



စပ်ကုပ်ရောင်မှိုဟ်ပံင်ကောံကောံကွာ်တဲ ပွမချပ်ပျပ်စုတ် ပွဲဇာပ်ရောင်ကမ္ဘောန် ဇေညာတီ၊ ဒဒ်မဇိုင်သကို၊ တီကိုဟ်ကွး



YOMA AHLINN
ရှိုးမအာလင်း



သည့်နှစ်သည်၊ သခင်
နုလန်သစာနုညအနုအတသမှ

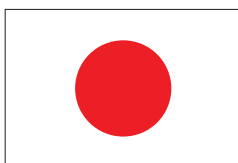


အစီအစဉ် တန်ဖိုးတန်စပ်ကို ဂဏာပတုဖိုပရေင်မဟ်ဂမ္တိုင်တအ်ဂ် ညံင်ဂွံဒ်ကွဲင်ဂဏာမနွံကိုဒြဟတ် မှိုဟ်ဒိုင်ကွဲင်ကွဲင်ကို သိုကို ပရေင်မဟ်ပံင်ကောံချက်ကောံ (SC2) ဂ် ဒ်ဒြပ် [Search for Common Ground](#) တဲ နကိုပရေင်ထံက်ပင် ညးတုပညာ ပရေင်ဖော်ပြေင်ဂမ္တိုင် နူကောံနီုချင်မျာန်မာ၊ နကို ပရေင် ဆပ်မျာန် နူတန်ပတောန် ပရေင်ဒက်ပတန် ဓရ်စိုဟ် လလံ မကောန်စိုတ်ဒ် အလုံမွဲကွဲင်- တအ်ဟောင် ရေင်တုင်ကိုဒ် ဝိုင်ရောင်။ ဗိုဂမ္တိုင် မပါလုပ်ပွဲလိက်အုပ်ဏာအ်ဂ် နူကိုဂဏာ [Ink Strategy](#) ထံက်ပင်ရနုက် ပပေင်ကိုလပ်ရ။

လိက်ဂွံစေ ဘန်ဏာအ်ဂ် ချူခံလပ် ပွဲသ ဝံ ၂၀၁၅ဂ်တဲ အတိုင်ပတပ်လပ်ကို တွံရးချင် ၆ ဒ မတွံဂး (ချေင်၊ ကချေင်၊ ကယာ၊ ကရေင်၊ မန်ကောံ သေ)တအ်ဂ် ကောန်ဗဒ်အာ တန်ပတောန် အပံင် ၅၄ ဝါတဲ အတိုင် ကလိဂွံကွဲင်လပ် လညာတ် နူကောန်တန်ပတောန်ဂမ္တိုင်ကို၊ သိုလညာတ်နူအာစာတန် ပတောန်ဂမ္တိုင်ကို၊ နူ [UNDP](#) နှင့် [SFCG](#) တအ်ဂ် ပကောံပကောံကောံ ချိုတ်တ်ပွဲတိတ်၊ ဒင်သ ဇိုင်လတူလညာတ် ကို သိုကို ကသပ်ညာန် မပလန်ကိုနင်လပ်တအ်ဂ်တဲ ပွဲသ ဝံ ၂၀၁၆၊ ပွဲဂိတု ဇူလှဲ ဂ် ကလေင်ပလေပ်ပလေတ် ရနုက်ပပေင်လပ်ကိုရ။



ကမ္ဘာန်ဏာအ်ဂ်အာစိုပ်ဒတဲမာန်ဂ် ဟိုတ်နူဌာနကိုက်ပ် ကေင်ကာ ဒေသပယျိုကို သိုကို ပရေင်ကောန်ချင် အရေင်ဖော်ပြေင်တောတက် မနွံအသ ဝ် ဌာနဝန်ဇေ ဝ် ကေင်ကာဒေသပယျို ဒက်တက် ကိုန်ချင် ပမာတအ် ဘိုင်ပါလုပ်ကတိုင်ကတိုင်က ဟ်ဟ်ကို၊ အလိုအသီဒိန်မက်၊ ဖေန်လာန်၊ ဂျပန်တအ်ဂ် သိုကို [UNDP](#) တအ်ဘိုင်ထံက်ပင် ကိုလပ် အရီုအပင်ဂမ္တိုင်ကိုရောင်။



**From
the People of Japan**



**MINISTRY FOR FOREIGN
AFFAIRS OF FINLAND**



မာတိကာ

ဆက်မိတ် (ဥယျာဉ်)	၅
သွောက်နဲကဲဗွေန်	၅
တင်ရန်တွအ် တန်ဗွေန်	၆
ပရာပရာ မဒးသီကို ပွဲတန်ဗွေန်	၇
ခံက်အင်တန်ဗွေန်	
သွောက်ကိုစွတ်	
တူပဲထမ	၈
ပရာပရာ (၁) ပွမတီကျိုဟ် ပရေင်မွဟ်ပံင်ကောံချက်ကေပ်	၈
ပရာပရာ (၂) အပိုင်သကုတ် ပရေင်မွဟ်ပံင်ကောံချက်ကေပ်ဂမ္တိုင်	၁၀
ပရာပရာ (၃)	၁၂
ခန်လုတ်လိက်သို သွက်တန်ဗွေန် တူပဲထမ	၁၅
တူဒဲတိယ	၁၆
ပရာပရာ (၄) အခေါင်အရာမွဟ်ကို ပရေင်မွဟ်ပံင်ကောံချက်ကေပ်	၁၆
ပရာပရာ (၅) ပရေင်ကမ္မောန်အုပ်စုပ်ကို ပရေင်မွဟ်ပံင်ကောံချက်ကေပ်	၁၈
ပရာပရာ (၆) ပရေင်မွဟ်ပံင်ကောံချက်ကေပ်၎် ဒှ်ပွမကိုဒြဟတ်ထွဏ်ပရေင်စိုဟ်လလံကို	၂၀
ခန်လုတ်လိက်သို သွက်ခန်လုတ် တူဒဲတိယ	၂၁
တူတဲတိယ	၂၂
ပရာပရာ (၇) လက်သန်ဇကု၊ တင်ခပ်ပတေ်ကိုန်ဂစိုတ်ကို အစောဲအလာံမွဲလပါ်	၂၂
ပရာပရာ (၈) ပြာဒ္ဒညာကို ပရေင်ဖံက်ပလို	၂၅
ပရာပရာ (၉) တီကျိုဟ်ကလေင်ပလန် ဗိုပြာဒ္ဒညာ ကျီဒှ်မာန်	၂၈
ခန်လုတ်လိက်သို သွက်တူစတုတ္ထ	၂၉
တူစတုတ္ထ	၃၀
ပရာပရာ (၁၀) ရပ်စပ်သောင်ကလး ပြာဒ္ဒညာ နကိုဗိုပြင်ဂမ္တိုင်	၃၀
ပရာပရာ (၁၁) ဂျိုက်ကွဲသီဗျာ် ပြာဒ္ဒညာ - ရိုဟ်ကွက်ပြာဒ္ဒညာ	၃၄
ပရာပရာ (၁၂) ဂျိုက်ကွဲသီဗျာ် ပြာဒ္ဒညာ - တင်ဒတ်လိုင်ကို တင်မနွံပွက်	၃၆
ပရာပရာ (၁၃) ဂျိုက်ကွဲသီဗျာ် ပြာဒ္ဒညာ - ကဆံင်ပွမပြင်ကောံ ဒဒါပြာဒ္ဒညာဂမ္တိုင်	၃၈
ခန်လုတ်လိက်သို သွက်တူတဲတိယ	၃၉

တုပဲဉ္ဇမ

၄၀

ပရောပရာ (၁၄) ဂြိုဟ်ဇာတိသို့မ္ဘာ ပြာဒ္ဒညာ - လူတ်ဂြိုဟ်ဇာတိသို့မ္ဘာမပါလုပ်ဆက်စပ်မှုရှိ

၄၀

ပရောပရာ (၁၅) ဂြိုဟ်ဇာတိသို့မ္ဘာ ပြာဒ္ဒညာ - ရိုဟ်ကွက် နဲကဲပသောင်ကလး

၄၁

ပရောပရာ (၁၆) ဂြိုဟ်ဇာတိသို့မ္ဘာ ပြာဒ္ဒညာ - ကိုန်စီဇန်ကမ္ဘာန်

၄၂

ခန်လူတ်လိက်သို့ သွက်တုပဲဉ္ဇမ

၄၃

တုဆဲဌမ

ပရူပရာ (၁၇) ပတိုန်ထွဲသီကွီ ဖိမကလိဂွန်တန်ဗွေန်ဂမ္ဘိုင်

၄၄

ပရူပရာ (၁၈) - ပွမကလောင်သို့ဂြိုဟ်သီကွီ

၄၄

ပရူပရာ (၁၉)- ဂကောံမ°ဟ်မကောန်ဗက်ဂမ္ဘိုင် (Community of Practice)

၄၅

အခန်က ၁၆၅၁၁

အရာမပါလုပ်ပွဲ°သသုဇအ ဂမ္ဘိုင်

မိတ်ဆက်

လိက်သကေတံ ပရေင်မ္မိဟ်ပံင်ကောံချက်ကေပ် သွက်ကောန်တန်ဗ္ဗောန်ဏအ်ဝံ ခွဲလိက်တန်ဗ္ဗောန် အဲကောတ်အခိုင် စိုတ်ပိုင် ၆ သတ္တဟ အခိုင်ဒေဗ္ဗောန် ၈ နာဉ်တဲ သကုတ် ၆ သကုတ် ပါလုပ်ရ။ တန်ဗ္ဗောန်ဏအ်ဝံ ကတ်ဗ္ဗောန်ကေတ်လပ် ပွဲမွေခန်တန်ဗ္ဗောန်တဲ မဒေကောန်အာ နကီလိက်သိုက်ရောင်။ စပ်ကိုအခန်စိုတ်တဲ ပွဲအခိုင်လွှာတ်တန်ဗ္ဗောန်ဝံဝဲဝါ၊ အခိုင်ကောတ်တန်ဗ္ဗောန်ဝံဝဲဝါ စိုတ်အာရောင်။ နှုတ်မ္မိအဆင် မဒေတြးပတိတ်ဏာ စိုတ်ပိုင်ရောင် ညးချင်ကွာန်တန်ဗ္ဗောန်တဲ။ ကောန်တန်ဗ္ဗောန်တန်ဗ္ဗောန်တဲ မ္မိပိုင် ပွဲမွေခိုင်မ္မိဒ်မြိပ်တန်ဗ္ဗောန်တဲ ဒုင်သဇိုင်ကို ပရေင်ဆိုဂပလေင်တဲ မဒေဗ္ဗောန်ကတ်အာရောင်။ ကာလတန်ဗ္ဗောန်တဲဒ်မွဲ ဒုင်သဇိုင်ကို ညးမတိုန်တန်ဗ္ဗောန်အခိုင်မှာန်(ဘုံ) ကို အဆင်မကလိဝံဝံတဲ တိုန်လပ်တန်ဗ္ဗောန်တဲဒ် ဘုံစိုတ်ရောင်ကို ကလိဝံတဲစိုတ်သဗ္ဗိရောင်။

တန်ဗ္ဗောန်ပရေင်မ္မိဟ်ပံင်ကောံချက်ကေပ်ဏအ်ဝံ ဒက်မိတ်ပံင်ဖက်ကို အစီရန်ဖောအ်ဗြေပ် ကုလသမဂ္ဂတဲ နကီတြိန်ဂအံင်တဲတန်ဗ္ဗောန် နအလိုအသီ တွဲရဲကောန်ချင်အရင် မ္မိပွဲကိုန်ချင်ဗွာ သိုတ်အိုတ်၊ ဂကောံပရေင်မှာဇန် (အရပ်ဖက်အဖွဲ့)၊ ဂကောံညးဟံင်သေင်ကိုအလိုအသီဂမ္မိတဲတန် ပွဲကိုပိုင် (၆) ဂိတု၊ သီကီစမ်စတ်ကျင်တဲ ချူဇကပ်ပတိုန်စွံလပ် ဇုတ်ခရိုင်ဗိုဗြေင်ရ။ ပါနုဂ်ပွန် ကိုန်စီရန် မိတ်သဟာ် ညးသဇိုင်ဒေသတန် မတ္တကို MSDM (Mon Region Socail Development Network), KBC (Karen Baptist Covention), MSDA (Mawduklarmae Social Development Association), KMSS-MKA(Kayuna Myanmar Social Service –Myitkyina), Yoma Ahlinn ကို CPTC (Chin Peace and Tranquility Committee) တန်ဗ္ဗောန် ပံင်ကောံရောင်ကျင်ကျင်ကိုရောင်။ ကရေတ်တန်ဗ္ဗောန်ဏအ်ဝံ ဇုတ်ခရိုင် ပရေင်မ္မိဟ်ပွဲမပံင်ဖက်ချက်ကေပ် မွဲလေပ် ချူဇကပ်ပတိုန်မှာန်ကျင်ရ။ ဒုင်သဇိုင်ကို ပရေင်မ္မိဟ်ပံင်ကောံချက်ကေပ် ဏအ်တဲ သီကီကျင်ကို ညးမပါလုပ်လပ် ပွဲပရေင်လေင်ကမ္မောန်ဏအ် ဗွတ် (၁၀) ဂိတုတဲ မူပိုင်သွက်ကိုန်ချင်ဗွာမွဲလေပ် ပံင်ကောံပွဲယံင်မှာန်ကျင်ရ။

တန်ဗ္ဗောန်ဏအ်ဝံ ဒ်အထံက်အရီ မွဲကို ကောန်တန်ဗ္ဗောန်မွဲတန်ဗ္ဗောန်ရောင် စီရန်လပ်ရ။ ပွဲကိုနွံမိတ်ဝံ ပပေင်ကိုကသပ် စပ်ကိုပရေင်တန်ဗ္ဗောန်ဏအ်မဂး ကေတ်အဆက်ကို SFCG Myanmar မာန်ရ။

တင်ရန်ရန်ပတပ် တန်ဗ္ဗောန်ဂမ္မိုင်

တင်ရန်ပတပ် တန်ဗ္ဗောန် ပရေင်မ္မိဟ်ပံင်ကောံချက်ကေပ်၊ လလအ်အခိုင်(၆) ဂိတုဏအ်ဝံ နကီကောန်တန်ဗ္ဗောန်တန်ဗ္ဗောန် မွဲ ဇာပ်ကမ္မောန်ညးတန်ဗ္ဗောန်မံင်တန် ဝံပံင်စပ်ကို ဖြဟတ် ပရေင်မ္မိဟ် ပွဲမပံင်ဖက်ဆက်ဆောံ တန်ဗ္ဗောန် ပကတ်ဗ္ဗောန်အာ၊ (အသိပညာ၊ အတတ်ပညာ) ကို အဓိကဝံဝံအာ ပရေင်စိုန်သကိုရ။

တန်ဗ္ဗောန်တဲဒ်အာတဲ ကောန်ဗ္ဗောန်တန်ဗ္ဗောန် -

- ၁) သကုတ် မစှေ်ဗြိဟ် ပရေင်မ္မိဟ်ပံင်ကောံချက်ကေပ် ပွဲကိုန်ချင်ဗွာဏအ် ကျိဟ်အာမာန်ရောင်။
- ၂) ဝံဝံကိုကျိသိုက်အာ ပြာဒုညာမာန်ကို နဲကဲပရေင်အပြင်အလှဲတန်ဗ္ဗောန်။
- ၃) နဲသောတ် ဝံဝံဗျပ် ချပ်စင်ဗြေင်အာ ပရေင်မ္မိဟ်ပံင်ကောံချက်ကေပ် ကို ကမ္မောန်လေင်တဲတန်ဗ္ဗောန် မ္မိပိုင် ကလိဝံမာန်ရောင်။

ပရောပရာ မဒးသီကို ပွဲတန်ဗွေန်ဂမ္တိုင်

တုဲပထမ

- | | |
|-------------|---|
| ပရောပရာ (၁) | ပွဲမတီကျိုဟ် ပရေင်မ္တီဟ်ပံင်ကောံချက်ကေင် |
| ပရောပရာ (၂) | အပိုင်သကုတ် ပရေင်မ္တီဟ်ပံင်ကောံချက်ကေင်ဂမ္တိုင်၊ |
| ပရောပရာ (၃) | လက်သန်ဇကု၊ တင်ဝေင်ပတော်ကိုန်ဂစိုတ်ကို အစောအလာံမွဲလပါ် |

တုဲဒုတိယ

- | | |
|-------------|---|
| ပရောပရာ (၄) | အခေါင်အရာမ္တီဟ်ကို ပရေင်မ္တီဟ်ပံင်ကောံချက်ကေင် |
| ပရောပရာ (၅) | ပရေင်ကမ္ဘာန်အုပ်ဓုပ်ကို ပရေင်မ္တီဟ်ပံင်ကောံချက်ကေင် |
| ပရောပရာ (၆) | ပရေင်မ္တီဟ်ပံင်ကောံချက်ကေင်ဂှ် ဒှ်ပွဲမကိုဒြဟတ်ထွဲလွှာပရေင်စိုတ်လလံကို |

တုဲတတိယ

- | | |
|-------------|---|
| ပရောပရာ (၇) | လက်သန်ဇကု၊ တင်ဝေင်ပတော်ကိုန်ဂစိုတ်ကို အစောအလာံမွဲလပါ် |
| ပရောပရာ (၈) | ပြာဒ္ဒညာကို ပရေင်ဖံက်ပလို |
| ပရောပရာ (၉) | တီကျိုဟ်ကလေင်ပလန် ဗိုပြာဒ္ဒညာ ကျီဒှ်မာန် |

တုဲစတုတ္ထ

- | | |
|--------------|--|
| ပရောပရာ (၁၀) | ရပ်စပ်သောင်ကလး ပြာဒ္ဒညာ နကိုဗိုပြင်ဂမ္တိုင် |
| ပရောပရာ (၁၁) | ဂျိုက်ဂွဲသ္မီမ္တီ ပြာဒ္ဒညာ - ရိုဟ်ကွက်ပြာဒ္ဒညာ |
| ပရောပရာ (၁၂) | ဂျိုက်ဂွဲသ္မီမ္တီ ပြာဒ္ဒညာ - တင်ဒတ်လိုင်ကို တင်မနွံပွိုက် |
| ပရောပရာ (၁၃) | ဂျိုက်ဂွဲသ္မီမ္တီ ပြာဒ္ဒညာ - ကဆံင်ပွဲမပြင်ကောံ ဒှ်ပြာဒ္ဒညာဂမ္တိုင် |

တုဲပဉ္စမ

- | | |
|--------------|---|
| ပရောပရာ (၁၄) | ဂျိုက်ဂွဲသ္မီမ္တီ ပြာဒ္ဒညာ - လုတ်ဂျိုက်ဂွဲညးမပါလုပ်ဆက်စပ်ဂမ္တိုင် |
| ပရောပရာ (၁၅) | ဂျိုက်ဂွဲသ္မီမ္တီ ပြာဒ္ဒညာ - ရိုဟ်ကွက် နဲကဲပသောင်ကလး |
| ပရောပရာ (၁၆) | ဂျိုက်ဂွဲသ္မီမ္တီ ပြာဒ္ဒညာ - ကိုန်စီဇန်ကမ္ဘာန် |

တုဲဆဌမ

- | | |
|-------------|---|
| ပရူပရာ (၁၇) | ပတိုန်ထွဲသီကို ဖိုမကလိဂွံနုတန်ဗွေန်ဂမ္တိုင် |
| ပရူပရာ (၁၈) | ပွဲမကလေင်သ္မိဂှ်ပံင်သီကို |
| ပရူပရာ (၁၉) | ဂကောံမ°ဟ်မကောံနုဗက်ဂမ္တိုင် (Community of Practice) |

ခံက်အင်တန်ဗွေန်

အခါ	တုပထမ	တုဒုတိယ	တုဒုတိယ	တုစတုတ္ထ	တုပဉ္စမ	တုဆဌမ
၀၉:၀၀-၁၀:၃၀	ဆက်မိတ် - ပံက်ပတိုန်တန်ဗွေန် - ဒင်တွင်ဆက်ဂလာန် ကောံ ဆက်မိတ် - Ice breaker • တင်စီရန်ဂမ္တိုင် တင်ရန်တုအိဂမ္တိုင်သောဝင်သဇိုင်ဂမ္တိုင်	ပရောပရာ(၄) အခေါင်ရာမ္တိုင်ကို ပရေင်မ္တိုင်ပံင်ကောံ ချက်ကောံ	ပရောပရာ(၇) ဗိုပြင်သောင်ကလးရပ်စပ် ပဋိကွ	ပရောပရာ (၁၀) တင်ဒတူဒလိုင်ကို တင်ရန်ပွိုက်	ပရောပရာ (၁၄) ဂွံက်ဂြဟတ်ဒမြုတ်ကို ပရေင်မ္တိုင်လလမ်မာန်ဂ် ပံင်ပစပ်ကို ပရေင်မ္တိုင်ပံင်ကောံ ချက်ကောံ	သီကိုပတိုန်ထွေး ပရော ကိန်စီရန်ဂမ္တိုင်
၁၀:၃၀-၁၁:၀၀	သုင်ချ်လက်ဖက် အခါင်ရူ	သုင်ချ်လက်ဖက်အခါင်ရူ	သုင်ချ်လက်ဖက်အခါင်ရူ	သုင်ချ်လက်ဖက်အခါင်ရူ	သုင်ချ်လက်ဖက်အခါင်ရူ	သုင်ချ်လက်ဖက်အခါင်ရူ
၁၁:၀၀-၁၂:၃၀	ပရောပရာ (၁) ပွမတီကျိုဟ် ပရေင်မ္တိုင်ပံင်ကောံ ချက်ကောံ	ပရောပရာ (၄) ပရေင်အရာမ္တိုင်ကို ပရေင်မ္တိုင်ပံင်ကောံ ချက်ကောံ	ပရောပရာ (၈) ဂြိုက်ဂွဲသီဗွှံ ပဋိပကွ ကို ပရောပရာ ဟိုတ်ပဋိပကွ ဂွံဒ်ကျိုင်	ပရောပရာ (၁၁) ကဆံင် အပြင်အလှဲ ပဋိပကွဂမ္တိုင်	ပရောပရာ (၁၅) ဣပ်ကမ္မာန်ဂ် မးဒပံင်ပစပ်ရေင်တွင်အာကို ပရေင်မ္တိုင်ပံင်ကောံ ချက်ကောံ	ပရောပရာ (၁၇) သီကိုပတိုန်ထွေး ပရော ကိန်စီရန်ဂမ္တိုင်
၁၂:၃၀-၁:၃၀	အခါင်စစုလွောဝ်တု	အခါင်စစုလွောဝ်တု	အခါင်စစုလွောဝ်တု	အခါင်စစုလွောဝ်တု	အခါင်စစုလွောဝ်တု	အခါင်စစုလွောဝ်တု
၁:၃၀-၁:၅၀	ပရောပရာ (၂) သကုတ် ပရေင်မ္တိုင်ပံင်ကောံ ချက်ကောံ ဂမ္တိုင်	ပရောပရာ (၅) ပရေင်ကမ္မာန်အုပ်စပ်ကို ပရေင်မ္တိုင်ပံင်ကောံ ချက်ကောံ	အဆက်-ပရောပရာ (၈)	ပရောပရာ (၁၂) ဂြိုက်ဂွဲသီဗွှံ အကာအရာ	အဆက်- ပရောပရာ (၁၅)	ပွမသရောပ်
၁:၅၀-၁:၅၅	သုင်ချ်လက်ဖက်အခါင်ရူ	သုင်ချ်လက်ဖက်အခါင်ရူ	သုင်ချ်လက်ဖက်အခါင်ရူ	သုင်ချ်လက်ဖက်အခါင်ရူ	သုင်ချ်လက်ဖက်အခါင်ရူ	သုင်ချ်လက်ဖက်အခါင်ရူ
၁:၅၅-၂:၀၅	ပရောပရာ (၃) လက်သန်ဇကု၊ တင်ခပ်ပတေ်ကိန်ဂစိုတ်ကို အစောအလာံမ္တိုင်ပါ	ပရောပရာ (၆) ပဋိပကွကို ပရေင်ချီချိုက်	ပရောပရာ (၉) ဂွံတီကျိုဟ် ကလေင်ပလန် အရာပဋိပကွမဂ္တိုင်ဒ်မာန်	ပရောပရာ (၁၃) ဂြိုက်ဂွဲသီဗွှံ ညးမပါလုပ်ဂမ္တိုင်	ပရောပရာ (၁၆) ဇေက်ဗိုပြင် ဒီဇြာင် ကိန်စီရန်	ပွမသရောပ်
၂:၀၅-၂:၁၀	ပွမကလေင် ပံင်ပကောံ သီကို	ပွမကလေင် ပံင်ပကောံ သီကို	ပွမကလေင် ပံင်ပကောံ သီကို	ပွမကလေင် ပံင်ပကောံ သီကို	ပွမကလေင် ပံင်ပကောံ သီကို	ပွမကလေင် ပံင်ပကောံ သီကို

