

လမ်းညွှန်ကျဲ (၄)

တက်ဒုးအိန်ထိန်တီဒါးလာအဒုးပန်ယုန်ပုဉ်ကံးဂဉ်လာအပွဲဉ်ဒီး
တက်ဂုလိန်မုန်လိန်

Creating Inclusive, Learning - Friendly
Classrooms



တၢ်န့ၣ်ကျဲလၢလံာ်အံၤအဂီၢ်

လံာ်တဘျီအံၤမၤစၢၤနၤလၢနကနၢ်ပၢၢ်ဘၣ်ဃးတၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်လၢအမွၢ်တၢ်မၤလိန့ၢ်တၢ်အံၤဆိတလဲအသးတပယုာ်ဃီဒီးတၢ်ဒီးအတၢ်သိၣ်လိမၤယုၤတဖၣ်ဒီးသန့အသးအါထီၣ်လၢဖိသၣ် (Child-Centered) န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤကဟ့ၣ်နၤတၢ်ဆိကမိၣ်ဒီးကျဲလၢနကသိၣ်လိဖိသၣ်လၢအတၢ်အိၣ်သးဂံၢ်ထံးဒီးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လီၤဆိတဖၣ်လဲၣ်. ဒီးနတၢ်သိၣ်လိအံၤဒ်သးအိၣ်ပညိကအိၣ်ဒီးကကဲဘျူးလၢပုၤကိးဂၤအဂီၢ်နကမၤအံၤဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီတဖၣ်

၄.၁ တၢ်မၤလိဘၣ်ဃးတၢ်မၤလိန့ၢ်တၢ်ဒီးပုၤမၤလိတၢ်ဖိအဂီၢ်	၃
တၢ်မၤလိဒီးတၢ်သိၣ်လိ	၃
ဖိသၣ်တဖၣ်မၤလိန့ၢ်တၢ်ဒ်လဲၣ်.	၅
၄.၂ တၢ်သိၣ်လိပုၤကျိဖိလၢအလီၤဆိလိာ်သးအကလုာ်ကလုာ်လၢတီၤပူၤ	၁၈
တၢ်ဟံၣ်လုာ်ဟံၣ်ပူၤဒီးဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါတၢ်လီၤဆိအကလုာ်ကလုာ်	၁၈
တၢ်ဟံၣ်ဖျိဃုာ်တၢ်ဆိကမိၣ်, တၢ်မၤလိန့ၢ်တၢ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ညါလၢ	
အလီၤဆိလိာ်အသးအကလုာ်ကလုာ်လၢတီၤပူၤ	၂၁
တၢ်ကီတၢ်ခဲဘၣ်ဃးတၢ်သိၣ်လိဖိသၣ်လၢအလီၤဆိလိာ်အသးအကလုာ်	
ကလုာ်တဖၣ်	၂၃
တၢ်မၤလိမိၢ်ပုၤဒီးတၢ်သိၣ်လိအပီးအလိထဲတခီတၢ်အဂီၢ်တဖၣ်	၃၁
ပိာ်မုာ်ပိာ်ခွါဒီးတၢ်သိၣ်လိ	၃၆
တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်လီၤဆိအကလုာ်ကလုာ်ဒီးပုၤလၢကွၢ်ဂီၤတလၢတပျဲတဖၣ်	၃၈
တၢ်ဆါအူးစံး (HIV/AIDS) ဒီးတၢ်ကွၢ်မဲာ်တၢ်	၄၇
၄.၃ တၢ်မၤအိၣ်ထီၣ်တၢ်မၤလိလၢအိၣ်ဒီးအိၣ်ပညိလၢပုၤကိးဂၤဒီးအဂီၢ်	၄၉
မၤလိတၢ်လၢတၢ်အိၣ်မူအဂီၢ်	၄၉
တၢ်ဒူးအိၣ်ထီၣ် (Learning-friendly environment) လၢတၢ်မၤလိလၢအအိၣ်ဒီး	
အိၣ်ပညိအဂီၢ်	၅၁
တၢ်ဒူးအိၣ်ထီၣ်တၢ်မၤလိအတၢ်လဲၤခီဖျိလၢအကဒူးသ့ၣ်ညါနၢ်ပၢၢ်ပိာ်မုာ်ဒီးပိာ်ခွါ	
အတၢ်ထဲသးတုၤသးလိာ်သး	၅၃
တၢ်မၤလိန့ၢ်တၢ်လၢတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဒီးတၢ်န့ၣ်လီၤမၤသကိးတၢ်အကျဲအပူၤ	၅၈
တၢ်ဒူးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဒူး, လံာ်စဲအ့ၣ်ဒီးကျိာ်တၢ်မၤလိတဖၣ်လၢအိၣ်ဒီး	
အိၣ်ပညိလၢဖိသၣ်ကိးဂၤဒီးအဂီၢ်	၆၂
၄.၄ ပမၤလိန့ၢ်တၢ်မနုၤတဖၣ်လဲၣ်	၇၉



အဆင့် ၄.၁

တၢ်မၤလိဘၣ်သးတၢ်မၤလိန့ၣ်တၢ်ဒီးပှၤမၤလိတၢ်ဖိအဂ့ၢ်

တၢ်မၤလိဒီးတၢ်သိၣ်လိ

လၢလံာ်အဆိကတၢ်တဘျီအပူၤပစံးလၢ inclusive အဓိပညိတမ့ၢ်ထဲအဟံၣ်ဖျိၣ်ယုာ်ဖိသၣ်လၢ ကွၢ်ဂီၤဟးဂီၤဒီးတလၢတပျဲတဖၣ်လၢတီၤပူၤဖိန့ၣ်ဘၣ်. မ့ၢ်တဒိဖိသၣ်ခဲလၢာ်လၢအတၢ်ဒိၣ် ထီၣ်လီၤဆိလိာ်အသးအကလုာ်ကလုာ်ဒီးအတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လီၤဆိလိာ်အသးအကလုာ်ကလုာ် ဘၣ်တၢ်ဟံၣ်ဖျိၣ်ယုာ်အီၤလၢတီၤပူၤတဖျါၣ်ယီၤန့ၣ်လီၤ. နီၢ်နီၢ်န့ၣ်တၢ်မၤန့ၣ်ဖိသၣ်ခဲလၢာ်ဆူပတီၤပူၤ န့ၣ်မ့ၢ်ဒ်ဒ်တၢ်မၤန့ၣ်တၢ်ကိတၢ်ခဲထဲတတၢ်နီၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ကိတၢ်ခဲအဂၤတတၢ်န့ၣ်ပကမၤလၢပဲၤ ဖိသၣ်ကိးဂၤဒီးအတၢ်မၤလိအတၢ်လိၣ်လၢအလီၤဆိလိာ်အသးဒီးဟ့ၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်ဒီးတၢ်မၤစၢၤ အါထီၣ်လီၤဆိဒ်တၢ်ဖိသၣ်လၢအဘၣ်တၢ်ဟံၣ်အီၤလၢတီၤအချၢ မ့တမ့ၢ် န့ၣ်လီၤမၤသကိးတၢ်တ သ့တန့ၢ်လၢတီၤပူၤတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

လၢပတီၤပူၤကအိၣ်ဒီးဖိသၣ်လၢလီၤဆိလိာ်အသးအကလုာ်ကလုာ်လၢပဘၣ်သိၣ်လိအီၤဒီးဖိသၣ် တဖၣ်အံၤမၤလိန့ၣ်တၢ်လၢကျဲလီၤဆိလိာ်အသးအကလုာ်ကလုာ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ကွၢ်ယုာ်န့ၢ်တၢ်အ သီခဲအံၤတဖၣ်စံးဘၣ်ပှၤလၢဖိသၣ်မၤလိန့ၣ်တၢ်လၢကျဲလီၤဆိလိာ်အသးအါဘိမ့ၢ်လၢအတၢ်လီၤ စၢၤလီၤသ့ၣ်အဂ့ၢ်အကျိၤ, အတၢ်လဲၤခီဖျိ, အခိၣ်ယၢၤဝးတရံး မ့တမ့ၢ် အနီၢ်ကစၢ်အတၢ်ဟံၣ်သ့ၣ် ဟံးဒ်ဝဲအယီၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်လၢအပိာ်ထီၣ်အခံတဒိပလိၣ်ဘၣ်လၢပကစူးကါတၢ်သိၣ်လိအ ကျိၤအကျဲဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအကလုာ်ကလုာ်ဒ်သိးကမၤလၢပဲၤဖိသၣ်အတၢ်မၤလိအတၢ်လိၣ်လၢ အလီၤဆိလိာ်အသးတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

အဆိကတၢ်တၢ်ဆိကမိၣ်အံၤကမ့ၢ်တၢ်လၢအလီၤပျံၤဒိၣ်မးန့ၣ်လီၤ.သုကသိၣ်လိတီၤလၢပှၤကိၣ်ဖိ အါဒီးသုကဆိကမိၣ်လၢ, “ယကစူးကါတၢ်သိၣ်လိအကျိၤအကျဲလၢအလီၤဆိလိာ်အသးလၢအ ကြးဒီးဖိသၣ်တဂၤဘၣ်တဂၤစုာ်စုာ်လၢအအိၣ်လၢယတီၤပူၤအါန့ၢ်အဂၤ ၅၀ အံၤဒ်လဲၣ်.” နီၢ်နီၢ် န့ၣ်တၢ်အံၤကမ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်လၢပဝဲတနီၤနီၤပကစူးကါတၢ်သိၣ်လိ, “တၢ်တီၢ်ရူးတၢ်အကျဲ” န့ၣ်လီၤ. ပကွၢ်ကဒါက့ၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်တဘျီဝံၤတဘျီဒီးပျဲဖိသၣ်ကွၢ်ကဒါက့ၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ် တဘျီဝံၤတဘျီဒီးပမ့ၢ်လၢဖိသၣ်ကသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်အံၤန့ၣ်လီၤ. ကျဲအံၤက မ့ၢ်ကျဲအညီလၢကပၢဆုၢ်ဖိသၣ်အါဂၤသနာ်က့ၢ်ကျဲအံၤမ့ၢ်ကျဲလၢအလီၤကၢၣ်ဒိၣ်မးလၢဖိသၣ်အ ဂီၢ်ဒီးသရၣ်အဂီၢ်စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ. ခီဖျိလၢကျဲအံၤအယီၤပသိၣ်လိတၢ်တမ့ၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ကိတၢ်အိၣ် လၢပဂီၢ်နီၣ်တမံၤဒီးဖိသၣ်စ့ၢ်ကိးမၤလိတၢ်တမ့ၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ကိတၢ်ခဲလၢအတၢ်မၤလိအပူၤတအိၣ် စ့ၢ်ကိးဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

လၢပကလဲလိာ်တၢ်အိၣ်သးအံၤအဂီၢ်ပလိၣ်ဘၣ်တၢ်သိၣ်လိကျဲအသိးစူးကၢအိၣ်လၢဖိသၣ်ကိးဂၢ်ဒီးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤဖိသၣ်မၤလိတၢ်လၢကျဲလၢအလီၤဆီလိာ်အသးအါဘိကသ့ကမုၢ်ဒီးဖိသၣ်ကိးဂၢ်ဒီးကသ့မၤလိထီၣ်တၢ်စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤသရၣ်တနီၤစူးကၢတၢ်လံာ်တၢ်သိၣ်လိအကျိၤအကျဲလၢအလီၤဆီလိာ်အသးအကလုာ်ကလုာ်ဒီးထံၣ်န့ၢ်လၢတၢ်သိၣ်လိအတၢ်မၤမ့ၢ်တၢ်မၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်လၢဟ့ၣ်ကပီၤအါထီၣ်န့ၣ်လီၤ.

နီၢ်ရံၣ်ခၢၣ်ဒုၣ်မ့ၢ်ကိသရၣ်မုၢ်တဂၢ်လၢအသိၣ်လိတၢ်လၢပဒိၣ်တၢ်ဖုၣ်ကိသရၣ်လၢအိၣ်လၢမံၤမဲၤရူၤ(န်) (Mymenshingh) ကီၢ်ရံၣ်အပူၤဒီးတၢ်လီၤအံၤယံၤဒီးဘွဲကလိဒုး(ရံၣ်)အဝၢ်ခိၣ်ဒုးခၢၣ် ၁၂၀ ကံလိမံထၢၣ်န့ၣ်လီၤ. သရၣ်မုၢ်အံၤသိၣ်လိတၢ်လၢကိအံၤတဘျုးနံၣ်လံာ်ဘၣ်ဆၢၣ်ခဲအံၤအဝဲဖုးဘၣ်အသးလၢအပျဲၤဖိတဖၣ်သ့ၣ်ပီၤသးဝးလၢအတၢ်မၤလိအပူၤန့ၣ်လီၤ. သရၣ်မုၢ်အံၤသိၣ်လိဖိသၣ် ၆-၁၀ နံၣ်ဖိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. သရၣ်မုၢ်အံၤမၤလိဘၣ်တၢ်သိၣ်လိအကျိၤအကျဲအသိးလၢ IDEAL အတၢ်တိာ်ကျဲၤအအိၣ်ဒီးစူးကၢကွၢ်ဝဲတၢ်သ့ၣ်ညါအသိးလၢအတီၤပူၤန့ၣ်လီၤ. သရၣ်မုၢ်အံၤအသ့ၣ်ခုသးခုဒီးကမၤကမၢ်လၢအထံၣ်ဘၣ်တၢ်အစၢလၢအအိၣ်ဖျါထီၣ်ခိဖျါအတၢ်သိၣ်လိအံၤန့ၣ်လီၤ.

သရၣ်မုၢ်အံၤစံးဝဲ, “ IDEAL အတၢ်တိာ်ကျဲၤတဖုအံၤသိၣ်လိယၢတၢ်သိၣ်လိ, တၢ်မၤလိကျိၤကျဲအသိးယၢပာ်သ့ၣ်ပာ်သးလၢတၢ်လီၤဆီအိၣ်ထီၣ်တဘျီယီၤန့ၣ်လီၤ. လၢအပူၤကွၢ်ဖိသၣ်တဖၣ်တၢ်ဘျးဒီးတၢ်ကၢၣ်အသးလၢတၢ်သိၣ်လိကျဲလီၤလံၤဒီးတၢ်ရူးကဒါကွၢ်တၢ်မၤလိတဘျီဝံၤတဘျီအယီၤန့ၣ်လီၤ. ခဲအံၤအဝဲသ့ၣ်ဖျါပုၤဖျါဆုၢ်ဒီးတမဲၢ်ဆုးလၢဘၣ်န့ၣ်လီၤ.”

- Multiple Ways of Teaching and Learning in Bangladesh.
<http://www.unicef.org/teachers/forum/0301.htm>



တၢ်ကွၢ်ကဒါကွၢ်အတၢ်ဂဲၤလိ - ဖဲနအိၣ်ကိအခါနသရၣ်သိၣ်လိနၢၤလဲၣ်.

ဆိကမိၣ်ထီၣ်နဘၣ်တၢ်သိၣ်လိနၢၤလၢကိၣ်လဲၣ်ဒီးတၢ်သိၣ်လိနၢၤလၢနကသိၣ်လိလီၤတၢ်လဲၣ်တက့ၢ်.ကွဲးလီၤတၢ်လၢနပလၢၢ်ဒီးတူၢ်ဘၣ်လၢကျဲတဖၣ်အံၤအဖိခိၣ်တက့ၢ်.

	တၢ်သိၣ်လိကျိၤကျဲ လၢနစူးကါတဖၣ်	တၢ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ထံၣ်, တၢ်သိၣ်လိ အကျိၤအကျဲအံၤမ့ၢ်ကျဲလၢကိသရၣ် နဲၣ်လီၤတၢ် (teacher - directed) (ဒ်အမ့ၢ်တၢ်တီၢ်ရူးလံာ်) ဧါ မ့တမ့ၢ် ဒီးသန့ၤထီၣ်အသးလၢဖိသၣ် (learner-centred) ဧါ.
ဖဲနအိၣ်လၢကိအခါ		
ကိသရၣ်တၢ်မၤလိအကတီၢ်		

တၢ်သိၣ်လိအကျိၤအကျဲဖဲလဲၣ်တမံၤလၢအမၤစၢၤနၤအဒိၣ်ကတၢၢ်လၢနကမၤလိန့ၢ်တၢ်ဂ့ၤကတၢၢ်
န့ၣ်လဲၣ်. နစူးကါတၢ်သိၣ်လိကျိၤကျဲတဖၣ်အံၤလၢနတီၤပူၤဧါ.တၢ်သိၣ်လိကျိၤကျဲတဖၣ်မ့ၢ်ကျိၤ
ကျဲလၢအဟူးဂဲၤဒီးမၤလိတၢ်မ့ၢ်ကစီဒီဧါ. မ့တမ့ၢ် တၢ်သိၣ်လိကျိၤကျဲမ့ၢ်ကျိၤကျဲလၢနဘၣ်ဆ့ၣ်
နီၤကစုဒုဒီးဒိကန့ၣ်တၢ်လဲၣ်. ဖိသၣ်တဖၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်အတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢတၢ်ဒီးဖဲး, တၢ်သံကွၢ်
မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤကွၢ်အဂၤတဖၣ်ဂ့ၤထဲလဲၣ်.

ဖိသၣ်တဖၣ်မၤလိန့ၢ်တၢ်ဒ်လဲၣ်.

ဖိသၣ်လၢမၤလိတၢ်တသ့န့ၣ်တအိၣ်နီၣ်တဂၤဘၣ်.ဖိသၣ်မ့ၢ်အိၣ်လၢတၢ်အိၣ်သးလၢအဘၣ်လိာ်အ
သးဒီးအဝဲသ့ၣ်န့ၣ်ဖိသၣ်ခဲလၢာ်န့ၣ်မၤလိတၢ်သ့န့ၣ်လီၤ.လီၤဆီဒ်တၢ်ဖဲအမၤလိတၢ်လၢခီဖျိတၢ်
လၢအဖံးမၤဝဲလၢအစုတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ပှၤအါတက့ၢ်မၤလိန့ၢ်တၢ်ခီဖျိတၢ်လၢအဖံးမၤဝဲလၢအစုတဖၣ်ဒီးအတၢ်လဲၤခီဖျိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်
အံၤဖဲပစံးတၢ်မၤလိတၢ်လၢတၢ်သူၣ်ပိာ်သးဝးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအပူၤ, ဖိသၣ်အတၢ်မၤသကိးဒီးပၣ်
ဃုာ်လၢတၢ်မၤလိအပူၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤလိလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်မၤသကိးတၢ်ဒီးတၢ်ပၣ်ဃုာ်ပၣ်ဂီၢ်အခီ
ပညီန့ၣ်လီၤ. ပပျဲဖိသၣ်မၤလိန့ၢ်တၢ်အသိခီဖျိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်လၢအဘၣ်ထွဲဘၣ်ဃးလိာ်အ
သးလၢဖိသၣ်အတၢ်အိၣ်မူကိးနံၤဒီးအတီၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်ကနာ်ပာ်ဒီးသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်တၢ်လၢအ
မၤလိဝဲတဖၣ်ခီဖျိလၢကျဲဒ်အံၤဒီးစူးကါဝဲသ့လၢအတၢ်အိၣ်မူအပူၤလၢဆၢကတီၢ်လၢကဟဲလၢခံ
န့ၣ်လီၤ.

ဖိသၣ်မၤလိၣ်န့ၣ်တၢ်လၢကျဲၤလီၤဆီၣ်လိာ်အသးတဖၣ်ဒ်လဲၣ်.ပမ့ၢ်သ့ၣ်ညါကျဲၤလီၤဆီၣ်လိာ်သးအါဘိလၢ ဖိသၣ်မၤလိၣ်န့ၣ်တၢ်အဂီၢ်န့ၣ်ကမၤစၢၤပုၤဒ်သိးကဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ပူၤအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢအကြးဝဲ ဘၣ်ဝဲဒီးဖိသၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်အံၤကမၤစၢၤလီၤဆီၣ်တၢ်ဖိသၣ်လၢညီၣ်န့ၣ်တၢ်တဟ် ယုၣ်အိၣ်လၢပုၤအကျါဒီးခဲအံၤမ့ၢ်ပုၤတဖၣ်လၢပအဲၣ်ဒီးပၣ်က့ၤအိၣ်လၢကိၣ်ပူၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤလိၣ်န့ၣ်တၢ်ခီဖျိတၢ်ထံၣ်, တၢ်နၢ်ဟူၤဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်

လၢဂီၤခီဖိသၣ်မၤတၢ်မနုၤဖဲအဟဲတုၤလၢတီၤပူၤအဆိကတၢ်န့ၣ်လဲၣ်. အဝဲသ့ၣ်ကွၢ်အသရၣ်, ဒိ ကနၣ်အသရၣ်ဒီးကွၢ်နၢ်ဒီးပုၤဖိသၣ်အဂၤတဖၣ်မၤတၢ်မနုၤလဲၣ်. လၢတၢ်န့ၣ်အယိဖိသၣ်တဖၣ် မၤလိၣ်န့ၣ်တၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ထံၣ်, တၢ်အသိၣ်ဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်မ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်လၢကမၤစၢၤဖိသၣ်မၤလိၣ်န့ၣ်တၢ်အဂီၢ် န့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်လၢကွၢ်ဂီၤဟးဂီၤဒီးတလၢတပွဲၤတဖၣ်မၤလိၣ်န့ၣ်တၢ်လၢကျဲၤတဘိယိၣ်ဖိသၣ်လၢ အိၣ်ဒီးကွၢ်ဂီၤလၢပွဲၤခဲလၢတဖၣ်အသိးန့ၣ်လီၤ. သနၣ်က့, ဖိသၣ်လၢကွၢ်ဂီၤဟးဂီၤဒီးတလၢတ ပွဲၤတဖၣ်အတၢ်ထံၣ်, အတၢ်နၢ်ဟူၤဒီးအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်လၢအိၣ်ပွဲၤဘၣ်, အယိအဝဲသ့ၣ်က မၤလိၣ်တၢ်ကဘျၢန့ၣ်ဖိသၣ်အဂၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ပသ့ၣ်ညါလၢဖိသၣ် ၃၀% န့ၣ်မၤလိၣ်န့ၣ်တၢ်ဖဲအနၢ်ဟူၤတၢ်တမံၤမံၤ, ၃၃% မၤလိၣ်န့ၣ်တၢ်ဖဲအထံၣ် တၢ်တမံၤမံၤဒီး ၃၇% ဖဲအမၤတၢ်တမံၤမံၤအခါန့ၣ်လီၤ.တၢ်ကတိၤဒီးအိၣ်ဝဲဒ်အံၤ, ယနၢ်ဟူၤဒီးယ သးပုၤနီၣ်, ယထံၣ်ဒီးယသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်, ယမၤတၢ်ဒီးယနၢ်ပၢ်အိၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်အကါ ဒိၣ်မးန့ၣ်လီၤ. ပမ့ၢ်သိၣ်လိဖိသၣ်န့ၣ်အဝဲသ့ၣ်ကမၤလိၣ်န့ၣ်တၢ်ထဲဒၣ် ၃၀% ဧါန့ၣ်လီၤ. ဒ်န့ၣ်အ သိးပမ့ၢ်မၤဖိသၣ်ကွဲးနီၣ်လီၤတၢ်မၤလိၣ်လၢအမၤလိဝဲလၢအလံာ်ပူၤစ့ၢ်ကိးတၢ်ကကဲထီၣ်သးတမံၤ ယိၣ်န့ၣ်အသိးလီၤ.

သရၣ်မုၢ်လိၣ်လၢအမံၤမ့ၢ်ရှံကၣ်လၢကီၢ်ဘုကလါဒုး(ရှံ)န့ၣ်နၢ်ပၢ်ဝဲလၢဖိသၣ်မၤလိၣ်တၢ်လၢကျဲၤအါဘိ အယိအဝဲစူးကါတၢ်သိၣ်လိအကျိၤအကျဲၤအါဘိန့ၣ်လီၤ. အဝဲစံး, “ပတစူးကါထဲလံာ်သ့ၣ်ဘၣ်သူ ဧါဘၣ်. ပသိၣ်လိတၢ်ခီဖျိတၢ်သးဝံၣ်, တၢ်ဂဲၤကလံၣ်, ထါဒီးတၢ်ဒုးန့ၣ်တၢ်ဒိတၢ်တဲာ်တဖၣ်န့ၣ် လီၤ. ပသိၣ်လိတၢ်ဒ်အံၤမုၢ်ဒီးညီမ့ၢ်လၢဖိသၣ်အသူၣ်အိၣ်သးအိၣ်တၢ်မၤလိၣ်ဒီးမၤလိၣ်န့ၣ်တၢ်ခီဖျိတၢ် ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢအလီၤနံၤဒီးမုၢ်ဘၣ်အဝဲသ့ၣ်အယိန့ၣ်လီၤ.”

လၢသရၣ်အဂီၢ်ဖဲပရဲၣ်ကျဲၤတၢ်သိၣ်လိအခါပဘၣ်စူးကါတၢ်လၢဖိသၣ်ကထံၣ် (အဒိ, လံာ်တယၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဂီၤ) ပဘၣ်စူးကါတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢဖိသၣ်ဘၣ်စူးကါအတၢ်နၢ်ဟူၤဒီးတၢ်ဒိကနၣ်, ဒီး စူးကါတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢဖိသၣ်ကသုးအသး (အဒိ, တၢ်ဒုးန့ၣ်တၢ်ဒိတၢ်တဲာ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဂဲၤက လံၣ်) တဖၣ်အသိးန့ၣ်လီၤ.

သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢဖိသၣ်တနီၤကအိၣ်ဒီးတၢ်ကိတၢ်ခဲလၢတၢ်န့ၢ်ဟူတၢ်ဒီးတၢ်ထံၣ်တၢ်တက့ၢ်. သံက့ၢ်လီၤနသးလၢ, “တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဖဲလဲၣ်တမံၤလၢကကြၢၤကဘၣ်ဒီးဖိသၣ်ဒ်အံၤတဖၣ်န့ၣ်လဲၣ်. ယကမၤဘၣ်ဂီၢ်က့ၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်ဒ်သိးကကြၢၤဒီးဖိသၣ်ခဲလၢတၢ်ပူၤအတၢ်မၤလိမၤဒီးသ့ၣ်လဲၣ်.”

တၢ်မၤလိန့ၢ်တၢ်လၢကျဲလီၤဆီလိာ်အသးအကလုာ်ကလုာ်

ပသ့ၣ်ညါလၢဖိသၣ်တနီၤမၤလိတၢ်န့ၢ်သ့ၣ်လၢတၢ်ဖးလံာ်ဒီးကွဲးတၢ်ကွဲးနီၣ်တဖၣ်ဒီးတနီၤမၤလိတၢ်လၢတၢ်ဖိတၢ်လံာ်တၢ်ပိးတၢ်လီၤလၢအထံၣ်ဝဲလၢအမဲာ်သ့ၣ်ဒီးဖိသၣ်အိၣ်ဒီးအဂၢၢ်တနီၤလၢအမၤလိတၢ်သ့ၣ်ခိဖျါလၢမိာ်ပုၤအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ (ဒ်အမ့ၢ် တၢ်ဂဲၤကလံာ်, တၢ်လိာ်ကွဲး) မ့တမ့ၢ် တၢ်ဒုတၢ်အူအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်တနီၤအဲၣ်ဒီးမၤလိတၢ်ထဲတဂၤမိၤဖဲအဂၢၢ်တနီၤအဲၣ်ဒီးမၤယုာ်မၤသကိးဒီးတံၤသကိးတဖၣ်လၢတၢ်ယုာ်ထံၣ်န့ၢ်တၢ်ဂီၢ်ကိတၢ်အစၢတဖၣ်အခါန့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်န့ၢ်အယိဖိသၣ်မၤလိတၢ်လၢကျဲအါဘိန့ၣ်လီၤ.

ပမ့ၢ်ကွၢ်ယုာ် မ့တမ့ၢ် ထံၣ်န့ၢ်ကျဲအါဘိလၢဖိသၣ်လၢအအိၣ်လၢပတီၤပူၤခဲလၢတၢ်မၤလိန့ၢ်တၢ်န့ၢ်ပမၤစၢၤဖိသၣ်ခဲလၢတၢ်မၤလိန့ၢ်တၢ်သ့ၣ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးပကမၤန့ၢ်တၢ်သးမံၤအါထီၣ်လၢပတၢ်သိၣ်လိအပူၤန့ၣ်လီၤ.

သရၣ်မုာ်ရံၣ်ခၢ်လၢကိာ်ဘုကလၢဒုး(ရံၣ်)ပာ်သ့ၣ်ပာ်သးလၢတချုးအလဲလိာ်ဒီးအတၢ်သိၣ်လိအကျိၤအကျဲဘၣ်န့ၣ်ဖိသၣ်ထီၣ်ကိတၢ်အနီၣ်ဂံၢ်စ့ၤဘၣ်ဆၣ်ခဲအံၤဖိသၣ်ထီၣ်ကိတၢ်အနီၣ်ဂံၢ်အါထီၣ်ဒီးဂၢၢ်ထီၣ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်သ့ၣ်အိၣ်သးအိၣ်ဟဲဆူကိတၢ်န့ၣ်လီၤ. တချုးသရၣ်မုာ်အံၤစူးကါကျိၤကျဲအသိးဘၣ်အခါသရၣ်ဟဲတုၤဆူကိတၢ်ဒီးမၤဖိသၣ်စးထီၣ်ဖးလံာ်ဒီးအတၢ်ပညိၣ်န့ၣ်ကဟံၤပုၤကိတၢ်ဖိကိးဂၤဘျီဘျီတသ့ဖဲအသ့ဒီးမၤလိတၢ်န့ၣ်လီၤ. ခဲအံၤတၢ်သိၣ်လိတဖၣ်အါတက့ၢ်မ့ၢ်ဝဲဖိသၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤမၤသကိးတၢ်အကျိၤအကျဲဒီးအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဒီးတၢ်န့ၣ်လီၤမၤသကိးတၢ်အတၢ်မၤလိအံၤတၢ်စူးကါအီၤသ့ၣ်လၢကျဲအါဘိဒ်သိးကမၤစၢၤဖိသၣ်တဖၣ်အတၢ်မၤလိန့ၢ်တၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.ကျဲန့ၣ်ဘိလၢဖိသၣ်မၤလိန့ၢ်တၢ်တဖၣ်မ့ၢ်ဒ်လံာ်အသိးအံၤန့ၣ်လီၤ.

- ◆ **ထးခိၣ် မ့တမ့ၢ် ကျိာ်** – ဖိသၣ်တနီၤဆိကမိၣ်ဒီးမၤလိတၢ်ခိဖျါတၢ်ကွဲးတၢ်ဒီးတၢ်ကတိၤအဖျါ, တၢ်တိာ်သံတၢ်ဒီးတၢ်မၤသ့ၣ်နီၣ်က့ၤသးလၢတၢ်ဂ့ၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ◆ **တၢ်ဆိကမိၣ်အိၣ်ဒီးအဂ့ၢ်အကျိၤမ့တမ့ၢ်တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဒုးအကျဲ** – ဖိသၣ်တနီၤဆိကမိၣ်ဒီးမၤလိတၢ်ခိဖျါတၢ်ယုာ်လီၤတၢ်ဂီၢ်ကိတၢ်တဖၣ်ဒီးတၢ်ဂံၢ်ဒုးတၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်ဒ်အံၤတဖၣ်စူးကါနီၣ်ဂံၢ်, တိာ်နီၣ်တၢ်ထုးကွံာ်အကျဲဒီးထီၣ်ဒုးတၢ်လီၤတံၢ်လီၤဆဲးတဖၣ်သ့ညါန့ၣ်လီၤ.

- ♦ **တၢ်ထံၣ်** – ဖိသၣ်တနီၤအဲၣ်တၢ်ဂီၤဒီးအမ့ၢ်တၢ်တုၤတၢ်ဂီၤတၢ်ဖီၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်တုၤတၢ်လၢသ့ၣ်, လၢတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်ဒီးအံၤတဖၣ်ဖးဟီၣ်ခိၣ်ဂီၤ, လံာ်တၢ်ဖျါ, လံာ်တၢ်ယုၤဒီးတၢ်ဂီၤတၢ်ဖီၣ်တဖၣ်ညီၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ♦ **ခီဖျိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ** – ဖိသၣ်တနီၤမၤလိတၢ်သ့ခီဖျိအမိၢ်ပုၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ, တၢ်လိာ်ကွဲးဒီးတၢ်ဒုးနဲၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ♦ **တၢ်ဒုးတၢ်အူ မ့တမ့ၢ် တၢ်သံကျဲ** – ဖိသၣ်တနီၤမၤလိတၢ်န့ၣ်ဂ့ၤခီဖျိတၢ်သ့ၣ်ဝံၣ်သးဆၢ, တၢ်အံၣ်အုၤဒီးထါတဖၣ်လၢတၢ်ဖးဝံၣ်ဖးက့ၤတဘျီဝံၣ်တဘျီတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ♦ **မၤလိန့ၢ်တၢ်ဂ့ၤဒိၣ်ဖဲအမၤသကိးတၢ်ဒီးပုၤဂၤအခါ Inter-personal** – ဖိသၣ်တနီၤမၤလိတၢ်လၢတၢ်မၤသကိးတၢ်လၢကရူၢ်အတၢ်မၤတဖၣ်န့ၣ်ညီၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်ဒီးအံၤတဖၣ်အဲၣ်ကရူၢ်အတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်ဒီးန့ၣ်ပၢၤပုၤဂ့ၤဝီၤအတၢ်အိၣ်သးဒီးဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ရၢလိာ်မုၢ်လိာ်သးလၢတဂၤဒီးတဂၤညီၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ♦ **မၤလိန့ၢ်တၢ်ဂ့ၤဒိၣ်ဖဲအအိၣ်တဂၤအခါ Intra-personal** – ဖိသၣ်တနီၤမၤလိတၢ်န့ၣ်ဂ့ၤလၢနီၢ်တဂၤအတၢ်ဆိကမိၣ်ထံတၢ်ဒီးကွၢ်ထံထီၣ်ထံကဒါက့ၤဝဲဒီးအနီၢ်ကစၢ်အတၢ်အိၣ်သးန့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်ဒီးအံၤတဖၣ်မၤတၢ်တဂၤ, သ့ၣ်ညါအနီၢ်ကစၢ်ဒဲၣ်အတၢ်တူၢ်ဘၣ်ခိၣ်ဘၣ်ဒီးအတၢ်ဂံၢ်ဆူၣ်ဒီးတၢ်ဂံၢ်စၢ်တဖၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.

ဖဲဖိသၣ်တဖၣ်မၤလိတၢ်အခါကစူးကါကျဲအဘိဘိလၢကမၤစၢၤအဝဲသ့ၣ်ဒီးသိးကနၢ်ပၢၤဒီးသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်တၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်န့ၣ်အယိအကါဒိၣ်လၢပကစူးကါတၢ်သိၣ်လိအကျိၤအကျဲအဘိဒီးသိးကမၤလၢပွဲၤဖိသၣ်အတၢ်မၤလိန့ၢ်တၢ်လၢကျဲအဘိအံၤကသ့အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

သရၣ်မုၢ်ရံၣ်ကၣ်ကျဲးစးစူးကါအတၢ်န့ၢ်ပၢၤဘၣ်ဃးဖိသၣ်အတၢ်မၤလိန့ၢ်တၢ်လၢကျဲအဘိအံၤလီၤ.

“တၢ်ဂ့ၢ်အခိၣ်တီၤလၢဖိသၣ်ကဘၣ်မၤလိအီၤန့ၣ်ယဆိကမိၣ်ထီၣ်ကျဲအဘိဘိလၢတၢ်မၤလိဒီးကျဲးစးဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢအဘၣ်ထွဲဘၣ်ဃးလိာ်အသးဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီၤအံၤန့ၣ်လီၤ. အဒိ, လၢယတီၤပူၤတၢ်မၤလိတခါလၢအဘၣ်ဃးဒီးတၢ်အကတီၢ်ဒီးတၢ်သူတၢ်သၣ်တဖၣ်န့ၣ်ယမၤဖိသၣ်တဖၣ်ကွဲးထါဘၣ်ဃးတၢ်သူတၢ်သၣ်တဖၣ်အဂ့ၢ်ဖဲအဂၤတဖၣ်တုၤတၢ်သူတၢ်သၣ်အမဲာ်သၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်တဂၤဘၣ်တဂၤစုာ်စုာ်ယထၢတၢ်သူတၢ်သၣ်လၢအအိၣ်ဝဲဘဲကတၢ်ဒီးထီထီၣ်ဝဲလၢအမဲာ်သၣ်အလီၤဒီးကဲတၢ်သူတၢ်သၣ်တဖၣ်အခါစးန့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်တဖၣ်မၤတၢ်လၢအကရူၢ်ဒီးဖးလံာ်တနီၤဒီးကွဲးလံာ်တနီၤစ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ.

တၢ်စူးကါစ့ၢ်ကိးကျိၤကျဲလၢအလီၤပလိၣ်လိာ်အသးလၢတၢ်မၤလိအခိၣ်တီၤလၢအမ့ၢ်, ‘တၢ်ဖံးတၢ်မၤတဖၣ်လၢပပှၤတဝါအပူၤ’ န့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်တဖၣ်ယၤထီၣ်တၢ်ဖံးတၢ်မၤလၢအအိၣ်လၢပှၤတဝါအပူၤလၢအလီၤဆီလိာ်အသးတဖၣ်ဒီးဆိကမိၣ်လီၤအသးဒ်အမ့ၢ်ပှၤလၢအဖံးမၤတၢ်တဖၣ်ဒီးဒုးနဲၣ်တၢ်လၢအအဲၣ်ဒီးမၤဝဲ, ကတိၤတၢ်ပိၣ်သကိးတၢ်ဂ့ၢ်အံၤလၢကရူၢ်, ဖးတၢ်တဲတဖၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်ဖံးတၢ်မၤအဂ့ၢ်ဒီးဂဲၤတၢ်လိာ်ကွဲတဖၣ်လၢအဘၣ်ထီၣ်ဘၣ်က့ၤတၢ်ဂီၤဒီးတၢ်ပီးတၢ်လိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ယဟ်ဖျိၣ်ယုာ်ကျိာ်ဒီးပှၤဂ့ၢ်ဝီအတၢ်မၤလိတဖၣ်ထီၣ်ဘိန့ၣ်လီၤ.ယကျဲးစးမၤကွၢ်တၢ်တဖၣ်ဒီးယဘၣ်ဒုးသ့ၣ်ညါဒုးန့ၢ်ပၢၤယပှၤတဝါတဖၣ်လၢတၢ်မၤလိတအိၣ်ထဲဒၣ်တီၤပူၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ.”

ပဘၣ်ကွဲးလီၤတၢ်သိၣ်လိအရဲၣ်အကျဲၤတဖၣ်ဒီးရဲၣ်လီၤကျဲလီၤပတီၤတဖၣ်လၢဒ်သိးဖိသၣ်ကိးဂၤဒီးကမၤလိန့ၢ်တၢ်သ့ၣ်ဂ့ၤဂ့ၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ပကမၤလိဘၣ်ဃးတၢ်မၤလိအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤလၢလံာ်လၢကဟဲလၢခံတဘျီလၢတၢ်ကပၤဆှၢ inclusive, learning-friendly လၢတီၤပူၤဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်သရၣ်မ့ၢ်ရှံကၢ်သ့ၣ်ညါတၢ်သိၣ်လိအရဲၣ်အကျဲၤမ့ၢ်တၢ်လၢအကါဒိၣ်မးန့ၣ်လီၤ.

“တၢ်ကွဲးတၢ်သိၣ်လိအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအံၤမ့ၢ်တၢ်မၤတမံၤလၢအလၢာ်ဆၢလၢာ်ကတီၢ်ဘၣ်ဆၣ်ပမၤအီၤမ့ၢ်ဒီးမ့ၢ်တၢ်တမံၤလၢအမၤဂ့ၤထီၣ်ပတၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်အသိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တဘျီတခီၣ်ယကမၤန့ၢ်တၢ်လိာ်လၢအဘၣ်လိာ်အသးဒီးပတၢ်သိၣ်လိန့ၣ်ကိးဒိၣ်မးန့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်ယမၤလိန့ၢ်တၢ်လၢတၢ်ဒုးန့ၣ်လီၤယုာ်ဖိသၣ်တဖၣ်လၢတၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်မၤလိတဖၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ. ပမ့ၢ်သ့ၣ်ညါတၢ်လၢအလိာ်တဖၣ်န့ၣ်ပမၤအဝဲသ့ၣ်ဟဲစိာ်တၢ်ပီးတၢ်လိလၢအလိာ်တဖၣ်လၢအဟံၣ်န့ၣ်လီၤ. ပဒုးအိၣ်ထီၣ်စ့ၢ်ကိးတၢ်သိၣ်လိပီးလိတဖၣ်တပူၤယီၤလၢတီၤပူၤဒ်အမ့ၢ်မဲာ်သၣ်အဂီၢ်, တၢ်ပီးတၢ်လိလၢအဒုးနဲၣ်တၢ်ဖံးတၢ်မၤအကလုာ်ကလုာ်, တၢ်လိာ်ကွဲးဒီးထါတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.”



တၢ်ကွၢ်ကဒါက့ၤတၢ်ဂဲၤလိ - တၢ်မၤဂ့ၤထီၣ်နတၢ်မၤလိအခိၣ်တီၤတဖၣ်

- ◆ ဟံးန့ၢ်တၢ်မၤလိအခိၣ်တီၤတခါလၢနသိၣ်လိအီၤမ့ၢ်ဘၣ်ဆၣ်ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နပှၤကွီဖိတန့ၢ်ပၢၤနတၢ်သိၣ်လိအံၤနတၢ်မ့ၢ်လၢအိၣ်အသိးဘၣ်တက့ၢ်.ယုထၢစ့ၢ်ကိးတၢ်မၤလိအခိၣ်တီၤအဂၤတခါလၢနအဲၣ်ဒီးမၤဂ့ၤထီၣ်အီၤဒ်သိးနသိၣ်လိအီၤကမ့ၢ်ထီၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.
- ◆ တၢ်ဂ့ၢ်အခိၣ်သ့ၣ်မနုၤတဖၣ်လၢနအဲၣ်ဒီးလၢဖိသၣ်ကမၤလိန့ၢ်အီၤလဲၣ်.

- ◆ နစူးကၢတၢ်သိၣ်လိအကျိၤအကျဲမနုၤတဖၣ်လၢတၢ်ဒုးနၢ်ပၢ်ဖိသၣ်လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်အံၤလဲၣ်. ဘၣ်မနုၤအယိၣ်နဆိကမိၣ်လၢကျိၤကျဲအံၤတမၤတၢ်ဘၣ်လဲၣ်. အဒိ, ဖိသၣ်စူးကၢကျဲထဲတဘိလၢတၢ်မၤလိန့ၢ်တၢ်အဂီၢ်လီၤဒါ.
- ◆ နစူးကၢတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤမနုၤလၢအလီၤဆိလိာ်အသးတဖၣ်သ့လၢနတၢ်သိၣ်လိအပူၤဒီးသိးဖိသၣ်တဖၣ်ကစူးကၢဘၣ်ကျဲအါဘိလၢအတၢ်မၤလိန့ၢ်တၢ်အဂီၢ် (ဒ်အမ့ၢ်တၢ်ထံၣ်, တၢ်အသိၣ်, တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ) တဖၣ်န့ၣ်လဲၣ်. တၢ်မၤလိန့ၢ်ကျဲလီၤဆိမနုၤအိၣ်လၢတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်အံၤအပူၤန့ၣ်လဲၣ်. (ကွၢ်သရၣ်မုၢ်ရှံကၣ်အတၢ်ဆိကမိၣ်လၢထးအံၤတက့ၢ်.)
- ◆ တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအံၤနပၣ်ဃုာ်အီၤလၢနတၢ်ကွဲးတၢ်သိၣ်လိအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအပူၤသ့ဒ်လဲၣ်.
- ◆ နပုၤဖိသၣ်တဖၣ်ကမၤစၢၤနၢ်လၢနဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်မၤလိလီၤဆိဒ်တၢ်ဖိသၣ်လၢအန့ၢ်လီၤမၤသကိးတၢ်လၢတီၤပူၤတဖၣ် မ့တမ့ၢ် ဖိသၣ်လၢအအိၣ်ဒီးအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးအတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢအလီၤဆိလိာ်အသးအကလုာ်ကလုာ်အဂီၢ်သ့ဒ်လဲၣ်.
- ◆ မၤကွၢ်တၢ်မၤလိတခါတက့ၢ်. နတူၢ်ဘၣ်မ့ၢ်မုၢ်တခီသံကွၢ်နပုၤကိၣ်ဖိတဖၣ်လၢမ့ၢ်အမၤလိတၢ်မၤလိအံၤမုၢ်တမုၢ်တက့ၢ်. တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤမနုၤလၢအမၤဝဲမုၢ်ကတၢ်န့ၣ်လဲၣ်. တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်အံၤနစူးကၢအီၤလၢနတၢ်သိၣ်လိတၢ်မၤလိအခိၣ်တီၢ်အဂၤသ့ဒါ.

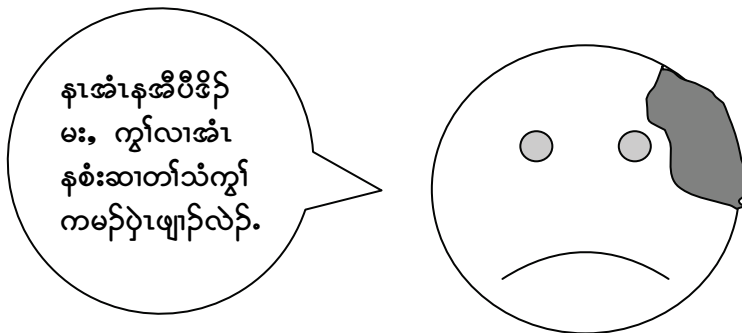
တၢ်တံာ်တၢ်လၢတၢ်မၤလိန့ၢ်တၢ်အဂီၢ်

သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်ဖိသၣ်လၢအမဲာ်ဆုးဆူၣ်လၢနတီၤပူၤဒီးတန့ၢ်လီၤမၤသကိးတၢ်, တယုာ်ထီၣ်အစုလၢတီၤပူၤဘၣ်ဒီးတမၤလိန့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တဖၣ်တက့ၢ်. တၢ်ဂ့ၢ်ကီၤလၢဖိသၣ်မဲာ်ဆုးဒ်အံၤတမံၤန့ၣ်ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ဖိသၣ်အံၤကအိၣ်ဒီးအတၢ်ဟ်လုာ်ဟ်ပူၤလီၤအသးစ့ၤန့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်အံၤတအိၣ်ဒီးတၢ်န့ၢ်အတၢ်သ့တၢ်ဘၣ် မ့တမ့ၢ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကဆိကမိၣ်ဝဲလၢအတမ့ၢ်ပုၤလၢအလုာ်အပူၤအိၣ်လၢတီၤပူၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤလိဒုးနဲၣ်ဝဲလၢဖိသၣ်ထံၣ်လီၤအသးဒ်လဲၣ်ဒီးအတၢ်ဟ်ဖျါထီၣ်အတၢ်မၤလိမၤဒီးန့ၣ်တၢ်ဘၣ်ထွဲဘၣ်ဃးလိာ်အသးအိၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤလိဒီးထံၣ်န့ၢ်လၢဖိသၣ်ဟ်လုာ်ဟ်ပူၤလီၤအသးစ့ၤမ့ၢ်လၢတၢ်ဟ်တၢ်ကမၣ်လၢအလီၤဒီးစးထီၣ်ဆိကမိၣ်ဝဲလၢအကဘၣ်အိၣ်ဘျီလၢတီၤပူၤန့ၣ်လီၤ. လၢကမၤကမၣ်တၢ်အလီၤဖိသၣ်အံၤဟးဆုးတၢ်ဖဲတၢ်မၤအံၤန့ၣ်လီၤ.



တင်ဂဲလီ - တပ်လုပ်ပုံပုံလီနီကစာသး

ဟံးနုးခိတကုဒီးတုလီတင်အမဲာ်သုယိယိတဘုတ်တကုာ်. တင်အမဲာ်သုအံးမုာ်နပုာ်ကိဖိတကုာ် အမဲာ်သုနုာ်လီ. ဆိကမိာ်ထီၣ်တင်လုာ်ဒိၣ်တုာ်ခိၣ်ပုာ်ကမာ်ဖိသုအံးသီးကတုာ်ဘုတ်အာ အာသီသီဘုတ်ဃးအနီၣ်ကစာအဂုာ်အကျိတကုာ်. တင်အဒိတမံလုာ်လုာ်နဆိကမိာ်ထီၣ်အီၤ မ့တ မုာ် ကွာ်ထံကွာ်ဆးအီၤလတနွံအတီၢ်ပုာ်ဝံၤဖှိတဲာ်ခိတကုာ်အံးတကုာ်.



ဖိသုအတပ်လုပ်ပုံပုံလီအသးကဟါမာ်ကွာ်အဂီၢ်နကဘုတ်ဟ့ၣ်ထီၣ်တင်ထံၣ်လုာ်ဖိသုအဖိ ခိၣ်လုာ်အတဂုာ်ထဲသထံၣ် မ့တမုာ် လွံၤထံၣ်ခိနုာ်လီ.

သုၣ်နီၣ်ထီၣ် : နမာ်တင်ဟူးတင်ဂဲလီအံးဖိသုသုဒ်သီးဖိသုကထံၣ်ကနီၣ်ပာ်ပုာ်လုာ်အတင်တုာ် ဘုတ်ခိၣ်ဘုတ်အဂီၢ်ဒီးအတင်ဟူးတင်ဂဲလီဘုတ်ဒိအတင်တုာ်ဘုတ်လဲၣ်နုာ်လီ.

ဖဲပနီၣ်ဟူတင်ဟ့ၣ်ထီၣ်တင်ထံၣ်အလုာ်ဖိသုအဖိခိၣ်အခါနုာ်ပလိၣ်ဘုတ်လုာ်ကဘုတ်ဘိးကဒါကုာ် တင်ထံၣ်အအံးဆူအဂုာ်နုာ်လီ. အဒိ, တင်ထံၣ်အအံး “ကွာ်ကွာ်နတံးဆဲးအကမာ်အိၣ်ပုာ် ဖျာၣ်လဲၣ်.” အလီၢ်နုာ်လဲလိာ်ကုာ်အီၤဆူ, “ကွာ်ကွာ်နတံးဆဲးအဘုတ်အိၣ်ပုာ်ဖျာၣ်လဲၣ်. ပကယု သကိးကျဲလုာ်နတံးဆဲးအဘုတ်အိၣ်လုာ်ခံတဘျီမိၤ. တင်မနုာ်မၤစၢၤနုာ်လုာ်သုၣ်နီၣ်ထီၣ်နစံး ဆာတင်လုာ်အဘုတ်တဖၣ်အံးအဖိခိၣ်နုာ်လဲၣ်.”

တချုးဖိသုနုာ်လီမၤသကိးတင်လုာ်လုာ်ပုာ်လုာ်လုာ်မၤလိအပူၤဒ်ဘုတ်နုာ်ဖိသုကဘုတ်နုာ်လီ အသးလုာ်အမၤလိတင်သုနုာ်လီ.ဖိသုဒုးအိၣ်ထီၣ်တင်ဟုာ်လုပ်ပုံပုံလီအသးဒီးဟံးဖျာၣ်ထီၣ်ဝဲဖဲ အတပ်လုပ်ပုံပုံလီအသးအံးဒိၣ်ထီၣ်ဒီးပုာ်ဒိၣ်တုာ်ခိၣ်ပုာ်တဖၣ်အိၣ်ဒီးမူဒါဖးဒိၣ်တမံလုာ်က

မၤဒိၣ်ထီၣ်ဖိသၣ်အတၢ်ဟ်လုၢ်ဟ်ပုၤလီၤအသးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်တဖၣ်ဟးဂီၤသ့ဖဲတၢ်တဟ်လုၢ်ဟ်ပုၤအကလုာ်န့ၣ် မ့တမ့ၢ် အတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်အခါ မ့တမ့ၢ် ဖဲတၢ်ဟ်ဆံးအီၤအခါန့ၣ်လီၤ.

