

**WHAT TO DO  
IN CASE OF SEXUAL VIOLENCE  
FOR MIGRANT WOMEN**

**ARM  
AUTOMATIC  
RESPONSE  
MECHANISM**

WHAT TO DO IN CASE OF SEXUAL VIOLENCE FOR MIGRANT AND REFUGEE WOMEN

2008

UPDATED VERSION

Karen Version



ဘဉ်တၢ်ထုးထီၣ်အီၤလၢ  
ဘဉ်တၢ်ထုးထီၣ်အီၤခိဖျိ

ဒံၣ်စ့ဘၢ ၂၀၀၈  
MAP Foundation  
P.O.Box 7  
Chiangmai University  
Chaingmai 50202

Tel/fax:

053 811 202

Email:

map@mapfoundationcm.org,  
women@mapfoundationcm.org

Website:

www.mapfoundationcm.org

Design & layout:

MAP Media Support Unit

ပှၤထၢဖျိၣ်ၣ်တၢ်ကၠိၤ

(AAA , Women Exchange project)

တၢ်ဖးကၠိၤအီၤဖဲတၢ်မၤ

သီထီၣ်ဝံၤအလီၢ်ခံ

၅၀၀ဘုၣ်

Copyright © MAP Foundation 2008

Printed in Thailand by

Prachakorn Business co.  
146/106-7 mahidol rd. T. Tasala Chiangmai 50000  
Tel: 053 308 771-2  
Fax: 053 308 773  
Email: pprint@asia.com



တၢ်အကျိၤအကျဲၤအဟ့ၣ်ကတၢၢ်ခဲးအာတၢၢ်ဖျိ “ARM”

တၢ်အကျိၤအကျဲၤလၢအဟ့ၣ်ကတၢၢ်ခဲးအာတၢၢ်ဖျိ  
ဖဲတၢ်ခုဆူၣ်ခိၣ်တကးပဲကဲထီၣ်အသးဒီး ပှၤဟးမၤတၢ်ဖိအပိၣ်မ့ၣ်အခါ

# ARM 2008 UPDATED VERSION

တၢ်မၤဆူၣ်မၤစိးလၢအထီၣ်ဒါပိၣ်မ့ၣ်မ့ၣ်ကဲထီၣ်အသးလၢ  
ပှၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်အခါန့ၣ် တၢ်ဂ့ၢ်အံၤတၢ်ကဘၣ်မၤအီၤဒ်လဲၣ်

ဖိမ့ၣ်တၢ်ထံၣ်လိာ်တၢ်ဖိသကိးအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ

(Women Exchange)

MAP Foundation

ဘၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤလၢ  
American Jewish world Service (AJWS)  
Foundation for the People of Burma (FNV)



# တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီၢ်တဖၣ်

## တၢ်ဂ့ၢ်

## ကဘျဲးဟ

- တၢ်ကတိၤစံး ဘျဲး ..... ၆
- တၢ်ကတိၤလၢ ညါ ..... ၈
- တၢ်ကဘျဲး ARM အံၤဒ်လဲၣ် ..... ၁၃
- တၢ်အကျိၤအကျဲၤအဟ့ၣ်က့ၢ်တၢ်ခဲးအာတၢ်ဖျိ အပတီၢ်တဖၣ် ..... ၁၅
- အခိၣ်ထံး တပတီၢ်-ပုၤတၢ်တၢ်ဖိတၢ်ဂၤတၢ်ပုၤလၢ အဆိက တၢ်တၢ်ဂၤ ..... ၁၈
- ခံပတီၢ်တပတီၢ်-ပုၤလၢတၢ်ဆဲးကျိး ဒီး အိၤအဆိက တၢ်တၢ်ဂၤလဲၣ်အာပုၤ  
တၢ်တၢ်ဂၤအံၤဒ်လဲၣ်ကရုၤမ့ၢ် တၢ်တၢ်ဂၤကျိးသ ဘျဲးကရုၤ NGO အအိၣ် ..... ၂၀
- သပတီၢ်တပတီၢ်-ပုၤမၤစၢၤတၢ်တၢ်ဂၤတဖၣ်ကလဲၣ်အာပုၤ တၢ်တၢ်ဂၤ  
ဖိတၢ်ဂၤအုၤတၢ်ဆါဟံၣ် ..... ၂၄
- လွံၤပတီၢ်တပတီၢ်-ပိၣ်မုၢ်အတၢ်ကရုၤကရိဒီး NGOs အတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ ..... ၂၈
- ယံၤပတီၢ်တပတီၢ်-ပိၣ်မုၢ်ကရုၤမ့ၢ်တၢ်တၢ်ဂၤ NGO ပာ်ဖျါထီၣ်တၢ်တၢ်ဆုၤကရုၤ  
လၢသး ကညီၤတၢ်ဆုၤအအိၣ် ..... ၃၀
- ဃုပတီၢ်တပတီၢ်-ပာ်ဖျါထီၣ်တၢ်တၢ်ဆုၤဟၤဇကီၢ်အအိၣ် ..... ၃၂
- နွံပတီၢ်တပတီၢ်-တၢ်ပိၣ်ထွဲထီၣ်ဟၤဇကီၢ် အတၢ်ဖံး တၢ်မၤ ..... ၃၆
- ဃိးပတီၢ်တပတီၢ်-အိၣ်ခိး ကွီၢ်အတၢ်စံၣ် ညီၣ်ပိတုၤ အမုၢ် အရံ ..... ၃၈
- နွံပတီၢ်တပတီၢ်-လဲၣ်ထီၣ်တၢ်ထီၣ်ဘၢ ထီၣ်ကွီၢ် ..... ၄၀
- အပတီၢ်တဆံ-စံၣ်ညီၣ်ပိတုၤအတၢ်ဆၢတၢ်ဝံၣ်အလီၢ်ခံ ..... ၄၂
- တၢ်ဆိၣ်တၢ်ဆိၣ်ဘး တၢ်မၤကမၢ်ပိၣ်မုၢ်ပိၣ်မုၢ်ခွါက့ၢ်ဂီၤ ..... ၄၄
- လံာ်ဘျဲး စံ (၁) ..... ၄၆
- လံာ်ဘျဲး စံ (၂) ..... ၄၈

**တၢ်ကတိၤစံးကျဲး**

ပၢ်ဖျါထီၣ်ပတၢ်ယုးယီၣ်ပၢ်ကဲ ဆူကီၢ်ပယီၤပိၣ်မုၢ်သးစၢ်တဖၣ်လၢအတီၣ်ထီၣ်ပုၤလၢအမၤတရီၤတပါအီၤ တဖၣ်ဆူကီၢ်တၢ်သးစံးညီၣ်ပိတုၤအကျိၢ်လၢတန့ၣ်အံၤန့ၣ်လီၤ. ခိဖျါအဝဲသ့ၣ်တၢ်ကျဲးစးမၤထွဲတၢ်သိၣ်တၢ်သီလၢအကမၣ် ဆူအဘၣ်ဒီး တၢ်ဘၣ်တံၢ်တၢ်လၢပုၤလၢအိၣ်ထွဲမၤစၢ်အီၤလၢတၢ်မၤတဖၣ်အကျိၤအကျဲၤအံၤဟဲကဲထီၣ်က့ၤတၢ်တခါလၢအဒုး အိၣ်ထီၣ် **Automatic Response Mechanism (ARM)** တၢ်စုကဝဲလၢဟ့ၣ်က့ၤတၢ်စံးဆၢတၢ်အိၣ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ် အတၢ်လဲၤကျဲၤလၢတၢ်သိၣ်တၢ်သီအဖိလၢဒီးတဘီ ဟ့ၣ်ထီၣ်စ့ၢ်ကိးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတနီၤလၢ ARM အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ပစံးကျဲးဘၣ်အၣ်ခၢၣ်.ရၢၣ်ခၢၣ်.ပယီၤ.ခွဲ.ကခွၢ်.ကညီ.ကရၢၣ်န့ၣ်.လံၤရၢၢ်.တလၢ.နၢ်ကး.ပအိၣ်.ပလိၣ်.ဒဲးဒီး ပိၣ်မုၢ်ဘၣ်ကီၢ်ဘၣ်ခဲဒဲကဝီၤပူၤတဖၣ်ခိဖျါအဝဲသ့ၣ်ကရၢကရီထီၣ်ဒီးပၣ်ယုၣ် မၤသကိးတၢ်လၢပိၣ်မုၢ်တၢ်ထံၣ်လိာ်တၢ်ပိၣ်သ ကိး(**Women Exchange**) အပူၤဒီးဟ့ၣ်နီၤလီၤအတၢ်လဲၤခိဖျါတဖၣ်ဒီးအတၢ်ကူၣ်သ့တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.ပစံးကျဲးဘၣ်စ့ၢ်ကိးပိၣ် မုၢ်လၢကတိၤကျိၣ်ထံၣ်န့ၢ်ပုၤတၢ်လၢတၢ်မၤလိတဖၣ်အပူၤ. တၢ်အိၣ်ဖျိၣ်ပုၤပုၤလၢအကျိၣ်ထံၣ်ဒီးဖးဘျၢလံာ် ARMလၢပထးထီၣ် လၢကျိၣ်တဘျးခါအံၤအယိလီၤ.

ပစံးကျဲးဘၣ်ကီၢ်ကျိၣ်တၢ်ပိၣ်မုၢ်တၢ်ဆဲးကျိးမၤသကိးတၢ် NGOs ဒီးပုၤဟီၣ်ခိၣ်ဖိခွဲးယၢ်ကရၢတဖၣ်လၢအဆိၣ် ထွဲမၤစၢ်ပတၢ်ဖံးတၢ်မၤ.ပုၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးတဖၣ် ဒီးပံးစုန့ၣ်ကျဲၤပုၤဒ်သိးပကဒီးန့ၢ်ဘၣ်ပုၤဂီၢ်ဝီသဲးစးတၢ်မၤစၢ် ထီၣ်အယိန့ၣ်လီၤ. လီၤဆိဒ်တၢ်ပစံးကျဲးဘၣ်စ့ၢ်ကိးပိၣ်ရီလၢ **Friends of women foundation** ဒီး **Law society of Thailand** တဖၣ်ဒိၣ်မးခိဖျါပုၤလၢအမၤစၢ်ပုၤပလိၣ်ဘၣ်အီၤအဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ပတၢ်လဲၤကျဲၤအံၤမ့ၢ်တၢ်လၢအနးန့ၣ်လီၤ. တမ့ၢ်တၢ်လၢအညီလၢပကဟ့ၣ်ထီၣ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအဂ့ၢ်ပဘၣ် အိၣ် ဘျၢအိၣ်ဘျိၣ်ဒီးဘၣ်တၢ်ကွၢ်ကပၢ်ပုၤအဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.ဘၣ်ဆၣ်ပစံးပတြၢဘၣ်ပုၤခိဖျါဆၢကတီၢ်ခဲအံၤပဒီးန့ၢ်ဘၣ်ပုၤလၢ အပံးမုၢ်ဒါလၢပုၤမၤတၢ်ဖိဒီးပုၤဘၣ်ကီၢ်ဘၣ်ခဲပိၣ်မုၢ်တဖၣ်အဂီၢ်အိၣ်ထီၣ်ဒီးပနၢ်စ့ၢ်ကိးလၢခါဆူညါပကအိၣ်ဒီးတၢ်ဟံၣ်ဖျိၣ်ထီၣ် သးပံးသကိးမုၢ်ဒါဒ်သိးပကမၤစၢ်ဘၣ်ပုၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးတဖၣ်လၢတၢ်ကိးမံးဒဲးအပူၤလီၤ.

ARM အကျိၤအကျဲၤအံၤကဲထီၣ်အသးသ့ခိဖျါလၢအပူၤကွၢ်လွံၢ်န့ၣ်. MAP အံၤဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢ် တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢအထီၣ်တၢ်ဆိၣ်တၢ်မၤန့ၢ် (**Act against abuse**) တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤဒီးပိၣ်မုၢ်တၢ်ထံၣ်လိာ်တၢ်ပိၣ်သကိး အမူး (**Women Exchange**) တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအယိလီၤ.အါဒိၣ်န့ၢ်ဒီးအအံၤတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢ်ကျိၣ်စုန့ၢ်ဝဲဒၣ်လၢပုၤလၢအ ကကျိၣ်ထံၣ်လိာ်ဒီးဒုးအိၣ်ထီၣ် ARM အံၤဆူကျိၣ်တဘျးကျိၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ခိဖျါပုၤလၢအမၤစၢ်ပုၤတဖၣ်သ့ၣ်အိၣ်သးအိၣ် ပုၤဒီးမၤသကိးတၢ်ဒီးပုၤအယိပအဲၣ်ဒီးပၢ်ဖျါထီၣ်ပတၢ်စံးကျဲးအိၣ်အအါလၢ-

- CARAM- Asia (ခါရမ်-အူရၢၢ်)
- IWDA (Australia) အၢၤအကျဲၤယုၤဒံးအူၤလၢကီၢ်အိးစုထွဲလယၣ်)
- NOVIB (The Netherlands) နိဘူးလၢကီၢ်န့ၣ်သလဲၤန့ၣ်
- Reproductive Health for Refugees Consortium ဘၣ်ကီၢ်ဘၣ်ခဲခိစၢ်ဒီးဆူကီၢ်တၢ်ဘီမုၢ်ပဒိၣ်အအိၣ် (**Royal Thai Government**) ဒီးကီၢ်တၢ်ထံၣ်ဖိကီၢ်ဖိတဖၣ်ခိဖျါဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်မ့ၢ်တၢ်တီဆူပိၣ်မုၢ်ပိၣ်မၤတဖၣ်အအိၣ်လၢ ကအိၣ်ကဆိးလၢအကီၢ်အဂီၢ်လီၤ.



## တၢ်အကျိၤအကျဲၤလၢအဟ့ၣ်တၢ်ခဲးအတၢ်အိၣ် “ARM”

ပပၢ်ဖျါထီၣ်ပတၢ်ယုးယီၣ်ပပၢ်ကဲအသီတၢ်အိၣ်ကိးဆူပိၣ်မုၢ်လၢအဟဲလၢကီၢ်ပယီၤတဖၣ်, ပုၤမၤတၢ်ဖိဒီးဘၣ်ကီၢ်ဘၣ်ခဲတဖၣ်လၢကျဲးစးအိၣ်မုၢ်ဒီးလၢတၢ်မၤစၢၤစ့ၤအဆၢကတီၢ်, အတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါဒီးတၢ်ကျဲးစးအိၣ်မုၢ်လၢအဂ့ၢ်တဖၣ်ကဲထီၣ်တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါဆူပုၤကိးဂၤဒဲးအဂီၢ်လီၤ. ပဆၢမုၢ်လၢလၢဆူမဲၣ်ညါပုၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးတဖၣ်ကအိၣ်ဒီးတၢ်ယုၤထၢအကလုာ်ကလုာ်လၢအဝဲသ့ၣ်တၢ်အိၣ်မုၢ်လၢအအိၣ်လီၤဝဲၣ်အကျဲၤအဂီၢ်လီၤ.

ပိၣ်မုၢ်တၢ်ထံၣ်လိာ်အိၣ်သကိးတၢ်ပိၣ်တၢ်ပိ (Women Exchange) ဒီး  
တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢအထီၣ်တၢ်ဆိၣ်တၢ်မၤန့ၢ် Act against abuse,  
MAP Foundation,  
ကံၣ်မဲ  
မဲးပထုဘၣ် ၂၀၀၃နံၣ်

### တၢ်ကတိၤလၢပျီၤ [၁]

#### ARM အဂၢၢ်အကျိၤ (တၢ်စုကတဲၤလၢအဟ့ၣ်ကတၢၢ်ခဲးအတၢ်အိၣ်)

အါဒၣ်တၢ်တက့ၢ်ဖဲတၢ်မၤတရီၤတပါပုၤတကၤကဲထီၣ်သးဝံၤပုၤအိၣ်ဒီးတၢ်ထံၣ်စ့ၤဒိၣ်မးလၢကဘၣ်လဲၤယုတၢ်မၤစၢၤဖဲလဲၣ်(မ့)ကဘၣ်မၤမနုၤလဲၣ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤမၤတၢ်ဖိအပုၤတတဖိတဖၣ်မ့ၢ်တသ့ၣ်ညါလၢကဘၣ်မၤတၢ်မနုၤတသ့ၣ်ညါလၢကယုတၢ်ဆိၣ်ထွဲဒီးတၢ်မၤစၢၤလၢအဖိးသဲးဒီးကီၢ်ဝဲခဲးအံၤဘၣ်ဒီးပုၤလၢတူၢ်ဘၣ်တၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးတဖၣ်အိၣ်လၢတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘိအပူၤဒီးကကဲထီၣ်ကဒီးပုၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိလၢအသိကဒီးတဘျီန့ၣ်လီၤ.ပုၤတတဖိစ့ၤကိးခိဖျိလၢအတၢ်စိတၢ်ကမိၤတအိၣ်ဘၣ်အယိအဝဲသ့ၣ်အတၢ်ထံၣ်လၢအဂ့ၤဒီးအနီၢ်ကစၢ်အလုၢ်အပူၤတဖၣ်ကလိၤမၤကွံာ်ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ. ARM အံၤဟံၣ်ဖျါထီၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်အပတီၢ်ခဲလၢအပတီၢ်တဆံၣ်လၢပုၤလၢတူၢ်ဘၣ်တၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးတဖၣ်ဒီးပုၤလၢဆိၣ်ထွဲ မၤစၢၤအိၣ်လၢတၢ်မုးတဖၣ်အဂီၢ်ဒီးဟ့ၣ်စ့ၤကိးတၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်ဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်လၢတၢ်ကမၤစ့ၤလိၤတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးလၢပုၤတတဖိအပူၤန့ၣ်လီၤ

