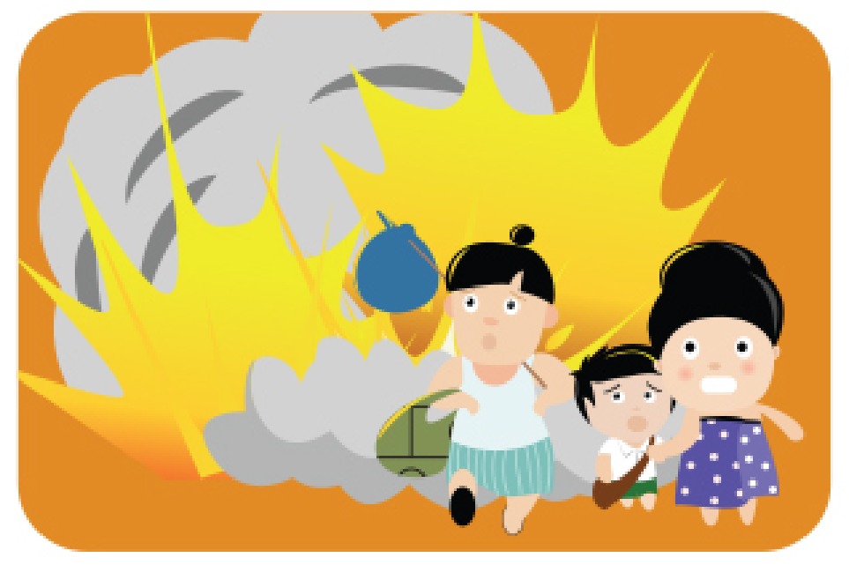
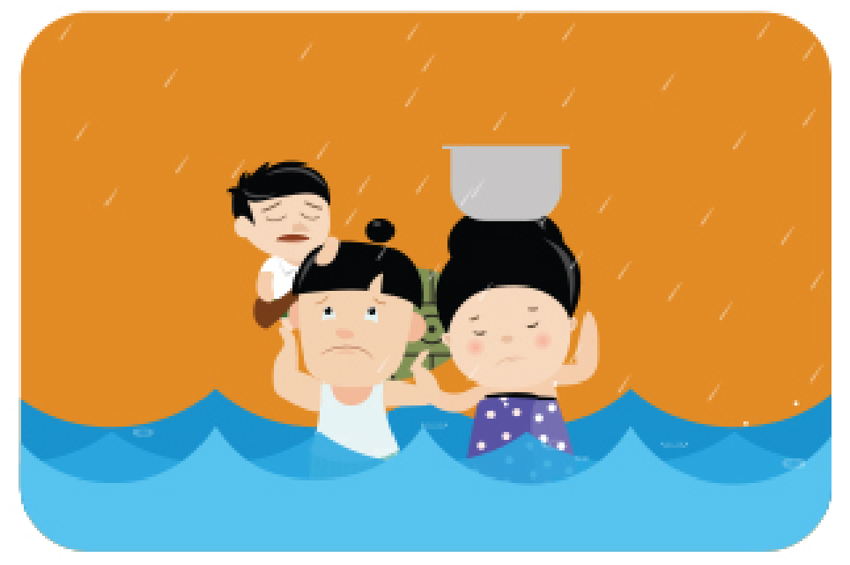
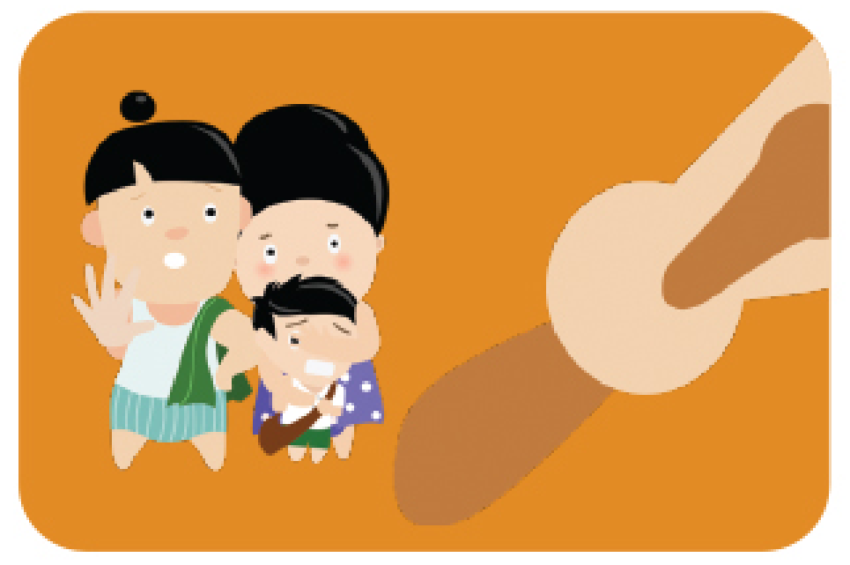
WHEN OUR BODY IS FACING THESE SITUATIONS...

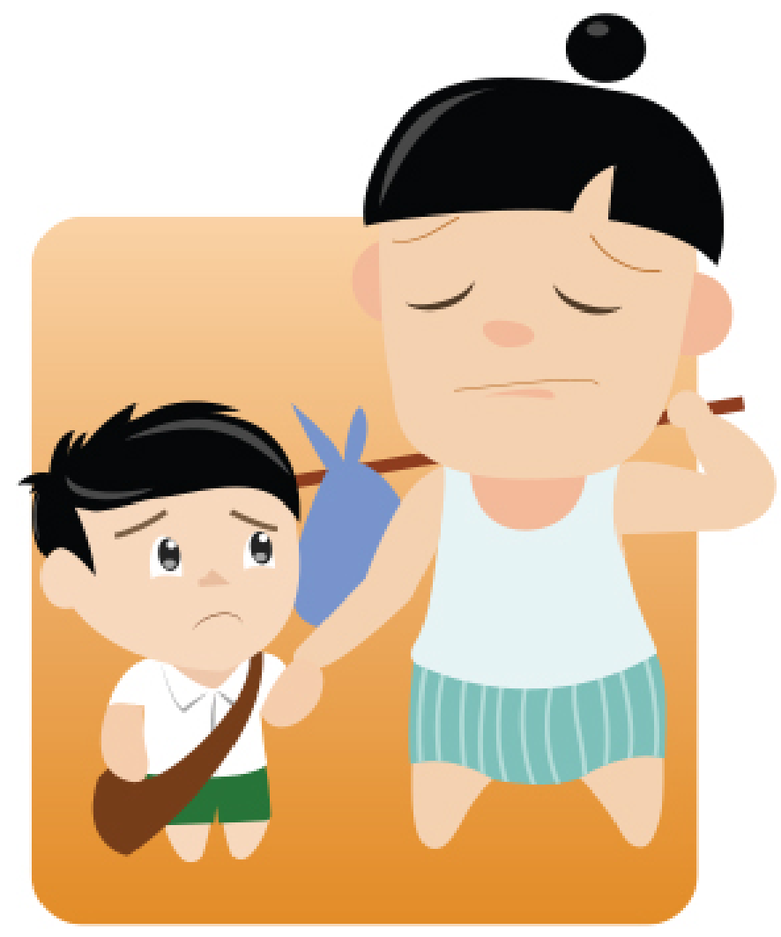
UNFPA
Ministry for Foreign Affairs of Finland
SWEDEN
ဂျာမနီ နှင့်
ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT
Australian Aid
Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Swiss Agency for Development and Cooperation SDC

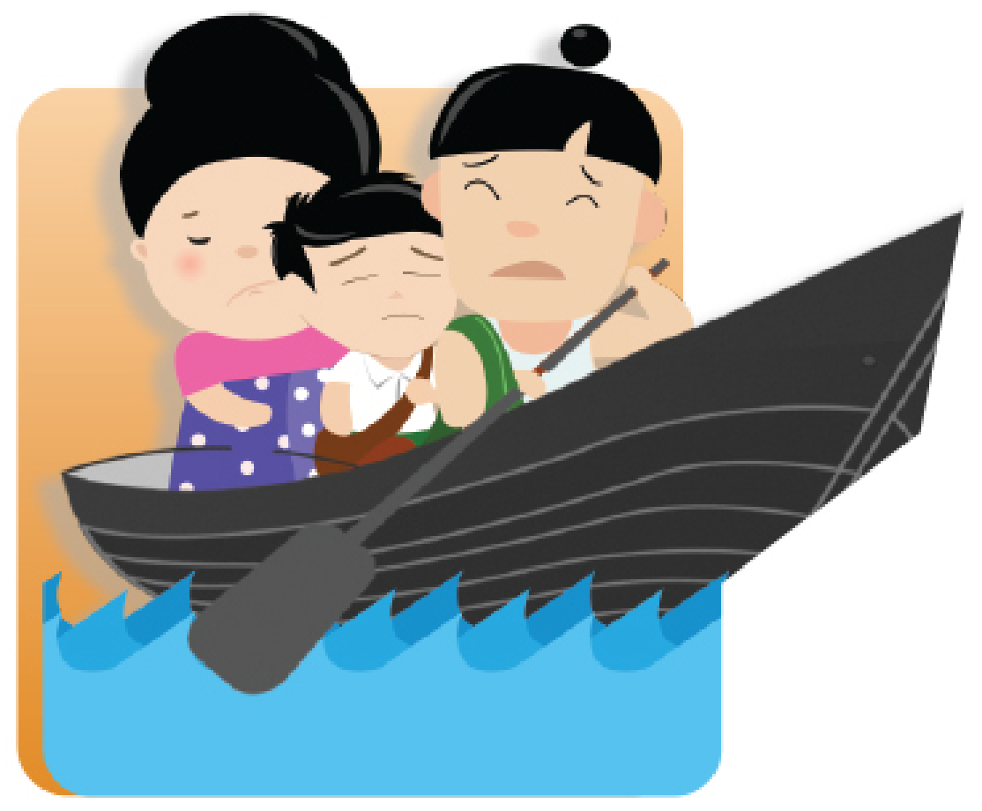

War/Conflict

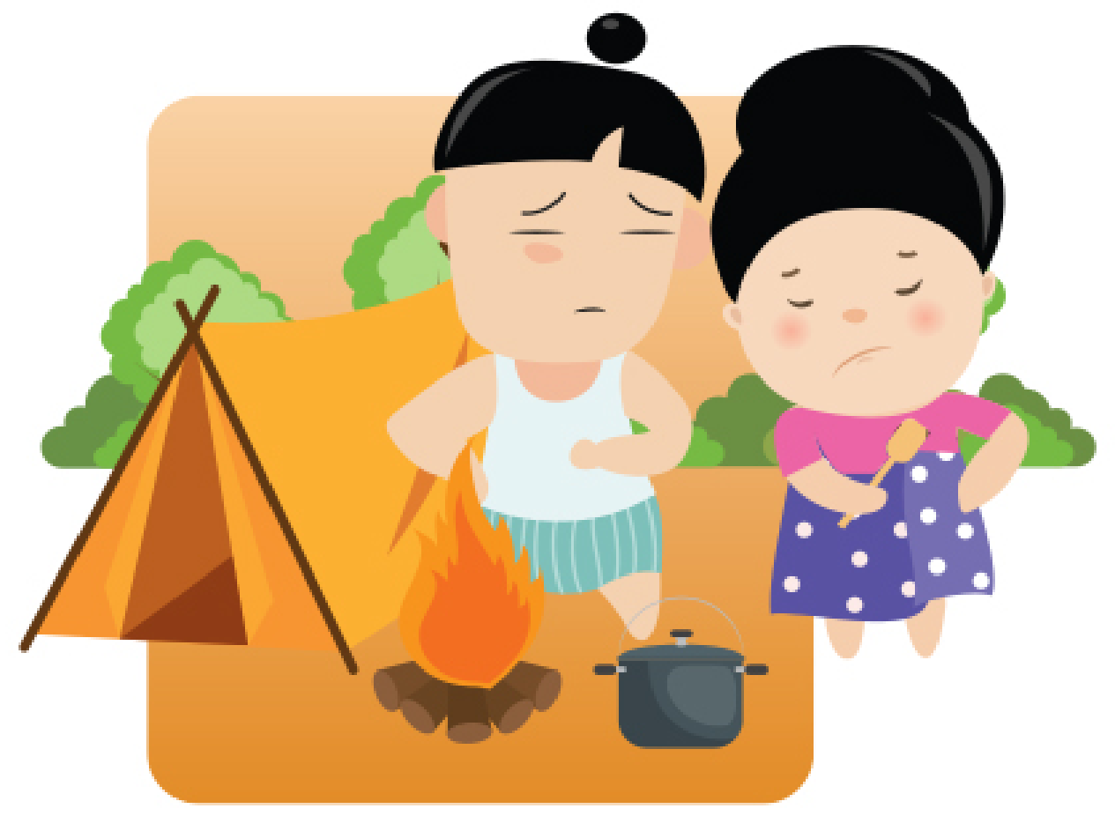

Natural Disaster


Violence

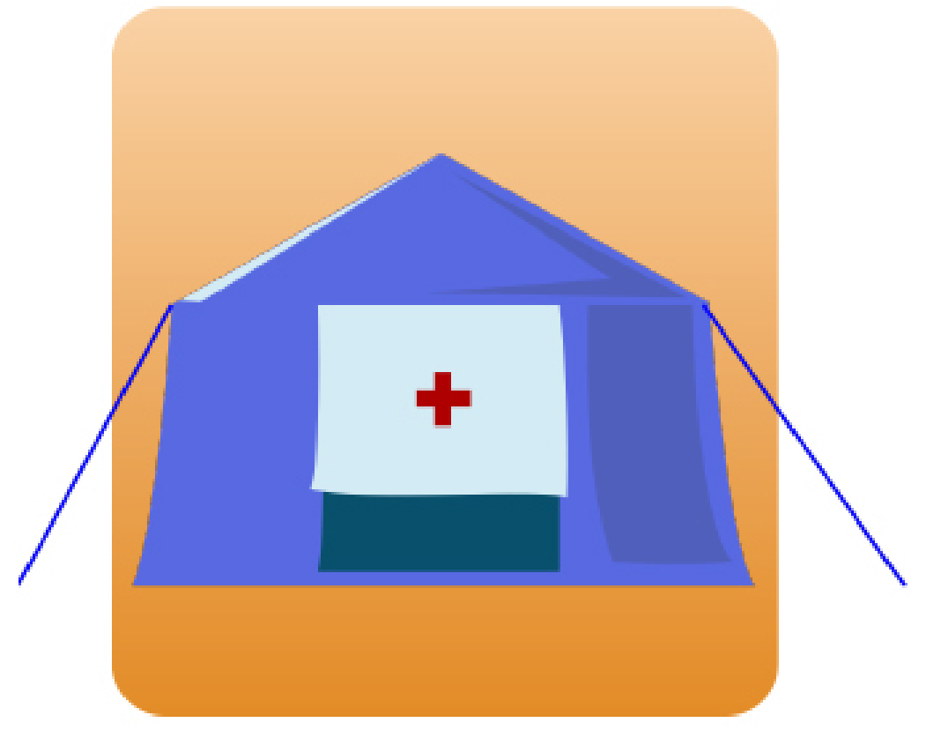
PHYSICALLY

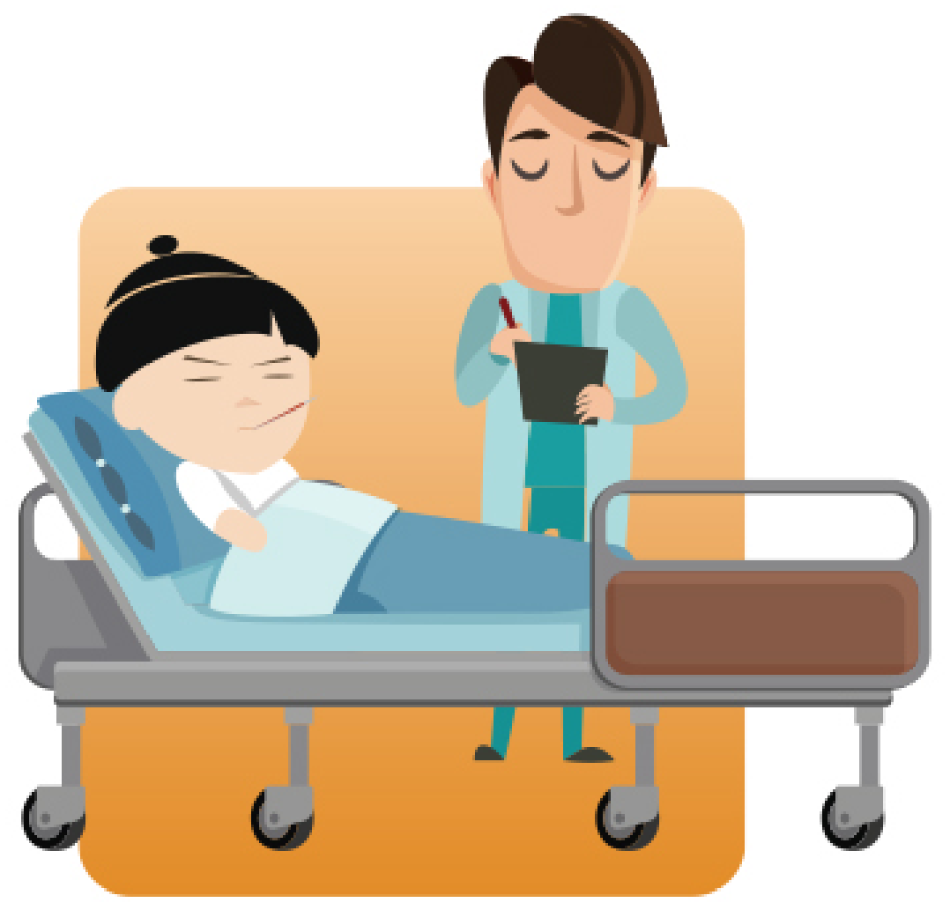

We must leave our home, no place to stay


Even leaving our country by boat & crossing the border...

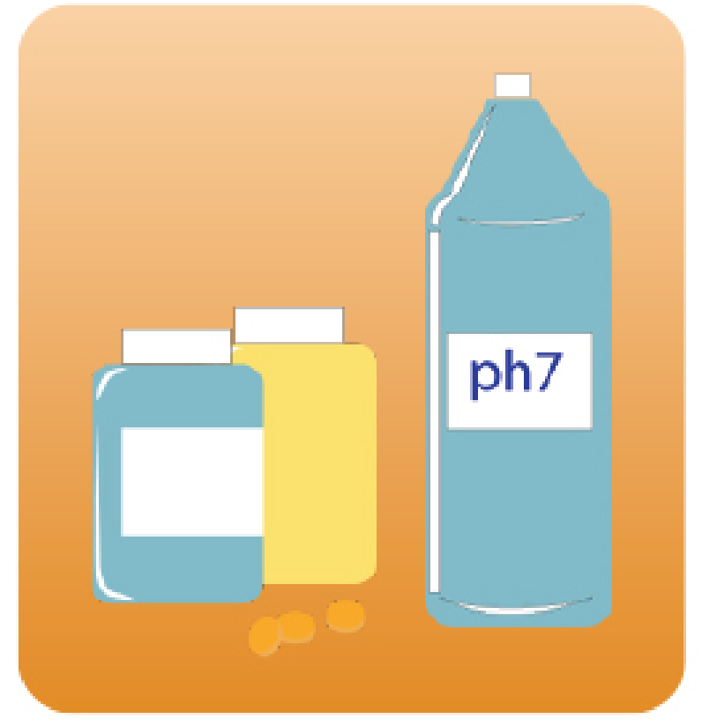

Physically, we feel tired, hungry, thirsty, body pain, or even injured.

What we can do Physically?

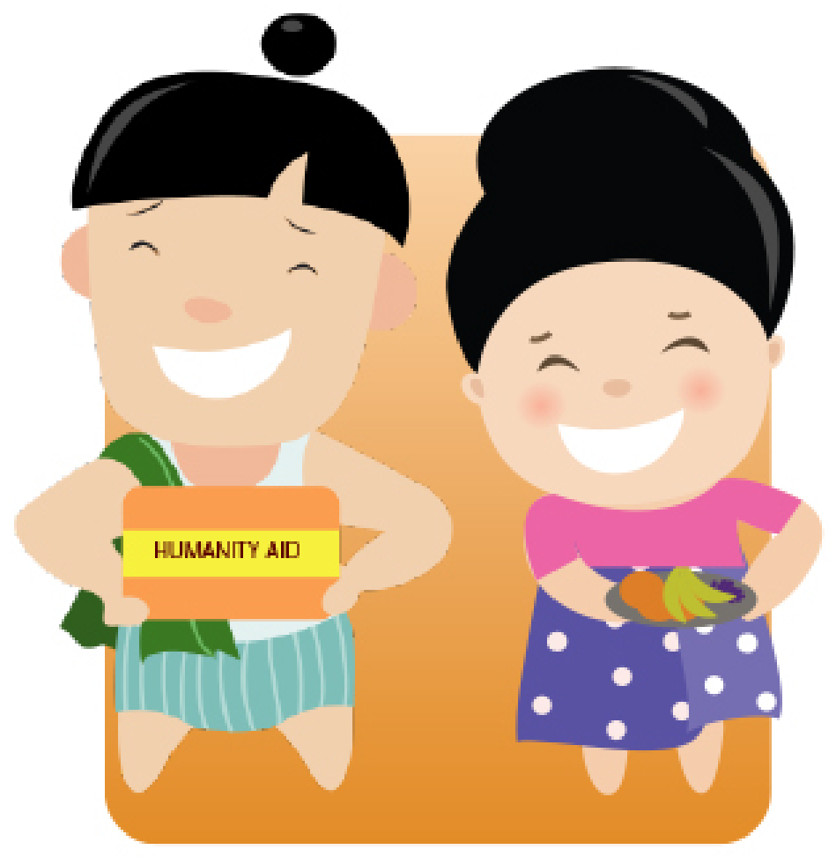

To deal with our physical problems, we visit the Hospital


Meet the doctor to get :

1. Physical Examination,
2. Understand what kind of sickness we have,
3. Get Medication to help us recover.


Approved Medicines

Clean or distilled water



We also get food supply, drinking water & safe shelter for us to stay.

That's how we solve our Physical Problems

Now we are physically healthy, recovered from illness & back to our daily activities

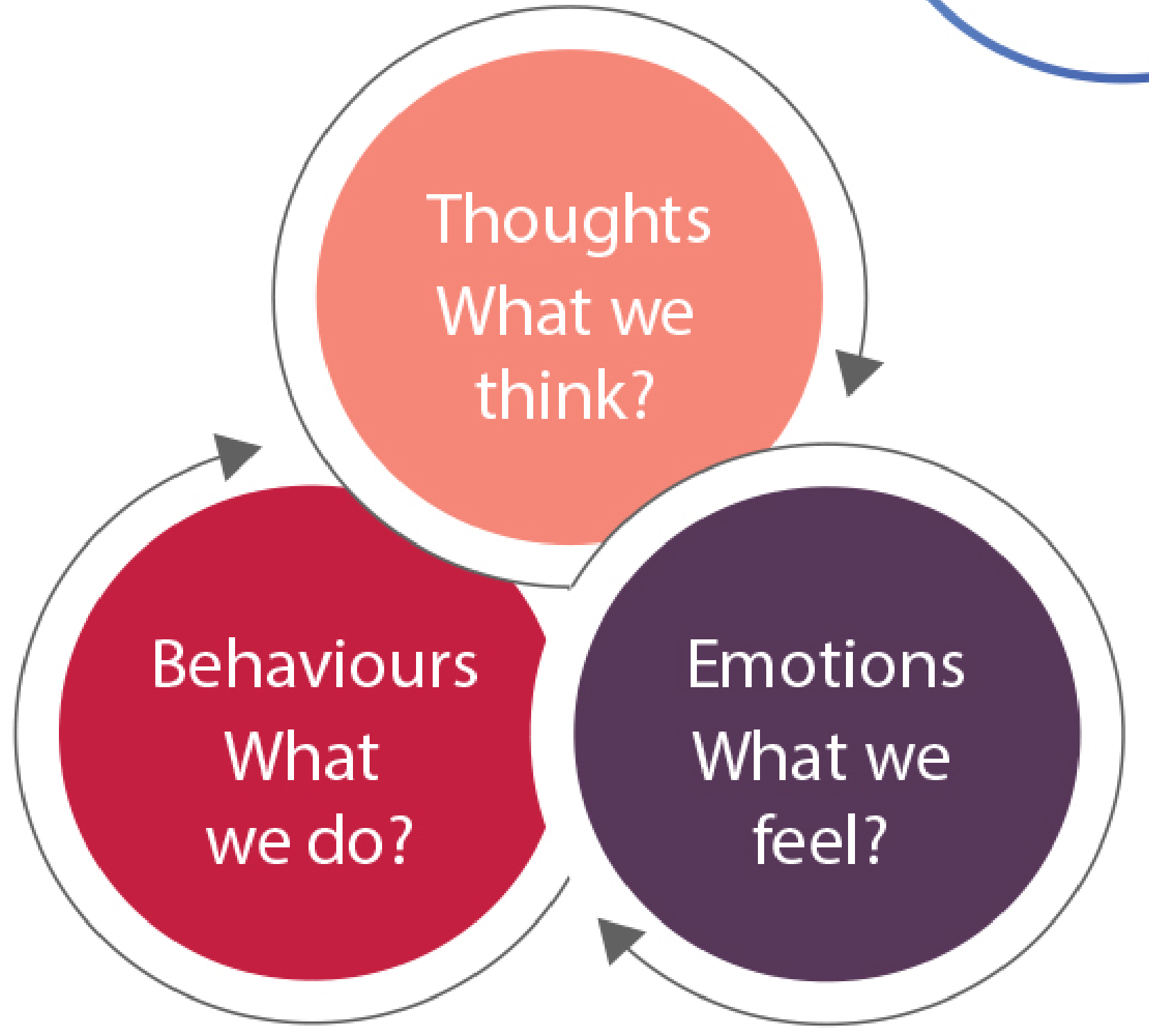
PSYCHOLOGICALLY

Do you think our Psychological Dimension is also affected by these situations?

. What we think affects how we acts & feel

. What we do affects how we think & feel

. What we feel affects what we think and do

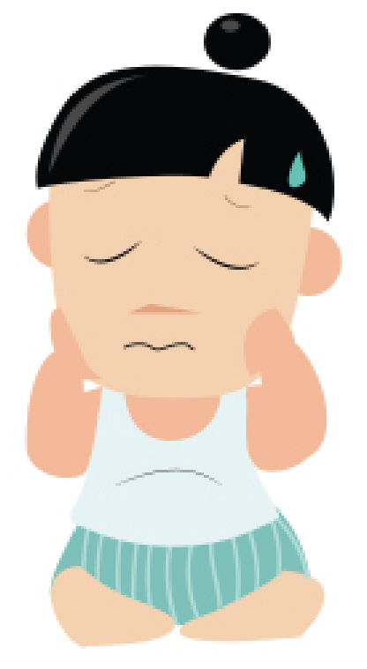

Thoughts
What we think?

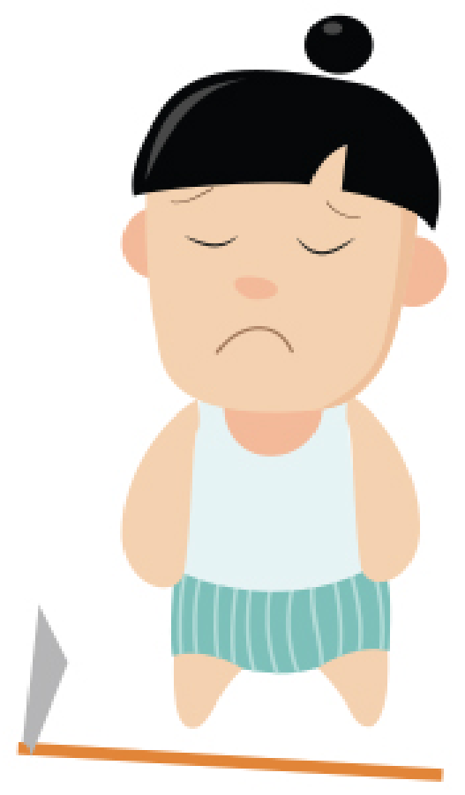
Behaviours
What we do?

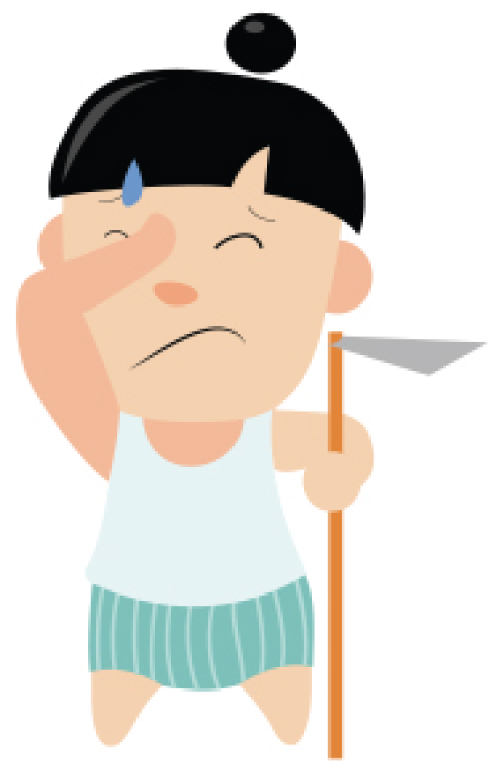
Emotions
What we feel?

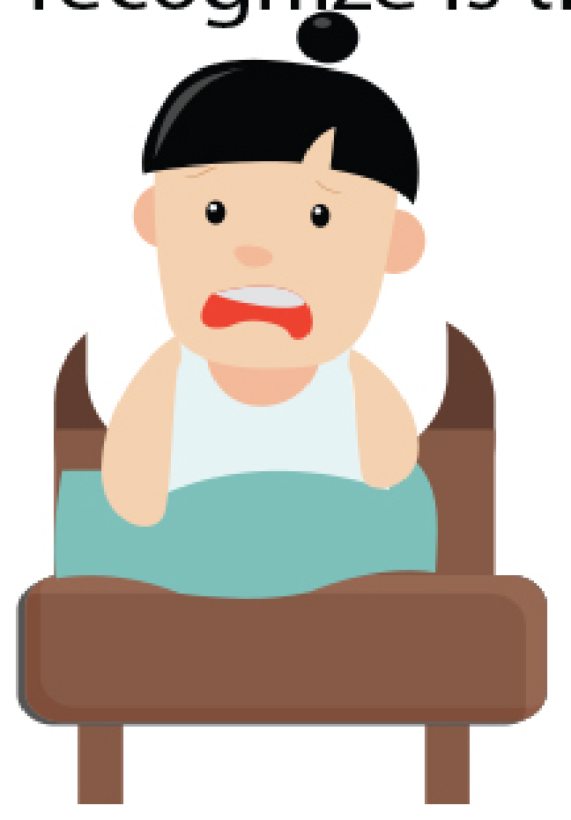
What we can do Psychologically?

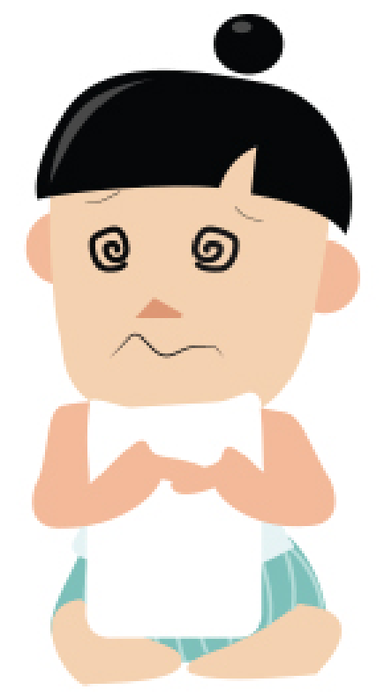
Fear/ Afraid/ Worry/ Anxious/ Insecure / Hopeless/ Upset
But, since we hardly realize the feeling we have, the only thing we can recognize is these reactions...

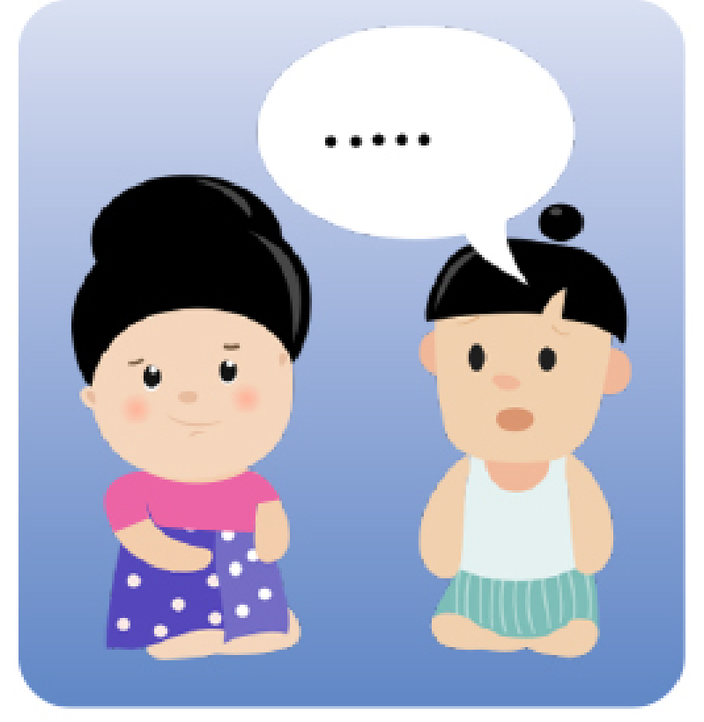

Unexplained Sickness


Weakness

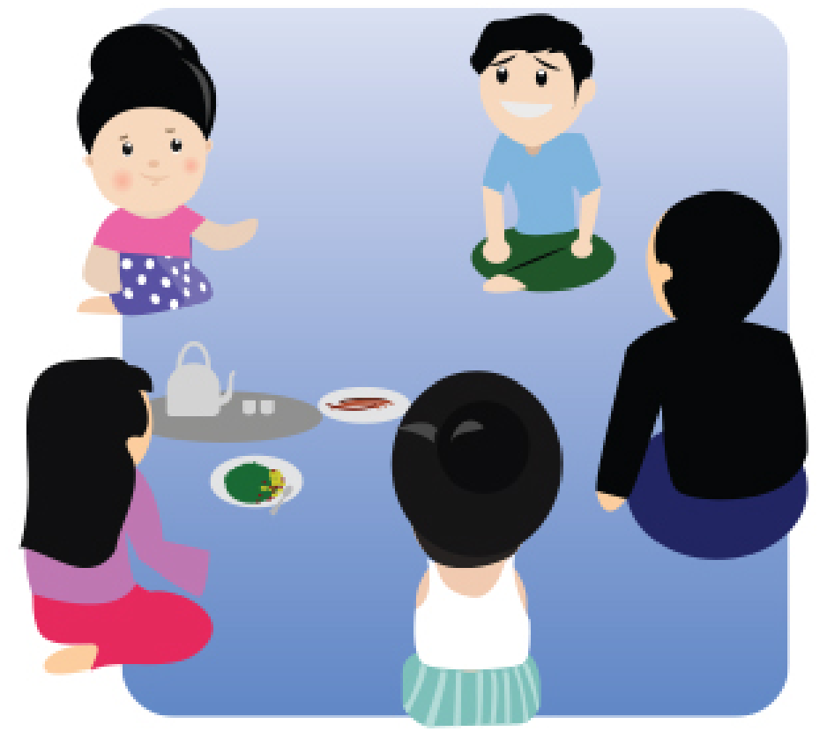

Tiredness

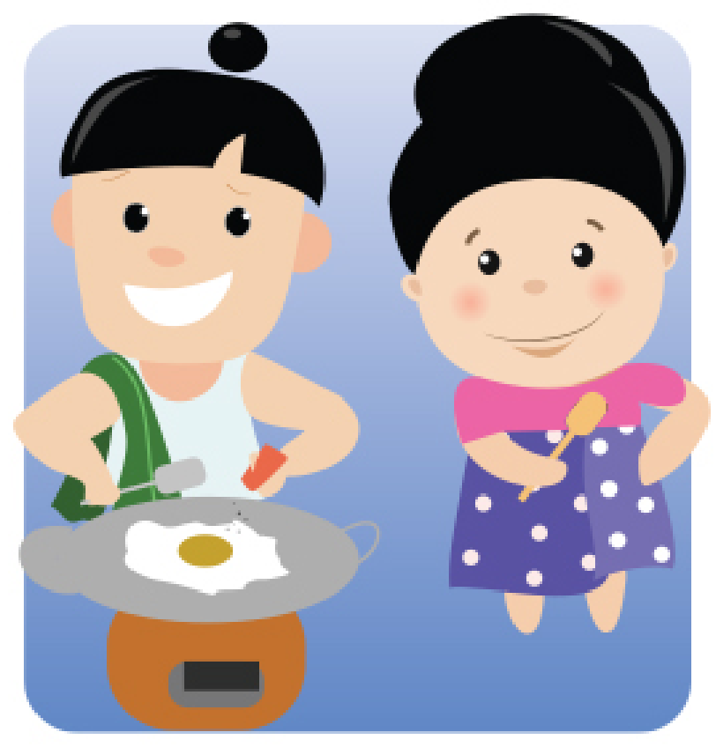

Nightmare

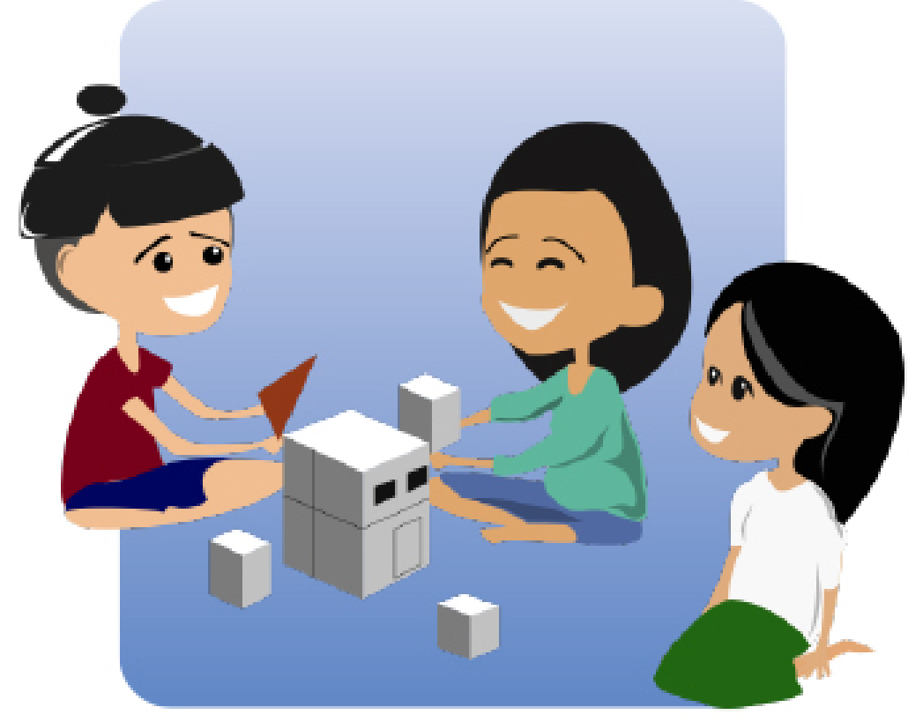

Insomnia



Talk with Someone we trust (friend, family, counselor, caseworker)


Sharing Session for Group of GBV Survivors

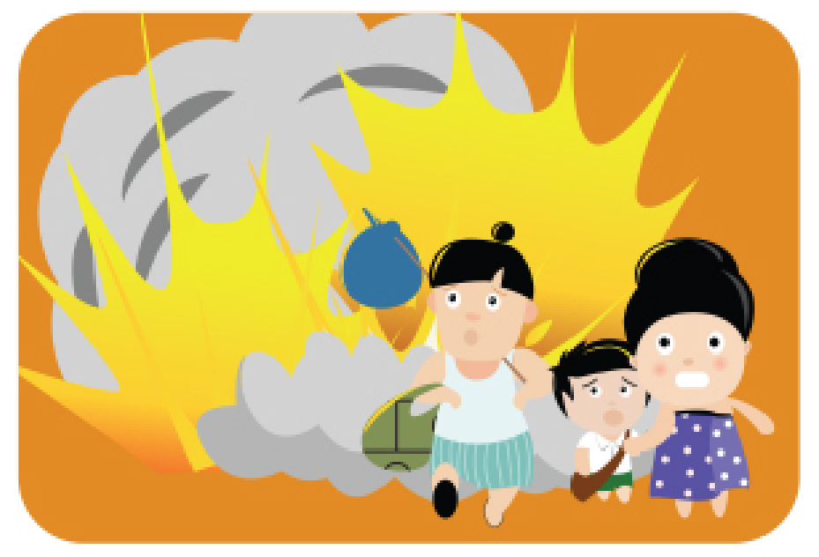

Doing our hobby or find a positive way to express our emotion

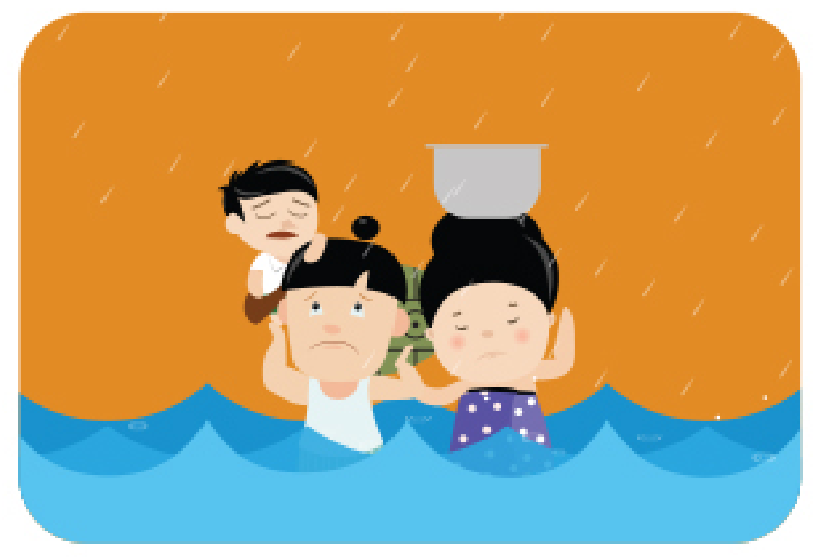

Singing, Dancing, Learning Activities

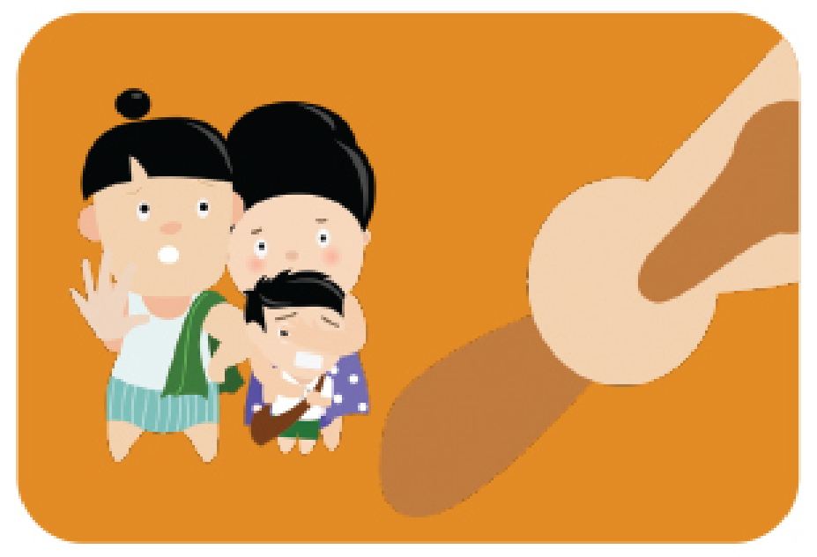
That's how we solve our Psychological & Emotional Problems

Meet Mental Health Professional to help us: 1. Understand our problems 2. Recognize our negative feeling 3. Find a positive way to deal with our problem

ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာသည် ထိုသို့သောအခြေအနေများနှင့် ကြုံတွေ့ရသော အခါများတွင်

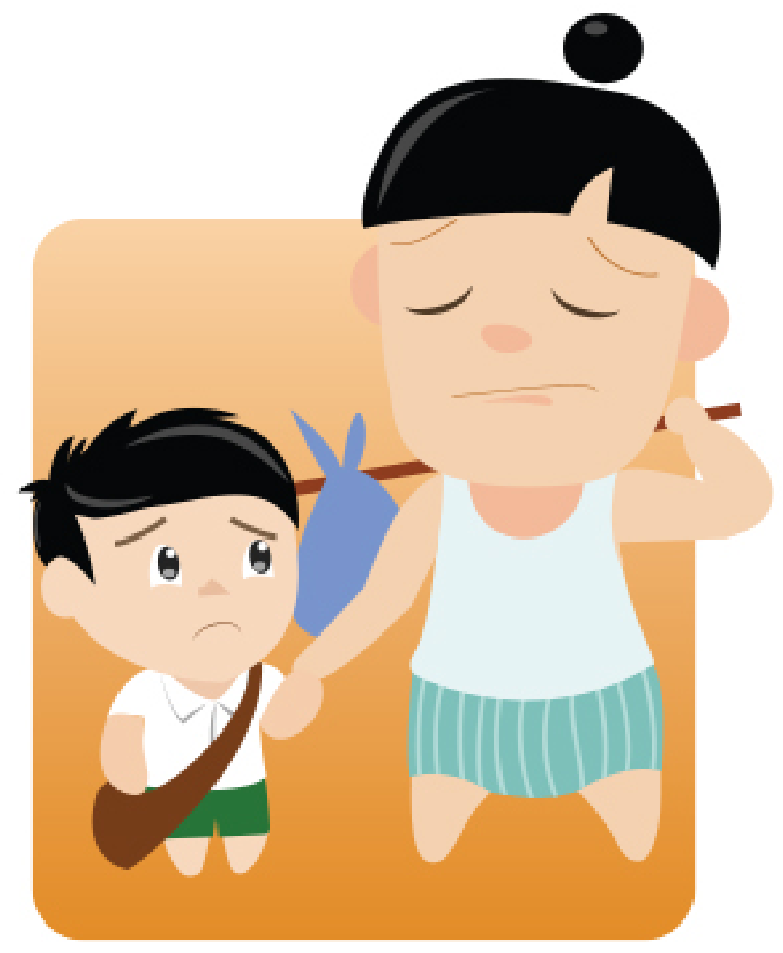

စစ်ပွဲ/ ပဋိပက္ခများ

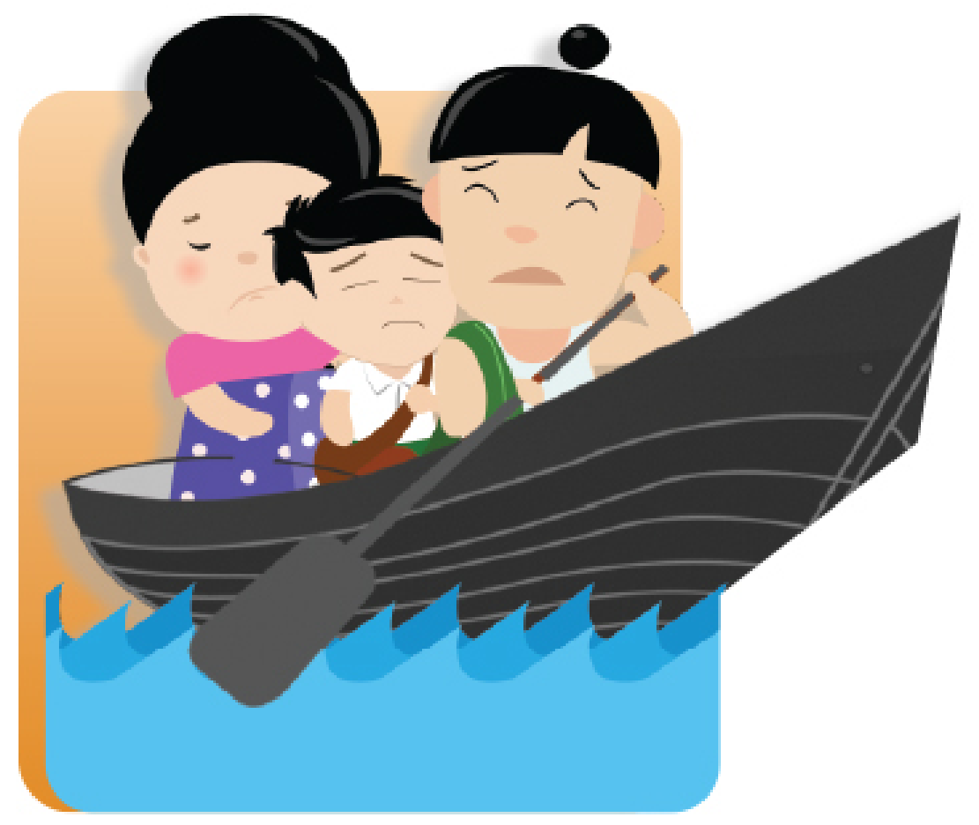

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်

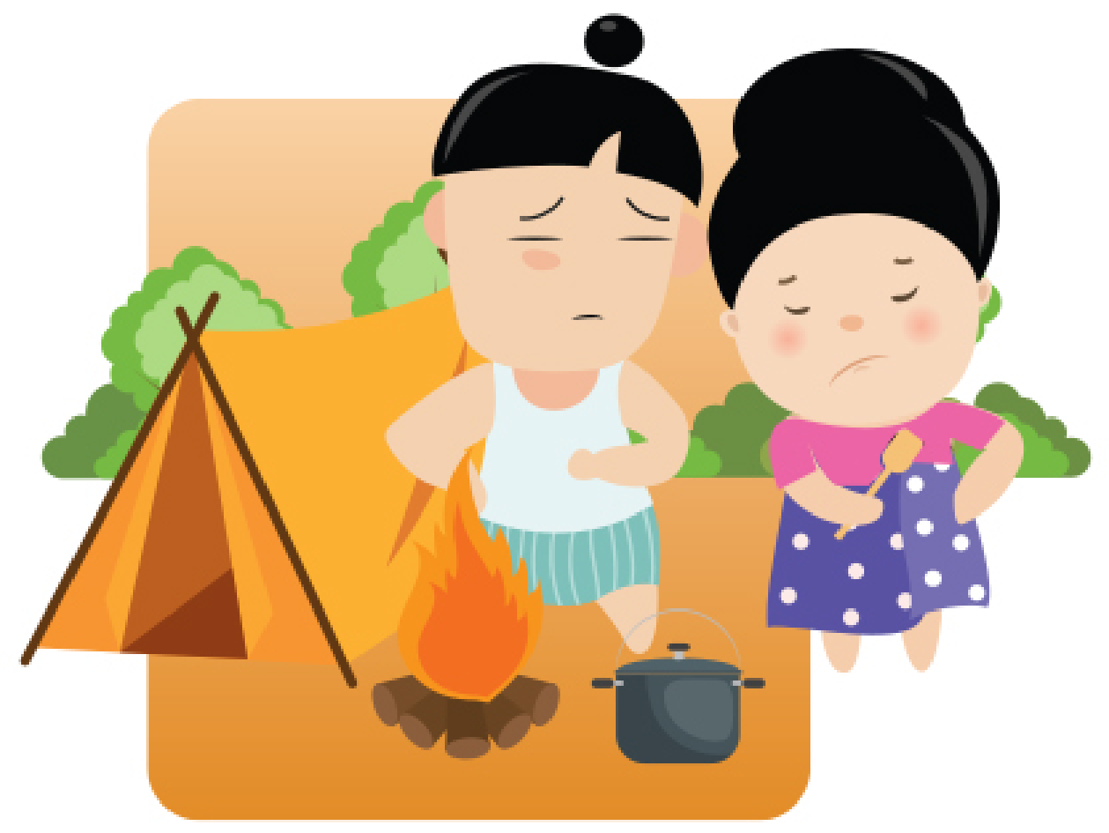

အကြမ်းဖက်မှုများ

UNFPA
Ministry for Foreign Affairs of Finland
SWEDEN
ဂျာမနီ နှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT
Australian Aid
Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Swiss Agency for Development and Cooperation SDC

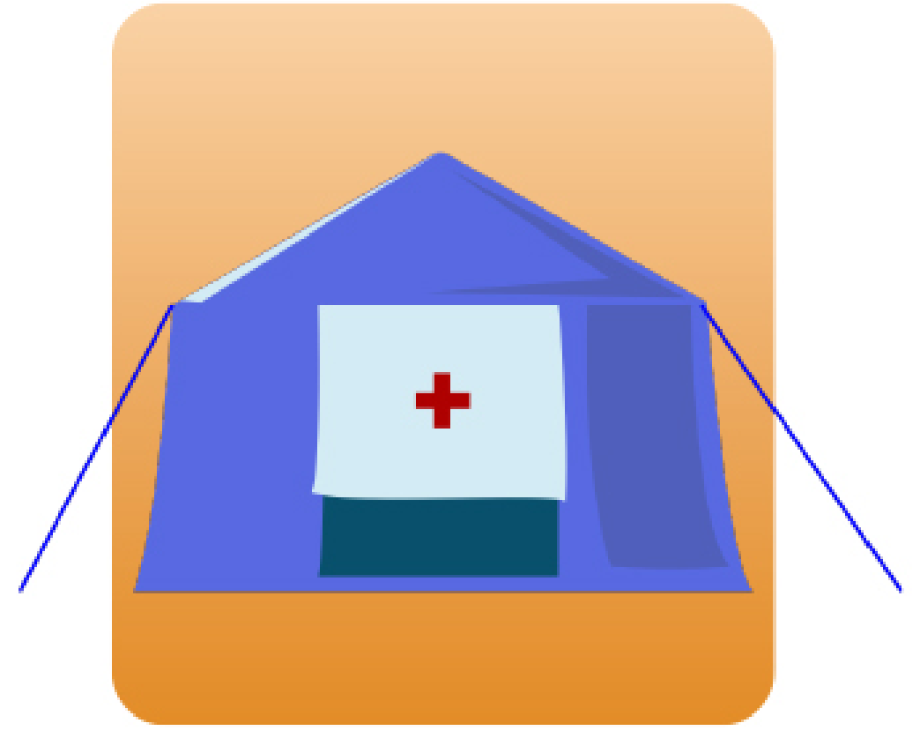
ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

