

# ပုလဲတဝါဒီးန့ဆာ်ခိ်နိယာလအပူဖျဲဒီး တဂ်ကမုံကမိ်ဒ်အစု်အပျ်ဒီးတဂ်ဘဂ်အာဘဂ်သိ

လံာ်စိာ်စုလယုာ်ကတဝါပဆုာ်ရဲနိကျဲတဂ်ကမုံကမိ်



ခွဲပျိုပျိုပဟံင်ကိင်ဒ  
ဖိသင်လိင်ကွပကွာ်ဂုး

ခွဲပျိုပဟံင်ခံဖျာင်အဆာ  
အူလဲလိင်ကွပနာ်နာ

နအိင်ဘင်လုဖိခိင်ထံး  
နအိဘင်ထံထိင်ပါဆံ

နအိင်ဘင်လုဖိခိင်ခိင်ဒီ  
နအိဘင်ထံအကဆိ

လဲလါဝဲခွဲပကျဲပျို  
ထိင်ဘံဃာ်လဲယုင်ဒီးကွီ

လဲလါဝဲခွဲပကျဲဘျ  
ထိင်ဘံဃာ်လဲလဲကွဲကွဲ

ခွဲပျိုပျိုပထံဆင်ပူ  
လါဆုင်စုထံမိတြိထူ

ထံဆင်ပူခွဲအီလုလု  
လါဆုင်ထူထံမိတြိစု

ပုတဝဇီးန့ဆာ်ခိ်ဃာလၢအပူဖျးဒီး  
တၢ်ကမ့ၢ်ကမိၢ်အစ့ၣ်အပျၢ်ဒီးတၢ်ဘၣ်အၢဘၣ်သီ

ဘၣ်တၢ်ထုးထီၣ်ရၢလီၤအီၤလၢ  
ကညီကူၣ်သ့ဆဲးလၢဝဲကျိၤဒီးကညီဖိခိၣ်ဃာဒီးပုဂံၢ်ဝီတၢ်မၤပုၣ်ဘျးစဲကရၢ



ပုတုတၢ်ဂီၤ

**နီၢ်မူမုၤဒီးစီၤမိၢ်**

ပုဖးဘျးဒဲးကံၣ်ဒီးရဲၣ်လံာ်

**နီၢ်နီၤဆံး**

လၢအ့ၣ်ဖြၢၣ် ၂၀၂၃ နံၣ်

တၢ်န့ၢ်ပၤခွဲးယၢ်

ဆဲးကျိးဘၣ်ကညီကူၣ်သ့ဆဲးလၢဝဲကျိၤဒီးကညီဖိခိၣ်ဃာဒီးပုဂံၢ်ဝီတၢ်မၤပုၣ်ဘျးစဲကရၢ

လံာ်စဲကျိးတၢ်

WANIDA PRESS, ဝုၢ်ကံၢ်မဲ, ကီၢ်ကွီၣ်တဲၣ်



# တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီၤတဖၣ်

၁

**အဆၢဒိၣ် (၁)**

တၢ်ဂ့ၢ်ကၢၤဖျိၣ်

၃

**အဆၢဒိၣ် (၂)**

ဘၣ်မနုၤအယိၣ်ပလိၣ်ဘၣ်လံာ်စိၣ်စုတဘျီၣ်အံၤလဲၣ်

၆

**အဆၢဒိၣ် (၃)**

န့ၣ်ဆၢဒိၣ်ဃၢၤတၢ်ဘၣ်အၢဘၣ်သီ

၂၆

**အဆၢဒိၣ် (၄)**

ယုၣ်ကၢတၢ်ပၤဆုၤရဲၣ်က့ၤတၢ်တယုးတယၢ်ဒီး  
တၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ်

၃၇

**အဆၢဒိၣ် (၅)**

ဒီလံာ်ဒီနီၣ်ဒီးတၢ်ဂဲၤလိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်



# အဆင့် (၁) တၢ်ဂ့ၢ်ကၢဖိၣ်

န့ဆၢတၢ်မူတတၢ်မ့ၢ်ခိၣ်တယၢ်တခါလၢပဝဲပုၤကူပုၤကညီ, တၢ်မဲတၢ်မါဒီးဆၢဖိကီၢ်ဖိ သ့ၣ်တဖၣ်အတၢ်အိၣ်မူအိၣ်ဂဲၤဒီးတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဒ်ပစံးတၢ်အသိး, ကလံၤ လၢပကသါအီၤ, ထံနိလၢပအီအီၤ, တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤ, တၢ်ကူတၢ်သိး, တၢ်အိၣ်တၢ်ဆိးအလီၢ်အ ကျဲဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးနီၢ်ခိၣ်ဒီးနီၢ်သးတၢ်သ့ၣ်ဖံးသးညီဒီးတၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤလၢပတၢ်အိၣ် မူအိၣ်ဂဲၤတနံၤဘၣ်တနံၤအဂီၢ် တၢ်လၢအမၤလၢပုၤဒီးဟ့ၣ်ထီၣ်အီၤမ့ၢ်ဝဲဒၣ်ပန့ဆၢခိၣ်ယၤ ဒီးတၢ် မူတတၢ်ဘၣ်ထွဲသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၢလၢတၢ်ဘျီတၢ်တီၢ်တဂ့ၢ်ဘၣ်အပူၤ, ပမူဖျါတၢ်မူ တတၢ်လၢတၢ်သ့ၣ်ညါအီၤဒ်အမ့ၢ်နီၣ်ဝံၣ်ခံတခါလၢတၢ်မူတၢ်မဲခဲလၢၢ်အဂံၢ်ထံးအံၤ ဘၣ်ကွၢ်ဆၢ ဖဲဒီးတၢ်ဆိၣ်သနံးဒီးအိၣ်လၢတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အပူၤဒိၣ်ဒိၣ်မုၢ်မုၢ် လၢတမၤတၢ်အသးလၢအပူၤ ကွံၣ်နီၣ်တခိၣ်နီၣ်တဘျီဘၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဒ်အံၤကဲထီၣ်အသးခိၣ်ဖျါလၢပုၤကူပုၤကညီသ့ၣ်တဖၣ်အ တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ ဒီးအတၢ်ဖံးတၢ်မၤသ့ၣ်တဖၣ်အယိၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဒ်ဘီမုၢ်စၢဖိၣ်ကရၢဘျီဒိၣ်အတၢ်ဘိးဘၣ်သါလီၤဖဲလၢယူလံ ၂၈ သီ, ၂၀၂၂ နံၣ်အိၣ် ဝဲအသိး, တၢ်ဒီးန့ၢ်ဘၣ်န့ဆၢခိၣ်ယၤလၢအကဆီ, လၢအလၢပုၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးကံၢ် စီတၢ်လၢတၢ်ပုၤဒိတခါန့ၣ် မ့ၢ်ပုၤဟီၣ်ခိၣ်ဖိကိးဂၤဒဲးဂံၢ်ခိၣ်ထံးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်တခါန့ၣ်လီၤ. က တီၢ်အံၤပမူဖျါလၢအမ့ၢ်တၢ်သးသမူခဲလၢၢ်အဂံၢ်ထံးအံၤဘၣ်ကွၢ်ဆၢဖဲဝဲဒၣ်ဒီးတၢ်တတၢ်တ နါလၢအဘျးစဲလိာ်အသးသမံၤသကကြၢၣ်အမ့ၢ် တၢ်ကသုၣ်ကသံးတၢ်ဆီတလဲ (မူခိၣ်ကလံၤ သီၣ်ဂီၤတၢ်လဲလိာ်ဆီတလဲသး), တၢ်မူတၢ်မဲအါမံၤအါကလုာ်အိၣ်လၢတၢ်ဘၣ်ယိၣ်အပူၤ ဒီးအ စၢလီၤတူၢ်ကွံၣ်ဒီးလၢအကျါတခါမ့ၢ်ဝဲဒၣ် တၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဒ်သိးတၢ်က သ့ယုၣ်လီၤဘျီလီၤကွံၣ်တၢ်တတၢ်တနါဒီးတၢ်တတၢ်ဒ်အံၤသ့ၣ်တဖၣ်တုၤလီၤတီၤလီၤကသ့အ ဂီၢ်, တၢ်ဆိၣ်သခူထီၣ်စ့ၢ်ကိးဟီၣ်ခိၣ်ဘီမုၢ်ကရၢမၤသကိးတၢ်, မုၢ်ကျိၤဝဲကွံၣ်ကရၢ, ထံၣ်ကီၢ် သးခိၣ်န့ၢ်ဒီးပုၤဂ့ၢ်ဝီကရၢသ့ၣ်တဖၣ်လၢကဖိၣ်လိာ်သကိးစု ဒီးဟံဖိၣ်မၤသကိးတၢ်တပူၤယီ လၢ တၢ်ဟ့ၣ်လီၤသးနီၢ်နီၢ်အပူၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်တယူးတယၢ်ဒီးတၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီ လၢအ အိၣ်ထီၣ်အသးခိၣ်ဖျါပုၤကူပုၤကညီသ့ၣ်တဖၣ်အတၢ်ဖံးတၢ်မၤဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤသ့ၣ်တဖၣ်အံၤ

၁ <https://news.un.org/en/story/2022/07/1123482>

ဒူးအိန်ထီဉ်တၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီဒီးတၢ်စုဉ်တၢ်ပျၢ်ဆူကလံလၢပကသါအီ၊ ထံနိလၢပအီဒီးသူစွဲအီ၊ ဟီဉ်ခိဉ်ညဉ်ထုဉ်အထူးအစီလၢအဟ့ဉ်ပျၢ်တၢ်အိဉ်တၢ်အီလၢအန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ၊ ဒူးအိန်ထီဉ်တၢ်ဘၣ်ဒီဘၣ်ထံးဆူတၢ်မံလၢဆဉ်ဖိကီၢ်ဖိဒီးတၢ်မူတၢ်မဲလၢကလံ၊ ထံဒီးခိဉ်သ့ဉ်တဖၣ်အကီၢ်၊ မၤဆူဉ်ထီဉ်တၢ်ကသုဉ်ကသံးတၢ်ဆီတလဲ၊ ပဲပျၢ်နီၢ်တဂၤ ယုဉ်ဒီးပျၢ်တတၢ်ဒီတဖုအတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့ ဒီးတၢ်အိဉ်မုဉ်ဆိးဟၤအဂီၢ်န့ဉ်လီၤ။

လၢတၢ်ဂ့ၢ်ဒ်အံၤအယိ၊ တၢ်တယူးတၢ်ယၢ်ဒီးတၢ်ကမ့ၤကမ့ၢ်အတၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီဒ်အံၤသ့ဉ်တဖၣ် တၢ်မ့ၢ်တဟ်သ့ဉ်ဟ်သးစီဉ်ဝဲကဲၤဒီး ခိဉ်ခိဉ်ဟံးထီဉ်သကိးမူဒါလၢတၢ်ကယုဉ်လီၤဘျၢ်လီၤကွံာ်အီၤသၢပျၢ်ဖဲပစိးခါကတီၢ်အံၤတုၤလီၤတီၤလီၤဘၣ်တခါ၊ တၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်ဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိဉ်ခံမံခံကထၢလၢပပဲပျၢ်ပျၢ်ကညီဒီးန့ဆၢခိဉ်ယၤအတၢ်အိဉ်မုဉ်ဆိးဟၤဒီးတၢ်အိဉ်စံဉ်အိဉ်ကျၢ်အဂီၢ်ကတုၤအိဉ်ပျၢ်တီနံန့ဉ်လီၤ။ လၢပပဲကညီပျၢ်ထူလံဖိတတၢ်အကျါစ့ၢ်ကိး၊ တၢ်တယူးတယၢ်ဒီးတၢ်ကမ့ၤကမ့ၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီ၊ လီၤဆီဒ်တၢ် ဖျးစတံး (ကိဉ်တဲာ်အ) လၢတၢ်သူအီၤတဘျီဂီၢ်သ့ဉ်တဖၣ် ဒူးအိန်ထီဉ်တၢ်လံတၢ်ဆိဉ်သနံးနီၢ်နီၢ်လၢပသိးပကျါ လၢအလိဉ်ဘၣ်တၢ်ဘျီရဲအစၢ လၢအဆိအချ့လံန့ဉ်လီၤ။

တၢ်တယူးတၢ်ယၢ်တၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီသ့ဉ်တဖၣ် မ့မ့ၢ်ဒ်လဲာ်တၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်နီၢ်နီၢ်တခါလၢပဘၣ်ကွံာ်ဆၢဉ်မဲာ်အီၤဖဲပစိးခါကတီၢ်အံၤဘၣ်ဆဉ်၊ ပတၢ်စီဉ်မဲာ်စီဉ်နါဒီးတၢ်သ့ဉ်ညါနါဟံာ်ဘၣ်ယးဒီးတၢ်တယူးတယၢ်ဒီးတၢ်ကမ့ၤကမ့ၢ်အိဉ်ဟဲအသးအခိဉ်ထံးခိဉ်ဘိ ဒီးပာ်လီၤသကိးတၢ်ပၤဆၢရဲဉ်ကျဲကျဲကျဲသန့တုၤလီၤတီၤလီၤလၢအဖိးမံလိာ်သးဒီးပတၢ်အိဉ်သးတခါ၊ ဒ်ပျၢ်နီၢ်တဂၤဒီးပျၢ်တတၢ်ဒီတဖုဒီတကရၢအတၢ်ကျဲးစးထဲးဂံၢ်ထဲးဘါအဖိခိဉ်အိဉ်ဝဲအသိး၊ ပနာ်သပျၢ်ကတၢ်လၢပယုဉ်လီၤဘျၢ်လီၤဒီး မၤစ့ၤလီၤတၢ်ကမ့ၤကမ့ၢ်ဒီးတၢ်တယူးတယၢ်အတၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီဖဲပပဲကညီပျၢ်ထူလံဖိအပျၢ်တတၢ်အသိးအကျါဒီးကီၢ်သူလုၤဟီဉ်ကဝီပူၤ၊ ဒ်ပစံးတၢ်အသိးလၢကွီလၢကီၢ်၊ ဟံဉ်ယိတၢ်အိဉ်တၢ်ဆိးအလီၢ်အကျဲး၊ လၢဇူလၢသဝီ၊ ဒီးလၢထံကျိထံကွံာ်သ့ဉ်တဖၣ်ကန့ၢ်ဝဲဒ်ဂ့ၢ်ဂ့ၢ်န့ဉ်လီၤ။

# အဆင့် (၂) ဘဏ်မနှုတ်အလုပ်လုပ်လုပ်ဘဏ် လက်စွဲစာဘဏ်အလုပ်

တစ်အိမ်မူပေးဒီးတစ်အိမ်ဆုတ်အိမ်ချ မှာဂံခိတ်ထံပုဟိတ်ခိတ်ဖိခွဲးယတ်တခါလတ်ထီဒါ ဒီးလုာ်သုတ်ခါပတ်အိတ်တသုဘဏ်န့ဉ်လီ။ တစ်အိမ်မူပေးဒီးတစ်အိမ်ဆုတ်အိမ်ချ မှာတစ်အိမ်မူပေး ဒီးသူးသုတ်လက်ပိနီနီန့ဉ်လီ။ လီဆီဒ်တတ် ပဲပုကုပုကညီသုတ်တဖဉ် ပဘဏ်အိမ်မူဒီး သန့ထီဉ်ပသးလန့ဆုတ်ခိတ်ယာဒီးအတတ်အိမ်ယာဘဏ်ထွဲဒ်အမှတ်ကလံ၊ ထံနိ၊ တစ်အိမ်တတ် အိ၊ တစ်မှတ်တတ်ဘိဒီးတစ်ခဲတတ်မါ၊ မုဉ်အူဖဉ်ဆါ၊ ဒီးဟိတ်ခိတ်ကပံတ်တပယုာ်ယီလတ်အိမ်မူ အိဉ်ဂဲ၊ တစ်အိမ်မုဉ်ဆိးဟဒီးတစ်အိမ်ထီဉ်ထီထီဉ်အဂီၢ်န့ဉ်လီ။ လတ်န့ဉ်အလိ၊ တတ်လတ်ကြး သုဉ်ညါ၊ ထီဉ်ထံစီထံဒီးတိတ်သုဉ်ပတ်သးစီဉ်ဝဲကဲတခါမုဉ် န့ဆုတ်ခိတ်ယာတစ်အိမ်ဆုတ်အိမ် ချ ဒီးကံစိတ်လတ်ပုဒီးတခါအံ၊ မှာနီဉ်ဝံဉ်ခဲလတ်ပဲပုကညီသုတ်တဖဉ်အတတ်အိမ်ဆုတ်အိမ် ချ ဒီးတစ်အိမ်မူအိဉ်ဂဲအဂီၢ်န့ဉ်လီ။

ပဲကညီပုထုလံဖိမုဝါခိတ်ပုဝါခဲသုတ်တဖဉ် သိဉ်လိသိလိဒီးအိဉ်မူမယုပုလတ်ပ ကဘဏ်အိမ်မူသတြဲယုာ်ဒီးန့ဆုတ်တတ်ဘဏ်တုဒီးတတ်မူတတ်ခဲသုတ်တဖဉ်န့ဉ်လီ။ ဘဏ်ဆဉ်လတ် တတ်ဘဏ်တတ်တိတ်တဂုဘဏ်အပူ၊ န့ဆုတ်တတ်မူတတလတ်အစိတ်မူစိတ်ဂဲဒီးကလတ်ကုတတ်မူတတ်ခဲ အါမံအါကလတ်လတ်ပဟိတ်ခိတ်တဘဏ်အံ၊ ကွာ်ဆဉ်မဲဉ်တုာ်လံတတ်တတ်တနါဒီးတတ်ဆိဉ်သနံး လတ်အတတ်တုာ်အသးလတ်ပမိတ်ပံဖုလတ်ညါသုတ်တဖဉ်အစိတ်ခိတ်မုဉ်မုဉ် ဒီးနးနးကွဲကွဲနီတ ဘျီဘဏ်န့ဉ်လီ။ တဘျီအခါပဟိတ်ခိတ်တဘဏ်အံအမဲဉ်အနါကပုဒီးတတ်နံကမု၊ တတ်သုဉ်ခုသး ခု၊ ဒီးစုဉ်စီဉ်လတ်ဟုဘဏ်ဆဉ်၊ ဖဲပစီခဲခါကတိတ်ဖဲ (၂၁) ယာဖိဉ်နံဉ်အတိတ်ပုအံ၊ အမဲဉ်ပုမး ဒီးတတ်သုဉ်အုးသးအုး၊ တတ်ဘဏ်မိဉ်ဘဏ်မး၊ ဒီးလုာ်သုလုာ်ဂီၢ်အါထီဉ်တုာ်မးလံန့ဉ်လီ။

တတ်ဆိဉ်သနံးဒီးတတ်မယုမယုဖးဒ်အမှတ်တတ်ထုးထီဉ်ဒီးတတ်အိဉ်တုဉ်အိဉ်ကလိလုာ်ကိ လုာ်ကပတ်ကွံဉ်ပဟိတ်ခိတ်တဘဏ်အံအန့ဆုတ်တတ်အိဉ်ယာ၊ တတ်ကသုဉ်ကသံးတတ်ဆိတ်လဲ၊ တတ်မူ တတ်ခဲအါမံအါကလတ်အစါအိဉ်လတ်လီဘဏ်ယိဉ်ဒီးဘူးတုာ်မးလတ်လီတုဉ်ကွံဉ်၊ ဒီးလတ်အ ကျါတတ်ဘဏ်အဘဏ်သီလတ်အဟဲအသးလတ်ကျဲအါမံသုတ်တဖဉ်အံ၊ မှာတတ်အုဉ်သးတံနီၢ်လတ်အ



ဖူးတုလီလံပဟိန်ခိန်တဘွန်အန့ဆာ်တံမူတတလဂါဂီအူတံအိန်သးအကတီလံန့န့လီ၊ ပမုာ်ဘန်ကွါလပကီသုလုဟိန်ကဝီအပူဖေ်လဲာ်, လီဆီဖေ်တံန့ဆာ်ခိန်ယာတံဂါကီဖေ်အ မုာ် တံတယူးတယာ်ဒီးတံကမုာ်ကမိာ် တံဘန်အဘန်သီသ့တဖန် ရလီအသးသကုတံ လီကိးပူဖေ်, ဖေ်ပစံးတံအသိးလဒုလသဝီ, လကွါလကီ, တံဆါဟံာ်, ကျဲကပိာ်ကပဒီး လထံကျိပူသ့တဖန်န့န့လီ.

