မသန်စွမ်းသူတို့အတွက်

တန်းတူညီမျှရှိမှု



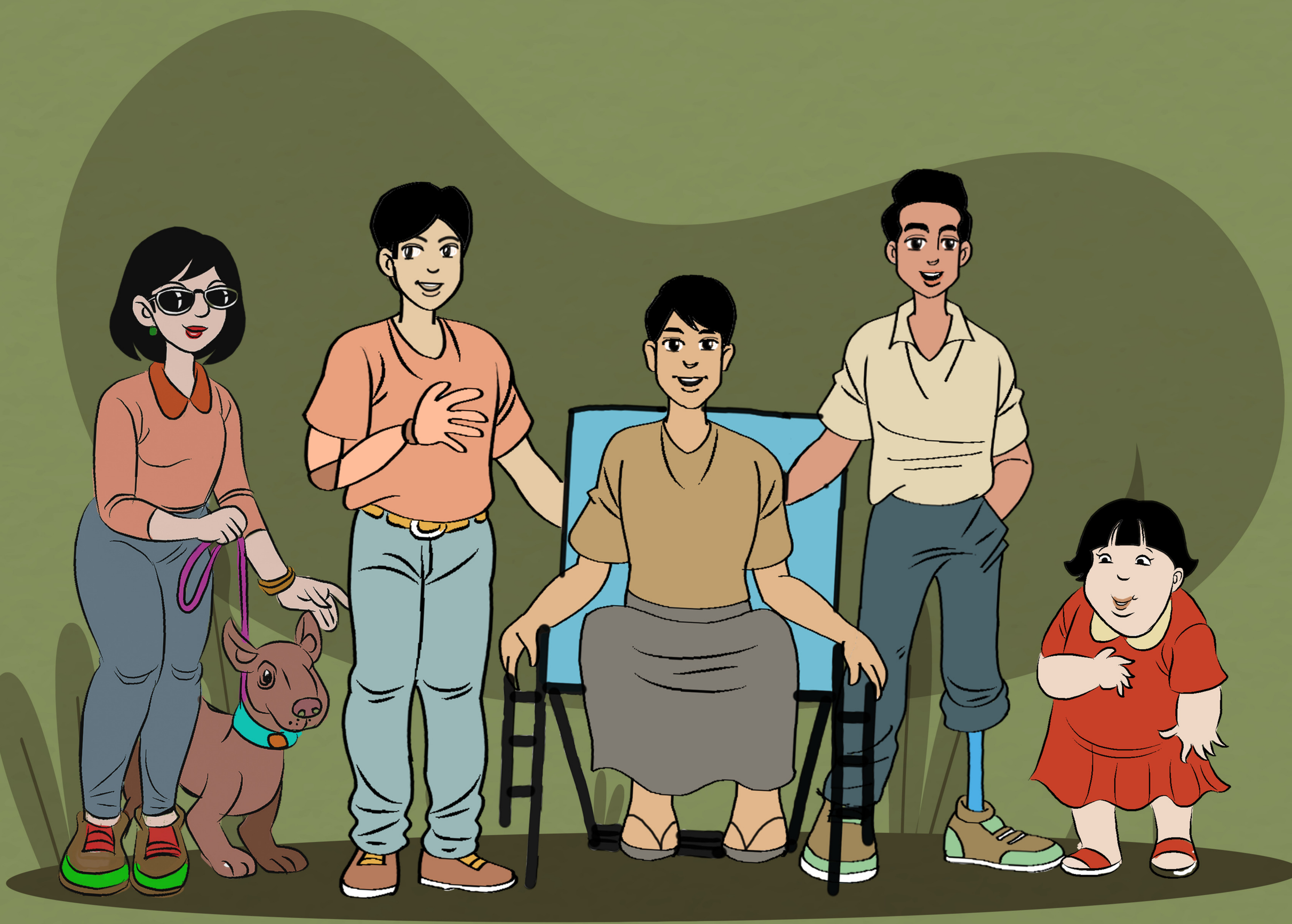
မသန်စွမ်းသူများနှင့်
ပတ်သက်ပြီးတော့
ကိုယ်တွေ့ရဲ့
အဆိုးမြင်ယူဆချက်များကြောင့်
ပတ်ဝန်းကျင်မှာ
သူတို့ရဲ့ အပြည့်အဝပါဝင်မှုကို
အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေနိုင်ပြီး
နောက်ပိုင်းမှာ သူတို့ကိုယ်သူတို့
ပတ်ဝန်းကျင်ကနေ
ရှောင်ခွါလာမှုတွေ
ဖြစ်စေပါတယ်။

