



တင်ဆိုအံ့ဗ

ပရေင်ဆက်စောံဟိုဂး

ကောံ ခွင်လစွံစိတ်







တင်ဏှ်ပရိုင်ကိစ္စမဇ္ဈော်

“ပိတ္တိတ်တင်ဆိုအ်ဗ ပွဲဂြောင်ဂတာ
ပွဲဗျိုင်မ္ဗိတ် တံတဲ ဒက်ပွန်အာ ဗွီဗျိုင်မ္ဗိတ်
မပါလုပ်အဝေါင်သိုညးဖအိုတ်
တုပ်သွဟ်မာန်ဂ်ညိ။”

မာတိကာ

တင်ရန်တံ့

၁

တင်ဆိုအ်ဗပရောင်ဆက်စောံဟိုဂး

၂

- အကဲအရာမလေပ်ဆိုဂဗ ဂမိုင် ၃
- ဗိုလီသွောံပိတ္တိတ်တင်ဆိုအ်ဗ ပရောင်ဆက်စောံဟိုဂးရော ၄
- နဲကဲဂကောံတံ မရောင်တုင်မာန်ဂမိုင် ၅
- နကီပူဂီမ္ဗဲမ္ဗဲ နဲကဲရောင်တုင်မာန်ဂမိုင် ၆
- တင်ဏှ်ပရိုင်အဓိက ၇

တင်ဆိုအ်ဗ ပရောင်ဒိုင်လစွံစိုတ် ဂမိုင်

၈

- အကဲအရာ မလေပ်ဆိုဂဗဂမိုင် ၉
- နဲလီဝံပိတ္တိတ် တင်ဆိုအ်ဗ ဒိုင်လစွံစိုတ်တံဂ်ရော ၁၀
- တင်ဏှ်ပရိုင် ကိစ္စမဇ္ဈော် ၁၁
- နဲကဲ နကီဂကောံတံ ရောင်တုင်မာန် ဂမိုင် ၁၂
- နကဲ ပူဂီမ္ဗဲမ္ဗဲ ကောန်စိုတ်ရောင်တုင်မာန်ဂမိုင် ၁၃
- ပွမပိတ္တိတ်တင်ဆိုအ်ဗတံ သွက်ဝံလုပ်အဝေါင်ပါလုပ်သိုဖအိုတ် ၁၄
- တင်ဏှ်ပရိုင်ကိစ္စမဇ္ဈော် ၁၅



တင်ရန်တွဲ

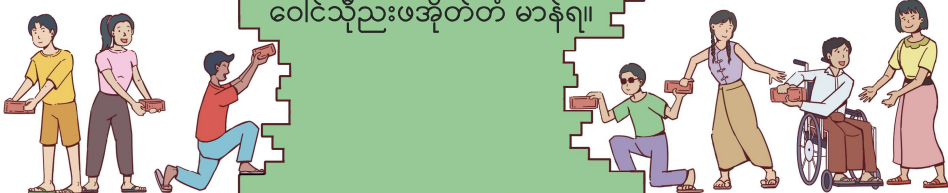
- သွေးစွဲကျင့်သတ်ကို တင်ဆိုင်ခံယူပရင်ဆင်စေတော့မယ့်ကား ကျော့ ခွင်လဲ စွဲစိုက် မလေပ်ဆိုလို့ခွင့်တံ၊
- သွေးကိုဖြုတ် ပရင်ဆင်စေတော့မယ့်ကား မှုံ့ကျိလဲစွဲစိုက်ခိုက် ခရ်ရှ် သွေးညးညးအံ့ခွဲမိုက်၊
- သွေးမခံအာရပ်ရဲ ဒေတ်လွတ်မခိုက်ပြဲမိုက် သွက်ညးအဝဲဟုံချိုက်ပင် ကို ညးမှုံအဲဒီဗွဲမိုက်တံသိုဖအိုက် ဗွဲမတုပ်သွက်ပါလုပ်မာန်။

