခ့ိုဝ်ိုးယ့်,ခဝ် မေ့ုခပ်.ယမ်ဘခန်သေ မီးလွင်ိုးပွင်,လ့ိုဘခန်ခမ်မ့ုးထီင်ိုးလ့ိုဝ်ဘဝ်,။ မီးရှုခန်ိုးတင်ိုးခမ် ဘခန်ဘမ်,လၢင်ိုးသၢင်ိုးလွင်ိုးပွင်,လ့ိုလူင်.လီင်ိုးဘခန် ယွခန်.မီးလွင်ိုး လၢဝ်ိုးခ့ိုဝ်ိုး၊ လ့ိုဝ်.လၢတ်ိုး၊ ဘမ်,ခခေန် ဘွင်ိုးတီ့ုးဘခန်မီးပၢင်တ့ိုဘ်ိုး ဘမ်,ခခေန် ပီခန်ပွတ်ိုးတွခန်ိုးခ့ေ့ုလိခန်ဘခန်မီးလွင်ိုးသုဘ်.သဘ်. မ့ုးခ်ိုခန်ိုးဘၢင်ပ်ိုတ်ိုး။ ၇ပ်ိုးခခေန်ဧလေ့

ရှုခင်းလိုပ်းခေခ်။ တေဟမ်,မီးလွင်းယုမ်,လ့ဂခ်၊ ဟမ်,မီးလွင်းယုမ်,ယမ်တူပ်ဂပ်,၊ ဧလးဟမ်,ရှတ်းလၢတ်းဘွဂ်,ပ်ၢးဝူခ်။ခပ်၊ လွင်းခမ်လ့ ဧလး လွင်းတုဂ်.လ့ခွင်ခပ် ဧခပ်ိုခ်းတၢင်,ဒေၤ။ တွခ်းတၢ,တေသၢင်းလွင်းငမ်းယီခ်လံၤခခေ်။ ရှပ်းလူပ်,လံၤ ယိုင်းလူးတီးဟၢခ်လီပ်းရ့ီခ်းခမ်.ဂတ်.ဟၢခ်ဟပ်းသိုပ်,ဟခ်၊ လီပ်းရ့ီခ်းပခ်ရ့ၢလွင်း သုဂ်.ယုင်းဟခ်ပ်ဂ်,ပ်ိုင်းဟခ် လွမ်းခင်,တူပ်ထူပ်းခွင်ဝှူးခပ်းရှုမ်းဒေၤ.လ့ဒေၤ.ခခေ်။ ထူပ်းလုၤမၤ၊ လီပ်းရ့ီခ်းလွဂ်းလံၤတၢ,ဧဟးလိတ်းပခ်ရ့ၢဧလးလွင်းရှဂ်.ရ့ၢ်၊။ ဟိဂ်,ပၤ်း လွဂ်းလံၤတၢ,သၢင်းလွင်းဝွမ်.ရှမ်း လွမ်းခင်,ယိုင်းဟၢခ်းဟခ်ရ့ပ်းမီးရှမ်းဟခ် ဧလး မ့ိုခ်ဟခ်ဝံ.ခခေ်.ယပ်။

လွင်းတူင်.ခ့ိုင်တၢ,ရ့ီတ်းရ့ုးမ့ိုတ်းဘ့ိုပ်းဟခ်

	45 မိခ့ိတ်.
	တၢ,တေဟပ်းသိုပ်,မ့ိုတ်းဘ့ိုပ်းဟခ် ဧလး လတ်းပ့ိုင်တၢ,ယူ,ရှမ်းသပ်းလွမ်းဟခ် ဘွခ်တၢင်းတေဧတ,ပၢင်သွခ်
	ဟမ်တီမ်းပ်ခ်းပုခ်း (markers)၊ ဧလးမၢင်ယ့်, (flipchart)၊ ပလၢတ်ะသတၤ(tape) (လ့ိ.တွခ်းတၢ,တေတီမ်းပဂ်းပ့ိုင်တၢ,ယူ,ရှမ်းဟခ်ဝံ.)

ဟၢခ်တူင်.တဂ်.

ခ့ိုးရှင်းရ့ီခ်းခ့ံ. ရှပ်းတေမီးဝှူးခပ်းရှုမ်းပၢင်သွခ်ခပ် လ့ိုပ်းပ်ခ်ရှုခ်းလုဂ်.မၤတီးမ့ိုင်းရ့ိမ်းရှမ်း သၢပ်,ဧမးခမ်.ခွင်တၢ, ရ့ၢ့ လ့ိုင်းမ့ိုင်း။ ဧလး ဝှူးခပ်းရှုမ်းဟမ်းပၤ့ခမ်ခခေ်. တေလၢင်းလုဂ်. ခ့ိုးပ့ိုခ်.တီးခၤ့လိခ်လၢပ်းခ့ိုပ်းဘွခ်,ခပ်မၤးဧလး ဟၢခ်ရ့ီခ်းရှု.ဝှေ,သၤ,ဘ့ၢမ်းလၢတ်းခ့ိုးမ့ိုင်း ဧလး ဘ့ၢမ်းလၢတ်းခ့ိုးပ့ိုခ်.တီးခွင်ဝှူးခပ်းရှုမ်းပၢင်သွခ်ခပ်ခခေ်. လမ်,လွင်းဧတ.ဧတ. တွခ်းတၢ, ဝှူးပခ်ပၢင်သွခ်၊ လ့ိုပ်သေခခေ်. ဝှူးပခ်ပၢင်သွခ် ယင်းထုဂ်,လီရ့ီခ်းရှု. ဧလး ပွင်,လ့် ဟ့ိုင်းဧငးဟ့ိုင်းထုင်းခွင်ဝှူးခပ်းရှုမ်းလွမ်းခင်,ခ့ိုးပ့ိုခ်.တီးလ့ခခေ်.ပၤ့လွမ်း။ သူလၢင်းဧတ,ရ့ီတ်း ဟၢခ်တူင်.ခ့ိုင်လူလ့ုးဟၢခ်ထၢမ်ဝှူးခပ်းရှုမ်းခပ်ဝၤ့ ခ့ိုးဝှေ,သၤ,ဘ့ၢမ်းလၢတ်းခပ်ခခေ်. ဒၢ့ဘ့ၢမ်း တူင်.တဂ်.ဝၤ့ "မ့ိ,သုင်" ခံခခေ်. တေလံၤ့လၢတ်းလ့ိုင်.ရ့ိုပ်ခံ လံၤ့ယူ,ယပ်။ ဝံၤသေခခေ်. ရ့ုးဝှူးခပ်းရှုမ်းခပ် ဟပ်းသိုပ်,တူပ်ခပ်သေ လၢတ်းဧခလ့ိုပ်းခပ် ဧလး မ့ိုင်းဟခ်ခပ်လုဂ်.မၤးခခေ်. ဟမ်းဒေၤ.ဒေၤ။

ပဂ်းပ့ိုင်

ကွန်တာင်းရှင်းတေးတေ,ကွန်ရီတ်းခင်းတွန်ရှ်ကာခင်တူင်.ခိုင်ခေန်. ရှင်းထုဂ်,လီလံ့ကုပ်,ကူင်း လွင်ဒ်ဂ်းပိုင်တွန်ရှ်တာ့,တေယူ,ရှမ်ဒ်ကန်ခင်းလူပ်ဒ်ခါဝ်းပါင်သွန်ပွဂ်ဒ်ခံ. တင်းဇူးခဝ်ဒ်ရှမ်ဒ်ခဝ်သေ ဂွန်,။

ဒေါ့ထၢမ်တာ့,ကွန်ခေမိ်း -

- *ဇွင်းယၢမ်းပၢင်သွန်ခံ. ရှင်းထုဂ်,လီမီးပဂ်းပိုင်သင်လံၢလံ၁?*
- *ရှင်းတေလၢင်ဒ့ရီတ်းသင်လံ့လံၢလံၢတာ့,တေရီတ်းရ်ဒ့ဇူးခဝ်ဒ့ရှမ်ဒ့ဂူးဒေါ့.ဧလ,ဇူးပူင်သွန်ခဝ်မေါ့ခေပ်.ယမ်ဂန်?*

မ်ိုဝ်ဒ့ဇူးခဝ်ဒ့ရှမ်ဒ့ခဝ်တိုဂ်.လၢတ်ဒ့ဒေါ့တွပ်,ခွင်ခဝ်ယူ,ခေန်. ရ်ဒ့တီမ်ဒ့မံၢဝ်.ရှဝ်ဒေါ့ပိုင်လူင်မခင်းသေ ကဝ်ပါ့.ဝ်.လွမ်းဇေ့ ကာန်ပီခင်ကွင်ဒ့တီဒ့ကာန်ဇူးခဝ်ဒ့ရှမ်ဒ့ဂူးဒေါ့.တေလၢင်ဒ့ရှာန်လံ့လီလီ။

ဂၢခင်တူင်.ခိုင် (1.1) – လွင်ဒ့ဂဝ်ခၢဒ့ဧလ,လွင်ဒ့သူလဝ်ဒ့

	45 မိခဒိတ်.
	တွခင်ဒ့တာ့,ရ်ဒ့ဇူးခဝ်ဒ့ရှမ်ဒ့ပၢင်သွန်ဧလ,ဇူးပခင်ပၢင်သွန်လံ့ဇိုဂ်းဇွေခ်.ခမ်.ဂတ်. ဇံၢ,ဂပ်းသိုပ်,ဂပ်းသၢခင်ဂခင်
	ဧလ,မၢင်ယ့,၊ ဂမ်တီမ်ဒ့ပ်ခင်ဒ့ပုခင်း၊ ပလၢတ်ဃတၢ့ (tape) ဧလ, သီမ်.။

ခဂ်.တွခင်ဒ့

ရ်ဒ့ဇူးပခင်ပၢင်သွန်ဇီတ်ဒ့မွဂ်,ကဝ်ဇူးခဝ်ဒ့ရှမ်ဒ့မၢးလုဂ်းလွမ်းဂခင်ပီခင်တူင်,မူခင်းဝ်.သေ လၢတ်ဒ့ရ်ဒ့ ခဝ်ရ်ၢဇူးခဝ်ဒ့ရှမ်ဒ့တၢင်,ဂေါ့.ပီခင်ဂူးခဝ်၊ ဝ်ၢးခခေန်. ရ်ဒ့တမ်းပခင်ရှဝ်ဒေါ့လွင်ဒ့တၢင်းကာန်ခဝ်တေလံ့ ကုပ်,ကူင်းဂခင် မ်ိုခင်ခင်,ရှဝ်ဒေါ့ပၢ့တ်ဒ့ခံ.-

- *ဒွပ်ဒ့သင်ဧလ,သူမၢးခဝ်ဒ့ရှမ်ဒ့ပၢင်သွန်ကာန်ခံ.?*
- *ယ့ိုင်းကၢခင်းမ်ိုဝ်းခေ့ဒ့ခွင်သူခခေန်.ပီခင်သင်?*
- *လွင်ဒ့တူဝ်ထူပ်းကာန်သူယၢမ်ဒ့ထူပ်းမၢးဧလ,ကာန်ကမ်,လၢင်ဒ့လုိမ်းလံ့ခင်ဒ့လၢတ်ဒ့ပၢခ်ိ်သူ ခခေန်.ပီခင်သင်?ဒွပ်ဒ့သင်ဧလ,ကမ်,လုိမ်းလံ့ဒ့?*
- *လွင်,တူင်,ဝူင်းသူလံ့ရှပ်.လုၢ်ဒ့လွင်ဒ့ယၢပ်,ဇုိတ်,သင်ဇွင်ဒ့?*
- *သင်ဝၢ့ဂူခင်းခင်ဒ့ဝၢခင်ဒ့သူ (ကမ်,ဂေါ့.လီဝ်ဂေါ့လီ ပီခင်လုမ်းဂေါ့ယဝ်.) လံ့ရှပ်.လုၢ်ဒ့ လွင်ဒ့ယၢပ်,ဇုိတ်, ကမ်,ခခေန် လွင်ဒ့ဒီင်,တၢ့.သေလွင်ဒ့လွင်ဒ့ခံလုိင် လွင်,သူမီးဇီခင်ဂၢခင်*

ဘာမ်,ခေခ် လွှာ်းလံၤသင် တၢ့,ဒဂုၤလိတ်ၤပခ်ရ၊လွင်ၤယၢပ်,ဇိုတ်,လိုဝ်းခေခ်၊ သင်မီးခံ ပီခ်သင်လံၤလံၤ?

လွင်ၤတူင်.ခိုင်ဘာခ်ခံ. ဇူးၖဝ်ၤရ့ုမ်ၤပၢင်သွခ်ၖဝ် တေမီးတိုဝ်.တၢင်းလံၤဇိုဂ်ၤဇွခ်. လွင်ၤဘၢခ် ဂပ်းသိုပ်,ဂပ်းသၢခ်ဘခ်တင်းဘူလ်းဂေၤ.လဝ်ၤဂဝ်,၊ လိုဝ်သေခခေခ်. လွင်ၤတူင်.ခိုင်ဘာခ်ခံ. ယင်းတေပီခ်ငဝ်ၤၖၢမ်,ပိုခ်.တၢ့,လွင်ၤတူင်.ခိုင်ဘာခ်ရ့ုင်.ဝၤ့ **"လူင်,မ့ဂ်,တၢင်တူဝ်"** ဘာခ်ပီခ် ဘၢခ်တၢင်,လၢတ်ၤပီခ်လုမ်း။ ဇူးၖဝ်ၤရ့ုမ်ၤပၢင်သွခ်မၢင်ဂေၤ. တေဘာမ်,ယၢမ်ၤမီးတူဝ်ထူပ်း တၢ့,တၢင်,လၢတ်ၤခဲ့ၤရ့ုင်ၤရ့ီခ်း ဒလၤ တေလၢင်ၤရ့ီတ်ၤရ့ုင်ၤလဝ်ၤဂဝ်,ဘာမ်,မီးလွင်ၤယုမ်,ယမ်တူဝ်ဂဝ်, တၢ့,လၢတ်ၤလွင်ၤပိုခ်းလဝ်ၤဂဝ်,ဒခပိုခ်ၤတၢင်,ဂေၤ.၊ ယွခ်.ခခေခ် လွင်ၤတူင်.ခိုင် **"လွင်ၤဂဝ်ၖၤ့ဒလၤ့လွင်ၤသူလဝ်ၤ"** ခခေခ်. တေလၢင်ၤရ့ီတ်ၤရ့ုင်ၤလိုဝ်းၖဝ်လၢင်ၤပူဂ်ၤပွင်ခမ်.ဂတ်. ဘၢခ်ဂပ်းသၢခ်ခွင်ၖဝ်ရ့ုင်ၤခ်ိမ်.မၤ့လိုဝ်ဂဝ်,လံၤ့။

ဘၢခ်တူင်.ခိုင် (1.2) - လူင်,မ့ဂ်,တၢင်တူဝ်

	60 မိခ်ဒိတ်.
	တွခ်ၤ့တၢ့,ရ့ုင်ၤဇူးၖဝ်ၤရ့ုမ်ၤပၢင်သွခ် ဒလၤ ဇူးပခ်ပၢင်သွခ် မီးလွင်ၤပွင်,လ့ဏ် ဒလၤ မေၢ့ယုမ်,လ့ဏ်ဘခ်
	ဒလၤ့မၢင်ယ့်,၊ ဒလၤ့လုမ်း (A4)၊ ဘမ်တ်မ်ၤပ်ခ်ၤ့ပုခ်ၤ၊ ပလၢတ်ၤတၢ့ (tape) ဒလၤ့ သီမ်.သီတ်ခ်ၤ။
	ဘွခ်တၢင်းလွင်ၤတူင်.ခိုင်ဘာခ်ခံ.တေယဝ်.ခခေခ်. ရ့ုင်ၤဇူးပခ်ပၢင်သွခ်ဝူခ်. သွခ်,ပၤ့ၖၢဝ်းယၢမ်းတၢ့,ရ့ုင်ၤဇူးၖဝ်ၤရ့ုမ်ၤထၢမ်ၖၤ့ထၢမ် ဘမ်,ခခေခ် လၢတ်ၤဒခ လွင်ၤဘာခ်ဂပ်ၤဘံၤ,လူလ်ၤရ့ုဝ်ၖၤ့ဘာခ်ခံ.၊ ဝံၤ့ခခေခ်. ရ့ုင်ၤဇူးပခ်ပၢင်သွခ် ရ့ုပ်ၤပခ်ခိုခ်ၤလွင်ၤဘာခ်လံၤ့ဘုပ်,ဘုမ်ဘခ်သေ လင်,သိုပ်,ရ့ီတ်းလွင်ၤတူင်.ခိုင်ထ်ၤ့ ဘာခ်ခိုင်ၤ့။

ဘဂ်.တွခ်ၤ့

ဇူးပခ်ပၢင်သွခ်/ဇူးလတ်းပၢင်သွခ်ဇိတ်ၤမ့ဂ်,ရ့ုင်ၤဇူးၖဝ်ၤရ့ုမ်ၤပၢင်သွခ်ၖဝ်ခင်ၤ့ပီခ်တူင်,မ့ုခ်ၤ သေ ဒတ,ပိုတ်,ပၢင်ဘုပ်,ဘူဝ်ၤဘခ် လူလ်ၤ့ဘၢခ်ယွခ်ၤ့ရ့ုင်ၤဇူးၖဝ်ၤရ့ုမ်ၤပၢင်သွခ်ၖဝ်လၢတ်ၤ့ဒခ လွင်ၤ့သိုဂ်ၤ့ပိုခ်ၤလဝ်ၤ့ဘဝ်, ဘပ်းဘံၤ,လူလ်ၤ့လွင်ၤ့တၢင်းလိုင်.ခင်,ပၤ့တ့ဉ်ၤ့ခ်ံ။

- *လွင်ၤ့ပၢခ်လုဂ်ၤ့ဘွခ်,၊ ပၢခ်ခိုခ်ၤ့ရ့ီခ်ၤ၊ လွင်ၤ့မုင်ၤ့မ့ုင်ၤလဝ်ၤ့ဘဝ်,၊ လွင်ၤ့ယ့ိုင်ၤ့ဘၢခ်ၤ့မ့ိုဝ်ၤ့ခၤ့။*

- *လွင်ဒေါင်းဘာခ၏ရီတ်းရှိ်းလိုဝ်းခဝ်ခ့ိုးခဝ်းရှုမ်းပၢင်သွခ၏။*

- *ယွခ၏.သင်ဧလးလိုဝ်းခဝ်မီးလ့ိုခ့ိုးရီခ၏းရှု.လွင်းဘၢခ၏သၢင်းလွင်းဃမ်းယီခ၏၊ ဘၢခ၏ရှာ.ဘင်းသဟျေ့ဝဟ့ိုင်းတိုခ၏းပီခ၏၊ ဧလး လွင်းဟ့ိုင်,ပီင်းခွင်လခ၏.ထၢခ၏းလံၢးယိင်း (gender equality)*
- *လွင်းဝၢ့ ခဝ်လံ့းရှုပ်.ရှခ၏မ်ခ၏းလွင်းသုဘ်.သဘ်.ခ့ိုးတူင်,ဝူင်းခဝ်လိုင်.ရှိဝ်၊ မ့ိုခ၏ခ၏, လွင်းသုဘ်.ယုင်းခ့ိုးဧၢးတူင်,ဝူင်းဘာခ၏ပီဘ်,ပ့ိုင်းဘခ၏၊ ခ့ိုးဧၢးလုမ်းဘာခ၏မီးဘၢ့ခၢ့, ခမ်ရှ်င်း ဧလး လုမ်းလိုဝ်းဘာခ၏ဘမ်,မီးဘၢ့ခၢ့,သင်၊ ဧလး လွင်းသုဘ်.ယုင်းခ့ိုးဧၢးလုမ်းလၢဝ်းခ့ိုဝ်း လုမ်းခ့ိုင်းဧလးလုမ်းခ့ိုင်း ဧလး မ့ိုင်းခ့ိုင်းဧလးမ့ိုင်းခ့ိုင်း။*

ဝံၢးခခေ၏.

1) ရှ်းဢှေးခဝ်းရှုမ်းခဝ်ဝူခ၏.ထိုင်လွင်းဘာခ၏မီးတီးပွင်,ဧလးလမ်,လွင်းတွခ၏းတၢ့,ခဝ်။
2) ရှ်းဢှေးခဝ်းရှုမ်းလခ၏ရၢင်းတူင်,မ့ုခ၏းဘာခ၏ခ့ိုင်းသေတ်မ်းလိုဝ်း ဘမ်,ခခေ၏ လခ၏ရၢင်းသင်ဒေ့းလံ့းဘာခ၏တၢင်တူဝ်ခဝ် သ့,ခ့ိုးဧၢးတူင်,မွဘ်,ခခေ၏။ ဝံၢးခခေ၏. ရှ်းခဝ်ဝူခ၏.တူလုပ်းဝၢ့ ခ့ိုးတူဝ်ခ့ိုင်းခဝ်ခခေ၏. တွခ၏းလ့ိုလမ်,လွင်းသေပ့ိုခ၏းသုတ်း၊ ဧလး ရှ်းခဝ်တ်မ်းလွင်းလိုဝ်းခခေ၏.ခ့ိုးဘိပ်,လူင်,မွဘ်,လိုဝ်းခခေ၏။
3) ဘမ်းလိုခ၏း ရှ်းဢှေးခဝ်းရှုမ်းပၢင်သွခ၏ဒေ့ၢ.ခ့ိုင်းတၢင်,လၢတ်းလွင်းလူင်,မွဘ်,ခဝ် ဧခဢှေးခဝ်းရှုမ်းတၢင်,ဒေ့ၢ. ဘပ်းဘ်ၢ,လူလုပ်းလွင်းပံၢးဝူခ၏. ဘာခ၏ခဝ်တ်မ်းဝံ.တီးဘိပ်,လူင်,မွဘ်, ခွင်ခဝ်ခခေ၏။

ဘၢခ၏တူင်.ခ့ိုင် (1.3) - တူခ၏းမံ.လွင်းသုဘ်.ယုင်း

	2 လူဝ်းမွင်း
	တၢ့တေထတ်းသၢင်တူလုပ်းလွင်းသုဘ်.ယုင်းဘူးမ်ဝ်းသေ ရှ်းရှ.ပွင်, လွင်းဝၢ့ ယွခ၏.သင်ဧလး လွင်းသုဘ်.ယုင်းခခေ၏.ပေ့ၢ့ပီခ၏မၢး
	ဧလးမၢင်ယ့်,၊ ဧလးပွတ်း (သီပ့ိုင်းဘခ၏)၊ ဘမ်တ်မ်းပ်ခ၏းပုခ၏း၊ ပလၢတ်းတၢး (tape) ဧလး သီမံ./သီတ်ခ၏း။
	ဝံၢးသေရ်တ်းလွင်းတူင်.ခ့ိုင်တွခ၏းခ၏.ယဝ်.ခ၏လိုင် ရှ်းဢှေးပခ၏ပၢင်သွခ၏သပ်းလ်င်ဧခဝေ့ၢ တွခ၏းဘၢခ၏သွခ၏တွခ၏းခ၏.ဧလးတွခ၏းဘာခ၏တေထိုင်မၢးခခေ၏. ဘွင်.ဘ်ၢ, ဘခ၏လိုင်.ရှိဝ်။ ဢှေးပခ၏ပၢင်သွခ၏လၢင်းသပ်းလ်င်းဧခင်ၢ်းင်ၢ်းဝၢ့ ရှ်ဝ်းဘူးဒေ့ၢ.

	လၢင်းပီခၣ်ပွတ်းဘွခၣ်,တွခၣ်းခိုင်းခင်းဟၢခၣ်ဂေၢ့သၢင်းလွင်းငမ်းယီခၣ် လူလုၣ်းဟၢခၣ် ပွင်,လ့ဉ်ခိုဝ် တူဝ်လဝ်းဟဝ်,၊ ဘူခၣ်းခင်းတူင်,ဝူင်း၊ သဢေ့ဝ၎်မ်းရွမ်း ဢလး ဟၢခၣ်ပူဟ်းပွင်ဘခၣ်ပီခၣ်ယ့,ယၢမ်းခင်,ခခၣ် ခခၣ်.ယဝ်.။

ခဟ်.တွခၣ်း

ဝံၢ်းသေ၎်တ်းဟၢခၣ်တူင်.ခိုင် “လူင်,မွဟ်,တၢင်တူဝ်” ယဝ်.ယဝ်.ခခၣ်. ၅ဝ်းတေလံ့း ၎်ခၣ်းရှူ.ဢၢ့မုခၣ်းဘခၣ်လမ်,လွင်းခွင်ဢူးခဝ်းရှုမ်းတီးဂေၢ့.လ့ဉ်ဂေၢ့.ခခၣ်.ယူ,ယဝ်.။ ဢၢ့မုခၣ်းလိုဝ်းခၣ်. တေလၢင်းဒီဝ်,လူလုၣ်းလွင်းသုဟ်.ယုင်းသုခၣ်,တူဝ်ဢ့ဉ်မခၣ်း၊ လွင်းသုဟ်. ယုင်းခင်းဢးလၢဝ်းခိုဝ်းခိုင်းဢလးလၢဝ်းခိုဝ်းခိုင်း၊ ဢလး လွင်းသုဟ်.ယုင်းတၢင်,လွင်း ဂေၢ့ပီခၣ်လံ့း၊ ယွခၣ်.ခခၣ်ဢလး ဟၢခၣ်တူင်.ခိုင် ဘခၣ်ရွင်.ဝၢ့ “တူခၣ်းမ်.လွင်းသုဟ်.ယုင်း”ခၣ်. တေ၎်တ်းရ့ဉ်းရ့ဝ်းထတ်းသၢင်တူလုၣ်းဝ၀်းရ့ၢ်ဟ်းလွင်း သုဟ်.ယုင်းလိုဝ်းခခၣ်.လံ့းဝၢ့ ယွခၣ်.သင်ဢလးမခၣ်းပီခၣ်မၢးခၣ် ခခၣ်.ယဝ်.။

.

1) ယွခၣ်းရ့ဉ်းဢူးခဝ်းရှုမ်းဟ့းဂေၢ့. ဝူခၣ်.တူလုၣ်းခိုခၣ်းဝၢ့ လွင်းသုဟ်.ယုင်းဟ့းလွင်းဘခၣ်ခဝ်လံ့း ရ့ပ်.ရ့ခၣ်မၢးခ့ဉ်းလၢတ်းပၢခၣ်ခဝ်ခခၣ်. မီးလွင်းသင်ဢ့ဉ်း။
2) လခၣ်ရ့ၢင်းတူခၣ်းမ်.ယ့,ယ့,တူခၣ်းခိုင်းခိုဝ်ဢလးမၢင်ယ့,သေလခၣ်ပၢးရ့ၢ်ဟ်းဢလးဟိင်,ဟၢခၣ်း ခွင်တူခၣ်းမ်. ပၢးလွမ်း။ ဟမ်းခၣ်. ရ့ဉ်းလုဟ်းရ့ခၣ်ခဝ်ဘုပ်,ဟခၣ်သေ ဝူခၣ်.ဘွဟ်,မၢးဝၢ့ လွင်းသုဟ်.ယုင်း ဘခၣ်ဝၢ့ခခၣ်. ပွင်,ဝၢ့သင်၊ ဢလး ရ့ဉ်းတ်မ်းဢၢ့တွပ်,မခၣ်းလူင်းလွမ်းလိုဝ်းဟိင်,မ်. ဘခၣ်လခၣ်ဝံ.ခခၣ်.။ ဝံၢ်းခခၣ်. ရ့ဉ်းခဝ်ရ့ၢင်ဝ်းရ့ၢ်ဟ်းလွင်းတၢင်းခွင်ပခၣ်ရ့ၢ့ခွင်လွင်း သုဟ်.ယုင်းခခၣ်.ဝၢ့ မခၣ်းမီးသင်လံၢလံၢသေ ရ့ဉ်းခဝ်တ်မ်းဢၢ့တွပ်,ခဝ်ဝံ.တီးရ့ၢ်ဟ်းခွင် တူခၣ်းမ်.ဟခၣ်လခၣ်ဝံ.ခခၣ်.။
3) ပေၢ့ယဝ်.ယဝ်.
   ရ့ဉ်းခဝ်ရ့ၢ်တူလုၣ်းလွင်းရ့ွင်.ဟ်ၢ,ဟခၣ်ခၣ်းဢဟ်းဟိင်,ဟၢခၣ်းဟခၣ်ခိုင်းဢလးဟခၣ်ခိုင်း၊
   ခၣ်းဢဟ်းရ့ၢ်ဟ်းမ်.ဟခၣ်ခိုင်းဢလးဟခၣ်ခိုင်း၊
   ဢလးခၣ်းဢဟ်းဟိင်,ဟၢခၣ်းတူခၣ်းမ်.ဢလးရ့ၢ်ဟ်းခွင်တူခၣ်းမ်.ခခၣ်.မီးသင်ဢ့ဉ်းခၣ်သေ၊
   ရ့ဉ်းတူလုၣ်းဟမ်းဢၢ့ဢၢ့
   သင်ဝၢ့ခဝ်ရ့ခၣ်မ်ခၣ်းလွင်းရ့ွင်.ဟ်ၢ,ဟခၣ်ခၣ်းဢဟ်းဟိင်,ဟၢခၣ်းဢလးရ့ၢ်ဟ်းခွင်တူခၣ်းမ်.ခခၣ်.ယဝ်.
   ရ့ဉ်းခဝ်လခၣ်သီခၣ်းခၣ်းဢဟ်းထွ်းဟ့ၢ်မ်းခခၣ်.လူးဟခၣ်သေရ့ဉ်းခဝ်သပ်းလီင်းဢခလွေင်းဝၢ့မခၣ်းဘွ င်.ဟ်ၢ,ဟခၣ်လိုင်.ရ့ိုဝ်ခၣ်။

4) ဘမ်းလိုခင်းသုတ်း ရှိ့သပ်းလ်င်းဧခေနိုခင်းဝ၊ ပခင်ရ၊လွင်ဒ့သုဂ်.ယုင်ဒ့ဆွင်ရ၀်းခခေင်.ဂေါ့ တေါ့မ့ိုခင်ခင်ေ,တူခင်ဒ့မံ.ဂူလုပ်း မခင်းတေယ့်,ခ့ိုခင်ဒ့မုးတိဂ်းတိဂ်း သင်ဝါ့ရ၀်းဘမ်,တတ်း ပ်တ်ဒ့ဂိင်,ဘာခင်ဒ့မခင်းခင်ခခေင်.၊ ပခင်ရ၊ရ၀်းဂေါ့တေါ့ခင်,ခခေင်ယ၀်. သင်ဝါ့ရ၀်းဘမ်, ဧဘ့လိတ်ဒ့လံ့ဒ့ဝ၀်ဒ့ရ၊ဂ်ဒ့ပခင်ရ၊မခင်းခခေင်.ခင်ဂလိုင် မခင်းဂေါ့တိုခင်းတေပ်ခင်မုးထ်င်ဒ့ တိဂ်းတိဂ်း ဘမ်,ထ၊တ်,ယ၀်.။

ဝ်ားသေရ်တ်းဘာခင်တူင်.ခ့ိုင်ခင်.ယ၀်. ရ်ှ့ဗ့ေဒ့ပခင်ပ၊င်သွခင် ခ့ိုခင်းရ့ုပ်ဒ့ပခင် လွင်ဒ့ဘာခင်သွခင် ခင့ဲ်းတွခင်ဒ့ခင်.သေ သပ်းလ်င်းဧခေပခင်ပုးတီ့ပွင်,ဆွင် **"လွင်ဒ့ငမ်းယ်ခင်"**၊ **"ဘာခင်သ၊င်ဒ့လွင်ဒ့ငမ်းယ်ခင်"** ဧလ၊ **"ဘာခင်လ်ဂ်ဒ့လံ့ဒ့လွင်ဒ့သုဂ်.ယုင်ဒ့"**။

လွင်ဒ့ငမ်းယ်ခင်ခခေင်.ပွင်,ဝါ့သင်?

လွင်ဒ့ငမ်းယ်ခင် ဘာခင်ဝါ့ခခေင်. Galtung (2000) တ်ိမ်ဒ့ဝ်.တီ့ပွင်,မခင်းဝါ့ "လွင်ဒ့ဘာခင်ဘမ်,မီးဘာခင်ရ်ှတ်ဒ့ရ်ှ၊.လ၊.ဂူဒ့လံ့း ဘမ်,ခခေင် ဘာခင်လူတ်းယွမ်းပ်တ်ဒ့ လွင်ဒ့ဘာခင်ရ်ှတ်ဒ့ရ်ှ၊.လ၊.ဂူဒ့ပ်ိုင်"။ ဒွပ်ဒ့ခခေင် လွင်ဒ့ငမ်းယ်ခင် ဧလ၊ လွင်ဒ့ဘာခင်ဘမ်,မီး ဘာခင်ရ်ှတ်ဒ့ရ်ှ၊.လ၊.ခခေင်. ဘ.ပ်ခင်မုးလွမ်းဘခင်တင်းတူ၀်ထူပ်းဘာခင်ဂူခင်းရ၀်းယာမ်ဒ့ရ်ှပ်.ရ်ှခင် လွင်ဒ့ရ်ှတ်ဒ့ရ်ှ၊.လ၊. ဧလ၊ လွင်ဒ့သုဂ်.ယုင်ဒ့ခခေင်. ယူ,ယ၀်.။

လွင်ဒ့ငမ်းယ်ခင်ဘာခင်ဝါ့ခခေင်.လမ်. မီးယူ,သွင်မ်ဝ်။ **လွင်ဒ့ငမ်းယ်ခင်ဘာခင်လ်ိတ်ဒ့လ၊င်, ဧလ၊ လွင်ဒ့ငမ်းယ်ခင်ဘာခင်ဘမ်,လ်ိတ်ဒ့လ၊င်,။**

လွင်ဒ့ငမ်းယ်ခင်ဘာခင်ဘမ်,လ်ိတ်ဒ့လ၊င်,ခခေင်. ပွင်,ဝါ့ လွင်ဒ့ဘာခင်ဘမ်,မီးလွင်ဒ့ ဘာခင်ရ်ှတ်ဒ့ရ်ှ၊.လ၊. ခ့ခခေင်.ဂူလုပ်းယ၀်.။ ဂူလုပ်းဘါ့ **လွင်ဒ့ငမ်းယ်ခင်ဘာခင်လ်ိတ်ဒ့လ၊င်,**ခခေင်. တေမီးပုးလွင်ဒ့ဘာခင်ရ်ှတ်ရ်ှ့မီးလွင်ဒ့လီမုးပုးလွမ်း မ့ိုခင်ခင်ေ, ဘာခင်ရ်ှတ်ရ်ှ့လွင်ဒ့မ့ိုတ်ဒ့ဂ့ိ၀်း လမ်လ့ဂခင်ခ်ိမ်.မ့ိုခင်ဘ၀်,၊ ဘာခင်ခ့ူင်သ၊င်ဒ့လွဂ်းပ့ိုင်တူင်,ဝူင်းဂူခင်း ဘာခင်ဂ့ိုင်,င၊မ်,ဘခင်တင်း တ၊င်းလူ၀်,ခွင်ဂူခင်းမ့ိုင်းဂူဒ့ဟေ့.၊ ဧလ၊ ဘာခင်ခ့ူင်သ၊င်ဒ့ဘွဂ်,လွဂ်းလံ့းဧဘ့လိတ်ဒ့ပခင်ရ၊ လွင်ဒ့သုဂ်.ယုင်ဒ့ လ့ိုပ်းခင်.ယ၀်.။ လွင်ဒ့ငမ်းယ်ခင်ဘာခင်ဝါ့ခခေင်. ဘမ်,လံ့ဒ့ပွင်,ဝါ့ လွင်ဒ့သုဂ်.ယုင်ဒ့တင်းမ့ူတ်းတေရ်ှ၊ဒ့ဂ့ါ,ပ်တ်ဒ့တင်းသ်ိင်ဒ့။

လွင်းငမ်းယိမ်ခင်ဘာခင်ဘာမ်,ဇီတ်းထၢင်,

ခခေ၎. မီးတီးပွင်,ငံၢးငံၢးဝၢး ပီခင်လွင်းငမ်းယိမ်ခင် ဘာခင်ဘာမ်,မီးလွင်း သုဂ်.ယုင်းခံခခေ၎.ယဝ်.။ ၅ဝ်းထၢင်းရှု. လံၢးလူလ်းဘၢခင်ထတ်းတူလ်း ဘၢးလ့ိ.လံၢ, ၽံၢ,ဘၢခင်သိုဂ်း၊ ဘၢခင်ဒၢးရ်ိမ်တံၢရှုခင်း၊ ဘၢခင်ဒဝ်းထိုင်ခ့ိုင်းလၢဂ်းခၢေၢဂ်းသိုဂ်း၊ ဧလး ဘၢခင်ဂုမ်းဒင်ဂှုခင်းခင်ွးမ့ွဂ်း။ သင်ဝၢး လွင်းဘာခင်လၢတ်းမၢးခံ. မီးဧဘာ,ခံလိုင် လွင်းငမ်းယိမ်ခင်ဟေၢ့တေခမ်မၢး။

လွင်းငမ်းယိမ်ခင်ဘာခင်ဇီတ်းထၢင်,

ခခေ၎. ပီခင်လွင်းငမ်းယိမ်ခင် ဘာခင်ရှုခင်းမ့ိုင်း မီးလွင်းရှုမ်,လူမ်း တူဝ်ဧလးလ့ဲ၊ မီးလွင်းၽင်ိင်,ပီင်း ဧလး မီးလွင်းလွတ်းလီဝ်း၊ ၽှုးတၢင်တူဝ် ဘာခင်ရှုခင်းမ့ိုင်းလ့ိုဂ်းမၢး ခခေ၎.ဟေၢ့ မေၢ့ပ်.ထွမ်,ဘဝ် လွင်းပခင်ရှၢ ဘာခင်ရှုခင်းမ့ိုင်းတိုဂ်ရှုပ်.လၢးသေ လွံးဧဟးလိတ်းပခင်၊ ဧလး ရှုခင်းမ့ိုင်း ထၢင်းဒဝ်းထိုင်လံၢးရှုးလွင်းလွမ်းခင်, တၢင်းလူဝ်,ဘာခ်ဒဝ်မီး တွခင်းတၢ့, ထၢတ်းပၢခင်ဘာခင်လီဒွင်ဒဝ်။

© Participate ခ်ပ်းရ်ၢင်း (1.1)။ ။ လွင်းငမ်းယိမ်ခင်ဘာခင်ဘာမ်,လီဧလးဘာခင်လီ

"လွင်းဂ့ိုတ်းတ့ိုဂ်းဘခ်" ခံ. ပီခ်ပ့ိုင်တ်ိဂ်းဘာခ်ခ့ိုင်း ဒွင်လွင်းငမ်းယိမ်ခ်ဘာခ်ဘာမ်,ဇီတ်းထၢင်,။ လွင်းငမ်းယိမ်ခ်ဘာခ်ဇီတ်းထၢင်,ခခေ၎. တေလံၢးမီးပၢး ထခ်.တူင်,ဝူင်းဂှုခ်းဘာခ်ၽင်ိင်,ပီခ်ဘခ်၊ ဧလး တေဘာမ်,လံၢးမီးလွင်းရ့ိ်တ်းရ့ၢ်.လၢ.ဂှုးပ့ိုင်ဂှုးလံၢး။ လွင်းငမ်းယိမ်ခ်ဘာခ်ဇီတ်းထၢင်,ခံ. Galtung (1964) လံၢးလၢတ်းဧခ်ေၢင်ရ်ၢင်းမခ်ဝ်ၢ့ ပီခ်လွင်းဘာခ်ဂှုခ်းခ်ွးတူင်,ဝူင်းမေၢ့ဒ်ဝ်းဘွဂ်,ဘခ် ဧလး "ပီခ်တူင်,ဂှုခ်း ဘာခ်မေၢ့ရှုမ်းယူ,ရှုမ်းသၢင်းလွမ်းဘခ်" ခံယဝ်.။

သ့ိုပ်,လူတူလ်းရှုဝ်ယ့ွံးဒၢ့ၢ့မုခ်း "လွင်းငမ်းယိမ်ခ်ပွင်,သင်?" ခံ လံၢးတီး https://askinglot.com/what-is-the-difference-between-positive-peace-and-negative-peace

ၽှုးပခ်ပၢင်သွခ်ထၢင်းပ့ိုတ်,ဧခ်ေဝ်းရ်ၢင်းသ်ိင်ဂ်ိဂ်,လူလ်းလွင်း "လွင်းငမ်းယိမ်ခ် ဘာခ်ဇီတ်းထၢင်, ဧလး လွင်းငမ်းယိမ်ခ်ဘာခ်ဘာမ်,ဇီတ်းထၢင်," ပခ်ၽှုးဒ်ဝ်းရှုမ်းပၢင်သွခ်ဒ်ဝ်တူလ်းပၢး။ ခ့ိုင်းခ့ိုင်းဝ်းရ်ၢင်းသ်ိင် ဘာခ်ထၢင်းပ့ိုတ်,ပခ်တူလ်းဇ့ိုဝ်းခခေ၎. ပီခ် 'Negative and Positive Peace' ဘာခ် Cartoon Ed ရ်ိတ်းဘွဂ်,ဝ်.။ တူလ်းလံၢးတီး - https://youtu.be/x76-Qn0NsuY

ဂ၊ခင်သ၊င်းလွင်းငမ်းယီခင်ခေခ်.ပွင်,ဝ၊းသင်?

ဂ၊ခင်သ၊င်းလွင်းငမ်းယီခင်ခေခ်. မီးဝံ.ပ၊းလွင်းတူင်.ခိုင် ဘခ်မီးယိုင်းဘ၊ခင်းတ၊့ပူဂ်းပွင် ရှ်းဇဝေလ၊တ်းပ၊ခင်ရှဝ်းခိုခင်းယ့်,မ၊း။ ဂ၊ခင်သ၊င်းလွင်းငမ်းယီခင်ခဲ. ယင်းလွ်ုးဧရှးဂင်း၊ လူတ်းယွမ်း၊ လ်ဂ်းလံ၊း၊ ဧလးလွ်ုထ်မ်ရှ်းဂူခင်းရှဝ်း ၖမ်းပူခ်.လံးလွင်းရှဂ်းရှံ၊။ လိုဝ်သေခခေခ်. ဂ၊ခင်သ၊င်းလွင်းငမ်းယီခင်ယင်းရှ်တ်းရှ်းခမ်.ဂတ်.ၖွင်တူင်,ဝူင်းဂူခင်းခင်းပိုခ်.တီးလံးရှပ်.သုခ်, လံးဧလးလွင်းဘခ်ၖဝ်လူဝ်,ခခေခ်.တီမ်တီမ်ထူခင်းယူ,ယဝ်။ ဂ၊ခင်သ၊င်းလွင်းငမ်းယီခင်ခဲ. ပီခ်ပုခ်းဇွခ်းၖွင်ဇူးမီးသုခ်,ရှ်တ်းသ၊င်းပူဂ်းပွင်ဂူးဇံ၊, လီမ်ဘဝ် လူင်ပွင်လိုင်း၊ မုဂ်.လုမ်းသ၊,သခၤ,၊ မုဂ်.လုမ်းတူင်,ဝူင်းဂူခင်း၊ လုမ်းဇူးဘွခ်ရှူဝ် လွမ်းခင်,ၖူင်းသ၊င်းဇ်ခ်ုင်းထုင်းမီးဝံ.၊ သိုဝ်,၊ ဧလးတူင်,ဝူင်းလုမ်းရှ်တ်းဘ၊ခင်ပံၖးမ၊ဂ်းမီးၖဝ်။ မခ်းပ်ခ်မၖးလံးဂူးလခ်.ထ၊ခ်းၖွင်တူင်,ဝူင်းဂူခင်းရှဝ်းဂူးတီး ဘမ်,ဝၖးတေပ်ခ်ခင်းလုမ်း ဇံ၊,ဇူးလူင်.လ်ခ်,လိဂ်းလံၖးဧလးလုမ်းလူင်ပွင်လိုင်းၖဝ်၊ ခင်းရှူင်းရှ်ခ်းဧလးဇံ၊,ပံၖးမ၊ဂ်းမီး ၖဝ်၊ ဧလး ခင်းဘွင်းတီးသုခ်ဘ၊င်တူင်,ဝူင်းဂူခင်းခင်းပိုခ်.တီး ဘခ်မီးဝံ.ဂူးဝ၊ခ်းဧလးဂူးဝ်င်း။ ဂ၊ခင်သ၊င်းလွင်းငမ်းယီခင်ခဲ. ပီခ်လွင်းဘခ်ဂူခင်းရှဝ်းဝံ.ဘၖးၖခ်၊ ပီခ်ခမ်.ဂတ်. ဘ၊ခ်ဘပ်းသိုပ်,မိုတ်းဂိုင်းဘခ်၊ ပီခ်လွ်ုင်ပ်ိုင်ဘ၊ခ်ရှ်တ်းဘ၊ခ် ဘခ်ဂ်ဝ်,လူလ်ုးဘ၊ခ်လ်ပ်းရှ်ခ်း ထတ်းသ၊င်၊ ဧလး ၖဘ်.တွခ်းဇံ၊,ဘ၊ခ်တူင်,ဝူင်းဂူခင်း လ၊.ဂျ,လိုဝ်းခဲ.ယူ,ယဝ်။

ပေၖးမၖးလ၊တ်းလွင်းဘ၊ခ်လူင်းမိုဝ်းရှ်တ်းဧတ. ဘ၊ခ်သ၊င်းလွင်းငမ်းယီခင်ခဲ. ပီခ်ၖဘ်.တွခ်း ဘခ်လံးလ့.ၖ၊ဝ်းယ၊မ်းရှိုင်ခ်ုင်းတွခ်းဘ၊ခ်ပခ်ရှ်င်းရှ်းဂူခင်းမ်ိုင်းရှဝ်းရှတ်းဘုပ်,လ၊တ်း၊ ဧမး ဂေ,သ၊င်းခိုခ်းလွင်းမိုတ်းဂိုဝ်းလမ်လ့ဘခ်၊ ဧလး ဘ၊ခ်ဧမးဂေ,သ၊င်းခိုခ်း ပ်ိုင်မုဂ်.လုမ်း ဂူးဇံ၊,။ ဘ၊ခ်သ၊င်းလွင်းငမ်းယီခင်ခေခ်. လခ်ဘဝ်ဂူးမူ,ဂူးလုမ်းဘခ်ပ်ဂ်,ပ်ိုင်းဘခ်ခခေခ်. မၖးဘုမ်ဘခ်သေဘုပ်,ဘူဝ်းရှၤလံၖးဧဘးလိတ်းပခ်ရှၤလွမ်းဘခ်သေ ရှၤတ၊င်းလ့ုးထ်မ်ဂူခင်းမ်ိုင်း ရှ်းပေၖးပွင်,လ့ခ်ုင်ပ်ဝ်ပံၖးဝူခ်.ဘခ်ဂူးဂေ,မီးဝံ.ပ်ဂ်,ပ်ိုင်းဘခ်ရှင်းဇင်မခ်းခခေခ်.ယူ,ယဝ်။
လွင်းငမ်းယီခင်ခဲ.တေလ၊င်းပ်ခ်မၖးလံး မ်ိုဝ်းရှဝ်းယၤ,ပ်တ်းလွင်းပ်င်းလင်းဘခ် ဧလး မ်ိုဝ်းရှဝ်းဂူးမူ,ဂူးလုမ်းဘခ်မီးလွင်းပ်ဂ်,ပ်ိုင်းဘခ်ယူ,ခဲ. ရှူမ်းရှွမ်းပ်ခ်ခမ်.ခိုင်းလ့ုလ်ပ်ဘခ် သေ ရှူမ်းရှ်တ်းဘ၊ခ်ဂျ,လွမ်းဘခ်လံး၊။ မ်ိုဝ်းလ်ပ်ခဲ. ရှဝ်းလ၊င်းရှခ်ဝၖးလွင်းသုဂ်.ယုင်း ဧလး လွင်းရှ်တ်းရှ်ၤ.လၤ.ခခေခ်.တုမ်.တ်ိုဝ်.ဧလးမီးဇွခ်းလၤ.တေ,ရှူခ်ုင်ဂူးဂေ,ယူ,ယဝ်။
လိုဝ်သေခခေခ်. လွင်းသုဂ်.ယုင်းခဲ. ယင်းရှ်တ်းရှ်းတူင်,ဝူင်းရှဝ်းဘမ်,လ၊င်းခိုခ်းယ့်,လံးထ်င်း၊ ဧလး ရှူခ်ုင်းဝ၊ခ်ုင်ရှူခ်ုင်းမ်ိုင်းလ်ိုဝ်းဘခ်ယူ,လွမ်းဝ၊ခ်ုင်ခ်ရှဂ်ုင်ခ,ၖးပၖင်,ခခ်.ဂေ, ဘမ်,လ၊င်း ၖဝ်ုထိုင်လံ့ ပံၖးယူ,လီဘခ်ခိုဂ်.ခ်ိမ်. ဧလး လွင်းတၖင်းလူဝ်,ဘခ်ၖဝ်ထုဂ်,လီမီးခခ်. ယူ,ယဝ်။ ခင်းပွတ်းတွခ်းမၖင်တီး ဘခ်မီးလွင်းသုဂ်.ယုင်းၖဝ်.ၖဝ်.တၖမ်းတၖမ်းဘခ်ခခေခ်. ခၖင်းယိင်းဘမ်,မီးသုခ်,လံ့သင်သေဘမ်,ဘၖး လုဂ်းဘွခ်,ၖဝ်ဂေ, ဘမ်,လ၊င်းဂျ,ခိုခ်ုင် ရှူင်းရှ်ခ်းပၖးထ်င်း၊။ လွင်းဘခ်ပ်ခ်ယူ,ဘမ်,ထၖတ်,ဘမ်,ရှ်ၤခခ်.သမ်. ပ်ခ်လွင်းဘိခ်လိဂ်း

တွက်,လွှက်းခရိုဝ်ဟခ်၊ ၎လး ဟၢခ်ရ်တ်းဒူင်းဟၢခ်ဟခ်ဟမ်,မီးဇွခ်းလီသင် တၢ့ဂူခ်း ခ်ုးပိုခ်.တီးသေ ယၢ့.လူ.လ်ဝ်ခူဝ်းခွင်သဇၢ့ဝ,ဇ့ဝ်ုင်းတိုခ်းပ်ခ်ခ်ုးပိုခ်.တီး ပၢးထ်ုင်း လူးဂွခ်, မ့ိုခ်ခင်, သူခ်ရ်ုးခၢးဂူခ်းမ့ိုင်း၊ လွ်ဒလးဒမးခမ်.၊ ဒလး လွင်းဂွတ်းဇၢခ် ဟခ်ဂူခ်းမ့ိုင်းလံးရ,ပ်.လုၢ်ယူ,ခခ်. ယင်းပ်ခ်ရ်ုင်းဟီးတၢ့ရ်ုးလွင်းသုဂ်.ယုင်း ခ်ုးဒဂး တူင်,ဝူင်းဂူခ်းလုမ်းခ့ိုင်းဒလးလုမ်းခ့ိုင်း၊ မ့ိုင်းခ့ိုင်းဒလးမ့ိုင်းခ့ိုင်း ရ၁ဝ်းရ်ုင်းမၢးလ့ိုဝ်ဟဝ်, ယူ,ယဝ်.။ ပခ်ရ်ၢ့ဂူးလွင်းဟခ်ရ်ဝ်းလံးရ,ပ်.ထူပ်းယူ,ယၢမ်းလ်ဝ်ခ.. မီးလွှဂ်းလံၢးဒဂးလိတ်း တၢ့ရ်ုးမီးလွင်းဒမ်းယ်ခ်မၢးခခ်.ယူ,လံၢလံၢး မ့ိုခ်ခင်, ရ်တ်းပ်ခ်လ့ိုင်းသေပိုခ်ဒဇ, ဒလး လ့ဉ်.သ့ိုဝ်,ဂူးပ့ိုင်ပ့ိုင်သေပိုခ်ဒဇ, ပ့ိုင်လူင်မခ်းဒတ.ပ်ခ်သ့ိုဝ်,ဟ့ခ်ဒ်ုးလံၢး တၢ့ရ်ုးဂူခ်းရ်ဝ်း ဂူးဂေၢ.မေၢ့ပွင်,လ့ဉ်ဟခ် ဒလး မေၢ့ယူ,ရ်ုမ်းဟခ်မၢး ပၢးလ်ိမ် ရ်ုးဂူခ်းလ့ိုဝ်းဟခ်ဂူခ်းဟမ်းခမ် ဟမ်,လံးဝ်.ခမ်.ခဂ်းဒဝ်ခခ်. ဍၢင်းလၢတ်းဒခပၢ်းဝူခ်.ဒလးလွင်းမ်းလ့ဉ်ခွင်ခဝ်ဒခပ့ိုခ်း။

လွင်းသုဂ်.ယုင်း။ ။ ပ်ခ်ငဝ်းလံၢးဟခ်ဂူခ်းသွင်ဂေၢ့ သွင်မ့,သွင်လုမ်း ဟမ်,ခခ်ခ် ခမ်လ့ိုဝ်ခခ်. မီး ဟမ်,ခခ်ခ် ခဝ်ဝူခ်.ဝၢ့ခဝ်မီး လွင်းသုဂ်.ယုင်းဟခ် ဟပ်းဂ်ၢ,လူလ်ုး ဇွခ်းတုမ်.ယွခ်းဟၢခ်ခဝ်ထုဂ်,လံး ဟမ်,ခခ်ခ် ယ့ိုင်းဟၢခ်းခဝ်ဟမ်,မ့ိုခ်ဟခ် လ့ိုဝ်းခခ်. ယဝ်.။ လွင်းသုဂ်.ယုင်းခ.. ဒခပေခ်ငဝ်းလံၢးလွင်းဝၢ့ မခ်းမီးလွင်းဟမ်,ရ်ၢခ်.လ့ဉ်ခ့ိုဝ်ဟခ် ဟပ်းဂ်ၢ,လူလ်ုးလွှဂ်းပ့ိုင်ဒလးဟၢခ်မ့ိုတ်းဂ့ိုဝ်းဟခ်ခ်ုးဒဂးတူင်,ဝူင်းခ့ိုင်းဒလးတူင်,ဝူင်းခ့ိုင်း။

ဟၢခ်လ်ဉ်းလံၢးလွင်းသုဂ်.ယုင်းခခ်.ပွင်,ဝၢ့သင်?

ဟၢခ်လ်ဉ်းလံၢး (Transformation) ဟခ်ဝၢ့ခခ်. ပ်ခ်ဟၢခ်လ်ဉ်းလံၢးတေ.တေ.ဝၢ့ဝၢ့ ဟမ်းခမ်ဒတ. ဟၢခ်လ်ဉ်းလံၢးခခ်.ပ်ခ်တွခ်းတၢ့လွင်းလ့ိုလ့ိုဝ်ဟဝ်,ခခ်.ယဝ်.။ ဟၢခ်လ်ဉ်း လံၢးလွင်းသုဂ်.ယုင်းခခ်.ဂေၢ့ ပွင်,ဝၢ့ ပ်ခ်ဟၢခ်ဟဝ်တ့ိုဝ်.တၢင်းမ့ိုဝ်းမီးလွင်းသုဂ်.ယုင်း ခခ်.သေ ရ်တ်းသၢင်းရ်ုင်းဝ်းလံၢးခ်ုးတူင်,ဝူင်းဟ့ခ်း၊ ဇ့ဝ်ုင်းထုင်း၊ ဒလး ဝ်းလံၢးဟၢခ်မ့ိုင်း လ်ဉ်းလံၢးရ်ုင်းလ့ိုမၢးလ့ိုဝ်သေဟဝ်,။ ပေၢးလၢတ်းလွင်းဟၢခ်လ်ဉ်းလံၢးလွင်းသုဂ်.ယုင်းခခ်. တေ့ရခ်ဝၢ့ လွင်းသုဂ်.ယုင်းခခ်. ပ်ခ်လွင်း ဟခ်ဂ့ိုဂ်းမၢးပၢးလွမ်းတူင်,ဝူင်းဟ့ခ်း ရ်ဝ်းယူ,ယဝ်.။ ဟၢခ်လ်ဉ်းလံၢးလွင်းသုဂ်.ယုင်း ခခ်. လၢင်းရ်ုတ်းရ်ုးလွင်းသုဂ်.ယုင်းခခ်. ယ်ခ်းပ်ခ်လွင်းလ်ဉ်းလံၢးဟခ်လီမၢး ဒလး ရ်တ်းရ်ုးမီးလွင်းဒမ်းယ်ခ်မခ်းဂ့ိုမ်းဓၢဝ်းယၢဝ်း ယူ,ယဝ်.။ မၢင်ပွဂ်းမၢင်လ့ဉ်မၢးဂေၢ့ ရ်ဝ်းလူဝ်,မီးလွင်းသုဂ်.ယုင်းသေဟခ်ဟခ်ယူ, တွခ်းတၢ့တေ့ရ်တ်းရ်ုးဒဝ်းလံၢး ဟခ်မီးယူ,ပ်ခ်ယူ,ယၢမ်းလ်ဝ်ခခ်.လ်ဉ်းလံၢးရ,ဍ့ၢ့။ သင်ဟမ်, မီးလွင်းသုဂ်.ယုင်းခ်ုလ့ိုင် ယူဝ်ဓးလွင်းတၢင်း ဒလး ဝ်းလံၢးဂေၢ့ တေ့ဟမ်,လၢင်းလ်ဉ်းလံၢး သေပွဂ်းယဝ်.။ ပ့ိုင်တ်ဉ်းမခ်း သင်ဝၢ့မီးဂူခ်းဂေၢ.ခ့ိုင်းပေ.ဂ်ိခ်သူခ်ုးဟွင်းတ့ိုရ်ုတ်းဟၢခ် ယူ,တၢ့သေ, ဂူလ်ုးဟၢ့သူဟမ်,လၢတ်းသင်တ့ိုးဂေၢ.ဟခ်ပေ.ဂ်ိခ်သူသေပွဂ်း ဒလး ဟမ်,လၢတ်း ဒခဟ့ကူလ်ုးဂေၢ.သူ၊ ဂူခ်းခ်ုးရ့ိုခ်းသူ၊ ဟမ်,ခခ်ခ် ရ်ုဝ်ခၢ့ တ့ိုးရ်ုတ်းဟၢခ်သူသေပွဂ်းခ်

လွင်းပေ.ဂိခင်ဂခင်ခခေ၊ဂေါ့ တေဂမ်,မီးဇင်ရှူ.လွမ်း သေဂိတ်။ *ဂှုလ်းဂါ့ လွင်,သူဝှုခ၊.ဝါ့ဒဝ်းလံ၊းမခ၊းလီယှု,ရှာ့.? လွင်,သူယှု,ငံ၊့လူမ်ဝ့ဲမှိုဝ်ဒ့ယှု,လမ်ဂှုခ၊းဂေါ့.ခခေ၊.?၊ လွင်,သူသမ်.ဝှုခ၊.ဝါ့ သိင်,ဝ်တ်.လွမ်.ရ်မ်းရ္ဓမ်းသူခခေ၊.မီးလွင်ဒ့လွတ်ဒ့ဇေးရ်ိဝ်?၊* ၅ခ၊လ်င်ဒ့လီ ငါမ်းဝါ့ ဂမ်,မီးလွင်ဒ့လ့ဲလီသေဂိတ်။ သင်ဝါ့သူ၅ါ့လွဂ်းလံ၊းဂခ၊လီသေ တ့ိုင်,လၢတ်ဒ့လွင်ဒ့ ပခ၊ရ်ါခခေ၊.ခ၊်လိုင် သူတေလၢင်ဒ့ရ်ိတ်းရ်ဒ့ဒဝ်းလံ၊းခခေ၊.မီးလွင်ဒ့လ်ဂ်ဒ့လံ၊ဒ့ ရ်ဒ့လီမးုလ့ိုဝ်ဂဝ်,လံဒ့။

ဂၢခ၊ပိုခ၊ဇးဒ့ခလွင်ဒ့တၢင်းလဝ်ဒ့ဂဝ်,ခခေ၊. ပ်ီခ၊လွဂ်းလံ၊းဂခ၊လမ်,လွင်ဒ့ဂခ၊ခ့ိုင်ဒ့ တၢ့,ဂမ်.ထ်ိမ်လွင်ဒ့ဒမ်းယ်ခ၊

တွခ၊ဒ့တၢ့,ဂၢခ၊တ့ူင်.ခ့ိုင်ဂခ၊ခ၊်.ခခေ၊. ရ်ဒ့ဇ့ူဒ့ပခ၊ပၢင်သွခ၊ ဂမ်,ခခေ၊ ဇ့ူဒ့လတ်းပၢင်သွခ၊ဒ့ဝ် ရ်ိတ်းဇ့ိုခ၊မ့ိုခ၊လွင်ဒ့သ့ိုဂ်ဒ့ပ့ိုခ၊း - ဂှွခ၊,ယိင်းဂေါ့.ခ့ိုင်ဒ့ ဂခ၊လုဂ်.မးုတီဒ့ ဝ်င်းဂှွခ၊, "ဂှုခ၊ရ်ိင်"[1] ခ၊်.သေ လ်ီဂ်,ပခ၊ဇ့ူဒ့ဝ်ဒ့ရ္ဓမ်ဒ့ပၢင်သွခ၊ဒ့ဝ်ဂှုဒ့ဂေါ့.လူဂၢခ၊,။ ဝါ၊းသေလူဂၢခ၊,သ့ိုဂ်ဒ့ပ့ိုခ၊းရ္ဓဝ်ခ၊်. ယဝ်. ရ်ဒ့ဒ့ဂေါ့.ပွဂ်ဒ့ဆ့ိုခ၊းမးုတီဒ့လုမ်းယ်,သေ ဧတ,ဂှုပ်,ဂှုမ်ဂခ၊ လွမ်းခင်, ဇဒ့ုထၢမ်ပဒ့ုတ်ဒ့ခ၊်.။

- *လွင်ဒ့သုဂ်.ယုင်ဒ့ဂခ၊ခ့ူခ၊းလံ့ဒ့ရ္ဓပ်.ထ့ူပ်းမးုခ၊င်ဒ့းလၢတ်ဒ့ပၢခ၊မခ၊းခၢင်းခခေ၊.ပ်ီခ၊ လွင်ဒ့သင်?*
- *ခ့ူခ၊းလံ့ဒ့လ်ီဂ်ဒ့လံ၊ဒ့ငဝ်းလံ၊းဂခ၊လဝ်ဒ့ဂဝ်,လံ့ဒ့ရ္ဓပ်.ထ့ူပ်းယှု,ခခေ၊.လ့ိုင်.ရ်ိဝ်?*
- *ဂၢခ၊သၢင်ဒ့လွင်ဒ့ငမ်းယ်ခ၊ခခေ၊.လွင်ဒ့ယ်,တွခ၊ဒ့တၢ့,တ့ူင်,ဝ့ူင်းခ့ုင်းပ့ိုခ၊.တီဒ့ဧလဒ့မ့ိုင်းဂှွခ၊ မခ၊းခၢင်းလုဂ်.မးုဒ့ လ့ိုင်.ရ်ိဝ်?*

ပ့ိုင်တ်ီဂ်ဒ့ (1)။ ။ ဂှွခ၊,ယိင်းဂေါ့.ခ့ိုင်ဒ့ ဂခ၊လုဂ်.မးုတီဒ့ ဝ်င်းဂှွခ၊, "ဂှုခ၊ရ်ိင်"

ဝ့ူခ၊.တ့ူလ်းဒ့ဒ့ုလ့ူး သင်ဝါ့ဝခ၊းခ့ိုင်ဒ့သူလံ့ဒ့ယၢခ၊ဇၢတ်,ရ်ိုခ၊းယေးဧလဒ့ လံ့ဒ့ယှု,ရ်ၢင်,ဂ်ံဂခ၊တင်း ဝၢခ၊ဒ့ရ်ိတ်,မ့ိုင်းခ့ွခ၊းဂခ၊သ့ူယှု,မးုရ်ိုင်ယဝ်.ခခေ၊. မခ၊းတေပ်ီခ၊လ့ိုင်.ရ်ိုဝ်ဇ့ွင်ဒ့။ ဇ့ွင်းခခေ၊. သ့ူဂမ်,ရ္ဓ.ဝါ့ ယ့ွခ၊.သင်ဧလဒ့ပ်ီခ၊သင် ဂှုခ၊းခ့ုင်းဝၢခ၊ဒ့တဂ်းတေလံ့ဒ့ံ၊.ဂ့ွဂ်,ဝၢခ၊ဒ့ရ်ိတ်, လဝ်ဒ့ဂဝ်,။ ဂှုလ်းဂါ့ မီးဇၢ့ုသင်,တီဒ့လုမ်းသ့ိုဂ်းမၢခ၊ဒ့ဝ်ဇၢ့ုလ်ီဝ်ဝါ့ "ဂှုခ၊းဝၢခ၊ဒ့ဂှုဒ့ဂေါ့.တဂ်း တေလံ့ဒ့ံ၊.ဂ့ွဂ်,ဝၢခ၊ဒ့သူ ခ့ုင်းဒၢဝ်းတၢင်း 3 ဝခ၊း 7 ဝခ၊း ခ၊်.၊ သင်ဂမ်,ရ်ိတ်းလွမ်းခ၊် သူဂှုဒ့ဂေါ့.တေလံ့ဒ့တံ၊ဂမ်,ရ်ၢင်." ခ၊်ခခေ၊.ဂှုလ်းယဝ်.။ လွင်ဒ့ဂခ၊ဒ့ဒ့ုလၢတ်ဒ့ထိုင်ယှု,ခ၊်. ပ်ီခ၊လွင်ဒ့ဂခ၊ဒ့ဒ့ုယၢမ်ဒ့ရ္ဓပ်.လုဒ့ုမးုဒ့ မ့ိုဝ်ဒ့ 20 ပ်ီပ့ူခ၊.မးုခခေ၊.ဂေါ့ုဒ့။ မ့ိုဝ်ဒ့ဇ့ွင်းခခေ၊.ပ်ီခ၊ မ့ိုဝ်ဒ့ပ်ီ 1996–1998၊ ပ်ီခ၊လွမ်းဂှွင်ဒ့တီဒ့ခ့ုင်းပ်ီင်းမ့ိုင်းတံ၊ပ့ွတ်းလၢခ၊်။ လ့ိုင်ဒ့မ့ိုင်းရ္ဓမ်ဒ့တုမ်။ ဝၢခ၊ဒ့ရ်ိတ်,ဒ့ဒ့ု

[1] သ့ိုဂ်ဒ့ပ့ိုခ၊းရ္ဓဝ်ခ၊်.မီးဝ်.ခ့ုင်းပပ်.ဂှွခ၊,ဂၢခ၊လုမ်း WBAB လံ့ဒ့ဂိတ်,ပ့ိုခ၊ဇးဒ့ဝ်.။ ခ့ုင်းပပ်.ခခေ၊. မီးသ့ိုဂ်ဒ့ပ့ိုခ၊းထ်င်ဒ့တင်းခမ်မ ဂၢခ၊ဇ့ူဒ့ပခ၊ပၢင်သွခ၊ ဂမ်,ခခေ၊ ဇ့ူဒ့လတ်းပၢင်သွခ၊ ဒ့ဝ်လၢင်ဒ့လ့ိုဂ်ဒ့လ့ဲ.တၢ့,လွင်ဒ့တ့ူင်.ခ့ိုင်ဂခ၊ခ၊်.။ ရ်ဒ့သ့ိုပ်,တ့ူလ်းလံ့ဒ့ထ်င်ဒ့တီဒ့

ဧတ.ပ်ခ်ဝ၊ခ်ိ၊ "ဂ်ီင်း၁မ်း"၊ ယူ,ခင့်ုးဧလ၃ီင်းဂုခ်ရ်ီင်၊ ပ်ခ်ဝ၊ခ်ိ၊ဂွခ်,ဝ၊ခ်ိ၊ခ့ိုင်၃ ဂာခ်လှုးရှေ့ုလိုပ်၃ံ၊.ပ်၊၃ဧွင်း၁၊ဝ်းခ,ခ်.၁၊။.

လိုဝ်၃၁ၢ့ရှင်.ဝၢ့ ခ,ရှုခ်ိ၊ ခ,ကောၢ့။ ၁ၢ့ဂ့ိုတ်,တီ၃ဝ၊ခ်ိ၊ဂွခ်,ဂာခ်ဂ်ံဝ်င်း ဧလ၃ မီးယူ,ဝ်.ခင့်ုးဧလ၃ီင်း "ဂုခ်ရ်ီင်" (ဝ်င်းခ,.လ်ံ၃လိုဝ်၃ဝၢ့ဝ်င်းဂုခ်ရ်ီင်ခ,ခ,ခ,ခ,. ပ်ခ်ယွခ်.ပ့ိုဝ်၃ဝၢ့ ဂ့ိမ်ိ၃ရ်ီ၃ဝ်င်းခ,ခ,ခ,. မီးဂုခ်ဂွခ်,ဂုခ်ဂ်ံတ်ုးလွမ်ုးဧဂ၃ခ,မ်.ပၢင်ခ,ခ,ခ,. ခ,မ်ခ,ခ,ေ,ခ,ပ်.ရ,ဝ်ရ်ီင်မခ်ုး ခ,ခ,.ယ,ဝ်.)။ ဝ်င်းဂုခ်ရ်ီင်ခ,. ပ်ခ်ဝ်ဝ်င်းဂွခ်,ဝ်င်းခ့ိုင်၃ခ့ုင်ုးမ့ိုင်ုးတံ၃ုးပွတ်ုးလ၁ခ်ုး ဧလ၃ ပ်ခ်ဂွင်၃တီ၃ဂာခ်ရ,ၢင်၃လီ မီ၃တီ၃ဧလ,ရ,ၢင်၃လီတ၁ုတင်းခ,မ်ယ,ဝ်.။ မ့ိုဝ်၃ၢ့ဂ,ေ,.လ်ီ.ဧလ၃တ့ိုဂ်.ယူ,သ,ဝ်းခ့ုင်ုး၁၊ခ်ိ၊ခ,ခ,ခ,. ၁ၢ့ခ့ုင်၃ဂ,ုတ၁ၢင်ုးလ့ုဂ,ေ,ုလံ၃ ဂာမ်,လူ,ဝ်,လံ၃ဂ,ူ,ဝ်သင်၊ ဂာမ်,လူ,ဝ်,လံ၃မ်ုး၃လ့ုတ,ဝ,ုတ,ေ,လ,ုးဧ,ဧ,ုးသင်။ ဝ၁ခ်ိ၊ဂ့ိုတ်,၁ၢ့ခ,ခ,ခ,. ယူ,ဂ့ိမ်ိ၃သ၁ပ်,ခ,မ်.ပၢင်ဂ,ုခ,ခ,. မီ၃ပ,လ်ံ၁လ်ံ၁မ်ီ၃ုးလ်ံ၁လ့ုိ,ဝ်.ဧ,ခ,ခ,ုး ဧလ၃ုမ၃ုခ,မ်.ပၢင်ခ,ခ,.လ်ံလတ်ုးဧ,ခ,ခ,ုးဧ,ခ,ခ,ုးဂ်ီင်ုးဂုခ်ရ်ီင်ဧ,ခ,ခ,ုး ရ်ီတ်ုးရ,ုးမီ၃ ဂုခ်ဂွခ်,ခ,ခ,ုး ဂုခ်ဂ်ံတ်ုး ပ,ေ,ုဧ,ုတ်ုးမ,ုးလွမ်ုးဧ,ခ,ခ,ုးဂ,ၢင်ဧ,ခ,ခ,ုးခ,ခ,ခ,.ယ,ုယ,ဝ်.။ ယွခ်.ခ,ခ,ခ,ဧ,ခ,ခ,ုး ဂ,ုခ,ခ,ုးခ,ုးပ,ုခ,ခ,.တီ၃ုးခ,ခ,ခ,. ဂ,ဝ်,ရ,ုခ,.ဝ်င်းရ,ုခ,ခ,.ဝ,ုခ,ုး "ဂုခ်ရ်ီင်" ခ,ခ,ၢ့ယ,ဝ်.။ ပ,ေ,ုးဝ,ုခ,.တ,ုလ,ုးခ,ုခ,ုးမ,ုခ,ုး 20 ပ်ိ ပ,ုခ,.မ,ုး ခ,ုးပ်ိ 1996-1998 ခ,ခ,ခ,. ဝ၁ခ်ိ၊ဂ့ိုတ်,ၢ့ခ,ုဧ,ုး၃ဝ၁ခ်ိ၊ရ်ီမ်ိ၃ရ,ုခ,ခ,ခ,. ထုဂ်,သ့ိုဂ်ုးမ၁ခ်ိ၊ရ,ုခ,ုးလ့ုပ်ုး၃ံ၊.ခ,ဝ်ုး၊ယ,ုခ,ုးဝ်ုးဝ်ုးပ်တ်ုးတ,ုးမ,ုတ်ုးယ,ုယ,ဝ်.။ ဂာခ,ခ,ၢ့ုတ,ုဝ,ုးလ်ံ၃ ဧလ၃ ဂာမ်,လ့ိုမ်ုးလ်ံ၃ဧ,ုသ,ုပ,ုခ,ခ,ခ,. ပ်ခ်ခ,ုဝ,ုးဂ,ုခ,ခ,ခ,. သ့ိုဂ်ုးမ၁ခ်ိ၊ခ,ခ,ုးမ,ုးပ,ုခ,. ခ,ခ,ခ,ခ,ခ,.ယ,ုယ,ဝ်.။ ဂ,ုခ,ခ,ုးတ,ုဝ,ုးမ,ုးခ,ုခ,ုးတီ၃ုးဂ,ုခ,ခ,ုးဝ,ုခ,ုး "သ,ုတ,ုးတ,ုဧ,ုလ်ံ၃ံ၊.ဂ,ုခ,ုးဂ,ုခ,ုးသ,ုမ,ုတ်ုးမ,ုတ်ုး ခ,ုးခ,ုးခ,ုးတ,ုခ,ုး 3-7 ဝ,ခ,ုးခ,ုး.ခ,ုး.ခ,ုးသ,ုခ,ုးဝ,ုခ,ုးပ,ုခ,ုး.လ,ုပ,ုဝ် 7 ဝ,ခ,ုးယ,ုဝ်.ဧ,ုလ,ုတ,ုဂ်.ရ,ုခ,ုးသ,ုဧ,ုခ,ုးရ,ုမ်ိ,ုရ,ုမ်ိ,ုခ,ုးခ,ုးခ,ုးဝ,ုခ,ုးလ,ုပ,ုဝ်ုးခ,ုခ,ုး. သ,ုတ,ုဂ်ုးတ,ုဧ,ုလ်ံ,ုလ,ုးပ,ုတ,ုတ,ုဂ်.ခ,ုဧ,ုခ,ုးယ,ုပ,ုဝ်ုးတ,ုတ,ုဂ,ုၢ,ုတ,ုမ,ုခ,ုးခ,ုးခ,ုး

ခခေ၊်.ဂေါ့ ၇ျ,တူ၏်းယူ,ခင့်းမိုဝ်းပ္ပိုခ၊်ဒေသဂမ်,ဂါး သိုဂ်ိုးမၢခ၊်ဒၮ်ဝယင်းမီးဢ်ခ၊်ဂၢခ၊် တေသၢင်ဒ,ဢံၢ်ရ်ိုင်းဢ့ၢ်ဒ,ဂၢ်ခ၊်ယ,ုလူင်ထ်ိုင်ဒ,လူးဒ,ခ၊်,ယဝ်.။ သင်ဝါ့ဢံၢခခ၊်. ထုဂ်,သၢင်ဒ,ခ့ိုခ၊်ဒ,မၢး ယဝ်.တူဝ်ဒ,လီဝၢမ်းခ၊်လိုင် လွင်ဒ,တုမ်.တ့ိုဝ်.မခ၊်း ဂါမ်,လ့ဒ,ဝါ့ဒ,တေပီခ၊်ဝၢခ၊်ဒ,ဂ့ခ၊်,ဝၢခ၊်ဒ,ဂိတ်း လွမ်းသၢပ်,ခမ်.ခ့ူင်းဂ့ူလ,်ဒ၊ ဝၢခ၊်ဒ,ဝီင်းလ့ိုဝ်းဂါခ၊်ယူ,လွမ်းသၢပ်,ခမ်.ပၢင်ဂေါ့ တေပၢးဂ့ၢ,လွမ်း ယူ,ယဝ်.။ မ့ိုဝ်ဒ,ခ၊်ဒ်ိုးပီ 2017 ခ၊်. ခၢ့ဒ,မီးတ့ိုဝ်.တၢင်းလံ,ခဝ်ဒ,ရ့ူမ်ဒ,ပၢင်သ့ခ၊် ဂါခ၊် လုမ်း Weaving Bonds ခဝ်လတ်ုခ့ိုခ၊်မၢးသေ ခၢ့လံ,ရ်ိ်ခ၊်ဒ,ရ့ူ.လွင်ဒ,ဂၢခ၊်သၢင်ဒ,လွင်ဒ,ငမ်းယီခ၊် ဧလ,ဒ ဝ့ူခ၊်.လံ,ဝါ့ ပ့ိုခ၊်.ရ့ူ. ဂပ်ဒ,ဂ်ၢ,လူလ,်ဒ,ဂၢခ၊်သၢင်ဒ,လွင်ဒ,ငမ်းယီခ၊်ခခေ၊်.လၢင်ဒ,လ့ဒ,ထ်ိ်မ်ဂ့ခ၊်းလ့ိုဝ်းဂါခ၊်ယူ,သဝ်းခ့ိုင်းပ့ိုခ၊်.တီ,ဒ ဂါခ၊်သုဂ်.ယုင်ဒ,သေဂမ်,ဂါ့ ယင်းလ့ဒ,ရ့ိ်ဒ,ဒ,ဂ့ၢ်တၢင်းဂ့ဂ်, ဧလ,ဒ လွဂ်ုးလံၢးတၢ,ဧဂ,လိတ်ဒ,ပခ၊်ရ့ၢ် ခ့ိုင်းတူင်,ဝ့ူင်ဒ,ရ့ဝ်ုပၢ့ယူ,ယဝ်.။ ခ့ိုင်းပၢင်သ့ခ၊်ဂါခ၊်ခ၊်. ဂါမ်,လ့ဒ,ဝါ့ဒ,ရ့ဝ်ုလံ,ခ,ရ်ိ်ခ၊်ခ့ိုင်ဒ,ရ့ဝ်ုခ၊်ဒ,ဂ့ူလ,် ရ့ဝ်ုလံ,ခ,ဒ,ဂ့ၢ,လ,ီပ်ဒ,ရ်ိ်ခ၊်ပၢ့တၢင်းခ့ဒ,ဂ်ိုသေ လံ,မီးတ့ိုဝ်.တၢင်းရ့ူပ်.ထူပ်ုးဂ့ခ၊်ဝၢခ၊်ဒ, ဧလ,ဒ သၢင်ဒ,လွင်ဒ,မ့ိုတ်ဒ,ဂ့ိုဝ်ုးလမ်လ,ဂ်ုဂခ၊်တင်ုးဂ့ခ၊်ဝၢခ၊်ဒ,ပၢ့ယူ,ယဝ်.။ လ့ိုဝ်ုသေခခေ၊်. ခၢ့ယင်းလံ,ခ့ိုမ့ိုတ်ဒ,ဂ့ိုဝ်ုးပၢ့ဂ့ူလ,်ဂေါ့.ရ့ဝ်ုးခ၀ လ့ိုဝ်ုးပ,ီခ၊်ဂ့ခ၊်ခ့ိုမ့,ဂါခ၊်လုဂ်.တၢင်,တီ,ဒ်ုတၢင်,မ့ိုင်ုးမၢ့ပၢ့ထ,ီင်ဒ, မ့ိုခ၊်ခခေ၊်, ဂ့ခ၊်ုးတၢင်,ဧလ,ဒ်ုမ့ိုင်ုးခ့ိုင်ုးမ့ိုင်ုးမၢခ၊်ဒ,(Burma)။ ဂ့ခ၊်ုးမ့ိုင်ုးဂမ်ုးပ့ူဝ်ုးတီ,ုးယၢ့ုး(Cambodia)။ ဂ့ခ၊်ုးမ့ိုင်ုး ခ,ေ,ဂလ,ီခ၊်ုး (Naga Land)။ မ့ိုင်ုးဂါခ၊်ုးတီ,ုးယၢ့ုး(India)။ မ့ိုင်ုးဂါခ၊်ုးတူဝ်ုးခ,ီုးသ,ျ,ုး (Indonesia)။ မ့ိုင်ုးလၢဝ်ုး(Laos)။ မ့ိုင်ုးခေ,ုးပေ,ုးလ,(Nepal)။ မ့ိုင်ုးဢ,ိ်ုလ,ိပ်ုးပ,ိခ၊်ုးသ, (the Philippines)။ ဧလ,ဒ်ုမ့ိုင်ုးဝ,ီတ်ုးခ,ေ,မ်ုး (Vietnam) လ့ိုဝ်ုးခ,ံ.ယူ,ယဝ်.။ ဢ,ုး,ခဝ်ဒ,ရ့ူမ်ဒ,ဂ့ုးဂေါ့.ခခေ၊်. မီးလွင်ဒ,တၢင်ုး၊ ပ့ိုခ၊်.ရ့ူ.၊ ပ့ိုခ၊်ုးလင်၊ ဝ,ုးလံ,ုးဂါခ၊်မ့ိုင်ုးဢ,ိ်ုမခ၊်ုး ဧလ,ဒ ဢ,ိ်ုင်ုးဧ,ုးဢ,ိ်ုင်ုးထုင်ုးဂါခ၊်ရ့ဝ်ုး ရ့ူပ်.လ,ုးဝ်.ယူ,ခခေ၊်. ပ်ဂ်,ပ,ိုင်ုးဂခ၊်သေ ရ်ိ်တ်ုးရ,ိ်ုဒ,ဝ်ုးလံ,ုးရ်ိ်ခ၊်ုးရ့ူ. လွင်ဒ,တၢင်ုးဒ,ုင်ုးဢ,ိ်ုမခ၊်ုးခမ်ုး ဧတ.ဧတ.ယဝ်.။