ဒါပေမယ့်လည်း အခုလိုမျိုး
မလိုအပ်တဲ့ အဆိုးမြင်မှုတွေကို
စိန်ခေါ်ပြီး မသန်စွမ်းသူတို့ရဲ့
အရည်အချင်းများ၊
လုပ်ဆောင်နိုင်မှုများနဲ့
ပက်သက်ပြီးတော့ ကောင်းမွန်တဲ့၊
အပြုသဘောဆောင်တဲ့ ယုံကြည်ချက်
များကို
ဆုပ်ကိုင်ထားခြင်းဖြင့်
ကိုယ်တွေဘက်ကနေ
သူတို့အတွက်
အခွင့်အလမ်းများကို
တံခါးဖွင့်ပေးနိုင်မှာပဲဖြစ်ပါတယ်။

မသန်စွမ်းသူများရဲ့ စွမ်းဆောင်နိုင်မှုနဲ့ ပါဝင်နိုင်မှုကို
လက်ခံနေရာပေးကာ ကျွန်မတို့တွေအားလုံးကနေ
မသန်စွမ်းသူများရဲ့ လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းရှိမှုကို တန်ဖိုး
ထားတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို တည်ဆောက်ပေးကြရမှာပါ။
ဘယ်သူမဆို ဖြစ်နိုင်တယ်၊ လုပ်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့
လူလူချင်း လေးစား၊ ယုံကြည်ချက်ရှိတဲ့ ယဉ်ကျေးမှုကို
အတူတူ ဖန်တီးကြရအောင်ပါ။

