DARE Network

Drug & Alcohol Recovery and Education

DARE Network on the Thai/Myanmar Border

A Free Mind Cannot Be Destroyed

Website: www.darenetwork.com

Email: drugfree@darenetwork.com

MoringAid Online: www.moringaidare.com

Facebook Page: MoringAid

DARE Network စံးဘျုးဘဉ် **Alex Lee နှင့် Reay McGuinness** ဒိဉ်မး
လၢအဟ့ဉ်မၤစၢၤဆီဉ်ထွဲပှၤ ၂၅ နံဉ်လံဉ်တဘ့ဉ်အံၤအဂီၢ်မ့ၢ်ဂ့ၤ
တၢ်မၤတၢ်ရဲဉ်တၢ်ကျဲၤအမူးအံၤအဂီၢ်မ့ၢ်ဂ့ၤ အဃိနှဉ်လီၤ

DARE Network ၂၅နှစ်အတော်လေးကျဲ

၂၀၀၀ – ၂၀၀၈ စးထိုင်တော်လေးကျဲ – CARE ကဲထိုင်ကွးဆူ DARE

တော်အုဉ်အသးလၢတော်မၤဆူးမၤဆါ, မၤကမဉ်ထိဒါဝဲကလုာ်ဖူဉ်ဖိတဖဉ်အၢအၢသိသိဝံးအလိၤ်ခံပိာ်ထွဲထိဉ်အခံလၢပှၤဂ့ၢ်ဝိအတော်ဂ့ၢ်ကိတဖဉ်ဘဉ်ထွဲသံးဒီးတော်သူကသံဉ်မူးဘီးဖဲကျိဉ်တဲဉ်ကိၤ်ဒီးကိၤ်ပယိၤကိၤ်ဆာန္ဉ်လိၤ. ပှၤခဲနဒၤဖိလိၤလိၤဆိဆိတဂၤလၢအသူစွဲဒီးပတုာ်ကွံာ်တော်သူစဲကသံဉ်မူးဘီးဒီးလိၤ်ကဝိၤကလုာ်ဖူဉ်ခိဉ်နှၤ်တဖဉ်တူၢ်ဘဉ်တော်မၤနၢၤမၤပွၤပၢၤ်တုၤလၢကဒုးအိဉ်ထိဉ်တော်ဆိတလဲလၢတော်အိဉ်သးအဝဲအံၤအပူၤန္ဉ်လိၤ. အဝဲသ့ဉ်တဖဉ်ဒုးဒိဉ်ထိဉ်လဲၤထိဉ်ဒီးဟ်လိၤတော်ရဲဉ်တော်ကျဲၤတပူၤယိဒ်သိးကမၤဘဉ်လိၤ်ဘဉ်စးကွၤတော်ဂ့ၢ်ကိလၢအါထိဉ် ဘဉ်ဃးတော်သူကမဉ်ကသံဉ်မူးဘီးအဝဲအံၤလၢကိၤ်ပယိၤလိၤ်အိဉ်ကမုံကလုာ်ဖူဉ်အပှၤတဝၢပူၤန္ဉ်လိၤ. ဖဲလါအီးကထိဘၢဉ် ၂၀၀၁ နံဉ်ဆၢကတိၤ်ဝဲန္ဉ် DARE Network ဘဉ်တော်သ့ဉ်ညါအီၤအဆၢကတိၤ်ဖဲ Community Addiction Recovery and Education (CARE)သိဉ်လိဝဲပှၤမၤတော်ဖိလၢအအိဉ်ဟဲလၢကညီ,ကရှဉ်နံဉ်ဒီးကိၤ်ပူၤလိၤ်အိဉ်ကမုံအပှၤတဝၢသ့ဉ်တဖဉ်အဖၢမုာ်နှဉ်လိၤ. တော်သိဉ်လိအဆိကတော်လၢမုာ်ယုာ်တဘျီအံၤသိဉ်လိဂ်ၢ်ခိဉ်ထံးတော်သ့တော်ဘဉ်လၢဘဉ်ဃးကိၤ်မုာ်ထိဉ်အလုာ်လ်ာထူသနူဒီးကိၤ်မုာ်နှာ်ချုးစိၤဆၢကတိၤ်ဘူးထိဉ်ဒီးတော်သူစဲကသံဉ်မူးဘီးဆူပှၤတဝၢပှၤမၤတော်ဖိအသိလၢကကူစါယါဘျါပှၤလၢအသူကမဉ်ကသံဉ်မူးဘီးတဖဉ်တကတိၤ်ဃိတော်ဒိသဖၢ, တော်ဟ့ဉ်ပိညါစ့ာ်ကီးလၢဒဲကဝိၤတဖဉ်အပူၤန္ဉ်လိၤ. DARE Network ဆိလိၤအတော်မၤဝဲလိၤ်ဖဲမဲ်လးအူး, မဲ်ရၤမိၤ, မဲ်လး,အူးပ့ဉ်, နိဉ်ဖိဒီးကိၤ်ပူၤလိၤ်အိဉ်ကမုံဒဲကဝိၤတော်လိၤ်တတိၤန္ဉ်လိၤ. တော်သိဉ်လိကဲထိဉ်လိဉ်ထိဉ်ဝံၤဒီးတော်ဘိုဘဉ်က့ၤ DARE Network အတော်မၤလိၤ်ဝံၤဒီး Community Addiction Worker စးထိဉ်တော်ကူစါယါဘျါတော်ဒိသဖၢဒီးတော်ဟ့ဉ်ပိညါအတော်ဖံးတော်မၤန္ဉ်လိၤ. ဖဲလါယနူၤအါရံၤ၂၀၀၅ နံဉ်နှဉ်ကရၢကရိလၢအိဉ်ဒီးစိကမီၤပဲ့ၤတုာ်ဆိတလဲက့ၤ(CARE) အမံၤဆူ Drug and Alcohol Recovery and Education (DARE) ဒီးသူဉ်ထိဉ်ဆိလိၤအဝဲၤဖၤးလိၤတံၤ်လိၤဆဲးဖဲမုာ်ယူၤ်နှဉ်လိၤ. ဃုာ်ဒီးတော်ကူစါယါဘျါလၢအဂ့ၤအတော်ရဲဉ်တော်ကျဲၤလၢတော်လိၤ်တဖဉ်နှဉ် DARE Network ဒုးဒိဉ်ထိဉ်လဲၤထိဉ် DARE အတော်ရဲဉ်တော်ကျဲၤခဲလာ်ဒ်သိးကသုးထိထိဉ်တော်ဒိဖၢဒီးတော်ဟ့ဉ်ပိညါအဂိၤ်နှဉ်လိၤ. DAREအတော်ဖံးတော်မၤအံၤအိဉ်သူဉ်လိၤအသးလၢRuammit Foundation အဖိလာ်ဒီးအတော်ပညိဉ်မ့ာ်ဒ်သိးကလူၤပိာ်ထွဲကိၤ်ကျိဉ်တဲဉ်ယိၤပဒိဉ် (MOI) တော်သိဉ်တော်သိတော်ဘျၢအဂိၤ်နှဉ်လိၤ.

၂၀၀၉ – ၂၀၁၉ တ၊်မၤဘဉ်လိာ်ဖိုးဒ့တ၊်တဂ၊်တကျ၊ဒီးတ၊်နှာ်လီၤဆူကီ၊်ပယီၤအပူၤ

ဖဲ ၂၀၀၉နံ်နၣ် DARE Network ပှၤမၤတ၊်ဖိလ၊ဒဲကဝီၤပူၤတဖဉ်သုးလိ၊်သုးကျဲဆူကီ၊် သ၊ဘ့ဉ်တဘ့ဉ်ကအိဉ်ဝဲ ဖဲဝမျုးကယၤဃဉ်ဃဉ်နၣ်လီၤ. တ၊်ထဲးဂ်၊်ထဲးဘါလ၊တ၊်ကဟ့ဉ် က့ၤတ၊်သိဉ်လိအဂီ၊်နၣ်ကဲထိဉ်က့ၤဝဲတ၊်အရ့ဒိဉ်တခါလ၊တ၊်ကဆဲးဟူးဂဲၤမၤဝဲဒဉ်တ၊်ကူစါယါ ဘျါအတ၊်ဖံးတ၊်မၤလ၊ပှၤအိဉ်လီၤတဲာ်ဒံးလိ၊်ခံသ့ဉ်တဖဉ်ကဆဲးမၤစ၊ၤဘဉ်ဒံးပှၤကိ၊်ပယီၤဖိအသိ လ၊ဟဲနှာ်လီၤလ၊ဒဲကဝီၤပူၤသ့ဉ်တဖဉ်လ၊ဘဉ်တ၊်မၤအ၊မၤနးအီၤလ၊ပယီၤသုးသ့ဉ်တ ဖဉ်နၣ်လီၤ. ဒ်တ၊်သုးလိ၊်သုးကျဲအိဉ်ထိဉ်အသိးနၣ်, DARE Network မၤလီၤစ့ၤကွံာ်အ တ၊်ဖံးတ၊်မၤအလိ၊်ဒီးဃုထ၊မၤက့ၤဒဉ်ထဲဒဲကဝီၤ ၅ဘ့ဉ်ဒီးခီကိ၊်အလိ၊်တကဝီၤနၣ်လီၤ. တ၊်ကူ စါယါဘျါအနိ၊်ဂ်ံသ့ဉ်တဖဉ်အါထိဉ်ဒီးတ၊်ကဲထိဉ်လိဉ်ထိဉ်အပတိ၊်သ့ဉ်တဖဉ်ထိထိဉ်ဝဲဒီးအိ ဉ်ဂ၊်ကျ၊ဝဲ ဖဲ၃မျုးကယၤဃဉ်ဃဉ်နၣ်လီၤ. တ၊်အိဉ်ဂ၊်ဆိုးကျ၊အတ၊်ဖိတ၊်လံၤသ့ဉ်တဖဉ်ဒ်အ မ့၊် “လံာ်တ၊်သိဉ်လိတဘ့ဉ်လ၊ပှၤသူစဲတ၊်လ၊ကိ၊်ပယီၤခဲလ၊ာ်အဂိ၊်” ဘဉ်မၤလဲၤထိဉ်လဲၤထိအီၤ တပယ်ာ်ဃိနၣ်လီၤ. လံာ်တ၊်သိဉ်လိတဘ့ဉ်အံၤလ၊တ၊်ဖံးတ၊်မၤအဂိ၊်ဘဉ်တ၊်ထ၊ ဖြိဉ်ဟ်ဖြိဉ်အီၤလ၊ ၁၂နံ်ဉအတိ၊်ပူၤလ၊တ၊်ကမၤတ၊်ဟ့ဉ်တ၊်သိဉ်လိအလံာ်လ၊ပှၤကညီဒီးပ ယီၤအကျိာ်လ၊တ၊်သူအီၤကသ့လ၊ဒဲကဝီၤအပူၤ, ကိ၊်ပယီၤအပူၤဒီးလ၊ထံသ၊ဘ့ဉ်ကိ၊်သ၊ဘ့ဉ်အ ပူၤဒဉ်လာ်နၣ်လီၤ. DARE Network ဟ့ဉ်တ၊်သိဉ်လိဆူတ၊်သိဉ်လိမူဒၢခိဉ်အအိဉ်ဒီး ပှၤမၤတ၊်ဖိအသိ ၂၀ဂၤလ၊ကကဲထိဉ်က့ၤသရဉ်လ၊ကဟ့ဉ်တ၊်သိဉ်လိအဂိ၊်ကဲထိဉ်ဝံၤဝဲဂ့ၤဂ့ၤဘ ဉ်ဘဉ်နၣ်လီၤ. DARE Network စးထိဉ်အတ၊်ဖံးတ၊်မၤတ၊်ဟူးတ၊်ဂဲၤလ၊ကညီကိ၊်စဉ် ဒီးမၤသကိးတ၊်ဒီးကညီကိ၊်စဉ်ပှၤလိ၊်ကဝီၤဖိ, ပှၤဘဉ်မူဘဉ်ဒၢသ့ဉ်တဖဉ်ဒီးပှၤတဝ၊မၤသ ကိးတ၊်ကရ့၊်သ့ဉ်တဖဉ်နၣ်လီၤ. DARE Network သူဉ်ထိဉ်တ၊်သိဉ်လိဒီးတ၊်ကူစါယါ ဘျါအလိ၊်ခ၊ဉ်သးဘူးဒီးတရံးဖိကွံလ၊အိဉ်သူဉ်လီၤအသးလ၊ဖဉ်အဉ်ကိ၊်ရှဉ်ဒီးကူစါယါဘျါပှၤ ကီၤတ၊်ဖိသ့ဉ်တဖဉ်လ၊အအိဉ်ဟဲလ၊လိ၊်ကဝီၤလီၤဆိလိာ်အသးဒ်အမ့၊်ဖဉ်ပူဉ်ကိ၊်ဆဉ်, ဖဉ်အ ဉ်, လဲဘွဲကိ၊်ဆဉ်, ဝ့၊်တကူဉ်, ပကိ, တီၤကိ, မ့ဉ်ဝဒံဉ်ဒီးကွဉ်အ့စ့ဉ်ကွံကိ၊်ဆဉ် သ့ဉ်တဖဉ်နၣ်လီၤ. DARE Network တ၊်ဖံးတ၊်မၤသ့ဉ်တဖဉ်အံၤနၣ်မ့၊်တ၊်မၤအိဉ်ထိဉ် ကျဲအသိတဘိလ၊ပှၤထူလံၤဖိသ့ဉ်တဖဉ်အဂိ၊်လ၊တ၊်ဟ့ဉ်ပိညါလ၊ပှၤသူစဲတ၊်ဒီးတ၊်ကူစါယါဘျ ါနၣ်လီၤ. ဖဲ ၂၀၁၅နံ်နၣ် DARE Network စးထိဉ်မၤတ၊်လ၊ဖဉ်အဉ်ကိ၊်ရှဉ်, လဲဘွဲ ကိ၊်ဆဉ်လ၊သဝီ ၄၀ဖျာဉ်အပူၤနၣ်လီၤ. လ၊သဝီ ၄၀ဖျာဉ်အပူၤနၣ် DARE Network ဟ့ဉ်တ၊်သိဉ်လိဆူပှၤလ၊ကက့ၤမၤစ၊ၤက့ၤတ၊်လ၊သဝီပူၤခီဖြိဟ့ဉ်က့ၤပိညါသ့ဉ်တဖဉ်ဒီး DARE Network ပှၤမၤတ၊်ဖိ ၂၀ဂၤလ၊ကမၤဝဲဒဉ်လု၊်လ၊်ထူသနူတ၊်ကူစါယါဘျါအ ကြၢးအဘဉ်လ၊တမ့၊်ကသံဉ်ကသီဘဉ်, လ၊တ၊်သူစဲတဘဉ်ဘျိးဘဉ်ဒၢသ့ဉ်တဖဉ်အဂိ၊်နၣ်

လီ။ DARE Network ပျဘဉ်မူဘဉ်ဒါလၢတၢ်ဖိခိဉ်သ့ဉ်တဖဉ်မၤစၢၤပှၤမၤတၢ်ဖိလၢလဲၤ ဟးအိဉ်သကိး, ဃုထံဉ်သ့ဉ်ညါကွၤတၢ်ဖံးတၢ်မၤ, မၤသကိးတၢ်ဃုာ်ဒီးဂ်ၢ်ခိဉ်ထံးတၢ်ကရၢကရိ သ့ဉ်တဖဉ်လၢကမၤလဲၤ်ထိဉ်ခိဉ်ခါတၢ်ဖံးတၢ်မၤဆူကိၢ်ပယီၤအပူၤန့ဉ်လီၤ.

၂၀၂၀ တုၤလၢဆၢကတိၢ်ခဲအံၤ – ခိဉ်ဝံဉ်–၁၉, တၢ်ဟံးဆူဉ်တၢ်စိတၢ်ကမီၤလၢကိၢ် ပယီၤအပူၤ, ထံသၢဘ့ဉ်ကိၢ်သၢဘ့ဉ်တၢ်သုးလိၢ်သုးကျဲဒီးခါဆူမဲာ်ညါ

ဖဲလၢ ၂၀၂၀နံဉ်တၢ်ကဲထိဉ်သးသတူၢ်ကလာ်လၢအမ့ၢ်ဝဲခိဉ်ဝံဉ်–၁၉အတၢ်ဆါ, တၢ်ဘဉ်ကူဘဉ်ကာ်လိာ်သးအံၤအဃိတၢ်မၤဃံးထိဉ်တၢ်ဒီးတၢ်လၢပဘဉ်ကွၢ်ဆၢဉ်မဲာ်သ့ဉ်တဖဉ်နှဉ်မ့ၢ်ဝဲပတၢ် ဟူးတၢ်ဂဲၤ,တၢ်ဖံးတၢ်မၤသ့ဉ်တဖဉ်ပဘဉ်ဆိကတိၢ်ကွံာ်အိၤတနီၤန့ဉ်လီၤ. သနာ်ကွ, DARE Network အတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤသ့ဉ်တဖဉ်ဘဉ်ရဲဉ်လီၤကျဲၤလီၤကွၤအိၤအသိတဘျိဝံၤ အလိၢ်ခံစုၤလါအတိၢ်ပူၤန့ဉ်မၤသကိးကွၤတၢ်ဒီးပှၤတဝၤကမံတံၤဒီးယိၤပှၤဘဉ်မူဘဉ်ဒါသ့ဉ်တဖဉ် ဒီးစးထိဉ်မၤကွၤတၢ်ဖံးတၢ်မၤအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ, တၢ်ရဲဉ်တၢ်ကျဲၤသ့ဉ်တဖဉ်နှဉ်လီၤ. ဖဲလၢတၢ်ဖိဉ်ဃံး တၢ်ဆါခိဉ်ဝံဉ်–၁၉လီၤစုၤဝံၤအလိၢ်ခံ, လၢတၢ်သတူၢ်ကလာ်အပူၤကိၢ်ပယီၤသုးတၢ်ဟံးန့ၢ် ဆူဉ်တၢ်စိၤတၢ်ကမီၤစးထိဉ်ဝဲအသးန့ဉ်လီၤ. တၢ်ဟံးန့ၢ်ဆူဉ်တၢ်စိတၢ်ကမီၤလၢကိၢ်ပယီၤပူၤအံၤဒုးအိဉ်ထိဉ်တၢ်ဖြိဉ်တၢ်နးဒီးတၢ်ဒုးအိဉ်ထိဉ်တၢ်မူၤတၢ်ဘြိးလၢတဖိးသဲစးသ့ဉ်တဖဉ်လၢတၢ်နှဉ်အဃိတၢ်မူၤတၢ်ဘြိးသ့ဉ်တဖဉ်ဘဉ်တၢ်ကူဉ်လဲၤမၤကၤအီၤလၢကိၢ်ပယီၤဒီးယိၤကိၢ် အဘၢဉ်စၢၤန့ဉ်လီၤ. တၢ်မူၤတၢ်ဘြိးအါအါဂိၢ်ဂိၢ်လၢဟဲဝဲဒဉ်လၢကျဲဆူတၢ်ဆါတၢ်ပှၤအလိၢ်လၢအမ့ၢ်ယိၤကိၢ်ဒီးဟိဉ်ခိဉ်ဒိတဖျဉ်နှဉ်, တနီၤအကျါတၢ်မူၤတၢ်ဘြိးဟဲခီဖြိဝဲဒဉ်လၢဘဉ်ကီဘဉ်ခဲဒဲကဝီၤဒီးခီကိၢ်လိၢ်ကဝီၤန့ဉ်လီၤ.

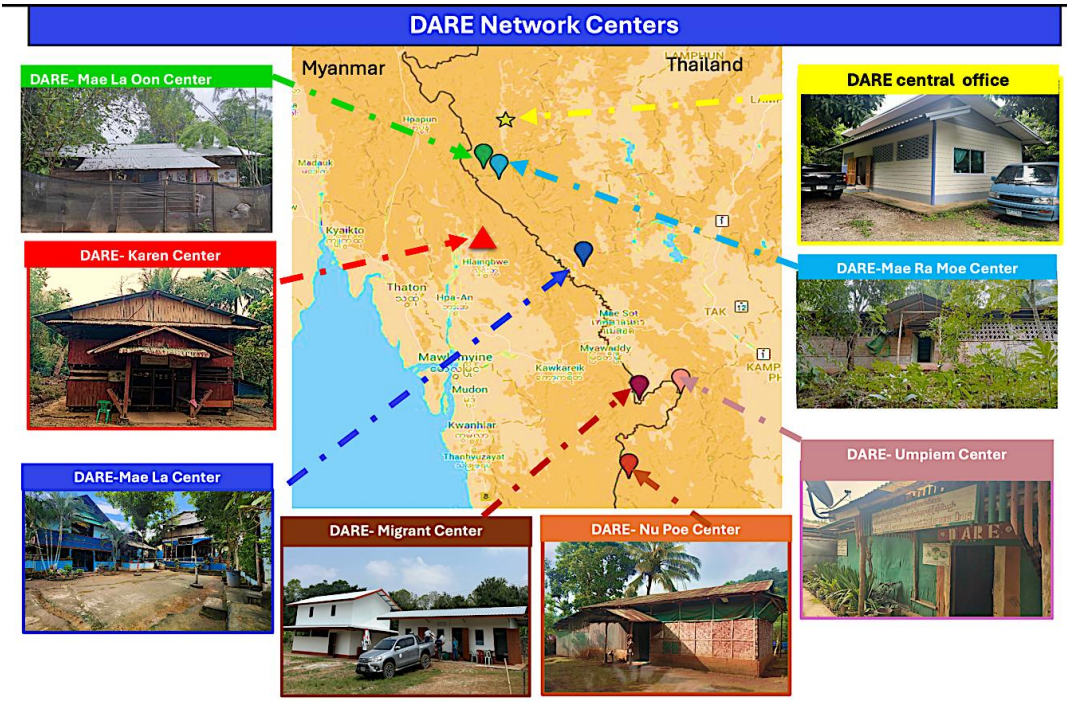
ဖဲ ၂၀၂၃နံဉ်နှဉ် UNHCR,ယိၤပဒိဉ်ဒီးကိၢ်အဓဲရကၤပဒိဉ်သ့ဉ်တဖဉ်စးထိဉ်ဘိးဘဉ်ရၤလီၤကဒီးဘဉ်ဃးတၢ်သုးလိၢ်သုးကျဲအတၢ်ရဲဉ်တၢ်ကျဲၤဆူကိၢ်အဓဲရကၤအသိတဘျိလၢပှၤဘဉ်ကီဘဉ်ခဲသ့ဉ်တဖဉ်ကစးထိဉ်အသးဖဲ ၂၀၂၄နံဉ်နှဉ်လီၤ. တၢ်ရဲဉ်တၢ်ကျဲၤအံၤမၤဘဉ်ဒိဘဉ်ထံးပပှၤမၤတၢ်ဖိတနီၤလၢကညီကိၢ်စဲဉ်အပူၤ,ခီဖြိအသးလၢပှၤမၤတၢ်ဖိတနီၤအကျါအအိဉ်ဟဲအခိဉ်ထံးခိဉ်ဘိလၢဒဲကဝီၤဒီးကွၤကဒါကွၤဆူဒဲကဝီၤအပူၤန့ဉ်လီၤ. ပပှၤမၤတၢ်ဖိလၢဒဲကဝီၤပူၤစ့ၢ်ကီးလဲၤဒုးနဲဉ်ဖျါထိဉ်အသးလၢတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဘျိညါအံၤဒ်သိးဒီးကန့ၢ်ဘဉ်တၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်လၢတၢ်သုးလိၢ်သုးကျဲလၢထံသၢဘ့ဉ်ကိၢ်သၢဘ့ဉ်အံၤအဂိၢ်ဒီးအိဉ်စ့ၢ်ကီးဒီးတၢ်သူဉ်ပိၢ်သးဝးလၢတၢ်ရဲဉ်တၢ်ကျဲၤတဘျိညီအံၤန့ဉ်လီၤ. အါဒဉ်တၢ်တက့ၢ်ပှၤမၤတၢ်ဖိလၢအအိဉ်ဒီးအတၢ်လဲၤခီဖြိသ့ဉ်တဖဉ်အိဉ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်လၢကတိဉ်ထိဉ်ဝဲအမံၤလၢတၢ်သုးလိၢ်သုးကျဲတဘျိညါအံၤန့ဉ်လီၤ. လၢတၢ်ကိတၢ်ခဲအဆၢကတိၢ်နှဉ် DAREဆဲးလဲၤဒံးအသးဆူမဲာ်ညါကွၢ်ကွၢ်, လၢသူဝဲတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါလၢအအိဉ်ဒီး

အခြားသူတဖက်နှင့်လည်း DARE Network စးထိုင်သိုင်လိပ္ပၢမၤ တၢ်ဖိအသိသူ့ တဖၣ်လၢ ဒဲကဝိၤ၅ဘူ့, ခိကိၢ်လိၢ်ကဝိၤလၢယိၤကိၢ်ဒီးကညီကိၢ်စဲ့ဉ်အပူၤန့ၣ်လိၤ. ဆၢကတိၢ်ခဲအံၤပှၤနိၢ်ဂံၢ် အိဉ်လံဝဲ ၂ကကွဲၢ်လၢဘဉ်ဃ့ၢ်မှဲ့ဟးဖျိးလၢစုကဝဲၤတၢ်သဘံဉ်သဘုဉ်ဒီးတၢ်သဉ်ဝံလီၤဖိဒီးဟဲဃ့ၢ်နှာ်လီၤဆူယိၤကိၢ်အပူၤဒီးအဝဲသ့ဉ်အတၢ်တူၢ်ဘဉ်တၢ်အိဉ်သးသ့ဉ်တဖၣ်မ့ၢ်စ့ၢ်ကီးတၢ်လၢအမၤအါထိဉ်ဖိဉ်ထိဉ်တၢ်သူစဲတၢ်မူၤတၢ်ဘျိးဒီးတၢ်စုဆူဉ်ခိဉ်တကးလၢပှၤသုးလိၢ်သုးကျဲပှၤမၤတၢ်ဖိသ့ဉ်တဖၣ်အကျါန့ၣ်လိၤ. လၢတၢ်ကမၤတၢ်ဖံးတၢ်မၤဒီးကန်ပၢ်ပှၤတဝၤလၢဃ့ၢ်မှဲ့ဟးဖျိးသ့ဉ်တဖၣ်လီၤတံၢ်လီၤဆဲးအဂိၢ် DARE Network မၤဖိဉ်ထိဉ် လဲၢ်ထိဉ်တၢ် ကူစါယါဘျါအလိၢ်အသိတတီၤလၢခိကိၢ်လိၢ်ကဝိၤလၢအိဉ်သူဉ်လီၤအသးလ၊ ဖိဖြဉ်ကိၢ်ဆဉ်အပူၤန့ၣ်လိၤ. တၢ်မ့ၢ်လ်ၢ်ကွၢ်စိလ၊ ဖိဖြဉ်အတၢ်တိာ်ကျဲၤလၢတၢ်မၤဖိဉ်ထိဉ်လဲၢ်ထိဉ်အဂိၢ်နှဉ်မ့ၢ်ဝဲတၢ်ကဟ့ဉ်တၢ်သိဉ်လိဆူ ပှၤသုးလိၢ်သုးကျဲမၤတၢ်ဖိဒ်သိးဒီးကမၤတၢ်ကူစါယါဘျါဒီးတၢ်ဟ့ဉ်တၢ်ဒီသဒၢပိညါလၢအပှၤတဝၤပူၤဒီးဖဲန့ဉ်အဝဲသ့ဉ်စ့ၢ်ကီးကသ့အိဉ်ဒီးတၢ်သဘျီး တၢ်သ့ တၢ်ဘဉ်လ၊ ကရဲဉ်ကျဲၤတၢ်ဖံးတၢ်မၤလၢအနိၢ်ကစၢ်နှဉ်လိၤ. ဖဲလၢတၢ်ဟ့ဉ်တၢ်သိဉ်လိအလိၢ်အိဉ်ကတိၤအသးလံန့ဉ်, တၢ်သိဉ်လိအဆိကတၢ်တဘျိလ၊ ခိကိၢ်ပှၤမၤတၢ်ဖိအဂိၢ်စးထိဉ်အသးဖဲလါအ့ဖြဉ် ၂၀၂၄နံဉ်အပူၤန့ၣ်လိၤ. တကတိၢ်ဃီ, တၢ်ဟ့ဉ်ပိညါဒီးတၢ်မၤတၢ်ဟးအိဉ်သကိးဟံဉ်အတၢ်ရဲဉ်တၢ်ကျဲၤန့ဉ်ဘဉ်တၢ်ဟူးဂဲၤမၤအီၤလ၊ ယိၤကိၢ်–ကိၢ်ပယီၤထံဆၢကိၢ်ဆၢဒီးတၢ်မၤတၢ်ဟ့ဉ်တၢ်ကူဉ်စါယါဘျါတပယ်ဉ်ဃီလ၊ မဲၢ်လး, နိဉ်ဖိ, အူပ့ဉ်, မဲၢ်လးအူ, ဘဉ်ကိဘဉ်ခဲဒဲကဝိၤအပူၤန့ၣ်လီၤ. မ့မ့ၢ်တၢ်ကူစါယါဘျါလၢကညီကိၢ်စဲ့ဉ်တခိက့ၤစးထိဉ်က့ၤအသးဖဲလါအိကူး ၂၀၂၄နံဉ်အပူၤဒီးတၢ်ကူစါယါဘျါလ၊ ခိကိၢ်လိၢ်ကဝိၤစးထိဉ်အသးဆိကတၢ်တဘျိန့ၣ်လိၤ.

<u>DARE Network အတၢ်ကွၢ်ကဒါက့ၤအတၢ်ဖံးတၢ်မၤတဖဉ်</u>

DARE Network မ့ၢ်ဝဲတၢ်ကရၢကရိထဲတဖုဓိၤလၢဟ့ဉ်ဝဲတၢ်သ့ဉ်ညါန်ပၢ်ဘဉ်ဃာ်ဒီးတၢ်စဲအတၢ်သိဉ်လိသ့ဉ်တဖဉ်, တၢ်ကူစါယါဘျါဒီးတၢ်ဟ့ဉ်တၢ်ဒီသဒၢပိညါလၢကိၢ်ပယီၤဒီးဒဲကဝိၤလၢပှၤဃ့ၢ်မှဲ့ဟးဖျိးလၢအိဉ်သူဉ်လီၤအသးလၢကိၢ်ပယီၤဒီးယိၤကိၢ်အဆၢန့ၣ်လိၤ. DARE တၢ်မၤဘျါသနူအံၤန့ဉ်မ့ၢ်တၢ်မၤဘျါလ၊ တအိဉ်ဒီးတၢ်မၤဆါလိာ်သးဘဉ်, အိဉ်ဒီးတၢ်ဒိသူဉ်ဒိသး,မၤဝဲဒဉ်ဒ်လု်လ်ၢ်ထူသနူတၢ်ကူစါယါဘျါလၢအကြၢးအဘဉ်လၢတမ့ၢ်ကိၢ်မ့ၢ်နှာ်ကသံဉ်ကသီဘဉ်,ဒီးဘဉ်တၢ်ပၢဆ့ၢအီၤလၢလိၢ်ကဝိၤပှၤတဝၤတဖဉ်နှဉ်လီၤ. ပတၢ်ဖံးတၢ်မၤမ့ၢ်တၢ်မၤပဲၤပှၤတဝၤအတၢ်လိဉ်ဒီးမ့ၢ်တၢ်မၤကိညၢ်ထိဉ်က့ၤလၢတၢ်ဒိသဒၢတအိဉ်ဘဉ်သ့ဉ်တဖဉ်အတၢ်တူၢ်ဘဉ်နှဉ်လီၤ.မ့ၢ်ကျဲကူဉ်သ့တဘိလၢကမၤစ့ၤလီၤက့ၤတၢ်ဖြိဉ်တၢ်ယာ်, မၤအါထိဉ်တၢ်ကူဉ်ဘဉ်ကူဉ်သ့အတၢ်သ့တၢ်ဘဉ်, မၤစ့ၤလီၤတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချတၢ်ဂ့ၢ်ကိဒီးမၤစ့ၤလီၤတၢ်စုဆူဉ်ခိဉ်တကးအတၢ်

ပိတ်ထွဲသ့ဉ်တဖဉ်နှဉ်လီ၊ တါကွါကှၤတါဖံးတါမၤအတါပညိဉ်နှဉ်မ့ါဝဲဒ်သိးကဒီသဖဒီးမၤကိ
ညါလီၤကှၤတါသူစဲကမဉ်လၢတဘဉ်ဘျိးဘဉ်ဇါတဖဉ်ဒီးမၤစှၤလီၤတါဖြိဉ်တါနးသ့ဉ်တဖဉ်နှဉ်
လီ၊ တါကူစါယါဘျါဝဲပှၤသူစဲသံးဒီးတါမူးတါဘျိးသ့ဉ်တဖဉ်နှဉ်မ့ါဝဲတါအ
ရှဒိဉ်လၢ DARE Network အတါဖံးတါမၤအပူးနှဉ်လီ၊



သူ၌ထိုင်ပဟုတ၊

တ၊်လ၊ပုဒ်းနိ၊်စံးတ၊်နှဉ်မှ၊်ဝဲပုလ၊အိဉ်ဒီးတ၊် လဲးခီဖြိုအါမးးအယိန္နဉ်လီး. ပုတဝ၊အတ၊်ဂ့၊် ကီတဖဉ်နှဉ်ပုတဂၤမှ၊်ဂ့၊်.ပုတကရျ၊်မှ၊်ဂ့၊ဘျါ ရဲဝဲတန္၊်တသ့ဘဉ်.DARE Networkဒီးပုတဝ၊ ပူၤခဲလ၊် ကဘဉ်ပဉ်ဃုာ်မၤသကိးတ၊် စ့၊်ကီး နှဉ်လီး. ပုၤကိုးဂၤဒဲးမၤလိန္၊်တ၊် သ့ဒီးမၤတ၊် တမံၤမံၤလ၊ကမၤလီၤစ့ၤကွံာ်တ၊်စဲအတ၊်မၤဘဉ် ဖိဘဉ်ထံးတ၊်လ၊အဝဲသ့ဉ်အပုၤတဝ၊ပူၤသ့နှဉ် လီး.

ပဒိးသန့ၤထိဉ်ပသးလ၊ပတ၊်ဆဲးတ၊်လ၊

ပတ၊်ရဲဉ်တ၊်ကျ၊ၤအံၤပဒိးသန့ၤအီၤလ၊တ၊်သ့ဉ်ညါန၊်ပ၊်၊်လ၊အကြၢးဒီးပပုၤတဝ၊လ၊အဟဲလ၊ ကီ၊်မု၊်နုာ်တကပၤမှ၊်ဂ့၊်.ကီ၊်မု၊်ထိဉ်တကပၤမှ၊်ဂ့၊်ဒီးဒ်သိးကကဲထိဉ်တ၊်မၤစ၊ၤနိ၊်နိ၊်လ၊ကီ၊်ပ ယီၤပုၤထူလံၤဖိသ့ဉ်တဖဉ်အဂီ၊်နှဉ်လီး. ပတ၊်မၤစ၊ၤဆိဉ်ထွဲအံၤမှ၊်ဝဲတ၊်လ၊်ဘူဉ်လ၊်စ့ၤလ၊ အိဉ်ဒီးတ၊်ကဲဘျုးကဲဖြိဉ်အါမး., ဖိးမံလိာ်သးဒီးလု၊်လ၊်ထူသနူဒီးတ၊်မၤကွ၊်တ့၊်လံးအီၤလ၊ ကီ၊်မု၊်နုာ်ဒီးကီ၊်မု၊်ထိဉ်ဒီးထံဉ်သ့ဉ်ညါအီၤလ၊အဂ့ၤအကြၢးလ၊တ၊်ကသူအိူၤန္နဉ်လီး.

DARE Network အတၱဖဲးတၱ်မၤအိၣ်ဃုာ်ဒီးတၱ်မၤလီၤလီၤဆီဆီလၢကျဲ ၄ဘိ နၣ်လီၤ.

၁. တၱ်ကူစါယါဘျါအတၱ်ရဲၣ်တၱ်ကျဲၤ

DARE Network တၱ်ကူစါယါဘျါနၣ်မ့ၢ်ဝဲပှၤတဝၢဂ်ၢ်ခီၣ်ထံးဒီးလုၢ်လၢ်ထူသနူလၢအကြၢး အဘၣ်ဝဲဒီးတမ့ၢ်ကိၢ်မ့ၢ်နုာ်ကသံၣ်ဘၣ်. တၱ်ကူစါနၣ်တၱ်သူဝဲဇၣ်ပယီၤကသံၣ်သ့ၣ်ဂ်ၢ်ဝၣ်စဲသ့ၣ် တဖၣ်, တၱ်ဆဲးထးလၢနၢ်, တၱ်ဟၢ, တၱ်စံၢ်တၱ်ဘံး, တၱ်ဟ့ၣ်ပီညါဒီးတၱ်အဂုၤအဂၤအကလုာ် ကလုာ်လၢကြၢးဝဲဘၣ်ဝဲလၢလုၢ်လၢ်ထူသနူအတၱ်ကူစါသ့ၣ်တဖၣ်နၣ်လီၤ. ပှၤကီၤတၱ် ဖိလၢဟဲဒီးကူစါအသးလၢ DAREတၱ်ကူစါဒ်အမ့ၢ်၄၅သီဒီး ၃လါမ့ၢ်ဆါမ့ၢ်နၤအတၱ်ရဲၣ်တၱ်ကျဲ ၤအံၤနူၣ်, ပၣ်ဃုာ်ဝဲဇၣ်ဒီးတၱ်ထုးထိၣ်ကှၤတၱ်စုၣ်တၱ်ပျၢ်, တၱ်ဘျိၣ်ကှၤဘျါကှၤ, တၱ်ဟ့ၣ်ပီညါ တၱ်သ့ၣ်ညါနၢ်ပၢ်, တၱ်တြိဆၢတၱ်ကှၤသူစဲကဒါကှၤဒီးကှၤဟ်ဖြၣ်မၤသကိးကှၤတၱ်လၢပှၤတဝၢလၢ တၱ်ကဲဘျုးတမံၤမံၤအဂိၢ်နူၣ်လီၤ.

ပှၤမၤတၱ်ဖိတဖၣ်အဆိမၤကွၢ်ပှၤ ကီၤတၱ်ဖိအတၱ်သူစဲအဂ့ၢ်အ ကျိၤဒီးတၱ်ဆါလီၤပနီၣ်သ့ၣ်တ ဖၣ်ဒ်သိးကသ့ကကတဲာ်က တီၤသးလၢပှၤကီၤတၱ်ဖိတဖၣ်အ တၱ်ကူဆါယါဘျါလၢအဘၣ်ထွဲ လိာ်အသးဒီးတၱ်လၢပဒိးနှ်လၢ တၱ်မၤကှၢ်အပူၤနၣ်လီၤ

၂. တၱ်ဟးအိၣ်သကိးဟံၣ်ဃီတၱ်ရဲၣ်တၱ်ကျဲၤ

ပှၤမၤတၱ်ဖိသ့ၣ်တဖၣ်မၤတၱ်ဟးအိၣ်သကိးဟံၣ်ဒ်ညီနှ်မၤဝဲအသိးဖဲလၢပှၤကီၤတၱ်ဖိတဖၣ်ဒိးနှ် တၱ်ကူစါယါဘျါပဲၤထိၣ်ဝံၤအလိၢ်ခံနူၣ်လီၤ. လၢတၱ်ကဒိးနှ်တၱ်သ့ၣ်ညါနၢ်ပၢ်လၢပှၤကီၤတၱ်ဖိဒိး အဟံၣ်ဖိဃီဖိအတၱ်အိၣ်ဘိၣ်အိၣ်ညီအဂိၢ်, တၱ်ဟးအိၣ်သကိးဟံၣ်မ့ၢ်တၱ်ခွဲးတၱ်ယာ်တခါလၢ ကမၤစၢၤကွၤပှၤကီၤတၱ်ဖိသ့ၣ်တဖၣ်ကအိၣ်ဒီးနိၢ်ကစၢ်တၱ်ဟ်လုၢ်ဟ်ပျၤလီၤကွၤအသးဒီးတၱ်လိၢ် တၱ်ကျဲသ့ၣ်တဖၣ်လၢပှၤတဝၢအပူၤနူၣ်လီၤ. ပှၤကီၤတၱ်ဖိတနိၤလၢဘျိၣ်ကှၤဘျါကှၤသ့ၣ်တဖၣ်ထိ ၣ်ကှၤတၱ်သိၣ်လိဒီးကဲထိၣ်ကှၤ DAREပှၤမၤတၱ်ဖိသ့ၣ်တဖၣ်ဒီးကဲထိၣ်ကှၤဖိဂ့ၤ တဲာ်ဘၣ်လၢအပှၤတဝၢပူၤနူၣ်လီၤ.