ပွမပြိတ္တိတ်တင်ဆိုအ်ဗတံ သွက်ဂွံလုပ်အဝေါင်ပါလုပ်သိုဖအိုတ်

တင်ဆိုအံဃပရေင်ဆက်စောံဟိုဂးတံကို
တင်ဆိုအံဃ ပရေင်ဒိုင်လစံစိုတ်တံကို ဝံ ခ
ရိုဟ်ပွတ်ဒိုင် ညးအဝဲဟံ့ချိုက်ပေင်တံ ညိုင်
ဝံစူးတိတ်အာ(ဟံ့သေင်မွဲး) ညိုင်ဝံဒးဒုင်ပါ
နူကိုဗွီဗွိုင်မ္မိုဟ် တံရ။

တင်ဆိုအံ့ဗတံဏံ ဗဒ္ဒိကီဒ္ဓိင်အခက်အ
ခဲ သွက်ညးအဝဲဟံ့ဗျိုက်ပေင်တံ ညံင်
ဟံ့ဂ္ဂုဒုင်စသိုင်အခေါင်ဗျိုက်ကံပေင်င်
ပွဲပရေင်ပညာ ပရေင်ကမ္မောန်
ပရေင်ရေင်တုင်ထတ်ယုက် ကေုာံ
ပရေင်ဘဝမ္မိဟံတံ ရ။

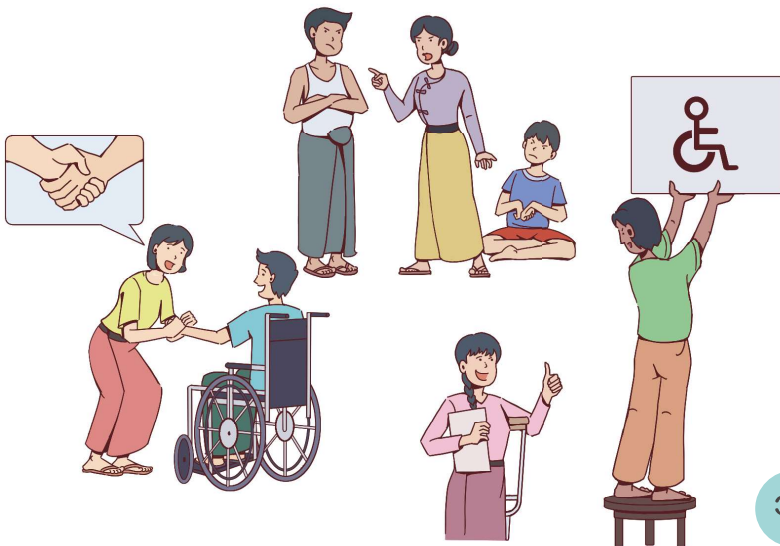
ပဲပြိတ်တင်ဆိုအံဗတံမာန်မှ
ဒက်ပွန်ကို ဗွီီဗွီင်မွိုဟ် မလုပ်အ
ဝေါင်သိုညးဖအိုတ်တံ မာန်ရ။





နက် ပူဂီမဲ့မဲ့ ကောန်စိုတ်ရေငဲ့တွင်မာန်ဂမိုင်

- သုင်စော့ မအရေဝံ့မို့ကိုခရ်ရှေသျှံ တု ဝေင်ပါသုင်စော့အရေဝံ့ မဗဒ် ကို ခရ်အောန်စိုတ်တံဂ်ညိ။
- ဆက်ဆောံ ညးအဝဲဟံ့ချိုက်ပေင်တံ ဗွဲမတုင်သျှဟ်ညိ၊ လွညာတ် နဒ် မိုဟ်မဒးဆာန်ဍုညိ။
- ကလင်ကို တင်သီကီုပျိုန်ထွေးညးအဝဲဟံ့ချိုက်ပေင်တံ ဗွဲမချိုတ်ပျိုတ် တု စွဲခရ်ရှေသျှံ ပရေင်ရဲစို်ညးတံဂ်ညိ။
- ပွဲဘဝပရေင်မိုဟ်ဝံ ဂျီဗင်အာ သ္လံရဲ၊ ညးမံင်ဘာမွဲစွဲ၊ ကောန်ကမောန်မွဲ စွဲ မဒ်ညးအဝဲဟံ့ချိုက်ပေင်တံဂ်ညိ။
- ပွဲဂြောပ်ဂတာကို ပွဲဗီုဗျိုင်မိုဟ်ကို ညံင်ဝံဒ်မိုဟ် ဒးရှေသျှံမွဲ ဂ် မံင်ညိ။
- ဆိုညာတ်ဒွိုင် ပရေင်ပါ်ပါ် (ဟံ့သေင်မွေး) ပရေင်ဝေင်ပါ်ညးသ္လံအ် မူး ဟိုပျိုတ်ကိုဗွဲမဂံင်ညာညိ။