လတံန့န့အယိ, ပတံပညိန်လတံကွဲးဖူးအိန်ထီသ့ယုာ်ကတံပဆာ်ရဲာ်ကျဲတံက မုာ်ကမိာ်အကျိအကျဲတဘွန်အံမုာ်ဖေ်သိးဒီး တံကမဆူထီကွါတံစိန်မဲာ်စိန်နီဒီးတံသ့ခိန် ခိန်ဟံးမူဖါအါထီာ် လတံယုာ်လီဘျါလီသကိးတံတယူးတံယာ်ဒီးတံကမုာ်ကမိာ်အတံ ဘန်အဘန်သီလအမအသးဖဲပကွါကရါပူမုာ်ဂု ဒီးဖဲပဒုပသဝီအပူမုာ်ဂု တုလီတီလီ ကသ့အဂီန့န့လီ. ယုာ်ကတံဆီတလဲဒီးတံဖဲတံမကျိကျဲသန့အတံအိန်စံာ်အိန်ကျဲအံ အခိန်ထံးခိန်ဘိစးထီာ်အသးလပူနီတဂါအယိ, လတံဆီတလဲပတံတူာ်ခိန်ပာ်သးဒီး တံလုာ်တံလံအဂီ ပအဲာ်ဒီးဆီာ်သုထီာ်ပူဖေ်လံာ်ဖိကိးဂုဒီး, လီဆီဖေ်တံကွါဖိသ့ဘိန် သးစာ်, ကွါသရဲာ်သရဲာ်မုာ်ဒီးကုာ်သ့ပူမတံဖိသ့တဖန်, လကဂဲလီာ်ဟံးထီာ်သကိးမူဖါ လတံပဆာ်ရဲာ်ကျဲဒီးတံယုာ်လီဘျါလီသကိးတံကမုာ်ကမိာ်တံဂါကီသ့တဖန်ဖဲပအိန် ပဆိး, ပဖဲပမ, ဒီးပလဲပကုတပူလံာ် ဖေ်သိးဒီးပပူတတကအိန်ဖျါယံယံလလ, က ဆဲကဆီဒီးပူဒီးတံအိန်ဆူအိန်ချ, အါန့အန့ ပဟိန်ခိန်တဘွန်အံအန့ဆာ်တံမူတတ ကအိန်စံာ်အိန်ကျဲပူဒီးကံာ်စိတံလတံပူဒီးတခါ လပစီဒီးဖိလံလအံကဖဲတစါသ့တဖန် အဂီတကွါ. မပကဲထီာ်သကိးပူဒီးဂုတဲာ်ဘန်လပူအါဂါအဂီ ခိဖျိပတံတူာ်ခိန်ပာ်သး, လုာ် လံာ်သကဲးပဝးဒီးပတံဖဲတံမသ့တဖန်တကွါ.

### တံနီဖးလီလံာ်စိာ်စုတဘွန်အံဖဲလဲာ်

လံာ်စိာ်စုတဘွန်အံဘန်တံနီဖးလီအီအဆာ်ဒိာ်ခဲလံာ်အိန် (၅) ကုာ်န့န့လီ. အ ဆာ်ဒိာ် (၁) တခီ မုာ်တံဂါကမုာ်ဘန်ထွဲဒီးပဟိန်ခိန်လအဖူးမူဖူးဂဲပူတဘွန်အံအတံကွါ ဆာ်မဲာ်အခိန်သ့သမဲလပစါခဲကတီအံ, ဖေ်ပစံးတံအသိး တံလအပုာ်ယုာ်ဖေ်အမုာ် တံက သ့ကသံးတံဆီတလဲ, န့ဆာ်တံမူတံမဲအါမဲအါကလုာ်အစာ်လီတုာ် ဒီးအိန်လတံလီ

ဘဉ်ယိဉ်ပူ၊ ဒီးတၢ်ဘဉ်အဘဉ်သီအကၢ်အဂီၢ်အကလုာ်ကလုာ် လၢအဒုးအိဉ်ထီဉ်တၢ်ဆိဉ်သ နံးဒိဉ်ဒိဉ်မုာ်မုာ်လၢပန့ဆၢဉ်ခိဉ်ယၢ၊ ဒီးပဲပုၤကူပုၤကညီသ့တဖၣ်အတၢ်အိဉ်မုာ်ဆိးပၤ၊ ဒီးတၢ် အိဉ်စံဉ်အိဉ်ကျၢအဖီခိဉ်န့ဉ်လီၤ.

ဖဲတၢ်ဂ့ၢ်ခိဉ်တီအဆၢဒိဉ် (၂) အပူၤတခါကွဲးဖျါထီဉ်လံာ်စိာ်စုတဘဉ်အံၤအတၢ်ပညိဉ် ဒီးအတၢ်မုာ်လၢအဒိဉ်အအါလၢပုၤဖးလံာ်ဖိသ့တဖၣ် ကသ့ကထီဉ်ပုၤဒိဂ့ၤတဲာ်ဘဉ်, လီၤဆီ န့ဉ်လၢတၢ်ပၤဆၢရဲဉ်ကျဲးဒီးတၢ်ယုဉ်လီၤဘဉ်လီၤကွံာ်တၢ်တယုးတယာ် ဒီးတၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ဉ်တၢ်ဘဉ် အဘဉ်သီသ့တဖၣ်, မ့မုာ်တၢ်ဂ့ၢ်ခိဉ်တီအဆၢဒိဉ် (၃) တခါကွဲးဖျါထီဉ်ဒီးဒုးဖုးသံနီဉ်ထီဉ် က့ပုၤဖးတၢ်ဖိသ့တဖၣ်လၢန့ဆၢဉ်ခိဉ်ယၢတၢ်ဘဉ်အဘဉ်သီ ခိဖျိတၢ်တယုးတယာ်ဒီးတၢ်က မ့ၢ်ကမ့ဉ်, တၢ်နီၤဖးတၢ်တယုးတယာ်အကလုာ်, ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ကီဘဉ်ထွဲဒီးတၢ်တယုးတယာ်အ တၢ်ဘဉ်အဘဉ်သီမုာ်တၢ်မန့ၤသ့တဖၣ်လဲဉ်န့ဉ်လီၤ.

မ့မုာ်တၢ်ဂ့ၢ်ခိဉ်တီအဆၢဒိဉ် (၄) တခါကွဲးဖျါထီဉ်ယုာ်ကတၢ်ပၤဆၢရဲဉ်ကျဲးတၢ်တယုး တယာ်အကျိၤအကျဲးဒီးတၢ်မၤကျဲးခိဉ်သ့ လၢအဖိးမံလိာ်အသးဒီးပဲကညီပုၤထူလံာ်ဖိသ့တ ဖၣ်အတၢ်အိဉ်သး, ဒီးမ့မုာ်အဆၢဒိဉ် (၅) တခါကွဲးဖျါထီဉ်က့ၤ ခိလံာ်ခိနီၢ်အတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲတ နီၤ, နီၤပံးတၢ်အသး တၢ်ဆိးကါက့ၤလံာ်လဲာ်တၢ်သ့ညါနီၢ်ပၤသ့တဖၣ်ဆူစုတုၤခိဉ်တုၤနီၢ်က စၢ်တၢ်မၤကွၢ်တၢ်, လၢတၢ်ဟ့ၣ်သဆၢထီဉ်ပုၤဖးတၢ်ဖိသ့တဖၣ် ကသ့ထီဉ်ထံစီထံ, ဝဲာ်ထံ နီၤဖးဒီးစူးကါအိၤဖဲတၢ်ဂဲလိာ်အသးကသ့အဂီၢ်န့ဉ်လီၤ.

“ခွဲပျီပျီပဟံဉ်ကိာ်ဒု, ဖိသဉ်လိာ်ကွဲပကွၢ်ဂ့ၤ  
ခွဲပျီပဟံဉ်ခဲဖျါအဆၢ, အူလဲလိာ်ကွဲပနီၢ်နာ”

# အဆာအိန် (၃) နို့ဆာအိန်ယာတၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီ



တၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီအံၤမ့ၢ်တၢ်တတၢ်တနါအနီၢ်အသးနီၢ်နီၢ်တခါလၢပစိခွခါကတီၢ်အံၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီလၢအအိန်ထီၣ်အသးဒ်နို့ဆာအိန်မၤအသး, ဒ်ပစံးတၢ်အသးကစၢ်မ့ၢ်အူပိၤဖးထီၣ်ဒီးမ့ၢ်အူအိန်ပှၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ ဒုးအိန်ထီၣ်ကလံၤဘၣ်အဘၣ်သီဒိၣ်ဒိၣ်မ့ၢ်မ့ၢ်ဘၣ်ဆၣ် တမ့ၢ်တၢ်ဒိၣ်တၢ်မ့ၢ်ဒီးတၢ်ထီၣ်သတြီၤအိၤဒီးပုၤကူပုၤကညီဒုးအိန်ထီၣ်တၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီဖဲ (၂၁) ယၢ်ဖျိၣ်နံၣ်လၢပစိခွခါကတီၢ်အံၤတသ့ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ဒ်ပစံးတၢ်အသးတၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီလၢအအိန်ဒီးတၢ်စုၣ်တၢ်ပျၢ် ဒီးမၤဘၣ်ဒ်ပနို့ဆာအိန်ယာလၢက့ၤအါမံၤအါဘိန့ၣ်လီၤ. နို့ဆာအိန်ယာတၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီအခိၣ်သ့ၣ်ဘၣ်တၢ်နီၤဖးလီၤအိၤကအိၣ်ဝဲ (၃) ကလုာ်ဒ်အမ့ၢ်ကလံၤတၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီ, ထံနိတၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီ, ဒီးဟီၣ်ခိၣ်ညၣ်ထ့ၣ်တၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



တၢ်ဘၣ်ဘၢဘၣ်သီဖဲအံၤသ့ၣ်တဖၣ် ကဲထီၣ်အသးခိဖျိပုၤကူပုၤကညီသ့ၣ်တဖၣ်အတၢ်ဖဲးတၢ်မၤဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤသ့ၣ်တဖၣ်အယိၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီသ့ၣ်တဖၣ်အံၤဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံး, တၢ်ဟးဂူၣ်ဟးဂီၤ, ဒီးတၢ်လုၤသုၤလုၤဂီၤလၢပဟီၣ်ခိၣ်တဘျီအံၤအန့ၣ်ဆၢၣ်တၢ်မူတၢ်ဒီးတၢ်မူတၢ်မဲၤအါကလုာ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲန့ၣ်အသိး, တၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီအံၤ မၤဘၣ်ဒိပဲပုၤကူပုၤကညီသ့ၣ်တဖၣ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တုၤဖၣ်လဲာ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်သံတၢ်ပျၢ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲပစံးတၢ်အသိး, တၢ်ဆူးတၢ်ဆါဒီးတၢ်သံတၢ်ပျၢ်လၢအကဲထီၣ်အသးခိဖျိတၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီသ့ၣ်တဖၣ် ပၣ်ယုာ်ဒီးပသိၣ်တၢ်ဆါဒီးခဲစၢ်တၢ်ဆါဒီးတၢ်အဂၤသ့ၣ်တဖၣ်အါမးန့ၣ်လီၤ.

## ကလံၤတၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီ

ကလံၤတၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီအံၤကဲထီၣ်အသးခိဖျိ ကၢ်သဝံလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်စုၣ်တၢ်ပျၢ်, ဖၣ်ကမူၣ်, မ့ၣ်အူလုာ်လၢပုၤကညီထုးထီၣ်အိၣ်ခိဖျိတၢ်လဲၤတၢ်က့ၤလၢကလံၤ, ခိဒီးထံကျဲသ့ၣ်တဖၣ်, စဲးဖိကဟၣ်တၢ်ဖဲးတၢ်မၤတၢ်လဲၤတရံးသး, တၢ်ထုးထီၣ်ပနံၣ်တၢ်မၤအလီၢ်အကျဲ, တၢ်သူၣ်တၢ်ဖျးဒီးတၢ်အဂၤအဂၤသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ကလံၤဘၣ်အဘၣ်သီအံၤ မ့ၢ်တၢ်လီၤပျံၤဒိၣ်မးလၢပဲပုၤကူပုၤကညီသ့ၣ်တဖၣ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်လၢအဒုးအိၣ်ထီၣ်ကလံၤတၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီအံၤ ကဟဲအသးလၢကျဲအါမံၤ ဒီးတၢ်လၢအပၣ်ယုာ်ဖဲအမ့ၢ် တၢ်ဆိးကါဒီးဖွဲၣ်ဝဲဒၣ်ဟီၣ်လၢန့ၣ်ဆၢၣ်အမ့ၢ်အဆၢၣ်ဖဲအမ့ၢ်လၢၢ်သ့ၣ်လး, ရှၢ်နီၣ်သိ, ဒီးကၢ်သဝံအဂၤသ့ၣ်တဖၣ်လၢသိလုာ်စဲးဖိကဟၣ်တၢ်လဲၤတရံးအသး ဒီးတၢ်လဲၤတၢ်က့ၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ခိဖျိကလံၤဘၣ်အဘၣ်သီအယိ, တၢ်ဆူးတၢ်ဆါလၢအကဲထီၣ်ညီန့ၣ်အသးဖဲတၢ်ယုၤသ့ၣ်ညါဒီးမၤကွၢ်အံၤသ့ၣ်တဖၣ်ပၣ်ယုာ်ဒီးတၢ်သးဘံး, ပသိၣ်တၢ်ဆါ, ပသိၣ်ညိးထီၣ်, ပသိၣ်ခဲစၢ်, သးတၢ်ဆါ, ခိၣ်န့ၣ်တၢ်ဆါ, မၤဘၣ်ဒိနီၢ်ခိၣ်ဂံၢ်တြီဆၢတၢ်ဆါသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

လၢဟီၣ်ခိၣ်ဒိတဘျီညါန့ၣ်, တၢ်သံတၢ်ပျၢ်ဘၣ်ထွဲလိာ်အသးလီၤလီၤဒီးကလံၤတၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီအံၤအိၣ်ဝဲဒၣ် (၆.၇) ကကွၢ် လၢတနံၣ်အတီၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ.  
တၢ်ဂ့ၢ်ဒီးသန့ - [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ambient-\(outdoor\)-air-quality-and-health](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ambient-(outdoor)-air-quality-and-health)

# ထံနိတ်ဘဉ်အဘဉ်သီ

ထံမ့န့ဆဉ်တၢ်အိဉ်ယၤခိဉ်တယၢ်တခါလၢအကါဒိဉ်လၢပုၤကညီအတၢ်အိဉ်မူအိဉ်ဂဲၤ, တၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့, တၢ်ကဆဲကဆီ ဇီးတၢ်အိဉ်မူပျဲဇီးတၢ်သုဉ်ဖုံသးညီ ဇီးသုဉ်သုဉ်လၢကပိၤန့ဉ်လီၤ. ထံမ့တၢ်အရ့ဒိဉ်မးတခါလၢပုၤကညီအတၢ်ဒိဉ်ထီဉ်ထီထီဉ် ဇီးတၢ်ဂုၤထီဉ်ပသီထီဉ်အဂီၢ်န့ဉ်လီၤ. ထံနိတ်ဘဉ်ယၤ, လီၤဆီဖဉ်တၢ်ထံဘျါ (လၢအတမ့ၢ်ထံဟီၤလၢအအိဉ်လၢပီဉ်လဲဉ်ပုၤ) လၢပသုဇီးအီအီသ့ လၢအအိဉ်လၢပဟီဉ်ခိဉ်တဘျီအံၤအပူၤဘဉ်ကွၢ်ဆဉ်မဲဉ်ဇီးတၢ်ဂ့ၢ်ကီ, တၢ်ဆိဉ်သနံးဇီးတၢ်တၢ်သုဉ်တဖဉ်လၢကျဲအါဘီန့ဉ်လီၤ. တၢ်ဒီးန့ၢ်ဘဉ်ဇီးတၢ်သုဘဉ်ထံနိတ်အံၤ မ့ၢ်ဂံၢ်ခိဉ်ထံးပုၤဟီဉ်ခိဉ်ဖိခွဲးယၢ်တခါန့ဉ်လီၤ. ထံနိတ်ဘဉ်ယၤဒ်အမ့ၢ်ထံနၢ်ထံကျိ, ထံနၢ်ကွၢ်ခံ, ထံကပူၤ, နိဉ်အီ, ဇီးထံကျိဖိယုဉ်ဇီးထံလၢဟီဉ်ခိဉ်လၢသုဉ်တဖဉ် ဘဉ်အဘဉ်သီဇီးတၢ်စုဉ်တၢ်ပျီ ခိဖျိစးဖိကဟဉ်တၢ်မၤလီၢ်လၢအထုးထီဉ်တၢ်ကွၢ်ကံတၢ်ဘဉ်အဘဉ်သီသုဉ်တဖဉ်, တၢ်ကုဉ်သုဉ်ကုဉ်ဝဉ်တၢ်ဖံးတၢ်မၤ, တၢ်ခူဉ်ဟီဉ်လၢတၢ်ဖံးတၢ်မၤ, ကံဟီဉ်ချါလၢတၢ်သုဉ်တၢ်ဖျးတၢ်ဖံးတၢ်မၤအဂီၢ်သုဉ်တဖဉ်, ဇီးပျးစတုးကိဉ်တဲာ်အလၢတၢ်တၢ်ကွၢ်အီဇီးပုၤကညီဇီးဆဉ်ဖိကီဖိအအုဉ်အဆဉ်လၢအယုၤလီၤမၤဘဉ်အထံနိတ်ဘဉ်ယၤသုဉ်တဖဉ်န့ဉ်လီၤ. ဇ်သိးတၢ်ယုဉ်လီၤဘျါလီၤကွၢ်ထံနိတ်ကဆဲကဆီဇီးတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့ အဂီၢ်, လၢဘီမ့ၢ်စၢဖျိဉ်ကရၢ (၂၀၃၀) နံဉ် ယုဉ်ကတၢ်ဂုၤထီဉ်ပသီထီဉ်အတၢ်ရဲဉ်တၢ်ကျဲဇီးတၢ်ပညိဉ်ဖိတၢ်နိဉ်ဂံၢ် (၆) အပူၤကွဲးဖျါထီဉ်ဝဲဒဉ်လၢ, “တၢ်ကဘဉ်အုဉ်ကီၤက့ၤယုဉ်ကတၢ်ပၤဆၢရဲဉ်ကျဲၤထံနိတ်ကံၢ်စီတၢ်လၢတၢ်ပျဲဇီးတၢ်ကဆဲကဆီလၢပုၤကိးဂၤဒဲးအဂီၢ်န့ဉ်လီၤ”.

လၢဟီဉ်ခိဉ်ဒီတဘျီညါန့ဉ်, ပုၤကုပုၤကညီ (၇၇၁) ကကွၢ်, ဒ်ပစံးတၢ်အသိးပုၤကညီအဂၤ (၁၀) အကျါ (၁) ဂၤန့ဉ် တဒီးန့ၢ်ဘဉ်ထံနိတ်လၢအကဆီဇီးလၢအပူၤဖျးဇီးတၢ်စုဉ်တၢ်ပျီဘဉ်.

