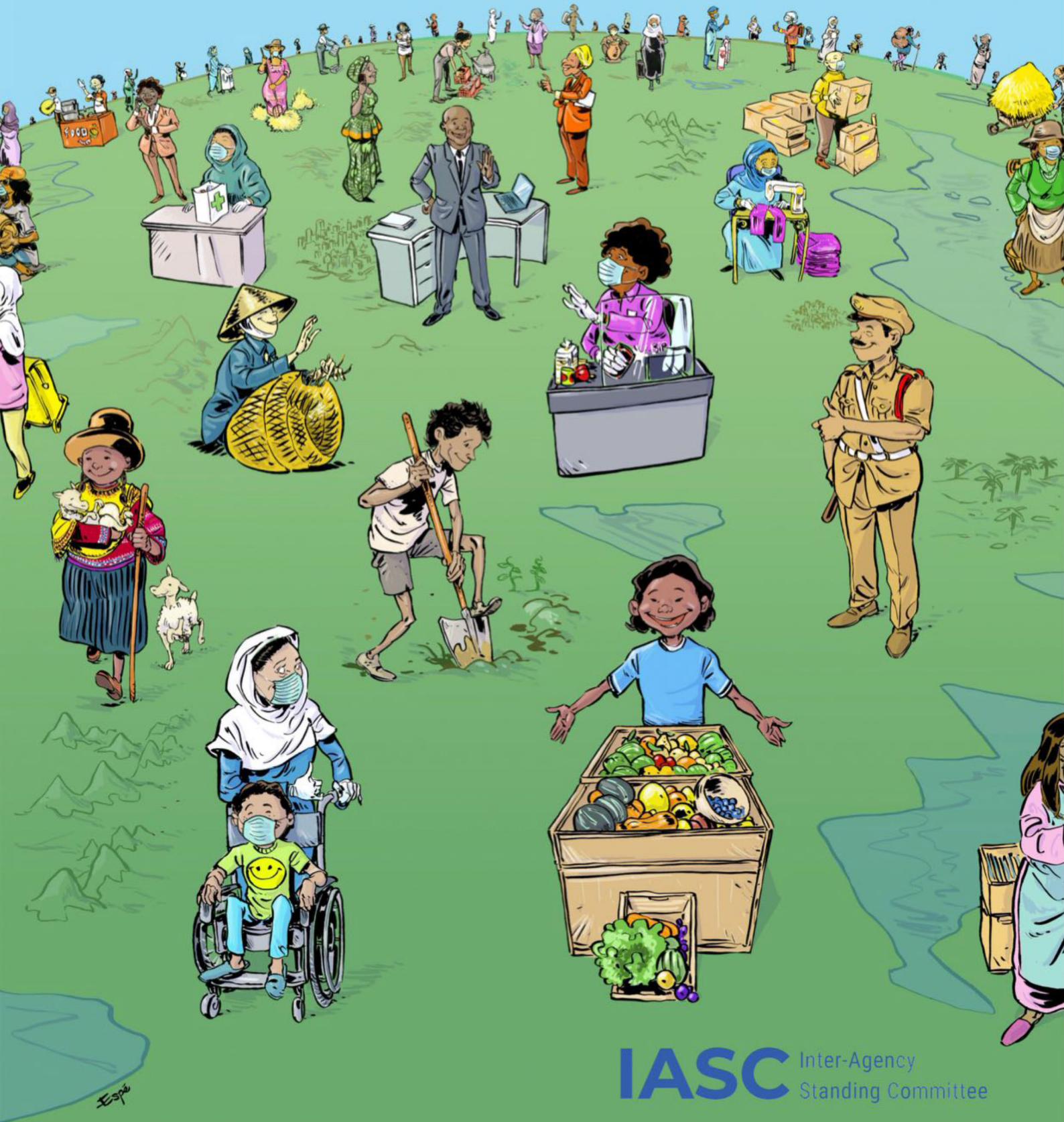


ပရေင့်ဆိုက်ဗဒက်သဇိုင် ဝံဒ်အထံက်အပင့်ကိုစိုတ် ပွဲကောင့်ကာပရေင့်ဆက်ဆောံမွိုဟ်

တင့်စောန်သဒးဒေတ်ဗက် သွက်ပူဂိုကျောန်ရေင့်တုဉ်ကောင့်ကာကိစ္စယဲကိုပ်ဗေတ်-၁၉



ကုလသမဂ္ဂသမ္မတနိုင်ငံ

ညင့်ဖွံ့ဖွံ့ဒးကောန်စါအလန်ဂ် ဘာသာသင်လီုကွဲစှော့လင်ကီုဒ် သွက်အရာမကွဲလင်ဘာသာတအ်အိုတ်သိုက် ပိုမိက်ဝံ
 ကိုကောတ်အဆက်[အာတ်အခေါ် ကုဂကောံမကိုအထံက်အပဋ်ပရေဋ်ကောဋ်ကာစိုတ် ကောံ ပရေဋ်ဆက်ဆောံမ္မိဟ်မ
 ဆေဋ်ကိုစိုတ်(IASC MHPSS RG) (mhps.refgroup@gmail.com) တအ်ရ။

တင့်စွာနိမ့်မကွဲစွာလိင်ဘာသာတအသို့အိတ်ဂ်ပတိုန်လင်ကိုလွှဲပါပိသက်(တ်) IASC Reference Groupကောင့်။

တင့်စွာနိဗ္ဗိယံ ယဝရဒးကွဲဘာသာမဂး (ဝါ) ယဝရဒးကွဲဘာသာ ဗွဲမဗွဲမဂး ဩဝံသတိကို တင့်ဗွဲသွင်ဝံအိုတ်ညိ။

- တဆိပ်စွတ်သမ္မိဇီ (ဟုံသေဋ္ဌမ္မ) တဆိပ်စွတ်သမ္မိ ဂကောံဗောံမ္မဲ မထံက်ပဋ်ကို သြန်ဂအုံ၊တဆိပ်တုဒါန်ဂ အခေါင့်စုတ်ဟုံမ္မဲရ။
- ယဝ်ရဗွဲမဒးရးပုတ်ပုတ်ပြိုင်လှာဲမ္မး(ပွမပြိုင်လှာဲမလိက်ကိုဒ်၊ဗီရပ်ကိုဒ်တဆိပ်စွတ်သမ္မိ IASCဂ် ဟုံကိုအခေါင့်စုတ်ရ။ တဋ်စွာန်ဏံဂ် သုဋ်စောဲ နကိုနဲကဲလီုဒ်ဒ်တောံ ဂကောံဗောံလီု၊ လိက်စွတ်သမ္မိလီု (ဟုံသေဋ္ဌမ္မ) ပွမဒုဋ်ကာလီုလောံ နူကို IASC ဂ် သွဒတန် ထံက်ဂလာန် လဝ်ဏောံ သာံဝံ ထမံက်ထွဲဟုံထေက် မဒ်ရ။
- ဇကု ကွဲလဝ်(ဟုံသေဋ္ဌမ္မ) ပလောံပလောတ်လဝ်တု ချူခွဲ ဗွဲမဒးရးဂ် နကို Creative Common Licence. CC BY-NC-SA 4.0 or 3.0 မတုပဂ် (ဟုံသေဋ္ဌမ္မ) တုဋ်လအာမတုပဂ် ပှောံစရဋ်ညီ။ ပတိုန်စရဋ်ညီ။ လိုင် ဖြေနဂမ္မိုင် မပှောံစရဋ်ဝံ တအံဂ် ရံဋ်လုတ်ကောတ် ပဒဲဝါတ်ဆာက်(တ်)ဗွဲသွတ် ဏံ မာန်ရ။ <https://creativecommons.org/share-your-work/licensing-considerations/compatible-licenses>
- ပွဲအရာကွဲလဝ်ဘာသာကို၊ ကွဲလဝ်ဗွဲမဗွဲကိုတအံဂ် နကိုဘာသာဇကုကွဲလဝ် ဂလာန်ဇကုကွဲလဝ်တအံဂ် ခွဲဟုံဆက်စပ်ကို တဋ်မဗွဲကဲလဝ်ဗွဲသွတ်တောံရောဋ် ဒးစုတ်ထွဲကိုထေက်ရောဋ် ပွဲအရာကွဲလဝ်၊ ကွဲလဝ် ဗွဲမကိတ်ညီဝံဂ် နူကိုကမ္မတီတိုဋ်မတီလုပံဋ်ပွဲဂကောံဂမ္မိုင် (Inter-Agency Standing Committee -IASC) ပြုပြေဋ်ဖန်ဇန်လဝ် ဟုံသေဋ္ဌရောဋ် ပွဲအရာကွဲလဝ်ဘာသာ၊ ကလေဋ်ကွဲပလောံပလောတ်လဝ် ဗွဲမဗွဲဝံဂ် ဟိုတ်ပရောပ ရာမပါလုပံဋ်ဂမ္မိုင်(ဝါ) တဋ်နဋ်သုတ်စွတ်ဟုံသုတ်စွတ်ဂမ္မိုင်ဂ် ဂကောံ IASC ဟုံကောတ် တာလျိုင်ရ။ Basic Psychosocial Skills: A Guide for COVID-19 Responders' License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO မချူလဝ်နကိုဘာသာမူလအဋ်ဂလိက် ဂ်ရ န် လိက်စွတ်သမ္မိ ဇောတ်သုတ် မစီဇန်တက်တြးပတိတ်လဝ် နူကို IASC ရဟောဋ် ဂ် ဒုဋ်လျိုင်နဒ်ဗွဲမဗွဲ မဒ်ရ။

[illegible]

©IASC, 2020. တင် စွဲရန်အတွက် ပေးပို့သောစာရင်းကို Creative Common Attribution-NonCommercial-Share-Alike 3.0 IGO licence (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>) တွဲ တက်ကြမ်းပတ်လက်လုပ် မှန်ရ။ ဟံရန်အတွက် ပရိုပရီတီအကျိုးခွင့်နှင့် ပွဲမကိတ်ညီကို စေ့ပွား လိုက်နာရန် တစ် လောင် ကေတ်သာဓက သင့်စေ့ မှားတော် ပွဲမချင်ပတ်လက်၊ ပွဲမကွာစေ့ဘာသာ ကျော် ပွဲမပွင့်ပွင့်ပြိုင်လှာ ပွဲမဒေးရး တစ်အိုင် အခေါ်ကျော်နံနံခွင့်ရ။

နိဒါန်း

ပွဲကို ပွဲမ ကိုအထက်အပင့် ဆေငံစပ်ကို ပရေင့်ထတ်ယုက်စိုတ် ကောံ ပရေင့်မှိုဟ်ဆက်စပ်ကိုစိုတ် (MHPSS) မွဲတေ့ အလိုဒ်ဒ် သကုတ်အဓိကဂ် သွိုင်ပွမစိုန်ညွါဂမ္တိုင် ပွဲ အရာကိုအထက်အပင့် ဆေငံစပ်ကို ပရေင့်မှိုဟ်ဆက်စပ်ကိုစိုတ်တအံ မဒ်ရ။ နဒ်ဒ် မှိုဟ်ကောံနပကေင့်ရင့် ညးမဒ်ကိုဒ်ဒ်ကာ MHPSS မွဲ ဒ်ဒ်၊ ဟံသေင် ဒ်ဒ် သွက် ညးမ ဆက်စပ်ပါလုပ် ယိုက်ဂေင့်ကို ပွမပုန်ကောံန ကု ကိုဝ်ဗေတ်-၁၉ တအံ ဗွဲမဂ္တိုင်ဂေင့် လေဝ် ပွမစိုန်ညွါ လုက်တအံ ဂ် သွဲနွံဟေင့် မဒ်ရ။ ဟိုတ်ဂ်ရ တင့်စောန်လုာ် ဂ် ရန်တံ့ကို ညးမပုန်ကောံန ကု ကိုဝ်ဗေတ်-၁၉ တအံသိုတ်အိုတ် မဒ်ရ။

တင့်စောန် သွက် သွိုင်ပွမစိုန်ညွါ သောံကို အထက်အပင့် ကု ပရေင့်မှိုဟ် မဆက်စပ်ကိုစိုတ် လုာ်ဂ် ဒ် တင့်စီရေင့်မွဲ နူကို ဂကောံ ညးမစိုန်ညွါ IASC သွက် သောံကို အထက်အပင့် ပရေင့်ထတ်ယုက်စိုတ် ကောံ ပရေင့်မှိုဟ် မဆက်စပ်ကို စိုတ် အပွဲကို အကောံအရာမစောံကိုပွက် မဒ်ရ။ တင့်စီရေင့် ဂ် ထက်ပင့်ရီဗင့်နူကို အေဂျေန်သီဂမ္တိုင် မဒ်ကောံဂကောံ IASC MHPSS RG မဒ်တဲ ကေတ်ဝံလဝ် ကသပ်ဂွန် ကောံ တင့်ဏ် ဗွဲမဂ္တိုင်ဂေင့် နူကို မှိုဟ် မသွဲကောံယဲကိုဝ်ဗေတ်-၁၉တဲ ကေင့်ထတ်ယုက်ကုာ် ကောံ မှိုဟ် ပုန်ကောံန ကု ကိုဝ်ဗေတ်-၁၉ ပွဲကိုကဏ္ဍသိုတ်အိုတ် နူ ချင့်ဂမ္တိုင် ဗွဲသွပ် မဒ်ရ။ ချင့် အဝံသတြေလု၊ ချင့် ဘင် ြဠာဒေါ(ယံ)၊ ချင့် ဗူ(လ်)ဂေရီယု၊ ချင့် ဗိုဝ်ဇီဗီယု၊ ချင့် ကဏေဒါ၊ ချင့် ဒုင် မာတ်(က်)၊ ချင့် သမ္မတ ကောံဂိုဝ် ဒီမဝ်ကရာတ်တေတ်၊ ချင့် အီဂျေတ်၊ ချင့် အီတီယိုဝ်ဗီယု၊ ချင့် ဂရိ၊ ချင့် အိန္ဒိယ၊ ချင့် အီရာတ်၊ ချင့် အီတလီ၊ ချင့် ဂျမေကာ၊ ချင့် ကေန်ညာ၊ ချင့် လော၊ ချင့် လိုင်ဘေရီယု၊ ချင့် မဝ်ရိုက်ကိုဝ်၊ ကွိန်ချင့် သမ္မတဗ္ဗာ၊ ချင့် နေဝ်တာလာန်၊ ချင့် ဖိလေတ်ပိုင်၊ ချင့် ပပ်တူကီ၊ ချင့် ရဝါန်ဒါ၊ ချင့် သျှင်ကျာအာဖရိက၊ ချင့် သပုင့်၊ ချင့် သီရီလင်္ကာ၊ ချင့် သွီဒေန်၊ ချင့် သွတ်ဗြာလာန်၊ ချင့် ယူဂါန်ဒါ၊ ချင့် ဗြေတ်ဒုင့်၊ ကွိန်ချင့် အမေရိက တအံ မဒ်ရ။ မွဲလုာ် သိုတ်အိုတ်ဂ် ပါလုပ်သိုတ် စွတ်စီစောတ်မွဲ တဲ ရီဗင် လပ်ကု ပိုယ်တအံ သွက်သောံဒ် အထက်အပင် ပွဲ ခွဲဗဒ် တင့်စောန်လုာ် ကို သွက်ညးတအံသောံ ပို ကိတ်ညီရပ်စပ်ဝံ ကို တင့်ပွက်ဂမ္တိုင် ဆေငံစပ်ကို ပရေင့်ထတ်ယုက်ညးတအံ ကောံ ပရေင့်မှိုဟ်မဆက်စပ်ကိုစိုတ်ညးတအံ ကို မဒ်ရ။ ဗွဲတြ ခွဲဗဒ် တင့်စောန် တဲဂ် မူအပြေံပထမဂ် တြးပရအ်ကို သွက်သောံဝံ တင့်ကိုကသပ် နူ ညးဂမ္တိုင် မသွဲကောံယဲကိုဝ်ဗေတ်-၁၉ တဲ ကေင့်ဗူး ထတ်ယုက်ကုာ် တအံ ကောံ နူ ညးမပုန်ကောံန ကု ကိုဝ်ဗေတ်-၁၉ တအံ တဲ ထပ်ကောံနလပ် ပွမကေင့်ချပ်ဗွာဂမ္တိုင်၊ ပွမအာဆိုဝ်သွာန်သျှင်ဂမ္တိုင် တအံ မဒ်ရ။ တင့်သမ္တီ တင် ကိုကသပ် မကေင့်ဝံပုန် တအံဂ် ပှောပ်စုတ်တဲ ခွဲဗဒ်ချက်ထတဲ ထောံ တင့်စောန်လုာ်အိုတ် လျှာ် မဒ်ရ။

တင့်ဂုဏ်ဗွဲမလောန်ကို ညးမပါလုပ်သိုတ်ဂမ္တိုင် ကောံ ညးမကိုလပ် အရီအပင့် အယော ခွဲဗဒ် တင့်စောန်လုာ် တအံ သိုတ်အိုတ်ရ။ ပွဲ ညးမပါလုပ်သိုတ်တအံ ဂ် ညးမကောံနဒ် ပွမကိုဖျက်ဗပေင့်ကို စွစ ပွမတြးပရအ်ကို စွစတအံ၊ ညးမကောံနဒ်ကို သောဝ်ဓရ ဥပဒေ ဝံအုပ်ဓလို တအံ၊ တုပညာ မဆေငံစပ်ကို ဂဠတအံ၊ ညးမကောံနဒ် ပွမတာဒွဲရံင်စံင်(Protection)တအံ၊ ကောံနကမောန် ပွမပလံင်ဗွဲတအံ၊ မာန်နေဂျာတအံ၊ ညးတူဟ်တအံ ပါဒ် မဒ်ရ။ တင် စောန်လုာ် တင့်စောန်ခွဲဗဒ်လပ်ကို နူ ညးမပုန်ကောံနဂမ္တိုင် သွက်ညးမပုန်ကောံနမွဲတဲဒ်ဒ်ပွဲဂူးတိ ဂမ္တိုင် မဒ်ရ။ ဟိုတ်နူ ချူဒဇက်ကို ဗိုရပ်တအံ ပွဲ တင့်စောန်လုာ် နကို IASC MHPSS RG ဂ် ပျှန်စွတ်သမ္တီ တဲ တင့်ဂုဏ် ကု Espe မဒ်ရ။

သွက်ညးမပုန်ကောံန နူချင့်တူဟ်ဟ်ခြာခြာ နူကဏ္ဍတူဟ်ဟ်ခြာခြာတအံ ညင် သောံတီဗိုလိုသောံဗျပ်စုတ် အထက်အပင် ဆေင် စပ်ကို ပရေင့်မှိုဟ်ဆက်စပ်ကိုစိုတ် ပွဲ ပွမပုန်ကောံနကုကိုဝ်ဗေတ်-၁၉ ရိုဟ်တဲ၊ ဗိုလိုသောံကောံနကိုမာန် ဗွဲမတူဟ်တေ့ သွက် မှိုဟ် ညးတအံဆက်စောံကောံနကိုဒ်ဒ်တအံ သောံထတ်ယုက်မိပ်ခြိပ် အယော ယဲကပ်ဂူးကပ် ကိုဝ်ဗေတ်-၁၉ ကောံသွာန်ပြးဒ်ဒ်တအံဂ် တင် စောန်လုာ် ရီဗင်စောန်ထွဲကိုမာန်ဏောင့် စွဲမဒ်ဒ် မဒ်ရ။

မာတိကာ

မင်္ဂလာ (၁) ပွဲထုတ်ယုက်မိပ်ခြံပိကုဇကု.....6

ဇကုဇကု ဟွံစွဲဂရုတော် ကုညးတုဟ်လေဝ် မူး စွဲကီုဂရု ဟွံမာန် မဒိရ။ ဟိုတ်သင်္ဂရု အယောမခက်ခဲဒွံ ဣဏံ ဂ်တော် စပတန် ကို ပွဲထုတ်ယုက်မိပ်ခြံပိကု ခိုဟ်ခိုဟ် ညိ။

မင်္ဂလာ (၂) ပွဲကို ပွဲဆီဂဗဆက်ဆောံ ရိုဟ်တဲ တော် ပွဲဆက်စောံဟိုဂး မကိုဇဟတ်ထံက်ပင့် တအံ.....9

ဗိုလီ မူး ရိုဟ် နကို န ဆက်စောံတက်ကျာ ရင်ညံ ရော

မင်္ဂလာ (၃) ပွဲမကို အရိုအပင့် မစောံကို နမတ်နဇိုင်နတ်.....12

ပွဲမရိုဟ်ကို မှိုဟ်တအံ ညံသွံသွံ ရိုဟ်ဇကုဇကု၊ ဗိုဟ်မှ ညံ သွံ ထိုင် ဒပ် အကဲအရာ မာန်၊ ညံ သွံ ဒင် ကေတ်အထံက်အပင် မစောံကို နမတ်နဇိုင်နတ်၊ ညံ သွံ စီရင် ကု ပြဒုညာ ညးတံ ခိုဟ်ခိုဟ် မဒိရ။

မင်္ဂလာ (၄) ပွဲမရိုဟ်ထံက်ပင့် ညးမသွံဒုင်စသိုဒ်ဒွံ ပွဲပြတ်ဂြက်ပွဲစိုတ်.....15

ဗိုလီသွံတံ ဗိုသွံရိုဟ် ညးမပြတ်ဂြက်ဒွံပွဲစိုတ် ကော် အခိုင်လီသွံ ဆက်စောံ ညးမကိုဒွံ ပွဲမဒုင်ကာဗွဲတေ့ဒ် တအံ ရော။

မင်္ဂလာ (၅) ပွဲမရိုဟ် ထံက်ပင် ပွဲအကဲအရာမ ခြာ.....18

ပွဲမကေတ်အဆက်ကို တမ်ရိုဟ်ဂမ္တိုင် သွံ ရိုဟ် ပွဲအကဲအရာမခြာ တအံ စပွဲ ကို ပွဲမကောန်ကမောန် ပွဲသိုရင် စင် တအံ၊ ပွဲ သွံဝပ်ဥပဒေ သွံအုပ်ဒလီ၊ ပွဲမလေတ်ပါ သဲတိတ်ထေံ နူဌာန်ဒွံ (ဟံသေင် မူး) အကဲအရာ မှိုဟ်ဒ်ဒိုက်တအံ ကော် ပွဲထံက်ပင် ညးမအောန်ဒွံစိုတ် တအံ။

အဆက်အခန်ဂမ္တိုင်.....21

တင်္ဂကိုကသပ် သွက် မာန်နေဂျာ ကော် မှိုဟ်ကောပ်ကဲ ညးမရိုဟ်ထံက်ပင်ဒွံ ညးမဒုင်ကာတအံ ညးမဒုင်ကာ နကို စေတနာ တအံ၊ တမ်ရိုဟ် သွက် ကမောန်ကောန်ကဲအရိုဟ်တဲဂမ္တိုင်၊ ဗိုက်စက်ပိုင် ပွဲထိုင် ကောပ် ကော် ပွဲမဇု၊ သိုအင်မဲ မူးဝံသုင်စောံ ညံသွံသမ္တိ ဗွဲတရး သွံ ဆက်စောံ သွက် တမ်ရိုဟ် အဓိက မွဲပွဲဒေသမူးတအံ၊