ပုၤမၤတၢ်ဖိဒီးပုၤဘၣ်ကီၢ်ဘၣ်ခဲပိာ်မုၢ်ပိာ်မၤလၢအအိၣ်လၢကီၢ်ပယိၤဒီးကီၢ်တဲၣ်ကီၢ်ဆၢအံၤဒုးလဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ် ARMအံၤန့ၣ်လီၤ.ပုၤပိာ်မုၢ်ယုကယၤဘျီ(၆၀၀)ပၣ်ယုာ်မၤသကိးတၢ်တပူၤယိၤလၢ ARM အံၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အကျိၤအကျဲၤအံၤစးထီၣ်အသးလၢအပူၤကွံာ်လွံၢ်န့ၣ်ဖဲပိာ်မုၢ်တဖၣ်လၢအဖဲထီၣ်လၢကီၢ်ပဟယိၤပူၤစးထီၣ်ထံၣ်လိာ်စးတလၢတဘျီဒီးဟ့ၣ်နီၤလီၤ.ဆိတလဲသကိးတၢ်ကစီၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤတၢ်အိၣ်ဖျိၣ်အံၤဘၣ်တၢ်ကိးအိၣ်လၢပိာ်မုၢ်အတၢ်ထံၣ်လိာ်အိၣ်သကိး (women exchange) ဒီးဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်လီၤလၢကလုာ်န့ၣ်ကလုာ်ဒီးတၢ်အိၣ်သးလၢလီၤဆိလိာ်သးတဖၣ်ကဟံၣ်ဖျိၣ်ထီၣ်အသးဒီးဟ့ၣ်နီၤလီၤတၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိတမိၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်ဖျိၣ်ဝဲအံၤဟ့ၣ်ပိာ်မုၢ်တဖၣ်လၢကဟံၣ်ဖျါထီၣ်အတၢ်ထံၣ်တၢ်လဲၤခိဖျိဒီးလဲၤခိဖျိစ့ၤကိးတၢ်ဆုၢ်တၢ်အိၣ်ဖျိၣ်ဒီးတၢ်ကတိၤကျိာ်ထံၣ်န့ၣ်လီၤ.လၢအပူၤကွံာ်လွံၢ်န့ၣ်ဒီးတုၤခဲအံၤပုၤမၤတၢ်ဖိအိၣ်ဖျိၣ်သကိးဒီးအံၤထီၣ်တၢ်လီၤယံၢ်တီၤလၢကီၢ်ပယိၤဒီးကီၢ်တဲၣ်ကီၢ်ဆၢအံၤန့ၣ်လီၤ

တၢ်အိၣ်ဖျိၣ်တလၢတဘျီအံၤတကးဘၣ်တၢ်မၤလိလီၤဆိဒ်အမ့ၢ် HIV/AIDS တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်သိၣ်တၢ်သိဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးထီၣ်ပိာ်မုၢ်တဖၣ်ဘၣ်တၢ်ကရၢကရိထီၣ်အိၣ်လၢ (women exchange) ဒ်သိးကတဲသကိးဘၣ်ယးတၢ်ဂ့ၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤန့ၣ်လီၤ.လၢနတၢ်မၤလိလီၤဆိတဖၣ်အံၤကိးဘျီဒဲးန့ၣ်တၢ်သုစုဆူၣ်ခိၣ်တကးခိဖျိပိာ်မုၢ်တၢ်လီၤဆိအံၤမၤတၢ်လိာ်ပိာ်မုၢ်တဖၣ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘိဝဲအိၣ်ကတၢၢ်န့ၣ်လီၤ.ပိာ်မုၢ်သ့ၣ်တဖၣ်ပၣ်ယုာ်မၤသကိးစ့ၤကိးတၢ်လၢနီၢ်ကစၢ်တၢ်ဒီသအလီၤသးတၢ်မၤ, self -defence class တၢ်တုၤတၢ်ဂီၤ Art performance တၢ်လိာ်ကွဲၤဖျါထီၣ်ထူယိၤကၤ (Yoga) ဒီးတၢ်ဟးလၢကွဲၤဖဲဖဲဟီၣ်ခိၣ်ဒီးဘၣ်ပိာ်မုၢ်န့ၣ်ဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်သုစုဆူၣ်ခိၣ်တကးအံၤတမ့ၢ်တၢ်တတခါလၢတၢ်တၢ်ပိာ်လိဆိဆိဘၣ်တၢ်စံးကတိၤစ့ၤကိးအိၣ်လၢတၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တဖၣ်ဒိၣ်လၢအဘၣ်ထွဲလိာ်သးမုၢ်ခါတၢ်လီၤဆိလၢတီၤပူၤ(တၢ်မၤလိပူၤ)လၢပုၤကီၢ်ချ့အခါန့ၣ်လီၤ. တၢ်ကစံးကတိၤဘၣ်ယးတၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၢလၢပိာ်မုၢ်လၢဟ့ၣ်နီၤလီၤသကိးတၢ်ထံၣ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်စံးကတိၤအိၣ်ဖဲပိာ်မုၢ်တဖၣ်မၤဂ့ၤထီၣ်တၢ်မၤအကျိၤအကျဲၤဒုးအိၣ်ထီၣ်ပုၤတတဖိလၢမၤသကိးတၢ်လၢတၢ်ဂ့ၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ

ဖဲတၢ်မၤလိဟီၣ်ခိၣ်ဒီးဘၣ်တၢ်သိၣ်တၢ်သိဒီးဟီၣ်ကဝီၤကီၢ်တဲၣ်တၢ်သိၣ်တၢ်သိဘၣ်ယးတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးထီၣ်ဒါပိာ်မုၢ်ဝံၤအလီၢ်ခံ (women exchange) ကရၢၤတဖၣ်ယုထီၣ်တၢ်မၤလိဆူညါလၢတၢ်ကသ့ၣ်ထီၣ်တၢ်သိၣ်တၢ်သိတဖၣ်အံၤဒဲလဲၣ်အဂီၢ်ဒီးလီၤဆိဒ်တၢ်လၢအဘၣ်ထွဲလိာ်အသးဒီးအဝဲသ့ၣ်ခိဖျိအတမ့ၢ်ပုၤလၢတဖိးသဲးဘၣ်အယိလီၤ. ဖဲတၢ်လွံၢ်န့ၣ်အံၤအတီၢ်ပုၤတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးအမုးတဖၣ်အိၣ်ဝဲအါမးလီၤ“ထဲဒၣ်ပုၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိ”စ့ၤကတၢၢ်ဟ့ၣ်အိၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢအကြးကၢကီၢ်န့ၣ်လီၤ. အါဒၣ်တၢ်တက့ၢ်အဝဲသ့ၣ်ဘၣ်အိၣ်ဝဲဒဲလဲၣ်အကစၢ်ဒဲဝဲမၤမုၢ်လီၤက့ၤအသးဒ်အကျိၤအကျဲၤအသိးန့ၣ်လီၤ.လၢကလုာ်န့ၣ်ပိာ်မုၢ်တၢ်ကရၢကရိတဖၣ်အဖဲညါတၢ်ကကွဲၤကွဲၤအိၣ်နီၣ်တမံၤလၢကမၤစၢၤပုၤတဖၣ်အံၤဘၣ်ခဲအံၤတၢ်ကရၢကရိတဖၣ်အံၤတနီၤအိၣ်ဒီး “counseling” ကရၢဒီးတနီၤရဲၣ်ကျဲၤတၢ်အိၣ်တၢ်ဆိးလၢပုၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိကပူၤဖျဲးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.ပိာ်မုၢ်တနီၤမၤထွဲဝဲကီၢ်တဲၣ်တၢ်သိၣ်တၢ်သိသန့ဒီးယုထီၣ်တၢ်မ့ၢ်တၢ်တီၤန့ၣ်လီၤ. ပိာ်မုၢ်တဖၣ်အံၤခဲလၢဘၣ်ကွဲၤဆၢမဲၣ်ဒီးတၢ်ကီၢ်တဲၣ်တဖၣ်ဒီးတၢ်တြီၤမၤတၢ်တၢ်အကလုာ်ကလုာ်လၢပုၤတတဖိအိၣ်ဝဲတရံးအိၣ်ဒီးအကစၢ်တတဖၣ်အိၣ်လီၤ.



### တၢ်အကျိၤအကျဲၤလၢအဟ့ၣ်က့ၢ်တၢ်စံးဆၢတၢ်ဖျိၣ် “ARM”

တၢ်တြီၤမၤတံၢ်တၢ်တနီၤလၢပိၣ်မုၢ်တဖၣ်ဘၣ်က့ၢ်ဆၢမံၣ်အိၣ်အံၤတၢ်ဆိတလဲအိၣ်သ့ၣ်ထဲတၢ်မ့ၢ်ယုၤထီၣ်လၢတၢ်ကဆိတလဲထံၣ်ကိၢ်ဒီးဟီၣ်ခိၣ်ဒီးဘၣ်ဖိလဲစံၣ်န့ၣ်လီၤ. ခဲအံၤတၢ်သိၣ်တၢ်သိၣ်ဟ့ၣ်အခွဲးလၢတၢ်ကဆၢက့ၢ်ပုၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိတဖၣ်ဆူအထံအကီၢ်လၢအသုတၢ်စုဆူခိၣ်တကးတဘျီဒီးအဝဲသ့ၣ်တဖၣ်တၢ်တဟ့ၣ်က့ၢ်အိၣ်လီၤလၢအပူၤဖျဲးလၢအဝဲသ့ၣ်အဂီၢ်တၢ်လီၤလၢအဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဆိးဝဲခဲအံၤတဘျီမ့ၢ်ဂ့ၢ်လၢကီၢ်လၢအဂၤမ့ၢ်ဂ့ၢ်ဘၣ်တၢ်တြီၤမၤတံၢ်တၢ်အဂ့ၢ်အဂၤတဖၣ်တၢ်ကဘၣ်မၤယံၣ်ဝဲခိၣ်ဖျိတၢ်ယုၤထီၣ်န့ၢ်ပိၣ်ခါတဖၣ်လၢကဆိတလဲအတၢ်သကဲးပဝးလၢအသုတၢ်စုဆူခိၣ်တကးဒီးဆိတလဲတၢ်ကမၣ်တဖၣ်ဆူတၢ်အဘၣ်ဘၣ်ယးပိၣ်မုၢ်ပိၣ်ခါအတၢ်တုၤသိးထဲသိးတဖၣ်န့ၣ်လီၤဘၣ်ဆၣ်တၢ်တြီၤမၤတံၢ်တၢ်အဂၤတနီၤတၢ်မၤအိၣ်သ့ၣ်ခိၣ်ဖျိပုၤတၢ်အတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤပုၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢ ARMအပူၤအံၤပတၢ်ယဲၤလၢအကဲထီၣ်တၢ်မၤလိ “case study” တအိၣ်ဘၣ် ARM အံၤမ့ၢ်ကျဲၤလၢတၢ်သုအိၣ်တဘျီယီၤန့ၣ်လီၤ. ARM အတၢ်သိၣ်တၢ်သိၣ်အကၢ်တဖၣ်တထံၣ်အကျိၤတၢ်ပၣ်ဒုသုၣ် Confidentiality ဒီးပမၤထွဲတၢ်သိၣ်တၢ်သိၣ်အံၤလၢပတၢ်မၤနီၣ်မၤယါအပူၤန့ၣ်လီၤ.

ပိၣ်မုၢ်လၢအအိၣ်ဒီးအတၢ်လဲၤခိၣ်ဖျိလၢတၢ်မၤနးအိၣ်ပိၣ်မုၢ်အကၢ်လၢအဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤဒီးကရၢကရိထီၣ်လၢကမၤစၢၤလီၤတၢ်စုဆူခိၣ်တကးလၢအပုၤတၢ်ဖိတဖၣ်သ့ၣ်အတၢ်လဲၤခိၣ်ဖျိဒီးပၣ်ဖျါထီၣ်ကျဲၤတပတီၢ်ဘၣ်တပတီၢ်လၢပိၣ်မုၢ်အဂၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. Friends of women’s Foundation ဒီးကီၢ်ပူၤ NGO တၢ်ကရၢကရိလၢအဂၤတဖၣ်ဒီးပိၣ်ရိတဖၣ်ဟ့ၣ်ထီၣ်အတၢ်သုတၢ်ဘၣ်ဒီးဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤပုၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်စုဆူခိၣ်တကးတဖၣ်လၢတဘျီန့ၣ်အတီၢ်ပူၤလီၤ. လၢပတၢ်မၤအပူၤစုၢ်ကိၢ်ဟီၣ်ခိၣ်ဒီးဘၣ်ပိၣ်မုၢ်ကရၢတဖၣ် UNတၢ်ကရၢကရိဒီးဒဲကဝီၤကမံးတံးတဖၣ်ဒီးပုၤအဂၤအဂၤတဖၣ်တၢ်သုန့ၢ်အတၢ်ထံၣ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်ဟ့ၣ်ထီၣ်စုၢ်ကိၢ်အတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်လီၤ.

လၢအပူၤကွံၣ်တဆယိး(၁၈)လၢအတီၢ်ပူၤ (women exchange ) ကရၢဖးဒိၣ်ဘၣ်ထၢန့ၣ်ပၣ်ဖျိၣ် ARM အဝဲအံၤတဘျီဘၣ်တဘျီလီၤတံၢ်လီၤဆဲးန့ၣ်လီၤလၢတၢ်ကွဲးတြီၤကိၢ်ဘၣ်ဒဲးပိၣ်မုၢ်တဖၣ်ဆုၣ်နီၤသကိးတပူၤယိးဒီးတၢ်ပိၣ်တၢ်ပိၣ်စကိးအသိတဘျီန့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်ဖျိၣ်တဘျီအံၤဟဲစိၣ်ထီၣ်တၢ်သံက့ၢ်အသိတဖၣ်ပိၣ်မုၢ်တဖၣ်သ့ၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်ဒီးနၢ်ဟံၤအါထီၣ်စုၢ်ကိၢ်တၢ်န့ၣ်လီၤ. ပိၣ်မုၢ်ယုၤကယၤ(၆၀၀)၈၀၀လၢအပၣ်ယုၤမၤသကိးတၢ်လၢကျိၤကျဲၤအဝဲအံၤအါတက့ၢ်မ့ၢ်ပိၣ်မုၢ်လၢအအိၣ်လၢဒဲကဝီၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်ဖျိၣ်ဘၣ်ယး ARM အဝဲအံၤလၢဒဲကဝီၤတဖျါအပူၤပၣ်ဖျါထီၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်လိၣ်လၢပိၣ်မုၢ်လၢဒဲကဝီၤတဖၣ်ကမၤဂ့ၢ်ထီၣ်တၢ်ပတီၢ်တဖၣ်ဒဲအကြးကၢကိၣ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်အတၢ်အိၣ်သးအသိးန့ၣ်လီၤ. တၢ်ကိတၢ်ခဲလၢဒဲကဝီၤပိၣ်မုၢ်လၢအဘၣ်တၢ်ကိတၢ်ခဲတဖၣ်ဘၣ်က့ၢ်ဆၢမံၣ်ဝဲခဲအံၤန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲအဝဲသ့ၣ်ဘၣ်တၢ်ပၣ်လီၤတံၢ်အိၣ် isolation လၢကွီၣ်တဲၣ်အတၢ်ပဖိလၢန့ၣ်လီၤ. ဒဲသိးနကလဲၤဘၣ်လၢပၤကီၢ်တၢ်မၤလီၤကွီၣ်တဲၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်အဂီၢ်နကဘၣ်ကျဲၤသကိးတၢ်ဒီးတၢ်ဆၢကတီၢ်ကယံၣ်ဒဲးတဘျီသိလၢကန့ၢ်ဘၣ်လံာ်အုၣ်သးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်အရၢဒိၣ်အဂၤတခါလၢတၢ်ဝဲသကိးအိၣ်အါအတၢ်န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲထံၣ်ကိၢ်တၢ်သိၣ်တၢ်သိၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢဒဲကဝီၤပူၤတၢ်သ့ၣ်ညါဒီးနၢ်ဟံၣ်ဘၣ်ယးတၢ်စုဆူခိၣ်တကးတၢ်အိၣ်သးစ့ၤလီၤဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ. အိၣ်ဖျါရဲၣ်ဒၣ်လၢတၢ်မၤဂ့ၢ်ထီၣ် ARM အကျိၤအကျဲၤလၢဒဲကဝီၤပူၤအံၤမ့ၢ်တၢ်အဆိကတၢ်တပတီၢ်န့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်တၢ်အကျိၤအကျဲၤတခါလၢကကျိၤဘၢတၢ်ခဲလၢဒဲဒီးဘၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤအိၣ်လၢတၢ်ဆၢကတီၢ်ဖးယံၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဝဲဆၢကတီၢ်ဝဲအံၤ ARMအံၤမ့ၢ်တၢ်မၤတခါလၢအမၤတၢ်ထီၣ်တၢ်လၢပုၤမၤတၢ်ဖိဒီးပုၤဘၣ်ကိဘၣ်ခဲပိၣ်မုၢ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ARM အံၤမ့ၢ်ဝဲလံာ်တဘျီလၢဝဲလဲတသ့နီၣ်တဘျီဘၣ်တၢ်ကဘၣ်ဆိတလဲအိၣ်ခဲအံၤန့ၣ်လီၤ. ပဆၢမ့ၢ်လၢလၢကကဲထီၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢအဂ့ၢ်ဒိၣ်ဒီးတၢ်သုအိၣ်သ့ၣ်ဒီးတၢ်မၤဂ့ၢ်ထီၣ်ဒိၣ်ထီၣ်အိၣ်ကသ့န့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤဂ့ၢ်ထီၣ်အံၤကဟဲစိၣ်န့ၢ်စုၢ်ကိၢ်တၢ်ဟ့ၣ်ကဒါက့ၢ်ဒီးတၢ်ဝဲထံၣ်နီၤဖးကံၤတနီၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်သုစုဆူခိၣ်တကးလၢအထီၣ်ပိၣ်မုၢ်ပိၣ်မုၢ်မၤအံၤတမ့ၢ်တၢ်လၢအဟဲကဲထီၣ်သးခိၣ်ဖျိတၢ်ခွဲးတၢ်ယံၣ်အယိဘၣ်မ့ၢ်တၢ်စိတၢ်ကမိၤတခါလၢပိၣ်မုၢ်ဒီးပိၣ်ခါအဘၣ်စၢၤဒီးဝဲတၢ်စိတၢ်ကမိၤဘၣ်ထွဲလိာ်သးအဝဲအံၤကဲထီၣ်တၢ်လၢအတၢ်တၢ်ဒီးပုၤဒီးပုၤကအိၣ်ဝဲတနီၤလၢကမၤတၢ်တမံၤဂ့ၢ်တမံၤဂ့ၢ်ဒဲသိးကမၤပတုၣ်ကွံၣ်ကျိၤကျဲၤလၢအလဲထီၣ်လဲထီၣ်အံၤန့ၣ်လီၤ. ARM အံၤကဘၣ်ဟ့ၣ်က့ၢ်တၢ်စံးဆၢဆူတၢ်ဆိတလဲလၢအဂ့ၢ်ဒိၣ်အတၢ်ဂ့ၢ်ခါလၢအအိၣ်န့ၣ်လီၤ. ဒဲတၢ်ကတီၢ်လီၤလံာ်လဲၤဟံၣ်ဝဲအသိးပိၣ်မုၢ်အတၢ်မၤအံၤဝဲလဲတသ့နီၣ်တဘျီဘၣ်ဘၣ်ဆၣ် (၂၁)ယံၣ်ဖျိၣ်အတၢ်လဲၤအံၤပမ့ၢ်လၢလၢပိၣ်ခါတဖၣ်စုၢ်ကိၢ်ကဟံးန့ၢ်မုၢ်ဒါလၢပိၣ်ခါလၢအသုတၢ်စုဆူခိၣ်တကးတဖၣ်အဂီၢ်ဒီးမၤသကိးတၢ်လၢတၢ်မၤအတုၣ်ကွံၣ်တၢ်စုဆူခိၣ်တကးလၢခါအုၣ်ညါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.



