

တၢ်န့ၣ်ကျဲလၢပုၤခိၣ်ဆၢ(Covid -19)တဖၣ်အဂီၢ်



တၢ်ကွဲးကျိၣ်ထံတၢ်တဖၣ်

ဒ်သိးတၢ်မၤတဖၣ်တသုဒီကထာသးအဂီၢ်လၢတၢ်ကွဲးကျိၣ် ထံက့ၤတၢ်တၢ်ကျဲၤတခါအံၤဆူကျိၣ်တခါဂ့ၤတခါဂ့ၤ ဆဲးကျိး (mhpps.ref-group@gmail.com) ဒီးယုဆိတၢ်ပျဲဆူတၢ်ကရၢကရိလၢအမၤစၢၤကမျၢၢ်သးဂ့ၢ်ဝီ အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးသးဂ့ၢ်ဝီပိညါဒီးတၢ်ရဲလိာ်ဘၣ်ထွဲ ဒီးပုၤအတၢ်(IASC)အပူၤကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့တဖၣ် (IASC MHPSS RG) တက့ၢ်.

တၢ်န့ၣ်ကျဲၤလၢအဘၣ်တၢ်ကျိၣ်ထံအီၤတဖၣ်န့ၣ်ကဘၣ်တၢ် တၢ်ထီၣ်အီၤလၢ(IASC Reference Group) ပုၤယဲၤဘျးစဲအဖီခိၣ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤတၢ်ကၤမ့ၢ်အဲၣ်ဒီးကျိၣ်ထံတၢ်တၢ်ကျဲၤတခါအံၤ မ့တမ့ၢ် မၤလီၤတၢ်က့ၤတၢ်တၢ်ကျဲၤတခါအံၤဒီးတၢ်နီၢ်ဒီးပလီၢ်ဆိဟ်စၢၤသးတၢ်ဂ့ၢ်လၢလၢတဖၣ်အံၤတက့ၢ်.

- ပတဟ့ၣ်တၢ်ပျဲလၢနကတီၢ်ထီၣ်နနီၢ်ကစၢ်ဒၣ်နဲ အပနံၣ်မံၤပနီၣ် (မ့တမ့ၢ်တၢ်ကရၢကရိလၢအဆိၣ်ထွဲ နတၢ်မၤအတၢ်ပနီၣ်) မ့ၢ်ဂ့ၤလ့ၤတက့ၤဘၣ်.
- လၢတၢ်တၢ်ကျဲၤအံၤအဖီခိၣ်န့ၣ်ဆိတလဲမၤဘၣ်လိာ်ဘၣ် စးက့ၤတၢ်တခါခါဒီးပတဟ့ၣ်တၢ်ပျဲလၢနကဆိးကါ (IASC)အပနံၣ် မံၤပနီၣ်မ့တမ့ၢ်အကွဲအဂီၢ်မ့ၢ်ဂ့ၤဘၣ်.
- လံာ်န့ၣ်ကျဲၤတခါအံၤနမ့ၢ်ဆိးကါအီၤလဲၣ်ဂ့ၤလဲၣ်ဂ့ၤ နတဘၣ်ဒုးန့ၣ်ပျီထီၣ်ဒီးအုၣ်နသးလၢ IASC တၢ်ကရၢကရိ အဂ့ၢ်အတၢ်မၤစၢၤနီၣ်တမံၤဘၣ်.

နလံာ်ကျိၣ်ထံမ့တမ့ၢ်လံာ်န့ၣ်ကျဲၤလၢနမၤလီၤတၢ်ဆိတလဲက့ၤ အီၤဖဲအလီၢ်အိၣ်အသိးအဂီၢ်ဆဲးလီၤအီၤလၢ Creative Common licence. CC BY-NC-SA 4.0 or 3.0 န့ၣ်တက့ၢ် လံာ်ဟ့ၣ်တၢ်ဒွဲးလၢနဆဲးလီၤမံၤသ့တဖၣ်န့ၣ်မ့ၢ်လံာ်အသိး လီၤ. <https://creativecommons.org/share-your-work/licensing-considerations/compatible-licenses>

- လၢတၢ်ကျိၣ်ထံအပူၤ (မ့တမ့ၢ်) တၢ်ကတဲာ်ကတီၢ်မၤဂ့ၤထီၣ်ဒ်အလီၢ် အိၣ်အသိးတဖၣ်န့ၣ်ကြၢးဟ်ယုာ်ဒီး (disclaimer) လၢကျိၣ်လၢဘၣ်တၢ်ဆိးကါအီၤန့ၣ်လီၤ ဒ်အမ့ၢ်- လံာ်ကျိၣ်ထံ(မ့တမ့ၢ်)တၢ်ကတဲာ်ကတီၢ်မၤဂ့ၤထီၣ်ဒ်အလီၢ် အိၣ်အသိးတဖၣ်အံၤတမ့ၢ် (Inter-Agency Standing Committee – IASC) ဒီးတၢ်ကရၢကရိလၢဘျးစဲမၤ သကိးတၢ်ဒီးအီၤအတၢ်ကတဲာ်ကတီၢ်ဘၣ်. မူဒါဒီးတၢ်ဘၣ်ထွဲတအိၣ်ဘၣ်လၢ IASCဘၣ်ယးဒီး လံာ်ကျိၣ်ထံ(မ့တမ့ၢ်)တၢ်ကတဲာ်ကတီၢ်မၤဂ့ၤထီၣ်ဒ်အလီၢ် အိၣ်အသိးတဖၣ်အံၤအဖီခိၣ်ဘၣ်. IASC အၢၣ်လီၤတူၢ်လိာ်ဝဲဒၣ်ထဲ Basic Psychosocial Skills: A Guide for COVID-19 Responders.'License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO လၢဘၣ်တၢ်ကွဲးအီၤလၢအဲကလံးကျိၣ်ဒ်အမ့ၢ်လံာ်ကွဲးနီၣ်လီၤ တၢ်လၢပုၤတခါလီၤ.

လၢလံာ်န့ၣ်ကျဲၤအံၤအပူၤတၢ်ပနီၣ်လီၤဆိလၢအဘၣ်တၢ်ဆိး ကါအီၤလၢ(Covid-19)အဂီၢ်တဖၣ်အံၤမ့ၢ်ဝဲ (OCHA) အတၢ်ပနီၣ်လၢအဘၣ်ထွဲ ဒီးတၢ်မၤစၢၤပုၤဂ့ၢ်ဝီ အတၢ်အိၣ်မူအိၣ်ဂဲၤဒီးအတၢ်အိၣ်ဘီၣ် အိၣ်ညိလၢအဘၣ် ယးဒီး (Covid-19) န့ၣ်လီၤ. တၢ်ပနီၣ်လၢအဘၣ်တၢ်ဆိးကါအီၤတဖၣ်မ့ၢ်တၢ်အဒိလၢ အဟ် ပျီထီၣ်တၢ်အိၣ်ပတုာ်တၢ်လဲၤတၢ်က့ၤတဖၣ် (LockDown),တၢ်အိၣ်စီၤစုၤလိာ်သးတဖၣ်,ကိာ်ဝံး-၁၉ (Covid-19)ဒီးကိာ်ရဲန့ၣ်တၢ်ဆါယာ်,တၢ်ဒီသဒါဆိ တၢ်ဆါယာ် ,တၢ်ဆါဘၣ်ကူဘၣ်ဂၢ်ဒီးတၢ်ဆါတဘၣ်ကူဘၣ်ဂၢ် အတၢ်အိၣ်သးတဖၣ်,တၢ်ကတဲာ်ကတီၢ်ဂ့ၢ်ဂီၤအူတဖၣ် န့ၣ်လီၤ.တၢ်ပနီၣ်တဖၣ်အံၤနဒီးန့ၣ်ဘၣ်အီၤသ့လၢပုၤယဲၤဘျးစဲလၢလံာ်အံၤလီၤ. <https://www.unocha.org/story/ocha-releases-humanitarian-icons-help-covid-19-response>



လံာ်န့ၣ်ကျဲၤအံၤဘၣ်တၢ်ဆဲးလီၤမံၤလၢ Creative Common Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO licence (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>) vX©IASC, 2020. လီၤ. နမ့ၢ် သးအိၣ်ဆိးကါဒီးသန့ၤလံာ်န့ၣ်ကျဲၤတခါအံၤလၢတမ့ၢ် ဘၣ်လၢနနီၢ်ကစၢ်ဒၣ်ဝဲ အတၢ်ဘၣ်ဘျုး ဘၣ်ဖိၣ် အဂီၢ် ဘၣ်ဒီး မၤပိာ်ထွဲလံာ်ဟ့ၣ်တၢ်ပျဲတၢ်ဘျုးတဖၣ်လီၤတၢ်လီၤဆဲးဒီးနဆိးကါ ကွဲးဒီးကျိၣ်ထံအီၤဒီးမၤဂ့ၤကတဲာ်ကတီၢ်အီၤဒ်အလီၢ်အိၣ် သ့ဝဲလီၤ.

တၢ်ကတိၤလၢညါ

ကယၢ်တၢ်မၤစၢၤသးဂ့ၢ်ဝီၤညါအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ် ချ့ၣ်မ့ၢ်ဂ့ၢ်သးဂ့ၢ်ဝီၤညါဒီးတၢ်ရၢလိာ်ဘၣ်ထွဲဒီးပှၤအတၢ်ဝၢမ့ၢ်ဂ့ၢ် (MHPSS) တၢ်အကါဒိၣ် ကတၢ်ကမ့ၢ်ဝဲ ပှၤကအိၣ်ဒီး တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢလၢပဲၤပဲၤ လီၤတၢ်လီၤဆဲးလၢ တၢ်မၤစၢၤသးဂ့ၢ်ဝီၤညါဒီး တၢ်ရၢလိာ်ဘၣ်ထွဲဒီးပှၤ အတၢ်ဝၢမ့ၢ်ဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ. (MHPSS) အပှၤမၤတၢ်ဖိမ့ၢ်ဂ့ၢ်,ပှၤဂ့ၢ်ပှၤဂ့ၢ်မ့ၢ်ဂ့ၢ် ကယၢ်ပှၤလၢအန့ၣ်လီၤမၤသကိးတၢ်လၢတၢ်ဒီးတဒၢတြီဆၢ (Covid 19) တဖၣ်ကဘၣ်အိၣ်ဒီး တၢ်သ့တၢ်ဘၣ် တဖၣ် အံၤလီၤတၢ်လီၤဆဲးလီၤ. လံာ်န့ၣ်ကျဲအံၤကမ့ၢ်လၢပှၤခဲလၢာ်လၢ အန့ၣ်လီၤ မၤသကိးတၢ်လၢတၢ်ဒီးတဒၢတြီဆၢ (Covid 19) တဖၣ်အဂီၢ်လီၤ.

လံာ်န့ၣ်ကျဲတဘျီအံၤဘၣ်တၢ်ကတိၤကတိၤအီၤလၢ (IASC) အပှၤကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့တဖၣ်ဘၣ်ယးဒီး တၢ်မၤစၢၤ ကမ့ၢ်အသးဂ့ၢ်ဝီၤညါ အတၢ်အိၣ်ဆူၣ် အိၣ်ချ့ဒီး သးဂ့ၢ်ဝီၤညါဒီး တၢ်ရၢလိာ်ဘၣ်ထွဲ ဒီးပှၤအတၢ်ဝၢ ဖဲဂ့ၢ်ဂီၢ်အူအဆၢကတိၤတၢ်သ့တၢ်ဘၣ် လၢကြး အိၣ်ဒီးပှၤမၤစၢၤတၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်တိာ်ကျဲတခါအံၤဘၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ အီၤလၢ (IASC MHPSS RG) အကရၢခၢၣ်စးတဖၣ်ဒီး ဆဲးကျိးမၤန့ၣ်တၢ်ကစီၣ်လီၤတၢ်လီၤဆဲးဒီး တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢ ပှၤဆူးပှၤဆါလၢအအိၣ်ဆူၣ်ထီၣ် က့ၤလၢ (Covid 19) တၢ်ဆါတဖၣ်ဒီး ပှၤမၤတၢ်ဖိလၢတၢ်တြီဆၢတၢ်ဆါ အံၤတဖၣ်အအိၣ် လီၤ ထံကီၢ်လၢအမၤသကိးတၢ်တဖၣ်မ့ၢ်ဝဲ. ကီၢ်အိးစ ဩလံယာ်, ကီၢ်ဘုကလါဒူးရှ်, ကီၢ်ဘူလံကုရံယါ, ကီၢ်ဘိၣ်လံာ်တံယါ, ကီၢ်ခဲန့ၣ်ဒၣ်, ကီၢ်ဒုမဲး, ကီၢ်ကူၣ်ကိၣ်ဒိၣ်မိၣ်ခြးတံး, ကီၢ်အံၣ်ကွဲး, ကီၢ်အဲသံးအီၤပၤ,ကီၢ်ဟူးလုၣ်, ကီၢ်အုဒယၣ်, ကီၢ်အံၣ်ရၢး, ကီၢ်အံၣ်တလံာ်, ကီၢ်ကုမ့ၢ်ကၢ်, ကီၢ်က့ၣ်ညၢာ်,ကီၢ်လၢအိၣ်,ကီၢ်လဲၣ်ဘုရံယါ, ကီၢ်မိၣ်ရိၣ် ကိၣ်,ကီၢ်ပယီၤ,ကီၢ်န့ၣ်သၣ်လၢာ်, ကီၢ်ဖဲးလံးပံ,ကီၢ်ပိာ်တူၣ်ကံာ်, ကီၢ်ရဝၣ်ဒၣ်,အၣ်ဖရဲးကးကလံာ်ထံး,ကီၢ်စပုၣ်, ကီၢ်သံၣ်ရဲးလုၣ်ကၢ်,ကီၢ်ဆွံၣ်တုၣ်,ကီၢ်ဆွံၣ်လေၣ်, ကီၢ်ယုၣ်ကၢ်တၢ်, ကီၢ်တြးတၢ်ဒီးကီၢ်အဲမရကၢ် တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.ပှၤသ့ၣ် တဖၣ်အံၤမၤစၢၤတၢ်တိာ်ကျဲတခါအံၤခီဖျိ စံးဆၢ န့ၣ်ပှၤတၢ်သံကွၢ်တဖၣ်လၢအဘၣ်ယးဒီး အကဲဘျူးလၢ တၢ်ကွၢ်ထွဲက့ၤကမ့ၢ်သးဂ့ၢ် ဝီၤတၢ်ဆါအဂီၢ်ဒီးသးဂ့ၢ်ဝီၤညါဒီး တၢ်ရၢလိာ်ဘၣ်ထွဲဒီးပှၤတၢ်ဝၢတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ကွဲးထူးထီၣ်လံာ်န့ၣ်ကျဲတဘျီအံၤဝံၤအလီၢ်ခံ တၢ်ကွဲးပတြီယာ်အအိၣ်ထံးတဘျီအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ် ဒ်သိးကလီၤတၢ်လၢပဲၤအဂီၢ်ပမၤပဲၤအါထီၣ်တၢ်ဒ်အမ့ၢ် တၢ်ထံၣ်လိာ်အိၣ် သကိးဒီးပှၤဆါလၢအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ထီၣ်လၢ (Covid-19)တၢ်ဆါတဖၣ်ဒီးတၢ်ဟံးန့ၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢ ပှၤအံးထွဲကွၢ်ထွဲ တၢ်တဖၣ်အအိၣ် လီၤ. တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်,တၢ်ဟ့ၣ်ပလီၤလၢဘၣ်တၢ်ဒီးန့ၣ်အီၤတဖၣ်န့ၣ် ဘၣ်တၢ်ဆိးကါက့ၤအီၤလၢတၢ်မၤဝံၤက့ၤလံာ်န့ၣ်ကျဲတဘျီ အံၤလီၤ.

ပစံးဘျူးဘၣ်ကယၢ်ပှၤလၢအမၤစၢၤပှၤလၢ တၢ်သံကွၢ်စံးဆၢ အပတီၢ်ဒီးတၢ်ယုထံၣ်သ့ၣ်ညါအပတီၢ်ခဲလၢာ်န့ၣ်လီၤ. ပှၤလၢအစံးဆၢပှၤ တဖၣ်န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲပှၤဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်အိၣ် တၢ်အီၤတဖၣ်,ပှၤရၢလီၤတၢ်တဖၣ်,သဲးအပှၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါတဖၣ်,ပှၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါလၢကသံၣ် ကသီတၢ်ကူၣ်စါယါဘျီတဖၣ်, ပှၤကဟုကယာ်ဒီးသဒၢတၢ်တဖၣ်,ပှၤစိာ်ဆုာ်တၢ်တဖၣ်, တၢ်မၤမူဒါခိၣ်ဒီးပှၤအဂ့ၢ်အဂၤတဖၣ်စ့ၢ်ကိးလီၤ. လံာ်န့ၣ်ကျဲတဘျီအံၤမ့ၢ်ဝဲဒၣ်တၢ်န့ၣ်ကျဲလၢပှၤမၤစၢၤတၢ် တဖၣ်လၢဟီၣ်ခိၣ်ဒီးဖျါညါအဂီၢ်လၢအဟဲခီဖျိလၢ ပှၤမၤစၢၤတၢ်ဖဲးနိးတဖၣ် အအိၣ်လီၤ. IASC MHPSS RG သးအိၣ်ဟ်ဖျါထီၣ်တၢ်စံးဘျူးဆူ Espe လၢအတုန့ၣ်ပှၤတၢ်ဂီၤကွဲးကွဲးသ့ၣ်တဖၣ်အယီၤလီၤ. ပမ့ၢ်လၢလံာ်န့ၣ်ကျဲတဘျီအံၤကကဲထီၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢ ထံကီၢ်ကိးဘၣ်ဒီး,ဝဲၤကျိၤကိးခါဒီးအဂီၢ်လၢတၢ်မၤစၢၤဒီးသဒၢ အတၢ်ဖဲးတၢ် မၤလၢ(Covid-19)တၢ်ဆါအကတီၢ်န့ၣ်လီၤ. လၢကိးနံၤဒီးတၢ်ဒီးသဒၢ(Covid-19)တၢ်ဖဲးတၢ်မၤအပူၤ လၢကမ့ၢ်သးဂ့ၢ်ဝီၤညါ ဒီးတၢ်ရၢလိာ်ဘၣ်ထွဲလိာ်သးသကိးသကိး အပူၤကဘၣ်မၤစၢၤဆိၣ်ထွဲအီၤဒ်လဲၣ် လၢ(Covid-19) တၢ်ဆါအတၢ် ဘၣ်ကူၣ်ဘၣ်က အကတီၢ်အံၤ ပှၤလၢဘၣ်ထွဲဘၣ်ယးဒီးပှၤတဖၣ်ကအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ သ့ၣ်ဒုသးဒုအဂီၢ်ပမၤဝဲသ့ၣ်လဲၣ်တဖၣ်န့ၣ်ဘၣ်တၢ်ဟ်ဖျါထီၣ် လၢလံာ်န့ၣ်ကျဲတဘျီအံၤအပူၤလီၤ.

တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီ

တၢ်ဂ့ၢ်အတၢ်ကွၢ်(၁)နီၣ်ကစၢ်ဒၣ်နဲအတၢ်အိၣ်ဆူၣ် အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်သုၣ်ဒုသးခု၆

နမ့ၢ်တက့ၢ်လီၤကွၢ်နသးဘၣ်ဒီးနမၤစၢၤပှၤဂ့ၢ်ပှၤဂ့ၢ် တသ့ဝဲဘၣ်အယိဝဲတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲတၢ်ကွၢ်ဆၢၣ်မၢ်ကီၢ်
ဂီၤကတီၢ်ကွၢ်ထွဲလီၤနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဂ့ၢ်ဂ့ၢ် လၢညါတက့ၢ်.

တၢ်ဂ့ၢ်အတၢ်ကွၢ်(၂)လၢကိးနံၤတၢ်ရဲလိာ်ဘၣ်ထွဲအပူၤ

ဆဲးကျိးလိာ်သးလၢတၢ်ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါအဂီၢ်၉

နကမၤစၢၤပှၤဂ့ၢ်လၢတၢ်ဆဲးကျိးအိၣ်သကိးလိာ်သး အခါဒ်လဲၣ်

တၢ်ဂ့ၢ်အတၢ်ကွၢ်(၃)တၢ်မၤစၢၤလၢအဘျုးအိၣ်တဖၣ်၁၂

မၤစၢၤဟ့ၣ်ကူၣ်ပှၤဂ့ၢ်ပှၤဂ့ၢ်ဒ်သိးကသ့ကွၢ်ထွဲလီၤအသး, လၢကသ့အိၣ်ဘၣ်ဘျိးဘၣ်ဒါဒီးတၢ်အိၣ်သးကသ့အဂီၢ်
ကသ့ယုဟ့ၣ်န့ၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢအကဲဘျုးတဖၣ်ဒီးကသ့သးကျဲၤ အတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲတဖၣ်သ့သ့ဘၣ်ဘၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

တၢ်ဂ့ၢ်အတၢ်ကွၢ်(၄)တၢ်မၤစၢၤပှၤလၢအိၣ်ဒီးသးကိၢ်ဂီၤတၢ်ဆါတဖၣ်၁၅

ပမၤစၢၤပှၤလၢအိၣ်ဒီးသးကိၢ်ဂီၤတၢ်ဆါသ့ဝဲဒ်လဲၣ် ပဆဲးကျိးပှၤဟ့ၣ်တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်သ့ဝဲဒ်လဲၣ် ပကဘၣ်
ဆဲးကျိးအီၤအဆၢကတီၢ်ဒ်လဲၣ်န့ၣ်ပသ့ၣ်ညါသ့ ဒ်လဲၣ်

တၢ်ဂ့ၢ်အတၢ်ကွၢ်(၅)တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤလၢတၢ်အိၣ်သးလီၤဆီကတီၢ်၁၈

ဒ်သိးကမၤန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤလၢတၢ်အိၣ်သးလီၤဆီဒ်အမ့ၢ် မၤသကိးတၢ်လၢတၢ်ကဟ့ၣ်ကယၢ်အတၢ်အိၣ်ကဒုအလီၢ်,
တၢ်မၤထွဲဒ်သဲစးတၢ်ဘျုး အသိး,တၢ်သးလီၢ်သးကျဲ(မ့တမ့ၢ်) ပှၤဘၣ်ကီၢ်ဘၣ်ခဲတဖၣ်အတၢ်အိၣ်သးဒီးကဟ့ၣ်ကယၢ်မၤစၢၤ
ပှၤဘၣ်မိၣ်ဘၣ်မးတဖၣ်အဂီၢ်တၢ်ဆဲးကျိးလၢတၢ်မၤစၢၤအဂံၢ်ထံး တဖၣ်

တၢ်ဟံးဂ့ၢ်ပီၢ်ထွဲထီၣ်အခံတဖၣ်၂၁

တၢ်မၤမူဒါခိၣ်ဒီးပၤဆုတၢ်မူဒါခိၣ်လၢအအံးကွၢ်ပၤဆုၤ ပှၤမၤတၢ် ဖိဒီးပှၤဟ့ၣ်လီၤသးကလိဖိတဖၣ်အဂီၢ်
တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်, တၢ်အဂံၢ်ထံးလၢကိးနံၤဒဲးတၢ်ဟူးဂဲၤ အဂီၢ်,တၢ်ပၤဆုၤရဲၣ်ကျဲၤအကျိၤအကွၢ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဘံးအိၣ်
သါ,တုၤလီၤလံာ်တၢ်ပျီလၢကကွဲးနီၣ်လီၤတၢ် တၢ်ဆဲးကျိးအနီၢ်ဂံၢ်လၢနဘၣ်ကဝီၤအပှၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါတဖၣ်

လံာ်နဲၣ်ကျဲတဘၣ်အံၤအဘျူးအိၣ်လၢပဂီၢ်ကစီဒီဧါ

နမ့ၢ်ပုၤအရၢဒိၣ်တၢၢ်လၢအဘၣ်ဟံးထီၣ်ဖီၣ်ထီၣ်မူဒါဖးဒိၣ် လၢတၢ်တြီဆၢ(Covid-19)တၢ်ဆါသံသတြီၣ်အဂီၢ်ဧါ. မ့ၢ်နတၢ်ဖံးတၢ်မၤန့ၣ်ကဲဘျူးဒီးအကါဒိၣ်လၢပုၤလၢအဘၣ်ဒီး ဘၣ်ထံးလၢ(Covid-19)အယီတဖၣ်အဂီၢ်ကစီဒီဧါ. မ့တမ့ၢ်နတၢ်ဖံးတၢ်မၤန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်ကဲဘျူးလၢပုၤကိးဂၤဒီးအဂီၢ် မ့ၢ်တၢ်မၤစၢၤလၢအဒုးလဲၤသရံးတၢ်ကဟုကယၢ်အတၢ်ဖံးတၢ်မၤတဖၣ်ဧါ. နမ့ၢ်အၢၣ်လီၤလၢအမ့ၢ်ဝဲဒီးတၢ်နဲၣ်ကျဲတဖၣ်အံၤ မ့ၢ်ဝဲလၢနဂီၢ်လီၤ.