ပဟ့ၣ်ဖိသၣ်တၢ်ဟ်လုၢ်ဟ်ပုၤလီၤအသးလၢအဂ့ၤတသ့ဘၣ်, ဘၣ်ဆၣ်ပဟ့ၣ်ထီၣ်အခိၣ်ယၤဝးတရံးလၢအဘၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်သးလၢကဒုးဒိၣ်ထီၣ်အတၢ်ဟ်လုၢ်ဟ်ပုၤလီၤအသးသ့န့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်ခဲလၢာ်န့ၣ်ကြး

- ◆ တူၢ်ဘၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်နီၢ်ကစၢ်ဒီးတၢ်လၢအဟ့ၣ်ထီၣ်ဝဲန့ၣ်ကဘၣ်တၢ်ဟ်လုၢ်ဟ်ပုၤအီၤ
- ◆ တူၢ်ဘၣ်လၢအပူၤဖျဲး (လၢနီၢ်ခိဒီးနီၢ်သး) လၢအတၢ်မၤလိအလီၢ်
- ◆ တူၢ်ဘၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်ပုၤလီၤဆီဒီးအတၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်တဖၣ်တၢ်ဟ်လုၢ်ဟ်ပုၤအီၤ

အဂၤတမံၤဖိသၣ်ကြးဘၣ်တၢ်ဟ်လုၢ်ဟ်ပုၤအီၤဒီးအမ့ၢ်တၢ်အသိးန့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ကြးတူၢ်ဘၣ်လၢအပူၤဖျဲး, ကသ့ဟ်ဖျါထီၣ်အတၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်ဒီးမၤနၤတၢ်လၢအတၢ်မၤလိန့ၢ်တၢ်အပူၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤမၤစၢၤဖိသၣ်ဒီးသိးမၤလိတၢ်ကမုၢ်ထီၣ်အဂီၢ်ဒီးသရၣ်တဖၣ်မၤဆူၣ်ထီၣ်တၢ်မုၢ်ဘၣ်အသးအံၤခိဖျိဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ပုၤလၢအမုၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်လၢအမၤဂ့ၤထီၣ်ဖိသၣ်အတၢ်ဟ်လုၢ်ဟ်ပုၤလီၤအသးန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအစံးထီၣ်ပတြၢၤဖိသၣ်, ပျဲဖိသၣ်မၤယုာ်မၤသကိးတၢ်ဒီးဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါတၢ်ရဲတံၤရဲသကိး, ဒီးမ့ၢ်တၢ်လၢဖိသၣ်တူၢ်ဘၣ်လၢအမၤနၤတၢ်ဒီးမုၢ်ဘၣ်အဝဲသ့ၣ်လၢအမၤလိန့ၢ်တၢ်အသိးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



တၢ်ဂဲၤလိ - တၢ်မၤဂ့ၤထီၣ်တၢ်ဟ်လုၢ်ဟ်ပုၤလီၤသး

နမၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအံၤဒီးသရၣ်, ကိဖိဒီးမိၢ်ပာ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် ပုၤအဂၤတဖၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.

- ◆ ဟံးန့ၢ်စးခိဖးလဲၢ်တဘျီဝံၤနီၤဖးလီၤအကျိၤသၢကျိၤတက့ၢ်.
- ◆ လၢစုစုၣ်တကပၤကွဲးလီၤကယဲၢ်မ့ၢ်တၢ်အိၣ်သးလၢနတီၤပူၤမ့တမ့ၢ်န့ၣ်မ့ၢ်ပုၤကိဖိတူၢ်ဘၣ်လၢအတၢ်အိၣ်ဒီးအလုၢ်အပူၤဒီးတပူၤတဖျဲးဘၣ်တက့ၢ်.
- ◆ လၢအခါၣ်သးတကျိၤန့ၣ်ကွဲးလီၤတၢ်ဂ့ၢ်လၢဘၣ်မနုၤအယိဖိသၣ်တဖၣ်တူၢ်ဘၣ်လၢအလုၢ်အပူၤတအိၣ်ဒီးတပူၤတဖျဲးဘၣ်န့ၣ်လဲၣ်တက့ၢ်.

- ◆ လၢစုထွဲအကျိၤတကျိၤန့ၣ်ကွဲးလီၤတၢ်လၢနမၤသ့ၣ်သိးဖိသၣ်တဖၣ်ကတူၢ်ဘၣ်လၢအအိၣ်ဒီးအလုၢ်အပူၤဒီးပူၤဖျဲးန့ၣ်လဲၣ်တက့ၢ်.

စူးကါတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်အံၤဒ်တၢ်မၤဂ့ၢ်ထီၣ်ဖိသၣ်အတၢ်ဟ်လုၢ်ဟ်ပူၤလီၤသးလၢတီၤပူၤ, ကိပူၤဒီးပုၤတဝါအပူၤတက့ၢ်.

ဖိသၣ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အတၢ်သ့ၣ်ညါန့ၢ်ဟံၣ်ဒၣ်

ဖိသၣ်မၤလိန့ၢ်တၢ်ခီဖျိမၤန့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအသိးဒီးဟ်ဖိၣ်ယုာ်ဝဲဒီးတၢ်အလီၢ်လံၤလၢအသ့ၣ်ညါတ့ၢ်လံာ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်အံၤလၢအဲကလံးအကျိၢ်ပကိးလၢ mental construction န့ၣ်လီၤ. လၢကမၤတၢ်အံၤအဂီၢ်အကါဒိၣ်မးလၢဖိသၣ်တဖၣ်ကတဲသကိးတၢ်ဒီးသံကွၢ်တၢ်သံကွၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်န့ၣ်အယိတၢ်မၤတၢ်လၢကရူၢ်ဒီးခံၤတဆိခံၤတဆိမ့ၢ်တၢ်လၢအဘျုးအဖိၣ်အိၣ်ဒိၣ်မးန့ၣ်လီၤ.

သရၣ်အတၢ်မၤန့ၣ်တမ့ၢ်ထဲလၢအကဟ့ၣ်လီၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်ဆူဖိသၣ်အခိၣ်န့ၣ်ပူၤဘၣ်. ဒီးပပျဲဖိသၣ်ကမၤလိန့ၢ်တၢ်လၢအစၢ်ဒၣ်ဝဲခဲလၢာ်တသ့စ့ၢ်ကိးဘၣ်န့ၣ်လီၤ.ပကဘၣ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤဖိသၣ်လၢကမၤလိန့ၢ်တၢ်ခီဖျိသ့ၣ်ထီၣ်တၢ်လၢအသ့ၣ်ညါတ့ၢ်လံာ်တဖၣ်ဒီးဟ်ဖိၣ်ယုာ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢဖိသၣ်တသ့ၣ်ညါဒီးဝဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဖိသၣ်တနီၤမၤလိတၢ်ကကဘၢလၢကိၣ်ဒီးဖိသၣ်တနီၤတသ့ၣ်ညါလၢကဘၣ်စံးဆၢသရၣ်အတၢ်သံကွၢ်လဲၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်ဒ်အံၤတဖၣ်နလိာ်ဘၣ်လၢနကမၤအိၣ်ထီၣ်တၢ်ရဲလိာ်မုာ်လိာ်အဂ့ၢ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်ဒ်သိးနကနၢ်ဟံၣ်အဝဲသ့ၣ်မၤလိန့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်ဒိၣ်ထီၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. အဒိ, တၢ်ညိညိဖိမနုၤလၢဖိသၣ်အံၤမၤအီၤသ့န့ၣ်လဲၣ်.ဖိသၣ်သ့ၣ်ညါလံာ်ဖျါၣ်မနုၤလၢအအိၣ်ကွဲးအသးလၢအမံၤအပူၤန့ၣ်လဲၣ်. နီၣ်ဂံၢ်မနုၤလၢဖိသၣ်အံၤသ့ၣ်ညါတ့ၢ်လံာ်ဒီးဒုးဘၣ်ထွဲအီၤဒီးနီၣ်ဂံၢ်လၢအသ့ၣ်ညါဝဲခဲအံၤန့ၣ်လဲၣ်. တၢ်မနုၤအဂၤလၢဖိသၣ်အံၤအိၣ်ဒီးတဲသကိးဝဲဒီးသရၣ် မ့တမ့ၢ် ဆူအသကိးအဂၤ မ့တမ့ၢ် ဆူတၢ်ဂီၤဂဲၤကလံာ်အအိၣ်သ့န့ၣ်လဲၣ်.ဖိသၣ်အံၤသးဝံာ်တၢ်သ့ၣ်. မ့တမ့ၢ် ဂဲၤလိာ်ကွဲးတၢ်လိာ်ကွဲးသ့တမံၤမံၤဧါ.

လၢတၢ်တဖၣ်အံၤခဲလၢာ်အဖိခိၣ်ပဒုးဘၣ်ထွဲကိၣ်ဒီးဖိသၣ်အဟံၣ်ဒီးအပူၤတဝါအတၢ်အိၣ်သးသ့ၣ်လဲၣ်.



တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ - တၢ်ဒုးဘၣ်ထွဲဟံၣ်ဒီးတၢ်ပူၤ

တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢဖိသၣ်မၤလိလၢဟံၣ်ဒီးပစူးကါတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအံၤလၢကိသုၣ်လဲၣ်အဂ့ၢ်န့ၣ်ကွဲးလီၤအိၣ်လၢလံာ်တၢ်ဖျါလၢလၢအံၤအပူၤတက့ၢ်.

ပစူးကါတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢလံာ်တၢ်ဖျါအပူၤအံၤလၢနတၢ်ကွဲးတၢ်မၤလိအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအပူၤသ့ၣ်လဲၣ်. လၢပတၢ်ရဲၣ်လီၤကျဲၤလီၤတၢ်မၤလိအပူၤပပျဲဖိသၣ်မၤသကိးတၢ်ဒီးပုၤသ့ၣ်လဲၣ်.

ဖိသၣ်အမံၤ	တၢ်မနုၤလၢဖိသၣ်မၤလိလၢဟံၣ်လဲၣ်	ပစူးကါတၢ်လၢဖိသၣ်မၤလိလၢဟံၣ်အံၤလၢကိသုၣ်လဲၣ်

ဖိသၣ်ခဲလၢာ်လၢအဟဲဆူကိသုၣ်အံၤန့ၣ်မၤလိန့ၣ်တၢ်တမံၤမံၤလၢဟံၣ် မ့တမ့ၢ် လၢပုၤတဝါအပူၤန့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်မၤလိတၢ်လၢကိပူၤဒီးကိသုၣ်စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ. သရၣ်အမူအဒါန့ၣ်မ့ၢ်ကဘၣ်ယုထံၣ်ဖိသၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်လံာ်တၢ်မနုၤဒီးတၢ်မနုၤလၢအမၤဝဲသ့ၣ်န့ၣ်လဲၣ်လီၤ. ပဘၣ်မၤအါထီၣ်ဖိသၣ်အတၢ်သ့ၣ်ညါခီဖျိစးထီၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်လၢအသ့ၣ်ညါတၢ်လံာ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢပကမၤတၢ်အံၤအဂီၢ်ပဘၣ်ကွၢ်ထံကွၢ်ဆးဖိသၣ်တဖၣ်ဘူးဘူးတၢ်တၢ်ဒီးယုထံၣ်ဖိသၣ်တဖၣ်မၤလိန့ၣ်တၢ်အသိၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်လၢပိာ်မုၢ်ဖိတဖၣ်မၤသ့ၣ်တၢ်သိးဒီးတၢ်လၢပိာ်ခွါဖိတဖၣ်မၤသ့ၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤတနီၤပိာ်မုၢ်ပိာ်ခွါမၤကသ့ၣ်သိးသိးန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢပဒုးမၤဖိသၣ်လၢကိအံၤကလီၤဆီဒီးတၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်မၤဝဲလၢဟံၣ်ဒီးတၢ်ချါသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်တနီၤတဖိၣ်စၢ်ဘိနီတဘျီတချူးလၢအထီၣ်ကိသုၣ်ဘၣ်အခါန့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်တနီၤတထံၣ်ဘၣ်လံာ်နီတဘျီဘၣ်, ဖိသၣ်တနီၤတကတိၤကျိၣ်လၢသရၣ်ဒီးအသကိးလၢတၢ်ပူၤတဖၣ်ကတိၤဝဲဘၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်န့ၣ်အယိအကါဒိၣ်လၢကဒုးစဲဘူးတၢ်လၢဖိသၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်လံာ်ဒီးတၢ်အသိၣ်လၢအမၤလိဝဲလၢကိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ပမၤတၢ်အံၤကသ့ၣ်လၢကျဲၣ်လဲၣ်.



တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ - တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဘျးစဲလၢပှၤမၤလိတၢ်တဖၣ်အဂီၢ်

ဒ်တၢ်အခိၣ်ထံးခိၣ်ဘိအပတီၢ်အသိးကွံၣ်ဘၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်အီၤလၢကသိၣ်လိဖိသၣ်လၢတၢ်သုဖးသု
စူးကၢနီၣ်ဂံၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲဖိသၣ်ဟဲဆူကွံၣ်အခိၣ်ထံးတနံၤဒၣ်လဲၣ်န့ၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤမနုၤလၢန
မၤအီၤသ့ဒ်သိးဖိသၣ်ကသုဖးဒီးစူးကၢနီၣ်ဂံၢ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လဲၣ်. တၢ်လၢလၢအံၤမ့ၢ်တၢ်အဒိတ
နီၤဒီးနဆိကမိၣ်ထီၣ်တၢ်အဒိအဂၤဘၣ်အိၣ်တမံၤမံၤဒံးဒါ.

- ◆ ဖိသပ်ဖဲလဲဉ်တဂၤလၢအကွဲးလီၤကယံၤမ့ၢ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢအအိၣ်ဝဲးတရံးတီၤပူၤအမံၤဘဉ် (လၢကျိၣ် မ့တမ့ၢ် ကျိၣ်လၢဖိသဉ်စူးကါဝဲ) န့ၣ်လဲဉ်. အဒိ, လီၤဆ့ၣ်နီၤ, စီၢ်နီၤခိၣ်, ဖိသဉ်အမံၤလၢစီၢ်နီၤခိၣ်, လံာ်သ့ၣ်ဘဉ်သ့, တၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢအအိၣ်ဒီးနီၣ်ဂံၢ်လၢအလိၤတဖၣ်ဒီးအဂၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖိသပ်ဖဲလဲဉ်တဂၤလၢအဒူးဘဉ်ထွဲတၢ်ဖိတၢ်လံၤအမံၤဒီးတၢ်ဖိတၢ်လံၤအမိၢ်ပှၢ်ဘဉ်န့ၣ်လဲဉ်.
- ◆ မၤလီၤတံၢ်လၢနစံးဘဉ်ဖိသဉ်တၢ်လၢအမၤဝဲသ့အစ့ၤကတၢၢ်တမံၤတက့ၢ်.
- ◆ ကွဲးလီၤတၢ်သးဝံၣ်အဖျၢၣ်လၢဖိသဉ်သ့ၣ်ညါဟံၤစၢၤတဖၣ် မ့တမ့ၢ် မၤလိဝဲကသ့ချ့ချ့တဖၣ်တက့ၢ်. ကွၢ်ကွၢ်ဖိသဉ်တယၢ်လံာ်ဖျၢၣ်ဖဲလဲဉ်တဖျၢၣ်ဒီးဖဲလဲဉ်တဂၤလဲဉ်တက့ၢ်. လံာ်မဲာ်ဖျၢၣ်အသီတဖၣ်တၢ်ဒူးသ့ၣ်ညါလီၤအီၤသ့လၢတၢ်သးဝံၣ်လၢဖိသဉ်သ့ၣ်ညါတၢ်လံာ်အီၤဂ့ၤဂ့ၤအပူၤသ့န့ၣ်လီၤ. တၢ်သးဝံၣ်မ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်တမံၤလၢတၢ်မၤလိန့ၢ်တၢ်အဂီၢ်မ့ၢ်လၢအမၤစၢၤဖိသဉ်အတၢ်သါထီၣ်သါလီၤ, ဒူးအါထီၣ်ဝီၤဩဖျၢၣ်တဖၣ်, တၢ်အယုၢ်အကျွၤဒီးတၢ်သးဝံၣ်အသိၣ်ဒီးဒူးအိၣ်ထီၣ်တၢ်မၤသကိးယုာ်တၢ်လၢတီၤပူၤန့ၣ်လီၤ.
- ◆ တၢ်နဲၣ်လီၤလၢတီၤပူၤတဖၣ်န့ၣ်မၤအီၤလီၤတံၢ်လီၤဆဲးတုၤလၢဖိသဉ်န့ၢ်ပၢ်အီၤသ့ဂ့ၤဂ့ၤတက့ၢ်. ရဲၣ်လီၤဖိသဉ်အဒိၣ်တဖၣ်ဒ်သိးကဒူးန့ၢ်ပၢ်စၢၤတၢ်နဲၣ်လီၤတဖၣ်ဆူဖိသဉ်လၢအဆံးတဖၣ်တက့ၢ်.

နကအိဉ်ဒီးဖိသဉ်လၢကတိၤကျိၣ်လၢနစူးကါလၢတိၤပူၤတဘၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်အိဉ်ဒီးဖိသဉ်
ဒ်အံၤလၢတိၤပူၤန့ၣ်အကါဒိဉ်မးလၢနကယုထံဉ်ဖိသဉ်အံၤတၢ်မနုၤလၢအမၤဝဲသ့တွံၢ်လံတဖၣ်န့ၣ်
လီၤ. လၢတၢ်ကတိၤတၢ်ဒီးဖိသဉ်တဂၤစ့ၣ်စ့ၣ်ဒီးစူးကါအမံၤဒီးအကျိၣ်ဒ်ဝဲမ့ၢ်သ့မ့ၢ်တၢ်လၢအဘျူး
အိဉ်တမံၤလီၤ. မ့ၢ်တညီဘၣ်တခီယုထံဉ်ဖိသဉ်အဂၤ မ့တမ့ၢ် ပှၤလၢအအိဉ်လၢပှၤတဝၢအပူၤ
လၢအမၤစၢၤနၤသ့လၢကကတိၤတၢ်ဒီးဖိသဉ်အံၤဒီးဒူးအိဉ်ထီၣ်တၢ်ဘျးစဲလၢဖိသဉ်အံၤကျိၣ်ဒီး
တိၤပူၤအတၢ်ဟူးတၢ်ဝဲၤတက့ၢ်. အဒိ, ယုထၢတၢ်သးဝံဉ်တယုၢ်လၢဖိသဉ်အံၤအကျိၣ်ဒ်သိးနက
သိဉ်လိဖိသဉ်အံၤလၢတၢ်ကတိၤဖျၢၣ်အသိလၢနစူးကါအိၤလၢတိၤပူၤသ့, တၢ်သးဝံဉ်လၢဖိသဉ်
သ့ညါတွံၢ်လံအံၤလၢအကျိၣ်ဒ်ဝဲအံၤတၢ်စူးကါယုၢ်အိၤဒီးကျိၣ်လၢနစူးကါလၢတိၤပူၤကယိက

ယီၤသ့လီၤ. နစုးကၢတၢ်သးဝံၣ်အံၤလၢကသိၣ်လိမိသၣ်ခဲလၢာ်လၢနတီၤပူၤလၢကဟံလုာ်ပာ်ပုၤ ကျိၣ်လီၤဆီလိာ်သးတဖၣ်သ့ဧါ.

ခိဖျါတၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဖံးတၢ်မၤလၢအညိၣ်အံၤတဖၣ်အယီၤန့ၣ်ဖိသၣ်ကမၤလိန့ၣ်တၢ်ဂ့ၤဂ့ၤဒီးလီၤ ဆီၣ်တၢ်ဖဲကိၣ်စးထီၣ်သီအဆၢကတီၢ်ဒီးဖိသၣ်လၢအမဲာ်ဆုးဆူၣ်ကတၢ်ဒၣ်လဲၣ်န့ၣ်ကအိၣ်ဒီးတၢ် စးထီၣ်ကိၣ်လၢအမုၢ်ဘၣ်အဝဲသ့ၣ်ဒၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.အဝဲသ့ၣ်ကအိၣ်ဒီးတၢ်န့ၣ်လၢကိၣ်မ့ၢ်တၢ်လီၤလၢ အဂ့ၤ, တၢ်လီၤလၢအတူၢ်ဘၣ်တၢ်ပူၤဖျဲးအလီၢ်, ဒီးတၢ်လီၤလၢကယုသ့ၣ်ညါဒီးမၤလိတၢ်အလီၢ် န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤမ့ၢ် learning-friendly န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဆိကမိၣ်လၢတၢ်သိၣ်လိဒီးတၢ်မၤလိအဂီၢ်

- ♦ တၢ်မၤလိန့ၣ်တၢ်လိာ်ဘၣ်အီၤဒီးတၢ်ကသုၣ်ထီၣ်ဆီလီၤအီၤလၢတၢ်ဆိကမိၣ်အဒိၣ်အယီၢ် လၢအဖိးမံလိာ်အသးအလီၢ်န့ၣ်လီၤ. လၢကျဲၣ်အံၤအယီၤန့ၣ်ဖိသၣ်ကအိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ အသီလၢအဘၣ်လိာ်အသးဒီးတၢ်လၢအသ့ၣ်ညါတၢ်လံဝဲတဖၣ်အသးမုၢ်ဖးဒိၣ်တဘျီအ ဖီလၢန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆိကမိၣ်အဒိၣ်အယီၢ်စံးတၢ်န့ၣ်ကမ့ၢ်တၢ်တမံၤဒ်အမ့ၢ်, “ထံမ့ၢ်တၢ်အ ကါဒိၣ်လၢသးသမူအဂီၢ်” ဒီးတၢ်အခိၣ်တိၣ်အံၤကမ့ၢ်, “တနံၤအံၤပကမၤလိသကိးလၢ တၢ်ကဟံထံကဆဲကဆိၣ်လဲၣ်”အသိးန့ၣ်လီၤ.
- ♦ ပလိၣ်ဘၣ်လၢပကဆိကမိၣ်ဖိသၣ်အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်အတၢ်လိာ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်တနီၤ ကလိၣ်ဘၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်အါန့ၣ်ဖိသၣ်အဂၤန့ၣ်လီၤ.
- ♦ အလီၢ်အိၣ်လၢပကမ့ၢ်ပုၤလၢအမၤညိၣ်ထီၣ်ဖိသၣ်အတၢ်မၤလိန့ၣ်တၢ်ဒီးတၢ်နီၣ်ပုၤမၤလိတၢ်ဖိ အသကဲာ်ပဝးလၢအလီၤဆီတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်မၤလိအတၢ်အိၣ်ဝးတရံးတဖၣ်ကြးဆိၣ်ထွဲ ဖိသၣ်ကိးဂၤဒဲးန့ၣ်လီၤ.
- ♦ ဖိသၣ်ကဘၣ်ကတိၤသကိးလိာ်အသးတဂၤဒီးတဂၤဃုာ်ဒီးအသရၣ်လၢအသိၣ်လိအီၤဖဲတၢ် ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢတၢ်မၤအီၤထဲတဂၤဒီးအကရူၢ်အပတီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ♦ ပဘၣ်ရဲၣ်ကျဲၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်လၢအဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါဖိသၣ်ကိးဂၤဒဲးဒ်သိးကမၤသကိး တၢ်ဒ်ပုၤတဖုတကရၢအသိး,မၤသကိးတၢ်လၢကရူၢ်ဆံးဖိဒီးခံၤတဆိခံၤတဆိလၢအဘၣ် ထွဲဘၣ်ဃးလိာ်အသးဒီးတၢ်ဖံးတၢ်မၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ♦ ပုၤကိၣ်ဖိကဘၣ်ထံၣ်လၢတၢ်မၤလိမိၢ်ပုၤမ့ၢ်တၢ်အဘျူးအဖျိၣ်အိၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်အဂီၢ်, တၢ်က ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါတၢ်သံကွၢ်တၢ်တဖၣ်ဒီးဆိကမိၣ်ထံတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်ဒီးကသ့ဆီရဲၣ်လီၤ အတၢ်နၢ်ပၢ်ဒီးလံာ်တဘျီဘၣ်တဘျီန့ၣ်လီၤ.

- ◆ ပဘၣ်သံကွၢ်တၢ်သံကွၢ်လၢအဂ့ၢ်တဖၣ်ဒ်သိးကဟ့ၣ်ဖိသၣ်တဖၣ်အခွဲးလၢကတဲၣ်နၢ်ပၢၢ်တၢ်ဒ်အတၢ်ဆိကမိၣ်ဆိကမးအသိးဒ်ဝဲလၢသံကွၢ်တၢ်သံကွၢ်လၢနကမၤန့ၢ်တၢ်စံးဆၢလၢ, မ့ၢ်ဒီးတမ့ၢ်ဘၣ်အလီၢ်န့ၣ်လီၤ. ပဘၣ်သံကွၢ်တၢ်သံကွၢ်လၢအလဲၢ်ဒ်သိးကပျဲဖိသၣ်ပၢၢ်ဖျါထီၣ်အတၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. အဒိ, နသံကွၢ်တၢ်သံကွၢ်လၢအကတၢၢ်ဒ်, “နဆိကမိၣ်ဒ်လဲၣ်” အသိးန့ၣ်လီၤ.
- ◆ တၢ်သံကွၢ်လၢအပၢၢ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်ဆိကမးတဖၣ်သရၣ်ကဘၣ်သံကွၢ်ပှၤကိၣ်ဖိသိးကကတိၤတၢ်ပိၣ်သကိးလိာ်အသးတဂၤဒီးတဂၤဒီးကယုထံၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆဲးကျိးဆဲးကျါလိာ်သးတဂၤဒီးတဂၤ, တၢ်ဒီးန့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအသိးတၢ်ဒုးဘၣ်ထွဲက့ၤတၢ်ဆိကမိၣ်တဖၣ်လၢကမၤစၢၤဖိသၣ်လၢကသုၣ်ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်ညါနၢ်ပၢၢ်အသိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ် : တချုးနစးထီၣ်တၢ်သိၣ်လိအခိၣ်တီအသိတခါန့ၣ်နကဘၣ်သံကွၢ်ဖိသၣ်ခဲလၢာ်တၢ်လၢအသ့ၣ်ညါတၢ်လံာ်တဖၣ်ဘၣ်ယးတၢ်အခိၣ်တီအံၤန့ၣ်လီၤ. ပသံကွၢ်တၢ်သံကွၢ်ဒ်အံၤန့ၣ်ကမၤစၢၤဖိသၣ်ဒ်သိးကဘူးဒီးတၢ်အခိၣ်တီအံၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အခိၣ်တီမ့ၢ်တၢ်လၢဖိသၣ်သ့ၣ်ညါအီၤန့ၣ်ကမၤစၢၤဖိသၣ်ဒ်သိးကနၢ်ပၢၢ်ဒီးမၤလိဘၣ်ဝဲချ့ထီၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်သ့ၣ်ညါနၢ်ပၢၢ်အါတက့ၢ်တၢ်ကမၤလိအီၤလၢတီၤအချၢဒ်အမ့ၢ်အဟံၣ်ဒီးပှၤတဝါတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအံၤကမၤစၢၤဖိသၣ်ဒ်သိးကဒုးစဲဘူးတၢ်လၢအသ့ၣ်ညါတၢ်လံာ်လၢကိးနံၤဒီးအတၢ်အိၣ်မူဒီးတၢ်သ့ၣ်ညါနၢ်ပၢၢ်အသိလၢပကျဲးစးသိၣ်လိလီၤအီၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. အါန့ၢ်အန့ၢ်ဖိသၣ်တနီၤကသ့ၣ်ညါတၢ်ဂ့ၢ်အခိၣ်တီတနီၤဒ်အမ့ၢ်တၢ်တခွဲညါ မ့တမ့ၢ် တၢ်သ့ၣ်တၢ်ဒီးတၢ်လၢတဖၣ်ဒီးဖိသၣ်ဒ်အံၤတဖၣ်တၢ်ကြးဟ့ၣ်တၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်လၢကပၢၢ်ဖျါထီၣ်အတၢ်သ့ၣ်ညါနၢ်ပၢၢ်လၢကမၤဘျုးမၤဖျိဘၣ်ပှၤအဂၤလၢအအိၣ်လၢတီၤပူၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

လၢန့ၣ်အမဲာ်ညါ, ဖိသၣ်ကမၤလိတၢ်သ့ၣ်ဂ့ၢ်ထီၣ်ခီဖျိတၢ်မၤလိလၢအဘၣ်မၤသကိးတၢ်ဒီးပှၤဂၤ “ပမၤသကိးတပူၤယီၤသ့ၣ်လီၤ” အါန့ၢ်တၢ်ပြၢလိာ်သးတဂၤဒီးတဂၤအကျဲ “ယမၤတၢ်သ့ၣ်ဂ့ၢ်ဒ်န့ၢ်နၢ်ဒီးမ့ၢ်လၢ...” န့ၣ်လီၤ. ကရူၢ်ဆံးဆံးတဖၣ်အတၢ်မၤန့ၣ်တၢ်မ့ၢ်ရဲၣ်ကျဲၤအီၤလီၤတၢ်လီၤဆဲးန့ၣ်ကဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါဖိသၣ်လၢကမၤသကိးဒီးမၤလိသကိးတၢ်တပူၤယီၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဒုးဘၣ်ထွဲလိာ်သးတဂၤဒီးတဂၤဒ်အံၤန့ၣ်အကါဒ်လီၤဆိဒ်တၢ်လၢပိာ်ခွါဖိဒီးပိာ်မုာ်ဖိတဖၣ် မ့တမ့ၢ် ဖဲအအိၣ်ဒီးဖိသၣ်လၢအတၢ်ဒ်ထီၣ်ဒီးအတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လီၤဆိအကလုာ်ကလုာ်တဖၣ်အခါန့ၣ်လီၤ. အါန့ၢ်အန့ၢ်တၢ်မၤသကိးတၢ်အတၢ်မၤလိန့ၢ်တၢ်အံၤကမၤစၢၤဖိသၣ်လၢတၢ်ဒ်ကန့ၢ်တၢ်သိၣ်က့ၤသီကလၢတီၤပူၤမ့ၢ်လၢဖိသၣ်တဖၣ်မၤသကိးတၢ်အါန့ၢ်ဒီးမၤတံာ်တံာ်လိာ်အသးန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤဟ့ၣ်ပှၤတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢပကမၤစၢၤဖိသၣ်တဂၤစုာ်စုာ် မ့တမ့ၢ် ကရူၢ်ဆံးတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.



အဆၢဒိၣ် ၄.၂
တၢ်သိၣ်လိပုၤကိၣ်ဖိလၢအလီၤဆီလိာ်သး
အကလုာ်ကလုာ်လၢတၢ်ပူၤ

တၢ်ဟံၣ်လုာ်ဟံၣ်ပူၤဒီးဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါတၢ်လီၤဆီအကလုာ်ကလုာ်

တၢ်ပူၤခဲလၢာ်န့ၣ်လီၤဆီလိာ်အသးမ့ၢ်လၢဖိသၣ်ခဲလၢာ်န့ၣ်လီၤဆီလိာ်အသးအယိန့ၣ်လီၤ.တၢ်ပူၤလၢအအိၣ်ဒီးပုၤကိၣ်ဖိလၢအလီၤဆီအကလုာ်ကလုာ်အံၤဘၣ်ဘျးဖိသၣ်ခဲလၢာ်န့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်လဲၤခီဖျိ, တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်, တၢ်သ့ၣ်ညါဒီးတၢ်ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးလၢအလီၤဆီလိာ်အသးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်ခဲလၢာ်န့ၣ်ဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်လၢအလီၤဆီလိာ်အသးတဖၣ်သ့န့ၣ်လီၤ. သရၣ်ကဘၣ်မၤတၢ်ဒ်ပုၤမၤစၢၤတၢ်လၢကဟ့ၣ်ထီၣ်ခိၣ်ယၢၤဝဲတရံးဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢၤလၢအဘၣ်လိာ်အသးဒီးဖိသၣ်ခဲလၢာ်လၢကမၤလိန့ၣ်တၢ်လၢတၢ်သ့ၣ်ဟူးသးဂဲၤအပူၤန့ၣ်လီၤ.

ဖိသၣ် (တဘျီတခီၣ်ပုၤဒိၣ်တုၣ်ခိၣ်ပွဲၤ) ကဘၣ်မၤလိတၢ်လၢအလီၤဆီလိာ်သးအကလုာ်ကလုာ်ဒ်အမ့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်တမံၤဒီးတမ့ၢ်ဒ်မူဒါတမံၤလၢအကဘၣ်မၤလၢပွဲၤဝဲဘၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢလံာ်အဘျီ (၂) အဆၢဒိၣ် (၂.၂) အပူၤပမၤလိဘၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢအမံၤမ့ၢ်, “ပုၤလၢယအဲၣ်ဒိၣ်ကတၢ်” ဖဲမိၢ်ပၢ်ဒီးဖိသၣ်ဒ်လဲာ်မၤလိန့ၣ်တၢ်တပၣ်ယုၣ်လၢပုၤဂၤအကျါ (exclusion) အခီပညီဒီးဘၣ်မနုၤအယိတၢ်ပၣ်ယုၣ်လၢပုၤဂၤအကျါ (inclusion) မ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်လၢပုၤကိးဂၤဒီးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢအလီၤပလိာ်လိာ်အသးတဖၣ်ဒ်လဲာ်အသိးတၢ်စူးကါအိၣ်သ့လၢကမၤစၢၤဖိသၣ်ဒီးမိၢ်ပၢ်တဖၣ်ဘၣ်ယးတၢ်ဟံၣ်လုာ်ဟံၣ်ပူၤပုၤကိၣ်ဖိလၢအလီၤဆီလိာ်သးအကလုာ်ကလုာ်လၢတၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ.



တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ - တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ဟ့ၣ် - တၢ်စးထီၣ်သ့ၣ်ညါလိာ်အသးတဂၤဒီးတဂၤ

သရၣ်လၢအအိၣ်လၢအကရူၢ်တဖၣ်ကြးစူးကါတၢ်ဂဲၤလိအံၤဖဲအထံၣ်လိာ်အသးအဆိကတၢ်တဘျီန့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်စူးကါတၢ်ဂဲၤလိအံၤဖဲအထံၣ်အပုၤကိၣ်ဖိတဖၣ်အဆိကတၢ်တဘျီဖဲကိၣ်စးထီၣ်သိအဆၢကတီၢ် မ့တမ့ၢ် ဖဲမိၢ်ပၢ်သရၣ်သမၤအတၢ်အိၣ်ဖျိအဆိကတၢ်တဘျီဒ်လဲာ်န့ၣ်လီၤ.

လၢတၢ်ဂဲၤလိအံၤအပူၤပုၤလၢအမၤတၢ်ဂဲၤလိအံၤကဘၣ်မၤတၢ်ခံၤတဆိခံၤတဆိန့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ကြးသံကွၢ်လိာ်သးတၢ်သံကွၢ်လၢအလဲာ် (Open-ended questions) လၢကယုထံၣ်လိာ်

သးတဂၤဒီးတဂၤအတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လီၤဆီၤလၢအိၣ်ဒီးအီၤတဖၣ်လၢကဘၣ်ဘျးဘၣ်ဖျိၣ်ကရူၢ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. အလီၤခံကတၢ်တၢ်ကြးကွဲးလီၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢစးခိက့ဖိအလီၤဒ်အံၤ,

“ယသကိးအမံၤမ့ၢ် ... ဒီးအဝဲဟဲစိၣ်တၢ်ဟ့ၣ်လၢအမ့ၢ်တၢ်သ့ၣ်စူၤသးစူၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.”
“ယသကိးအမံၤမ့ၢ် ... ဒီးအဝဲဟဲစိၣ်တၢ်ဟ့ၣ်လၢအမ့ၢ်တၢ်မၤလီၤန့ၣ်တၢ်သ့န့ၣ်လီၤ.”

ပုၤခံဂၤတဆိအံၤကဘၣ်ဟ့ၣ်ဖျါထီၣ်တဂၤဒီးတဂၤအတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်ဆူကရူၢ်ဒီးတဖုအအိၣ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်တဲသကိးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်အံၤလၢကဘၣ်ဘျးဘၣ်ဖျိၣ်ပုၤကိးဂၤဒီးဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. သရၣ်မ့တမ့ၢ်ပုၤလၢအဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်သိၣ်လိအဂၤတဖၣ်ကြးမၤဃံမၤလၢတလါစးခိတဖျါဒီးတၢ်ဟ့ၣ်အလံာ်က့လၢပုၤဂဲၤတၢ်ဂဲၤလိကိးဂၤဟ့ၣ်ဖျါထီၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်လၢအသကိးဟ့ၣ်ဖျါထီၣ်ဆူကရူၢ်ဒီးတဖုအအိၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဂဲၤလိအံၤမၤဖျါထီၣ်တၢ်လိၣ်လၢသရၣ်တဖၣ်ကဘၣ်ဟ့ၣ်ပုၤမိသၣ်ခဲလၢာ်လၢအတီၤပူၤဒီးနီၢ်ကစၢ်တဂၤဘၣ်တဂၤအတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်အါမးတမ့ၢ်တၢ်လၢပထံၣ်လၢပမဲၣ်သ့တဖၣ်ဘၣ်. ပမူပဒါမ့ၢ်တၢ်ထုးယုၢ်ထီၣ်မၤလဲၣ်ထီၣ်တၢ်လၢအအိၣ်ဒီးမိသၣ်တဂၤဘၣ်တဂၤအတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လီၤဆီတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ထဲန့ၣ်ဒီးပစးထီၣ်ဆီလီၤတၢ်မၤလိအတၢ်လဲၤခီဖျိလၢကဟ့ၣ်အသးအသ့ၣ်တဖၣ်အံၤကဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်စူးကါအီၤကသ့အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.



တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ - လံာ်ကဘျးပၤအဘိတဖၣ် - တၢ်စးထီၣ်သ့ၣ်ညါလိာ်သးတဂၤဒီးတဂၤဒီးတၢ်မၤလိန့ၣ်တၢ်လၢတဂၤဒီးတဂၤအအိၣ်.

လၢတၢ်ဂဲၤလိအံၤအပူၤပုၤလၢအဂဲၤတၢ်ဂဲၤလိတဖၣ်ကဘၣ်တၢ်ရဲၣ်လီၤအီၤခံဂၤတဆိခံဂၤတဆိဒီးတၢ်မၤအဆိကမိၣ်ထီၣ်ဘၣ်ဃးအတၢ်လၢာ်, တၢ်လၢအသးစဲဝဲ မ့တမ့ၢ် တၢ်လၢအအိၣ်မၤဝဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်တဲဖျါထီၣ်တၢ်လၢအသးစဲဝဲတနီၤဆူအသကိးအအိၣ်ဒီးသိၣ်လိအဝဲသ့ၣ်တၢ်လၢတသ့ၣ်ညါဝဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်သ့န့ၣ်ပုၤဂဲၤတၢ်ဂဲၤလိကိးဂၤဒီးကြးအိၣ်ဒီးလံာ်ကဘျးလၢအလွဲၢ်အဘိတက့စုၣ်စုၣ်ဒ်သိးကကွဲးနီၣ်လီၤတၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ကဘၣ်ကန့ၣ်ဆိအသကိးဒီးကွဲးလီၤအတၢ်လၢာ် မ့တမ့ၢ် တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်လၢလံာ်ကဘျးပၤအခိၣ်ထိးဒီးကွဲးလီၤအမံၤဒီးတၢ်အဂၤစ့ၤမံၤလၢအမၤလိဝဲလၢအသကိးအံၤအအိၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်လၢအမၤလိန့ၣ်ဝဲလၢအတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်အံၤအအိၣ်န့ၣ်လီၤ. အဒိ,

တၢ်သ့တၢ်ဘၣ် : တၢ်ဖီၣ်ညၣ်

စီၤဝါ

တၢ်လၢယမၤလိၣ်န့ၢ်မ့ၢ်...

ညၣ်န့ၣ်တၢ်ဖီၣ်အိၣ်န့ၢ်ဂ့ၤလၢမုၢ်န့ၢ်ခါလီၤ.

ထံမ့ၢ်ဂၢ်န့ၣ်ဂ့ၤဒိၣ်တစး

အိၣ်ခိးလၢလါဟဲထီၣ်

ညၣ်တကလုာ်ဒီးတကလုာ်အဆၣ်လီၤဆီလိာ်အသး

ဖဲအသကိးတဖၣ်တဲဖျါထီၣ်တၢ်လၢအသးစဲတဖၣ်ဝံၤန့ၣ်သရၣ်ကမၤပုၤလၢအသးအိၣ်ဟဲထီၣ်ဒီး တဲဖျါထီၣ်အတၢ်သးစဲအဂ့ၢ်လၢတၢ်မဲၣ်ညါဒ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢအအိၣ်လီၤတဲာ်ဒီးတဖၣ်အဖီခိၣ်န့ၣ် လီၤ. ပုၤလၢအဂဲၤတၢ်ဂဲၤလိအဂၤတဖၣ်ကသံကွၢ်တၢ်သံကွၢ်ယဲာ်ထံၣ်စုာ်စုာ်ဒ်သိးကယုထံၣ်န့ၢ်အ သကိးအတၢ်လၢတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.ပမၤတၢ်အံၤသ့လၢကျဲအဂၤတဘီၣ်အံၤပုၤလၢအသးအိၣ်ဟဲထီၣ် ဆူတၢ်အမဲၣ်ညါတဂၤကကဲဒီးအသကိးအတၢ်လၢဒီးပုၤအဂၤတဖၣ်ကဘၣ်တယၢ်အိၣ်လၢအမ့ၢ် တၢ်မနုၤလဲၣ်အသိးန့ၣ်လီၤ.

လံာ်ကဘျးပၤအဘီအံၤတၢ်ကဘၣ်နီၤဖးလီၤအိၣ်ဆူအကရူၢ်ဒီးကွဲးလီၤအိၣ်လၢသ့ၣ်ဘၣ်သူအလီၤ ဒ်အမ့ၢ်ပုၤလၢအတၢ်လၢအိၣ်လၢတၢ်မၤကရၢၢ်တဖၣ်အိၣ်တဖျိၣ်ယီၤဒီးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်အဂၤဒ်အမ့ၢ် တၢ်တုတၢ်ဂီၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်လိာ်ခိၣ်လိာ်ကွဲးဒီးအဂၤတဖၣ်အိၣ်တဖျိၣ်ယီၤအသိးန့ၣ်လီၤ.

ပမၤလိၣ်န့ၢ်တၢ်မနုၤလၢတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအံၤအပူၤလဲၣ်.

လၢကီၢ်တံၣ်မိအမ့ၢ်ထီၣ် East Timor အပူၤသရၣ်တဖၣ်ယၢၤထီၣ်ဝဲ,

- ◆ ပမၤလိၣ်ဘၣ်တၢ်ဒိကန့ၣ်လိာ်သးတဂၤဒီးတဂၤ,
- ◆ ပစးထီၣ်သ့ၣ်ညါလိာ်ပသးဂ့ၤထီၣ်,
- ◆ ပမၤလိၣ်ဘၣ်တၢ်ဆဲးကျိးလိာ်သးလၢတၢ်ကတိၤဒီးတၢ်အဂၤဂ့ၤထီၣ်,
- ◆ ပအိၣ်ဒီးကရူၢ်အဂ့ၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်လၢအါမံၤ,
- ◆ ပမၤလိၣ်ဘၣ်တၢ်သံကွၢ်လိာ်သးတၢ်သံကွၢ်လၢအလဲၣ်ဒီး
- ◆ ပမၤလိၣ်ဘၣ်တၢ်လၢတဂၤဒီးတဂၤအအိၣ်န့ၣ်လီၤ.

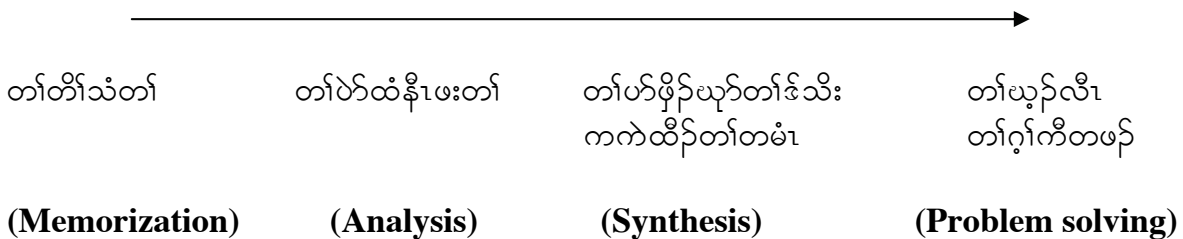
ပုၤလၢအဟ့ၣ်တၢ်မၤလိကယၢၤထီၣ်တၢ်လၢအကါဒိၣ်ကတၢ်လၢတၢ်မၤလိအံၤအပူၤမ့ၢ်ပထံၣ်ဘၣ် ပုၤကိးဂၤဒီးအိၣ်ဒီးတၢ်လၢတမံၤဒီးတၢ်လၢတဖၣ်အံၤတၢ်စူးကါအိၣ်လၢပတၢ်မၤအပူၤဒ်သရၣ်ဒီး ပုၤမၤလိတၢ်ဖိတဂၤအသိးသ့န့ၣ်လီၤ.

သရၣ်ကဘၣ်ဆိကမိၣ်လၢဖိသၣ်ကိးဂၤဒီးကဟဲစိၣ်တၢ်အဂ့ၤတနီၤလၢအဟ့ၣ်ထီၣ်ဝဲသ့န့ၣ်လီၤ. သန့ကသရၣ်ကဘၣ်ယုထံၣ်အိၤန့ၣ်လီၤ.ဖိသၣ်ကမၤလိတၢ်လၢသရၣ်ဒီးအသကိးဒီးလၢတဂၤဒီးတဂၤအအိၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟံၣ်ဖျိၣ်ဃုၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်, တၢ်မၤလိန့ၣ်တၢ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ညါလၢအလီၤဆီလိာ်အသးအကလုာ်ကလုာ်လၢတီၤပူၤ

လၢလံာ်လၢအပူၤကွံာ်တဘျီအပူၤပမၤလိဘၣ်လၢဖိသၣ်မၤလိတၢ်လၢကျဲလီၤဆီလိာ်အသးဒီးအပတီၢ်လၢအလီၤဆီလိာ်အသးန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်လီၤဆီလိာ်အသးလၢတၢ်မၤလိန့ၣ်တၢ်အပူၤန့ၣ်လီၤ. ဒ်န့ၣ်အသိးပဝဲလၢအမ့ၢ်သရၣ်တဖၣ်ပဘၣ်စူးကါတၢ်သိၣ်လိအကျိၤအကျဲလၢအလီၤဆီလိာ်အသးအကလုာ်ကလုာ်ဒ်သိးဖိသၣ်ကိးဂၤဒီးကနၢ်ပၢၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢပသိၣ်လိလီၤအိၤဒီးမၤလိန့ၣ်တၢ်လၢအခီပညီအိၣ်လီၤဆီဒ်တၢ်ပုၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လီၤဆီတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်သိၣ်လိဒီးတၢ်မၤလိအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢတီၤပူၤလၢအစူးကါတၢ်တီၢ်သံတၢ်ဒီးတၢ်တဲကဒါက့ၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤခဲအံၤခဲအံၤဒ်သိးကမၤဘၣ်က့ၤတၢ်ဂ့ၢ်ကိးဒီးတၢ်သ့ဆိကမိၣ်ထီၣ်တၢ်သ့သ့ဘၣ်ဘၣ်တဖၣ် အိၣ်အကလုာ်ကလုာ်န့ၣ်လီၤ.



လၢပတီၤပူၤပကွၢ်ဃုၣ်ကျဲတဖၣ်ဒ်သိးပကမၤတၢ်လၢလံာ်အံၤန့ၣ်လီၤ. အဒိ,

- ◆ ပစူးကါနီၣ်က့ၤ, သ့ၣ်က့ၤ, တၢ်အဒိဒီးတၢ်ဖိတၢ်လံၤအဂၤတဖၣ်ဒ်သိးပကသိၣ်လိတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဒုးအဂီၢ်လၢပကထီဘၣ်ဖိသၣ်အနီၢ်ခိအတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်ဒီးအတၢ်ထံၣ်တၢ်နၢ်ပၢၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ◆ ကွဲမ့ၢ်ဖိသၣ်တဖၣ်လၢကတဲသကိးဘၣ်ဃး (မ့တမ့ၢ် ကွဲးဘၣ်ဃး) တၢ်ဆိကမိၣ်ဒီးတၢ်ဒုးတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဒုးလၢအခိၣ်န့ၣ်ပူၤအကျိၤအကျဲတဖၣ်တက့ၢ်. တၢ်အံၤဒုးစဲဘူးဖိသၣ်အတၢ်ဆိကမိၣ်လၢတၢ်ကတိၤဆူတၢ်နၢ်ပၢၢ်တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဒုးအတၢ်ဆိကမိၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

- ◆ မၤဖိသၣ်တုၤတၢ်ဂီၤဘၣ်ဃးတၢ်တဲလၢနဖးန့ၢ်အဝဲသ့ၣ်အံၤကဒုးစဲဘူးအတၢ်ဆိကမိၣ်အတၢ်ထံၣ်ဒီးလံာ်ဖျါၣ်ဒီးတၢ်ကဲထီၣ်အသးလၢတၢ်တဲအပူၤတဖၣ်ဒီး
- ◆ န့ၣ်ဖိသၣ်တဖၣ်လၢကတုၤဟီၣ်ကဝီၤအဟီၣ်ခိၣ်ဂီၤလၢအိၣ်ဝးတရံးအကိၤအံၤဒုးစဲဘူးဖိသၣ်အတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအတၢ်လဲၤခီဖျိလၢတၢ်လီၤလၢအထံၣ်ဝဲဒီးတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဒွးအတၢ်ဆိကမိၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲဖိသၣ်တဖၣ်ယုၤကွၢ်ထံအပူၤတဝၢမၤဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖၣ်ဒီးစူးကါအတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်ဒ်သိးကဟ့ၣ်ကူၣ်တၢ်ယုၣ်လီၤတၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖၣ်အံၤအခါအဝဲသ့ၣ်စူးကါတၢ်လၢအမၤလိတုၤဝဲတဖၣ်လၢကိၤအပူၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အကျိၤအကျဲအံၤကမၤစၢၤပူၤတဝၢတဖၣ်လၢကနၢ်ပၢၢ်ကိၤအတၢ်ဖဲတၢ်မၤဒီးကသ့ၣ်ဟူးသးဂဲၤလၢကမၤစၢၤဆိၣ်ထွဲသရၣ်တဖၣ်အတၢ်ဖဲတၢ်မၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. (ကွၢ်လံာ်အဘျဉ် ၃ ဒီး ၆ တက့ၢ်).

ဒ်သိးနတီၤကကဲထီၣ် inclusive လၢလၢပွဲၤပွဲၤအဂီၢ်နကဘၣ်မၤလီၤတၢ်လၢတၢ်မၤလိမိၢ်ပုၤလၢနသိၣ်လိတဖၣ်ကဘၣ်ထွဲဘၣ်ဃးလိာ်အသးဒီးဖိသၣ်ခဲလၢၢ်အတၢ်အိၣ်မူဒီးတၢ်လၢနသိၣ်လိတဖၣ်ဒီးနသိၣ်လိအီၤလဲၣ်. ဖိသၣ်ကမၤလိန့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်ဒိၣ်ဒ်လဲၣ်ဒီးကဘၣ်ထွဲဘၣ်ဃးလိာ်အသးဒီးအတၢ်အိၣ်သးဝးတရံးဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

ပဘၣ်ဆိကမိၣ်စ့ၢ်ကိးဖိသၣ်လၢအမၤလိန့ၢ်တၢ်သ့ကဘျးဒီးအိၣ်ဒီးတၢ်ကိတၢ်ခဲလၢတၢ်မၤလိအပူၤတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. မ့မ့ၢ်ဖိသၣ်လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ကိတၢ်ခဲလၢတၢ်ထံၣ်တၢ်ဒီးတၢ်နၢ်ဟူတဖၣ် မ့တမ့ၢ် ကွၢ်ဂီၤပးဂီၤဒီးတလၢတပွဲၤ, ဖိသၣ်လၢအဖျိၣ်တဖၣ်ဒီးဖိသၣ်လၢအတကတီၤကျိၣ်လၢအဘၣ်တၢ်သိၣ်လိအီၤတဖၣ်တခီလဲၣ်. ဖိသၣ်တဖၣ်အံၤမၤလိတၢ်မၤလိမိၢ်ပုၤအံၤကသ့စ့ၢ်ကိးခါ. ပမၤတၢ်မနုၤကသ့လၢဖိသၣ်အံၤတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လဲၣ်.



တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ - တၢ်ကွၢ်ထံဖိသၣ်လၢအလီၤဆီလိာ်အသးအကလုာ်ကလုာ်တဖၣ်

- ၁. ကွဲးလီၤပှၤဖိသၣ်တဖၣ်အမံၤဒီးနီၤဖးလီၤအကရူၢ်လၢဖိသၣ်ဖဲလဲာ်တဖၣ်လၢအဖွဲးလၢတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဒုး, တၢ်ကွဲးလိာ်ကွဲးလိာ်ဒီးတၢ်ကတိၤတဖၣ်တက့ၢ်. ကွဲးဖျါထီၣ်နတၢ်ထံၣ်လၢဖိသၣ်တဖၣ်တဖၣ်အံၤဟံၣ်ဖျါထီၣ်အတၢ်ဖွဲးအံၤလၢကျဲာ်လဲာ်.
- ၂. ခဲအံၤကွဲးလီၤဖိသၣ်အဂၤလၢအဖွဲးလၢတၢ်အဂၤလၢတမ့ၢ်ကွီၤအတၢ်မၤလိမိာ်ပှၤအပူၤတဖၣ်အမံၤတက့ၢ်. အဒိ, ဖိသၣ်လၢအဖွဲးလၢတၢ်တုာ်တၢ်ဘျီတၢ်လၢအစု, ဖိသၣ်လၢအဖွဲးလၢတၢ်လိာ်ခိၣ်လိာ်ကွဲး, ဖိသၣ်လၢအဖွဲးလၢတၢ်ရဲတံၤရဲသကိး, ဖိသၣ်လၢအအိၣ်ဒီး Down's syndrome တဖၣ်ညီၣ်န့ၣ်ဖွဲးလၢတၢ်ရဲတံၤရဲသကိးန့ၣ်လီၤ.
- ၃. ခဲအံၤလၢနစးခိၣ်အလိၤတုာ်လိၤဝးကွီၤဖးဒိၣ်တဖျါတက့ၢ်. ဝးကွီၤအံၤကမ့ၢ်ဖိသၣ်အဂၤခဲလၢာ်လၢနတကွဲးလီၤအဂ့ၢ်ဒ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ကွၢ်ထံဖိသၣ်လၢအမံၤအိၣ်လၢဝးကွီၤတဖၣ်အံၤအပူၤဒ်သိးနကထံၣ်န့ၣ်မ့ၢ်ဖိသၣ်တဖၣ်အံၤဖွဲးလၢတၢ်မနုၤဒီးအအဲၣ်ဒီးမၤတၢ်မနုၤလဲာ်လၢလိာ်ခိၣ်တက့ၢ်. နထံၣ်ဖိသၣ်အံၤအသးအိၣ်တၢ်မနုၤမ့ၢ်ဝံၤနမၤတၢ်မနုၤသုလၢနတၢ်သိၣ်လိၤအပူၤဒ်သိးဖိသၣ်အံၤကဒုးနဲာ်ဖျါထီၣ်ဘၣ်အတၢ်သုတၢ်ဘၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လဲာ်.

ဒ်သိးကသိၣ်လိၤဖိသၣ်လၢအလီၤဆီလိာ်အသးတဖၣ်ခဲလၢာ်ကသုအဂီၢ်လီၤဆီဒ်တၢ်ဖိသၣ်လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်မၤလိမိာ်အတၢ်လိာ်လီၤဆီတဖၣ်ပဘၣ်မၤဖျါထီၣ်ကျဲာ်သိးဖိသၣ်အံၤကမၤလိန့ၣ်တၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ပတၢ်ကြးယၣ်ကွၢ်လၢတၢ်အံၤအယိၣ်အမ့ၢ်ပတၢ်ဆၢကတီၢ်တလၢပဲၤဘၣ်. မ့ၢ်တခီပမၤတၢ်အံၤလၢဖိဒ်ဖိသၣ်တဖၣ်အတၢ်ကဲဘျးအဂီၢ်လီၤ. အဒိ, ပမၤဖိသၣ်အဂၤဖးန့ၣ်အီၤလံာ် မ့ၢ်တမ့ၢ်ကွဲးန့ၣ်အီၤလံာ်လၢအဂီၢ်သုခါ. ပမၤဖျါထီၣ်ဖိသၣ်အံၤအတၢ်သုတၢ်ဘၣ်မနုၤအိၣ်လဲာ်သုခါဒီးဖိသၣ်အံၤဒုးနဲာ်အတၢ်သုတၢ်ဘၣ်ဆူဖိသၣ်အဂၤသုဒ်လဲာ်. တၢ်အံၤအခီပညီၣ်မ့ၢ်ဝဲပလိာ်ဘၣ်လၢဖိသၣ်တဖၣ်ကမၤစၢၤလိာ်သးတဂၤဒီးတဂၤဒ် သိးကမၤလိန့ၣ်တၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ကီတၢ်ခဲဘၣ်သးတၢ်သိၣ်လိၤဖိသၣ်လၢအလီၤဆီလိာ်အသးအကလုာ်ကလုာ်တဖၣ်

တၢ်အိၣ်ဒီးဖိသၣ်လၢအတၢ်သုတၢ်ဘၣ်လီၤဆီလိာ်အသးလၢတီၤတတီၤယီၤအပူၤန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်ကီတၢ်ခဲဒိၣ်မးန့ၣ်လီၤ. ပဘၣ်ဆိကမိၣ်လၢဖိသၣ်တဂၤဒီးတဂၤကဘၣ်မၤလိတၢ်မနုၤလဲာ်ဒီးဖိသၣ်အံၤမၤလိန့ၣ်တၢ်သုဂၤလၢကျဲာ်လဲာ်န့ၣ်လီၤ. အလီၤအိၣ်လၢဖိသၣ်ခဲလၢာ်ကသးမ့ၢ်သးခုလၢတၢ်မၤလိ

သကိးတၢ်လၢတၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်ခံၣ်လၢအတြီၤဖိသၣ်မၤလိသကိးတၢ်တပူၤယီၤလၢတၢ်ပူၤဒီးအမ့ၢ်တၢ်မၤနၢၤမၤယၣ်လိာ်သး, တၢ်ထံၣ်အၢထံၣ်သီဒီးတၢ်ကွၢ်မဲာ်တၢ်န့ၣ်လီၤ. အရူဒိၣ်လၢသရၣ်ကသ့ၣ်ညါဘၣ်ဃးတၢ်ကဘၣ်မၤတၢ်ဒီးဖိသၣ်လၢအမၤနၢၤမၤယၣ်တၢ်ဒီးထံၣ်အၢထံၣ်သီဒီးကွၢ်မဲာ်တၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤနၢၤမၤယၣ်လိာ်သး

တၢ်မၤနၢၤမၤယၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးတမံၤန့ၣ်လီၤ. လၢလံာ်အဘျုးယုၣ်အပူၤပကမၤလိဘၣ်ဃးတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးလၢအကဲထီၣ်အသးလၢကွီၤပူၤအဂၤဒီးပကဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်သိၣ်တၢ်သီတၢ်ဘျုးလၢအထီၣ်တၢ်မၤနၢၤမၤယၣ်အံၤန့ၣ်လီၤ. လံာ်တဘျုးအံၤပကမၤလိထဲဒၣ်တၢ်မၤနၢၤမၤယၣ်အဂ့ၢ်မ့ၢ်လၢတၢ်မၤနၢၤမၤယၣ်တၢ်အံၤမၤပတုၣ်ဖိသၣ်မၤလိန့ၣ်တၢ်လၢ inclusive learning အတီၤပူၤအယီၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤနၢၤမၤယၣ်န့ၣ်ညီၣ်န့ၣ်မ့ၢ်ဖိသၣ်တဂၤ မ့တမ့ၢ် ဖိသၣ်တန့ၣ်မၤနၢၤဖိသၣ်အဂၤ, တၢ်အံၤညီၣ်န့ၣ်မ့ၢ်လၢဖိသၣ်အံၤလီၤဆီဒီးအဝဲသ့ၣ်အယီၤန့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်အံၤကဖျဲးန့ၣ်ဖိသၣ်လၢအမၤနၢၤမၤယၣ်တၢ်တဖၣ်လၢတၢ်ပူၤ, ဖိသၣ်ကအိၣ်ဒီးအတၢ်ဘျုးတၢ်ဘါလၢအလီၤဆီ မ့တမ့ၢ် လီၤစၢၤလၢကလုာ်န့ၣ်ဆံးဖိအဂၤ မ့တမ့ၢ် ဖိသၣ်ကဖျိၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. သနၢ်က့ပှၢနီၢ်ဒိၣ်ဒီးသရၣ်တဖၣ်စ့ၢ်ကိးမၤနၢၤမၤယၣ်ပှၢဂၤသ့ၣ်စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤနၢၤမၤယၣ်တၢ်န့ၣ်အိၣ်အကလုာ်ကလုာ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤနၢၤမၤယၣ်ဒီးအမ့ၢ်...

- ◆ တၢ်မၤနၢၤမၤယၣ်လၢနီၢ်ခိတကပၤဒီးအမ့ၢ် ဘၣ်တီၢ်ဘၣ်ဖျုးလၢအသကိး, သရၣ် မ့တမ့ၢ် ပှၢနီၢ်ဒိၣ်အဂၤတဖၣ်
- ◆ တၢ်မၤနၢၤမၤယၣ်လၢတၢ်ဆိကမိၣ်တကပၤဒီးအမ့ၢ်တၢ်တပာ်လုာ်ဟ်ပှၢဖိသၣ်အတၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်တဖၣ်
- ◆ တၢ်မၤနၢၤမၤယၣ်လၢနီၢ်သးတကပၤမ့ၢ်ဝဲတၢ်ဆိကမိၣ်ထံၣ်ဆံးလီၤက့ၤသး, တၢ်မၤတံာ်တံာ်လိာ်သး, တၢ်မၤမဲာ်ဆုးအီၤလၢတၢ်ပူၤဒီးအိၣ်တၢ်အတၢ်ထဲတဂၤမိၣ်ဒီးတမၤယုၣ်ပှၢဂၤဘၣ်. အကဲထီၣ်အသးသ့ခိဖျိတၢ်ဆိကမိၣ်ပျံၤတၢ်ဖုးတၢ်
- ◆ တၢ်မၤနၢၤမၤယၣ်လၢတၢ်ကတိၤဒီးအမ့ၢ်တၢ်ကိးဖိသၣ်အမံၤ, တၢ်ကတိၤတရီၤတပါ, တၢ်မၤအုန့ၣ်ဖိသၣ်တလီၢ်လီၢ်ဒီးတၢ်ကိးလိာ်သးလၢအဘၣ်ဃးဒီးဖိသၣ်အလွဲၢ မ့တမ့ၢ် ကလုာ်န့ၣ်ဆံးအမံၤ

- ♦ တၢ်မၤနၤမၤယၣ်လၢအတဘၣ်ဒိပုၤဂၤလိၤလိၤဘၣ်. ဒ်အမ့ၢ်တၢ်ယဲၤအိၣ်ပုၤဂၤအဂီၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်တကနၣ်ယုၣ်လိာ်သးဒီး
- ♦ တၢ်မၤနၤမၤယၣ်လၢအဘၣ်ယးဒီးတၢ်ဆဲးတၢ်လၢဒီးပုၤဂၤဝိဒ်အမ့ၢ်တၢ်ကွၢ်တလီၤလိာ်သးဒီး ဖျါကလုာ်န့ၣ်လီၤဆီ, တီၤပတီၢ်လီၤဆီ, ပိာ်မုာ်ပိာ်ခွါအတၢ်လီၤဆီဒီးအဂၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤနၤမၤယၣ်န့ၣ်ညီၣ်န့ၢ်မ့ၢ်သကဲာ်ပဝးလၢအမၤဆါပုၤအဂၤလိၤလိၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤနၤမၤယၣ် ဒ်အံၤကယံာ်လၢအန့ၢ်, အလါ မ့တမ့ၢ် အနံၣ်ဒၣ်လဲာ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤလၢအမၤနၤပုၤဂၤတဖၣ်စ့ၢ်ကိး ပုၤမၤစၢၤအိၣ်မ့ၢ်တအိၣ်နီတဂၤအတၢ်မၤနၤတၢ်အံၤကလီၤမၤအဂီၢ်ကီၢ်ဝဲဒိၣ်မးန့ၣ်လီၤ.

လၢပုၤတတၢ်အါတီၤအပူၤပုၤလၢအလီၤဆီဒီးပုၤအဂၤန့ၣ်ညီၣ်န့ၢ်တၢ်မၤနၤအိၣ်လီၤ. ညီၣ်န့ၢ်ပုၤလၢအဘၣ်တၢ်မၤနၤမၤယၣ်အိၣ်တဖၣ်လီၤဆီလၢပိာ်မုာ်ပိာ်ခွါ, ကလုာ်န့ၣ်ဆဲးဖိ, အိၣ်ဒီးကွၢ်ဂီၤဟးဂီၤ မ့တမ့ၢ် တလၢတပုၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်အဂၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ပိာ်ခွါတဖၣ်ညီၣ်န့ၢ်အတၢ်မၤနၤမၤယၣ်အကွၢ်အဂီၢ်မ့ၢ်တၢ်ထီ, တၢ်ကနီဘၣ်ဆၣ်ပိာ်မုာ်တဖၣ်ညီၣ်န့ၢ်မၤနၤပုၤဂၤခိဖျါတၢ်မၤအန့ၢ်ဒီးမၤနၤပုၤလၢအကရူၢ်န့ၣ်လီၤ.

ဖိသၣ်လၢအဘၣ်တၢ်မၤနၤအိၣ်တဖၣ်ညီၣ်န့ၢ်တအါၣ်လီၤတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲတဖၣ်မ့ၢ်လၢအဘၣ်ယိာ် မ့တမ့ၢ် ပျံၤဝဲလၢတၢ်အိၣ်သးကနးထီၣ်ဆူၣ်ထီၣ်အယိာ်န့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်လၢအဘၣ်တၢ်မၤနၤအိၣ်ခိဖျါပုၤနီၢ်ဒိၣ်တဖၣ်ညီၣ်န့ၢ်အိၣ်ဘျုးဒီးတတဲပုၤဂၤလၢအတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲမ့ၢ်လၢအပျံၤဘၣ်ပုၤနီၢ်ဒိၣ်အံၤအယိာ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ထီၣ်ကဆၣ်လီၤတၢ်မၤနၤမၤယၣ်တၢ်အံၤကီၢ်ဒိၣ်မးလၢသရၣ်အဂီၢ်မ့ၢ်လၢညီၣ်န့ၢ်တၢ်ကဲထီၣ်အသးတဖၣ်ကဲထီၣ်အသးလၢတီၤအချၢဒ်အမ့ၢ်ကွၢ်ဒီးဟံၣ်အဘၣ်စၢၤ မ့တမ့ၢ် ကွၢ်အကရၢၢ်ပူၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. သနၣ်က့ကမၤတံာ်တၢ်ဖိသၣ်အတၢ်မၤလိန့ၢ်တၢ်လၢတီၤပူၤဒီးသရၣ်စးထီၣ်ထံၣ်အိၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.

ပဘၣ်ယုထံၣ်န့ၢ်ဘၣ်ယးတၢ်မၤနၤမၤယၣ်အတၢ်ဖိးတၢ်မၤတဖၣ်လၢတီၤပူၤန့ၣ်လီၤ. ပဘၣ်ကွၢ်ထံဖိသၣ်တဖၣ်ဖဲအလိာ်ကွဲအခါဒီးဖဲအအိၣ်လၢတီၤပူၤအခါစ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်လၢအအိၣ်ဒၣ်အတၢ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဒီးတံၤသကိးထဲစ့ၢ်ဂၤမ့တမ့ၢ်လီၤဆီဒီးဖိသၣ်အဂၤတဖၣ်ကဘၣ်တၢ်မၤနၤအိၣ်သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.တၢ်မၤနၤမၤယၣ်အတၢ်ပနီၣ်တဖၣ်မ့ၢ်,

- ♦ ဖိသၣ်လၢအတၢ်နၣ်လီၤအသးလီၤမၤကွံာ်သတူၢ်ကလၢာ်
- ♦ ဖိသၣ်လၢဟးဆဲးတၢ်ကွၢ်သရၣ်အမဲာ်ဒီးအိၣ်ဘျုးယုာ်ကလၢာ်
- ♦ ဖိသၣ်လၢအညီၣ်န့ၢ်မၤလိန့ၢ်တၢ်သ့ဂ့ၤဘၣ်ဆၣ်အတၢ်မၤလိန့ၢ်တၢ်ဖျိာ်လီၤ, ဆံးလီၤစ့ၢ်လီၤ

- ◆ ဖိသၣ်လၢအစးထီၣ်ဟဲကိတဘၣ်ဆၢဘၣ်ကတီၢ် မ့တမ့ၢ် ဖိသၣ်လၢအစးထီၣ်အိၣ်ဒီးအခိၣ်ဆါ, အဟၢဖၢဆါ

တၢ်တဲသကိးတၢ်ဒီးမိၢ်ပၢ်ဒီးပုၤကွၢ်ထွဲဖိသၣ်တဖၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအလီၢ်အိၣ်ဝဲဘၣ်ဆၢပကြၢးပၢ် သူၣ်ပၢ်သးစ့ၢ်ကိးလၢဖိသၣ်တဖၣ်အသကဲၣ်ပဝးအတၢ်ဆီတလဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ပကြၢးကွဲးနီၣ်ယၢ် တၢ်ကွဲးနီၣ်တဖၣ်ဒ်သိးပကထံၣ်ဒီးသ့ၣ်ညါဖိသၣ်အတၢ်သကဲၣ်ပဝးအကွၢ်အဂီၢ်အတၢ်ဆီတလဲတဖၣ်လၢအကမၤနၤမၤယၢ်ပုၤဂုၤပုၤဂၤန့ၣ်လီၤ.

ပဟးသံကွၢ်ဖိသၣ်လၢတီၤပူၤတဖၣ်လၢကယုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်မနုၤကဲထီၣ်အသးလၢတီၤပူၤဒီးကွၢ် ပူၤလဲၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်သံကွၢ်ဖုၣ်ကိာ်အိၣ်ခံကလုာ်ဒ်လၢလၢ်အံၤအသိးန့ၣ်လီၤ. အခိၣ်ထံးတက လုာ်ကမၤစၢၤနၤလၢနကထံၣ်န့ၣ်ပုၤမၤနၤတၢ်အဂီၢ်ချ့သဒီးဒီးခံကလုာ်တကလုာ်ကမၤစၢၤနၤလၢ နကနၢ်ပၢ်အါထီၣ်ဖိသၣ်အတၢ်ရူၤလိာ်သးလၢဖိသၣ်တဂၤဒီးတဂၤလီၤတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်န့ၣ်လီၤ.^၁ မၤဖိ သၣ်စံးဆၢတၢ်သံကွၢ်ဘၣ်ဆၢဘၣ်ကွဲးဖျါထီၣ်အမံၤဘၣ်.

၁. တၢ်မၤနၤမၤယၢ်ပုၤဂၤ

	တကဲထီၣ်ဘၣ်	ကဲထီၣ်တဘျီ	ကဲထီၣ်အါန့ၢ်တဘျီ
ပုၤဆိၣ်ယၢ် မ့တမ့ၢ် တိယၢ်တီၢ်ယၢ် မ့တမ့ၢ် ထူယၢ်ကျၢ်ယၢ်			
ဖိသၣ်အဂၤကတီၢ်အၢယၢ်			ဝဲ
ဖိသၣ်ဟံးန့ၢ်ဆူၣ်ယတၢ်			
ဖိသၣ်အဂၤကိးယမံၤမ့ၢ်လၢယလီၤဆီဒီးအဝဲသ့ၣ်			
ဖိသၣ်ကိးယမံၤမ့ၢ်လၢတၢ်ဂ့ၢ်အဂၤ			
ဖိသၣ်နီၤဘၣ်ယၢ်မ့တမ့ၢ်ကတီၢ်တရီၢ်တပါယၢ်လၢတၢ်ဂ့ၢ်တအိၣ်နီၤတမံၤ			မ့တမ့ၢ်
ပုၤတအဲၣ်ဒီးလၢယကဲၤယုာ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်ဘၣ်			
ပုၤအဂၤတဖၣ်မၤအၢယၢ်လၢကျဲၤအဂၤ			

^၁ လံာ်တၢ်ဖျါအံၤဘၣ်တၢ်ဟံးန့ၢ်အီၤလၢလံာ်တၢ်ဖျါလၢ Tiny Arora မၤဝဲဒီးဘၣ်တၢ်ထုးထီၣ်အီၤလၢ "Tackling Bullying in Your School: A Practical Handbook for Teachers," S. Sharp and PK Smith, editors. Routledge. 1994.

၂. တၢ်သံကွၢ်စံးဆၢဘၣ်ဃးဖိသၣ်တဂၤဒီးတဂၤအတၢ်ရူၤလိာ်မုၢ်လိာ်

ယမ့ၢ်ပိာ်ခွါ ---

သးနံၣ် ---

ယမ့ၢ်ပိာ်မုၢ် ---

တၢ် ---

တနွံအံၤလၢကွၢ်န့ၣ် ဖိသၣ်အဂၤ,	တကဲထီၣ်ဘၣ်	ကဲထီၣ်တဘျီ	ကဲထီၣ်အါန့ၢ်တဘျီ
ကိးယမံၤလၢယတအဲၣ်ဒီးဘၣ်			
တဲတၢ်တမံၤလၢအမၤမုၢ်ယသး			
ကျဲးစးထူကျၢ်ယၤ			
ဟ့ၣ်ယၤတၢ်ဟ့ၣ်			
အၤလၢယဖိခိၣ်မုၢ်လၢယလိာ်ဆိ ဒီးဖိသၣ်အဂၤ			
စံးလၢကမၤဆါယၤ			
ကျဲးစးဟံးန့ၢ်စုလၢယ အိၣ်			
ကျဲးစးမၤပျံၤမၤဖုးယၤ			
တြီယၤလၢယကဂဲၤလိာ်ကွဲးဒီး အိၣ်			
မၤလိာ်နံၤယၤဒီးနံၤဘၣ်ယၤ			
ကျဲးစးမၤယမၤဆါပုၤအဂၤ			
လိာ်န့ၢ်ယၤဒီးဒုးကဲထီၣ်ယၤဆူ တၢ်ကိတၢ်ခဲ			
စိာ်စၢၤယၤတၢ်တမံၤ			
မၤစၢၤယလိာ်လၢကွၢ်			
တဲအၤယဟးအကွၢ်အဂီၢ်			
တဲအၤယမုၢ်လၢယဖံးယညၣ်အ လွၢ်လိာ်ဆိ			
ဂဲၤလိာ်ကွဲးဒီးယၤ			
ကျဲးစးမၤဟးဂီၢ်တၢ်လၢအမုၢ် ယတၢ်			

ဖဲပဲၣ်ထံၣ်နီၤဖးတၢ်စံးဆၢန့ၣ်ပဒုးနဲၣ်ဖျါထီၣ်သ့လၢဖိသၣ်ဖဲလဲၣ်တၢ်လၢအဘၣ်တၢ်မၤနၤအီၤဒီးဖိသၣ်ဖဲလဲၣ်တၢ်လၢအမၤတၢ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. သနၢ်က့ၢ်ဖိသၣ်တနီၤကဘၣ်တၢ်မၤနၤအီၤဘၣ်ဆၣ်တအၢၣ်လီၤဝဲလၢတၢ်စံးဆၢအံၤအပူၤဘၣ်မွၢ်လၢအပျံၤတၢ်အယီၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်သံက့ၢ်စံးဆၢအံၤမၤစၢၤနၤဒီးသီးနကနၢ်ပၢၢ်လၢမွၢ်ဖိသၣ်အိၣ်လၢနတီၤပူၤတဖၣ်ဘၣ်တၢ်မၤနၤအီၤအိၣ် မ့တမ့ၢ် မၤနၤပှၤကၤအိၣ်ခါန့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအံၤအယီၣ်နစးထီၣ်ရဲၣ်ကျဲၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဒီးသရၣ်ဒီးမိၢ်ပၢၢ်ဒီးဖိသၣ်အနီၢ်ကစၢ်ဒၣ်ဝဲသ့န့ၣ်လီၤ.

တၢ်လၢနမၤသ့ဒ်သီးနကတြီၤဆၢတၢ်မၤနၤမၤယၣ်အိၣ်ထီၣ်လၢတီၤပူၤအဂီၢ်

လၢကမၤစၢၤလီၤတၢ်မၤနၤမၤယၣ်အဂီၢ်သရၣ်ဘၣ်မၤတၢ်တဘျုးမံၤ, ဒ်အမ့ၢ်,

- ◆ တၢ်ဂဲၤလိ (exercise) လၢကမၤစၢၤဖိသၣ်ထီၣ်ကဆၣ်လီၤအသးဒီးမၤစၢၤလီၤတၢ်ဖ့ၣ်ဆၢ, စူးကါတၢ်ဂဲၤလိကွဲတဖၣ်ဒ်သီးဖိသၣ်တဖၣ်ကသ့ၣ်ညါလိာ်သးအါထီၣ်ဒီးအိၣ်ဒီးတၢ်ပၢ်ကဲလိာ်သးကဒဲကဒဲအဂီၢ်.
- ◆ မၤအါထီၣ်တၢ်မၤလိသကိးတၢ်လၢတီၤပူၤ
- ◆ ဟ့ၣ်အါထီၣ်ဖိသၣ်တၢ်စိတၢ်ကမီၤ. အဒိ, ပျဲဖိသၣ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်သိၣ်တၢ်သီလၢတီၤပူၤ, ပျဲဖိသၣ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်ကွဲဖိကမံးတံၢ်
- ◆ ဟ့ၣ်အါထီၣ်ဖိသၣ်အမူအဒါလၢတီၤပူၤခီဖျိဒုးအိၣ်ထီၣ်ကွဲဖိကမံးတံၢ်, မၤတၢ်ဘူးဘူးတၢ်တံၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးမိၢ်ပၢၢ်လၢအအိၣ်လၢပှၤတတၢ်အပူၤ
- ◆ ဒုးအိၣ်ထီၣ်ဖိသၣ်ကဒဲကဒဲလၢကထီၣ်ယၣ်လီၤတၢ်ဘၣ်ကံၢ်ဂုၢ်လၢအအိၣ်ထီၣ်လၢတီၤပူၤ
- ◆ ဟ့ၣ်ဖိသၣ်ဒုးနဲၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်စံၣ်ညီၣ်မနုၤလၢတၢ်ကဘၣ်ဟ့ၣ်အီၤဆူဖိသၣ်လၢအမၤနၤပှၤအဂၤတဖၣ်

သရၣ်စူးကါတၢ်ဒုးနဲၣ်ဒီးတၢ်ဂီၤဂဲၤကလံၣ်လၢကကတီၤသကိးတၢ်မၤနၤမၤယၣ်ပှၤကၤဒီးတၢ်ကဘၣ်ထီၣ်ကဆၣ်လီၤအီၤဒ်လဲၣ်. အဒိ, လၢကီၢ်ကၣ်ယၣ်န့ၣ်သရၣ်တဖၣ်တုတၢ်ဂီၤဂဲၤကလံၣ်ဒီးမၤတၢ်ဒုးနဲၣ်လၢကဒုးနဲၣ်ဖျါထီၣ်ဘၣ်ပးတၢ်မၤနၤမၤယၣ်ကလုာ်လၢအလီၤဆီလိာ်အသးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. သရၣ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤလၢအမၤစၢၤဖိသၣ်လၢအဘၣ်တၢ်မၤနၤမၤယၣ်အီၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. နစူးကါတၢ်ကတီၤဂ့ၢ်လိာ်ဒီးတၢ်တဲလၢပျၢၤလၢကဒုးနဲၣ်ဖိသၣ်လၢကဘၣ်စံး, “တသ့ဘၣ်” ဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. မၤစၢၤစ့ၢ်ကိးအဝဲသ့ၣ်လၢကယုကျဲအကြၢးအဘၣ်လၢကကတီၤတၢ်ဒီးပှၤလၢအမၤနၤမၤယၣ်တၢ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ထံၣ်အၢထံၣ်သီတခီတၢ်ဒီးတၢ်ကွၢ်တလီၤတၢ်

ညီၣ်န့ၢ်တၢ်မၤနၤမၤယုၣ်အံၤအိၣ်ထီၣ်သီဖျိတၢ်ထံၣ်အၢတခီတၢ်တၢ်သကဲၣ်ပဝးဒီးတၢ်ထံၣ်လၢပုၤဂၤအဖီခိၣ်လၢအတထဲသီးတုၤသီးဒီးတၢ်ကွၢ်တလီၤတၢ်ဆိကမိၣ်, တၢ်ထံၣ်အၢထံၣ်သီပုၤအကရူၢ်တဖၣ်, နီၤအမ့ၢ် “အဝဲသ့ၣ်” “ပဝဲ” တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ပနၢ်ပၢ်သ့ဘၣ်ယးတၢ်ထံၣ်အၢဒီးတၢ်ကွၢ်မဲၣ်တၢ်ခီဖျိကွၢ်ထံဆိကမိၣ်က့ၤပတၢ်လဲၤခီဖျိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ - တၢ်နၢ်ပၢ်တၢ်ထံၣ်အၢထံၣ်သီတခီတၢ်ဒီးတၢ်ကွၢ်တလီၤတၢ်အဂ့ၢ်

နမၤတၢ်ဂဲၤလိအံၤဒီးသရၣ်သမၤ, မိၢ်ပၢ်ဒီးပုၤကိးဖိလၢအနီၢ်ခိၣ်ထီၣ်တဖၣ်သ့န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤကမၤစၢၤအဝဲသ့ၣ်ဒီးသီးကနၢ်ပၢ်တၢ်ကွၢ်တလီၤဒီးတၢ်ထံၣ်အၢထံၣ်သီတခီတၢ်တၢ်အံၤမၤဘၣ်ဒိဖိသၣ်အတၢ်မၤလိာ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်အံၤအဖီခိၣ်တၢ်ဂဲၤလိအံၤမၤစၢၤပုၤဒီးသီးပကကွၢ်ကဒါက့ၤပုၤအဝဲန့ၣ်အတၢ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်ကွၢ်တလီၤဒီးတၢ်ကွၢ်ခိၣ်ကွၢ်ဆံးအီၤဖဲအသးစၢ်အခါန့ၣ်လီၤ.

ပမၤလိန့ၢ်တၢ်လၢတၢ်ဂဲၤလိအံၤအပူၤဒ်လၢအသီးန့ၣ်လီၤ.

- ◆ ပုၤကိးဂၤဒီးကတူၢ်ဘၣ်တၢ်ကွၢ်တလီၤဒီးတၢ်ကွၢ်ခိၣ်ကွၢ်ဆံးဒီးတကတီၢ်ယီၤအဝဲကဲပုၤလၢအကွၢ်တလီၤဒီးကွၢ်ခိၣ်ကွၢ်ဆံးပုၤအဂၤစ့ၢ်ကိးသ့န့ၣ်လီၤ.
- ◆ ဖိသၣ်သးစၢ်ဖိဒ်လဲၣ်န့ၣ်သ့ၣ်ညါဝဲပုၤကွၢ်တလီၤဒီးကွၢ်ခိၣ်ကွၢ်ဆံးအီၤအခါန့ၣ်လီၤ.

တၢ်န့ၣ်ကျဲ : တၢ်ဂဲၤလိအံၤကလၢတၢ်ဆၢကတီၢ်ထဲလဲၣ်န့ၣ်ကဒီးသန့ထီၣ်အသးလၢပုၤပွဲၤဂၤလၢကမၤတၢ်ဂဲၤလိအံၤန့ၣ်လီၤ. နကြးဟ့ၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢပုၤတဂၤစ့ၢ်စ့ၢ်အမံးနံးတဆံ မ့တမ့ၢ် ကရူၢ်ဖိတကရူၢ်အမံးနံးတဆံန့ၣ်လီၤ.

နီၤဖးလီၤသးတကရူၢ်ယၢ်ဂၤ မ့တမ့ၢ် ယုၤဂၤတက့ၢ်. မၤကရူၢ်တဖၣ်ဆိမိၣ်ထီၣ်ဖဲအထံၣ် မ့တမ့ၢ်လဲၤခီဖျိဘၣ်တၢ်ကွၢ်တလီၤ, တၢ်ကွၢ်ခိၣ်ကွၢ်ဆံးလိာ်သးလၢကိၣ်ဝံၤကဘၣ်ဟဲထီၣ်နီၤလီၤသကိးဝဲဒီးကရူၢ်အဂၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢကဘၣ်မၤတၢ်အံၤဒ်လဲၣ်န့ၣ်မ့ၢ်ဒ်လၢအသီးလီၤ.

၁. တၢ်ကွၢ်တလီၤဒီးတၢ်ထံၣ်အၢထံၣ်သီတခီတၢ်တဘၣ်မ့ၢ်ထဲတၢ်မၤအီၤလိကတီၢ်ဘၣ်.
၂. တၢ်လၢအထံၣ် မ့တမ့ၢ် လဲၤခီဖျိတၢ်ကွၢ်တလီၤတၢ်အံၤကကဲထီၣ်အသးလၢပုၤကိးဖိအကျါ, သရၣ်သမၤ, ပုၤပၤဆုၤကိၣ် မ့တမ့ၢ် ကိၣ်အတၢ်အိၣ်သးခဲလၢာ်သ့သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

၃. အဝဲသ့ၣ်ကြးဆိကမိၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်မၤလိမိၢ်ပှၢ်, တၢ်သိၣ်လိအကျိၤအကျဲ, တၢ်သိၣ်လိအပိးအလီ မ့တမ့ၢ် တၢ်ရဲလိာ်မုၢ်လိာ်လၢကိၣ်ဒီးသရၣ်သမၤအဘၣ်စၢၤသ့န့ၣ်လီၤ.

၄. မၤအဝဲသ့ၣ်ဆိကမိၣ်ထီၣ်တၢ်ကွၢ်တလီၤတၢ်အကလုာ်ကလုာ်ဒ်အမ့ၢ်ပိာ်မုၢ်တဖၣ်အဘျုးတအိၣ်လၢတၢ်မၤလိန့ၢ်လံာ်စဲအုၣ်အပူၤ မ့တမ့ၢ် ဖိသၣ်လၢကွၢ်ဂီၤဟးဂီၤဒီးတလၢတပွဲၤတဖၣ်ဂၤလိာ်ကွဲတသ့ဘၣ်.

၅. လၢခံကတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အဝဲသ့ၣ်လၢလၢအတၢ်လဲၤခိဖျိအပူၤအဝဲသ့ၣ်ကမ့ၢ်ဘၣ်ဖုးပှၢ်လၢအဘၣ်တၢ်ဆိၣ်သနဲး မ့တမ့ၢ် ကမ့ၢ်ဘၣ်ဖုးပှၢ်လၢအဆိၣ်သနဲးပှၢ်ဂၤန့ၣ်လီၤ. ပှၢ်ကအိၣ်ဝဲစ့ၤဂၤလၢအတဲဖျါဝဲလၢအကမ့ၢ်ပှၢ်လၢအဆိၣ်သနဲးတၢ်န့ၣ်လီၤ. နၢ်သက့တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်အစၢၤလၢအအိၣ်ဒီးအကဟုကညိၢ်ဒီးအလုာ်အပူၤန့ၣ်လီၤ.

ကရူၢ်တကရူၢ်ဘၣ်တကရူၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဆၢကတီၢ်ယဲၢ်မံးနဲးလၢကတဲအဂ့ၢ်ဒီးအဂၤယဲၢ်မံးနဲးလၢကစံးဆၢတၢ်သံကွၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ပဘၣ်မၤလိတၢ်တမံၤမံၤလၢတၢ်တဲတမံၤဘၣ်တမံၤစ့ၢ်စ့ၢ်လၢကကျဲးစးနၢ်ပၢ်ပှၢ်လၢအဘၣ်တၢ်ကွၢ်တလီၤအီၤတဖၣ်အံၤတူၢ်ဘၣ်ဝဲဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. နမၤပှၢ်လၢအတဲလီၤတၢ်အံၤလၢကလဲလိာ်အတၢ်ဆိကမိၣ်ဆိကမးဒ်လဲၣ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်ဆိကမိၣ်လၢတၢ်အိၣ်သးလၢပှၢ်အဝဲန့ၣ်တဲလီၤတၢ်အံၤကဘၣ်တၢ်ဒီးသဒးအီၤဒ်သိးသုတကဲထီၣ်အဂီၢ်ဒ်လဲၣ်.

ဖဲကရူၢ်တကရူၢ်ဘၣ်တကရူၢ်တဲအတၢ်တဲတဖၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်ထံၣ်အၢထံၣ်သီဒီးတၢ်ကွၢ်မဲာ်တၢ်အဂ့ၢ်မ့ၢ်ဝံၤနစးထီၣ်သံကွၢ်အဝဲသ့ၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်ထံၣ်အၢထံၣ်သီဒီးတၢ်ကွၢ်မဲာ်တၢ်အဂ့ၢ်လၢကိၣ်အပူၤသ့န့ၣ်လီၤ.

၁. ဖဲနတဲနတၢ်တဲဘၣ်ဃးတၢ်ထံၣ်အၢထံၣ်သီတခီတၢ်ဒီးတၢ်ကွၢ်တလီၤတၢ်အံၤဝံၤနတူၢ်ဘၣ်ဒ်လဲၣ်.

၂. နမၤလိန့ၢ်တၢ်မနုၤလၢတၢ်တဲလၢနတဲလီၤ မ့တမ့ၢ် ပှၢ်ဂၤအတၢ်တဲဘၣ်ဃးတၢ်ထံၣ်အၢထံၣ်သီဒီးတၢ်ကွၢ်မဲာ်တၢ်အံၤအဂ့ၢ်ဒ်သိးနကလဲလိာ်နတၢ်သိၣ်လိအကျိၤအကျဲ ဒ်လဲၣ်.

၃. နထံၣ်လၢတၢ်တဲလၢပှၢ်ဟဲထီၣ်တဲခဲလၢာ်တဖၣ်တၢ်မနုၤလၢအဒ်သိးလိာ်အသးလဲၣ်.

၄. သုအိၣ်ဒီးတၢ်ကီတၢ်ခဲလၢတၢ်သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်တၢ်တမံၤမံၤ မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဒီးတၢ်ကီတၢ်ခဲလၢတၢ်သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်အိၣ်ခါ. တၢ်ကီတၢ်ခဲဒ်အံၤမ့ၢ်အိၣ်တခီဘၣ်မနုၤအယီလဲၣ်.

၅. ဖဲနဒိကန့ၣ်ပှၢ်ဂၤတဲအတၢ်တဲဘၣ်ဃးတၢ်ထံၣ်အၢထံၣ်သီဒီးတၢ်ကွၢ်မဲာ်တၢ်အံၤမၤစၢၤနုၤလၢနကသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်တၢ်ကဲထီၣ်အသးလၢနကိၣ်ပူၤတမံၤမံၤခါ.

တၢ်မၤလိမိၢ်ပုၤဒီးတၢ်သိၣ်လိအပီးလိထဲတခီတၢ်အဂီၢ်တဖၣ်

တၢ်မၤလိမိၢ်ပုၤဒီးတၢ်သိၣ်လိအပီးလိထဲတခီတၢ်အံၤတဘျီတခီၣ်ကဲထီၣ်အသးလၢတၢ်တဟ်သ့ၣ်ဟ်သးအယီၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ထံၣ်အၢထံၣ်သီဒီးကွၢ်တလီၤတၢ်အံၤတၢ်ထံၣ်အီၤလီၤဆီဒၣ်တၢ်ပိာ်မုၢ်ဖိ, ဖိသၣ်လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါသံသတြိၣ်ဒီးဖိသၣ်လၢအကွၢ်ဂီၤဟးဂီၤဒီးတလၢတပွဲၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. အဒိ, တဘျီတခီၣ်လၢတၢ်တဲလံာ်အပူၤမ့တမ့ၢ်ကွီအလံာ်ပူၤဒုးန့ၣ်ဖိသၣ်လၢအဘၣ်မၤတၢ်, ဖိသၣ်လၢအဟံၣ်အယီၤတအိၣ်ဒီးအမ့ၢ်တၢ်ဘျၢ်အသိး, ဖိသၣ်လၢအဘၣ်မၤတၢ်တဖၣ်တၢ်ဒုးန့ၣ်အီၤလၢတၢ်တဲအပူၤဒ်အမ့ၢ်ပုၤလၢအဘျူးအဖျိၣ်တအိၣ်အသိးန့ၣ်လီၤ. နီၢ်နီၢ်န့ၣ်ဖိသၣ်ဒ်အံၤတဖၣ်ညီၣ်န့ၢ် အိၣ်ဒီးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်အကလုာ်ကလုာ်လၢကဘၣ်အိၣ်မူၤဒ်ပုၤဒ်တုာ်ခိၣ်ပွဲၤအသိးန့ၣ်လီၤ. ပကတိအလံာ်ဒီးပတၢ်မၤလိမိၢ်ပုၤမ့ၢ် inclusive လၢဖိသၣ်ကိးဂၤဒီးအဂီၢ်န့ၣ်ပဘၣ်ပလီၢ်ပသးလၢပကဒုးန့ၣ်ဖိသၣ်အကလုာ်အကလုာ်လၢလံာ်အပူၤဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

လၢလံာ်အဘျၢ်သၢအပူၤပိာ်မုၢ်ပိာ်ခွါအမူအဒါလၢပုၤတဝၢအပူၤကလီၤဆီလိာ်အသးဒ်အဝဲသ့ၣ်အတၢ်ဆဲးတၢ်လၢအိၣ်အသိးန့ၣ်လီၤ. မိၢ်လုာ်လံာ်အတၢ်စုာ်တၢ်နာ်လၢပိာ်မုၢ်ပိာ်ခွါအမူအဒါလီၤဆီအံၤကဒိသဒါပိာ်မုၢ်အတၢ်အိၣ်ကွီသ့န့ၣ်လီၤ. တၢ်လီၤဖဲတၢ်စုာ်တၢ်နာ်လၢပိာ်မုၢ်တဖၣ်အိၣ်ဒီးအပတီၢ်ဖုၣ်န့ၢ်ပိာ်ခွါအခါန့ၣ်ပိာ်မုၢ်တဖၣ်ညီၣ်န့ၢ်တၢ်ဟ်အီၤလၢဟံၣ်လၢတၢ်မၤဟံၣ်တၢ်ဖဲတၢ်မၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်စုာ်တၢ်နာ်တဖၣ်အံၤကွၢ်ဖဲပိာ်ခွါတဖၣ်ဒီးကအိၣ်ဖျါထီၣ်လၢတၢ်သိၣ်လိအပီးလိအလီအပူၤသ့န့ၣ်လီၤ. ဖဲပိာ်မုၢ်ဖးကွီအလံာ်ဒ်န့ၣ်အခါကထံၣ်ပိာ်မုၢ်တဖၣ်ဂုၤခံပိာ်ခွါတဖၣ်ဟူးဂဲၤလဲၤဆူညါန့ၣ်လီၤ. အယီၤပိာ်မုၢ်တဖၣ်ကနာ်စ့ၢ်ကိးလၢအဝဲသ့ၣ်ဘၣ်ဂုၤခံအိၣ်ကစုဒ်န့ၣ်အသိးလီၤ. တၢ်အံၤကဒုးတုၤပိာ်မုၢ်တဖၣ်လၢတမၤလိတၢ်ဂုၤဂုၤလၢတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဒုးဒီးလံာ်စဲအ့ၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ. ပိာ်မုၢ်အါဂၤကဆိကမိၣ်လၢတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဒုးဒီးစဲအ့ၣ်တဖၣ်ကမ့ၢ်ထဲပိာ်ခွါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်လၢအအိၣ်လၢတၢ်မၤလိအမိၢ်ပုၤမနုၤလဲၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအကါဒိၣ်တမံၤဖဲပမ့ၢ်အဲၣ်ဒီးမၤပကတိကဲထီၣ်တၢ်ဟ်ဃုာ်ပုၤကိးဂၤဒီး (inclusive) န့ၣ်လီၤ. ပတၢ်သိၣ်လိအပီးလိတဖၣ်ကဲထီၣ်ဖဲ,

- ◆ အအိၣ်ဒီးဖိသၣ်အကွၢ်အဂီၢ်အကလုာ်ကလုာ်
- ◆ အကြၢးအဘၣ်ဒီးဘၣ်လိာ်အသးဒီးဖိသၣ်အတၢ်လိာ်ဘၣ်လၢကမၤလိတၢ်မနုၤဒီးအတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢကမၤလိဝဲအဂီၢ်
- ◆ အကြၢးအဘၣ်ဒီးဖိသၣ်အတၢ်ဆဲးတၢ်လၢ
- ◆ အတၢ်ဟ်လုာ်ပုၤပုၤအကလုာ်ကလုာ် (အဒိ, ပုၤဂ့ၢ်ဝီမုၢ်ကျိၤဝဲၤကွၢ်အတၢ်လီၤဆီဟံၣ်ဖိယီဖိအဖျိၣ်တန့ၣ်တၢ်ဒုးန့ၣ်အီၤလၢအမ့ၢ်ဟံၣ်ဖိယီဖိလၢအဂ့ၢ်တန့ၣ်ကျဲးစးတၢ်ဆူၣ်ဆူၣ်ဒ်သိးကဒုးဒိၣ်ထီၣ်ဖိလံာ်တဖၣ်)
- ◆ အဘျူးအဖျိၣ်အိၣ်လၢဖိသၣ်အတၢ်အိၣ်မူဆူညါအဂီၢ်
- ◆ ဒုးန့ၣ်ပိာ်မုၢ်ပိာ်ခွါအိၣ်ဒီးမူဒါအကလုာ်ကလုာ်
- ◆ စူးကါလံာ်ဖျါလၢအဒုးန့ၣ်တၢ်ဟ်ကဲဆူပုၤကိးဂၤဒီးအအိၣ်

နကမၤကွၢ်နတၢ်သိၣ်လိအပီးအလီတဖၣ်ဒုးန့ၣ်ပိၣ်မုၢ်ပိၣ်ခွါဒီးကလုာ်န့ၣ်လီၤဆီတဖၣ်အတၢ်ထဲသိးတုၤသိးလိာ်အသးသ့ၣ်လဲၣ်.

၁. **သမံသမီးတၢ်ဂီၤတဖၣ်တက့ၢ်.** အဒိ, တၢ်ဂီၤဒုးန့ၣ်ပိၣ်ခွါဒီးအမ့ၢ်ပုၤယုကျိၣ်ယုစုလၢဟံၣ်ဖိယီဖိအဂီၢ်အသိးထီၣ်တဖၣ်ဒုးန့ၣ်ပိၣ်မုၢ်ပိၣ်ခွါဒီးကလုာ်န့ၣ်လီၤဆီတဖၣ်အတၢ်ထဲသိးတုၤသိးလိာ်အသးသ့ၣ်လဲၣ်. လၢတၢ်ဂီၤအပူၤပိၣ်ခွါဘၣ်တၢ်ဒုးန့ၣ်အိၣ်အမ့ၢ်ပုၤအဂီၢ်ဆူၣ်အသိး မ့တမ့ၢ် ကလုာ်န့ၣ်တန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ဒုးန့ၣ်အိၣ်အမ့ၢ်ပုၤအဆူၣ်အသိးတဖၣ်ဒုးန့ၣ်ပိၣ်မုၢ်ပိၣ်ခွါဒီးကလုာ်န့ၣ်လီၤဆီတဖၣ်အတၢ်ထဲသိးတုၤသိးလိာ်အသးသ့ၣ်လဲၣ်. လၢတၢ်ဂီၤအပူၤနထံၣ်ဖိသၣ်လၢကွၢ်ဂီၤဟးဂီၤဒီးတလၢပွဲၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤဂဲၤသကိးလၢတၢ်လိာ်ကွဲအပူၤ မ့တမ့ၢ် ဆ့ၣ်နီၤကွၢ်အသကိးတဖၣ်ဂဲၤလိာ်ကွဲလဲၣ်.
၂. **သမံသမီးလံာ်ကျိၤလၢတၢ်တဲတဖၣ်အပူၤတက့ၢ်.** ပုၤလၢအအိၣ်လၢတၢ်တဲအပူၤတၢ်ဒုးန့ၣ်တၢ်ဂီၤအိၣ်ထီၣ်တဖၣ်ဒုးန့ၣ်တၢ်ထီၣ်ကဆူၣ်လီၤတၢ်ဂီၤတဖၣ်ဒုးန့ၣ်လဲၣ်. အဒိ, ပုၤလၢအအိၣ်လၢတၢ်တဲအပူၤတဖၣ်လၢအမ့ၢ်ကလုာ်န့ၣ်ဆံးဖိ မ့တမ့ၢ် ပုၤလၢကွၢ်ဂီၤဟးဂီၤတဖၣ်တၢ်ဒုးန့ၣ်အိၣ်လၢအမ့ၢ်ပုၤအဂီၢ်စၢ် မ့တမ့ၢ် အဂီၢ်ဆူၣ်ဒီးအမ့ၢ်အယုၣ်လီၤအကစၢ်တၢ်ဂီၤအသိးတဖၣ်အသိးဒါ. လၢတၢ်တဲအပူၤပိၣ်မုၢ်ဖိဒီးပိၣ်မုၢ်သးပုၤတဖၣ်ကထီၣ်လိာ်ထီၣ်မ့ၢ်လၢအဖျဲးမ့တမ့ၢ် ထဲအဒိၣ်တၢ်ဂီၤတခီဒါ. ပမ့ၢ်လဲၣ်လိာ်ပိၣ်မုၢ်ပိၣ်ခွါအမူအဒါလၢတၢ်တဲအပူၤန့ၣ်တၢ်တဲအံၤကဒ်သိးဒီးအလီၤလီၤအသိးဒါ.
၃. **ကွၢ်တၢ်အိၣ်မူအိၣ်ဂဲၤအက့ၢ်အဂီၤတက့ၢ်.** တၢ်ဂီၤဒီးလံာ်ဖျါၣ်တဖၣ်ဒုးန့ၣ်တၢ်ဆဲးတၢ်လၢအဂီၤလီၤတၢ်လီၤဆဲးတုၤလၢတၢ်နၢ်ပၢ်အိၣ်သ့ မ့တမ့ၢ် ဒုးန့ၣ်ဒၣ်ထဲတဆဲးတက့ၢ်ဒီးပုၤနၢ်ပၢ်အိၣ်တသ့ဘၣ်လဲၣ်.
၄. **သမံသမီးကွၢ်တၢ်ရဲလိာ်မုၢ်လိာ်အိၣ်လၢတၢ်သိၣ်လိအပီးအလီအပူၤတက့ၢ်.** ပုၤဖဲလဲၣ်တဖၣ်လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်စိတၢ်ကမီၤန့ၣ်လဲၣ်. မတၤမၤတၢ်ဆၢတဲာ်တဖၣ်န့ၣ်လဲၣ်. ပိၣ်မုၢ်တဖၣ်တၢ်ဒုးန့ၣ်အိၣ်အအိၣ်လၢအဝၤအဖီလၢအသိးထီၣ်တဖၣ်ဒုးန့ၣ်ပိၣ်မုၢ်ပိၣ်ခွါဒီးကလုာ်န့ၣ်လီၤဆီတဖၣ်အတၢ်ထဲသိးတုၤသိးလိာ်အသးသ့ၣ်လဲၣ်.
၅. **မၤနီၣ်ပုၤန့ၣ်ပုၤယီၤတဖၣ်လၢတၢ်သိၣ်လိအပီးအလီအပူၤတက့ၢ်.** ပုၤန့ၣ်ပုၤယီၤတဖၣ်မ့ၢ်ပုၤလၢကလုာ်န့ၣ်တန့ၣ်ယီၤအပူၤထီၣ်တဖၣ်ဒုးန့ၣ်ပိၣ်မုၢ်ပိၣ်ခွါဒီးကလုာ်န့ၣ်လီၤဆီတဖၣ်အတၢ်ထဲသိးတုၤသိးလိာ်အသးသ့ၣ်လဲၣ်. ပုၤဖိသၣ်လၢကွၢ်ဂီၤဟးဂီၤတလၢပွဲၤတဖၣ်တၢ်ဒုးန့ၣ်အိၣ်လၢအမ့ၢ်ပုၤန့ၣ်ပုၤယီၤတဘျီဘျီဒါ. ပိၣ်မုၢ်တဖၣ်မ့ၢ်ပုၤန့ၣ်ပုၤယီၤတဘျီဘျီဒါ.
၆. **ဆိကမိၣ်ထီၣ်တၢ်သိၣ်လိအပီးအလီတဖၣ်ကမၤဘၣ်ဒိဖိသၣ်ထံၣ်လီၤအသးဒ်လဲၣ်.** တၢ်အိၣ်တမံၤမံၤလၢတၢ်သိၣ်လိအပီးအလီအပူၤလၢကတြီဖိသၣ်ကျဲးစးကဲထီၣ်တၢ်တမံၤမံၤဒါ. ဆိကမိၣ်ထီၣ်ပိၣ်မုၢ်ကတူၢ်ဘၣ်တၢ်မနုၤဖဲအဖးတၢ်သိၣ်လိအပီးအလီလၢအဒုးန့ၣ်ထဲပိၣ်ခွါမ့ၢ်ပုၤန့ၣ်ပုၤယီၤဒီးကဲထီၣ်လိာ်ထီၣ်န့ၣ်ပိၣ်မုၢ်ဖိတဖၣ်ကဆိကမိၣ်လီၤအသးဒ်လဲၣ်.^၂

^၂ Council on Interracial Books for Children. (1980) Guidelines for Selecting Bias-Free Textbooks and Storybooks. New York.

