



တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢအတြီမၤတံၢ်တၢ်

တၢ်ဘၣ်ထွဲတုၤအိၣ်လိာ်သး ဒီး

တၢ်ပၣ်သ့ၣ်ပၣ်သး







## တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီၢ်တဖၣ်

### တၢ်ပညိၣ်ကွၢ်ဖိ

၁

တၢ်လၢအကြိၣ်မၤတံၢ်တၢ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်

၂

တၢ်အိၣ်အသးလၢကံၤထီၣ်ညီၣ်န့ၣ်သ့ၣ်တဖၣ်

၃

ပကသုးကွၢ်တၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲလၢအဘၣ်ဃးဒီးတၢ်ဘၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤဒ်လဲၣ်

၄

တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤသ့ၣ်တဖၣ်လၢပမၤအံၤသ့ၣ်တၢ်ကရၢကရိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အတီၤ

၅

တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤသ့ၣ်တဖၣ်လၢပမၤအံၤသ့ၣ်နီၣ်တဂၤဘၣ်တဂၤ

၆

တၢ်ကစီၣ်အိၣ်သ့ၣ်

၇

တၢ်ကြိၣ်မၤတံၢ်တၢ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢအဘၣ်သ့ၣ်ဒီးတၢ်ပၣ်သ့ၣ်ပၣ်သး

၈

တၢ်အိၣ်အတဲၣ်လၢအညီၣ်န့ၣ်မၤအသး

၉

ပကသုးကွၢ်တၢ်ကြိၣ်မၤတံၢ်တၢ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်ဒီးတၢ်ပၣ်သ့ၣ်ပၣ်သးသ့ၣ်တဖၣ်အံၤဒ်လဲၣ်

၁၀

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤလၢအကဲၤဒိၣ်

၁၁

ကျဲၤသ့ၣ်တဖၣ်လၢဘၣ်တၢ်မၤအံၤသ့ၣ်တၢ်ကရၢကရိၣ်အတီၤ

၁၂

ကျဲၤသ့ၣ်တဖၣ်လၢပမၤအံၤသ့ၣ်လၢနီၣ်တဂၤဘၣ်တဂၤအတီၤ

၁၃

ဒ်သီးပုၤကိးဂၤဒီးကပၣ်န့ၣ်ပၣ်သ့ၣ်အဂီၢ်တၢ်သ့ၣ်တၢ်ကြိၣ်မၤတံၢ်တၢ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်

၁၄

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤလၢအကဲၤဒိၣ်

၁၅



## တပ်ပညာကွန်စီ

မှန်သိမ်းတပ်ကဒုးသုဉ်ညါနီပာ်ကမျာ်ဒီးပုလအဟံးစုမသကိးတပ်ကိးဂါဒီး  
လကသုဉ်ညါနီပာ်ဝဲတပ်အိဉ်အသးသုဉ်တဖဉ်လအတြီမတံင်တံင်  
ခွဲးယပ်လကတပ်ပဉ်ဖိဉ်မသကိးတပ်လအပတီၢ်ဒီးသိးသိးလက  
တပ်ဘဉ်ထွဲတုလအိဉ်လိပ်သး ဒီးတပ်ပဉ်သုဉ်ပဉ်သး န့ဉ်လီၤလံာ်တပ်ကွဲးတဘျဉ်  
အံၤဘဉ်တပ်ဒုးအိဉ်ထီဉ်အံၤလကတပ်ပညာကွန်စီဒီးလံာ်အံၤအသိးလီၤ.

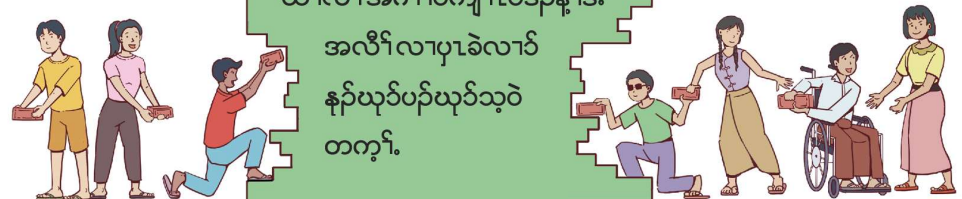
- ဒီးသိးတပ်ကပဉ်သုဉ်ပဉ်သးလကတပ်လဲၤခီဖျိလကညါနီအိဉ်ထီဉ်အသးဘဉ်ယးဒီး  
တပ်ကိတပ်ခဲသုဉ်တဖဉ်ဘဉ်ယး တပ်ဘဉ်ထွဲတုလအိဉ်လိပ်သး ဒီးတပ်ပဉ်သုဉ်ပဉ်သး
- ဒီးသိးတပ်ကမၤဒိဉ်ထီဉ်ထီဉ်တပ်ပဉ်သုဉ်ပဉ်သးလကအဂ့ၤဒီး  
တပ်ရုလိပ်ဘဉ်ထွဲလကအအိဉ်ဒီးတပ်ယူးယီဉ်ပဉ်ကဲလကခံခီယာ်ခီအဘျဉ်စၢၤ
- ဒီးသိးတပ်ကဒုးအိဉ်ထီဉ်လုာ်လုာ်အဂ့ၤသုဉ်တဖဉ်လက  
တပ်ပဉ်ဖိဉ်မသကိးလကအိဉ်ဒီးခွဲးယပ်ထဲသိးတုၤသိးလကပုလတဆိုင်သးမး  
(မသန်စွမ်း)သုဉ်တဖဉ်ဒီးပုလအိဉ်ဃာၤသုဉ်တဖဉ်အဘျဉ်စၢၤ