တင် စောန့်လူထု သွက်အဲ ရပ်စပ်ပွဲဏောင့်ဟာ။

သွက်ကာလ ယဲကပ်ဂူးကပ် ကိုပ်ဗေတ်-၁၉ ကော့သွာန်ပြေးဒွဲဒ်ဏံၣ် မူး သွဲယိုက်ဂွေ့ဒွဲဒ် ကမောန်တာလျိုင် ကာဇှော်ဇှော်မဲ့ ဟာ။ သွက်ဉ်းမသွဲးဂိဒုဉ်းစသိုဉ်းဒွဲဒ် ဟိုတ်နူကိုပ်ဗေတ်-၁၉တံ သွောံဂျိုင်တအာမာန်ၣ် ကမောန်မူးၣ် ကာဇှော်ဒွဲဒ်ဟာ။ ဟုံသေဉ်မူး န်ကမောန် သွဲးကောန်ဗဒ်ၣ် ညံဉ်သွောံဆက်ကောန်ဗေတ်အာ သွောံ ကောံ ပွမဒုဉ်ကာ မကိုဂုန်ဖို က မွိုဟ်ဂမိုင်ဟာ။ သွဟ်ၣ် “ယံ” န်မူးတေ တင်ဏ်ပရိုင်လူထုတံၣ် န်သွက်မူး မဒ်ရ။

မူးၣ် န်မာန်ဒွဲဒ် ဉ်းမကောန်ဗဒ်ၣ် ကမောန်ဗွဲသွတ် မဒ်ရ။

ကုညာပရေဉ်ထတ်ယုက်မဲ့
ပွာ - အ္ဍာဝန်၊ ခုဇ္ဇာ(ဗြဲမိမိန်)၊
ဉ်းမသိုက်ပညာသီကိုသိုက်
(ဟုံသေဉ်မူး) ဉ်းမဒုဉ်ကာ
ပရေဉ်ဆက်ဆောံမွိုဟ်(ဟုံသေဉ်မူး)
ဉ်းမစီရေဉ်ပပရေဉ် အရေဉ်ဒ်ၣ်။

ဉ်းမပုန်ကောန်ဗွဲကွာအိုတ်၊
ဉ်းပွာ - သွဲဒ်
ပရေဉ်ခေဉ်သွောံအုပ်ဓဉ်၊
ဉ်းမဗက်ယာန် ပျိုက်မွိုဟ်ယဲ
(ဟုံသေဉ်မူး) ရဲဂစိုတ်ပွတ်။

ဉ်းမကောန်ကို သွက် ပွမကိုပွာပ်စွစ
(ဟုံသေဉ်မူး) ပွမပေဉ်ပေဉ်ချန်တိုပ်၊
ဆေဉ်ဂဉ် (ဟုံသေဉ်မူး)
ပွမဒုဉ်ကာပရေဉ်ချိုတ်၊
ပွမပွဲဉ်ဗျိုင်၊ အလိုအသီ၊ ပွမဒုဉ်ကာ
စပွဲကို သွတ်၊ ပွတ် (ဟုံသေဉ်မူး)
ပွမသွဲးဇုးပွဲပွဲတအံ။

ဉ်းမရီဗဉ်ထံက်ပဉ်ဒွဲဒ်
မွိုဟ်ဇကုဆာန်တံ
(ဟုံသေဉ်မူး) မိတ်သဟာတ်
(ဟုံသေဉ်မူး)
မွိုဟ်မဒုဉ်စသိုဉ်လေဝဲ
ပွဲရာပ်ပွဲကွာန်တအံ။

ဉ်းမဒုဉ်ကာတံ (ဟုံသေဉ်မူး)
ဉ်းကောပ်ကောံအုပ်ဓဉ်
မသွဲးရီဗဉ်ထံက်ပဉ်ကို
ဉ်းဒုဉ်ကာနကို စေတနာတံ
(ဟုံသေဉ်မူး) မာန်နေဂျာ



တင်ဏ်ပရိုင်လူထုတံၣ် မုဟိုတ်ကာဇှော်ဒွဲဒ်ရော။

အယောယဲကပ်ဂူးကပ် ကိုပ်ဗေတ်-၁၉ န်ဒွဲဒ်တေ မွိုဟ်ဗွဲမဂျိုင်တေ သွဲးဆီဂဗဒုဉ်စသိုဉ်းဒွဲဒ် ပွမဂြတ်ဂြက်ပွဲစိုတ် မဒ်ရ။ အခိဉ်ကာလ ဝါတ်ဂါတ်ဒွဲဒ် ဗိုလျှဟ်ၣ်တေ ညံဉ်သွောံယိုက်ပဉ်ကို သွက်ပရေဉ်ထတ်ယုက်မိပ်ဗြိပ် ဆေဉ်စပ်ကိုစိုတ် န် ကာဇှော်ဒွဲဒ် မဒ်ရ။ ဗဟူပုန်ကောန်ဒွဲဒ်ကု ကိုပ်ဗေတ်-၁၉ န် ဖိုတ်မဲ့နေအဲရဟေဉ် သွောံဆီလုက်ဆက်ဆောံကို မူး ကိုလေပ် နူကိုဗိုဉ် မူး ဆီလုက်ဆက်ဆောံ ကောံ ဗိုဉ် မူး ဆက်စောံ တံ န် ထမံက်ဗဒ်ၣ်ကို ဂုဏ်ဖိုမာန် ကု ဒ်မပြိုင်လှာ်မဲ့တင် သွက်ပရေဉ်ထတ်ယုက်မိပ်ဗိပ် ဉ်းဂမိုင်တံ မဒ်ရ။ သွက်သွောံရီဗဉ်ထံက်ပဉ်ကို ဉ်းအလိုဒ်ၣ် စပွဲကို ဉ်းမသွဲးဒုဉ်ကောံ ကိုပ်ဗေတ်-၁၉ ဗဟူယဲကပ်ကိုပ်ဗေတ်-၁၉၊ ဉ်းမသွဲးဟောံအာ ဉ်းမဲ့မဲ့ ဟိုတ်နူကိုပ်ဗေတ်-၁၉၊ ဉ်းမလွီဝတ်ရံဉ်စံဉ်ဒွဲဒ် မွိုဟ်မသွဲးဒုဉ်လပ်ကိုပ်ဗေတ်-၁၉။ ဉ်းမကောန်ဗိုဟ်ကုဉ် နူသွဲးဒုဉ်ကောံလပ် ကိုပ်ဗေတ်-19 (ဟုံသေဉ်မူး) ဉ်းမသွဲးဒုဉ်ဒွဲဒ် ပွမကွာတ်ဒွာဂမိုင်တံ န်တေ တင်ဏ်ပရိုင် ပွဲ တင်ဏ်လူထုတံၣ် သုဉ်စောံပွဲဒွဲဒ် မဒ်ရ။

မုသွောံလုတ်ပွဲမာန်ဏောင့်ရော

သွိုင်ပွမစိုန်ညှို ပွဲကို ပွမကိုအထံက်အပဉ် ပရေဉ်မွိုဟ်ဆက်စပ်ကိုစိုတ် တအံမူးၣ် ပွဲ ကိုအရီအဗဉ် စိုတ်သွောံသက်သာ တေ န် ပွမစိုန်ညှို မစေံသွိုင် တအံ မဒ်ရ။ ပွဲ တင်ဏ်လူထုတံၣ် သွက်သွောံ ရံဉ်စံဉ် ဇကုဇကု ကောံ သွက်သွောံရီဗဉ် မွိုဟ် ဇကုမဆီလုက်ဆက်ဆောံဒွဲဒ် တအံ တေ ဗိုလီသွောံသုဉ်စောံ ပွမစိုန်ညှိုလူထုတံၣ် န် လုတ်ကေတ်ပွဲဒွဲဒ်ရ။

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%202020March%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/

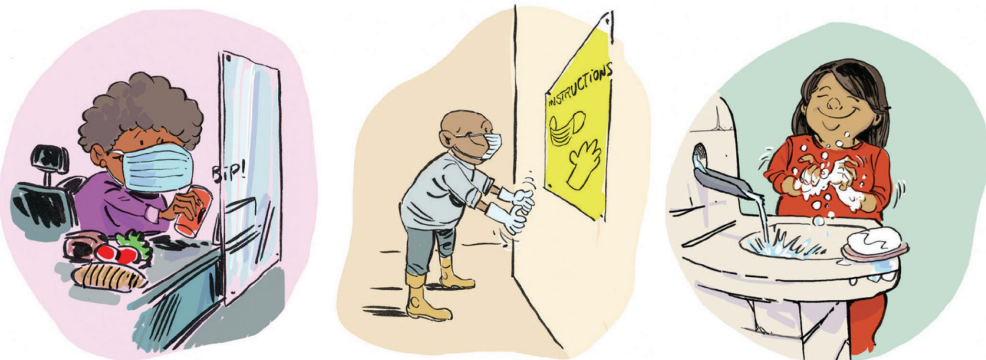
မင်္ဂလာ (၁)

ပွဲမထတ်ယုက်မိပ်ခြံပ်ကေ

အယောမပုန်ကောန်ဒွံန့် ကိုဝ်ဗေတ်-၁၉ မဒ်တေ့ သော့ရင်စံန့် ဧကုဧကု ကော့ ကောန်ဂကောံဧကုတအ် ဂ် န်မတာလျိုင် မသွေးကောန်ဗဒ် ဟေဋ် မဒ်ရ။ ပွဲ အပိုင် လူဏံ ဂ် သီကွီပျိုန်ထွေးလဝ် ဗိုလီ မဒ်မဲရင်စံန့် ဧကုဧကု ပွဲမဒ်ဟ်အိုတ်၊ ဗိုလီကောန်ဗဒ်မာန်ကီ ပရေဋ်ထတ်ယုက်မိပ်ခြံပ် ဧကုဧကု ကော့ ဗိုလီသော့ရီဗဒ် မွဲဟ်တူဟ် ပွဲမဒ်ဟ်အိုတ် တအ် မဒ်ရ။

မွဲး ဟံမဲမွဲးတေ့ ပွဲမပုန်ကောန်လေဝ် ကောန်ဗဒ်ဟံမာန် မဒ်ရ။

မွဲးဂ် ပွဲ ပွဲမပုန်ကောန်ကုကိုဝ်ဗေတ်-၁၉ တေ့ န် သျှတ်မဇော့ကီ ပွဲကံ မဒ်ရ။ မွဲးဂ် ပွဲမပုန်ကောန်ကုကိုဝ်ဗေတ်-19 တေ့ န်သျှတ်မဇော့ကီပွဲကံ မဒ်ရ။ ဧကုဂ် ကောန်ကီဒွံန့်ကီ ညံဋ်သော့ဝံဝံ ဂုဏ်ဖီမွဲဂ် သော့တီကေတ်ဂ်တေ့ န်သျှတ်မိက်စိုတ် ဗွဲမလောန် မဒ်ရ။



အကောံအရာ၊ပွဲမအာတ်မိတ်တအ် မဟံကေဋ်ဆိုလဝ်ကွာတေ တအ်ဂ် မွဲးသွေးဆီဂဗမာန် မဒ်ရ။

- သွေးကောန်ကီ ကမောန်ဗွဲမသုဒေဂ်ပိုတိုန် နဒ်ဒ် မဟံမဲကီ တမ်ရီဟ် ရံရံဂပ်ဝံ (ဟံသေဋ်မွဲး) တဋ်စီဒွာမဒ်မွဲတံ ဂ် န်မာန်မဒ်ရ။
- ပွဲမတဋ်ဒုဟ်ဟီပရေ ကော့ ပွဲမပါါဆက်ဆောံ ဆက်စပ်ကီ ကိုဝ်ဗေတ်-၁၉ သွေးဆီဂဗသုသောဋ်ကီ ဂ် န်မာန်မဒ်ရ။
- ဓဝိဋ် မဖေက်ဒညဂမ္တိုင် သွက်ဧကု ကော့ သွက်မွဲဟ်ဧကုဆာန်တံ ဘဲအန္တရာဲ သော့ ကူးစူး ကော့ သော့ထတ်ယုက်မိပ်ခြံပ်ဂ် သွေးဒုဋ်စသိုဋ် န်မာန်မဒ်ရ။
- ပွဲမမံဋ်စံန့်ဟံခိုဟ်၊ ပွဲမသွေးဒုဋ်စသိုဋ် ဝေဒနာ (ဟံသေဋ်မွဲး) ဒ်ဒ်မချိုတ်တံဂ် သွေးဆီဂဗ မာန်မဒ်ရ။
- သွေးလီဝတ်ရံဋ်စံန့်ကု ရဲကွီန်သိုတ်ဂ် န်မာန်ဒွံန့်၊ (ဟံသေဋ်မွဲး) သွေးဒုဋ်တာဒွာလဝ် ပွဲမအာကျုဋ် န်မာန်ဒွံန့်။
- (ဟံသေဋ်မွဲး) အခိုင်ကမောန်တုတေ့လေဝ် ပရူ မွဲဟ်ဧကု မရီဗဒ်လဝ်တံ ဂ် ဆက်ကူဒးဒွံန့် န်မာန်မဒ်ရ။

အယောကောန်ဒွံန့် သွက်ပွဲမပုန်ကောန်ကုကိုဝ်ဗေတ်-၁၉ ဂ် မွဲဟ်ဗွဲမဂ္တိုင် သွေးဒုဋ်စသိုဋ် ပွဲမဂြတ်ဂြက်ပွဲစိုတ် ကော့ ပွဲမသော့ဋ်စိုတ်အိုတ်ဋ်တအ် ဂ် ဧကောဋ် မဒ်ရ။ သွေးဆီဂဗအကောံအရာ၊ပွဲမအာတ်မိတ် မဆက်ခဲတံ၊ န်တု လူဏံဂ် သဘာဝစေ့ဒွံန့်ရ။ ညးမွဲ ကီ ညးမွဲ ဗိုညးပုန်ကောန်ကု စိုတ်ဂြတ်ဂြက်ဂ် ဟံတုတ် မဒ်ရ။ လျီုပွဲဗွဲသွတ်တံဂ် မွဲး သွေးဒုဋ်စသိုဋ် မာန်ဒွံန့် မဒ်ရ။

- လက်သဏ် ဆေဋ်စပ်ကီ ရပ်တံ - ဒ်ဒ်မဂ္တိုင်ဂီ၊ ဒ်ဒ်မတံက်ဟံမာန် စဟံမာန်။
- လက်သဏ် ဆေဋ်စပ်ကီ အခိုက်မွဲဟ်တံ - ဒ်ဒ်မစိုတ်အောန် သော့အာကမောန်၊ ဒ်ဒ်ပွဲမသုဋ်စေ့အရက်(ဟံ)ဂဗ္ဗေဗတ်တံဂ်ဋ်ကုဋ်၊ ဒ်ဒ်မဟံမဲကျုဋ် ပွဲမဆက်ကောန် သော့ဒုဋ်ပရေဋ်ဘာသာ/ ပရေဋ်ခရိုင်သော့ပတေ့တံ။
- လက်သဏ် ဆေဋ်စပ်ကီစိုတ် - ဒ်ဒ်မဖေက်ဒည၊ ဒ်ဒ်မအောန်စိုတ်၊ ဒေသ။

ဒ်ဒ်မဂြတ်ဂြက်ပွဲစိုတ်ဂ် ကီဒွံဒ်ဒ်ကံ၊ ပလာပ်ဒွံန့်ကီ ညံဋ်ဂျီအ်ကောန် ဗဒ်မာန် ကေဋ်ကော့အရီဟ်တုတအ်(ပွဲ-ပွဲမအာကမောန်) တေ့ သွေးကေတ် အရီအဗဒ် ညးမစိုန်ညီ မဒ်ရ။

လက်သဏ် စိုတ်ဂြတ်ဂြက် ဧကုတအ်ဂ် ဧကုဧကု ထမ်ကီပွဲတံတီကေတ်မာန်ဟာ။ ညံဋ်သော့န် အထက်အပဋ် သွက်ပရေဋ်ထတ်ယုက်မိပ်ခြံပ်တေ့ မွဲးကုချပ်စမ် အရာကောန်ကေတ်မာန် ပညိ။

ကွာဂျီအ်ဗက်ကီစက်မွဲတေ့ သွေးစုတ်ကေဋ် သာ်ဂ်ရ မွဲးလေဝ် သွေးမဒ်မွဲဧကုဧကုတု သွေး'ဗပေဋ်'လဝ် ကွာကေဋ်ဧကု မဒ်ရ။ သာ်ဂ်မှ မွဲး ဆက်အာမာန်ဧကောဋ်။ ပွဲမပါလုပ်ရီဗဒ် ပွဲ ပွဲမပုန်ကောန်ကုကိုဝ်ဗေတ်-၁၉ ဂ် န် ပေါ်ပြိုင် ပြိုင်မေ့ဒေမွဲ မဒ်ရ။ ပေါ်ပြိုင်မေ့ ဟံသေဋ်မဒ်ရ။ ဟိုတ်သာ်ဂ်ရ ပရေဋ်ထတ်ယုက် မိပ်ခြံပ်ဧကုဂ် စွဲဂရ အရီဟ်တုညိ။

ပွဲမမင် မွဲ ရံင် စံင် ဇေယျာ

ညံင်သွောံဒ်အထံက်အပင် ပွဲကီုစီရင်ရပ်စပ် ဒ်ဒ်မပြတ်ပြက်ပွဲစိုတ် အရိပ်တဲတဲ ပွဲတင်ကသပ်ထွေးလပ် ပွဲသွပ်ကုဏ်တံက် လိုက် စိုတ်မာန်ဂ်မာန် ဝှာန်တဲဒွေတ်ဗက် ကောန်ကီုညီ။ အရာ မ ကြိုက်ကီုဇေယျာအိုတ် ဂ် ရဲုစိုတ် ကောန်ညီ။ မွဲတဲ ကောန်ဟံမာန်မွဲတဲ လွတင်ဒုဟ် ဗျီဒေါန်ကု ဇေယျာညီ။ ထပ်ဝှာန်မွဲတဲပုန်ညီ။

- 1 တင် ဟံပရိုင် ပရူကိုင်ဗေတ်-၁၉ မဂ္ဂလက္ခရံအိုတ် မချိုတ်ပိုတ်အိုတ် တအ် အဆက်လွကီုပိုတ်အာညီ။ ညံင် ပျီအ်ယဲကောံသွာန်ဒ်နဲကီုခွာမွဲ မကွာတအ် ဂ် ဒွေတ်ဗက်ကောန်ကောတ်ညီ။ ယဝ်ရ သွေးမာတ် လပ် မီဒီယျာ ပရိုင် ပရူ ကိုင်ဗေတ်-၁၉ ထေက်တဲ ထပိုတ်လပ် အဆက် "မွဲနောအ်" ညီ။
- 2 အရိပ်တဲ စစ နကီုအဟာရပေင်ပေင်ညီ။ တိက်ကီု ဗွဲမရံဂပ်ညီ။ ဇိုင် တဲ ကောန် ဟွတ်ယွေင်ညီ။
- 3 အရာမွဲမွဲ မဒ် မွဲဒ်စိုတ်မိပ်ခြိပ်သွောံကောန်ဂ် (ဟံသေင်မွဲ) မဒ်မွဲကီုအိပ်ဏောင့်မွဲပတေ်ဂ်တေ် (ပွာ-အနုပညာပန်ဒီ၊ ပွမဒ်လိက်၊ ပွမသွဝတ်ကုကျပ်၊ ပွမဟိုအရေဝ်ကီု ရဲမွဲ) ကောန်ကီုအရိပ်တဲရဲညီ။
- 4 ဇွာပ်တဲဂ် ကေတ်အိင်မသုန်မိနောတ်တဲ ဗိုလ်မွဲသွေးဒ်ဒ်စိုတ်ဒ်ဒ်ဂ် လံထွေးကီု ရဲညွာန်မိတ်သဟဲတအ်၊ ကောန်ကီုသိုတ်တအ် (ဟံသေင်မွဲ) မွဲဟ် မပတေ်စ ဝံ မွဲမွဲ တအ် ညီ။
- 5 ချူဒဏ်လပ် ခံက်အင် အိင် သွောံကောန်အာဗွဲလွေင်အရိပ်တဲ တဲ ဒွေတ်ဗက် အတိုင်ဂ်ညီ။ (ဗိုကေတ်ခံက်အင် အစီအဇန် ရိပ်တဲ ပွဲ - အဆက်လက္ခရံ - ခ ဂ်ညီ။)
- 6 သွက်သွောံကောန်ကမောန်မိပ်ခြိပ် ပွဲကမောန်တေ် သီကီု ကီု မာန်နောကျ၊ ညးမကောပ်ကဲ (ဟံသေင် မွဲ မွဲဟ်မကောန်မွဲစွဲတအ်ညီ။) ဗွဲတေ်တေ် ယဝ်ရပိုင်ဒ်ဒ်ကု ပွမပါလပ်ကောန်ကီုဒ်ဒ် ပွဲ ပွမပုန်ကောန်ကု ကိုင်ဗေတ်-၁၉ ဂ်တေ် သွေးသီကီု ထေက်မဒ်ရ။
- 7 စိုတ်မာန်ဂ်မာန် ယုအ်ဖအောန်သုင်စောဲ အရက်၊ ဂဉ္ဇေမု၊ ကဖေန် (ဟံသေင် မွဲ) နီကိုင်တေန် ညီ။ အရာကုဂ်တံက် စိုန်ရခယုဒ်အထံက်အပင်စိုတ် သွောံသက်သာ မွဲနောအ်ကီုလေပ် အိင်နီသုာန်ညေဲ ဟဲဒ်အာတေ် မွဲဟ်ဂ် ပွမစိုတ်ဟံကုဒ်ဒ်တအ်၊ ပွမစိုတ်ဓာတ်စေ်တအ်၊ ပွမဒ်ဓဝင် သောကတအ်၊ ဒ်ဒ်ဟံသုင်တအ် ကောံ ပွမကြမ်ကြဒေါသတ်တအ် ဂ် ဒ်မာန်ဒ်ဒ်မဒ်ရ။ ယဝ်ရသုင် စောဲဒ်ဒ် ဗွဲမလောန်ကဲတေ် ယုအ်ထေပ်မာဏ မပွဲမာန်ဗွဲမလောဲသွာ ပွဲသိုက် တဲ ညံင်သွောံရပ်စပ်သုသောင့် ဒ်ဒ် စိုတ်မပြတ်ပြက် ဂ်ဂ်ကဲ နဲကဲ မတုပ်ကီု နဲကဲထမံက်ထွေးလပ် ပွဲတင်စောန်ကုဏ်ညီ။
- 8 အိင်မွဲတဲအိုတ်ဂ်တေ် ကောန်စရင် (ပွဲစိုတ်ဒ်ဒ်၊ ညွာ်လိက်ဒ်ဒ်) အရာမွဲ ရီဗင်လပ်ကု ညးတုဟ် မာန်တအ် (ဟံသေင်မွဲ) အရာမွဲဟ် တင်ဂုဏ်တအ်ညီ။ ပွာ - "နဒ်ဒ် မဆာန်ဗျူ ဂ်ရီဗင်လပ် မွဲဟ်စိုတ်ညေတ်ဒ်ဒ်" (ဟံသေင်မွဲ) "တင်ဂုဏ်သွက်အရီအဗင်ဂ်နုရဲ"
- 9 မုမွဲထိုင်ဒ်ဒ်မာန်(ကောန်မာန်)ဂ် (ဟံသေင်မွဲ) မုမွဲကောန်ဟံမာန်ဂ် တီညာတ်ကုဏ်ကေတ်လပ် ဒ်ဒ်ဒ်ညီ။ သွက်ကုဏ် ညာတ်ကေတ်/ ချူဒဏ်ကေတ် ဗိုက်စက်ပိုင် ပွမထိုင် ဒ်ဒ်တအ်ဂ်တဲ ဝံကေတ်အထံက်အပင် မာန်မဒ်ရ။ သွပ်ဏ် ထမံက်ထွေးလပ်ကီု ဗိုက်စက်ပိုင် ပွမထိုင်ဒ်ဒ် အရင် ညးမဒ်ဒ်ကာမွဲ မဒ်ရ။ ဗိုက်စက်ပိုင် အရင် မွဲဂ် ပွဲကီု အဆက်လက္ခရံ (ဂ) ဂ် ဇေယျာ မွဲပုဗ်ဗေင်ကေတ်မာန်မဒ်ရ။