လၢတၢ်ကစးထီၣ်ကွၢ်ထံကွၢ်ဆးတၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖၣ်အံၤအဂီၢ်ကျဲအိၣ်ဝဲတဘိလၢအမ့ၢ်ဝဲတၢ်ကစူးလံာ် တၢ်ဖျါလၢလၢအံၤဒီးသိးကသမံသမိးတၢ်မၤလိအပီးအလိတဖၣ်လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်တကွၢ်ဒိၣ်ကွၢ် ဆံးတၢ်ဘၣ်ဒီးတၢ်ဟံးယုၣ်ပုၤကိးဂၤဒီးလၢတၢ်မၤလိအပူၤ (Inclusiveness) န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ကွၢ်ယုတၢ်သိၣ်လိအပီးအလိလၢအအိၣ်ထဲတခီတၢ်ဒီးလဲၣ်တဖၣ်.

တၢ်လၢပဘၣ်မၤဆိအီၤ	တၢ်ကွဲးအပူၤ		တၢ်ဂီၤအပူၤ	
	မ့ၢ်	တမ့ၢ်	မ့ၢ်	တမ့ၢ်
ပိာ်မုၢ်ဒီးပိာ်ခွါအမူအဒါတဖၣ်ထဲသိးတုၤသိးစ့ၢ်ခါ. (အဒိ, ကသံၣ်သရၣ်, ကိသရၣ်, ပုၤထူစံာ်ဖိ) ပုၤကၤတၢ်ဖိ				
တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢပိာ်မုၢ်ဒီးပိာ်ခွါအဂီၢ်တဖၣ်ထဲသိးတုၤသိးစ့ၢ်ခါ. (အဒိ, တၢ်လိာ်ကွဲး, ဖးလံာ်, တဲသကိးတၢ်, ဖဲးတၢ်မၤတၢ်)				
ပိာ်မုၢ်ဖိဒီးပိာ်ခွါဖိအိၣ်ဒီးသကဲာ်ပဝးလၢအဒိသိးလိာ်အသးစ့ၢ် ခါ. (အဒိ, သးခု, ဂံၢ်ဆူၣ်, ကဲထီၣ်တၢ်မၤစၢၤ)				
ပိာ်မုၢ်တဖၣ်တၢ်ဒုးကဲအီၤပုၤအခိၣ်တဘျီဘျီခါ.				
ပိာ်မုၢ်တဖၣ်တၢ်ဒုးနဲၣ်အီၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်နၢ်န့ၢ်လီၤသးဒီးတၢ် သ့မၤတၢ်ဆၢတဲာ်စ့ၢ်ကိးခါ.				
ပိာ်မုၢ်တဖၣ်တၢ်ဒုးနဲၣ်အီၤလၢအဖျဲးထဲသိးဒီးပိာ်ခွါအသိးခါ.				
ပိာ်မုၢ်တဖၣ်တၢ်ဒုးနဲၣ်လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢတၢ်ချၢ ဒီးသိးပိာ်ခွါအသိးခါ.				
ပိာ်မုၢ်ဒီးပိာ်ခွါခံၣ်လၢာ်ဒုးနဲၣ်လၢအယုၣ်လီၤသကိးတၢ်ဂ့ၢ်ကိ တဖၣ်အိၣ်ခါ.				
ပိာ်မုၢ်ဒီးပိာ်ခွါတဖၣ်အတၢ်မၤသကိးတၢ်ဒိအကြၢးအဘၣ်ဒီး တၢ်ဆဲးတၢ်လၢအသိးအိၣ်ခါ.				
တၢ်ဂ့ၢ်လၢအအိၣ်လၢလံာ်ပူၤတဖၣ်လီၤထူးန့ၢ်ပိာ်မုၢ်တဖၣ်အ သးစ့ၢ်ခါ.				

တၢ်လၢပဘၣ်မၤဆိအီၤ	တၢ်ကွဲးအပူၤ		တၢ်ဂီၤအပူၤ	
	မ့ၢ်	တမ့ၢ်	မ့ၢ်	တမ့ၢ်
တၢ်ဂ့ၢ်လၢအအိၣ်လၢလံာ်ပူၤတဖၣ်ထုးန့ၢ်ကလုာ်န့ၣ်ဆံးဖိတဖၣ်စ့ၢ်ခါ.				
လၢတၢ်တဲဘၣ်သးဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိအပူၤဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိအမိၢ်ဒီးအဖါအံၤအိၣ်ဒီးတၢ်ထဲသးတုၤသးစ့ၢ်ခါ.				
ပိာ်မုၢ်လၢအမံၤဟူသၣ်ဖျါအိၣ်လၢလံာ်တၢ်စံၣ်စိၤတဲစိၤအပူၤခါ.				
ပိာ်မုၢ်တဖၣ်တၢ်ဟံၣ်ဖျါယုာ်အီၤလၢတၢ်ကွဲးလံာ်ကွဲးလဲၢ်ဒီးန့ၣ်လၢတၢ်ကူၣ်သ့အပူၤစ့ၢ်ခါ.				
ကလုာ်န့ၣ်ဆံးတဖၣ်ဘၣ်တၢ်ဟံၣ်ဖျါယုာ်အီၤလၢတၢ်စံၣ်စိၤတဲစိၤ, တၢ်ကွဲးလံာ်ကွဲးလဲၢ်ဒီးန့ၣ်လၢတၢ်ကူၣ်သ့အပူၤစ့ၢ်ခါ				
ကျိၣ်လၢနစူးကျါအီၤတဖၣ်ပၣ်ယုာ်ဒီးပိာ်မုၢ်ဖိ မ့တမ့ၢ် ဝီၢ်ဩလၢတၢ်စူးကျါအီၤထီၣ်တဖၣ်ဒ်အမ့ၢ် “အဝဲပိာ်ခါ” မ့တမ့ၢ် “အဝဲပိာ်ခါအတၢ်” အိၣ်ခါ.				
ဝီၢ်ဩဖျါလၢအဘၣ်တၢ်စူးကျါအီၤလၢတၢ်သိၣ်လိအပီးအလီအပူၤတဖၣ်ဖိမံလိာ်အသးလၢတၢ်အိၣ်သးလၢပၤတတၢ်န့ၣ်အပူၤခါ. (ဒ်အမ့ၢ်တၢ်တမံၤမံၤ, တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢတၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်အီၤ)				
ဝီၢ်ဩဖျါလၢအဘၣ်တၢ်စူးကျါအီၤတဖၣ်မၤစၢၤကလုာ်န့ၣ်ဆံးပိာ်မုၢ်ဒီးပိာ်ခါဖိတဖၣ်လၢကထုးန့ၢ်အသးလၢတၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီၣ်စ့ၢ်ခါ.				
ဝီၢ်ဩဖျါလၢအတက့ၢ်တလီၤကလုာ်န့ၣ်ဆံးတဖၣ်အိၣ်ခါ.				

ကိုအလံာ်ကြါဒုးနဲဒ်ပိာ်မုၢ်ပိာ်ခါအမူအဒါလၢအလီၤဆိလိာ်အသးတဖၣ်, ဒုးနဲဒ်ကလုာ်န့ၣ်လီၤဆိလိာ်အသးအကလုာ်ကလုာ်တဖၣ်, ပုၤလၢအိၣ်ဒီးကွၢ်ဂီၤဟးဂီၤဒီးတလၢတပျဲတဖၣ်, ပုၤမၤတၢ်ဖဲတၢ်မၤအကလုာ်ကလုာ်တဖၣ်, ပုၤအသးနံၣ်ပုၤစၢ်အကလုာ်ကလုာ်ဒီးဟံၣ်ဖိဃီဖိအကလုာ်ကလုာ် (အဒိ, ဟံၣ်ဖိဃီဖိတနီၤအိၣ်ထဲအမိၢ်တဂၤ, ဟံၣ်ဖိဃီဖိတနီၤအိၣ်ထဲအပၢ်တဂၤ) အသးန့ၣ်လီၤ.

န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်အိၣ်ဒီးလံာ်လၢနကယုထၢအီၤအါအါဘၣ်န့ၣ်ပကဘၣ်မၤဘၣ်က့ၤလံာ်လၢအအိၣ်တၢ်လံာ်ဒီးပုၤတဖၣ် မ့တမ့ၢ် ပာ်ဖျိၣ်အါထီၣ်တၢ်လၢတအိၣ်ဒီးသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်န့ၣ်ဒီးသရၣ်အဂၤဒီးဖိသၣ်တ့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂီၤလၢနကယုဖျိၣ်အါထီၣ်အီၤလၢလံာ်အံၤအပူၤဒ်သိးကဒုးန့ၣ်ကလုာ်ဆံးဖိအဂၤတဖၣ်ဒီးပိာ်မုၢ်ပိာ်ခွါအမူအဒါလၢအလီၤဆီလိာ်အသးဒီးက့ၢ်ဂီၤလီၤဆီလိာ်အသးအကလုာ်ကလုာ်ဒီးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လီၤဆီလိာ်အသးအကလုာ်ကလုာ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ - တၢ်ကွၢ်ဃုတၢ်ထံၣ်တခီတၢ်လၢတၢ်သိၣ်လိအပီးအလီအပူၤဒ်လဲၣ်တဖၣ်

ခဲအံၤပမၤလိတၢ်လံာ်လၢပကဘၣ်ကွၢ်ဃုတၢ်မနုၤလဲၣ်န့ၣ်လီၤ. ဟံးန့ၢ်ကွၢ်အလံာ်တမံၤဒီးပာ်ထံနီၤဖးအီၤဒ်လံာ်တၢ်ဖျါလၢထးဒုးန့ၣ်န့ၣ်အသိးတက့ၢ်. ပမၤတၢ်အံၤဂ့ၤလၢသရၣ်တဖၣ်ကဟံးဖျိၣ်ထီၣ်အသးလၢအကရူၢ်န့ၣ်လီၤ.ပမ့ၢ်တဲဖျါထီၣ်လီၤတၢ်လီၤဆဲးန့ၣ်ကွၢ်ဖိလၢအဒိၣ်ထီၣ်တဖၣ်မၤစၢၤပုၤလၢတၢ်ပာ်ထံနီၤဖးကွၢ်အလံာ်ဒီးဟ့ၣ်ထီၣ်အတၢ်ဆိကမိၣ်လၢကဘၣ်ပၤန့ၢ်တၢ်မနုၤဒ်သိးကွၢ်အလံာ်ကကဲထီၣ် inclusive အါထီၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. မိာ်ပာ်တဖၣ်မၤစၢၤပုၤကသ့လၢတၢ်တုတၢ်ဂီၤအသိလၢကွၢ်အလံာ်အဂီၢ် မ့တမ့ၢ် မၤဘၣ်က့ၤတၢ်ထံၣ်ထဲတခီတၢ်မိၤတဖၣ်လၢတၢ်ကွဲးအပူၤဒ်ဖျိတၢ်ဟံးဖျိၣ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးတၢ်အဒိလၢအအိၣ်လၢအပုၤတဝၢအပူၤအသိးန့ၣ်လီၤ. စူး ကါလံာ်တၢ်ဖျါလၢလံာ်အံၤဒ်သိးနကပာ်ထံနီၤဖးကွၢ်အလံာ်တဖၣ်တက့ၢ်.

တၢ်လီၤလၢပကဘၣ် ကွၢ်ထံသမံသမိး	တၢ်အုၣ်ကီၤမနုၤလၢ နထံၣ်ဒီးကဘျံးပၤအ နီၣ်ဂံၢ်	ပမၤဂ့ၤထီၣ်အီၤသ့ ဒ်လဲၣ်	တၢ်လိာ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤ တမံၤမံၤဇါ.
သမံသမိးကွၢ်တၢ်ဂီၤ			
သမံသမိးကွၢ်တၢ်ကွဲးအ ကျိၤ			
ကွၢ်တၢ်အိၣ်မူအလုာ်အ လၢတဖၣ်			
ကွၢ်တၢ်ရၢလိာ်မုၢ်လိာ်လၢ တၢ်ခဲအဘၣ်စၢၤ			
ကွၢ်ပုၤန့ၣ်ပုၤဃီၤအဂ့ၢ်တဖၣ်			

တၢ်လီၤလၢပကဘၣ် ကွၢ်ထံသမံသမိး	တၢ်အုၣ်ကီၤမနုၤလၢ နထံၣ်ဒီးကဘျးပၤအ နီၣ်ဂံၢ်	ပမၤဂ့ၤထီၣ်အိၣ်သ့ ဒ်လဲၣ်	တၢ်မၤစၢၤမနုၤလိၣ် လဲၣ်
ကွၢ်တၢ်လၢကမၤဘၣ်ဒိဖိ သၣ်အတၢ်ထံၣ်လီၤအသးဒ် လဲၣ်.			
သကဲၣ်ပဝးလီၤဆိလိာ်သး အကလုာ်ကလုာ်			
ကျိၣ်လၢအဘၣ်တၢ်စူးကါ အိၣ်လၢလံာ်ပူၤ			

ပိာ်မုၢ်, ပိာ်ခွါဒီးတၢ်သိၣ်လိ

သရၣ်ဒီးကွၢ်ကဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါပိာ်မုၢ်ပိာ်ခွါအမူအဒါလၢတဘၣ်သံပွါဂီၤသ့ၣ်သ့ၣ်လၢတၢ်တပာ်
သ့ၣ်ပာ်သးအယိန့ၣ်လီၤ.ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ပက...

- ◆ မၤပိာ်ခွါစံးဆၢတၢ်သံကွၢ်အါန့ၢ်ပိာ်မုၢ်တဖၣ်
- ◆ ဟ့ၣ်တၢ်ဖံးတၢ်မၤလၢကွၢ်ပူၤဒ်အမ့ၢ်တၢ်မၤကဆဲကဆိ, တၢ်ခွဲသိၣ်ခွဲပျီ, တၢ်ဖိတၢ်တုၤ, တၢ်
တုၢ်တၢ်ဆးတၢ်ဆူပိာ်မုၢ်ဖိဒီးတၢ်တုၢ်တၢ်ဘျီ, တၢ်မၤလၢအဆူၣ်ထီၣ်တဖၣ်တဖၣ်ဆူပိာ်ခွါဖိ
တဖၣ်
- ◆ ပကစံးပတြၢၤပိာ်ခွါဖိဖဲအဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်စံးဆၢလၢအဘၣ်အခါဒီးဖဲပိာ်မုၢ်ဖိတဖၣ်ဟ့ၣ်
ထီၣ်တၢ်စံးဆၢလၢအဘၣ်အခါပကစံးပတြၢၤအိၣ်
- ◆ ကတီၤဒုးခွဲၣ်ပိာ်မုၢ်ဖိဖဲအဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်စံးဆၢလၢအကမၣ်အခါ
- ◆ ဟ့ၣ်မူဒါဆူပိာ်ခွါဖိအါန့ၢ်ပိာ်မုၢ်ဖိ (ဒ်အမ့ၢ်မၤပိာ်ခွါကတီၤအခိၣ် မ့တမ့ၢ် ကရူၢ်ခိၣ်)
- ◆ စူးကါတၢ်သိၣ်လိအပီးအလီၤဒီးကွၢ်အလံာ်လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ထံၣ်ကမၣ်ပိာ်မုၢ်ပိာ်ခွါအမူ
အဒါ

တကးဒီးဘၣ်သရၣ်အါဂၤတပာ်သ့ၣ်ပာ်သးဒ်လဲၣ်လၢအတၢ်သိၣ်လိပိာ်မုၢ်အံၤလီၤဆိဒီးပိာ်ခွါ
ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. သနာ်က့သရၣ်အိၣ်ဒီးမူဒါလၢကသိၣ်လိဖိသၣ်ခဲလၢာ်လၢအမ့ၢ်ပိာ်မုၢ်, ပိာ်ခွါဒ်သီး
ကမၤလိန့ၢ်တၢ်တသ့ဖဲအသ့န့ၣ်လီၤ.

သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢနတဘၣ်ထီၣ်တၢ်ထံၣ်ဆိကမိၣ်လၢအကါဒိၣ်လၢနပုၤတတၢ်အပူၤတဖၣ်ဘၣ်. သန့က့ၤအကါဒိၣ်လၢနကနၢ်ပၢၢ်လၢတၢ်ထံၣ်ဆိကမိၣ်တနီၤမၤဘၣ်ဒိပသိၣ်လိတၢ်ဒီးဖိသၣ် မၤလိတၢ်ဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.



တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ - ပိာ်မုၢ်ပိာ်ခွါအတၢ်ထဲသိးတုၤသိး

နမၤတၢ်ဂဲၤလိအံၤထဲတဂၤ မ့တမ့ၢ် နမၤအိၣ်လၢတၢ်ဒီးတတၢ်သ့ၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢလံာ်တၢ်ဖျါ လၢလံာ်အံၤကွဲးလီၤတၢ်ဖံးတၢ်မၤလၢအဘၣ်တၢ်မၤညီၣ်န့ၢ်အိၣ်လၢပိာ်ခွါဒီးတၢ်ဖံးတၢ်မၤလၢပိာ်မုၢ်ညီၣ် န့ၢ်မၤအိၣ်လၢဟံၣ်ဒီးပုၤတတၢ်အပူၤ (အဒိ, ဒၢၣ်ထံ, ဖိမ့ၤ, ကွၢ်ဖိသၣ်, ကွၢ်ဆၣ်ဖိကိာ်ဖိ) တက့ၢ်. ဝံၤကွဲးလီၤတၢ်ဖံးတၢ်မၤလၢသရၣ်ဟ့ၣ်ဖိသၣ်လၢကွဲးအမ့ၢ်တၢ်ခွဲၤပျီတၢ်, တၢ်သုးလီၤဆၣ်နီၤ, တၢ် ထွါသ့ၣ်ဘၣ်သ့, တၢ်ဘိၣ်ဂ့ၤထီၣ်က့ၤဝဲတြီ, တၢ်မၤကဆိတၢ်ဟးလီၤအသိးတဖၣ်တက့ၢ်. တၢ်ဖံးတၢ် မၤလၢပဟ့ၣ်ပိာ်မုၢ်ပိာ်ခွါလၢကွဲးအံၤဒ်သိးဒီးတၢ်ဖံးတၢ်မၤလၢအဝဲသ့ၣ်ဘၣ်မၤလၢဟံၣ်ဒီးပုၤတတၢ် အပူၤစ့ၢ်ကိးဒါ. ပိာ်မုၢ်တဖၣ်တၢ်တြီအိၣ်လၢတၢ်ဖံးတၢ်မၤလၢအမၤဝဲသ့န့ၣ်ဒါ. တၢ်ဖံးတၢ်မၤတဖၣ် အံၤပာ်ဖျါထီၣ်မိာ်လုၤပာ်လၢအတၢ်စ့ၢ်တၢ်နာ်ဘၣ်ယးဒီးပိာ်မုၢ်, ပိာ်ခွါအမူအဒါစ့ၢ်ကိးလီၤ.

	ပိာ်ခွါ	ပိာ်မုၢ်	တၢ်မၤနီၣ်
ဟံၣ် မ့တမ့ၢ် ပုၤတတၢ်အပူၤ			
ကွဲၤပူၤ			

ဒ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျါလၢနထံၣ်န့ၢ်အိၣ်လၢတၢ်ဂဲၤလိအံၤအပူၤနၢ်ဒီးနပုၤကွဲးမၤတၢ်မၤန့ၤသ့ဘၣ်ယးဒီးဖိ သၣ်ခဲလၢာ်အိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်လၢကမၤလိန့ၢ်တၢ်ဖံးတၢ်မၤလၢအလီၤဆိလိာ်အသးအကလုာ် ကလုာ်န့ၣ်လဲၣ်.

နၢ်ဒီးနပုၤကွဲးမၤတၢ်မၤန့ၤသ့လၢကွဲးဒီးလၢပုၤတတၢ်အပူၤဒ်သိးကဟ့ၣ်တၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်ဆူဖိသၣ်ခဲ လၢာ်ကဟ့ၣ်ထီၣ်ဒီးဒုးဒိၣ်ထီၣ်အကွဲးဒီးအပုၤတတၢ်န့ၣ်လဲၣ်.

တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်လီၤဆီအကလုာ်ကလုာ်ဒီးပှၤလၢက့ၢ်ဂီၤတလၢတပှဲၤတဖၣ်

ကျိၤကျဲလၢဖိသၣ်အိၣ်ဒီးက့ၢ်ဂီၤဟးဂီၤဒီးတလၢတပှဲၤတဖၣ်အဂီၢ်^၃

ဖဲပဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်လၢအကျဲးစးပာ်ဖျိၣ်ယုာ်ဖိသၣ်လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢအလီၤဆီလိာ် အသးအကလုာ်ကလုာ်အံၤန့ၣ်ပလိာ်ဘၣ်ကျိၤကျဲတဖၣ်ဒ်သိးဖိသၣ်တဖၣ်အံၤကမၤလိန့ၢ်တၢ်တ သ့ဖဲအသ့အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ကျိၤကျဲတဖၣ်အကျိၤမ့ၢ်ဒ်လၢအသိးန့ၣ်လီၤ.

- ◆ **တၢ်ပိာ်လိာ်အခံတမံၤဘၣ်တမံၤ :** မၤဖျိလီၤတၢ်ဖဲတၢ်မၤတဖၣ်ဒီးဟ့ၣ်လီၤတၢ်ဖဲတၢ်မၤတဖၣ်တပတီၢ်ဝံၤတပတီၢ်ဟ့ၣ်ထီၣ်စ့ၢ်ကိးတၢ်အခိၣ်ထံး မ့တမ့ၢ် တၢ်နဲာ်ကျဲတဖၣ်
- ◆ **တၢ်မၤကဒါက့ၤတၢ်တဘျီဝံၤတဘျီဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ထံာ် :** စူးကါတနံၤဘၣ်တနံၤတၢ် မၤက့ၢ်တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်, မၤကဒါက့ၤတဘျီဝံၤတဘျီဒီးဟ့ၣ်ထီၣ်က့ၤတၢ်ထံာ်ကိးနံၤဒဲး
- ◆ **စးထီၣ်လၢတၢ်အဆံးကိာ်ဖိဒီးသ့ၣ်ထီၣ်အီၤ :** တၢ်သ့တၢ်ဘၣ် မ့တမ့ၢ် သကဲာ်ပဝးလၢတၢ် ပညိာ်အီၤအံၤမၤဆံးလီၤအီၤတပတီၢ်ဝံၤတပတီၢ်ဒီးသ့ၣ်ထီၣ်အီၤတက့ၢ်ဝံၤတက့ၢ်တုၤနတုၤ ဆူတၢ်ပညိာ်ခဲလၢာ်အဖီတၢ်
- ◆ **မၤစ့ၤလီၤတၢ်ကီတၢ်ခဲတဖၣ် :** မၤတၢ်ဖဲတၢ်မၤတဖၣ်တပတီၢ်ဝံၤတပတီၢ်စးထီၣ်အီၤလၢ အညိဒီးဆူအကီထီၣ်ဒီးဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်မၤစၢၤထဲဒ်ဖဲအလိာ်ဘၣ်ဝဲ
- ◆ **တၢ်သံက့ၢ် :** သံက့ၢ်တၢ်သံက့ၢ်လၢအဘၣ်ထွဲဘၣ်ဃးလိာ်အသး (ဒ်လဲာ်အသိး) မ့တမ့ၢ် တၢ်သံက့ၢ်လၢအဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်လၢကဘၣ်စံးဆၢဝဲတဖၣ်ဒ်အမ့ၢ် (တၢ်မနုၤလဲာ်) တဖၣ်အ သိး
- ◆ **တၢ်ဂီၤ :** စူးကါတၢ်ဂီၤ မ့တမ့ၢ် လံာ်တၢ်ဖျါ, လံာ်တၢ်ယု, ဟီၣ်ခိၣ်ဂီၤအါအါ
- ◆ **ကရူၢ်အတၢ်နဲာ်ကျဲ :** ဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်နဲာ်ကျဲ မ့တမ့ၢ် တၢ်နဲာ်ကျဲလၢက့ၢ်ဖိကရူၢ်ဆံးဖိတဖၣ် အဂီၢ်

^၃ ဘၣ်တၢ်ဟံးန့ၢ်အီၤလၢ Swanson HL. (1999). Instructional components that predict treatment outcomes for students with learning disabilities: Support for a combined strategy and direct instruction model. Learning Disabilities Research and Practice, 14 (3), 129-140.

- ♦ တၢ်မၤပွဲၤသရၣ်အလီၤဒီးတၢ်ပၣ်ဃုာ်မၤသကိးတၢ် : စူးကါဟံၣ်တၢ်မၤ, မိၢ်ပၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်အဂၤဒ်သိးကမၤစၢၤဖိသၣ်အတၢ်မၤလိၤန့ၢ်တၢ်လၢကွၢ်အဂီၢ်

လၢန့ၣ်အမဲၣ်ညါဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါဖိသၣ်တဖၣ်လၢကဟံးန့ၢ်မူဒါလၢအသကိးလၢအအိၣ်ဒီးကွၢ်အဂီၢ်တလၢတပွဲၤဒီးဟးဂီၢ်တဖၣ်လၢအမၤလိတတီၤယီၤဒီးအီၤတဖၣ်ခံၣ်တဆိခံၣ်တဆိတက့ၢ်. မၤအသကိးမၤစၢၤအီၤတၢ်ဂဲၤလိလၢအကါဒိၣ်တဖၣ်တက့ၢ်. အဒိ, မၤစၢၤဖိသၣ်လၢအအိၣ်ဒီးကွၢ်ဂီၢ်ဟးဂီၢ်ဒီးတလၢတပွဲၤကလဲၤဖဲတၢ်လီၤလၢအဲၣ်ဒီးလဲၤဝဲဒ်အမ့ၢ်လံာ်ရီၤဒီး, တၢ်ဟးလီၤဒီးအဂၤတဖၣ်ဒီးမၤစၢၤစ့ၢ်ကိးအီၤလၢတၢ်လဲၤတၢ်ကွၢ်လၢပုၤတဝါအပူၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်လိာ်ကွၢ်လၢအကရူၢ်တဖၣ်အသိးန့ၣ်လီၤ. တဲန့ၢ်ပၢ်ဖိသၣ်လၢအမၤတၢ်ဒီးဖိသၣ်လၢကွၢ်ဂီၢ်တလၢတပွဲၤဒီးဟးဂီၢ်အံၤလၢကဘၣ်ဒိသဒါအသကိးအံၤလၢတၢ်မၤဒၢၣ်မၤဆါလၢနီၢ်ခိးတၢ်ကတိၤစ့ၢ်ကိးတဘျီတခီၣ်ဖဲအလီၤအိၣ်အခါဒီးတဲအီၤလၢကဘၣ်မၤအီၤဒ်လဲၣ်အဂ့ၢ်တက့ၢ်.

တဲသကိးတၢ်ဒီးနပုၤကွၢ်ဖိတဖၣ်ဘၣ်ဃးဖိသၣ်လၢကွၢ်ဂီၢ်ဟးဂီၢ်ဒီးတလၢတပွဲၤအကလုာ်ကလုာ်တဖၣ်အဂ့ၢ်လီၤဆီဒ်တၢ်ပုၤလၢအထံၣ်ဝဲသ့လၢကွၢ် မ့တမ့ၢ် အပုၤတဝါအပူၤတဖၣ်တက့ၢ်. နမၤတၢ်အံၤသ့လၢကွၢ်တဘိလၢအမ့ၢ်မၤပုၤနီၢ်ဒိၣ်လၢအကွၢ်အဂီၢ်ဟးဂီၢ်ဒီးတလၢတပွဲၤဟဲဟးအိၣ်သကိးနတီၤဒီးမၤအတဲသကိးတၢ်ဒီးနပုၤကွၢ်ဖိတဖၣ်တက့ၢ်.

တဲန့ၢ်ပၢ်ပုၤဖိသၣ်တဖၣ်လၢကွၢ်ဂီၢ်ဟးဂီၢ်ဒီးတလၢတပွဲၤတဖၣ်အံၤကဲထီၣ်အသးသ့ခီဖျိတၢ်ဆူးတၢ်ဆါ, တၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးသတူၢ်ကလၢာ် မ့တမ့ၢ် တၢ်လီၤစၢၤလၢမိၢ်ပၢ်အအိၣ်န့ၣ်လီၤ. အဒိ, နတဲန့ၢ်ပၢ်အဝဲသ့လၢတၢ်ဘၣ်ကလၢမဲာ်ချံ မ့တမ့ၢ် နၢ်ပူၤအံၤဒုးကဲထီၣ်တၢ်ကီတၢ်ခဲလၢတၢ်ထံၣ် မ့တမ့ၢ်တၢ်နၢ်ဟူသ့န့ၣ်လီၤ.

လၢကမၤစၢၤဖိသၣ်တူၢ်လိာ်ပုၤလၢကွၢ်ဂီၢ်ဟးဂီၢ်ဒီးတလၢတပွဲၤလၢအတီၤပူၤအဂီၢ်နတဲဘၣ်အဝဲသ့လၢတၢ်တဲလၢပုၤတဖၣ်အံၤမၤတၢ်သ့အဂ့ၢ်သ့န့ၣ်လီၤ.

ဖိသၣ်လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ကီတၢ်ခဲလၢအတၢ်ထံၣ်

တၢ်မၤဖျါထီၣ်ဖိသၣ်လၢတထံၣ်တၢ်ဂ့ၤဂ့ၤတဖၣ်

ဖိသၣ်တနီၤတထံၣ်တၢ်ဂ့ၤဂ့ၤဒ်ဖိသၣ်အဂၤတဖၣ်အသိးဘၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ကီတၢ်ခဲအံၤတၢ်မ့ၢ်ထံၣ်ဆီအီၤန့ၣ်ပမၤတၢ်သ့အါမးဒ်သိးကမၤနၢၤကွၢ်တၢ်ဂ့ၢ်ကီအံၤန့ၣ်လီၤ. အါန့ၢ်အန့ၣ်ဖိသၣ်လၢအတူၢ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်တခီမ့ၢ်ဖိသၣ်လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢအလီၤဆီလိာ်အသးဒီးအသကိးတဖၣ်မ့ၢ်လၢအတၢ်ထံၣ်တၢ်တသ့အံၤကမၤဒိၣ်ထီၣ်အတၢ်ဂ့ၢ်ကီတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. အသကိးဖိတဖၣ်ကမၤအုန့ၣ်အီၤ, မၤဆါအီၤဒီးမနၢၤအီၤန့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်န့ၣ်အယီၤအကါဒိၣ်လၢတၢ်ကဘၣ်ထံၣ်န့ၢ်ဖိသၣ်တဖၣ်အတၢ်ထံၣ်အံၤအဂ့ၢ်ဖဲအသးစၢ်ဒီးအခါန့ၣ်လီၤ. ကျဲလီၤဆီအိၣ်အါ

ဘိလတ်ယုထံတံအံအင်္ဂါနံလီ။ ဖိသင်အဂယုထံတံစာသရတဖန်လီဖိသင်အံထံတံဂုတဂုဒီးမလိတ်လကမစာအဝဲသင်အင်္ဂါသုနံလီ။

ဖိသင်လကထံတံဂုတဂုတဖန်ကအိဒီးတံပနိတနီအံဖိသင်^၄...

- ◆ ဘဉ်တိဘဉ်ထံဒီးတံတမံမံညီကဒဉ်
- ◆ အိဒီးတံကိတံခဲလကတဖန်ဖိတံလံလကအအိဒီးတံမုတမုယံဒီးအီ
- ◆ အိဒီးတံကိတံခဲလကကွဲးလံဘျာဘျာ
- ◆ အိဒီးတံကိတံခဲလကထီထီလုလကထံဆးတံအမံခဲလီ
- ◆ ဖဲအဖးလံအခါဖိလံဘျးဒီးအမံသင်အယိအမံထံကထီ
- ◆ ကကအုလကအခိဆိမုတမုမံချသး
- ◆ ဖဲအဂဲလိကွဲးပျာဉ်ထူ, ပျာဉ်ပျာဉ်အခါဖိဝဲတဘဉ်ဖိဝဲတနီ
- ◆ ကူတံကူတံသီးလကအကဘျး, ခိခဲကဒါချာ
- ◆ ရဲလီတံဖိတံလံလကအကမု မုတမု
- ◆ ဖဲတံမအဖဲစိတံတမံအခါဖဲစိဝဲလကအဂဲတမံ

တံမကွဲးဖိသင်အမံတံထံ

မပျာထီအီဆိဆိတသ့ဖဲအသ့တကွဲး။ ဖိသင်လကထံတံဂုတဂုတဖန်အကါဒိဒီးမလကတံလကမစာအဝဲသင်ဒီးသီးကမလိတ်ဒီးအိဒီးကိအင်္ဂါနံလီ။ ကျဲညီလကဒီးနပုကိဖိမလကတံမပျာထီဖိသင်အံတဖန်သုဒီးအိလကလံအသီးနံလီ။

ဒုးအိဒီးလိတ်ယုလကတံမကွဲးမံချတံထံတဘဉ်

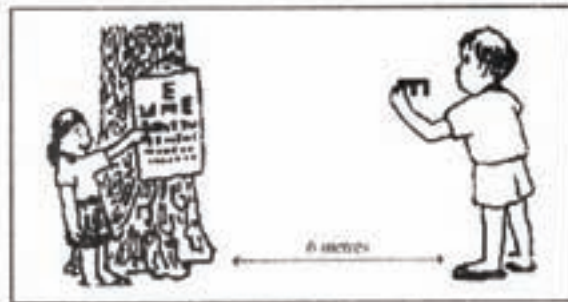
အပတီ (၁) တုလီ E အကွဲးအဂါ (၆) ပျာဉ်, တပျာဉ်နုအထီအိဒ် ၆ ဖဲထံမံထာဉ်, ဒီးအဆံးလီတပျာဉ်အိဒ် ၄.၅ ဖဲထံမံထာဉ်, ၃ ဖဲထံမံထာဉ်, ၀.၅ ဖဲထံမံထာဉ်ဒီး ၀.၂၅ ဖဲထံမံထာဉ်လကစိတိတဘဉ်အလီဒီးတံအီတကွဲး။ အရဒိဒီးမလကလံပျာဉ်အကွဲးအဂါတဖန်ကဒီးသီးလိတ်သးနံလီ။ အဒိ, E အခိအထီကဘဉ်ထံသီးလိတ်အသးဒီး E အခိသဘိအဘဉ်စာကဘဉ်ယုလိတ်အသးနံလီ။

^၄ လိတ်ဆာလကအဘဉ်ယုဒီး “ဖိသင်လကအအိဒီးတံကိတံခဲလကအတံထံ” အံဘဉ်တံဟံးနီအီလက Baily D, Hawes H and Bonati B. (1994) Child-to-Child: A Resource Book. Part 2: The Child-to-Child Activity Sheets. London: The Child-to-Child Trust.

အပတီၢ် (၂) မၤဖိသၣ်စူးကါ E အဒိလၢစးခိတီၣ်အလိၤလၢနတုၤအီၤလၢအပတီၢ်တၢ်အပူၤအံၤဒီးမၤဖိသၣ်ကွဲး E အကွၢ်အဂီၤဒီးအတၢ်ထီၣ်တၢ်ဒုးလၢအဘၣ်လိာ်အသးဝံၤမၤအခဲၣ်အလွဲၤလၢအသူတက့ၢ်.

အပတီၢ် (၃) ကျးစဲဘူး E အဖျၢၣ်အံၤလၢသ့ၣ်ဘၣ်အဝါဖးလံာ်တဘျီ မ့တမ့ၢ် စးခိတီၣ်လၢအယၢတဘျီအလိၤတက့ၢ်. လံာ်တယၢအံၤကဘၣ်လိၤကၢ်ဒ်လံာ်အသိးန့ၣ်လီၤ.

အပတီၢ် (၄) မၤဖိသၣ်မၤကွၢ်လိာ်သးတဂၤဒီးတဂၤတက့ၢ်. ဘျးလိၤလံာ်တယၢအံၤလၢတၢ်ကပိၤဂ့ၤအလိာ်တက့ၢ်. တုၤလိၤပနီၤဘျၢတဘိစးထီၣ်လၢလံာ်တယၢအိၣ်အလိာ်ဒီးဆူတၢ်ဒုၣ်စၢၤလၢဖိသၣ်ကဆၢထၢၣ်အလိာ် ၆ စးထံၣ်မဲထၢၣ် တက့ၢ်.ဖိသၣ်လၢအဘၣ်တၢ်မၤကွၢ်အီၤတဖၣ်ကဘၣ်ဆၢထၢၣ်လၢ ပနီၤဘျၢအံၤအလိာ်ခံဒီးကဘၣ်ဖိၣ် E အဖျၢၣ်န့ၣ်လီၤ. မၤကွၢ်မဲာ်ချံတခီဝံၤတခီလီၤဆီဆီတက့ၢ်. ဖိသၣ်အဂၤတဂၤတခီပဘၣ်ဒုးန့ၣ်ဆူလံာ်မဲာ်ဖျၢၣ်လၢအမ့ၢ် E လၢအအိၣ်လၢစးခိတီၣ်အလိၤတဖျၢၣ်ဘၣ်တဖျၢၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်ကြးဒုးန့ၣ်လံာ်ဖျၢၣ်လၢအအိၣ်ကတၢ်ဆီဒီးဆူအဆံးလီၤတဆီ ဘၣ်တဆီန့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်လၢအဘၣ်တၢ်မၤကွၢ်အီၤအံၤကဘၣ်ဖိၣ်လံာ်မဲာ်ဖျၢၣ် E အံၤဒီးကဘၣ်ဒုးန့ၣ်ဝဲဒ်လံာ်မဲာ်ဖျၢၣ် E လၢအအိၣ်လၢလံာ်တယၢအပူၤအသိးန့ၣ်လီၤ.



အပတီၢ် (၅) ဖိသၣ်သ့ၣ်ညါလၢကဘၣ်မၤကွၢ်တၢ်အံၤဒ်လဲၣ်ဝံၤန့ၣ်မၤစၢၤအီၤဒ်သိးကဆိကမိၣ်န့ၣ်ကျဲလၢကမၤကွၢ်ပုၤလၢအသးစၢ်လီၤတဖၣ်အဂီၢ်လီၤဆီဒ်တၢ်ပုၤလၢကအိၣ်ကိဘူးထီၣ်တဖၣ်တက့ၢ်. လၢကိန့ၣ်ဖိသၣ်လၢအတီၤထီတဖၣ်မၤကွၢ်ဖိသၣ်လၢအတီၤဖုၣ်တဖၣ်အမဲာ်ချံအတၢ်ထီၣ်သ့န့ၣ်လီၤ. တၢ်ပိၣ်သကိးလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပူၤမၤတၢ်ဖိဒီးပုၤလၢအကဲမဲာ်ချံကသံၣ်သရၣ်တဖၣ်လၢမဲာ်တၢ်ထီၣ်တၢ်မၤကွၢ်အတၢ်ဂဲၤလိအိၣ်တမံၤမံၤလၢတၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အီၤသ့လၢအကြးအဘၣ်လိာ်အသးလၢဟီၣ်ကဝီၤအကျိၣ်ဒီးတၢ်ဆဲးတၢ်လၢအဂီၢ်တက့ၢ်.

မၤစၢၤဖိသၣ်လၢတထံၣ်တၢ်ဂ့ၤဂ့ၤတဖၣ်

ဖဲဖိသၣ်တထံၣ်တၢ်ဂ့ၤဂ့ၤဟဲက့ၢ်အဆိကတၢ်တဘျီန့ၣ်ထံၣ်လိာ်သးဒီးဖိသၣ်အံၤဒီးအမိၢ်အပၢ်တက့ၢ်. ပျဲဖိသၣ်သ့ၣ်ညါလၢနမ့ၢ်မတၤလဲၣ်ခိဖျိကတၢ်တၢ်ဒီးအံၤဒီးတဲအံၤဘၣ်ယးဒီးတၢ်မနုၤလၢနမၤတက့ၢ်. ပျဲဖိသၣ်ပလၢၢ်ဘၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

ဒုးသ့ၣ်ညါဖိသၣ်အံၤဆူအသကိးလၢအမၤလိတတိၤယီၤဒီးအံၤတဖၣ်တက့ၢ်. တဲန့ၢ်ပၢ်လၢဖိသၣ်အံၤထီၣ်က့ၢ်သ့ၣ်ပုၤကိးဂၤဒဲးအသိးဒီးမၤတၢ်သ့အါမံၤခိဖျိစူးကါအနါအဂၤအမ့ၢ်တၢ်ပလၢၢ်, တၢ်န့ၢ်ဟူ, တၢ်န့ၢ်တၢ်အသိးတဖၣ်တက့ၢ်. တဲန့ၢ်ပၢ်လၢဖိသၣ်အံၤကလိာ်ဘၣ်သ့တၢ်မၤစၢၤလၢကမၤတၢ်တနီၤအပူၤတက့ၢ်. ဘၣ်ဆၣ်အဝဲသ့ၣ်မၤလိသကိးတၢ်လၢတဂၤဒီးတဂၤအအိၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.

ဒုးသ့ၣ်ညါဖိသၣ်လၢအမၤလိတတိၤယီၤဒီးအံၤတဖၣ်ဆူဖိသၣ်လၢတထံၣ်တၢ်တဂၤအံၤအအိၣ်တက့ၢ်. ဖိသၣ်အံၤမ့ၢ်တထံၣ်ဖိသၣ်အဂၤတဖၣ်န့ၣ်တဲဘၣ်အံၤလၢအမံၤဒီးပျဲဖိသၣ်ကတိၤတၢ်ဒီးအံၤတုၤလၢအသ့ၣ်ညါဝဲအမံၤဒီးတိၢ်နီၣ်ဝဲအကလုာ်ဘၣ်တက့ၢ်. ပျဲဖိသၣ်လၢတထံၣ်တၢ်အံၤပလၢၢ်ဖိသၣ်အဂၤတဖၣ်တက့ၢ်. ဝံၤတဲလီၤဖိသၣ်ကိးဂၤဒဲးလၢတီၤပူၤအမံၤဒဲးသိးဖိသၣ်လၢတထံၣ်တၢ်အံၤကစးထီၣ်သ့ၣ်ညါပုၤကိးဂၤဒဲးလၢတီၤပူၤအမံၤအဂီၢ်တက့ၢ်.

ဖိသၣ်လၢတထံၣ်တၢ်ဂ့ၤဂ့ၤတဖၣ်တသ့ၣ်ညါဝဲလၢပုၤအိၣ်ဘူးဒီးအံၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်တထံၣ်ဖိသၣ်ဖဲလဲၣ်တဂၤလၢအကွၢ်ဝဲန့ၣ်ဘၣ်. ဖဲနအိၣ်ဒီးဖိသၣ်လၢတထံၣ်တၢ်ဂ့ၤဂ့ၤအံၤအခါန့ၣ်ကတိၤတၢ်ဒီးအံၤဒဲးသိးကသ့ၣ်ညါဝဲလၢနအိၣ်ဖဲန့ၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်. တဲဘၣ်စ့ၢ်ကိးဖိသၣ်အဂၤလၢအအိၣ်လၢတီၤပူၤခဲလၢာ်လၢကမၤတၢ်တမံၤယီၤနမၤအသိးတက့ၢ်.

ဖဲနကွဲးလီၤလံာ်လၢသ့ၣ်ဘၣ်သ့အလိၤအခါကွဲးလီၤအံၤဖးဒိၣ်ဒီးမၤဖိသၣ်အဂၤကွဲးစ့ၢ်ကိးလံာ်အဖျါဖးဒိၣ်တက့ၢ်. နမ့ၢ်အဲၣ်ဒီးဖိသၣ်မၤတၢ်တမံၤမံၤန့ၣ်တဘၣ်ကွဲးလီၤထဲသ့ၣ်ဘၣ်သ့အလိၤဘၣ်. မ့ၢ်တဲလီၤယုာ်လၢထးခိၣ်ဒဲးသိးဖိသၣ်ကိးဂၤဒဲးကန့ၢ်ဟူတၢ်န့ၣ်လီၤအဂီၢ်တက့ၢ်. နမ့ၢ်စူးကါတၢ်ဂီၤန့ၣ်တဲဖိသၣ်လၢနအဲၣ်ဒီးမၤအကွၢ်တၢ်ဂီၤမနုၤလဲၣ်တက့ၢ်. အဒိ, “ကွၢ်တၢ်ဂီၤအစ့ၣ်တကပၤတက့ၢ်.” ဖိသၣ်လၢတထံၣ်တၢ်ဂ့ၤဂ့ၤန့ၣ်လိာ်ပုၤတဂၤလၢကဖးန့ၢ်အံၤလံာ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤကြးဖးဒီးတဲန့ၢ်ပၢ်တၢ်ကွဲးလၢလံာ်ပူၤဒီးမၤစၢၤအံၤဒဲးသိးကမၤလိတၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤလၢကမၤစၢၤဖိသၣ်လၢတထံၣ်တၢ်လၢကဖးန့ၢ်အလံာ်အံၤကဲအသကိး မ့တမ့ၢ် သရၣ် မ့တမ့ၢ် ပုၤမၤစၢၤသရၣ်လၢတီၤပူၤသ့စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ.

ဖိသၣ်လၢတထံၣ်တၢ်ဂ့ၤဂ့ၤကမၤလိဖးလံာ်ကွဲးလံာ်ဒဲးဖိသၣ်အဂၤအသိးသ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. အဆိကတၢ်သိၣ်လိဖိသၣ်အံၤလၢကကွဲးလံာ်ဖျါဒီးနီၣ်ဂံၢ်ခိဖျိစူးကါလၢသ့ၣ်ဘၣ်ဒီးဟီၣ်ခိၣ်ဝါတက့ၢ်. ဟံၤလီၤပျဲလၢအဒိၣ်တူၢ်လၢသ့ၣ်ဘၣ်အံၤဒဲးသိးကန့ၢ်အံၤလၢကဘၣ်ကွဲးလံာ်အလိၤဖဲလဲၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်. အလိၤခဲတပတီၢ်မၤဖိသၣ်အံၤကွဲးလံာ်လၢစးခိအလိၤတက့ၢ်. ဖဲနမၤဖိသၣ်လၢတထံၣ်တၢ်ကွဲးလံာ်လၢစးခိအလိၤအခါဟံးန့ၢ်သ့ၣ်ဘၣ်တဘျီဒီးထီၣ်ပျဲလၢအဒိၣ်တူၢ်သ့ၣ်ဘၣ်

အံၤတကျိၤဘၣ်တကျိၤဒီးကိာ်လီၤစးခိလၢသ့ၣ်ဘၣ်ဒီးပျံၤလၢအစၢၢ်ပထိၤသ့ၣ်ဘၣ်အံၤအဘၢၣ်စၢၤတက့ၢ်.

ဖိသၣ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်ကိတၢ်ခဲလၢတၢ်န့ၢ်ဟူ မ့တမ့ၢ် တၢ်စံးတၢ်ကတိၤတဖၣ်

ဖိသၣ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်ကိတၢ်ခဲလၢတၢ်န့ၢ်ဟူဒီးတၢ်စံးတၢ်ကတိၤတဖၣ်အံၤညိၣ်န့ၢ်ဆဲးကျၢဒီးအသကိးတန့ၢ်ဂ့ၤဂ့ၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤမ့ၢ်လၢတၢ်န့ၢ်ဟူဒီးတၢ်ကတိၤမ့ၢ်ကျဲၤအိၣ်သ့ၣ်လၢတၢ်ဆဲးကျၢလိာ်သးတဂၤဒီးတဂၤအယိၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤဖျါထီၣ်ဖိသၣ်လၢတန့ၢ်ဟူတၢ်ဂ့ၤဂ့ၤတဖၣ်

တၢ်ပနီၣ်လၢလၢတဖၣ်မ့ၢ်တၢ်ပနီၣ်လၢအဒုးန့ၣ်ပုၤဖိသၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ကိတၢ်ခဲလၢတၢ်န့ၢ်ဟူအပူၤန့ၣ်လီၤ.^၁

- ◆ ဖိသၣ်တဟ်သ့ၣ်ဟ်သးတၢ်ကလုာ် မ့တမ့ၢ် တၢ်အသိၣ်ဖဲအဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်တထံၣ်တၢ်ကလုာ်ဒီးတၢ်အသိၣ်အံၤဟဲဖဲလဲၣ်န့ၣ်ဘၣ်
- ◆ ဖိသၣ်တဒိကန့ၣ်တၢ် မ့တမ့ၢ် ကမ့ၢ်ပုၤအလီၢ်ခံကတၢ်တဂၤလၢကမၤတၢ်တမံၤမံၤလၢနမၤအီၤ
- ◆ ဖိသၣ်အနၢ်အိၣ်ဒီးအထံ မ့တမ့ၢ် အဖံလၢအပူၤ
- ◆ ဖိသၣ်ကွၢ်ပုၤအထးခိၣ်ဖိဖဲအကတိၤတၢ်အခါ
- ◆ ဖိသၣ်ကတရံးအခိၣ်ဒ်သိးကကျဲးစးဒိကန့ၣ်တၢ်အသိၣ်အဂီၢ်
- ◆ ဖိသၣ်ကတိၤတၢ်သိၣ်ဒိၣ်ဒီးတဖျါဆုံဂ့ၤဂ့ၤဘၣ်
- ◆ တဘျီတခိၣ်ဖိသၣ်အိၣ်ဖျါလၢအိၣ်ဘျီဒီးရၢၢ်စၢၢ်ဒီးအိၣ်ဒီးအိၣ်ထဲတဂၤဇိၤ
- ◆ ဖိသၣ်တမၤလိတၢ်ဂ့ၤဂ့ၤအကြးမၤလိန့ၢ်တၢ်အသိးဘၣ်

^၁ ဘၣ်တၢ်ဟံးန့ၢ်အီၤလၢ Baily D, Hawes H and Bonati B. (1994) Child-to-Child: A Resource Book. Part 2: The Child-to-Child Activity Sheets. London: The Child-to-Child Trust.