## ဒီးသိးပုလကိးဂါဒီးကပဉ်နုဉ်ပဉ်ယုဉ်အဂီၢ် တပ်သုးကွံာ်တပ်တြီမတံင်တံင်သုဉ်တဖဉ်

တပ်တြီမတံင်တံင်လကအဘဉ်ယးဒီး  
တပ်ဘဉ်ထွဲတုလအိဉ်လိပ်သး  
ဒီးတပ်ပဉ်သုဉ်ပဉ်သး  
ခံမံၤလကအံၤ မှ်တပ်လကအဆိုင်ဖျိ  
ဒီးအဆိုင်ဘဉ်ဆိုင်ဘာပုလတဆိုင်သးမး  
သုဉ်တဖဉ်ဆူ တပ်ကရကရိအချာန့ဉ်လီၤ.

တပ်တြီမတံင်တံင်ဒီးသိးသုဉ်တဖဉ်အံၤ  
မှ်တပ်လကအတြီဝဲပုလတဆိုင်သးမး  
သုဉ်တဖဉ်ဒီးသိးအသုတမၤန့ဉ်ခွဲးယပ်  
အလကအဂ့ၤလကတပ်မၤလိမၤဒီး၊  
တပ်ဖံးတပ်မၤတပ်အိဉ်ဆူအိဉ်ချတပ်အံး  
ထွဲကွံာ်ထွဲဒီး တပ်အိဉ်မူအဘျဉ်ကဝီၤ  
ပုလသုဉ်တဖဉ်န့ဉ်လီၤ.

သုးကွံာ်တပ်တြီမတံင်တံင်သုဉ်  
တဖဉ်ဒီးသုဉ်ထီဉ်ကမျာ်ရုလိပ်ခူဉ်  
ထာလကအဂီၢ်ဝဲကျာၤဝဲဒိဉ်န့ဉ်ဒီး  
အလီၢ်လကပုလခဲလက  
န့ဉ်ယုဉ်ပဉ်ယုဉ်သုဉ်  
တက့ၢ်.



## ကျဲသရ့သ့တဖန်လၢပမၤအီၤသ့လၢ နီၣ်တၢ်ဘၣ်တၢ်အတီၤ

- ဟးဆိုးတၢ်ကတိၤလၢအတအိၣ်ဒီးတၢ်ပၣ်ကဲဒီးတၢ်ကတိၤလၢအမၤသးဆါတၢ်.
- သုတပၣ်ပုၤတဆိၣ်သးမးသ့တဖန်ဒ်ပုၤလၢအလီၤသးကညီၤအပတီၢ်တဂ့ၤ၊  
ရုလိၣ်ဘၣ်ထွဲဒ်ပုၤလၢအထဲသီးတုၤသီးဒီးပုၤဂၤတက့ၢ်.
- ကနုၣ်ပုၤတဆိၣ်သးမးသ့တဖန်အတၢ်ကတိၤအတၢ်ပၣ်ဖျါဒီး  
ပၣ်ကဲအတၢ်ဃုထာတက့ၢ်.
- အိၣ်ဒီးတၢ်မၤစၢၤဆိၣ်ထွဲနတံၤသကိး၊ ပုၤတတီၤလိၣ်ဒီးန့ၤဒီးပုၤမၤသကိးတၢ်  
လၢတဆိၣ်သးမးလသ့တဖန်လၢတနံၤဘၣ်တနံၤနတၢ်အိၣ်မူတက့ၢ်.
- အိၣ်မူန့တုၤနကဲထီၣ်ပုၤတဂၤလၢအကြးဒီးတၢ်ယူးယီၣ်ပၣ်ကဲလၢနဟံၣ်ဖိယိဖိဒီး  
လၢနခိၣ်နယၢၤတက့ၢ်.
- ပၣ်ဖျါန့ဒုၣ်ဖဲထီၣ်ဘၣ်တၢ်ကွၢ်တလီၤတၢ်ဒီးတၢ်ဆိၣ်ဘၣ်ဆိၣ်ဘၢသ့  
တဖန်တက့ၢ်.

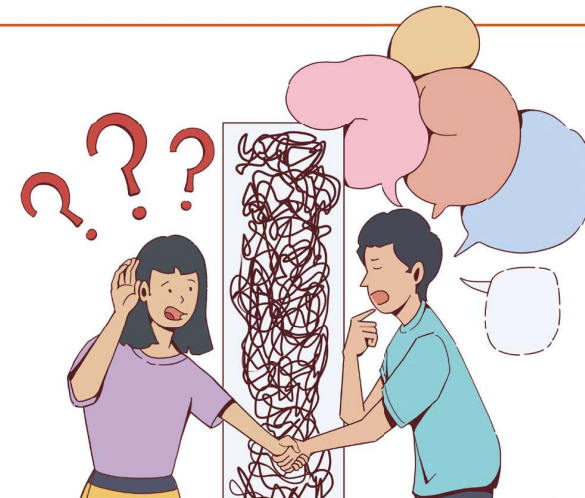


Developed and Produced by Humanity & Inclusion.