တူပဲထမ



ပရောပရာ (၁) ပွမတီကျိုဟ် ပရေင်မွိုဟ်ပံင်ကောံချက်ကောပ်

တင်ရန်တွအ်- သွက်ပရေင်စိုဟ်လလမ်၊ ဒီမိုက်ကရေဇြီကောံ ပရေင်ဖောအ်ဗြေပ်တတက်ဂ် ပရေင်မွိုဟ်ပွမပံင်ဖက် ချက်ကောပ်ကောံ ဟွံမွဲဟွံတဲ ဒုဒ်ရဲမွဲပွိုက်မံင်မွဲသတ်ရောင်ဂ် ကောန်တန်ဗြောန်ဂမ္တိုင် ဝှံတီကျိုဟ်ကောတ်မာန်။

တင်ရန်ပတပ် - တန်ဗြောန်ကောံတဲဒုဒ်အာမွဲ ကောန်တန်ဗြောန်တအ်

- စပ်ကိုသတ်ခရ် ပရေင်မဝ်ဟ်ပံင်ကောံကောံကျွဲ ဒးကျိုဟ်လပ်ရောင်။
- ပရေင်မဝ်ဟ်ပံင်ကောံကောံကျွဲ ဒုင်သဇိုင်ကို အကောံအရာကဝ်နီုချင်ဗမာတဲ ဒးကျိုဟ်လပ်ရောင်။

အခိုင်လအ်- ၁ နာဗျီ။ ၃၀ မဏောတ်

ပရေင်မွိုဟ်ပံင်ကောံချက်ကောပ် သွက်ဂကောံမွိုဟ်တအ်ဂမ္တိုင် ဝှံပံင်ဗစပ်အာညးသကအ်မာန်ဂ် “ထိုတ်ဗါန်” ဟေင် ကောံပတိုန်စတဲ သွက်ဝှံကလိဝှံ ပရေင်စိုဟ်လလမ်၊ ဒီမိုက်ကရေဇြီကို ပရေင်ဖောအ်ဗြေပ်မတုပ်သုတ်တအ်ဂ် ပွိုက်ဇှော်တရ။ (UNDP နှင့် SFCG)

ဂကောံပရေင်မွိုဟ်မွဲကို ပံင်ကောံချက်ကောပ်ဟိုမွဲဒ် ပွဲကိုဂကောံမပါလုပ်မံင်သီဖအိုတ်ဂ် ဂကောံဇကုလေပ် ပါလုပ်မံင် နဒုဒ်ညးမလုပ်ဂကောံရ၊ ပါလုပ်ချီဒရာမာန်ရ၊ မဒးဒုင်သပစုတ်သဗ္ဗိရ၊ ဂကောံမလုပ်သ္ဘာပ်မွဲရောင် ဝှံဒုင်စသိုင်ရ။ ဂကောံပရေင်မွိုဟ်မဖိုသတ်ဝှံ ဂကူ၊ ဘာသာ၊ ယေန်သ္ဘာင်တအ် ဒးဗစပ်ဖျပ်မံင်မွဲတဲရောင်ဂ် ဟွံမွဲပွိုက်ရ။ စူးဒေံဂ် စွဲပတိုန်ဇုဟ်မး

ပရေင်ပါခြာတအ်တဲ နသဘ်စိန်ဂုန်မံင်ကို ပရေင်ပါတိတ်တအ်ဂ်ဟေင် ကောပ်ထိုင် သုင်စေဲအာ မာန်ရ။ (UN)

ပရေင်မ္မိဟ်ပံင်ကောံချက်ကေပ်ဂ် နှိအကဲအရာ ပရေင်မ္မိဟ် ပံင်ကောံမွဲ (ဟံင်သေင်) ဒွဲ၊ တိဍုင် မ္မိဟ်နာနာ၊ ဂကောံနာနာတအ် ပံင်ပကောံလပ် နကို ဇုက်ဗွင်မွဲ တန်ဒ်ရ။ ဒုင်သဇိုင်ကို ပရေင်ချင်ကွာန်၊ ပရေင်ပိုန်ဒ်ရ်ကို သ္မောတ်ဂကောံပရေင်မ္မိဟ် မ္မိဟ်မွဲတအ် ပတေ်ကေတ်တဲ ကာလဒုင်ကျင်ဂုက်ဖီ သွက်ညးမွဲကိုမွဲမွဲ နှိကျင် ပရေင်မ္မိဟ်ပံင်ကောံချက်ကေပ်ရ။

နှိအစောမ်စရဲ အကြာဂကောံမ္မိဟ်မွဲကိုမွဲ ဝံင်တန်တအ်အာမွဲဂရေံမွဲစွဲ ပွဲကိုဂကောံပရေင်မ္မိဟ်မွဲရ။ ဂကောံမ္မိဟ်တအ်ဂ် ပါခြာကေတ် နကို ယေန်သ္မာင်ပရေင်မ္မိဟ်တမ်မူလ၊ ပရေင်ဘာသာကို ဓပ်ပတေ်ပရေင်ချင်ကွာန်၊ အဆံင်ကွပ်ဒိုင်မ္မိဟ် (ဟံင်သေင်) ပရေင်ပိုန်ဒ်ရ် (ဟံင်သေင်) လကျန်ဝိသေသ ပူဂီ မ္မောံ၊ ကွက် တအ်လေပ် ဒုင်သဇိုင်တဲ ပိုင်ခြာကေတ်မာန်ရ။ အကြာဂကောံတုဟ်ခြာ မဃ်သတ်ဝံ ဓါဂကောံတအ်ဝံ နကိုဗိုပြင် အစောမ်စရဲဝံပံင်ဖျပ် မံင်တန်တအ်အာမွဲစွဲ၊ ပွမစွဲပတန်ဓပ်ပတေ်ကို ပရေင်အရှေ်သေ်၊ လစွဲဇုဟ်မးမတုပ်သုဟ်ကို ပရေင်မ္မိဟ်မတုပ်သုဟ်၊ နကိုဘဝမိပ်မြဟ်သ္မာင်သပပ်သုးဟံင်က ဆေင်စပ်ကို သ္မောပ်ဒက်ပတန် တုပ်သုဟ်ကို ပရေင်မ္မိဟ်မတုပ်သုဟ်တအ်ဟေင် ဓတ်ကွာတ်သ္မိဂိုပ်မာန်ရ။ (UNICEF)

ပရောပရာ (၂) အပိုင်သကုတ် ပရေင်မွိုဟ်ပံင်ကောံချက်ကောင်ဂ မှိုင်၊

တင်ရန်တွအ်-

အပိုင်သကုတ်အဓိက ပရေင်မွိုဟ်ပံင်ကောံချက်ကောင်ဂမှိုင်ဂ် ကောန်တန်ဗွောန်တအ် ညံင်သွောံကျိဟ်အာမာန်။

တင်ရန်ပွှင်-

ခန်လုတ်ကအ်တဲဒ်အာတဲ ကောန်တန်ဗွောန်တအ်ဂမှိုင်ဂ်-

- အဓိပ္ပါယ် ပရေင်မွိုဟ်ပံင်ကောံချက်ကောင် ကို သကုတ်မပါလုပ်မံင်တအ် မဒးကျိဟ်ခွင်အာရောင်။
- သကုတ် - တင်နင် အဓိက မပါလုပ် ပ္ဍဲအရာမဖန်ဗဒ်ကို ပရေင်ပံင်ကောံချက်ကောင်ကို သွက်သကုတ်တအ်ဂ် တင်နင်၊ အကဲအရာနွံပွက်တအ် မဒးကျိဟ်ခွင်ရောင်။

လလအ်အခိုင် - ၁. ၅ နဒီ

တင်နင်ပံင်အဓိပ္ပါယ် - ပရေင်မွိုဟ်ပံင်ကောံချက်ကောင်ဂ် သွက်ဂွံပံင်ဗစပ်ကို အကြာ ဗွိုင်မွိုဟ်မာန် ဟိုပတိုန်စလပ် နကီုပုဗ္ဗုး ထွိုင်တဲါန် ("ဂ်")တဲ ဂွံကလိဂ် ပရေင်စိုဟ်လလမ်၊ ဒီမိုကရေဇီကို ပရေင်ဖောအ်ဗြေပ်တဲတက် ညီသုဟ်တအ်မာန်ဂ် ပွက်ဇော်တဲဗွဲမလောန်ရ။ ထွိုင်တဲါန်ဂ် သကုတ်အဓိက ပန်သကုတ်ပါလုပ်ရ။ (၁) ပရေင်မွိုဟ် ချက်ကောင်ဆက်ဆောံ၊ (၂) ပွမကေတ်အဆက်ပါလုပ်၊ (၃) ရန်ပတပ်ကို ဖီနိုဟ်သွက်ညးဂမှိုင်၊ (၅) အဆံင်တုပ်သွဟ် တအ်မဒ်ရ။

သွက်သကုတ်တအ်သွောံကျိဟ်ပင်ကျင်မာန်ဂ် မဒးနွံပွက်ကို ဂွိုင်တရံ ပရေင်ကမောန်အုပ်စု ခိုဟ်ခိုဟ် ကို ပရေင်ရှေ်း သုအခေါင်အရာမွိုဟ်တအ်ရ။ ပ္ဍဲကွန်ချင်ဗွဲမဂွိုင် ပရေင်မွိုဟ်ပံင်ကောံချက်ကောင် ဖြဟတ်ဒိုန်လျကျင်မး ပြာဒ္ဒညာဂမှိုင် ဗွဲမသကာတ်မြဟ် ကတိဒ်ကျင်၊ ပရေင်ချိုချိုက်ဂွိုင်ကျင်တဲ လိုလံာ်ကျင်မာန်ရ။

ဆွး ဂကောံမွိုဟ်မွှ် ဆွဲကို ပရေင်ပံင်ကောံချက်ကောင်ညီစပ် ပြာဒ္ဒညာအရာမဒ်ကျင်မာန် (ဟွံသေင်) အန္တရာယ် ဟွံမွဲရောင်ဂ် ဟိုရဟွံသေင်။ ဂကောံမွိုဟ်မဒ်သံာ်ဂ် ပဋိပက္ခဂမှိုင်ကတိ ဒ်ကျင်မာန်ဏီရ။ ဆွး နကီုနဲစိုပ်တရံလေပ် ကောပ်ကာမာန်ရ။

- ❖ ပရေင်မွိုဟ်ချက်ကောင်ဆက်ဆောံ
- ❖ ပွမကေတ်အဆက်ပါလုပ်
- ❖ ရန်ပတပ်ကိုဖီညးဂမှိုင်
- ❖ ကဆံင်တုပ်သွဟ်

(၁) ပရေင်မွိုဟ်ချက်ကောင်ဆက်ဆောံ

- ❖ ညာ်ဒကေပ်ကို လွဟ် ပရေင်မွိုဟ်ဆက်ကောံဂမှိုင်တံ
- ❖ ထွတ်အပိုင်အခြာပါလုပ်ရေင်ကျင်အာ ပ္ဍဲပရေင်မွိုဟ်ကို ပရေင်ချင်ကွာန်
- ❖ ထွတ်အပိုင်အခြာ စွမ်ပတေ် လျှ မှိုဟ်တုဟ်ခြာကို



ဂဏောံအလိုသီတံဂမၤ

- ❖ ထွတ်အပိုင်အခြာ ဒုင်တဲမာန်ကို လျှုပရေင်ပါခြာ (ဒုင်တဲကိုဂဏောံတွဟ်ခြာဂမၤ)



(၂) ပွမကေတ်အဆက်ပါလုပ်

- ❖ ပွမဝံဒုင်စသိုင်ကို ဒဒ်ရဇကုသောံပိုင်ပြီလပ် ပွဲမွဲမွဲဒွဲကို(မပတံ ကွာန်၊ တွဲရ၊ ကွဲနီချင်)
- ❖ ပွမဝံဒုင်စသိုင်ကို ဒဒ်ရဇကုပါလုပ်ဒွင် ဂဏောံမွဲမွဲကို(မပတံ မွဟ်တြု၊ မွဟ်ပြု၊ ဘာသာရေၤသျှော် အရေဝံဘာသာ)
- ❖ အကြာ ဒွဲဒေသ ကို ဂဏောံတံ ပါပရအ်ရေင်ညွဲဒွင် လက်သန်ဇကုဂမၤ (မပတံ စွဲဍုဟ်မးညီသွဟ် ရေင်သကအ်ကို၊ ဒွင်စံင်ဘဝ မညီသွဟ်ရေင်သကအ်ကို)

(၃) ရန်ပတင်ကို ဖီညးဂမၤ

- ❖ နကိုပရေင်မွဟ်မဂး ပွမနွဲကိုစရာကေတ်လျိုင်မာန်
- ❖ ပွမရေင်တွိုင်ကို ဖီတသိုက်ဗျိုင်မွဟ်ပိတံ
- ❖ ပွမမံင်စံင် ညီသကောံကလောံကို
- ❖ ပွမရေၤသျှော်ဒေတ်ဗက် သောတ်သောတ် ဗျိုင်မွဟ်တံမဇျေလပ်တံကို



(၄) ကဆံင်တုပ်သွဟ်

- ❖ ပွမပါပရအ်အာကို တမ်ရိုဟ်ဂမၤကို အခေါင်အရာဂမၤတံ ပွဲမညီသွဟ်မာန် (ကမ္ဘောန်ကျောန်၊ ပွမအိုဟ်တွဟ်၊ ပရေင်ဒုင်ကာဗျိုင်မွဟ်ဂမၤကို ပွမူကိုစပ်တရာ)
- ❖ ဂဏောံလှိုဟ်မွဟ်အောန်တံကို လှိုဟ်ဂျိုင်တံ (ဂဏောံဂကူ၊ ပရေင်ဂကူ၊ အင်္ဂဇကုယုတ်ဒေက်တံ၊ ညးဗြဲတံ) ဝံဒုင်စသိုင်ကို ဒဒ်ရပါလုပ်ပံင်တေံဒွင်ပွဲဂဏောံပရေင်မွဟ်ကို။



ပရောပရာ (၃) – ပရေင်မွိုဟ်ပံင်ကောံချက်ကောပ် ညံင်သွောံရေင်တွိုင်အာပွဲဇာပ်ကမ္ဘောန် (Mainstreaming Social Cohesion)

တင်ရန်တွအ်

အစီအနီဂမ္တိုင်ကို ကိုန်မပြုပြင်စီရင်ဖအိုတ်တံဂ် ဗိုလီသဒးပံင်ဗစိုပ်ရေင်တွိုင်အာ ပွဲဇာပ်ရေင်မွိုဟ်ပံင်ကောံချက်ကောပ် မာန်ဂ် ညံင်ဝံတိကျိဟ်အာကို

တင်ပတပ်ကျိ

ကောန်တန်ဇောန်တံ အခိုင်တန်ဇောန်တဲဒ်အာမွဲ -

- အစီအနီကို ကိုန်မပြုပြင်စီရင်ထွေးရုပ်ရဲဂမ္တိုင် ဗိုလီပွက်ဇောန် ပွဲဇာပ်ရေင်မွိုဟ်ပံင်ကောံချက်ကောပ်ရောဂ် သဒးတိအာရောင်
- ဟိုတ်နူရေင်တွိုင် ပရေင်မွိုဟ်ပံင်ကောံချက်ကောပ် တဲ ဗိုနဲကဲကိုန်မပြုပြင်စီရင်တတက်တိုန်ဂ် သဒးတိကျိဟ် လပ်ရောင် ။

လလအ်အခိုင် - ၁ နာဇီ ၁၅ မိကောတ်

အဓိပ္ပါယ်ကိုသဘာဝ

- သဒးရေင်တွိုင်အာပွဲဇာပ်ကမ္ဘောန်ဂ် (Mainstreaming) ဗွဲဂမ္တိုင်ဉာဏ်စခေတ်လွဟ်မွဲရောင်။ သဒးသွဂရရေင်တွိုင်တေင်ဂ် မနွဲပွက်ကို တင်မနွဲပွက် ပွဲလေင်ဘွဲကမ္ဘောန်ဂမ္တိုင် (ကမ္ဘောန်မကောန်ဒိုင်တွဲ) ဂ် ဗွဲသဒးရေင်တွိုင်အာပွဲဇာပ်ကမ္ဘောန် (Mainstreaming) ရ။
- ဥပမာ တင်မွဲပွက်တေင်ပွဲကောန်ဇိုတ်သွတ်တံဂ် ပွမသဒးချပ်ဇန်ရေင်တွိုင်အာ ကမ္ဘောန်ပရေင်ပညာလေင်ဘွဲတံကို
- Mainstreaming ဟိုဂ် ဇေက်အစီအနီကို၊ ရေင်တွိုင်ဓမံက်ရုပ်ရဲကို သိုကမ္ဘောန်ဖျေုသ္မုတ်သွတ်ဖအိုတ်တံဂ် ဂကောံ မဇိုကပိုက်လေံသွာမာန် (ဥပမာ - မပတံ ညးဗြဲဂမ္တိုင်၊ ကောန်ချင်အရင်လိဟ်မွဲဟ်မအောန်တံ၊ ဂကောံသွတ်တံ) ဂ် သဒးချပ်စင်ခြင်အာ တင်နွဲပွက်ကို အရာနွဲပွက်နာနာ နကိုကမ္ဘောန်ချိတ်ပျိတ်မွဲရ။
- ဥပမာ အစီအနီပရေင်ပညာ စပ်ကို မွိုဟ်တြု / မွိုဟ်ဗြဲတံ ဂ် မဒးချပ်ဇန်ရေင်တွိုင်အာ
- စပ်ကို HIV/AIDS တံတဲ အစီအနီပရေင်ဖေအ်ဗြဲတတက်တိုန်ဂ် မဒးချပ်ဇန်ရေင်တွိုင်အာကို
- မဒးရေင်တွိုင်အာဇာပ်ကမ္ဘောန်ပရေင်မွိုဟ်ပံင်ကောံချက်ကောပ် ဇာပ်ကဏ္ဍမနွဲဖအိုတ်ဂ် ဇေက်အစီအနီကို၊ ဓမံက်ရုပ်ရဲကို အရာမဖျေုသ္မုတ်သွတ်တံဂ် သုင်စေံဒိုင်မူဝါဒ ပရေင်မွိုဟ်ပံင်ကောံချက်ကောပ်တဲ ဗွဲပွမရေင်တွိုင် ချိတ်ပျိတ်ဟေင်ရ။
- ဥပမာ ပွမရေင်တွိုင်အာ သဇိုင်မသိုင်ပတန်ကိုနီဇန်တံပွဲ ပရေင်မွိုဟ်ပံင်ကောံချက်ကောပ်ကို

- ပရေင်မှိုဟ်ပံင်ကောံချက်ကေပ်ဂ် ပံင်ဗဂပ်ရေင်တွိုင်အာကိုပွဲကိုန်စီဇန်ပရေင်တိုလ္လိတံကို

မုဟိုတ်ပွမပံင်ဗစိုပ်ရေင်တွိုင်အာပွဲပရေင်မှိုဟ်ပံင်ကောံချက်ကေပ်ဂ် ပွက်ဖျော်တရော။

- ပွဲကိုန်စီဇန်တုဟ်ဂမၠိုင်ဂ် ပရေင်မှိုဟ်ပံင်ကောံချက်ကေပ်ဂ်တံ ဗိုပွမဆက်ကျောံဒ်မာန်ဂ် ညံင်သ္တောံချပ်ဇန်အာ
 - ရန်ပတပ်လပ် ဟံင်သေင် ဟံင်ရန်ပတပ်လပ်
 - သဘကျောန် ဟံင်သေင် သဘပလို
- ညံင်သ္တောံဗပေင်အာကိုဒြဟတ်ကု ပရေင်ကိုန်စီဇန်ဖောအ်ဗြေပ်တုဟ်တံ ကို မူးနုတင်ရန်ပတပ်မူလညးတံ ပရေင်မှိုဟ်ပံင်ကောံချက်ကေပ်ဂ် ညံင်သ္တောံတတက်တိုန်ဂ် မဒးသုင်စောဲအာကို