ဆုံအံ့ဆဲဆဲ့ခွါင့်လုံချုဂ်ပါင်ဆာ့သယ်အုံဟှင့်

ဆိုထဝ့်ဟုံင်စးဟှဝ့်



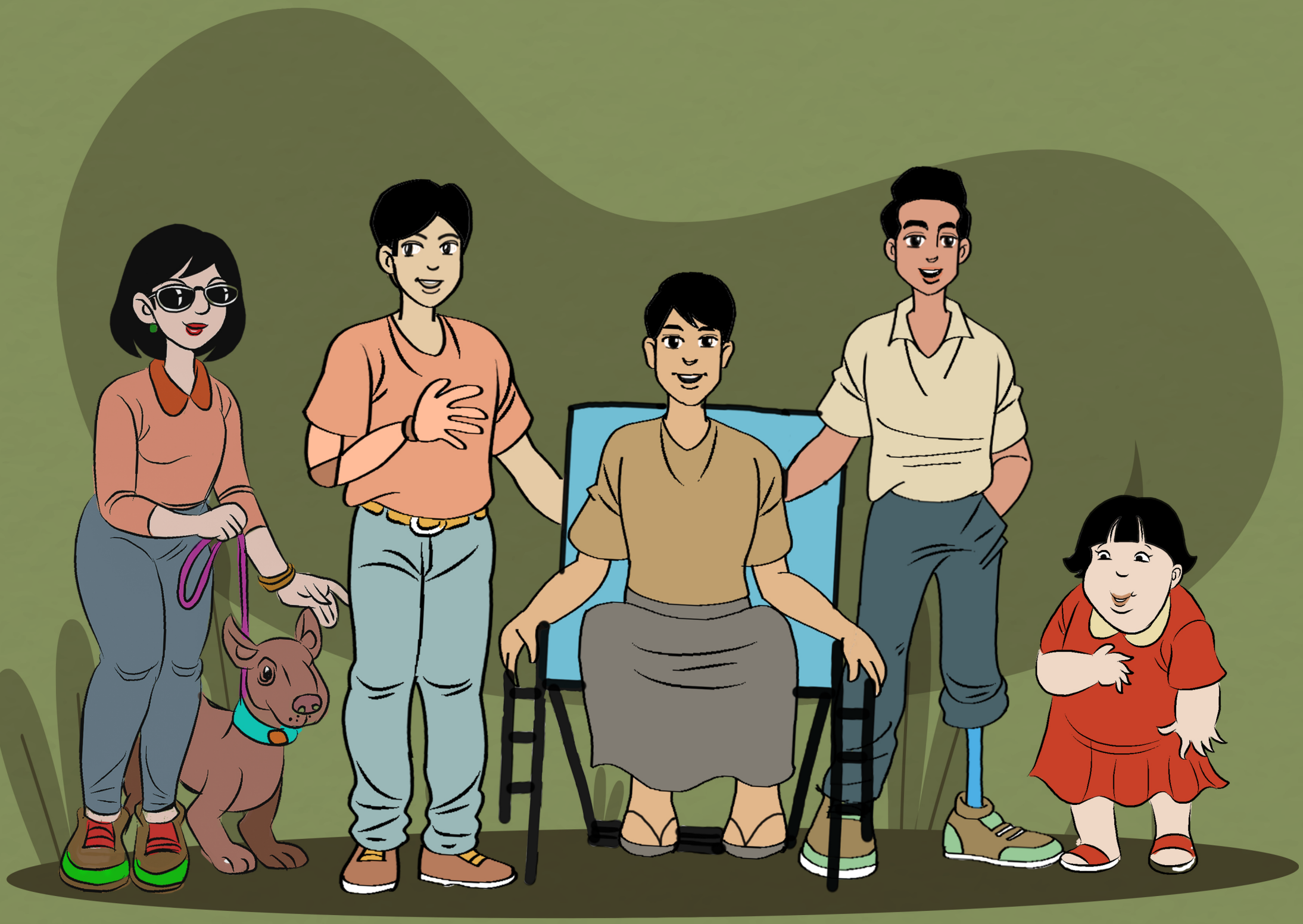
ဝးဆာင့်သာချေဆုံအှ်ဆံင်းလုံချဂ်ပါင်ဝးဆာ့သယ်ဏှ်
လုံပုံသယ်ဝေ့
ဆုံခူးဆုံတုင့်ဆိုင့်လုံဟော်ဝ်ဝးသယ်အုံကျံင်ဏှ်
လုံဟိုင်းဃှင့်ဏာင်မ္ဒီဟ်အုံကွာ
အုံသီးမုံပါဒိုင်သာချဂ်ချဂ်ပါင်ပါင်အုံဟုင့်
မုံပါ်ပုဂ်ထိုက်ထကဲဝေ့ဟုံင် လုံခါင့်ခိုတ်
အုံသီးဏာင့်ဆာ့ဏှ်
မုံယာင်ယှးဟှာယျော်ဝ်သာချေ
မ္ဒီဟ်အုံဖူ့အုံခုံင်းကွာသယ်အိုဝ်လ့်။