နကမ့ၢ်ပုၤတဖၣ်အံၤအကျါတၢၢ်ဂၤလီၤ.

ကသံၣ်ကသီအပုၤကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်
သ့, အဒိ ကသံၣ်သရၣ်,
မ့ၢ်ကွၢ်ပုၤဆါ,ပုၤဟ့ၣ်
ကူၣ်ကတိၤမ့ၢ်ပုၤဘၣ်ကိဘၣ်
ခဲတဖၣ်, မ့တမ့ၢ်ပုၤဂီၢ်ဝီတိၤစၢၤမၤစ
၁၁အပုၤမၤတၢ်ဖိမ့တမ့ၢ်ပုၤသးကျဲး
ကတဲၣ်ကတိၤတၢ်

ပုၤမၤစၢၤတၢ်လၢညါတဖၣ်, အဒိ
ပၤကီၢ်ဒီးပုၤဘၣ်မ့တမ့ၢ်ဒါလၢ
တၢ်ကရၢကရီလၢအဖိးသဲး,ပုၤနီၣ်
သီလုၣ်ဆုၢပုၤဆါ မ့တမ့ၢ်
ပုၤမၤပံၣ်မ့ၢ်အဖိ

ပုၤဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်အိၣ်တၢ်ဆီ
မ့တမ့ၢ်ပုၤဖိအိၣ်တၢ်ဆီတၢ်,
ကသံၣ်ကသီကျဲး(မ့တမ့ၢ်)
တၢ်န့ၣ်လီၤပုၤသံ,ဝံစီၣ်တိဆုၢ
တၢ်မၤ,ထံကီၢ်ပဒိၣ်ပပုၤ,ပုၤဟ့ၣ်
မ့ၢ်အူဒီးထံ(မ့တမ့ၢ်)
ပုၤမၤကဆဲကဆိတၢ်ဖိတဖၣ်

ပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်(မ့တမ့ၢ်)
ပုၤဟ့ၣ်လီၤသးကလီဖိ,ပုၤကဲခိၣ်ကဲန့ၣ်
ပၤဆုၢမ့ၢ်သးယမၤကလီပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်
(မ့တမ့ၢ်) တၢ်မၤခိၣ်
တၢ်မၤစၢၤပုၤလၢပအဲၣ်ဘၣ်
(မ့တမ့ၢ်)ဘူးတၢ်ဆ့ၣ်မ့ၢ်
(မ့တမ့ၢ်)ပုၤဂီၢ်စါဘါ
စၢၤလၢနုၤပုၤသဝီပုၤတဖၣ်



ဘၣ်မနုၤအယီတၢ်ကစီၣ်တဖၣ်အံၤအကါဒိၣ်ဝဲလဲ

ဖဲဟီၣ်ခိၣ်ဘၣ်ကွၢ်ဆၢၣ်မဲၣ်ဒီး(Covid-19) တၢ်ဆါသံသတြီၣ်အံၤအဖၢမ့ၢ်ပုၤကိးဂၤဒီးကအိၣ်ဒီးတၢ်သးဘၣ်တံၢ်တၢ်ကီၢ်ဂီၤ
တလီၢ်လီၤလီၤ. လၢတၢ်ဆၢကတီၢ်ဒီးအံၤအဖၢမ့ၢ်တၢ်မၤစၢၤပုၤဂၤဒီးသိး ကသုၣ်ဖဲသးညီစ့ၢ်ကိးမ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်တခါလီၤ.
ဖဲတၢ်မၤလီၤမၤဘၣ်ကွၢ်တၢ်အိၣ်သးလၢကိၣ်ဝံး၁၉တၢ်ဆါအယီအဆၢကတီၢ် တၢ်ဘၣ်ဒီးဘၣ်ဒွါလိာ်သးဒီးပုၤအါဂၤ
မ့မ့ၢ်ဆၢကတီၢ်ဖုၣ်ကိၣ် ဖိဘၣ်ဆၢၣ်ခိဖျိနတၢ်ကတိၤ, နတၢ်ရူလိာ်ဘၣ်ထွဲအယီ ပုၤအါဂၤကဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်သုၣ်ရ သးခုဒီး
ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဆီ တလဲဆူတၢ်ဂ့ၤတခါသ့ဝဲလီၤ. ဖဲကိၣ်ဝံး၁၉တၢ်ဆါသံသတြီၣ်အိၣ်ထီၣ်အဖၢမ့ၢ် ပုၤလၢဘၣ်
တူၢ်တၢ်ဆါအံၤတဖၣ်,ပုၤလၢအဘၣ်ကွၢ်ဆၢၣ်မဲၣ်ဒီး တၢ်ဘၣ်မိၣ်ဘၣ်မးခိဖျိပုၤလၢအအဲၣ်ဝဲသံသဒုၣ်ကွၢ်အီၤလၢ တၢ်ဆါအံၤအယီ
တဖၣ်,ပုၤလၢအအံးထွဲကွၢ်ထွဲ ကိၣ်ဝံး၁၉ ပုၤဆူးပုၤဆါတဖၣ်,ပုၤလၢအိၣ်ဆူၣ်ထီၣ်က့ၤလၢတၢ်ဆါအံၤ တဖၣ်(မ့တမ့ၢ်)ပုၤလၢဘၣ်
အိၣ်လၢတၢ်ဟံၣ်လီၤဆီအီၤအပူၤတဖၣ်အဂီၢ်ပဆိးကါတၢ်မၤစၢၤ အကျါအကျဲ တဖၣ် လၢဘၣ်တၢ်ဟံၣ်ဖျါအီၤလၢလံာ်နဲၣ်ကျဲ
တဘၣ်အံၤသ့ဝဲလီၤ.

ပမၤလိမနုၤတဖၣ်သ့လဲၣ်

တၢ်မၤစၢၤဆီၣ်ထွဲသးဂ့ၢ်ဝီပီညါဒီးတၢ်ရူလိာ်ဘၣ်ထွဲအဂီၢ် တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်အဂီၢ်ထံးတဖၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့လၢ ကကဲ
ထီၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢကဆီၣ်ထွဲဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါမၤမ့ၢ်မၤပံၣ်ပုၤဂၤ အဂီၢ်လီၤ. လၢလံာ်နဲၣ်ကျဲအံၤအပူၤနကဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်သ့ၣ်
ညါနီၣ်ပာ်ဘၣ်သး တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲလီၤက့ၤနီၣ်ကစီဒီးပုၤလၢဘၣ်ထွဲဒီးပုၤ တဖၣ်ဒီးတၢ်သ့ဆိးကါတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်အံၤလီၤ.

1 IASC (2020) Briefing note on addressing mental health and psychosocial aspects of COVID-19 outbreak. <https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-03/MHPSS%20COVID19%20Briefing%20Note%202%20March%202020-English.pdf>

2 WHO (2020) Clinical management of severe acute respiratory infection when COVID-19 is suspected. [https://www.who.int/publications-detail/clinical-management-of-severe-acute-respiratory-infection-when-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-is-suspected](https://www.who.int/publications-detail/clinical-management-of-severe-acute-respiratory-infection-when-novel-coronavirus-(ncov)-infection-is-suspected)

3 WHO (2012) mhGAP Evidence Resource Centre. https://www.who.int/mental_health/mhgap/evidence/other_disorders/q6/en/

တၢ်ဂ့ၢ်အတက့ၢ်(၁)

နနီၢ်ကစၢ်ဒၣ်နဲနကဘၣ်အိၣ်ဆူၣ် အိၣ်ချ့သ့ၣ်ဖဲသးညီၤလီၤ

ဖဲဘၣ်ကွၢ်ဆၢၣ်မဲၣ်ဒီးသးသကိးကိၣ်ဝံး၁၉အဖၤမ့ၣ် တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲလီၤက့ၢ်နသး
ဒီးပုၤလၢအဘၣ်ထွဲဒီးနၤတဖၣ်န့ၣ်မ့ၢ်မူဒါတခါလၢဘၣ်မၤအီၤသပုၤတၢ်လီၤ. ဘၣ်ယ
ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တခါအံၤနကကွၢ်ထွဲလီၤနသးအဂ့ၢ်ကတၢၢ် နီၤလဲၣ်,လၢနကပွဲၤဒီးတၢ်သ့ၣ်
ဖဲသးညီၤဒီးနကမၤစၢၤဘၣ်ပုၤ လၢနယၤအဂ့ၢ်ကတၢၢ်နမၤအီၤသ့ၣ်လဲၣ်န့ၣ်
ကဘၣ်တၢ်ပၣ်ဖျါထီၣ်အီၤလီၤ.

နမ့ၢ်တအိၣ်ဒီးတၢ်မၤကဲထီၣ်တသ့ဘၣ်

နမ့ၢ်ပုၤအကါဒိၣ်တဂၤလၢတၢ်တူၢ်ဆၢၣ်ကိၣ်ဝံး၁၉တၢ်ဆါတခါ အံၤလီၤတၢ်သ့ၣ်ညါလီၤသးလၢအမ့ၢ်ပုၤအကါဒိၣ်ကဲဘျူး တဂၤန့ၣ်
လီၤသ့ၣ်မံသးမ့ၢ်ဒိၣ်နီၢ်မးလီၤ



ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နကဘၣ်ကွၢ်ဆၢၣ်မဲၣ်ဒီးတၢ်ကွၢ်ဆၢၣ်မဲၣ်ကီၤစဲ လနတထံၣ်
ညီၤနီၢ်အီၤသ့ၣ်လီၤ.

- နကဘၣ်မၤတၢ်ယံၣ်ယံၣ်ထၢထၢလၢတၢ်မၤစၢၤ
အကိၣ်ထံးတအိၣ်ဘၣ်လၢလၢလီၤလီၤ(မ့တမ့ၢ်)လၢတအိၣ်ဘၣ်ဒီးတၢ်ဒီးသးအ
တၢ်ပီးတၢ်လီၤဘၣ်န့ၣ်သ့ၣ်လီၤ.
- ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နကဘၣ်ကွၢ်ဆၢၣ်မဲၣ်စ့ၢ်ကိး တၢ်ကတိၤ ဟံးဒုၣ်ဟံးကမၣ်
တဖၣ်.တၢ်ကွၢ်တလီၤတဖၣ်သ့ၣ်လီၤ.
- လၢနသးပုၤကအိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ပျံတၢ်ဖုးတၢ်ဘၣ်ယံၣ်ဘၣ်ဘီ လၢနနီၢ်ကစၢ်ဒၣ်
နဲဒီးပုၤလၢနအိၣ်အီၤတဖၣ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ် အိၣ်ချ့,အတၢ်ဘၣ်
တၢ်ဘၢဒီးအတၢ်သ့ၣ်ဖဲသးညီၤအဂီၢ်န့ၣ်သ့ၣ်လီၤ.
- ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နကဘၣ်ကွၢ်ဆၢၣ်မဲၣ်စ့ၢ်ကိးလၢတၢ်ဆူၣ်တၢ်ဆါ,တၢ်တူၢ်ဘၣ်
ဒိၣ်ဘၣ်(မ့တမ့ၢ်)တၢ်သံတၢ်ပုၤသ့ၣ်လီၤ.
- တၢ်မၤအသးသ့ၣ်လၢနကဘၣ်ကဟုကယၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲ နပုၤဟံၣ်
ဖိယိဖိ(မ့တမ့ၢ်)တၢ်ဟံးလီၤဆီနၤ(မ့တမ့ၢ်)
- နကဆိကမိၣ်သက့ၤက့ၤပုၤလၢနမၤစၢၤတၢ်အီၤတဖၣ်
ဖဲတၢ်မၤဝံၤအဆၢကတီၢ်စ့ၢ်ကိးသ့ၣ်လီၤ.

ဖဲဘၣ်ကွၢ်ဆၢၣ်မဲၣ်သကိးကိၣ်ဝံး၁၉အဖၤမ့ၣ်န့ၣ်
ပုၤအိၣ်အါဂၤကအိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ကိၣ်သးဂီၤဒီးတၢ်လီၤဘုးလီၤတီၤ
သပုၤတၢ်လီၤ.

တၢ်ကိတၢ်ခဲ,တၢ်ကွၢ်ဆၢၣ်မဲၣ်တဖၣ်အံၤန့ၣ်မ့ၢ်ဒၣ်န့ၣ်ဆၢၣ် တၢ်မၤအသးတဖၣ်
လီၤ.

ပုၤတဂၤဒီးတဂၤအတၢ်ကွၢ်ဆၢၣ်မဲၣ်သးကိၣ်ဂီၤတၢ်ဆါတခါသိးလိာ်သးဘၣ်.
နတူၢ်ဘၣ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤသ့ၣ်လီၤ.

- နီၢ်ခိတၢ်ဆါ-တၢ်ခိၣ်ဆါ,မံတန့ၢ်,အိၣ်တဘဲ
- တၢ်ဟံးသ့ၣ်ဟံးသးအကွၢ်အဂီၢ်-တသးအိၣ်လဲၤဖဲလဲၤမၤ, အီၤသံး(မ့တမ့ၢ်)
မၤမ့ၢ်အသးလၢကသံၣ်မူၤဘျီအါထီၣ်ဝဲ, တအိၣ်ဘၣ်ထူၤဘါယွၤလၢၤ.
- သးဂ့ၢ်ဝီအကွၢ်အဂီၢ်တဖၣ်-သ့ၣ်ပျံသးဖုး,သ့ၣ်အုးသးအုး.
သ့ၣ်ဒိၣ်သးဖျိး

သးကိၣ်ဂီၤတၢ်ဆါတခါအံၤမ့ၢ်ဆူၣ်ထီၣ်တူၤဖၣ်လဲၣ် အမၤဘၣ်ဒီးကိးနံၤဒီးတၢ်
ဟူးတၢ်ဂဲၤ(အဒိတၢ်လဲၤဖဲလဲၤမၤ)လံးဒီးဟံးန့ၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢပုၤကွၢ်ဘၣ်ကွၢ်
သ့တဖၣ်အအိၣ် တက့ၢ်.



သးကိၣ်ဂီၤတၢ်ဆါတခါအံၤနယုထံၣ်အီၤနတၢ်ဒၣ်န့ၣ်သ့ၣ်.
ဆိကမိၣ်ကွၢ်တၢ်မၤမ့ၢ်ဆူၣ်မ့ၢ်ဂီၤသၢမံၤလၢနမၤအီၤသ့
လၢကကဲဘျူးလၢနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးနတၢ်သ့ၣ်
ဖဲသးညီၤ အဂီၢ်တက့ၢ်.



နမ့ၢ်သးအိၣ်နီၣ်သိလုၣ်ဒီးနကဘၣ်ထၢန့ၣ်သိလၢအဆိအသိး နဲစ့ၢ်ကိးလၢနကကွၢ်ထွဲလီၤနသးအဂီၢ်
နသးအသိကဘၣ်ပုၤ ဝဲလီၤ. ဒံးန့ၣ်မးနလဲၤတၢ်ဆူၣ်ညါကသ့လီၤ. တၢ်ဒီးသးတူၢ်ဆၢၣ်ကိၣ်ဝံး၁၉အတၢ်မၤတခါအံၤမ့ၢ်
တၢ်ယုၢ်ပြုၤလၢအယံၤတခါလီၤ. တမ့ၢ်ကျဲဘူးဘူးဘၣ်. လၢတၢ်န့ၣ်အယံၤကွၢ်ထွဲလီၤနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တက့ၢ်.

တၢ်အံးကွၢ်ထွဲလီၤသး

ကိးမုၢ်နံၤလၢတၢ်အံးကွၢ်ကွၢ်သးကိၢ်ဂီၢ်တၢ်ဆါအပူၤ ကကဲထီၣ်တၢ်မၤစၢၤအဂီၢ်ဂ့ၢ်ကျဲးစးမၤပိၣ်ထွဲ တၢ်ဟ့ၣ်ကုၣ်လၢလၢတဖၣ် အကျိတနီၤနီၤတသ့ဖဲအသ့န့ၣ် တက့ၢ်. ယုထၢမၤတၢ်ဖဲတၢ်မၤလၢအကြးအဘၣ်ကတၢၢ်ဒီးန့ၣ်တက့ၢ်. နမၤအီၤတသီမ့ၢ်တဝံၤဒီးဟံးဒုၣ် ဟံးကမၣ်လီၤနသးတဂ့ၤ. ဂ့ၢ်ကျဲးစးကဒီးလၢခံတသီတက့ၢ်.

၁ ယုဟံးန့ၢ်တၢ်ကစီၣ်ဘၣ်လးကိၣ်ဝံး၁၉တၢ်ဆါကိးနံၤဒီးတက့ၢ်. မၤထွဲပိၣ်ထွဲကျိၤကျဲးလၢဒီးသးတၢ်ဆါအံၤတက့ၢ်. အလီၢ်မုၢ်အိၣ်ဒီးန့ၣ်တၢ်တၢ်ယုသ့ၣ်ညါကိၣ်ဝံး၁၉အကစီၣ် လၢတၢ်ကစီၣ်မိၢ်ပုၤတဖၣ်အအိၣ်တစီၣ်တလီၢ်ဖဲသ့ဝဲလီၤ.

၂ အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါတက့ၢ်. မံလၢမံလၢမံတက့ၢ်. ဂဲလီၢ်ကွဲးဟူးဂဲတက့ၢ်.

၃ တၢ်လၢနသးစးဒီးတၢ်လၢအဘျူးအိၣ်တဖၣ် (အဒိတၢ်သ့တၢ်ဂီၢ်,တၢ်ဖးလံာ်ဖးလံာ်,တၢ်ဘူၣ်ထူၣ်တၢ်ယု, တၢ်ကတိၤတၢ်ဒီး တံၤသကိးဖိတဖၣ်)န့ၣ်မၤအီၤကိးမုၢ်နံၤဒီးတက့ၢ်.

၄ ကိးနံၤ ဒီးဟံးန့ၢ်တၢ်ဆါကတိၤယံၤမံးနံးဒီးကတိၤသကိးတၢ်ဒီး နတံၤသကိး,ဟံၣ်ဖိယိဖိ(မ့တမ့ၢ်)ပုၤလၢနန့ၣ်အီၤတဖၣ်ဘၣ် ယးဒီးတၢ်မၤအသးလၢနသးပူၤတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

၅ ရဲၣ်လီၤကျဲးလီၤတၢ်မၤလၢနကမၤအီၤတနံၤဘၣ်တနံၤဒီး မၤထွဲအီၤသပုၤတၢ်တက့ၢ်(ကိးနံၤ ဒီးတၢ်မၤရဲၣ်ကျဲးအစၢ်န့ၣ် ကွၢ်အီၤလၢတၢ်ပိၣ်ထွဲ-ခန့ၣ်တက့ၢ်).

၆ ဒ်သိးတၢ်ဖဲတၢ်မၤအလီၢ်ကဝီၤကပုၤဒီးတၢ်သ့ၣ်မံသးမုၢ် တၢ်သ့ၣ်သးခုၤအဂီၢ်တၢ်ပိၣ်တၢ်ဒီးန့ၣ်တၢ်မၤခိၣ်တကးဒီးဘၣ် ပုၤမၤသကိးတၢ်ဒီးန့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. လီၤဆိဒ်တၢ်နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘိဘၣ်ယး ကိၣ်ဝံး-၁၉အယိဒီးကးလၢနတၢ်ပိၣ်သကိးတၢ်အါန့ၢ် အလီၢ်န့ၣ်လီၤ.