ဗိုလိုသ္တောံသဒးရေင်တွိုင်အာ ကိုန်စီဇန်ပွဲ ပွဲပရေင်မှိုဟ်ပံင်ကောံချက်ကေပ်ဂ်ရော-

- ကိုန်စီဇန်ပွဲ သဒးဓမံက်ရုပ်ရဲရကောင်ဟိုမဂး သွာန်တံသွာန်ဗွဲသွပ်တေံညိ။
 - ကိုန်စီဇန်တံဝံ ပရေင်မှိုဟ်ပံင်ကောံချက်ကေပ်ဂ် ပွဲဘုံမှိုဟ်အကြာအရပ်ကွာန်တံ ဒ်တိုန်အထံက်အရီ ပရေင်တတက်တံ ကိုဟာ။ ဟံင်ဒ်မဂး ဗိုပြေပ်ပြိုင် ပညီပညပ်ပလေပ်ပလေတ်အာညိ။
- ပွဲကဆံင် ရေင်တွိုင်မဓမံရုပ်ရဲ ကမ္ဘောန် ပရေင်မှိုဟ်ပံင်ကောံချက်ကေပ်ဂ် ညံင်သ္တောံထပ်ဗပေင်စုတ်မာန် ဒီဇိုလ်ကိုန်စီဇန်တံ မဒးကျောန်လပ် ဗိုပြိုင်လောဲ ပလေပ်လောဲရောင်
- ဗွိုင်စက်ကိုန်စီဇန်တံဖအိုတ်ဂ် ဗိုဆက်စပ်မာန်လျှုပရေင်မှိုဟ်ပံင်ကောံချက်ကေပ်ဂ်လေပ် ချပ်ဗွာအာညိ။

သဘဓရဲသ္တောံပံင်ဗစပ်ပါလုပ်အာကို ပရေင်မှိုဟ်ပံင်ကောံချက်ကေပ်ဂ်တံဂမၠိုင်

- ❖ အကာဲအရာ ဒစိုဒစးကိုအဝေါင်မပါလုပ်ဖအိုတ်
- ❖ ပရေင်ရှေင်သ္တောံကို ဓပ်ပတေံ ညးမွဲကိုမွဲ (လတူဂကောံတုဟ်ခြာညးတုဟ်တံ)
- ❖ လစွံစိုတ် ပွဲအရပ်ဒေသဇကု လတူ ညးတုဟ်ခြာတအ်ကို ဂကောံတုဟ်ခြာတံဂမၠိုင်
- ❖ ပွမပါလုပ်ရေင်တွိုင် အာ အလုံဂကောံ (ကဆံင်ကွာန် ဟံင်သေင် ကဆံင်မူဂိုမွဲ)
- ❖ ပရေင်ဒက်ပတန်ညီသ္တုဟ်ကို ဟိုတ်နူကိုပရေင်မှိုဟ်တဲ မှုကိုဓပ်တာရာကို (ဟံင်သေင် ညံင်လညာတ်ထေင်ကေတ်ဗိုဂ်ကို)

ကိုန်စောန်သွက် ပရေင်မှိုဟ်ပံင်ကောံချက်ကေပ်ဂ်ဂမၠိုင်

၁။ ကိုန်စောန်သွက် ပရေင်ချင်ကွာန်

- ❖ ထွတ်ညးကိုမာဲမာန်ဂမၠိုင်
- ❖ ကဆံင်ကောံဓရီ မွောံခန်ချင်၊ မွောံခန်တိုရ်ဂမၠိုင်၊ ပွမပါလုပ်ဆက်စပ်ကို ပရေင်ပံင်ကောံပွဲအရပ်ဒိုင် ကို ချပ်ဂွန်သီကွီတံဂမၠိုင်

- ❖ နူကို ဌာနအလိုသီဂမ္ဘိုင်တံ ဒုင်တဲကလင်ကိုကို၊ ချပ်ဇန်စုတ်ကိုကိုတံ နွံဒိုင်ရောင်ဂှ် ပွမထေင်ကေတ်
- ❖ ကဆံင်ဓပ်ပတေ် လတူအလိုသီတံ ပွမရေင်တျိုင်ကိုဒိုင် သဇိုင်ဒင်ကာဂမ္ဘိုင်
- ❖ ကဆံင်ဓပ်ပတေ် လတူ သွာဲဒဲကွီန်ချိုင်ဂမ္ဘိုင်၊ သွာတ်စီရေင်သွာတ်ဓပ်၊ ဒပ်ဗွာဲသွိုင်တံ ကို ဒပ်ပွာန်တံ

၂။ ကိုန်စောန် ဆေင်စပ်ကိုပရေင်မ္ဘိုင်ဂမ္ဘိုင်

- ❖ ကဆံင်ဓပ်ပတေ်ပွဲဂကောံဂမ္ဘိုင် (ကိုန်သိုဌာန်၊ မိဿဟာဲ၊ သိုရေင်ကွေင်ဆက်၊ ကောန်ဂကူတုပ်တံ) ကို ကဆံင်ဓပ်ပတေ် လတူဂကောံဟံတုပ်သွဟ်တံဂမ္ဘိုင် (
- ❖ ပွမထေင်ကေတ် ပါလုပ်ပိုင်ပြီဂမ္ဘိုင်၊ ညးလိုတံဂှ် တးပါထေတ်လပ်ရော။ မဟိုတ်ရော။
- ❖ ဂကောံဂမ္ဘိုင်၊ ဂကောံ ညးမသွဝတ်ပွဲကျိာ်ဘာဂမ္ဘိုင်၊ ဂကောံပွဲအရာပ်ဒိုင်ဂမ္ဘိုင်တံဂှ် ဒဒှ်ဂကောံပါလုပ်ဖအိုတ်ရောင်။
- ❖ ကဆံင် ပရေင်ချီဒရာင်ကတိုင်ကွဟ် ကို ပွကမ္မောန်သွာဲဒဲစေတနာ ဂမ္ဘိုင်
- ❖ ကဆံင် တင်နင်ပရိုင် စိုတ်ကုဂွံမာန်တံ
- ❖ ကဆံင် သွးကိုဒါန်ဂမ္ဘိုင်

၃။ ကိုန်စောန် ဆေင်စပ်ကို ပရေင်ပိုန်ဒြပ်ဂမ္ဘိုင်

- ❖ ပွမပြိုင်သွာဲ ကဆံင်အလံင်မ္ဘိုင် (ကောန်ဇာန်ပိုတံဂှ် ဝံဒိုင်ခိုဟ်နူပိုညိကိုဟာ)
- ❖ ပွမပြေကေတ်စိုတ်ကို ပရေင်ဒိုင် ကဆံင်အလံင်မ္ဘိုင်
- ❖ ဗိုလစွံအာစိုတ် သွက်အနာဂတ် တေံဂမ္ဘိုင်
- ❖ ဗွတ်အပိုင်အခြာစိုတ်လိုတံ မကုစပ်ကလိဝံ သဇိုင်ဒင်ကာဂမ္ဘိုင် (စိုတ်ထပ်သြန်သွမာန်၊ စိုတ်ကုစပ်မာန် ဒွာဲဒေသတံ၊ ညှိဒကေပ် ဒင်ကာဂမ္ဘိုင်)
- ❖ တင်နင်ထေင်ကေတ် လတူပရေင်ပိုန်ဒြပ်ဟံတုပ်သွဟ်တံဂမ္ဘိုင်။

၄။ ကိုန်စောန် ဆေင်စပ်ကို ယေန်သွာင်အခိုက်ကွာဂမ္ဘိုင်

- ❖ ဗွတ်တော်ဆကိုန်ဂစိုတ် လတူညးတွဟ်ဂမ္ဘိုင်
- ❖ ဗွတ် မစွံစိုတ် ပွမဒစးဒင်တော်ဆကို အစောဲအလာံမွဲလွာ် လတူညးတွဟ်ဂမ္ဘိုင်
- ❖ ပွမလစွံစိုတ်အစောဲအလာံမွဲလွာ်ကို ပွမပါခြာဆက်ဆောံ လတူဇကုဇကု
- ❖ ပွမလစွံစိုတ်အစောဲအလာံမွဲလွာ်ကို ပွမပါခြာဆက်ဆောံ လတူညးတွဟ်ဂမ္ဘိုင်
- ❖ ဗွတ် လညာတ်သမ္ဘိ ဗဟုသုတ ပရော ယေန်သွာင်အခိုက်ကွာညးတွဟ်ဂမ္ဘိုင်၊ ဘာသာရှေ်သ့ ကို

- ❖ အကဲအရာ ပြာဒွညာကတိုဒ်ကျင်ပွဲအကြာဂကောံဂမၠိုင်မဂး ဝီသွောံပသောင် နဲကဲကို အစီအစဉ်ဂမၠိုင်

ခန်လုတ်လိက်သွိုသွက်တူပထမ

ချာန်ပီယန် ပရေင်မွိုဟ်ပံင်ကောံချက်ကောပ် ဂမၠိုင်

ဇာပ်ဂကောံပရေင်မွိုဟ် အရာပ်ကွာန်တံဂု်ပိတံသွောံဆီညာတ်ကောတ် ရိုဟ်ကွက် သွက်ပရေင်မွိုဟ်ပံင်ကောံချက်ကောပ် မာန်ရ။ မွိုဟ်တံဂမၠိုင်ဝံ အရာကမောန်ညးတ၊ ပွမရေင်ကျင်ကိုညးတွဟ် ဒတးဒတန်ကို ကို ဘဝဂု် နူကိုလောပ်ဝီဒိုင်ကိုပွိုညးတံ မွဲကဆံင် ဒက်ပတန်ကျင်ပရေင်မွိုဟ်ဆက်စောံချက်ကောပ် ကိုမွိုဟ်တံမာန်ရ။ ဒ်အရာမကို ကျင်ဒြဟတ် ပါလုပ်စောံမာန်ရ။ ရေင်ကျင်ဖိုဒိုဟ်သွက်ညးဂမၠိုင်မာန်ရ။ ဒုင်တဲကို ပရေင်တုပ်သွဟ်မာန်ရ။

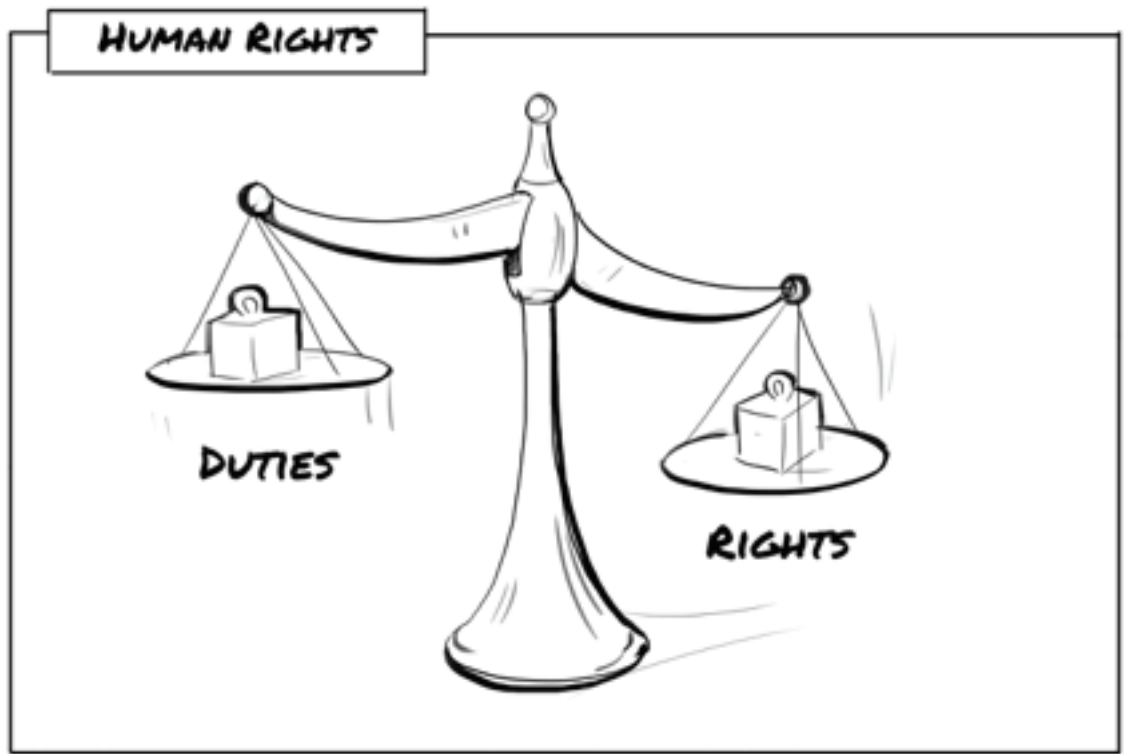
တန်ဗွောန်တူကံ တဲဒ်အာမဂး မွဲဒ်စိုတ်ဂု်ရဲကောတ် ဓါတဲ ကိုအာလိက်သွိုကိုကောန်တန်ဗွောန်တံကျောန်နင်ညိ။ ပရေင်မွိုဟ်ဆက်စောံချက်ကောပ်ကို ဆက်စပ်ပါလုပ်တံဂု် ဒ်အဓိကသကုတ်အပိုင် ပရေင်မွိုဟ်ပံင်ကောံချက်ကောပ်ရောင် ကိုသတိညိ ဒ်မာန်မဂး ကိုကျောန်လိက်သွို(က) သွပ်ကံညိ။

လိက်သွို(က)

- ၁။ ပွဲအရာပ်ဒိုင်ဇကုဂု် ပူဂိုလ် နှိတ်ချာန်ပီယန် သွက်ပရေင်မွိုဟ်ပံင်ကောံချက်ကောပ် ရော ချပ်ဇန်ကိုညိ။
- ၂။ ရဲစိုကောတ် ချာန်ပီယန်မွဲတဲ သွာန်သျှက်အာကုပူဂိုဇကုမရဲစိုလပ် တြု/ ဗြဲဂု်ညိ။ ကွာဟွံဆီဂဗသွာန် သျှက်ကိုပူဂိုဏ်မွဲ မွဲမဟိုတ်ရဲစိုလပ်တဲ ပွဲအရာပ်ဒေသဒိုင်မွဲတံ ဆက်စပ်ကိုဒက်ပတန်ပရေင်မွိုဟ်ပံင်ကောံ ချက်ကောပ်တဲ နူရေင်ညးတံ မုမွဲလုတ်ဗွောန်ဂွံမာန်ဂု် ချပ်ဗွာကွာညိ။ သွက်သွောံဒ်အထံက်အရီမသွာန် သျှက်မွဲဂု် ချူလပ်ခန်သွာန်အပြံ ဗွတ် ၄-၆ ကျပ် ညိ။
- ၃။ အခိုင်ဆီဂဗသွာန်သျှက်ဂု် စုတ်သမ္မီလပ်ညိ။
- ၄။ သွက် အခိုင်တန်ဗွောန်ဂတတေံ ဝံကလေင်တြးကိုဖအိုတ်မာန် ပလေပ်ပလေတ်လပ်ညိ။

လိက်သွို(ခ)

- ၁။ ပွဲအရာပ်ဒိုင်ဇကုဂု် ပူဂိုလ် နှိတ်ချာန်ပီယန် သွက်ပရေင်မွိုဟ်ပံင်ကောံချက်ကောပ် ရော ချပ်ဇန်ကိုညိ။
- ၂။ ရဲစိုကောတ်ချာန်ပီယန်မွဲတဲ တင်နင်ဟိုတ်ညးဒ်ချာန်ပီယန်မွဲပွဲ ပရေင်မွိုဟ်ပံင်ကောံချက်ကောပ် ကျောန်စွံ စုတ်သမ္မီညိ။ ချပ်ဇန်အာပရောသျှက်ကိုညိ။
 - (က) မွိုဟ်ဂု် မဒ်ညးဂု်ရော၊ ဝီလီမွဲတီကျင် မွိုဟ်(တြု/ဗြဲ) ဂု်ရော။
 - (ခ) ပူဂိုဏ် ဝီလီဒက်ပတန်ကျင် ပရေင်မွိုဟ်ဆက်စောံချက်ကောပ်ရော။ ပွမပါလုပ်ဆက်စပ်တံဂု် ဝီလီ ထွဏ်ကိုကျင်ဒြဟတ်ရော၊ ဟွံသေင်မဂး ဝီလီခပ်ပတေံနွံ လျှုပရေင်ညီတုပ်သွဟ်ဂု်ရော။ ကမောန်ရေင်ကျင်ညး တံဗွဲမဂု်ဂု် ကိုဥပမာ ညံဉ်ပြုကို ဗွဲသောင်ကွဲညိ။



တူဒုတိယ

ပရောပရာ (၄) - အခေါင်အရာမှိုဟ်ကို ပွမပံင်ကောံချက်ကောံ (Human Rights and Social Cohesion)

တင်ရန်ပတပ် -

ညံင်ဂွံဂီုဗင်အာ ကောန်တန်ဗွေန်တအ် ဂွံကျိတ်ခွင်အာ ဂွံပံင်ဗစပ် အခေါင်အရာမှိုဟ်ဟိုက် ပရေင်မှိုဟ်ပံင်ကောံချက်ကောံ ဟွံမွဲဟွံတဲ ပွဲက်ဇ္ဇော်တဲကွေံရောင်။

တင်ရန်တုအ် -

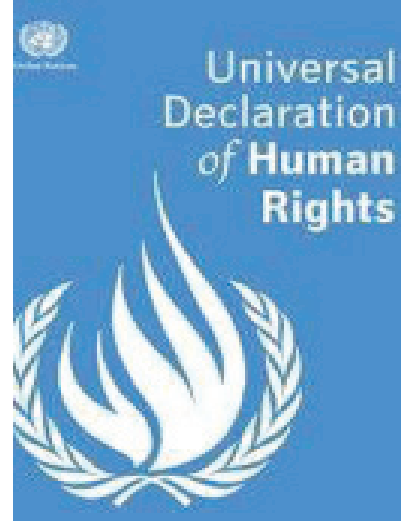
တန်ဗွေန်ကအ်တဲ ဒုအ်အမူးကောန်တန်ဗွေန်ဂမၠိုင် စပ်ကို

- သဇိုင်အခေါင်အရာမှိုဟ်ကို အဆက်အစွောံ ပရေင်မှိုဟ်ပံင်ကောံချက်ကောံ
- ကတိကဝတ် အခေါင်အရာမှိုဟ် ကွန်ချင်ဗွာ တဲ ဒးကျိတ်ကွးအာရောင်။

လလအ်အခါင် - ၃ နာဇီ

အခေါင်အရာမှိုဟ်မဂးဂှ်

"အခေါင်အရာမှိုဟ်ဂှ် ဣပ်သတ်မှိုဟ် ဘဝမွဲမွဲ မနွံကိုဂုဏ်သိက္ခာ ဂွံဒိုင်တန်တဲအာမာန်ကို၊ စိုတ်အကာဲအရာကိုတူဟ်န သေတ္တာကလိဂွံ ပွဲက်ဂွင်မနွံကို ပရေင်ဖောအ်ဗြေပ်တောတက်ပေင်ကိုရန်တဲ အခေါင်ဂွံဒိုင်စသိုင်ကို သိုအခေါင်ဗွးစးတအ်ဂှ် ဒုတင်ဒုင်လျိုင်သဇိုင်ဟေင်ရ။



လိက်လလောင်ကြား အခေါင်အရာမှိုဟ် မဒ်ရးချင်ဂမ္တိုင်

လိက်လလောင်ကြား အခေါင်အရာမှိုဟ် မဒ်ရးချင်ဂမ္တိုင်ဝံ ချင်မွဲလတူဂွးတိဂမ္တိုင်တံ ဒးစိုဒှာရှေ်သေ့ဒိုင် အခေါင်အရာမှိုဟ်ဂမ္တိုင် မဒ်လိက် စွံလပ်ဗွဲမံဂ်နက်တဲ နူအထံက်အရို ဣပပ်ချင်ဇီဂမ္တိုင်တံတုပ်လပ်စိုတ်မွဲရဲ။

လိက်လလောင်ကြား အခေါင်အရာမှိုဟ် မဒ်ရးချင်ဂမ္တိုင်ဝံ ပ္ဍဲသ္တံ ၁၉၄၈ ဂိတု ဒီသေနီဗာဂ် နူကွဲနီချင်မလုပ်ဂကောံကုလသမဂ္ဂ တံ ရှေ်သေ့ရဲဂတ်ကို အခေါင်အရာမှိုဟ်တဲ နဒ်ဒ်ကတိကဝတ် မင်မွဲဒှာဂ် ထပက်ကျင်စုတ်တဲ ပ္ဍဲကုလသမဂ္ဂတေရဲ။

ကတိကဝတ်အခေါင်အရာမှိုဟ်ကွဲနီချင်ဗွာ

- ❖ ပ္ဍဲသ္တံ ၁၉၄၁ ဂ် တင်တုပ်စိုတ် စပ်ကိုအခေါင်အရာမှိုဟ်
- ❖ ပ္ဍဲသ္တံ ၁၉၄၇ ဂ် တင်တုပ်စိုတ် စပ်ကို အခေါင်အရာညးဗြဲတံ နကိုဗိုပြင်နဲကဲနာနာ ပွမပါခြာဆက်ဆောံတံ ညံင်သ္တောံအိုတ်သ္တး
- ❖ ပ္ဍဲသ္တံ ၂၀၁၁ ဂ် တင်တုပ်စိုတ် စပ်ကို အခေါင်အရာ ညးအဝဲလိုတ်
- ❖ ပ္ဍဲသ္တံ ၂၀၁၂ ဂ် တင်တုပ်စိုတ် စပ်ကို သွံရာန်ကောန်ဇုတ်သုတ်၊ ပကံပရာပ်လိင်ကောန်ဇုတ်ဂမ္တိုင်ကို ဗိုမယုတ်ပတ်ကိုအခေါင်အရာ ကောန်ဇုတ် ဂမ္တိုင်တံ (Optional Protocol)