၃. တ၊်ဟ့ဉ်ပီညါတ၊်ရဲဉ်တ၊်ကျဲ

DARENetworkဟ့ဉ်ခီဟ့ဉ်နီၤလီၤပီညါတ၊်သ့ဉ်ညါန၊်ပ၊်ဆူပှၤတဝ၊, နူဉ်ဖိထ၊ဖိဒီးသးစ၊်သ့ဉ်တဖဉ်လ၊ကသ့ဉ်ညါဒီသဖ၊လီၤအသးလ၊တ၊်သူစဲကမဉ်တ၊်မူၤတ၊်ဘီးဒီးကမၤစ၊ၤစ့၊်ကီးပှၤသူစဲတ၊်အဟံဉ်ဖိယိဖိသ့ဉ်တဖဉ်နူဉ်လီၤ. DAREဟ့ဉ်ခီဟ့ဉ်နီၤလီၤတ၊်ဂ့၊်တ၊်ကျိၤသ့ဉ်တဖဉ်ဒီးတိစ ၤမၤစ၊ၤအံၤက့ၤက္ဂ၊်က့ၤပှၤလ၊အသူစဲတ၊်မူၤတ၊်ဘီးသ့ဉ်တဖဉ်လ၊ဇကဝီၤခိဉ်ဃ၊ၤအပူၤမ့၊်ဂ့ၤဒီးအါန့၊်အန့ဉ်လ၊ခိကိ၊်အဟိဉ်ကဝီၤပူၤသ့ဉ်တဖဉ်မ့၊်ဂ့ၤန့ဉ်လီၤ. ညီန့၊်တ၊်ဟ့ဉ်ပီညါတ၊်သ့ဉ်ညါန၊်ပ၊်နူဉ်တလါတ၊်မၤအီၤ ၂ဘျိဒီးတဘျိတခိဉ်ပမၤအီၤတုၤလ၊တလါတိ၊်ပူၤ ၃ ဘျိန့ဉ်လီၤ. တ၊်ဟူးတ၊်ဂဲၤအံၤအါတက့၊်တ၊်မၤအီၤလ၊တ၊်ဟ့ဉ်ခီဟ့ဉ်နီၤလီၤတ၊်သူစဲအတ၊်သ့ဉ်ညါန၊်ပ၊်ဒီးတ၊်ဒီသဖ၊တ၊်မူၤတ၊်ဘီးအကျိၤအကျဲသ့ဉ်တဖဉ်မ့၊်လ၊တ၊်ဟ့ဉ်ပီညါအံၤမ့၊်ဝဲတ၊်သ့ဉ်ညါန၊်ပ၊်တခါလ၊တုၤထိဉ်ထိဉ်ဘးလ၊တ၊်ပညိဉ်အလိ၊်လ၊ပကတဲသကိးတ၊်မူၤတ၊်ဘီးအတ၊်ဂ့၊်ကီလ၊အဒုးအိဉ်ထိဉ်တ၊်ကိတ၊်ခဲသ့ဉ်တဖဉ်လ၊ပှၤတဝ၊အပူၤန့ဉ်လီၤ. တ၊်ဟူးတ၊်ဂဲၤသ့ဉ်တဖဉ်အံၤဘဉ်တ၊်ပ၊ဆ့၊ရဲဉ်ကျဲၤအီၤလ၊ DAREပှၤမၤတ၊်ဖိလ၊တ၊်မၤသကိးတ၊်ဒီးပှၤတဝ၊ခိဉ်နှ၊်သ့ဉ်တဖဉ်နူဉ်လီၤ. DARE Network အံၤဟ့ဉ်ခီဟ့ဉ်နီၤလီၤတ၊်သ့ဉ်ညါန၊်ပ၊်ပီညါသ့ဉ်တဖဉ်ဆူ ပှၤကီၤတ၊်ဖိတဖဉ်, ဟံဉ်ဖိယိဖိသ့ဉ်တဖဉ်, ကွိသ့ဉ်တဖဉ်, သးစ၊်သ့တဖဉ်ဒီးလ၊ပှၤတဝ၊ပူၤတ၊်ကရ၊ကရိသ့ဉ်တဖဉ်နူဉ်လီၤ.

DARE Network သးစ်က
ရ္ၢ်လၢအမ့ၢ်ဖိသ့ဉ်တ်ၢ်ရဲဉ်တ်ၢ်
ကျဲးန္ဉ်ဒုးအိဉ်ထိဉ်တ်ၢ်ဒုးနဲဉ်
တ်ၢ်ဒိတ်ၢ်တဲာ်ဖဲလၢတ်ၢ်မၤဟီဉ်
ခိဉ်ဒီတဖျာ်တ်ၢ်မူၤတ်ၢ်ဘျိးအ
မ့ၢ်နံၤလၢဘဉ်ကီဘဉ်ခဲ
ဒဲကဝီၤတဖျာ်အပူၤန္ဉ်လီၤ.

၄. တၢ်သိၣ်လိဆူပှၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်

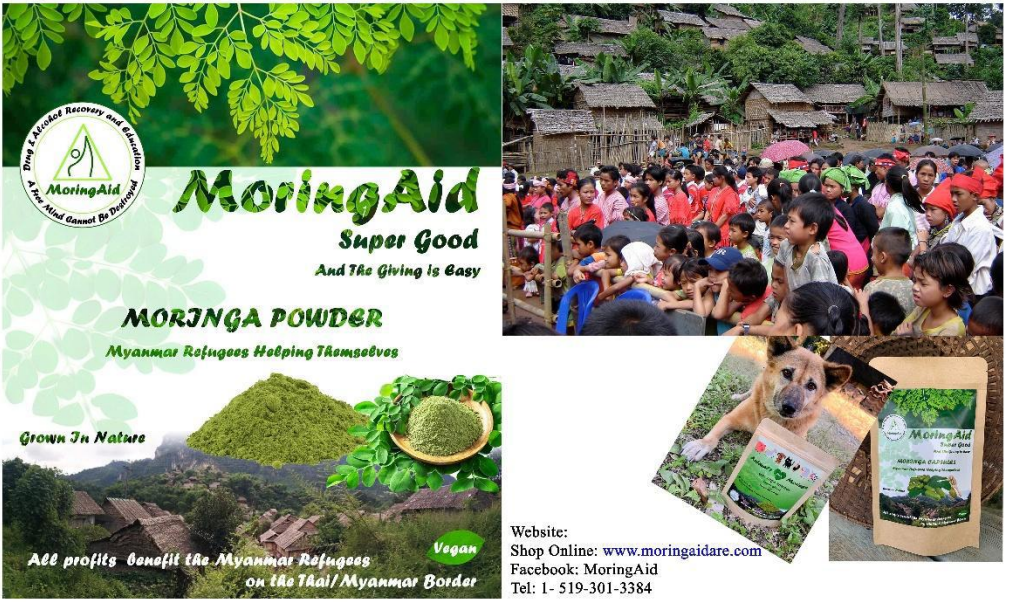
DARE Network အတၢ်ပညိၣ်မ့ၢ်လ့ၢ်ကွၢ်စိလၢကနုးအိၣ်ထိၣ်လိၤ်ကဝိၤပှၤတဝၤအတၢ်သ့ တၢ်ဘၣ်လၢကဟံးန့ၢ်မူဒၢလၢတၢ်စဲအတၢ်ကဲထိၣ်အသးသ့ၣ်တဖၣ်နှၣ်လီၤ. ပှၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်ဒိးနှၣ်ဘၣ်တၢ်သိၣ်လိလၢ ၆–၇လါအတိၤ်ပူၤလၢတၢ်ကကူစါယါဘျါပှၤစဲတၢ်တဖၣ်လၢပှၤတဝၤပူၤအဂိၤ်နှၣ်လီၤ. တၢ်ပိာ်ထွဲအခံအံၤမ့ၢ်ဒ်သိးတၢ်ကမၤဆူၣ်ထိၣ်ပှၤမၤတၢ်ဖိတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢ ပှၤတဝၤအပူၤဒိးမ့ၢ်ဒ်သိးကကဲထိၣ်တၢ်ဒိသဒၣတခါဖဲလၢပှၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်ဟးထိၣ်ကွံာ်အဆၢကတိၤ်နှၣ်လီၤ. မ့ၢ်စ့ၢ်ကိးတၢ်ထံၣ်စိတခါလၢခါဆူမဲာ်ညါဖဲလၢပှၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်ကှၤကဒါကှၤဆူအ ဟံၣ်အဃိအဒူသဝိဒိးအပှၤတဝၤပူၤအဆၢကတိၤ်, ဖဲနှၣ်ကသ့ဟ့ၣ်ခီဟ့ၣ်နီၤလီၤကှၤအဝဲ သ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ညါန့ၢ်ပၢ်ဒိးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢကမၤစၢၤကှၤပှၤလၢတၢ်ဒိသဒၣအိၤတ အိၣ်ဒိးဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးညိသ့ၣ်တဖၣ်အဂိၤ်နှၣ်လီၤ. တၢ်သိၣ်လိတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအဝဲအံၤဘၣ် တၢ်မၤစၢၤအိၤလၢ DARE တၢ်သိၣ်လိလံာ်နဲၣ်ကျဲတဘ့ၣ်အံၤနှၣ်လီၤ.

တၢ်အိးထိၣ်မူးလၢအမ့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိဒ်သိးကကဲထိၣ်သရၣ်သရၣ်မှၣ်အဂိၤ်

၅. DARE Network သ့ၣ်ဖိဒိး အတၢ်တိာ်ကျဲၤ

လၢဘၣ်ကိဘၣ်ခဲဒဲကဝိၤအပူၤ,ခိကိၤ်လိၤ်ကဝိၤပူၤဒိးကညီကိၤ်စဲၣ်လၢကိၤ်ပယီၤအပူၤနှၣ်ကျဲအါဘိ အကျါကျဲတဘိလၢအမ့ၢ်တၢ်မၤစၢၤကှၤပှၤကိၤတၢ်ဖိလၢကဘျိၣ်ကှၤဘျါကှၤအဂိၤ်နှၣ်တၢ်သူဝဲန့ဆၢ ၣ်တၢ်သူၣ်တၢ်ဖျးလၢ DAR ENetwork တၢ်ကူဆါယါဘျါအလိၤ်ခၢၣ်သးနှၣ်လီၤ.
DARE Network မၤစ့ၢ်ကိးပှၤတဝၤတၢ်ဃုကျိၣ်ဃုစ့အတၢ်တိာ်ကျဲၤ

(Social Enterprise Project) လာဘဉ်တၢ်ကိးအီၤလၢ ကသံဉ်သ့ဉ်ဖိဒီးန့ဉ်လီၤ. တၢ်မ့ၢ်လၢ်ကွဉ်စိလၢတၢ်တိာ်ကျဲၤအဝဲအံၤန့ဉ်မ့ၢ်ဒ်သိးဒီးကမၤစၢၤဝဲပတၢ်ဖံးတၢ်မၤကအိဉ်ဂၢ်ဆိးကျၢၤလၢအနီၢ်ကစၢ်ဒဉ်ဝဲလၢခါကဟဲခါဆူမဲာ်ညါအဂီၢ်နှဉ်လီၤ. လၢ DARE Network အတၢ်ထုးထိဉ်ဆါဝဲန့ဆၢဉ်ကသံဉ်သ့ဉ်ဖိဒီးအံၤနမၤလိာ်အီၤသ့လၢ ဟ့ာ်ယဲၤသန့ www.moringaidare.com အပူၤန့ဉ်လီၤ.

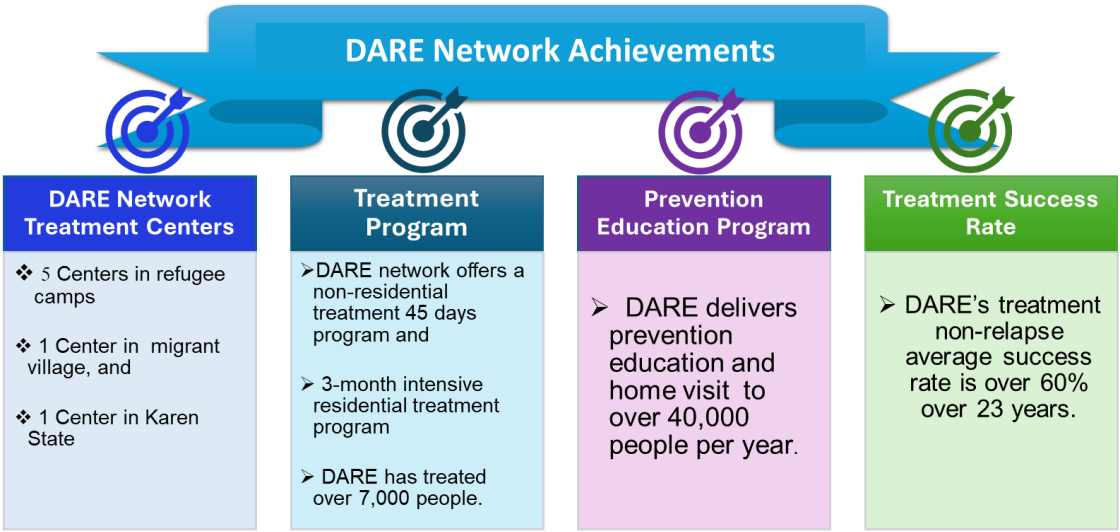


လၢပတၢ်လဲၤကျဲအံၤပဘဉ်ထံဉ်ဘဉ်တၢ်တၢတၢ်ဒီးပှၤဖးဒိဉ်လၢအမ့ၢ် Covid 19 တၢ်သဘံဉ်ဘုဉ် တၢ်ဒုးတၢ်ယၤ ဒီးတၢ်သုးလီၤသုးကျဲဆူတဖဉ်စ့ၢ်ကီးန့ဉ်လီၤ-လၢတၢ်ကိ တၢ်ခဲ အကျါဒဉ်လဲဉ် ပလဲၤသကိးဝဲ တသ့ဖဲအသ့ ဒ်တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါ အိဉ်ဒီးပှၤ အသိးန့ဉ်လီၤ

<u>တၢ်ထၢကွဲးဖြိဉ်က့ၤ DARE Network အတၢ်မၤဝံၤလၢကဲထိဉ်လိဉ်ထိဉ်သ့ဉ်တဖဉ်</u>

လၢလိၢ်ကဝီၤပူၤပှၤသူစဲတၢ်အဂီၢ်တၢ်ကူစါယါဘျါအကျိၤအကျဲအိဉ်ဝဲအကလုာ်ကလုာ်နှဉ်လီၤ. တၢတဘိန့ဉ်မ့ၢ်ဝဲတၢ်ကူစါလၢကသံဉ်ကသိအကျိၤအကျဲ, သူဝဲကိၢ်မုၢ်နုာ်ကသံဉ်လၢဆိတလဲသူ က့ၤကသံဉ်မူၤဘြီးလၢတဖိုးသဲစးန့ဉ်လီၤ.တၢ်ကူစါဝဲအံၤန့ဉ်မၤစ့ၢလီၤဝဲတၢ်ဘဉ်ဖိဘဉ်ထံးလၢ ပှၤတဝၤအပူၤဖိုးဒုးဆိကတိၢ်ဝဲတၢ်မၤကမဉ်လၢအဘဉ်ထွဲဖိုးတၢ်မူၤတၢ်ဘြီးလၢတဖိုးသဲစးဖိုး တၢ်သူကမဉ်သံးန့ဉ်လီၤ. သနာ်က့, တၢ်သ့ဉ်တဖဉ်အံၤတမ့ၢ်တၢ်လၢအဆိကတိၢ်ဝဲတၢ်စဲ ဘဉ်မ့ၢ်လၢပှၤစဲတၢ်ဖိသ့ဉ်တဖဉ်သူခၢဉ်စးက့ၤတၢ်မူၤတၢ်ဘြီးလၢအဖိုးသဲစးဆူတၢ်မူၤတၢ်ဘြီးလၢတ ဖိုးသဲစးသ့ဉ်တဖဉ်နှဉ်လီၤ. လၢတၢ်ဂ့ၢ်တနီၤအဃိန့ဉ်ပှၤစဲတၢ်ဖိကသူကိၢ်မုၢ်နုာ်ကသံဉ်အဂီၢ်နှဉ် တသ့ခဲလၢာ်ဘဉ်, အဝဲသ့ဉ်ကအိဉ်လၢတၢ်ဘဉ်ယိဉ်အလိၢ်လၢအနးကတၢ်ဒီးလၢတၢ်ကအံၤထွဲ ကွၢ်ထွဲတၢ်ဆါလီၤပနီဉ်အံၤစ့ၢ်ကီးတသ့တညီဘဉ်နှဉ်လီၤ. လၢထံကိၢ်သ့ဉ်တဖဉ်ဖဲလၢအဝဲသ့ဉ် အံၤထွဲကွၢ်ထွဲကူစါယါဘျါပှၤစဲတၢ်ဖိလၢကိၢ်မုၢ်နုာ်ကသံဉ်နှဉ်တမ့ၢ်တၢ်လၢအ

ပူးဖျဲးဘဉ်, တၢ်ကူစါသ့ဉ်တဖဉ်အံၤမ့ၢ်တၢ်လၢဒုးအိဉ်ထိဉ်တၢ်မၤဘဉ်ဒိဆါတၢ်သ့အဒိဉ်က တၢ်နှဉ်လီၤ. ပတၢ်ကူစါယါဘျါအတၢ်ရဲဉ်တၢ်ကျဲၤအံၤပတသူအီၤလၢကိၢ်မ့ၢ်နာ်ကသံဉ်ဘဉ်, ပသူတၢ်ပီးတၢ်လိ,တၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢပဃုဘဉ်အီၤညီဒီးလၢပှၤတဝၢပူၤစ့ၢ်ကီးဃုဘဉ်အီၤညီအ ဂိၢ်နှဉ်လီၤ. တၢ်ဝဲအံၤအခိဝညီနှဉ်မ့ၢ်ဝဲလၢတၢ်ကူစါယါဘျါပှၤစဲတၢ်ဖိနှဉ်တမ့ၢ်လၢပကသူခၢဉ်စး တၢ်ဒီးပၤဃာ်ဂၢ်ကျၤအီၤအဂိၢ်ဘဉ်နှဉ်လီၤ. ပှၤမ့ၢ်ကျဲးစးဝဲလၢအဂ့ၤကတၢ်ဒီးပိာ်ထွဲမၤထွဲတၢ်ကူ စါအတၢ်ရဲဉ်တၢ်ကျဲၤနှဉ်ပှၤစဲတၢ်ဖိတဖဉ်အတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချကဟဲဂ့ၤထိဉ်က့ၤဒီးကဲထိဉ်က့ၤပှ ၤလ့ၢ်ဒိဉ်မှၤဒိဉ်လၢပှၤတဝၢအပူၤအါန့ၢ်အမဲာ်ညါ, ကသဘျကွံာ်လၢသံးတၢ်မူၤတၢ်ဘီးလၢအပၤဃ ာ်အဝဲသ့ဉ်အတၢ်အိဉ်မူတဖဉ်နှဉ်လီၤ.



Ruammit - Foundation DARE Network

Dr. Jaroon Jittiwutakarn

Khun Sivalee Kasemsilpa

Ruammit Foundation for Youth မှ၊ (DARE Network)တ၊်ကရ၊ကရ၊အတ၊်အ၊်ခ၊်ဆ၊ ထ၊ခ၊်က၊်က၊ျ၊အ၊ဂ၊်၊်ခ၊်ထ၊ံးတခ၊လ၊ာက၊မ၊စ၊ာ၊ဝဲသ၊ူခ၊်စ၊်သ၊းဘ၊်ခ၊်ဒ၊ီးဖ၊သ၊်သ့၊်တဖ၊်လ၊ာက၊ပ၊ူ၊ဖ၊ျ၊းဒ၊ီး တ၊်သ၊ူစ၊ဲတ၊်မ၊ူ၊တ၊်ဘ၊ီးသ့၊်တဖ၊်အ၊ဂ၊ီ၊်ဖ၊ကီ၊်က၊ို၊်ခ၊်တဲခ၊်အ၊ပ၊ူ၊နှ၊်ခ၊်လ၊ီ၊.မ့တမ့၊်လ၊ာ(Dr.Jaroon Jittiwutakarn)ဒ၊ီး(Khun Sivalee Kasemsilpa)ခံ၊ဂ၊အတ၊်သ၊းအ၊ိခ၊်ဒ၊ီးအတ၊်အဲခ၊်ဘခ၊်တ၊်ဖ၊း တ၊်မ၊တ၊်ကရ၊ကရ၊ိဝဲအံ၊ဘခ၊်နှ၊်ပစ၊်းသ့၊လ၊ာ (DARE Network)တ၊်ကရ၊ကရ၊ိတ၊်ဖ၊းတ၊်မ၊ဝဲ အံ၊အ၊ိခ၊ဆ၊ထ၊ခ၊်က၊်က၊ျ၊တ၊ု၊လ၊ာမ့၊်မဆ၊ိတန်၊အံ၊တသ့ဝဲဘခ၊်နှ၊်ပစ၊်းသ့ဝဲဒ၊ခ၊်နှ၊်လ၊ီ၊.အ၍သ တ၊းဒ၊ီးပဟ်လ့၊်ဟ်ပ္ခ၊ုအတ၊်ဟ့၊်ခ၊်လ၊ီ၊အသ၊းဃ့၊်ဒ၊ီးအတ၊်ဂ့၊်ကျဲ၊စ၊ား၊သ့၊်တဖ၊်ဒ၊ီးပစ၊်းဘျ၊ုဘခ၊် အဝဲသ့၊်ခ၊်ဂ၊ဖ၊ိခ၊်မ၊းန့၊်လ၊ီ၊.

ပ့၊ဂ၊ီ၊တ၊်ဖ၊ိတဖ၊်ဖဲ ယ၊ဘျ၊ိသ၊း ၃ လ၊ိဝံ၊ဂ၊တ၊ီ၊် အ၊ိခ၊်ဒ၊ီးတ၊်မ့၊်လ၊်အ၊ိမ၊းလ၊ာတ၊်ဘျ၊ိက့၊ုဒ၊အဂ၊ီ၊်

DARE Network ၂၅နှ်အတၢ်လဲၤကျဲ

ပှၤလၢဒုးအိၣ်ထိၣ် DARE Network

သရၣ်မုၣ်ဖဲရီကွၢၣ်

သရၣ်ဃိၣ်လိၵ်ထူ

သရၣ်လီၤလးစ့

DARE Network လီၤကဝီၤပၢဆၢခိၣ်နၢ်တဖၣ်

သရၣ်အ့မ့

သရၣ်စံၣ်သုး

သရၣ်အၤလ့

သရၣ်ခွံၣ်လ့

သရၣ်မုၣ်ရ့ဖိ

သရၣ်ဖျိမ့ဟဲ

သရၣ်မုၣ်လါခုၣ်ဖိ

သရၣ်ဒ့လီ

သရၣ်မုၣ်ဖျၣ်ဖိ

ပှၤလၢဒုးအိၣ်ထိၣ်တၢ်ကရၢကရိ DARE Network

သရၣ်မုၣ်ဖဲရီကွၢစ် ပှၤဒုးအိၣ်ထိၣ်တၢ်ကရၢကရိတဂၤအဂ့ၢ် (ဖုၣ်ကိာ်)

ယအိၣ်ဟဲလၢကိၢ်ခဲနဒၣ်ဒီးယဟဲတုၤဘၣ်ဆူယိၤကိၢ်–ကိၢ်ပယိၤအကိၢ်ဆၢအဆိကတၢ်နှၣ် ယံာ်တ့ၢ်မးလံ ၂၅နံၣ်နှၣ်လိၤ. တချုးယဟဲဆူကိၢ်ဆၢအခါယမၤတ့ၢ်တၢ်လၢဝ့ၢ်ထိၣ်ရါထိးတၢ်ပၢ ဆ့ၢတၢ်ကူစါယါဘျါတၢ်မူၤတၢ်ဘိုးအလိၢ်ကဝိၤတနိၤနှၣ်လိၤ. ယတိာ်ဟာ်ရဲၣ်ကျဲၤလၢယက အိၣ်ဒၣ်ထဲ ၃နံၣ်ဓိၤလၢကမၤဝံၤမၤတာ်တၢ်စဲအတၢ်သိၣ်လိအတၢ်တိာ်ကျဲၤလၢကိၢ်ဆ၊ ဘၣ် ဆၣ်ဖဲယထံၣ်ဘၣ်တၢ်ကိတၢ်ခဲဒီးတၢ်တၤတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အိၣ်အါမးလၢလိၢ်ကဝိၤအံၤအယိ ယဘျၢ လိၤသးလၢတၢ်ဖံးတၢ်မၤတခါအံၤအဖိခိၣ်ဒီးဒုးအိၣ်ထိၣ် DARE Network အတၢ်ကရၢ ကရိအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤနှၣ်လိၤ. ယအိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်လၢအဂ့ၢ်လၢယကမၤသကိးဘၣ်တၢ်ဒီး ပှၤအိၣ်လၢကိၢ်ဆၢတဖၣ်လၢအအိၣ်ဟဲလၢကိၢ်ပယိၤအပူၤတဖၣ်ဒီးယမၤလိသ့ၣ်ညါဘၣ်အဝဲသ့ၣ် အတၢ်ဆဲးတၢ်လၢ. အတၢ်သူၣ်ဆူၣ်သးဂဲၤလၢလိၤကမၢကမၣ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢကျဲးစးတၢ်လၢအပှၤ ကလှာ်ဂိၢ်ကိးနံၤဒဲးဃုာ်ဒီးစၢသွဲၣ်သိတဖၣ်လၢဘၣ်ဖိၣ်ဘၣ်နးဒီးတၢ်မၤသံမဝိလၢပယိၤသုးမိၤစိ ရိၤအစုပူၤနှၣ်လိၤ.ဖဲလၢယမၤတၢ်လၢကိၢ်ခဲနဒၣ်အဆၢကတိၢ်တၢ်လၢယဘၣ်မၤတ နံၤဘၣ်တနံၤတဖၣ်ယထံၣ်ဘၣ်လၢ, တၢ်ယါဘျါတၢ်စဲလၢအအိၣ်ဟဲလၢကိၢ်မ့ၢ်နၣ်တကပၤနှၣ်, ပှၤဘျိၣ်က့ၤဘျါက့ၤနိၢ်နိၢ်အိၣ်ဒၣ်ထဲစ့ၤဒံစ့ၤဂၤနှၣ်လိၤ. ဒ်ယမ့ၢ်ပှၤသူစဲတ့ၢ်သံးတဂၤဒီးဘျိၣ် က့ၤဘျါက့ၤအသိးနှၣ်, ယမ့ၢ်တ့ၢ်ပှၤစဲသံးတဂၤဒီးယဒိးကူစါယသးလၢကိၢ်မ့ၢ်နၣ်တၢ်ကူစါယါဘျ ါသနူဒီးယမ့ၢ်ဝဲပှၤတဂၤလၢအဘျါက့ၤလၢပှၤစ့ၤဂၤအကျါနှၣ်လိၤ. ခီဖျိလၢယဂ်ာ်ကျဲးစးနိၢ် နိၢ်အဃိဒီးယဘျိၣ်က့ၤဘျါက့ၤနှၣ်လိၤ. လၢနှၣ်အလိၢ်ခံယမၤစၢက့ၤပှၤလၢအအဲၣ်ဒိးဘျါက့ၤသ့ၣ် တဖၣ်ဒ်သိးကဘၣ်ခါယီၤဝဲအခိၣ်ခါဒ်လဲၣ်ဒ်လဲၣ်အဂ့ၢ်နှၣ်လိၤ.တချုးလၢယဟဲလၢယိၤကိၢ်–ကိၢ် ကပယိၤကိၢ်ဆၢဒံးဘၣ်နှၣ်အဆိယလဲၤဆူကိၢ်ပယိၤဒီးယထံၣ်ဘၣ်လၢယနိၢ်ကစ်လၢသုးမိၤစိရိၤ အတၢ်သူၣ်အၢသးသိသ့ၣ်တဖၣ်နှၣ်လိၤ. လၢတၢ်နှၣ်အဃိယသးတၢ်အဲၣ်ဒိးလၢယကဟ့ၣ်ခီဟ့ၣ် နီၤလီၤတၢ်လၢယသ့ၣ်ညါလၢကဘၣ်မၤဒ်လဲၣ်တဖၣ်ဆူပှၤလၢအိၣ်လၢထံဆၢကိၢ်ဆၢလၢအဂ့ာ်ကျဲး စးတၢ်ဒီးမၤတၢ်လၢတၢ်စဲသ့ၣ်တဖၣ်အအိၣ်နှၣ်လိၤ. ဘၣ်ဆၣ်ယတအဲၣ်ဒိးဟဲစိာ်ဃုာ်ဒီးကိၢ်မ့ၢ်နူ ာ်အတၢ်ကူစါအကျိၤအကျဲလၢတလၢထိၣ်ပဲၤထိၣ်,တထိၣ်ဘးတဖၣ်ဆူလိၢ်ကဝိၤလၢပှၤစဲတၢ်သ့ၣ် တဖၣ်ရၢလိၤသးဒီးတၢ်သ့ၣ်ညါန်ၢ်ပၢ်လၢအဘၣ်ဃာ်းဒီးတၢ်မူၤ တၢ်ဘိုးစ့ၤသ့ၣ်တဖၣ်အလိၢ်နှၣ်ဘၣ်. ယတၢ်နာ်ဒီးတၢ်ထံၣ်စိမ့ၢ်ဝဲဟ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ညါန်ၢ်ပၢ်, တၢ်အိၣ်ယၤလၢပမၤန့ၢ်အီၤသ့ဖဲတၢ်လိၢ်သ့ၣ်တဖၣ်, တၢ်ဖံးတၢ်မၤအကျိၤအကျဲဒီးပှၤလၢအအိၣ်

လၢထံဆၢကိၢ်ဆၢသ့ဉ်တဖဉ်အံၤမၤစၢၤလိာ်အသးတဂၤဘဉ်တဂၤလၢအကဘျိဉ်က့ၤဘျါက့ၤအဂိၢ်သ့ဝဲဒဉ်နှဉ်လီၤ. တၢ်လၢအရှဒိဉ်ကါဒိဉ်လၢယဂိၢ်နှဉ်, ယကမၤလိနှ်ၤဘဉ်ဃးပှၤလၢအအိဉ်လၢကိၢ်ဆၢသ့ဉ်တဖဉ်အံၤမၤတ့ၢ်ဝဲဒ်လဲဉ်ဒီးဖဲနှဉ်ဟံးနှ်ၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤ, တၢ်အမိၢ်လံၤမိၢ်ပှၤ်တဖဉ်လၢမိၢ်ပၢ်ဖံဖုဒီးတၢ်ဆဲးတၢ်လၢ ကျဲဉ်ကျီဃုအီၤဒီးတၢ်သ့ဉ်ညါတၢ်စဲအတၢ်သ့ဉ်ညါန်ၤပၢ်သ့ဉ်တဖဉ်နှဉ်လီၤ. ဖဲနှဉ်အဆၢကတိၢ်ယဆၢတဲာ်လၢယကစးထိဉ်တၢ်လဲၤကျဲလၢအယံာ်အထိဒီးယကမၤသကိးတၢ်ဒီးလိၢ်ကဝီၤခိဉ်နၤ်သ့ဉ်တဖဉ်, မၤလိနှ်ၤတၢ်လၢတဂၤဒီးတဂၤအဖိခိဉ်ဒီးမၤလဲၤထိဉ်လဲၤထိတၢ်ဖံးတၢ်မၤအတၢ်ရဲဉ်တၢ်ကျဲလၢအဝဲသ့ဉ်ဒုးဒိဉ်ထိဉ်ဒီးဒုးလဲၤတရံးတၢ်ဖံးတၢ်မၤလၢအနိၢ်ကစၢ်ဒဉ်ဝဲကသ့အဂိၢ်နှဉ်လီၤ. တၢ်ရဲဉ်တၢ်ကျဲလၢတၢ်ကမၤအီၤအံၤန့ဉ်ကကဲထိဉ်ဝဲတၢ်သူအီၤသ့လၢပှၤထူလံၤဖိလၢကိၢ်ပယီၤအပူၤအဂိၢ်နှဉ်လီၤ. ယဟ်ကဖၢယသးဒီးအဲဉ်ဒိးစံးလၢယမ့ၢ်က့ၢ်က့ၤပ DARE ပှၤမၤသကိးတၢ်တဖဉ်လၢဘဉ်ကိဘဉ်ခဲဒဲကဝီၤသ့ဉ်တဖဉ်, ခိကိၢ်လိၢ်ကဝီၤတဖဉ်ဒီးလၢကညီကိၢ်စဲဉ်အပူၤန့ဉ်အဝဲသ့ဉ်တဖဉ်ပၢဆ့ၢရဲဉ်ကျဲၤအပှၤမၤသကိးတၢ်သ့ဉ်တဖဉ်လၢအနိၢ်ကစၢ်, သိဉ်လိမၤသ့ထိဉ်အသးတဂၤဒီးတဂၤ, ကူစါယါဘျါပှၤစဲတၢ်ဖိတဖဉ်, မၤသကိးတၢ်ဒီးပှၤတဝၤခိဉ်နၤ်သ့ဉ်တဖဉ်, ဟံဉ်ဖိဃီဖိတဖဉ်, ပှၤလၢအခိဉ်အဃၢၤတဖဉ်, ကွိသရ့ဉ်သရ့ဉ်မုဉ်တဖဉ်, သးစၢ်ဒီးပိာ်မုဉ်တဖဉ်အဃိယသူဉ်မှာ်သးမှာ်ဖိဉ်မးဖဲလၢယထံဉ်ဘဉ်အဝဲသ့ဉ်တဖဉ်အတၢ်ဖံးတၢ်မၤကဲထိဉ်လိဉ်ထိဉ်ဝဲဒဉ်နှဉ်လီၤ.

"ဖဲလၢတၢ်ဒုးတၢ်ယၤလၢကိၢ်ပယီၤဝံၤဝဲဒီးပှၤကညီသ့ဉ်တဖဉ်အတၢ်ဂုာ်ကျဲးစးလၢတၢ်သဘျအဂိၢ်ဝံၤဝဲဒီးဟံးနှဉ်က့ၤအဝဲသ့ဉ်အဘူဉ်အတိၢ်လၢအစုပူၤအခါန့ဉ်, DARE Network တၢ်ကရၢကရိအံၤစ့ၢ်ကီးကလဲၤတုၤဆူတၢ်လိၢ်ကိးပူၤဒဲးလၢပှၤလၢအလိဉ်ဘဉ်အိၤဒီးပှၤလၢအဲဉ်ဒိးထူဉ်ဖျဲးထိဉ်လၢတၢ်စဲအတၢ်ဂ့ၢ်ကိအအိဉ်ကိးဂၤဒဲးနှဉ်လီၤ. မ်ပမ့ၢ်လၢ်ဒီးချုးန့ၢ်ကဒီး ၂၅နံဉ်အသိတဘျိဒီးခါလၢအကဟဲဆူမဲာ်ညါန့ဉ်လီၤ"

သရဉ်ဃိဉ်လိာ်ထူ – ပှၤလၢဘဉ်ထွဲဒုးအိဉ်ထိဉ်တၢ်ကရၢကရိအဂ့ၢ်

ယမ့ၢ်သရဉ်ဃိဉ်လိာ်ထူဒီးယမၤတ့ၢ်တၢ်ဒီး DARE Network အတၢ်ကရၢကရိစးထိဉ်လၢ ၂၀၀၂နံဉ်တုၤလီၤလၢ၂၀၀၉နံဉ်နှဉ်လီၤ. ယတၢ်လဲၤကျဲဃုာ်ဒီး DARE စးထိဉ်ဖဲ၂၀၀၂နံဉ် ယမၤသကိးတၢ်ဒ်အမ့ၢ်ပှၤကျိာ်ထံတၢ်တဂၤအသိး, လၢကမၤစ့ၢလီၤကျိာ်တၢ်ဂ့ၢ်ကီလၢအမ့ၢ်ကညီကျိာ်ဒီးကိၤလၤဝါကျိာ်ဒီးဒ်သိးကဲထိဉ်တၢ်ဆဲးကျိးလၢအတုၤလီၤတီၤလီၤနှဉ်လီၤ. တၢ်အံၤမ့ၢ်ဒ်သိးကမၤစၢၤက့ၤပှၤတဂၤဘဉ်တဂၤအတၢ်ဆဲးကျိးအတၢ်ဂ့ၢ်ကီအဂိၢ်နှဉ်လီၤ. ဖဲ၂၀၀၃နံဉ်နှဉ်ယကဲထိဉ်က့ၤဝဲ DAREသရဉ်ဟ့ဉ်တၢ်သိဉ်လိတဂၤနှဉ်လီၤ. ဖဲ ၂၀၀၄နံဉ်နှဉ်ယမၤသကိးက့ၤတၢ်ဒ်လိၢ်ခၢဉ်သးခိဉ်နၤ်တဂၤဒီးက့ၢ်က့ၤတၢ်လိဉ်လၢအကပၤကပၤယကမၤဂ့ၤထိဉ်က့ၤတၢ်ကူ

စဲယါဘျါဒီးတၢ်ဟ့ဉ်ပိညါဆူပှၤတဝၤအပူၤန့ဉ်လီၤ. ဖဲယဟံးန့ၢ်တ့ၢ်မူဒါလၢ DARE တၢ်ဖံးတၢ်မၤအခါယမၤစၢၤတၢ်လၢတၢ်အပတီၢ်အကလုာ်ကလုာ်ဒ်အမ့ၢ် ပှၤကျိးထံတၢ်တဂၤအသိးမ့ၢ်ဂ့ၤ,တၢ်သူစဲတၢ်အတၢ်ရဲဉ်တၢ်ကျဲပှၤဟ့ဉ်ကူဉ်တၢ်တဂၤဒီးလၢခံကဲထိဉ်က့ၤသရဉ်ဟ့ဉ်တၢ်သိဉ်လိဒီးဟံးန့ၢ်က့ၤမူဒါလၢမူဒါခိဉ်တဂၤန့ဉ်လီၤ. ဖဲယဟံးန့ၢ်ဝဲဒဉ်မူဒါသ့ဉ်တဖဉ်အခါယမၤန့ၢ်တၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်လၢယကဆိဉ်ထွဲမၤစၢၤဘဉ်ပှၤတဂၤဘဉ်တဂၤလၢအဘဉ်က္ၢ်ဆၢဉ်မဲာ်ဒီးသံးဒီးတၢ်မူၤတၢ်ဘီးအတၢ်ဂ့ၢ်ကိ, ဒုးအိဉ်ထိဉ်တၢ်သိဉ်လိကျိၤကျဲလၢကမၤဆူဉ်ထိဉ်က့ၤတၢ်မၤလိၢ်ကဝိၤအၣ်ၤ်အစီဒီးက္ၢ်က့ၤတၢ်တိာ်ကျဲလၢကမၤဂ့ၤထိဉ်က့ၤတၢ်ဘျိဉ်က့ၤဘျါက့ၤဒီးတၢ်ဟ့ဉ်ပိညါလၢပှၤတဝၤတဖဉ်အပူၤန့ဉ်လီၤ. တုၤခဲအံၤယအိဉ်ဒီးတၢ်အၢဉ်လီၤလၢကကဲထိဉ်ခၢဉ်စးလၢတၢ်ဟ့ဉ်တၢ်သ့ဉ်ညါန့ၢ်ပၢ်လၢအဂ့ၤဒီးအတၢ်ခိဉ်ထံးခိဉ်ဘိတခါလၢကဘျါရဲသံးဒီးတၢ်မူၤတၢ်ဘီးအတၢ်ဂ့ၢ်ကိဒီးတၢ်ဟ့ဉ်ပိညါအတၢ်ရဲဉ်တၢ်ကျဲၤတဖဉ်နှဉ်လီၤ. ဒ်ယတၢ်မၤသကိးဒီးတၢ်လဲၤခီဖျိအိဉ်ဝဲအသိးယအဲဉ်ဒီးဟ့ဉ်ဂံၢ်ဟ့ဉ်ဘါ DARE ပှၤမၤတၢ်ဖိကိးဂၤဒဲးလၢကမၤသကိးတၢ်ဆူညါလၢတၢ်ကရၢကရိအဂီၢ်မ့ၢ်ဂ့ၤဒီးပှၤတဂၤဘဉ်တဂၤအဂီၢ်မ့ၢ်ဂ့ၤလၢလိၢ်ကဝိၤသံးဒီးတၢ်မူၤတၢ်ဘီးတၢ်ဟ့ဉ်ပိညါတၢ်ရဲဉ်တၢ်ကျဲၤအဂီၢ်နှဉ်လီၤ. မၤဂ့ၤထိဉ်က့ၤတၢ်ဂုာ်ထိဉ်ပသိထိဉ်လၢအကပၤကပၤဖ်အမ့ၢ် ဟ်တၢ်ဟ့ဉ်ပိညါလၢအရူဒိဉ်ကါဒိဉ်တခါ, မၤဆူဉ်ထိဉ်တၢ်ဟ်ဖြိဉ်မၤသကိးတၢ်, မၤစၢၤဆိဉ်ထွဲက့ၤလၢတၢ်ကဆိတလဲမၤဂ့ၤထိဉ်က့ၤသနူတဖဉ် (Policy Change) ဒုးအိဉ်ထိဉ်တၢ်ဂုၤထိဉ်ပသိထိဉ်လၢအအိဉ်ဒီးအတီၤပတိၢ်လၢအထိန့ဉ်လီၤ. လၢတၢ်ခဲလာ်အဖိခိဉ်ယအဲဉ်ဒီးစံးဖ်အံၤလီၤ, ယတၢ်မၤသကိးတၢ်ဒီး DARE Network တၢ်ကရၢကရိမ့ၢ်တၢ်ဆၢကတိၢ်, လုၢ်ဒိဉ်ပှၤဒိဉ်တခါလၢယဂိၢ်ဒီးမ့ၢ်စ့ၢ်ကီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်တခါလၢယကဟ့ဉ်လီၤဘဉ်ယသးလၢတၢ်မၤအရူဒိဉ်တခါလၢကမၤစၢၤက့ၤပှၤတဂၤဘဉ်တဂၤဒီးပှၤတဝၤလီၤလီၤဆိဆိပှၤလၢအဘဉ်က္ၢ်ဆၢဉ်မဲာ်ဒီးသံးတၢ်မူၤတၢ်ဘီးတၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖဉ်အဂီၢ်နှဉ်လီၤ. DARE မ့ၢ်တၢ်ကရၢကရိတခါလၢအမၤစၢၤမၤပဲၤတၢ်လိဉ်နီၢ်နီၢ်လၢနီၢ်တဂၤဘဉ်တဂၤအဂီၢ်လၢအဝဲသ့ဉ်အတၢ်တူၢ်ဘဉ်သံးဒီးတၢ်မူၤတၢ်ဘီးဘဉ်က္ၢ်ဆၢဉ်မဲာ်အခါန့ဉ်လီၤ. တၢ်မၤစၢၤအံၤအိဉ်ဃုာ်ဒီးတၢ်ကတိၤဟ့ဉ်ကူဉ်ဟ့ဉ်ဖးဟ့ဉ်ဂံၢ်ဟ့ဉ်ဘါ, တၢ်ကူစါယါဘျါအကလုာ်, တၢ်ဘျိဉ်က့ၤဘျါက့ၤအတၢ်ရဲဉ်တၢ်ကျဲၤ ဒီးတၢ်မၤစၢၤအဂံၢ်ခိဉ်ထံးတခါလၢတၢ်ဘျိဉ်က့ၤဘျါက့ၤအဂီၢ်နှဉ်လီၤ. ခီဖျိလၢအမၤစၢၤဆိဉ်ထွဲဝဲပှၤတဝၤလၢကအိဉ်ဒီးတၢ်ဘံဉ်တၢ်ဘၢဒီးတၢ်ဟံးစုနဉ်ကျဲဝဲဆူကျဲလၢအဘဉ်အဃိတၢ်မၤဘျါက့ၤတၢ်စဲအံၤတၢ်တၤတၢ်အိဉ်အါမးသနာ်က့ DARE Networkဆၢက့ၤပှၤသူစဲတၢ်တဂၤဘဉ်တဂၤဆူတၢ်ဘျိဉ်က့ၤဘျါက့ၤအကျဲန့ၢ်ဝဲဒဉ်နှဉ်လီၤ. ပှၤတဂၤဘဉ်တဂၤဒီးပှၤတဝၤအတၢ်ဆီတလဲလၢအဂ့ၤတကပၤအံၤမ့ၢ်တၢ်အုဉ်သးတခါလၢယတၢ်မၤသကိးတၢ်ဒီး DAREအတၢ်အိဉ်ဖျါထိဉ်နီၢ်နီၢ်အကျါတခါန့ဉ်လီၤ. ဖဲလၢထံဉ်ဘဉ်ပှၤတဂၤဘဉ်တ

ဂၤကူစါယါဘျါဘဉ်အသးဂ့ၤဂ့ၤဘဉ်ဘဉ်အခါမ့်ဂ့ၤ, ဖဲယထံဉ်ဘဉ်ပှၤတဝၤတဖဉ်ဟ်ဖှိဉ်ထိဉ်သးဒီးတဲသကိးတ်မူၤတ်ဘှိးဒီးတ်စဲဂ့်ကျိၤအခါမ့်ဂ့ၤတ်အံၤမ့်တ်ဂံ်ဆူဉ်ဘါဆူဉ်တခါလၢတ်ကတုၤလၢပတ်ကွ်စိဖိတၢဉ်အလိ်နှဉ်လီၤ. ခီဖျိလၢယမၤသကိးဘဉ်တ်ဒီးDARE Network အဃိယမၤလိန့်ဘဉ်တ်မၤလိလု်ဒိဉ်ပှၤဒိဉ်အကလုာ်ကလုာ်လၢယကစံးကတိၤဘဉ်ဃးတ်မူၤတ်ဘှိးအဂ့်လၢကမၤစၢကွၤယၤလၢအမ့်တ်ဒိသူဉ်ဒိသးအသဟိဉ်, တ်လၢအကြၢးအဘဉ်ဒီးဂံ်ခိဉ်ထံပှၤတဝၤအတ်အိဉ်သူဉ်လီၤအသး, မၤလိအါထိဉ်တ်ဆူညါဒီးမၤဘဉ်လိာ်ဖိုးဒ့ကွၤတ်ဒီးနိ်ကစ်တ်ကဟ့ကယာ်လီၤသးန့ဉ်လီၤ.