တၢ်ဆဲးကျိးဆဲးကျါဒီးဖိသၣ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်ကိတ်ခဲလၢတၢ်န့ၣ်ဟူတၢ်

ဖိသၣ်လၢအိၣ်ဖျါန့ၣ်လၢအနီၣ်တအၢအံၤဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်မၤလိတၢ်ကတိၤတၢ်တသ့ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်ဒ်အံၤတဖၣ်တၢ်ကြးသိၣ်လိအီၤလၢကျဲအဂၤဒ်သိးကဟ်ဖျါထီၣ်အတၢ်ဆိကမိၣ်, တၢ်လိၣ်, ဒီးတၢ်တူၢ်ဘၣ်ဒ်အမ့ၢ်တၢ်တုၤတၢ်ဂီၤတၢ်ဖီၣ် မ့တမ့ၢ် ဒီဖျိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဒီးတၢ်နဲၣ်စုနဲၣ်ခိၣ်တဖၣ်အသိးန့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်လၢနတီၤပူၤန့ၣ်ဟူတၢ် မ့တမ့ၢ် ကတိၤတၢ်မ့ၢ်တသ့စူးကျါတၢ်ဆဲးကျိးဆဲးကျါဒီး ဖိသၣ်လၢကျဲအဂၤဒ်အမ့ၢ်တၢ်ဒုးနဲၣ်စုခိၣ်, မဲၣ်သၣ်အတၢ်အိၣ်ဖျါဒီးမိၢ်ပှၢ်အတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ကွဲးလံာ်အသိးတဖၣ်တက့ၢ်. သိၣ်လိဖိသၣ်အဂၤတဖၣ်လၢကစူးကျါလီၤဆိလၢကဆဲးကျိးဆဲးကျါဒီးဖိသၣ်တဖၣ်အံၤတက့ၢ်.

တချုးကတိၤတၢ်ဒီးဖိသၣ်ဒ်ဘၣ်န့ၣ်မၤန့ၢ်ဆိဖိသၣ်အတၢ်သးအိၣ်ဆူနအိၣ်ဒ်သိးဖိသၣ်အံၤကသ့ၣ် ညါလၢနကတိၤတၢ်ဒီးအီၤတက့ၢ်. မၤလီၤတၢ်လၢဖိသၣ်အံၤထံၣ်နၤဂ့ၤဂ့ၤတက့ၢ်. ဆၢထၢၣ်လၢတၢ် ကပီၤဂ့ၤအလီၤဒ်သိးကထံၣ်နမဲၣ်သၣ်ဂ့ၤဂ့ၤအဂီၢ်တက့ၢ်.

ဖိသၣ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်ကိတ်ခဲလၢတၢ်န့ၣ်ဟူ မ့တမ့ၢ် တၢ်ကတိၤတဖၣ်တဘျီတခိၣ်အသးအူန့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ကဒိကန့ၣ်နၤ မ့တမ့ၢ် တဒိကန့ၣ်တၢ်လီၤတၢ်လီၤဆဲးဒ်တၢ်စံးဘၣ်အီၤအသိးဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ကွၢ်ထံအဝဲသ့ၣ်လီၤတၢ်လီၤဆဲးတက့ၢ်. အဝဲသ့ၣ်အသးမ့ၢ်တအိၣ်လၢနအိၣ်ဘၣ်န့ၣ်ကျဲးစးယုကျဲဒ်သိးကသ့ၣ်အိၣ်သးအိၣ်တၢ်လၢနစံးဘၣ်အီၤတဖၣ်တက့ၢ်. အဒိ, ရဲၣ်ကျဲၤလီၤလီၤဆ့ၣ်နီၤလၢအကဝီၤကျိၤဒ်သိးဖိသၣ်ကိးဂၤဒီးကထံၣ်လိာ်အမဲၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်. တၢ်အံၤကမၤစၢၤတၢ်ဒိကန့ၣ်ဒီးတၢ်န့ၣ်ပၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. လၢနကဒုးသ့ၣ်ညါလီၤတၢ်မၤလိဆူတီၤပူၤအဂီၢ်စူးကျါတၢ်တမံၤလၢအထံၣ်ဝဲလၢအမဲၣ်သ့ၣ်အမ့ၢ်တၢ်ဂီၤ, တၢ်ဖိတၢ်လံၤ မ့တမ့ၢ် လံာ်မဲၣ်ဖျါအမိၢ်ပှၢ်တဖၣ်တက့ၢ်.

ဖိသၣ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်ကိတ်ခဲလၢတၢ်န့ၣ်ဟူတၢ်အံၤကန့ၣ်ဟူနၤဂ့ၤထီၣ်ဖဲနမ့ၢ်ကတိၤတၢ်ဒီးအီၤဘူးဘူးလၢအနီၣ်အခါန့ၣ်လီၤ. ယုထံၣ်မ့ၢ်တၢ်အံၤကမၤစၢၤနၤလၢတၢ်သိၣ်လိဖိသၣ်အံၤအဂီၢ်တက့ၢ်. တၢ်အံၤမ့ၢ်ကထီၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢနဂီၢ်တခီကတိၤတၢ်ဘူးဘူးလၢဖိသၣ်အနီၣ်ဖဲနဆဲးကျိးဆဲးကျါဒီးအီၤအခါတက့ၢ်. မၤဖိသၣ်အဂၤမၤဒ်အံၤအသိးစ့ၢ်ကိးတက့ၢ်.

ဖဲနဆဲးကျိးဆဲးကျါဒီးဖိသၣ်ဒ်အံၤတဖၣ်အခါဟ့ၣ်အီၤတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢကဒိကန့ၣ်တၢ်ဒီးဆိကမိၣ်တၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်. ဖိသၣ်မ့ၢ်စံးဆၢကဒါက့ၤနၤလၢတမ့ၢ်တၢ်ကတိၤလၢအကြးအဘၣ်တခီတဲကဒါက့ၤနတၢ်ကတိၤကယီၤကယီၤဒ်ဖိသၣ်ကျဲးစးတဲအသိးလၢအဘၣ်တက့ၢ်. မၤလီၤတၢ်လၢဖိသၣ်ကထံၣ်နမဲၣ်သၣ်ဖဲနတဲကဒါက့ၤတၢ်ကတိၤလၢအဘၣ်အခါတက့ၢ်.

ဖဲနကတိၤတၢ်ဒီးဖိသၣ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်ကိတ်ခဲလၢတၢ်န့ၣ်ဟူတၢ်အံၤအခါမၤဆ့ၣ်ထီၣ်နတၢ်ကတိၤဒီးနမိၢ်ပှၢ်အတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတက့ၢ်. စူးကျါစ့ၢ်ကိးနစုဖဲနကတိၤတၢ်အခါတက့ၢ်. အဒိ, နကစူးကျါနစုဒုးနဲၣ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤအဒိၣ်အဆဲးထဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

စူးကါတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဒီးမဲာ်သၣ်အတၢ်အိၣ်ဖျါတဖၣ်တသ့ဖဲအသ့ဖဲနကတိၤတၢ်ဒီးဖိသၣ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်ကိတၢ်ခဲလၢတၢ်နၢ်ဟူတၢ်တဖၣ်တက့ၢ်. ဖိသၣ်ကစးထီၣ်မၤလိတၢ်အံၤအခီပညီန့ၣ်လီၤ. သိၣ်လိဖိသၣ်အဂၤတဖၣ်လၢကမၤလိဒုးန့ၣ်အမဲာ်သၣ်အတၢ်အိၣ်ဖျါဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢတၢ်ဆဲးကျိးဆဲးကျါလိာ်အသးဒီးဖိသၣ်လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ကိတၢ်ခဲလၢတၢ်နၢ်ဟူတၢ်အံၤအဂီၢ်တက့ၢ်.

ကျဲးစးယုၣ်ပၢ်ကျဲလီၤဆီလိာ်အသးအကလုာ်ကလုာ်လၢဖိသၣ်အတၢ်ဒုးန့ၣ်ဖျါထီၣ်အမဲာ်အတၢ်အိၣ်ဖျါတက့ၢ်. စူးကါစ့ၢ်ကိးတၢ်ဆဲးကျိးဆဲးကျါအကျါအကျဲအဘိဘိဒ်သိးဖိသၣ်ကနၢ်ပၢ်တၢ်လၢနအဲၣ်ဒီးတဲအိၣ်တဖၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

ဖိသၣ်လၢအနၢ်ဟူတၢ်ကတိၤအဖျါတနီၤန့ၣ်တၢ်ကြးသိၣ်လိအိၣ်ဒ်သိးကတိၤတၢ်ကသ့အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်ဒ်အံၤတဖၣ်ကတိၤလိထီၣ်တၢ်လၢကဖျါဆုံအဂီၢ်သ့န့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်တနီၤကတိၤသိၣ်ထဲဒ်စ့ၤဖျါလၢပနၢ်ပၢ်အိၣ်သ့န့ၣ်လီၤ. နမၤန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤလၢကသိၣ်လိအဝဲသ့ၣ်လၢတၢ်နဲၣ်စ့အကျိၣ်လၢကမျၢၢ်သဘျူကရၢဒီးတၢ်ကရၢကရီၢ်အဂၤလၢအမၤတၢ်ဒီးပုၤနၢ်တအၢတဖၣ်အအိၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.

ဖိသၣ်မ့ၢ်စူးကါတၢ်ပီးတၢ်လီၤလၢအမၤစၢၤပုၤနၢ်တအၢလၢကနၢ်ဟူတၢ် (hearing aid) န့ၣ်သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢ hearing aid အံၤမၤသိၣ်ဒိၣ်ထီၣ်တၢ်အသိၣ်တဖၣ်ခဲလၢာ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤလၢစူးကါတၢ်န့ၣ်ဖဲပုၤခံၤကတိၤတၢ်တဘျီဃီအဖၢမုၢ်န့ၣ်တသ့ၣ်ညါဝဲမ့ၢ်တၢ်ကတိၤအသိၣ်ဟဲလၢဖဲလဲၣ်တဂအအိၣ်လဲၣ်န့ၣ်ဘၣ်လီၤ. ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါဖိသၣ်တဖၣ်အံၤလၢကဆ့ၣ်နီၤဒီးအသကိးလၢအကွဲးတၢ်ကွဲးနီၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်. တၢ်အံၤဟ့ၣ်ဖိသၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်ဒ်သိးကဖးသရၣ်အထးခိၣ်ဖဲဝးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.



တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ : တၢ်ဂဲၤလိာ်ကွဲးဒီးတၢ်ဂဲၤလိတဖၣ်

တၢ်ဂဲၤလိာ်ကွဲးတဖၣ်န့ၣ်အဘျူးအိၣ်လၢကမၤအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဒ်သိးကမ့ၢ် inclusive အါထီၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ကျဲးစးစူးကါတၢ်ဂဲၤလိာ်ကွဲးလၢပုၤကိးဂၤန့ၣ်လီၤဂဲၤသ့ၣ်လၢလၢာ်အသိးအံၤန့ၣ်လီၤ.

နီၢ်ခိက့ၢ်ဂီၤအတၢ်ဂဲၤလိတဖၣ် (exercises) အံၤမၤစၢၤဖိသၣ်ကိးဂၤဒီးလၢကအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲနမၤတၢ်ဂဲၤလိဒီးဖိသၣ်တဖၣ်အခါမၤလီၤတၢ်လၢဖိသၣ်ကိးဂၤဒီးန့ၣ်လီၤမၤသကိးတၢ်ဂဲၤလိအံၤတက့ၢ်. အဒိ, ဖဲနဂဲၤလိာ်ကွဲးတၢ်လိာ်ကွဲးဒီးဘိလိတဖၣ်န့ၣ်နမ့ၢ်စၢၤလွဲလၢဘိလိအလီၤန့ၣ်ဖိသၣ်လၢတထံၣ်တၢ်တဖၣ်ကနၢ်ဟူဘိလိအသိၣ်ဖဲအသုးအလီၢ်အခါန့ၣ်လီၤ.

ဖိသၣ်တနီၤဂဲၤလိာ်ကွဲးတၢ်လိာ်ကွဲးလၢအဆူၣ်တဖၣ်တသ့ဘၣ်. အိၣ်ဒီးတၢ်လိာ်ကွဲးလၢအစၢ်ဒ်အမ့ၢ်တၢ်လိာ်ကွဲးလၢအဂဲၤဝဲသ့လၢအဆ့ၣ်နီၤအသိးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်အါတက့ၢ်အိၣ်တၢ်သ့ၣ်ဝံၣ်သး

ဆၢတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်လၢက့ၢ်ဂီၤဟးဂီၤဒီးတလၢတပွဲၤလၢဂဲၤကလံၣ်ပိာ်တၢ်သးဝံၣ်အခံတသ့ ဘၣ်ဆၣ်အိၣ်ဒီးကန့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ဝံၣ်သးဆၢန့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲလၢတၢ်မၤလိအ ပူၤတဖၣ်အါတက့ၢ်အိၣ်တၢ်သ့ၣ်ဝံၣ်သးဆၢစ့ၢ်ကီးန့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်လၢအနၢ်တအၢၤဒၣ်လဲၣ်န့ၣ်အိၣ် တၢ်သ့ၣ်ဝံၣ်သးဆၢသ့ဖဲအဝဲသ့ၣ်ထံၣ်ပှၤအဂၤဂဲၤကလံၣ်ဒီးဟူးဂဲၤအခါ မ့တမ့ၢ် ဖဲအဝဲသ့ၣ်ထံၣ် တၢ်သ့ၣ်ဝံၣ်သးဆၢအပီးအလိတဖၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဂဲၤလိာ်ကွဲအိၣ်တဖၣ်

တၢ်ဂဲၤလိာ်ကွဲနီၣ်ဂံၢ် (၁) မၤလိတၢ်ခီဖျိတၢ်ကွၢ်တၢ်

ဖိသၣ်တဂၤကကးတံာ်အနၢ်ဒီးဖိသၣ်အဂၤတဂၤတခီ ကတဲတၢ်တဲလၢအအလီၤန့ၣ်ဆူအသကိးတဖၣ်အအိၣ် န့ၣ်လီၤ.



ဖိသၣ်တဂၤအကျါကဟ်မၤအသးဒ်သရၣ်သမၤအသိးန့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်လၢအဟ်မၤအသးလၢအ ကဲသရၣ်အံၤမၤဖိသၣ်တဂၤဘၣ်တဂၤစုာ်စုာ်လၢကစံးဆၢတၢ်သံကွၢ်ဘၣ်ယးတၢ်တဲအဂ့ၢ်န့ၣ် လီၤ.

ဖဲဖိသၣ်လၢအဟ်မၤအသးလၢအကဲသရၣ်အံၤသံကွၢ်တၢ်သံကွၢ်တဖၣ်ဝံၣ်အလီၢ်ခံမၤဖိသၣ်လၢအ ကးတံာ်အနၢ်အံၤအိးထီၣ်အနၢ်ဒ်သိးကဒိကန့ၣ်တၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်. ဖိသၣ်လၢအဟ်မၤအသးလၢအ ကဲသရၣ်အံၤမၤဖိသၣ်လၢအကးတံာ်အနၢ်တဂၤတဲထီၣ်လၢအတူၢ်ဘၣ်ဝဲဒ်လဲၣ်ဖဲတနၢ်ဟူတၢ်တဲဂ့ၤ ဂ့ၤအခါန့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်လၢအကးတံာ်အနၢ်အံၤကဘၣ်တဲထီၣ်တၢ်လၢအနၢ်ပာ်တၢ်တဲအံၤဒ်လဲၣ် ခီဖျိကွၢ်ဖိသၣ်အဂၤတဖၣ်အမဲာ်ဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအံၤန့ၣ်လီၤ.

ဖိသၣ်တဂၤဘၣ်တဂၤစုာ်စုာ်အိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်လၢကဘၣ်ကးတံာ်အနၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်လၢ အနၢ်ပာ်တၢ်တဲလၢအကွၢ်ပှၤအမဲာ်သၣ်ဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်ကနၤတၢ်လၢတၢ်လိာ်ကွဲအံၤအပူၤ န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဂဲၤလိအံၤကဒုးနၢ်ပာ်ဖိသၣ်လၢတနၢ်ဟူတၢ်ဂ့ၤဂ့ၤတဖၣ်အတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဂဲၤလိာ်ကွဲနီၣ်ဂံၢ် (၂) မၤလိတၢ်ခီဖျိတၢ်ပလၢာ်ဘၣ်တၢ်

ဖိသၣ်တဖၣ်ကဘၣ်ဆၢထၢၣ်လၢအကဝီၤကျိၤဒီးဖိသၣ် လၢကဘၣ်အိၣ်လၢတၢ်အခါသးတဂၤဘိၣ်တၢ်ယာ်အ မဲာ်န့ၣ်လီၤ.



ဖိသၣ်တၢ်ကၤဘၣ်တၢ်ကၤကဘၣ်ဟဲထီၣ်ဆူဖိသၣ်လၢအမဲၣ်ဘိၣ်တၢ်ယၢ်အသးအအိၣ်ဒီးဖိသၣ်လၢအအိၣ်လၢတၢ်သးကိၢ်အံၤကဘၣ်ပလၢၢ်ပုၤလၢအဟဲထီၣ်ဆူအအိၣ်အမဲၣ်သၣ်, အနီၤဒီးကတယၢ်ဝဲမ့ၢ်မတၤလဲၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်လၢအအိၣ်လၢတၢ်သးကိၢ်အံၤကဘၣ်တယၢ်ပုၤလၢအပလၢၢ်ဝဲအမံၤလၢတမံးနံးအတီၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်ကဘၣ်ဟဲထီၣ်ဒီးပလၢၢ်အသးလၢပုၤလၢအမဲၣ်ဘိၣ်တၢ်ယၢ်အသးလၢတၢ်သးကိၢ်အံၤတၢ်ဝံၤတၢ်တုၤဖိသၣ်ကိးဂၤဒီးဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်န့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်လၢအတယၢ်ပုၤအမံၤဘၣ်အါကတၢ်န့ၣ်ကမၤနၤတၢ်လၢတၢ်လိာ်ကွဲးအံၤအပူၤန့ၣ်လီၤ.

ဖိသၣ်တၢ်ကၤဘၣ်တၢ်ကၤစုၣ်စုၣ်ကဘၣ်ဒီးန့ၣ်တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢအဘၣ်ဘိၣ်အမဲၣ်ဒီးဆၢထၢၣ်လၢတၢ်သးကိၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်လိာ်ကွဲးအံၤမၤစၢၤဖိသၣ်ဒ်သိးကနီၤပၢ်ဖိသၣ်လၢတထံၣ်တၢ်ဂ့ၤဂ့ၤတဖၣ်အတၢ်ကိတၢ်ခဲန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဆါအုးစံ (HIV/AIDS) ဒီးတၢ်ကွၢ်တလီၤတၢ်

မုၢ်မဆါတနံၤအံၤလၢဟီၣ်ခိၣ်ဒီးဘၣ်အပူၤဖိသၣ်အိၣ်အါဂၤလၢအဒီးန့ၣ် HIV/AIDS ဝဲအအိၣ်ဖျၢၣ်ထီၣ်သီအခါဒီးဖိသၣ်အိၣ်န့ၣ်အခါမုၢ်လၢအမိၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဆါသံကတြိၣ်အံၤအယိန့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်တနီၤကဘၣ်တၢ်ကွၢ်မဲၣ်ဒီးထံၣ်တလီၤအီၤဒီးတအိၣ်ဘၣ်ကွဲးမုၢ်လၢအဟံၣ်ဖိယိဖိအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါသံသတြိၣ်အံၤအယိန့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်အဂၤတနီၤတခါအမိၢ်အပၢ်စူးကွံာ်အသးမုၢ်လၢတၢ်ဆါသံသတြိၣ်အံၤအယိန့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်ဒ်အံၤတဖၣ်ကအိၣ်ဒီးဖိဖုဒီးဘူးတၢ်အဂၤ မ့တမ့ၢ် အိၣ်လၢကျဲးမုၢ်ခိၣ်န့ၣ်လီၤ.

သရၣ်လၢကွၢ်ပူၤတဖၣ်ကဘၣ်ကွၢ်ဆါခဲတၢ်ဂ့ၢ်ကိခံမံၤဘၣ်ယးဒီးတၢ်ဆါအုးစံ (HIV/AIDS) အံၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်တမံၤမုၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ဂ့ၢ်ကိခံအမုၢ်ကဘၣ်မၤတၢ်ဒီးဖိသၣ်လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါသံသတြိၣ်တဖၣ်အံၤန့ၣ်လီၤ. နကဘၣ်တဲသကိးတၢ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပုၤမၤတၢ်ဖိလၢနပုၤတတၢ်အပူၤဒ်သိးကမၤလိတၢ်ဆါလၢအအိၣ်လၢနဟီၣ်ကဝီၤပူၤတဖၣ်ခဲလၢၢ်ယုၣ်ဒီးတၢ်ဆါအံၤစံတဖၣ်စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပုၤမၤတၢ်ဖိကဟ့ၣ်လီၤဘၣ်နၤတၢ်ဆါအုးစံအဂ့ၢ်အကျိၤအလံာ်ကဘျံးဖိဒ်သိးနကဟဲက့ၤစိာ်အီၤဆူန့ၣ်လီၤ. အကါဒိၣ်လၢကဘၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအဘၣ်တဖၣ်ဒ်သိးကမၤဘၣ်က့ၤတၢ်နီၤပၢ်ကမၣ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤကိးဂၤဒီးတြၢးဟ်ကွဲးကဆဲးကဆီၣ်န့ၣ်လီၤ. ကွဲးတြၢးဟ်ရၢးဘၣ်စုဖျိၣ်ဒီးကဟီၣ်ဝါ (bleach) ဒ်သိးကမၤကဆီၣ်တၢ်သ့ၣ်, တၢ်ဘျးဒီးတၢ်အုၣ်တၢ်ဆံၣ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဂ့ၢ်ကိခံမံၤတမံၤမုၢ်ကဘၣ်စံးဆၢဖိသၣ်အတၢ်သံကွၢ်ဘၣ်ယး HIV/AIDS ဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. လီၤဆီဒ်တၢ်, တၢ်သံကွၢ်ဒ်အမုၢ်တၢ်မံၤလိာ်သးအသိးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်အိၣ်ကတဲာ်ကတီၤနသးခိဖျိဆိကမိၣ်ဆိတၢ်လၢဖိသၣ်ကသံကွၢ်တဖၣ်အတၢ်စံးဆၢန့ၣ်ကညီဒိၣ်တစဲးန့ၣ်လီၤ. အဒိ, ပုၤဒီးန့ၣ်တၢ်ဆါအုးစံအံၤသ့လၢကျဲးလဲၣ်. မ့တမ့ၢ် ထုၣ်ဖျိၣ်မုၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်အသိးန့ၣ်လီၤ.

ဖဲဖိသၣ်သံကွၢ်နၤတၢ်သံကွၢ်အခါကျဲးစး...

- ◆ ဒိကနၣ်လီၤတၢ်လီၤဆဲး
- ◆ စံးဆၢဖိသၣ်အတၢ်သံကွၢ်ဂ့ၤဂ့ၤဘၣ်ဘၣ်တက့ၢ်.
- ◆ စံးဆၢတၢ်သံကွၢ်ဖိသၣ်အတၢ်သ့ၣ်ညါအပတီၢ်အိၣ်အသိး
- ◆ တီၢ်ဒီးနသးတသ့ဖဲအသ့တက့ၢ်.^၆

နမ့ၢ်တသ့ၣ်ညါဖိသၣ်တဖၣ်အတၢ်သံကွၢ်အခါတဲဘၣ်အဝဲသ့ၣ်လၢနလိာ်ဘၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢက
ယုတၢ်စံးဆၢလၢအဝဲသ့ၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်. နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးဖိသၣ်လၢအအိၣ်ဒီး HIV/AIDS လၢကိၣ်န့ၣ်
ဝံသးစူၤဖးလံာ်အဘျုးယုလီၤတၢ်လီၤဆဲးတက့ၢ်. လံာ်အံၤအိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးတၢ်ဂဲၤလိတ
ဖၣ်လၢကမၤစၢၤနၤဒီးဖိသၣ်အဂၢၢ်သိးကနၢ်ပာ် HIV/AIDS အဂီၢ်ဒီးမၤစၢၤနၤဒီးသိးနကသိၣ်လိ
အဝဲသ့ၣ်လၢကဘၣ်ဒီသဒၢအသးအဂ့ၢ်အကျိၤန့ၣ်လီၤ.

^၆ <http://www.avert.org/children.htm>



အဆၢဒိၣ် ၄.၃
တၢ်မၤအိၣ်ထီၣ်တၢ်မၤလိလၢအိၣ်ဒီးအခီပညီ
လၢပုၤကိးဂၤဒီးအဂီၢ်

မၤလိတၢ်လၢတၢ်အိၣ်မူအဂီၢ်

လံာ်အဘျဉ်လၢအပူၤကွၢ်တဖၣ်ပမၤလိဘၣ်လၢတၢ်လၢအမၤတံာ်တၢ်ဖိသၣ်ခဲလၢာ်အတၢ်အိၣ်ကွၢ်
အကျါတခါမ့ၢ်မိၢ်ပၤဒီးဖိသၣ်တဖၣ်တထံၣ်တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့အလုၢ်အပူၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ. မိၢ်ပၤ
လၢအဒီးသန့အသးလၢအဖိကမၤန့ၢ်ကျိၣ်စ့လၢအဂီၢ်ဒီးဖိသၣ်အနီၢ်ကစၢ်ကတူၢ်ဘၣ်လၢတၢ်မၤ
လိဖံးတၢ်မၤတၢ်အံၤအကါဒိၣ်န့ၢ်လဲၤဆူကွၢ်န့ၣ်လီၤ.

ဖိသၣ်အဂၤလၢတဘၣ်မၤန့ၢ်ကျိၣ်စ့လၢဟံၣ်ဖိယီဖိအဂီၢ်တဖၣ်ကတူၢ်ဘၣ်လၢတၢ်ကၢၣ်အသးလၢ
ကွၢ်ဖဲတထံၣ်တၢ်လၢအမၤလိဝဲတဖၣ်ကကဲဘျးကဲဖျိၣ်လၢအတၢ်အိၣ်မူဆူညါအဂီၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
အယီအဝဲသ့ၣ်တလဲၤကွၢ်ထီၣ်ဘိ မ့တမ့ၢ် ကဟးထီၣ်ကွၢ်ကွၢ်လၢတၢ်ဖးဖိန့ၣ်လီၤ.

လၢတၢ်န့ၣ်အယီပလိၣ်ဘၣ်လၢပကဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်မၤလိအလီၢ်လၢအပွၤဒီးတၢ်ရူၤလိာ်မုၢ်လိာ်
(learning-friendly environment) ဒီးသိးကဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါဖိသၣ်လၢကမၤလိဒီးထံၣ်တၢ်လၢအ
မၤလိဝဲတဖၣ်အဘျးအဖျိၣ်အိၣ်လၢအတၢ်အိၣ်မူတနံၤဒီးတနံၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤအကါဒိၣ်မ့ၢ်
လၢဖဲနသိၣ်လိဖိသၣ်အခါဖိသၣ်တဖၣ်ကျဲးစးဒုးစဲဘျးတၢ်လၢအမၤလိဝဲလၢတီၤပူၤဒီးတၢ်လၢအ
မၤလိတၢ်လံာ်လၢကွၢ်အချၢန့ၣ်လီၤ. ပမၤတၢ်အံၤကသ့လၢကျဲးလဲၣ်. ကွၢ်တၢ်အဒိတမံၤလၢလၢာ်
အံၤတက့ၢ်.

ဖဲပနီၤကါလၢမဲးနးထူထီၣ် Manatuto လၢကီၢ်တံၣ်မိအမ့ၢ်ထီၣ်အပူၤပိာ်မုၢ်ဖိသၣ်သၢဂၤလၢကျဲ
ကပၤကျဲးစးဆါအိၣ်ညၣ်ဆံးဆံးဖိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ပပတုာ်ပသိလုၣ်ဒီးကတိၤဒီးဖိသၣ်သၢဂၤအံၤ
န့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်တဖၣ်အသးနံၣ်မ့ၢ်ဝဲ (၈-၁၁) နံၣ်န့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်မုၢ်ယဲၢ်နံၤဂီၤခိတဆံတၢ်န့ၣ်ရံၣ်ဒီး
တမ့ၢ်ဘၣ်လၢကွၢ်ပျၢ်အခါဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်တဖၣ်အံၤကြၢးအိၣ်လၢကွၢ်ခါ. ကဂ့ၤဒိၣ်လၢဖိသၣ်
တဖၣ်အံၤကအိၣ်လၢကွၢ်ခါ. ဖိသၣ်တဖၣ်အံၤမၤလိန့ၢ်တၢ်ခိဖျိဖံးမၤတၢ်လၢအကစၢ်ဒုးန့ၣ်လီၤ.
အဝဲသ့ၣ်မၤစၢၤအဟံၣ်ဖိယီဖိလၢကမၤန့ၢ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါဒီးဆါညၣ်မ့ၢ်န့ၢ်တခါကမၤန့ၢ်ကျိၣ်စ့
တဆံးတက့ၢ်န့ၣ်လီၤ.

ပုၤဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတၢ်လၢကီၢ်ရုၣ်အပတီၢ်လၢအအိၣ်လၢသိၣ်လုၣ်တခါနီၣ်ယီၤဒီးပုၤအံၤသးအုးလၢ
ဖိသၣ်တဖၣ်အံၤတအိၣ်လၢကွၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်အဝဲတဲန့ၢ်ပၤပုၤလၢဖိသၣ်တဖၣ်အံၤမ့ၢ်အိၣ်
လၢကွၢ်န့ၣ်ကဘၣ်မၤလိန့ၢ်တၢ်လၢကျိၣ်အဂၤမ့ၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်အကျိၣ်ဒုးဝဲတဘၣ်တၢ်သိၣ်လိအီၤ
လၢကွၢ်ဘၣ်အယီန့ၣ်လီၤ. ကွၢ်အိၣ်ဒီးလံာ်ထဲစ့ၤဘၣ်အယီဖိသၣ်စူးကါအတၢ်ဆၢကတီၢ်အါတက့ၢ်

ဒီကနဦးသရုပ်တဖန် မှတမ့် ကွဲကူလီလံလံသုဉ်ဘဉ်သူအလီနုလီ. လံလံအအိဉ်ဒီး သရုပ်တဖန်ဘဉ်တံကွဲအီလံကီဖိတူကံဉ် (Portugal) အကျိဉ်နုလီ.

အဝဲစံးလံသရုပ်အါဂါတအိဉ်ဒီးတံသိဉ်လိနုယုအဝဲသုဉ်နီတမံဒီးမုလံဟံတအိဉ်လံ သရုပ်တဖန်အဂီလံအဘူးဒီးကွဲအလီနုသရုပ်တဖန်အိဉ်ယံဒီးကွဲနုလီ. ဘဉ်သုဉ်သုဉ် သရုပ်တသုဉ်ညါလံသိဉ်တဖန်စူးကါအဆါကတီလံကဲလံကွဲဒီးယုအိဉ်ညဉ်ဒ်အံဘဉ် နုလီ. ကွဲအလံအလံတဖန်ဒုနုတံဂီလံပုမုအိဉ်ညဉ်လံဖိတူကံဉ်အဂီဒီးထိဘိဒု နုပိဉ်ခါတဖန်ယုအိဉ်ညဉ်ဒီးပိဉ်မုတဖန်ထိဘိဖိအိဉ်တုအိဉ်တံနုလီ. ပုဟုဉ်ကုဉ်ဟုဉ်ဖး တံလံကီရုဉ်အပတီအံစံးလံအဝဲသုဉ်ကျဲးစးလဲလံကွဲမုတံလီလံပိဉ်မုပိဉ်ခါကမုလံ တံကမုဉ်ဒ်သိးသိးအဂီနုလီ. ဘဉ်ဆဉ်တံလဲလံအံမုတံကီတံခဲဖးဒိဉ်တမံဒီးကယံဒီး တံဆါကတီဖးယံနုလီ.

သရုပ်လံမဲနုထူထိဉ် (Manatuto) အပူတဖန်မုသုဉ်ညါပုတဝါတဖန်အဂီဂုထိဉ်နုအဝဲ သုဉ်ကမုဘဉ်ဂီကုတံမုလံမိဉ်ပုဒ်သိးကပုနုတံမုလံအဒိလံပုတဝါအပူတဖန်သုနု လီ. အဝဲသုဉ်မုမိဉ်ပုတနီဟဲဆုကွဲဒီးယုအိဉ်ညဉ်လဲဒီးဒုနုတံပိးတံလီလံအဖိဉ်ညဉ်တ ဖန်ဆုဖိသုဉ်အအိဉ်သုနုလီ. ဖိသုဉ်တုညဉ်အကလုဉ်ကလုဉ်တဖန်အဂီဒီးကျဲးလီအီလံတံ အတံနုလီသုနုလီ. အဝဲသုဉ်ကထိဉ်ညဉ်တဖန်အထိအိဉ်ထဲလဲဒီးခံကွဲစီကွဲအီဒီးတု လံတံပြဲတဖန်သုနုလီ. ဖိသုဉ်ကတုဉ်ဘဉ်လံတံလံအမုလံလဲလံတံပူတဖန်အိဉ်ဒီးအခိ ပညိလံအဂီဒီးအမိအပံအ ဂီလံကျဲဒ်အံနုလီ.



တံဟူးတံဂဲ - တံဒုးစဲဘူးတံလံဖိသုဉ်မုလံတဖန်ဆုဖိသုဉ်အတံအိဉ်မုလံတနံဒီး တနံအဂီ

ကွဲကဒါကွဲကွဲတံမုလံအလံမိဉ်ပုဒီးကွဲရဲလီတံလံဖိသုဉ်မုလံလံကွဲဒီးကွဲရဲလီတံ လံဖိသုဉ်ကြးသုဉ်ညါလံအတံအိဉ်မုလံတနံဒီးတနံအဂီတကွဲ. ကျဲးစးဒုးစဲဘူးတံသိဉ် လံအခိဉ်တံဒီးပုတဝါအတံအိဉ်မုအပတီတဖန်တကွဲ. သိဉ်လိစုကီးတံလံအကဘဉ်သုဉ် ညါလံအိဉ်မုကသုအဂီဒ်အမုတံအိဉ်ဆုဉ်အိဉ်ချ့အသိးတကွဲ.

ဆိကမိဉ်ထိဉ်နုပုကွဲဖိတဖန်အဂီတကွဲ. နုသုဉ်ညါဖိသုဉ်တဖန်အမိအပံတဖန်ဖဲတံမုတံ မနုလဲဉ်ခါ. နုသုဉ်ညါဖိသုဉ်တဖန်အံအိဉ်ဖဲလဲဉ်ခါ. ဖိသုဉ်လံနုတံပူတထိဉ်ကွဲအိဉ်အါခါ. အဝဲသုဉ်တထိဉ်ကွဲအဆါကတီဖဲလဲဉ်ဒီးဘဉ်မနုအယံတထိဉ်ကွဲလဲဉ်. နုကွဲထံဖိဉ်ဖိသုဉ်တ ဖန်အဂီအကျိဉ်စုကီးခါ. (ကွဲလံအဘုဉ် ၃ တကွဲ.)

ဆိကမိဉ်ထိဉ်တံမနုလံနုကသိဉ်လံလံကွဲအကတီတကတီအံအဂီတကွဲ. ဆိကမိဉ်ထိဉ် တံဂုလံလံတဖန်တကွဲ. ကွဲလီတံဂုခိဉ်တံလံနုကသိဉ်လံအီတဖန်, တံဂုခိဉ်တံတဖန်

အံၤဘၣ်ထွဲဘၣ်ယးလိာ်အသးလၢဖိသၣ်အတၢ်အိၣ်မူၤလဲၣ်, ဒီးကျဲးစးဆိကမိၣ်လၢနကမၤဘၣ်ထွဲက့ၤတၢ်မၤလိာ်အိၣ်တီၤဒီးဖိသၣ်အတၢ်အိၣ်မူၤလဲၣ်တက့ၢ်.

တၢ်မၤလိာ်ခိၣ်တီၢ်	တၢ်ဒုးစဲဘူးတၢ်လၢနသိၣ်လိအံၤအံၤဒီးဖိသၣ်အတၢ်အိၣ်မူၤလၢတနံၤဒီးတနံၤအဂီၢ်	ကျဲးလၢတၢ်မၤဘၣ်ထွဲက့ၤတၢ်မၤလိာ်ခိၣ်တီၢ်ဒီးဖိသၣ်အတၢ်အိၣ်မူၤ
အဒိ, သ့ၣ်လၢတၢ်စူၤသ့ၣ်ပုၤအပူၤ	ပုၤတတၢ်လၢဖိသၣ်တဖၣ်အိၣ်အလီၢ်အံၤအိၣ်ဒီးသ့ၣ်ထူၣ်အါအါဂီၢ်ဂီၢ်မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဘူးဒီးပုၤလၢအတမ့ၢ်တၢ်စူၤသ့ၣ်ပုၤအလီၢ်ကဝီၤ	အဆိကတၢ်မၤလိာ်နဟီၣ်ကဝီၤအသ့ၣ်ပုၤတဖၣ်တက့ၢ်. မၤတၢ်ဂဲၤလိာ်လၢဘၣ်ယးဒီးစဲအ့ၣ်, တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဒုးဒီးကျိၣ်အတၢ်မၤလိာ်တက့ၢ်. နမၤတၢ်ဂဲၤလိာ်အံၤမ့ၢ်ဝံၤမၤဖိသၣ်ထီၣ်သတြီၤအပုၤအံၤလီၤဆိဒီးတၢ်စူၤသ့ၣ်ပုၤလဲၣ်တက့ၢ်
နတၢ်အဒိ,		

တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ် **Learning-friendly environment** လၢတၢ်မၤလိာ်လၢအအိၣ်ဒီးအခီပညီအဂီၢ်

ကတဲာ်ကတီၤတၢ်မၤလိာ်လၢအအိၣ်ဒီးအခီပညီ

ဒ်ပမ့ၢ်သရၣ်တဖၣ်အသိးပဘၣ်ဒုးစဲဘူးတၢ်လၢပသိၣ်လိလၢတီၤပူၤတဖၣ်ဒီးဖိသၣ်အတၢ်အိၣ်မူၤလၢတနံၤဒီးတနံၤအဂီၢ်ဒီးအဟံၣ်ဖိယီဖိတဖၣ်အတၢ်အိၣ်မူၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤတမ့ၢ်တၢ်လၢအညီတမံၤဘၣ်. ပုၤတကၤမးမၤဆူၣ်ဖိသၣ်လၢကမၤလိာ်န့ၣ်တၢ်အဂီၢ်တသ့ဘၣ်. ဖိသၣ်ကမၤလိာ်န့ၣ်တၢ်ဖဲအအိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ဆူၣ်သးဂဲၤလၢကမၤလိာ်န့ၣ်တၢ်အခါန့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်ကမၤလိာ်တၢ်ဖဲအတူၢ်ဘၣ်ဝဲလၢတၢ်လၢအမၤလိာ်ဝဲတဖၣ်ကမၤစၢၤအဝဲသ့ၣ်ဒ်သိးကမၤနၤတၢ်လၢအတၢ်အိၣ်မူၤအပူၤန့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်ကမၤလိာ်တၢ်ဖဲအမၤန့ၣ်တၢ်စံးပတြီၤလၢအသရၣ်, အတံၤသကိးဒီးမိၢ်ပၤတဖၣ်လၢအမၤလိတၢ်ဂ့ၤထဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ. ပမၤတၢ်အံၤသ့ၣ်လၢကျဲးလဲၣ်. ဖဲနကတဲာ်ကတီၤတၢ်မၤလိာ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲးအခါသံကွၢ်လီၤနသးတၢ်သံကွၢ်လၢလၢတဖၣ်အံၤတက့ၢ်.

- ♦ **တၢ်ထီၣ်ဂဲၤထီၣ်သ့ၣ်သး** - တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီၢ်တဖၣ်အံၤအိၣ်ဒီးအခီပညီဒီးဘၣ်ထွဲလိာ်အသးဒီးဖိသၣ်အတၢ်အိၣ်မူၤစ့ၢ်ကိးခါ. တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီၢ်တဖၣ်အံၤလီၤထူးန့ၣ်ဖိသၣ်အသ့ၣ်အသးစ့ၢ်ကိးခါ.

- ♦ **တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်တဖၣ်** - တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီတဖၣ်အံၤကီတလၢမ့တမ့ၢ်ညီတလၢလၢဖိသၣ်အဂီၢ်လဲၣ်. တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီတဖၣ်ကြးဘၣ်လၢပိာ်မုၢ်ဒီးပိာ်ခွါဖိခဲလၢာ်အဂီၢ်စ့ၢ်ကိးခါ. တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီတဖၣ်ကြးဘၣ်လိာ်အသးဒီးဖိသၣ်လၢအက့ၢ်အဂီၢ်တလၢတပျဲဒီးဟးဂီၢ်ဒီးအတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လီၤဆီလိာ်အသးအကလုာ်ကလုာ်စ့ၢ်ကိးခါ.
- ♦ **တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်** - ဖိသၣ်တဖၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢကမၤန့ၢ်တၢ်အစၢလၢနအဲၣ်ဒီးစ့ၢ်ခါ.
- ♦ **တၢ်မၤကွၢ်ကဒါက့ၤ** - တၢ်မၤကွၢ်ဖိသၣ်လၢကျဲအကလုာ်တဖၣ်မၤစၢဖိသၣ်လၢကထီၣ်ဟူးထီၣ်ဂဲၤအသးလၢကမၤလိတၢ်အါထီၣ်ဆူညါခါ.



တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ - တၢ်ဒုးစဲဘူးတၢ်လၢဖိသၣ်မၤလိလၢတီၤပူၤဒီးအတၢ်အိၣ်မူလၢတနံၤဒီးတနံၤအဂီၢ်

ခဲအံၤဆီကမိၣ်ကဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီအသိတမံၤလၢနကသိၣ်လိအီၤဒီးကွဲးလီၤအီၤလၢလံာ်တီၤဖျါလၢအအိၣ်လၢတၢ်ဖိခိၣ်အံၤတက့ၢ်. နဒုးစဲဘူးတၢ်မၤလိအခိၣ်တီအံၤဒီးဖိသၣ်အတၢ်အိၣ်မူလၢတနံၤဒီးတနံၤလၢကွၢ်အချၢသ့တမံၤမံၤခါ. အဒိ,

- ♦ ဟံၣ်တၢ်မၤ (တၢ်ဖိအိၣ်တၢ်, တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲဒီပုၤဝဲၤ,တၢ်မၤကဆဲးကဆိတၢ်)
- ♦ တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲဆၣ်ဖိကိာ်ဖိ
- ♦ တၢ်ဟးပုၤ,တၢ်ယုအိၣ်ညၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်လဲၤယုအိၣ်တၢ်ဒီးတၢ်လၣ်တဖၣ်
- ♦ တၢ်သူၣ်ဖျးတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်မၤတၢ်လၢစံာ်ပူၤဒုးပူၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်မၤလိအတၢ်လၢအိၣ်ဒီးအခီပညီ

လၢပကမၤတၢ်အံၤအဂီၢ်တီၤပူၤကဘၣ်မ့ၢ်တၢ်လီၤလၢအပျဲဒီးတၢ်မၤလိသကိးတၢ်လၢတၢ်ရဲလိာ်မုၢ်လိာ်အပူၤ (learning-friendly) န့ၣ်လီၤ. လၢ learning-friendly တီၤပူၤဖိသၣ်ကသံကွၢ်တၢ်သံကွၢ်လၢအခီပညီအဒိၣ်အယိာ် (open questions,) ဒုးနဲၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ကီတဖၣ်, စးထီၣ်တၢ်စံးတၢ်ကတိၤအခံ, ကတိၤတၢ်ပိာ်သကိးတၢ်ဒီးသရၣ်,တံၤသကိးဒီးဟံၣ်ဖိယိဖိန့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်ခဲ

လၢာ် - ပိၣ်မုၢ်ဒီးပိၣ်ခွါဖိ, ပၣ်ယုာ်ဒီးဖိသၣ်လၢအက့ၢ်အဂီၢ်တလၢပုၤဒီးအိၣ်ဒီးဟံၣ်ဖိယီၤဖိတၢ်အိၣ်သးဂံၢ်ထံးလၢအလီၤဆီ - ကတူၢ်ဘၣ်မုၢ်ဒီးသးခုၤလၢကန့ၢ်လီၤမၤသကိးတၢ်လၢတီၤပူၤန့ၣ်လီၤ. လၢ learning-friendly တီၤပူၤသရၣ်အိၣ်ဒီးအမူအဒါလၢအလီၤဆီလိာ်အသးအါမံၤန့ၣ်လီၤ.

လၢအပူၤကွံာ်သရၣ်အမူအဒါန့ၣ်မ့ၢ်ထဲဒၣ်အဟ့ၣ်လီၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်ဆူဖိသၣ်အအိၣ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်ခဲအံၤလၢကမၤစၢၤဖိသၣ်မၤလိန့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်ဂ့ၢ်အဂီၢ်ပဘၣ်အိၣ်ဒီးမူဒါလၢအလီၤဆီလိာ်အသးလွံၢ်မံၤန့ၣ်လီၤ.

- ◆ **ပုၤဟံးစုန့ၣ်ကျဲတၢ် (facilitator)** - ပကဘၣ်ဟ့ၣ်ဖိသၣ်အတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကမၤလိတၢ်ဒီးဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါအဝဲသ့ၣ်ဒ်သိးကကတီၤတၢ်ဒီးဟ့ၣ်ထီၣ်အတၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်လၢတီၤပူၤန့ၣ်လီၤ.
- ◆ **ပုၤပၤဆုၢ်တၢ်** - ပဘၣ်ရဲၣ်ကျဲဒီးန့ၣ်တၢ်ကတီၤတၢ်ပိၣ်သကိးလၢတီၤပူၤဒ်သိးဖိသၣ်ကိးဂၤဒီးကဟ့ၣ်ထီၣ်ဘၣ်အတၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ◆ **ပုၤကွံာ်ထံကွံာ်ဆးတၢ်** - ကွံာ်ထံကွံာ်ဆးဖိသၣ်ဖဲအမၤတၢ်လၢကရူၢ်, လၢအမၤတၢ်ခံၣ်တဖၣ်မ့တမ့ၢ် ဖဲအမၤတၢ်ထဲတဂၤအခါန့ၣ်မၤစၢၤပုၤလၢပကန့ၢ်ပၤဖိသၣ်တဖၣ်ဒီးရဲၣ်ကျဲတၢ်ဂဲၤလိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. အဒိ, တၢ်ဂဲၤလိလၢဖိသၣ်ခံၣ်တဖၣ်အဂီၢ်အံၤတၢ်လဲလိာ်အံၤကသုဆူကရူၢ်အတၢ်ဂဲၤလိန့ၣ်လီၤ. ယုၤထၢဖိသၣ်တဂၤလၢကကဲကရူၢ်အခိၣ်ဒ်သိးကဆုၢ်အကရူၢ်ဖိတဖၣ်အတၢ်ဖဲးတၢ်မၤအဂီၢ်တက့ၢ်.
- ◆ **ပုၤမၤလိတၢ်ဖိ** သရၣ်မၤလိတၢ်ဖဲပကွံာ်ကဒါက့ၤပတၢ်မၤလိဒီးဆိကမိၣ်ထီၣ်ဖိသၣ်တဖၣ်မၤလိန့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်ထဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ.ဝံၤပမၤဂ့ၤထီၣ်က့ၤပတၢ်မၤလိလၢခံၣ်န့ၣ်လီၤ. အဒိ, တၢ်ဂဲၤလိတခါမ့ၢ်မၤစၢၤဖိသၣ်လၢကန့ၢ်ပၤတၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီတမံၤန့ၣ်ပစူးကါတၢ်ဂဲၤလိတမံၤယီၤအဝဲန့ၣ်လၢကမၤစၢၤဖိသၣ်န့ၢ်ပၤတၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီအဂၤသ့ၣ်.

တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်မၤလိအတၢ်လဲၤနီၤဖျါလၢအကဒုးသ့ၣ်ညါန့ၣ်ပၤပိၣ်မုၢ်ဒီးပိၣ်ခွါအတၢ်ထဲသးတုၤသးလိာ်သး

လၢတၢ်ဒုးသ့ၣ်ညါလီၤလံာ်တဖၣ်အံၤအပူၤန့ၣ်ပမၤလိဘၣ်လၢ gender အခီပညိပိၣ်မုၢ်ဒီးပိၣ်ခွါအမူအဒါအိၣ်လၢပုၤတဝၢအပူၤဒ်အမ့ၢ်ပိၣ်ခွါတဖၣ်ဘၣ်ယုၤကျိၣ်ယုၤစုတၢ်ဟဲန့ၢ်လၢဟံၣ်ဖိယီၤဖိအဂီၢ်ဒီးပိၣ်မုၢ်တဖၣ်ဘၣ်အံးထွဲကွံာ်ထွဲဟံၣ်ယီၤဒီးဖိလံာ်တဖၣ်အသိးန့ၣ်လီၤ. မူဒါလၢပိၣ်မုၢ်ဒီးပိၣ်ခွါတဖၣ်အံၤဘၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အီၤလၢပုၤတဝၢတဖၣ်ဒီးကလဲၤလီၤတစါဘၣ်တစါနီၤဖျါလၢပုၤတဝၢ

အတၢ်ဆဲးတၢ်လၢအယိန့ၣ်လီၤ. ပိာ်မုၢ်ပိာ်ခွါအမူအဒါတဖၣ်လဲလိာ်အသးလၢဆၢကတီၢ်တဖၣ် အပူၤဒ်ကျဲတဘီယီလၢတၢ်ဆဲးတၢ်လၢအဂၤတဖၣ်လဲလိာ်အသးသ့အသိးန့ၣ်လီၤ. ပိာ်မုၢ်ပိာ်ခွါ အမူအဒါတဖၣ်အံၤမၤဘၣ်ဒီးပိာ်မုၢ်ဒီးပိာ်ခွါအသကဲာ်ပဝးဒီးတၢ်လၢအမၤလိာ်လၢကွဲၣ်စ့ၢ်ကိးန့ၣ် လီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်လၢလၢာ်အံၤဘၣ်ယးဒီးတၢ်အဒိတခါလၢတၢ်ဂ့ၢ်အံၤကဲထီၣ်အသးန့ၣ်လီၤ.