တၢ်ဂ့ၢ်ဒီးသန့ - <https://water.org/our-impact/water-crisis/global-water-crisis/>

# ဟိန်ခိန်ညှဉ်ထွန်တၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီ

ဟိန်ခိန်ညှဉ်ထွန်မ့ၢ်နီၣ်ဝံၣ်ခံတခါလၢပဝဲပှၤ ဟိန်ခိန်ဖိအတၢ်လုၢ်အိၣ်သးသမ့ၤ ဖိပစံးတၢ်အသိးလၢ တၢ်သ့ၣ်တၢ်ဖျးသ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဟိန်ခိန်ညှဉ်ထွန် အံၤဒီသဒါဒီးကဟုကယၢ်က့ၤတၢ်မူတၢ်မဲအါမံၤအါက လုၢ်လၢဟိန်ခိန်တဘျီအံၤအမဲၣ်ညါ, အမူဒါဒီးတၢ်ဖံး တၢ်မၤခိၣ်သ့ၣ်လၢအဂပၣ်ယုၣ်ဒီးတၢ်ပျဲၣ်ထံၣ်ဒီးမၤကဆိ က့ၤထံနိၣ်သိးကပူၤဖျးဒီးတၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီဒီးတၢ်စုၣ် တၢ်ပျၢ်သ့ၣ်တဖၣ်, ဟ့ၣ်ပှၤတၢ်အိၣ်တၢ်အိ, သ့ၣ်မ့ၢ်ယိၣ် ဝၣ် လၢပတၢ်ဖိအိၣ်တ့ၤအိၣ်အဂီၢ်, ကဟုကယၢ်ဒီးစိၣ် မူစိၣ်ဂဲၤက့ၤလုၢ်လၢ်ထုသန့, တၢ်ဆဲးတၢ်လၢဒီးတၢ်ဒုၣ် တၢ်ထူအလီၢ်အကျဲသ့ၣ်တဖၣ်လၢပုၤထူလံၤဖိသ့ၣ်တ ဖၣ်အဂီၢ်, ကၤယၢ်ဒီးဒီသဒါက့ၤထံၣ်ဒိၣ်ကၢၢ်လၢ်တၢ်တ တၢ်တနါသ့ၣ်တဖၣ်, ဒီးလၢအကျါမ့ၢ်နီၣ်ဝံၣ်ခံတခါလၢ တၢ်မၤလီၤကဆၢၣ်ကွံၣ်တၢ်ကသ့ၣ်ကသံးတၢ်ဆီတလဲအ တၢ်ဘၣ်ဒီဘၣ်ထံး ခိဖျိအစူးသဝံးတၢ်ယၢ်ကံၤသဝံဘၣ်အဘၣ်သီဒီအမ့ၢ် ခၣ်ဘိၣ်ဒဲၣ်အိးစးလၢ အဆီတလဲဒီးဒုးကိၢ်သွးထီၣ်ဟိန်ခိန်တဘျီအံၤန့ၣ်လီၤ. ဖိစဲအ့ၣ်ပှၤကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့ၣ်တဖၣ် အတၢ်ယုၤသ့ၣ်ညါဒီးမၤနီၣ်မၤယါအိၣ်ဝဲအသိး, ဖိသိးတၢ်ကဒီးန့ၢ်ဘၣ်ဟိန်ခိန်ညှဉ်ထွန်အဖိခိၣ် တကကြၢ်အမ့ၢ်ဟိၣ်စီ (၂) တုၤ (၃) စးထံးမံထၢၣ်အဂီၢ်, တၢ်ဆၢကတီၢ်ယံၣ်ဝဲဒၣ် (၁,၀၀၀) နံၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဒီဘိမ့ၢ်စၢဖျိၣ်ကရၢအတၢ်လုၢ် သ့ၣ်ညါဟံၣ်ဖျါဝဲအသိး, ဟိန်ခိန် ညှဉ်ထွန် (၄၀) မျးကယၤ, ဖိပ စံးတၢ်အသိးဟိန်ခိန်ညှဉ်ထွန်လၢ အိၣ်ဒီးအထူးအစီဒီးအသိအချါဂ့ၤ လၢတၢ်သ့ၣ်တၢ်ဖျးဒီးတၢ်ထူးထီၣ် တၢ်အိၣ်တၢ်အိအဂီၢ်အံၤဟးဂုၢ်ဟး ဂီၤ, လီၤမူးလီၤမၢ်ဒီးလုၤလုၤဂီၤ လၢဟိန်ခိန်တဘျီအံၤ ခိဖျိလၢပုၤ ကူပှၤကညီသ့ၣ်တဖၣ်အတၢ်ဟူး တၢ်ဂဲၤဒီးတၢ်ဖံးတၢ်မၤသ့ၣ်တဖၣ် အယိန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဂီၢ်ဒီးသန့ - <https://www.theguardian.com/environment/2022/apr/27/united-nations-40-per-cent-planet-land-degrade>

ခိဖျိပဝဲပှၤကူပှၤကညီလၢဟိန်ခိန်တဘျီအံၤပတၢ်အိၣ်တၢ်အိ (၉၅) မျးကယၤန့ၣ် ပ ဒီးန့ၢ်အီၤလၢဟိန်ခိန်ညှဉ်ထွန်အယိ, တၢ်ဒီသဒါကဟုကယၢ်က့ၤဟိန်ခိန်အထူးအစီဒီးသိးဒီး အသုတဘၣ်အဘၣ်သီဒီးကံၤအစုၣ်အပျၢ်ဒီးဟးဂီၤချ့သဒံးတဂ့ၤအဂီၢ် မ့ၢ်ပဝဲကိးဂဲၤဒီးအမူအ ဒါန့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်, ပဟိန်ခိန်ညှဉ်ထွန်အထူးအစီလၢအဘၣ်အဘၣ်သီဒီးကံၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤ အစုၣ်အပျၢ်, ဖိပစံးတၢ်အသိးတၢ်လၢအပၣ်ယုၣ်ဒီအမ့ၢ်စးဖိကဟုၣ်တၢ်ဖံးတၢ်မၤ, တၢ်ရုၣ်ဟိၣ်



လတ်တမ်းဖုံးတံ၊ တပ်သူကပ်ဟီၣ်ချါလတ်သူၣ်တပ်ဖျးတပ်ဖုံးတံမအဂီၢ်၊ ဒီးတံဟးတၢနါစီ တံတယူးတံယံလၢဟီၣ်ခိၣ်လိၤသ့ၣ်တဖၣ်အံၤ မအသးကိးဆၢကိးကတီၢ်၊ ကိးန့ၣ်ရံၣ်ဒဲး သကူတံလီၢ်အါတီၤလၢဟီၣ်ခိၣ်တဘျီအံၤန့ၣ်လီၤ.

### တံဆိမိၣ်ပျံၣ်ထံဒီးတံပံၣ်ထံနီၤဖး

ဒ်န့ၣ်န့ၣ်သဝီဒီးဟီၣ်ကဝီတံအိၣ်သးဒီးတံလဲၤခိဖျိအိၣ်ဝဲအသိး, တံဘၣ်အဘၣ်သီ လၢလတ်သူၣ်တဖၣ်အံၤ ကထီၣ်အသးအါလတ်ဟူးတံဂဲၤဒီးတံဖုံးတံမဖဲလဲၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အ ယိလဲၣ်. ဆိမိၣ်ထံဒီးကွဲးရံၣ်လီၤလၢတံဂ့ၢ်ခိၣ်တံတခါစုၣ်စုၣ်အဖီလတ်တက့ၢ်.

ကလံၤတံဘၣ်အဘၣ် သီကထီၣ်သးအခိၣ်ထံး ခိၣ်ဘိၣ်လဲၣ် ဒီးလၢတံဂ့ၢ် မန့ၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အယိလဲၣ်	ဟီၣ်ခိၣ်ညၣ်ထွဲၣ်တံဘၣ်အဘၣ်သီကထီၣ်သးအခိၣ်ထံး ခိၣ်ဘိၣ်လဲၣ် ဒီးလၢတံဂ့ၢ်မ န့ၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အယိလဲၣ်	ထံနီၤတံဘၣ်အဘၣ်သီကထီၣ်သးအခိၣ်ထံးခိၣ်ဘိၣ်လဲၣ် ဒီးလၢတံဂ့ၢ်မန့ၣ် သ့ၣ်တဖၣ်အယိလဲၣ်

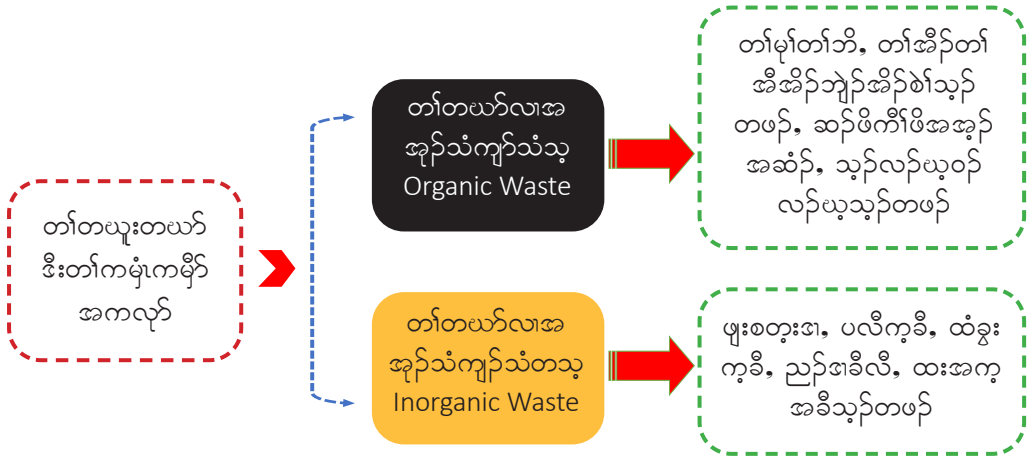
# တၢ်တယူးတယၢ်ဒီးတၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်

တၢ်တယူးတယၢ်ဒီးတၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ်မ့ၢ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤ, တၢ်အိၣ်တၢ်အီၣ်အိၣ်ဆွံအိၣ်ဘျဲၣ်, တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်ဘျီထီၣ်ပီးလီ, ဖျးစတုး (ကီၣ်တၢ်ဒၢ), ဒီးစးဖိကဟၣ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤဒ်အမ့ၢ်လီၤဂဲၤဒ် (ခိၣ်ဖျါထၢၣ်) ဒီးလိတဲစိအလီၤလံၤလၢတၢ်တၢ်ကွံၣ်အီၤဖဲပုၤကညီသ့ၣ်တဖၣ်တအဲၣ်ဒီးသ့ၣ်အီၤလၢ ဘၣ်အဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ကမ့ၢ်ဒ်အံၤသ့ၣ်တဖၣ်ခဲလၢၣ် အခိၣ်ထံးခိၣ်ဘိဟဲဝဲဒ်လၢ ပခိၣ် ယၢၤန့ၣ်ဆၢၣ်အတၢ်အိၣ်ယၢၤသ့ၣ်တဖၣ်အအိၣ်န့ၣ်လီၤ. တနံၣ်ဘၣ်တနံၣ်စုၣ်စုၣ် ပတၢ်ကွံၣ်ဝဲဒ် တၢ်တယၢ်ဒီးတၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ်ဒ်အံၤသ့ၣ်တဖၣ် ဖဲပတအဲၣ်ဒီးသ့ၣ်လၢအီၤ, ဟးဂီၤဒီးဘၣ်ဒိဘၣ်ထံး, ကဲထီၣ်တၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီ, ဒီးသ့ၣ်အီၤတသ့ၣ်လၢဘၣ်အဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ. ခိဖျါလၢတၢ်တၢ်ကွံၣ် တၢ်တယၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီဒ်အံၤအါထီၣ်အယိ ငှးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ကီၣ်တၢ်ခဲလၢပခိၣ်ယၢၤန့ၣ်ဆၢၣ်ဒီးပ ဝဲပုၤကညီသ့ၣ်တဖၣ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချၢ အဂီၢ်ဒိၣ်ဒိၣ်မ့ၢ်န့ၣ်လီၤ. ဒ်သိးယုၢ်ကတၢ်ပၤဆၢ ရဲၣ်ကျဲၤတၢ်တယူးတယၢ်ဒီးတၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ်မ့ၢ်အကျိၤအကျဲၤတုၤလီၤတီၤလီၤကအိၣ်ထီၣ်အဂီၢ်, ပ တၢ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်ဟံၤဒီးတၢ်စိၣ်ခဲၣ်စိၣ်နီၣ်ဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်တယူးတယၢ်အကလုာ်ဒ်အမ့ၢ်န့ၣ်ဆၢၣ်တၢ်တ ယူးတယၢ် ဒီးတၢ်တယူးတယၢ်လၢအတမ့ၢ်န့ၣ်ဆၢၣ် (တမ့ၢ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢအအိၣ်ထီၣ်အသး ဒ်န့ၣ်ဆၢၣ်) အသိးသ့ၣ်တဖၣ် မ့ၢ်ခိၣ်တယၢ်တၢ်လိၣ်နီၣ်နီၣ်တခါန့ၣ်လီၤ.

**၁. တၢ်တယူးတယၢ်လၢအအုၣ်သံကျၢၣ်သံသ့**–န့ၣ်ဆၢၣ်တၢ်တယူးတယၢ်လၢအအုၣ်သံကျၢၣ်သံ ညီစံးတၢ်န့ၢ်မ့ၢ်ဝဲ တၢ်တယၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီသ့ၣ်တဖၣ်လၢအအုၣ်သံကျၢၣ်သံဒီးကဲထီၣ်က့ၤ တၢ်အထူးအစီလၢဟီၣ်ခိၣ်ညါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. အဒိ, တၢ်မ့ၢ်တၢ်ဘိ, သ့ၣ်လၢၣ်ဝဲလၢၣ်, တၢ် အိၣ်တၢ်အီၣ်လၢအအိၣ်ဘျဲၣ်အိၣ်စၢ်, ဒီးဆၢၣ်ဖိကီၢ်ဖိအအုၣ်အဆံၣ်သ့ၣ်တဖၣ်မ့ၢ်အိၣ်ယံၣ် ယံၣ်န့ၣ်ကအုၣ်သံကျၢၣ်သံထီၣ်ကွံၣ်ဝဲ ဒီးကယီၤကယီၤန့ၣ်ကဲထီၣ်က့ၤဟီၣ်ခိၣ်အထူးအစီ ခိဖျါတၢ်တယၢ်ဒ်အံၤသ့ၣ်တဖၣ်အိၣ်ဒီးကဲသ့ၣ်လၢအမ့ၢ်ကဲခၣ်ဘိၣ်အယိန့ၣ်လီၤ.

**၂. တၢ်တယူးတယၢ်လၢအအုၣ်သံကျၢၣ်သံတသ့**–စံးတၢ်န့ၣ် မ့ၢ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢအတဟဲကဲ ထီၣ်အသးဒ်န့ၣ်ဆၢၣ်အသိးဘၣ် မ့ၢ်တခီမ့ၢ်တၢ်လၢပုၤကညီတုၤထီၣ်ဒီးငှးအိၣ်ထီၣ်အီၤဒ်အ မ့ၢ်ဖျးစတုးကီၣ်တၢ်ဒၢ, ပလီ, ထံခွး, ညါဒၢ, တၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢတၢ်တုၤအီၤလၢစၢၢ်ထးသ့ၣ် တဖၣ်လၢအုၣ်သံကျၢၣ်သံဒီးလီၤဘျဲၣ်ညီညီတန့ၢ်ဘၣ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

# တၢ်နီၤဖးတၢ်တယူးတယၢ်ဒီးတၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ်အကလုာ်



မ့ၢ်မဆါတနံၤအံၤပကထံၣ်ဘၣ်လၢတၢ်ဖိတၢ်လံၤပီးလီၤလၢတၢ်တုၤအီၤလၢဖူးစတုး (Plastic) သ့ၣ်တဖၣ်ဖဲတၢ်သူၤအီၤတဘျီဝံၤအလီၢ်ခံမ့ၢ်ဂၤ, ဖဲအလီၢ်လံၤဖိပးထီၣ်အဆၢကတီၢ်မ့ၢ်ဂၤ, ဖဲအဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးဒီးဟးဂီၤအဆၢကတီၢ်မ့ၢ်ဂၤ, ဒီးဖဲတၢ်မ့ၢ်တသးလီၤအီၤလၢဘၣ်အဆၢကတီၢ်မ့ၢ်ဂၤ ပကထံၣ်ဘၣ်လၢညီၣ်တၢ်ကတၢၤကွၢ်အီၤန့ၣ်လီၤ. ခိဖျိပုၤကုပုၤကညီၣ်အလုာ်အလၢလၢဟးတၢၤနါစိတၢ် လၢအတအိၣ်ဒီးတၢ်ဆိမိၣ်ထံဆိမိၣ်ဆးဒီးတၢ်ထီၣ်ထံထီၣ်စိတၢ်ဂ့ၢ်ကီၤလၢအကပိၣ်ထွဲထီၣ်အခံသ့ၣ်တဖၣ်ဘၣ်အယီၤ ပထံၣ်ဘၣ်လၢတၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ် တၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီသ့ၣ်တဖၣ်ရၤလီၤအသးသကုၤဒုသဝီတၢ်လီၢ်အါတီၤ, ဟံၣ်ခိၣ်ဟံၣ်ယၢၤ, ကွီကရၢၢ်ပူၤ, ဒီးထံကျိထံကွၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်တယူးတယၢ်ဒီးတၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ်တနီၤ မ့ၢ်တၢ်လၢအိၣ်ဒီးအစုၣ်အပျၢ်, အုအိၣ်သ့, ရၤလီၤတၢ်ဆူးတၢ်ဆါဒီးဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးသ့ၣ်လၢကျဲအကလုာ်ကလုာ်န့ၣ်လီၤ. ပမ့ၢ်ကွၢ်လၢတၢ်ကွၢ်ဒိတခါန့ၣ်, တၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ်တၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီသ့ၣ်တဖၣ်ကဲထီၣ်အသးခိဖျိ (၁) ခုၣ်ကယဲယံလၢ (municipal), (၂) ဟံၣ်ယီ, (၃) ဖဲဖိကဟၣ်တၢ်မၤလီၢ်, (၄) တၢ်သူၣ်တၢ်ဖူး, (၅) တၢ်ခူၣ်ဟီၣ်လၢ, ဒီး (၆) တၢ်ထုးထီၣ်ကဲအစုၣ်အပျၢ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤပီးလီၤသ့ၣ်တဖၣ်အယီၤန့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်လၢမ့ၢ်ဆုၣ်မ့ၢ်ဂီၤအတၢ်ကွၢ်ဒီးတၢ်နၢ်ဟံၢ်အီၤသ့ၣ်တခိ, တၢ်တယူးတယၢ်ဒီးတၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ်အံၤ ဘၣ်တၢ်နီၤဖးလီၤအီၤအိၣ်ဝဲဒၣ် (၃) ကလုာ်ဒ်အမ့ၢ် တၢ်ကမ့ၢ်လၢ



အိမ်အိမ်အသုံးအကတ် (တက်ကမ္ဘာလှေ), တက်ကမ္ဘာလှေအိမ်အိမ်အထံအနိ (ထံနိတက်ကမ္ဘာ) ဒီးတက်  
ကမ္ဘာလှေအိမ်အိမ်အသံ (တက်သံတက်ကမ္ဘာ) သွန်တဖန်န့ဉ်လီၤ.