## တၢ်ကတိၤလၢပူၤ (၂)

### တၢ်ကတိၤ ဆွၢ်န့ၢ်ဘၣ်ဖးအၢ်အၢ်ဂၢၢ်အၢ်ဖိ (ARM) လၢခဲကတၢ်တၢ်ဘၣ်အၢ်

(ARM) အခိၣ်ထံးကတၢ်တၢ်ဘၣ်တၢ်ထုးထီၣ်ရၤလီၤအိၣ်လံၤလံၤန့ၣ်လီၤ. (ARM) အသိတဘၣ်အံၤပၢ်ယုၣ်တၢ်မၤဘၣ်က့ၤတၢ်ကျိၣ်ထံးလၢအကမၣ်တဖၣ်, တၢ်မၤလဲၣ်ထီၣ်ဂံၢ်ခိၣ်ထံးတၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်ဟ့ၣ်ဖးအကျိၤအကျဲၤတခါဒီးတၢ်ဖးသ့ၣ်ညါအသိဘၣ်ထွဲဒီးက့ၣ်တဲာ်တၢ်ဘျးသဲးဘၣ်ယးတၢ်မူဆူၣ်မူစိးန့ၣ်လီၤ. အခိၣ်ထံး (ARM) ဘၣ်တၢ်ဖးအိၣ်ထီၣ်အိၣ်ဖျိပုၤခိၣ်ဟးမၤတၢ်ဒီးပုၤဘၣ်ကိဘၣ်ခဲပိာ်မုၢ်လၢအအိၣ်လၢက့ၣ်တဲာ်/ ကိၢ်ပယိၤကိၢ်ဆၢအတၢ်ထံးဂံၢ်ထံးဘါဖဲတၢ်အဝဲသ့ၣ်မၤဝဲဒၣ်ပိာ်မုၢ်တၢ်ခိၣ်လဲၣ်အိၣ်သကိးတၢ်ထံၣ်တလၢတဘျီန့ၣ်လီၤ.

ပိာ်မုၢ်တၢ်ခိၣ်လဲၣ်တၢ်ထံၣ်ကရူၢ်တဖၣ်သ့ၣ်ဒၣ်အၢ်အၢ်ဂၢၢ်အၢ်ဖိအိၣ်မိၣ်တၢ်ဒီးသန့အသိး, တၢ်သိၣ်လိာ်အလံာ်ဟံးစုန့ၣ်ကျဲဒီးတၢ်တဲာ်စၢၤန့ၢ်တၢ်အတၢ်စုကဝဲလၢတၢ်ကိးသၤတြီၤလၢ အါထီၣ်လၢတၢ်သိၣ်တၢ်သိၣ်အကျိၤအကျဲၤ (Protocol) လၢအကြးအဘၣ်လၢပုၤဘၣ်ကိဘၣ်ခဲကဝဲပုၤဒီးလၢတၢ်မၤစၢၤကဝဲထီၣ်အဂီၢ်ဒီးတၢ်မၤန့ၢ်ခွဲးယၢ်အါထီၣ်လၢဒဲကဝဲပုၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်သူ (ARM) ဒ်တၢ်သိၣ်လိာ်အတၢ်ဟံးစုန့ၣ်ကျဲဟ့ၣ်အါထီၣ်ပုၤခိၣ်ဟးမၤတၢ်ဒီးပုၤဘၣ်ကိဘၣ်ခဲပိာ်မုၢ်လၢကဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤပုၤတၢ်ဘၣ်တၢ်မၤဆူၣ်မူစိးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ပိာ်မုၢ်တၢ်ခိၣ်လဲၣ်တၢ်ထံၣ်ကရူၢ်တဖၣ်ရဲၣ်ကျဲဒီးအိၣ်ထီၣ် (ARM) တၢ်မၤလိာ်သိၣ်လိာ်အတၢ်လီၢ်ဟီၣ်ကဝဲဒၣ်စုၣ်စုၣ်လၢအပၢ်ယုၣ်တၢ်လဲၣ်ဟးအိၣ်သကိး **One Stop Crisis** လီၢ်ခၢၣ်သးလၢတၢ်ဆါ, ပၤကိၢ်သန့ဒီးဖဲညါအလီၢ်န့ၣ်တၢ်စံၣ်ညါကွၢ်အလီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်လဲၣ်ဟးအိၣ်သကိးဆူတၢ်လီၢ်တဖၣ်အံၤအရူၤဒိၣ်ဒိၣ်မးလၢပုၤခိၣ်ဟးမၤတၢ်ဒီးပုၤဘၣ်ကိဘၣ်ခဲပိာ်မုၢ်တဖၣ်လၢကမၤန့ၢ်တၢ်လဲၣ်ခိၣ်ဖျိလၢကဆဲးကျိးလီၢ်ကဝဲခိၣ်န့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ပအဲၣ်ဒီးဟံးန့ၢ်တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်အံၤဒီးစံးဘျးဘၣ်ပုၤမၤတၢ်ဖိဒီးခိၣ်န့ၣ်ခဲလၢလၢအတူၢ်လီၢ်မုၢ်ဒီးဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါပုၤဖဲပတၢ်လဲၣ်ဟးအဆၢကတိၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤလိာ်တခါစုၣ်စုၣ်ဟ့ၣ်ပုၤတၢ်ထံးဂံၢ်ထံးဘါအသိလၢ (ARM) ကဒိၣ်လဲၣ်ထီၣ်အဂီၢ်ဒီးလံာ်တဘၣ်အံၤပၢ်ယုၣ်တၢ်ဆိတလဲလၢပိာ်မုၢ်လၢအန့ၣ်လီၤပၢ်ယုၣ်လၢတၢ်မၤလိာ်တဖၣ်အကျိၣ်ဒီးတၢ်ဆိကမိၣ်လီၤ. လံာ်အံၤအပူၤတၢ်ထၢန့ၣ်အါထီၣ်စုၣ်ကိးတၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်ဟ့ၣ်ဖးအဂံၢ်ခိၣ်ထံးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢတၢ်မၤလဲၣ်ထီၣ်အိၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. စးထီၣ်လၢ (ARM) အခိၣ်ထံးတဘၣ်ဝံၤအလီၢ်ခံ, က့ၣ်တဲာ်တၢ်ဘျးသဲးဘၣ်ယးတၢ်မူဆူၣ်မူစိးဆိတလဲကွံာ်န့ၣ်လီၤ. အခိၣ်ထံးတၢ်ဘျးသဲးဘၣ်ယးတၢ်မူဆူၣ်မူစိးတပၢ်ယုၣ်တၢ်မူဆူၣ်မူစိးပုၤပိာ်ခါမုတမ့ၢ်တၢ်မူဆူၣ်မူစိးအမၤဘၣ်. ဘၣ်ဆၣ်ဖဲ ၂၀၀၆ န့ၣ်န့ၣ်တၢ်ဘျးသဲးဘၣ်တၢ်ဆိတလဲအံၤပၢ်ယုၣ်နီၢ်ဒိၣ်မၤတၢ်မူဆူၣ်မူစိးဒီးတၢ်မူဆူၣ်မူစိးပုၤပိာ်ခါန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်လၢတၢ်ဘျီဘၣ်က့ၤတဖၣ်အံၤဘၣ်တၢ်ဟံးဖျါထီၣ်အိၣ်လၢလံာ်တဘၣ်အံၤအပူၤလီၤ.

တၢ်မၤလိာ်လၢတၢ်ဟ့ၣ်အိၣ်လၢပုၤခိၣ်ဟးမၤတၢ်ဒီးပုၤဘၣ်ကိဘၣ်ခဲပိာ်မုၢ်တဖၣ်အါတက့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤအိၣ်လၢဝ့ၢ်ပုၤဖဲက့ၣ်တဲာ်ကိၢ်ပယိၤကိၢ်ဆၢန့ၣ်လီၤ. ဖဲတၢ်မၤလိာ်တဖၣ်ဘၣ်တၢ်မၤအိၣ်လၢပုၤဘၣ်ကိဘၣ်ခဲကဝဲပုၤတဖၣ်အခါ, ဖျါဂ့ၢ်လၢပိာ်မုၢ်လၢပုၤဘၣ်ကိဘၣ်ခဲကဝဲပုၤတဖၣ်ဘၣ်ကွၢ်ဆၢၣ်မဲာ်တၢ်ဂ့ၢ်ဒ်တၢ်မူဆူၣ်မူစိးအမူးအရၢတဖၣ်အိၣ်ဝဲဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တဖၣ်အံၤလီၤဆိလိာ်အသးလၢဒဲကဝဲပုၤဖျါဒီးတဖျါအပူၤန့ၣ်လီၤ. ပုၤဘၣ်ကိဘၣ်ခဲကဝဲပုၤအါတက့ၢ်အိၣ်လၢတၢ်လီၢ်လၢခိၣ်လၢတအိၣ်





### တၢ်အကျိၤအကျဲၤအဟ့ၣ်ကတၢၢ်ခဲးအာတၢၢ်ဖျိ “ARM”

ဖၣ်လဲၤတီၣ်ထီၣ်အတၢ်မူးဆူၤဟ့ၣ်ကတၢၢ်သန့အခါ, အါဘျီဟ့ၣ်ကတၢၢ်သ့ၣ်တဖၣ်သမာဝဲလၢကအိၣ်ထီၣ်တၢ်မူးမ့တမ့ၢ်က ပိၣ်ထွဲထီၣ်တၢ်မူးန့ၣ်လီၤ. ဖဲယကွဲးတၢ်တနံၤအဆၢကတီၢ်, ပိၣ်မုၢ်ဖိသ့ၣ်န့ၣ်လၢအဟဲလၢကတၢၢ်ပယီၤတဂၤဂ့ၢ်ကွဲးစးဝဲဒ်အ တၢ်မူးဘၣ်ဃးတၢ်မူးဆူၣ်မူးစိးဒိတဖုကဘၣ်တၢ်အိၣ်ထီၣ်အိၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲမဟါကကၢ်ဟ့ၣ်ကတၢၢ်သမာအတၢ်မူးစိးဝဲလၢပိၣ်မုၢ်ဖိ အံၤဘၣ်သးဟးမံဒိးပိၣ်ခါဒ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲတၢ်မူးဘၣ်တၢ်အိၣ်ထီၣ်အိၣ်ဒၣ်ကလိၣ်, တၢ်ယုဒိးဟံးပုၤမူးဆူၣ်မူးစိးတၢ်တဖၣ်အရူ ထဲဒၣ်တဆံးတက့ၢ်ဖိန့ၣ်လီၤ. ပမ့ၢ်ထီၣ်သတြီၤတၢ်ထဲးဂံၢ်ထဲးဘါဒိးတၢ်တူၢ်လၢၣ်တၢ်အါအါဂီၢ်ဂီၢ်တၢ်ကယုပုၤမူးဆူၣ်မူးစိးထံ ဂုၤကီၢ်ဂုၤပုၤဟးလိၣ်ကွဲးဒိးတၢ်ထဲးဂံၢ်ထဲးဘါဒိးတၢ်တူၢ်လၢၣ်တၢ်လၢၣ်ကီၢ်ဖိလၢတၢ်သ့ၣ်အိၣ်လၢတၢ်ကယုပုၤမူးဆူၣ်မူးစိးပုၤခိကီၢ် ဟးမၤတၢ်ဒိးပုၤဘၣ်ကီၢ်ဘၣ်ခဲပိၣ်မုၢ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤကတုၤသးဒိၣ်မးလီၤ. ပိၣ်မုၢ်တၢ်ခိလဲလိၣ်တၢ်ထံၣ်အတၢ်ဘျီမ့ၢ်ဝဲ လၢပိၣ်မုၢ်ကိးဂၤန့ၣ်ထဲသိးတုၤသိးဒိးပကြးရူလိၣ်ဟံးသးထဲသိးတုၤသိးဒိးပဝဲကိးဂၤကြးဒိးန့ၣ်တၢ်ရူလိၣ်ဟံးသးလၢအထဲသိး တုၤသိးန့ၣ်လီၤ. ပိၣ်မုၢ်တၢ်ခိလဲလိၣ်တၢ်ထံၣ်အတၢ်မၤအိၣ်ဒိးအါမးလၢပကဒိးန့ၣ်ဘၣ်ပတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်တဖၣ်ဒိးပမ့ၢ်လၢလၢ (ARM) အသိတဘျီအံၤကကတုၤယီၤကဒိးဆူပိၣ်မုၢ်ပိၣ်မၤအသိတစိး, ပုၤဂ့ၢ်ဝိပုၤမၤတၢ်ဖိအသိတစိးဒိးဟ့ၣ်ကတၢၢ်အသိတ စိးအအိၣ်န့ၣ်လီၤ.

**ကွဲးကံၣ်ဖိလိးခဲ, ပိၣ်မုၢ်တၢ်ခိလဲလိၣ်တၢ်ထံၣ်, လါမာ်ရှုး ၈သီ ၂၀၀၈**





## တၢ်အကျိၤအကျဲၤလၢအဟ့ၣ်ကၤတၢ်ခဲးအာတၢ်ဖျိ “ARM”

### ARM ဝၢ်ခိၣ်ဝၢ်ခိၣ်ဝၢ်ခိၣ်

- ◆ ပုၤကိးကၤဒဲးလၢအမၤတၢ်ဘၣ်ယးဒီးတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးလၢအထီၣ်ဒါပိၣ်မုၢ်တဖၣ်အံၤမၤဂ့ၤထီၣ်တၢ်အကျိၤအကျဲၤတဖၣ်လၢအဘၣ်ယးဒီးတၢ်ပၢ်တၢ်ခူသ့ၣ် Confidentiality ဒီးကဘၣ်မၤထွဲအိၤန့ၣ်လီၤ.
- ◆ ကလုာ်ဖျိပိၣ်မုၢ်ကရၢတဖၣ်ဒ်အမ့ၢ် ကရၢလၢမဲၣ်ညါ (ကရၢလၢအတီၢ်ခိၣ်ရိၣ်မဲ) တဖၣ်အသိး ကပၣ်ယုၣ်လၢတၢ်မၤထွဲ တၢ်သူတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးခိၣ်ဖျိမုၢ်ခွါတၢ်လီၤဆီအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤန့ၣ်လီၤ.
- ◆ ပုၤလၢဆိၣ်ထွဲမၤစၢတၢ်ဒီးတၢ်ကရၢကရိတဖၣ်ကဘၣ်မၤသကိးတၢ်လၢပုၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိတၢ်ဘၣ်ဘျးဘၣ်ဖျိၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ◆ ပုၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိအံၤမ့ၢ်ဝဲ ARM အသးဒီးအဝဲသ့ၣ်ကဘၣ်မၤတၢ်ဆၢတၢ်ဆဲၣ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်တၢ်ဆၢတၢ်ဆဲၣ်အံၤတၢ်ကဘၣ်ပၢ်ကဲအိၤဒီးမၤထွဲအိၤန့ၣ်လီၤ.
- ◆ တၢ်သူတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးခိၣ်ဖျိမုၢ်ခွါတၢ်လီၤဆီအယီၤအံၤတဘၣ်တၢ်ပၢ်လီၤဆီအိၤလၢတၢ်ဂ့ၢ်ဖးဒိၣ်လၢအမ့ၢ်မုၢ်ခွါတၢ်လီၤဆီ, ကလုာ်တၢ်လီၤဆီဒီးတၢ်ပတီၢ်တၢ်လီၤဆီအံၤဘၣ်.
- ◆ တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်မၤလၢကဲထီၣ်သးသ့ဒီးတၢ်ဒုးသ့ထီၣ်ဘၣ်ထီၣ် ပုၤတဝၢ်ခိၣ်ယၢလၢပိၣ်မုၢ်အဂီၢ်အံၤ မ့ၢ်တၢ်လၢအရ့ၣ်ဒိၣ်ကတၢ်လၢတၢ်ကမၤပတုၢ်ကွံာ်တၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးအံၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်အကျိၤအကျဲၤအဟ့ၢ်တၢ်တၢ်ခဲးအာတၢ်ဖျိ “ARM”