၂၀၀၃ ပှၤမၤသကိးတ်လိ်လံၤအကျါတနီၤ

၂၀၂၅ ပှၤမၤသကိးတ်လိ်လံၤအကျါတနီၤ

သရဉ်လီၤလးစ့ – ပှၤလၢဘဉ်ထွဲဒုးအိဉ်ထိဉ်တ၊်ကရၢကရိအစ့၊်

လၢ DARE Network ၂၅နံဉ်, နံဉ်ဆဲးဆၢအလံာ်တဘ့ဉ်အံၤန့ဉ်ယအဲဉ်ဒီးဟ့ဉ်ခိဟ့ဉ်နီၤလီၤလၢမၤသကိးတ၊်ဒီး DARE Network ပၢဆ့ၢရဲဉ်ကျဲတ၊်ကရူ၊်ဒီးပှၤမၤသကိးတ၊်လၢဒဲကဝိၤပူၤ,ခိကိၢ်လိ၊်ကဝိၤဒီးလၢကိၢ်သူလ့ၤအပူၤမ့၊်တ၊်လၢမ့ာ်သူဉ်မ့ာ်သးဒိဉ်မးန့ဉ်လီၤ. စးထိဉ်လၢအခိဉ်ထံးတုၤလၢအခဲအံၤန့ဉ်ယဒိးန့၊်ဘဉ်တ၊်လဲၤခီဖျိအိဉ်အါမးဒီးယအိဉ်စ့၊်ကီးဒီးတ၊်ခွဲးတ၊်ယာ်လၢအဂ့ၤလၢယကမၤလိန့၊်တ၊်လၢပှၤမၤတ၊်ဖိဒီးပှၤသူစဲတ၊်, ဖဲလၢယဘဉ်သဂ၊်ထံဉ်လိာ်သးဒီးအဝဲသ့ဉ်အခါန့ဉ်လီၤ. အဝဲသ့ဉ်န့ဉ်မ့၊်ဝဲယသရဉ်လၢအဂ့ၤလၢယတ၊်အိဉ်မူအပူၤန့ဉ်လီၤ. အဝဲသ့ဉ်အတ၊်လဲၤခီဖျိဒီးတ၊်သ့ဉ်ညါန၊်ပ၊်သ့ဉ်တဖဉ်ဟ့ဉ်ဂံ၊်ဟ့ဉ်ဘါယၤလၢယကဒိဉ်ထိဉ်လၢယတ၊်အိဉ်မူခါဆူမဲာ်ညါအဂိၢ်နှ့ဉ်လီၤ. ယသူဉ်မ့ာ်သးမံလၢယမၤသကိးဘဉ်တ၊်ဒီး DARENetwork အတ၊်ကရၢကရိမ့၊်လၢယအိဉ်ဒီးတ၊်ခွဲးတ၊်ယာ်လၢမၤစၢၤဘဉ်ပှၤသူစဲတ၊်ဖိတဖဉ်ဒီးမၤစၢၤယနီ၊်ကစ၊်လၢယကသဘျကွံာ်ဒီးတ၊်မူးတ၊်ဘီးဒီးဘျိဉ်က့ၤဘျါက့ၤအဂိၢ်စ့၊်ကီးန့ဉ်လီၤ. တ၊်ကစိဉ်လၢယအဲဉ်ဒီးဟ့ဉ်ခိဟ့ဉ်နီၤလီၤဆူပှၤမၤတ၊်ဖိန့ဉ်မ့၊်ဝဲ –

“တ၊်လၢနဘဉ်သဂ၊်အိၤတမံၤဂ့ၤတမံၤဂ့ၤန့ဉ်ဆဲးမၤအိၤတပယ့ာ်ဃီ”ဒီးတ၊်ခဲလာ်နှ့ဉ်ဟ်လီၤအိၤလၢနတ၊်စူ၊်တ၊်နာ်အပူၤတက့၊်.“တနံၤအံၤယကဂ့ာ်ကျဲးစးလၢအဂ့ၤကတ၊်ဒီးကတာ်ကတီၤသးလၢခဲမု၊်ဆ့ဉ်အဂိၢ်ဒီးစံးဘျုးစံးဖြဉ်က့ၤတ၊်လၢယစူ၊်ယနာ်အိၤလၢတနံၤအံၤန့ဉ်လီၤ.”

ခံလါတဘျီ တ၊်လဲၤလီၤကွ၊်က့ၤ,ရ့လိာ်မ့ာ်လိာ်က့ၤ,မၤလီၤတံ၊်က့ၤ တ၊်မၤလီ၊်တဖဉ်

DARE Networkလိုက်ဝိုး ပါဆုၢ်ရဲၣ်ကျဲၤမူဒါခိၣ်တဖၣ်

စီးအ့မ့ – ကညီကိၢ်ပၢဆုၢ်ရဲၣ်ကျဲၤမူဒါခိၣ်

ဒ်သိးဒီးယကကဲထိၣ်ဘၣ် DARE ပှၤမၤတၢ်ဖိတဂၤန့ၣ်ဖဲ ၂၀၁၄နံၣ်ယစးထိၣ်ဝဲတၢ်မၤလိ ဒီးတၢ်မၤလိတပတိၢ်နှၣ်ယံာ်ဝဲဒၣ် ဖြလါနှၣ်လိၤ. ဖဲလၢယထိၣ်တၢ်မၤလိဝံၤအလိၢ်ခံဒ်သိးဒီးယ တၢ်လဲၤခီဖျိကအိၣ်အါထိၣ်အဂိၢ်ယလဲၤမၤစၢၤတၢ်လၢ DARE တၢ်မၤလိၢ်လၢမဲၢ်လးယံာ် ဝဲ ၃လါနှၣ်လိၤ.ဖဲ ၂၀၁၅နံၣ်ယဟဲကှၤကဒါကှၤဆူဒဲကဝိၤမဲၢ်လးအူဒီးမၤတၢ်ဒ် DARE ပှၤမၤတၢ်ဖိတဂၤအသိးန့ၣ်လိၤ. ဆၢကတိၢ်ဖဲ၂၀၁၆နံၣ်နှၣ် DARE မၤလၢ်ထိၣ်အတၢ်ဖံးတၢ် မၤတၢ်ကူစါယါဘျါအလိၢ်အသိတတိၤလၢကညီကိၢ်စဲၣ်အပူၤဒီးဖဲနှၣ်အဝဲသ့ၣ်လိၣ်ဘၣ်အါ ထိၣ်ပှၤမၤဖိအဃိယကှၤလိၤကှၤဆူကညီကိၢ်နှၣ်လိၤ. ဖဲလၢယကှၤလိၤမၤသကိးတၢ်ဒီးအဝဲ သ့ၣ်အခါယတူၢ်ဘၣ်လၢယသးခုဒိၣ်မးလၢယမၤစၢၤဘၣ်ယပှၤကလုာ်လၢကိၢ်ကညီအပူၤန့ၣ်လိၤ. ဖဲန့ၣ်ဝံၤအလိၢ်ခံယဟံးထိၣ်ဖိၣ်ထိၣ်ကှၤယမူယဒၢိလၢကညီကိၢ်တၢ်မၤလိၢ်ဒ်အမ့ၢ်တၢ် ဆဲးကျိး ဆဲးကျၢလိာ်သး (Burma –Liaison)ဒီးပှၤတဝၤဒီးလိၢ်ကဝိၤခိၣ်နၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အဃိပ တၢ်ဖံးတၢ်မၤသ့ၣ်တဖၣ်လဲၤသးဘျုဘျုဆိုဆိုန့ၣ်လိၤ. ဖဲ ၂၀၂၃နံၣ်နှၣ်ယကဲထိၣ်ကှၤဝဲတၢ်မၤမူဒါ ခိၣ်လၢကဘၣ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲတၢ်မၤလိၢ်လၢကညီကိၢ်စဲၣ်အပူၤဟဲခီဖျိအသးလၢမူဒါခိၣ်လၢပၢဆုၢ်ရဲ ၣ်ကျဲၤတၢ်လၢကညီကိၢ်တဂၤအံၤလဲၤဆူထံသၢဘ့ၣ်ကိၢ်သၢဘ့ၣ်အဃိန့ၣ်လိၤ. ယမ့ၢ်ကွၢ်လိၤကှၤ ယသးန့ၣ်ယတမ့ၢ်ပှၤတဂၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်လၢကမၤလိဘၣ်တၢ်လၢကွိဒိၣ်ကွိထိဘၣ် , ဘၣ်ဆၣ်သနာ်ကှၤယဂုာ်ကျဲးစၢးယဲလၢအဂ့ၤကတၢ်နှၣ်လိၤ. DARE တၢ်ကူစါ ယါဘျါအလိၢ်လၢကိၢ်ကညီန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲဒၣ်ယတၢ်မၤသကိးတၢ်အလိၢ်ခံတိၤတတိၤလၢဆၢကတိၢ်ဖးယံ ာ်ဒီးယမၤသကိးတၢ်နှၣ်ယံာ်တ့ၢ်ဝဲ ၁၀နံၣ်ဃၣ်ယာ်နှၣ်လိၤ. ယသးခုဒိၣ်မးလၢယန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ခွဲး တၢ်ယာ်လၢမၤသကိးဘၣ်တၢ်ဒီး DARE အတၢ်ကရၢကရိဒီးမၤစၢၤဘၣ်ယပှၤကလုာ် ဒ်သိးကထူၣ်ဖျဲးသဘျုထိၣ်ကွံာ်လၢတၢ်သူစဲတဘၣ်ဘျိုးဘၣ်ဒၢိသ့ၣ်လၢအတၢ်အိၣ်မူခါဆူမဲာ်ညါ အဂိၢ်နှၣ်လိၤ. DAREအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤသ့ၣ်တဖၣ်အံၤကဲဘျုးကဲဖြၣ်ဒိၣ်မးလၢပှၤသဝီဖိ သ့ၣ်တဖၣ်အဂိၢ်ဒီးပှၤလၢသူစဲတၢ်မူၤတၢ်ဘိုးသ့ၣ်တဖၣ်လၢအဲခံဒိးကူစါယါဘျါအသးန့ၣ်တလိၣ် ဟ့ၣ်စ့ၢ်ကီးတၢ်လၢာ်ဘူၣ်လၢာ်စ့ၢ်နီတမံၤဘၣ်နှၣ်လိၤ. အါန့ၢ်အန့ၣ်, ဖဲလၢအဘျိၣ်ကှၤဘျါကှၤလၢ တၢ်မူၤတၢ်ဘိုးအဆၢကတိၢ်နှၣ်မ့ၢ်တၢ်တခါလၢဟဲကှၤစိာ်ကှၤတၢ်သူၣ်ခုသးခုလၢဟံာ်ဖိယိဖိသ့ၣ် တဖၣ်အဂိၢ်နှၣ်လိၤ.

“တၢ်သးခုအဒိဉ်ကတၢ်လၢယဂီၢ်နှဉ်မ့ၢ်ဝဲဖဲယထံဉ်ဘဉ်ပှၤကီၤတၢ်ဖိသ့ဉ်တဖဉ်ပူၤဖျဲးကွၤလၢတၢ်စဲတၢ်မူၤတၢ်ဘီးလၢအတၢ်အိဉ်မူအပူၤဒီးမ့ၢ်တၢ်တခါလၢဟ့ဉ်ဂ်ၢ်ဟ့ဉ်ဘါယၤဒ်သိးခါဆူမဲာ်ညါကမၤတၢ်ဆူဉ်ဆူဉ်အဂီၢ်နှဉ်လီၤ”

စံဉ်သူဉ် – ခီကီၢ် ပၢဆၢရဲဉ်ကျဲၤမူဒၤါခိဉ်

တချုးလၢယမၤသကိးတၢ်ဒီး DAREဒံးဘဉ်နှဉ်ယမ့ၢ်တ့ၢ်ဝဲခီကီၢ်ပှၤမၤတၢ်ဖိတဂၤဒီးညီနုၢ်နှဉ်ယသူလၢ်ယတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢတၢ်သူဉ်တၢ်ဖျးအလိၢ်နှဉ်လီၤ. ယထိဉ်တ့ၢ်ဘဉ်ယဲတၢ်မၤလိလၢအဘဉ်ထွဲလိာ်အသးဒီးတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချဒီးပှၤတဝၢနှဉ်လီၤ. ယဃုထၢမၤသကိးတၢ်ဒီး DARE အတၢ်ကရၢကရိအံၤယနာ်ဝဲဇဉ်မ့ၢ်ကျဲတဘိလၢကဲထိဉ်တၢ်ဘျုးတၢ်ဖြိဉ်သ့လၢခီကီၢ် အလိၢ်ကဝီၤအပူၤနှဉ်လီၤ. လၢတၢ်နှၢ်အဃိ, ဖဲ ၂၀၀၉နံဉ်နှဉ်ယစးထိဉ်နာ်လီၤ DARE အတၢ်သိဉ်လိလၢအမ့ၢ် (တၢ်သိဉ်လိလၢကဲထိဉ်သရဉ်အဂီၢ်) လၢမဲၢ်လးဒဲကဝီၤပူၤနှဉ်လီၤ. စးထိဉ်လၢယထိဉ်တၢ်မၤလိဝံၤဒီးယမၤသကိးတၢ်ဒီး DARE နှဉ်ယံာ်တ့ၢ်ဝဲ ၁၅နံဉ်နှဉ်လီၤ. ယသူဉ်မုာ်သးမုာ်ဝဲဇဉ်ကိးဆၢကတီၢ်ဒဲးလၢယမၤစၢၤဘဉ်တၢ်လၢယပှၤတဝၢအပူၤခီဖြိဟ့ဉ်ခီဟ့ဉ်နီၤလီၤဘဉ်ပိညါတၢ်သ့ဉ်ညါနၢ်ပၢ်သ့ဉ်တဖဉ်ဆူခီကီၢ်ကွိသ့ဉ်တဖဉ်နှဉ်လီၤ. ခီဖြိလၢမၤသကိးဘဉ်တၢ်ဒီး DAREအတၢ်ကရၢကရိအံၤအဃိဒုးလဲၤထိဉ်လဲၤထိယတၢ်ဆဲးကျိးအတၢ်သ့တၢ်ဘဉ်တဖဉ်မ့ၢ်လၢဖဲလၢပကဟ့ဉ်ဝဲပိညါအဆၢကတီၢ်နှဉ်ယကဘဉ်ထံဉ်လိာ်တဲသကိးတၢ်ဒီးပှၤတဝၢခိဉ်နၢ်သ့ဉ်တဖဉ်ဒီးမၤသကိးတၢ်ဃုာ်ဒီးကွိသရဉ်/သရဉ်မုဉ်သ့ဉ်တဖဉ်နှဉ်လီၤ. အါနှၢ်အနှဉ်, ယတၢ်သ့တၢ်ဘဉ်လၢခိဉ်ဖျူဉ်ထၢဉ်တဖဉ်စ့ၢ်ကီးအါထိဉ်ဝဲဇဉ်နှဉ်လီၤ.တၢ်လၢအဂ့ၤကတၢ်တမံၤနှဉ်မ့ၢ်ဝဲယဒိးနှၢ်ဘဉ်တၢ်သ့ဉ်ညါနၢ်ပၢ်ဘဉ်ဃာ်လၢယကဘဉ်မၤစၢၤကွၤပှၤစဲတၢ်ဖိဒ်သိးဒီးကဘျိဉ်ကွၤဘျါကွၤလၢကျဲဒ်လဲဉ်နှဉ်လီၤ. ခီဖျိလၢတၢ်ဟ့ဉ်ပိညါဒီးတၢ်သ့ဉ်ညါနၢ်ပၢ်ဘဉ်ဃာ်တၢ်မူၤတၢ်ဘီးအတၢ်ဂ့ၢ်ကိ
သ့ဉ်တဖဉ်အဃိဒီးပသ့ဉ်ညါလၢပှၤအါဂၤနၢ်ပၢ်အါထိဉ်တၢ်သူကမဉ်တၢ်မူၤတၢ်ဘီးသ့ဉ်တဖဉ်အဂ့ၢ်ဒီးအါနှၢ်အနှဉ်လၢပှၤတဝၢအပူၤတၢ်လီၤဆိအိဉ်ထိဉ်အသးနှဉ်လီၤ. လၢတၢ်မၤသကိးတၢ်ဒီးပှၤတဝၢခိဉ်နၢ်သ့ဉ်တဖဉ်ဇူဉ်ဖိထၢဖိတနီၤဟဲဆ့ၢအပှၤဟံဉ်ဖိဃိဖိလၢသူစဲတၢ်သ့ဉ်တဖဉ်ဆူ DARE တၢ်ကူစါယါဘျါအလိၢ်နှဉ်လီၤ. ကွိဖိတနီၤသ့ဒိသဒၢလီၤအနိၢ်ကစ်ၢ်အသးလၢတၢ်မူၤတၢ်ဘီးလၢအလီၤဘဉ်ယိဉ်သ့ဉ်တဖဉ်ခီဖြိလၢဒီးနှၢ်ဘဉ်တၢ်သ့ဉ်ညါနၢ်ပၢ်လၢပိညါအဃိနှဉ်လီၤ. အါဇဉ်တၢ်တကွၢ်ပှၤကိးဂၤဒဲးဘဉ်သူဉ်ဘဉ်သးပတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤသ့ဉ်တဖဉ်အံၤနှဉ်လီၤ. ဘဉ်ဆဉ်သနာ်ကွ့ပှၤလၢဆါသံး,ကသံဉ်မူၤဘျိးဒီးပှၤလၢမၤန့ၢ်ကျိဉ်စ့ဟဲလၢတၢ်မူၤတၢ်ဘီးသ့ဉ်တဖဉ်

တဘင်သူဉ်ဘဉ်သးဝဲဇဉ်ဘဉ်နှဉ်လီၤ. ပလိဉ်ဘဉ်လၢပကမၤလဲၤ်ထိၤ်အါထိဉ်တၢ်ဟ့ဉ်ပိညါသ့ဉ်တဖဉ်မ့ၢ်လၢကိၢ်ပယီၤပူၤတၢ်သဘံဉ်ဘုဉ်အတၢ်ပိာ်ထွဲထိဉ်အခံအဃိနှဉ်လီၤ. မ့ၢ်မဆါတနံၤအံၤပှၤကညိသ့ဉ်တဖဉ်ကျဲးစားမၤဟၢမ်ၤ်အတၢ်တူၢ်ဘဉ်ခိဉ်ဘဉ်သ့ဉ်တဖဉ်လၢတၢ်အိသံး,ကသံဉ်မူၤဘိၣ်းလၢတဆိကမိဉ်ဘဉ်ဃာ်အတၢ်အိဉ်မူခါဆူမဲာ်ညါအဂိၢ်ဘဉ်. လၢတၢ်အိဉ်သးဖ်အံၤအဃိနှဉ် D ARENetworkအတၢ်ကရၢကရိအံၤကဲထိဉ်နိၢ်ဝံာ်ခံတဘိလၢကဃဲဉ်လီၤဘျါဆဲကၤတၢ်ဂ့ၢ်ကိသ့ဉ်တဖဉ်ဒီးမၤစၢၤပှၤလၢအတူၢ်ဘဉ်တၢ်လၢသံး,ကသံဉ်မူးဘိၣ်းသ့ဉ်တဖဉ်အဃိနှဉ်လီၤ.

<u>အၤလ့ – ကူစါယါဘျါ ပှၤပၢဆျၢတၢ် မူဒါခိဉ်, ပှၤကီၤတၢ်ဖိလိၢ်လံၤ</u>

ယမ့ၢ်ကွၢ်လီၤကွၤ်ယတၢ်အိဉ်မူလၢအပူၤကွံာ်ဒီးဟ့ဉ်ခီဟ့ဉ်နီၤလီၤဘဉ်ဃးယတၢ်သူစဲအဂ့ၢ်အကျိၤနှဉ်လီၤက်ဖ်သိးပစးထိဉ်ဂဲၤခိဉ်ဖျူထၢဉ်တၢ်ဂဲၤလိဉ်ကွဲသ့ဉ်တဖဉ်နှဉ်လီၤ. ယစးထိဉ်အိဉ်ဝဲသဘျဉ်သဲးသဉ်လၢပှၤဘိဉ်ဃာ်ဝဲတဘိဉ်ဖိတဘိဉ်ဖိဒီးပကိးအမံးလၢ (စ့ခါ)ဒီးဂဲၤတၢ်လိာ်ကွဲလၢလိတဲစိအပူၤဃုာ်ဒီးယသကိးသ့ဉ်တဖဉ်မ့ၢ်တၢ်လၢဟ့ဉ်ယၤတၢ်သးမံသးမုာ်ဖိဉ်မးနှဉ်လီၤ. ဝံၤအလိၢ်ခံယအိဉ်ကွၢ်ကဒီးသဘျုဉ်လၢအဆူဉ်ထိဉ်တခါလၢဘဉ်တၢ်ဇုးအိဉ်ထိဉ်အီၤဟဲလၢကိၢ်အ့ဇယၢ်ဒီးပကိးအမံးလၢ (ရၤကွါ)နှဉ်လီၤ. ယအိဉ်အီၤဆံးဖိဉ်ဆံးအါနှဉ်ယတသ့ဉ်ညါဘဉ်,ဘဉ်ဆဉ်ယသူအီၤမုၢ်ဆါတုၤလၢမုၢ်နၤနှဉ်လီၤ. ယမုာ်လၢသးခုအီသကိးသံး(ဘံယၢ)ဒီးယသကိးတဖဉ်ဒီးဝံၤအလိၢ်ခံယအဲဉ်ဖိးအီလၢအပတိၢ်ဆူဉ်ထိဉ်တစဲးအဃိယကျဲဉ်ကျိသံး(ဝံဉ်စကံး)ဃုာ်ဒီးသံး(ဘံယၢ)ဒီးဖဲနှဉ်ယတူၢ်ဘဉ်လၢယအိဝံဉ်ဖိဉ်ထိဉ်တစဲးနှဉ်လီၤ. လၢကျိဉ်စ့တၢ်ဟဲနုာ်လီၤအဂိၢ်ယကူဉ်လဲၤမၤကၤဝဲဇဉ်တၢ်မၤလၢ်လါအတၢ်မၤနှဉ်လီၤ. ဖ်သိးယမၤတၢ်ဆဲးကျိးကဘူဉ်ထိဉ်အဂိၢ်နှဉ်ယသူဝဲတၢ်ကျိၤအကျဲလၢအမ့ၢ် (ကျဲဉ်ကျိပံၤသူဒီးကသံဉ်
ကူးထံ) ဒီးတၢ်သ့ဉ်တဖဉ်အံၤဖဲယသူအီၤအဆၢကတိၢ်မၤဘဉ်လိၢ်ဘဉ်စးယတၢ်တူၢ်ဘဉ်သ့ဉ်တဖဉ်ဒီးတူၢ်ဘဉ်လၢသူဉ်ခုသးခုနှဉ်လီၤ. ဘဉ်ဆဉ်တၢ်လၢအပိာ်ထွဲထိဉ်အခံနှဉ်မ့ၢ်ဝဲတၢ်သးဃ့အိအိဉ်ထိဉ်တပယူာ်ဃိနှဉ်လီၤ. ယသူစဲအါထိဉ်ဝဲတစဲးဘဉ်တစဲးဒီးလၢလိၢ်ခံနှဉ်ယသးစၢ်ဆၢထဲလၢယကသူဘဉ်အဂိၢ်ယကမၤနှၢ်အီၤဖ်လဲဉ်နှဉ်လီၤ. ယတၢ်သူစဲသ့ဉ်တဖဉ်အတီၤပတိၢ်ထိထိဉ်ဝဇဉ်ကူၢ်ကူၢ်, လၢမုၢ်ဆါခီယသူတၢ်မူၤတၢ်ဘိၣ်းလၢအမ့ၢ် (ပံၤသူမ့တမ့ၢ်ဘဉ်တခီပံၤဝါ) ဒီးမ့မ့ၢ်လၢသံးတခီယအီအီၤလၢမုၢ်နၤခီအဆၢကတိၢ်နှဉ်လီၤ. တဘျိတခိဉ်ယသူစဲကျဲဉ်ကျိလိာ်ခဲလၢာ်ခဲဆ့အိဉ်စ့ၢ်ကီးဝဲနှဉ်လီၤ. ယတၢ်လိဉ်ဘဉ်လၢတၢ်မူၤတၢ်ဘိၣ်းနှဉ်တဟ့ဉ်ယၤတၢ်သးမံနီတဘျိဘဉ်ဖ်ယမ့ၢ်ဝဲပှၤစဲတၢ်လၢအိဉ်ဒီးတၢ်သးကွံတဂၤအသိးဒီးယသူစဲအီၤတုၤလၢယတနီဉ်သးလၢဘဉ်အိဉ်စ့ၢ်ကီးဝဲဇဉ်နှဉ်လီၤ. ဖဲလၢယမူၤအဆၢကတိၢ်ယတဇုးအိဉ်ထိဉ်တၢ်ဂ့ၢ်ကိနီတဘျိ

ဘဉ်မ့်လ၊ယအဲဉ်ဒိးတူ်ဘဉ်တ်အရိ်ဖဲလ၊ယသူဝံးအလိ်ခံန့ဉ်လီး. သနာ်က့တဘျိတခီဉ်လ၊ ဟံဉ်နှဉ်ယတဲအါလိာ်ယသးဒိးယပုာ်ယဝဲ်သ့ဉ်တဖဉ်ဒိးယပုာ်ဒ့မုဉ်တကတိၤတ်ဒိးယၤထိဉ်ဘး လ၊အနံဉ်ဃဉ်ဃဉ်နှဉ်လီး. အါန့်အမဲာ်ညါ, ယဟံဉ်ဖိဃီဖိတအဲဉ်ဒိးတဲဘဉ် ဃးယတ်သူစဲနီတဘျိလ၊ဘဉ်နှဉ်လီး. ဒ်ယံာ်ထိဉ်ဒိးယအိသံးအါထိဉ်က္ခ််က္ခ််ဒိးဖဲနှဉ်ပှၤဟ့ဉ် နှ်အမံးလ၊ "တ်မူၤတ်ဘိုယု်ပူၤ" ဒိးဖဲလ၊ပှၤမ့်ဟဲအိဉ်သကိးယၤတဘျိလ်လ်နှဉ်ယကွဲမှာ အဝဲသ့ဉ်လ၊ကအိသံးဒိးယၤတပယ်ာ်ဃီဒိးဖဲနှဉ်အဆ၊ကတိၤယမံၤဆီတလဲက့ၤဆူ "သူတ်မူၤတ်ဘီးလ၊အကတ၊်တအိဉ်ဘဉ်" ဖဲလ၊ယဟဲအိဉ်လ၊မဲၤ်လးဒဲကဝိၤအဆ၊ကတိၤ်နှဉ် ယပုာ်ဒ့မုဉ်ဟ့ဉ်ဂံၤ်ဟ့ဉ်ဘါယၤလ၊ယကလဲၤဒိးန့်တ်ကူစါယါဘျါလ၊ DARE တ်မ၊ လိၤ်ဒိးဖဲနှဉ်ယလဲၤအိဉ်လ၊ DARE တ်ကူစါယါဘျါအလိၤ်သ၊လါန့်လီး. ဖဲလ၊တ်ကူစါ ယါဘျါဝံၤအလိၤ်ခံယလဲၤမၤသကိးတ်ဒိးယပုာ်ဒ့မုၤ်အဝၤဆူသဝီအဂၤတဖျဉ်အဆ၊ကတိၤ်နှဉ်တ ၤ်သးဃဲအီအိဉ်ထိဉ်ကဒါက့ၤဒိးယက့ၤသူစဲကမဉ်က့ၤနှဉ်လီး. လ၊ယတ်က့ၤသူစဲတဘျိ အံၤန့ဉ်နးဒိဉ်နှ်ဒံးလ၊အပူၤကွံာ်နှဉ်လီး. ယအိဉ်ဒိးတ်ဘဉ်ဂံာ်ဂူာ်ဒိးပပုၤ်ဒ့မုဉ်အဝၤအဃိယက့ၤ လီၤကဒါက့ၤဆူတ်လိၤ်လ၊ယအိဉ်ဖျဉ်ထိဉ်အလိၤ်နှဉ်လီး. ဖဲနှဉ်အဆ၊ကတိၤ်ယမုာ်ဂ၊် ဟ့ဉ်ကူဉ်ယၤလ၊ယလဲၤမၤတ်လ၊တရူးကိၤ်ဘဉ်ဆဉ်သနာ်က့ယဘူးယလဲ,ယစ့လ၊အန့်သ့ဉ်တ ဖဉ်လာ်ကွံာ်ဝဲဆူတ်မူၤတ်ဘီးအပူၤခဲလာ်နှဉ်လီး. ဖဲနှဉ်အဆ၊ကတိၤ်ယဟဲက့ၤကဒါဆူယအိ ဉ်ယဆိးအလိၤ်ဒိးယမၤဝဲဇဉ်တ်ခူဉ်လ၊်ခူဉ်ထူအတ်မၤဒိးဖဲနှဉ်ယက့ၤဘျးစဲလိာ်သးဒိးသံးတ်မူ ၤတ်ဘီးအသိတဘျိကဒိးန့ဉ်လီး. လ၊တ်တဆိကမိဉ်ဟ်သးအပူၤန့ဉ်ယပုာ်ဒ့မုဉ် ကိးယၤလ၊လိတဲစိဒိးစံးဝဲဇဉ်နကဘဉ်ထ၊နုာ်နမံၤလ၊ UN တ်မၤနီ်မၤဃါအပူၤအဃိယ ဟဲက့ၤထိဉ်ဆူမဲာ်လးဒဲကဝိၤပူၤသိတဘျိကဒိးန့ဉ်လီး. လ၊ယအိဉ်ယဆိးအလိၤ် (ကၡဉ် ကီၤ်) ဆူ မ့ဉးဝဇံဉ်ဖဲယဟဲက့ၤလ၊ကျဲဒိတဘိယအိဉ်ဒိးတ်ဟ၊ဖ၊လူဘူးတ့်မးလ၊ယကသံန့ဉ်လီး . ဖဲလ၊ယတုၤယီၤဝဲဆူမ့ဉးဝဇံဉ်အဆ၊ကတိၤ်တဘျိယိယလူၤဟးဃုမ္ၚဝဲကသံဉ်ကသ့ဉ်ဒိးယအိ အီၤ ၂၄ဖျာဉ်တဘျိဖဲနှဉ်ယတူၤ်ဘဉ်လ၊ယအိဉ်မ့ာ်ထိဉ်က့ၤတစဲးန့ဉ်လီး. လ၊ဆ၊ကတိၤ် ၃တုၤလ၊ ၄သီအတိၤ်ပူၤန့ဉ်ယသူကသံဉ်ကသ့ဉ်တုၤလ၊ယစ့လာ်ကွံာ်တစုန့ဉ်လီး. ဖဲလ၊ယ သ့ဉ်ညါလီၤယသးလ၊ယစ့လာ်တဘျိဃိယကိးယမိၤ်လိတဲစိဒိးဃ့အီၤလ၊ကဆျာန့်ယၤစ့လ၊အ ဆိလ၊အချန့ဉ်လီး. ဖဲလ၊ယကိးယမိၤ်အ၊ဆ၊ကတိၤ်အဝဲအိဉ်လ၊တ၊်ဆါဟံဉ်လ၊တ၊်ကကွဲးကါဝဲ အကိးဘိအဂိၢ်ဘဉ်ဆဉ်သနာ်က့မိၤ်တ၊်အဲဉ်အံၤတလီၤတူာ်လီၤကၤလ၊ဖိလံၤဂိၢ်နီတဘျိဘဉ်. အ ဝဲကျဲစ၊းဆျာန့်ယၤစ့ဒိးဖဲနှဉ်ယဆဲးဟဲဝဲဇဉ်ဆူမဲာ်လးဒဲကဝိၤတုၤဝဲဇဉ်ဂ့ၤဂ့ၤန့ဉ်လီး. ယမ့်ပှၤတ ဂၤလ၊သူစ့အါဒိးဖဲလ၊ယအိဉ်လ၊ဒဲကဝိၤပူၤအ၊ဆ၊ကတိၤ်ယဘဉ်ဃုစ့လ၊ယကသူဘဉ်အဂိၢ်အဃိ

စ့သ့ဉ်တဖဉ်တလၢတလိဉ်လၢယကသူဘဉ်တၢ်မူၤတၢ်ဘိုးဘဉ်အယိယဆိတလဲကှၤယတၢ်သူစဲ
လၢအမ့ၢ် ကသံဉ် Tramadol, ညါဖိဒီးသံး ဘဉ်ဆဉ်တၢ်သ့ဉ်တဖဉ်အံၤ
တမ့ၢ်တၢ်လၢဟ့ဉ်ယၤတၢ်မံသူဉ်မံသးဘဉ်. ယလဲၤမၤတၢ်ကိုးနံၤဒဲးလၢယကန့ၢ်စ့အဂီၢ်ဒီးတ
ချုးလၢယလဲၤမၤတၢ်ဒံးဘဉ်နှဉ်ယအိသံးဝံၤမးယလဲၤလၢတၢ်မၤလိၢ်ကဝီၤနှဉ်လီၤ. လၢတၢ်မၤ
ဆၢကတီၢ်ယသူညါဖိဒီးလၢမ့ၢ်နၤအဆၢကတီၢ်ယအိသံးနှဉ်လီၤ. ယပုၢ်ဒ့မုဉ်အဝၤဟ်ဒ့ဉ်ဟ်ကမ
ဉ်ယဒ့မုဉ်ခီဖျိလၢယဃိဒီးထိဘိယဒ့မုဉ်နှဉ်ဘဉ်ဟိဉ်ဝဲဒဉ်နှဉ်လီၤ. မ့ၢ်တၢ်တခါလၢယတူၢ်
ဘဉ်ဆါဒိဉ်မးဖဲလၢပှၤအဂၤတဂၤဘဉ်သဂၢ်ဒီးတၢ်ကိတၢ်ခဲဟဲခီဖျိသးလၢယလုၢ်လ်ၢ်သကဲးပ
ဝးအယိနှဉ်လီၤ. ဖဲနှဉ်အဆၢကတီၢ်ယလဲၤဆဲးလီၤယမံၤအသိတဘျိကဒီးလၢ DARE
တၢ်ကူစါအလိၢ်ဒီးဖဲတၢ်ကူစါစးထိဉ်အခိဉ်ထံးတနံၤန့ဉ် စီၤကွီ(DARE မူဒါခိဉ်)ဟဲဆု
ယၤဆူတၢ်ကူစါအလိၢ်နှဉ်လီၤ. ဖဲယဟဲတုၤလၢ DARE တၢ်ကူစါအလိၢ်တြဲၤခိဉ်ထီးန့ဉ်
ယစးထိဉ်တၢကွံဉ်ယမိာ်ထူအဒၢဒီးဝံၤအလိၢ်ခံယတူၢ်ဘဉ်တၢ်သးဃ့အိဒိဉ်ဒိဉ်မ့ၢ်မ့ၢ်နှဉ်လီၤ. ပိာ်
ထွဲထိဉ်အခံယထံဉ်ဘဉ်တၢ်ဆါလီၤပနီဉ်သ့ဉ်တဖဉ်အိဉ်ဝဲအကလုာ်ကလုာ်ဒီးပှၤကီၤတၢ်
ဖိတနီၤဃ့ၢ်တမံ့လၢတၢ်သူဉ်ထိဉ်အလိၢ်ကဝီၤပူၤမ့ၢ်လၢသးတဘဉ်လိၢ်ဘဉ်စးအယိနှဉ်လီၤ. ဖဲ
နှဉ်ယဖုးဘဉ်ယသးဒီးယဘဉ်ကိၢ်ဘဉ်ဂီၤတစဲးဖိဖဲလၢယထံဉ်ဘဉ်အဝဲသ့ဉ်အတၢ်အိဉ်သး
သ့ဉ်တဖဉ်နှဉ်လီၤ. ယအဲဉ်ဒိးဃ့ၢ်ဖျိးဘဉ်ဆဉ်ယကဘဉ်အိဉ်ဒီးတၢ်ဝံသးစူးခီဖျိသးလၢယတအဲ
ဉ်ဒိးကဲထိဉ်ပှၤသူစဲတၢ်ဖိသိတဘျိလၢဘဉ်နှဉ်လီၤ. ထိဘိန့ဉ်ယဟိဉ်ခူသူဉ်လၢယလိၢ်မံဖိခိဉ်နှဉ်
လီၤ. အဂၤတမံၤယအိဉ်ဒီးကျိဉ်အတၢ်ဂ့ၢ်ကိလၢတၢ်စံးတၢ်ကတိၤဒ်ယမ့ၢ်ကခ္ဉဉ်တဂၤအသိးယတ
နၢ်ပၢ်ကညီကျိဉ်ဘဉ်နှဉ်လီၤ. ဘဉ်ဆဉ်သနာ်က့ DARE သရ့ဉ်မုဉ်တဂၤလၢအမံၤ
မ့ၢ်သရ့ဉ်မုဉ်ခ့ဉ်ဆူဉ်မၤစၢၤယၤလၢယကန်ၢ်ပၢ်တၢ်ဟ့ဉ်ပိညါတၢ်သိဉ်လိဒီးယကျဲးစၢးမၤလိလၢယနီၢ်
ကစၢ်လၢအဂ့ၤကတၢ်နှဉ်လီၤ. ဒ်ယမ့ၢ်ဝဲပှၤသူပံၤတဂၤအသိးယမိၢ်ပှၢ်ဒီတဂၤဆါဝဲဒီးယယုၢ်ညဉ်
သ့ဉ်တဖဉ်ဆါစ့ၢ်ကီးနှဉ်လီၤ. တဘျိတခိဉ်ယအိဉ်ဒီးတၢ်တူၢ်ဘဉ်လၢတၢ်သးသဟိဉ်လီၤခီဖျိလၢ
ကျိဉ်တၢ်ဂ့ၢ်ကိလၢကတိၤသကိးတၢ်ဒီးပှၤအဂ့ၤအဂၤသ့ဉ်တဖဉ်နှဉ်လီၤ. ဘဉ်ဆဉ်ပတၢ်ပညိဉ်ဖိ
တၢဉ်နှဉ်မ့ၢ်ဝဲယကသဘူထိဉ်ကွံဉ်လၢတၢ်မူၤတၢ်ဘိုးနှဉ်လီၤ. ဖဲလၢယဒိးနှဉ်ဘဉ်တၢ်ကူစါယါဘျါ
ဝံၤအလိၢ်ခံနှဉ်, ယတူၢ်ဘဉ်လၢယနီၢ်ခိဒီးနီၢ်သးနှဉ်ဟဲကှၤဂ့ၤထိဉ်ကှၤကယိကယိနှဉ်လီၤ. ဖဲလၢ
တၢ်ကူစါသၢလါဝံၤအလိၢ်ခံယဆၢတဲာ်လီၤယသးလၢယကအိဉ်လၢ DARE
တၢ်မၤလိၢ်ဒီးမၤစၢၤကှၤပှၤအဂုၤအဂၤလၢအသူစဲတၢ်မူၤတၢ်ဘိုးသ့ဉ်တဖဉ်တသ့ဖဲအသ့ယကမၤစၢၤ
နှဉ်လီၤ. ယအိဉ်ဒီးယတၢ်လဲၤကျဲလၢအယံၤဇံၤယတအဲဉ်ဒိးကွၢ်ကှၤလၢၤဘဉ်.ခီဖျိသးလၢလီၤသး
ဘဉ်အၢဒိဉ်မးလၢယဂီၢ်လီၤ. ဒ်သိးကန့ၢ်ဘဉ်တၢ်မူၤတၢ်ဘိုးအဂီၢ်ယမၤတၢ်ကိးမံၤဒဲးဒ်အမ့ၢ်ယကျဲ
းစၢးဟုဉ်အိပှၤသူစဲတၢ်ဖိအဂၤအတၢ်အိပံၤပိၤလၢအအိဉ်ဃုာ်ဒီးအခွဲ.ခဉ်ထံ ဒီးတဘျိတခိဉ်ယအိ