လာ့ဏာင့်ဝိုဝ်သီး လုံဝးလောဝ့်ဝး
ဆုံဒုးစိုဝ်လုံဟျဝ်ဝးသယ်လုံဖးဏှ်အိုဝ်
အင်းထာခွိုက်ဟုံင်
ဆုံအှံဆံင်းလုံချုဂ်ပါင်ဝးဆာ့သယ်ဝေ့
အုံစံင်အုံမံင်သယ်၊
ဝးဆာင့်ဒျေအုံသီးဖံင်းဖာ်ကဲဆုံမာသယ်ဝေ့
ဆုံကဲထင်းသာလုံအုံဟျဝ်လုံဖာ
ဆုံဏယ်အင်းသယ်ဏှ်အိုဝ် ဖံင်းခိုင့်ထးဟုံင်
လုံပုံသယ်လုံခဝ့်ဏှ်သီး
အုံသီးဆုံဝးကောဝ့်သာအှံသယ်အုံဟုင့်
မုံဝးပုဂ်ထင်းဖှေ်ပါင်တြင့်ဏှ် ထံင်အုံကောဝ့်လ့်။

ဆုံအှ်ဆံင်းလုံချုဂ်ပါင်ဝးဆာ့သယ်ဝေ့ ဖံင်းဖာ်ဆုံမာအုံစံင်အုံမံင်အှ်
ချေနုဂ်လင်ပါခိုင်ကဲသယ်ဏှ်အိုဝ် အှ်ကျော့ပွယ်တဝ်ဖြေ့ဝေ့အုံလင့်ဟုံင် ပုံသယ်ဏှ်
လုံဆုံအှ်ဆံင်းလုံချုဂ်ပါင်ဆာ့သယ်သီးဝေ့ ဖံင်းဖာ်ဆုံမာကဲအုံစံင်အုံမံင်အှ်သယ်ဏှ်အိုဝ်
အုံလူ့အုံဃျိုအှ်ကျော်ဖြေ့ကဲဝေ့ ဏာင်ဃုံင်မျှဟ်အုံဖူ့အုံခုံင်းဏှ် မုံဝးပွံင်ဖြေ့ဝေ့ခူးလှ်။
မွာဲပဝ်လဲဟော့ဝ်ပဝ်လဲဟော့ဝ် ဧ့ဏှ်သိုဝ်မာသျော့ဝေ့ ကိုဝ်ဟှာချေဏှ်လှ်။
ဖံင်းဖာ်ဆုံကဲဟုံစာ် မျှဟ်ကုံခူယ်ကုံခူယ်
ဆုံယုဂ်ယာန်းဆုံဏယ်အင်းလောတ်သာသယ်အှ်ဆုံဃျှ့.လာဏှ်
ပွံင်ကဲဝးလာ့ကိုဝ်ဟှာချေဆာ်။

Gaw ningja ni a matu

rap ra ai lam



Gaw ningja ni hte seng nna
anhte a n kaja ai ningmu,
hkam la ai lam ni a majaw
makau grupyin hta shanhte
a hkum dingnum shang lawm ai
lam hpe dingbai dingna byin
shangun ai hpang
shanhte hkum nan wuhpung wuhpawng
kaw nna koi yen mat wa ai
lam ni byin shangun
nga ai.

Raitim, ya na zawn n
ahkyak ai n kaja ai
ningmu ni hpe adawt nna
gaw ningja ni a atsam
marai ni, galaw lu ai atsam ni
hte seng nna kaja ai,
shanhte a ntsa kam ai
myit ni hpe manat da ai hte
anhte ni a maga hku nna
shanhte a matu ahkaw
ahkang ni hpe chyinghka
hpaw ya lu nga ai.

Gaw ningja ni a galaw lu ai atsam ni hte shang lawm lu ai lam ni hpe hkap la shara jaw nna, anhte ni yawng kaw nna, gaw ningja ni a galaw lu ai atsam nga ai ni hpe manu shadan let makau grupyin hpe gaw de ya ra nga ai. Kadai raitim mai byin ai, galaw lu ai atsam nga ai masha shada da hkungga, kam hpa grin ai htung lai len ni hpe rau jawm gaw de sa wa ga.