၇ သံးဇီၤကိးဇီၤ,ကသုၣ်မူၤဘိး,ကမ့(မ့တမ့ၢ်)န့ၣ်ကိၣ် တု(မိၢ်ဇီၤခွဲးဇီၤ,သဘျူၣ်လၢၣ်)တဖၣ်န့ၣ်ဟးဆွဲးအီၤတက့ၢ်. တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤမၤမုၢ်ပသးသ့ဒုၣ်တစီၣ်ဖိဒီးတုၤအဂီၢ်အဘါ လၢၣ်န့ၣ် ကဲထီၣ်တၢ်မၤဘၣ်ဒီးဘၣ်ထံးပုၤဒီးအမ့ၢ် တၢ်သးတံာ်တံာ်,သ့ၣ် ကိၢ်သးဂီၢ်,တၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘိ,တၢ်မံတန့ၢ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ဒိၣ်သးဖျိးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်ဆိးကါတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤအါကလဲၣ်ဒီးမၤစၢၤလီၤအီၤဒီး ယုထံၣ် န့ၢ်တၢ်စံးဆါလၢကကဲထီၣ်ဘၣ်ဘျိးဘၣ်ဒါလၢ နသးကိၢ်ဂီၢ်အဂီၢ်ဒ်တၢ်ဟံးဖျါ အီၤလၢလံာ်န့ၣ်ကျဲးတဘျီအံၤအသိးဒီးလၢတၢ်အဂုၤအဂုၤစုၢ်ကိးတက့ၢ်.

၈ တနံၤဘၣ်တနံၤတၢ်မၤမုၢ်ဝံၤဒီးတၢ်မၤလၢနမၤစၢၤတုၤပုၤဂုၤပုၤ ဂၢတဖၣ်(မ့တမ့ၢ်)ပုၤဂၢအတၢ်မၤစၢၤန့ၣ်တဖၣ်န့ၣ် တိၢ်နီၢ်အီၤလၢ (နသးပူၤ(မ့တမ့ၢ်)ကွဲးအီၤလၢလံာ်ပူၤ)န့ၣ် တက့ၢ်. အဒိ- “တနံၤအီၤယမၤစၢၤဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါပုၤလၢအိၣ်ဒီး တၢ်သ့ၣ် ကိၢ်သးဂီၢ်တဂၢလီၤ (မ့တမ့ၢ်) တနံၤအီၤယဒီးန့ၢ် တၢ်မၤစၢၤလၢတံၤသကိးတဂၢအအိၣ်အယိးမံးဘျူးဘၣ်အီၤ ဒိၣ်မးလီၤ.”

၉ ယုကွၢ်ထံလီၤနသးတၢ်လၢနမၤသ့(နမၤကဲ)ဒီး တၢ်လၢနမၤအီၤတသ့တကဲဘၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. နဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤသ့ခီဖျိန့ၣ်ဆိကမိၢ်ထံမ့ၢ်ကွၢ် ဒီးတုကွၢ်,ကွဲးကွၢ် တၢ်ပၤဆုၤရဲၣ်ကျဲးအတက့ၢ်ဒီးတဖၣ်န့ၣ် သ့ဝဲလီၤ. ပုၤမၤတၢ်ဖိတဂၢအတၢ်ပၤဆုၤရဲၣ်ကျဲးအတက့ၢ်ဒီးမုၢ်ဒ် လၢအသိးလီၤ. နနီၢ်ကစၢ်ဒုၣ်န့ၣ်အတၢ်ပၤဆုၤရဲၣ်ကျဲးအတက့ၢ်ဒီးန့ၣ် နကွဲးလီၤအီၤသ့လၢတၢ်ပိၣ်ထွဲ-၈ န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ပၤဆုၤရဲၣ်ကျဲးအတက့ၢ်ဒီးအံၤကဲထီၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢနနီၢ် ဖဲနဘၣ်ကွၢ်ဆါၣ် မံးဒီးတၢ်သ့ၣ်အိၣ်သးဆဲးလၢနဆိကမိၢ်လီၤ နသးလၢနမၤစၢၤပုၤဂၢတသ့ဘၣ် အခါန့ၣ်နကထံၣ်ကုၤန့ၣ် တၢ်လၢနမၤသ့တဖၣ်တဖၣ်ဒီးတၢ်လၢနမၤတသ့ဘၣ် တဖၣ် လီၤ. ခီဖျိလၢတၢ်အိၣ်သးကိးခဲအဖီခိၣ်အယိနမၤစၢၤပုၤတဂၢလၢမ့ၢ် တထီၣ်ဘးဒီးပျါလီၤနသးတက့ၢ်. တဘၣ်ဟံးဒုၣ်ဟံးကမၣ်လီၤနသးတဂ့ၤ



၁၀ မၤကွၢ်တၢ်တခါခါလၢကဒုးသ့ၣ်ဖဲသးညီန့ၣ်တက့ၢ်. ယုကွၢ်တၢ်လၢအဒုးသ့ၣ်ဖဲသးညီန့ၣ်သ့န့ၣ်တက့ၢ်. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကမ့ၢ်တၢ်မၤလၢအပူၤကွၢ်ဆါကတိၢ်နမၤတုၤ ဒီးတၢ်မၤလၢနမၤအီၤ ခဲအံၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. မၤကွၢ်တၢ်မၤလၢလၢတဖၣ် အံၤန့ၣ်တက့ၢ်. သါထီၣ်သါလီၤကယိကယိယာတက့ၢ် (ဖးကွၢ်တၢ်န့ၣ်ကျဲးလၢလံာ်ကဘျိးပုၤ XX န့ၣ်တက့ၢ်) တၢ်ယံာ်ယိၣ်သး,တၢ်ဂဲၤကလံာ်,တၢ်ဘူၣ်ထူၣ်တၢ်ယု (မ့တမ့ၢ်) တၢ်လီၢ်ကွဲးယိကိၣ်,တၢ်မၤစၢ်လီၤညၣ်ထူၣ်တဆိတဆိ (ဖးကွၢ်တၢ်န့ၣ်ကျဲးအဒိတဖၣ်လၢ တၢ်ပိၣ်ထွဲ-ယန့ၣ်တက့ၢ်)



တၢ်မၤခိၣ်ဒီးအတၢ်ပၤဆုၤရဲၣ်ကျဲး- တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကစီၣ်လၢ ကကဲထီၣ် တၢ်မၤစၢၤလၢနကရၢဖိတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်ဘၣ် တၢ်ဟံးဖျါအီၤလၢတၢ်ပိၣ်ထွဲ-ကန့ၣ်လီၤ

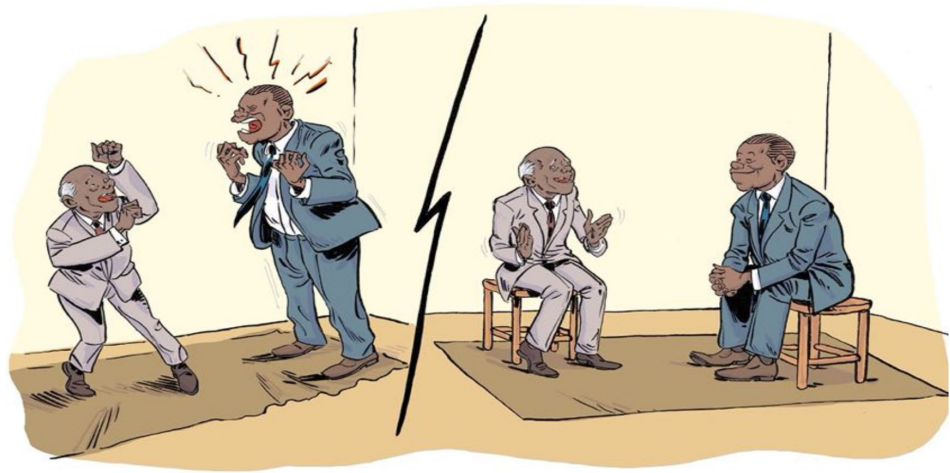
ပဲးထရူးစ်အဂုံအကျါ

ပဲးထရူးစ်မုာ်လီၢ်ကဝီၤခိၣ်န့ၣ်တၢ်ကလၢသးစဲးအဲၣ်အတၢ်မၤလီၤ. ဘၣ်ဆၣ်ခိၣ်ဖျါကိၣ်ဝံး-၁၉အယိတၢ်ကီၤခဲးစ့ၢ်အိၣ် ထီၣ်အခါ န့ၣ်အဝဲအလီၢ်ကဝီၤဖိလံၤအါဒဲးအါဂၤအတၢ်မၤလီၤမၤကွံာ် ဒီး အိၣ်တဘဲအိၣ်တဖၣ်ကဲထီၣ်အသးလီၤ. တၢ်ကစီၣ် နါစၤလၢအမ့ၢ် “ကိၣ်ဝံး-၁၉အံၤတမ့ၢ်ဘၣ်အနီၢ်ကီၢ်ဘၣ် မ့ၢ်ဒၣ် တၢ်တဲလိာ်ကွၢ်လီၤ ”စ့ၢ်ကီးဟူထီၣ်သၢလီၤဝဲလီၤ. ပုၤအါဂၤဆဲး ကျိးဆူပဲးထရူးစ်အိၣ်ဒီးယုတၢ်မၤစၢၤ,ယုကျိၣ်ယုစ့ၢ်ကီးအိၣ် ထီၣ်ဝဲလီၤ.

ပဲးထရူးစ်ဘၣ်ဟ့ၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်အါမးလၢကဒိကန့ၣ် လီၢ်ကဝီၤဖိလံၤတဖၣ်အတၢ်ကီၤခဲးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ကဘၣ်မၤစၢၤဝဲဒ်လဲၣ်န့ၣ်တသ့ညါဝဲလၢဘၣ် မၤအသးဒ်တၢ်မုာ်လၢလၢကွံာ်ဝဲအသးလီၤ. သ့ၣ်ညါလီၤ အသးလၢကဘၣ်အံးကွၢ်ထွဲလီၤအသးလံန့ၣ်လီၤ. အယိပဲးထရူးစ်တၢ်ကျဲၤရဲၣ်လီၤကိးနံၤဒဲးတၢ်ဖဲးတၢ်မၤတဖၣ် န့ၣ်လီၤ. ပာ်လီၤဆိဝဲဒ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢကအိၣ်

ကသ့ၣ်ဒီးအပူၤဟံၣ်ဖိလီၤ. ပားလိာ်ကွၢ်လၢခိၣ်ဆူအံၤဆူန့ၣ်လီၤ. ဖဲအကွဲးလီၤတၢ်ပၤဆူၤရဲၣ်ကျဲၤအတၢ်ကီၤခဲးဝဲအလီၢ်ခဲးအဝဲ ထံၣ်ဝဲဒ်လၢဟ့ၣ်လိးကွၢ်ဝဲကျိၣ်စ့ၢ်လၢလီၢ်ကဝီၤဖိလံၤတဖၣ် လီၤမၤကွံာ်ဝဲတဖၣ်တသ့ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. အယိအဝဲဒ်ယုထံၣ်ဝဲ ကျိၤကျဲၤလၢတမၤဘၣ်ဒိဆါလီၢ်ကဝီၤ ဖိလံၤတဖၣ်အသးဖဲ အဝဲသ့ၣ် ယုကွၢ်ကျိၣ်စ့ၢ်လၢအလီၢ်မၤတ့ၢ်ဝဲ တဖၣ်တန့ၢ်အခါန့ၣ် လီၤ. တကးဒီးဘၣ်ယုထံၣ်ဝဲကျိၤကျဲၤတဖၣ်လၢကမၤစၢၤပုၤဂုၤ ပုၤဂၤတဖၣ်ဒ်အမ့ၢ် (တၢ်ဒိကန့ၣ်ပုၤဘၣ်ကီၤဘၣ်ခဲးတဖၣ်အတၢ် ကတီၢ်,ပုၤတဂၤဒီးတဂၤကမၤစၢၤလိာ်သးသကိးသကိး တဖၣ်) န့ၣ်လီၤ.

တန့ၢ်ပူၤကွံာ်ဒီးပဲးထရူးစ်သ့ၣ်မံသးမုာ်ထီၣ်ကွၢ်ဝဲလီၤ. စံးကတီၢ်ကွၢ်တၢ်ဒီးလီၢ်ကဝီၤဖိလံၤတဖၣ်ပုၤဒီးတၢ်ယူးယိာ်ဟံၣ်ကဲလီၤ. တၢ်မၤလၢအမၤဝဲတဖၣ်စ့ၢ်ကီးမၤကွၢ်ဝဲပုၤဒီးတၢ်သ့ၣ်အိၣ်သး အိၣ်ဒီးဟ့ၣ်ဝဲတၢ်ဆၢကတီၢ်အါထီၣ်လီၤ.



တၢ်အဂံၢ်ထံးတဖၣ်လၢကကဲထီၣ်တၢ်မၤစၢၤဆိၣ်ထွဲလၢနနီၢ်ကစၢ်ဒီးနကရၢဖိတဖၣ်အဂီၢ်

လၢတၢ်အဂံၢ်ထံးတဖၣ်အံၤအပူၤနကဖးန့ၣ်ပာ်ဘၣ်နဲတၢ်အံးထွဲ ကွၢ်ထွဲလီၤသးအသနူတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဂုၢ်ဂီၤအူတၢ်ကူၤပါၤကျါဆိလၢသးဂုၢ်ဒိအဂီၢ်
PFAအတၢ်န့ၣ်ကျဲၤလၢပုၤတၢ်ဖိလံၤတဖၣ်အဂီၢ် (WHO,WTF ဒီး WV 2011) ဒီးန့ၣ်ဘၣ်
အီၤသ့ၤလၢ ကျိၣ်အကလုာ်ကလုာ်လီၤ. <https://bit.ly/2VejUX7>
ကိၣ်ဝံး-၁၉တၢ်ဆါကူၤဂၤလီၤအသးအဆၢကတီၢ် PFAအတၢ်ဆိၣ်ထွဲတၢ်ဘၣ်စၢၤကတီၢ်အတၢ်န့ၣ်ကျဲ
(တၢ်မၤစၢၤဆိၣ်ထွဲလၢသးဂုၢ်ဒိပိညါဒီးတၢ်ရဲၣ်လီၤဘၣ်ထွဲဒီးပုၤအတၢ်တၢ် အဂီၢ် IFRC တၢ်အဂံၢ်ထံးလီၢ်ခါၣ်သး,2020 လၢမးရူး
<https://bit.ly/2RK9BNh>

တၢ်လဲၤခိၣ်ဖျါသးကိၢ်ဂီၤတၢ်ဆါခါဝဲကိၣ်ဝံး-၁၉
အကတီၢ်
ပမးသ့ၣ်ညါကဒၣ်ခိၣ်ဖျါတၢ်ပာ်ဖျါအီၤလၢ
(WHO) တၢ်ဂီၤကွဲးကွဲး
<https://bit.ly/2VfBfUe>

လံာ်န့ၣ်လံာ်လၢတၢ်မၤဂုၤသီထီၣ်အီၤလၢတၢ်ကဟံၣ်လီၤ ကျိၤကျဲၤလၢတၢ်ကွၢ်ဆၢၣ်မံၤလဲၤခိၣ်ဖျါအဂီၢ်
ကိးနံၤလံာ်ကွဲးနီၣ်လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်သ့ၣ်ညါလၢသ့ၣ်ညါအပူၤ
<https://bit.ly/3aeypmH>

(IFRC,UNICEF,WHO) တၢ်န့ၣ်ကျဲၤလၢတၢ်ကွၢ်ဆၢၣ်မံၤပၤဆူၤ
ရဲၣ်ကျဲၤတၢ်ဒီးတၢ်ဒိသးၤ ဩဆၢတၢ်ကတီၢ်ပာ်အာ်ပာ်သီတၢ် ဆူၣ်ဆူၣ်
ကိၢ်ကီၤလၢအဘၣ်သးဒီးကိၣ်ဝံး-၁၉

ဖဲပအိၣ်ဒီးတၢ်သးသဘံၣ်ဘၣ်ကိၢ်ဂီၤအခါပကဘၣ်မၤတၢ်မနုၤ လဲၣ်န့ၣ်မုာ်တၢ်အကါဒိၣ်တခါလီၤ.
(WHO) အတၢ်န့ၣ်ကျဲၤလၢဘၣ်တၢ်ပာ်ဖျါအီၤလၢတၢ်ကွဲးကွဲး တၢ်ကစီၣ်လၢအကဲထီၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢတၢ်ကွၢ်ဆၢၣ်မံၤသးသဘံၣ်ဘၣ်ကိၢ်ဂီၤတၢ်ဆါအဂီၢ်ဒီးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢဘၣ်တၢ်
ပာ်ဖျါအီၤလၢတၢ်ဂီၤဒီးပန့ၢ်ပာ်အီၤညါ,ဒီးတၢ်မၤပာ်ထွဲ တၢ်န့ၣ်ကျဲၤတဖၣ်အံၤအခဲးမုာ်နံၤထဲတၢ်ဆၢကတီၢ် ဖုၣ်ကိၣ်မိန့ၣ်လီၤ. <https://bit.ly/3aJSDib>

တၢ်ဂ့ၢ်အတက့ၢ်(၂)

ကိးမ့ၢ်န့ၢ်တၢ်ရဲလိာ်ဘၣ် ထွဲဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါဆဲးကျိး ကတိၤသကိးတၢ်

ခိဖျိဟီၣ်ခိၣ်ဒီးဘၣ်တၢ်ဆါသံသတြိာ်ကိၣ်ဝံး-၁၉အယိ တၢ်သးသဘံၣ်
ဘၣ်ကိၣ်ဂီၤတၢ်ဆါအိၣ်ထီၣ်လၢပုၤအါဂၤအပူၤဒီးသးသယုၢ်သညိ,သ့ၣ်ပျံၤသးဖး,သးသဘံၣ်
ဘၣ်တၢ်တကျၢၤတဖၣ်အိၣ်ထီၣ်လီၤ. တၢ်ရဲလိာ်ဘၣ်ထွဲဒီးပုၤဂုၤပုၤဂၤတဖၣ်န့ၣ်ကဲထီၣ်
တၢ်မၤစၢၤ ဆိၣ်ထွဲလၢပုၤအါဂၤအဂီၢ်ဒီးကဲဘျူးလၢပုၤလၢပခိၣ်ပယၢၤတဖၣ်အတၢ်အိၣ်
ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်သ့ၣ်ဖဲသးညိအဂီၢ်စ့ၢ်ကိးလီၤ

လၢကိးန့ၢ်တၢ်ရဲလိာ်ဘၣ်ထွဲအပူၤနတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတၢ်စံးတၢ် ကတိၤ(ကလုာ်အသိၣ်,တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဒီးတၢ်ဒုးသ့ၣ်ညါလီၤ သး)တဖၣ်န့ၣ်တုၤလီၤလၢတၢ်ဂ့ၢ်တဖၣ်လၢ
လၢအံၤအဖီခိၣ်သ့ၣ်လီၤ.

- ပုၤဂၤကထံၣ်န့ၢ်ဒီးလဲၣ်-န့ၢ်န့ၢ်သ့ၣ်ကစီဒီခါ ဘၣ်အသးလၢန့ၢ်ကစီဒီခါ.
- ကခိဆၢန့ၢ်ဒီးလဲၣ်-ကတုၤလီၤနတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်ကစီဒီခါ ကထီၣ်ဒါန့ၢ်ခါ,အသးကကၢၢ်ထီၣ်ကစီဒီခါ,ကတဲပုၤအတၢ်ကိ တၢ်ခဲဒီးကယုၢ်နတၢ်မၤစၢၤကစီဒီခါ.
- တၢ်အိၣ်ဆူၣ်ထီၣ်က့ၤတဆိဘၣ်တဆိ-ပုၤတဂၤဂုၤတဂၤဂုၤမ့ၢ် သ့ၣ်ညါဒီးပလၢၢ်ဘၣ်ဝဲလၢပုၤမၤစၢၤအီၤအိၣ်လဲၣ်ဒီး လၢနီၢ်ခိၣ်ဂုၤဂုၤ လၢနီၢ်သးဂုၤဂုၤ ကအိၣ်ဆူၣ်ထီၣ်
က့ၤတဆိဘၣ် တဆိချ့ချ့လီၤ.

လၢတၢ်ရဲလိာ်ဘၣ်ထွဲအပူၤမၤစၢၤပုၤဂၤဒီးသိးကရဲလိာ်အသးဒီးန့ၢ်ပုၤဒီးတၢ်မ့ၢ်သ့ၣ်မ့ၢ်သးတက့ၢ်.

ဒီးသိးပုၤလၢအရဲလိာ်ဘၣ်ထွဲဒီးန့ၢ်တဖၣ်ကပလၢၢ်ဘၣ်ဝဲလၢ နသးအိၣ်မၤစၢၤအီၤအဂီၢ်န့ၣ်
အဆိကတၢ်နကဘၣ်ကျိးစး ဒီးသိးကန့ၢ်န့ၢ်ဒီးကရဲလိာ်ဘၣ်ထွဲဒီးန့ၢ်ပုၤဒီးတၢ်မ့ၢ်သ့ၣ်
မ့ၢ်သးန့ၣ်လီၤ. ပုၤတဂၤဂၤအတၢ်အိၣ်သးက့ၢ်ဂီၤမ့ၢ်ပျီလၢသးအိၣ်ထီၣ်ဒါတၢ် (မ့တမ့ၢ်)
ပျီလၢအသးတကၢ်တကျၢၤသဘံၣ်ဘၣ်ဘၣ်ဆၣ် သးဘူးယီၤနသးဆူအအိၣ်ပုၤဒီးတၢ်မ့ၢ်သ့ၣ်
အိၣ်သးအိၣ်.တၢ်ဟံကဲတက့ၢ် နမ့ၢ်မၤဒီးန့ၢ်ဒီးကကဲထီၣ်တၢ်ဘျူးလၢတၢ်ရဲလိာ်ဘၣ် ထွဲအဂီၢ်(ဖဲတၢ်အ့ၣ်
လိာ်ဆိးက့ၤလိာ်အဆူၣ်အကီၢ်အဆၢ ကတိၤ)ဒုၣ်လဲၣ်လီၤ. ဒီးသန့ၤထီၣ်သးလၢပုၤကလုာ်တၢ်ဆဲးတၢ်
လၢအဖီခိၣ် တၢ်ဆိ တလဲဘိၣ်ဂုၤမၤဘၣ်မ့ၢ်အိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢ နကဘၣ်မၤဒီးတၢ်လၢနကဘၣ်
ဟးဆဲးတဖၣ်န့ၣ် မ့ၢ်ဒီးလၢအသိးလီၤ.