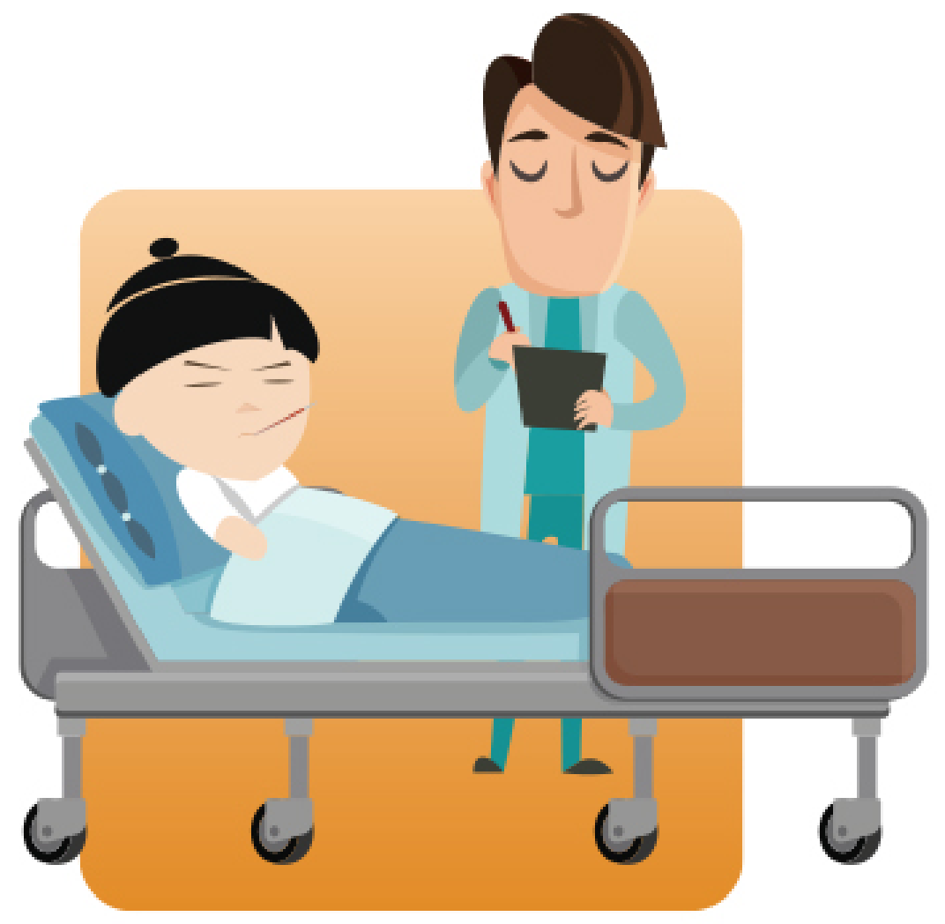

ကျွန်ုပ်တို့၏ အိမ်များကို စွန့်ခွာရသည်၊ နေစရာမရှိဖြစ်သည်၊


ကျွန်ုပ်တို့၏ တိုင်းပြည်ကိုပင် လှေဖြင့် စွန့်ခွာကာ နယ်စပ်များကို ဖြတ်ကျော်ရမည်။


ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ ပင်ပန်းသည်၊ ဗိုက်ဆာသည်၊ ရေဆာသည်၊ ကိုယ်ခန္ဓာနာကျင်သည်၊ ဒဏ်ရာ အနာတရများပင် ဖြစ်နိုင်သည်။

ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာများကို ဖြေရှင်းခြင်း


ကျွန်ုပ်တို့၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရန် ဆေးရုံသို့သွားရောက်မယ်။


ဆရာဝန်နှင့်တွေ့ဆုံပြီး အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင်ရန်
၁။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စမ်းသပ်မှုများပြုလုပ်ခြင်း
၂။ မိမိတွင် မည်သည့်ဖျားနာမှုရှိသည်ကို သိနားလည်စေခြင်း
၃။ ပြန်လည်ကောင်းမွန်သက်သာရန် အတွက် ဆေးများရရှိရန်

ထောက်ခံချက်ပါသော ဆေးဝါးများ သန့်ရှင်းသော၊ ကျိုချက်ထားသော ရေသန့်

HUMANITY AID
အစားအစာများ၊ သောက်ရေများနှင့် နေထိုင်ရန် လုံခြုံစိတ်ချရသည့် နေရာများကိုလည်း ကျွန်ုပ်တို့ရယူကြမယ်။

ဒီလိုပုံစံတွေနဲ့ ကျွန်ုပ်တို့၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းနိုင်ပါတယ်။

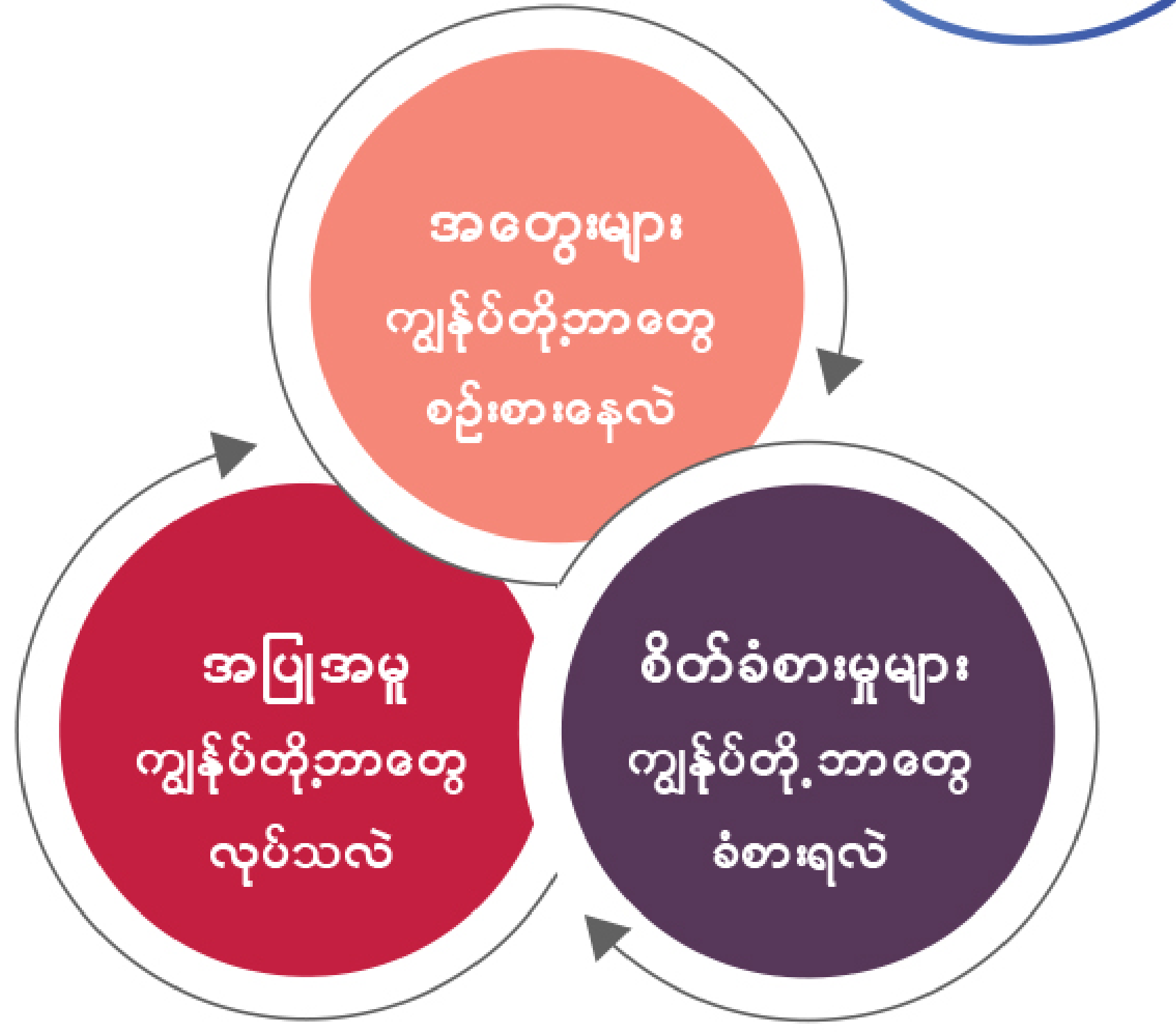
ယခု ကျွန်ုပ်တို့သည်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာလာပြီး၊ ဖျားနာမှုများမှပြန်လည်ကောင်းမွန် သက်သာလာမည်။
ဒါမှသာ ကျွန်ုပ်တို့ နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်နေသောလုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ပြန်လည်လုပ်ကိုင်လာနိုင်မှာ ဖြစ်တယ်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အပြုအမူများ က ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွေးများနှင့် စိတ်ခံစားမှုများကို သက်ရောက်မှုရှိနေပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အတွေးများက ကျွန်ုပ်တို့၏ အပြုအမူနှင့် စိတ်ခံစားမှုများကို သက်ရောက်မှုရှိနေပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ခံစားမှုများ က ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွေးများနှင့် အပြုအမူများကို သက်ရောက်မှုရှိနေပါတယ်။

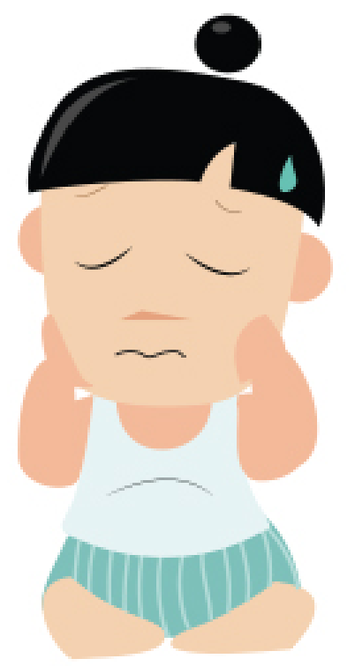

အတွေးများ
ကျွန်ုပ်တို့ဘာတွေ
စဉ်းစားနေလဲ

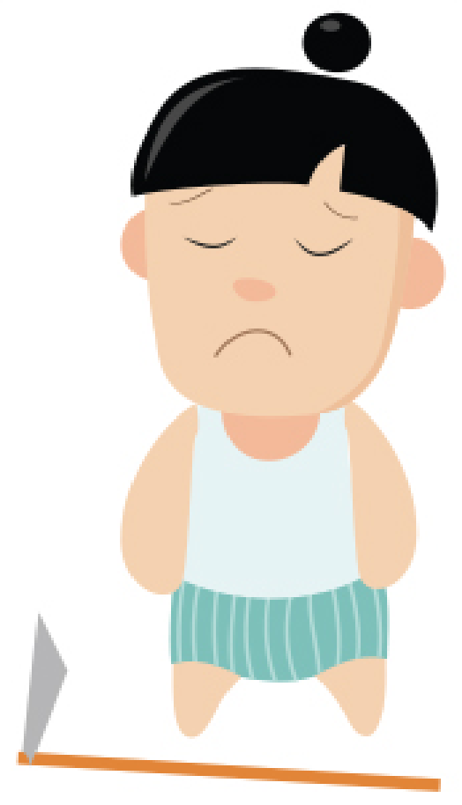
အပြုအမူ
ကျွန်ုပ်တို့ဘာတွေ
လုပ်သလဲ

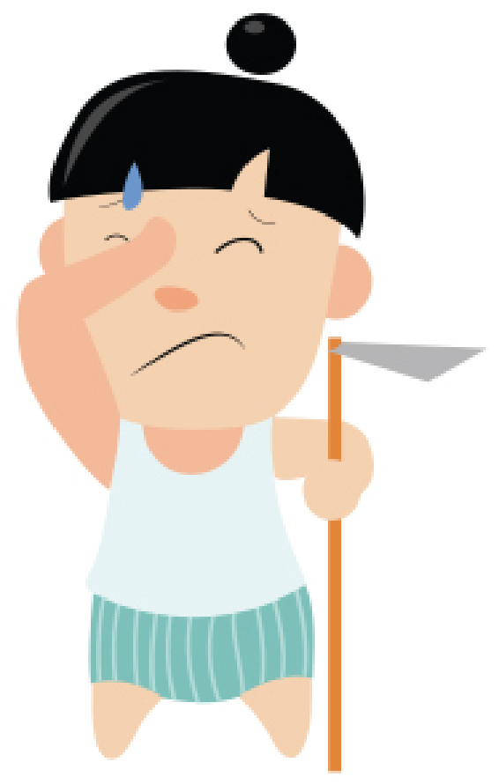
စိတ်ခံစားမှုများ
ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ
ခံစားရလဲ

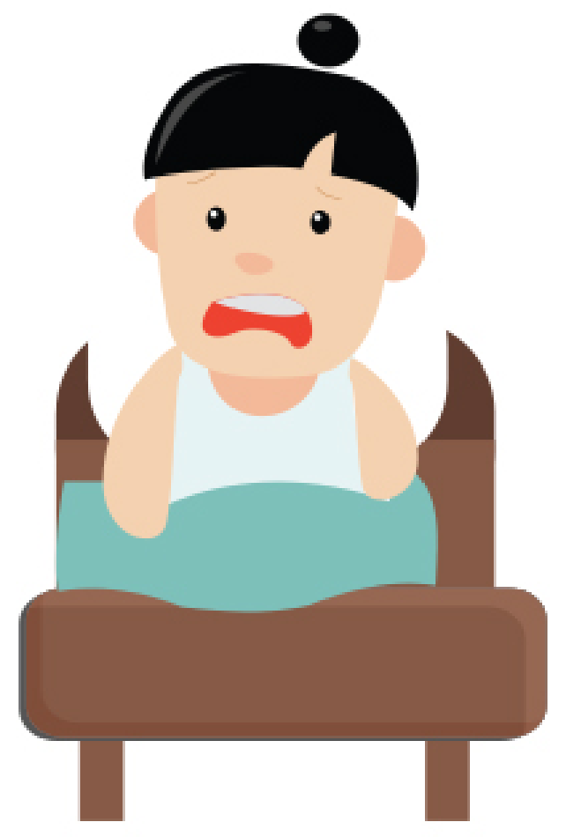
စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာများကို ဖြေရှင်းခြင်း

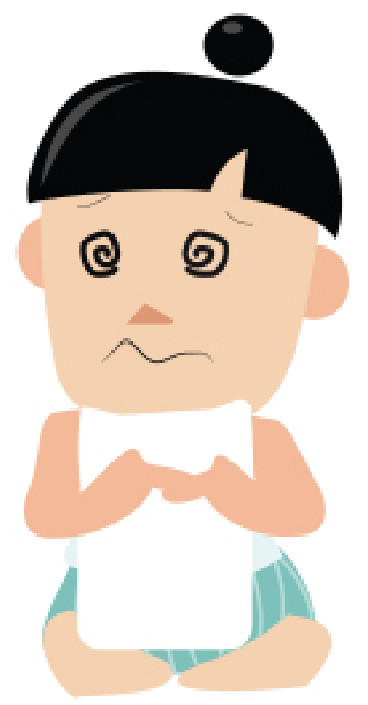
ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း၊ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြခြင်း၊ မလုံမခြုံခံစားရခြင်း၊ မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့သည်ဟုခံစားရခြင်း၊ စိတ်ပျက်ခြင်း သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ့်ခံစားချက်ထက် ဒီလိုတုံ့ပြန်မှုများကိုသာ သတိမူမိတတ်တာများပါတယ်။

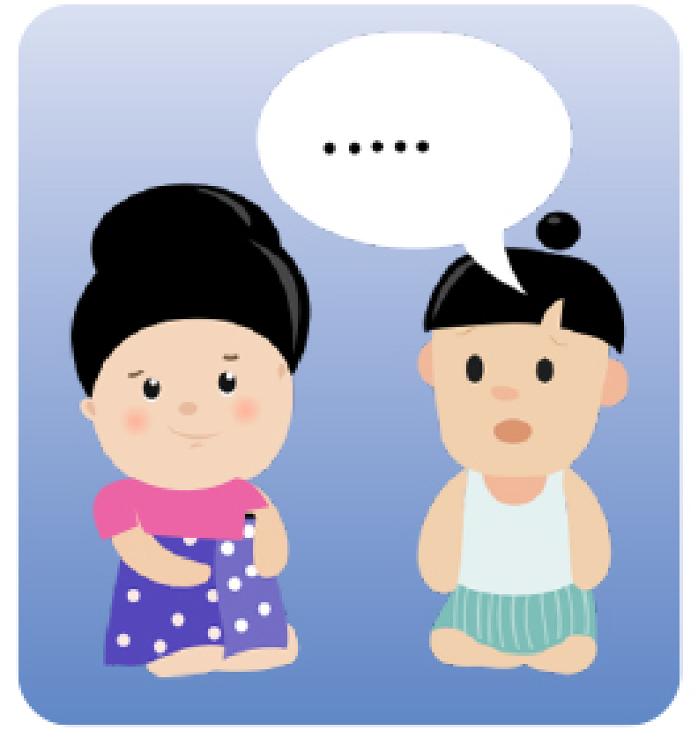

အကြောင်းအရင်း မထင်ရှားသည့် ဖျားနာမှုဖြစ်ခြင်း


အားနည်းခြင်း

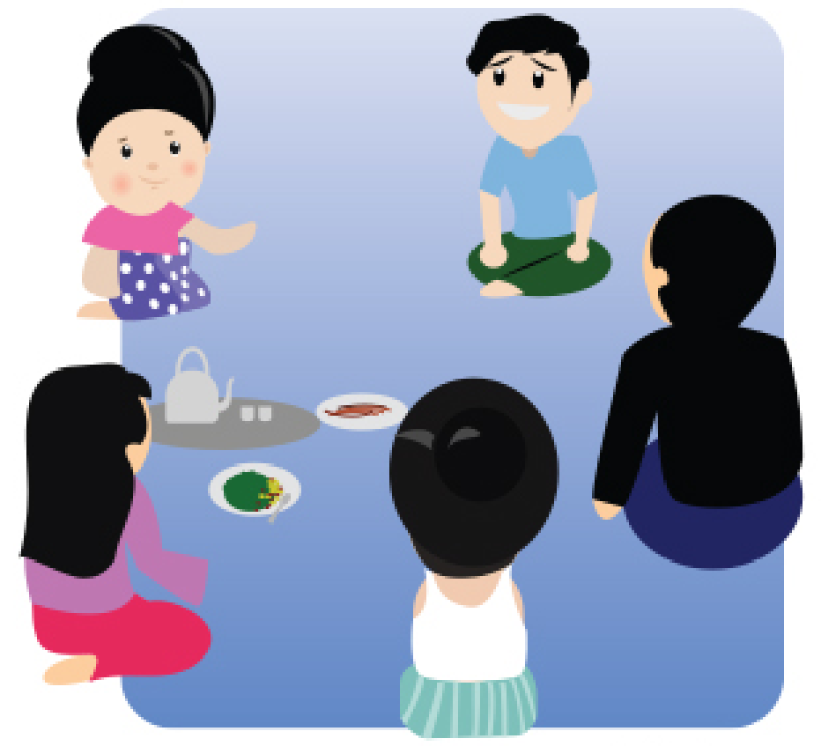

ပင်ပန်းခြင်း

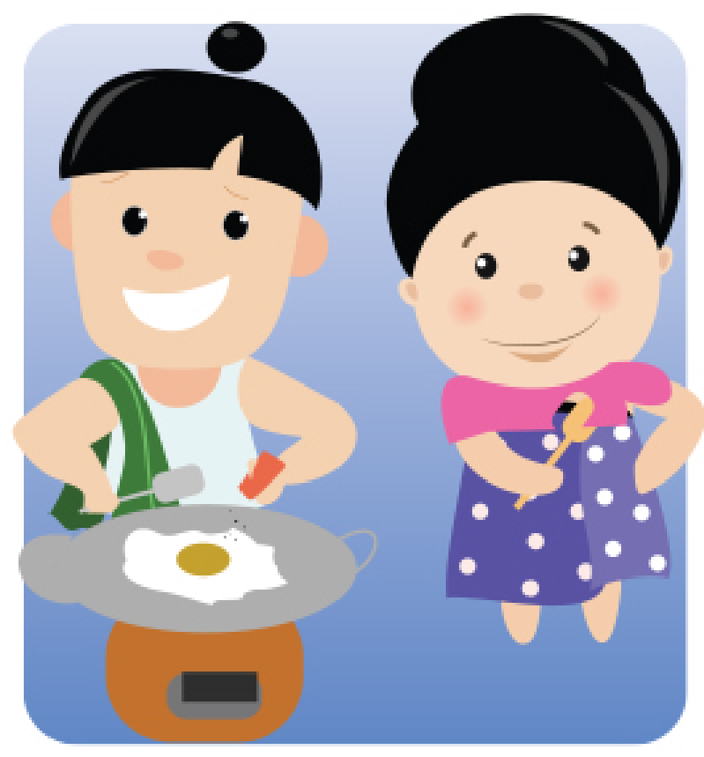

အိမ်မက်ဆိုးမက်ခြင်း

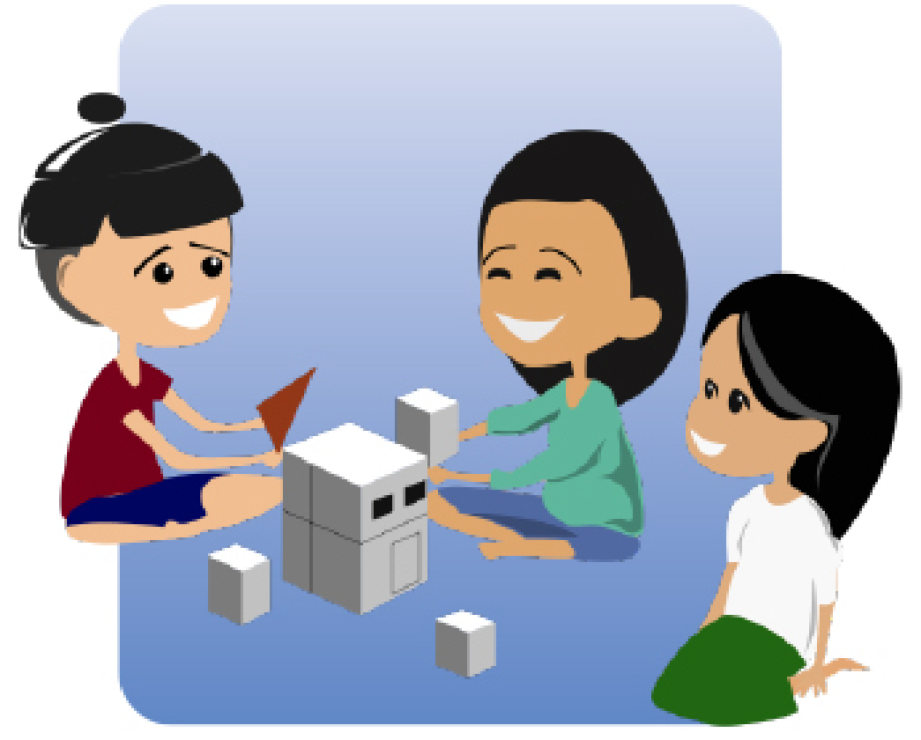

အိပ်မပျော် ဖြစ်ခြင်း



ကျွန်ုပ်တို့ယုံကြည်ရတဲ့သူတစ်ဦးဦး (သူငယ်ချင်း၊မိသားစု၊ နစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပံ့ပိုးပေးသူ၊ ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲသူ) ကို ပြောပြပါ။


ကျားမရေးရာအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုမှ ရှင်သန်လွတ်မြောက်လာသူများ အဖွဲ့ဖွဲ့၍ဝေမျှသည့် အစီအစဉ်များ


ကျွန်ုပ်တို့ ဝါသနာပါသည့် အရာတစ်ခုခုကို လုပ်ပါ။ဒါမှမဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့စိတ်ခံစားမှုများကို ကောင်းသောနည်းလမ်းဖြင့် ဖော်ပြနိုင်မည့် နည်းလမ်းတစ်ခုခုကို ရှာပါ။

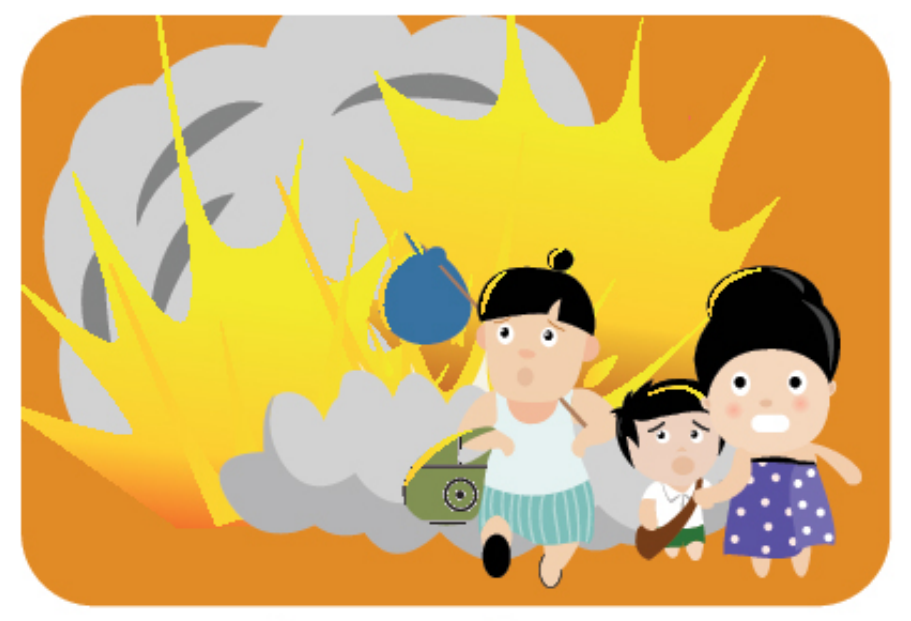

သီချင်းဆိုပါ၊ ကပါ၊ လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုခုကို သင်ယူပါ။

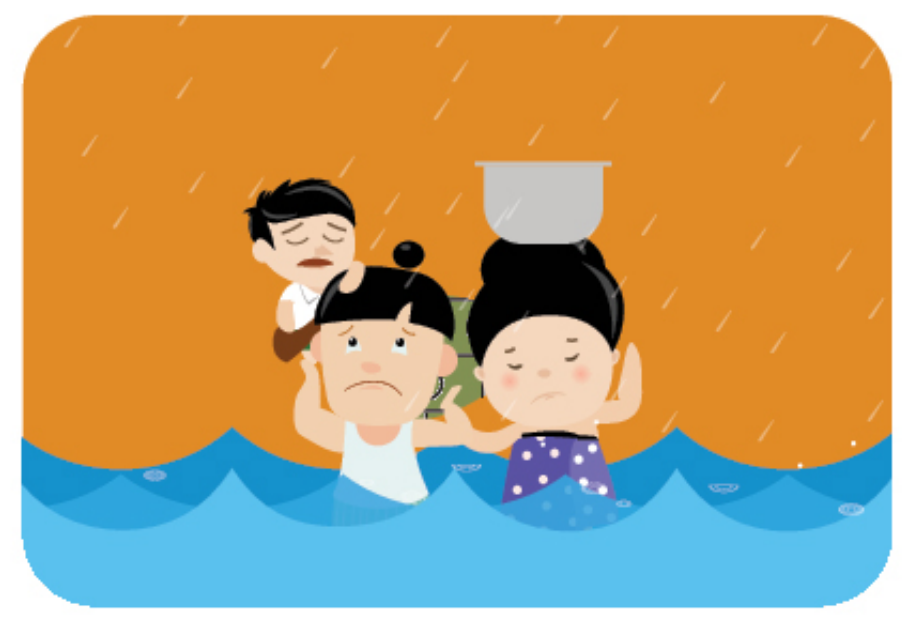
ဒီလိုနည်းအားဖြင့်ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းနိုင်သည်။

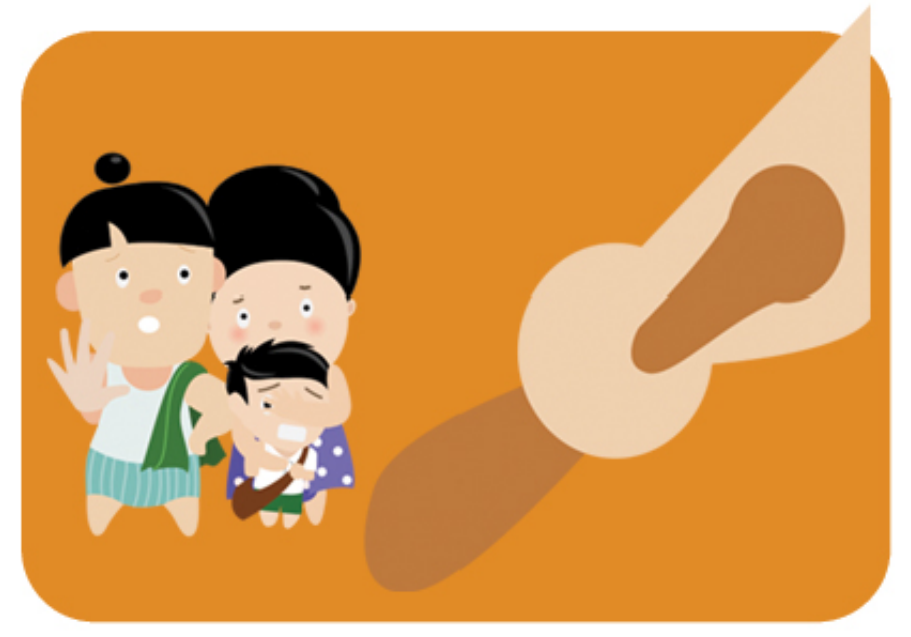
စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပညာရှင်နှင့် တွေ့ဆုံပြီး အကူအညီရယူပါ။
၁။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ပြဿနာများကို ပိုမို နားလည်ရန်
၂။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အဆင်မပြေသောခံစားမှုများကို သတိပြုမိစေရန်
၃။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းနိုင်သော ကောင်းမွန်သည့် နည်းလမ်းတစ်ခုခု ရှာဖွေရန်

UNFPA
Ministry for Foreign Affairs of Finland
SWEDEN
ဂျာမနီ နှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT
Australian Aid
Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Swiss Agency for Development and Cooperation SDC

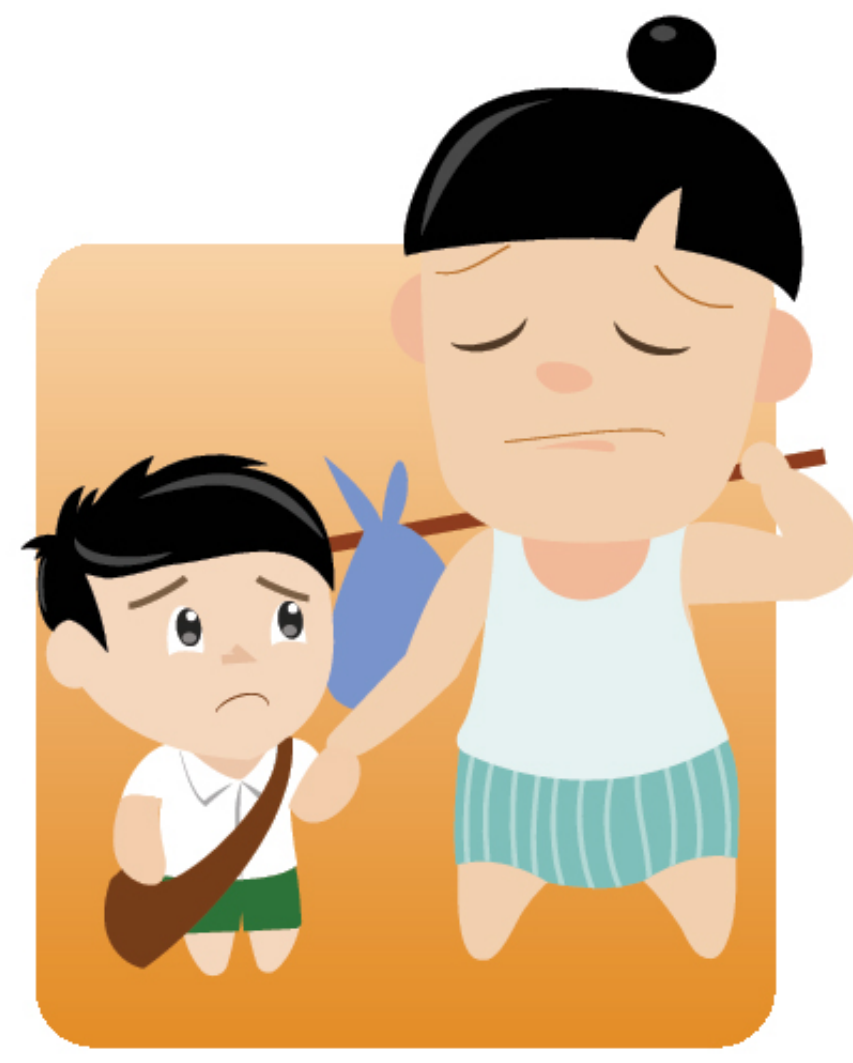
ပနီၢ်ခိနီၢ်ကစၢ် ဖဲပကွၢ်ဆၢၣ်မဲာ်ဘၣ် တၢ်ဒိနၣ်သိးတဖၣ်နၣ်

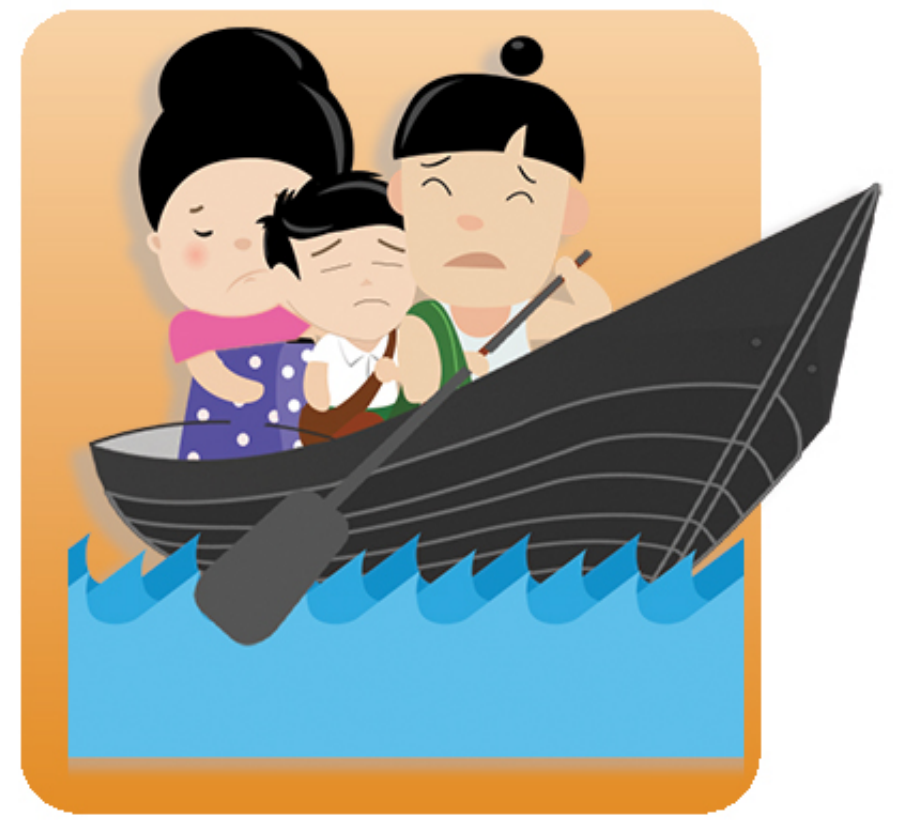

တၢ်ဒုးတၢ်ယၤ/
တၢ်သဘံၣ်ဘုၣ်တဖၣ်

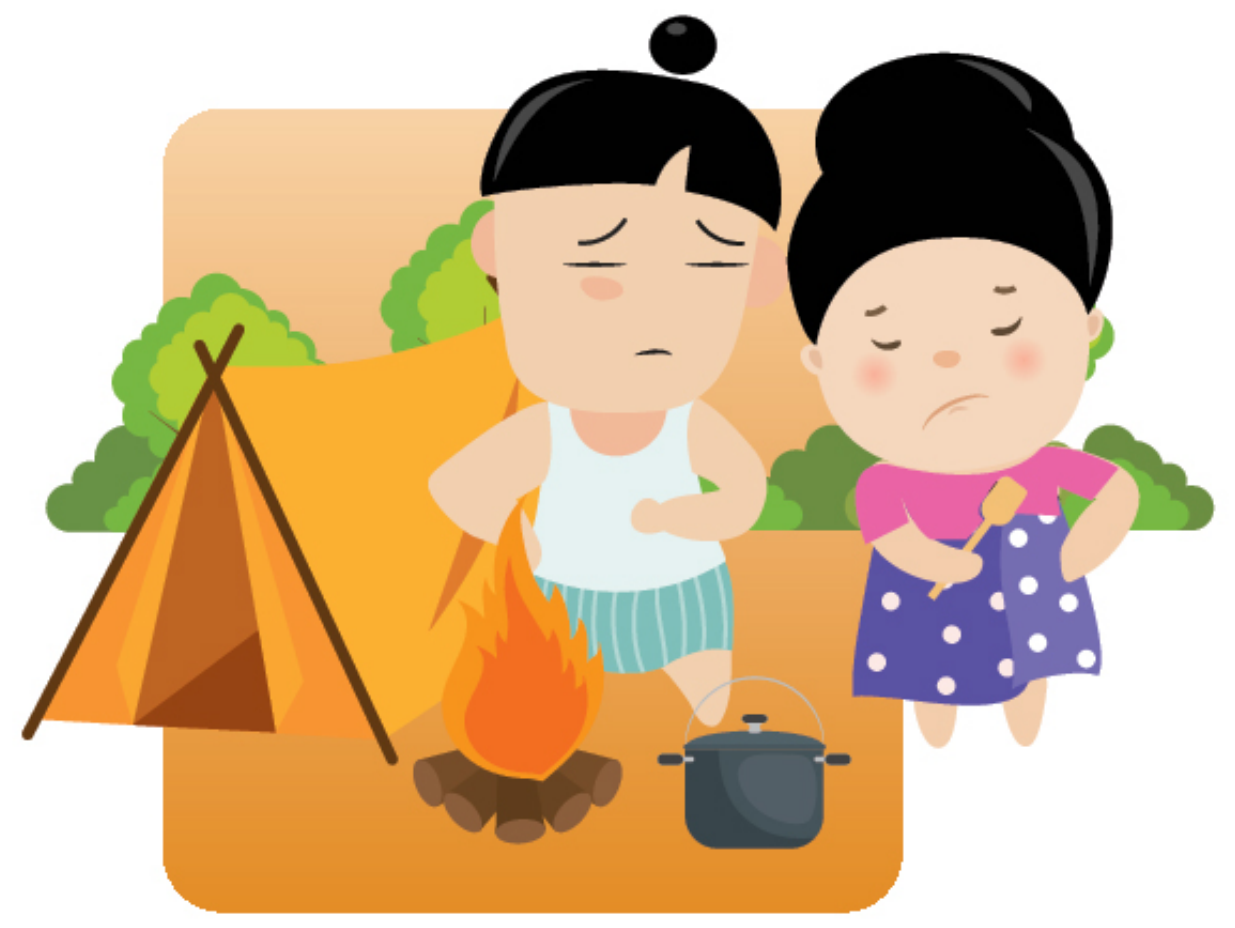

နဆၢၣ်တၢ်မၤဟးဂီၤ


တၢ်မၤဆူၣ်မၤစိးတဖၣ်

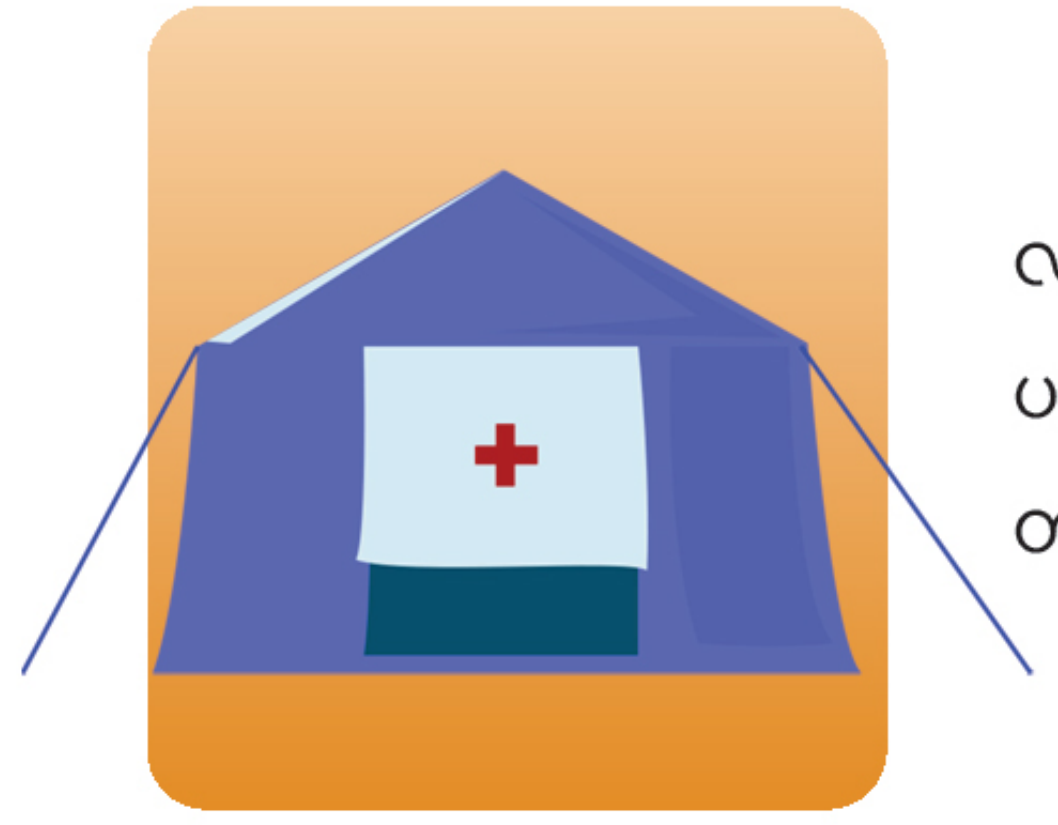
ဘၣ်ဃးဒီးနီၢ်ခိနီၢ်ကစၢ်

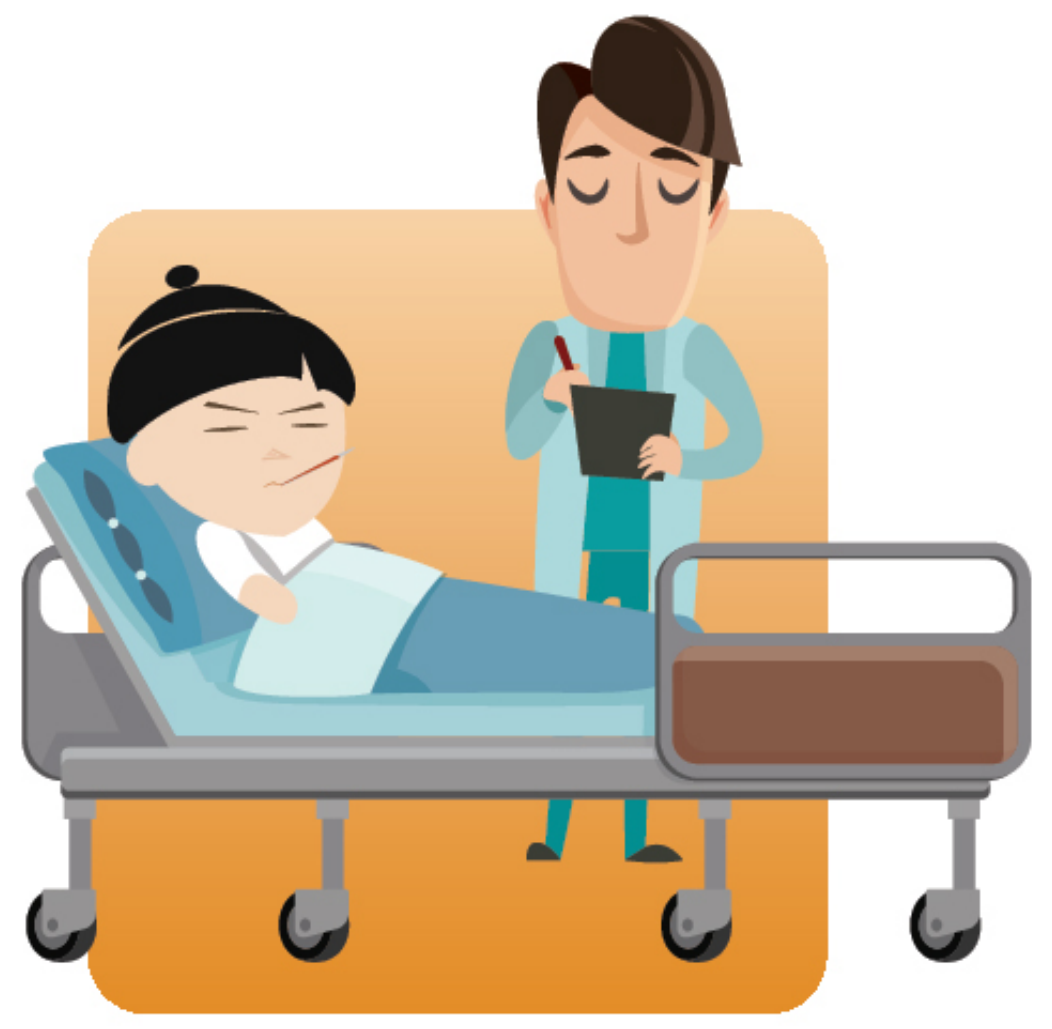

ပဘၣ်ပာ်တၢ်ကွံာ်ပဟံၣ်ပဃီတဖၣ်ဒီးပအိၣ်ပဆိးအလီၢ်အကျဲတအိၣ်ဘၣ်.


ပဘၣ်ဟးထီၣ်လၢပထံပကီၢ်, ပဘၣ်ခီဂာ်ထံကီၢ်အဆၢဒီးချံနၣ်လီၤ.


လၢနီၢ်ခိတကပၤနၣ် ပလီၤဘှံးလီၤတီၤ, ပသူၣ်ဝံၤသၣ်စူၤ, ပသးသူထံ, ပနီၢ်ကစၢ်ဆူးဆါ, တၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးတဖၣ်ဒၣ်လဲာ် မၤအသးလီၤ.

တၢ်လဲၤခီဖျိ တၢ်လၢဘၣ်ထွဲဒီးနီၢ်ခိနီၢ်ကစၢ်


လၢတၢ်ကမၤဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးက့ၤ ပနီၢ်ခိနီၢ်ကစၢ်အဂီၢ် ပကဘၣ်လဲၤဆူ တၢ်ဆါဟံၣ်နၣ်လီၤ.


ပကဘၣ်ထံၣ်လိာ်သကိးသးဒီးကသံၣ်သရၣ် ဒီးမၤတၢ်လၢလၢ်တဖၣ်အံၤလီၤ.

၁။ တၢ်မၤကွၢ်ဘၣ်ထွဲဒီးနီၢ်ခိနီၢ်ကစၢ်
၂။ တၢ်ဒုးနၢ်ပၢၢ် ပအိၣ်ဒီးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါမနုၤတဖၣ်လဲၣ်
၃။ တၢ်ဒိးနၢ်ကသံၣ်ကသီတဖၣ် လၢတၢ်ယါဘျါက့ၤအဂီၢ်

ကသံၣ်ကသီအိၣ်ဒီးတၢ်အုၣ်သးတဖၣ်, ထံအဆှံလၢ ကဆှဲကဆှီ, ဘၣ်တၢ်ချီဃၣ်

HUMANITY AID
ပကဒိးနၢ်သကိးစ့ၢ်ကီး တၢ်အီၣ်တၢ်အီဒီး တၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲအဘံၣ်အဘၢလၢ ပကအိၣ်ကဆိးအဂီၢ်

လၢကျဲတဖၣ်အံၤနၣ် ပလဲၤခီဖျိတၢ်ကီတၢ်ခဲလၢဘၣ်ထွဲဒီးနီၢ်ခိနီၢ်ကစၢ်သ့ဝဲဒၣ်လီၤ.

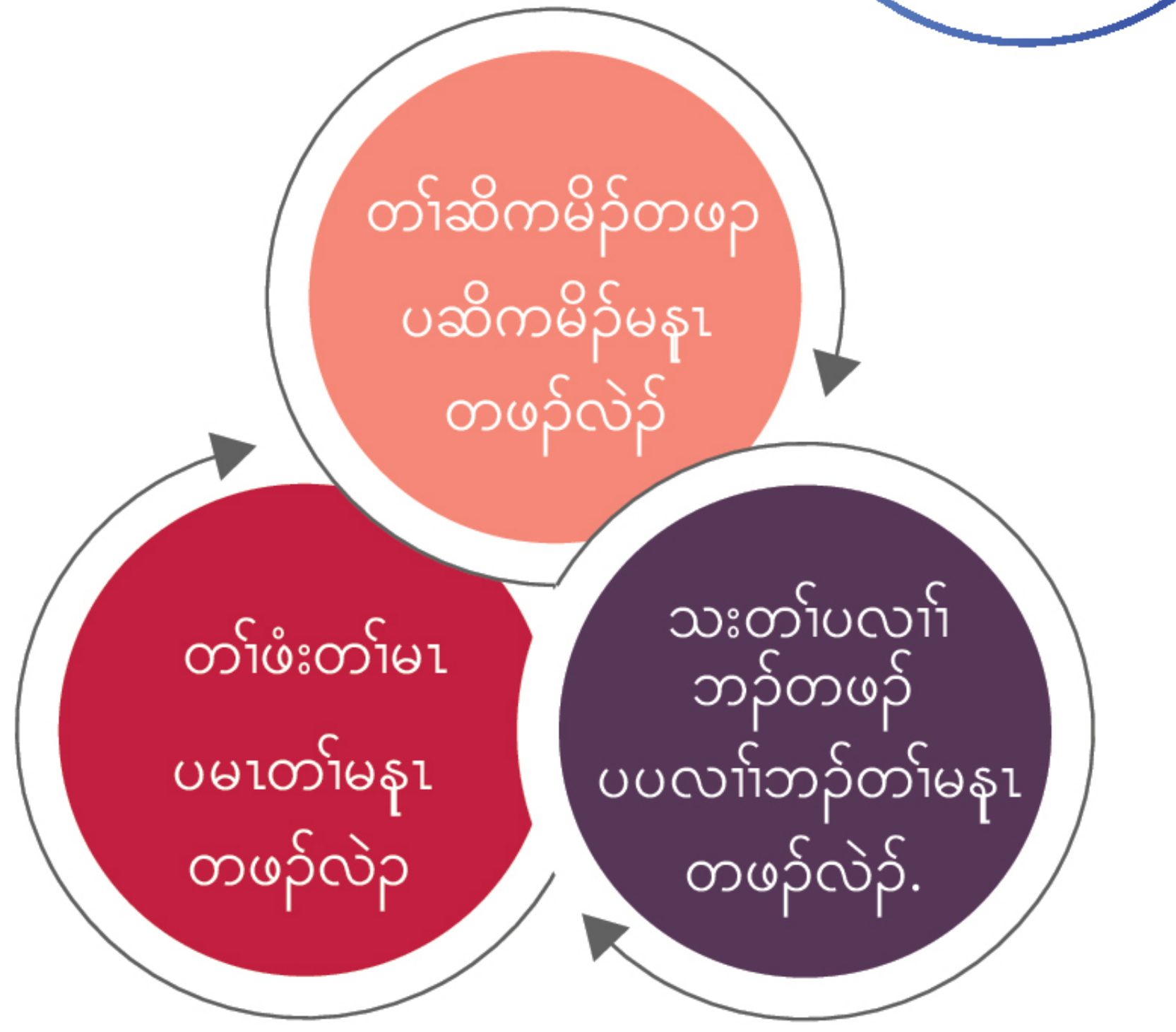
အခဲအံၤ ပအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ထီၣ်က့ၤလၢ နီၢ်ခိတကပၤဒီး ဘျါက့ၤလၢ ပတၢ်ဆူးတၢ်ဆါတဖၣ်လီၤ.
ထဲနၣ်မး ပဖံးပမၤက့ၤကီးမုၢ်နံၤတၢ်လဲၤက့ၤဖံးမၤတဖၣ် ကသ့ဝဲဒၣ်နၣ်လီၤ.

ဘၣ်ဃးဒီးသူၣ်သး

ပတၢ်ဖံးတၢ်မၤတဖၣ်နၣ် ကဲထီၣ်တၢ်ဘၣ်ဒိလၢ ပတၢ်ဆိကမိၣ်ဒီးသးပလၢၢ် ဘၣ်တၢ်အဖီခိၣ်နၣ်လီၤ.

ပတၢ်ဆိကမိၣ်တဖၣ်နၣ် ကဲထီၣ်တၢ်ဘၣ်ဒိလၢ ပတၢ်ဖံးတၢ်မၤဒီးပသးပလၢၢ် ဘၣ်တၢ်အဖီခိၣ်နၣ်လီၤ.

ပသးပလၢၢ်ဘၣ်တၢ်နၣ် ကဲထီၣ်တၢ်ဘၣ်ဒိလၢ ပတၢ်ဆိကမိၣ်ဒီးတၢ်ဖံးတၢ်မၤ အဖီခိၣ်နၣ်လီၤ.