တၢ်အကၢၤအကၢၤလၢအပၤတၢ်ကၤတၢ်ခဲးအာတၢ်ဖျိပၤအပၤတၢ်တၢ်ဖျိ

နီၣ်နီၣ်	တၢ်ဖျိတၢ်ဖျိ အပၤတၢ်တၢ်ဖျိ	ပၤလၢကပၤတၢ်ဖျိ သကၢ်တၢ်ဖျိ	တၢ်အကၢၤကတၢ်
၁.	ပၤတၢ်တၢ်ဖျိတၢ်ဖျိတၢ်ဖျိ တၢ်တၢ်ဖျိပၤလၢအဆိက တၢ်တၢ်ဖျိ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ပၤတၢ်တၢ်ဖျိတၢ်ဖျိတၢ်ဖျိ, ဆဲးကျိးဒီးပၤအဆိက တၢ်တၢ်ဖျိ</li> </ul>	<p>တၢ်အံၤဒီးသန့ထီၣ်သးလၢ ပၤတၢ်တၢ်ဖျိတၢ်ဖျိတၢ်ဖျိ အတၢ်အိၣ်သးအဖီခိၣ်. (ARM) အံၤတၢ်ကသုအံၤဖဲ တၢ်ကဲထီၣ်သးလၢသၢလၢအတၢ်ပူၤသ့ဝဲလီၤ. စးထီၣ်မ့ၢ်န့ၢ် လၢတၢ်ကဲထီၣ်သး. တၢ်မူးတနီၤကထုးတၢ်ဆၢကတၢ်အါ န့ၢ်သၢလၢ ဘၣ်ဆၣ်ဒီးသန့ထီၣ်သးလၢတၢ်မူးဖီခိၣ်လီၤ.</p>
၂.	ပၤလၢတၢ်ခဲးကျိးဒီး အဆိကတၢ်တၢ်ဖျိ လဲၤဆၢပၤတၢ်တၢ်ဖျိ ဆၢပၤတၢ်တၢ်ဖျိ ရီၤမ့ၢ်မ့ၢ်ကမၤသၢသ့ ကရၢ (NGO) အဆိက တၢ်တၢ်ဖျိ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ပၤတၢ်တၢ်ဖျိတၢ်ဖျိတၢ်ဖျိ.</li> <li>• ပၤလၢတၢ်ခဲးကျိးဒီးအဆိက တၢ်တၢ်ဖျိ.</li> <li>• ပိၣ်မ့ၢ်အတၢ်ကရၢကရီ (Counselor)မ့ၢ်တၢ်မ့ၢ်က မ့ၢ်သၢသ့.ကရၢ (Counselor)</li> </ul>	<p>ပၤလၢတၢ်တဲဘၣ်အိၣ် အဆိကတၢ်တၢ်ဖျိ.ကဆဲးကျိးဒီး အတၢ်ကရၢကရီတသ့ဖဲအသ့လၢအဆိကအချ့.ကတၢ်</p>
၃.	ပၤမၤစၢၤတၢ်တၢ်ဖျိ တၢ်တၢ်ဖျိတၢ်တၢ်ဖျိ တၢ်တၢ်ဖျိတၢ်တၢ်ဖျိ ဆိယံၣ်	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ပၤတၢ်တၢ်ဖျိတၢ်ဖျိ</li> <li>• (counselor)</li> <li>• ကသံၣ်ပၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါ</li> <li>• ပၤကတၢ်ကျိၣ်ထံတၢ်ဒီး</li> <li>• ပၤနီၣ်သိလ့ၣ်ဖိ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ပိၣ်မ့ၢ်တၢ်ကလၢလၢ ဖဲအဘၣ်တၢ်မၤတရီၤတၢ်ပၤအိၣ်ပံၤအ လီၢ်ခံၣ်န့ၢ်.ကဘၣ်ဟံးန့ၢ်အိၣ်ဝဲကသံၣ်ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူလၢအတီဆၢ ဟုးသးအိၣ်ထီၣ်အံၤလၢ (၇၂)န့ၢ်ရံၣ် အတၢ်ပူၤမ့ၢ်သ့.လၢ ဇၢန့ၢ်ရံၣ်အတၢ်ပူၤမ့ၢ်တၢ်ဘၣ်ဒီး လၢအချ့.ကတၢ်န့ၢ်လီၤ.</li> <li>• ပၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါ လၢတၢ်ဆါဟံၣ်သ့ၣ်တဖၣ် ကဘၣ်မၤ ကွၢ်ပၤတၢ်တၢ်ဖျိတၢ်ဖျိအံၤဖဲအဝဲဟံၣ်ဖျိထီၣ်အသးဖဲတၢ် မၤတရီၤတၢ်ပၤအိၣ်ပံၤတၢ်ဖျိတၢ်ဖျိတၢ်ဖျိလၢအလုၢ်ထံမၤကဆိအ လီၢ်. ဆိတလဲတၢ်ကူတၢ်ကၤ မ့ၢ်တၢ်မ့ၢ် ဆံၣ်ဆါဒီးဘၣ်အခါ ဒီးကသံၣ်သရၣ်ကဘၣ်ထုးထီၣ်န့ၢ်အိၣ်လၢအုၣ်ကီၤလၢအဂီၢ် န့ၢ်လီၤ.</li> <li>• ဒ်လၢအခိၣ်ထံးတပတီၢ်အသိးတၢ်ဆါဟံၣ်အလီၢ်ခါ သးကသံၣ်သရၣ်တဖၣ်ကကိးဝဲဟၤကီၢ်သ့.ပၤတၢ်တၢ်ဖျိတၢ်ဖျိ ဖီမ့ၢ်အဲၣ်ဒီးလၢဟၤကီၢ်ကဟဲတၢ်တၢ်ဖျိပၤ မ့ၢ်တၢ်မ့ၢ် ဟံးန့ၢ် တၢ်ဆၢကတၢ်လၢကဆၢတၢ်လၢခံသ့စ့ၢ်ကိးလီၤ.</li> </ul>
၄.	ပၤမၤစၢၤတၢ်တၢ်ဖျိ မ့ၢ်တၢ်မ့ၢ်တၢ်တၢ်ဖျိ တၢ်တၢ်ဖျိတၢ်တၢ်ဖျိ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ပၤတၢ်တၢ်ဖျိတၢ်ဖျိ</li> <li>• (counselor)</li> <li>• ပၤလၢပၤတၢ်တၢ်ဖျိတၢ်ဖျိ ထၢအိၣ်လၢကဆိၣ်ထွဲအိၣ်.</li> </ul>	<p>တၢ်မၤစၢၤအံၤ ကလဲၤသးတုၤလၢ အပတီၢ်တဆံၣ်န့ၢ်လီၤ.</p>

တၢ်အကျိၤအကျဲၤအဟ့ၣ်တၢ်စံးဆၢတၢ်ဖျိ “ARM”

၅.	<p>ပှၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိ ပှၤလၢအမၤတၢ်ဖိ ပှၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိ တဖၣ်ကပၤဖျါတၢ်ဖိ တၢ်ဖိတၢ်ဖိ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ပှၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိ</li> <li>• counselor</li> <li>• NGOs ပှၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်လၢ ဟံးမူဒါဘၣ်တၢ်ဖိ • ပီၤရီ</li> <li>• ပှၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိ</li> </ul>	<p>တၢ်ဆဲးကျိၤကရၢလၢအိၣ်ဒီးတၢ်သးကညိၤတဖၣ်, ကဘၣ်ဟ့ၣ်တၢ်စံးဆၢတၢ်ဖျိယိဆူပှၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိ ဒီးပီၤမုၢ်ကရၢ, NGOs အတၢ်ယုထီၣ်တဖၣ်.</p>
၆.	<p>ပှၤမၤတၢ်ဖိ ပှၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိ ပၤဖျါတၢ်ဖိ ဆူပှၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ပှၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိ</li> <li>• NGOs ပှၤမၤတၢ်ဖိလၢအ ဟံးမူဒါဘၣ်တၢ်ဖိ</li> <li>• ပှၤအုၣ်ကိၤသး</li> <li>• ပှၤကျိၣ်ထံတၢ်ဖိ</li> <li>• ပှၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိ</li> <li>• ပှၤလၢသးအိၣ်မၤတၢ်ဖိ.</li> </ul>	<p>ပှၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိကယုသ့ၣ်ညါတၢ်ဂ့ၢ်လီၤတၢ်လီၤဆဲးဒီးကဖိၣ် ပှၤလၢအမၤတၢ်ဖိတၢ်တၢ်တၢ်န့ၣ်လီၤ. အဂ့ၢ်ကတၢ်တၢ် ဂ့ၢ်မုၢ်ကထီၣ်သး တဘျီယိဒီး ပှၤဖျါထီၣ်ဆူပှၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိ တက့ၢ်. ဒ်လဲၣ်ဂ့ၢ်လဲၣ်ဂ့ၢ်, ပီၤမုၢ်လၢအတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိအံၤဟံးဖျါ ထီၣ်ပဲတၢ်ဂ့ၢ်အံၤဆူပှၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိတဘျီလၢလၢသ့ၣ်ဒ် လၢသၢလၢအတီၢ်ပှၤန့ၣ်လီၤ. ပှၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိတၢ်တၢ်အသး မုၢ်စၢ်န့ၣ်ဒီး(၁၈) နံၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤတၢ်ဖိတၢ်တၢ်အီၤလၢပှၤဒီးဖ မ့တမ့ၢ်တၢ်သ့တၢ်စုကဝဲတၢ်ခါခါန့ၣ်ပှၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိတၢ်တၢ် န့ၣ်ပှၤဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်အံၤသ့ၣ်လၢအနံၣ် (၁၀) အတီၢ်ပှၤန့ၣ် လီၤ.</p>
၇.	<p>တၢ်ဖိတၢ်ဖိ တၢ်ဖိတၢ်ဖိ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• NGOs ပှၤမၤတၢ်ဖိလၢအဟံး မူဒါဘၣ်တၢ်ဖိ</li> <li>• ပှၤအုၣ်ကိၤတၢ်ဖိ</li> <li>• ပှၤကျိၣ်ထံတၢ်ဖိ</li> <li>• ပှၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိ</li> <li>• ပှၤထီၣ်တၢ်မုၢ်တၢ်ရၢ</li> </ul>	<p>ပှၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိကဘၣ်ယုသမံသမိးတၢ်ဂ့ၢ်ဒီးဒုးသ့ၣ်ညါက့ၢ်ပှၤ လၢအတီၢ်ထီၣ်တၢ်မုၢ်တၢ်ရၢတၢ်လၢတၢ်လၢအတီၢ်ပှၤ. ပှၤ တူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိဟံးယၢ်တၢ်မၤနီၣ်မၤယါဒီးတၢ်အုၣ်ကိၤသး ကိးမံးဒီး.</p>
၈.	<p>အိၣ်ဒီး အတၢ်တၢ်ဖိ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ပှၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိ</li> <li>• ပီၤမုၢ်ကရၢပှၤမၤတၢ်ဖိလၢဟံး မူဒါဘၣ်တၢ်ဖိ</li> <li>• NGOs ပှၤတၢ်တၢ်အတၢ်ဆိၣ် ထွဲမၤတၢ်ဖိပှၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိ</li> <li>• ပီၤရီ</li> </ul>	<p>ဒီးသန့ၣ်ထီၣ်အသးလၢပှၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိ ပဲအတီၢ်ထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်အံၤ ဆူစံၣ်ညါပီၤတုအလီၤချ့ဆဲးအါလဲၣ်, ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တၢ် ဆၢကတီၢ်ယံၣ်ဝဲသၢလၢတုလၢခဲန့ၣ်တချ့ဒ်လၢတၢ်ဂ့ၢ်အံၤ တုဆူစံၣ်ညါပီၤတုအလီၤဒီးဘၣ်န့ၣ်လီၤ(ပှၤမၤကမၢ် တၢ်ဖိတၢ်မုၢ်ဟ့ၣ်စုန့ၣ်တၢ်မုၢ်အဲဒ်အံၤ ကဘၣ်တုဆူစံၣ် ညါပီၤတု အလီၤလၢယုလၢအတီၢ်ပှၤန့ၣ်လီၤ. ပှၤမၤကမၢ် တၢ်ဖိတၢ်မုၢ်ဟ့ၣ်စုန့ၣ်တၢ်မုၢ်ကဘၣ်တုဆူစံၣ်ညါပီၤ တုအလီၤလၢ(၈၄)သီအတီၢ်ပှၤန့ၣ်လီၤ.</p>





တၢ်အကျိၤအကျဲၤအဟ့ၣ်တၢ်ဖိတဂၤ “ARM”

	အခိုင်အမဲးတပတီၢ်	ပိၣ်မ့ၣ်လၢအပတဲန့ၣ်လီၤကီၢ်ပုၤတဖိးသဲးစးတဖၣ်
၁	ပှၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိတဂၤ ဝဲဘၣ်ပှၤလၢအခေၣ်တၢ်တၢ်တၢ်	<p><b>ပှၤလၢတၢ်ဆဲးကျိးအိၤအဆိကတၢ်တဂၤအမူအဒါ</b></p> <p>ပှၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိတဂၤကတဲဘၣ်တၢ်ဂ့ၢ်အံၤအဆိကတၢ်ဆူအတံၤသကိးလၢအရဲဝဲဘူးဒီးအိၤကတၢ်တဂၤ, ပှၤအုၣ်ကီၤသး, အဘူးအတံၤ မ့တမ့ၢ် ပှၤတဂၤလၢလၢအအိၣ်ဘူးဒီးအိၤဖဲတၢ်ကဲထီၣ်သးအခါ. ပှၤအဝဲအံၤတၢ်လၢကဘၣ်မၤဝဲမ့ၢ်ဝဲ-</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>၁. ဒိကန့ၣ်ပှၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိတဂၤအံၤအတၢ်ကတိၤ</li> <li>၂. ငှးန့ၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်သးကညိၤ</li> <li>၃. တဘၣ်ဟ်ဒုၣ်ဟ်ကမၣ်, ဝဲထံနီၤဖးမ့တမ့ၢ်ဒုၣ်ဖျါစံးအံၤအိၤဘၣ်</li> <li>၄. စံးဆၢကဒါက့ၤပှၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိတဂၤအတၢ်လိၣ်ဘၣ်</li> <li>၅. ငှးသ့ၣ်ညါအိၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ယးပိၣ်မ့ၣ်ကရၢအတၢ်ကရၢကရိ</li> <li>၆. မၤစၢဒီးလဲၤဆူပှၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိတဂၤအံၤဆူပိၣ်မ့ၣ်အတၢ်ကရၢကရိမ့တမ့ၢ် (NGO) အအိၣ်(ဒ်လံာ်ဘူးစဲဟ်ဖျါထီၣ်တၢ်ကရၢကရိအမံၤတဖၣ်အသိး)</li> <li>၇. ပှၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖျါမ့ၢ်တဟ့ၣ်န့ၣ်အခဲးဘၣ်ဒီးတဘၣ်ငှးသ့ၣ်ညါပှၤနီၤတဂၤတဂ့ၢ်, ဟ်ယာ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ဘၣ်ဘၢတက့ၢ်. ဒ်ပှၤလၢတၢ်ဆဲးကျိးအိၤအဆိကတၢ်တဂၤအမူအဒါအသိးက ဘၣ်မၤ စၢဒီးစံးဆၢကဒါက့ၤပှၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိတဂၤအတၢ်လိၣ်ဘၣ်တဘျီယိဘၣ်ဆၣ်တမ့ၢ်လၢပကဟံးန့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလီၤတၢ်လီၤဆဲးလၢပှၤဘၣ်တၢ်မၤတရီၤတပၢအိၤတဂၤအအိၣ်ဘၣ်.</li> </ol> <p><b>နမ့ၢ်ပှၤအခိုင်အမဲးကတၢ်တဂၤလၢပှၤပိၣ်မ့ၣ်လၢအဘၣ်တၢ်မူဆူၣ်အိၤတဂၤဟဲဟ့ၣ်ထီၣ်အတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤန့ၣ်, နတၢ်ဟ်သးတၢ်စံးတၢ်ကတိၤတဖၣ် ကမ့ၢ်တၢ်အရဲဒိၣ်ကတၢ်လီၤ. တဘျီတခီၣ်နကဘၣ်တဲတၢ်မၤန့ၣ်လဲၣ်န့ၣ်နတသ့ၣ်ညါဘၣ်. နကယုထၢတၢ်ကတိၤလၢနကဟ်ဖျါထီၣ်နတၢ်ကဟ့ၣ်ကယာ်ဒီးတၢ်ဒိသ့ၣ်ဒိသးလၢအဘၣ်အဂီၢ်ကီၢ်ဝဲလီၤ. တၢ်လၢလံာ်တဖၣ်အံၤမ့ၢ်တၢ်န့ၣ်ကျဲတဆဲးတက့ၢ်လီၤ.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>၁. ဝဲဘၣ်ခေၣ်လၢ             <ul style="list-style-type: none"> <li>• ကဟ်ကဖၢယသးဒီးသးခုသးမ့ၢ်လၢနအိၣ်မူဒဲးအယိလီၤ.</li> <li>• တၢ်ဂ့ၢ်လၢအကဲထီၣ်သးအံၤတမ့ၢ်နတၢ်ကမၣ်ဘၣ်.</li> <li>• ယသးတမ့ၢ်ဘၣ်မ့ၢ်လၢတၢ်ဟဲကဲထီၣ်အသးဒီးန့ၣ်အယိလီၤ.</li> </ul> </li> <li>၂. တၢ်လၢနကဘၣ်ဟ်ဒုၣ်ဟ်သးဒီး မၤခေၣ်လၢတူၢ်ကလၢ             <ul style="list-style-type: none"> <li>• နလိၣ်ထံၣ်ကသံၣ်သရၣ်ခဲအံၤခါ.</li> </ul> <p>နသ့ၣ်လီၤခါ(ပှၤပိၣ်မ့ၣ်အံၤမ့ၢ်ဖျါလၢအမိၢ်ပှၤဆါနးနးကျဲကျဲသၢပှၤ, ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်အသ့ၣ်ကလီၤဒီးဆါလၢအနီၢ်ခိပူၤအယိန့ၣ်ကြးလဲၤဆူအိၤဆူကသံၣ်သရၣ်အအိၣ်တဘျီယိလီၤ.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ဖဲတၢ်မူဆူၣ်န့ၣ်အခါဘၣ်လၢနလဲၤဖဲလဲၣ်. ပှၤလဲၤဒီးန့ၣ်အိၣ်တဂၤဂၤခါ. ပှၤအိၣ်ခိးန့ၣ်တဂၤဂၤခါ. (တၢ်သံက့ၢ်တဖၣ်အံၤမ့ၢ်ဒုၣ်လၢနကသမံသမိးက့ၢ်လၢနလိၣ်မၤလီၤတၢ်န့ၢ်တၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၢလၢပှၤအဂၤတဂၤအဂီၢ်ဒီးခါန့ၣ်လီၤ. မ့တမ့ၢ်တခီၣ်ပိၣ်မ့ၣ်အံၤအဖိမ့ၢ်အိၣ်ခိးအိၤတခီ, နကဘၣ်မၤလီၤတၢ်လၢပှၤကဘၣ်အိၣ်ဒီးအဖိတဂၤမ့တမ့ၢ်ကျဲန့ၢ်တၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၢလၢအဖိအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.)</li> <li>• နအဲၣ်ဒီးလၢယကဆဲးန့ၢ်န့ၣ်လီၤတဲစိလၢပှၤတဂၤအအိၣ်ခါ.</li> </ul> </li> </ol>



### တၢ်အကျိၤအကျဲၤလၢအဟ့ၢ်က့ၢ်တၢ်ခိၣ်အတၢ်အိၣ် “ARM”

		<p><b>၃. ခုးသ့ၣ်ညါဒီးလၢပိၣ်မုၢ်ခေတၢ်ကရၢကရီ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ယသ့ၣ်ညါပုၤပိၣ်မုၢ်လၢအသ့ၣ်ညါဝဲလၢကဘၣ်မၤမနုၤဘၣ်ယးတၢ်အိၣ်သးအံၤန့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်တဖၣ်မုၢ်(ယိၤဒိၣ်, ကညိ)လီၤ. အဝဲသ့ၣ်မၤစၢပုၤပိၣ်မုၢ်အဂၤတဖၣ်လီၤ. နအဲၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်အဝဲသ့ၣ်ခါ.</li> <li>• နအဲၣ်ဒီးလၢယကလဲၤကိးန့ၣ်အဝဲသ့ၣ်အအိၣ်လၢကထံၣ်လိၣ်သးဒီးအဝဲသ့ၣ်အဂီၢ်ခါ.</li> </ul> <p><b>၄. ဒိကန့ၣ်</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• အဝဲမုၢ်အဲၣ်ဒီးတၢ်တမံၤမံၤန့ၣ်ဒိကန့ၣ်အိၣ်တက့ၢ်.</li> <li>• အဝဲမုၢ်တအဲၣ်ဒီးတၢ်တမံၤမံၤဟ့ၣ်အိၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်တက့ၢ်.</li> </ul>
--	--	--

