

ထံအလှိုအပျ
ရေ၏တန်ဖိုး

ရေ၏တန်ဖိုး

The Value of Water



KESAN

ကညီဖိခိာ်ယာအီးပုဂံဂ်ဝိတံာ်မာပုာ်ဘျးစဲကရံ



ထံအလှိုအပူ

ထံမုနုဆာ်တံအိၣ်ယၢလုၣ်ဒိၣ်ပူၤဒိၣ်အကျါတခါလၢပူၤကူပူၤကညီ, တံမဲတံမါဒီးဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိသ့ၣ်တဖၣ်အတံအိၣ်မူအိၣ်ဂဲၤ, တံအိၣ်မုနုဆိးပၤဒီးတံဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်လၢဟီၣ်ခိၣ်တဘျဲအံၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဒီးထံလၢအမုနုတံမုဒီးတံမဲအါကလုၣ်အတံအိၣ်မူအိၣ်ဂဲၤအခိၣ်တယၢအံၤ မုနုဆာ်တံအိၣ်ယၢအကျါတခါလၢအမၤသီကဒါက့ၤအသး (မ့တမ့ါ) လၢအကဲထီၣ်ကဒါက့ၤအသီသ့ၣ်န့ၣ်ဆာ်တံလဲၤတရံးသးအကျါအကျဲအသိးန့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်လၢတံဘျဲတံတီၢ်တဂ့ၤဘၣ်အပူၤ, ထံနီတံအိၣ်ယၢအံၤဘၣ်ကွၢ်ဆၢၣ်မဲၣ်ဒီးတံလီၤဘၣ်ယိၣ်ဒီးတံဆိၣ်သနံးအကလုၣ်ကလုၣ်ခိဖျိ ပူၤကူပူၤကညီသ့ၣ်တဖၣ်အတံဟူးတံဂဲၤဒီးတံဖဲတံမၤ ဒီးတံလၢအပၣ်ယုၣ်ဒိၣ်အမုနု တံကူၣ်သ့ၣ်ကူၣ်ဝၣ်, တံသုၣ်ကံသံၣ်ကသီ, တံဟးတၢလီၤနါစိတံကမ့ၢ်ကမ့ၢ်ဒီးတံတယူးတယၢ လၢအဖးအိၣ်ထီၣ်ထံနီတံဘၣ်အဘၣ်သီ, မုနုကျါဝဲၤကွၢ်တံသ့ၣ်တံဖျးဖးလဲၤဖးကွၢ်, တံထုးထီၣ်ဟီၣ်လံာ်တံအိၣ်ယၢ, ဒီးတံကသုၣ်ကသံးတံဆိတလဲအတံဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးသ့ၣ်တဖၣ်အယိၣ်န့ၣ်လီၤ. ပတံပညိၣ်လၢတံထုးထီၣ်ရၢလီၤလံာ်တံယဲၤပူဖိတဘျဲအံၤ မုနုဒံးပူၤဖးလံာ်ဖိသ့ၣ်တဖၣ် ကအိၣ်ဒီးတံစီၣ်မဲၣ်စီၣ်နါအါထီၣ်လၢ တံကသုၣ်ပနီၣ်ဒီးပံာ်လုၣ်ပံာ်ပူၤက့ၤထံအလှိုအပူၤ လၢတံမၤပူၤက့ၤအလီၢ်တသ့ဘၣ် ဒီးကျဲးစးဂဲၤလီၢ်သကိးတဂၤလၢအလီၢ်အသန့ၣ်ဒၣ်ဝဲ လၢယုၣ်ကတံပၤဆုၤရဲၣ်ကျဲးဒီး တံရဲၣ်သဲကတီၢ်က့ၤထံနီတံအိၣ်ယၢ လၢအဝဲသ့ၣ်တံလီၢ်တံကျဲသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ရေၤတန်ဖိုး

ရေၤသည် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ လူသား၊ အပင်နှင့် သက်ရှိသတ္တဝါအားလုံး၏ ရှင်သန်ကြီးထွားရေးနှင့် တိုးတက်ကောင်းစားရေးအတွက် အလွန်ရေးကြီးသော သဘာဝအရင်းအမြစ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ သဘာဝအတိုင်းဖြစ်ပေါ်နေသည့် ရေသံသရာလည်ခြင်းစနစ်ကြောင့် ရေသည် အစဉ်အမြဲပြန်လည်ပြည့်ဖြိုးနိုင်သည့် အရင်းအမြစ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် လူသားတို့၏ သစ်တောပြုန်းတီးစေမှု၊ ဓါတုပစ္စည်းအသုံးပြုမှု၊ ရေထုညစ်ညမ်းမှုကိုဖြစ်စေသည့် စွန့်ပစ်စွည်းနှင့် အမှိုက်မဆင်မခြင်စွန့်ပစ်မှု၊ စီးပွားဖြစ်စိုက်ပျိုးရေး၊ မြေအောက်သယံဇာတတူးဖော်ရေးလုပ်ငန်း၊ နှင့် ရာသီဥတုဖောက်ပြန်မှုများကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ရေထုသည် ခြိမ်းခြောက်မှုနှင့်အန္တရာယ်အမျိုးမျိုးကို ရင်ဆိုင်နေရသည်။ ဤပုံပြင်စာအုပ်ငယ်လေးကို ဖတ်ရှုပြီးနောက် ပြန်လည်အစားထိုး၍မရသည့်ရေ၏တန်ဖိုးကို စာဖတ်သူပရိသတ်အားလုံးမှ ပိုမိုသိမြင်လာကာ ၎င်းတို့၏ဒေသအသီးသီး၌ ရေကို ထာဝစဉ်ရှင်သန်စေသည့် ရေထုစီမံခန့်ခွဲရေးနှင့် ထိန်းသိမ်းရေးလုပ်ငန်းများအား ပိုမိုလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်လာရန်ရည်ရွယ်ပြီး ဤရုပ်ပြပုံပြင်စာအုပ်ငယ်လေးကို ပြုစုထုတ်ဝေလိုက်ပါသည်။