တက်အသုံးအကတ်တက်တယာ် (မ့တမ့) တက်တယာ်လၢအယုထီစံးတက်န့ဉ် မ့တက်တယုး  
တယာ်လၢအယုထီလၢပုၤကညီတၢ်ကွံာ်အိၤသွန်တဖန်န့ဉ်လီၤ. တက်လၢအပုၤယုာ်လၢတက်တယုး  
တယာ်အသုံးအကတ်အကလုာ်သွန်တဖန်မ့ၢ်ဝဲ ဟံဉ်ဃီတက်တယာ်, တက်သ့ဉ်တက်ဖျးတက်တယာ်,  
ပနံဉ်တက်ကတက်တယာ်, တက်ဘျီစံးဖိကဟဉ်တက်မၤလီၢ်တက်တယာ်, တက်ဆါဒီးတက်ဟ့ဉ်ကသံဉ်  
ဒးတက်တယာ်, ဒီးစံးဖိကဟဉ်ပိးလီၢ်တက်တယာ်သွန်တဖန်န့ဉ်လီၤ. နီပဟ့ဉ်တက်အဒိအသိး,  
တက်လၢအပုၤယုာ်လၢဟံဉ်ဃီတက်တယာ်လၢအသုံးအကတ်အိၤသွန်တဖန်ကမ့ၢ်ဝဲ ဟံဉ်ဃီတက်သ့  
တက်စွဲပိးလီၢ်အမ့ၢ်ကိၣ်တၢ်ဒၤ, ညဉ်ဒၤက့ခိ, ပလီက့ခိ, တက်အိၣ်တက်အိၣ်ဆွံအိၣ်ဘျီ, စး  
ခိက့ခိ, ထံခွးသွန်မ့ၢ်သွန်ဖး, ဟံဉ်ဃီတက်ဖိအိၣ်တၢ်အိၣ်ပိးလီၢ်လၢအဟးဂီၤသွန်တဖန်, ဒီးစံးဖိ  
ကဟဉ်ပိးလီၢ်အကလုာ်ကလုာ်န့ဉ်လီၤ. မ့မ့ၢ်လၢတက်သ့ဉ်တက်ဖျးတက်တယာ်တခိတက်လၢအပုၤယုာ်  
သွန်တဖန်မ့ၢ် တက်မ့ၢ်တက်ဘျီအုၣ်သံကျဉ်သံ, ဆဉ်ဖိကိၣ်ဖိအအုၣ်အဆံဉ်, က်ကသံဉ်ပိးလီၢ်အ  
မ့ၢ်ကသံဉ်မၤသံတက်ဖိလံးဖိမၤ, ကသံဉ်မၤသံနီဉ်, က်ဟီဉ်စီလၢအဒုးအိၣ်ထီဉ်တက်လီၤဘဉ်ယိဉ်  
လၢပန့ဆၢဉ်ခိဉ်ယၢ ဒီးပဝဲပုၤကညီအတက်အိၣ်ဆုၣ်အိၣ်ချ့ သွန်တဖန်အဂီၢ်န့ဉ်လီၤ.

တက်ထံတက်နိတက်တယာ်စံးတက်န့ဉ် မ့တက်ထံတက်နိဘဉ်အဘဉ်သီဒ်အမ့ၢ်ဝဲဒၣ် ပုၤကညီ  
ဒီးဆဉ်ဖိကိၣ်ဖိအအုၣ်အဆံဉ် ဒီးထံဘဉ်အဘဉ်သီသွန်တဖန်န့ဉ်လီၤ. တက်ထံတက်နိတက်တယာ်  
အံၤ ပုၤယုာ်စုာ်ကိးဒီးက်တက်ဖိတက်လံးလၢအအိၣ်ဒီးအစုၣ်အပုၤလၢစံးဖိကဟဉ်တက်မၤလီၢ်သွန်တ  
ဖန်ထုးထီဉ်ဒီးပျံလီၤအိၣ်ဒ်အမ့ၢ် ကသံဉ်ဆိတလဲတက်ကံးညဉ်အလွဲၤ, ကသံဉ်မၤသံနီဉ်ဒီးက  
ဟီဉ်စီအထံအနိသွန်တဖန်န့ဉ်လီၤ.

တက်ယုးတယာ်ဒီးတက်ကမ္ဘာကမ့ၢ်လၢခံကတၢ်တခါတခါမ့ၢ်ဝဲဒၣ် က်သံဉ်န့ဉ်လီၤ. က်  
သံဉ်ဘဉ်အဘဉ်သီအံၤ ဟဲကဲထီဉ်အသးခိဖျိသိလုာ်, သိလုာ်ယီၤ, ကဘီယုၤ, ကဘီ, လုာ်  
မ့ၢ်အူ, ဒီးစံးဖိကဟဉ်လၢအထုးထီဉ်ဝဲဒၣ်က်သံဉ်ဘဉ်အဘဉ်သီလၢအိၣ်ဒီးတက်စုၣ်တက်ပျံ လၢ  
အဒုးအိၣ်ထီဉ်ကလံးဘဉ်အဘဉ်သီသွန်တဖန်န့ဉ်လီၤ. တက်ဘဉ်အဘဉ်သီဒ်အံၤသွန်တဖန်  
တက်ထုးထီဉ်အိၣ်မ့ၢ်အါတလၢတခါ ကမၤဘဉ်ဒီဝဲဒၣ်ပဝဲပုၤကညီသွန်တဖန်အတက်အိၣ်ဆုၣ်အိၣ်  
ချ့, ကမၤဟးဂီၤကွံာ်ဝဲဒၣ်ပခိဉ်ယၢန့ဆၢဉ် ဒီးကဒုးအိၣ်ထီဉ်တက်ကသုဉ်ကသံးတက်ဆိတလဲ

သွန်တဖန်နဲ့လီ၊ ဇ်သိးပဟိန်ခိန်တဘွန်အံအသုတဟးဂီကွိုင်ချ သဒံးတဂု၊ ဒီးတကတီ၊  
ဃီ ပဝဲပုကညီသွန်တဖန်ကအိန်မုပဲဒီးတံအိန်ဆုန်အိန်ချဒီးတံသုန်ဖုံသးညီအဂီ၊ အလီ၊  
အိန်လပကဘန်မဇုလီကွိုင်တံထုးထီန်ဒီးတံတကွိုင်တံတယန်ဘန်အဘန်သီသွန်တဖန်  
ဒီးပဆုရဲဂျဲကွဲအီလအအိန်ဒီးအကျိအကျဲဘန်ဘန် ဒီးလီတံလီဆဲးနဲ့လီ၊

## တံတယူးတယန်ဒီးတံကမုံကမိုင်တဖန်မုအဟဲဝဲလဲန်

တံတယူးတယန်ဒီးတံကမုံကမိုင်တဖန်ဟဲကဲထီန်အသးလကျဲအါဘိဒီးတံလီအါတီ၊  
ဘန်ဆန်လီဆီဒန်တံ မုမုလပဝဲကညီပုတဝဲသွန်တဖန်အကျိတခီ ညီနံတံသွန်တဖန်အံ  
ကဟဲကဲထီန်အသးဒ်တံအိန်သးလလန်အသိးနဲ့လီ၊ တံလီတံကျဲဒ်အံသွန်တဖန် တံ  
တယူးတယန်ဒီးတံကမုံကမိုင်လသုကထံန်ညီနံအီကမုတံမနုသွန်တဖန်လဲန်၊



ဆိကမိဂ်ပဲင်ထံနီဖးဒီးကွဲးလီတၢ်တယူးတယာ်ဒီးတၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ်အမံအသၢ်ဒ်လံာ် တၢ်ယုအခိၣ်တၢ်လၢလၢတခါစုာ်စုာ်အိၣ်ဖျါအသိးန့ၣ်တက့ၢ်.

<p>ဟံၣ်ဃီတၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ် မ့ၢ်တၢ်မနုၤသ့ၣ်တဖၣ်လဲၣ်</p>	
<p>တၢ်ဆါတၢ်ပူၤဖျါ ဒီးကျးတၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ် မ့ၢ်တၢ်မနုၤသ့ၣ်တဖၣ်လဲၣ်</p>	
<p>ကိုကရၢ်ပူၤတၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ် မ့ၢ်တၢ်မနုၤသ့ၣ်တဖၣ်လဲၣ်</p>	
<p>တၢ်ဆါဟံၣ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကသံၣ်ဒးတၢ်က မ့ၢ်ကမ့ၢ် မ့ၢ်တၢ်မနုၤသ့ၣ်တဖၣ်လဲၣ်</p>	
<p>တၢ်သူၣ်တၢ်ဖျးကျိးဒီးစံာ်လီၤပဲၤလီၤတၢ် ကမ့ၢ်ကမ့ၢ် မ့ၢ်တၢ်မနုၤသ့ၣ်တဖၣ်လဲၣ်</p>	
<p>တၢ်ဘီၣ်စးဖိကဟံၣ်အလီၤအကျဲတၢ်ကမ့ၢ် ကမ့ၢ် မ့ၢ်တၢ်မနုၤသ့ၣ်တဖၣ်လဲၣ်</p>	

## တၢ်တယူးတယၢ်ဒီးတၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီဒီးပှၢ်တဝၢ

တၢ်ဝဲထံနီၤဖးဒီးတၢ်ပၢ်ဖျါထီၣ်က့ၤတၢ်ထံၣ်-ဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်တယူးတယၢ်ဒီးတၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ်လၢနူၤသဝီအပူၤန့ၣ် တၢ်အိၣ်သးလၢအပူၤအကွၢ်အိၣ်လဲၣ်, တၢ်အိၣ်သးခဲအံၤအိၣ်လဲၣ်. ဒီးတၢ်ပၤဆှၢ်ရဲၣ်က့ၤလီၤတၢ်လီၤဆဲးမ့ၢ်တအိၣ်ဘၣ်န့ၣ် ခါဆူညါတၢ်ကမၤအသးလဲၣ်.

တၢ်တယူးတယၢ်ဒီးတၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီသ့ၣ်တဖၣ် မ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်နီၢ်တခါလၢပှၢ်လီၢ်ကဝီဖိဖဲအံၤသ့ၣ်တဖၣ်ဘၣ်ကွၢ်ဆၢၣ်မဲၣ်အီၤခါ.

---

---

တၢ်တယူးတယၢ်ဒီးတၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ အခိၣ်ထံးခိၣ်ဘိမ့ၢ်အဟဲဖဲလဲၣ်.

---

---

တၢ်တယူးတယၢ်ဒီးတၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီလၢတၢ်တၢ်ကွၢ်အီၤအအါကတၢ်ဖဲနူၤသဝီအပူၤန့ၣ် မ့ၢ်တၢ်ကမ့ၢ်လဲၣ်သ့ၣ်တဖၣ်လဲၣ်. ဘၣ်မနုၤအယိလၢတၢ်ကမ့ၢ်ဖဲအံၤသ့ၣ်တဖၣ်ဘၣ်တၢ်တၢ်ကွၢ်အီၤလဲၣ်.

---

---

---

---

---

---

---

---

တၢ်တယူးတယၢ်ဒီးတၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ်ဒ်အံၤသ့ၣ်တဖၣ် ဘၣ်တၢ်တၢ်ကွံၣ်အီၤလၢတၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲၣ်  
လဲၣ်သ့ၣ်တဖၣ်လဲၣ်. ဒီးဘၣ်မနုၤအယီၤလၢတၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ်ဒ်အံၤသ့ၣ်တဖၣ် တၢ်ဘၣ်တၢ်ကွံၣ်  
အီၤလၢတၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲၣ်အံၤလဲၣ်.

---

---

---

---

ခိဖျိတၢ်တယူးတယၢ်ဒီးတၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ်ဒ်ဘၣ်အဘၣ်သီသ့ၣ်တဖၣ်အယီၤ တၢ်ဂ့ၢ်ကီၤလၢပှၤလီၢ်က  
ဝီၤဖိသ့ၣ်တဖၣ်ဘၣ်ကွၢ်ဆၢၣ်မဲၣ်အီၤ မ့ၢ်တၢ်မနုၤသ့ၣ်တဖၣ်လဲၣ်.

---

---

---

---

တၢ်တယူးတယၢ်ဒီးတၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ်ဒ်ဘၣ်အဘၣ်သီဒ်အံၤသ့ၣ်တဖၣ် တၢ်မ့ၢ်တဖၣ်ဆၢၣ်ကျဲၣ်အီၤ  
မ့ၢ်မ့ၢ်နီၢ်နီၢ်ဘၣ်တခါ ခါဆူညါပှၤတဝါတၢ်အိၣ်သးဆူမဲၣ်ညါကမၤအသးဒ်လဲၣ်.

---

---

---

---



# တၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်ဖဲတၢ်ပၤဆၢရဲၣ်ကျဲၤတၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီအကျိၤအကျဲသန့တအိၣ်ဘၣ်အဆၢကတီၢ်

လၢအပူၤကွံာ်ပမိၢ်ပၤဖဲသ့ၣ်တဖၣ် တဘျီအခါမ့ၢ်စူးကါကုလၢတၢ်ဝံအိၣ်စိာ်အိၣ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤအဂီၢ် ဒီးသ့ၣ်လၢဝၣ်လၢတၢ်ဘိၣ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်ဘၣ်ဆၣ်, ဖဲပစိၤခါကတီၢ်အံၤတခါ လၢတၢ်ဖိတၢ်လံၤဒီးတၢ်ပိးတၢ်လိၤန့ၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အလီၢ် တၢ်သူဖျးစတုးထၢၣ်ဒီးတၢ်အလၢတၢ်တုအီၤလၢဖျးစတုးသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖျးစတုးထၢၣ်ဒီးတၢ်ဖိတၢ်လံၤပိးလီၤသ့ၣ်တဖၣ်အံၤ ကိးနံၤဒဲးဘၣ်တၢ်တၢ်ကွံာ်အီၤအါအါဂီၢ်ဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်တယူးတယာ်ဘၣ်အဘၣ်သီအကျိၤ, ဖျးစတုးတဲာ်ဒီးတၢ်အသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ် မ့ၢ်တၢ်လၢပထံၣ်ဘၣ်အီၤအါကတၢ်ဖဲပကီၢ်သူလၢဟီၣ်ကဝီၤအပူၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်တယူးတယာ်ဒီးတၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီအံၤ မ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်လၢတၢ်လီၢ်ကိးပူၤ လၢထံကီၢ်ကိးဘျၣ်ဒဲးယၣ်ယၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်အံၤ ကဲထီၣ်အသးခိဖျိလၢပဝဲပုၤကညီအလုၢ်လၢသကဲာ်ပဝဲဒ်အမ့ၢ် တၢ်သူတၢ်စွဲဒီးတၢ်ဟးတၢ်လီၤနါစိတၢ်တယူးတယာ်ဒီးတၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ်, ဒ်ပစံးတၢ်အသိးဖျးစတုးတဲာ်အ, ပလီၤကိ, တၢ်ကံးညၣ်, ညၣ်အဒီးတၢ်န့ၣ်ထံအ, ထးကုထးခိ, စဲးဖိကဟၣ်ပိးလီၤလီၢ်လံၤဒီးတၢ်လၢအဂၤသ့ၣ်တဖၣ်အယီၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်လၢပဟးတၢ်လီၤ





- တၢ်လဲၤတၢ်ကမၢ်အလီၢ်သ့ၣ်တဖၣ် ကမၤအါထီၣ်ဘဲးထံၣ်ရံၣ်တၢ်ဃၢ် လၢအဖုးအိၣ်ထီၣ် တၢ်ဆူးတၢ်ဆါဒ်အမ့ၢ်တၢ်ဟၢဖၤလူၤ တၢ်သးယုၤ ခၢ်အ့ၣ်တၢ်တၢ်ဆါ, တၢ်ဘ့ၣ်သးကုသးဒီး တၢ်ဆါလၢအဂၤသ့ၣ်တဖၣ်.
- တၢ်လဲၤတၢ်ကမၢ်အပူၣ်အံၤ မၤကတၢ်ထီၣ်ဒၣ်ထံၣ်ယုၤကျိၤဒီး လီၤဆီၣ်တၢ်ဖဲတၢ်စူၤခါ အဆၢကတီၢ် ပုၤကညီၤဒီးဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိအအ့ၣ်အဆံၣ်ဘၣ်အဘၣ်သီသ့ၣ်တဖၣ် ကယုၤလီၤ သးသကူၤ ဒီးကဖုးအိၣ်ထီၣ်ထံၣ်နိတၢ်စုၣ်တၢ်ပျၢ်ဒီးတၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီန့ၣ်လီၤ. တၢ်တယၢ် သ့ၣ်တဖၣ်မ့ၢ်ကတၢ်ထီၣ်အသးအါတလၢတခီ ဖုးအိၣ်ထီၣ်ထံၣ်နိယုၤဒီးတၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံး သ့ၣ်ဒၣ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်လဲၤတၢ်လီၤတၢ်ကမၢ်လီၢ်အပူၣ်ဖးဒိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်မ့ၢ်လီၤပျီၢ်တခီ ကဖုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဘၣ်ဒိ ဘၣ်ထံးလၢပုၤကညီၤဒီးတုၤဒၣ်လဲၣ်တၢ်သံတၢ်ပျၢ်အိၣ်ထီၣ်သးသ့ၣ်ဒၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ကံၤအစုၣ်အပျၢ်တၢ်ကမၢ်လၢတၢ်လဲၤတၢ်ကံၤအိၣ်သ့ၣ်တဖၣ် မၤဘၣ်အဘၣ်သီ (ဖုးအိၣ်ထီၣ် တၢ်စုၣ်တၢ်ပျၢ်) လၢထံၣ်နိဒီးဟီၣ်ခိၣ်ညၣ်ထ့ၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်သ့ အါန့ၢ်အန့ၣ် ကံၤအစုၣ်အ ပျၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ အူအိၣ်ထီၣ်သ့ၣ်ဒၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ကံၤအစုၣ်အပျၢ်တၢ်တယၢ်သ့ၣ်တဖၣ် တုၤမ့ၢ်အရၤလီၤအသးလၢကလံၤကျါတခီ, မၤဘၣ်ဒိ ပုၤကူပုၤကညီၤအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၣ်အမ့ၢ် တၢ်ဆူးတၢ်ဆါအတၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကံၤ, တၢ်ကူး, တၢ်သးကလဲၤ, တၢ်အဲၣ်ဒီးဘျိး, ဒီးမဲၣ်ချံတၢ်ဆါသ့ၣ်တဖၣ်သ့ၣ်ဒၣ်န့ၣ်လီၤ.