တၢ်ဂ့ၢ်ကိၣ်လၢအကပဲၤကဲၤထီၣ်အသး	ကျဲၤလၢပကပဲၤသ့ၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ကိၣ်
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် ပုၤတၢ်ဖိတဖၣ်တနၢ်ပၢ်တၢ်ဂ့ၢ်ကိၣ်လၢအဘၣ်ယးတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးဒီးတၢ်မၤတရီတပါအဂ့ၢ်နီတမံၤဘၣ်.</li> <li>• ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် ပုၤတၢ်ဘၣ်တဖၣ်တအဲၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဒီးပုၤနီတကဘၣ် (ပုၤတၢ်, မဲၢ်ဆး, သးဒိၣ်)</li> <li>• ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် ပုၤတၢ်ဘၣ်တဖၣ်တကအတၢ်ကတီၢ်န့ၣ်ပုၤအဂုၤအဂၤတဖၣ် တနၢ်န့ၣ်အိၣ်ဘၣ်</li> <li>• တၢ်ကိၣ်ခဲကအိၣ်ထီၣ်ဝဲဒၣ်မုၢ်လၢ ပုၤလၢဘၣ်တၢ်တဲအိၣ်အဆိကတၢ်တကအံၤတနၢ်ပၢ်တၢ်ဂ့ၢ်လၢအဟဲကဲထီၣ်အသးဒီးတၢ်ဒိသ့ၣ်ဒိသးတအိၣ်အယိ</li> <li>• ပိၣ်မုၢ်မ့တမ့ၢ်ပိၣ်ခါတကအံၤဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တသ့ၣ်ညါပိၣ်မုၢ်အတၢ်ကရၢကရီဘၣ်.</li> <li>• ပုၤလၢတၢ်တဲဘၣ်အိၣ်အဆိကတၢ်တက ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်အတၢ်ဆၢကတီၢ်တအိၣ်ဘၣ်. အကျိၣ်အစုတအိၣ်, တမ့ၢ်ပုၤလၢအဖိးသဲးလၢကမၤစၢပုၤတၢ်ဘၣ်တဖၣ်တကအံၤဘၣ်.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ဟ့ၣ်န့ၣ်လီၤလံာ်က့ဖိ, လံာ်တၢ်ဂ့ၢ်ကိၣ်လၢအဟဲကဲထီၣ် (poster) ဘၣ်ယးတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးဒီးတၢ်မၤတရီတပါအမုၢ်မုၢ်ကဲထီၣ်သးကဘၣ်မၤဒဲလဲၣ်(အိၣ်-တဘၣ်လုၣ်ထံဘၣ်, တဘၣ်ဆိတလဲတၢ်ကူတၢ်သိးဘၣ်)</li> <li>• မၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢပိၣ်မုၢ်လၢအန့ၣ်လီၤကီၢ်ပုၤတဖိးသဲးစးတဖၣ်အကျိၣ်ထီၣ်သိးကသ့ၣ်ညါအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ကိၣ်အဂီၢ်</li> <li>• မၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢပုၤတတၢ်အပူၤထီၣ်. အိၣ်- ဝဲတၢ်အိၣ်ဖျိၣ်တဘျီလၢလၢ မၤအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တဘၣ်ယးတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးအဂ့ၢ်အကျိၣ်တက့ၢ်.</li> <li>• မၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဘၣ်ယးတၢ်မၤပတုၣ်တၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးလၢပိၣ်ခါတဖၣ်အကျိၣ်</li> <li>• ဆဲးဟ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်ပၢ်ဘၣ်ယးတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးလၢအဟဲကဲထီၣ်အသးလၢမုၢ်ခါတၢ်လီၤဆိလိာ်သးလၢပပုၤတတၢ်အပူၤယုာ်ဒီးတၢ်သိၣ်တၢ်သိၣ်အဂ့ၢ်ထီၣ်.</li> <li>• ဟ့ၣ်န့ၣ်ဖျိၣ်တၢ်မၤလိဘၣ်ယး (counseling) အတၢ်သိၣ်တၢ်သိၣ်တဖၣ်ဆူပိၣ်မုၢ်ပိၣ်မုၢ်မၤအအိၣ်</li> <li>• ခုးသ့ၣ်ညါပိၣ်မုၢ်အတၢ်ကရၢကရီလၢပဆဲးကျိးအိၣ်သ့, အဝဲသ့ၣ်အတၢ်ဖိးတၢ်မၤအကျိၣ်အကျဲၤယုာ်ဒီးပဒိၣ်အတၢ်ကရၢကရီဘၣ်ယးတၢ်ဂ့ၢ်အံၤ</li> <li>• အိၣ်ထီၣ်လီၤတဲစိကလီၤလၢတၢ်ကိးအိၣ်န့ၣ်ကိးဘျီဒဲး (တလၢ်စုဘၣ်)</li> </ul>







တၢ်အကျိၤအကျဲၤလၢအဟံၣ်တၢ်ခဲးအတၢ်ဖျိ “ARM”

		<p>မ့တမ့ၢ်တခါနီၣ်ဆၢပုၤမူဆူၣ်အိၤဘၣ်သၢပူၤ တဲဘၣ်အိၤလၢတၢ်လၢအဝဲမၤဝဲန့ၣ်ဘၣ်လီၤ. နသးသမူပူၤဖျဲးလံၣ်န့ၣ် မ့ၢ်တၢ်လၢအရ့ၣ်ဒိၣ်ကတၢၢ်လီၤ.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ယသးဘၣ်ဒီးယုၣ်ဒီးန့ၣ်မ့ၢ်လၢကဲထီၣ်သးဒီးန့ၣ်အယိၤလီၤ.</li> <li>• ယအဲၣ်ဒီးဒုးသ့ၣ်ညါန့ၣ်လၢပတဲသကိးတၢ်ကစုဒုခံၣ်သ့လီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်လၢပတဲသကိးအံၤယတတဲပုၤနီၣ်တကၢၢ်ဘၣ်. နမ့ၢ်အဲၣ်ဒီးလၢယတဲဖျါမး ယကတဲဖျါလီၤ.</li> <li>• ခဲအံၤနတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဒ်လဲၣ်. (ဒုးသ့ၣ်ညါအိၤလၢတၢ်လၢအဝဲတူၢ်ဘၣ်တဖၣ်မ့ၢ်ဒုၣ်မ့ၢ်ဆူၣ်မ့ၢ်ဂီၤအတၢ်တူၢ်ဘၣ်လီၤ.)</li> <li>• မ့ၢ်နအဲၣ်ဒီးတဲဘၣ်ယတၢ်လၢအကဲထီၣ်အသးဒီးန့ၣ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်ခါ.</li> <li>• နအဲၣ်ဒီးလဲၤဆူတၢ်ဆါဟံၣ်ခါ.</li> <li>• လၢတၢ်ဆါဟံၣ်န့ၣ်အဝဲသ့ၣ်မၤဘျါနတၢ်ပူၤလီၤသ့အဝဲသ့ၣ်သမံၤသမိးကွၢ်န့ၣ်သ့ၣ်စ့ၢ်ကိးလီၤ.</li> <li>• တၢ်ဆါဟံၣ်ကကွဲးနီၣ်တၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးလၢအဟံၣ်ကဲထီၣ်သးဒီးန့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်အဲၣ်ဒီးတီၣ်ထီၣ်ပုၤမူဆူၣ်န့ၣ်အမူးဆူၣ်အိၣ်အိၣ်န့ၣ် နသ့တၢ်ဆါဟံၣ်အလံာ်ကွဲးနီၣ်အံၤသ့ဝဲလီၤ.</li> <li>• နအဲၣ်ဒီးလၢယကလဲၤစၢၤဆူတၢ်ဆါဟံၣ်ခါ.</li> <li>• နအဲၣ်ဒီးန့ၣ်အါထီၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်အဂ့ၢ်အကျိၤခါ.</li> </ul> <p><b>အဝဲမ့ၢ်တၢ်ခဲးဒီးလဲၤဆူတၢ်ဆါဟံၣ်သၢပူၤ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• တဲအိၤလၢနကအိၣ်ထီၣ်ဒီးဟုးသး(အထီၣ်)သ့. နသ့တၢ်ဒိသၢပူၤသးတမံၤမံၤခါ.</li> <li>• (အဝဲမ့ၢ်တဲလၢတသ့တၢ်ဒိသၢပူၤတမံၤဘၣ်န့ၣ်) တဲဘၣ်အိၤလၢ ယအိၣ်ဒီးကသံၣ်အိၤလၢဒိသၢပူၤသးလီၤ.ကသံၣ်အံၤကဒိသၢပူၤဒ်သိးနသ့တဖၣ်တဂ့ၢ်အဂီၢ်လီၤ. နအဲၣ်ဒီးအိၣ်ကသံၣ်အံၤခါ.</li> <li>• ခဲအံၤနအဲၣ်ဒီးမၤတၢ်မန့ၣ်လဲၣ်.</li> <li>• နလိၣ်ဘၣ်တၢ်လီၤလၢနကအိၣ်အဂီၢ်ခါ. အဝဲမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်သၢပူၤ, ကျဲၤန့ၣ်အိၤတၢ်လီၤလၢအဝဲကအိၣ်အဂီၢ်တတီၤတီၤတက့ၢ်.</li> <li>• အဝဲမ့ၢ်တလိၣ်ဘၣ်ဝဲတခါ, သံကွၢ်အိၤလၢနအဲၣ်ဒီးလၢယကကွၢ်ဆူၣ်န့ၣ်ဟံၣ်ခါ. နအဲၣ်ဒီးဟဲတဲသကိးတၢ်ဒီးယၢအသိတဘျီဒီးခါ.</li> <li>• နအဲၣ်ဒီးလၢယကလဲၤအိၣ်သကိးန့ၣ်လၢနဟံၣ်ခါ.</li> <li>• ဟ့ၣ်အိၤနလီၤတဲစီၣ်နီၣ်ဂံၢ်တက့ၢ်.</li> </ul>
--	--	---





တၢ်အကျိၤအကျဲၤအဟ့ၣ်ကတၢၢ်ခဲးအာတၢၢ်အိၣ် “ARM”

		<p><b>တၢ်လၢအနုကတၢၢ်ခိၣ်နီၣ်နီၣ်:</b></p> <p>ပိၣ်မုၢ်လၢအဘၣ်ကွၢ်ဆၢၣ်ခဲးတၢ်မူဆူၣ် မ့တမ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်ကလုာ်ကလိၤ (တၢ်မုၢ်ဖံးမုၢ်ညၣ်) အတၢ်မၤဖျၢၣ်တဖၣ်အဝဲသ့ၣ်အတၢ်တူၢ်ဘၣ်ခိၣ်ဘၣ်ကလိၤဆီလိာ်အသးလၢတၢ်ဆၢကတၢၢ်တကတၢၢ်ခိၣ်တကတၢၢ်အဖီခိၣ်ခိၣ်အမ့ၢ်</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• အတၢ်ကမၣ်အိၣ်</li> <li>• တၢ်စိကမိၤတအိၣ်</li> <li>• သးထီၣ်</li> <li>• ဝဲၣ်ဆူး</li> <li>• သးဟးဂီၤ</li> <li>• ထီမံထီမၣ်(သးရှူး)</li> <li>• ပျံတၢ်</li> <li>• ထုတရူ (မၤသးဒ်သိးတတူၢ်ဘၣ်တၢ်နီတမံလၢ)</li> <li>• တၢ်နၢ်လီၤန့ၢ်သးတအိၣ်</li> <li>• တဘျီတခိပိၣ်မုၢ်ခိၣ်အံၤအိၣ်တဝံၣ်, မံတန့ၢ်ဘၣ်. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်အဝဲသ့ၣ်အတၢ်ဟ့ၣ်လီၤ သးလၢအတၢ်ဆီမိၣ်ပျံၤစ့ၤဝဲလီၤ.</li> </ul> <p>ပိၣ်မုၢ်တကၤဒီးတကၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်တဒီးသိးလိာ်အသးဘၣ်ဒ်န့ၣ်အသိးပိၣ်မုၢ်တကၤဒီး တကၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်လၢတနံၤဒီးတနံၤအတၢ်တဒ်သိးလိာ်အသးဘၣ်တၢ်ဆီကမိၣ်ဆီတလဲအသး ထီဘိၣ်အမ့ၢ် တူၢ်ဘၣ်တၢ်မၤဆါမၤပယုဲ (မၤဖျၢၣ်) ဝံၤဖးယံၣ်မး အဲၣ်ဒီးခိၣ်ဆၢကဒါက့ၤတၢ်(ဟံး တၢ်အရှု)လၢခံန့ၣ်လီၤ. အယိတၢ်တဲသကိးဘၣ်ယးတၢ်မၤဖျၢၣ်အဂ့ၢ်ဒီးအတံၤသကိး မ့တမ့ၢ်အဟံၣ် ဖိယိဖိအဂီၢ်ကကီၢ်ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၢတၢ်အံၤအရှုဒိၣ်ဒိၣ်မးလၢပျံၤပျံၤဂၤကနၢ်ဟံၣ်န့ၣ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ် တၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢန့ၣ်လီၤ.</p>
--	--	--





တၢ်အကျိၤအကျဲၤအဟ့ၢ်တၢ်ဖးအတၢ်ဖး “ARM”

	<p>၄. ကသံၣ်သရၣ်ယုသ့ၣ်ညါတၢ်မၤကွၢ်အစၢယုၣ်ဒီးတၢ်အုၣ်ကိၤလၢပကဒိၣ်န့ၢ်ဘၣ်တဖၣ်ဒိအမ့ၢ်</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ပိၣ်မုၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်ကျိၤပုၤပိၣ်ခါအထံ, ပိၣ်ခါအဆူၣ်, ပိၣ်ခါအထံလၢအအိၣ်ထီၣ်တၢ်လၢပိၣ်မုၢ်ကွၢ်ဂီၤကပိၣ်ကပၤ</li> <li>- ဟံးန့ၢ်ပုၤတၢ်ဘၣ်တၢ်တကၤအထးခိၣ်ထံလၢအကိၣ်ပုၤဒီး(ဖွံးန့ၢ်အိၤလၢဘဲ)လၢတၢ်အုၣ်ကိၤသးအဂီၢ်</li> <li>- ဟံးန့ၢ်ဟံးယၢ်တၢ်အုၣ်ကိၤလၢပိၣ်မုၢ်စုမ့ၣ်အလိၤ</li> <li>- ဒိန့ၢ်တၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးအဂီၤလၢတၢ်အုၣ်ကိၤသးအဂီၢ်</li> <li>- ကွဲးနီၣ်ယၢ်တၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးအလိၢ်အကျဲၤခဲလၢလံာ်တၢ်ဟံးဖျါ(report form) အပူၤ</li> <li>• မၤပုၤန့ၢ်တၢ်ဟံးဖျါအလံာ်က့ (Report form) ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂုၤအဂၤလၢတၢ်လိၣ်ဘၣ်ကိၣ်တဲာ်ပဒိၣ်အဂီၢ်ဘၣ်ယးတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးအဂ့ၢ်တက့ၢ်.</li> </ul> <p><b>တၢ်နီၣ်- တၢ်ကဲထီၣ်သးလၢအဖီခိၣ်တဖၣ်အံၤတၢ်ကဘၣ်မၤကွၢ်အိၤတဘျီဃီဖဲတၢ်မၤဆူၣ်မၤစိးဝံၤအလိၢ်ခဲမ့တမ့ၢ်လၢ၇၂န့ၢ်ရံၣ်အတၢ်ပူၤ</b></p> <p>ပုၤတူၤဘၣ်တၢ်ဒိအမူၤအခါ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>၁. တသ့ဖဲအသ့ဟ့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢလၢပုၤပုၤ</li> <li>၂. သံကွၢ်သံဒီးတၢ်လၢနအဲၣ်ဒီးသ့ၣ်ညါတမံၤလၢလၢကသံၣ်သရၣ်မုၢ်အအိၣ်သ့လိၤ.</li> <li>၃. နမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢတမံၤလၢလၢဒီးကျဲးစးတဲဘၣ်ပုၤလၢအမၤစၢနတကတက့ၢ်. တလိၣ်အါန့ၣ်ဘၣ်.</li> </ol>
--	---

တၢ်ကိၣ်တၢ်ခဲလၢကကဲထီၣ်သးသ့	တၢ်ဟ့ၣ်ကုၣ်ဟ့ၣ်ဖးအကျဲၤလၢပကဘၣ်မၤထွဲ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• (OSCC) One Stop Crisis Center တၢ်ဆါဟံၣ်တဖၣ်တအဲၣ်ဒီးဟံၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ဘၣ်ဘၣ်ဘၢဘၢဘၣ်</li> <li>• တၢ်ဆါဟံၣ်တအိၣ်ဘူးဒီးဟံၣ်ကဝီၤလၢတၢ်ကဲထီၣ်သးအလိၢ်ဘၣ်.</li> <li>• ပိၣ်မုၢ်ကရၢဒီး(OSCC)ကသံၣ်သရၣ်မုၢ်အပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်မၤသကိးတၢ်စု</li> <li>• ပိၣ်မုၢ်ကရၢမၤစၢပုၤမၤတၢ်ဖိလၢအအိၣ်ဒီးပုၤမၤတၢ်ဖိလံာ်အုၣ်သးတဖၣ်သ့ ဘၣ်ဆၣ်ကိၣ်ဒိမးလၢတၢ်ကမၤစၢပုၤမၤတၢ်ဖိလၢအလံာ်အုၣ်သးတအိၣ်ဘၣ်တဖၣ်အဂီၢ်လိၤ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ပိၣ်မုၢ်ကရၢဒီး (NGOs) တဖၣ်ကဘၣ်ဆဲးကျိးဒီးတၢ်ဆါဟံၣ်လၢအဟံၣ်ကဝီၤဒဲးဒီးအိၣ်ဒီးတၢ်တၢ်ပိၣ်တၢ်ပိၣ်သကိးလိၣ်သးထီၣ်ဘိ.</li> <li>• ဆဲးကျိးဒီးပိၣ်မုၢ်အသကိးတၢ်ကရၢကရီ (Friends of women foundation) ဒ်သိးကဆိတလဲလိၣ်သးတၢ်ထံၣ်, တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးတၢ်လိၣ်ဘၣ် ဖဲတၢ်ကိၣ်တၢ်ခဲအိၣ်ထီၣ်အဆၢကတီၢ်ဒ်သိးကဒုးအိၣ်ထီၣ် (OSCC) လၢအလိၢ်ဟံၣ်ကဝီၤဒဲးစုၣ်စုၣ်</li> <li>• ပိၣ်မုၢ်ကရၢဒီး (OSCC) ကသံၣ်သရၣ်ပုၤဘၣ်မုၢ်ဘၣ်ဒါတဖၣ်ကဘၣ်အိၣ်ဖျၢၣ်တၢ်ပိၣ်တၢ်ပိၣ်လိၣ်သးထီၣ်ဘိဒ်သိးကဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်န့ၢ်ဟံၣ်လိၣ်သးဒီးအၢၣ်လိၤသကိးတၢ်မၤအကျိၤအကျဲၤတဖၣ်လၢခဲခိၣ်လိၣ်အဘၣ်စၢ.</li> <li>• လၢတၢ်ကဆုထီၣ်တၢ်မူးတၢ်ရၢဆူညါအဂီၢ်တဲဘၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဆူ (NGOs) အအိၣ်. ပိၣ်မုၢ်ကရၢဒီး (NGOs) ခံဖုလိၣ်ကအိၣ်ဖျၢၣ်တၢ်ပိၣ်သကိးလိၣ်သးဒ်သိးကသ့ၣ်ညါအမူၤဒါလၢကဘၣ်မၤဝဲတဖၣ်လၢတဖုဒီးတဖုအဘၣ်စၢ.</li> </ul>



တၢ်အကျိၤအကျဲၤအဟ့ၣ်တၢ်စးအာတၢ်ဖျိ “ARM”

တၢ်သိၣ်တၢ်သီခဲးဝဲခဲး

ပုၤဟးမၤတၢ်ဖိလၢအခၢၣ်လီၤကိၣ်ပုၤတဖၣ်သဲးစးခၢၣ်မ့ၣ်တဖၣ်ခိၣ်ဒီးခၢၣ်ခၢၣ်လၢကၢဒီးန့ၣ်တၢ်ကူၤခါယၤတၢ်ခိၣ်ခၢၣ်  
ခိၣ်ချ့ၣ်ခၢၣ်ခၢၣ်ထွဲကွၢ်ထွဲန့ၣ်လီၤ.