The Value of Water

Water is one the most valuable natural resources for the growth, survival, and well-being of humans, plants, and animals on this earth. Since water replenishes itself through the natural cycle, it is categorized as a renewable natural resource. Unfortunately, our water sources are currently under multiple threats and pressures. Anthropogenic activities such as deforestation, chemical use, unsystematic waste disposal, agribusinesses, mining activities, and climate change all contribute to water degradation. By publishing this storybook, we aim for the readers to become environmentally conscious and appreciative of the irreplaceable value of water and encourage them to passionately participate in sustainable water resource management and conservation in their respective territories.



ဘၣ်ထွဲတၢ်ကတဲာ်ကတီၤက့ၤထံၣ်န့ၣ်ကွၢ်ခံးထံၣ်ကျိထံၣ်ကွၢ်န့ၣ် ပမံၤပပျၢ်မၤလိာ်ပိာ်လီၤပျၢ်အံၤန့ၣ်လီၤ.

ဒ့ၣ်ဘုအိၣ်လၢထံဖိခံ, ညၣ်လံၣ်အိၣ်လၢထံဖိခံ
ဒ့ၣ်ဘုအိၣ်မူထီၣ်က့ၤထံ, ညၣ်လံၣ်အိၣ်မူထီၣ်က့ၤထံ
ဒ့ၣ်ဘုအိၣ်သုတမၤသံ, ညၣ်လံၣ်အိၣ်သုတမၤသံ
ညၣ်လံၣ်ဒ့ၣ်ဘုမူန့ၣ်ထံ, မူဝဲပမူပိာ်အခံ

မြစ်ဖျားဒေသနဲ့မြစ်ချောင်းတွေကို ထိန်းသိမ်းဖို့အတွက် ဘိုးဘွားတွေက ရိုးရာကဗျာနဲ့ အခုလိုမှာကြားခဲ့ပါတယ်။

မြစ်များမှာကွယ် ဖားရှိတယ်၊ ချောင်းဖျားမှာကွယ် ငါးရုံရှိတယ်
ရေရှင်နေတာ ဖားကြောင့်ကွယ်၊ ရေသန်နေတာငါးရုံကြောင့်ကွယ်
မဖမ်းစားနဲ့ ဖားကိုကွယ်၊ မသတ်ပါနဲ့ ငါးရုံကိုကွယ်
သူတို့ကြောင့်သာ ရေရှင်တာ၊ သူတို့ကြောင့်သာ ငါတို့ရှင်သန်

This traditional poem gives instruction and guidance from our Indigenous ancestors about how to sustainably manage and preserve water resources and aquatic species such as fish and frogs due to their imperative importance for water storage and maintenance. Our Indigenous elders teach us not to kill or destroy their natural habitats because we human beings greatly depend upon them for our survival.







တံးဝဲဒ်တဘျီ, လၢပှ်မုၢ်သီထိတံးလီၢ် ဖဲကီၢ်သူလှဲဟီၣ်ကဝီတံးလီၢ်တတီၤန့ၣ်, ကညီထူလံၤသဝီအိၣ်ဝဲဒ်တဖျါန့ၣ်လီၤ. ကညီထူလံၤသဝီတဖျါအံၤ တံးသုၣ်ထီၣ်တံးလံၤအီၤကအိၣ်အနံၣ်ခံကယၤဘျီလံၤန့ၣ်လီၤ. ဒီးသဝီအံၤဟံၣ်ခိၣ်အိၣ်ဒ်ထဲအဖျါခံဆံယၣ်ယၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဇူဖိသဝီဖိသုၣ်တဖၣ်အတံးဖံးအိၣ်မၤအိၣ်အလီၢ်အကျဲၤအမုၢ် စံၣ်လီၢ်ပျဲလီၢ်, တံးသုၣ်တံးဖျါကျိး ဒီးတံးဖဲးခးဖဲးသံၣ်အလီၢ်အကျဲသုၣ်တဖၣ်စ့ၢ်ကီး အိၣ်တယံၤတဘျးဒီးသဝီအံၤန့ၣ်လီၤ.

တစ်ခါတုန်းက ကော်သူးလေသစ်တောတစ်ခုထဲမှာ ဌာနေကရင်ရွာလေးတစ်ရွာရှိသတဲ့။
အဲ့ဒီရွာလေးတည်ရှိလာတာ နှစ်ပေါင်း ၂၀၀ ကျော်ရှိပြီဖြစ်တယ်။ ဒီရွာလေးမှာ အိမ်ခြေ ၂၀ ခန့်သာ ရှိပါတယ်။
ရွာသူရွာသားတွေလုပ်ကိုင်စားသောက်နေတဲ့ လယ်၊ ယာ၊ စိုက်ခင်း၊ နဲ့တောင်ယာခင်းတွေလည်း ရွာရဲ့မနီးမဝေးမှာ ရှိပါတယ်။

In the forest of Kawthoolei, there is a village where people have been living for 200 years.
This village was home to twenty households.

Local villagers' paddy farms, rotational farms and orchards were situated close to the village.