ဝ်ုးသေခၢ့လံ,ခဝ်ဒ,ရ့ူမ်ဒ,ပၢင်သ့ခ၊်ဒ,ုင်ုးလုမ်ုး Weaving Bonds ယဝ်. ခၢ့လံ,မီးတ့ိုဝ်.တၢင်ုး ခဝ်ဒ,ဢ,ိ်ုဂ်ုးဂါခ၊်ခၢ့တီ,ုးခ့ိုင်ုးမ,ုဂ်.လုမ်ုးခ,ံ.ထ,ီင်ဒ,သေ လံ,ရ်ိ်ခ၊်ုးရ့ူ. လွင်ဒ,ပ့ိုခ၊်.ရ့ူ.ပ,ုးရ,ခ၊်၊ တူဝ်ုးထူပ်ုး၊ ဧလ,ဒ လံ,ုးရ,ဝ်.တ့ိုဝ်.တၢင်ုးထ,ီင်ဒ,တင်ုးခမ်ယူ,ယဝ်.။ တ့ိုဝ်.တၢင်ုးဂါခ၊်မီးဂၢ့ုးခ၊်သေပ့ိုခ၊်ုး ယၢမ်ုးခင်,ခခေ၊်ခခေ၊်.ဧတ. ပ်ခ၊်လွင်ဒ,ဂါခ၊်ခၢ့လံ,ုးဂ့ၢ,ခဝ်ဒ,ရ့ူမ်ဒ,ပၢင်လ,ီဂ်ုဒ,လံ,ုးတၢင်ုးရ့ူ.ဂ့ူခ၊်ုးခ့ုမ်, ဂ့ုးလ့ိုင်ုးမ့ိုင်ုးခ့ိုင်ုး ဂေ,ုးသ,ျ,ုး ဧပ,ုးသ,ိုဢ,ိ်ုဂ်ုး ဂါခ၊်ရ့ွင်.ဝ,ုး "Asia Pacific Youth Exchange - APYE" ဂါခ၊်လတ်ုရ်ိ်တ်ုးတီ,ုးဝ,ီင်ုးလ,ုင်လ့ိုင်ုးထ,ုး မ့ိုင်ုးဒ,ုဂ်, (ဂ,ုင်ုးထ,ီပ်ုး) မ့ိုဝ်ုးဝခ၊်ုးထ,ီ. 17–30 လ့ိုခ၊် ဂ,ျ,ုးလ,ုး ပီ 2017 ခခေ၊်.ယဝ်.။ တ,ေ,ခဝ်ဒ,ရ့ူမ်ဒ,ပၢင်လ,ီဂ်ုဒ,လံ,ုးတၢင်ုးရ့ူ.ပၢင်ခ၊်. တေလံ,ုးသ,ီင်ုးဂၢ့ုးမခ၊်ုးဧလ,ဒ ခၢ့လံ,ုးရ,ပ်.လွင်ဒ,ဂမ်.ထ,ီမ်ုးဢ,ံ,ုဝ,ိခ၊်ုးတ,ုင်ုးတီ,ုးလုမ်ုး Weaving Bonds ဧလ,ဒ လုမ်ုး Oxfam တ,ွခ၊်ုးတ,ေ,ဂၢ့ုးလ,ို.လ,ံ,ုး,ဂ,ုဒ,ုးလ,ုင်ုးလ,ုင်ုး ပ,ုးလ,ီမ်ဂၢ့ုးဂ,ွဂ်,ခၢ၀ဝ်ုးတၢင်ုး၊ ဂၢ့ုးယ,ိုခ၊်ုးဝ,ုတၢင်,ယ,ွခ၊်ုးခဝ်ဒ,ရ့ူမ်ဒ,၊ ဂၢ့ုးဂ,ိခ၊်ယူ,လ,ူဝ်ုးခၢ၀ဝ်ုးပၢင်လ,ီဂ်ုဒ,လံ,ုးတၢင်ုးရ့ူ.ခခေ၊်. ရ့ူမ်ဒ,ဂခ၊်ယူ,ယဝ်.။ လ,ုင်ုးဂါခ၊်ခၢ့ လံ,ုးဒ,ု,ရ့ူမ်ဒ,ပၢင်လ,ီဂ်ုဒ,လံ,ုးတၢင်ုးရ့ူ.ပ,ုဂ်ုးခခေ၊်.ခ,ံ. ရ်ိ်တ်ုးရ,ိ်ုခၢ့လံ,ုးရ့ူ.ပ.ထူပ်ုး ဧလ,ဒ မ့ိုတ်ဒ,ဂ့ိုဝ်ုး ဂ့ခ၊်ုးခ့ုမ်,တၢင်,တီ,ုးတၢင်,လ,ီခ၊်ပ,ုးထ,ီင်ဒ, မ့ိုခ၊်ခခေ၊်, ဂ့ခ၊်ုးခ့ုမ်,ခ့ိုဝ်ုးဝ,ီတ်ုးခ,ေ,မ်ုးဂေ,ုးခ့ိုင်ုး ဂါခ၊်လုဂ်.တီ,ုးလုမ်ုး Mekong Delta Youth ဧလ,ဒ လံ,ုးရ်ိ်ခ၊်ုးရ့ူ.လွင်ဒ,သ,ေ,ဝ,ိ်ုင်ုးတ့ိုခ၊်ုးပ,ီခ၊် ဧလ,ဒ ပခ၊်ရ့ၢ,လခ၊်.ထ,ၢခ၊်ုးလ,ုးယ,ီင်ုးခခေ၊်.ထ,ီင်ုးတင်ုးခမ်ယဝ်.။ ခ့ိုင်းပၢင်လ,ီဂ်ုဒ,လံ,ုးခ,ံ. မီးဂ့ူခ၊်ုးခဝ်ဒ,ရ့ူမ်ဒ, လွမ်ုးမ,ွဂ်ုဒ, 170 ဂေ,ုးပ,ုၢ ယူ,ယဝ်.။ လ့ိုဝ်ုသေခခေ၊်. ခၢ့ယင်းလံ,ုးရ်ိ်ခ၊်ုးရ့ူ.ပ,ုးလွင်ဒ,

လွှမ်းလံုးဖာခင်တီမ်ဖိုခင်လိုက်ဖြတ်၊ ဒလေ့ လွင်ဖြတ်ကျင်ဖြစ်ထိုင် ကာခင်ဖပ်ဂံ၊လူလုပ်ဖလခင်.ထားခင်ဖလံုးယိင်းခခေ်.လမ်,လွင်ဖျားရှိ၀ ခံယပ်.။

ဝံုးသေဖိုက်ဖာခင်လွမ်းလုမ်း Weaving Bonds ယပ်.တူ၀ဲ့လီ၀ေါမ်းယပ်. ခင့်းလိုခင် ခရှ၀ဲ့ဝ်မ်ဝိုပ်ဝ်း ပီ 2017 ခခေ်.ခင်,ဂပ်, ၁ဖြလံ့ဖ၀ပ်ဖြပ်ခင်ဗရှေ့ရှာပ်,ဖာခင်မ့်,ထိုင်ဖြကျေ.ခဝိုင်ဖြခင့်းမုဂ်.လုမ်းခံ.ခိုခင်းသေ ၁ဖြ၀ူခင်.၀ဖြ၁ဖြတေလာင်ဖြ့ိတ်းလွင်ဖြတူင်.ခဝိုင် ဒလေ့ ဖာခင်တာင်,လွင်ဖြထိုင်ဖြတင်းခမ်တာ့,တေလွှဲ့လံ့ဖြ,ဂှူခင်းခင့်းတူင်,ဝှူင်းရှ၀ပ်ဖြ၁ခခေ်.ခိုခင်း။ ၁ဖြယုမ်,ယမ်၀ဖြ ဂ်ီခင်ရှိ်င်းလွင်ဖြ,ဗွမ်.ရှူမ်ဖြ ရှိ်တ်းသာင်ဖြလွမ်းဖာခင်ခခေ်. တေလာင်ဖြ့ိတ်ဖြ့ိ မီးလွင်ဖြဂတ်းယီခင် ခင့်းဘွင်ဖြတီ,၀ဖာခင်ဖြ,ဂ့ိတ်, မ့ိုင်းခွခင်းခွင်ဖြ၁ဖြလံ့ဖြယူ,၊ ဒလေ့မှင်ဖြမွင်း၀ဖြ ၀ခင်းခဝိုင်ဖြမဖြ ခင့်း၀ဖာခင်ဖြမ့ိုင်းရှ၀ပ်ဖြ၁ခခေ်. တေဂမ်,မီးပာင်တိုဂ်းသိုဂ်းသ့ိုပ်၊ ဂမ်,မီးဖာခင်လ့ိ.ဘွင်ဖြဂာင်,၊ ဂမ်,မီးလွင်ဖြဘွဂ်,လ့ိုတ်ဖြဘွဂ်,ယာင်၊ ဂမ်,လံ့ဖြ၇ခခင်ရှ်ာ.ထိုင်ဖြ၊ ဒလေ့ တေဂမ်,မီးဗင့်ထုဂ်,ခီ,ခင်ဂ်းတီဂ်းတီ၀ိုင်ခင့်း၀ဖာခင်ဖြ,ဂ့ိတ်,မ့ိုင်းခွခင်း လ၀ဲ့ဖြ၀ဲ့, မ့ိုခင်ဂာခင်ခ၁ဖြယာမ်ဖြ,ရှူပ်.မဖြခခေ်.ထိုင်ဖြယူ, ခံယပ်.။

ဝံုးသေဘုပ်,ဘုမ်ဂခင်လွမ်းခင်,ဓေ၁ဖြထာမ်ပဖြ့ခ့ိုပ်ခခေ်.ယပ်.တူ၀ဲ့ယပ်.လိုင် ရှ့်ဗရှေ့ပခင်ပာင်သွခင် ခ၀ပ်သိုပ်,ဖာခင်တူင်.ခဝိုင်ထိုင်ဖြကာခင်ခဝိုင်ဖြ လူလုပ်ဖြဖာခင်လာတ်ဖြ၇ခ၀ေ၁ဖြ သ့ိုဂ်ဖြ့ိပုခင်းခခေ်.ပီခင်လွှဂ်းလံ့ဖြ ကာခင်ဂ်ီခင်ရှ်ိ်င်းယ့်,ကာခင်ခဝိုင်ဖြ တ၁ဖြတေလာတ်ဖြ၇ခ လွင်ဖြ၀မ်းယီခင်ကာခင်လိ်တ်ဖြလာင်,၊ ကာခင်လမ်,လွင်ဖြ၇တ. ပီခင်သ့ိုဂ်ဖြ့ိပုခင်းခွင်လ၀ဲ့ဖြ၀ဲ့,ခခေ်.ယပ်.။ သ့ိုပ်,ဂ့ဖြ,ထိုင်ဖြခံ. ဗရှေ့ခ၀ပ်ဖြ,ရှူမ်ဖြတေလံ့ဖြမီးတ့ိုပ်.တာင်းလာတ်ဖြ၇ခလွင်ဖြ၀ဲ့ဖြ ခ၀ပ်ပွင်,လ့ဲ့ လွင်ဖြ၀မ်းယီခင် (ကာခင်လီ) ခခေ်.လ့ိုင်.ရှိ၀ဲ့? ဒလေ့ လွင်ဖြ၀ဲ့ဖြ လွင်ဖြ၀မ်းယီခင်ခခေ်. လမ်,လွင်ဖြတွခင်ဖြတ,တူ၀ဲ့ခ၀ပ် ဒလေ့ ဂှူခင်းခင့်းတူင်,ဝှူင်းခ၀ပ်လ့ိုင်.ရှိ၀ဲ့ဗွင်ဖြ? ရှ့်ဗရှေ့ခ၀ပ်ဖြ,ရှူမ်ဖြပာင်သွခင် ရှာကူလုပ်းဂေ.ခ၀ပ်ရှ့်ဖြပီခင်ဂှူသေ ဘုပ်,ဘူ၀ဲ့ဂခင်လွှင်ဖြကာခင်ပခင်၀ံ.ပဖြတ့ဖြလ့ိုပ်းခခ်. –

1) *သူယာမ်ဖြထူပ်းလွှင်ဖြသုဂ်.ယုင်ဖြသင်ဗွင်ဖြခင့်းလာတ်ဖြပာခင်သူ?*
2) *သူရှ်ိတ်းလ့ိုင်.ရှိ၀ဲ့ဒဂဖြလိတ်ဖြပခင်ရှာ့လွှင်ဖြသုဂ်.ယုင်ဖြခခေ်.?*
3) *လွှင်,သူ၀ူခင်.၀ဖြ တူ၀ဲ့ထူပ်းကာခင်သူရှူပ်.မဖြခခေ်. တေလာင်ဖြပီခင်ရှ်ိ်င်းဂီ,ရှ့်ဖြသူရှ်ိတ်း သေလ့ိုဝ်.သေပ့ိုင် တွခင်ဖြတ,ဂှူခင်းခင့်းတူင်,ဝှူင်းသူ?*
4) *လွှင်,သူ၀ူခင်.၀ဖြ,ဖာခင်သာင်ဖြ,လွှင်ဖြ၀မ်းယီခင်ခခေ်.လမ်,လွှင်ဖြ? ယွခင်.သင်?*
5) *ဗင်ခင်ဖာခင်မ့ိုဝ်းခရှေ့သူမီးသင်လံ့ာလံ့ာ?*

ဝံုးသေဘုပ်,လွမ်းဂခင်ပီခင်ဂှူးယပ်. ရှ့်ဗရှေ့ပခင်ပာင်သွခင်ခ၀ပ် ဗဝိတ်ဖြမွဂ်,ဘ၀်မွဂ်ဖြ 3 - 4 လုမ်း တ၁ဖြတေမဖြတာင်,လာတ်ဖြ၇ခလွှင်ဖြကာခင်ခ၀ပ်လံ့ဖြဘုပ်,ဂခင်ဝံ.ခခေ်. ၇ခဗရှေ့ခ၀ပ်ဖြ,ရှူမ်ဖြတာင်,ဂေ.ဒ လေ့ ရှ့်ဖြ,ဂှူဖြဂေ.ထာမ်ဓေ၁ဖြထာမ်။ သင်ဝ၁ဖြ၇ခ၀ပ်ဖြ,ရှူမ်ဖြပာင်သွခင်ခ၀ပ်တာင်,လာတ်ဖြယပ်.တူ၀ဲ့ယပ်.လိုင် ရှ့်ဗရှေ့ပခင်ပာင်သွခင်ခ့ိုခင်းရှ,ပ်ဖြပခင်ခ့ိုခင်းလွှင်ဖြ၀ဲ့ဖြ ဂာခင်ပွင်,လ့ဲ့ခ့ိုဝ်ဂခင် ဒလေ့ ဂာခင်မေ၁ရှူမ်ဖြမ့ိုဝ်း ရှ်ိတ်းသာင်ဖြလွမ်းဂခင်သေ ဂမ်.ထိ်မ်ပခင်ရှ်ိ်င်းဂခင် တ၁ရှ့်ဖြလံ့ဖြမဖြလွှင်ဖြ၀မ်းယီခင်ကာခင်လိ်တ်ဖြလာင်,

ခေခ်. လမ်,လွင်ဒေတ.ဒေတ. (လွင်ခ်. ရှင်းလ၊င်ဒေတ,ရှ်တ်းလံ့ဒီဒူဝ်ရှင်းကွခ်တ၊င်း ယဝ်.လင်,လ၊မ်းလူးတူင်,ဝူင်းဂူခ်း ဂာခ်ဌ၊င်ဒမူးလိုဝ်ခေခ်.) ခံခေခ်.ယဝ်.။

တ၊င်းလိုဂ်ဒတ၊င်,ဂာခ်။

သင်ဝၢ့မီးဒၢဝ်းယ၊မ်းပ်င်းပေါ့ခံလိုင် ရ်ဒူ့ပခ်ပ၊င်သွခ်/ဒူ့လတ်းပ၊င်သွခ်ခ်ဝ် သ္ဂခ်,သေ ရ်တ်းပၢ့လွင်ဒတူင်.ခိုင်ပၢ့တ်ဒ့ခံ.။

ဂ၊ခ်တူင်.ခိုင်တ၊င်,ဂာခ် - ဂ၊ခ်ဟေ့,သ၊င်ဒ့လွင်ဒ့ဒွမ်.ရှုမ်ဒ့

ယ္ပိုင်းဂ၊ခ်း

- တၢ့တေလ၊တ်ဒ့ခဂ၊ခ်လွင်ဒ့ဒၢင်ရ်၊င်ဒ့ဂိုဂ်းတူဝ်ရှဝ်းဒလဒ့မီးဒၢင်ရ်၊င်ဒ့ဂိုဂ်းတူဝ် ဒ္ဓင်ရှဝ်း ဂာခ်လ့ဒ်ဒွင်ဒ့ဂာခ်ပ္ပိုခ်ဒ့ဂာမ်,လံ့ဒ့ဝ်.ခမ်.ခဂ်း။
- တၢ့တေသွခ်,တူလ်းခ့ိုခ်းပ်ၢ်းဝူခ်.ဂာခ်ဂပ်ဂ်ၢ်,လူလ်ဒ့ဂ၊ခ်ဒၢင်ရ်၊င်ဒ့ဂိုဂ်းတူဝ် ဂ္ဂခ်းခ့ိုင်ဒ့ ဟေ့ ဒလဒ့ ဒၢင်ရ်၊င်ဒ့ဂပ်းတူဝ်ဂ္ဂခ်းရှဝ်းခေခ်. ရ်တ်းလ့ိုင်.ရ်ုဝ်ဒလဒ့ ပ်ခ်မးခ်ုင်းတူင်,ဝူင်းဂူခ်းရှဝ်း။
- တၢ့တေသွခ်,တူလ်းခ့ိုခ်းဒၢင်ရ်၊င်ဒ့လွင်ဒ့လခ်.ထ၊ခ်ဒ့လံ၊းယိင်းဒလဒ့လွင်ဒ့လ၊ဝ်းခ့ိုဝ်း။
- တၢ့တေလ်ပ်ဒ့ရ်ခ်းဝၢ့ဂ္ဂခ်းရှဝ်းခံ. လ၊င်ဒ့မီးဒၢင်ရ်၊င်ဒ့ဂိုဂ်းတူဝ်ဂာခ်ပ်ဂ်,ပ္ပိုင်ဒ့ ဂခ်။
- တၢ့တေဂမ်.ထ်ိမ်ပ်ၢ်းဝူခ်.ဂာခ်ဝၢ့ ဂ္ဂခ်းရှဝ်းဂ္ဂဒ့ဟေ့.ခံ. ပ်ခ်ဂ္ဂခ်းမ့ိုခ်ဂခ် ဒလဒ့ ဒ်ခ်,ပ်ခ်းဂခ်ဂ္ဂဒ့ဟေ့၊ ဒလဒ့ ရှဝ်းဂ္ဂဒ့ဟေ့.လ၊င်ဒ့ရ်ုတ်းဂ၊ခ်ရ္ဂမ်ဒ့ဂခ် တၢ့ရ်ုဒ့မီး လွင်ဒ့ဒ်ခ်,ပ်ခ်းခ်ုင်းတူင်,ဝူင်းဂူခ်းရှဝ်း။

ပွင်,လ့ိုခ့ိုဝ်လွင်ဒ့ ဒၢင်ရ်၊င်ဒ့ဂိုဂ်းတူဝ် ဂာခ်ပ်ခ် Mainstream ဒလဒ့ Marginalized (ဂာခ်ဂ္ဂခ်းဂမ်ဒ့ခမ်ဝ်.ခမ်.ခဂ်း ဒလဒ့ ဒၢင်ရ်၊င်ဒ့ဂိုဂ်းတူဝ်ဂာခ်ပ္ပိုခ်ဒ့ဂာမ်,ဝ်.ခမ်.ခဂ်း)

1) ရ်ုတ်ိမ်ဒ့ခ့ိုဝ်ပ်ခ်ဒ့ပုခ်းဝ်.သွင်ဓၢ့ လွင်ဒ့ဂာခ်ဂ္ဂခ်းဂမ်ဒ့ခမ်ဝ်.ခမ်.ခဂ်း (mainstream) ဒလဒ့ လွင်ဒ့ဂာခ်ပ္ပိုခ်ဒ့ဂာမ်,ဝ်.ခမ်.ခဂ်း (marginalized)။ ဝ်ၢ်းခခေခ်. ရ်ုဒ့ဒူ့ခ်ဝ်ဒ့ရ္ဂမ်ဒ့ပၢင်သွခ်ခ်ဝ် ဂ္ဂပ်,ဂ္ဂမ်ဂပ်ဂ်ၢ်,လူလ်ဒ့သွင်လွင်ဒ့ခံ.ရ်ုင်ဒ့ဂ္ဂလ်ုခ်ဝ်။
2) သပ်ဒလ်ုင်ဒ့ခပေ်ၢ်းဝူခ်.ဂပ်ဂ်ၢ်,လူလ်ဒ့ ဒၢင်ရ်၊င်ဒ့ဂိုဂ်းတူဝ် ဂာခ်ဂမ်ဒ့ခမ် ဝ်.ခမ်.ခဂ်း (mainstream) ဒလဒ့ ဒၢင်ရ်၊င်ဒ့ဂိုဂ်းတူဝ်ဂာခ်ပ္ပိုခ်ဒ့ဂာမ်,ဝ်.ခမ်.ခဂ်း (marginalized)။

ပိုင်တီဂ်ဂ်ှးဘမ်ှးဇွင်ှ မိုခ်ခင်, -

ဇေါင်ရှင်ှးဂိုဂ်ှးတူဝ် **ဘာခ်ရူခ်ှးဘမ်ှးခမ်ဝ်.ခမ်.ခဂ်ှး** **(Mainstream identity)** လုမ်းလေါဝ်ှိုဝ်ှးယ့်, သျှ,သချေ,ဘာခ်မီှးရူခ်ှးဂိုဝ်ှးယမ်ခမ် ရူခ်ှးခင့်ှးဝီင်ှး ရူခ်ှးလံှး မီှးလ့ဉ်ရှ.ရူခ်ှးဘာခ်ဘမ်,မီှးဇေါင်ရှင်ှး မိုခ်ဘခ် (ရူခ်ှးလံှးရှ.ရူခ်ှးယိင်ှး/ရူခ်ှးယိင်ှးရှ.ရူခ်ှးလံှး)	ဒလှ	**ဇေါင်ရှင်ှးဂိုဂ်ှးတူဝ်** **ဘာခ်ရူခ်ှးဘမ်ှးခမ်ဘမ်,ဝ်.ခမ်.ခဂ်ှး** **(Marginalized identity)** လေါဝ်ှးခ့ိုဝ်ှးဘွခ်, သျှ,သချေ,ဘာခ်မီှးရူခ်ှးဂိုဝ်ှးယမ်ဒဘာ, ရူခ်ှးဝေါခ်ှးခွှဂ်ှ ရူခ်ှးယိင်ှး LGBTQ (ရူခ်ှးလိုဝ်ှးဘာခ်လ့ဉ်ဝ်ပ်ဂ်,ပိုင်ှးဘခ်တင်ှးဇေါင်ရှင်ှးတူဝ်ခ့ိင်ှးခ့ဝ် မိုခ်ခခင်, လံှးရှ.လံှး၊ ယိင်ှးရှ.ယိင်ှး၊ ဒလှ ရူခ်ှးဘာခ်ရှ.တင်ှးယိင်ှးဒလှ,ရူခ်ှးလံှး လေ,ဉ့,လိုဝ်ှးခ.)

3) ရ်ှးဇှှးပခ်ပေါင်သွခ်ခ့ဝ် ပိုတ်,ဒခလွှင်ှ လှုင်,မွှ,ဂ်, တေါင်တူဝ်သေ ဒခပေခ်ပိုင်တီဂ်ှးဝေ့ှ ရူခ်ှး ဘမ်ှးခမ် ခ့ဝ်ဝ်.ခမ်.ခဂ်ှး ဒလှ ဘမ်,ဝ်.ခမ်.ခဂ်ှးခ့ိုဝ်လွှင်ှးဇေါင်ရှင်ှးဂိုဂ်ှးတူဝ် လိုင်.ရ့ိုဝ် ဇွှင်ှ။

4) ဇဒိတ်ှးမွှ,ရ်ှ,ဇှှးခ့ဝ်ှးရှမ်ှးခ့ဝ်ရူှးဟေ့,ပုတ်ှးဘခ် လေတ်ှ လွှင်ှးလှုင်,မွှ,တေါင်တူဝ်ခ့ဝ် ဒခ ပိုခ်ှးတေါင်,ဟေ့, ဘမ်းဟေ့,ဟေ့၊ ဒလှ လေတ်ှးဒခ ပေ့ှးဝေ့ှ ဇေါင်ရှင်ှးဂိုဂ်ှးတူဝ်ဘာခ်လ့ဉ် ခ့ွှင်ခ့ဝ် ဘာခ်ပ်ခ်လွှင်ှးဘာခ်ပိုခ်ှးဝ်.ခမ်.ခဂ်ှး ဒလှ လွှင်ှးဘာခ်ပိုခ်ှးဘမ်,ဝ်.ခမ်.ခဂ်ှး။

5) ရ်ှးဇှှးခ့ဝ်ှးရှမ်ှးပေါင်သွခ်ခ့ဝ်သွခ်,တူလ်ှးသေ ဘုပ်,ဘူဝ်ှးဘခ်ဝေ့ှ ဇေါင်ရှင်ှးဂိုဂ်ှးတူဝ်ရူခ်ှးရှဝ်ှး ခခခ်. ရ့ိတ်ှးလိုင်.ရ့ိုဝ် ဟေ့,တင်ှးပ်ခ်မေ့ှး ခင့်ှးတူင်,ဝူင်ှးရူခ်ှးရှဝ်ှး။

ပိုင်တီဂ်ှး -

ရူခ်ှးလေါဝ်ှးခ့ိုဝ်ှးလိုဝ်ှးယူ,လွှမ်ှးခ့ိုဝ်လ့ွ

"ရူခ်ှးလ့ွ" ခ.ပ်ခ်ဒေ့ှးဥှမ်ှး ဘာခ်ဘမ်,ထုဂ်,လီလ့ွ.တေ့,ရ့ွှင်. ရူခ်ှးလိုဝ်ှးဘာခ် ယူ,လွှမ်ှးခ့ိုဝ်လ့ွ။

ရူခ်ှးရှာမ်ှးရ့ိုခ်ှး ရူခ်ှးဘမ်ှးဇွှင်ှးခခ်. တေလေါင်ှ ဝူခ်.ဝေ့ှ ရူခ်ှးရှာမ်ှးရ့ိုခ်ှးခ့ဝ် ခ.. ဘမ်,ပေ့ှးခ့ိတ်ှးဘေါပ်ှ ဒလှ "ဝူလ်,ရှင်ှ"။

ခဇေါင်ှးယိင်ှးလိုဝ်ှးရှာမ်ှးလဝ်ှးဇူဝ်

(ဒမှးရှာင်.၊ ဒမှးမ်ှး) ရူခ်ှးဘမ်ှးဇွှင်ှးခ.. ထေါင်,လီဂ်. ခဇေါင်ှးယိင်ှးလိုဝ်ှးရှာမ်ှး လဝ်ှးဇူဝ်သေဘမ်,ဘှ ယင်ှးမီှးလွှင်ှ ရ့ိတ်ှးသေါင်ှ တေ,ခဇေါင်ှး ယိင်ှးလိုဝ်ှးရှာမ်ှး လဝ်ှးဇူဝ်ခခခ်. ပ်ဂ်,ပိုင်ှးဘခ်တင်ှး လွှင်ှးရ့ိတ်ှးသေါင်ှးတေ,ပိုခ်ှးတေါင်,ဟေ့,။

ဒုးလိုဝ်း ဇရှေးသျေး ဌလးဒုးလုဂ်.မိုင်းထံးမားဒုး။ ယွခ်.ဂ္ဂိတ်,မားပီခ်ခရင်းယိင်းဌလး ဂ္ဂုခ်းတင်းခမ်ပားလီမ်ဂ္ဂုခ်းခ်ဂ်းရှိုခ်းဒုး ကာမ်,တွခ်.ပခ်ရှ်င်းလ့ဒုးသေပွဂ်း။ ဒုးမ့်းမီး လခ်.ပံားပလ်,လျာ့, ဌလး မ့်းမီးခရေ့ကာခ်သေကာခ်ကာခ်၊ ဂ္ဂုလ်းဂျ့ လွင်းခံ. မခ်းယာပ်,ခရေ့,တွခ်းတာ့,ဒုးတေလံ့းမား ယွခ်.ပိုဝ်း ဒုးပီခ်ခရင်းယိင်း ဌလး ပီခ်လာဝ်းခိုဝ်းယာင်း ဌလး လံ့းဒုမ်,လွင်းကာခ်ပိုခ်းလီဂ်,ဌဇလခ်.ထာခ်းမား ယွခ်.ပီခ်လာဝ်းခိုဝ်းကွခ်,။ လုဂ်းကွခ်,ယိင်းဌလးခရင်းယိင်းခ်င်းတူင်,ဝူင်းမွင်ဒုးခခ်. လံ့းရှပ်.တိုဝ်.တာင်းတာ့,တေလံ့းရှပ်. ပံားပလ်,လျာ့, ဌလး ဂျာခ်ဒဝ်းရှုမ်းခ်င်းဒဂ်.တွခ်းဂျာခ်ရှုမ်းတီပ်းတတ်းရ်ီတ်းသာင်းခခ်. ဌကာ,ရ်ီင်းခရေ့။ မိုဝ်းဒုးတိုဂ်.ဂျေ့.လီဂ်.ခခ်. ဒုးဂ်.လံ့းဝီခ်းပိုခ်းတာင်,ဂျေ့ ဌလး ပေးဌမးဒုးလာတ်းတာ့သေ,ဝျ ရှဝ်းလိုင်းပီခ်ခရင်းယိင်းခခ်. ကာမ်,လ့ဉ်းရှုဝ်ခရေ့။ လိုဝ်သေခခ်. ကာခ်ရှဝ်းဂ်.လံ့းဝီခ်းယူ,ခိုဝ်းခိုဝ်းယ့်းယ့်းဌတ.ပီခ်လွင်းဝျ ခရင်းယိင်းခခ်. ထုဂ်,လီဌတ,ခရေ့ရှိုခ်းသေမီးလုဂ်းဌလးလုမ်းလားခရေ့ရှိုခ်းလဝ်းဂဝ်,ရ့ှ်းခ်ီမ်.လ်ပ်း ခံခခ်.ယဝ်.။ မီးယူ,လွင်းခိုင်း ကာခ်ကာမ်,လ်ဂ်းလံ့းသေပွဂ်းခ်င်းတူင်,ဝူင်းဒုးခခ်. ပီခ်လွင်းဇရင်ရှင်း ဌလး လခ်.ထာခ်းဂ္ဂုခ်းရှဝ်း (လွင်းဂ္ဂုခ်းလံ့းဂ္ဂုခ်းယိင်း)။ လွမ်းခင်,သျ,သခရေ့,ကာခ်ရှဝ်းဒုးဂ္ဂိုဝ်းယမ် ဌလး ဇ့ခ်ိုင်းဌင်းဇ့ခ်ိုင်းထုင်းကာခ်မီးမားပျာခ်သိုပ်,ပျာခ်မားခခ်.သေ ဂ္ဂုခ်းခ်င်းတူင်,ဝူင်းရှဝ်းဒုး ခခ်. လံ့းမဂ်းမခ်ရ်ဝျ ခရင်းယိင်းခခ်. ပီခ်ဂ္ဂုခ်းကာခ်ဂ္ဂုခ်းဂ္ဂွခ်,လိုဝ်ဂ္ဂုခ်းလံ့း ခံမားယူ,တျ,သေ,ခခ်.ယဝ်.။ ဌတ,လီမ်မိုဝ်းဒုးဂျေ့.လီဂ်.ယဝ်. ဒုးလံ့းဝီခ်းဂ္ဂုခ်းခ်င်းပွဂ်. ခ်င်းဂ္ဂိုင်,ဒုး ဌလး ပေးဌမးဒုးလာတ်းဝျ ခရင်းယိင်းခခ်. ကာမ်,ပီခ်ရှ်ဝ်ခရေ့လံ့း၊ တေ့ခင်,ဂ္ဂိုတ်,မားပီခ်ခရင်းယိင်းဂ္ဂုလ်းဂျေ့ ပီခ်ဂ္ဂုခ်းမီးပူတ်းခရေ့ယူ,ယဝ်.။ ပုခ်ရ်ဇွခ်းကာခ်ပိုခ်းဝံ. ခမ်.ခဂ်းဝျ ထုဂ်,လီပီခ်ခရင်းယိင်းဂ္ဂုလ်းရ်ီတ်းခံခခ်. ပီခ်လွင်းဂ၊ာခ်လုမ်းလားခရေ့ရှိုခ်း၊ ဂ၊ာခ်ဌတ,ခရေ့ရှိုခ်း ဌလး ဂ၊ာခ်လုမ်းလားလုဂ်းဂ္ဂွခ်, လိုဝ်းခံ.ဂ္ဂုလ်းယဝ်.။

ခ်င်းပွဂ်.ခ်င်းဂ္ဂိုင်,ဒုးခခ်. ဒုးပီခ်ခရင်းယိင်းဂျေ့.လီဝ် ကာခ်ခိုခ်ရ်ီခ်းယဝ်.လခ်.လွမ် ဌလး ဒုးဂျေ့ငိခ်းမွင်လ့ခရေ့, တွခ်းတာ့, ပီးခရင်းဌလးခွင်.ယိင်းဒုး ဂ်ိဂ်,ပား ခရင်းယိင်းတာင်,ဂျေ့. လိုဝ်းကာခ်ကာမ်,လံ့းခိုခ်ရ်ီခ်းခခ်.။ လံ့းဝျ်းဒုးခံ.ဂ၊ာမ်,လီတေ. ယွခ်.ဝျ ဒုးလံ့းရှပ်.ငိုခ်း ဂ၊ာမ်.လ့ဉ်းတာ့ခိုခ်ရ်ီခ်းတီ့းမုဂ်.လုမ်း လုမ်းခ့ိုင်ခ်ခ်ိုင်းထံး ဌတ,လီမ်မိုဝ်းဒုးဒုးတိုဂ်.ခိုခ်ရ်ီခ်းဝံ. လခ်.သုင် တေ့ထိုင်ဒုးပေးယဝ်.လခ်.လွမ်ခခ်.ယဝ်.။ ယွခ်.လွင်းတာင်းလိုဝ်းခံ.ဌလး ရ်ီတ်းရ့ှ်းဒုးခ့ှ်းရ်ီတ်းလွင်းတူင်.ခ့ိုင်ကာခ်ဂ်ီဝ်,လူလ်းခမ်.ဂတ်.ဂ္ဂွခ်ရ့ှဝ်ခွင်ခရင်းယိင်း ပခ်ဂ္ဂုခ်း ခ်င်းတူင်,ဝူင်းဒုးဌတ.ဌတ.ယဝ်.။ ဒုးခ့ှ်းလ်ဂ်းလံ့းဒ်ဝ်းလံ့းကာခ်ပီခ်ယူ,ယာမ်းလ်ဝ်ခံ. ဂ္ဂုလ်းဂျ့ ဒုးကာမ်,ရ့ှ.ဝျ်းတေလံ့းဌတ,ရ်ီတ်းလိုင်.ရ့ှ်ဝ် ဌလး ဒုးတေလာင်းရ်ီတ်းသင်လံ့းဇွင်း။ လွင်းပံားဝူခ်. ခ်. ခမ်ယူ,ခ်င်းလ့ဒုးမားတျ,သေ, တေ့ထိုင်ဒုးပေးလံ့းရှပ်.ဇရှေ့ရှာပ်,ဂ၊ာခ်ခ်င်းလုမ်း WBAB ဌလး လံ့းခဝ်းရှုမ်းပၢင်သွခ်လွမ်းခဝ်မိုဝ်းပီ 2015။ ဝံားသေခဝ်းရှုမ်းပၢင်သွခ်ခွင်လုမ်း WBAB ယဝ်. ယာမ်းလ်ဝ်ခဒုးဂျေ့မီးလွင်းယုမ်,ယမ်ခမ်.ဂတ်.တူဝ်လဝ်းရ်ဝ်,ပ်ီင်းပေးတျ,တေခဝ်းရှုမ်းတူင်.ခ့ိုင် ဌဂ့းလိတ်းပခ်ရ့ှာခ်ခ်ိုင်းတွခ်းခမ်.ဂတ်.ဂ၊ာခ်ဂ္ဂွခ်ရ့ှဝ်ခွင်ခရင်းယိင်းခ်င်းတူင်,ဝူင်းရ့ှဝ်းဒုးမားယဝ်.။

ရှုဝ်ဒေၢ်းတၢ်းဟုပ်,ရှုမ်းလွမ်းဟၣ်ပီၣ်လုမ်း

ရှဲ့လီၣ်,ဢရှဲ့ဒဝ်ရှုမ်းဒဝ်ပီၣ် 4 လုမ်း တၢ်းတေဟုပ်,ဟၣ် လွင်ဢၢၢင်ရၢင်ဢိုဉ်းတူဝ် ဟၣ်ပၣ်ဝံ.ခၢ်။

- *ရှဲ့ဟုပ်,ဟုမ်လွင်ပၢ်းဝူၣ်.လၢ်လၢ်ကၣ်ခွင်ဢရှဲ့ဢသေၢ်း ဟပ်းဟ်ၢ,လူလှ်ဢၢၢင်ရၢင်ကၣ်ဢိုဉ်းတူဝ် မၣ်းခၢၢင်။*
- *ယွၣ်.သင်ဢလ၊ ဟ္ဂၣ်းခ့ဉ်းတူင်,ဝူင်းဟမ်ပၢ်ခမ်လ်ဢထၢင်,လီဉ်.ခ့ဝ်ဟ္ဂၣ်းလၢဝ်ဢ့ဝ်ဝ်းယၢင်ဒ်ဝ်?*
- *လွမ်းခင်,ဢ့ဝ်ဢ်ထုင်းခ့ဉ်းတူင်,ဝူင်းခွင် **ဢရှဲ့ဢသေၢ်း** မီးဝံ.ခၣ်. ယွၣ်.သင်ဢလ၊ လုဉ်ဢ်ကွၣ်,ယိင်းဒဝ်ဟမ်,လ်ဢ့ခ်ၣ်,ရှုင်ရ်ၣ်ခ်း?*
- *ဢရှဲ့ဢသေၢ်းမီးလွင်ဢ့ဒတ်းလ့ဝ်လ့ဝ်င်.ရ့ဝ်တၢ်,ရှ့ဉ်လ်ဢ့သုၣ်,လ်ဢ့သုၣ်,ပီၣ်ခွင်မၣ်းခၢင်းမၢ?*
- *ခ့ဉ်းဝၣ်းမ့ဝ်ဝ်းခ၊ဢ့ခၣ်. လွင်,သူဝူၣ်.ဝၢ် ဢရှဲ့ဢသေၢ်းတေလၢင်ဢ့လီဉ်ဢ်ဢ့လ်ဢ့ပ်ၢ်ဢ့ဝူၣ်. ဟ္ဂၣ်းခ့ဉ်းတူင်,ဝူင်းခွင်မၣ်းခၢင်းလ်ဢ့ ဟပ်းဟ်ၢ,လူလှ်ဢ့လွင်ဢ့ခၢင်းယိင်းခ့ဉ်းတူင်,ဝူင်းမၣ်းခၢင်း?*
- *ဟိင်ခ့ဝ်ဝ်လွင်ဢ့ပ့ိၣ်းတူဝ်ဟၣ်ပၣ်ဝံ.ခၣ်. သူဝူၣ်.ဝၢ် ဢၢၢင်ရၢင်ဢ့ဢ်ဢ်ဢ်ကၣ်ဢ်ဢ်ကၣ်ဢ်ဢ်ကၣ

ရှင်းခပ်ခပ်.ကွက်,သီင်ထိင်းကမ်းခိုင်းသေ ဇင်ဂ်,ရှိတ်းလုမ်းမ့်,ထိင်းသွင်လုမ်း။

လုမ်း 1 ॥ ॥ ရှင်းဝူခင်.လွင်း 'ခေါင်းယိင်း'

ဌလး

လုမ်း 2 ॥ ॥ ရှင်းဝူခင်.လွင်း 'ဂူခင်းလံ၊း'

လွမ်းခင်,ဇွိင်းထုင်းသူမီးဝံ.ခခေ်. ဂူခင်းယိင်း ဌလး ဂူခင်းလံ၊းခခေ်. မီးပုခင်းဇွခင်း၊ လွင်းယုမ်,ယမ်၊ တၢင်းမုင်းမွင်း၊ ဇၢင်ရ္ဂၢင်း၊ ဌလး ပံ၊းဝူခ်. တေ့,ခၢင်းယိင်းဌလးဂူခင်းလံ၊း လိုင်.ရ့ိဝ? ဝံ၊းသေတင်းသွင်လုမ်းကုပ်,ကူဝ်းဂခ်ယဝ်. ရ့်းဇဒိတ်းမွဂ်,ဇူးတၢင်တူဝ်လုမ်းလ့ဲလုမ်းခခေ်. ကွဂ်,မၢး တၢင်,လၢတ်းဌခလွင်းကခ်ခဝ်,ကုပ်,ဂခ်ဝံ.ခခေ်. ဌခတၢင်,ဂေ့,။

လွင်းတင်းမူတ်းတင်းသီင်းခ.ံ (ဇၢင်ရ္ဂၢင်းဂ့ိဂ်းတူဝ် လၢဝ်းခ့ိုဝ်းဌလးလခ်.ထၢခ်းလံ၊းယိင်း) ခခေ်. ရ့ိတ်းရ့ိုးမီးလွင်းသုဂ်.ယုင်း၊ လွင်းလ်ဂ်,ဌဇ၊ ဌလးလွင်းကခ်ကမ်,ဇ်ခ်,ပ်ခ်းတြၢး။ ပေ့ၢးတူလ်ၢးဌတ. မ့ိုခ်ရ္ဂၢင်းပံ၊းဝူခ်.ရ္ဂဝ်းဂပ်းဂ်ံ,လူလ်းလွင်းလခ်.ထၢခ်းလံ၊းယိင်းဌလးလွင်းလၢဝ်းခ့ိုဝ်းခ.ံပ်ခ်လွင်း ကခ်ပ်ခ်မၢးရ္ဂင်းဂူလ်း၊ ဂ့ုလ်းဂၢ့းလွင်းတေ.မခ်း ကမ်,လ့ဲ့းလ့ိုင်.ခခေ် မခ်းပ်ခ်မၢးယွခ်. တူင်,ဝူင်းဂူခ်းရ္ဂဝ်းသွခ်မၢးလ့ိုင်.ခခေ်။ ရ္ဂဝ်းသမ်.ခ့်ိုး,ရ့ိုးတူင်,ဝူင်းကခ်ရ္ဂဝ်းယ,ူသဝ်းခခေ်. ပ်ခ် လ့ိုင်.ရ့ိဝ်ဝံ.?

ရ့ုဝ်ရ့ုပ်းတ,ူဝခ်းမ့ိုဝ်းခ.ံ။ ॥ ဝံ၊းသေရ့ိခ်းရ့ု.လွမ်းကခ်မၢးတင်းဝခ်းယဝ်. ဇူးပခ်ပၢင်သွခ် ထုဂ်,လ့ီပခ်ခၢဝ်းယၢမ်းတ,ူဇူးခဝ်းရ့ုမ်းပၢင်သွခ်ခဝ် ပခ်တၢင်းရ့ခ်ထိုင် ဌလး လွင်းခ့ိုးလ့ဲ့ခဝ် ပ်ခ်လ့ိုင်.ရ့ိဝ်ဝံ. ကပ်းဂ်ံ,လူလ်းပၢင်သွခ်ဝခ်းမ့ိုဝ်းခ.ံ။

- *လွင်,ရ့ုဝ်ခေ့ုးဌလးလွင်းတၢင်း ကခ်သွခ်ခ့ိုးဝခ်းမ့ိုဝ်းခ.ံခခေ်. ခမ်ရ့ိင်းတွခ်းတ,ူခဝ်?*
- *လွင်,ရ့ုဝ်ခေ့ုးဌလးလွင်းတၢင်း ကခ်သွခ်ခ့ိုးဝခ်းမ့ိုဝ်းခ.ံခခေ်. ခမ်ရ့ိင်းတွခ်းတ,ူခဝ်? မီးတွခ်းလ့ုဇွင်း ကခ်ခဝ်ခ့ိုးရ့ုးဇူးပခ်ပၢင်သွခ်ခဝ်လ်ဂ်းလံ၊း တွခ်းတ,ူတေရ့ိတ်းရ့ုး ဂၢခ်ရ့ိခ်းဂၢခ်သွခ်တွခ်းကခ်တေထိုင်မၢး ခ်မ်.တ့ိုဝ်းမၢးလ့ိုဝ်ဂဝ်,ထိင်း?*

ပ့ုိ.တူလ်းလွမ်း။ ॥ ယွခ်.တေမီးဇူးခဝ်းကမ်းဇွင်းပ်,ဇွမ်.တ,ူရ့တ်းလၢတ်းဌခပ့ိုခ်းတင်းရ့ုင်းဌလး ရ့ုးဇူးပခ်ပၢင်သွခ် ရ့ၢင်းရ့ိခ်းဌလးမၢင်ယ့,ကခ်ခ့ိုင်းသေ ကဝ်ပ,ူဝ်.တီးဇ၊။ ဝံ၊းသေ ရ့ိတ်းတွခ်း ဂၢခ်သွခ်ဝခ်းခခေ်.ယဝ်.တူဝ်းယဝ်.ခ.ံလ့ိုင် ရ့ုးဇူးခဝ်းရ့ုမ်းခဝ်တီမ်းတၢင်းရ့ခ်ထိုင်ခဝ် ခ့ိုဝ်ဌလး မ်ၢတွင်းကခ်လ်ဂ်.လ်ဂ်.ခခေ်. လူလ်းကမ်,လူဝ်,သ့,လ့ိုဝ်းခဝ်သေ ကဝ်ဂ့,ပ,ူသ့,ခ့ိုးမၢင်ဌလးယ့, ကခ်ပ,ူဂ့ိုဂ်းဇ၊ဝ်.ခခေ်။

သင်ဝန္းမီးဖာဝ်းယာမ်းခံလိုင် ဝံၤသေဂၢခ်ရ်ခ်ၤယဝ်.ခ့ၣ်းဝခ်ၤခခ်. ဟမ်,ခခ် ဂၢင်ခ့ၣ်လဝ်. ဟွခ်တၢင်းတေဒတ,ပၢင်သွခ်မ့်,ထီင်ၤခ့ၣ်းဝခ်ၤဟာခ်တေထိုင်မၤ ရ့ၣ်လုမ်းလတ်းပၢင်သွခ်ဖဝ် ရ့ၢင်ၤရ့ၣ်ခ်ၤပၤ တွခ်ၤဂၢခ်ခင်ၤသမၢ့ထိ၊ တွခ်ၤဂၢခ်လီခ်ၤယူဝ်ဃ(yoga)။ ဟမ်,ခခ် တွခ်ၤဂၢခ်တူင်.ခ့ိုင်တၢင်,ဟခ် တၢ့ရ့ၣ်ဒဲၤ့ဖဝ်ၤရ့ၤမ်ၤပၢင်သွခ်ဖဝ်လံၤ့လိုဝ်ၤရ့ိုဝ်.လိုဝ်ၤလ့ဍ် ဒလၤ မီးလွင်ၤယူ,ငံၤ့လူမ်လ့ဍ်။ လွင်ၤတူင်.ခ့ိုင်ဟခ်ခ.ံ လၢင်ၤပ်ခ်လွဂ်းလံၤးဟခ်လီဟခ်ခ့ိုင်ၤ ဟွခ်တၢင်းတေဒတ,ပၢင်သွခ်မ့်,ထီင်ၤဝခ်းခ့ိုင်ၤ တၢ့ရ့ၣ်ဒဲၤ့ဖဝ်ၤရ့ၤမ်ၤဂ့ၤဂေၤ့မၤ့ယူ,ရ့ၤမ်ၤဟခ်သေ ပ့ွ,ဝၢင်းလွင်ၤသုဂ်.လ့ဍ် ဟမ်,ခခ် လံၤ့လိုဝ်ၤရ့ိုဝ်.လိုဝ်ၤလ့ဍ် ဝံၤသေဖဝ်ၤရ့ၤမ်ၤပၢင်သွခ်မၤတင်းဝခ်ၤ ယဝ်.။

ဒေၤ့ဒဲ့ိုမ်.ထီမ်

သင်ဝန္းဒဲ့ၣ်ၤပခ်ပၢင်သွခ်/ဒဲ့ၣ်ၤလတ်းပၢင်သွခ်ဖဝ် ဟမ်,ပေၤ့မီးပိုခ်.ရ့ၤ.ဟပ်ၤဟ်ၤ,လူလ်ၤ့ဟၢခ်ခင်ၤ့ သမၢ့ထိ၊ ဟၢခ်လီခ်ၤ့ယူဝ်ဃ (yoga) ဟမ်,ခခ် တွခ်ၤ့ဟၢခ်တူင်.ခ့ိုင်တၢင်,ဟခ် တၢ့လွင်ၤ့ပံၤးယူ,လီလ့ဍ်ဒလၤ့တူဝ်ခ်ိုင်းခံလိုင် လၢင်ၤ့ဖဝ်ၤ့လီပ်ၤ့ရ့ခ်ၤ့လွဂ်းလံၤးမခ်ၤ့ ဍွမ်းခင်,ခ့ၣ်းဝဝ်ၤ့ရ့ၢင်ၤ့သီင် ဟခ်ပခ်ဝ်.ပၤ့တ့ဉ်ၤ့ခ.ံ:

- **ဟၢခ်လီခ်ၤ့ယူဝ်ဃတၢ့ပံၤးယူ,လီတူဝ်လ့ဍ်လဝ်ၤ့ဟဝ်,** (10 မိခ်ဒိတ်.) - https://youtu.be/VpW33Celubg
- **ဟၢခ်ခင်ၤ့သမၢ့ထိတၢ့ဖၢဝ်းယၢမ်း 5 မိခ်ဒိတ်.** (သီင်ခၢင်းယိင်း) လွင်ၤ့မခ်ၤ့ဂ့ိုမ်း ဒလၤ့ ဟၢခ်ရ့ိုခ်ၤ့ရ့ၤ.ပ့ိုင်ပိုခ်.ဖၢမ်,ခ့ၣ်းဒွင်းယၢမ်းဟာခ်ဟမ်,မခ်ၤ့ဂ့ိုမ်း - https://youtu.be/0ro8Eg3LtC4;
- **ဟၢခ်ခင်ၤ့သမၢ့ထိတၢ့ဖၢဝ်းယၢမ်း 5 မိခ်ဒိတ်.** (သီင်ဂ့ၣ်ခ်းလံၤ) - https://youtu.be/inpok4MKVLM

တွခင်း (2)
ဂူခင်း၊ သဇေ္ဂဝဇ္ဇိုင်းတိုခင်းပီခင်၊ ဌလ ဂၢခင်ပူဂ်ီးပွင်

“

ခင်းတွခင်းဂၢခင်သွခင်ဂၢခင်ခင်. တေပီခင်ရှုပ်ရှုပ်ပ်ဒ့ပ်ပွင် လွင်းဂၢခင်ဂွင်.ဂၢ်၊ဂၢခင်ခင်းဌဂၢ ဂူခင်း ဌလ သဇေ္ဂဝဇ္ဇိုင်းတိုခင်းပီခင်။ ရှပ်းတေမုးလီပ်ဒ့ရီခင်းတူလုပ်း လွင်ဒ့လမ်,လွင်ဒ့ပွင်သဇေ္ဂဝဇ္ဇိုင်းတိုခင်းပီခင် ဂၢခင်မီးတေ့,ဂူခင်းရှပ်း ဌလ တေမီးဇွခင်းတုမ်.ယွခင်ဒ့သင်ဇွင်ဒ့ သင်ဝ၊ သဇေ္ဂဝဇ္ဇိုင်းတိုခင်းပီခင် လီမ်ဂၢပ်တူပ်သတ်။ တူခင်ဒ့မ်.တူခင်ဒ့တွဂ်,၊ ဌလ ဒ့ပ်ဒ့ပွင်သဇေ္ဂဝဇ္ဇိုင်ဒ့တိုခင်းပီခင်ဂၢခင်မီးဂၢ့ဒ့ခင်ခခေခ်. လုဂ္ဂ်ပ်တ်ဒ့။

ရှုဝေးလွင်းတူင်းခိုင်

ဂါခဲတူင်းခိုင်(2.1) - သူပွင်,ဂ့ဲလွင်းသဇေ့ဝဇ့ဂ်ိုင်းတိုခင်းပ်ခ် ဌလး ဂါခ်ပူဂ်းပွင်ခခ်. ဂ့ိုင်.ရ့ိုဝ်??

သဇေ့ဝဇ့ဂ်ိုင်းတိုခင်းပ်ခ်

ဂါခ်ပူဂ်းပွင်

ဂါခ်ပူဂ်းပွင်ဘခ်မခ်ိုးဂိုမ်းဒါဝ်းယါဝ်း

ဂါခ်တူင်းခိုင် (2.2) - ပွင်,ဂ့ဲလွင်းမ့ုယိုင်းဘါခ်းဂါခ်ပူဂ်းပွင်ဘခ်မခ်ိုးဂိုမ်းဒါဝ်းယါဝ်း

ဂါခ်တူင်းခိုင် (2.3) - ခင်ဝလိခ်ဌမ့ုမ့ိုင်းရ့ဝ်းတိုဂ်ိ်,မ့ွဂ်,လါတ်ိုးသင်ရ့ဝ်းယ့ူ,?

ဂါခ်တူင်းခိုင် (2.4) - သုခ်,လံ့ုးသုခ်,ပ်ခ်ဇံ,သဇေ့ဝဇ့ဂ်ိုင်းတိုခင်းပ်ခ်ခ်ိုးပ့ွတ်းတွခ်ိုးရ့ဝ်းပ်ခ်ရ့ိုဝ်ဝံ.?

ဂါခ်တူင်းခိုင် (2.5) - သဇေ့ဝဇ့ဂ်ိုင်းတိုခင်းပ်ခ်ခ်ိုးတူင်,ဝူင်းဂဝ်ဒါ့ုး

လွင်ိုးသုခ်,လံ့ုးသုခ်,ပ်ခ်ဂ့ုခ်း ဌလး သဇေ့ဝဇ့ဂ်ိုင်းတိုခင်းပ်ခ်

ဂါခ်ပူဂ်းပွင်ဘခ်မခ်ိုးဂိုမ်းဒါဝ်းယါဝ်းလွမ်းခင်,သုခ်,လံ့ုးသုခ်,ပ်ခ်ဂ့ုခ်းမီးဝံ.

ဂါခ်တူင်းခိုင် (2.6) – ဂါခ်ထတ်းထွင်တ့ူလ်း

ဂါခ်တူင်းခိုင်ခ်ိုးတွခ်ိုးဂါခ်သွခ် ဘခ်ခ်ံ. တေ့ဂ််တ်းရ့ဂ်ိုးရ့ဝ်းလံ့ုးရ့ဂ််ခ်ိုးရ့ူ. လွင်ိုးဂဝ်းလံ့ုးဘခ်ပ်ခ်ယ့ူ,ခ်ိုးတူင်,ဝူင်းဇ့ဂ်ိုမခ်ိုး လွမ်းဘခ်သေဌလ; ရ့ဝ်းဂ့ုးဂေ့. တေ့ဂ််တ်းလ့ိုင်.ရ့ိုဝ်တူင်.ခိုင် တ့ဲ,ဌရ.ဘင်ိုး သဇေ့ဝဇ့ဂ်ိုင်းတိုခင်းပ်ခ် ဒွင်ရ့ဝ်း။ ဝံ့ုးသေဇူ့ုဒဝ်ိုးရ့ူမ်ိုးဂ့ုးဂေ့. လံ့ုးရ့ဂ််ခ်ိုးရ့ူ. လွင်ိုးဘခ်ပ်ခ်ယ့ူ,မီးယ့ူ, ခ်ိုးလခ်. ဝဝ်ိုးရ့ါဘ်ိုးမခ်ိုးတီ,ဘ့ူလ်ုးဂေ့.ဒွင်ဒဝ်ယဝ်. ဒဝ်တေမီးလွင်ိုးပွင်,ဂ့ဲ ခ့ိုဝ်ဘခ်ခေမ်မ့ုး သေဌလ; တေ့ဂ််ခ်ိုးရ့ူ. ပ့ုးလွဘ်းလံ့ုး ဘါခ်ရ့ူမ်ိုးမ့ိုဝ်းဘခ်ရ့ဂ််တ်းသါင်ိုး လွမ်းတူင်, ဝူင်းဒွင်ဒဝ်သေ ရ့ါလံ့ုးဘမ်.ထ်ိမ် ပ့ိုခ်ဌဇ့ုး ဇေ့ုးမုခ်ိုးဘပ်ိုးဘ့ံ,လ့ူလ်ုး; ဘါခ်ဌရ.ဘင်ိုး သဇေ့ဝဇ့ဂ်ိုင်းတိုခင်းပ်ခ်ဒွင်ဒဝ် ပ့ုးလွမ်ိုး ယ့ူ,ယဝ်.။

ဘာခင်တူင်းခိုင် (2.1) - သူပွင့်,လင့်လွင်းသဇေ့ဝဇ္ဈင်းတိုခင်းပ်ခင် ဌလး ဘာခင်ပူဉ်းပွင် ခခေ်. လိုင်.ရှိဝ်?[2]

	30 မိခဧိတ်.
	တေ့တေ့ရ်ခင်းရှေ.လွင်းဒွင်.ဘံ,ဘခင်ခင့်းဌဒုးသဇေ့ဝဇ္ဈင်းတိုခင်းပ်ခင် ဌလး ဘာခင်ပူဉ်းပွင်။
	ပ်ခင်းပုခင်း (သင်ဘမ်,မီးပ်ခင်းပုခင်းရ်ုးလ့ိ.ဌလးမၢင်ယ့်,)။ ဘမ်တ်မ်းပ်ခင်းပုခင်း(သီဘခင်ပ်ဉ်,ပိုင်းဘခင် မ်ိုခင်ခင်, သီသွမ်,– သီလ်င်)

၁ဉ်.တွခင်း

- တ်မ်းဝေ့ "သဇေ့ဝဇ္ဈင်းတိုခင်းပ်ခင်" ဌလး "ဘာခင်ပူဉ်းပွင်" ဝံ.ခခ်ိုဝ်ပ်ခင်းပုခင်း ဇံ,လ့ဇံ,ခခေ်.သေ ထတ်းတူလ်ုးရ်ုးမခင်းလ့ိဝေ့ ဂှုးဂေ့.ပွင်,လ့ိလွင်းသဇေ့ဝဇ္ဈင်းတိုခင်း ပ်ခင် ဌလး ဘာခင်ပူဉ်းပွင်ခခေ်.လီလီ။
- ယွခင်းရ်ုးဇူးခဝ်းရ်ုမ်းဂေ့.လ့ိဂေ့.ခခေ်.မၢးတီးပ်ခင်းပုခင်းသေ တ်မ်းဒေ့ဒုၢမ်းခခ်ိုင်းဒေ့ဒုၢ ဘာခ်ခဝ်ဝူခ်.လံး ဘပ်းဘံ,လူလ်ုး **"သဇေ့ဝဇ္ဈင်းတိုခင်းပ်ခင်"** ဌလး **"ဘာခင်ပူဉ်းပွင်"**။
    1) ဇူးပခ်ပၢင်သွခ် ယွခင်းရ်ုးဇူးခဝ်းရ်ုမ်းပၢင်သွခ်ခဝ်ဂှုးဂေ့. သပ်းလ်င်းရ်ုဝ်ယ့်ုး ဒေ့ဒုၢမ်းဘခ်ခဝ်တ်မ်းဝံ.ခခ်ိုဝ်ပ်ခင်းပုခင်းခခေ်. ဌတၢင်,ဂေ့.။
    2) ဝံးသေဘုပ်,ဘူဝ်းဘခ်ယဝ်.ယဝ်. ရ်ုးဇူးပခ်ပၢင်သွခ် ခ်ိုခင်းရ်ုပ်းပခ်တီးပွင်, ဒေ့ဒုၢမ်းသွင်ဒေ့ဒုၢခ်. လွမ်းခင်,ပၢးတ်ုးခ်. –

သဇေ့ဝဇ္ဈင်းတိုခင်းပ်ခင် (Environment)

ဒေ့ဒုၢခ်.ပွင်,ဝေ့ ဂှုးလ်ုိဝ်.ဂှုးပ်ုိင်ဘခ်မီးယူ,လွမ်းရ်ိမ်းရ်ွမ်းခ်. ဘမ်,ဝေ့တေပ်ခ် ဂှုခ်း၊ တူဝ်သတ်း၊ ဘမ်,ခခေ် တူခ်ုးဂှုးလ်ုိဝ်းလ်ုိဝ်း လံးပ်ုိင်းဘိင်ယူ,သဝ်းဝံ.။ တွခ်ုးတေ့ဂှုခ်းဘမ်းဇွင်ုးဌတ. ဒေ့ဒုၢမ်းဘခ်ဝေ့ "သဇေ့ဝဇ္ဈင်းတိုခင်းပ်ခ်" ခခေ်. ပွင်,လ့ိလံ့ုးဇံ့ုးဇံ့ုးဝေ့ မခ်းပ်ခ် "သဇေ့ဝ" ခ်သေ ဌလး သဇေ့ဝ ဌလး ဂှုခ်းရ်ဝ်းခ်. ယူ,ဝံ.ရ်င်းဇ်ုရ်င်းမခ်းဘမ်,ဒွင်.ဘံ,ဘခ်။ ဂှုလ်ုးဘေ့ တေ့ဂှုခ်းတၢင်,ဂေ့.ဌတ. ဒေ့ဒုၢမ်းဘခ်ဝေ့

[2] ဒေ့ဒုၢမုခ်းဘမ်ုးဇွင်ုးခ်ုင်းတွခ်ုးဘၢခ်သွခ်ဘခ်ခ်. လံ့ုးလ်ာ်ုးလံ့ုးဘဝ်ခ်ုင်းပပ်. "Community Action Guide: What is development?" ဘခ် ခ်ုင်းဘၢခ် International Accountability ခ်ဝ်ရ်ိတ်းဘွဂ်,ဝံ.။ သိုပ်,လူထ်ုင်ုးလံ့ုးတီ့ https://bit.ly/2HwLG1P

"သဘေ၊ဝဟ္ဓိင်းတိုခင်းပ်ခင်" ခဲ့ခေခ်. ရှုမ်းပၢးတင်း လွင်းရ်ိတ်းသၢင်းတူင်.ခိုင်ခွင်ဂှခ်ုင်းရှဝ်း ပၢးလ်ိမ် ဘွင်းတီးဂၢခ်ဟုက်,သွမ်း ဧလး ဘွင်းတီးလ်ိင်.တူဝ်သတ်း လ်ိုဝ်းခခေခ်.ဂေၢ့ ပ်ခ်ဝ်.တွခ်းခိုင်း ခွင်သဘေ၊ဝဟ္ဓိင်းတိုခင်းပ်ခ်ယူ,ယဝ်.။ ယွခ်.ခခေခ်.ဧလး ဓၢ့ဂ္ဂၢမ်းဘာခ်ဝၢ့ "သဘေ၊ဝဟ္ဓိင်းတိုခင်းပ်ခ်" ခဲ့ခေခ်. ရှုမ်းပၢးဝ်. တီးလိခ်ဟုက်,သွမ်း, ဘွင်းတီးလ်ိင်.တူဝ်သတ်း၊ ဧမးခမ်.၊ ရှုလ်းလွ်၊ ပ၊ထိုခ်,ပ၊မ်.၊ ဧလးတူဝ်သတ်းတင်းလ်ၢ ဏ၊ဂ္ဂ၊လ်ိုဝ်းခဲ့.ယူ,ယဝ်.။ ဓၢ့ဂ္ဂၢမ်းဘာခ်ဝၢ့ "သဘေ၊ဝဟ္ဓိင်းတိုခင်းပ်ခ်" ဘာခ်ဝၢ့ခဲ့. ဘ.ဘ.လ်ုးလ့.ရှုမ်းဘာခ်လွမ်း ဓၢ့ဂ္ဂၢမ်းဘာခ်ဝၢ့ "ecosystem" ဘာခ်ပွင်,ဝၢ့ လွင်းဂှင်.ဘ်ၢ,ဘာခ် ခွင်တူဝ်မီးလ့ ဧလး ဂှုးလ်ိုဝ်.ဂှုးပ်ိုင် ဘာခ်မီးယူ,လွမ်းရ်ိမ်းရှမ်းခ၀ခခေခ်. ယူ,ယဝ်.။

ဘၢခ်ပူဂ်းပွင် (Development)

ဘၢခ်ပူဂ်းပွင်ဘာခ်ဝၢ့ခဲ့. ပွင်,ဝၢ့ ခ၀ဂ်.တွခ်းဘာခ်ခိုင်း တၢ့တေရ်ိတ်းရ့ှ်းမီးလွင်းခ့ိုခ်းယ့်,၊ လွင်းခ့ိုခ်းသၢင်.ခ့ိုခ်းသုင်၊ ဧလး လွင်းလ်ိဂ်းလ်ၢ်းဘာခ်လဒိမၢ့ ခဲ့ခေခ်.ယဝ်.။ ယ့ိုင်းဘၢခ်းခွင်ဘၢခ်ပူဂ်းပွင်ခခေခ်.ဧတ. ပ်ခ်တွခ်းတၢ့တေပူဂ်းပွင် ရ့ှ်းလၢတ်းပၢခ်ဂှုခ်းမ့ိုင်း ခခေခ်. ခ်မ်.လ်ိတ့ိုဝ်းတွခ်းမၢ့လ့ိုဝ်သေဂဝ်,သေ ရ်ိတ်းဘွဂ်, ဘာမ်,ခခေခ် ရ်ိတ်းရ့ှ်းဂှုခ်းမ့ိုင်း မီးဝ့ိုခ်းခ၀်း ဧလး မီးတ့ိုဝ်.တၢင်းဘၢခ်ရ်ိတ်းဘၢခ်ခမ်မၢ့လ့ိုဝ်သေဂဝ်, လူလ်ုးလွဂ်းလ်ၢ်း ဘာခ်ဘာမ်,လ်ုးယၢ့.သဘေ၊ဝဟ္ဓိင်းတိုခင်းပ်ခ်ရှဝ်းလူ.လ်ဝ်။

ခင်,ဘာခ်သူရ့ှ.ရ့ှခ်ဝ်.ခခေခ်.ယဝ်. ဓၢ့ဂ္ဂၢမ်းဘာခ်ဝၢ့ "ဘၢခ်ပူဂ်းပွင်" ခခေခ်. မီးတီးပွင်,ထ်င်းလ်ၢမ်ဝ်း။ လွဂ်းလ်ၢ်းဘၢခ်ရ့ှၢတီးပွင်,ခွင်ပ်ၢဝူခခ်.ဂပ်းဘ်ၢ,လူလ်ုး ဘၢခ်ပူဂ်းပွင် ခ၀.မီးခမ်ပ်ိင်းဘခ်တင်း တူင်,ဝူင်းဂှုခ်း ဘာခ်မီးယူ,လွတ်,တူဝ်းလုမ်းဟ့ှ,ခ၀.ယူ,ယဝ်.။ လွင်းပွင်,လ့ိ ခ့ိုဝ်တီးပွင်,ဂ္ဂၢမ်းဓၢ့ခ၀.် လုဘ်.မၢ့လ်ၢတီးလ်ၢတၢင်း ဘိင်ခ့ိုဝ် လွင်းယုမ်,ယမ်ခွင်ဂှုခ်းရှဝ်း၊ လွင်းဘာခ်ဂှုခ်းရှဝ်းဝ်.ခမ်.ခဂ်ဘ်ကွခ်တၢင်းပ့ိုခ်း၊ ဧလးလွင်းယ့ိုင်းမ်ၢခွင်ခ၀်ခ့ိုင်းဝခ်းမ့ိုဝ်းခၢ့ ခခေခ်.ယဝ်.။

ပေၢ့မၢ့တူလ်ုးခ့ိုင်းတွခ်းခွင် လုမ်းလူင်ပွင်လ့ိုင်း၊ ဘုမ်ဃပခ်ီး၊ ဘာမ်,ခခေခ် ယေးဝ့ိုခ်း တၢ့ဘၢခ် ပူဂ်းပွင်ခခေခ်.သမ်. ခ၀်တေဘ်.ဘ.သွခ်,ဝၢ့ ခူင်းဘၢခ်ဘာခ်ယ့်,လူင် (မ့ိုခ်ခင်ခေ, ခူခ်တၢင်း၊ ဘၢခ်ခုတ်းဧရ့ှ၊ ဟ်ၢတၢ့ရ်ိတ်းဘွဂ်,ရ်ိင်းဟ့ှ်းဟ့ှ၊ ဘာမ်,ခခေခ် ရ့ှိခ်းတ့ိုဂ်ိုးဘုတ်,လူင်ဘာခ်ခ့ိုတ်းဘၢပ်ိ လ်ိုဝ်းခ၀.) ပ်ခ်လွင်းဘာခ်ထုဂ်,လီလ်ုးရ်ိတ်း တွခ်းတၢ့ဘၢခ်ပူဂ်းပွင်ခ့ိုင်းလ့ိုင်းမ့ိုင်းဟ့ိုမခ်း ခ၀ခခေခ်.ယဝ်.။ ခ၀ဂ်.ဘ.ရ့ှင်. "ဟ်ခ်ခ်ဘၢခ် ဘၢခ်ပူဂ်းပွင်" ခွင်ခ၀် ခ၀.ဝၢ့ "ခူင်းဘၢခ်တၢ့ဘၢခ်ပူဂ်းပွင်" ခခ၀ခခေခ်.ယဝ်.။

ဂှုလ်းဘၢ့ လွင်,ခူင်းဘၢခ်လ့ိုဝ်းခ၀.် မီးဟ့ှခ်းလီတေ၊ဂှုခ်းမ့ိုင်း ဧလး သဘေ၊ဝဟ္ဓိင်းတိုခင်းပ်ခ် ခွင်ရှဝ်းဧတ.ဧတ.ယူ,ရ့ှ၊? ဟ့ိုသမ်.လ်ုးရှပ်.ဟ့ှခ်းလီတီးခူင်းဘၢခ်လ့ိုဝ်းခ၀.်တေ.တေ.၊ ဧလး ဟ့ိုထုဂ်,လီပ်ိခ်ဂေ၊တ်ိပ်းတတ်းဝၢ့ ခူင်းဘၢခ်ဧလးပေ၊လသီ, (လဂ်းခမ်း) လ်ိုဝ်းလ့ို တေမီးဟ့ှခ်းလီသုတ်းတွခ်းတၢ့ဂှုခ်းခ့ိုင်းတူင်,ဝူင်းခခေခ်.ဧလးလ့ိုင်းမ့ိုင်းရှဝ်းခ့ိုင်းဝခ်းမ့ိုဝ်းခၢ့? ဟ့ိုသမ်.တေမီးသုခ်,လ်ုးလၢတ်းဝၢ့ လွင်းဘာခ်တၢင်,ယွခ်းရ်ိတ်းသၢင်းခခေခ်. ပ်ခ် "ဘၢခ်ပူဂ်းပွင်" ခ၀? သင်ဝၢ့သူခတ်းခ့ၢင်ဘာမ်,ရှခ်လီလွမ်း ခူင်းဘၢခ် ဘာမ်,ခခေခ် ဟ်ခ်ခ်ဘၢခ်

ဘာခ်တၢင်,ယွၢခ်းရ်ိတ်းသၢင်းဝံ.ယူ,ခေခ်.သမ်.တေပ်ခ်သင်မး? ထ်င်းလွင်းခိုင်း တၢ့တေရ့ၢ် လွဉ်းလံၢးတၢင်းလ့ိုဉ်းတၢင်,ဘာခ် ဘာခ်တေဘမ်.ထ်မ်ပခ်ရ်ိင်း ဘၢခ်ပူဉ်းပွင်ခင်းတူင်,ဝူင်းဒွင်သူ လွမ်းခင်,ဘာခ်သူမ့ိုး်ရ့ိုးမခ်းပ်ခ်မးခေခ်. သူတေရ်ိတ်းလ့ိုင်.ရ့ိုဝ်?

တၢ့တေတွပ်,ဒေၢ့ထၢမ်လ့ိုဝ်းခ.ံ မခ်းလၢင်းယၢပ်,ဝံ.ယူ,။ လွမ်းဘွင်းတီ့းမၢင်တီ့းခခ်. သူတေဘမ်,လၢင်းထၢမ်ဒေၢ့ထၢမ်ခ.ံလံ့းလွတ်ဒ့လွတ်ဒ့လ်ပ်ဒ်ပ်ဝ်ပ် ယွခ်.မီ့ပ့ိုင်ဒရ.ရ့ၢမ်ဒ့ဝံ.။ ဂ့ၢ်လ်ုပ်ဘၢ့ တၢ့ရ့ိုင်ဒ့ၢခ်ပူဉ်းပွင်ခခ်.မ်ခ်ဒ့လွမ်းတၢင်းလ့ဝ်,ဒွင်ဂ့ၢခ်းခင်ဒ်ုပ်ခ်.တီ့ခ.ံခခ်. တူင်,ဝူင်းဂ့ၢခ်းခင်ဒ်ုပ်ခ်.တီ့ တဉ်းတေလံ့ဒ့မီ့ဒ်ုသုခ်,ခဝ်ဒ့ရ့ၢ်မ်ဒ့လွမ်း ခင်ဒ်ုခဉ်.တွခ်ဒ့ဘၢခ်တမ်ဝၢင်ဒ် ဇ်ခ်ဘၢခ်ပၢ်ဒ်ုလွမ်း - ဘမ်,လ့ိုင်ဒ့ဝ်ုဒ့ လ်ုဒ့ ဝၢ်ုဒ့ မီ့ဒ်ုမုဉ်.လုမ်းလ့ိုဝ်ုမီ့ဒ်ုဘၢ့,ခရ့ၢ, ခခ်.ဂ့ၢ်ုလ်ုပ်။

ဒေၢ့မုခ်ုဒ်ုဘာခ်လမ်,လွင်ုဒ့

ဘၢခ်ပူဉ်းပွင်ခ.ံ ထုဉ်,လီပ်ခ်ခဉ်.တွခ်ဒ့ဘာခ်ခ့ိုင်ုဒ့ ဘာခ်ဂ့ၢခ်ုမ့ိုင်ုဒ် ဒလ,ဒ့ တူင်,ဝူင်ုခ်ုပ့ိုခ်.တီ့ မီ့ဒ်ုသုခ်,တၢ့,တေလံ့ဒ့ဒေၢ့တွပ်,တၢ့,ဒေၢ့ထၢမ်ဘာခ်ဝၢ့ ဘၢခ်ပူဉ်းပွင်ခခ်.တေပ်ခ်လ့ိုင်.ရ့ိုဝ် တွခ်ဒ့တၢ့,လ့ိုဝ်ုဒ့ရ်ဝ်ုဒ့ရ့ၢ်ုဒ့?် ခ.ံယူ,ယဝ်.။ ခင်ုဒ်ုခဉ်.တွခ်ဒ့ဘၢခ်ပူဉ်းပွင်ခခ်.ဒေၢ့ ထုဉ်,လီပခ်တ့ိုဝ်.တၢင်ုရ့ိုင်ုဒ့ဂ့ၢခ်ုဂ့ၢ်ုဒ့ေ,ယူ,လံ့ခင်ုဒ်ုဘွင်ုဒ့တီ့လိခ်ဘာခ်ခဝ်ရ်ဉ်.ခခ်. လ့ုလ်ုဒ့မီ့ဒ်ုဉ်,မီ့ဒ်ုမုခ်ုယူ,ယဝ်.။

တၢင်ုလ့ိုဉ်ုဒ့တၢင်,ဘာခ်

တွခ်ဒ့တၢ့,တေရ်ိတ်ုရ့ိုင်ုဒ့ဟ့ုဒ့ခဝ်ုဒ့ရ့ၢ်ုမ်ုဒ့ခဝ်တေပွင်,လ့ိုင်လွင်ုဒ့ဝၢ့ ဘၢခ်ပူဉ်းပွင်ခခ်. ရ့ိုင်.ဒ်ၢ, ဘခ်တင်ုသုခ်,လံ့ဒ့သုခ်,ပ်ခ်ဂ့ၢခ်ုထ့ိုင်.ရ့ိုဝ်ခ.ံခခ်. ရ့ိုင်ုဒ့ဟ့ုပခ်ပၢင်သွခ် ဘာမ်,ခခ် ဟ့ုဒ့လတ်ုပၢင်သွခ်ခဝ် ဒခပေခ်ငဝ်ုရ့ၢင်ုသ်ိ်င် 'Development is human right' ဘာခ်လုမ်ုး UN Human Rights ခဝ်ရ်ိတ်ုဘွဉ်,ဝံ.၊ တ့ုလ်ုလံ့ဒ့တီ့ခ.ံ ‒ https://youtu.be/pdKfypBTtdI

ယိုင်းဂၢခၫ်းၶွင်ဂၢခၫ်ပူဂ်းပွင်ဂၢခၫ်မခၫ်းဂိုမ်းဓၢဝ်းယၢဝ်း (SDGS)တၢ့ 17 ဓၢၤ

ဓၢၤထီ. (1) - တၢ့ဂိုတ်းပ်တ်းလွင်းၶွတ်းဇၢခၫ် (No Poverty)

ဓၢၤထီ. (2) - တၢ့ဂိုတ်းပ်တ်းလွင်းဂိုပ်းယၢဂ်း (Zero Hunger)

ဓၢၤထီ. (3) - တၢ့ရှ်းဂူခၫ်းဂူးဂေၢ့မီးပံၤယူ,လီ ၎လး လွင်းယူ,သပ်းဂိခၫ်သၢင်းဂၢခၫ်ခ်မ်.
(Good Health and Well-being)

ဓၢၤထီ. (4) - တၢ့ရှ်းဂူခၫ်းဂူးဂေၢ့ခဝ်းထိုင်ပံၤပလ,လၢ့ဂၢခၫ်ခိုဂ်.ခ်မ်. (Quality Education)

ဓၢၤထီ. (5) - တၢ့ရှ်းဂူခၫ်းဂူးဂေၢ့မီးလွင်းဇၧ်င်,ပ်င်းဂၢခၫ်ကမ်,ဝၢ့လံၤရှ်ဝ်ယိင်း (Gender Equality)

ဓၢၤထီ. (6) - တၢ့ရှ်းဂူခၫ်းဂူးဂေၢ့မီးခမ်.လိုခၫ်းသ့်လ့်. ၎လး မီးလွင်းမူတ်းသ့်ဂၢခၫ်ခ်မ်.လ်ပ်း
(Clean Water and Sanitation)

ဓၢၤထီ. (7) - တၢ့ရှ်းဂူခၫ်းဂူးဂေၢ့ခဝ်းထိုင်လံးန့်ဂ်င်းဇ့ၤ်းဇ့ၤ့ဂၢခၫ်မူတ်းသ့် (Affordable and Clean Energy)

ဓၢၤထီ. (8) - တၢ့ရှ်းဂူခၫ်းဂူးဂေၢ့မီးခဲးဂၢခၫ်ဂၢခၫ်သိုဝ်းယူဝ်း ၎လး ပံၤမၢဂ်းမီးဂၢခၫ်ခိုခၫ်းယ့်,
(Decent Work and Economic Growth)

ဓၢၤထီ. (9) - တၢ့ရှ်းဂူးဂေၢ့ခဝ်းထိုင်လံးလွင်းခိုခၫ်းယ့်,ၤ ပံၤဂူခၫ်.ဂၢခၫ်မ့်, ၎လး သ်ခၫ်းတၢ့သံၤတၢင်းဂၢခၫ်ခ်မ်. ခိုတ်းဂၢပ်း (Industry, Innovation and Infrastructure)

ဓၢၤထီ. (10) - တၢ့တေလူတ်းယွမ်းလွင်းဂၢခၫ်ကမ်,ဇၧ်င်,ပ်င်းဂၢခၫ် (Reduced Inequality)

ဓၢၤထီ. (11) - တၢ့တေရ်တ်းရ့်းမီးဝ်င်းကွင်းတီးယူ, ၎လး တူင်,ဝူင်းမီးလွင်းလွတ်းဇေး ၎လး မခၫ်းဂိုမ်းဓၢဝ်းယၢဝ်း
(Sustainable Cities and Communities)

ဓၢၤထီ. (12) - တၢ့ရှ်းဂၢခၫ်ရ်တ်းကွဂ်,ခူဝ်းဂုခၫ်,၎လးလ့်.ခူဝ်းဂုခၫ်,လူလ်းလွဂ်းလံၤးဂၢခၫ်မခၫ်းဂိုမ်းဓၢဝ်းယၢဝ်း
(Responsible Consumption and Production)

ဓၢၤထီ. (13) - တၢ့တေဒဂ်းလိတ်းပခၫ်ရ့ၢလွင်းဂမ်,ဇ့ၤ့မ်းၤလးဇ့ခ်ိင်းဇ့ၤ့လ်ဂ်းလံၤ့ (Climate Action)

ဓၢၤထီ. (14) - တၢ့လတ်းဂၢခၫ်ၤလး,ၤရ့ၤ,ဂင်းတူဝ်မီးလ့ဝ်တ့ၤ်ခမ်.ပၢင်,လံၤ, လူလ်းလွဂ်းလံၤးဂၢခၫ်မခၫ်းဂိုမ်း ဓၢဝ်းယၢဝ်း
(Life Below Water)

ဓၢၤထီ. (15) - တၢ့လတ်းဂၢခၫ်ၤရ.ဂင်းတူဝ်မီးလ့ဝ် ၎လး ထိုခၫ်,ပၢ့မ်. ခရိုဝ်ခၫ်လိခၫ်မိုင်းလူလ်းလွဂ်းလံၤးဂၢခၫ်မခၫ်းဂိုမ်း ဓၢဝ်းယၢဝ်း (Life on Land)

ဓၢၤထီ. (16) - တၢ့တေရ်တ်းရ့်းတူင်,ဝူင်းရ,ဝ်းမီးလွင်းၤမ်းယ်ခၫ်ၤလးဂ်ခၫ်,ခ်ခ် (Peace and Justice Strong Institutions)

ဓၢၤထီ. (17) - တၢ့ရှ်းဂူးလိုင်းမ့ိုင်းမီးလွင်းရ့ှမ်းမ့ိုဝ်းရ်တ်းသၢင်းတၢ့ရှ်းထိုင်ယိုင်းမံၤ (Partnerships to Achieve the Goals)

ဂ၊၊ခ်ပူဂ်းပွင်ဘခ်မခ်ုဂိုမ်းဒၢဝ်းယၢဝ်း (Sustainable Development)

ဂ၊၊ခ်ပူဂ်းပွင်ဘခ်မခ်ုဂိုမ်းဒၢဝ်းယၢဝ်းခခေ့ခ်. ပီခ်ဂ၊၊ခ် ပူဂ်းပွင်ဘခ်မ်ခ်ုလွမ်းတၢင်းလူဝ်, ၚွင်ဂူခ်းမ့ိုင်းရ်ဝ်းဒလုၤလုဂ်ုလၢ၊ခ်ရ်ဝ်း လူလ်ုၤလွဂ်းလံၢ်းဘခ်ဘမ်,မီးဇွခ်းလၢ. ဒလုၤ ဘမ်, တုမ်.တ့ိုဝ်.တေၢ့လုဂ်ုလၢ၊ခ်ရ်ဝ်းခ်ုင်းဝခ်းမ့ိုဝ်းခၢ့။

ဂူလ်ုၤဘၢ့ သင်ဝၢ့ဂ၊၊ခ်ပူဂ်းပွင်ခခေ့ခ်. ဘမ်,လ်ုၤ့ဂ၊၊ခ်ပူဂ်းပွင်တၢ့ရ်ီတ်ုၤ်ုၤ်ုဂ၊၊ခ်ရ်ၢ့ဂ်ိုခ်လ်ီင်.တွင်. ဂူခ်းရ်ဝ်းခ့ိုဂ်.ခ်ီမ်.မၢ့ ခံသေဘမ်,ဘၢ့ ယင်းဘမ်,မီးလွင်ုၤဝူခ်.သွခ်,ပၢ့ တၢ့ၚ်ုၤ်ုလံၤ်ုလ့ဍ်. သဇၢ့ဝဟ့ိုင်ုၤ်ုတ့ိုခ်းပီခ်ရ်ဝ်းဘ့ၢ့လံၤ်ုဒၢဝ်းယၢဝ်းခခေ့ခ်. ဘသၢဂ်ုၤ်ုဂူခ်းရ်ဝ်း ဒလုၤ သိင်,ဝ်တ်.လွမ်.ရ့ိမ်းၚမ်းရ်ဝ်းဂေၢ့တေလံၤ်ုရ်ပ်.လွင်ုၤ်ုတုမ်.တ့ိုဝ်. ဘမ်,ခခေ့ခ် လံၤ်ုထုဂ်, ယၢ.လူ.လ်ီဝ်ယွခ်. "ဂ၊၊ခ်ပူဂ်းပွင်ဘခ်ဘမ်,လီ" ဘခ်ရ့ီတ်ုၤ်ုၤ်ုတၢင်းရ်ၢင်ုၤ်ုလီသဇၢ့ဝၚ်ုင်ရ်ဝ်းဒလုၤ ၚူဝ်းၚွင်သဇၢ့ဝၚ်ုင်ရ်ဝ်းလူ.လ်ီဝ်ဍ့ၢ့ခခေ့ခ်.ယဝ်.။ "ဂ၊၊ခ်ပူဂ်းပွင်ဘခ်ဘမ်,လီ" ခ.ံ. ပွင်,ဝၢ့ ၚူင်းဂ၊၊ခ်ဂ၊၊ခ်ပူဂ်းပွင်ဘခ်ဂူခ်းမ့ိုင်းဘမ်,မီးသုခ်,ခဝ်ုၤ်ုရ်ုမ်ုၤ်ုရ့ီတ်းသၢင်ုၤ့ ဘမ်,လွတ်ုၤ်ုလွင်ုၤ် ထၢင်,ထ့ိုမ်ု ဒလုၤ ဘမ်,မီးလွင်ုၤ်ုဘဝ်ပုခ်ုၤ်ုဇွခ်းတၢ့,လွင်ုၤ်ုရ်ုမ်,လူမ်ုၤ်ုခ့ိုဝ်လွင်ုၤ်ုသုခ်,လံၤ်ုသုခ်,ပီခ်ၚွင်ဂူခ်းရ်ဝ်း ဒလုၤ သဇၢ့ဝဟ့ိုင်ုၤ်ုတ့ိုခ်းပီခ်ၚွင်ရ်ဝ်း ထ့ိုဝ်းခ.ံသေ ရ့ီတ်ုၤ်ုၤ်ုမီး လွင်ုၤ်ုတုမ်.တ့ိုဝ်.သဇၢ့ဝဟ့ိုင်ုၤ်ုတ့ိုခ်းပီခ်ရ့ိမ်ုၤ်ုရ်ုမ်ုၤ်ုရ်ဝ်း ဒလုၤ လွင်ုၤ်ုယ,ုသဝ်းဂ့ိခ်သၢင်ုၤ်ုၚွင်ဂူခ်းမ့ိုင်းရ်ဝ်းရ်ၢ0ုၤ်ုရ်ၢ0ုၤ် ရ့ိင်ုၤ်ုရ့ိင်ုၤ် ခခေ့ခ်.ယဝ်.။.