ဉ်ဟုဉ်ယဖါတံ၊်အမဲးလ၊အအိဉ်ဃုဉ်ဒီးထူလ၊အတ၊်မ၊လီ၊်ဒီးဆါအီ၊ဆူပှ၊အဂ၊အအိဉ်နှဉ်လီ၊. ယကဲထိဉ်တ့၊်ပှ၊လ၊အလု၊်မှ၊တအိဉ်ဘဉ်တဂ၊ဒီးယသးစ၊်ဆ၊ထဲလ၊ယကဒိးနှဉ်စ့လ၊တ၊်မူ၊တ၊်ဘိုးအဂိ၊်နှဉ်လီ၊. ဘဉ်ဆဉ်ယမ့၊်တ့၊်ဒံးပှ၊လ၊အဘဉ်ဆိဉ်ဂ့၊တဂ၊
နှဉ်လီ၊. ယမိ၊်အံးထွဲကွ၊်ထွဲယ၊ဒီးလု၊်အိဉ်လု၊်အီယ၊လ၊တ၊်အိဉ်နှ၊်ဂံ၊်နှ၊်ဘါဒီးကသံဉ်ကသိကိးနံ၊ဒဲးနှဉ်လီ၊. ယသူတ၊်မူ၊တ၊်ဘိုးအါအါကလဉ်သနာ်ကှ့ယတ၊်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချတဘဉ်ဒိန်သိးပှ၊အဂ၊ဘဉ်. ဖဲလ၊ယပတုာ်ကွံာ်တ၊်သူစဲတ၊်မူ၊တ၊်ဘိုးဆ၊ကတီ၊်နှဉ်ယသ့အဲဉ်လီ၊ယကစ၊်သးအါထိဉ်ဒီးယဖံးဘျဉည်ဘျထိဉ်က့၊ဒီးယတယ၊်ဟဲကှ့၊အါထိဉ်က့၊နှဉ်လီ၊. ပှ၊နာ်အိဉ်က့၊ယ၊ဒီးယကဲထိဉ်က့၊ပှ၊လ၊အအိဉ်ဒီးအလု၊်အပှ၊လ၊ပှ၊တဝ၊အပူ၊နှဉ်လီ၊. တ၊်လဲ၊ခီဖျိလီ၊လီ၊ဆီဆီတခါလ၊ယတ၊်အိဉ်မူအပူ၊မ့၊်ဝဲယရ့လိာ်ဘဉ်သး်ဒီးတ၊်ဘူဉ်တ၊်ဘါခိဉ်နှ၊်လ၊လီ၊ယူ၊ယီဉ်ဟ်ကဲသ့တဖဉ်ဒီးယလဲ၊ဘဉ်တ၊်လ၊ကလံ၊ကျါခံဘျိလ၊ယတ၊်ကူဉ်လဲ၊မ၊က၊တ၊်အပူ၊နှဉ်လီ၊. ယမ၊ဘဉ်တ၊်လ၊ပှ၊တဝ၊အပူ၊ဇ်ပှ၊အသိသိဖိတဂ၊ဒီးယသူဉ်မံမသးမုာ်လ၊ယတ၊်အိဉ်မူခဲအံ၊နှဉ်လီ၊.
တ၊်တ၊တမံ၊နှဉ်ယမ၊စ၊ယဟံဉ်ဖိဃိဖိတန့၊်ဒံးဘဉ်ဒီးယကျဲးစး်က့၊
အိဉ်သကိးအဝဲသ့ဉ်တနံဉ်တဘျိနှဉ်လီ၊. ယဒိးန့၊်ဘဉ်တ၊်သူဉ်ခုသးခုဖဲလ၊ယက့၊လ၊ယတ၊်အိဉ်တ၊်ဆိးအလီ၊်ခီဖျိပှ၊သ့ဉ်တဖဉ်အံ၊ဟ်လု၊်ဟ်မှ၊ဒီးယူ၊ယီဉ်ဟ်ကဲယ၊အဃိနှဉ်လီ၊. ယအိဉ်မူသဘျထိဉ်ကွံာ်လ၊တ၊်မူ၊တ၊်ဘိုးအပူ၊နှ၊်လံ ဓုနံဉ်ဃဉ်ဃဉ်နှဉ်လီ၊. ယသ့ဉ်ညါလီ၊ယနီ၊်ကစ၊်အလု၊်အမှ၊ဒီးယသးဟ့ကှ့၊ယတ၊်တ၊်အိဉ်မူလ၊အပူ၊ကွံာ်သ့ဉ်တဖဉ်နှဉ်လီ၊. ယတ၊်အိဉ်မူလ၊အိဉ်လီ၊တဲာ်ကွံာ်တ့၊်သ့ဉ်တဖဉ်ယကကျဲးစး်ကဲထိဉ်ပှ၊လ၊အအိဉ်ဒီးတ၊်ထံဉ်စိလ၊အဂ့၊, အိဉ်က့၊ဒီးဟံဉ်ဖိဃိဖိဒီးပှ၊လ၊အလိဉ်ဘဉ်ယ၊သ့ဉ်တဖဉ်နှဉ်လီ၊. ဖဲလ၊ယတ၊်အိဉ်မူဆိတလဲကွံာ်ဒီးပှ၊တဝ၊နာ်အိဉ်ယ၊အဆ၊ကတီ၊်နှဉ်ယနီ၊်ကစ၊်စ့၊်ကီးယအိဉ်ဒီးတ၊်နာ်နှ၊်လီ၊သးစ့၊်ကီးနှဉ်လီ၊.
ယအဲဉ်ဝဲဇဉ် DARE အတ၊်ဖံးတ၊်မ၊မ့၊်လ၊ယအဲဉ်ဒီးကဲထိဉ်တိ၊တဘိ
လ၊ကမ၊စ၊ကှ့၊ပှ၊လ၊အဘဉ်လဲ၊ခီဖျိတ၊်ကိတ၊်ခဲဒ်သိးယ၊ဒီးယအဲဉ်ဒီးစံးဝဲယသကိးလ၊အသူစဲတ၊်တဖဉ်နှဉ် “ပသူစဲတ၊်မူ၊တ၊်ဘိုးနှဉ်တမ့၊်လ၊ပဟဲအိဉ်ဖျဉ်ပဉ်နှ၊်ဃုာ်ဘဉ်.လ၊တ၊်နှဉ်အဃိပဘျါဆဲအိ၊သ့ကိးဆ၊ကတီ၊်ဒဲးနှဉ်လီ၊.” တ၊်ခဲလ၊်နှဉ်ဒီးသန့၊ထိဉ်အသးလ၊နတ၊်
အဲဉ်ဒီးသးဆူဉ်ဒီးနတ၊်ဆ၊တဲာ်နှဉ်လီ၊. လ၊ယမ၊သကိးတ၊်ဒီး DAREတ၊်ကရ၊ကရိအံ၊နှဉ်ယထံဉ်ဘဉ်တ့၊်တ၊်ကဲဘျုးကဲဖိုဉ်အိဉ်အါမးလ၊ပှ၊တဝ၊အပူ၊ခီဖျိလ၊ပှ၊ကီ၊တ၊်ဖိတနီ၊ကဲထိဉ်က့၊ဒိဂ့၊တဲာ်ဘဉ်ဒီးအိဉ်မူက့၊လ၊အဂ့၊လ၊ပှ၊တဝ၊အပူ၊နှဉ်လီ၊. ပကဒုးအိဉ်ထိဉ်တ၊်ဘဉ်ထွဲလိဉ်အသးလ၊အဂ့၊ဒီးဆိတလဲက့၊တ၊်ထံဉ်တ၊်ဆိကမိဉ်လ၊ပှ၊တဝ၊အပူ၊ဘဉ်ဃးဒီးတ၊်မူ၊တ၊်ဘိုးအတ၊်ကဲထိဉ်အသးသ့ဉ်တဖဉ်နှဉ်လီ၊. ယထံဉ်ဘဉ်လ၊ဟံဉ်ဖိဃိဖိတနီ၊ထိဘိအိးထိဉ်တ၊်မ၊စ၊အတြဲ၊လ၊ပDAREပှ၊မ၊သကိးတ၊်ဖိသ့ဉ်တဖဉ်ဒီးယူဉ်ဃီ၊အစုတ၊်မ၊စ၊,

တ်လ၊ပလိဉ်ဘဉ်သ့ဉ်တဖဉ်နှဉ်လီ၊ ပဝဲပှၤမၤသကိးတ်သ့ဉ်တဖဉ်ထိဘိပမၤစ၊ပှၤလ၊အ
အိဉ်ဒီးတ်မူၤတ်ဘိုးအတ်ဂ့ၢ်ကိသ့ဉ်တဖဉ်ဒီးပသူဉ်မံသူမံဃုာ်ဒီးတ်လ၊ပမၤစ၊သ့သ့ဉ်တ
ဖဉ်နှဉ်လီ၊ တ်မူၤတ်ဘိုးသ့ဉ်တဖဉ်အံၤတမ့်တ်အညီညီဖိလ၊နကဘျါရဲအဂီၢ်ဘဉ်,
ဘဉ်ဆဉ်ပဂုာ်ကျဲးစ၊းသကိးလ၊အဂ့ၤကတ်ၢ်နှဉ်လီ၊

ခွဲဉ်လ့ – သရဉ်သိဉ်လိတ်ၢ် (ပှၤကီၤတ်ၢ်ဖိလီၢ်လံၤ မဲၢ်လးဒဲကဝီၤ)

ယစးထိဉ်သူစဲတ်မူၤတ်ဘိုးဖဲယသးအိဉ် ၂၀နံဉ်နှဉ်လီ၊ တ်မူၤတ်ဘိုးလ၊ယသူသ့ဉ်တဖဉ်မ့ၢ်
ဝဒဉ် ကသံဉ်ကသ့ဉ်, ညါဖိ, သံးဒီးယသူအီၤယံာ်ဝဲ ၁၀နံဉ်ဃဉ်ဃဉ်နှဉ်လီ၊ ခီဖိလ၊ပသူတ်ၢ်
မူၤတ်ဘိုးအယိနှဉ်ဒုးအိဉ်ထိဉ်တ်ၢ်ဂ့ၢ်ကိသ့ဉ်တဖဉ်အါမးဒ်အမ့ၢ် တ်ၢ်မၤတ၊ထိဉ်တ၊
လီၤတ်ၢ်လ၊ပှၤတဝ၊အပူၤဒီးတ်ၢ်အ့ဉ်လိာ်ဆိာ်က့လိာ်သးလ၊တဂၤဒီးတဂၤအဖိခိဉ်နှဉ်လီ၊ ခီဖျိလ၊
သံး,တ်မူၤတ်ဘိုးအယိနှဉ်ပှၤဘဉ်မူဘဉ်ဒၢဖိဉ်ယၤဒီးဒုးဃာ်ယၤလ၊တ်ၢ်ဒုးဃာ်အလိၢ်တဘျိ,
ယတ်ၢ်ကမဉ်တခီမ့ၢ်ဝဲယအ့ဉ်လိာ်သး,မၤဇၤဉ်တီၢ်လိာ်သးဒီးဒဲကဝီၤဘံဉ်ဘ၊အယိနှဉ်
လီၤ. ဘဉ်ဆဉ်သနာ်က့လ၊လီၢ်ခံနှဉ်ယဒိးန့ၢ်ဘဉ်တ်ၢ်စိဉ်လ၊ယပုၢ်ဒ့မုဉ်အအိဉ်ဒီးယဆ၊တဲာ်လီၤ
ယသးလ၊ယကလဲၤပတုာ်တ်ၢ်မူၤတ်ၢ်ဘိုးလ၊ DARE တ်ၢ်ကူစါယါဘျါအလိၢ်နှဉ်လီ၊.
အဆိကတ၊်တဘျိလ၊တ်ၢ်ကူစါအလိၢ်နှဉ်ယအိဉ်တမုာ်ဘဉ်ဒီးထိဘိလ၊ယသးပူၤန္ဉ်ယဆိကမိ
ဉ်ဘဉ်ဃာ်တ်ၢ်အဂုၤအဂၤလ၊တ်ၢ်ချာဒီးကျဲလ၊ယကဃ့ၢ်ဖျိုးအဂီၢ်နှဉ်လီၤ. ဖဲလ၊ယအိဉ်လ၊
တ်ၢ်ကူစါအလိၢ်နှဉ်ယဒိးန့ၢ်ဘဉ်တ်ၢ်ကူစါလ၊အကြၢးဝဲဘဉ်ဝဲဒီးပအိဉ်စ့ၢ်ကီးဒီးတ်ၢ်မၤလိခိဉ်
တီသ့ဉ်တဖဉ်တနံၤဘဉ်တနံၤလ၊တ်ၢ်ရဲဉ်လီၤကျဲၤလီၤအလံာ်တိၤဃ့အပူၤန္ဉ်လီၤ. တ်ၢ်ခံမံၤလ၊အမ့
ၢ်တ်ၢ်ကူစါယါဘျါဒီးတ်ၢ်ဟ့ဉ်ပိညါန္ဉ်မၤစ၊ယၤဒိဉ်မးလ၊ကမၤဘဉ်လိာ်ဖိုးဒ့ကွၤသးအ
တ်ၢ်ဆိကမိဉ်ဒီးနီၢ်ခိက့ၢ်ဂီၤအတ်ၢ်ဂ့ၢ်ကိသ့ဉ်တဖဉ်နှဉ်လီၤ. လ၊အပူၤကွံာ်နှဉ်ယဆိမိဉ်လ၊တ်ၢ်မူၤ
တ်ၢ်ဘိုးသ့ဉ်တဖဉ်ကဒုးသူဉ်ဖှံသးညီယၤဘဉ်ဆဉ်ဖဲယမၤကွၢ်ဝံၤအလိၢ်ခံန့ဉ်, ယသ့ဉ်ညါဘဉ်
လ၊ယမ့ၢ်ပှၤဆါတဂၤလ၊လိဉ်ဘဉ်တ်ၢ်ကူစါယါဘျါတဘျိဃီဒီးယဘဉ်ပတုာ်သူတ်ၢ်မူၤတ်ၢ်ဘိုးသ့
ဉ်တဖဉ်နှဉ်လီၤ. ယန်ၢ်ဟူဘဉ်တ်ၢ်ကလုၢ်လ၊အသိဉ်ရဲရဲဖိလ၊ယသးပူၤစံးဝဲ "တ်ၢ်လ၊တ်ၢ်မူၤတ်ၢ်
ဘိုးန္ဉ်တဂ့ၤနီတခါဘဉ်, ကျဲးစ၊းပတုာ်ဆိမိဉ်ဘဉ်ဃာ်တ်ၢ်မူၤတ်ၢ်ဘိုးသ့ဉ်တဖဉ်အံၤတကွာ်." ဖဲ
လ၊ယဒိးန့ၢ်ဘဉ်တ်ၢ်ကူစါယါဘျါဝံၤ, ယပူၤဖျဲးဒီးတ်ၢ်မူၤတ်ၢ်ဘိုးဃုလါဝံၤအလိၢ်ခံယဆဲးမၤသကိ
းတ်ၢ်ဒီး DARE အတ်ၢ်ကရ၊ကရိန္ဉ်လီၤ. တ်ၢ်ဃုထ၊ဝဲအံၤမ့ၢ်ကျဲတဘိဓိၤလ၊
ယကအိဉ်ယံၤကွံာ်ဒီးတ်ၢ်မူၤတ်ၢ်ဘိုးသ့ဉ်တဖဉ်ဒီးမၤစ၊ပှၤအဂုၤအဂၤလ၊ဘဉ်ကွၢ်ဆၢဉ်မဲာ်တ်ၢ်
ဂ့ၢ်ကိဒ်သိးဒီးယၤအံၤသ့ဉ်တဖဉ်နှဉ်လီၤ. ဒ်ယမ့ၢ်တ့ၢ်ပှၤသူစဲတ်ၢ်ဖိလ၊ဘျိဉ်က့ၤဘျါက့ၤလ၊ဆ၊

ကတိ၊ယံ်တဂၤအသိးန့ဉ်တဘျိတခိဉ်ဘဉ်တ၊်ကွဲမှာ်ယၤဖ်သိးယကဟ့ဉ်ခီဟ့ဉ်နီၤလီၤယတ၊်လဲ ၤခီဖျိသ့ဉ်တဖဉ်ဆူပုၤအဂၤအဂၤသ့ဉ်တဖဉ်အအိဉ်လီၤ. လၢန့၊်အဓဉ်ညါယဟံဉ်ဖိယီဖိ သ့ဉ်တဖဉ်သးခုလၢထံဉ်ဘဉ်ယမၤသကိးတ၊်ဒီး DARE အတ၊်ကရၢကရိအံၤန့ဉ်လီၤ. ပ သးခုဒိဉ်မးဖဲလၢပထံဉ်ဘဉ်ပှၤလၢပူၤဖျဲးကွံဉ်ဒီးတ၊်မူၤတ၊်ဘျိးသ့ဉ်တဖဉ်နှဉ်လီၤ. ယတ၊်အိဉ် မူန့ဉ်ထိဘိယကဟ်ကဖၣလၢယသးတ၊်လၢယမၤတ့၊်ဃုာ်ဒီး DARE တ၊်ကရၢကရိဒီးတ၊်ခံ မံၤလၢကဲဘျုးကဲဖြိဉ်လၢယဂီ၊်နှဉ်မ့၊်ဝဲ ယသဘျထိဉ်ကွံဉ်လၢတ၊်မူၤတ၊်ဘျိးဒီးသ့မၤစၢၤပှၤအ ဂုၤအဂၤလၢကသဘျထိဉ်ကွံဉ်ဒ်သိးယၤစ့၊်ကီးန့ဉ်လီၤ.

<u>နီ၊်ရံဖိ – တ၊်ကူစါယါဘျါမ့ဒၢဒိခိဉ် (ဓမ်၊လးဒဲကဝီၤ)</u>

ယမံၤမ့၊်နီ၊်ရံဖိယအိဉ်လၢဘဉ်ကိဘဉ်ခဲဒဲကဝီၤပူၤဒီးယမၤတ၊်လၢ DARE တ၊်ဖံးတ၊်မၤတ၊်ကရၢ ကရိန့ဉ်လီၤ. တချုးလၢယနှာ်လီၤမၤတ၊်လၢ DARE တ၊်ကရၢကရိဒံးဘဉ်နှဉ်ယဟဲနှာ်လီၤအိဉ် လၢမဓ်၊လးဒဲကဝီၤဖဲ၂၀၀စုနံဉ်လါယူၤလံအပူၤန့ဉ်လီၤ. ဖဲန့ဉ်အဆၢကတိ၊်ယန်၊်ဟူယတံၤသကိး တဂၤတဲယၤလၢတ၊်ကရၢကရိအီးထိဉ်ဝဲတ၊်မၤလိတခါမ့၊်နသးအိဉ်စ့၊်ကီးဓါ ဒီးယသံကွ၊်အီၤ တ၊်မၤလိဘဉ်ဃးဒီးမနုၤလဲဉ် ဒီးယသကိးရဲ့ပူးယၤလၢဘဉ်ဃးဒီးတ၊်ကူစါယါဘျါဝဲဒဉ်ပှၤလၢ သူစဲသံးတ၊်မူၤတ၊်ဘျိးသ့ဉ်တဖဉ်နှဉ်လီၤ. ယသးစဲဝဲဒဉ်တ၊်မၤအဝဲအံၤန့ဉ်လီၤ.ဘဉ်မနုၤဃိလၢ ယသးစဲဝဲဒဉ်တ၊်ဖံးတ၊်မၤအံၤလဲဉ်နှဉ်,မ့၊်လၢယဟံဉ်ဖိယီဖိသ့ဉ်တဖဉ်အကျါတနီၤသူစဲဝဲသံး, မိာ်ထူ,ဒီးသဘျဉ်သဲးသဉ်သ့ဉ်တဖဉ်နှဉ်လီၤ. ယမ့၊်မၤတ၊်လၢတ၊်ကရၢကရိအဝဲအံၤဒီးယကမၤ စၢၤဘဉ်က့ၤအဝဲသ့ဉ်ဒီးပှၤအဂုၤအဂၤသ့ဉ်တဖဉ်နှဉ်လီၤ. လၢတ၊်နှဉ်အဃိယဟံးန့၊်ဝဲလံာ်ပတံ ထိဉ်ဒီးယပတံထိဉ်ဝဲဒဉ်နှဉ်လီၤ. ဖဲန့ဉ်ယအိဉ်ခိးဝဲဒဉ်တ၊်စံးဆၢတံာ်တာ်ဝဲဒဉ်တလါနှဉ်လီၤ. ဖဲ လၢတလါဝံၤအလိ၊်ခံယတန့၊်ဘဉ်တ၊်စံးဆၢလၢ DARE တ၊်ကရၢကရိဘဉ်အဆၢကတိ၊်တ၊်က ရၢကရိအဂၤတဖုဟဲကိးယၤလၢယကနှာ်လီၤမၤတ၊်ဒီးအဝဲသ့ဉ်နှဉ်လီၤ. ဖဲန့ဉ်အဆၢကတိ၊်ယဒိး နှ၊်ဘဉ်က့ၤတ၊်စံးဆၢလၢ DARE အတ၊်ကရၢကရိတူၤလိာ်ယၤန့ဉ်လီၤ. ဖဲန့ဉ်အဆၢကတိ၊်တ၊် ကိတ၊်ခဲဘဉ်ယၤလၢယကဘဉ်ဃုထၢမၤဖဲလဲဉ်တခါန့ဉ်လီၤ. တ၊်ဆၢကတိ၊်အိဉ်ဒဉ်ထဲတသိလၢ ယကဘဉ်မၤတ၊်ဆၢတာ်လၢကဘဉ်ဃုထၢမၤဖဲလဲဉ်တခါန့ဉ်လီၤ. လၢခံကတ၊်ယဆၢတာ်လီၤကွၤ ယသးလၢယကဃုထၢမၤဝဲဒဉ် DARE တ၊်ကရၢကရိတ၊်ဖံးတ၊်မၤမ့၊်လၢယဃုထၢအီၤလၢအခိဉ် ထံးအဆိန့ဉ်လီၤ. အခိဉ်ထံးယအိဉ်ဒီးတ၊်ကိတ၊်ခဲလၢကျိာ်တ၊်ဂ့၊်ကိလၢအမ့၊်ကညီကျိာ်,ဘဉ် ဆဉ်ဒီးယဂုာ်ကျဲးစားဟ်ဆူဉ်ယသးဒိးဖဲ၂၀၀၉နံဉ်နှဉ်ယနှာ်လီၤမၤတ၊်ဖဓ်၊်လး DARE တ၊်က

ရာကရိဒီးယထိဉ်ဝဲဇဉ် TOT တၢ်မၤလိ(ဖ)လါနှဉ်လီၤ. ယထိဉ်တၢ်မၤလိဖလါဝံၤအလိၢ်ခံယ ဘဉ်ဟံးထိဉ်ဝဲဇဉ်မူဒါလၢတၢ်ကူစါတကပၤနှဉ်လီၤ. ယမၤသကိးတၢ်ဒီး DARE တၢ်ကရာကရိ ဒီးဖဲ၂၀၁၃နံဉ်နှဉ်ယဆိဟံဉ်ဆိဃိဘဉ်ဆဉ်သနာ်က့ယဆဲးမၤသကိးဒံးတၢ်ဒီး DARE တၢ်က ရာကရိအံၤနှဉ်လီၤ. ဖဲ၂၀၁၃နံဉ်တဘျိဒီး၂၀၁၅နံဉ်တဘျိနှဉ်ပအိဉ်ဝဲဇဉ်ဒီး TOT ဃုလါတၢ်မၤ လိဒီးယမ့ၢ်ဝဲဇဉ်သရဉ်ဟ့ဉ်တၢ်သိဉ်လိတဂၤနှဉ်လီၤ. ဖဲ၂၀၁၆နံဉ်နှဉ်ယဝၤစူးကွံာ်ဝဲဇဉ်အသး နှဉ်လီၤ. ယဝၤစူးကွံာ်သးဝံၤအလိၢ်ခံဖဲ၂၀၁၆နံဉ်နှဉ် DARE အိဉ်ဒီးအတၢ်ရဲဉ်တၢ်ကျဲလၢက မၤလဲၢ်ထိဉ်ဝဲတၢ်ဖံးတၢ်မၤအတကွိၢ်လၢကညီကိၢ်တကပၤအဃိယကဘဉ်ဟံးထိဉ်မူဒါလၢတၢ် ဟ့ဉ်တၢ်သိဉ်လိ TOT အသိတဖုလၢကညီကိၢ်အဂိၢ်နှဉ်လီၤ. ယစးထိဉ် DARE တၢ်ကရာက ရိတၢ်ဖံးတၢ်မၤလၢကညီကိၢ်ပူၤတကပၤဖဲ၂၀၁၆နံဉ်ဒီးတုၤဝဲဇဉ်လၢ၂၀၂၃နံဉ်နှဉ်လီၤ. ဖဲ၂၀၂၃နံဉ် အပူၤနှဉ်ယဟဲကွၤထိဉ်မၤကဒါကွၤတၢ်လၢမဲၢ်လးဒဲကဝီၤဒ်ယမ့ၢ်ဝဲဇဉ်သရဉ်လၢကူစါယါဘျါတၢ် တစၤဒီးသရဉ်ဟ့ဉ်တၢ်သိဉ်လိတဂၤနှဉ်လီၤ. လၢပှၤသူစဲတၢ်သ့ဉ်တဖဉ်အဟံဉ်ဖိဃိဖိဒီးပှၤလၢ ခိဉ်ဃၤသ့ဉ်တဖဉ်အဂိၢ်ယမ့ၢ်ပှၤလၢအကဲဘျုးတဂၤအဃိယသးခုဒိဉ်မးလီၤ.ယသးခုဒီးယစံး ဘျုးဘဉ်ကွၤ DARE အပှၤမၤတၢ်ဖိသ့ဉ်တဖဉ်လၢယန့ၢ်မၤသကိးဘဉ်တၢ်ဒီးအဝဲသ့ဉ်နှဉ်လီၤ.

<u>စီၤဖျိမူဟဲ–ပှၤပၢဆုၢတၢ် မူဒါခိဉ် (ပှၤကီၤတၢ်ဖိလိၢ်လံၤ အူပှဉ်ဒဲကဝီၤ)</u>

တၢ်တူၢ်ဘဉ်လၢအတမ့ာ်ဒ်အမ့ၢ်တၢ်နီၤဖးတၢ်အဒူဉ်အဆၢဒီးတၢ်ကွၢ်တလီၤလၢယၤဒီးယဒိပုၢ်ဒိဝဲၢ် အဘၢဉ်စၢၤန္ဉ်မ့ၢ်တၢ်တခါလၢဆုၢယၤလၢယကကဲထိဉ်ပှၤသူစဲတၢ်ဖိတဂၤန္ဉ်လီၤ. ခီဖျိသးလၢယ သူဉ်တမ့ာ်သးတမ့ာ်ဘဉ်ထွဲဒီးယဒူဉ်ဖိထၢဖိအဖိခိဉ်နှဉ်, ယစးထိဉ်ဟးလၢမ့ၢ်နၤမ့ၢ်ဆါဃုာ်ဒီး သတံၤသကိးသ့ဉ်တဖဉ်လၢကဃုတၢ်သူဉ်ဖှံသးညီဘဉ်ဆဉ်သနာ်က့တၢ်သ့ဉ်တဖဉ် အံၤဆုၢယၤကျဲလၢယကကဲထိဉ်ဝဲပှၤသူစဲတၢ်ဖိတဂၤန္ဉ်လီၤ. ဖဲလၢယစးထိဉ်သူတၢ်မူၤတၢ်ဘျိးအ ဆၢကတိၢ်ယသးနံဉ်အိဉ်ဇဉ်ထဲ ၁ဖနံဉ်ဒီးဖဲန္ဉ်ခါယမၤလိတၢ်အပတိၢ်မ့ၢ်ဝဲ ၁၀တိၤ တိၤ ခၢဉ်သးကွိလၢကိၢ်ပယိၤပူၤန္ဉ်လီၤ. တၢ်မူၤတၢ်ဘျိးလၢယသူသ့ဉ်တဖဉ်မ့ၢ်ဝဲ အိမိာ်ထူ, အိညါဖိ, အိသံးဒီးယသူအိၤတုၤလၢယစဲတၢ်သ့ဉ်တဖဉ်အံၤန္ဉ်လီၤ. ဖဲလၢယမ့ၢ်တ့ၢ်ပှၤသူစဲတၢ်ဖိတဂၤအ ခါယတဒုးအိဉ်ထိဉ်တၢ်ဂ့ၢ်ကီသ့ဉ်တဖဉ်လၢပှၤတစၢပူၤနီတဘျိဘဉ်, ဘဉ်ဆဉ်သနာ်က့တဘျိတ ခိဉ်ဖဲလၢပှၤအဂၤတဖုဟဲအ့ဉ်လိာ်သးဒီးယသကိးန္ဉ်ထိဘိယလဲၤပဉ်ဃုာ်လၢယသကိးအကျါဒီး မၤဆၢ,ထိဒါပှၤအဂၤတဖုလၢဟဲဃုတၢ်အ့ဉ်လိာ်ဒီးယသကိးသ့ဉ်တဖဉ်နှဉ်လီၤ. ယစးထိဉ်သ့ဉ် ညါ DARE Network ဒီးအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤသ့ဉ်တဖဉ်ဖဲလၢပှၤမၤတၢ်ဖိသ့ဉ်တဖဉ်ဟ့ဉ်ပီညါ တၢ်သ့ဉ်ညါန်ၢ်ပၢ်ဒီးဟဲမၤတၢ်ဟးအိဉ်သကိးဟံဉ်လၢယဟံဉ်နှဉ်လီၤ. တဘျိလ်ၢ်လ်ၢ်လၢယမ့ၢ်ထံ

ဉ်ဝဲ DARE ပှၤမၤတၢ်ဖိဟ့ဉ်ပိညါလၢကဝီၤဒ့ပူၤဒီးကျိန့ဉ်, ယသူဉ်အိဉ်သးအိဉ်လၢယအဲဉ်ဒီး ပတုာ်ကွံာ်ယတၢ်သူစဲလၢတဘဉ်ဘျီးဘဉ်ဒၢသ့ဉ်တဖဉ်ဖဲလၢအဝဲသ့ဉ်ဟ့ဉ်ခီဟ့ဉ်နီၤလီၤပိညါတၢ် သ့ဉ်ညါန်ၤပၢၢ်ဝံၤအလိၢ်ခံန့ဉ်လီၤ. လၢတၢ်နှဉ်အယိယစးထိဉ်ဆဲးကျိာ်ဒီး DARE ပှၤမၤတၢ်ဖိသ့ဉ်တဖဉ်ဒီးဝံၤအလိၢ်ခံယစးထိဉ်ဒီးန့ၢ်ဘဉ်တၢ်ကူစါယါဘျါလၢ DARE Network အတၢ်မၤလိၢ်နှဉ်လီၤ. ပှၤတဟ့ဉ်ဂ်ၢ်ဟ့ဉ်ဘါယၤနီတဂၤဘဉ်, ယနီၢ်ကစၢ်ဒၣ် ယဲယဆၢတဲာ်လီၤယသးဒီးတၢ်ဂ့ၢ်နှဉ်မ့ၢ်ဒၣ်လၢယဘဉ်သးအိဉ်ယံၤကွံာ်ဒီးသံးတၢ်မူးတၢ်ဘိုးလၢ အလီၤပျံၤသ့ဉ်တဖဉ်လၢယတၢ်အိဉ်မူအပူၤန့ဉ်လီၤ. ယအိဉ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်လၢယကဒီး နှ့ၢ်ဘဉ်တၢ်ကူစါယါဘျါလၢအူပ္ဉ်ဒဲကဝီၤပူၤဖဲလၢယသးအိဉ် ၂၁နံဉ်အဆၢကတိၢ်နှဉ်လီၤ. လၢတၢ်နှဉ်အယိယမ့ၢ်တ့ၢ်ဝဲပှၤသူစဲသံးတၢ်မူၤတၢ်ဘိုးလၢဖိနံဉ်အတိၢ်ပူၤဒီးဖဲလၢယဒီးန့ၢ်တၢ်ကူဆ ါယါဘျါဝံၤအလိၢ်ခံယပူၤဖဲးဒီးဘျိဉ်က့ၤဘျါက့ၤလၢတၢ်သ့ဉ်တဖဉ်အံၤအိဉ် ၁၁နံဉ်လံန့ဉ် လီၤ. အဆိကတၢ်လၢတၢ်ကူစါယါဘျါအလိၢ်နှဉ်ယဘဉ်သဂၢ်ဒီးတၢ်ဆါလီၤပနိဉ်သ့ဉ်တဖဉ်ဒီး ယသးဃ့အိတၢ်ထိဘိန့ဉ်လီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်ကိအဂၤတမံၤလၢယဘဉ်ကွၢ်ဆၢဉ်မဲာ်နှဉ်မ့ၢ်ဝဲဖဲလၢယက့ၤ လီၤဆူဟံဉ်အဆၢကတိၢ်နှဉ်ယသကိုးသ့ဉ်တဖဉ်ကွဲမ့ာ်ယၤလၢယကက့ၤသူစဲကဒၢက့ၤခဲအံၤခဲအံ ၤန့ဉ်လီၤ. ဘဉ်ဆဉ်ပအိဉ်တ့ၢ်ဒီးတၢ်ထံဉ်တၢ်ဆိကမိဉ်လၢအလီၤဆီလိာ်အသးလၢသံးတၢ်မူၤတၢ် ဘိုးအဖိခိဉ်အယိလၢလိၢ်ခံန့ဉ်ယစးထိဉ်ဟးဆဲးအဝဲသ့ဉ်တဖဉ်နှဉ်လီၤ. ဖဲလၢယအိဉ်လၢတၢ်ကူ စါအလိၢ်နှဉ်, ယဒိးန့ဉ်ဘဉ်ယတံၤသကိုးလၢအသိသ့ဉ်တဖဉ်နှဉ်လီၤ. ပအိဉ်ဒီးပတၢ်ထံဉ်လၢ အဖံးသိးလိာ်အသးလၢယကဒိးန့ၢ်တၢ်ကူစါယါဘျါ, ဘျိဉ်က့ၤဘျါက့ၤဒီးပူၤ ဖျဲးသဘျကွံာ်ဒီးတၢ်သူစဲသံးတၢ်မူၤတၢ်ဘိုးသ့ဉ်တဖဉ်နှဉ်လီၤ. လၢတၢ်နှဉ်အယိယတံၤသကိုးသ့ ဉ်တဖဉ်ဟ့ဉ်ဂ်ၢ်ဟ့ဉ်ဘါယၤလၢကဟ်သးဆူဉ်ဆူဉ်လၢကအိဉ်ယံၤဒီးတၢ်မူၤတၢ်ဘိုးသ့ဉ်တဖဉ်နှဉ် လီၤ. အါန့ၢ်အန္ဉ် DAREပှၤမၤတၢ်ဖိသ့ဉ်တဖဉ်မၤစၢၤပှၤဒီးအံၤထွဲကွၢ်ထွဲပှၤဂ့ၤဖိဉ်မး လၢတၢ်နှဉ်အယိပကကျဲးစၢးလၢအဂ့ၤကတၢ်တသ့ဖဲအသ့ဒီးကဲထိဉ်ပှၤလုၢ်ဖိဉ်မှၤဖိဉ်လၢပပှၤတဝ ၢပူၤန့ဉ်လီၤ. တချုးလၢယဟဲလၢတၢ်ကူစါအလိၢ်ဒံးဘဉ်နှဉ်,ယတအိဉ်ဒီးတၢ်တိာ်ကျဲၤနီတမံၤလၢ ခါဆူမဲာ်ညါအဂိၢ်ဘဉ်. ယတၢ်အိဉ်မူအံၤလီၤဂၤ်ဒီးပှၤလၢအဟးလၢတၢ်ခံးသူကျါလၢတ သ့ဉ်ညါကျဲလၢကဆုၢယတၢ်အိဉ်မူအဂိၢ်နှဉ်ဘဉ်. ဒ်လဲဉ်ဒ်လဲဉ်ဂ့ၤဖဲလၢယဒိးန့ၢ်ဘဉ်တၢ်ကူစါလၢ လၢပှဲၤပှဲၤအဆၢကတိၢ်နှဉ်ယမၤလိန့ၢ်က့ၤတၢ်လၢ, ယကဘဉ်သ့ရဲဉ်ကျဲၤက့ၤယတၢ်အိဉ်မူခါဆူညါ ဒ်သိးကန့ၢ်က့ၤယသူးသ့ဉ်လၢကပီၤဒီးကဲဘျုးကဲဖျိဉ်က့ၤလၢပှၤတဝၢပူၤန့ဉ်လီၤ. ဖဲလၢယက့ၤလီၤ က့ၤလၢဟံဉ်အဆၢကတိၢ်နှဉ်, ယတၢၤကွံာ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢအဘဉ်ထွဲဒီးတၢ်မူၤတၢ်

ဘိုးအပိ်အလိသ့ဉ်တဖဉ်, ဟးဆဲကွံဉ်သမူသကိးလိၢ်လံၤသ့ဉ်တဖဉ်, ဆီတလဲကွံဉ်တၢ်လိၢ်လ
ၢညီနၢ်ယလဲၤသ့ဉ်တဖဉ်ဒိးသူဉ်ထိဉ်ကှၤတၢ်အိဉ်မူလၢအသိတဘျိကဒိးနၣ်လီၤ. ဖဲလၢယကှၤလီၤ
ဝံၤအလိၢ်ခံ DARE ပှၤမၤတၢ်ဖိသ့ဉ်တဖဉ်လဲၤဟးအိဉ်သကိးယၤဒိးသံကွၢ်ယတၢ်
အိဉ်သးဒ်အမ့ၢ် မ့ၢ်နတူၢ်ဘဉ်ဒ်လဲဉ်ဖဲလၢနဒိးနၣ်တၢ်ကူစါဝံၤအလိၢ်ခံဒိးမ့ၢ်နလိဉ်ဘဉ်တၢ်မၤ
စၢလၢနီၢ်ခိနီၢ်သးစ့ၢ်ကီးဇါ? ယသူဉ်မံသးမ့ာ်လၢ DARE ပှၤမၤတၢ်ဖိသ့ဉ်တဖဉ်အတၢ်ဟူး
တၢ်ဂဲၤဖဲလၢယကှၤလီၤကှၤဆူပှၤတဝၢပူၤအဆၢကတိၢ်, အဝဲသ့ဉ်ဟဲအိဉ်သကိးဒံးယၤဒိးအံးထွဲ
ကွၢ်ထွဲယၤဂ့ၤဂ့ၤအဃိနၣ်လီၤ. အါန့ၢ်အန္ဉ်, ဖဲလၢယပူၤဖျဲးဒိးတၢ်မူၤတၢ်ဘိုးအဆၢကတိၢ်ယသူဉ်
ဆူဉ်သးဂဲၤအဲဉ်ဒိးမၤသကိးတၢ်ဒိး DARE Network ဒ်သိးကမၤစၢပှၤလၢအတၢ်အိဉ်
မူဘဉ်ထွဲဒိးတၢ်မူၤတၢ်ဘိုးသ့ဉ်တဖဉ်နၣ်လီၤ. ဒ်ယတၢ်မ့ၢ်လၢ်အသိးလၢထိဉ်ပဲၤထိဉ်ဝဲခအံၤ
ယမ့ၢ်ယဲ DARE ဂံၢ်ခိဉ်ထံးကရၢပှၤမၤတၢ်ဖိတဂၤနၣ်လီၤ. လီၤဆိဒၣ်တၢ်လၢယသကိးလိၢ်
လံၤလၢအသူစဲတၢ်သ့ဉ်တဖဉ်ယတဆိဉ်သနံးအဝဲသ့ဉ်ဘဉ်, ယဟ့ဉ်ကူဉ်ဟ့ဉ်ဖးအဝဲသ့ဉ်
လၢကဆိကမိဉ်ဘဉ်ဃာ်အတၢ်အိဉ်မူခါဆူမဲာ်ညါ မ့တမ့ၢ် ဟ့ဉ်ခီဟ့ဉ်နီၤလီၤအဝဲသ့ဉ်လၢတၢ်
သ့ဉ်ညါနၢ်ပၢ်ဘဉ်ဃာ်တၢ်မူၤတၢ်ဘိုးအဂ့ၢ်အကျိၤဒ်သိးကသ့ထံဉ်မံ့တၢ်အိဉ်မူနီၢ်နီၢ်ဒိးကနီၤဖးတ
ၢ်ဂ့ၤဒိးတၢ်အၢဒိးတၢ်သ့ဉ်တဖဉ်အံၤနၣ်မ့ၢ်ဝဲတၢ်လၢယမၤအီၤခဲအံၤနၣ်လီၤ. ထိဘိန္ဉ်ယနာ်ယဲဒဉ်
လၢတၢ်လၢယမၤတ့ၢ်သ့ဉ်တဖဉ်အံၤနၣ်မၤစၢပှၤတဝၢသ့ဒိးမၤစၢပှၤလၢတသ့ဆိကမိဉ်
ဘဉ်ဃာ်တၢ်အိဉ်မူခါဆူမဲာ်ညါသ့ဉ်တဖဉ်သ့ခီဖြိလၢတၢ်မူၤတၢ်ဘိုးအဃိနၣ်လီၤ. ယအဲဉ်ဒိးဟ့ဉ်
ဂံၢ်ဟ့ဉ်ဘါပှၤသူစဲတ့ၢ်တၢ်သ့ဉ်တဖဉ်လၢ ”ဖဲလၢနအိဉ်ဒံးဒိးတၢ်ဆၢကတိၢ်အခါနၣ်တ
ဘဉ်သုးနံးသုသိတဂ့ၤ, ခဲအံၤနၣ်မ့ၢ်ဝဲတၢ်ဆၢကတိၢ်အဂ့ၤလၢနကအိဉ်ယံးဒိးတၢ်မူၤတၢ်ဘိုး
သ့ဉ်တဖဉ်ဒိးလၢနကပတုာ်အဂိၢ်နၣ်တစဲးခံလၢနဂိၢ်နိတဘျိဘဉ်နၣ်လီၤ.”DARE Network
အတၢ်ဖံးတၢ်မၤသ့ဉ်တဖဉ်မ့ၢ်တၢ်လၢအဂ့ၤဒိးကဲဘျုးကဲဖြိဉ်လၢပှၤတဝၢအပူၤနၣ်လီၤ. အဝဲသ့ဉ်
ဟ့ဉ်ခီဟ့ဉ်နီၤလီၤပိညါဆူပှၤကိးဂၤဒဲးအဂိၢ်လၢအသူစဲတၢ်မ့ၢ်ဂ့ၤ,တသူစဲတၢ်မ့ၢ်ဂ့ၤအအိဉ်ဒိးတနီၤ
ဖးတၢ်ဖူဉ်တၢ်ဆၢဒိးတကွၢ်တလီၤပှၤနိတဂၤဘဉ်,အါန့ၢ်အန္ဉ်ရှလိာ်မ့ာ်လိာ်ပှၤခဲလၫ်အပတိၢ်ဒ်
သိးသိးလီၤ. အတၢ်ဟ့ဉ်ခီဟ့ဉ်နီၤလီၤသ့ဉ်တဖဉ်မ့ၢ်တၢ်လၢအကဲဘျုးကဲဖြိဉ်ဆူပှၤကိးဂၤဒဲးဒ်သိး
ကသ့ဒီသဒၢလီၤအကစၢ်သးဒ်လဲဉ်ဒိးကသ့အိဉ်ယံးဒိးတၢ်မူၤတၢ်ဘိုးလၢအလီၤဘဉ်ယိဉ်သ့ဉ်တ
ဖဉ်အဂိၢ်နၣ်လီၤ. ယနီၢ်ကစၢ်ဒဉ်ယဲထိဘိန္ဉ်ယဟ်ပနိဉ် DARE Network
အတၢ်မၤအတီၤပတိၢ်လၢအမ့ၢ်အဂ့ၤသးမံကတၢ်ခီဖြိသးလၢပှၤလၢအဲဉ်ဒိးနၣ်တၢ်ကူစါယါဘျါ
နၣ်ပတူၢ်လိာ်မ့ာ်အီၤကိးဂၤဒဲးဒ်သိးကဒိးနၣ်ဘဉ်ကှၤတၢ်အိဉ်မူလၢအဂ့ၤသိတဘျိကဒိးနၣ်လီၤ.
ပကူစါယါဘျါအဝဲသ့ဉ်ဂ့ၤဂ့ၤဝါဝါဒ်ပမၤသ့အသိးဖဲလၢတၢ်ကူစါအကတိၢ်ဒိးပမ့ၢ်လ်လၢအ
တၢ်အိဉ်မူကိးဂၤကဂ့ၤထိဉ်ကှၤဝဲခါဆူမဲာ်ညါနၣ်လီၤ.