တင်ဆို့အ်ဗပရေင်ဆက်စှောံဟိုဂး

ပွဲကံအဓိပ္ပါ

နနဲဇ္ဈာပ်မ္မိဟ်သ္မောံကျိဟ် ယဝ်ရတရးကို တင်ဏှ်ပရိုင်တံ
ဟံမာန်မွဲး တင်ဆိုအ်ဗပရေင်ဆက်စောံဟိုဂးတံဂ် က္လိာ်ကျိုင်မာန်
ရ။ ပမာ - ဟံတရးပွိတ်ဏာ လိက် သွက်ညးမတ်ဟံညာတ်တံ
သ္မောံစမ်ဗ် (Braille)၊ ဟံချူထွေးကို ဗိုပြင်ကျိဟ်ညာတ်လေဝဲ၊ ဟံ
ကွဲဘာသာနနဲသင်္ကတတဲ နှိတံ မိက်ဂွံသွေး အကဲအရာမဃ္ဈိတြ်
အခက်ခဲ သွက်ညးအဝဲဟံဗျိုက်ပေင်တံ သ္မောံကွဲစိုပ်တင်ဏှ်ပရိုင်
တံရ။



အကဲအရာမလုပ်ဆိုဂဗ ဂမိုင်း

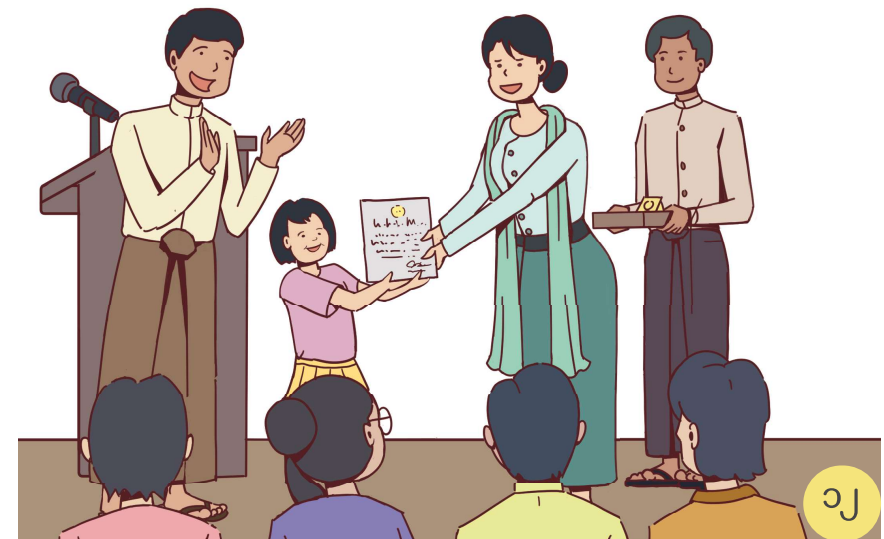
- ပွဲမသင်စော့ မအရော်သို့ဟ်ဝါတ်တ် ပွဲကောံဓရီကွာန်အရာပ်တအ်၊
- ပွဲမတက်ပွိုလိက်တင်ဏှ်ပရိုင် နကီမလိက်ဍုတ်တ်သောဲသောဲ (ဟုံသေင်မွဲ) ပွဲမပွတ်တရးနကီဘာသာအင်္ဂလိက်မွဲစပ်ဟေင်၊
- ပွဲအခန်ကွာဂမိုင်း ပွဲမဟုံစီဇန်လပ် ကမုဲဘာသာနနဲသကော်တတဲ၊ ပွဲမဟုံဗမံက်ထွေးလပ် လိက် (Captions)ဗီဒီယော သွက်ညးမွဲကို အခက်အခဲ လဟိုလမိင်တံ၊
- တူးလိက် (Forms) ဒွဲရေင်တျင်ကေင်ကာပရေင်ထတ်ယုက်တံဂှ် ညးအဝဲဟုံချိုက်ပေင်လညာတ်မတ်တံ ပွဲမသောံဟုံဟုံပြေပြိုင်၊
- ဟုံကိုအခိုင်ဂွံကလေင်ဟိုမွဲသ် ပွဲမဟိုအရော် မြက်လောန်အာ။



Developed and Produced by Humanity & Inclusion.