ယ့ိုင်ုၤ်ုဘၢ0ုၤ်ုၚွင်ဂ၊၊ခ်ပူဂ်းပွင်ဘခ်မခ်ုဂိုမ်းဒၢဝ်းယၢဝ်း (Sustainable Development Goals – SDGs) ခခေ့ခ်. မီးရ်ုမ်ုၤ်ုဘခ် တၢ့ 17 ဒၢ့ၚ် ဘခ်ရ့ီတ်ုၤ်ုဘ့ဂ်,မၢ့ တၢ့,တေ လ့ဍ်ုၤ်ုလၢတ်ုၤ်ုပၢခ်ရ်ဝ်းဂူခ်းရ်ဝ်းဂူုၤ်ုဂေၢ့. ခ့ိုဂ်.ခ်ီမ်.မၢ့ ဒလုၤ မခ်ုၤ်ုဂိုမ်းဒၢဝ်းယၢဝ်းဂ့ၢ့ခ်ုင်းဝခ်းမ့ိုဝ်းခၢ့။ ယ့ိုင်ုၤ်ုဘၢ0ုၤ်ုၚွင်ဂ၊၊ခ်ပူဂ်းပွင်ဘခ်မခ်ုဂိုမ်းဒၢဝ်းယၢဝ်း (Sustainable Development Goals – SDGs) လုမ်းလူင်ပွင်လ့ိုင်ုၤ်ုဂူုၤ်ုမ့ိုင်းမ့ိုင်း (the United Nations General Assembly) လံၤ်ုဒတ,ရ့ီတ်ုၤ်ုဘ့ဂ်,မၢ့ုၤ်ုမ့ိုဝ်ုၤ်ုပီ 2015 ဒလုၤ ဘ့ီခ်ုၤ်ုဘၢ0ုၤ်ုဝံ. ဝၢ့ ခ်ုင်ုၤ်ုဒၢဝ်းတၢင်းတေၢ့,ထ့ိုင်ပီ 2030 ခ.ံ. တေဘၢ0ုၤ်ုရ့ီတ်ုၤ်ုၚ်ုၤ်ုဒၢ့ၚ်ုယ့ိုင်ုၤ်ုဘၢ0ုၤ်ုလ့ိုဝ်ုၤ်ုခ.ံ. ပီခ်မၢ့ုၤ်ုလံၤ်ုဒလုၤ်ုဒဇေ့ၤ်ုလွတ်ုၤ်ုတူဝ်ုၤ်ုလုမ်ုၤ်ုဟ့ၢ့ၚ်ုၚ်ုၤ်ုလံၤ်ုၤ။

ဝ0ုၤ်ုၢ0ုၤ်ုသ0ီင် - ၚ်ုၤ်ုပ့ိတ်,ဝ0ုၤ်ုၢ0ုၤ်ုသ0ီင်ပွတ်ုၤ်ုပွတ်ုၤ်ုဘခ်ပခ်ဝ0ုၤ်ုခ.ံ. ဒခ်ဟ့ုၤ်ုခ0ုၤ်ုရ်ုမ်ုၤ်ုခ0ုၤ်ုဂူုၤ်ုဂေၢ့. ဒလုၤ ၚ်ုၤ်ုပ့ိတ်,ပခ်လ0ုၤ်ုသ0ုၤ်ုလ0ီင်ုၤ်ုဘခ်ပီခ်လ0ုၤ်ုဘ0ိင်ုၤ်ုဘလ0ီတ်ုၤ်ုခခေ့ခ်.ပၢ့ တွခ်ုၤ်ုတၢ့,ၚ်ုၤ်ုဂူုၤ်ုဂေၢ့.ပွင်,လ0ုင်ုၤ်ုၢ။ https://www.youtube.com/watch?v=M-iJM02m_Hg

ဘာခင်တူင်းခဋိုင် (2.2) - ဓေးၒယိုင်းဘာခင်းဘာခင်ပူဉ်းပွင်ဘခင်မခင်းဉိုမ်းဓာဝ်းယာဝ်း

	2 ထူဝ်းမွင်း
	တၢ်ရှ်းပွင်,လင့်လွင်းဓေးၒယိုင်းဘာခင်းၜွင်ဘာခင်ပူဉ်းပွင်ဘခင်မခင်းဉိုမ်းဓာဝ်းယာဝ်း ဒလး လွဉ်းလံၢ်းတၢ်,ဘဝ်ဓေးၒယိုင်းဘာခင်းခင်ံ.ဥၢ်,လင့်.ခင့်းတူင်,ဝူင်းရှဝ်းလံၢ်း။
	ပ်ခင်းပုခင်း၊ ဘမ်ပ်ခင်းပုခင်း (မၢဉ်းဉိုဝ်း)။ ဒလးပူတ်းသတ္ပိုဝ်း တီးဒဏ,သုတ်း 4 မၢင်၊ ဒလး သီမံ.။

ဓဉ်.တွခင်း

1. တ်မ်းဓေးၒယိုင်းဘာခင်းၜွင်ဘာခင်ပူဉ်းပွင်ဘခင်မခင်းဉိုမ်းဓာဝ်းယာဝ်းခခေ.် ဝ်.ခဋိုဝ်ပ်ခင်းပုခင်း။
2. ရ်ှးဇူးဓဝ်းရှုမ်းလ်ဉ်,ဒဇဏခင်ပ်ခ် 4 လုမ်းဘွခ်, လူလုပ်းဘာခ်ခပ်.တူဝ်ခပ်. (1–4)။
3. ရ်ှးလုမ်းလ့ဉ်လုမ်းခခေ.ဘုပ်,ဘခ်ဘပ်းဘ်ၢ,လူလုပ်းယိုင်းဘာခ်းဘာခ်ပူဉ်းပွင်လ့ိုဝ်းခခေ.်။
4. ရ်ှးဓဝ်လ့ိုဉ်း ယိုင်းဘာခ်း 5 ဓေးၒ ဘာခ်ဓဝ်ဝူခ်.ဝၢး မခ်းလမ်,လွင်းတွခ်းတၢ,ဓဝ် ဒလး ဘူခ်းခ်ှးတူင်,ဝူင်းၜွင်ဓဝ်သေပ့ိုခ်းၒ။
5. ရ်ှးလ်ဉ်,ပခ်ဒလးပူတ်းသတ္ပိုဝ်း ဒလး သီ ပခ်ဘူးလုမ်းသေ ရ်ှးဓဝ်လခ်ရ်ၢင်း လွင်းဝၢး ပေးဓဝ်ရ်ှတ်းလံၢ်းလွမ်းခင်,ဓေးၒယိုင်းဘာခ်း 5 ဓေးၒခ်. မခ်းတေရ်ှတ်းရ်ှးတူင်,ဝူင်းခ်ှးပိုခ်.တီးဓဝ် လီတ့ိုဝ်းတွခ်းမၢးလ့ိုင်.ရ်ှိဝ်ဇွင်း။
6. ဇ်ိတ်းမွဉ်,ရ်ှးဘူးလုမ်းပခ်,ပုတ်းဘခ်မၢးတၢင်,လၢတ်းဒခပေါ်းဝူခ်.ဘခ်လုမ်းဓဝ်ဝူခ်.မၢး ခခေ.် ဒခတၢင်,ဓေၢ.ခ်ှးရှင်း၊ ထတ်းတူလ်ုးရ်ှးမခ်းလ့ဉ်ဝၢး ခၢင်းယိင်း ဒလး ဇူးဓဝ်းရှုမ်း လ့ိုဝ်းဘခ်ဘမ်,ပေးလ်ခ်,ဇ,ၢ,သၢ,ဘိင်းဘလ်ိတ်းခခေ.် မီးဓာဝ်းယာမ်းပ်ိင်းပေး တၢ,တေ တၢင်,လၢတ်းဒခပေါ်းဝူခ်.ဓဝ်။
7. ဇူးပခ်ပၢင်သွခ်ခ့ိုခ်းဒမးရှုပ်းပခ်ခ့ိုခ်းသေ ဒမးဘဝ်လွင်းဘခ်ဘူးလုမ်းလံၢ်းဘုပ်,ဘခ်ဝ်.ခခေ.် ဘဝ်ရှင်.ဘ်ၢ,ဘခ်တင်းယိုင်းဘာခ်းၜွင်ဘာခ်ပူဉ်းပွင်ဘခ်မခ်းဉိုမ်းဓာဝ်းယာဝ်း **(sustainable development goals – SDGs)**[3] ခခေ.်ခ့ိုခ်း။

[3] သ့ိုပ်,တူလ်ုးရ်ှဝ်ယ့ၢ်းလွင်း SDGs လံၢ်းတီး - https://sdgs.un.org/goals

ဂၢခၧ်တူင်ုခိုင် (2.3)။ ။
ခင်လိၵ်ၼမ့ၼ်မိုင်းၵၢင်းတိုၵ်

်,မွၵ်,လၢတ်ၼ့သင်ၵၢင်းယူ,?

	30 မိၼိတ်။
	ဂၢခၧ်တူင်ုခိုင်ဂၢခၧ်ခၧ်။ ပီၼ်ခၧ်တွၼ်ၼ့တၢ့,တေၵ်ၼ်ၼ်ၼ့ၼ်ၵူ,လွင်ၼ့ဂၢခၧ်တိုၵ်ပီၼ်ယူ,ခၢင်ုပွတ်ုတွၼ်ၼ့ဂၢခၧ်ၵၢင်းယူ,သင်ုတ်ုတ်။ လူလုၼ့ဂၢခၧ်ၼိတ်ုမွၵ်,ၼူၼ့ၵင်ုမ်ၼ့လၢတ်ၼ့ၼခ လွင်ၼ့ဂၢခၧ်ပီၼ်ယူ,ခၢင်ုပိုၼ်ၼ်.တီၼ့ၵင်ယၢမ်ုလီင်။
	ဂၢမ်,လူင်,သင်
	တွၼ်ၼ့တၢ့,ဂၢခၧ်တူင်ုခိုင်ဂၢခၧ်ခၧ်။ မၼ်ုလမ်,လွင်ၼ့ၼတ.ၼတ. လူင်,မေၢ်ထွမ်,ဂၢခၧ် လီလီ။ မိုင်ုၼ့ၼွင်ုယၢမ်ုဂူလုၼ်ုၼေၢ့သူတိုၵ်.လၢတ်ၼ့ၼခလွင်ၼ့ၶွင်ၵင်ယူ,ခၼၧ်. ၶ်ၼ့ခပ်.ယမ်ဂၢခၧ်သေၵတ်ုလ်ုထွမ်,လီလီ။

ၵၵ်.တွၼ်ၼ့

1. ၶ်ၼ့ၼူၼ့ၵင်ုၼ့ၵူၼ်ုဂၢ့ၼေၢ့လီၵ်,ဂၢခၧ်ပီၼ်ဂူၼ့။
2. ဂၢ့ခိုင်ုၼ့(A) ပီၼ်ခၧ် “ဂၢ့ၼခတၢင်ုး” ၼလၼ့ထိင်ုၼ့ဂၢ့ခိုင်ုၼ့(B) ပီၼ်ခၧ်ဂူၼ်ုၼတၢ့မွတ်, (ၶ်ၼ့ဂူၼ်ုၼေၢ့ခၧ်.ပိၵ်.တၢ့ပ်.)။
3. ၶ်ၼ့ဂၢ့ၼခတၢင်ုး (A) ခၼၧ်. ဂွၼ်ၶ်ၼ့ပ်သေၼခတၢင်ုး ဂၢ့ပိၵ်.တၢ့ (B) လူလုၼ့ဂၢခၧ်လုင်မိုင်ုး မၼ်ုးဂ့ၢ့ပ်လီၼ်ၼ့လွမ်ုတၢင်ုးၽၢ်,ခွၵ်ၼ့ၶ်ၼ်ၼ်ၼ့သေ ၼလၼ့ ဂွၼ်ၼ်ဂၢခၧ်ခင်ုၼ့ခိုပ်လီခၧ်ပ်.ပ်.။
4. ပခၧ်ခၢပ်ုယၢမ်ုခိုင်ုၼ့ဂူၼ့လ့ (3) မိၼိတ်.တၢ့,တေၵ်တ်ုလွင်ၼ့တူင်ုခိုင်ုဂၢခၧ်ခၧ်။
5. ၽွင်ုမိုပ်ုၼ့ဂူလုၼ်ုဂၢ့ၼခ(B) ပိၵ်.တၢ့ပ်.ယူ,ခၼၧ်. ၶ်ၼ့ဂၢ့ၼခတၢင်ုး(A) ခၼၧ်. လၢတ်ုၼ့ခ ဂူလုၼ်ုဂၢ့ၼခ လွင်ၼ့တၢင်ုးၵၢင်ုၼ့လီခွင်ုဂွင်ၼ့တီၼ့သၽၢ့ဝဂၢခၧ်ခပ်လံၼ့လ့ပ်သေပိုၼ်ၼ့သုတ်ုးခၢင်ုးပွၵ်. ခၢင်ုးဂ့ိုင်,ခပ်ပီၼ်ၵ့ိုပ်ဝ်.။
6. ပ်ုးခၧၧ်. ၶ်ၼ့ဂၢ့ၼခတၢင်ုး (A) ၼလၼ့ဂၢ့ပိၵ်.တၢ့ (B) လီၵ်ၼ့လ်ုၼ့ခၢ့ၼ့တီၼ့ဂၢခၧ်သေ ခ့ိုခၧ်ုသ့ိုပ်,ၶ်ၼ်ုတ်ုခ့ိုခၧ်ုလွင်ၼ့တူင်ုခိုင်ုဂၢခၧ်ခၧ်.လွမ်ုခင်,ဂမ်ုဂွၼ်ၼ်ုတၢင်ုးခၧၧ်. တၢ့,ခၢပ်ုတၢင်ုး 3 မိၼိတ်.။
7. ပ်ုးသေယပ်.တူပ်ုၼ့မူတ်ုယပ်. ၶ်ၼ့ၼူၼ့ပၼ်ုပၢင်ုသွၼ် (ၼူၼ့ပူင်ုသွၼ်) ဂွၼ်ၼူၼ့ၵင်ုၼ့ၵူၼ်ုဂၢ့ၼေၢ့ ဂၢ့ပ်,ဂၢ့ပ်ုၼ်ုဂၢခၧ် လူလုၼ့ဂၢခၧ်ထၢမ်ုခၢၼ့ထၢမ်ုခင်,ပခၧ်ဝ်.ပၢ့တ်ုၼ့ခၧ်. –
   - ခၢင်ုးလ့ိုသူပ်ခၧ်လ့ိုင်.ၶ့ိုပ်ဝ်. ပ်ုးသေၶ်ၼ်ုတ်ုလွင်ၼ့တူင်ုခိုင်ုဂၢခၧ်ခၧ်.ယပ်.?

- တွခ်ိန်းတျှဟျေးဧခတေါင်း (A) ခခေ၏ ယွခ်၏သင်ဧလးသူလိုဂ်ိုးဘွင်ိုးတီိုးသဟျှေ၀ ဘခ်ခခေ၏လေတ်ိုးဧခဘှူလုပ်းဟျေးသူ?
- တွခ်ိန်းတျှဟျေးပိဂ်၏တျ (B) ခခေ၏ ခင်ိုးလ့ဉ်သူပီခ်လိုင်၏ရှိုဝ်ဝံ၏ မ်ိုဝ်ိုးသူပိဂ်၏တျဝံ၏သေထွမ်, ဘှူလုပ်းဟျေ(A) သူ လေတ်ိုးဧခလ့ေင်ိုးတေါင်းဘွင်ိုးတီိုးခခေ၏?
- လွင်,သူလေါင်ိုးဘဝ်လွင်ိုးတူင်၏ခိုင်ဘခ်ခ၏ခွင်၏ဘံ၊ဘခ်တင်းလွင်ိုးဘခ်ပီခ်ယူ, လွမ်းသဟျှေ၀ဟ့ိုင်ိုးတိုခ်ိုးပီခ်ခင်ိုးပွတ်းတွခ်ိုးဘခ်ရှဝ်းယူ,သေါင်ိုးခခေ၏ရှိုဝ်?
- ဝံ၊သေ့ိ်တ်းလွင်ိုးတူင်၏ခိုင်ခ၏ယဝ်. သူလံ၊ရ့ိ်ခ်ိုးရှူ.သင်ဟ့ွင်ိုး?

8. ခင်ိုးတွခ်ိုးဘေခ်ဘုပ်,ဘှူဝ်းဘခ်ခခေ၏ ထတ်းတူလုပ်ိုးရ့ဉ်ိုးမခ်ိုးလ့ဉ်ဝေါ့ ဟ့ူိုးခဝ်ိုးရှူမ်ိုးဘှူိုးဟျေ. မီိုးတိုဝ်.တေါင်းဘုပ်,လေတ်ိုးဟ၏င်,ပီင်းဘခ်။ ဝံ၊းသေထေါမ်ဧေ့ိုးထေါမ်လိုဝ်းခ၏.ယဝ်. ရ့ဉ်ိုးဟ့ူိုးပခ် ပေါင်သွခ်ခိုခ်ိုးဧမးရှုပ်ိုးပခ် လွင်ိုးတူင်၏ခိုင်ဘခ်ခ၏.သေ ဝင်,သိုပ်,ဘ့ျှထ်ိုင်ိုးတွခ်ိုးခေ့ိုး။

ဘေခ်တူင်.ခိုင် (2.4) - သုခ်,လံ၊သုခ်,ပီခ်ဟ၏,သဟျှေ၀ဟ့ိုင်ိုးတိုခ်ိုးပီခ်ခင်ိုးပွတ်း တွခ်ိုးရှဝ်းပီခ်ရှိုဝ်ဝံ.?

	2 လူဝ်ိုးမွင်ိုး
	လွင်ိုးတူင်.ခိုင်ဘခ်ခ၏. ပီခ်တွခ်ိုးတျှရ့ဉ်ိုးဘှူိုးဟျေ.လံ၊ရ့ိ်ခ်ိုးရှူ.လွင်ိုးပခ်ရှျ သဟျှေ၀ ဟ့ိုင်ိုးတိုခ်ိုးပီခ်ဘခ်ရှဝ်းတိုဂ်.ရှပ်.လုပ်ိုးခင်ိုးပွတ်းတွခ်ိုးဘခ်ရှဝ်းယူ,ခခေ၏.လီလီ။
	flipcharts, markers, colored pencils
	• ဘွခ်တေါင်းတေ့ိ်တ်းဘေခ်ရှမ်ိုးဘခ်ပီခ်လုမ်းခခေ၏. ဟ့ူိုးပခ်ပေါင်သွခ် ထုဂ်,လီသပ်းလ်င်ိုးဧခဝေ့ိုး ဘေခ်တေါင်,လေတ်ိုးဧခခေ့ိုးရှွင်ိုးခခေ၏. လေါင်ိုးရ့ိ်တ်းလွမ်းလွဂ်ိုးလံ၊းဘခ်ဘှူိုးဟ၏,ခဝ်ိုးရှမ်ိုးလွမ်းလံ၊ ဧလ၊ လုမ်းလ့ဉ် လုမ်းခခေ၏. တ်ပ်ိုးတတ်ိုးရှင်ိုးဘှူလုပ်ိုးလံ၊ဝေ့ိုး တေတေါင်,လေတ်ိုးလိုင်.ရှိုဝ် ခ၏ခခေ၏. မ်ိုခ်ခင်, ဘေခ်ရ့ိ်တ်းဘွဂ်, PPT သေတေါင်,လေတ်ိုး၊ ဧခလ့ူလုပ်ိုးခ်ပ်ိုးရှေါင်ိုး၊ ဘမ်,ခခေ၏ ရှေါင်ိုးဘခ်လခ်ဘဝ် လေ့ျှလိုဝ်းခ၏.ယဝ်.။ • ပခ်ခေါဝ်းယေါမ်းတျှဟ့ူိုးခဝ်ိုးရှမ်ိုးပေါင်သွခ်ခဝ်ထေါမ်ဧေ့ိုးထေါမ် ဘမ်,ခခေ၏ လေတ်ိုးဧခတေါင်းရှခ်ထိုင်ခဝ် ရ့ဉ်ိုးဘုမ်,ထူခ်ိုးသေယဝ်. ဝင်,သိုပ်,ရ့ိ်တ်းလွင်ိုးတူင်.ခိုင်ထ်ိုင်ိုးဘခ်ခိုင်ိုး။

ကွန်တာင်းတေးတ,ရှိတ်းဂျာခ်တူင်.ခိုင်ဘခ်ခံ. ရှ်းဇူးပခ်ပါင်သွခ်ထျမ်ဇူးခဝ်းရှူမ်း ပါင်သွခ်ခဝ်ဝါး –

ခင်းတူင်,ဝူင်းခဝ်ခခေ်. တိုဂ်.ရှူပ်.လျားပခ်ရှျသဇေ,ဝဟ့ိင်းတိုခ်းပ်ခ် ဌလ; ပခ်ရှျလွင်းသုခ်,လံ;သုခ်,ပ်ခ်ဂှုခ်းသင်ဇွင်းလံၢလံၢ?

ဝံၢးခခေ်. ရှ်းဇူးပခ်ပါင်သွခ် (ဇူးပူင်သွခ်) ပခ်ပိုင်တ်ဂ်းဌခခဝ်ထ်င်း မ့ိုခ်ခင်, ဂျာခ်ယျ,လိခ်ရှ်ုးလူ.ဘ့ွ၊ ဂျာခ်တ်ပ်းမ်.၊ ဂျာခ်ခုတ်းဌရှးဂာခ်ဂာမ်,လ့ွးလွဂ်းလံၢးဂာခ်မခ်;ဂှိမ်း ခၢဝ်းယၢဝ်း၊ ဂျာခ်ရှျ;လိုပ်;ခ်ၢ.တီ;ယူ, ထျ.ဘ့ျ,လ့ိုဝ်းခခံ.။

ခဂ်.တွခ်;

ရှ်းဇူးခဝ်းရှူမ်းခဝ်လၢတ်းဌခပ့ိုင်တ်ဂ်းခွင်ပခ်ရှျဂမ်းဇွင်း ဂာခ်ဂပ်းဂ်ၢ,လူလ;်လွင်းသုခ်,လံ; သုခ်,ပ်ခ်ဂှုခ်း ဌလ; ပခ်ရှျသဇေ,ဝဟ့ိင်းတိုခ်းပ်ခ် ဂာခ်ပ်ခ်ယူ,ခင်းပွတ်းတွခ်; ဂာခ်ခဝ်ယူ,ဝံ.ခခေ်.။

- ရှ်းဇူးခဝ်းရှူမ်းလ့ိုဝ်းလုဂ်.မျးတီ;တူင်,ဝူင်းလ်ဝ်ဂခ် ဂာမ်,ခခေ် လ့ိုင်;မ့ိုင်းဂာခ်လ်ဝ်ဂခ် လ်ဂ်,ရှ်တ်းပ်ခ်လုမ်းလ့ွ (3–4) ဂျေ. (ဂျိင်ခ့ိုဝ်တၢင်းခမ်ဇူးခဝ်းရှူမ်း)။
- ရှ်းလုမ်းလ့ွလုမ်းခခေ်. ရှ်တ်းဂျာခ်ရှူမ်းဂခ်သေဘုပ်,လွင်းပခ်ရှျသဇေ,ဝဟ့ိင်းတိုခ်းပ်ခ် ဂာခ်ခဝ်ရှူ.ဌလ;တိုဂ်.ပ်ခ်ယူ,ခင်းမ့ိုင်း ဂာမ်,ခခေ် တူင်,ဝူင်းဂာခ်ခဝ်ယူ,ဝံ.။
- ဝံၢးသေဘုပ်,ဘူဝ်းဂခ်ယဝ်.တူဝ်;ယဝ်.
  ဂှုးလုမ်းထုဂ်,လီလံ;ရၢင်;ရ်ခ်း;ရ်ုးတူဝ်;တခ်းတျ,တေတၢင်,ဌခဇူးခဝ်းရှူမ်းတၢင်,ဂျေ. -
  - သ်ခ်;မံၢပခ်ရှျလွင်သဇေ,ဝဟ့ိင်းတိုခ်းပ်ခ် ဌလ; ဘွင်;တီ;ဂာခ်ပ်ခ်ပခ်ရှျ၊
  - ယွခ်.သင်ဌလ;ပခ်ရှျလ့ိုဝ်းခခံ.ပ်ခ်မျး
  - ပခ်ရှျဂာခ်ပ်ခ်ယူ,ခခေ်.မီးလွင်;တုမ်.တ့ိုဝ်.တေ,ဂှုခ်းဌလ;သဇေ,ဝခင်းတူင်, ဝူင်းလ့ိုင်.ရ့ိုဝ်
  - ပခ်ရှျလ့ိုဝ်းခခံ. မီးလွင်;တုမ်.တ့ိုဝ်. တေ,ဂှုး;မ,ဂှုးလုမ်းပ်ဂ်,ပ့ိုင်;ဂခ် လ့ိုင်.ရ့ိုဝ် မ့ိုခ်ခင်, လွင်;တုမ်.တ့ိုဝ်. တေ, ဂှုခ်းလံၢး၊ ခၢင်းယိင်း၊ ဂှုခ်းထဝ်;၊ လုဂ်;ဘွခ်,၊ လဝ်;ရ်; လဝ်;ချေ;၊ ဂှုခ်းရှျပျခဝ် ထျ.ဘ့ျ, လ့ိုဝ်းခခံ.။
  - လွင်,မီးလွင်;တူင်.ခ့ိုင်သင်တျ,ဌဂ;လိတ်;ပခ်ရှျလ့ိုဝ်းခခံ.။
- ဝံၢးသေရ်ိတ်းဂျာခ်လွမ်းဂခ်ပ်ခ်လုမ်းယဝ်. ရှ်းဂှုးလုမ်းခ့ိုခ်းတၢင်,လၢတ်;ဌခလွင်;လ့ိုဝ်းခခံ. ဌခဇူးခဝ်းရှူမ်းတၢင်,ဂျေ.။

ဝါးသေဘာခင်တာင်,လာတ်ဒေသခေါ်ယပ်. ရှင်းပြုံ့ ပခင်ပါင်သွင်ခင်ဒေပခင်ငပ်ရှာင်ဒီသီင် ဘာမ်,ခခေ် လိုင်းပွတ်း ဘပ်ဘာ,လူလှ်ဒငပ်လေ်းမွင်တူင်,ဝူင်းဘူခင်းခင့်ပိုခ်.တီ ပြုလံ့ရှူပ်.လှားလွင်ဒတုမ်.တိုပ်. ယွခ်.ဒူင်းဘာခင်ပူဘ်းပွင် ဘာခ်ရှ်တ်ရှ်ဒီးလွင်ဒလူ.သုမ်းခမ်၊ ဘာမ်,ခခေ် ဒခလိုင်း ဘာခ်ဘ်ပ်,လူလှ်ဒလွင်ဒဘာခ်တူင်.ခိုင် တာ,ဘ်တ်,ဒခဒရှ.ဘင်ဒ မဒ်ခမ်.၊ တီဒလိခ်၊ ဒလ၊ သဟေ,ဝဟ့ှင်ဒတိုခ်းပ်ခ်ဒွင်ခပ်။ ပါ့တ်ဒ်ခ်. ပ်ခ်ပိုင်တ်ဘ်ဒဝ်ရှာင်ဒသ်ဘာခ်ဟူးပခ်ပါင် သွခ် /ဟူးလတ်းပါင်သွခ် လာင်ဒပိုတ်,ဒခဟူးခပ်,ရှူမ်ဒ ပါင်သွခ်ခပ်။

မ်ာတွင်း

ဟွင်းတိုဘ်.မီးဘာခ်တာင်,လာတ်ဒခဘေခ် ယူ,ခခေ်. ဟူးပခ်ပါင်သွခ် ထုဘ်,လီ ပခ်ရ်ှင်ရ်ှ်ဒူးခပ်ဒ,ရှူမ်ဒတာင်,ဟေ,ထာမ် ဒေါ့ထာမ်တီဒလုမ်းဘာခ်တာင်,လာတ်ဒ ခခေ်.။ သင်ဝါ့ခပ်ယူ,ယီခ်ဝ်.ခ်လိုင် ဟူးပခ်ပါင်သွခ်ထုဘ်,လီဘွခ်ထာမ်ဒေါ့ ထာမ်ငံ့ငံ့ဒဘွခ်တာင်း တာ,ရ်ှ်ဒူးခပ်ဒ,ရှူမ်ဒ တာင်,ဟေ,တွင်ဒထာမ်ဒေါ့ထာမ်တီဒဘူလုံ ဟေ,ခပ်လံ့ငံ့ဒ်မ်ဒလဒ်လူမ်လ့ှ်။

- ဘာခ်တိုဘ်းတေ့ားတွခ်ဒတာ,လွင်ဒယူ,လွတ်ဒွင်ဘူခ်ဒဝါခ်ဒလိုင်းယူ,သင်းလွမ်းရှိမ်းရွမ်းဒမဒ,ခမ်.ခွင်၊ တ်ဒ်ဒဝ်းလပ်းသိင်,ခွင် ဟံ့ရ်ှ်င်ဒဟ့ှ်ဟ့ှ,လူင်လိုင်ဒမ့ှိင်ဒခ,- https://youtu.be/oAh4HzXN79E
- ဒမဒ,ခမ်.ခူင်ဒ - ဒမဒ,ခမ်.ရှ်ဝ်ဒမ့ှိခ်ခင်,သံ့ာလ့ှ်ရှ်ဝ်ဒ - https://vimeo.com/191449427
- သ်ိင်ဒမဒ,ခမ်.ခူင်ဒ - https://www.youtube.com/watch?v=DFaFs9miVQM&t=77s

ဝါးသေဘာခ်တာင်,လာတ်ဒခဘေခ် ယပ်.တူပ်ဒလီ၀ါမ်းယပ်. ဟူးပခ်ပါင်သွခ် ထုဘ်,လီရ့ှ်ပ်ဒပခ် ခ့ှိခ်ဒလွင်ဒဘခ်လံ့ဒ်ခ်ဒမားခ့ှ်ဒဒာ၀ါ်ဒတာင်ဒဝခ်ဒမ့ှိပ်ဒခ်. လူလှ်ဒဘာခ်တာ,လာတ်ဒခဘေ့ားမုခ်ဒ လွင်ဒပခ်ရ့ှ်ာသဟေ,ဝဟ့ှင်ဒတိုခ်းပ်ခ်ခ့ှင်ဒပွတ်းတွခ်ဒဘခ်ရှ်ဝ်ဒယူ,ဝ်.ခခေ်.ထ်င်ဒ (မ့ှိခ်ခင်, လွင်ဒဘာခ်သာ,ဒဟ်ခ်)။ ဘာခ်ရ့ှ်ပ်ဒသိမ်းတီဒလိခ်၊ ပွတ်းတွခ်ဒခ့ှိဘ်.တွခ်ဒတာ,ဘာခ်ပ်ားမာဘ်ဒမီ၊ ခ့ှင်းဘာခ်သ်ခ်ဒတာ,ဒလူတ်.ဟ့ှ်ဒ၊ ဘာခ်လဘ်.တ်ပ်းတူခ်ဒမ်.ခ်ာ်။ ဘာခ်ခ့ုတ်းမ့ှိင်ထာခ်,ရ့ှ်ခ် တာ,သာ,ဒရ်ှ်င်ဒဟ့ှ်ဒဟ့ှ,။ ဝါ,ဘ့ှ,လိုပ်ဒခ်.) ဘာခ်တေရ်ှ်တ်ရ့ှ်ဒမီ လွင်ဒတုမ်.တိုပ်.ရှာ၀ဒ်ရ်ှ်င်ဒတေ့ သဟေ,ဝရ့ှ်မ်ဒရ့ှမ်ဒ ဒလ၊ ဘူခ်ဒခ့ှင်ဒတူင်,ဝူင်းခခေ်.။

တွခ်ဒတာ,တေဒခ၀ါ့ ခ့ှင်းဘာခ်ပူဘ်းပွင်ခခေ်.မီးဟွခ်ဒလာ,တေ့,တူင်းဝူင်းဘူခ်ဒခ့ှင်းပိုခ်.တီ၊ ဒလ၊ သဟေ,ဝဟ့ှင်ဒတိုခ်းပ်ခ်ရှ်ဝ်ဒလိုင်.ရ့ှ်ပ်လံ့ာလံ့ာခ်ခခေ်. ရ့ှ်ဒူးပခ်ပါင်သွခ်ဒခသ်ခ်ဒမ်ာမုဘ်.လုမ်ဒ လိုပ်ဒတူင်.ခ့ှိင်ဘာခ်ဘာခ်ဘ်ပ်,လူလှ်ဒလွင်ဒသုခ်,လံ့ဒသုခ်,ပ်ခ်ဘူခ်ဒ ဒလ၊ သဟေ,ဝဟ့ှင်ဒတိုခ်ဒ ပ်ခ်၊ ဒလ၊ ဝ်ပ်.သံ့ာ.ခ့ှင်မုဘ်.လုမ်ဒခ၀ ဘာခ်မီးဒေါ့မုခ်ဒ ဟ့ှိခ်လိဘ်ဒလွင်ဒဘာခ်တူင်.ခ့ှိင်ဘာခ်ငာခ်ဒ၊ ပပ်.လိဘ်ဒဟ့ှိခ်လံ့ာ။ ခ့ှိင်ဒဘ်မ်မ့ှိဝ်းတာ,ရ့ှ်တ်ပါင်သွခ်၊ ဝ၀ဒ်ရှာင်ဒသ်ိင်၊ ဒလ၊ ဘာခ်လ်ပ်ဒရ့ှ်ခ်ဒ ဘပ်းဘ်ာ,လူလှ်ဒလွင်ဒလ့ှိဝ်းခခေ်. ခင်,ပါ့တ်ဒ်ခခေ်.။

- လွင်ဒဟ့ှ်ာလူင်တာ,ရ့ှ်တ်းဘွဘ်,ရ့ှ်င်ဒဟ့ှ်ဟ့ှ, ခ့ှင်းပွတ်းတွခ်ဒ ခမ်.ဒမဒ,ခွင်ဒလဒ,ခမ်.ခူင်ဒ - https://www.internationalrivers.org/
- လ့ှိဒဘခ်လုမ်းလာ,ဒရ.ဘင်ဒခမ်.ဒမဒ,ခွင် - https://www.facebook.com/SaveTheMekong/

- ဧရာမတီ,တောင်တူဝဲဧမနျခမ်းဆွင်- https://www.mrcmekong.org/
- ပခင်ရှာ့လွင်းတီးလိခင်ခင့်းပွတ်းတွခင်းခင်. - https://www.mrlg.org/
- သုခင်,လံးဆွင်ဂှုခင်းခိုဝ်းဝဝ်းမိုင်းဧလးသဇေ့,ဝဟ့ိုင်းတိုခင်းပ်ခင် - https://aippnet.org/
- ပၢင်လ်ာ်းလံၢးတၢင်းရှ့. ဆွင်ထုမ်း NGO ဥပ်းဥၢ်,လူလုပ်း ယေးဝိုခင်းတၢ့,ပူဂ်းပွင်ခင့်းဂုခင်ကေးသျူး (ADB) - https://www.forum-adb.org/
- ဥၢခင်ပူဂ်းပွင်ဧမနျဆွင်ဥၢခင်ပိုတ်,ဥၢင်း - https://opendevelopmentmekong.net/
- လွှာ်းပိုင်ဥၢခင်ပခင်ဟ့ၢင်.ဝ.ဥွခင်တၢင်း ဧလး ဓၢးမုခင်းဥမ်.ထ်မ်ထ်င်းဥမ်းဟ့ွင်း - https://bit.ly/2Sprcx3

ဘာခင်တူင်.ခဋိုင် (2.5) - သဇေ၊ဝဗ္ဗိုင်း၊တိုခင်းပ်ခင်ခွင်းတူင်,ဝူင်းဘဝ်ဒၢ

	1 လူဝ်း၊မွင်း
	ဘာခင်တူင်.ခဋိုင်ဘာခင်ခဇ်. ပ်ခင်တွခင်း၊တၢ့တေရ်ှ်း၊ဇူး၊ဒဝ်း၊ရှူမ်း၊ပၢင်သွခင်ဒဝ် လၢတ်း ဧခလွေင်း၊ဝဝ်းလံၢးခင်ွးပိုခင်.တီး၊ဒဝ်။ ဇူး၊ဒဝ်း၊ရှူမ်း၊ဘမ်း၊ဇွေင်း၊တေလ်ပ်း၊ရှူပ်.လုၢုးဝဝ်းလံၢး မ်ဝ်းလ်ဝ်ဘခင်ယူ, ဘှုလုၢ်းဘၢ့ ပံၢ်းဝူခင်.ဒဝ်ဘပ်းဘံၢ,လူလုၢ်း၊ပခ်ရ်ၢ့လ့ိုဝ်းခခေခ်. တေလၢင်း၊ပ်ဘ်,ပ့ိုင်း၊ဘခ်ဝံ.ယူ,။ ရှပ်း၊ခခေခ်ဧလး ဘာခင်တူင်.ခဋိုင်ဘာခင်ခဇ်. တေလၢင်း၊လ့ံး၊ရ့ှ်း၊ရ်ှဝ်း၊ရ်ှ်ခင်း၊ရှူ.လွင်း၊တၢင်းဒွင်ဇူး၊ဒဝ်း၊ရှူမ်း၊ပၢင်သွခင်ဒဝ် ဂေၢ.လ့ှ် ဂေၢ.ခခေခ်. ခမ်မၢးထီင်း၊လ့ိုဝ်ဘဝ်, ယူ,ယဝ်.။
	ဧလး၊မၢင်ယ့်,၊ ဘမ်တီမ်း၊ပ်ခင်း၊ပုခင်း (မၢဘ်ဃ်ရ့ိုဝ်ဃ)၊ သီမ်.
	သင်ဝၢ့မီး၊ဘှုခင်းဘမ်း၊ဇွေင်း၊ဘမ်,မေၢ့လခ်ရ်ၢင်း၊ခဇ် ရ့ှ်း၊ဒဝ်လခ်ရ်ၢင်း၊ငံၢ်း၊ငံၢ်း လူလုၢ်း၊ဘၢခ်လခ်ရ်ၢင်း၊ဘၢင်ဧလး၊တီမ်း၊လိဘ်း၊သပ်းလ်င်ဧခလွေင်း၊ဘခ်ဒဝ်ခ့ှ်း၊လၢတ်း၊ခခေခ်.။

ပ့ိုင်တီဘ်း (1) –

တီ၊ဝၢခ်း၊ဘ့ိုတ်,ဝ်ိင်းခွခင်းဒၢ၊ခခေခ်. တင်း၊ယူ,ဝ်. ခ့ှ်းဧဘ,တေးလ့ံဘခ်ရ်ၢင်း၊လီတၢ့တင်းခမ်၊ မီးပၢ့,ထ့ိုခ်,တူခ်း၊မ်.သဘ်းဘခ်သုင်သုင်၊ ဧလး၊ မီးဧမ၊ခမ်.လ်လတ်းဒဝ်း၊ခ့ှ်းဧဘ,ဘၢင်ဝ်ိင်းဝ်.။ ဘှုလုၢ်းဘၢ့ ပူခ်.မၢ့ဘမ်,ရ့ိုင်သင်ခဇ်. ခ့ှ်းပွဘ်. ခ့ှ်းဘ့ိုင်,ရ်ဝ်းဒၢ့ခဇ်. လ်ံ၊ရ့ှ.ပ်.လုၢ်းပခ်ရ်ၢ့ ဘၢခ် တ်ပ်း မ်.ခ်ံၢ်ရ်ၢဝ်း၊ရ်ှ်င်းခ၊ေ, ယွခ်.ဝ၊့ ခ့ှ်းတူင်,ဝူင်း ရ်ဝ်းဒၢ့မီးဝ်.တူခ်.မ်.သဘ်းခမ်ဧလး။။ ဘၢခ်တ်ပ်း မ်.ခ်ံၢခဇ်. ယၢ.လူ.လ်ဝ်ခ့ဝ်းခွင် သဇေ၊ဝဗ္ဗိုင်း၊တိုခင်းပ်ခင်ခွင်းတူင်,ဝူင်း၊ရ်ဝ်းသေ ဘမ်,ဘၢ့ ယင်းယၢ.ပၢ့ လွင်း၊ယူ,သဝ်းဘိခ်သၢင်း ခွင်ဘှုခ်ခ့ှ်းတူင်,ဝူင်း၊ရ်ဝ်းထီင်း၊လူးဘွခ်,ယဝ်. ဒၢ့။။

ပ့ိုင်တီဘ်း (2) –

တီ၊လိခ်ခ့ှ်းပွဘ်.ခ့ှ်းဘ့ိုင်,ခွင်ရ်ဝ်းဒၢ့ခဇ်. လုၢ်းဘုမ်းပခဧီးခုတ်း၊ဧရ၊ဒဝ်ရ်မ်ဘုပ်.ပ့ိုင်,ဥၢ့, လုမ်းလုမ်းယဝ်.ဒၢ့။။ ဘှုခ်ဝၢခ်း၊ခ့ှ်းပွဘ်. ခ့ှ်းဘ့ိုင်,ရ်ဝ်းဒၢ့ခခေခ်. လ်ံ၊ခ်ံၢ.ဥၢ့,ယူ,တီ၊မ့်, ဘခ်ရ်ဝ်းဒၢ့ဘမ်,ရ့ှ.ဝ၊့ တေရ်ၢ့ဘိခ် လ်ိင်.တွင်. လ့ိုင်.ရ့ိုဝ်။ ဘုမ်းပခဧီးဒဝ်သံ၊ၢ့တ်ခ်း ဝ့ိုခ်း၊ပခ် ရ်ဝ်းဘိတ်းဘွတ်းဘှုလ်ုးသေဧလး၊ တ်ဘ်းလ့ံ.ရ့ှ်း ရ်ဝ်းဒၢ့ခ်ံၢ.ဘွဘ်,တီ၊လိခ်ဘဝ်, ဘခ်ရ်ဝ်းမ့ိုတ်း ခခေခ်.ပ်တ်း၊ယူ,ဒၢ့။။

ခက်တွေ့ -

- လင်ဂ်,ပခင်ငလေးမျင်ယ့်,တီးဝရေးခဝ်းရှုမ်းပျင်သွေခ်ခဝ်သေ ရှ်းခဝ်လခ်ရှာင်းတူင်,ဝူင်းခင်းပိုခ်.တီးခွင်ခဝ်။
- တီးဝမ်ု,ခရိုဝ်ခွင်မျင်ငလေးခေခ်. ရှ်းခဝ်လခ်ရှာင်းတူင်,ဝူင်းခင်းပိုခ်.တီးခဝ် ပ်ခ်ဝ်.လိုင်.ရှိုဝ် မိုဝ်းကွခ်တျင်း။
- ထင်းခိုင်းခရိုင်း ကခ်ပ်ခ်ဝမ်ု,တ့်းခေခ်. ရှ်းခဝ်လခ်ရှာင်းလွင်းကခ်လ်ဂ်းလ်ုးမျးခင်း တူင်,ဝူင်းခဝ်။ လွင်,တူင်,ဝူင်းခဝ်တိုဂ်.မိုခ်ဂဝ်,ယူ,ရှိုဝ်? ပေးကမ်,မိုခ်ဂဝ်,ခင်လိုင် မီးလွင်းသင်ကခ်ရှ်တ်းရှ်းမခ်းလ်ဂ်းလ်ုးမျး?
- ဝ်ားသေလခ်ယဝ်.ယဝ်. ရှ်းရှုးရော့ပွဂ်းခိုခ်းမျးကဝ်တီးယူ,ဂဝ်,ခိုခ်းသေ ယွခ်းရှ်း ဝရေးခဝ်းရှုမ်းပျင်သွေခ်ခဝ် တျင်,လျတ်းစခလွင်းကခ်ခဝ်လခ်ရှာင်းဝ်.ဂပ်းဂ်ု,လူလုပ်း တူင်,ဝူင်းခင်းပိုခ်.တီးခွင်ခဝ် ငလေ မီးလွင်းလ်ဂ်းလ်ုးလိုင်.ရှိုဝ်ဝွင်း။ ပခ်ချဝ်းယျမ်း ဝရေးခဝ်းရှုမ်းပျင်သွေခ် မွဂ်း 5 မိခ်ိတ်. တော့ခိုင်းရော့ တော့တေတျင်,လျတ်းစခ ဝျင်ရှာင်းကခ်ခဝ်လခ်ဝ်.ခခေခ်။
- ဝ်ားသေရှုးရော့တျင်,လျတ်းယဝ်.တူဝ်းယဝ်. ဝိတ်းမွဂ်,ရှ်းတျင်,ရော့ထျမ်ခေါ့ထျမ် ငလေ ပခ်တျင်းရှခ်ထိုင်။

ရှ်းဝရေးပခ်ပျင်သွေခ် ခိုခ်းရှပ်းပခ်လွင်းဂျခ်တူင်.ခရိုင်ကခ်ခ.သေ မ်ျဝ်.လွင်းကခ်ငံ်ားကခ် ငလေ လွင်းကခ်ပိုင်းကခ် ကခ်ပ်ခ်ယူ,ခင်းတူင်,ဝူင်းလ့်တူင်,ဝူင်းခခေခ်။

ကွခ်တျင်းရှဝ်းတေယဝ်.ဂျခ်တူင်.ခရိုင်ခခေခ်. ရှ်းဝရေးပခ်ပျင်သွေခ်ခဝ်လျတ်းစခပေခ်ခေါ့မုခ်း တီးဝရေးခဝ်းရှုမ်းပျင်သွေခ်ခဝ် ဂပ်းဂ်ု,လူလုပ်းလွင်းသုခ်,လ်ုးသုခ်,ပ်ခ်ရှုခ်း ငလေ လွင်း သဝရော့ဝဟ့ိုင်းတိုခ်းပ်ခ်၊ ဂိုဂ်,ပျး လွင်းဂျခ်ပူဂ်းပွင်ကခ်မခ်းဂိုမ်းချဝ်းယျဝ်း ကခ်မီးဂိုဂ်းပျးလွမ်းသုခ်,လ်ုးသုခ်,ပ်ခ်ရှုခ်း။

လွင်းသုခ်,လ်ုးသုခ်,ပ်ခ်ရှုခ်း ငလေ သဝရော့ဝဟ့ိုင်းတိုခ်းပ်ခ်

လွင်းရှင်.ဂျ်ု,ဂခ်ခ်ခ်ွင်းစဂျးသုခ်,လ်ုးသုခ်,ပ်ခ်ရှုခ်းငလေ သဝရော့ဝဟ့ိုင်းတိုခ်းပ်ခ်ခခေခ်. ရှ်တ်းရှ်းရှဝ်းရှခ်လ်ုးလ်ဂ်းလ်ဂ်ုးဝ၊ သဝရော့ဝဟ့ိုင်းတိုခ်းပ်ခ်ကခ်ခ်ခ်မ်.လီခခေခ်. ပ်ခ်သ်ုံ၎ပ်ိုင်လူင် ကခ်ခိုင်း တော့တေရှ်တ်းရှ်းဝဝ0လျတ်းပျခ်ရှုခ်းရှဝ်းမီးလူဝ်းပျခ်ကခ်မီးဂုင်,မီးမုခ် ငလေ ဂိုင်,ဂျမ်,တ်မ်ထူခ်းလ်ုး။ ကခ်ရှခ်လ်ဂ်ုးလီလို့ဝ်သေခ်.ဝတ. သဝရော့ဝဟ့ိုင်းတိုခ်းပ်ခ်ကခ်လီ ကခ်ဝ၊ခခေခ်. တေလ်ုးမီးပျးဝ်.လွင်း ဂျခ်ဝရှ.ဂင်းပခ်ရှ၊ကခ်တေပ်ခ်မျး မ်ိုခ်ခင်, သ်ဂ်ုခ်ကခ်ခ်ခ်မေျးဝမးရ်ှတ်းရှ်းတုမ်.တ်ိုဝ်.ပ်ားယူ,လီ၊ လူမ်းမီးဂ်ုင်.၊ ခမ်.ဝူလ်,ရှင်းမီးဂ်ုင်.၊ ငလေ ဂျခ်ပ်တ်းယုဂ်းယဂ်းကခ်ကမ်,မ်ခ်ခ်းလွမ်းပ်ိုင်သေရှ်တ်းရှ်းမီးဂ်ုင်. ပ်ခ်ဝေးတော့ပ်ားယူ,လီ လ်ုိဝ်းခ.။ လွင်းပခ်ရှ၊သဝရော့ဝဟ့ိုင်းတိုခ်းပ်ခ်လူ.ဂ့ ငလေ လွင်းသုခ်,လ်ုးသုခ်,ပ်ခ်ရှုခ်းခခေခ်.

လုံးမီးဂ၊ခင်ဘုပ်,ဘူဝ်းဂခင်ခင့်းပၢင်ဂုမ်လခင်.ဂူးမိုင်းမိုင်း မိုဝ်းပီ 1972 တီး ပၢင်ရှုပ်.ထူပ်းဘုပ်,ဘူဝ်း ၇ွင်လုမ်း UN (လုမ်းလၢတ်းလိုင်းလုမ်းဟ့ၢ.) ဂပ်းဂ်ၢ,လူလုပ်းသဟ့ၢ,ဝဟ့ိုင်းတိုခင်းပီခင်ဂ်ီဝ်,လူလုပ်းဂူခင်း (Human Environment)။ ပိုင်ဒၫ်းထီ. (1) ၇ွင် "ဒၫ်းပိုခင်ဟၢဝ်,တီး သတွဂ်ဒ်ရှုမ်ဒ ဂ်ီဝ်,လူလုပ်းလွင်း သဟ့ၢ,ဝဟ့ိုင်းတိုခင်းပီခင်ဂ်ီဝ်,လူလုပ်းဂူခင်း (Human Environment)" ရ်ိတ်းဘွဂ်,ပီခင်မၢး ငဝ်းဒၢမ်,ပိုခင်.ဘခင်ရွင်.ဂ်ၢ,လွင်းသုခ်,လုံးသုခ်ပီခင်ဂူခင်းဧလးဂၢခင်ဧရ.ဘင်းသဟ့ၢ,ဝဟ့ိုင်းတိုခင်း ပီခင်ရှုမ်းဘခင်သေ ပိုခင်ဟၢဝ်,ဝ်.ဝၢး ဂူခင်းရ်ဝ်းခင်.မီး "သုခ်,လုံးပိုခင်.ထၢခင် တၢ့လုံးလွင်းလွတ်းလ်ဝ်း၊ လွင်းဟ်ိင်,ပ်ိင်း၊ ဧလး မီးလူဝ်းပၢခင်ဘခင်ဂုမ်,ထူခင်းလီဝၢမ်း ခင်းသဟ့ၢ,ဝရ်ိမ်းရ,ွမ်းဘခင်ခ်ိမ်.လ်ပ်ိ ဧလး မီးလူဝ်းပၢခင်ဂူခင်းဘခင်လုံးယူ,လူလုပ်းမီးဂုင်,မီးမုခင် ဧလး မီးလွင်းယူ,သၢ,လူမ်လ့ဳ၊ ဘိဂ်,ပၢး လွင်းဘခင်ဂူခင်းရ်ဝ်းမီးခၢးတီးပုခင်းဟွခင်း တၢ့တေဂ်ိတ်,ဧဘဧရ.ဘင်းသဟ့ၢ,ဝဟ့ိုင်းတိုခင်းပီခင်ၜွင်ရ်ဝ်းယၢ့ရ,ွ်းလူ.လ်ဝ် တွခင်းတၢ့လုဂ်းလၢခင် ရ်ဝ်း ခင်ဒ်ဝခင်းမိုဝ်းခၢး ခခင်.ယဝ်.။"[4]

ဘၢခင်ပူဂ်းပွင်ဘခင်မခင်းဂိုမ်းဒၢဝ်းယၢဝ်းလွမ်းခင်,သုခ်,လုံးသုခ်,ပီခင်ဂူခင်းမီးဝ်.

ခပ်.မၢ်ခၢးဘၢခ် ခင့်းပီ 2030 [5]ခခ်. လုံးသွခ်,ဝ်.လီလီယူ,ဝၢး ပၢ်းမၢဂ်းမီးဘခ်ဂ့ၢ်ုမ်းပၢးဂူးမှ,ဂူးလုမ်း ဧလး မီးဘၢခ်ခဝ်းဂ့ၢ်ုမ်းဂ့ီတ်းသၢင်းလွမ်းဘခ်၊ ဧလး တူင်,ဝူင်းဂူခင်းဘခ်မီးလူင်ပွင်လိုင်းဘခ်မေၢ်ကဝ်ပုခ်းဟွခ်း ဂ့ီတ်းသၢင်းသေ ဂ့ုတ်းထိုင်လုံးလွမ်းခင်,ယိုင်းဘၢခ်း ဘခ်မီးဝ်.တွခ်းတၢ့ဟွခ်းပၢင်းဘခ်လီ တိုဝ်းတွခ်းမၢးခခ်. တေဘမ်,ပ်ွ,ဟၢးဟ့ဝ်.တၢင်းလင်။ ဒၫ်းပိုခ်ဟၢဝ်,ဂ်ီဝ်,လူလုပ်းလွင်းသုခ်,လုံး ဘၢခ်ပူဂ်းပွင်ခခ်. လၢတ်းဝ်.ဝၢး ဂူခ်းဂူးဂေၢ.ထုဂ်,လုံးမီးလွင်းထၢင်,ဂ့ၢင်းခဝ်းဂ့ၢ်ုမ်းဂ့ီတ်းသၢင်း ဧလး တူင်.ခ်ိုင်လုံးလွတ်းလ်ဝ်း။ လိုဝ်သေခခ်. ထုမ်း UN ဟၢ်,ဂ့ီတ်းဘွဂ်,ပ်ိုင်ပ်ိုခ်.ခၢမ်,ဂပ်းဂၢ်,လူလုပ်း ပၢ်းမၢဂ်းမီး ဧလး သုခ်,လုံးသုခ်,ပီခ် (UNGPs) ခခ်. လုံးတမ်းဝၢင်းဝ်.ပုခ်းဟွခ်းခွင်လူင်ပွင်လိုင်း ဧလး ဂုမ်းပခီ:သုခ်,တူဝ်ခဝ်လိုဝ်းခခ်. တေဘမ်,လုံးပူခ်.ပ်ခ်သုခ်,လုံးသုခ်,ပီခ်ဂူခ်းမိုင်း ဘမ်,ဝၢးတေပ်ခ် ဘၢခ်တူင်.ခ်ိုင်ပၢ်းမၢဂ်းမီးဟၢ်,လ့ဳဂေၢးယဝ်. ခ်ခခ်.ယဝ်.။.

သုခ်,လုံးသုခ်,ပီခ်ဂူခ်းမိုင်း၊ ဟၢ်,ဟ့ိုင်းဧငးဟ့ိုင်းထုင်း၊ ဟၢ်,ပ်ၢးမၢဂ်းမီး၊ ဟၢ်,ဘၢခ်မိုင်း၊ ဧလး ဟၢ်,တူင်,ဝူင်းဂူခ်း၊ ဧလး သုခ်,လုံးသုခ်,ပီခ်တၢ့,ဘၢခ်ပူဂ်းပွင်ခခ်. လုံးရ်ိတ်းဘွဂ်,မၢး ရ,ွမ်းလွမ်းဘခ်သေ တေသိုပ်,လ့ဳ.ဘ့ၢ,လွမ်းဘခ်မိုင်းခၢး။ ဘမ်,ဝၢးဂူခ်းရ်ဝ်းတေမီးလွင်းထၢင်,ရ်ၢင်း လွတ်းလ်ဝ်းတၢ့လၢတ်းဘွဂ်, ဧလး ဧခဘၢင်လ့ဳ မွဂ်းဘၢ့ရ်ိုဝ်ဂေၢ့ယဝ်. မခ်းဘမ်,လ့ဳ၊

[4] Icelandic Human Rights Centre "HUMAN RIGHTS AND THE ENVIRONMENT". ခဝ်းတူလုပ်းမိုဝ်း 9 January 2021: https://bit.ly/3HOC9N3

[5] OHCHR 'Advancing sustainable development through human rights'. Accessed on 9th January 2021: https://bit.ly/3Gem96O

လွင်းထၢင်,ရ္ၢင်းဂၢခ်ဇ်တ်းလၢင်,လံး သင်ဝၤ ရ္ဂၢခ်းမ့ိုင်းတ့ိုဂ်.ဂ့ိုပ်းယၢဂ်း၊ ၁ဝ်းထ့ိုင် ပံၢ်းပလ့ိ,လၢၤ့,ယၢပ်,၊ ဂၢမ်,ခခေ် ဂၢမ်,မီးတီး,ယူ,ဂုမ်,ထူခ်ုပ်င်းပေး။ သင်မၢ်းတူလ့ိုးထ်င်ုဒၣ်,ခ့ိုင်ု ခ်ဂေၤ့ လံ်ုဝၤ့ပ်ခ်လွင်ုဂၢခ်လ့ိုဝ်ုလ့ိုးု,ယူ,၊ ခ့ိုင်ုတူင်,ဝူင်ုး ဂၢခ်ရ္ဂၢခ်ုမ့ိုင်ုဒ၁ဝ်ုထ့ိုင်လံ်ု သုခ်,လံ်ုပ့ိုခ်.ဒၢမ်, မ့ိုခ်ခင်, မီးလွင်ုရ္ဂ,လူမ်ုလွတ်ုဇေး၊ ဧလ ု ၁ဝ်ုထ့ိုင်လံ်ု တ့ိုဝ်.တၢင်ုး ဧလ ု ဒ့ူဝ်ုဒ့ွင်ုဒၣ်,ဂၢခ်ပံၢ်းမၢဂ်ုမီးခ်ဂ့ိုင် လ့ိုဝ်ုဒ၁ဝ်တေဂၢမ်,ပေၤ့လံ်ုဂ့ိုခ်ုးလ့ဍ် ဧလ ု ရ္ဂ.ပ်.လွင်ု ယၢပ်,ဒ့ိုတ်,ဂၢခ်ပ်ခ်ယူ,ခ့ိုင်ုတူင်,ဝူင်ုးရ္ဂၢခ်ုးခခ်.ခမ်ရ်ုင်ုး။ ဂ့ိုဂ်,ပၤ့ လွင်ုပံၢ်းဝူခ်.ရ့ိုဝ်ုယမ် ဂၢခ်ပူခ်.တီ,ရ်ုင်ုး ဂၢခ်တ့ိုဂ်.ဧဒေ,ယူ,ခခ်.ဂေၤ့ တေလၢင်ုယွမ်ုလူင်ုးလံ်ု။

လ့ိုင်.ရ့ိုဝ်ဂေၤ့လ့ိ ပေ,လသ့ိ,ဒၣ်,ပံၢ်းမၢဂ်ုမီးခ့ိုင်ုလ့ိုင်ုမ့ိုင်ုဂမ်ုပၤ့ခမ်ခခ်. ရ်တ်ုရ့ိ,ဂၢခ်ဧရ.ဂင်ု သုခ်,လံ်ုပ့ိုခ်.ဒၢမ်,ခွင်ုရ္ဂၢခ်ုးခ့ိုင်ုတူင်,ဝူင်ုး ဧလ ု လွင်ုမၢဂ်ုမီးဂၢခ်မီးလွခ်.ဂ်ခ် ယူပ်ုယွမ်ုလူင်ုး ဧတ.ဧတ.၊ ဂ့ိုဂ်,ပၤ့ ဂၢ,ခ,ဒၣ်,ဂၢခ်မ့ိုင်ုဂေၤ့တူဂ်ုးယူ,ခ့ိုင်ုမ့ိုဝ်ုးရ္ဂၢခ်ုးဂမ်ုဧဂၢ,လူင်ုးတ့ိုဂ်ုးတ့ိုဂ်ု၊ ဒၣ်ရ္ဂၢင်ုလွဂ်ုးပ့ူင်ုဂၢခ်ပူဂ်ုးပွင်ုလွင်ုခ့ိုခ်ုယ့ဍ် ဂၢခ်ဂၢမ်,မခ်ုရ့ိ,မ်ုဒၢဝ်ုယၢမ်ုးခ.ဲ ရ်တ်ုရ့ိ ဂၢခ်ယၢ,လူ.လ်ဝ်သဒ,ဝ,ဟ့ခ်ုင်ုတ့ိုခ်ုးဝ်ခ် ဧလ ု ဟ့ခ်ုင်ုဟ့ခ,ရ,,သ့ိ,လ်ဂ်ုလံၤ့ခမ်ရ့ိုခ်ုးမၤ့လ့ိုဝ်ဂဝ်, ယူ,ယဝ်.။ လွင်ုလ့ိုဝ်ုးခ.ဲ ဝ်ခ်လွင်ုဂၢခ်တုမ်.တ့ိုဝ်.ပံၢ်းယူ,လ့ိရ္ဂၢခ်ုးရ်ဝ်ုး ဧလ ု ရ်တ်ုရ့ိ,ရ္ဂၢခ်ုးရ်ဝ်ုး ဂၢမ်,မီးခမ်.လ့ိုခ်ုးသ့ိ,လ့ိ,၊ ဂၢမ်,မီးလွင်ုမ့ူတ်ုသ့ိ၊ ဂၢမ်,မီးဒ၁ဝ်ုခမ်.တၢင်ုးဂ့ိခ်ဝ်ုင်ုးပေၤ့ ဂၢမ်,မီးတီ,ယူ,တခ်ုးသဝ်ုးဂၢခ်လွတ်ုဇေးဧလ,ဂၢမ်,မီးသုခ်,လံ်ုဂ့ိ.ပ့ိုင်,တီ,လ့ိခ်ုလဝ်ုဂ်ဝ်,၊ ဧလ ု ရ်တ်ုရ့ိ,လူဝ်ုပ,ပၢခ်ရ္ဂၢခ်ုးရ်ဝ်ုးလံ်ုရ္ဂ.ပ်.လွင်ုဂ့ိခ်ုးလ့ဍ်ဧတ.ဧတ.ယဝ်.။

ဘာခင်တူင်းခိုင် (2.6) - ဘာခင်ထတ်းထွင်တူလုံး

	15 မိနစ်တ်.
	ဘာခင်တူင်းခိုင်ဘခင်ခံ. ပီခင်ဘာခင်တူင်းခိုင်ဘခင်ရ်တ်းဇင်ဇင်း တွခင်ဒ့်တျ,တေ ထတ်းတူလုံးဝဒ့် ခင်ဒ်းလ့ဇူဒ့်ခဝ်ဒ့်ရ္ဂမ်ဒ့်ဂ္ဂုဒ့်ဂျေ့ပီခင်လ့ိုင်းရ့ိုဝ်ဝံ.ယ၊မ်းလီဝ်။
	ဘမ်,လ့ူဝ်,သင်
	လ့ွင်ဒ့ခံ.ပီခင်ဘာခင်တူင်းခိုင်ဘခင်ပ့ွတ်းတျ,ခ့ိုခင်းထတ်းသ၊င်ခ့ိုခင်းဝဒ့် လ့ဇူဒ့ခဝ်ဒ့် ရ္ဂမ်ဒ့ခဝ်ပီခင်လ့ိုင်းရ့ိုဝ် ဒလ, လီပ်ဒ့ရ်ခင်းတူလုံးဝဒ့် ဇူဒ့ခဝ်ဒ့်ရ္ဂမ်ဒ့ခဝ် ခဝ်ဒ့်ထိုင်လံ့ လ့ွင်ဒ့ဘခင်သွခင်ဘ့ျ,ခခေခ်.ယူ,ရ့၊. ခဝ်ရ့ခင်လီယူ,ရ့၊. ဘမ်,ခခေခ် ခဝ်မီးလ့ွင်ဒ့်မံ့လ့ွ် သင်ယူ,ရ့၊. ခံခခေခ်.ယဝ်.။ ပေးဒ့ရ်တ်းလ့ိုင်းခံလ့ိုင် ဇူဒ့ပခင်ပ၊င်သွခင်ခဝ် လ၊င်ဒ့ရ့၊င်ဒ့ရ်ခင်းတျ,ပ၊င်သွခင် ဘခင်တေပီခင်မးုထိင်ဒ့ဝခင်းခ့ိုင်ဒ့ခခေခ်. လီတူိုင်း တွခင်းလ့ိုင်ဝ်ဘဝ်,ယူ,ယဝ်.။

ခဘ်.တွခင်ဒ့

ဇိတ်ဒ့မွဘ်,ရ့ွ်ဒ့ဂ္ဂုဒ့ဂျေ့မးုလုဘ်းရ့ွ်ရ္ဂမ်ဒ့ဘခင်ပီခင်တူင်,မ့ုခင်းသေ ရ့ွ်ဒ့ခဝ်ရ့ိတ်းလ့ွမ်းခင်,ခၜုဒ့သင်,ပ၊ဒ့တ့ွ်ဒ့ ခံ. -

- ရ့ွ်ဒ့ဇူဒ့ပခင်ပ၊င်သွခင်လ၊တ်ဒ့ဝဒ့် "ယ၊မ်းလီဝ်ရ့ဝ်းတေရ့ိတ်းဘ၊ခင်ထတ်းတူလုံးပွတ်းပွတ်း။ ရ့ွ်ဒ့ဂ္ဂုဒ့ဂျေ့ရ့ိတ်းဧခလ့ွင်ဒ့ဝဒ့် ခင်ဒ်းလ့ဘ့ီခင်လ့ိုင်းရ့ိုဝ်ဝံ.ယ၊မ်းလီဝ်။ သ့ုတေလ့ွ.လ့ွင်ဒ့ ရ့ိတ်းသ၊င်ဒ့ ဒလ, သီင်လ့ိုင်းရ့ိုဝ်ဂျေ့လံ့ ဂ့ုလုံးဘဒ့ုတေဘမ်,လံ့ဒ့လ၊တ်ဒ့ဘ့၊မ်း"။
- ရ့ွ်ဒ့ဇူဒ့ပခင်ပ၊င်သွခင် ယွခင်ရ့ွ်ဒ့ဇူဒ့ခဝ်ဒ့ရ္ဂမ်ဒ့ဂျေ့ခ့ိုင်ဒ့ဧတ,ဘ့ွခင်တ၊င်း၊ သင်ဘမ်,မီးဇင်ရ့ွ်တ်း ဧတ,ခခံ ရ့ွ်ဒ့ဇူဒ့ပခင်ပ၊င်သွခင်ဧတ,ရ့ိတ်းဘ့ွခင်တ၊င်း လ့ုလုံ့ဒ့၊ခင်လ့ွ.သီင် ဘမ်,ခခေခ် လ့ွင်ဒ့ရ့ိတ်းသ၊င်ဒ့သေဘခင်ဘခင် ဧခဂ့ုဒ့ဂျေ့ဝဒ့် ခင်ဒ်းလ့ွမခင်းပီခင်လ့ိုင်းရ့ိုဝ်ဝံ.ယူ, ယ၊မ်းခင်,ခခေခ်။ ဝံ၊းခခေခ်. ရ့ွ်ဒ့ဇူဒ့ခဝ်ဒ့ရ္ဂမ်ဒ့ပ၊င်သွခင်ဂ့ုဒ့ဂျေ့ ယ့ိုင်ဒ့လ့ွမ်း သီင် ဘမ်,ခခေခ် လ့ွင်ဒ့ရ့ိတ်းသ၊င်ဒ့ ဘခင်ဇူဒ့ပခင်ပ၊င်သွခင်လံ့ဒ့ရ့ိတ်းဧခဘ့ျ,ယဝ်.ခခေခ်.။
- ဝံ၊းသေဇူဒ့ခဝ်ဒ့ရ္ဂမ်ဒ့ပ၊င်သွခင်ဂျေ့ခ့ိုင်ဒ့ရ့ိတ်းဧခလ့ွင်ဒ့တူင်.ခ့ိုင် ဘမ်,ခခေခ် သီင် သေဘခင်ဘခင်ယဝ်. ရ့ွ်ဒ့တ၊င်,ဂျေ့ယ့ိုင်ဒ့လ့ွမ်း သီင် ဘမ်,ခခေခ် လ့ွင်ဒ့တူင်.ခ့ိုင် ဘခင်မခင်းလံ့ဒ့ရ့ိတ်းဘ့ျ,ယဝ်.ခခေခ်. လ့ွမ်းဘခင်တင်းလုမ်း။ ပေးဒ့ရ်တ်းလ့ိုင်.ခံလ့ိုင် မခင်းတေရ့ိတ်းရ့ွ်ဒ့လ့ွင်ဒ့တူင်.ခ့ိုင်ဘခင်ခံ. မီးလ့ွင်ဒ့မ့ုခင်ဒ့သ့ိုဝ်းခမ်မး ဒလ, ရ့ိတ်းရ့ွ်ဒ့လ့ွ်မဝ်။
- သ့ိုပ်,ရ့ိတ်းလ့ိုင်.ခံဘ့ျ,တျ,ပေးထိုင်ဂျေ့လ့ိုခင်းသုတ်း။

တွေ့ခ်ိန် (3) လံုးယိုင်း ၎လ၊ သဟေ့,ဝဲဖွိုင်းတိုခ်ိန်းပ်ိခ်

“

ပခ်ရ့ါလွင်းသဟေ့,ဝဲဖွိုင်းတိုခ်ိန်းပ်ိခ်ခေခ့် မီးလွင်းတုမ့်တ့ိုဝ့်တေ့, ခဇင်းယိုင်း ၎လ၊ ဂ့ုခ်ိန်းလံုးပ့ိုင်းဂခ်ဝ့်။ တွခ်ိန်းဂါခ်သွခ်ိဂာခ်ိခ့် တေလ့ံးရ့ှ်းဟ့ုးဖဝ်းရ့ုမ်းပါင်သွခ် မီးလွင်းပွင်,လ့ဉ်ခ့ိုဝ်လွင်းဂါခ်ဥွင်ဂ်ါ,ဂခ် ခ့ွင်သဟေ့,ဝဲဖွိုင်းတိုခ်ိန်းပ်ိခ် ၎လ၊ လံုးယိုင်း (Gender) လံ့းလ်ိင်းလ်ိင်းလီလ့ိုဝ်ဂဝ်,ယ့,ယဝ်။။

ရှုဝေးဒေါ့ဖာခင်တူင်းခိုင်

ဘာခင်တူင့်ခိုင် (3.1) - ရှု.ပွင်,လွင်ဒီဂ်,ပိုင်ဒုခင်ခင့်းဧဂ၊ "ဇောင်ရှာင်ဒုလံုးယိင်း (Sex)" ဧလ၊ "ထၢခင်ဒုလွင်လံုးယိင်း (Gender)"

ဇောင်ရှာင်ဒုလံုးယိင်း (sex) ဧလ၊ ထၢခင်ဒုလွင်လံုးယိင်း (Gender)

ဘာခင်တူင့်ခိုင် (3.2) – "Feminism" ခခေ့ ပွင်,ဝၢုသင်?