နိ၊်လါခုၦ်ဖိ – မူဒါခိၦ် နိၦ်ဖိဒဲကဝိၤ

မ့၊်ဘၦ်တဲတိတိနူၦ်ယစးထိၦ်သ့ၦ်ညါ DARE Network အတ၊်ကရ၊ကရိဖဲအဝဲသ့ၦ်ဟ့ၦ် ဝဲဒၦ်တ၊်သ့ၦ်ညါန၊်ပ၊်ပီညါလ၊ပှၤတဝ၊အပူၤနူၦ်လီၤ. ဖဲနူၦ်အလိ၊်ခံဖဲ DARE Network ဘိးဘၦ်ရၤလီၤဝဲဒၦ်လ၊လိၦ်ဘၦ်ပှၤမၤတ၊်ဖိအသိအခါယစးထိၦ်ပတံထိၦ်ဒိးဝံၤအလိ၊်ခံယန့၊်ဘ ၦ်တ၊်ခွဲးတ၊်ယာ်ဂ့ၤလ၊ယကမၤသကိးဘၦ်တ၊်ဒိးတ၊်ကရ၊ကရိဝဲအံၤနူၦ်လီၤ. ယစးထိၦ်မၤသကိ းတ၊်ဒိး DARE ဖဲလါမ့ၤအသိ ၁၀,၂၀၁၃နံၦ် ဒိးတုၤလီၤလ၊ခဲအံၤယမၤတ၊်အိၦ်လံ ၁၃နံၦ်နူၦ်လီၤ. လ၊တ၊် ၁၃နံၦ်အတိ၊်ပူၤယဒိးန့၊်ဘၦ်တ၊်လဲၤခီဖြိသ့ၦ်တဖၦ်အါမးဒိးတ၊်သ့ၦ်တ ဖၦ်သိၦ်လိယၤဒ်သိးယကမ့၊်ပှၤဒိၦ်တုၦ်ခိၦ်ပွဲၤလ၊တ၊်ကရ၊ကရိအပူၤအံၤနူၦ်လီၤ. ဖဲလ၊ယမၤသ ကိးတ၊်ဒိး DAREအဆ၊ကတိ၊်နူၦ်ယထံၦ်ဘၦ်တ၊်ကဲဘျုးကဲဖြိၦ်အါမးဒ်အမ့၊်တ၊်ကူ စါတ၊်ရဲၦ်တ၊်ကျဲၤဒိးတ၊်ဟ့ၦ်တ၊်တြိဆ၊ဒီသဒ၊ပီညါလ၊ပှၤတဝ၊ပူၤနူၦ်လီၤ. လ၊တ၊်ကူစါယါ ဘျါတ၊်ရဲၦ်တ၊်ကျဲၤတခီယထံၦ်ဘၦ်လ၊ပှၤကီၤတ၊်ဖိတဖၦ်ဘျိၦ်ကွၤဘျါကွၤလ၊အတ၊်သူစဲမ့၊် လ၊အဝဲသ့ၦ်ဒိးနူၦ်ဘၦ်ကွၤတ၊်ကူစါယါဘျါတ၊်ရဲၦ်တ၊်ကျဲၤလ၊ DARE ပှၤမၤတ၊်ဖိသ့ၦ်တ ဖၦ်ဒ်အမ့၊် ကသံၦ်သ့ၦ်ဂံၤ်ဝၦ်စဲ, တ၊်ဆဲးထးလ၊နၤ်ဒိးတ၊်သ့ၦ်ညါန၊်ပ၊်လ၊အဘၦ်ဃးဒိးတ၊်သူ စဲသ့ၦ်တဖၦ်နူၦ်လီၤ. တ၊်သ့ၦ်တဖၦ်အံၤမၤစ၊အဝဲသ့ၦ်လ၊ကအိၦ်ယံၤဒိးတ၊်သူစဲတဘၦ်ဘျိးဘ ၦ်ဒါသ့ၦ်တဖၦ်ဒိးသုတကွၤသူစဲလ၊တဂ့ၤအသိတဘျိအဂီ၊်နူၦ်လီၤ. လ၊တ၊်ဟ့ၦ်ဝဲဒၦ်ပီညါတ၊်ဒိ သဒ၊ဆူ ပှၤကမျ၊်, သူၦ်ဘိၦ်သးစ၊်သ့ၦ်တဖၦ်, ကွိဒိးဆူတ၊်ကရ၊ကရိအဂုၤအ ဂၤသ့ၦ်တဖၦ်အအိၦ်နူၦ်မ့၊်ဝဲဒၦ်တ၊်ဂံၤ်ဆူၦ်တခါလ၊ကမၤစ့ၤလီၤကွံာ်ဝဲတ၊်သူစဲတဘၦ်ဘျိး ဘၦ်ဒါသ့ၦ်တဖၦ်လ၊ပပှၤတဝ၊ပူၤခါဆူမဲာ်ညါနူၦ်လီၤ. အါန့၊်အနူၦ်, ဖဲလ၊ယမၤတ၊်ဖဲအံၤယသ့ ၦ်ညါအါထိၦ်ဘၦ်ဃာ်တ၊်မူၤတ၊်ဘျိးသ့ၦ်တဖၦ်အဂ့၊်အကျိၤလ၊ဒုးအိၦ်ထိၦ်ဝဲတ၊်ဂ့၊်ကိ သ့ၦ်တဖၦ်ဒိးမၤဘၦ်ဒိဆါဝဲပှၤကညီအတ၊်အိၦ်ဆူၦ်အိၦ်ချ, လ၊တ၊်နူၦ်အဃိမ့၊်တ၊်တမံၤလ၊အ လီၤဘၦ်ယိၦ်ဘၦ်ဘိလ၊ပှၤကညီသ့ၦ်တဖၦ်အဂီ၊်နူၦ်လီၤ. တ၊်သ့ၦ်ညါသ့ၦ်တဖၦ်မ့၊်တ၊် လ၊အကဲဘျုးကဲဖြိၦ်ဒိၦ်နိ၊်မးလ၊ယဂီ၊်, လ၊နၤ်အမဲာ်ညါယဟ့ၦ်ခီဟ့ၦ်နိၤလီၤကွၤအီၤဆူယပှၤဟံ ၦ်ဖိဃီဖိအဃိတ၊်လ၊ယထံၦ်ဘၦ်လ၊အကဲဘျုးနူၦ်မ့၊်ဝဲယဒူၦ်ဖိထ၊ဖိသ့ၦ်တဖၦ်ပူၤဖျဲးသဘျလ၊ တ၊်လီၤဘၦ်ယိၦ်ဘၦ်ဘိသ့ၦ်တဖၦ်စ့၊်ကီးနူၦ်လီၤ. ယအဲၦ်ဒိးဟ့ၦ်ဂံၤ်ဟ့ၦ်ဘါပှၤလ၊မၤသကိးတ၊် ဃုာ်ဒိးယၤသ့ၦ်တဖၦ်လ၊တဘၦ်ဟ့ၦ်ဃၦ်နိတဘျိတဂ့ၤဒိးမၤတ၊်ဆူၦ်ဆူၦ်, အိၦ်ဒိးတ၊်ဆိၦ်လီၤ

သး, တၢ်ဃူတၢ်ဖိးဒီးမၤပူၤဖျဲးပှၤတၢ်အိဉ်မူလၢအလီၤထွံလီၤယွၤလၢတၢ်မူၤတၢ်ဘီးအကုၢ်အပှၤသ့ဉ်တဖဉ်တသ့ဖဲအသ့တ့ၤလီၤလၢပတအိဉ်ဒီးတၢ်ဘဉ်ယိဉ်ဘဉ်ဘိသ့ဉ်တဖဉ် လၢပပှၤတဝၢပူၤန့ဉ်တက့ၢ်.

စီၤဒ့လီ – မူဒၢခိဉ် မဲၢ်လးအူးဒဲကဝီၤ

ယမံၤမ့ၢ်စီၤဒ့လီဒီးယစးထိဉ်ဟဲအိဉ်ဟဲဆိးလၢဘဉ်ကီဘဉ်ခဲဒဲကဝီၤမဲၢ်လးအူစးထိဉ်ဖဲ ၁၉၉၄နံဉ်နၣ်လီၤ. ယဖျိထိဉ်တီၤကွိဖဲ ၂၀၁၀နံဉ်ဒီးယစးထိဉ်မၤသကိးတၢ်ဒီး DARE Network အတၢ်ကရၢကရိဖဲ ၂၀၁၁နံဉ်နၣ်လီၤ. အဆိကတၢ်ဖဲယမၤသကိးတၢ်ဒီးတၢ်ကရၢကရိဝဲအံၤအခါယမ့ၢ်ဝဲဒဉ်ပှၤမၤတၢ်ဖိတဂၤ,ဘဉ်ဆဉ်သနာ်က့အခဲအံၤယဟံးထိဉ်ဖိဉ်ထိဉ်ယမူယဒါဒ်အမ့ၢ်ဝဲပှၤလၢပၢဆ့ၢ်ရဲဉ်ကျဲတၢ်လၢ DARE အတၢ်ကရၢရိလၢမဲၢ်လးအူးဒဲကဝီၤအပူၤဒီးမၤသကိးတၢ်ဒီး DARE Network တၢ်ကရၢကရိယံာ်တ့ၢ်ဝဲ ၁၄နံဉ်လံနၣ်လီၤ. ယဟ်သူဉ်ဟ်သးယဲဒဉ်လၢတၢ်လၢ DARE Network အတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤသ့ဉ်တဖဉ်အံၤကဲဘျုးဝဲဒဉ်လၢဒဲပဝီၤပူၤအံၤဒိဉ်ဒိဉ်အါအါနၣ်လီၤ. DARE Network တၢ်ကူစါယါဘျါတၢ်ရဲဉ်တၢ်ကျဲအံၤတမ့ၢ်ထဲလၢမၤစၢၤပှၤလၢသူစဲတၢ်လၢဆၢကတိၢ်ဖးယံာ်ကဘျါက့ၤအဂီၢ်ဘဉ်, အါန့ၢ်အန့ဉ်မၤစၢၤပှၤသ့ဉ်တဖဉ်အံၤလၢကဆိတလဲကွံာ်အတၢ်ဟ်သူဉ်ဟ်သးဒီးကဲထိဉ်က့ၤပှၤဂ့ၤပှၤဝါလၢအဟံဉ်ဖိယိဖိအကျါဒီးပှၤတဝၢပူၤစ့ၢ်ကီးနၣ်လီၤ. ထိဘိယနာ်ဝဲဒဉ်လၢ DARE Network အတၢ်ကရၢကအရိအံၤမ့ၢ်တၢ်ကရၢကရိလၢအကါဒိဉ်လၢမၤစၢၤပှၤလၢလိဉ်ဘဉ်တၢ် မၤစၢၤ (လီၤဆိဒဉ်တၢ်ပှၤလၢအအဲဉ်ဒီးမၤထူဉ်ဖျဲးထိဉ်ကွံာ်အသးလၢတၢ်မူၤတၢ်ဘီးတၢ်ဂ့ၢ်ကိသ့ဉ်တဖဉ်) လၢပပှၤကလာ်ဒီးပှၤတဝၢအပူၤန့ဉ်လီၤ. ယဆၢမုၢ်လ်လၢ DARENetworkအတၢ်ကရၢကရိအံၤကဆဲးမၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤသ့ဉ်တဖဉ်မ့ၢ်လၢပှၤတဝၢလၢဒဲကဝီၤပူၤအံၤန့ဉ်, ဒိးန့ၢ်ဘဉ်တၢ်သ့ဉ်ညါန်ၢ်ပၢ်လၢတၢ်မူၤတၢ်ဘီးတၢ်ဂ့ၢ်ကီသ့ဉ်တဖဉ်သ့ဒဉ်ထဲလၢ DARE Network တၢ်ကရၢကရိတဖုဇီးန့ဉ်လီၤ.

နိၢ်ဖျဉ်ဖိ – မူဒၢခိဉ် မဲၢ်ရၤမိၢ်ဒဲကဝီၤ

ယစးထိဉ်နၣ်လီၤ DAREအတၢ်သိဉ်လိလၢအမ့ၢ် (တၢ်သိဉ်လိလၢကဲထိဉ်သရဉ်အဂီၢ်) လၢမဲၢ်လးဒဲကဝီၤဖဲ ၂၀၁၃နံဉ်ဒီးတၢ်သိဉ်လိဒိတကတိၢ်နၣ်တံာ်တာ်ဝဲ ဖိလါန့ဉ်လီၤ. ဖဲတၢ်သိဉ်လိဝံၤ

အလို၊ခံယမၤစၢတၢ်လၢမဲၢ်လးးဒဲကဝီၤပူၤ ၂နံ်ဒီးဖဲ ၂၀၁၆နံ်နၤ်ယကွၤလီၤမၤစၢတၢ်လၢ DA RE တၢ်မၤလီၤ်လၢကညီကိၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ. ဖဲ ၂၀၁၈နံ်နၤ်ယဟဲကွၤထိဉ်လၢမဲၢ်ရုမိၢ် ဒဲကဝီၤဒီးယမၤစၢကွၤတၢ်လၢတၢ်မၤလီၤ်ဖဲန့ဉ်ဒ်ပှၤမၤတၢ်ဖိတဂၤအသိးဒီးဖဲ ၂၀၂၀နံ်နၤ်ယကဲထိဉ်ဝဲပှၤဟဆှၢရဲဉ်ကျဲတၢ်တဂၤလၢမဲၢ်ရုမိၢ် DARE တၢ်မၤလီၤ်ဒီးယမၤသကိးတၢ်တုၤခဲကနံ်ဒ်အံၤန့ၣ်လီၤ. ယမၤသကိးတၢ်ဒီးDARENetworkအတၢ်ကရၢကရိဒ်ပှၤမၤတၢ်ဖိတဂၤအသိးအံၤယံာ်တ့ၢ်ဝဲ၁ဝနံ်လံန့ၣ်လီၤ. ယဃုထၢမၤတၢ်ဒီး DARE Network အတၢ်ကရၢကရိအံၤန့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်အိဉ်အါမံၤ –

၁. DARE Network တၢ်ရၢကရိအံၤထိဘိမၤစၢပှၤလၢအလိၤဘျၢလၢတၢ်မူၤတၢ်ဘီၤလၢအတၢ်မ့ၢ်လ်ၢ်တအိဉ်ဒီးပှၤသူအီၤတသ့လၢသ့ဉ်တဖဉ် DARE ဟ့ဉ်ဝဲတၢ်ကူစါယါဘျါ,ဒီးမၤစၢကွၤအဝဲသ့ဉ်ဒီးမၤစၢစ့ၢ်ကီးတၢ်လၢပှၤတဝၤပူၤခီဖြိတၢ်ဟးအိဉ်သကိးဟံဉ်ဒီးတၢ်လီၤဟ့ဉ်ပိညါသ့ဉ်တဖဉ်နၣ်လီၤ.

၂. ယတၢ်သ့တၢ်ဘဉ်တဖဉ်အါထိဉ်ဝဲဇဉ်ဖဲလၢယမၤသကိးတၢ်ဒီးDARE Network အတၢ်ကရၢကရိအံၤန့ၣ်လီၤ. အါန့ၢ်အန့ဉ်, တၢ်ကဲဘျုၤတဖဉ်နၣ်ယထံဉ်ဘဉ်အီၤကဲထိဉ်တၢ်ကဲဘျုၤလီၤလိၤမ့ၢ်ဂ့ၤမ့တမ့ၢ်ကဲဘျုၤလၢကျဲတဘိဘိမ့ၢ်ဂ့ၤဆူတံၤသကိးပှၤလၢပခိဉ်ပဃၢအအိဉ်နၣ်လီၤ.

၃. ယဟံဉ်ဖိဃိဖိတဖဉ်အဲဉ်, ဒီးဟ်ကဲယတၢ်ဖံးတၢ်မၤခီဖြိဟးဆဲးသူတၢ်မူၤတၢ်ဘီၤသ့ဉ်တဖဉ်နၣ်လီၤ.

၄. တချုၤလၢယမၤသကိးတၢ်ဒီးDARE Network အတၢ်ကရၢကရိဒံးဘဉ်နၣ်ယမ့ၢ်တ့ၢ်ပှၤတဂၤလၢအစဲအိဉ်တဘျုဉ်သဲးသဉ်ဘဉ်ဆဉ်အခဲအံၤယပတ့ာ်အီၤန့ၢ်လံန့ၣ်လီၤ. ယမၤသကိးတၢ်ဒီး DARE Network တၢ်ကရၢကရိအံၤန့ၣ်ယထံဉ်ဘဉ်တၢ်ကဲဘျုၤကဲဖြဉ်အိဉ်အါမးလၢပှၤသူစဲတၢ်မူၤတၢ်ဘီၤသ့ဉ်တဖဉ်အဂီၢ်အဃိယဆဲးမၤသကိးတၢ်ဒီးအဝဲသ့ဉ်တုၤမ့ၢ်မဆါတနံၤအံၤန့ၣ်လီၤ.

မၤသိထိဉ်,မၤဆူဉ်ထိဉ် တၢ်သိဉ်လိ လၢတၢ်မၤလီၢ်အပူၤ

တၢ်လိာ်ကွဲကွံာ်လီခီမ့ၢ်တၢ်လိာ်ကွဲတခါလၢဒူးအိဉ်ထိဉ်တၢ်ဟာ်ဖြဉ်မၤသကိးတၢ်, ပှၤလိာ်ကွဲဖိတ
ဖဉ်အိဉ်ဒီးတၢ်သဘျလၢကဆၢတဲာ်တၢ်လၢ အနိၢ်ကစၢ်ဒဉ်ဝဲတလိဉ်ပှၤဆၢတဲာ်နှၢ်အဝဲသ့ဉ်နီတဂၤဘဉ်

မိ၊တ၊အဲ၌မ့၊တ၊အဲ၌တခါလ၊မှာမှာခုၣ်ခုၣ် “ဖိခွါတဂၤအံၤမ့၊လီၤထွံလီၤယွၤလ၊တ၊မူၤတ၊ဘီၤးအပူၤထဲလဲၣ်ထဲလဲၣ်ဘၣ်ဆဉ်မိ၊အတ၊အဲ၌အံၤအိၣ်ဖျါထိဉ်ဝဲခုၣ်ခုၣ်မှာ်မှာ်လ၊ဖိခွါတဂၤအံၤအမဲာ်ညါထိဘိ ဒီးမ၊စ၊ၤဖိလ၊ ကထုးထိဉ်အသးကန့်၊အဂီၢ်နှၣ်

ဟံၣ်ဖိဃိဖိလ၊အိၣ်ပဲၤဒီးတ၊သူၣ်ခုသးခုဖဲတ၊ကူစါယါဘျါဝံၤအလိ၊်ခံ–တ၊မှ၊်လ၊်.တ၊ဘျါကွ့၊မ့၊်တ၊်သ့ၣ်နိၣ်အဃံအလ၊ဖးဒိၣ်တခါဒီးမ့၊်စ့၊်ကီးတ၊်အဲၣ်အသဟိၣ်ဖးဒိၣ်တခါန့ၣ်လီၤ.

တ၊်မၤဝဲတ၊်ဟ့ၣ်ပီညါဆူပှၤတဝ၊ပူၤလ၊ဘၣ်ဃးဒီးတ၊်မၤစ့ၤလီၤတ၊်သူတ၊်စုဆူၣ်ခီၣ်တကးလ၊သွံၣ်ထံမုၣ်ခွါတကပၤ

DARE Network ပုဂ္ဂိုလ်တော်ဖိအဂ္ဂါ

(ပုဂ္ဂလဟိပတ္တိတော်မူတော်ဘိုးတဖဉ်အတော်တဲဖျါ)

၁။ ယတော်ခံးသူအတော်ဆီတလဲ

ယမၤတော်လၢတော်ဆါသိသနူအလိၢ်ဖဲတော်လိၢ်လၢနပှၤ ပံၤသူ,ပံၤဝါနူဉ်ညီအလိၢ်နူဉ်လီၤ. ယအိဉ်ဆိးဖဲနူဉ်ဃုာ်ဒီးယမိၢ်ဒီးယပၢ်ယၢ်တုၤလၢယသးအိဉ် ၁၅နံဉ်နူဉ်လီၤ. ယပၢ်ယၢ်မ့ၢ်ပှၤတဂၤလၢအအိသံးဒီးဖဲနူဉ်မၤနၢၤမၤဃဉ်, ကလာ်ဒူယမိၢ်ကိးနံးဒဲးနူဉ်လီၤ. တဘျိတခိဉ်အနိၢ်ကစၢ်ဒဉ်ဝဲစးထိဉ်တ၀ၢ်ဂ့ၢ်ကိဒီးဒိ,တိၢ်မၤနၢၤမၤဃဉ်ယၤနူဉ်လီၤ. ယမိၢ်နူဉ်သူဉ်ကညီသးကညီၤယၤဖိဉ်မးနူဉ်လီၤ. လၢတၢ်နူဉ်အဃိယမိၢ်မၤယလဲၤအိဉ်လဲၤဆိးကှၤဆူဘဉ်ကိဘဉ်ခဲဒဲကဝီၤအပူၤဒီးအတၢ်ပညိဉ်မ့ၢ်ဒ်သိးယကမၤလိဘဉ်တၢ်အဂိၢ်နူဉ်လီၤ. ဖဲနူဉ်အဆၢကတိၢ်, ယစးထိဉ်သူစဲသံးမ့ၢ်လၢယသ့ဉ်နိဉ်ဘဉ်ယမိၢ်အဃိနူဉ်လီၤ. ညီနုၢ်နူဉ်ယဒုးအိဉ်ထိဉ်တ၀ၢ်ဂ့ၢ်ကိဒီးကိးပသူကိးပသိလၢမုၢ်နၤခီဒီးတဘျိတခိဉ်ယအိသံးတုၤလၢအလုၢ်ကိလုၢ်ကဟ်ဒီးယသါပှၤနိဉ်ကွံာ်ယသးစ့ၢ်ကိးနူဉ်လီၤ. သနာ်ကှဲဖဲလၢယပၢ်ထိဉ်လၢဂီၤအကတိၢ်နူဉ်ယတသ့ဉ်နိဉ်တၢ်လၢယမၤတ့ၢ်သ့ဉ်တဖဉ်နိတမံၤလၢၤဘဉ်နူဉ်လီၤ. ယမ့ၢ်တ့ၢ်ပှၤသူစဲတၢ်ဖိလၢ ၂၃နံဉ်အတိၢ်ပူၤနူဉ်လီၤ. ဘဉ်မုၢ်တနံၤနူဉ်, ကဝီၤဒ့ဉခိဉ်ဟဲဆူယအိဉ်ဒီးသံကွၢ်ယၤနအဲဉ်ဖိးပတ့ာ်သံးတၢ်မူၤတၢ်ဘိုးမ့ၢ်ဂ့ၤတအဲဉ်ဖိးမ့ၢ်ဂ့ၤ, အဝဲဃ့နှ့ၢ် DAREပှၤမၤတၢ်ဖိလၢကဟဲအိဉ်သကိးယၤလၢယဟံဉ်နူဉ်လီၤ. ယစးထိဉ်သ့ဉ်ညါ DARE အတၢ်ဖံးတၢ်မၤအဂ့ၤအကျိၤခီဖျိလၢတၢ်ဟးအိဉ်သကိးဟံဉ်အတၢ်ရဲဉ်တၢ်ကျဲၤနူဉ်လီၤ. ဖဲနူဉ်ယဆၢတဲာ်လီၤယသးလၢယကစးထိဉ်တူၢ်လိာ်တၢ်ကူစါယါဘျါဖိးဖဲနူဉ်ယလဲၤဖိးကူစါယသးဒီးပတ့ာ်ကွံာ်တၢ်သူသံးဖဲနူဉ်အဆၢကတိၢ်တၢ်တၢ်ဆါလီၤပနိဉ်စးထိဉ်အသးနူဉ်လီၤ. လၢ ၃သိတုၤလၢ၄သိနူဉ်ယတူၢ်ဘဉ်ယဲသံးတၢ်ဆါလီၤပနိဉ်တဖဉ်ဖိးယတိၢ်နိဉ်တၢ်တနူၢ်နိတမံၤလၢၤဘဉ်. မ့ၢ်ဝဲတၢ်ဆၢကတိၢ်လၢယဘဉ်လဲၤခီဖျိအကိအခဲကတၢ်တခါဖိး ဖဲနူဉ်ယအဲဉ်ဖိးဃ့ၢ်ကွံာ်လၢ DARE တၢ်ကူစါအလိၢ်နူဉ်လီၤ. ဖဲလၢတၢ်ကူစါ ၃လါဝံၤအလိၢ်ခံယပူၤဖျဲးကွံာ်လၢတၢ်မူၤတၢ်ဘိုးအတၢ်လဲၤတရံးအသးအပူၤနူဉ်လီၤ. ယတၢ်အိဉ်မူဆိတလဲာ်ကွံာ်အသးအါမးဒီးယတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချုတၢ်အိဉ်သးစ့ၢ်ကီးဂ့ၤထိဉ်ဝဲဒဉ်နူဉ်လီၤ. ဒ်ယတၢ်အိဉ်မူသိစးထိဉ်အသးသိတဘျိအသိးနူဉ်,ယကဟ်လုၢ်ဟ်ပှၤယတၢ်ဆၢကတိၢ်ဒီးသးမုာ်သးခုတၢ်လၢယဖိးနူဉ်ဘဉ်တမံၤဂ့ၤဂ့ၤလၢယတၢ်အိဉ်မူအပူၤနူဉ်လီၤ. လၢယတၢ်ဆိကမိဉ်

တ်ထံဉ်နှဉ် DARE အတ်ဟူးတ်ဂဲၤသ့ဉ်တဖဉ်မ့်တ်လၢအကဲဘျုးကဲဖြိဉ်ဒိဉ်မးဒီးတ်လၢအဂ့ၤအဝါသ့ဉ်တဖဉ်လၢယတသ့ဉ်ညါဘဉ်ဃး DARE ကအိဉ်ဝဲအါမးစ့်ကီးနှဉ်လီၤ. သနာ်က့လီၤဆီဇဉ်တ်လၢပှၤစဲတ်မူၤတ်ဘီးဇ်သိးယၤအံၤ, DARE မ့်တ်လိ််လၢအဂ့ၤကတ်လၢအမၤဂ့ၤထိဉ်က့ၤယတ်အိဉ်မူအဂိ်နှဉ်လီၤ.

၂။ ယတ်ဘျိဉ်က့ၤဘျါက့ၤအဂ့်

ဖဲလၢယသးစ်ဖံးအဆၢကတိ်ကဘဉ်သးလဲၤလၢတ်တၤကျိဉ်တၤစ့အလိ်နှဉ်လီၤ. မ့်တ်တခါလၢဒုးသးဖှံယၤလၢယကဂဲၤလိာ်ခိဉ်လိာ်ကွဲဒီးယတံၤသကိုးသ့ဉ်တဖဉ်နှဉ်လီၤ. ဖဲလၢယသးအိဉ် ၃၂နံဉ်နှဉ်ယအဲဉ်ဒိးအိဉ်ဒီးယတ်လဲၤခီဖျိလၢအီကွ်ကသံဉ်ကသ့ဉ်အဖျာဉ်တဖဉ်ဒီးဖဲနှဉ်ယစးထိဉ်သူအီၤနှဉ်လီၤ. ယသ့ဉ်ညါကသံဉ်ဖျာဉ်သ့ဉ်တဖဉ်အံၤအိဉ်ထဲလၢကမၤဟးဂီၤမၤဘဉ်ဒိယၤဘဉ်ဆဉ်ယစဲအီၤဒိးသူအီၤလၢခံနံဉ်အတိ်ပူၤနှဉ်လီၤ. ယမ့်ဂ်ၢ်ဟ့ဉ်ဂ်ၢ်ဟ့ဉ်ဘါယၤလၢယကလဲၤလၢ DARE ဒီးပတ့ာ်ကွံာ်တ်မူၤတ်ဘီးဒီးဖဲနှဉ်ယဆၢတဲာ်လီၤယသးဒီးလဲၤလၢ DARE ပတ်မၤလိ််နှဉ်လီၤ. တ်ကူစါယါဘျါအကျိၤအကျဲသ့ဉ်တဖဉ်နှဉ်ယိယိဖိ, ပတိ််မုဉ်ဘဉ်ဆဉ်ကဲဘျုးကဲဖြိဉ်ဝဲဒိဉ်မးနှဉ်လီၤ. ခီဖျိလၢတ်ဆဲးထးန်ၢအယိယတူၢ်ဘဉ်လၢယတ်ဆိကမိဉ်တအါဇ်သိးလၢအပူၤကွံာ်ဘဉ်, မ့်တ်လီၤဆီလီၤလးဒိဉ်မးလီၤ. ဆၢကတိ်ခဲအံၤယသဘျကွံာ်လၢတ်မူၤတ်ဘီးသ့ဉ်တဖဉ်ဒီးလၢယတ်အိဉ်မူတနံၤဘဉ်တနံၤနှဉ်ယဃုထၢအိဉ်က့ၤတ်အိဉ်လၢအဂ့ၤ, နှ်ဂံၢ်နှ်ဘါလၢယမိ်ပှ်အဂိ်လၢကသူခၢဉ်စးက့ၤလၢတ်စဲတ်မူၤတ်ဘီးသ့ဉ်တဖဉ်အဂိ်နှဉ်လီၤ. ညီနှ်နှဉ်ယဟံးနှ်တ်ဆၢကတိ်လၢယကဘါထုကဖဉ်အဂိ်ဒီးအိဉ်ဘှဉ်အိဉ်ဘိဉ်ထဲတ်ဂၤဇီၤလၢတ်မၤကဆိုထိဉ်က့ၤတ်ဆိကမိဉ်လၢကအိဉ်ယံၤဒီးတ်လ့ပစီသ့ဉ်တဖဉ်နှဉ်လီၤ. တဘျိတခီဉ်ယဟဲဝဲဇဉ်ဆူ DARE တ်ကူစါအလိ််ဒီးဟ့ဉ်ခီဟ့ဉ်နီၤလီၤယတ်လဲၤခီဖျိသ့ဉ်တဖဉ်ဆူတံၤသကိုးလၢသူစဲတ်မူၤတ်ဘီးသ့ဉ်တဖဉ်အအိဉ်နှဉ်လီၤ. ဆၢကတိ်ခဲအံၤယတ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချဂ့ၤထိဉ်က့ၤဒီးဘဉ်လိ််ဘဉ်စးက့ၤဝဲနှဉ်လီၤ.
ယဟံဉ်ဖိယိဖိသ့ဉ်တဖဉ်နာ်အိဉ်ယၤဒီးအဲဉ်ယၤ, ယသ့ဉ်ညါခီဖျိလၢယတူၢ်ဘဉ်အတ်ကဟုကယာ်ဒီးမၤစၢၤတ်လၢယလိဉ်ဘဉ်သ့ဉ်တဖဉ်အယိနှဉ်လီၤ.

ဟံဉ်ဖိယိဖိအကျါတဂၤအတ်ဟ့ဉ်ခီဟ့ဉ်နီၤလီၤတ်တူၢ်ဘဉ်သ့ဉ်တဖဉ်

ဖဲလၢနအိဉ်ဒီးပှၤသူစဲတ်မူၤတ်ဘီးလၢနဟံဉ်ပူၤနှဉ်မ့်တ်ဆိဉ်သနံးဖးဒိဉ်တခါဒီးထီဘိပအိဉ်ပဲၤဒီးတ်ဘဉ်ကိ်ဘဉ်ဂီၤလၢအဂိ်နှဉ်လီၤ. ပမ့်လ်ဆၢထံဉ်အဲဉ်ဒိးလၢအကမ့်ပှၤဂ့ၤပှၤဝါတဂၤနှဉ်

လီ။ ပဟ့ဉ်ဂံ၊်ဟ့ဉ်ဘါအီးဇီးလ၊ဝံဘဉ်ကလ၊ဂ့၊နှ့ဉ်အဝဲဆ၊တဲဉ်လီ၊အသးလ၊ကလဲးဇီး တ၊်ကူ စ၊ယါဘျါနှ့ဉ်လီ။ ခီဖျိလ၊ DARE အတ၊်မ၊စ၊အဃိပဟံဉ်ဖိဃိဖိအိဉ်က့၊ဇီးတ၊်သ့ဉ်ခုသးခုအ သီတဘျိနှ့ဉ်လီ။ ဖဲလ၊အဘျိဉ်က့၊ဘျါက့၊အလိ၊်ခံအဝဲသ့ဉ်ထိဉ်က့၊အတ၊်အိဉ်မူအသီတဘျိ ကဒီးန့ဉ်လီ။ ပစံးသ့စ့၊်ကီးခီဖျိလ၊အဝဲဟ့ဉ်လီ၊အသး, မ၊တ၊်ဆူဉ်အဃိပဟံဉ်ဖိဃိဖိအတ၊် ဟဲနှ့ဉ်လီ၊စ့၊်ကီးအါထိဉ်ဝဲဒဉ်နှ့ဉ်လီ။

၃။ ယဖ့ဉ်စိမိ၊ကိုဖိအတ၊်အိဉ်မူ

ဖဲလ၊သုးဟံးန့၊်ဆူဉ်တ၊်စိတ၊်ကမီ၊လ၊ကီ၊်ပယီ၊ဝံ၊အလိ၊်ခံ

ယမ့၊်ဝဲဒဉ်ဖ့ဉ်စိမိ၊ကိုဖိတဂ၊လ၊ ဖဉ်အဉ်ကညီကီ၊်စဲဉ်အပူ၊နှ့ဉ်လီ။ ခီဖျိသး၊လ၊ကီ၊်ပယီ၊,သုး ဟံးန့၊်ဆူဉ်တ၊်စိတ၊်ကမီ၊ဖဲလါဖ့၊ဘြူ၊အါရံ၊ ၂၀၂၁နံ်ဒီးဖဲနှ့ဉ်ယပတ့ာ်ထိဉ်ကွိနှ့ဉ် လီ။ ဖဲသုးဟံးန့၊်ဆူဉ်တ၊်စိတ၊်ကမီ၊အဆ၊ကတီ၊်ယတူ၊်ဘဉ်လ၊ယတအိဉ်ဒီးယတ၊်မု၊်လ၊်က့၊် စိလ၊ခါဆူမဲာ်ညါနီတမံ၊ဘဉ်နှ့ဉ်လီ။ ယစးထိဉ်ဂဲ၊လိာ်ကွဲလ၊မု၊်ဆါဒီးမု၊်နး၊ဒီးတ၊်လိာ်ကွဲတခါ အံ၊ပကိုးအမံ၊လ၊ PUBG တ၊်လိာ်ကွဲနှ့ဉ်လီ။ တကတီ၊်ဃီဖဲလ၊ယပ၊်၊်ထိဉ်လ၊မု၊် နး၊အဆ၊ကတီ၊်နှ့ဉ်ယစးထိဉ်သူတ၊်မူး၊တ၊်ဘိုး၊လ၊ပကိုးအီ၊လ၊ကသံဉ်ကသ့ဉ်နှ့ဉ်လီ။ အဆိက တ၊်ယစးထိဉ်အီ၊ဇ်တ၊်မ၊က့၊်အသိး, သူအီ၊ ၃ဖျာဉ်ဒီးဖဲနှ့ဉ်ယမ၊အါထိဉ်တုံ၊လ၊ ၁၅ဖျာဉ်ဒီး လ၊ ခံကတ၊်နှ့ဉ်ယစးထိဉ်စဲအီ၊နှ့ဉ်လီ။ ယသ့ဉ်ညါလ၊တ၊်မူး၊တ၊်ဘိုး၊မ၊ဘဉ်ဖိဆါယ တဉ်အိဉ်မူ, ဖုးအိဉ်ထိဉ်နီ၊်ခိနီ၊်ခီတ၊်ဂ့၊်ကီ, သးဂ့၊်ဝိအတ၊်ဘဉ်ဖိဘဉ်ထံးသနာ်က့ယဆဲးသူ အီ၊တပယ်ာ်ယီလ၊၂နံ်ဉအတီ၊်ပူ၊နှ့ဉ်လီ။ လ၊လီ၊်ခံန့ဉ်ယန၊်ဟူတမံ့တ၊်လ၊ယန၊်ပူ၊ဇ်အ မ့၊်, ယတူ၊်ဘဉ်လ၊ပှ၊ဟ်ဖ့ဉ်ဟ်ကမဉ်ယ၊ခဲအံ၊ခဲအံ၊ဇီးယဆိဉ်ကမိဉ်လ၊ပှ၊ကိုး၊ဂ၊ဒဲးသိဉ်ဝံသဲ ကလ၊ဘဉ်ဃာ်ယဂ့၊်ယကျိ၊လ၊ယလီ၊်ခံန့၊်လီ။ လ၊တ၊်ဂ့၊်ဖ်အံ၊အ၊ဃိယစး ထိဉ်အ့ဉ်လိာ်ဆိး၊က့လိာ်သးဇီးယဟံဉ်ဖိဃိဖိဇီးတဘျိတခိဉ်ဖုးအိဉ်ထိဉ်တ၊်ဂ့၊်ကိတဖဉ်လ၊ ပှ၊တ၀၊အပူ၊စ့၊်ကီးန့ဉ်လီ။ ယအိဉ်ဒီးယဒီပု၊်ဝဲ၊်ခွါတဂ၊လ၊အမ၊တ၊်လ၊ DARE ဓဲ၊်လးဒဲ ကဝီ၊ပူ၊နှ့ဉ်လီ။ အဝဲထိဘိကီးယ၊ဇီးဟ့ဉ်ကူဉ်ဟ့ဉ်ဖး၊ယ၊လ၊ကဒီးန့၊်တ၊်ကူစ၊ယါဘျါနှ့ဉ်လီ။ ယသ့ဉ်ညါလ၊တ၊်မူး၊တ၊်ဘိုးနှ့ဉ်တဂ့၊လ၊ယတ၊်အိဉ်မူအဃိလ၊ခံကတ၊်ယဆ၊တဲာ်လီ၊ယသး လ၊ယကလဲ၊လ၊ဒဲကဝီ၊ပူ၊နှ့ဉ်လီ။ လ၊တ၊်ကူစ၊အလိ၊်နှ့ဉ်ယဒီးန့၊်ဘဉ်တ၊်ကူစ၊ယါဘျါအက လုာ်ကလုာ်ဖ်အမ့၊် တ၊်ဆဲးထးန၊်,တ၊်ဟ၊, တ၊်ဂဲ၊စ၊်လီ၊ထူဉ်ပျ၊်, ပှ၊မ၊စ၊ပှ၊သူစဲ တ၊်ဖိလ၊တ၊်ဟ်ဖျါထိဉ်မံ၊ကရူ၊်(Narcotics Anonymous) တ၊်ဆ့ဉ်နီ၊ကဝီ၊, တ၊်ကတိ၊

ဟ့ဉ်ကူဉ်ဟ့ဉ်ဖးဟ့ဉ်ဂံၢ်ဟ့ဉ်ဘါ, တၢ်ဟ့ဉ်ပိညါဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤသ့ဉ်တဖဉ်အံၤဖိုးသန့ၤထိဉ်အ သးလၢတၢ်ရဲဉ်လီၤကျဲၤလီၤအလံာ်တိၤဃ့အပူၤန့ဉ်လီၤ. ယဘဉ်သဂၢ်လိာ်သးဒီးပှၤကီၤတၢ်ဖိအိဉ် ဝဲအကလုာ်ကလုာ်ဒ်အမ့ၢ် ပှၤသူစဲပံၤဒီးပှၤသူစဲသံးသ့ဉ်တဖဉ်နှဉ်လီၤ. ဖဲလၢယမိၢ်ပှၤ်အပူၤ, တၢ် ဟူးဂဲၤတပဉ်ဃုာ်ဒီးတၢ်မူၤတၢ်ဘီးဘဉ်နှဉ် ယလဲၤခီဖျိဘဉ်တၢ်ဆါလီၤပနီၢ်စးထိဉ်လၢအပတိၢ်ဖုဉ် တုၤလၢအပတိၢ်ထိဒ်ဉ်ဒ်ဉ်မုၢ်မုၢ်နှဉ်လီၤ. သနာ်က့ DARE ပှၤမၤတၢ်ဖိတဖဉ် မၤစၢၤယၤလၢနီၢ်ခိနီၢ်သးခံကပၤလာ်လၢတၢ်ကူစါယါဘျါဖဲလၢတၢ်ဆါလီၤပနီဉ်အဆၢကတိၢ် နှဉ်လီၤ. *DARE Network မ့ၢ်ဝဲတၢ်ကရၢကရိတဖုလၢမၤတၢ်ကဲဘျုးကဲဖျိဉ်ဒီးမ့ၢ်စ့ၢ်ကီးတၢ် လီၢ်တတီၤလၢကဲဘျုးလၢပှၤကျိဖိသ့ဉ်တဖဉ်လၢတၢ်တဟ်သးအပူၤသူကမဉ်တၢ်ဒီးကဲထိဉ်ပှၤစဲတ ၢ်ဖိဒ်သိးယၤအံၤန့ဉ်လီၤ.* လၢအခိဉ်ထံးခါယဆိကမိဉ်လၢကဆိကတိၢ်သူတၢ်မူၤတၢ်ဘီးနှဉ်တ ညီဘဉ်မ့ၢ်လၢယတၢ်တၢ်ဆိကမိဉ်တဘဉ်လီၢ်ဘဉ်စးနှဉ်လီၤ. ယကဘဉ်ကွၢ်ဆၢဉ်မဲာ်ဒီးတၢ်အံၤန္ ဉ်မ့ၢ်တၢ်ကီခဲဒိဉ်မးလၢယဂီၢ်ဒီးတၢ်တူၢ်ဘဉ်ဒ်အမ့ၢ်တၢ်သးတဂၢ်ဒီးတဘျိတခိဉ်တူၢ်ဘဉ် လၢသူဉ်အ့နှသးအ့နှဒီးပျံၤတၢ်ဖုးတၢ်လၢတအိဉ်ဒီးအဂ့ၢ်အကျိၤနီတမံၤဘဉ်နှဉ်လီၤ. ဘဉ်ဆဉ်တ ၢ်ကူစါဝံၤအလိၢ်ခံယအိဉ်ဒီးတၢ်နာ်နှၢ်လိၤသးလၢယတၢ်သ့တၢ်ဘဉ်အပူၤဒီးထံဉ်စိဟ်စၢၤယတၢ်အိ ဉ်မူလၢခါဆူမဲာ်ညါသိတဘျိန့ဉ်လီၤ. ပမ့ၢ်စံးလၢတၢ်ကတိၤအဖုဉ်နှဉ်, ဖဲလၢယတၢ်ကူ စါဝံၤအလိၢ်ခံယဟဲကွၤ်ဆူ လဲဘွဲနှဉ်လီၤ. ခဲအံၤယမၤစၢၤကွၤ်ယပ်ါအပနံာ်တၢ်ကၤဆံးဆံးဖိလၢ အမၤတ့ၢ်ဝဲဇဉ်ဒီးတကတိၢ်ဃိယမၤလိယသးလၢသုတကွၤ်သူစဲတၢ်မူၤတၢ်ဘီးသိတဘျိလၢၤတဂ့ၤ နှဉ်လီၤ. ပှၤမၤတၢ်ဖိလၢ DARE (လီၤဆိဇဉ်တၢ်ယပုၢ်ဒ့ခွါ) လူၤပိာ်ထွဲက့ၤယၤလၢကိး လီတဲစိခဲအံၤခဲအံၤဒီးမၤတၢ်ကတိၤဟ့ဉ်ကူဉ်ဟ့ဉ်ဖးဟ့ဉ်ဂံၢ်ဟ့ဉ်ဘါတန်ဴခံဘျိန့ဉ်လီၤ.