လၢသဝီအံၤအကပၤတဒီ, အိၣ်ဝဲဒၣ်ဒီးထံဖိကျိတဘိန့ၣ်လီၤ. ထံဖိကျိတဘိအံၤဟဲယုၤလီၤဝဲဒၣ်လၢ
ကစၢ်ကလိတၢ်လုၢ်တၢ်တြီၤလၢအအိၣ်ဝဲဒၣ်တရံးသဝီအံၤန့ၣ်လီၤ. ဒီးမ့ၢ်ထံဖိကျိတဘိလၢအကဆဲၣ်ကဆီဒီးဝါဆုံဂ့ၤမးန့ၣ်လီၤ.

ဒီရွာလေးရဲနံ့ဘေးမှာ ချောင်းငယ်လေးတစ်ခုရှိသတဲ့။ ဒီချောင်းလေးဟာ ရွာကို ဝန်းရံနေတဲ့တောင်တန်းတွေဆီကနေ မြစ်ဖျားခံစီးဆင်းတာဖြစ်ပါတယ်။
အလွန်သန့်ရှင်းကြည်လင်တဲ့ ချောင်းလေးဖြစ်ပါတယ်။

There was a river flowing nearby the village which flowed from the mountains through the forested valleys.
This river provided clean fresh-water for everyone.







ထံဖိကျိတဘိအံ၊ ကဲဘျူးကဲဖျိန်လါလီကဝီဒူဖိသဝီဖိသုန်တဖန်အဂီအါမံန့လီ။ ဖ်ပစံးတံအသိး လီကဝီဒူဖိသဝီဖိသုန်တဖန်ဆိးကါဝဲဒန် ထံဖိကျိအံလါ တံလဲဖျိန်အီထံလါတံဖိအီန်တ့အီန်၊ တံဖိအီထံချီ၊ တံလုန်ထံလုန်နိ၊ တံဆုန်ဆုယန်ဖိးတံကုတံသိး၊ ဖိးတံသုန်တံဖျူးအဂီန့လီ။

ဒီချောင်းဟာ ရွာသူရွာသားတွေကို အမျိုးမျိုးအကျိုးပြုသတဲ့။ ဥပမာ - ရွာသူရွာသားတွေက ဒီချောင်းကနေ သောက်သုံးရေကို ရရှိတယ်၊ ရေချိုးအဝတ်လျှော်ကြတယ်၊ စိုက်ပျိုးရေကို ရရှိကြတယ်။

The river brought a number of benefits to the local community. For example, local people used this river for cooking, boiling water for drinking, bathing, washing clothes, and watering their crops.



ဒီးဖဲသဝီတဖျာ်အပူအိၣ်စ့ၣ်ကီးဒီးတီးဖျာ်ကိတဖျာ် ဒီးကိအံၣ်အိၣ်တုၤ (၄) တီးန့ၣ်လီၤ. ကိသရၣ်သရၣ်မုၢ်ဒီးကိဖိသ့ၣ်တဖျာ် မ့ၢ်ပုၤထူလံၤဖိဖဲသဝီတဖျာ်အံၣ်အပူန့ၣ်လီၤ. ဖဲကျဲန့ၣ်လီၤကိကရၢ်ပူန့ၣ်, ကိသရၣ်သရၣ်မုၢ်ဒီးကိဖိသ့ၣ်တဖျာ် သ့ၣ်လီၤဝဲဒၣ်ဖိအကလုာ်ကလုာ်န့ၣ်လီၤ.

ဒီရွာမှာ ၄ တန်းအထိရှိတဲ့ မူလတန်းကျောင်းတစ်ကျောင်းလည်း ရှိသတဲ့။ ဆရာ/မ နဲ့ ကျောင်းသူကျောင်းသားအားလုံးကလည်း ဒီရွာက ရွာခံတွေသာဖြစ်ပါတယ်။ ဆရာ/မနဲ့ ကျောင်းသူကျောင်းသားတွေက ကျောင်းရဲ့ အဝင်မှာ ပန်းအမျိုးမျိုး စိုက်ထားကြတယ်။

In the village, there was a primary school that went up to grade 4.
Students and teachers were local to the village. They planted various flowers at the entrance of the school's gate.







မုမ့်ဖဲကိကရါအလီခံတခိပ၊ လအအိဉ်ဘူးဒီးထံဖိကျိတခိ ကိသရဉ်သရဉ်မုဉ်ဒီးကိဖိသုဉ်တဖဉ် သုဉ်လီဝဲဒဉ်နံဖုဉ်တံမုဉ်တံဘိဒ်အမုဉ်ဒ်သဉ်၊ ပထိး၊ ဘုခု၊ ဘဲဆံဉ်၊ မိဂံဉ်သဉ်၊ တကီဆံဉ်သုဉ်တဖဉ်န့ဉ်လီ။ မုကိကရါတဖျဉ်လ၊ အလ၊ ပုဒီးန့ဆဉ်တံဘဉ်တုယံလ၊ ဒီးဒုးနဲဉ်ဖျါထီဉ်ဝဲဒဉ်လ၊ ပုကုပုကညီဒီးန့ဆဉ်တံဘဉ်တုသုဉ်တဖဉ်အိဉ်မုသကိးတပုယီ လတံအဲဉ်တံကွံဒီးတံယုတံဖိးအပုန့ဉ်လီ။