လွင်ဒုယုမ်,ယမ်ဝၢုသုခင်,လံ၊ခၢောင်းယိင်းမီးမ့ိုခင်ဂ့ုခင်းလံုး (Feminism)

လံုးယိင်း ဧလ၊ ဒ့ုဝ်းဒွင်သဇၢ့ဝဟ့ိုင်ဒုတ့ိုခင်းပ်ိခင်

ဘာခင်တူင့်ခိုင်(3.3 - လံုးယိင်း ဧလ၊ ဘာခင်ဒၢ်ဒုထိုင်ဂ့ုမ်းဘမ်ဒ့ုဝ်းဒွင်သဇၢ့ဝ

ဘာခင်တူင့်ခိုင် (3.4) - သ့ိုဂ်ဒုပ့ိုခင်းခၢောင်းယိင်း ဧလ၊ သဇၢ့ဝဟ့ိုင်ဒုတ့ိုခင်းပ်ိခင်

သ့ိုဂ်ဒုပ့ိုခင်းဒွင်ခၢောင်းယိင်း ဧလ၊ သဇၢ့ဝဟ့ိုင်ဒုတ့ိုခင်းပ်ိခင်

မံၢမီ၊ဒ့ုဒ့ုထိုင်ဒုမ့ိုင်း၊ ဒေါ့ဒုလံ၊ထ့ိ ဧလ၊ ပၢင်လ်ဂ်ဒုလံ၊တၢင်းရှု.ဘပ်းဘံၢ,လှုလ့ုဒု ခၢောင်းယိင်း ဧလ၊ သဇၢ့ဝဟ့ိုင်ဒုတ့ိုခင်းပ်ိခင်

ဘာခင်တူင့်ခရိုင် (3.1) - ရှေ့ပွင့်,လွင်ပြင်ဖာ,ပိုင်းဘခင်ခွင်းဌာ “ဇောင်ရှာင်းလံားယိင်း (SEX)” ဌလး “ထာခင်းလ့ိုလံားယိင်း (GENDER)”

	30 မိတ့်ခဒိတ့် (ဘိင်ခရိုဝ်ရှုဝ်ခပေ့်တာင်းခမ်ဒွင်ဇူးဒဝ်းရှုမ်း)
	တွခင်းတာ့,တေလ့ံးရှ်းဇူးဒဝ်းရှုမ်းမီးလွင်းပွင့်,လ့ိုခရိုဝ်ဒေါ့ဂ္ဂါမ်းဘခင်ဝါ့ “ဇောင်ရှာင်းလံားယိင်း (Sex)” ဌလး “ထာခင်းလ့ိုလံားယိင်း (Gender)” ခခေ်ယဝ်။
	PowerPoint တာ့,ဌခ ဒ်ပ်းရှာင်း 3.1 ဌလး 3.2၊ ခ့ိုင်းလၢဂ်းဌခရှာင်း (projector)၊ မၢင်ဌလးဘာခ်ယ့်,၊ မၢင်ဌလးတာ့,လခ်ရှာင်း၊ ဘမ်တ်မ်းပ်ခ်းပုခ်း ဌလး သီမ်။
	လွင်းဘၢခ်တူင့်ခရိုင်တွခ်းခ့ဲ တေလ့ံးရှ်းဇူးဒဝ်းရှုမ်းပၢင်သွခ်ဒဝ်မီးလွင်းရှပ့်ရှ့ ဌလး ပွင့်,လ့ိ ခ့ိုဝ်တီးပွင့်,ခွင်ဒေါ့ဂ္ဂါမ်းဘခ်ဝါ့ “ဇောင်ရှာင်းလံားယိင်း (Sex) ” ဌလး “ထာခ်ိုးလ့ိုလံားယိင်း (Gender)” လ်ိုင်းလ်ိုင်းတ့ိုဝ်းမၢးထ်ိုင်း။ ထ်ိုင်းလွင်းခ့ိုင်ိုင်း ဇူးဒဝ်းရှုမ်းပၢင်သွခ်ဒဝ် တေမီးတ့ိုဝ်.တၢင်း တွခ်းတာ့,တေမၢးလၢတ်းဌလးဘုပ်,ဘူဝ်းပခ်တၢင်းရှခ်ထ့ိုင်ခွင်ဒဝ်ဘပ်းဘ်ၢ,လူလ်ုးလွ င်းခ့ဲ့ပၢးလွမ်း။ လွင်းတူင့်ခရိုင်ဘခ်ခ့ဲ. ပ်ခ်လွင်းတူင့်ခရိုင်ဘခ်ဘမ်,ပေၢးယၢပ်,သင်၊ ဘ့ပ်းခ့ဲ့ဌလး တေလၢင်း ဘဝ်လ့ိ.ပ်ခ်လွင်းတူင်.ခရိုင်တာ့,မ့ိုဝ်းဌတ,မခ်း (ice-breaker) လွမ်းဇူးဒဝ်းရှုမ်းပၢင်သွခ်ဒဝ် ယ,ယဝ်။

ဒဘ့်တွခ်း

ဘွခ်တၢင်းတေဌတ,လွင်းတူင့်ခရိုင် တွခ်း (3.1) ခခေ့ဲ ဇူးပခ်ပၢင်သွခ် (ဇူးပူင်သွခ်) လၢင်းဌတ,လူလ်ုး လွင်းတူင့်ခရိုင်ဘခ်ပွတ်းပွတ်းဘခ်ခ့ဲ. တွခ်းတာ့,တေထတ်းတူလ်ုးဝါ့ ဇူးဒဝ်းရှုမ်းပၢင်သွခ်ဒဝ် မီးလွင်းပွင့်,လ့ိ,ဘပ်းဘ်ၢ,လူလ်ုးလွင်း **“ဇောင်ရှာင်းလံားယိင်း (Sex) ”** ဌလး **“ထာခ်ိုးလ့ိုလံားယိင်း(Gender)”** ခမ်ဌဘာ,မ့ဘ်ုးဘၢ့ရှိ,ဝ်။ လွင်းတူင့်ခရိုင်ဘခ်ခ့ဲ့ တေလ့ိ.ဒၢဝ်းယၢမ်း မ့ဘ်ုး 10 မိခဒိတ့်။

ရှ်ုးဇူးပခ်ပၢင်သွခ်ထၢမ်ဇူးဒဝ်းရှုမ်းပၢင်သွခ်ဒေါ့ထၢမ်ဘာခ်ခ့ဲ့ -

မ့ိုဝ်းသူင်ခ်းဒေါ့ဂ္ဂါမ်းဘခ်ဝါ့ “sex” ဌလး “gender” ခခေ့ဲ့ သူဝူခ့ဲ့ရှခ်သင်ဇွင်ုး?။

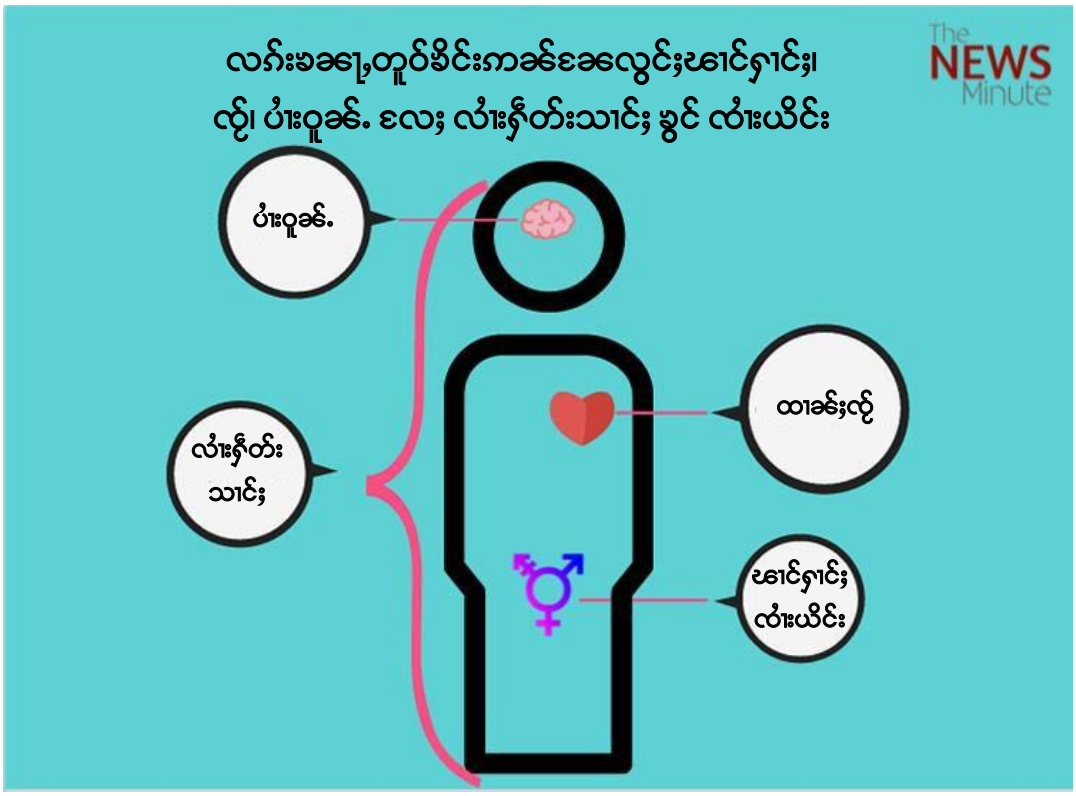
ဝါးခခေ။ ဇူးပခ်ပါင်သွခ်တ်မ်ှေဒျှာမ်ားဘခ်ဇူးခဝ်ှရှုမ်ှပါင်သွခ်ခဝ်လၢတ်ှမျးဝ့်ခ့ိုဝ်ပ်ခ်ှပုခ်။ ဝါးသေတ်မ်ှယဝ့်ယဝ့် ဇူးပခ်ပါင်သွခ်လင်,သိုပ်,ရ်ိတ်းလွင်ှတူင့်ခ့ိုင်ပ့ိုင်လူင်မခ်းဥ့ုထ်ှ။

လွင်ှတူင့်ခ့ိုင်ပ့ိုင်လူင်

1. ဥွခ်တၢင်းသုတ်။ လ်ဂ်,ဇူးခဝ်ှရှုမ်ှပါင်သွခ်ပ်ခ်လုမ်းလွမ်းခင်,ထၢခ်ှလ့ဥာခ်ခဝ်ပ်ခ် (Gender)။
2. ဝါးခခေ်။ လ်ဂ်,ပခ်ဧလှမၢင်ယ့်,ဥမ်တ်မ်ှပ်ခ်ှပုခ်း (marker) ဧလှ သီမ်.ပခ်ဥှုလုမ်း။
3. ပိုတ်,ခ်ပ်ှၢင်ှဘခ်ထီ. 1 ဧလှ 2 (ဥာမ်,ခခေ် လ့ိုဂ်ှဘခ်လ့ဥာခ်ခ့ိုင်ှ) သေ ပခ်ဇူးခဝ်ှရှုမ်ှပါင်သွခ်ခဝ်တူလ့်း။
4. ဇ်ိတ်ှမွဂ်,ဇူးခဝ်ှရှုမ်ှပါင်သွခ်ရ့်ှလ်ဂ်,ယ့ှေဒျှတွပ်,ခွင်ဒျှထၢမ်လ့ိုဝ်းပခ်ဝ်.ခ.။
   ဂ) သူရှခ်သင်ဇွင်ှခ့င်ှခ်ပ်ှၢင်ှဘခ်ခ့ဲ?
   ၁) သူဝူခ့ဲဝျှ ဒျှဥာမ်းဘခ်ဝျှ "ဇၢင်ရ်ၢင်ှလ၊းယိင်း (Sex)" ဧလှ "ထၢခ်ှလ့ဥလ၊းယိင်း (Gender) " ခ့ဲပ်ဂ်,ပ့ိုင်ှဘခ်လ့ိုင့်ရ့ိုဝ်?
5. ပခ်ခၢဝ်းယၢမ်ှရ့်ှဇူးခဝ်ှရှုမ်ှပါင်သွခ်ခဝ်ဘုပ်,ဘုဝ်းဘခ်ခ့င်းလုမ်းခဝ်သေ မျးသပ်းလ်င်းဧခပေခ်ခ့င်ှရွင်ှရ့ိခ်း။

ခ်ပ်ှၢင်ှ (3.1 - လွင်ှပ်ဂ်,ပ့ိုင်ှခွင် "ဇၢင်ရ်ၢင်ှလ၊းယိင်း (Sex)" ဧလှ "ထၢခ်ှလ့ဥလ၊းယိင်း(Gender)"[6]

[6] Canadian Institutes of Health Research. (2020). Sex and Gender Science Chairs. Retrieved 5 January 2020, from https://cihr-irsc.gc.ca/e/51596.html



ခ်ပ်းရာင်း (3.2)။ ။ လက်းဖခေ့တူဝ်ခိင်းဒွင် "ဟောင်ရာင်းလံးယိင်း (Sex)" ဒလး; "ထောခ်ုးလ့်လံးယိင်း (Gender)[7]

Sex ဒလး; Gender

"ဟောင်ရာင်းလံးယိင်း (Sex)" ဒလး; "ထောခ်ုးလ့်လံးယိင်း (Gender)" ခခ့ဲ ပ်ခ်ဟေးကခ် ပ်ဂ်,ပ့ိုင်းကခ်ဝ. (ကမ်,လောင်းလ့.တောင်ကခ်လ်း)။

ဟ့ုးပခ်ပေါင်သွခ်ပ့ိုတ်,ဒခ *Sex Assigned at Birth and Gender Identity: What Is The Difference?*[8] ကခ်ပ်ခ်ငဝ်းတူင့် ဂၤတုခ်ုးကခ်သပ်းလ်င်းပခ်လွင်းထ့ုးဂ္ဂါမ်းခ့ဲ၀ၤ၀ၤ; ဒလး; မီးလွင်းမ့ုခ်ုးသ့ိုင်း ပခ်ဟ့ုးခဝ်းရ့ုမ်းပေါင်သွခ်ခဝ်တူလ်း။

တူလ်းဝဝ်းရာင်းသ်ိင်ကခ်ခ၀.လ်းတီးခ၀ဲ - https://www.youtube.com/watch?v=Y19kYh6k7ls

[7] The news minute. (2016). Understanding sex and gender: They are connected, but not interdependent. Retrieved 1 January 2020, from https://www.thenewsminute.com/article/understanding-sex-and-gender-they-are-connected-not-interdependent-44437

[8] AMAZE Org. (2019, December 5). Sex Assigned at Birth and Gender Identity: What Is The Difference? [Video file]. Retrieved from https://www.youtube.com/watch?v=Y19kYh6k7ls

"Sex"	"Gender"
ဇာဝင်ရှာင်းလေ့လာယင်း • ပွင့်,ဝါး "ဇာဝင်ရှာင်းတူဝ်ခိင်း/ဂျုမ ဘာခ်ရှဝ်းဂိုတ်,ဂိုဂ်းပးုမးုလွမ်း" ဝါးရှဝ်းပီခ် ယင်း ရှိဝ် လေ့။ • ပေါးရှဝ်းဂိုတ်,မးုပးုဘင်,ဂျုရှုခ်းယင်း ခံခေခ်. ပွင့်,ဝါးရှဝ်းပီခ်ရှုခ်းယင်း။ • ပေါးရှဝ်းဂိုတ်,ပးုမးုဘင်,ဂျုရှုခ်းလေ့ခံခေခ်. ပွင့်,ဝါးရှဝ်းပီခ်ရှုခ်းလေ့။	**ထၢခ်းလွင်လေ့ယင်း** • ပွင့်,ဝါး "ဇာဝင်ရှာင်းတၢင်းယၢမ်း၊ ဇာဝင်ရှာင်းဟ့ခ်ိုင်းယၢမ်းတူင်,ရှုခ်း၊ ဒလး ဟ့ၢင်ရှာင်းဟံ,ပ်ုးလွ" ခွင်ရှုခ်းလေ့ ဒလး ရှုခ်းယင်း။ • ဝ့်ခမ့်ခဂ်ိ (focus) ခဒိုဝ်လွင်း ဟ့ခ်ိုင်းယၢမ်းခ်ိုင်းတူင်,ရှုခ်း၊ ဇာဝင်ရှာင်းပ်ုးလွ်ဘာခ်သွခ်.ဘခ်ဝ်. ဒလး ပ်ုးဝူခ်.ခွင်ခဝ်။ • ဇာဝင်ရှာင်းဂိုဂ်းတူဝ်ဘပ်းဟ်,လူလှ်းထၢခ်း လွင်လေ့ယင်းဘာခ်ခဝ်ခ့်းပီခ်(Gender) ခခ့် လၢင်းလ်ဂ်းလ့ၢ်းယူ,ရှုးခၢဝ်းယၢမ်း။

ရှဝ်းဘမ်,လၢင်းလွ.ထွံးဘ္ဂၢမ်းဘခ်ဝါး ဇာဝင်ရှာင်းလေ့ယင်း (Sex) ဒလး ထၢခ်းလွင်လေ့ယင်း (Gender) တၢင်ဘခ်လ့်၊ ရှွပ်းပ်ိုဝ်းဝါး ဇာဝင်ရှာင်းလေ့ယင်း (Sex) ခခ့် ပီခ်ဇာဝင်ရှာင်းဘခ် ရှုခ်းဟေ့ခ့ိုင်းဂိုတ်,ဂိုဂ်းပးုမးုလွမ်း၊ မခ်းတေဘမ်,မ့ိုခ်ဘခ် ဒလး မ်ခ်းလွမ်းထၢခ်းလွ်ဘာခ် ရှုခ်းဟေ့လ်ဟေ့ခ့ိုင်းခ့်ပီခ်။[9] မၢင်ပွဂ်းမၢင်လ့် ရှုခ်းဟေ့ခ့ိုင်းမီးရှၢင်းဘင်,ဂျုမ်ဝ်းခ့ိုင်း ရှုလ်းဂျုး ထၢခ်းလွ်ဘာခ်ခဝ်ခ့်းပီခ်ခခေခ်.ပီခ်ဝ်.ထ်ိုင်းမ်ဝ်းခ့ိုင်း၊ ဒလး တေခ့်းရ့်းပ်ိုခ်းရ့ွင်.ခဝ်ဝါး transgender (ရှုခ်းဟေ့ဘာခ်ဇၢင်ရှာင်းတူဝ်ခိင်းခဝ်ပ်ိုင်းဘခ်တင်းလ့်ဘာခ်ခဝ်ခ့်းပီခ်) မ့ိုခ်ခင်, ဇၢင်ရှာင်းတူဝ်ခဝ်ပီခ်ရှုခ်းလေ့ လ့်ခဝ်သမ်.ပီခ်ယင်း ဘမ်,ခခေခ် တူဝ်ခဝ်ပီခ်ခၢင်းယင်း လ့်ခဝ်သမ်.ပီခ်လေ့၊ ဘမ်,ခခေခ် ပီခ် non-binary (ရှုခ်းဘခ်ဘမ်,လ်းမဂ်းမခ်းဝါးခဝ်ပီခ်လေ့ရှိဝ်ယင်း) ၊ ဘမ်,ခခေခ် ပီခ် gender-nonconforming ဘခ်ပွင့်,ဝါး ခဝ်ပီခ်ရှုခ်းယင်းလ့်ယင်းယူ, ရှုလ်းဂျုး လ့ၢ်းရ့်တ်းသၢင်း ခဝ် ဘမ်,မ့ိုခ်ဇၢင်ရှာင်းခၢင်းယင်းဘခ်ဟ့ခ်ိုင်းထုင်း ဘမ်,ခခေခ် ဟ့ခ်ိုင်းယၢမ်းဘခ်ရှုခ်းဘမ်းခမ်တမ်းဝၢင်းဝ်. လၢ.ဘ္ဂၢ,လ့ိုဝ်းခ့ဝ်ယဝ့်။

Karen Cross (2018)[10] လ်းတ်ိမ်းဘပ်းဟ်,လူလှ်းလွင်း ဟ့ၢင်ရှာင်းလေ့ယင်း(Sex) ဒလး ထၢခ်းလွ်လေ့ယင်း(Gender)– ဇၢးဘ္ဂၢမ်းသွင်ဘခ်ခ.် ပ်ဂ်,ပ့ိုင်းဘခ်လ့ိုင့်ရှိဝ်?

[9] Lumen Learning

[10] Cross, K., (2018). Sex and gender: What is the difference?. Retrieved 4 January 2020, from https://www.medicalnewstoday.com/articles/232363

"လွင်းလခင်.ဘာခင်ဖဝ်းရှု မ်းတီပ်းတတ်းရှ်တ်းသၢင်း ဧလး ဓၢေးမုင်းမွင်းဘာခင်ပီခင်ခၢေးတီးပုခင်းဢွေခင်း လွင်းဘာခင်လံၢးယိင်းတေလံးရှ်တ်းဟပ်းဟ်ၢ,လူလှ်းဒိုခင်းတွင်းခခေ့် ပီဟ်,ပိုင်းဘခင်ဝံ၊ ဧလး ဓၢဝ်းယၢမ်း တွခင်းတၢ,ဂူခင်းလံၢး ဧလး ခၢင်းယိင်းတေလ့.လွမ်းလွင်းဘၢခင်ခၢေးရှိုခင်း ဧလး ဘၢခင်လီ့င်လူလုမ်းလၢး လုဟ်းဘွခင်,ခင့်းဧဟ်းဢှင်ိုင်းထုင်းခရိုင်းဧလးဢှင်ိုင်းထုင်းခရိုင်းခခေ့်ဓေၢး ပီဟ်,ပိုင်းဘခင်ဝ့်ယူ,ယဝ့်။ ဢှင်ိုင်းယၢမ်း ခင့်းဢှင်ိုင်းထုင်းဘာခင်ဘှၢင်းယ့်,ဧလးတိုဝ်းမးထီင်းခခေခ်.ဓေၢး ဖဝ်ယင်းတေမီးဢှင်ိုင်းယၢမ်းဘာခင်လ့.တၢ, ဂူခင်းခင့်းခၢေးရှိုခင်းဖဝ်ရှင်းဂူလှ်းထီင်းဓၢေးဓၢေးခခေခ်.ထီင်းဘွခင်,။ ခၢေးတီးပုခင်းဢွေခင်းဒွင်ဂူခင်းလံၢး ဧလး ခၢင်းယိင်းခခေ့် ဘမ်,လံးမဟ်းမခင်းဝ့်ခင့်းမၢဟ်,ရှိခင်။ ယၢမ်းလီဝ် တူင်,ဝူင်းခင့်းလံၢလံၢပိုခခ်.တီးခခေခ်. ဂူခင်းလံၢးဖဝ်ရှပ်.ရှ်တ်းခၢေးတီးပုခင်းဢွေခင်းဘာခင်ဢှင်ိုင်းထုင်းမဟ်းမခင်းဝ်.ဝၢး ပုခင်းဢွေခင်းလူိုဝ်းခခေခ်. ပီခင် ဘၢခင်ခၢင်းယိင်း၊ ဧလး ယၢမ်းခင်,ခခေခ် ခၢင်းယိင်းဖဝ်ဓေၢးလံးရှပ်.ဘဝ်ပုခင်းဢွေခင်း ဘာခင်ဂူခင်းခင့်း တူင်,ဝူင်းဘမ်းခမ်ဖဝ်မဟ်းမခင်းဝၢး ပီခင်ဘၢခင်ဂူခင်းလံၢးခံခခေခ်.ဓေၢး မီးတင်းခမ်ယူ,ယဝ်.။ ခၢေးတီး ပုခင်းဢွေခင်းဘာခင်ယခင်ဘဝ်လခ့်ထၢခင်းလံၢးယိင်း ဧလး လွင်းပံၢးဂူခခ်.ဘာခ်ဝၢး ဂူခင်းရှဝ်းရှ်တ်းမ့ိုခင်ဘခင် ဂူးဓေၢ. (stereotypes) ခခေခ်.ဓေၢး ဓၢဝ်းယၢမ်းပူခခ်.မၢးရှိုင်ယဝ်.သေဧလး လွင်းလူိုဝ်းခင်.လၢင်းလ်ဟ်းလံၢး ဥၢ,လွမ်းဓၢဝ်းယၢမ်းတင်းခမ် ယူ,ယဝ်."။

လွင်,သူရှ.လွင်း GENDER EQUALITY *ဧလး* GENDER EQUITY*?*[11]

"Gender equality"	"Gender equity"
လွင်းဢၣ်င်,ပီင်းဘခ်ဘမ်,ဝၢ့ပီခ်ဂူခ်ခ်းထၢခ်ခ့်လ့ိ် လံၢးရှိုဝ်ယိင်း	**လွင်းဢၣ်င်,ပီင်းတြၢ့ (လံးရှပ်.လွမ်းခင်,တၢင်းလူဝ်,ဇဝ်ခ့်ဘဝ်,) ဘမ်,ဝၢ့ပီခ်ထၢခ်ခ့်လ့ိ်လံၢးရှိုဝ်ယိင်း**
"လွင်းဢၣ်င်,ပီင်းခွင်ဂူခ်ခ်းလူိုဝ်းဘခ်မီထၢခ်ခ့်လ့ိ် လံၢးရှိုဝ်ယိင်းခခေ့် ပွင်,ဝၢ့ လွင်းဢၣ်င်,ပီင်းခွင်ဂူခ်ခ်းလံၢးဧလးခၢေင်းယိင်း၊ လွင်းခခ်.ဘမ်,လံးပွင်,ဝၢ့ ခၢေင်းယိင်းဧလးဂူခ်ခ်းလံၢးခခေ့်ထုဂ်,လီလံးမီးမ့ိုခ်ခ်ဘခ်ဂူးလွင်း။ ဂူလှ်းဘၢ့ သုခ်,လံ၊ ခၢေ့တီးပုခ်ခ်းဢွေခ်ခ်း ဧလး တိုဝ့်တၢင်းခွင်ခ်ဝ်ခခေ့် ဘမ်,ထုဂ်,လီလံးယခ်ဘဝ်ဝၢ့ ယွခ်.ခ်ဝ်မီးဢၢင်ရှၢင်းပီခ်ခၢေင်းယိင်း ရှိုဝ် ဂူခ်ခ်းလံၢး ခခ်သေ မဟ်းမခ်ခ်းပခ်ခ်ဝ်။"	"လွင်းခခ်.ပွင်,ဝၢ့ လွင်းရှ်တ်းသၢင်းဘခ်မၢခ်,မ်ခ်းဢၣ်င်းပီင်းဘခ်ရှ် တ်းတေၢ့ဂူခ်ခ်းလံၢးဧလးခၢေင်းယိင်းခခေခ်. တေလံးဘိင်ဘဝ်လွမ်းခင်,လွင်းတၢင်းလူဝ်,ခွင်ခ်ဝ်။ လွင်းခခ့် ဇၢင်းပွင်,ဝၢ့ လွင်းရှ်တ်းသၢင်းဘခ်ဢၣ်င်,ပီင်းတေၢ့ဘခ် ဘမ်,ခခေခ် ပီခ်လွင်းဘခ်ပီဟ်,ပိုင်းဘခ်ဓေၢ့လံ၊, ဂူလှ်းဘၢ့ တေလံးသွခ်,ဝူခ်.လွမ်းခင်, သုခ်,လံးသုခ်,ပီခ်၊ ဢွေခ်ခ်းပၢင်း၊ ခၢေ့တီးပုခ်ခ်းဢွေခ်ခ်း ဧလး တိုဝ်.တၢင်းတွခ်ခ်းတၢ့ခ်ဝ်။"

[11] Pavlic, B., Ruprecht, L., & Sam-Vargas, S. (2000). Gender equality and equity: a summary review of UNESCO's accomplishments since the Fourth World Conference on Women, Beijing 1995. Retrieved 5 January 2020, from https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000121145

လွင်,သူ့ရှေ့,လွင်; **ဘာခင်ပူဂ်းပွင်ခမ်ဲ့ဂတ့်ခေါင်းယိင်း?**

"ဘာခင်ပူဂ်းပွင်ခမ်ဲ့ဂတ့်တွခန်းတၢ့,ခေါင်းယိင်းခခေ့ ပီခ်ခ့ဂ့်တွခန်းဘာခင်ပူဂ်းပွင်ဝဋ်ခ်ိုမ့်ထိမ်ခမ်.ဂတ်.ဒလး,ပိုခ်.ရှေ.ပခ်ခေါင်းယိင်းခ၀ဝ်ခခေ.ယဝ့်။ လွင်းခ.ံ မီးတီး,ပွင်,လံၢမ်ဝ်း ရှေမ်,ပၢး ဘာခ်ယွမ်းရှပ့်ပံၢးဝူခ့်ခွင်ခေါင်းယိင်း ဘာမ်,ခခေ် ဘာခ်ခတ်းလ့ဉ်ရၢ်လွဂ်းလံၢးတွခန်းတၢ့,ပူဂ်းပွင်ခေါင်းယိင်း၊ ဘာခ်ယုဂ်.မုခ်းလခ့်ထၢခ်းခေါင်းယိင်းလူလ,် ဘာခ်ပံၢးပလ,်လၢ,၊ ဘာခ်ပခ်ဟ့ၢင့် ရ်ိတ်းရ့်,တူင့်တိုခ်,၊ ဘာခ်သွခ်လိဂ်,လံၢး၊ ဒလး, လူလ,်,ဘာခ်လတ်းပၢင်သွခ်။ ဘာခ်ယုဂ်.မုခ်းခမ်.ဂတ်.ခေါင်းယိင်းခ.ံ ရ်ိတ်းရ့်,ခေါင်းယိင်းဘဝ်လၢင်,တ်ပ်းတတ်းလ့ဉ်,ဂှ,လွင်, ဘပ်းဂ်ၢ,လူလ,် လွင်,ဘာခ်ပီခ်ယူ,ခ့်ခ်းလၢတ်,ပၢခ်ခ၀ဝ် ပၢးလီမ်ဘဝ် မ့ိုဝ်,ခ၀ဝ်ရှပ့်ထူပ်းပခ်ရ့ၢခ့်ခ်းတူင်,ဝူင်းခွင်ခ၀ဝ်ခခေ.ယဝ်.။ ခ၀ဝ်တေလၢင်,လံ,ရှပ့်တိုဝ့်တၢင်းတွခန်းတၢ့,တေတ်ပ်းတတ်းလွင်,ရ်ိတ်းသၢင်,လူလ,်,ဘမ်,လူဝ်,ဝူခ့်ထိုင် လခ့်ထၢခ်,လံၢးယိင်းဘခ်ခ၀ဝ်ပီခ်ယူ,ခခေ.သေ ရ်ိတ်းရ့်,ခ၀ဝ်မီးလွင်,လွတ်,လ်ဝ်းတ့ိုဝ်းခမ်မၢ်,လ့ိုဝ်ဂဝ်, ဒလး, မီးတ့ိုဝ့်တၢင်းတၢ့,လ့ဉ်.ခၢဝ်းယၢမ်ိ,ရ်ိတ်းလွမ်းခင်,ယ့ိုင်းဘၢခ်းဘခ်လ့ဉ်ခ၀ဝ်ခ့်,ပီခ်ခခေ.ယူ,ယဝ်."။

သင်ဝၢ,ရှဝ်းမၢ,တူလ,်,လွင်,သုခ်,လံ,ခေါင်းယိင်း ဒလး, ဘာခ်ပူဂ်းပွင်ခမ်.ဂတ်.ခေါင်းယိင်းခခေ.ဘာခ်ပွင်,လ့ဉ်လွင်, feminism (ဇၢ,ယုမ်,ယမ်ဘခ်ခေါင်းယိင်းမီးသုခ်,လံ,မ့ိုခ်ဂှခ်းလံၢး) ခံခခေ.မခ်းလမ်,လွင်,ဒတ.ဒတ.ယဝ်.။

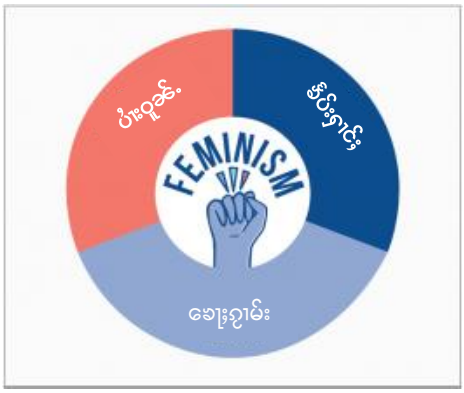
ဘာခ်တူင့်ခ့ိုင် (3.2) - "FEMINISM" ခခေ.ပွင်,ဝၢ,သင်?[12]

	60 မိခ်ိတ့်
	တၢ့ရ့်,ပွင်,လ့ဉ်လွင်, "feminism" (လွင်,ယုမ်,ယမ်ဝၢ,ခေါင်းယိင်းမီးသုခ်,လံ,မ့ိုခ်ဂှခ်းလံၢး) ဒလး, တၢ့တေသပ်လ်ိင်းဒခလွင်,ဘခ်ဂှခ်းဘမ်,ခမ်ပွင်,လ့ဉ် ဇိတ်းပ့ိုင်,ခ့ိုဝ်လွင်, "feminism"။
	ခ့ိုင်,ဒခရ့ၢင်, (Projector) ဒလး, ခွမ်ဃ (laptop)

ခ၀ဂ်.တွခ်,

[12] Adapted from Diversityis: https://diversityis.com/lesson-plan-feminism-is-for-everybody-celebrating-womens-history-month-and-how-gender-intersects-with-other-identities

ရှင်းပြနေးခဝ်းရှုမ်းပၢင်သွၵ်ခဝ်ခိုၵ်းလိုမ့်ပၵ်လွင်း **“FEMINISM”** သေ ခိုၵ်းသပ်းလင်ၵ်းဢၵေပၵ်ပၢးဝၢၤ ဢိင်ၵၢိုဝ် ဢုၵ်းရှဝ်းဢေၢ်းလွင်ဢေၢ်းၵေၵ်.မီးပ်ဵ်,ပိုင်းဢၵၵ်ဝ်.ဢလး ဢေၢ်းဢွၢမ်းဢၵၵ်ခၵ်.ဢေၢ်း တေလၢင်း ရှီတ်းရှင်းလွင်းဢၵၵ်မီးလွင်ဢုၵ်းဢေၢ်းလွင်ဢေၢ်းခိုင်းဢၵၵ်.မီးလွင်းပ်ဵ်,ပိုင်းဢၵၵ်ဝ်.ယူ,၊ ဢလး ပနေးခဝ်းရှုမ်းဢုးဢေၢ် မီးသုၵ်,လံၤဢုပ်,ဢုဝ်းဢပ်းဢံၢ,လူလုၵ်းလွင်းခၵ်. ခင်းပၢင်သွၵ်ဢၵၵ်ခၵ်ခ့် လွတ်းလွတ်းလင်ဝ်းလင်ဝ်းယူ,။



ခ်ပ်ဵရၢင်ဵ (3.3) feminism (O’Donnell, 2019)

1. ရှင်းပနေးခဝ်းရှုမ်းပၢင်သွၵ်ခဝ်လိုဢ်ဵဢုးတွၵ်ဵတၢ့လွင်ဵတူင့်ခိုင်တွၵ်ဵခ့ဝ်သေ။ ပံၤခၵေ့် ရှင်းပနေးပၵ်ပၢင်သွၵ်ဢၵေခ်ပ်ဵရၢင်ဵပၢ့ၢခိုဝ်ခၵေ်. (ခ်ပ်ဵရၢင်ဵ 3.3) တီဵခိုဝ်ပ်ၵ်ဵပုၵ်ဵသေ ရှင်းပနေးခဝ်းရှုမ်းပၢင်သွၵ်ခဝ် လၵ်ရၢင်ဵ ၊ တၢ်မ်ဵပ်ၵ်ခဢေ့ၢ်ဢွၢမ်း၊ ဢလး ပံၤဝူၵ်ခ့ဝ်ဢုးလွင်ဵ ဢၵ်ရှင့်ဢံၢ,ဢၵ်တင်း **“feminism”** (ဢေၢ်းယုမ်,ယမ်ဝၢ့ၢဢၢင်းယိင်းမီးသုၵ်,လံၤ မ့ိုၵ်ဢုၵ်းလံၤ) ခဢ်ခၵေ်. လွမ်းဢုလုၵ်းဢေၢ်းခွင်ခဝ်။ တိုဢ်ဵသူၵ်ဵရှင်ဵခဝ်ခ်ံၤဢၵလွင်ဵဢၵၵ်ခဝ် ယၢမ်ဵင်ၵ်ဵခၵေ်.ပၢ်းလွမ်း ဢၵမ်,လင်ဵဝ့ၢ်ပ်ၵ်လွင်ဵပံၤဝူၵ်ခ့ ဢၵမ်,ခၵေ် လွင်ဵဢၵၵ်ခဝ် ယုမ်,ယမ်ခၵေ်ဢုလုၵ်း။ ဢၢၵ်ဢုပ်,ဢုဝ်းခၵေ့် ထုဢ်,လီပ်ၵ်ဢွင်ဵတီဵတွၵ်ဵတၢ့ခဝ် တေလၢင်ဵဢုပ်,လၢတ်ဵလံၤလွတ်ဵလွတ်ဵလင်ဝ်းလင်ဝ်း ပၢ်းလီမ်ပံၤဝူၵ်ခ့ဢၵ်လီ ဢလး ဢၵၵ်ဢမ်,လီ။
2. ဢၵိတ်ဵမွဢ်,ရှင်ဵပနေးခဝ်းရှုမ်းပၢင်သွၵ်ခဝ် မွဢ်,လၢတ်ဵဢၵလွင်ဵဢၵၵ်ခဝ်ဢုပ်,ဢၵၵ်ခၵေ့် ဢၵပနေးခဝ်းရှုမ်းတၢင်,ဢေၢ် တီဵခၢ့ၢ်ရှင်ဵရှီၵ်ဵ။ ဢၵင်းမ့ိုဝ်ဵခဝ်တိုဢ့်မွဢ်,လၢတ်ဵယူ,ခၵေ့် ရှင်ဵပနေးပၵ်ပၢင်သွၵ် တၢ်မ်ဵခဢ့ၢ်ဢၵၵ်လမ်,လွင်ဵမၵ်ဵ ဝ့ခိုဝ်ပ်ၵ်ဵပုၵ်ဵ။
3. ရှုပ်ဵပၵ်လွင်ဵဢၢၢင်ရှၢင်ဵလွဢ်ဵပ့ိုင်ဢမ်ဵဢွင်ဵဢၵၵ်သူတၢ်မ်ဵဝ့ခိုဝ်ပ်ၵ်ဵပုၵ်ဵခၵေ့် ဢၵမ်,ဝၢ့ တေပ်ၵ် ခ်ပ်ဵရၢင်ဵ၊ ထွဵဢွၢမ်း၊ ဢလး ပံၤဝူၵ်ခ့။ ပံၤခၵေ်. ရှင်ဵပနေးခဝ်းရှုမ်းပၢင်သွၵ်ခဝ် ခိုၵ်ဵရှုမ်ဵဢၵၵ်ရှီတ်းဢၢၵ်လွမ်းဢုးဢင့်မၵ်ဵသေ ရှင်ဵခဝ်ထၢ်မ်ပၵ် တူၵ်ဵထ်ဝ်လွမ်းၵင်,ပၢ့တ့ဵ

ခင့် ခမ်ဂျုံရှိဝ်လီဂျုံခခေင့်။ ဝံးသေခခေင့် လှိုဂ်ုံကဝ်လုဂ်ုံရှီခင်းဂမ်ုံဇွင်ုံ ခိုခင်းမျုးမွဂ်, လၢတ်ုံပခင် လွင်ုံကာခင်ၶဝ်တီ်မ်ုံဝံ.ယဝ်.ခခေင်.။

Feminism ခင်.ပီခင် ...

Feminism ခင်. ဂာမ်,လ့ဉ်ုံ ...

4. ဇူးပခင်ပၢင်သွခင်တီ်မ်ုံတီုံပွင်,ၶွင် "feminism" ဝံ.ခရိုဝ်ပီခင်ုံပုခင်းတၢ,သွင်ဒေၢ့သေ ဘုပ်,ဘူဝ်းလွမ်းဂခင်တင်းဂှုံဂေၢ.ခင့်ုံးရွှင်ုံရှီခင်း။ (**မ်ၢတွင်ုံ:** Bell Hooks ခခေင့် ပီခင်ဇူးတီ်မ်ုံ လိဂ်ုံဂေၢ.ဂာခင်မီးလိုဝ်ုံသီင်ဒလုံဂှုခင်းတင်းခမ်ခပ်.ယမ်ဂပ်းဂ်ၢ,လူလှ်ုံလွင်ုံ "feminism") -
    a. **Merriam-Webster Dictionary** လၢတ်ုံဝံ.ဝၢ့ "ပီခင်ငဝ်ုံၶၢမ်,ပိုခင့်သဇေၢ့ၶွင် ဂၢခင်မ့ိုင်း၊ ပံ့းမၢဂ်ုံမီး ဒလုံ လွင်ုံဇဒီ်,ပီင်းခင့်ုံးတူင်,ဝူင်းဂှုခင်း ဂ်ီဝ်,လူလှ်ုံဇၢင်ရ်ၢင်ုံလံ့းယိင်း။"
    b. **Bell Hooks** - "feminism" ခခေင့် ပီခင်လွင်ုံတူင့်ခရိုင်တၢ,ရ်ီတ်ုံရ်ုံဒေၢ့ဒရ.ရ်ၢမ်ုံ တၢ,လံ့းယိင်း၊ လွင်ုံကာဝ်ပေ.ပုခင်ုံဂခင်ဂပ်းဂ်ၢ,လူလှ်ုံလခခ်.ထၢခင်ုံလံ့းယိင်း၊ ဒလုံ လွင်ုံ ဒီ,ခဒီ်ဂ်ုံးတီ်ဂ်ုံးတီ်ဂ်ုံးဂခင်ခခေင့် မ့ုတ်ုံရ်ၢသုတ်ုံးသီင်ုံးဘ့ၢ," ခယဝ်.။

ဝံ့းခခေင်. ရ်ုံးဇူးပခင်ပၢင်သွခင်/ဇူးလတ်ုံးပၢင်သွခင်လၢတ်ုံဒခပေခင်လွင်ုံ တီုံပွင်,ၶွင် ဒေၢ့ဘ့ၢမ်ုံး ဂာခင်ဝၢ့ "feminism" သေ လၢတ်ုံပၢ့ဝၢ့ ယွခင်.သင်ဒလုံ မခင်ုံလမ်,လွင်ုံတၢ,တေပွင်,လ့ဉ်လွင်ုံသုခင်,လံ့ုံခၢေင်ုံယိင်ုံ ခင့်ုံးဒဂုံဂှုခင်ုံးလှိုဝ်ုံးဂာခင်မီးဒေၢ့ယခင်,လ့ဉ်လွင်ုံဝၢ့ သုခင်,လံ့ုံခၢေင်ုံယိင်ုံးခခေင်.မီးမ့ိုခင်ဂှုခင်ုံးလံ့ၢ (feminism) ခခေင်.ယဝ်.။

ဒေၢ့ယုမ်,ယမ်လွင်ုံဝၢ့သုခင်,လံ့ုံခၢေင်ုံယိင်ုံမီးမ့ိုခင်ခင်,ဂှုခင်ုံးလံ့ၢ (Feminism)

"feminism" ဂာခင်ဝၢ့ခခေင်.ပွင်,ဝၢ့ ဂာမ်,ဝၢ့ပီခင်ယိင်ုံရှိဝ်လံ့ၢ ဂာမ်,ခခေင် ပီခင်ဂှုခင်ုံးလှိုင်.ရှိဝ် ဂေၢ့ယဝ်. ၶဝ်တိုခင်ုံးမီးသုခင်,လံ့ုံဒလုံ့တိုဝ်.တၢင်ုံးဇီင်,ပီင်ုံးဂခင်။ မခင်ုံးပီခင်လွင်ုံရ်ီတ်ုံသၢင်ုံ ဂာခင်မေၢ့ ခပ်.ယမ်ခရိုဝ်လွင်ုံတူဝ်ထူပ်ုံးဂာခင်ခၢေင်ုံယိင်ုံးၶဝ်လံ့ုံရှုပ်.မၢ့၊ ဇၢေင်ရ်ၢင်လှိုဝ်.ခ့ိုဝ်ုံ၊ ပိုခင်.ရှ.ပံ့းရ်ခင် ဒလုံ ဂ်ီခင်ရ်ုံင်ုံ ဂာခင်ၶဝ်မီး၊ ဂ်ိဂ်,ပၢ့ လွင်ုံၶတ်ုံးလ့ဉ်တၢ,ထီ်မ်ရ်ုံင်ုံးခၢေင်ုံယိင်ုံ ဂှုံဂေၢ့ ရ်ုံးဝူခင်.ၶွပ်ုံးထိုင်သုခင်,လံ့ုံဂာခင်တီ်မ်ထူခင်ုံးၶွင်ုံၶဝ်။ လှိုဝ်သေခခေင်. မခင်ုံးယင်ုံးပီခင် ဂၢခင်ဒမးပူဂ်ုံးပွင်ဃခင်.ထၢခင်ုံခင့်ုံးဒဂုံဂှုံးပေၢ့ုံးဇီင်,ပီင်ုံးဂခင် ဒလုံ ရ်ီတ်ုံရ်ုံမခင်ုံးလ့ဉ်လံ့ုံ ဝၢ့ ခၢေင်ုံယိင်ုံးဒလုံ့ဂွခင်,ယိင်ုံးၶဝ် လံ့ုံရ်ပ်.တိုဝ်.တၢင်ုံးခင့်ုံးလူဝ်ုံ့ပၢခင်ၶဝ် မ့ိုခင်ဂခင်တင်ုံး ဂွခင်,လံ့ုံးဒလုံ့ဂှုခင်ုံးလံ့ုံးၶဝ် ခခေင်.ယဝ်.။ (IWDA)[13].

ရ်ုံးဇူးပခင်ပၢင်သွခင်သပ်ုံလင်ုံးဒခပေၢ့ဝၢ့ ဂာမ်,လ့ဉ်ုံခၢေင်ုံယိင်ုံးဂှုလ်ုံး ဂှုခင်ုံးလံ့ုံးၶဝ်ဂေၢ့ လၢင်ုံမီးပံ့းဝူခင်.ဝၢ့ခၢေင်ုံယိင်ုံးမီးသုခင်,လံ့ုံမ့ိုခင်ခင်,ဂှုခင်ုံးလံ့ုံးၶဝ် ခယ်ယူ,ယဝ်.။ ဒေၢ့ယုမ်,ယမ်လွင်ုံ "feminism" ခင်. ဂာမ်,လ့ဉ်ုံဒလုံ့ဝၢ့ ဂ်ီဝ်,လူလှ်ုံလွင်ုံခၢေင်ုံယိင်ုံဂှုလ်ုံး၊ မခင်ုံးပီခင်လွင်ုံ ဇီင်,ပီင်ုံးဂခင်ဂှုံဂေၢ့ ဂာမ်,ဝၢ့လံ့ုံးရှိဝ်ယိင်ုံး။ ဂှုခင်ုံးလံ့ုံးၶဝ်ဂေၢ့

[13] IWDA 'What is Feminism'. Accessed on 9th January 2022: https://iwda.org.au/learn/what-is-feminism/

လၢင်းရှုမ်းရှီတ်းသၢင်းတူင်.ခဲုင်ဘျုလွမ်းဂၢခ် တၢ့ရှ်းမီးလွင်းၸဵင်,ပီင်းဂၢခ် ဂၢမ်,ဝၢ့ပီခ် လံၢ်းရှိုဝ်ယိင်း၊ ဒလး လၢင်းရှုမ်းမိုဝ်းဘွင်.သၢခ်ဂၢခ်သေပူဂ်းပွင်လွင်းၸဵင်,ပီင်းဘျုလွမ်းဂၢခ်လံၢ်း။ တၢ့တေဒခေပိုင်တ်ဂ်းဂ်ဝ်,လူလုပ်းလွင်းရှုမ်းရှီတ်းသၢင်းမ္ဘင်ဂှုခ်းလံၢ်းခဝ်ခ်ုးတွခ်းဂၢခ်တူင်.ခဲုင် တၢ့သုခ်,လံၢ်းသုခ်,ပီခ်ခၢင်းယိင်း ဒလး လွင်းတူင်.ခဲုင် ဂပ်းဂၢ်,လူလုပ်း ဇၫၢ်းယုမ်,ယမ်ဝၢ့ ခၢင်းယိင်းမီးသုခ်လံၢ်းမ့ိုခ်ဂှုခ်းလံၢ်းဂှုလုပ်းခံခေခေ. ရ်ုးဝှုးပခ်ပၢင်သွခ်ခဝ် ဒခေပခ်သ့ိုဂ်ၢ်ပိုခ်း ဂၢခ်လၢင်းရ်ၢလံၢ်းမားခခေ. ဒခဝှုးခဝ်းရှုမ်းခဝ် (လွင်းခံ. ပီခ်လွင်းဂၢခ်ထုဂ်,လီ ဂၢဝ်မားဂှုပ်,ဂှုပ်းဂၢခ် ဒလး ထုဂ်,လီပခ်ဂှွင်းတီးရ်ုးဝှုးခဝ်းရှုမ်းလ့ိုင်းပီခ်ဂှုခ်းလံၢ်းခဝ်ခခေ. လံၢ်းလၢတ်းဒခတၢင်းရ်ခ်ထိုင်ခဝ်ဂ်ဝ်,လူလုပ်းလွင်းဇၫၢ်းယုမ်,ယမ် “Feminism” ဂၢခ်ခံ.)။

ရ်ုပ်းသင်ဒလးမခ်းလမ်,လွင်းတၢ့,မဂ်းမံ့ရ်ုးမီးလွင်းၸဵင်,ပီင်းဂၢခ်ခ်ုးတွခ်းဂၢခ်လတ်းဂၢခ်ဒလး ဂၢခ်ဒရ.ဂင်းသဟၢ့ဝ ဟ့ိုင်းတ့ိုခ်းပီခ်?

လွင်းဟ့ိုင်းဟ့ၢ်ရၢ့သီ,လ်ဂ်းလံၢ်း၊ လွင်းဘွင်းတီးယူ,တူခ်းဒလးတူဝ်သတ်းသဟၢ့ဝယူပ်းယွမ်းလူ.ရ့ဵ၊ ဒလး ပခ်ရ့ၢ်ဟေးလွင်းဝူလုပ်,ရ့င်း လ့ိုဝ်းခံ. ပီခ်လွင်းဂၢခ်လွဂ်,ဝ့ိုတ်း ယၢ.လူ.လ်ဝ်ပ်တ်း လူဝ်းပၢခ်ဂှုခ်းရ့ဝ်း၊ ဂၢခ်ပံၢ်းမၢဂ်းမီး၊ ဂ်ိဂ်,ပၢ် ဟ့ိုင်းဒင်းဟ့ိုင်းထုင်း ဒလး တူင်,ဝူင်းဂှုခ်းယူ,ယဝ်.။ လွင်းယၢ.လူ.လ်ဝ်ဂၢခ်ရ့ၢ်ဝ်းရ်ုင်းဒလးသ့ွံ.ဂဝ်းဂၢခ်မၢ်းလွမ်းပခ်ရ့ၢ်သဟၢ့ဝဟ့ိုင်းတ့ိုခ်းပီခ်လ့ိုဝ်း ခံ.ခခေ. တုမ်.တ့ိုဝ်.တေ,သုခ်,လံၢ်းသုခ်,ပီခ်ဂှုခ်း မ့ိုခ်ခင်, သုခ်,လံၢ်း တၢ့မီးဂၢသၢဂ်းလွတ်းယူ,လံၢ်း၊ သုခ်,လံၢ်းခဝ်းထိုင်ပံၢ်းယူ,လီ၊ သုခ်,လံၢ်းတၢ့မီးခဝ်းခမ်.တၢင်းဂိခ်၊ သုခ်,လံၢ်းတၢ့ခဝ်းထိုင်လံၢ်းလွင်းမ့ုတ်းသ့ွ ဒလး မီးခမ်.ဂိခ် ခမ်.လ့ွ.၊ မီးသုခ်,လံၢ်းတၢ့ရ်ုတ်းဂၢခ် ဟ့ိုင်းထုင်း၊ မီးသုခ်,လံၢ်းတ်ပ်းတတ်းရ်ုင်းလဝ်းဂဝ်,၊ ဒလး လံၢ်လံၢ်လွင်းထ်င်းတင်းခမ်၊ ဂၢခ်မီးလွင်းတုမ်.တ့ိုဝ်.ပ်ဂ်,ပ့ိုင်းဂၢခ်ခ်ုးဒဂးလံၢ်းယိင်း။

ဂၢခ်လ်ဂ်,ဒဟကၢခ်ယခ်ဂၢဝ်လခ်.ထၢခ်းလံၢ်းယိင်းဂၢခ်မီးမားလ်မ်ဂှခ်, ဒလး ဂၢခ်ရ့ုတ်းရ့ၢ်. လၢ.တေ,ခၢၢင်းယိင်း၊ လွင်းဝၢ့ဂှုခ်းဂှုဂေၢ.မ့ိုခ်ဂၢခ်မ့ုတ်း၊ လွင်းမဂ်းခ်ခ်းဝ်.ဒူဝ်းဒွင်သဟၢ့ဝ၊ လွင်းလူဝ်,လံၢ်းထၢတ်းဘရ့ၢ,ရဂၢခ်ပ်ဂ်,ပ့ိုင်းဂၢခ် ခ်ုးလူဝ်းပၢခ်ခ့ိုင်းဒလးလူဝ်းပၢခ်ခ့ိုင်း ပ့ိုင်လူင် မခ်းဒတ. မ့ိုဝ်းဟွင်းတ့ိုဂ်းပီခ်လုဂ်းဘွခ်,လ်င်၊ ပၢခ်လုဂ်းဘွခ်,၊ ဟွင်းတ့ိုဂ်.ပၢးတွင်.၊ ဒလး မ့ိုဝ်းရ့ိုတ်,လုဂ်း၊ ဒလး လွင်းဂၢခ်လံၢ်းရ့ပ်.ဟေးဂၢခ်မီးရှင်. ဒလး မီးထ်င်းတင်းခမ် ဂၢခ်ရ့ၢ်တ်းရ့ုး ပခ်ရ့ၢ်သဟၢ့ဝဟ့ိုင်းတ့ိုခ်းပီခ် ဒလး ဂၢခ်ယၢ.လူ.လ်ဝ်သဟၢ့ဝဟ့ိုင်းတ့ိုခ်းပီခ်ရ့ဝ်း ရ်ုးရ့ၢ်င်းရ့ၢ်.ရ့ၢ်ဝ်းရ့ၢ်င်းမားလ့ိုဝ်ဂဝ်, ပၢးတင်း ပခ်ရ့ၢ်လွင်းဟ့ိုင်းဟ့ၢ်ရၢ့သီ,လ်ဂ်းလံၢ်း။

လ့ိုင်.ရ့ိုဝ်ဂေၢ့လီ ပိဂ်.သမ်.ဝၢ့ လံၢ်းရ့ုပ်.ထုပ်းလွင်းတုမ်.တ့ိုဝ်.ဂၢခ်ရ့ၢ်ဝ်းရ့ၢ်င်းတေ,သဟၢ့ဝ ဟ့ိုင်းတ့ိုခ်းပီခ်ယူ,သေတၢ့ ခၢၢင်းယိင်းတင်းခမ်ဂေၢ့ ယင်းပီခ်ဟှုးဘွခ်ရ့ုဝ်တူင်.ခဲုင် လွင်းရ့ၢ်တ်းသၢင်းတၢ့ဒရ.ဂင်းသဟၢ့ဝဟ့ိုင်းတ့ိုခ်းပီခ်ယူ, မ့ိုခ်ခင်, ပီခ်ဟှုးလတ်းဂၢခ် ဟ်ၢ,ဆူဝ်းဒွင်သဟၢ့ဝ ဒလး ဟ်ၢ,သူခ်းတုမ်တၢ့လူဝ်းပၢခ်ဂၢခ်မခ်းရ့ိုမ်းခၢဝ်းယၢဝ်း၊ ဒလး

ပိခင်ဇူးလူလွမ်ဧရာ.ဘင်းဘာခင်ဘ်ခင်,ခ်င် တျ,လုမ်းလျားတီးလိခင်၊ ခမ်.၊ သဇေ,ဝဟ္ဒိင်းပိခင်၊ ဧလးတူင်,ဝူင်းဂှုခင်း လိုဝ်းခင်.ယဝ်.။.[14]

လံၤယိင်း ဧလး ဒူဝ်းဒွင်သဇေ,ဝဟ္ဒိင်းတိုခင်းပိခင်

ခင်းတွခင်းခဲ့ရှဝ်းတေလိပ်းရ်ခင်းတူလုံး လွင်းဘာခင်ပ်ဘ်,ပိုင်ဘခ် ဘ်ဝ်,လူလုံး,လွင်းရွင့်ဘ်၊,ဘခ် ခင်းဧဘ,လခ့်ထ၊ခင်းလံၤယိင်း၊ သဇေ,ဝဟ္ဒိင်းတိုခင်း ဧလး ဒူဝ်းဒွင်သဇေ,ဝဟ္ဒိင်းတိုခင်းပိခင်။ လွင်းလိုဝ်းခဲ့ တေဘိင်ခဒိုဝ်တူဝ်ထူပ်း ဧလး ပိုခင်.ရှ.ပံၤရှခင်ဒွင် ဇူးဒဝ်းပၢင်သွခင်ဒဝ်ဂှုးဂေ,သေ ရ်ခင်းရှ.ဍ,လွမ်းဘခင်။

ဘၢခင်တူင်.ခဒိုင် (3.3) - လံၤယိင်း ဧလး ဘၢခင်ဒဝ်းထိုင်ဂှုမ်းဘမ်ဒူဝ်းဒွင်သဇေ,ဝဟ္ဒိင်းတိုခင်းပိခင်

ဘၢခင်ရှမ်းတ်ပ်းတတ်းရ်တ်းသၢင်းဘာခင်ဇင်,ပ်င်းဘခင်ခင်းဧဘ, ခၢင်းယိင်း ဧလး ဂှုခင်းလံၤခခဲ့ လမ်,လွင်းတွခင်းတျ,ဘၢခင်လတ်းဘၢခင်ဒူဝ်းဒွင်သဇေ,ဝဇိုင်းတိုခင်းပိခင်ဘာခင်လီခခင်.ယူ,ယဝ့်။ ခင်းတူင်,ဝူင်းတီးခဒိုင်းဧလးတီးခဒိုင်းခခင်. ချေးတီးပုခင်းဇွခင်းဒွင်ခၢင်းယိင်း ဧလး ဂှုခင်းလံၤ ခင်းတွခင်းဘၢခင်လတ်းဘၢခင်ဒူဝ်းဒွင်သဇေ,ဝဟ္ဒိင်းတိုခင်းပိခင်ခခင်.ပ်ဘ်,ပိုင်းဘခင်ဝ်.၊ ယွခင်.ခခင် ဧလး ဘာ,ချေ,တျ,ဂှုမ်းဘမ် ဧလး ဘၢခင်ဒဝ်းထိုင်ဒူဝ်းဒွင်သဇေ,ဝလိုဝ်းခခဲ့ဂေ,း ပ်ဘ်,ပိုင်းဘခင်ဝ်.ယူ,ယဝ့်။

	တွခင်းဘၢခင်ဟိုဘ်းဇွခင်. - Gender Power Palm (20 မိခဒိတ်.) တွခင်းဘၢခင်တူင်.ခဒိုင် - လံၤယိင်း ဧလး ဘၢခင်ဒဝ်းထိုင်ဂှုမ်းဘမ်ဒူဝ်းဒွင်သဇေ,ဝ ဟ္ဒိင်းတိုခင်းပိခင် I (1 လူဝ်းမွင်း)
	ဘၢခင်တူင့်ခဒိုင်တွခင်းခဲ့ တေလွံ,ရ့်,ဇူး,ဒဝ်းရှမ်းပၢင်သွခင်ဒဝ် မီးလွင်းပွင်,လ့ဉ်ခဒိုဝ် လွင်းရွင့်ဘ်၊,ဘခ်ဘပ်းဘ်၊,လူလုံး,လခ်.ထ၊ခင်းလံၤယိင်း၊ ချေးတီးပုခင်းဇွခင်းဘာခင် ဟ္ဒိင်းထုင်းပခင်ဘ့ိုဘ်းမျးလွမ်းခၢင်းယိင်းဧလး,ဂှုခင်းလံၤခင်းတူင်,ဝူင်းရှဝ်း ဧလး လွင်းပ်ဘ်,ပိုင်းဘခင်ဘပ်းဘ်၊,လူလုံး,ဘၢခင်ဒဝ်းထိုင် ဧလး ဘၢခင်လတ်းဘၢခင်ဒူဝ်းဒွင် သဇေ,ဝ ခင်းဧဘ,ဂှုခင်းလံၤဧလး,ခၢင်းယိင်း တိုဝ်းခမ်မျးလိုဝ်ဘဝ်,။ တွခင်းဘၢခင်သွခင် ဘာခင်ခဲ့ တေဘိင်ဘာဝ်လွင်းတူဝ်ထူပ်း ဧလး တၢင်းရှခင်ထိုင်ဘာခင်ဇူး,ဒဝ်းရှမ်း ပၢင်သွခင်ဒဝ်ယၢမ်းရှပ့်ထူပ်းမျး၊ ဧလး လွင်းခဲ့တေလၢင်းဘမ်.လွံ,ရ့်,ဇူး,ဒဝ်း

[14] UN Human Rights 'Human rights The Environment and Gender Equality'. ဒဝ်းတူလုံးမ့ိုဝ်း 9 January 2021: https://bit.ly/32UBPxH

	ရှုမ်းပၢင်သွၵ်ၶဝ်မီးလွင်းပွင့်,လၢ်ခိုဝ် ဢၢၵၢ်လတ်းဢၢၵၢ်ခူဝ်းမွင်သၼၢ့ဝဢၵၢ်မၵၢ်းဢိုမ်းၶၢဝ်းယၢဝ်း လံၵ်းလီလီယူ,ယဝ့်။
	ၽိုခၢ်လိဢ်; PowerPoint တၢ့တေဢပေၵ် လွဢ်း မံၢ (3.1) ဢလး; မံၢ (3.2)၊ ခိုင်းဢၵၢ်ၵ; (projector) ဢလး; ၽၢ်ခၢ်,ဢၵေဝ်းတူင်. (projector screen) ၊ ဢလးမၢင်ယ့,၊ ဢလးတၢ့လၵ်ရှၢင်း၊ ဢမ်တီမ်းပ်ၵ်းပုၵ်း၊ ဢလး; သီမံ။
	လွင်းတူင်.ခိုင် Gender Power Palm (20 မိၵဵတ်.) ခၵ့် လၢင်းဢၢဝ်မၢးလ့. တွၵ်းတၢ့တေရ်တ်းရ့် ၽၢးၶဝ်းရှုမ်းပၢင်သွၵ်တူင့်တိုၵ်,လ်တ်းသ်ဝ်း တၢ့လၵ်လ့ ရ့်းၶဝ်ဝူၵ်ထိုင်လွင်းဢွင့်ဢံၢ,ၶွင်ဢၢ့,ၵၢ့ ၵၢ်ခ့ယဝ့်။ ။

တွၵ်းၽိုဢ်းၽွၵ်. - Gender Power Palm (20 မိၵဵတ့်)[15]

1. လၢ်ဢ်,ဢၼၽူးၶဝ်းရှုမ်းပၢင်သွၵ်ပ်ၵ်သွင်လုမ်း၊ လုမ်းခိုင်; ပ်ၵ်လုမ်း (ဢ) ဢလး; လုမ်းခိုင်;ပ်ၵ်လုမ်း (ၶ) သေ ရ့်းၶဝ်လုဢ်းလၢ်ၵ်,ထၢ်ဝ်သေဝံၢ,ၵၢ့ၶဝ်း;လူးဢၵ်။
   a. ရ့်;ဢှုၵ်း;ခ့်;လုမ်း (ဢ) ဢှုးဢေၢ့ယုဢ့်ၽၢ့,မိုဝ်းခိုၵ်;မၢ့ၽၢ်,ၵၢ့;ဢေၢ့ဢၵ်ၵ်ၵ်ဢ်းတၢ်ၵ်းၵၢ့;ၶဝ်ဢၵ်ပ်ၵ်လုမ်း (ၶ) ခၵၵ်. မွဢ်; 6 ခိုဝ့်။
   b. ရ့်;ဢှုၵ်း;ခ့်;လုမ်း (ဢ) ဢေၢ့လ့ဢေၢ့ခၵၵ်. ဢၢဝ်မိုဝ်းမွင်ၶဝ်လ့. "ဢၢမ်လ့" ဢှုလ်းဢေၢ့ၶဝ်လိုဝ်းယူ,ခ့်;လုမ်း (ၶ) ဢလး; ရ့်;ဢှုလ်းဢေၢ့ၶဝ်ခ့်;လုမ်း (ၶ) ခၵၵ်.ဢၢဝ်ခၢ့ၶဝ်ၶံၢ.ဢ့ၢ့,လွမ်းမိုဝ်းဢှုလ်းဢေၢ့ၶဝ်ခ့်;လုမ်း (ဢ) ခၵၵ်.ဢှုးၽၢ်,ဢၢၵ်ၶဝ်ၶံၢ.မိုဝ်းၶဝ်ဢ့ၢ့ ဢလး; တၢင်းဢ်ခ့်;ဢဢ;မိုဝ်းဢၢၵ်ၶံၢ.ဢ့ၢ့-မၢးဢလး;ခၢ့ခၵၵ်. တေလံ;ပ်ၵ်းဢဝ်,ယူ,သေ,။
   c. ဝံၢ်းသေပူခ့်;ဢ့ၢ့,မွဢ်; 3 - 4 မိၵဵတ့်ယဝ့် ရ့်;ၶဝ်လံၢ;ပုတ်;ခၢ့;တီ;ဢၵ်။ ပွဢ်;ခ့် ရ့်;ဢှုၵ်း;ခ့်;လုမ်း (ၶ) ပ်ၵ်ဢှုၵ်း;ဢၢ့ၵ်ရ့်တ်းသေ ဢှုၵ်း;ခ့်;လုမ်း (ၶ) ပ်ၵ်ဢှုၵ်း;ရ့်တ်းလွမ်းတၢ်ၵ်းလၵ်။

2. ဝံၢ်းသေလ်ၵ်;ဢ်မ်းခၵ်.ယဝ်.ဢ့ၢ့,ယဝ်.လိုဝ် ၽူးပၵ်ပၢ်သွၵ် (ၽူးပူ,ပ်သွၵ်) ထုဢ်,လီဢုပ်,ဢှုဝ်းတွင်;ထၢမ်ၽူးၶဝ်;ရှုမ်းပၢ်သွၵ်ၶဝ်ဢှုးဢေၢ့ဝၢ့; ခ့်;လ့ၶဝ်ပ်ၵ်လိုဝ်.ရိုဝ်ၽွင်; လွမ်ခၵ်,ဢၢ;ထၢမ်ပၢ့တ့်;ခၵ်. -
   - *ဢ်မ်းခၵ်.လွင်,လီမူခ့်;သိုဝ်းတၢ့,လဝ်;ဢဝ်,ရ့ၢ့.? လွင်,မခ့်;ရ်တ်း;ရ့်;လဝ်;ဢဝ်,မီ;လွင်;ဢမ်,ယူ,သၢ့,လူမ်လ့ရ့ိဝ်?*
   - *လွင်,မီ;ဢ့်သေဢေၢ့.ဢေၢ့.ဢိုတ်းပ်တ်; ဢမ်,ခၵၵ် ဢမ်,ယွမ်;ရ်တ်းလွမ်း ပ်ၵ်မၢင်ပွဢ်;ရ့ိဝ်? ၽွပ်;သင်?။*

[15]Adapted from the 'Columbian Hypnosis' activity used in Forum Theater. ၶဝ်;တူလ်းလံ;ထ်င်;တီ; - https://bit.ly/3IReNay ဢမ်,ခၵၵ်သိုပ်,လူထ်င်;လံ;တီ; - https://bit.ly/3HODWRO

- *ခင်းလွှဲလမ်းဥပဒေ,ပြီးခင်လျှိုင်.ရှိပါ၀ံ့ မျိုးဆက်ပေါ်,ပြီးခင်ဟော့.ဘာခင်ယူ,ခင်းလုမ်းဘာခင်ဘွဲ့ခင်ရှုပ်ခံ၊.မိုင်းဥပ္ပါ,မူးခခေမ်.?*
- *ခင်းလွှဲလမ်းဥပဒေ,ပြီးခင်လျှိုင်.ရှိပါ၀ံ့ မျိုးဆက်ပေါ်,လံ့ပြီးခင်ဟော့.ဘာခင်ယူ,ခင်းလုမ်းဘာခင်တေလံ့ရှီတ်းလွှမ်းခခေမ်.?*

3. ၀ါးသေဘုပ်,ဘူပ်းလွှမ်းဘခင်ယပ်.ခခေမ်.၊ ဗျူးပခင်ပၢင်သွခင်ခိုခင်းဧမးရှုပ်ပ်ပခင်ရှုပ်ဂ်ပ်ပ်မခင်းသေ သပ်းလ်င်းဧခ၀ေါ့ ဂ်မ်းဘာခင်ခမ်. မခင်းလွှဲ့ရှီတ်ရှ်ုးဗျူးခ၀ပ်ရှုမ်ပ်ပၢင်သွခင်တင်းသ်ီင်ပ်လံ့လ်ပ်ပ်ရှီခင်းခ့ူခင်.ရှခင် လွင်ပ်ရှင်.ဘ်ၢ,ဘခင်ခ့ွင်ဘၢ,ခ၀ေ,ခခေမ်.ယပ်.။ ပ့ိုင်လှုင်မခင်းဟော့ ဘပ်းဘ်ၢ,လှုလ်ပ်ပ်လွှင်ပ် လ၀ါးယိင်းဧလ ဘၢခင်ခ၀ပ်ထိုင်ဧလ,ဘၢခင်ဂုမ်းဘမ်ခ့ူပ်းခ့ွင်သဗ၀ေ,၀ ခခေမ်.ယပ်.။

- *လွှင်ပ်ဟူင်.ခိုင်ဘခင်ခမ်. မခင်းဘွှဘ်,ရ္ဂၢင်ပ်ဟၢင်ဟူပ် ဘၢ,ခ၀ေ, လ့ျိုင်.ရှိပ်"?*
- *လွှင်ပ်ဟူင်.ခိုင်ဘခင်ခမ်. မခင်းရှီတ်ရ့ှ် လွှင်ပ်မ့ိတ်ပ်ဂ့ိပ်း ဧလ လွှင်ပ်ရှင်.ဘ်ၢ,ဘခင် ခင်းဧဘ,ဗ၀ေခ၀ၢင်းယိင်းဧလ,ဂ့ူခင်းလ၀ါး ခင်းတွှခင်ပ် ဘၢခင်ခ၀ေ့ရှ့ိခင်းဧလ,ဘၢခင်ခင်းတူင်,ဝူင်းလ့ျိုင်.ရှိပ်၊ ဧလ ခင်းတွှခင်ပ်ဘၢခင်ခ၀ပ်ထိုင် ဧလ ဂုမ်းဘမ်ခ့ူပ်းခ့ွင်သဗ၀ေ,ဝခ့ွင်ဂ့ူခင်းလ၀ါးဧလ,ခ၀ေင်းယိင်းပ်ခင်ပ၀ံ.လ့ျိုင်.ရှိပ်?*

4. ၀ါးသေဗျူးပခင်ပၢင်သွခင်(ဗျူးပ့ူင်သွခင်) ရှုပ်ပ်ရှုပ်ဂ်ပ်ပ်တွခင်ပ်သွခင်,ဝူခင်.ဘပ်းဘ်ၢ,လှုလ်ပ်ပ်လွှင်ပ်တူင်.ခိုင်ဘခင်ခမ်.ယပ်.ခခေမ်.၊ ရ့ှ်ပ်ဗျူးပခင်ပၢင်သွခင်(ဗျူးပ့ူင်သွခင်) သ့ိုပ်,ဘ်ၢ,ရှင်.လူးလွှင်ပ်တူင်.ခိုင်ထ်င်ပ်ရှုပ်ခိုင်ပ်တၢ့။

ခ၁ဂ်.တွှခင်ပ်[16]

1. ဘွှခင်တၢင်းသုတ်း တၢ့တေသ့ိုပ်,လွှင်ပ်တူင်.ခိုင်ဥ့ၢ,ထ်င်ပ်ခမ်. ရ့ှ်ပ်ဗျူးပခင်ပၢင်သွခင် (ဗျူးပ့ူင်သွခင်) တ်မ်ပ်ခေ့ပ်ဥ့ၢမ်း "ဘၢခင်ခ၀ပ်လူးထိုင်လံ့ပ်" ဧလ "ဘၢခင်ဂုမ်းဘမ်" တီပ်ခ့ိုပ်ပ်ခင်ပ်ပုခင်းတၢ့။ ရ့ှ်သပ်းလ်င်းဧခပေခင်ဗျူးခ၀ပ်ရှုမ်ပ်ပၢင်သွခင်ခ၀ပ်ပၢ့ခ၀ေ့ တ့ိုပ်.တၢင်းတၢ့တေခ၀ပ်ထိုင်ဧလ,လံ့ပ်သေဘာခ်"မၢ့ သေလ့.တ့ိုပ်ခ့ူပ်းခ့ွင်လ့ျိုပ်းခခေမ်.လံ့ပ်ခခေမ်. "ဘၢခင်ခ၀ပ်လူးထိုင်လံ့ပ်"၊ ဧလ ဘၢခင်မီးဘၢ,ခ၀ေ့ ဘမ်,ခခေမ် သုခမ်,ရ့ှ်တ်းလံ့ပ်သေပ့ိုင်ပ့ိုင် တၢ့တ်ပ်းတတ်းလံ့ပ်၀ေ့ ဂ့ူခင်းဟော့.လ့ှ်တေမီးသုခမ်,ခ၀ပ်ပ်ထိုင်ခ့ူပ်းခ့ွင် ဧလ,လ့ှ်.တ့ိုပ်ခ့ူပ်းခ့ွင်ခခေမ်.တွှခင်ပ်တၢ့,သင်ခမ်ခခေမ်. ရ့ှင်.၀ေ့ "ဘၢခင်ဂုမ်းဘမ်" ခမ်ယပ်.။"
2. လ်ဂ်,ဗျူးခ၀ပ်ရှုမ်ပ်ပၢင်သွခင်ပ်ခင်လုမ်းသေ ရ့ှ်ဂ့ူးလုမ်းမီးပၢ့တင်းဂ့ူခင်းယိင်းဧလ,ဂ့ူခင်းလ၀ါး။

[16] Adapted from The International River and Oxfam. (2020). Transforming power A gender guide for organisations campaigning on dams and for rivers. Retrieved 4 January 2020, from https://www.internationalrivers.org/wp-content/uploads/sites/86/2020/09/Gender-Guide-English-single-pages.pdf

3. ရှင်းပြနေးခဝ်းရှုမ်းပၢင်သွၵ်တင်းသီင်း ဢၢပ်,ဢၢဝ်းဢၵ်လွမ်းၼင်,ဝေၢ်းထၢမ်ဢၵ်မီးခင်းလွၵ်း 3.1 ၼလး 3.2 ၼခေၵ်။ လွမ်းဢူၵ်းခင်းလုမ်းဢင်လုမ်းမၵ်းသေ တီမ်းသ့,ခင်းၼလးမၢင်ယ့, ခေၵ်။တၢ့။။
4. ဢၼိတ်းမွၵ်,ရှင်းပြနေးတၢင်တူဝ်ၶွင်လုမ်းလ့်လုမ်းခေၵ်။ တၢင်,လၢတ်းသပ်းလီင်းဢၼဝေၢ်းတွပ်, ၶဝ် ဢၵၵ်ဢိင်ဢၢဝ်လွင်းဢၵ်ၶဝ်ယၢမ်းရှုပ်။ထူပ်းမၢ်းခင်းတူင်,ဝူင်းၶဝ် ဢၼပိုၼ်ခင်းတၢင်,ဢေၢ့ ခင်းရွင်းရ်ၼ်ခင်း။။
5. မိုဝ်းပြင်ပြနေးခဝ်းရှုမ်းပၢင်သွၵ်ၶဝ်တိုဢ်။တၢင်,လၢတ်းဢၼယူ,ခေၵ်။ တိုဢ်းသူၼ်ခင်းရှင်း ပြနေးခဝ်းရှုမ်းပၢင်သွၵ်တၢင်,ဢေၢ့ၶဝ်ဢၢပ်,ဢၢဝ်းဢၵ် လွမ်းၼင်,ဝေၢ်းထၢမ်ပၢ့တ်ၵ်းလိုဝ်းခၵ်။ ၵ့ၢ့လွမ်း။။
6. လွင်,ရှုၼ်းယိင်းဢလးရှုၼ်းလံၢ်းမီးတိုဝ်။တၢင်းပ်ဢ်,ပိုင်းဢၵ်ရိုဝ်တၢ့,တေၶဝ်းထိုင်ဢလးဢုမ်းဢ မ်ၼူဝ်းၶွင်သဢၢ့ဝၼခေၵ်။? ယွၵ်။သင်?
7. ရှုၼ်းယိင်းဢလးရှုၼ်းလံၢ်းၼခေၵ်။ လွင်,ၶဝ်မီးတိုဝ်။တၢင်းဢၵၵ်ပ်ဢ်,ပိုင်းဢၵ်ရ့ၢ့ တၢ့,တေ ၶဝ်းထိုင်ဢလးဢုမ်းဢမ်ၼူဝ်းၶွင်သဢၢ့ဝလံးၼခေၵ်။?
8. လဝ်းဢဝ်,လွင်,ပူၼ်။ဝၢ့ လွင်းမ်ၼ်,တၢ့ဢၵၼ်ဢပ်းဢ်၊,လူလုပ်းသဢၢ့ဝဢ့ၵ်ၼ်းတိုၼ်းပ်ၼ်ၼခေၵ်။ မီးလွင်းတုမ်။တိုဝ်။တေၢ့ၼၢင်းယိင်းဢလးရှုၼ်းလံၢ်းပ်ဢ်,ပိုင်းဢၵ် ခၼ်ခေၵ်။?
9. ဢၢၼ်ပၼ်ရ်ၼ်ဢမ်။လွံးတၢ့,ရှင်းလၼ်။ထၢၼ်းလံၢ်းဢလးယိင်းမီးလွင်းဢၼ်ၼ်,ပ်ၼ်းဢၵ်ၼခေၵ်။ လၢင်းဢမ်။လွံးဢဢးလိတ်းပၼ်ရှၢသဢၢ့ဝဢ့ၵ်ၼ်းတိုၼ်းပ်ၼ် လံးလိုင်။ရှိဝ်?

လွၵ်း (3.1)။။ ။ သီၼ်ခင်းၶွင်သုၼ်,လံးခရိုဝ်ၼူဝ်းၶွင် ဢလး လွင်းဢွင့်ဢ်၊,ၶွင်ဢၢ,ခၢ့,

သီၼ်ခင်းတီးလိၼ်	သီၼ်ခင်းသုၼ်,လံး ဢုပ်.ပိုင်,ၼူဝ်းၶွင်	ဢူးဢုမ်းဢမ်တီးလိၼ်	ဢၼ့်ပ်ၼ် ဢူးတီ်ပ်းတတ်း ရ်တ်းသၢင်း?	ၶဝ်လိုဝ်းခၼ့် ပ်ၼ်ဢၼ့်
တီးလိၼ်ၶွင်လိုင်း မိုင်း	လဝ်းၶွင်တီးလိၼ်၊ မီးသုၼ်,လံးလ တ်းဢၢၼ်၊ ဢလး မီးသုၼ်,လံးတၢ့, ဢပမ်ပ်,တီးလိၼ်	လူင်ပွင်လိုင်းခင်းပိ ခၼ့်တီး၊ ဢလးလၼ်။လိုင်းမိုင်း	ဢူးရ်ၢပ်,ဢၢၼ် လူင်ပွင်လိုင်း	ဢူးရ်ၢပ်,ဢၢၼ်လူင် ပွင်လိုင်းလိုဝ်းပ်ၼ် ဢူၼ်းလံၢ်း
တီးလိၼ်ခင်းပွဢ်။ ခင်းဝၢၼ်း	လဝ်းၶွင်တီးလိၼ်၊ ဢူးမီးသုၼ်,လ့်။ တိုဝ်းတီးလိၼ်၊ သုၼ်,လံးလတ်း ဢၢၼ်၊ သုၼ်,လံး တၢ့,တေဢၵမ်,ၶဝ်း ရှုမ်းပၢ	ဢူၼ်းဝၢၼ်း	ဢူးဢွၼ်ရှုဝ် ခင်းဝၢၼ်း၊ ဢူးဢွၼ်ရှုဝ် လွမ်းၼင်,ဢ့ၵ်ၼ်း ထုင်း	ဢူၼ်းလံၢ်းပ်ၼ်ဢူး ဢွၼ်ရှုဝ်

တီးလိခင် သုခင်,တူဝ်	လဝ်းခွင်တီးလိခင်၊ ဝှေးမီးသုခင်,လင့်. တိုဝ်းတီးလိခင်၊ သုခင်,လံးလတ်း ဒါခင်၊ သုခင်,လံးတၢ့,တေ ဘာမ်,ခဝ်းရှုမ်းပၢး၊ သုခင်,လံးတၢ့,သိုဝ်.ခံၢတီးလိခင်	ဂှုခင်းဝၢခင်း၊ လုမ်းဂှမ်ပခဧီး၊ ဧလး တၢင်,လိုဝ်း	ဝှေးဘွခင်ရှုဝ် ခဲၤရှိုခင်း ဧလး ဝှေးလတ်းဒါခင် ဂှုမ်ပခဧီး	ဂှုခင်းလံၢ်း လိုဝ်းပီခင် ဝှေးဘွခင်ရှုဝ်ခဲၤ ရှိုခင်း ဧလး ဝှေးလတ်းဒါခင် လိုဝ်းပီခင်ဂှုခင်း လံၢ်း

လွဉ်း (3.2)။ ။ ဒါခင်ခဝ်းထိုင် ဧလး ဒါခင်ဂုမ်းဘမ်ဒူဝ်းခွင်ခင်းပွဉ်.ခင်းဂှိုင်, (ခဧ်ဉ်းတီးခဇ်းတၢ့လခင်ဘာဝ်)

ခူဝ်းခွင် သဟၤ့ဝ	ဒါခင်ခဝ်းထိုင်ခူဝ်းခွင်		ဘၢ့ခၤ့တၢ့တီ်ပ်း တတ်းရီ်တ်းသၢင်း		ဒါခင်ဂုမ်းဘမ်ခရိုဝ် ခမ့်တွခင်းဟွခင်းလီ	
	ဟ့ဉ်လၢင်းလင့်.တိုဝ်းခူဝ်းခွင်လံး?		ဟ့ဉ်ပီခင်ဂျေ့.တီ်ပ်းတတ်ဝၢ့ခူဝ်းခွင်ခခဲ့ထုဉ်,လီ လင့်.တိုဝ်းလိုင့်ရှိုဝ် ဧလး ဟ့ဉ်ထုဉ်,လီလံ့ရှပ့်ဟွခင်းပၢင်ခွင်ခူဝ်းခွင်လိုဝ်းခခဲ.?		ဟ့ဉ်ပီခင်ဂျေ့.ဂုမ်းဘမ်ခူဝ်းခွင်လိုဝ်းခဇ်.?	
	ခၢင်းယိုင်း	ဂှုခင်းလံၢ်း	ခၢင်းယိုင်း	ဂှုခင်းလံၢ်း	ခၢင်းယိုင်း	ဂှုခင်းလံၢ်း
တီးလိခင်						
တူင်ခၤ့၊ သူခင်၊ ရှ်ခ						
သူခင်ရှိမ်းရှမ်းသၢပ်, ဧမခၤ့ခမ်.						
သူခင်ဟော်ခင်းဝၢင်းရှိုခင်း						
ပၢ့မ့်						
ပၢ့မ့်ခွင်ဂှုခင်းခင်းပိုခင်.တီး						
ဟ့ိုခင်း						

ဒုဝ်းဒွင် သဟေ့၀	ဂၢခၣ်ဓဝ်ဒုးထိုင်ဒုဝ်းဒွင်		ဂၢ့ခေ့တၢ့တီပ်း တတ်းရ်ီတ်းသၢင်ဒု		ဂၢခၣ်ဂုမ်းဂမ်ခရိုဝ် ခမ့်တွခၣ်းဟွခၣ်းလီ	
	ဟ့ၣ်လၢင်ဒုလ့ိ.တိုဝ်းဒူဝ်းဒွင်လံ့ဒု?		ဟ့ၣ်ပီခၣ်ဂေ့.တီပ်းတတ်း ဝၢ့ဒူဝ်းဒွင်ခခၣ်ထုဂ်,လီ လ့ိ.တိုဝ်းလိုင့်ရ့ိ၀် ဒလဒု ဟ့ၣ်ထုဂ်,လီလံ့ဒုရ်ပ့်ဟွခၣ်းပၢ င်ဒုဒွင်ဒူဝ်းဒွင်လိုဝ်းခခၣ်.?		ဟ့ၣ်ပီခၣ်ဂေ့.ဂုမ်းဂမ်ဒူဝ်း ဒွင်လိုဝ်းခၣ်.?	
	ခၢင်းယိင်း	ဂှုခၣ်းလံ့း	ခၢင်းယိင်း	ဂှုခၣ်းလံ့း	ခၢင်းယိင်း	ဂှုခၣ်းလံ့း
ဒုဝ်းဒွင်ဂၢခၣ်ဂွဂ်, ခၣ်းထိုခၣ်, မိုခၣ်ခင်, မၢဂ်,မ့ိ.ထိုခၣ်,၊ ယၢ့ယၢ့ ဒလဒု ခမ့်ဟ့ိုင်ဒု						
ခမ့်						
ဒမဒုခမ့်						
ခွင်ခမ့်						
ခမ်.ရွင်ဒုဂၢခၣ်ရ်ီတ်ဒု ဂွဂ်,တၢ့,ဂှုခၣ်းတင်ဒု ခမ်လ့ိ.တိုဝ်ဒု						
ဂၢခၣ်ရ့ၢ်ပၢ့						
ရ့ဒုသူခၣ်လွမ်းလ့						
ရ်ီင်ဒုဟ့ဒု						
ဟ့ိုခၣ်ဒု/မ်.						
တူခၣ်ဒုမ့်လွမ်းသၢပ်, ပၢင်,လံ၊,						
ထၢခၣ်,						
ယုဂ်းယဂ်းဂၢခၣ်လု ဂ်.တီဒုဂၢခၣ်ဟုဂ်ဒုသွ မ်ဒုမၢ့ (လ့ိ.ရ်ီတ်းရ်ီင်ဒုဟ့ဒုလံ့ဒု)						

ဘာခင်တူင့်ခရိုင် (3.4) - သို့ဉ်းပိုခင်းခၢင်းယိင်း ၎လး သၢေ့ဝၣ်ခိုင်းတိုခင်းပီခင်

	1 ထူဝ်းမွင်း 45 မိခဒိတ့်
	ဘာခင်တူင်.ခရိုင်ဘာခင်ခဲ့တေလွံ့ဉ်ရှ်းဒူးဒဝ်းရှမ်းပၢင်သွခင်ခဝ် လံ့ဉ်ရ်ိခင်းရှ.လွင်ဉ် တူဝ်ထူပ်းဒလးပိုခင်းတူဝ်ခွင်ဂှခင်းခၣမ်,လိုဝ်းတူင်.ခရိုင်ယူ,လွမ်းသၢပ်,ဒမးခမ်ခ့ွင်။ ပိုခင်းတူဝ်ဒလးတူဝ်ထူပ်းဘာခင်ခဝ်လံ့ဉ်ရှ.လံ့ဉ်ငိခင်းတီးဉ်ဘူလုပ်းဂေၤ့ခဝ်ခခေ့် တေ လၢင်ဉ်တိုဉ်းသူခင်းပီခင်ရ်ိင်းဘီး ရ်ှးခဝ်မီးလ့ိခ့ိုးပှဉ်းပွင် ဒလး ပီခင်ဒူးဘွခင်ရ်ှဝ် တွခင်ဉ်တၢ့မ့,လုမ်း ဒလး တူင်,ဝူင်းခွင်ခဝ်။
	PowerPoint တွခင်ဉ်တၢ့တေပိုတ်,ဒခပိုင်တ်ဉ်,ခ ခ့ိုင်ဉ်ဒခရှၢင်ဉ်(projector) ဒလး ဒ်ခ်ခ်,ဒခရှၢင်ဉ် (projector screen)

ခဉ်.တွခင်ဉ်

ရ်ှးဒတ,တွခင်ဉ်ခ.ံ လူလ်ှးဘာခင်ရ်ှးခဝ်ဉ်ရှမ်ဉ်ပၢင်သွခင်ခဝ်မ့ဉ်,လၢတ်ဉ်ဒခလွင်ဉ်ဝၢခင်ဉ်ဝ်ိင်းခ့ွင်ခဝ်သေ ရ်ိတ်းလွင်ဉ်တူင်,ခရိုင်ဘာခင်ရ်ှင့်ဝၢ့

"ဘွင်ဉ်တီဉ်ဘာခ်ဂဝ်ခၢ့လံ့ဉ်လ့ိုဝ်ပ့ိုခင်ဉ်သုတ်းခင်ဉ်တူင်,ဝူင်းဂဝ်ခၢ့"

ဝၢ်ဒခခ်.