သဇိုင်အခေါင်အရာမှိုဟ်ဂမ္တိုင်

- အခေါင်အရာ မတုပ်သုတ်
- ကိုဝ်ဝင်ဝါကျေကို ပရေင်ဆက်ဆောံပါခြာ
- သွစုတ်သမ္တီ ညီသုတ်ကို သ္တောပ်ဂတမတ်တဲ ညံင်သ္တောံဒုင်စသိုင်ကို ပ္ဍဲမစိုဒှာမင်မွဲမာန်
- ညံင်သ္တောံ အခေါင်လွီလွတ်ဂတရုင်သ္တောပ်ခပ် ဗွဲမစိုပ်တရဲကို
- အခေါင်သွးပွးပွမ ပြင်အာကျင် မ္ဍဲချင်ကိုမုးချင်ကို
- အခေါင်သဒ်ဒ်ကောန်ချင်ကို ပြင်ကျေကို
- အခေါင် ညံင်သ္တောံဂွံဘဝ ကွဲနီသုတ်တဲ ညံင်သ္တောံမင်စံင်မွဲကွဲနီသုတ်မာန်
- အခေါင် ပိုင်ပြီပိုန်ဒြပ်
- အခေါင် ရှေ်သေ့ဘာသာဗွဲသွးပွး
- အခေါင် ချပ်ဂွန်ဗွဲသွးပွးကို အခေါင် ဆေင်စပ်ကို တင်နပ်ပရိုင်သွးပွး
- အခေါင် ကောံရေၣ်ဗွဲမစိုဟ်လလံ ကို အခေါင် ပံက်ဂကောံ ဗွဲသွးပွး
- အခေါင် ပါလုပ်အုပ်ဝုပ်ပွဲအလိုအသီကို အခေါင်ပါလုပ်ပွဲပေါရဲမာ် ဗွဲသွးပွး
- အခေါင် ပရေင်ကဆံင်ဒိုင်မှိုဟ်မရိုဂပ် ဗွဲသွးပွး
- အခေါင် ကတ်ဗ္တောန်ပညာ
- အခေါင် သ္တောံပါလုပ် ပ္ဍဲအရာပ်ဒိုင် စပ်ကိုယေန်သ္တောပ်ပရေင်ဘဝ

ပရူပရာ (၅) ပွမပံင်ဗွပ်ချက်ကော်ကောံ ကောံဉ်မုဟ်ကောံလောင် ကမ္ဘောန်အုပ်ဝုပ်

တင်ရန်တုအ်

သဘင်ပရေင်အုပ်ဝုပ်ကိုလောင်ကမ္ဘောန် အုပ်ဝုပ်လတူပရေင်ပံင်ဗွပ်ချက်ကော်ကောံဉ်မုဟ်တအ် ဗိုလ်ဇီကပိုက်ဂ်သွက်ဝံ ဆက်မိတ်ကိုကွးဘာတအ်ရောင်။

တင်ဗွပ်ကျိပ်-

- ကွးဘာတအ်ပကတ်ပကောင်ကအ်တဲမွဲး မူဝါဒပရေင်ကမ္ဘောန်အုပ်ဝုပ်မသျှင်ကို ဖြဟတ်ပရေင်ပံင်ဗွပ်ချက်ကော်ကောံဉ်မုဟ်ဂ် လကျွန်တောင်ကောံ ဇူဟ်မးတီကျိပ်ဟ်မာန်ရ။
- သဘင် ပရေင်အုပ်ကို အလိုအသီ အကြာဓါဂ်ပါခြာလုပ်ရ။

အခိုင်လံ ၁ နာဉီ ၃၀ မိနောတ်

- လေ င်ကမ္ဘောန်အုပ်ဝုပ် ပွမဖျေသျှတ်သွာတ်ပွဲဂကောံပရေင်မဟ်မွဲမွဲ ဆောင်စပ်မံင်ကိုဗိုလ်ဇီခေမံက်ရပ်ရဲ နတဲဂတမတ်ရ။ လေ င်ကမ္ဘောန်ကို အဆံင်ကဝ်နီချင်၊ အဆံင်တျီရး၊ ဟံသောင်အဆံင်ကွာန်နွဲမာန်ရ။ လေ င်ကမ္ဘောန်အုပ်ဝုပ် ဟံတုပ်ကိုအလိုအသီရ။ အလိုအသီဟိုက် နှိဂကောံမဟ်မအုပ်ဝုပ်ကဝ်နီချင်မွဲ၊ တျီရးမွဲ၊ ဟံသောင်ပွဲဗိုလ်ဇီဂကောံမဟ်ပွဲကွာန်ရ။
- လကျွန်တေ င်ဝိသေသ လေ င်ကမ္ဘောန်ပရေင် အုပ်ဝုပ်ခိုဟ်ဟိုက် ညးဂမ္တိုင် စိုတ်ဒးတုပ်၊ ညးဂမ္တိုင် ဒးပါလုပ်ရေင်တျင်၊ ဒးဒွေတ်ဗက်သေ ဘဉ်ဥပဒေ- ရေင်တျင်ချိုင်ပေင်စိုတ်တရဲ၊ ပွမဒုင်လျိုင်၊ ကောတ်လျိုင်၊ ပွမရေင်တျင်ကိုဂတးဂတန်၊ ပွမဆံင်တုပ်သ ဟ်၊ မပါလုပ်ဒိုက်တုပ်သိုက်တုပ် သီဖျိတ်ရ။
- လေ င်ကမ္ဘောန်အုပ်ဝုပ်စှေသေ ဘတ်ဒီမဝ်ကရေဇြီဟိုက် သေ ဘမ်စှေသေ ဘတ်ဒီမဝ်ကရေဇြီ၊ ပွမပံင်ဗွပ်လ-ဝ်ယေန်
- သ ဘတ်ဒီမဝ်ကရေဇြီ ကောံ သေ ဘတ်စီဏောန်ရ။ ယင်လေ င်ကမ္ဘောန်ကို ကောန်ချင်ကောန်ကွာန်တံ ပွမ အာတ်မိက်အခေါင်အရာမကွဲဝံထေက်၊ ကောံ ပွမအာတ်မိက်တင်ဒုင်လျိုင်၊ ကောတ်လျိုင်၊ နကိုဉ်တရဲ နဲကဲသတ်ဝံ ပွဲလေ င်ကမ္ဘောန်အုပ်ဝုပ် ညံင်ဝံပါလုပ်ထေက်ကြိုက်မာန်ကို ဒးရေင်တျင်ကိုရ။
- လေ င်ကမ္ဘောန်အုပ်ဝုပ်စှေသေ ဘတ်ဒီမဝ်ကရေဇြီ ညံင်ရဲသွေရဲသျှော်ကိုအခေါင်အရာပရေင်မဟ်တံကို၊ လေ င်ကမ္ဘောန်အုပ်ဝုပ်လေဝ် ပွမ္မးကောန်ကိုကောန်ချင်ကောန်ကွာန် အလုံသီဖျိတ် ဗွဲမသွဲလးရ။ ဟိုတ် ကိုရ- ကဆံင်ကွာန်သီဖျိတ် မဒိုင်လေ င်ကမ္ဘောန်အုပ်ဝုပ်၊ ဂကောံကွာန်၊ ပျိုင်ချင်၊ ရးဇေ န်၊ တျီရးတံ ပွမရပ်စပ် ပတောံဒုင်တဲဍုဟ်မးဒီမဝ်ကရေဇြီမွဲး အပွဲကဝ်နီချင်ပွမသျှင်ပျိုင်ကိုဖြဟတ် ပရေင်ပံင်ကောံချက် ကော်ကောံဉ်မုဟ်ရ။
- ကဝ်နီချင်မွဲ လေ င်ကမ္ဘောန်အုပ်ဝုပ်ကောံ ပွမပံင်ဗွပ်ကောံဉ်မုဟ်တံ ညးချင်ကွာန်ကောန်ချင်ကို ရေင် တျင် ဂတးဂတန်နွဲဒုင် ဂကောံမဟ်တံ ပံင်ကောံညီသာသ ဟ်နီတဲ ပဋိပက္ခမွဲ စိုန်ကျိန်ကျင်ကိုလေဝ်

နုကွာဟွံပြိုင်စိုပ် မကြိုင်မဝ်ဟ်ဏီ သွက်ဂွံဗျီဗျီနဲကဲမပါလုပ်အလုံအိုသို ပိုတဲ ဖန်ကံကံမာန်ရ။

- လေ ငါကမ္ဘာန်အုပ်စုပံင်ကောံ ပရေင်ဆက်ဆောံပရေင်မဝ်ဟ်၊ ပွမပံင်ဗွပ်ချက်ကောံကောံကောံ ပွမဆက်စောံ ဂကောံရေင်သ္တံသ ဃဟံက ကောံကောန်ချင်ကွာန်ကိုအကြာတံဂ်လေပ် နှိကွာန်ပရေင်ဆက်စောံပံင်ကောံညးညးအိုတ် ရ။ ညးချင်ကွာန်တံ ဟံမွဲကိုခပ်ပတေ်လ္လှူကဝ်နီုချင်ဂ် ဟိုတ်ညးနွံတ ဟ်ဟ်ရ။ ဥပမာ ကဝ်နီုချင်ဟံမွဲကိုပရေင်ဂီုကွီ၊ ဟံသေင်သတ်ဂ် ဟံမွဲကိုပွမရေင်တုင်ကမ္ဘာန် မဝ်ဟ်တံရ။ ကဝ်နီုချင်ကုဝ်ဂကောံလှို၊ ပွမကိုဗျုန်ကိုမုခ်တဲ ဆက်ဆောံ၊ မဟံသတ်ဂ်ရ။ ကောန်ချင်ကွာန်ကိုကဝ်နီုချင်ဟံမွဲကိုခပ်ပတေ်ညးညးမွဲ ပွမဆက်ဆောံကိုပရေင်မဝ်ဟ်တံဂ် နှိအဓိပ္ပါယ် မအောန်ကိုဗြဟတ်ရ။
- ပွမစုက်လုက်ပါလုပ်လေ ငါကမ္ဘာန်အုပ်စုပံင်၊ ဂကောံအုပ်စုပံင်လေ ငါကမ္ဘာန် မစိုပ်တရံတံ အစောမ်စရဲ ညးဒကောပ်ချိုက်ပေင်တဲ မ ကိုကောတ်လျိုင် ညးချင်ကွာန် ကောံ ဂကောံဖျိုတ် အစာန်အခွေင်ရေင်တုင်ကိုမာန်ရ။ ပါနုဂ် ပရေင်ဆက်ဆောံကိုဂကောံအကြာတေ ငါတ ဟ်ခြာတံလေပ် ညံင်ဂွံပြေပြိုင်ကလိတ် ကလောတ်ဖန်ဇန်ကိုမာန်ရ။
- လေ ငါကမ္ဘာန်အုပ်စုပံင် မ ကဆံင်မတုပ်သ ဟ် ကောံ ဂကောံမ ကိုဟိုတ်တေ င်မွဲ ဟိုတ်နုဟိုတ်တ ဟ်ဟ် နှိကွာန်ပဋိပက္ခဟံမာန်ရ။ စိုန်ဂ်လေပ် ပွမဝေင်ပါလပ်နုဗျီဗျိုင်မဝ်ဟ်ကောံဟံမွဲ ပရေင်အဆံင်တုပ်တံဂ် နှိဟိုတ်တံရိဟ် သွက်ဂွံကျိဗဒ်ကိုပဋိပက္ခရ။ မဝ်ဟ်ဂမ္တိုင် ယဝ်ဒးဒုင်တးပါနုလေ ငါကမ္ဘာန်အုပ်စုပံင် ဒုင်ဂိုင်ကောတ်မွဲး နပွမကိုလောန် ကောံကမ္ဘာန်မကြိုင်မျိုဟ်ဂ် သွက်ညးတံ မုသွက်ဒးဆောံလေင်ဟံမွဲ သတ်ဂွံ ဒုင်ဂိုင်ကောတ်လုပ်ရ။
- လေ ငါကမ္ဘာန်အုပ်စုပံင် ကောံ လေ ငါကမ္ဘာန်အုပ်စုပံင် မစိုပ်တရံမဟံလပ်ကျိပ်ကိုဒွဲဖိုလ်ညးဂမ္တိုင်ဂ် နဲဗျုဟာ သ္တံမတုပ်သ ဟ်ကိုညးဂမ္တိုင် ကုဂကောံဟံတုပ်သ ဟ်ညးညး ညံင်ဂွံဖျေုသ္တုတ်သွာတ်မာန်။ ဟံသေင်သတ်ဂ် သွက်ဂွံ ဇေ န်မောပ်တံတက် ပရေင်ညီသ ဟ်ရေင်တုင်တုပ်ပံ ညံင်ဂွံကိုဂွံ ဒတူလိုင်မာန် ဒးရေင်တုင်ကိုမာန်ရ။

ပရူပရာ (၆) ပရေင်မှိုဟ်ပံင်ကောံချက်ကေင်ဂ် နှိပ္ပမကိုဒြဟတ်ထွ လ္လှ်ပရေင်စိုဟ်လလံကို

တင်ရန်တုအ်

ကောန်တန်ဗွေန်တအ်ဝံ ဝိုပြင်ဆက်စပ်ဒိုင်အကြာ ပရေင်မှိုဟ်ပံင်ကောံချက်ကေင်ဂ် ပရေင်စိုဟ်လလံတံဂ်
ညိုင်သော့ တီကျိုဟ်အာမာန်။

တင်ပတင်ကျိပ်

တန်ဗွေန်ကအ်တဲ နှိအာမူးကောန်တန်ဗွေန်ဂမၠိုင်ဝံ

- ကဆံင်ပရေင်မှိုဟ်ပံင်ကောံချက်ကေင်ဂ် ဂကောံပရေင်မှိုဟ်မွဲမွဲတံ ဝိုလိုရပ်စပ်ပသောင်က
လးဆက်စပ်ကျိပ်ဒုညာ မာန်ဂ် ဝံတီကျးကျင်ရေင်။
- ပွမကိုဒြဟတ်ထွလ္လှ်ပရေင်မှိုဟ်ပံင်ကောံချက်ကေင်ဂ် ပိုက်ဇွေန်ဒိုင် သွက်သော့ဗဒ်ကို
ဂကောံမှိုဟ်မွဲကို ပရေင်စိုဟ်လလံမွဲဂ်လေဝ် ဝံတီကျိပ်ကျင်ရ။

အခိုင်လလအ် - ၁၅ နာဗျီ

- ပွမဒက်ပ္ပန်စပ်စိုဟ်လလံ ဒက်ပ္ပန်ပခိုင်ပဋိပက္ခ လေ င်ကမောန်မနွံပိုက် သွက်ဝံပြင်သွဲကော့ မဆက်
ဆောံ ဆေင်စပ်စိုဟ်လလံကို၊ ကောံဂံင်တရ်အဆံင်မပါလုပ်အလုံအိုသို၊ သဘ်စပ်မချိုက်ပေင်ကိုဒေတ်ရေင်
တုင်ချင်ဇေိုင် မမက်ကျင်မာန်ဂ် ဝံကျင်ပရေင်ကျိပ်တုင်မွဲရ။ ဟိုတ်ဒ်သ်ဂ်ရ ပွဲအရာရပ်စပ်သုင်စောဲမတံဂ်
ပရေင်စိုဟ်လလံဂ် သဘ်မတုပ်သ ဟ်မပါလုပ်ပရေင်စိုဟ်လလံဂမၠိုင်၊ နူကွာဟံကောန်ဏီကို၊ ကောန်တဲ
ကို ပွမရေင်တုင်တ ဟ်ဟ် မသွဲလးဒးရေင်တုင်ဂ် ပါလုပ်ဗျိတ်ရ။ ပရေင်စိုဟ်လလံဂ် အဆံင်မ ကိုအခိုင်
ကာလမွဲ၊ ဟံသေင်အယာ်မာတ် အကောံအရာမွဲသ ဟံသေင်ဒ်စပ်ပတေ် ချပ်ဗွာမ ပွဲဂကောံမိုဟ်မပြင်သွဲ
မံင်လ နိုရေင်။
- ပွမပံင်ဗွပ်ချက်ကေင်ကောံကျဲ ညွဲတော်ချပ်ဗွာမွဲသ ဟံသေင် လေ င်ကမောန်ဒက်ပ္ပန်ချင် ကောံဂကောံ
မိုဟ်ကိုဒြဟတ်ထံက်ဂလာန်စိုတ်ထတ်တဲ ဂကောံမိုဟ်အဆံင်အလုံအိုသို နှိပ္ပမကိုဒြဟတ်လေိုက်-
တမ်ရိုဟ် ဟံပိုတ်ညွတ် နှိတင်ရန်တံ မကိုဝံမာန်ရ။
- ပွဲအကောံအရာပွမပံင်ဗွပ်ချက်ကေင်ကောံကျဲဒြဟတ်အောန်မူး နှိပဋိပက္ခမွဲနေ့မွဲနေ့ဂိုင်တဲ ပိုတဲ ကြိုင်မှိုဟ်
လိုလာ်ဂိုင်ရ
- ပေါပ ဘန်ဟံသေင် ပဋိပက္ခကြိုင်မှိုဟ်ကျိန်တဲမူး ဗွဲကာလကြ ဟံမွဲကိုစပ်ပတေ်၊ မံင်တ ဟ်ခြာကျင်၊
သော့ခြာအာနူကိုပွဲဗျိုင် မိုဟ်ကောံဟံမွဲကိုအဆံင်တုပ်သ ဟ် ဇေ ဝ်သုင်မာန်ရ။
- သွက်စပ်စိုဟ်လလံဝံတန်ကြန်ချင်ဇေိုင်မာန် အကြာဂကောံဒူးမံင်တ ဟ်ခြာ အကြာကျိပ်ညှိပ်ကိုညး
ကွာန်ပွမ ကိုမုဲစိုတ်မွဲကသပ်မွဲဂ န် သွက်ဝံကလေင် ဒက်ပ္ပန်မာန်ဂ် ကိစ္စဇေ ဝ်မွဲရ။ အကြာဂကောံဟံ
တုပ်တ ဟ်ခြာဂ်ယဝ်စွဲဂ်ဟ်မးဗွဲမမိပ်မြဟ်စိုတ်မူး အကြာဂကောံညိုင်ဝံမံက်ထွးပရေင်တုပ်ညီသ ဟ်ညးညွဲ
ရေင်တုင်ကိုမာန်မူး ပွမဒင်စသိုင်ဂ် ပိုဒးကလေင်ဒက်ပတန်ကိုရ။

ခန့်လွှတ်လိက်သို့ သွက်တူဒုတိယ

- ၁။ လိက်သို့သွက်တူဒုတိယ - ကျုပ်လိက်ပရောစုတ်သမ္ဘီ“ပွမသျှင်ပတိုန်အစောန်စရဲသွတ် မပြင်သွာရေင်တွင်ကို ချင်တူနီယာ” ဂျီတြးကိုညိ။
- ၂။ ကိုကောန်တန်ဗွေန်တံ ချပ်တဲ ချူကို သွဟ် ခန့်သွာန် ၁ စိုကို ၄ ညိ။ သွဟ်တံဂှ်ဝံ သွက်တန်ဗွေန်ဂတတေံ ညံသွောံလကလးကို ကောန်တန်ဗွေန်တုဟ်မာန်ဂှ် ဒးပလေပ်ပလေတ်လပ်ထေက် ရောင်။

တို့တတိယ

ပရောပရာ (၇) လက်သန်ဇကု၊ တင်ခပ်ပတော်ကိန်ဂစိုတ်ကို အစောအလာမ္မလပါ

တင်ရန်တွအ်

လက္ခဏာဇကုအပိုင် ဟိုမွဲးဂ် မူရော ကောံ ပွဲကိဂကောံ ပွကတ်ကတာန်ဂွမ်တိုန်မာန် တင်နင်ဟွံတုပ်သွဟ်တအ် မဟိုတ် ဗိုလီု ဂွံသုင်စောဲကျင်မာန်ဂ် ညံင်ဂွံသတိမာန်။

တင်ရန်ပတပ်

တန်ဗျောန်ကအ်တဲဒ်အာတဲ ကောန်တန်ဗျောန်တအ်ဂ်

- လက်ကျန်အပိုင်ဇကု၊ တင်နင်ဒင်ကောတ် ကိန်ဂစိုတ်ကို အစောအလာမ္မလပါတအ်ဂ် ဒးကျိဟ်ခွင်ရောင်။
- တင်နင်ဒင်ဂိုင်ကောတ်ကိန်ဂစိုတ်ကို အစောအလာမ္မလပါမ္မိုင်တအ်ဂ် ဒ်လုလောန်မံင်ကို ပရေင်မွဟ်ပံင်ဖက်ချက်ကောပ် မာန်ရောင်ဂ် ဒးကျိဟ်တိရောင်။
- တင်နင်မတုပ်ကို ညးတွဟ်တအ်ဂ် ဒးသွသမ္မီရောင်။

လလအ်အခိုင် - ၁နာဦ ၃၀ မိကောတ်

- အဓိပ္ပာယ်လက်သန်ဇကုအပိုင်ဂွံ ဒ်ပွမဆက်ကောံဒိုင်ကိုညးသအာင်တအ်ရ။ မှိုဟ်တအ်ဗွဲမဂ္ဂိုင်ဂွံ ဒင်သဇိုင်ကို လတူပွမဆက်စောဲကောံကု ဇကုကို ညးသအာင် ရေင်သကံတဲ ဇကုဂ်ညးဂ်ရောဟိုဂ် ဂွံတိကျိဟ်ကျင်ရ။
- ပ္ဍဲလက်သန်အပိုင်ဇကုဂွံ ထဲထံဒိုင်ရ။ မှိုဟ်ဂမ္တိုင်တံဂွံ ပွမအုပ်ခလံပျပ်ဗို လက်သန်ဇကုအပိုင်နနဲကဲကောံနာနာ တဲ မှိုဟ်တံဂွံ ဒးပါလုပ်ကျင်ပွဲကောန်ကောံတံအိုတ်ရ။ ပ္ဍဲလက်သန်ဇကုအပိုင်မှိုဟ်မွဲမွဲမဂ္ဂး သကုတ်အပိုင်နာနာ ပါလုပ်နဲရဒိုင်ရ။ မှိုဟ်မွဲဂ် ဆစိုတ်ခမံက်ထွဲကို “မှိုဟ်ဗု” ဟိုဂ် ဒ်ဟိုထွဲမာန် လက်သန်အပိုင်ဇကုညး ညိညဇပ်ဟောင်ရ။
- ပ္ဍဲလက်သန်အပိုင်ဇကုဂ် ပွမတုပ်သွဟ် ဟွံသေင် တွဟ်ခြာတ်ဒိုင်ရ။ ဒင်သဇိုင်ကိုလတူတင်တုပ်သွဟ် လက်သန်ဇကုအပိုင်တဲ ပွမ စိုတ်ကွက်ကို သဘာကမ္မောန်ကုညးတွဟ်တံ သုင်စောဲမာန်ရ။ “ပိတအ်တိကျင် ဇကုဂ် ညးဂ်ရောတဲမဂ္ဂး ဟိုတ်နူမ္တိုက် ပရေင်ဆက်စောဲပံင်ကောံ သဘာကမ္မောန်ကုညးတွဟ်မဒ်ရ။” ဒင်သဇိုင်ကိုလတူတင်တွဟ်ခြာ လက်သန်ဇကုအပိုင်တဲ ပွမစတ်ကွတ်ကို သဘာပလိုကုညးတွဟ်တံ သုင်စောဲမာန်ရ။ ဟိုတ်နူတင်တွဟ်ခြာ ကိုဇကုဂ်ရ ဇကုဂ်ညးဂ်ရောလေပ် ဂွံတိကျင်ရ။
- နကိုဗေဒဇီဝ ဟွံသေင် နကိုပရေင်မှိုဟ်တံ ဒက်ပတန် လက်သန်ဇကုအပိုင်ရ။ မှိုဟ်တအ်ဂွံ ဇကုကုကို ညးသအာင်တံ (ဥပမာ - မပတံ လိင်၊ သျှင်ဒတူ ဟွံသေင် အဝဲအယုက်) ဂ် ဟိုတ်နူဆေင်ကို တွဟ်ခြာဗေဒဇီဝ ဟွံသေင် တင်တွဟ်ခြာ ဆေင်ကိုသွာတ်ကောံပရေင်မှိုဟ် (ပွမ ခပ်ပတော်ရေင်သျှို ကသပ်ဉာဏ် ဟွံသေင် ကဆံင်အလံင်) တံ စွတ်ပိုင်ခြာမာန်ရ။