- ပုၤကိၣ်ကၢဒီးအိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကၢဒီးန့ၣ်တၢ်အံၤထွဲကွၢ်ထွဲတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၣ်လၢတၢ်ဆါဟံၣ်န့ၣ်လီၤ.
  - ပုၤဟးမၤတၢ်ဖိလၢအိၣ်ဒီးပုၤမၤတၢ်ဖိလၢအိၣ်ဒီးတဖၣ်ကူၤခါယၤတၢ်အသးလၢတၢ်ယၤတၢ်သန့အဖီလၢဒ်တၢ်ဟံၣ်န့ၣ်အသိးသ့ဝဲလီၤ.
- ပုၤမၤတၢ်ဖိလၢအလၢအိၣ်ဒီးတဖၣ်ကတၢၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်အပုၤပုၤလီၤ. စ့မ့ၢ်တၢ်အိၣ်ဘၣ်လုၤတက့ၤတစီၤယု  
န့ၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢ (NGO) မ့တမ့ၢ်တဲသကိးတၢ်ဒီး (Social welfare) လၢကမၤစၢၤလီၤတၢ်ဆါဟံၣ်အပုၤသအဂီၢ်သ့လီၤ.

တၢ်လၢကၢဒ်တၢ်မၤတဖၣ်မၤခၢၣ်မၤစးမၤတၢ်ရီၤတဖၣ်ခိၣ်ဝဲခဲးခါ

- တိၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်မၤတရီၤတပါအမူးဆူကသံၣ်သရၣ်အိၣ်လၢတၢ်ဆါဟံၣ်တက့ၢ်.
- တဘၣ်ဆိတလဲနကူၤနသိး. လုၣ်ထံ မ့တမ့ၢ်ဆံၣ်ဆါတချုးလၢနလဲၤဆူတၢ်ဆါဟံၣ်အခါဒီးဘၣ်တဂ့ၤ.
- ကသံၣ်သရၣ်ကမၤက့ၢ်, သမံသမိးနၢဒီး ကကွဲးလံာ်ဖျါ (Report)လၢနဂီၢ်.
- ကသံၣ်သရၣ်ကဟ့ၣ်နၢဂီၢ်အူကသံၣ်လၢအဒိသဟးသးဒ်သိးကဒိသပုၤတူၢ်ဘၣ်တဖၣ်, သုတအိၣ်ထီၣ်ဒီးဟးသး  
တဂ့ၤအဂီၢ်.
- တၢ်မ့ၢ်တဟ့ၣ်နၢဂီၢ်အူကသံၣ်လၢအဒိသဟးသးဘၣ်ဒီးနမ့ၢ်အိၣ်ထီၣ်ဒီးဟးသးခိဖျါပုၤမၤတရီၤတပါနၢအယံ,နအိၣ်ဒီး  
တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢနကမၤလီၤတဲာ်နဖိအဖိးသဲးစးတၢ်ဘျုးအသိးသ့ဝဲလီၤ. (နမ့ၢ်အဲၣ်ဒီးမၤလီၤတဲာ်ဖိသၢပုၤ)
- ကသံၣ်သရၣ်ကသံကွၢ်နၢလမ့ၢ်နအဲၣ်ဒီးတိၣ်ထီၣ်တၢ်မူးအဲၣ်အံၤဆူပၤကီၢ်အအိၣ်ခါန့ၣ်လီၤ.
- နယုထၢလၢနကတီၣ်ထီၣ်တၢ်မူးတဘျီယီသ့မ့တမ့ၢ်အိၣ်ခိးဒီးဆိကမိၣ်ဝဲနတီၣ်ထီၣ်တၢ်မူးလၢခံသ့ဝဲလီၤ.ပုၤတူၢ်ဘၣ်တဖၣ်  
အသးနံၣ်မ့ၢ်စၢ်န့ၢ်(၁၈)နံၣ်တဖၣ်မ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်နးနးကျဲၤကျဲၤဒီးအသးတဘၣ်လီၤဘၣ်စးတုၤဒဲးလဲၤအကစၢ်ဒဲးဆဲးတဲာ်  
လီၤအသးတသ့ဘၣ်အဆၢကတီၢ်တၢ်ဆါဟံၣ်အပုၤဘၣ်မုၢ်ဘၣ်ဒါတဖၣ်အိၣ်ဒီးမူဒါလၢကဒုးသ့ၣ်ညါပၤကီၢ်န့ၣ်လီၤ.

**တၢ်နီၣ်-မ့ၢ်ဘၣ်ဖုးတၢ်ဂံၢ်အဂ့ၢ်အဂၤလၢအတဘၣ်ထွဲလိာ်သးဒီးတၢ်ဂံၢ်လၢအဖီခိၣ်ခါအံၤဘၣ်ဒီးပုၤတူၢ်ဘၣ်တဖၣ်အနီၢ်ကစၢ်ဒဲးဝဲ  
ဆၢတဲာ်လီၤအသးလၢကတဲဘၣ်ပၤကီၢ်မ့တမ့ၢ်တဲဘၣ်ပၤကီၢ်သ့ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.**

**တၢ်ဆါဟံၣ်လၢအမၤမၤဖိသၢ်ဒီးပိၣ်မုၢ်ဖဲတၢ်တၢ်စုဆူၣ်ဒိၣ်တၢ်ကးအဆၢကၤတၢ် OSCC (One Stop Crisis Centre) ခံးတၢ်န့ၣ်မုၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်**

OSCC မ့ၢ်တၢ်ကရၢကရိတခါလၢအဘၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အိၣ်လၢတၢ်ဆါဟံၣ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဒီးမုၢ်ဒါလၢကတူၢ်လိာ်အံးထွဲ ကွၢ်ထွဲပိၣ်မုၢ်ဒီးဖိသၢ်လၢအတူၢ်ဘၣ်တၢ်စုဆူၣ်ဒိၣ်တၢ်ကးသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆါဟံၣ်အဝဲအံၤကမၤကွၢ်ပုၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ လၢနီၢ်ခိၣ်ဒီးနီၢ်သးခံကပၤလၢာ်, ပာ်ယာ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအဝဲသ့ၣ်မၤကွၢ်ဝဲတဖၣ်ဝံၤကွၢ်ထံဆိကမိၣ် ဝဲလၢကဘၣ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲဒီးမၤစၢၤပုၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိလၢကျဲၣ်လဲၣ်, ဒီးအိၣ်ဒီးကရၢလၢကမၤယုၣ်မၤသကိးတၢ်, မၤစၢၤဘၣ် ဃးတၢ်မုၢ်တၢ်ရၢအဂီၢ်, ဟ့ၣ်ဟံၣ်ကဒုတစိၣ်တလီၢ်လၢပုၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိအဂီၢ်ဒီးမၤစၢၤဘၣ်ဃးကျိၣ်စုတၢ်လၢာ်ဘျုးလၢာ်စုသ့ၣ် တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆါဟံၣ်အဝဲအံၤမၤစၢၤဖိသၢ်ဒီးပိၣ်မုၢ်လၢအတူၢ်ဘၣ်တၢ်စုဆူၣ်ဒိၣ်တၢ်ကးလၢကျဲၣ်ကိးကပၤဒဲးန့ၣ်လီၤ.

OSCC အပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်မုၢ်ကသံၣ်ကရၢ/မုၢ်ဒိၣ်စိ, ကသံၣ်သရၢ/မုၢ်လၢကွၢ်ထွဲပုၤဆါလၢသ့ၣ်လၢသးတကပၤမုၢ်ပုၤ ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါတၢ်(counsellor), မ့ၢ်ဆူၣ်ချ့ ပုၤမၤတၢ်ဖိလၢအဖျိထီၣ်တ့ၢ်လံတၢ်မၤလိ ဒီးမုၢ်ပုၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်လဲၤခိဖျိလၢက အံးထွဲကွၢ်ထွဲပုၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိလၢအတူၢ်ဘၣ်တၢ်မၤဆူၣ်မၤစိးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

**တၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်မၤမၤတဖၣ်**

မၤကွၢ်ဒီးဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါပုၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိလၢနီၢ်ခိၣ်မုၢ်ဂုၤအနီၢ်သးမုၢ်ဂုၤစ့ၢ်ကိး တကးဘၣ်အဝဲသ့ၣ်ကပာ်ယာ်ပုၤ တူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိတဖၣ်အတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ဘၣ်ဘၢ ဒီးကူစါယါဘျုးပုၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိတဖၣ်အတၢ်ဆါလၢအတူၢ်ဘၣ်ဝဲဒီး ကွၢ်ထံဆိကမိၣ်န့ၣ်တၢ်လၢပုၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိတကၤအံၤအဂီၢ်အမုၢ်-

- ယုၤန့ၣ်ဟံၣ်ကဒုတစိၣ်တလီၢ်
- ဆဲးကျိးဒီးပၤကီၢ်လၢကတီၣ်ထီၣ်တၢ်မုၢ်တၢ်ရၢအဂီၢ်
- လူယုၤသ့ၣ်ညါပုၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိအဂီၢ်အကျိၤဒီးလဲၤအိၣ်သကိးပုၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိလၢအဟံၣ်ထီၣ်



တၢ်အကျိၤအကျဲၤအဟ့ၣ်တၢ်ဖိးအာတၢ်ဖျိ “ARM”

လွံၣ်ပတီၢ်တပတီၢ် - ဝိၣ်မုၢ်တၢ်ကရၢကရိၣ် (NGOs) တၢ်ဆိၣ်သ့ၣ်မၤစၢၤ

	လွံၣ်ပတီၢ်တပတီၢ်	ပှၤမၤတၢ်ဖိလၢအခၢၣ်လီၤကိၣ်ပှၤတၢ်ဖိးသဲးတဖၣ်ခၢၣ်
၄၁	ဝိၣ်မုၢ်တၢ်ကရၢကရိၣ် (NGOs) တၢ်ဆိၣ်သ့ၣ်မၤစၢၤ	<p><b>ဝိၣ်မုၢ်တၢ်ကရၢကရိၣ် (NGO) တဖၣ်ခၢၣ်</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>၁. မၤလီၤတၢ်ဖိသိး ပှၤတၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိ က အိၣ်ဘၣ်တၢ်လီၤလၢ အပူၤဖျဲးယုၣ်ဒီး ပှၤလၢ အမၤစၢၤတၢ်ဖိ</li> <li>၂. သံကွၢ်ပှၤတၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိလၢ အဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဒီးအိၣ်ဒီးမတၤလဲၣ်. ဒီးဒုးအိၣ်ထီၣ်န့ၢ်အိၣ်သိးကအိၣ်ဘၣ်လဲၣ်ပှၤတၢ်ဖိလၢအဆၢအိၣ်လဲၣ်အသိးအကျိၤ.</li> <li>၃. လဲၣ်ဟးအိၣ်သကိးပှၤတၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိဒီးမၤစၢၤဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖး (counseling) အိၣ်ထီၣ်အိၣ်လဲၣ်အိၣ်ဘၣ်တၢ်ဖိလၢ</li> <li>၄. တဲဘၣ်အိၣ်တၢ်မၤအကျိၤအကျဲၤလၢအကဲထီၣ်သးသ့တဖၣ်ခဲလၢဒ်သိးပှၤတၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိယုၣ်ထၢကျဲၤကသ့အဂီၢ်ယုၣ်ဒီးတၢ်အစၢၤတၢ်ဘျုးတၢ်ဖျိၣ်လၢအကဲထီၣ်သးသ့သ့တဖၣ်ခဲလၢ</li> <li>၅. ဟ့ၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢပှၤတၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိကဆိကမိၣ်ဒီးဆၢတဲၣ်လီၤအသးလၢကျဲၤတဘီၣ် ဒီးသံကွၢ်အိၣ်တၢ်သံကွၢ်တဖၣ်.</li> <li>၆. ယုၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ, တၢ်ကစီၣ်တခါဂ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်လၢအရၢဒိၣ်ဒီးကြးဝဲဘၣ်ဝဲ, လၢတၢ်ကရၢကရိၣ်အဂ့ၢ်အဂၤတဖၣ်အအိၣ်ဒီးတဘၣ်ပၣ်ဖျါထီၣ်အမံၤဒီးအိၣ်တၢ်လီၤဘၣ်.</li> <li>၇. ကွဲးဖျါထီၣ်တၢ်မၤအသးလီၤတၢ်လီၤဆဲးလၢတၢ်ပၣ်ဖျါလံာ်က့ Report form အပူၤဒီးပၣ်အိၣ်ဘၣ်တၢ်ဘၣ်</li> </ol> <p><b>ပှၤတၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>၁. ဒ်သိးသးကဘၣ်လီၤဘၣ်စးက့အဂီၢ် ကထုးတၢ်ဆၢတီၢ်ဖးယံၤညါ</li> <li>၂. သံကွၢ်အိၣ်ထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢန့ၣ်အိၣ်ဒီးသ့ၣ်ညါတဖၣ်ဖဲန့ၣ်လိၣ်ဘၣ်အဆၢကတီၢ်</li> </ol>

တၢ်ဂ့ၢ်ကိၣ်လၢကကဲထီၣ်သးသ့သ့တဖၣ်	တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးက့ၣ်လၢပကတၢ်မၤထွဲတဖၣ်
<ul style="list-style-type: none"> <li>• လၢပတၢ်ဆဲးကျိးဒီးတၢ်ကရၢကရိၣ်အဂၤတဖၣ်အဂီၢ်ပမ့ၢ်တဖၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအဟဲကဲထီၣ်အသးတဖၣ်ဘၣ်ဒီးမ့ၢ်တၢ်ကိၣ်ဒိၣ်မးလၢပကတၢ်န့ၢ်ဘၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤန့ၣ်လီၤ..</li> <li>• ဝိၣ်မုၢ်တၢ်ကရၢကရိၣ်မ့ၢ် (NGOs) ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တအိၣ်ဒီးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢကကွဲးလံာ်ပၣ်ဖျါထီၣ် (Report) အဂီၢ်ဘၣ်.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ကိးဝိၣ်မုၢ်ကရၢ, တၢ်ကရၢကရိၣ်ပှၤလၢအမၤစၢၤတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်တၢ်အိၣ်ဖျိၣ် လၢကအိၣ်ဖျိၣ်တၢ်ပိၣ်တၢ်ပိၣ်သကိးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒ်သိးကယုၣ်လီၤသကိးတၢ်ဂ့ၢ်ကိၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.</li> <li>• မၤလိဘၣ်ယးတၢ်ကွဲးတၢ်ပၣ်ဖျါတၢ်မူး အလံာ်ပၣ်ဖျါ (Report)</li> </ul>







### တၢ်အကျိၤအကျဲၤအဟ့ၣ်တၢ်ဖိးအာတၢ်ဖျိ “ARM”

ဖဲအပတီၢ်ဝဲအံၤ ပှၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိကဟံၣ်ဖျါထီၣ်အတၢ်ဘၣ်သးလၢ ကဆဲးတီၣ်ထီၣ်တၢ်မူးတၢ်ရၢ်ဆူညါ, ဘၣ်ဆၣ်အဝဲတၢ်ဖိထီၣ်ဒီးလၢကတီၣ်ထီၣ်တၢ်မူးတၢ်ရၢ်အံၤဆူစံၣ်ညီၣ်ပိၣ်တုၤအလီၤဒီးဘၣ်. အဝဲဟ့ၣ်တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢ ကဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ကဲထီၣ်သးအံၤဆူ ပီၢ်ရီၤကရၢ, ပှၤဂ့ၢ်ဝိခွဲးယၢ်ခိးမံးရၣ်ဒီးပှၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်စိကမိၤသ့ၣ်တဖၣ်အံၤလၢကဆဲးတီၣ်ထီၣ်တၢ်မူးတၢ်ရၢ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်ဖဲအပတီၢ်ဝဲအံၤပှၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိကဟံၣ်ဖျါထီၣ်ဝဲလၢကဆဲးမၤတၢ်ဂ့ၢ်အံၤဆူညါကသ့ၣ်လဲၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ယဲၣ်ပတီၢ်ဝဲအပတီၢ်ဝဲ - ယဲၣ်ဖျါထီၣ် တၢ်ဂ့ၢ်ဆူ ကရၢလၢကဆဲးမၤညီၣ်ပတီၢ်ဝဲ (အိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ဆူဒီးသး)