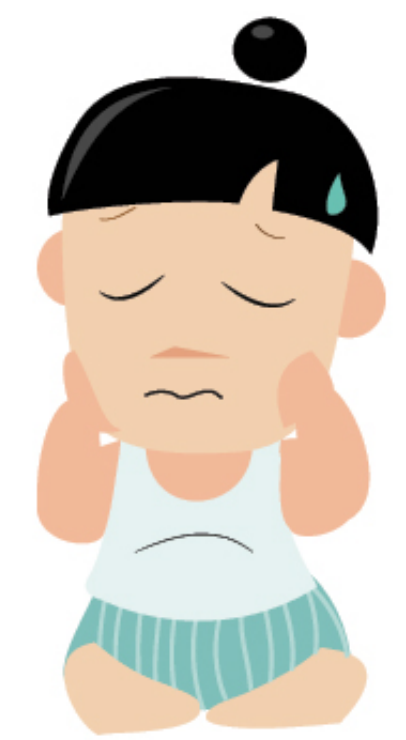

တၢ်ဆိကမိၣ်တဖၣ်
ပဆိကမိၣ်မနုၤ
တဖၣ်လဲၣ်

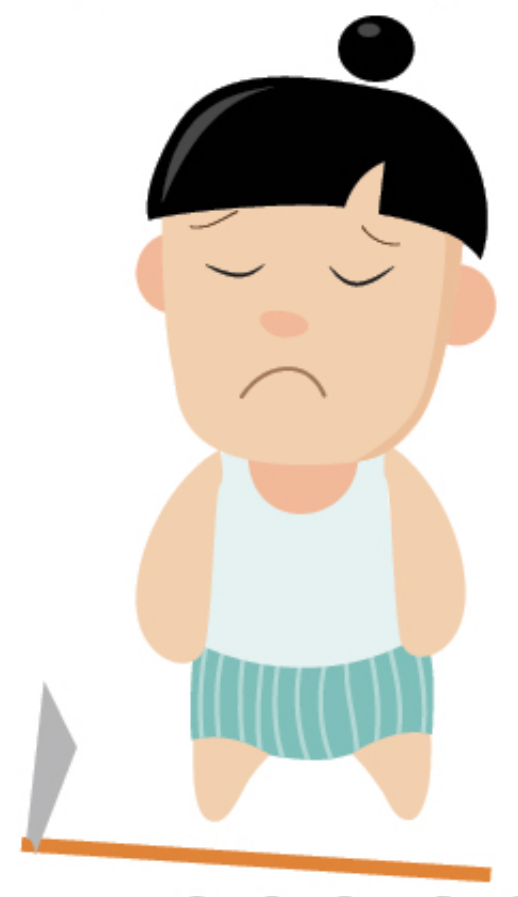
တၢ်ဖံးတၢ်မၤ
ပမၤတၢ်မနုၤ
တဖၣ်လဲၣ်

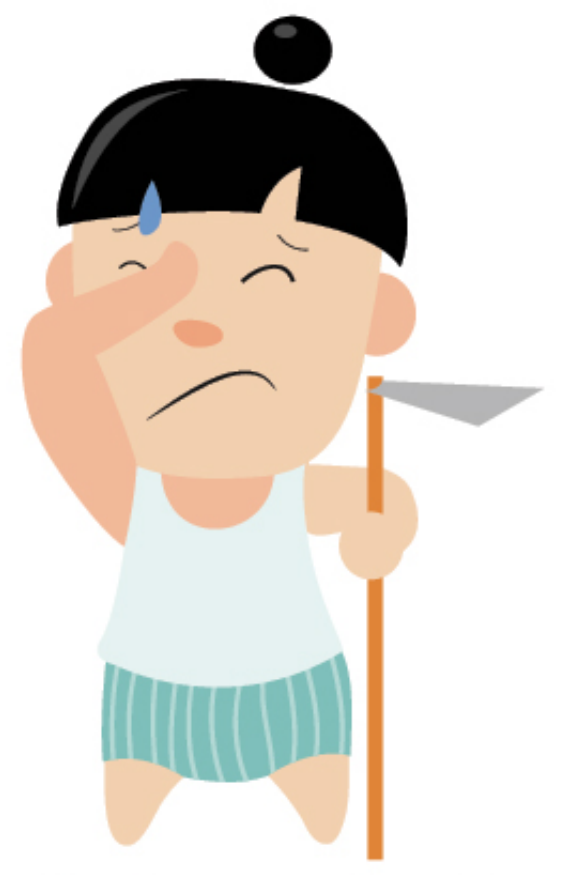
သးတၢ်ပလၢၢ်
ဘၣ်တဖၣ်
ပပလၢၢ်ဘၣ်တၢ်မနုၤ
တဖၣ်လဲၣ်.

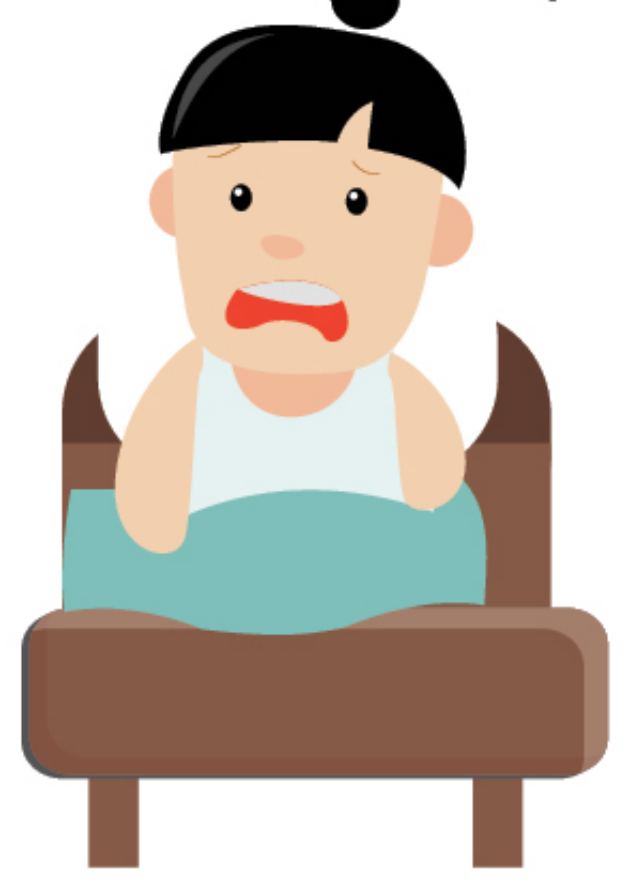
တၢ်လဲၤခီဖျိ တၢ်လၢဘၣ်ဃးဒီးသးတဖၣ်

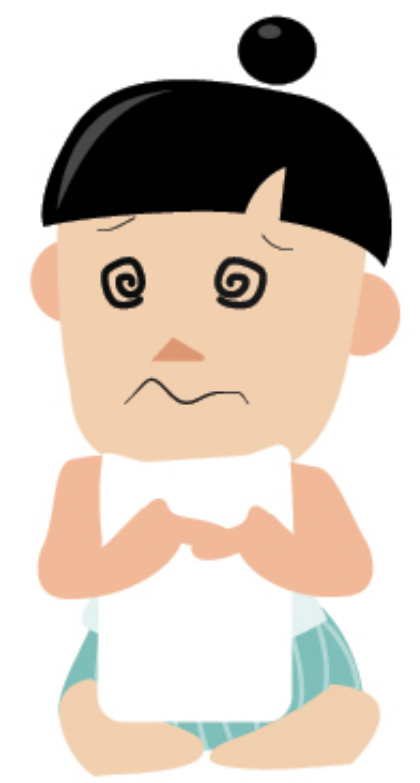
တၢ်ပျံၤတၢ်ဖုး, တၢ်ဘၣ်ယိာ်ဘၣ်ဘီ, တၢ်သူၣ်ကိၢ်သးဂီၤ, တၢ်ပလၢၢ်ဘၣ်လၢတဘံၣ်တဘၢ, တၢ်ပလၢၢ်ဘၣ်လၢ တၢ်မုာ်လၢ်လီၤမၢ်, တၢ်သူၣ်ဟးဂီၤသးဟးဂီၤ, ဘၣ်ဆၣ် ပပာ်သူၣ်ပာ်သးတၢ်မၤဆၢဒ်အံၤတဖၣ်အါနၢ် ပနီၢ်ကစၢ်ပတၢ်ဆိကမိၣ်တဖၣ်နၣ်လီၤ.

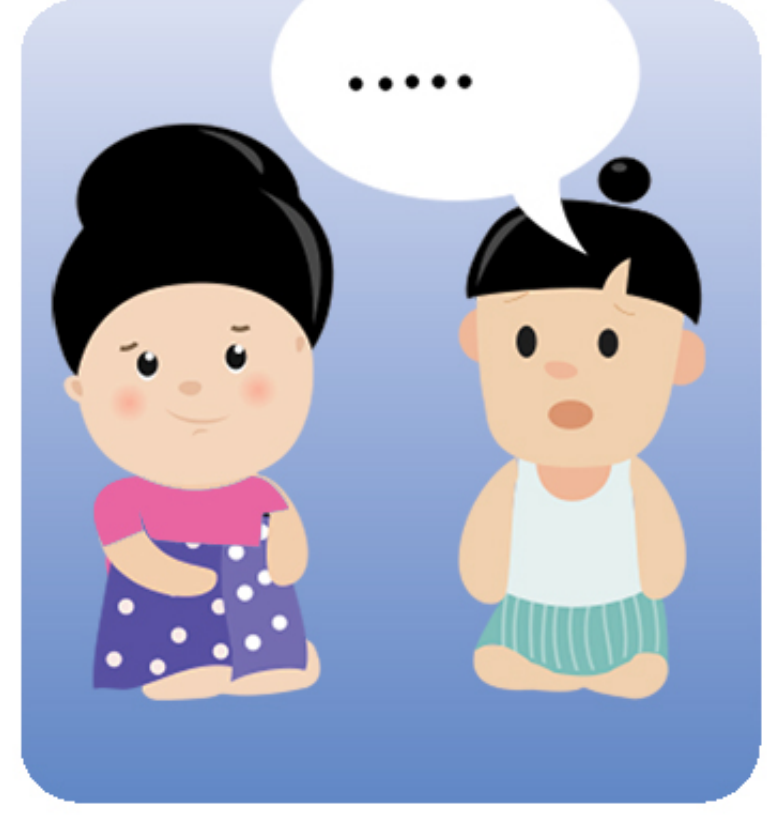

တၢ်လီၤကိၢ်ဆူးဆါလၢ တအိၣ်ဒီးအဂ့ၢ်အကျိၤလီၤတံၢ်


တၢ်ဂံၢ်စၢ်ဘါစၢ်

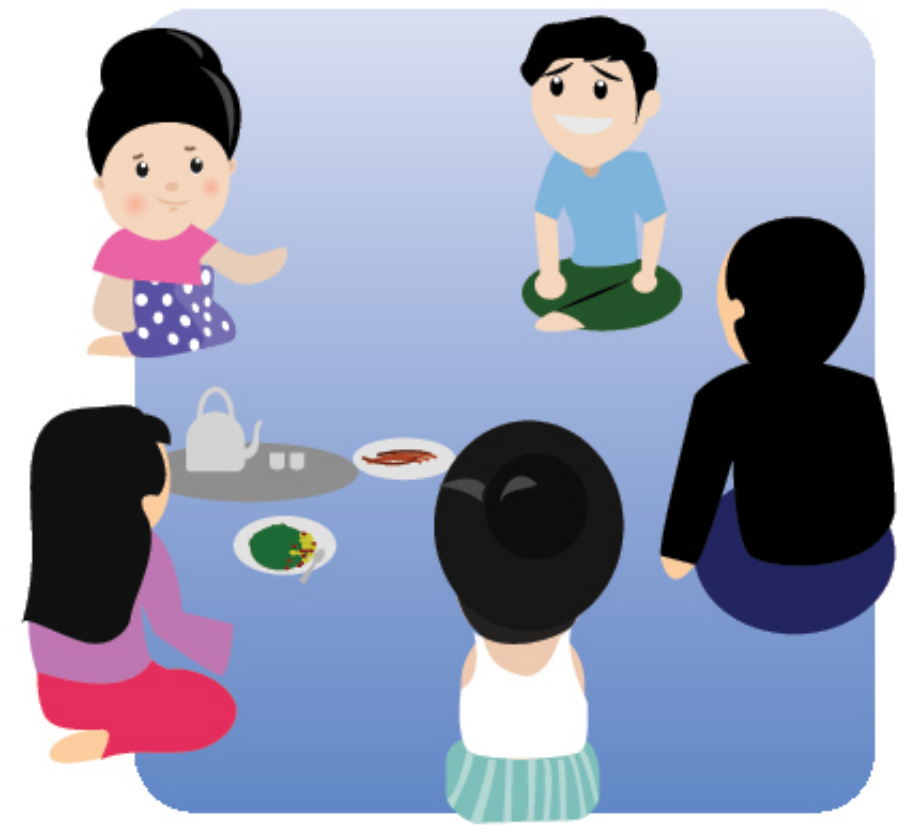

တၢ်လီၤဘှံးလီၤတီၤ

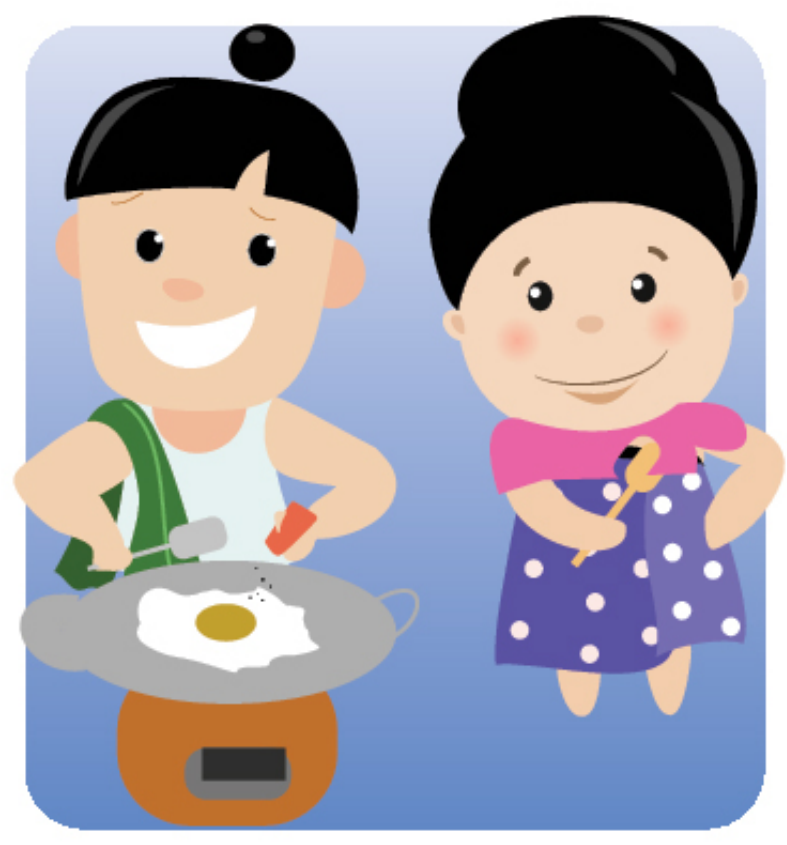

တၢ်မံမီၢ်ပျိၢ်သီ

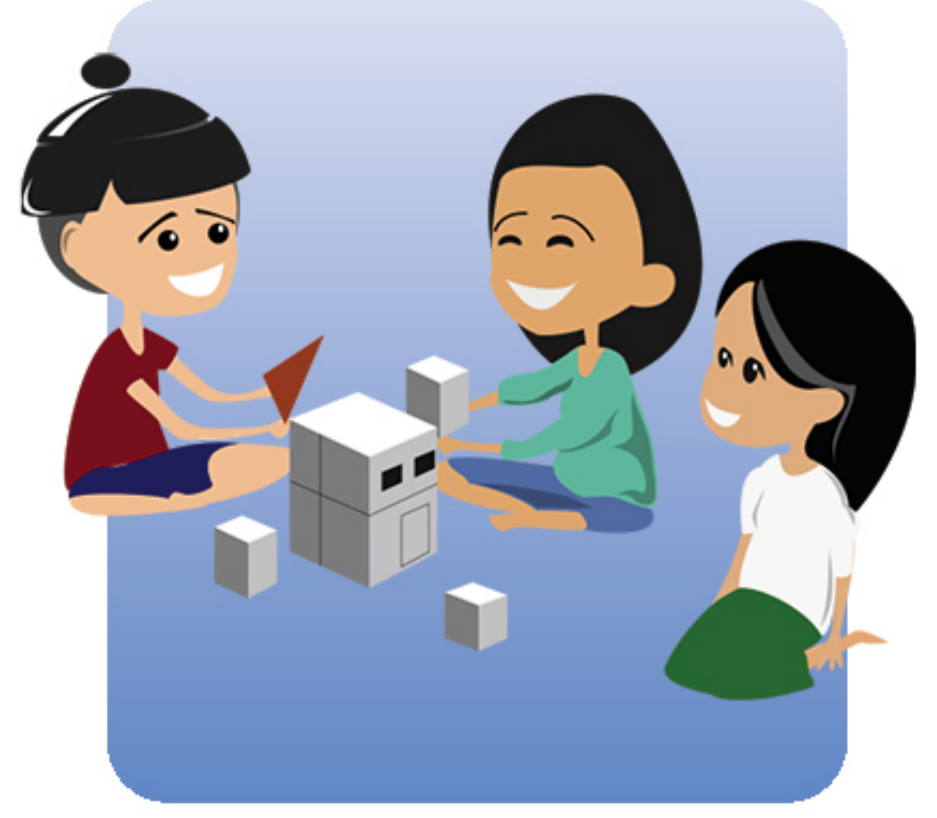

တၢ်မံတနၢ်



တဲဘၣ်ပှၤလၢနာ်နၢ်အီၤတဂၤဂၤ (တံၤသကိး, ဟံၣ်ဖိဃီဖိ, ပှၤဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါဆီၣ်ထွဲတၢ်, ပှၤရဲၣ်ကျဲၤတၢ်မၤအသး) တက့ၢ်.


ပှၤလၢအဟဲထူၣ်ဖျဲးထီၣ်လၢ တၢ်မၤဆူၣ်မၤစိးလၢမုၣ်/ခွါအတၢ်အိၣ်သး တဖၣ်နီၤဖးလီၤအကရၢဒီး ဟ့ၣ်ခီဟ့ၣ် နီၤတၢ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်

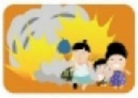

မၤတၢ်လၢနသးစဲတမံၤမံၤတက့ၢ်. မ့တမ့ၢ် ဃုထံၣ်နၢ် ကျဲအဂ့ၤတဘိဘိလၢ ပကပာ်ဖျါပသးအတၢ်ပလၢၢ်ဘၣ်တဖၣ်နၣ်တက့ၢ်.


သူၣ်ဝံၣ်သးဆၢတၢ်, ဂဲၤကလံၣ်, မၤလိတၢ်လၢ တၢ်မၤအကျိၤအကျဲတမံၤမံၤတက့ၢ်.

လၢကျဲဒ်အံၤတဖၣ်နၣ် ပလဲၤခီဖျိ တၢ်ကီတၢ်ခဲလၢသးဒီး သးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်အတၢ်ကီတၢ်ခဲတဖၣ်နၣ်လီၤ.

ထံၣ်လိာ်ဒီး ဃ့တၢ်မၤစၢၤလၢ ပှၤစဲၣ်နီၤလၢသးတကပၤတဖၣ်နၣ်တက့ၢ်.
၁။ ပကနၢ်ပၢၢ်အါထီၣ် ပတၢ်ကီတၢ်ခဲ, ၂။ ပာ်သူၣ်ပာ်သးအါထီၣ်လၢ ပသးအတၢ်ပလၢၢ်လၢတဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးတဖၣ်
၃။ ဃုထံၣ်နၢ်ကျဲအဂ့ၤတဘိဘိလၢ ပကမၤဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးပတၢ်ကီတၢ်ခဲတဖၣ်

[illegible]


[illegible]

[illegible]

[illegible]

ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ [illegible]

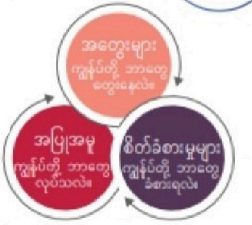
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]


အတွေးများ
ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ တွေးနေလဲ။
စိတ်ခံစားမှုများ
ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ခံစားရလဲ။
အပြုအမူ
ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ လုပ်သလဲ။

[illegible]

[illegible]

[illegible]

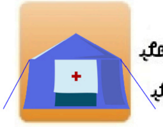
[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]


[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

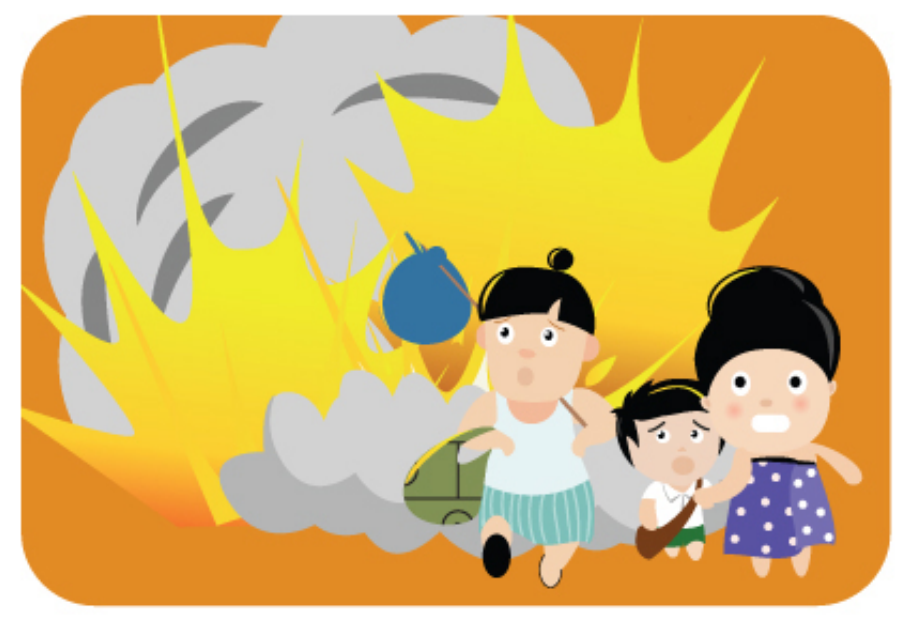
[illegible]

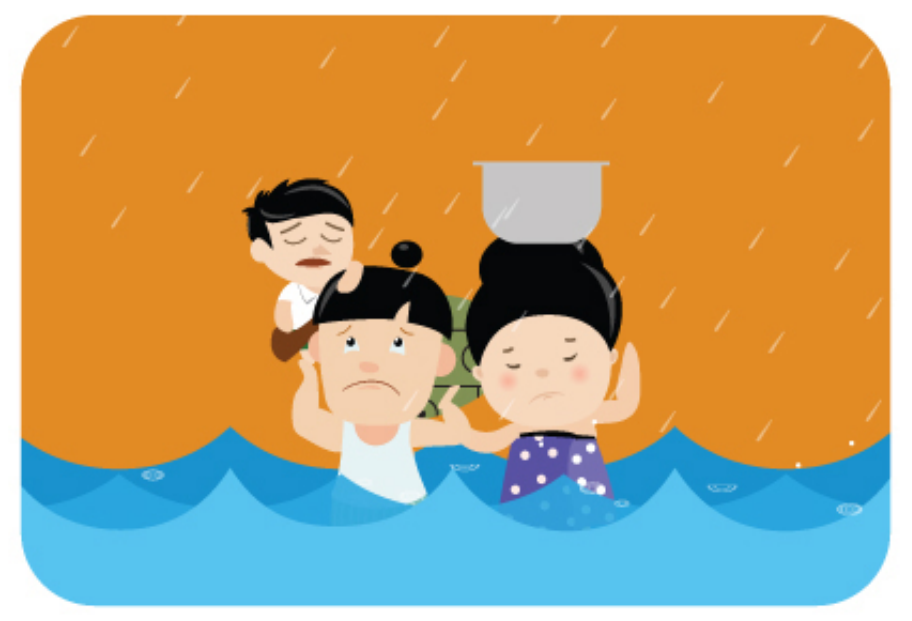
[illegible]

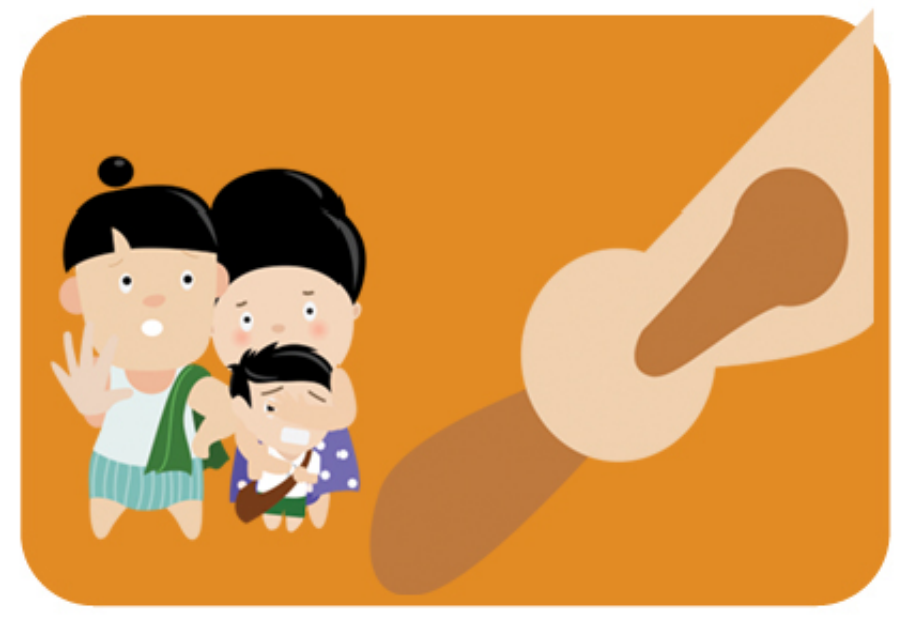
[illegible]

[illegible]

တူၡ်တူၥ်ၡ့ၥ်းခ့ၣ် ပှၤလူၤသၢ်ငံၢ်လ့ၥ်းခ့ၣ်ခၣ်


သို၇်း

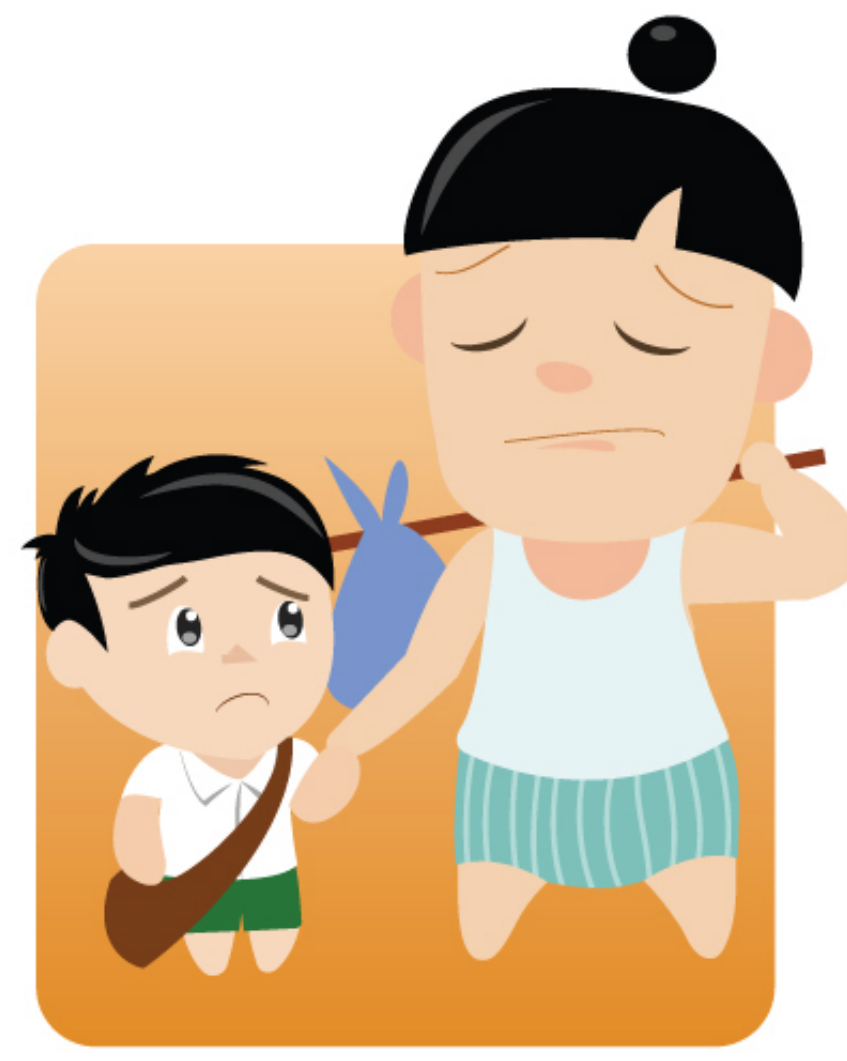

ဖေးသဇၡ့ဝ

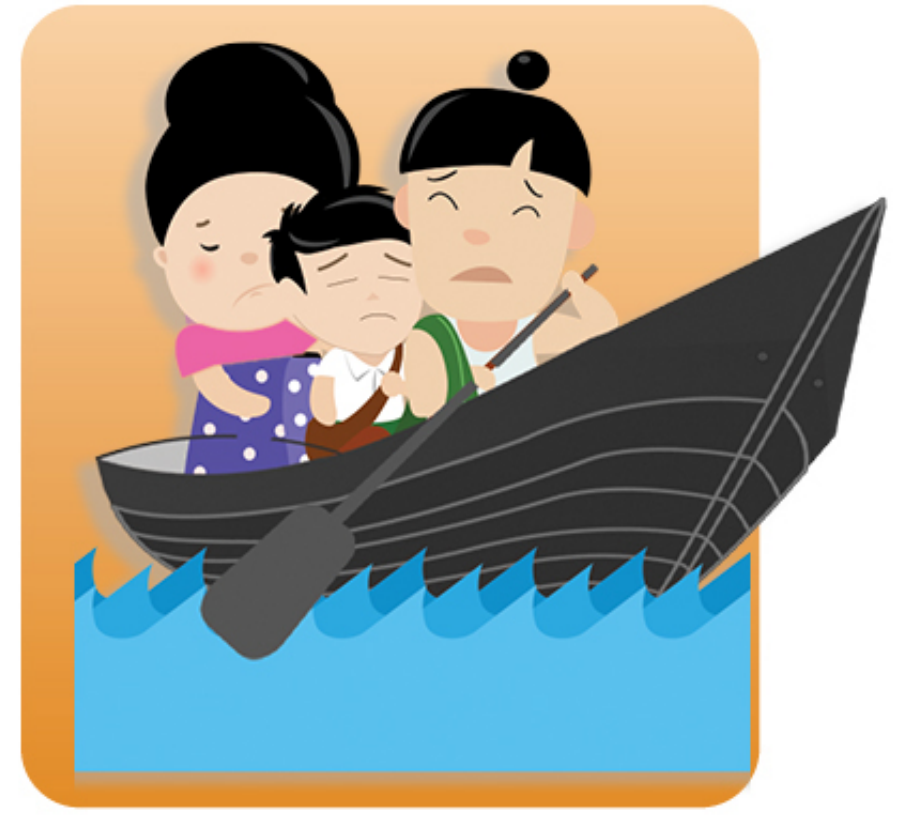

လူၤပှ့ခ်ၣ်ရှ်တ်းရှ်ၢ.

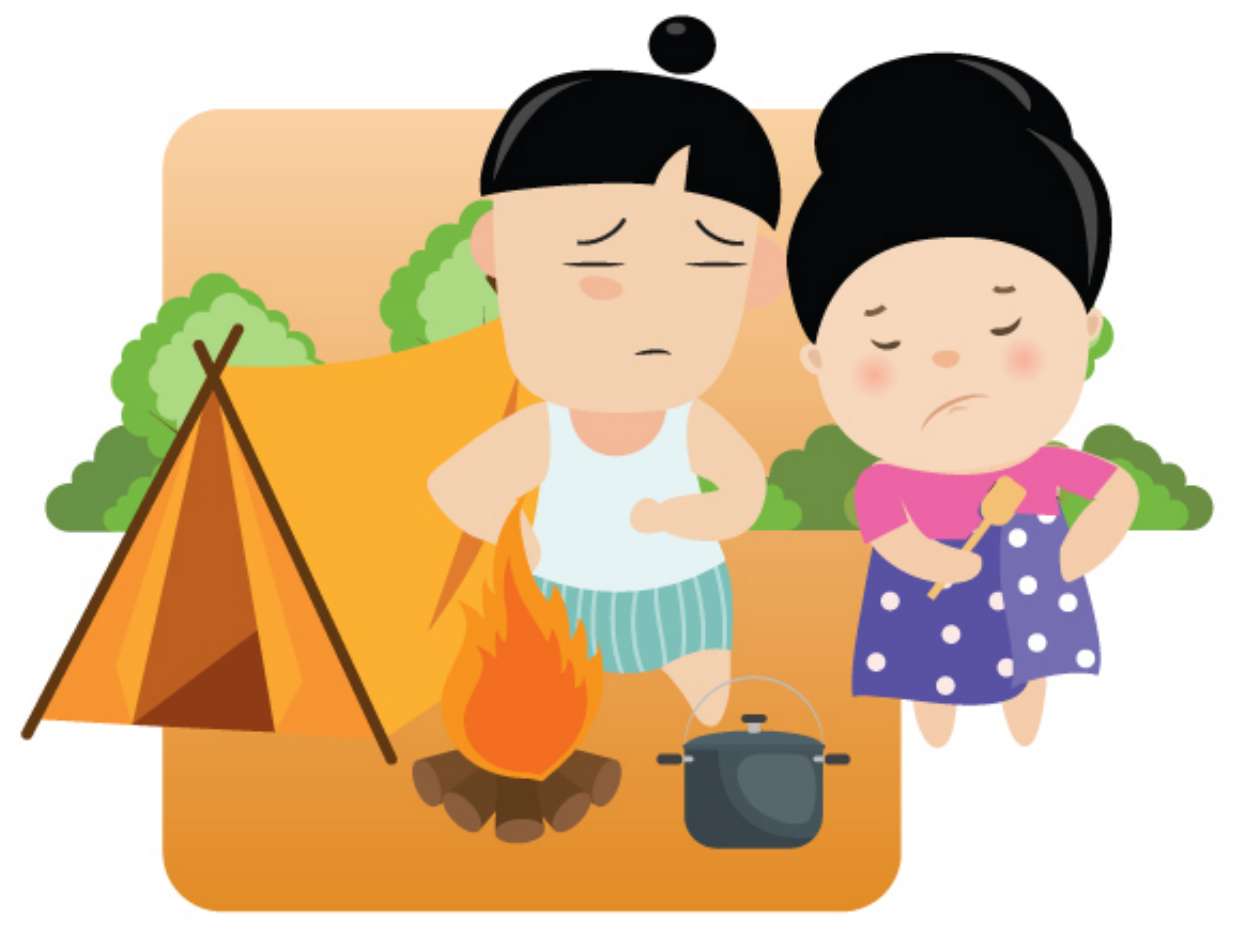
SWEDEN
Ministry for Foreign Affairs of Finland
UNFPA
ဂျာမနီ နှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT
Australian Aid
Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Swiss Agency for Development and Cooperation SDC

တွခ်းတူၥ်ဒိင်း

တွခ်းပ်ၢးလ့်


ပ်ၢ့ဖေး ငလ့ တေလံ့ ယၢခ်ရှိခ်း ယၢခ်ယေး ဂာမ်,မီး တီ့ယူ,တီ့သဝ်း။

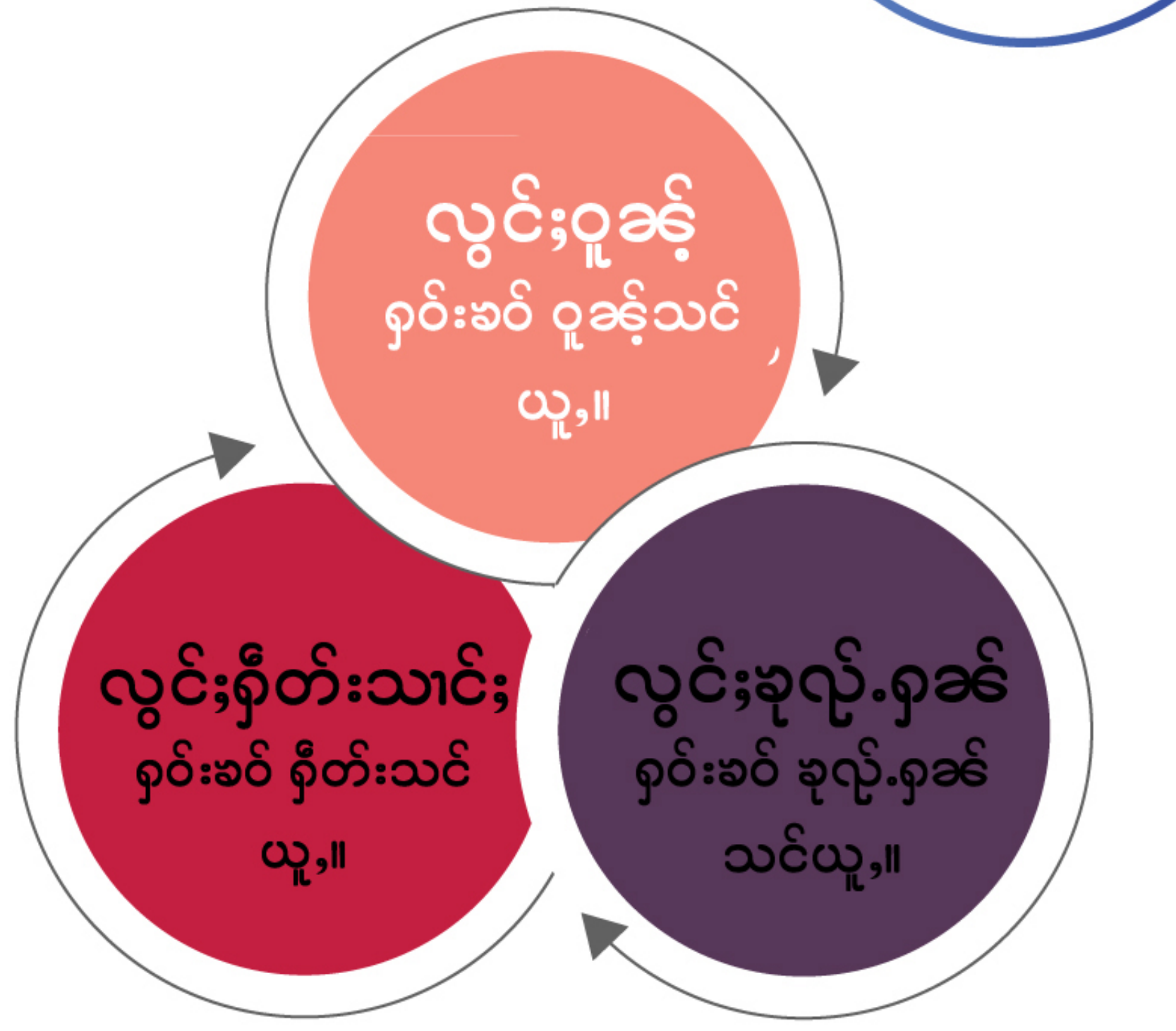

လံ့ခီ,ရှိဝ်းသေ ခၢမ့်တၢခ်; ခၢမ့်မှိုင်း။


တီ့တူခ်တူဝ်ၡ့ဝ်းဂျေ့ လၢင်းပ်ီခ် ရှိဝ့်ကူခ်;၊ တွင့်မံ့၊ တွင့်မံ့ခမ့်၊ တူဝ်ခိင်းလီပ်းသီပ်,၊ တၢင်းမၢတ်,လီပ်း လို်ဝ်းခ့ၣ်ယူ,။

တၢင်းရှိတ်းသၢင့်ၡ့ဝ်းခဝ်ခ့ၣ် မခ်းဂီဝ်ဂပ်း ဂခ်တင်း လွင်;တၢင်းဝူခ့် ငလ့ လွင်;ခုလ့်.ၡ့ခ် ၡ့ဝ်းခဝ်ကို်ဝ်;။

တၢင်းဝူခ့်ၡ့ဝ်းခဝ်သမ့် ဂီဝ်,ဂပ်းဂခ်တင်းလွင်;ရှိတ်း တၢင်းသၢင်; တူဝ်ၡ့ဝ်းငလ့ လွင်;ခုလ့်.ၡ့ခ်ၡ့ဝ်းကို်ဝ်;။

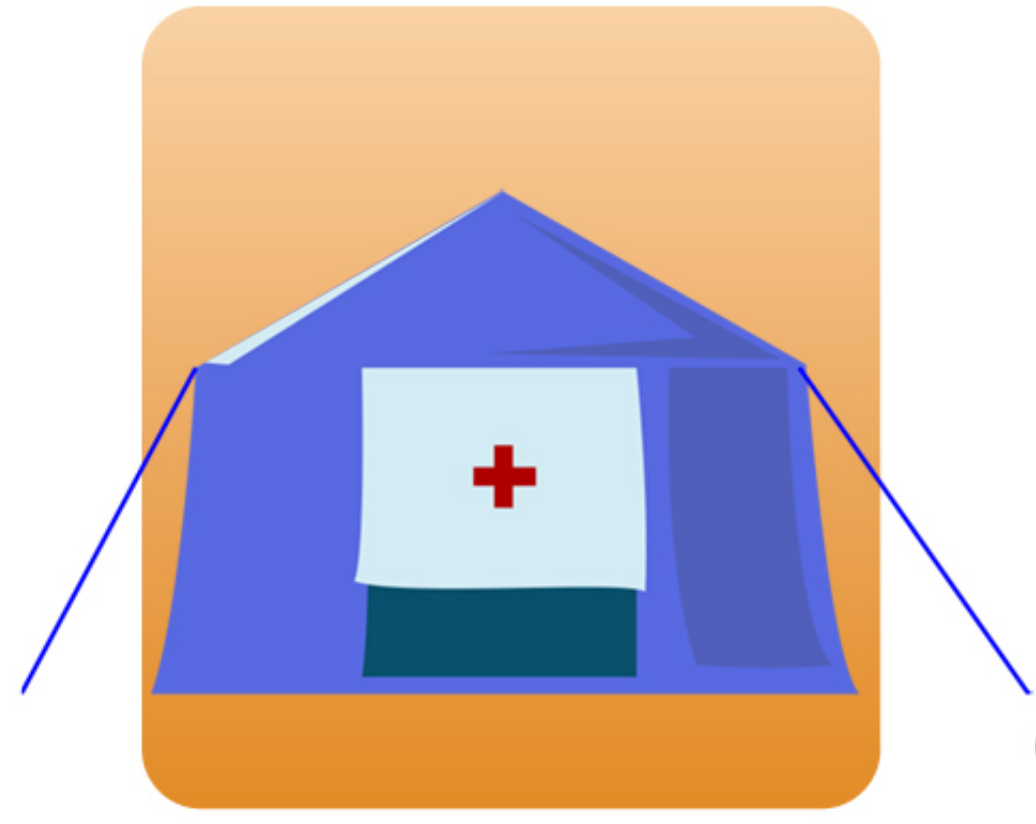
လွင်;ခုလ့်.ၡ့ခ်ၡ့ဝ်းသမ့် ဂီဝ်,ဂပ်းဂခ်တင်း လွင်;တၢင်းဝူခ့် ငလ့ လွင်;ရှိတ်းတၢင်းသၢင်; တူဝ်ၡ့ဝ်းယဝ့်။


လွင်;ဝူခ့်
ၡ့ဝ်းခဝ် ဝူခ့်သင် ယူ,။

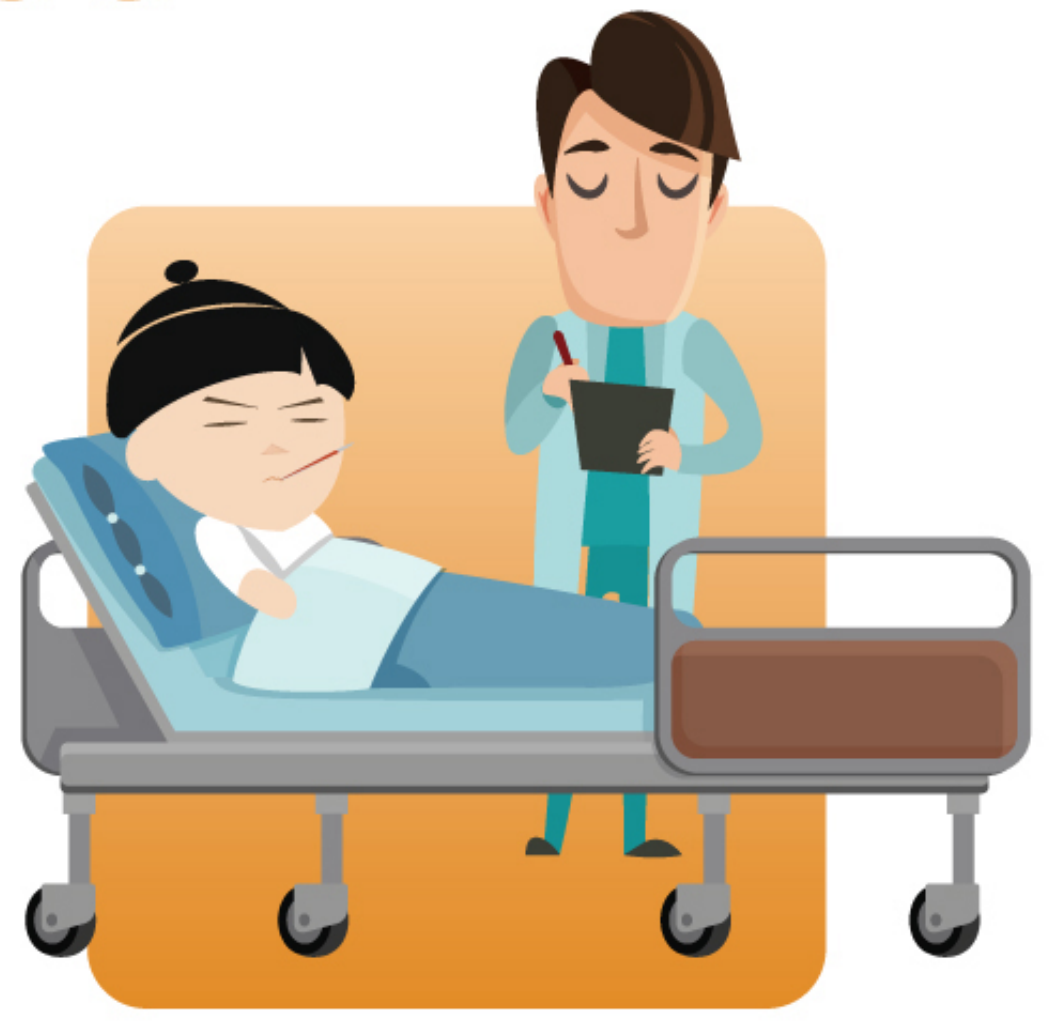
လွင်;ရှိတ်းသၢင်;
ၡ့ဝ်းခဝ် ရှိတ်းသင် ယူ,။

လွင်;ခုလ့်.ၡ့ခ်
ၡ့ဝ်းခဝ် ခုလ့်.ၡ့ခ် သင်ယူ,။

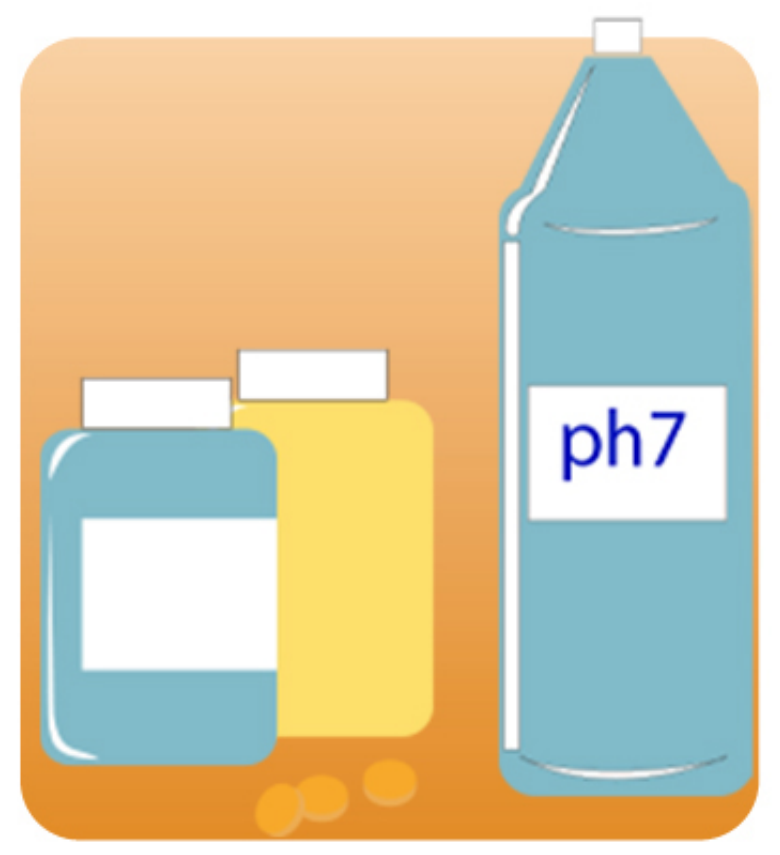
လွင်;ဧဂ;လိတ်; တၢ,တွခ်းတူဝ်ခိင်း


တၢ,ယူတ်းယၢ လွင်;ခွင်;ခမ် တူခ်တူဝ်ၡ့ဝ်းခခေ့ တေဂူ၊, ရှူင်းယၢ။

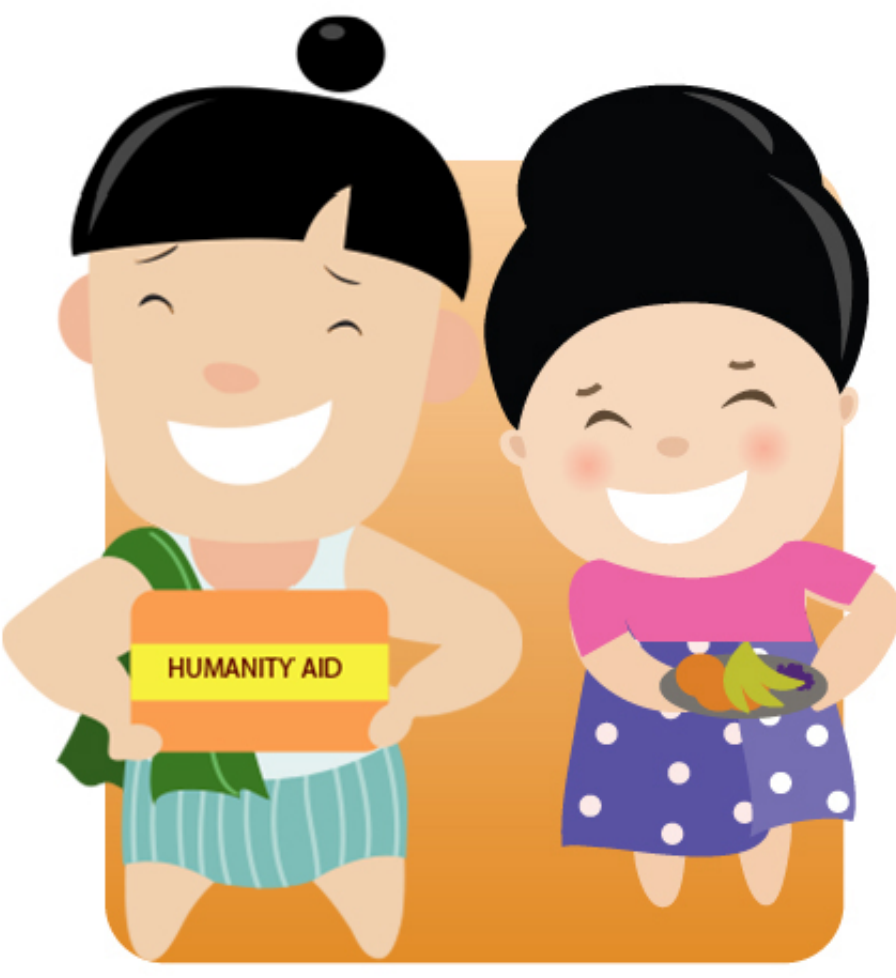
ယၢမ်းခ့ တူခ်တူဝ်ၡ့ဝ်းဂျေ့


ဝံၢးရှူပ်းထူပ်း မေယၢယဝ့်လိုင် တေလံ့ ရှိတ်းလွမ်း လို်ဝ်းတ့်;ခ်

1. ထတ်းသၢင်; တူခ်တူဝ်
၇. ရှိ;ရှူ.ပွင်,ဝ; တူဝ်ဂဝ်,လီပ်းခံ; တီ;လ့်
၆. တၢ,လံ;ယ;ယၢ ဂီဝ်,လူလ့်; တၢင်း ပ်ီခ်ခ်ီခ်းခိုခ်း



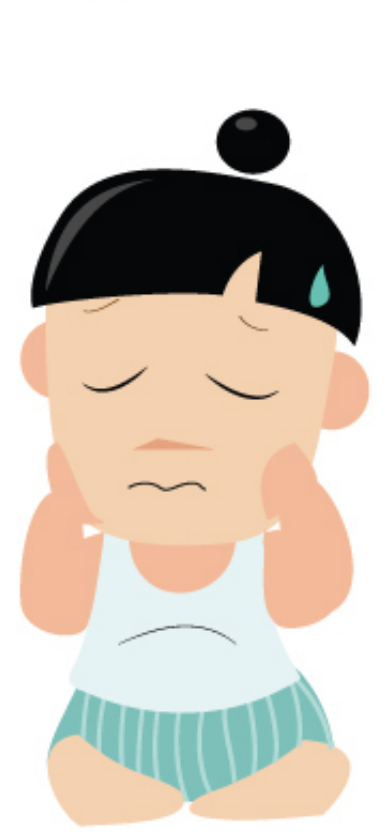
ယ;ယၢ ဂာခ်မီးလိဂ်;ဂမ့်၊ ခမ့် ဂာခ်သီခ်;သ့်၊ ဂာခ် တူမ်;ဝံ့။