- ဟိုတ်နုဒင်သဇိုင်ကို တင်တုဟ်ခြာလက်သန်ဇကုအပိုင်တဲ ဒှ်ကျိုင်ပြာဒ္ဒညာ မာန်ရ။ ဒင်သဇိုင်ကို စိုတ်သတ်သဘာဝ ဂကောံဂှ်ရ မှုဟ်တံ ထေင်ပတော်ကျိုင် လက်သန်ဇကုအပိုင်ဂကောံဇကု နိုဟ်ပြတ်နု ညးတုဟ်တံအိုတ်ရ။ မှုဟ်တံဝံ သွက်သောံ စိုဒနာအာ လက်သန်ဇကုအပိုင်ဂကောံဇကုတဲ ပွမသွးလမျီုကို ပွမစိုတ်ညးသကံတံ ဟွံဖျိုင်စိုတ်ဒှ်ကျိုင်ရ။
- ဟိုတ်နုပြာဒ္ဒညာတဲ ဒင်သဇိုင်ကိုလတူတင်တုဟ်ခြာ လက်သန်ဇကုအပိုင်တံ ကျီဒှ်ကျိုင်မာန်ရ။ ဟိုတ်ပြာဒ္ဒညာတဲ ဂကောံမၞိၤ ဝါ မဟာမိတ်မၞိၤ ဝါ ညးမဟံပိလုပ်ဂကောံတံ ဝါ သွက်မၞိၤ ကျီဒှ်မာန်ရ။ ပြာဒ္ဒညာဝံ ပွမထေင်ဂးတော်ဆ ညးလိုက်နိုဟ်၊ ညးလိုက်ပရေံ တံ ခြတ်ဟတ်နိုဟ်တိုန်တဲ ကျိဟ်ကျာကျိုင် နနဲလေဝဲလေဝဲ လတူဂွးကပ်ကံ တံရ။ ပြာဒ္ဒညာကျာဟွံကတိဒှ်ကီု မှုဟ်တံဗွဲကျိုင်ဝံ လောန်ကျိုင်သွာံဗွဲမလံတံ ညးမွဲကိုညးမွဲ မံင်စံင်ကျိုင်တုပ်ပံအိုတ်ရ။ ပြာဒ္ဒညာဂှ် စူးသဒးညာတ် သကံရဲဂှ် ဟွံဒှ်တဲ ကိုဒြဟတ်ဒမြိုဟ် ညာတ်ကေတ် ညံင်ရဲသွာံတံရ။
- ပွမပံင်ဗွဲဗျိုင်ကွေံကွေံကွေံ ကောံလကျွန်အပိုင် သွံဟံတုပ်တ ဟ်ခြာဂှ် သွံပွမဒင်တဲကောံသွံ မသွၣ်ရဲသေံ လေဝ် ပါလုပ်လံဟ်ကိုရ။ စိုတ်မံဟ်မွဲမွဲ ကိုစိုတ်ညးသွာံမွဲမွဲ ဒှ်ဟံတုပ်သ ဟ်မံ ကိုတေ ငတ ဟ်-ခြာမံင်ရောင် တိကေတ်မာန်မွဲ သွသတ္တိကိုတေ ငတ ဟ်ခြာမံဟ်မွဲမွဲတဲ ပွမဒင်ဂိုင်ကေတ် ကိုန်ဂစိုတ်ကို နှုဂှ်မွဲအဆံင် ပွမစောဲလာံ မွဲကရေက် (မွဲလွှာ) ညံင်ဟံကွေံစိုပ်အာပွမကျဟ်မွဲဂှ် ကိုဝံအမိပွါရ။ မွဲညွှတ်ကဏ္ဍဂကူ တေ ဘဝဒတောဝ်ကောန် ဗျိုင်အရင်၊ တြုဲပြုဆေင်စပ်ကိုလိင်၊ သျိုက်မျိုက်ပွက်ကျိပ်၊ အကဲအရာပရေင်ပိုန်ဒြပ်၊ အယုက်အွဲ၊ ခန္ဓကာယ ဟံခိုင်ကျိက် (ခန္ဓကာယအွဲဟံချိုက်ပေင်) ပွမပတော်ဘာသာ၊ မပတော်ပရေင်ဗျိုင်ကွာန်၊ ဟံသေင် ပွမတော်ဆ ကေတ်တ ဟ် မပွံသတ်ဝံ ဟံတုပ်သ ဟ်ညးသွံနွံမာန်ရ။ ပွဲဂကောံမံဟ်မံ ကိုပွမပံင်ဗွဲဗျိုင်ကွေံကွေံကွေံ သွက်ပို မံဟ် မတေ ငတ ဟ်ခြာ ဟံတုပ်ညးသွံတံ ညံင်ဝံဂိုကျိဟံမွဲကိုဘဲသွက်မာန်တဲ ပွဲဗွဲဗျိုင်မမင်မွဲ ရံင်စံင်သွက်ပရေင် လုတ်စမ်စိုတ်မာန်တဲ ညးမွဲကုညးမွဲ ကိုဝံခပ်ကျိဟ်ညးသွံတဲ ပွမဒင်ဂိုင်ကေတ်ကိုန်ဂစိုတ်ဂှ် ညံင်ဟံဒင်ကေတ်တဲ လေဝဲလေဝဲသွာံသွာံဂှ် ကောန်သွက်မာန်ရ။ ပွဲဂကောံမံဟ်မံ ကိုပွမပံင်ဗွဲဗျိုင်ကွေံကွေံကွေံကိုမံဟ်ဂှ် လကျွန် အပိုင်ဟံတုပ်တ ဟ်ခြာပိုမံဟ်တံကိုလျှုဂကောံမပါခြာ မံဟ်မမင်မွဲသစ္စ (ဝါ) မံဟ်မံ ကိုခပ်သစ္စအခိုင်နွံဂိုင်ဂိုင် မူးဒှ်အဆက်ပါလုပ်အွဲလစှ်ဂကောံဇေ ဂ်ဇေ ဂ်မွဲရောင် ဝံဒင်စသိုင်မာန်ရ။ ပွမဒင်ဂိုင်ဆိုဂဗ (Con----is) မံဟ်မၞိၤ နှုဂကောံမွဲမွဲဂှ် အခိုက်က ဘမံဟ်နှုဂကောံတ ဟ်ခြာ နှုဂကောံဇကု၊ တင်စ တံသတ္တိလပ်သှ် ဇွေဝ်၊ တင်စသုင်၊ ဂီတဝ သတ်စိုတ်ဒင်ဂိုင်ကေတ် ကာလဗျိုင်ကေတ်တိညာတ်ကျိုင်ဂိုင်မူး နကိုအစောဲ အလာံမွဲကရေက် ပွမကျဟ်မွဲညးသွံဂှ် ယအံဇှ်မာန်ရ။ ဝံလုက်စုက်မံဟ်မူး ဂကောံကိုမံဟ် မံအ-ကြာဂကောံမွဲမွဲတံဂှ် ဒှ်ဟံတုပ်တေ ငခြာမံင်ဂှ် ညံင်ဝံတိ ကေတ်မာန် ကိုအရီုအပင်ညိ။
- တင်နင်စေ့စိုတ် ကိုန်ဂစိုတ် - တင်စေ့စိုတ်ကိုန်ဂစိုတ်မူးဂှ် ဖိုန်ရဒင်လပ်တဲ သွဲသွဲလးလး စပ်ကို မှုဟ် (ဟံသေင်) ဂကူကပေတ်အရာဝတ္ထုမွဲကိုလေဝ် မဟွံမွဲကိုတင်နင် ဗွဲဗျိုင်ပေင် ဗိုသွင်မကေမ်ဇကုလပ်ဟွံမွဲကိုကိုန်ဂစိုတ် (ဟံသေင်) ပွမပတော်ချပ်ထေင်မွဲရဲ။ တင်စေ့စိုတ်ကိုန်ဂစိုတ်မူးဂှ် ဒှ်တင်ပတော် ဒစးဒင်စိုလပ် ဗွဲတေင်သွက်မှုဟ် (ဟံသေင်) ဂကောံအရာဝတ္ထုတအံမွဲရဲ။
- ပွမတော်ဆမွဲလပ်ဝံ ပဲကမောန်လျီု ပွက်ဇှော်ဒိုင်ကိုရ။
 - ပရေဒှ်တော်ဆကိုန်ဂစိုတ်မွဲ ဟံသေင် ဆက်စပ်ကိုတင်နင်တုမှုဟ်မွဲတံ မံထစးကို ဗွဲပြဟ်မာန်ရ။
 - ပွမတော်ဆကိုန်ဂစိုတ်ဂှ် ပကောံပကေပ်ကို ပရေင်ဆိုဂဗအတိက်မှုဟ်တံမာန်ရ။
 - ပွမတော်ဆကိုန်ဂစိုတ်ဂှ် အမိပ္ပာယ်ဗျိုင်ကပ်ပေင် တင်တုဟ်ခြာအကြာ မှုဟ်ကိုဂကောံတံ စိုစိုတ်မာန်ရ။
 - ပွမတော်ဆကိုန်ဂစိုတ်ဂှ် ဒစးဒင်ချိုင်ချ ဒှ်ပွဲ ညးဂမၞိၤတံမာန်ရ။

ပွမတော်ဆကိုန်ဂစိုတ်ဝွံ ဟိုတ်ပရောဒ်လီတဲ ဒ်ဒ်ဒိုက် တံင်တြဲကာ ညံင်ဟွံဒုတံ အန္တရာယ်မနွံရ။

- ပွမတော်ဆကိုန်ဂစိုတ်ဝွံ တင်နင်တုဟ်ခြာ အကြာမ္မိဟ်ဂမ္တိုင်ကို ဂကောံဂမ္တိုင် တံ ဇော်သွေပတိုန်မာန်ရ။
- မ္မိဟ်တံဝွံ ပွမတော်ဆကိုန်ဂစိုတ်ဝွံ ရဲစိုက်ကတ်တင်နင်မတုဟ်ကိတ်ညီတံတဲ တင်နင်ဟွံတုဟ်ကိတ်ညီတံတဲ တးပါထောံအိုတ် ။
- မ္မိဟ်တံဝွံ ဟိုတ်နူပွမတော်ဆကိုန်ဂစိုတ်တဲ ပွဲဂကောံသအာင်တံတဲ ညာတ်ဒွင် ပိုလတူမ္မိတဲ တုဟ်သွေဒွင်ရ။

အစောဲအလာမ်မွဲလပါ် ဟိုမ္မး ဒ်ပရေင်ဒ်လီလာ်မာန်မွဲတဲ ဒ်အသွဲအလးကို ပရေင်ကမ္ဘာန်ဆေင်စပ်ကိုလိင်၊ ကမ္ဘာန်ဆေင်စပ်ကိုပရေင်မွဲဟ်၊ ကမ္ဘာန်ဆေင်စပ်ကိုပရေင်ပိုန်ဒြပ်တအ်နွံရ။

CONFLICT EXPLANATION

The diagram illustrates the relationship between three states of conflict resolution:

- VIOLENCE**: Represented by a jagged, exploding gear.
- SUSTAINABLE SOLUTION**: Represented by a smooth gear with people around it, labeled "SUSTAINABLE SOLUTION" and "MAINTENANCE".
- CONFLICT**: Represented by a jagged gear with people around it.

Arrows indicate a cycle: Violence leads to Conflict, and Conflict leads to Sustainable Solution.

၂၅

- ပွမကတင်ကတ ပကိုပရာပ်ကောံ ပဋိပက္ခဟံရပ်ညးသကအ်ရ။ ပဋိပက္ခအလုံဖအိုတ်ဂ် ဟွံကြံင်မိုဟ်ရ။ ပဋိပက္ခအလုံဖအိုတ်ဂ် ဟွံဆင်ကိုပရေင်ဂကူရ။ ပဋိပက္ခ အတိုင်လေင်ခေံဟွံရေင်တွင်ကို ပွမလိုလ်ရ။ သာ်ဟွံသေင်သဘမကိုလိုလ်လေင် ဟွံမွဲရ။ ဗွဲဍုင်ဍုင် ရေင်တွင်ကိုဖိုလ်သဘမဒ်ဟေင်မံက်ဂတပ်ကျင်ရ။ ပွမကတင်ကတ ပကိုပရာပ်ဂ် ပွမလိုလ်ကောံမိုဟ်ဒးဘဲဝပ်တအ်ဟေင်လျီုနီုကာလဒ်ကျင်ကာလ မဖန်ဗဒ်ကိုရ။ ပရေင်ပြိုင်သွဲနွံမွဲ လျီုနီုကာလဒ်ကျင်မာန်ဂ် ဒ်သဘာဝမွဲရ။ သဘစိုတ်ဟွံတုပ်ညးသကအ်ဂ် ဟွံသေင်ဖန်ဇန် ရပ်စပ်ပဋိပက္ခဟွံစေံကိုသောတ် မွဲ ဒ်ကျင် သဘကတင်ကတ ပကိုပရာပ်မာန်ရ။ ပွဲပဋိပက္ခမိုဟ်ကို ပကိုပရာပ်ဂ် မိုဟ်တအ် ဂိုကျိမတ်ဗွဲနွံဘဲကို၊ သွက်ဂွံဂျိုင်အာ လမျိုဟ်ဖောက်သမ္မာတ်စိုတ် ကတိဒ်ရ။

ဂမ္တုပမကြံင်မိုဟ်ဂမ္တုပမကြံင်မိုဟ်နွံ (၃) သာ်

- ပွဲပမကြံင်မိုဟ်တိုက်ရိုက်ဂ် ပွမဂစိုတ်မာ်ဟ်၊ ဟွံသေင် ပွမပျိုပျိုက်၊ ပွမခိုက်ဟရိုက် (မုဒိမ်းမု) ပွမ ဂွံင်ဗျိုက် ဆေင်စပ်ကိုလိင်၊ ညံင်ရဲစင်တက်ညးသွံကို၊ ညံင်ရဲသုင်စေံနကိုဇြဟတ် နကိုပါင်လေင် မလေပ်ကြံင်မိုဟ် ဒ်လေင်ရ။ ပွမကြံင်မိုဟ်သာ်ဝံ ဟွံမွဲကိုဟိုတ်တဲ ကျီုဒ်ကျင်ဟွံသေင်ရ။ နပွမကြံင် မိုဟ်ဆေင်စပ်ကိုသွိုင်သေ ဝပ်ဒက်ပ္ပန်ကောံ ပရေင်ယေန်သ ဝင်ဒင်သွိုင်တဲ ပွမကြံင်မိုဟ်တိုက်ရိုက် ကျီုဒ်ကျင်ရ။
- ပွဲပမကြံင်မိုဟ်ပရေင်ယေန်သ ဝင်ဂ် ဒးဒင်ဗျောန်ကျင်လပ်နူ ဘဝပိုသောတ်တဲတေံ သွံလစွံစိုတ်ဆေင်- စပ်ကို အခေါင်အစိုမကေင်ဆိုဂမကျင်နူဘဝပိုသောတ်တဲတေံ သွက်ဂွံဒ်ကျင်မိုဟ်၊ တင်ခပ်ပတေံနွံပာ်ကံက် ပါလုပ်မံင်ရ။
- ဥပမာ- ကာလပိုဗျောန်လိင်ဘာသာဝင်မွဲး နကိုနဲကဲဟွံကြံင်မိုဟ်လ္လူနူရေင်တွင်ကိုမာန်ပွဲပေါ်ဗျိုက် ဟိုတ်ဂွံအံင်ဇး : ကောတ်မာန်ဂ် ပိုဗျောန်မံင်ရ။ နကိုနဲမွဲဗိုဟ် ယပ်ဟိုမွဲး နပွမကြံင်မိုဟ်ဂ် ဒ်ဟိုတ်ကိုဝံ- လာပ်ရ။ သာ်ဝံ ပိုဝံဗျောန်လပ် တဲ။ (စေံလံာ်ပွဲစိုတ်ပါလုပ်ကျင်) ရ။
- ပွမကြံင်မိုဟ် ဆေင်စပ်ကိုသေ ဝပ်ဒက်ပ္ပန်ဟိုက် ပွဲပရေင်မာ်ဟ်၊ ပရေင်ချင်ကွာန်၊ ပရေင်ပိုန်ဒြပ်၊ ပွမဝံ လပ် စေပ်လ္လူဂ် ရိုဟ်စေံမံင်သွိုင်ဗျိုက်မိုဟ်ဒင်တဲဒေတ်လပ်တဲ ဂကောံညးလှိုလှိုတံ၊ ညးတြု၊ ညးဗြ တံ၊ ကောန်ချင် ကွာန်တံ မပ္ပံသာ်ဝံ ကပေါတ်ဗာ် တံရိုဟ်တံ ဗွဲမညီသ ဟ်ကာလကမေန်ရပ်ကေ- တ်ဟွံစိုပ်မွဲး ကျီုဒ်မာန်ရ။ ဂကောံမွဲမွဲ အခေါင်ပိုင်ပြီပိုန်ဒြပ်ဟွံမွဲ၊ ဟွံသေင် အခေါင်ဒ်ကောန်ချင်ဟွံမွဲ၊ သေ ဝပ်ဥပဒေမတာဒါ လပ်ဂ် ဒ်သာဓကမကြံင်မိုဟ် မဆေင်စပ်ကိုသေ ဝပ်ဒက်ပ္ပန်လပ်ရ။ လ္လူဂကောံမွဲ ကိုဒုတ်ဒဏ်ဇး ဝ်လ္လူဂကောံမွဲတေံဏ်မွဲး သေ ဘတ်သေ ဝပ်ဥပဒေ ဂ်လေင် ဒ်သာဓက ထပ်ဒ်လက်ကြံ မွဲပုန်ရ။ ပွဲသေ ဝပ်ဥပဒေသဝ်ဒီအာရေဗိယျာ၊ မာတ်လဒ်လပ်အခေါင်ဗွဲဇးမာ်ဟ်ဗြ တံ နွံမွဲသေ ဝပ်ရ။
- ပွမပံင်ဗွပ်ချက်ကေပ်ကောံကွာ ဇြဟတ်မအောန်ဏ် ဒ်ဟိုတ်တံရိုဟ်မကျီုဗဒ်ကိုပဋိပက္ခမွဲနွံမွဲနွံရ။ မာ်ဟ်- တံဂ် နမပ္ပံ ကွပ်ကဆံင်မာ်ဟ်၊ တြု၊ ဗြ- အွဲအယုက်၊ တေ ဝပ်ကောန်ချင်အရင် ဘာသာပတေံသွစွဲ စေံဇး ဝပ်ဂကောံ ပါနွံမံင်ဗျိုတ်ရ။ မာ်ဟ်တံဂ် ကိုဇြဟတ်ဒါ တာမင်မွဲကိုလကျွန်အပိုင်ညးတံရေင် ဂွံဒင်စသိုင်မွဲး ပွဲဂကောံဇး ဝ် မဒက်ပ္ပန် လပ်ဂကောံတ ဟ်ဟ် ပါလုပ်ဆက်စပ်မံင်ရေင် ဂွံဒင်စ သိုင်မွဲး သွက်မွဲဂကောံဇး ဝ် သွက်ဂွံရေင်တွင်ကိုဒွဲဖိုလ် ညးဂမ္တုပ မိုဟ်ထတ်ပါလုပ်ကျင်ရ။ ကံန်ချင်၊ ဟွံသေင် ဂကောံလှို၊ ဂကောံတ ဟ်ဟ် ထိခေက်ကိုအခေါင်မကို ဂွံမာန်ရ။ ဥပမာ- ပွဲကိုဂကောံမိုဟ် မာ်တေ ဝ်ဗွဲမဂျိုင် အခေါင်အရာမာ်ဟ်ဗြတံ ကိုဝံဂ် ယေန်သ ဝင်ဟွံပွဲပာ်လပ်စိုတ် နွံကျင်မာန်ရ။ ကံန်ချင်၊ ဟွံသေင် ဂကောံလှိုလှို အခေါင်အစို၊ ကိုတမ်ရိုဟ်၊ အခေါင်ဒင်စသိုင်တုပ်သ ဟ်ကို ဟွံမာန်လေင် ဒ်မာန်ရ။ ပွဲအကောံအရာမဒ်သာ်ဝံ ဂကောံဂမ္တုပ အာတ်မိက်အခေါင်ညးတံ ဂွံဒင်စသိုင် ကောံသွက် ဂွံဗျိုက်ဗပေင်တင်မာ်ဟ် ပာ်ကံက် ပါလေတ်ဟွံဗွဲဒ်ကျင်ပွမကြံင်မိုဟ်မာန်ရ။

- ပဋိပက္ခကြိုင်မှိုဟ်ဂ် နှိဖအောန်ဖျေံကိုဇြဟတ် ပွမပံင်ဖက်ချက်ကော်ကောံကွာ်မုာ် မဟ်တံမာန်ရ။ ပေါပ ဘန်ဂ် ကိုမဟ်တံ ကြိပ်ပါနူချင်၊ နူသိုတဲ ပလီကောံ ပွမပံင်ဖက်ချက်ကော်ကောံကွာ်မုာ်မဟ်တံရ။ ဟိုတ်နူ- ပရေင်ကြိုင်မှိုဟ်ဏံ လမျိုဂ်မျိုင်၊ ကမ္ဘောန်ဂျိုင်လမျိုဂ်မျိုင်၊ ကောံ အခေါင်အရာတံဂ် ကျဟောံဗြဲအိုတ်တဲ မက္ခိဗဒ်ကိုဟံမဲ့ကိုအခေါင် အရာမတုပ်သ ဟ်အိုတ်ရ။ ဟံသေင် ပိုတဲ ပရေင်တိုင်တိုန်ရ။ ဘဲဒဏ်ဖိုလ် ပရေင်ကြိုင်မှိုဟ်မကျင်စိုပ်ဂ် မဟ်ဂ်မျိုင် ဒးဒင်တဲညးမွဲကုညးမွဲ ဝံပတေ်ကောတ်ဂ် ဝါတ်ဂါတ်ခက်ခဲကျင်တဲ သွက်အွဲဖိုလ်ညးဂ်မျိုင် ပွမပံင်တောဲကောံနမဲ့စွဲဂ် နှိဟံမာန်ရ။