1. ရ်ှးဒူးမၤ့ခဝ်ဉ်ရှမ်ဉ်ပၢင်သွခင်လ့ိုဉ်ဉ်ရ၂ဉ်ဒ့ိုမခ်ဒေ ဝ်ိဉ်,ပီခ် ဒူးခဝ်ဉ်ရှမ်ဉ် (ဂ) ဒလး ဒူးခဝ်ဉ်ရှမ်ဉ် (ခ)။
2. ရ်ှးဉ်ဉ်လ့ိုဉ်ဉ်ခခ်. ပ်ဉ့ၤမၤ့ခ်ဉ်ဘွင်ဉ်တီဉ်ပၢင်သွခ်ခခ်.သေ၊ ဒွင်ဉ်မ့ိုဝ်ဉ်ခဝ်ပ်လ်ိခ်ဉ်လွမ်ဉ် ဘခ်ယူ,ခခ်. ရ်ှးခဝ်လၢတ်ဉ်ဒခဒေၢင်ရ်ၢင်ဉ် "လွင်ဉ်ဘွင်ဉ်တီဉ်ဘာခ်ခဝ်လံ့ဉ်လ့ိုသေပ့ိုခ်ဉ် ခ်ဉ်းတူင်,ဝူင်းခဝ်" ဒခဘှုလ်ှးဂေၤ့ခဝ်။ ပခ်ခၢဝ်းယၢမ်းမ့ဉ်ဉ် (5) မိခဒိတ်. တၢ့ရ်ှးခဝ် ဘုပ်,ဒခဘခ်လွင်ဉ်ခ.ံ။
3. ခတ်းလ့ိုတိုဉ်းသူခ်ဉ်ရ်ှးဒူးခဝ်ဉ်ရှမ်ဉ်ပၢင်သွခ်ခဝ်တင်ဉ်လ့ိုတင်ဉ်ခၣးထွမ်,ပခ်တီဉ်ဘူလ်ှးဂေၤ့ ခဝ်၊ ဒလး ထုဉ်,လီရ်ှးခဝ်လံ့ဉ်လၢတ်ဉ်လွတ်ဉ်လွတ်ဉ်လ်ိဝ်းလ်ိဝ်းလူလ်ှးဘမ်,မီးဒ့ိုသုဉ်.ယုင်ဉ် လၢတ်ဉ်လွမ်း ဒွင်းမ့ိုဝ်ဉ်ဂေၤ့ခဝ်တိုဉ်.မ့ဉ်,လၢတ်ဉ်ဒခယူ,ခခ်ခ့ွ်။
4. ဝၢ်းသေဂှဉ်လုမ်းဘုပ်,လၢတ်ဉ်ယဝ့်ခခ်ခ့ွ် ရ်ှးဒူးမၤ့ခဝ်ဉ်ရှမ်ဉ်ပၢင်သွခ်မ့ဉ်ဉ် 3 – 4 ဂေၤ့ တၢင်,လၢတ်ဉ်လွင်ဉ်တူဝ်ထူပ်းခွင်တံ်းဂေၤ့ခဝ် ဒခပေခ်ဒူးခဝ်ဉ်ရှမ်ဉ်ပၢင်သွခ်တၢင်,ဂေၤ့။

ဘာခ်ာတူင့်ခရိုင်တွခ်ုးခဲ့တေလွှဲးရ့ဉ်းဇဉ်းခဝ်းရ့ှမ်းပၢင်သွခ်ခဝ်လံးဇိုဉ်း ဒလး လပ့ုခမ့ှဂတ့ှဘာခ်ထွမ်, ဒလး မေၢထတ်းသၢင်ခရိုဝ်ဒၢးမုခ်းဘာခ်ခဝ်လံးရ့ပ့ုထွမ်,ဝိခ်းတီးတံးဂေၢ့ခဝ်ခခ့ဲယဝ်။ ဒလး လွင်းခဝ်ံ.ဂေၢ့တေသွခ်ပခ်ငဝ်းခၢမ်,ပိုခ်.ဘာခ်မွဉ်,လၢတ်းတီးလီ ခ့ဲးတွခ်ုး ဘာခ်တူင့်ခရိုင် ပၢ့းတ့ဉ်းခ့ဲ။

လွင်းတူဝ်ထူပ်း ခၢင်းယိင်းဒလးသဇၢ့ဝ၀ှိင်းတိုခ်းပီခ်

ဝံးသေ့ှ်တ်းလွင်းတူင့်ခရိုင်ပၢ့းခရိုဝ်ခဝ်ံ.ယဝ့ှ်ခဝ်လိုင် ရ့ှ်းလ်ှ်,ဇဉ်းမၢ့းခဝ်ုးရ့ှမ်းပၢင်သွခ်ပီခ် 3-4 လုမ်း။

လ်ှ်,ပခ်လွင်းတၢင်းပိုခ်းတူဝ် (stories)[17] လွမ်းခင်,ပၢ့ှတ့ှ်ုးခ့ဲ့ပခ်လုမ်းလ့ှ်လုမ်းခခ့ဲ့လူဘၢခ်, ခရိုင်းလုမ်းလ့ှ်ခရိုင်ုးရ့ှဝ်။ မ့ှိဝ်ုးဇွင်းယၢမ်းခဝ်တိုဉ်.လူဘၢခ်,ယူ,ခခ့ဲ့ ရ့ှ်ုးခဝ်ဝူခ့ဲ့ပၢ့းလွမ်းခင်, ပၢ့ှတ့ှ်ုးခ့ဲ့။

- *လွင်ုးပိုခ်းရ့ှဝ်ခ့ဲ့ပီခ်လွင်ုးသင်?*
- *ခ့ဲ့ုးပိုခ်းရ့ှဝ်ခ့ဲ.မီးလွင်ုးသင်ပီခ်မၢ့းလ်ၢလ်ၢ?*
- *ဇဉ်းတ်ီမ်ုးပိုခ်းလွင်ုးတၢင်းရ့ှဝ်ခ့ဲ. မီးလွင်ုးတုမ်.တွပ်,ဒဘ့ုလိတ်ုးလ့ှိုင်.ရ့ှိဝ်?*
- *ဂေၢ့တ်ီမ်ုးဒခလွင်ုးတၢင်းခ့ဲ.ရ့ှ်တ်းသၢင်ုးလွင်ုးသင်လ်ၢလ်ၢ တၢ့တေရ့ှ်တ်းရ့ှ်ုးဝင်းလ်ၢးခခ့ဲ. တ့ှိဝ်းလီမၢ့း?*
- *လွင်,ရ့ှခ်ုးခ့ဲ့ုးတူင်,ဝ့ှင်ုးခဝ်ခခ့ဲ.မီးလွင်ုးဘ့ှင်,ပေ.? ယွခ်.သင်ဒလးဘ့ှင်,ပေ. ဘမ်,ခခ့ဲ ယွခ်.သင်ဒလးဘမ်,ဘ့ှင်,ပေ.လ်ုး?*

ဝံးသေခခ့ဲ့ ရ့ှ်ုးဇဉ်ုးတၢင်တူဝ်လုမ်းလ့ှ်လုမ်းခခ့ဲ့ ခ့ိုခ်းမွဉ်,လၢတ်ုးဒခပေခ်ဒၢးတွပ်,ခွင်ခဝ်ခၢ့ုးရ့ှင်ုးရ့ှ်ခ်း။

ဒမ့ုးခမ်.ရ့ှဝ်ုး, သ်ၢလ့ှ်ရ့ှဝ်ုး - ဂေၢ့တ်ီမ်ုး ခၢင်းရ့ှမ်ခမ်ုး

(Weaving Bonds Across Borders, 2019)

လ့ိုဝ်ုး ခၢ့ုးရ့ှင့်ခၢင်းရ့ှမ်ခမ်ုး၊ ခၢ့ုးပီခ်ခၢင်းယိင်းဘ့ှခ်,ဂေၢ့ခရိုင်ုး ဘာခ်ရ့ှိတ်,ယ့ှ,မၢ့ုး ခ့ဲ့ုးမ့ှိုင်ုးပခ်,သေ လုမ်း Weaving Bonds လ်ုးလ့ှိဉ်ုးခၢ့ုးရ့ှ်ုးမၢ့ုးခဝ်ုးရ့ှမ်ုး ပၢင်သွခ်တီးဉ်ုးဂ်ှင်းမ်,ခခ့ဲ.ဂေၢ့ုး။ မ့ှိုင်ုးပခ်,ရ့ှဝ်ုးခၢ့ုးခခ့ဲ. ပီခ်ဝ်ှင်ုးလ်ှ်ဉ့ှ်လ်ှ်ဉ့ှ်ဘွခ်, ဝ်ှင်ုးခရိုင်ုး ဘာခ်ယူ,ခ့ဲ့ုးလ့ှိုင်ုးတံးပွတ်ုးလၢခ်ုး။ ဝၢခ်ုးဘာခ်ခၢ့ုးယူ,သဝ်ုးခခ့ဲ့ ပီခ်ဝၢခ်ုးလ်ှ်.လ်ှ်.

[17] To read additional stories, please refer to the links below:

https://bit.ly/3g1acFy

https://bit.ly/3yZYt2Q

ကွခ်,ကာခ်ရာင်းလီသေလံးပိုင်းကိုင်ခရိုဝ်ဧမးခမ့်ဒူင်း ဧလး ဧမးခမ့်ရိမ်းရွမ်းဂမ်းပၤခမ်။ ဂၢခ်ရၢဂိုခ်လီင့်တွင့်ရဝ်းဂမ်းပၤခမ်ဧတ.ပီခ်ဂၢခ်ဧၤဂ်,သွမ်း၊ ယွခ်.ခခ်ဧလး ခမ်.ကာခ် ရဝ်းဒၢးလွ.ဂမ်းခမ်ခခ်. ရဝ်းဒၢးလံးပိုင်းကိုင်ခရိုဝ်ဧမးခမ့်ယူ,ယဝ်.။ လိုဝ်သေခခ်ကမ်,ဂၢး ဧမးခမ့်ဒူင်းဧလးဧမးခမ့်ရိမ်းရွမ်းဂမ်းပၤခမ်လိုဝ်းခခ့်ဂေၤ ပီခ်ကာခ်လမ်,လွင်းခင်းတွခ်း ၎ခ်ိင်းဧင်းၤ၎ခ်ိင်းထုင်းဒွင်ပီးခွင့်လၢဝ်းခိုဝ်းလိုဝ်းကာခ်ယူ,ရိမ်းဂိခ်လမ်ဧမးခမ့်လိုဝ်းခခ့်ယဝ့်။ ယွခ်.ပိုဝ်းဒၢးဂိုတ်,မၤးခင်းဝၢခ်းခခ့်ဧလး ဒၢးဂေၤမီးဇေၤယိုင်းကၢခ်းဝၤ ဒၢးတေသိုပ်,ယူ,တီးခဲ်းဒ့ၢ, တေၤလူဝ်းယူ,ယဝ်.။ ယွခ့်ခခ်ဧလး ဒၢးရဝ်းခ့်ရ်တ်းရ်ခ့်းလွင်းလိုဝ်းခခ့် ပီခ်မၤးလံးတၤ,တူဝ် လဝ်းဂဝ်,ဂူလုံးသေကမ်,ဂၢး ရ်ခ့်းမခ်းပီခ်လံးပၤး တၤ,ပုခ်ခ်းပၢင်းဂူခ်းခင်းဝၢခ်း ခင်းကိုင်,ရဝ်း တင်းသီင်းဒၢးဂေၤ။

မိုင်းပခ်,ခခ့်ပီခ်မိုင်းကာခ်မီးလုဂ်းလွ်ခ်ဝ်ဧလးထိုခ်,ခိုဝ်းဧဒိုဝ်မ့်လွမ့်ရွပ်းဝ့်သေ၊ မီးခူဝ်းဒွင်သဧၤ,ဝ ၎ခ်ိင်းတိုခ်းပီခ်ကာခ်ရာင်းလီတင်းခမ် မိုခ်ခင်, ဧမးခမ့် ဧလး ခမ့်ရွင်းလိုဝ်းလံလူင်းဒ့ၢ, ခင်းဧမးခမ့်ဒူင်း (ခမ်.ဒူင်းခဲ်.ပီခ်ဧမးခမ်.သံၢခိုင်းကာခ်လမ်,လွင်း တေၤ,သံၢလ့ဂ်ရူခ်း ခင်းပိုခ်.တီးသေပိုခ်း)။ ကွင်းတီးခခ့် ပီခ်ကွင်းတီးကာခ်ကမ်,မီးရူခ်းကီ်ဝ်,ဧလ,လံး ရွပ်းပိုဝ်းဝၤမခ်းပီခ်ကွင်းတီးကာခ်မီးလွင်းသုဂ်.ယုင်းဧလးဂ်.မီးပၢင်တိုဂ်းကခ်။ တီးဝၢခ်းရဝ်းဒၢးခဲ်. ကမ်,မီးရွင်းဂၢခ်ပံၤလၢဂ်း ဧလး ရဝ်းဒၢးပိုင်းကိုင်ဂၢခ်ဧၤဂ်,သွမ်း တွခ်းတၤ,ရၢဍိုခ်း ခဝ်းခင်းရ့ိုခ်း ဧလး တၤ,ပူဂ်းပွင်ခင်းပွဂ်.ခင်းဝၢခ်းရဝ်းခၢး။ ရဝ်းခၢးဧၤ,ခဝ်း ဧလး ဧဂ်းမီ,ရ့ၢ ကာခ်လူဝ်,လံးလ့ဂ်.ခမ်.ခမ် ဧလး တွခ်းတၤ,တေရ့ဂ်းလွင်းဧၤ,သွမ်းရဝ်းဒၢးလီခခ့် ရဝ်းခၢးလူဝ်,လံးမီးခမ့်ဂုမ်,ထူခ်း ခခ်.ယဝ့်။ လိုဝ်သေခခ့် ရဝ်းခၢးဂ်ီပ်းဧဍိုခ်း (ရ့ွခ်းဧဍိုခ်း) ခင်းထိုခ်,တၤ,ရ့ုင်မိုဝ်.၊ ဧလး ဧၤ,သွမ်းဧဂ်းခ်ိ်ဝ်တၤ,ရ်တ်းပီခ်ဧဂ်းကပ်းခဝ်းရဝ်းခၢး။ ရွပ်းခခ်ဧလး ပၤ,မ့်ဧလးဧမးခမ့်ခခ့် ပီခ်ခင်,သံၢလ့ခွင်ဂူခ်းခင်းဝၢခ်းခင်းကိုင်,ရဝ်းခၢး ဧတ.ဧတ.ယဝ့်။ ခင်းဝၢခ်းရဝ်းခၢးခခ့် မီးဝံ.လၢဝ်းခိုဝ်းလံၢလံၢလၢဝ်းခိုဝ်း မိုခ်ခင်, ပကူဝ်း၊ လီ.သေး၊ တံး၊ ဧလး ယၢင်း ဂူလုံးဂၢး ရ့ုဝ်ဂူခ်း ကာခ်ခမ်သေပိုခ်းဧတ့ပီခ်လၢဝ်းခိုဝ်းတံးယဝ့်။

မိုင်းပခ်,ခခ့်ပီခ်မိုင်းကာခ်မီးဧ၎ခ်ိင်းဧင်းၤ၎ခ်ိင်းထုင်း၊ ဧ၎,သၤ,လိဂ်းလံၢး ဧလး ၎ခ်ိင်းထုင်းပၢင်ပွ်း ဝံ.တင်းခမ်တင်းလံၢ။ တီးဝ်ိင်းရဝ်းခၢးခခ့် မီးခမ့်ခွင်ကာခ်ဂဝ်,ဂိုဂ်းပိုခ်း၊ မီးဒ့ုင်းမူးမူလုံ,တေၤ, ကာခ်လမ်,လွင်းတၤ,၎ခ်ိင်းထုင်းရဝ်း ဧလး မီးရ့ုင်းမုခ်ဧလဝ်းလိုဝ်းလိုဝ်းလင် ရ်တ်းရ်ခ့်းမီးပၢင်ပွ်း ယူ,ဂူးပီယဝ့်။ ရ်မ်းဝၢခ်းရဝ်းခၢးခခ့် မီးခမ့်တူဂ်းတၢတ်,ကွခ်,ကာခ်ရာင်းလီတီးခခိုင်း ပီခ်တီး ကာခ်ဂူခ်းမိုင်းပိုင်းကိုင်တၤ,လ့.တိုဝ်းဧ၎ခ်ိ်ဧ၎ၤ,ဧတ,လီမ် မိုဝ်းပီ 2008 မၤးခခ်.ယဝ့်။ ဝၢခ်းရဝ်းခၢး ပီခ်ဝၢခ်းကာခ်မီးတူင်းခရေးဧလးပၤ,မ့ံသဂ်းလွမ်.ရ့ွပ်းဝံ.သေ ဂူခ်းခင်းဝၢခ်းရဝ်းခၢးခခ်. ပီခ်ဂူခ်းမီးခမ်.လ့ဂ်လီ မေၤလ့ံးထ်မ်ဂခ် ဧလး မေၤမိုတ်းဂိုဝ်းခဝ်းကွဂ်,ဂခ်သေကမ်,ဂၢး ယင်းရ့ုမ်လူမ်းရ့ပ့်တွခ်းပၤးပီးခွင့်တီးလမ်တီးဂ်ံလိုဝ်းမၤးဂ်ီဝ်,ဧလ,ယူ,တၤ,သေ,ယဝ့်။

ခၢဝ်းမံးမိုဝ်းပီဂ်ၢခခ့် တီးမိုင်းပခ်,ရဝ်းခၢးမံးလိုဝ်ဂူးပီ ရွပ်းပိုဝ်းဝၤ, လူင်ပွင်လိုင်းခဝ် မၤးရ်တ်းသၢင်းဧ၎ၢ်ကွခ်,ခရိုဝ်ဧမးခမ့်ကာခ်ယူ,ဧ၎ၢ,ခရိုဝ်ဝၢခ်းရဝ်းခၢးခခ့်သေ ရ်တ်းရ်ခ့်းခမ့် ကမ်,ဂုမ်,ထူခ်းတွခ်းတၤ,ဂၢခ်ဧၤဂ်,သွမ်းရဝ်းခၢး။ ဝၢခ်းရဝ်းခၢးခခ်. ယူ,ဧ၎ၢ,တ့ဂ်းဂၢခ်ကုပ်.ပိုင်,

ခွင်လူင်ပွင်လိုင်းသိုဂ်းမၢခန်းခဝ်ပံ့ဒလး; တပ်.သိုဂ်းမၢခန်းခဝ်ဂေၢ့မၢးပဂ်းသဝ်းပံ့.လွမ်.ရွပ်း၀ၢခန်း ရှဝ်းဈၢ့ပံ့.ယူ,ယဝ်.။ ဈၢ့ယုမ်,ယမ်၀ၢ့ ရှူဝ်ခပ့်ဂ့ၢ်ခန်းသိုဂ်းခဝ်ခခေ်.ယင်းတေမီးခမ်လိုဝ် ရှူဝ်ခပ့်ဂ့ၢ်ခန်းခင်း၀ၢခန်းရှဝ်းဈၢ့လူးဂ့ခန်,။ မၢင်ပွဂ်းခဝ်ပိဂ့်သီခန်းတၢင်းခမ်.သေ ဘာမ်,ပခန်ခမ့်လံ ခဝ်းမၢးခင်းတူင်းခင်းခဲၢ့ရှဝ်းဈၢ့၊ ရ်ီတ်းရ်ုင်းရှဝ်းဈၢ့ဘာမ်,လၢင်းရ့ၢ်ပၢ ဒလး; ဘၢခန်ဟ့ဂ်,သွမ်းရှဝ်းဈၢ့ဂေၢ့ ယူပ်းယွမ်းလူင်းဒတ.ဒတ.။ ပေၢ့ဘၢခန်ဟ့ဂ်းသွမ်းရှဝ်းဈၢ့ယူပ်းယွမ်းလူင်းဂေၢ့ ဝိုခန်းခဝ်းတၢ့ ခဲၢ့ရ်ိုခန်းရှဝ်းဂေၢ့ယူပ်းယွမ်းလူင်းဒလး; ရ်ီတ်းရ်ုင်းတုမ်.တိုဝ်.ဘၢခန်ပံၢ်းပလ်,လၢ့ရှဝ်း ဒလး; ပံၢ်းယူ,လီဂ့ၢ်ခန်းခင်း၀ၢခန်းရှဝ်းဈၢ့ဒတ.ဒတ.ယဝ်.။

ယွခန်.ပခန်ရ့ၢ်လွင်းခဲ့ဝေ ရ်ီတ်းရ်ုင်းဈၢ့ခဝ်းလ့ဉ်ခ့ဉ်းခဝ်းရ့ၢ်မ်းပၢင်သွခန်ဟ့ဒ့ုးဘွခန်ရ့ၢ်ဝ် ဘာခန်လုမ်း Weaving Bonds ခဝ်လတ်းရ်ီတ်းတီးဂ်ီင်းမ့်,ခဲ့ခ့ဉ်ဈၢ့ယဝ်ပ့်။ ဘွခန်တၢင်းဈၢ့တေမၢ့ခဝ်းရ့ၢ်မ်းပၢင်သွခန်ခခ်. ဈၢ့ရှဝ်းရ်ီတ်းဘၢခန် ဒလး; လ့ဉ်းထ်မ်တူင်,ဝူင်းဂ့ၢ်ခန်းခင်းဝ်ိင်းမ့ိုင်းပခန်,ရှဝ်းဈၢ့ဝ်.။ ခဲၢ့ဘၢခန်ဘာခန်ခဲ့ ပ်ိခန်ခဲၢ့ဘၢခန်ဘာခန်ဈၢ့လံ့ဉ်ရ်ီတ်း ဘွခန်တၢင်းသုတ်း ဒလး; ပ်ိခန်တူဝ်ထူပ်းဘာခန်မီးဘၢ့ဈခန် တွခန်းတၢ့,ဈၢ့တေ.ယဝ်.။ ခင်းပၢင်သွခန်ဘာခန်ဈၢ့ခဝ်းရ့ၢ်မ်းတီးဂ်ီင်းမ်,ခခေ့် ဈၢ့လံ့ဉ်ရ်ီခန်းရ့ၢ်.ဘပ်းဂ်ၢ်, လူလုပ်ဉ်လွင်းသုခန်,လံ့ဉ်သုခန်,ပ်ိခန်ဂ့ၢ်ခန်း၊ သဟ့ၢ်,ဝဟ့ိုင်ဉ်တိုခန်းပ်ိခန်၊ ဘၢခန်သၢင်ဉ်လွင်ဉ်ငမ်းယ်ခန် ဒလး; ခမ်.ဘတ်.ဘၢခန်ဘွခန်ရ့ၢ်ဝ်ခွင်ခၢင်းယိင်းရ့ဝ်း။ ဟ့ုးပခန်ပၢင်သွခန်ခဝ်သပ်းလ်င်းဒခရ့ဝ်းဈၢ့ ဘပ်းဂ်ၢ်, လူလုပ်ဉ် လွဂ်းလံ၊ဘာခန်လုမ်းခဲ့ိုင်ဉ်ဒလ;လုမ်းခဲ့ိုင်ဉ်လ့ဉ်.တၢ့,လတ်းဘၢခန် ဒလး; ဒရ.ဘင်ဉ် သဟ့ၢ်,ဝဟ့ိုင်ဉ်တိုခန်းပ်ိခန်ခင်ဉ်ပိုခန်.တီးဟ့ဉ်မခန်း မ့ိုခန်ခင်, ခင်ဉ်မ့ိုင်းယၢင်းခဝ်။ လွင်ဉ်လ့ိုဝ်ဉ်ခခန်. ပ်ိခန်လွဂ်းလံ၊ ဘာခန်ဈၢ့လၢင်ဉ်ဘဝ်မၢးလ့ဉ်.တိုဝ်ဉ်ခင်ဉ်၀ၢခန်ဉ်ရှဝ်း မ့ိုခန်ခင်, ဘၢခန်လတ်းရ်ီတ်းပၢင်သွခန် ဒလး; ဘၢခန်သွဂ်ဉ်ရ့ၢ်ဈေၢ့မုခန်း (Research)။ ဘာခန်ဈၢ့လံ့ဉ်လ့ိုဝ်ဃသ့ိုခန်ဉ်ဒတ့ ပ်ိခန်လွင်ဉ် ဘၢခန်လတ်းရ်ီတ်းပၢင်သွခန် ရှပ်ဉ်၀ၢ့ဂ့ၢ်ခန်းခင်ဉ်၀ၢခန်ဉ်ရှဝ်းဈၢ့ ဘာမ်,ပေၢ့လံ့ဉ်ရှပ့်တိုဝ့်တၢင်းတွခန်ဉ်တၢ့, တေရ်ီခန်းရ့ၢ်.ဘပ်းဂ်ၢ်,လွင်ဉ်ခခ့ဉ်။ ထ်ိင်ဉ်လွင်ဉ်ခခ့ိုင်ဉ်ဂေၢ့ ပၢင်သွခန်ခခ့ဉ် ရ်ီတ်းရ်ုင်ဉ်ခမ့်ဘတ်. ဟ့ၢ်,ဘိုင်းဘလ်ီတ်ဉ်ဈၢ့ခ်ီမ်.တိုဝ်ဉ်းတွခန်းမၢးလ့ိုဝ်ဘဝ်, ဒလး; ရ်ီတ်းရ်ုင်ဉ်ဈၢ့လၢင်ဉ်ဘုပ်,လွမ်းဂ့ၢ်ခန်းခွဂ်ဉ်မ့ိုင်း ခဝ်လံ့ဉ်ခမ်မၢးဒတ.ဒတ.ခဈၢ့။

ဝံၢ်းသေခဈၢ့ခဝ်ဉ်ရ့ၢ်မ်းပၢင်သွခန်လွမ်းလုမ်း Weaving Bonds ယဝ့် ခဈၢ့မီးတိုဝ့်တၢင်း လံ့ဉ်လ့ဉ်ဘၢခန်တီးလုမ်း Weaving Bonds တီးဂ်ီင်းမ်,ထ်ိင်ဉ် 3 လ့ိုခန်။ ခင်ဉ်ခၢဝ်ဝ်တၢင်း သၢမ်လ့ိုခန်ခခေ့် ခဈၢ့လံ့ဉ်တူဝ်ထူပ်းဘာခန်မ့်, ဒလး; လံ့ဉ်ရ်ီခန်းရ့ၢ်.ဘပ်းဂ်ၢ်,လူလုပ်ဉ်လွင်ဉ်ပခန်ရ့ၢ်သဟ့ၢ်,ဝဟ့ိုင်ဉ်တိုခန်းပ်ိခန် ခင်ဉ်ပွတ်းတွခန်ဉ်ခခ်. ခမ်မၢးသေဘာမ်,ဘၢ့ လံ့ဉ်ရ့ၢ်ပ့်ထူပ်းပၢ့ဂ့ၢ်ခန်းခွဂ်ဉ်မ့ိုင်းခဝ်လ့ိုဝ်ဉ်ရ်ီတ်းဘၢခန် ဘပ်းဂ်ၢ်,လူလုပ်ဉ်လွင်ဉ်ခခ့ဉ်ထ်ိင်ဉ်တင်းခမ်ယူ,ယဝ့်။

ယ့ိုင်းဘၢခန်းခွင်ခဈၢ့ဒတ့ မ့ိုဝ်းခဲ့ၢ့မၢ့ ခဈၢ့ခ့ဉ်ရ့ၢ်ဂ့ၢ်ခန်းလ့ိုဝ်းဘာခန်ယူ,သဝ်း ဒလး; ပ့ိုင်ဉ်ဘိုင် ဒမ;ခမ်.ခူင်းတင်းသ်ီင်ဉ်ခခေ့် မီးလွင်ဉ်ရ့ၢ်မ်ဉ်မ့ိုဝ်းဒလ;ရ့ၢ်မ်ဉ်ရ်ီတ်းသၢင်ဉ်ဘၢခန်ငၢခန်းလွမ်းဘခန်ဂၢ့။ ခဈၢ့ယုမ်,ယမ်၀ၢ့ ပေၢ့ရှဝ်းခဈၢ့ခတ်းလ့ဉ် ရှဝ်းခဈၢ့တေလၢင်ဉ်လ်ဉ်ဉ်လံ၊ဉ်သဟ့ၢ်,ဝဟ့ိုင်ဉ်တိုခန်းပ်ိခန်ရှဝ်းခဈၢ့ ရ်ုဉ်မခန်းလီတ့ိုဝ်းတွခန်းမၢ့ ဒလး; ဂ့ၢ်ခန်းခင်ဉ်ပိုခခ့ဉ်တီးဂ့ၢ်ဈေၢ့တေဝ့ဉ်ခမ့်ခဂ်ဉ်ဒလ;လွင်ဉ်လမ်,လွင်ဉ် ခဲ့ိုဝ်ခဲၢ့ဘၢခန်ခွင်ခၢင်းယိင်းခမ်မၢးလ့ိုဝ်သေခခ့ဉ်ထ်ိင်ဉ် ခဇ်ဂၢ့။

ရှုဝ်ရှုပ်ၼမၼၢတ။ ဝၢၼ်ၶၢဝ်းၵၢၼ်ဝၢၼ်ၶၢၼ်ၸတ်းယီၼ် ၼလၢ မီးဢွၵ်ၼၢၶွၵ်ၶုထုၼ်၊ လိၵ်ၶုလံ၊။ ၼလၢ မီးတၢင်းယိုၼ်းၵၢၼ်ၼၢၼ်ၵၢၼ်ၶ်ၼ်,ၶ်ၼ်တၢ့ၵ်တ်းသၢင်ၶၼၢပူၵ်းပွင်လုၵ်ၶၢတွၼ်, လိုဝ်းၵၢၼ်တေယ့်,ခိုၼ်ၶၢမၢးထိုင်ၶၢၼ်ဝၼ်းမိုဝ်းၼၢၶၼၼ်။ ပံ၊းပလ့်,လၢ၂,ၶွင်ဂှၼ်းၼ်ၼ်းပိုၼ်ၵ်တီၶၢ်ဝ်း ၶၢၶၼၼ်ရ်ၼ်ၼ်းၼၵၢ,လိုဝ်ပတၢင်,ဝၢၼ်ၶၢ၊ ဂှုလုၼ်းၵၢ့ ၶ်ဝ်းၶၢၶၢေၶၢတ်းလ့ဝ်ပူၵ်းပွင်ယူ,သေ,သေ,။ ၶၢၶတ။ လံၶဝၢ့ၵၢမ်,လီ ၼလၢ ၵၢဝ်ဂှင်,မုၼ်လွမ်း လွင်ၶၢၼ်ၶၢလံၶ်ဂှိတ်,ၼလၢယ့်,မၢးၼ်ၼ်းဝၢၼ်ၶ်ဂွၼ်, ဝၢၼ်ၶၢၼ်ၵ်ယူ,ၶၢ့။ ယွၼ်။ဝၢ့လံၶ်ယူ,လွမ်းၼၢ့ရှိုၼ်းမူၼ်း၊ ဂှုၼ်းၼ်ၼ်းပွၵ်.ၼ်ၼ်းဂှိုင်,ၶေၢ့ မီးဝံ. လံၵလံၵလၢဝ်းခိုဝ်းထီင်ၶတင်းၼမ်၊ ၶၢ့တေၶတ်းလ့ဝ်လ့ၶ်းထီမ်ၼလၢ့ပူၵ်းပွင်ဝၢၼ်ၶ့ဝ်ၶၢ့ လွမ်းၼင်,ၶၢ့ပွင်ပီၼ်လံၶ်ယူ,ၶၢ့။

လွင်ၶ့ပိုၼ်းတူဝ် ဢၼ့ၶွၼ်ရှုဝ်ဂှုၼ်းၼုမ်,ၼၵၢင်းယိုင်း လိုဝ်ၶ့ရှင့် ဂီးဂိ (Gigi) ၶေၢ့.ဂၢၼ်ပီၼ် ဂှုၼ်းမိုင်းၵမ်းပေၢ့တီးယၢ့ - ၶေၢ့.တီမ်ၶ့ Gigi

(Weaving Bonds Across Borders, 2019)

ဂီးဂိ ၼ်။ ပီၼ်ၶေၢ့တီမ်ၶ့လိၵ်ၶ့ပွင်ၶ့ၼ်.သေ ပီၼ်ၶေၢ့.ဂၢၼ်လုဂ့်မိုင်း ၵမ်းပေၢ့တီးယၢ့မၢ့။ မၼ်းၼၵၢင်းၼ်။ ပီၼ်လုၵ်ၶ့ရ်ၼ်ၼ်းၵဝ်,ၶွင်လုမ်း Weaving Bonds Across Borders မိုဝ်ၶ့ပီ 2016။ ယၢမ်းလီဝ်ပ် မၼ်းၼၵၢင်းပီၼ်ဝ်.ဢၼ့ရှၢပ်,ဂၢၼ်ယိုင်းဢၢ်,ၵပ်းသိုပ်,ၵပ်းသၢၼ် တီၶ့လုမ်း Mother Nature ၼင့်းၼလၢ့တွၼ်ၶ့ ၶေၢ့ဂှင်ၼ (Koh Kong)။ လိုင်ၶ့မိုင်းၵမ်,ပေၢ့တီးယၢ့။ ၼၢ့ဂၢၼ်ၶွင်မၼ်းၼၵၢင်းၼ်။ ၵပ်းဂၢ်,လူလုၵ်ၶ့ ဂၢၼ်ပူၵ်းပွင်ၼမ့်ၵတ့်ၼၵၢင်းယိုင်း၊ ပံ၊းပလ့်,လၢ၂, လွင်ၶ့ရှပ်.ရှု.ၼလၢ့ဂၢၼ်လူတ်းယွမ်း လွင်ၶ့လီၵ်,ၼဢလေၼ်.ထၢၼ်ၶ့လံ၊းယိုင်း ခင့်းၼဂၢ့တူင်,ဝှင်းဂှုၼ်းလွတ်ၶ့တူဝ်ၶ့မိုင်းၵမ်းပေၢ့တီးယၢ့။ မၼ်းၼၵၢင်းလံၶ့လတ်းပၢင်သွၼ် တၢ့ရ်ၼ်တ်းရ်ၶ့ၼၵၢင်းယိုင်းခင့်းမိုင်းၵမ်းပေၢ့တီးယၢ့ ပေၢ့လံၶ့ရှပ်.ရှု. လွင်ၶ့သုၼ်,လံၶ့ၼၵၢင်းယိုင်း၊ ၼမ်.ၵတ်.ဂၢၼ်ဂှၼ်ရှုဝ်ၶွင်ၼၵၢင်းယိုင်း၊ ၼလၢ ဂၢၼ်ဢရှ.ဂၢင်ၶ့ သဢၢ့ဝဢှင်ၶ့တိုၼ်းပီၼ်။ လိုဝ်သေၼၼ်။ မၼ်းၼၵၢင်းယင်းဂှၼ်ရှုဝ်လုမ်းၼၵၢင်းယိုင်းၶဝ် ပိုၼ်ဢဢေၶ့ၶုမၼ်း ၼလၢ ဢၼၵေၢင်လှ,လူလုၵ်ၶ့လံၶ့ၵမ်းယီၼ် ဂၢ်းဂၢ်,လူလုၵ်ၶ့ဂၢၼ်ဢရှ.ဂၢင်ၶ့လုမ်းလၢ့ သဢၢ့ဝဢှင်ၶ့တိုၼ်းပီၼ်ၼ်ၼ်ပိုၼ်.တီၶ့ယူ,ယဝ်။

ၼ်ၼ်းပီ 2019 ၼၼ်ၶ့ ဂှပ်ၶ့ပိုဝ်ၶ့ဂၢၼ်ၶုတ်းသံ၊းသေ ဂှုၼ်းၼ်ၼ်းဝၢၼ်ၶ့ဝ်ၶ့ၶၢ့လံၶ့ရှုပ့်တၢင်းယၢပ်,တင်းၼမ်။ ရ်ဝ်းၶၢ့လံၶ့ခ့ၢ်ရှိုၼ်းယေးသေၵမ်,ၵၢ့ ၶၢ့ယင်းလံၶ့ဂှဂ်,ရှင်းရ်ၼ်ၼ်းပၢ့ထိုင်ၶ့ မိုဝ်ၶ့ၶၢ့တိုဂ့်ခိုၼ်ၶ့ဝ်. လၼ်ၶ့သုင်ယူ,ၼၼ်။ မီးဂုမ်းပၼဧီးလုမ်းၼ်ခိုင်ၶ့ မၢ့သိမ်းၵဝ်တီၶ့လိၼ်ရ်ဝ်းၶၢ့သေၶုတ်းသံ၊းၶံ၊ ၼလၢ့ သံ၊ၶ့တ်ၼ်ၼ်းပၼ်ၵိုၼ်ၼ်ရ်ဝ်းၶၢ့ဂၵိတ်းဂှၼ်,ခိုင်ၶ့ဂှုလုၼ်း။ ယွၼ်။ဝၢ့ ၼၢ့ရှိုၼ်ၼ်းၶွင်ၶၢ့ ထူပ်းလုၢ့လွင်ၶ့ ယၢပ်,ဢိုတ်,င်းၼမ်သေၵမ်,ဂၢ့ ပၢ့လီမ်လွင်ၶ့တူဝ်ထူပ်းၵၢၼ်ၶၢ့လံၶ့ရှုပ့်လိုဝ်းခ့ဝ်သေ ပီၼ်ရ်ၼ်ၼ်းဂီး ရ်ၼ်ၶၢ့ခ့ၶ့ၼ်.ဢရ.ဂၢင်ၶ့တီၶ့လိၼ်၊ သဢၢ့ဝဢှင်ၶ့တိုၼ်းပီၼ်၊ ၼလၢ ဢဝေၼၢင်းယိုင်းရ်ဝ်းၶၢ့ ယူ,ယဝ်။ ပိဂ့်သမ့်ဝၢ့ ဂှုၼ်းၼ်ၼ်ရှိုၼ်ၼ်းၶၢ့ဂၵမ်,ရ်ၼ်လီလွမ်း လွင်ၶ့ဂၢၼ်ၶၢ့တေလုၼ်ၶ့လၢတ်ၶ့ပၢၼ်ၶၢ့သေ ရ်ၼ်တ်းလွင်ၶ့တူင်.ခိုင်လိုဝ်းခ့ဝ်. ယွၼ်.ၶဝ်မ်ၶ့လ့ဝ်လွမ်းလွင်ၶ့ရှုမ်,လူမ်ၶ့ၶွင်ၶၢ့ဂၢ့ပၢ့၊ ၶၢ့ဂၢ့ယင်း တိုဂ်.တေသိုပ်,ၶတ်းလ့ဝ်ရ်ၼ်တ်းလွမ်းၼၵင်,ဢၢ့ယိုင်းဂၢၼ်ၼ်းဂၢၼ်ၶၢ့မီးဝံ.ၼၼ်.ယူ, တွၼ်ၼ်ၶ့တၢ့,တေ ဢၼ်ဝ်ၶ့ပ်တ်ၶ့ လွင်ၶ့ဂၢၼ်ဂၵမ်,ဢၼ်ဝ်,ပီင်းၼ်ၼ်ၶ့တူင်,ဝှင်း ၼလၢ ခ့ၼ်းလၢတ်ၶ့ပၢၼ်ၶၢ့ရှ်ဝ်းၼၼ်.ယူ,ယဝ်။

ခင်းလိုခင်ထူခင်း 11 (November) ပီ 2016 ခခေ့် ဒုးလံးဒဝ်းရှုမ်း ပၢင်သွခ်ကာခ် Weaving Bonds Across Borders ဒဝ်လတ်းရ်ီတ်းတၢ့ဒၢဝ်းတၢင်း 10 ဝခ်းခခေ်။ ခင်းပၢင်သွခ်ကာခ်ခ်ံ. ဒုးလံးလၢတ်းလွင်းတူဝ်ထူပ်းဒလးခဒုးကၢခ်ကာခ်ဒုးရ်ီတ်းဝံ.ခခေ်. ဒခဟေးဒဝ်းရှုမ်းပၢင်သွခ် တၢင်,ဂေၤ့တင်းခမ်။ ဝံၤဒုးခိုခ်းပၢင်သွခ်ယဝ့်တူဝ်းယဝ်.လိုင် ဒုးလံးရှပ့်ဝိုခ်းလွံးထီမ်တီ; လုမ်း Weaving Bonds တွခ်းတၢ့တေရ်ီတ်းဒူင်းကၢခ်တီးဂုခ် Koh Srolao ဒလးတွခ်း; ဂေၤ့ဂူင်း (Koh Kong)။ လိုင်းမိုင်းဂမ်းပေၤ့တီးယၤ့။ တီးခခိုဝ်ဂုခ်ခခေ့် မီးဝၢခ်း 3 ဝၢခ်းဒလး; ရှုဝ်ဂူခ်းမွဂ်; 700 ပံ၊။ ဂူခ်းခင်းဝၢခ်းလိုဝ်းခခေ့် ယွခ်.ပိုဝ်းကၢခ်ခုတ်းသံၤသေ ခဝ်လံးရှပ့်တၢင်းယၢပ်,ဇိုတ်, တင်းခမ် မိုခ်ခင်, လွင်းလုသုမ်းပၢ့,ထိုခ်,ရ်ိမ်းပၢင်,လံၢ, (mangrove forest)။ လွင်းတုမ့်တိုဝ်. ခခိုဝ်ကၢခ်ရ်ၢပၢ ဒလး; လွင်းဒမးခမ်.ဝူလ,ရ်င်းမီးဘွင်. (water pollution) သေ ဂူခ်းဝၢခ်းကမ်,လၢင်းလ့.တိုဝ်းခမ်.ခခေ်.လံး။ ဂူခ်းဝၢခ်းခဝ်ကမ်,ရှု.လဂ်းလွဂ်းလံၤ တၢ့ဒရ.ဂင်းသဟ့ၤ,ဝဟ့ိင်းတိုခ်းပီခ်ခ်ိုးပိုခ်.တီးခွင်ခဝ် ဒလး; ကမ်,ရှု.ဝၢ့ခဝ်မီးသုခ်,လံး ရ်ီတ်းသၢင်းသင်လံၢလံၤ။ ဘွပ်းခခေ်ဒလး; ဒုးခ့ိ်းလတ်းရ်ီတ်းပၢင်သွခ် တၢ့ရ်ိုးခဝ်ရှပ်.ရှု.ဂပ်းဂံၤ,လူလ,် လွင်းဝၢ့ ကၢခ်ခုတ်းသံၤခခေ်. မီးလွင်းတုမ်.တိုဝ်.သင်ဟ့ွင်း, ကိုဂ်,ပၢ့ လွဂ်းလံၤ ဂၢခ်ဒရ.ဂင်းသဟ့ၤ,ဝ၊ ခမ်.ဂတ်.ကၢခ်ဘွခ်ရှုဝ်ခွင်ခၢင်းယိုင်း၊ သုခ်,လံးခၢင်းယိုင်း၊ ဒလး ဂၢခ်ပိုခ်ဒဟးဒၢ့မုခ်းလူလ,်းလံၤင်မ်းယီခ်(ကမ်,လ့.လံၤရှဂ်.ရ်ံၤ.) ပခ်ဂူခ်းဝၢခ်းခဝ်၊ ပိုင်လူင် မခ်းဒတ. ဒုးခ့ိ်းယိုင်းထူးလုမ်းခၢင်းယိုင်းရ်ဝ်းခဝ်။ လိုင်.ရ်ိုဝ်ဂေၤ့လီ လွင်းဘခ်ဒုးခ့ိ်းရ်ီတ်းခခေ်. ဒုးကမ်,ရှု.တေဒတ,ရ်ီတ်းလိုင်.ရ်ိုဝ် သင်ဒုးကမ်,လံးမၤ့ရှု.လဂ်းလုမ်း Weaving Bonds Across Borders ခခ့ဲ။

ဝံၤသေဒုးခဝ်းရှုမ်းပၢင်သွခ်ကာခ်လုမ်း Weaving Bonds ခဝ်လတ်းယဝ့်ခခေ်. ဒုးလံးတ်ပ်းတတ်းလ့် သိုပ်,ရ်ီတ်းကၢခ်လွမ်းလုမ်း Mother Nature တီးဝၢခ်းဒုးခိုခ်းသေဒလး ဒုးခတ်းလ့်တိုဂ်းသူခ်း ရ့်ုးရှုဝ်ခၢ့ရ်ဝ်းရှပ့်ခၢင်းယိုင်းခဝ်းရ်ီတ်းကၢခ်ရ့်ုးခမ်မၤလိုဝ်ဂဝ်,ထိ်ုး ယွခ်.ပိုဝ်းဝၢ့ မိုဝ်းပူခ်.မၤ့ခခေ့် ခင်းလုမ်းရှဝ်းမီးဟ့ူးရှၢပ်,ကၢခ်ခၢင်းယိုင်းဒဘ,ခၢ့။ ဒုးဝူခ်.ဝၢ့ကၢခ်ရှပ့်ဟ့ူးရှၢပ်,ကၢခ်ခၢင်းယိုင်း ထိ်ုးခခေ့် လမ်,လွင်းတွခ်းတၢ့,မုဂ့်လုမ်းရှဝ်း ဒတ.ဒတ.၊ ယွခ်.ပိုဝ်းဝၢ့ မခ်းပီခ်လွဂ်းလံၤဘမ်.ထီမ်ရ့်ုးလခ်.ထၢခ်းလံၤယိုင်း မီးလွင်းဟ်ိုင်,ပ်ိုင်းဘခ် ပီခ်ဘခ်လုမ်းရှဝ်းဒုးဒတ,ရ်ီတ်းလံးဘွခ်တၢင်း၊ ဝံၤခခေ်.မၤ့ ရှဝ်းဒုးလင်,လၢင်းရှုမ်းရ်ီတ်းကၢခ်လွမ်းဂူခ်းခ့ိ်းတူင်,ဝူင်းရှဝ်းဒုး။ ဒုးဒတ်းလ့်တၢ့ရ့်ုးမီး လွင်းလမ်လ့ဘခ်တင်းဂူခ်းခ့ိ်းတူင်,ဝူင်းခမ်မၤ့ ဒလး; လံးဒတ်းလ့်တၢ့ပွင်,လ့်ခခိုဝ် ဝင်းလံၤလွင်းကၢခ်ရ့ၢ်ဂိုခ်ရ့ၢ်လီ$^{\text{င်}}$တွင်ခွင်ဂူခ်းခ့ိ်းဝၢခ်းရှဝ်းဒုးခခေ်.ယူ,တၢ့,သေ,ခၢ့။

ယိုင်းဘၢခ်းခွင်ဒုးဒတ့ ဒုးခ့ိ်းပွင်သၢင်းလွင်းဝမ်းယီခ်လွမ်းတူင်,ဝူင်းခ့ိ်းလိုင်းမိုင်း ဘမ်းပေၤ့တီးယၤ့ရှဝ်း ရ့်ုးမခ်းပီခ်ဘွင်းတီးဘခ်ခၢင်းယိုင်းမေၤ့ဘွခ်ရှုဝ်ဘခ်ရ်ီတ်းသၢင်း၊ မီးသုခ်,လံးတၢ့,ထိ်မ်ရ်ိ$^{\text{ုင်}}$ခမ်.ဘတ်.လဝ်းဘဝ်,၊ ဒလး; ရှပ်.ရှု.လွင်းသုခ်,လံးသုခ်,ပီခ်ခၢင်းယိုင်း၊ ခမ်.ဘတ်.ဘွခ်ရှုဝ်ခွင်ခၢင်းယိုင်း၊ ဒလး; မေၤ့ဘွခ်ဘခ်ပိုခ်ဒဟးဒၢ့မုခ်း၊ မေၤသူခ်းတုမ် ဒလး; မေၤ့ဘွခ်ဘခ်ဒခဟၢင်လ့်လူလ,်းလံၤင်မ်းယီခ် ဘပ်းဂံၤ,လူလ,်းလွင်းကၢခ်ခုတ်းသံၤ ဒလး; ဘၢခ်ဒဘ်းဘခ်းသၢ့ဟ့ၤ,ဝဟ့ိင်းတိုခ်းပီခ်။ ဒုးမုင်းမွင်းဝၢ့ မိုဝ်းခၢ့မၤ့ ခၢင်းယိုင်းရ်ဝ်းဒုး

တေ့ခဝ်း့ရှုမ်း့တူင့်ခဲိုင်ရ်ိတ်းသၢင်း့ဂပ်းဂ်ၢ,လူလှ်း့လွင်း့ပခ်ရ်ၢခ့ဲးတူင်,ဝူင်းရ်ဝ်းသေ ခတ်းလ့ဲလၢတ်း့ ဂွဂ်,မွဂ်,ဧခရ့ဲ်း့ဂှုခ်းတင်းခမ်လံ့ရ်ပ်.ရ့ှ. လွင်း့ဂာခ်ပ်ခ်ယူ,မီးယူ,ခ့ဲ်းလ့ဲခဝ် ခမ်မၤလှိုဝ် သေခ့ဲ်ထိ်ုင်း့ ယူ,ခၢး့။

ဂှုခ်းခုမ်,ဝခ်းမ့ိုဝ်း့ခ်. လၢင်း့ပ်ခ်ဟူး့ဂွခ်ရ့ှဝ်ရ်ဝ်းဝခ်းမ့ိုဝ်းခၤ့ ဧလ၊ ပ်ခ်ဂ်ိုခ်ရ်ိုင်းတၢ့ရ့ှ်း့မီးလွင်း့လ်ိ်ဂ်း့လံ၊း့ - ဟၤ့တ်ိမ်း့ ခၢင်းသ့ၢ်းခ်ိုင်း

(Weaving Bonds Across Borders, 2019)

ခ်ၤ့ ရ်ဝ်းဂ့ိုတ်,တီး့ဝ်ိုင်းမ့ိုင်းပခ်ရ,၊ လ့ိုင်း့တံ၊ပွတ်းလၢခ်ရ်း။ မ့ိုင်းပခ်ရ,ခ့ဲ် ပ်ခ်ဝ်ိုင်းလ်ိ်ဂ့်လ်ိ်ဂ်. ဂွခ်ရ,သေ တိတ်းလပ်းဟင်,ဧမး့ခမ့်ဟခ်လံ့လတ်းခဝ်း့ခ့ဲ်းလံ၊လံ့ၢလ့ိုင်း့မ့ိုင်း ရ့ွင်း့ဝၤ့ "ခမ့်ခ့ှုင်း" ခ၀ံ့ခခ်.ယဝ်.။ ဝ်ိုင်းမ့ိုင်းပခ်ရ,ခ၀ံ. ပ်ခ်ဝ်ိုင်းဂာခ်ခၢ့ယူ,သဝ်း မၤလ်ိမ်လ်ိ်ဂ်.တေၤ့ယ့်,၊ ဝၢခ်း့ဂ့ိုတ်,ခၢး့ခခ့ဲ် မီးသခ်လ့ဲ့ဂာခ်ရ်ၢင်း့လ်ိလွမ်.ရ့ွပ်း့ဝ့ဲ်ယူ,ယဝ့်။ လ့ိုဝ်သေခခ်. ယင်းမီးတူခ်း့မ့ဲ်သဂ်းသုင်သုင်လူင် ဧလ၊ ဧမး့ခမ့်ပခ်,ဂာခ်လံ့လတ်းခဝ်း့ ဂၢင်ဝ်ိုင်း ဂာခ်ရ်ိ်တ်း့ရ့ှ်း့ဝ်ိုင်းမ့ိုင်းပခ်,ရ်ဝ်းမီးလွင်း့ဂတ်းယ်ခ်သ့ိုဝ်းသၢ့,၊ မီးတၢင်းရ်ၢင်း့လ်ိ၊ ဧလ၊ ရ်ိတ်း့ရ့ှ်း့ပ်ၤမၢဂ်း့မီးရ်ဝ်းဧလ၊ဂွင်း့တီ၊လွမ်း့ရ်ိမ်း့ရ့ှမ်းခခ့ဲ်မီးဂၢ့မီးခခ်ခတေ.ယဝ့်။ ခၢး့ဝူခ်.ဝၤ့ ခၢး့ခ၀ံ.ဂၢမ်,လ်ိဧတ.ဧတ. ဂာခ်လံ့း့ဂ့ိုတ်,မၤပ်ိုခ်ဂှုခ်းခ့ဲ်ဝ်ိုင်းဂာခ်လ်ိယူ,သဝ်း ဧလ၊ မီးသဟၤ့ဝဟ့ိုင်း့တိုခ်းပ်ိုခ်ဂာခ်ရ်ၢင်း့လ်ိ၊ မီးသံ၊လူမ်းဂာခ်ဂတ်းယ်ိခ်၊ မီးခမ့်ရ့ှင်း့ဧလ၊ခမ်.ဧဂး ဂာခ်လ့ိုခ်း့သ့ဲ်ဧလ၊မူတ်းသ့ဲ်၊ မီးထုင့်ခၤ့ခ်ိ်ဝ်ခ်ိ်ဝ်ဂ့ိုခ်,သေ မီးဟ,ဂ်ိ်းယ့ိုဝ်း့ခၢင်းခ်ိ်ဝ်ခ်ဂာခ်လ့ိုခ်း့မ့ဲ်,၊ ဧလ၊ မီးသဟၤ့ဝဟ့ိုင်း့တိုခ်းပ်ိုခ်ဂာခ်ရ့ိုင်,မ်ိခ်း့ဂာခ်တင်းရ်ဝ်း။ ခူဝ်းခွင်သဟၤ့ဝဟ့ိုင်း့တိုခ်းပ်ိုခ် လ့ိုဝ်းခ့ဲ် ပ်ခ်ခ့ိုင်း့ဂမ့်လ့ဲ့း့ရ့ှ်း့ဂှုခ်းခ့ဲ်ဝ၀ၤခ်း့ဧလ၊မုင့်ရ့ၢ်ရ့ှိုခ်းခၢး့ရ်ဝ်း ရ်ၤ့ဂ့ိုခ်ယ်မ့်လံ့း့ဂုမ်,ထူခ်း့ လ်ိ၀ၤမ်း။ ပၤ့မ့ဲ်ခ့ဲ်ဝ၀ၤခ်း့ရ်ဝ်းခၢး့ခခ့ဲ် ပ်ခ်ခူဝ်းခွင်သဟၤ့ဝဂာခ်လမ်,လွင်း့ ဧလ၊ လ့ဲ့း့ရ့ှ်း့လွင်း့ယူ,သဝ်းဂ့ိုခ်သၢင်း့ခွင်ရ်ဝ်းခၢး့တ်ိမ်ထူခ်း့လံ့း့ယူ,ယဝ့်။

ခၢး့ယၢခ်ဂွဂ်,ရ့ှိုခ်းမၤ့ိုဝ်း့ကသၢဂ်းခၢး့လံ့း့ 22 ပ် ဧလ၊ မ့ိုဝ်း့ဟ,ခ်ခခ့ဲ်ခၢး့တ့ိုဂ့ဲ်မီးဂ်ိ်ခ်မီးရ်ိ်ုင်း၊ လွင်း့ခ့ဲ်း့ရ့ှ.ခ့ဲ်း့ရ့ှခ်၊ လွင်း့ခတ်းလ့ဲ၊ ဧလ၊ တၢင်းမုင်း့မွင်းတၢ့,ရ့ၢ့ဂ့ိုဝ့ဲ်တၢင်းဧလ၊တူဝ်ထူပ်းမ့ဲ်,မ့ဲ်, ခ့ဲ်းတူင်,ဝူင်းဂာခ်မ့ဲ်,ယူ,ယဝ်.။ ဝ်ၤသေခၢး့လံ့း့ခ့ိုခ်း့ရ်ိ်ခ်း ဧလ၊ ရ်ိတ်းဂၢခ်ယူ,ခ့ဲ်ဂ်း့မ့ိုင်း ခၢဝ်းတၢင်းရ့ိုင် 10 ပ် ယဝ်. ခၢး့လံ့း့တ်ိ်ပ်းတတ်းပွဂ်း့မ့ိုဝ်း့ခ့ိုခ်းဝၢခ်း့ဂ့ိုတ်,ခၢး့ တၢ့တေမ့ိုဝ်းဂမ်.ထ်ိမ် ပူဂ်းပွင်ဂှုခ်းခုမ်,ဧလ၊ ဂှုခ်းခ့ဲ်းဝၢခ်း့ဂ့ိုတ်,ခၢး့။ ဂွပ်း့ပ့ိုဝ်း့ဝၤ့ ခ့ဲ်းပွဂ်.ခ့ဲ်းဂ့ိုင်,ရ်ဝ်းခခ်. လံ့း့ရ့ှပ့ဲ်ထူပ်းတၢင်,ယၢပ်,ဟ,ခ့ိုတ်, လွင်း့ဂၢခ်ဂၢ.မ့ဲ်။ ဂၢခ်တ်ိ်ပ်းမ့ဲ်ခ်ၢခခ့ဲ် တုမ့်တ့ိုဝ့ဲ်ခူဝ်းခွင် သဟၤ့ဝဟ့ိုင်း့တိုခ်းပ်ိုခ်ခွင်ဂှုခ်းခ့ဲ်ဝ၀ၤခ်း့ရ်ဝ်း ဧလ၊ လွင်း့ယူ,သဝ်းဂ့ိုခ်သၢင်း့ခွင်ဂှုခ်း ခ့ဲ်ဝ၀ၤခ်း့ရ်ဝ်းဧတ.ဧတ.။ ခၢး့ပွဂ်း့ခ့ိုခ်းဝၢခ်း့ဂဝ်,မ့ိုင်းခ့ခခ်းခၢး့ခ၀ံ. ယွခ်.ခၢး့မ်း့လ့ဲတၤ့,သဟၤ့ဝ ဟ့ိုင်း့တိုခ်းပ်ိုခ်ခွင်ရ်ဝ်း ဧလ၊ တၤ့ဂၢခ်ပူဂ်းပွင်ဂှုခ်းခုမ်,ခ့ဲ်းဝၢခ်း့ရ်ဝ်း၊ ဂ့ိ်ဂ်,ပၤ့ လွင်း့ဂၢခ်ပူဂ်းပွင်ရ့ှခ်း့မုခ်းခမ့်ဂတ့ဲ်တၤ့ဂှုခ်းဝၢခ်း့ ဧလ၊ ပခ်ဟ,ၢင့်လွင်း့ပခ်ရ့ၢ်ခ့ဲ်းတူင်,ဝူင်း ဂာခ် ဂပ်း့ဂ်ၢ,လူလှ်း့တူင်,ဝူင်းဧလ၊ဂၢခ်မ့ိုင်းဂာခ်ပ်ိုခ်ယူ,ခ့ဲ်ဝ်ိုင်းမ့ိုင်းပခ်,ရ်ဝ်းယၢမ်းခင်,ခခ် ယဝ့်။ တၤ့မုင်း့ရ့ှခ်ခွင်ခၢး့ဧတ့ ခၢး့မုင်း့မွင်းဝၤ့ လ့ိုဝ်းခ်ဝ်တေပွင်,လ့ဲ့ဧလ၊ဟ,ၢင့်မ်ိခ်း့ လွင်း့သုခ်,လံ့း့

သုခ၏,ပီခ၏ခွင်ခပ်သေးလေ့ တူင်.ခိုင်တျ,တေဂ်တ်,ဧခဧရှ.ဂင်းတူဝ်ခပ် ဧလေ့ ခူဝ်းခွင်သဟ္ဂျ,ဝ ဟ့ိုင်းတိုခ၏းပီခ၏ခွင်ခပ် ယူ,ယဝ့်။

မ့ိုဝ်းလ့ိုခ၏ထူခ၏းသွခ၏ (February) ပီ 2013 ခခေ၏ ဒျးလံးဧတ,ဂေျ,တင်း ဂေရ့ှမ်းသၢင်းရှုခ၏းခုမ်,ခ၏ခ့ိုင်းပခ၏, (Mong Pan Youth Association) တွခ၏းတျ,တေ ပူဂ်းပွင်ခမ်.ဂတ်. ပခ၏ရှုခ၏းခုမ်,တံးဧလေ့ရှုခ၏းခ၏ခ့ိုင်းတူင်,ဝူင်းခပ်။ ဝံးမျးခ၏ခ့ိုင်းပီ 2014 ခခေ၏. ဒျးဧလေ့တင်းဟ့ှလ့ုပ်းဂေျ.ဒျးသွင်ဂေျ. ဟာခ၏လုဂ်.တီ,မ့ိုင်း United States ဧလေ့ မ့ိုင်း Columbia မျးခခေ၏. ရှမ်းဟခ၏ဂေျ,တင်း လုမ်း Weaving Bonds Across Borders ခ၏.မျးသေ မီးယ့ိုင်းဟာခ၏း တွခ၏းတျ,တေပူဂ်းပွင်ရှုခ၏းခ၏ခ့ိုင်းဝၢခ၏းလ့ိုဝ်းလံ,ရှပ့်လွင်,တုမ့်ယွခ၏းပၢင်တိုဂ်း၊ လွင်,ရ့ှ်တ်းရ့ှ်.ဝၢ,ဝ၊ ဧမ်ေးသဟ,ဝ ဧလေ့ လွင်,ရျ,သီ,ဟုတုလ်ဂ်,လံ,ဒ ဟာခ၏မီးယူ,လွတ်,တူဝ်,လုမ်,ဟ့ှ,ခခေ၏.ယဝ်.။

ရှပ်,ပီခ၏ဟ,ဒ,ဟ့ှခ၏ရှ,ဝ်ခဧၢင်းယိင်းသေ တွခ၏းတျ,တေခွတ်,ဟ,ဒ,ဟ့ှ,ဝ်,ဟ,ခ,ခ,ခ

ယွခင်.ခခေင်ငလး ၁၂းယုမ်,ယမ်ဝ၂း "ဂှုခင်းခရုမ်,ဝခင်းမ့ိုဝ်း၃ခံ.ခခေခ်. တေလၢင်းပီခ်ဝ ဝှုး၃ွခ်ရှုဝ်ရှ်ဝ်း၃၂းခ့ုင်းဝခ်းမ့ိုဝ်းခၢ၂း ငလး တေပီခ်ဂီခ်ရ်ှင်းတၢ့ရှ်းမီးလွင်းလီဂ်းလံ၃း ဂၢခ်လီခ့ုင်းတူင်,ဝူင်းရှ်ဝ်း" ခံ၃၂းယဝ့်။ တူဝ်၃၂းလံ၃းလ့ိ.၃ၢဝ်းယၢမ်းလွမ်း ဂှုခင်းခရုမ်,ရှ်ဝ်း ဂၢမ်,ထၢတ်,ဂၢမ်,ဝံၢး တၢ့ပူဂ်းပွင်ရ့ှ်းလ့ိုဝ်း၃ဝ်မီးခမ်.ဂတ်.သေ လၢင်း၃ှ်တ်းရ့ှ်းမီးလွင်းလီဂ်းလံ၃း ဂၢခ်လီ ငလး မခ်း၃ဂ့ိမ်း၃ၢဝ်းယၢဝ်းခ့ုင်းတူင်,ဝူင်းရှ်ဝ်း၃၂း ခခေခ်.ယဝ့်။

ဝဝ်းရ့ၢင်းသီင်လွင်းဝှုး၃ွခ်ရှုဝ်ခၢင်းယိင်း

ဝံၢးသေရ့ှ်တ်းလွင်းတူင်.ခ့ိုင်တွခ်း(3.5) ယဝ့်လ့ိုင် ရ့ှ်းဝှုး၃ခ်ပၢင်သွခ်သိုပ်,ဧခပေခ်ဝဝ်းရ့ၢင်းသီင် ဂၢခ်ပွတ်း ဂပ်းဂ့ၢ,လူလ်းလွင်း ဝှုး၃ွခ်ရှုဝ်ခၢင်းယိင်းလ့ိုဝ်းယူ,သဝ်းလွမ်းပွတ်းတွခ်း၃သၢပ်, ဧမ့ခမ့်ခူင်းဧလး၃မ့ခမ့်ခွင်။ ဝံၢးသေခခေခ်.ယဝ့် ရ့ှ်း၃ှ်ဝ်း၃ရှ်မ်း၃ပၢင်သွခ်ဧဝ်ဂှုပ်,ဂှုဝ်းဂခ် သေရ့ှ်း၃ထၢမ်ဂခ်လွမ်းခင်,ခၢ၂းထၢမ်ဂၢခ်ပခ်ဝ့ုခ့ုင်းတွခ်း,ဂၢခ်တူင်.ခ့ိုင်ဂမ်းဂွခ်တၢင်းခ.ံ။

- လွင်းသ့ိုဂ်းပိုခ်းခွင် ခၢင်းသ့ၢ်းခ၎ိင်း –
  - https://youtu.be/bFIx2mPZLkw
- လွင်းသ့ိုဂ်းပိုခ်းခွင် သေး လတ့်တခ၎း (Sor Rattana) ဂၢ.ဂၢခ်ပီခ်ဝှုး၃တၢင်,လဝ်း၃တၢ့ဂှုခ်းမ့ိုင်း (Public Interest Lawyer) ခ့ုင်းလ့ိုင်း၃ထံး –
  - https://youtu.be/3LbeY7s50H4
- လွင်းသ့ိုဂ်းပိုခ်းခွင်မ့ိုဝ်းတၢ့ခ၎းဝခတ်ီး (Mueda Nawanat) ဝှုး၃တူင့်ခ့ိုင်လၢဝ်းခ့ိုဝ်းယၢင်း -
  - https://youtu.be/9CxUib6Qgv8

ဝံၢးသေရ့ှ်တ်းလွင်းတူင်.ခ့ိုင်ဧလး၃ဂှုပ်,ဂှုဝ်းဂခ်ယဝ်. ရ့ှ်းဝှုး၃ပခ်ပၢင်သွခ်/ဝှုး၃လတ်းပၢင်သွခ် သိုပ်,လၢတ်း၃ဧခပေခ်လွင်း၃ခၢ၂းလံ၃းလ့ိ ငလး မံၢမီ၃ှုး၃လ့ိုင်း၃မ့ိုင်း ဂၢခ်ဂွင်.ဂ့ၢ,ဂခ်တင်းခၢင်းယိင်း ငလး သဝၢ့,ဝဟ့ိုင်း၃တ့ိုခ်းပီခ်။

မိုးမီးရှူးလိုင်းမြိုင်။ ဓာတုလုံးလွှဲ ဧလေ၊ ပေါင်လင်ဂျီးလုံးတောင်းရှူ.ဘပ်ဒုံ၊လူလုပ်၊ ခေါင်းယိုင်း ဧလေ၊ သဇေ၊ဝဇ္ဇင်း၊တိုခင်းပ็ခင်

*ပေါင်ဂုမ်လူင်ဘပ်ဒုံ၊လူလုပ်၊လွင်း၊ ဘာခင်ပူတ်းဘွဂ်၊ပ็တ်၊လွင်း၊ဘာခင်လင်ဂျီ၊လခန့်ထာခန်း၊ ခရိုဝ်ခေါင်းယိုင်း - *သုခန်၊လုံ၊သုခန်၊ပ็ခန်ခေါင်းယိုင်း - CEDAW (Convention on the Elimination of All Forms of Discrimination Against Women (CEDAW)*

CEDAW ခဲ့ပ็ခန်လိဂ်၊ဓာတုလုံးလွှဲဘခန်လမ်,လွင်း၊ဘပ်ဒုံ၊လူလုပ်၊လွင်း၊သုခန်,လုံ၊ခေါင်းယိုင်း ဘခန် လုမ်းလေတ်၊လိုင်၊လုမ်း၊ဧရှေ့ (United Nations) ဒဝ်တိုဝ်းဘမ်မား၊ဧတ,ထ็မ်မြိုဝ်၊ပီ 1979။ CEDAW ခဲ့မီးဝံ.တွခန်၊တေ့,လွှဲ၊ထ็မ်ခေါင်းယိုင်းဂှုးမြိုင်းမြိုင်း ဘခန်တေလွှဲ၊ဂ็တ်း၎်၊လေတ်၊ပေါခန်ဂှုဝခန်းဝခန်း ဒွင်ဒဝ်ခခေန်. မီးလွင်း၊လင်ဂျီ၊လုံး၊မားခခေန်.ယဝ်.။

ခင့်း CEDAW ခခေန်. တ็မ်း၊ဝ့်ရှုဝ်ယွခန်း၊ဘပ်ဒုံ၊လူလုပ်၊သုခန်,လုံ၊ခေါင်းယိုင်းတေ့,ရှ်း၊မီးလွင်း၊ဇဇ็င်,ပ็င်း ဧလေ၊ လွင်း၊ဘမ်,လင်ဂျီ,ဧဇလေခန့်ထာခန်း၊လင်ဂ်း၊လင်ဂ်း၊လင်ဂ်းလင်ဂ်းသေ ဧလေ၊ တမ်းဝေါင်းဇခ็ခန်လွှဂ်းလုံး၊ရှ็တ်းသေါင်း၊ တွခန်း၊တေ့,တေထိုင်လုံ၊လွင်း၊ဇဇ็င်,ပ็င်းခဲ့ယူ,ယဝ့်။ လိုဝ်သေခခေန်. CEDAW ယင်းပ็ခန်လိဂ်း၊ရှုမ်း၊မုံ၊ ဘပ်ဒုံ၊လူလုပ်၊သုခန်,လုံ၊သုခန်,ပ็ခန်ဂှုခန်း ဘခန်လမ်,လွင်း၊ဘခန်ခရိုင်း ဒွင်လုမ်းလေတ်၊လိုင်၊လုမ်း၊ဧရှေ့ (UN)။ ဧလေ၊ လုဂ်း၊လုမ်းဂှုမြိုင်းမြိုင်း တဂ်းတေလုံ၊မဂ်းမခန်း၊ဝံ.ခင့်းမုံ၊မီး၊ဒွင်လိုင်း၊မြိုင်းဒဝ် တေ့,ရှ်း၊မီးလွင်း၊ခပ့်ယမ်၊ လွင်း၊ဧရှ.ဘင်း ဧလေ၊ တေ့,ရှ็တ်း၎်း၊သုခန်,လုံ၊သုခန်,ပ็ခန်ခေါင်းယိုင်းခခေန်.တ็မ်ထူခန်း၊မားယူ,ယဝ့်။ ယာမ်းလ็ဝ် မြိုင်းဘခန်ရှုမ်း၊လူင်းလုံ၊းမိုင်း ဧလေ၊ ယွမ်း၎ပ့်လွင်း၊ခဲ့ မီးဝ့် 189 မြိုင်းယဝ့်။

CEDAW လုံ၊လွှဲ၊ဘမ့်ထ็မ်တွခန်း၊တေ့,ဘာခန်ပူဂ်းပွင်လွင်း၊ -

- သုခန်,လုံ၊တေ့,ပ็ခန်ဂှုခန်းမြိုင်းခင့်းလိုင်း၊မြိုင်း တွခန်း၊တေ့,ခေါင်းယိုင်းခင့်းမြိုင်း Botswana ဧလေ၊ မြိုင်းဂျပေါခန်,
- သုခန်,လုံ၊တေ့,သိုပ็,ရှပ็.ဘဝ်ခူဝ်းခွင်ဂဝ်,ပေါခန်မွခန်, တွခန်း၊တေ့,ခေါင်းယိုင်းခင့်းမြိုင်း Tanzania
- သုခန်,လုံ၊ဘုပ็.ပိုင်,ခူဝ်းခွင် ဧလေ၊ ဘာခန်ဒဝ်း၊ရှုမ်း၊ခင့်းတွခန်း၊ဘာခန်မြိုင်း တွခန်း၊တေ့,ခေါင်းယိုင်းခင့်းမြိုင်း Costa Rica

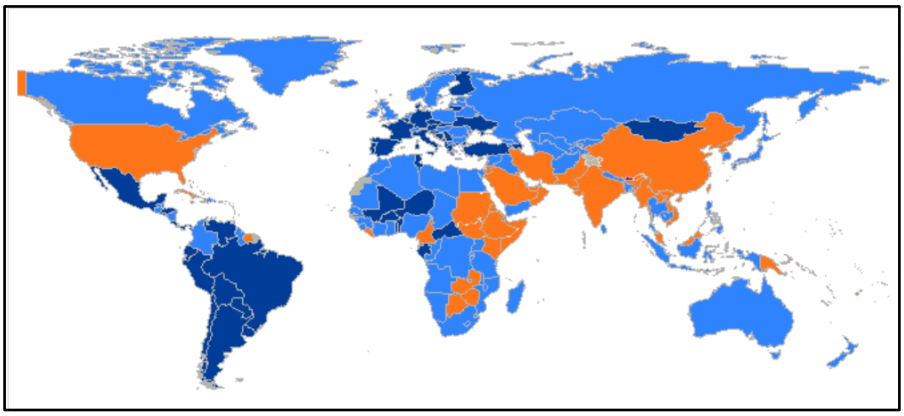
ထ็င်း၊လွင်း၊ခရိုင်း၊ CEDAW ယင်းဘမ်.ထ็မ်ပေါ်းတေ့,ရှ်း၊မီး –

- ပဂ်းပိုင်မုံ၊မီး၊ဘပ်ဒုံ၊လူလုပ်၊လွင်း၊ဇဇ็င်,ပ็င်းခွင်လခန်.ထာခန်း၊လုံ၊းဧလေ၊ယိုင်း ခင့်းမြိုင်း Mongolia
- ပဂ်းပိုင်မုံ၊မီး၊ခင့်းမြိုင်း Rwanda ဘခန်တေဘမ်,လုံ၊မီးလွင်း၊လင်ဂ်,ဧဇလေခန်.ထာခန်း၊လုံ၊းယိုင်း တေ့,ဘုပ็.ပိုင်,တီ၊လိခန်
- ပဂ်းပိုင်မုံ၊မီး၊ဘပ်ဒုံ၊လူလုပ်၊လွင်း၊ပူခန့်ပ็ခန်ဂှု၊ဝ်း၊ရှ็င်းခင့်းခေ့ရှိုခန်း ခင့်းမြိုင်း ထိုဝ်ဃီး (Turkey)။ ခေးပေါ့းလ် (Nepal)။ မြိုင်းဂဵပ็ဝ်ဃရိုဂလာခန်း (South Africa)။ ဧလေ၊ မြိုင်းဂှုဝ်ဃရီ့ယာ့ဂလာခန်း (the Republic of Korea)

- ပဉ်းပိုင်မံ၊မီးကာခ်မဉ်းမခ်ုးရ့ှ်းလွင်းက၊ခ်ရ့ှ်တ်းရ့ှ်၊လ၊,တေ၊,ခ၊ေင်းယိင်းဂှုးသမ်,သ်ခ်ပိုင်ခင့်းမ့ိုင်း Burkina Faso ဌလ; က၊ခ်ဈ၊ရ့ှ်မ်တံ၊ ၎ဝ်ဝ်းမ့ုလ့ုလ့ိုဝ့ှ်ုဝ်း ခင့်းမ့ိုင်း Panama ခခ်ခ်. ပီခ်က၊ခ်ရ့ှ်တ်းဇ၎ိတ်းပဉ်းပိုင်ခဉ်.ရ့ှ၊ဝ်းရ့ှ်င်း
- က၊ခ်လ၎ိတ်းထ၊မ်ထတ်းထွင်ခ့ိုခ်ုးလွင်းခ၊ေင်းယိင်းခ့ိုဝ်းဝဝ်းမ့ိုင်းလ့ိုဝ်းကာခ်ရ့ှ်၊ဥ၊, ဌလ; လုၢ်းဈ၊ရ့ှ်မ်တံ၊ ခင့်းမ့ိုင်း Canada
- မံ၊မီး;တ၊,သ၊ခ်ခ်ဈတ်းလွင်း;က၊ခ်ကၢ,ခ်ံ၊ဂ့ုခ်ုးခင့်းမ့ိုင်း Ukraine ဌလ; Moldova

ဇ့ိုခ်လိဉ်းရ့ှမ်းလ့ဍ် CEDAW ခခ်ခ့ဲ မီးလဉ်းပိုင်ဝ်.သ၊မ်ပိုင် -

1) လဉ်းပိုင်ကာခ်ကပ်းဉ်၊,လူလ့ုး;လွင်း;ဇ၎ိင်,ပ်ိင်းခင့်းဌဉ်;လ၎ုးယိင်းဌလ;တၢင်,လ့ိုဝ်း (the principle of equality between genders)
    a. Link ခ့ွင်ဝ်းတူင့်ပွတ်းကာခ်လၢတ်;လွင်; ဝ်း;ဈၢမ်,ပိုခ်.ခ့ွင်လွင်;ဇ၎ိင်,ပ်ိင်းကာခ်လမ်,လွင်; -
        i. ဇ၎ံ၊,ကိင်းဂလ၎ိတ်;
        ii. ဇ၎ံ၊,ဝ်ိတ်းခၢေမ်း (Vietnamese)
        iii. ဇ၎ံ၊,ထံး
2) လဉ်းပိုင်ကာခ်ကမ်,မီးကၢခ်လ၎ိဉ်,ဌဇလခ့ဲထၢခ်;ကာခ်ယခ်ခ့ိုဝ်လခ်.ထၢခ်;လ၎ုးယိင်း (the principle of non-discrimination on the basis of gender)
    a. Link ဝ်းတူင့်ပွတ်းကာခ်လၢတ်;လွင်;လဉ်းပိုင်ခ့ွင်လွင်;ကမ်,မီးကၢခ်လ၎ိဉ်,ဌဇလခ့ဲထၢခ်; -
        i. ဇ၎ံ၊,ကိင်းဂလ၎ိတ်;
        ii. ဇ၎ံ၊,ဝ်ိတ်းခၢေမ်း (Vietnamese)
        iii. ဇ၎ံ၊,ထံး
3) လဉ်းပိုင်ကာခ်ကပ်းဉ်၊,လူလ့ုး;ခၢေ;တီ;ပုခ်;ဇ့ခ်းကာခ်လူင်ပွင်လ့ိုင်;တဉ်းတေလံ;ရ့ှ်တ်းလွမ်း (the principle of obligations to which the State Parties must comply)
    a. Link ဝ်းတူင့်ပွတ်းကာခ်လၢတ်;လွင်;လဉ်းပိုင်ခ့ွင် ခၢေ;တီ;ပုခ်;ဇ့ခ်းခ့ွင်လ့ိုင်;မ့ိုင်း -
        i. ဇ၎ံ၊,ကိင်းဂလ၎ိတ်;
        ii. ဇ၎ံ၊,ဝ်ိတ်းခၢေမ်း (Vietnamese)
        iii. ဇ၎ံ၊,ထံး



ဇယား (3.5) - ဈေးကွက်မှ ပြဋ္ဌာန်းမှုများ၏ ကိန်းဂဏန်းများ
ဆေးလုံးလွှဲခပ်းဈေး၊လူလုပ်သုခ၊လုံးသုခ၊ပိတ်ရှူခြင်းရှုံးလိုင်းမျိုး 18 ဧရိယာ

လိုင်းမျိုးဈာန်လူင်းလုံးမိုဝ်းရှပ်.ရှိတ်းလွမ်းပျိုင် CEDAW ခခေ့် မီးခဲ့ကြီးပုခန်းဇွေခင်းတေလုံးရှိတ်းလွမ်းခင်,ပၢၤတ့်ၤခဲ့ -

- ဈွခင်တၢင်းသုတ်း ရှ်ၤပူတ်းထွခင်ပ်တ်း ဈာခင်လိ်ဉ်,ဧပလေခင်.ထၢခင်းဈာခင်မီးတေၢ့ခၢေင်းယိင်ရှုံးလွင်းလွင်း။
- ဆေးသွင် – တွခင်းတၢ့တေရ်တ်းရ်ၤခၢေင်းယိင်းမီးသုခ,ခဝ်း ထိုင်ဈာခင်ပူဉ်းပွင် ဧလ၊ လွင်းခိုခင်းယ့်,လုံးတိ်မ်ထူခင်းခခေ. ခၢေင်းယိင်းခဝ်ထုဉ်,လီလုံးမီးသုခ,လုံးသုခ,ပိတ်ရှူခင်း ဧလ၊ လွင်းလွတ်းလ်ိ်ဝ်းဝ်းခၢမ်,ပိုခ. မ့ိုခ်ခင်,ရှူခင်းလုံးခဝ်မီး။
- ဆေးသၢမ် - လုမ်းရ်ိတ်းဈာခင်လူင်ပွင်လိုင်းခဝ်တိုခင်းတေလုံ၊ ပခ်ဘ့ၢင့်ရ်ၤ ဈေ့မတီး CEDAW မီးသုခ,လုံ၊ထတ်းသၢင် လွင်းရ်ိတ်းသၢင်းရှုံးလွင်းလွင်းသေ တၢင်,လၢတ်းဧခပေခ်ဈေ့မတီးရှုံးပွဉ်း။ ဈေ့မတီးဒွင် CEDAW ခခေ့်မီးဇူးလူင့်လ်ိခ်,ဇၢ်,လွင်းသုခ,လုံ၊ခၢေင်းယိင်းလွတ်,တူဝ်းလုမ်းဇ့ၢ့်တ့ၤ 23 ဈေ့။.