ကျောင်းရဲ့အနောက်ဘက်က ချောင်းနဲ့နီးနေရာမှာဆိုရင် ဆရာ/မနဲ့ ကျောင်းသူကျောင်းသားတွေက နှစ်တိုသီးနှံတွေဖြစ်တဲ့ သခွားသီး၊ ပဲသီး၊ ပြောင်း၊ ငရုတ်သီး၊ ခရမ်းချဉ်သီးတွေကိုစိုက်ပျိုးကြတယ်။ သဘာဝအလှတွေနဲ့ပြည့်စုံနေတဲ့ ဒီကျောင်းလေးဟာဆိုရင် လူသားနဲ့သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အတူတကွ ချစ်ချစ်ခင်ခင်ယှဉ်တွဲရှင်သန်နိုင်ခြင်းကို ထင်ဟပ်စေလျက် ရှိနေပါတယ်။

In the backyard on the school campus, beside the river, was an organic garden where cucumbers, long beans, corn, roselle, chili, and tomatoes were growing. A nature-based school setting that surrounded by the beautiful natural landscape was indicative of the harmonious co-existence between human and nature.



ဘၣ်တနံတခိၣ်န့ၣ်, တၢ်ဟဲဘျီထီၣ်ဝဲတၢ်ဆါတၢ်ပွၤကျးဖိတဖျၢၣ်လၢအအိၣ်တယံတဘျးဒီးကိၣ်ကရၢၢ်န့ၣ်လီၤ.
တၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢတၢ်ဆါအီၤဖဲကျးအပူၤတဖၣ်မ့ၢ်ဝဲဒၣ် ဟံၣ်ဃီတၢ်ဖိတၢ်လံၤပီးလိၣ်အမ့ၢ် ဖျးစတုးထံဒၢ, ထံအီဒၢ, ညၣ်ဒၢ, တၢ်ခုၣ်ထံ, တၢ်န့ၣ်ထံ,
ခီနီဃု, ဖိသၣ်တၢ်လိၣ်ကွဲ, ဒီးကိၣ်ဖိနီဖိအကလုာ်ကလုာ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်န့ၣ်တော့ တၢ်စံတၢ်ယောၣ်က ကုၣ်ဆိုင်လေးတၢ်လံးကို ကျၢၣ်နဲမနီးမဝေးမှာ ဆောက်လိုက်ပါတယ်။
ဒီဆိုင်မှာရောင်းချတဲ့ကုန်ပစ္စည်းတွေကတော့ ပလတ်စတစ်ရေစည်၊ သောက်ရေဘူး၊ ငါးသေတ္တာ၊ အချိုရည်၊ နို့၊ မုန့်ဟင်းခါးခြောက်၊ ကစားစရာပစ္စည်း၊
နဲ့ မုန့်ပဲသရေစာအမျိုးမျိုးဖြစ်ပါတယ်။

One day, a local convenience shop opened nearby the school. The shop sold household items such as plastic buckets, water bottles, canned fish, soft drinks and juices, condensed milk, packaged food such as instant noodles, snacks and small toys.







တၢ်ဖိတၢ်လံၤဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်အီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ ကျးကစၢ်လဲၤပွၤန့ၢ်အီၤလၢရူပူၤဝ့ၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ.
လီၢ်ကဝီၤဖူဖိသဝီဖိဒီးကိၣ်ဖိသ့ၣ်တဖၣ် လဲၤပွၤဖျိၣ်တၢ်ဖဲကျးတဖျၢၣ်အံၤန့ၣ်လီၤ.

ကုၣ်ပစ္စည်းနဲးစားသောက်ကုၣ်တွေကို ဆိုင်ရှင်က မြို့မှာသွားဝယ်ရတယ်။
ဒေသခံရွာသူရွာသားနဲ့ ကျောင်းသူကျောင်းသားတွေအားလုံးဟာ ဒီဆိုင်လေးမှာဘဲ ဝယ်ယူသုံးစွဲကြတယ်။

The shop owner bought these items from the city.
It was the only convenience shop where local villagers and students were able to purchase things.



ဘန်ဆန်လှသီအံအပူ တံတုထီတံလဲတံလီတံတယံအလီအကျလီတံလီဆဲးတအိန်နီတတီဘန်.
တံတယူးတယံအံ့အမု်ညင်အကုအခီ. တံခုင်ထံအ. ဒီးကိန်ဖိနိဖိဖူးစတူးအ (ကိန်ထင်အ) သုင်တဖင် တံတံလီအီသကုဟံင်ကပိင်ကပ၊
ကျဲမု်ပူ, ကိကရံပူနုင်လီ.

ဒါပေမဲ့ ဒီရွာမှာ အမှိုက်စနစ်တကျစွန့်ပစ်ရမည့်နေရာကို တည်ဆောက်ထားခြင်း မရှိသေးပါဘူး။
အမှိုက်တွေဖြစ်တဲ့ ငါးသေတ္တာဘူးခွံ၊ အချိုရည်ဘူးနဲ့ ပလတ်စတစ်အိတ်တွေကို အိမ်ဘေး၊ လမ်းမပေါ် နဲ့ ကျောင်းဝန်းထဲမှာသာ ဖြစ်သလို စွန့်ပစ်ကြတယ်။

However, there was no way to dispose of the waste from the packaged goods. There was no proper sanitary landfill being constructed in the village. Empty cans, bottles and single use plastic bags and wrappers were thrown away and scattered all over the neighborhood and school campus.