ပရူပရာ (၉) ပွဲမကလောင်ရောင်တွင် အတိုင်မတီလင် သမိုင်းပဋိပက္ခကတိဌာန်

တင်ရန်တွင်

ညးဂံကတိဌာန်ကို ပဋိပက္ခ၊ ပဋိပက္ခ လွန်တုဲ မွဲလွင်ဘဝပီ ဝီလီ ကတိဌာန်တွင် ညံင်ကွဲးဘာတအ်
ဝံတံစီကွဲးဂံ ဘိုင်ကရိုင် (ဘိုင်ရီဗင်) ကီညိ။

တင်ပတင်ကွိုင်

ကွဲးဘာတအ်ပကတ်ပကောင်ကအ်စိုပ်ဒတဲ မွဲး မကတိဌာန်ကို ပဋိပက္ခ၊ ဟွံသေင်
အကဲအရာမဂျိုင်တိုန်တအ်ဂံ တီကျိဟ်ကျိုင်ရ။ ဝီကိစ္စဇော်တီကေတ်သမိုင်း ပဋိပက္ခကတိဌာန်ရ။

အခိုင်လလအ် - ၁ နာဉီ ၃၀ မနေတ်

တီကျိဟ်ခွင် ကလောင်ပွန်ဆိုအ်ပဋိပက္ခဝံဒ်ဂံ ဂကောံမွဲ အတိုင် ဗွဲသွပ်ဝံ အခေါန်စရဲတီကျိဟ်ဝံကေတ်မာန်ရ။

- ဂကောံဇကု မရေင်တွင် မဂေတ်မံင်ကမ္ဘောန်ဂံ ဟိုတ်အကဲအရာ ချဲတီကျိဟ်ကေတ်မာန်ရ။
- အကြာဇျေ ဝီကမ္ဘောန် ကီအကဲအရာ ဝီသွမ် ဒတဲဖိုလ်ဂတးဂစာန် ညးသကအ်ဂံ တီကျိဟ်ကျိုင်မန်ရ။
- လတူမတီကျိဟ်ခွင်လပ်ဂံ ဒင်သမိုင်းတုဲ ဇီကပိုက် ဒတဲဖိုလ်ပရေင် ကီဒဟ်အောန်တုဲ ဇီကပိုက်ဒတဲဖိုလ်ခိုဟ်ဂံ
ညံင်ဝံဒ်ဂံရေင်တွင်ညိ။

တီကေတ်ကလောင် ပွန်ဘိုအ် ပဋိပက္ခ ဝံဒ်ဂံ မူဟိုတ်ဒးနွံပိုက်ရော။

- သွက်ဝံဝေင်ပီ ကွဲးပွင်ထောံအခိုင် တမ်ရိုဟ်ကောံအခိုင်။
- သွက်ဝံယုအ်ဇျေ အန္တရဲ သွာဒ်ကောံ ညးမဒင်စသိုင်ဖိုလ်၊ သွက်ဝံယုအ်ဇျေပွမကြံင်မူဟ်တအ်ရ။
- လွင်အစီအဇန်တအ်ဂံ ညံင်ဝံဒ်ဂံတုဲညိ၊ နှပ်တြုမူကို ဖိုလ်ဝံဒ်ဂံဇျေဇ်မာန်ရ။
- သွက်ဝံ ဟလိုင်ကို ပရေင်ဒင်လျိုင်ကေတ်လျိုင်ဂကောံ အလီအသီ ကောံ ဂကောံဂမ္တိုင်ရ။
အရေင်မံင်ယံက် ညးဂမ္တိုင် မဟိုမံင်ကောံဒင်ဂိုင်ကေတ်ဗျေတ်မှာ ပွမဒက်ပတန် ပရေင်စိုဟ်လလံဂံ
သွက်ဝံတီကျိဟ်ကေတ်ဘိုအ်ဝံဒ် ပဋိပက္ခ ကီပရေင်ကမ္ဘောန်ဖေအ် ပြေတ်တက်ဂံ တုပ်တုပ်ရ။
- ပွမဇော်မောပ် တတက်ဂံ သွက်ဝံဒ်ဘာ ပဋိပက္ခအလီအလီဇျေ ပတိုန်ကီဇုဟတ်မာန်ရ။
- ပွမကလောင် တီကျိဟ်ခွင် ဘိုအ်ဝံဒ် ပဋိပက္ခ ကြနုကလိဝံတင်တုပ်စိုတ် ပရေင်စိုဟ်လလံ၊ ဟွံသေင်အခိုင်ကာလ
အယောမစိုဟ်လလံမံင်ဂံ ဟွံမွဲပိုက်ရ။
- ပွမရေင်တွင်ကလောင် တီကေတ်ဘိုအ်ဝံဒ်ပဋိပက္ခဟိုက် ကမ္ဘောန်မလုပ်ဂွဲဒဟ်ရ။

သင်္သကဏ္ဍပဋိပက္ခကျိန္ဒြိယာန်ဂ် တိကျိဟ် ရေင်တွဲင်မာန်ရ။

မေက်ထွေးကို နဲကဲသင်္သကဏ္ဍပဋိပက္ခကျိန္ဒြိယာန်ဂ် တိကျိဟ် ရေင်တွဲင်မာန် ပွဲခံက်အင်သွင်တေံညိ။
အကဲအရာမဆက်စပ်ကိုပဋိပက္ခတံဂ် တိကျိဟ်တဲ ညံသောံကျောန်သွမာန်ဍုဂ် ပွဲက်ဖျော်မင်ရ။

မုသဒးကျောန်ရော	ဗိုလိုသဒးကျောန်ရော
အကဲအရာကျောန် ပဋိပက္ခတံ ဒးတိကျိဟ်လင်ရောင်	ဒးကျောန်သွ အကဲအရာကို တင်သွီလွတ်ဂြိုက်ကွဲ
ကမ္မောန်မူးကို အကဲအရာကျောန် ဗိုဆက်စပ်မင်ဒတးဒတန် ဂ် ဒးတိကျိဟ်လင်ရောင်။	ပွမလွတ်သွီလင် အကဲအရာကို ပဋိပက္ခ တံဂ် ဆက်စပ်ကို အစီဇန် ပွဲင်စက်ညိ

ခန်လုတ်လိက်သွို သွက်တဲ တတိယ

ကောန်တန်ဗွေန်တံဂ် ကိုအာတင်ဗွေန်ထွေး ဗွဲသွင်တေံညိ။

- ၁။ ပွဲပိုင်သတ္တဟဏ်ဟောင် ရာန်/လိင် ပုံ လိက်ပရိုင်/ ဂျာနပ် မွဲအုပ်ညိ။
- ၂။ ပွဲတူးလိက်မွဲတူးဂ် ပိုင်ခြာထောံ သကုတ်ပြာဒ္ဒညာကို သကုတ်ပရေင်ဖံက်ဗကပ် ဓါသကုတ်ညိ
- ၃။ ပုံရိုင် လိက်ပရိုင်/ ဂျာနပ်တဲ ချူဖျေုကာ သာကေ သကုတ်ပြာဒ္ဒညာကို သကုတ်ပရေင်ဖံက်ဗကပ် ညိ
- ၄။ ခန်သွာန်ဗွဲသွင်တေံဂ် ချပ်ဇန်စင်ခြင်တဲ ချူစုတ်သမ္ဘိညိ

ပြာဒ္ဒညာ

- ညးမဆင်စပ်လုက်စုက်ဂမ္တိုင် ညးဂ်ရော။
- တိုင်ပွဲညးတံဂ် ကိုလိုရော။
- ပြာဒ္ဒညာဂ် ဒ်သဘကမ္မောန်ဟာ၊ ဒ်သဘပလိုဟာ။
- သွက်သောံပသောင်ပြာဒ္ဒညာကံဂ် ဆက်စပ်လုက်စုက်ကိုညးမူး ဘိုင်ရန်ဂစာန်နွံဒိုင်ကိုဟာ။ ညးဂ်ရော။
ညးတံမုကျောန်ဒိုင်ရော။

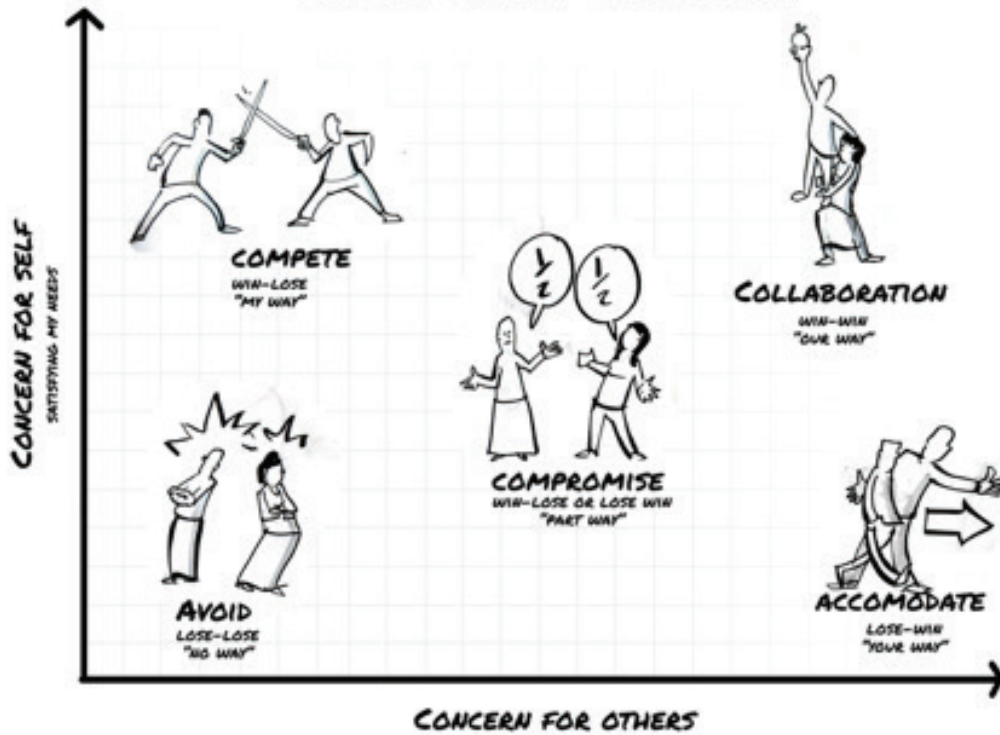
ပရေင်ဖံက်ဗကပ်

- ပူဂိုမဆက်စပ်လုက်စုက်တံဂ် ညးဂ်ရော။
- တိုင်ပွဲညးတံဂ် ကိုလိုရော။
- ပြာဒ္ဒညာကံဂ် နဲကဲဖံက်ဗကပ်ဒိုင် ဟွံဂ်ရိုင် ဗိုအခိုင်လုဟ်မွဲသ် နဲကဲပသောင်မာန်ဂ် မူးဆိုလင်ကိုဟာ။
ဆိုမဂး နဲကဲလိုဒ်မာန်ရော
- သွက်သောံပသောင်ပြာဒ္ဒညာကံဂ် ဆက်စပ်လုက်စုက်ကိုညးမူး ဘိုင်ရန်ဂစာန်နွံဒိုင်ကိုဟာ။ ညးဂ်ရော။
ညးတံမုကျောန်ဒိုင်ရော။

ကာနာနာ

- ပြာဒ္ဒညာတံကံဂ် လကျန်ဇကု၊ လညာတ်ကိုန်ဂစိုတ်ဂမ္တိုင် ဟွံသေင် အစောံအလာံမွဲလွှာကိုဆက်စောံကိုမာန်
ဟာ။ နကိုနဲကဲလိုဂ် ဆက်စောံမာန်ရော။

CONFLICT STYLES



တုံ့တုံတွဲ -

ပရူပရာ (၁၀) ဗိုပြင်ရပ်စပ်သောင်ကလးပဋိပက္ခ

တင်ရန်တံ

- ကွေးဘာတံ ဗိုပြင်သောင်ကလးပဋိပက္ခမ ပြုကွာန်ဂကူတ ဟ်ဟ်သတ် တီကွိုဟ်ကွင်မာန်ရ။

တင်ပတပ်ကွိုပ်

- ကွေးဘာတံ ပွတ်ပွတ်ထံတဲမွဲး ဗိုပြင်သောင်ကလးပဋိပက္ခအကဲအရာတ ဟ်ခြာမွဲမွဲတံဂ် ပါတြးကိုဂကူတ ဟ်ဟ် မာန်ရ။

လလံအခိုင် ၁ နာဉ် ၃၀ မိနတ်

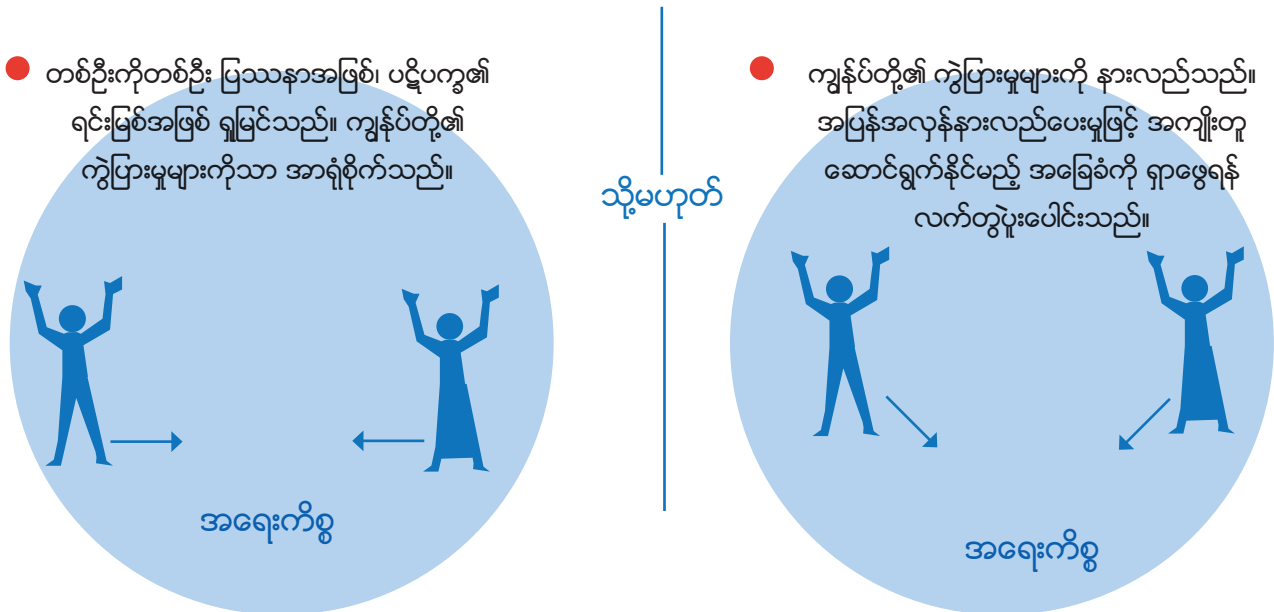
နဲကဲကလေင်ပလန် ပဋိပက္ခ

- ❖ ပွမပြိုင်ပကာန် (Compete)
- ❖ ပွမပံင်ကောံရေင်တွိုင် (Collaboration)
- ❖ ပညီပညပ်ပွမကိုကေတ် (Compromise)
- ❖ ပွမဒေဝေင်ပါ (Avoid)

နဲဂွံတြဲတံင်တဲပံင်ကောန် ကောံ ဒစိုဒစးပတပ်ကျိပ်ကိုကျိပ်ဂမၠိုင် (တင်တေ ငတ ဟ်ခြာ)

ထိပ်တိုက်ငြင်းခုံဆန့်ကျင်မှု နည်းလမ်း

ပူးပေါင်းလက်တွဲမှု နည်းလမ်း



သွိုင်ဂွံတြဲနမဒစိုဒစးရေင်သွိုက် တံင်တဲပံင်ကောံကောန်အာမွဲစွဲ။

နုဒနိညးမဒင်စသိုင် ပွမပြိုင်သွဲကောံ တင်ဒင်ဂိုင်ဇကု သွက်ဇကုဇကု နဒနိညးမပါလုပ်ရ။

နုဒနိသ ညံင်ဂွံဒ်မိတ် ပွမပြိုင်သွဲကောံ တင်ဒင်ဂိုင်ဇကု သွက်ညးဇလိုင်။

လွှဲအရာကိစ္စမပြိုင်သွဲ မဆေင်စပ်ကိုဇကုဇကု နုပဋိမမာန်၊ ကျ သွက်ဂွံသောင်ကလးတုပ်ပံင်ကိုပြဿ ၁မဆေင် စပ်ကိုညးဂမၠိုင်။

ပွမပြိုင်သွဲလေ ငကမောန်နုမပြိုင်ဟွံနုမပြိုင်ဟွံသေင်နုမဒစိုဒစးပတပ်ကျိပ် နဒနိပံင်တောဲရေင်တုင်အာ။

ပွမရေင်တုင်ပွဲပွဲအတိုင်သွှေဝ်

မဝ်ဟ်ဂမၠိုင်-

မဝ်ဟ်ဂွံ သွက်ဂွံပိပိတ်နုပြဿ ၁။

တင်နွံပဝ်ဂမၠိုင်-

ပတပ်ဏာကျိပ်တင်နွံပဝ်လွှဲနုဒတူလိုင်။

အရာမရဲစိုက်မၠိုင်-

မုဂွံကောန်နုကွာဟွံဂွံဗျေသုတ်သွာတ်ဏီ ဓမံက်ထွေးကိုသွက်ဂွံဒ်မာန်။

ဗ တ်ဗွတ်သွက်ဂွံရဲစိုက်-

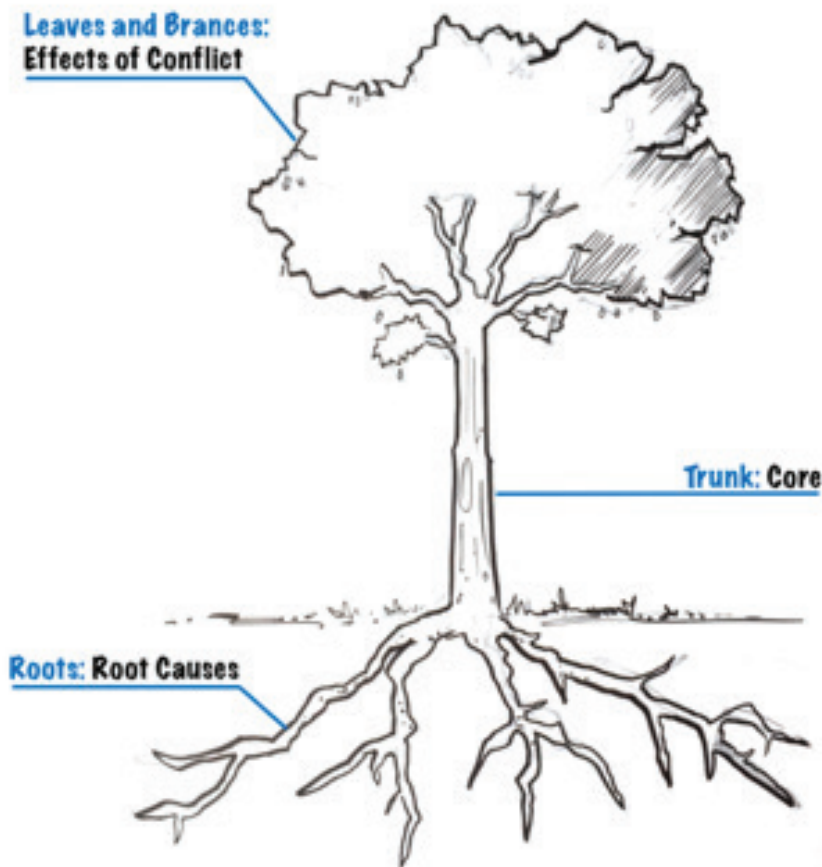
ပွမအာတ်မိက်ကေတ်ဒင်သွိုင်ကိုဗ တ်ဗွတ်လှိုမဇော်ကိုဓမ္မဓိဌာန် မကိုဂွံဖိုလ်။

ပွမရေင်တုင်ပွဲပွဲအတိုင်သွှေဝ်

ပွမလုတ်စ^၁ စ တ်တ ဟ်ဟ်- ဣဝံကေတ်တင်ဂေ င်တဲ ချပ်စင်ခြင်ပါါ ဒက်ပွန်တဲ ပွတ်ဖြဟတ်သပေါတ်-
ရံင်အကဲအရာ။

ပွမတံင်အစီအဇန်- ဓမံက်ပွတ်ဂမြင်ညာဏ်တဲ သွက်ပြသ ၁ ကျောံ မ^၁ဟ်ဗိုလိုဝံရေင်တျင်ရော စိုတ်လုပ်စသ်လိုက်
ကိစ္စဇေ န်အိုတ်ရော မပွံသ်ဝံ ဒးဖျေသုတ်သွာတ်။

ပွမသီကို- ဒုင်ဂိုင်ဟံ့တုပ်ညးညံ၊ ဒးဒုင်စသိုင်ဒေါသစိုတ်လို၊ ခက်ခဲကိုဟိုဂးဆက်စွောံက် သွသမ္ဘီ
တဲ ပတင်ကျိပ်သီကိုအာ။



ပရူပရာ (၁၁) ဟိုတ်တမ်ဂွံဒ်ပဋိပက္ခ ကျောံ သွက်ဂွံလုတ်စမ် ဗိုတ်ပဋိပက္ခ

တင်ရန်တံ - ကွေးဘာတံဂွံ ဟိုတ်သ္မိုင်ပဋိပက္ခ ကျောံအဆက်ဖိုလ်ပဋိပက္ခတံဂွံ ညံင်ဂွံခမံက်ထွေး သွသတ္တိကိုမာန် မကိုရီပင် ထံက်ပင်ရောင်။