မသန်စွမ်းသူတိုအတွက်

တန်းတူညီမျှရှိမှု



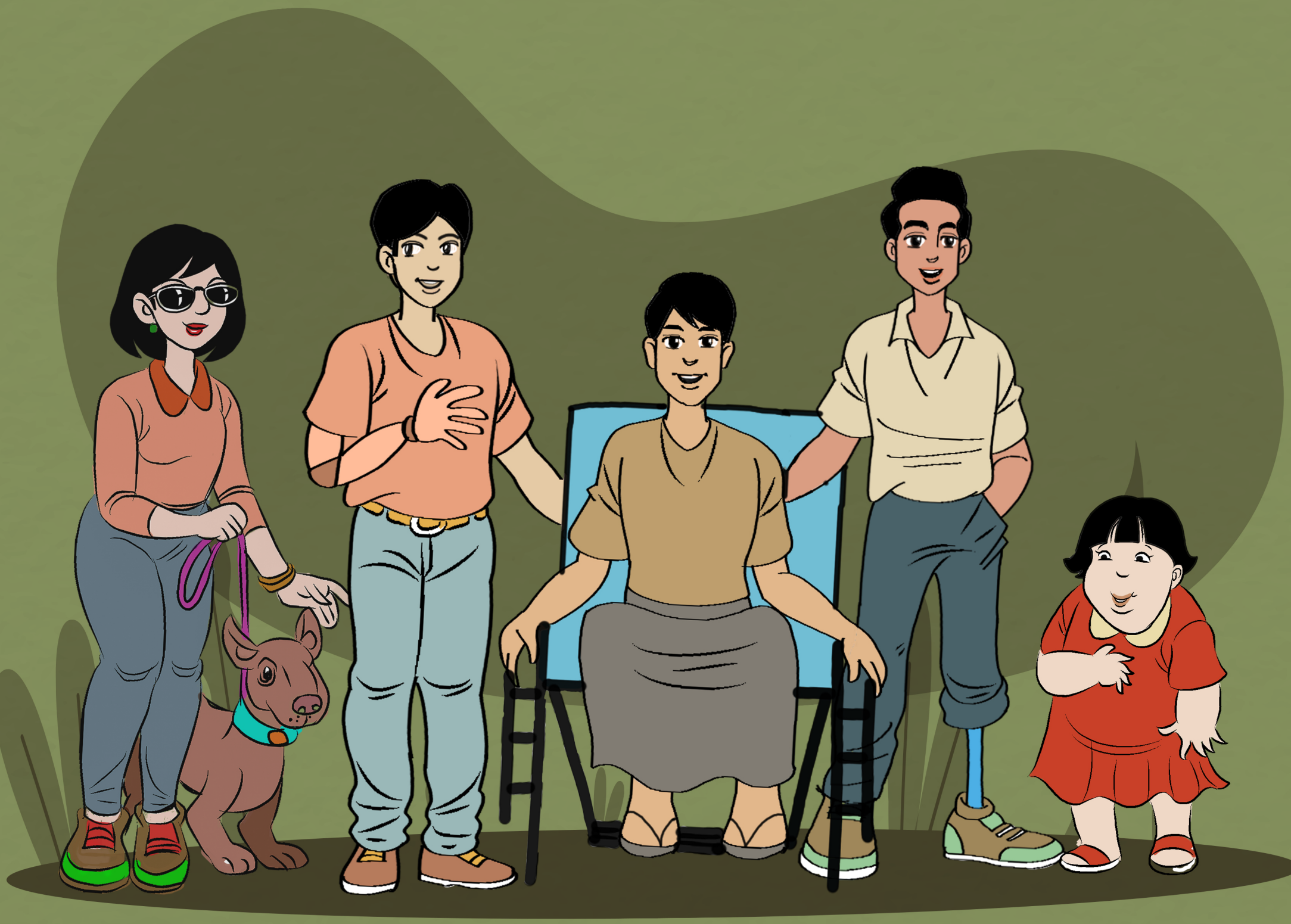
မသန်စွမ်းသူတိုနဲ့
ပတ်သက်ပြီးကေ
အကျွန်ရို့၏
အဆိုးမြင်ယူဆချက်တိကြောင့်
ပတ်ဝန်းကျင်မှာ
သူရို့၏ အပြည့်အဝပါဝင်မှုကို
အနှောင့်အယှက်ဖြိုက်စီနိုင်ပြီးကေ
နောက်ပိုင်းမှာ
သူရို့ကိုယ်သူရို့
ပတ်ဝန်းကျင်ကနီ
ရှောင်ခွါလာမှု
တိဖြိုက်စီပါရေ။