## တၢ်လၢအကြီမၤတံၣ်တၢ် တၢ်ဘၣ်ထွဲတုၤအိၣ်လိၣ်သးသ့တဖန်

### တၢ်ပၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်အစီပညီ

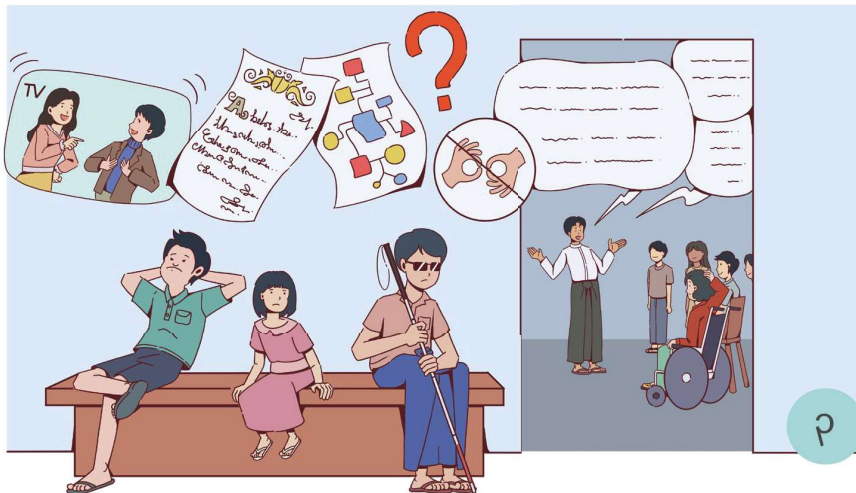
တၢ်လၢအကြီမၤတံၣ်တၢ်ဘၣ်ထွဲတုၤအိၣ်လိၣ်သးသ့တဖန်စံးတၢ်န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ  
ဖဲတၢ်ကစီၣ်တၢ်ဂ့ၤတၢ်ကျိၤသ့တဖန်တဘၣ်တၢ်ထူးထီၣ်ရၤလီၤအီၤလၢပုၤကိး  
ဂၤဒီးန့ၣ်ပၢၢ်သ့ အက့ၢ်အဂီၤအကလုာ်ကလုာ်အခါကဲထီၣ်ဝဲဒၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.  
တၢ်အဒိ - လံၣ်လိၣ်တဖန်တဘၣ်တၢ်ထူးထီၣ်အီၤလၢပုၤမဲၣ်တထံၣ်တၢ်အလံၣ်၊  
တဘၣ်တၢ်ကွဲးအီၤလၢအပတီၢ်လၢတၢ်န့ၣ်ပၢၢ်အီၤညီ၊  
တဘၣ်တၢ်ကျိၣ်ထံအီၤလၢတၢ်ဒုးန့ၣ်စုပနီၣ်အကျိၣ်သ့တဖန်အံၤအယိဒီး  
မ့ၢ်တၢ်အိၣ်သးကဲထီၣ်သးလၢပုၤတဆိၣ်သးမးသ့တဖန်  
အဂီၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတၢ်ကစီၣ်ကတုၤအိၣ်ဆူအဝဲသ့  
အအိၣ်တၢ်ကီတၢ်ခဲကဲထီၣ်သးလီၤ.



Developed and Produced by Humanity & Inclusion.

## တၢ်အိၣ်အသးလၢကဲထီၣ်ညီၣ်န့ၣ်သ့ၣ်တဖၣ်

- တၢ်ကတိၤကိၤခဲသ့ၣ်တဖၣ်လၢဘၣ်တၢ်သူၤအိၣ်ဖဲဒူပူၤသဝီပူၤတၢ်အိၣ်ဖိၣ်ရိၣ်ဖိၣ် (မ့တမ့ၢ်) တၢ်သူၤတၢ်ကတိၤမရၢ်ဘၣ်ညး (Jargon) သ့ၣ်တဖၣ်.
- တၢ်ကစီၣ်တၢ်တၢ်ကျိၤသ့ၣ်တဖၣ် ဘၣ်တၢ်စးကျဲးအိၣ်ထဲလၢ လံၣ်မဲၣ်ဖျၢၣ်လၢအဆံး (မ့တမ့ၢ်) ဘၣ်တၢ်ထုးထီၣ်ရၢလီၤအိၣ်ထဲကိၤလၢ ကျိၣ်တခါဖိၤ.
- ဖဲမူးသ့ၣ်တဖၣ်တဘျီတၢ်သုးကျဲၤပုၤကျိၣ်ထံတၢ်ခိၣ်ဖျိၣ်န့ၣ်အတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ.
- လၢပုၤဂံၢ်စၢ်လၢတၢ်ကတိၤဒီးတၢ်န့ၣ်ဟူသ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ် တၢ်ဂီၤမူတဖၣ်တအိၣ်ဒီး လံၣ်ဖျၢၣ်လၢတၢ်ကွဲးအိၣ်လၢတၢ်ဂီၤအဖိလၢသ့ၣ်တဖၣ်အယီၤ.
- လံၣ်အဒိလၢတၢ်ကဘၣ်မၤပုၤအိၣ်ဖဲတၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်လီၢ်တၢ် ကျဲသ့ၣ်တဖၣ် အိၣ်ဒီးတၢ်တံၣ်မုၢ်တၢ်လၢပုၤဂံၢ်စၢ်လၢမဲၣ်တၢ်ထံၣ်သ့ၣ် တဖၣ်ကဖးဝဲဒီးစူးကျိၣ်အဂီၢ်.
- တၢ်တဟ့ၣ်တၢ်ဆၢကတိၤလၢတၢ်ကတိၤကဒီးတဘျီ တၢ်စံးတၢ်ကတိၤလၢအချ့တလၢ.