တင်ပတင်ကျိပ် - ကွေးဘာတံပွတ်ပွတ်ပွတ်ထံတဲအာမွဲတိကျိတ်ဟ်အာဟိုတ်တံပဋိပက္ခတဲသွက်ဂွံရောင် - တျိုင်လုတ်ဂျက်ဂွံ ပဋိပက္ခ သွက်အထံက်အပင်ဂွံင်တြဲသ္မိုင်မာန်ရ။

တင်ရန်တံ - ကွေးဘာတံဂွံ လုတ်ဂျက်ဂွံပဋိပက္ခဟိုက် သွက်ဂွံသွလုတ်စမ်ဗိုတ်ပဋိပက္ခတံ ဒဒ်ကိစ္စဇေ န်မံင်ရောင် တိကွေးကျိုင်ရ။

ကွေးဘာတံဂွံ ကူလိုက္တိဗဒ်ကိုပဋိပက္ခတဲ ပဋိပက္ခပွဲလေ င်ဘဝပိုလ နိန်တဲဂွံ ဗိုလိုမံက်ကျိုင်ဂွံ ညံင်ဂွံတိ ရီပင်ကိုရောင်။

တင်ပတင်ကျိပ်

- ကွေးဘာတံအခိုင်ပကတ်ပကောင်ထံတဲမွဲး တိကျိတ်ကျိုင်သေ ဘန်နဲကဲလုတ်စမ် ဗိုတ်ပဋိပက္ခတံ ဟ်ဟ်မာန်ရ။
- ကျိတ်ခိုင်ကေတ်ဟိုတ်တံပဋိပက္ခမကောင်ဆိုင်ဂဗလပ်တဲ ခမံက်ထွေးသွသတ္တိကိုမာန်ရ။
- ပွမနီလပိုက်အဆက်ဖိုလ်ပဋိပက္ခပွဲဘဝမံဟ်ဂွံ လုတ်စမ်ဗိုတ်ကေတ်မာန်ရ။
- သွက်ပဋိပက္ခမဲ့ ချူဂြဲကေတ်ပဋိပက္ခတံမဲ့မာန်ရ။

လလံအခိုင် - ၁ နာဗျီ ၃၀ မိနုတ်

- ပွမလူတ်စမ်စတ်ပဋိပက္ခကို ဟိုတ်အကဲအရာပိုမကောန်မင်ကမောန်နိဒ် ဒိန်ကဲတီမာန်ကျင် သောတ်စေ့စေ့မွဲရဲ။ ဟိုတ်ဂုရ် ယင်ဂုလောင်ကမောန်အုပ်စုပ်မဖေအံင်ပြေတ်တက် ကောံပွဲအရာဒက်ပ္ပန် ပရေင်စိုတ်လလံ ပူဂိုမပါလုပ်စေ ဆင်စပ်ကိုဂကောံဂမ္တိုင် ဒ်အထံက်အပင်ဂွင်တရ်နဲကဲမစိုပ်သောတ်မွဲရဲ။
- ပွမလူတ်စမ်စတ်ပဋိပက္ခကို အကဲအရာကိုကမောန်ပိုကောန်အကြာမဆက်စပ်မံင်တင်ဒးကောန်၊ တင်ဖန်ဇန် တအံပိုတဲတီကျိဟ်ကောတ်မာန်၊ ဒ်ဂွင်နဲကဲမစိုပ်သောတ်မွဲရဲ။ လူတ်စမ်စတ်ပဋိပက္ခမွဲမွဲတဲ ဒ်အာမွဲပွဲအရာတံင်ဇကု တင်ဖန်ဇန်၊ တင်ဒးကောန်၊ ဟွံသေင်ပွဲအရာဒးကလေင်ချူဇကုတအံဒ် ဒ်ရပ်စပ်သုင်စေ့မာန်ရ။ သာ်ဝွံဟေင် တင်ဖန်ဇန်၊ တင်ဒးခမ်ကောန်တအံဒ်ညံင်ပဋိပက္ခဝွံမံက်ကျင်မာန် ပွမဖန်ဗဒ်၊ ဟွံသေင်ပွမဒ်မာန် ညံင်ဟွံဝွံ ဇော်မောပ်တအံဒ်ဟွံမွဲတဲရေင်တျိုင်ကိုမာန်သွးဟွံကပရေင်စိုတ်လလံဂုလောင်သွပခိုင်ကိုမာန်ရ။
- ပွဲကဆံင်မလူတ်စမ်စတ်ပဋိပက္ခကို ကောန်သွကိုမာန်ရ။ မတ္တကိုအဆံင်ကွာန်၊ ကဆံင်တျီရး၊ ကဆံင်ကွီုချိုင်၊ ကဆံင်ဂကောံပိုတအံ မူရ်ပွဲကဆံင်လီုမွဲပွဲမလူတ်စမ်စတ်ပဋိပက္ခကိုဒ်၊ ကဆံင်ဏအံကို ကဆံင်မွဲသ္တုာင်တေံပိုလီု ဆက်စပ်မံင်ညးညွအံ လျိုင်ကာလသွက်ဒးချပ်ဗစာဂု ဒ်ကိစ္စဇော်မွဲရဲ။ ဥပမာပဋိပက္ခနွံပွဲကွာန်မွဲယပ် လူတ်စမ်စတ် မွဲပဋိပက္ခနွံပွဲကဆံင်ကွာန်ဏအံဝွံ နူပဋိပက္ခကဆံင်ကွီုချိုင် မက္တီုဒ်မံင်လျှဟ်ကိုပဋိပက္ခကဆံင်ကွာန် ပိုလီုဆက်စပ်ဒ်ညးညွအံဒ်ဒးချပ်ဗစာရ။
- ပွမလူတ်စမ်စတ်ပဋိပက္ခမွဲအလန်ကောန်တဲအာမွဲ ဒ်အရာကောန်တဲအာကုရဂု လွဒ်ဂိုင်ကောတ်ညိ။ ယင်ဂုဒ် ကမောန်ဒးကောန်မံင်ဆက်ကဲဟွံပိုတ်ညွဟ်ရ။ တုပ်တိုက်ကိုပွဲအရာသွလူတ်စမ်စတ်ပဋိပက္ခ ညးမဆေင်စပ် ပါလုပ်ဂမ္တိုင်၊ ဒ်မာန်မွဲညးမဖန်ဗဒ်ကိုပဋိပက္ခညံင်ဝွံဒ်၊ ပါလုပ်ရေင်တျိုင်မံင်သ္တုသ္တုလးလးရောင်ဒ်ချိုင်ဟ်တဲရောင်။ ဟွံသေင်သာ်ဂု ကြနုလူတ်စမ်စတ်တဲတင်ကွန်ကောတ်အရေင်ပို မချူတံင်ဇကုလင်ဂု ဟိုတ်တမ်ဂမ္တိုင်သောင်ကလး ရပ်စပ်ဗွဲမစိုပ် တရ် သောင်ကလးကိုဟွံမာန်ရ။

ပရူပရာ (၁၂) တင်ဒတူလိုင် ကော် တင်နွံပိုက်

တင်ရန်တုအ်

ကွေးဘာတအ်ဝှံ ဟိုတ်အကဲအရာမဆက်စပ်မံင် တအ်ဂှ် ဗိုလီု ဂွံလုတ်စမ်စိုတ်တီကျိုဟ်မာန်ရ။

တင်ပတင်ကျိုပ်

ကွေးဘာတအ်ဂှ် ပကတ်ပကောင်စိုပ်ဒတုမွဲး အကဲအရာ မဃှုလပ် ကျိုပ်ကီု ပဋိပက္ခဂှ် တီကျိုဟ်ကျိုင်ရ။

စပ်ကီုလုတ်စမ်စိုတ် အကဲအရာတု ဒေသမဆေင်စပ်ကီု ပွတ်ဂှ်ဗွဲဗျိုက်ပေင် သီဃုာ်ထွေးကီု ပိုမာန်ရ။

အခိုင်လလအ် - ၁:၁၅ နာဇီ

အမိပ္ပါးကောံသဘာဝ

တင်ဒတူလိုင်ဂှ် ဒ်အရာမအာတ်မိက်ရ။ ကောန်တုမ 'နွံပိုက်'ရော သ်ကီုဂလာန်သ ၁နံဂှ်ရ။

တင်မ 'ပိုက်'ဂှ် ဒ်အရာနွံပိုက်/ ဟံသေင် ဒ်အရာစိုဒင်ကေတ်ရ။

ပွဲအကဲအရာပဋိပက္ခဂှ် ဒ်အရာမဟ်တံဖျိုက်ပေင်ကီုပိုက်စိုတ်မဟ်တံရ။

စိုတ်မလုပ်စုဲဗိုဗြင်မွဲမွဲဂှ် ကောန်တုမဟ်နွံပိုက်ကီုအရာဏံရော။ ဟံသေင်သ်ဂှ် ကောန်တု မဟ်တံမဒုင် စသိုင်သ်ဏံရော သ်ကီုဂလာန်သ ၁နံဂှ်ရ။ တင်နွံပိုက်ဂှ် ညံင်ရရပ်ကီုတဲဂှ်ကီု ရပ်ကီုတဲဟံဂှ်လေဝ်နွံကီုရ။

ပွမဗျိုပ်သွက်တင်ဒတူလိုင်

မဟ်မွဲလွာ်ဂှ် ရပ်လပ်တင်ဒတူလိုင်မွဲလွာ်တု ပွမဗျိုပ်ကီုကေတ်နပွမကယျာန်ခဝါတ် ဒေးကောန်ရ။

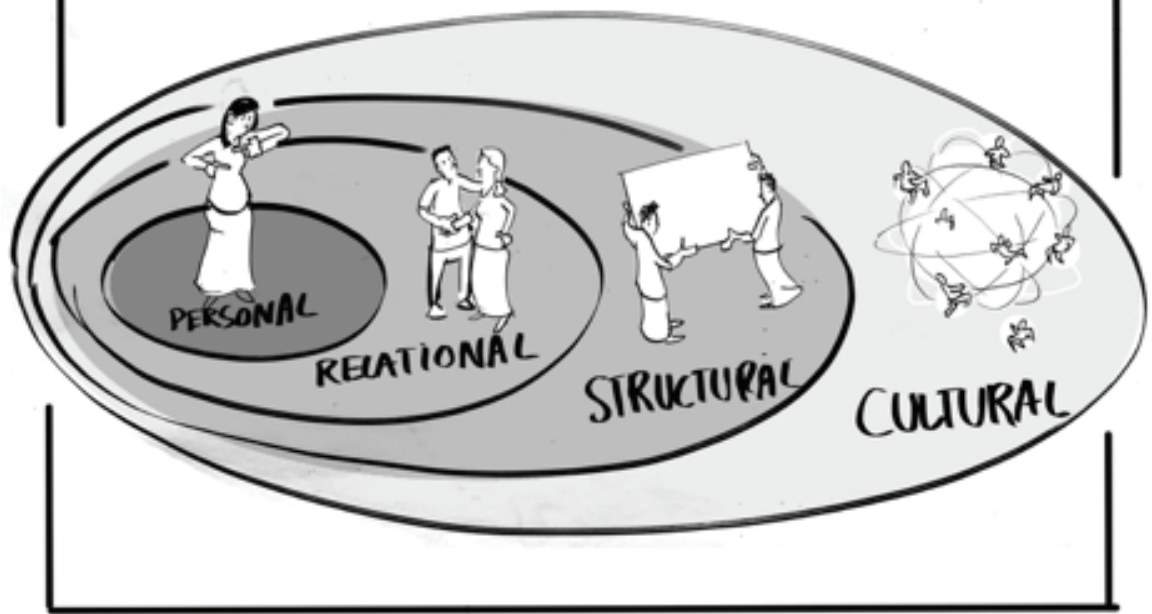
- ❖ ဖန်ဗဒ်တင်ဒတူလိုင်ခိုင်င်ကျိုက်ကံ။
- ❖ အစောန်စရဲဟံမွဲ။
- ❖ မကောန်သွတင်တုပ်စိုတ်လညာတ်ညာန်ကုန်ဂြေက်။
- ❖ သွအန္တရဲကီုပရေင်ဆက်ဆောံ။
- ❖ မှိုဟ်ဓါတု ဟံသေင် ဂကောံဓါ ဟံဒ်သဟဏတ၊ ဟံညီသာညးသကအ် ကာလထောင့်မွဲး ဒ်ကျိုင်ပဋိပက္ခမွဲရ။ စိုန်ဂှ်လေဝ် တင်ပိုက်စိုတ်ညးတအ်ဖအိုတ်ဂှ် ဟံဒ်သဟဏတ ညးသကအ်ဟိုဟံဂှ်ရ။ ဟိုတ်ဂှ်ရ နူလက်ကြံတင်ဒတူလိုင်ဂှ် ညံင်ဂှ်ကျိုဟ်တီကေတ် တင်မ္မုပိုက်ဂှ် ဒ်တံရေင်ကျိုင်ရေင်။
- ❖ ညးဓါလပ်ဂှ် တင်ဒတူလိုင် ဒစိုဒစးမံင်ညးသကအ်ပေင်ရေင်၊ စိုန်ထေင်ကီုလေဝ် တင်တုပ်စိုတ်ဗွဲလက်ကြံဂှ် သ်ဂှ်ဟံသေင် တင်ဒိုင်တုပ်မံင်ညးသကအ်နွံမာန်ဏီရေင်။
- ❖ တင်နွံပိုက် နူမ္မုလပ်ကီုမ္မုလပ် သီဃုာ်သပေါတ်ရံင်ဟံမွဲမွဲး ပဏုလပ်အာရီုလတူ တင်ဒတူလိုင်တု ယဝ်ကယျာန်ခဝါတ်မံင်ညးသကအ်မွဲး သေင်ကလးကီုပဋိပက္ခမာန်ဟံသေင်ရ။ တင်ဒတူလိုင်တအ်ဂှ် နူညးဓါလပ်ကီုတေင်အာတု တင်မ္မုပိုက်ညးဓါလပ်ဂှ် ပံင်ကောံညးသကအ်မာန်ဏီရ။ တင်ဒတူလိုင်ညးသကအ် ပွဲပဋိပက္ခမွဲဂှ် အခိုင်ဒ်မံင်တုဟ်ခြာ တင်နွံပိုက်ညးတအ် ဒွဲရပ်သုဟ်မံင်ဂှ်

နွဲ့မင်လှိုန်ရ။

- ❖ အကြာတင်ဒတူဒလိုင်တင်နွဲ့ပိုက်ကို တင်ဂပ်ပင်နွဲ့ပိုက် ဒဒ်မတူဟ်ခြာမံင်ညးသကအ်
ညံင်ဂွံတီကျိုဟ်ကေတ်ဂှ် သွက်ဂွံဒ်ညးပွဲပုပ်ကို သွက်ဍုင်ဒ်တင်မဂပ်ပင်နွဲ့ပိုက် ကိစ္စဇော်အိုတ်ရ။

တင်ဒတလိုင်၊ တင်မနွဲ့ပိုက်ကို သိုတေ ငတ ဟ်ခြာ အကြာတင်မနွဲ့ပိုက်ပွနကျိုဟ်ကေတ်သဘ်ဍုင် သွက်ဂွံ
ဒ်ညးမဒက်ပွန်ပရေင်စိုဟ်လလံ အံင်ဇ မွဲ နူတင်မနွဲ့ပိုက်ကိစ္စဇော် အိုတ်ဂှ် ဒ်အရာကိစ္စမွဲကိုရ။ ပွဲဒ်ဒ်မပွဲင်ဇး
ကေတ်သတ်လီမံင် တင်ဒတလိုင်ကောန်ဍုင်တအ်တုပ်ပရ။ သိုညးဓါလွာ် နွဲ့ပိုက်ကို သတ်လီမံင်မွဲမရ။ သတ်လီမံင်
ညးမွဲဏအ်ယဝ်ဂွံမး ညးမွဲတေဟံဂွံရ။ ဟိုတ်ဒ်သတ်ဂှ်ရ ပဋိပက္ခဂှ် ဟိုတ်နူပညီပညပ် ကေတ် ဟံဂွံ၊ သောင်ကလး
ဟံမာန်တဲ ကတိဒ်ကျင်ရ။ မိဂ်ပါလုပ်ကျင်တဲ သ ဂန်တဲ သိုညးဓါဂှ် မူဟိုတ်ဂွံနွဲ့ပိုက်ကို သတ်လီမံင်ရော။
ညံင်ဂွံတီကေတ်မာန်ဂှ် ပွဲတိဒ်ဟတ်ညိ။ ကာလဂှ်မး မဟ်မွဲဂှ် မိဂ်ဂွံစတဲ မဟ်လက်ကရဲမွဲပွန်ဂှ် သမံက်လီမံင်
မိဂ်ဂွံသုင်စေဲ ပွဲအရာစံင်ကွာင်ကိတ်တဲ (တင်နွဲ့ပိုက်)ဂှ် ဆိုကေတ်မာန်ရ။ ဟိုတ်ဂှ်ရ ပိုက်ကောန်ဍုင်ဓါ
မတီဉ်ကျက်မံင်ဂှ် ဟံသေင် နဲဂွံင်တရဲမပေင်ကိုတင် နွဲ့ပိုက်မာန်တအ်ဂှ် ပါပရအ်ကို သတ်လီမံင်တံင် မာန်ရ။

DIMENSIONS OF CHANGE



ပရူပရာ (၁၃) အဆင့် ပွမပြင်သွာ်ကျေံ အယောင်အလာပဋိပက္ခ

တင်ရန်တွအ်

နကိုကောန်ကွးဘာတအ် ပဋိပက္ခမျှကို အဆင်အဆင်ဂ် (ပွဲပဋိပက္ခမျှအဆင်ဆင်ဂ်) ဗိုလီ အယောင်အလာ သွက်ဂွံပြင်ကျေံ ပဋိပက္ခ တီကျိုဟ်ကေတ် ဟိုတ်မဂ်ပံနွံပွက်ရောင်။

တင်ပတင်ကျိုပ်

ကွးဘာတအ်ပကတ်ပကေင်ကအ် စိုပ်ဒတဲမဂး ဗွဲသွင်တေံ တီကျိုဟ်ကေတ်မာန်ရ။ သွက်ဂွံပြင်သွာ်အယောင်အလာဂ် ပူဂိုလ်မဂ်ပံနွံပွက်၊ ဗိုပြင်ဗွဲဆက်စပ်၊ ဗိုပြင်ဒက်ပတန်ကျေံ ပွမပြင် သွာ်ဆောင်စပ်ကိုယေန်သွာ်တအ်ဂ် တီကျိုဟ်ကျင်မာန်ရ။

အခိုင်လလအ် - ၁၅ နာဍီ

- ပဋိပက္ခ ပွဲလတူအဆင်ဂကောံမံဟ်ဖအိုတ်ဂ် အာစိုပ်မာန်တဲ သွတံနူအဆင်မံဟ်မဲ့ နူဂကောံ အဆင်မံဟ်ဖအိုတ် ကိုဒြဟတ်ဒရိုဟ်မာန်ရောင် သောင်ထွးကိုညိ။ သွက်ဂွံပြင်သွာ်ကိုဗိုပြင် ပဋိပက္ခမာန် အဟိန်ပါလုပ် ရေင်တုင်ဂ် ပွမပြင်သွာ်မံဇ ၁၀အဆင်ဂ် သွက်ဂွံတီကေတ် ဟိုတ် ပိုနွံပံက်ဂ် ဂပ်ပံနွံပံက်ရ။ ပွဲပရေင်ပြင်သွာ်ဗိုပြင် ပဋိပက္ခ ညးမဒင်ဂိုင်ကေတ်လပ်စိုတ် မနွံသတ် မပလိုပလာ် ကို ညးမရေင်တုင်ကျေံကို၊ နပွမပြင်သွာ်ကို၊ ညံင်ဂွံရေင်တုင်ကျေံသွက်ဂ် ပွဲ အဆင်သိုဖအိုတ် ညံင်ဂွံဒ် လေ င်ကမောန်မကျေံကိုဂ် ဒးကိုဒြဟတ်ရ။
- သတ်သတ်ဝံ ပတိုန်ထွးသီကီမဂး မွဲအဆင်ကိုမွဲအဆင် သောင်ထွးညိ။ (ပါဝါပေက်- အဆင်မပြင်သွာ် ပဋိပက္ခ) ပွဲအဆင်ပထမ (အဆင်မံဟ်မဲ့) တင်ဒင်ဂိုင်ကေတ် သတ်စိုတ်မံဟ် ဂမိုဠ် ကျေံ သမ္မိတအ်

ပြင်သွားကို ဗိုပြင်မာန်ရ။ ပဲ့အဆင်ဒုတိယ မဟ်ဂမ္ဘိုင် ပရေင်ဆက်ဆောံ အကြာဂကောံ ပွမပြင်သွ-
ဲ မစှေင်သိုင်ကို ဗိုပြင်သီမွာ် လတူမဟ်မွဲမွဲ ပွမပြင်သွဲကို (နူညးနွံပိုက် သွသ ကိုမဟ်ပိုင်ကောံပည
ပညပ်တအ်) အဆင်မပါလုပ်ရ။ အဆင်တတိယကို မဆေင်စပ်ကိုသိုင် သေ ဘ် မနွံပွဲသေ ဘတ်တအ်
ဟံမွဲကိုသတ်တုပ်သ ဟ်ကို သိုဟံမွဲကို အဆင်တုပ်သ ဟ်တအ် သွက်ဂွံထပ် ကလေင်ပလေင် အဆင်
သေ ဘ် ဒက်ပွန်ကို (မပွဲကို ဥပဒေဂမ္ဘိုင်၊ ဂကောံဂမ္ဘိုင်) သွက် ဂွံပြင်သွဲဗိုကို ဂပ်ဝ်နွံပိုက်ရ။ ပဲ့အဆင်
စတုတ္ထကို ယေန်သ ဘင်မွဲကို ပွမသီရိုင် ပရေင်ကြိုင်မိုဟ်၊ ဗိုဂတးဂတုန် သါက်ဂွံပြင်သွဲကို ဂပ်ဝ်ဒးနွံပိုက်ရ

ခန်လုတ်သွက်တဲ စတုတ္ထ

မုအစာတန်ဗွေန် ဇောန်ဂ်မင်ညိ။

ပရောပရာ (၁၄) - ပွမသီလုတ်ဂြိုက်ကွဲအာ ပြဒ္ဒညာ - သီလုတ်ဂြိုက်ကွဲအာ ပူဂိုမဆက်စပ်လုက်စုက်ဂမ္တိုင်

တင်ရန်တွအ်

ပူအရာပွမပြိုင်ကွဲဒဒ်ပြဒ္ဒညာမး ဗိုသဒးရေင်တွင်ဆက်စွဲကံ ပူဂိုမဆက်စပ်လုက်စုက်နာနာတံဂ် ကောန်တန်ဗွေန်တံညင်သွောံတိကျိတ်မာန်။