ဆိကမိၣ်က့ၤတၢ်ဂ့ၢ်တခါလၢအကဲထီၣ်
တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါဒီးအဒုး ဆူၣ်ထီၣ်နသးအသဟီၣ်
ခိဖျိပုၤတဂၤလၢအရဲလိာ်အသးဒီး
န့ၢ်ဖဲတယံၣ်စ့ၢ်ကိၣ်အဆၢကတိၤပူၤအံၤတက့ၢ်

တၢ်လၢကဘၣ်မၤ	တၢ်လၢကဘၣ်ဟးဆဲးတဖၣ်
နတၢ်ဟံမဲၣ်ဟံနီၣ်မဲၣ်ကမ့ၢ်တၢ်လၢအဆၢဒီးမဲၣ်သ့ၣ်မဲၣ်သးန့ၣ်တက့ၢ်.	တဘၣ်သဝံးနစုတဂ့ၢ်.
ဖဲနကတိၤသကိးတၢ်ဒီးပုၤတဂၤဂုၤတဂၤဂုၤကွၢ်ဒုၣ်ထဲအီၤတက့ၢ်.	တဘၣ်ကွၢ်ဆူတၢ်ဂုၤတၢ် ဂၤဒီးတဘၣ်ကွၢ်နကွၢ်ဒီးန့ၣ်တဂ့ၢ်.
ဒီးသိးပုၤလၢကတိၤတၢ်နကပလၢၢ်ဘၣ်နတၢ်သ့ၣ်အိၣ်သးအိၣ် ဒီးဟံသ့ၣ် ဟံသးလၢနဒီးကန့ၢ်အတၢ်ကတိၤတဖၣ်အဂီၢ် ကွၢ်အမဲၣ်ချဲတက့ၢ်မဲၣ်ကဆဲးကလၢတက့ၢ်.	တဘၣ်ကွၢ်စ့ၣ်အီၤတဂ့ၢ်. အဒိကွၢ်အီၣ်ကွၢ်ကျိၣ်တၢ်
ဒုးသ့ၣ်ညါလီၤနသးဖျိဖျိဖျိဖျိတက့ၢ်- နမံၤ,နလီၢ်နလၢ	တဘၣ်ဆိကမိၣ်လၢပုၤကိးဂၤဒီးကသ့ၣ်ညါနဂ့ၢ်နကျိၣ် ဒီးအမ့ၢ်နမ့ၢ်မတၢ်လဲၣ် နမၤတၢ်မန့ၢ်လဲၣ်တဖၣ်တဂ့ၢ်.
ကတိၤတၢ်မ့ၢ်မ့ၢ်ခုၣ်ခုၣ်ကယိကယိတက့ၢ် သ့တဆူၣ်တကိၤတဂ့ၢ်.	တဘၣ်ကိးယၢတၢ်တဂ့ၢ်(မ့တမ့ၢ်)တဘၣ်ကတိၤချ့ချ့တဂ့ၢ်
(လၢနဘၣ်ကူဘၣ်ကတၢ်ဒီးသးအပိးအလီ(PPE)အယိ) အဝဲမ့ၢ်တထံၣ်ဘၣ်နမဲၣ်ဒီးဘျူး လီၤနတၢ်ဂီၤလၢနဆူကၢ အလီၤတက့ၢ်.	တဘၣ်ဆိကမိၣ်လၢပုၤကသ့ၣ်ညါနလၢ(PPE)အပိးအလီအဖီ လၢတဂ့ၢ်.
မၤလီၤတၢ်ပုၤလၢကတိၤသကိးတၢ်ဒီးန့ၢ်တဂၤမ့ၢ်ကတိၤ သကိးတၢ်ဒီးန့ၢ်ဖဲညိညိကစီဒီခါန့ၣ်တက့ၢ်. အဒိ- “နကတိၤတၢ်ဒီးယၢမ့ၢ်ကစီဒီခါ” “ဘၣ်သးကျဲၤန့ၣ်န့ၢ် ဟံၣ်မ့ၢ်ဖိလၢမၤသကိးတၢ်ဒီးယၢဒီးသိးကကတိၤတၢ်ဒီးန့ၢ်ခါ”	တဘၣ်ဆိကမိၣ်လီၤတၢ်လၢပုၤကသ့ၣ်ညါနတၢ်သ့ၣ်ဆိၣ် သးအိၣ်တဘျီလီၤဒီးကတိၤသ ကိးတၢ်ဒီးန့ၢ်မ့ၢ်ဝဲတဂ့ၢ်.
အဝဲမ့ၢ်ပုၤလၢအဆိးကါကျိၣ်အဂၤဒီးဟံးန့ၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢ ပုၤကျိၣ်ထံတၢ်(မ့တမ့ၢ် အဘူးအတၢ်တဂၤဂၤ)အအိၣ်တက့ၢ်. ကတိၤဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါအီၤတက့ၢ်.	တဘၣ်ဆိကမိၣ်လီၤတၢ်လၢပုၤလၢကတိၤသကိးတၢ်ဒီးန့ၢ် ကိးဂၤဒီးကန့ၢ်ဟံၣ်နကျိၣ်နတၢ် စံးတၢ်ကတိၤတဂ့ၢ်.
ခိဖျိကိၣ်ဝံး-၁၉တၢ်ဆါအယိပကဘၣ်အိၣ်စီၤစ့ၢ်လိာ်သးဒီး တၢ်အိၣ် စီၤစ့ၢ်အံၤအကါဒိၣ်အဂီၢ်န့ၣ်တဲပုၤအီၤတက့ၢ်.	တဘၣ်လဲၤကဟံတၢ်ဘျူးလၢတၢ်အိၣ်စီၤစ့ၢ်လိာ်သးဒီး တဘၣ်ထီၣ်န့ၣ်နသးကဲၣ်စိးလၢကဒုးကဲထီၣ်န့ၢ်ကိၣ်ဝံး-၁၉အပုၤဆါတဂ့ၢ်.
အဒိ ထံၣ်လိာ်အိၣ်သကိးဒီးအီၤလၢဒီးဖးလဲၣ်အပူၤဒီး န့ၣ်လီၤယၢၣ် ဘျူးသးတက့ၢ်(မ့တမ့ၢ်)ကတိၤသကိးလၢကွၢ်ဒီးန့ၣ်တက့ၢ်.	

ဒုးဘးစံးအဂ့ၢ်

ဒုးဘးစံးမ့ၢ်ပုၤမၤတၢ်ဖိလၢတၢ်ဆါတၢ်ပုၤအကျးတဖျၢၣ်အပူၤလီၤ. ပုၤဟဲပုၤတၢ်လၢအဝဲအကျးအိၣ်အါမးလီၤ.
ဖဲပုၤဟဲပုၤတၢ်တဘျီလၢလၢဒုးဘးစံးတၢ်လိာ်အီၤလၢတၢ်မဲၣ်မ့ၢ် နါဆၢလၢခိထၢၣ်အလီၢ်ခဲလီၤ. ပုၤအါဂၤဘၣ်
အသးလၢဒုးဘးစံးအတၢ်ဟံသ့ၣ်ဟံသးလၢအဂ့ၢ်ဒီးတၢ်တၢ်လိာ်ခိၣ်ဆၢလၢအပုၤဒီးတၢ်အဲၣ်တၢ်သးအိၣ်အံၤ
ကဲထီၣ်တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါဒီးမၤဖဲထီၣ်ပုၤအသးလၢဆၢကတိၤကိၣ်ခဲ ဒီးအံၤန့ၣ်လီၤ.



တၢ်မၤစၢၤပၤဂၤပၤဂၤမၤဖျိဒိကနၢ်န့ၢ်အဝဲသ့ၣ်အတၢ်အိၣ်သး

တၢ်ဒိကနၢ်ပၤဂၤမၤအတၢ်ကတိၤတဖၣ်စ့ၢ်ကိး မ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်တခါ လၢတၢ်ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါအဂီၢ်လီၤ.တၢ်ဟ့ၣ်ဆါဟ့ၣ်ကတိၤလၢပၤဂၤ ကကတိၤတၢ်ဒီးန့ၢ် ဒီး ဒီးဒိကနၢ်ပၤဂၤမၤအတၢ်ဟ့ၣ်သးဂ့ၤဂ့ၤစ့ၢ်ကိးမ့ၢ်တၢ်လၢ အဒုးသ့ၣ်ညါန့ၢ်လၢအ ဝဲသ့ၣ်အတၢ်လိၣ်ဘၣ် ဒီးဂ့ၤန့ၢ်ဒီး တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးညိညိတက့ၢ်လီၤ. တကးဒီးဘၣ်ကဲဘျူးစ့ၢ်ကိးလၢအသးကကၢ်ထီၣ်အဂီၢ်ဒီး တၢ်မၤစၢၤလၢအကြး အဘၣ်စ့ၢ်ကိးန့ၢ်ယုထံၣ်ဟ့ၣ်လီၤသ့ၣ်လီၤ. မၤလိသ့ၣ်ညါန့ၢ်သးတၢ်သ့ဒိကနၢ်တၢ်တက့ၢ်.



ဒိကနၢ်ပၤဒီးတၢ်သးစၢ်ဆါတက့ၢ်.



ဒိကနၢ်တူၤန့ၣ်ပၢ်အဝဲသ့ၣ် အတၢ်ဘၣ်ယီၣ်ဘၣ်ဘိတဖၣ် တက့ၢ်.



ဟ်ဖျါန့ၣ်ဟ်ကဲဒီးန့ၣ်ဒိသး လၢအဝဲသ့ၣ်အလီၤတက့ၢ်.

ပလီၢ်နသးလၢနတၢ်စံးတၢ်ကတိၤဒီးတၢ်ဟ်မဲၣ်ဟ်နါတက့ၢ်.

တၢ်စံးတၢ်ကတိၤ

ဆိးကါတၢ်ကတိၤလၢအပၢ်ဖျါတၢ်ဒိသ့ၣ်ဒိသးတဖၣ် တက့ၢ် “တၢ်ဂ့ၢ်လၢနတၢ်ဆါတဖၣ်အံၤန့ၣ်ယုန့ၣ်ပၢ်ဝဲလီၤ” အၢၣ်လီၤလၢနသ့ၣ်ညါအဝဲသ့ၣ် အတၢ်တူၢ်ဘၣ်ခိၣ်ဘၣ်ဒီး အတၢ်လီၤမၤတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ် “ယုန့ၣ်ဟ့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တဖၣ်အံၤ ယသးအုးယဲဒိၣ်မးလီၤ ကကိၤဝဲလၢနဂီၢ်သပုၢ်တၢ်လီၤ”

လၢနတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအပူၤနတၢ်ဟ်မဲၣ်ဟ်နါ,နမဲၣ်ချံအတၢ်က့ၢ်, တၢ်န့ၣ်စ့ၣ်ခိၣ်,နတၢ်အိၣ်စီၤစုၤဒီးပၤလၢကတိၤတၢ်ဒီးန့ၢ်လၢ တၢ်ဆုၣ်နီၣ်မ့ၢ်ဂ့ၤ လၢတၢ်ဆါထၢၣ်မ့ၢ်ဂ့ၤဟ်ယုၣ်ခဲလၢဂီၢ်လီၤ.

ဟ်ကဲပၤလၢစံးကတိၤတၢ်ဒီးန့ၢ်အတၢ်ဆဲးတၢ်လၢ,သးအန့ၣ်အလီၤ,ဟ်မ့ၣ်ဟ်ခါ,တၢ်ဘျီတၢ်ဘါဒီးပလီၢ်နသးလၢကိး ကပၤဒီးနတၢ်စံးတၢ်ကတိၤခဲလၢဂီၢ်တက့ၢ်. တဘၣ်မၤန့ၢ်ဆိၣ်ခဲပၤလၢတသးအိၣ်ကတိၤတၢ်ဒီးန့ၢ်တဂ့ၤ

အဲးစံမၢ်အဂ့ၢ်

အဲးစံမၢ်မ့ၢ်မ့ၢ်ကွၢ်ပၤဆါလၢအမၤတၢ်လၢကသံၣ်ဒီးတဖျၢၣ် အပူၤလီၤ ပၤဆါလၢအကဟ့ၣ်ကယၢ်ဝဲအကျါ “ဖးတမၢ်”မ့ၢ်ပၤလၢ ဘၣ်ကူၣ်ဘၣ်ကိးကိၣ်ဝံး-၁၉လီၤ “ဖးတမၢ်”တဲပုးအဲးစံမၢ်လၢ အဝဲသယုၢ်သညိအဟံၣ်ဖိဖိစီၤ ဒီးဘၣ်ယီၣ်လၢအတၢ်ဆါကနးအါထီၣ်န့ၣ်လီၤ. နသိးကဒုးန့ၣ်ဝဲအတၢ်သးစဲလၢ “ဖးတမၢ်” အလီၤအဂီၢ် အဲးစံမၢ်ဟ်လီၤအလံာ်ကွၢ်နီၣ်ဒီးဆုၣ်နီၣ်ဝဲလီၤ. ဝံးဒီးကွၢ်ဝဲ “ဖးတမၢ်” အမဲၣ်ဒီးဒိကနၢ်အတၢ်ကတိၤတဖၣ် လီၤ. အဲးစံမၢ်ကျၢ်ကျၢ်အခိၣ်ဒီးတဲဝဲ “ယုန့ၣ်ပၢ်န တၢ်ကိတၢ်ခဲလီၤ,နကသးသယုၢ်နဟံၣ်ဖိဖိစီၤလီၤန့ၣ်ယုဒိသးစ့ၢ်ကိးလီၤ, တၢ်ဘၣ် အိၣ်ယံးဒီးပၤလၢပအဲၣ်အီၤတဖၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢ အကိၤအခဲတခါလီၤ” ဝဲန့ၣ် “ဖးတမၢ်” တဲဝဲအဲးစံမၢ်လၢ “တၢ်ဘျူးဒိၣ်မးလၢနဒိကနၢ် ယတၢ်ကတိၤအယီၤလီၤမ့ၢ်လၢနတၢ်ကဟ့ၣ်က ယၢ်ဒီးဟ့ၣ် ယၢ်တၢ်ဆါကတိၤအယီၤသးဖွံထီၣ်ဝဲလံလီၤ.”





ဝဲကတိၤတၢ်ဒီးပၤလၢလီၤယံး(အဒိ -လၢကွၢ်ဒီးန့ၣ်)အခါ

- ဝဲနကစံးကတိၤတၢ်ဂ့ၢ်လၢမၤအသးဆးဆုၣ်ဒုၣ်တဖၣ်န့ၣ် သံကွၢ်သံဒီးပၤလၢကဒိကနၢ်တၢ်တဂၤတူၢ်လိၣ်ဝဲသ့ကစီၤခါ လၢညါန့ၣ်တက့ၢ်. အ ဒိ-“ဖါတၢ်စၢၤအဲၣ်ဒီးတဲပုးန့ၣ်ဘၣ်ယးတၢ် အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့, အဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ. နဟ့ၣ်တၢ်ဆါကတိၤကသ့ကစီၤခါ. နစံးဆါထဲမ့ၢ်,တမ့ၢ်သ့ဝဲလီၤ.”
- နမ့ၢ်တနၢ်ပၢ်(မ့တမ့ၢ်)နတၢ်န့ၢ်ပၢ်မ့ၢ်ကမၢ်ဒီးနသံကွၢ်သံဒီး က့ၤဝဲသ့ လီၤ. အဒိ-“မ့ၢ်လၢပဘၣ်ကတိၤတၢ်လၢကွၢ်ဒီးန့ၣ်အယီၤနတဲတၢ်ဂ့ၢ်ဝဲန့ၣ်. ယုန့ၣ်တပၢ်ဘၣ်. နတဲန့ၢ်ပၢ်ယၢ်တၢ်ဂ့ၢ်အံၤကသ့ခါ.”
- ပၤလၢကတိၤတၢ်ဒီးန့ၢ်မ့ၢ်အိၣ်ဘျီဘျီဒီးခိးအီၤတဖၣ် တလီၢ်တက့ၢ်ဆိးကါတၢ်ကတိၤတဖၣ်အံၤဒီးမၤမ့ၢ်ထီၣ်အသးတက့ၢ်.
- “မ့ၢ်လံ,ဂ့ၢ်လံ,ဟံးန့ၢ်တၢ်ဆါကတိၤတက့ၢ်,ယကမိးတူၤနသး အိၣ်ကတိၤတၢ်ဒီးယၢ်လီၤ.”
- တၢ်မၤတံၢ်တၢ်,တၢ်ကဒိကနၢ်တဖၣ်န့ၣ်မၤစၢၤလီၤအီၤတသ့ဝဲ အသ့န့ၣ် တက့ၢ်. အဒိ-“ယတနၢ်ပူၤနတၢ်ကတိၤဂ့ၤဂ့ၤဘၣ်,နလဲၤဆူတၢ်ဘျီ တၢ် ဘျီအလီၢ်ကသ့ခါ. နစ့ၢ်ကိးကတိၤတၢ်လၢတၢ်ဘျီတၢ်ဘျီ အလီၢ်တက့ၢ်.”
- မ့ၢ်သ့ဒီးဝဲကတိၤတၢ်ဒီးန့ၢ်အခါမ့ၢ်ထံၣ်ဘၣ်နနီၢ်ကစၢ်န့ၣ်ကဂ့ၤဝဲအါန့ၣ် အန့ၢ်လီၤ. အဒိ-အဟံၣ်မ့ၢ်အိၣ်ဒီးဝဲတြိဒီးလဲၤကတိၤတၢ်ဒီးအီၤလၢဝဲ တီ အချၢန့ၣ်တက့ၢ်. မ့တမ့ၢ်နဆဲးကျိးလၢဘၣ်ဒ်အိၣ်ခီ(Video call) သ့ဝဲလီၤ.

တၢ်ဒိကနၢ်လၢအတုၤလီၤတၢ်လီၤဆဲးတၢ်န့ၢ်မ့ၢ်တၢ်ဒိကနၢ်ပုၤကအတၢ်ကတိၤလီၤတၢ်လီၤဆဲးဒီးတၢ်ရူလိာ်ဘၣ်ထွဲလၢအပွဲၤဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါအဂီၢ်ကျိၤကျဲတခါလီၤလၢတၢ်အံၤအဂီၢ်အပတီၢ်အိၣ်ဝဲသၢခါလီၤ



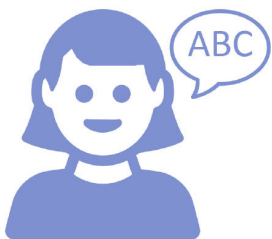
တၢ်ဒိကနၢ်လီၤတၢ်လီၤဆဲး

- ကျဲးစးနၢ်ပၢ်ပုၤအတၢ်အတၢ်ထီၣ်ဒီးအတၢ်ဆိကမိၣ်တက့ၢ်.
- ပျဲပုၤအတၢ်ကတိၤတၢ်တက့ၢ်. ဒိကနၢ်တုၤအဝဲသ့ၣ်စံးကတိၤဝဲဝဲန့ၣ်တက့ၢ်.
- မၤပျီၣ်တၢ်လၢအကဲထီၣ် ၼံၣ်တၢ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. မ့ၢ်တၢ်သီၣ်သၤတြးဝဲခါ. လၢကတိၤသကိးတၢ်လၢတၢ်ဘျီတၢ်ဘျီအလီၤသ့ကစီၤခါ. နဟံးနသးဂၢ်ဂၢ်ဒီးနဒိကနၢ်သးစဲလၢပုၤလၢအကတိၤတၢ် ဒီးနဒိအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤန့ၣ်ကစီၤခါ.
- အိၣ်ဒီးတၢ်မဲၣ်မုၢ်နါဆၢဒီးကတိၤတၢ်တီတီဆ့ဆ့န့ၣ်တက့ၢ်



ကတိၤဆၢက့ၢ်ပုၤအတၢ်အတၢ်ကတိၤတက့ၢ်.

- တၢ်ကတိၤလၢပုၤအတၢ်ကတိၤအကျိၤယုထၢတၢ်ကတိၤ အဂီၢ်မိၢ်ပုၤဒီးမၤလီၤတၢ်အီၤတက့ၢ်. အဒိ-“ဖဲမုၢ်ကၢၣ်န့ၣ်တၢ်အကျိၤန့ၣ်တီၣ် နဘၣ်ကွၢ်ထွဲဖဲသၣ် တခါဒိလၢတၢ်ဖဲတၢ်မၤတခါဒိအယိၣ်နတရၤတဒီးဒီးနတၢ်မၤ အါကဲၣ်ဆိးန့ၣ်ဟံးစ့ၢ်ကိးလီၤနီၤ မ့ၢ်ခါ.”
- တၢ်ဂ့ၢ်လၢနနၢ်တပၢ်မ့ၢ်အိၣ်ဒီးသံကွၢ်ထံအီၤဖျိဖျိဖျိဖျိတက့ၢ်. အဒိ-“န့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ဝဲန့ၣ်ယတနၢ်ပၢ်ဂ့ၢ်ဂ့ၢ်အယိၣ်နတၢ်ကိးတဘျီ မ့ၢ်ကသ့ခါ.”



လၢခံကတၢ်နမ့ၢ်နၢ်ပၢ်တၢ်ဂ့ၢ်ခဲလၢဒီးကျိၢ်တၢ်က့ၢ်အီၤ တက့ၢ်

- ထၢကတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအမိၢ်ပုၤလၢပုၤအတၢ်စံးကတိၤဝဲ တဖၣ်ဒီးဟံးဖျိက့ၢ်အီၤဒီးသိးပုၤလၢအကတိၤတၢ်ဒီးနၢ်ကသ့ၣ်ညါဝဲလၢနဒိကနၢ်အတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤပုၤဒီးတၢ်သးစဲဒီးနနၢ်ပၢ် အီၤဖျိဖျိဖျိဖျိကစီၤန့ၣ်တက့ၢ်. အဒိ-“ဒိပုၤဝဲၣ်ဒၢနတဲတဲတဖၣ်န့ၣ်ယနၢ်ပၢ်လၢနဘၣ်ယီၣ်ဘၣ်ဘီ(တၢ်ဂ့ၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်တဲတဲ)အယိၣ်လီၤ. မ့ၢ်ကစီၤဘၣ်.”
- တဘၣ်ထီၣ်တၢ်လၢနတၢ်သးဆးဒၣ်နတဂ့ၢ်မ့ၢ်မ့ၢ်တဲက့ၢ်ဒၣ် ဒ် အဝဲသ့ၣ်တဲပုၤန့ၢ်နၢ်အသိးန့ၣ်တက့ၢ်. အဒိ-တဘၣ်ကတိၤတၢ်ကတိၤတဖၣ်ဒ်အမ့ၢ်(“နသးကဘၣ် ဖျိဒိဒ်မး လီၤနီၤ,နတၢ်ကွၢ်ဆၢၣ်မဲၣ်တခါအၢနးလဲၣ်”)တဂ့ၢ်. တဘၣ်ထီၣ်တၢ်ပုၤအတၢ် ဒီးအဝဲသ့ၣ် အတၢ်ဘၣ်ကွၢ်ဆၢၣ်မဲၣ် တဂ့ၢ်.