Developed and Produced by Humanity & Inclusion.

## ကျဲသရ့ၤသ့ၣ်တဖၣ်လၢဘၣ်တၢ်မၤ အိၣ်သ့ၣ်တၢ်ကရၢကရိအတိၤ

- ပၤလီၤကျဲသရ့ၤသ့ၣ်တဖၣ်လၢအတအိၣ်ဒီးတၢ်ကွၢ်မဲၣ်တၢ် ဒီးလူၤပိၣ်မၤထွဲလီၤတၢ်လီၤဆဲးတက့ၢ်.
- ကတိၤကတိၤတၢ်မၤလီၤလၢပုၤမၤတၢ်ဖိသ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်လၢတၢ်သ့ၣ်ညါဒီး တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢအဘၣ်ထွဲဒီးပုၤတဆိၣ်သးမး သ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်.
- ဒုးပၤယုၤပုၤတဆိၣ်သးမးသ့ၣ်တဖၣ် ဖဲတၢ်ကဲခိၣ်ကဲန့ၣ်အလီၢ်၊ ကမံးတံၣ်မိၢ်ပုၤအပူၤဒီးလၢကမံးတံၣ်အပူၤတက့ၢ်.
- ပၤဖျါဒီးမၤလၢကတိၤပုၤတဆိၣ်သးမးလၢခိၣ်ဃၢၤသ့ၣ်တဖၣ်အတၢ်မၤနၢၤ (မ့တမ့ၢ်) ပုၤတဆိၣ်သးမးပုၤမၤတၢ်ဖိသ့ၣ်တဖၣ်.
- မၤသကိးတၢ်ဒီး (OPDs) ပုၤတဆိၣ်သးမးတၢ်ကရၢကရိသ့ၣ်တဖၣ် ဖဲန့ၣ်လီၤတၢ်တိၣ်ကျဲၤလၢပုၤကိးဂၤကပၣ်န့ၣ်ပၤယုၤအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- ဒုးသ့ၣ်ညါရၢလီၤပုၤတဆိၣ်သးမးလၢအကဲဒိဂ့ၤတံၣ်ဘၣ်သ့ၣ်တဖၣ်ဖဲ တၢ်ကစီၣ် (media)၊ တၢ်မၤလိကွၢ်ဒီးတၢ်ကရၢကရိအမူးသ့ၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.



Developed and Produced by Humanity & Inclusion.

## တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအကါဒိၣ်

တၢ်ယူးယိၣ်ပၢ်ကဲဒုးကဲထီၣ်လိာ်ထီၣ်ခိၣ်ယၤ၊  
အတၢ်ပၢ်န့ၣ်ပၢ်ယုၣ်အါန့ၢ်တၢ်သ့ၣ်ကညီၤ  
သးကညီၤ။

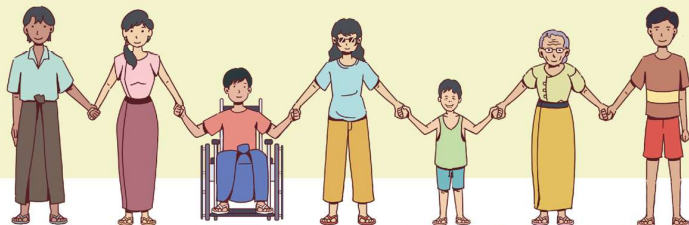


တၢ်ဆိတလဲတၢ်ထံၣ်တၢ်ပၢ်သးသ့ၣ်  
တဖၣ်မ့ၢ်အပတီၢ်တၢ်  
လၢတၢ်ကသ့ၣ်ထီၣ်ခိၣ်ယၤခဲလၢာ်  
အတၢ်ပၢ်န့ၣ်ပၢ်ယုၣ်န့ၣ်လီၤ။

တၢ်တဆိၣ်သးမးန့ၣ်တမ့ၢ်တၢ်တအိၣ်ဒီးတၢ်  
သ့တၢ်ဘၣ်နီၣ်တမံၤဘၣ်။ သးကွံၣ်တၢ်တြီၤမၤ  
တံၢ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်ဒီးပၢ်ဒိၣ်တၢ်သ့မၤတၢ်။