## ဖျားစတုးတဲာ်အါ ဇီးတဲာ်ဖိတဲာ်လံာ်လၢတၢ်ဘိာ်အီၤလၢဖျားစတုးသ့ၣ်တဖၣ်

ဖျားစတုးတဲာ်အါလၢတၢ်သ့ၣ်အီၤတဘျီဂီၢ်, လၢတၢ်ဘိာ်တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤသ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်, ဇီးဖျားစတုးကိာ်ဘိာ်ဖိ, တၢ်ဆၢကိာ်လိာ်ဘိာ်ဖိ, ဇီးကၣ်ဖံာ် (coffee) ကမူၣ်ဘိာ်ဖိသ့ၣ်တဖၣ် တမ့ၢ်တၢ်လၢအအုၣ်သံကျၢၣ်သံသ့ၣ်တဖၣ်ဘၣ်. တၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ်ဒ်အံၤသ့ၣ်တဖၣ် ပကထံာ်ဘၣ်လၢတၢ်ဟးတၢ်လီၤအီၤနါစိၤလၢကျဲၣ်ခိၣ်ကျဲၣ်ယၢၤဇီးထံကျိယုၤ လၢပပုၤတတၢ်အသိးအကျါန့ၣ်လီၤ. ခိဖျိဖျားစတုးအံၤဘၣ်တၢ်တုၤအီၤဇီးကဲာ်တၢ်ဖိတဲာ်လံာ်လၢအဘၣ်တၢ်ကျဲၣ်ကျိယုၤအီၤဇီးရ့ၣ်နီၣ်သိဇီးကဲာ်သဝံသ့ၣ်တဖၣ်အယိ, တၢ်ဖိလံာ်ဖိယာ်ပြဲကဒံဖိသ့ၣ်တဖၣ်ကအိၣ်လီၤဘျးကွံာ်အီၤတသ့ၣ်သိးဇီးတၢ်အိၣ်တၢ်အီၤအိၣ်ဆွံအိၣ်ဘျဲာ် ဇီးသ့ၣ်လၢအုၣ်ဝဲလၢအုၣ်သ့ၣ်တဖၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢန့ၣ်အမဲာ်ညါ ဖျားစတုးတၢ်ဖိတဲာ်လံာ်အံၤသ့ၣ်တဖၣ် လီၤဘျးကွံာ်ဆူဖျားစတုးကမူၣ်ပြဲကဒံဖိ (microplastics) သ့ၣ်ဘၣ်ဆၢ တမ့ၢ်တၢ်လၢအကလီၤမာ်ကွံာ်လၢဟီၣ်ခိၣ်လီၤ မ့တမ့ၢ်လၢထံကျိထံကွံာ်ဇီးပိာ်လဲာ်ပုၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

## တၢ်ကူတၢ်သိးလီၤလံာ်သ့ၣ်တဖၣ်

စိၤခ့ၣ်လၢပုၤန့ၣ် တၢ်ကူတၢ်သိးသ့ၣ်တဖၣ်ဘၣ်တၢ်တုၤအီၤလၢန့ၣ်ဆၢတၢ်ဖိတဲာ်လံာ်အမ့ၢ်ဘဲ, သတိာ်, ဆီၣ်, တၢ်ဘျး မ့တမ့ၢ် သိဆူၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အယိ လီၤဘျးဇီးအုၣ်သံကျၢၣ်သံကွံာ်အသးဒ်န့ၣ်ဆၢတၢ်လဲၤတရံးအသးအကျိၤအကျဲၣ်အသိးသ့ၣ်ဒ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၢမ့ၢ်မဆါတနံၤအံၤ တၢ်ကူတၢ်သိးသ့ၣ်တဖၣ်ဘၣ်တၢ်တုၤကျဲၣ်ကျိယုၤအီၤလၢဖျားစတုးတၢ်ကံးညၢာ်အကလုာ်သ့ၣ်တဖၣ် ဒ်သိးအကတုၢ်ယံာ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ခိဖျိတၢ်ကူတၢ်သိးအံၤသ့ၣ်တဖၣ် တၢ်တုၤကျဲၣ်ကျိယုၤအီၤဇီးဖျားစတုးတၢ်ကံးညၢာ်သ့ၣ်တဖၣ်အယိ တုၤမ့ၢ်တၢ်တၢ်ကွံာ်အီၤတဘျီ ကလီၤဘျးဇီးအုၣ်သံကျၢၣ်သံတသ့ၣ်ဘၣ်အယိ လၢခံကတၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်တယုးတယာ်ဇီးတၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီတၢ်ဂ့ၢ်ကီၤသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

## ညၢာ်အီၤတၢ်နီၣ်ထံၤအကုၤအိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်

ညၢာ်အါ, တၢ်နီၣ်ထံၤအီၤတၢ်အိၣ်တၢ်အီၤသ့ၣ်တဖၣ် ဘၣ်တၢ်တုၤအီၤလၢစၢာ်ထး ဒ်သိးတၢ်ဟံာ်ကီၤယာ်တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤကန့ၢ်ယံာ်ဇီးအရီၢ်သုတလီၤမာ်ကွံာ်တဂ့ၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၢတၢ်ဖိတဲာ်လံာ်ဇီးတၢ်အကုၤအိၣ်အံၤသ့ၣ်တဖၣ် တုၤမ့ၢ်တၢ်တၢ်ကွံာ်အီၤတဘျီ တၢ်ဂ့ၢ်ကီၤပိာ်ထွဲထီၣ်ခံအိၣ်ထီၣ်အါမံၤန့ၣ်လီၤ. ဒ်ပစံးတၢ်အသိး, တၢ်ဖိတဲာ်လံာ်အအါခိလီၤအံၤသ့ၣ်တဖၣ် ကအိၣ်



ပျိုဘဉ်အဘဉ်သီ, အခိဉ်စူကနဉ်အုဉ်လၢအမၤဘဉ်ဒိတၢ်သ့, ဒီးတၢ်ဖါအက့အခီလၢအထီဉ်အုဉ်သ့တဖဉ် ဒုးအိဉ်ထီဉ်တၢ်ပူလီၢ်တၢ်ဆါအယၢ်လၢအဘဉ်က့ဘဉ်ကံတၢ်သ့တဖဉ်သ့ဝဲဒၣ်န့ဉ်လီၤ. ညဉ်ဖါဒီးတၢ်နီၤထံဖါအက့အခီသ့တဖဉ်အံၤ ကလီၤဘျဉ်အဂီၢ်တံာ်တၢ်အနံဉ်လၢအကယၢ်တဖဉ်အကယၢ်န့ဉ်လီၤ.

### **ဖျးစတုးထံအီဖါ**

ဖျးစတုးထံအီဖါသ့တဖဉ် ဘဉ်တၢ်တုအီလၢ (Polyethylene Terephthalate-PET) ဖျးစတုးအကလုာ်, မ့ၢ်ဖျးစတုးတကလုာ်လၢအဖံ့, ကျၢ, အိဉ်ပျိုဆံ့ဒီးတုၢ်ယံာ်န့ဉ်လီၤ. ဒ်တၢ်ယုသ့ညါအစၢအိဉ်ပျိုဝဲအသိး, ဖျးစတုးထံအီဖါတဖျဉ်ကန့ၢ်အဂီၢ် တၢ်ဘဉ်သ့ဝဲဒၣ်ရုဉ်နီဉ်သီသံကဗာ် (၂၅၀) မံလံဉ်လံထာဉ်ဒီးထံ (၅.၃) လံထာဉ်န့ဉ်လီၤ. ဖျးစတုးထံအီဖါအံၤတကလုာ်အံၤကလီၤဘျဉ်အဂီၢ် တံာ်တၢ်အနံဉ် (၄၀၀) တုၤ (၅၀၀) ညါန့ဉ်လီၤ. ဘဉ်ဆဉ်တုၤမ့ၢ်အလီၤဘျဉ်ကွံာ်တဘျီ ကဲထီဉ်က့ၤလၢဖျးစတုးကမူဉ်ပြံကဒံဖိ လၢအတလီၤမံာ်ကွံာ်ဘဉ်တကလုာ်န့ဉ်လီၤ.

### **ပလီကီ**

ပလီမ့ၢ်တၢ်ဖိတၢ်လံလၢအကျၢဒီးမးတခါ, အိဉ်ပျိုဆံ့ ဒီးတုၢ်ယံာ်တခါဘဉ်ဆဉ် တုၤတၢ်မ့ၢ်တၢ်ကွံာ်ဒီးသ့ဖးတခါ ဒုးအိဉ်ထီဉ်တၢ်လီၤဘဉ်ယိဉ်, ဒ်ပစံးတၢ်အသိးဘဉ်ကူးဘဉ်ကါတၢ်သ့န့ဉ်လီၤ. ပလီကီအက့အခီသ့တဖဉ် ပမ့ၢ်ဟးလၢကျဲပူ, ထံဖိကျိပူ, ပတၢ်သ့ဉ်တၢ်ဖျးကျိး, ကွီကရၢဒီးပဟံဉ်ကပိာ်ကပၤသ့တဖဉ် ပထံဉ်ဘဉ်အီအါမးန့ဉ်လီၤ. ပလီကီလီၢ်လံလၢတၢ်တၢ်ကွံာ်အီသ့တဖဉ် ဖဲတၢ်သ့ကဆိအီဝဲအလီၢ်ခံတၢ်က့ၤသုကဒါက့ၤအီ မ့တမ့ၢ် ထာဖိဉ်ဒီးလဲဆါအီလၢတၢ်ပျိုလဲဒီးဆိတလဲက့ၤအီဆုတၢ်ဖိတၢ်လံလၢအက့ၢ်အဂီၢ်လၢအသီ (recycle) သ့တဖဉ်အလီၢ်သ့ဝဲဒၣ်န့ဉ်လီၤ. ပလီကီလၢတၢ်ပျိုလဲသုကဒါက့ၤအီသ့တဖဉ် မ့ၢ်ကျဲတဘိလၢအမၤစုၤလီၤတၢ်ကမ့ၢ်ကမိဉ် တၢ်ဘဉ်အဘဉ်သီ ဒီးတၢ်ကသ့ဉ်ကသံးတၢ်ဆိတလဲအတၢ်ဘဉ်ဒိဘဉ်ထံး ခိဖျိတၢ်သုဒီးထုးထီဉ်စုၤလီၤလီမ့ၢ်အုသဟီဉ်ဂံၢ်ဘါသ့တဖဉ်အယီၤန့ဉ်လီၤ.

### **ဖဲဖိကဟဉ်ပီးလီသ့တဖဉ်**

ဖဲဖိကဟဉ်ပီးတၢ်လီလၢအဘဉ်တၢ်တၢ်ကွံာ်အီအါမ့ၢ်လီၤဂဲဒိ (computer), ကွဲၤဟူပျို, လီတဲစိ, ကွဲၤလုလီၤ, ဒီးလီဆဉ်ဖါ (battery) သ့တဖဉ်အံၤဘဉ်တၢ်သ့ညါအီအါမ့ၢ်ဖဲး

ဖိကဟဉ်တၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ်, လၢအဲကလံးကျိၣ်တခိတၢ်သ့ၣ်ညါအိၣ်အမ့ၢ် (Electronic Waste/ E-Waste) သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. န့ၣ်ဆၢၣ်တၢ်အိၣ်ယၢလၢတၢ်သုၣ်အိၣ်လၢတၢ်ထုးထီၣ်ဖဲဖိကဟဉ်တၢ်ဖိတၢ်လံးဒီးတၢ်ပိးတၢ်လိၣ်အံၤသ့ၣ်တဖၣ် ပၣ်ယုၣ်ဝဲဒၣ်ဒီးတၢ်ဂီၤ, ထူ, ပဒါ, စ့, ပှ်, ခဲးဖဲမံယၢ်, ခိဘီးလ်, ဒီးအၣ်စဲနံးသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. န့ၣ်ဆၢၣ်လၢၢ်လ့တၢ်မျၢၢ်ထုးသံးအံၤတနီၤ အိၣ်ဒီးကၢ်အစ့ၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အယံ မ့ၢ်တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်နီၢ်နီၢ်လၢပုၤကညီအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ဒီးခိၣ်ယၢ န့ၣ်ဆၢၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

## မ့ၢ်နသ့ၣ်ညါနဲစ့ၢ်ကီးဧါ



ပုၤကညီအကကွၢ်ခံကထိၣ်ကျဲၣ်လၢဟီၣ်ခိၣ်တဘျီအံၤ တအိၣ်ဒီးတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၣ်ဘၣ်လးဒီးတၢ်ထၢဖျိၣ်တၢ်တယူးတယၢ်ကျိၣ်ကျဲၣ်သန့ဘၣ်.



ပုၤကညီအကကွၢ်သၢကထိၣ်ကျဲၣ်လၢဟီၣ်ခိၣ်တဘျီအံၤ ဟးတၢ်လီၤနီၤစိတၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ်လၢတၢ်ပျီပူၤန့ၣ်လီၤ.



ဒ်တၢ်ထီၣ်ယုၤလၢဟီၣ်ခိၣ်ဒီးတဘျီညါအိၣ်ဝဲအသိး, ပုၤတၢ်တနံၣ်အတီၢ်ပုၤတၢ်ကွၢ်တၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ်အိၣ် (၂၈၀) ကံလိ ဒီးတနံၣ်အတီၢ်ပုၤကအိၣ်ဝဲ (၇၅၀) ကရံၢ်န့ၣ်လီၤ.



တနံၣ်အတီၢ်ပုၤပုၤကပုၤကညီလၢဟီၣ်ခိၣ်တဘျီအံၤ တၢ်ကွၢ်တၢ်တယၢ်အိၣ်အကကွၢ်ခံကထိၣ်တၢ် မ့တမ့ၢ် (၂,၀၀၀,၀၀၀,၀၀၀,၀၀၀) ကံလိ လၢဟီၣ်ခိၣ်ဒီးတဘျီညါန့ၣ်လီၤ. (တၢ်ဂ့ၢ်ဒီးသန့ - <https://wasteaid.org>)

# ဖျားစတုးတတ်ဘၣ်အဘၣ်သီအတၢ်အိၣ်သးလၢမုၢ်မဆါတနံၤအံၤအိၣ်ဒ်လဲၣ်

တၢ်ကမ့ၢ်တၢ်ကမ့ၢ်ပီးလီၤလၢလၢသ့ၣ်တဖၣ်အံၤကလီၤဘျၣ်အဂီၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်တံၣ်တံၣ်ဆံးယံၣ်လဲၣ်န့ၣ်မုၢ်နသ့ၣ်ညါန့ၣ်ကိးစါ



ဖျားစတုးတတ်ဖိတဖျၢၣ်ကလီၤဘျၣ်ကွံာ်အဂီၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်တံၣ်တံၣ်ဝဲဒၣ် **(၂၀) နံၣ်** န့ၣ်လီၤ



ဖျားစတုးတတ်ထူးဝဲဘိကလီၤဘျၣ်အဂီၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်တံၣ်တံၣ်ဝဲဒၣ် **(၅၀၀) နံၣ်** န့ၣ်လီၤ



ဖျားစတုးထံအီၤတဖျၢၣ်ကလီၤဘျၣ်အဂီၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်တံၣ်တံၣ်ဝဲဒၣ် **(၄၅၀) နံၣ်** န့ၣ်လီၤ



ခိးခၢ်ခိးလၢတၢ်ခၢ်ထံအံၤကဘျၣ်အဂီၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်တံၣ်တံၣ်ဝဲဒၣ် **(၂၀၀) နံၣ်** န့ၣ်လီၤ

တၢ်ဂ့ၢ်ဒီးသန့ - (NOAA & WWF Australia)

- စးထီၣ်လၢ (၁၉၅၀) နံၣ်ဆံဖျိၣ်အတီၢ်ပူၤ တုၤမုၢ်မဆါတနံၤအံၤလံၤလံၤ, ဖျားစတုးလၢတၢ်ထူးထီၣ်အီၤလၢဟီၣ်ခိၣ်ဒီတဘျၣ်အတယၢ်ယၢကအိၣ်တ့ၢ်လံ **အကကွၢ်ယံးကထိဒီးသၢကယၢတၢ်** မ့တမ့ၢ် (၈,၃၀၀,၀၀၀,၀၀၀,၀၀၀) ကံလီၤ, အတယၢ်ယၢကအိၣ်ထဲသိးဒီးကဆီအဖုအကကွၢ်တကထိအသိးန့ၣ်လီၤ.
- ဖျားစတုးလၢတၢ်ထူးထီၣ်, ဆိးကါဒီးတၢ်ကွံာ်အီၤသ့ၣ်တဖၣ်လၢတၢ်က့ၤပျီၣ်လဲဒီးသုကဒါက့ၤအီၤကအိၣ်ဒၣ်ထဲ (၉) မျးကယၢ, တၢ်ဒွဲၣ်အူကွံာ်အီၤကအိၣ်ဝဲဒၣ် (၁၂) မျးကယၢ ဒီးမ့မ့ၢ် (၇၉) မျးကယၢတခီ ဘၣ်တၢ်လဲၤတၢ်ဖျိၣ်အီၤဝဲတၢ်လဲၤတၢ်လီၤတၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ်အလီၢ် မ့တမ့ၢ် ခိၣ်ယၢတၢ်ပျီပူၤသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ဖျားစတုးလၢအတယၢ်ကအိၣ် (၁၂.၇) ကကွၢ်တၢ်အံၤယုၤန့ၣ်လီၤဝဲဒၣ်ဆူပီၣ်လဲၣ်ပူၤကိးနံၣ်ဒဲးယၢန့ၣ်လီၤ.

**တၢ်ဂီၢ်နီၣ်** - တၢ်အတယၢ်ယၢ (၁) တၢ်န့ၣ်အိၣ်အကံလီ (၁,၀၀၀) န့ၣ်လီၤ.


တၢ်ဂ့ၢ်ဒီးသန့ - <https://www.greenpeace.org/usa/oceans/preventing-plastic-pollution/key-facts-plastic-pollution/> & <https://wasteaid.org>

ခီဖျိပူၤကူပူၤကညီ (၃) ဂအကျါ (၁) ဂလၢဟီၣ်ခိၣ်တဘျၣ်အံၤ ဟးတၢ်လီၤဒီးဒွဲၣ်အူနါစါတၢ်တလုးတယၢ်ဒီးတၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ်လၢတၢ်ပျီပူၤအယံ တၢ်ဂ့ၢ်ကီလၢအပိာ်ထွဲထီၣ်အခံၤအမ့ၢ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါအကလုာ်ကလုာ်, တၢ်မၤဘၣ်အဘၣ်သီထံနီတၢ်အိၣ်ယၢဒီးပီၣ်လဲၣ်, ဒီးတၢ်ကသ့ၣ်ကသံးတၢ်တတၢ်တနါသ့ၣ်တဖၣ် မၤအသးသက့ဟီၣ်ခိၣ်တဘျၣ်ညါအံၤန့ၣ်လီၤ.

# အဆင့် (၄) ယူကတပ်ပဆုရဲကဲတပ်တယူးတယာ်ဒီး တပ်ကမံကမိာ်

တပ်လပကြူးသ့ညါဒီးပာ်သ့ပာ်သးတခိမ့ာ်ဝဲ ယူကတပ်ပဆုရဲကဲတပ်တယူး တယာ်ဒီးတပ်ကမံကမိာ်လပအအိာ်ဒီးအကျိအကျဲလီတပ်လီဆဲးန့ၣ် မ့ာ်စ့ကိးတပ်သ့ၣ်ထီၣ် ဒီးတပ်မဆုၣ်ထီၣ်က့ပုတတတပ်ဂုထီၣ်ပသီထီၣ်အပနီၣ်တခါန့ၣ်လီၤ. ဝဲ (၂၀၁၅) နံၣ်အဆာ ကတီၢ်န့ၣ်, ဘီမ့ာ်စ့ဖျိၣ်ကရပအဘျီၣ်ဒိၣ်အာ်လီတုာ်လိာ်ဒီးပာ်ပနီၣ်က့ (၂၀၃၀) တပ်ရဲၣ်တပ် ကျဲလပအဘျီၣ်တပ်သ့ညါအိာ်အမ့ာ် **ယူကတပ်ဂုထီၣ်ပသီထီၣ်တပ်ပညိာ်ဖိတပ်** န့ၣ်လီၤ. ထံကိာ်ဘီမ့ာ်ခိၣ်န့ၣ်ဒီးပဒိၣ်ပပုာ်လပထံကိာ်ခါၣ်စး (၁၉၃) ဘ့ၣ်လပအမ့ာ် ဘီမ့ာ်စ့ဖျိၣ်ကရပအက ရဖိသ့ၣ်တဖၣ် အာ်လီတုာ်လိာ်ဒီးဆိၣ်ထွဲဝဲဒၣ်လပ တပ်ကဒုးလိာ်ထီၣ်ဖးထီၣ်က့ “ယူက တပ်ဂုထီၣ်ပသီထီၣ်အဖိတပ်”, ဒ်ပစံးတပ်အသိးတပ်ပညိာ်ဖိတပ်တၢ်ခဲလာ် (၁၇) ထံၣ် လပအ ကျဲဘာဝဲဒၣ်တပ်ပညိာ်ဖိတပ်ပြဲ မ့တမ့ာ် တပ်ခးပနီၣ်ခဲလာ် (၁၆၉) ထံၣ်န့ၣ်လီၤ.