နီၢ်စ့ၣ်စ့ၣ်အဂီၢ်

နီၢ်စ့ၣ်စ့ၣ်အိၣ်လၢသဝီတဖျၢၣ်လၢဘူးဒီးဝုၢ်ဖးခိၣ် (Pakse) လၢကီၢ်လၢာ်အိၣ်အကလံာ်ထံးအပူၤ န့ၣ်လီၤ. အဝဲအသးနံၣ်အိၣ်ခွဲနံၣ်ဒီးမၤလိာ်သၢတီၤန့ၣ်လီၤ. အဝဲအိၣ်ဒီးအဒိပုၤဝဲၣ်ခွါခံၤလၢအမံၤ မ့ၢ်စီၤလံာ်ဒီးစီၤဟ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. နီၢ်စ့ၣ်စ့ၣ်လဲၤဆူကွဲၣ်ဒီးအဒိပုၤဝဲၣ်ခွါခံၤအံၤကိးနံၤဒီးန့ၣ်လီၤ. အဝဲမ့ၢ် ကွဲၣ်ဖိအဂ့ၤတဂၤဒီးကျဲးစးတၢ်ဆူၣ်ဆူၣ်ကလဲာ်လၢကွဲၣ်ဘၣ်ဆၣ်ဘၣ်ကွၢ်ဆၣ်မဲာ်တၢ်အါမံၤန့ၣ် လီၤ. နီၢ်စ့ၣ်စ့ၣ်အတၢ်ကိတၢ်ခဲမ့ၢ်ဘၣ်မၤတၢ်အါမံၤတချုးအလဲၤဆူကွဲၣ်အခါန့ၣ်လီၤ. နီၢ်စ့ၣ်စ့ၣ် အဒိပုၤဝဲၣ်မုၢ်တဂၤယီၢ်ဘၣ်မုၢ်ပိာ်ဒီးအခိၣ်တူၢ်ကွၢ်တခါန့ၣ်လီၤ. အဒိပုၤဝဲၣ်မုၢ်အံၤအခိၣ်ဆါဒီး ပာ်ထီၣ်လၢဖးဖိမုၢ်ဒီးနီၢ်စ့ၣ်စ့ၣ်ဘၣ်ဂဲၤဆၢထၢၣ်လၢဖးဖိမုၢ်ဒီးကွၢ်ထွဲအဒိပုၤဝဲၣ်မုၢ်အံၤန့ၣ်လီၤ. နီၢ်စ့ၣ်စ့ၣ်ဘၣ်ဂဲၤဆၢထၢၣ်လၢဂီၤဂီၤတချုးအဒိပုၤဝဲၣ်ဒီးအဟံၣ်ဖိယီဖိတဖၣ်ပာ်ထီၣ်ဒီးဘၣ်ဒီးဘၣ် လဲၤဟံးထီၣ်သ့ၣ်မုၢ်ဒီးဆိးကဲၤလီၤမ့ၢ်အူ, ဝံၤအဝဲဘၣ်ဆူဘုလၢကအိၣ်ဝဲလၢဂီၤတၢ်အိၣ်အဂီၢ် န့ၣ်လီၤ. ဝံၤအဝဲဘၣ်ဒုးအိၣ်အဒိပုၤဝဲၣ်မုၢ်အတၢ်အိၣ်န့ၣ်လီၤ. တုၤမ့ၢ်နီၢ်စ့ၣ်စ့ၣ်လဲၤတုၤကွဲၣ်တစုန့ၣ် အဝဲတၢ်ဘျးအသးဒိၣ်မးန့ၣ်လီၤ. အဒိပုၤဝဲၣ်ခွါတဖၣ်တၢ်တမၤအီၤလၢကမၤစၢၤအီၤလၢကကွၢ်စၢၤ အဒိပုၤဝဲၣ်မုၢ်အံၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ. နီၢ်စ့ၣ်စ့ၣ်အဒိပုၤဝဲၣ်ခွါခံၤအတၢ်ဖဲတၢ်မၤထဲဒ်လဲၤယုအိၣ်ညၣ် ဒီးအပၢ်ဇါအယိအဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢကမၤလံာ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ဖဲနီၢ်စ့ၣ်စ့ၣ်လဲၤတုၤကွဲၣ်န့ၣ်အဝဲကျဲးစးဆူၣ်ဆူၣ်လၢကဒိကနၣ်သရၣ်ဘၣ်ဆၣ်ကိဒိၣ်မးလၢအဂီၢ် မ့ၢ်လၢတၢ်ဘျးအသးဒိၣ်မးန့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤလိာ်အခိၣ်တီတဖၣ်စ့ၢ်ကိးလီၤဆီလၢနီၢ်စ့ၣ်စ့ၣ်အတၢ် အိၣ်မူလၢတနံၤဒီးတနံၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. သရၣ်တဖၣ်ညီၣ်သးဒိၣ်ထီၣ်အီၤလီၤဆီဒ်တၢ်ဖဲအမံၤခဲ လၢတၢ်မၤလိာ်အကတီၢ်အခါန့ၣ်လီၤ.

သရၣ်ဒူအီၤဝံၤအလီၢ်ခံအဝဲဆၢတဲာ်လၢကဟးထီၣ်ကွဲၣ်ဒီးဆိကမိၣ်ဝဲလၢကမၤစၢၤအမိၢ်အပၢ်လၢ တၢ်မၤသ့ၣ်မုၢ်ယိၣ်ဝဲၣ်, ဒၢၣ်ထံဒၢၣ်နီၢ်, အံးထွဲကွၢ်ထွဲအပုၤဒီးကွၢ်ဆၣ်ဖိကီၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲ တလဲၤလၢကွဲၣ်နီၢ်တဘျီလၢဘၣ်န့ၣ်လီၤ. အယိအဝဲတဖျၢၣ်သၢတီၤဘၣ်. မ့ၢ်မ့ၢ်အဒိပုၤဝဲၣ်ခွါခံၤန့ၣ် လၢာ်ဖျိထီၣ်တီၤဖုၣ်ကွဲၣ်ကွဲးသ့ဖးသ့ဒီးထီၣ်ဆူတီၤထီၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အဒိအံၤဒုးနဲာ်ပုၤလၢပိာ်မုၢ်ဒီးပိာ်ခွါအမူအဒါလၢဟံၣ်ပူၤယီပူၤဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ကိလၢပိာ် မုၢ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ်ဒီးတုၤဆူတၢ်ဟးထီၣ်ကွဲၣ်အပတီၢ်န့ၣ်လီၤ. သနာ်ကုပိာ်မုၢ်ပိာ်ခွါအမူအဒါအံၤမၤ ဘၣ်ဒီးစ့ၢ်ကိးပိာ်ခွါဖိတဖၣ်ဖဲအတူၢ်ဘၣ်ဝဲလၢကွဲၣ်အခိၣ်ညီတအိၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်အဂီၢ်ဒီးဂ့ၢ်ဒိၣ်လၢ ကမၤတၢ်ဒီးဆိၣ်ထွဲအဟံၣ်ဖိယီဖိန့ၣ်လီၤ. အါန့ၢ်အန့ၢ်ပိာ်မုၢ်ပိာ်ခွါအမူအဒါတဖၣ်အဖိခိၣ်ခဲ

လၢန့ၣ်တၢ်ဆဲးတၢ်လၢမၤပိာ်မုၢ်ပိာ်ခွါတဖၣ်လၢကဆိကမိၣ်လီၤအသးလၢကဘၣ်မၤမူဒါတဖၣ်အံၤန့ၣ်လီၤ. အဒိ, ပိာ်ခွါန့ၣ်တဟီၣ်ဘၣ် မ့တမ့ၢ် ပိာ်မုၢ်န့ၣ်တဘၣ်ဂဲၤတၢ်လိာ်ကွၢ်လၢအဆူၣ်အကိၤဘၣ်. လၢကျဲတဘီၤဖိအံၤအပူၤပိာ်မုၢ်တနီၤမၤလိတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဒုးဒီးလံာ်စဲအ့ၣ်တမုၢ်ဘၣ်မ့ၢ်လၢအဆိကမိၣ်ဝဲလၢလံာ်တဖၣ်အံၤမ့ၢ်လၢပိာ်ခွါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ပမ့ၢ်အဲၣ်ဒီးပာ်ယုၣ်ဖိသၣ်ခဲလၢလၢတၢ်မၤလိလၢအပာ်ယုၣ်ပုၤကိးဂၤဒီးလၢအပွဲၤဒီးတၢ်ရၢလိာ်မုၢ်လိာ် (inclusive learning-friendly) အတီၤပူၤန့ၣ်ပဘၣ်သံကွၢ်, “ဖိသၣ်ခဲလၢလၢတၢ်ပူၤအိၣ်ဒီးတၢ်ဆၢကတီၢ်ဒီးဂံၢ်ဘါလၢကမၤဝံၤတၢ်လၢပမၤအမၤတဖၣ်စ့ၢ်ကိးဒါ.” ကျဲတဘီၤလၢကစံးဆၢတၢ်သံကွၢ်အံၤအဂီၢ်မ့ၢ်ယုၣ်ထံၣ်န့ၣ်ပိာ်မုၢ်ဒီးပိာ်ခွါတဖၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်မၤဆံးအါလၢအဟံၣ်အဃီတက့ၢ်. မၤဖိသၣ်ဝဲသကိးမ့တမ့ၢ်ကွဲးဘၣ်ဃး, “တၢ်မနုၤလၢအမၤဝဲလၢ ဟံၣ်တဖၣ်လဲၣ်” တက့ၢ်. နကကမၤကမၢ်လၢဖိသၣ်တဖၣ်ဘၣ်မၤတၢ်ဆံးအါလၢဟံၣ်လီၤဆီၣ်တၢ်ပိာ်မုၢ်ဖိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. နမၤဘၣ်ထွဲတၢ်ဖံးတၢ်မၤလၢနမၤဖိသၣ်မၤတၢ်လၢကွဲၤခိဖျိကွၢ်တၢ်ဖံးတၢ်မၤလၢအဘၣ်မၤဝဲလၢဟံၣ်တဖၣ်အသိးသ့န့ၣ်လီၤ.



တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ - ဒုးသ့ၣ်ညါပုၤလၢပိာ်မုၢ်ဒီးပိာ်ခွါအမူအဒါတဖၣ်

တၢ်ဂဲၤလိခံမံၤလၢနမၤအီၤသ့လၢတီၤပူၤမ့ၢ်ဒ်လၢအသိးန့ၣ်လီၤ.

- ၁. ကတီၤတၢ်ပိာ်သကိးတၢ်ဒီးဖိသၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်လၢအဆိကမိၣ်ဝဲလၢပုၤတဝါအဲၣ်ဒီးမၤအမၤအမူအဒါအမ့ၢ်ပိာ်မုၢ်ဒီးပိာ်ခွါအသိးတက့ၢ်. မၤအီၤအဆိကတၢ်ထဲပိာ်မုၢ်ဒီးတက့ၢ်ဒီးထဲပိာ်ခွါတက့ၢ်ဝံၤဃါယုၣ်ပိာ်မုၢ်ပိာ်ခွါတပူၤဃီတက့ၢ်. ပိာ်ခွါဆိကမိၣ်လၢပိာ်မုၢ်အမူအဒါမ့ၢ်မနုၤလဲၣ်. ပိာ်မုၢ်ဆိကမိၣ်လၢပိာ်ခွါဖိအမူအဒါတဖၣ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်. အဝဲသ့ၣ်ထံၣ်တၢ်မနုၤလဲလိာ်အသးလဲၣ်.
- ၂. မၤပိာ်မုၢ်ဖိတဖၣ်ဒုးန့ၣ်ဖျါထီၣ်ပိာ်ခွါအသကဲၣ်ပဝးမ့ၢ်မနုၤလဲၣ်တက့ၢ်. ဝံၤမၤပိာ်ခွါဖိတဖၣ်ဒုးန့ၣ်ဖျါထီၣ်ပိာ်မုၢ်အသကဲၣ်ပဝးမ့ၢ်မနုၤလဲၣ်တက့ၢ်. ကွဲးလီၤပိာ်မုၢ်အသကဲၣ်ပဝးတကျိၤဒီးအဂၤတကျိၤကွဲးလီၤပိာ်ခွါအသကဲၣ်ပဝးလၢသ့ၣ်ဘၣ်သူအလီၤတက့ၢ်. ဝံၤလဲလိာ်ပိာ်မုၢ်ပိာ်ခွါအသကဲၣ်ပဝးတဖၣ်အလီၤတက့ၢ်. ဝံၤသံကွၢ်ဖိသၣ်တဖၣ်လၢအၢၣ်လီၤဝဲမ့တမ့ၢ် ထီၣ်ဒါဝဲလဲၣ်တက့ၢ်. ပမ့ၢ်လၢလၢဖိသၣ်ကကျိၢ်တၢ်လၢမူဒါတဖၣ်တၢ်လဲလိာ်အလီၤသ့န့ၣ်လီၤ. တၢ်လၢတၢ်လဲလိာ်အီၤတသ့တမံၤမ့ၢ်ပိာ်ခွါအိၣ်ဖျါလီၤအဖိဒီးဒုးအိၣ်အဖိလၢအနီၤတသ့ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.



တၢ်ကွၢ်ကဒါက့ၤအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ - တၢ်သ့ၣ်ညါပိာ်မုၢ်ဒီးပိာ်ခွါအမူအဒါလၢတၢ်သိၣ်လိအပူၤ

ကွၢ်တၢ်ပာ်ဖျါလၢအအိၣ်လၢလံာ်တၢ်ဖျါအပူၤဒီးမၤပဲၤလံာ်တၢ်ဖျါလၢအလီၤဟံတဖၣ်ဒီးကွဲးလီၤတၢ်မနုၤလၢနဘၣ်မၤဂ့ၤထီၣ်နတီၤပူၤလဲၣ်တက့ၢ်.

လံာ်ကျိၤ	ခဲအံၤ ခဲအံၤ	တဘျီ တခီၣ်	နီတဘျီ	တၢ်လိာ်လၢက ဘၣ်မၤဂ့ၤထီၣ်
ယသမံသမိးကွၢ်ယတၢ်သိၣ်လိအပီးအလီတဖၣ်မ့ၢ်အအိၣ်ဒီးတၢ်အဒိဂ့ၤလၢပိာ်မုၢ်ဒီးပိာ်ခွါတဖၣ်အဂီၢ်စ့ၢ်ခါ.				
ယဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါပိာ်မုၢ်တဖၣ်လၢကမၤဂ့ၤထီၣ်အတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဒုးဒီးလံာ်စဲအ့ၣ်				
ယစူးကါတၢ်မၤလိအကျဲလၢပုၤကိးဂၤမၤသကိးတၢ်အကျဲလၢယတီၤပူၤ, ဒီးယတလိာ်န့ၣ်လိာ်တီၢ်ဖိသၣ်တဖၣ်ဘၣ်				
ဖိသၣ်ပိာ်မုၢ်လၢအတီၤထီၣ်လၢအတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဒုးဒီးလံာ်စဲအ့ၣ်အပတီၢ်ဂ့ၤတဖၣ်မၤစၢၤဖိသၣ်ပိာ်မုၢ်လၢအတီၤဖုၣ်တဖၣ်				
ဖိသၣ်ခဲလၢာ်လၢယတီၤပူၤအိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်လၢကဟံဖျါထီၣ်အတၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်လၢအမၤနၢၤတၢ်လၢလံာ်မိာ်ပှၢ်တဖၣ်အပူၤ				

ဒ်သိးတၢ်ကမၤစၢၤပိာ်မုၢ်တဖၣ်မၤလိတၢ်ကမုၢ်လၢကွၢ်အဂီၢ်ဒီးတၢ်ကမၤလီၤတၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်ထဲသိးတုၤသိးဒီးပိာ်ခွါဖိတဖၣ်အဂီၢ်ပဘၣ်မၤသကိးတၢ်ဒီးနပုၤမၤသကိးတၢ်ဒီးပုၤပၤဆုၤကွၢ်တဖၣ်ဘၣ်ယးတၢ်မၤလၢလံာ်တဖၣ်တက့ၢ်.

- ◆ ကွၢ်ကဒါက့ၤတၢ်သိၣ်လိအပီးအလီတဖၣ်ဒီးမၤဘၣ်က့ၤတၢ်ထံၣ်တခီတၢ်ဘၣ်ယးဒီးပိာ်မုၢ်ပိာ်ခွါတဖၣ် (ကွၢ်အဆၢဒိၣ် ၄.၂), မၤဘၣ်က့ၤစ့ၢ်ကိးတၢ်ထံၣ်တခီတၢ်လၢဖိသၣ်လၢက့ၢ်

ဂီၤဟးဂီၤဒီးတၢ်လၢတပွဲၤ မ့တမ့ၢ် က လုၢ်န့ၣ်ဆံးဖိတဖၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်. တၢ်အံၤတၢ်မၤအီၤ သုလၢကိၣ်တဖျါၣ်ညါဘၣ်ဆၣ်သရၣ်ဘၣ်န့ၣ်ကျဲလၢတၢ်ဖဲးတၢ်မၤအံၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ပမ့ၢ် ထံၣ်လံာ်တဘျီလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ထံၣ်တခီတၢ်န့ၣ်ပကတိၤတၢ်ပိၣ်သကိးလၢတၢ်ပူၤဘၣ် ဃးတၢ်ကမၣ်မနုၤအိၣ်လၢလံာ်အံၤအပူၤဒီးပကမၤဘၣ်က့ၤအီၤလဲၣ်န့ၣ်လီၤ. (ကွၢ်လံာ်အ ဘျီ ၁ တက့ၢ်.)

- ◆ ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်မၤလိမိၢ်ပုၤလၢတၢ်လဲလိာ်အီၤသ့ဒ်တၢ်အိၣ်သးအသိးဒီးတၢ်မၤလိအပိးအလိ တဖၣ်လၢပုၤဖိသၣ်မၤလိန့ၣ်လၢအကစၢ်ဒၣ်သ့တဖၣ်တက့ၢ်. တၢ်အံၤကမၤစၢၤပိာ်မုၢ်ဖိတ နီၤလၢအဘၣ်စူးကါအတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢဟံၣ်ယီၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤဒီးဘၣ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲအပုၤ သ့တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်လၢအဟံၣ်ဖိယီၤဖိဖိၣ်တဖၣ်အါတက့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဆၢကတီၢ် ထဲတဆံးတက့ၢ်လၢကိၣ်အတၢ်မၤလၢဘၣ်မၤဝဲလၢဟံၣ်အဂီၢ်မ့ၢ်လၢအဘၣ်မၤစၢၤအဟံၣ်ဖိယီၤ ဖိတဖၣ်အယီၤန့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်န့ၣ်အယီၤကျဲးစးမၤဝဲၤကိၣ်အတၢ်ဖဲးတၢ်မၤဝဲၤကိၣ်အဆၢကတီၢ်, ဒီးနမ့ၢ်ဟ့ၣ်ဟံၣ်အတၢ်မၤတခီဟ့ၣ်အီၤတၢ်လၢအယုထာဝဲလၢအကစၢ်အသး သ့တက့ၢ်.
- ◆ တၢ်ပုၤကိၣ်အဆၢကတီၢ်န့ၣ်သရၣ်တဖၣ်ကတိၤတၢ်ဒီးပိာ်ခွါဖိအါန့ၣ်ပိာ်မုၢ်ဖိတက့ၢ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲနသံကွၢ်တၢ်သံကွၢ်န့ၣ်သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢဟ့ၣ်အဝဲသ့ၣ်အတၢ်ဆၢကတီၢ်အါထီၣ်လၢကစံးဆၢ နတၢ်သံကွၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်. နမ့ၢ်တအိၣ်ဒီးသရၣ်အဂၤလၢကကွၢ်ထံကွၢ်ဆးနသိၣ်လိတၢ် နီၤလဲၣ်တခီနကျဲးစးမၤတၢ်ဂဲၤလိလၢလၢဒီးဖိသၣ်အနီၢ်ကစၢ်ဒၣ်ဝဲဒ်သိးနကသ့ၣ်ညါလၢမ့ၢ် နသိၣ်လိပိာ်မုၢ်ပိာ်ခွါထဲသိးတုၤသိးတထဲသိးတုၤသိးအဂီၢ်တက့ၢ်. မၤဖိသၣ်တဂၤဟဲစိာ်လၢ ၅ ဖျါၣ်စုာ်စုာ်တက့ၢ်. မၤဖိသၣ်တဂၤဟံးန့ၣ်လၢတဖျါၣ်ဒီးပာ်အီၤလၢအကပၤဖဲနကတိၤတၢ် ဒီးအီၤ မ့တမ့ၢ် သံကွၢ်တၢ်သံကွၢ်ဆူဖိသၣ်တဖၣ်ကိးဘျီဒီးတက့ၢ်. ဝဲၤအလီၢ်ခဲနဝဲထံနီၤဖး က့ၤမ့ၢ်နသိၣ်လိဖိသၣ်ပိာ်မုၢ်ဒီးပိာ်ခွါထဲသိးတုၤသိးတထဲသိးလဲၣ်သ့န့ၣ်လီၤ. ဒ်သိးနက သိၣ်လိဖိသၣ်ပိာ်မုၢ်ဒီးပိာ်ခွါထဲသိးတုၤသိးအဂီၢ်နလဲလိာ်နတၢ်သိၣ်လိသ့လၢကျဲးလဲၣ်ဖိ သ့ဘၣ်မၤလိတၢ်မနုၤဒ်သိးကန့ၣ်လီၤမၤသကိးတၢ်ထဲသိးတုၤသိးအဂီၢ်န့ၣ်လဲၣ်.

တၢ်ဂဲၤလိလၢထးအံၤကမၤညီထီၣ်စၢၤနၤလၢနကသိၣ်လိပိာ်မုၢ်ဒီးပိာ်ခွါထဲသိးတုၤသိးအါထီၣ် လၢတၢ်ပူၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. အဆိကတၢ်နကလိာ်ဘၣ်တၢ်ဂဲၤလိတနီၤထဲဒ်ပိာ်မုၢ်ဖိတဖၣ်ဒ်သိးပိာ် ခွါဖိသ့တခီၣ်စိလၢအဝဲသ့ၣ်အဖိခိာ်တဂ့ၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. လၢခဲၤဒိၣ်လၢနမၤတၢ်ဂဲၤလိအံၤလၢပိာ် မုၢ်ဒီးပိာ်ခွါတပူၤယီၤဒ်သိးကမၤလိမၤသကိးတၢ်ဒ်သိးသိးကသ့အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဂဲၤလိလၢထးအံၤလိာ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤဆီၣ်ထွဲလၢမိာ်ပာ်တဖၣ်အအိၣ်အယီၤနကြးကတိၤတၢ် ပိၣ်သကိးတၢ်တဖၣ်အံၤဖဲကိၣ်ကမံးတံာ်အတၢ်အိၣ်ဖိၣ်အခါန့ၣ်လီၤ. အဘျုးအိၣ်စ့ၢ်ကိးလၢကိၣ်မ့ၢ် အိၣ်ဒီးအတၢ်သိၣ်တၢ်သီတၢ်ဘျါဘၣ်ဃးတၢ်ထံၣ်တခီတၢ်လၢတၢ်သိၣ်လိပိးလိအပူၤဒီးတၢ်သိၣ် ဃီၣ်သီဃီၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်သိၣ်တၢ်သီတၢ်ဘျါတဖၣ်အံၤတၢ်ကြးအါၣ်လီၤတူၢ်လိာ်အီၤလၢမိာ် ပာ်ဒီးသရၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤလိၣ်န့ၣ်တၢ်လၢတၢ်ဟူးဂဲၤဒီးတၢ်န့ၣ်လီၤမၤသကိးတၢ်အကျဲအပူၤ

လၢတၢ်ပူၤဒီးတၢ်ချၢခံၣ်လၢၣ်အံၤဖိသၣ်မၤလိၣ်တၢ်ထီၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်တဖၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤဟူးဂဲၤလၢအတၢ်မၤလိၣ်အပူၤဒီးဖိသၣ်တြးဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါအီၤလၢကမၤတၢ်ဒီးဖိသၣ်ခဲလၢၣ်လၢအအိၣ်လၢတၢ်ပူၤအံၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤသကိးတၢ်တပူၤယီၤအံၤမၤစၢၤဖိသၣ်လၢကနီၤပၢၢ်ဒီးတူၢ်လိာ်ဖိသၣ်ခဲလၢၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤလိၣ်တၢ်ခံၣ်တဆိ မ့တမ့ၢ် လၢအကရူၢ်အံၤမၤစၢၤဖိသၣ်လၢကန့ၣ်လီၤမၤသကိးတၢ်အါထီၣ်ဒီးကတိၤလိာ်အသးအါထီၣ်ဒီးမၤလိၣ်န့ၣ်တၢ်လၢတၢ်ဂၤဒီးတဂၤအအိၣ်အါထီၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤလိၣ်တကလုာ်အံၤဘၣ်တၢ်မၤအီၤသ့လၢတၢ်ဟးအိၣ်သကိးတၢ်လီၤလၢတၢ်ချၢဒီးဖဲအဂဲၤတၢ်လၢကွဲလၢတၢ်မၤလိၣ်အဂီၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



တၢ်လဲၤဟးလၢပူၤတဝါအပူၤမ့ၢ်ဝဲဖိသၣ်လဲၤဟးအိၣ်သကိးကွဲၢ်အကရၢၢ်, လဲၤဟးလၢထံပူၤ, လဲၤဟးလၢပူၤတဝါတၢ်ထံၣ်လိာ်အိၣ်သကိးအဘျီၣ်ပူၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. နလဲၤဟးကွဲၢ်ထံကွဲၢ်ဆးဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိတမံၤမံၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်မ့ၢ်တၢ်ဘိတမံၤမံၤ မ့တမ့ၢ် လဲၤကတိၤတၢ်ဒီးပုၤလၢအစဲၣ်နီၤလၢတၢ်တမံၤမံၤအသိးသ့စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ. (ကွဲၢ်လံာ်အဘျီၣ်ယုဘၣ်ယးတၢ်ကစူးကါတၢ်လဲၤဟးအိၣ်သကိးပူၤတဝါလၢကမၤလိဘၣ်ယးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၣ်လဲၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.)

တၢ်စူးကါတၢ်လဲၤဟးအိၣ်သကိးပူၤတဝါလၢတၢ်ဆိၣ်ထွဲကရူၢ်အတၢ်ဖဲတၢ်မၤအဂီၢ်

အဒိ, လၢတၢ်ကလဲၤဟးဆူပူၤတဝါအထံတမၢၢ်အဂီၢ်ကရၢကရိထီၣ်ယံၢ်တီၤကွဲၢ်ဖိအကရူၢ်တဖၣ်ဒီးဟ့ၣ်အဝဲသ့ၣ်လၢတၢ်ဖဲတၢ်မၤတဖၣ်တက့ၢ်. တချုးလၢအဝဲသ့ၣ်လဲၤဟးဆူထံတမၢၢ်ဒီးဘၣ်အခါသိၣ်လိအဝဲသ့ၣ်ဘၣ်ယးဒီးထံမ့ၢ်တၢ်အရူၢ်ဒိၣ်တမံၤလၢပူၤဟီၣ်ခိၣ်ဖိအတၢ်အိၣ်မူအဂီၢ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်တၢ်ဖျးအဂီၢ်တက့ၢ်. နမၤအဝဲသ့ၣ်တယၢ်ထံတမၢၢ်အထီ, တ့ဟီၣ်ကဝီၤအဟီၣ်ခိၣ်ဂီၤလၢအိၣ်ဝးတရံးထံတမၢၢ်အံၤ, တ့သ့ၣ်အကလုာ်ကလုာ်လၢအထံၣ်ဝဲတဖၣ် မ့တမ့ၢ် ကွဲးတၢ်သံကွဲၢ်လၢကသံကွဲၢ်ပုၤလၢအမၤတၢ်လၢထံတမၢၢ်တဖၣ်အံၤအပူၤအဂီၢ် အသိးန့ၣ်လီၤ.

ဖဲအဝဲသ့ၣ်ဟဲက့ၤတုၤက့ၤဆူတီၤပူၤန့ၣ်မၤကရူၢ်တကရူၢ်ဘၣ်တကရူၢ်ကွဲးတၢ်ဟံၣ်ဖျါဖျါကိာ်မ့တမ့ၢ်ကတိၤတၢ်ဒီးတီၤတဖၣ်ဘၣ်ယးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအထံၣ်န့ၣ်ဝဲတဖၣ်အဂ့ၢ်တက့ၢ်. ဖိသၣ်က့ၤဆူအဟံၣ်ဒီးသံကွဲၢ်အဟံၣ်ဖိယီၤဖိလၢဘၣ်မနုၤအယီၤထံတမၢၢ်မ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်လၢပူၤတဝါအဂီၢ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်လဲၤကိးဖိသၣ်လၢကလဲၤဟးအိၣ်သကိးကွီၤအကရၢၢ်တခီဟ့ၣ်လီၤတၢ်ဖံးတၢ်မၤလၢအလီၤဆီလိာ်အသးဆူကရူၢ်တဖၣ်သ့န့ၣ်လီၤ. အဒိ, ကရူၢ်တကရူၢ်ကွဲးရဲၣ်လီၤကယဲၢ်မ့ၢ်တၢ်ဖိယၢ်လၢအထံၣ်ဝဲတဖၣ်အမံၤဒီးထံၣ်ဝဲအနီၣ်ဂံၢ်ဆံးအါလဲၣ်တဖၣ်အသိးဒီးခံကရူၢ်တကရူၢ်ကွဲးရဲၣ်လီၤတၢ်မုၢ်တၢ်ဘိအကလုာ်လၢအလီၤဆီလိာ်အသးတဖၣ်အမံၤဒီးအနီၣ်ဂံၢ်ဆံးအါလဲၣ်အသိး, သၢကရူၢ်တကရူၢ်ဘၣ်ကွၢ်ယုဆၣ်ဖိကိၢ်ဖိလၢအဒိၣ်ထီၣ်တဖၣ်, ဒီးကရူၢ်လွံၢ်ကရူၢ်တကရၢၢ်အဂီၢ်ဒီးထီၣ်ဒွဲးအလဲၢ်အထီသ့န့ၣ်လီၤ. ဖဲဖိသၣ်ဟဲက့ၤတုၤဆူတီၤပူၤအခါကရူၢ်ခဲလၢာ်ဟံၣ်ဖိၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအထံၣ်န့ၢ်ဝဲတဖၣ်တပူၤယီၤဒီးကွဲးဟံၣ်ဖိၣ်တၢ်ကွဲးဟံၣ်ဖိၣ် မ့တမ့ၢ် ဟံၣ်ဖိၣ်တၢ်လၢအထံၣ်န့ၢ်ဝဲတဖၣ်ခဲလၢာ်လၢတီၤပူၤန့ၣ်လီၤ.တချုးနလဲၤကိးဖိသၣ်တဖၣ်ဆူတၢ်လဲၤဟးအိၣ်သကိးအလီၤဒ်ဘၣ်န့ၣ်မၤတၢ်ဂဲၤလိတ မံၤမံၤဒ်သိးကဒုးအိၣ်ကတဲာ်ကတီၤအသးဒ်အမ့ၢ်,

- ◆ ကတီၤတၢ်ပိၣ်သကိးတၢ်လၢတီၤဒီးတတီၤညါလၢအဝဲသ့ၣ်ကထံၣ်န့ၢ်တၢ်မနုၤဖဲအလဲၤဟးဆူတၢ်လီၤန့ၣ်အခါတက့ၢ်.
- ◆ မၤဟံၣ်ဖိယီ မ့တမ့ၢ် ပုၤမၤစၢၤသရၣ်ကမၤစၢၤန့ၣ်လၢတၢ်လဲၤဟးအိၣ်သကိးပုၤတဝၢအံၤကလဲၤသကိးဒီးန့ၣ်တက့ၢ်.
- ◆ ကျဲးစးကွဲးမုၢ်ပုၤစဲၣ်နီၤတဖၣ်လၢကဟဲကတီၤလီၤတၢ်ဘၣ်ယးတၢ်လၢကလဲၤထံၣ်ဝဲတဖၣ်အဂ့ၢ်တက့ၢ်.
- ◆ ဟ့ၣ်ဖိသၣ်အတၢ်ဖံးတၢ်မၤဒ်သိးကနီၢ်ပၢၢ်ဝဲတၢ်မနုၤလၢကထံၣ်ဝဲလၢတၢ်လဲၤဟးအံၤအပူၤလၢကရူၢ်မ့တမ့ၢ်ခံၤတဆိ မ့တမ့ၢ် တဂၤစုာ်စုာ်တက့ၢ်.

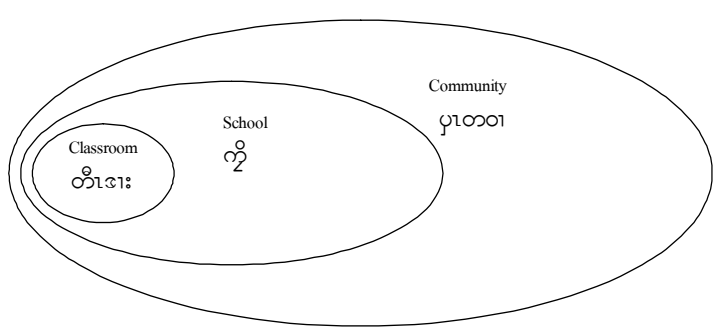
တၢ်လဲၤဟးအိၣ်သကိးပုၤတဝၢတဖၣ်အံၤမ့ၢ်တၢ်မၤလိလၢအိၣ်ဒီးအခီပညီလၢဖိသၣ်အဂီၢ်ဒီးသရၣ်စူးကါတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢဖိသၣ်ဟံၣ်ဖိၣ်အီၤတဖၣ်အံၤစ့ၢ်ကိးလၢတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဒွဲး, လံာ်စဲအ့ၣ်ဒီးတၢ်မၤလိကျိၢ်ဒီးတၢ်မၤလိတဖၣ်ဘၣ်ယးပုၤဂ့ၢ်ဝီအဂ့ၢ် social studies အပူၤသ့န့ၣ်လီၤ.

ကွီၤကဝီၤတဖၣ်လၢတၢ်မၤလိန့ၢ်တၢ်အဂီၢ် (Circles of Learning)

တၢ်ဂဲၤလိအံၤမ့ၢ်တၢ်ဂဲၤလိလၢပဂ့ၤမၤအီၤလၢပကစၢ်ဒ်ပဝဲဒ်သိးပရဲၣ်ကျဲၤပတၢ်သိၣ်လိအရဲၣ်အကျဲၤတဖၣ်ကသ့အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဂဲၤလိအိၣ်စ့ၢ်ကိးတခါလၢပမၤအီၤဒီးပပုၤကွီၤဖိတဖၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.

မၤပျီထီၣ်တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်ဘၣ်ယးတၢ်လဲၤဟးအိၣ်သကိးပုၤတဝၢလၢတယံၤဒီးတီၤတဖၣ်လၢအလီၤဆီလိာ်အသးကိးမံၤဒီးတက့ၢ်. လၢစးခိအက့ၤအခါၣ်သးတတီၤန့ၣ်တုၤလီၤဝးကွီၤတပျီၣ် မ့တမ့ၢ်ဝးကွီၤလၢအပယွဲၤတပျီၣ်လၢကကဲနတီၤအခါၣ်စးတက့ၢ်. တုၤလီၤဝးကွီၤလၢအအိၣ်ဝးတရံးနတီၤတပျီၣ်ဒီးဝးကွီၤအံၤကကဲနကွီၤအခါၣ်စးန့ၣ်လီၤ. တုၤလီၤကဒီးဝးကွီၤလၢအအိၣ်ဝးတရံးန

ကွီၤဒီးဝးကွီၤအံၤကကဲနပူၤတဝါ, ဝုၢ် မ့တမ့ၢ် ကီၢ်ရၣ်အခါၣ်စးန့ၣ်လီၤ. ကွီၤဘုၣ်ဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိတမံၤမံၤခါ. ကွီၤအိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်တၢ်ဒီးတၢ်လၢအကရၢၢ်တဖျါၣ်ဖျါၣ်ခါ. သ့ၣ်ဝၣ် မ့တမ့ၢ် ပျီအိၣ်ခါ. ထီၣ်အသွံ မ့တမ့ၢ် ဘျါၣ်အိၣ်ခါ. လၢကွီၤအဝးကွီၤအပူၤန့ၣ်ကွဲးရဲၣ်လီၤကယံၢ်မ့ၢ်တၢ်မၤလိန့ၢ်တၢ်အတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢအအိၣ်လၢတီၤဒီးအချၢတဖၣ်တက့ၢ်. နဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်မၤလိန့ၢ်တၢ်အတၢ်အိၣ်ဝးတရံးအသီလၢဖိသၣ်အဂီၢ် (အဒိ, ကွီၤအကရၢၢ်) သ့တမံၤမံၤခါ.



လၢခံတပတီၢ်လဲၤဆူပူၤတဝါအပတီၢ်, ဝုၢ် မ့တမ့ၢ် ကီၢ်ရၣ်အပတီၢ်တက့ၢ်. ဆိကမိၣ်ထီၣ်ကျးတဖၣ်ဒီးတၢ်ဆါတၢ်ပူၤအလီၢ်တဖၣ်လၢကထုးန့ၢ်ဖိသၣ်အသးလၢကမၤလိတၢ်အဂီၢ်တဖၣ်တက့ၢ်. ပူၤထူစံာ်ဖိဒီးတၢ်သ့ၣ်တၢ်ဖျးတၢ်သ့ၣ်တၢ်သၣ်လီၤဆီ မ့တမ့ၢ် ဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိလီၤဆီအိၣ်တမံၤမံၤခါ. တၢ်ပာ်တၢ်ကွၢ်ကီၢ်အဒီး, သ့ၣ်ပုၢ်, တၢ်ဟးလိာ်ကွဲးအပျီ မ့တမ့ၢ် ပျီအဂၤအိၣ်တဘျီဘျီခါ. ကွဲးလီၤတၢ်မၤလိန့ၢ်တၢ်အတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်တဖၣ်အံၤအမံၤလၢဝးကွီၤအပူၤတက့ၢ်.

တၢ်စူးကါတၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲလၢနကွီၤအပျီပူၤအံၤမ့ၢ်ဒ်သိးကမၤစၢၤနတီၤလၢကမၤလိဘၣ်ယးလုာ်လၢသကဲာ်ပဝးအကြးအဘၣ်လၢတီၤချၢဒီးတၢ်မၤလိလၢကမၤသကိးတၢ်တပူၤယီၤလၢကရူၢ်အသိးန့ၣ်လီၤ.

သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢဖိသၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်လဲၤတၢ်က့ၤအတၢ်ကီတၢ်ခဲ မ့တမ့ၢ် တၢ်ကီတၢ်ခဲအဂၤတဖၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်. ပူၤတဖၣ်အံၤကန့ၣ်လီၤမၤလိဘၣ်တၢ်လၢတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်အံၤဒ်လဲၣ်. ကဘၣ်ယုသ့ၣ်ညါဆိကျဲန့ၣ်လီၤ.နကလိာ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢမိာ်ပာ် မ့တမ့ၢ် ကွီၤဖိအဂၤတဖၣ်အအိၣ်န့ၣ်လီၤ.



ဖိသၣ်တဖၣ်အဲၣ်တၢ်ဂဲၤလိာ်ကွဲးဒီးဟ့ၣ်ဖိသၣ်တဖၣ်အတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကမၤအိၣ်ထီၣ်တၢ်သိၣ်တၢ်သီတဖၣ်လၢတၢ်ဂဲၤလိာ်ကွဲးအဂီၢ်တက့ၢ်. လၢတၢ်ဂဲၤလိာ်ကွဲးတဖၣ်အပူၤအဝဲသ့ၣ်ကစူးကါဖျါၣ်ထူဖျါၣ်ပျီ, ဘီလ်တဖၣ်, ပလီအခိၣ်ပံး, လၢၢ်, ပျံၤ, သ့ၣ်လၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ပီးတၢ်လီၤအဂၤတဖၣ်

န့ၣ်လီၤ. တၢ်လိာ်ကွဲၤလၢအပၣ်ယုၣ်တၢ်ဒုးန့ၣ်တၢ်ဒီးတၢ်တဲာ်, တၢ်မၤဘၣ်ကွဲၤတၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်စူးကါတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လီၤဆီဆီဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်မ့ၢ်ကျဲအဂ့ၢ်တဖၣ်လၢကထုးန့ၢ် ဖိသၣ်အသးဆူတၢ်လၢအမၤလိဝဲမနုၤတဖၣ်အဂီၢ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်လိာ်ကွဲၤမၤအိၣ်ထီၣ်တၢ်မၤလိလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဒီးမၤဂ့ၢ်ထီၣ်ဖိသၣ်အတၢ်ဆဲးကျိးဆဲး ကျဲၤလိာ်အသးအတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်ဒီးတၢ်ပဲာ်ထံနီၤဖးဒီးတၢ်မၤတၢ်ဆၢတဲာ်အတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. အဒိ, တၢ်ဂဲၤလိာ်ကွဲၤတဖၣ်ဒ်အမ့ၢ် dominoes, bingo ဒီး five questions (ဖိသၣ်တယၢ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤတမံၤမံၤခီဖျိသံကွၢ်တၢ်သံကွၢ်ထဲယဲၢ်ထံၣ်ခီၤ) အသိးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. နၤဒီးနပှၤ ကွဲၤဖိဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ပီးတၢ်လိတဖၣ်လၢတၢ်လိာ်ကွဲၤအါမံၤဒီးနဘၣ်မၤထွဲကွဲၤအီၤဒီးတၢ်ပညိၣ်လၢ အလီၤဆီလိာ်အသးတဖၣ်ဒီးတၢ်လၢအလီၤဆီလိာ်အသးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဂဲၤလိာ်ကွဲၤဒီးအတၢ်ပီးတၢ်လိတဖၣ်အံၤတၢ်လဲလိာ်အီၤသ့ဒ်သိးကကြၢၤဒီးလိာ်လိာ်လိာ်အသးဒီးတၢ်မၤလိမိၢ်ပှၤန့ၣ်လီၤ. အဒိ, ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်လိာ်ကွဲၤ dominoes ဒီးအကွၢ်အဂီၢ်တဖၣ်လၢ တၢ်ဘၣ်ထီၣ်ဘၣ်အီၤတမံၤဒီးတမံၤအသိးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. အဒိ, နၢၣ်ဘၣ်လွံၢ်ကနူၤယူၤအိၣ်လၢ domino အလီၤအံၤတၢ်ပာ်ယုၣ်အီၤဒီး domino လၢအအိၣ်ဒီးနၢၣ်ဘၣ်လွံၢ်ကနူၤယူၤအဖျၢၣ်အသိး န့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤလိန့ၢ်တၢ်ဂဲၤလိာ်ကွဲၤတဖၣ် - နၤဒီးနပှၤကွဲၤဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်မၤလိအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢအ သ့ၣ်ထီၣ်အသးလၢတၢ်ဂဲၤလိာ်ကွဲၤညီညီတမံၤမံၤသ့ခါ. တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်မၤလိအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ ဒ်လဲၣ်တဖၣ်အဒိမ့ၢ်ဒ်လၢအသိးန့ၣ်လီၤ.

- ◆ ကွၢ်ထံ မ့တမ့ၢ် ကတိၤတၢ်ပိၣ်သကိးဒီးနပှၤကွဲၤဖိလၢတၢ်ဂဲၤလိာ်ကွဲၤမနုၤလၢအဂဲၤဝဲလၢတၢ် ချၢတဖၣ်န့ၣ်လဲၣ်. အစူးကါဝဲတၢ်သိၣ်တၢ်သီတၢ်ဘျၢမနုၤဒ်သိးကဟ့ၣ်ဝဲအမးအဂီၢ်န့ၣ်လဲၣ်. အဝဲသ့ၣ်သးဝံၣ်တၢ် မ့တမ့ၢ် စူးကါတၢ်အသိၣ်လၢအလီၤပလိာ်လိာ်အသးမနုၤတဖၣ်လဲၣ်. တၢ်ဂဲၤလိာ်ကွဲၤလီၤဆီလၢပိာ်မုၢ်ဒီးပိာ်ခွါအဂီၢ်အိၣ်ခါ. ဘၣ်မနုၤအယီၤလဲၣ်.
- ◆ မၤဖိသၣ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဂဲၤလိာ်ကွဲၤအလံာ်တဘျီလၢဖိသၣ်အဂၤမၤလိအီၤသ့တက့ၢ်. ဖိသၣ် ဟးကွၢ်ယုတၢ်ဂဲၤလိာ်ကွဲၤတဖၣ်လၢပှၤလၢအဒိတဖၣ်လၢအအိၣ်လၢအဟံၣ်ဖိယီဖိအပူၤလၢ အဂဲၤဝဲဝဲအမ့ၢ်ဒီးဖိသၣ်အခါလၢကွဲၤ မ့တမ့ၢ် ပှၤလၢအအိၣ်ယံၤဒီးအပှၤတဝါ မ့တမ့ၢ် အတၢ် ဆဲးတၢ်လၢတဖၣ်အအိၣ်သ့ခါ.
- ◆ ဒုးဝဲဘူးတၢ်ဂဲၤလိာ်ကွဲၤတဖၣ်အံၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်အံၤဒီးတၢ်လၢနသိၣ်လိအီၤတဖၣ် (အဒိ, တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဒုး) တက့ၢ်.

တၢ်လဲၤဟးအိၣ်သကိးဒီးတၢ်လိာ်ကွဲၤခံမံၤလၢအံၤမ့ၢ်တၢ်လၢအထီၣ်ဂဲၤဖိသၣ်ဒ်သိးကမၤလိန့ၢ်တၢ် အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ကျဲၤလၢလၢတနီၤအံၤမ့ၢ်ကျဲၤလၢအဒုးထီၣ်ဟူးထီၣ်ဂဲၤအါထီၣ်ဖိသၣ်အသးန့ၣ်လီၤ.

- ◆ စူးကါတၢ်အဒိအခိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢအအိၣ်လၢဖိသၣ်ဒၣ်ဝဲအဟီၣ်ကဝီၤအပူၤဒီးအိၣ်ဒီးအဒိပညီလၢပိာ်မုၢ်ပိာ်ခွါဒီးဖိသၣ်လၢအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးအတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လီၤဆိတဖၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.
- ◆ ဟ့ၣ်တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢဖိသၣ်ကစူးကါတၢ်လၢအမၤလိဝဲလၢအတၢ်အိၣ်မူတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတနံၤဘၣ်တနံၤဒ်အမ့ၢ်တၢ်ယုအိၣ်ညၣ်တခွဲးညၣ်, တၢ်သ့ၣ်ဘု မ့တမ့ၢ် တၢ်ဒၢၣ်ထံတဖၣ်အသိးတက့ၢ်.
- ◆ စူးကါတၢ်သိၣ်လိအကျဲကပူၤလၢအလီၤဆိလိာ်အသးအကလုာ်ကလုာ်လၢအလီၤထူးန့ၢ်သ့ၣ်ထူးန့ၢ်သးဒီးပျဲဖိသၣ်န့ၢ်လီၤမၤသကိးတၢ်ဟူးဂဲၤလၢအတၢ်မၤလိအပူၤတက့ၢ်.

တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဒုး, လံာ်ဝဲအ့ၣ်ဒီးကျိာ်တၢ်မၤလိတဖၣ်လၢအိၣ်ဒီးအဒိပညီလၢဖိသၣ်ကိးဂၤဒဲးအဂီၢ်

တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဒုး,ဝဲအ့ၣ်ဒီးကျိာ် (တၢ်ဖးလံာ်ဒီးတၢ်ကွဲးလံာ်) အါတက့ၢ်မ့ၢ်လံာ်မိၢ်ပှၢ်လၢပက့ၢ်န့ၣ်လီၤ. လံာ်တဖၣ်အံၤမ့ၢ်တၢ်အကီၢ်ကတၢ်လၢဖိသၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. လၢလံာ်တဖၣ်အံၤအကျါဖိသၣ်မၤလိတၢ်ဆိကမိၣ်လၢအဒိပညီဒိၣ်လဲၢ်ဒီးကိၣ်ဒိၣ်လၢဖိသၣ်ကနီၤပၢၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. မ့တမ့ၢ် လၢဖိသၣ်ဒုးဝဲဘူးတၢ်ဆိကမိၣ်လၢအဒိအလဲၢ်တဖၣ်အံၤဒီးအဝဲသ့ၣ်အတၢ်အိၣ်မူလၢတနံၤဒီးတနံၤအဂီၢ်ဘၣ်န့ၣ်ဖိသၣ်ကနီၤပၢၢ်တၢ်ဆိကမိၣ်တဖၣ်အံၤအဂီၢ်ကိၣ်ဒိၣ်မးန့ၣ်လီၤ. တုၤမ့ၢ်ဖိသၣ်ဒုးဝဲဘူးတၢ်ဘၣ်ထွဲတဖၣ်အံၤဘၣ်လံာ်တစုဒီးကနီၤပၢၢ်တၢ်ဆိကမိၣ်အဒိအယိာ်တဖၣ်ဒီးကစးထီၣ်စူးကါကွၢ်ဝဲတမံၤမ့တမ့ၢ် တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢအကါဒိၣ်တမံၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအဖိလံာ်တက့ၢ်အံၤကဟ့ၣ်န့ၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်တနီၤဘၣ်ဃးနကသိၣ်လိလံာ်တဖၣ်အံၤလၢတၢ်မၤလိလၢအပျဲဒီးတၢ်ရၢလိာ်မုာ်လိာ် (learning-friendly) အကျဲအါထီၣ်လၢဖိသၣ်ကိးဂၤဒဲးအဂီၢ်ဒီးနသိၣ်လိအိၣ်ကမုာ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤလိလၢအပျဲဒီးတၢ်ရၢလိာ်မုာ်လိာ်အတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဒုး

ပစူးကါလံာ်တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဒုးဝဲပတယာ်လၢပကက့ၢ်ဆူဟံၣ်အဂီၢ်ကလၢာ်တၢ်ဆၢကတီၢ်ဆံးအါလဲၣ်န့ၣ်လီၤ. ပစူးကါတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဒုးလၢပကတယာ်ထံအိၣ်လၢထံဝဲပူၤဆံးအါလဲၣ်ဒီးအၣ်လူသၢကံလိကြၣ်မိၣ် လၢဖျါပူၤအပူၤကလီၤတၢ်ဆံးအါလဲၣ်န့ၣ်လီၤ. ပစူးကါတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဒုးဝဲပဆါညၣ်လၢကျဲကပၤအခါန့ၣ်လီၤ. ပစူးကါတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဒုးဝဲပဂဲၤကလံာ် (ပခိၣ်ခါအဘိပုၤဘီ) ဒီးဝဲပဒုတၢ်အူတၢ်အခါဒီးဝဲပသးဝံၣ်တၢ် (စူးကါတၢ်သိၣ်ဒီးအဘျီ) တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

သနၢ်ကုလၢကွၢ်န့ၣ်တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဒုးတဖၣ်ညီၣ်န့ၣ်တအိၣ်ဖျါလၢအဘၣ်ထွဲဘၣ်ဃးလိာ်အသးဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢဖိသၣ်အတၢ်အိၣ်မူတနံၤဒီးတနံၤအဂီၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ပမ့ၢ်ကျဲးစးမၤစၢၤဖိသၣ်ဒ်သိးကဒုးစဲဘူးတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဒုးအတၢ်သ့တၢ်သ့လၢအမၤလိဝဲလၢတီၤပူၤဒီးတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဒုးလၢအစူးကါဝဲလၢအတၢ်အိၣ်မူကိးနံၤဒီးအမ့ၢ်ဖဲအဝဲသ့ၣ်လဲၤဆူဖျါပူၤအခါဒ် အဒိ, တၢ်ဒုးန့ၣ်တၢ်ဒိတၢ်တဲာ်, ဖဲဖိသၣ်ဟံၤမၤအသးဒ်အလဲၤဆူဖျါပူၤတဖၣ်ကမုၢ်ဒီးအခီပညီၣ်ကအိၣ်လၢဖိသၣ်မၤလိတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဒုးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်စ့ၢ်ကိးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်တမံၤလၢဖိသၣ်ကဒုးဒိၣ်ထီၣ်အတၢ်နၢ်လီၤအသးဖဲအကတိၤတၢ်လၢတီၤအမဲာ်ညါအခါန့ၣ်လီၤ.