ယဝ်ရ သွေးဒ်ဒ်သိုင်ဒ်ဒ် အစောန်သွောံရီဗင်ကုညးတုဟ် ဟံမွဲ မွဲတေ် ဗိုက်စက်ပိုင်ဏ် ဂ် ရပ်စပ်သုင်စောဲဒ်ဒ်ကီု သွက်သွောံပါခြာသန္တိလပ် ပြဒ္ဓညာ မွဲ မကောန်ကီုမာန်မွဲသွာ တအ် ကီု ပြဒ္ဓညာ မွဲ ကောန်ကီုဟံမာန်မွဲသွာတအ် မဒ်ရ။ ယဝ်ရ မွဲ ရီဗင်ဟံမာန်ပွဲ အကဲအရာမွဲတေ် သွေးအခေါင် ဇေယျာ ညီ။ လွတင်ဒုဟ်ညီ။



10 ကောန်စပ် အရာ မသောင့်ပြေ မွဲ ညီ။ အရာလီဂ် သကီုသောင့်ပြေ ကု မွဲ ရောင့် ဂ် ဂျီကဲကဲညီ။ အရာ မွဲမကောန်ဒ်ဒ်လွဟ် (ဟံသေင် မွဲ) အရာ မွဲမကောန်လပ် ကွာတေ် တအ် နွဲ မာန် ဒ်ဒ် မဒ်ရ။ ဗွဲသွပ်တအ်ဂ် လေပ် စပ်စတ်ကောန်ကေတ်မာန်ဒ်ဒ် မဒ်ရ။ ယဝ် သိုက်ကဲ (ရံင် တင်စောန်တအ် ပွဲ မုက်လိက် - ဂ်ညီ) ပွမကောန်ညေင်ပွဲတိတ်ကတေင်၊ ပွမလေ်၊ ပွမသွဝတ်ကုကျပ် (ဟံသေင်မွဲ) ပွမမွေင်ပွတ်ယောဂ၊ ပွမသုယုအ် ကောန်ကီုတအ် မွဲညေင်တဲမွဲညေင် (ရံင် တင် စောန်ဂမ္တိုင် ပွဲ အဆက်လက္ခရံ-ဃ ဂ်ညီ)

မာန်နောကျတအ် ကောံ ပွမကောပ်ကဲတအ် - တင်ဏ်ပရိုင်ဂမ္တိုင် သွက်သွောံရီဗင်ကောန်ကီုမာန် တအ်ဂ် ရံင်ကေတ် ပွဲ အဆက်လက္ခရံ-က မာန်ဒ်ဒ် မဒ်ရ။

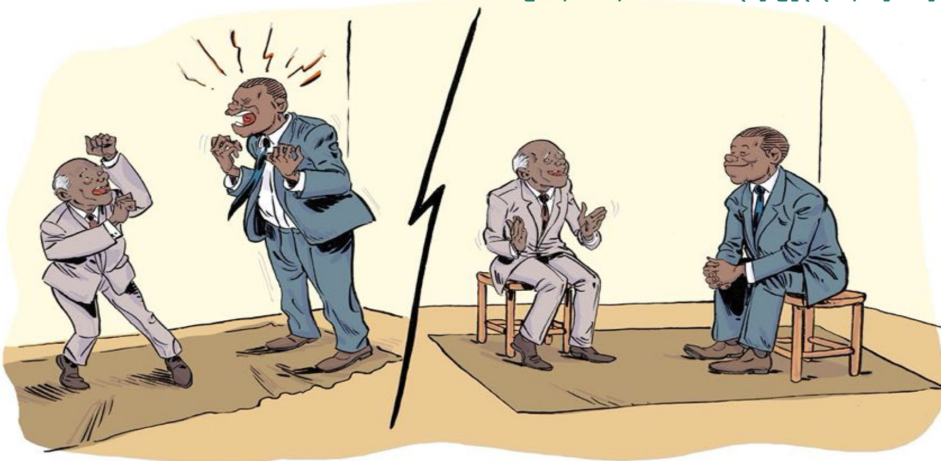
ပရောပရာ ပါတ်ထရေတ်

ပါတ်ထရေတ်ကို ဒီးဒိုင်စိုတ် ကမောန် ကျီပ်သွပ် ရာပ်ညး မဒ်ရ။ ဆဂးဂ် ပွဲ ကာလ မဝါတ်ဂါတ်ဟိုတ်နူကိုင်ဗေတ် ဏံ မွိုဟ်နူအရာပ်ညး ပွဲမဂျိုင်ဂေတ်တအ်ဂ် ကမောန်သွး ဟောံဗြောံတဲ စဟံမာန်သုင်ဟံမာန် န်ဒိုင် မဒ်ရ။ ကိုင်ဗေတ်-၁၉ဂ် န်ဟံသု၊ န်ညးမချုတ်ဝေင်ရဏောင့် သာ်ဂ် ကောလာဟလ ပြးဒီးဒိုင် မဒ်ရ။ မွိုဟ်တအ် ဆက်ဖုင်ကု ပါတ်ထရေတ်တဲ ပွမအာတ်အရီအဗင် ပွမအာတ်ဂေံသ့ဂ် စကောန်ကျိုင် မဒ်ရ။

အဟိန်ကလေင် ကို ပြဒညာ မွိုဟ်အရာပ်တအ်ဂ် ပါတ်ထရေတ် သွးကောန်ဒိုင်ကမောန် နဒ်ဟံအောန်ကို နာဉီ မဒ်ရ။ ဗိုလီသောံကိုအရီအဗင်ပွဲမခိုဟ်အိုတ်ဂ် ဟံတီတဲ သွးဒိုင်စသိုင်ကျိုင် ညိုင်ရအစောန်စရဲဟံမွဲ မဒ်ရ။ သွက်သောံမင် မွဲကေုကေု တေု သွးကောန်မွဲမွဲသင်ဏောင့် ဂ် ညးတီဒိုင် မဒ်ရ။

ပါတ်ထရေတ် ချူဒဇက် အင် အခိုင် ရိုဟ်တဲမွဲ မဒ်ရ။ ပါလင် အခိုင် သောံမင် တုပ်တုပ် ကု ကျီန်သို အရိုဟ်တဲ မဒ်ရ။ ညးတီတဲကွာ်ဂိုင်။ ချူဒဇက် "ဗဝိုက်စက်ဝိုင် ပွမထိုင်ဒင်ကောပ်ကဲ" တဲ ညးတီအာ ညးကေုကို ဩန်ဂိတု ညးဂမ္တိုင် မဟောံဗြောံအာတအ် ဟံမာန် မဒ်ရ။ ဟိုတ်ဂ်ရ ယင်ရမွိုဟ်တအ် အာတ်အခေါင် ကုညးတေု နဲကဲ သောံသောင့်ထွးနဒ်ညးတအ်ဟံဂိကိုစိုတ်ဂ်ညးကုချပ်ဒိုင် မဒ်ရ။ နဲကဲဂမ္တိုင် သောံရီဗင် ထံက်ပိုင်ညးတူဟ်တအ် (ပွမကေုကို အရာညးတူဟ်ဟီ၊ ပွမရီဗင် ကို မွိုဟ်တအ် သောံရီဗင်ထံက်ပိုင် ညးမွဲကောံညးမွဲ) ဂ်လေင် ဂျိုင်ကဲဒိုင် မဒ်ရ။

လအ်မွဲသတ္တာဟ တဲ ပါတ်ထရေတ်ဂ် စိုတ်သက်သာအာ မာဂလိုင် မဒ်ရ။ ကု ညးမွဲပွဲအရာပ်ဂ်လေင် ဟီမာန်ကျိုင် ပွဲမရေံသေု မဒ်ရ။ ကမောန်ညး မသွးကောန်ဂ်လေင် ကောန်မာန်အာ အခိုင်ဂိုဂိုင်ဒိုင် နဒ်မစိုပ်ဒတဲ မဒ်ရ။



တမ်ရိုဟ်ဂမ္တိုင် ဆေင်စပ်ကို မဒ်မွဲ ကေုကေု ကောံ ကောန်ဂကောံ ကေု

ပွဲတမ်ရိုဟ်ဏံတအ်ဂ် ပရူပမမဒ်မွဲကေုကေု ဗိုတဲလုတ်ကေတ်မာန်ဒိုင် မဒ်ရ။

ပွမရီဗင် လွိုင်မွဲကိုင်ကု ဆေင်စပ်ကို စိုတ်
တင်စောန် PFA သွက် ကောန်ကမောန်စေံခန်လွာ (WHO၊ WTF နှင့် WV။ ၂၀၁၁)၊ နကို အရေပ်ဘာသာ နာနာသင် တအ် ဂ် ပွဲမာန်
မဒ်ရ။ <https://bit.ly/2VeJUX7>
တင် စောန်ကာလအကြာဏံ ပရေင်ကောန်ကို PFA နူဇေမဲ အဃော ကိုင်ဗေတ်-၁၉ မကောံသွာန်ပြးဒီးဒိုင်
(ဌာနတမ်ရိုဟ်IFRC ဗဟို သွက်သောံကို အထံက်အပိုင် ပရေင်မွိုဟ်ဆက်စပ်ကိုစိုတ်၊ ၂၀၂၀ မာတ်) <https://bit.ly/2RK9BNh>

ပွမတတ်ကောံစိုတ်ဂြတ်ဂြက်
အပွဲကာလကိုင်ဗေတ်-၁၉
(WHO) နကို ဗိုရပ် တအ်
ဗိုကောတ်ဗွဲမလေဝဲသွာ မာန် မဒ်ရ။
<https://bit.ly/2VfBfUe>

ဒိုင်ယုာရီ ညိုင်သောံ ထတ်ယုက်မိပ်ဗြေမ် အပွဲ (၁၄)တဲ
ကြက္ကဒိန် မပျိုန်ဗဒ်လပ်တီဇ္ဈာန် သောံဗျေုစောန် နဲကဲကေုကေု သောံ တပ်စွေဟ်တတ်ကောံ
<https://bit.ly/3aeypmH>

တင်စောန်သောံ စိုဒ်သိုတာ ကောံ သောံ ရပ်စပ်သောင့်
ကု ပွမတင်ဒုဟ်သုပရေင်ဒုဟ် ဆေင်စပ်ကို ကိုင်ဗေတ်-၁၉
(IFRC၊ UNICEF၊ WHO)

အခိုင် စိုတ်ဂြတ်ဂြက်ဒိုင်တအ်ဂ် ကောန်ဗဒ်ဗျေုဏောင့်ရော ဂ် ကာဇေင်ဒိုင် မဒ်ရ။
တင် စောန် နကိုဗိုရပ် (WHO)၊ တင်စောန် မထမ်ကဲထွးလပ် ဗွဲမလေဝဲသွာ နကို ဗိုရပ် သွက်သောံဗိုဂ် တင်ဏံပရိုင် ကောံ ပွမစိုန်သွါတအ် မဒ် အထံက်အပိုင် ပွဲ
ဖန်ဖက်ရပ်စပ်သောင့် စိုတ်ဂြတ်ဂြက် တအ်၊ နဲသောံတ မပါဒိုင် ပွဲ တင်စောန်ဏံတအ် ဂ် ဇွပ်တဲ ဗွဲမလေဝဲသွာ ဇေတ်ဗက်ကေတ်မာန် မဒ်ရ။
<https://bit.ly/3aJSdib>

မင်္ဂလာ (၂)

ပွဲမဆက်စော့ဟိုဂးဂမ္ဘိုင် မကိုဇြဟတ်ထံက်ပင့်ကို ပွဲ ပွဲမဆိုဂဗဆက်ဆောံ ရိုဟ်တဲတအ်

ယဲကပ်ဂးကပ်ကိုင်ဗေတ်-၁၉ ရ် စိုတ်ဂြတ်ဂြက်ဂ် ခေသကီဒ်မာန်ဒိုင်တဲ ကုမ္ပိုဟ်ဂမ္ဘိုင်လေဝ် ဒဒ်မသေ့တွက်ဒိုင်ညးမွဲဝေဝ်၊ ဒဒ်မဖေက်ဒည၊ ဒဒ်မစိုတ်ယုက်ထောံ တအ်ဂ် ခေသကီဒ်မာန် မဒ်ရ။ ပွဲမဆိုလုက်ဆက်ဆောံကု ညးဂမ္ဘိုင်တအ်ရိုဟ်တဲဂ် ရိုဟ်ထံက်ပင့်ကို ညးဂမ္ဘိုင်တအ်မာန် မဒ်တဲ ကောန်ကို သွက်မ္ပိုဟ်ပွဲပိုင်ဇကုတအ် သောံထတ်ယုက်မိပ်ခြပ် မာန်ဒိုင် မဒ်ရ။

ပွဲ ပွဲမဆိုလုက်ဆက်ဆောံရိုဟ်တဲတအ် ရ် ဗိုပြင် မွဲး ပဟိုပဟိုဂး တအ် (ရမ္ပာင် သျှင်သဝ်၊ ဗိုပြင် မံင် စံင် ၊ ဗိုပြင် ဆက်မိတ်တအ်) ရ် ဂုဏ်ဖိုခေ နွံလ္လူ အရာဗွဲသွပ် တအ် မာန်မဒ်ရ။

- **ဗိုညးတုဟ်မညာတ်လ္လူမွဲး** - ပတေ် မွဲးဏောံဇုာ်ဟာ၊ ဒးစိုတ်မွဲးဏောံဇုာ်ဟာ
- **ဗိုမပုန်ကိုမွဲး** - ခေတ်ဗက် ကသပ်မွဲးဏောံဇုာ်ဟာ၊ သွက်ညးသွက်ဏောံဇုာ်ဟာ၊ စိုတ်ညးသွက်ဏောံဇုာ်ဟာ၊ ပံက်ညးဟ်ကုဇကုတဲ အာတ်ဒုင် အရိုအဗင်ဏောံဇုာ်ဟာ၊
- **ပွဲမတန်ကြန်ကျင်** - မွဲးဗွဲမွဲး သွဲးဒုင်ရိုဟ်ဒိုင်ဇကုသုင် သာ်ဝံ ညးသောံဒုင်စသိုင်ခသိုင် နဆေင်စပ်ကိုရပ်ဒ်ဒ်၊ နဆေင် စပ်ကိုစိုတ်ဒ်ဒ် ပွဲမပိုမြက်မြက် ညးတန်ကြန်ကျင်မာန် မဒ်ရ။

ပွဲမရိုဗင် ကို ညးညးတုဟ် စိုတ်သောံသက်သာ အယော ဆိုလုက်ဆက်ဆောံ ကု မွဲး

မွဲးဗွဲမွဲး သွက်သောံဒုင်စသိုင် ခါန် မွဲးဂ် ရိုဗင်ဒိုင်ကုညး ကိုဒိုင်ဇြဟတ်ကုညး ရ်တေ် ကိုပ်ကွာအိုတ် ပထမဂ် ညးပတေ်ကျင် မွဲး တဲ နှာ်ဆိုလုက်ဆက်ဆောံကုမွဲး တေ် စိုတ်ညး သောံဗိုဟ်ညးဟ်ကျင်ဒ် ဒးဒ်ကျင်ကုဏောံဇုာ် မဒ်ရ။ ညးမွဲး ယဝ်ရ နွံဒိုင် ဗိုပြင် မိက်သောံသွသု (ဟံ) ဗိုပြင် စိုတ်ယုက်ထံဒိုင် တေ် ပြာပ်စုက်ကိုညး ပွဲမဆာန်သျှင်ရေသေ် မွဲးတေ် နဒ်ဒ်မစိုပ်ဒတဲ ဆက်စော့ဟိုဂးမာန် တဲ အကဲအရာမကြိုင်မိုဟ်ဂ်မှ ပြေယအ်အာမာန် မဒ်ရ။ ညးသောံ ပေတ်ပေတ်ပြိုင်လုာ်သုဒ်စောံ ပွဲမကိတ်ညီကို ယောန်သွာန်ဇကု မာန်ဂ် တင် သွဲးမင် မွဲး တင် သွဲးမလေတ်ပါ တအ်ဂ် ကိုဏာကသပ် အတိုင်ဗွဲသွပ်ဏံ မဒ်ရ။



မွဲးဗွဲ မုဏ်လုာ်ကုဟံလအ်မွဲး ဆိုလုက် ဆက်ဆောံလုာ်ကု မွဲးဗွဲတဲ ဒဒ်မွဲး မွဲးမသွဲးဒုင်စသိုင် ညးဒ်ရသွဲးဒုင်ကိုဇြဟတ် ထံက်ပင့်ဒိုင် နကိုပရေင်စိုတ်ဓာတ် ရ် ကော့ကုဗျပ်စမ်ညီ။

တင် သွဲးမင် မွဲး	တင် သွဲးမလေတ်ပါ
သကီနွံကို ဗိုပြင်ဒိုင်စံင် မလိုက်လသက်သာညီ။	လွဲကွပ်လပ်တဲ ညီ။
ရံင် မွဲး မဟိုဒိုင်ကိုဇကု ရ်ညီ။	လွဲဒိုင် ဒုာ်မသုဗေ (ဟံ) ကို (ဟံ) ဖုင်မွဲး ညီ။
ညးမွဲးလပ်ပါမွဲး သောံဒုင်စသိုင် စိုတ်သက်သာ သောံ ဒုင်စသိုင် ဇကုကော့ဒိုင်အရေဝ်ညးမဟို တေ် ဗိုမတဲညး ပွဲမကိတ်ညီကုယောန်သွာန်ညီ။	မလေတ်ပါ ပွဲမဗိုမတဲညး နကို ဟံကိတ်ညီကို ယောန်သွာန် ညီ။ ဟံ - ပွဲမဒ်လန်ရံင်
ဆက်မိတ် ဇကုဇကု သောံသောံသောံကုညး - ယုဏ်၊ တာလျိုင် မွဲး	မွဲး ဒ်ညးဂ်ညးဂ် (ဟံ) ပွဲပုန်ကော့နံ ရ် ပါလုာ်ယိုက်ဂေင်ဒိုင် မုတာလျိုင် နအာန်ကဏ္ဍ အလို ရ် လွဲမယုကေတ် ညးမွဲးလွာ်တေ် တီဟေင် ညီ။
ဟိုအရေဝ် နကိုရမ္ပာင် မိုဟ်ညးညီဝတ်၊ ရမ္ပာင်ဒိုင်ဇကု ညီ။	လွဲကညာင်ဟိုညီ (ဟံ) လွဲဟို မြက်ကံညီ။
ယဝ်ရမွဲးဗွဲလပ်တေ် ဟံညာတ်မုက်မွဲး မွဲးတေ် - ဥဟာ စုတ်လတက်လပ် ကပေါတ်တာဒုာ်ဇကုဇကု (PPE) တေ် ဗိုရပ်မွဲးဂ် သောံကွက်စွဲလပ်မာန်ဂ် ဂွာန်ညီ။	လတက်စုတ်လပ် PPE တေ် လေဝ် မွဲး နွံကို ဗိုပြင်အလိုဂ် ညးမွဲးလပ်တေ် တီဒိုင်ရဟေင် လွဲမယုကေတ်ညီ။
မွဲးဗွဲလပ်ပါ သောံဟိုအရေဝ်ကုမွဲး ရ် စိုတ်သက်သာ နွံဟာ ဟံဟာ တီကေတ်ကိုချိုတ်ပျိုတ်ဒိုင်ညီ။ ဟံ - "ဟိုအရေဝ်ကိုအဲ ပြေပြိုင်ဒိုင်ရဟာ၊ ဒးစီဇေကို သောံဟိုအရေဝ်ကု မွဲးဗိုကော့နံဒိုင်မွဲးစွဲကုအဲဂ်ဟာ။"	မွဲးဗွဲလပ်တေ် သွဲးဟိုအရေဝ်ကုမွဲးဂ် စိုတ်သက်သာဒိုင်ရဟေင် လွဲမယုညီ။
ယဝ်ရ မွဲးဗွဲလပ်ပါ ဟိုအရေဝ် မွဲးမဟံ့ကွိုဟ်ဂ်ရပ်မွဲးတေ် ကေတ် အရိုအဗင် မွဲးကုတဲစော့ကို အရေဝ် (ဟံ) ကော့နံကွိုနံသို ညီ။ သိုကိုစိုတ် ညး ညီ။	မွဲးဗွဲလပ်တေ်ဂ် ကိုဟ်အရေဝ်ဘာသာ မွဲးမဟိုဂ်ဟေင် လွဲမယုကေတ်ညီ။
သောံထွဲးကို ခါန် သွဲးမင် သုဗေ သောံယုအ်ဖျေုပွဲမကော့သွာန်ကိုင်ဗေတ်-၁၉ ကော့ မဟိုတဲသွဲးမံင်သို ညီ။ ဟံ - ဆိုညးညးအဲပွဲ ဒဒ်မသောံ တေ် ခြာလပ် ဂွဲးမွဲးညီ (ဟံသေင်မွဲး) ဆက်ဖုင် တဲ ဆိုညီ။	နကို ဟံသွဲးဂရ စေပ်ဇောန် သောံမံင်သုဗေသုဗေ ရ်တဲ ညးသောံ ဇကု (ဟံ) ညးတုဟ် သွဲးဒုင်ကော့သွာန် ကိုင်ဗေတ်-၁၉ ရ် လွဲသွဲးပွဲဇကုဇကုညီ။

ပရူပရာ ဒေဗေတ်

ဒေဗေတ် ကော့ဒိုင်ကမ္မောန် ပွဲ ဆေင်သွံကပေါတ်ဂမ္ဘိုင် မဒ်ရ။ မွဲးဗွဲမဂ္ဘိုင် ကျင် ရာန် ဒိုင် ကပေါတ်မ္ပိုဟ်ရိုဟ်တဲတအ် မဒ်ရ။ မွဲးဗွဲရာန်တအ်လုပ်ကျင်ပွဲဆေင်တေ် ဒေဗေတ် ထတ်ဒိုင်လက္ခဏာဒိုင်ရိုဟ်သျှင် ပွဲမစိုဟ်ညးသက်သာတဲ ဒုင်ကျင်ဒိုင် ရဲကျင်ရာန်ဗျာ နကိုလအ် မဒ်ရ။ ဟိုတ်နူ စိုတ်ဓာတ်ဒေဗေတ် မသောံ တပ်လိုက်လံာ်ရ မွဲးတအ် ပွဲမဒုင်စသိုင် မ သောံတွက်ဒိုင် တအ် ပွဲအခိုင်ကာလ ဝါတ်ဂါတ်ဒိုင်ဗိုလျှဟ် ရ် သွဲးသက်သာ အာ ညးတဟို မဒ်ရ။