တၢ်တယၢ်လၢတၢ်ထၢဖျိၣ်သ့ၣ်တဖၣ် တၢ်လဲၤကွံာ်လီၤအီၤဆူထံဖိကျိအပူၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်မ့ၢ်န့ၣ်လၢယံာ်ထီၣ်တဘျီ. ထံဖိကျိတဘျီလၢအကဆဲၣ်ကဆီၣ်ဒီး ဝါဆံ့ဂ့ၤမးတဘျီအံၤ ဒိဖျိတၢ်လဲၤတၢ်လီၤတၢ်တယုးတယၢ်အါထီၣ်အါထီၣ်အယိ ပျီၣ်လဲၤလိာ်ကွံာ်အသးဆူထံကျိလၢအဖုဒီးဘၣ်အဘၣ်သီတဘျီန့ၣ်လီၤ.

နောက်ဆုံးမှာတော့ ဒီအမှိုက်အားလုံးကိုစုကောက်ကြပြီး ချောင်းလေးထဲကို သွားပစ်ကြသတဲ့။ ဒီလိုနဲ့ နှစ်တွေကြာလာတဲ့အခါ ကြည်လင်သန့်ရှင်းလှပနေတဲ့ ချောင်းငယ်လေးဟာ များပြားလှတဲ့စွန့်ပစ်အမှိုက်တွေကြောင့် နောက်ကျိညစ်ညမ်းတဲ့ ချောင်းငယ်လေးအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသွားပါတော့တယ်။

Most of the waste ended up in the river. As time passed by, the once clean and safe river became polluted.



ပျလီၢ်ကဝီဖိသ့ၣ်တဖၣ် ဆဲးဆိးကါဝဲၣ်ထံဖဲထံဖိကျိတဘိအံၤအပူၤ လၢအဝဲသ့ၣ်အတၢ်အိၣ်မူအိၣ်ဂဲၤတနံၤဘၣ်တနံၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ရွာသူရွာသားတွေကတော့ ဒီချောင်းလေးကို သူတို့ရဲ့နေ့စဉ်ရှင်သန်ရေးအတွက် ဆက်လက်မှီခိုနေဆဲဖြစ်တယ်။

Despite this, villagers still relied on the river for their daily use.







ပုဂံတက္ကသိုလ်

ဘၣ်ဆၣ်, လၢတၢ်တတိၣ်သ့ၣ်ပၣ်သးအပူၤ သဝီၣ်အံၤအပူၤ တၢ်ဆူးတၢ်ဆါဒ်အမ့ၢ်တၢ်ဟၢဖၢလူဒီးတၢ်ဘၣ်သးကုသးသ့ၣ်တဖၣ်ကဲထီၣ်ဒီးရၢလီၤအသးလၢသဝီၣ်ဒီးတဖျၢၣ်ညါန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆူးတၢ်ဆါဒ်အံၤသ့ၣ်တဖၣ် အါတက့ၢ်ကဲထီၣ်အသးလၢပုၤဖိဖိသ့ၣ်တဖၣ်အကျါန့ၣ်လီၤ.

ဒီလိုန့ၣ် မထၣ်မှတ်ဘဲ ဝမ်းလျှောရောဂါန့ၣ် အရေပြားယားယံတဲရောဂါတွေဟာ စတင်ဖြစ်ပွားလာခဲ့ပြီး တစ်ရွာလုံးကို ကူးစက်ပြန့်နှံ့ပါတော့တယ်။ အများဆုံးကူးစက်ခံရတဲ့သူတွေကတော့ ကလေးသူငယ်တွေသာ ဖြစ်ပါတယ်။

Unfortunately, using the polluted water caused diarrhea and skin rash outbreaks in the village. Children suffered most from these diseases.



ခီဖျိပျးဆူးပျးဆါအါထီၣ်, လီဆီဒ်တၢ်ကွီဖိသ့ၣ်တဖၣ်အဃိ တုၤဒ်လၢ်တၢ်ဘၣ်ဟ်ပတုၢ်ကွၢ်ကွီတၢ်သိၣ်လိန့ၣ်လီၤ.

နာမကျၢ်န့ၢ်တဲၣ်သ့ၣ်ဦးရေဟာ မျးလာတဲၣ်အပြင် ကျောင်းသူကျောင်းသားတွေမှာ အဖြစ်များတဲၣ်အတွက်
ကျောင်းပိတ်လိုက်ရတဲၣ်အခြေအနေအထိ ဖြစ်လာပါတော့တယ်။

And as a result of so many children falling ill, the school was temporarily closed.





ကိုတထိန်ဘဉ်



တၢ်ကဲထီၣ်သးဒ်အံၤအယံၤ, သဝီသးပှၢ်ကိးဇုၤသဝီတၢ်အိၣ်ဖျိၣ်န့ၣ်လီၤ. ပှၢ်လၢအဟဲထီၣ်တၢ်အိၣ်ဖျိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်ပၣ်ယုၣ်ဝဲဒၣ်ဒီး ကွီဖိမိၢ်ပၢ်, ပှၢ်မၤဝဲဖိ, ကွီသရၣ်သရၣ်မုၢ်, ကျးကစၢ်, ပှၢ်မဲအ့ၣ်ပျၢၤသွဲး, ဒီးပှၢ်တတၢ်ဆူၣ်ချ့ ပှၢ်မၤတၢ်ဖိသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်သ့ၣ်လၢအဝဲသ့ၣ် တၢ်ပီၣ်တဲသကိးအီၤတခီမ့ၢ်ဝဲ ထံၣ်ဘၣ်အၢကဲထီၣ်သးအခိၣ်ထံးခိၣ်ဘိဒီးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါလၢအကဲထီၣ်သးခိဖျိထံၣ်ဘၣ်အၢအယံၤန့ၣ်လီၤ.