ပရဲၤရှးစံးအဂီၢ်

ပရဲၤရှးစံးမ့ၢ်ပုၤမၤတၢ်ဖိတဂၤလၢအမၤတၢ်လၢတၢ်ခူၣ်လီၤပုၤသံ ဒီးလၢတၢ်မၤစၢၤကရၤစံးအဂီၢ်အဝဲဆိးကါကျိၤကျဲလၢအမ့ၢ် တၢ်ဒိကနၢ်န့ၣ်လီၤ.

ကရၤစံး - ဟဲလိာ်ပရဲၤရှးစံး ယအံၤဒီးတဲပုၤနၢ်လၢတၢ်ကခူၣ်လီၤ ယပုၤအဲဒဲဟီၣ်ခိၣ်အဂီၢ်အကျိၤတဘီလီၤ.

ပရဲၤရှးစံး - သ့ကစီၤ, တဲကယိကယိနီၤ, အဲဒဲအံၤလၢနဂီၢ်ကမ့ၢ် တၢ်ကွၢ်ဆၢၣ်မဲၣ်ကီၤခဲ လီၤသၢၣ်(အိၣ်ဘျီၣ်ဝဲဝဲကိး)

ကရၤစံး - မ့ၢ်လီၤ, တၢ်ဘျုးလီၤနီၤ, တၢ်ကကဲထီၣ်အသးဒ်အံၤလီၤန့ၣ်ယတုၢ်လီၢ်တသ့ဒီးဘၣ်.

ပရဲၤရှးစံး - ထဲယန့ၣ်ဟူနကလုာ်န့ၣ်ယနၢ်ပၢ်သ့လၢ နသးအုးဒိမးလီၤ.

ကရၤစံး - မ့ၢ်တၢ်မိမိၣ်ဒီးကဂ့ၢ်ဒိမးလီၤ.

ပရဲၤရှးစံး - မ့ၢ်လီၤ,ယဒိကနၢ်နတၢ်ကတိၤနီၤ, တဲဆၣ်ခိ

ကရၤစံး - ယပုၤဖိန့ၣ်ယအံၤအီၤအါကွဲၤလီၤ. ပဒိပုၤဝဲၣ်ခဲဂၢ်န့ၣ်ဘီၣ်ပတီၢ်လိာ်ပခံထီၣ်တီၤလီၤ အဝဲမ့ၢ်တၢ်သကိးအဂ့ၢ်ကတၢ်လၢယဂီၢ်စ့ၢ်ကိးလီၤ. အဲဒဲအံၤအဝဲတအိၣ်လၢဘၣ်.

ပရဲၤရှးစံး - နပုၤန့ၣ်အကါကဒိၣ်လၢနဂီၢ်ဖးဒိၣ်လီၤသၢၣ်နီၤအဝဲမ့ၢ်တၢ်သကိးအဂ့ၢ်ကတၢ်လၢနဂီၢ်အယိၣ်

ကရၤစံး - မ့ၢ်ဝဲလီၤ,အဝဲမ့ၢ်တၢ်သကိးအဂ့ၢ်ကတၢ်လၢယဂီၢ် စ့ၢ်ကိးလီၤ. ယသ့ၣ်နီၣ်က့ၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢပဒိပုၤဝဲၣ်ခဲဂၢ်သ့ၣ်ခုသးခု သကိးန့ၣ်လီၤ(နံၤထီၣ်ဝဲ).

ပရဲၤရှးစံး - နကသ့ၣ်နီၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢအပုၤဒီးတၢ်သးခု လီၤသၢၣ်

ကရၤစံး - မ့ၢ်လီၤ ဖဲယထီၣ်မ့ၢ်က့ၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်န့ၣ်ဒီးယနၢ်ကမ့ၢ်ထီၣ်မးလီၤ. တၢ်ဘျုးလီၤပရဲၤရှးစံးစၢၤ. အဲဒဲအံၤယသးဖဲထီၣ်တဲးဖိလဲ.

ပရဲၤရှးစံး - လၢနဂီၢ်န့ၣ်ယအိၣ်ကတဲၣ်ကတိၤသးထီၣ်တီၤလီၤ.

ကရၤစံး - ပကတဲသကိးတၢ်ခူၣ်လီၤဟံးလီၤအဂီၢ်ခါ.



တၢ်ဂ့ၢ်အတက့ၢ်(၃)

တၢ်မၤစၢၤလၢအကဲဘျုး

ခီဖျိကိၣ်ဝံး-၁၉တၢ်ဆါသံသတြိာ်အဃိပုၤလၢဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးတဖၣ်န့ၣ်လိာ်ဘၣ်တၢ်တဖၣ်အံၤသ့ဝဲလီၤ-



တၢ်ကစီၣ်ဘၣ်ဃးကိၣ်ဝံး-၁၉(အဒိ-တၢ်ဆါအက့ၢ်အဂီၤ,တၢ်ကူစါယါဘျုး,တၢ်အံးထွဲက့ၢ် ထွဲ ကဟုကယာ်လိာ်သးသကိးသကိး,ကျိၤကျဲလၢကအံးကွၢ်ထွဲ လီၤအနီၣ်ကစၢ်ဒၣ်ဝဲ, တၢ်ကစီၣ်အသိဘၣ်ဃးလိာ်ကဝီၤလၢ အိၣ်ဆိးဝဲတဖၣ်, တၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးလၢတၢ်ဖံးတၢ်မၤအဖီခိၣ်)



တၢ်အိၣ်စီၤစုၤလိာ်သး,ကျိၣ်စုၤကၤလၢတၢ်ဖံးတၢ်မၤလီၤမၤအဃိတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ပီးတၢ်လီၤလၢကိးန့ၣ်တၢ်သုတၢ်စွဲအဂီၢ်တၢ်ယုဟံးန့ၣ်တၢ်မၤစၢၤအဂီၢ်ထံးတဖၣ်



ပုၤတကၤမၤမ့ၢ်သံးဒီးကျိၤကျဲလၢတၢ်ကန့ၣ်လီၤဘါလီၤအိၣ်လုၢ်လၢ်အိၣ်ဝဲအသိး



ပုၤလၢကဟုကယာ်အံးထွဲက့ၢ်ထွဲတၢ်တကၤမ့ၢ်ဘၣ်ထီၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်ဒီး(မ့တမ့ၢ်)ဘၣ်တၢ်ဟံၣ်ဆိအိၣ်ဒီးကျိၤကျဲလၢတၢ်ကကွၢ်ထွဲက့ၢ်ပုၤလၢဘၣ်သန့အသးလၢအိၣ်တဖၣ်(အဒိ-ဖိသၣ်ဆံး)

တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ကစီၣ်(မ့တမ့ၢ်)တၢ်ပီးတၢ်လီၤလၢအလိာ်ဘၣ်တဖၣ်

တၢ်ဒုးသ့ၣ်ညါတၢ်ကစီၣ်

ဖဲကိၣ်ဝံး-၁၉တၢ်ဆါသံသတြိာ်ကဲထီၣ်အဆၢကတီၢ် တၢ်ကစီၣ်နီၤစိၤတကိၣ်တသီၣ်တဖၣ်ရၤလီၤအသးစ့ၢ်ကိးလီၤ.

ဒ်သိးတၢ်ဟ့ၣ်ခီဟ့ၣ်နီၤတၢ်ကစီၣ်အမ့ၢ်အတီၢ်ကဖျိဝဲဖျိဝဲ အဂီၢ်-

- ဆိးကါတၢ်ကတီၤလၢပုၤန့ၣ်ပၢ်အိၣ်ညီဒီးအဖျါရဲန့ၣ်တက့ၢ်.ဆိးကါတၢ်ကတီၤလၢအကြးဒီးပုၤကန့ၣ်တၢ် အသးအနံၣ်အလါအသိးန့ၣ်တက့ၢ်. ဟးဆွဲးတၢ်ကတီၤကီၤခဲလၢပုၤန့ၣ်ပၢ်အိၣ်ကီၤတဖၣ်တက့ၢ်.
- တၢ်ကစီၣ်အဂီၢ်ထံးလၢဘၣ်တၢ်န့ၣ်အိၣ်သ့ဒ်အမ့ၢ် ဟီၣ်ခိၣ်ဆူၣ်ချ့အတၢ်ကစီၣ်တဖၣ်န့ၣ်ဒုးသ့ၣ်ညါပုၤကိးဂဲၤဒီး တက့ၢ်.
- ဆိးကါတၢ်မၤစၢၤအပီးအလီၤတဖၣ်လၢဘၣ်တၢ်ကွဲးလီၤအိၣ် ဒ်ကျိၣ်လၢဘၣ်ဘျိးဘၣ်ဒါဒီးလီၤကဝီၤဟံၣ်ယုာ်ဒီးတၢ်ဂီၤဖိ တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- အလီၤမ့ၢ်အိၣ်ဒီးဆိးကါပုၤကျိၣ်ထံတၢ်တက့ၢ်.
- တၢ်ဂ့ၢ်လၢနတသ့ၣ်ညါအိၣ်လီၤတၢ်လီၤဆဲးတဖၣ်န့ၣ်တဘၣ် တယာ်ဝဲအိၣ်တက့ၢ်ဝဲလၢနတသ့ၣ်ညါဘၣ်တက့ၢ်.

တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤမ့ၢ်ဆုၣ်မ့ၢ်ဂီၤတၢ်ပီးတၢ်လီၤ(မ့တမ့ၢ်)တၢ်မၤစၢၤအပီးလီၤ-

မ့ၢ်ဆုၣ်မ့ၢ်ဂီၤအတၢ်လိာ်ဒ်အမ့ၢ်တၢ်အိၣ်,ထံ(မ့တမ့ၢ်)
တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်န့ၣ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤအိၣ်လၢနနီၣ်ကစၢ်ဒၣ်နဲ (မ့တမ့ၢ်)
ပုၤထီၣ်ပုၤလီၤန့ၣ်ပုၤဂၤအတၢ်လိာ်ဘၣ်သ့ဝဲလီၤ.
ဘၣ်ဆၣ်တဘၣ်ဆိကမိၣ်လၢနမၤစၢၤအိၣ်ကဝးခဲလၢာ်တဂ့ၢ်.
နမၤစၢၤမနုၤတဖၣ်ကသ့လဲၣ်န့ၣ်နကဘၣ်သ့ၣ်ညါလီၤနသးလီၤ.

ပရံၣ်ယုာ်ဒီးသးပုၤတၢ်ပးအဂီၢ်

ပရံၣ်ယုာ်အိၣ်ဆိးဝဲဒၣ်လၢပုၤကညိအါအလီၤကဝီၤလီၤ.
သးပုၤတၢ်ပးမ့ၢ်ပုၤသ့ၣ်ကသးပုၤလၢအိၣ်ဝဲလၢပရံၣ်ယုာ်
အဟံၣ်ကပၤန့ၣ်လီၤ. ပရံၣ်ယုာ်ဆဲးကျိးသးပုၤတၢ်ပးဒီးသံ
ကွၢ်အိၣ်လၢမ့ၢ်အအိၣ်ဆူၣ် အိၣ်ချ့ကစီၣ်မိၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
သးပုၤတၢ်ပးမ့ၢ်ဝဲဒၣ်ပုၤသးပုၤလၢအိၣ်ဒီးသ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ဆါလီၤ
ဘၣ်ဆၣ်အဆဲးမ့ၢ်လၢဟးထီၣ်ဆူၣ်ချ့ဒီးလဲၤပုၤဝဲတသ့
ဘၣ်အဃိဘၣ်ကီဘၣ်ခဲဝဲလီၤ. ဒ်သိးတဂၤဒီးတဂၤကအိၣ်
စီၤစုၤလိာ်သးအဂီၢ်သးပုၤတၢ်ပး ဟံးဝဲဒၣ်တၢ်လၢကပုၤကသံၣ်
ဖိၣ်အဂီၢ်လၢတၢ်လီၤ တတီၢ်တီၢ်ဒီး ပရံၣ်ယုာ်စ့ၢ်ကိးဟံးန့ၣ်တီၢ်အဝဲန့ၣ်
ဒီးလဲၤပုၤ ကသံၣ်ဖိၣ်ဒီးဟံးကွၢ်ဟံးကသ့ၣ်ဖိၣ်ဖဲတၢ်လီၤဖဲန့ၣ်လီၤ.



လၢကိးနဲတၢ်အိၣ်မူအပူၤတုၤအိၣ်ဘၣ်ထွဲလိာ်သးဒီးပုၤလၢအလိာ်တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်လၢကမၤစၢၤအီၤအဂီၢ်

ဒ်သိးကဘျးစဲလိာ်သးဒီးတၢ်ကရၢကရိအဂုၤအဂၤလၢဟ့ၣ် တၢ်မၤစၢၤ တဖၣ်အဂီၢ်ပာ်လီၤဆီစရိတဘျီလၢ လီၢ်ကဝီၤလၢနအိၣ် နဆိးအလိာ်တၢ်ဖံးတၢ်မၤ ကရၢကရိခဲလၢၣ် အတၢ်အိၣ်ဆိးလိာ်ကျဲၤ,ကွဲၤဒီနီၣ်ဂံၢ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ပီၢ်တဖၣ် လီၤတံၢ်လီၤဆဲးန့ၣ်တက့ၢ်. ဒၢန့ၣ်လီၤလၢ(တၢ်ပိာ်ထွဲ-c)တက့ၢ်. ပုၤလၢအသးဘၣ်ဖှိၣ်ဘၣ်ယၢ်(မ့တမ့ၢ်)ပုၤလၢအလိာ်ဘၣ် တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤ,ထံ,တၢ်အိၣ် တၢ်ဆိး(မ့တမ့ၢ်)တၢ်ကူစါယါဘျီလၢအချ့(မ့တမ့ၢ်)တၢ်ရဲလိာ်ဘၣ်ထွဲအတၢ်မၤစၢၤတဖၣ်ဒ်သိး ကပူၤဖျဲးဒီးတၢ်ကီတၢ်ခဲအၢသီ အဂီၢ်ဒီးကဒီးန့ၣ်တၢ်ဒီသဒၢလၢ အဆိအချ့အဂီၢ်ဘျးစဲဒီးတၢ်ကရၢကရိတဖၣ်တဘျီယီတက့ၢ်. တၢ်ဘျးစဲတဖၣ်မ့ၢ်ဘၣ်တၢ်အၢၣ် လီၤအီၤဒီးတၢ်ပံးဂ့ၢ်ဝီပိာ်ထွဲ ထီၣ်အခံစ့ၢ်ကိးမၤအီၤထီၣ်တက့ၢ်.

တၢ်မၤစၢၤပၤဂၤပၤဂၤသးသးကွၢ်ထွဲလီၤအသးကသုအဂီၢ်

လၢပၤတၢ်ဂၤတၢ်ဂၤကအိၣ်ဆူၣ်ထီၣ်ကွၢ်လၢအဆိအချ့ အဂီၢ်န့ၣ်အဝဲသ့ၣ်ကဘၣ်သ့ၣ်ညါဝဲလၢအနီၣ်ကစၢ်ဒၣ်ဝဲ ကဘၣ်ပၤအသးဒီးကဘၣ်. ကွၢ်ထွဲလီၤအသးန့ၣ်အကါဒိၣ်ဝဲ န့ၣ်လီၤ. ကျဲလၢကမၤစၢၤပၤဂၤအဂီၢ်တၢ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မၤစၢၤဆိၣ်ထွဲ အိၣ်သးကသုကွၢ်ထွဲမၤစၢၤလီၤအသးဒၣ်ဝဲလီၤ. လၢကျဲၣ်န့ၣ်အသးန့ၣ်ကစၢ်ဒၣ်ဝဲတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါဒီးတၢ်ဆၢကတီၢ် ကအိၣ်ထီၣ်လၢနကမၤစၢၤအိၣ်တၢ်ဒီး ပၤဂၤပၤဂၤန့ၣ်လီၤ.

အိၣ်ကတီၢ်-ဆိကမိၣ်-လဲၤဆူညါ ကျိၤကျဲၤတခါအံၤနဆိးကါအိၣ်သ့ဝဲလၢတၢ်မၤစၢၤပၤဂၤတဖၣ် လၢကသုကွၢ်ဆၢၣ်မိၣ်အတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲန့ၣ်လီၤ.



အိၣ်ကတီၢ်-သိၣ်လိပၤဂၤသးသးကအိၣ်ကတီၢ်ဒီးဆိကမိၣ် တၢ်ဂ့ၢ်မနုၤန့ၣ်အကါဒိၣ်ကတၢ်လၢကဘၣ်ပၤဆုၢ်ရဲၣ် ကျဲၤဝဲ လဲၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. ဆိးကါတၢ်ပၤဆုၢ်ရဲၣ်ကျဲၤအတၢ်ကီၢ်ဒီးဒုးထံၣ်အိၣ်တၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲလၢအနီၣ်ကစၢ်ဒၣ်ဝဲကွၢ်ဆၢၣ် မိၣ်ဝဲသ့တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.



ဆိကမိၣ်-ဟ့ၣ်ဂ့ၢ်ဟ့ၣ်ဘါအိၣ်လၢကသုထံၣ်န့ၣ်ကျိၤကျဲၤလၢကကွၢ်ဆၢၣ်မိၣ်တၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်သုကွၢ်လၢလံာ်တဖၣ် အံၤကတီၢ်တၢ်မၤစၢၤသ့လီၤ. လၢညါန့ၣ်မ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲဒီးအံၤန့ၣ်နမၤအိၣ်လဲၣ်. နမၤတၢ်မနုၤတဖၣ်လဲၣ်. ပၤမၤစၢၤ နၤအိၣ်တၢ်ဂၤဂၤ(အဒိ-တံၤသကိး,တၢ်အဲၣ်တီ, တၢ်ကရၢကရီ). လၢနတၢ်သကိးအကျိၤပၤလၢဘၣ်ကွၢ်ဆၢၣ်မိၣ်ဒီးတၢ်ကီၢ် ဒီးအံၤအိၣ်မိၣ်. အ ဝဲသ့ၣ်လဲၤခီဖျိဝဲဒ်လဲၣ်.



လဲၤဆူညါ-မၤစၢၤအိၣ်သးကယုထံၣ်ကျိၤကျဲၤလၢကကွၢ် ဆၢၣ်မိၣ်အတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲဒီးမၤကွၢ်ဝဲအဂီၢ်တက့ၢ်. တၢ်မၤတကဲထီၣ်ဘၣ်ဒီးဟ့ၣ်ဂ့ၢ်ဟ့ၣ်ဘါအိၣ်သး ကကျဲးစးလၢခံတဘျီအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

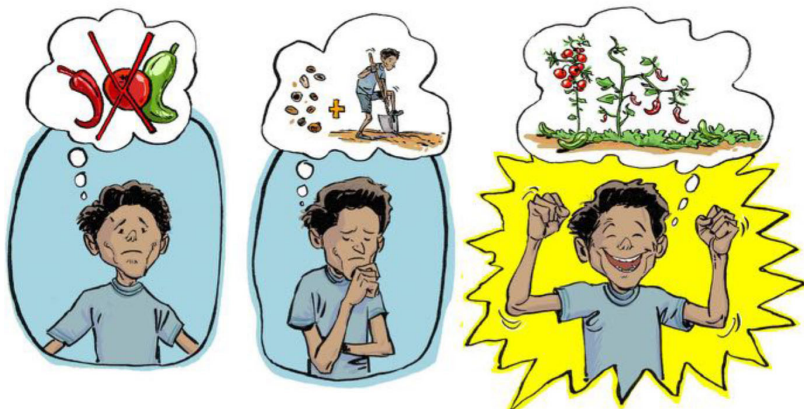
အၣ်ဆၢၣ်ဒီးမိၣ်ဟ့ၣ်မဲးအဂီၢ် အိၣ်ကတီၢ်-ဆိကမိၣ်-လဲၤဆူညါ

မိၣ်ဟ့ၣ်မဲးအိၣ်ဒီးတၢ်သးဘၣ်တံာ်တၢ်ခီဖျိအတၢ်ကွၢ်ဆၢၣ်မိၣ် ကီၢ်တဖၣ်အယီၤလီၤ. အၣ်ဆၢၣ်မၤစၢၤအိၣ်လီၤ.

အိၣ်ကတီၢ်-အၣ်ဆၢၣ်မၤစၢၤမိၣ်ဟ့ၣ်မဲးလၢတၢ်ယုကျဲၤလၢ ကကွၢ်ဆၢၣ်မိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်ခဲမံၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဒ်သးမိၣ်ဟ့ၣ်မဲးကနီၤပၢ်တၢ်ကီၢ်ခဲမံၤအံၤအဂီၢ် အၣ်ဆၢၣ်ရူးမးပုးအိၣ်လီၤ-“တၢ်ဘၣ်ကီၢ်ဘၣ်ဂီၤလၢဟံၣ်ဖိယီဖိကအိၣ်ဘၣ်အိၣ်ဘၣ်အဂီၢ်ဒီးမၤသးဘိလၢဘၣ်တူၢ်ဝဲ ကိၣ်ဝဲး-၁၉အဂီၢ်”. လၢတၢ်ကီၢ်ခဲခါအံၤ အဘၢၣ်စၢၤဒ်သးကသုယုထာဝဲတခါအဂီၢ် အဝဲသ့ကွၢ်ဝဲ“လၢတၢ်ကီၢ်ခဲအံၤအပူၤနမၤမနုၤသ့လဲၣ်.” လၢတၢ်ကီၢ်ခဲခါအံၤအဂီၢ်တၢ်လၢအဝဲမၤဝဲသ့အိၣ်တနီၤ လီၤ န့ၣ်မိၣ်ဟ့ၣ်မဲးစံးဆၢဝဲလီၤ. ဘၣ်ဆၢၣ်အဝဲယုထာဝဲလၢတၢ်လုၢ်အိၣ်လုၢ်အိၣ်ဟံၣ်ဖိယီဖိတဖၣ် န့ၣ်လီၤ.