သိုပ်,လူဆေးမုခ်းလွင်း CEDAW လုံ၊ထိ်င်းတီ၊ -

Women Human Rights Defenders. (2020). 2020 CEDAW Progress Report Card (Thai version). Retrieved 30 December 2020, from https://www.protectioninternational.org/sites/default/files/final_cedaw_2020_edit_new_270263.pdf

United Nations Human Rights. (n.d.). CEDAW in your daily life. Retrieved 30 December 2020, from https://www.ohchr.org/EN/HRBodies/CEDAW/Pages/DailyLife.aspx

ဇာတိမက်မခင်း လုမ်းလေတိုးလိုင်းလုမ်းဌာန၊ တူညီမှုမီးလွင်းဇီဝင်,ပိုင်းခြင် ခွင်းဧရိ လံုးယိုင်း ဧလ၊ တူပူဂ်းပွင်ခမ်.ဂတ်.ခေါင်းယိုင်း (The United Nations Entity for Gender Equality and the Empowerment of Women) (UN Women)

လုမ်းလေတိုးလိုင်းလုမ်းဌာန၊ပိုဝ်းတူညီမှုမီးလွင်းဇီဝင်,ပိုင်းဂခင်ခွင်းဧရိ၊လံုးယိုင်း ဧလ၊ တူပူဂ်းပွင်ခမ်.ဂတ်. ခေါင်းယိုင်း ဂာမ်,ခခေ်ရွင်.ဝါ၊ လုမ်းခေါင်းယိုင်းလေတိုးလိုင်းလုမ်းဌာန၊ (UN women) ခင်ယဝ့်။ လုမ်းခင့်ယိုင်းလူးဧလ၊ဝ့်ခမ့်ခဂ်ိုးခရိုဝ် လွင်းဂာခ်ပိ်ခ်ငဝ်းဈာမ်,ပိုခ်. တူလွင်းဇီဝ်ပိ်ဝ်ဆွင်ခေါင်းယိုင်း ခခေ်.ယဝ့်။

ပိဂ့်သမ့်ဝါ၊ လွင်းဇီဝ်,ဆွင်လခ့်ထေခ်းလံုးယိုင်းခခ့် ပိ်ခ်သုခ်,လံ၊ပိုခ့်ထေခ်တူ၊ဂူ၊ဂေါ၊ယူ,သေတူ၊ ဂူလုပ်းဂါ၊ လွင်းလခ့်ထေခ်းလံုးယိုင်းဂာမ်,ဇီဝ်,ပိုင်းဂခ်ခခ့် ယင်းတိုဂ့်ဇွင်လိုဂ့်ဝ့်ခင်းပံုးဝူခ့် ဆွင်ဂူခ်းခင်းတူင်,ဝူင်းဂူ၊တီ၊ယူ,ယဝ်.။ ယွခ်.ပိုဝ်၊ပိ်ခ်ခေါင်းယိုင်းသေ ဂ့်တ်းရ့်၊ဂာမ်,ခဝ်၊ထိုင်လံ၊ပံုးပလှ်,လှာ၊ ဧလ၊ ပံုးယူ,လီ ဂာခ်ပိ်ခ်သုခ်,လံ၊ငဝ်၊ဈာမ်,ပိုခ်.တူ၊ဂူခ်း၊ဂူ၊ဂေါ၊။ ထ်င်းလွင်းခ့ိုင်း ခေါင်းယိုင်းခခ့် ဂ့်လံ၊ဈာမ်, ဧလ၊ ရှူပ့်ထူပ်းလွင်းရ့်တ်းရ့်၊.လေ၊.ရှာဝ်းရ့်င်း ဧလ၊ လွင်းလ်ဂ်,ဧဇလခ့်ထေခ်းယူ,တူ၊သေ,။ လှိုဝ်သေခခ်. ခေါင်းယိုင်းခဝ်ယင်းမီးသုခ်,လံ၊တူ၊ခဝ်၊ရှူမ်းတ်ပ်းတတ်းရ့်တ်းသေါင်း ခင်းတွခ်း၊ဂါခ်မိုင်း ဧလ၊ ဂါခ်ပံုးမာဂ်း၊မီးဧဂာ,ခေ၊။

ခေ၊တီ၊ပုခ်း၊ဇွခ်းပိုင်လှင်ဆွင်လုမ်းခေါင်းယိုင်းခင်း UN -

- တူ၊တေလွံ၊ထ်မ်မုဂ့်လုမ်းလှင်ပွင်လိုင်း မိုခ်ခင်, လုမ်းပွင်ဂါခ်လွင်း၊လခ့်ထေခ်း၊ခေါင်းယိုင်း၊ ခင်းတွခ်း၊ဂါခ်ခဝ်းမိုင်ရ့်တ်းဂွဂ့်,ပိုင်မံ၊မီ၊ ရ့်ပ်ခ်လွမ်းလွဂ်းလုဂ်းလခ့်ထေခ်း၊လုမ်း၊ဌာ၊။
- တွခ်း၊တူ၊တေလွံ၊ထ်မ်ရ့်၊လိုင်း၊မိုင်းလိုပ်ပ်ခ်လုဂ်း၊လုမ်းလေတိုးလိုင်း၊လုမ်း၊ဌာ၊ခခ့် ရွတ်း၊ထိုင်လံ၊ လွမ်းခင်,လွဂ်းလုဂ်းလခ့်ထေခ်း၊ဂာခ်ဝေါင်းဝ်.၊ ရှာင်း၊ရ့်ခ်းတူဝ်ဝ်.တူ၊လွံ၊ဧခပေခ်လွဂ်းလံ၊ ရ့်တ်းသေါင်း ဧလ၊ လွင်း၊ဂမ်.လွံ၊ဇံ၊,ဝိုခ်းတွင်း ပခ်လိုင်း၊မိုင်းလိုပ်ပ်ဂာခ်တုဂ်းယွခ်းမား၊ ဧလ၊ တွခ်း၊တူ၊တေသေါင်း၊လွင်း၊ရှူမ်း၊မိုပ်း၊ရ့်တ်းသေါင်း ဂာခ်ခ်မ်.လ်ပ်၊ လွမ်းဂူခ်းခင်းတူင်,ဝူင်းယူ,ယဝ့်။
- တူ၊တေဂွခ်ခမ်း ဧလ၊ ဂပ်းသေခ်ရ့်တ်းသေါင်း၊ဂါခ်ငေခ်းဂ်ဝ်,လူလှ်း၊ လွင်းဇီဝ်,ပိ်ဝ်း ခင်းဧရ၊လံုးယိုင်းဧလ၊တေါင်,လှိုပ်း၊ ဧလ၊ လွံ၊ဂမ်.ထ်မ်ပခ်ရ့်င်း လွင်း၊ဂါခ်မေ၊ဂာဝ်ပုခ်း၊ဇွခ်း ပား၊ဇ်မ်ဂာဝ်ဂါခ်လူလွမ်ပ့်.တူလှ်း လွင်း၊ခ့ိုခ်း၊သေါင့်ဆွင်လွဂ်းပိုင်လွမ်းခင်,လွဂ်းလံ၊ဧလ၊ပိုင်ဂာခ် UN တမ်းဝေါင်းဝ့်။

လုမ်းခေါင်းယိုင်း UN ခင်.မီး၊ဂာ၊ခေ၊တူ၊ -

- တူ၊တေလွံ၊ထ်မ်မုဂ့်လုမ်းလှင်ပွင်လိုင်း မိုခ်ခင်, လုမ်းပွင်ဂါခ်လွင်း၊လခ့်ထေခ်း၊ခေါင်းယိုင်း၊ ခင်းတွခ်း၊ဂါခ်ခဝ်းမိုင်ရ့်တ်းဂွဂ့်,ပိုင်မံ၊မီ၊ ရ့်ပ်ခ်လွမ်းလွဂ်းလုဂ်းလခ့်ထေခ်း၊လုမ်း၊ဌာ၊။
- လွံ၊ထ်မ်ရ့်၊လိုင်း၊မိုင်းလိုပ်ပ်ခ်လုဂ်း၊လုမ်းလေတိုးလိုင်း၊လုမ်း၊ဌာ၊ခခ့် ရွတ်း၊ထိုင်လံ၊လွမ်းခင်, လွဂ်းလုဂ်းလခ့်ထေခ်း၊ဂာခ်ဝေါင်းဝ်.၊ ရှာင်း၊ရ့်ခ်းတူဝ်ဝ်.တူ၊လွံ၊ဧခပေခ်လွဂ်းလံ၊ရ့်တ်းသေါင်း ဧလ၊ လွင်း၊ဂမ်.လွံ၊ဇံ၊,ဝိုခ်းတွင်း ပခ်လိုင်း၊မိုင်းလိုပ်ပ်ဂာခ်တုဂ်းယွခ်းမား၊ ဧလ၊ တွခ်း၊တူ၊တေသေါင်း၊ လွင်း၊ရှူမ်း၊မိုပ်း၊ရ့်တ်းသေါင်း ဂာခ်ခ်မ်.လ်ပ်၊ လွမ်းဂူခ်းခင်းတူင်,ဝူင်းယူ,ယဝ့်။

- ပခင်ရှ့်ၼုၵ်ၼုၵမ်းဢူၼ့ၶိုင်ၼ့မိုင်းၵုၵ်းမခၢ်ၼ့ခရိုဝ်လွၵ်းပိုင်ရှ်တ်းသၢင်ၼ့တၢ့ၵၢဝ်ပုခၢ်ၼ့ဢွၵ်ၼ်ခရိုဝ် ၵၢၼ့ၵုၵ်းမခၢ်ၼ့ၵၢခၢ်ၵဝ်မီး ၵပ်းၵၢ်ၵ,လူလုၼ့်ၼ့လွင်ၼ့ဢၢ်င်,ပ်င်းၶွင်ဝခၢ်ထၢခၢ်ၼ့လၢ်ၼးယိင်း၊ ၵိၵ်,ပၢၼ့ လွင်ၼ့ၵၢခၢ်လူလွမ်ပ့ွ်.တူလုၼ်းလွမ်း လွင်ၼ့ခိုခၢ်ၼ့သၢင့်ၶွင်လွၵ်းပိုင်လွမ်းခင်,လွၵ်းလၢ်ၼ ဢလၢ်ပိုင်ၵၢခၢ် UN တမ်းဝၢင်းဝ့်။

သိုပ်,လူဝၢၼ့မုခၢ်းၵပ်းၵၢ်,လူလုၼ့်ၼ့လွင်ၼ့ UN women ထိ်င်ၼ့လံၼ့တီၼ့ -

- UN Women. (n.d.). About UN Women. Retrieved 5 January 2020, from https://www.unwomen.org/en/about-us/about-un-women
- Wikipedia, the free encyclopedia. (2021). UN Women. Retrieved 5 January 2020, from https://en.wikipedia.org/wiki/UN_Women

တွဆင်း (4)
ဂျာခင်လတ်းဂျာခင်ခမ်း၊ သုခင်,လံး,ဂီဝ်,လူလှ်:တီ:လိခင် ဌလ: လံၤယိင်:

“

ပိဘ့်သမ့်ဝၤ့ ခၤင်:ယိင်:ခခေ့် မီ:လွင်:ဒမ့်လွံ:ခင့်:တွဆင်:ဂျာခင်ဟုဂ်,သွမ်: ဌလ: ရ့်တ်:ဘွဂ်, ၖဝ်:ခမ်.တၤင်:ဂိခင်လ့ိဝ်:ခခေ့်ခမ်ယူ,သေတၤ. ခၤင်:ယိင်:ဒမ်:ပၤ့ခမ်ခခေ့် ဒမ်,မီ: သုခင်,လံ:ဒုမ်:ဒမ်တီ:လိခင်လွမ်:လ့ိဝ်:တီ:လိခင်ဒခင်ၖဝ်ဟုဂ်,သွမ်: ဌလ: ခဒ့ိဝ်ဌမ:ခမ့် ဒခင်ၖဝ်လ့ိ.တ့ိဝ်:ဝံ.တွဆင်:တၤ့,လွင်:ဟုဂ်,သွမ်:ၜင်ၖဝ်။ လွမ်:ပွတ်:တွဆင်:လံၤလံၤတီ:ခခေ့်. ခၤင်:ယိင်:လံ:ရှဴ ပ့်ထူပ်:လွင်:လ်ဂ်,ဌဟလေခ်.ထၤခင်: ခင့်:တွဆင်:သုခင်,လံ:ဒုမ်:ဒမ်တီ: လိခင် ပၤ:လ်မ် သုခင်,လံ:ဒုမ်:ဒမ်တီ:လိခင်ဒခင်ရှုခင်:တင်:ခမ်လ့ိ.တ့ိဝ်: ဒမ်:ပၤ့ခမ်ဌတ. ရှုခင်:လံၤ:ပ်ခင်ဟ:ဒုမ်:ဒမ် တီ:လိခင်လ့ိဝ်:ခခေ့်ဝံ.ယူ,ယဝ်.။ ထ်ိင်:လွင်:ခ့ိင်:ခၤင်:ယိင်:ဒမ်:ပၤ့ခမ် ဒမ်,မီ:သုခင်,လံ:ၖဝ်:ရှုမ်:တူင်.ခ့ိင်လွမ်:ခၤ့:ဂျာခင် ခင့်:တူင်,ဝူင်:ၜင်ၖဝ် ရ့်:ပေၤ:မီ:ဘၤ့,ခၤ့,တၤ့,ၖဝ်:ရှုမ်:တ်ပ်:တတ်:ရ့်တ်:သၤင်: ဒပ်:ဂံၤ,လူလှ်:လွင်: ဂျာခင်လတ်:ဂျာခင်ဒူဝ်:ၜင်သဟၤ့,ဝဟ့ခ်ိင်:တ့ိခင်:ပ်ခင်ခင့်:တူင်,ဝူင်:ၜင်ၖဝ် (FAO).

ရှင်ဓေါ့လွင်ဒူင်.ခိုင်

ခေါင်းယိုင်းခင်းတွခင်းဂါခင်လတ်းဂါခင်ခမ့်

လွင်ဒုသုခင်,လံ့ဒုမ်းဂမ်တီဒုလိခင်ခွင်ခေါင်းယိုင်း

ဂါခင်တူင်.ခိုင် (4.1) - ဝင်ပီခင်ဂျော.ဒုမ်းဂမ်ရှင်းခွင်သဇော့ဝဟ့ိုင်ဒုတိုခင်းပီခင်?

ဂါခင်တူင်.ခိုင် (4.2) - ခေါင်းယိုင်း ဌလဒု ဌမဒုခမ့်

ဂါခင်လတ်းဂါခင်ဌမဒုခမ့်ဘခင်လံ့လတ်းဓာမ်ဒုလ်ခင်လိခင်လံ့ လိုင်ဒုမ်ိုင်းခခေ်.ပီခင်သင်?

ဝင်ခင်,ရှာင်ဒုဌမဒုခမ့် - ခေါင်းယိုင်း ဌလဒု ဘူခင်းလံ့ဒုမ်းထိုင်းရှင်းခွင်သဇော့ဝခင်ဒုဌမဒုခမ့်လိုင့်ရှိဝ်?

ဂါခင်တူင်.ခိုင် (4.3) - ခေါင်းယိုင်း ဌလဒု လိုင်း

ဂါခင်တူင်.ခိုင် (4.4) - ရီတ်ရှ်ဒုပိုခင်ဒုလံ့ဒုင်ခင်းသီင်ရှင်း

ဂါခင်တူင်.ခိုင် (4.5) - ဂါခင်လတ်းဂါခင်လွင်ဒုဝေးဘခင်တေလေါင်ဒုပီခင်မျိုး

ခင်းတွခင်းဂါခင်ရီခင်းဘခင်ခဲ့ ရှင်းယင်းတေလံ့ဒုရီခင်းရှူ.ပျိုး လွင်ဒုဝေ့ မီးဂါခင်တူင့်ခိုင် သင်ဝွင်ဒု ဘခင်တေလေါင်ဒုရီတ်ရှ်ဒုသီင်ခွင်ခေါင်းယိုင်းလင်မျိုး ခင်းတွခင်ဒုဂါခင်ဂမ်.ထီမ်ပွင် သေါင်ဒု ဂပ်ဒုဂ်ါ,လူလ်ဒုသုခင်,လံ့ဒုလတ်းဂါခင်တီဒုလိခင်ခွင်ခေါင်းယိုင်း ဌလဒု ရှ်ဒုခဝ်ပျေးလံ့ ရှူမ်ဒုရီတ်သေါင်ဒုခင်းတွခင်ဒုဂါခင်လတ်းဂါခင်ဌမဒုခမ့်ဝင်.ပီင်ဒုဘခင်တင်ဒုဘူခင်းလံ့ဒုခခေ်. ယဝ့်။

ခေါင်းယိုင်းခင်းတွင်းနှာခေါင်းတံတားနှာခေါင်ခမ့်

ကျွန်တော်တို့ရပ်ရွာ၊ ကျေးရွာ၊ ကျေးလက်ဒေသ၊ ကျေးရွာ၊ ကုန်းမြင့်ဒေသ၊ ကုန်းမြင့်ဒေသ၊ ခေါင်းယိုင်းခင်းတွင်းနှာခေါင်ပူဂီးပွင့်ယူ၊ခင်းတွင်းနှာခေါင်ခေ့ ခေါင်းယိုင်းမွှဂ်နှ 43% ၁ဝ်နှုမ်နှဂ်ကိုးကျာခေါင်ခင်းတွင်းနှာခေါင်ဇုဂ်၊သွမ်နှဝ်။ ယွခေ်။ခေခေ်ဒလ၊ ခေါင်းယိုင်းခဲ့ လံ့နှဝ်နှုမ်နှပျားခင်းတွင်းနှာခေါင်လို့တိုဝ်းမှုဝ်းမွှင်သဇေ့ဝဂမ်နှခမ်ယဝ်။ ဒတ၊ကာဝ်လီမ် နှာခေါ်ကိုးကွဂ်၊ဇဝ်နှခမ်။ - တာင်းဂိခ်၊ နှာခေါ်ပ်ရွမ်မာဂ်၊ဇဝ်နှတဝ်နှခမ်။၊ ဒလ၊ နှာခေါ်လို့ တိုဝ်းမှုဝ်းမွှင်သဇေ့ဝလိုဝ်းခဲ့ယဝ့်။ ဂှုလှုပ်းဂၢ၊ ခင်းတွင်းနှာခေါ်ဇဝ်နှထိုင်ဒလ၊နှာခေါ်လတ်း နှာခေါ်ဒမ၊ခမ့်ခခေ့ ခေါင်းယိုင်းကာမ်၊မီးသုခ်၊လံ့နှဝ်နှုမ်နှဂ်ကိုးသာင်းလွှမ်းတေ.တေ. ဝၢ်ဝၢ်၊ ယွခ့်ပိုဝ်နှခေါင်းယိုင်းကာမ်၊လၢင်နှဝ်နှထိုင်ဓၢ်မုခ်း၊ ပံ့ပလှ,လှ၊ ဒလ၊ သုခ်,လံ့နှာခေါ်ပီခ်လဝ်နှွင် ဒွင်ဒူဝ်းဒွင်ဂှုလွှင်နှလွှင်နှဇီင်,ပီင်းနှခ်တင်းဂှုခ်းလံ့။။ ဂွပ်နှခေခ်ဒလ၊ ခင်းတွင်းနှာခေါ်လတ်းနှာခေါ်ဒမ၊ခမ်။ခခေ်။ လွှင်နှကာခ်ခေါင်းယိုင်း လံ့နှဝ်နှုမ်နှဂ်ကိုးသာင်းလွှမ်း၊ မီးသုခ်,လံ့နှတ်ပ်းတတ်းဂ်ကိုးသာင်း၊ ဒလ၊ လို့.ခမ်.ဂတ်. တာင်းမေ့ဝ်တ၊လတ်းနှာခေါ်ဒမ၊ခမ့်ခခေ့ ပီခ်လွှင်နှကာခ်လမ်,လွှင်နှဒတ့ဒတ့၊ ယွခ်.ပိုဝ်နှခေါင်းယိုင်းမီးလွှင်နှတူင့်ခိုင်လွှမ်း နှာခေါ်ဇုဂ်,သွမ်နှဒလ၊ဒမ့ခမ့်ယူ,တ၊သေ, ဒလ၊ လိုဝ်းဝ်မီးတာင်းရှု.တ၊လတ်းနှာခေါ်ဒမ၊ခမ့် လူလှ်နှလွှဂ်းလံ့ားကာခ်မခ်နှဂ့ိမ်း ယိုခ်းယာဝ်းဍ၊လံ့နှဓာဝ်းရှိုင်သေ တေပီခ်ဇွခ်းလီတွခ်နှတ၊ လွှင်နှရှမ်,လူမ်နှဒွင် ဒမ၊ခမ့် ဒလ၊ လွှ်နှပူဂ်းပွင်ရ်ှနှ်ဒမ၊ခမ့်ခင်းလုမ်နှဇ့ၢ်.ခ.ဲ.မူတ်းသ့ဒ်မ်.လ်ပ်နှယူ,တ၊သေ,။[18]

[18] IUCN. (2018). Women as change-makers in the governance of shared Retrieved 5 January 2020, from https://portals.iucn.org/library/sites/library/files/documents/2018-036-En.pdf

လွင်းသုခ၏,လံးဂုမ်းဘမ်တီးလိခ်ဒွင်ခေါင်းယိင်း

ခင်းဂုခ်ကာ့ားသျှု့ (Asia) ခ၏ မီးခေါင်းယိင်းတင်းခမ်ိ ဘမ်,မီးတီးလိခ် ပ်ခ်ဒွင်တူ,ဝ်ဂဝ်းဂဝ်,။ ပိဂ်ိသမ့်ဝျှ ၁ဝ်မီးသုခ်,လံးဂုပ်.ပ်ိုင်,တီးလိခ် လွမ်းခင်,ပဂ်းပ်ိုင်မံၢမီးဇ့ိုင်းထုင်းဘခ်မီးဝ်. ဘမ်,ခခ်ိ မီးသုခ်,လံး ဂုပ်.ပ်ိုင်,ယွခ်.မီးလွင်းမှုခ်.ဌမးခ့ိုခ်ိးပဂ်းပ်ိုင်မ့်,တျ,ဂ်ိဂ်,ဌဇတီးလိခ်သေတျ. ပေျး ပ်ခ်တီးလိခ်လ,ိုဝ်းဘခ်မီးလ,ိုဝ်းရှုမ်းဘခ်ခခ်.ခ၏လ,ိုင် ၁ဝ်ဘမ်,မီးသုခ်,လံးဂုပ်.ပ်ိုင်, တ်မ်ထူခ်း။ ပ်ိုင်တ်ဂ်းမခ်ိ မ,ိုခ်ခင်, လ,ိုဝ်းခ်ိုင်ဝ့်တီးလိခ်ခခ်ိ့ပ်ခ်လ,ိုဝ်းခေါင်းယိင်း ယူ,သေတျ. ဂ,ုလ,ုံးဘျှ တီးလိခ်ဒွင်ခေါင်းယိင်းဘော့.ခခ်.သမ်. ပ်ခ်ပွတ်းခ,ိုင်ိ ခ,ိုင်းတီးလိခ်ဒွင်ဂ,ုခ်ိုင်းခ,ိုင်းရ,ိုခ်ိုင်းလ်ဝ်ဘခ် ဌလ, ပေျးပ်ခ်တီးလိခ်ဒွင်ချေ့ရ,ိုခ်ိုင်း ရှုမ်းဘခ်သမ်. ဘ်.ပ်ခ်ဂ,ုခ်ိုင်းလံးခ,ိုင်းချေ့ရ,ိုခ်ိုင်းခခ်ိ့ဂ,ုလ,ုံး ပ်ခ်ဘော့.သ,ိုပ်,ပုတ်ိ ဂုပ်.ပ်ိုင်,တီးလိခ်ခခ်.လံ,။ ယွခ်.ခခ်ိ့ဌလ, ပ်ဂ်.သမ်.ဝျှ ခေါင်းယိင်းမီးသုခ်,လံ, ဂုပ်.ပ်ိုင်,တီးလိခ်လွမ်းခင်,မံၢမီ,တီ,လိခ်ခခ်.ယူ,သေတျ. ဘိင်ခ,ိုဝ်ဇ့ိုင်,ထုင်ိ ဌလ, တူင်,ဝ,ုင်းတီ,ယူ,သဝ်းခခ်ိ့သေ မံၢမီ,ခခ်.ဘမ်,လံ,ထုဂ်,မဂ်းမခ်,ရ်ိတ်းလွမ်း။ ဘမ်,ပျှ,ခမ်ိ ခေါင်းယိင်းလ,ိုဝ်းပ်ခ်လုဂ်,ယိင်း၊ ပ်ိ,ခေါင်း၊ ခွင့်ယိင်း၊ ဌလ, ဌမ,ရှာင့်ခေါင်းမံၢ,ဒဝ်ခခ်ိ့ ထုဂ်,တ်ဂ်းလ့.ရ့်,ဒဝ်ဘဝ်တီ,လိခ်ဘခ်ဒဝ်လံ,ရပ့်မျှးတီ, ရ,ိုင်းရ,ိုခ်ိုင်ိ,ဒဝ်ခခ်ိ့ပခ်လုဂ်,လံး ဘမ်,ခခ်ိ ဂ,ုခ်ိုင်ိ,ဘော့.ဘခ်ဒဝ်လံ,ဌတ, ချေ့ရ,ိုခ်ိုင်ိ,လွမ်းခခ်ိ.ယူ,ယဝ်.။ ခေါင်းယိင်းလ,ိုဝ်းယူ,သဝ်းခ,ိုင်းလ,ိုင်,မ,ိုင်ိ ဘခ်မီးဝ်. ခ,ိုင်ိ,ဂုခ်ကာ့ားသျှု့ (Asia) ဘမ်,ပျှ,ခမ်ိခခ်ိ့ လ,ိုဝ်ိ,ပ်ခ်ပီ,ခေါင်ိ ဘမ်,ခခ်ိ ခွင့်ယိင်ိ တေလံ,ဘာ်ပ်,တီ,လိခ်ပခ်ခွင့်လံ၊ ဘမ်,ခခ်ိ့ ပ်ိ,ဘ်ျ, ဌလ, ဌမ,ရှာင်.ခေါင်းမံၢ,ဒဝ် သမ်. တေလံ,ဘာ်ပ်,တီ,လိခ်ဒွင်ဒဝ်ပခ်လုဂ်,လံ၊ဒဝ်ယူ,ယဝ်.။ လွင်,ခ၏ ပ်ခ်ပခ်ရှ၊ ဘခ်ဘ်.ဘ်.လံ,ထူပ်,ရှခ်ခ,ိုင်းတူင်,ဝ,ုင်းဒွင်မ,ိုင်းဘိခ်ဃတိယ၊ (India)။ ပၢ,ဂိသထၢခ်ိ (Pakistan)။ ဌလ, မ,ိုင်းပ်ိ်ဃလတ်ိတ်ဃ်ိ (Bangladesh) ဘမ်,ခမ်ယဝ်.။[19]

[19] Agarwal, B. (1994). Gender and command over property: A critical gap in economic analysis and policy in South Asia. World Development. 22, 1455-1478. doi: https://doi.org/10.1016/0305-750X(94)90031-0

ဂၢၢၵ်တူၤ်.ခၢိၤ် (4.1) - ၶၢ်ပီၵ်ကျေ့.ဂုမ်းဂမ်ၢူပ်းၶွၵ်သဟျ့,ဝဟ့ၣ်ၤ်;တိုၵ်းပီၵ်?

	20 မိၵၢိတ်.
	တွၵ်ၤ်;တၢ့,တေပွၵ်,လ့ၣ်လွၵ်ၤ်;ယၢပ်,ဟၣိုတ်,ဂၢၵ်ခၢေၢ်ၤ်ယိၤ်ၤ်လံၤ်;ရှူပ့်ထူပ်ၤ်တၢ့,တေဒရ.ဂၢ်ၤ်;သုၵ်,လံၤ်;ဂၢၵ်ခပ်ၤ်;ထိုၤ်ၶူပ်ၤ်ၶွၵ်သဟျ့,ဝဒလၤ်;ဂၢၵ်တီပ်ၤ်တတ်ၤ်ရီတ်ၤ်သၢၤ်;။
	သီၵ်ၤ်;မံၢ်လွၵ်ၤ်;တၢၤ် (ဂၢၵ်ပၵ်ဝ.ပၢၤ်တ့ၤ်;ခၢ်.)။ ဟ့ၤ်;ပၵ်ပၢၤ်သွၵ်လၢၤ်;ဟ့ၣ်မ့်ထီမ်လွၵ်ၤ်;တၢၤ်ၤ်;တၢၤ်,ဂၢၵ်လံၤ်;ထီၤ်;ယူ,
	လွၵ်ၤ်;တၢၤ်ၤ်လ့ၣ်ပ်ၤ်;ခၢ်.လၢၤ်;မ့ၢ်ခ့ၤ်;ဧမးလံၤ်;ယူ, ဂၢ်ၤ်ခ့ၣ်ပ်ၵပ်ၤ်လံၢၤ် ဧလၤ် ဟ့ၤ်;ခပ်;ရှူမ်;ပၢၤ်သွၵ်ခပ်။ ဂှုလ်ၤ်;ဂၢ့ လွၵ်ၤ်;တၢၤ်ၤ်ခၢေ့ ထုဂ်,လီလံၤ်;ရှူမ်;ပၢၤ်ဝ. လွၵ်ၤ်;တၢၤ်ၤ်;ဂၢၵ်တိုဂ်ၤ်;သူၵ်ၤ်;ရှ်;မီၤ်;လွၵ်ၤ်;ဂၢ့ပ်,ဂၢ့ပ်ၤ်;ဂၢၵ် လွမ်ၤ်;ခၢင်,ယ့ၣ်ၤ်;ဂၢၢၵ်ၤ်;ၶွၵ်ဂၢၢၵ်တူၤ်.ခၢိၤ် တွၵ်ၤ်;ခ့ၣ်မီၤ်ဝ.။

သီၵ်ၤ်;မံၢ်လွၵ်ၤ်;တၢၤ်ၤ်

- ခၣ်ၤ်ဝၢၢၵ်ၤ်;ဂၢၵ်ခၢၤ်;ယူ,သဝ်ၤ်;ခၢၵ့် ခၢၤ်;မီၤ်;သုၵ်,လံၤ်;သ့ၣ်,လ့ၣ်ဝ်ၤ်;ခၢၤ်;ခၣ်ၤ်;ဝ့ၣ်ဘုပ်.ပ့ၣ်ၵ်,တီၤ်;လိၵ်။
- ခၣ်ၤ်ဝၢၢၵ်ၤ်;ဂၢၵ်ခၢၤ်;ယူ,သဝ်ၤ်;ခၢၵ့် ခၢၤ်;မီၤ်;သုၵ်,လံၤ်;ပီၵ်လဝ်ၤ်;ၶွၵ်ၶူပ်ၤ်;ၶွၵ်တီမ်တီမ်ထူၵ်ၤ်;ထူၵ်ၤ်;။
- ခၢၤ်;မီၤ်;သုၵ်,လံၤ်;တၢ့,တေဂၢၢပ်ၤ်;ပၵ်တီၤ်;လိၵ် ဧလၤ် ၶူပ်ၤ်;ၶွၵ်ဂှုၤ်;ဂၢၵ်ဂၢၵ်ပၵ်လုဂ်ၤ်;ယိၤ်;ခၢၤ်။
- ခၣ်ၤ်ဝၢၢၵ်ၤ်;ခၢၤ်;ခၢၵ့် ခၢၢၤ်;ယိၤ်;လ့ၣ်ပ်ၤ်;ပ်တ်ၤ်;ဂၢၵ်တၢၤ်;လဝ်ၤ်;ဟ့ရူပ်ခၢၵ့် တိုဂ်;မီၤ်;သုၵ်,လံၤ်;တၢ့,ပ်ၵ်လဝ်ၤ်;ၶွၵ်တီၤ်;လိၵ် ဧလၤ် ရှိၵ်;ယေၤ်;လံၤ်;။
- ခၣ်ၤ်ဝၢၢၵ်ၤ်;ခၢၤ်;ခၢၵ့် ခၢၢၤ်;ယိၤ်;လ့ၣ်ပ်ၤ်;ပ်ၵ်;ဧမၤ်;ရ၊ၣ့် ဧမၤ်;မံၢ်ၤ် မီၤ်;သုၵ်,တၢ့,တေပ်ၵ်လဝ်ၤ်;ၶွၵ်တီၤ်;လိၵ် ဧလၤ် ရှိၵ်;ယေၤ် ခၣ်ၤ်;လ့ၣ်ဝ်ၤ်;ၶွၵ်တူပ်လဝ်ၤ်;ဂၢ်ဝ,။
- ခၣ်ၤ်ဝၢၢၵ်ၤ်;ခၢၤ်;ခၢၵ့် ဂှုၵ်;လံၤ်;ဧလၤ်;ခၢၢၤ်;ယိၤ်; မီၤ်;သုၵ်,လံၤ်;လ့ဉ်.တ့ၣ်ဝ်ၤ်;တီၤ်;လိၵ်ဧလၤ်;ခမ့်;ဟ်ၣ်,ပ်ၤ်;ဂၢၵ်။
- သၢ်ဝၢ့;မီၤ်;ပၢ်ဂှမ်;ဂၢၵ်ဂ်ၣ်ဝ်,လူလ့ၣ်;လွၵ်ၤ်;တီၤ်;လိၵ်ဧလၤ်;ဂၢၢၵ်လ့ဉ်.ခမ့်;ခၣ်ၤ်ဝၢၢၵ်;ရှဝ်ၤ်;ခၢၵ့်;ခၢ်လ့ၣ်ဝ် လ့ၣ်ဝ်ၤ်;ပ်ၵ်;ခၢၢၤ်;ယိၤ်;ဟ့ၢ်;လွၵ်ၤ်;ဟ်ၣ်;မ့ဂ်,ရ်;ၶ့ၣ်;ခ့ၣ်;ရ်;တ်ၤ်;လွမ်ၤ်;ယူ,။
- ခၣ်ၤ်ပၢ်ဂှမ်;ဂၢၵ်ဂ်ၣ်ဝ်,လူလ့ၣ်;လွၵ်ၤ်;တီၤ်;လိၵ်ဧလၤ်;ဂၢၢၵ်လ့ဉ်.ခမ့်;ခၣ်ၤ်ဝၢၢၵ်;ရှဝ်ၤ်;ခၢၵ့် ခၢၢၤ်;ယိၤ်;ခၢပ်ဟ့ၢ်;ဘုပ်,ဘူပ်ၤ်;မ့ဂ်,လၢတ်ၤ်;မ့ၣ်;ခၢၵ်တၢ်ၤ်;ဂှုၵ်;လံၢၤ်;ခပ်ခၢၢ်,ဂၢ်ဝ,။
- ခၣ်ၤ်ဝၢၢၵ်ၤ်;ခၢၤ်;ခၢၵ့် ခၢၢၤ်;ယိၤ်;ခၢပ်တီပ်ၤ်;တတ်ၤ်;ဂၢ်ပ်ၤ်;ဂ်ၢ,လူလ့ၣ်;လွၵ်ၤ်;တီၤ်;လိၵ် ဧလၤ် ဂၢၢၵ်လ့ဉ်.တ့ၣ်ဝ်.ခမ့်;လ်ၤ်;လွတ်ၤ်;လွတ်ၤ်;လ်ဝ်ၤ်;လ်ဝ်ၤ်;။
- ခၣ်ၤ်တူပ်ထူပ်ၤ်;ၶွၵ်ခၢၤ်;ခၢၵ့် ဂှုၤ်;ဟ့ၢ.ခပ့်;ယမ်တၢၤ်;ရ်ၢၵ်ထုၵ်ၤ်;ၶွၵ်ခၢေ့ၤ်;ယိၤ်; ဂၢ်ပ်ၤ်;ဂ်ၢ,လူလ့ၣ်;လွၵ်ၤ်;တီၤ်;လိၵ် ဧလၤ် ဂၢၢၵ်လ့ဉ်.တ့ၣ်ဝ်ၤ်;ခမ့်;။
- ခၣ်ၤ်လ့ၣ်ဝ်;မ့ၣ်ၤ်;ၶွၵ်ခၢၤ်;ခၢၵ့် မီၤ်;ပဂ်ၤ်;ပ့ၣ်ၵ်;မံၢ်;မီၤ်;လီတ၊ရ်ၣ်;ခၢေ့ၤ်;ယိၤ်;မီၤ်;သုၵ်,လံၤ်;ခဝ်ၤ်;ထုၵ်တီၤ်;လိၵ် ဧလၤ် ဧမၤ်;ခမ့်;လ်ၤ်;။

၁၇်.တွေခင်း

- ရှင်းဇူးခပ်ရှုမ်းပၢင်သွၵ်လုဂ်းလီၵ်,ထီပ်ယၢပ်းလူလှ်ဝံၢ်,ရှၢ်တၢင်းခၢေး။ ဇူးပၵ်ပၢင်သွၵ်သပ်းလီင်းဢၵေပၵ်ဝၢး ဝံၢ်းသေလံၵိၵ်းလွင်းတၢင်းခၵေၵ်.ဂမ်းဢၢးဢၢးယဝ့် ရှင်းဇူးခပ်ရှုမ်းပၢင်သွၵ်ခပ်ခံၢ်.ရှၢ်လုဂ်းဂွင်းတီးဂၢၵ်မ်ၵ်းလွမ်းဝပ်းလံၢ်းခွင်ဢင်ခၵ်။ သင်ဝၢး လွင်းတၢင်းဂၢၵ်ခၵေၵ်.မၢၵ်,မ်ၵ်းလွမ်းခင်,ဝပ်းလံၢ်းလပ်းဂပ်,ခၵ် ရှင်းယၢင်းရှၢ်တၢင်းခၢေးခိုင်းယၢင်း၊ ဂှုလှ်းဂၢေ့ သင်မၵ်းဂၢမ်,မ်ၵ်းလွမ်းဝပ်းလံၢ်းလပ်းဂပ်,ခၵ်လိုင်ရှင်းယၢင်းရှၢ်တၢင်းလင်ခိုင်းယၢင်း။
- ဇူးပၵ်ပၢင်သွၵ်လူဂၢၵ်,လွင်းတၢင်းခၵေၵ်.ဂမ်းထီပ်ထီပ်ဝင်ဢလးထိုင်းထိုင်းသေ ရှင်းခတ်းလှ်လူပၵ်လံၢ်လံၢ်ဂမ်း ၇ၢၵ်.တေၢ့ဇူးခပ်ရှုမ်းပၢင်သွၵ်ခပ်ပေါ့းတေပွင်,လှ်သေ လၢင်းရှီတ်းလွမ်းလံ့။
- ဝံၢ်းသေယဝ့်တူဝ်းယဝ့်၊ ရှင်းဇူးခပ်ရှုမ်းပၢင်သွၵ်ခပ်လုဂ်းဝ့်တီးလပ်းဂပ်,ယူ,ဝ်.ယဝ့်ခၵေၵ်.သေ ရှင်းခပ်ခိုၵ်းတူလှ်းရွပ်းတူဝ်ခပ်လီလီ။ ဇူးခပ်ရှုမ်းပၢင်သွၵ်ခပ်ထုဂ်,လီလုဂ်းဝ်.လွမ်းဂွင်းတီ ဂၢၵ်ပ်ဂ်,ပှိုင်းဂၢၵ်ဝ်.လွမ်းခင်,ဝပ်းလံၢ်းဢင်မၵ်း။
- ဇူးခပ်ရှုမ်းပၢင်သွၵ်ခပ်လုဂ်းဝ့်ယူ,တီးဂပ်,သေ ရှင်းဇူးပၵ်ပၢင်သွၵ်ဂွၵ်ဂုပ်,ဂှုဝ်းလွမ်းခင်,ဢၢးထၢမ်ဂၢၵ်ပၵ်ဝ်.ပၢ့တ်ရှးခဲ့ –
    - *ခင်းလှ်သူပ်ၵ်လှိုင့်ရှိဝ်ဂ်ီဝ်,လှုလှ်းလွင်းတူင့်ခိုင်ဂၢၵ်ခဲ့?*
    - *လွင်,သူမီးလွင်းပ်ဂ်,ပှိုင်းလှ်ရှိဝ်မှိုဝ်ဂၢၵ်လံ့ရၵ်ဝၢ့သူဢလတံးဢေ့.သူလုဂ်းယူ,ဝ်.ရှင်းဢင်မၵ်းခၵေၵ်.? ရှပ်ရှသင်ဢလးပ်ဂ်,ပှိုင်းလှ် ဂၢမ်,ခၵေၵ် ရှပ်ရှသင်ဢလးဂၢမ်,ပ်ဂ်,ပှိုင်းလှ်?*
    - *လွင်,မီးဢင်ခ့ှ်ရှမှဂ်,လၢတ်ရှးဢၵေဝပ်းလံၢ်းလပ်းဂပ်,ပၵ်ရှၵ်ခင်းခင်းလုမ်းရှိဝ်?*
    - *လွင်,မီးဂၢၵ်ဢဂးလိတ်ရှးပၵ်ရှၢ့လှိုဝ်းခဲ့ယဝ်.ရှိဝ်?*
      ရှပ်ရှသင်ဢလးမီးဂၢၵ်ဢဂးလိတ်ရှးယဝ်. ဂၢမ်,ခၵေၵ် ရှပ်ရှသင်ဢလးဂၢမ်,မီးဂၢၵ်ဢဂးလိတ်ရှးပၵ်ရှၢ့လှိုဝ်းခဲ.?
    - *သူလံ့ရှီၵ်ခင်းရှ.ဢလးလၢင်ရှးဂၢဝ်လွင်ရှးသင်ဢွင်ရှးခင်းတွၵ်ခင်ရှးဂၢၵ်တူင်.ခိုင်ဂၢၵ်ခဲ.ရှ့ၢ့လှ်.တိုဝ်းလံ့ရှ?*

ဇူးပၵ်ပၢင်သွၵ်လၢင်ရှးလူပ်းလိုခင်းလွင်ရှးတူင့်ခိုင်လူလှ်ရှးဂၢၵ်သပ်းလီင်းဢၵေပၵ်ဝၢး မၵ်းလမ်,လွင်ရှးတၢ့ရှဝ်းဢတ.ဢတ. တၢ့တေပွင်,လှ်ဢလးရှီၵ်ခင်းရှ.လွမ်းဂၢၵ်ရှၢ့ ဂပ်းဂ်ၢ,လူလှ်ရှးလွင်ရှးယၢပ်,ဢခိုတ်,ဂၢၵ်ခၵၢင်းယိင်းရှဝ်းလံ့ရှးရှပ့ှ်ထူပ်းမှိုဝ်ရှးဢွင်းတိုဂ်.ခတ်းလှ် ရှင်းလဝ်ရှးဂၢ,မီးသုၵ်,လံ့ရှဝ်ရှးရှမ်းလွမ်းခင်းခဂ်.တွၵ်ခင်ရှးဂၢၵ်တီ်ပ်းတတ်ရှီတ်းသၢင်ရှ ဢလးရှ ဂၢၵ်လှ်.တိုဝ်းရှူဝ်းခွင်သဢၢ့ဝ။ လွင်ရှးခဲ.မၵ်းလမ်,လွင်ရှး ယွၵ်.ပှိုဝ်ရှဝၢ့ မှိုဝ်ရှဝ်းရှပ်.ရှ.လွင်ရှးဝၢ့ပၵ်ရှၢ့လှိုဝ်းခၵေၵ်.ပ်ၵ်လွင်ရှးသင်ခဲယဝ်.ရှဝ်းလင်,လၢင်ရှၢ့လွဂ်းလံၢ်းတၢ့ဢဂးလိတ်ရှးပၵ်ရှၢ့လှိုဝ်းခၵေၵ်.လံ့ရှယူ,ယဝ်.။ လွင်ရှီတ်းသၢင်ရှ

တူင်.ခိုင်ခေခ်.လမ်,လွင်ဒ့ဂ္ဂးဘာခ်၊ ဌလ၃ တျ,ရ့ဂ်ဒ့ပီခ်မျးလံ၃ခေခ်. ၅ဝ်းဂ္ဂးဂျေ,ဂျေ့ဃျောင်ဒ့လွံ၃ဒ့ဘခ်ရ့ီတ်း ဂျေ,ဘိတ်းဘွတ်းသေတေလျောင်ဒ့ပီခ်မျးလံ၃ယူ,။!

မံ၊တွင်းတွခ်ဒ့တျ,ဌဒ့ပခ်ပျောင်သွခ်

- လွင်ဒ့တူင့်ခိုင်ဘာခ်ခဲ့ လူဝ်,ဘွင်ဒ့တီ၃ဒ့ဘာခ်ယ့,ဂ္ဂျောင်ဒ့ဌလ၃ယူ,ဌ၊,ခွဂ်ဒ့ရ္ဂွင်ဒ့ရ့ီခ်။။
- လွင်ဒ့တျောင်းလ့ိုဝ်းခဲ့ တျ,ရ့ဂ်ဒ့ဂ္ဂခ်းလ့ိုဝ်းဘာခ်ဘမ်,လူင့်လ်ခ်,ဂ္ဂျမ်းဘိင်းဘလ်ိတ်ဒ့ခဝ်ပွင်,လ့ဂ်လံ၃ဘမ်းလ်ိဝ်ခခေခ်. ယျဝ်,ယူ,။ တျ,တေဌဒ့လိတ်ဒ့ပခ်ရ့ျလွင်ဒ့ခဲ့ခခေခ်. ရ့ဂ်ဒ့ဌဒ့ပခ်ပျောင်သွခ်လ်ိဘ်,လွင်ဒ့တျောင်းလ့ိုဝ်းခဲ့ပခ် ဌဒ့ဒ့ခဝ်ဒ့ ရ့ဂ်ဒ့ပျောင်သွခ်ခဝ်ဝ်.ဘွခ်တျောင်း 1 ဝခ်း တျ,ရ့ဂ်ဒ့ဌဒ့ခဝ်ဒ့ရ့ဂ်ဒ့ပျောင်သွခ်ခဝ်တေမီ၃ဒ့ဘျဝ်းယျ၊မ်းလ်ိပ်ဒ့ရ့ီခ်း ဌလ၃ ပွင်,လ့ဂ်ခ့ိုဝ်လွင်ဒ့တျောင်းလ့ိုဝ်းခခေခ်.။ ထ်ိင်ဒ့လွင်ဒ့ခ့ိုင်ဒ့ ဘွခ်တျောင်းတေဌတ,လွင်ဒ့တူင့်ခ့ိုင်တွခ်ဒ့ခဲ့ခခေခ်ဒ့ ရ့ဂ်ဒ့ဌဒ့ပခ်ပျောင်သွခ်လူဘျခ်,လွင်ဒ့တျောင်းလ့ိုဝ်းခခေခ်. လွမ်းဌဒ့ခဝ်ဒ့ရ့ဂ်ဒ့ခဝ်သေသပ်းလ်ိင်းဌခပေခ်ခဝ်ဂ္ဂးဂျေ, ခင်,ရ့ိုဝ်ခဝ်ပေ၃တေပွင်,လ့ဂ်မ့ိုခ်ဘခ်။
- မ့ိုဝ်ဒ့ဝွင်းဘျခ်,ဌခပေခ်လွင်ဒ့တျောင်းလ့ိုဝ်းခခေခ်ဒ့ ထုဂ်,လီလံ၃ဒ့မီ၃ဌဒ့ပခ်ပျောင်သွခ်ထ်ိင်ဒ့ဂျေ,ခ့ိုင်ဒ့ လွံ၃ထတ်း တူလ်ဒ့ဝျ ဂ္ဂ၃ဒ့ဂျေ,ပွင်,လ့ဂ်လံ၊ရ့ီတ်းလွင်ဒ့တူင့်ခ့ိုင်ခ,ဝ်ိင်ဒ့လ်ိင်းလီယူ,ခ,ခခေခ်.။
- ဝံ၊သေဘုပ်,ဘူဝ်းဘခ်ယဝ့်တူဝ်ဒ့ယဝ့် သင်တို့ဂ်.မီ၃ဘျဝ်းယျ၊မ်းယူ,ခ,လ့ိုင် ဌဒ့ပခ်ပျောင်သွခ်လျောင်ဒ့ခပေခ်ပ့ိုင်တ်ိဂ်ဒ့ ဘာမ်,ခခေခ် ဇ၃ဒ့မုခ်ဒ်ဂ်ဝ်,လူလ့ဒ့လွင်ဒ့ရ္ဂဝ်ဇ၃ဒ့ဘာခ်ခဲ့ မ့ိုခ်ခင်,ဘ ဘပုမ်,၊ ပွင်ဒ့ဂ္ဂျမ်း၊ လ့ိုင်းပွတ်း၊ ဇ့ိုခ်လ့ိုဂ်ဒ့ဒ့ခ်.ရ့ျ၊ဇ၃ဒ့မုခ်ဒ်း၊ ဘာမ်,ခခေခ် လ့ိုဂ်ဒ့ထတ်းသျောင် လဘ,ဒ့,လ့ိုဝ်းခ,.။)

ဘျခ်တူင်.ခ့ိုင် (4.2) - ချောင်းယ့ိုင်း ဌလ၃ ဌမ၃ခမ့်

ဘျခ်လတ်းဘျခ်ဌမ၃ခမ့်ဘခ်လံ၊လတ်းဘျမ်ဒ့လ်ိခ်လ့ိခ်လံ၊လ့ိုင်ဒ့မ့ိုင်းခခေခ်.ပ်ိခ်သင်?

ဘျခ်လတ်းဘျခ်ဌမ၃ခမ့်ဘခ်လံ၊လတ်းဘျမ်ဒ့လ်ိခ်လ့ိခ်လံ၊လ့ိုင်ဒ့မ့ိုင်း။ ။ဂ္ဂပ်ဒ့ပ့ိုဝ်ဒ့ဝျ ဌမ၃ခမ့်ခခေခ် လံ၊လတ်းဌခ၊ခ်,လံ၊လံ၊လ့ိုင်ဒ့မ့ိုင်းသေဘ,်.လံ၃ဒ့ဂ့.ဂ္ဂမ်ဒ့ဘခ်ဝ်.ဌလ၃၊ တျ,ရ့ဂ်ဒ့ဂ္ဂဘျေ,လံ၃ဒ့ဂ့.ဌမ၃ခမ်. သံ၊ခခေခ်.ဇ်ိင်,ပ်ိင်းဘခ်ခ,ခ်သေ ထုဂ်,လီလံ၃ဒ့မီ၃ပ့ိုင်ဘခ်လီ တျ,ဘျခ်လတ်းဘျခ်ဌမ၃ခမ်. သံ၊ခခေခ်.သေဘမ်,ဘျ၊ တဘ်းတေလံ၃ဒ့မီ၃ပျ၊ဇ၃ဒ့လံ၃ဒ့ဂ့ ဘာခ်မ်ခ်ဒ့ဂ့ဒ့ဂ့ဒ့ဘ်ိ ခ,ခ်ဒ့ဌဒ့လ့ိုင်ဒ့မ့ိုင်းခ,ခ်ိုင်ဒ့ ဌလ၃ လ့ိုင်ဒ့မ့ိုင်းခ,ခ်ိုင်ဒ့ယူ,ယဝ်.။ လ့ိုဝ်သေခခေခ်. ဂ္ဂခ်းလ့ိုဝ်းဂ့.တ့ိုဝ်းဌမ၃ခမ်.ဂ္ဂ၃ဒ့ဂျေ. ထုဂ်,လီလံ၃ ဒ့ဝ်ဒ့ဂ့ဒ့ရ့ီတ်းသျောင်ဒ့ဂ့ဒ့ဘ်ိ.ဂ့ခ်ဒ့ဂ့ဒ်ဒ့ဘ်ိ,လူလ့ဒ့ဌမ၃ခမ်.ခခေခ်. ဘာမ်,ဝျ၊ဂ့ေပ်ခ် ဘျခ်ဒ့ဒ့ဘ်ိ.ဘ,ဒ့,ဘျောင်ဒ့ဂ့ဒ့ဂ့ဒ့ခ,ခ်,မ်ိ၊မီ၃ခ,ခ်ိုင်ဒ့ဂ့ဒ့ဂ့ဒ့ဘ်ိ.ဂ့ခ်ဒ့ဂ့ဒ်ဒ့ လီ၊ ဘျခ်ဘုပ်,လျတ်ဒ့ဂ့ဒ်.ဘ,ဒ်.ဘ,ဒ်.ဘ,

	2 လူဝန်းမှင်း
	တွေခန်းတျှတေပွင့်,လင့်တီးပွင့်,ဆွင်ဂါခင်လတ်းဂါခင်**ဌမးခမ်.ဇာမ်းလီခင်လိခင်** ဌလး လွင်း ပ်ဂ်,ပိုင်းဆွင်ဂါ,ချေ,ဂုမ်းဂမ်ခင်ဌးဌဂၤင်းယိင်း ဌလး **ဂူခင်းလံၤခင်းတွေခင်း ဂါခင်ဂုမ်းထိင်းဆူဝ်းဆွင်သဇျေဝဂါခင်ပ်ခင်ဌမးခမ်.ခခေခ်.ဂူးလခ်. လီမ်ဂါဝ် လခ်. ခင်းပွဂ်.ခင်းဂျိုင်,၊ လခ်.**လိုင်းမိုင်း **တျှထိုင် လခ်.**လုမ်းဇ္ဇ၊။
	ဌလးမၢင်ယ့်,၊ ဂမ်တ်မ်းပ်ခန်းပုခန်း၊ ပလၢတ်ဃသတျူ (tape)၊ ဌလး သီမံ။

ဇီခ်,ရ်ၢင်းဌမးခမ့် - ခဂၤင်းယိင်း ဌလး ဂူခင်းလံၤ ဂုမ်းထိင်းဆူဝ်းဆွင်သဇျေဝ ခင်းဌမးခမ့် လိုင့်ရ်ိုဝ်?

ဇဂ်.တွေခန်း

- ဇူးပခ်ပၢင်သွခ် ဂၢဝ်ဌလးမၢင်ယ့်,မၢးသွင်မၢင်ခခေခ်. မၢးတမ်းရ်ိမ်းဂခ်သေ ဂၢဝ် ပလၢတ်ဃတျူမၢးဂပ်းဌလးသွင်မၢင်ခခေခ်.ရ်ုန်းပ်ခ်မၢင်လ်ဝ်ဂခ် တျှတေလံၤဌလးမၢင်ယ့်, လှိုဝ်ဂဝ်,၊ ဝံၤခခေခ်. ရ်ုန်းဇဒ်တ်းမွဂ်,ဇူးမၢးဇဝ်းရ်ုမ်းပၢင်သွခ်ရ်ုမ်းဂခ်လခ်ရ်ၢင်းဌမးခမ့် ဂၢခ်ဇဝ်ရ်ု.လဂ်။ ဇွင်းယၢမ်းမ့ိုဝ်းဇဝ်တိုဂ့်လခ်ရ်ၢင်းယူ,ခခေ့် ဇူးပခ်ပၢင်သွခ် ထုဂ်,လီပခ်ရ်ှင်းဌလးဂမ့်ထ်မ်ရ်ှ်းဇူးဇဝ်းရ်ုမ်းပၢင်သွခ်ဇဝ်ဝူခ့်ပၢးဝၢ့ ဌမးခမ်.ခနိုင်းသံၤ ခခေခ်.မီးသင်လံၤလံၤ။ ဂူခန်းရ်ဝ်းလ့ိ.တိုဝ်းခမ်.တွေခန်းတျှသင်၊ ဌလး ဌမးခမ့်ခခေခ်. လမ်,လွင်းတွေခန်းတျှဂူခန်းလိုဝ်းဂာခ်ယူ,သဝ်းရ်ိမ်းဌမးခမ့်ခခေ့်လိုင်.ရ်ိုဝ်။ ဇူးပခ် ပၢင်သွခ် ထုဂ်,လီပခ်တၢင်းရ်ခ်ထိုင်ရ်ှ်းဇူးဇဝ်းရ်ုမ်းပၢင်သွခ်ဇဝ်လခ်ပၢး လွင်းဂာခ် ပ်ခ်ယူ,မီးယူ,ခင်းဌမးခမ့် ဌလး လွင်းတုမ့်ယွခန်း (ဂာခ်လီဌလးဂာခ်လၢ့.) ခခေခ်. မီးတျှဂူခန်းခင်းပိုခ့်တီးလိုင့်ရ်ိုဝ်။
- ဝံၤသေခခေ့် ဇူးပခ်ပၢင်သွခ်ပခ်ရ်ှ်း ရ်ှ်းဇူးဇဝ်းရ်ုမ်းပၢင်သွခ်ဝူခ့်ဂ်ိဝ်,လူလ်းလွင်းဝၢ့ ခဂၤင်းယိင်းဌလးဂူခန်းလံၤခခေခ်.လ့ိ.တိုဝ်းဌမးခမ့်လိုင့်ရ်ိုဝ်လံၤလံၤ။ လွင်းသင်လံၤလံၤ ဂာခ်မ့ိုခ်ဂခ် ဌလး မီးလွင်းသင်ပ်ဂ်,ပိုင်းဂခ်ဇွင်း။ ဇူးဇဝ်းရ်ုမ်းပၢင်သွခ် လၢင်းလ့ိ.တိုဝ်းသီဂာခ်ပ်ဂ်,ပိုင်းဂခ်သေလ်ဂ်,ဌခလွင်းဂာခ်မ့ိုခ်ဂခ် ဌလး လွင်းဂာခ်ပ်ဂ်,ပိုင်းဂခ်လံၤယူ,။ ပိုင်တ်ဂ်းမခ်း မ့ိုခ်ခင်, လ့ိ.သီသွမ်,တွေခန်းတျှတေဌခ လွင်းဂာခ်မ့ိုခ်ဂခ် ဌလး လ့ိ.သီလ်င်တွေခန်းတျှတေဌခလွင်းဂာခ်ပ်ဂ်,ပိုင်းဂခ်။
- မ့ိုဝ်းဇွင်းယၢမ်းဇဝ်လခ်ရ်ၢင်းယူ,ခခေ့် ဇူးပခ်ပၢင်သွခ်ထုဂ်,လီဇတ်းလ့ိ.လၢတ်းပခ် ရ်ှ်းဇူးဇဝ်းရ်ုမ်းပၢင်သွခ်ဇဝ်ဂှုပ်,ဂှုဝ်းဂခ်ဝၢ့ ဇဝ်တေလခ်ရ်ၢင်းသင်လံၤလံၤခံခခေခ်.ပၢး။

- ဝါးသေလခန်ရှာင်းယဝ့် ရှင်းဇူးမှဝဝ်းရှုမ်းပၢင်သွခ်ရှုမ်းဂခ်သွင်ဒေါ့ဘုပ်,ဘူဝ်းဒေၢ့ထၢမ်သွင်ဒေၢ့ ဘာခ်ပခ်ဝံ.ပၢ့တ်ုးခ့ဲ လွမ်းဂခ် (10 မိခဒိတ့်)
    - မီးလွင်းလ်ာ်းလံၢ့ပိုင်လူင်သင်ဇွင်းဘာခ်တိုာ်.ပီခ်ယူ,လွမ်းဌမၤခမ်.ယၢမ်းလ်ဝ်ခ.? မခ်ပ်ာ်,ပိုင်းဂခ်တင်းမိုဝ်းကွခ်းတၢင်းလိုင့်ရှိဝ်?
    - ခၢင်းယိင်းဌလၤဂူခ်းလံၢ်းခခ်.လ့ိ.တိုဝ်းဌမၤခမ့်ပ်ာ်,ပိုင်းဂခ်လိုင့်ရှိဝ်၊ ဌလၤ လွင်းလ်ာ်းလံၢ်းဘာခ်မီးခဒိုဝ်ဌမၤခမ်.ခခ်. မီးလွင်းတုမ်.တိုဝ်.တေ့,ခၢင်းယိင်းဌလၤ ဂူခ်းလံၢ် ပိုင်းဂခ်လိုင်.ရှိဝ်?
- ဝါးသေဘုပ်,ဘခ်ပီခ်ဂူးယဝ့် ဇဒိတ်းမွာ်,ရှ်ုးဂူးလ့ဉ်ဂူးခခ်ခ့ဲမၤးမွာ်,လၢတ်းဌခရှေ့ဝ်ရှုပ်းလွင်းဘာခ်ဆဝ်ဘုပ်,ဘူဝ်းဘခ်ခခ်.ဌတၢင်,ဒေါ့.ခင်းလုမ်းယ့်,။

> တွခ်းတၢ့ဒေၢ့မုခ်းဒ်ဝ်,လူလုံ့းလွင်းသုခ်,လံ့းဒွင်တူင်,ဝှင်းဂူခ်းလိုဝ်းဘခ်လံ့းရှပ်.လွင်းတုမ်.တိုဝ်.ယွခ်.ဟ့ၢ်ၢခခ်. ရှ်ုးတူလုံ့းခင်ုးတွခ်း "the World Commission on Dams (WCD)" ဘာခ်ပခ်ဝံ.ခင်ုးခဲ့ၢ့လိာ်ုး ခ့ိုင်ုးဘမ်.ဒ်မ်တၢ့ပၢင်သွခ်ထိ်ုးဘမ်ုးဇွင်ုး။

ဝါးသေပၢင်ဘုပ်,ဘူဝ်းဘခ်ယဝ့် ဇဒူးပခ်ပၢင်သွခ်လၢင်ုးပိုခ်ဌဇေခဒေၢ့မုခ်းဘာခ်ပခ်ဝံ.ပၢ့တ်ုးခ့ဲ။[20]

[20] Balancing the scales: Using Gender Impact Assessment in Hydropower Development, Oxfam Australia, 2013

ဓာတုမုခန်းလမ်,လွင်း - လွင်းတုမ့်ယွမ်ခန်းမွှင်ဖော်ရှင်းဖော်ပြ,ကာခန်မီးတော့,ခေါင်းယိင်း ၎လေ, ဂူခန်းလံုး လိုင်းယူ,လွမ်းပွတ်းတွခန်းဧမှုခမ့်မွှင်

ဂါခန်ပူဂ်းပွင်သာင်းဖော်တွခန်းတျ,ရှင်းဖော်ပြ,ခရိုဝ်ဧမှုခမ့်မွှင်ခခေ့် ပေါ့ပီခန်မားလ်တ်းဝံးတေ.ယဝ့်။ လိုင်းထံး ၎လေ, မိုင်းဝ်တ်ဃခေါမ်းခခေ့် ပူဂ်းပွင်ဂါခန်သာင်းရှ်င်းဖော်ပြ,လူလှ်ရှ်င်းခမ့် ၎လေ, ပားလ့ဉ်ရှ်တ်းခင်းတွခန်းဂါခန်ပူဂ်းပွင် လွမ်းပွတ်းတွခန်းမိုင်းရှ်မ်းရွမ်းယူ,လံ၊လိုဝ့်လံ၊ပိုင်။ ဂိဂ်,ပား မိုင်းဂမ်းပေါ့းတီးယား၊ မိုင်းလ၊ဝ်း ၎လေ, မိုင်းမ၊ခန်းခခေ့် မီးဃီခန်ဂါခန်တွခန်းတျ,တေရှ်တ်းဂါခန်ပူဂ်းပွင်လွမ်းခရိုဝ်သံ၊ဧမှုခမ့် ခင်းလိုင်းမိုင်းဃင်မခန်းဂျ,ထင်ဒ်ယူ,။ မိုင်းလ၊ဝ်းခခေ့် လံ၊တမ်းဝ၊င်းဃီခန်ဂါခင်ပိုင်လူင်ဝံ.ယဝ်.ဝ၊့ ခဝ်တေဂ၊ခန်းလ့.ဧမှုခမ့်ခင်းမိုင်းခဝ် ရှ်တ်းဂွဂ်,ရှ်င်းဖော်ပြ,တွခန်းတျ,တေလ့.တိုဝ်းရှ်ုးလွတ်,တူဝ်းဂူးလိုင်းမိုင်း ဂာခန်မီးခင်းဂုခန်ဂ၊ရှ,ထ်င,လ၊ခန်းဝခန်းဂွဂ်,ခဇ်. ရှ်ုးမခန်း ပေးမိုခန်ခင်,ဥၤမ်းဂိင်းဂလ်တ်း ဂာခန်ဝၤ့ "Battery of Southeast Asia" ခဇ်ခခေ.ယဝ်.။ ဃီခန်ဂါခန် တွခန်းဂါခန်ပူဂ်းပွင်ခင်းပွတ်းတွခန်းသ၊ပ်,ဧမှုခမ့်ခွင်ဂမ်းပၤ့ခမ်ခခေ့် ပီခန်ဂါခန်ပူဂ်းပွင်ဂာခန်မီးလွမ်းဧမှုခမ်. လိုဝ်းလံ၊လတ်းခဝ်းခင်းလ်ခန်လိခန်လံ၊လိုင်းမိုင်းယူ,ယဝ်.။ ယွခန်.ခခေ့ ဇွင်းမိုဝ်းမီးဂါခန်တ၊င်,ယွခန်းတျ,ရှ်တ်း ခူင်းဂါခန်မ့်, ၎လေ, ဂါခန်ပူဂ်းပွင်လိုဝ်းခခေ့ဝံ.ယူ,ခဇ်. လွင်းလမ်,လွင်းမွှင်ဂါခန်ဧတတ်းဂါခန်ဧမှုခမ်. ၎လေ, ဂါခန်ဧတတ်းဂါခန်ခူဝ်းမွှင်သဧၤ,ဝခင်းဧမှုခမ်.ဂာခန်ခ်မ်.လ်ပ်ဒ်းဂေၤ့လီ၊ ဂါခန်တမ်းဝၤင်းဃီခန်ဂါခန် ၎လေ, ဂါခန်ထတ်းသ၊င်းတူလ်းခိုခန်း (ဇီမ်ဂာဝ်ဧတခန်.လိုင်းမိုင်းဧလေ,ဂူးလိုင်းမိုင်းလိုင်းဒွင်.ဂ်၊,ဂခန်ဂေၤ့လီ၊ ဂိဂ်,ပား လွင်းတုမ့်ယွခန်းမခန်းခခေ့်လိုဝ်းခခေ.ဂေၤ့လီ ဂာမ်,ထုဂ်,လီလံ၊လ၊တ်းပူခခ့်လိုဝ်ဃေပိုင်ပီခန်တေ.မခန်း။

လံ၊လိုင်းမိုင်းခင်းလုမ်းဖော်ပြ,ခခ့် ဂါခန်ပူဂ်းပွင်ဧခန်.လိုင်းမိုင်းဒွင်ခဝ်ခခေ. လံ၊ပိုင်းဂိင်ရှ်င်းဖော်ပြ,ကာခန်လ့.ရှ်င်းခမ့် ဂမ်းခမ်ယူ,ယဝ့်။ ယ၊မ်းခင်,ခခေ့ဂေၤ့ ခ့ိုင်းလ၊ဂ်းပ၊ခန်ဂဝ်,လိုဝ်းဒွင်.ဂ်၊,ဂခန်တင်းခ့ိုင်းလ၊ဂ်းမ့်, ဂာခန်လ၊င်းဂာဝ်မၤ လ့.ခ့ိုခန်းလံ၊လိုဝ်းခခေ. ယင်းတိုဂ်.ပီခန်ပွတ်းတွခန်းဂာခန်လမ်,လွင်းတျ,လွဂ်းလံ၊ရှ်တ်းသ၊င်းရှ်င်းဖော်ပြ,ဂမ်းခမ်ယဝ့်။ လိုင်.ရှိုဝ်ဂေၤ့လီ ရှုင်းလ၊ဂ်းရှ်င်းဖော်ပြ,လွမ်းသ၊ပ်,ဧမှုခမ့်ခွင်ခခေ့် ယွမ်းရှပ်.ဝၤ့ ဂါခန်ဂေၤ့သ၊င်းဖော်လိုဝ်းခ.ခ. မီးဇွခန်းလၤ,ခရိုဝ်ဧမှုခမ့်ဧလေ,ဝခ့်ဖော်ခင်းတိုခန်းပီခန်ရှ်မ်းရွမ်းယူ,ယဝ့်။ ဇွခန်းရှ်ုလိုဝ်းခခေ့် ဂာမ်,လ့ုရှ်တ်းရှ်ုး သဧၤ,ဝလံ၊လူ.လ်ပ်ဂူလ်း၊ တူင်,ဝူင်း ၎လေ, ဂူခန်းလိုဝ်းဂာခန်ယူ,သပ်းရှ်မ်းရွမ်းသ၊ပ်,ဧမှုခမ့်လိုဝ်းခခေ့ဂေၤ့ လံ၊ရှပ့် ဇွခန်းလၤ,မခန်းတင်းခမ်ယူ,ယဝ့်။ ဖော်ခခ့်လ၊င်းလ်ဂ်းလံ၊ပ်တ်းလွဂ်းလံ၊ဂၤ်ကာခန်ဂူခန်းယ၊မ်းဒဝ်းထိုင်ဧလေ,လ့.တိုဝ်း ခူင်းခွင် ခ့ိုဝ်လိခန် ၎လေ, ခင်းခမ့် မ့ိုခန်ခင်, ခ်ား၊ ထိုခန်,မ်. ၎လေ, ခူင်းခွင်ဂာခန်ဂွဂ်,လွမ်းခင်းခမ့်လိုဝ်းခခေ့်ယဝ့်။ ဂါခန်ဂေၤ့သ၊င်းဖော်တ၊ရှ်င်းဖော်ပြ,ဂမ်းပၤ့ခမ်ခခေ. ဂူခန်းယူ,သပ်းရှ်မ်းရွမ်းသ၊ပ်,ဧမှုခမ့်ခခေ.ဂ်.ဇုၤ်ဂီဂ်းတီင် ရှ်ုးခ်၊.ဝ၊ခန်းဧလေ,ရှ်ိုခန်းဧယးလူလ်းဂာမ်,တီမ်လ့ုသေ လွင်းဂ်ိုင့်ဂၤ့လ်ဂ်းလံ၊ဂ်ုလိုဝ်းခခ့် ရှ်တ်းရှ်ုးမီးလွင်းတုမ့်ယွခန်း ခ့ိုဝ်တူင်,ဝူင်းဂူခန်း ၎လေ, ပ်ၤလ့ုခွင်ဂူခန်းခင်းဝ၊ခန်းခင်းဂ့ိုင်,တင်းမူတ်းယဝ့်။

ဖော့ကာခန်လံ၊ရှပ့်တူဝ်ထူပ်းလွင်းတုမ့်တိုဝ်.လိုဝ်းခခ့်ခခေ. ပၤလဇီမ် ဂူခန်းလံ၊ ၎လေ, ခၤင်းယိင်း၊ လုဂ်းဂွခန်,ယိင်း ၎လေ, လုဂ်းဂွခန်,လံ၊ ဂူခန်းခရုမ်, ၎လေ, ဂူခန်းထဝ်း, ဂူခန်းလိုဝ်းဂာခန်တူဝ်ခ်ိင်းဂာမ်,တီမ်ထူခန်း, ၎လေ, လ၊ဝ်းခ့ိုဝ်းဂူးလ၊ဝ်းခ့ိုဝ်း။ လွင်းတုမ့်တိုဝ်.ခခေ့ဂ့်ဂ့်ယၤ.ပ်တ်းဂ့ိုင်ပီခန် (ခူင်းသ၊င်း) ခွင်တူင်,ဝူင်း ၎လေ, လံ၊ယူ,သ၊င်းဂိခန်သဝ်းခွင်ခဝ်။ ဖော့လ့ုသေဂာမ်,ဝၤ့ ပၤလဇီမ်ဂာဝ်ဂူခန်းခင်းတူင်,ဝူင်းဂူးဖော့. ၎လေ, ခဧ္ဂြ,ရှ်ိုခန်းလိုဝ်းဂိင်ဂာဝ်လခန်.ထ၊ခန်းလံ၊ယင်းသေ လ်ဂ်,ပုခန်းဇွခန်းဧလေ,ခဧ္ဂြ,ဂါခန်ပခန်ဂခန်ခခေ.ဖော့ လံ၊ရှပ့်လွင်းတုမ့်တိုဝ်.တင်းမူတ်းယူ,ယဝ့်။

ခင်းလံ၊လံ၊ပိုခ့်တီ,ခခေ. ခၤင်းယိင်းလံ၊ရှ်တ်းဧလေ,ရှပ့်ပုခန်းဇွခန်းတူလ်းထိုင်ဂူခန်းခင်းရှိုခန်း ၎လေ, ရှ်တ်းဂါခန်တ၊ ခဧ္ဂြ,ရှိုခန်း ဂိဂ်,ပား ပုခန်းဇွခန်းခင်းပွဂ်.ခင်းဝ၊ခန်းလံ၊လံ၊ဂာခန်။ တွခန်းတျ,ဝ၊ခန်းလိုဝ်းဂာခန်မီး ဇွင်ုးဧလေ ဇွင်ုးထုင်း၊ တူင်,ဝူင်း ၎လေ, ဂါခန်ပံ၊းမၤဂ်ုးမီးဒွင့်သ၊ခန်ဂခန်တင်းတီ,လိခန်၊ ဧမှုခမ့် ၎လေ, တီ,ယူ,ထင်သဝ်းရှၤ်ဝ်းရှ်င်းခခေ့် ဂါခန်ဖော့သ၊င်းဖော်ရှ်င်းဖော်ပြ, လ၊င်းရှ်တ်းရှ်ုးမီးလွင်းတုမ့်.ယွခန်း ၎လေ, တုမ်.တိုဝ်.လိုဝ်းခဝ်ရှၤ်ဝ်းရှ်င်းဝ်.ဧတ.ယဝ့်။

ဂါခန်ခ့ံ့တီ,ယူ,ခခေ့် ဝူခ့်သွခန်,ဝၤ့ ပီခန်လွင်းဂာခန်ရှ်တ်းရှ်ုးရွတ်းဧၤခန် ရွပ်းဝၤ့ မခန်းရှ်တ်းရှ်ုးဂါခန်ပံ၊းမၤဂ်ုးမီး၊ ခူင်းခွင် ခင်းတူင်,ဝူင်း ၎လေ, ဇွင်ုးဧလေ,ဇွင်ုးထုင်းရှ်ုၤ့ဂျ,ပၤ့လွမ်းယူ,ယဝ်. (Koenig 2002 cited in Scudder 2005)။ ဂမ်းပၤ့ခမ်ဧတ. ဂူခန်းလိုဝ်းဂာခန်လံ၊ရှပ့်ဇွခန်းလၤ,လွမ်းဂါခန်လ်ဂ်းလံ၊ဧလေ,ဖော်ခခေ့် ပီခန်ခၤင်းယိင်းဂမ်းခမ်ယဝ့်။

ဘာခင်တူင်.ခဒိုင် (4.3) - ခေါင်းယိင်း ၎လး ဝိုင်း

	1 လူဝ်းမွင်း
	တၢ့ရီခင်းရှေ.လွင်းသိုဂ်းပိုခင်းမ္ဒင်ခေါင်းယိင်းလူလှ်းဝိုင်းပွတ်း
	ဒွမ်း ၎လး ခိုင်းခရှၢင်း (projector)

ဒဂ်.တွခင်း

ဢေးပခ်ပၢင်သွခ် ဢဒိတ်းမွဂ်,ဢေးခဝ်းရှေမ်းပၢင်သွခ်ဂှးဂေၢ့ရှ်းတူလှ်းငဝ်းတူင့်ပွတ်းလွမ်းဘခ်သေ ရှ်းခဝ်ဘုပ်,ဘုမ်ဘခ်ခင်ုးလုမ်းဝံၢးသေတူလှ်းငဝ်းတူင့်ယဝ့်။

1) ခေါင်းယိင်း၎လးသုခ်,လံၤဘုမ်းဘမ်တီးလိခ်။ ။ဘမ်,မီးလိခ်တီးလ့ပ်ခ်လိခ်ပဝ်,၊ လိခ်ရှဂ်.ရှၢမ်း၊ ၎လး တီးလိခ်ဘခ်ဘမ်,မီးဂှခ်းလ့.တိုဝ်း – https://vimeo.com/391415070
2) ခေါင်းယိင်း၎လး၎မးခမ့်။ ။ ခေါင်းယိင်းဢေးဘခ်ဘွခ်ရှဝ်ခ်ုး၎မးခမ့်ဒွင် ၎လး ၎မးခမ့်ဒူင်း https://youtu.be/mAGBeGSjMd4

ဝံၢး၎ခငဝ်းတူင့်ယဝ့် ဢေးပခ်ပၢင်သွခ်ဘွခ်ခမ်းဘုပ်,ဘူဝ်း၎လးထၢမ်ဓၢးထၢမ်လွမ်းခင်, ပၢးတ့်ုးခ့ဲ။

- *ဂှခ်းခ့ုးပိုခ့ဲတီးမီးလွင်းဂ်ီဝ်,ဒွင်းဘခ်တင်းတီးလိခ်ဒွင်ခဝ်လိုင့်ရှိဝ်?*
- *ပခ်ရှၢ်ဘခ်ခဝ်လံၤရှပ့ဲထုပ်းယူ,ခခ့ဲပီခ်သင်?*
- *ခ့ုးငဝ်းတူင့်ခခ့ဲမီးလွင်းတၢင်းသင်ဢွင်းဘခ်ရီတ်းရ့ုးတုမ်.တိုဝ်.ဂှခ်းခ့ုးပိုခ့ဲတီး?*
- *ခေါင်းယိင်းလံၤရှပ့ဲလွင်းတုမ့ဲယွခ်းလိုင့်ရှိဝ်ဂ်ီဝ်,လူလှ်းလွင်းပခ်ရှၢ်ခခ့ဲ?*
- *ဂှခ်းခ့ုး၀ၢခ်းသမ့ဲတေၢ့,သူးခိုခ်းလိုင့်ရှိဝ် တွခ်းတၢ့,တေဧရ.ဘင်းသုခ်,လံၤဒွင်ခဝ်?*
- *သူလံၤလီပ်းရီခ်းသင်ဢွင်းဂ်ီဝ်,လူလှ်းလိုင်းပွတ်းဘခ်ခ့ဲ?*

မံၢတွင်း

လိုင်းပွတ်းသွင်ရှဝ်ခ့ဲ ပီခ်ပိုင်တ်ဂ်ိ:ဘခ်ဢေးပခ်ပၢင်သွခ်လၢင်းပိုတ်,ဧခ ဢေးခဝ်းရှမ်းပၢင်သွခ်ခဝ်။ ဂှလှ်းဘၢ့ ဢေးပခ်ပၢင်သွခ်လၢင်းလိုဂ်ိ:လိုင်းတၢင်,ဘခ်ဧခခဝ်လံၤ ဘိင်ခ့ုပ်ခ့ုင်:ဘမ်.ဂ်ီမ်ဘခ်ဢေးပခ်ပၢင်သွခ်မီးဝံ.ခခ်။ ဢေးပခ်ပၢင်သွခ်ခဝ်လၢင်:ရှၢ၄ဝ်းတူင်.တၢ့,ဧခခဝ်လံၤထိ:ဒ်: လွမ်းခင်, Links ဘခ်ပခ်ဝံ.ဢံၢ,တ့်ုးခ့ဲ -

- Oxfam Water Governance: https://bit.ly/3frmTdS
- KESAN (Karen Environmental and Social Action Network): https://www.youtube.com/user/KESANandYOU/videos
- EarthRights International: https://www.youtube.com/user/EarthRightsIntl/videos
- Asia Indigenous Peoples Pact (AIPP): https://www.youtube.com/user/aipprcdp/videos

ဘာခင်တူင်.ခဇိုင် (4.4) - ရှိတ်းရှ့်ဖူခန်းလံ့ဇိခန်းသီင်ရှဝ်း

	2 လူဝ်းမွင်း
	ဝံ၊ သေလီပ်ရှ်ခန်းယဝ့်၊ ဘမ်းခဲ့ပီခင်ဘာဝ်းယာမ်းတွခန်ရ်တၢ့တေလူင်းမိုဝ်းရှ်တ်းသၢင်ရ်။ လွင်ရ်းလံ၊ ရှ်တ်းသၢင်ရ်ခခေ.မီးခမ်ခၢ့တွခန်ရ်တၢ့ရှဝ်းတေလူင်းမိုဝ်းရှ်တ်း။ လွင်ရ်ရှ်တ်းသၢင်ရ်ခခေ. လၢင်ရ်တူင်.ခဇိုင်လံ့ရ်လူလ်ရ်တူဝ်ဒိင်းရှဝ်းဒေၢ့မီး ဘမ်,ခခေ် တူင်.ခဇိုင်ခဇိုဝ်လီင်း (ဘွခင်ဃ်၊) ဒေၢ့လံ့ရ်။ ဘာခင်လ့ဲ.လွင်ရ်းလံ၊ လံ၊ လံ၊ မီ်ဝ်းခခေ. တေလ့ဲ့ရှ်ရ်ရှဝ်းဒဝ်ရ်ထိုင်လံ့ရ်ဂူခန်းတူလ်းတိုဝ်းခမ်ခ်လိုဝ်ဘဝ်, ဌလ၊ မီးလွင်ရ်ရှ,မ်ရ်မိုဝ်း ဘခ်တင်းဂူခန်းတၢင်,ဒေၢ့ခမ်မၢ့ထီ်င်ရ်ယူ,ယဝ်။
	ဘမ်,လူဝ်,သင်
	မီးဘာခ်တူင်.ခဇိုင်လံ၊ လံ၊ ယူ, ဘခ်ရှဝ်းလၢင်ရ်ရှ်တ်းလံ့ရ်။ မ,ိုဝ်ရ်ရှဝ်းတေရ်ှ်တ်းလွင်ရ် တူင်.ခဇိုင်ခခေ. မခ်းလမ်,လွင်ရ်ဌတ.ဌတ. တၢ့တေလီပ်ရ်ှ်ခန်းဝဝ်းလံ၊ သံ၊ ဇ၊ ဘာခ်မ,ိုင်ရ်။ ဒူဝ်ရ်ဒွ်ခ,ိုင်ရ်ပ,ိုခ်.တီ,ရ်၊ ဌလ၊ ခဒ,ၢ့တီ,ရ်ပုခ်ရ်ရ်ဇွခ်ရ်။ ခ,ိုင်ရ်တွခ်ရ်ခ.ဲ. ရှဝ်ရ်ဒ,ၢ့ ပခ်ဝ်.ဝ. လွင်ရ်းလံ၊ တၢင်ရ်လ,ိုဝ်ရ်ရ်တၢ့သွင်လံ၊ ဘခ်ပီခ် လ,ိုင်ရ်လွင်ရ်လံ၊ ယီင်ရ် ဌလ၊ သဇၢ့ဝ,ဟ့ခ်ရ်တ,ိုခ်ရ်ပီခ် ဌလ၊ ဘာခ်တူင်.ခဇိုင်သူခ်ရ်တုမ်။