နဲကဲ နကီဂကောံတံ ရေင်တျင်မာန် ဂမိုင်း

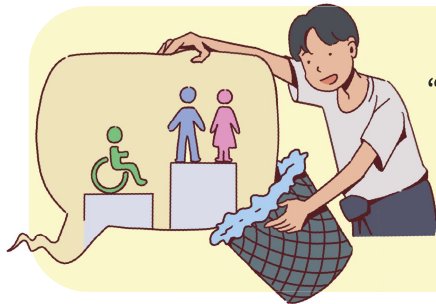
- ဖျေံစွတ်မူဝါဒ ဟုံကိုပရေင်ပါဝါတ်တ် ဒွဲတ်ဗက်အာ ဗွဲမကိတ်ညီညီ။
- ကိုတန်ဗွောန် လညာတ် ကောံ အစိုန်ညှိမ် ဆေင်စပ်ကို ပရေင်အဝဲ ဟုံချိုက်ပေင် ကု ညးဒုင်ကာ တံညီ။
- ပွဲအခန်ကဏ္ဍကွိုက်ပ်၊ ဒက်ပွန်ဂကောံဗတ်(board) ကောံ ကမ္မတီတံ မွဲး ညးအဝဲဟုံချိုက်ပေင်တံလေပ် ညှိပါလုပ်ညီ။
- ပွဲချိုက်ဏှ်စရဲကု ပရေင်အံင်ဇူး ညးဒုင်ကာ မဒ်ညးအဝဲဟုံချိုက်ပေင် တံ၊ ညးအဝဲဟုံချိုက်ပေင် ဗွဲဗျိုင်ဇကုတံဂှ်ညီ။
- ပွဲချူဇကော်ကိုန်စီမာန်ညးဖအိုတ်လုပ်အဝေါင်ပါလုပ်မာန်တံဂှ် ပံင် တောဲကု ဂကောံပရေင်အဝဲဟုံချိုက်ပေင် (OPDs) တံညီ။
- ဗမံက်ထွေးကို ညးအဝဲဟုံချိုက်ပေင် မအံင်ဇူးဒွဲင် ပွဲမီဒီယာပရိုင်၊ ပွဲဘာ ဗတောန်လိက် ကောံ ပွဲအခန်ကွာပရေင်မိုဟ်တံ (Role Models) ဂှ် ညီ။



Developed and Produced by Humanity & Inclusion.

တင်ဏှ်ပရိုင် ကိစ္စမဇ္ဈော

“နကိုဓရ်ဆာန်ဥပုသင်၊ နကိုဓရ်ရှေ့သို
ညးညွှအ်ဟောင် ဖန်ဗဒ်ကို ဗွီဗွီင်မိုဟ်ပါလုပ်
သိုညးဖအိုတ်တံ မာန်ရ”

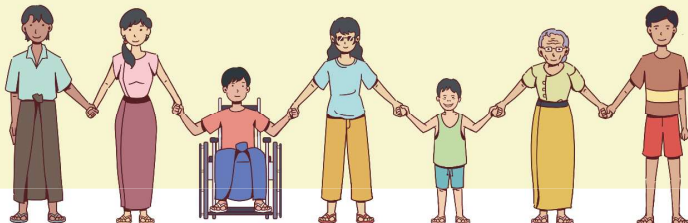


“ပွမပြင်သ့လညာတ်လစုံစိုတ်ဝံ နှိအ
ဆင်ပထမ သော့စဗဒ်ဗွီဗွီင်မိုဟ်ပါ
လုပ်သိုညးဖအိုတ်တံရ”

“ပွမအဝဲဟံ့ဗျိုက်ပင်ဝံ ကောန်မွဲသံဟံ့
မာန်ရဟံ့သင်။ ပါပွိတ်ထောံ တင်ဆိုအ်ဗ
တံတဲ ကိုဖျုန်ကို အစောံစရဲဇကုညိ။”