ပွမရီဗင် ညးတုဟ် နကီု ပွမကွေ်နဒ်ဒ်မစိုပ်ဒတဲ

ပွမကွေ်နကီု ရ် ပွဲပရေင်ဆက်ဆောံ မကီုခြဟတ်ထံက်ပင်ဂ်တေ် နှ် သျှတ် ပွက်ဇှော်အိုတ်ဂ် မဒ်ရ။ ဖန်ဏာကီု ကိုကသပ်လွဲဂ် ရ်တေ် ကိုမိုဟ်တအ် အခိဉ်ဟီုအရေဝ်တဲ သွဂရကွေ်နကီု ရ် သွောံတီကေတ် အကဲအရာ ကေုာ် ပွက်ညးတအ် ခိုဟ်ခိုဟ် မဒ်ရ။ ပါနူဂ်ပုန် ညးတံသွောံစိုတ်ညိဉ်လေဝ် ရီဗင်မာန် တဲ ကီု အရီအပင်မဒးရးကို ညးတံ မာန်ဒိုင် မဒ်ရ။ လုတ်ဗ္ဗောန် သွောံကွေ်လေဝ်ကို နကီုဗွဲသွတ်တအ် ညိ။



စွဲအရီပေင်ပေင်တဲကွေ် ညိ။



ကွေ် ညံဉ်သွောံကိုဟ် မဝ်ဉ်ညးတအ် သုံသုံ ညိ။



ထွေးကို ပွမရှေ်သေ်၊ ပွမဗ္ဗာ တဲ သွဂရကွေ်နကီု ညိ။

သွဂရကီု မအရေဝ်မွဲး၊ အကဲအရာဗိုပြင် မူးမင် စံင် တအ်ညိ။

မအရေဝ်ဂမ္တိုင် ဟီုကိုမအရေဝ် မကီုခြဟတ် တအ် သွောံထွေးကို ပွမဗ္ဗာ ညိ။ ("မဟီုဒိုင်လျှဟ်တအ်ဂ် အဲ ကိုဟ်ဒိုင် ရ")။ သွသတ္တိကို ဒ်ဒ်မဟောံဗြေံ (ဟံ) ဒ်ဒ်မဂ်ဒုဉ်စသိုင် ညးမွဲလပါ်တေ်မပါ်ပရေင်ကို တအ် ရ်ညိ။ ("သွောံမင် သာ်ဏံ ညိလေဝ်စိုတ်ဟံခိုဟ်"။ "ဝါတ်ဂါတ်ခက်ခဲ တွါလေဝ် ဏး")။

ပွဲ အကဲအရာဗိုပြင်မံဉ်စံဉ် တအ်ဂ် ဗိုပြင်စွဲမုက်၊ ပွမရံဉ်ညးညးအ် နကီုမတ်၊ ဗိုပြင် မင် စံင် ၊ ဗိုပြင် မူး မံဉ် ဒိုင် (ဟံ) ထတ်ဒိုင် နူကိုညးမွဲလပါ်တေ်၊ ဇေုဒေ နူ ညး တအ် မဒ်ရ။

တန်တကီု ယေန်သွာ် ညးမွဲလပါ်တေ်၊ အဝဲအယုက်၊ ဒ်ဒ်ညးတြုညးဗြု၊ ဘာသာညးမရှေ်သေ် ညးမွဲလပါ်တေ် ရ်တဲ ပကီုပု ဟိုဂးကို နကီု နဲကဲ မဒးရး နဲကဲ မှုကို ပွမရှေ်သေ် ရ် ညိ။ ညးမွဲလပါ်တေ် ဟံမိက်ဟီုအရေဝ်မွဲးတေ် ညံဉ်သွောံဟီု လွပရာန်စကာ အတေင် ညိ။

ပရောပရာ အာတ်သမာ

အာတ်သမာဂ် ခုဇ္ဇာ မကွေ်နဒ်ဒ် ပွဲ ဌာနပရေင်ထတ်ယုက် မွဲ မဒ်ရ။ ပွဲ မိုဟ်ယဲညးတအ် ရ် မိုဟ်ယဲမွဲ ဖာတ်တမာဂ် သွေးဒုဉ်ကွေ်သွာ်လပ်ကိုဗေတ်-၁၉ မဒ်ရ။ ဖာတ်တမာ လဲထွေး ကီု အာတ်သမာ ပရူညးမဒ်လီမိက်သွောံဆို ကွီန်သိုညး ကေုာ် ပရူ ညးမပိုင် ဖေက်ဒိုင် အကဲအရာညး ပရေင်တိုန် တအ် မဒ်ရ။ အာတ်သမာဂ် ညံဉ်သွောံထွေး ခါန်ညးစွဲဂရကွေ်နကီု ညးစွဲလိက်အုပ်သွောံသတ္တိ တဲ ညးဂွေ်ထောံ ဗွဲဂ်မဒ်ရ။ တဲမွဲး ဖာတ်တမာဟီုအရေဝ်တေ် ညးရံဉ်မတ်ဖာတ်တမာတဲ ကွေ်နကီု မဒ်ရ။ အာတ်သမာဂ်ညိကီုကျိပ်တဲ ကွေ်နကီု အကဲအရာ ဝါတ်ဂါတ်ဒိုင်ကွေ်နကီု အဲကိုဟ်ဒိုင်ရ။ ဗွဲဒိုင်သွာ် ကွီန်သိုဂ်လေဝ် ကိုဟ်ဒိုင်ရ။ ဟံဂွံဆိုကုညးတအ်တေ် မံဉ်စဝါတ်ကွေ်ဏောံဂ် အဲတီဒိုင် မဒ်ရ။ လက္ကရ် ရ် ဖာတ်တမာ ဟီုကု အာတ်သမာ ဟိုတ်နူကလေဝ် ကီု ရ် တင်ဂုဏ်ရ။ ဟိုတ်နူကိုအခိဉ်တဲ စွဲဂရ ရ် ဟံသေ်တွက် ဒိုင် မဒ်ရ။



ဆက်စောံဟိုဂး နူဇေုဒေ (ပွာ - နကီုဖုဉ်)

- ယဝ်ရ ဟီု ပရူမဒ်ဒုဉ်စသိုင်လောံလောံတေ် မိုဟ်မွဲလပါ်တေ် ဒုဉ်တဲ ဟီုအရေဝ် မာန် ဟံမာန် ရ် သွာန်ချိုတ်တဲပျိုတ်တဲ ညိ။ ပွာ - မိက်သွောံ သွာန်ပရေင်ထတ်ယုက်ဏုနဲတဲ ဆက်နဒ်ဖုဉ် မဒ်ရ။ သွောံတက်ဖုဉ် ပွဲဒိုင်အခိဉ်ရဟာ။ တင်သွာန်တအ်ဂ် သုံကို သေင်၊ဟံသေင် ပုဟ် လေဝ် ပွဲဒိုင်ရ။
- ဒ်ဒ်မဟံကိုဟ်ခိုဟ်ဟ်တအ် (ဟံ) ဒ်ဒ် မကိုဟ်ဒးဗေတ်တအ် ရ် ကွေ်နကီု သောင့်ညိ။ ပွာ - လျှဟ် ဟီုဒိုင်ကိုဖုဉ်တေ် လူစီယေု လူဂ် ရ် မုမိက်ပွဲသွေးရော် ရ် ဟံကိုဟ်ပုဟ် အဲ။ သောင် ထွေးကို လူဂ်ဂ် ပွဲဟာ ။
- မိုဟ်မွဲလပါ်တေ် ဟိတ်ခြအာတေ် မဒ်ကိုမွဲဇေုအဲညိ။ ဟီုကိုအရေဝ် ညံဉ်သွောံဒ်အထံက်အပင် နူသိုတ်ဒိုင် သွောံကွေ် နှ် ဗိုတြေုတေ် ညိ။
- ပွာ - ပွဲဒိုင်ရ။ ကေတ်အခိဉ် ညိ။ - ဇီကိုမိက်သွောံဟီုကုဒ် အရေဝ် ရ် အဲ မဒ် ကီု မံဉ် မဒ်ရ။ မဟံနူဂ်။
- ဌာန်ယုအ်ကို တင်ပလာပ်တအ်၊ အရာမအရီသွောံယုက်ထုတအ် ညိ။ ပွာ - မွဲဟီုဂ် ဟံမိဉ်ခိုဟ်ဟ်ပုဟ်ဒိုင်၊ ပြင် ကိုဒုဒဲ မဟံမညာန်သအေ်ဂ် ပွဲဟာ ဟီုပွဲဒိုင်ရ။ မူးလေဝ် ဆက်ဖုဉ်ကိုညးတုဟ်တေ် ဆက်နူဒုဒဲမသိုတ်ခြ ရ်ညိ။
- ဒ်ဒ်မာန်မွဲးတေ် သွောံမင် ရမျာင် ဟံက ညံဉ် သွောံညာတ်ရပ်မွဲးဂ် ကွေ်နကီုညိ။ ပွာ - ဗတင် နွံတေ် ညံဉ် သွောံ မိုဟ်မွဲလပါ်တေ် သွောံညာတ်မွဲး ဟီုကိုဖုဉ် နူမွဲးဗတင်ညိ။ ဟံသေင်မွဲး ဟီုဖုဉ်ကို ဗီဒီယိုပ်မာန်တေ် ဟီုညိ။

ပွမကျေဇ်နကိုစိုပ်ဒတဲဲ ဂ်တော် ဌ် နဲသ္မောတ်မဂ္ဂံအထံက်အပဉ် သ္မောံ ကျေဇ်နိုခိဟ်ဟ် ကျောံ သ္မောံဌ် ပရေဉ်ဆက်စောံ မ္မုကို ပွမကျေဇ်နဟတ်ထံက်ပဉ် မဉ်ရ။ သ္မောံဂ်တော် ကဆံင် န္ဓံဉ် ပိကဆံဉ်။



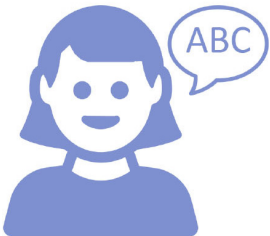
စွံအရီတဲကောင့်ညိ။

- လညာတ်ကော့တင့်ဒုင့်စသိုင့် မွိုဟ်မွဲလပါတေံ တအံ ညိ။
- ကိုအခေါင့်မွိုဟ်မွဲလပါတေံ ဟို အရေဝ်ညိ။ ကေုဂ်ကိုသိုတ်သိုတ် ဒိုကီညးဟိုတုဲ ဂ်ညိ။
- ပါဗ္ဗိတ်ထောံ အရာမသကီၣ်အရီၣ်ဂါတအံ ဂ်ညိ။ - မညာန် ဒွံဂ်ဟာ။ ဒွံမပိုသိုတ်တြိ ဂ် အာမာန်ဟာ။
- မူးစုံစိုတ်ညိဂ်တုဲ စုံအရီၣ်ကု ညးမွဲလပါကော့အရာညးမဟို ဂ် မာန်ဟာ။
- မံင် လိုက်ကံလံလံသောင့်တပ်ပ် သက်ကံသာသာ ညိ။



အရော်ညှစ်မွဲလပါ်တေံ မဟိုန် ကျေံန့ဟိုန်ညိ။

- အရော်ညှစ်မွဲလပ်မဟိုတအ်၊ မအရော်အဓိကတအ်ဂှ် ကွေဉ်ဟိုတုဲ သွဒတန်ကီုညိ။ ပွာ - နူကွေဉ် ဟိုဂှ် နကီုကမောန်မွဲလပ်၊ သွးလိဝ်တံရံင်စံင် ကောန်ငါတအ် ဒွဲဒိုင်ဟံမာန်ကီုမာန် သေဉ်ဟာ။
- အရာမဟံသောဉ် ဂှ် နွံတေံ သွာန်ကီုသောဉ်ညိ။ ပွာ - မဟိုနူကွေဉ်တေံဂှ် ဟံကွဲဟ်အာပုဟ်သောဉ်ထွးကီု မဲတုဲပုန်ဂံဟာ။



တဲအိုတ်ဂ်တေ့ ကေုန့ သရေပ်ကို အရာမွဲးကိုဟ်အာတအံၣ် ညိ။

- ထမံက်ပွဲတံ တၢ်အဓိကတၢ်ဂမၠိုင် နူ မွဲဟ်လပါ်မွဲတေံ ဟိုလဝ်ဂံ တဲ ကေုာ်ဟိုထွေးကို သွက်ညးသေ့တံ ခါန်မွေးကေုာ်ဒွံဂံ တဲ ဗွဲမချိုတ်ပျိုတ် မွေးကေုာ်နကေတ် ခါန်မွေးတံကျိဟ်သုံသုံ မာန်မၤရ။ ပွာ - ဗိုဟိုနူကေုာ်ဂံတေံ အဲ ကျိဟ်ဝံ ကောတၢ်အဓိကတၢ် ပွဲဒွံဒွံအဓိကံ - ဟိုသရေဝ် ကိစ္စ ညးတၢ်ဟိုပွဲတံဝိုင် ဒွံဒွံအဓိကတၢ်ဂမၠိုင်ညိ - ဣဂံ သေုဟာ။
- ဖန်နူ ကံကံအဓိပါ ဗိုလိညးသွေးဒုဂံသုဂံဒွံဒွံတၢ် ဂံတေံ အရာမွေးသေ့မိဂံ ရ ထမံက်ထွေး ဟိုဂးညိ။ ပွာ - နဒုဒု ပြာ်ဟံမာန် သွေးဒုဒွံဒွံ ဒုဒုကံစိုတ် ရဏာ -သၢ်ဝံ လွဟိုညိ။ လွပါ်ပါသျှတံသွာတ် မွဲဟ်မွဲလပါ်တေံ (ဟံ) အကၢ်အရာ ညးတံ မသွေးဆီဂဗ ညိ။

ပရောပရာ ပရာတ်ယုတ်(သ်)

ပရတ်ယုတ်(သ်) ဂ် န်ဉးမဒင် ကာ နူကမောန် ဒုင်ကာ ပရေင့်ချိုတ် မွဲတု တဲ
ညံင်သွောံ ကျီဇဟတ်ကု ဂရိအ်(သ်) ညးကွေင်္ဂတီ အရေင် မဒ်ဂ။

ဂရိုအ်(သ်) - ဟောင်လိုဝ် - ပရတ်ယုတ်(သ်)ယျေ မိက်သွေခံတက်ကျာ
သွေခံစီဇန် ပရေင့်ဒေခံချိတ် ဂ်ရု။ (ရမျာင့်လရိုအ်ခအိက်)

ပရတတ်ယှာတ်(သ်) - ပွဲဒွံဒ်ရ။ ဟိုသိုက်ကံညိ။ သွက်မွဲးတေ့ လူဏ်ဂ် မံင်စဝါတ်ကွေ့ဏောင့်
အဲထေင်။ (ပိုင် ဗုတ် ၁၀ သက္က)

ဂရီအ်(သ်) - ယွံ။ တင် ဂုဏ်ရဏး။ သွေ့၌အာဗိုဏ်ဂို အဲ ပတော်ကောတ် ဟွံမာန်။

ပရာတ်ယုတ်(သ်) - မိင် ရမျာင် မူး:ဂ် ခိုတ်လို မူး:ဒ်ဒွံဒ်ဒိုက်စိုတ်ရော အဲတီဒွံဒ်ရ။

ဂရီအ်(သ်) - ရာဒနာမိက် သွောံဒ် လွံဒွံဒ်။

ပရောတ်ယှာတ်(သ်) - ယုံ၊ အကွေ့ခွံရံ၊ ဟိုညို၊ အဆာန် ဒေအဲ ကွေ့။
 ပိုယ်ခွဲဒေသး၊ မိန့်ခွံမွဲစွံတို့၊ ချံဂံ ရဲဆာန်အိုတ် လေဝ် ဟိုဂွံခွံရံ။
 လျာ်ခေံချိုတ်အာယု။

ပရာတ်ယုတ်(သ်) - ဒေမွဲးဂ် ကာဇ္ဇောဒ်ဒွံဒ်အရဉ်မွဲးဏောဉ် အဲခယု။ ရဲဆာန်အိုတ်လေဝ်
ဒွံဒ် ဂးတော်။

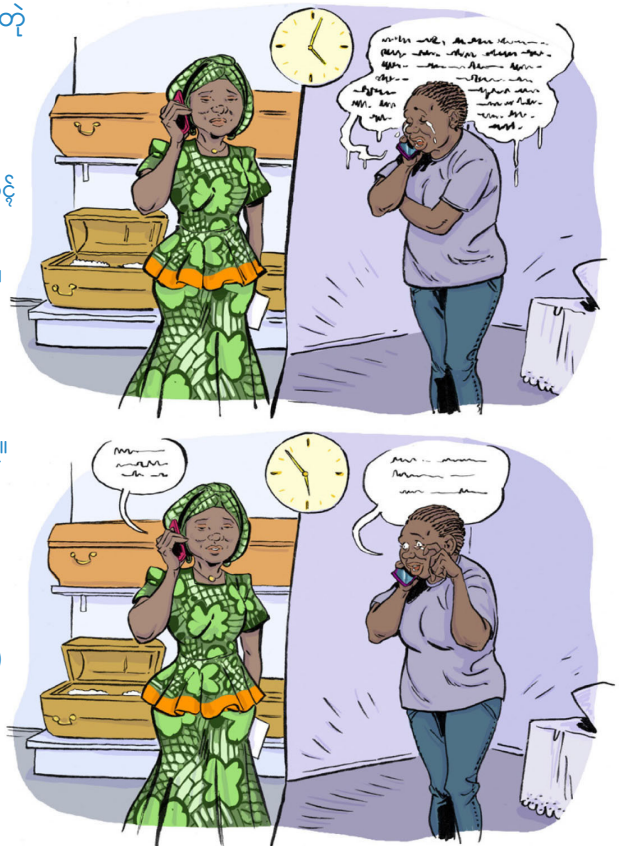
ဂရီအ်(သ်) - ယွံ၊ ညံ့ဂ် ရဲအဲဆာန်အိုတ်လေဝ် ဒးဒွံင်ရ။ အဲဒွံင်ဒွံင်သ္တူ အခိဉ်
ပိုယ်မွဲဒေသးဓါ မိပ်လဝ်တုပ် တအ် ဂ်ညိဏောဉ်။ (ဂြိုဉ်ညိညိတဲ)

ပရာတ်ယုတ်(သ်) - အခိုင် မသွေခံမိပ်လင်တေံတအံင်လေဝ် ဗုံသွာတျီလေဝ်ဏး။

ဂရီအ်(သ်) - ကွေံရု ကွေံန့ချပ်ဒးအခိန့ဂ်တအ်တေံ အဲတုက်ဒးဒွိုင် ။ တဂ်ဂုဏ်ရ
 ဗဟတ်ယုတ်(သ်) ယေု။ သွောံဒင် စသိုင် မံင် စ သာအာ ညိသိ။

ပရာတ်ယုတ်(သ်) - ပွဲ အခိဉ်ဗိုဏ်တေ အဲ နိဒ္ဒိဉ်ဒတဲ သွောံ ရီဗဉ်ရ။

ဂရိအ်(သ်) - အဲ ဟို ကိစ္စ သွောံစီဇန့်ပရေင့်ခိုတ်တအ် ရဏး



မင်္ဂလာ (၃)

ပွဲမကူ အရိုအမင်မစေ့ကုသော

မိမိသားစုသားဒုက္ခသင့်ခြင်း ဟိုတနဲ့ ယဲကပ်ကိုင်ကူးကပ်ဗေတ်-၁၉ တအံ့ကဲ့ တင့်တိုက် ဗွဲသွပ်တအံ့ ကို ဝံ့မာန်မခံရ။



တင် ကိုပရိုင်း ဆောင် စပ်ကူ ကိုင်ဗေတ်-၁၉တအံ့ ပွဲ - လက်သက်ယဲ၊ ပွဲမလွှဲရံစံတအံ့၊ နဲကဲ သွေ့ လွှဲဝတ်ရံစံတအံ့ ညးတဟ်တအံ့၊ နဲကဲသွေ့ကောန်ကောန်ကော ညံင်သွေ့ ဘဲအန္တရာ ပူးစးတအံ့၊ ပရိုလက္ခဏာအိုတ် ပရိုဒေသဌာန်ဒိုင်တအံ့၊ ဖိုမန့်ညွှကမောန်။



ပွဲမကောတ်စိုပ်ကို စူစ၊ ကပေါတ်သွိုင် တဟ်ဟ် ကော့ သွိုင်ပွဲမဒုက္ခက တအံ့ ဟိုတနဲ့ သွေးမံင် သုခဲခြာ ကော့ ဩန်လုပ် ဟုံမွဲ



နဲကဲတဟ် သွေ့ကောန်ကို အခိုက်ကွာ သွက်ပရေင်ချိုတ်ညးမွဲမွဲ တအံ့



နဲကဲသွေ့ ရံင် စံင် မိမိဟ်ဗွဲဒိုင်တအံ့(ပွဲ- ကောန်ငါ်တအံ့) ယဲရ ညးမကောတ်လပ်တာလျိုင် အမိက သွေ့လွှဲဝတ်ရံစံတအံ့ကဲ့ သွေးတိုန်ရံင်ဂဉ္ဇ (ဟုံသေင်မွဲ) သွေးဒုက္ခ တအံ့ အာကူင်တု မင်ရံင် ဗွဲတဟ်ခြာ မူး တအံ့

ပွဲမကူအပ် တင့်ကပ်ပရိုင်းတအံ့ (ဟုံ) ကပေါတ်သွိုင်တအံ့ ကောတ်တ

ထံက်ပင်ကို တင့်ကပ်ပရိုင်းတအံ့

အယောကိုင်ဗေတ်-၁၉ မန့်ဒိုင်ကဲ့ တင့်ကပ်ပရိုင်းမဗေတ်တအံ့ ကော့ ကောလာဟလတအံ့ ပြးဒေဒိုင် မန့်ရ။ ညံင် သွေ့ကူ တင့်ကပ်ပရိုင်း မသောင့်ကူးဒိုင်တအံ့ ကဲ့

- သုင်စောဲ မအရေပ် မသောင့်ကူးဒိုင်သုင် မသွေ့ကူဟ်ဗွဲမလောဲသွာ တအံ့ကဲ့ညီ။ သုင် စောဲ မအရေပ် မကိတ်ညီ ကု အဝဲအယုက်၊ တင် ပွိုက်တအံ့ ညီ။ ဝေင် ပါ မအရေပ် မဝါတ်ဂါတ် မဆေင် စပ်ကူ နဲညာတအံ့ကဲ့ညီ။
- ထံက်ပင် ကို တင့်ကပ်ပရိုင်း နဲ့ တမံရိုဟ်ပရိုင်း မပတေ့ပွဲ ဗိုကူကောံပရေင်ထတ်ယုက်ကူးကပ် တအံ့ကဲ့ညီ။
- ဂွာန်သုင် စောဲ ကပေါတ်ထံက်ပင် မချူလပ် နကူ ဘာသာ မဒးရး နကူ မဒဇက်လပ် ဗိုရပ်တအံ့ ကဲ့ညီ။
- ပွိုက်ဒိုင်မွဲတေ့ သုင်စောဲ မိမိကွဲကူဘာသာမွဲ ညီ။
- ဟုံတီမွဲမွဲသားမွဲတေ့ စူးဟိုဆေယျကောတ် ကို လထွေး ခါန်ဟုံတီ ဗွဲမတပ်တး ညီ။

ပွဲမထံက်ပင် ကို ကပေါတ်သွိုင်တအံ့(ဟုံသေင်မွဲ)