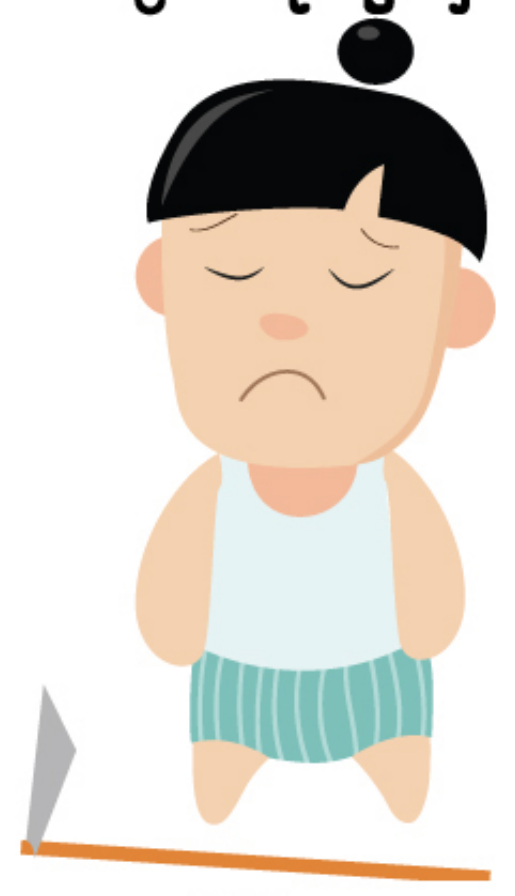


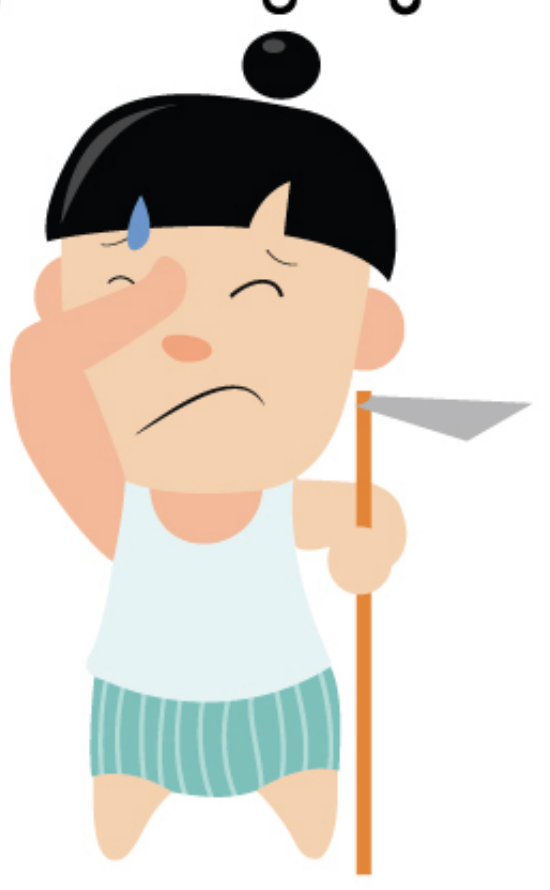
ၡ့ဝ်းခဝ် တေလံ့ဂာဝ် တၢင်းဂိခ်ယီမ့်၊ ခမ့်ဂိခ် ငလ့ ဂွင်;တီ;ယူ,သဝ်း ရှူမ်,လူမ်;။

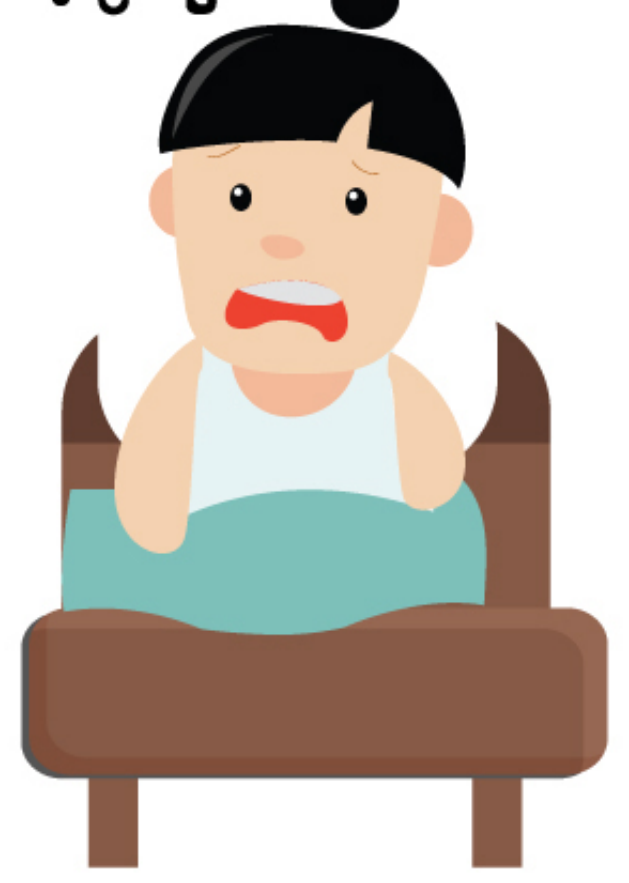
လွင်;ဧဂ;လိတ်; လူလ့်;လ့်ခုလ့်.ၡ့ခ်

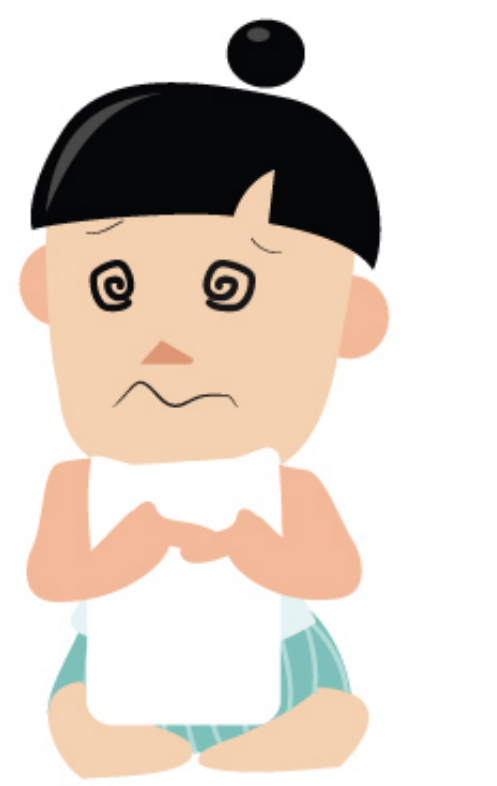
ဂူဝ်ဧၡ၊ မံ့လ့်ခီလ့်၊ မံ့လ့်မံ့ဧ၊ ဝူခ့်ဝ; ဂာမ်,မီးလွင်;ရှူမ်,လူမ်;၊ ဝူခ့်ဝ; ဂာမ်,မီးတၢင်းမှင်;မွင်း၊ လ့်လၢခ်; ဂူလ့်းဂ; ၡ့ဝ်းခဝ်ခ့ လို်ဝ်သေ လွင်;ခုလ့်.ၡ့ခ်ၡ့ဝ်း ၊ ဂူလ့်း ခဝ်;လ့် လွင်;တမ့်တွပ်,လို်ဝ်းခ့ၣ်ဂွလ့်း။

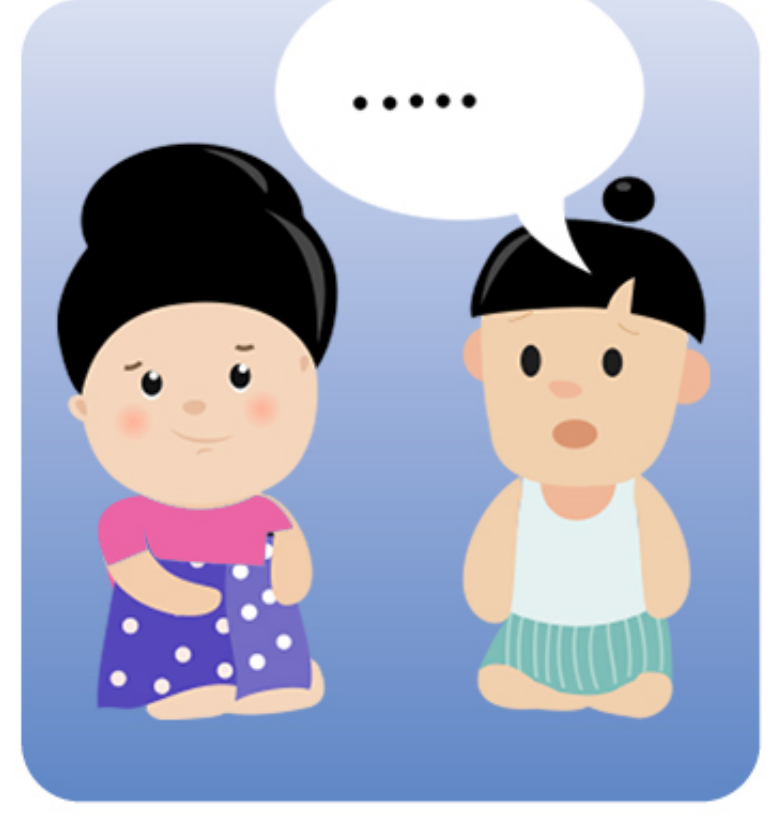

ပ်ီခ် ခံ;ခဧဝ် လူလ့်;ဂာမ်,မီး လွင်;ပိုင်ဇဧင် လီင်;လီင်း


ရှ်င်းဂေ,

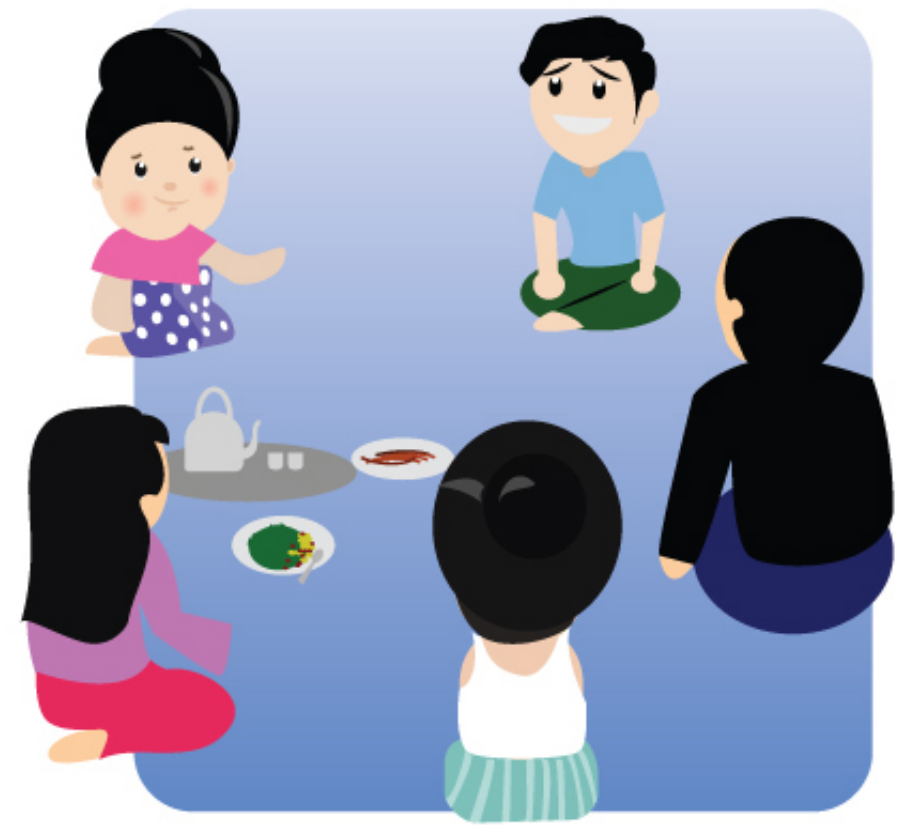

ရှိဝ့်ကူခ်;

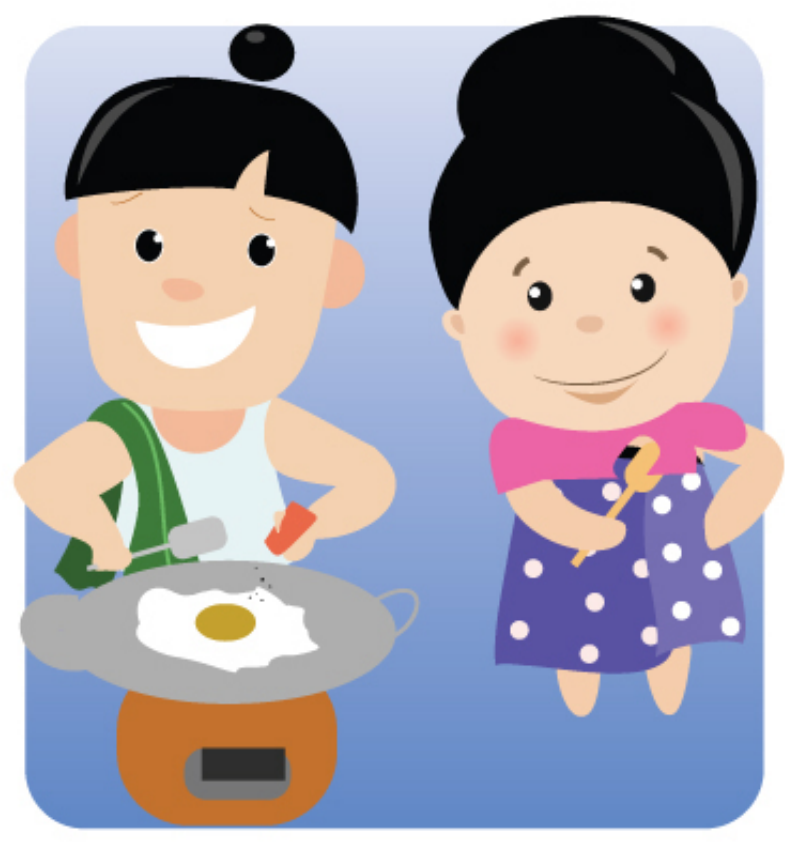

ခဒွခ်းဗှခ်ရှ်ၢ.

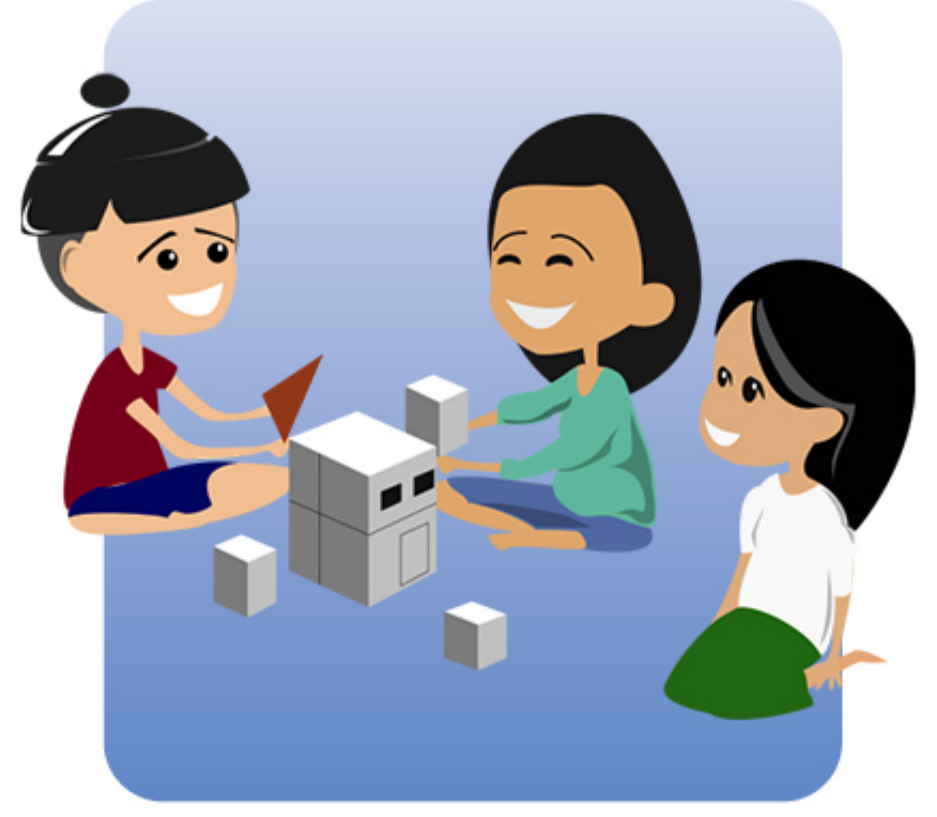

ခဒွခ်းဂာမ်,လပ်း



ခံ,ခေ ဂေ့.ဂာခ်ၡ့ဝ်းယုမ်,ယၢမ်လံ; သေဂေ့.ဂေ့.(ကူလ့်းဂေ့.၊ မှင့်ဧၡရှိခ်း၊ ဂေ့.ဂမ့်ထီမ်ကမ်,ဂမ်ပခ်ရှီင်း၊ ဂေ့.လတ်းဂၢခ် လွင်;ပ်ီခ်)


လီခ်,မ်ၢ လီဂ်,ဧဇပေခ် လှဂ့်တီ; လွင်;ဝဝ်;ဂ့,ရှူဂ့်ရှ်ၢ.လၢးယိင်းသေ လို်ဝ်းပူခ့်လွတ်;ခီးလ့်မ;ခခေ့ ရှိတ်းလုမ်းသေ


ရှိတ်းသေလွင်;လွင်; ဂာခ်ၡ့ဝ်းခဝ်;လ့်၊ ဂာမ်,ခခေ ၡ့လၢင်းတၢင်းဂာခ်ခနိူင်; တၢ,ခေ လွင်;ခုလ့်.ၡ့ခ်ၡ့ဝ်းခဝ် ဂီဝ်,လူလ့်; လွဂ်;လံၢးလီလီခခေ့။


လီပ်;ရှိခ်း ခဂ်းဂၢခ်ဂာခ်ခနိူင်;ငလ့၊ ဂာခ်ပ်ီခ် လွင်;ရှွင့်ဇီင်းဂ္ဂမ်း၊ လွင်;ဂ;

ဂာဝ်လွင်;တၢင်းလို်ဝ်းခ့ၣ်သေ ဧဂ;လိတ်; လွင်;ခွင်;ခမ် တူခ်တူဝ်ၡ့ဝ်;လံ;ယူ,။

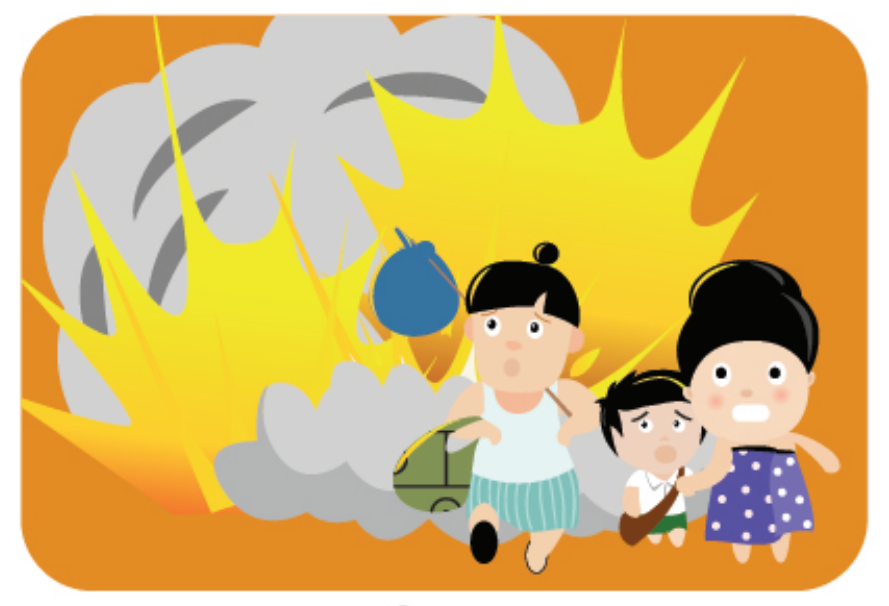
ယၢမ်းခ့ တူဝ်ၡ့ဝ်းခဝ်ဂျေ့ ယူ,လီမ;ယဝ့်၊ လှဂ့်တီ; ဂာမ်,ယူ,လီသေ ခိုခ်းယူ,လီခ်ီခ်းမ;။ယွခ့်ခခေ်သေ ခဧ;ဂၢခ်ဂာခ်ၡ့ဝ်းရှိတ်;သၢင်;ယူ,ဂူးဝခ်းခခေ့ဂျေ့ လင်,ခိုခ်းရှိတ်းသၢင်; လံ;ခိုခ်း မှိခ်ဂဝ်,ယဝ့်။

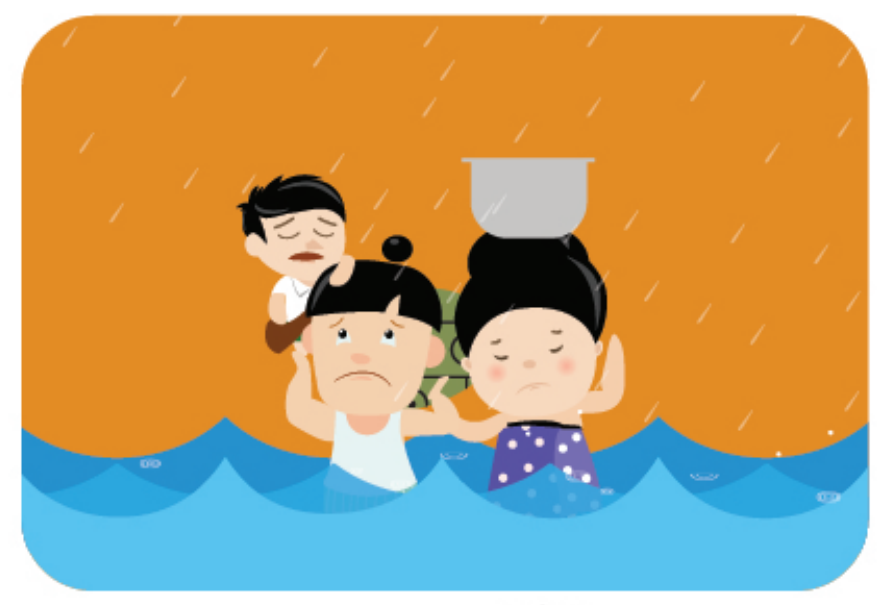
ဂာဝ်လံၢးတၢင်းလို်ဝ်းခ့ၣ်သေ ဧဂ;လိတ်;လံ; လွင်;ခွင်;ခမ် ပ်ၢးလ့် ငလ့ လွင်;ခုလ့်.ၡ့ခ်ၡ့ဝ်းခဝ်ယူ,။

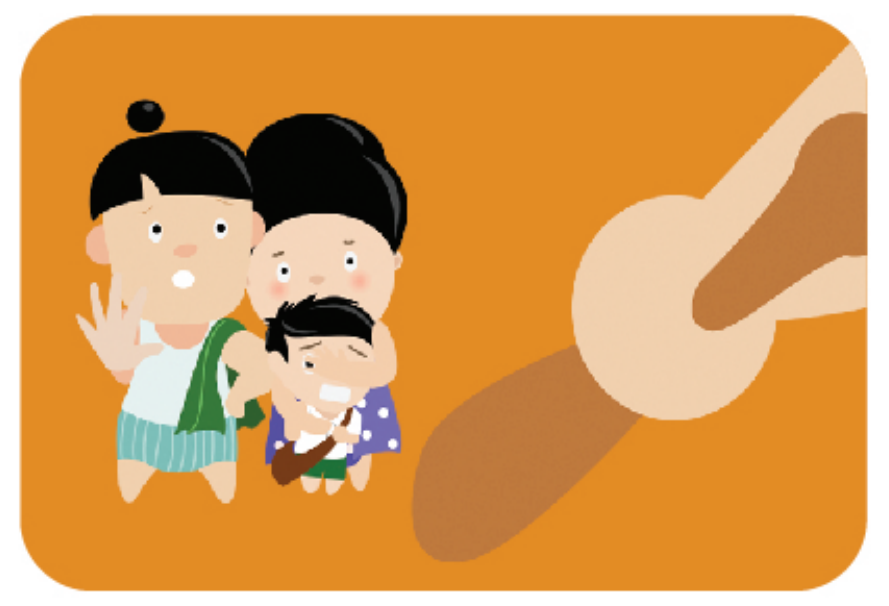
ဂာဝ်လွင်;လွလ့်;ထီမ် တီ;ဇူ;လူင့်လီခ်, ဇှ်ၢ,ပ်ၢးလ့်ငလ့;။

1. တၢ,တို်ဝ်းပွင်,လ့် လွင်;ခွင်;ခမ်ၡ့ဝ်း
၇. တၢ,ၡ့ခ်လီင်; ခနိူဝ်လွင်;ခုလ့်.ၡ့ခ် ဂာခ်ဂာမ်,ခီမ့်တၢ,ၡ့ဝ်းခဝ်
၆. တၢ,ၡ့လွဂ်းလံၢးလီလီ ဂာခ်ဧဂ;လိတ်;ပခ်ၡၢၡ့ဝ်းခဝ်လံ;

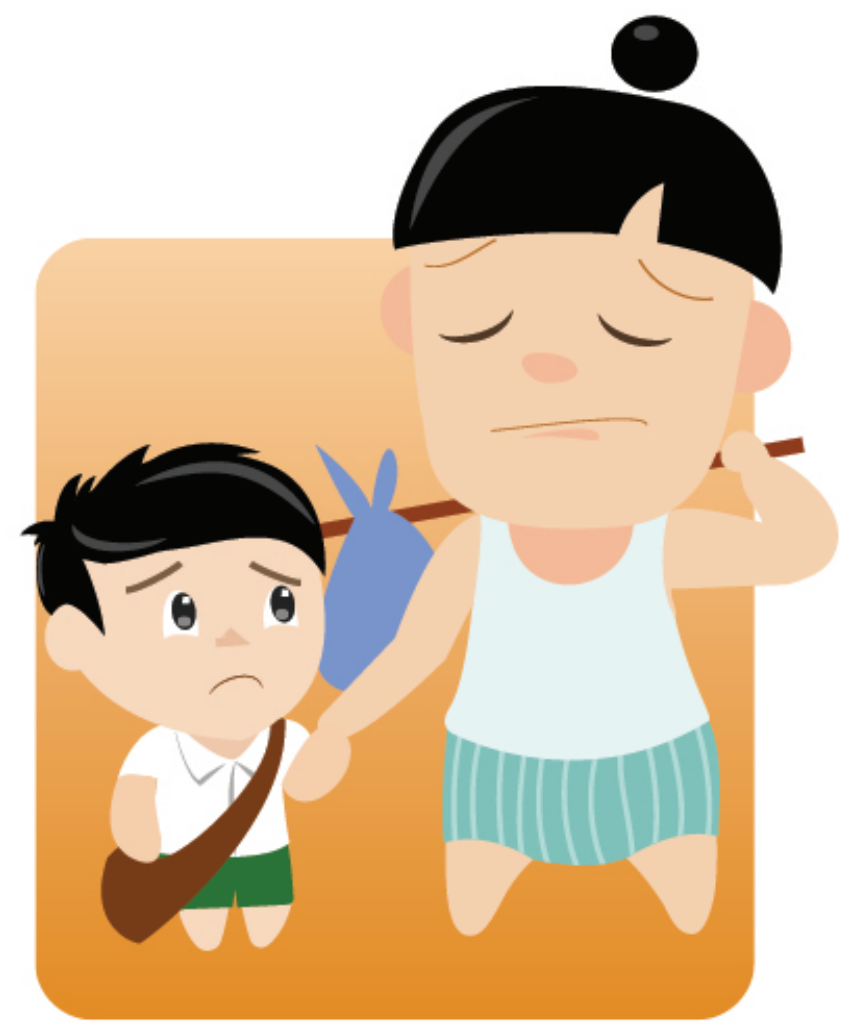
ဟ်ုသီးဝေ့ရှက်ကာယာယိုဝ် ဓေ့သိုဝ်ဆ်ုကဲထင်းကဲလင်ဒုးခံင်စးအ်ုခါ့ဖိုင်

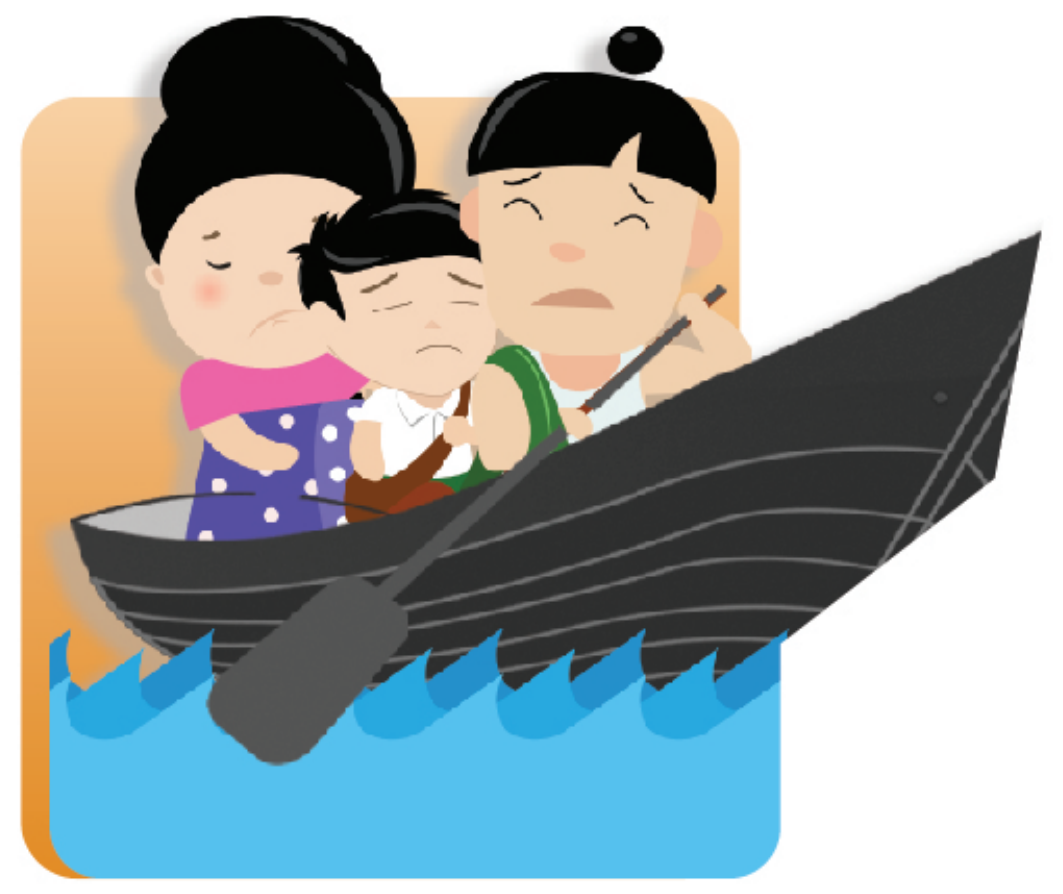

ဆ်ုချုဂ်ဆ်ုယး/ဆ်ုကိုဖာလ်ုဖး

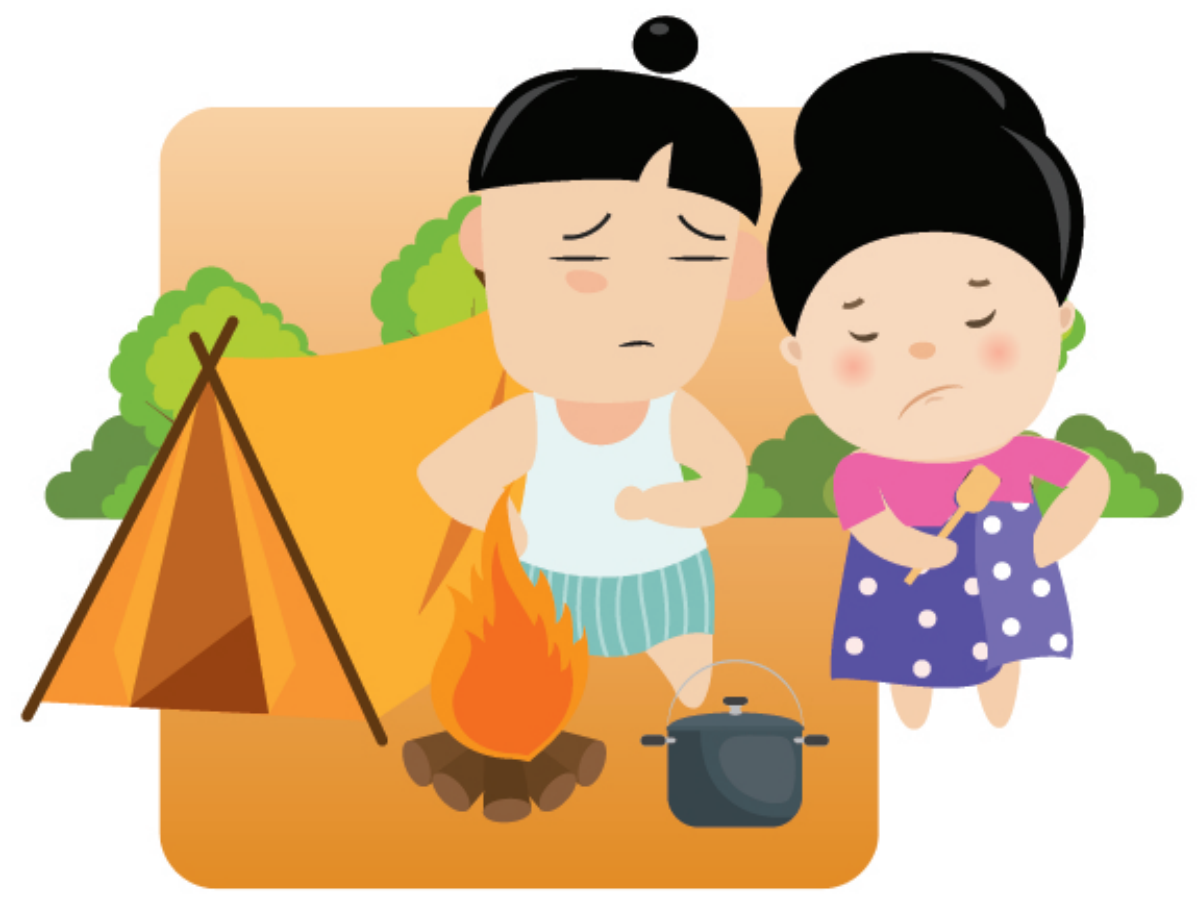

ဆ်ုပိုတဝ်·ဗီဝါသွာ


ဆ်ုဖင်းဆင်းဆ်ုလ်ုဖး

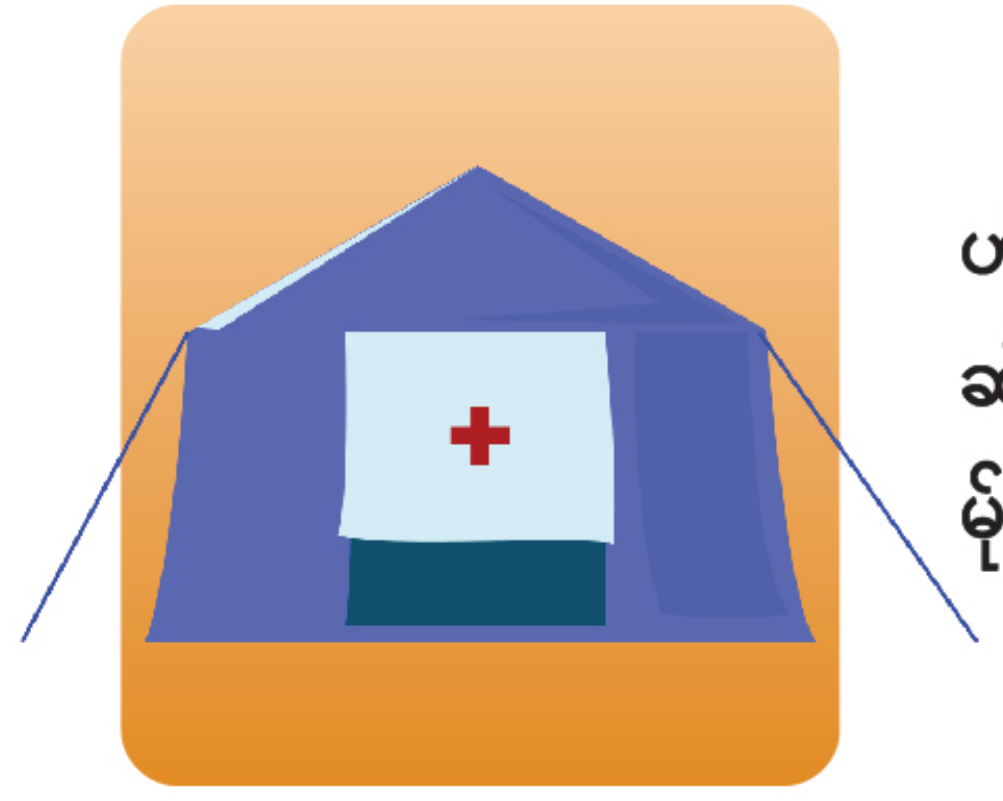
စးဆာင့်ရှက်ကာယာလ်ုခဝ့်

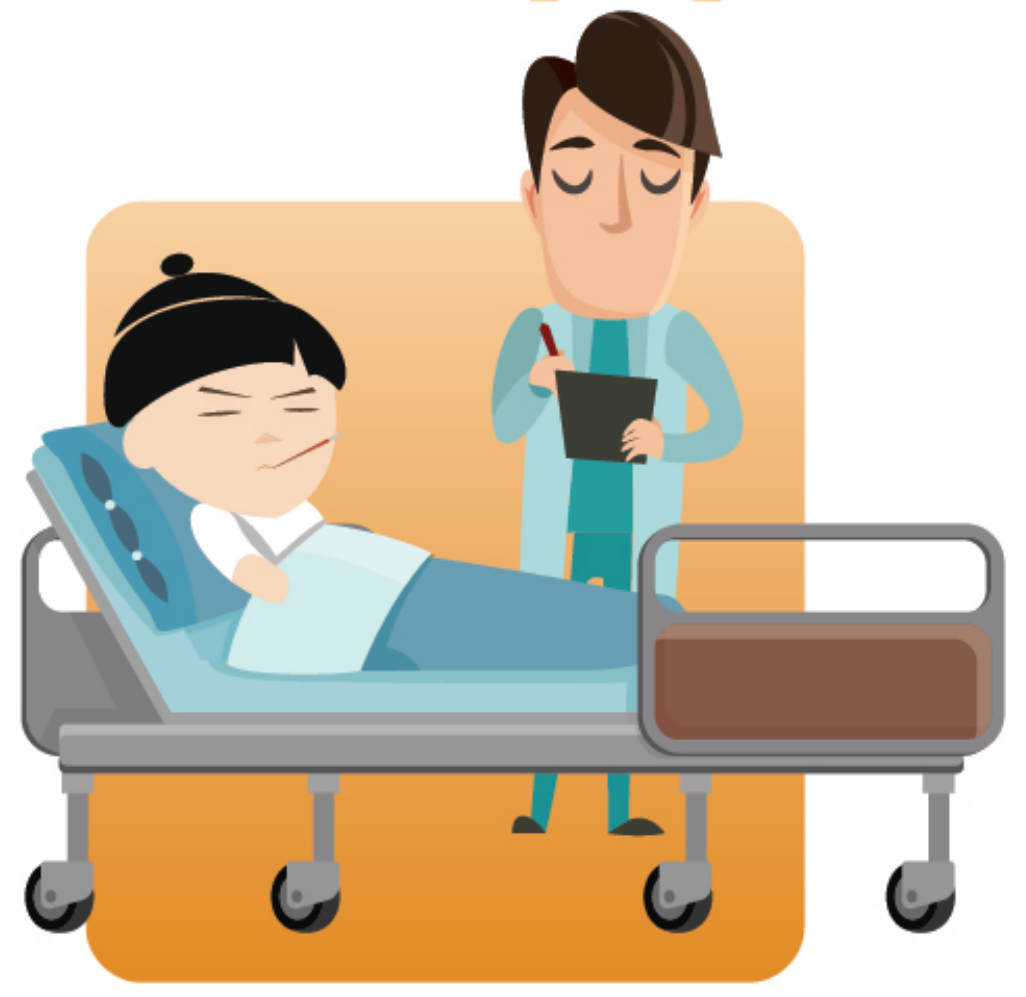

ဟ်ုသီးဝေ့ဟိုင်းဃုင့်လ်ုဖးဏျ်အိုဝ် စးအ်ုကေ်
ထဝ်·ခွိက်၊ မ်ုအ်ုလင်·လ်ုအ် ဟုယ့်ကဲထင်းဝေ့

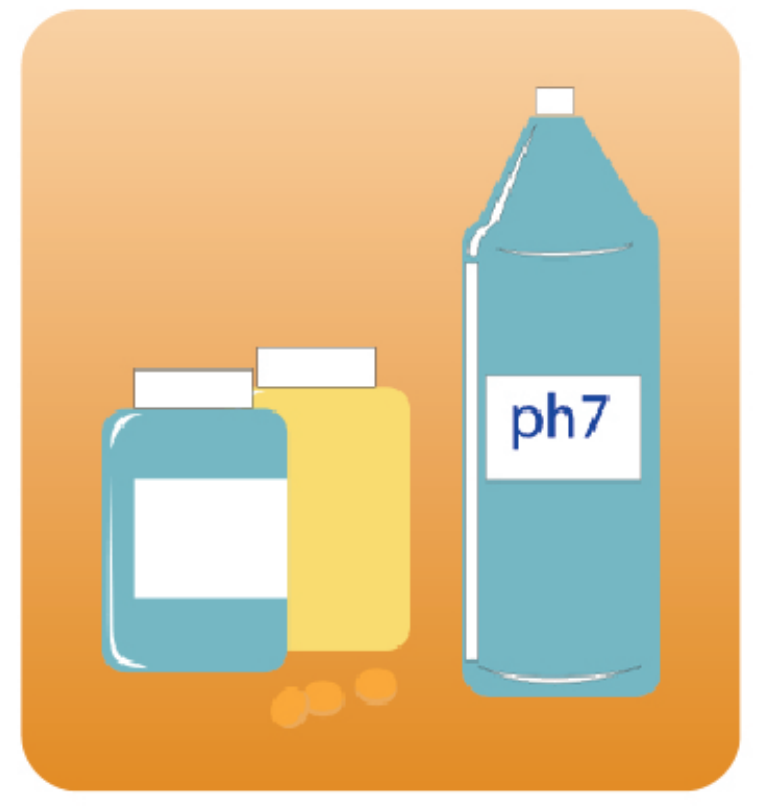

ဟ်ုသီးဝေ့ထီခါန်·ဏျ်သီး စးအ်ုကေ်ထဝ်·ခွိက်ဟုံင်
ခင့်ထေံခါန်·ဆိုင့်ဒွေဈီ့သယ်သီး အ်ုဆေဝ်·လ်ု။


စးဆာင့်ဒွေရှက်ကာယာဏျ်သီး ပွါသာ၊ လင်အိုဝ်သာဝီ·ထိ၊
ရှက်ကာယာဆာ့ကဲထင်းအ်ုဃုံလင်· ဆ်ုစးထာ်သယ်သီး
ကဲသေ့်ဆေဝ်·လ်ု။

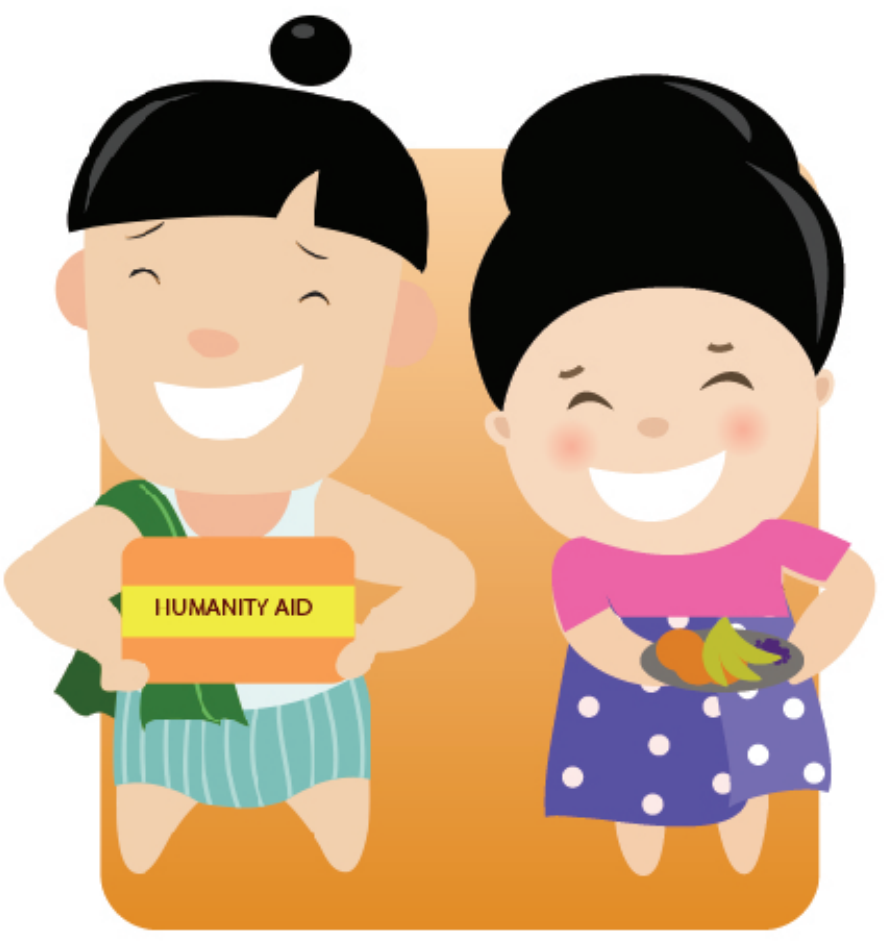
စးဆာင့်ရှက်ကာယာလ်ုခဝ့်သီးဏျ်အိုဝ် အင်းတာင်ဖေ့်ဆ်ု


ဟ်ုသီးဝေ့ စးဆာင့်ဒွေရှက်လ်ုခဝ့်
ဆ်ုကးဆ်ုဟုယ်လ်ုဖးဏျ်မ်ုအင်းတာင်ဟုင်·
မ်ုစးလေဝ်လ်ုသီးတုဂ်အိုဝ်ဆေဝ်·လ်ု။


ဒုးခံင်ဒွေသီးဆြာ့ဟုယ်အ်ုဖင့်လးလ်ုဖးဏျ်အိုဝ် ဖင်းဖာ်ဟုင်·
၁။ စးဆာင့်ရှက်လ်ုခဝ့် စင်ယောဝ်·ဆ်ုလ်ုဖး ဖင်းဖာ်ဆ်ု
၂။ ဏင့်ဆာ·ယိုဝ် မွါဆ်ုအ်ုလ်ုမုက်စးလ်ုအ်ုဏင်မိင်ဏျ်
သေ့်ယာ့ဏားသေ့်ဖေ့်ဆ်ု
၃။ ဟုယ့်ကံင်ယာ·ထာင်ဟုင်·၊ ဏောဝ်·သီးဖာ·သယ်ဟုင်·



လိက်ဆ်ုထုင်·ချိုဝ်ပါ သီးဖာ·လ်ုဖး
ဆိင့်ဃို့ဝေ့ ဒုင်မိင့်ထးထိ့ဃီး



ဆ်ုအင်းဆ်ုအဝ်လ်ုဖး ထီ့အဝ်လ်ုဖးဒွေ မ်ုအ်ုဟုင်·
စီးဓါ်သာထံင်ဝေ့ လင်·ဍာလ်ုဖးဏျ်အိုဝ်သီး
ဟ်ုသီးစးမာဏောဝ်·ဆေဝ်·လ်ု။

ဒွေအ်ုဒုံင်သယ်ယိုဝ်ဏျ် ဟ်ုသီးဝေ့ စးဆာင့်ရှက်ကာယာဆ်ုကးဆ်ုဟုယ်လ်ုဖးဏျ်အိုဝ် အင်းတာင်ကဲဆေဝ်·လ်ု။

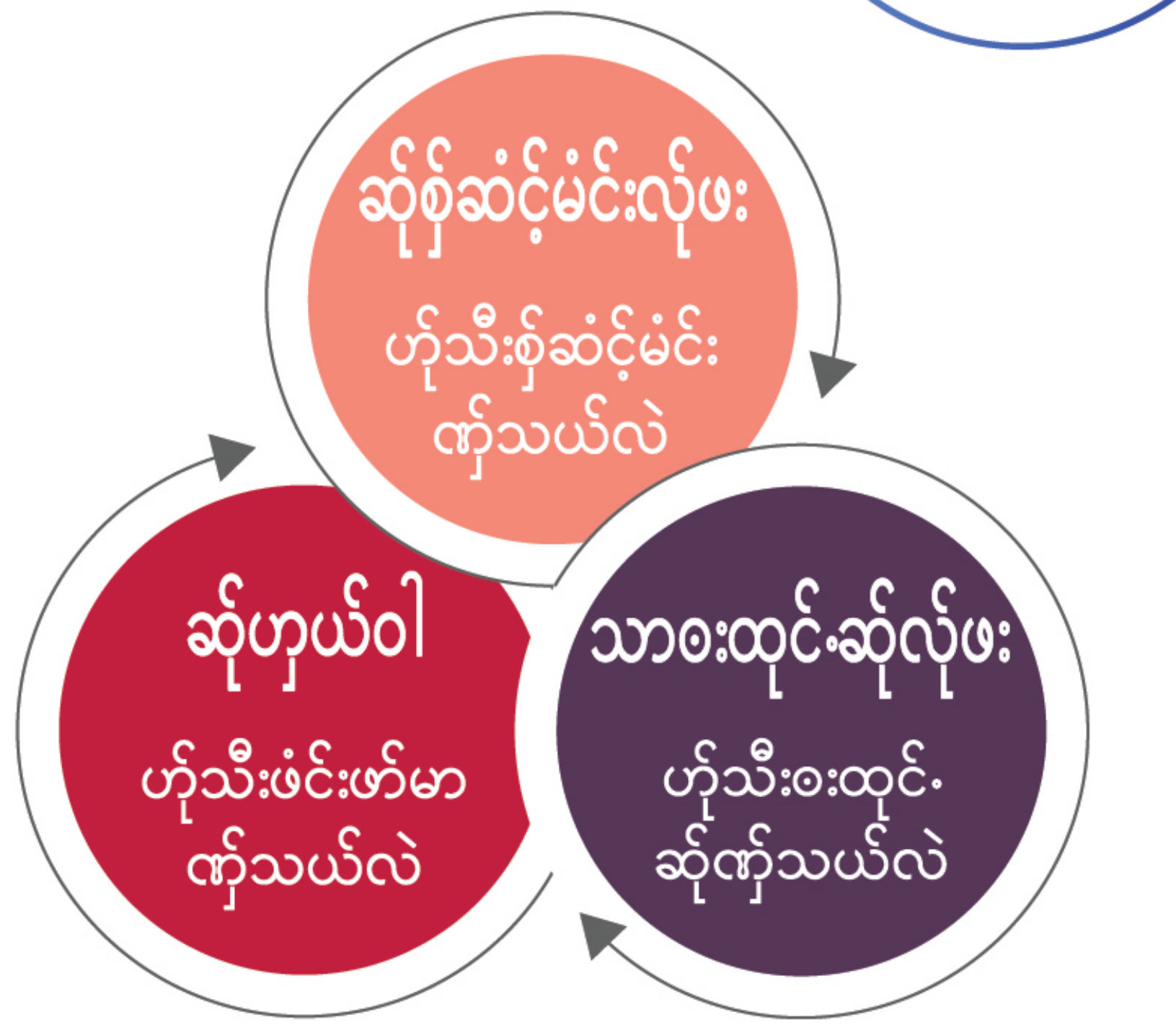
အ်ုခါ့ယိုဝ် ဟ်ုသီးယိုဝ် စးဆာင့်ရှက်လ်ုခဝ့် ဟုယ့်ဆံင်းချာင့်ဟုံင် အ်ုလ်ုမုက်ဆံင့်ကာင်သယ်လ်ုအ် ကံင်ယာ·ဟော့ဝ်ထင်း ထာင်ဆေဝ်·လ်ု။ အ်ုဏျ်မး ကိုဝ်ဏီဖင်းဖာ်ဝေ့ဆ်ုမာကာင်ကာ လ်ုဖးဏျ်အိုဝ် မ်ုဖင်းဖာ်မာထာင်ဆေဝ်·လ်ု။

စးဆာင့်လ်ုသာလ်ုခဝ့်

ဟ်ုသီးဝေ့ယိုဝ် ဆ်ုဟုယ်ဝါလ်ုဖးဏျ် လ်ုဟ်ုသီးဝေ့ ဆ်ုဆံင့်မံင်းလ်ုဖးဒွေ
သာစးထုင်·ဆ်ုလ်ုဖးဏျ်အိုဝ် ဆ်ုထံင်ဟုးသယ်အ်ုဝေ့ဆေဝ်·လ်ု။

ဟ်ုသီးဝေ့ယိုဝ် ဆ်ုစုံဆံင့်မံင်းလ်ုဖးဏျ် လ်ုဟ်ုသီးဝေ့ ဆ်ုဟုယ်ဝါဒွေ
သာဆ်ုထုင်·သယ်လ်ုဖးဏျ်အိုဝ် ဆ်ုထံင်ဟုးသယ် အ်ုဝေ့ဆေဝ်·လ်ု။

ဟ်ုသီးဝေ့ယိုဝ် ဆ်ုစးထုင်·လ်ုဖးဏျ် လ်ုဟ်ုသီးဝေ့ ဆ်ုစုံဆံင့်မံင်းလ်ုဖး
ဒွေဆ်ုဟုယ်ဝါလ်ုဖးဏျ်အိုဝ် ဆ်ုထံင်ဟုးသယ် အ်ုဝေ့ဆေဝ်·လ်ု။