ယကေလ့သင့် အဂုပိုင်မိျုး
မလိုအပ်တေ အဆိုးမြင်မှုတိကို
စိန်ခေါ်ပနာ မသန်စွမ်းသူတိ၏
အရည်အချင်းတိ၊
လုပ်ဆောင်နိုင်မှုတိနဲ့
ပတ်သက်ပြီးကေ ကောင်းမွန်ရေ၊
အပြုသဘောဆောင်ရေ
ယုံကြည်ချက်တိကို
ဆုပ်ကိုင်ထားပနာ
အကျွန်ရ်ုဘက်ကနီ
သူရ်ုအတွက်
အခွင့်အလမ်းတိကို
တံခါးဖွင့်ပီးနိုင်ဖို့ပဲ
ဖြိုက်ပါရေ။

မသန်စွမ်းသူတိ၏ စွမ်းဆောင်နိုင်မှုနဲ့ ပါဝင်နိုင်မှုကို လက်ခံနိုရာပီးပနာ အကျွန်ရို့တိအားလုံးကနီ မသန်စွမ်းသူတိ၏ လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းရှိမှုကို တန်ဖိုးထားရေ ပတ်ဝန်းကျင်ကို တည်ဆောက်ပီးကတ်ရပါဖို့။ ဇာသူမဆို ဖြိုက်နိုင်ရေ၊ လုပ်နိုင်ရေ ဆိုရေ လူလူချင်း လေးစား၊ ယုံကြည်ချက်ရှိရေ ယဉ်ကျေးမှုကို တတူ ဖန်တီးကတ်ပါဖို့။