ပွဲမဒုက္ခကာတအံ့

ပွဲမထံက်ပင် ကပေါတ်သွိုင် မပွဲကို စူစ၊ သုင် (ဟုံသေင်မွဲ) ပွဲမဒုက္ခကာတအံ့ နကူကော့မွဲ (ဟုံသေင်မွဲ) ပွဲမရာန်ကိုဗျာ သွက်ညးတဟ်တအံ့လေပ် ကော့နဲကူမာန်ဒိုင် မန့်ရ။ ဆဂး သွေးထံက်ပင် ကို မန့်ပွိုက်တအံ့ဖအိုတ် ကော့ လွချပ်ညီ။ သွေးတီကောတ် သုင်သုင် မု မိမိကော့နဲမာန်ကော့ရော

ပရေပရာ ပရီယျာ ကော့ နဲဒီပါ

ပရီယျာ မံင်ဒိုင် ပွဲ အရာပ် လွှဲဟ်မိမိမဂ္ဂိုင် မွဲ မန့်ရ။ ရဲမံင် ဗွဲသိုညး မွဲ နဲဒီပါကဲ့ မိမိဗျူဗျူ ညးမံင်ညးမွဲမဝ် မန့်ရ။ ပရီယျာ ဆက်ဖုင်တု သွာန် နဲဒီပါ မံင်စခိုဟ်ဒိုင်ဟာ မန့်ရ။

နဲဒီပါ လထွေး ခါန်ညး ပွိုက်တိတ်မွဲတု သွက်သွေ့သုင်ဂဉ္ဇ ယဲဆီတိုန် ကို ရာန်ပွိုက် ဒိုင်ဒိုင် အခက်အခဲ မန့်ရ။ ဗဒ်သမ္ဘိထောံ ဒွဲ ညးမွဲကိုညးမွဲ ညံင်ပွိုက် လက်စုက် တု နဲဒီပါစွဲလပ်ကို သွဲ ဒွဲကဲ့တေ့ ပရီယျာ ကောတ် ရာန်ဂဉ္ဇတု



ပွဲမဆက်စော့ကို ညးတူဟ်တအ် ညံင် သွောံ ထံက်ပင် ကို အရီအဗဉ် မပွက်နွံပွဲ ဘဝမစော့နဇိုင်နတဲ

ညံင် သွောံ ဆက်စော့ ပွဲမစိုပ်ဒတဲ ကု မွဲဟ်ဒုင်ကိုကာ တူဟ်တအ် ဂ် ခုၤလံာ် စရဉ် တဉ်ဏှ် မပွဲ ကို ဌာန်ဒိုင်၊ မဂ္ဂန်ဖုင် သွောံဆက်စော့ကု ဂကောံဗော်မဟာဇန် မကောန်ဒိုင် ပွဲဌာန်ဒိုင်ဒေသဇကု တအ် ညိ။ ဗပင် စုတ် ပွဲ အဆက်လက္ကရ် (င) ဂ် ညိ။ မွဲဟ် မဒိုင်ဒိုင်စိုတ်တအ် (ဟံသေင်မွဲ) မွဲဟ်နွံဒိုင်ပွက် စုၤ၊ ညုၤ၊ ဒွဲဇုၤ (ဟံ) ပွဲမရံင် စံင် ပရေင် ထတ်ယုက် အယောပွက်ဇော် (ဟံ) ပွဲမဒိုင်ကာပရေင်မွဲဟ် တအ် ဂ် ဘဲအန္တရဲ သွောံ စူးအာ ကောံ သွောံ စိုဒ်မဒိုင်မွဲ ကို ညးတအ် မွဲတော် ဆက်စော့ကို ပွဲမပြဟ်ပြဟ်ညိ။ တုပ်စိုတ် သွောံ ဆက်စော့ ကို ဗိုဂ် တဲ မွဲတော် Follow Up ကိုညိ။

ပွမရီဗဉ်ထံက်ပဉ်ကုညးတုဟ် သွက်ရီဗဉ်ဇကုဇကုမာန်

ဗွဲမဂျိုင်တေံ ပွဲဘဝညးတအံၣ် မွဲဟ်တအံၣ် ဝံဒုဒ်စသိုဉ် ညးတအံၣ်စီရေၣ်ထီၣ်ဒပ်မာန်ဒွံၣ် ကိစ္စလျီုလျီုဂှ်မုၢ် ညးတအံၣ်သွက်ကေၣ်ဒုဟ်တုန် ဗွဲမပြဟ်အိုတ် မာန် မဒ်ရ။ နဲကဲမဒုဟ်အိုတ် သွက်သွက်ရီဗဉ် ကုညးတုဟ်တအံၣ် ဂှ် နှ် ပွမ ရီဗဉ်ထံက်ပဉ်ကု ညးသွက်ညးတအံၣ်ရီဗဉ်ဇကုဇကု မာန် ဂှ် မဒ်ရ။ နကီု ရီဗဉ် ဗိုလုဂှ်တေံ မွဲလေဝ် ဝံတုန် ဖြဟတ် ကေံ အခါဒ် ဝိုၣ်ဂှ်သိုဉ် သွက်ရီဗဉ် ညးတုဟ် မဒ်ရ။

သုဉ်စောဲ နဲသွက် ဒေါ - ကူချပ် - အာ တုတေံ ရီဗဉ် ကု ညးတုဟ် သွက်ညးတအံၣ် သွက် သုသောဉ် ပြဒ္ဒညးညးတအံၣ် ကေတ်တံ မာန် မဒ်ရ။



ဒေါ - ဒေါမ္မဲခေအံၣ်တု သွက်မွဲဟ်မွဲ ဂှ် ပြဒ္ဒညးအလိုတအံၣ် ဝှ်ကဲဇောဲ ဒွံၣ် ဂျိုင်အိုတ် သွက် သောဉ်ဂှ်ရော သွက် ကူချပ်မာန်ဂှ် ရီဗဉ်ညး။ သုဉ် စောဲ ဗဝိုက်စက်ဝိုဉ် ပွမထီၣ် ဒပ် တုတေံ ပြဒ္ဒညး အလိုတအံၣ် ညးတအံၣ်စီရေၣ်ထီၣ်ဒပ်မာန်ရော ဂှ် ညး သွက်ထံက်တံ ရီဗဉ်ကီုညး။



ကူချပ် - ကိုဗြဟတ်သွက်ကူချပ် နဲကဲ မသောဉ်ကီု ပြဒ္ဒညး မွဲမွဲ တအံၣ် မာန်ဂှ် ညး။ တဉ်သွက် ဗွဲသွက်လုကဲတအံၣ် ဂှ် အထံက်အပဉ် မဒ်ရ။ ကွာတေံ တေံ ညးသွက် တတ်ကေံအာ ပြဒ္ဒညး ဗိုလုကဲ မာန်ဂှ် မုကေၣ်သွက်လပ်ရော။ မုသွက်စံးတုယျာရော။ သွက်သွက်သုသောဉ် ပြဒ္ဒညး လုကဲ မွဲဟ်မွဲမရီဗဉ်ကီုမာန်ဂှ် နွံဟာ။ (ပွာ - ရဲညးအံၣ်၊ ညးမဆာန်တအံၣ်၊ ဂကောံဗေဟ်)။ ပွဲ မွဲဟ်ဒဒိဟ်ဒယု တအံၣ် မွဲဟ်ကေၣ်ဆီဂဗလပ် ပြဒ္ဒညး ဗိုလုကဲ နွံဟာ။ ဗိုလု ညးတအံၣ် သုသောဉ် ရော။



အာ - ရဲၣ် နဲကဲ မသုသောဉ် ကိုပြဒ္ဒညးမာန် မွဲမွဲ တု ရီဗဉ်ကီု ညးသွက် ကေၣ်စံးညး။ ဟံၣ်ဒ်ကမောန်တေံ ကိုဗြဟတ် သွက်ဝှာန်မွဲနဲ ပုန် ညး။

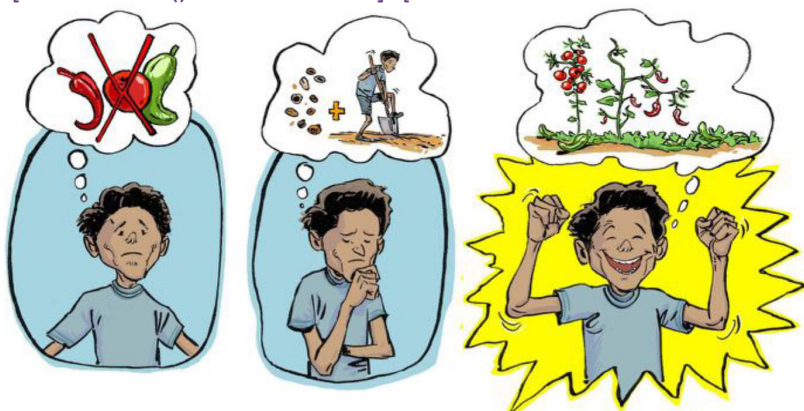
ပရောပရာ အာသန် ကေံ မိုဝ်ဟာမာတ် - ဒေါ - ကူချပ် - အာ

မိုဝ်ဟာမာတ် နှ်ဒွံဒုဒ်ဒိတ်စိုတ် နကီု ပြဒ္ဒညး ဗွဲမဂျိုင်ဂေၣ် မဒ်ရ။ အာသန် ရီဗဉ်ထံက်ပဉ်ဒွံဒုဒ်ကုညး မဒ်ရ။

ဒေါ - အာသန် ရီဗဉ် ကို မိုဝ်ဟာမာတ် သွက် ညး သွက်ထံက်တံ ပြဒ္ဒညး သွက်သောဉ် ဗွဲမဇောဲပွဲကဲ အိုတ် ၈ မဒ်ရ။ အာသန် ဖဍောတ်ထွဲ ပြဒ္ဒညး ၈ ဂှ် ညး မိုဝ်ဟာမာတ် သွက် တီၣ်ဟ် ခိုဟ် မဒ်ရ။ - (ပွမဝှ် ဒွံၣ် သွက် ကေၣ်ဗွဲ ကု ကိဉ်သို ကေံ ပွမဝှ်ဒွံၣ် ကု သမ္ဘာ ညးမသွးဒု ဉ်ကေံသွက်လပ်ကိပ်ဗေဟ်-၁၉) ပွဲတအံၣ် ညး သွက် ရဲၣ် ပြဒ္ဒညး မွဲ မာန်ဂှ် အာသန် သွက် သွက်ပြဒ္ဒညး ဂှ် မု ယကေၣ်မာန်ဂှ် နွံရော မဒ်ရ။ မိုဝ်ဟာမာတ် သွက်သွက် သွက်ပြဒ္ဒညးသိုဉ် အရာလျီုလျီုညးမကေၣ်မာန်ဂှ် နွံဒွံၣ် မဒ်ရ။ ဆဂး ဗဟူကဲတေံ သွက်သွက် ဂှ်ဗွဲကီု ကိဉ်သို ဂှ် နှ် ကိစ္စ ကေတ်စကွာ ကေံသု ညးသွက်သွက် မဒ်ရ။

ကူချပ် - အာသန် သကီု မိုဝ်ဟာမာတ် ကူချပ် နဲကဲ ဖအိုတ် မဒ်မာန် သွက်သွက် ဂှ်ဗွဲ ကု ကိဉ်သို မဒ်ရ။ အာသန် ဖတိုက်ဖအေဝ် သွက် ဟို နဲကဲ မကူချပ်ဝံဖအိုတ် ဖိုန်ရဲဒွံၣ် သက်မသွးပြိုင် (ဟံသောဉ်မွဲ) မဟံၣ်နမတ်နဇိုင်နတ် တအံၣ် မဒ်ရ။ ဗွဲကိပ်ကွာ မိုဝ်ဟာမာတ် မုလေဝ် ကူချပ်ဂျိုင်။ ဟိုတ်ဂှ်ရ ညးသီကီုကု သမ္ဘာညး။ သမ္ဘာညး ဘိုင် ကူချပ်ကီုတု ညးတအံၣ်တုပံ ကူချပ်ဝံ အတိုင်ဗွဲသွက်တအံၣ်ကဲ မဒ်ရ။ သွက်အာတ်စွစ နုညးတုဟ်တအံၣ်။ သွက်တုနကီုဇကုဇကု၊ သွက် ကေတ်အဆက်ကု NGO အပွဲဒေသ (ဟံ) တိုက်ဩန်စွစ၊ သွက် ကေၣ်ကမောန်ပွဲ သိုရေၣ်မွဲစွဲတု သွက်ဟို ကိစ္စတအံၣ် မဒ်ရ။

အာ - အာသန် သကီု မိုဝ်ဟာမာတ် ရဲၣ် ကေၣ်စံး နဲကဲ မွဲ ပွဲ ကူချပ်လပ် ဗွဲမဂျိုင်ဂှ် မဒ်ရ။ ပွဲမိုဝ်ဟာမာတ်ဂှ် မသွက် နွံဒွံၣ်တု ညးမိက်သွက်တုနကီုဇကုဇကု သွက်စွစ မဒ်ရ။ ဆဂး လုကဲ ညးကေတ်ဒွံၣ် အခါ ကေံ ၈ အာတ်ဒုဒ်စွစ နုညးတုဟ်တေံ သွက်မိုဝ်ဟာမာတ် အန္တရဲ သွးဒုဒ်ယဲမကေံသွက် ဂှ်လေဝ် နွံဒွံၣ် မဒ်ရ။ ဟိုတ်ဂှ်ရ ညးသွက်သွက်သွက် သွက်ကေတ်အဆက် NGO မွဲ ညးသွက်ဝံ စွစ လျှဟ်တု ညးသွက်ဝံ စွစ လုကဲရတေံ သွက်တုသွက် ပွဲသို မဒ်ရ။ ယဝ်ရဂျိုင်စွစ နု NGO တေံ ညးကေၣ်ရဲၣ် စရဲနဲကဲ ညးကူချပ်လပ်တအံၣ် ကေံသု မဒ်ရ။ အာသန်ကီုမဝှန်ဖုဒ် NGO ကု မိုဝ်ဟာမာတ် သွက်ကေတ်အဆက် မဒ်ရ။



မင်္ဂလာ (၄)

ပွဲမရီဗင် ကု ညးမသွးဒုင် စသိုင် ခွံင် စိုတ်ဂြတ်ဂြက်

လက်သက်ဆင် စပ်ကို စိုတ်ဂြတ်ဂြက်တအ်

ပွဲမစိုတ်ဂြတ်ဂြက်ဂ် နှ် ပွဲမပုန်စး ဗိုဗွေတာ မွဲ တဲ အရိုဟ်မွဲဟ် သွးဆီဂဗဒုင်စသိုင် မဒ်ရ။ ပွဲ လက်သက်စိုတ်ဂြတ်ဂြက်တအ်ဂ် ဗွဲသွပ်တအ် ပါဒိုင် မဒ်ရ။

- တင် ပုန်စး ဆေင်စပ်ကို ပွဲမဒုင်စသိုင်ပွဲစိုတ် ဂမ္တိုင် - မပွဲကို ဒုဒ်မအောန်စိုတ်၊ ဒုဒ်မဒေါသတိတ်၊ ဒုဒ်မဖေက်ဒည
- တင် ပုန်စး ဆေင်စပ်ကို ပဋိပတ် တအ်- မပွဲကို ဒုဒ် မဟုံမွဲကို စိုတ်မိက်သောံကောန်၊ ဒုဒ်မလေတ်ပါ ပွဲမချီဒရောင့်ကောန်ဗဒ် တအ်၊ ဒုဒ်မကြမ်ကြတိုန် တအ်
- တင်ပုန်စး ဆေင်စပ်ကို ရုပ် တအ် - မပွဲကို ဒုဒ် မဂ္တိုင်ဂါ၊ ဒုဒ် မ ကောန်ဂ္တိုင်ဂါ၊ ဒုဒ်မဂ္တိုင်ဂါ၊ ဒုဒ်မတိက်ဟုံသိုင်၊ ဒုဒ်မဟုံမွဲကိုအဒုပ်စ

ပွဲမရီဗင်ထက်ပဋ် ညးမသွးဒုင်စသိုင်ခွံင်တအ်

တင် စိုန်ညှီ ဆက်စောံဟိုဂး မကိုဗြဟတ်ထက်ပဋ် တအ် မထွေးလဝ် ပွဲ မင်္ဂလာ (၂) တအ် ဂ် သွက်သောံ ရီဗင် မွဲဟ်မွဲ သောံ စိုတ်သက်သာကျုဒ် ဂ် ရံဂပ်ဒိုင်ရ။ ယဝ်ရ သွးကို အရီအဗဒ် မဗိုနုဂ် မွေးတေ် နဲကဲဗွဲသွပ်တအ်ဂ် နှ်ခွံင် အထက်အပဋ် မာန်မဒ်ရ။

ဗွဲကိုပ်ကွာ ကိုဗြဟတ် ကု မွဲဟ်မစိုတ်ဂြတ်ဂြက် သောံကုချပ် အရာမွဲမွဲ မကောန်ကိုညး စိုတ်သောံသက်သာ ဂ် ညီ။

ပွဲမွဲဟ်တအ် ယဝ်ရဆီဂဗကျုဒ် အကဲအရာ မသကီဒ်စိုတ်ဂြတ်ဂြက် တအ်တေ် အရာညးတအ် မရီဗင်ဇကုညးတအ် မာန်တအ် ဂ် နှ်ခွံင်ရဏောင့် နှ်မာန်ခွံင်ရ။ နကို ရီဗင်ကို သောံသုင်စောံ ဗဟုသုတမ္တိုင်ရ တအ်ဂ် တဲ သွာန်စမ် ကွာတေ် ခါရသွးဒုင်စသိုင် ဗိုဗွေတေ် မုဂ် နှ်စ အထက်အပဋ် ရော၊ (ဟုံသေင် မွေး) လျှဟ်ရော မုကောန်ခွံင် ညံင်သောံစိုတ်သက်သာရော ညီ။ ညးတအ်ကုချပ်ဂ္တိုင် နှ်ခွံင်တေ် စောန်ထွေးကိုဂ် ဂ်ခွံင်ရ။ ပွာ - "ညးမရီဗင်ကိုမာန် မွဲမွဲ နှ်ဟာ" "ပွဲအရာ ဇကုဒးစိုတ်လဝ် ကွာတေ် တအ်ဂ် လျှဟ်အရာကောန်မာန်မွဲမွဲနှ်ဟာ။" မွဲဟ်မွဲမွဲ အရာသွက်သောံ ရီဗင်ဇကုဇကု မွဲမွဲ ဂ် ကုချပ် ဂ္တိုင် နှ်ခွံင်တေ် ကိုကသပ် ကု အရာမထမ်ထွေးလဝ် ပွဲ ဂအာင့်ဗွဲသွပ် ဏံ ဂ်ခွံင်ရ။



အရာစမ်ကောန်ဂ္တိုင် ဂမ္တိုင် ညံင်သောံစိုတ်သက်သာ တအ်

- အရာ ဇကု မတင့်ဂုဏ် တအ် သိုဗအိုတ် ဂ် ပွဲစိုတ်နှ် ဗွဲ တွေးလိက်နှ် ကောန်စရင်ညီ။
- အရာဇကုဒးစိုတ်မွဲ (ဝါသနာ) ဟုံသေင် မွေး အရာမွဲမွဲ မပတေ်ဂ်မာန် မွဲကို အဓိပ္ပါယ် ဂ် အရိုဟ်တဲ ကိုအခိုင်တဲ ကောန်ညီ။
- ကောန်ညောင့်ကာယျ (ဝေင်ကာယျ) ညီ၊ ကွာ်ဂ်ညီ (ဟုံသေင်မွေး) လေ်ညီ။
- အရာမသွးဗဒ်ကေတ် မွဲမွဲ၊ ပွာ - အနုပညာပန်ခီ၊ ပွဲမဒယေ်ဒွက်၊ ပညာကွတ်တဲ (ဟုံ) ပွဲမချူကေ် လိက် ဂ် ကောန်ညီ။
- ကေင် ဒွက်(ဟုံ)ရေဒီယိုဝ် ညီ။
- ဟိုအရေဝ်ကု ရဲ(ဟုံ)ရဲသိုမွဲ ညီ။
- ဗိုလိက် မွဲအုပ် (ဟုံ) ကေင် ညးဗိုထွေးကိုလိက် ညီ။

ပွဲမကောန်စမ် တင်ကောန်မွဲ မ သကိုစိုတ်သောင့်ပြေ

ညးမွဲမွဲ ဗိုပြင် နှ်ဗေင်သောက (ဟုံ) နှ်စိုတ်ဂြတ်ဂြက် နှ်ခွံင်တေ် ပွဲမယိုကိုသိုက်ကံ ဂ် နှ်အထက်အပဋ် မာန် မဒ်ရ။

ဟိုဗိုဏံညီ။ အယောစိုတ်ဂြတ်ဂြက်ခွံင်တေ် နဲသောတ် မကိုရီဗင် ညံင်စိုတ်သောံညံင်အာ နှ်ခွံင် မွဲ။ ဣဂ် ဂ်တေ် ပွဲမသု ယဝ်သိုက်ကံ နကိုတုပ်ပံ။ ဣဂ် ဂ်တေ် ကောန်စမ် တုပ်ပံ ဟာ။ ယဝ်ရ မွဲဟ်မွဲလပါ တုပ်စိုတ် သောံ ကောန်စမ်တေ် ဆက်ဟို အတိုင်ဗွဲသွပ်ဏံညီ။ ရိုဟ်ကို နှ်ခွံင် နှ်စိုတ်ပိ တဲ ယိုပလုပ်နကိုမုဟ် ကိုအဲတုပ်ပံ။ ယုအ်လဝ် ပူးတအ်ညီ။ ယိုပလုပ်ကျာပေင်ပေင် နှ်စိုတ်ခိုင်ကသံ ညီ။ တဲတေ် ရိုဟ် နှ်ခွံင် နှ်တြ တဲ ယိုပတိတ်နုပါ ညီ။ ကေ် နှ်ဒတဲယုဟာ။ နှ်တေ် ကောန်ပိဝါညီ။



နဲကဲဣဏံ နှ်အထက်အပဋ် ကု သိုဗအိုတ် ဟုံသေင်။ အယောကောန်ခွံင် နှ်တိုန် ဟုံသက်သာမွေးတေ် ဒေါထောံညီ။