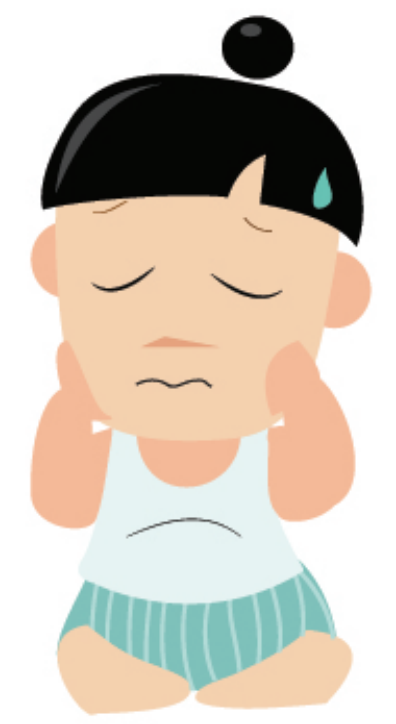

ဆ်ုစုံဆံင့်မံင်းလ်ုဖး
ဟ်ုသီးစုံဆံင့်မံင်း
ဏျ်သယ်လဲ

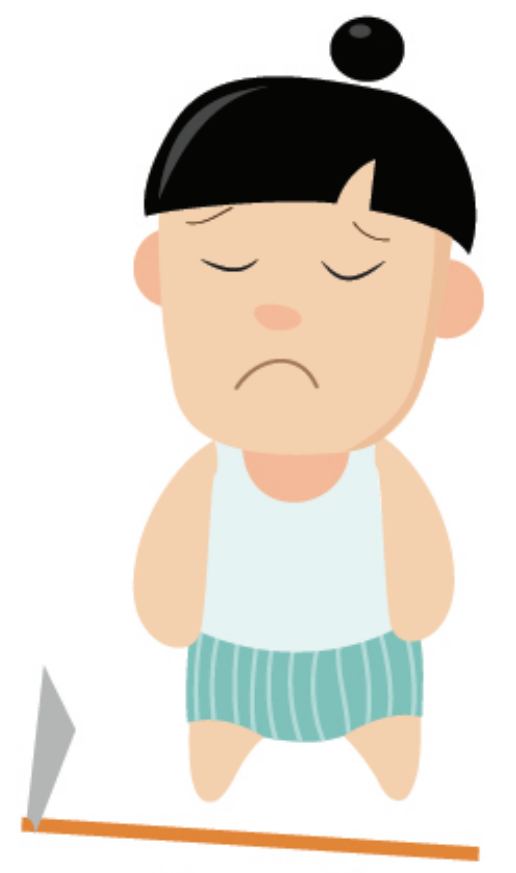
ဆ်ုဟုယ်ဝါ
ဟ်ုသီးဖင်းဖာ်မာ
ဏျ်သယ်လဲ

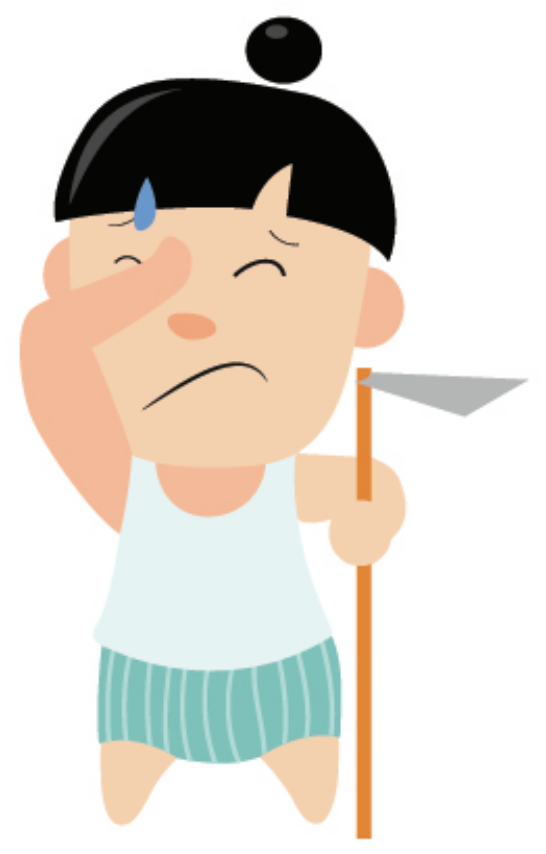
သာစးထုင်·ဆ်ုလ်ုဖး
ဟ်ုသီးစးထုင်·
ဆ်ုဏျ်သယ်လဲ

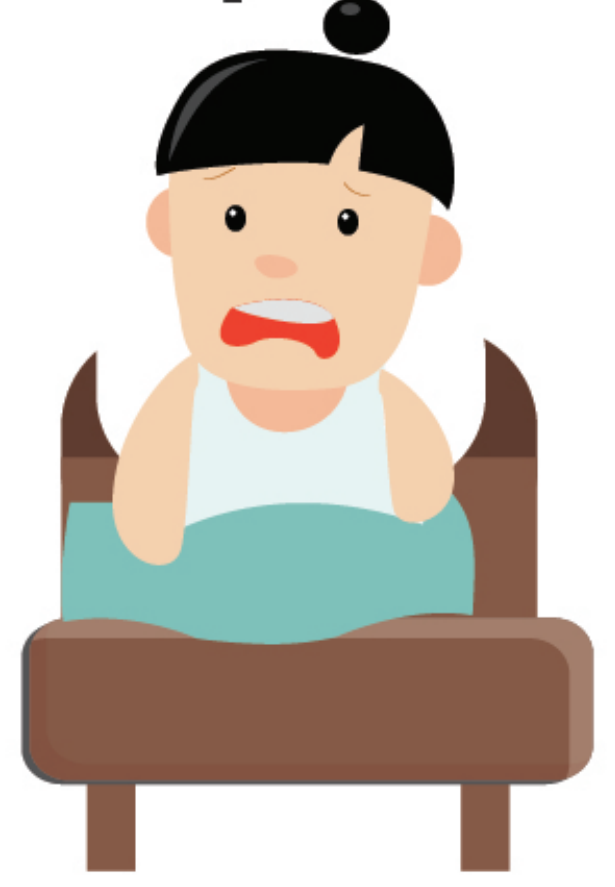
စးဆာင့်ဒွေသာဆ်ုစးထုင်·သယ်လ်ုဖးဝေ့ ဆ်ုအင်းတာင်

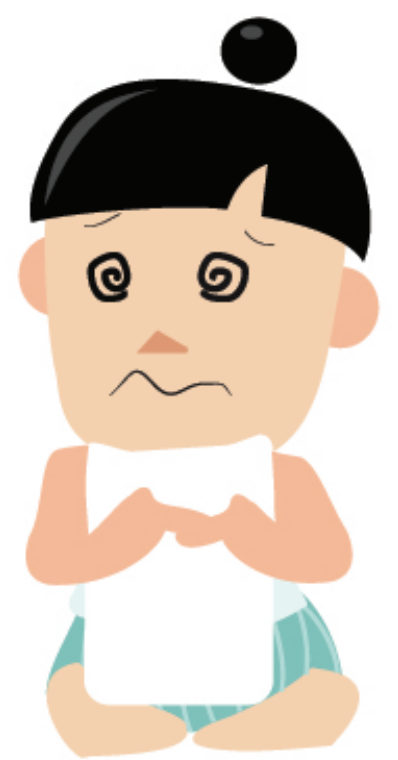
ဆ်ုသာမဲ၊ ဆ်ုစးခေါဝ်·ကိုတဝ်၊ ဆ်ုစးထုင်·လ်ုဝီးဓါ၊ ဆ်ုထောဟ်စိုဝ်လ်ုအ်ုစးသယ်ဏျ် စးထုင်·ဆ်ု၊ သာဟုာဟုံင်လာ·ဏင့်
ဟ်ုသီးဝေ့ဏင့်ဆာ·စးထုင်·ဆ်ုဏာင်း တင်ဆိုင့်ထာင် ဓေ့ယိုဝ်ဏျ်လဝ့် သ္တာ်ထးသေ့်သယ်အ်ုဆေဝ်·လ်ု။

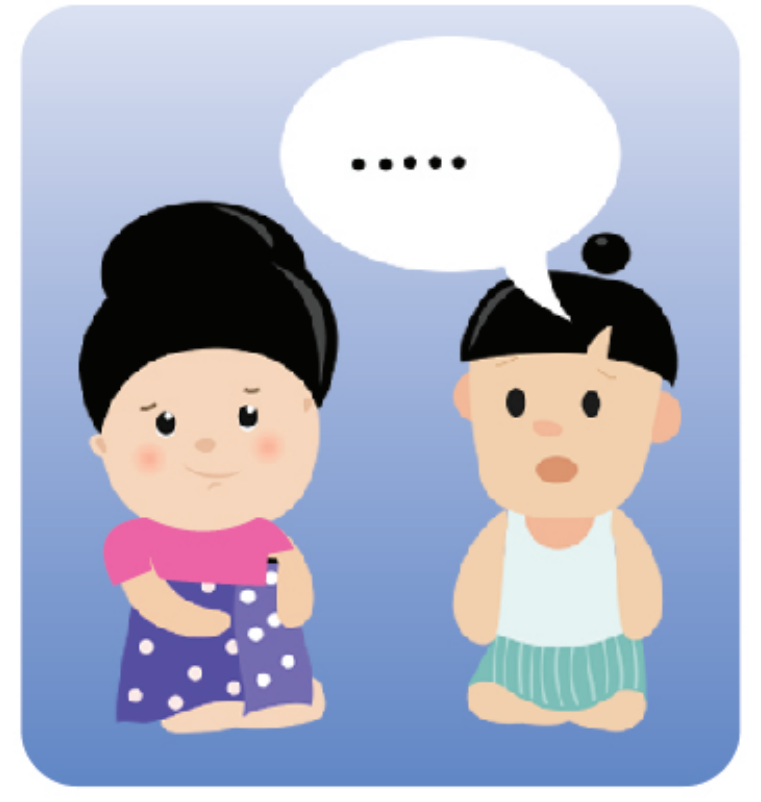

အ်ုကျုံင်းအ်ုဖ္ုင်လ်ုဖ္ုဟ်
ဆ်ုဆံင့်ကာင်ကဲထင်း


အ်ုဟုာင်·ယုာ

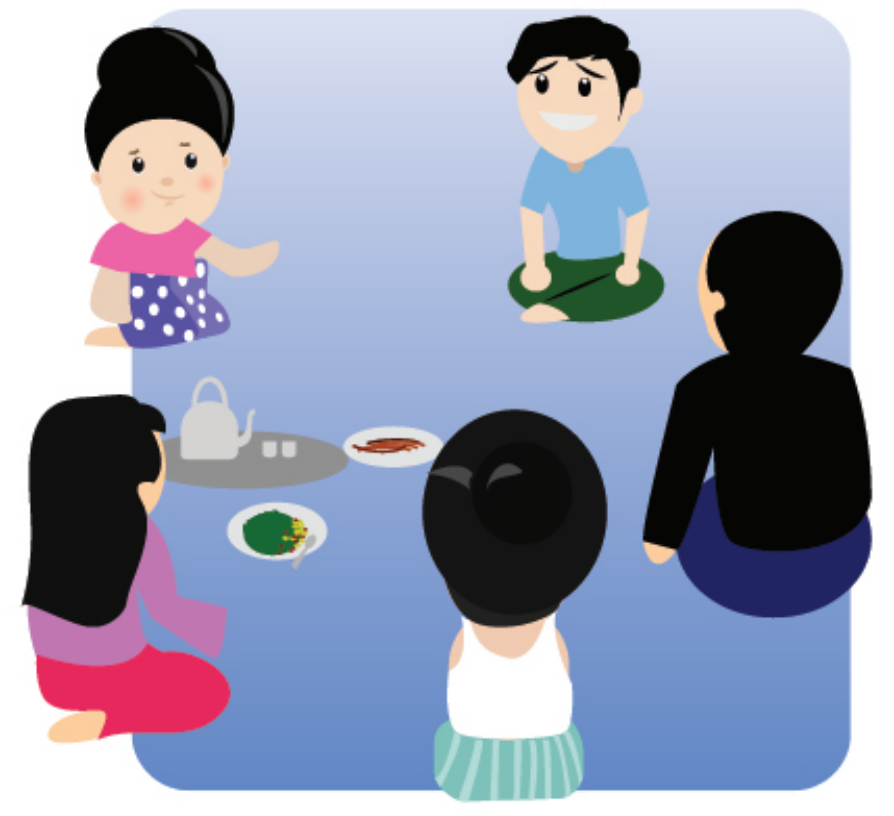

ဆ်ုပွှ်သာ

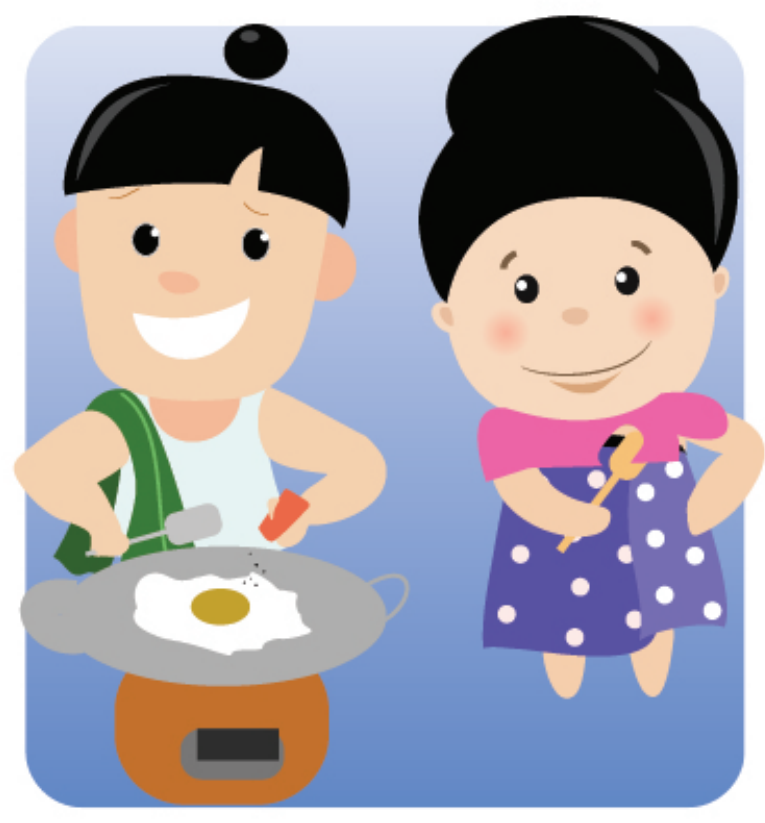

ဆ်ုမီ့မင်·လ်ုဟော့ဝ်စး

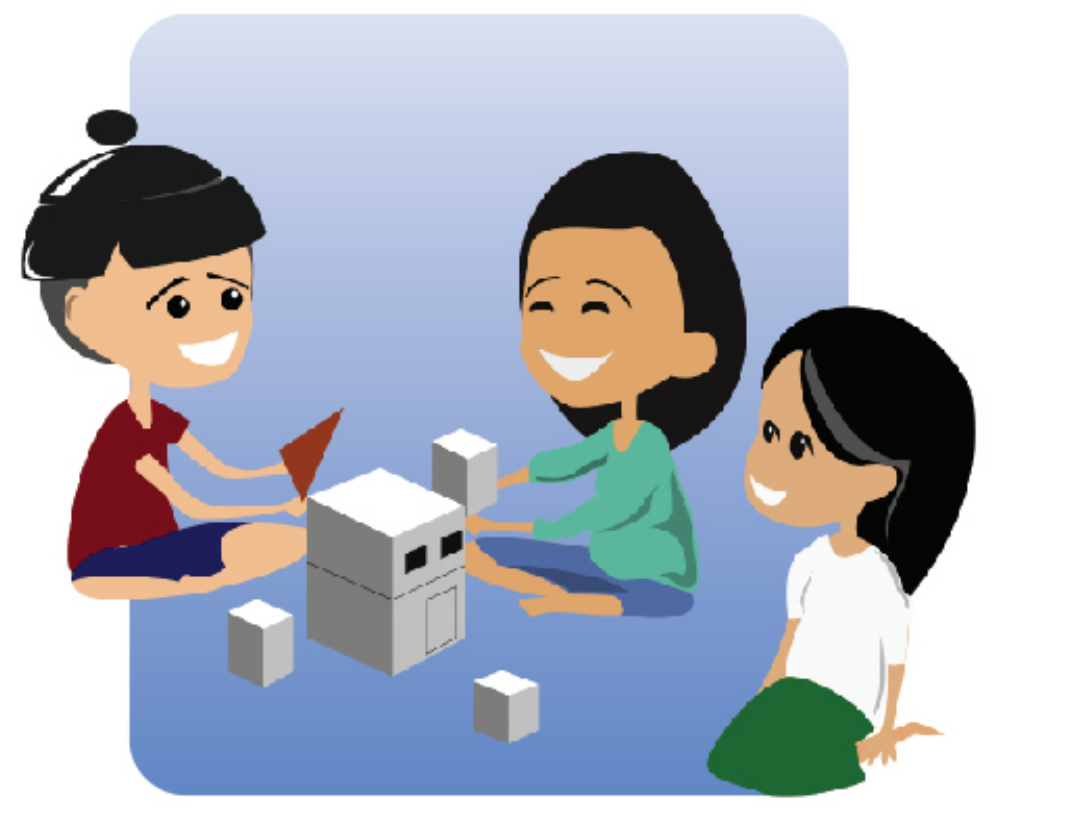

ဆ်ုမီ့လ်ုဏောဝ်·စး



ဟ်ုသီး ဏယ်အင်းစးလ်ုဟုာဟုာ(ထီသိုဝ်၊
မောဝ်·ဖောဟ်လ်ုစုဂ်၊ လဝ်ထာင်ကင်ကာဖေ့်ဆာ·၊
ဆ်ုကဲထင်းဆ်ုသယ် စီရေင့်အင်းတာင်ဆာ·)
ဏျ်အိုဝ် လဝ်ဏဲလာ·ဆာ်။


မာဏောဝ်·အ်ုထာ် ခွ့ါ/မူးဟုာင်·
လ်ုဆ်ုဖင်းဆင်းဏျ်အိုဝ်
သာမိုင့်ဖင်ဖေ့ထာင်ဆာ·လ်ုဖး
အင်းတာင်အ်ုရှဲဟုံင်
အင်းဏင်ဖေ့်ဆ်ုသုဂ်ဆ်ုကွ့ယ်လ်ုဖး

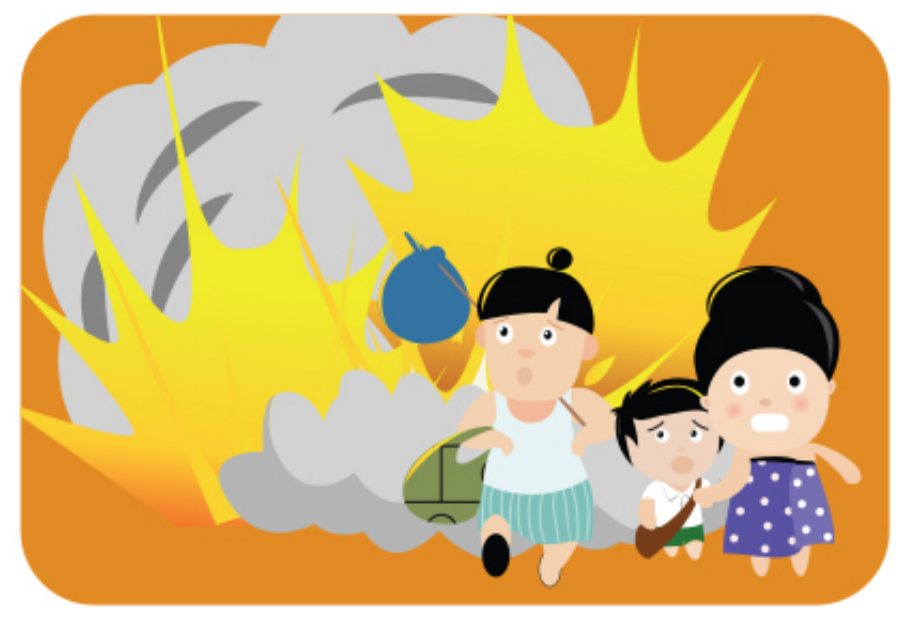

ဟ်ုသီးဝေ့ လ်ုသာပါဆ်ုလ်ုမိင်မိင်ဏျ်အိုဝ်
မာလာ·ဆာ်။ လ်ုမွဲစးဟ်ုသီးဝေ့
သာစးထုင်·ဆ်ုလ်ုဖးဏျ်အိုဝ် ဒွေအ်ုခွ့ံင်·ဖိုင်သာ
ဟော့ဝ်ဏျ်လဝ်ဖ္ုဟ်မ်ုကဲအ်ုခွ့ံင်·ဖိုင်သာ
လ်ုဖးဏျ်အိုဝ်အင်းဃုု့လာ·ဆာ်။

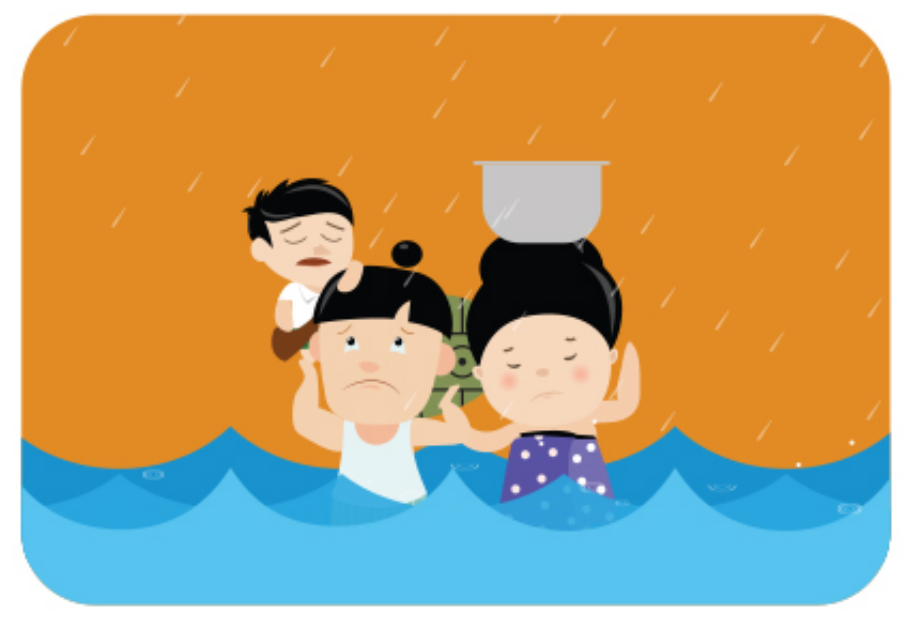

မာထာခေါဟ်ဏျ်ဆာ၊ ထုင်းလီ·လာ·ဆာ်၊
ဆ်ုမာဆင့်သာလ်ုမိင်မိင်ဏျ်အိုဝ် မာလောဟ်
ဏောဝ်·လာ·ဆာ်။

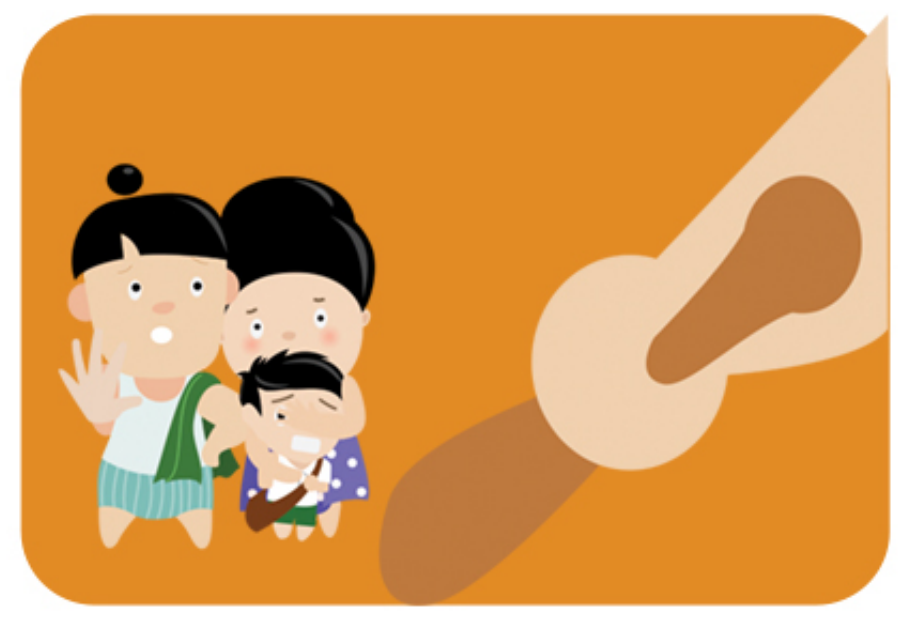
ဒွေအ်ုခွ့ံင်·ဏျ် ဟ်ုသီးဝေ့ စးဆာင့်သာလ်ုခဝ့် ဒွေသာစးထုင်·ဆ်ုကးဆ်ုဟုယ်လ်ုဖးဏျ်အိုဝ် အင်းတာင်ကဲဝေ့ဆေဝ်·လ်ု။

ဒွေစးဆာင့် သာဆ်ုအ်ုဆံင်းအ်ုချာင့်ပညာ့ဆာ·ဏျ် ဒုးခံင်ဝေ့ဟုံင် မာဏောဝ်·လာ·ဆ်ုမာစိုဝ်ဏျ်ဆာ်။
၁။ ဟ်ုသီးဝေ့ဆ်ုကးဆ်ုဟုယ်လ်ုဖးဏျ်အိုဝ် မ်ုဏားသေ့်အးထာင်ဟုင်· ၂။ ဟ်ုသီးဝေ့ လ်ုစးတ်ုကေဝ်ဝေ့ စးထုင်·ဆ်ုလ်ုဖးဏျ်အိုဝ် ပါသွ်ဖော်ဟုာင်·
၃။ ဟ်ုသီးဝေ့ဆ်ုကးဆ်ုဟုယ်လ်ုဖးဏျ်အိုဝ် အင်းဆာင်ဖေ့်ကဲဟုင်·ဟော့ဝ်စးဝေ့ အ်ုခွ့ံင်·ဖိုင်သာလ်ုမိင်မိင်ဏျ် မ်ုအင်းဃုု့ဟုင်·

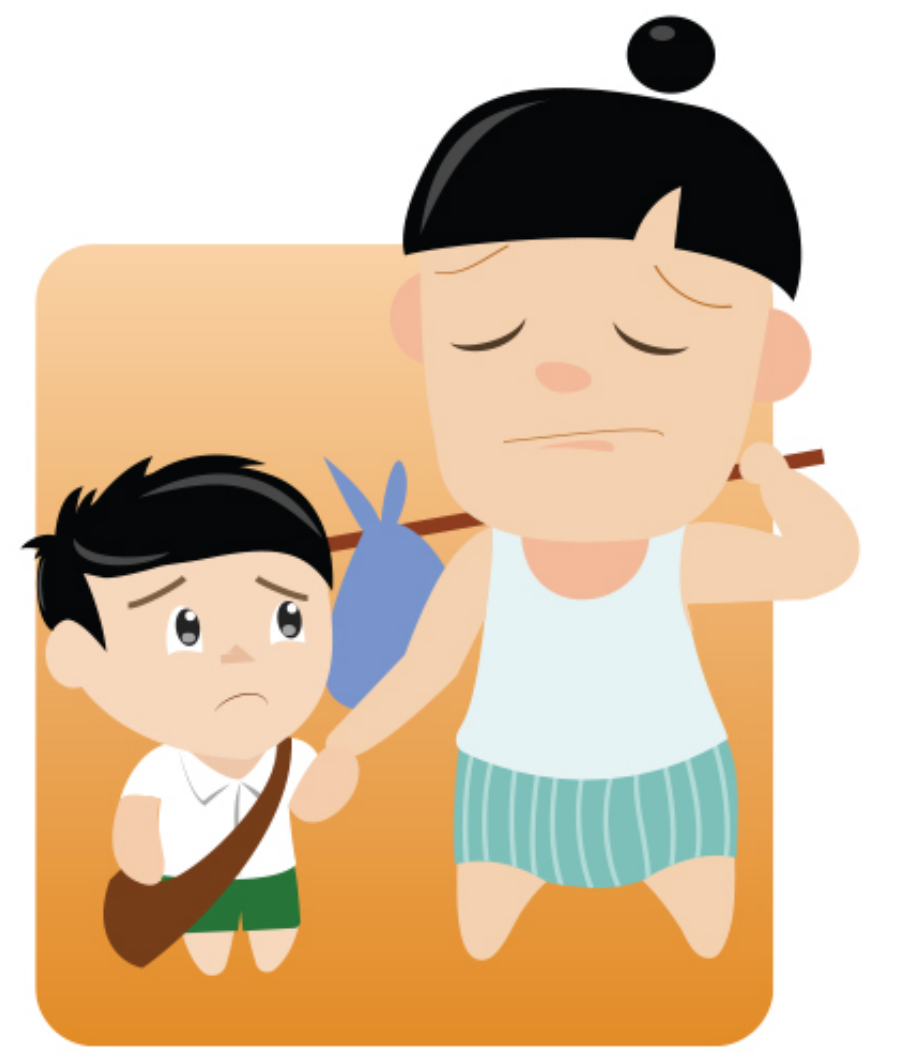
Ngo Nhaung" Gawng Khyao Ai: Ru" Ave we' Thaung" Qhug' Lo: Ra" Au:

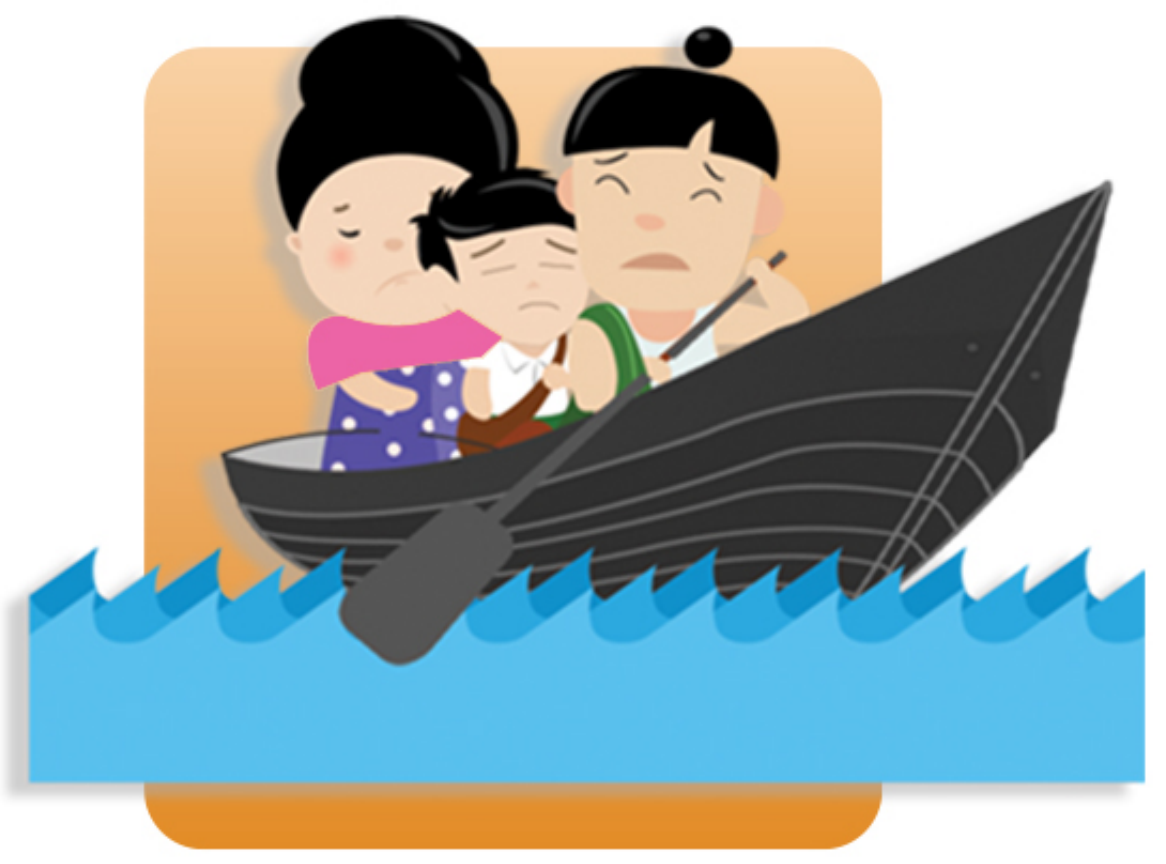

(Gye Poe Qug: Qae" Khyo)

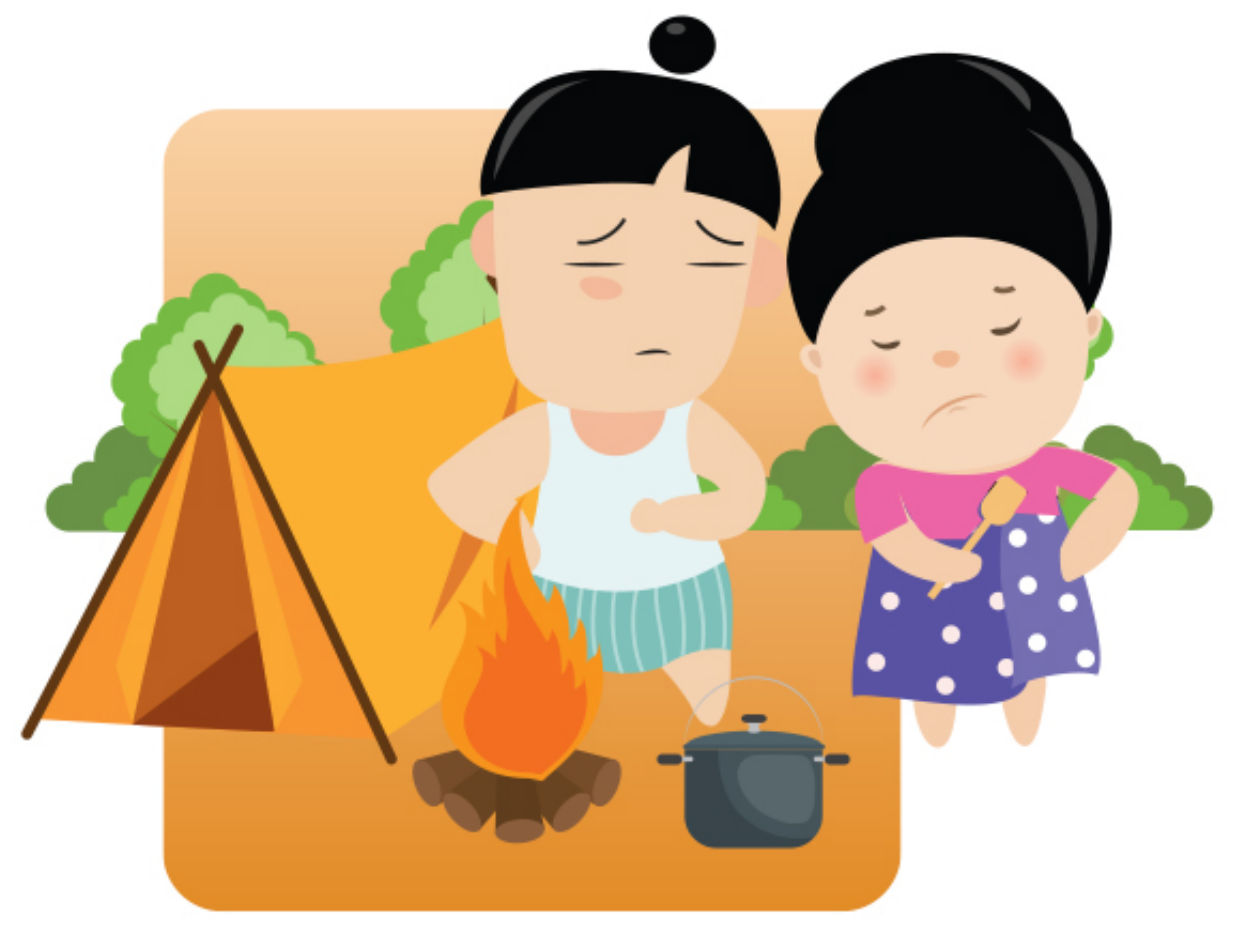

(Jo, Qao: Gyaug Ca" Nam)


(Khang: Nhau: Zag Zo" Ru)

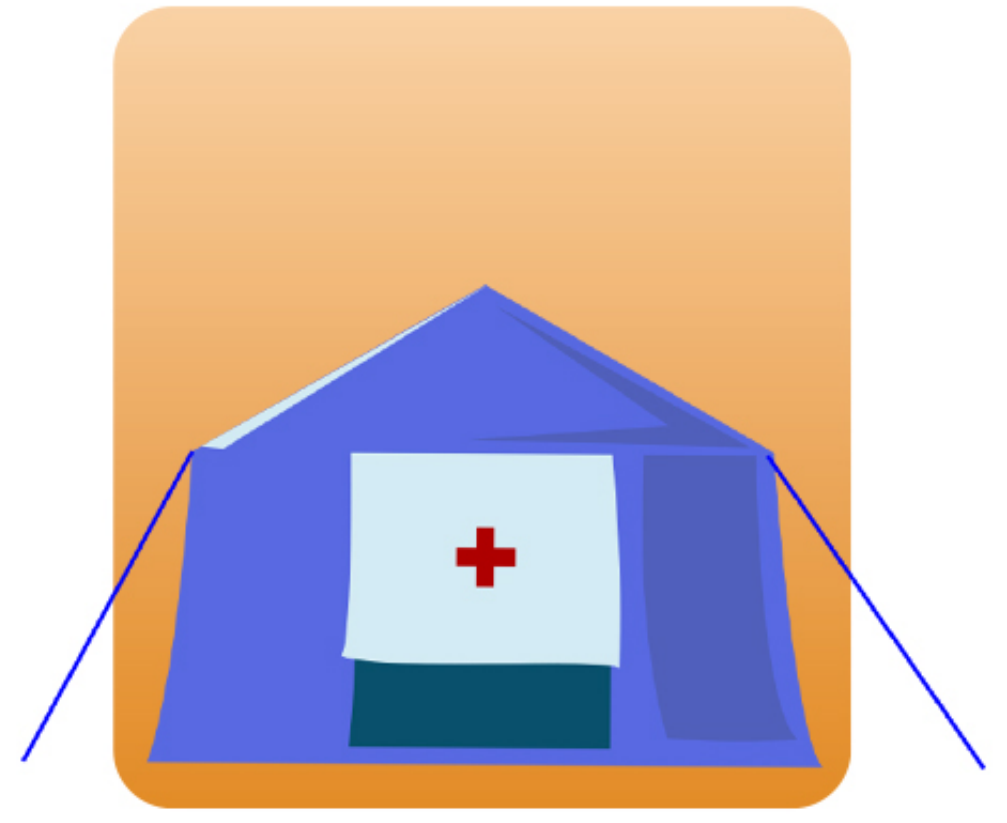
(Gaung Khyao we' Tin" Ru)

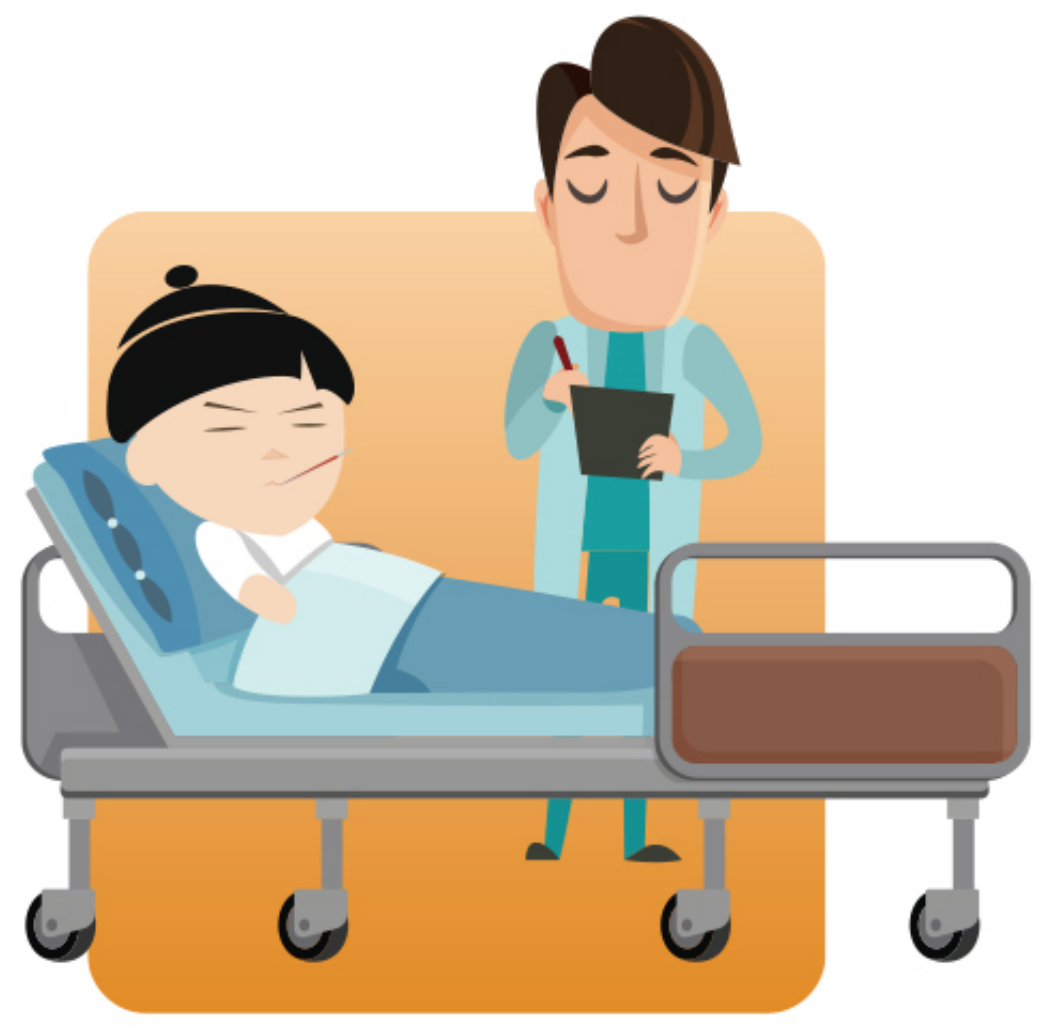

Ngo Nhaung" ra" yham re gao: lin ca". Na jo, qo majo' boe" ra".

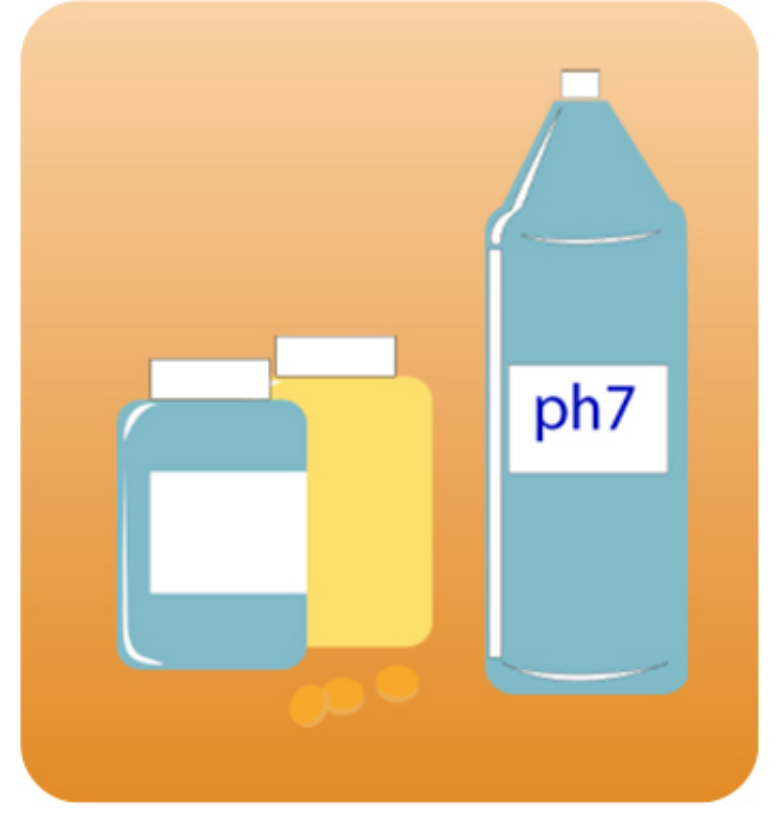

Ngo nhaung" mang: din" we lha we gao: lin yang: Mug: kyo: khyo lai: phyid' ca" ra".


Gyaug khyao re: myang: ra" vae: mae, qid shab' yang: no phyo: qo" ra" dae no: ru re: boe" lo: ra".

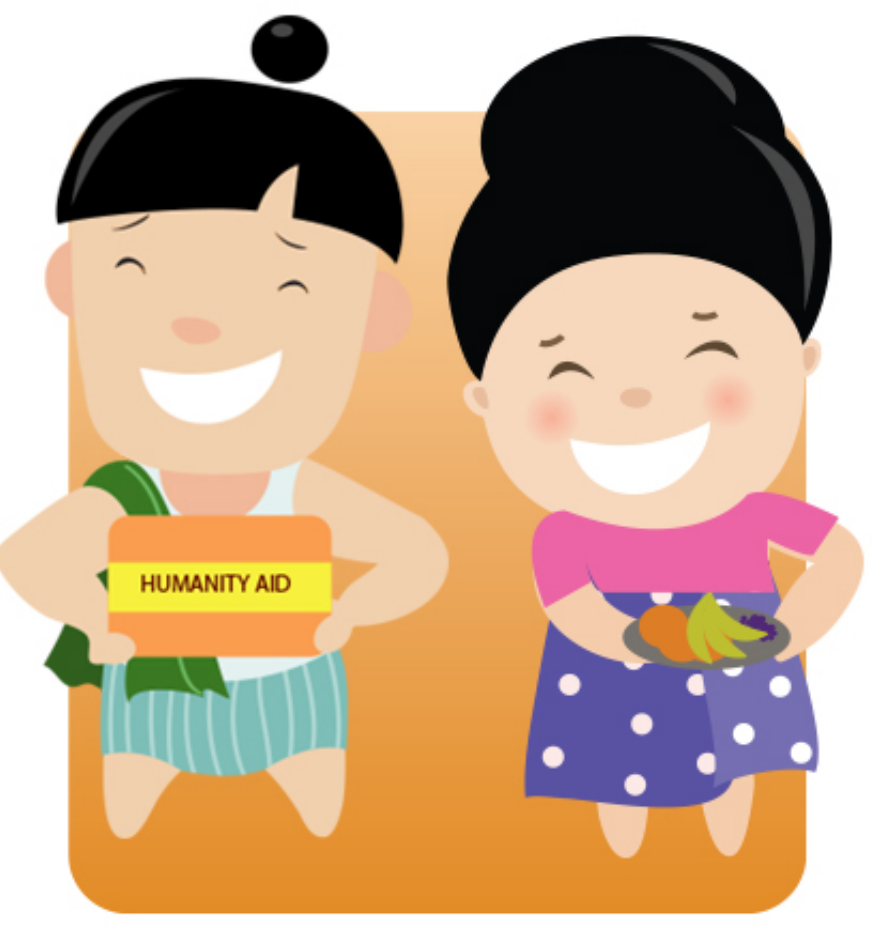
(Gawng khyo re caung gam khyo)


Ngo nhaung" ra" qug khai re kyo' shao nae" cid' yung" khyo ye: ca" ra".


1.Ayao: yao, mae no phyo: bo: rub a nhao ca".
2.Qao" zin" lo nae" tau: macid' qo" yu nae".
Aso: zhang' ra" macid jham caug' ngho' to" ra qid gyang".



Pho yam o" we' qhug' too" o mae" kaid' ca"

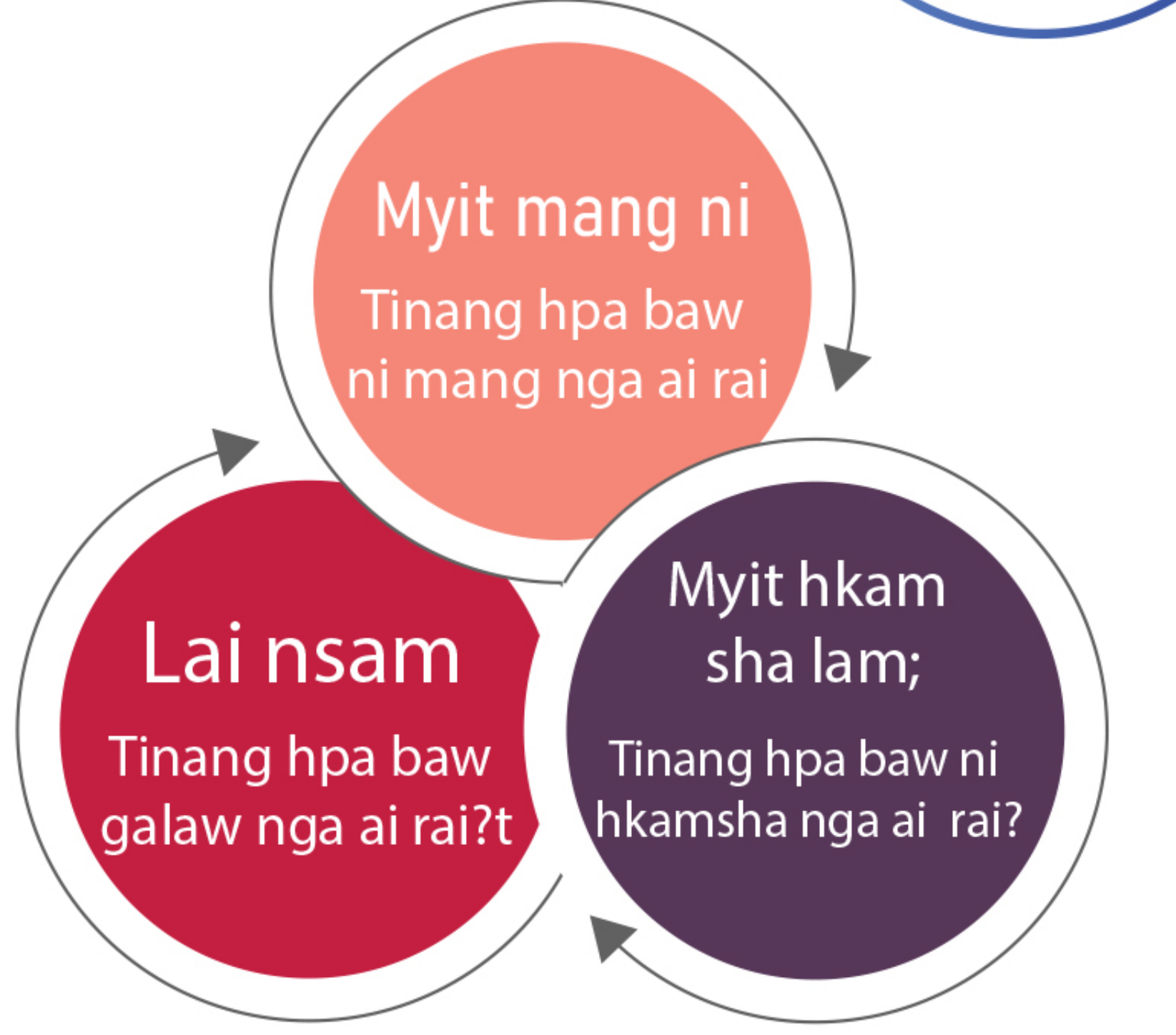


Zo: nam – Shug' qid we' gug: gam ra" na jao: ngo nhaung" qe" ca" ra".

Ce: Ayaung: we ngo nhaung gaung khyao qug: khai: re gai: sho' ra

Ngo Nhaung" wa mau" zo" re dam: qo" zaui: so: nae" ngaid:.

(Nhag' Lam: we' Tin" Ru)


Myit mang ni
Tinang hpa baw ni mang nga ai rai

Myit hkam sha lam;
Tinang hpa baw ni hkamsha nga ai rai?

Lai nsam
Tinang hpa baw galaw nga ai rai?t

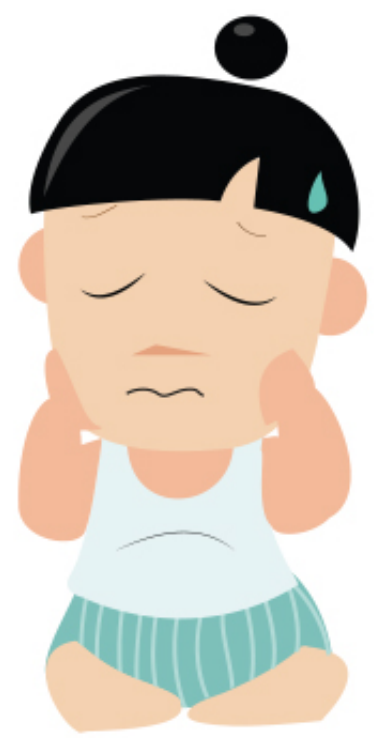
*Ngo nhaung" ra" zaui: so: khyo wan go nhaung" yao" ra" kham zo" khyo re gai boe" nhao: ra".

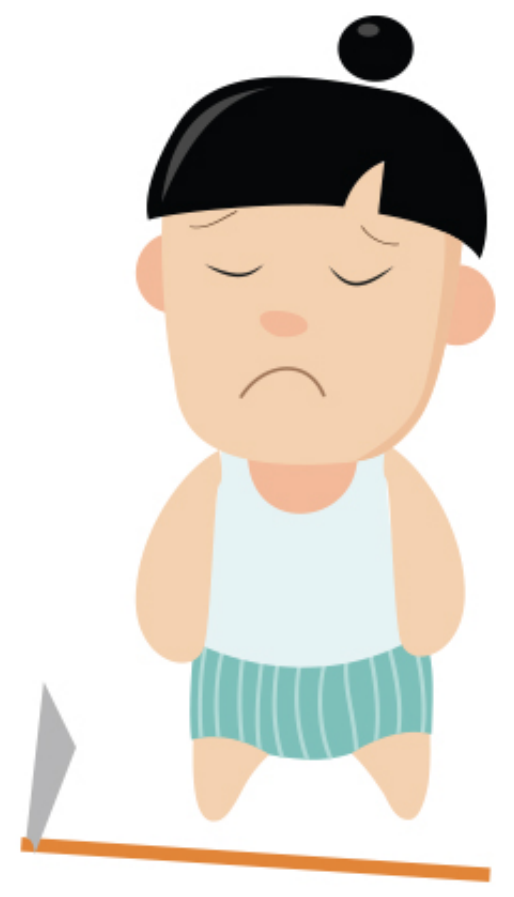
*Ngo nhaung" qhug' myid: ru wa ngo nhaung" yao" ra" kham zo" khyo re gai: boe" nhao: ra".