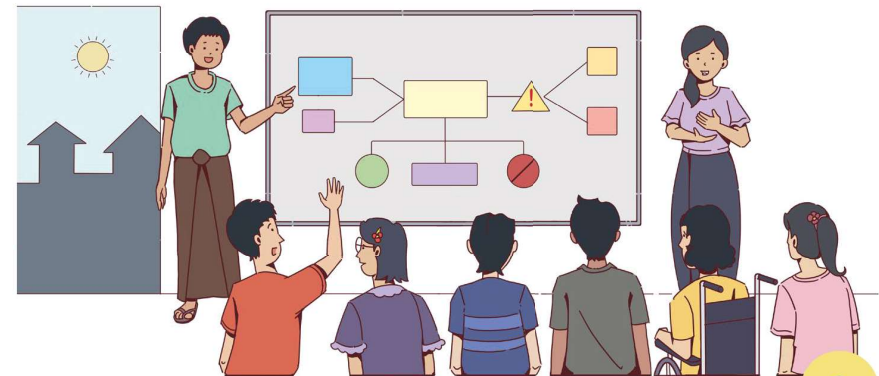
ပုၤကိးဂၤဒီးကပၣ်န့ၣ်ပၢ်ယုၣ်အဂီၢ်  
အိၣ်သ့ၣ်ထီၣ်အသးလၢဟံၣ်ဖိယီၤဖိ။ တၢ်မၤလိကွီၤဒီး ခိၣ်ယၤ  
သ့ၣ်တဖၣ်ကဘၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ထံၣ်အဂ့ၢ်လၢအဆိလီၤ။



Developed and Produced by Humanity & Inclusion.

## ပကသးကွံၣ်တၢ်ကိတၢ်ခဲလၢအဘၣ်သးဒီး တၢ်ဘၣ်ထွဲတုၤအိၣ်လိာ်သးသ့ၣ်တဖၣ်အံၤဒ်လဲၣ်

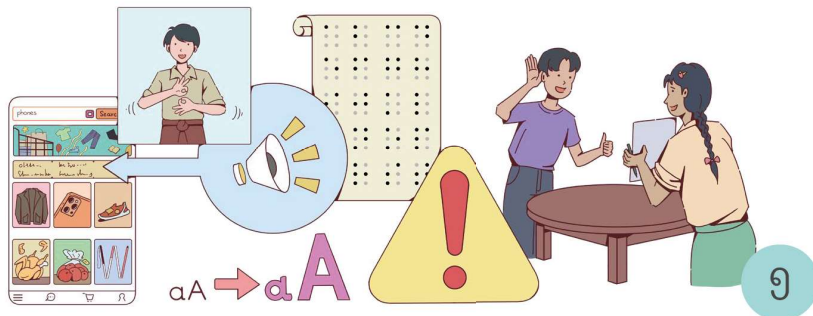
- စူးကါနီၣ်ပတီၢ်မုၢ်ကျိၣ်တၢ်ကတိၤ။
- ကတိၣ်ကတိၤလံာ်မဲၣ်ဖျၢၣ်လၢပုၤမဲၣ်တၢ်ထံၣ်ဂံၢ်စၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်၊  
လံာ်မဲၣ်ဖျၢၣ်လၢအဒိၣ်။ တၢ်ကလုာ်အသိၣ်ဒီးတၢ်အကွၢ်အဂီၢ်  
လၢဘၣ်တၢ်န့ၣ်ပၢ်အိၣ်ညီၤ။
- စူးကါနီၣ်လံာ်ကျိၣ်ထံတၢ်ခိၣ်ဖျၢၣ်န့ၣ်အတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ (မ့တမ့ၢ်)  
တၢ်ဂီၤမူတဖၣ်လၢအိၣ်ဒီးလံာ်ဖျၢၣ်လၢတၢ်ကွဲးအိၣ်လၢတၢ်ဂီၤအဖိလၢသ့ၣ်တဖၣ်
- အိၣ်ဒီးတၢ်သံကွၢ်ကဒါက့ၤလၢပုၤဒိကန့ၣ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်သးစဲဝဲဖါ၊  
န့ၣ်ပၢ်/တန့ၣ်ပၢ်။
- ဆဲးကျၢလိာ်သးခိၣ်ဖျၢၣ်တၢ်ဂီၤ။ တၢ်ပနီၣ် (မ့တမ့ၢ်) စုနီၣ်ခိၣ်န့ၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ။
- မိအကမ့ၢ်တၢ်လီၤလၢအဘျုးအဘျီၣ်ဒီးတၢ်လီၤလၢမၤန့ၢ်တၢ်ကပိၤလၢလၢပုၤပုၤ။
- ယၢ်ယီၤနမဲၣ်ဆူပုၤလၢနဘၣ်စံးကတိၤတၢ်ဒီးအိၣ်အအိၣ်။
- တသ့ဖဲအသ့အိၣ်ဖဲပုၤလၢနကကတိၤဒီးအိၣ်ဖဲမဲၣ်သကိးမဲၣ်တုၤသိးသိးအလီၢ်ဒီး  
ကတိၤတၢ်တက့ၢ်။
- ဟ့ၣ်တၢ်ဆၢကတိၤအလၢအပုၤလၢတၢ်ကတိၤဆၢကဒါက့ၤအဂီၢ်။



Developed and Produced by Humanity & Inclusion.

# တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤသ့ၣ်တဖၣ်လၢပမၤအီၤသ့ၣ် တၢ်ကရၢကရိသ့ၣ်တဖၣ်အတီၤ

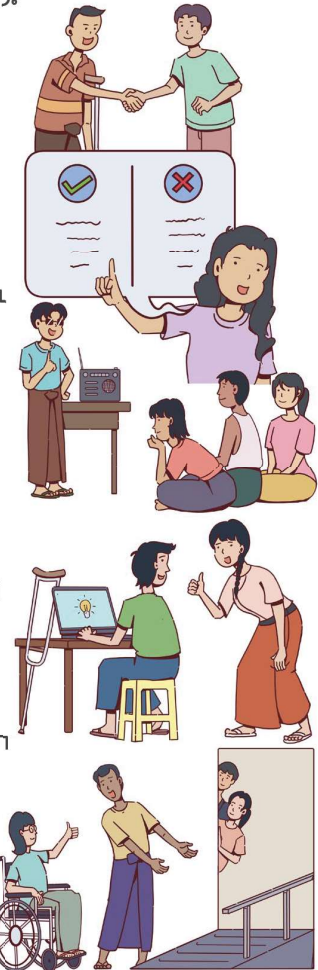
- ဒုးအိၣ်ထီၣ်မၤဂ့ၤထီၣ်တၢ်ဘၣ်ထွဲတုၤအိၣ်လိာ်သးတၢ်ဘျၢတၢ်တိာ်ကျဲၤသ့ၣ်တဖၣ်လၢပုၤကိးဂၤဒီးတုၤထီၣ်ဘးကသ့အဂီၢ်.
- တိာ်ပာ်ဃာ်စုလၢတၢ်ကသုအီၤလၢပုၤကတိၤကျိးဆၢတၢ်တဖၣ်အဂီၢ်. လၢတၢ်ကကွဲးလီၤလံာ်ဖျၢၣ်လၢတၢ်ဂီၤအဖီလၢဒီးလၢတၢ်အကလုာ်လီၤလုၤကွၢ်အဂီၢ်.
- သိၣ်လိပုၤမၤတၢ်ဖိသ့ၣ်တဖၣ်လၢကျဲၤသ့ၣ်တဖၣ်လၢအကသ့ရလိာ်ဘၣ်ထွဲဒီးပုၤလၢတဆိၣ်သးမး သ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်.
- ကတိာ်ကတိၤလီၤတၢ် Websites ဒီး Digital Platforms သ့ၣ်တဖၣ်ဒ်အပတီၢ်လၢပုၤတဆိၣ်သးမး သ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်.
- ကတိာ်ကတိၤလံာ်ဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါသ့ၣ်တဖၣ်လၢပတီၢ်မုၢ်ကျိၣ်လၢပနီၢ်ပာ်အီၤညါ (မုတမ့ၢ်) ကျိၣ်လၢဘၣ်တၢ်သုအီၤလၢလီၤကဝီၤပူၤတက့ၢ်.
- မၤသကိးဃုာ်တၢ်ဒီးပုၤတဆိၣ်သးမး တၢ်ကရၢကရိသ့ၣ်တဖၣ် (OPDs) ဒ်သိးပကသ့ၣ်ညါမၤကွၢ်ဝဲ တၢ်ဖိးတၢ်လီၤလၢတၢ်ဘၣ်ထွဲတုၤအိၣ်လိာ်သးသ့ၣ်တဖၣ်အတၢ်ကဲဘျးအပတီၢ်ဆူ ပုၤတဆိၣ်သးမး သ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်.



Developed and Produced by Humanity & Inclusion.

# ပကသုးကွၢ်တၢ်တြီမၤတံာ်တၢ်လၢအဘၣ်ထွဲဒီး တၢ်ပာ်သ့ၣ်ပာ်သးသ့ၣ်တဖၣ်အံၤဒ်လဲၣ်

- သုးထီၣ်တၢ်ယူးယိၣ်ပာ်ကဲ ဒီးတၢ်အသူးအသ့ၣ်လၢကဝီၤအပတီၢ် - ရုလိာ်ဘၣ်ထွဲပုၤကိးဂၤဒီးလၢအပတီၢ်ထဲသိးသိး.
- တၢ်တၢ်လၢအဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်ထံၣ်သံန့ၣ်သံ - ဘျီဘၣ်က့ၤတၢ်ဆိကမိၣ်န့ၣ်ပာ်လၢအကမၣ်သ့ၣ်တဖၣ်.
- ဆိးကါတၢ်ကတိၤသ့ၣ်တဖၣ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်အသူးအသ့ၣ်လၢအဂ့ၤဒီးတၢ်ကတိၤလၢအဂ့ၤလၢပုၤခဲလၢာ်အဂီၢ်.
- ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါလၢပုၤတဆိၣ်သးမးသ့ၣ်တဖၣ်လၢကနီၢ်လီၤမၤသကိးတၢ်လၢခိၣ်ဃၢၤတၢ်ကရၢကရိပူၤဒီးတၢ်စံၣ်ညါအၢၣ်လီၤတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်.
- သိၣ်လိဒုးသ့ၣ်ညါအါထီၣ် - သ့ၣ်ထီၣ်တၢ်နီၢ်ပာ်သကိးလိာ်သးခိဖျိတၢ်ဟ့ၣ်နီၢ်လိာ်သးတၢ်လဲၤခိဖျိသ့ၣ်တဖၣ်ဒီးတၢ်မၤအသးသ့ၣ်တဖၣ်.
- အိၣ်ဒီးသးလၢအလဲၣ် - ပာ်ကဲဒီးသးစၢၢ်ဆၢလၢတၢ်လၢအဂံၢ်ဆူၣ်ဘါဆူၣ်တဖၣ်တက့ၢ်. သုတမ့ၢ်တၢ်ဂံၢ်ဆံးဘါစၢၢ်သ့ၣ်တဖၣ်တဂ့ၤ.
- ကဲထီၣ်နဲပုၤလၢအကြးဒီးတၢ်ယူးယိၣ်ပာ်ကဲဒီးပုၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်သးစဲအလၢအပုၤ.
- ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၢ်လၢအကမၤန့ၢ်တၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်ထဲသိးသိးလၢတၢ်ကျဲၤဘၣ်ကျဲၤသ့ၣ်တဖၣ်တၢ်ဖိးတၢ်မၤဒီးတၢ်မၤဂ့ၤမၤစၢၢ်.