ဒဘ်.တွခ်ရ်

- လၢတ်ရ်လွင်ရ်ပခ်ရ်ရ,ၢ်ဘခ်သူ,ခ်ရ်ရ်ဌရ်လိတ်ရ် ဌလ၊ လွင်ရ်လီဘ်ရ်လံ၊ ရ်ဘခ်သူ,ခ်ရ်ရှခ်။
- သူတေပ,ိုခ်ရ်ဌဇရ်ရ်လွင်ရ်ခ.ဲ.လ,ိုင့်ရ,ိုဝ် ရ,ှ်ရ်မခ်ရ်ပွတ်ရ်ဌလ၊ ယမ်တွခ်ရ်တၢ့,ပ,ိုခ်ရ်ရ်တေပွင်,လ,ို?
- ဇ,ှ်ပီခ်ရ်ဇူရ်ရ်ပခ်ရ်ရ်ှ်င်း (ဇူရ်ရှပ်.ဒေၢ့မုခ်ရ်ရ်) တွခ်ရ်ရ်တၢ့,လွင်ရ်ဘခ်သူတေလၢတ်ရ်ဘွဂ်,ခခေ.?
- လွင်ရ်းလံ၊ ဘခ်ခ်ခ်ခ်.သုတ်ရ်တၢ့,တေပ,ိုခ်ရ်ဌဇရ်ရ်ဒေၢ့ဂ,ၢ်ရ်ရ်ပခ်ရ်ဇူရ်ရှပ်.ဒေၢ့မုခ်ရ်ရ်သူခခ,ှ်ပီခ်ရ်သင်? ပ,ိုင်တီ်ဘ်ရ်မခ်ရ်ရ် မ,ိုခ်ခင်, ပၢင်ပ,ိုရ်၊ ပၢင်ဂုမ်လွမ်ရ်ဂူခ်ရ်ခ,ှ်ရ်ဝၢခ်ရ်ရ်၊ ဘာခ်ရ်ဌခလ,ိုင်ရ်။ ဘာခ်ပ,ိုခ်ရ်ဌဇရ်ရ်လူလ်ရ်သ,ိုဝ်,ဘွခ်ရ်ဃ်၊ ဘမ်,ခခေ် ဘာခ်လၢတ်ရ်ရ်ဌခသ,ှ်ဘ်ရ်ပ,ိုခ်ရ်။ |

တၢင်ရ်လ,ိုဘ်ရ်လံ၊ ထီ. (1) - လ,ိုင်ရ်လွင်ရ်လံ၊ ယီင်ရ်ရ်ဌလ၊ သဇၢ့ဝ,ဟ့ခ်ရ်တ,ိုခ်ရ်ပီခ်ရ်

ဘာခ်လီခ်ရ်လ,ိုင်ရ်ရ် ဘမ်,ခခေ် ဘာခ်ရ်ရ်ခ,ှ်ခ,ှ်ခ,ှ

ဘခင်ဘိုင်ဘသ်သို့ဂ်ုပိုခင်းဘခင်ဗဋ္ဌးပခင်ပၢင်သွခင်ခဝ်လင်ဂ်,ပခင်။ ဘူလုံးဘၢ့ ဗဋ္ဌးခဝ်ုရှူမ်ုပၢင်သွခင်ခဝ်ထၢင်ုမူခင်.ဧမးလင်ဂ်ုလံၢ့လွင်ုတၢင်းခင့်းသို့ဂ်ုပိုခင်းခခေခ်.လံ့ ထွမ်းခင်,ဘခင်ထုမ်းခဝ်လံ့ုဘုပ်,ဘခင်ဝံ.။

လင်ဂ်,ဗဋ္ဌးခဝ်ုရှူမ်ုပၢင်သွခင် ပီခင် 2-3 ထုမ်း ဘိုင်ခဒိုဝ်တၢင်းခမ်ခွင်ဗဋ္ဌးခဝ်ုရှူမ်ုပၢင်သွခင်။ ခဒိုင်ုထုမ်းထုဂ်,လီမီးဘူခင်းမွဂ်ု 5 ဂေၢ့။

ဘိုင်ခဒိုဝ်ထိုင်းဘခင်ဗဋ္ဌးပခင်ပၢင်သွခင်လင်ဂ်,ပခင်ခခေ့်သေ ဗဋ္ဌးခဝ်ုရှူမ်ုပၢင်သွခင်တေလံ့ုဘုပ်,ဘခင်တင်းဘူခင်းခင့်းထုမ်းသေ တင်ပ်းတတ်းဝၢ့ ဗဋ်တေပီခင်ဗဋ္ဌးလီခင်ုထိုင်းဂေၢ့လ့ခင့်းသို့ဂ်ုပိုခင်းခခေခ်. ဧလ၊ ရှ်ုတင်မ်ု ဘ္ဂၢမ်းလၢတ်ုဘခင်တေဘုပ်,ဘခင်ခင့်းထိုင်းရှုဝ်ခခေ့်ပၢ့ထွမ်း။

ဗဋ်ဂ်းထိုင်းခွင်ခဝ်တၢ့လံၢလံၢပွဂ်ုသေ ပခင်ရှ်င်းရှ်ုခဝ်သ့,ဗင်ုဘ္ဂၢမ်း ဘမ်,ခခေခ် သီင် ဧလ၊ လ့.တိုဝ်းခူဝ်းခွင် ဘမ်,ခခေခ် လွင်ုခဒုင်ုဝံ ဘခင်တေလၢင်ုရှ်တ်ုရှ်ုထိုင်းခဝ်တီမ်ထူခင်ုမူခင်ုလ့ဝ်တၢ့ဂှုခင်းတူလုံ။

ဝံၢ်းသေခခေ့် ပခင်ရှ်ုထုမ်းလ့ဝ်ထုမ်းခခေ့်မၢ့လီခင်ုဧခပေခင်ထိုင်းခဝ်။ ဗွင်ုမိုဝ်ုတူလုံ်ုထိုင်းထွမ်းဘခင်ယူ,ခခေ့် ဗဋ္ဌးပခင်ပၢင်သွခင်ထုဂ်,လီတိုဂ်ုသူခင်ုရှ်ုဗဋ္ဌးခဝ်ုရှူမ်ုတၢင်,ဂေၢ့တူလုံ်ုထိုင်းခခေခ်.လီလီ။ ဝံၢ်းထိုင်းယဝ်.တူဝ်ု လီဘၢမ်းယဝ်. ရှ်ုဗဋ္ဌးခဝ်ုရှူမ်ုပၢင်သွခင်ခဝ်ပခင်တၢင်းရှခင်ထိုင် ဧလ၊ ထၢမ်ခေၢ့ထၢမ်ဘပ်ုဘ်ၢ,လူလုံ်ု ထိုင်းဘခင်ခဝ်တိုဂ်.တူလုံ်ုယဝ်.ခခေခ်.။

တၢင်ုလိုဂ်ုလံၢ်ုထီ. (2) - ဘၢခင်ပိုခင်ဧဗ,ခေၢ့မုခင်ုး ဧလ၊ ဘၢခင်သူခင်ုးတုမ်

သိုဝ်,ဧလ၊သိုဝ်,ဘွခင်ုးလံၢ်ုးခခေခ့် ပီခင်တွခင်ုဘခင်လမ်,လွင်ုတၢ့ရှ်တ်ုရှ်ုသ်ီင်ခွင်ရှဝ်ုလင်မၢ့ ဧလ၊ ရှ်တ်ုရှ်ုဘူခင်ုတၢင်,ဂေၢ့ရှပ်.ရှ.ပွင်,လ့ဝ်လွင်ုဘခင်ရှဝ်ုခ့်ုလၢတ်ုတိုဝ်ုခမ်မၢ့။ ခင့်းတွခင်ုဘၢခင်တူင့်ခဒိုင်ဘခင်ခ့် ရှဝ်ုတေလံ့ုရှ်ခင်ုရှ.လွင်ုဝၢ့ ရှဝ်ုတေလ့ဝ် ခ့ိုင်ုမိုဝ်ုဘခင်လ့ဝ် တွခင်ုတၢ့,တေလ့ဝ်.ဘပ်ုသိုပ်,ဘပ်ုသၢခင်၊ ခေၢ့မုခင်ုးခခေ့်လမ်,လွင်ုလိုင့်ရှိုဝ် ဧလ၊ ရှဝ်ုတေရှ်တ်ုလိုင်.ရှိုဝ်လ့ဝ်.ရှ်ုမခင်ုးပေၢ့ပီခင်ဗွခင်ုးလီတွခင်ုတၢ့, တေပိုခင်ဧဗ,ခေၢ့မုခင်ုး ဧလ၊ တုဂ်ုးယွခင်ုရှ်ုရှ်ုမ်ုဘခင်တူင်.ခဒိုင်လွမ်ုလွင်ုပခင်ရှၢ့ဘခင်ရှဝ်ုမ်ုလ့ဝ်ုလွမ်ုယူ,ခခေခ်.။ လိုင်.ရှိုဝ်ဂေၢ့လီ သင်ဝၢ့တမ်ုဝၢင်ုဗ်ခင်ဘၢခင်တၢ့,တေရှ်တ်ုပၢင်ပိုခင်ဧဗ,ခေၢ့မုခင်ုး(campaign) ခ့ိုဝ်ဘွခင်ုးလံၢ်ုးခခေခ့် ထုဂ်,လီလံ့ုဝူခ့်သွခင်,ပခင်ပၢ့လွင်ုဘွင်ုတီ,ဘၢခင်မိုင်ုး ဧလ၊ သုခင်,လံ့ုလၢတ်ုလၢ့ခင့်းလိုင်ုမိုင်ုးဘခင်ဗဋ္ဌးခဝ်ုရှ်ုမ်ုပၢင်သွခင်ခဝ်ယူ,သဝ်ုဝ့ုခခေခ်.ပၢ့ထွမ်ုး။ ဗွင်ုဝူခ့်ဝၢ့ ခင့်းမိုင်ုးတူဝ်ုလဝ်ုဘဝ်,ခခေခ့် ဘမ်,ပေၢ့မီးသုခင်,လံ့ုလၢတ်ုလၢ့ထွတ်ုလွတ်ုလ်ဝ်ုလ်ဝ်ုခံ့လိုင် ရှ်ုခင်ုတၢင်ုလင်သေ ဂေၢ့ဘခင်မီးသုခင်,လံ့ုလၢတ်ုလၢ့ခင့်းမိုင်ုးလဝ်ုဘဝ်,ခမ်လိုဝ်ခခေခ့် ရှ်ုရှပ်.ပုခင်ုးဗွခင်ုး ဧလ၊ ရှ်တ်ုလွင်ုတူင်.ခဒိုင်ခမ်လိုဝ်တၢင်,ဂေၢ့။

ဘွခင်တၢင်ုးတေဧတ,ဘၢခင်ဘုပ်,ဘူဝ်ုးဘခင်ခခေခ်. ရှ်ုဗဋ္ဌးပခင်ပၢင်သွခင်ဧတ,လူလုံ်ု ဘၢခင်သပ်ုလ်င်ုဧခတီ,ပွင်, ခွင် **'Advocacy'** ဧလ၊ **'Campaign'** ဘခင်မီးတီ,ပွင်,ဝၢ့ **"ဘၢခင်သူခင်ုးတုမ်"** ဧလ၊ **"ဘၢခင်ပိုခင်ဧဗ,ခေၢ့မုခင်ုး"** ခ်ခခေခ်.ယဝ်. ယွခင်.မခင်ုးလမ်,လွင်ုး ဧတ.ဧတ.။ ဗဋ္ဌးပခင်ပၢင်သွခင်လၢင်ုထၢမ်တီ,ဗဋ္ဌးခဝ်ုရှ်ုမ်ုပၢင်သွခင်ခဝ်လံ့ုဝၢ့ "ထွမ်ုးခင်,ဘခင်သူပွင်,လ့ဝ်ခခေခ်. ဘၢခင်သူခင်ုးတုမ် ပွင်,ဝၢ့သင်? ဧလ၊ ဘၢခင်ပိုခင်ဧဗ,ခေၢ့မုခင်ုးသမ်. ပွင်,ဝၢ့သင်?။ ရှ်ုဗဋ္ဌးပခင်ပၢင်သွခင် ခွဂ်.ဧလ၊မၢင်ယ့,ရှ်ုပီခင်သွင်ပုခင်ုး၊ လွဂ်ုးဗ်ၢ,သ်ၢ.ခခေခ်. ရှ်ုတ်မ်ုဝၢ့ "ဘၢခင်သူခင်ုးတုမ်" သေ လွဂ်ုးဗ်ၢ,ဘ္ဂၢခခေခ်. ရှ်ုတ်မ်ုဝၢ့ "ဘၢခင်ပိုခင်ဧဗ,ခေၢ့မုခင်ုး" သေ

ရှိုးဗူးပခင်ပၢင်သွခ်ၵပ်ဗိတ်းမွၵ်,ၼတ်ဗူးၵပ်းရှမ်းပၢင်သွခ်ၵပ်ရှုးဂေၢ့. ၼုပ်,ၼူပ်းလၢတ်းဧခဂၢခ်ၼပ်းဢၢ်, လူလုပ်းလွင်းဝေၢ့ထၢမ်ၼၢခ်ပခ်ဝံ.ပၢ့ခ်ိုပ်ခခေခ်.သေ တီမ်းဝေၢ့ၼၢခ်လမ်,လွင်းၼၢခ် ဗူးၵပ်းရှမ်းပၢင်သွခ်ၵပ်လၢတ်းဧခဧခေခ်.ဝံ.တီးခ်ိုပ်ဧလးမၢင်ယွ,ၼၢခ်ရှၢင်းရှ်ခ်ုးဝံ.ခခေခ်.။ ဗူးပခ်ပၢင်သွခ်ထုၵ်,လီပခ်ရှ်ုင်ုးဧလးၼမ်.ထီမ်ဗူးၵပ်းရှမ်းၵပ်ရှုးဂေၢ့. ရှ်ုးလၢတ်းၼွၵ်,တၢင်းရှခ်ထိုင်ၶွင်ၵပ်ဧခပ့ိုခ်း၊ ယၢမ်းလီပ်ၼခ်ခခေခ်. ဂေၢ့ တေလွ်ုးရှ်ုးၵပ်မေ့ရှပ်.ထွမ်,ၼပ်ပံ့ၢးဝူခ်.တၢင်းရှခ်ထိုင်ၶွင်တၢင်,ဂေၢ့ၼခ်ပ်ၵ်,ပ့ိုင်ုးၼခ် ဧလး တေရှ်တ်းရှ်ုးပွင်,လ့ဝ်လွင်းရှဝ်ဝေၢ့သွင်ၼခ်ခ.ဇ်ုင်းလ်ုင်းမၢ့ုးလ့ိုပ်ၼပ်,။ ဝံ့ၢးခခေခ်. ရှ်ုးဗူးပခ်ပၢင်သွခ်ၵပ်ရှပ်ုးပခ်ခ့ိုခ်းလွင်းၼၢခ်လံ့ုးၼုပ်,ၼခ်မၢ့ုးခခေခ်.ပွတ်းပွတ်းသေ သ့ိုပ်,လၢတ်ုးပခ်လွင်းတီးပွင်,ၶွင် "ၼၢခ်သူခ်ုးတုမ်" ဧလး; "ၼၢခ်ပ့ိုခ်ဧဗ,ဝေၢ့မုခ်ုး" ပခ်တီးဗူးၵပ်ရှမ်းၵပ်လွမ်းခင်,တ့ုးခံ.။

ၼၢခ်သူခ်ုးတုမ်ခ. ပ်ခ်လွၵ်းလံ့ၢးၼၢခ်ရှ်တ်းသၢင်းၼၢခ်ရှမ်,ငမ်းခ်ိုပ်လွင်းလ်ၵ်းလံ့ၢးၶွင်ၼၢခ်တ်ပ်းတတ်ုး ရှ်တ်းသၢင်း ၼၢခ်တုမ်.တ့ိုပ်.တေၢ့လူပ်းပၢခ်ရှဝ်ုး ဧလး လ်ၵ်းလံ့ၢးတူင်,ဝူင်ုးရှဝ်ုး ၼၢမ်,ဝၢ့ုးတေပ်ခ် လခ်.ၼ့ိုင်,ဝၢခ်ုး၊ လခ်.လ့ိုင်ုးမ့ိုင်ုး၊ ဧလး လခ်.လုမ်ုးဢ့ၢ့.။ ၼၢခ်သူခ်ုးတုမ်ခခေခ်. ယ့ိုင်ုးၼၢခ်ုးတၢ့,တေရှ်တ်းရှ်ုးတၢင်းယၢမ်ုးၼ့ုခ်ုး၊ ၼၢခ်လူင်ုးတ့ိုခ်ုးလၢင်ုး၊ မံၢမီ,ုး၊ ဧလး ပေၢ့လသီ, မီးလွင်ုးလ်ၵ်ုးလံ့ၢးရှ်ုးမ်ခ်ုးလွမ်းလွၵ်းပ့ိုင်ခခေခ်.ယဝ်.။

ပၢင်ပ့ိုခ်ဧဗ,ဝေၢ့မုခ်ုး ၼၢခ်ဝၢ့ုးခခေခ်.သမ်. ပ်ခ်လွင်ုးရှ်တ်းသၢင်ုးသေလွင်ုးလွင်ုး ၼၢခ်ရှဝ်ုးလံ့ုး တမ်ုးဝၢင်ုးဢ်ခ်ၼၢခ်ဧလ,ုးလတ်ုးၼၢခ်ဝံ.ၼွၵ်တၢင်ုးယဝ်. တွၵ်ုးတၢ့,ယ့ိုင်ုးၼၢခ်ုးဧလ,ုးယ့ိုင်ုးမံၢသေၼၢခ် ၼၢခ်။ ပ့ိုင်တ်ၵ်ုးၼၢခ်ပ့ိုခ်ဧဗ,ဝေၢ့မုခ်ုး မီးမ့ိုခ်ခင်, "ၼမ်,ဢ့ၢ့ၶွင်ၵဝ်ၶၢ့ ဧလး သုခ်,လံ့ုးၶွင်ၵဝ်,ၶၢ့;"၊ "ၼမ်,မီးတီ,ုးလိခ်ဂေၢ့မ့ိုခ်ခင်,ၼမ်,မီးသံ့ၢလ့ဝ်"၊ "ၶၢ့ုးဂေၢ့မ့ိုခ်ၼခ်" လ,ုၵ့ၢ့,လ့ိုပ်ုးခ.ယဝ်.။

တၢ့,ရှ်ုးဗူးၵပ်ုးရှမ်ုးပၢင်သွခ်ၵပ်တေပွင်,လ့ဝ်လီမၢ့ုးလ့ိုပ်ုးသေၼဝ်,ခခေခ်. ရှ်ုးဗူးပခ်ပၢင်သွခ်ၵပ် ပ့ိုတ်, ငပ်ုးရှၢင်ုးသ်ီင်ၵ်ဝ်,လူလုပ်ုး; တီ,ုးပွင်,ၶွင်ၼၢခ်သူခ်ုးတုမ်ဧလ,ုးၼၢခ်ပ့ိုခ်ဧဗ,ဝေၢ့မုခ်ုး ဧခပေခ်ပခ်ဗူးၵပ်ုးရှမ်ုး ပၢင်သွခ်ၵပ်ပၢ့ုး လွမ်းခင်,ၼၢခ်ပခ်ဝံ.ပၢ့ုးတ့ုးသွင်ၼၢခ်ခ.။ -

- တီ,ုးပွင်,ၶွင် ၼၢခ်သူခ်ုးတုမ် - https://youtu.be/NhrLirjp_E8
- ပွင်,လ့ဝ်လွင်ုးၼၢခ်သူခ်ုးတုမ် ဧလ,ုး ၼၢခ်ရှ်တ်းသၢင်ုးတူင်.ခ့ိုင် - https://youtu.be/w0BYMqONzgM

ရှ်ုဝ်ရှ်ပ်ုးမခ်ုးဧတ. ရှ်ုးဗူးပခ်ပၢင်သွခ်ထုၵ်,လီရှ်ပ်ုးပခ်ခ့ိုခ်ုးဝၢ့ုး ရှ်ုခ်ုးရှဝ်ုးမီးပံ့ၢးဝူခ်. ဧလ,ုး ပွင်,လ့ဝ် ပ်ၵ်,ပ့ိုင်ုးၼခ် ၼပ်ုးဢ်ၢ,လူလုပ်ုးလွင်ုးၼၢခ်သူခ်ုးတုမ်၊ ပ့ိုင်လူင်မခ်ုးဧတ. ဢ်.ပ်ခ် ခ်ုင်ုးဧၼ,ုရှ်ုခ်ုးလ့ိုပ်ုးၼၢခ် ပ့ိုခ်ုးလင်ၼ,ုၢ,တူင်,ဝူင်ုးရှ်ုခ်ုး ဧလ,ုး ပံ့ၢးဝူခ်.ၼၢခ်မ့ိုင်ုး ၼမ်,မ့ိုခ်ၼခ်။ ၼၢခ်သူခ်ုးတုမ်ဂေၢ့ လၢင်ုးရှ်တ်းလံ့ုးလံ့ၢပ့ိုင်လံ့ၢလံ့ၢးယူ,။ ၼၢခ်လမ်,လွင်ုးဧတ. ထုၵ်,လီတူၵ်,ဧခဧဗ,ုးၵပ်ုးရှမ်ုးပၢင်သွခ်ၵပ်ဝၢ့ုး ရှဝ်ုးလူပ်,လံ့ုးလၢတ်ုးရှ်ုးပ့ိုခ်ုး; ပ့ိုင်လူင်ဧတ. ရှ်ုခ်ုးမီးၼၢ,ခ,ေတ်ပ်ုးတတ်ုးရှ်တ်းသၢင်ုးလ့ိုပ်ုးခခေခ်. ပေၢ့လံ့ုးဝ်ခ်ုး သ်ီင်ရှဝ်ုး။ တၢ့,တေပွင်,လ့ဝ်လွင်ုးတီ,ုးပွင်,ၶွင် ၼၢခ်သူခ်ုးတုမ် ဧလ,ုး ၼၢခ်ပ့ိုခ်ဧဗ,ဝေၢ့မုခ်ုးခခေခ်. မခ်ုးလမ်,လွင်ုးဧတ.ဧတ. တၢ့,တေရှ်တ်းၼၢခ်တူင်.ခ့ိုင်ခ်ုးတွၵ်ုးၼၢခ်သ့ိုပ်,ရှ,ၢ့ခ်.။

ဂါဆင်ကုပ်,ကူပ်း - ခင်ဗျားခင်္ဂေးလုပ်းယ့်,သေ ဗဒိတ်ဒ့မ္ဂ်,ရ်ုးဗဋ္ဌးခဝ်ဒ့ရ်ုမ်ဒ့ပၢင်သွခ်ၜ်လၢတ်ဒ့ဧခလွင်ဒ့တူဝ်ထူပ်း ဧလဒ့ တၢင်းရ်ုခ်ထိုင်ခွင်ခဝ်လူလုပ်ဒ့ဂၢခ်ထၢမ်ဇၣ်ဒ့ထၢမ်လွမ်းခင်,ပၢဒ့တ့ဉ်ဒ့ခ့ဲ။

- *သိုဝ်,ဂၢခ်လ့ပ်ခ်သိုဝ်,ဂၢခ်သူမိုတ်ဒ့ဧလဒ့ရ်ု.လဂ်ုးလီ?*
- *လွင်,သူယၢမ်ဒ့မီးတူဝ်ထူပ်းဂပ်းဂ်ၢ,လူလုပ်ဒ့ဂၢခ်လ့.တိုဝ်းသိုဝ်,တွခ်ဒ့တၢ,ဂၢခ်သူခ်းတုမ်ဧလဒ့ဂၢခ်ပိုခ်ဧၤဒ့ဇၣ်ဒ့မုခ်း? ဗင့်ပ်ခ်ဗဋ္ဌးလူဂၢခ်,ဇၣ်ဒ့မုခ်းဂၢခ်သူယိုင်းလူးထိုင်?*
- *ပေါ့းယၢမ်ဒ့ရ်ုတ်းခ၎ ဗွခ်းပၢင်ဒ့ (ဗွခ်းလီ၊ ဗွခ်းရ်ု?) ခွင်ဂၢခ်ပိုခ်ဧၤဒ့ဇၣ်ဒ့မုခ်း ဧလဒ့ ဂၢခ်သူခ်းတုမ်ခွင်သူခခ်. မခ်းပ်ခ်ရ်ိုဝ်ဗွင်ဒ့?*

ဂ္ဂခ်တၢင်းတေဧတ,ရ်ုတ်းဂၢခ်ရ်ုမ်ဒ့ဂခ်ပ်ခ်လုမ်းခခ်. မခ်းလမ်,လွင်ဒ့ဧတ.ဧတ. တၢ,ရ်ုင်ဒ့ဗဋ္ဌးခဝ်ဒ့ရ်ုမ်ဒ့ပၢင်သွခ်ၜ်ပွင်,လ့ဲ ပွတ်းတွခ်ဒ့ဗ်ခ်ဂၢခ်ပ့ိုင်လူင်ခွင်ဂၢခ်သူခ်းတုမ် ဂၢမ်,ခခ် ဂၢခ်ပိုခ်ဧၤဒ့ဇၣ်ဒ့မုခ်းခခ်.။ ယွခ်.ခခ်.ဧလဒ့ ရ်ုင်ဒ့ခပေခ်လွဂ်ုးပ့ိုင်ဂၢခ်ပ်ခ်ပ့ိုင်တ်ုဂ်ုးမခ်း တီဒ့ဗဋ္ဌးခဝ်ဒ့ရ်ုမ်ဒ့ပၢင်သွခ်လ့ိုဝ်ုးဂၢခ်တေလၢင်ဒ့မီးဇၣ်ထၢမ်ဝ်.ခင်ုးလ့ဲခဝ်ခခ်. ရ်ုင်ဒ့လ်ုင်ဒ့လ်ုင်ဒ့ဧလဒ့ပွင်,လ့ဲဝ်ၢ; ဧလဒ့ ပုခ်ဒ့တၢ,ရ်ုင်ဒ့ခဝ်ပေါ့းတေတမ်ဒ့ဝၢင်ဒ့ဗ်ခ်ဂၢခ်တၢ,လွင်ဒ့တူင်.ခ့ိုင် ဂၢခ်ပ်ခ် ဂၢခ်သူခ်းတုမ် ဂၢမ်,ခခ် ဂၢခ်ပိုခ်ဧၤဒ့ဇၣ်ဒ့မုခ်းခွင်ခဝ်လ်ုး။

လွဂ်ုးပ့ိုင် (4.1) – လွဂ်ုးပ့ိုင် ဂၢခ်ပိုခ်ဧၤဒ့ဇၣ်ဒ့မုခ်း ဧလဒ့ ဂၢခ်သူခ်းတုမ်

ဇၣ်ဒ့ရ်ုမ်း၊ လွင်ဒ့တူင်.ခ့ိုင်	ယ့ိုင်းဂၢခ်း (ခၢဝ်းယၢဝ်း ဧလဒ့ ခၢဝ်းပွတ်း)	ဗဋ္ဌးလူဂၢခ်, ဇၣ်ဒ့မုခ်းဂၢခ်သူယ့ိုင်းလူးထိုင်	ဧၤဒ့ဂၢခ်လၢင်ဒ့ ပ်ခ်မၤလ်ုး ဧလဒ့ ဂၢခ်လတ်းဂၢခ် ဧၤဒ့ဂၢခ်လၢင်ဒ့ ပ်ခ်မၤ	လုမ်းခ်ုင်ဒ့ဂၢခ် ဂ္ဂလုပ်းလီ

ဂၢခ်ရ်ုမ်ဒ့ရ်ုတ်းလွမ်းဂခ်ပ်ခ်လုမ်း

- လ်ုဂ်,ဗဋ္ဌးခဝ်ဒ့ရ်ုမ်ဒ့ပၢင်သွခ်ပ်ခ်လုမ်းလ့ဲ 3-5 ဂျေ.
- ဗဒိတ်ဒ့မ္ဂ်,ဂ္ဂးလုမ်းရ်ုင်ဒ့လ့ိုဂ်ုးရ်ုဝ်ဇၣ်ဒ့တၢ,ဂၢခ်ပိုခ်ဧၤဒ့ဇၣ်ဒ့မုခ်း (campaign) ဂ္ဂခ်မီးတီဒ့ပွင်, ဂ္ဂခ်လမ်,လွင်ဒ့တွခ်ဒ့တၢ,ခဝ်ဧလဒ့ဂ္ဂခ်းခ့ိုင်းဝၢခ်ဒ့ခွင်ခဝ်၊ ဧလဒ့ ရ်ုင်ခဝ်ဝူခ်.ရ်ုလွဂ်ုးလ်ုး

ဘာခ်ာဝဝ်တေလ့ဲ.တိုဝ်းတၢ့,တေလတ်းရ်ီတ်းပၢင်ပိုခ်ၤဟးၤဒၢၤ့မုခ်း (campaign) ခခေ့ဲ။ လွဉ်းလံၢ်း တွခ်ၤ့တၢ့,တေလတ်းရ်ီတ်းပၢင်ပွံ့ ၊ ဃၢခ်တူင့်ခ့ိုင်ခခေ့ဲ မီးခင်,ပၢ့တ့ဲ့ၤခ့ဲ့။

- ဒၢၤ့ပိုခ်ၤဟၢဝ်, ဘမ်,ခခေ် လိဉ်ၤ့တၢ့,တၢင်,ခ့ိုဝ် website
- လိဉ်ၤ့ပိုခ်ၤဟၢဝ်,တွခ်ၤ့တၢ့,တေလူဃၢခ်,ဒခခ့ဲ့ပၢင်ပွံ့ ၊
- လတ်းရ်ီတ်းပၢင်ဘုပ်,ဘူဝ်းခ့ိုဝ်ဘွခ်ၤလံၢ်ၤ
- ပၢင်ပွံ့ ၊ခ့ဲ့ၤဝခ်ၤလမ်,လွင်ၤ မ့ိုခ်ခင်, ဝခ်ၤခၢင်ၤယိင်ၤလုမ်ၤဟ့ၣ့ၤ၊ ဝခ်ၤဒမၤခမ့ဲ့လုမ်ၤဟ့ၣ့ၤ၊ ဘမ်,ခခေ် ဝခ်ၤလိခ်လုမ်ၤဟ့ၣ့ၤ။
- ပၢင်ဘုပ်,ဘူဝ်းပိုခ်ၤဟးၤဒၢၤ့မုခ်းခ့ိုဝ်ဘွခ်ၤလံၢ်ၤဘခ်ပိုတ်, live ခ့ိုဝ် Facebook။
- ပၢင်တၢခ်ၤ့ခ်ၤ့ခ့ိုဝ်ဘွခ်ၤလံၢ်ၤ

ဘဉ်.တွခ်ၤ့

- ရ့ဲ့ၤဂူၤလုမ်ၤရ့ဲ့မ်ၤ့ဘခ်ရ်ီတ်းဘၢခ် ဒလၤ့ ဝၢင်ၤဟ်ခ်ခ်တွခ်ၤ့တၢ့,ပၢင် campaign (လူလ့ၤ့ဘၢခ်လ့ဲ.လွဉ်းပ့ိုင် လွမ်ၤခင်,ဘခ်ပခ်ဝ်.ဟံ၊,ခ့ိုဝ်ခခေ်.) ဂူခ်ၤခ့ဲ့ၤလုမ်ၤတေလံၤ့လ့ဲ့ၤ့ဘခ်ဝၢင်ၤဟ်ခ်ခ် ဒလၤ့ ရ့ၢဒၢၤ့မုခ်ၤလွမ်ၤဘခ်။
- ဟိတ်ၤ့မ့ဉ်,ဂူၤလုမ်ၤရ့ဲ့တၢင်,လၢတ်ၤ့ ဒလၤ့ သပ်ၤလ်ဲ့ၤဟ်ခ်ခ်ဘၢခ်တၢ့,လတ်ၤပၢင် campaign ဒ့ဲ့ဝ်ခ်ဝ် ဒခတေၢင်,ဂေၤ့။ ခ်ဝ်လၢင်ၤ့လ့ိုဉ်ၤ့လံၤ့ဝၤ့ တေလၢတ်ၤ့ဒခလ့ိုလ့ၤ့ဘၢခ်လ်ခ်ၤ့လ့ိုင်ၤ့ရ့ၢ့ လ့ိုလ့ၤ့ဘၢခ်တၢင်,လၢတ်ၤ့ဒခခေၤ့ရ့ဲ့ၤ့။ ဝံၤ်းသေဂူၤလုမ်ၤမ့ဉ်,လၢတ်ၤ့ယဝ့်တူဝ်ၤ့ယဝ့် တိုဉ်ၤ်သူခ်ၤ် ရ့ဲ့ၤ့ဟ့ၤ့ခ်ဝ်ၤ့ရ့ဲ့မ်ၤ့ပၢင်သွခ်ခ်ဝ်ထၢမ်ဒၢၤ့ထၢမ် ဘမ်,ခခေ် ပခ်တၢင်ၤ့ရ့ခ်ထိုင် ပ့ိုဝ်ၤ့တၢ့,တေရ့ီတ်းရ့ဲ့ ပၢင်ပိုခ်ၤဟးၤဒၢၤ့မုခ်း (campaign) ခခေ့ဲ့မီးဟ့ခ်ၤ်တုမ်.ယွခ်ၤ့ခမ်။

ယွခ်.ပ့ိုဝ်ၤ့ဝၤ့ ဘၢခ်ပိုခ်ၤဟးၤဒၢၤ့မုခ်း ဒလၤ့ ဘၢခ်သူခ်ၤ်တုမ်ခခေ်. တေလၢင်ၤ့ပ်ခ်လွင်ၤ့ဘခ်မ့ဉ်,ရ့ဉ်ၤ် တၢ့,ဟ့ၤ့ခ်ဝ်ၤ့ရ့ဲ့မ်ၤ့ပၢင်သွခ်မၢင်ရ့ၢ.ဒလၤ့ ရ့ဲ့ၤ့ဟ့ၤ့ပခ်ပၢင်သွခ်/ဟ့ၤ့လတ်းပၢင်သွခ်ခ်ဝ် ဒခပေခ်ဝ်ၤ့ရ့ၢင်ၤ့သ့ဲ့ဉ် ဘခ်ပွတ်း ဘမ်,ခခေ် ပွင်ၤ့ဥၢမ်းဘခ်ဂ်ိ်ဝ်,လူလ့ၤ့တူင်,ပူင်,ဂူခ်ၤ်လ့ိုဝ်ၤ့ရ့ီတ်းဘၢခ်ဟံၤ,ပိုခ်ၤဟးၤဒၢၤ့မုခ်း တၢ့, တေဒရ့.ဉင်ၤ့ဒူဝ်ၤ့ဒွ့ဉ်သဟၤ့,ဝဟ့ဉ်ဉ်ၤ့တိုခ်ၤ်ပ်ခ်ခ်ဝ် လွမ်ၤခင်,တ့ဉ်ၤ့ခ်ံ. –

- **ဝဝ်ၤ့ရ့ၢင်ၤ့သ့ဲ့ဉ်** - 'The River Guardian' by Oxfam Cambodia: https://youtu.be/xNUDpRhov8A
- **သ့ိုဉ်ၤ့ပိုခ်ၤ်** - 'Leading the way along the Salween River' by Oxfam in Asia: https://asia.oxfam.org/latest/stories/leading-way-along-salween-river

ရ့ဲ့ၤ့ဟ့ၤ့ပခ်ပၢင်သွခ်/ဟ့ၤ့လတ်းပၢင်သွခ်ခ်ဝ် သပ်ၤလ်ဲ့ၤ့ဒခပေခ်ရ့ဲ့ဝ်ရ့ဲ့ပ်ၤ့ဝၤ့ လွဉ်းလံၤ်ၤ်တွခ်ၤ့တၢ့,တေ လတ်းရ်ီတ်းပၢင်ပိုခ်ၤဟးၤဒၢၤ့မုခ်း (campaign) ခခေ့ဲ့ မီးလံၤ်လံၤ်ၤ် ဘိုင်ခ့ိုဝ်ပိုခ့ဲ့တီ၊ ဒလၤ့ ဝဝ်းလံၤ်ၤ်ဘၢခ်မ့ိုင်ၤ်ခ့ဲ့ၤ်မ့ိုင်ၤ်ဟ့ဉ်မခ်ၤ် ဒလၤ့ ခ့ဲ့ဝ်ခ့ဲ့ဝ်ဘခ်မီးဝံ.။ ဘခ်လမ်,လွင်ၤ့ဒတ. လူဝ်,လံ၊မီးယ့ိုင်ၤ်ဘၢခ်ၤ် ဘခ်လ်ဲ့ၤ့လ်ဲ့ၤ်ဝၤ့ ရ့ဝ်ၤ်ခ့ဲ့ၤ့လံ၊သင် ဒလၤ့ ရ့ဲ့ၤ့ပွင်,လ့ဲ့ဝၤ့တေလၢင်ၤ့လုၤ့ လွင်ၤ့ဘခ်ရ့ဝ်ၤ်ဘမ်,ထၢင်,ထ့ိုမ်သေ လၢင်ၤ့ပ်ခ်မၤ့ခခေ်.ယူ,ယဝ့်။

ဘာခင်တူင်.ခဋိဝ် (4.5) - ဘာခင်လတ်းဘာခင်လွင်ဒေးဘာခင်တေလၢင်ဒီခင်မၤ

	1 လူဝ်ဒုမ္ဂင်း
	တၢ်ဒေတထတ်းတူလုပ်းဒေးဘာခင်လၢင်ဒီခင်မၤ ပုခင်ဒုတၢ်ဒေလွံဒုထီမ် ရှ်ဒုဒူးဒဝ်ဒုရှုမ်ဒုပၢင်သွခင်ဒဝ် ဟ့ၢင့်မ်ခင်ဒုလွင်ဒုဒေးဘာခင်တေလၢင်ဒုရှုပ်.ထူပ်းလွမ်းဝ၀်းလံၢ်းဘာခင်မ့ိုင်း၊ လွင်ဒုဘာခင်တူင့်ခဋိဝ်၊ ဒလၢ လွင်ဒုရ်ိတ်းသၢင်ဒုဘာခင်ရ်ဝ်းတိုဉ့်ရ်ိတ်းသၢင်ဒုဝ့ဲယူ,။ လွင်ဒုခဲ့ မခင်းဘမ်,ဂ့ဉ်ဒု လွင်ဒုဟ့ဝ်ဒရ်၊ ဟ့ုလုပ်းဘၢ်ဒု မခင်းပီခင်လွင်ဒုပွင့်,ဂ့ဉ်ခဋိဝ်လွင်ဒုရ်ိတ်းသၢင်ဒုရ်ဝ်း၊ လွင်ဒုဒေးဘာခင်ရ်ဝ်းတေလၢင်ဒုထူပ်းလံၢ် ဒလၢ ခင်,ရ့ိဝ်ဒေးဘာခင်ရ်ဝ်းတေလၢင်ဒုထူပ်းလံၢ်ခခေ့် တေလူတ်းယွမ်းလူင်း ရ်ဝ်းထုဉ်,လီရ်ိတ်းလွင်ဒုတူင်.ခဋိင်ဒွင်ရ်ဝ်းလူလုပ်ဒုလွဉ်းလံၢ်းဘာခင်လွတ်ဒုဒေးလိုဝ်ဘဝ်, ဒလၢ ဘာခင်မီးလွင်ဒုတုမ်.ယွခင်ဒုခမ်လိုဝ် ခခေ.ယဝ်။

	ဒလၢမၢင်ယ့်,။ ဘမ်တီမ်ဒုပ်ခင်ဒုပုခင်း၊ ဒလၢ ဒလၢတၢ်ဒုတီမ်ဒုမံၢတွင်း ။
	ယွခင်.ပိုဝ်ဒုဝၢ့ ဟ့ုဒုဒဝ်ဒုရှုမ်ဒုပၢင်သွခင်ဘမ်ဒုဟ့ုင်ဒုတေလၢင်ဒုမီးတူဝ်ထူပ်းဘီဝ်,လူလုပ်ဒုလွင်ဒု ဒေးဘာခင်တေလၢင်ဒုထူပ်းခခေ့်ယူ,၊ ဟ့ုဒုပခင်ပၢင်သွခင်ဒဝ်ထုဉ်,လီတိုဉ်းသူခင်း ရ်ဒုဒဝ်လၢတ်ဒုလွင်ဒုတူဝ်ထူပ်းဒွင်ဒဝ် ဒခတေၢင်,ဒေၢ့ပၢ့ သင်ဒဝ်ဘမ်,မီးလွင်ဒုဘိခင်းဂ့ဉ် တၢ်ဒေတလၢတ်ဒုဘွဉ်,ဒခပ့ိုခင်ဒု၊ လိုဝ်သေခခေ.် ရ်ဒုဒဝ်ဒုရှုမ်ဒုပၢင်သွခင်ဒဝ်လၢတ်ဒု လွင်ဒုတူဝ်ထူပ်းဒဝ်ဝၢ့ ဒဝ်လတ်းဘၢခင် ဒလၢ ရ်တ်းရ်ဒုလွင်ဒုဒေးဘာခင်တေလၢင်ဒုထူပ်း ခင်ဒုခဒ့ၢ်ဘၢခင်၊ ခင်ဒုဝၢခင်ဒုခင်ဒုဘ့ိုင်, ဘမ်,ခခေခ် ခင်ဒုမုဉ်.လုမ်ဒုဒဝ်ခခေ့် လူတ်ဒုယွမ်းလံၢ်ဒုလ့ိုင်.ရ့ိဝ်။ တူဝ်ထူပ်းဘာခင်ဘပ်ဒုဘ်ၢ,လူလုပ်ဒု လွင်ဒုဒေးဘာခင်တေလၢင်ဒုထူပ်းဒွင်ဟ့ုဒုဒဝ်ဒုရှုမ်ဒုပၢင်သွခင် ဒေၢ့ခဋိင်ဒုဒလၢ်ဒေၢ့ခဋိင်ဒုလံၢ်ဒုထူပ်းမၤဒခခေ.်တေလၢင်ဒုပ့ိုင်ဒုဘခင်ဝ့ဲ ဘိင်ခဋ့ိဝ် ဘာခင်မ့ိုင်းခင်ဒ်းမ့ိုင်ဒ်ဒဝ် ဘမ်,ခခေခ် တူင်,ဝူင်းတီ,ဒုဘခ်ဒဝ်ယူ,သဝ်း။ ဘွပ်ဒုလွင်ဒုတၢင်ဒ်းခ့ဲ သေ မခင်းလမ်,လွင်ဒုဒတ.ဒတ. တွခင်ဒုတၢ့ဟ့ုဒုပခင်ပၢင်သွခင်ဒဝ်တေတိုဉ်းသူခင်း ရ်ဒုဟ့ုဒုဒဝ်ဒုရှုမ်ဒုပၢင်သွခင်ဒဝ်ဒတ်းလ့ဉ်ထွမ်,တံ်းဒေၢ့ ဒဝ်လီလီ။

၁၇.တွဆင်းထီ

၁၇.တွဆင်းထီ. (1) - ၅၂တူလုပ်းဖေးကာဆင်တေလၢင်းပီဆင်မၤးလံး

- ဟူးပဆင်ပၢင်သွဆင်၅ၢင်းနှီဆင်းဒလးမၢင်ယ့်,သေ လဆင်သီဆင်းခင့်းဂၢင်မဆင်းဒလးဒဖကွဉ်,ပီဆင်သွင်လွဉ်။ လွဉ်းဖံၢ,သံၢ.ခခေ့် ရှ်းတီမ်းဒၫၤ့ဂ့ၢမ်းဝၤ့ "ဖေးကာဆင်တေလၢင်းထူပ်း" ဒလး ဖံၢ,ဂ့ၢခခေ့် ရှ်းတီမ်းဒၫၤ့ဂ့ၢမ်းကာဆင်ဝၤ့ "လွင်းကာဆင်တေလၢင်းနှီတ်းရှ်းဖေးလူတ်းယွမ်းလူင်း"။ ခင့်းခ၁.တွဆင်းခဲ့ဒတ့ ရှ်းပဉ်းလ့ိုခဒိုဝ် ဖေးကာဆင်တေလၢင်းထူပ်းခခေ့် ဥွဆင်တၢင်းဥွဆင်,။
- ဥွဆင်တၢင်းသုတ်း ဟူးပဆင်ပၢင်သွဆင်ပဆင်ခၢဝ်းယၢမ်းရ်ှ်းဥၤဂေၤ့ဝူခဲ့တူလုပ်းနှင်းဟ့ိုမဆင်း ဝၤ့ ဖေးကာဆင်ခ၁ဝ်တေလၢင်းထူပ်းလံးလွမ်းလွင်းနှီတ်းသၢင်း ဥာမ်,ခခေ၀် လွင်းတူင့်ခဒိုင် ဥာဆင်ခ၁ဝ်တေနှီတ်းခခေ့် မီးသင်ဟ့ွင်းခ၀ံသေ ရှ်းခ၁ဝ်တီမ်းလွင်းလ့ိုဝ်းခခေ၀်.ဝ့်ခဒိုဝ်ဒလးပွတ်းဥွဆင်,တၢ,မ်ၢတွင်း။ ခ၁ဝ်ခ့ိ်းတီမ်းခမ်ဥၫ့ရ့ိုဝ်ဂေၤ့လံး ပေၤးတီမ်းယဝ့်တူဝ်းယဝ်.လ့ိုင် ရ်ှ်းခ၁ဝ်ဥာဝ်ဥ့ၢ,ပၤ.ဃပ်းဝ့်ခဒိုဝ်မၢင်ဒလးဖံၢ,ဥာဆင်တီမ်းဝၤ့ "ဖေးကာဆင်တေလၢင်းထူပ်း" ခ၀ံခခေ၀်.ယဝ်.။
- ဝံၢ်းခခေ့် ရ်ှ်းဟူးပဆင်ပၢင်သွဆင် ရ်ှပ်းလွင်းဖေးကာဆင်တေလၢင်းထူပ်းခခေ့်လွမ်းဥာဆင်ပီဆင်မီဝ်းလ့ိမ်ဝ်းခခေ၀်. လွမ်းခဝင်, လွင်းကာဆင်ဟူးခ၁ဝ်းရ်ှမ်းပၢင်သွဆင်ခ၁ဝ်တီမ်းဒခ၀ံ.ခခေ့်။ ပေၤးယဝ်.တူဝ်းယဝ်. ရ်ှ်းဥၤ့ဂေၤ့မၤးလူ.တုမ်ဥာဆင်သေ တူလုပ်းလွမ်းဖေးကာဆင်တေလၢင်းထူပ်းဥၤ့ကာဆင်တီးခဒိုဝ်ဒလးမၢင်ယ့်,ခခေ၀်.လွမ်းဥာဆင်။
- လၢတ်းရ်ှ်းဟူးခ၁ဝ်းရ်ှမ်းပၢင်သွဆင်လူကၢၢ်ခ၀်,သေသပ်းလ်ိင်းဒခပေဆင်လွင်းဖေးကာဆင်တေလၢင်းထူပ်းဥာဆင်ခ၁ဝ်တီမ်းပၤ.ဝ်.ခဒိုဝ်ဒလးမၢင်ယ့်,ခခေ့်ပဆင်တံးဂေၤ့ခ၁ဝ်။ ဟူးပဆင်ပၢင်သွဆင်ထုဉ်,လီပဆင်ခ့ၢင်.ရ်ှ်းဟူးခ၁ဝ်းရ်ှမ်းပၢင်သွဆင်ခ၁ဝ်ဥာပ်,ဥာ်ပ်ဒလးထၢမ်ဒၫၤ့ထၢမ်လံး။

၁၇.တွဆင်းထီ. (2) - လွင်းကာဆင်တေလၢင်းရ်ှ်တ်းရ်ှ်းဖေးလူတ်းယွမ်းလူင်း

- မ့ိုခဆင်ဥာဆင်တင်း ၁၇.တွဆင်းထီ. (1) ခခေ့်ဥ့ုလ်းခဆင်,ဥာ၀်,၊ ရ်ှ်းဟူးပဆင်ပၢင်သွဆင်လူ.တုမ်ဥ့ုးဂေၤ့ဝ်.တီးလ်ိ၀်ဥာဆင်သေ။ ပွဉ်းဥာမ်းခ့ဲ ရ်ှ်းဟူးပဆင်ပၢင်သွဆင်လၢတ်းဒခ၀ေၤ့ ဝံၢ်းသေဥာ်ပ်,ဥာ်ပ်းလွင်းဖေးကာဆင်တေလၢင်းထူပ်းခခေ၀်.လွမ်းဥာဆင်ယ၀့် ဥာမ်းခ့ဲ ပီဆင်ခၢဝ်းယၢမ်း ဥာဆင်တေလံးမၤ့ဥာ်ပ်,ဥာ်ပ်းဥာဆင်ဝၤ့ ၅ဝ်းတေလံးရ်ှ်တ်းလ့ိုင့်ရ့ိုဝ်တၢ,တေဒဥးလိတ်း လွင်းဖေးကာဆင်တေလၢင်းထူပ်းလ့ိုဝ်းခခေ့်လံး။ သပ်းလ်ိင်းဒခပေဆင်ထ်ိင်းဝၤ့ ဒၫၤ့ဥ့ၢမ်းဥာဆင်ဝၤ့ "လွင်းကာဆင်တေလၢင်းရ်ှ်တ်းရ်ှ်းဖေးလူတ်းယွမ်းလူင်း" ခခေ့် ပွင်,ဝၤ့ လွင်းကာဆင်တေရ်ှ်တ်းရ်ှ်းတၢင်းရ၅ၢ်ဝ်းနှ်ှ်င်းခွင်ဖေးကာဆင်တေလၢင်းထူပ်းခခေ့် လူတ်းယွမ်းလူင်း ခ၀ံယ၀့်။
- ရ်ှ်းဥၤ့ဂေၤ့တူလုပ်းခ့ိုဆင်းကာဆင်ခ၁ဝ်တီမ်း၀့်ဥာပ်းဥ်ၢ,လူလုပ်းဖေးကာဆင်တေလၢင်းထူပ်းခခေ့်သေ ရ်ှ်းခ၁ဝ်ဝူခဲ့.ရ၅ၢ်လွဉ်းလံၢ်းတၢ,ဒဥးလိတ်းလွင်းလ့ိုဝ်းခခေ၀်.ပၤး။ ခ၁ဝ်ခ့ိ်းတီမ်းခမ်ဥၫ့ရ့ိုဝ်ဂေၤ့လံး လွမ်းခဝင်,ကာဆင်ခ၁ဝ်ဝူခဲ့လံး ဒလး ရ်ှ်းခ၁ဝ်ကာဝ်ဥ့ၢ,ပၤ.ဝ့်တီးလွဉ်းပဝ်,ခဒိုဝ်ဒလးကာဆင်တီမ်းဝၤ့ "လွင်းကာဆင်တေလၢင်းရ်ှ်တ်းရ်ှ်းဖေးလူတ်းယွမ်းလူင်း" ခ၀ံခခေ၀်.။

- ဝါးခခေ့် ရှင်းဇူးပခင်ပါင်သွခင် ရှုပ်ဒီခင်းမံၢ်ပံၢ်းဝူခင်.ဂပ်းဂံၢ်,လူလုၣ်းလွင်းဒုကခင်ခဝ်တေရီတ်း တၢ့တေလူတ်းယွမ်းဃေးခခေခ်.ဝ့ဲလွမ်းဂခင်သေ လၢတ်းရှင်ဇူးခဝ်းရှုမ်းပၢင်သွခင်ခဝ်လူဂၢခင်,တူလုၣ်း လွင်းဃေးဂာခင်တေလၢင်းထူပ်း ဒလး ရှင်းထတ်းတူလုၣ်းလွင်းဒုကခင်ခဝ်တေရီတ်းတၢ့,ဒဂးလိတ်း ရှင်းဃေးဂာခင်တေလၢင်းထူပ်းလံၤလိုပ်းခခေခ်.လူတ်းယွမ်းလူင်း။ ပခင်ပၤးခၢဝ်းယၢမ်းတွခင်းတၢ့,ဂၢခင် ဂှုပ်,ဂှုပ်း၊ ထၢမ်ခၢၤထၢမ် ဒလး လၢတ်းလွင်းတူဝ်ထူပ်းဒခဂခခ်။

ဇူးပခင်ပၢင်သွခင်ရှုပ်းပခင်ခိုခင်းလွင်းတူင့်ခိုင်တွခင်းခ့ဲသေသပ်းလ်ိင်းဒခပေခ်ဝၤ့ ဂၢခင်သွခင်,တူလုၣ်းလွင်း ဃေးဂာခင်ရှဝ်းတေလၢင်းထူပ်းမ့ိုဝ်းဇွင်းရှဝ်းရီတ်းဂၢခင်သေဂာခင်ဂာခင်ခခေ့် ပီခင်လွင်းဂာခင်လမ်,လွင်း ဒတ့ဒတ့ ရှပ်းပ့ိုဝ်းဝၤ့ မခင်းတေလၢင်းလွံၤ့ရှင်ၤ့ရှဝ်းလၢင်းတ်ပ်းတတ်းလံၤ့ဝၤ့ ရှဝ်းထုဂ်,လီလံၤ့ရီတ်းလ့ိုင့်ရှိုဝ် ဒလး လၢင်းလွံၤ့ရှဝ်းရှၢ်လွဂ်းလံၤ်းတၢ့,လူတ်းယွမ်းလွင်းဃေးဂာခင်တေလၢင်းထူပ်းခခေ့်လံၤ့ ခင်,ရှဝ်းပွင်ပီခင်လံၤ့။ ဂၢခင်ထတ်းတူလုၣ်းလွင်းဃေးဂာခင်တေလၢင်းပီခင်မၤ့ခခေ့် တေလွံၤ့ရှင်ၤ့ရှဝ်းတ်ပ်းတတ်းလံၤ့ဝၤ့ –

- ခင်,ရှိုဝ်တေမခင်ၤ့လ့ဲၤ့ဝၤ့ ဃေးဂာခင်တေလၢင်းထူပ်းလံၤ့ခခေခ်. တေဂာမ်,ပီခင်မၤ့ခံခခေခ်. ရှဝ်းထုဂ်,လီဒ့ိုင့်ဒဝၤ့သင်လံၤ်လံၤ?
- မ့ိုဝ်ၤ့ဇွင်းရှဝ်းထူပ်းဃေးခခေ့် ရှဝ်းတေလၢင်းရှၢ်ရှုခခ်း ဂာမ်,ခခေခ် ခင်ၤ့ဂၢခခ် လ့ိုဝ်းပီခခ်ဂေၢ့,ဂာခခ် တေလၢင်းလွံၤ့ထီမ်ရှဝ်းလံၤ့လ့ိုင်.ရှိုဝ်?
- သင်ဝၤ့ရှဝ်းဂာမ်,လၢင်းဒ့ိုင့်ဒဝၤ့ဃေးဂာခင်တေလၢင်းထူပ်းခခေ့်လံၤ့ခံလ့ိုင် ရှဝ်းထုဂ်,လီရီတ်းရှင်ၤ့မခင်း လူတ်းယွမ်းလ့ိုင့်ရှိုဝ် တၢ့,တေရှင်ၤ့မခင်းမီးလွင်ၤ့တုမ့်တ့ိုဝ်.ဂော,သုတ်းခင်,ပွင်ပီခခ်လံၤ့၊ ဂာခ်ရှဝ်းလၢင်ၤ ရီတ်းလံၤ့ခခေခ်. ရှဝ်းလၢင်ၤလ်ဂ်,လခခ့်ထၢခခ်ၤ့ဒွင်ဃေးဂာခင်တေလၢင်းထူပ်းခခေ့် ပီခင်သၢမ်တွခခ်ၤ့ (လခခ့်တ်မ်,၊ လခခ့်ဂၢင် ဂာမ်,ခခေခ် လခခ့်သုင်) ဂါင်ခ့ိုဝ်လွင်ၤ့တူင့်ခ့ိုင် ဒလး လွင်ၤ့ရီတ်းသၢင်ၤ့ ဂာခ်ရှဝ်းရီတ်းသၢင်ၤ့ယူ,ခခေခ်.။

တွဲခင်း (5)
ဘာခင်ပီခင်ဗူးပခင်ပၢင်သွခင်/ ဗူးလတ်းပၢင်သွခင် ဧလး ရှုပ်ဒၤခွၤခင်းတူင်,ဝူင်း

“

လုမ်း WBAB ယုမ်,ယမ်ဝၤ့ တူင်,ဝူင်းဂှုခင်းဘခင်မီးလွင်ဒၤ့ဒီင်,ပီင်းဘခင် ဧလး ဘုပ်.ပှိုင်,ဘခင်လှုလှ်ဒၤ့လွာ်ပှိုင်တီ,မှုပ်,ခရေ,လီ, (Democracy) ခဲခင်. ပီခင်လွာ်လ၊ၤ ဘခင်မခင်ဒၤ့ဂှိမ်းသေပှိုခင်ဒၤ့သုတ်းယပ်. တၢ့,တေ့ဂ်ီတ်ဒ့ဒ်ဒၤ့မီးလွင်ဒၤ့ဒီင်,ပီင်းဘခင် ဘပ်းဘ၊ၤ,လှုလှ်ဒၤ့သဒၤ့,ဝဒ့ဉ်ဒၤ့တိုခင်းပီခင် ဧလး လ၊ၤယိင်းခင်းတူင်,ဝူင်းရှပ်။။ တၢ့,တေ့ဒ်ဒၤ့မီးလွင်ဒၤ့တူင်.ခဲ့ဉ်တၢ့,ဘၢခင်တူင်,ဝူင်းဂှုခင်းခင်ဒၤ့ပိုခင်.တီ,ဒၤ့ဘခင်ဘီခင်,ခီ်ခင်ခဲခင်. ရှပ်းလှုပ်,ဗူးပခင်ပၢင်သွခင် ဧလး ရှုပ်ဒၤ့ဒၤ့လှုပ်ပီပ်ပီခင်ဂှုခင်းခရမ်,ရှပ်းထီ်ဒၤ့ တင်းခမ်ယပ်။။ ဝ၊ၤသေရှပ်းလ၊ၤ့လီပ်ဒၤ့ရီ်ခင်းခင်ဒၤ့တွခင်ဒၤ့ဘၢခင်သွခင် လှုပ်ဒၤ့ပူခင်. မၤ့ယပ်.ခခဲခင်.သေ ယၢမ်ဒၤ့လီပ်ခဲ့. ရှပ်းလှုပ်,မၤ့ဗဉ်ဘ်ဒၤ့လတ်ဒ့ရီ်တ်ဒၤ့ပၢင်သွခင် ဘပ်းဘ၊ၤ,လှုလှ်ဒၤ့ လွင်ဒၤ့လ၊ၤယိင်း ဧလး သဒၤ့,ဝဒ့ဉ်ဒၤ့တိုခင်းပီခင် ခင်ဒၤ့တူင်,ဝူင်းရှပ်း ခိုခင်းယူ,ယပ်။။

ခင်းတွခင်းဂၢခင်သွခင်ခဲ့ ပီခင်ဢၢဝ်းယၢမ်းတၢ့ရှဝ်းတေဢိုဂ်းဢွခင်.လၢမ်းတူလုပ်း ဒလး ရှီခင်းရှူ.လွဂ်းလံၢးဂၢခင်လတ်းဂၢခင် ဒလး ဂၢခင်ရှၢင်းရှီခင်းတၢ့လတ်းပၢင်သွခင်ပခင်ပိုုခင်း။ လိုုဝ်သေခဲ့ ရှဝ်းယင်းတေလွဲးဂခင်ရှီခင်းရှူ. ဒလး ဢိုဂ်းဢွခင်.ခင်းတွခင်းဂၢခင်သွခင် ဏခင်ခဲ့ ဥၤ့လွမ်းဂခင်ထီင်း ပုခင်းတၢ့တေရှီတ်းရှ်းဢူးခဝ်းရှူမ်းပၢင်သွခင်ရှဝ်းဥုးဂျေ့ မီးလွင်းယုမ်,ယမ်ခဧိုဝ်ခမ်.ဂတ်.လဝ်းဂဝ်, တၢ့လတ်းရှီတ်းပၢင်သွခင်ခင်းတူင်,ဝူင်းဢင်မခင်း ရှင်းဥုလုပ်းလဝ်းဂဝ်, တိုုဝ်းခမ်မၤးထီင်းခခေ.ယဝ်.။ ရှဝ်းမၤးဒတ,ရှီတ်းဥၤ့လွမ်းဂခင်ဢၢး!

ရှုဝ်ဢၢးလွင်းတူင်.ခဧိုင်

ပွတ်းဂၢင်ခဲ့

- ဂၢခင်တမ်းဝၢင်းဢဧ်ခင်ဂၢခင်
- ဂၢခင်လူင်းမိုဝ်းရှီတ်းဒခေ

ပွတ်းဝံၢးဝခင်း

- ၖင်းဂၢခင်ဂၢခင်လုဂ်းရှီခင်းဂဝ်,ဥွခင်ရှီတ်း - သူခ့ဲးလိ်ဂ်းလံၢးသင်ခင်းပွဂ်.ခင်းဥိုင်,သူ?
- လံၢးတိ်မ်းဢိုခင်လိဂ်းတၢင်,ယွခင်းလွင်းဂမ်.လွဲးတၢ့ၖင်းဂၢခင်

လၢမ်းတိ်မ်းဢိုခင်လိဂ်းတၢင်,ယွခင်းလွင်းဂမ်.လွဲးရှင်းဥုလုပ်း

ဂၢခင်ထတ်းသၢင်ဒလးဂၢခင်ဂပ်းသိုပ်,ခိုခင်းဝံၢးလင်

ပွတ်းဘာင်ခင့်

ဘာခင်တမ်းဝေါင်းဇင်ခင်ဘာခင်

	2 လူဝ၀်းမွင်း
	တွေခင်းတျှင့်ဇူးဇဝ်းရှုမ်းဂှုးဂျေ့ တမ်းဝေါင်းဇင်ခင်ဘာခင် တျှလတ်းရှ်တ်းပေါင်သွေခင် ဒွင်လဝ်းဘဝ်,လံ့ လွမ်းခင်,ဘခင်လဝ်းဘဝ်,လံ့ရှ်ခင်းရှူ.မျုးခင့်ပံ့ားဘာခင်သွေခင်ဘခင်ခင်. ခေခင်. ဇူးပခင်ပေါင်သွေခင် ထုဂ်,လီ ဌမးလိုမ်.ပခင်ခိုခင်း လွင်းဘခင်လံ့လီပ်ရှ်ခင်းမျုးယဝ်. တင်းမူတ်းသေဂွခင်, လင်,ဘွေခင်ဘခင်ဌတ,တမ်းဝေါင်းဇင်ခင်ဘာခင် သိုပ်,ဂှျှထိုင်း။
	ဌလးမာင်ယွ,ဘ်,ဘမ်တ်မ်းပ်ခင်းပုခင်း၊ သီ၊ ဌလးလုမ်း(A4)၊ ဌလးပွတ်းတျှမံ၊တွင်း၊ ဒွမ်း (Laptop)၊ ခ့ိုင်းသ်ိင် (Speaker)၊ ခ့ိုင်းဌခရှာင်း (သင်မီးဇင်ခင်ဘာခင်တျှဌခင်ေ၀ပ်ရှာင်းသ်ိင်) လဂ့ျှလ့ိုဝ်းခင်ံ။
	• ဇူးပခင်ပေါင်သွေခင်ထုဂ်,လီပခင်ရ်ိုင်းရ်ုးဇူးဇဝ်းရှုမ်းပေါင်သွေခင်ဇဝ် လ့ိ.လွဂ်းလံ့ား ဘာခင်ရ်ိုခင်းဘာခင်သွေခင်ဘခင်မီးဇွေခင်းလီတျှတာင်းသွင်ဇင်ံ၊ လွမ်းခင်, ဇူးဇဝ်းရှုမ်းဘခင်ဇဝ်မဂ်းမခင်းတမ်းဝေါင်းဝ်.။ • ဇူးပခင်ပေါင်သွေခင် ထုဂ်,လီဝ်.ခမ်.ခဂ်းခ့ိုဝ် လွဂ်းလံ့ားဘာခင်လတ်းပေါင်သွေခင် ဘခင်ဇူးဇဝ်းရှုမ်းဂှုးဂျေ့.ဇဝ်းရှုမ်းရ်ိုတ်းသေင်းလွမ်းဘခင်လံ့ တွေခင်းတျှရ်ုးဂှုးဂျေ့ လံ့းလေတ်းဘွဂ်,လွင်းပံ့ားဝူခင်.ဒွင်ဇဝ်ဌခပ်ိုခင်းလံ့း။

ဇဂ်.တွေခင်း

1. ဇူးပခင်ပေါင်သွေခင်ဌမးလိုမ်.ပခင်ခိုခင်းလွင်းဘခင်လံ့းလီပ်ရှ်ခင်းမျုးတင်းမူတ်းခင့်ပေါင်သွေခင် ပွဂ်းခင်ံ.ပခင်ဂှုးဂျေ့၊ လံ့ားရ်ိုတ်းဌတ. ဇူးပခင်ပေါင်သွေခင်ဇဝ်လေါင်းဘဝ်ရှုဝ်ဌေ့ားဂှုးဘခင် လွမ်းခင်,လံ့းလီပ်ရှ်ခင်းမျုးခင့်ပေါင်သွေခင်တင်းမူတ်းခခေခ်.သေ တေါင်,လေတ်းဌခပေခ် ဇူးဇဝ်းရှုမ်းဇဝ်ဂှုးဂျေ့။
2. ရ်ုးဘိတ်,ဘွဂ်,ဇခိုခ်မ့ိုခ်ပပ်.ပံ့ားဘာခ်သွေခ်သေလ်ဂ်,ပခ်ဇူးဇဝ်းရှုမ်းဇဝ်ဂှုးဂျေ့ ဌလးရ်ုးဇူးဇဝ်းရှုမ်းပေါင်သွေခ်ဇဝ်ဂှုးဂျေ့.လ့ိ.ဇေါ်ပးယေါမ်းမွဂ်း 20 မိခ်ိတ်.သေ ဌမးလိုမ်.တူလ်ုး ခိုခ်းတွေခ်းဘာခ်သွေခ်ခ်ုးပပ်.ပံ့ားဘာခ်သွေခ်ခခေခ်.လူဝ်းဘ်ပ်.။
3. ဝံ့ားသေခခေခ်. ရ်ုးလ်ဂ်,ဇူးဇဝ်းရှုမ်းပေါင်သွေခ်ဇဝ်ပ်ခ်လုမ်း လုမ်းလ့ 3 - 4 ဂျေ့။ ဘိင်ဘဝ် လွင်းဘခ်ဇဝ်လံ့းလီပ်ရှ်ခ်းမျခ်ုးပပ်.ပံ့ားဘာခ်သွေခ်ဘခ်ခ်ံ.သေ ရ်ုးဂှုခ်းခ်ုးလုမ်းလ့် လုမ်းခခေခ်. ရ်ိုတ်းဘာခ်ရှုမ်းဘခ်သေရ်ိုတ်းဘွဂ်,ဇပ်.မံ၊လ်ခ်, တျှလတ်းရ်ိုတ်းပေါင်သွေခ် ဘခ်ခ်ခ့ိုင်း။ ခ်ုးလုမ်းဇဝ်ခခေခ်. ဇဝ်ထုဂ်,လီလေါတ်းထိုင်လွင်း -

ဘ) ရှုဝ်ဌေ့ားပေါင်သွေခ် (Workshop topic)

ဇ) ယ့ိုင်းဘာခ်း (Objectives)

c) ဇူးခပ်ရှုမ်းပါင်သွင်ကာခ်ခပ်ယူင်းလူးထိုင် (Target audience)

ဃ) လွင်းတူင်.ခိုင် (Activities)ऽ

4. ပ်ားသေရှုးလုမ်းရ်တ်းကွာဂ်,ပိုင်လိုင်းဟ်ခင်ဂၢခင်လတ်းရ်တ်းပၢင်သွင်ခွင်ခပ်ယပ်.ခခေ.် ရ်ုး ခပ်တ်မ်းရှုပ်ယွံးခပ်.မ်ၢပၢင်သွင်ကာခ်ခပ်တမ်းဝၢင်းဝ်. (တူလ်းတီ; ခ်ိုင်းဂ်မ်မိုပ်းတၢင်,ကာခ် တ၊လို.ခင်းပၢင်သွင်) ခခေ.်သေ ပ၊တိတ်းလပ်းဝ်.လွမ်းဟၤ တ၊ရ်ုးရှုးဂေ၊ရ်ုခ်လ်ုး။

5. လွမ်းခင်,ဟ်ခင်ဂၢခ်လွင်းတူင်.ခိုင်ကာခ်ခပ်ရ်ၢင်းရ်ခ်ခ်းဝ်.ခခေ.်သေ ရ်ုးရှုခ်ခ်းခ်ုးလုမ်း ကုပ်,ဂခ်သေလ်ဂ်,ပခ်ပုခ်ုးဟွခ်ုးဂခ်ရ်ုးရ်တ်းလွမ်းခဂ်.လ်ခဂ်.ခခေ.်ခင်,ခပ်.မ်ၢမီးဝ်.။ လိုပ်သေခခေ.် ခပ်ယင်းလၢင်းကုပ်,ဂခ်ပၤထ်ုင်းဝၤ; ခပ်တေလို.လွဂ်းလ်ၢးဒလးခ်ိုင်းမိုပ်း သင်ဟွင်း; တ၊တေလို.လွမ်းခ်ုးလွင်းတူင်.ခိုင်ကာခ်ခပ်ရ်ၢင်းရ်ခ်ခ်းဝ်.ယပ်.ခခေ.်။

6. ပ်ားသေခခေ.် ပခ်ခၢပ်ယၢမ်းရ်ုးရှုးလုမ်းရ်ၢင်းရ်ခ်ခ်းခ်ိုင်းဂ်မ်မိုပ်း ကာခ်ခပ်လူပ်,လို. ခ်ုးပၢင်သွင်/ လွင်းတူင်.ခိုင်ခွင်ခပ်ခခေ.်သေ ရ်ုးဟိုဂ်းဟွခ်.လွမ်းဂခ်ခ်ုးလုမ်းလ်ု လုမ်းခခေ.်ဂွခ်,။

ဂၢခ်လူင်းမိုပ်းရ်တ်းဒခ

	2 လူပ်ုမွင်း
	တ၊ရ်ုးဇူးခပ်ုရှုမ်းခပ်လ်ုးမီးတိုပ်.တၢင်းရ်တ်းဒခဟၢင်ရ်ၢင်ုး ဂၢခ်လတ်းရ်တ်းပၢင်သွင်ခွင်ခပ် လွမ်းခင်,ဂခ်လ်ုးတမ်းဝၢင်းဝ်.။ လွင်းခ.်လမ်,လွင်းဒတ.ဒတ. တွခ်ုးတ၊ရ်ုးခပ်လ်ုးလို.တိုပ်း လွင်းဂခ်ခပ်လ်ပ်ုးရ်ခ်ခ်းမၤ; ခ်ုးပပ်.ဂၢခ်သွခ် ဂခ်ခ.်သေ ရ်တ်းဂၢခ်ထူပ်းမိုပ်းလွမ်းဂခ်သေဂွခ်,၊ ပ်ားခခေ.် လင်,တေမ်ိုပ်း လူင်းမိုပ်းရ်တ်းခ်ုးပွဂ်.ခ်ုးဂ်ိုင်,ခပ်။ ထ်ုင်းလွင်းခ်ိုင်ုး ဇၢ်ုးရှခ်ထိုင် ဒလးဂၢခ်ထတ်းသၢင် ဂခ်ဟ်ုးခပ်ုရှုမ်းပၢင်သွခ်တၢင်,ဂေ၊လၢတ်ုးဒခခ်ိုခ်ုး ပ်ားရ်တ်းဒခဂၢခ်လတ်းပၢင်သွခ်ယပ်.တူပ်ုးယပ်.ခခေ.် တေပ်ခ်ဟွခ်ုးလီတ၊ ရှုးလုမ်းဒတ.ဒတ.ယပ်.။

	ဒလးမၢင်ယ့်,၊ ဂမ်တ်မ်းပ်ခ်ုးပုခ်ုး၊ သီ၊ ဒလးလုမ်း(A4)၊ ဒလးပွတ်းတ၊မ်ၢတွင်း၊ ခွမ်း (Laptop)၊ ခ်ိုင်ုးသ်င် (Speaker)၊ ခ်ိုင်ုးဒခရ်ၢင်ုး (သင်မီးဟ်ခ်ခ်ဂၢခ်တ၊ဒခင်ေပ်ုးရ်ၢင်ုးသ်င်) လဉ့၊လို်ပ်ုးခ.်။
	လူပ်ုးခၢပ်ုးတၢင်းပ်ခ် ခွပ်ုးဝိတ်ုး - 19 (Covid-19) ခ.် မီးလွင်းတူင်.ခိုင်ုးဂမ်ုးခမ် ယပ်. ဂခ်လ်ုးလ်ဂ်ုးလ်ၢးသေဉ့၊ရ်တ်းခ်ိုပ်လ်င်ုး (ဂွခ်ုးလ်ၢး) ခခေ.်။ လွင်းဂၢခ်လတ်း ရ်တ်းခ်ိုပ်လ်င်ုးခ.်ဂေ၊ ပ်ခ်လွင်းဂခ်လုမ်းရ်ပ်ုးခၢ၊ဂမ်,ပ်,ယၢမ်းရ်တ်းရ်ုးမ်ိုခ် ဂခ်တေ.မခ်ုးမၤသေပွဂ်ုးဒလး; ရ်ပ်ုးခၢ၊တေထတ်းတူလ်ုးဝၤ; မီးတွခ်ုးလ်ုးဟွင်ုး ဂခ်လၢင်ုးဂပ်ဉ့၊လတ်းခ်ိုပ်လ်င်ုးသေ လတ်းရ်တ်းလွမ်းဂှလ်ုးဂေ၊ရ်ပ်ုးခပ် ဒလး လုမ်းခ်င်ုးဂၢခ်ရ်ပ်ုးခပ်လ်ုးဟွင်ုး; ခ.်ခခေ.်ယူ,ခၢ၊။

ရှိတ်းလွင်းတူင်.ခိုင်တျ,မိုတ်းဂိုဝ်းဂခင်မှဂ်း 5 မိခင်တ်.။ တျ,ရှ်းမိုတ်းဂိုဝ်းဂခင်လိုဝ်ဂဝ်, ခခေ်. ရှ်းဟူးဒဝ်းရှုမ်းသေဂျေ,ဂျေ, ဂွခင် ရှုဝ်ဟူးဒဝ်းရှုမ်းဂူးဂျေ, ရှိတ်းလွင်းတူင်.ခိုင်သေဂခင်ဂခင်။

ဒဂ်.တွခင်း

- ရှ်းဂူးလုမ်းရှိတ်းဇခခိုခင်းလွဂ်းလံ၊းဂၢခင်လတ်းပၢင်သွခင်ခွင်ဒဝ် ဇခဟူးဒဝ်းရှုမ်းတၢင်, ဂျေ,။ မ့ိုဝ်းဟွင်းလုမ်းလ့ဲလုမ်းခ့ိုင်းတ့ိုဂ်.ရှ်တ်းဇခဟေ်ခင်ဂၢခင်လတ်းပၢင်သွခင်ဒဝ်ယူ,ခခေ်. ဟူးပခင်ပၢင်သွခင်ထုဂ်,လီပခင်ရှ်င်းရှ်းတၢင်,လုမ်း ထွမ်,ဇလးလီပ်းရှ်ခင်းတူလ့ဲ: လွင်းဂၢခင် ဟူးဒဝ်းရှုမ်းလုမ်းခခေ်.တ့ိုဂ်.တၢင်,ဇခယူ,ခခေ်.လီလီ။
- ဝံ၊းသေလုမ်းခ့ိုင်းတၢင်,ဇခလွင်းဟ်ခင်ဂၢခင်ဒဝ်ယဝ်.ယဝ်.လ့ိုင် ရှ်းတၢင်,လုမ်းဝံ.တူဝ်ဝျ, ဒဝ်ပီခင်ဟူးဒဝ်းရှုမ်းပၢင်သွခင်ခွင်လုမ်းခခေ်.သေ ထၢမ်ဒေျ,ထၢမ်တီ,လုမ်းခခေ်.လံ,။
- ဝံ၊းသေခခေ်. ရှ်းဟူးပခင်ပၢင်သွခင်ဒဝ် ဟ်ခ့ိတ်,မွဂ်,ဂၢဝ်ဟူးဒဝ်းရှုမ်းတၢင်,ဂျေ, ပခင်တၢင်းရှခင်ထ့ိုင်ဇလးဒေျ,လီ.ခမ်း ခင်,ရှ့ိုဝ်ဟ်ခင်ဂၢခင်ဂၢခင်ခခေ်. ပေ,းတေခ်ိမ်.တ့ိုဝ်းလ့ိုဝ်ဂဝ်,ထ်င်,။
- ဝံ၊းသေယဝ်.တူဝ်,ယဝ်. ရှ်းဂူးဂျေ,ခင်း,လွမ်းဂခင်ပီခင်တူင်,မူခင်းသေ ဇမးထတ်းသၢင်ခ့ိုခင်း လွင်းတူင်.ခ့ိုင်ဂၢခင်ခ်ခ်.။ ဟူးပခင်ပၢင်သွခင် လၢင်းထၢမ်ဒေျ,ထၢမ်ခင်,ပျ,တ့ဉ်,ခ်. -
    - *သူရှခင်ထ့ိုင်လ့ိုင်.ရှ်ဝ်ဟွင်း,ဂပ်ဂ်ံ,လူလ့ဲ,ဟ်ခင်ဂၢခင်တျ,လတ်းပၢင်သွခင်ဂၢခင်ခ်.?*
    - *သူလ့ံ,လ့ဲတွခင်,လ့ဲသေပ့ိုခင်,သုတ်း?*
    - *မီ,လွင်,လ့ဲဟွင်,ဂၢခင်သူဝူခ်.ဝျ,သူရှ်တ်းလ့ံ,လီသေပ့ိုခင်,သုတ်း ဇလ, မီ,လွင်,သင်ဟွင်, ဂၢခင်သူဝူခ်.ဝျ,လဝ်,ဂ,လူဝ်,လ့ံ,မူခ်.ဇမ,ရှ်,ခ်ိမ်.လ့ိုဝ်ဂဝ်,ထ်င်,?*
- လွင်းတူင်.ခ့ိုင်ဂၢခင်ခ်ခ်. လၢင်,ရှ်တ်းလ့ံ,ထ်င်,လ့ံ၊းခ့ိုင်, လူလ့ဲ,ဂၢခင်တ်မ်,တူဝ်လိဂ်, ယ့,ယ့,ဝံ.သွင်ဒေျ, ဒေျ,ခ့ိုင်,ပီခင် "ဂွခင်တၢင်း" ဇလ, ထ်င်,ဒေျ,ခ့ိုင်,ပီခင် "ဝံ၊းလ့ိုခင်း"။ ရှ်,ဟူးပခင်ပၢင်သွခင်ထၢမ်တူလ့ဲ:ဟူးဒဝ်းရှုမ်းဂူးဂျေ,ဝျ, ဒဝ်ရှတ်,ထ့ိုင်တီ,လ့ဲယဝ်. ဝံ၊းသေ ဒဝ်ဒဝ်,ရှုမ်းပၢင်သွခင်ပွဂ်,ခ်ခ်.ယဝ်.၊ လွင်,ဒဝ်တေမီ,လွင်,ယုမ်,ယမ်ခ့ိုဝ်လဝ်,ဂဝ်,သေ ထၢင်,ဂွခင်ရှုဝ်လတ်,ရှ်တ်းပၢင်သွခင် ခ့င်,ပွဂ်.ခ့င်,ဂ့ိုင်,ခွင်ဒဝ်လံ, လွမ်,ခင်, တွခင်,ဂၢခင်သွခင် ဂၢခင်ဒဝ်လံ, လီပ်,ရှ်ခင်း ခ့င်,ပပ်.ပ်ံ၊းဂၢခင်သွခင် ဂၢခင်ခ်ခ်.မ၊,ယဝ်.ခခေ်.။

    [redacted]

    သင်ဝျ,မီ,လွင်,ယၢပ်,ဇ့ိုတ်,သင်သေဂၢမ်,ဝျ, ခ့င်,လူဝ်,ခၢဝ်,ခ်ခ်. ရှဝ်,ခၢ,လုမ်: WBAB တေလ့ဉ်, ထ်မ်သူဂ,လံ၊: တျ,တေရှ်ခင်,ရှ.လွင်,ခ်ခ်. ဂ,ျ,လွမ်,ဂခင် လွမ်,ခင်,ရှဝ်,ခၢ,ပွင်ပီခင်လံ, ခခေ်.ယူ,ခၢ,။
- ဝံ၊းသေရှ်တ်းလွင်,ထတ်းသၢင်ယဝ်. ခခေ်. ဟူးပခင်ပၢင်သွခင်ထုဂ်, လီရှ,ပ်,ပခင်ခ့ိုခင်း လွင်,တူင်.ခ့ိုင်ဂၢခင်

ခင်ဇေသ ခိုခန်းလေတ်နှစ်ထပ်ခန့်၊ ပိုင်ဂေါခန်လတ်နှိတ်းပေင်သွခန်ခခေန်. ဂာမ်,မီးပိုင်တံ၊ မခန်း၊ ပိုင်ဂေါခန်သွခန်ခင့်းပပ်.ခင်. လေင်းထိမ်သ့,ထိင်း ဌလ လ်ဂ်နှလံ၊နှလံ ဂိင်ခဋ်ဝ်ဝပ်းလံ၊ ဇူးပခန်ပေင်သွခန်ဒပ်ဂှလုပ်း ခင်ခခေန်.ယပ်.။

ပွတ်းဝံ၊ဝခန်း

ဒူင်းဂေါခန်ဂာခန်လုဂ်နှ်ခန်းဂပ်,ဂွခန်ရ်တ်း - သူမ့်ဒ်ဂ်နှလံ၊သင်ခင့်းပွဂ်.ခင့်းဂိုင်,သူ?