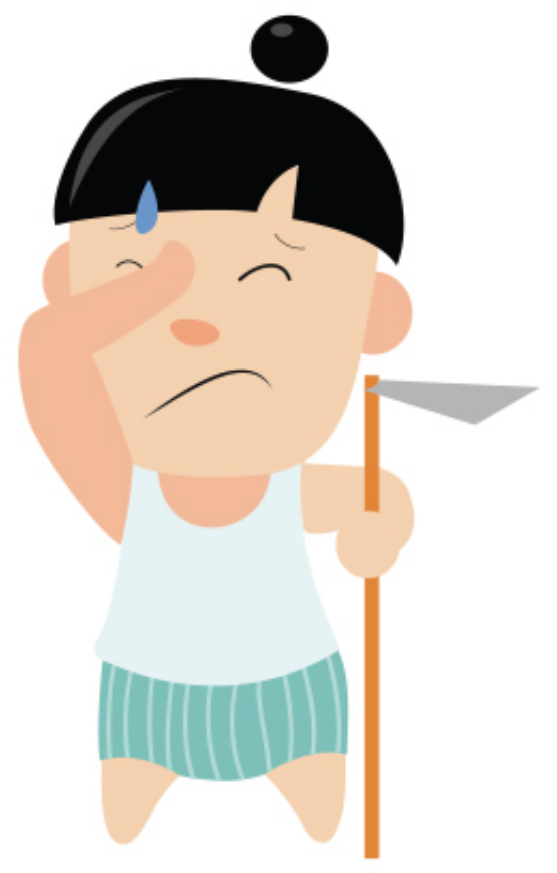
*Ngo nhaung" kham zo" ru wan go nhaung:" ra" zaui: so: khyo re gai boe" nhao: ra".

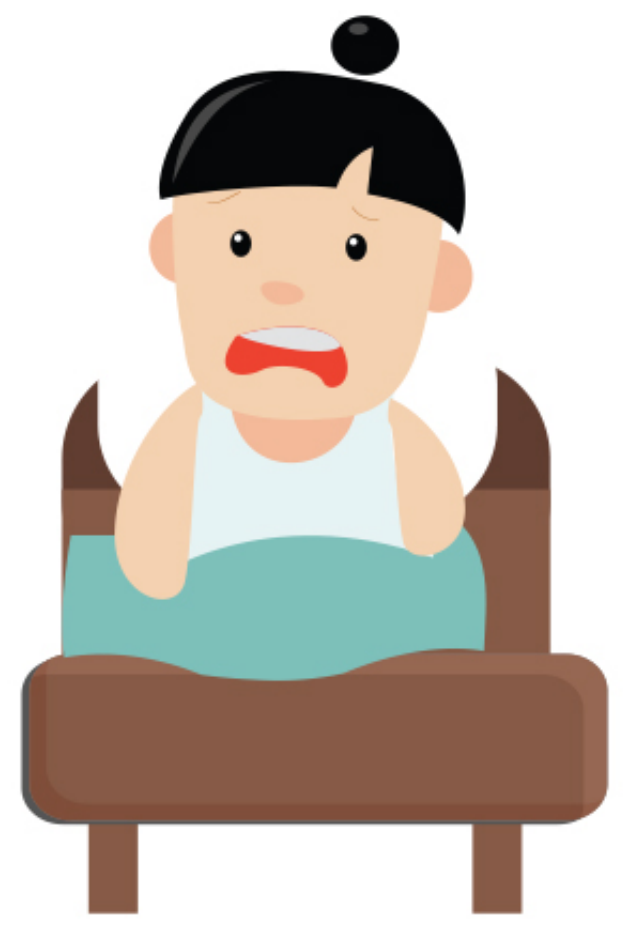
(Kham zo ra khyo re sho' nae khyo)

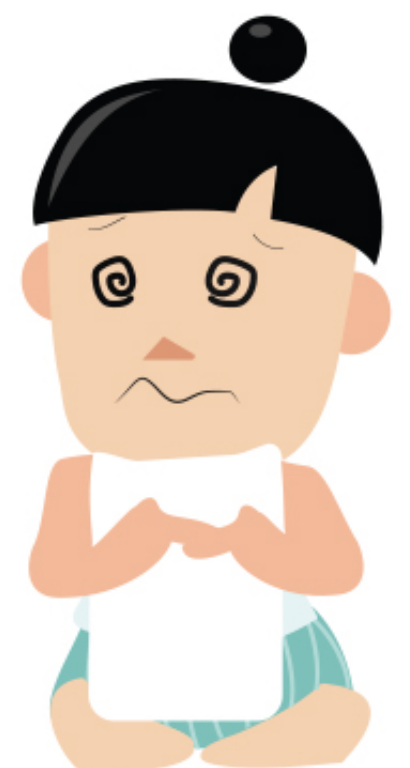
Gyug:ru – sang: kho: - Sang: lhe' ru – Aqho' aza'- myid: nhae khyo majo beo" ru-ngaid qere. Ce: ru kham zo" ru re ba se" lo: ra".

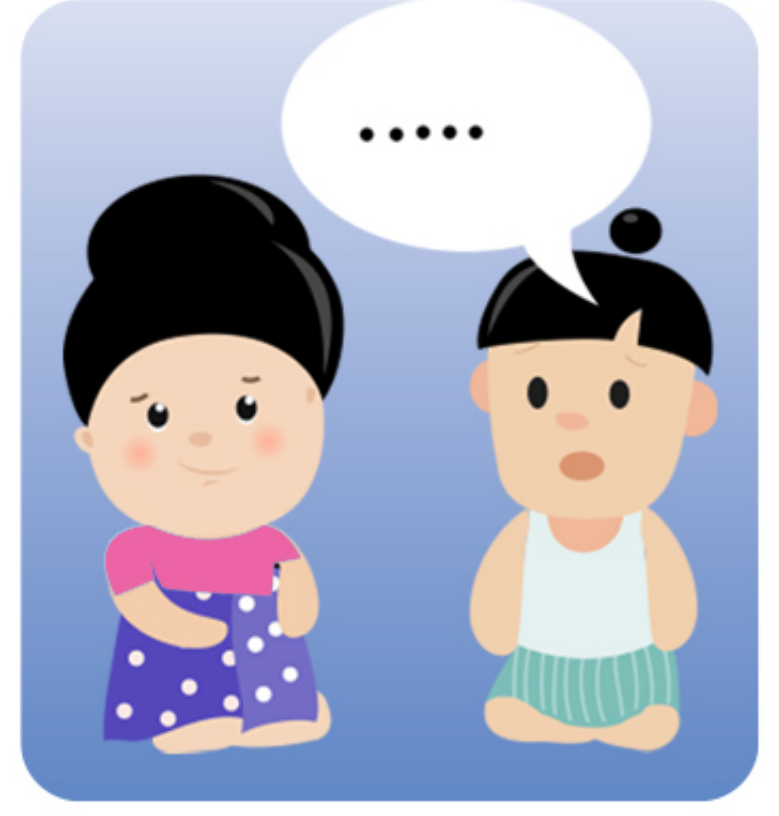

Maba: qu" ra" no phyo beo" ru


Qam: nang" khyo

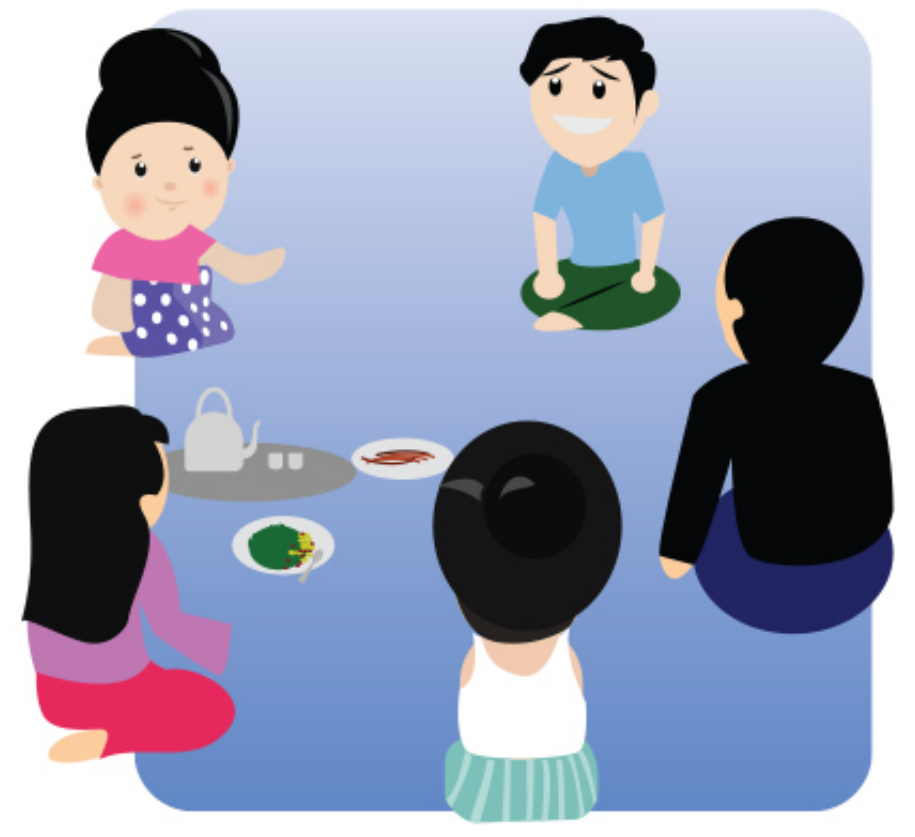

Myaung" dag: ru

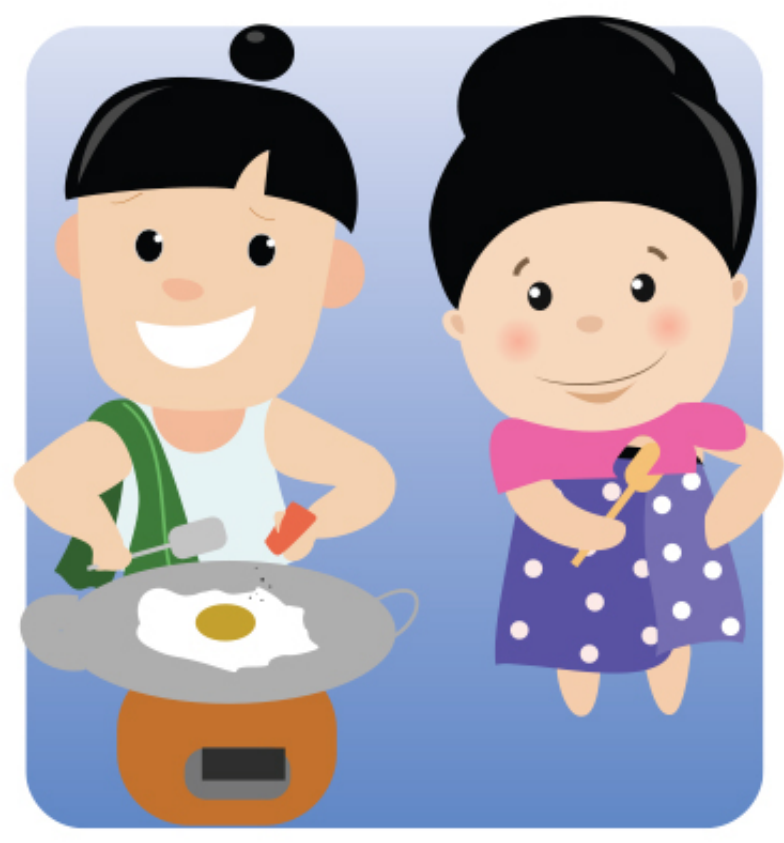

Yab mo' co' ru

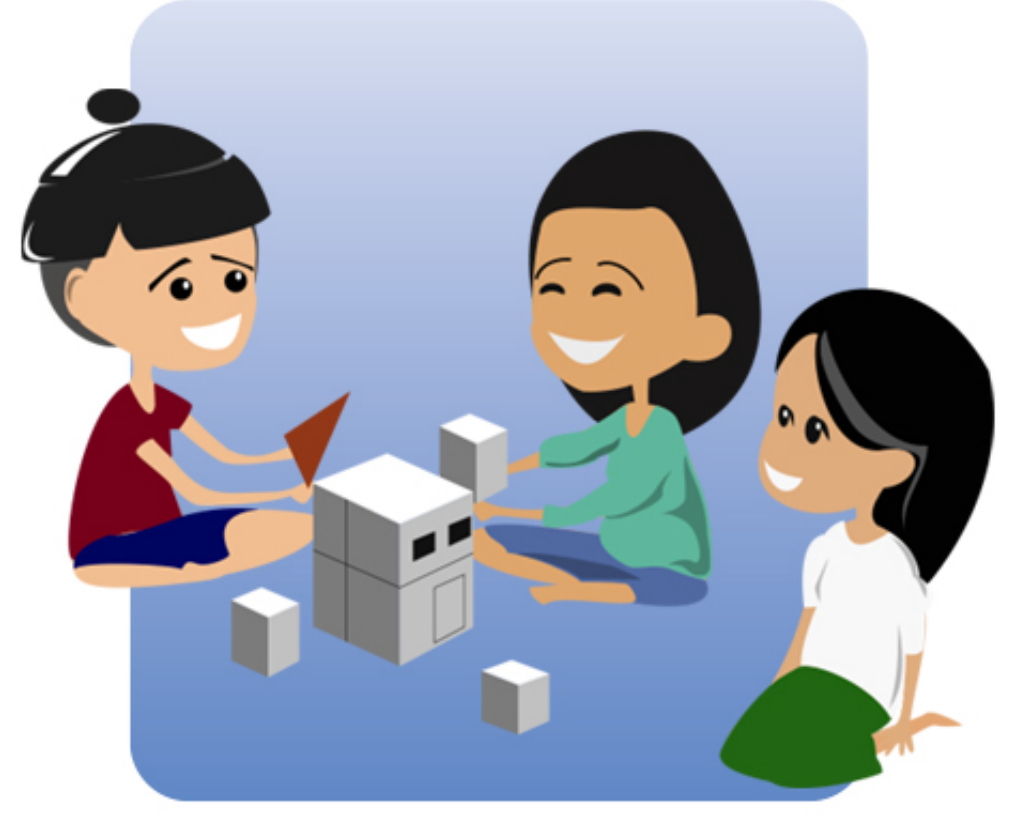

Yab mapyao: ru



Ngo nhaung" lam: ro dayoug youg byin cao: yham byu qe ju qam: byid doo: ta" ca".


Yaug gai myiqe: zag zo" ru qag mo, jho" jham ra" adai ato' jham..

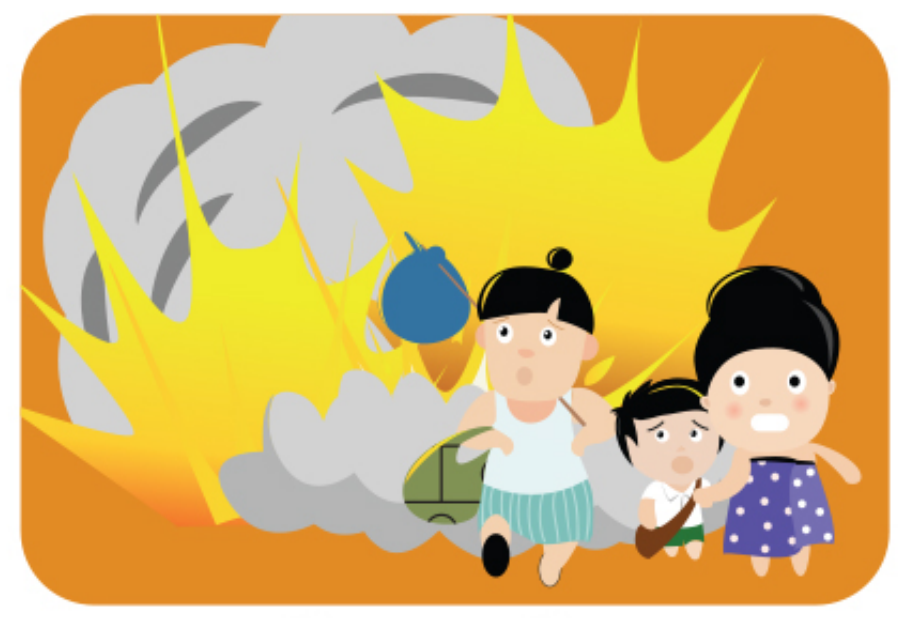

Ngo nhaung" kao bau: ra" ja: kaid' wa, - gai: ra" khyo re qho wa:.

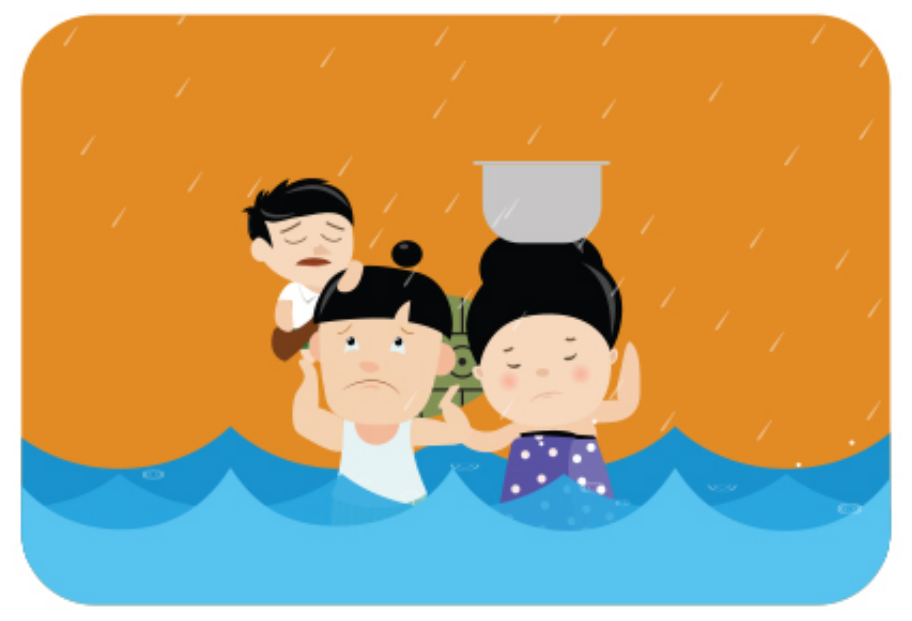

Nghaui" theo cang: wa – go" wa- da ja: ja: re mho" xeim wa,.

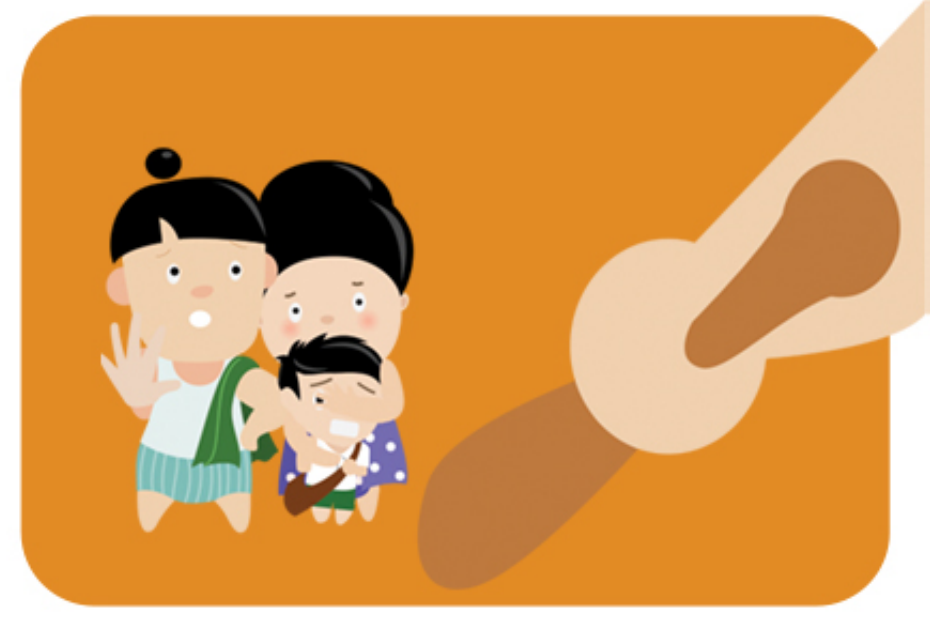
Ce ru: lao ngo nhaung nhag lam we kham zo ra qug: khai: qe she nae

1.Nhag' lam: pho ya: juyi sang we' qhug' yang: abao' athang' mabo' wa,.
2.Nga" ra" qug: khai re ba: gyo: nae". 2.Nga" ra" mayaung yo: khyo ba: gyo: nae:.
3.Nga" ra" mayaung yo: khyo re kyo' sho' mae gai ra" khyo qho nae".

[illegible]


[illegible] / [illegible]

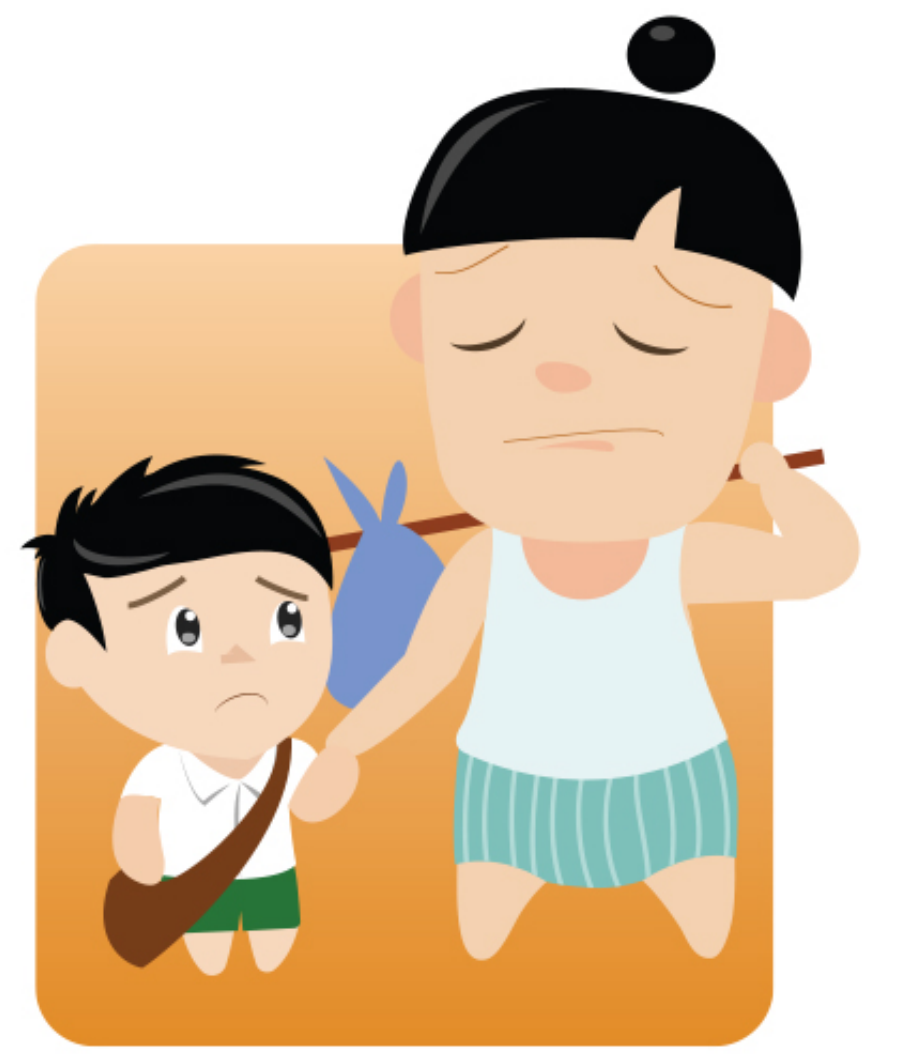

[illegible]

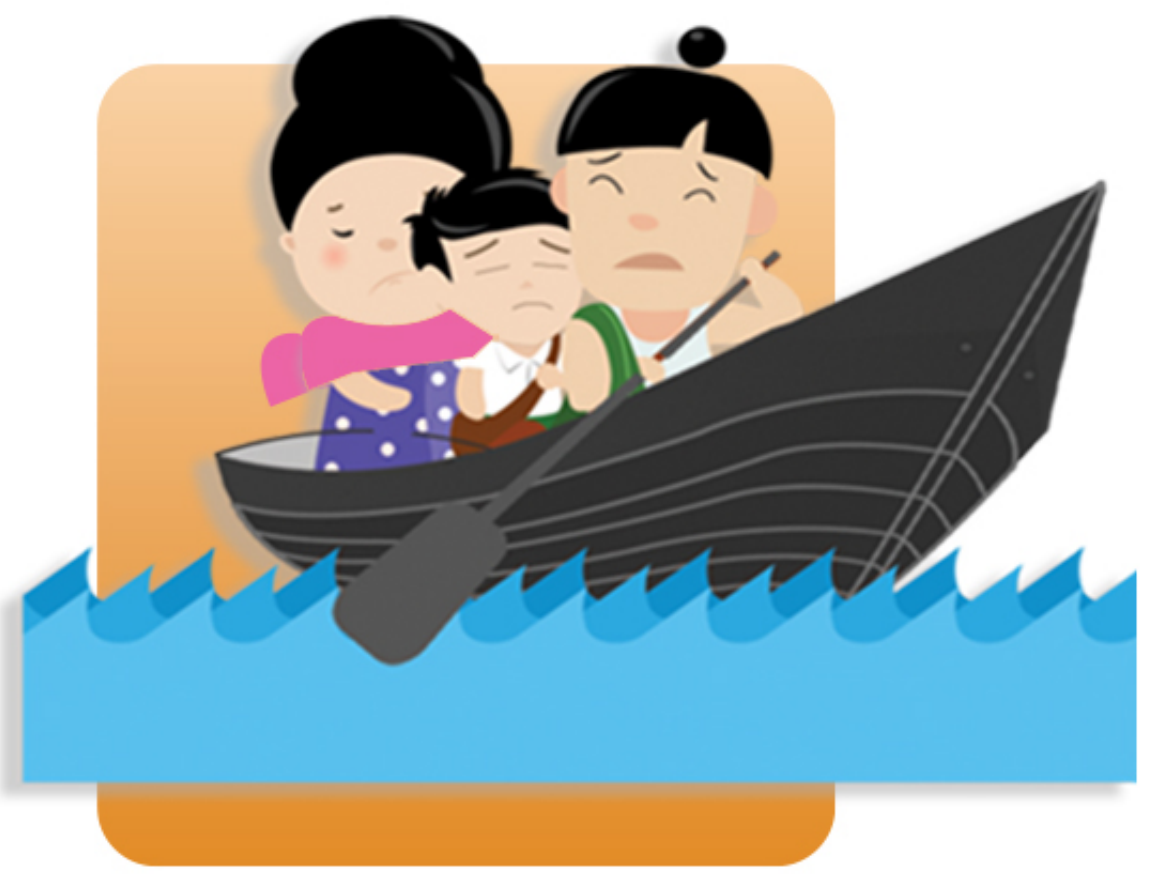

[illegible]

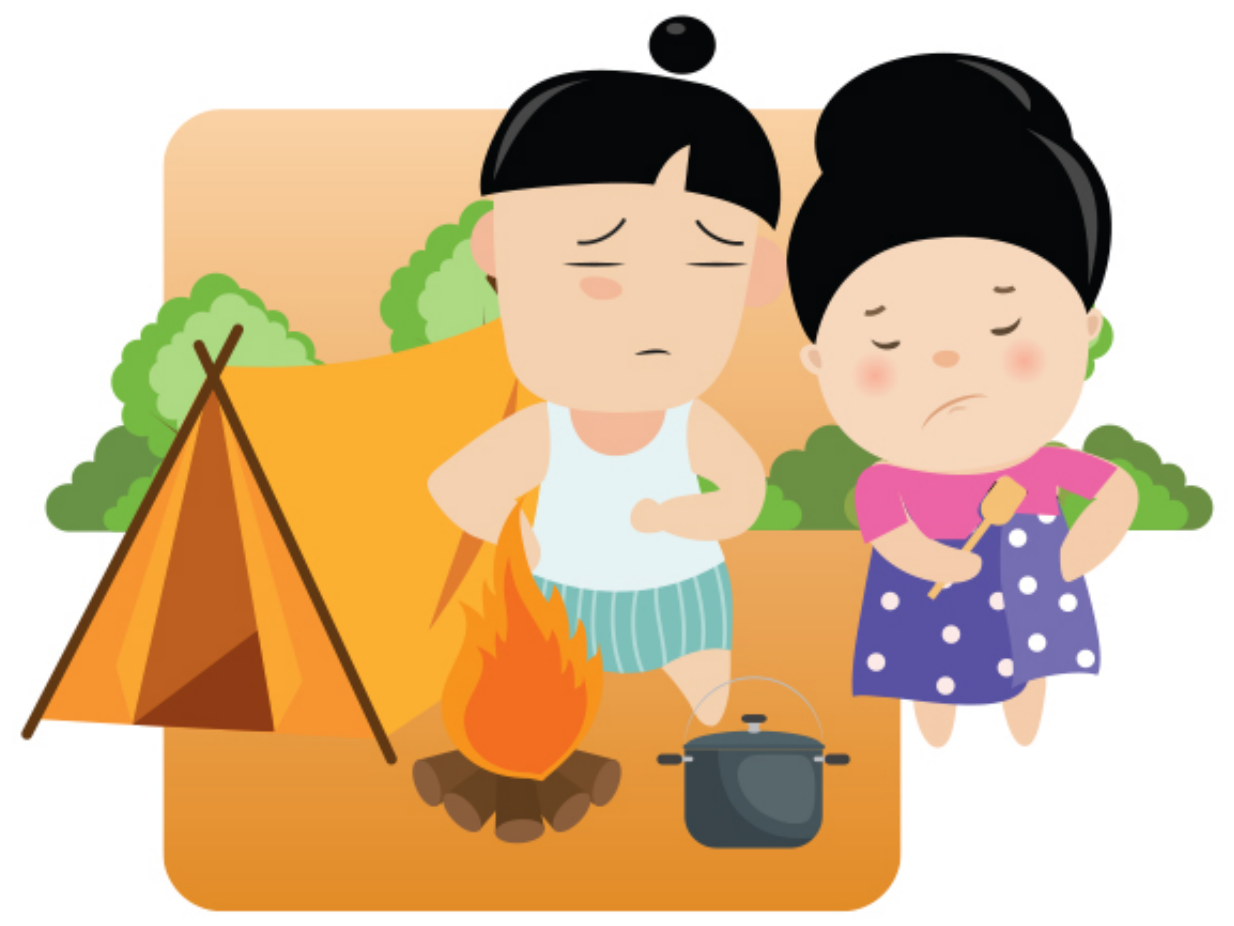
UNFPA
Ministry for Foreign Affairs of Finland
SWEDEN
ဂျာမနီ နှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT
Australian Aid
Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Swiss Agency for Development and Cooperation SDC

[illegible]

[illegible]


[illegible]

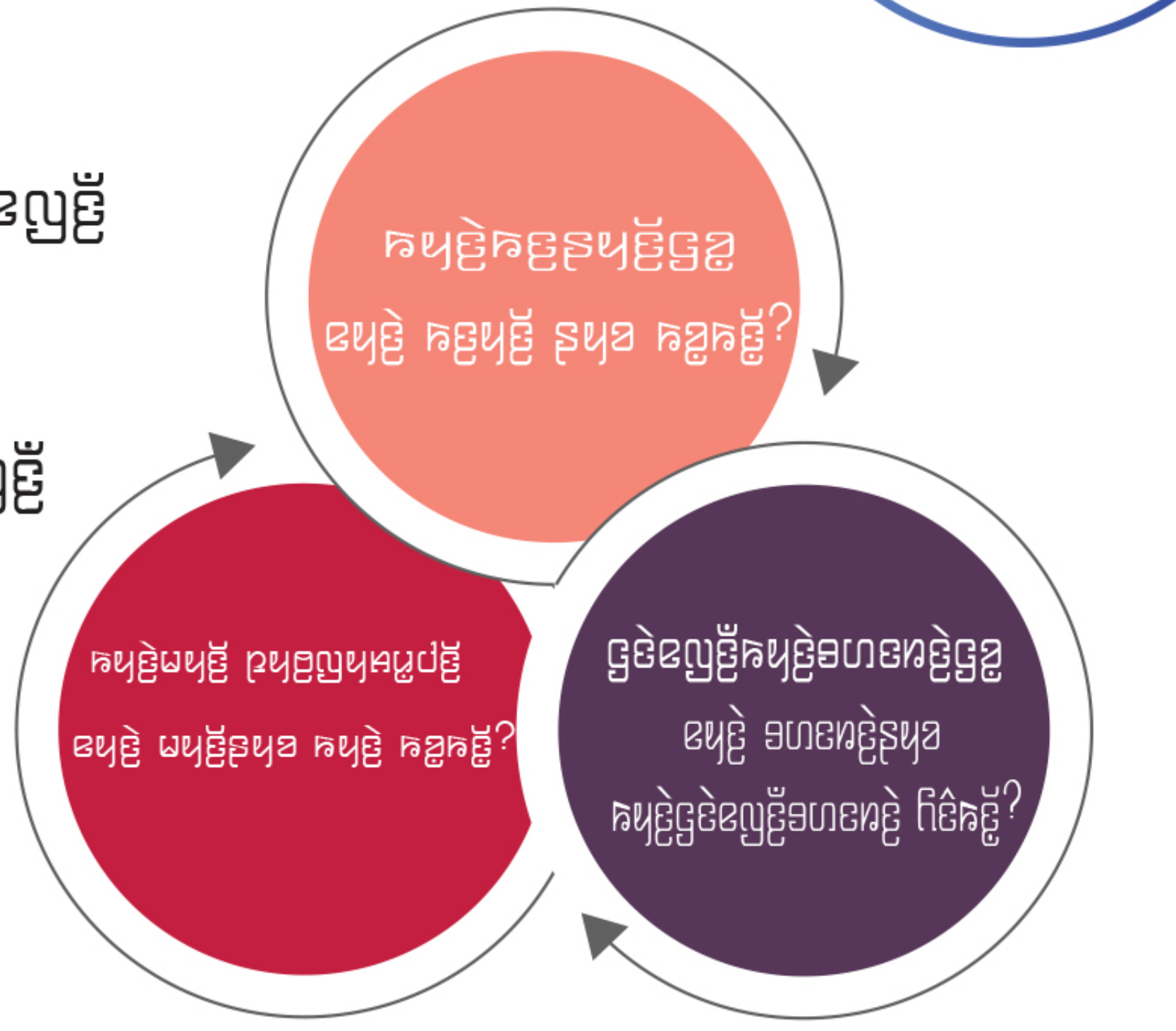

[illegible]


[illegible]

[illegible]

[illegible]

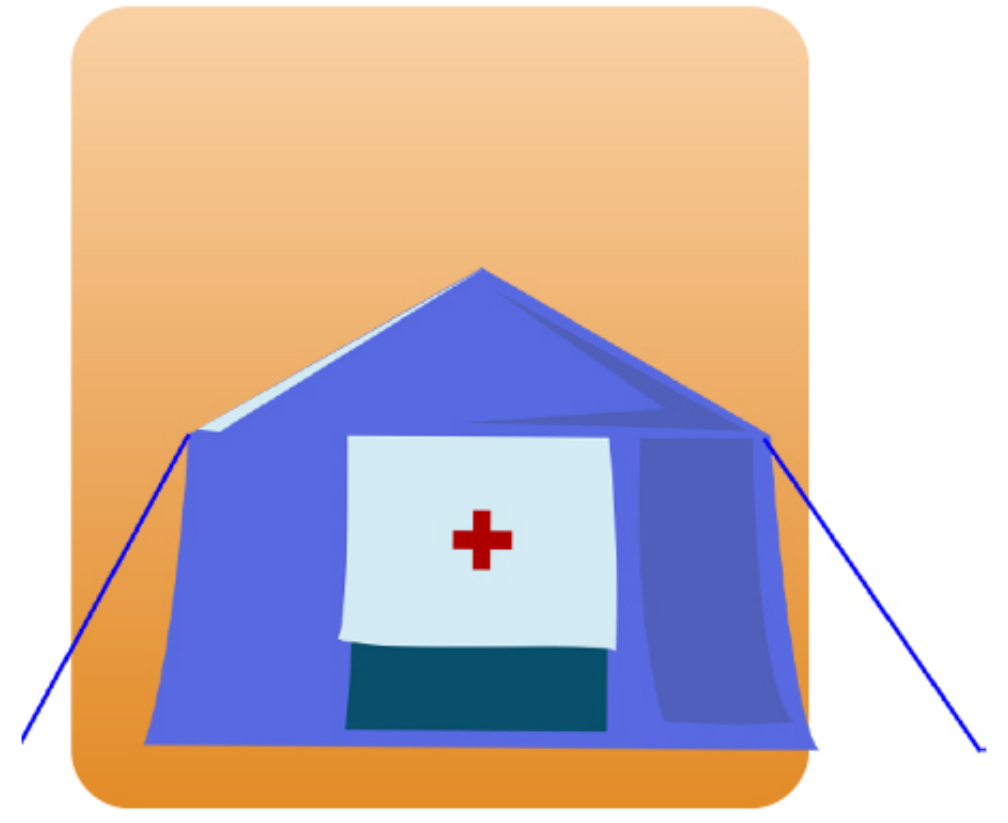
[illegible]

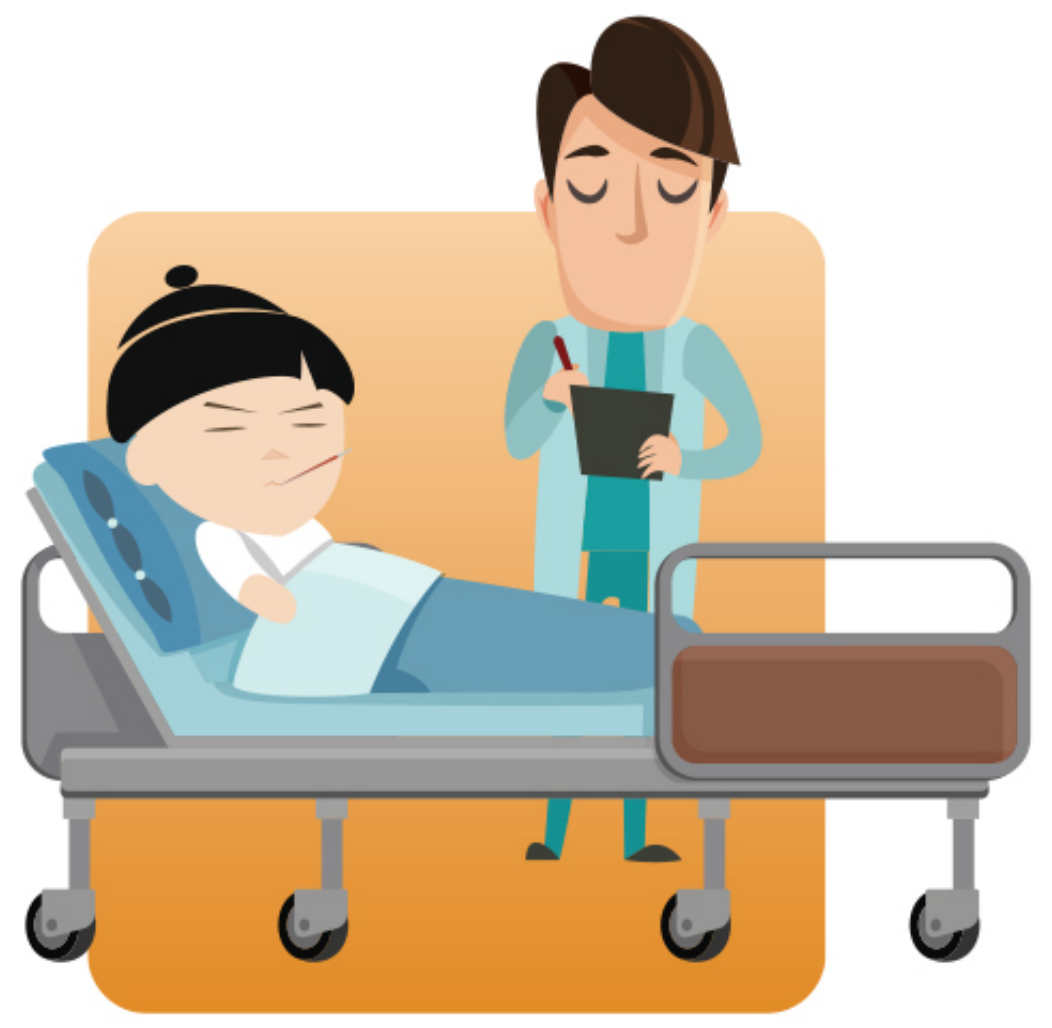


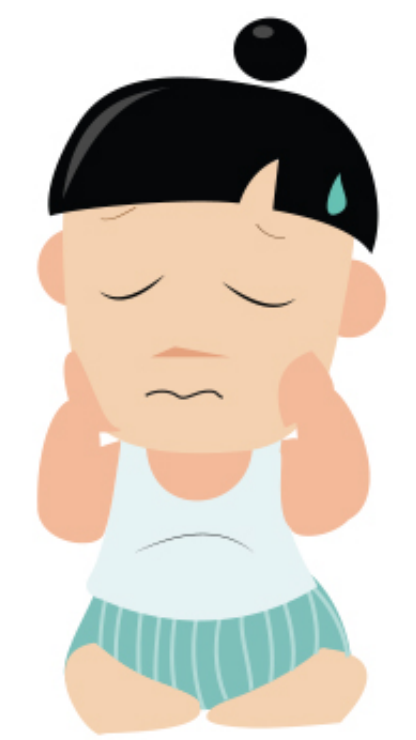
[illegible]

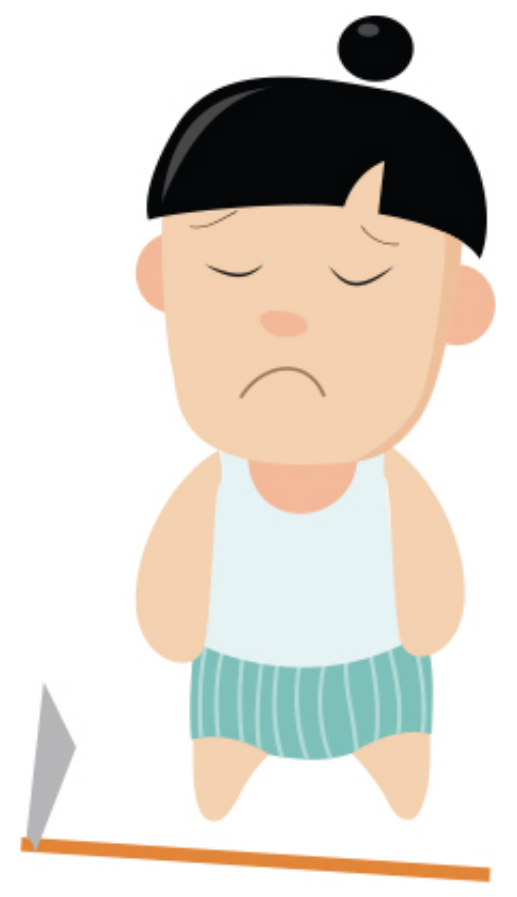
[illegible]

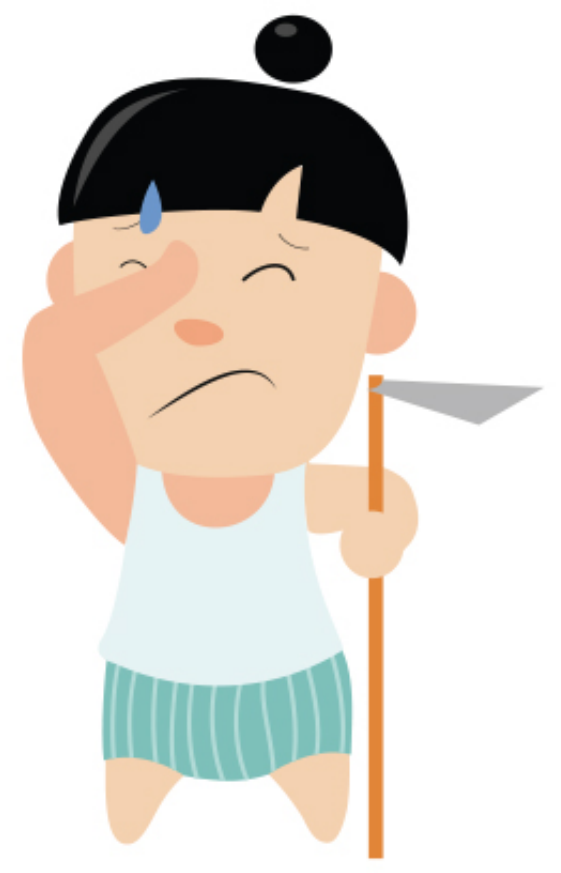
[illegible]

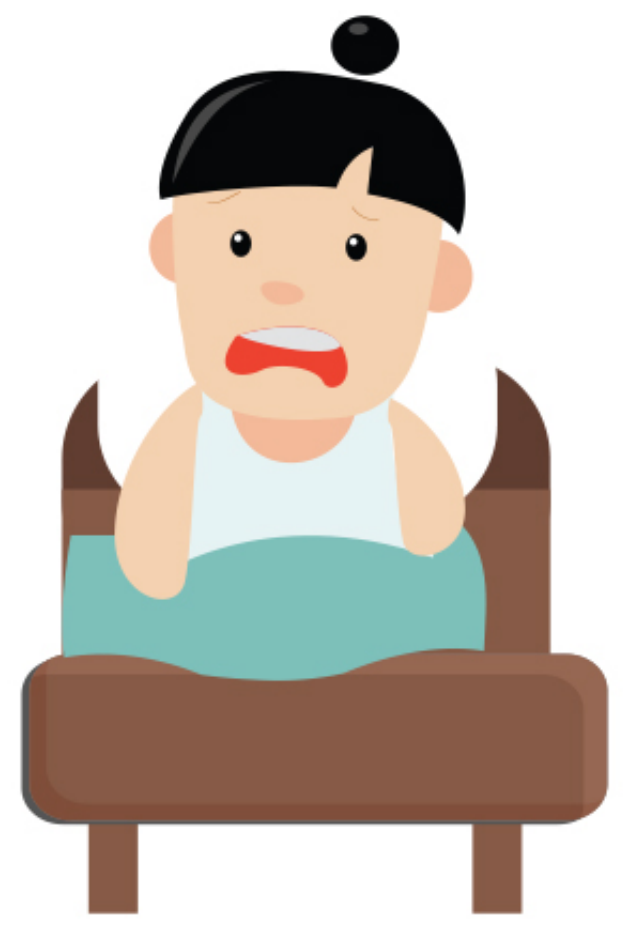

[illegible]

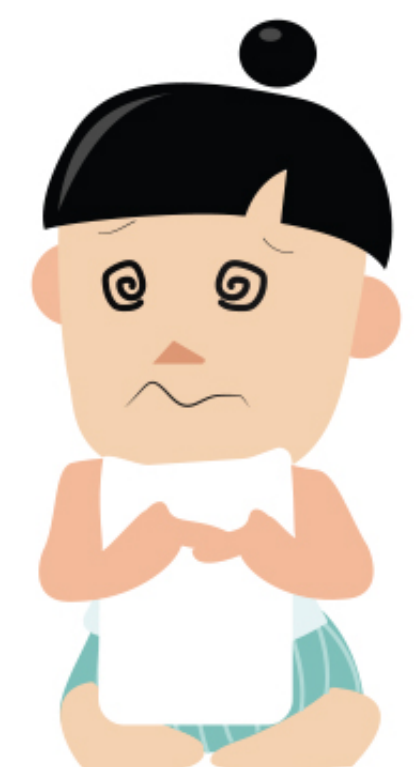

[illegible]

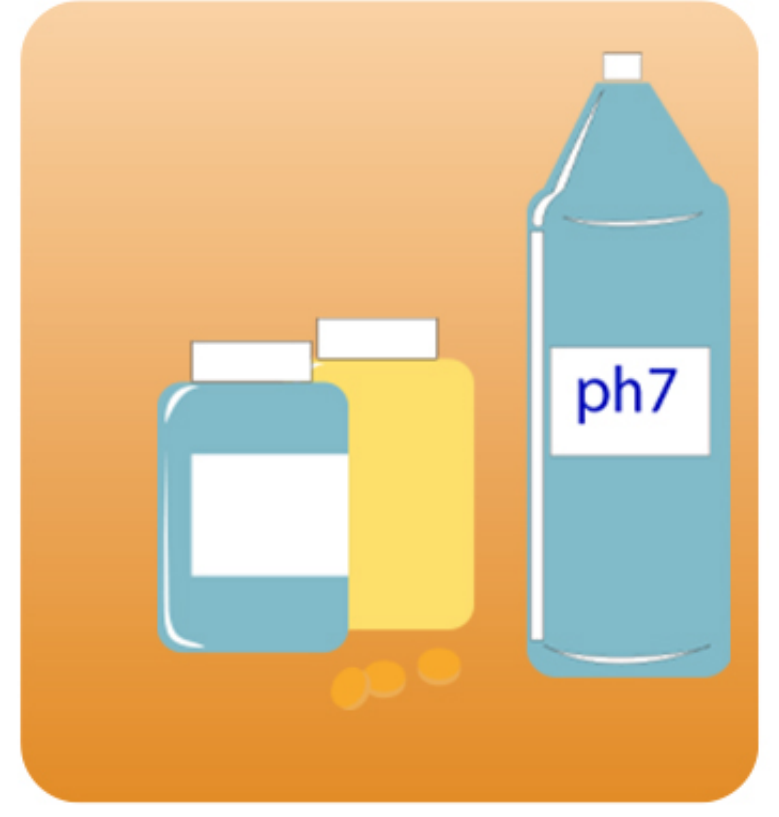

[illegible]


[illegible]

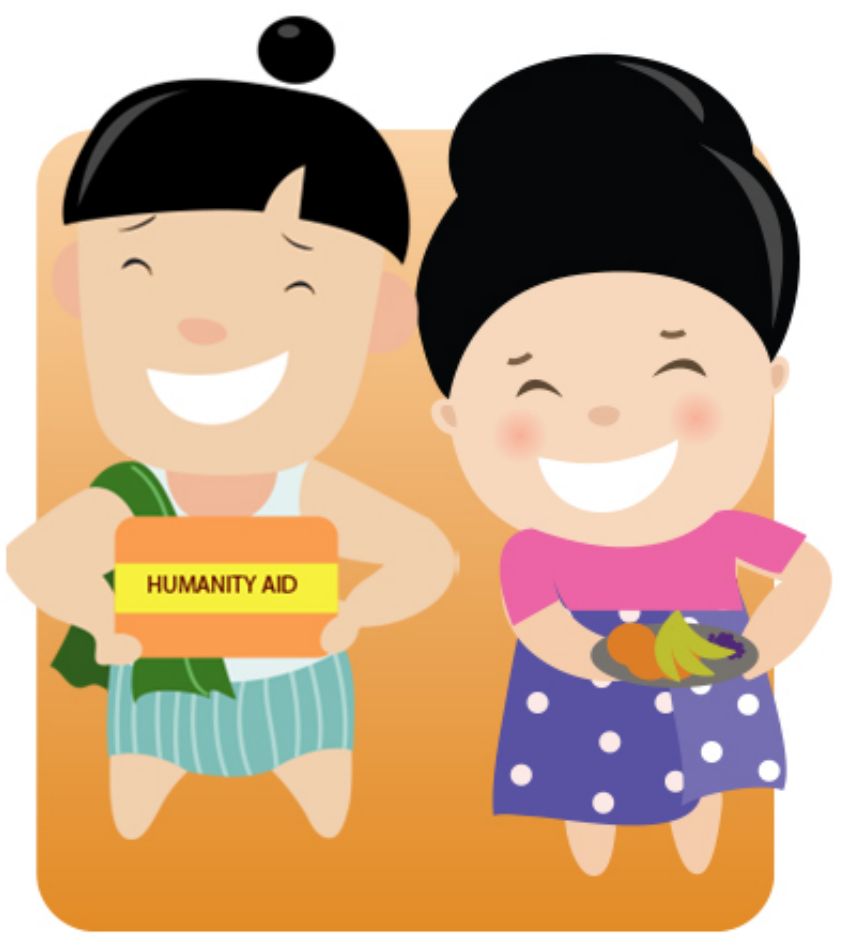

[illegible]


[illegible]

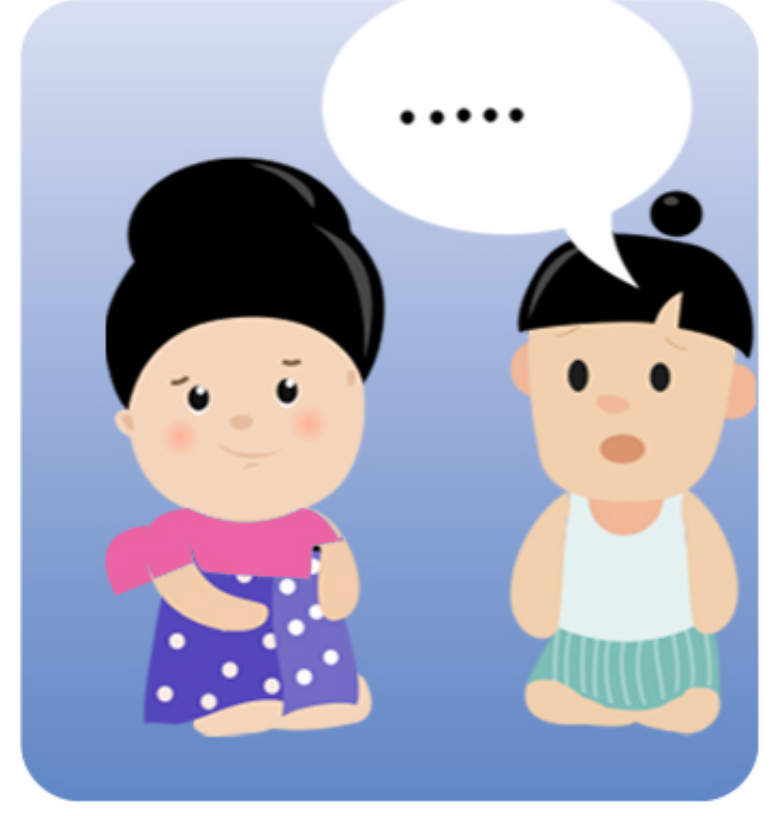

[illegible]