“ဝံလုပ်အဝေါင်ပါလုပ်သိုညးဖအိုတ်ဂ် ပွဲဂြောပ်ဂတာ၊ ပွဲဘာဗွောန်လိက်၊
ပွဲဗွီဗွီင်မိုဟ်တံ နွံကွင်ကိုလစုံစိုတ်ခိုဟ်တဲမှ စဒ်ကွင်မာန်ရောင်။”

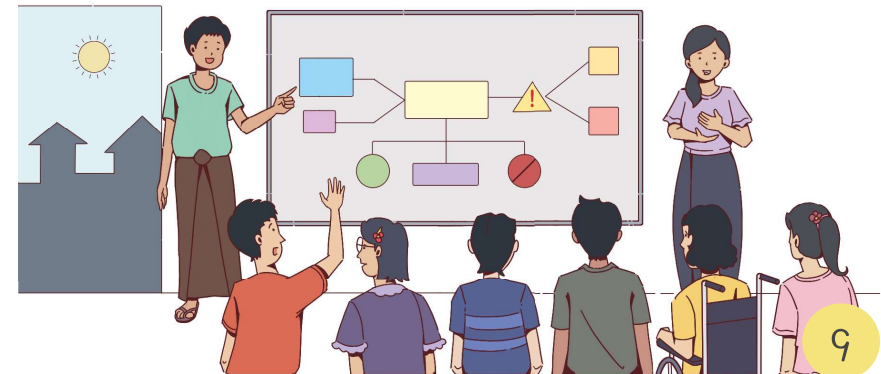


၁၁

Developed and Produced by Humanity & Inclusion.

ဗိုလ်သောံပါပွိတ်တင်ဆိုအ်ဗ ပရေင်ဆက်စောံဟိုဂးရော

- သုင်စောံအရေင်ဘာသာမကျိဟ်ခင်လောံသ့ညိ။
- ညံင်ဝံကျိဟ်လောံ ပလေင်ပလေတ်လင် ဗိုပြင်လိက်စမ်ကိုတဲ
(Braille)၊ မလိက်ဇ္ဇောံဇ္ဇောံ၊ သိုရမျာင် ညိ။
- သုင်စောံ ကမ္ဘာသာ နကိုသင်္ကေတတဲ (ဟံ့သင်မွဲ) ဗီဒီယောဂ်
စုတ်ကိုမလိက်ညိ။
- ကလင်ကိုဗွဲမစိုတ်လုပ်စတဲ မိုဟ်မွဲလွာ် ကျိဟ် ဟံ့ကျိဟ် ကလေင်
သ့နကိုညိ။
- ဆက်စောံဟိုဂးအာ နကိုဗိုရုပ်၊ သင်္ကေတ (ဟံ့သင်မွဲ) ဗိုပြင်နတဲန
ဇိုင် ညိ။
- ညွှိုဝံဒ်ဒွဲဗွဲဗွဲးဒး သိုတ်ဖြညိ။
- တက်ကျာမွဲး ရံင်မုက်မိုဟ်မွဲလွာ်ဂ်ညိ။
- စိုတ်ဒ်မာန် ပတပ်မုက်တပ်ဂ် ကိုဗွဲဇကုမဟိုအရေင်ဂ်ညိ။
- မိုဟ်မွဲလွာ် သောံကလေင်ဟိုမာန် ဂ် ကိုအခိုင်ညိ။

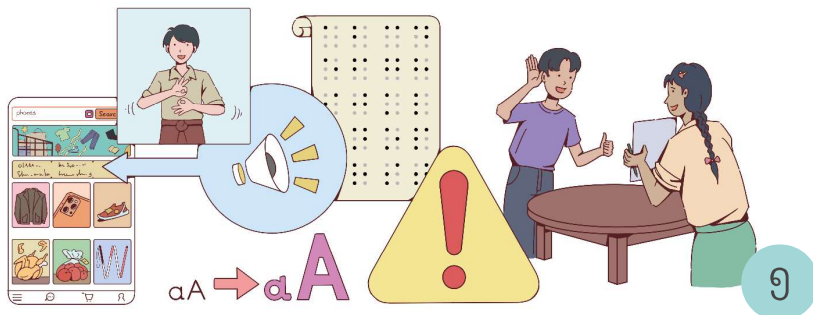


၁၂

Developed and Produced by Humanity & Inclusion.