၄။ လုၢ်ပှၤတအိဉ်ဆူလုၢ်ပှၤဒိဉ်

ယစးထိဉ်သူတၢ်မူၤတၢ်ဘီးဖဲယသးအိဉ် ၁၇နံဉ်ဒီးယတအဲဉ်ဒီးမၤစၢၤတၢ်လၢဟံဉ်ပူၤဃီပူၤနီတမံ ၤဘဉ်အါန့ၢ်အန့ဉ် ယအဲဉ်ဒိးသူလာ်တၢ်ဆၢကတိၢ်လၢခိလၢတၢ်ချၤတခိနှဉ်လီၤ. ယဟးလၢတၢ်ချ ဃုာ်ဒီးယတံၤသကိးသ့ဉ်တဖဉ်အိသံးအိမ့ၤဒီးတဘျိတခိဉ်ပသူတၢ်မူၤတၢ်ဘီးဒ်အ မ့ၢ် ကသံဉ်ကသ့ဉ်, အိမိာ်ဒီးအိဉ်တဘျုဉ်အိဉ်သဲးသဉ်နှဉ်လီၤ. ဖဲလၢယသူတၢ်မူၤတၢ်ဘီးတဘျိ လ်ၢလ်ၢန့ဉ်, ထိဘိယအိဉ်ဒီးဟံဉ်ဃိတၢ်စုဆူဉ်ခိဉ်တကးဒီးအ့ဉ်လိာ်ဆိးက့သးဒီးပှၤအ ဂုၤအဂၤဒီးဖဲန့ဉ်ပှၤဒုဉ်ဒွဲဉ်စံးအၢယၤလၢယလုၢ်လ်ၢသကဲးပဝံးအဃိန့ဉ်လီၤ. ယတဆိကမိဉ်နိတ ဘျိလၢမုၢ်ကအိဉ်တနံၤတၢ်မူၤတၢ်ဘီးကဟ့ဉ်ယၤတၢ်ကိတၢ်ခဲသ့ဉ်တဖဉ်နှဉ်ဘဉ်. ယတၢ်

အိုင်ဆူဉ်အိုင်ချစ်းထိုင်ဂံ၊စ၊ဘါစ၊ဒီးလီးဘဉ်ယိဉ်ဘဉ်ဘီဖိုဉ်မးန့ဉ်လီး. ဖဲန့ဉ်အဆၢကတိၢ်ယတိၢ်တအိုဉ်ယစ့တအိုဉ်လၢယကပ့ၢတၢ်အိုဉ်တၢ်အီဒီးကသံဉ်ကသိအဂီၢ်နှဉ်ဘဉ်. ယသ့ဉ်ညါလီၤယကစ၊်သးလၢယမ့၊်ဆဲးသူသံးတၢ်မ့ၢတၢ်ဘီၤတပယ့ဉ်ဃိန့ဉ်ယတၢ်အိုဉ်မ့ကဘဉ်တၢ်ပၢအီၤလၢတၢ်မ့ၢတၢ်ဘီၤဒီးယလုၢ်ယပ့ၢတအိုဉ်ဘဉ်နှဉ်လီး. လၢတၢ်နှဉ်အဃိကပတုာ်တၢ်သူစဲအံၤအဂီၢ်ယဆၢတဲာ်လီၤယသးလၢကဟဲဆူ DARE တၢ်ကူစါယါဘျါအလိၢ်နှဉ်လီး. တၢ်ဆၢကတိၢ်လၢကီခဲမ့၊်ဝဲဖဲတၢ်သးဃ့အီအဆၢကတိၢ်ဘဉ်ဆဉ် DARE ပှၤမၤတၢ်ဖိမၤစၢၤယၤလၢတၢ်ဝံသးစူၤအပူၤအဃိယတသါပ့ၤနိဉ်, အဝဲသ့ဉ်အတၢ်ကျဲးစးလၢအဂ့ၤကတၢ်လၢယဖိခိဉ်နီတဘျိဘဉ်.ဒီးအခဲအံၤယပူၤဖျဲးသဘျုထိဉ်ကွံဉ်လၢတၢ်မ့ၢတၢ်ဘီၤအပူၤလံနှဉ်လီး. ဖဲလၢယက့ၤလိၤက့ၤဆူယဟံဉ်အခါန့ဉ် ယတံၤသကိုးလိၢ်လံၤသ့ဉ်တဖဉ်ဟဲအိုဉ်သကိုးယၤဒီးကွဲန့်၊လွဲန့်၊ယၤလၢကျဲအါဘိပူၤလၢကသူစဲက့ၤတၢ်မ့ၢတၢ်ဘီၤအသိတဘျိဘဉ်ဆဉ်ယဟၤယသးန့်၊ဝဲဇဉ်ဂ့ၤဂ့ၤန့ဉ်လီး.

မါတဂၤတၢ်အုဉ်အသး

ယဘဉ်သဂ်၊်ဒီးတၢ်ကိတၢ်ခဲအကလုာ်ကလုာ်မ့၊်လၢယဝၤမ့၊်ဝဲပှၤသူစဲတၢ်ဒီးယဘဉ်ကိၢ်ဘဉ်ဂီၤလၢယဖိယလံၤသ့ဉ်တဖဉ်အဂီၢ်နှဉ်လီး.ယစ့တအိုဉ်လၢလၢပျဲၤပျဲၤလၢယကပ့ၢတၢ်အိုဉ်တၢ်အီဒီးဆၢယဖိသ့ဉ်တဖဉ်ဆူကွိအဂီၢ်နှဉ်ဘဉ်.မ့၊်လၢပ၊်တဂၤအလုၢ်လ၊်သကဲးပဝဲးလၢဒုးအိုဉ်ထိဉ်တၢ်အ့ဉ်လိာ်ဆိးကွ်လိာ်ထီဘိဒီးပဟံဉ်ဖိယိဖိဘဉ်ကတိၤဂ့၊်လိာ်ဘိလိာ်သးဒီးကဲထိဉ်တၢ်ဘဉ်ဂံာ်ဂူဉ်လိာ်သးဒီးအီၤန့ဉ်လီး. လၢလိ၊်ခံန့ဉ်ခီဖျိလၢအတၢ်အိုဉ်ဆူဉ်အိုဉ်ချူအဃိအဝဲလဲၤဆူ DARE တၢ်ကူစါယါဘျါအလိၢ်နှဉ်လီး. ဖဲလၢအဝဲမ့၊်တအိုဉ်လၢဟံဉ်ပူၤဘဉ်နှဉ်ပဟံဉ်ပူၤပျဲၤဒီးတၢ်ဘူဉ်တၢ်ဘိုဉ်ဒီးတၢ်အ့ဉ်လိာ်ဆိးကွ်လိာ်စ့၊်ကီးတအိုဉ်စ့၊်ကီးဘဉ်နှဉ်လီး. ဖဲလၢတၢ်ကူစါယါဘျါအဆၢကတိၢ်နှဉ်ပှၤလၢယဟံဉ်ခိဉ်ဟံဉ်ဃၢၤအံၤထွဲကွ၊်ထွဲဒီးဟ့ဉ်ဂံ၊်ဟ့ဉ်ဘါယၤ,မၤစၢၤယၤဃုာ်ဒီးတၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢယလိဉ်ဘဉ်သ့ဉ်တဖဉ်နှဉ်လီး. ဖဲလၢတၢ်ကူစါဝံၤဒီးဟဲကၤ့ၤဆူဟံဉ်နှဉ်ယဟ်သူဉ်ဟ်သးလၢအလုၢ်လ၊်သကဲးပဝဲးသ့ဉ်တဖဉ်ဆီတလဲကွံဉ်အသးခဲလာ်ဃဉ်ဃဉ်ဒီးမ့၊်တၢ်သးခုလၢယဂီၢ်ဖိဉ်မးန့ဉ်လီး. ဆၢကတိၢ်ခဲအံၤအဝဲကျဲးစးလၢအဂ့ၤအကတၢ်အဃိကဲထိဉ်ဝဲပှၤလၢအိုဉ်ဒီးအလုၢ်အပ့ၢတဂၤဒီးကဲထိဉ်စ့၊်ကီးဖိဂ့ၤတဲာ်ဘဉ်လၢအဂ့ၤဆူပှၤသူစဲတၢ်ဖိသ့ဉ်တဖဉ်လၢပှၤတဝၤအပူၤန့ဉ်လီး. ပဟံဉ်ဖိယိဖိအိုဉ်က့ၤဒီးတၢ်ဃူတၢ်ဖိုးဒီးတၢ်မ့ာ်တၢ်ခုဉ်လၢတၢ်အိုဉ်မ့အပူၤသိတဘျိဒီးယသးခုလၢယထံဉ်ဘဉ်ယဝၤဘျိဉ်က့ၤဘျါက့ၤအဃိန့ဉ်လီး. တၢ်ဘျုး DARE Network ဖိဉ်မးလၢမၤပူၤမၤဖျဲးက့ၤယဝၤဒီးပှၤသူစဲတၢ်ဖိအဂုၤအဂၤသ့ဉ်တဖဉ်လၢအလိၤဘဉ်ယိဉ်လၢတၢ်မ့ၢတၢ်ဘီၤအတၢ်လိၤပျံၤလိၤဖုးအပူၤန့ဉ်လီး.

တ်သူစဲတ်မူၤတ်ဘိုးအပနိဉ်လီၤအဆၢကတိၤ်ဖဲအခိဉ်ထံး၁၀သိအတိၤ်ပူၤ, မ့ၢ်ဆၢကတိၤ်လၢအကိအခဲဒီးတူၢ်ဘဉ်ဝဲ နးဝဲဇဉ်အယိကြၢးလၢပကဘဉ်အိဉ်ဒီးတၢ်ဝံသးစူၤလၢအဝဲသ့ဉ်အဖိခိဉ်ဒိဉ်မးန္ဉ်လီၤ. ဘဉ်ဆဉ်မ့ၢ်တ်မၤန္ၣတ်ထူဉ်ဖျဲး အကျဲနှဉ်လီၤ

၅။ DARE မ့ၢ်ယတ်မ့ၢ်လ်လၢခံကတၢ် – ပှၤစဲပံၤဝါအဂ့ၢ်

ဖဲယသးနံဉ်အိဉ် ၁၅နံဉ်အဆၢကတိၤ်မ့ၢ်ဆၢကတိၤ်လၢသူဉ်ဖှံသးခုဒီးတံၤသကိးသ့ဉ်တဖဉ်ဒီးဖဲန့ဉ်ယစးထိဉ်သူပံၤဝါဒီးတဘျိတခိဉ်ယအိသံးစ့ၢ်ကီးန့ဉ်လီၤ. လၢခံန့ဉ်, ယစဲဝဲဇဉ်ပံၤဒီးယသူအိၤတပယ့ဉ်ဃီန့ဉ်လီၤ. ဆၢကတိၤ်ဖန့ဉ်အခါယဆိကမိဉ်လၢပံၤမ့ၢ်တအိဉ်ဘဉ်န့ဉ်ယအိဉ်မူတသ့ဘဉ်န့ဉ်လီၤ. ဖဲလၢယသူပံၤအဆၢကတိၤ်ယဟၣ်ယသးတန့ၢ်ဘဉ်ဒီးကဲထိဉ်ဝဲယမ့ၢ်ပှၤတဂၤဒုးအိဉ်ထိဉ်တၢ်ဂ့ၢ်ကီလၢယဟံဉ်ဖဲဃီဖိအကျါန့ဉ်လီၤ. လၢဒီတနံဉ်အတိၤ်ပူၤယဟံဉ်ဖဲဃီဖိသ့ဉ်တဖဉ်ဂ့ဉ်ကျဲးစၢးထဲးဂံၢ်ထဲးဘါ, မၤစၢၤယၤလၢယကပတုာ်ကွံဉ်တၢ်မူၤတၢ်ဘိုးဘဉ်

ဆင်လၢခံန့ဉ်အဝဲသ့ဉ်တူၢ်ဃဉ်အသးလၢအတၢ်ကျဲးစၢးလၢဘျိအဝဲအံၤန့ဉ်လီၤ. ယစးထိဉ်သ့ဉ်ညါ DARE ခီဖျိတၢ်ဟးအိဉ်သကိးဟံဉ်တၢ်ရဲဉ်တၢ်ကျဲၤန့ဉ်လီၤ. ယကစၢ်သနာ်ကွ့ယတူၢ်ဃဉ်ကွံာ်ယသးလၢယတၢ်အိဉ်မူအပူၤဘဉ်ဆဉ်ယဟ့ဉ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်လၢခံကတၢ်တဘျိလၢယကလဲၤလၢ DAREတၢ်ကူစါယါဘျါအလိၢ်နှဉ်လီၤ. ယယဆၢတဲာ်လီၤယသးလၢယကတူၢ်လိာ်တၢ်တၢ်ကူစါယါဘျါဒ်အမ့ၢ်ယတၢ်ကျဲးစၢးလၢခံကတၢ်တဘျိလၢကပတုာ်ကွံာ်ပံၤန့ဉ်လီၤ. အဆိကတၢ်နှဉ်, ယအိဉ်တတီၤယသးလၢယကမၤဆၢတၢ်အဂိၢ်ဒီးသူဉ်ဒိဉ်သးဖျိးပှၤကိးဂၤဒဲလၢအိဉ်ဘူးဒီးယၤသ့ဉ်တဖဉ်လီၤ. ယမံတန့ၢ်,အိဉ်တဝံဉ်, ကဂဲၤဆၢထၢဉ်ဒီးကတိၤတၢ်ဒီးပှၤအဂၤတန့ၢ်စ့ၢ်ကီးဘဉ်နှဉ်လီၤ. တၢ်ကူစါယါဘျါဒ်အမ့ၢ်တၢ်စုဉ်လီၤသးလၢထံကျါဒီးတၢ်ဟာန့ဉ်မ့ၢ်တၢ်လၢအကဲဘျုးကဲဖြဉ်ဒိဉ်လၢတၢ်ထုးထိဉ်ကွံာ်တၢ်မူၤတၢ်ဘီၤအစုဉ်အပျၢ်သ့ဉ်တဖဉ်နှဉ်လီၤ. ခီဖျိတၢ်ကူစါယါဘျါအတၢ်ရဲဉ်တၢ်ကျဲၤလၢအဂ့ဒိဉ်မးဒီးတၢ်မၤစၢၤဟဲလၢပှၤမၤတၢ်ဖိအဃိယစးထိဉ်သ့ဉ်ညါကယီကယီလၢယကဘျိဉ်က့ၤဘျါက့ၤအဂိၢ်နှဉ်ကဲထိဉ်အသးသ့နှဉ်လီၤ. တၢ်ကူစါဝံၤအလိၢ်ခံယအိဉ်က့ၤဒီးတၢ်နာ်နှၢ်လီၤယကစၢ်သးနှဉ်လီၤ. လၢအပူၤကွံာ်နှဉ်တၢ်သူစဲပံၤန့ဉ်မ့ၢ်ဝဲယတၢ်သးလီခဲလာ်အခိဉ်သ့ဉ်ဒီးယတအဲဉ်ဒိးအိဉ်ဒီးတၢ်မၤသကိး, စံးကတိၤသကိးဒီးပှၤအဂုၤအဂၤသ့ဉ်တဖဉ်ဘဉ်နှဉ်လီၤ.ဘဉ်ဆဉ်ခဲအံၤယဘဉ်သူဉ်ဘဉ်သးလၢယကအိဉ်ဒီးတၢ်စံးတၢ်ကတိၤလၢအဂ့ၤဆူယဟံဉ်ဖိဃီဖိဒီးယတံၤသကိးသ့ဉ်တဖဉ်အအိဉ်နှဉ်လီၤ. ယမ့ၢ်က့ၤဖိခွါလၢအဂ့ၤတဂၤ, ဒီပုၢ်ဝဲခွါလၢအဘဉ်တၢ်အဲဉ်အီၤကွံအီၤတဂၤဒီးမ့ၢ်က့ၤတံၤသကိးလၢအဂ့ၤတဂၤနှဉ်လီၤ. ယတၢ်မုၢ်လၢ်ကွၢ်စိမ့ၢ်တအိဉ်ဘဉ်နှဉ် ယတူၢ်ဃဉ်တ့ၢ်ကွံာ်လၢယတၢ်အိဉ်မူပူၤတဘျိလံနှဉ်လီၤ. ဘဉ်ဆဉ်ခဲအံၤယအိဉ်ဒီးတၢ်ဆိကမိဉ်တၢ်ထံဉ်လၢယကမၤတၢ်လၢယပှၤတဝၤပူၤအဂိၢ်ဒီးပှၤလၢအတူၢ်ဘဉ်တၢ်ဒ်သိးယၤသ့ဉ်တဖဉ်အဂိၢ်နှဉ်လီၤ. ပမ့ၢ်ညါဘဉ်လၢပှၤသူစဲတၢ်မူၤတၢ်ဘီၤအနိၢ်ဂံၢ်သ့ဉ်တဖဉ်အါထိဉ်ဝဲလၢပှၤတဝၤပူၤအဃိပှၤသ့ဉ်တဖဉ်လိဉ်ဘဉ်ဝဲပတၢ်မၤစၢၤဖိဉ်ဖိဉ်အါအါနှဉ်လီၤ. ပမ့ၢ်မၤသကိးတၢ်တပူၤဃီဃူဃူဖိးဖိးနှဉ်တၢ်လၢအကဲထိဉ်အသးတသ့နှဉ်တအိဉ်နီတမံၤဘဉ်နှဉ်လီၤ.

ဒီပုၢ်ဝဲခွါတဂၤတၢ်အုဉ်အသး

နမ့ၢ်အိဉ်ဒီးပှၤသူစဲတၢ်မူၤတၢ်ဘီၤတဂၤလၢနဟံဉ်နှဉ်နကအိဉ်ဒီးတၢ်ကတိၤဂ့ၢ်လိာ်ဘျိလိာ်သးဒီးတၢ်အ့ဉ်လိာ်ဆိးက့လိာ်သးထီဘိနှဉ်လီၤ. ပှၤလၢနဟံဉ်ခိဉ်ဟံဉ်ဃာသ့ဉ်တဖဉ်ကွၢ်တလိၤနၤမ့ၢ်လၢလုၢ်လၢ်သကဲးပဝဲးလၢအအၢအသိ ဖဲလၢပှၤစဲတၢ်တဂၤအသးတထံတဆးဘဉ်ဆၢကတိၢ်နှဉ်လီၤ. ယသူဉ်တမုာ်ယသးတမုာ်ဖဲလၢယအိဉ်ဒီးယဒီပုၢ်ဝဲၢ်ခွါလၢအသူစဲတၢ်မူၤတၢ်ဘီၤတဂၤဘဉ်ဆဉ်ယအဲဉ်အီၤဖိဉ်မးနှဉ်လီၤ. ယဆိဉ်ထွဲမၤစၢၤဒီးဟ့ဉ်ဂံၢ်ဟ့ဉ်ဘါအီၤမ့ၢ်လၢယတအဲဉ်ဒိးလၢအ

တ်အိဉ်မူလၢအဘျုးတအိဉ်လၢတ်မူၤတ်ဘိုးအဃိနှဉ်ဘဉ်. ယကျဲးစားသပှ်ပှ်သနာ်ကွ့ယပ
တ့ာ်အီၤတနှဉ်ဘဉ်. အဝဲသူပံၤဝါယံာ်ဝဲဇဉ်အနံာ် ၂၀နှဉ်လီၤ. ဘဉ်မ့ာ်တနံၤနှဉ်အဝဲဆၢတဲာ်လီၤ
အသးလၢကလဲၤဆူ DAREတ်ကူစါယါဘျါအလိ်ၢ်နှဉ်လီၤ. အဝဲဖိုးနှဉ်ဘဉ်
တ်ကူစါလၢလၢပဲၤပဲၤခီဖျိလၢ DARE ပှၤမၤတ်ဖိလၢအသူဉ်ဂ့ၤသးဝါတဖဉ်အတ်မၤစၢဖိုး
အတံၤသကိုးသ့ဉ်တဖဉ်အတ်ကတိၤဟ့ဉ်ဂံၢ်ဟ့ဉ်ဘါအဃိနှဉ်လီၤ. ဖဲလၢအဖိုးနှ့်ဘဉ်တ်ကူ
စါယါဘျါတ်ရဲဉ်တ်ကျဲလၢလၢပဲၤပဲၤဝံၤအလိ်ၢ်ခံအတ်ဟ်သူဉ်ဟ်သးဆီတလဲကွံာ်ဖိုးအတ်အိ
ဉ်မူဂ့ၤထိဉ်ဝဲဇဉ်နှဉ်လီၤ. ယဟ်သူဉ်ဟ်သးလၢအဝဲဂ်ာ်ကျဲးစားလၢအဂ့ၤကတ်ၢ်လၢအတ်
အိဉ်မူ တနံၤဘဉ်တနံၤနှဉ်လီၤ.ပဟ္ၤတဝၤပူၤလိဉ်ဘဉ်ဒံးတ်ဟ့ဉ်ပီညါဖိုးတ်သ့ဉ်ညါန်ၢ်ပၢ်
ဘဉ်ဃးတ်မူၤတ်ဘိုးသ့ဉ်တဖဉ်နှဉ်လီၤ. တ်ကတိၤဖိစံးဝဲ “တ်ဖိသဒၢနှဉ်ဂ့ၤနှ်တ်ကူစါတက့
ၢ်လီၤ” ယသူဉ်ခုသးခုလၢယဖိပုၢ်ဝဲၢ်ခွါအတ်ဘျိဉ်က့ၤဘျါက့ၤဘဉ်ဆဉ်ယတအဲဉ်ဖိုး
ထံဉ်လၢပှၤကညီသ့ဉ်တဖဉ်ကတူၢ်ဘဉ်တ်သူစဲတ်မူၤတ်ဘိုးလၢတဘဉ်ဘျိုးဘဉ်ဒၢိသ့ဉ်တ
ဖဉ်လၢဆၢကတိၢ်ယံာ်ဖိုးကဲထိဉ်ပှၤလၢအလုၢ်အပ္ၢၤတအိဉ်လၢပှၤတဝၤအပူၤနှဉ်လီၤ.

၆ ယဟ်တ့ာ်ကွံာ်တ်အဲဉ်ဆိ

ယစးထိဉ်သူစဲ မၤကွၢ်တ်မူၤတ်ဘိုးဖဲယမ့ာ်ဝဲကွိဖိလၢတီၤထိကွိအဆၢကတိၢ်ဖိုးယစဲအိၤယံာ်ဝဲ
၁၀နံာ်နှဉ်လီၤ. ညီနှာ်ယသူစဲသံးဘဉ်ဆဉ်ဖဲယစ့အိဉ်အဆၢကတိၢ်ကသူကသံဉ်ကသ့ဉ်,ညါဖိ,
ပံၤသူဖိုးကသံဉ်မံတဘျိတခီနှဉ်လီၤ. ယပုၢ်ဒ့ဉ်ခွါဖိုးယနီမၤတ်လၢ DARE တ်မၤလိ်ၢ်,
လၢတ်နှဉ်အဃိယသ့ဉ်ညါ DARE အတ်ဟူးတ်ဂဲၤသ့ဉ်တဖဉ်တဆံးတကွ်နှဉ်လီၤ. အါ
နှ်အနှဉ်, ယတံၤသကိုးတဂၤဖိုးနှ်ဘဉ်တ်ကူစါလၢ DAREတ်မၤလိ်ၢ်အဃိအဝဲဟ့ဉ်
ဂံၢ်ဟ့ဉ်ဘါယၤလၢယကပိာ်အခံနှဉ်လီၤ. လၢခံယဆၢတဲာ်လီၤယသးလၢယကလဲၤလၢ DARE
တ်မၤလိ်ၢ်တပူၤဃီဃုာ်ဖိုးယဟံဉ်ဖိဃီဖိသ့ဉ်တဖဉ်နှဉ်လီၤ. ဖဲလၢပလဲၤလၢကျဲဖးယံာ်အဆၢက
တိၢ်နှဉ်ယဖိဉ်တ်ၢ်ဃာ်ဖိုးယသံးပလီဃံာ်ဃံာ်ဖိုးယအိအိၤတပတ့ာ်နီတဘျိမ့ာ်လၢ တ်အိ
သံးအံၤမ့ာ်မ့ာ်နံၤလၢခံကတ်ၢ်တဘျိလၢယဂိၢ်နှဉ်လီၤ. ယဆဲးသူအိသံးလၢအအိဉ်တ့ာ်သ့ဉ်တ
ဖဉ်ဖိုးလၢဆၢကတိၢ်ဖနှဉ်ယသါပ့ၤနိဉ်ယသးနှဉ်လီၤ. ဖဲလၢယအိးထိဉ်ယမဲာ်ချံအခါပှၤကညီသ့
ဉ်တဖဉ်လၢယတ်ထံဉ်ယကွ်ၢ်တလိၤဂ်ာ်ဖိုးပှၤကညီဘဉ်ဖိုးယသါပ့ၤနိဉ်ယသးသိတဘျိကဖိုးနှဉ်
လီၤ. ဖဲလၢယပ်ၢ်ထိဉ်အခါမ့ာ်ဆၢကတိၢ်လၢအကိအခဲအဖိဉ်ကတ်ၢ်တခါမ့ာ်လၢယအိဉ်ဖိုးတ်ဆါ
လိၤပနိ်ၢ်သ့ဉ်တဖဉ်အယိနှဉ်လီၤ. ယကတိၤတ်ဖိုးယနိ်ၢ်ကစ်အသး “ယမ့ာ်ပှၤတဂၤလၢအစးထိ
ဉ်အိသံးလၢတ်နှဉ်အယိယဘဉ်ပတ့ာ်လၢယနိ်ၢ်ကစ်နှဉ်လီၤ.” လၢခံကယီကယီနှဉ်, ယသ့ဉ်
ညါဘဉ်လၢတ်သိဉ်လိဖိုးတ်ဟူးတ်ဂဲၤတခါဂ့ၤတခါမ့ာ်တ်လၢမၤစၢယၤဖ်သိးကမၤဂ့ၤထိဉ်က့ၤ

ယနီ၊ခိနီ၊သးသိတဘျိန့ဉ်လီး. တ၊်လ၊ယဟ်သ့ဉ်ဟ်သးလ၊အကါဒိဉ်ကတ၊်တခါန့ဉ်မ့၊်ဝဲယ
ထုးထိဉ်ကွံဉ်သံးလ၊ယသးပူၤန့၊်လံန့ဉ်လီး. တချုးလ၊တ၊်ကူစါဒံးဘဉ်
နှ့ဉ်, တ၊်အိသံးန့ဉ်မ့၊်ဝဲတ၊်လ၊အရှဒိဉ်ကါဒိဉ်ကတ၊်တခါလ၊ယတ၊်အိဉ်မူအပူၤဒီးယအဲဉ်သံး
အဒိဉ်ကတ၊်နှ့ဉ်လီး. ဖဲယမ၊လိန့၊်ဘဉ်ဃးသံးတ၊်မူၤတ၊်ဘီးအဂ့၊်အကျိၤန့ဉ် ယသ့ဉ်
ညါဘဉ်လ၊သံးမ့၊်တ၊်လ၊အမ၊သံယနီ၊်ခိနီ၊်သးန့ဉ်လီး. ဖဲလ၊ယပတုာ်သံးအခါန့၊်ယအိဉ်
ကွၤဒီးတ၊်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချဒီးတ၊်ခဲလ၊ာ်ဘဉ်လီ၊်ဘဉ်စးဘဉ်ဆဉ်မ့မ့၊်လ၊တ၊်တိ၊်နိဉ်တိ၊်ဃါ,
မ၊နိဉ်မ၊ဃါတခီတဂ့၊အါအါလ၊ာဘဉ်. ဖဲတ၊်ကူစါဝံၤအလိ၊်ခံ, ထီဘိယမ၊လိန့၊်တ၊်လ၊ယက
ဘဉ်အဲဉ်လီၤယနီ၊်ကစ၊်သးဒ်လဲဉ်ဒီးယတ၊်အိဉ်မူတနံၤဘဉ်တနံၤကကဲထိဉ်တ၊်ကွ၊်လိလ၊အဂ့၊
ဆူပှၤအဂုၤအဂၤသ့ဉ်တဖဉ်အအိဉ်နှ့ဉ်လီး. ဖဲလ၊တဘျိအခါယဃုထ၊တ၊်လ၊မ၊ဟးဂီၤယနီ၊်ကစ
၊်အဆ၊ကတိ၊်နှ့ဉ်ယတ၊်စုလိ၊်ခီဉ်ခိဉ်ဟါမ၊်ကွံဉ်ဝဲဒ်အမ့၊်ကမါဖိလ၊ပဘုဉ်အိဉ်ဘုဉ်အိတ၊်ဒီးဟီ
ဉ်ခိဉ်ကပံာ်သ့ဉ်တဖဉ်နှ့ဉ်လီး. အါန့၊်အနှ့ဉ်ယအိဉ်က့ၤဒီးတ၊်နာ်နှ့၊်လီၤသးသိတဘျိကဒီးနှ့ဉ်လီ
ၤ. ထီဘိယဟံးန့၊်တ၊်ဆ၊ကတိ၊်လ၊ဘူဉ်ထူဘါယွၤဒီးယစံးဘျုးစံးဖြဉ်ဘဉ်
က့ၤလ၊ယအိဉ်ဒီးသရဉ်သရဉ်မုဉ်လ၊အမ့၊် DARE ပှၤမ၊တ၊်ဖိသ့ဉ်တဖဉ်လ၊အမ၊ပူၤဖျဲး
က့ၤယတ၊်အိဉ်မူလ၊အလီၤဘဉ်ယိဉ်ဘဉ်ဘျိလ၊တ၊်မူၤတ၊်ဘီးအပူၤန့ဉ်လီး. တဘျိအခါသံး
နှ့ဉ်လီၤဂ်ဒ်သိးဒီးယတ၊်အဲဉ်ဆိ, အဝဲထုးန့၊်ယသူဉ်ယသးဒိဉ်မးဒီးယသးအိဉ်ဘဉ်အီၤလ၊ယ
သးဒီဖျာဉ်ညါ, ဘဉ်ဆဉ်အခဲအံၤပတ၊်ဘဉ်ထွဲသ့ဉ်တဖဉ်ဟးဂီၤကွံဉ်ဝဲဒဉ်လံန့ဉ်လီး. ယတ၊်အိ
ဉ်မူလ၊အပူၤကွံဉ်နှ့ဉ်ပှၤတအဲဉ်ယၤ,ပှၤတကွဲမ့ာ်ယၤနီတဂၤဘဉ်မ့၊်လ၊ယမိ၊်ပှ၊်ဒီတဂၤန၊ထဲသံးအ
စိန့ဉ်လီး. ဘဉ်ဆဉ်အခဲအံၤယမ၊သကိးတ၊်ဒီးပှၤတ၀၊အတ၊်အတ၊်ဟူးတ၊်ဂဲၤသ့ဉ်တဖဉ်ဒီးဘူဉ်
က့ၤထူဘါက့ၤယွၤန့ဉ်လီး. စးထိဉ်လ၊ယပတုာ်ကွံဉ်သံးန့ဉ်ယအိဉ်က့ၤဒီး
DARE တ၊်မ၊လိ၊်တူၤလ၊အခဲအံၤတစုန့ဉ်လီး. တဘျိအခါယမ့၊်တ့၊်ပှၤသူစဲတ၊်ဖိအယိအခဲ
အံၤယသးအိဉ်မ၊စ၊ကွၤပှၤအဂၤသ့ဉ်တဖဉ်လ၊မ၊သကိးက့ၤတ၊်ဒီးDARE ပှၤမ၊တ၊်ဖိသ့ဉ်တ
ဖဉ်တပူၤယိန့ဉ်လီး. လ၊တ၊်ကတိၤစံးဘျုးစံးဖြဉ်က့ၤ DARE လ၊လ၊ပဲၤပဲၤအဂီ၊်ယတ၊်က
တိၤတအိဉ်လ၊ာဘဉ်. ယအဲဉ်ဒိးဟ့ဉ်ဂံ၊်ဟ့ဉ်ဘါပှၤကိးဂၤဒဲးလ၊သုကဆ၊တဲာ်လီၤက့ၤသုသးအခဲ
အံၤခိဖြိလ၊တ၊်မူၤတ၊်ဘျိးန့ဉ်အတ၊်ကဲဘျုးကဲဖြဉ်လ၊သုဂီ၊်တအိဉ်နီတမံၤဘဉ်နှ့ဉ်လီး. လ၊သုတ
၊်ကဘျိဉ်က့ၤကဘျါက့ၤအဂီ၊်ဝံသးစူၤဟဲယီၤဘဉ်ဆူ DARE တ၊်ကူစါယါဘျါအလိ၊်တ
က့၊်.

တၢ်ဆဲးထးလၢနၢ်နၣ်မ့ၢ်တၢ်မၤလီၤစ့ၤတၢ်ဆါလီၤပနီဉ်သ့ဉ်တဖဉ် ဒီးဒီသဒၢတၢ်လၢပကက့ၤသူစဲကဒါက့ၤတၢ်အဂီၢ်နၣ်လီၤ.

တၢ်ဂဲၤယိဂး(Yoga)အံၤမ့ၢ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတခါလၢအမၤလီၤ ကဟ့ာ်,မၤလီၤကဆှဉ်ပထူဉ်ပဟျၢ်သ့ဉ်တဖဉ်ဒီးမၤဂ့ၤထိဉ်ပနီၢ် ခိ.ပခိဉ်နဉ်ဒီးနီၢ်သးတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချစ့ၢ်ကီးနၣ်လီၤ.

တၢ်ဂဲၤဒိ.တၢ်သိဉ်လိအတၢ်ဂဲၤဒိတဖဉ်ဒုးအိဉ်ထိဉ်တၢ်လီၤထုးနၣ်သူဉ်ထုးနၣ်သး.တၢ်ဘဉ်ထွဲလိာ်သးယၢ်ခီယၢ်ခိ,ဒုးအိဉ် ထိဉ်စ့ၢ်ကီးတၢ်နာ်နၣ်လီၤသးအါထိဉ်,တၢ်ရၤလိာ်ဘဉ်ထွဲ,ဒီးမၤ အါထိဉ်ပတၢ်သ့ဉ်ညါဒီးတၢ်သ့ဆိကမိဉ်ဆိကမးတၢ်လီၤတံၢ် လီၤဆဲးသ့ဉ်တဖဉ်နၣ်လီၤ.

တၢ်ဟၢသး(တၢ်ဟၢသးခီဖြိသ့ဉ်ဂံၢ်ဝဉ်စဲကသံဉ်သ့ဉ်တဖဉ်မ့ၢ် တၢ်ကူစါယါဘျါတခါလၢအသ့ကဆီပသွံဉ်ပထံလၢပမိၢ်ဟ့ၢ်ဒီ တဂၤညါ,မၤဂ့ၤထိဉ်ပသွံဉ်ပထံအတၢ်လဲၤသရံးအသး,မၤမ့ာ် ထိဉ်ပတၢ်သါထိဉ်သါလီၤဒီးဟ့ဉ်က့ၤဟ့ၤလၢဖံးဘ့ဉ်လၢ ကဆို စ့ၢ်ကီးနၣ်လီၤ.

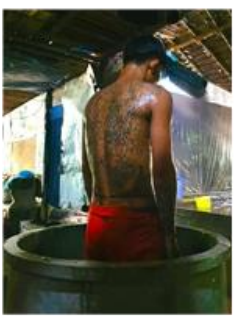
မ့ၢ်တၢ်ဆ့ဉ်နီၤကဝီၤဖဲ တၢ်ဘျူးက့ၤဘျါက့ၤအေဆၢကတီၢ်,မ့ၢ်တၢ်လီၤဆီဆီလၢဟ့ၤလၢအပူၤဖျဲးက့ၤလၢတၢ်မူၤတၢ်ဘှိးသ့ဉ်တဖဉ်အဂီၢ် .ဒိးနၣ်ဘဉ်က့ၤ.အိဉ်က့ၤဒီးမိၢ်ဟ့ၢ်လၢအသီ,တၢ်ဆိကမိဉ်,တၢ်ထံဉ်လၢအသိဒီးတၢ်မ့ၢ်လ်ၤလၢထိဉ်ပဲ့ၤထိဉ်ဆူညါတဆိဘဉ်တဆိ ကွၢ်ကွၢ်နၣ်လီၤ.

၇။ ယမ်းမိ်းလားအစဲတ်းတဂၤဘဉ်ဆဉ်အခဲအံၤပူၤဖျိးလံ

တ်းလၢယသူစဲမ့်းဝဲယအိသံး,အိမိ်ာ်,အိဉ်သဘျုဉ်သဲးသဉ်,ညါသူးဒီးယတ်းသူစဲအံၤတံာ်တာ်ဝဲ ၃၀နံဉ်ဒ်ပှၤစဲတ်းဖိတဂၤအသိးန့ဉ်လီၤ. ဒ်ယမ့်းမိ်းလၢအသူစဲတ်းတဂၤအသိးန့ဉ်တဘျိတ ခီဉ်ယဆိကမိဉ်စ့်းကီးတ်းလၢခါဆူမဲာ်ညါယဖိယလံၤသ့ဉ်တဖဉ်အဂီၢ်လၢအတ်းအိဉ်မူခါဆူ မဲာ်ညါန့ဉ်ကပဲၤဝဲဇဉ်ဒီးတ်းကိတ်းခဲသ့ဉ်တဖဉ်နှဉ်လီၤ. ယတ်းအိဉ်မူပဲၤဝဲဇဉ်ဒီးတ်းကိတ်းခဲသ့ ဉ်တဖဉ်လၢယဟံဉ်ပူၤယိပူၤဒီးတ်းမူၤတ်းဘီၤသ့ဉ်တဖဉ်မ့်းဂံၢ်ခီဉ်ထံးလၢဒုးအိဉ်ထိဉ်တ်းကိတ်းခဲ သ့ဉ်တဖဉ်နှဉ်လီၤ. ယဆိကမိဉ်လၢယမ့်းပတုာ်ကွံာ်တ်းမူၤတ်းဘီၤသ့ဉ်တဖဉ်နှဉ်တ်းကိတ်းခဲလၢ အဖိဉ်အမုာ်သ့ဉ်တဖဉ်ကဘျါရဲအသးတဘျိယိနှဉ်လီၤ. လၢတ်းန့ဉ်အယိယဆၢတဲာ်လီၤယသးဒီး လဲၤဆူ DARE တ်းကူစါယါဘျါအလိ်ၢ်လၢကပတုာ်ကွံာ်တ်းသူစဲတ်းမူၤတ်းဘီၤ ဒီးသဘျကွံာ်လၢတ်းသူစဲတဘဉ်ဘျီးဘဉ်ဖါသ့ဉ်တဖဉ်နှဉ်လီၤ. ယဖိးန့်းဘဉ်တ်းကူစါယါဘျါသ ၢလါဝံၤဝဲဂ့ၤဂ့ၤဘဉ်ဘဉ်နှဉ်လီၤ. တ်းကူစါဝံၤအလိ်ၢ်ခံတ်းတၤတ်းဒီးယၤအဖိဉ်ကတ်းလၢကွဲန့်းလွဲ နှ့်းယၤလၢယကကွၤသူစဲကဖါကွၤအဂီၢ်နှဉ်မ့်းဝဲယတံၤသကိးလိ်ၢ်လံၤလၢအသူစဲတ်းသ့ဉ်တဖဉ်နှ ဉ်လီၤ. အဝဲသ့ဉ်ကွဲမုာ်ယၤတပယူာ်ဃီမ့်းလၢယပတုာ်အိသံးန့်းအယိလၢအဝဲသ့ဉ်အဂီၢ်နှဉ်တန ာ်ဝဲနီတစဲးဘဉ်နှဉ်လီၤ. ဖဲအဝဲသ့ဉ်ကွဲမုာ်ယၤတဘျိလ်ၢ်လ်ၢ်နှဉ်ယပဖ့ဉ်ဟးဆဲးယသးဒီးတဲအဝဲ သ့ဉ်လၢယအိဉ်ဒီးတ်းဂ့ၢ်အဂုၤအဂၤသ့ဉ်တဖဉ်အယိအိဉ်သကိးအိသကိးဒီးအဝဲသ့ဉ်တချုးဘဉ် နှဉ်လီၤ. ဖဲလၢတ်းကူစါယါဘျါအဆၢကတိၢ်နှဉ်, ယဘဉ်သဂ်ၢ်ဒီးတ်းဆါလီၤပနီၢ်လၢအဖိဉ်အမု ၢ်သ့ဉ်တဖဉ်ဘဉ်ဆဉ် DAREပှၤမၤတ်းဖိသ့ဉ်တဖဉ်အံၤထွဲကွ်ၢ်ထွဲယၤဒီးဟ့ဉ်ယၤတ်းကူစါယါဘ ျါလၢလၢအဂ့ၤဖ်အမ့်ၢ် တ်းဆဲးထးန်ၢ်, ကသံဉ်သ့ဉ်ဂံၢ်ဝဉ်စဲဒီးတ်းဟၢဘိဉ်သ့ဉ်တဖဉ်နှဉ်လီၤ. ယ အၢဉ်လီၤယနီၢ်ကစ်းအသးဒီး DAREပှၤမၤတ်းဖိသ့ဉ်တဖဉ်လၢယတကွၤသူစဲကွၤသံးအသိတ ဘျိလ၊ၤဘဉ်နှဉ်လီၤ. တူၤလီၤလၢမ့်းမဆါတနံၤအံၤယမၤန၊ၤ မၤဃဉ်ကွံာ်ဝဲတ်းလ့ပစီသ့ဉ်တဖဉ်နှဉ်လီၤ. ခဲအံၤယအိဉ်ကွၤဒီးတ်းအိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချုလၢအဂ့ၤဃုာ် ဒီးနီၢ်ခိနီၢ်သးခံကပၤလၢာ် အါန့်းအန့ဉ်ယမ့်းကွၤမိ်းလၢအဂ့ၤတဂၤလၢယဖိယလံၤသ့ဉ်တဖဉ်အဂီ ၢ်နှဉ်လီၤ. ယမ့်းကွ်ၢ်ကွၤယတ်းအိဉ်မူလၢအပူၤကွံာ်နှဉ်ယထံဉ်ကွၤဇဉ်ထဲတ်းလၢအတဂ့ၤလၢမၤဘ ဉ်ဒိဘဉ်ထံးတ်းခီဖျိလၢသူစဲတ်းမူၤတ်းဘီၤအဃိနှဉ်လီၤ. ယအဲဉ်ဒီးဟ့ဉ်ဂံၢ်ဟ့ဉ် ဘါပှၤသူဉ်ဘီဉ်သးစ်းဒီးပှၤသူစဲတ်းဖိသ့ဉ်တဖဉ်လၢမ်သုကအိဉ်ယံၤစီၤစုာ်ဒီးသံးတ်းမူၤတ် ဘီၤသ့ဉ်တဖဉ်တကွ်ၢ်. လၢတ်းသူစဲအံၤအဖီခိဉ်တ်းကဲဘျုးကဲဖြဉ်တအိဉ်နီတမံၤဘဉ်,အါန့်းအန့ ဉ်တ်းသ့ဉ်တဖဉ်အံၤမၤဟးဂူၤဟးဂီၤ,မၤဘဉ်ဒိဘဉ်ထံးနမိ်ၢ်ပှၤ်ကွ်ၢ်ဂီၤ, ဒီးဒုးအိဉ်ထိဉ်နမ့်ၢ်နံၤမ့်ၢ် သိလၢအကဟဲတဖဉ်နှဉ်ကပဲၤဒီးတ်းခံးတ်းနၤဒီးတ်းကိတ်းခဲသ့ဉ်တဖဉ်နှဉ်လီၤ.