Developed and Produced by Humanity & Inclusion.

## တၢ်အဒိအတၢ်လၢအညီန့ၢ်မၤအသး



### တၢ်မၤလိကို

သရၣ်၊ သရၣ်မုၢ် သ့ၣ်တဖၣ်  
ဆိကမိၣ်ပၣ်စၢၤဝဲလၢပုၤတဆိၣ်သးမး  
သ့ၣ်တဖၣ်မၤလိတၢ်တသ့.



### ပုၤလၢခိၣ်ဃၢၤ

ပုၤဂီၢ်မုၢ်သ့ၣ်တဖၣ်  
လၢတၢ်ယူးယိၣ်ပၣ်ကဲအလီၢ်  
ဒူးနီၣ်ဖျါထဲတၢ်သးကညီၤဆူပုၤတဆိၣ်သးမး  
သ့ၣ်တဖၣ်အအိၣ်.



### တၢ်မၤလီၢ်

တၢ်မၤကစၢ်သ့ၣ်တဖၣ်  
ဂ့ၢ်လိၣ်ဝဲလၢအကဟ့ၣ်တၢ်မၤလၢ  
ပုၤတဆိၣ်သးမး သ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်.



### ကမျၢၢ်

ပုၤတဆိၣ်သးမးသ့ၣ်  
တဖၣ်ဘၣ်တၢ်ဖဲၣ်ကပၤအီၤ  
ဖဲတၢ်စံၣ်ညီၣ်အၢၣ်လီၢ်အကတီၢ်.



### ဟံၣ်ပုၤဃီပုၤ

မိၢ်ပၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်  
တလၢကွံၣ်လၢဖိသၣ်လၢတဆိၣ်သးမး  
သ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်အယိကဲထီၣ်တၢ်ထီၣ်ဃး  
တၢ်တဒီးသန့ၤထီၣ်သးလၢပုၤဂၤ.



### လၢတၢ်ခ့ၣ်တၢ်ပုၤအတၢ်မၤ

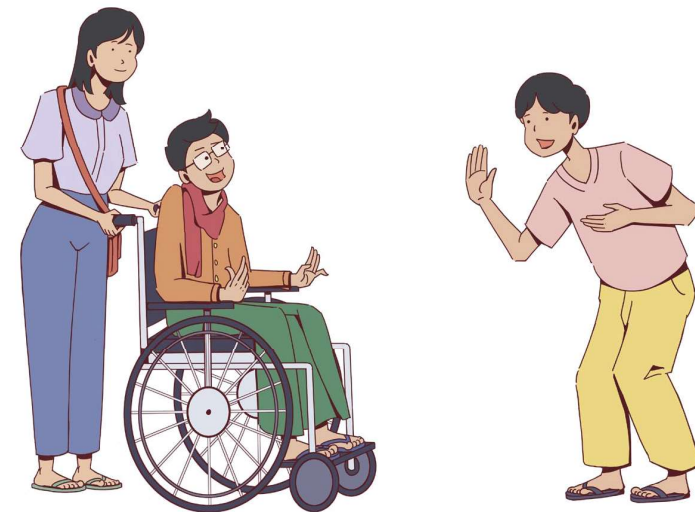
တၢ်အိၣ်ဆူၣ်ချဲၣ်ကၢၤအပုၤဖဲတၢ်မၤတၢ်သ့ၣ်  
တဖၣ်တကတိၤတၢ်လီၤလီၤ  
ဆူပုၤတဆိၣ်သးမးသ့ၣ်တဖၣ်အအိၣ်ဘၣ်  
ကတိၤဒၣ်တၢ်ထဲ ဆူပုၤအံၤထွဲကွၢ်ထွဲတၢ်  
တဖၣ်အအိၣ်န့ၣ်လီၤ.

၉

Developed and Produced by Humanity & Inclusion.