## ပူးစတုးတပ်ဘၣ်အဘၣ်သီအတပ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ် လပတပ်မလပထီၣ်ပုၤထီၣ်ယူကတပ် ဂုထီၣ်ပသီထီၣ်တပ်ပညိာ်ဖိတပ်တနီၤ လပအဘၣ်ထွဲဒီးပတပ်အိာ်သးသ့ၣ်တဖၣ်<sup>၂</sup>

ယူကတပ်ဂုထီၣ် ပသီထီၣ်ဖိတပ်	တပ်တၢ်တၢ်ဒီးတပ်ဂုာ်တပ်ဝီသ့ၣ်တဖၣ်
<p data-bbox="148 1045 367 1109"><b>ဖိတပ်နီၣ်ဂံၢ် (၁)</b></p> 	<p data-bbox="405 1029 1127 1380"><b>တပ်မလီမာ်ကွံာ်တပ်ဖျိၣ်တပ်ယာ်</b>–တပ်မလီမာ်ကွံာ်တပ်ဖျိၣ်တပ် ယာ်က့ာ်ဂီၤအကလုာ်ကလုာ်လပတပ်လီၤကိးပုၤဒီး မ့ာ်တပ်ပညိာ်ဖိ တပ်နီၣ်ဂံၢ် (၁) န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်ပူးစတုးတပ်ဘၣ်အဘၣ်သီလပ တပ်ထံၣ်န့ၣ်အီၤလပဟီၣ်ခိၣ်မဲာ်ဖံးခိၣ်ဒီးထံနိတပ်လီၤတပ်ကျဲအါတီၤ အံၤ ဒုးအိာ်ထီၣ်တပ်တၢ်ဒီးတပ်လီၤဘၣ်ယိာ်လပလီၤကဝီပုၤတ တလပအလုာ်အိာ်အသးသမူလပတပ်သ့ၣ်တဖၣ်, တပ်ဘၣ်တပ်ဖိၣ်ဒီး တပ်ယုအိာ်ဒုၣ်ယုအိာ်ညၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.</p>

<sup>၂</sup> <https://wedocs.unep.org/bitstream/handle/20.500.11822/35417/EJIPP.pdf>

ဖိတျာန်နီဂ်ဂ် (၂)

2 ZERO HUNGER



တၢ်မၤလီၤမၢ်ကွၢ်တၢ်သၢ်ဝံၤလီၤဒိ-တၢ်မၤလီၤမၢ်ကွၢ်ဒီးတၢ်မၤကတၢၢ်ကွၢ်တၢ်သၢ်ဝံၤလီၤဒိ မ့ၢ်ဒ်သိးတၢ်ကမၤလၢထီၣ်ပျဲထီၣ်က့ၤတၢ်အိၣ်ကူအိၣ်လၢဒီးတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါဒီးတၢ်စိၣ်ကဖိထီၣ်က့ၤယုၣ်ကတၢၢ်သ့ၣ်တၢ်ဖျးတၢ်ဖဲးတၢ်မၤသ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဖျးစတုးတၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီသ့ၣ်တဖၣ်အံၤမၤဟးဂီၤ, မၤဘၣ်ဒိ, မၤဘၣ်အဘၣ်သီဒီးဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်စုၣ်တၢ်ပျၢ်လၢဟီၣ်ခိၣ်ညၣ်ထ့ၣ်အထူးအစီ, ထံနိတၢ်အိၣ်ယၤသ့ၣ်တဖၣ်အဖိခိၣ်ဒိၣ်ဒိၣ်မုၢ်မုၢ်အလံၤ လၢတၢ်ကမၤလၢထီၣ်ပျဲထီၣ်တၢ်ပညိၣ်ဖိတျာန်တထံၣ်အံၤအဂီၢ် မ့ၢ်တၢ်တၢ်ဖးဒိၣ်တခါန့ၣ်လီၤ.

ဖိတျာန်နီဂ်ဂ် (၃)

3 GOOD HEALTH AND WELL-BEING



တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤ-တၢ်ကဘၣ်အုၣ်ကီၤက့ၤတၢ်အိၣ်မူအိၣ်ဂဲၤလၢအပျဲဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ဒီးစိၣ်ကဖိထီၣ်က့ၤတၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤလၢပျၢ်ကိးဂၤဒဲးအဂီၢ်. ပသ့ၣ်ညါဘၣ်လၢဖျးစတုး (၉၉) မျးကယၤအံၤ ဟဲကဲထီၣ်အသးခီဖျိလၢရၣ်နီၣ်သိဒီးကံသဝံစုၣ်ပျၢ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢအမၤဘၣ်အဘၣ်သီကလံၤလၢပကသါအီၤအလံၤ မ့ၢ်တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်နီၢ်နီၢ်တခါလၢပတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဖျးစတုးတၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီသ့ၣ်တဖၣ်ဖဲတၢ်ဒွဲၣ်အူကွၢ်အီၤအဆၢကတီၢ် ထူးထီၣ်ကံစုၣ်ကံပျၢ်အါမံၤအါကလုာ်လၢအမၤဘၣ်ဒိပတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ဒီးပတၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤန့ၣ်လီၤ.



**ဖီတၢ်နီၣ်ဂံၢ် (၄)**

**4 QUALITY EDUCATION**



**ကံၢ်စီတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့**—တၢ်ကဘၣ်အုၣ်ကီၤက့ၤတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့လၢအပၣ်ဃုာ်တၢ်ကိးမံၤကိးကယၤ ဒီးကံၢ်စီလၢပျဲဒီးတၢ်ဃုာ်ဃီၣ်တုၤသိးလိာ်သး ဒီးတကတီၢ်ဃီ စိာ်ကဖီထီၣ်က့ၤသးသမူဒီတစါ တၢ်မၤလိၤန့ၢ်တၢ်ခွဲးယၢ်လၢပုၤကိးဂၤဒဲးအဂီၢ်. ကွီကီၢ်သ့ၣ်တဖၣ်မ့ၢ်တအိၣ်ဒီးတၢ်ပၤဆှၢရဲၣ်ကျဲၤတၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ်ကျိၤကျဲၤသန့မ့ၢ်မ့ၢ်နီၢ်နီၢ်, ဒ်ပစံးတၢ်အသိးတၢ်ထၢဖျိၣ်, နီၤဖးဒီးတၢ်လဲၤတၢ်လီၤတၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ်အလီၢ်အကျဲ ဒီးဖိဒံဖိသ့ၣ်တဖၣ်မ့ၢ်ဟးတၢ်လီၤဒီးခွဲၣ်အူၤနီၤတၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ်လၢကွီအခိၣ်အယၤတခါ, တၢ်ဂ့ၢ်ကီၤဒ်အမ့ၢ်တၢ်နၢတမ့ၢ်တလၤ, ကလံၤဘၣ်အဘၣ်သီ, တၢ်ဃုးတၢ်ဃာ်ဒီးသ့ၣ်ဘုၤလါ, ဒီးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအါမံၤကပိာ်ထွဲထီၣ်အခံၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်ကီၤဒ်အံၤသ့ၣ်တဖၣ်ကမၤတံာ်တံာ်ကွီသရၣ်သရၣ်မ့ၢ်အတၢ်သိၣ်လိမၤယုၤဒီးကွီဖိသ့ၣ်တဖၣ်အတၢ်သးစဲ ဒီးတၢ်သးဂဲၤဒွဲလၢတၢ်ဖံးလိမၤဒီးအပူၤန့ၣ်လီၤ.

**ဖီတၢ်နီၣ်ဂံၢ် (၆)**

**6 CLEAN WATER AND SANITATION**



**ထံနီၣ်လၢအကဆီဒီးတၢ်ကဆဲးကဆီ**—တၢ်ကဘၣ်အုၣ်ကီၤက့ၤယုၣ်ကၢတၢ်ပၤဆှၢရဲၣ်ကျဲၤထံနီၣ်ကံၢ်စီအတၢ်လၢတၢ်ပျဲ ဒီးတၢ်ကဆဲးကဆီလၢပုၤကိးဂၤဒဲးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ပျးစတုးအံၤတၢ်တုၤဒီးဒုးအိၣ်ထီၣ်အီၤလၢရၣ်နီၣ်သိအယီ တၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီတၢ်ဂ့ၢ်ကီၤအါမံၤအါကလုာ်ပိာ်ထွဲထီၣ်အခံၣ်န့ၣ်လီၤ. ဒ်ပစံးတၢ်သိး, စးထီၣ်လၢတၢ်ထုးထီၣ်ရၣ်နီၣ်သိလၢတၢ်ကတုၤပျးစတုး, တၢ်ဆိးကါပျးစတုးတၢ်ဖိတၢ်လံၤဒီးတုၤလၢတၢ်တၢ်ကွီၣ်အီၤတစုန့ၣ် ပျးစတုးအံၤကမၤဘၣ်အဘၣ်သီထံနီၣ်တၢ်အိၣ်ယၤသ့ၣ်တဖၣ်အယီ လၢခံကတၢ်တၢ်ဂ့ၢ်ကီၤဒ်အမ့ၢ်ထံနီၣ်တၢ်ကဆဲးကဆီဒီး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူကပိာ်ထွဲထီၣ်အခံၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဖိတၢ်နီၣ်ဂံၢ် (၁၃)

13 CLIMATE ACTION



**တၢ်ဂဲၤလိာ်မၤစၢ်လီၤတၢ်ကသုၣ်ကသံးတၢ်ဆီတလဲအတၢ်ဒိဘၣ်သလၢ**—တၢ်ကဘၣ်ဂဲၤလိာ်သကိးလၢတၢ်ယုၣ်လီၤဘျါလီၤဒီးတၢ်မၤလီၤစၢ်ကွၢ်တၢ်ကသုၣ်ကသံးတၢ်ဆီတလဲ ဒီးအတၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးသ့ၣ်တဖၣ်. ဖျးစတုးတၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီဆိၣ်သခူထီၣ်တၢ်ကသုၣ်ကသံးတၢ်ဆီတလဲအတၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးဒီးတၢ်တတၢ်တနါခိဖျိအထူးထီၣ်ဟံၣ်မဲာ်ထံကလၢကံသဝံ (greenhouse gases), ကံသဝံဘၣ်အဘၣ်သီလၢအိၣ်ဒီးအစုၣ်အပျၢၣ်အမ့ၢ်ခၢ်ဘိၣ်ဒဲၣ်အီးစး (CO<sub>2</sub>), ဒ်ပစံးတၢ်အသိးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဒီးတၢ်ဖံးတၢ်မၤဘၣ်ထွဲဒ်အမ့ၢ်တၢ်ထူးထီၣ်ရၣ်နီၣ်သိ, တၢ်ဝံစိာ်တီဆျာဖျးစတုးတၢ်ဖိတၢ်လံးပီးလီၤလၢတၢ်လီၤတတီၤဒီးတတီၤအဘၣ်စၢ, တၢ်လဲၤတၢ်ကွၢ်အီၤဆူတၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ်အလီၤ ဒီးတုၤလၢတၢ်ဒွဲၣ်အူကွၢ်အီၤတစုန့ၣ်လီၤ.

ဖိတၢ်နီၣ်ဂံၢ် (၁၄)

14 LIFE BELOW WATER



**တၢ်မူတၢ်မဲလၢထံလၢ**—တၢ်ကဘၣ်ရဲၣ်သဲကတီၤဒီးဆိးကါကွၢ်မးသမံး (မိၣ်လဲၣ်မိၢ်ပျၢ်), ပိၣ်လဲၣ်ဒီးထံနိတၢ်အိၣ်ယၢ, ဒ်အမ့ၢ်တၢ်မူတၢ်မဲလၢထံလၢ လၢယုၣ်ကတၢ်ဂုၤထီၣ်ပသီထီၣ်အဂီၢ်. ပုၤကူပုၤကညီဒီးထံလၢတၢ်မူတၢ်မဲလဲလၢ လိၣ်ဘၣ်ထံနိလၢအကဆိဒီးပုၤဖျးဒီးတၢ်စုၣ်တၢ်ပျၢ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်လဲၤတၢ်လီၤဖျးစတုးတၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ်ဆူထံကျိပုၤ ဒီးလၢခံကတၢ်ကွၢ်ယုၤလီၤကတၢ်ဆူပိၣ်လဲၣ်ပုၤအံၤ မၤဘၣ်ဒိထံလၢတၢ်မူတၢ်မဲသ့ၣ်တဖၣ်, ဒ်ပစံးတၢ်အသိးဒုၣ်ဖိညၣ်ဖိ, ဆွဲၣ်ဖိသဒိၣ်ဖိဒီးတၢ်မူအဂုၤအဂၤသ့ၣ်တဖၣ်အါမးန့ၣ်လီၤ.

# ဖိတၢ်နီၣ်ဂံၢ် (၁၅)

15 LIFE ON LAND



**တၢ်မူတၢ်မဲလၢခိခိၣ်**—တၢ်ကဘၣ်ဒိသဒါ, ကၤယၢ်က့ၤ, မၤဂ့ၤထီၣ်က့ၤဒီးစိၣ်ကဖိထီၣ်က့ၤတၢ်ဆိးကါခိခိၣ်တၢ်မူတၢ်ဒီးတၢ်ပၤဆၢရဲၣ်က့ၤသ့ၣ်ပုၤဒ်က့ၤလၢအယုၣ်ကၤအသိး, တြိဆၢဒီးဒိသဒါက့ၤဟီၣ်ခိၣ်မဲၣ်ဖံးခိၣ်ဒ်သိးသ့တပျီၣ်လဲကွၢ်အသးဆူမဲးမုၢ်ပျီၣ်တဂ့ၤအဂီၢ်, ဒီးပတုၣ်ကွၢ်ဟီၣ်ခိၣ်မဲၣ်ဖံးခိၣ်တၢ်လ့ၤသ့ၣ်လ့ၤဂီၢ်ဒီးတၢ်မူအါကလုာ်အတၢ်လီၤမူလီၤမၢ်သ့ၣ်တဖၣ်တက့ၢ်. ဖျးစတုးတဲာ်ဒီးတၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢတၢ်စူးကွၢ်အီၤလၢဟီၣ်ခိၣ်လီၤသ့ၣ်တဖၣ်မၤဘၣ်အဘၣ်သိးဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်စုၣ်တၢ်ပျၢ်လၢဟီၣ်ခိၣ်အထူးအစီသ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်အမဲၣ်ညါ, တၢ်ယုၣ်သ့ၣ်ညါအစၢဟ်ဖျါထီၣ်ဝဲဒၣ်လၢခိဖျိဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိသ့ၣ်တဖၣ်အိၣ်ဘၣ်ဖျးစတုး, လီၤဆိဒၣ်တၢ်ဖျးစတုးကမူၣ်ပြဲကဒံသ့ၣ်တဖၣ်အယီၤ ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်, ချဲၤတၢ်အါထီၣ်ဂီၢ်ထီၣ်, တၢ်သံတၢ်ပျၢ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖျးစတုးကမူၣ်ပြဲကဒံလၢအအိၣ်လၢဟီၣ်ခိၣ်လၢသ့ၣ်တဖၣ်အံၤ မၤဘၣ်ဒိဒီးမၤသံဝဲဒၣ်ထိးကလဲၣ်န့ၣ်လီၤ. ထိးကလဲၣ်အံၤပသ့ၣ်ညါဘၣ်လၢအအိၣ်ဒီးမၤအုၣ်သံကျၢ်သံကွၢ်န့ၣ်ဆၢတၢ်မဲတၢ်မါဒီးတၢ်ဖိတၢ်လံၤဒ်အမ့ၢ်သ့ၣ်လၢပုၤဝဲလၢပုၤလၢအမၤဂ့ၤထီၣ်က့ၤဟီၣ်ခိၣ်အထူးအစီသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

လၢတၢ်ဂ့ၢ်ဒ်အံၤအယီၤ, ယုၣ်ကၤတၢ်ပၤဆၢရဲၣ်က့ၤတၢ်တယုးတယၢ်ဒီးတၢ်ကမ့ၢ်ကမိၣ်အံၤ မ့ၢ်ခိၣ်တယၢ်နီၣ်ထီၣ်တခါလၢပုၤတတၢ်ဂ့ၤထီၣ်ပသီထီၣ်အဂီၢ် ဒီးတကတီၢ်ယီၤမ့ၢ်နီၣ်ဝံၣ်ခံတခါ လၢတၢ်မၤလၢထီၣ်ပဲၤထီၣ်က့ၤဘီမုၢ်စၢဖျိၣ်ကရၢ (၂၀၃၀) နံၣ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၣ်အမ့ၢ် **“ယုၣ်ကၤတၢ်ဂ့ၤထီၣ်ပသီထီၣ်တၢ်ပညိၣ်ဖိတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်”** န့ၣ်လီၤ. ဝဲလၢပဝဲၤဖံးဂဲၤကတိၤသကိးတၢ်ကတိၤအခိပညိၣ်လၢအမ့ၢ် **“ယုၣ်ကၤ”** မ့တမ့ၢ် **“အိၣ်စံၣ်အိၣ်ကျၢၤ”** အဆၢကတီၢ်တၢ်အရၢၢ်အသးဒီးတၢ်ဂ့ၢ်အဂံၢ်ထံးနီၢ်နီၢ်လၢပကြးပၣ်သ့ၣ်ပၣ်သးဒီးဆိကမိၣ်ထံလၢအဂ့ၢ်သ့ၣ်တဖၣ်တခိမ့ၢ်ဝဲ,



ကဘဉ်မ့ၢ်တၢ်ဂုၤထီၣ်ပသီထီၣ်အတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ, တၢ်တိၢ်ကျဲၤဒီးတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ သ့ၣ်တဖၣ်လၢကတီၢ်ယံၣ်အဂီၢ်,



ကဘဉ်အိၣ်ဒီးတၢ်ပၢ်ကဲၤဒီးပၢ်ပနီၣ်က့ၤလီၢ်ကဝီၤပုၤတတၢ်ဒီးပုၤထူလံၤဖိသ့ၣ်တဖၣ်အတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်, ဟီၣ်ခိၣ်ကပံၢ်ဒီးန့ၣ်ဆၢၣ်ခိၣ်ယၢၤခွဲးယၢ်, တၢ်အိၣ်မူအိၣ်ဂဲၤအကျိၤအကျဲၤ, ထူသနူတၢ်ဆဲးတၢ်လၢ, နီၢ်ခိၣ်တၢ်လုၢ်အိၣ်သးသမူ, ဒီးန့ၣ်ဆၢၣ်တၢ်အိၣ်ယၢၤဘဉ်ထွဲသ့ၣ်တဖၣ်, ဒီး



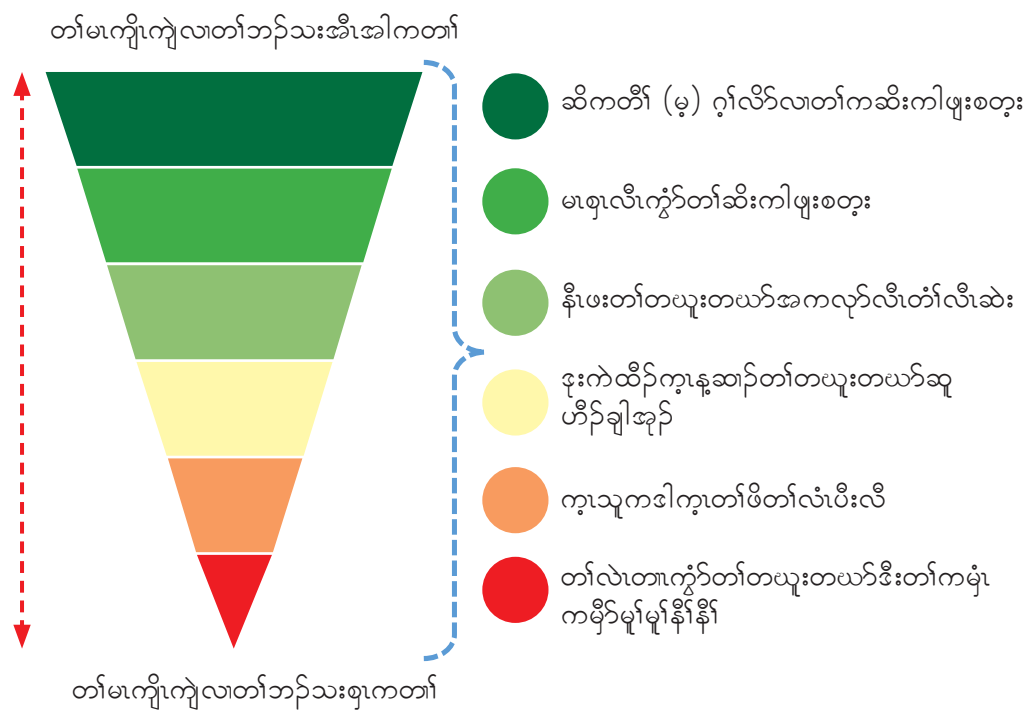
တဘဉ်မ့ၢ်တၢ်လၢအမၤဟးဂီၤဒီးမၤဘဉ်ဒိဘဉ်ထံးန့ၣ်ဆၢၣ်တၢ်အိၣ်ယၢၤဒ်အမ့ၢ်ထံၣ်နီၣ်, ကလံၤ, တၢ်မဲတၢ်မၤ, ဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိမံၤလၢ်, သ့ၣ်ပုၤဝၣ်ပုၤဒီးဟီၣ်ခိၣ်ကပံၢ်သ့ၣ်တဖၣ်ဘဉ်.