ဟံဉ်ဖိယိဖိတ်းဏှဉ်အသး

ယတူ၊ဘဉ်တ၊်တမ့ာ်ဘဉ်လ၊ဆ၊ကတ၊်ဖးယဲာ်မ့၊်လ၊ညိန့၊်အမ့၊်ဟဲကွ၊ဲ, ဟဲကွ၊ဲယုာ်ဒီးအသကိး လ၊အအိတ၊်သ့ဉ်တဖဉ်လ၊ကမ့ာ်လ၊ဲသးခုလ၊ဟံဉ်ပူးန့ဉ်လီး. အဝဲဘဉ်တ၊်ဒူးအိၤကလာ်အိၤမ့၊် လ၊အတ၊်ဟူးတ၊်ဂဲၤသ့ဉ်တဖဉ်ဒီးပဟံဉ်ပဃီပူးပဲၤဒီးတ၊်အ့ဉ်လိာ်ဆိးကွ့လိာ်သးလ၊အဝဲဒီးပဘ၊ ဉ်စ၊နှဉ်လီး. မ့၊်တ၊်လဲၤကျဲလ၊အယဲာ်ကတ၊်၊်တခါလ၊ပဲၤဒီးတ၊်ဝံတ၊်ယိးလ၊အဃ၊လ၊အနံဉ် ၃၀ အတိ၊်ပူးန့ဉ်လီး. ဖဲလ၊အဝဲဆ၊တဲာ်လီၤအသးလ၊ကလဲၤဆူ DAREတ၊်ကူစ၊ယါဘျိုအလိ၊်အ ဆ၊ကတိ၊်, လီၤက်ဒ်သိးဒီးတ၊်ဝံတ၊်ယိးလ၊အဒိဉ်တခါအံၤလီၤမ၊်ကွံာ်ဝဲတဘျိဃီန့ဉ်လီး.ပမု၊်လ ၊်လ၊အဝဲပတုာ်သံးမ့၊်နှ၊်နှဉ်, ကမ့၊်ဝဲပတ၊်သးခုးဖးဒိဉ်တခါလ၊ပဂိ၊်နှဉ်လီး. ဖဲလ၊အဝဲဟဲကွ၊ဲ တူၤလ၊ဟံဉ်အဆ၊ကတိ၊် ပဃ့သကွံ၊်ဃ့ကညးလ၊အသကိးလိ၊်လံၤ လ၊အအိသံးသ့ဉ်တဖဉ်သုတဟဲဒီးကွဲနှ၊်လွဲနှ၊်အိၤအသိတဘျိလ၊ၤတဂ့ၤန့ဉ်လီး. လ၊ကျဲဒ်အံၤအ ဃီအဝဲအိဉ်ယံၤကွ့ၤဒီးသံးတ၊်မူၤတ၊်ဘီးတဖဉ်နှဉ်လီး. ပတ၊်မု၊်လ၊်သ့ဉ်တဖဉ်ကဲထိဉ်တ၊်မ့၊်တ၊် တိမ့၊်လ၊အခဲအံၤအဝဲပိာ်မုဉ်ပူးဖျိးကွ့ၤဒီးတ၊်သူစဲတဘဉ်ဘျိးဘဉ်ဒ၊်သ့ဉ်တဖဉ်နှဉ်လီး.ခဲအံၤမ့၊် ဆ၊ကတိ၊်လ၊ယကဘဉ်မၤစ၊ၤကွ့ၤယဟံဉ်ခိဉ်ဟံဉ်ဃ၊ၤခီဖျိတ၊်ဟ့ဉ်ဂံ၊်ဟ့ဉ်ဘါအဝဲ သ့ဉ်လ၊ကလဲၤဒီးဒိးန့၊်တ၊်ကူစ၊ယါဘျိလ၊ DARE ဖဲလ၊တ၊်ကူစ၊အိးထိဉ်တဘျိလ၊်လ၊်နှဉ်လီ ၤ.



"တ၊်ကူစ၊ယါဘျိ" ခီဖျိတ၊်စုဉ်လီသးလ၊ထဲ"

လီၤလီၤဆီဆီလ၊ပှၤကီၤတ၊်ဖိလ၊တ၊်သူစဲပဲသ့ဉ်တဖဉ်အဂီၢ်တ၊်သူဝဲတ၊်စုဉ်လီသးလ၊ထဲအတ၊်ကူစ၊ယါဘျိ တ၊်စုဉ်လီသးလ၊ထဲမစ၊ၤ,မၤလီဖှၤဝဲဒဉ်တ၊်ဆူးတ၊်ဆ၊ဒီးပထူဉ်ပျ၊်ဖှဉ်ဆ၊ဒီးတ၊်ကိတ၊်ခဲအဂၤသ့ဉ်တဖဉ်လ၊အိဉ်လ၊ ပမိ၊်ပ၊် ဒီတဂၤညါဒီးမဟ့ၤထိဉ်, မၤအါထိဉ်ပတ၊်သူဉ်ဆူဉ်သးဂဲၤသ့ဉ်တဖဉ်နှဉ်လီး. တ၊်ကူစ၊ယါဘျိအကျိုအကျဲဒ်အံၤတကလုာ်မၤ စ၊ပှၤကီၤတ၊်ဖိလ၊အဝဲသ့ဉ်အိဉ်က့ၤဒီးတ၊်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချလ၊အဂ့ၤလ၊အမိ၊်ပ၊်ဒီတဂၤညါအပူးဖဲလ၊အဘျိက့ၤဖဲအဆ၊ကတိ၊် နှဉ်လီး.

တ၊ဒဲးကံ့ဒဲးဝ့ဲတ၊တ့တ၊ဂီၤတ၊ကူစ၊ယါဘျါ

ပှၤကီၤတ၊ဖိတဖဉ်အိဉ်ဒီးတ၊ဟ်ဃုာ်မၤသကိးတ၊လ၊တ၊ဒဲးကံ့ဒဲးဝ့ဲတ၊တ့တ၊ဂီၤဖဲလ၊တ၊ကူစ၊ယါဘျါအဆ၊ကတိၤ, ဒုးနဲဉ်ဖျါထိဉ်ဝဲဒဉ်အတ၊အိဉ်မူ.အတ၊ပညိဉ်ခီဖြိတ၊တ့တ၊ဂီၤ.ဟ်ဖျါထိဉ်အခီပညီလ၊ခါဆူမဲာ်ညါအဝဲသ့ဉ် ကအိဉ်က့ၤဒီးတ၊အိဉ်မူလ၊အသိသ့ဉ်တဖဉ်နှဉ်လီၤ.

တ၊ကတိၤဟ့ဉ်ဂံ၊ဟ့ဉ်ဘါ,ဟ့ဉ်ကူဉ်ဟ့ဉ်ဖး

ဖဲတ၊မၤဝဲတ၊ကတိၤဟ့ဉ်ဂံ၊ဟ့ဉ်ဘါ,ဟ့ဉ်ကူဉ်ဟ့ဉ်ဖးအဆ၊ကတိၤတ၊သူဝဲတ၊ဆ၊ကတိၤကတိၤတ၊ဒီးပှၤကီၤတ၊ဖိတခိတဂၤ (သရဉ်တဂၤဒီးပှၤကီၤတ၊ဖိတဂၤ)ဆ၊ကတိၤဖဲကတိၤတ၊အခါသရဉ်တဖဉ်ပညိဉ်လိၤလိၤဝဲဒဉ်လ၊ပှၤကီၤတ၊ဖိသ့ဉ်တဖဉ်အတ၊လိဉ်ဘဉ်နိ၊နိ၊အဖိခိဉ်ဒီးဖဲအလိ၊မ့၊ဒ်အိဉ်လ၊တ၊ကဘဉ်ဆိတလဲတ၊ကူစ၊ယါဘျါအကျိၤအကျဲလ၊တ၊လိဉ်သ့ဉ်တဖဉ်အဖိခိဉ်ဒီးတ၊မၤအီၤသ့.မ့၊ဒ်သိးပှၤကီၤတ၊ဖိတဖဉ်ကဘျါက့ၤဂ့ၤဂ့ၤ.လ၊လ၊ပဲ့ၤပဲ့ၤအဂိ၊နှဉ်လီၤ.

လၢတၢ်ကမၤမုာ်ထိဉ်ကွၤသးလၢတၢ်သးဘဉ်တံာ်တာ်ဒီးသါပ့ၤနိဉ်ကွံာ်တၢ်တူၢ်ဘဉ်လၢအတဂ့ၤတဝါသ့ဉ်တဖဉ်အဂီၢ်ယသူစဲသံးန့ၢ်ဝဲ ၅နံဉ်တုၤလၢ ၆နံဉ်နှဉ်လီၤ. ယပ္မၤအီသံးလၢယနီၢ်ကစၢ်ဒီးယသူအိၤဒ်ယလိဉ်ဘဉ်အသိးနှဉ်လီၤ. ဖဲလၢယမူၤတဘျိလၢ်လၢ်နှဉ်ယစးထိဉ်ဟ်ဒ့ဉ်ဟ်ကမၢ်တၢ်ဒီးအ့ဉ်လိာ်သးဒီးယဝၤ ဖဲန့ဉ်ပစးထိဉ်တဲအါလိာ်သးတဂၤဒီးတဂၤန့ဉ်လီၤ. ဖဲလၢယမ့ၢ်တသူစဲသံးအဆၢကတိၢ်ဒဉ်လဲာ် ယမ့ၢ်နၢ်ဟူပှၤတဂၤဂၤကတိၤလိာ်လ့ယၤန့ဉ် ယသးအ့နှ့ချသဒံးဒီးအ့ဉ်လိာ်သးဒီးအိၤတဘျိဃိန့ဉ်လီၤ. တၢ်ဝဲအံၤအခိပညီမ့ၢ်ဝဲယတူၢ်တၢ်တန့ၢ်အါအါဘဉ်နှဉ်လီၤ.

ခိဖျိယသူစဲသံးလၢဆၢကတိၢ်ယံာ်အယိတဘျိတခိဉ်ယဘဉ်ကွၢ်ဆၢဉ်မဲာ်ဒီးသးတၢ်တဘဉ်လိၢ်ဘဉ်စးဒ်အမ့ၢ်မၤဟးဂူာ်ဟးဂီၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢတၢ်မၤလိၢ်,ဟံာ်နှၢ်ပှၤအဂၤတၢ်ကူတၢ်ကၤဒီးကူသိးထိဉ်ပှၤအဂၤဖျိဉ်ခံဒီးဆ့ကၤသ့ဉ်တဖဉ်နှဉ်လီၤ. ယညီနၢ်ကိးပသူဒီးဆိဉ်တၢ်ထုတၢ်ဒိဉ်ဒိဉ်ကလဲာ်ဒီးယလုၢ်ယလၢ်မ့ၢ်ဝဲဟးဃုတၢ်အ့ဉ်လိာ်သးဒီးပှၤအဂၤ တၢ်သ့ဉ်တဖဉ်အံၤမ့ၢ်တၢ်လၢအကိအခဲလၢကတဲသကိးတၢ်နှဉ်လီၤ. ဖဲလၢယသးဘဉ်လိၢ်ဘဉ်စးကွၤ

နှဉ်ယတူၢ်ဘဉ်ကွၤတၢ်မဲာ်ဆှးတၢ်လၢယမၤတ့ၢ်သ့ဉ်တဖဉ်နှဉ်လီၤ. ဘဉ်မုၢ်တနံၤန့ဉ်, ယဖိမုဉ်ဒိးန့ၢ်ဘဉ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအဘဉ်ဃာ်ဒီး DAREတၢ်ကူစါယါဘျါခိဖျိလၢမဲၢ်တီၢ်တၢ်ဆါဟံာ်နှဉ်လီၤ.ဖဲန့ဉ်ယဖိမုဉ်ဟ့ဉ်ခိဟ့ဉ်နီၤလီၤဝဲဆူဟံာ်ပူၤဃီပူၤဒီးဖဲန့ဉ်အဝဲသ့ဉ်ဟ့ဉ်ဂံၢ်ဟ့ဉ်ဘါယၤလၢယကလဲၤဒိးကူစါယသးလၢ DAREတၢ်ကူစါယါဘျါအလိၢ်မ့ၢ်လၢအဝဲသ့ဉ်နာ်ဝဲဒဉ်လၢတၢ်ကူစါမၤစၢၤယၤသ့လၢကျဲတဘိဘိလၢယကဘျိဉ်ကွၤဘျါကွၤလၢယသးတဘဉ်လိၢ်ဘဉ်စးအဂီၢ်နှဉ်လီၤ. တၢ်ကူစါယါဘျါအကျိၤအကျဲလၢ DAREနှဉ်မ့ၢ်ဝဲတၢ်ကပီၤလၢအဆုၢယၤကျဲလၢယကပူၤဖျဲးထိဉ်ကွံာ်လၢတၢ်စဲလၢဟိဉ်ခိဉ်တဘ့ဉ်အံၤအပူၤနှဉ်လီၤ. ဒိဉ်နၢ်,အါနှဉ်, ယတူၢ်ဘဉ်လၢတၢ်သိဉ်လိလၢတၢ်ဟ့ဉ်ခိဟ့ဉ်နီၤလီၤသ့ဉ်တဖဉ်အံၤဘဉ်ထွဲဒီးယတၢ်အိဉ်မူခဲလာ်နှဉ်လီၤ. ဒ်တၢ်ပိာ်ထွဲထိဉ်ခံအသိးယကွၢ်လီၤကွၤယတၢ်အိဉ်မူလီၤတံၢ်လီၤဆဲးဒီးသ့ဉ်ညါဘဉ်လၢ ဒ်သိးယကဲထိဉ်ကွၤပှၤလၢအဂ့ၤန့ဉ်ယကဘဉ်ဆီတလဲကွၤယတၢ်အိဉ်မူလၢကျဲဒ်လဲဉ်နှဉ်လီၤ. အဆိကတၢ်တဘျိလၢတၢ်ကူစါအလိၢ်နှဉ်ယမံတန့ၢ်ဒီးအိဉ်တဝံဉ်ဒီးယဂံၢ်တအိဉ်ဘါတအိဉ်ဘဉ်နှဉ်လီၤ. ဒ်လဲဉ်ဂ့ၢ်ဂ့ၢ်,ပှၤမၤတၢ်ဖိသ့ဉ်တဖဉ်အံၤ, မၤစၢၤအံၤထွဲကွၢ်ထွဲယၤဒီးပိာ်ထွဲယတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤသ့ဉ်တဖဉ်တနံၤဘဉ်တနံၤန့ဉ်လီၤ. လၢယတၢ်လူၤပိာ်ထွဲတၢ်ကူစါအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤသ့ဉ်တဖဉ်အယိယတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချုတၢ်အိဉ်သးဟဲဂ့ၢ်ထိဉ်ကွၤဒီးယသးဘဉ်လိၢ်ဘဉ်စးထိဉ်ကွၤ, ဒီးမံမုာ်အိဉ်ဝံဉ်အိဉ်ဘဲကွၤန့ဉ်လီၤ. ယထူဉ်ဖျဲးသဘျထိဉ်ကွၤလၢတၢ်သူစဲသံးအိဉ်လံ ၇နံဉ်ဘျဉ်လံန့ဉ်လီၤ. အခဲအံၤယလံၤသ့ဉ်တဖဉ်တပျံၤယၤဘဉ်ဒီးတအိဉ်စီၤစုၤယံၤဒီးယၤဒ်လၢအပူၤကွံာ်အသိးဘဉ်, ဒိဉ်နၢ်,အါနှဉ်အဝဲသ့ဉ်အဲဉ်ယၤဒိဉ်မးန့ဉ်လီၤ. ယဟးအိဉ်သကိးပှၤ

လၢယဟံၵ်ခိၵ်ဟံၵ်ဃၢမ့ၢ်လၢအဝဲသ့ၵ်တူၵ်လိာ်မ့ာ်ယၢအယိန္ဒ်လီၤ. တဘျိတခီၵ်တံၤသကိးအ လၢအီသံးသ့ၵ်တဖၵ်ကွဲမ့ာ်ယၢလၢယကလဲၤမ့ာ်လၢသးခုဃုာ်ဒီးအဝဲသ့ၵ်အတၢ်ရဲၵ်တၢ်ကျဲၤဘၵ် ဆၵ်ယဟ့ၵ်က့ၤတၢ်စံးဆၢလၢယတၢ်အိၵ်ဆူၵ်အိၵ်ချုတဂ့ၤဘၵ်နှ့ၵ်လီၤ. တၢ်ကူစါဝံၤအလိၢ်ခံ, အဆိကတၢ်တသိလၢယဟံၵ်နှ့ၵ်ယဖိမုၵ်လူၤပိာ်ထွဲယခီၵ်ခါသ့ၵ်တ ဖၵ်ဒီးပိာ်ထွဲတၢ်လၢယမၤတမံၤဂ့ၤတမံၤဂ့ၤမ့ၢ်လၢအဝဲတနာ်အိၵ်ယၢဘၵ်နှ့ၵ်လီၤ. ဘၵ်ဆၵ်အခဲ အံၤအဝဲနာ်အိၵ်ယၢလၢယပူၤဖျဲးသဘျုကွံာ်လၢတၢ်မူးတၢ်ဘြိးသ့ၵ်တဖၵ်လံနှ့ၵ်လီၤ. မ့ၢ်လၢ သံးအယိ, ယမ့ၢ်ပှၤလၢအအၢအသိတဂၤခီဖျိလၢတၢ်သူစဲသ့ၵ်တဖၵ်ဟံးန့ၢ်ယတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါ သ့ၵ်တဖၵ်ခဲလာ်ဒီးတၢ်သ့ၵ်ညါန္ၢ်ပၢ်သ့ၵ်တဖၵ်နှ့ၵ်လီၤ. ဖဲလၢယပတုာ်နှ့ၢ်အဆၢကတိၢ်တၢ် ဂ့ၤတၢ်ဝါသ့ၵ်တဖၵ်ဟဲကွၤ်ကဒါကွၤ်ဆူယအိၵ်ခဲလာ်နှ့ၵ်လီၤ. လၢတၢ်နှ့ၵ်အယိယအဲၵ်ဒိး ဟ့ၵ်ဂံၢ်ဟ့ၵ်ဘါပှၤသူတၢ်မူၤတၢ်ဘြိးသ့ၵ်တဖၵ်လၢ

"နမ့ၢ်ဟ်လုၢ်ဟ်ပ့ၤလီၤနတၢ်အိၵ်မုနှ္ဒ်, ဝံသးစူၤလဲၤဆု DARE တၢ်ကူစါအလိၢ်ဒ်သိးန ကဘျိၵ်ကွၤ်ဘျါကွၤ်အဂီၢ်နှ္ဒ်တက့ၢ်. တၢ်လၢယမၤလိန့ၢ်တၢ်လၢယတၢ်အိၵ်မုအပူၤန္ဒ်, မ့ၢ်ဝဲတၢ် ဆၢတဲာ်လီၤသးလၢယကပတုာ်တၢ်သူစဲသံးမ့ၢ်တၢ်ဃုထၢတခါလၢယဒုးအိၵ်ထိၵ်အီၤလၢ ယတၢ်အိၵ်မုအပူၤန္ဒ်လီၤ."

လုၢ်လၢ်တၢ်စံၢ်(တၢ်ဘံး)အတၢ်ကူစါယါဘျါအကျိၤအကျဲ

လုၢ်လၢ်တၢ်စံၢ်တၢ်ကူစါယါဘျါမ့ၢ်စ့ၢ်ကီးကျဲတဘိလၢ(DARE Network)သူအီၤဒီးမၤလၢထိၵ်ပှၤထိၵ်, တုၤလီၤတီၤလီၤဖဲလၢတၢ်ဆိးကါအီၤလၢတၢ်ကူစါယါဘျါအပူၤန္ဒ်လီၤ.မၤစၢဒီးမၤလီၤစ့ၢဝဲဒၵ်တၢ်ကိတၢ် ခဲလၢဟဲဆိၵ်သနံးနၤသ့ၵ်တဖၵ်ဒီးမၤကိညၢ်ထိၵ်က့ၤဝဲဒၵ်တၢ်ဆါလီၤပနီၵ်သ့ၵ်တဖၵ်နှ့ၵ်လီၤ.

DARE အတၢ်ကူစါယါဘျါအတၢ်ရဲၵ်တၢ်ကျဲဒီးအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤသ့ၵ်တဖၣ်အံၤမံၤဟူသ့ၵ် ဖျါဝဲဒၣ်လာဒဲကဝီၤအပူၤန့ၣ်လီၤ. ဖဲလာယထံဉ်ဘဉ်ပှၤလာအပျုံၤထိဉ်လာတၢ်သူစဲသံးတၢ်မူၤ တၢ်ဘီးတဂၤဘျိဉ်ကှဲၤဘျါကှဲၤဖဲလာအဝဲဒိးန့ၣ်ဘဉ်တၢ်ကူစါဝံၤအလိၢ်ခံ, ယတူၢ်ဘဉ်လာတၢ်လီၤ ကမၢကမဉ်လာယဂီၢ်ဒိဉ်မးန့ၣ်လီၤ. ယတၢ်အိဉ်မူတၢ်လဲၤခီဖျိကဲထိဉ်ဝဲတၢ်အုဉ်သးတၢ်တမံၤတခါ လာ DAREအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ယသူစဲတၢ်မူၤတၢ်ဘီးအကလုာ်ကလုာ်သ့ၵ်တဖဉ်ဒ်အမ့ၢ် သံး, ပံၤသူ, ညါဖိ, ညါသူးဒိးကသံဉ်ကသ့ဉ်နှဉ်လီၤ. ဖဲလာယစးထိဉ်သူစဲသံးအဆၢကတိၢ်ယ သးနံဉ်အိဉ်ဒဉ်ထဲ ၂၀နံဉ်ဓိၤန့ၣ်လီၤ. ယမ့ၢ်တ့ၢ်ပှၤသူစဲတၢ်ဖိယံာ်တ့ၢ်မးဝဲ ၁၉နံဉ်နှဉ်ဒိးယဘျုး တံၢ်ယသးလာတၢ်မူၤတၢ်ဘီးအပူၤယိာ်ယိာ်ကလာ်နှဉ်လီၤ. ယကျဲတအိဉ်နီတဘိလာယ ကဃ့ၢ်သဘူထိဉ်ကွံာ်လာတၢ်ဘျးစဲဒိဉ်ဒိဉ်ယိာ်ယိာ်အပူၤန့ၣ်ဘဉ်. လိၢ်ကဝီၤပှၤဘဉ်မူဘဉ်ဒၢဒိး ယဟံဉ်ဖိဃီဖိဟ့ဉ်ယၤတၢ်မ့ၢ်လ်လာယမ့ၢ်ဒိးကူစါယသးလာ DARE တၢ်ကူစါယါဘျါ အလိၢ်နှဉ်ယကသဘူထိဉ်ကွံာ်လာတၢ်မူၤဘီးအပူၤန့ၣ်လီၤ. ဖဲန့ဉ်ယဆာတာ်လီၤယသးဒိးယ စးထိဉ်တူၢ်လိာ်တၢ်ကူစါန့ၣ်လီၤ. တၢ်ကူစါဝံၤအလိၢ်ခံဒ်ယတၢ်မ့ၢ်လ်အသိးယတူၤထိဉ်ဘးလာ ယတၢ်ပညိဉ်အလိၢ်ဒိးယတက့ၤသူစဲတၢ်မူၤတၢ်ဘီးတဘျုးလါန့ဉ်လီၤ. ဖဲန့ဉ်ယဒိးန့ၢ်က့ၤတၢ်အိ ဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချုလာယတၢ်အိဉ်မူအပူၤအဃိယလဲၤဃုဖံးဃုမၤတၢ်လာဒဲကဝီၤအချာန့ဉ်လီၤ.ဖဲန့ဉ်အ ဆာကတိၢ်ယစးထိဉ်သူစဲအိသံးဒိးယတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချုလီၤမ်ၢ်ကွံာ်အသိတဘျိလာယတၢ်အိဉ်မူ အပူၤဒိးယတၢ်အိဉ်သးနးထိဉ်ကဒိးန့ဉ်လီၤ. ဖဲန့ဉ် UNHCR ဒိးဂံၢ်ခီဉ်ထံး တၢ်ကရၢကရိသ့ဉ်တဖဉ်ဆ့ၣ်ယၤဆူတၢ်ဆါဟံဉ်ဘဉ်ဆဉ်ယဘျါကှဲၤတန့ဉ်ဘဉ်. လာတၢ်နှဉ်အ ဃိအဝဲသ့ဉ်ဆာတဲာ်ဆ့ၣ်ကှဲၤယၤဆူ DARE တၢ်ကူစါယါဘျါအလိၢ်သိတဘျိကဒိးန့ဉ်လီၤ. DARE ဟ့ဉ်ယၤတၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်အသိတဘျိကဒိး ယဒိးန့ၢ်တၢ်ကူစါယါဘျါလာလၢပွဲၤပွဲၤအ သိတဘျိကဒိးန့ဉ်လီၤ. တၢ်ကဲထိဉ်သးအါမံၤမ့ၢ်လာယတၢ်ဃုထၢကမဉ်အယိယဘဉ်လဲၤဒိးကူစါ ယါဘျါယသးလာတၢ်ကူစါအလိၢ်ခံဘျိန့ဉ်လီၤ. DARE ပှၤမၤသကိးတၢ်သ့ဉ်တဖဉ် ကျဲးစၢးမၤတၢ်လာအဂ့ၤကတၢ်ဖဲလာပလိဉ်ဘဉ်အဝဲသ့ဉ်အဆာကတိၢ်နှဉ်လီၤ.

ဟံဉ်ဖိဃီဖိတၢ်အုဉ်အသး (ပှၤဟဲကီၤတၢ်အမါ)

တၢ်လဲၤခီဖျိတၢ်လီၤဖျံၤလီၤဖုးလာအမ့ၢ်တၢ်သူစဲတဘဉ်ဘျီးဘဉ်ဒၢန့ဉ်မ့ၢ်ဝဲတၢ်တခါလာအဘျးစဲလိ ဉ်အသးဒိးတၢ်စုဆူဉ်ခီဉ်တကးဒိဉ်ဒိဉ်မ့ၢ်မ့ၢ်နှဉ်လီၤ. ပဟံဉ်ဖိဃီဖိတူၢ်ဘဉ်ခီဉ်ဘဉ်တၢ်ခီဖျိသးတ ၢ်တူၢ်ဘဉ်နးနးကလဲာ်ခီဖျိလာအဝဲသူဟံဉ်ပူၤဃီပူၤတၢ်စုဆူဉ်ခီဉ်တကးလာဟံဉ်ကိးဆာကတိၢ်ဒဲး နှဉ်လီၤ. ဒိဉ်နှၢ်အါနှဉ်, ယကျဲးစၢးပှၤတၢ်အီဉ်လာန့ၢ်ဂံၢ်နှၢ်ဘါတန့ၢ်ဘဉ်, ဆ့ၣ်ဖိသ့ဉ်တဖဉ်ဆူကျိ, အံးထွဲကွၢ်ထွဲအဝဲသ့ဉ်ဒိးယဂုာ်ကျဲးစၢးလာအဂ့ၤကတၢ်ဒိးလဲၤခီဖျိတၢ်သ့ဉ်တ

ဖဉ်ခဲလၢ်နှဉ်လီၤ. ယဟ့ဉ်ဂ်ၢ်ဟ့ဉ်ဘါအီၤလၢကလဲၤပတ့ာ်အတၢ်သူစဲသ့ဉ်တဖဉ်လၢ DARE တၢ်ကူစါယါဘျါအလိၢ်နှဉ်လီၤ. ယဆၢမ့ၢ်လ်ၢ်လၢအဝဲမ့ၢ်ဘျိဉ်က့ၤဘျါက့ၤနှဉ်အဝဲကမၤတၢ်တမံၤမံၤလၢအဂ့ၤလၢပဂီၢ်နှဉ်လီၤ. လၢကလဲၤခီဖျိတၢ်သ့ဉ်တဖဉ်အံၤအဖိခ်ဉ်တညီနိတစဲးဘဉ်နှဉ်လီၤ. ဖဲလၢအဒိးန့ၢ်တၢ်ကူစါလၢ DARE ဝံၤအလိၢ်ခံအဝဲပတ့ာ်ကွံဉ်ဝဲန့ၢ်ခဲလၢဉ်, အိဉ်က့ၤဒီးတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချဒီးပဟံဉ်ဖိယိဖိသ့ဉ်တဖဉ်အိဉ်က့ၤဒီးတၢ်သူဉ်ဖှဲသးညီလၢတၢ်အိဉ်မူအပူၤဒိးယသ့ဉ်ညါဘဉ်လၢယတၢ်မ့ၢ်လ်ၢ်လၢထိဉ်ပဲၤထိဉ်ဝဲဇဉ်နှဉ်လီၤ.

တၢ်ကူစါယါဘျါခီဖျိတၢ်သူဉ်တၢ်ဖျဲးတကပၤ

မၤစၢၤဝဲဇဉ်ပှၤလၢအပူၤဖျဲးထိဉ်ကွံဉ်လၢတၢ်သူစဲတၢ်မူၤတၢ်ဘိုးသ့ဉ်တဖဉ်အဂီၢ်,ပှၤဆါလၢအမၤဘျုးစဲ(အသးစၢ်ဆၢလၢတၢ်သူဉ်တၢ်ဖျဲးအတၢ်ကူစါယါဘျါ)ကသူဉ်သကိးဝဲဇဉ်တၤသူတၤသဉ်ဒီးတၢ်ဒိးတၢ်လဉ်တပူၤယိ,မ့ၢ်ဇ်သိးအဝဲသ့ဉ်ကအိဉ်က့ၤဒီးတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချလၢအဂ့ၤဒီးသူဉ်ဖှဲသးညီလၢအတၢ်အိဉ်မူအပူၤနှဉ်လီၤ.

၁၀။ ယဆိကမိဉ်မ့ၢ်တၢ်အဂ့ၤဘဉ်ဆဉ် မ့ၢ်တၢ်မၤကဲထိဉ်တၢ်ကီနိၢ်နိၢ်

ဖဲလၢယထံဉ်ပှၤသူသံးတၢ်မူၤတၢ်ဘိုးတဘျိလ်ၢ်လ်ၢ်, ယကွၢ်ဒိးဖျါဂ့ၤဒိဉ်မးလၢယဂီၢ်နှဉ်လီၤ. လၢပတၢ်ဆဲးတၢ်လၢအပူၤပသူသံးဘဉ်ဆဉ်မ့မ့ၢ်ယၤနှဉ်ယသူအီၤလၢအကျိၤအကျဲတဘဉ်ဘဉ်နှ့ၢ်လီၤ. ယကွၢ်လိဒိးမၤပိာ်ပှၤဂၤအခံဒိးလၢခံကတၢ်နှဉ်ယကဲထိဉ်ပှၤသူစဲတၢ်ဖိတဂၤနှဉ်လီၤ. ယသူညါဖိ , ကသံဉ်ကသ့ဉ်, သံးဒိးအိဉ်သဘျုဉ်သဲးသဉ်နှဉ်လီၤ.တၢ်မူၤတၢ်ဘိုးသ့ဉ်တဖဉ်မၤဟးဂီၤမၤဘဉ်ဒိယနီၢ်ခိဒိးနီၢ်သးအတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချသ့ဉ်တဖဉ်နှဉ်လီၤ. ခိဖျိယသူစဲတၢ်မူၤတၢ်ဘိုးတဖဉ်လုဉ်ကိလုဉ်ကဟ်ဏယိ, တၢ်သ့ဉ်တဖဉ်ဒုးအိဉ်ထိဉ်တၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချတၢ်

ဂ့ၢ်ကိသ့ဉ်တဖဉ်ဆူတ်ၢ်ကိတ်ၢ်ခဲန့ဉ်လီၤ. ယမ့ၢ်ပှၤတဂၤလၢဒုးအိဉ်ထိဉ်တ်ၢ်ကိတ်ၢ်ခဲလၢပှၤတဝၤအ
ပူၤန့ဉ်လီၤ. တဘျိလ်ၢ်လ်ၢ်ဖဲလၢယမ့ၢ်သ့ဉ်နီဉ်ထိဉ်က့ၤယတ်ၢ်စဲအတ်ၢ်အိဉ်မူန့ဉ်, ယတူ့ၢ်
ဘဉ်လၢယမဲာ်ဆုးဒိဉ်မးလၢယတ်ၢ်သကဲးပဝဲးသ့ဉ်တဖဉ်အဃိန့ဉ်လီၤ. ယစံးဘျုးစံးဖြိဉ်ဘဉ်က့
ၤလၢယအိဉ်ဒီးယဟံဉ်ဖိဃိဖိဒီးပှၤတဝၤပှၤဘဉ်မူဘဉ်ဒါသ့ဉ်တဖဉ်အတ်ၢ်မၤစၢၤ,ဟ့ဉ်ဂ်ၢ်
ဟ့ဉ်ဘါယၤဒီးဒုးနဲဉ်က့ၤယၤကျဲလၢအဂ့ၤလၢယကအိဉ်ယံၤက့ၤဒီးတ်ၢ်သူစဲတဘဉ်ဘျိုးဘဉ်ဒါသ့
ဉ်တဖဉ်န့ဉ်လီၤ. အဆိကတ်ၢ်တဘျိလၢ DARE အတ်ၢ်မၤလိၢ်နှဉ်ယဘဉ်ကွၢ်ဆၢဉ်မဲာ်ဒီး
တ်ၢ်ဆါလီၤပနီဉ်ဒိဉ်ဒိဉ်မ့ၢ်မ့ၢ်နှဉ်လီၤ.ယအိဉ်စ့ၢ်ကီးဒီးတ်ၢ်သးဃ့အီဒီးဖဲန့ဉ်ပှၤမၤတ်ၢ်ဖိသ့ဉ်တဖဉ်
ဆဲးန့ၢ်ယၤထးလၢယန်ၢ်လၢတန်ဲအတိၢ်ပူၤလၢတ်ၢ်နှဉ်အဃိယအိဉ်မှာ်ထိဉ်က့ၤန့ဉ်လီၤ. ယ
မ့ၢ်ထိဉ်သတြိၤတ်ၢ်လီၤဆိန့ဉ်, တချုးလၢယလဲးဒိးကူစါယသးဘဉ်နှဉ်ယဟံဉ်ပူၤဃီပူၤပဲၤဒီးတ်ၢ်
အ့ဉ်လိာ်ဆိးက့လိာ်ဒီးပတအိဉ်ဒီးတ်ၢ်ဃုတ်ၢ်ဖိးဘဉ်နှဉ်လီၤ. ဒိဉ်နှ့ၢ်အါန့ၢ်,ပှၤကွၢ်တလီၤယၤဒီး
လၢအဝဲသ့ဉ်အတ်ၢ်ထံဉ်နှဉ်ယမ့ၢ်ပှၤတဂၤလၢဒုးအိဉ်ထိဉ်တ်ၢ်ဂ့ၢ်ကိသ့ဉ်တဖဉ်နှဉ်လီၤ. ဒ်လဲဉ်ဂ့ၤ
ဂ့ၤဖဲလၢယဒီးန့ၢ်ဘဉ်တ်ၢ်ကူစါလၢလၢပဲၤပဲၤဝံၤအလိၢ်ခံဆၢကတိၢ်,အဝဲသ့ဉ်ဆီတလဲက့ၤအတ်ၢ်ထံ
ဉ်သ့ဉ်တဖဉ်လၢယဖိခိဉ်နှဉ်လီၤ. ဆၢကတိၢ်လၢအပူၤကွံာ်ယမ့ၢ်ဃ့ယမါစ့နှဉ်အဝဲသးဒိဉ်ယၤမ့ၢ်
လၢသ့ဉ်ညါဝဲယမ့ၢ်နှ့ၢ်စ့ယကလဲၤပ့ၤအီသံး,တ်ၢ်မူၤတ်ၢ်ဘိုးသ့ဉ်တဖဉ်နှဉ်လီၤ. ဘဉ်ဆဉ်အခဲအံၤ
ယမ့ၢ်ဃ့အစ့နှဉ်အဝဲဟ့ဉ်ယၤဂ့ၤဂ့ၤဝါဝါမ့ၢ်လၢအဝဲနာ်ယၤအဃိန့ဉ်လီၤ. ပှၤလၢယဟံဉ်ခိဉ်ဟံဉ်
ဃၢသ့ဉ်တဖဉ်စံးထိဉ်ပတြၢယၤဒီးဟ်လု်ၢ်ဟ်ပ့ၤယၤခီဖြိယဆီတလဲယတ်ၢ်အိဉ်မူသ့အဃိန့ဉ်လီ
ၤ. ယဒီးန့ၢ်က့ၤယသူးယသ့ဉ်ယလၤကပီၤဒိးဒုးအိဉ်ထိဉ်တ်ၢ်ရ့လိာ်မှာ်လိာ်လၢအဂ့ၤဃ့ာ်ဒီးပှၤအ
ဂၤသ့ဉ်တဖဉ်နှဉ်လီၤ. ယစံးသ့ဝဲဒဉ်လၢ **“နမ့ၢ်ကဲထိဉ်ပှၤသူစဲတ်ၢ်
မူၤတ်ၢ်ဘိုးန့ဉ်နတ်ၢ်အိဉ်မူကအိဉ်လၢတ်ၢ်လီၤဘဉ်ယိဉ်ဘဉ်ဘိုအလိၢ်နှဉ်လီၤ. နလု်ၢ်နပ့ၤကလီၤမ်ၢ်
ကွံာ်ဒီးပှၤတဟ်လု်ၢ်ဟ်ပ့ၤနၤနီတဂၤလၢၤဘဉ်နှဉ်လီၤ. လၢတ်ၢ်နှဉ်အဃိနကားးဆိကမိဉ်ဘဉ်ဃး
တ်ၢ်ဂ့ၢ်သ့ဉ်တဖဉ်အံၤန့ဉ်လီၤ. နမ့ၢ်သူစဲအီၤဲခဲအံၤန့ဉ်နအိဉ်ဒံးဒီးတ်ၢ်ဆၢကတိၢ်လၢနကပတုာ်ကွံာ်
တ်ၢ်သူစဲတဘဉ်ဘျိုးဘဉ်ဒါသ့ဉ်တဖဉ်နှဉ်လီၤ”** ပှၤမၤတ်ၢ်ဖိသ့ဉ်တဖဉ်တဘျိတခိဉ်ဟဲအိဉ်သကိ
းယၤလၢယဟံဉ်လၢလူၤပိာ်ထွဲကွၤမ့ၢ်ယပူၤဖျဲးဒီးတ်ၢ်သူစဲစ့ၢ်ကီးန့ဉ်ဓါ. မ့ၢ်စံးတီတီလိၤလိၤန့ဉ်ယ
အိဉ်မူခီဖြိလၢပှၤတ်ၢ်ဟ့ဉ်ဂ်ၢ်ဟ့ဉ်ဘါယၤသ့ဉ်တဖဉ်ဒီးဒုးနဲဉ်ယၤကျဲလၢအဂ့ၤသ့ဉ်တဖဉ်လၢကအို
ဉ်ယံၤသဘျကွံာ်ကွၤ်ဒီးသံးတ်ၢ်မူၤတ်ၢ်ဘိုးသ့ဉ်တဖဉ်အဃိယဟ်လု်ၢ်ဟ်ပ့ၤအဝဲသ့ဉ်တဖဉ်နှဉ်လီၤ.
ယသူဉ်မံသးမှာ်ဃ့ာ်ဒီးပှၤမၤတ်ၢ်ဖိသ့ဉ်တဖဉ်အတ်ၢ်မၤလိၤလိၢ်လိၤ
လးလၢပှၤတဝၤအပူၤန့ဉ်လီၤ. ယအဲဉ်ဒိးစံးဘျုးစံးဖြိဉ်က့ၤ DAREတ်ၢ်ကရၢကရိလၢအတ်ၢ်ဖံးတ
ၢ်မၤသ့ဉ်တဖဉ်ဂ့ၤဒိဉ်မးန့ဉ်လီၤ.