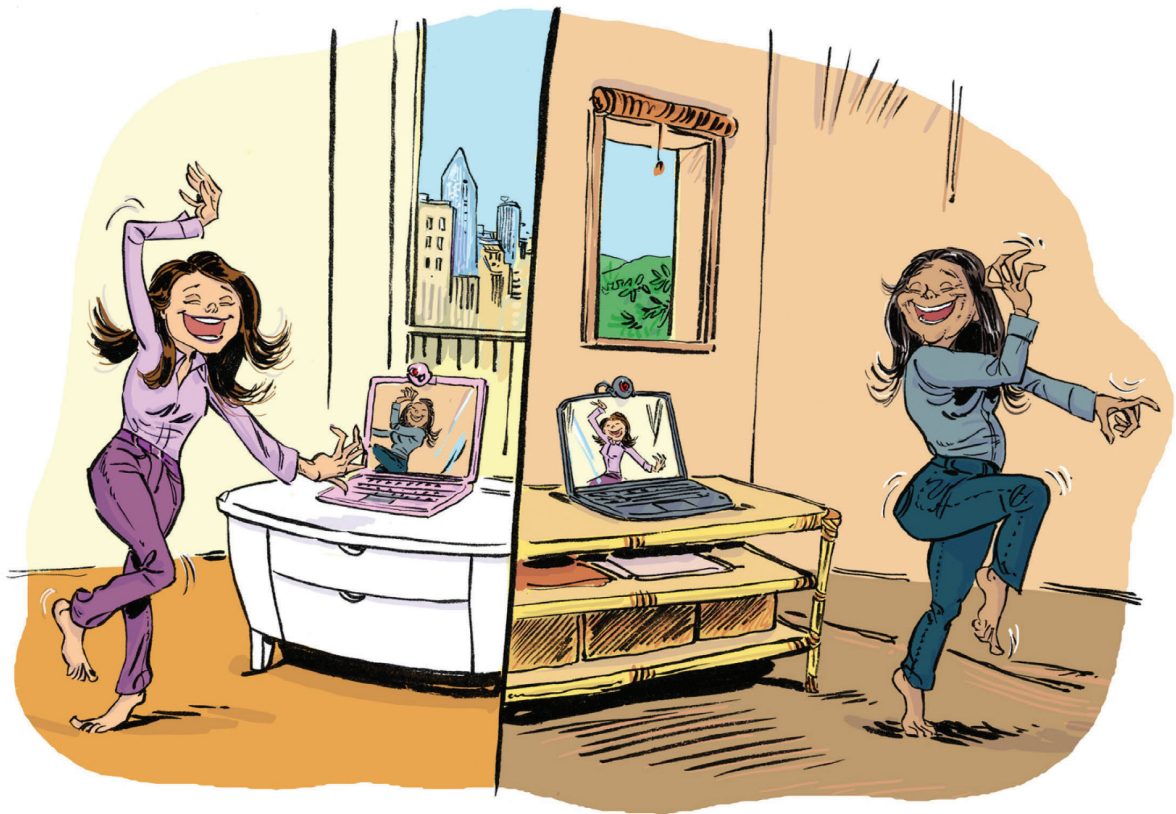


ပရောပရာ ဂျိတ်ဖြတ်ဖေန် ကောံ ဂျူလီယာ

ကဝေင်ဂျိတ်ဖြတ်ဖေန် တိုန်ခွံရဲဂွဲ ဟိုတ်နူ
ကိုဝ်ဗေတ်-၁၉ မဒ်ရ။ ဂျိတ်ဖြတ်ဖေန် နှိမဝ်ဂို
ကဝေင်တဲ စဟံမာန် တိက်ဟံမာန် တဲ ဂွိုင်လေဝ်
ဂိခွံမဒ်ရ။ ဂျိတ်ဖြတ်ဖေန် ဆက်ဖုင် ကု
ရဲကောန်ကမောန်မွဲစွံ ဂျူလီယာ တဲ ဗီသွးဒုင်စသိုဏ်
ခွံတအ်ဂို လံထွး ကို မဒ်ရ။ ဂျူလီယာ ကောန်ကိုတဲ
သိုကိုစိုတ် မဒ်ရ။ ညးသွာန်ဂျိတ်ဖြတ်ဖေန်
သက်သောံကောန် မွဲဂို ညံဏ်သောံ စိုတ်သက်သာ ဂို
နွံဟာ မဒ်ရ။ ဂျိတ်ဖြတ်ဖေန် သောန်စတ်ချိုန်လျ လောန်
ခွံတဲ လျဟ် မုလေဝ် ကုချပ်ဂွါန် မဒ်ရ။ ဂွိုင်လေဝ်
ဂိခွံ ကောံကောံ။

ခါန် ညးဟံကွာ်စပွဲသိုညး ခါချီဒရာဒရာလေဝ်
ညးဟံကောန်သအောံ ဂို ညးစွံသတိတဲ
ညးသျှတ်သွာတ်ထောံ သောံကောန် ဖန်နူဂယးတဲ
သောံကောန် သောန် ယုအ်ကတောင့် လိုလို့ တအ် ကောံ
ပံက်ဒက်တဲလေဝ် ဗီ ညးကိုကဝေင်ညး ကောန်ခွံတိုဂို မဒ်ရ။
ဂျူလီယာ ဒးစိုတ်ကသပ်ဏှံတဲ ယဝ်ရ ဖန်နူဂယးတအ်
မိက်သောံ သွ သောန် ကာယု ကောံ ပွမလေဝ်ယု တအ်
တုပ်ပံ ကုညးတဲ ဆက်ဖုင် တဲ (ဟံ) ကောံ ဗီဒီယိုဝ်ကံ တဲ
ကောန်တုပ်ပံ မာန်ခွံ ညးဟို မဒ်ရ။

ဂျိတ်ဖြတ်ဖေန် ဒးစိုတ် ကသပ်ဏှံတဲ ဟိုတ်နူ
ရဲကောန်ကမောန်မွဲစွံကုညးဂို ပါလုပ်ကောန်ကိုတုပ်ပံ ဗီဏံ ဂို
ညးသောန်အာ မဒ်ရ။



ညးမွဲမွဲ အယောစိုတ်ဒွံဒဒိုက်စိုတ် လောန်ကဲကဲ တော်

လက်သဏ်စိုတ်ဂြတ်ဂြက်ထွေးလပ်ဂတတော်တအံၣ်တော်ဒ်သဘာဝတဲပွဲအခိၣ်ကာလမွဲမွဲနွံကီုတိုန်စှော်မဒ်ရ။ မွဲဟ်လျီၣ်တော်ပွမပုန်စးမဒ် အခိၣ်ပိုၣ်ဒ်သုးတဲ ပိုၣ်ညွှတ်မြဟ် တအံၣ် နွံမာန် မဒ်ရ။ ဒ်ကွဲၣ်သံၣ်တော် မွဲဟ်တအံၣ် ဒ်ဒဒိုက်စိုတ်ပွဲမညွှတ်မြဟ် မာန်ဒွံဒ်ရ။ ပွမသွးဒုၣ်စသိုၣ်ဒဒိုက်စိုတ်မညွှတ်မြဟ် ဂ် ပွဲကီု အကဲအရာ ပွဲတေၣ်တော် စိုန်ရ ဒ် ပွမပုန်စးဗိုဓမ္မတာမွဲ ကိုလေၣ် ချေ့ဆီၣ်ခွာ မွဲဟ်တံညံၣ်ဂျါအံၣ်ကောန် ကမောန် ဗိုရိုဟ်ဟ်တျီ မာန်ဒွံဒ်မဒ်ရ။ ပွဲ အကဲအရာ ဗိုဏ်တော် ညံၣ်မွဲဟ်တံ သွံဝံၣ် အရီုဗဒ်အထံက်ပဋိပတ္တိတေၣ်သွးလှော့ပုၣ်ဒ်မညုၣ်ထွေးကို ကောၣ် မဒ်ရ။ ပွဲ လက်သဏ် မွဲဟ်မသွးဒုၣ်စသိုၣ်ဒဒိုက် ဒဒိုက်စိုတ်မညွှတ်မြဟ်တအံၣ် ပွဲသွံဝံၣ်တအံၣ်လေၣ်ပါဒွံဒ် မဒ်ရ။

ဂုဏ်နူ ဒ်ဒဒိုက်သောကစိုတ် ပွဲမလောန် တဲ ပွမရံၣ်စံၣ် ကု ဇကုဇကု (ဟံသေၣ်မွဲ) ညးတူဟ် ဟံမာန်
ဒ်ခဝိၣ်သောကဂျါလောန်တဲ **ပွမဒ် ဇတဝ်ဂရိုက်** ပွမမံၣ် ဟံဆက်ဆောံ သဲခြာကု ညးတူဟ်
ပွမဖေၣ်ဒညဒွံဒ် **ပွမလရီၣ်အံၣ်ယံ** ပွမဟံတီ အခိၣ် ဒွဲတအံၣ် (ဟံသေၣ်မွဲ) **ပွမဒေါသတိတ်**
ပွမဟံတီ မိက်သွံဝံၣ် ကောၣ်ထောံဇကုဇကုသွံဝံၣ်ဂီ(ဟံသေၣ်မွဲ) **ပွမကညာၣ် ကရဲ** ဒ်ဒ်မ ဟံတီ ယျုဇကု၊ ဇကုကုၣ်နူအလို၊
မိက်သွံဝံၣ် ဂစိုတ်ထောံဇကုဇကု **ပွမဘပလ ကောန်သကီုဂီကု ညးတူဟ်ကောၣ်**

ဆီ မွဲဟ် ဒ်ဒွံဒဒိုက်စိုတ် ပွဲမညွှတ်မြဟ် မွဲ တော် မုသွကောၣ်ရော

ဘဲအန္တရဲ သွံဝံၣ်စး ဂ် ပထမ၊ ညံၣ် မွဲ၊ မွဲဟ်မွဲလပါတော် ကောၣ် ညးတူဟ်တံ ဘဲအန္တရဲစး ကောၣ်နီၣ်ချီၣ်တဲပျီၣ်ညါ။ ယဝ်ရ သွးဒုၣ်စသိုၣ် ဒွံဒ် ဘဲဟံစး မွဲတော် တိတ်နုၣ်ဒဲၣ်တဲ ကေတ်အရီုဗဒ်ညါ။ ယဝ်ရ ခယျ မွဲဟ်မွဲလပါတော် ကိုအန္တရဲကုဇကုဇကု မာန်ကောၣ် မွဲတော် အာတ်အရီုအဗဒ်ညါ။ သွာန်မွဲကောၣ်နီၣ်မုၣ်စွဲညါ၊ ဆက်ဖုၣ် ကု ပွမဒုၣ် ကာပွိက်ဇေၣ်ဂ် ညါ။ စပွဲနုၣ်တအံၣ်၊ ညံၣ် ကိုဝ်ဗေတ်-၁၉ ဂျါအံၣ်ကောၣ်သွာန်ဂ် ဒေတ်ဗက်ကောၣ်ကေတ် ပွမစိုၣ်ခွာကတအံၣ်ညါ။ ပွာ - မံၣ် သုးသုးတဲ ညးညွှတ်။ ဇကုဇကု လွကီု ဒ်အန္တရဲညါ။

ကိုညးတူဟ်တံ ခါနံးဂ် ညးဂ်ညးဂ် ညါ။ ဆက်မိတ်ဇကုဇကု နကိုသောၣ်သောၣ်ကွးကွး ပွဲမရဲၣ်သုၣ်ရဲၣ်ညါ။ လထွေး ယျုမ္မး၊ တာလျီၣ် ကမောန်မွဲ၊ ခါနံးဒ်ဒွံဒဒိုက်သွံဝံၣ် သွံဝံၣ်ရီုဗဒ် ညး ညါ။ သွာန်ယျုမ္မးဟ်မွဲလပါတော် သွံဝံၣ်ကောၣ်ယျုတုဟိုအရေၣ်မာန် မဒ်ရ။

ကိုညံၣ်ဝတ်စိုတ်ညါဃ်ဒွံဒ်ညါ။ လွကညာၣ် ကု မွဲဟ်မွဲလပါတော်ညါ။ ဟံသေၣ် မွဲ၊ လွကီု ညး ဒ်မကွဲၣ်ဂြက်ညါ။

ကလင်ညါ။ ညံၣ်ရ မဂ်ၣ် (၂)ဂ် သုၣ်စး တံၣ်စိုန်ညါ၊ ပရေၣ်ဆက်စှော် မွဲတအံၣ်ညါ။ လွပရာန်စကာ ကု ညးမွဲလပါတော် သွံဝံၣ်ဟိုအရေၣ်ညါ။ စိုတ်သကီုဂီၣ်ညါ။ လထွေး ကို ညးတံ ခါနံ မွဲ နွံဒွံဒ် ဒတဲ သွံဝံၣ်ကလင်ကို ကောၣ် သွံဝံၣ်ရီုဗဒ်ကို ညါ။

ကိုတင်ဏ်ပရိၣ် နဒ်ဒ်နမတ်နဇိုၣ်နတဲ တအံၣ်ညါ။ ကောၣ်နီၣ် ညံၣ်သွံဝံၣ် နွံကို ပွမသက်သာ ညါ။ ဒ်မာန်မွဲတော် ကို ဒွဲတအံၣ် မတက်ကျာပွဲမသိုတ်မြမာန်ဂ်၊ သျှုၣ်မွဲမွဲ အေၣ်ကိၣ်ဟံၣ်မဟံၣ်ပိၣ် (ဟံသေၣ် မွဲ) ယာတ်ဒ်ဒ် ဂ် ကိုညါ။ ပဋိပတ္တိဏ်တအံၣ် ဗဒ်ကိုစိုတ်ညးတအံၣ်သွံဝံၣ်ဂီၣ်မာန် မဒ်ရ။ သွာန်မုညးတအံၣ်နွံပွိက် ညါ။ လွခယျ မွဲတံ ပွိက်ညးတအံၣ် ညါ။

ရီုဗဒ်ကို မွဲဟ်မွဲလပါတော် သွံဝံၣ် ကေတ်ထံၣ်ဒဝ်ဇကုဇကု မာန်ညါ။
(က) မွဲဟ်တံ ယဝ်ရ လကိုတံတျီ ပွိၣ်တုၣ်ဒွံဒ်တော် သကိုယို သိုက်ကံ ညါ။ သွံဝံၣ် ဂ် ဂ် ထွေးလပ် ပွဲ မုက်လိက် -- ဂ် မဒ်ရ။ ဗိုညါ။
(ခ) ယဝ်ရမွဲဟ်မွဲလပါတော် ဟံတီ မုဒ်ဒွံဒ် ပွဲ ပွိၣ်ပွိၣ်ဇကု ဂ်တော် လထွေးကို အလိုညးစိုပ်ဒွံဒ်၊ တဲတဲတဲအလို၊ မွဲဂ် ညးဂ်ညးလို ဂ်ညါ။ ဟိုကို ညံၣ်သွံဝံၣ်ညးစိုပ်သတိ အရာမွဲပွဲပွိၣ်ပွိၣ်ညး တအံၣ် ညါ။ ပွာ - မညာတ်ဒွံဒ် (ဟံ) မမိၣ်ဒွံဒ် မွဲမွဲဂ် လထွေးညါ။
(ဂ) မွဲဟ်မွဲလပါတော် ယဝ်ရ နကဲ ညးမသုၣ်စးသွံဝံၣ်တတဲကောၣ်အာ ဒုက္ခ အခက်အခဲတအံၣ် ကေၣ်နွံလပ်မွဲတော် ရီုဗဒ် ညး သွံဝံၣ်သုၣ်စးမာန် ညါ။ ရီုဗဒ် ကို ညံၣ်ညးတအံၣ် သွံဝံၣ် အာတ်ဒုၣ်အရီုအဗဒ် နွံမွဲဟ်မရီုဗဒ်ထံက်ပဋိပတ္တိကို ဒွံဒ် ပွဲတဝဲညးတအံၣ် ဂ် ညါ။

တင် ဏ်ပရိၣ် မသောၣ် ခသေၣ်သုၣ်ပြတအံၣ်ကို ညါ။ ညံၣ် သွံဝံၣ် ကျိဟ်တံ အကဲအရာတအံၣ် ကောၣ် ညံၣ်သွံဝံၣ် တီ မုအရီုအဗဒ် တအံၣ် ပွဲမာန်ဂ် ကို တံၣ်ဏ် ပရိၣ် မပတေၣ်ဝံၣ်တအံၣ်ဂ်ညါ။ ဟိုကို အရေၣ် ညးတအံၣ် မကျိဟ်ဒုၣ်မာန်တအံၣ် ဂ်ညါ (မအရေၣ် မယုက်ထုခက်ခဲတအံၣ် လွသုၣ်စးညါ)။ ဟို ယိုယိုသောၣ်ဒ်ညါ။ ပွိက်ဒ်တော် (အခါရဒးထပ်ဟိုတော်) ထပ်ဟိုညါ။ ဟံသေၣ်မွဲ၊ ချူဗျေ လပ်ညါ။ ကျိဟ်/ဟံကျိဟ် သက်သွးသွာန် နွံ/ဟံမွဲ သွာန်ညါ။

မံၣ်ကို မွဲဟ်တံ တုပ်ညါ။ ဂွာန် ညံၣ်ဂျါအံၣ်ထောံဒး ညးမွဲဗေၣ် ညါ။ ယဝ်ခါရ ဇကု မံၣ် ကိုတုပ် ဟံမာန်မွဲတော် ဒိုကိုမွဲ အာတ် အရီုအဗဒ်ပွဲ (ဟံသေၣ်မွဲ) သကိုမွဲဟ်ကောၣ်နွံမွဲ (ဟံ) ရဲသဟာ် ညးမမံၣ်ကိုတုပ်မာန် ညးမကိုအန္တရဲ ဟံမာန် ဂ် မံၣ်ကို ဒိုညးတအံၣ် ညံၣ်ဝတ်ကျဲ ညါ။

လုပုၣ်ဇောန်ထွေး ဗစိုပ်ကို ပွမရီုဗဒ်ထံက်ပဋိပတ္တိတေၣ် တအံၣ် ညါ။ စိုတ် ဇကု ကျိဟ်ဒုၣ်စိုန်ညါ ဂ်ရ ရီုဗဒ်ညါ။ သကို ညးမဒုၣ်ကိုကာပွဲတေၣ်မာန် မပ္ပံ ကို အွာဝန်၊ ခုဇု၊ ညးမသိုတ်သီကိုကို ကောၣ် တုပညာ ပရေၣ်ထတ်ယုက်စိုတ် တအံၣ် ဆက်ရီုဗဒ်အာညါ။ နကိုဇကု မွဲကေတ်ကိုအဆက်ကု ပွမဒုၣ်ကာလုဂ်တအံၣ် ညါ (ဟံသေၣ်မွဲ) သွံဝံၣ်တံ စပွဲ ကို မဂုန်ဖုၣ်၊ ဌာန်ဒွံဒ် မသွံဝံၣ်ကေတ်အဆက်မာန် ညံၣ်သွံဝံၣ် ပွဲ အရီုအဗဒ် အထံက်အပဋိပတ္တိတေၣ် ပုန် ကောၣ် တင်ဇောန်ထွေးတအံၣ် ကွးကွးဂ် ရီုဗဒ်ညါ။



ဟိုအရေၣ်နကိုဖုၣ်တော် ဒိုကိုမွဲဟ်မွဲလပါတော် ညံၣ်ဝတ်အာ (ဟံသေၣ်မွဲ) ဒိုကို ဆက်စှော်ကို ညံၣ်သွံဝံၣ် ပွမဒုၣ်ကာပွိက်ဇေၣ်တအံၣ် အာစိုပ်ရီုဗဒ် မာန် ဂ် လွဗျေဖုၣ် တဲ ဆက်ရပ်လပ်ကိုညါ။ မွဲဟ်မွဲလပါတော် စိုတ်သက်သာနွံ ဟံနွံ ဟိုအရေၣ် မာန် ဟံမာန်ဂ် စွတ်ကိုညါ။

မင်္ဂလာ (၅)

ပွမရီဗင် ထံက်ပင်
ပွဲ အကဲအရာပွဲတူဟ်ခြာ

အကဲအရာ လျီ မနွံပွက် ပွမထပ်စုတ်ကူချပ်ကီုဗွဲတူဟ်ခြာ ဗဟူ ယဲကပ်ဂူးကပ်
ကိုပ်ဗေတ်-၁၉ နှ် ခွံင် ဂှ် ထမံက်ထွေးလပ်ကီု ဒွာလူဏ် မဒ်ရ။

ညးမွဲ ပွဲအကဲအရာ မလေဝဲဒုင်စသိုဏ်(ဟုံသေင်မွဲ) ပွဲအကဲအရာ မသွေးဒုင်ကူဟ်ထောံလပ် တအံၣ် ဟုံပကေင်ကာ ဂှ် လွပညိ။

ညးဂှ်ဒ် ပွဲဘဝမွဲ အခိုင် စိုပ်အာ ပွဲ အကဲအရာမွဲမွဲ မလေဝဲဒုင်စသိုဏ် (ဟုံ) အကဲအရာ မသွေးဒုင်ကူဟ်ထောံလပ် နွံမာန် မဒ်ရ။ ဆဂး မွဲဟ်လျီဂှ် ဟုံတံနူကီု တင်စိုဒ္ဓါကောံတင်ဗက်စမွဲလပါ် မဒ်ကူဉ်တုပ်ပံ ကု လက်သဏ် မသွေးစွတ်သတ္တိလပ် ညးဂှ်ညးလီု တအံၣ် ကောံ ဟုံတံနူ ပွမ သွေးတင် ဒုဟ်သွပရေ၊ ပွမပါထောံလပ်တအံၣ် ဂှ် တဲ အကဲအရာသတ် ဂှ် ပိုသောံဆီဂဗ တဲ ပိုညွတ်မြဟ်မာန် မဒ်ရ။ အယောယဲကပ်ဂူးကပ်ကိုပ်ဗေတ်-၁၉ နှ်ဒုင် ဂှ် မွဲဟ်မွဲပွဲ အကဲအရာ မလေဝဲဒုင်စသိုဏ် တအံၣ် နွံပွက် တင်စိုဂရ ဗွဲတေ့တအံၣ် မာန် မဒ်ရ။ ပွဲ မွဲဟ် မလေဝဲဒုင်စသိုဏ် (ဟုံ) မွဲဟ်သွေးဒုင်ပါထောံလပ် တအံၣ် ဂှ် ဗွဲသွပ်ဏ်တအံၣ် ပါလုပ်ဒုင်ရ။

- ညးမသွေးဒုင် ပွမပျီပရပ်ကြာန်ကြာန် (ဟုံ) ပွမပါ်ဆက်ဆောံတအံၣ် မာန် (ဟုံသေင်မွဲ) မွဲဟ်သွေးဒုင်စသိုဏ်ဒုင်လွဲလျဟ် တအံၣ် - ပွာ - ပွမပျီပရပ်ကြာန်ကြာန် နဒ်ဒုင် သွိုင် ကု တြုမြ (ဟုံသေင်မွဲ) ပွမပျီပရပ် နူအဖပ်မချက်ကေပ် တအံၣ် အပွဲအခိုင် တာဒွာလပ်အာကူဉ် အယောကာလယဲကပ် ဂှ်တေ့ ပိုဂိုဉ်တိုန်မာန်၊ (LGBTQI တအံၣ်၊ မွဲဟ်မလွိဟ်အောန်တအံၣ်၊ ကောန်ကမောန် ပြိုင်ဆဲ တအံၣ်၊ မွဲဟ်ဒ်ဒိုက်တအံၣ်၊ ညးမဟုံခိုင်ကူဉ် တအံၣ်)
- ညးမအယုက်ဇောံတအံၣ်၊ ဗွဲတေ့တေ့ ညးမဝိုတ်ဝဲလေပ်တအံၣ် (ပွာ - မွဲဟ် မွဲဟ် ယဲမပေက်တိုန်)
- ညးတြုမြကီုပဋိသန္တိ ကောံ ညးမွဲဟ် ယဲမဂိုဉ်သုခေ မသွေးနွံပွက် သောံ ဒုင်ကေတ် ပွမမင်္ဂရံစံင်ပရေင်ထတ်ယုက် တအံၣ်
- ညးမဟုံခိုင်ကူဉ် တအံၣ် မပွဲကီု ညးမဟုံခိုင်ကူဉ် ဆေင်စပ်ကီု ပရေင်ထတ်ယုက်စိုတ် ကောံ ပရေင် မွဲဟ် ဆက်စပ်ကီု စိုတ် တအံၣ်
- ကောန်ဂိုတအံၣ်၊ မွဲဟ်ပိုဉ်တအံၣ်(နုာ်သောံ ဒီစိုပ်၁၉သောံ) ကောံ မွဲဟ်မင်္ဂရံစံင် သေံတအံၣ် ဂမိုဉ်
- မွဲဟ် သွေးမံင်ဒုင် ပွဲ ဒွာမွဲဟ်ကြေပ်တအံၣ် (ပွာ - ရဲထံင်၊ ရဲဒ်ဒုင် အချက်၊ မွဲဟ်ဒ်ဒိုက်နုဗွပ်တအံၣ်၊ ရဲမံင် ပွဲ အရပ်မစက်လုပ်တအံၣ်၊ ညးမအယုက်ဇောံ နူရဲဒ်မွဲဟ်ဗျူတအံၣ်၊ မွဲဟ်ယဲ နူ ရဲဂဉ္ဇေ ပရေင် ထတ်ယုက်စိုတ်တအံၣ်၊ မွဲဟ်ယဲ နူ ဒေမ်ပွဲ (ဟုံ) မွဲဟ်သိုဟုံမွဲတအံၣ်
- မွဲဟ်မံင်ညးမွဲမဝ် မဝါတ်ဂါတ်သောံတိတ်မူး တအံၣ်
- ညးမွဲဟ်အခက်အခဲ သောံကေတ် ပွမဒုင်ကာ တအံၣ်(ပွာ - ကောန်ကမောန်ပြိုင်ဆဲတအံၣ်)