	ယဲၣ်ပတီၢ်ဝဲအပတီၢ်ဝဲ	ဖိၣ်မ့ၣ်ကရၢဒီး NGO အမူအခါလၢပှၤမၤတၢ်ဖိလၢကဆဲးမၤတၢ်ဂ့ၢ်ဆူဒီးသးတဖၣ်အခါ
၅.	ဖိၣ်မ့ၣ်ကရၢ မ့တမ့ၣ် NGO ယဲၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ဆူကရၢလၢကဆဲးမၤညီၣ်ပတီၢ်ဝဲအခါ	<p><b>ပှၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိ</b></p> <p>၁. ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ကဲထီၣ်သးဒီးတၢ်အုၣ်ကိၤသးအဂ့ၢ်အကျိၤလီၤတံၢ်လီၤဆဲးဆူပိၣ်မ့ၣ်အတၢ်ကရၢကရိဒီး/မ့တမ့ၣ် ကျိၣ်တၢ်ပိၣ်ရီၤကရၢဒီး/မ့တမ့ၣ် ပှၤဂ့ၢ်ဝိခွဲးယၢ်ဘၣ်ယးတၢ်အကျိၤအကျဲၤ.</p> <p><b>ဖိၣ်ရီၤအမူအခါ</b></p> <p>၁. ကတဲၣ်ကတိၤန့ၢ်ပိၣ်ရီၤလၢပှၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိအဂီၢ်</p> <p>၂. ဆဲးကိးဒီးပဒိၣ်အပှၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါလၢဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်ဂ့ၢ်အံၤဒီးသိးကယုၤကွဲးဒီးကဟ့ၣ်ယၢ်ပှၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိ, ပှၤအုၣ်ကိၤတၢ်ဖိ, တၢ်ကရၢကရိလၢအမၤတၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိလၢကပူၤဖျဲးအဂီၢ်လီၤ.</p> <p>၃. ဟံၣ်ဖျါထီၣ်(ရဲပှဲး)တၢ်သိၣ်တၢ်သိအဂ့ၢ်ဆူပိၣ်မ့ၣ်ကရၢဒီးပှၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိအအိၣ်.</p> <p><b>ပှၤဂ့ၢ်ဝိခွဲးယၢ်ခိးမံးရၣ်အမူအခါ</b></p> <p>၁. အိၣ်ဒီးစိကမိၤလၢကသမံသမိးပဒိၣ်အပှၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါလၢအမၤတၢ်ဘၣ်ယးတၢ်မၤတခါအံၤ.</p> <p>၂. ဟံးန့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ယးတၢ်အကျိၤအကျဲၤလၢတၢ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်ယၢ်အိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်ဒီးသိးတၢ်ကသုအိၣ်လၢတၢ်ဟးကတိၤစၢၤန့ၢ် Advocacy လၢပဒိၣ်အအိၣ်.</p> <p>၃. အိၣ်ဒီးစိကမိၤလၢကကွဲးပဒိၣ်အပှၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါလၢအဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်ဂ့ၢ်အံၤ ဒီးသိးကသံကွၢ်သံဒီးတၢ်ဖိးတၢ်မၤအဂ့ၢ်အကျိၤ</p> <p><b>ပှၤလၢကဆဲးမၤတၢ်ဂ့ၢ်ဆူဒီးသးတဖၣ်အမူအခါ</b></p> <p>၁. မၤသကိးတၢ်ဒီးရဲၣ်ကျဲၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ(တၢ်မၤ)ရဲၣ်ရဲၣ် ဒီးဟ့ၣ်လီၤမူဒါဆူတၢ်ကရၢကရိလၢအပၣ်ယုၣ်တဖၣ်. တၢ်ကရၢကရိလၢအမၤတၢ်ဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်ဂ့ၢ်အံၤတဖၣ်ကဘၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်ဒီးမၤသကိးတၢ်မၤအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤဒီးဟံးမူဒါလီၤတံၢ်လီၤဆဲးလၢတဖုဒီးတဖုအဘၣ်စၢၤန့ၢ်လီၤ.</p> <p><b>ပှၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိအမူအခါ.</b></p> <p>၁. ဆၢတဲၣ်လီၤသးလၢဆူညါတပတီၢ်ကဆဲးမၤတၢ်မနုၤလဲၣ်.</p>

တၢ်အကျိၤအကျဲၤအဟ့ၣ်တၢ်ဖိးအာတၢ်ဖိး “ARM”

တၢ်ဂ့ၢ်ကိၤလၢကတၢၢ်ထီၣ်သးသ့	ကၠုၤလၢပကတၢၢ်ထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ကိၤ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• တၢ်ကရၢကရိၤလၢအမၤတၢ်တဖၣ်ကအိၣ်ဒီးအတၢ်မၤဒၣ်ဝဲအယီၤ အဝဲသ့ၣ်အတၢ်ဆၢကတၢၢ်လၢကမၤန့ၢ်တၢ်မူးတၢ်ရၢၤဒ်ပဆၢမ့ၢ်လၢအသိးန့ၣ် တလၢထီၣ်ပျဲထီၣ်ဘၣ်</li> <li>• ပိၣ်မ့ၢ်ကရၢတအိၣ်ဒီးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢကကွၢ်ထွဲသမံးသမိးတၢ်မူးအံၤလီၤတၢ်လီၤဆဲး ဒ်အပတီၢ်တဆိဘၣ်တဆိအသိးဘၣ်.</li> <li>• ပှၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိမ့ၢ်ပှၤတူၢ်အိၣ်ဒီးခိၣ်န့ၢ်တၢ်ကိတၢ်ခဲ (mentally), ပှၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိသၣ် ပှၤတူၢ်အံၤတဖၣ်ဆၢတၢ်လီၤအသးလၢအကတၢၢ်ဒၣ်ဝဲတသ့ဘၣ်.</li> <li>• တၢ်ဂ့ၢ်ကိၤဒီးတၢ်အိၣ်သးလၢအကတၢၢ်ထီၣ်အသးတဖၣ်အံၤကရၢလီၤအသးဆူတၢ်ကစီၣ်အအိၣ်ဖဲတၢ်ထီၣ်တၢ်မူးတၢ်ရၢၤအဆၢကတၢၢ်.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ဟံးန့ၢ်တၢ်ဆၢကတၢၢ်လၢကတၢၢ်ပိၣ်တၢ်ပိၣ်သကိးတၢ်ဘၣ်ယး (ARM) အဂ့ၢ်အကျိၤ ဒီးနီၤလီၤသကိးတၢ်လဲၤခိဖျိၤလၢပုၤတၢ်ပုၤ ဒ်သိးတၢ်ကဆိတလဲဒီးထၢန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ကိၤအဂီၢ်လီၤ.</li> <li>• ဟ့ၣ်တၢ်မၤလိဆူပိၣ်မ့ၢ်ကရၢ, ဘၣ်ယးဒီးတၢ်သမံးသမိးတၢ်ဂ့ၢ်ကိၤ.</li> <li>• တၢ်မၤတရီၤတပါမ့ၢ်ကဲထီၣ်သးလၢပှၤအံၤတဖၣ်အကျိၤဒီးတၢ်မူးဝဲအံၤတၢ်ဟံးပနီၣ်အိၣ်အမ့ၢ်တၢ်မၤတရီၤတပါနီၣ်နီၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်လၢအကတၢၢ်ထီၣ်သးတဖၣ်, တၢ်ကဘၣ်တီၣ်ထီၣ်အိၣ်ဆူစံၣ်ညီၣ်ပိတုၤအလီၤန့ၣ်လီၤ.</li> <li>- တၢ်ကဘၣ်တၢ်ပိၣ်တၢ်ပိၣ်, အၢၣ်လီၤအိၣ်လီၤတၢ်ဒီးပှၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိအဘူးအတၢ်ဒ်သိးအဝဲသ့ၣ်ကဆဲးမၤတၢ်ဂ့ၢ်အံၤအဂီၢ်လီၤ.</li> <li>- တဲၤစၢၤန့ၢ်ပဒိၣ်ပှၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်ဒ်သိးကဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်သိၣ်တၢ်သိလၢကဒိသဒီးကွၢ်ထွဲန့ၢ်ပှၤတၢ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိလၢပှၤဟံးန့ၢ်တၢ်ကစီၣ်ဖိတဖၣ်အအိၣ်</li> <li>- အိၣ်ဖျိၣ်ဒီးပှၤလၢအမၤတၢ်ဘၣ်ယးတၢ်ကစီၣ်အတၢ်မၤ (media) လၢကယုကျဲၤအဂ့ၢ်ကတၢၢ်ဒ်သိးကမၤတၢ်ပှၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိဘၣ်ယးတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးအဂ့ၢ်</li> </ul>

**ပှၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိတဖၣ်, ဒ်သိးကတၢၢ်ထီၣ်တၢ်မူးတၢ်ရၢၤလၢကတၢၢ်ထီၣ်သးဒီးခိၣ်န့ၢ် တၢ်လၢကတၢၢ်ထီၣ်သးသ့ၣ်ညီၣ်ပိတုၤအလီၤန့ၣ်လီၤ.**

**ပှၤလၢလံာ်အုးသးအိၣ်**

- ပှၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိ မ့ၢ်ပှၤမၤတၢ်ဖိလၢအဟဲန့ၢ်လီၤကီၢ်ပှၤတဖိးသဲးဘၣ်ဆၣ် အိၣ်ဒီးလံာ်အုးမ့ၢ် (ပှၤမၤတၢ်ဖိအလံာ်အုးသးမ့ၢ်တဖၣ် လံာ်အုးသးတမံးလၢလၢကတၢၢ်ထီၣ်တၢ်ပိၣ်ထုးထီၣ်ဟ့ၣ်လီၤ.)
- အဝဲလဲၤထီၣ်တၢ်မူးတၢ်ရၢၤအံၤ လၢစံၣ်ညီၣ်ပိတုၤအလီၤသ့ဒီး အိၣ်ဆိးဝဲစဲကီၢ်ပှၤလၢအဖိးသဲးစးဖဲအလံာ်အုးသးအမ့ၢ်န့ၢ်မ့ၢ်သီတချုးလၢဒ်ဒီးအခါသ့န့ၣ်လီၤ. ဒ်လဲၣ်ဂ့ၢ်လဲၣ်ဂ့ၢ်ကီၢ်ပှၤလၢအဖိးသဲးစးဖဲအလံာ်အုးသးန့ၢ်ပှၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိတဖၣ်ဖဲအဝဲသ့ၣ်အိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်မူးတၢ်ရၢၤအဆၢကတၢၢ်ဘၣ်ဆၣ်ပှၤဆိးကါအိၣ်တန့ၢ်လၢလၢပှၤပှၤဘၣ်အယီၤမ့ၢ်တၢ်ကိၤဒိၣ်မးလၢတၢ်ကအုၣ်ကါအဝဲသ့ၣ်တၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၢလီၤ.

**ပှၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိတဖၣ်မ့ၢ်ပှၤလၢလံာ်အုးသးမ့ၢ် ( န့ၢ်လီၤကိၤပှၤတဖိးသဲးစး ) ခိၣ်န့ၢ် တၢ်လၢကတၢၢ်ထီၣ်သးသ့ၣ်ညီၣ်ပိတုၤအလီၤန့ၣ်လီၤ.**

**ပှၤလၢလံာ်အုးသးအိၣ်**

တူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိမ့ၢ်ပှၤမၤတၢ်ဖိလၢအဟဲန့ၢ်လီၤကီၢ်ပှၤတဖိးသဲးဘၣ်ဒီးအလံာ်အုးသးတအိၣ်နီၣ်တမံးဘၣ်တဖၣ်ဟဲန့ၢ်လီၤကမ့ၢ်တၢ်သိၣ်တၢ်သိ အယီၤ အဝဲအိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကတၢၢ်ထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်လၢစံၣ်ညီၣ်ပိတုၤအအိၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်သန့ကတၢၢ်သိၣ်တၢ်သိလၢအဖိးသဲးစးဒီးကဟံးလီၤန့ၢ်အိၣ်တၢ်မူးတၢ်ရၢၤအဂီၢ်တအိၣ်ဘၣ်. NGOကဘၣ်ကဲန့ၢ်ခါစးလၢပဒိၣ်ဒီးပှၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်အဘၣ်စၢၤလၢတၢ်ထဲသိးတုၤသိးဒီးတၢ်မ့ၢ်တၢ်တီအပှၤလၢပှၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. NGO အပှၤဘၣ်ဒါဘၣ်ဒါတဖၣ်ကွၢ်ထွဲတၢ်ဆုၤက့ၤပှၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိဒ်သိးပှၤမၤတရီၤတပါတၢ်တကတပိၣ်ထွဲအခံးမၤပှၤမၤဖုးအိၣ်ဘၣ်အဂီၢ်လီၤ.



တၢ်အကျိၤအကျဲၤလၢအဟ့ၣ်တၢ်ဖိးအတၢ်အိၣ် “ARM”

	<p><b>ပၤကတိၤအမုၢ်အခါ.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>၁. လၢတၢ်သံက့ၢ်သံဒီး, သမံသမိးတၢ်အဂီၢ် ရဲၣ်ကျဲၤန့ၢ်တၢ်လီၤလီၤဆီဆီ, အိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၢ, ပၣ်ယုၣ်တၢ်ကိးဒီးပၤကတိၤမုၢ်, ဂ့ၢ်ဝီပုၤမၤတၢ်ဖိးပုၤကတိၤကျိၣ်ထံတၢ်.</li> <li>၂. ပုၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိအသးမ့ၢ်ဖၢန့ၢ်ဒီး(၁၈)နံၣ်ဒီးရဲၣ်ကျဲၤန့ၢ်ဂ့ၢ်ဝီပုၤမၤတၢ်ဖိ, ပုၤအံးထွဲက့ၢ်ထွဲတၢ်ဖိဒီးကသံၣ်သရၣ်လီၤလီၤဆီဆီ.</li> <li>၃. သမံသမိးပုၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိလၢတၢ်ယုးယိၣ်ပၣ်ကဲအပူၤဒီးအုၣ်ကီၤသးလၢအတၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၢအဂီၢ်.</li> <li>၄. ဖးဒုးသ့ၣ်ညါလံာ်သမံသမိးအံၤဆူပုၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိဒီးဟ့ၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢတၢ်ကကတိၤကျိၣ်ထံန့ၢ်အိၣ်အဂီၢ်.</li> <li>၅. သမံသမိးက့ၢ်ထွဲပုၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိအတၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၢ, တၢ်အိၣ်ကဒုလီၤဒီးမၤစၢၤအိၣ်, လၢတၢ်ပူၤဖျဲးအဂီၢ်ဒ်အလိၣ်ဘၣ်ဝဲအသး.</li> </ol>
--	---

တၢ်ကတိၤတၢ်ဒ်လၢကကဲးတၢ်ဒ်သးသ့	ကရဲၣ်လၢပကမဃၣ်လီၤတၢ်ဒ်တၢ်ကတိၤ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ပၤကတိၤဝဲၤဒးတဖၣ်အါတက့ၢ်ပၤကတိၤမုၢ်တအိၣ်ဘၣ်.</li> <li>• ညိန့ၢ်ပၤကတိၤတဖၣ်တန့ၢ်ပၤပုၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိတဖၣ်အတၢ်တူၢ်ဘၣ်ခိၣ်ဘၣ်ဒီးကဘၣ်သံက့ၢ်သံဒီးတၢ်သံက့ၢ်လၢအကြးအဘၣ်ဒ်လဲၣ်ဘၣ်န့ၢ်လီၤ.</li> <li>• ပၤကတိၤဝဲၤဒးတအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤလီၤဆီဆီလၢကသမံသမိးပုၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိအဂီၢ်ဘၣ်.</li> <li>• ပၤကတိၤတဖၣ်တအိၣ်ဒီးလၢ ပုၤကကတိၤကျိၣ်ထံတၢ်ဘၣ်. ဒီးတဟ့ၣ်တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢဖးဒုးသ့ၣ်ညါက့ၢ် လံာ်သမံသမိးအံၤဆူပုၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိအအိၣ်ဘၣ်.</li> <li>• မၤလီၤတၢ်တၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၢတၢ်ပူၤဖျဲးလၢပုၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိအဂီၢ်.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ဟးကတိၤန့ၢ်တၢ်ဒ်သးပၤကတိၤဝဲၤဒးခဲလၢကအိၣ်ဒီးပၤကတိၤမုၢ်လၢတၢ်လီၤကိးတိၤဒီး.</li> <li>• ဟ့ၣ်ပၤကတိၤတၢ်မၤလိဘၣ်ယး တၢ်သုတၢ်စုအုၣ်ခိၣ်တကးလၢအထီၤဒါပိာ်မုၢ်တဖၣ်</li> <li>• ဆိၣ်ထွဲ မၤစၢၤဒီးကတိၤန့ၢ်တၢ်လၢပၤကတိၤအဝဲၤဒးဒ်သးကအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤလီၤဆီတတိၤတိၤလၢအိၣ်ဒီးမဲာ်ထံကလၢဒီးန့ၢ် VDO ဝဲတၢ်သမံသမိးဖိဖိသ့ၣ်ဒီး ပိာ်မုၢ်လၢအတူၢ်ဘၣ်တၢ်စုအုၣ်ခိၣ်တကးတဖၣ်အဂီၢ်.</li> <li>• ဝဲပုၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိဒီးပုၤအုၣ်ကီၤတၢ်ဒုးန့ၢ်ပုၤမၤကမုၢ်တၢ်အခါ ကြးအိၣ်လၢဒးလၢအိၣ်ဒီးမဲာ်ထံကလၢလၢပုၤကတိၤဒီးထံၣ်သ့ထဲတခါပၤဒ်သးအသုတထံၣ်လိာ်သးဒီးပုၤမၤကမုၢ်တၢ်တဂ့ၢ်အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ.</li> <li>• တၢ်သံက့ၢ်တဖၣ်ကဘၣ်မ့ၢ်တၢ်သံက့ၢ်လၢအညိၣ်ဒီးတဘၣ်မ့ၢ်တၢ်သံက့ၢ်လၢအမၤဆါမၤဘၣ်ဒ်သ့အသးဘၣ်.</li> <li>• အဒိ-ဒးလီၤဆီမ့ၢ်တအိၣ်ဘၣ်န့ၢ်တၢ်ကဘၣ်ကျဲၤန့ၢ်ဒးလၢအဂၤတဖျၢၣ်ဒီးကဘၣ်အိၣ်ဒီးလီၤဆုၣ်တိၤဒီးစီၢ်နီၤခိၣ်လၢလၢပျဲၤပျဲၤ.</li> <li>• ပၤကတိၤကဘၣ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးယါတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ</li> </ul>



တၢ်အကျိၤအကျဲၤအဟ့ၣ်တၢ်စးအာတၢ်ဖျိ “ARM”

တၢ်သိၣ်တၢ်သီၣ်ခဲၣ်ခဲၣ် ဟ့ၣ်မၤတၢ်ဖိလၢအပဲၤန့ၣ်လီၤကိၤပူၤတဖၣ်သဲးတဖၣ် တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်တၢ်သီၣ်တၢ်သီၣ်အဖိလၢလီၤ.ပုၤတၢ်လၢလၢအဘၣ်တၢ်မၤဆါအီၤ, မၤအီၤနးနးကျဲၤမ့ၢ်တၢ်မၤဆါ, တၢ်မၤအါမၤသီၣ်အီၤန့ၣ်အဝဲသ့ၣ်တဲၤဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးလဲၤခိဖျိသဲးတၢ်ဘျုးတၢ်တၢ်တၢ်သ့ၣ်လီၤ.