လၢတၢ်မၤလၢထီၣ်ပဲၤထီၣ်က့ၤယုၢ်ကတၢ်ပၤဆၢရဲၣ်ကျဲၤတၢ်တယူးတယၢ်ဒီးတၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ်အတၢ်ပညိၣ်ဖိတၢ်လၢတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်က့ၤပုၤတတၢ်အတၢ်ဂုၤထီၣ်ပသီထီၣ်အဂီၢ်, တၢ်ဂ့ၢ်လၢပကဘဉ်ထီၣ်ထံၣ်စိၤထံၣ်ဒီးပၢ်သ့ၣ်ပၢ်သးစီၣ်ပဲၤကဲၤလၢအဂ့ၢ်တခါမ့ၢ်ဒ်လၢ်အံၤအသိးန့ၣ်လီၤ.

- ၁. ပုၤတတၢ်အတၢ်ဂဲၤလိၣ်ဒီးစုလီၤယုၢ်တၢ်ဟ့ၣ်လီၤသးလၢကတီၢ်ယံၣ်အဂီၢ်
- ၂. ကဘဉ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဖံးတၢ်မၤအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤလီၤတံၢ်လီၤဆဲး
- ၃. ကဘဉ်မ့ၢ်ပုၤတတၢ်ဒိတဖုအတၢ်ပၣ်ယုၢ်ပၣ်ဂီၢ်
- ၄. ကဘဉ်မ့ၢ်တၢ်ဂုၤထီၣ်ပသီထီၣ်လၢအမၤလၢထီၣ်ပဲၤထီၣ်ဒီးဆိၣ်ထွဲက့ၤပုၤတတၢ်လိၣ်ဘဉ်နီၢ်နီၢ်သ့ၣ်တဖၣ်, ဒီး
- ၅. ကဘဉ်မ့ၢ်တၢ်ဂုၤထီၣ်ပသီထီၣ်တခါလၢပုၤတတၢ်တီခိၣ်ရိၣ်မဲ, ကျဲၣ်ထီၣ်ဖးလီၤဒီးဆိလီၤပၢ်လီၤအိၣ်လၢအဖိးမံၤလိၣ်အသးဒီးအဝဲသ့ၣ်လုၢ်လၢ်ထူသနူတၢ်ဆဲးတၢ်လၢဒီးပုၤဂ့ၢ်ဝီတၢ်အိၣ်သးနီၢ်နီၢ်အသိးန့ၣ်လီၤ.

ဖဲပျတဝဒီတဖုမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်နၢ်ဟံၣ်ဘၣ်ယးဒီးတၢ်တယူးတယၢ်ဒီးတၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ်တၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီကဲထီၣ်အသးအခိၣ်ထံးခိၣ်ဘိ, မ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်တူၢ်ခိၣ်ဟံၣ်သးဒီးတၢ်ထံၣ်စိတမံၤပီၤလၢတၢ်ကဘၣ်ပၤဆၢရဲၣ်ကျဲၤဒီးယုၣ်လီၤဘျါလီၤကွံာ်တၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီတၢ်ဂ့ၢ်ကီၤသ့ၣ်တဖၣ်တပူၤပီၤအဆၢကတီၢ်န့ၣ်, တၢ်အံၤမ့ၢ်ခိၣ်ခါအဆိကတၢ်တခါလၢတၢ်ဒုးလိၣ်ထီၣ်ဖးထီၣ်ဒီးမၤလၢထီၣ်ပွဲၤထီၣ်ကျဲၤယုၣ်ကတၢ်ပၤဆၢရဲၣ်ကျဲၤတၢ်တယူးတယၢ်န့ၢ်လံၤဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤကျဲၤခိၣ်သ့ၣ်လၢအကကီၣ်ဒီးဖိးမံၤလိာ်သးဒီးပတၢ်အိၣ်သးလၢတၢ်ကသ့ပၤဆၢရဲၣ်ကျဲၤတၢ်တယူးတယၢ်ဒီးတၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ်ဒ်ကျဲၤလၢအယုၣ်ကအသိးတနီၤကမ့ၢ်ဒ်လၢအံၤအသိးန့ၣ်လီၤ.

**ယုၣ်ကတၢ်ပၤဆၢရဲၣ်ကျဲၤတၢ်တယူးတယၢ်ဒီးတၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤဒ်လီၢ်ကဝီၤတၢ်အိၣ်သးအိၣ်ဝဲအသိး**







**တၢ်ဆိကတီၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဂ့ၢ်လိာ်လၢတၢ်သုတသုလၢဖျးစတုးကီၢ်တဲာ်အလၢတဂ့ၢ်အဂီၢ်.** တၢ်တယၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီဒ်အမ့ၢ်ဖျးစတုး (ကီၢ်တဲာ်အ), ထံခွး, ထံအကီၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ လီၤဘျၣ်တညီဒီးအုၣ်သံကျၢ်သံတသ့ဒီးမၤဂ့ၢ်ထီၣ်ကျၢ်ဟီၣ်ခိၣ်ညၣ်တသ့ဘၣ်အယီၤ အလီၢ်မ့ၢ်အိၣ်တခီၣ် ဂ့ၢ်လိာ်လၢတၢ်သုတသုအီၤအါအါလၢတဂ့ၢ်.



**တၢ်မၤစ့ၤလီၤကွၢ်တၢ်စူးကါဖျးစတုးတၢ်ဖိတၢ်လံၤပီးလီၤ.** လီၤဆီဒ်တၢ် တၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢတၢ်သုအီၤတဘျီဂီၢ်, လၢအအိၣ်ဒီးအစုၣ်အပျီၤဒီးလၢတၢ်က့ၤသ့ မ့တမ့ၢ် ပျီၣ်လဲက့ၤအီၤလၢတၢ်ဖိတၢ်လံၤအက့ၢ်အဂီၢ်လၢအသီတကလုာ်တသ့ဘၣ်သ့ၣ်တဖၣ်. ဖျးစတုးတၢ်ဖိတၢ်လံၤပီးလီၤအံၤသ့ၣ်တဖၣ် ညီၣ်န့ၢ်တၢ်ဟးတၢ်လီၤအီၤနါစိၤဖဲကျဲကပိာ်ကျဲကပၤ, ဟံၣ်ခိၣ်ဟံၣ်ယၤ, ကိၣ်ကရၢၢ်ပူၤ, ဒီးထံကျိပူၤသ့ၣ်တဖၣ်အါအါဂီၢ်ဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဒ်သိးတၢ်ကသုမၤစ့ၤလီၤကွၢ်တၢ်တယုးတၢ်ယၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီဒ်အံၤသ့ၣ်တဖၣ်ကသုအဂီၢ်, တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢတၢ်မၤထွဲအီၤသ့ဒီးညီတခီၣ် မ့ၢ်ဒ်လၢအံၤအသိးန့ၣ်လီၤ.

- ၁. ဟးဆွဲးတၢ်ပွၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢအဘၣ်တၢ်ဘိၣ်ဘံအီၤဒီးဖျးစတုးတဲာ်အသ့ၣ်တဖၣ်
- ၂. ဖဲပမ့ၢ်လဲၤပွၤတၢ်လၢကျးပူၤအဆၢကတီၢ်, လဲၤစိာ်ယုာ်ပကစၢ်ဒ်ဝဲအထၢၣ် မ့တမ့ၢ်ကုဖိသ့ၣ်တဖၣ် လၢတၢ်ကထၢန့ၢ်လီၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်အီၤသ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်
- ၃. ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါဒီးထူးစုန့ၣ်ကျဲလိာ်သးလၢကဘျီဂ့ၢ်က့ၤဒီးသုကဒါက့ၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤပီးလီၤလၢတၢ်သုအီၤသ့ဒီးသ့ၣ်တဖၣ် ဒ်သိးတၢ်သုတတၢ်ကွၢ်အီၤကလိကလိဒီးဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်တယၢ်တဂ့ၢ်အဂီၢ်



**တၢ်နီၤဖးတၢ်တယုးတယၢ်ဒ်အကလုာ်ဒ်ဝဲအသိး.** တၢ်နီၤဖးတၢ်တယုးတယၢ်ဒီးတၢ်ကမ့ၢ်ကမိာ်ဒ်အကလုာ်ဒ်ဝဲစုာ်စုာ်အံၤ မ့ၢ်တၢ်မၤကျဲခိၣ်သ့ၣ်အဂ္ဂုဒိၣ်ဒီးခိၣ်ခါအဆိကတၢ်လၢတၢ်ယုာ်လီၤဘျၣ်လီၤကွၢ်တၢ်တယုးတယၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီတၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ် ဒီးယုာ်ကတၢ်ပၤဆ့ၤရဲၣ်ကျဲၤတၢ်တယုးတယၢ်န့ၣ်လီၤ. ဒ်ပစံးတၢ်အသိး, တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်အိၣ်ဆွံအိၣ်ဘျီတဖၣ် ပသုတကျဲၣ်ကျိယုာ်အီၤဒီးစးခိကုခိ, ပလိကုခိ, ညၣ်အကုခိဒီးတၢ်န့ၢ်ထံအခိ, တၢ်ဆံၣ်ထံအ, ဒီးကီၢ်တဲာ်အသ့ၣ်တဖၣ်တဂ့ၢ်. တၢ်နီၤဖးတၢ်တယုးတယၢ်အကလုာ်အံၤ မ့ၢ်တၢ်မၤကျိၤကျဲၤသန့တခါလၢအပၣ်ယုာ်စ့ၢ်ကီးဒီးတၢ်ဖဲးတၢ်မၤလုာ်လၢ

ဒ်အမှ် တၢ်က့ၤသုကဒါက့ၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢတၢ်သုအိၤသ့တဖၣ်, တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်အိၣ်ဆွဲၣ်အိၣ်ဘျီၣ်သ့တဖၣ် တၢ်တုၤဟီၣ်ချါအုၣ်, တၢ်ထၢဖျိၣ်က့ၤတၢ်တယုးတယၢ်ချးဆၢချးကတီၢ်, တၢ်ပျီၣ်လဲလိၣ်က့ၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤအက့ၢ်အဂီၢ်လၢအသီတကလုာ် ဒီးတၢ်လဲၤတၢ်လီၤတၢ်တယုးတယၢ်ဒီးတၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ်လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ပူၤဖျဲးမ့ၢ်မ့ၢ်နီၢ်နီၢ်လီၤ.



**တၢ်တုၤဟီၣ်ချါအုၣ်.** တၢ်တုၤဟီၣ်ချါအုၣ် မ့ၢ်ကျဲတဘိလၢအဘျီၣ်ကွံၣ်တၢ်တယုးတယၢ်ဒီးတၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီတၢ်ဂ့ၢ်ကီၤသ့တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်တုၤဟီၣ်ချါအုၣ်အံၤ ပသိၣ်လိၣ်န့ၣ်ယုၤဖိသ့ဒီးကွီၣ်ဖိသ့တဖၣ်လၢကမၤလၢအနီၢ်ကစၢ်သ့ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်တုၤဟီၣ်ချါအံၤ မ့ၢ်တၢ်မၤတခါလၢအမှ် တၢ်ဆိတလဲကွံၣ်န့ဆၢတၢ်တယၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီသ့တဖၣ်ဆူဟီၣ်ခိၣ်အထးအစီန့ၣ်လီၤ. ဒီးတၢ်တုၤဟီၣ်ချါအုၣ်အံၤ မ့ၢ်ကျဲတဘိလၢတၢ်မၤတခါလီၤကွံၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီ ဒီးမၤဂ့ၢ်ထီၣ်က့ၤဟီၣ်ခိၣ်ညၣ်လၢတၢ်သုတၢ်ဖျဲးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဟီၣ်ချါအုၣ်အံၤတၢ်တုၤအိၣ်ခိၣ်ဖျိတၢ်ပံးန့ၢ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤအပုၤထီၣ်အမှ်သ့ၣ်လၢပုၤဝဲဒၣ်လၢပုၤ, နီၣ်ပုၤ, ဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိအအုၣ်အဆၣ်, ဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်အဘျီၣ်အစၢ်လၢတၢ်တအိၣ်လၢအိၣ်သ့တဖၣ် တၢ်ကျဲၣ်ကျီၣ်အိၣ်ဒီးဟီၣ်ခိၣ်ညၣ်ဒီးထံန့ၣ်လီၤ. ဖဲတၢ်တုၤဟီၣ်ချါအုၣ်အဆၢကတီၢ် တၢ်လီၤတၢ်ကျဲကဘၣ်အိၣ်လီၤတၢ်လီၤဆဲးလၢ တၢ်ကလဲၤဟံၣ်ဖျိၣ်ဝဲဒၣ်န့ဆၢတၢ်တယၢ်လၢအအုၣ်သံကျၣ်သံသ့ဒ်အမှ် သ့ၣ်လၢပုၤဝဲဒၣ်, နီၣ်ပုၤ, ဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိအအုၣ်အဆၣ် ဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ဘျီၣ်အိၣ်စၢ်သ့တဖၣ်ကသ့အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.



**တၢ်က့ၤသုကဒါက့ၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤပိးလီၤသ့တဖၣ်.** တချးဒံးလၢနကတၢ်ကွံၣ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤပိးလီၤလၢနတအဲၣ်ဒီးသုအိၣ်လၢဘၣ်တဖၣ်အခါန့ၣ်, ကွၢ်ထံဆိကမိၣ်ကဒါက့ၤ မ့ၢ်န့သုကဒါက့ၤအိၣ်ကသ့လၢကျဲအဂၤတဘိဘိစ့ၢ်ကိးခါ. တၢ်ကွၢ်ထံဆိကမိၣ်ကဒါက့ၤတၢ်ဒ်အံၤ မ့ၢ်တအိၣ်ဘၣ်တခီ, တၢ်တယၢ်လၢနတၢ်ကွံၣ်အိၣ်သ့တဖၣ် ကဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီလၢခိၣ်ယၢ်န့ဆၢဒီး ပုၤတၢ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူ အဂီၢ်ဒိၣ်ဒိၣ်မ့ၢ်မ့ၢ်န့ၣ်လီၤ. အယိတၢ်သ့ၣ်ညါန့ၢ်ဟံၣ်ဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်က့ၤသုကဒါက့ၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤပိးလီၤလၢကျဲလၢတၢ်သုအိၣ်ဒီးကဲဘျးသ့တဘိဘိန့ၣ် မ့ၢ်ဝဲဒၣ်ခိၣ်တယၢ်တခါလၢ အဘျီၣ်ကွံၣ်

တၢ်တယၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီတၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်တခါန့ၣ်လီၤ. အဖီ, တၢ်န့ၢ်ထံအခါလီၤသ့ၣ်တဖၣ် တၢ်တုၤကဒါက့ၤမ့ၢ်အူၤသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.



**တၢ်လဲၤတၢ်ကွၢ်တၢ်တယူးတယၢ်ဒီးတၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ်အလီၢ်.** တၢ်လဲၤတၢ်ကွၢ်တၢ်တယူး တယၢ်ဒီးတၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ်လၢတၢ်လဲၤတၢ်ကမ့ၢ်လီၢ် မ့ၢ်တၢ်မၤကျဲၣ်ခိၣ်သ့ၣ်တဘိလၢပ ထံၣ်ဘၣ်အီၤလၢတၢ်သ့ၣ်န့ၢ်အီၤဖဲပပုၤတတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အသိးအကျါန့ၣ်လီၤ. ပမ့ၢ်ကွၢ် လၢယုၢ်ကတၢ်ပၤဆၢရဲၣ်ကျဲၣ်တၢ်တယူးတယၢ်ဒီးတၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ်အတၢ်ကွၢ်တခါ မ့ၢ်ကျဲ တဘိလၢတၢ်လိၣ်ဘၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်သးအီၤအစၢကတၢ်တခါန့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်ပမ့ၢ်အိၣ် ဒီးတၢ်တ့ၢ်ထီၣ်တၢ်လဲၤတၢ်ကမ့ၢ်အလီၢ်မ့ၢ်မ့ၢ်နီၢ်နီၢ်လၢအအိၣ်စီၤစၢယံၤဒီးဒူသဝီ, ကွီ ကီၢ်, တၢ်ဖံးအိၣ်မၤအိၣ်အလီၢ်အကျဲ, ဒီးထံန့ၢ်ထံကျိသ့ၣ်တဖၣ်ဒီးတကတီၢ်ယီ တၢ် မ့ၢ်ကွၢ်ထွဲဒီးပၤဆၢရဲၣ်ကျဲၤအီၤတုၤလီၤတီၤလီၤတခါ, ကမ့ၢ်စ့ၢ်ကိးတၢ်ယုၣ်လီၤဘျါလီၤတၢ် တယူးတယၢ်ဒီးတၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်တခါဒီးကဲဘျူးကဲဖျိၣ်လၢပုၤကုပုၤကညီသ့ၣ် တဖၣ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ဒီးန့ၢ်ဆၣ်ခိၣ်ယၢၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

### တၢ်ကဘၣ်ယုၤထးဒီးတ့ၢ်ထီၣ်တၢ်လဲၤတၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ်အလီၢ်ဖဲလဲၣ်?



o Conant, J., & Fadem. P. (2008). A community guide to environmental health. California, USA: Hesperian Foundation.