ညးမလေဝဲဒုင်စသိုဏ်တအံၣ် ဟုံမွဲကီု ဒ်ဒ်မညာတ်လေဝဲ (ဟုံ) ဒ်ဒ်မညာတ်ကူးခွဲ မဒ်ရ။ ဟုံတံနူရဲ ညံင်သောံ စွဲဂရကီု နကီုဆာန်ချ နကီုဗွာရဏာ ကု ညးဂမိုဉ် မူးမဆီဂဗတအံၣ် ဖအိုတ်ဂှ် ကာဇောံဒုင် မဒ်ရ။

ပွမကီုဗြဟတ်ရီဗင် ကု မွဲဟ်မံင်ဒုင် ပွဲ ဒေမ်ဂေဟာလွီဝတ်ရံင်စံင် တအံၣ်

မွဲဟ်မကောန်ဒုင်ကမောန် ပွဲ ဒေမ်ဂေဟာလွီဝတ်ရံင်စံင်တအံၣ် (ပွာ - ရဲဒ်မွဲဟ်ဗျူ ကောံတူဟ်) ဂှ် သွေး ဆီဂဗ ကု ပွမပြိုင်ပကာန်ဗွဲတူဟ်ခြာ တအံၣ် မာန် မဒ်ရ။ ပွာ - မွဲဟ်အယုက်မဇောံတအံၣ် အခေါင် သောံကောံသွာန်ကိုပ်ဗေတ်-၁၉ ပိုဂိုဉ်တဲ ယဲလေပ် ပို ညွတ်မြဟ် မာန် ဒုင် မဒ်ရ။ ဟုံတံနူကီု ဒ်ဒ်မဂိုဉ်ကီုခေပ်သောံက၊ ဒ်ဒ်မဖေက်ဒည၊ ဒ်ဒ်မအောန်စိုတ် တအံၣ် ဂှ် သွေး ဒုင်စသိုဏ်မာန် မဒ်ရ။ ဗွဲတေ့တေ့ ကောန်ဒုင် ပွမရံင်စံင်လွီကီုဗွဲတူဟ်ခြာ မဂ္ဂါအံဆီကီု မွဲဟ်ညးတအံၣ်ဆာန် တေ့ ဒုင်စသိုဏ်ပိုတိုန်မာန်ဏောံ မဒ်ရ။ ပွဲကီု အကဲအရာ မတေ့မဟုံတုပ်ကီုဓမ္မတာ ဗဟူယဲကပ်ဂူးကပ်ကိုပ်ဗေတ်-၁၉နှ်ဒုင် ပွဲ ဒေမ်လွီဝတ်ရံင်စံင်တအံၣ်လေပ် ပွမညွတ် သွပ်ဂုဏ်သိက္ခာမွဲဟ်တအံၣ် မံက်ဒ်မာန် မဒ်ရ။ ညးမဒင် ကာတအံၣ် လေပ် သွေးဒုင် စသိုဏ် ညံင် ကီုအစောန်စရာသောံပြိုင်လှာ်အကဲအရာဏှ် ဟုံမွဲ (ဟုံသေင်မွဲ) ညံင်ကီု ဒုဟ်နွံဒုင် တအံၣ် လေပ် န်မာန်မဒ်ရ။ ညံင်သောံ ထိန်ဒက်စိုဒ္ဓါကီု အခေါင်အရာကောံဂုဏ်သိက္ခာ မွဲဟ်မံင်ဒုင်ပွဲ ဂေဟာ၊ ညံင် သောံ ထပ်တဲထံက်ပင် ကီု တင်ဏှ်ပရိုင်တအံၣ် တန်ဗျောန်တအံၣ် ကု ညးမဒင် ကာတအံၣ်ဂမိုဉ် ပွဲကီုနွံဒုင် မဒ်ရ။



ယဝ်ရ မိက်သောံပွဲ တမ်ရီဟ်တအံၣ်
သွက် အထံက်အပိုင် ပရေင် မွဲဟ်ဆက်စပ်ကီုစိုတ် ကောံ ပရေင်ထတ်ယုက်စိုတ် ကိုပ်ဗေတ်-၁၉ တအံၣ် ဂှ် တေ့ ဝီ အဆက်လက္ကရ် ပရူ ညးမအယုက်ဇောံ နူ လိက်ပရေင်ခေမံ IASC ဂှ် ညိ။ <https://bit.ly/3eDSYwh>

ညးမြ ကောံ သွတ်မြ ညးမသွးဂိဒုဉ်စသိုဉ် ဟိုတ်နူ ကိုဝ်ဗေတ်-၁၉

ဗီနဲ အကောံအရာပွဲက်ဇွောံတူဟ်ဟ်တအ် ကိုရ ကိုဝ်ဗေတ်-၁၉ ဂ်လေဝ် သကိုညးမြကောံသွတ်မြတအ် နှိ ပွမလောဲဒုဉ်စသိုဉ် တအ် ဂျိုင် မာန် မဒ်ရ။ ပွာ - ပွဲ ညးမြကောံသွတ်မြတအ် တာလျိုင် မသွးရံဉ်စံဉ် မွိုဟ်မအယုက်ဇွောံကောံမွိုဟ်ကျိန်သိုဉ်မ ယဲဒွိုင် တအ် (ဟံ့သေဉ်မွဲး) တာလျိုင် သွးထိုင် ဒေသိုဉ် မဟံ့သွးအာဘာ သွးမံဉ်ဒွိုင်ပွဲသို တအ် ဝိုတ်နီ မဒ်ရ။ ညးတံဂ် ပွဲသို သွးဒင် ပွမ ဂျိုင်မာန် မဒ်ရ။ နူကီ သွိုင်ပွမဒုဉ်ကာ ဆေဉ်စပ်ကို ပွမစိုဒ္ဓာမဉ်မွဲ တအ် ကောံ နူ ကီ ဇာဇွိုက်ပရေဉ်မွိုဟ်တအ် လေဝ် အဆက်ပိုတ်အာဂ် နှိဂျိုင်မာန်မဒ်ရ။ တဲပုန် ညးမြ ကောံ သွတ်မြတအ် ပွမမဉ်မွဲပရေဉ်ထတ်ယုက်၊ ပွမဒင် ကာပရေဉ် လိုင် ကောံပရေဉ် ထတ်ယုက်ဆေဉ်စပ်ကို ကေတ်ကောန်ဂျိုင်၊ ပွမဒင် ကာ ပရေဉ် မိကောန်ဂျိုင်၊ ပရေဉ် ကောန်ဂျိုင်ခံဉ်လပ်ဟံ့လအ်၊ ပရေဉ် ထတ်ယုက်ကောန်ဂျိုင်တအ် သောံကေတ်စိုဉ် အောန်အာ မာန် မဒ်ရ။ ပွဲသုဉ်စမေံ ကို သုဉ်ဒိုင် ကို သွးဆိုင်ဗကို အခက်အခဲမပိုဉ်ဇွောံ ဆေဉ်စပ်ပရေဉ်ပိုန်ဒြပ်တအ် မာန်တဲ ပွမဇြောတ်စလ္လံဇကု၊ ပွမကောန်ဟံ့ခိုဟ်လ္လံဇကု နှိကုဉ်ဂျိုင်တဲ ပွမသွးလုပ်ကောန်ပွဲက မောန်မအန္တရာဲဂျိုင်တအ် လေဝ် နှိကုဉ်ဂျိုင် မာန်မဒ်ရ။ ဟိုတ်နူဂ်ရ ပွဲ ကဏ္ဍ ပုန်ကော န်ကုယဲကပ်တအ်သိုဉ်အိုတ်(ပွဲဒ္ဓာကမောန်၊ ပွဲအရာပ်ပွဲကွာန်၊ ပွဲဂဒပ်တအ် ပါကို) ဂ် သောံစုတ်ပွာပ် ပွဲက်မွဲတူဟ်ခြာ ညးမြကောံသွတ်မြတအ် ဂ် ဇွောံကိုပွဲက် မဒ်ရ။

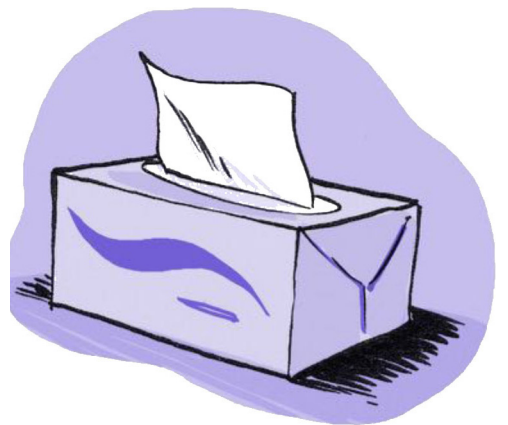


ယဝ်ရမိက်သောံဂွံ တမ်ရိုဟ်တအ် ပုန်တေံ

UN Women၊ လိက်ပရေဉ် ဓမ္မေ ပရူမူဝါဒ - ဂုဏ်ဖီ ကိုဝ်ဗေတ်-၁၉ လ္လံ ညးမြ တအ် <https://bit.ly/3avwg6v>
လိက်သမ္ဘိ နဲပညာပွဲကြတ် IASC ဆေဉ်စပ်ကို ပွမစိုဒ္ဓာမဉ်မွဲ
နူပွမဇြောတ်စလ္လံဇကု ညး ကောံ ပွမကောန်ပရေဉ်လ္လံဇကု ဆေဉ်စပ်ကို ပရေဉ် လိုင် ဗဟူ အပွဲ ပွမပုန်ကောန်ကု ကိုဝ်ဗေတ်-၁၉ <https://bit.ly/2VNuvvX>
တင် ဇွောန်ပွဲကြတ်-တင်ဆင်မုဟ်ကိုသတိ ပရေဉ်ညးတြုညမြ သွက်ပွမကိုဝ်ဗေတ်-၁၉ ကောံသွာန်ပြးဇး <https://bit.ly/2XUDJcr>

ပွမကိုဇြဟတ်ထံက်ပဉ်ကို ညးမဒ်ဒွိုင်ဓဝ်ဉ်သောကတအ်

အပွဲကာက ယဲကပ်ဂုးကပ်ကိုဝ်ဗေတ်-၁၉ ဂ် ဟိုတ်နူသွးဟောံအာ မွိုဟ်ဇကုဆာန်တအ် တဲ သွးဒ်ဒွိုင်လ္လံစံဉ်တူ ဂ် နှိလညာတ်ဆိုင်ဗ မပရေ ခက်ခဲ လောန်ကဲ မဒ်ရ။ မွိုဟ်ဇကုတအ် နဲကဲသုဉ်စောဲဒွိုင်တူသောံတတ်ကောံအာ စိုတ်ဂြတ်ဂြက်တအ် (ပွာ - ပွမကေတ်ဇြဟတ်အထံက်အပဉ် နူရဲကျိန်သိုဉ်တအ် (ဟံ့) ပွမကောန်ကမောန် ဗီရိုဟ်တဲ) ဂ် ကာလသုဉ်စောဲမာန်တေံမှ မာန် ။ ဟိုတ်နူ မွိုဟ်ချိုတ် ဂုဏ်နူကိုဝ်ဗေတ်-၁၉ ဂျိုင်ဒွိုင်တေံ ဗီရို ကောန်မာန်အာ အခိုက်ကောန်ဒွိုင်ဗီရိုဟ်ဟ်တူ သွက်သောံယုအ်ဓဝ်ဉ်သောကညးတအ် ဂ် ကောန်ဟံ့မာန်လေဝ် နှိမာန် ဒွိုင်ရ။ မွိုဟ်ကောန်ဒွိုင်ကမောန် ဗဟူကာလယဲကပ်ကိုဝ်ဗေတ် တအ်ဂ် သွးဒုဉ်စသိုဉ် ပွမချိုတ် ကောံ ဓဝ်ဉ်သောက တအ် ဂျိုင်နူ အခိဉ် အရိုဟ်တူတေံ ဆိုင်ဗ မာန်မဒ်ရ။ ပွမသွးဒင် စသိုဉ် ဒွိုင် ဟံ့မိက်ညာတ်ဟံ့မိက်ဒုဉ်စသိုဉ် ပွမဟောံဗြောံကောံလ္လံသောက မညာတ်ဒွိုင် တအ် ဂ် နှိကုဉ်မာန် မဒ်ရ။ အခါရ နကိုညးတအ် သွးဟောံဗြောံတေံ သောံဆိုင်ဗတတ်ကောံဂ် ပိုခက်ခဲ မဒ်ရ။



မိက်သောံဂွံ တမ်ရိုဟ်တအ် ပုန် မွဲးတေံ

ပွမဒ်လ္လံသောက ပွဲအခိဉ်ပွဲတေံ (Irish Hospice Foundation): <https://bit.ly/2Sh60X1>
ပွမဆက်စောဲဟိုဂ်းပရေဉ်ချိုတ် ကုကောန်ဂျိုင်တအ် ကောံ ပွမရိုဗဉ် ကု ကောန်ဂျိုင်တအ် သွက်သောံတတ်ကောံ ဓဝ်ဉ်သောက မာန် - <https://bit.ly/3d2hZQp>

**ပွမရီပင် ထံက်ပင့်ကို မွိုဟ်မံင်ဒွဲ ပွဲ ခဒပ်ညးမဒ်ဒဒိုက်တအ်၊
မွိုဟ်အကဲအရာ တုပ်ကိုညံင်ရဲ မံင်ဒွဲပွဲ ခဒပ်ညးမဒ်ဒဒိုက်တအ်၊
ကောန်ကမောန်ပြိုင်ဆဲတအ်**



ပွဲကို တင်ခက်ခဲညးမမံင်ဒွဲပွဲ အကဲအရာဗိုဏ် မသွေးပြိုင်ပကာန် တအ်ဂံ
ဒဒ်မကေတ်ဟံစိုပ်ကို သွိုင်တင်ပိုက် မဟံကို စူစ၊ ခုာ်၊ နွဲဇူဒေါ၊ ပရေင်
သွေးဇူးပွဲပွဲ။ ပရေင် သွေးဇူးဇုဇု ကေုာ် ပွမမံင်မွဲပရေင်ထတ်ယုက် တအ်၊
ပွမဟံဒေတ်ဗက် စေပ်ပွန်သွေးမံင် သုဒေသုဒေ နူ ညးမွဲကုညးမွဲ ဟိုတ်နူ မွိုဟ်တအ်
ဂျိုင်ဂျိုင်ကြေပ်ကြေက်ဒွဲ၊ ဒဒ်သွေးဆီဂဗကု ပွမညွတ်ညွတ်အခေါ်အရာမွိုဟ်တအ်
နူကို ညးကောပ်ကဲစေပ်ပွန် ညံင်သွေ့ဒေတ်ဗက် ပွမတာဒွာအာကျိုင်တအ်
ပါလုပ်ဒွဲ မဒ်ရ။ ဂကောံဗော် တွဟ်ဟ် တအ် တိတ်အာတုတေုာ်
သွက်မွိုဟ်ဆက်ကောန်ဒွဲ ပွဲ ခဒပ်ညးမဒ်ဒဒိုက်တအ်ဂံ တာလျိုင် ပွမပိုတိုန် ကေုာ်
ပွမဒ်ကျိုင်ကောန်ဟံမာန်ကိုမာန်တအ်နွံကျိုင်မာန်မဒ်ရ။ တုပုန်တေုာ်ညးမဒ်ဒဒိုက်တအ်
ကေုာ် ညးမထေံဌာန်ပြိုင်ပါကျိုင် တအ် ဂံ သိုဌာန်၊ ဂကောံညွတ်အ်မွိုဟ်အရာပ်ကွာန်၊
မွိုဟ်မဆာန်တအ် (ဟံ) ကမောန်မဂယျိုင်လမျီု တအ် ဟောံဗြောံလဝ် တုယုမ္မးတေုာ်
တမ်ရိုဟ်အရီအဗင် ဇုဇုကု၊ တမ်ရိုဟ်အရီအဗင် နူမုး သွက်သွေ့တတ်ကေုာ်အာယဲ
ကပ်ကိုဗေတ်-၁၉ တအ်လေဝ် အောန်ဒွဲမာန် မဒ်ရ။

ယဝ်ရမိက်သွေ့ဝံ တမ်ရိုဟ်တအ် မုးတေုာ်

တင် ကိုကသပ် ဂမိုင် ပရူ ကိုဗေတ်-၁၉၊ ကောန်ကမောန်ပြိုင်ဆဲ၊ ညးမဒ်ဒဒိုက် ကေုာ်
ကောန်ငါ် မထေံပါဆဲပြိုင် ဌာန်ဒွဲ ပွဲချိုင် တအ် (UNICEF) : <https://uni.cf/2VZIDCk>

ပွမရီပင်ထံက်ပင့်ကို ညးမဟံခိုင်ကျိုက်တအ်



ညးမဟံခိုင် ကျိုက်တအ်ဂံ ပွဲကို ပရေင်ကေတ်စိုပ် တင်ဏှံပရိုင်မဒေးတအ်ဖအိုတ်
ဆေင်စပ်ကို ပရူကိုဗေတ်-၁၉၊ ဒဒ်မယဲကေုာ်သွာန်ပြီးဇး၊ နဲကဲ သွေ့ ဖီဒွာ
ညံင်ယဲဂျိုင်ကေုာ်သွာန် ဂံတေုာ် သွေးဆီဂဗကု တင်ဆိုင်အ်ဗ မာန်မဒ်ရ။ မွိုဟ်မံင်ဒွဲ
ပွဲသိုဂေဟာမရံင်စံင် ညးမဟံခိုင်ကျိုက်တအ် ဂံ သွေးဆီဂဗ ကု ပြဒညာ အခက်အခဲ
အတိုင် ပရူ မွိုဟ် မံင်ပွဲ ဂေဟာမရံင်စံင်တအ် မထမံက်ထွေးလဝ် ဗွဲလ္လူ ဂံတအ် မာန်တု
နွံကို အန္တရာဲ မသွေးဒုင်ကောန်ပရေ ကေုာ်/ဟံသေင်မုး မသွေးဒုင် ထေံပါလဝ် တအ်
မာန် မဒ်ရ။ ပွဲကို အကဲအရာ မဟံမွဲကို ပွမကောန်ကိုမာန် ဗွဲမရံဂပ် ညံင်သွေ့
သိုဖအိုတ် ပါလုပ်မာန် ဂံတေုာ် ညးမဟံခိုင်ကျိုက်တအ်ဂံ နကိုယေဘုယျတေုာ် ပွမ
ကေတ်စိုပ် ပွမလ္လီဝတ်ရံင်စံင် ကေုာ် တင်ဒုင်ကာတအ် မဟံကို စူစ၊ ပွမရံင် စံင် ပရေင်
ထတ်ယုက်၊ တင် သွိုင် ဒုင် ကာတအ်၊ ကေုာ် တင် ဏှံပရိုင် တအ် ဂံ အောန်ဒွဲမဒ်ရ။
ဟိုတ်သံဂံရ ပွဲကာလမကြေပ်ကြေက်ဒွဲဏှံ တေုာ် ညးမဟံခိုင် ကျိုက်တအ်ဂံ
သွေးဒုင်စသိုဌ် ဖီအဆက် မပိုညွတ်မြဟ်တအ် မာန်မဒ်ရ။

မိက်သွေ့ဝံတမ်ရိုဟ်တအ် မုးတေုာ်

တင် ကိုကသပ် (၁၀)တင် - မွိုဟ်ကို ပွမပုန်ကောန်ကိုဗေတ်-၁၉ - နူဂကောံပရေင်
ဟံခိုင်ကျိုက်ချိုင်နာနာသံ ဒက်လဝ်မိတ်ဂမိုင် <https://bit.ly/3anq4NX>
ခက်အိုင် - ကိုဗေတ်-၁၉ (CBM) - တင်ချီဒရာင် မသွသွိုင်ကု အရာပ်ကွာန်
မပှေပ်ချပ် ကု ဒဒ် မဟံခိုင်ကျိုက် - <https://bit.ly/2KooqRu>

အဆက်လက္ကရ် (က)

တင့်ကိုကသပ်ဂမ္ဘိုင် သွက်မာန်နေဂျာတအ် ကောံ မွဲဟ် ကောပ်ကဲတအ် မရီုပဉ် ထံက်ပဉ်ဒွံ ညးမဒုဉ်ကာတအ် ကောံညးမဒုဉ်ကာ နကိုစေတနာတအ်

နကို မာန်နေဂျာ ကောံ/ဟံသေဉ်မွဲး နကိုမွဲဟ်ကောပ်ကဲမွဲး ဂ္ဍုးဂ္ဍုးပဉ်ဒွံ နူကဏ္ဍကာစောံစောံ သွက်မွဲဟ်မဒုဉ်ကာ တအ် ကောံ/ဟံသေဉ်မွဲး မွဲဟ်မဒုဉ်ကာ နကို စေတနာတအ် သောံထတ်ယုက်မိပ်ခြံ ဘဲစွဲး မဒုဉ်ရ။ အခါရ ညးမဒုဉ် ကာတအ် ကောံ ညးမဒုဉ် ကာ နကိုစေတနာတအ် စိုတ်သောကပြတ်ပြက်ကျဉ် မွဲးတေံ သုဉ်စောံ တင့်စိုန်ညါ၊ မထွဲးလပ် ပွဲ တင့်စောန် လူဏ်တုဲ ရီုပဉ်ထံက်ပဉ်နကိုမာန်တုဲ ကောန်ဗဒ်ကို ပွဲပွဲကမောန် မကိုဗြဟတ်ထံက်ပဉ် ပရေဉ် ထတ်ယုက်မိပ်ခြံ ကို ညးမဒုဉ်ကာတအ် မာန်မဒုဉ်ရ။

သွက်သောံရီုပဉ် ထံက်ပဉ် ကို ညးမဒုဉ်ကာတအ် ကောံ ညးမဒုဉ်ကာ နကို စေတနာတအ် ကောံနကောတ် အတိုင် ပွဲသွတ် တအ် ပွဲဒွံရ။