ဒီလိုအခြေအနေကြောင့် ရွာလူကြီးက ကျေးရွာအစည်းအဝေးခေါ်ယူရပါတော့တယ်။ အစည်းအဝေးကိုတက်ရောက်တဲ့သူတွေကတော့ ကျောင်းသားမိဘ၊ လယ်ယာလုပ်ကိုင်သူ၊ ကျောင်းဆရာ/မ၊ ဆိုင်ရှင်၊ ကျေးရွာရပ်မိရပ်ဖလူကြီး၊ နဲ့ ရပ်ရွာကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့အဓိကတိုင်ပင်ဆွေးနွေးတာကတော့ ရေညစ်ညမ်းခြင်းရဲ့ အကြောင်းအရင်းနဲ့ နောက်ဆက်တွဲဖြစ်ပွားတဲ့ရောဂါပြဿနာတွေအကြောင်း ဖြစ်ပါတယ်။

Due to widespread disease, the village chief called a community meeting and invited parents, farmers, teachers, the shop owner, elders, and community health workers. They discussed the root causes of water pollution and its effect on public health.



ဖဲတၢ်အိၣ်ဖျိၣ်အဆၢကတီၢ် ပှၤအါဒံအါဂၤပၤဖျါထီၣ်အတၢ်ထံၣ်ဒီးတၢ်ဆိကမိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲန့ၣ်အဆၢကတီၢ် နူသဝီပှၤမဲအ့ၣ်ပှၤသွဲးအကျါတဂၤ
ပၤဖျါထီၣ်ဝဲဒၣ်လၢ ထံကျိအံၤဟးဂီၤဒီးဘၣ်အဘၣ်သီအါထီၣ် ဖဲတၢ်လဲၤတၢ်လီၤတၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ် ဒီးတၢ်တယၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အယိန့ၣ်လီၤ.

အစည်းအဝေးတက်သူတွေကတော့ သူတို့ရဲ့အမြင်အမျိုးမျိုးကို တင်ပြကြသတဲ့။ ဒီအထဲမှာ ရွာရဲ့ရုပ်မိရပ်ဖထဲကတစ်ဦးက
ဒီလိုချောင်းရေပျက်စီးညစ်ညမ်းရတာဟာ ချောင်းထဲအမှိုက်စွန့်ပစ်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်တယ်လို့ တင်ပြပါတယ်။

At the meeting, participants shared their different opinions and perspectives. Then a community elder expressed his concerns that the river became polluted because local people were dumping waste into it every day.







ဒီးပျတတဆူဉ်ချ့ ပျမတဖိတ်ဖျါထီဉ်စွာ်ကီးဝဲဒဉ်လာ တာ်ဆူးတာ်ဆါဒ်အမ့ာ်တာ်ဟာဖလူဒီးတာ်ဘုဉ်သးကုသးအံ၊
အခိဉ်ထံးခိဉ်ဘိဟဲကဲထီဉ်သးခိဖျိ ဖိဒံဖိသဉ်သ့ဉ်တဖဉ်အီဘဉ်ထံသံသိဒီးလုဉ်ဘဉ်အီအယိန့ဉ်လီ၊

တဖန် ရပ်ရွာကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းကလည်း ဝမ်းလျှောရောဂါနဲ့အရေပြားယားယံတဲ့ရောဂါတွေဟာ
မသန့်ရှင်းတဲ့ရေကို ကလေးတွေက မကျိုချက်ဘဲ သောက်မိခြင်းနှင့် ချိုးမိခြင်းကြောင့်ဖြစ်တယ်လို့ ရှင်းပြပါတယ်။

Supporting the elder's concern, a community health worker asserted that the outbreak of diarrhea and skin rashes occurred because the school children drank the un-boiled water and played in the polluted river.



ဖဲတၢ်တၢ်ပိၣ်တဲသကိးတၢ်တံၢ်တၢ်အါန့ၣ်ရံၣ်ဝံၤအလီၤခံ, ပုၤအါဒံအါဂၤထံၣ်ယုၣ်ဒီးပၢ်လီၤသကိးတၢ်ဆၢတၢ်ဘၣ်ထွဲဒီး တၢ်ဟူးတၢ်ဂၤအခိၣ်သ့ၣ် လၢတၢ်ကဘၣ်မၤဆိအီၤ လၢတၢ်ကယုၣ်လီၤဘျါလီၤကွံၣ်ခိၣ်ယၢန့ၣ်ဆၢၣ်ဒီးလီၤကဝီၤပုၤတၢ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ တၢ်ဂ့ၢ်ကီၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟူးတၢ်ဂၤသ့ၣ်တဖၣ်မ့ၢ်ဝဲ -

- ၁. တၢ်ကမၤကဆဲးကဆိက့ၤထံၣ်ကျိထံၣ်ကွၢ်
- ၂. ကွဲးဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်သိၣ်တၢ်သီတၢ်ဘျါ လၢတၢ်ကတၢ်ကတီၤက့ၤထံၣ်ကျိထံၣ်ကွၢ်
- ၃. ကွဲးဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်သိၣ်တၢ်သီတၢ်ဘျါ လၢတၢ်ကပၤဆၢရဲၣ်ကျဲၤက့ၤတၢ်တယၢ်
- ၄. ဟံၣ်ကိးဖျါၣ်ဖဲ, လၢအပၣ်ယုၣ်စ့ၢ်ကိးဒီးကိၣ်သ့ၣ်တဖၣ် ကဘၣ်ကတၢ်ကတီၤတၢ်ကမ့ၢ်ဖၢ
- ၅. တၢ်ကဘၣ်တ့ၣ်န့ၣ်သဝီတၢ်လဲၤတၢ်လီၤတၢ်တယၢ်အလီၤ လီၤတံၢ်လီၤဆဲး