တၢ်တုၤသိးလိဉ်သးလၢပှၤနီၢ်ခိၣ်ဂီၤ/

သးတၢ်သ့ဉ်ညါ တလၢပဲၤတဖဉ်အဂီၢ်



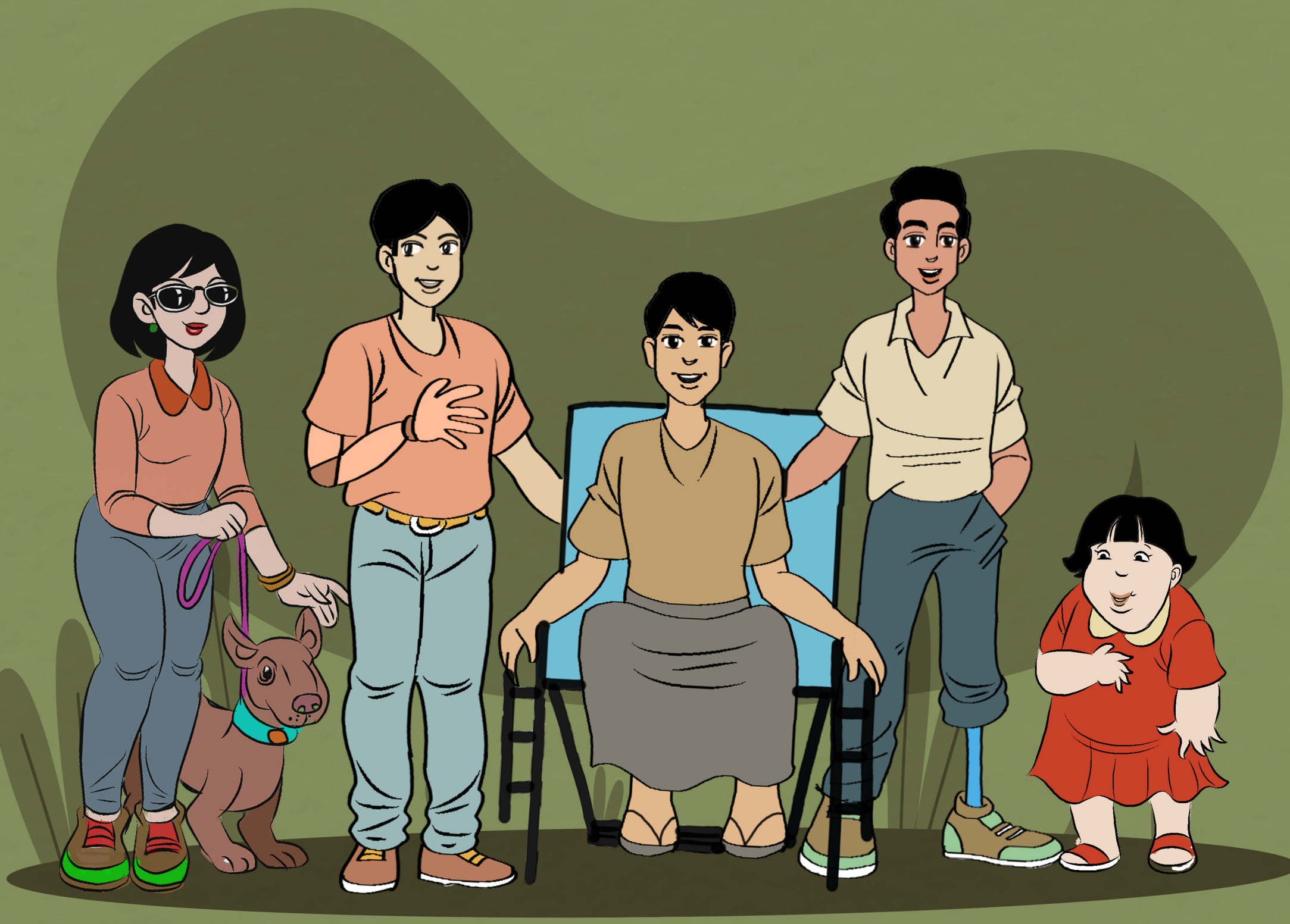
မ့ၢ်လၢပတၢ်ထံဉ်အၢထံဉ်သီ
ပှၤနီၢ်ခိကွၢ်ဂီၤ/သးတၢ်သ့ဉ်ညါ
တလၢပှဲၤတဖဉ်အဃိ ကဲထိဉ်တၢ်တံဉ်တဉ်လၢ
အဝဲသ့ဉ်ကမၤသကိးတၢ်လၢလၢပှဲၤပှဲၤလၢ
ဘၢဉ်ကဝီၤအပူၤ
ဒီးလၢခံအဝဲသ့ဉ်ကဟးဆုဲးအသးလၢ
ဘၢဉ်ကဝီၤ အပူၤန့ဉ်လီၤ.

ဘဉ်ဆဉ် ခီဖျိ ပတၤတၢ်
ဒီးတၢ်ထံဉ်အၢထံဉ်သီဒ်အံၤအသိးတဖဉ်ဒီး
ဟံးဃဝ်တၢ်ထံဉ်,
တၢ်နဉ်လၢအဂ့ၤဘဉ်ထွဲ ဒီး
ပှၤနီၢ်ခိကွၢ်ဂီၤ/သးတၢ်သ့ဉ်ညါ တလၢပှဲၤတဖဉ်
အတၢ်သ့တၢ်ဘဉ်ဒီးတၢ်ဖံးသ့မၤသ့
တဖဉ်အဃိ
ပအိးထိဉ်နှၢ်
တၢ်ခွဲးတၢ်ယဝ်ပဲတြီလၢ
အဝဲသ့ဉ်အဂီၢ်သ့ဝဲဒဉ်လီၤ.