- ကိုဗြဟတ်သောံပွဲကွာသုဉ်စောံ နဲကဲ မမဉ်မွဲရံစံဉ်ဇုကုဇုကုတုဲ ပွမဗန်ဗဒ်ကိုပွဲပွဲ မကိုဗြဟတ်ရံစံဉ်ကို ညးမွဲကောံညးမွဲ နကိုစိုတ်ဓာတ် ဂကောံညးအ်။
- ကောန်ဗဒ်ကို သောတ်မွဲ ညးမဒုဉ်ကာတအ် မသောံကိုဗြဟတ်ရီုပဉ် ညးမွဲကုညးမွဲ။
- ဒွေတ်ဗက်စီပျးကို ဒွေတ်ဝေတ်ပွဲဒွဲကမောန် မခိုဟ်ပြ မကိတ်ညီကု ပရေဉ်ထတ်ယုက်တအ်၊ (ပွာ - ပွမဟံကောန် အခိုင်ပိုဉ်၊ ပွမဆာန်ညါညာတာကုညးတူဟ်) တုဲ ပွမအာကွဲပ်
- ပွမထံက်ပဉ်ကို ညးမဒုဉ်ကာ ကောံ ညးမဒုဉ်ကာနကိုစေတနာ ကု ပရူ ပွမသုစိုတ်သီကို ကောံ အထံက်အပဉ်ဂမ္ဘိုင် သွက်ပရေဉ်ထတ်ယုက် ညးတအ်မကောတ်ပွဲမာန် နကိုဟံသွဲးထမံက်ထွဲးယု။
- ပွမပေတ်ပေတ်ပွဲကွာ နကို မဖျေံကိုတန်ဗောန် သောံ ကောန်ကမောန် ပွဲ ပွမပုန်စး ကိုပ်ဗေတ်-၁၉
- ပွမစွဲသတိ သောံတိ ညးမဒုဉ်ကာ ကောံညးမဒုဉ်ကာနကိုစေတနာ ညးမစိုပ်ဒွံပွဲ အကောံအရာမလောံဒုဉ်စသိုဉ် (ဟံ) မသွဲးဒုဉ်ကုဟံထောံလပ် တအ်မာန် မနွံဒွံပွဲကု ပွမထံက်ပဉ်ရီုပဉ်မွဲတုဲပုန် တအ်။
- ပွမထံက်ပဉ်တင့်ဏ်ပရိဉ်မဂ္ဂလက္ကရ်အိုတ် မသုအိုတ် မကိုဟ်လောံ ဆေဉ်စပ်ကို ပရေဉ်သောံမံဉ် နကို ဘဲအန္တရာဟံမွဲ ပွဲယဲကပ်ဂူးကပ် ကိုပ်ဗေတ်-၁၉
- ပွမကောန်ဗဒ် ဂကောံခရီု သောံသီကို တင့်သွဲးပြိုင်ပကာန်တအ်၊ ပရေဉ် ကိစ္စတအ် ကောံ နဲကဲသွက်သောံသုသောဉ် တအ်
- ပွမဒွေတ်ဗက် သောတ်ဝါဒပ်ကံတြဉ်မွဲ မကိုပရိဉ် ပြဒုညာ သွက် ညးမဒုဉ်ကာ ကောံ ညးမဒုဉ်ကာနကိုစေတနာတအ် မာန်ဂ္ဍုး၊ နကို ညးတူဟ်မွဲမဲ မာန်နေဂျာမကောပ်ကဲဒွံညးတအ် ဟံသေဉ်ကို ကိုပရိဉ်တေံ ခိုဟ်ဂျိုင် မဒုဉ်ရ။
- ပွမကိုစိုတ် ကု ဒုဉ်မဇောံပွဲကု ပွဲပွဲ မကိုဗြဟတ်ထံက်ပဉ် နကိုစိုတ်ဓာတ်ဂကောံညးအ် ကောံ ပွမစွာန်စိုဉ်ကွာ ညံဉ်ဂျိုင်အ်ဒ် ပဉ်ပကွာတအ် နကိုစီပျးတုဲ ဆာန်ညါညာတာ စွဲမေတ္တာ ကု ဇုကုဇုကု ကောံ ကောန်ဂကောံတူဟ်တအ်။

ပရောပရာ သေဝဉ်ဇီတာ

သေဝဉ်ဇီတာဂ္ဍုး သွဲးကောပ်ကဲ ဂကောံသောတ်မွဲ ညးမသုစိုတ်သီကိုတအ် ပါဒွံဂ္ဍုး မဒုဉ်ရ။ ဟိုတ်နူ ယဲကပ် ကိုပ်ဗေတ်-၁၉ ဂ္ဍုး မွဲဟ်တအ် ကောန်ဒွံဉ်ကမောန်နူ ဇုမုဉ် မဒုဉ်ရ။ ညံဉ်သောံကိုဗြဟတ်ထံက်ပဉ်ကို ဂကောံညး ဂ္ဍုး သေဝဉ်ဇီတာ စီဇန် သောံ ကောံဖုဉ် အရိဟ်တုဲမာန် ညံဉ်သောံစွဲစွဲ ကောန်ဂကောံဖအိုတ် ပြေပြိုင်/ဟံပြေပြိုင် မာန်၊ ယဝ်ရ ကိစ္စမသွဲးပွဲဒွံတေံ ညံဉ် သောံသီကိုမာန် ကောံ ညံဉ် သောံ ကို တင့်စောန် (ဟံ) တင့်ဏ်ပရိဉ် သွက်ကိုပ်ဗေတ်-၁၉ မဂ္ဂလက္ကရ်အိုတ် မဒုဉ်ရ။ သေဝဉ်ဇီတာ ကိုဗြဟတ် ကု ဂကောံ ညးမသုစိုတ်သီကိုဂမ္ဘိုင် ညံဉ် သောံ ဗဒ် ပွဲပွဲ သောံ ဖျေံ ကောံ မဒုဉ် ပွဲပွဲ ကောန် နကို စိုတ်ဓာတ် ဂကောံညးအ်၊ ညးဟံပတေံလောံ ညံဉ် သောံ ဆိုညးညးအ် နကိုအခိုင်သုသုတုဲ ကိုဗြဟတ်ထံက်ပဉ်ညးညးအ် မဒုဉ်ရ။ ညးကို မဂ္ဂဗုဒ္ဓ သောံကို တင့်ဒုဉ်ကာ မသုစိုတ်သီကိုတအ် မဒုဉ်ရ။ အရိဟ်သတ္တာဟ ညးပွဲဒွံ အီမေ(လ်) ကု ဂကောံညးတုဲ ဟိုတ်တင့်ဂုဏ်ကု ကောန်ဂကောံညး သွက်ညးတအ် သောံနွံကို စိုတ်ထတ်စောံ ကောံ သောံ တိ ခါန် ညး သွစွတ်သမ္ဘိ ကု တင့်ကောန် ညးတအ် မဒုဉ်ရ။



ယဝ်ထပ်မိက်သောံပွဲ တမိရိဟ်တအ် မွဲတုဲပုန်မွဲးတေံ ပွမ ဒုဉ်ဆိုင်ဂဗတတ်ကပါဗွဲမကြိုင်ရိဟ် ပွဲ ယဲကပ်ဂူးကပ်ဏံ (Headington Institute) - <https://bit.ly/3ewMlq8> တမိရိဟ် ဆေဉ်စပ်ကို ပွမမဒုဉ် ညးမဒုဉ်ကာတအ် သွက် မာန်နေဂျာ ကောံ ညးမဒုဉ်ကာတအ် ဂမ္ဘိုင် (Antares Foundation) - နကိုအရေဝ်ဘာသာလ္လီုလ္လီု ဂ္ဍုးကောတ်မာန် မဒုဉ်ရ။ <https://bit.ly/34Mc0kp> ပွမကိုအထံက်အပဉ် ဆေဉ်စပ်ကို ပရေဉ်ထတ်ယုက်စိုတ် ကောံ ပရေဉ်မွဲဟ်ဆက်စပ်ကိုစိုတ် သွက်ညးမဒုဉ်ကာ၊ ညးမဒုဉ် ကာနကိုစေတနာဂကောံညးအ်မွဲဟ်တအ် ပွဲကု ဒုဉ်မကောံသွာန် နိုပ်ဗေပ်ကိုရိပ်ဏာဗိုဉ်ရာတ်(သ်) (IFRC) : <https://bit.ly/2XIAC7t>

အဆက်လက္ကရ် (ခ)

ချူဒဏ် အဋ္ဌိအဋ္ဌိရိဟ်တဲ ကေုာ် ညိ။



အဋ္ဌိ

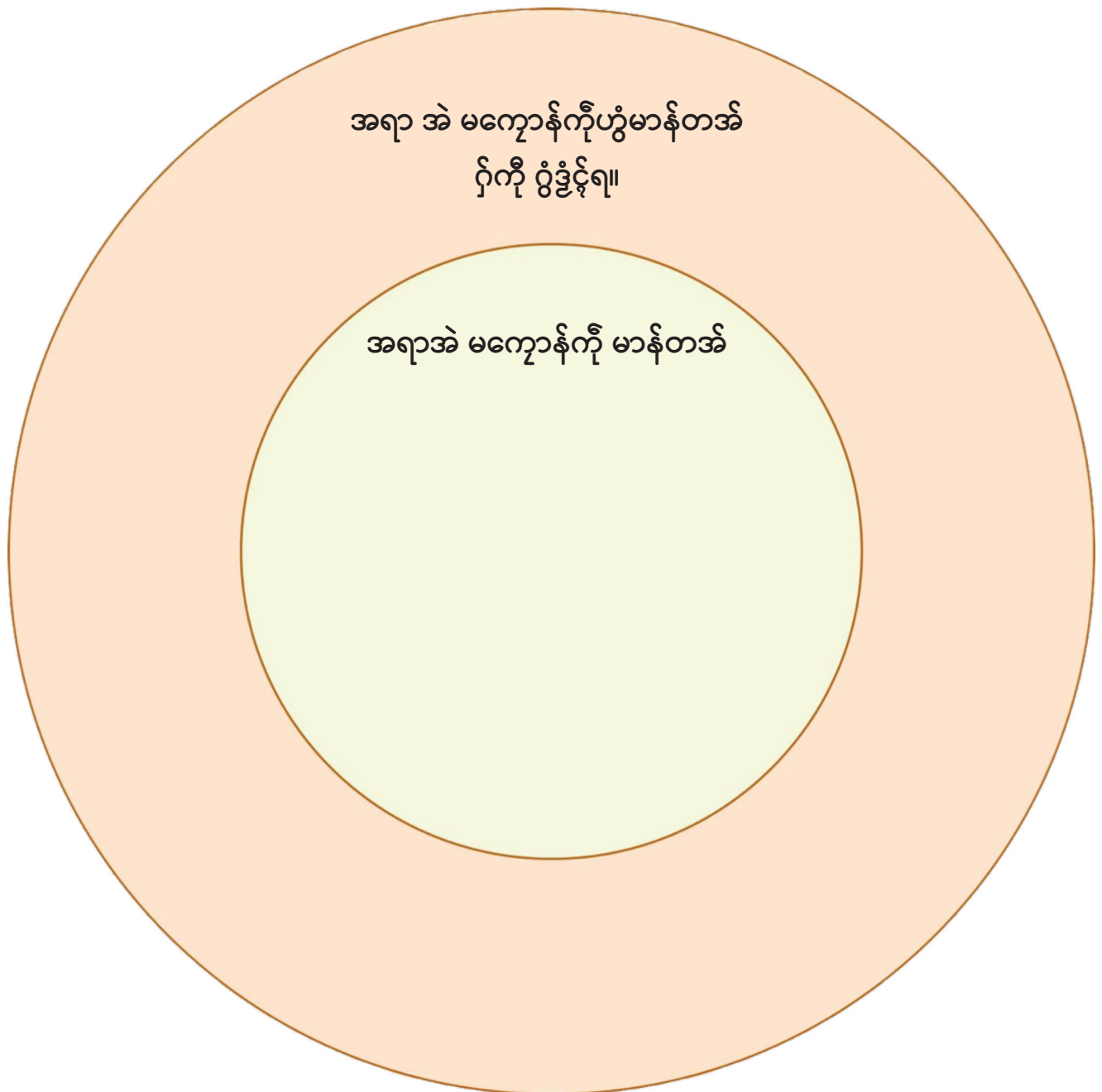
ကမောန် သ္မးကောန်တအ်

ဂ္ဃာန်ကို
ဗွဲမအောန်အိုတ်
သ္မောံတိက် မွဲတ္တိတေုာ်
(၇)နာဋိညိ။

အဆက်လက္ကရ် (ဂ)

ဗဝိက်စက်ဝိုင်း ပွမထိင့်ဒဝ် တအ်

ယဝ်ရသွးဒုင်စသိုင့်ဒိုင် နကိုအစောန်ဟုံမွဲ သောံရီုဗင်ညးတူဟ် မွဲတော် ထမံက်ပိတ်သမ္ဘိကေတ်ထောံ ပြဒ္ဒညာ မဘိုင့်သုကိုမာန် ကို ပြဒ္ဒညာ ဗိုလီုမှ မဘိုင့်သုကို ဟုံမာန် တအ် ဂ် နှ် အထံက်အပင်ကုမွဲ မဒ်ရ။ နကိုမွဲ ယဝ်ရအရီုအပင်လီုလေဝ် ကိုဟုံမာန်တော် လွဗျိုံ ဧကုဧကုညိ။ သးအခေါင်ကု ဧကုဧကု ညိ။



အဆက်လက္ကရ် (ဃ)

တင့်စွာန် ဂမ္ဘိုင် သွက် ညွှင့် မသွော့ယုအ် န် နဲကဲ မွဲမရပ်စပ်ဝံ သွော့သိုသောင့် ဒဒ်စိုတ်ဂြိတ်ဂြက် မာန်
ကောန်ကိုတအ် မွဲကွိုင်တဲမွဲကွိုင် မဒ်ရ။ ညွှင့် လူဏံ ဂ် ဗွတ် (၇) မိနောတ် လအ် မာန် မဒ်ရ။

ထမံက်ထွေးလဝ် အရော်မစွာန်ထွေး သွက်ညွှင့် သွော့ သိုယုအ် ကောန်ကိုတအ် မွဲကွိုင်တဲမွဲကွိုင် မဒ်ရ။ နဲကဲလူဏံဂ် နကိုနဲကဲမွဲ ပွဲကိုနဲကဲဂမ္ဘိုင် မမင့်မွဲကေကေ ဂ် သုင့်စောဲ သွက်ကေကေ မာန်ကို စွာန်ထွေးကို ညးတုဟ် မွေးမရီုဗဒ်ဒ်တအ် ကာလ စွာန်ထွေးကို ညွှင့်လူဏံ ကုညးတုဟ် မွေးတေ တင့်စွာန်ထွေး ထမံက်ထွေးလဝ် ဗွဲသွပ်တအ်ဂ် နကိုအရော်မစိုတ်ညိုဟ် တအ် သွော့ဟို ဂ် လွဝိုတ်ညိ။ မဒ်ရ။ လွဝိုတ် သွော့ကိုအခိုင်ကုမ္မိတ်တအ် ဗွဲမရဂပ် သွက်သွော့ဒုင်စသိုင် ဖို ပွမသိုယုအ် ကောန်ကို ချိုက်က်ပေင်ဒ်။

အရော်မစွာန်ထွေး သွက်ညွှင့် သိုယုအ် ကောန်ကိုတအ် မွဲကွိုင်တဲဒယဲမွဲကွိုင်

ပိုယ် ယိုကျာတဲ သိုယုအ်အာ ကောန်ကိုတအ် မွဲကွိုင်တဲမွဲကွိုင် ကောင့်။ မွေးဒုင်စသိုင် တီကောတ်မာန်အာ တင့်တုဟ်ခြာ အကြာ ဒဒ်ကောန်ကိုတအ်ကတောင့်ကြိုင်ဒ် ကို ဒဒ် ပြေယအ်အာ ဂ် မဒ်ရ။ ပိုယ် ဗွဲမဂျိုင် ဟံစံဝံသတိ ပွမကတောင့်ကြိုင်ဒ် ပွဲကာယုကေ။ ခန်ညွှင့် လူဏံ ဂ် ဗဒ်ကို မွေးသွော့စံသတိ ကု ပွမကတောင့်ကြိုင် တအ်ဂ် တဲ ဗဒ်ကိုညိုင်သွော့ဝံ နဲကဲ သိုယုအ်ကို မွေး တအ် မဒ်ရ။

မှုက်လဝ်မတ်ညိ။ ဂံ့ပွဲဒုင် တပ်တပ် ညိ။ ဖျေလဝ်ခိုင် လွှဲကွီတဲ လက်စုက်ဒုင်စသိုင် ကွီ မှု သွပ်ခိုင်ဂ် ညိ။ ပျိုန်စံလဝ်တဲ လွှဲဒီ ဗွဲမသက်သာညိ။ အခိုင် ယိုပလုပ်ကျာတေ အဲဟို သွော့ ပတောင် လဝ် ကောန်ကိုပွဲ ကာယုမွေး ကောင့်။ အယော ပတောင် လဝ် ကောန်ကိုတအ်တေ ပွမယိုဂ်လဝ် ရိုဟ် နှမ္မဲ ဒီပိ တဲ အေင်လဝ် ညိ။ တဲတေ ခါရဲအဲဟို ယိုပွိတ် တေ သွေး သိုယုအ်ကို ကောန်ကိုတအ် ညိုင်သွော့ ယအ် အာ အိုသို ကောင့်။

စနူတုင်ခိုင်တအ် စိုအ်။ ကမောန်ပွမကောန်ကိုတအ် သွော့ယအ်အာ မွဲကွိုင် တဲမွဲကွိုင် ဂ် သကိုကောန်သိုက်က် ညိ။ သကိုပတောင်လဝ် ညွှတ်ခန္ဓကာယုညးတအ်မွဲတဲ သကိုယိုပှောပ်တဲအေင်လဝ်ညိ။ မွေးရိုဟ်ကိုဗိုဏံညိ။ ယိုပှောပ်လဝ်တဲ အေင်လဝ်ညိ။ ၁....၂....၃။ တဲတေ ဟိုဗိုဏံညိ။ ယိုပွိတ်ထောံတဲ သိုယုအ်ထောံညိ။ အခိုင် မဟို ယိုပှောပ်တဲ အေင်ညိ ဂ် ပျိုန်ဟိုရဲဗျာင့်ညိ တဲ အခိုင်မဟိုယိုပွိတ်တဲ သိုယုအ်ထောံညိ ဂ် ဖျေဟိုရဲဗျာင့်ညိ။

- ပွမပတောင် လဝ် ကောန်ကိုတအ် ကို ပွမသိုယုအ်ထောံ ကောန်ကိုတအ် ဂ် ကောန်ကို ပွဲ အစီအဇန် အတိုင် လူဏံတအ်ညိ။
- ပုံက်လဝ် တုင်ခိုင် မွေး ညိုင်သွော့ကတောင့်ဒ်တဲ စုတ်ဗြဟတ် အတိုင်ဂ်တဲ ပတောင်လဝ်ညိ။
 - ကောန်ကို နှ ဒီ ကောံ နှ ခိုင် မွေး တအ်ဂ် ပတောင်လဝ်ညိ။
 - ပတောင်လဝ် ကောန်ကိုဗုင် တဲ ထစာတ်လဝ်ဗုင် ညိ။
 - ကေမ်လဝ်သတ်တဲညိ။
 - ပုပ်လဝ် တင့်တဲ မွေးတဲ ပတောင်လဝ် တဲ တဲ ထဗာန်လဝ် ပွဲ ကာယု လပါ်လွှဲညိ။
 - မွေးမွဲ ခညောတ်ပတိုန်ဒီစိုပ်ကတောင် (ပျိုန်လွှဲ) ညိ။
 - ပတောင် လဝ် ကောန်ကို မုက် မွေးညိ။

ယိုပွိတ်တဲ သိုယုအ် ညွှတ်ခန္ဓကာယုတအ်မွဲတဲ တဲ ဟိုဗိုဏံညိ။ လျှာ်ဒုင်စသိုင်စမ် တုင်ခိုင်၊ ဒီ၊ မုက်/ကောင့် စပွဲတအ် ပြေယအ်အာ ဂ်ညိ။ ယို ကို အခိုင် ညုာ်ညုာ်ညိ။ ဒုင်စသိုင်စမ် ဆီတအ်လုပ်ကုင် ပွဲ တုင်ခိုင်၊ ဒီ စပွဲတအ် ညိ။

လျှာ ခွင့် မှူးကိုး သြိုဟ်မှိုဟ် သိုက်က်ညိ။ အဟိန်ယိုပပှပ်ဒွိုင် ကျိုပ်မှူးကို ဗဂေတ်ထေံလပါပုင့် သိုက်က် မွဲဝ်
ညိ။ ဗဂေတ်ကျိုပ်မှူး လပါပါ မွဲဝ်တဲ ယိုဟ်တဲ အဟိန် ကောန်ဗဒးဒွိုင် ပွင့်မှူး သောံဒး သြိုဟ်မှူး ရ်ညိ။ ယိုညိ။ ဂတးလပါပုင့်
မွဲဝ်ညိ။ ယိုဟ်တဲညိ။ ဂတးလပါပါ မွဲဝ်ညိ။ ကောန်ဗဒးဒွိုင် ကို သြိုဟ်ညိ။ လျှာကောန်သွ ရံင်ဂတး ညိ။ ယိုညိ။ ကျိုပ်
ဗေတ်လပါပါ မွဲဝ်ညိ။ ယိုဟ်တဲညိ။ ဗေတ် လပါပုင့် မွဲဝ်ညိ။ ကောန်ဗဒး ပွင့် ကိုသြိုဟ် ညိ။ (ကောန်သွ ဓါတဲညိ)

လျှာ ကောန် ပတပ်ထေံ ကျိုပ်မှူးညိ။ မှူး သွဂံသတိ ခါန်ပွဲစိုတ်ကိုခန္ဓမှူး ညိဝတ်စိုတ်သြိုဟ်အာ ကောန် မဒ်ရ။ လျှာမှူး
သုတ်သွတ်ထေံ မှူးမဒ်မွဲကုကုရိုဟ်တဲကောန် ညိ။

အဆက်လက္ကရ် (၄)

တမ်ရိဟ်ဂမိုဏ် မွဲ ပွဲ ဒေသ မွဲ

ပွဲခံက်အံင်ဏံ ဗပေင် ကို တမ်ရိဟ်ဂမိုဏ် မွဲပွဲဒေသ မွဲ တအံညိ။



တင်ဒုဏ်ကာဂမိုဏ်	မဂ္ဂန်ဖုဏ်	နဲကဲ လဲပြဲဒုဏ်စောန်ကိုမာန်ဂမိုဏ်
တင်ဒုဏ်ကာပရေင်ထတ်ယုက်စိုတ် ဂမိုဏ်		
တင်ဒုဏ်ကာ မပွက်ဇောန် ဆေင်စပ်ကို ဂဉ္ဇ တအံ		
တင်ဒုဏ်ကာဂစိုတ်ပွတ် တအံ		
တင်ဒုဏ်ကာ ပရေင်မွဲဟ် တအံ		
သွိုင်		
တင်ဒုဏ်ကာဆေင်စပ်ကိုညးဗြတအံ		
တင်ဒုဏ်ကာ ပရေင် စီဒ္ဒါမင်မွဲ ကောန်ဂါ တအံ		
တင်ဒုဏ်ကာ ဥပဒေ တအံ		
လိုဏ်ဖုဏ်ပွမဒုဏ်ကာ ကိုဝ်ဗေတ်-၁၉ MHPSS		