ဆိကမိၣ်-အၣ်ဆၢၣ်န့ၣ်လိမိၣ်ဟ့ၣ်မဲးဒ်သးကယုထံၣ်ဆိကမိၣ် ကျိၤကျဲၤလၢကလုၢ်အိၣ်လုၢ်အိၣ်ဟံၣ်ဖိယီဖိတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.ကျိၤကျဲၤလၢအဝဲဆိကမိၣ်ဝဲတဖၣ် မ့ၢ်လီၤန့ၣ်(မ့တမ့ၢ်)တကဲ ဘျူးဘၣ်ဆၢၣ်အၣ်ဆၢၣ်သဆၢၣ်ထီၣ်မိၣ်ဟ့ၣ်မဲးဒ်သးကတဲထီၣ်ဖျိးဝဲန့ၣ်လီၤ. အဆိန့ၣ်မိၣ်ဟ့ၣ်မဲးဆိကမိၣ်တၢ်မနုၤမးတန့ၢ်ဘၣ်. အယီၤအဝဲတၢ်ပိၣ်တၢ်ဒီးအမၤလီၤ. နီၤဒီးမိၣ်ဝဲခါဆိကမိၣ်တၢ်ပိၣ်ဝဲသ့ပုၢ်ပုၢ်ဒီး ကျိၤကျဲၤတဖၣ်ဟဲ အိၣ်ထီၣ်ဝဲလီၤ. ကယုအိၣ်တၢ်လၢပၤဂၤအအိၣ်,ကသုၣ် အိၣ်ဖျိးအိၣ်တၢ်, ကဆဲးကျိးဒီးလီၤကဝီၤ(NGO)မ့တမ့ၢ်တၢ်ဟံၣ်ဖိတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ဒီး,ကယုတၢ်မၤလၢပၤအိၣ်ဘူးအိၣ်တၢ်တဖၣ်လၢတၢ် အိၣ်တၢ်အိၣ်အဂီၢ် တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

လဲၤဆူညါ-အၣ်ဆၢၣ်မၤန့ၢ်ဆိၣ်ခဲမိၣ်ဟ့ၣ်မဲးဒ်သးကယုထာ မၤကွၢ် တၢ်ဂ့ၢ်တဘီဘီလၢအဆိကမိၣ်တၢ်ယးဝဲအကျိၤန့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်လၢမိၣ်ဟ့ၣ်မဲးအိၣ် ဒီးတၢ်ချဲတၢ်သ့ၣ်ဖိသ့ၣ်တဖၣ်အယီၤလၢတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်အဂီၢ်အဝဲသးအိၣ်သ့ၣ်တၢ်ဖျိးတၢ်လီၤ. ဘၣ်ဆၢၣ်တၢ်မၤအဝဲအံၤကဘၣ်ဟ့ၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လီၤ. မ့ၢ်ဟးယုအိၣ်တၢ်မ့ၢ်ကီးတၢ်ဘၣ်ယီၤအလီၤအိၣ်လၢမိၣ်ဟ့ၣ်မဲးကဘၣ်ကူဘၣ်ကံးဒီးတၢ်ဆၢအံၤလီၤ.အယီၤဒ်သးကဒီးန့ၢ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ချ့ချ့အဂီၢ်ကဆဲးကျိးဒီး လီၤကဝီၤ(NGO)တခါဒီးယုတၢ်မၤစၢၤမ့ၢ်ဝဲမးကသုၣ်အိၣ်ဖျိးအိၣ် တၢ်သုတၢ်သ့ၣ်လၢခါဆူညါတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်အဂီၢ်လီၤ. မ့ၢ်တမၤန့ၢ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢ(NGO) အအိၣ်ဘၣ်ဒီးကကွၢ်ဆိကမိၣ် ကဒီးဝဲကျိၤကျဲၤအဂၤတဖၣ်လီၤ. အၣ်ဆၢၣ်ဟ့ၣ်မိၣ်ဟ့ၣ်မဲး(NGO) ကွၢ်ဒီးန့ၢ်ဂီၢ်လၢကဆဲးကျိး ဝဲအဂီၢ်လီၤ.



တၢ်ဂ့ၢ်အတက့ၢ်(၄)

တၢ်မၤစၢၤပုၤလၢအိၣ်ဒီးသးကိၢ်ဂီၤသဘံၣ်ဘျီတၢ်ဆါတဖၣ်

သးကိၢ်ဂီၤသဘံၣ်ဘျီတၢ်ဆါအက့ၢ်အဂီၤတဖၣ်

သးကိၢ်ဂီၤသဘံၣ်ဘျီတၢ်ဆါအံၤမ့ၢ်ဒၣ်တၢ်လၢညီၣ်န့ၢ်မၤအသး ဒီးပုၤကိၢ်ဂီၤတၢ်ဘၣ်ဝဲသ့စ့ၢ်ကိၢ်လီၤ. သးကိၢ်ဂီၤသဘံၣ်ဘျီတၢ်ဆါအက့ၢ်အဂီၤတဖၣ်မ့ၢ်ဒၣ်လၢ အသိးလီၤ.

- နီၣ်သးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်ခိၣ်ဘၣ်-တၢ်သးအုၣ်,တၢ်သ့ၣ်ဒိၣ်သးဖျိး,တၢ်သ့ၣ်ပျံၤသးဖုးတဖၣ်
- တၢ်ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်ခိၣ်ဘၣ်-သးတအိၣ်လဲၤဖံးလဲၤမၤ,ဟးဆဲးတၢ်ဟူးဂဲၤဖံးမၤ,အသးပွဲၤဒီးတၢ်အုၣ်လိာ်ဆိးက့ၢ်လိာ်တဖၣ်
- နီၣ်ခိၣ်အတၢ်တူၢ်ဘၣ်ခိၣ်ဘၣ်-ခိၣ်ဆါ,ယုၢ်ပျံၤဆါ,ပျီၢ်ဆါ, မံတန့ၢ်,အိၣ်တဘဲတဖၣ်

တၢ်မၤစၢၤပုၤလၢတူၢ်ဘၣ်သးသဘံၣ်ဘျီကိၢ်ဂီၤတၢ်ဆါ

တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်ဘၣ်သးတၢ်ကတိၤဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘၣ်လၢအဘၣ်တၢ်ဟံၣ်ဖျါတၢ်အီၤလၢတၢ်ဂ့ၢ်အတက့ၢ်(၂)တဖၣ်န့ၢ်လၢပွဲၤဝဲလၢ တၢ်မၤမ့ၢ်ထီၣ်က့ၢ်ပုၤဂုၤပုၤဂၤအဂီၢ်လီၤ. ပုၤတဂၤဂၤမ့ၢ်လိာ်ဘၣ်တၢ်မၤမ့ၢ်ထီၣ်က့ၢ်,တၢ်မၤစၢၤအါန့ၢ် အန့ၢ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢလၢတဖၣ်အံၤကဲထီၣ်တၢ်မၤစၢၤသ့ ဝဲလီၤ.

အဆိန့ၢ်ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘၣ်ပုၤလၢတူၢ်ဘၣ်သးကိၢ်ဂီၤသဘံၣ်ဘျီ တၢ်ဆါတဖၣ်ဒီးသးကမၤတၢ်တမံၤမံၤလၢကမၤဖွံထီၣ်အသး န့ၢ်တက့ၢ်.

တၢ်မၤစၢၤတၢ်ယါဘျီအိၣ်ဟံၣ်စၢၤလၢပုၤတဂၤဂုၤတဂၤဂုၤ လၢအဘၣ်က့ၢ်ဆါမံၤဒီးတၢ်သ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤအဂီၢ်န့ၢ်လီၤ. တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢအိၣ်ဟံၣ်စၢၤတဖၣ်န့ၢ်ဒီးသးကသ့ထုးထီၣ် ဆိးကါဝဲအဂီၢ်မၤစၢၤအီၤအမ့ၢ်တၢ်သံက့ၢ်အီၤ “လၢညါဖဲနတူၢ်ဘၣ်တၢ်မၤအသးဒီးအံၤန့ၢ်တၢ်မနုၤတဖၣ်ကဲဘျုးလၢနဂီၢ်လဲၣ်” မ့တမ့ၢ် “အဲၤအံၤလၢနကအိၣ်ဆူၣ်ထီၣ် က့ၢ်အဂီၢ်နမၤတၢ်မနုၤလဲၣ်” ဝဲအဲၤသ့ၣ်ဆိကမိၣ်ဝဲတန့ၢ်ဘၣ်အခါန့ၢ်နဟ့ၣ်အီၤတၢ်ဂ့ၢ်အန့ၢ်ဖိတဖၣ်သလီၤ. အဒိ-“ပုၤမၤစၢၤန့ၢ်သ့အိၣ်တဂၤဂၤမၤ.” တၢ်လၢနအဲၣ်အီၤအကျါတၢ်လၢကကဲထီၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢနဂီၢ် မ့ၢ်အိၣ်တခါခါမၤအဲၤဆိကမိၣ်က့ၢ်ဝဲကျါကျါလၢကမၤစၢၤအိၣ်ထွဲလီၤအသး မ့ၢ်တန့ၢ်လၢဘၣ်ဒီးနဟ့ၣ်ကူၣ်အီၤတၢ်ဂ့ၢ်တဖၣ်လၢဘၣ်တၢ်ဟံၣ်ဖျါအီၤလၢလၢတဖၣ်အံၤသ့ဝဲလီၤ.



တၢ်လၢမၤဖွံထီၣ်ပသးသ့တဖၣ်

- တၢ်ဂ့ၢ်လၢနသးခုစံးဘျုးအီၤတဖၣ်န့ၢ်ရဲၣ်လီၤအီၤတက့ၢ်(လၢနသးပုၤမ့ၢ်ဂုၤ,ကွဲးလီၤလၢလံာ်ပုၤမ့ၢ်ဂုၤ)
- တၢ်လၢနသးခုမၤ(နတၢ်သးဝဲ)မ့တမ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်လၢနနအီၤလၢ အမီပညီအိၣ်တဖၣ်န့ၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ဆါကတိၤဒီးမၤအီၤကိးမုၢ်န့ၢ် တက့ၢ်.
- တၢ်ဂဲၤလိာ်ကွဲးနီၣ်ခိၣ်တၢ်ဟူးဂဲၤ,တၢ်ဟးကသ့ၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ဂဲၤကလံာ်တဖၣ်န့ၢ်မၤအီၤတက့ၢ်.
- တၢ်မၤလၢအဘၣ်သးဒီးန့ၢ်လၢကူၣ်သ့အမ့ၢ် တၢ်တုခဲၣ်တၢ်ဂီၤ,တၢ်သ့ၣ်ဝံၣ်သးဆါ,တၢ်စုသ့မ့တမ့ၢ်တၢ်ကွဲးလံာ်ကွဲးလံာ်တဖၣ်န့ၢ်မၤအီၤတက့ၢ်.
- ဒီးကနၣ်တၢ်သးဝံၣ်မ့တမ့ၢ်ကွဲးလုလီၤတက့ၢ်.
- ကတိၤသကိးတၢ်ဒီးနတံၤသကိးမ့တမ့ၢ်နဘျုးနတံၤတဂၤဂၤ တက့ၢ်.
- ဖးလံာ်ဖးလံာ်မ့တမ့ၢ်ဒီးကနၣ်ပုၤဖးပုၤနလံာ်တက့ၢ်.

မၤက့ၢ်တၢ်တခါခါလၢကမၤဖွံထီၣ်နသးတက့ၢ်.

ပုၤတဂၤဂၤမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤတၢ်ဘၣ်ယိာ်ဘၣ်ဘီဒီး တၢ်သါထီၣ်သါလီၤကယီကယီစ့ၢ်ကိးကဲထီၣ်တၢ်မၤစၢၤသ့ စ့ၢ်ကိးလီၤ.

စံးနဲဒ်အံၤတက့ၢ်-“ဖဲနသးဘၣ်ကိၢ်ဘၣ်ဂီၤသဘံၣ်ဘျီအခါ တၢ်လၢကမၤဂၢၢ်မၤမ့ၢ်နသးအိၣ်ဝဲတခါလီၤ. တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်သါထီၣ်သါလီၤ ကယီကယီန့ၢ်လီၤ. ပကမၤကွၢ်သကိးဒီးသိးသိးမၤ.”

ပုၤလၢအတမီမ့ၢ်ဘၣ်အသးလၢကမၤကွၢ်ဝဲဒီးစံးကတိၤဒ်အံၤ တက့ၢ်. “ပကဂံၢ်သကိးတၢ်တုၤလၢ သးဒီးပကသါန့ၢ်လီၤကလံာ်လၢ ပနါဒုလီၤ. မၤစၢၤလီၤနဖဲဘၣ်ခိၣ်တက့ၢ်. သါန့ၢ်လီၤကလံာ်တုၤအန့ၢ်လီၤဆူနပသိၣ်ပူၤတက့ၢ်. မ့ၢ်ဝံၤဒီးဂံၢ် သကိးတၢ်တုၤလၢယုဒီးသါထွးထီၣ်ကလံာ်တဖၣ်လၢနကိာ်ပူၤတက့ၢ်. မ့ၢ်နကတၢ်ကတိၤနသးဝံၤလဲၣ်မၤ. မ့ၢ်ဝံၤဒီးပကမၤသကိးဒီးန့ၢ်သါဘျီလီၤ.”



ကျါကျဲအံၤတမ့ၢ်ကကဲထီၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢပုၤဝဲလၢအဂီၢ်ဘၣ်. ဖဲနမၤအီၤအဆါကတိၤတၢ်တဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးမ့ၢ်အိၣ်ထီၣ်ဒီးဟံၣ်ကတိၤအီၤတက့ၢ်.



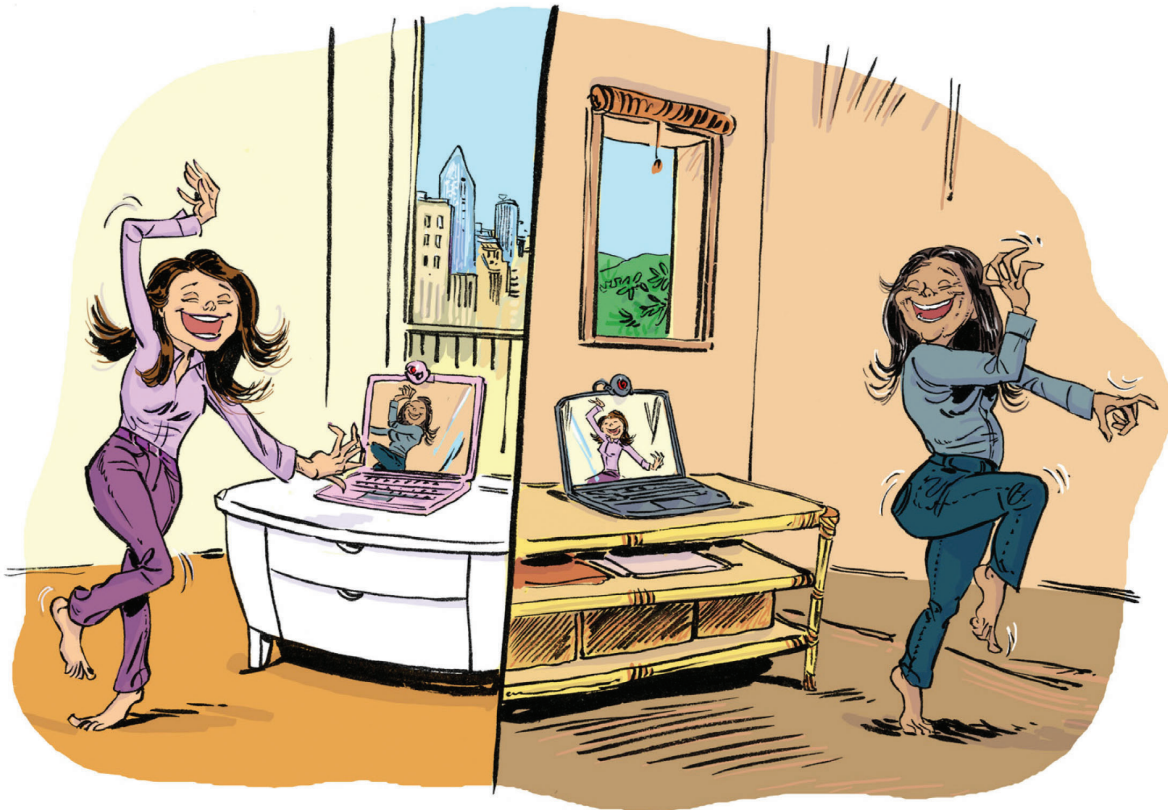
ယိစဖဒီးကူလယဉ်အဂီ

ယိစဖဒီးအတၢ်အဲၣ်တီၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်မ့ၢ်လၢကီၣ်ဝံး-၁၉ တၢ်ဆါအယိလီၤ. ယိစဖဒီးဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်တၢ်လၢအတၢ်အဲၣ် တၢ်အဂီၢ်တုၤဒၣ်လဲၣ် မံတန့ၢ်,အိၣ်တဘဲဒီးအပျီၢ်ဆါစ့ၢ်ကီးလီၤ. ယိစဖဒီးဆဲးကျိးဆူအတံၤသကိးကူလယဉ်အအိၣ်ဒီးတဲးအီၤ တၢ်လၢအဝဲတူၢ်ဘၣ်ခိၣ်ဘၣ်ဝဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ကူလယဉ်ဒီးကနၣ် အဝဲအတၢ်ကတိၤဒီးကတိၤမ့ၢ်အသးလီၤ. အ ဝဲသံကွၢ်ယိစဖဒီး လၢမ့ၢ်အအိၣ်ဒီးတၢ်တခါခါလၢအမၤဖွံထီၣ် အသးဓါန့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်လၢယိစဖဒီးအသ့ၣ်လီၤဘျဲးသးလီၤတီၤအယိဆိကမိၣ်တၢ် တန့ၢ်နီတမံၤလၢဘၣ်. အပျီၢ်စ့ၢ်ကီးဆါဝဲဒိၣ်နီၢ်မးလီၤ.

အဝဲထံၣ်လီၤအသးလၢအတၢ်ဟးထီၣ်ဟးလီၤစ့ၢ်ဝဲဒီးတၢ်ဟူး တၢ်ဂဲၤစ့ၢ်ကီးစ့ၢ်ဝဲဒိၣ်မးန့ၣ်လီၤအယိလၢမ့ၢ်ဂီၢ်န့ၣ်အဝဲမၤနီၢ်ခိ

တၢ်ဟူးဂဲၤဒ်အမ့ၢ်တၢ်ထီၣ်ကဆၣ်လီၤယုၢ်ပျီၢ်တဖၣ်တစီၢ် တလီၢ်ဒီးပၢ်လီၤအသးလၢကအိးထီၣ်တၢ်သးဝံၣ်ဒီးကမၤက့ၤတၢ် ဂဲၤကလံာ်လၢတဘျီအဝဲမၤတုၢ်ဒီးအတၢ်အဲၣ်တီၢ်အသးန့ၣ်လီၤ. ကူလယဉ်စ့ၢ်ကီးဘၣ်အသးလၢတၢ်ဆိကမိၣ်တခါအံၤအယိ အဝဲ စံးဘၣ်ယိစဖဒီးအံၤလီၤ “လၢမ့ၢ်ဂီၢ်တၢ်ဟူးဂဲၤလၢနီၢ်ခိတၢ်အိၣ် ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်မ့ၢ်ဂ့ၤ, လၢတၢ်ဂဲၤကလံာ်အဂီၢ်မ့ၢ်ဂ့ၤ နမ့ၢ်သးအိၣ် မၤသကိးဒီးယၤန့ၣ်ဆဲးကျိးကွၢ်ဒီးန့ၣ်မ့တမ့ၢ်ဘၣ်ဒ်အိၣ် ခိလ်စ့ၢ်ကီးတက့ၢ်.”

ယိစဖဒီးစ့ၢ်ကီးဘၣ်သ့ၣ်ဘၣ်သးလၢတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တခါအံၤအဖီ ခိၣ်ဒီးသးလီၤဝဲလီၤအတံၤသကိးတဂၤသးအိၣ် မၤသကိးတၢ်ဒီးအီၤအယိလီၤ.



တၢ်ဂ့ၢ်အတက့ၢ်(၅)

တၢ်မၤစၢၤဆိၣ်ထွဲလၢတၢ်အိၣ်သးလီၤဆိအဂီၢ်

ကိၣ်ဝံး-၁၉တၢ်ဆါသံသတြိၣ်ကဲထီၣ်အဆၢကတီၢ် တၢ်ဂ့ၢ်လီၤဆိလၢ
တြးဖးန့ၣ်ဆိကမိၣ်အီၤတဖၣ်စ့ၢ်ကိး ကဘၣ်တၢ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်အီၤလီၤ.

ပုၤကံၢ်စၢၤဘါစၢၤလၢအဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးညီမ့တမ့ၢ်ပုၤလၢပုၤဂၤတန့ၣ်ဃုာ်အီၤတဖၣ်စ့ၢ်ကိးညီကွံာ်အီၤတဂ့ၤ.