တင်ပတင်ကျိတ်

ကောန်တန်ဗွေန်တံအ် အခိုင်တန်ဗွေန်တံမး-

- ပူဂိုညးမဆက်စပ်လုက်စုက်ဒိုင်ကို တင်အဓိကပြဒ္ဒညာမ္တိုင် သဒးမံက်ထွဲကိုမာန်ရေင်
- ပူဂိုညးမဆက်စပ်လုက်စုက်ဒိုင်နာနာတံဂ် ဗိုတ်လီုသြဇတ်မာန်ကို အခေါင်အဂီုနာနာတံဂ် သဒးတိကျိတ်အာရေင်။

လလအ်အခိုင် - ၁ နာဗီ ၃၀ မိနတ်

- ပွမသီလုတ်ဂြိုက်ကွဲပူဂိုမဆက်စပ်လုက်စုက်ဂ် သီပရေင်ဖံက်ဗကပ် နူဌာန်ဂကောံလိုတ်ဂ် သြဇကွေံကွေံမံက်ကို ပရေင်ချင်ကွာန်ကိုပရေင်ပြိုင်သွဲတံ မာန်ရ။ နူဂကောံလိုတ်မ္တိုင် ဟိုတ်နူကိုပရေင်ပြိုင်သွဲတံကံတဲ ဗိုလိုဒးဒိုင်နီကပိုတ်မံင်ဂ် ဝံတိကောတ်ပူအရာ သီလုတ်ဂြိုက်ကွဲမံက်ထွဲတံ မာန်ရ။
- ညးမဆက်စပ်လုက်အဓိကမ္တိုင် နှ် ပူဂိုမ္တိုင်ဟွံသေင် ဂကောံမ္တိုင်ကောံ မပါလုပ်လုက်စုက်ဆက်စပ် တိုက်ရိုက် ပွဲပြဒ္ဒညာတံရ။ ဂကောံအဓိကတံဂ် နှ်ညးမပါလုပ်ဆက်စပ်အဓိကတဲ ညးတံဟွံပါမး ပြဒ္ဒညာ ဟွံသေင် ပွမဒစိုဒစးတံဂ် ပသောင်တံဟွံမာန်ရ။
- ညးမဆက်စပ်လုက်စုက်သကဲမ္တိုင် နှ်တင်ပွိုက်ပြဒ္ဒညာတံဂ် သြဇကွေံကွေံဆက်စပ်မံင်ရ။ ဆဂး နှ်ညးမပါလုပ်ဆက် စပ်တိုက်ရိုက်ဟွံသေင်ရ။ တဲပွန် ဟိုတ်ပြဒ္ဒညာတဲ ညးဒးဒိုင်နီကပိုက် ဗွဲသကာတ်တံမြဟ်ဟ်လေပ် မ္တိုင်ရ။
- ညးမဆက်စပ်လုက်စုက်သကဲတံဂ် နှ်ညးမဂီုဒြဟတ် ဟွံသေင် ပလိုပလာ်ဒိုင် ပရေင်စိုတ်လလံတအ်တဲ နှ်သြဇအဂီု ကွေံကွေံဆင်နာနာသ်မာန်အာ လ္လံ ပြဒ္ဒညာကို ညးမဆက်စပ်လုက်စုက်အဓိကတံရ။

ပရောပရာ (၁၅) ပွဲမလွတ်စပ်စတ်ပဋိပက္ခ၊ တုံ့ဆုန်သောကလး

တင်ရန်တုအ်

- တမ်ရိဟ်ပဋိပက္ခဂှ် ညးမရေင်တုၣ်သွက်ဂွံရပ်စပ်သောကလးဗီုဒီုဖျါဗီုမချူဇကုဂှ် သွက်ကွးဘာဟွတ်ဗွေင်တအ် ဂွံတီလပ်မာန်၊

တင်ပွတ်ကျိပ်

- ဟွတ်ဗွေင်ကံအာစိုပ်ဒတုဲမ္းကွးဘာဟွတ်ဗွေင်တအ် သွက်ဂွံသောကလးပဋိပက္ခ နဲကဲဂှ် တရ်မ္း မွဲစွတ်သမ္မိဇမံက်ထွဲကီုမဟာဗျူဟာစှော်စှော်မာန်ရ၊

လလံအခိင် ၁ နာဦ ၃၀ မိနုတ်

မက္ခိဗဒ်ကီုတုံဆုန်ပြဒ္ဒညာမမံက်ထွဲကီုညှိမလီုလက် နဒ်ဒ်မမံက်ထွဲကီုညှိမပဋိပက္ခ နဲကဲဂှ်သွက် ပွဲမပြင်သွက် (တင်ရန်တုအ်လေဝ်ကော်ရ) တုံဆုန်မွဲယတုဲ ချူထွဲမာန်ရ။ ဥပမာဟိုတ်တမ်မွဲမဒ် (တုံဆုန်ပြဒ္ဒညာ) ဟွံမွဲကီုဟုသုတညာကပ်ညာဂှ် ဒ်ဒ်နဲကဲမပြင်သွက်ကွဲဟုသုတ ဂမြင်ညာကပ် မဇ္ဇော်မော်ရ။ တုံဆုန်တင်ရန်တုအ်ဂှ် အကြာ တင်ရန်တုအ်မွဲကီုမွဲနဲကဲဂွံရပ်စပ်သုင်စော် လာဘ်မက လိဂွံမမံက်ဂတင်ကျိပ် ထွဲကီုဆက်စပ် မံင်ညးညွှန်ရ။

- နဲကဲသောကလးတုံဆုန် ကော်အခိင်သီုမ္းတုဲပွဲမမံက်ထွဲသီုဖအိုတ်ဂှ် သောကလး/ဟွံမ္းအကြာနဲကဲကီု လာပ်မကလိဂွံသီုကီုဆက်စပ်ညးညွှန်ဟွံမွဲသုင် သွးမံင်အကြာအကြာ နွံဟွံမ္းဒဲးစိုတ်ရ။

ပရူပရာ (၁၆) ပွမချူဇဇကံ ဒီဇိုင်ဗိုဉ်ကမ္မာန်

တင်ရန်တွအ် -

ပူအရာချူဇဇကံ ဒီဇိုင်သွက်ဗိုဉ်ကမ္မာန်မွဲအဝဲလစှေမဒ်အဓိကကုတ်တီကျိဟ်ကျင်မာန်ရ။

တင်ပတင်ကျိဉ် - ကွးဘာတအ်ပွတ်ပွတ်စိုပ်ဒတဲမွဲ

- အွဲလစှေမဒ်အဓိက ဒီဇိုင်ဗိုဉ် ကမ္မာန်ကုတ်တီကျိဟ်ကျင်ရ။
- ချူဇဇကံဒီဇိုင် နမူနာ (လော့ဝဲဗို) ဗိုဉ်ဗိုဉ်ကမ္မာန် ကွိကျိဉ်ပရေင်ဆီဂပရေင်။

လလအ်အခိုင် ၁ နာဗျီ ၄၅ မိနတ်

- တိုင်ပွဲဟိုမဂးကုတ် ဒ်တင်ရန်တ အ်သမ္မုဉ်မွဲတဲ ကမ္မာန်မွဲမွဲ ညံင်ဝံစိုပ်တိုင်ပွဲတေမာန် ချဲဒ်အထံက်အရီ မွဲဒကုတ်မွဲဒကုတ်ကျိရောင်။ တိုင်ပွဲကုတ် ညံင်ဝံစိုပ်မာန် ဒးကျောန်အာရောင်။ နတဲလေဝဲဒးစိုက်ကျိရောင်။ စိုန် ကုတ်လေဝဲ ဝံစိုပ်တိုင်ပွဲကုတ် ဟံကမ္မာန်ကောံ ဒးဘိုင်ကျောန်အာရောင်ဒ်တဲ ပရေင်ကမ္မာန်ဒးကျောန်ကုတ် သို ကို ဒးကောတ်အခိုင်လေဝဲ ဂျိုင်ဒ်မာန်ကျိရောင်။ (တိုင်ပွဲလျိုင် ယဝ်ဒးထွေးဥပမာမဂး- လေ ဉ်ကမ္မာန် ပရေင်အုပ်စိုပ်တရံ နွံသိုတင်ဒင်လျိုင် ၊ ကံန်ချိုင်ဗမာ ညံင်ကလိဝံ ခရံစိုတ်လလံ မပတံသင်ဝံ--)
- တင်ရန်တ အ်ဟိုမဂးကုတ်- စပ်ကို အခိုင်ကာလမွဲမွဲ၊ ဒ ဝဲဒသမ္မုဉ်ကျိ သိုကျိတင်ပွဲဏာကုတ်ကောံမွဲမွဲကျိ အရင်ကုတ် ပရေင်ဗိုင်သွဲဒ်မွဲမွဲ အရာပိုမကောတ်ထွေးကျိမာန်၊ မထွေးသက်သီမာန်၊ မစတ်က ဘတ်မာန်၊ မကလိ ကောတ်မာန်၊ သိုကျိမစှေနတဲမာန်ကျိရောင် သိုက်ဂးရ။ (ဥပမာ- ပညာတီဇေ ဝံမောပ်တိုန်။ လစွံစိုတ်ဗိုင် သွဲဒ်အာ)။
- ကာလချူတင်ရန်တ အ်တအ်ကုတ်မဂး တင်ကိုကသပ် စကာနတဲမာန်- ပိုဒ်ကြိယာ မထွေးကျိကွးကွးဖူးဖူး မာန် မပ္ပံကို ဖျိုင်ဗပေင်ကျိရောင်၊ ပကတ်ပကောင်ကျိရောင်၊ တက်တြးကျိရောင်၊ ကိုဗြေပ်ဗြေပ်တိုန် ရောင်၊ ကိုယအ်စှေအာရောင်၊ တံင်ဇဇကံခံက်အင်အခိုင်ရောင်၊ ရာန်ကောတ်ရောင် သင်ဝံဒ်တမ် မုက္ကုကျိကျောန် သွက် ဒးစေ ဘန်ထွေးလဝ် ကွးကွးဖူးဖူးရောင်။ ပံင်ဗစပ်ပညီပညပ်အာရောင်။ သွအာမိတ် ဟဲဒ်ရောင် မပ္ပံကို ပိုဒ်ကြိယာ သင်ဏာအ်တအ်ကုတ် ဟိုတ်ချဲဟံကွးကုတ်ရ ဝံစတ်က ဘတ်ကောတ်ကုတ် ဒ်ဝါတ်ကွံရ။
- သွဟ်တိတ်တအ်ကုတ် ဒးဒ်သွဟ်တိတ်တိုက်ရိုက် အရာမထွေးနတဲမာန်ကျိရောင်။ (ဥပမာ- ကုလံဟ်မံဟ် ၅၀ တွက် ပကတ်ပကောင်ကို ပရေင်ဒက်ပတန်ခရံစိုတ်လလံအာစိုပ်ဒတဲ။ ချူခံ လိုက်သကောံတဲ ပရေင်မံဟ် ပံင်ကောံ ကောံကုတ်ဒ်တဲ တက်တြးပွိတ်၊ ဩဉ်ခံ ဌာနသဇိုင်ပရေင်ထတ်ယုက်မွဲ)
- ပရေင်ကမ္မာန်တအ်ကုတ် သွက်ကလိဝံ သွဟ်တိတ်မာန် ဒ်ပရေင်ကမ္မာန်သိုတာလျိုင် မဒးကျောန်တအ် ကုတ်ရ။ (ဥပမာ- ကု ကျိဗ်သျှိဗ်မာဇန် ၅၀ တွတ်တအ်ကုတ် ပံက်ကိုတန်ဗတောန်။ စပ်ကိုဗျိုင်မူ ပရေင်မံဟ်ပံင် ကောံကောံကုတ် မွဲတဲ ကောံသုတေသန၊ ကုညးဒင်ကာဆေင်ဂဉ်ဂဉ်ဉ် ဗိုလိဝံကျောန်စွံလဝ်တင်ဂိုင်စွံ သမ္မိ ပွတ်ပကောင်ပံက် ကိုတန်ဗတောန်)
- ပွဲကိုတမ်ရိုဟ်ဂဉ်ဉ် ဩဉ်၊ မံဟ်၊ ကပေါတ်ကြိယာ၊ ကပေါတ်ကညောတ်၊ စမြိုင်၊ ဒ ဝဲဒါဆေင်စပ်ကို- ညးမာဇန် ဂဉ်ဉ်၊ ကပေါတ်ကညောတ်နွံပံက် ထံက်ပင်လဝ်သွက် ပရေင်ကမ္မာန်ဂဉ်ဉ် ပါလုပ်မာန်ရ။

တုဲဆဋ္ဌမ

ပရောပရာ (၁၇) - သီကိုပတိုန်ထွေးဖျိုဗိုကမ္ဘာန်ကောံ
ပကောံတုဲကလေင်သီကို

လလံအခိုင် - ၁ နာဋီ ၃၀ မိနတ်

ပရောပရာ (၁၈) - ပွမကလေင်သီကိုပသီကို

တင်ရန်တ အ်-

ကောန်တန်ပတောန်တအ်ဂမ္တိုင် အတိုင်ညးတအ်သီကိုလပ်တင်အဓိကမ္တိုင် ပွဲတန်ပတောန်ဂ်
သွက်ဂွံကလေင်သီကိုပ သီကိုမာန်

လလံအခိုင် - ၁ နာဋီ ၃၀ မိနတ်

ပရူပရာ (၁၉)– ဂကောံမၢ်ဟ်မကွောန်ဗက်ဂမ္တိုင် (Community of Practice)

တင်ရန်တ အ်

သွက်ဂွံကိုဒြဟတ်သမ္မုဒ်ပတိုန်အသိင်ကု ပရေင်မၢ်ဟ်ပံင်ကောံကွောံကု သိုက်ဂကောံမၢ်ဟ်မွဲမွဲ မကွောန်ဗက် အတိုင်သေ ၁တံင် ဗိုလ်ကတိုန်ကွါင်မာန်ရောင်ဂ် ညံင်ကောန်တန်ဗတောန်တအ် ဂွံတိုက်ဟ်အာ။

တင်ရန်တ အ်

ကာလတန်ဗတောန်ဏအ်အာစိုပ်ဒတုဲမဂး ကောန်တန်ဗတောန်တအ်ဂ်–

- စပ်ကို ပရေင်ဆက်စပ် ဗိုပြင်မဒ်နာနာ (ညးကတ်ဗတောန်ကေတ်ကို သိုက်ဂကောံမၢ်ဟ်မကွောန်ဗက်တအ်ကို ဗိုလ်ကတိုန်ကွါင်ကို သိုက်ဟိုတ်ခွဲဂွံကတိုန်ကွါင်ကို)တုဲ ညံင်ဂွံကိုဟ်ကွေးအာ
- ဒက်ပတန်ထိုင်ဒ်အာပရေင်ဆေင်ဆက်တုဲ ညံင်ဒြဟတ်ဂွံခိုဟ်တိုန်

လလံအခိုင် - ၁ န့ၣ်ဦး ၃၀ မိနုတ်

- ဂကောံမၢ်ဟ်မကွောန်ဗက်(Community of Practice) ဟိုမဂးဂ် စပ်ကိုပရူပရာမွဲမွဲတုဲ ဒ်နီုနီု ပရေင်ကေတ် အဆက်ညးညွှန်နလေ င်ဍုာ်၊ နီုဂကောံမၢ်ဟ် ကတ်လုတ်ကေတ်ဒ် နူညးမွဲကောံညးမွဲ ဗွဲဂတးဂတုန်ရောင်။
- ဂကောံမၢ်ဟ်မကွောန်ဗက်ဂ် နဗိုပြင်နာနာသ် နွံမာန်ရ။ နူကို ဗိုပြင်ဇာ(ဇာတ်ဝက်)မဒက်ပံက်လဝ်သေ ၁တံ ဇော်ဇော် ပွမဆိုဂဗကောံဇော်နဟံလုပ်လေ င်ဂမ္တိုင် ဟံသေင်မဂး နဗိုပြင်ဆမုက်လိက်ဂေတ်ဗော်ဂမ္တိုင်ဟေင်နွံမာန် တုဲ ပွဲအဆံင် (ဒေသန္တရ၊ တွံါရ၊ ကံန်ချင် မပ္တံသ်ဂွံ) အဆံင်လီု မွဲဟံဟို နွံမာန်ဖအိုတ်ရ။
- ဂကောံမၢ်ဟ်မကွောန်ဗက်တအ်ဂ် သွက်ဗွဲသ ဝ်ဏအ် နီုအထံက်အရီုမာန်ကိုရောင်။
 - အကြာညးပါလုပ်တအ်ဂ် ပရေင်ဆက်စပ်ဒြဟတ်ခိုဟ်ကွါင်တုဲ သွက်ပရေင်ဆက်ဆောံသွောံခိုင်ဗိုန်ကွါင်
 - အဆိုဂဗဂမ္တိုင်၊ ခန်ဗတောန်ဂမ္တိုင်ကို သိုက်ဗိုပြင်ခိုဟ်အိုတ်မကွောန်ဗက်ကွါင်လဝ်တအ်ဂ် သွက်ဂွံပါပရအ်မာန်

- သွက်ဝံ့ခမံက်ခံပတိုန် လညာတ်တံကသပ်တံမာန်
- သွက်ဝံ့ရီပင်ခိုင်သွာအာ သကအ်ရဲကမောန်မွဲစွဲဂမၠိုင်
- သွက်ဝံ့ရီပင်ကိုအာဒြဟတ်ကု ပရေင်သိုကလးပြသ ဘ
- ဂကောံမၞိဟ်မကောန်ဗက်ဒဂေတ်ဗက်တအ်ဂ် ယဝ်ဒးထွဲဥပမာမဂး ဓါဂိတုမွဲဝါ ပွမဆိုဂဗညးညွှန်ကောံ ဓရီုနဗိုပြင် ဟံလုပ်လေ င်တအ်၊ မုက်လိက်ဂေတ်ဗေတ်၊ စရင်အီမံ၊ သာ်ဝံ့ဒ်တံ နွံနာနာသာ်ရ။
- နဲကဲအထံက်အရီု သွက်ညးကောန်ဗက်ဒဂေတ်ဗက် ဟံသေင်မဂး သွက်ဂကောံပရေင်ကတ်လုတ်ဂမၠိုင်
 - အခေါင်အရာကတ်လုတ်ကေတ်မာန်ကို သိုက်ယေန်သ ဘင်အိုက်ဒတဲကဝါဂ် ဖန်ဗဒ်ညိ- နကိုမၞိဟ် မွဲမွဲဂ် သွက်ဝံ့ချပ်သိုက်ပံစပ်ကိုပရေင်ကမောန်ဇကု ပါစွဲလပ်အခိုင်ညိ။
 - ဆိုဂဗကောံညးညွှန်တဲ ကလင်ဝေင်ပရေင်ဆိုဂဗဂမၠိုင်ညိ- ကောန်ဗအာ ကောံဓရီုနကိုဂကောံ ညောတ် တဲတဲ အရာမရေင်တုင်မာန်ကု ဗွဲမတလိတ်တလောတ်တအ်ဂ် ညံင်ဝံ့ကောန်အာ နလေ င် အစီအဇ န်စှော်စှော်၊ ပြသ ဘဂမၠိုင်ကို သိုပရေင်ကမောန်သွောံကောန်အာပွဲ အနာဂတ်တအ်ဂ် ညံင်ဝံ့ ခမံက် ပ္တိုတ်ထွတ် ပတန်အာ၊ ပရူကမောန်မး ကိုသိုက် ပရူပြသ ဘခက်ကဲခဲခဲ မး ဆို ဂဗကုလပ်တအ်ဂ်ကို ညံင်ဝံ့လုစကို သကအ်ရဲကမောန်မွဲစွဲကိုမး တအ်ကိုတဲ အတိုင်လညာတ်ရမ်သာ်ညးတအ် ကလေင် ဟိုန်ဂ် သွက်ဝံ့စွဲ အာရီုတဲကလင်။
 - ညံင်ဝံ့ကတ်လုတ်ကေတ်နူမးမာန် ဂိုတ်ဂစာန်ညိ- ကုမၞိဟ်ဂမၠိုင်နူ ဗိုပြင်ဇာ(ဇောတ်ဝံက်)တ ဟ်ဟ်တ အ်လေဝ် ညံင်ဝံ့ပါလုပ်ကုင်ပွဲ ဝိုင်ပရေင်ကတ်လုတ်မး တအ်တဲ ညံင်ညးတအ်ဝံ့ဒ်သိုက်မာန် ကော် ဘိက် ညိ။ ကုညးကောန်ဗက်ဒဂေတ်ဗက်တအ်ဂ်လေဝ် တက်ကျာတဲ အတိုင်ညးတအ်ဟိုထွဲ လဲကလး ပရေင်ဆိုဂဗညးတအ်ဂ် ကလင်ညိ။
 - သွက်ဝံ့ပါပရေင်ကို ပရေင်ဆိုဂဗပြသ ဘဂမၠိုင်ကို သိုပရေင်ကတ်လုတ်ဝံ့ကုလပ်တအ်ဂ်ကို ဖန်ဗဒ် လပ် နကိုသေ ဘတ်ပလးညိ။- စပ်ကိုပြသ ဘပွဲကောံဂမၠိုင်၊ ပရေင်ကောန်ကုလပ်ဂမၠိုင်၊ ပရူဝံ့ ကုင်ခန်လုတ် ဂမၠိုင်တဲ ညးမွဲကောံညးမွဲ သီကီညိ။ တင်လုတ်ဆိုညာတ်လပ်တအ်ဂ် သွက်ဝံ့ဂိုင်သတ္တိ လပ်ကို သိုက် သွက်ဝံ့ပါပရေင်ကို မးဇောတ်ဝံက်တေံကို ရန်တဲ ချူဇဇက်ဗျူဟာနဲကဲမွဲသာ်ညိ။
- ကံက်ဖျေံအဓိပ္ပာယ်ဂမၠိုင်ညိ- စပ်ကိုတာလျိုင်ပရေင်ကမောန်မွဲမွဲတဲ ပရေင်ကမောန်အဓာန်ဂတ ခန်ဗ တောန်မကလိဝံ့ဂမၠိုင် ဟံသေင်မဂး ဒုင်သဇိုင်လတူအဆိုဂဗ မဂပ်ကောန်စမ်ရံင်တအ်ဂ်တဲကိုကသပ်ညိ။ ပရေင်သိုက်သိုက်တဲဒ်အာမဂးတင်ကိုကသပ်ခိုင်ဗိုန်ဗိုန်ပတိုန်ကိုညိ။