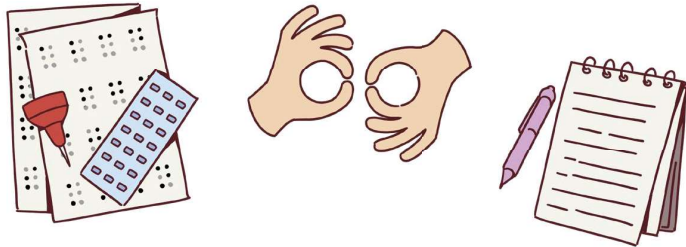
## တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤသ့ၣ်တဖၣ်လၢပမၤအီၤသ့ၣ် နီၣ်တဂၤဘၣ်တဂၤ

- ကတိၤတၢ်ဆုံဆုံဒီးဃၢဃၢတက့ၢ်. ဟးဆွဲးတၢ်ကတိၤလၢပုၤန့ၢ်ပၢ်အီၤကီၢ်  
ဒီးတၢ်ကတိၤလၢအပတီၢ်ထီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်.
- အိၣ်ဒီးတၢ်ယူးယိၣ်ပၣ်ကဲအလၢအပုၤဖဲန့ၣ်သံကွၢ်ကဒါက့ၤ  
တၢ်လၢနစံးတၢ်ကတိၤသ့ၣ်တဖၣ်အဖီခိၣ် မ့ၢ်အန့ၢ်ပၢ်ဝဲ ဆုံ/တဆုံ.
- စုနီၣ်ပနီၣ်ကျိၣ်အဂံၢ်ခိၣ်ထံးလၢအဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်တူၢ်လိၣ်ခိၣ်ဆၢသ့ၣ်တဖၣ်၊  
ကျိၣ်ပနီၣ်နီၣ်ဖျါလၢအရ့ဒိၣ်တဖၣ် ဃုထံၣ်မၤလိဃးတက့ၢ်.
- လံၣ်လဲၣ်တၢ်ကွဲးသ့ၣ်တဖၣ် အလီၢ်မ့ၢ်အိၣ်ဒီး စံးကတိၤနီၣ်ဖျါဆုံဆုံ  
လၢတၢ်ကတိၤအသိၣ်တက့ၢ်.
- တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤတၢ်ကစီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်ဒ်နစံးတဲရၤလီၤဆူပုၤကွၢ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်သ့ၣ်  
တဖၣ်အအိၣ်အသိး၊ စံးတဲရၤလီၤလီၤလီၤလီၤလီၤလီၤလီၤလီၤလီၤလီၤလီၤလီၤလီၤလီၤလီၤလီၤလီၤ  
သ့ၣ်တဖၣ်အအိၣ်တက့ၢ်.



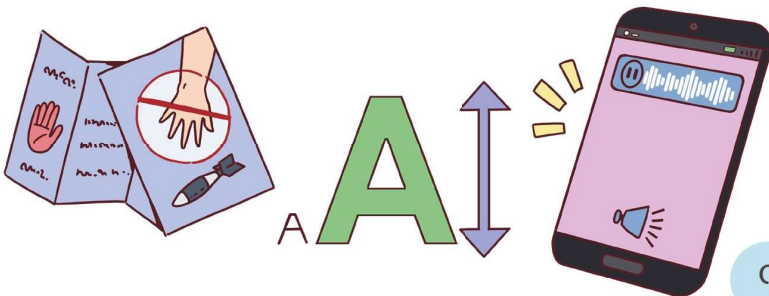
၆

Developed and Produced by Humanity & Inclusion.



## တၢ်ကစီၣ်အခိၣ်သ့ၣ်

“တၢ်ဘၣ်ထွဲတုၤအိၣ်လိၣ်သးလၢအဂ့ၤန့ၢ်မ့ၢ်ဝဲ  
တိၤလၢကဒုးပၣ်ယုၣ်ပုၤခဲလၢခဲဆ့ၣ်လီၤ.  
ဖဲတၢ်သုးယံၤကွံၣ်တၢ်တြီၤမၤတံၢ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အခါ  
မ့ၢ်တၢ်အိးထီၣ်ပဲတြီၤလၢပုၤကိးဂၤဒဲးအဂီၢ်လီၤ.”



Developed and Produced by Humanity & Inclusion.

၇

## တၢ်တြီၤမၤတံၢ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢအဘၣ်ထွဲဒီး တၢ်ပၣ်သ့ၣ်ပၣ်သး

### တၢ်ပၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်အခိၣ်ပညီ

တၢ်တြီၤမၤတံၢ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢအဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်ပၣ်သ့ၣ်ပၣ်သး  
စံးတၢ်န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ သကဲးပဝးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢအတြီၤမၤတံၢ်ဝဲဒ်သီးဒီး  
ပုၤလၢတဆိၣ်သးမး သ့ၣ်တဖၣ်အသုတမၤသကိး  
ဘၣ်တၢ်လၢလၢပုၤပုၤလၢတၢ်ကရၢကရိအပူၤမ့တမ့ၢ်ဘၣ်ဒီး  
တၢ်စူၢ်တၢ်န့ၣ်လၢအတထံၣ်ဂ့ၤတၢ်တၢ်ထံၣ်သံန့ၣ်သံ (stereotype)  
သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်တြီၤမၤတံၢ်တၢ်သ့ၣ်အံၤသ့ၣ်တဖၣ်အံၤ  
ကဲထီၣ်သးသ့ခိၣ်ဖျါလၢတၢ်န့ၣ်ပၢၢ်လၢအကမၣ်ဝဲဒီးတၢ်ထံၣ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်ပၢၢ်ဆံး  
စ့ၤဝဲအယီၤန့ၣ်လီၤ.



Developed and Produced by Humanity & Inclusion.

၈