ပုၤကိးဂၤဒဲးကအိၣ်ဒီးတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢအဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးညီ မ့တမ့ၢ်ပုၤအါဂၤညီကွံာ်အီၤအကတီၢ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်ဒီးလၢပုၤတနီၤနီၤအဂီၢ်မ့ၢ်လၢအိၣ်ဒီး ကွံာ်ဂီၤဒဲးအံၤ ဒဲးန့ၣ်အယီၤ,လၢအမ့ၢ်ပုၤဒဲးန့ၣ်အယီၤတၢ်ကိတၢ်ခဲတဖၣ်, တၢ်ကွံာ်မဲာ်တဖၣ်,တကးဒီးဘၣ်တၢ်ကတီၢ်ဒုၣ်ခွဲၣ်စံးအါ စူးကွံာ်ညီကွံာ်အီၤတဖၣ်န့ၣ် ကတူၢ်ဘၣ်ဝဲနးနးကျဲၤကျဲၤအါန့ၢ် ဆၢကတီၢ်အဂ့ၤအဂၤဝဲတၢ်ဆၢကတီၢ်ဒီးသိးအံၤလီၤ. ကိၣ်ဝံး-၁၉တၢ်ဆါသံသတြိၣ်ကဲထီၣ်အဆၢကတီၢ်အလီၤအိၣ်လၢ တၢ်ကပလီၤသးဒီးဟ့ၣ်တၢ်မၤစၢၤလီၤဆိဆူပုၤလၢအဂီၢ် စၢၤ ဘါစၢၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးညီမ့တမ့ၢ်ပုၤလၢဘၣ်တၢ်ညီကွံာ်အီၤအကျါ ပုၤလၢလၢ တဖၣ်အံၤဟံၣ်ဃုာ်ဝဲလီၤ-

- ပုၤလၢဘၣ်တၢ်မၤတရီၤတပါ(မ့တမ့ၢ်)ပုၤလၢပုၤဂၤတရၢ အီၤမ့တမ့ၢ်ပုၤတရၢအီၤ (အဒိ-မုၢ်ခွါအတၢ်မၤတရီၤတပါဒီးဘၣ်တၢ်မၤ အါမၤသီ အီၤလၢပုၤလၢအနာ်ဝဲ)တဖၣ်န့ၣ်ကဲထီၣ်ဝဲအါ ထီၣ်သ့ၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်ကိၣ်ခဲဒီးသိးအံၤလၢပုၤဒုးပတုာ်တၢ်လဲၤ တၢ်ကွံာ်အခါန့ၣ်လီၤ. LGBTQ တဖၣ် ပုၤစၢၤတဖၣ်,ပုၤဟးဖံးဟးမၤတဖၣ်, ပုၤဘၣ်ကိဘၣ်ခဲတဖၣ်,ပုၤလၢကွံာ်ဂီၤကွံာ်တဖၣ်)
- ပုၤသ့ၣ်ကုသးပုၤတဖၣ်,လီၤဆိဒ်တၢ်လၢအသးပုၤနီၣ်တၢ် ဆူၣ်တဖၣ်(အဒိ-သ့ၣ်ကုသးပုၤလၢအသးလီၤဖိသၣ်တဖၣ်)
- ပိာ်မုၢ်လၢအိၣ်ဒီးအဟူးအသးလၢအလီၤဘၣ်ကသံၣ်ကသီ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ကဟုကယာ်ဒီးပုၤလၢအိၣ်ဒီး တၢ်ဆါယံာ်ထၢ တဖၣ်
- ပုၤလၢအတၢ်သးဆးတထီၣ်ဘးတဖၣ်ဒီးပုၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆူးတၢ်ဆးဘၣ်ဃးသးဂ့ၢ်ပီညါဒီးတၢ်ရဲလီၤဘၣ်ထွဲတဖၣ် ပုၤကံၢ်စၢၤဘါစၢၤ တဖၣ်
- ဖိသၣ်တဖၣ်,ဒိၣ်ထီၣ်သီတဖၣ်ဒီးပုၤလၢအံးကွံာ်ပၤဆူၢ်အီၤ တဖၣ်
- ပုၤလၢဘၣ်အိၣ်ဘၣ်ဆိးလၢတၢ်ကတီၢ်ကတုာ်အလီၤ (အဒိ-ပုၤယီာ်ဖိတဖၣ်,ပုၤလီၤယီာ်တဖၣ်,ပုၤဘၣ်ကိဘၣ်ခဲအဲဒဲကဝီၤ တဖၣ်,ပုၤတဖၣ်လၢအဟံၣ်လီၤ တအိၣ်ဘၣ်ဒီးအိၣ်ပိာ်သကိးလၢကျဲၤကပတဖၣ်,ပုၤသ့ၣ်ကုသးပုၤလၢသးပုၤအဟံၣ်တဖၣ်, ပုၤဆူးပုၤ ဆါလၢသးတၢ်ဆါတၢ်ဆါဟံၣ်တဖၣ်,ပုၤဆါလၢတၢ် ဆါဟံၣ်တဖၣ်,ပုၤလၢဟံၣ်တအိၣ်လီၤတအိၣ်တဖၣ်)
- ပုၤတဖၣ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်ကိတၢ်ခဲလၢကဟးထီၣ်ဆူအံၤဆူန့ၢ် ဒီးအိၣ် ထဲတဂၤ
- ပုၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ကိတၢ်ခဲလၢကဒီးန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်(အဒိ-ပုၤဟးဖံးဟးမၤလၢထံဂ့ၢ်ကီၢ်ဂၤတဖၣ်)



တၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးတဖၣ်န့ၣ်တမ့ၢ်လၢပထံၣ်တုာ်ကွံာ်ဖျါခဲလၢာ်ဘၣ် လၢတၢ်န့ၢ်အယီၤအံးထွဲကွံာ်ထွဲမၤစၢၤကဟုကယာ်ပုၤလၢ အထံၣ်လီၤအိၣ် သကိးဒီးန့ၢ်ခဲလၢာ်တက့ၢ်.

တၢ်မၤစၢၤပုၤလၢအအိၣ်လၢတၢ်ကဟုကယာ်အလီၤကဝီၤတဖၣ်

ပုၤမၤတၢ်ဖိလၢအမၤတၢ်လၢတၢ်ကဟုကယာ်အလီၤကဝီၤ တဖၣ်. (အဒိ-သးပုၤဟံၣ်ဒီးအဂၤ တဖၣ်) န့ၣ်ကဘၣ်ကွံာ်ဆၢၣ် မဲာ်ဝဲဒီးတၢ်တၢ်လီၤဆိတဖၣ်စ့ၢ်ကိးလီၤ. အဒိ-ပုၤသ့ၣ် ကုသးပုၤတဖၣ်န့ၣ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကိး ကိၣ်ဝံး-၁၉ညီန့ၢ်ပုၤအဂၤဒီးတၢ်ဆါအကွံာ် အဂီၢ်စ့ၢ်ကိးနးန့ၢ် ပုၤဂၤလီၤ. အယီၤဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်အဝဲသ့ၣ်ကအိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယီာ်ဘၣ် ဘီ, သ့ၣ်ပျံးသးဖုး,တၢ်သ့ၣ်အုန့ၣ်သးအုန့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. လီၤဆိဒ်တၢ်အဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်တထံၣ် လီၤဘၣ်အသးဒီးပုၤလၢ အအဲၣ်ဝဲတဖၣ်ဒီးမ့ၢ်ဘၣ်တၢ်ဟံၣ်လီၤဆိအီၤန့ၣ် အတၢ်အိၣ်သး ကနးဝဲအါန့ၢ်အန့ၢ်လီၤ.

တၢ်ဆၢကတီၢ်ဒီးသိးအံၤလၢဟီၣ်ခိၣ်ဘၣ်ကွံာ်ဆၢၣ်မဲာ်ဒီး တၢ်ဆါ သံသတြိၣ်ကဲကိၣ်ဝံး-၁၉ အသိးတဖၣ်အခါန့ၣ်တၢ်ကဟု ကယာ်အလီၤကဝီၤအပူၤတၢ်တတၢ် တနါတဖၣ် မၤအသး သ့ၣ်လီၤ. ပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်ကတူၢ်ဘၣ်ဝဲလၢကဆိတလဲတၢ်မၤအသးဒဲး အံၤ အဂီၢ်အဂီၢ်အဘါတအိၣ်ဘၣ်,မ့တမ့ၢ်ကဟံၣ်ဒုၣ်ပာ်ကမၢ် လီၤအသးသ့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်ဒိ သးအံးထွဲကွံာ်ထွဲပုၤသ့ၣ်တဖၣ်အံၤအတၢ်ခွဲးယာ်,အလၢကပီၤအဂီၢ်အလီၤအိၣ်ဝဲလၢပုၤမၤ တၢ်ဖိတဖၣ်ကဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ကစီၣ်တဖၣ်,တၢ်မၤလီၤအသိးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



မ့ၢ်သးအိၣ်ဒီးန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ကစီၣ်အဂီၢ်ထံးအသိးဒီး

လၢIASC အတၢ်န့ၣ်ကျဲၤပုၤတၢ်ဟံၣ်ဖျါအိၣ်ဝဲလၢ ကိၣ်ဝံး-၁၉ကတီၢ်တၢ်မၤစၢၤဆိၣ်ထွဲ ကမျၢၢ်အသးဂ့ၢ်ပီညါတၢ်ရဲလီၤ ဘၣ်ထွဲဃုာ်ဒီးတၢ်ပိာ်ထွဲလၢဘၣ်ဃးဒီး ပုၤသ့ၣ် ကုသးပုၤတဖၣ်အဂီၢ်လီၤ ဖးကွံာ်တက့ၢ် <https://bit.ly/3eDSYwh>

A cartoon illustration of a Black woman with short, dark, curly hair. She is smiling broadly, showing her teeth, and has her eyes closed in a happy expression. She is wearing a teal or light blue blazer over a pink collared shirt. Her hands are on her hips, and she is standing with a confident posture. The background is a bright yellow, irregular starburst shape. The style is simple and friendly, with bold outlines and flat colors.

၁၉



ပျားဘက်ကီဘက်ခဲအဒဲကဝီ၊ပျားလားဘက်အိပ်လာတာလီဒ်သိး ဒီးပျားဘက်ကီဘက်ခဲအဒဲကဝီတဖၣ်,ပျားဟးဖဲဟးမာလာတာလီ အဂျာအဂတဖၣ်အဂီတါမာစာဆိပ်ထွဲ

ပျားလားဘက်အိပ်မူလာတာအိပ်သးဒ်သိးအံၤတဖၣ်န့ၣ်ကဘၣ် ကွၢ်ဆၢၣ်မဲၣ်ဒီးတၢ်တၢ်ဒ်အမ့ၢ် တၢ်အိပ်တၢ်အိၣ်,တၢ်အိပ်ဆိးလီၤ,ခိၣ်ယၤတၢ်ကဆဲးကဆိး,နီၣ်ကစၢ်တၢ်ကဆဲးကဆိး ဒီးတဒီးန့ၣ်ကသံၣ်ကသီတၢ်အိပ်ဆူၣ်အိပ်ချ့တၢ်ဆိပ်ထွဲလၢလၢလီၤ လီၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်လားဘက် အိပ်ဝဲကတံၢ်ကတူၢ်အယိကလူၤပိာ်ထွဲတၢ်အိပ်စီၤ စုၤလီၤသးအတၢ်နဲၣ် ကျဲတသ့ဘၣ်.လၢတၢ်ဒုးအိပ်ပတုၣ်တၢ်လဲၤတၢ်က့ၤအဂီၢ်ခိၣ်န့ၢ်တဖၣ်ဘၣ်လုၤသ့ၣ် ခိပ်တၢ်ပျားကညီအခွဲးအယၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ခိၣ်ဖျိတၢ်ကရၢကရီအဂၤတဖၣ်ဟးထီၣ်ကွံာ်ဝဲအယိ ပျားမၤတၢ်ဖိလားဘက်အိပ်တၢ်မၤတၢ်လၢပျားဘက် ကီဘက်ခဲအဒဲကဝီတဖၣ်အမူအဒါအါထီၣ်ဝဲဒီးတၢ် ဖဲတၢ်မၤအါတလၢတဖၣ်အိပ်ထီၣ်ဝဲလီၤ. တကးဒီးဘၣ်ပျားဘက်ကီဘက်ခဲတဖၣ်ဒီးပျားဘက်သုးဟံၣ် သုးယိတဖၣ်န့ၣ်ဘၣ်ကွၢ်ဆၢၣ်မဲၣ်ဒီးတၢ်လီၤမၤဟံၣ်ယိ,အတၢ်ကရၢကရီ,ပျားလၢအဆဲၣ်ဝဲတဖၣ် မ့တမ့ၢ်အတၢ်ဖဲလီၤမၤလီၤလဲအယိလၢကကွၢ်ဆၢၣ်မဲၣ်လဲၤခိၣ်ဖျိကိာ်ဝဲ-၁၉တၢ်ဆါသံသတြိာ် အဂီၢ်အဂၢ်အဘါဒီးတၢ်မၤစၢၤလၢခိၣ်ယၤစ့ၢ်ကိးကစ့ၢ်လီၤ ဝဲလီၤ.

လၢတၢ်ကစီၣ်အဂီၢ်ထံးအဂျာအဂၤအဂီၢ်

ကိာ်ဝဲ-၁၉,ပျားလဲၤဖဲလဲၤမၤတၢ်လၢထံၣ်ဂၤကီၢ်ဂၤတဖၣ်,ပျားဘက်ကီဘက်ခဲ တဖၣ်ဒီးပျားဘက်သုးဟံၣ်သုးယိလၢထံလီၤကီၢ် ပျားတဖၣ်,တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢဖိဒ်ဖိသၣ်တဖၣ်အဂီၢ်
(UNICEF) : <https://uni.cf/2VZIDck>



တၢ်မၤစၢၤလၢပျားကွၢ်ဂီၤကွဲၣ်တဖၣ်အဂီၢ်

ပျားကွၢ်ဂီၤကွဲၣ်တဖၣ်န့ၣ်ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကဘၣ်ကွၢ်ဆၢၣ်မဲၣ် ဒီးတၢ်မၤတံာ်တၢ်လၢကဒီးန့ၢ်တၢ်က စီၣ်ဘၣ်ယးကိာ်ဝဲ-၁၉,တၢ်ဆါကူၣ်ရၤလီၤသးအဂ့ၢ်,ကျိၤကျဲၤဒ်သိးက တြိဆၢဒီးသးၤ တၢ်ဆါအဂ့ၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ပျားတဖၣ်လၢအအိပ်ဆိးလၢတၢ်ကဟုက ယၢ်ကွၢ်ထွဲပျားကွၢ်ဂီၤကွဲၣ် အဟံၣ်တဖၣ်န့ၣ်ဒ်တၢ်ဟံၣ်ဖျါလၢသးဟံၣ်ဖျါဘၣ်ယး ပျားအိပ် ဆိးလၢတၢ်လီၤဒီးန့ၢ်တဖၣ်ဘၣ်ကွၢ်ဆၢၣ်မဲၣ်ဝဲအသိးအဝဲသ့ၣ်စ့ၢ်ကိးဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကဘၣ်ကွၢ်ဆၢၣ် မဲၣ်ဝဲတၢ်မၤတရီၤတပါ,တၢ်ဟံၣ်မၤကွၢ်တဖၣ်စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ. ဝဲတၢ်မၤစၢၤဆိပ်ထွဲတဖၣ် တလၢတလီၤဘၣ်အဆၢကတီၢ်န့ၣ် ပျားကွၢ်ဂီၤကွဲၣ်တဖၣ်အဂီၢ်တၢ်လၢအလိၣ်ဒ်အမ့ၢ် တၢ်အိပ် တၢ်အိၣ်,တၢ်အိပ်ဆူၣ်အိပ်ချ့ကသံၣ်ကသီအတၢ်မၤစၢၤဒီးမ့ၢ်ဆူၣ်မ့ၢ်ဂီၤအတၢ်မၤစၢၤတဖၣ် ယုၣ်ဒီးတၢ်ကစီၣ်,တၢ်ကဟုကယၢ်တၢ်မၤစၢၤဆိပ်ထွဲတဖၣ်စ့ၢ်ကိးတမ့ၢ်ကဒီးန့ၢ်ဘၣ် န့ၢ် အိပ်ထီၣ်သ့လီၤ. လၢတၢ်န့ၢ်အယိပျားကွၢ်ဂီၤကွဲၣ်တဖၣ်အဂီၢ်တၢ်ယံးတၢ်စ့ၢ် ဆၢကတီၢ်တၢ်အိပ်သးဒ်အံၤအတၢ်ဘၣ်ဒ်ဘၣ်ထံးကဆူၣ်ဒီးကနးဝဲလီၤ.

လၢတၢ်ကစီၣ်အဂီၢ်ထံးအဂျာအဂၤအဂီၢ်

တၢ်ဒီးသးၤကိာ်ဝဲ-၁၉လၢအဟံၣ်ယုၣ်ဒီးတၢ်ထံၣ်လၢပျားကွၢ်ဂီၤ ကွဲၣ်အဂီၢ်-ဟိၣ်ခိၣ်ဒ်ဘၣ် ပျားကွၢ်ဂီၤကွဲၣ်တၢ်ရဲလိာ်ဘၣ်ထွဲကရၢအတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ် အဘိၣ်ဝဲ <https://bit.ly/3anq4NX>

န့ၣ်သဝီလီၤခၢၣ်သးအတၢ်ဟူးတၢ်ဂၤလၢအဟံၣ်ယုၣ်ဒီး တၢ်ထံၣ်လၢပျားကွၢ်ဂီၤကွဲၣ်အဂီၢ်- ကိာ်ဝဲ-၁၉လံာ်တီၤတြိ (CBM) – <https://bit.ly/2KooqRu>

တၢ်ပိၣ်ထွဲ(က)

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်ဆူတၢ်မၤခိၣ်လၢအကွၢ်ထွဲပၤဆှၢပၤမၤတၢ်ဖိဒီးမုၢ်သးယမၤကလီၤအပၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ်

ဒ်နမ့ၢ်တၢ်မၤခိၣ်ဒီး(မ့တမ့ၢ်)မူဒါခိၣ်တၢ်ကလီၤအသိးနမ့ၢ်ပၤတၢ်ကလီၤ လၢအကွၢ်ဒ်လၢနပၤမၤတၢ်ဖိဒီးနကရၢဖိတဖၣ်အတၢ်အိၣ် ဆူၣ်အိၣ် ချ့တၢ်သ့ၣ်သးစုအဂီၢ်လီၤ. ပၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်မ့ၢ်ဘၣ်ကွၢ်ဆၢၣ်မဲၣ်ဒီးသးကိၢ်ဂီၤဘၣ်ယီၣ် ဘၣ်ဘီအဆၢကတီၢ်ဆိးကါတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢ လံာ်န့ၣ်ကျဲအံၤဟံၣ်ဖျါဝဲတဖၣ်ဒီးမၤစၢၤနပၤမၤတၢ်ဖိဒီးလၢအဝဲသ့ၣ်ကအိၣ် ဆူအိၣ်ချ့သ့ၣ်ဖဲသးညီအဂီၢ်သ့ၣ်ထီၣ်နဲတၢ်ကရၢကရိလၢ အမုၢ်အပၤတက့ၢ်.

လၢတၢ်မၤစၢၤပၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်ဒီးပၤမၤစၢၤကလီၤတၢ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ်မၤပိၣ်ထွဲကျဲလၢလံာ်တဖၣ်အံၤတက့ၢ်.

- ဆိၣ်ထွဲအိၣ်ဒ်သိးကဆိးကါကျိၤကျဲလၢကကွၢ်ထွဲ လီၤအသး လၢညါကတၢ်ဒီးကအိၣ်ဒီးကရၢဖိအသ့ၣ် အသးလၢအမၤစၢၤကွၢ်ထွဲလိာ်သးသကိးသကိးန့ၣ်လီၤ.
- လုာ်လၢလၢအဂ့ၤဒီးအပွဲၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူအိၣ်ချ့အသန့ဂ့ၤ တဖၣ် (အဒိ-တၢ်မၤတလၢကွၢ်တၢ်မၤအဆၢကတီၢ်တဖၣ်န့ၣ် ဟးဆဲးအိၣ်တက့ၢ်,အိၣ်ဒီးတၢ်ဒိသ့ၣ်ဒီးသးန့ၣ်တက့ၢ်)
- ကတဲာ်ကတီၢ်ဆိၣ်ဟံၣ်စၢၤတၢ်မၤလိတဖၣ်လၢတၢ်ဒီးသဒါ ကိၣ်ဝံး-၁၉တၢ်ဆါအတၢ်ဖဲလီၤမၤလီၤပူၤ
- မၤစၢၤဆိၣ်ထွဲတၢ်ကစီၣ်တဖၣ်လၢအဘၣ်ဒီးအလီၤတၢ် ဒီး ဘၣ်တၢ်နၢၤပၤအိၣ်ညီတဖၣ်ဘၣ်ယးတၢ်အိၣ်မူအကျိၤအကျဲ တဖၣ်လၢအိၣ်မူပူၤဖျဲးဒီးကိၣ်ဝံး-၁၉တၢ်ဆါအဂီၢ်
- လၢတၢ်တၢ်ပိၣ်စံးကတီၢ်သကိးတၢ်တၢ်တဖၣ်,ဂ့ၢ်ဂီၤအူတၢ်ဂ့ၢ် တဖၣ်ဒီးကျိၤကျဲလၢကလဲၤခီဖျိ ခိၣ်ဆၢတၢ်တဖၣ်အဂီၢ် ညီန့ၢ်မၤနဲတၢ်အိၣ်ဖျိတက့ၢ်.
- ပၤမၤတၢ်ဖိဒီးပၤမၤစၢၤကလီၤတၢ်ဖိတဖၣ်ဒ်သိးကဆိးကျိးအိၣ် သကိးဘၣ်အပၤဟံၣ်ဖိ,တံၤသကိးအဂီၢ်ဟ့ၣ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ဘျး ကတီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲလၢပၤမၤ တၢ်ဖိကဒဲကဒဲအဘၣ်စၢၤန့ၣ်တက့ၢ်.
- မၤစၢၤဆိၣ်ထွဲပၤမၤတၢ်ဖိဒီးပၤမၤစၢၤကလီၤတၢ်ဖိတဖၣ်လၢ တၢ်ကစီၣ်ဘၣ်ယးတၢ်လီၤလၢကဒီးန့ၢ်ဘၣ်ဝဲတၢ်ကူၣ်စါယါ ဘျါလၢသးဂ့ၢ်ဝီဒီး တၢ်မၤမုၢ်ထီၣ်သးအဂီၢ်လၢတလိာ်လၢ ကဟံၣ်ဖျါအမံၤအသၣ်
- ပလီၢ်နသးလၢနပၤမၤတၢ်ဖိဒီးပၤမၤစၢၤကလီၤတၢ်ဖိတဖၣ် အဂ့ၢ်ထီၣ်ဒ်သိးနကသ့ၣ်ညါဘၣ်အဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်အလီၤအိၣ် လၢ ကဒီးန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်တၢ်မၤစၢၤမၤ မ့တမ့ၢ်ဒီးမ့ၢ်အိၣ်လၢ တၢ်ဂံၢ်စၢ်ဘါစၢ်အပူၤမ့တမ့ၢ်လၢတၢ်ဟံၣ်မုၢ်အပူၤမၤန့ၣ်တက့ၢ်.
- ပၤမၤတၢ်ဖိဒီးပၤမၤစၢၤကလီၤတၢ်ဖိအဂီၢ်တၢ်ကိတိၢ်မဲ မ့ၢ်အိၣ် ထီၣ်ဒီးဒ်သိးကဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါဝဲအဂီၢ်အိးထီၣ် န့ၢ်အိၣ်ကျဲတက့ၢ်နမ့ၢ်ဟ့ၣ်အိၣ်တၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်လၢကဘိးဘၣ် သ့ၣ်ညါ အဝဲသ့ၣ်အမူဒါခိၣ်တဖၣ်ဒီးကဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ဟံၣ်ဒိၣ်တၢ်ကရၢကရိအသးဒီးဒုးသ့ၣ်ညါတၢ်မၤစၢၤဟ့ၣ်ဂံၢ် ဟ့ၣ်ဘါအကါဒိၣ်အဂ့ၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. နနီၢ်ကစၢ်ဒၣ် နဲစ့ၢ်ကိးဟံၣ်ဖျါထီၣ်နတၢ်အိၣ်နတၢ်သးအိၣ်ဆူ ကရၢဖိတဖၣ် အအိၣ်ဒီးမိနကမ့ၢ်တၢ်ကွၢ်လိအဂ့ၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်ကိတိၢ်မဲတၢ်သဘံၣ်ဘျီသုတအိၣ်ထီၣ်အဂီၢ်သုးကျဲၤကတဲာ် ကတီၢ်ဆိၣ်ဟံၣ်စၢၤတၢ်ဒီးသဒါအကျဲတဖၣ်တက့ၢ်.