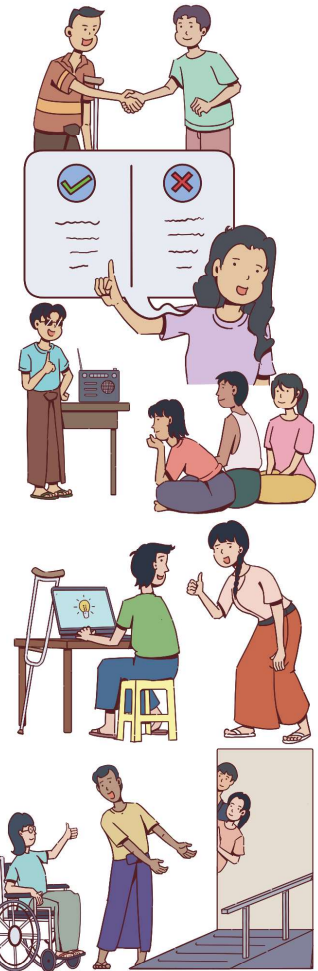
နဲကဲဂကောံတံ မရေင်တုင်မာန်ဂမၠိုင်

- တွအ်ညးဂွံလုပ်အဝေါင်ပါလုပ်မာန်ဂ် ဖျေံစွတ်ကို မူဝါဒ ကောံသ္မောတ်တံတဲ ပွဲတံတရးညိ။
- ဖျေံပလေဝ်လပ် သြန်ဗာတ်ဂျာတ် သွက်ကမ္ဘာသာ၊ မလိက် ကောံရမျာင်ဗီဒီယောတံညိ။
- ကိုလဝ်တန်ဗတောန်ကု ညးဒုင်ကာ (staff) တံ ဆေင်စပ်ကို နဲကဲဆက်စောံဟိုဂး ပရေင် ညးအဝဲဟံ့ချိုက်ပေင်တံညိ။
- ဝါဘ်သိုဒ် (Website) ကောံ ဒေတ်ဂျေတ်ဒေပ်ပလာတ်ဖံင် (Digital Platform) တံဂ် သွက် ညးအဝဲဟံ့ချိုက်ပေင်တံ ဂွံသုင်စောံဗွဲမလောဲသွာမာန်ဂ် ရေင်တုင်ကိုဗွဲဗွတ်ဗွတ် တံညိ။
- တင်လလောင်တရးကိုသမ္မိတံဂ် လလောင်နကို အရေဝ်ဘာသာမလောဲသွာ (ဟံ့သေင်မွဲး) အရေဝ်ဘာသာဒေသတံ ညိ။
- ကပေါတ်ဆက်စောံပွဲတံတရးတံဂ် အဆင်ဂလိုင်လို ညးအဝဲဟံ့ချိုက်ပေင်တံ က္လုစိုပ်သုင်စောံမာန်ဂ် သ္မောံစွဲစွတ်မာန် ပံင်တောဲကု ဂကောံပရေင်ညးအဝဲဟံ့ချိုက်ပေင်(OPDs)တံညိ။