ပကတ္ဂါလိဝ်ဟ့ဉ်တ်ါလီါလ၊ ပှၤနီါခိကွံါဂီါ/သးတ်ါသ့ဉ်ညါ
တလၢပှဲၤတဖဉ်အတ်ါသ့တ်ါဘဉ်ဒီး တ်ါမၤသကိး အဂီါ
ဒီးပဝဲခဲလၢဝ်ပကဘဉ်သူဉ်ထီဉ်
ပှၤတဝၢလၢအပဝ်လှ်ါပဝ်ပှၤ ပှၤနီါခိကွံါဂီါ/သးတ်ါသ့ဉ်ညါ
တလၢပှဲၤ တဖဉ် အတ်ါသ့မၤသကိးတ်ါန့ဉ်လီၤ. ပကဒုးအိဉ်
ထီဉ်သကိး ပလှ်ါပလ်ါလ၊ အပဝ်ကဲဒီးနဝ်နှ်ါပှၤကညီ ကဒဲ
ကဒဲ လၢမတၤဂ့ၤမတၤဂ့ၤမၤဝဲသ့,
ဒုးကဲထီဉ်ဝဲသ့လီၤအဂ့်ါန့ဉ်တက့်ါ.

လွင်ဖြင်,ပိင်းပူဆ်ဖတ့,

ဂူဆ်းကာဆ်ကမ်,တိမ်ထူဆ်ဖ်



ဂိစ်,ဂမ်းလူလျှ်,ဂူခင်းကမ်,တိမ်ထူခင်း,
(ဂူခင်းကခင်ကမ်,မိုခင်ပိုခင်း) ခင်.
ဂွပ်,ပိုဉ်,တၢင်းချခ် ချပ်.တုင်း ကဝ်ခဲ့ဉ်ခဝ်
ချဝ်းငဲတ်းပိုင်,လေ,
လွင်,ခဝ်တၢ်,တေခဝ်,ထွမ်းခင်းဂေ,ပိုခင်ခင်.
ဧတယၢပ်,ငဲုတ်မၤသေယဝ်.ဧဂျ,
ပေၢ်ဂိုင်မၤခဝ်တေဝေ,ပီၤ,ကွဉ်,ဒူၤ,တီ,ခင်းမူ,ထူမ်းဂူခင်းခမ်
ခင်ခခေခ်.ဧကာ,။

“ ၎ကိုလုံးဝနှုတ်ဆိုးခဲ့ပြီးနောက်ပိုင်းမှာ
ကျွန်တော်တို့ကတွေ့ခဲ့ကြုံခဲ့ရတဲ့
ကျပန်း
သီခင်တေးပူဇော်တဲ့ခေတ်ကိုတော်လှန်ပိုင်းလုံးခေခင်းခံလိုင်
မိုးခင်ခေင်,ဝိုးဝိုးဝဲဇူလျှံ,ပခင်ဝေဂ်းတူ
ပူဇော်တဲ့ခေတ်
ခံစေကာ။ ”

ရှပ်ခါမ်,ကင်လွင်,ခမ်းဂတ်.ခ်ခင်,ဂူခင်းကခင်ကမ်,
မိုုခင်ပိုုခင်း,ခခေင်.သေယင်. လူင်,ဝိ.ဂျုံ,ခခင်ခင်ိုင်ခင်
တာင်းသိင်း,ကော့။
ငံသေကမ်,ဝျုံ ပီခင်လီ,ယူ,၊ ရှိုတ်းလီယူ,
ခံသေယင်.ခပ်.ယမ်တော့ဂခင်၊ မီးလွင်း,ယူမ်,ယမ်
ခင်ိုင်ဂခင်ဂိုုင်းခခေင်.
ကွခင်ဂခင်ရိတ်းတော့ဂေါ့,သာင်း,ဂွ့,သေဂမ်းချုံ။