ဆလံန့ၣ်အဂီၢ်

ဆလံန့ၣ်မ့ၢ်ခိၣ်နတၢ်လၢအပၤဆှၢပၤတဖုလၢအဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါမၤမုၢ်ပၤအသးန့ၣ်လီၤ. ခီဖျိကိၣ်ဝံးတၢ်ဆါ အယိပုၤကိးဂၤဒဲးဘၣ် မၤတၢ်လၢအယံၤလီၤ. ဒ်သိးကဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါအကရၢဖိ တဖၣ်အဂီၢ်ဆလံန့ၣ်အံးထွဲ ကွၢ်ထွဲအကရၢဖိကိးဂၤဒဲးမ့ၢ်အဝဲသ့ၣ် အိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်မံသးမုၢ် ကစီၣ်မၤ, မ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယီၣ်ဘၣ်ဘီဒီးဒ်သိးကကတီၢ်ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါအိၣ်အဂီၢ်,ဒီးကတဲာ်ကတီၢ်စၢ်ကိး လၢကဆိးကျိး လီၤအသးလၢလိတံစိ အဂီၢ်ဒ်သိးကဒုးသ့ၣ်ညါအဝဲသ့ၣ်လၢ တၢ်န့ၣ်ကျဲအသိတဖၣ်ဘၣ်ယးကိၣ်ဝံး-၁၉မ့တမ့ၢ်က စီၣ် အသိတဖၣ် အဂီၢ်လီၤ. ဆလံန့ၣ်သုးကျိးန့ၢ်အကရၢဖိတဖၣ်ဒ်သိးကအိၣ်ကသ့ၣ်ကသိအဂီၢ်ဒီးကအိၣ်ယုအိၣ်ဒီးတၢ် ကရၢကရိအသိးအဂီၢ်လီၤ ဖဲအဝဲတဆိၣ်အဘျီစၢ်ကကိးကရၢဖိတဖၣ်ကထံၣ်လီၤအိၣ် သကိးလီၤအသးဒီး ကဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ် ဘါလီၤအသးစၢ်ကိးအဝဲ ဆိၣ်ထွဲဝဲလီၤ. ဟ့ၣ်ဝဲအကရၢဖိတဖၣ်လၢပၤလၢလိာ်ဘၣ်တၢ်ကတီၢ်ဟ့ၣ်ဂံၢ် ဟ့ၣ်ဘါတဖၣ် အလိတံစိနီၢ်ဂံၢ်စၢ်ကိးလီၤ. ဒ်သိးအကရၢဖိတဖၣ်ကပွဲၤဒီးတၢ်သ့ၣ်ဆူသးဂဲၤအဂီၢ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်အတၢ်မၤဂ့ၢ်တဖၣ်န့ၣ်အဝဲတသးပုၣ် နီၣ်ဝဲအဂ့ၢ်န့ၣ်ဒ်သိးအကရၢဖိတဖၣ်ကသ့ၣ်ညါဝဲအဂီၢ်ဆှၢဝဲတၢ်ကတီၢ်စံးဘျီၤ ထီၣ်ခီဖျိအမုၢ်န့ၣ်လီၤ.



လၢတၢ်ကစီၣ်အဂီၢ်ထံးအသိအဂီၢ်
 တၢ်ခိၣ်ဆၢတၢ်ဆါသံသတြိဂၢ်ဂၢ်ကျဲၤကျဲၤ (Headington Institute) – <https://bit.ly/3ewMiq8>
 တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢမူဒါခိၣ်အဂီၢ်တၢ်ပၤဆှၢပၤအဂီၢ်ထံးဆူ ပၤမၤတၢ်ဖိ တဖၣ်(Antares Foundation) နဒီးန့ၢ်အိၣ်သ့ခီဖျိကျိၣ်အါမးလီၤ <https://bit.ly/34McOkp>
 နီၣ်ဘၣ်ကိၣ်ရဲန့ၣ်ဘဲရးစံးအတၢ်ဘၣ်ကူၣ်ဘၣ်ဂၤလီၤအသး အပူၤလၢတၢ်ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါမၤစၢၤဆိၣ်ထွဲပၤမၤတၢ်ဖိဒီးပၤမၤစၢၤကလီၤတၢ်ဖိတဖၣ်သးအတၢ်အိၣ်ဆူအိၣ် ချ့ဒီးသးဂ့ၢ်ဝီညါတၢ်ရဲလိာ်ဘၣ်ထွဲတဖၣ်အဂီၢ်(IFRC) : <https://bit.ly/2XIAC7t>

တၢ်ပိၢ်ထွဲ(ခ)

ရဲၣ်ကျဲၤလီၤကိးန့ၣ်ဒဲးန့ၣ်တၢ်ဖဲးတၢ်မၤတက့ၢ်.



တၢ်ဆၢကတီၢ်

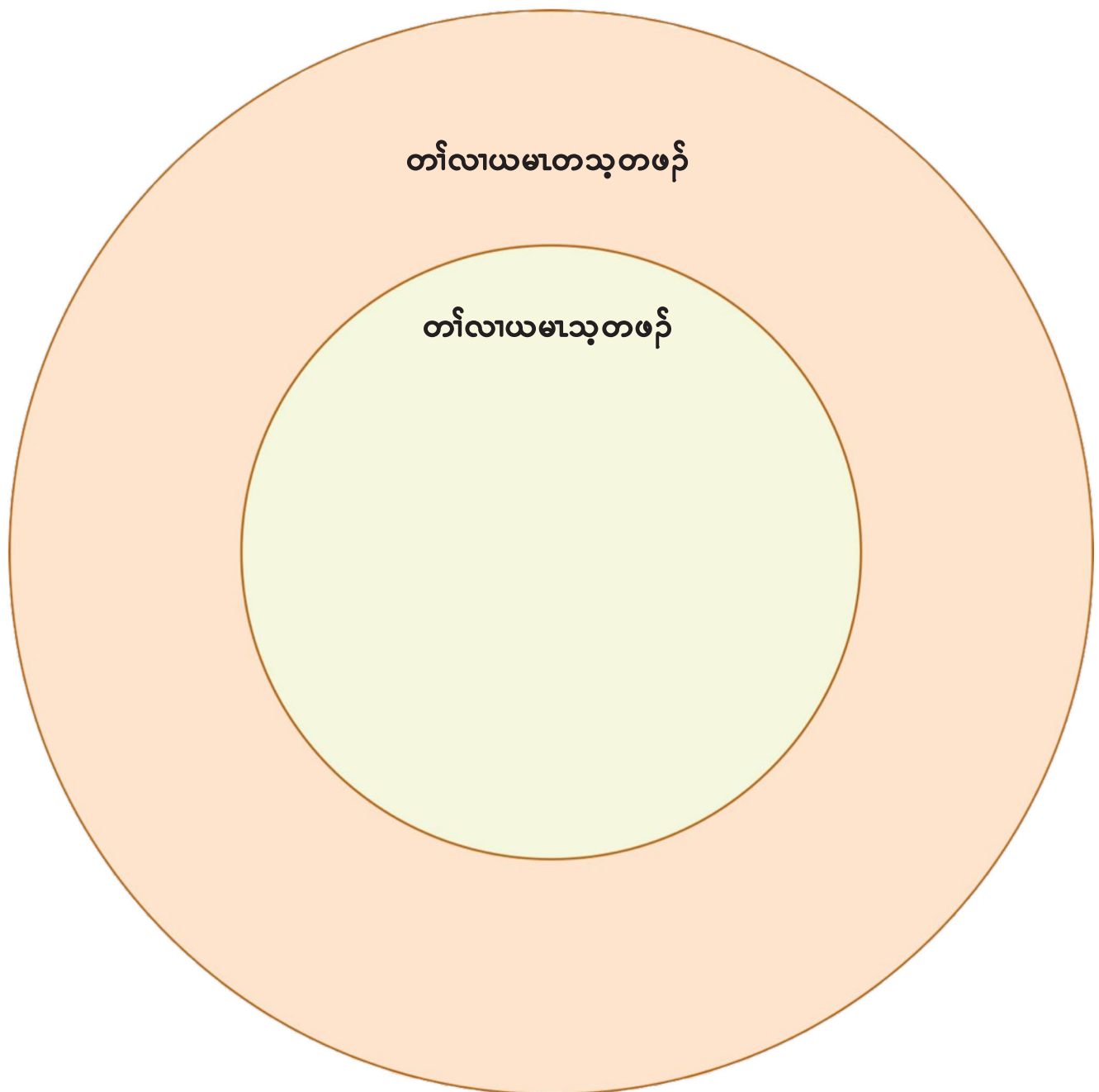
တၢ်မၤလၢနကမၤ

တနံၤန့ၣ်
အစ့ၤကတၢၢ်မံနဲ
၇န့ၣ်ရဲၣ်
တက့ၢ်

တၢ်ပိၤထွဲ(ဂ)

တၢ်ပၤဆၢရဲၣ်ကျဲၤအတၢ်ကိၤဒိ

နမ့ၢ်ဆိကမိၣ်လီၤနသးလၢနကမၤစၢၤပၤပၤပၤပၤပၤအဂီၢ်နဂီၢ်နဘၢတအိၣ်လၢဘၣ်ဒီးတၢ်ယုထံၣ်ဒီးပဲၣ်နီၣ်
တၢ်လၢနမၤကသုဒီးတၢ်လၢနမၤတသုလၢဘၣ်တဖၣ်န့ၣ်ကဲထီၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢ နဂီၢ်သ့ဝဲလီၤ.
တၢ်ဂ့ၢ်လၢနမၤစၢၤတသုဒီးတန့ၢ်ဘၣ်အဂီၢ်တဘၣ်ပၤဒုၣ်ပၤကမၣ်လီၤနသးတဂ့ၢ်. ပျၢ်လီၤနသးတက့ၢ်.



တၢ်ပိၣ်ထွဲ(ဃ)

တၢ်နဲၣ်ကျဲလၢနီၣ်ခိတၢ်ဟူးဂဲၤအဂီၢ်ဒ်အမ့ၢ်တၢ်မၤကဆုၣ်
လီၤထူၣ်ပျၢ်တဆိဘၣ်တဆိ

တၢ်ဟူးဂဲၤတခါအံၤကဲဘျုးလၢတၢ်ယါဘျုးသးကိၣ်ဂီၤတၢ်
ဆါအဂီၢ်လီၤ. တၢ်ဟူးဂဲၤတခါအံၤယံၣ်ထာဝဲ(၇)မံးနံးစံးလီၤ.

တၢ်မၤကဆုၣ်လီၤ ထူၣ်ပျၢ်တဆိဘၣ်တဆိ တၢ်ဟူးဂဲၤတခါအံၤအဂီၢ်တၢ်ကတိၤနဲၣ်ကျဲလၢနကဘၣ် ဆိးကါအီၤတဖၣ်န့ၣ်ဘၣ်တၢ်ပာ် ဖျါ
အီၤလၢလၢ်အံၤလီၤ.တၢ်ဟူးဂဲၤတခါအံၤနဆိးကါအီၤလၢနကကွၢ်ထွဲလီၤကွၢ်နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်သ့အသိးနသိၣ်လိစ့ၢ်ကိးပုၤလၢ
နမၤစၢၤအီၤတဖၣ်သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. ဖဲနသိၣ်လိပုၤဂၤလၢတၢ်ဟူးဂဲၤတခါအံၤအခါဆိးကါတၢ်နဲၣ်ကျဲလၢအဘၣ်တၢ်ပာ်ဖျါအီၤတဖၣ်
လၢလၢ်အံၤဒီးစံးကတိၤနဲ ကယိကယိမုၢ်မုၢ်ခုၣ်ခုၣ်ဖိန့ၣ်တက့ၢ်. တဘၣ်သးပုၤနီၣ်လၢနကဘၣ်ဟ့ၣ်ပုၤမၤလိတၢ်ဖိတဖၣ်
တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢလၢလီၤလီၤ ဒ်သိးအဝဲသ့ၣ် စ့ၢ်ကိး ကပလၢၢ်ဘၣ်ဝဲတၢ်ဟူးဂဲၤ တခါအံၤအကံၢ်အလဲနီၣ်နီၣ်လီၤ.

တၢ်မၤကဆုၣ်လီၤ ထူၣ်ပျၢ်တဆိဘၣ်တဆိ တၢ်ဟူးဂဲၤကတီၢ်တၢ်ကတိၤလၢနကဘၣ်ဆိးကါအီၤတဖၣ်

ဖဲပသါထီၣ်သါလီၤအခါပကမၤကဆုၣ်လီၤသကိးပထူၣ်ပျၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ထူၣ်ပျၢ်တဖၣ်ထီၣ်တကးဒီးလီၤကဆုၣ်အဘၣ်
စၢၤတၢ်လီၤဆီ န့ၣ်နီၣ်ကစၢ်ဒ်နဲနကသ့ၣ်ညါနဲလီၤ. ပ ဝဲဒ်တဖၣ်အါဒ်တက့ၢ်ပတသ့ၣ်ညါလီၤပသးလၢပနီၣ်ခိ အပူၤပထူၣ်
ပပျၢ်တဖၣ်ဖှ်ဆၢအသးဘၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဟူးဂဲၤတခါအံၤဒုးသ့ၣ်ညါပုၤလၢပထူၣ်ပပျၢ်တဖၣ်ဖှ်ဆၢ ထဲလဲၣ်ဒီးဒုးသ့ၣ်ညါပုၤကျိၤကျဲ
လၢကမၤကဆုၣ်လီၤတၢ်ဖှ် ဆၢတဖၣ်အံၤလီၤ.

ဘၣ်တၢ်နမ့ၢ်ချဲတက့ၢ်. ဆုၣ်နီၣ်လၢလီၤဆုၣ်နီၣ်အဖီခိၣ်ဒီးဟံးနပျီၤဘျုးဘျုးတက့ၢ်. နခိၣ်လၢန့ၢ်ဟံးအီၤလၢနီၣ်ကျိၤခိၣ်အလီၤဒီးပလၢၢ်နီၣ်
ကျိၤခိၣ် လၢနခိၣ်လၢတက့ၢ်. ဟံးနစုၤလၢနကံၢ်န့ၣ်အလီၤတက့ၢ် အိၣ်မုၢ်မုၢ်တက့ၢ်. ဖဲနသါန့ၣ်လီၤကလံၤအခါဒ်သိးနကမၤဖှ်
ဆၢထူၣ်ပျၢ်လၢ နနီၣ်ခိပူၤအဂီၢ်ယကသိၣ်လိနလီၤ. ဖဲနထူၣ်ပျၢ်တဖၣ်ဖှ်ဆၢသးအခါန့ၣ်ဂံၢ်နီၣ်တၢ်တုၤလၢသးဒီး သါကီၤအုးတက့ၢ်.
ဖဲယဝဲနလၢနကသါထုးထီၣ်ကွၢ်ကလံၤဒီးမၤကဆုၣ်နထူၣ်ပျၢ်တဖၣ်တုၤအစၢ်လီၤတက့ၢ်.

စးထီၣ်အီၤလၢနခိၣ်ဘိဖိတဖၣ်တက့ၢ်...

တၢ်ဟူးဂဲၤလၢတၢ်မၤကဆုၣ်လီၤထူၣ်ပျၢ်တဖၣ်အံၤမံးအဝဲ သ့ၣ် ကမၤဝဲကယိကယိတက့ၢ်. မၤဖှ်ဆၢနနီၣ်ခိအက့ၢ်အဂီၢ်တခါခါဒီး
သါန့ၣ်လီၤကလံၤမ့ၢ်ဝံၤဒီးသါကီၤအုးတက့ၢ်. နဲတခါဝဲပုၤအိၣ်ဒ်သိးအံၤတက့ၢ်. သါန့ၣ်လီၤကလံၤဒီးသါကီၤအုးတက့ၢ်. ၁-၂-၃
မ့ၢ်ဝံၤဒီးစံးကတိၤဒ်သိးအံၤတက့ၢ်. သါထုးထီၣ်ကလံၤဒီးထီၣ်ကဆုၣ်လီၤနသးတက့ၢ်. ဖဲနဝဲ သါန့ၣ်လီၤကလံၤဒီးသါကီၤအုးတက့ၢ်အ
ခါန့ၣ် မၤသီၣ်နကလုၣ်ဒိၣ်ဒိၣ်တက့ၢ်. ဖဲနဝဲ သါထုးထီၣ်ကလံၤဒီးထီၣ်ကဆုၣ်လီၤနသးတက့ၢ်အခါ န့ၣ်မၤဆံးလီၤနကလုၣ်တက့ၢ်.

တၢ်မၤဖှ်ဆၢထူၣ်ပျၢ်ဒီးတၢ်မၤကဆုၣ်ထူၣ်ပျၢ်တဖၣ်န့ၣ်သိၣ် လိအီၤဒ်တၢ်အပတီၢ်ဒ်သိးအံၤတက့ၢ်-

- ချဲးလီၤနခိၣ်ဘိတဖၣ်ဒီးဖှ်ဆၢအီၤဆူၣ်ဆူၣ်တက့ၢ်.
- ဖှ်ဆၢနကံၢ်န့ၣ်ဒီးခိၣ်န့ၣ်သ့ၣ်အထူၣ်ပျၢ်တဖၣ်တက့ၢ်.
- ဖှ်ဆၢနဟၢဖၢအထူၣ်ပျၢ်တဖၣ်ဒီးမၤဆံးနဟၢဖၢတက့ၢ်.
- စိုၤယၢ်နစုခိၣ်တက့ၢ်.
- ချဲးလီၤနစုန့ၣ်ခိၣ်ဒီးဖှ်ဆၢနစုခိၣ်တက့ၢ် မ့ၢ်ဝံၤဒီးကးတံၢ်ယၢ် နစုလၢနနီၣ်ခိအဖီခိၣ်တက့ၢ်.
- နဖံထံခိၣ်န့ၣ်မၤထီၣ်အီၤဆူၣ်နနီၣ်ခိအဖီခိၣ်တက့ၢ်.
- မၤဖှ်ဆၢနမဲၣ်သ့ၣ်အထူၣ်ပျၢ်တဖၣ်တက့ၢ်.

သါထုးထီၣ်ကလံၤဒီးထီၣ်ကဆုၣ်လီၤနထူၣ်ပျၢ်ကိးခါဒီးလၢနနီၣ်ခိအပူၤတက့ၢ်. အဝဲအံၤပလၢၢ်ကွၢ်(နခိၣ်ဘိ,နကံၢ်န့ၣ်,နမဲၣ်သ့ၣ်,နခိၣ်
တိသ့ၣ်)အထူၣ်ပျၢ်လီၤကဆုၣ်လီၤအသးတက့ၢ်. သါထီၣ်သါလီၤညိၣ်န့ၣ်အသိးတက့ၢ်. ပလၢၢ်ကွၢ်နသ့ၣ်ကျိၤတဖၣ်လဲၤထီၣ်လဲၤလီၤလၢ
(နခိၣ်ဘိ,နကံၢ်န့ၣ်)တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

အဲဒီကျေးလီနခပ်စီးနီလၢနသးနီပှ်တက့ၢ်. ဖဲနသါန့ၢ်လီၤကလံၤအခါတရံးနခိၣ်ဆူစုထွဲတခီဒီးတရံးက့ၤတုၤအပွဲၤထီၣ်တဝီတက့ၢ်. တရံးနခိၣ်ဆူစုစ့ၣ်တခီဒီးတရံးက့ၤတုၤအပွဲၤထီၣ်တဝီတက့ၢ်. မ့ၢ်ဝံၤဒီးဖဲနကျေးလီၤနခပ်စီးနီလၢနသးနီပှ်အခါသၢထုးထီၣ်က့ၤကလံၤတက့ၢ်. သၢထီၣ်သၢလီၤတက့ၢ်. တရံးဆူစုထွဲတက့ၢ်. သၢထုးထီၣ်ကလံၤတက့ၢ်. တရံးဆူစုစ့ၣ်တက့ၢ်. ကျေးလီၤနခပ်စီးနီလၢနသးနီပှ်တက့ၢ်. အဲပကမၤခိၣ်ခံက့ၤလီၤ. သၢထီၣ်သၢလီၤတက့ၢ်. တရံးနခိၣ်ဆူစုစ့ၣ်တက့ၢ်. သၢဟးထီၣ်ကလံၤတက့ၢ်. တရံးနခိၣ်ဆူစုထွဲတက့ၢ်. ကျေးလီၤနခပ်စီးနီလၢနသးနီပှ်တက့ၢ် (မၤခံဘျီတက့ၢ်).

အဲဒီအံၤပာ်က့ၤနခိၣ်ဘျၢဘျၢတက့ၢ်. နကပလၢၢ်ဘၣ်လၢနသးဒီးနနီၢ်ခိခံခါလၢၢ်မုၢ်ခုၣ်န့ၢ်လၢညါ န့ၣ်လီၤ. ပာ်လီၤနသးလၢစးထီၣ်လၢမုၢ်တနံၤအံၤနကအံးထွဲကွၢ်ထွဲ လီၤနသးန့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်ပိၢ်ထွဲ(င)

တၢ်တိၢ်မၤစၢၤအၢ်ထံးလၢနတၢ်အိၣ်တၢ်ဆိးလီၢ်ကဝီၤပူၤ

တၢ်မၤစၢၤအၢ်ထံးလၢအိၣ်လၢနလီၢ်ကဝီၤတဖၣ်န့ၣ်ကွဲးဖျါ ထီၣ်အိၣ်လၢလၢအံၤတက့ၢ်.



တၢ်တိၢ်မၤစၢၤတဖၣ်	လီၤတဲမိၢ်နီၢ်ဂံၢ်	ကျိၤကျဲၤလၢနကဆၢပှၤဆူတၢ်မၤစၢၤ အလီၢ်အဂ့ၢ်အဂၤတဖၣ်
သးဂ့ၢ်ဝီၤညါအတၢ်ကဟုကယၢ်		
ဂ့ၢ်ဂီၤအူတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ် ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲ		
တၢ်မၤပံၤမ့ၣ်အူ		
ပှၤဂ့ၢ်ဝီၤတၢ်တိၢ်မၤစၢၤ		
ပၤကီၢ်		
တၢ်ကဟုကယၢ်ပိၢ်မ့ၣ်ပိၢ်မၤ		
တၢ်ကဟုကယၢ်ကွၢ်ထွဲဖိဖိသၣ်		
သဲးအတၢ်မၤစၢၤတဖၣ်		
ကိၣ်ဝံး-၁၉တၢ်မၤစၢၤ(MHPSS) လီၤတဲမိၢ်အကျိၤ		