နာရီပေါင်းများစွာ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပြီးတဲ့နောက်မှာ ဖြစ်ပွားနေတဲ့သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ လူမှုကျန်းမာရေးပြဿနာတွေကိုဖြေရှင်းဖို့ ဦးစားပေး လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ပင်ငန်းများကို အားလုံးသဘောတူချမှတ်ကြပါတယ်။

ဒီလုပ်ငန်းစဉ်တွေကတော့ -

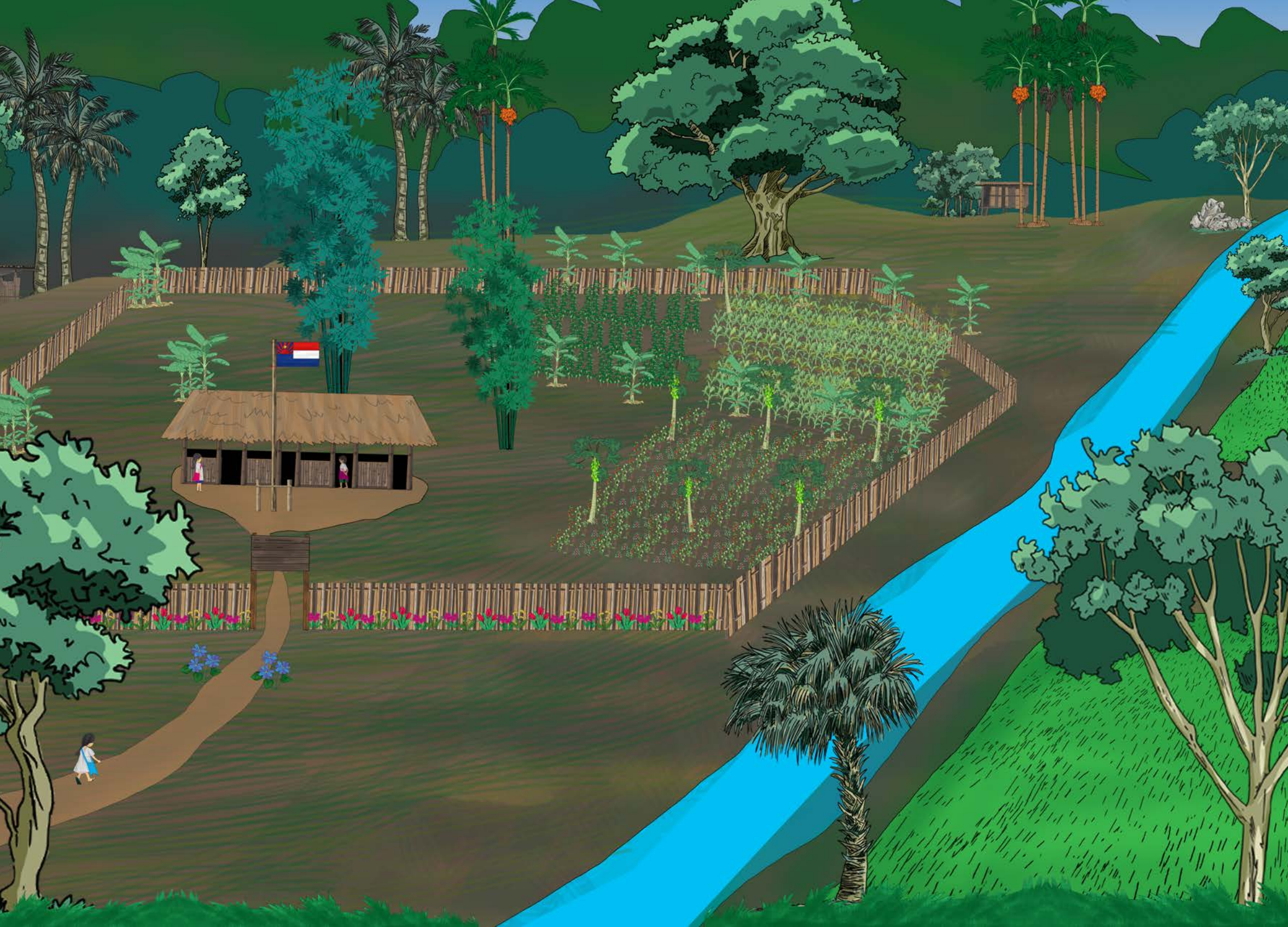
- 1. ချောင်းကို ပြန်လည်သန့်ရှင်းကောင်းမွန်အောင် လုပ်ဆောင်ခြင်း
- 2. မြစ်ချောင်းထိန်းသိမ်းရေးနှင့်ပတ်သက်ပြီး စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို ရေးဆွဲချမှတ်ခြင်း
- 3. အမှိုက်စွန့်ပစ်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းရေးဆွဲချမှတ်ခြင်း
- 4. ကျောင်းအပါအဝင် အိမ်တိုင်းတွင် အမှိုက်ပုံးထားရှိခြင်း
- 5. ကျေးရွာအတွက် အမှိုက်စွန့်ပစ်ရမည့်နေရာကို စနစ်တကျသတ်မှတ်ထားရှိခြင်း

After lengthy discussion and debate between concerned stakeholders in the community, they reached a consensus about solutions to the environmental and health issues.

Their action plans were...