နဲလိုဝ်ပိပွဲတံ တင်ဆိုအ်ဗ ခွင်လစွဲစိုတ်တံဂ်ရော

- သုင်ပျိုန်ဂုဏ်သိက္ခာညးမွဲ နကိုခရ်ရှေ်သေ်ညိ - ဆက်ဆောံကို ဇွာပ်မ္မိတ် ဗွဲမတုပ်သွဟ်ညိ။
- လကူလချပ်ကွေတ်ကိုနဲဂစိုတ်တံဂ် ပိပွဲတံထောံညိ - ပလေဝ်ပလေတ်ကို ကွေတ်လကူလချပ်မဗေတ်တံဂ် ညိ။
- သုင်စောံမအရေဝ် သွက်ညးဖအိုတ်ဂွံလုပ်အဝေါင် မ္မူကိုလစွဲစိုတ်ခိုတ်တံဂ်ညိ။
- ပွဲဗီဇပျိုန်မ္မိတ်ကို ပွဲလွေင်ကမောန်ဖျေံသုတ်သွာတ်ကို ညးအဝဲဟံ့ချိုက်ပေင်တံ ညံင်ဂွံပါလုပ်ကုင်ဂ် ကိုဒြဟတ်ညိ။
- ကိုလညာတ်ညိ - ပါပရအ်ကို ပရောဒုဒ်၊ လညာတ်လဆီဂွံတံတဲ ဒက်ပွန်ခရ်ကိုဟ်ခွင်ညးညးအ်ညိ။
- ဒုင်တံ ပရေင်ဟံ့တုပ်တုဟ်ခြာညးညးညိ - ကိုဖျုန်အစောံစရာညးမွဲကောံညးမွဲတဲလုညာတ်ဒုဟ်တင်ချိုန်လုတံညိ။
- ညှိဂွံစိုတ်ပါလုပ်စဒိုင်တဲ နဒုဒ်ညးမဂွံဒုဒ်စွဲခရ်အရှေ်သေ်မွဲမာန် ရေင်တုင်ကောန်စိုတ်ညိ။
- ရီဗင်ထံက်ပင်ကို ညံင်ဂွံကလိဂွံ အခေါင်အရာတုပ် ပွဲပရေင်ပညာ၊ ပရေင်ကမောန်ကောံ အရေင်တုင်ကေင်ကာတံ ညိ။



အကဲအရာ မလေပ်ဆိုဂဗဂမိုဠ်



ဘာဗွောန်လိက်

ကောန်ငှာညးအဝဲဟံ့ဗျိုက်ပေင်တံ
ဒဒ်ရ ကတ်ဗွောန်ပညာဟံ့မာန်
သံဝံ အ္ဘာဘာတ် ဒစးဒိုင်ထေင်
ခယျလဝ်၊



သွင်ကမောန်

တုကမောန်တံ တးပါ
ဟံ့ခါန်ကွက်ကမောန်ကု
ညးအဝဲဟံ့ဗျိုက်ပေင်တံ၊



ဂြောပ်ဂတာ

မိမိတံ ပိုင်တလောန်လွာ
ကောန်ငှာအဝဲဟံ့ဗျိုက်ပေင်တံတဲ က္ဘာ
တံဒ္ဒာဒိုင် ဒတ်ဒလိုင်အလီဇကုဇေတံ၊



ဗွီဗွိုင်မိုဟ်

လွာညးအဝဲဟံ့ဗျိုက်ပေင်တံ
ညးဂမိုဠ် စူးထေက်ကိုစွဲ
ခရ်ရှေ်သျှော် ညာတ်ဒိုင်နဒ်ဒ်မိုဟ်မဒး
ဆာန်ဗျူ



ကိစ္စဆေင်စပ်ကို ညးဂမိုဠ်

ပွဲလွိုင်ကမောန်ဖျေုသ္မုတ်သွာတ်
တံဂံ တးပါစွဲလဝ်
ညးအဝဲဟံ့ဗျိုက်ပေင်တံ၊



ပရေင်ကိုအရေင်တျိုင်

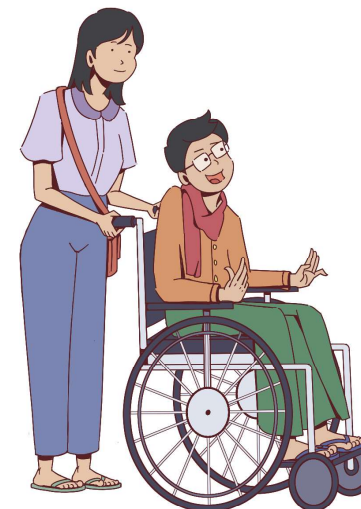
ညးရေင်တျိုင်ပရေင်ထတ်ယုက်တံ
ဟံ့ဟိုတက်ကျာကု ညးအဝဲဟံ့ဗျိုက်
ပေင်တံ မွဲသ် ဟိုဂးတက်ကျာကို
ညးမရိုင်စံင်ဂံသွး

၉

Developed and Produced by Humanity & Inclusion.