- ၁. တာ်လဲၤတၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ်အလီၢ်အံၤကဘၣ်အိၣ်စီၣ်စၢ်ယံၤဒီးထံဖိကျိၣ်, နိၣ်အိၣ်, ထံကပျၢၤ, ဒီးထံကျိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အစ့ၤကတၢ်အမံထၢ် (၂၅၀)
- ၂. ကဘၣ်အိၣ်စီၣ်စၢ်ယံၤဒီးသ့ၣ်ပျံၤပျံၤကွီၤအစ့ၤကတၢ်အမံထၢ် (၂၅၀) တာ်လဲၤတၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ်အလီၢ်အံၤကဘၣ်အိၣ်စီၣ်စၢ်ယံၤဒီးဟံၣ်ယီၤ, နူသဝီၤ, ကွီၤကီၤ, ဒီးထံဆၣ်ပူၤအစ့ၤကတၢ်အမံထၢ် (၅၀၀)
- ၃. တာ်လဲၤတၢ်တယၢ်လီၢ်အံၤကဘၣ်အိၣ်စီၣ်စၢ်ယံၤဒီးဟီၣ်ခိၣ်ဟူးအကျိၣ်အစ့ၤကတၢ်အမံထၢ် (၅၀၀)
- ၄. တာ်ပူၤလၢတၢ်ခူၣ်အိၣ် လၢတၢ်ကလဲၤတၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ်အလီၢ်တခီကဘၣ်ယိၣ်ဖၣ်အစ့ၤကတၢ် (၂) မံထၢ်လၢထံဟီၣ်လၢအဖီခိၣ်



ယုၣ်ကတၢ်ပၤဆၢရဲၣ်ကျဲၤတၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ်အလီၢ်အံၤကဘၣ်အိၣ်စီၣ်စၢ်ယံၤဒီးထံဖိကျိၣ်, နိၣ်အိၣ်, ထံကပျၢၤ, ဒီးထံကျိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အစ့ၤကတၢ်အမံထၢ် (၂၅၀) မံထၢ်လၢထံဟီၣ်လၢအဖီခိၣ်

# အဆင့် (၅) ဒီလံဒီနိုဒီးတင်ဂဲလိတင်ဟူးတင်ဂဲသုတဖန်

## တင်တုန့ဆင်ဟီဒ်ချါအုဒ်အကျိအကျဲ

တင်တုန့ဆင်ဟီဒ်ချါအုဒ်မ့တင်မကျဲတဘိလါအယုဒ်လီဘျါလီကွံတင်တယူးတယာဒီးတင်ကမ့ကမိုင်ဘန်အဘန်သီအကျဲတဘိအမဲဒ်ညါ၊ တင်အံဒေးအိန်ထီတင်ဘျူးတင်ဖိုင်ဒ်အမ့တင်မဂုထီတင်ဟီဒ်ခိန်ညင်ထုဒ်အထူးအစီလါတင်မ့တင်ဘိသုတဖန်အဂီန့ဒ်လီ၊ တင်အိန်တင်အိန်အိန်ဆွံအိန်ဘျဲဒ်၊ ဆင်ဖိကီဖိအအုဒ်အဆံဒ်၊ ဒီးသုဒ်လင်ယုဒ်လင်ယုဒ်တဖန် မ့တင်ဖိတင်လံသုဒ်တဖန်လါပဒီးန့ဘန်အီညီကဒ်လါပဟံဒ်ပယီဒီးပခိန်ပယာလါတင်ကတုန့ဆင်ဟီဒ်ချါအုဒ်အဂီန့ဒ်လီ၊ တင်ဖိတင်လံလါတင်လိန်ဘန်အီလါတင်ကတုဟီဒ်ချါအုဒ်သုတဖန်ပင်ယုဒ်ဝဲဒ်ဒီး၊

- ၁. သုဒ်လင်ယုဒီးနီယုဒ်သုဒ်တဖန်
- ၂. နီဒီးသုဒ်လင်သံကမဲဒ်သုဒ်တဖန်
- ၃. ဆင်ဖိကီဖိအအုဒ်အဆံဒ်အမ့ကျိ၊ ပနာ၊ ဆီဒီးမဲတဲးလဲးအုဒ်အယုဒီးအသံသိသုဒ်တဖန်
- ၄. ဟီဒ်ခိန်ညင်၊ ဒီး
- ၅. ထံသုဒ်တဖန်န့ဒ်လီ၊



# တၢ်လီၤလၢတၢ်ကတုန့ၣ်ဟီၣ်ချါအုၣ် ကြးမ့ၢ်တၢ်လီၤဖဲလဲၣ်

ကဘၣ်မ့ၢ်တၢ်လီၤလၢအအိၣ်ဖဲသ့ၣ်ကဒုအဖီလၢ နံသိးမ့ၢ်အတၢ်ကိၢ်ဒီးမူခိၣ်စူထံသုတဘၣ်အီၤလီၤလိၤတဂ့ၤအဂီၢ်. မ့ၢ်အတၢ်ကိၢ်ဒီးတၢ်စူထံမ့ၢ်ဘၣ်အီၤလီၤလိၤတခီ တၢ်အထူးအစီၤလၢအိၣ်ဖဲဟီၣ်ချါအုၣ်သ့ၣ်တဖၣ်ကယုထီ, သံကွၢ်, ဒီးကယုကွၢ်ဒီးလီၤထံကွၢ်ဝဲဒၣ်အယိန့ၣ်လီၤ.





# တၢ်တုန့ဆၢၣ်ဟီၣ်ချါအုၣ်အကျိၤအကျဲဒီးခိၣ်ခါသ့ၣ်တဖၣ်

- ၁. ပကဘၣ်ထၢန့ၣ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤအလှူ, ဒ်အမ့ၢ်နီၣ်ဒီးသ့ၣ်လၢၣ်ယုသ့ၣ်တဖၣ်ဒီးယီၢ်တံၢ်အီၤတူၤအတီၣ်အိၣ်တ့ၢ်ထဲ (၅) စးဒီးမံထၢၣ်
- ၂. ဝံၤအလီၢ်ခံပကဘၣ်ထၢန့ၣ်လီၤတၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်သံသိသ့ၣ်တဖၣ်ဒီးယီၢ်တံၢ်ကဒီးအီၤတူၤအတီၣ်အိၣ်တ့ၢ်ထဲ (၁) စးဒီးမံထၢၣ်,
- ၃. ထၢန့ၣ်လီၤဆၢၣ်ဖိကီၢ်ဖိအအုၣ်, ဒ်ပစံးတၢ်အသိးကျိၢ်အုၣ်ပနၢ်အုၣ်ထဲ (၁) စးဒီးမံထၢၣ်,
- ၄. ထၢန့ၣ်လီၤဟီၣ်ခိၣ်ညၣ်အဖိခိၣ်တကထၢထဲ (၁) စးဒီးမံထၢၣ်
- ၅. ဝံၤအလီၢ်ခံလူလီၤဟီၣ်ချါအုၣ်အပူၣ်အံၤဒီးထံ. မ့မ့ၢ်လၢတၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢအလှူသ့ၣ်တဖၣ်တခီလူလီၤထံအါအါ,
- ၆. လူလီၤလၢထံတဘျီဝံၤတဘျီဒီးမၤထွဲဒ်ခိၣ်ခါတၢ်မၤကျဲလၢထးကွဲးပျါဝဲအသိးတူၤဟီၣ်ချါအုၣ်အပူၣ်အံၤထီၣ်ထီတူၤလၢအလှူနယီၢ်ဒု မ့တမ့ၢ် နသးနါပှၢ်တက့ၢ်,
- ၇. ဒီးလၢခံကတၢ်ကးဘၢဟီၣ်ချါအုၣ်အပူၣ်အံၤအဖိခိၣ်ဒီးဟီၣ်ခိၣ်ညၣ်တက့ၢ်. ဝံၤအလီၢ်ခံလူလီၤထံဒီးမၤဘၣ်လိၣ်တၢ်အမဲၣ်ဖံးခိၣ်ဘျၢ ဘျၢ ဒ်သိးကဒိကဒါဟီၣ်ချါအုၣ်အပူၣ်အံၤလၢမ့ၢ်အတၢ်ကိၢ်ဒီးဒ်သိးတၢ်ကိၢ်သုတဆဲးလီၤဘၣ်အီၤဒီးတၢ်စူထံသုတဘၣ်အီၤလီၤလီၤတဂ့ၤအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်ဆၢကတီၢ်မ့ၢ်ပူၤကွံၣ်အသိ (၂၀) အလီၢ်ခံန့ၣ်, နကဘၣ်ယၣ်ကဒါဒီးကျၢၢ်ကဒါက့ၤဟီၣ်ချါအုၣ်အပူၣ်အံၤန့ၣ်လီၤ. ဟ်ကဒီးအီၤဆူညါအသိ (၂၀) ဝံၤယၣ်ကဒါဒီးကျၢၢ်ကဒါက့ၤအီၤအသိတဘျီတက့ၢ်. ဒီးဆူညါအသိ (၂၀) ကဒီးန့ၣ်ဟီၣ်ချါအုၣ်အံၤကကဲထီၣ်ဝဲဒၣ်ဂ့ၤန့ၣ်လီၤ.



## ဟိန်ချါအုန်အံကဲထီၣ်ဂ့ၤဂ့ၤဖဲလၢ၊

- ၁. အမ့ၢ်တနၢအုန်ဘၣ်အဆၢကတီၢ်
- ၂. အလွဲၢ်မ့ၢ်အိၣ်ဖျါသူပုၢ်ဒီးသူယးအဆၢကတီၢ်
- ၃. တၢ်မ့ၢ်တၢ်ဘိမ့ၢ်လီၤဘျးဒီးလီၤကရဲမ့ၢ်မ့ၢ်နီၢ်နီၢ်ဒီးကဲထီၣ်က့ၤဟိန်ချါဂ့ၤဂ့ၤအဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ဟိန်ချါအုန်အံမ့ၢ်တကဲထီၣ်ဟိန်ချါဂ့ၤဂ့ၤဒဲးဘၣ်အဆၢကတီၢ်န့ၣ်ကဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်သဝံလၢအမၤဘၣ်ဒိတၢ်မ့ၢ်တၢ်ဘိသ့ၣ်တဖၣ်သ့ ဒီးတၢ်ဖိလံဖိယၢ်သ့ၣ်တဖၣ်ကဟဲမၤဘျးဒီးမၤဟးဂီၤတၢ်မ့ၢ်တၢ်ဘိသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်မၤဇၞးလီၤကွဲၣ်တၢ်တယုးတယၢ်ဒီးတၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ်တၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီ ဒီးမၤဂ့ၤထီၣ်က့ၤပဟိန်ခိၣ်ညၣ်ထ့ၣ်အထုးအစီလၢတၢ်သ့ၣ်တၢ်ဖျးအဂီၢ်, မ်ပကမၤကွၢ်ဒီးတ့ၤသကိးဟိန်ချါအုန်တက့ၢ်.

# တၢ်လဲၤလီၤယုသ့ၣ်ညါ, ကွၢ်နီၣ်ကွၢ်ပါ, သမံသမိးက့ၢ်တၢ်တယၢ်လၢပုၤတၢ်ပုၤ

တၢ်ပိးတၢ်လီၤလၢတၢ်ကဘၣ်ကတဲာ်ကတီၤအိၤတဖၣ် (လံာ်ကွဲးနီၣ်တၢ်, ထီၣ်ဒီးဘိ, ဖျးစတုးတဲာ်သူသူလၢအဒိၣ်, တၢ်ဒိတၢ်ဂီၤအဒါ (ခဲမရၢ်) လၢတၢ်ကဒိမၤနီၣ်မၤပါတၢ်ဂီၤအဂီၢ်, နီၣ်ကျၢ်ဘျၢမဲာ် (Mask), စုဖျိၣ်).

## ဒိၣ်ခါနီၣ်ကံ (၁) တၢ်န့ၣ်ကျဲဲတၢ်လဲၤလီၤယုသ့ၣ်ညါဘၣ်ယးဒီးပုၤတၢ်ပုၤတၢ်ပၤဆှၢရဲၣ်ကျဲၤတၢ်တယုးတယၢ်

- ၁. ယုထၢထီၣ်ကရူၢ်ခိၣ်တဂၤ
- ၂. ကရူၢ်တဖုစုာ်စုာ်ကယုထၢတၢ်လီၤလၢအလီၤဆီလိာ်သး (တဘၣ်မ့ၢ်တၢ်လီၤတတီၤယီၤဘၣ်)
- ၃. ဖဲတၢ်လဲၤဆူပုၤတၢ် (မ့တမ့ၢ်) ဒူသဝီပူၤအဆၢကတီၢ် ကရူၢ်ဖိသ့ၣ်တဖၣ်ကဘၣ်ကွၢ်နီၣ်ကွၢ်ပါ, ဒိတၢ်ဂီၤတၢ်မၤနီၣ်မၤပါဒီးကွဲးနီၣ်ကွဲးပါတၢ်တယုးတယၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီလၢတၢ်တၢ်လီၤအိၤလၢဒူသဝီပူၤ (မ့ၢ်တၢ်လီၤဒ်လဲၣ်သ့ၣ်တဖၣ်လဲၣ်) အဒိ, ထံတီၤပူၤ, ကျဲမ့ၢ်အကပိာ်ကပၤ, ဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိအအ့ၣ်အဆံၣ်, တၢ်တယၢ်လၢအအိၣ်ဒီးအစုာ်အပျၢ်ဒ်အမ့ၢ်လီၤအ့ၣ် (batteries), တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ဆွံအိၣ်ဘျဲၣ်ဒီးတၢ်အဂၤသ့ၣ်တဖၣ်
- ၄. ထၢန့ၢ်တၢ်တယၢ်လၢအလီၤဆီလိာ်အသးအဒိတခါစုာ်စုာ် လၢတၢ်ကဟဲက့ၢ်မၤတၢ်ပာ်ဖျါအဂီၢ်

## ဒိၣ်ခါနီၣ်ကံ (၂) တၢ်သံကွၢ်လၢလီၤကဝီၤပုၤတၢ်ပုၤ (ဒူသဝီပူၤ) သ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်

- ၁. ဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်တယုးတယၢ်တၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီန့ၣ်, လၢအပူၤကွံာ်အနံၣ် (၂၀) သုဒူသဝီပူၤတၢ်အိၣ်သးမၤအသးဒ်လဲၣ်.
- ၂. တၢ်အိၣ်သးဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်တယၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီခဲအံၤမၤအသးဒ်လဲၣ်.
- ၃. ပုၤတၢ်ပုၤတၢ်ပၤဆှၢရဲၣ်ကျဲၤတၢ်တယၢ်အကျိၤအကျဲအိၣ်ဒ်လဲၣ်. ဒီးမ့ၢ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂၤဒ်လဲၣ်သ့ၣ်တဖၣ်လဲၣ်.
- ၄. ဒိဖျိလၢတၢ်တယၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီသ့ၣ်တဖၣ်အယိ, တၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ဒီးခိၣ်ယၤန့ၣ်ဆၢၣ်အဖိခိၣ်အိၣ်ဒ်လဲၣ်.

၅. တၢ်အိၣ်သးဒ်အမ့ၢ်တၢ်တယၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီဒ်အံၤ တၢ်မ့ၢ်တၢ်ပၤဆှၢ်ရဲၣ်ကျဲၤအီၤတုၤလီၤတီၤလီၤဘၣ်တခီၤ, ပုၤတၢ်တၢ်အိၣ်သးဆူညါကမၤအသးဒ်လဲၣ်.

**ခိၣ်ခါနီၣ်ဂံၢ် (၃) ကရူၢ်တၢ်ပၤဖျါအက့ၢ်အဂီၢ်အဒိၣ်လံာ်တီၤယုၤလၢလၢအသိး**

တၢ်လဲၤယုၤသ့ၣ်ညါတၢ်ပၤဆှၢ်ရဲၣ်ကျဲၤတၢ်တယၢ်လၢပုၤတၢ်အကျါ		
တၢ်လၢအဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်အိၣ်ထံးခိၣ်ဘိမ့ၢ်တၢ်မနုၤသ့ၣ်တဖၣ်လဲၣ်	တၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်လၢအအိၣ်ထီၣ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤသ့ၣ်တဖၣ်လဲၣ်	တၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်အတၢ်ပိာ်ထွဲဒီးတၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးလၢအအိၣ်ထီၣ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤသ့ၣ်တဖၣ်လဲၣ်
အဒိ, တၢ်ဟးတၢ်လီၤတၢ်တယၢ်လၢကျဲၤမ့ၢ်ပူၤသကူၤ	အဒိ, တၢ်တယၢ်ပူၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီအါထီၣ်	အဒိ, ပုၤကညီၣ်နာဘၣ်ကလံၤလၢအတဂ့ၤ

## ခိန်ခါနီနီဂံ (၄) တပ်ပင်လီတော်ရဲတံကျဲခါဆူညါ

၁. ဇ်သိးကို မ့တမ့ာ် နူသဝီသ့တဖန်ကမၤစ့လီတော်ကမ့ၤကမ့ၤ (ပျးစတုး) အဂီၢ် ပကဘၣ်မၤ ဇ်လဲၣ်.
၂. လၢတၢ်ဒုးစိၣ်မဲၣ်စိၣ်နါဒီးစိၣ်ကဖိထီၣ်က့ၤတၢ်နီၤဖးကမ့ၤကမ့ၤဒီးတၢ်တုဟီၣ်ချါအုၣ်အဂီၢ် ပကဘၣ်မၤဇ်လဲၣ်.
၃. ဇ်စုလီၤယုၣ်တၢ်မၤတခါအသိး, မ့ၢ်ပဒုးအိၣ်ထီၣ်ကမံးတံၢ်တဖုလၢတၢ်ပၤဆုၤရဲၣ်ကျဲၤက့ၤတၢ် ကမ့ၤကမ့ၤအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤကသုၣ်စ့ၢ်ကိးခါ. ဇ်ပဟ့ၣ်တၢ်အဒိအသိး, ဟ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ညါနါ ပၢ်, တၢ်တုထီၣ်တၢ်လဲၤတၢ်လီၤတၢ်ကမ့ၤကမ့ၤအလီၢ်, တၢ်ထၢဖျိၣ်က့ၤတၢ်ကမ့ၤကမ့ၤ, ဒီး တၢ်က့ၤသုၣ်ကဒါက့ၤတၢ်ကမ့ၤကမ့ၤလၢအကဲဘျးသ့ၣ်တဖန်.
၄. မ့ၢ်ပဒုးအိၣ်ထီၣ်ကို မ့တမ့ာ် ပုၤတတၢ်တုဟီၣ်ချါအုၣ်အလီၢ်ကသုၣ်စ့ၢ်ကိးခါ.
၅. လၢတၢ်ယုၣ်လီၤဘျၣ်လီၤကွံာ်တၢ်ကမ့ၤကမ့ၤဘၣ်အဘၣ်သီအဂီၢ်, မ့ၢ်လီၢ်ကဝီပဒိၣ်ပပုၢ်, ပုၤ တတၢ်ခိၣ်နါ, တၢ်ဘျၣ်တၢ်ဘါခိၣ်နါ, ပုၤဆါတၢ်, ခုၣ်အဲၣ်ယုၣ်ဝဲၤကျိၤဘၣ်ထွဲ, နူဖိသဝီဖိ, ဒီးကိုဖိကိုသရၣ်သ့ၣ်တဖန်မၤသကိးတၢ်ကသုၣ်ဇ်လဲၣ်.
၆. အလီၢ်အိၣ်လၢတၢ်ကဘၣ်ကွဲးဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်သိၣ်တၢ်သီတၢ်ဘျၢ် ဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်ပၤဆုၤရဲၣ် ကျဲၤတၢ်ကမ့ၤကမ့ၤအဂီၢ်စ့ၢ်ကိးခါ.







မုၢ်တြီၢ်ဒိလုၢ်ကွဲၢ်ဖိဟ့ၢ်ဒိဟ့ၢ်နီၤဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်လဲၤသံသမိးပုၤတတၢ်ဟ့ၢ်ဆၢရဲၣ်ကျဲၤတၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ်၊  
မုၢ်တြီၢ်ကီၢ်ရ့ၣ်





တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်ယုၢ်ကၢတၢ်ပၤဆၢရဲၣ်ကျဲတၢ်ကမ့ၢ်ကမ့ၢ်အကျိၤအကျိၤသန့ဖဲထီၣ်လွၢ်ဝါကမျၢၢ်တၢ်ထီၣ်ကွံၢ်, တၢ်အူကီၢ်ရၣ်