သ့ၣ်ထီၣ်တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်အခီၣ်ထံးခီၣ်ဘိခီဖျါတၢ်စူးကါတၢ်ဖိတၢ်လံၤအနီၢ်ကီၢ်တဖၣ်

ဖိသၣ်သးစၢ်တဖၣ်နၢ်ပၢၢ်တၢ်ပာ်ဖျိၣ်, တၢ်ထုးကွၢ်, တၢ်ဂံၢ်အါဒီးတၢ်နီၤဖးဖဲအစူးကါတၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်ဒ်အမ့ၢ်လၢၢ်ဆံးဆံးဖိတဖၣ်, ဝဲအချံ, တၢ်အကူတဖၣ်, နီၣ်ကူတဖၣ် မ့တမ့ၢ် သ့ၣ်အချံတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်အံၤမၤစၢၤဖိသၣ်ဒ်သိးကမၤတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဒုးလၢဖိသၣ်ထံၣ်လၢအမဲာ်ဒီးပလၢၢ်ဘၣ်အီၤသ့ဒီးတမ့ၢ်ထဲလၢအဘၣ်ဆိကမိၣ်ဝဲဘၣ်ဃးတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဒုးအဂ့ၢ်ဘၣ် (ကျိၤကျဲၤအံၤအဘျူးအိၣ်လီၤဆိဒ်တၢ်လၢဖိသၣ်လၢအအိၣ်ဒီးမဲာ်အတၢ်ထံၣ်တၢ်ကီၢ်တဖၣ်) အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ဖဲဖိသၣ်ထံၣ်ဘၣ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်အံၤလၢအမဲာ် မ့တမ့ၢ် ဖိၣ်ဘၣ်ဝဲလၢအစု မ့တမ့ၢ် သုးဘၣ်ဝဲလၢအကစၢ်န့ၣ်ဖိသၣ်ကနၢ်ပၢၢ်တၢ်အကျိၤအကျဲၤလၢအနီၢ်ကစၢ်တပတီၢ်ဘၣ်တပတီၢ်အါန့ၢ်ထဲဒ်ဆိကမိၣ်တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဒုးအတၢ်ဆိကမိၣ်ဆိကမးထဲဒ်လၢအခိၣ်န့ၣ်ပူၤန့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်လၢအမၤလိတၢ်လၢတၢ်ထံၣ်, ဖိသၣ်လၢအမၤလိတၢ်ခီဖျိပလၢၢ်ဘၣ်ဝဲတဖၣ်ကကဲထီၣ်တၢ်ဘျူးတၢ်ဖျိၣ်လၢအဂီၢ်ဒိၣ်မးခီဖျိစူးကါတၢ်ဖိတၢ်လံၤဒ်အံၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢပိာ်မုၢ်ဖိတဖၣ်ကအိၣ်ဒီးတၢ်လဲၤခီဖျိလၢတၢ်စူးကါတၢ်ဖိတၢ်လံၤတနီၤစ့ၤန့ၢ်ပိာ်ခွါဖိ, ဒ်အမ့ၢ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢအဃၢတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. မၤလီၤတၢ်လၢပိာ်မုၢ်ဖိဒီးပိာ်ခွါဖိခံဖုလၢာ်အံၤဂဲၤဘၣ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢအကပုၢ်ဒီးအကီၤ (ဒ်အမ့ၢ်တၢ်ကံးညၢ်ဒီးလၢၢ်) ဒီးတၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢအဖုံ မ့တမ့ၢ် အဃၢတဖၣ်စ့ၢ်ကိးတက့ၢ်. ပိာ်မုၢ်ဖိဒီးပိာ်ခွါဖိကြးဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါအီၤဒ်သိးကန့ၣ်လီၤမၤသကိးတၢ်လၢတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအပူၤခဲလၢာ်ဒ်သိးကမၤန့ၢ်အတၢ်နၢ်လီၤအသးလၢအတၢ်စူးကါအတၢ်သ့ၣ်ညါနၢ်ပၢၢ်ဒီးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ကမၤဂ့ၤထီၣ်စ့ၢ်ကိးဖိသၣ်အတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်ဒ်သိးကမၤသကိးတၢ်ဒီးပှၢ်ဂၢၤလၢအလီၤဆိဒီးအဝဲသ့ၣ်အကစၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်စူးကါတၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢအအိၣ်ဒီးက့ၢ်ဂီၤလီၤဆီလိာ်သးအကလုာ်ကလုာ်

တၢ်အက့ၢ်အဂီၢ်အကလုာ်ကလုာ်လၢအလီၤဆီလိာ်အသးတဖၣ်အံၤမၤစၢၤဖိသၣ်ဒ်သီးကနီၤပၢ်တၢ်တၢ်ပဲၤ, တၢ်အအိၣ်အဆံးဒီး geometry အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်အံၤပၣ်ယုာ်ဒီးနၢၣ်ဘၣ်ယုာ်မဲာ်သၣ်ပူၤ, ပုးရမံးဒီးနၢၣ်ဘၣ်ခံကနူၤယုာ်ဒီးဖျၢၣ်ပီၤဒီးတၢ်အက့ၢ်အဂီၢ်အကလုာ်ကလုာ်လၢအက့ၢ်ကူလၢအဘၣ်တၢ်တုၤအီၤလၢသ့ၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ချံးစးခိအတီၣ်တဖၣ်အသးသ့န့ၣ်လီၤ. မၤဖိသၣ်ဟးကွၢ်ယုာ်တၢ်အက့ၢ်အဂီၢ်အကလုာ်ကလုာ်လၢအက့ၢ်ဒီးအကပိာ်ကပၤဝးဝးလၢအစူးကါဝဲလၢအတၢ်အိၣ်မူကိးနံၤဒဲးအဂီၢ်တက့ၢ်. အဒိ, တၢ်နီၤထံအဒၢန့ၣ်အက့ၢ်အဂီၢ်မ့ၢ်ဖျၢၣ်ပီၤ, ဒၢးခိ (brick) အက့ၢ်အဂီၢ်မ့ၢ်နၢၣ်ဘၣ်ခံက နူၤယုာ်ဒီးအကတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

လၢကီၢ်တံၣ်မိအမ့ၢ်ထီၣ်န့ၣ်သရၣ်တဖၣ်ဟ့ၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢကဟးကွၢ်ယုာ်ကယဲၢ်မ့ၢ်တၢ်လၢအအိၣ်လၢက့ၢ်ကပိာ်ကပၤလၢအက့ၢ်အဂီၢ်လီၤဆီလိာ်အသးန့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ထံၣ်စးခိတလိတဖၣ်, ခိၣ် ဖျီၣ်, တၢ်နီၤထံဒၢ, ဘီၤလံးဒီးအကတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. သရၣ်တဖၣ်တုၤမ့ၢ်အက့ၢ်န့ၣ်က့ၢ်ဆူတီၤပူၤနီၤ ဖးလီၤအသးဆူအကရူၢ်ဆံးဖိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. သရၣ်တကရူၢ်အကျါဟံးန့ၣ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤတမံၤဒီးယုာ်ထံၣ်န့ၣ်ဝဲအထီ, အလဲာ်, အ့ရယၢ်ဒီးအတၢ်တၢ်ပဲၤ (volume) တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. သရၣ်တဖၣ်ဒုးအိၣ်ထီၣ် formula မ့တမ့ၢ် အတၢ်တၢ်ပဲၤလၢတၢ်အက့ၢ်အဂီၢ်လၢအစူးကါဝဲတမံၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. သရၣ်တကရူၢ်မၤပဲၤဖျၢၣ်စူ (cone) တဖျၢၣ်ဒီးထံးထီၣ်သတြီၤအတၢ်ပဲၤဒီးဖျၢၣ်ပီၤအတၢ်ပဲၤန့ၣ်လီၤ. သရၣ်တဖၣ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဂဲၤလိတဖၣ်လၢကစူးကါဝဲလၢအတၢ်သိၣ်လိအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအပူၤလၢကျဲၤအံၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်စူးကါတၢ်သိၣ်လိအကျါအကျဲလၢအလီၤဆီလိာ်အသးအကလုာ်ကလုာ် - မၤတၢ်, ကတီၢ်တၢ်ဒီးကွဲးလီၤတၢ်

ဖဲမၤလိတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဒုးအခါဖိသၣ်တဖၣ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတနီၤ, လိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤလိလၢကဘၣ်တဲဘၣ်ဃးတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဒုးအဂ့ၢ်, အဝဲသ့ၣ်ဘၣ်ကွဲးလီၤဝဲလၢအယုာ်ထံၣ်တၢ်စံးဆၢတဖၣ်ဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

- ◆ **မၤတၢ်** - ကျဲသနူအံၤဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤန့ၣ်လီၤ. (အဒိ, ဂံၢ်ဝဲအဖျၢၣ်တနီၤဒီးထုးကွဲာ်အီၤတက့ၢ်.
- ◆ **ကတီၢ်တၢ်** အဒိ, တဲသကိးဘၣ်ဃးတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဒုးအတၢ်ဂ့ၢ်ကီတဖၣ်လၢအကရူၢ်, “ယဆိကမိၣ်အစၢတမ့ၢ် (၅) ဘၣ်. အစၢမ့ၢ် (၆) လီၤ. မ့ၢ်လၢ ---”

♦ ကွဲးလီၤတၢ် – ဖိသၣ်ကွဲးလီၤဝဲအမၤန့ၢ်တၢ်အစၢအံၤလဲၣ်အဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ. သရၣ်ကတဲ ဘၣ်ဖိသၣ်လၢကျဲအဂၤလၢကမၤန့ၢ်တၢ်အစၢအံၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

အဒိ, နမၤဖိသၣ်ထီၣ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤတနီၤဒီးယုထံၣ်အအုရယၣ် (မၤတၢ်) လၢအကရၢၢ်သ့န့ၣ် လီၤ. ဖိသၣ်တကရၢၢ်ဘၣ်တကရၢၢ်ကဘၣ်စံးဘၣ်အသရၣ်ဘၣ်ယးအတၢ်စံးဆၢတဖၣ် (ကတိၤ တၢ်) န့ၣ်လီၤ. သရၣ်ကွဲးလီၤဖိသၣ်အတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဒုးအစၢခဲလၢၢ်လၢသ့ဘၣ်သ့အလီၤ (တၢ်ကွဲး လီၤတၢ်ဝံၤဖိသၣ်ခဲလၢၢ်လၢတီၤပူၤကတိၤသကိးဘၣ်ယးတၢ်အစၢတဖၣ်အဂ့ၢ်သ့န့ၣ်လီၤ.

လၢတၢ်ကမၤလိနီၣ်ဂံၢ်ကူၢ်အဂီၢ်ဟ့ၣ်လီၤဖိသၣ်တၢ်သ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်အက့အခီ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဒီးတၢ် လၢတဖၣ်ဒ်သိးကမၤစၢၤအဝဲသ့ၣ်လၢကနၢ်ပၢၢ်ဝဲတတ် မ့တမ့ၢ် လွံၢ်ပူၤတပူၤအဂီၢ် (မၤတၢ်) န့ၣ် လီၤ. ဖိသၣ်န့ၣ်ကတဲသကိးတတ်ဒီးလွံၢ်ပူၤတပူၤအံၤဒိၣ်ဖဲလဲၣ်တခါအဂီၢ် (ကတိၤတၢ်) န့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်ကမၤလိကွဲးလီၤတတ်ဒီးလွံၢ်ပူၤတပူၤနီၣ်ဂံၢ်အသိး (တၢ်ကွဲးလီၤတၢ်အဒိ, ၃) န့ၣ်လီၤ. ခိဖျိ တၢ်စူးကါတၢ်သ့တၢ်သ့ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဒီးတၢ်လၢဖိသၣ်ထံၣ်အိၣ်ဒီးပလၢၢ်အိၣ်သ့အံၤမၤအိၣ် ထီၣ်တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဒုးအခီပညိလၢဖိသၣ်အသးသမူအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဒုးစဲဘူးတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဒုးဒီးဖိသၣ်အတၢ်အိၣ်မူလၢတနံၤဒီးတနံၤအဂီၢ်

ခိဖျိဖိသၣ်မၤဘၣ်တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဒုးလၢအစုအခိၣ်အယိအဝဲသ့ၣ်မၤအိၣ်ထီၣ်တၢ်မၤလိတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဒုးအ ခီပညိလၢအတၢ်အိၣ်မူအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. အဒိ, ဖိသၣ်ထီၣ်ဒုးအဟံၣ်ဒီးအကွိတၢ်ဒုးစၢၤအယံၤဒီးတၢ် ဆၢကတီၢ်လၢၢ်ဆံးအါလၢအတၢ်လဲၤဆူကွံ, ဒီးယုထံၣ်ဖျါၣ်ထူပျီအုရယၣ် မ့တမ့ၢ် ထီၣ်ဒုးတၢ်ဒီး တၢ်လၢအပူၤလၢဖျါပူၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်မၤလိတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဒုးညိဒိၣ်ထီၣ်ခိဖျိအစူးကါတၢ်အနီၢ် ကီၢ်တဖၣ်ဒ်အမ့ၢ်တၢ်သ့တၢ်သ့ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢအသိးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဖိသၣ်ကနၢ်ပၢၢ်တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဒုးဂ့ၤထီၣ်ဖဲအကတိၤသကိးဝဲအခါန့ၣ်လီၤ. ပျဲဖိသၣ်ကွဲးလီၤ မ့တမ့ၢ် ကတိၤသကိးအတၢ်ယုထံၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ကီတဖၣ်တပတီၢ်ဘၣ်တပတီၢ်တုၤအထံၣ်ဝဲအစၢတစုတက့ၢ်. နဘၣ်တဲသကိးတၢ်ဒီးဖိသၣ်တဖၣ်လၢအမၤန့ၢ်တၢ်စံးဆၢလဲၣ်န့ၣ်လီၤ. နလိၣ်ဘၣ်တၢ်ဝံၤသးစူၤ ဖဲဖိသၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ကီတၢ်ခဲလၢကမၤန့ၢ်တၢ်စံးဆၢအခါန့ၣ်လီၤ.

အလီၢ်အိၣ်လၢနကဘၣ်စူးကါတၢ်ဂဲၤလိအတၢ်လီၤဆီလိာ်အသးအကလုာ်ကလုာ်လၢတၢ်သိၣ်လိ တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဒုးအဂီၢ်မ့ၢ်လၢဖိသၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်မၤလိကျိၤကျဲလၢအလီၤဆီလိာ်အသးအယိန့ၣ်လီၤ. န မၤစၢၤဖိသၣ်လၢကမၤလိန့ၢ်တၢ်ခိဖျိတၢ်စူးကါတၢ်ဖိတၢ်လံၤအနီၢ်ကီၢ်တဖၣ်, ခိဖျိစူးကါတၢ်ကတိၤ, တၢ်ထံၣ်ဒီးပလၢၢ်ဘၣ်တၢ်အကျိၤအကျဲလၢကမၤစၢၤဖိသၣ်လၢကနၢ်ပၢၢ်တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဒုးအတၢ်ဂ့ၢ်ကီ တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်န့ၢ်အယိပကမၤလီၤတၢ်လၢတၢ်မၤလိတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဒုးကအိၣ်ဒီးအခီပ ညိလၢဖိသၣ်ကိးဂၤဒီးအဂီၢ်လၢကျဲၣ်အံၤန့ၣ်လီၤ.



တစ်ယူတစ်လဲလီ - တစ်ဂံတစ်ဖွေးဒီးပူတဝါ

ကွေးလီကျအကလုာ်ကလုာ်ဘဉ်ဃးဒီးနပူတဝါစူးကါတစ်ဂံတစ်ဖွေးအဂ္ဂတကွာ်. အဒိ, မာနပူဖိသဉ်တဖဉ်ယုသုဉ်ညါတစ်ဂံတစ်ဖွေးဘဉ်တစ်စူးကါအီလါအဟံဉ်လဲဉ်အဂ္ဂတကွာ်. ကျအံဃ်ကျအဂ္ဂတဘိလါပကမာဖိသဉ်ဆိကမိဉ်တစ်အဂ္ဂါန့ဉ်လီ. စးထီဉ်အီလါနနီကစါဒီးနတစ်ယူတစ်လဲလီတဖဉ်ဒီးကွေးရဲဉ်လီကျကိးဘိဒီးလါနဘဉ်စူးကါတစ်ဂံတစ်ဖွေးလါအပူကွံဉ်ဒိတနွံအဂ္ဂါတကွာ်.

တဲသကိးတစ်ဒီးနပူဖိသဉ် မ့တမ့ ပူတဝါဖိဒီးယုထံဉ်လါမ့ဟီဉ်ကဝီပူအတတ်တဲပူဒဉ်ဝဲ မ့တမ့ တစ်ယဲလါပူလါအဘဉ်ထွဲဘဉ်ဃးဒီး တစ်ဆါကတီ မ့တမ့ တစ်ဒုဉ်စါ မ့တမ့ တစ်သုဉ်ဝံဉ်သးဆါ မ့တမ့ တစ်လဲကလံဉ်လါအအိဉ်ဒီးတစ်အသိဉ် မ့တမ့ အယုအကွဲလါအလီထုးန့ဉ်သုဉ်ထုးန့ဉ်သးအိဉ်တမံမံဃါ. ပါနုဉ်ယုတတ်တဖဉ်အံဆူနတတ်သိဉ်လိအတတ်ရဲဉ်တစ်ကျဲအပူတကွာ်.

စူးကါတစ်အမံအသဉ်လါအအိဉ်လါနပူတဝါအပူဒီးတစ်လီတစ်ကျဲတဖဉ်ဒီးသိးဖိသဉ်ကနီပာ်နတတ်သံကွာ်သုဂ္ဂါဒိဉ်ထီဉ်တကွာ်. အဒိ, စီကီဘဉ်လဲဒါထံလါထံပူန့ဉ်ယံမံးလတ်တတ်ညါန့ဉ်လီ. အထံစဲတြီထံ (၅) လံထာဉ်န့ဉ်လီ. စီကီဘဉ်ယံထံဒီးဟးလါအခိဉ်ယံဆံးယံလဲဉ်. (ခိဖျိစူးကါတစ်အဒိအံကဟ့ဉ်ထီဉ်တစ်စူးတတ်ယတ်လါတတ်ကတိတတဉ်ပိဉ်သကိးပိဉ်ခွါဖိဒီးပိဉ်မုဉ်ဖိအတတ်ဖိးတစ်မာလါဟံဉ်ပူသုန့ဉ်လီ.)



တစ်ယူတစ်လဲ - တစ်ဂံတစ်ဖွေးဒီးတစ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ.

တစ်စူးတတ်ယတ်အိဉ်အါမံလါဖိသဉ်ကမာလိဘဉ်ဃးအတတ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ. ခိဖျိတစ်ဂံတစ်ဖွေးလါအဘဉ်မာလဲလါအနီကစါဒဉ်ဝဲအတတ်ယူတစ်လဲလီတဖဉ်န့ဉ်လီ.

- ◆ ဖိသဉ်ထီဉ်အနီကစါအထီဒီးအယာတဖဉ်သုန့ဉ်လီ. တစ်ထီဉ်တစ်ဖွေးတစ်အံဘဉ်တစ်ကွေးနီဉ်ကွေးယါအီလါလံတိပြုပူလါဖိသဉ်ကိးဂါဒီးအဂ္ဂါဒီးဘဉ်ကွာ်ကဒါကွာ်အီလဲအံဃ်အံဃ်န့ဉ်လီ. လါကီကီဉ်တဲဉ်အ CHILD အတတ်တိကျဲအပူန့ဉ်ဖိသဉ်လါအမာလိယံတိဒီးယုတိတဖဉ်တတ်သိဉ်လိအီလါတတ်ပာဃာ် Growth Monitoring Promoters လါအထီဉ်အတတ်, ဒီးပာဃာ်ဒီးဟ့ဉ်ထီဉ်တစ်ထံတစ်ဆိကမိဉ်လါကမာဂ္ဂါထီဉ်အနီကစါဒီးအသကိးတဖဉ်အတတ်အိဉ်အပတီန့ဉ်လီ.^၂ ဖိသဉ်အတတ်ဂ္ဂါတစ်ကျဲတဖဉ်မာစါကွဲဒီးဟီဉ်

^၂ လါတတ်ကဒီးန့ဉ်အါထီဉ်တစ်ဂ္ဂါတစ်ကျဲအဂ္ဂါကွာ်ဆူ <http://www.inmu.mahidol.ac.th/CHILD/> တကွာ်.

ကဝီၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပုၤမၤတၢ်ဖိဒ်သိးကမၤဖျါထီၣ်ဖိသၣ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်အိ
တလၢတပွဲၤလၢအနီၢ်ကစၢ်အဂီၢ်ဒ်သိးကဘၣ်တၢ်ပၤန့ၣ်လီၤအမံၤလၢကွဲၤမုၢ်ဆါခိတၢ်အိၣ်အ
တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအပူၤန့ၣ်လီၤ. (ကွၢ်လံာ်အဘျၣ် ၆ တက့ၢ်.)

- ♦ တၢ်ယုၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအဂ့ၢ်တဖၣ်စ့ၢ်ကိးတၢ်မၤအီၤလၢတီၤပူၤမ့တမ့ၢ်ကွဲၤပူၤသ့န့ၣ်
လီၤ. အဒိ, ဖိသၣ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးယါပုၤအနီၣ်ဂံၢ်လၢအမၤလိတၢ်တတီၤယီၤဒီးအဝဲသ့ၣ်တဖၣ်
လၢအဘၣ်တၢ်ဆါဖိ, တၢ်ဖို, တၢ်ညၣ်ဂီၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ဂ့ၢ်ကိးအဂၤ
တဖၣ်လၢတၢ်ဆါကတီၢ်လီၤဆိဆိတကတီၢ်တဖၣ်သ့န့ၣ်လီၤ. တၢ်အစၢတဖၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ထီၣ်
အီၤဒ်တၢ်ချဲးယုၣ်အသိး မ့တမ့ၢ် မျးကယၤအသိးသ့န့ၣ်လီၤ. ဝံၤတၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်တမံၤ
မံၤဒ်သိးကဒိသဒါတၢ်ဆူးတၢ်ဆါတဖၣ်အံၤသ့န့ၣ်လီၤ.



တၢ်ကွၢ်ကဒါက့ၤအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ - ယသိၣ်လိတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဒွးဒ်လဲၣ်

ဝဲာ်ထံနီၤဖးက့ၤနသိၣ်လိတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဒွးအကျဲၤခိဖျါမၤပွဲၤလံာ်တၢ်ဖျါလၢလံာ်အံၤတက့ၢ်.

ကျိၤကျဲ / တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ	ယညီၣ်နီၢ်မၤအီၤ	တမၤညီၣ်နီၢ်ဘၣ်	တၢ်မနုၤလၢယဘၣ်မၤအီၤ
ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါပိာ်ခွါဖိပိာ် မုၢ်ဖိလၢကစူးကါတၢ်ဖိတၢ် လံၤတဖၣ်လၢအမၤဘၣ်ဝဲ လၢအစုအခိၣ်			
ဒုးစဲဘူးတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဒွးအတၢ် သံကွၢ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ် ချ့မ့တမ့ၢ်ပုၤတဝါအတၢ် ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်			
စူးကါတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဒွးအတၢ်မၤ လိအသန့ၣ်			
မၤကွၢ်က့ၤတၢ်မၤလိအတၢ် ပီးတၢ်လိတဖၣ်လၢအအိၣ် ဒီးတၢ်ထံၣ်တခီတၢ်လၢပိာ် မုၢ်ဒီးပိာ်ခွါအဂီၢ်			

တၢ်မၤလိလၢအပူၤဒီးတၢ်ရူၤလိာ်မုၢ်လိာ်အလံာ်စဲအ့ၣ်

လၢလံာ်စဲအ့ၣ်အပူၤပမၤလိဘၣ်ဃးတၢ်လၢအဆံးကတၢၢ်ဒ်အမ့ၢ်တၢ်အမိၢ်ပှၢ်ဒီးတၢ်လၢအအိၣ်ဒီးအသးသမူအတၢ်ကဲထီၣ်အသးဒီးပမၤလိစ့ၢ်ကိးတၢ်ဖးဒိၣ်မူပျီအသိးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အကီၢ်ကတၢၢ်တမံၤမ့ၢ်ပသ့ၣ်ညါလၢ atoms ဒီးမူပျီအိၣ်, သန့က့ပထံၣ်အီၤလၢပမဲာ်အတၢ်ထံၣ်တသ့ဘၣ်ဒီးပတကတိၤသကိးတၢ်တဖၣ်အံၤအဂ့ၢ်လၢကိးနံၤဒဲးအတၢ်အိၣ်မူအပူၤဘၣ်. လၢတၢ်န့ၣ်အယိၣ်သိးပကသိၣ်လိလံာ်စဲအ့ၣ်လၢကကဲထီၣ် learning-friendly အဂီၢ်ပဘၣ်ဒုးစဲဘူးတၢ်အနီၢ်ကီၢ် (တၢ်မနုၤလၢပထံၣ်အီၤသ့, ပလၢာ်ဘၣ်အီၤသ့ မ့တမ့ၢ် နၢဘၣ်အီၤသ့သပှၢ်တၢ်) ဒီးတၢ်မနုၤလၢအသ့ၣ်ညါစဲဘၣ်ဃးတၢ်အဒိၣ်အယိာ်တဖၣ်ဒ်အမ့ၢ် atoms ဒီးမူပျီအသိးန့ၣ်လီၤ. ခီဖျိစးထီၣ်အီၤဒီးတၢ်လၢအနီၢ်ကီၢ်ဒီးဒုးစဲဘူးအီၤဒီးစဲအ့ၣ်လၢဖိသၣ်ထံၣ် မ့တမ့ၢ် မၤအီၤကိးနံၤဒဲးမနုၤတဖၣ်လဲၣ်န့ၣ်ကမၤဂ့ၢ်ထီၣ်တၢ်ဆဲးကျိးဆဲးကျါအတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်တဖၣ်စးထီၣ်န့ၣ်ပၢ်ဒီးကတိၤဘၣ်ဃးတၢ်ဆိကမိၣ်လၢအဒိၣ်အယိာ်လၢအကီၢ်အခဲဒ်အမ့ၢ် atoms ဒီးမူပျီတဖၣ်ညီဒိၣ်ထီၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဒ်တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဒုးအသိးတၢ်မၤလိစဲအ့ၣ်စ့ၢ်ကိးတၢ်ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါအီၤသ့ခီဖျိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအခိၣ်ထံးခိၣ်ဘိၣ်အမ့ၢ်တၢ်မုၢ်တၢ်ဘိၣ်ဒီးဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိတဖၣ်, ပှၤဟီၣ်ခိၣ်ဖိအမိၢ်ပှၢ်, ထံးဟီၣ်ခိၣ်သ့ၣ်ထီၣ်အသးအဂ့ၢ်အကျါ, န့ဆၢၣ်ဒီးတၢ်လၢပှၤဟီၣ်ခိၣ်မၤအီၤတဖၣ်, တၢ်အသိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ဝံၣ်သးဆၢ, မူဖျါတဖၣ်အသိးန့ၣ်လီၤ. အါန့ၢ်အန့ၢ်တၢ်ကွဲးလီၤတၢ်မုၢ်တၢ်ဘိၣ်ထံးအမံၤအံၤမ့ၢ်ကျဲတဘိလၢတၢ်ဒုးဘၣ်ထွဲတၢ်ကွဲးဒီးတၢ်တုအတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်ဒီးမ့ၢ်ကျဲလၢအဂ့ၢ်ဒိၣ်မးတဘိလၢတၢ်မၤလိစဲအ့ၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဒီးမ့ၢ်စ့ၢ်ကိးကျဲအဂ့ၢ်တဘိလၢကစးထီၣ်န့ၣ်ပၢ်တၢ်အဒိၣ်အယိာ်ဒ်အမ့ၢ်မူဖျါတဖၣ် မ့တမ့ၢ် က့ၢ်ဂီၤဒွဲလၢအအိၣ်လၢပမိၢ်ပှၢ်အပူၤတဖၣ်အသိးန့ၣ်လီၤ.

တၢ်အခိၣ်သ့ၣ်မိၢ်ပှၢ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်ယုသ့ၣ်ညါကျဲတဖၣ်လၢဖိသၣ်ကစူးကါအနီၢ်ကစၢ်အတၢ်လဲၤခီဖျိဖဲအမၤလိတၢ်အခိၣ်တီတဖၣ်အံၤအခါန့ၣ်လီၤ. အဒိ, တၢ်မၤလိဘၣ်ဃးတၢ်အသိၣ်ဒီးတၢ်သံကျဲတဖၣ်အံၤဖိသၣ်ကလဲၤခီဖျိတၢ်အံၤခီဖျိဒုးတၢ်ဒုးတၢ်အူလၢအအိၣ်ဒီးအပျံၤတဖၣ်ဒီးတၢ်ဒုးတၢ်အူလၢအဘၣ်တၢ်မၤအီၤလၢဟံၣ်ဒုးလဲၣ်ဒ်တနီၢ်အသိးသ့န့ၣ်လီၤ. လၢကမၤလိဘၣ်ဃးမူပျီအဂီၢ်အဝဲသ့ၣ်ကွၢ်ထံကွၢ်ဆးလၢထီၣ်, လၢလီၤဒီးလၢပှၤ မ့တမ့ၢ် မၤနီၣ်မၤယါမုၢ်အတၢ်လဲၤတရံးသးအဂီၢ်ခီဖျိဆဲးလီၤနီၣ်က့လၢဟီၣ်ခိၣ်အလီၤဒီးမၤနီၣ်မၤယါနီၣ်က့အကဒုအအိၣ်အလီၢ်ကိးန့ၣ်ရဲၣ်ဒဲးအသိးသ့န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဂဲၤလိၣ်အံၤတဖၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤအီၤခီဖျိတၢ်ဒုးသ့ၣ်ညါလီၤစဲအ့ၣ်အကျါအကျဲလၢအဂ့ၢ်သ့န့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်မၤလိစဲအ့ၣ်အပူၤဖိသၣ်တဖၣ်မၤလိအသးလၢအတၢ်ကွၢ်ထံကွၢ်ဆးအကျါအကျဲဒီးတၢ်သံကွၢ်တၢ်အကျါအကျဲတဖၣ်ဒီးဒုးအိၣ်ထီၣ်အတၢ်မၤကွၢ်တဖၣ်လၢကစံးဆၢအတၢ်သံကွၢ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

န့ၣ်တၢ်ပၢၤဖိသၣ်လၢစဲအုၣ်မၤစၢၤတၢ်မၤဒိၣ်ထီၣ်ဟီၣ်ခိၣ်အတၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်အဂ့ၢ်ဒီးစဲအုၣ်အကျိၤအကျဲတဖၣ်လၢအမၤတၢ်လၢပုၤတဝၢအပူၤသ့န့ၣ်လီၤ. အဒိ, ပိာ်ခွါဖိဒီးပိာ်မုၢ်ဖိတဖၣ်မၤတၢ်မၤကွၢ်လၢကလိယုၣ်တၢ်သ့တၢ်သ့တဖၣ်ခိဖျိစူးကါမုၢ်အတၢ်ကိာ် မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤဟီၣ်စီ မ့တမ့ၢ်ယုၣ်ထံၣ်န့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ကိာ်အစၢၤတဖၣ်လၢပုၤတဝၢအပူၤအသိးန့ၣ်လီၤ.

အကါဒိၣ်လၢပဝဲသရၣ်တဖၣ်ကမၤလိစဲအုၣ်အတၢ်ဆိကမိၣ်လၢအကါဒိၣ်တဖၣ်ဒ်သိးပကဒုးဘၣ်ထွဲအိၣ်ဒီးဖိသၣ်အတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢတနံၤဒီးတနံၤအဂီၢ်ဒ်သိးကမၤစၢၤဖိသၣ်မၤလိန့ၣ်စဲအုၣ်အတၢ်ဆိကမိၣ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. အဒိ, တၢ်နီၤဖးလီၤတၢ်တဖၣ်မ့ၢ်စဲအုၣ်အတၢ်ဆိကမိၣ်အခိၣ်သ့ၣ်တမံၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်နီၤဖးလီၤတၢ်လၢအသးသမူအိၣ်ဒီးတအိၣ်မ့ၢ်တၢ်အဂ့ၢ်တမံၤလၢပကစးထီၣ်အိၣ်န့ၣ်လီၤ. နစူးကါလၢဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢဒ်တၢ်မၤဘၣ်တၢ်လၢအစုအခိၣ်အဒိအသိးတဖၣ်သ့န့ၣ်လီၤ. အဒိတမံၤလၢကမၤစၢၤဖိသၣ်လၢကနၢ်ပၢၤတၢ်နီၤဖးလီၤတၢ်အဂ့ၢ်အံၤဟဲအသးဒ်အံၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်အပတီၢ်တဖၣ်လၢကမၤစၢၤဖိသၣ်သးစၢ်တဖၣ်လၢတၢ်နီၤဖးလီၤတၢ်အဂ့ၢ်

- ၁. တၢ်မနုၤလၢယအဲၣ်ဒီးနီၤဖးလီၤအိၣ်န့ၣ်လဲၣ်.
- ၂. တၢ်မနုၤတဖၣ်လၢအလီၤကိာ်လိာ်အသးဒီးယပာ်ယုၣ်အိၣ်တကရူၢ်ယိကသ့န့ၣ်လဲၣ်.
- ၃. တၢ်တဖၣ်အံၤလီၤကိာ်လိာ်အသးလၢကျဲၣ်လဲၣ်.
- ၄. ယမၤကဲထီၣ်ကရူၢ်အဂၤမနုၤကသ့လဲၣ်.တၢ်တဖၣ်လၢအအိၣ်လၢကရူၢ်တကရူၢ်ဘၣ်တကရူၢ်အံၤလီၤကိာ်လိာ်အသးဒ်လဲၣ်.
- ၅. တၢ်ကိးမံၤဒီးန့ၣ်လီၤဆူတၢ်အကရူၢ်တဖၣ်အပူၤလံၤခါ.
- ၆. ယမ့ၢ်နီၤဖးလီၤကရူၢ်အကျိၤတကရူၢ်န့ၣ်ကဂ့ၢ်ဒိၣ် မ့တမ့ၢ် ဟံၣ်ဖျိယုၣ်အိၣ်ဂ့ၢ်ဒိၣ်လဲၣ်.
- ၇. ယတုတၢ်ဂီၤလၢကကဲတၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢယနီၤဖးလီၤအခါစးတဖၣ်သ့ၣ်လဲၣ်.

တၢ်ဆိကမိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ညါကျဲအဂၤတဖၣ်

လၢပုၤတဝၢဒီးတၢ်ဆဲးတၢ်လၢအါမံၤအပူၤပုၤဟီၣ်ခိၣ်ဖိတဖၣ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်ကျဲအဂၤလၢတၢ်နၢ်ပၢၤန့ၣ်ဆၢဒီးဟီၣ်ခိၣ်လၢအအိၣ်ဝးတရံးအိၣ်အံၤန့ၣ်လီၤ. ကျဲတဖၣ်အံၤကဘၣ်ထွဲဘၣ်ယးလိာ်အသးဒီးနီၢ်ကစၢ်အတၢ်လဲၤခိဖျိလၢတၢ်ရူၤတံၤရူၤသကိးအပူၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ကွၢ်ထံကွၢ်ဆဲးအါန့ၣ်တၢ်မၤကွၢ်တက့ၢ်န့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်တနီၤတၢ်သဘံၣ်သဘုၣ်ကအိၣ်ထီၣ်လၢအတၢ်နၢ်ပၢၤအပူၤမ့ၢ်လၢကျဲလၢအဘၣ်တၢ်တဲနၢ်ပၢၤလီၤအိၣ်လၢကွၢ်အံၤလီၤဆီလၢအတၢ်တဲလၢအနၢ်ဟူဝဲလၢဟံၣ်အယိန့ၣ်လီၤ.အဒိ, ပုၤတဝၢဖိတဂၤကသ့ၣ်ညါသ့ၣ်ဂံၢ်လီၤဆီဆီတမံၤအမံၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ယါဘျါအဂၤတမံၤ မ့တမ့ၢ်အဝဲသ့ၣ်ကတဲတၢ်တဲလၢအတဲနၢ်ပၢၤဟီၣ်ခိၣ်လၢအအိၣ်ဝးတရံးပုၤအံၤတၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အိၣ်လဲၣ်

ဒီးအဝဲသွပ်တတူလိပ်တင်ဂွံတင်ကျိလအအိပ်လကိအလံာ်ပူၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်တဲတဖၣ်အံၤ မ့ၢ်တၢ်လအကါဒိၣ်လၢပုၤတဝါအတၢ်ဆဲးတၢ်လတဖၣ်အဂီၢ်ဒီးတၢ်ကြးသိၣ်လိလီၤက့ၤအီၤဆူ ဖိစိၤလံာ်စိၤတစါဘၣ်တစါလၢလံာ်အပူၤန့ၣ်လီၤ.

လၢကီၢ်တံၣ်ပီမ့ၢ်ထီၣ်အပူၤန့ၣ်တၢ်တဲအိပ်တယုၢ်ဘၣ်ဃးတမၣ်တဘိအဂ့ၢ်လၢအဘၣ်ထွဲလိာ်အ သးဒီးအကီၢ်ကဲထီၣ်အခိၣ်ထံးခိၣ်ဘိအဂ့ၢ်လၢအကီၢ်အက့ၢ်အဂီၢ်အံၤလီၤကဲလၢတမၣ်အက့ၢ်အ ဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်ပူၤတၢ်တဲအံၤတုၤဆူတၢ်ကတိၤတၢ်ပိၣ်သကိးဟီၣ်ခိၣ်အမဲၣ်ဖဲးခိၣ်အဂ့ၢ်, တၢ် အိပ်တၢ်ဆိးအလီၢ်, ဒီးသးသမူအတၢ်လဲၤတရံးအသးဒီးတၢ်ဆိကမိၣ်အဂၤတဖၣ်အမ့ၢ်တၢ်ပျံၤ တၢ်ဖုးဒီးတၢ်လီၤပျံၤလီၤဖုးတဖၣ်အသိးန့ၣ်လီၤ.

Inclusive learning အခီပညီမ့ၢ်တၢ်တူၢ်လိပ်တၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်လၢအလီၤဆီလိာ်အသးအက လုာ်ကလုာ်တဖၣ်ဒီးဖိသၣ်အတၢ်လီၤဆီလိာ်အသးဒီးအတၢ်မၤလိန့ၢ်တၢ်လအကျိၤအကျဲတဖၣ် န့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်ဘၣ်န့ၢ်ပၢၢ်လၢကျဲအိၣ်တဘျုးမံၤလၢတၢ်တဲန့ၢ်ပၢၢ်ဘၣ်ဃးတၢ်ဖိတၢ်လံာ်တမံၤအ ဂ့ၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ကဲထီၣ်အသးတမံၤအဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ. ပကဘၣ်အိၣ်ကတဲာ်ကတိၤဒီးတူၢ်လိပ်တၢ်တဲန့ၢ် ပၢၢ်လၢအလီၤဆီလိာ်အသးအကလုာ်ကလုာ်ဘၣ်ဃးတၢ်ကဲထီၣ်အသးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်သး စၢ်တဖၣ်ကမၤလိဘၣ်တၢ်တဲတဖၣ်, တၢ်ကတိၤဒီးဒီးတၢ်ယါဘျါတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. နီပမ့ၢ်သရၣ်တဖၣ် အသိးပဘၣ်ယုၢ်ကျဲၣ်သိးကဟ်ဒိၣ်ဟ်ကဲတၢ်ဆိကမိၣ်အကျဲလၢအလီၤဆီလိာ်အသးတဖၣ်ဒီးမၤ စၢၤပုၤမၤလိတၢ်ဖိလၢကန့ၢ်ပၢၢ်စဲအ့ၣ်တပတီၢ်ယီစ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ.



တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ : စဲအ့ၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်မူလၢတနံၤဒီးတနံၤအဂီၢ်

တၢ်ဂဲၤလိအံၤမၤစၢၤပုၤဒ်သိးပကပျါထီၣ်စဲအ့ၣ်မၤစၢၤပုၤလၢပတၢ်အိၣ်မူတနံၤဒီးတနံၤအဂီၢ်န့ၣ် လီၤ. အဒိ, ပမၤလိဘၣ်ဃးထံအဂ့ၢ်သုလၢကျဲအါဘိမ့ၢ်လၢထံမ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်မးတမံၤလၢပုၤကိး ဂၤဒဲးအတၢ်အိၣ်မူအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. အယိခိဖျိမၤလိထံအဂ့ၢ်အကျိၤန့ၣ်ပမၤလိစဲအ့ၣ်သုဒီးတၢ်ဂံၢ်တၢ် ဇွဲး, ကျိာ်ဒီး social studies စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ. အဒိ, ဖဲပချီအိၣ်ထံအခါပမၤသံတၢ်ဆါအယၢ်တဖၣ် လၢပုၤဟီၣ်ခိၣ်ဖိတသ့ၣ်ညါအဂ့ၢ်တုၤလၢပုၤစဲအ့ၣ်ဖိထံၣ်န့ၢ်အီၤတစုန့ၣ်လီၤ. ဖဲပစူးကါစဲးထုးထီၣ် ထံ (water pump) လၢကထုးထီၣ်ထံလၢထံပူၤအခါန့ၣ်ပစူးကါစဲးယိယိဖိတမံၤ – တၢ်အံၤမ့ၢ်စဲ အ့ၣ်တမံၤန့ၣ်လီၤ. ပမၤလိစ့ၢ်ကိးတၢ်မနုၤလၢအဒုးအိၣ်ထီၣ်လိသိၣ်, လိဝါဒီးတဖၣ်သုန့ၣ်လီၤ. တၢ်အဒိသၢမံၤမ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်လၢဖိသၣ်ကမၤလိဘၣ်အဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ.

ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်မၤလိအသိတခါလၢအဒုးစဲဘူးစဲအ့ၣ်အတၢ်မၤလိဒီးဖိသၣ်အအိၣ်မူလၢတနံၤဒီး တနံၤအဂီၢ်တက့ၢ်.

- ♦ တၢ်မနုၤလၢနလိၣ်ဘၣ်အီၤဒ်သိးကသိၣ်လိတၢ်မၤလိအံၤအဂီၢ်န့ၣ်လဲၣ်.

- ◆ မၤဖိသၣ်တဖၣ်လၢကထီၣ်ကဆၣ်လီၤတၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖၣ်တက့ၢ်. အဒိ, နမ့ၢ်ဆဲးလီၤနီၣ်ကတုၤဘိလၢဟီၣ်ခိၣ်အလီၤန့ၣ်နီၣ်ကတုၤအကဒုလၢဂီၤခီ ၉၀၀ အံၤကထီၣ်န့ၣ်အကဒုလၢမုၢ်ဆါခီအဆၢကတီၢ်န့ၣ်လဲၣ်.
- ◆ တၢ်ဂဲၤလိမနုၤလၢဖိသၣ်မၤသ့ဒ်သိးကယုထံၣ်တၢ်သံကွၢ်လၢထးအံၤအစၢအဂီၢ်လဲၣ်.
- ◆ ဖိသၣ်ဃုတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒ်သိးကမၤစၢၤအဝဲသ့ၣ်လၢကစံးဆၢတၢ်သံကွၢ်လၢထးအံၤသ့အလီၢ်ဖဲလဲၣ်.
- ◆ နကမၤကွၢ်ဖိသၣ်န့ၢ်ပၢ်တၢ်ဂဲၤလိအံၤလၢကျဲၣ်လဲၣ်.

တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီ	တၢ်ဂဲၤလိလၢကမၤဝဲ	တၢ်ဖိတၢ်လံၤမနုၤလၢအလိၣ်လၢကမၤတၢ်ဂဲၤလိအံၤအဂီၢ်	တၢ်ဂဲၤလိအံၤဘၣ်ထွဲဒီးဖိသၣ်အတၢ်အိၣ်မူၣ်လဲၣ်	နကမၤကွၢ်ဖိသၣ်အတၢ်န့ၢ်ပၢ်တၢ်ဂဲၤလိအံၤလဲၣ်

တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤတၢ်သိၣ်လိဒီးသိၣ်လိလီၤအီၤ

လၢပကသိၣ်လိဖဲအ့ၣ်အဂီၢ်ပဘၣ်ရဲၣ်ကျဲၤပတၢ်သိၣ်လိလီၤတၢ်လီၤဆဲးဒ်သိးဖိသၣ်ခဲလၢာ်န့ၣ်လီၤမၤသကိးဘၣ်တၢ်ကသ့အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ဖဲနရဲၣ်ကျဲၤတၢ်သိၣ်လိအခါနကဘၣ်ရဲၣ်ကျဲၤလၢဖိသၣ်ကန့ၣ်လီၤမၤသကိးတၢ်ဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤကဒီးသန့ၤထီၣ်အသးလၢတၢ်သိၣ်လိအကျဲမနုၤလၢပယုထၢအီၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်သိၣ်လိအကျိၤအကျဲလၢအဘျူးအဖီၣ်အိၣ်တဘိန့ၣ်ပကိးလၢဆိကမိၣ်, ထီၣ်ဒီးဘိထံ, တဆိ, နီၤလီၤ Think, Ink, Pair, Share န့ၣ်လီၤ. ကျိၤကျဲၤအံၤအဘျူးအိၣ်လီၤဆိဒ်တၢ်လၢဖိသၣ်လၢအမဲာ်ဆုးဆူၣ်ဒီးဖိသၣ်လၢအတူၢ်ဘၣ်လၢအအိၣ်လီၤတၢ်လၢပုၤအလီၢ်ခံတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

- ◆ သံကွၢ်ဖိသၣ်တၢ်သံကွၢ်လၢအမၤအဟံၤဖျါထီၣ်အတၢ်ထံၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ဆၢတၢ်တမံၤမံၤတက့ၢ်. တမ့ၢ်တၢ်သံကွၢ်လၢကဘၣ်စံးဆၢ “မ့ၢ်” မ့တမ့ၢ် “တမ့ၢ်ဘၣ်” န့ၣ်ဘၣ်.

- ◆ မၤအဝဲသ့ၣ်ဆိကမိၣ်ဘၣ်ဃးအတၢ်စံးဆၢတက့ၢ် (Think).
- ◆ မၤအဝဲသ့ၣ်ကွဲးလီၤအတၢ်စံးဆၢတက့ၢ်(Ink).
- ◆ မၤအနီၤဟ့ၣ်လီၤအတၢ်ကွဲးနီၣ်တဖၣ်ဒီးဖိသၣ်အဂၤတဂၤတက့ၢ်(Pair).
- ◆ မၤဖိသၣ်တဂၤတလၢကဟဲဆူတၢ်မဲၣ်ညါဒီးကတိၤတၢ်ပိၣ်အတၢ်စံးဆၢဒီးတိၤဒီးတတိၤတက့ၢ်. (Share).

ကျိၤကျဲအံၤဟ့ၣ်ဖိသၣ်ကိးဂၤဒဲးလၢကစံးဆၢတၢ်သံကွၢ်ဒီးကတိၤတၢ်ပိၣ်သကိးအတၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်န့ၣ်လီၤ. ဒီးမ့ၢ်တၢ်တမံၤလၢအကါဒိၣ်မးန့ၣ်လီၤ. သံကွၢ်လီၤနသး, “လၢယတိၤပူၤဖိသၣ်အိၣ်တနီၤလၢအယုၢ်ထီၣ်အစုထီၣ်ဘိၣ်သိးကစံးဆၢတၢ်သံကွၢ်န့ၣ်ဒါ.” ဖဲဖိသၣ်တနီၤလၢအယုၢ်ထီၣ်အစုထီၣ်ဘိၣ်အံၤန့ၣ်ဖိသၣ်အဂၤတကျဲးစးစံးဆၢတၢ်သံကွၢ်တဖၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်လၢတစံးဆၢတၢ်သံကွၢ်တဖၣ်အံၤကလိၣ်ဘၣ်တၢ်ဆၢကတိၤအါထီၣ်လၢကစံးဆၢတၢ်သံကွၢ်အဂီၢ်မ့တမ့ၢ်အဝဲသ့ၣ်သ့ၣ်ညါလၢဖိသၣ်အဂၤကစံးဆၢတၢ်သံကွၢ်ဆိအယီၤန့ၣ်လီၤ. အါန့ၢ်အန့ၣ်ပျံၤလၢကဟ့ၣ်ထီၣ်အတၢ်ဆိကမိၣ်လီၤဆိဒၣ်တၢ်ကျိၣ်လၢတိၤပူၤတမ့ၢ်အကျိၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. တဘျီတခီၣ်ပိၣ်မုၢ်ဖိတဖၣ်အိၣ်တၢ်လၢတၢ်လီၤခဲသရၣ်မုၢ်ညါန့ၢ်သံကွၢ်တၢ်သံကွၢ်ဆူပိၣ်ခွါဖိတဖၣ်အအိၣ်အခါလီၤဆိဒၣ်တၢ်လံာ်စဲအ့ၣ်ဒီးတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဒုးန့ၣ်လီၤ. ပိၣ်မုၢ်ဒီးပိၣ်ခွါဖိခဲဖုလၢၣ်အံၤလိၣ်ဘၣ်တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်တၢ်ဆၢကတိၤလၢကစံးဆၢတၢ်သံကွၢ်ဒီးလိၣ်ဘၣ်တၢ်န့ၣ်လီၤအသးဒိးသိးကစံးဆၢတၢ်သံကွၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဒီဖျိလၢဖိသၣ်မၤတၢ်ဒီးအသကိးခံၣ်တဆိအံၤအယီၤအဝဲသ့ၣ်ကမၤန့ၢ်အတၢ်န့ၣ်လီၤအသးဒီဖျိကတိၤတၢ်ဒီးအတိၤဖိတဖၣ်ဝံၤကအိၣ်ဒီးတၢ်န့ၣ်လီၤအသးဒိၣ်ထီၣ်ဒိးသိးကစံးဆၢထီၣ်တၢ်သံကွၢ်ဆူတိၤဒီးတတိၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဒုးစဲဘူးစဲအ့ၣ်ဒီးဖိသၣ်အတၢ်အိၣ်မူလၢတနံၤဒီးတနံၤအဂီၢ်တဖၣ်.

ဖဲပဒုးစဲဘူးစဲအ့ၣ်ဒီးဖိသၣ်အတၢ်အိၣ်မူအခါန့ၣ်တၢ်မၤလိအခီပညီအိၣ်ထီၣ်လၢဖိသၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ပမၤတၢ်အံၤသ့လၢကျဲတဘိ, ပမ့ၢ်စးထီၣ်အိၤဒီးတၢ်လၢဖိသၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်လံာ်တဖၣ်, ပကိးတၢ်အံၤ လၢ KWLH ကျိၤကျဲန့ၣ်လီၤ.

K	W	L	H

K - KNOW မၤစၢၤဖိသၣ်ကသုၣ်နီၣ်ထီၣ်တၢ်လၢအသုၣ်ညါတၢ်လံာ်ဘၣ်ယးတၢ်ဂ့ၢ်တဖၣ်

W - WANT မၤစၢၤဖိသၣ်ဒ်သိးကမၤဖျါထီၣ်တၢ်လၢအအဲၣ်ဒီးမၤလိာ်

L - LERNED မၤစၢၤဖိသၣ်ဒ်သိးကမၤဖျါထီၣ်တၢ်မနုၤလၢအမၤလိာ်န့ၣ်လၢတၢ်ဂဲၤလိာ်အပူၤ

H - HOW ယုထံၣ်န့ၣ်ဖိသၣ်ကမၤလိာ်တၢ်သုအါထီၣ်လၢကျဲၤလဲၣ်. (ဖိသၣ်ကယုတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအါထီၣ်ဖဲလဲၣ်, တၢ်သံကွၢ်အဂၤမနုၤလၢနသံကွၢ်အဝဲသုၣ်သုအသိးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.)

တၢ်မၤလိာ်ကျိၢ်လၢအပွဲၤဒီးတၢ်ရူၤလိာ်မုၢ်လိာ်အတၢ်သုတၢ်ဘၣ်

တၢ်မၤလိာ်ကျိၢ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်မ့ၢ်လၢအဘၣ်ထွဲလိာ်အသးဒီးဖိသၣ်အတၢ်သုတၢ်ဘၣ်လၢကမၤလိာ်လံာ်အဂၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တဘျီတခါသရၣ်ကဘၣ်စူးကါကျိၢ်လၢအဘၣ်တၢ်စူးကါအီၤလၢတၢ်လိာ်လၢဖိသၣ်အိၣ်အလိာ်ဒ်သိးဖိသၣ်ဆဲးကျိးဆဲးကျါလိာ်အသးကသုဒီးသရၣ်ကနီၣ်ပၢၢ်အဝဲသုၣ်ဂ့ၤဂ့ၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ကွီဖိဘၣ်မၤလိာ်တၢ်ကတိၤ, တၢ်ဒိကန့ၣ်, တၢ်ဖးလံာ်ဒီးတၢ်ကွဲးလံာ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်သုတၢ်ဘၣ်လၢအမ့ၢ်တၢ်ကတိၤ, တၢ်ဒိကန့ၣ်, တၢ်ဖးလံာ်ဒီးတၢ်ကွဲးလံာ်လွံၢ်မံၤအံၤအလိာ်အိၣ်လၢတၢ်ကပၢ်ဖျိယုၣ်အီၤစ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ. တၢ်ခံမံၤလၢအမၤစၢၤနၤတဖၣ်မ့ၢ်ဝဲ.

- ◆ လၢတၢ်မၤလိာ်အပူၤဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢတၢ်ဖးလံာ်ဒီးတၢ်ဒိကန့ၣ်မ့ၢ်လၢဖိသၣ်နီၣ်ပၢၢ်တၢ်ခံမံၤလၢအံၤန့ၣ်လီၤ.
- ◆ လၢတၢ်မၤလိာ်အပူၤစူးကါတၢ်မၤတၢ်ခံၤတဆိဒီးတၢ်မၤတၢ်လၢကရူၢ်ဆံးဆံးဖိဒ်သိးကဒိကန့ၣ်လိာ်အသးတဂၤတဂၤဒီးကတိၤလိာ်အသးတဂၤဒီးတဂၤန့ၣ်လီၤ. နမၤဖိသၣ်ဒုးန့ၣ်တၢ်ဒုးန့ၣ်ဖျိဖျိဖိတယုၣ်သုန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤကမၤစၢၤအဝဲသုၣ်ဒ်သိးကစူးကါကျိၢ်ဒီးမၤလိာ်န့ၣ်တၢ်ကဲထီၣ်အသးတမံၤ ဘၣ်တမံၤလၢအပိာ်လိာ်အခံန့ၣ်လီၤ.