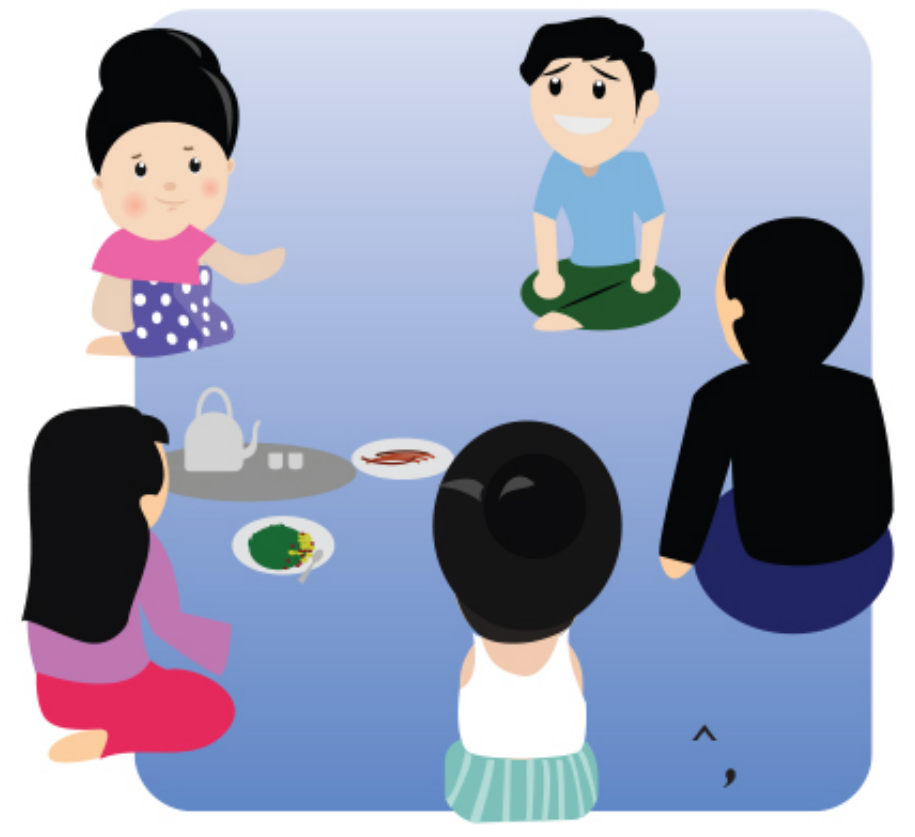
[illegible]

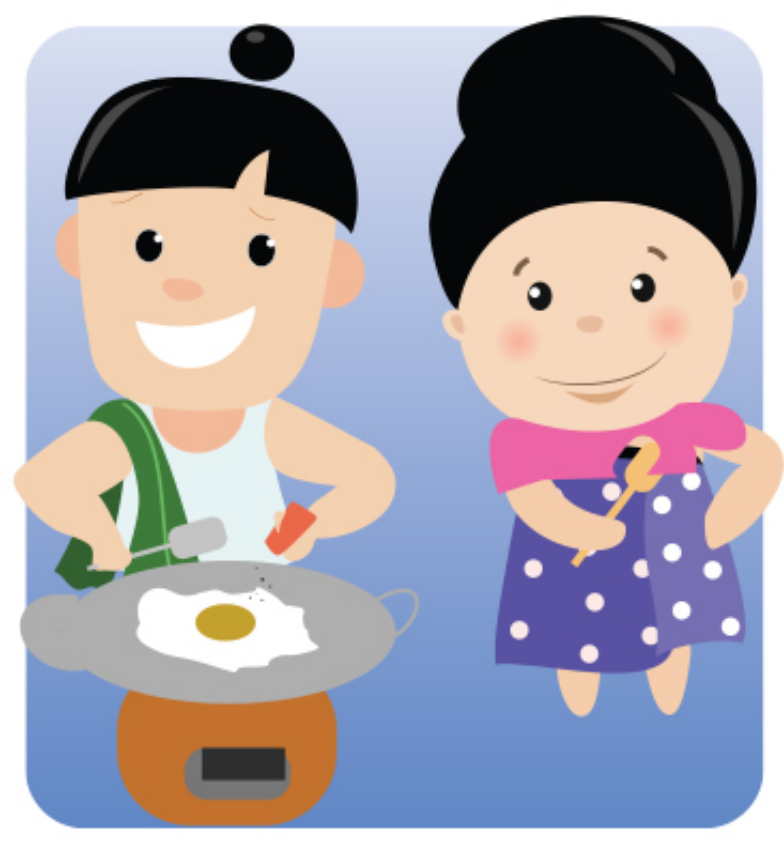


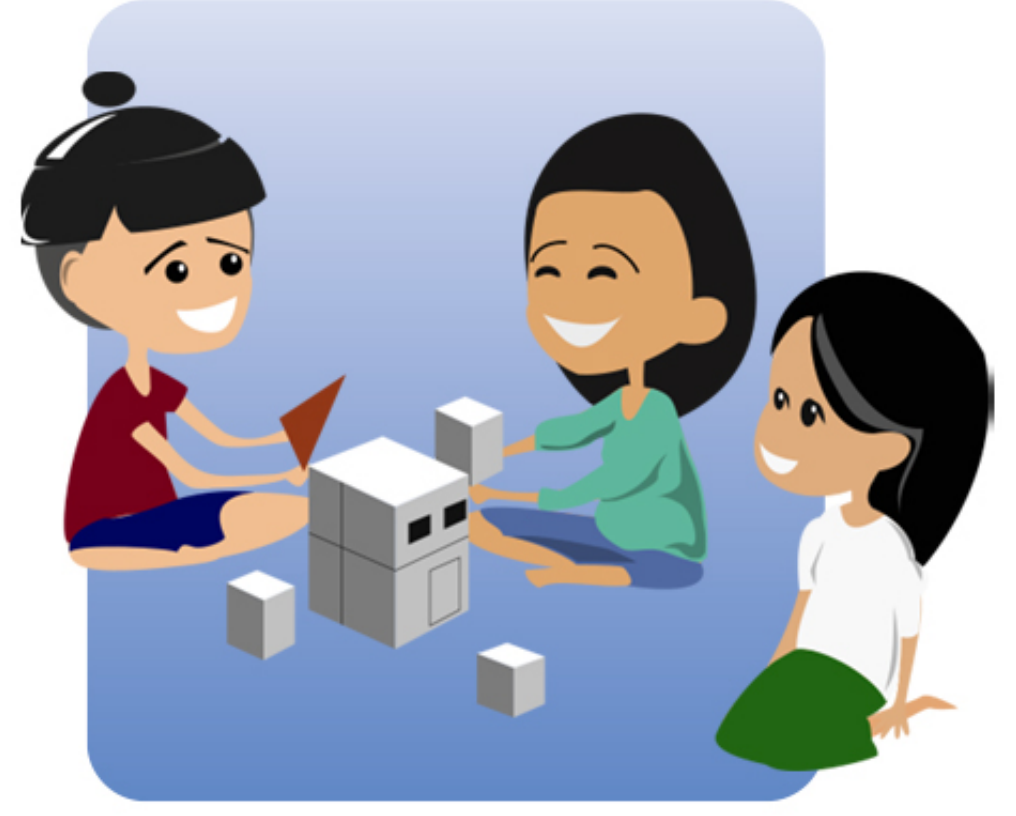
[illegible]



[illegible]


[illegible]


[illegible]


[illegible]

[illegible]

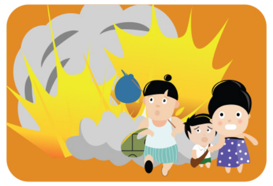
[illegible]

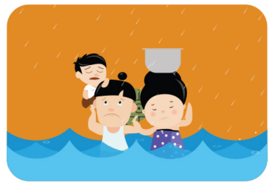
[illegible]

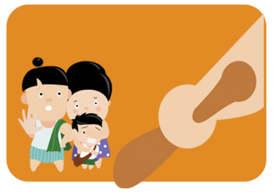
[illegible]

Beǐ pa nǎnkaǔ usû takaǔ takaǐ tha-ǔ khein

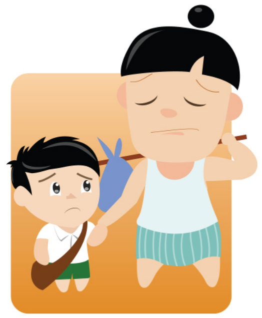
Ministry for Foreign Affairs of Finland
SWEDEN
UNFPA
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT
Australian Aid
Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Swiss Agency for Development and Cooperation SDC

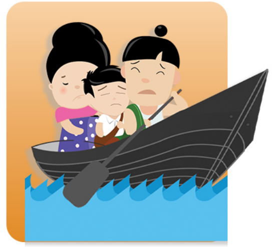

Tasaipaǐ/ talankein

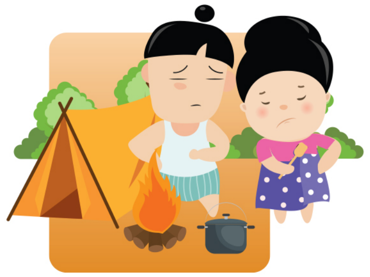

Ta-aòkhai tapǎn tasǎ


Tamanû maceǐ

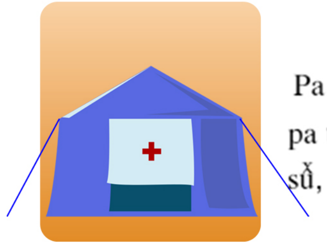
Bakyǎdò nǎnkaǔ

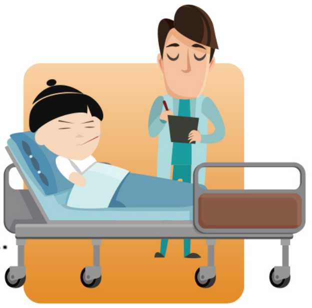

Pa ba bwaikaǐ pa hyûn pa phǎn, kalǎn aò co̽ aò.


Pa ba bwaikaǐ pa su̽ pa kǎn dò ba swaǐ lai do̽ ngòn su̽kǎn kaphi̽ dò su̽khlau̽

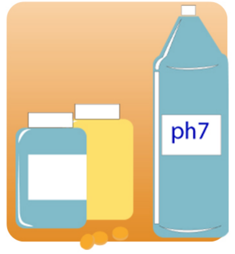

Pa nǎnkaǔ mè pa thalǔ thahaǒ, pa thagwi̽ an sa, thagwi̽ aǒ̽ su̽, pa nǎnkaǔ nau̽ ba tasǎ, akein.

Mali̽ makhlǎn nǎnkaǔ tasǎ.

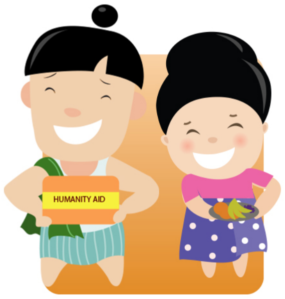

Pa nǎnkaǔ mè pa thalǔ thahaǒ, pa thagwi̽ an sa, thagwi̽ aǒ su̽, pa nǎnkaǔ nau̽ ba tasǎ, akein.


Lai u tathûcaòmû dò ma tyan yaǒ bǎ kalǎ lahan

1. Cǎn u nǎnkau
2. Cwaǐdò ka thei tasǎ aò, co̽ aò
3. Cwaǐdò ka manau̽ tathû do̽ ka aòhai cein nǎnkhu̽



Tathû do̽ ngòn phînǎn do̽ aǒ da lahan, su̽-aǒ do̽ mabǔ yaǒ



Pa ka manau̽ ta-an ta-aǒ, su̽ aǒ dò kalǎn ahu abei pè.

Ma tha-ǔ dò mali̽ makhlǎn pab tapǎn tasǎ da.

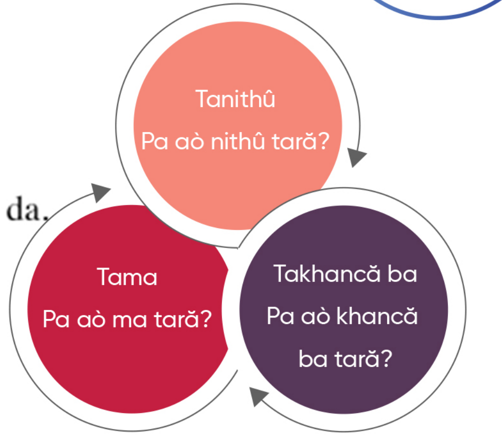
Kanaǐ pa nǎnkaǔ aò hai cein ho̽, tasǎ tumǎ kaǐ ho̽. Mwaǐ tha-ǔ mè pa ma ceinblan taphî tama do̽ pa ma pǔblan da ho̽.

Bakyǎdò nǎnthá

Pa nǎnkaǔ ataphî tama lahan mè lan ba do̽ pa nǎnthá takhancǎ ba kakhau da.

Pa tanithû lahan mè lan ba do̽ pa nǎnthá takhancǎ ba kakhau da.

Pa thá takhancǎ ba mè lan ba do̽ pa nǎnthá takhancǎ ba kakhau da.

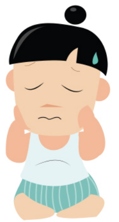

Tanithû
Pa aò nithû tarǎ?

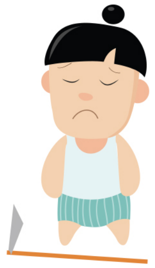
Tama
Pa aò ma tarǎ?

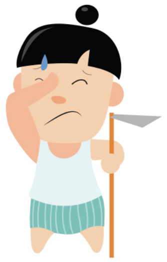
Takhancǎ ba
Pa aò khancǎ ba tarǎ?

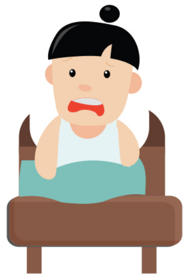
Mali̽ makhlǎn nǎnthà tasǎ

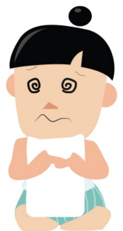
Tatharo̽n, takaǔ takaǐ, tabakyôn, khancǎ bacwaǐ co̽ aòbei, tacipo̽n co̽ aò, khancǎ bat ha-ǔ dò thábyá. Blǎnmè bwaithá tamaccin lahan khlo̽n dò pa khancǎ ba.

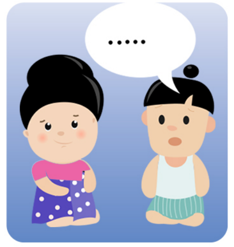

Sǎ blǎnmè kwan tasǎ co̽ laǒ̽


Khau-ǎ co̽ aò

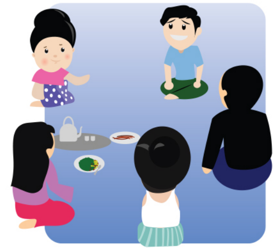

Thalǔ thahaǒ

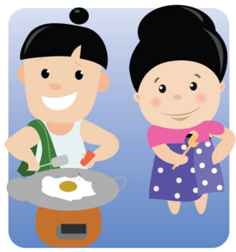

Mi̽mǎn co̽ raǒ̽

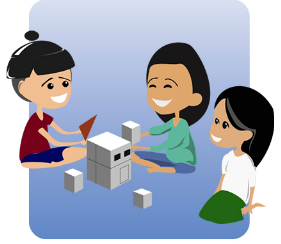

Mi̽ co̽ nau̽



Taihyu̽n pra do̽ yu̽ da lapra lapra (ngòn, hyûnphao, phǎn phao, pra macǔ makǔ da bakyǎdò thá takaǔ takaǐ, pra phîkyǎ da)


Pǎnphá pra khlailǔ do̽ tamakǎn mu, kaǔ dò pǎnphî aklan lahan


Ma tama do̽ pa bathá ma ka. Baco̽mwaǐ rau khlai khlo̽n araǒ do̽ mali̽ makhlǎn da pa thá khancǎ ba ka.

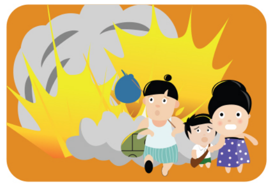

Thapaǒ ngo̽nthapaǒ ka, klanpya ka. Malǔ ta larau̽ rau̽ ka.

Mali̽ makhlǎn da pa nǎnthà, thà takhancǎ ba cwaǐ tha-ǔ.

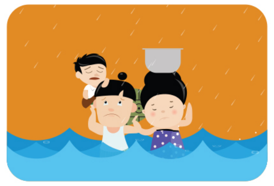
Kwansaǒ̽ pracǎn praplan bakyǎdò kwaihai thá tasǎ dò phinau̽ tamacǔ makǔ ka.

1. Ka napau nathei khlo̽n pa takaǔ takaǐ nǎnkhu̽
2. Ka bwaithá pa tapǎn tasǎ nǎnkhu̽
3. Ka ulaǒ̽ khlaikhlo̽n cwaǐdò kamali̽ makhlǎn pa tapǎn tasǎ nǎnkhu̽

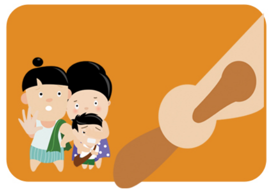
Pa nādû sa̭takā̭ni ta thakajô èkhī̬ nu



Tase tape/talòālòmarû

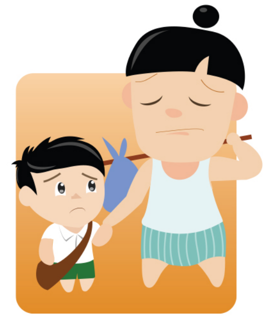


Htighā lokhǒ tapō tasă

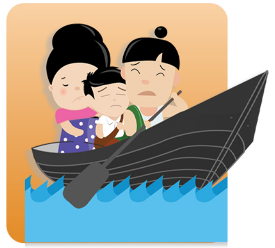


Ta thāphā wa tamaghǐmasărû̄

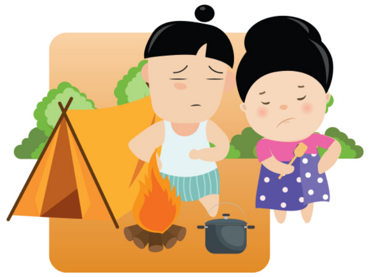
Èbāsèwa hǒ nādû



Hǒ plèhtāja sīphò˜, lāō nākhǐ gholā ō pe haō

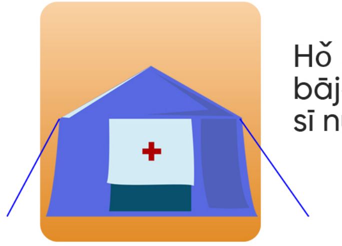


Hǒ plèhtājagò̄ hǒhtī hǒghā dǒ plēlèja ô htīghākhlō wa thô khlǐ

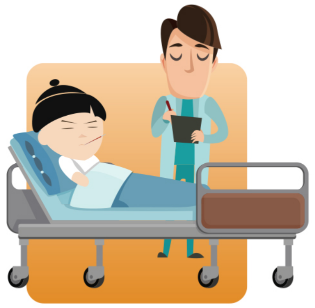


Hǒ nādû mē sōrě bě thò, lòdolòdě, thòwǐ thòǒ, ōsuōsă, thūhtǔkāmāǐ

Hǒ akhègȍ̄ hǒnā thakajô

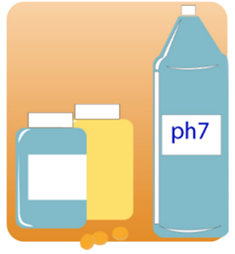


Hǒ nādû khō bājòbā nu hǒ bā lè ô takhû sī nu.

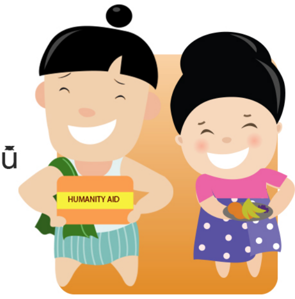


Hǒ sōbai sōrāwû taritakě dǒ bāma thakajô:

1. Kēla tasutasă èkǒ htî
2. Mathîjăi lô hǒ tasă èrièkě
3. Akǔ takhû tatī wa taōbaōgrò nākhǐ



Anāi takhû ha sōrāwû htaǔkhā nu toō dǒ htǔbū ha hǒ aphǒ nu.



Kēla saāsaǒ ha èto ā nu dǒ gholā ō ha èbīègla tama dămǐ ō nu.

Hǒ akhègò̄ lô hǒnā hǒjā hǒphǒ thakajô

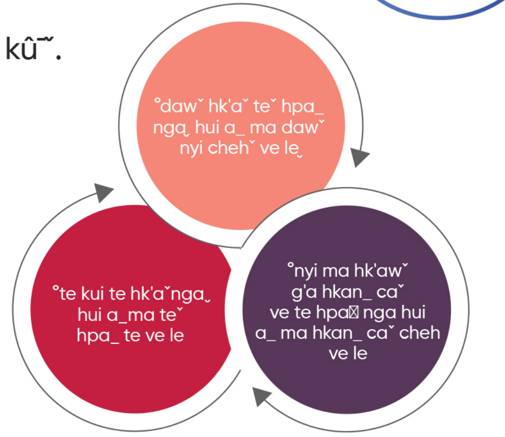
Pa mahtō thakanu dokèu pa ōbaōgrò dò˜ hějāthă. Ènōkǒ pa makèhōthă tama thaka èghālī nu.

Èbāsè wa thû thò ètakhō bājòbā

Pa ma tatētamē èdīli pata khòbājòbā susăi nu toō ô tanāthu kû˜.

Pa tanāthu dǒ pa taphitama mē èdīlihō pa takhòbājòbā ô hǒ thòkû˜ nu.

Pa takhōi ô pa thòkū mē èdīli tara pa tanāthu dǒ pa taphitama èrièkě.



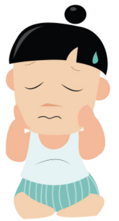
°daw˘ hk'a˘ te˘ hpa_ nga̧ hui a_ ma daw˘ nyi cheh˘ ve le̦

°te kui te hk'a˘nga̦ hui a_ma te˘ hpa_ te ve le

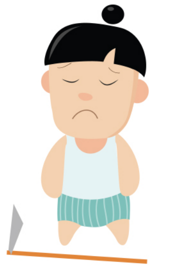
°nyi ma hk'aw˘ g'a hkan_ ca˘ ve te hpa□ nga hui a_ ma hkan_ ca˘ cheh ve le

Hǒ akhègò̄ h□thò ètakhō bājòbā thakajô

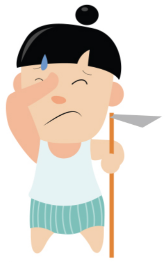
Bănu èkhī, hǒ thîjălò to hǒnā wa tasipusisă, tabājôbānā, tathòthūjūlò, thûthòkūdû haō, āmo ǒwī haō, tanālai lûmajalô, thûcôthòcô pe haō ècă tahtǔhō dą̄ thakajô.



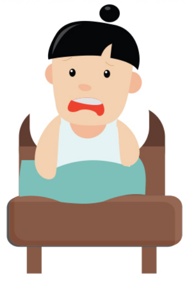
Hǒ să mèbû hǒ thîjătē èr̄ ièkě haō



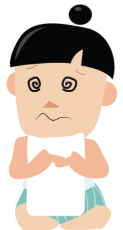
Hǒ khû hǒ ă ō haō



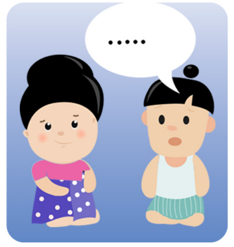
Èlòphlîlònǒ hǒ



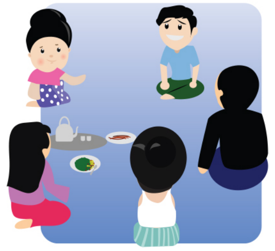
Hǒ sǐmò˘̄ kǐkāǐ˘



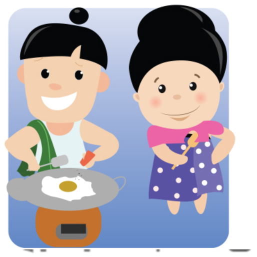
Sīmǐnǐ haō˘



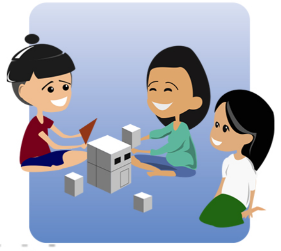
Bănu sōbai èrièkě wa khoťhîjă, wûmă phûli, pra asualè jōgāpōri haō mē pra kěi hokȟû nu toō



Lè hǒ talòteplō̌ èbāsè wa tathāphā mataple èrièkě dǒ èlǚhō̌ sagûnĩ̄ tha thakanu.



Ma taphîtama ha pa gromaikhlō̌ mu toō dǒ prābija thanāthu ha èthòsă hǒ nu toō



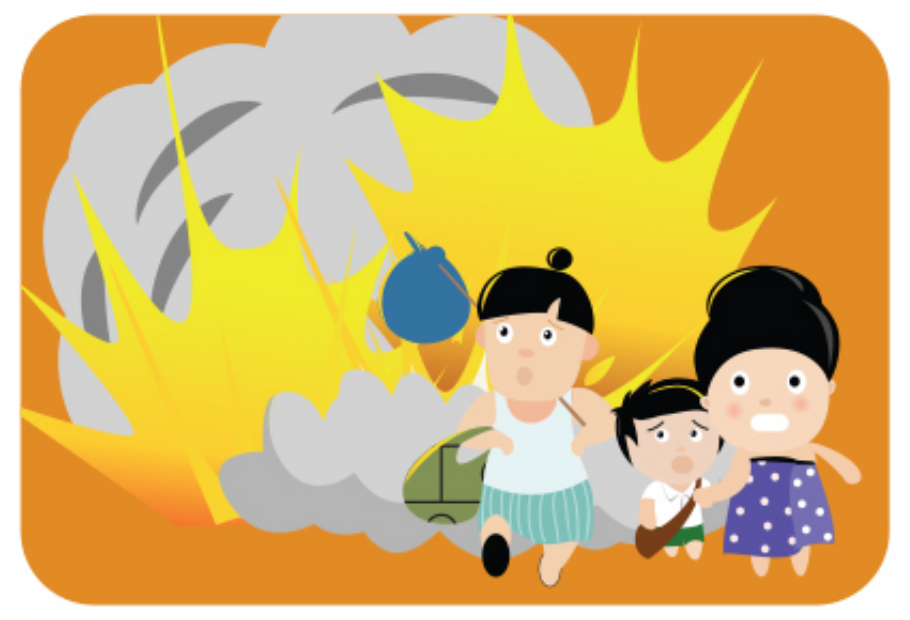
Thō̌pô, maghō̌tò haōmē̌ thèlōi taphîtama tagāgā.

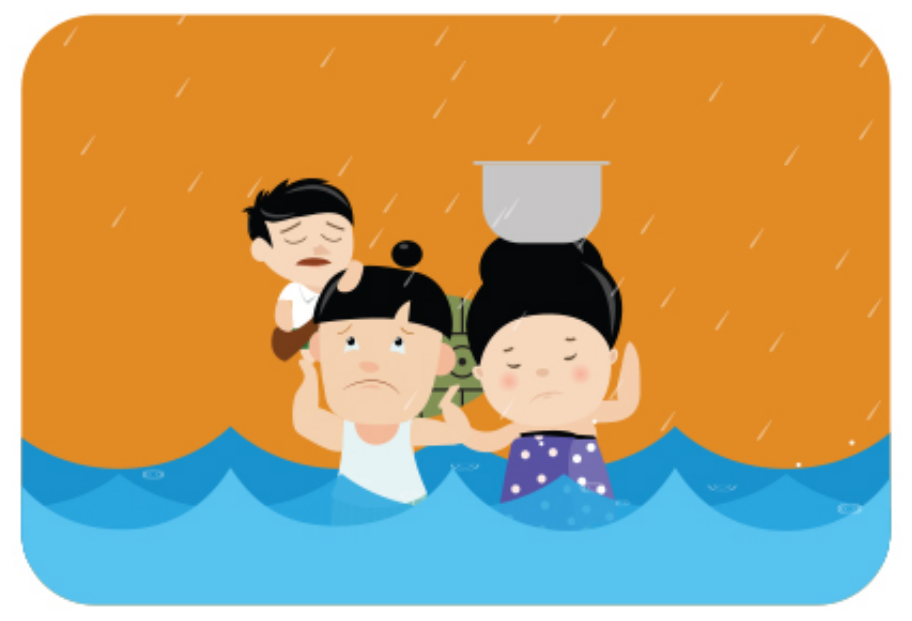
Hǒ akhègò̄ hǒ tanāthu săthò dǒ ta khȍbā taōjôōnā thakajô.

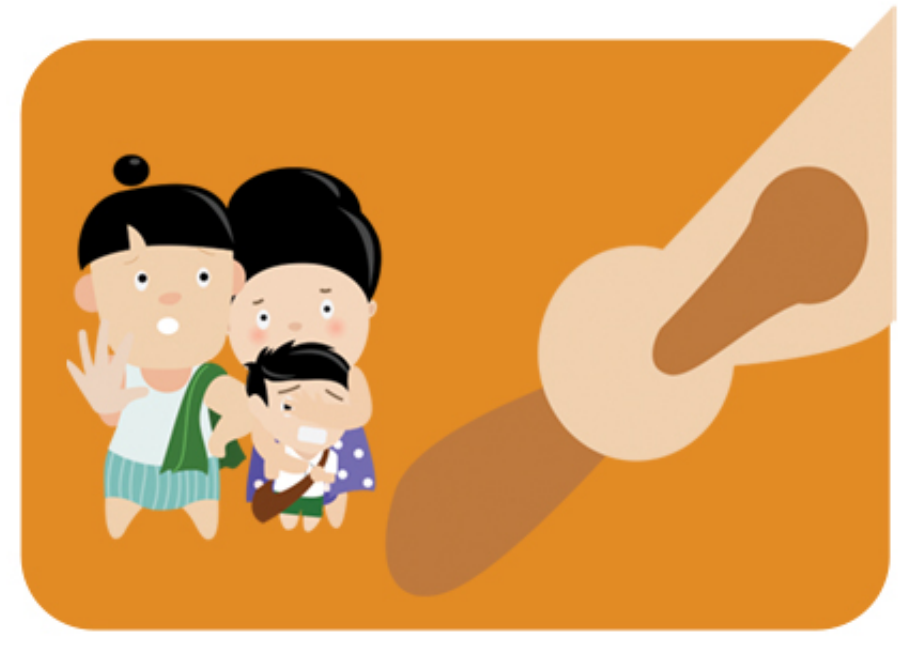
Lèbā sōrawû ha è akhē̌ prasă ha èkhȍbā ètanāthu kănu toō dǒ akǚ tamagē̌ thakajô.

1. Mathaka hǒ cô thîjăi khlō̌ hǒ khȍbā èrièkě̌
2. Mathaka hǒ cô thîjălòge hǒ takhȍbājòbā mē taritakē̌ ècă tě nu.
3. Mathaka hǒ cô ōlǚjawa tabājôbānā nu hǒbā arè klèklō̌ thaka tè nu.

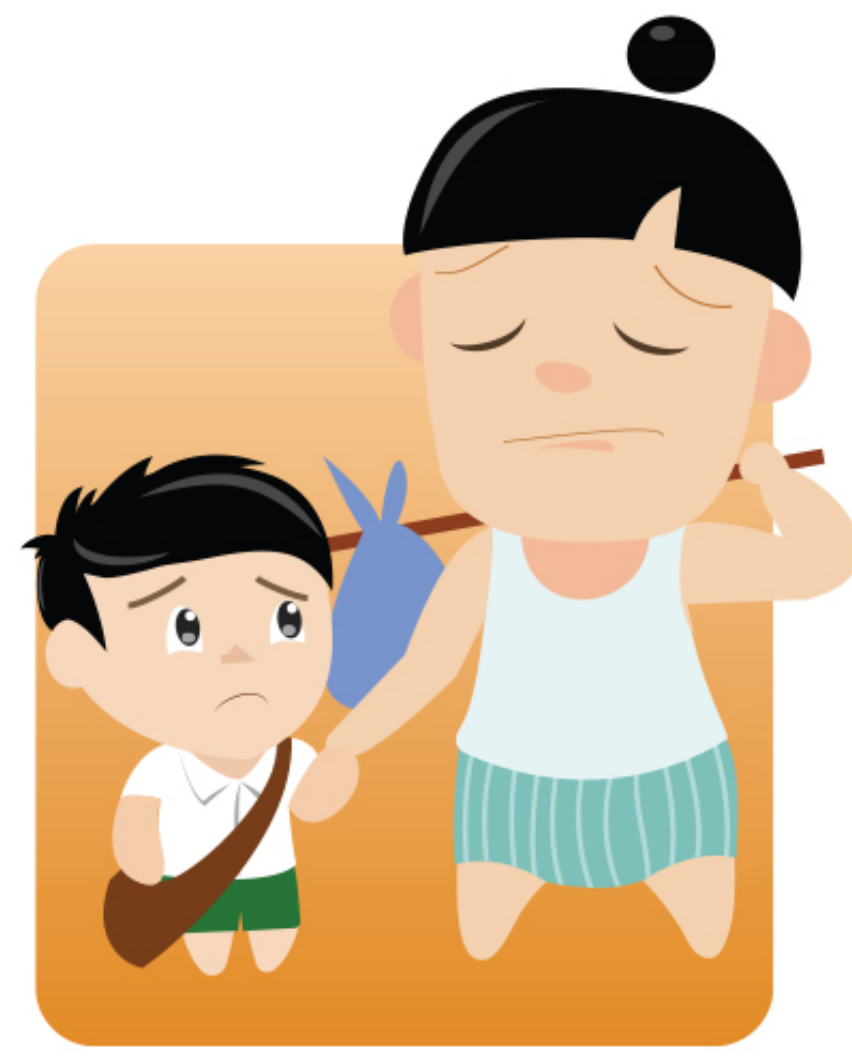
Ngo Nhaung Gawng Khyao Ai: Ru Ave we' Thaung Qhug' Lo: Ra Au:

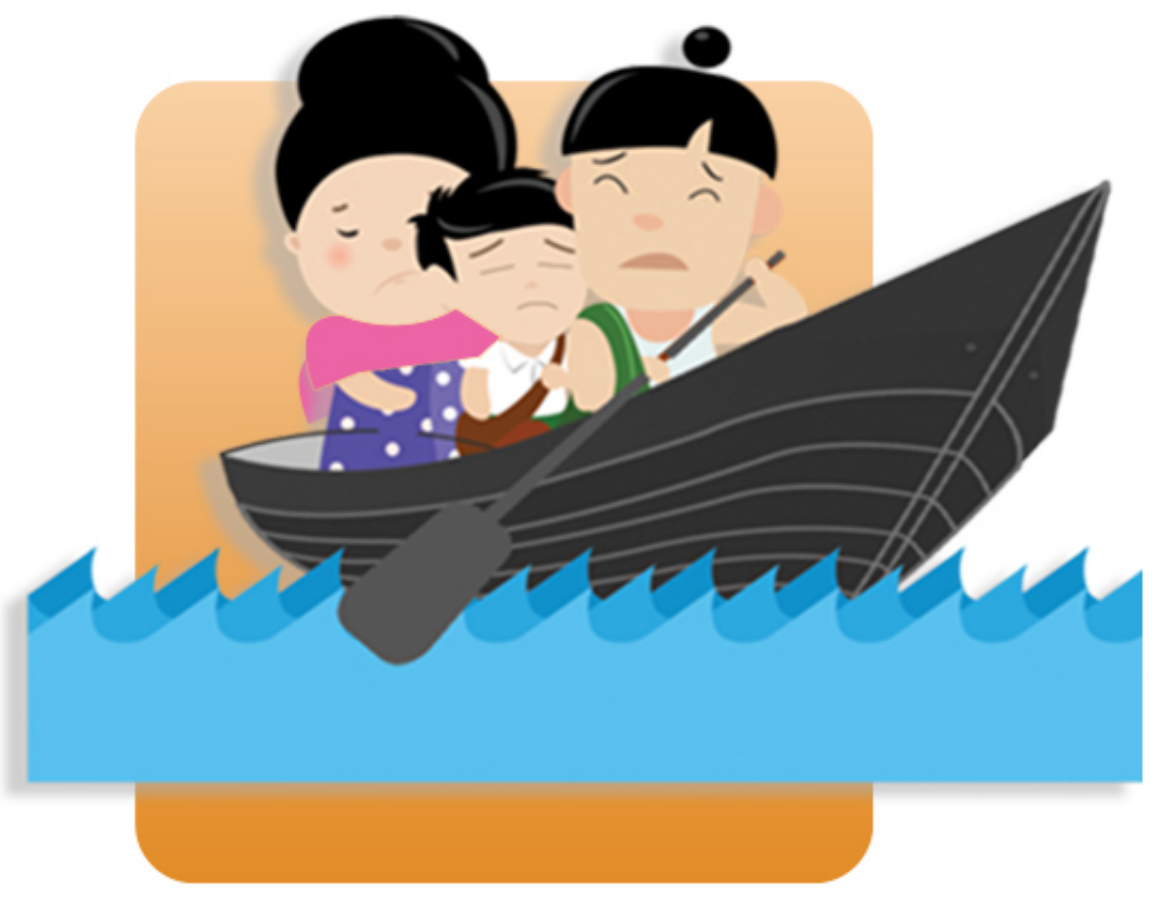

(Gye Poe Qug: Qae" Khyo)

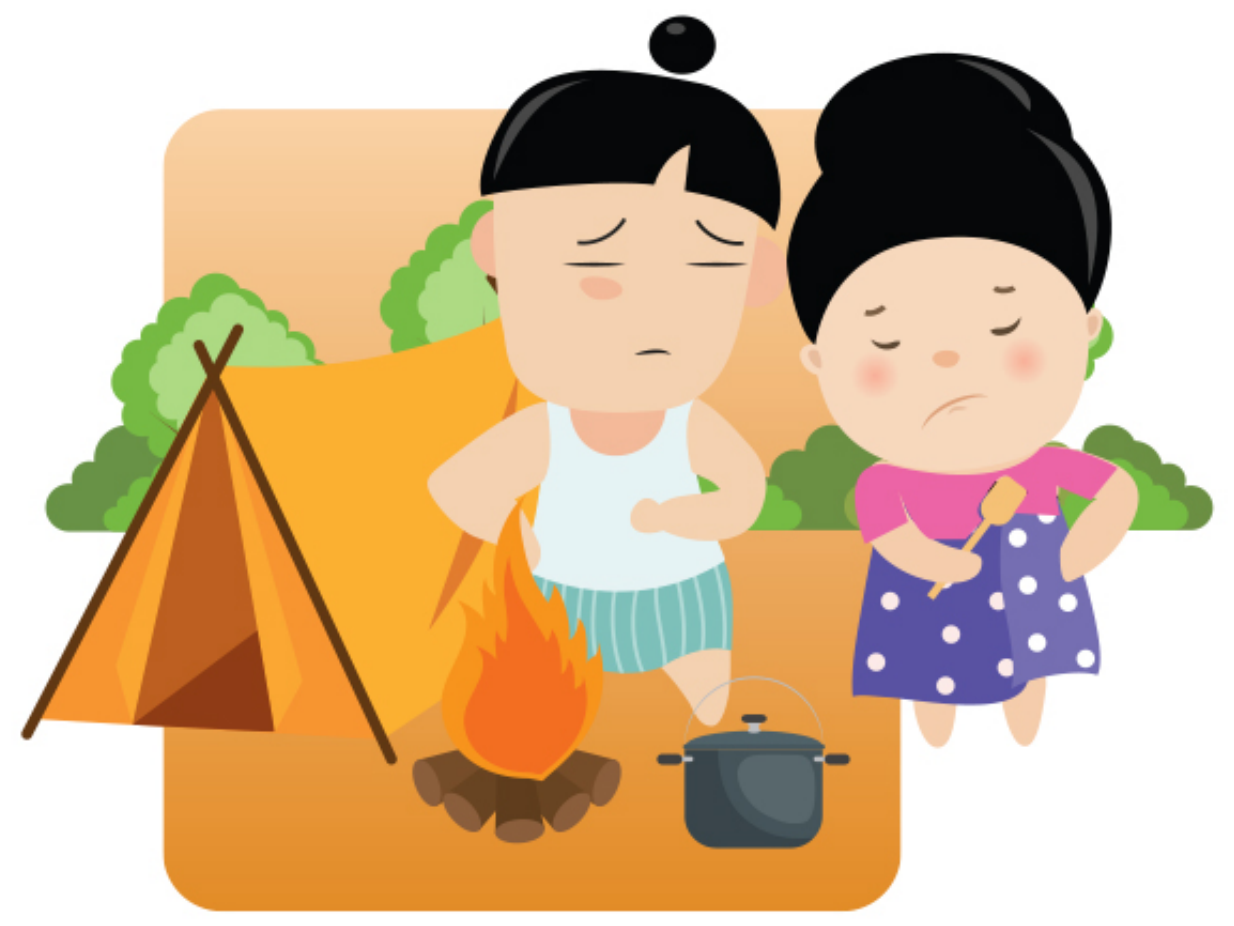

(Jo, Qao: Gyaug Ca" Nam)


(Khang: Nhau: Zag Zo" Ru)

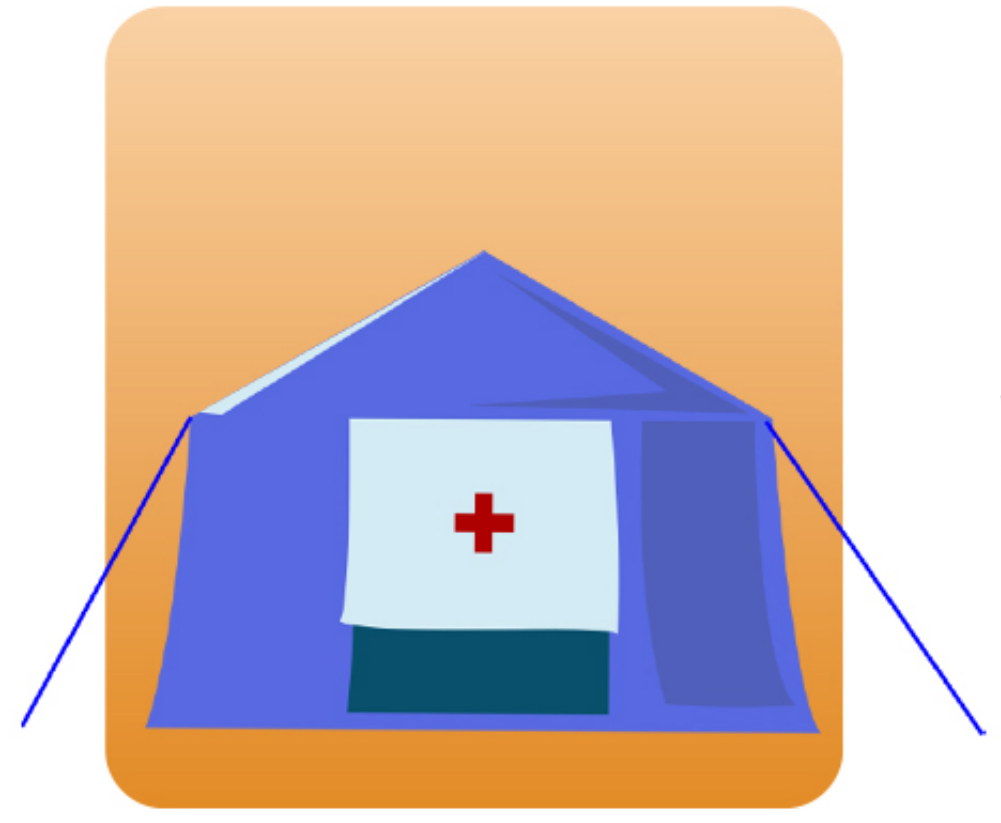
(Gaung Khyao we' Tin" Ru)

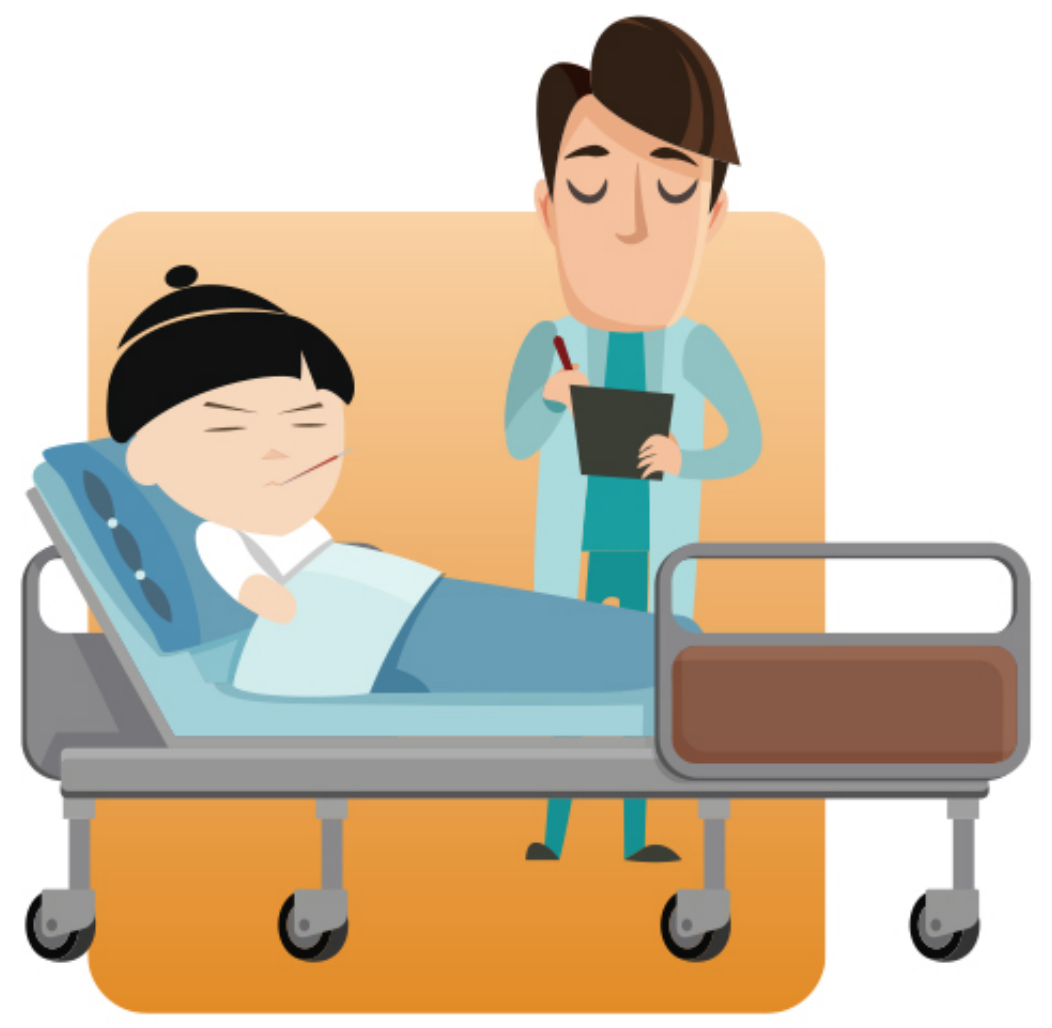

Ngo Nhaung" ra" yham re gao: lin ca". Na jo, qo majo' boe" ra".

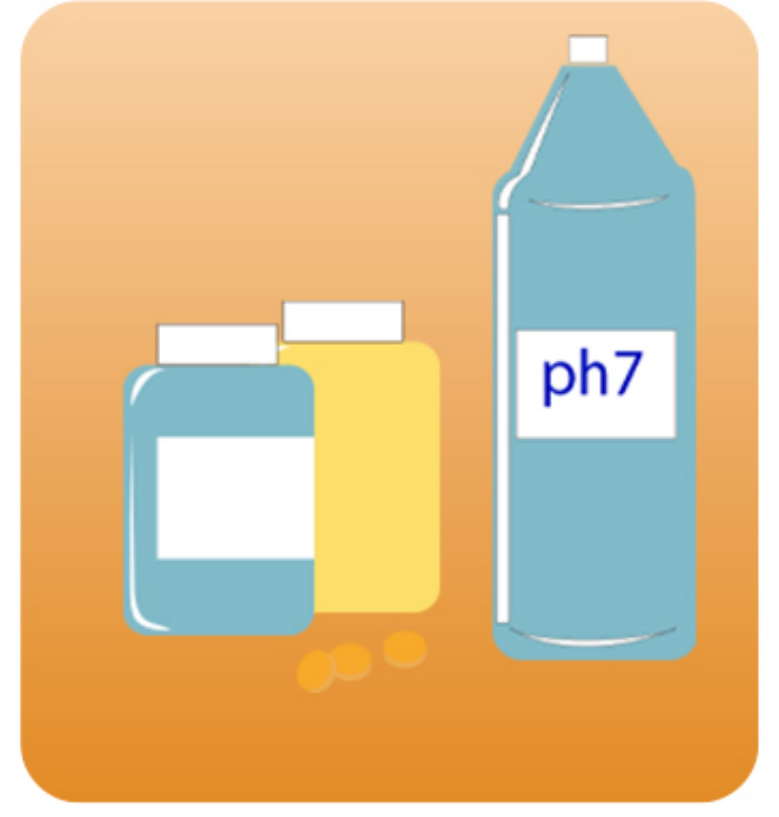

Ngo nhaung" mang: din" we lha we gao: lin yang: Mug: kyo: khyo lai: phyid' ca" ra".


Gyaug khyao re: myang: ra" vae: mae, qid shab' yang: no phyo: qo" ra" dae no: ru re: boe" lo: ra".

(Gawng khyo re caung gam khyo)


Ngo nhaung" ra" qug khai re kyo' shao nae" cid' yung" khyo ye: ca" ra".


1.Ayao: yao, mae no phyo: bo: rub a nhao ca".
2.Qao" zin" lo nae" tau: macid' qo" yu nae".
Aso: zhang' ra" macid jham caug' ngho' to" ra qid gyang".



Pho yam o" we' qhug' too" o mae" kaid' ca"

HUMANITY AID
Zo: nam – Shug' qid we' gug: gam ra" na jao: ngo nhaung" qe" ca" ra".

Ce: Ayaung: we ngo nhaung gaung khyao qug: khai: re gai: sho' ra

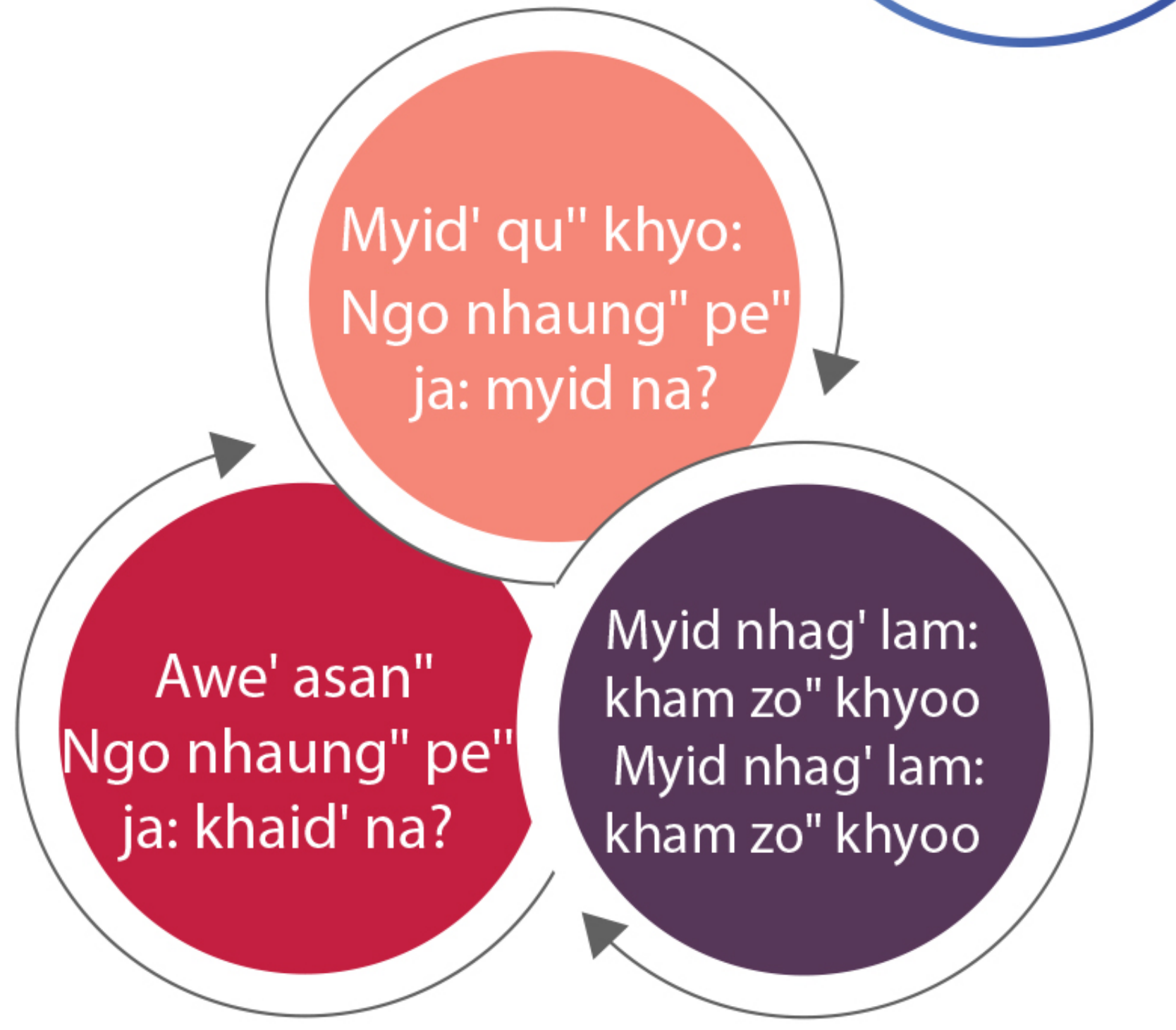
Ngo Nhaung" wa mau" zo" re dam: qo" zaui: so: nae" ngaid:.