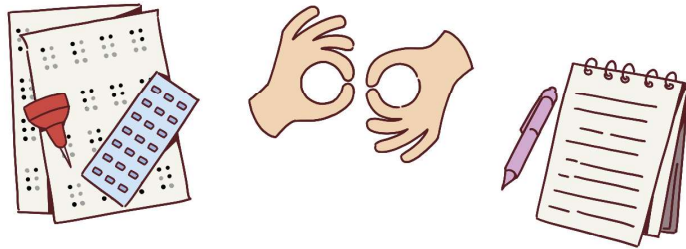
နကိုပူဂိုဠ်မွဲမွဲ နဲကဲရေင်တျိုင်မာန်ဂမိုဠ်

- ဟိုအရေင်တက်ကျာ သိုက်က်၊ ဗွဲမသောင်ညိ။
- ပရောဇကုဟိုဏာဂံ မိုဟ်မွဲလွာ ကိုဟ် ဟံ့ကိုဟ် ဗွဲမယေန်သွာင်
လွိုင်သွာန်ညိ။
- လုတ်လဝ်အရေင်ဆက်ဂလာန်ပါင်သဇိုင်၊ သင်္ကေတမပွက်ဇှော် နနဲ
ဘာသာသင်္ကေတတဲ ညိ။
- ပွက်ဒ်ကျိုင်မွဲး ဗွဲထွဲကို လိက် (ဟံ့သေင်မွဲး) သောင်ထွဲကိုညိ။
- တင်ဏှံပရိုင်တံဂံ ဗွဲတိုက်ရိုက်ပါပရအ်ကို တုခန္ဓညးအဝဲဟံ့ဗျိုက်
ပေင်တံ မွဲကရောံညးမရိုင်စံင်တံညိ။



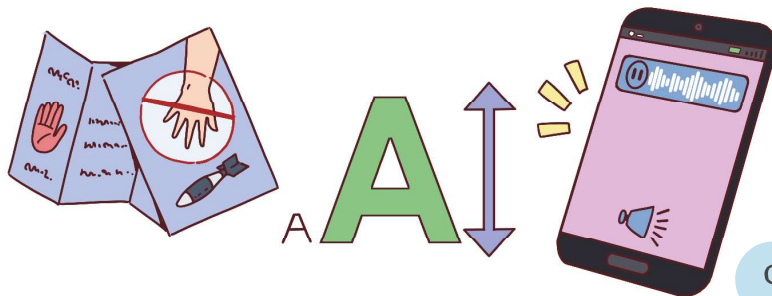
၆

Developed and Produced by Humanity & Inclusion.



တင်ဏှ်ပရိုင်အဓိက

“ပွမဆက်စောံဟိုဂးဗိုပြင်ခိုဟ်ဟ်ဝံ ခဲပံင်ဗစပ်
ဆက်စောံကို သိုဖအိုတ်သောံလုပ်အဝေါင်
ပါလုပ်ကျင်မာန်ရ။ ပွမပါပွတ်ကို
တင်ဆိုအ်ဗတံဝံ သွက်မွိုဟ်ဖအိုတ် ဝံလုပ်
အဝေါင် ပါလုပ်ကျင်မာန်ရ။”



၇

တင်ဆိုအ်ဗ ပရေင်ဒိုင်လစွံစိုတ် ဂမိုင်

ပွက်အဓိပ္ပာ်

တင်ဆိုအ်ဗပရေင်လညာတ်လစွံစိုတ် ဟိုဂ် မိက်ဝံသုး
ဓရ်ပတေ် ကောံ ကွေတ်ကိုန်ဂစိုတ်လှီု ပုလှီုလှီု မဟွဲဒိုင်ကိုဂုဏ်
ဖိုခိုဟ် မစိုဒ္ဒာကွာတ်လဒီဒိုင် ညးအဝဲဟံ့ချိုက်ပေင်တံ ညံင်ဂျိုအ်ပါ
လုပ် ပွဲဗိုဗိုဗိုဗိုဟ်တံပေင်မာန် တံ ရ။ တင်ဆိုအ်ဗတံဏံဝံ ဒုင်
သဇိုင်ကို ပွမကျိုဟ်လပ်ဗေတ်ကို ဗဟုသုတအောန်ကို နှဲတဲ ပြင်
သုဝဲဝါတ်အိုတ် မလေပ်နှဲရ။



၈