နဟ့ၣ်တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢဖိသၣ်ကဒိကန့ၣ်တၢ်ခီဖျိဖျိန့ၣ်အဝဲသုၣ်လၢတၢ်တဲန့ၣ်လီၤ. နမၤပှၢ်အိၣ်လၢပှၢ်တဝၢအပူၤဟဲကတိၤတၢ်ဒီးဖိသၣ်ဘၣ်ယးအတၢ်ဖဲတၢ်မၤ, သဝီအတၢ်စံၣ်စိၤတဲစိၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ကွဲမ့ၢ်ပှၢ်လၢအသးပှၢ်တဖၣ်မ့ၢ်လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်အါလၢကတဲဘၣ်ဖိသၣ်တဖၣ်ဒီးအိၣ်ဒီးတၢ်ဆၢကတီၢ်အါန့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်ကွဲမ့ၢ်ပှၢ်လၢကဟဲကတိၤတၢ်လၢတီၤပူၤန့ၣ်တဲနီၣ်ပၢၢ်အဝဲသုၣ်လၢနတၢ်ပညိၣ်အဂ့ၢ်တက့ၢ်. ဟ့ၣ်ဖိသၣ်အမူအဒါဒ်အမ့ၢ်ဖိသၣ်တနီၤကတူၢ်လိာ်မုၢ်ပှၢ်လၢကဟဲကတိၤတၢ်ဒီးအဝဲသုၣ်တက့ၢ်. ပကတူၢ်လိာ်မုၢ်ပှၢ်လၢပတသုၣ်ညါတဂၤဒ်လဲၣ်. ပကကတိၤတၢ်ဒီးပှၢ်သးပှၢ်ဒ်လဲၣ်. ပှၢ်လၢပကကွဲအံၤကဆုၣ်နီၤဖဲလဲၣ်. ပကစံးဘျူးပှၢ်လၢအဟဲမၤစၢၤပှၢ်အံၤဒ်လဲၣ်. တၢ်အံၤမ့ၢ်ကျဲအဂ့ၢ်တဖၣ်လၢဖိသၣ်ကမၤလိာ်ဆဲးကျိးဆဲးကျါအကျိၤအကျဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ကျိၤကျဲလၢတၢ်သိၣ်လိတၢ်ဖးလံာ်အဂီၢ်

မိၢ်ပၢ်အါဂၤကိၢ်ဂီၤတၢ်လၢအဖိအတၢ်မၤလိဖးလံာ်အဂီၢ်ဒီးတၢ်အံၤကမၤဖိသၣ်လၢတဖၣ်ဖးလံာ်ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤလိဖးလံာ်အံၤမ့ၢ်တၢ်လၢအကီၢ်ဒိၣ်မးတမံၤဒီးကျဲအိၣ်အါဘိလၢကမၤစၢၤဖိသၣ်ဖးလံာ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ကျဲတဘိန့ၣ်ပကိးလၢ phonics ဒီးကျဲအဂၤတဘိမ့ၢ်ဝဲ whole language အကျိၤအကျဲန့ၣ်လီၤ.

လၢ phonics အကျိၤကျဲန့ၣ်ပမၤလီၤဖွံၣ်တၢ်ကတိၤအဖျါတဖၣ်ဆူလံာ်ခိၣ်ထံးတဖျါဘၣ်တဖျါအသိၣ်ဝံၤသိၣ်လိဖိသၣ်လံာ်အဖျါတဖျါဘၣ်တဖျါစုၣ်စုၣ်အသိၣ်န့ၣ်လီၤ. ဝံၤဟံၣ်ဖွံၣ်က့ၤအီၤတပူၤယိၣ်ဒီးသိးကဒုးသိၣ်တၢ်ကတိၤအဖျါတဖျါအသိၣ်န့ၣ်လီၤ.

Whole language အကျိၤအကျဲအံၤသိၣ်လိဖိသၣ်လၢတၢ်ကတိၤအဖျါဒီးတဖျါညီၣ်န့ၣ်ပၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ကတိၤအဖျါအဝဲန့ၣ်ဆူလံာ်ပွဲၤကျိၤဖုၣ်ဖုၣ်ဖိအပူၤ (အဒိ, ဖျါထူအလါတဖျါ) န့ၣ်လီၤ.

ပကြးစူးကါကျဲခံဘိလၢအံၤမ့ၢ်လၢဖိသၣ်မၤလိန့ၣ်တၢ်ကျဲလီၤဆီလိာ်အသးအယိန့ၣ်လီၤ. ဖဲပသိၣ်လိဖိသၣ်လၢအိၣ်ဒီးအတၢ်သ့တဘၣ်လၢအလီၤဆီလိာ်အသးအံၤပလိၣ်ဘၣ်,

- ◆ စူးကါကျဲအကလုာ်အကလုာ်
- ◆ တဘၣ်သိၣ်လိဖိသၣ်ဖးလံာ်လၢတနၢ်ပၤဝဲအခီပညိတဂ့ၤ
- ◆ သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢဖိသၣ်မၤလိတၢ်ဖးလံာ်ကွဲးလံာ်မ့ၢ်လၢအအဲၣ်ဒီးဆဲးကျါဆဲးကျိးလိာ်သးအယိ
- ◆ သ့ၣ်ညါလၢဖိသၣ်အတၢ်မၤလိဖးတၢ်လံာ်အံၤဒီးသန့ၤထီၣ်အသးလၢန့ၣ်အါခိၣ်ယၢၤပုၤအတၢ်ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါဖဲအဝဲသ့ၣ်အနီၢ်ကစၢ်ဒၣ်ဝဲကသ့ၣ်ထီၣ်အနီၢ်ကစၢ်အတၢ်ထံၣ်တၢ်န့ၣ်လီၤက့ၤအသးဒီးအတၢ်ပာ်သးလၢကျိၣ်လၢအဖးဝဲအံၤအဖိခိၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ◆ ကိးနံၤဒဲးန့ၣ်ဒုးသ့ၣ်ညါဖိသၣ်လၢတၢ်မၤလိဖးလံာ်လၢတၢ်မၤလိန့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တမံၤမံၤဒီးတၢ်ဖးလံာ်မ့ၢ်စ့ၢ်ကိးတၢ်ဖးမုာ်သးတမံၤတက့ၢ်. ဒုးနဲၣ်စ့ၢ်ကိးဖိသၣ်လၢနဖးလံာ်မုာ်တက့ၢ်.

ကျဲအဂၤလၢကမၤစၢၤဖိသၣ်လၢတၢ်ဖးလံာ်ဖးလံာ်

ဖိသၣ်ကြးအိၣ်ဒီးလံာ်လၢကဖးဝဲအဂီၢ်လၢပုၤဒီးနဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်လီၢ်လၢတၢ်ဖးလံာ်ကွဲးလံာ်ကစုၣ်အလီၢ်လၢတီၤပူၤသ့န့ၣ်လီၤ. လံာ်မ့ၢ်တအိၣ်လၢပုၤလၢဖိသၣ်အဂီၢ်န့ၣ်နဒုးအိၣ်ထီၣ်နလံာ်ဒၣ်

နဲဒီးစူးကၢတၢ်တဲလၢအအိၣ်လၢဟီၣ်ကဝီၤဒၣ်ဝဲအပူၤတဖၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.(နဒုးအိၣ်ထီၣ် Big Book လၢနကဖးလီၤဆူဖိသၣ်အအိၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.) တၢ်ဆိကမိၣ်အဂၤလၢကမၤစၢၤဖိသၣ်အတၢ်ဖးလံာ် မ့ၢ်ဝဲ

- ◆ မၤဖိသၣ်တဲတၢ်တဲဘၣ်ဃးအတၢ်အိၣ်မူအဂ့ၢ်ဒီးအနံၤသဘျူအဂ့ၢ် မ့တမ့ၢ် မုၢ်နံၤလၢအမၤ လၢမၤကပီၤဝဲအဂ့ၢ်တက့ၢ်. အဝဲသ့ၣ်ကမၤလိတဲလီၤတၢ်တဲတမံၤဘၣ်တမံၤလၢအပိာ်လိာ် အခံၤသိးပုၤဂၤနီၤပၢ်အီၤကသ့အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်မ့ၢ်ထံၣ်လၢအကီၢ်ဘၣ်အီၤလၢကကွဲးအ တၢ်တဲအခါမၤမိၢ်ပၢ် မ့တမ့ၢ် ဖိသၣ်လၢအနီၢ်ဒိၣ်ထီၣ်တဖၣ်ကွဲးလီၤန့ၣ်အီၤတက့ၢ်. ဝံၤဖိသၣ် တုတၢ်ဂီၤလၢအတၢ်တဲဒၣ်ဝဲသ့န့ၣ်လီၤ.
- ◆ ဒုးအိၣ်ထီၣ်နတီၤပူၤဒ်သိးကမ့ၢ်တၢ်လီၤလၢဖိသၣ်ကတူၢ်ဘၣ်လၢအအိၣ်ဒီးကွဲးလံာ်ဖးလံာ်တ က့ၢ်. အဒိ, နကျးလီၤလံာ်မိၢ်ပၢ်အလံာ်တယၢ်လၢတီၤအတၢ်ဒူၣ်လီၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဂီၤ မ့တမ့ၢ် ဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိအမံၤရဲၣ်လီၤအသးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ကွဲးလီၤတၢ်လၢအအိၣ်လၢတီၤပူၤတဖၣ်အ မံၤဒီးတၢ်လီၤမ့ၢ်တအိၣ်လၢပွဲၤလၢတၢ်ဒူၣ်လီၤတခီနကွဲးလီၤလံာ်ဖျၢၣ်, တုတၢ်ဂီၤတဖၣ်ဒီးဘျး လီၤအီၤလၢပျံၤအလိၤသ့န့ၣ်လီၤ. ဟီၣ်ကဝီၤတၢ်ပရၢမ့ၢ်အိၣ်တခီတံာ်တၢ်ဂီၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်တဲ လၢအအိၣ်လၢတၢ်ပရၢအပူၤဒီးဘျးလီၤအီၤလၢတီၤပူၤသ့န့ၣ်လီၤ.
- ◆ တၢ်မၤလိကျိာ်ဒီးတၢ်မၤလိလံာ်အဂၤတဘျီယီ (အဒိ, ဖဲဖိသၣ်စးထီၣ်မၤလိကွဲးလံာ်သ့ထီၣ် တစးန့ၣ်နမၤအဝဲသ့ၣ်ကွဲးဖျါထီၣ်တၢ်မုၢ်တၢ်ဘိအတၢ်အိၣ်ဖျါအဂ့ၢ်သ့) န့ၣ်လီၤ. တၢ်အဒိလၢ အဂၤမ့ၢ်ဝဲမၤဖိသၣ်ကွဲးလီၤလၢကဘၣ်မၤဘၣ်က့ၤတၢ်ဂ့ၢ်ကီၤလၢလံာ်တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဒုးအပူၤလၢ လံာ်မဲာ်ဖျၢၣ်ဒ်လံာ်ပွဲၤကျိၤအသိးသ့န့ၣ်လီၤ.
- ◆ ဖိသၣ်လၢအအိၣ်ထီၣ်ဒီးမၤလိဖးလံာ်တဖၣ်ပျဲအမၤတၢ်ကတိၤတၢ်ပိာ်သကိးလၢကရူၢ်ဆံး ဆံးဖိဒီးမၤအဒုးန့ၣ်တၢ်ဒုးန့ၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.တၢ်အခိၣ်တီၤလၢတၢ်ကတိၤတၢ်ပိာ်သကိးအဂီၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဒုးန့ၣ်ကမ့ၢ်တၢ်မၤနၢၤမၤယၣ်လၢကိပူၤသ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်ကမၤလိန့ၢ်ကျိာ်ဒီး ကမၤလိန့ၢ်တၢ်မၤနၢၤမၤယၣ်အဂ့ၢ်တဘျီယီန့ၣ်လီၤ.
- ◆ ဟ့ၣ်ဖိသၣ်ကိးဂၤဒီးအတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကကွဲးလံာ်ဒီးကတိၤလီၤတၢ်ဆူတီၤပူၤဘၣ်ဃးတၢ် လၢအကွဲးဝဲတဖၣ်တက့ၢ်. ပုၤကွဲးလံာ်ဖိခဲလၢာ်ဖဲအဝဲသ့ၣ်ဖးက့ၤလံာ်လၢအကွဲးဝဲအခါကဲ ဘျူးလၢအဝဲသ့ၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. နတၢ်ပျဲဖိသၣ်ကွဲးတၢ်တဲခံၤတဆိအံၤအဘျူးအိၣ်စ့ၢ်ကိးဝဲ ဒ်သိးအဝဲသ့ၣ်ကစူးကၢအတၢ်ထံၣ်ဒီးဆၢတဲာ်ဝီၤဩဖဲလဲၣ်တဖျၢၣ်လၢကစူးကၢဝဲအဂီၢ်န့ၣ် လီၤ. တၢ်အံၤအဘျူးအိၣ်လၢဖိသၣ်ကိးဂၤဒီးအဂီၢ်ဘၣ်ဆၣ်တမ့ၢ်ဘၣ်ပုၤလၢအကွဲးထီၣ်သီ လံာ် (ဒ်အမ့ၢ် ဖိသၣ်လၢအစးထီၣ်ကွဲးလံာ်သီသီတဖၣ်ဘၣ်.) လၢကသမံၤသမိးက့ၤအတၢ် ကွဲးလၢအကရူၢ်အပူၤဒီးဖးသကိးတၢ်ကွဲးတဖၣ်, ဟ့ၣ်ထီၣ်သကိးတၢ်ထံၣ်ဒီးဘျီဘၣ်က့ၤအီၤ ဝံၤကွၢ်ကဒါက့ၤဝဲန့ၣ်လီၤ.

တၢ်သိၣ်လိဖိသၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်ကွဲးလံာ်ကွဲးလံာ်

တၢ်သိၣ်လိဖိသၣ်တၢ်ကွဲးလံာ်မ့ၢ်တၢ်အကီၢ်ဒိၣ်မးတမံၤဘၣ်ဆၣ်အကါဒိၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ. နိသးဖိသၣ်ကွဲးလံာ်ကွဲးလံာ်အဂီၢ်ဘၣ်ကွဲးဝဲလံာ်ခဲအံၤခဲအံၤဒီးကွၢ်ကဒါကွၢ်တၢ်လၢအကွဲးဝဲတဖၣ်ဒီးမၤဂ့ၤထီၣ်ကွၢ်အီၤတဆိဘၣ်တဆိန့ၣ်လီၤ. မၤအိၣ်ထီၣ်တၢ်ကွဲးလၢအဘျူးအိၣ်တက့ၢ်. ဖိသၣ်သးစၢ်တဖၣ်ပိာ်မုၢ်မ့ၢ်ဂ့ၤ, ပိာ်ခွါမ့ၢ်ဂ့ၤကအဲၣ်ကွဲးလံာ်ဘၣ်ဃးတၢ်လၢအကါဒိၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်အဂီၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. အဒိ, အဟံၣ်ဖိယိဖိ, အပုၤတဝါဒီးအဂၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဖိသၣ်အတၢ်ကွဲးတဖၣ်ကြးအိၣ်ဒီးအတၢ်ပညိၣ်ကွဲးဝဲလၢမတၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ညီၣ်န့ၢ်ဖိသၣ်တဖၣ်ကွဲးတၢ်ထဲလၢအသရၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. အနီၢ်နီၢ်တခါလၢအဝဲသ့ၣ်အတၢ်အိၣ်မူအပူၤကဘၣ်ကွဲးဝဲတၢ်ကွဲးတဖၣ်လၢပုၤအါဂၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ပကဘၣ်ကွဲးတၢ်ကွဲးအကလုာ်ကလုာ်ဒိသးကဘၣ်လိာ်အသးဒီးပုၤဖးတၢ်ဖိအတၢ်ပညိၣ်တဖၣ်ဒိအမ့ၢ်တၢ်ကွဲးရဲၣ်လီၤတၢ်, တၢ်ကွဲးလံာ်ပရၢ, နီၢ်ကစၢ်တၢ်ကွဲးနီၣ်, လံာ်တယၢ်ဒီးပူၤမုၢ်န့ၢ်လၢဖိသၣ်တဖၣ်အဂီၢ်လီၤ. တၢ်ကွဲးဒိအံၤတဖၣ်အိၣ်ဒီးအဘျူးအဖျိာ်ဒီးအခိပညိၣ်လၢအဂ့ၤန့ၣ်လီၤ. အအံၤမ့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တနီၤဖဲပသိၣ်လိတၢ်ကွဲးလံာ်ကွဲးလံာ်အခါန့ၣ်လီၤ.

- ◆ တဲဖိသၣ်တဖၣ်လၢကကွဲးတၢ်ဖဲအအဲၣ်ဒီးကွဲးဝဲတဘၣ်ပျံၤလၢကကမၢ်ဘၣ်. ဖိသၣ်လၢအမၤလိကွဲးလံာ်တဖၣ်အလံာ်ကဒီး, လံာ်ဂံၢ်ထံး ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကကမၢ်ဘၣ်ဆၣ်တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်လၢအကဘၣ်ကဲထီၣ်အသးန့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်ဘၣ်ကျဲးစးစူးကါတၢ်ကတိၤအသိတဖၣ်ဒီးဃုထံၣ်လၢကဘၣ်ကဒီးဆိဝဲလၢအကစၢ်ဒိဝဲန့ၣ်လီၤ. တဘျီယိပသိၣ်လိအဝဲသ့ၣ်လၢကဘၣ်စူးကါလံာ်ခိယုၤဒိလဲၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ◆ တၢ်ကွဲးမၤလိဝီၢ်ဩအဖျါဒီးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. အဒိ, လံာ်မဲာ်ဖျါဒိအမ့ၢ် “ဟံၣ် မ့တမ့ၢ်ဖျါထူအလွဲၢလုးတဖျါ” အသးလီၤ.
- ◆ နသိၣ်လိဖိသၣ်လၢကကဒီးလံာ်ဖျါလၢကျဲအလီၤဆိလိာ်အသးအဘိဘိဒိအမ့ၢ်ဖးထီၣ်လံာ်ဖျါတဖျါဘၣ်တဖျါ, လိာ်ကွဲးတၢ်ကဒီးလံာ်အတၢ်လိာ်ကွဲး မ့တမ့ၢ် crossword puzzles အသးန့ၣ်လီၤ. သန့ၣ်ကွဲးဖိသၣ်တဖၣ်ကိာ်တၢ်လၢကကဒီးကမၢ်လံာ်ဖျါ မ့တမ့ၢ် လံာ်ဂံၢ်ထံးန့ၣ်ကပျံၤတၢ်ကွဲးလံာ်န့ၣ်လီၤ. လၢကမၤဘၣ်ကွဲးဖိသၣ်အလံာ်ကဒီးအလီၢ်န့ၣ်ပကြးကွၢ်ထံဖိသၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ကီတၢ်ခဲမနုၤဖဲအကွဲးလံာ်အခါန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ပညိၣ်လၢတၢ်မၤလိကွဲးလံာ်အံၤမ့ၢ်ဒိသးကဆဲးကျါဆဲးကျါးလိာ်ပတၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်တဖၣ်ဒိသးပုၤကနၢ်ပၢ်ပုၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. အယိဖဲနသိၣ်လိတၢ်ကွဲးလံာ်အခါအကါဒိၣ်လၢနကဟ့ၣ်ဖိသၣ်အတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကဆဲးကျါဆဲးကျါကတိၤလိာ်အသးတဂၤဒီးတဂၤန့ၣ်လီၤ.

- ◆ မၤဖိသၣ်တဲတၢ်တဲဒီးပုၤအဂၤဒ်အမုၢ်သရၣ်မုၢ် မ့တမ့ၢ် ပုၤအနီၣ်ဒိၣ်ကွဲးလီၤန့ၣ်အီၤအတၢ် တဲလၢစးခိအလီၤန့ၣ်လီၤ. ထဲန့ၣ်ဖိသၣ်တုၤတၢ်ဂီၤလၢအတၢ်တဲအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဂဲၤလိ အံၤအိၣ်လၢတၢ်ကတိၤဒီးတၢ်ကွဲးလံာ်အဘၣ်စၢၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဂဲၤလိအံၤအဘျူးအိၣ်စ့ၢ်ကိး လၢဖိသၣ်လၢအမဲာ်တထံၣ်တၢ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ◆ မၤဖိသၣ်ကွဲးဘၣ်ဃးအနီၣ်ကစၢ်အဂ့ၢ်အကျိၤတက့ၢ်. အဒိ, မၤအဝဲသ့ၣ်ကွဲးဘၣ်ဃးအဂ့ၢ်ဖဲ အလဲၤဟးအိၣ်သကိးအဖဲအဖုအခါတက့ၢ်. ဖိသၣ်ကွဲးလံာ်ဂ့ၤဖဲအသ့ၣ်ညါတၢ်လၢကဘၣ် ကွဲးဝဲအဂ့ၢ်ဂ့ၤဂ့ၤအခါန့ၣ်လီၤ.
- ◆ ဖဲပသိၣ်လိဖိသၣ်ကွဲးလံာ်အခါမၤအီၤထဲဒ်အဆၢကတီၢ်ဖုၣ်ကိာ်မုၢ်လၢတီၤဖုၣ်ဖိသၣ်တဖၣ် တၢ်ဘျးအသးဖဲအဖိၣ်စၢ်ဘိယံာ်ယံာ်အခါန့ၣ်လီၤ. တၢ်ပျဲဖိသၣ်ကွဲးလံာ်ခဲအံၤခဲအံၤလၢတၢ် ဆၢကတီၢ်ဖုၣ်ကိာ်န့ၣ်ဂ့ၤဒိၣ်န့ၣ်မၤအကွဲးလံာ်တဘျီတဘျီလၢတၢ်ဆၢကတီၢ်ဖးယံာ်န့ၣ်လီၤ.
- ◆ မၤဖိသၣ်ပာ်အလံာ်ကွဲးနီၣ်ကိးနံၤတက့ၢ်. တၢ်အံၤမုၢ်တၢ်အဘျူးအိၣ်မုၢ်လၢတၢ်လၢနကွဲးလၢ ကိးနံၤအလံာ်ကွဲးနီၣ်အပူၤအံၤမုၢ်လၢနကစၢ်ဒ်နဲအဂီၢ်အယိန့ၣ်လီၤ. မုၢ်လၢတၢ်အံၤအယိ န့ၣ်နဲလၢအမုၢ်သရၣ်အံၤနမုၢ်အဲၣ်ဒီးထံၣ်တၢ်လၢအကွဲးဝဲလၢကိးနံၤအလံာ်ကွဲးနီၣ်န့ၣ်နဘၣ် သံကွၢ်ဆိအဝဲသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ◆ ဟ့ၣ်ဖိသၣ်တၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်လၢကကွဲးတၢ်ကွဲးခံၣ်တဘျီတဘျီတက့ၢ်. ပုၤလၢအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤမုၢ်တၢ် ကွဲးလံာ်တဖၣ်စူးကါအတၢ်ဆၢကတီၢ်အါတက့ၢ်လၢတၢ်ကွဲးဂ့ၤထီၣ်တၢ်တဘျီဝံၤတဘျီန့ၣ် လီၤ. အယိပျဲဖိသၣ်မၤဒ်န့ၣ်စ့ၢ်ကိးတက့ၢ်. ဖဲနကွၢ်တၢ်လၢဖိသၣ်ကွဲးဝဲန့ၣ်ဟ့ၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ် လၢတၢ်တဲအတၢ်ဆိကမိၣ်ဒီးတၢ်ပိာ်လိာ်အခံၤလၢအဖိးလိာ်အသးဒ်တၢ်တဲအက့ၢ်အဂီၢ်အသိး တက့ၢ်. ဒုးနဲၣ်အဝဲသ့ၣ်လၢကစူးကါလံာ်ခိယုၤဒ်လဲၣ်တက့ၢ်. လၢတၢ်န့ၣ်အယိဖိသၣ်ကမၤ လိဒီးမၤဘၣ်က့ၤအလံာ်ကဒီးဒ်ဝဲန့ၣ်လီၤ.
- ◆ ဟ့ၣ်ဖိသၣ်အတၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်လၢကကွဲးတၢ်ကွဲးအကလုာ်ဒ်အမုၢ်ထါ, တၢ်တဲလၢပျၢၤ, အက စၢ်အဂ့ၢ်ဒီးတၢ်ဆိကမိၣ်မ့ၢ်အတၢ်ကွဲး, ဖဲအ့ၣ်အတၢ်ဂ့ၢ်ကိးဒီးတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဒုးအတၢ်ဂ့ၢ်ကိ မ့တမ့ၢ် အဝဲသ့ၣ်ကွဲးဘၣ်ဃးမူခိၣ်ကလံၤသီၣ်ဂီၤအဂ့ၢ်သ့န့ၣ်လီၤ.
- ◆ ဖိသၣ်အတၢ်ကွဲးတဖၣ်တၢ်ကျးလီၤအီၤလၢတီၤဒီးအတၢ်န့ၣ်လီၤ မ့တမ့ၢ် မၤအီၤဆူလံာ်ဆံး ဆံးဖိတဘျီအသိးသ့န့ၣ်လီၤ. နဟ့ၣ်ဖိသၣ်အတၢ်ကွဲးဆူတီၤအဂၤတတီၤလၢကဖးဝဲ မ့တ မ့ၢ် ဆူအဟံၣ်ဖိယိဖိ မ့တမ့ၢ် အပုၤတဝါအအိၣ်ဒ်သိးကဖးဝဲအဂီၢ်သ့န့ၣ်လီၤ. အဘျူးအိၣ် လၢဖိသၣ်ကကွဲးလံာ်ဆူပုၤတဝါအအိၣ်အနီၣ်အအိၣ်ဒီးပုၤတမ့ၢ်လၢအဟဲဟးအိၣ်သကိးအ ဝဲသ့ၣ်အပုၤတဝါအသိးသ့န့ၣ်လီၤ. ခီဖျိလၢကျဲးအံၤန့ၣ်ဖိသၣ်မၤလိသံကွၢ်တၢ်လၢလံာ်ပရၢ

အပူၤဒီးမၤလိစံးဘျုးက့ၤပှၤလၢလံာ်ပရၢအပူၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ကွဲးလံာ်ဒ်အံၤ
တဖၣ်အိၣ်ဒီးအခိပညီလၢဖိသၣ်အဂီၢ်မ့ၢ်လၢပှၤအိၣ်လၢကဖးန့ၢ်အီၤအယိန့ၣ်လီၤ.



တၢ်ကွၢ်ကဒါက့ၤအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ - တၢ်သိၣ်လိကျိၣ်လၢအအိၣ်ဒီးအခိပညီလၢ
ဖိသၣ်အဂီၢ်

ဆိကမိၣ်ထီၣ်နသိၣ်လိကျိၣ်ဆူနတီၤပူၤဒ်လဲၣ်တက့ၢ်.

- ◆ တၢ်သိၣ်လိကျိၣ်အကျိၤအကျဲလဲၣ်တမံၤလၢဖိသၣ်သးအိၣ်မၤလိအစ့ၤကတၢ်န့ၣ်လဲၣ်.
နမၤဂ့ၤထီၣ်တၢ်အံၤသ့လၢကျဲဒ်လဲၣ်.
- ◆ နပျဲဖိသၣ်တဲသကိးတၢ်ခံၤတဆိ မ့တမ့ၢ် ကတိၤတၢ်ပီၣ်သကိးလၢအကရူၢ်တကရူၢ်လွံၢ်
ဂၤတဘျီဘျီခါ.
- ◆ နမၤတၢ်သိၣ်လိကျိၣ်အံၤဒ်သိးကအိၣ်ဒီးအခိပညီလၢဖိသၣ်အဂီၢ်ဒီးလီၤထုးန့ၢ်အသးသ့
ဒ်လဲၣ်.

လၢကီၢ်ဘွဲကလါဒုး(ရှ်) ကမျၢၢ်သဘျုးကရၢတဖၣ်လၢအမံၤမ့ၢ် Working for Better Life ရဲၣ်
ကျဲၤတၢ်ကတိၤဂ့ၢ်လိာ်တၢ်လၢပှၤကိၣ်ဖိအဂီၢ်ဘၣ်ယးတၢ်လၢအကါဒိၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်အတၢ်အိၣ်မူအ
ဂီၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်မၤလိန့ၢ်လၢကကတိၤဂ့ၢ်လိာ်တၢ်ဒ်လဲၣ်, အဝဲသ့ၣ်ကယုသ့ၣ်ညါဘၣ်ယး
တၢ်အခိၣ်တီၤဒီးကွဲးဘၣ်ယးတၢ်ဂ့ၢ်ဒီးတ့တၢ်ဂီၤဘၣ်ယးတၢ်ဂ့ၢ်ဝံၤဒုးသ့ၣ်ညါပှၤလၢအသးစၢ်တဖၣ်
ဘၣ်ယးတၢ်လၢအမၤလိဝဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တဘျီတဘျီမိၢ်ပၢ် မ့တမ့ၢ် သရၣ်တဖၣ်ကန့ၢ်လီၤယုၣ်
မ့တမ့ၢ် ရဲၣ်ကျဲၤကိၣ်ခံၣ်ပျၢၣ်ကတိၤဂ့ၢ်လိာ်အသးန့ၣ်လီၤ. ပှၤဖိသၣ်တကရူၢ်မၤပတုၣ်သရၣ်အိၣ်မိၢ်
လၢကိၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အံၤဒီးသန့ၤထီၣ်အသးလၢတၢ်ကွဲးလၢ <http://www.workingforbetterlife.org/index.htm> န့ၣ်လီၤ.



အဆၢဒိၣ် ၄.၄

ပမၤလိၤန့ၢ်တၢ်မနုၤတဖၣ်လဲၣ်.

တၢ်မၤလိၤဘၣ်ဃးတၢ်မၤလိၤန့ၢ်တၢ်ဒီးပုၤမၤလိၤတၢ်ဖိအဂ့ၢ်

- ◆ ဖိသၣ်ခဲလၢၢ်န့ၢ်မၤလိၤတၢ်သ့ဘၣ်ဆၣ်ကမၤလိၤန့ၢ်တၢ်လၢကျဲၤလီၤဆီလိာ်အသးဒီးအယုၣ်လီၤဆီလိာ်အသးန့ၢ်လီၤ.
- ◆ ပဲလၢအမ့ၢ်သရၣ်တဖၣ်ပဘၣ်ဟ့ၣ်တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်ဒ်အမ့ၢ်တၢ်သိၣ်လိအကျိၤအကျဲလၢအလီၤဆီလိာ်အသးအကလုာ်ကလုာ်တဖၣ်
- ◆ ဖိသၣ်မၤလိၤန့ၢ်တၢ်ခိဖျိအတၢ်ဟ်ဖျိတၢ်လၢအမၤလိၤတၢ်လံၤဒီးမၤလိၤအါထီၣ်ဝဲဒီးတၢ်အသိတဖၣ်န့ၢ်လီၤ. ပကိးတၢ်အံၤလၢတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်ညါအပတီၢ် mental construction န့ၢ်လီၤ.
- ◆ ပဘၣ်မၤစၢၤမိၢ်ပၢ်ဒီးပုၤအဂ့ၢ်အဂၤလၢအအံးထွဲကွၢ်ထွဲဖိသၣ်တဖၣ်ဒ်သိးကဆိၣ်ထွဲဖိသၣ်မၤလိၤန့ၢ်တၢ်အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ. လၢကျဲၤအံၤအယိၤန့ၢ်ဖိသၣ်ကဟ်ဖျိယုၣ်တၢ်လၢအမၤလိၤလၢကွီၤဒီးလၢဟံၣ်န့ၢ်လီၤ.
- ◆ ဖိသၣ်ကတိၤသကိးတၢ်ဒီးသံကွၢ်လိာ်သးလၢတၢ်သံကွၢ်န့ၢ်မၤစၢၤအဝဲသ့ၣ်လၢအတၢ်မၤလိၤအပူၤန့ၢ်လီၤ. လၢတၢ်န့ၢ်အယိၤတၢ်မၤသကိးတၢ်ခံၤတဆိၣ်ဒီးလၢအကရူၢ်တဖၣ်အဘျုးအိၣ်န့ၢ်လီၤ.

ဒ်ပမၤလိၤန့ၢ်ဖိသၣ်မၤလိၤန့ၢ်တၢ်သ့ၣ်လဲၣ်အသိးန့ၢ်ပမၤလိၤန့ၢ်စ့ၢ်ကိးတၢ်လၢအမၤတံာ်တံာ်ဖိသၣ်အတၢ်မၤလိၤန့ၢ်တၢ်တဖၣ်န့ၢ်လီၤ. တၢ်လၢအမၤတံာ်တံာ်ဖိသၣ်အဒိၣ်ကတၢ်တမံၤမ့ၢ်တၢ်ထံၣ်ဆံးလီၤသးန့ၢ်လီၤ. တၢ်ထံၣ်ဆံးလီၤသးအံၤကမၤစၢၤလီၤဖိသၣ်အတၢ်မၤလိၤန့ၢ်တၢ်န့ၢ်လီၤ. တၢ်အံၤမၤဟးဂီၢ်ဖိသၣ်အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်သ့န့ၢ်လီၤ. တၢ်ထံၣ်ဆံးလီၤသးလဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်တၢ်မၤလိၤအလီၤလၢအဂ့ၢ်န့ၢ်လီၤ. Learning-friendly တီၢ်ပူၤန့ၢ်ဖိသၣ်တဖၣ်ဘၣ်တၢ်စံးပတြၢၤအီၤဖဲအမၤကဲထီၣ်လိၣ်ထီၣ်လၢတၢ်တမံၤမံၤအခါ, ဖဲတၢ်ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါအီၤဖဲအဖံးသကိးမၤသကိးတၢ်, ဖဲဖိသၣ်သ့ၣ်ညါလၢအဘၣ်တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲအီၤဖဲအအိၣ်ဒီးတၢ်မၤစၢၤဆိၣ်ထွဲလၢအတၢ်မၤလိၤအပူၤအခါန့ၢ်လီၤ.

တၢ်မၤတၢ်ဒီးတၢ်လီၤဆီအကလုာ်ကလုာ်လၢတၢ်ပူၤ

လၢလံာ်တဘျီအံၤအပူၤပမၤလိတၢ်ဒ်သီးတၢ်မၤလိမိၢ်ပှၢ်ကကြၢၤကဘၣ်လၢဖိသၣ်ကိးဂၤဒီးအဂီၢ် ခီဖျိတၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီလၢအအိၣ်လၢတၢ်မၤလိမိၢ်ပှၢ်အပူၤ, ခီဖျိတၢ်သိၣ်လိအကျိၤအကျဲ, ခီဖျိဖိသၣ်အ တၢ်အိၣ်ဝးတရံးလၢဟံၣ်ဒီးတၢ်ပူၤတဖၣ်အသီးန့ၣ်လီၤ. ဖဲပကွဲးတၢ်သိၣ်လိအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအ ခါအကါဒိၣ်လၢပကဆိကမိၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်အကဝီၤသၢကဝီၤအံၤန့ၣ်လီၤ.

ပကွၢ်စ့ၢ်ကိးတၢ်လၢအမၤတံာ်တံာ်ဖိသၣ်အတၢ်မၤလိန့ၢ်တၢ်လီၤဆီဒၣ်တၢ်တၢ်မၤနၤမၤယၣ်လိာ် သးန့ၣ်လီၤ. ပကဘၣ်သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢ,

- ◆ တၢ်ပျံၤဘၣ်သရၣ်, မိၢ်ပၢ်ဒီးဖိသၣ်အဂၤလၢတၢ်မၤလိအပူၤန့ၣ်ကတြီမၤတံာ်တံာ်ဖိသၣ်အ တၢ်မၤလိန့ၢ်တၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ◆ ဖိသၣ်လၢအမၤနၤမၤယၣ်တၢ်တဖၣ်မၤနၤပှၢ်အဂၤမ့ၢ်လၢအထံၣ်ဝဲလၢအတမ့ၢ်တကလုာ် လီၤဒီးအီၤ, တၢ်ဘျီတၢ်ဘါလီၤဆီမ့တမ့ၢ်အပတီၢ်လီၤဆီလၢပှၢ်တဝါအပူၤန့ၣ်လီၤ.
- ◆ သရၣ်ဘၣ်ကွၢ်ထံကွၢ်ဆးဖိသၣ်လၢတၢ်ပူၤဒီးဖဲအဂဲၤလိာ်ကွဲအခါစ့ၢ်ကိးဒ်သီးသရၣ်ကသ့ဒုး နဲၣ်ပျံၤထီၣ်တၢ်မနုၤလၢအကမၣ်အိၣ်ထီၣ်လၢဖိသၣ်တဂၤဒီးတဂၤအဘၣ်စၢၤန့ၣ်လီၤ.
- ◆ ဖဲသရၣ်သမံသမိးအတၢ်အိၣ်သးအခါအလီၢ်အိၣ်လၢသရၣ်ကဒီသဒၢတၢ်မၤနၤမၤယၣ်အ တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဒ်သီးအသုတအိၣ်ထီၣ်တဂ့ၤအဂီၢ်တချုးတၢ်မၤသးနီၢ်နီၢ်ကဲထီၣ်အခါန့ၣ် လီၤ.

တၢ်ထံၣ်အထံၣ်သီတခီတၢ်ဒီးတၢ်ကွၢ်တလီၤတၢ် စ့ၢ်ကိးကဲထီၣ်တၢ်တံာ်တံာ်လၢဖိသၣ်အတၢ်မၤ လိန့ၢ်တၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ထံၣ်အထံၣ်သီဒီးတၢ်ကွၢ်မဲာ်တၢ်အံၤအိၣ်လၢတၢ်မၤလိမိၢ်ပှၢ်အပူၤသ့ လၢတၢ်တဟ်သ့ၣ်ဟ်သးချုးအီၤဘၣ်အဃိသ့လီၤ. လီၤဆီဒၣ်တၢ်တၢ်ဂ့ၢ်ဘၣ်ဃးပိာ်မုၢ်ဖိအသ နၢၣ်ဒီးဖိသၣ်လၢအကွၢ်ဂီၤဟးဂီၤဒီးတလၢတပှၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

လၢလံာ်အံၤအပူၤပဒုးနဲၣ်နၤလၢကယုထံၣ်တၢ်ထံၣ်တခီတၢ်လၢကွၢ်အလံာ်ပူၤဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. န သမံသမိးကွၢ်နလံာ်ဒီးတၢ်သိၣ်လိအပီးအလီလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ထံၣ်တခီတၢ် မ့တမ့ၢ် တအိၣ်လဲၣ် န့ၣ်ဝံၤလဲၣ်. နမ့ၢ်ထံၣ်တၢ်ထံၣ်တခီတၢ်တမံၤမံၤလၢနကွၢ်အလံာ်ပူၤန့ၣ်နကမၤဒ်လဲၣ်. နယုထံၣ် တၢ်ဂီၤအသီလၢလံာ်အံၤအဂီၢ်သ့ဧါ.

နသ့ၣ်ညါနပှၢ်ကွၢ်ဖိဖဲလဲၣ်တဂၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ကိတၢ်ခဲလၢတၢ်မၤလိန့ၢ်တၢ်စ့ၢ်ကိးဧါ. နမၤတၢ် မနုၤကသ့ဒ်သီးကမၤစၢၤအီၤလဲၣ်. တၢ်ပညိၣ်မ့ၢ်တၢ်ယုထံၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢတၢ်ပူၤလၢဖိသၣ်

ကမၤလၢအကစၢ်ဒၣ်ဝဲသ့န့ၣ်လီၤ. သန့က့, ဖိသၣ်ကလိၣ်ဘၣ်ဒီးဒၣ်တၢ်နၢ်ပၢ်ဒီးတၢ်မၤစၢၤလၢ ဖိသၣ်အဂၤတဖၣ်အအိၣ်န့ၣ်လီၤ.

လၢထံၣ်ကီၢ်အါဘၣ်အပူၤဖိသၣ်လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါ HIV/AIDS တဖၣ် မ့တမ့ၢ် ဖိသၣ်လၢအိၣ် အဟံၣ်ဖိယိဖိအကျါတဂၤအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါအံၤန့ၣ်တၢ်ထံၣ်အါထံၣ်သီအိၣ်ဒီးကွၢ်တလီၤအိၣ် ထီၣ်သ့န့ၣ်လီၤ. နနၢ်ပၢ်တၢ်ဆါ HIV/AIDS အတၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်လၢနပုၤတဝၢအပူၤစ့ၢ်ကိးဒါ. နကတိၤ တၢ်ပိၣ်သကိး HIV/AIDS တၢ်ဆါဒီးသရၣ်အဂၤတဖၣ်တဘျီဘျီဒါ.

တၢ်မၤအိၣ်ထီၣ်တၢ်မၤလိလၢအိၣ်ဒီးအိၣ်ပညိလၢပုၤကိးဂၤဒီးအဂီၢ်

တၢ်ဂ့ၢ်အကါဒိၣ်ကတၢ်လၢလံာ်အံၤအပူၤန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်ကမၤအိၣ်ထီၣ်တၢ်မၤလိလၢအအိၣ်ဒီးအိၣ်ပညိလၢဖိသၣ်ကိးဂၤဒီးအဂီၢ်ဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. ပဘၣ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်မၤလိလၢအအိၣ်ဒီးအိၣ်ပညိဒ် သိးဖိသၣ်ကိးဂၤဒီးကအဲၣ်ဒီးဟဲထီၣ်ကွံ, ကအဲၣ်ဒီးမၤလိတၢ်, ကသ့ၣ်ညါလၢတၢ်လၢအမၤလိဝဲ လၢကွံတဖၣ်အဘျူးအိၣ်လၢအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

သရၣ်ကဘၣ်ဒုးဘၣ်ထွဲတၢ်လၢအသိၣ်လိလၢတီၤပူၤဒီးဖိသၣ်အတၢ်အိၣ်မူလၢတနံၤဒီးတနံၤအဂီၢ် န့ၣ်လီၤ. ပျဲဖိသၣ်ဒုးနဲၣ်ပျါထီၣ်တၢ်လၢအသ့ၣ်ညါတၢ်လံာ်ဒီးအမိၢ်အပၢ်သ့ၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.

တၢ်စူးကါတၢ်မၤတၢ်ခံၤတဆိဒီးကရူၢ်ဆံးဆံးဖိတဖၣ်လၢတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢတီၤအချၢအဂီၢ်အံၤမ့ၢ် တၢ်လၢအကါဒိၣ်မးဒ်သိးဖိသၣ်ကနၢ်ပၢ်အတၢ်အိၣ်သးဝးတရံးအီၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဒ်သိးကဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်လၢဖိသၣ်မၤလိတဖၣ်အိၣ်ပညိကအိၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်အဂီၢ်န့ၣ်နကဘၣ် မၤဘၣ်ထွဲဒီကလုာ်အတၢ်မၤလိမိၢ်ပုၤဒ်သိးကကြၢးကဘၣ်က့ၤလၢနပုၤတဝၢဒၣ်နဲအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ပကြၢးမၤတၢ်အံၤဒီးသရၣ်အဂၤတပူၤယီၤန့ၣ်လီၤ.

နမၤဘၣ်ထွဲကွံအလံာ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဒ်သိးကကြၢးကဘၣ်ဒီးနပုၤတဝၢအဂီၢ်တဘျီဘျီဒါ.

ကွံလံာ်အမိၢ်ပုၤတဖၣ်မ့ၢ်တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဒူး, ဝဲအုၣ်ဒီးကျိၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. နဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါဖိသၣ်လၢ ကမၤလိလံာ်တဖၣ်အံၤခီဖျိစူးကါတၢ်လိာ်ကွဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဒူးဒီးကျိၣ်အတၢ်လိာ်ကွဲတ ဖၣ်မၤမုၢ်ဖိသၣ်အသးဒီးဒုးအိၣ်ထီၣ်အိၣ်ပညိလၢဖိသၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. နဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဂဲၤလိာ် ကွဲသ့အါကလုာ်လၢတီၤပူၤဖဲနမ့ၢ်မၤသကိးတၢ်ဒီးသရၣ်အဂၤဒီးမိၢ်ပၢ်တဖၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဒူးကအိၣ်ဒီးအိၣ်ပညိအါထီၣ်ဖဲနစူးကါတၢ်ဖိတၢ်လံာ်နီၢ်နီၢ်အခါဒီးနမ့ၢ်မၤဘၣ်က့ၤတၢ် ဂံၢ်တၢ်ဒူးအတၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်လၢအဘၣ်လိာ်အသးဒီးဖိသၣ်အတၢ်အိၣ်မူကိးနံၤဒီးအဂီၢ်အခါန့ၣ်လီၤ.

အဒိ, နထီၣ်ဒုးကွဲအကရၢၢ်အဒိၣ်အလၢ်, ဟံၣ်ယီၤအဒိၣ်အလၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်လၢနပှၤလၢဖှါပှၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

လၢစဲအ့ၣ်အပှၤဖိသၣ်ကနၢ်ပၢၢ်တၢ်ဂ့ၤထီၣ်ဖဲနစူးကါတၢ်လဲၤခီဖျိအနီၢ်ကီၢ်အခါန့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်ကြးဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါအီၤဒ်သိးကသံကွၢ်တၢ်ဒီးဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်မၤကွၢ်တၢ်ဒီးစံးဆၢက့ၤအတၢ်သံကွၢ်ဒ်ဝဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

နဒုးနဲဒ်ဖိသၣ်လၢစဲအ့ၣ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်ပှၤတဝၢ်လဲၣ်သ့န့ၣ်လီၤ. ခီဖျိစူးကါစဲအ့ၣ်အယီၤဖိသၣ်မၤစၢၤဒီးယုထံၣ်ပှၤတဝၢ်အတၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်ဒီးမၤဘၣ်က့ၤအီၤသ့န့ၣ်လီၤ.

နဟ့ၣ်ဖိသၣ်အစူးလၢကယုထံၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်အစၢတနီၤတဘျီဘျီခါ. မ့တမ့ၢ် နမၤအမၤလိတၢ်စံးဆၢလၢလံာ်ပှၤလဲၣ်.

ပမၤလိတၢ်သိၣ်လိအကျိၤအကျဲလၢအလီၤဆီလိာ်အသးခံမံၤလၢအမ့ၢ်“မၤတၢ်, ကတိၤတၢ်, ကွဲးနီၣ်ကွဲးယါတၢ်” ဒီးခံမံၤတမံၤမ့ၢ် Think, Ink, Pair, Share န့ၣ်လီၤ. ကျိၤကျဲတဖၣ်အံၤမၤစၢၤဖိသၣ်ဒ်သိးကနီၤဟ့ၣ်လီၤအတၢ်ဆိကမိၣ်ဆိကမးတဖၣ်ဒီးမၤအါထီၣ်အတၢ်နၢ်ပၢၢ်, မၤအါထီၣ်အတၢ်န့ၣ်လီၤမၤသကိးတၢ်လၢတီၤပှၤန့ၣ်လီၤ.

နစူးကါတၢ်သိၣ်လိကျိၤကျဲလီၤဆီလိာ်အသးလၢလံာ်စဲအ့ၣ်ဒီးတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဒုးအဂီၢ်သ့ခါ. နစူးကါတၢ်သိၣ်လိအပီးအလိအနီၢ်ကီၢ်လၢဖိသၣ်ကမၤလိစဲအ့ၣ်ဒီးတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဒုးအဂီၢ်ခါ.

တၢ်မၤလိကျိၢ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်မးမ့ၢ်လၢဖိသၣ်ဘၣ်နၢ်ပၢၢ်လံာ်အဂၤတဖၣ်အယီၤန့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်ကြးကတိၤတၢ်သ့, ဒိကနၣ်တၢ်သ့, ဖးလံာ်သ့ဒီးကွဲးလံာ်သ့န့ၣ်လီၤ. တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်အံၤကဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်ဖဲအမၤလိလံာ်အဂၤတဖၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.

နဟ့ၣ်တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢဖိသၣ်ကမၤလိကျိၢ်လၢလံာ်စဲအ့ၣ်ဒီးတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဒုးအပှၤဒ်သိးကမၤအိၣ်ထီၣ်တၢ်မၤလိလၢအိၣ်ဒီးအခီပညိလၢဖိသၣ်အဂီၢ်စ့ၢ်ကိးခါ.

နမၤလိန့ၢ်တၢ်အါထီၣ်သ့ဖဲလဲၣ်

လံာ်လၢအဘၣ်တၢ်စဲးကျဲးအီၤဒီးဝဲၤလီၢ်ထံၣ်စိ Web sites လၢလံာ်တဖၣ်အံၤမ့ၢ်တၢ်တဖၣ်လၢအလုၢ်အပှၤဒိၣ်မးလၢနကဟံးန့ၢ်တၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

လိာ်လၢအဘၣ်တၢ်စဲကျဲးအီၤတဖၣ်

Baily D, Hawes H and Bonati B. (1994) *Child-to-Child: Resource Book. Part 2: The Child-to-Child Activity Sheets*. London: The Child-to-Child Trust. This is an excellent resource for activities that children can undertake in terms of understanding child growth and development, nutrition, personal and community hygiene, safety, recognizing and helping those with disabilities, disease prevention, safe lifestyles and understanding children in difficult circumstances.

Council on Interracial Books for Children. (1980) *Guidelines for Selecting Bias-Free Textbooks and Storybooks*. New York.

O'Gara, C and Kendall N. (1996) *Beyond Enrollment: Handbook for Improving Girls' Experiences in Primary Classrooms*. Washington, DC: Creative Associates International, Inc. for the ABEL 2 Project, US Agency for International Development.

Seel A and Power L. (2003) *Active Learning ; A Self-Training Module*. Save the Children UK, London.

Sharp S and Smith PK (Eds.). (1994) *Tackling Bullying in Your School: Practical Handbook for Teachers*. Routledge.

Swanson HL. (1999). Instructional components that predict treatment outcomes for students with learning disabilities: Support for a combined strategy and direct instruction model. *Learning Disabilities Research and Practice*, 14 (3), 129-140.

UNESCO. *Guides for Special Education*. Paris.

UNESCO (1993) *Teacher Education Resource Pack: Special Needs in the Classroom*. Paris.

UNESCO (2001) *Understanding and Responding to Children's Needs in Inclusive Classrooms: A Guide for Teachers*. Paris.

UNESCO Asia and Pacific Regional Bureau for Education (2003) *Gender in Education Network in Asia (GENIA), Toolkit for Promoting Gender Equality in Education*. Bangkok

ဝဘ်ဆိုက် Web Sites

Bullying. No Way!

<http://www.bullyingnoway.com.au>

BULLYING—the no-blame approach.

<http://www.luckyduck.co.uk/approach/NoBlame-HowItWorks.pdf>

Bullying and gender.

<http://www.bullyingnoway.com.au/issues/gender.html>

Countering discrimination. <http://www.esrnational.org/sp/we/end/stereotypes.htm#prejudicesituations>

Diversity and disability. Inclusive Education Training in Cambodia.

http://www.eenet.org.uk/key_issues/teached/cambodia_contents.shtml

Gender in Education Network in Asia (GENIA). Toolkit for Promoting Gender Equality in Education

<http://www.unescobkk.org/gender/gender/genianetwork.htm#toolkit>

Meaningful, engaged learning.

<http://www.ncrel.org/sdrs/engaged.htm>

Multiple intelligences. Pathways to learning.

http://www.thomasarmstrong.com/multiple_intelligences.htm.

<http://www.educationalvoyage.com/multiintell.html>

Partnership on Sustainable Strategies for Girls' Education.

<http://www.girlseducation.org>

UNICEF Teachers Talking about Learning.

<http://www.unicef.org/teachers>

Working for Better Life.

<http://www.workingforbetterlife.org/index.htm>