- 1. To carry out a river clean-up campaign
- 2. To develop collective rules and regulations for sustainable river and watershed management
- 3. To develop a set of rules and regulations for systematic waste management
- 4. Every household, including the school, were obliged to have a proper waste bin
- 5. To construct a proper sanitary landfill in the village







ထံမှတစ်သားသမူတခါလအပပပုဂ္ဂလိကညီ၊ ဆင်ဖိကိတ်ဖိဒီးတစ်ခဲတစ်ခါသွန်တဖန်လိပ်ဘန်အီကိတ်ဆာကတိတ်ဒီး လာတတ်အိန်မူအိန်ဂဲအဂီနီနီလီ။ တတ်ဒီးနီဘန်ထံနီလအကဆီအံ၊ မှ်ဂံခိန်ထံပုဟီခိန်ခိန်ဖိခွဲယတ်တခါနီလီ။ လာတတ်နီအပိ ဖိသိပကအိန်မူပုဒီးတတ်အိန်ဆူခိန်ခွဲ ဒီး သူန်သူန်လကပီအဂီ၊ လစုလီယုတ်ဒီးတတ်သးတဖျာနီပီအပူ မ်ပကရဲနဲသဲကတီဒီးကဟုကယတ်ကပထံကျိထံကွတ်ဒီးထံနက်ကွတ်ခံ ဖိသိပကပူဖျဲဒီးတတ်စုန်တတ်ပျာဒီးတတ်ဘန်အဘန်သီအကွတ်အဂီ အကလုတ်ကလုတ်နီတကွတ်။

ဘီမုာ်စာဖျိန်ကရ (၂၀၃၀) ယုတ်ကတတ်ဂုထီနီပသီထီနီတတ်ရဲနီတတ်ကျဲအတတ်ပညိန်ဖိတတ်နီနီဂံ (၆) စံးဝဲ၊
“တတ်ကဘန်အုန်ကီကုယုတ်ကတတ်ပဆုရဲနီကျဲထံနီကံစိတ်လာတတ်ပု ဒီးတတ်ကဆဲကဆီလပုကိဂဲဒီးအဂီနီလီ”

ရေသည် လူသား၊ တောရိုင်းတိရစ္ဆာန်၊ နှင့်အပင် သက်ရှိဇီဝအားလုံး ရှင်သန်နိုင်ရေးအတွက် အမြဲတမ်းလိုအပ်သော အသက်သွေးကြောတစ်ခုဖြစ်သည်။ သန့်ရှင်းသောရေကိုရရှိပိုင်ခွင့်သည် လူသားအားလုံး၏ အခြေခံအခွင့်အရေးဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး ကျန်းမာစွာနှင့်ဂုဏ်သိက္ခာရှိစွာ ရှင်သန်နေထိုင်နိုင်ရန်အတွက် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းတည်းသောစိတ်ထားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏မြစ်ချောင်းနှင့်မြစ်ဖျားဒေသများကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ကာ ၎င်းတို့ အဆိပ်သင့်ညစ်ညမ်းပျက်စီးခြင်းအမျိုးမျိုးမှကင်းဝေးရလေအောင် ဆောင်ရွက်ကြပါစို့။

ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂ၏ ၂၀၃၀ ခုနှစ် စဉ်ဆက်မပြတ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးပန်းတိုင် (၆)
"သန့်ရှင်းသော သောက်သုံးရေနှင့် မိလ္လာစနစ်ကို ရရှိရေး"

Water is the most essential substance for human beings, animals and plants on Earth. We all need water for our survival. Getting access to clean and safe water is a basic human right. Therefore, for us to have a healthy and dignified life, it is our shared responsibility to protect and conserve natural water resources so that they will remain free from pollution.

The United Nations' Sustainable Development Goal 6 is to
“Ensure availability and sustainable management of water and sanitation for all”



ပျတုတ်ဂီဒီးပျကွဲးတ်ယဲယူ - စီမိ
ပျကိုတ်ထံတ် - စီစိဒိန်, စီဆန်ဒိဒိန်မူ, နီလီတ်
ပျဒဲးကံဒီးရဲလံ - နီဆဲးဆဲး

ကာတွန်းနှင့်ဝတ္ထု - စောမော့စ်
ဘာသာပြန် - စောစိုးဒို၊ စောဆာဒိုးဒိုမူး၊ လော်တီ
တည်းဖြတ်နှင့် ဒီဇိုင်း - နော်ဆိဆိ

Story and Art work : Saw Mort
Translation : Saw Soe Doe, Saw Hsar Doe Doh Moo and Lotty
Layout and design : Naw Sei Sei

ISBN : 978-616-92815-3-5

Copyright © ၂၀၂၂ နံပါတ်ကညီဖိခိန်ယူဒီးပျဂုတ်ဝိတ်မပျာ်ဘျးစဲကရု
ထူးထီန်မုန်နဲ - လါအီးကထိဘာန် ၂၀၂၂ နံပါတ် ၁,၀၀၀ ဘုန်
လံးစဲးကျဲးတား - WANIDA PRESS, ဝုက်ကံဲ, ကီကီတိုင်တိုင်

မူပိုင်ခွင့် © ၂၀၂၂, ကရင်သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နှင့်လူမှုလှုပ်ရှားမှုကွန်ရက်
ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၂၂ အောက်တိုဘာ၊ အုပ်ရေ ၁,၀၀၀
ဝါနီဒါးပုံနှိပ်တိုက်၊ ချင်းမိုင်၊ ထိုင်းနိုင်ငံ

Copyright © 2022 Karen Environmental and Social Action Network (KESAN)

1st Printing : 1,000 Copies, October 2022

Printed by : Wanida Press, Chiang Mai, Thailand.