1 လူပ်နှမွင်း

ဝံ၊သေပေင်သွခန်ယပ်.တူပ်နှလီ၎မ်းယပ်.ခခေန်. သင်ပ်ခန်လံ့နခ်လိုင် မခန်းတေပ်ခန်လွင်နှခိုဂ်.ခ်မ်. ဧတ.ဧတ. သင်ဝါ့နမုဂ်.လုမ်းသူလေင်နှပခန်ဝိုခန်းဂမ်.လွ်ဒ့ဂိတ်းဂွတ်း (small grant) တေ့ရ့ဒ့ ဇူးနှစ်ပ်နှရ့ုမ်နှပေင်သွခန်ခစ် မ့ိုပ်းလေမ်းလတ်းရ်ိတ်းပေင်သွခန်ပခန်ခိုခန်း တူင်,ဝူင်းဂ့ုခန်းခင့်းပိုခန်.တီနှ ခွင်ခစ်လံ့နခခေန်.။ ဝိုခန်းဂမ်.လွ်ဒ့ဂိတ်းဂွတ်း (small grant) ခခေန်. ပ်ခန်လွင်နှဂာခန်ထုဂ်,လီ ရ့ာင်နှ်ခန်းဝံ.ယူ, တေ့ရ့ဒ့လွင်နှတူင်.ခခိုင်မုဂ်.လုမ်းမခန်နှဂ့ိုမ်းဂ့ုေ့လံ့နခေါ်ပ်ရ့ိုင်ဧလ ရ့ွတ်နှထိုင် ယ့ိုင်းဂေါခန်းခွင်မုဂ်.လုမ်းလံ့နှ။ ဂ့ွပ်နှခခေန်ဧလ ခူင်းဂေါခန်ဂမ်.လွ်ဒ့ဝိုခန်းတိုခန်းဂိတ်းဂွတ်း (small grant) ခခေန်. ပ်ခန်လွဂ်နှလံ၊းတေ့ပူဂ်းပွင်ခမ်.ဂတ်.ဂေါခန်ဂွခန်ရ့ူဝ်ခွင်လုဂ်နှ်ခန်းဂပ်,ရ့ာပ်းလံ့ ဧလ လေင်နှဂ့ွင်.သေခန်ဂခန်တင်းတူင်,ဝူင်းခင့်းပိုခန်.တီနှခပ်လံ့နှ။ ခင့်းပေင်သွခန်ဝခန်းလိုခန်းသုတ်းခခေန်. ရ့ွ်ဇူးလတ်းပေင်သွခန်ခစ် မ့ဂ်,လေတ်နှဧခပေခန်ဇူးနှစ်နှရ့ုမ်နှစ်ပေင်သွခန်ခစ်လွင်နှဝေ့ နှ ပုဂ်.လုမ်း လဝ်နှဂ်,မီး ဝိုခန်းဂမ်.လွ်ဒ့ဂိတ်းဂွတ်း (small grant) တေ့ပခန်ဇူးနှစ်နှရ့ုမ်နှစ်မ့ဂ်နှဂေ့ုရ့ိုဝ် ခခေခခေန်.။ လ့ိုဝ်သေခခေန်. ရ့ွ်ဇူးလတ်းပေင်သွခန်ခစ်လေတ်နှဧခပေခန်လံ၊းတ်မ်နှဇိုခန်လိဂ်နှတေင်,ယွခန်း ဝိုခန်းဂမ်.လွ်ဒ့ (Grant Proposal Writing)။ လံ၊းလူင်းမ့ိုပ်းရ်ိတ်းသေင်နှခူင်းဂေါခန် (Project Implementation)။ လံ၊းလခန်သံ၊မံ၊ဝိုခန်းဂေ့ုလ့ိ.လံ၊, (Budget Designing)။ လံ၊းဧဂနှလိတ်နှပခန်ရ့ုဂေါခန်ဝိုခန်း၊ လံ၊းတ်မ်နှ ဇိုခန်လိဂ်နှတေင်,ဧခလွင်နှတူင်.ခခိုင်ခွင်ခူင်းဂေါခန် (Project Report Writing)။ လံ၊းထတ်းသေင် ခူင်းဂေါခန် (Project Evaluation)။ ဧလ လွဂ်းလံ၊းဂေါခန်တမ်းဝေင်းဇင်ခန်ဂေါခန် တေ့ရ့်တ်းသေင်နှဂေါခန်ငေါခန်း မ့ိုပ်းခေ့ု ခင့်းတူင်,ဝူင်းလဝ်နှဂပ်, လဂ့ုေ့လ့ိုပ်းခင်.ယပ်.။

လ့ိုဝ်သေခခေန်. ခူင်းဂေါခန်ဂမ်.လွ်ဒ့ဝိုခန်းတိုခန်းဂိတ်းဂွတ်း (Small Grant Project) ခခေန်. ယင်းတေ လေင်နှပခန်ရ့်ုင်ရ့ုဇူးနှစ်နှရ့ုမ်နှစ်ရ့ိတ်းဂေါခန်ရ့ုမ်နှလွမ်းဂခန်ထင်ရ့ုခန်,။ ဇူးပခန်ပေင်သွခန်ထုဂ်,လီ လံ၊းပခန်ရ့်ုင်ဇူးနှစ်နှရ့ုမ်နှပေင်သွခန်ခစ် ရ့ုနှ့ိုခန်းမ့ိုပ်းရ့ိတ်းခူင်းဂေါခန် ဂာခန်ဂ့ုခန်းဂ့ုနှဂေ့ုလေင်နှရ့ုမ်နှဂခန် ရ့ိတ်းသေင်နှလံ၊ တီနှခင့်းပွဂ်.ခင့်းဂ့ိုင်,ခွင်ခစ်ခခေန်.ပေ့ုလွမ်း။ မေင်ပွဂ်နှမေင်လ့ိုင်ဧတ. ဇူးနှစ်နှရ့ုမ်နှစ်

တေလၢင်းဂျိုုဂ်းန့်ၶ်တ်းနူင်းဟၢခၣ်လွမ်းဟၣ်ပီၣ်လုမ်း မ့ိုၣ်ခၣင်, ၶ်တ်းပၢင်သွၣ်ရ့ုမ်းဟၣ်တင်းတူင်,ဝူင်းခ့ဲ်းပိုၣ်ခ့ၣ်.တီး တၢ့ဟုပ်,ဟူင်းဟၣ် ဟပ်းဒ်ၢ,လူလ့ုန့်လွင်းဒၣ်ၢဧလးဟၢခၣ်ခုတ်းဧရ့ၢ် လဘ့ၢ,လ့ိုင်းခၣ်.ယူ,ယဝ်။ ခ့ဲ်းခူင်းဟၢခၣ်ဟမ်.လွ်ုးဒ့ိုၣ်ခ့ဲ်းတ့ိုၣ်ခ့ဲ်းဒ်ကိတ်းဟ့ကတ်းခၣေ. ထုဒ်,လီလ်ုးလၢတ်ုး ပၢးဝ်.ရ့ဲ်ုးလိ်ုင်ုးလ်ုင်ုးဝၢ့ု ရ့ုဝ်ဧၣ့ုပၢင်သွၣ်ဟၣ်ခၣ်ၶဝ်တေရ့ၣ်တ်းခၣေ. ရ့ဲ်ုးဟပ်းဒ်ၢ,ဟၣ်တင်း လွင်ုးလ်ၢးယိ်ုင်း(Gender)။ လွင်ုးသၣ,ဝ,ဟ့ဲ်ုင်ုးတ့ိုၣ်ခ့ဲ်းပီၣ်ခ့ၣ်၊ ဧလးု လွင်ုးဟၢခၣ်ပူဒ်ုးပ့ုင်။ ရ့ုဝ်ဧၣ့ုလွင်ုးဟၣ်ခၣ်ဧ့ုးၶဝ်ုးရ့ုမ်ုးၶဝ်ုလၢင်ုးမ့ိုဝ်ုးရ့ၣ်တ်းပၢင်သွၣ်လ်ုးခၣေ. မီးထ်ိ်ုင်ုးတင်းခမ်ဟၣ်ယူ, ၽ,တ့ဲ်ုးရ့ုဝ်ုဧၣ့ုလူင်သၢမ်ဟၣ်ခၣ်.။ ပ့ိုင်တ်ိ်ုဒ်ုးမၣ်ုး မ့ိုၣ်ခၣင်, ခ့ဲ်ုးပၢင်သွၣ်ခ့ိုင်ုးပၢင်ခၣေ. ဧ့ုးၶဝ်ုးရ့ုမ်ုးၶဝ်ုလၢင်ုးဟုပ်,ဟၣ်လ်ုးလ်ၢလ်ၢလွင်ုးဟပ်းဒ်ၢ,လူလ့ုန့်လွင်ုး "ပၣ်ရ့ၢခ့ဲ်ုးပ့ုဒ်.ခ့ဲ်ုးဟ့ိုင်,"၊ ဟ့ုလ်ုးဟၢ့ု ဟ့ုခ့ဲ်ုးဟမ်ုးပၢ့ုခမ် ဟမ်,ရ့ုဝ,ဝၢ့ုတေလ်ုးပ့ိုၣ်ခ့ဲ်ုးဧ,ဧ့ုးတၢင်ုးရ့ု.ပၣ်ဟ့ုခ့ဲ်ုးခ့ဲ်ုးပ့ုဒ်.ခ့ဲ်ုးဟ့ိုင်,ၶဝ် လ်ုးလ့ိုင်.ရ့ိုဝ်၊ တေဧဟ်ုးလိတ်ုးပၣ်ရ့ၢဟၣ်ခၣ်ပီၣ်ယူ,ခၣေ.လ့ိုင်.ရ့ိုဝ်၊ ဧလးု တေရ့ၣ်တ်းလ့ိုင်.ရ့ိုဝ် လူတ်းယွမ်း ဧ့ွၣ်ခ့ဲ်းတုမ်.ယွၣ်ခ့ဲ်ုးဟၣ်ခၣ်မီးဧ့ွၣ်ခ့ဲ်းလၢ.တေ့ၢ,ဟ့ုခ့ဲ်ုးတင်းခမ်ခၣေ.။ ဒ့ွပ်ုးခၣေ်ဧလးု ဧ့ုးလတ်းပၢင်သွၣ်ၶဝ် လၢင်ုးဧခပေၣ်ပ့ိုင်တ်ိ်ုဒ်ုးမၣ်ုးလ်ုး တၢ့,တေလ့ွ်ုးဧ့ုးၶဝ်ုးရ့ုမ်ုးပၢင်သွၣ်ၶဝ် ရ့ဲ်ုးပေ့ုးလၢင်ုးပူဒ်ုးပ့ုင်ပ်ၢးဝူခ့ၣ်.ခ့ွင်ၶဝ်ရ့ဲ်ုးတ့ိုဝ်ုးတ့ွၣ်ခ့ဲ်ုးလ့ိုဝ်ုဒ်ဝ်,သေ သ့ိုပ်,ၶ်တ်းခ့ူင်ုးဟၢခၣ်ခ့ဲ်ုးပ့ိုၣ်ခ့ၣ်.တီး ခ့ွင်ၶဝ်လ်ုး ခၣေ.ယဝ်။

ပ့ိုင်တ်ိ်ုဒ်ုး ရ့ုဝ်ဧၣ့ုပၢင်သွၣ်ဟၣ်ခၣ်ဧ့ုးၶဝ်ုးရ့ုမ်ုးၶဝ်ုလၢင်ုးလတ်ုးရ့ၣ်တ်းလ်ုး –

- ဟၢခၣ်ခုတ်းဧရ့ၢ် (Mining)
- လွင်ုးဒ်ၢ (Dams)
- ဟၢခၣ်ဧလ,လွမ်ုးခၣင်,ပ့ိုင်ပီၣ်သၣ,ဝ – ဟမ်,ယၢ.သၣ,ဝလူ.လ်ိ်ဝ် (Eco-tourism)
- ဟၢခၣ်လ့ိုပ်ုးခ်ၢ.ဟ့ွင်ုးတီးယူ, (Resettlement)
- ပၣ်ရ့ၢလွင်ုးခမ်.မီးဒ့ွင်. (Water pollution)
- ပၣ်ရ့ၢဟၢခၣ်သိမ်ုးတီးလိၣ် (Land grabbing)
- လ်ၢးလၣ်ရ့ၢင်ုးလွဒ်ုးတီးလိၣ် (Land mapping)
- သုခၣ်,လ်ုးဟုပ်.ပ့ိုင်,တီးလိၣ်ခ့ွင်ခၢင်းယိ်ုင်း (Women's land rights)

လ်ၢးတ်ိ်မ်ုးဧ့ိုၣ်ခၣ်လိ်ုဒ်ုးတၢင်,ယွၣ်ခ့ဲ်ုးလွင်ုးဟမ်.လ့ွ်ုးတ့ၢ,ခ့ူင်ုးဟၢခၣ်

1 လူဝ်ုးမ့ွင်ုး

ဟ့ွၣ်တၢင်ုးသုတ်ုး ရ့ဲ်ုးဧ့ုးပၣ်ပၢင်သွၣ်လ့ွ.ၶၢဝ်ုးယၢမ်ုးဟိတ်ုးဟ့ွၣ်,သေ ထၢမ်တူလ်ုးတီးု ဧ့ုးၶဝ်ုးရ့ုမ်ုးၶဝ်ုဒ့ုးဟေ့ၢ,ဝၢ့ု တၢ့,တေတ်ိ်မ်ုးဧ့ိုၣ်ခၣ်လိ်ုဒ်ုးတၢင်,ယွၣ်ခ့ဲ်ုးလွင်ုးဟမ်.လ့ွ်ုး တၢ့,ခ့ူင်ုးဟၢခၣ် ခ့ိုင်ုးဧ့ိုၣ်ခၣ်ခၣေ. တေလ်ုးမီးပၢ့ုရ့ုဝ်ုဧၣ့ုသင်ဧ့ွင်ုးခ,ဝ်သေ ဝ်ၢးခၣေ. ရ့ဲ်ုးဧ့ုးပၣ်ပၢင်သွၣ်

ခိုခန်းသပ်းလင်းဧခပ္ပိုင်ဂၢခ်ာတ်မ်ှးဟိုခ်ိုလိဂ်ှတၢင်,ယွခ်ိုးလွင်ှးဂမ်.လွ်ှတၢ့ခ္ဆုင်းဂၢခ် ဧလှ သပ်းလင်းဧခပေးဇၫ့ှမုခ်ိုးလွမ်းခင်,ပၢ့ှတ့ှ်ှးခ.ံ လူလ်ှးလွဂ်ှးလံၢ်း ဂၢခ်ပိုတ်,ဧခလူလ်ှး ခ္ဆိုင်ှးဧခရ္ၢင်ှ (Projector) ဂမ်,ခခ်ခ် တ်မ်ှးဧခ ခ္ဆိုဝ်မၢင်ဧလှးယ့်,ယ့်, ဂၢခ်ခ္ဆိုင်ှးဂေၢ့ှးလံှ။

1. ရ္ဂူဝ်ရ္ဂုပ်ှးလွင်ှးတၢင်းခ္ဆွင်ခ္ဆုင်းဂၢခ် (သပ်းလင်းဧခဇၫ့ှမုခ်ိုးရ္ဂူဝ်ရ္ဂုပ်ှးပ္ဆတ်းပ္ဆတ်း ဂပ်းဂ်ၢ, လူလ်ှးခ္ဆုင်းဂၢခ်ခခ်.တင်းသ်ိင်ှ)
2. ဇၫ့ှမုခ်ိုးဟ့ှးတၢင်,ယွခ်ိုး (သပ်းလင်းဧခဝေ့ှ ဘွပ်ှးသင်ဧလှ သူထုဂ်,လီလံှးရ္ဂပ်.လွင်ှးဂမ်.လွ်ှးဝိုခ်ိုးတွင်းခခ်.)
3. လၢတ်ှးဧခလွင်ှးပခ်ရ္ၢဂၢခ်ပ်ခ်ယူ, (သပ်းလင်းဧခပေခ်ရ္ၢဂၢခ်တိုဂ်.ပ်ခ်ယူ, ခ်ိုးပ္ဆဂ်.ခ်ိုးဂ္ဆိုင်,လဝ်ှးဂဝ်,ယၢမ်းလ်ဝ်သေ လၢတ်ှးပးဝေ့ှ ဟ်ုတေလံှးရ္ဂပ်.ဟ့ခ်ိုးလီ ခ်ိုးခ္ဆုင်းဂၢခ်ခ.ံဟ့ခ်ုှ၊ ဧလှးလံှးရ္ဂပ်.လ့ိုင်.ရ့ိုဝ်။ ရ့ှ်ှးလၢတ်ှးပခ်ရ့ှ်ှးပ္ဆတ်းဧလှးလ်ိုင်ှးလ်ိုင်းခင်,ပ္ဆင်ပ်ခ်လံှ၊ ရ္ဂမ်ှးပးလွမ်း တ္ဆဝ်ခပ်.ရ္ဂဝ်ဂ္ဆခ်ိုး ဂၢခ်တေလံှးရ္ဂပ်.ဟ့ခ်ိုးလီ လွမ်းခ္ဆုင်းဂၢခ်ခ.ံ၊ ရ္ၢင်ှးဟ်ခ်,လိခ်ခ္ဆွင်ဂ္ဆင်ှးတီှးခ္ဆုင်းဂၢခ်၊ ခ်ပ်ှးရ္ၢင်ှးတၢ့ှဧခလွင်ှးပခ်ရ္ၢ ဂၢခ်ပ်ခ်ယူ,ခခ်. လၢ့ှ,ဥ့ှ,လ့ိုဝ်းခ.ံ)။
4. ယ့ိုင်းဂၢခ်ှးဧလှးလွင်ှးဟ့ခ်ိုးပၢင်ှးဂၢခ်တေပ်ခ်မၢ့ှးဝံၢ်ှးရ့ှ်တ်ှးခ္ဆုင်းဂၢခ်ခ.ံ။ သူဝ့ှုခ်.ဝေ့ှ သူတေလံှးရ္ဂပ်.လွင်ှးဂ္ဆင်,မၢခ်သင်ဟ့ခ်ုှးဂပ်းဂ်ၢ,လူလ်ှးခ္ဆုင်းဂၢခ်ဂၢခ်ခ.ံ?
5. ဟ်ခ်ိုးဂၢခ်ခ္ဆွင်ခ္ဆုင်းဂၢခ် (သပ်းလင်းဧခလွမ်းခင်,ခ,ဂ်.လ့ိုခ,ဂ်.ခခ်.ဝေ့ှ သူတေရ့ှ်တ်ှး ခ္ဆုင်းဂၢခ်ခခ်.လ့ိုင်.ရ့ိုဝ်၊ ဧလှးဟ့ခ်ိုးတေဂေ့ှ,ဂၢဝ်ပုခ်ိုးဟ့ခ်ိုးရ့ှ်တ်ှးခ္ဆုင်းဂၢခ်ခခ်.။ ထတ်ှး တ္ဆလ်ှးရ့ှ်ှးမခ်ိုးလ့ိုဝေ့ှ သူသ့ှ,ဇၫ့ှမုခ်ိုးလွင်ှးတ္ဆင်.ခ့ိုင် ဧလှ ခၢဝ်းယၢမ်းရ့ှ်တ်းသၢင်ှးမခ်ိုးဝံ.ပးလွမ်း)
6. ခမ်.ဂတ်.ရ့ှ်တ်းသၢင်ှ (သပ်းလင်းဧခဝေ့ှ သူဧလှးဘ့ှလ်းဂေ့ှ.ရ္ဂမ်ှးရ့ှ်တ်းသၢင်ှးဂၢခ် လွမ်းသူခခ်. မီးခမ်.ဂတ်.သင်ဟ့ခ်ုှးတ့ှ,တေရ့ှ်တ်ှးခ္ဆုင်းဂၢခ်ဂၢခ်ခခ်.)
7. ဂၢခ်ထတ်းသၢင်ခ္ဆုင်းဂၢခ် (သပ်းလင်းဧခဝေ့ှ သူတေရ့ှ်တ်းလ့ိုင်.ရ့ိုဝ်ထတ်းသၢင် ဂၢခ်ရ့ှ်တ်းသၢင်ှးခ္ဆုင်းဂၢခ်ခခ်.ဝေ့ှ သူထုိင်လွမ်းခင်,ယ့ိုင်းဂၢခ်ှး ဂၢခ်လံှးတမ်းဝၢင်းဝံ.ယူ,ရ့ှ၊ ခ်ခခ်.၊ ဧလှ သူတေရ့ှ်တ်းလ့ိုင်.ရ့ိုဝ်ဂ်ိပ်းဇၫ့ှမုခ်ိုးခ္ဆွင်ခ္ဆုင်းဂၢခ်ဂၢခ်ခ.ံ)
8. ဂၢ့ှးလ့ိ.လံၢ, (လခ်ဂၢ့ှးလ့ိ.လံၢ,ရ့ှ်ှးမ်ခ်ိုးလွမ်းခင်,ပ့ိုင်ပ်ခ်တေ.မခ်ိုး ဧလှ ရ့ှ်ှးထတ်းတ္ဆလ်ှး ဂၢ့ှးလ့ိ.လံၢ,တီှးဂ္ဆင်ှးတီှးခ္ဆုင်းဂၢခ်ခခ်.လွမ်းဝေ့ှတေသ်ိင်ှးဂၢ့ှရ့ိုဝ်)
9. ဟ့ခ်ိုးတုမ်.ယွခ်ိုးခၢဝ်းယၢဝ်း (သပ်းလင်းဧခဝေ့ှ ခ္ဆုင်းဂၢခ်သူခခ်. တေမီးဟ့ခ်ိုး တုမ်.ယွခ်ိုးတၢ့,ရ့ှ်ှးမခ်ိုးဂ့ိုမ်းခၢဝ်းယၢဝ်းလံှးလ့ိုင်.ရ့ိုဝ်)

ဟ့ှးပခ်ပၢင်သွခ်ိုးလၢင်ှးဧခပေးပ့ိုင်တ်ဂ်ှးခ္ဆွင် ဟ့ခ်ိုးလိဂ်ှးတၢင်,ယွခ်ိုးလွင်ှးဂမ်.လွ်ှးတၢ့,ခ္ဆုင်းဂၢခ် ဂၢခ်ငံၢ်ှးငံၢ်ှးမခ်ိုး ဧခဟ့ှးခဝ်ှးရ္ဂမ်ှးပၢင်သွခ်ိုးခဝ်ဂ္ဆှးဂေ့ှ.ယူ,၊ တ့ှ,တေရ့ှ်တ်ှးရ့ှ်ှးဟ့ှးခဝ်ှးရ္ဂမ်ှးပၢင်သွခ်ိုး

ခပ် ၅ခင်ဗေါင်၅ါင်းမခင်းဝါး ဗဒိုခင်လိဉ်းတၢင်,ယွခင်းလွင်းဥမ်.လွံးတၢ့ၜူင်းဥၢခင်ခဒိုင်းဥာခင်ခခေင်. ပီခင်လိုင်.ရိုင်ဝံ. ခံခခေင်။

- ပိုင်တီဉ်းဗဒိုခင်လိဉ်းတၢင်,ယွခင်းလွင်းဥမ်.လွံးၜွင်လုမ်း WBAB ဥာခင်တၢင်,လူး လုမ်း APWLD - https://bit.ly/3ceH0dd
- ပိုင်တီဉ်းဗဒိုခင်လိဉ်းတၢင်,ယွခင်းလွင်းဥမ်.လွံးၜွင်လုမ်း WBAB ဥာခင်တၢင်,လူး လုမ်း Oxfam – https://bit.ly/3g4DEKR

လၢမ်းတီမ်းဗဒိုခင်လိဉ်းတၢင်,ယွခင်းလွင်းဥမ်.လွံးရ်င်းရူလုံး

	4 လူဝ်းမွင်း

တွခင်းဥၢခင်တူင်.ခဒိုင်ဥာခင်ခံ. တေပခင်တိုဝ်.တၢင်းရ်ုးဗဒူးၜဝ်းရ္ဂမ်းပၢင်သွခင်ၜဝ် လံးလၢမ်းရ်ီတ်း တူဝ်ထူပ်း ခင်ုးလွင်းဥၢခင်တီမ်းဗဒိုခင်လိဉ်းတၢင်,ယွခင်းလွင်းဥမ်.လွံးတၢ့ၜူင်းဥၢခင်ဗဒိုခင်ခဒိုင်းယူ,ယဝ်.။ ရ်ုးဗဒူးပခင်ပၢင်သွခင်ထၢမ်တူလုံးဗဒူးၜဝ်းရ္ဂမ်းၜဝ်ဝါး ၜဝ်ခ့ဲ်းတီမ်းဗဒိုခင်လိဉ်းတၢင်,ယွခင်းလွင်းဥမ်.လွံး တၢ့ၜူင်းဥၢခင် ၅င်းဗ့ဲ်ရ်င်းမခင်းရ့ၢ. ခ့ဲ်းရ်ီတ်းလွမ်းဥခင်ပီခင်လုမ်းဥမ်းလီဝ်ရ့ၢ. ခံခခေင်။ သင်ဝါ့မီးဗဒူးၜဝ်းရ္ဂမ်းလိုဝ်းလုဉ်.တီ့းလီဝ်ဥခင်မၢးခံလိုင် သင်ၜဝ်ခ့ဲ်းရ္ဂမ်းရ်ီတ်းလွမ်းဥခင်ပီခင်လုမ်းခံ ဂေါ့ ရ်ီတ်းလံးယူ,။

ဥၢခင်တီမ်းဗဒိုခင်လိဉ်းတၢင်,ယွခင်းလွင်းဥမ်.လွံးခခေင်. မခင်းဥာမ်,ငံၢ့ဧလ့းလံ့းလွ.ၜၢဝ်းယၢမ်းရ့ိုင်။ ခင်ုးတွခင်းခံ. ၅ဝ်းၜၢ့ခ့ဲ်းပခင်တၢင်းရ်ခင်ထိုင်ဝါ့ ရ်ုးဗဒူးၜဝ်းရ္ဂမ်းၜဝ် တီမ်းဒေါ့မုခင်းဥာ့ဥ်,မၢ့ လွမ်းခင်,သီခင်းမံၢဒေါ့လ့ဒေါ့ခခေင်.သေ ဥာဝ်ဒေါ့မုခင်းဥာခင်လမ်,လွင်းမခင်းရူလုံး ယၢ့ပေတီမ်း ဒေါ့မုခင်းတီမ်တီမ်မခင်းမၢ့ဥမ်းလီဝ်။

ဝံၢ်းသေဗဒူးၜဝ်းရ္ဂမ်းရူးဂေါ့တီမ်းဗဒိုခင်လိဉ်းတၢင်,ယွခင်းလွင်းဥမ်.လွံးၜွင်ၜဝ်ယဝ်.တူဝ်းယဝ်.ခံလိုင် ရ်ုးရူးဂေါ့မၢ့ရ္ဂမ်းဥခင်ခ့ိုခင်းသေ ပခင်ၜၢဝ်းယၢမ်းခဒိုင်းလုမ်းလ့ 5-10 မိခဒိတ်. တၢ့တေတၢင်,လၢတ်းဒခ ခ့ိုခင်းပံၢ်းဝူခင်.ၜွင်ၜဝ်ဒလးရ်ုခင်းခင်ုးလုမ်းၜဝ်ဒခတၢင်,ဂေါ့ တၢ့ရ်ုးရ်ုလုံးဂေါ့ၜဝ်တၢင်,လုမ်း ပခင်တၢင်းရ်ခင်ထိုင် ဒလး ဒေါ့လီ.ခမ်း။

ခင်ုးၜဥ်.တွခင်းဥမ်းလိုခင်းသုတ်းခခေင်. ရ်ုးဗဒူးပခင်ပၢင်သွခင်ၜဝ် လီ.ဒခတၢင်းဝါ့ မီးလဝ်းတၢ့ခ လုမ်းလ့ဗဒွင်း ဥာခင်ဥမ်.လွံးလုမ်းတူင်.ခဒိုင်ဥၢခင်တူင်,ဝူင်းရ်ုခင်း ဥပ်းဥ်ၢ,လူလ့်းလံၢ်းယိင်း ဒလး သဗၤ့ဝဗ့ဲ်ခင်းတိုခင်းပီခင်ဗွင်း ခံခခေင်.ယဝ်.။

ဘာခင်ထတ်းသာင် ၎လေ့ ဘာခင်ဘပ်းသိုပ်,ခိုခင်းဝံ့းလင်

	30 မိခေါတ်.
	တွခင်ဒ့်တာ့,ရှင်ဒ့်ဟူ့ဒ့်ခဝ်ဒ့်ရှူမ်ဒ့်ပၢင်သွခင်ခဝ်တမ်ဝၢင်ဒ့်ဟင်ခင်ဘာခင် ဘာခင်လတ်ပၢင်သွခင်လံ့ဒ့် ဘိုင်ခဒ့ိုဝ်ဘာခင်ရ်ခင်ဒ့်ဘာခင်သွခင်ဘာခင်ခဝ်လံ့ဒ့်လီပ်ဒ့်ရ်ခင်ဒ့်မၢဒ့်ခင့်ပပ်.ပံ့ဒ့်ဘာခင်သွခင်ဘာခင် ခင်.။ ဘွခင်တၢင်ဒ့်တေတမ်ဝၢင်ဒ့်ဟင်ခင်ဘာခင်ခခေင်. ဟူ့ပခင်ပၢင်သွခင်ထုဂ်,လီ ၎မဒ့်လိုမ်.ခိုခင်ဒ့်ရှူဝ်ခေါ့ဒ့်ဘာခင်သွခင်ဘာခင်လံ့ဒ့်ရ်ခင်ဒ့်ရှူ.ရှူမ်ဒ့်ဘခင်မၢဒ့်တင်ဒ့်မူတ်ဒ့်ခခေင်. ပခင်ဟူ့ခဝ်ဒ့်ရှူမ်ဒ့်ပၢင်သွခင်ခဝ်ခိုခင်ဒ့်ယူ,ယဝ်.။

ခဂ်.တွခင်ဒ့်

ခေါ့ဒ့်ရှခင်ထိုင်ဒ့်ခလ,ခေါ့ဒ့်တုမ်.တွပ်, ဘခင်လုဂ်.တီ,ဟူ့ဒ့်ပခင်ပၢင်သွခင် ၎လ,ဟူ့ဒ့်ခဝ်ဒ့်ရှူမ်ဒ့်ပၢင်သွခင်ခခေင်. ပီခင်ဘခင်လမ်,လွင်ဒ့်ဧတ.ဧတ.။ ဘာခင်ထတ်းသာင်ခခေင်. ရ်တ်ဒ့်လွမ်ဒ့် ဘခင်ဘမ်ဒ့်လီဝ်ဟေ့ဒ့်လံ့ ဘမ်,ခခေင် ရ်တ်ဒ့်ရှင်ဒ့်ဟင့်မခင်ဒ့်သေ ယၢ့,ရှ်ဒ့် တၢင်,ဟေ့,ရှခင်လွမ်ဒ့်ဟေ့ဒ့်လံ့။

ဧဒိတ်ဒ့်မွဂ်,ရ်ဒ့်ဒ့်ဟူ့ဒ့်ဟေ့,မၢဒ့်ခင်,လွမ်ဒ့်ဘခင်ပီခင်တူင်,မူခင်ဒ့်သေ ရ်ဒ့်ခဝ်လၢတ်ဒ့်ဧခလွင်ဒ့် တၢင်ဒ့်ရှခင်ထိုင်ခွင်ခဝ် ၎လ, ပံ့ဒ့်ဝူခင်. ခွင်ခဝ် ဘပ်ဒ့်ဘံ,လူလုပ်ဒ့်ပၢင်သွခင်ဘာခင်လံ့ဒ့်ခဝ်ဒ့်ရှူမ်ဒ့်မၢဒ့်တေ့, ပေ့ဒ့်ယဝ်.ခင်.သေ လၢတ်ဒ့်ဧခပေ့ဒ့်ဝ၊ မီ,လွင်ဒ့်သင် ဘခင်ထုဂ်,လီလံ့ဒ့်မူခင်.ဧမ,ရ်ဒ့်လီတိုဝ်ဒ့်တွခင်ဒ့်လိုဝ်ဘဝ်,ဧခွင်ဒ့်။ ဟူ့ပခင်ပၢင်သွခင်ခဝ် ပၢ,လေ,မၢင်ယ,ဝ်.တီ,ဧရေ့သေ လီဂ်,ပခင်ဧလ,ပွတ်ဒ့်တၢ,မံ့ၢတွင်ဒ့် ပခင်ဟူ့ခဝ်ဒ့်ရှူမ်ဒ့်ဟူ့ဒ့်ဟေ့, တၢ,တေတီမ်ဒ့်လွင်ဒ့်ပံ့ဒ့်ဝူခင်.၊ ၎လ, လွင်ဒ့်ဘခင်ခဝ်လံ့ဒ့်ရ်ခင်ဒ့်ရှူ.မၢ ခင့်ပၢင်သွခင်ပွဂ်ဒ့်ဘမ်ဒ့်ခင်.။ ပိုင်တီဂ်ဒ့်ခေါ့ဒ့်ထၢမ် မိုခင်ခင်, ဝံ့ဒ့်သေယဝ်.ပၢင်သွခင်ယဝ်. ခင့်ဒ့်လ,ဉသူပီခင်လိုင်.ရ်ိုဝ်ဝ်.? သူ,ခ,ဒ့်လ,.ရ,ၢင်ဒ့်သေဘာခင်ဘာခင် မိုခင်ခင်, ဘၢင်ဝခင်ဒ့်၊ မွဂ်,ဘုမ်ဒ့်၊ ၎လ, လူမ်ဒ့်လီ$^{\text{င်}}$.လူင် မိုခင်ခင်, ဘာခင်ဧခဝ်.ခခေင်.ဟေ့ ရ်တ်ဒ့်လံ့ဒ့်ယူ,ယဝ်.။.

ပွဂ်ဒ့်ဘမ်ဒ့်သွင်ခခေင်. တၢ,တေလံ့ဒ့်ရှူဝ်ယ,ဒ့်ခေါ့ဒ့်မုခင်ဒ့်တၢင်ဒ့်ရှခင်ထိုင်တီ,ဟူ့ဒ့်ခဝ်ဒ့်ရှူမ်ဒ့်ပၢင်သွခင်ခဝ် ဘပ်ဒ့်ဘံ,လူလုပ်ဒ့်ပၢင်သွခင်ခခေင်. ဟူ့ဒ့်လတ်ပၢင်သွခင် ထုဂ်,လီရ,ၢင်ဒ့်ရ်ခင်ဒ့်ဟိုခင်လိဂ်ဒ့်ဘာခင်ထတ်းသာင် ရ,ဝ်ယ,ဒ့်မခင်ဒ့်သေ ယ,ခင်ဒ့်ရ်ဒ့်ဟူ့ဒ့်ခဝ်ဒ့်ရှူမ်ဒ့်ဟူ့ဒ့်ဟေ့,တီ$^{\text{ မ်}}$ဒ့်ထီ$^{\text{ မ်}}$ပခင်ပၢဒ့်ယူ,ယဝ်.။ ဘာခင်ထတ်းသာင် ဘာခင်ခ.ဧတ. လၢင်ဒ့်ရ်တ်ဒ့်လံ့ဝံ့ဒ့်ပၢင်သွခင်ယဝ်.တူဝ်ဒ့်ဘ,ခိုင်ဒ့်ဝခင်ဒ့်သေ ရ်တ်ဒ့်ခဒ့ိုဝ်လီ$^{\text{င်}}$ဒ့်ဟေ့ဒ့်လံ့ မိုခင်ခင်, ခင့်ဒ့် Google form ဘမ်,ခခေင် တၢင်,လွဂ်ဒ့်လံ့ဒ့်။

ဝံ့ဒ့်သေပၢင်သွခင်ယဝ်.တူဝ်ဒ့်ယဝ်. ဟူ့ဒ့်လတ်ပၢင်သွခင် ထုဂ်,လီဘပ်ဒ့်သိုပ်,လူ$^{\text{ ဒ}}$ဟူ့ဒ့်ခဝ်ဒ့်ရှူမ်ဒ့်ပၢင်သွခင် ခဝ်ခိုခင်ဒ့်သေ ထၢမ်ဝ၊ မီ,လွင်ဒ့်သင်ဧခွင်ဒ့်ဘာခင်ခဝ်တေလၢင်ဒ့်ဘာဝ်ဘ,ဒ့်,လ,.ခင့်ဒ့်လၢတ်ဒ့်ပၢခင်ခဝ်၊ ခင့်ဒ့်တူင်,ဝူင်ဒ့်ခဝ်၊ ၎လ, ခင့်ဒ့်ခေ့ဒ့်ဘာခင်ဘာခင်ခဝ်တူင်.ခဒ့ိုင်ခခေင်. လံ့ဒ့်။

လွင်းကာခင်လုံးလို လိုဝ်သေပိုခင်းသုတ်း ခင်းပါင်သွခင်ပွက်းခံ.	ကာမ်,မီးလွင်းမ့်,ပ်ဂ်,ပိုင်လို့သင်	လွင်းကာခင်ကာမ်,ခ်မ်.သေကိတ်း ဒလး ထုဂ်,လီလုံးမူခင်.ဒမးခိုခင်း

ဦးဦးနမ်.ဦးမ်တၢင်,ကခၣ် တၢ့လံ့.ခၣ်း ပၢင်သွၣ်

ပိုင်တီ်ဂ်ုၵပ်.မံၢ်ရှုဝ်ဒေၢ့ပၢင်သွၣ်

ရှုဝ်ဒေၢ့ဒူးၵၢၣ် (Project Name) : .....

ဝၣ်းလတ်းရီ်တ်းပၢင်သွၣ် (Project Date) : .....

လိုဝ်ၽုဂ်.လုမ်း ကမ်,ခၢခၣ် လိုဝ်ၽုလုမ်း (Organization or group name) : .....

ပိုၣ်းပီၣ်မၢ့ဒွင်ဒူင်းကၢၣ် (Project Background) :

.....

.....

ယိုင်းကၢၣ်း (Objectives) :

1. .....
2. .....
3. .....

ဢွၣ်းယွၣ်ၽကၢၣ်ရီ်တ်းသၢင်ၽကခၣ်မုင်ၽမွင်းဝံ. (Expected outputs) :

1. .....
2. .....
3. .....

ဝၣ်းထီ.	ၓၢဝ်းယၢမ်း	လွင်ၽတၢင်း	ဢဒ့ၽလွံ့ၽလတ်း	ကွင်ၽတီ့	မံၢ်တွင်း

ပိုင်တီဂ်ဒ္ဒးမွင် ပိုင်ဇရိုခင်လိဂ်ဒ္ဒးတၢ့ထတ်းသၢင်

1) ရ်ွးခီတ်,ပခ်မံၢထုဂ်, (✓) တီဒ္ဒးခင်ုးလွဂ်းမံၢခေပ်. လွမ်းခင်,တၢင်းရ်ခ်ထိုင်လဝ်ဒ္ဒးဂဝ်,မီးဝံ. ဂပ်းဂ်ၢ,လူလ်ုးလွင်ုး ဂာခ်ပခ်ဝံ.ပၢ့တ်ုးခံ.တၢ့။

4= ရ်ခ်လီလွမ်းဧတ.ဧတ.ဝၢ့ဝၢ့ (Strongly Agree) 3= ရ်ခ်လီလွမ်း (Agree)

2= ဂာမ်,ရ်ခ်လီလွမ်း (Disagree) 1= ဂာမ်,ရ်ခ်လီလွမ်းသေဂိတ်း (Strongly Disagree)

မံၢ	ရ်ူဝ်ဒၢ့	ရ်ခ်လီဧတ.ဧတ.		ဂာမ်,ရ်ခ်လီသေဂိတ်း	
		ရ်ခ်လီ လွမ်းဧတ. ဧတ. (4)	ရ်ခ်လီ လွမ်း (3)	ဂာမ်,ရ်ခ်လီလွမ်း (2)	ဂာမ်,ရ်ခ်လီလွမ်း သေဂိတ်း (1)
1	လုမ်းလတ်းပၢင်သွခ်လံ့ၢ်မွဂ်,လၢတ်ုး ယ့ိုင်းဂၢခ်ုးပၢင်သွခ်ပွဂ်ုးခံ.ဝံ. လ်ိုင်ုး လ်ိုင်းလီယ့,။				
2	ရ်ူဝ်ဒၢ့ခ်ုးပၢင်သွခ်လ့ိုဝ်းခံ. ဂ်ိုဝ်,ဒ့ခ်ုးဂခ်တင်းလဝ်ုးဂဝ်,လီ။				
3	ရ်ူဝ်ဒၢ့ဧလ,ုးလွင်ုးဂာခ်သွခ်ခ်ုး ပၢင်သွခ်ခခ်.ပွင်,ဂ့ိုင်ၢ,လီ။				
4	တူဝ်ထူပ်ုးပွဂ်ုးခံ. မီးဇွခ်ုးလီတွခ်ုး တၢ့တေလ့ိ.ခ်ုးခၢ့ုးဂၢခ်လဝ်ုးဂဝ်,။				
5	ဒ့ုင်းဂၢခ်ခံ.ယဝ်.တူဝ်ုးလီဇၢမ်ုး မ်ခ်ုးလွမ်းယ့ိုင်းဂၢခ်ုးပၢင်သွခ် ဂာခ်လံ့ၢ်လၢတ်ုးဝံ.ခခ်.လီဇၢမ်ုးယ့,။				
6	တၢင်းရ့ိုင်ဒ့ွင်ဂၢခ်လတ်ုး ပၢင်သွခ် ပွဂ်ုးခံ.ခ်ိမ်.လ်ိပ်ုးလီယ့,။				
7	ခ်ဝ်ုးခမ်.တၢင်းဂ်ိခ် ဧလ, ဂ့ွင်ုးတီ, လ့ိုဝ်ုးသဝ်းခ်ိမ်.လ်ိပ်ုးဧလ, ယ့,ဇ်ၢ,လ့ုမ် သဝ်းလီယ့,။				
8	ပၢင်သွခ်ဒ့ွင်လုမ်း Weaving Bonds ခံ. လၢင်ုးလ့ွ်ုးထ်ိမ်လဝ်ုးဂဝ်, ဧလ, တ့ုင်,ဝ့ုင်းဒ့ွင်လဝ်ုးဂဝ်,လံ့ုး။				

2) ယွခ်ုးရ့ွ်ုးလၢတ်ုးပခ်ရ့ူဝ်ယ့ွ်ုးမခ်ုးထ်ုင်ုး

1. ယွခ်.သင်ဧလ,သ့ုတၢင်,ဇရိုခ်လိဂ်ုးတၢင်,ယွခ်ုးခ်ုးခ်ဝ်ုးရ့ူမ်ုးပၢင်သွခ်?
(ခ်ိခ်ုးတေ့ုးလၢတ်ုးပခ်ရ့ွ်ုးတ်ိတ်ုးခ်ိတ်ုး)

.....

2. သူလုံးကိုခင်းရှူ.သင်ဇွင်းခင်ွးပၢင်သွၵ်ပွၵ်းခမ်.? (ခ်ိၵ်းတေၢ်းလၢတ်းပၵ်ရှ်းတ်တ်းခၵ်တ်း)

တွၵ်ခ်းကွၵ်လ်ပ်းရှ်ခ်း – ၵၢၵ်ရှပ်.တွၵ်ခ်းဢလးၵၢၵ်ၶပ်းသိုပ်,ကွင်းတီးၵၢၵ်သူယၢမ်းဢင်ပ်။

.....

သဢၢ့ဝရှိမ်းရွမ်းၵၢၵ်လ်ပ်းရှ်ခ်း၊ သုၵ်,လုံးဂုမ်းၶမ်တီးလိၵ် ဢလး ပၵ်ရှၢ်လွင်းလၵ်.ထၢၵ်းလုၢ်းယိင်း

.....

ၵၢၵ်ခူၵ်.ရှၢ်လ်ပ်းရှ်ခ်း (Research study)

.....

ၵၢၵ်ကွၵ်,ဢလ,လ်ပ်းရှ်ခ်း (Field trip)

.....

ၵၢၵ်ခူၵ်.ရှၢ်လ်ပ်းရှ်ခ်း ဢလး ၵၢၵ်တၢင်,လၢတ်းဢၵ (Research and Presentation)

.....

3. လွင်းၵၢၵ်ၶဝ်းရှူမ်းသၢင်းခွင်သူပ်ၵ်လိုင်.ရှိဝ်? လွင်,သူမီးလွင်းလ်ၵ်းလုၢ်းသင်မၢး လ်မ်ၵဝ်ပုၢ်းဢူၵ်. ဢလး လွၵ်းလုၢ်းၵၢၵ်သွၵ်,ဢူၵ်.တူလုၢ်းလွင်းပၵ်ရှၢ်ကၵ်လမ်,လွင်းလိုဝ်းၵၢၵ်.?

.....

4. ဝၢ်းသေၶဝ်းရှူမ်းပၢင်သွၵ်ယဝ်. လဝ်းၵဝ်,လုံးမူၵ်.ဢမးသင်ဇွင်း ဢလး သူမီးလွင်းလ်ၵ်းလုၢ်း
   သင်မၢးဇွင်း? (ခ်ိၵ်းတေၢ်းလၢတ်းပၵ်ရှ်းတ်တ်းခၵ်တ်း)

.....

5. သူပၢးလ့ဝ်သင်သေပ်ိုၵ်းသုတ်းခင်ွးပၢင်သွၵ်ပွၵ်းခမ်.? (ခ်ိၵ်းတေၢ်းလၢတ်းပၵ်ရှ်းတ်တ်းခၵ်တ်း)

.....

6. သူတေလၢင်းၵဝ်ပိုၵ်.ရှူ.ပုၢ်းရှၵ်ၵၢၵ်လုံးတီးခင်ွးပၢင်သွၵ်ပွၵ်းခမ်. မ်ိုဝ်းလ့ဝ်.ခင်ွးတူင်,ဝူင်း /မုၵ်.လုမ်း /ဢလး တၢင်,တီး လိုင်.ရှိဝ်? (ခ်ိၵ်းတေၢ်းလၢတ်းပၵ်ရှ်းတ်တ်းခၵ်တ်း)

.....

7. မ်ိုဝ်းခၢေ့မၢး သူခ်ုးရှ်းမီးၵၢၵ်လတ်းပၢင်သွၵ် (ခမ်.ၵတ်./ပိုၵ်.ရှူ.) သင်ထ်င်းဇွင်း?
(ခ်ိၵ်းတေၢ်းလၢတ်းပၵ်ရှ်းတ်တ်းခၵ်တ်း)

.....

8. သင်မီးခေၢ်းရှၵ်ထိုင်တၢင်,လွင်း ၵၢမ်,ခၵၵ် ခ်ုးထ်မ်သ့,ထ်င်းခေၢ်းလ့ဝ်ကေၢ် တ်မ်းသ့,တီးခေၢ်းခမ်.လုံး ယူ,ခၢ်း။

.....

ပိုင်တီဂ်ုးထိုင်းတၢင်,ကာခ် ဂပ်းဂ်ၢ,လူလှ်ုးဂၢခ်လတ်းပၢင်သွခ်

ဒၢင်ရ်ၢင်ုးမပ်.မံၢပၢင်သွခ် (Agenda template)

- https://docs.google.com/document/d/1hkTeI-O2bpq-NDxTJzyYEgcsPwHiS7S1mDXilUEwmYM/edit?usp=sharing

မပ်.မံၢပၢင်သွခ်ဒလုးဒဲုးလတ်းပၢင်သွခ် (Agenda and Facilitators)

- https://drive.google.com/file/d/1bzs7mx28aP-mytg0ePFscBVyZA9Sw7_K/view?usp=sharing
- https://docs.google.com/document/d/1bzs7mx28aP-mytg0ePFscBVyZA9Sw7_K/edit

ပၢင်သွခ်ဂပ်းဂ်ၢ,လူလှ်ုးဂၢခ်သူခ်ုးတုမ် (Advocacy Training)

- https://drive.google.com/file/d/1IUJAxZx-xBs1y2LssueEPfXAtDmoTpVf/view?usp=sharing

ပိုင်ဒဲခ်လိဂ်ုးဂၢခ်ထတ်းသၢင်ပၢင်သွခ် (Evaluation form)

- https://docs.google.com/document/d/1q7bH1nWe6rAmb_-z0Li5jhUfb-L3bz805q3_JsvKprI/edit?usp=sharing
- https://drive.google.com/file/d/1ag2XkGskXT03h7dkPGCVe8hTmiUlG_X0/view?usp=sharing

ဒဲခ်လိဂ်ုးတၢင်,ဒခလွင်ုးတူင်.ခဲုင် (Narrative report)

- https://docs.google.com/document/d/1ssrx4fgSes6kDcc7EE6ePLlBvLcQPggpCfLoaWFWpTk/edit?usp=sharing

လခ်ကာဝ်ဖီပ်ုးရ်ၢင်ုး (3.3) ကာခ်တီမ်လံုးတီုး

- https://diversityis.com/lesson-plan-feminism-is-for-everybody-celebrating-womens-history-month-and-how-gender-intersects-with-other-identities
- https://diversityis.com/wp-content/uploads/2019/01/DiversityIS_Lesson-Plan_Graphic1.jpg

လခ်ကာဝ်ရ်ၢင်ုးလွဂ်ုးပိုင်(3.2) – ဂၢခ်ဒဝ်ုးထိုင်ဒလုးဂၢခ်ဂုမ်းထိုင်းမ္ဘဝ်ုးမ္ဘင်ခ်ုးတူင်,ဝူင်ုး

- https://drive.google.com/file/d/1ec1HoVmtknF6iv-8k71grHVROrttsHht/view

လီပ်ုးရ်ီခ်ုးထိုင်ုးဂပ်းဂ်ၢ,လူလှ်ုးဒၢင်ရ်ၢင်ုးတူခ်ုးမံ.လွင်ုးသုဂ်.ယုင်ုးခခ်.ပီခ်လ့ိုင်.ရ့ိုဝ်

- https://jayneseminaredocherty.files.wordpress.com/2014/03/conflicttreesample.gif (ဒေၢုးမုခ်ုးကာခ်ခံ. လၢင်ုးလ့ိ.တိုဝ်.လံုးလွမ်း လွင်ုးတူင်.ခဲုင် (1.3) ကာခ်ရ့ွင်.ဝၢုး တူခ်ုးမံ.လွင်ုးသုဂ်.ယုင်ုးခ်ုးခၢုးလိဂ်ုး 19 ဒ့ွင်ပပ်.ပံၢုးဂၢခ်သွခ်ကာခ်ခံ. လံုးခ်မ်.လီ)

လုမ်းဗဋ္ဋတာင်တူဝ်လုမ်းဗျာ့ဂပ်းဂံ၊လူလှ်းလွင်းဗဇံ၊ (World Commission on Dams – WCD)

WCD ခမ်.ပီခမ်လွင်းသင်?

ယွခမ်.ပိုဝ်းဂၢခမ်သၢခမ်ခတ်းဗဇံ၊လူင်ခင်းလုမ်းဗျာ့ခမ်.ခမ်ရှ်င်းမၤလိုဝ်ဂဝ်,ဒလး လုမ်းယေးဝိုခင်းလုမ်းဗျာ့ (World Bank) လင်,လံၤဒတ,ဂေါ့,တင်း လုမ်း World Commission on Dams (လုမ်းဗဋ္ဋတာင်တူဝ်လုမ်းဗျာ့ဂပ်းဂံ၊,လူလှ်းလွင်းဗဇံ၊ - WCD) တၢ့,တေရ့ၢ်လံၤဒဂးလိတ်းပခင်ရ့ၢ်လွင်းဗဇံ၊ခမ်. မ့ိုဝ်းပီ 1998 တွခင်းတၢ့, –

- ထတ်းတူလှ်းခ့ိုခင်းဗွခင်းတုမ်.ယွခင်းခွင်ဂၢခင်ပူဂ်းပွင် ဂၢခင်ပီခင်ဂၢခင်သၢင်းဗဇံ၊လူင် ဒလး ဂၢခင်ခဝ်းထိုင်တၢင်းလ့ိုဂ်းတၢင်,ဂၢခင် တၢ့,တေလ့ိ.ခမ်. ဒလး ဂၢခင်ပူဂ်းပွင် ရ်ှင်းဗ့ှင်းဗျာ့၊ ဒလး
- ပူဂ်းပွင်ဒၫ့်တတ်းမဂ်း ဒလး ပ့ိုင်ဂၢခင်ဂ့ှးမ့ိုင်းမ့ိုင်းရ်ပ်.ခၢမ်,လံၤ တွခင်းတၢ့,ဂၢခင်တမ်းဝၢင်း ဗ်ခင်ဂၢခင်၊ ဂၢခင်လခင်ဗၢင်ရ်ၢင်း၊ ဂၢခင်လၢမ်းခၢတ်းဂၢ့ၫခင်၊ ဂၢခင်ဂေါ့,သၢင်း၊ ဂၢခင်ရ်ှတ်းသၢင်း ဂၢခင်ငၢခင်း၊ ဂၢခင်ပ့ိ.လုမ်းလၢ့။ ဒလး,ဂၢခင်ယၢ့.ဗံၤပ်တ်း။

ပိုခင်းလင်ခွင်ဗဋ္ဋးခဝ်းလုမ်းတၢင်တူဝ် WCD ခဝ် 12 ဂေါ့.ခမ်. ပ်ခင်ဂၢခင်ပ်ဂ်,ပ့ိုင်းဂၢခင်ဝံ.၊ လ့ိုဝ်းခဝ်ပ်ခင်ဂေါ့.ဂၢခင် တၢင်တူဝ်ဂ့ှခင်းလ့ိုဝ်းဂၢခင်လံၤ့ရ်ပ်.ဗဋ္ဋခင်းလီ ဒလး ဂ့ှခင်းလ့ိုဝ်းမီးလွင်းလုသုမ်းလွမ်းလွင်းဗဇံ၊လူင်ခခင်.၊ မီးပၢးဇီမ် လုမ်းရ်ှတ်းဂၢခင်လူင်ပွင်လ့ိုင်း ဒလး မုဂ်.လုမ်းဂၢခင်ဂၢမ်,လ့ိုးလူင်ပွင်လ့ိုင်း၊ လုမ်းဂေါ့,သၢင်းဗဇံ၊ ဒလး လုမ်းဂ့ှခင်းမ့ိုင်းဂၢခင်တူင်.ခ့ိုင်သၢခင်ခတ်းလွင်းဂၢခင်သၢင်းဗဇံ၊။ ဂေါ့မုဂ်.လုမ်းဗဇံ၊,ရ့ှင်းလၢဂ်ဂ်းလူင် ဒလး ဗဋ္ဋးပခင်တၢင်းခ့ီးလ့ိုးခဝ်။ လုမ်း WCD ခမ်. လံၤယခင်ဂၢပ်ဂၢခင်ဂ့ှပ်,ဂ့ှမ်ဂၢခင်ဒလး,ဂၢခင်လ်ပ်း,ရ်ှခင်းဂ့ှးဗဇံ၊,ဗဇံ၊, ဒလး ဂၢခင်တၢင်,ဗ့ိုခင်လ်ဂ်းတင်းခမ်ိ သေလင်,ပ်ခင်မၤလံၤ့ ယူ,ယဝ်.။ ပပ်.ဗ့ိုခင်လ်ဂ်းလံၤ:ငၢခင်းခွင် လုမ်း WCD ပွဂ်းဂမ်းလ့ိုခင်းသုတ်းခမ်. ပ်ခင်လွင်းဗဇံ၊ဒလး,ဂၢခင်ပူဂ်းပွင် - လွဂ်းပ့ိုင်ဂၢခင်ရ်ှတ်းဂၢခင်ဂၢခင်မ့ှ, တၢ့,ဂၢခင် တ်ပ်းတတ်းရ်ှတ်းသၢင်း။

ဒၫ့်တုဂ်းယွခင်းခွင် WCD မီးသင်လံၤလံၤ?

လုမ်း WCD လံၤလီ.ဒခပေခခ်ဝံ.လွဂ်းလံၤ:မ့ှ,တွခင်းတၢ့,ဂၢခင်မူခခ်.ဒမးရ့ှ်းဗွခင်းတုမ်.ယွခင်းခွင်ခူင်းဂၢခင် ဂၢခင်ပူဂ်းပွင် ဗဇံ၊,ဂၢခင်သၢင်းဗဇံ၊ ဒလး ဂၢခင်လ့ှ.တိုဝ်းခမ်.သေ ရ့ှ်းဝံ.ခမ်.ခဂ်းခ့ိုဝ်လွင်းဂၢခင်လမ်,လွင်း 5 လွင်း မ့ိုခခ်ခင်, –

- လွင်းဗ်ခ်င်,ပ်င်းလွမ်းခင်,တၢင်းလူဝ်,ဗ့ှ်မခင်း (Equity)
- ခမ်.ဂတ်.တၢင်းမေ့ၢ်ဂၢခခ်ရ်ှတ်းပ်ခခ်ပွင်လံၤ့ (Efficiency)
- ဂၢခ်မီးသုခ်,ရ့ှ်မ်းတ်ပ်းတတ်းရ်ှတ်းသၢင်း (Participatory decision-making)
- လွင်းမခ်ရ့ှ်ဂိုမ်းဒၢဝ်းယၢဝ်း (Sustainability)
- လွင်းဂၢခ်မေ့ၢ်ဂဝ်ပုခ်ရ့ှဗွခ်း (Accountability)

လုမ်းဗဋ္ဋးတၢင်တူဝ်ခဝ်ယင်းဒခပေခ်ပၢ့ လွဂ်းပ့ိုင်ရ်ှတ်းဂၢခ်ခွင်ခဝ်ဂၢခ်မူခ်.ဒမးဝံ.ယဝ်.ခခ်.သေ ရ့ှ်းလံၤ့လ့ိ. ရ့ှ်မ်းလူလှ်းဂၢခ်တ်ပ်းတတ်းရ်ှတ်းသၢင်းခူင်းဂၢခ်ဂၢခ်ဂပ်းဂံ၊,လူလှ်းခမ်.ဒလး,ရ်ှင်းဗ့ှ်းဗျာ့ ဂၢခ်ယခ်ဂၢဝ် သုခ်,လံၤ့သုခ်,ပ်ခ်ခွင်ဂ့ှခ်းဂ့ှးဂေါ့ ဒလး ဗေးခ်ီခ်ဂၢခ်ဂ့ှးဗဇံ၊,တေလံၤ့ရ့ှပ်.လၢ့ အခခ်.ပၢ့လွမ်း။

ဗဋ္ဌးလွှဲဗဟွဲသေဘာမ်,ဝ၊ သင်ဝ၊ဘေလံ့ဒ္ဓပ်.လာ၊းလွင်ဒ္ဓတုမ်.တ္ဝိဝ်.ယွခ်ိ.ခ္ဝင်ဒ္ဓာခ်ခေခ်. ထုဂ်,လီလံ့ဒ္ဓခ်ဒ္ဓရ္ဝမ်ဒ္ဓပား လွမ်ဒ္ဓခ်ိုးခဂ်.တွခ်ိ,ဒ္ဓာခ်တမ်ဝ၊ဝ်ဗ်ိုခ်ာခ် ဒ်လ, မီ,သုခ်,ခဝ်ဒ္ဓရ္ဝမ်ဒ္ဓသ၊ဗ်ိ,တ်ပ်ိ,တတ်,ရ်ိ,တ်,သ၊ဗ်ိ, ဒ်လ, ထုဂ်,လီလံ့ဒ္ဓရ္ပ.ခမ်.တွခ်ိ,ဗ္ဓခ်ိ,လီတီ,ခ္ဝင်ဒ္ဓာခ် လွမ်ဒ္ဓခ၊င်,သုခ်,ဘခ်ခဝ်ထုဂ်,လီလံ့ဒ္ဓရ္ပ.။ ခ၊ဒ္ဓတုဂ်,ယွခ်ိ,ခ္ဝင်ထုမ်,ဗ္ဓ,တ၊ဗ်တ္ဝိ WCD ခဝ်ခခေခ်. ပ္ဝိုင်လ္ဝင်ဒတ.ရ္ဝမ်ဒ္ဓပား,ဝ်.လွမ်ဒ္ဓခ၊င်,ပ၊ဒ္ဓတ္ဒ်ဒ္ဓခ်. -

- တေဘာမ်,လံ့ဒ္ဓမီ,ဘာခ်ခ၊ေ,သ၊ဗ်ိ,ဗ်ိ၊ သင်ဘာမ်,မီ, "ခ၊ဒ္ဓရ္ပ.ခ၊မ်,ဘခ်ရ်ခ်ခမ်.ရ်ခ်တ္ဝိဝ်လံ့" ခ္ဝင်ဂ္ဓ,ဗ်ိ၊,လ္ဝိ,ဝ်,လံ့ဒ္ဓရ္ပ.လွင်ဒ္ဓတုမ်.တ္ဝိဝ်.၊ ဒ်လ, သင်ဘာမ်,လံ့ဒ္ဓခ္ဝ၊င်.တီ,ဂ္ဓခ်,လ၊ဝ်,ခ္ဝိ,ဝ်,မ္ဝိ,ဗ်ိ,ခဝ် ဒ်လ, လ၊ဝ်,ခ္ဝိ,ဝ်,ဘွခ်,ခဝ်လ္ဝိ,ဝ်,ဘခ်တေလံ့ဒ္ဓရ္ပ.လာ၊းလွင်ဒ္ဓတုမ်.တ္ဝိဝ်.လ္ဝိ,ဝ်,ခခေခ်. လ္ဝလ်,ဒ္ဓလွဂ်,လံ၊,ဘခ် လီဝ်.ဘွခ်တ၊င်း ။
- ထုဂ်,လီလံ့ပ္ဝဂ်,ပ္ဝင် ဒ်လ, ရ်,ဂ္ဓ,ဘေ,မီ,သုခ်,ခဝ်ဒ္ဓရ္ဝမ်ဒ္ဓာခ်ထတ်,သ၊ဗ်ိ, လွင်ဒ္ဓတ၊င်,လ္ဝ,ဝ်,ခ္ဝင်ဂ္ဓခ်,မ္ဝ်ိ,င်,ဘပ်,ဘ်,ဒ္ဓ,လ္ဝလ်,ဒ္ဓခ်ိုးခ.ခမ်.ဒ်လ,ရ်ိ,င်,ဗ,ရ်,ဒ်ိ,ခ်ိ,ခ,ခ,ခ

ဘိုင်ခရိုဝ်ဂၢၵ်ယွမ်းၶပ်.ဘၵ်ရှုးမိုင်းမိုင်းယုမ်,ယမ်ခရိုဝ်လုမ်းဢူးတၢင်တူဝ် WCD သေဢလး လွင်းမူၵၵ်.ၶၵၵ် ဢၢးတုဂ်းယွၵၵ်းမွင်လုမ်း WCD ခၵၵ်. လၢင်းဘဝ်ရှၢ့လို.လၢတ်းဘုပ်,ထီင်ဘၵ်လံ့ ခင်းလၵ်.လုမ်းဢၶၢ့. ဘပ်းဘံ,လူလုပ်းလွင်းဢံၵၢၵၵ်မီးလွတ်,တူဝ်းလုမ်းဢၶၢ့ခၵၵ်.လံ့ယူ,ယဝ်.။ လိုဝ်သေခၵၵ်. လွင်းဘၵ်လုမ်း WCD လၢတ်းခၵၵ်. လမ်,လွင်းတေၢ့ရှုၵ်းဢေၢ့ဘၵ်တိုဂ်.လၢတ်းယူ,ခၵၵ်.ဢတ.ဢတ.။ လွင်းဘမ်.လွံ့ၶွင်လုမ်း WCD ခၵ်. လံ့မၢးတီ့ ယေးဝိုခင်းဘမ်,ဢၢ့ (World Bank)၊ လုမ်းဢူးတၢင်တူဝ် ရှုမ်းပၢးလွမ်း ဢူးမီးလၵ်.သုင် ခင်းဘုမ်းပၵီးတၢင်,မိုင်း ဘပ်းဘံ,လူလုပ်းဘၢၵၵ်ရေ့,သၢင်း ဘၵ်ရှွင်.ဝၢ့ ABB၊ ဢလး လွမ်လိုင်းၶွင်မုဂ်.လုမ်း ဢေ့ဘမ်ဘၢၵၵ်တၢင်တူဝ် ၶၵ်,လွင်းဢံၵၢၵ်လူင် (International Commission on Large Dams - ICOLD) ဘၵ်ပီၵ်ခၵ်လုမ်း ဘွၵ်ရှုဝ်တူင်.ခရိုင်ရှီတ်းဘၢၵ် ဘီဝ်,လူလုပ်းဢံၵၢၵ်ယွ,လူင်ခင်းလုမ်းဢၶၢ့။ ပပ်.ၶိုခ်လိဂ်းဘၵ်ခၵ်. လံ့ရှပ်. လွင်းဘမ်.ထီမ်တီ့ ဢေ့ဘမ်ဘၢၵ်ဢူးခဝ်းလုမ်းတၢင်တူဝ်ခဝ်ဘူးဢေ့. ယူ,ယဝ်.။

လဝ်းဘဝ်,လၢင်းလွ.ၶိုခ်လိဂ်းလံ့ၢးတၢၵ်းၶိုခ်ခ်.လိုင်.ရှိဝ်?

မုဂ်.လုမ်း NGOs ဢလး လုမ်းဘူၵ်းမိုင်းဘၵ်တူင်.ခရိုင်သၢၵ်ခတ်းလွင်းၶံၢၵ်. လၢင်းဘဝ်ၶိုခ်လိဂ်းလံ့ၢးတၢၵ်း ဘၵ်လုမ်း WCD ရှီတ်းဘွဂ်,ခ်. ရှၢ့လွ.တွၵ်းတၢ့တေလွ.သၢၵ်ခတ်း ရှ်းဂိုတ်းယင်.ပ်တ်း ခူင်းဘၢၵ် ဘၢၵ်ပူဂ်းပွင်ဘူးဘၵ် ဘၵ်တေလၢင်းရှီတ်းရှ်းမီးလွင်းတုမ်.တိုဝ်.တေၢ့ဘူၵ်းမိုင်း ဢလး သၶၢ့ဝ ၶိုင်းတိုခ်းပီၵ်ခၵ်.လံ့ ဘမ်,ခၵ် လၢင်းမူၵ်.ဢမးခိုခ်းလံ့၊ တၢ့တေဘမ်.ထီမ်တၢင်းလိုဂ်းဘၵ်မ်,၊ တၢ့တေပၵ်ရှ်င်းရှ်းမီးလွင်းဘၢၵ်ဘဝ်ပုၵ်းဢွၵ်း ဢလး လွင်းရှ်တ်းသၢင်းဘပ်းဘံ,လူလုပ်းခဘ်.တွၵ်းဘၢၵ်ပူဂ်းပွင်၊ ဢလး တွၵ်းတၢ့တေလွ.တိုဂ်းသူၵ်းရှ်းမီးပိုင်ဘၢၵ်ရှုမ်းသၢင်းတီ်ပ်းတတ်းလွမ်းဘၵ် ဘပ်းဘံ,လူလုပ်းလွင်း ဘၢၵ်တမ်းဝၢင်းဢၵ်ခၵ်ဘၢၵ်ပူဂ်းပွင် လၢ.ရှၢ့လိုဝ်းခ်.ယဝ်.။ မိုခ်ခၵင်,ပံၢးဝူၵ်.ပၢ့တ်ုးခ်. -

- တၢ့ပၵ်တၢင်းရှ.ပၵ်တူင်,ဝူင်းဘူၵ်းခ်ုးပိုခ်.တီ့ဘၵ်လံ့ရှပ်.လုၢးလွင်းတုမ်.တိုဝ်.၊ လုမ်း NGOs၊ ဢလး ဘူၵ်းမိုင်းဘူ့ဢေ့. ဘပ်းဘံ,လူလုပ်းလွင်းဘၵ်လုမ်း WCD လံ့ၶူၵ်.ရှၵ် ဢလးတုဂ်းယွၵ်းဝ်.။ လၢင်းဘဝ်ပိခ်, ပီခ်ဢၢ့သၢ့,ခ်ုးပိုခ်.တီ့လ်ခၵ်.သေ လတ်းရှ်တ်းပၢင်သွၵ်ခ်ုးလၵ်. ဝၢခ်း/ ပွဂ်. /ဘိုင်,၊ လၵ်.ပွတ်းတွၵ်းဢလးမိုင်း၊ ဢလး ခ်ုးလၵ်.လိုင်းမိုင်း ပၵ်လုမ်း NGOs၊ ဘူၵ်းလိုဝ်းဘၵ် လံ့ရှပ်.လုၢးလွင်းတုမ်.တိုဝ်.ယွၵ်.ဢံ၊ လုမ်းဢူးလူင်.လ်ခ်,၊ လုဂ်းရှ်ခ်း ဢလး လုမ်းတၢင်တူဝ် လူင်ပွင်လိုင်းခဝ်လိုဝ်းခၵ်.လံ့ တွၵ်းတၢ့တေဘုပ်,ဘူဝ်းဘၵ်လံ့ ဘပ်းဘံ,လူလုပ်းလွင်းပပ်. ၶိုခ်လိဂ်းလံ့ၢးတၢၵ်းဘၵ်ခၵ်.။
- လွ.တၢ့ရှၢင်းရှ်ခ်းဘၢၵ်ထတ်းသၢင်ဘပ်းဘံ,လူလုပ်းလွင်းဝၢ့ ခူင်းဘၢၵ်ဘၵ်တၢင်,ယွၵ်းဝ်.ခၵ်. တေပီၵ်မိုခ်ခၵင်,ဢၢ့ဢုဂ်းယွၵ်းမွင်လုမ်း WCD ဢလး သိုပ်,ပိုခ်ဢဢေ့ပၵ်ခိုခ်း မုဂ်.လုမ်းမွင်လူင်ပွင်လိုင်း ဢလး လဝ်းတၢ့ခၶေ့ဢမ်.လွံ့ဢိုခ်းခ်ုးခူင်းဘၢၵ်ခၵ်.။
- လွ.ဘမ်.ထီမ်ဢၢ့ဢုဂ်းယွၵ်းမွင်လုမ်း WCD တွၵ်းတၢ့တေရှ်ုးဢၢ့ဢုဂ်းယွၵ်းလိုဝ်းခၵ်. မီးဝ်.ပၢ့ခ်ုးမံ့ၢမီ့ ဢလး ပေ့ၢ့လသီ, (လဂ်းခမ်း) ခ်ုးလၵ်.လိုင်းမိုင်းလံ့၊ ဢလး တွၵ်းတၢ့ တေပီၵ်ရှ်င်းဘီးသူၵ်း ရှ်းလုမ်းလူင်ပွင်လိုင်းခဝ်ရှပ်.ခၢမ်,ဢၢ့ဢုဂ်းယွၵ်းရှ်ုးမ်ခ်ုးခဝ်းလွမ်းပိုင်။

- လို့.တျ့တိုဂ်းသူခင်းရ့ှ်းယေးငိုခင်းဂမ်,ဇရျ့ဂာဝ်ဓေျ့တုဂ်းယွခင်းဒွင်လုမ်း WCD ဥ့ျ့လို့. ဧလး့ တမ်းဝၢင်းဝံ.ခင့ှ်းပေျ့လသီ, (လဂ်းခမ်း) ခင့ှ်းဂၢခင်ပူဂ်းပွင်လခင်.ပွတ်းတွခင်ရ့ှ်လ့ှ်ခခေင်.၊ ခင့ှ်းတွခင်ရ့ှ် လုမ်းဇံၢ,သူင်,ဂွဂ်,ဒူဝ်းဂုခင်, ဧလး့ ခင့ှ်းဧဂၤမုဂ်.လုမ်းတျ့ဂၢခင်လွံ့ထီမ် လခင်.မ့ှိုင်းရ့ှ်မ်ၤတုမ် သွင်လုိုင်ရ့ှ်မ့ှိုင်း ဧလး့ ရ့ှ်းခဝ်မဂ်းမခင်ရ့ှ်တ်းလွမ်းဥ့ျ့မ့ှိုဝ်းချေ့။
- လို့.ဓေျ့တုဂ်းယွခင်းဒွင်လုမ်း WCD တျ့တေဂမ်.ထီမ်လွင်ရ့ှ်ဂၢခင်သံၢ့တီခင်းခ့ှိခင်းဒူဝ်းဒွင် ဂာခင်ဂူခင်း ခင့ှ်းပိုခင်.တီ့လ့ှိုဝ်းလံ့ရ့ှ်ပ်.လုၤ့လွင်ရ့ှ်တုမ်.တ့ှိုဝ်. ဧလး့ လူ.သုမ်းဒူဝ်းဒွင် ယွခင်.ဇံၢ့ရ့ှ်င်းဇ့ှ်းဇ့ှ်ျ့ ဂာခင်မီးဝံ.ယဝ်.ခခေင်.။
- သူခင်းတုမ်လွမ်းတူင်,ဝူင်းခင့ှ်းပိုခင်.တီ့ တျ့လၢတ်ရ့ှ်းဧခဧလ့ရ့ှ်ဂမ်.ထီမ်ဝၤ့ တၢင်းလ့ှိုဂ်ရ့ှ်တၢင်,ဂာခင် တျ့တေရ့ှ်တ်ရ့ှ်ရ့ှ်လံ့ရ့ှ်ခမ်.ဧလ့ရ့ှ်င်းဇ့ှ်းဇ့ှ်ျ့.မၤ့လို့. ဧလး့ တျ့တေဧရ့.ဂင်ရ့ှ်ဇေးခမ်.ထူမ်ရ့ှ်ခခေင်. လွဂ်းလံၤးမ်ဝ်းဂာခင်ဂာမ်,လို့ရ့ှ်ဂၢခင်ဂေျ့သၢင်ရ့ှ်ဇံၢ့ခခေင်. မီးထီင်ရ့ှ်တင်းခမ်ယ့ှ,ခံ့ခခေင်.ယဝ်.။

- တွခင်ရ့ှ်တျ့,တေလူတူလ့ှ်းဓေျ့မုခင်းထီင်ရ့ှ်ခခေင်. ရ့ှ်ရ့ှ်ျ့,လို့ဝ်းတူလ့ှ်းဝ်ပ်.သံၢ.ဒွင် WCD လံ့ရ့ှ်တီ့ www.dams.org ။
- ဓေျ့မုခင်းဂပ်းဂ်ၢ,လူလ့ှ်ရ့ှ်လွင်ရ့ှ်ဇံၢ့ခရ့ှိုဝ်ဧမ့ှ်ခမ်.ဒွင်ဧလ့ှ်ဧမ့ှ်ခမ်.ဒူင်း ဂာခင်ပ်ခင် ဧရျ့သၢ့ ဂိုင်းဂလ်တ်ရ့ှ် ဧ◌လ့ှ် ဧရျ့သၢ့တၢင်,ဂာခင်ခင့ှ်းပွတ်းတွခင်ရ့ှ်ခခေင်. မီးဝံ.တီ့ဝ်ပ်.သံၢ.ဒွင် International Rivers တူလ့ှ်းလံ့ရ့ှ်တီ့ https://www.internationalrivers.org/resources/factsheets/

ဝဝ်ရ့ှၢင်ရ့ှ်သ်ိင်ဂာခင်ပခင်ဝံ.ပၤ့တ့ှ်ရ့ှ်ခံ. လၢင်ရ့ှ်လို့ရ့ှ်ဒ့ှုရ့ှ်ခဝ်ရ့ှ်ရ့ှ်ခ်ခ်ရ့ှ်ရ့ှ်ခ်ခ် ရ့ှ်ခင်ရ့ှ်.လွင်ရ့ှ်တုမ်.တ့ှိုဝ်.ဒွင်ဇံၢ့လူင်ထီင်ရ့ှ် တင်းခမ် -

Are Dams Killing the Mekong River? **လွင်,ဇံၢ့လ့ှိုဝ်းခခေင်.တေရ့ှ်တ်ရ့ှ်ရ့ှ်ဧမ့ှ်ခမ်.ဒွင်ရ့ှ်င်ရ့ှ်ရ့ှိုတ်,ရ့ှ်ၢ ပ်ိတ်ရ့ှ်တေ.ရ့ှ်ဝ်?** တီ့ရ့ှ်မၤ့: DW News YouTube channel https://www.youtube.com/watch?v=dOg6s2YB0Fg	Dams on the Mekong are Having Devastating Effects **ဇံၢ့ခရ့ှိုဝ်ဧမ့ှ်ခမ်.ဒွင်ဂာခင်မီးလွင်ရ့ှ်တုမ်.တ့ှိုဝ်.ရ့ှၢဝ်ရ့ှ်ရ့ှ်င်း** တီ့ရ့ှ်မၤ့: Joureyman Pictures YouTube channel https://www.youtube.com/watch?v=_enqlMBintc

ရိုးရင်းကိုင်

ณรงค์กรรณ รอดทรัพย์. (2555). ปิตาธิปไตย: ภาพสะท้อนแห่งความไม่เสมอภาค ระหว่างชายหญิงในสังคมเอเชีย Patriarchy: The Reflection of the Inequality between Male and Female in Asian society. วารสารวิชาการออนไลน์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์. 4(2), 31. สืบค้นจาก https://so02.tci-thaijo.org/index.php/bruj/article/view/75658/60928

สัณฐิตา กาญจนพันธุ์. (2554). ความคิดสีเขียว วาทกรรม และความเคลื่อนไหว. เชียงใหม่: สถาบันวิจัยสังคมและคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

Agarwal, B. (1994). Gender and command over property: A critical gap in economic analysis and policy in South Asia. World Development. 22, 1455-1478. doi: https://doi.org/10.1016/0305-750X(94)90031-0

AMAZE Org. (2019, December 5). Sex Assigned at Birth and Gender Identity: What Is The Difference? [Video file]. Retrieved from https://www.youtube.com/watch?v=Y19kYh6k7Is

Brown, S. (2019). Difference Between Feminism and Gender Equality. Difference Between Similar Terms and Objects. Retrieved 3 March 2022, from http://www.differencebetween.net/miscellaneous/culture-miscellaneous/difference-between-feminism-and-gender-equality/

Bureau of International Information Programs, United States Department of State. (2012). Global Women's Issues: Women in the World Today. Retrieved 30 December 2020, from https://ecampusontario.pressbooks.pub/womenintheworld/chapter/chapter-11-wom en-and-the-environment/

Canadian Institutes of Health Research. (2020). Sex and Gender Science Chairs. Retrieved 5 January 2020, from https://cihr-irsc.gc.ca/e/51596.html

Cross, K., (2018). Sex and gender: What is the difference?. Retrieved 4 January 2020, from https://www.medicalnewstoday.com/articles/232363

Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). (n.d.). Water and gender. Retrieved 5 January 2020, from http://www.fao.org/land-water/water/watergovernance/water-gender/en/

Gender Spectrum. (2019). Understanding Gender. Retrieved 9 January 2020, from https://genderspectrum.org/articles/understanding-gender

HARRIS, M. (2018). Women must be central to Mekong dam decisions. Retrieved 24 December 2020, from https://www.bangkokpost.com/opinion/opinion/1424310/women-must-be-central-to-mekong-dam-decisions

iLaw. (2018). ทำความรู้จัก CEDAW กับ หลักการความเสมอภาค. Retrieved 30 December 2020, from https://www.facebook.com/iLawClub/posts/10160224745535551/

IUCN. (2018). Women as change-makers in the governance of shared Retrieved 5 January 2020, from https://portals.iucn.org/library/sites/library/files/documents/2018-036-En.pdf

IUCN and Oxfam. (2018). Gender and water governance in the Mekong region. Retrieved 4 January 2020, from https://www.iucn.org/sites/dev/files/content/documents/2018/final_gender_report_mekong_water_governance_17_july.pdf

Lumen Learning. (n.d.). Module 9: Gender, Sex, and Sexuality. Retrieved 3 January 2020, from https://courses.lumenlearning.com/wm-introductiontosociology/chapter/sex-and-gender/

Mago, P., & Gunwal, I. (2019). Role of Women in Environment Conservation. doi: http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3368066

Narciso, R. (2013). The Impact of Mekong Dams on Women. Retrieved 24 December 2020, from https://wle-mekong.cgiar.org/women-and-dams/

O'Donnell, G. (2019). LESSON PLAN: 'Feminism is for Everybody': Celebrating Women's History Month and How Gender Intersects with Other Identities. Retrieved 5 January 2020, from https://diversityis.com/lesson-plan-feminism-is-for-everybody-celebrating-womens-history-month-and-how-gender-intersects-with-other-identities

Oxford Committee for Famine Relief. 2015. Water Governance, Dams and Rivers Curriculum Facilitators' Guide. n.p.:Oxfam

Pavlic, B., Ruprecht, L., & Sam-Vargas, S. (2000). Gender equality and equity: a summary review of UNESCO's accomplishments since the Fourth World Conference on Women, Beijing 1995. Retrieved 5 January 2020, from https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000121145

Pryzgoda, J., & Chrisler, J. (2000). Definitions of Gender and Sex: The Subtleties of Meaning. Sex Roles. 43, 553-569. doi: https://doi.org/10.1023/A:1007123617636

Ribot, J and Peluso, N (2003). "A theory of access". Rural Sociology. 68(2), 153-181

Rocheleau, D. (et al.) (1996). Feminist Political Ecology: Global Issues and Local Experiences. Routledge, New York.

Schalager, E and Ostrom, E. (1992). "Property-rights regimes and natural resources: A Conceptual analysis. Land Economics, 68 (3), 249-262

Sida's international work. (2016). GENDER AND THE ENVIRONMENT. Retrieved 4 January 2020, from https://cdn.sida.se/publications/files/-gender-and-the-environment.pdf

Sikor, et al. (2017). Property Rights Regimes and Natural Resources: A Conceptual Analysis Revisited. World Development, Vol. 93, pp. 337-349

The international river and Oxfam. (2020). Transforming power A gender guide for organisations campaigning on dams and for rivers. Retrieved 4 January 2020, from https://www.internationalrivers.org/wp-content/uploads/sites/86/2020/09/Gender-Guide-English-single-pages.pdf

The news minute. (2016). Understanding sex and gender: They are connected, but not interdependent. Retrieved 1 January 2020, from https://www.thenewsminute.com/article/understanding-sex-and-gender-they-are-connected-not-interdependent-44437

Tseng, J. (2008). Sex, Gender, and Why the Differences Matter. Virtual Mentor, 10(7), 427-428. doi: 10.1001/virtualmentor.2008.10.7.fred1-0807

UNICEF Georgia. (2018, April 25). UN Sustainable Development Goals - Overview [Video file]. Retrieved from https://www.youtube.com/watch?v=M-iJM02m_Hg

United Nations Human Rights. (n.d.). CEDAW in your daily life. Retrieved 30 December 2020, from https://www.ohchr.org/EN/HRBodies/CEDAW/Pages/DailyLife.aspx

UN Women. (n.d.). About UN Women. Retrieved 5 January 2020, from https://www.unwomen.org/en/about-us/about-un-women

Weaving Bonds Across Borders. (2019). Where the Rivers Meet: Our Future Community Leaders. Retrieved 5 January 2020, from http://www.weavingbondsacrossborders.org/wordpress/wp-content/uploads/2019/06/Book_Where-the-Rivers-Meet_for-Web.pdf

Wikipedia, the free encyclopedia. (2021). UN Women. Retrieved 5 January 2020, from https://en.wikipedia.org/wiki/UN_Women

Women Human Rights Defenders. (2020). 2020 CEDAW Progress Report Card (Thai version). Retrieved 30 December 2020, from https://www.protectioninternational.org/sites/default/files/final_cedaw_2020_edit_new_270263.pdf

.