(Nhag' Lam: we' Tin" Ru)

*Ngo nhaung" ra" zaui: so: khyo wan go nhaung" yao" ra" kham zo" khyo re gai boe" nhao: ra".

*Ngo nhaung" qhug' myid: ru wa ngo nhaung" yao" ra" kham zo" khyo re gai: boe" nhao: ra".

*Ngo nhaung" kham zo" ru wan go nhaung:" ra" zaui: so: khyo re gai boe" nhao: ra".

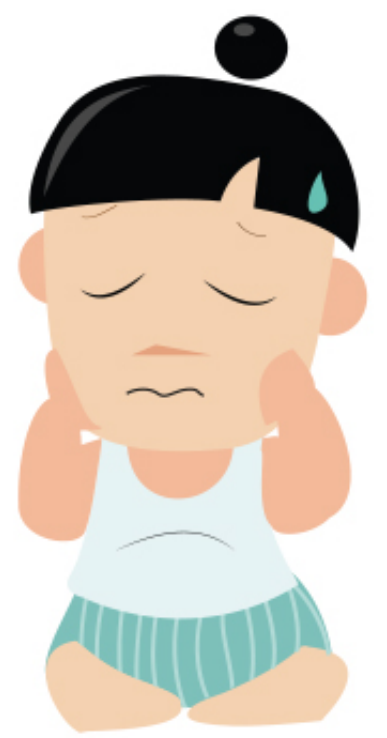

Myid' qu" khyo: Ngo nhaung" pe" ja: myid na?

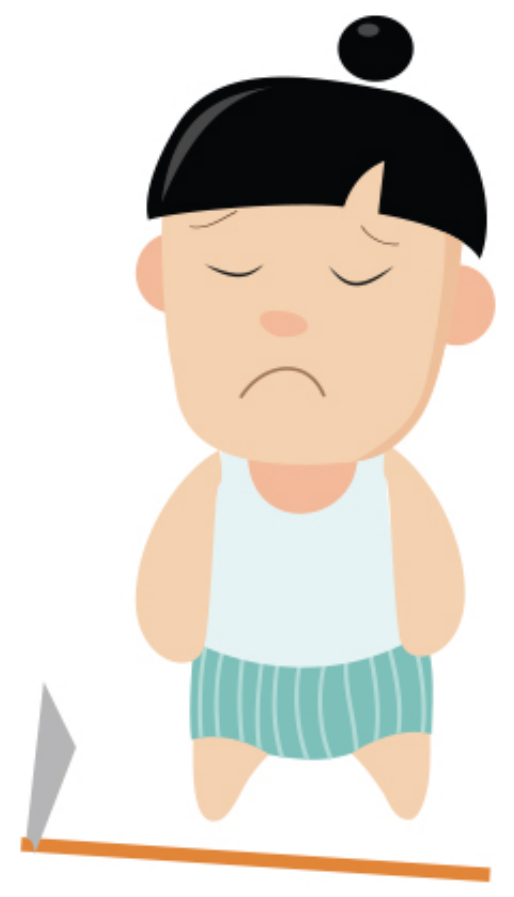
Myid nhag' lam: kham zo" khyoo Myid nhag' lam: kham zo" khyoo

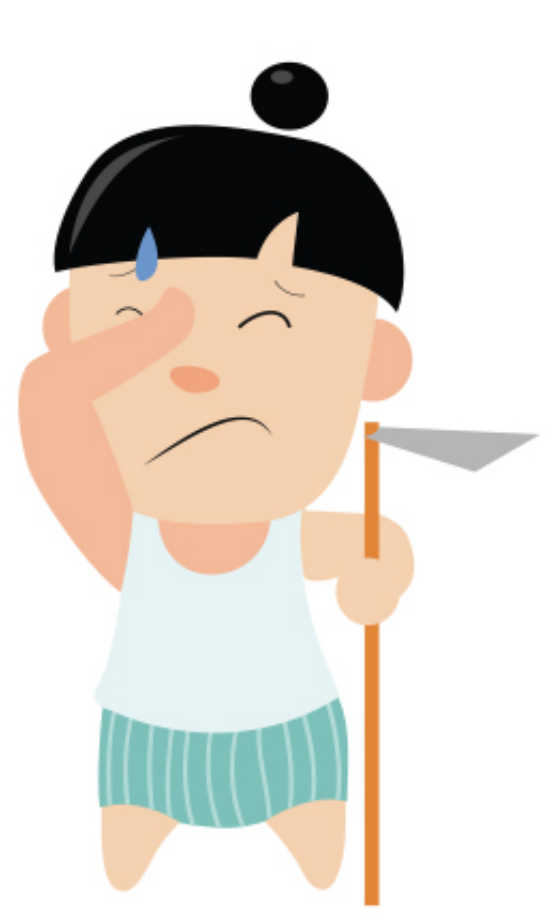
Awe' asan" Ngo nhaung" pe" ja: khaid' na?

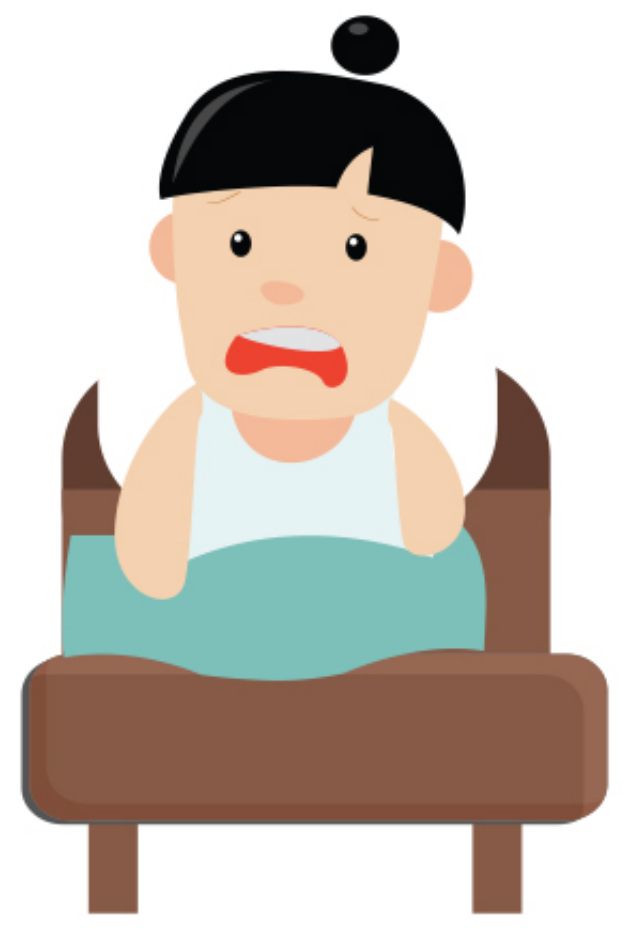
(Kham zo ra khyo re sho' nae khyo)

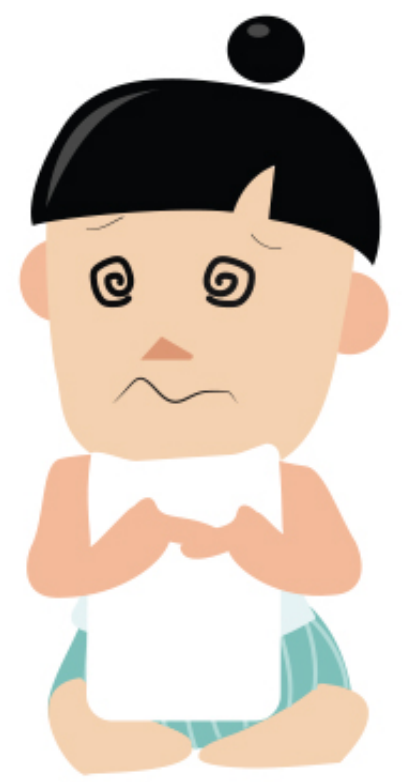
Gyug:ru – sang: kho: - Sang: lhe' ru – Aqho' aza'- myid: nhae khyo majo beo" ru-ngaid qere. Ce: ru kham zo" ru re ba se" lo: ra".

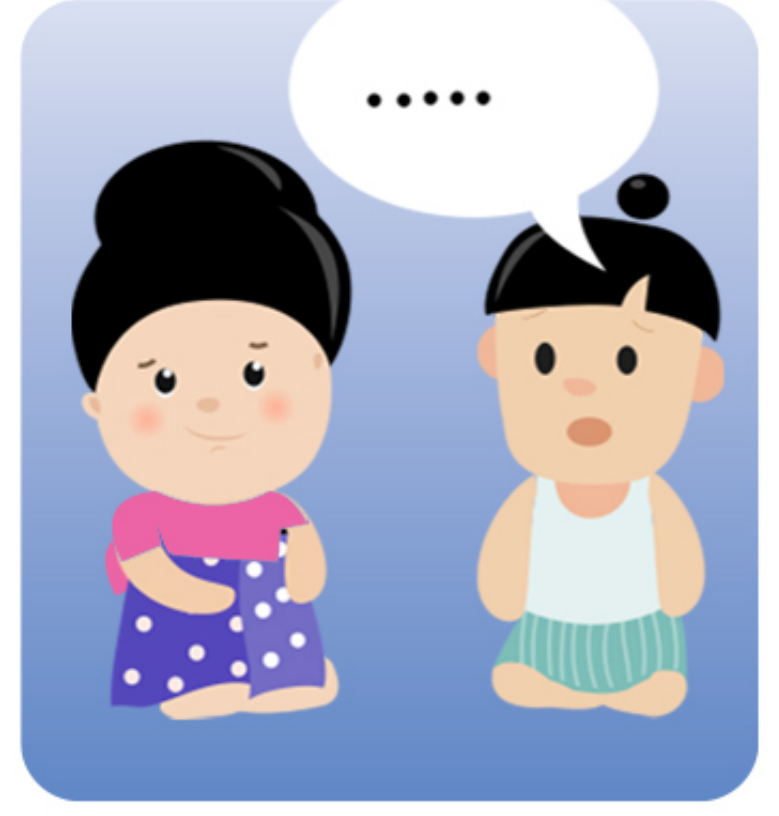

Maba: qu" ra" no phyo beo" ru


Qam: nang" khyo

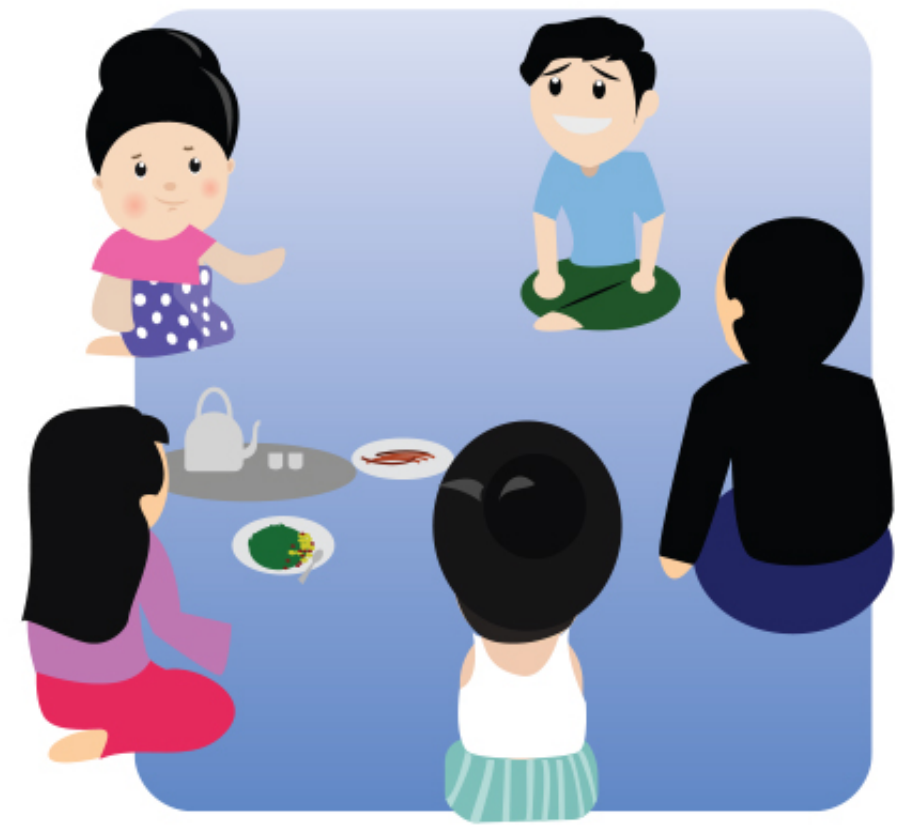

Myaung" dag: ru

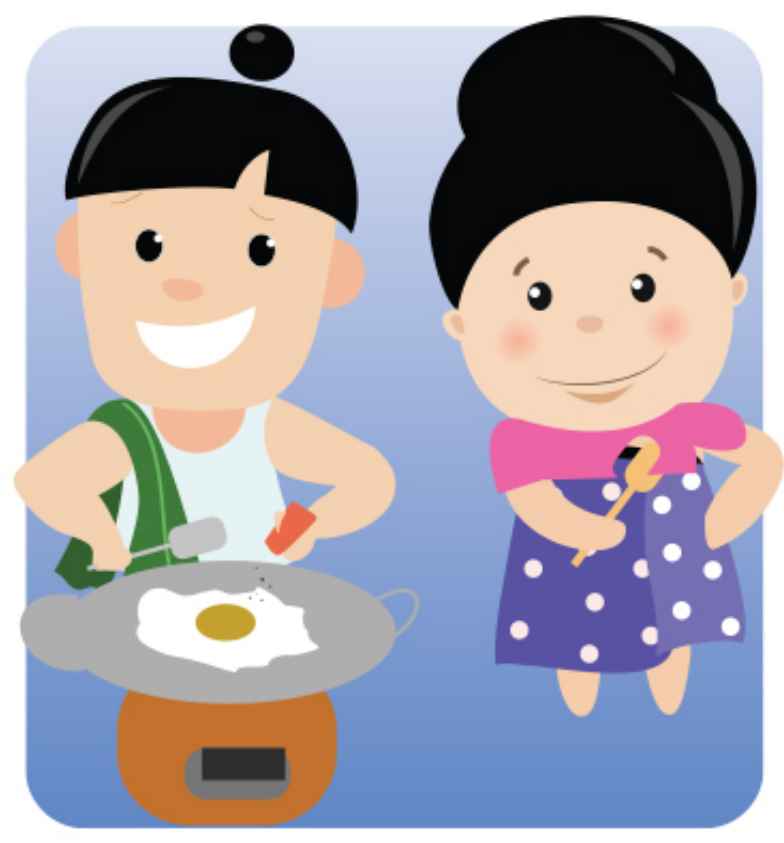

Yab mo' co' ru

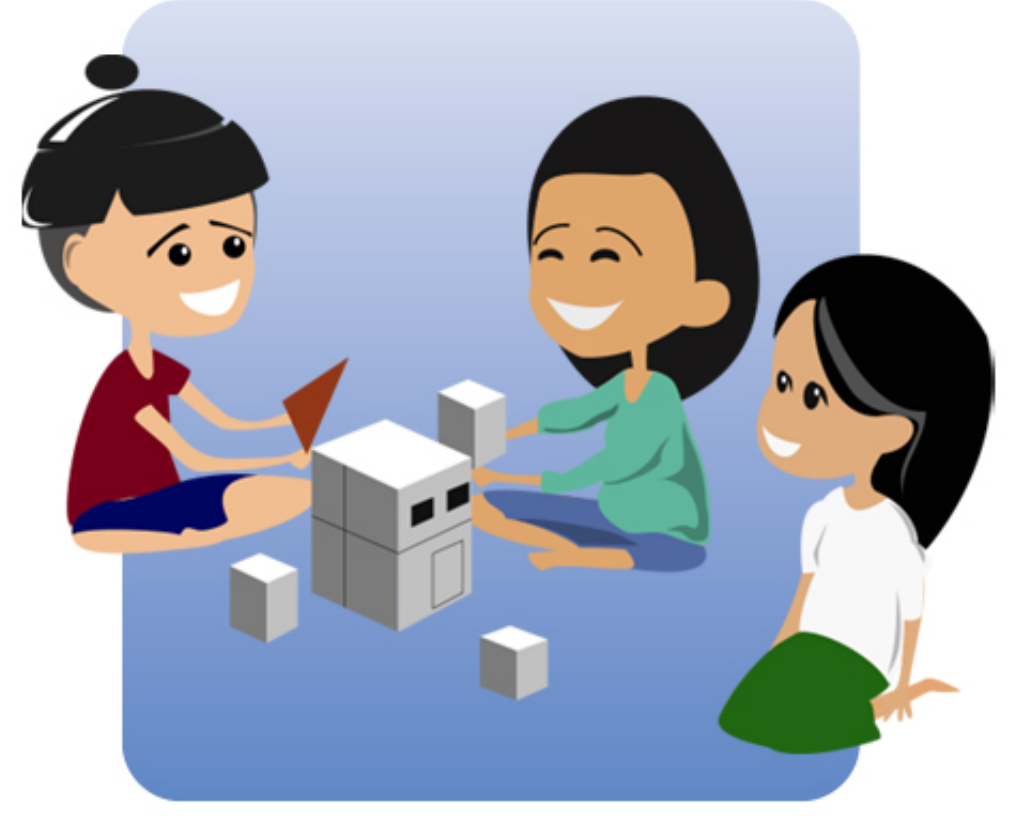

Yab mapyao: ru



Ngo nhaung" lam: ro dayoug youg byin cao: yham byu qe ju qam: byid doo: ta" ca".


Yaug gai myiqe: zag zo" ru qag mo, jho" jham ra" adai ato' jham..

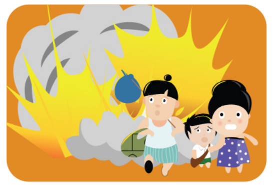

Ngo nhaung" kao bau: ra" ja: kaid' wa, - gai: ra" khyo re qho wa:.

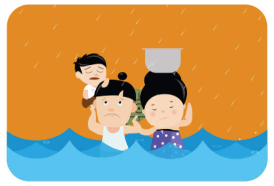

Nghaui" theo cang: wa – go" wa- da ja: ja: re mho" xeim wa,.

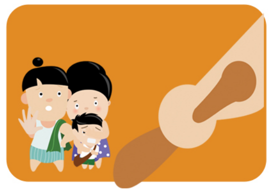
Ce ru: lao ngo nhaung nhag lam we' kham zo ra qug: khai: qe she' nae

1.Nhag' lam: pho ya: juyi sang we' qhug' yang: abao' athang' mabo' wa,.
2.Nga" ra" qug: khai re ba: gyo: nae". 2.Nga" ra" mayaung yo: khyo ba: gyo: nae:.
3.Nga" ra" mayaung yo: khyo re kyo' sho' mae gai ra" khyo qho nae".

Ngaˬ hui ve awˬ to awˬ hk'aw lo_ o hk'e leˇ ve awˬ tcuh awˬ yaˇ g'a hpuˇ ve teˇ yaˇ htaˇ

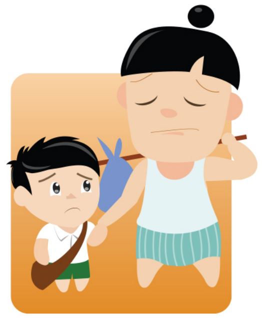

Bawˆ daˬ ve/shu˰ sha˰ ve_

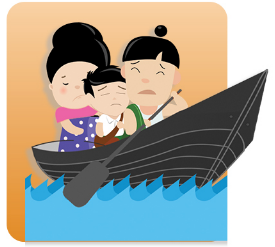

Bawˆ da˰ ve/shu˰ sha˰ ve_

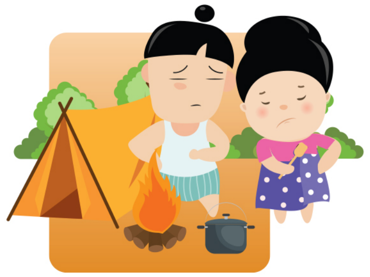

Mi_ guiˬ hk'o hpehˬ la ve awˬ ceuˬ

Ministry for Foreign Affairs of Finland
SWEDEN
UNFPA
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT
Australian Aid
Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Swiss Agency for Development and Cooperation SDC

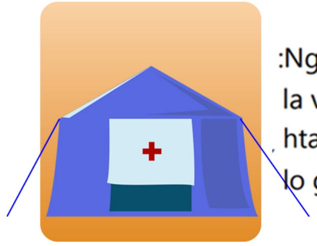
Bakyădò nănkaŭ

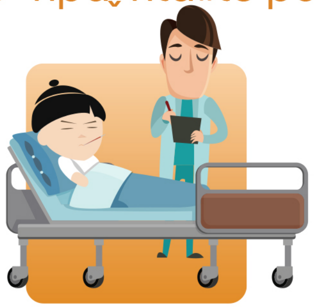

Chehˇ kuiˬ maˇ cawˬ hpeh˰ la ve yoˬ
Ngaˬ hui ve yehˬ ka˰ g'a teh taˉ ve yoˬ.


Ngaˬ hui ve mvuhˇmiˬ hta˰ ka˰ how low_ ko_ te leh hpa_ tawˆ k'ae lehˬ awˬ baˬ mvuhˇ mi_ ka˰ g'a hpa_ k'ae ve yoˬ


Awˬ to hpawˇ lo k'o nga˰ hui q'a nuˇ ve yoˬ
awˬ mui˰ ve/naˬ kuiˬ hkaw kui awˬ
ceuˬ teˇ hpaˬ hpeh˰ la puiˉ ve yoˬ

Awˬ to hk'aw hpeh lo ve awˬ ceuˬ teˇ hpaˬ hta˰ te po laˇ tuˬ

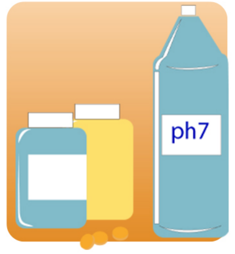

:Ngaˬ hui ve awˬ to hkaw hpeh˰ la ve aw ceu teˇ hpaˬ hta˰ te pon laˇ tuˬ shiˉ yo_ lo g'a kai ve yo


:Sha˰ la˰ g'o˰ hta˰ mawˬ da˰ leh awˬ hawˆ ve teˇ hpa_ jta˰ g'u˰ te tuˬ

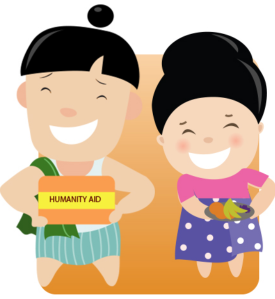
(1)awˬ to paˉ caˉ da˰ ve awˬ ceu hta˰ ga˰ teˇ tuˬ

(2)A shu yawˇ naˬ ve awˬ ceuˬ teˇ hpa hta˰ g'a shi_ ve

(3)k'aw˰ caˉ leh da˰ la tuˬ awˬ pon naˆ tcuhˇ te hpaˬ hta˰ g'a lo_ ve yoˬ



:Ngaˬ hui ve awˬ to hkaw hpeh˰ la ve aw ceu teˇ hpaˬ ve/caˉ meh ta_ ve iˉ kaˆ



:Caˇ tuˬ teˇ hpaˬ/dawˬ tuˬ iˉ kaˆ/chehˇ kuiˬ da˰ ve awˬ to awˬ hk'aw lo cuˇ da ve awˬ ceuˬ teˇ hpaˬ hta˰ poˬ kaiˉ g'a ve yoˬ

Chi hk'e ve awˬ ceu teˇ hpaˬ hta˰ nyi lehˬ ngaˬ hui ve awˬ to awˬ hk'aw lo cuˇ da ve awˬ ceuˬ teˇ hpa hta˰ poˬ kaiˉ g'a ve yoˬ.

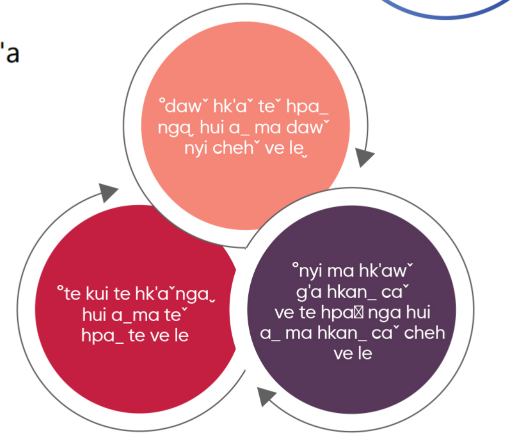
(chi beu˰ ngaˬ hui awˬ to pawˇ lo ka˰ chehˇ sha la leh naˬ ve aw ceuˬ hta˰ ka˰ kaw cuˉ leh da˰ la ve yoˬ oˇ hk'e te htaˇ leh teˇ nyi le le te ve kaˉteˇ htawˇ k'aw˰ cuˉ lehˬ te k'ae g'a tuˬ yoˬ

Nyi ma hta˰ caˇ daˬ ve awˬ ceuˬ

:Nga hui ve te hk'aˇ teˇ hpa_ lehˬ ngaˬ hui dawˇ hk'aˇ leh nyi ma hkaw g'a hkan_ ca chehˇ ve awˬ hk'oˆ cawˬ ta_ ve yoˬ.

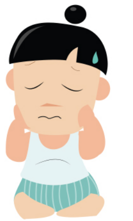
:Ngaˆ hui ve dawˇ hk'aˇ lehˬ ngaˬ hui ve te hk'aˇ teˇ hpa leh nyi ma hk'aw g'a hkan_ caˇ ve awˬ hk'oˆ cawˬ ta_ ve yoˬ.

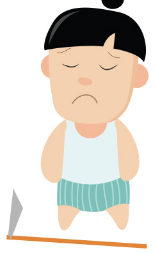
:Ngaˬ hui g'a hk'an_ caˇ ve lehˬ ngaˬ hui ve dawˇ hk'aˇ leh te hk'aˇ teˇ hpa_ awˬ hk'o cawˬ ta_ ve yoˬ

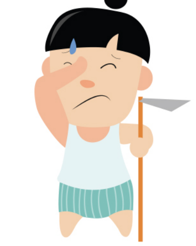

°dawˇ hk'aˇ teˇ hpa_ ngaˬ hui a_ ma dawˇ nyi chehˇ ve leˬ
°nyi ma hk'awˇ g'a hkan_ caˇ ve te hpa nga hui a_ ma hkan_ caˇ cheh ve le
°te kui te hk'aˇngaˬ hui a_ma teˇ hpa_ te ve le

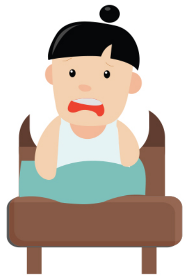
Nyi ma hk'awˇ g'a hkan_ caˇ ve awˬ ceuˬ teˇ hpaˬ hta˰ poˬ laˇ tuˬ

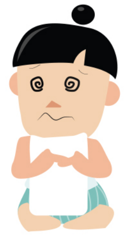
:kaw ve , dawˇ ha ve , dawˇ ha dawˇ hkiˉ ve , maˇ biˇ law ve hk'e g'a hk'an_ caˇ ve , dawˇ lawˬ kuiˉ mehˉ kai ve hk'e g'a hk'an_ caˇ ve , hpeh˰ bawˬ ve ,. yaˬ hk'aˇ ngaˬ hui g'a hk'an_ caˇ ve a k'ehˉ chi hk'eˬ ve awˬ ceuˬ teˇ hpa_htaˇ shaˬ ti ta_ ve maˇ ve yoˬ.

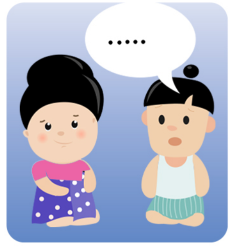

awˬ lawˬ awˬ taˇ ma taw, tawˇ–eh te leh chehˇ ha ve


awˬ g'a i_ ve

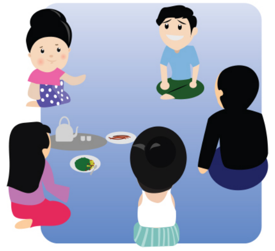

g'a heuˬ ve

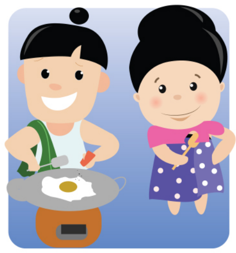

maˇ da˰ ve zuhˬ ma˰ mawˬve

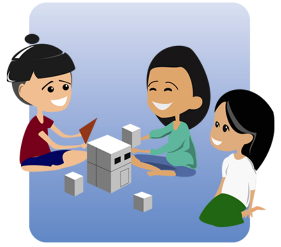

zuhˬ maˆ mehˬ ve



nga˰ hui yon g'a ve chaw teˇ g'a g'a awˬ chawˇ, yehˬ yaˇ k'a yaˇ, awˬ g'a peˬ laˇ ve chawˇ , hpehˇ laˬ ve awˬ ceuˬ htaˬ teˇ laˇ g'a ve awˬ ceuˬ hta˰ k'o ma_ piˇ.


hawˉ hka/yaˇ mi hta˰ tan_ leh nyiˉ teˇ baˉteˇ ve awˬ ceuˬ hta˰ a sha˰ te˰ leh hpawˬ la ta_ ve awˬ mo te ˇ leh k'awˬ ma_ pi ve awˬ ceuˬ teˇ hpa_


ngaˬ hui nyi ma hpfuhˇ ve awˬ ceuˬ teˇ ceuˬ ceuˬ hta˰ te.maˇ hen˰ k'o ngaˬ hui ve nyiˇ ma hta˰ daˬ ve awˬ liˇ awˬ hk'aˇ teˇ lehˆ hpeuˇ ma laˇ g'a ve awˬ liˇ awˬ hk'awˇ teˇ ceuˬ ceuˬ hta˰


li˰ hk'awˇ k'a , hpaw–eh kaˆ , k'anˉ teˇ ceuˬ ceuˬ hta˰ henˇ yuˬ.

Chi hk'e leˇ ve awˬ ceuˬ hta˰ teˇ leh˰ nga hui ve nyiˬ ma leh˰ g'a hkan˰ chehˇ ve awˬ ceuˬ hta˰ po la g'a tuˬ yo˰

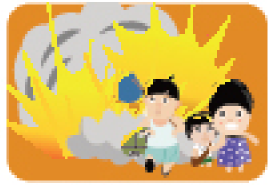
nyi ma chehˇ sha cawˬ sha tuˬ hta˰ caˉ daˬ ve cuˇ yi_ cawˬ pa_ leh maw_ daˬ ve hk'aw lo g'aˆ la tu awˬ po lawˬ she_

(1)ngaˬ hui ve pa haˉ teˇ hpaˬ hk'a dehˬ shi_ laˬ tuˬ

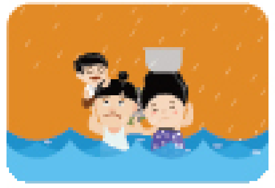
(2)ngaˬ hui ve ha_ kuiˬ ga hk'an_ chehˇ ve hta˰ sha_ ti teˇ tuˬ

(3)ngaˬ hui ve pa haˉ teˇ hpaˬ hta˰ poˬ laˇ g'a tuˬ da˰ ve awˇ liˆ awˬ hk'awˇ teˇ ceuˬ ceuˬhta˰ g'aˬ ca tuˬ.

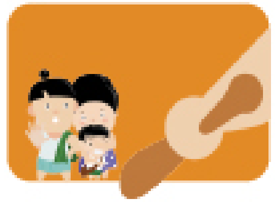
နီၢ်သူၣ်သးနမ်းခနၣ်ဖၢ မၣ်ကျိၣ်ခဲလၣ်တမံ အခၢအနၢနဲၣ်ယိခိၣ်



စံ့ပွယ်/ပဒိပက့ခဖိုး

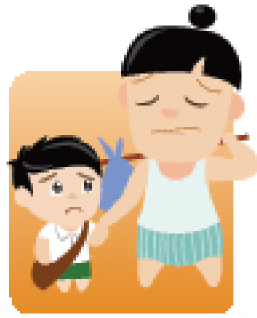


သဘၢၣ်ဝဘၢအနၢတရၢယ်

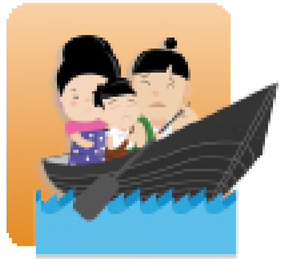


နဖၢအကျိအံၣ်နၢ်ခၣ်မ့

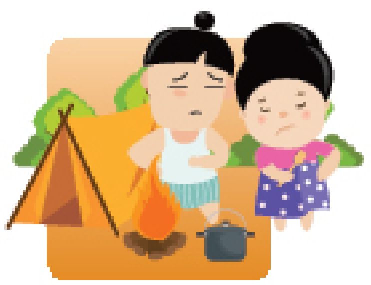
နမ်းခနၣ်ဖၢဖျဲဆၢၣ်ရၢ



အ့ၣ်ကဲၣ်ဖၢနီသ့ၣ်သိးလၢ်၊ အိခရၢအဲၣ်ထိၣ်အ့မ်



အ့ၣ်ကဲၣ်ဖၢစ့ၣ် နီခမ်းနီထိ၊ ဖၣ်နၢတ့မ်းဒီဂဲၣ် ဖျၢၣ်ကၢလ့မ့ဖၢ ခမ်းကူနစ်သ့။



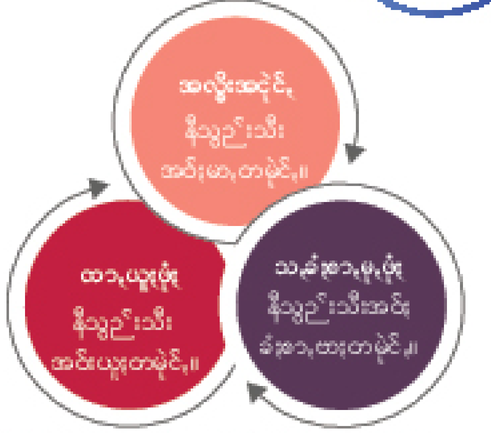
နမ်းဖျဲဆၢၣ်ရၢအနၢ နီသ့ၣ်သိးရှိအ့ၣ်၊ ဟိနိးဒဲၣ်၊ ဟိနိးထိ၊ နမ်းခနၣ်ဖၢဆၢစဲၣ်၊ ထွဲနၢ်ခၣ်ပါက ထၢဆၢဖိုသ့။

ဘၣ်ဃးဒီးသ့ၣ်သး

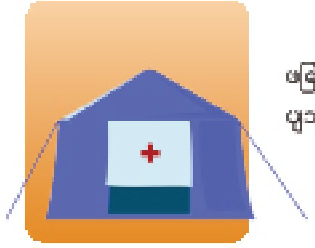
နီသ့ၣ်သိးအလှိးအဒၣ်ဖိုနစ်၊ အအစ်တိုခဖြၣ်လ့မ့တွမ်း နီသ့ၣ်သိးထၢယူဖိုတွမ်း သခံဖၢမ့ ဖိုသ့။

နီသ့ၣ်သိးထၢယူဖိုနစ်၊ အအစ်တိုခဖြၣ်လ့မ့တွမ်း နီသ့ၣ်သိးအလှိးအဒၣ် တွမ်း သခံဖၢမ့ ဖိုသ့။

နီသ့ၣ်သိးသခံဖၢမ့ဖိုနစ်၊ အတိုခဖြၣ်လ့မ့တွမ်း နီသ့ၣ်သိးထၢယူ ဖိုတွမ်း အလှိးအဒၣ် ဖိုသ့။



ဖခြၢသျၣ်ဖၢ နမ်းခနၣ်ဖၢဆၢၣ်ရၢ



ဖခြၢသျၣ်အိ နီသ့ၣ်သိးနမ်းဖျဲဆၢၣ်ရၢ ပျသနၢအတၢ လ့မ့တို့တသိးယ့်ကို။

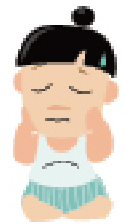
မဒ့ခဲ့တွမ်းဆရၢစ့နိုထ့ မၢလ့မ့သ့ဒ့ဆၢလၢအတိုၣ်၊
၁။ စံ့ခဲဏ်ထွၢသ့ဒ့ နီနမ်းဖျဲဆၢၣ်ရၢ
၂။ နီနမ်းတျ ထၢဆဒ့အမိုမဲၣ်အဝိကရိယိ သဏျၢဖၢ
၃။ ဖဒၢကဟၢဝ်ရၢအတၢ ထူလၢလၢသ့ဒ့တသိဖိုး

ထဖၢက်ခံချၢက်ကပါဒါ တသိးဖို၊ ကခြၢၣ်ဆဲၣ်ဒါ ကရိုးခါဒါထိကခြၢၣ်

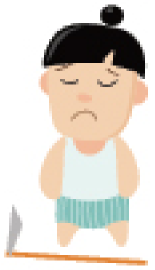
နီသ့ၣ်သိး အိထူပါ ထၢအံထၢအှဲ၊ ထိအှဲဖိုတွမ်း လှမ်အဲၣ်သဆွဒ့လၢနၣ်လမ်ဖိုချၢသ့။

ဖခြၢသျၣ်သခံဖၢဖျဲဆၢၣ်ရၢဖို

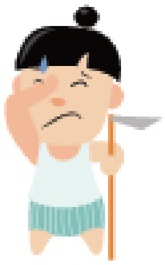
ခံဖၢဖၢ ထၢဝမ်း၊ သထၢနိုးအ၊ လှမ်းဖဲၣ်တဝ်၊ ကဒ့မဖၢချၢက်အဲၣ်ထိၣ်၊ ကွဲးတဲၣ်တ့ဒ့ လှိကယ် နမ်းခံဖၢချၢက်တဲၣ် သအ့ၣ်သတိရဖၢဒျၢကို့ တနိုးပရိမ့နဲၣ်ယိဖိုလှမ်သ့။



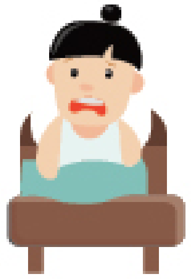
အကျၢခၣ်ဖၢတဲၣ်သျၣ်တမ်း ထၢဆဒ့ဖို



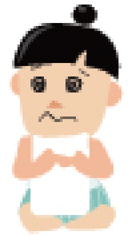
အၢယၢဖၢ အၢဆဏ



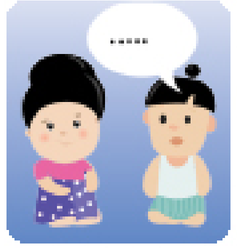
ခိုအ့နိ



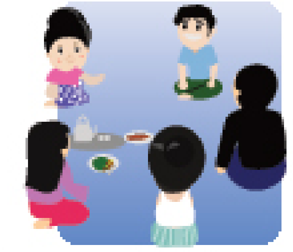
ဖၢၣ်မၢဲဖၢကဲၣ်ထၢ



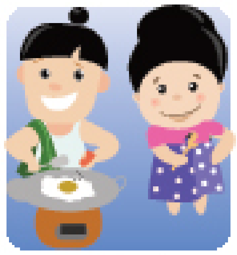
မ့ဖၢၣ်ဒိုးတမ်း



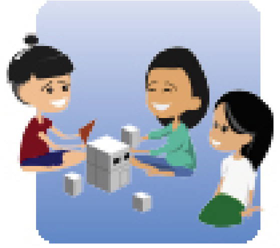
ဒါနယ်သ့ဒ့ နီသ့ၣ်သိး ကယ့်မ်းလ၊ ဒါသၢတဖြဖြ၊ ဒါနယ်သ့ဒ့ (သ့ပဏ၊ လိနၢဟိနိကို၊ အိကဲ့ခဲ့ကမ်ကိုဖဒၢဒါသၢ၊ ဖနိုးဖပြာ်ဒါထွၢစဲၣ်သၢ၊)



ထိဖူအထူအ့ၣ်ဆိုနိလိမ့ နဖၢအကျို အံၣ်နၢ်ခၣ်မ့ကိ ကလှမ်ထနိုးလ့ၣ် ဒါသၢထွ ဖနိုးဖပြာ်ဖဒ အခပြၢအရဲၣ်



မၢသ့ဒ့နီနမ်းကဝါသနၢဒါ ထၢမၢတနိုဒိုး။ မ့ဖၢတစ်လဲ့ နီသကခံဖၢထၢ ဒါအမျိအတၢ တွမ်သ့ဒ့ ကဖဒါနယ်နၢ်ခၣ်ဒါအနယ်ယ်



ရှိဖ်သ့ဒ့ငဝိသျၣ် ကျသ့ဒ့ထၢ၊ သ့ၣ်ထူသ့ဒ့ထၢမၢတဖၢဖၢ။

တွမ်ပွဲစံနဲၣ်ယိတဲၣ် ဖခြၢသျၣ်နၢ်ခၣ်ချၢ နီသ့ၣ်သိးနမ်းဖျဲဆၢၣ်ရၢပျသနၢဖိုသ့။

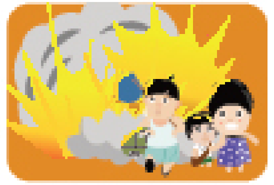
ယိဒါ နီသ့ၣ်သိးနမ်းဖျဲဆၢၣ်ရၢလဲ့ ဒိုဒြသနိလ့ၣ်လဲၣ် ထၢဆဒ့ဖိုလဲ့ အိဟဝ်လ့ၣ်ချၢသ့။ မၣ်နဲၣ်ယိမ နှမ်နိနီ အိမၢချၢနၢ်ခၣ်ယဝ်း နီသ့ၣ်သိးကအဝိမၢဒါ ထၢမၢဖိုသ့။

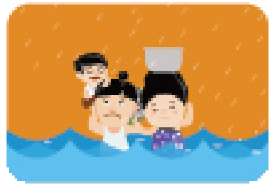
တွမ်အနယ်နဲၣ်ယိတဲၣ် ဖခြၢသျၣ်နၢ်ခၣ်ချၢ နီသ့ၣ်သိး သဖျဲဆၢၣ်ရၢတွမ်း သထၢခံဖၢ ပျသနၢဖိုသ့။

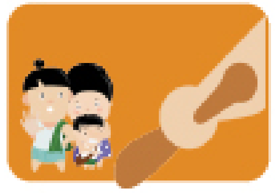
မဒ့ခဲ့ဒိုဒြသနိ ရၢဆၢၣ်ရၢပညၢသျၣ်ထွထူသ့ဒ့အခဲ့အကမ်။
၁။ ဖဒၢကသနၢအဲၣ် နီနမ်းပျသနၢ။ ၂။ ဖဒၢကအ့ၣ်သတိ နီသ့ၣ်သိး အဆၢတပခြၢတစ် သခံဖၢမ့ဖို။
၃။ တွမ်သ့ဒ့ နီသ့ၣ်သိးပျသနၢအတၢ ကဖခြၢသျၣ်ဖဒၢနၢ်ခၣ်ဒါ အနယ်ယ်ဖို။

UNFPA
Ministry for Foreign Affairs of Finland
SWEDEN
Australian Aid
Swiss Agency for Development and Cooperation SDC

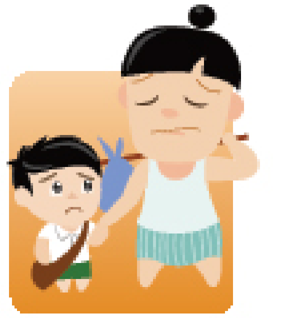
အကျွန်ရို့ ခန္ဓာကိုယ်စွာ ယင်းပိုင်အခြေအနေတိနန့် ကြုံရရေအခါမှာ

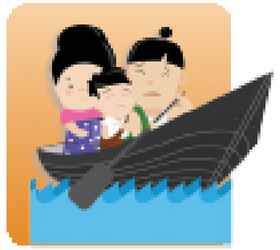

စစ်ပွဲ / ပဋိပက္ခတိ

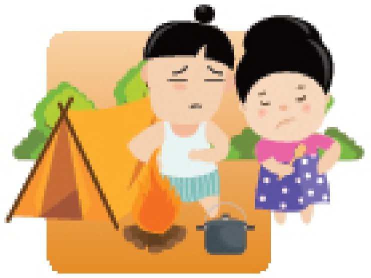

သဘာဝ ဘေးအန္တရယ်


အကြမ်းဖက်မှုတိ

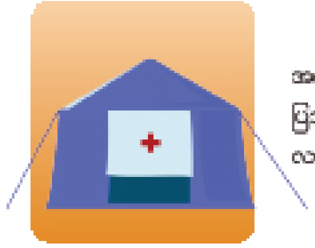
ခန္ဓာကိုယ်နန့်ဆိုင်ရေ

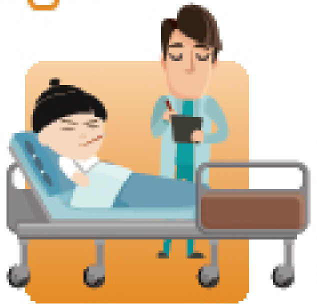

အကျွန်ရို့ နိန်အိမ်တိကို စွန့်ခွါရရေ၊ နိန်စရာမရှိဖြိုက်ရပါရေ။


အကျွန်ရို့ တိုင်းပြည်ကိုပါ လေဘင်းနန့် စွန့်ခွာရပနာ နယ်စပ်တိကို ဖြတ်ကျော်ရပါရေ။

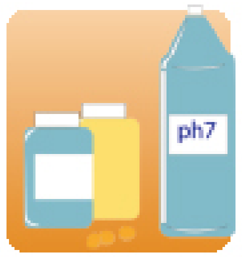

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနန့် အကျွန်ရို့ပင်ပန်းရေ၊ ဝမ်းဆာရေ၊ ရီဆာရေ၊ ခန္ဓာကိုယ်နာကျင်ရေ၊ ဒဏ်ရာအနာတရတိပါ ဖြိုက်နိုင်ပါရေ။

ခန္ဓာကိုယ်နန့်ဆိုင်ရေ အရာတိကိုဖြိုရှင်းခြင်း

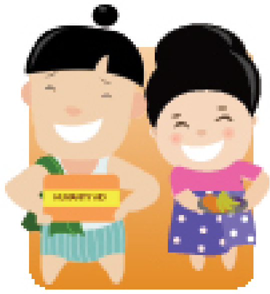

အကျွန်ရို့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်နန့်ဆိုင်ရေ ပြဿနာတိကို ဖြိုရှင်းဖို့ ဆေးရုံကို လားရရေ။


ဆရာဝန်နန့် တွိပြီးကေ အောက်ကစွာတိကို လုပ်ဆောင်ရပါဖို့။

၁။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနန့်ဆိုင်ရေ စမ်းသပ်မှုတိပြုလုပ်ခြင်း။
၂။ ကိုယ်ရို့မှာ ဇာပိုင်ဖျားနာမှုတိဟိစွာကို သိနားလည်စီခြင်း။
၃။ ပြန်ပနာ ကောင်းမွန်လာဖို့ ဆေးတိရရပါဖို့။



ထောက်ခံချက်ပါရေ ဆေးဝါးတိ၊ သန့်ရှင်းရေ၊ ကျို့ချက်ထားရေ ရီသန့်။


အစားအစာတိ၊ သောက်ရီတိနန့် နီနိုင်ဖို့လုံခြုံ စိတ်ချရရေ နီရာတိကိုလေ့ အကျွန်ရို့ရယူကတ်ရပါဖို့။

အေပိုင်ပုံစံတိနန့် အကျွန်ရို့ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနန့်ဆိုင်ရေ ပြဿနာတိကိုဖြိုယှင်းနိုင်ပါရေ။

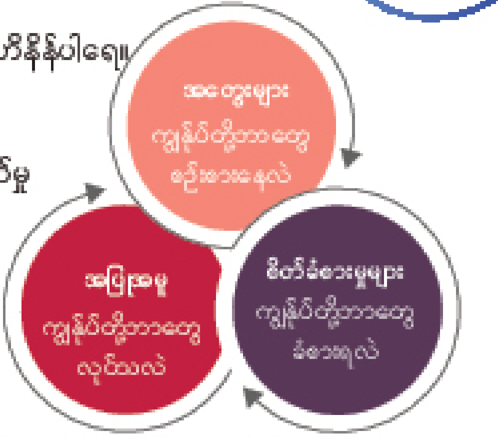
အဂု အကျွန်ရို့စွာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာလာပြီးကေ၊ ဖျားနာစွာတိကနိန့် ပြန်ပနာ ကောင်းမွန်လာပါဖို့၊ အေပိုင်မှ အကျွန်ရို့နိန့်စဉ်လုပ်ဆောင်နိန်ရေ လုပ်ငန်းဆောင်တာတိကို ပြန်ပနာလုပ်ကိုင် နိုင်ဖို့ဖြိုက်ပါရေ။

စိတ်နန့်ဆိုင်ရေ

အကျွန်ရို့ အပြုအမူတိစွာ အကျွန်ရို့ အတွေးတိနန့် စိတ်ခံစားမှုတိကို သက်ရောက်မှုဟိနိန်ပါရေ။

အကျွန်ရို့ အတွေးတိစွာ အကျွန်ရို့ အပြုအမူတိနန့် စိတ်ခံစားချက်တိကို သက်ရောက်မှု ဟိနိန်ပါရေ။

အကျွန်ရို့ ခံစားချက်တိစွာ အကျွန်ရို့ အတွေးတိနန့် အပြုအမူတိကို သက်ရောက်မှု ဟိနိန်ပါရေ။

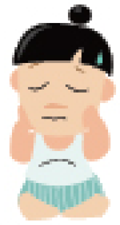

အတွေးများ
ကျွန်ုပ်တို့ဘာတွေ တွေးနေလဲ

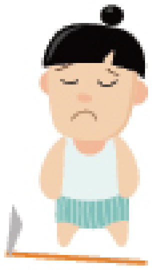
အပြုအမူ
ကျွန်ုပ်တို့ဘာတွေ လုပ်သလဲ

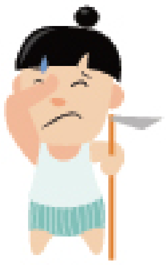
စိတ်ခံစားမှုများ
ကျွန်ုပ်တို့ဘာတွေ ခံစားရလဲ

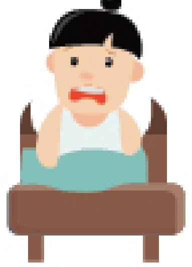
စိတ်ခံစားမှုနန့်ဆိုင်ရေ အရာတိကိုဖြိုယှင်းခြင်း

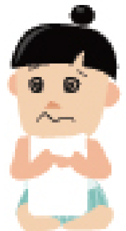
ကြောက်ရွံ့စွာ၊ စိုးရိမ်ပူပန်စွာ၊ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြစွာ၊ မလုံမခြုံခံစားရစွာ၊ မျှော်လင့်ချက်ချက်မဲ့ရေလို့ ခံစားရစွာ၊ စိတ်ပျက်စွာ ယကေလေ့သင့် အကျွန်ရို့ ကိုယ်ခံစားချက်ထက် အေပိုင်တုံ့ပြန်မှုတိကိုရာ သတိထားမိကတ်ပါရေ။

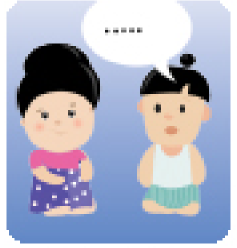

အကြောင်းအရင်း မထင်ရှားရေ ဖျားနာမှုဖြိုက်ခြင်း


အားနည်းခြင်း

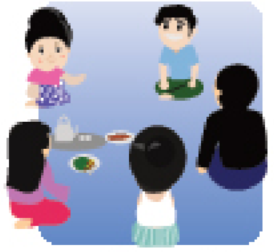

ပင်ပန်းခြင်း

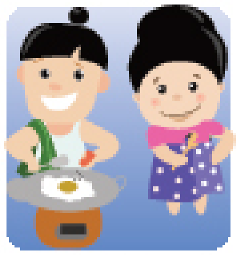

အိပ်မက်ဆိုးမက်ခြင်း

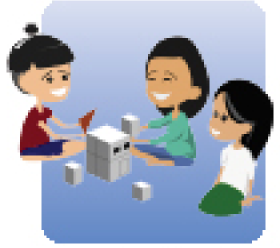

အိပ်မပျော်ဖြိုက်ခြင်း



အကျွန်ရို့ ယုံကြည်ရရေ တစ်ယောက်ယောက် (သူငယ်ချင်း၊ မိသားစု၊ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပိုင်းပီးလူ၊ ဖြိုက်ရပ်စီမံခန့်ခွဲလူ) ကို ပြောပြပါ။


ကျားမရေးရာ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုတိက ရှင်သန်လွတ်မြောက်လာသူတိက အဖွဲ့ဖွဲ့ပနာ ဗီမျှရေ အစီအစဉ်တိ။


အကျွန်ရို့ ဝါသနာပါရေ အရာတစ်ခုခုကို လုပ်ပါ။ အေချင်မဟုတ်ကေ အကျွန်ရို့ စိတ်ခံစားချက်တိကို ကောင်းရေနည်းလမ်းတိနန့် ဖော်ပြနိုင်ရေ နည်းလမ်းတစ်ခုခုကို ရှာပါ။


တေးခင်းဆိုပါ၊ ကပါ၊ လုပ်ငန်းနိုင်တစ်ခုခုကို သင်ယူပါ။

အေပိုင်နည်းတိနန့် အကျွန်ရို့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနန့် စိတ်ခံစားမှု ပြဿနာတိကို ဖြိုရှင်းနိုင်ပါရေ။

စိတ်ကျန်းမာရီးဆိုင်ရာ ပညာရှင်နန့်တွိပနာ အကူအညီရယူပါ။
၁။ အကျွန်ရို့ ပြဿနာတိကို ပိုနားလည်စီဖို့၊ ၂။ အကျွန်ရို့ အဆင်မပြေရေ ခံစားချက်တိကို သတိပြုမှုစီဖို့၊
၃။ အကျွန်ရို့ ပြဿနာတိကို ဖြိုယှင်းနိုင်ရေ ကောင်းမွန်ရေ နည်းလမ်းတစ်ခုခုကို ရှာဖွေဖို့။