၁၁။ တ၊်အိဉ်မူဆီတလဲကှၤလ၊ DARE အတ၊်မၤလီ၊်

ယအဲဉ်ဒိးမၤကွ၊်တ၊်လ၊အသိကိးမံးဒဲးဃုာ်ဒိးယတံၤသကိးသ့ဉ်တဖဉ်နှဉ်လီၤ. တ၊်ဝဲအံၤက မ့၊်ဝဲသးစ၊်အလုၤ်အလ၊်တခါနှဉ်လီၤ. ယကျဲးစးသူကွ၊်တ၊်အကလုာ်ကလုာ်ဃုာ်ဒိးယသ ကိးသ့ဉ်တဖဉ်ဒ်အမ့၊် ညါဖိ,သံးလ၊ပှၤကစ၊်မၤဝဲ,ညါသူး,,သဘျုဉ်သဲးသဉ်ဒိးကသံဉ်က သ့ဉ်တဖဉ်နှဉ်လီၤ. ဖဲလ၊ယသူဝဲကသံဉ်ကသ့ဉ်အဆ၊ကတိ၊်ယတူ၊်ဘဉ်မုာ်ဝဲဘဉ်ဆဉ်ယ ကိးယု၊်ဘိဃ့ထိနှဉ်လီၤ. ဆ၊ကတိ၊်ဖဲနှဉ်ယမံတနှဉ်အိဉ်တဝံဉ်လ၊ဘဉ်နှဉ်လီၤ. ဖဲလ၊ယမ့၊်သူ ညါဖိအဆ၊ကတိ၊်နှဉ်ယတ၊်ဆိကမိဉ်ဒိးယသးနှဉ်လီၤက်ဒ်သိးယယူၤလ၊မူဖးဖိနှဉ်လီၤ. ယဟံ ဉ်ဖိဃီဖိဟ့ဉ်ဂံ၊်ဟ့ဉ်ဘါယၤလ၊ယလဲဒိးကူစါယသးလ၊ DAREတ၊်မၤလီ၊်နှဉ်လီၤ. လ၊အဝဲသ့ ဉ်အတ၊်အဲဉ်ဒိးအတ၊်မၤစ၊အဃိ, လ၊ခံကတ၊်ယဆ၊တဲာ်လီၤယသးလ၊ယကတူ၊်လိာ်တ၊်ကူစါ ယါဘျါနှဉ်လီၤ. လ၊တ၊်ကူစါအဆ၊ကတိ၊်နှဉ်, ပသ့ဉ်ညါလိာ်သးတဂၤဒိးတဂၤဒိးဟ့ဉ်ခိဟ့ဉ်နိၤ လီၤပတ၊်လဲၤခိဖျိလ၊အဘဉ်ဃးဒိးတ၊်သူစဲသံးတ၊်မူၤတ၊်ဘီၤတဖဉ်ဒိးယဒိး နှဉ်ယတံၤသကိးအသိသ့ဉ်တဖဉ်လ၊ DARE တ၊်မၤလီ၊်နှဉ်လီၤ. ပှၤမၤတ၊်ဖိသ့ဉ်တဖဉ်သး ဂ့ၤဒိဉ်မးဒိးအဝဲသ့ဉ်ကူစါပှၤဒ်သိးသိးလ၊တအိဉ်ဒိးတ၊်ကွ၊်တလီၤသ့ဉ်တဖဉ်နှဉ်လီၤ. တနှံတဘ ျိုပအိဉ်ဒိးတ၊်ဟ၊ထိဉ်သးအတ၊်ရဲဉ်တ၊်ကျဲလ၊အမၤစ၊ယၤဒ်သိးထုးထိဉ်ကွံာ်တ၊်စုဉ်တ၊် ပျ၊်လ၊ယမိ၊်ပှ၊်အပူၤနှဉ်လီၤ. တချုးလ၊ယဟဲလ၊ DARE တ၊်မၤလီ၊်ဒုံးဘဉ်နှဉ်ယတ၊်အိဉ် ဆူဉ်အိဉ်ချုတဂ့ၤဘဉ်ဒိးယအိဉ်ဒိးတ၊်သးဃ့အီကိးဆ၊ကတိ၊်ဒဲးနှဉ်လီၤ. ဖဲလ၊ယဒိးနှ၊်တ၊်ကူစါ လ၊လ၊ပဲၤပဲၤအဆ၊ကတိ၊်ယအိဉ်ဆူဉ်ထိဉ်က့ၤ, ယမံမုာ်အိဉ်ဝံဉ်သိတဘျီကဒိးဒ်ပှၤဘဉ်လီ၊်ဘဉ် စးတဂၤအသိးနှဉ်**လီၤ. DARE မ့၊်တ၊်လီ၊်ထဲတခါဒိၤလ၊ပှၤလ၊အဲဉ်ဒိးသဘျကွံာ် အသးလ၊တ၊်သူစဲသံး,,တ၊်မူၤတ၊်ဘီၤသ့ဉ်တဖဉ်နှဉ်လီၤ. ခဲအံၤယဘျိဉ်က့ၤဘျါက့ၤလဲဒိးယ ဟ်ကဖၣလ၊သးဒိးအဲဉ်ဒိးစံးလ၊တဘျီအခါယမ့၊်တ့၊်ပှၤသူစဲတ၊်ဖိတဂၤဘဉ်ဆဉ်အခဲအံၤယထူဉ် ဖျိးသဘျထိဉ်ကွံာ်လ၊တ၊်မူၤတ၊်ဘီၤအကလုာ်ကလုာ်သ့ဉ်တဖဉ်လံနှဉ်လီၤ.**

မါအတ၊်ဟ့ဉ်ခိဟ့ဉ်နိၤလီၤ

ဖဲလ၊အသူတ၊်မူၤတ၊်ဘီၤအဆ၊ကတိ၊်နှဉ်, ယတူ၊်ဘဉ်လ၊ယတ၊်အိဉ်မူလီၤဆီလိာ်အသးဒိး ပှၤအဂၤသ့ဉ်တဖဉ်နှဉ်လီၤ. ဟံဉ်ဒူဉ်ဃီထ၊အဂုၤအဂၤသ့ဉ်တဖဉ်ပဲၤဝဲဇဉ်ဒိးတ၊်ဃုတ၊်ဖိးဒိးတ၊် သူဉ်ဖှံသးညီအဆ၊ကတိ၊်, မ့မ့၊်ယဟံဉ်ပူၤဃီပူၤပဲၤဝဲဇဉ်ဒိးတ၊်အ့ဉ်လိာ်ဆိးက့လိာ်သးအဃိ ယတအဲဉ်ဒိးအိဉ်တပူၤဃီဒိးအိၤနိတစဲးလ၊ဘဉ်နှဉ်လီၤ. ဖဲလ၊အမူၤအဆ၊ကတိ၊်အဝဲဒုးအိဉ်ထိ ဉ်တ၊်ကိတ၊်ခဲဒိးမၤဟးဂူၤဟးဂီၤတ၊်လ၊ဟံဉ်ပူၤဃီပူၤနှဉ်လီၤ. တဘျီတခိဉ်အဝဲကိးပသူကိးပသိ

လၢဖးဖိမုၢ်ဒီးယတူၢ်ဘဉ်လၢယမဲာ်ဆုးဖိဉ်မးနှဉ်လီၤ. ယကျဲးစၢးဟ့ဉ်ဂံၢ်ဟ့ဉ်ဘါအီၤလၢကဒိးနှ့ၢ် တၢ်ကူစါယါဘျါဒီးလၢခံအဝဲလဲၤပတ့ဉ်တၢ်မူၤတၢ်ဘီၤသ့ဉ်တဖဉ်လၢ DARE တၢ်မၤလီၢ်နှဉ်လီၤ.အခဲအံၤအဝဲဘျိဉ်က့ၤဘျါက့ၤဖိဒးအတၢ်အိဉ်မူအလုၢ်အလၢ်ဖိဒးအတၢ်ဆိက မိဉ်အကျိၤအကျဲသ့ဉ်တဖဉ်ဆီတလဲက့ဉ်အသးနှဉ်လီၤ.ပအိဉ်က့ၤဖိဒးဟံဉ်ဃီလၢအလိၤအဲဉ်လီၤ ကွံဖိဒးပဒုးအိဉ်ထိဉ်က့ၤတၢ်သူဉ်ဖှံသးညီအသိတဘျိကဖိဒးနှဉ်လီၤ. အခဲအံၤအဝဲဟံးနှ့ၢ် က့ၤမူဒၢခဲလၢ်ခဲဆ့ဖိဒးထိဘိအဝဲအံၤထွဲကွၢ်ထွဲပှၤပဲၤဒိးတၢ်အဲဉ်တၢ်ကွံနှဉ်လီၤ.

၁၂။ ဟ်တ့ၢ်ကွံဉ်တၢ်အိဉ်မူလီၢ်လံၤ

ဒ်သိးဒိးယတၢ်ကိတၢ်ခဲကလိၤစုၤအဂိၢ်ယမုာ်လၢသးခုဒိးယတံၤသကိးတဖဉ်ဒိးဖဲနှဉ်ယစး ထိဉ်သူတၢ်မူၤတၢ်ဘီၤနှဉ်လီၤ. ယစးထိဉ်သူစဲမၤကွၢ်တၢ်မူၤတၢ်ဘီၤသ့ဉ်တဖဉ်ဒိးယတၢ်အိဉ်မူကဲ ထိဉ်က့ၤပှၤစဲတၢ်ဖိနှဉ်လီၤ. ယစးထိဉ်သူစဲဖဲယအသးအိဉ် ၂၅နံဉ်ဒိးလီၢ်ခံနှဉ်ယသူပံၤ,သံးဒိး တၢ်မူၤတၢ်ဘီၤအဂုၤအဂၤသ့ဉ်တဖဉ်နှဉ်လီ. တဘျိတခိဉ်လၢယကပ္မၤအိဉ်အဂိၢ်ယစ့တအိဉ်ဘဉ် အဃိယအိဉ်ဒဉ်တဘျုဉ်သဲးသဉ်ဒိးအိမိာ်ထူသ့ဉ်တဖဉ်နှဉ်လီၤ. ယဆဲးသူတၢ် မူၤတၢ်ဘီၤလၢ ၂၅နံဉ်အတိၢ်ပူၤနှဉ်လီၤ. ဖဲလၢယအိဉ်လၢတၢ်ဆါဟံဉ်လၢခိဉ်နှာ်တဘဉ်လိၢ် ဘဉ်စးအလိၢ်နှဉ်ယဟံဉ်ဖိဃီဖိဒိးခိဉ်နၢ်သ့ဉ်တဖဉ်ဟ့ဉ်ဂံၢ်ဟ့ဉ်ဘါယၤလၢဖိးနှ့ၢ်က့ၤတၢ်ကူ ဆါယါဘျါ DARE အတၢ်မၤလီၢ်ဒိးဖဲနှဉ်ယဆၢတဲာ်လီၤယသးလၢယကကျဲးစၢးတူၢ်လိာ် တၢ်ကူစါနှဉ်လီၤ. ဖဲလၢယဟဲတုၤလၢတၢ်ကူစါအလိၢ်နှဉ်ယအိဉ်ဒိးတၢ်ဆါလီၤပနီဉ်ဒိဉ်ဒိဉ်မုၢ်မုၢ် နှဉ်လီၤ. ဒ်လဲဉ်ဂ့ၤဂ့ၤယတံၤသကိးတဖဉ်ဒိးသရဉ်ပှၤဘဉ်မူဘဉ်ဒၢတဖဉ်အံၤထွဲကွၢ်ယၤနှဉ်လီၤ. ဖဲလၢတၢ်ကူစါဝံၤအလိၢ်ခံယနီၢ်ခိနီၢ်သးသ့ဉ်တဖဉ်က့ၤဘဉ်လိၢ်ဘဉ်စးက့ၤအသးတနံၤဘဉ်တနံၤ နှဉ်လီၤ. အိဉ်မူက့ၤတၢ်အိဉ်မူလၢအသိဒ်ပှၤအသိတဂၤဃုာ်ဒိးသးလၢအကဆီဒိးသးလၢအသိဖဲန့ ဉ်ယသူဉ်ခုသးခုလၢယက့ၤအိဉ်က့ၤဒိးတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချုနှဉ်လီၤ. ယဒုးအိဉ် ထိဉ်ယတၢ်တိာ်ကျဲၤဘဉ်ဃးတၢ်လၢယမၤသ့လၢပှၤတဝၤအပူၤဒိးယဟံဉ်ဖိဃီဖိလၢခါလၢကဟဲအ ဂိၢ်သ့ဝဲနှဉ်လီၤ. ဒ်သိးယကအိဉ်ယံၤဒိးတၢ်မူၤတၢ်ဘီၤအဂိၢ်,ဒိးလၢကသူတၢ်မူၤတၢ်ဘီၤအ ခၢဉ်စးနှဉ်ယလဲၤက့ၤဆူလာ်ဖးထံအကျးနှဉ်လီၤ. တဘျိတခိဉ်ယလဲၤလီၤလုၢ်ထံပြိၢ်ထံလၢထံကျိ အပူၤ, ယလိာ်ကွဲဖျာ်ထူဒိးလဲၤအိဉ်သကိး DAREအတၢ်မၤလီၢ်လၢကဟ့ဉ်ခီဟ့ဉ်နိၤလီၤတၢ်သ့ ဉ်ညါန်ၢ်ပၢ်ဒိးတၢ်အိဉ်မူအတၢ်လဲၤခီဖျိတသ့ဖဲအသ့နှဉ်လီၤ. ယတၢ်အိဉ်မူဂ့ၤထိဉ်က့ၤ ဒိးယသူဉ်မံသးမုာ်လၢတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤသ့ဉ်တဖဉ်ခဲလၢ်လၢ DAREအတၢ်မၤလီၢ်နှဉ်လီၤ.

DARE အတၢ်ဖံးတၢ်မၤသ့ဉ်တဖဉ်မ့ၢ်တၢ်လၢကဲဘျုးကဲဖြိဉ်ဒိဉ်မးလၢပဒဲကဝီၤပှၤတဝၤအပူၤန့ဉ်လီၤ. လၢတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤခဲလာ်အကျါတၢ်ဟ့ဉ်ပိညါဒီးတၢ်ကူစါယါဘျါန့ဉ်မ့ၢ်တၢ်ရဲဉ်တၢ်ကျဲၤလၢအကဲဘျုးကဲဖြိဉ်ဒိဉ်ကတၢ်၊နှ့ဉ်လီၤ.

၁၃။ တၢ်ဆၢတဲာ်လီၤသး

ယသူစဲပံၤ, ကသံဉ်ကသ့ဉ်, ညါဖိ, သံးအကလုာ်ကလုာ်ဒီးသူအီၤယံာ်ဝဲ ဖဲနံဉ်ဒ်အမ့ၢ်ပှၤစဲတၢ်ဖိတဂၤအသိးန့ဉ်လီၤ. လၢအပူၤကွံာ်ယမ့ၢ်ပှၤတဂၤလၢပှၤနာ်နှ့ၢ်အီၤတသ့ဘဉ်နှ့ဉ်လီၤ. ဖဲလၢယမူၤအဆၢကတီၢ်ယလုၢ်လၢ်သကဲးပဝးဆီတလဲက့ၤအသးဆူပှၤလၢဟးဃုတၢ်အ့ဉ်လိာ်ဆိးက့လိာ်တဂၤန့ဉ်လီၤ. ယသူတၢ်မူၤတၢ်ဘီးတုၤလီၤလၢယဒိးန့ၢ်ဘဉ်ကလံၤဒိတၢ်ဆါဒီးကဲထိဉ်ပှၤဖၢစၢ်ဖိန့ဉ်လီၤ. လၢယတၢ်အိဉ်သးဆါနးကတၢ်ဒဉ်လဲာ်အပူၤယတဒိကနဉ်ပှၤနီတဂၤအတၢ်ဟ့ဉ်ကူဉ်ဟ့ဉ်ဖးတဖဉ်နှ့ဉ်ဘဉ်. ယဟံဉ်ဖိဃီဖိဒီးယတံၤသကိုးသ့ဉ်တဖဉ်မၤန့ၢ်ဆီဉ်ခံယၤလၢယကလဲၤဆူ DARE တၢ်ကူစါအလိၢ်ဒီးကမ့ၢ်က့ၤဝဲကျဲထဲတဘိဓိၤဖဲလၢယတၢ်အိဉ်သးဆါနးအဆၢကတီၢ်အခါန့ၢ်လီၤ. အဆိကတၢ်ယတအၢဉ်လီၤပိာ်ထွဲဒီးအဝဲသ့ဉ်ဘဉ်, ခီဖျိယတၢ်သူစဲတၢ်မူၤတၢ်ဘီးအံၤယပတုာ်အီၤတန့ၢ်ဘဉ်ဒီးယတၢ်သးဃ့အီအိဉ်စ့ၢ်ကီးဖိဉ်ဖိဉ်မ့ၢ်မ့ၢ်နှ့ဉ်လီၤ. လၢခံကတၢ်ပှၤကိးဂၤဖဲးဟ့ဉ်ဃဉ်ဝဲဒီးပျဲယမၤတၢ်လၢယအဲဉ်ဒိးမၤသ့ဉ်တဖဉ်နှ့ဉ်လီၤ. ဝံၤအလိၢ်ခံ, ယဟ်သူဉ်ဟ်သးလၢပှၤတကနဉ်ဃုာ်ယၤနီတဂၤဖဲလၢယဃ့တၢ်မၤစၢၤတဘျိလ၊်လ၊်နှ့ဉ်လီၤ. ယသ့ဉ်ညါလီၤယသးလၢယမ့ၢ်လူၤပိာ်ထွဲယတၢ်မိဉ်နှ့ၢ်သးလီတၢ်ဘဉ်သးန့ဉ်ယကသံကွံာ်လၢအဆိအချနှ့ဉ်လီၤ. လၢတၢ်နှ့ဉ်အဃိယဃ့ကညးယဟံဉ်ဖိဃီဖိလၢကဆုၢယၤဆူ DARE တၢ်ကူစါအလိၢ်နှ့ဉ်လီၤ. အဆိကတၢ်တသိယအိဉ်ဒီးတၢ်လဲၤခီဖျိဒ်အမ့ၢ်တၢ်သးဃ့အီဒီးတၢ်ဆါလီၤပနီဉ်တဖဉ်ဃုာ်ဒီးနီၢ်ခိနီၢ်သးအတၢ်ဂ့ၢ်ကီသ့ဉ်တဖဉ်အကလုာ်ကလုာ်နှ့ဉ်လီၤ. ဒ်လဲဉ်ဂ့ၤတၢ်ကူဆါယါဘျါအံၤမ့ၢ်တၢ်လၢအမၤစၢၤကိညၢ်လီၤတၢ်ဆါလီၤပနီဉ်သ့ဉ်တဖဉ်နှ့ဉ်လီၤ.ပိညါတၢ်သ့ဉ်ညါန်ၢ်ပၢ်လၢတၢ်ကူစါအလိၢ်အံၤမၤစၢၤစ့ၢ်ကီးယၤလၢယကသ့ဒီသဒၢလီၤယကစၢ်သးလၢယသုတက့ၤသူစဲလၢၤတဂ့ၤအဂိၢ်နှ့ဉ်လီၤ. ဖဲလၢအသိ ၁၀ဝံၤအလိၢ်ခံယတူၢ်ဘဉ်လၢယအိဉ်မုာ်ထိဉ်က့ၤနှ့ဉ်လီၤ. ယမ့ၢ်တဆၢတဲာ်လီၤယသးဟဲဆူ DARE တၢ်ကူစါအလိၢ်ဘဉ်နှ့ဉ်ယကအိဉ်ဒီးတၢ်ဆါယံာ်ထၢအတၢ်ဆါ မ့တမ့ၢ်စူးကွံာ်သးသမူလံနှ့ဉ်လီၤ. ဘဉ်ဆဉ်အခဲအံၤယအိဉ်က့ၤဒီးတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချလၢယတၢ်အိဉ်မူအပူၤဒီးမ့ၢ်ပှၤတဂၤလၢဘဉ်ထွဲဘဉ်ဃးဖံးလၢပှၤတဝၤအပူၤန့ဉ်လီၤ. ယအဲဉ်ဒိးဟ့ဉ်ဂံၢ်ဟ့ဉ်ဘါပှၤသူစဲတၢ်ဖိလၢနကဲထိဉ်ဝဲ

ပုဂ္ဂစဲတ်ဖိန္ဒ်ညီဝဲဇဉ်ဘဉ်ဆဉ်လ၊နကပတုာ်ကွံာ်တ်မူၤတ်ဘိုးအဂိၢ်နှဉ်လိဉ်ဘဉ်လ၊နကဘဉ် ဟ့ဉ်လီၤနသးန္ဒဉ်လီၤ. နမၤထဲတဂၤဓိၤတသ့ဘဉ်, ဘဉ်ဆဉ် DARE ပုၤမၤတ် ဖိကရ၊မၤစ၊နၤသ့ဝဲဇဉ်နှဉ်လီၤ. ထဲဇဉ်တမံၤဓိၤလ၊နကဘဉ်ဆ၊တဲာ်လီၤနသးဒီးဒိကန်၊အဝဲသ့ဉ် နှဉ်လီၤ.

၁၄။ မၤဂ့ၤထိဉ်က့ၤယတ်၊အိဉ်မူအသီတဘျီလ၊ခါလ၊ကဟဲ

ယစးထိဉ်သူတ်မူၤတ်ဘိုးဖဲယသးနံဉ်အိဉ် ၁၅နံဉ်ဒီးယသးအီၤယံာ်ဝဲ ၁၅နံဉ်နှဉ်လီၤ. ယသူ ကသံဉ်ကသ့ဉ်, ညါဖိဒီးတဘျိတခိဉ်ယန၊ကီဉ်နှဉ်လီၤ. ဘူးတ့၊်မးလ၊ယကသံခီဖျိယသူတ်လုဉ်ကိလုဉ်ကဟ်အဃိနှဉ်လီၤ. ယအိဉ်ဒီးဟံဉ်ဃိတ်စုဆူဉ်ခိဉ်တကး, အ့ဉ်လိာ်ဆိးက့လိာ်သးဒီးပုၤအဂၤ, မၤဟးဂီၤတ်ဖိတ်လံၤ, ကိးကသူပသိလ၊ဒဲကဝီၤပူၤဒီးအိဉ်ဟုဉ်တ်ဖိတ်လံၤတဖဉ်လ၊ပုၤအဂုၤအဂၤအဟံဉ်နှဉ်လီၤ. ညီန္၊်တ်သ့ဉ်တဖဉ်အံၤကဲထိဉ်အသးခီဖျိတ်မူၤတ်ဘိအတ်၊အ၊တ်သိသ့ဉ်တဖဉ်အဃိနှဉ်လီၤ. တကတိၢ်ဃိ, ယမှ၊်ဂ၊်စံးဘဉ်ဝဲဇဉ်ယဟံဉ်ဖိဃိဖိလ၊အအိဉ်ဒီးတ်လိၢ်တတီၤလ၊အတူ၊်လိာ်ပုၤစဲတ်ဖိဒီးကူစါအဝဲသ့ဉ်သ့လ၊ကဘျိဉ်က့ၤဘျါက့ၤလ၊တ်သူစဲတဘဉ်ဘျိုးဘဉ်ဇါသ့ဉ်တဖဉ်နှဉ်လီၤ. ယဟံဉ်ဖိဃိဖိဟ့ဉ်ဂံ၊် ဟ့ဉ်ဘါယၤဒီးယဆ၊တဲာ်လီၤယသးလ၊ယလဲၤဆူ DARE တ်၊ကူစါအလိၢ်နှဉ်လီၤ. ဖဲလ၊အသီတဆံအတိၢ်ပူၤန္ဒဉ်ယအိဉ်ဒီးတ်၊သးဃ့အိ, ထံဉ်တမံ့တ်, သူဉ်အ့နှသးအ့နှ, စုကန်း, မံတန္၊်အိဉ်တဝံဉ်ဘဉ်ဒီးယသးပ့ၤနီဉ်ယသးတဘျိန္ဉ်လီၤ. တချုးလ၊ယဟဲဒံးဘဉ်နှဉ်ထီဘိယတ်၊သးဃ့အီလ၊တ်မူၤတ်ဘိုးတဖဉ်အိဉ်ထီဘိ, သနာ်က့ဖဲလ၊ယဒိးန္၊်တ်၊ကူစါဝံၤနှဉ်သးတ်၊အဲဉ်ဒိးသူတ်မူၤတ်ဘိုးတဖဉ်လီၤမ၊်ကွံာ်ဝဲဇဉ်နှဉ်လီၤ. DARE တ်၊ဟူးတ်၊ဂဲၤသ့ဉ်တဖဉ်မ့၊်တ်လ၊အမၤစ၊ဝဲပုၤစဲတ်မူၤတ်ဘိုးနိ၊်နိ၊်ခီဖျိယထံဉ်ဘဉ်လ၊တ်၊ဆီတလဲအိဉ်ထီဉ်ဝဲဒိဉ်ဒိဉ်မ့၊်မ့၊်လ၊ပုၤစဲတ်ဖိအတ်၊အိဉ်မူအပူၤဖဲလ၊အဒိးန္၊်ဘဉ်တ်၊ကူစါယါဘျါတ်၊ရဲဉ်တ်၊ကျဲလ၊လ၊ပဲၤပဲၤအ၊ဆ၊ကတိၢ်နှဉ်လီၤ. ပုၤကီၤတ်ဖိတနိၤန္၊်က့ၤမေၤက့ၤတ်ဖံးတ်၊မၤ, တနိၤကဲထိဉ်ခိဉ်န၊်တဖဉ်ဒီးတနိၤဆဲးမၤက့ၤတ်လ၊ DARE တ်၊မၤလိၢ်ဒ်သရဉ်တဂၤအသိးန္ဉ်လီၤ. လ၊ DARE တ်၊ကူစါယါဘျါအလိၢ်ဒီးတ်၊ကူစါအတ်၊ရဲဉ်တ်၊ကျဲဒီတကတိၢ်နှဉ်ပတလိဉ်ဘဉ်ဟ့ဉ်တ်၊လ၊်ဘူဉ်လ၊်စ့ၤနီတမံၤဘဉ်နှဉ်လီၤ. ယဟ်သူဉ်ဟ်သးလ၊ DARE ပုၤမၤတ်ဖိတဖဉ်ကျဲးစၤးဝဲလ၊အဂ့ၤကတ၊်, ဘဉ်ဆဉ်တ်လိၢ်အိဉ်အါမးဖံးလ၊ DARE တ်၊ဟူးတ်၊ဂဲၤသ့ဉ်တဖဉ်တတုၤထိဉ်ထိဉ်ဘးမ့၊်လ၊တ်၊ဒုးလိာ်ယၤလိာ်သးဒီးတ်၊ဘံဉ်တ်၊ဘ၊အတ်၊ဂ့၊်ကီသ့ဉ်တဖဉ်လ၊ကီၢ်ကညီအပူၤန္ဉ်လီၤ. ဘဉ်ဆဉ်တဘဉ်ဟ့ဉ်ဃဉ်တဂ့ၤထိဘိပ

ဟ့ဉ်ဂံၢ်ဟ့ဉ်ဘါ DARE တၢ်ကရၢ်ကရိလၢ်ကဆဲးမၤဖံးးအတၢ်မၤလၢအဂ့ၤသ့ဉ်တဖဉ်နှဉ်လီၤ.

၁၅။ ကသံဉ်ကသ့ဉ်အတၢ်ကွဲနှၢ်လွဲနှၢ်

တဘျိအခါယမ့ၢ်ပှၤမၤသ့ဉ်ဖိတဂၤနှဉ်လီၤ. ညီနှၢ်ယဟးထိဉ်လၢဒဲကဝီၤအချဳဒီးလဲၤအိဉ်လၢခ့ပူၤပှၢ်ပူၤနှဉ်လီၤ. ယသူတ့ၢ်သံးဒီးကသံဉ်ကသ့ဉ်လၢအနံဉ် ၃၀အတိၢ်နှဉ်လီၤ. အါဒဉ်တက့ၢ်ယအိဝဲဒဉ်သံး, ဘဉ်ဆဉ်ယသူဝဲကသံဉ်ကသ့ဉ်နှဉ်ယတၢ်ပညိဉ်မ့ၢ်ဒ်သိးယမ့ၢ်မၤတၢ်ဒီးယသုတအိဉ်ဘုံးအိဉ်သါ, လီၤဘုံးလီၤတီၤတဂ့ၤအဂီၢ်နှဉ်လီၤ. ယစးထိဉ်သူအီၤမ့ၢ်လၢယဆိကမိဉ်အကဟ့ဉ်ယၤတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါလၢယတၢ်ဖံးတၢ်မၤအပူၤနှဉ်လီၤ. ဘဉ်ဆဉ်ယတဆိကမိဉ်နီတဘျိလၢတၢ်ဝဲအံၤကမၤဘဉ်ဒိဘဉ်ထံးယၤဃုာ်ဒီးတၢ်အါမံၤအတၢ်ပိာ်ထွဲထိဉ်အခံနှဉ်ဘဉ်. လၢလိၢ်ခံယမိၢ်ပှၢ်ဒီတဂၤဆါဝဲ, ယဖံးယဘ့ဉ်တဖျါဂ့ၤလၢၤဘဉ်ဒီးယတူၢ်ဘဉ်လၢယဂံၢ်စၢ်ဘါစၢ်နှဉ်လီၤ. ယဖိခွါဒီးပှၤလၢယခိဉ်ယဃၢၤဟ့ဉ်ဂံၢ်ဟ့ဉ်ဘါယၤလၢယလဲၤဒိးနှၢ်တၢ်ကူစါလၢ DARE တၢ်မၤလိၢ်နှဉ်လီၤ. ဖဲလၢတၢ်ကူစါအဆၢကတိၢ်နှဉ်ယမံတနှၢ်အိဉ်တဝံဉ်လၢၤဘဉ်. ဒီးတၢ်သးဃ့အိအိဉ်ကိးဆၢကတိၢ်ဖဲးနှဉ်လီၤ. DAREပှၤမၤတၢ်ဖိတဖဉ်ဂ့ာကျဲးစၢးမၤစၢၤယၤလၢအဂ့ၤကတၢ်နှဉ်လီၤ. တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤသ့ဉ်တဖဉ်တခါစုာ်စုာ်မၤစၢၤယၤဒ်သိးယကဘျိဉ်က့ၤဘျါက့ၤဂ့ၤဂ့ၤနှဉ်လီၤ. DAREပှၤမၤတၢ်ဖိသ့ဉ်တဖဉ်အံၤထွဲက္ၢ်ထွဲပှၤကီၤတၢ်ဖိသ့ဉ်တဖဉ်ဂ့ၤဂ့ၤဝါဝါဒ်သိးသိးကိးဂၤဖဲးနှဉ်လီၤ. ပမ့ၢ်ပိာ်ထွဲအဝဲသ့ဉ်တၢ်လၢအဟ့ဉ်ခီဟ့ဉ်နီၤလီၤပှၤနှဉ်ယအုဉ်ယသး ၁၀၀မျးကယၤပှဲၤပှဲၤလၢပပှၤတဝၤအပူၤကပူၤဖျဲးကွံဉ်ဒီးတၢ်သူစဲလၢတဘဉ်ဘျိးဘဉ်ဖါသ့ဉ်တဖဉ်နှဉ်လီၤ. DARE တၢ်ကရၢ်ကရိမၤစၢၤပှၤသ့ ၂၀မျးကယၤ, ပှၤတဝၤ ၃၀မျးကယၤဒီးပနီၢ်ကစၢ် ၅၀မျးကယၤနှဉ်လီၤ. ပန်ၢ်ပၢ်အီၤသ့ဂ့ၤဂ့ၤလၢပနီၢ်ကစၢ်တၢ်ပၤလီၤသးနှဉ်မ့ၢ်တၢ်လၢအရ့ဒိဉ်မးလၢပှၤစဲတၢ်ဖိသ့ဉ်တဖဉ်အဂီၢ်နှဉ်လီၤ. ပပၤလီၤပသးမ့ၢ်နှၢ်နှဉ်ပကသဘျကွံဉ်ဒီးပပၤလီၤပသးမ့တနှၢ်နှဉ်ပကက့ၤသူစဲကဖါက့ၤနှဉ်လီၤ. လၢတၢ်ကူစါယါဘျါအတၢ်ရဲဉ်တၢ်ကျဲၤဆၢကတိၢ်ပတလိဉ်ဟ့ဉ်တၢ်လၢ်ဘူဉ်လၢ်စ့ၤနီတမံၤဘဉ်. ယတၢ်ဆိကမိဉ်မ့ၢ်တကမဉ်ဘဉ်နှဉ်, နမ့ၢ်လဲၤဒိးနှၢ်တၢ်ကူစါယါဘျါတၢ်ရဲဉ်တၢ်ကျဲၤ, တၢ်လိၢ်ဒ်အမ့ၢ်ယိၤကိၢ်ဒီးကိၢ်ပယီၤနှဉ်နကဘဉ်ဟ့ဉ်တၢ်ကူစါယါဘျါအပ့ၤအါမးနှဉ်လီၤ. ယအဲဉ်ဒိးဟ့ဉ်ဂံၢ်ဟ့ဉ်ဘါ DARE လၢတဘဉ်ဟ့ဉ်အဃဉ်နီတဘျိလၢနတၢ်မၤဂ့ၤအဖိခိဉ်လၢပှၤတဝၤအပူၤတဂ့ၤ,ဒီးကျဲးစၢးအဂ့ၤကတၢ်လၢပှၤအသိတစိၤကသဘျကွံဉ်ဒီးတၢ်သူစဲလၢတဘဉ်ဘျိးဘဉ်ဖါသ့ဉ်တဖဉ်လၢခါဆူမဲာ်ညါအဂီၢ်နှဉ်တက့ၢ်.

ပက္ခ်ိစီၤထံဝ်ခီဒီး ပမုၢ်လၢ်ထံဉ်မှံလၢ မုၢ်တနံၤဖဲ
တၢ်မုဝ်တခုဉ်ကအိဉ်က့ၤဒီးပကက့ၤဆူပတၢ်အိဉ်ဆိဒီးဒီးလီၢ်လၢ
ပအိဉ်ဆိးတ့ၢ်လၢအပှဲၤဒီး ပတၢ်သ့ဉ်နီဉ်တဖဉ်အိဉ်အါမးအလိၢ်နှဉ်လီၤ

To Our Donors

&

Individual Donors

Your support is the foundation upon which DARE Network Stands

OUR SINCERE THANKS TO YOU ALL

ယတၱဆံဦးယတၱဟ်ဖျါ
လ၊ DARE Network အတၱ်ရၢကရိ

ပှၤတဝၤခိၣ်နၢ်

DARE Network မ့ၢ်တၢ်လိၢ်လ၊အရှဒိၣ်မးတခါလ၊ပှၤစဲတၢ်ဖိတဖၣ်အဂိၢ်ဒီးမၤစ၊ဒဲကဝီၤပှၤတဝၤလ၊ကသဘျကွံာ်ဒီးတၢ်သူစဲလ၊တဘၣ်ဘျိုးဘၣ်ဒၢသ့ၣ်တဖၣ်သ့ဝဲဒၣ်နှၣ်လီၤ. လ၊နှၣ်အမဲာ်ညါမ့ၢ်မဆါတနံၤအံၤတ်မူၤတၢ်ဘျိုးအတၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖၣ်အါထိၣ်ဝဲလ၊တၢ်နှၣ်အယိတၢ်ဟ့ၣ်ပိညါဒီးတၢ်သ့ၣ်ညါနၢ်ပၢ်နှၣ်မ့ၢ်တၢ်လ၊အရှဒိၣ်ကတၢ်နှၣ်လီၤ.

ဒဲကဝီၤသးစ့ၢ်

DARE Network မၤဒံးသုတၢ်မၤလ၊အဂ့ၤအံၤဃုာ်ဒီးဒဲကဝီၤပှၤဘၣ်မ့ဘၣ်ဒၢသ့ၣ်တဖၣ်ဒီးဂံၢ်ခိၣ်ထံးတၢ်ကရ၊ကရိအဂ့ၤအဂၤသ့ၣ်တဖၣ်ဘူးဘူးတံၢ်တံၢ်တကွၢ်. အဝဲသ့ၣ်ဟ့ၣ်ဝဲဒၣ်ပိညါတၢ်သ့ၣ်ညါနၢ်ပၢ်ဆူကျိဒီးပှၤတဝၤအပူၤခဲလာ်နှၣ်လီၤ. လ၊တၢ်နှၣ်အယိမ့ၢ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲလ၊ပှၤသးစ့ၢ်သ့ၣ်တဖၣ်ကသ့ၣ်ညါဒီသဒ၊လီၤကွၤအသးဒီးဟ်လုၢ်ဟ်ပ့ၣ်လီၤကွၤအတၢ်အိၣ်မူလ၊ကဟးဆဲးတၢ်သူတၢ်မူၤတၢ်ဘျိုးသ့ၣ်တဖၣ်နှၣ်လီၤ.

ပှၤတဝၤဂံၢ်ခိၣ်ထံးက၊

တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤသ့ၣ်တဖၣ်လ၊ DARE Network မၤဝဲနှၣ်အတၢ်ကဲဘျုးကဲဖြိၣ်အိၣ်ဝဲအါမးလ၊ပှၤတဝၤအပူၤနှၣ်လီၤ. ခီဖြိလ၊တၢ်ဟ့ၣ်ပိညါဒီးတၢ်ဟးအိၣ်သကိုးဟံၣ်အယိယဟ်သူၣ်ဟ်သးလ၊သးစ့ၢ်တနီၤဆီတလဲကွၤအလုၢ်လ၊်သကဲးပဝ်းတဖၣ်နှၣ်လီၤ. ဆ၊ကတိၢ်ခဲအံၤတၢ်မူၤတၢ်ဘျိုးအကလုာ်ကလုာ်ဒီသံးသ့ၣ်တဖၣ်ဟဲနှာ်လီၤဆူပဒဲကဝီၤပူၤနှၣ်လီၤ. အယိပလိၣ်ဘၣ်ဒံး DARE Network တၢ်က၊ရ၊ကရိလ၊ကဆဲးမၤဒံးတၢ်လ၊ပပှၤတဝၤအပူၤနှၣ်လီၤ.

ပှၤကီၤတၢ်ဖိ (ပှၤလ၊ဟဲပတာ်တၢ်မူၤတၢ်ဘျိုး)

ယတၱဟ်ဖျါယတၱဆံထံၣ်လ၊ DAREပှၤမၤသကိုးတၢ်နှၣ်မ့ၢ်ဝဲအဝဲသ့ၣ်မၤတၢ်လ၊အဂ့ၤကတၢ်နှၣ်လီၤ. တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤခဲလာ်နှၣ်အရှဒိၣ်ကါဒိၣ်ဝဲဒၣ်လီၤ. ပှၤစဲတၢ်ဖိဒ်သိးယၤအံၤ, ပဒိးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ကူစါယါဘျါလ၊အကဲဘျုးကဲဖြိၣ်လ၊တလာ်ဘူၣ်လာ်စ့ၤနီမံၤဘၣ်လ၊တၢ်ကူစါယါဘျါအလိၢ်နှၣ်မ့ၢ်တၢ်ဂံၢ်ဆူၣ်ဘါဆူၣ်တခါနှၣ်လီၤ. ပအိၣ်က့ၤဒီးခါဆူညါတၢ်အိၣ်မူလ၊အဂ့ၤဒီးစးထိၣ်က့ၤပတၢ်အိၣ်မူအသိတဘျိကဒီးနှၣ်လီၤ.

ပှၤမၤတၢ်ဖိ

– မၤစ၊ဘၣ်ပှၤဒဲကဝီၤဖိလ၊ကသဘျကွံာ်ဒီးတၢ်မူၤတၢ်ဘျိုးန့ၢ်မ့ၢ်တၢ်လ၊ဟ့ၣ်ယၤတၢ်သူၣ်ခုသးခုနှၣ်လီၤ. တဘျိလၢ်လၢ်ဖဲလ၊ယထံဘၣ်ပှၤကီၤတၢ်ဖိဘျိဉ်က့ၤဘျါက့ၤလ၊တၢ်မူၤတၢ်ဘျိုးန့ၣ်ယသူမ့ာ်သးမ့ာ်ဖိဉ်မးနှၣ်လီၤ. ပှၤလ၊ဒဲကဝီၤပူၤလိဉ်ဘဉ်ပတၢ်မၤစ၊ခီဖြိအဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဒံးဒီးပှၤသူစဲတၢ်ဖိသ့ၣ်တဖၣ်နှၣ်လီၤ. လ၊တၢ်နှၣ်အယိပဆဲးမၤသကိုးဒံးတၢ်ဒီး DARE Network တၢ်က၊ရ၊ကရိဒီးပအဲၣ်ဒိးကဲထိၣ်ဖိဂ့ၤတဲာ်ဘဉ်လ၊ပှၤအါဂၤသ့ၣ်တဖၣ်အမဲာ်ညါနှၣ်လီၤ.

DARE Network Winner of the 2024

Ockenden International Prizes

သုးမီၤစိရိၤမ့ၢ်ကျဲးစားပၢဆူဉ်ပၢစိးပှၤ, မၤလီၤမ်ၢ်ကွံဉ်ပတ်ၢ်အိဉ်မူ, မၤစ့ၤလီၤပဂံၢ်ပဘါဒိးသူဝဲတ်ၢ်မူၤတ်ၢ်ဘိုးဖ်စုကဝဲၤတခါဒဉ်လဲဉ်, အဝဲသ့ဉ်ပၤဃာ်ပတ်ၢ်ဆိကမိဉ်ပတ်ၢ်သးဆွံကတူၤလၢပကဒုးန့ၢ်က့ၤပတ်ၢ်သဘျန့ၢ်တသ့လ့ၤတက့ၤဘဉ်. ပနီၢ်ခိဘဉ်တူၢ်တ်ၢ်အါမးဘဉ်ဆဉ်လၢသးတခိပအိဉ်ဒံးဒိးတ်ၢ်သ့ဉ်ညါ, ပအိဉ်ဒံးဒိးတ်ၢ်ဂံၢ်တ်ၢ်ဘါဒိးပသးအံၤတဘျဒိးတ်ၢ်မူၤတ်ၢ်ဘိုးအဃိထိဘိပကပၢ်ၢ်ဆၢတ်ၢ်ဒံးနှဉ်လီၤ.

သးလၢအသဘျန့ဉ်တ်ၢ်မၤဟးဂီၤအီၤတသ့ဘဉ်