- ပုၤကိးကဲးလၢအိၣ်ဆိးလၢကိၤကိၣ်တဲၤပူၤအိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢအိၣ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ဒိသၢလၢကိၣ်တဲၤတၢ်သိၣ်တၢ်သီၣ်အဖိလၢလီၤ.ပုၤတၢ်လၢလၢအဘၣ်တၢ်မၤဆါအီၤ, မၤအီၤနးနးကျဲၤမ့ၢ်တၢ်မၤဆါ, တၢ်မၤအါမၤသီၣ်အီၤန့ၣ်အဝဲသ့ၣ်တဲၤဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးလဲၤခိဖျိသဲးတၢ်ဘျုးတၢ်တၢ်တၢ်သ့ၣ်လီၤ.

တၢ်မုၢ်တၢ်ရၢၢ်ဘၣ်သးတၢ်မၤတရီၤတဖၣ်အဂၢၢ်အဂၢၢ်

- လဲၤဆူပၤကိၤအဝဲၤဒီးတဲၤဖျါထီၣ်တၢ်မၤတရီၤတဖၣ်.လဲၤစိၣ်ယုၣ်ဒီးကသံၣ်သရၣ်အတၢ်ပၢ်ဖျါ.အဂ့ၢ်ကတၢ်န့ၣ်လဲၤအီၤလၢပၤကိၤအဝဲၤဒီးတဲၤဖျါထီၣ်တၢ်မၤတရီၤတဖၣ်. မ့ၢ်တၢ်န့ၣ်လဲၤလၢ ၁-၃သီအတီၢ်ပူၤသ့ၣ်လီၤ. ဒ်လဲၣ်ဂ့ၢ်လဲၣ်ဂ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢနကပၢ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်အံၤလၢသၢလၢအတီၢ်ပူၤသ့ၣ်ဒၣ်န့ၣ်လီၤ. (စးထီၣ်လၢတၢ်ကဲထီၣ်သးအမ့ၢ်န့ၣ်)
- ပၤကိၤကသံၣ်ကွၢ်ပုၤတၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိတၢ်သံကွၢ်ဘၣ်သးတၢ်မၤတရီၤတဖၣ်အဂၢၢ်အဂၢၢ်ဒီးပုၤမၤတရီၤတဖၣ်တၢ်တဂၤအဂ့ၢ်အကျိၤ.
- ပုၤအုၣ်ကိၤသးကဘၣ်ပၢ်ဖျါထီၣ်စ့ၢ်ကိးတၢ်ဂ့ၢ်ဆူပၤကိၤအဝဲၤဒီးမ့ၢ်ပၤကိၤကဘၣ်လဲၤသံကွၢ်ဒီးသမံသမိးအီၤ.
- ပၤကိၤကဘၣ်ဖိၣ်ပုၤမၤတရီၤတဖၣ်တၢ်ဖိမ့ၢ်တမ့ၢ်ဟ့ၣ်လီၤလံာ်တၢ်ကလုာ်လၢပုၤကဘၣ်ဖိၣ်ပုၤမၤတရီၤတဖၣ်တၢ်ဖိ.
- ပၤကိၤကဘၣ်ပၢ်ဖျါထီၣ်တၢ်မုၢ်တၢ်ရၢၢ်ဆူပီၢ်ရီၤအိၣ်လၢကတီၣ်ထီၣ်တၢ်မုၢ်အဂီၢ်လီၤ.

ပုၤတၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိတၢ်မုၢ်တၢ်ရၢၢ်ဒီးပုၤတၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိတၢ်မုၢ်တၢ်ရၢၢ် (၁၈) န့ၣ်.

- လၢတၢ်မၤကမၣ်တၢ်သိၣ်တၢ်သီၣ်, အဆၢဒိၣ်(၂၀) (၁၉၉၇)န့ၣ်အပူၤပၢ်ဖျါထီၣ်လဲၤပၤကိၤအဝဲၤဒီးကိးကဲးကဘၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်လီၤလီၤဆိတတီၤတီၤလၢတၢ်ကသမံသမိးပုၤတၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိဒီးပုၤအုၣ်ကိၤတၢ်ဖိလၢအသးစၢ်န့ၣ်ဒီး(၁၈)န့ၣ်တဖၣ်.
- ဝဲတၢ်သမံသမိးအဆၢကတီၢ်, ကမ့ၢ်ဂ့ၢ်ပီပုၤမၤတၢ်ဖိဒီးကမ့ၢ်ပုၤတီၣ်ထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်သ့ၣ်တဖၣ်ကဘၣ်အိၣ်ဒီးကိးကဲးယုၣ်ဒီးပၤကိၤပုၤဘၣ်မုၢ်ဘၣ်ဒါ (မ့ၢ်သ့အိၣ်ဒီးလၢပၤကိၤမုၢ်တဖၣ်ကအိၣ်)
- ပၤကိၤအဝဲၤဒီးခဲလၢ် ကဘၣ်အိၣ်ဒီးဒီးလီၤဆိလၢတၢ်ကသမံသမိးပုၤတၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိဒီးပုၤအုၣ်ကိၤတၢ်ဖိဒီးပုၤဘၣ်မုၢ်ဘၣ်ဒါ ဝဲန့ၣ်တဖၣ်ကဘၣ်မ့ၢ်ပုၤလၢဖိသၣ်န့ၣ်န့ၣ်အီၤသ့
- ဒီးလီၤဆိအဂီၢ်ပုၤတၢ်ကပၤကဘၣ်အိၣ်ဒီးမဲၣ်ထံကလၢလၢပုၤကထံၣ်အဂီၢ်မ့ၢ်တမ့ၢ် တၢ်ကဘၣ်ဒိယၢ်တၢ်ဂီၤမူၣ်သိးတၢ်ကမၤလီၤတၢ်တၢ်ပုၤဖျဲးဝဲတၢ်သမံသမိးအဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ပုၤတၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိတၢ်မုၢ်တၢ်ရၢၢ် ပုၤအုၣ်ကိၤတၢ်ဖိမ့ၢ်ဘၣ်တဲၤဖျါထီၣ်ပုၤမၤတရီၤတဖၣ်တၢ်တဂၤအဂ့ၢ်အကျိၤဒီးကဘၣ်မ့ၢ်ဝဲတၢ်လီၤလၢမဲၣ်ထံကလၢအိၣ်တကပၤမ့ၢ်တမ့ၢ်ကျဲၤလၢအဂၢၢ်အမ့ၢ် ဝဲအဝဲသ့ၣ်တက့ၢ်ဆၢၣ်မဲၣ်လိာ်သးဘၣ်ယၢ်ခိယၢ်ခိအလီၤန့ၣ်လီၤ. ပုၤဖိသၣ်လၢတၢ်ဘၣ်တၢ်တဂၤ တၢ်ကဘၣ်ဒိသၢအီၤဒ်သိးအသုတထံၣ်လိာ်ဘၣ်အသးဒီးပုၤလၢအမၤတရီၤတဖၣ်တၢ်တဂၤအဂီၢ်ဒီးတၢ်သုတသံကွၢ်အီၤတၢ်သံကွၢ်လၢအတူၢ်ဘၣ်ဝဲတမ့ၢ်ဘၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်လီၤ.
- ပၤကိၤတၢ်ပိးတၢ်လီၤမ့ၢ်တအိၣ်လၢလၢပုၤပုၤဘၣ်န့ၣ်, ပၤကိၤအဝဲၤဒီးကဘၣ်ရဲၣ်ကျဲၤတၢ်လီၤလီၤဆိဆိအဂၤတတီၤတီၤဒီးကဘၣ်အိၣ်ဒီးလီၤဆုၣ်နီၤ.စီၢ်နီၤခိၣ် လၢပုၤလၢကဘၣ်ဟဲတဲၤတဖၣ်အဂီၢ်. ဝဲအလီၤခဲပၤကိၤကဘၣ်ပၢ်ဖျါထီၣ်တၢ်မုၢ်တၢ်ရၢၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ပၤကိၤကကွဲးလံာ်ပၢ်ဖျါ, တၢ်မုၢ်တၢ်ရၢၢ်တနီၤနီၤပၤကိၤကယုၣ်အိၣ်လိး လၢတၢ်ကဟ့ၣ်ပုၤတၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိအမ့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်ကၣ်က့ၤအဂီၢ်.ပုၤတၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိကတူၢ်လိာ်စ့အိၣ်လိးဒီးပတုာ်ကွံာ်တၢ်မုၢ်တၢ်ရၢၢ်.မ့ၢ်တမ့ၢ်အဝဲကဂ့ၢ်လိာ်ဒီးဆဲးတီၣ်ထီၣ်တၢ်မုၢ်တၢ်ရၢၢ်အံၤဆူစံၣ်ညီၣ်ပိတုၤအလီၤသ့စ့ၢ်ကိးလီၤ. ပၤကိၤတအိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကဟ့ၣ်က့ၣ် (တၢ်ဟ့ၣ်စ့အိၣ်လိး) လၢတၢ်မုၢ်တၢ်ရၢၢ်အဖိလၢအသိးဘၣ်.





တၢ်အကျိၤအကျဲၤအဟ့ၣ်တၢ်ဖဲးအာတၢ်ဖျိ “ARM”

	နွံပတီၢ်တပတီၢ်	ပုၤမၤတၢ်ဖိလၢအပဲၤန့ၣ်လီၤကိၣ်ပုၤတဖိးသဲးတဖၣ်အတီၢ်
၇.	တၢ်ဖိၣ်ထွဲထီၣ်ပၤကိၣ်အတီၢ်ဖဲးတၢ်မၤ	<p><b>NGOs အမူအခါ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>၁. ယုထံၣ်သ့ၣ်ညါဒီးကွၢ်ထွဲပၤကိၣ်အတၢ်စံၣ်ညီၣ်ပိတုအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤ, တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤလီၤတၢ်လီၤဆဲးဒ်သီးတၢ်မူးတၢ်ရၢ်သုတဖၣ်ခံတဂူ ဒီးတၢ်ဟံးန့ၣ်ဂ့ၢ်ဝီလၢအကြးကၢကိၣ်တက့ၢ်.</li> <li>၂. ကဲထီၣ်ပုၤဆဲးကျိးတၢ်ဖိလၢပၤကိၣ်,ပိၣ်မုၢ်ကရၢဒီးပုၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိအဘၣ်စၢ.</li> <li>၃. ပုၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိမ့ၢ်တူၢ်လိာ်လၢကဟံးန့ၣ်စ့အိၣ်လိးဒီး ကဘၣ်ဆိၣ်ထွဲ မၤစၢပုၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိအတၢ်လိာ်ဘၣ်လၢတၢ်ကဟ့ၣ်စ့အိၣ်လိးလၢအဂ့ၢ်ဒီးအကြးကတၢ်န့ၣ်လီၤ.</li> <li>၄. ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တမံၤလၢလၢတၢ်တမၤအိၣ်ဘၣ်ဘျီဘၣ်ဒါဒီးတတိတလိာ်ဘၣ်ဆုဒီကလုာ်ပုၤဂ့ၢ်ဝီခွဲးယာ်ကမံတံၤ (NHRC) National Human Right committee) အအိၣ် မ့တမ့ၢ် စးထီၣ်ဟံးန့ၣ်တၢ်မူးတၢ်ရၢ်လၢပၤကိၣ်လၢအမၤကမၣ်တၢ်တဂၤအံၤအဖီခိၣ် ဒီးတၢ်ကမၣ်လၢအမၤကမၣ်ဝဲတဖၣ်အမ့ၢ် (တၢ်မၤဆူၣ်မၤစိး မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤပျံၤမၤဖုးတမံၤလၢလၢ)</li> </ol> <p><b>ပၤကိၣ်အမူအခါ.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>၁. သမံသမိးတၢ်မူးတၢ်ရၢ်အဂ့ၢ်အကျိၤဒီးထၢဟံၣ်ဖျိတၢ်အုၣ်ကိၣ်သးတဖၣ်.</li> <li>၂. ဖဲတၢ်သမံသမိးပုၤအုၣ်ကိၣ်တၢ်ဖိအခါမ့ၢ်လိာ်ဘၣ်ပုၤလၢကကတိၤကျိၣ်ထံတၢ်ဒီးယုန့ၣ်အိၣ်တက့ၢ်. (မ့ၢ်လိာ်ဘၣ်)</li> <li>၃. ဖိၣ်ယာ်ပုၤမၤကမၣ်တၢ်ဖိ</li> <li>၄. မၤထွဲစံၣ်ညီၣ်ပိတုအကျိၤအကျဲၤလၢတၢ်မ့ၢ်တၢ်တီအပူၤ</li> <li>၅. တၢ်မ့ၢ်ဟ့ၣ်က့ၤစ့အိၣ်လိးလၢတၢ်မူးတၢ်ရၢ်အဂီၢ်သၢပူၤန့ၣ်,ပၤကိၣ်ကဘၣ်ကဲပုၤတၢ်ဘၣ်စၢဖိဖဲတၢ်တၢ်ပိၣ်သကိးအဆၢကတီၢ်.</li> </ol>

နွံပတီၢ်တပတီၢ် - တၢ်ဖိၣ်ထွဲထီၣ်ပၤကိၣ်အတီၢ်ဖဲးတၢ်မၤ



တၢ်အကျိၤအကျဲၤလၢအဟ့ၣ်က့ၢ်တၢ်ခဲးအတၢ်အိၣ် “ARM”

တၢ်ကိၣ်တၢ်ခဲးလၢကကဲးအိၣ်သးသ့သ့ၣ်တဖၣ်	ကျဲပကလၢသ့ၣ်လၢတၢ်ဂ့ၢ်ကိၣ်
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ပှၤတၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိဒီးပှၤအုၣ်ကိၤသးတဖၣ်ပှၤလၢက တဲဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ဆူပၤကိၣ်အအိၣ်.</li> <li>• တၢ်အိၣ်ကျိၣ်အိၣ်စ့.ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ပှၤမၤတရီၤတပါတၢ်ဖိကဟ့ၣ်ပၤကိၣ်စ့မ့တမ့ၢ် ပှၤမၤတရီၤတပါတၢ်အဟံၣ်ဖိယိဖိကဟ့ၣ်ပၤကိၣ်အစ့.</li> <li>• လၢတၢ်လိၢ်တနီၤနီၤအပူၤန့ၣ်မ့ၢ်လၢပၤကိၣ်တဖၣ်ကွၢ်မဲၣ်တၢ်အယိမၤထွဲတၢ်ဂ့ၢ်အံၤစ့ဒိၣ်မးဒိဖျါလၢ (မ့ၣ်ခွါတၢ်လိၤဆိ, တိၤပတိၢ်ဒီး တၢ်ကွၢ်တလိၤပှၤ)</li> <li>• စ့အိၣ်လိၤလၢပဒီးန့ၢ်ဘၣ်က့ၤအိၤတဖၣ်ပမ့ၢ်ပၢ်ယၢ်လၢပနီၢ်ကစၢ်အအိၣ်ဒီးကဲထီၣ်တၢ်လိၤပျံၤသ့လိၤ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• NGOs ကဘၣ်ဟူးဂဲးဒီး ကွၢ်ထွဲပၤကိၣ်အတၢ်ဖဲးတၢ်မၤဒီးပၢ်ဖျါထီၣ်တၢ်အိၣ်ကျိၣ်အိၣ်စ့တမံၤလၢလၢအဝဲသ့ၣ်ဆိကမိၣ်ဝဲလၢကဲထီၣ်အသးဆူတၢ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်ကျိၣ်အိၣ်စ့ကရၢအအိၣ် (Anti corruption agency)</li> </ul>





တၢ်အကျိၤအကျဲၤလၢအဟ့ၣ်တၢ်ခဲးအာတၢ်ဖျိ “ARM”

တၢ်ဂၢၢ်တၢ်ခဲးလၢကကဲးတၢ်သးသ့တဖၣ်.	ကရဲလၢပကတၢ်တၢ်ခဲးတၢ်ဂၢၢ်တၢ်ခဲး.
<p><b>ခိဖျိကရၢအါဖုပၣ်ဟ့ၣ်အပီ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• တၢ်ဆဲးကျိးလိာ်သးဒီးတၢ်မၤသကိးတၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်ဘၣ်စၢန့ၣ် တၢ်သဘံၣ်သဘုၣ်အိၣ်ထီၣ်သ့.</li> <li>• ပှၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိအတၢ်မုၢ်လၢတဖၣ်တၢ်တဒိကန့ၣ်အိၤ, တၢ်တဟ်ကဲးအိၤဒီးတူၢ်လိာ်အိၤဘၣ်.</li> <li>• ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ပိာ်မုၢ်ကရၢကဟ်ပှၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိပူၤဖျဲးဖျဲးအဂီၢ် တၢ်လိာ်တၢ်ကျဲးတအိၣ်ဘၣ်.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ပိာ်မုၢ်ကရၢအါအမ့ၢ်တၢ်ကရၢကရိၤလၢအဘူးကတၢ်ဒီးပှၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိအသိး ကြးမ့ၢ်ကရၢအကါဒိၣ်ဒီးအိၣ်ဒီးမုၢ်လၢကတဲးန့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢပှၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ်ဖဲအဝဲသ့ၣ်အိၣ်လၢတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘိမ့ၢ်ဂ့ၤ တၢ်လိာ်ဘၣ်တၢ်အမံၤလၢလၢအခါမ့ၢ်ဂ့ၤန့ၣ်လိၤ.</li> <li>• ကြးမၤသကိးတၢ်ဒ်သိးကယုန့ၢ်တၢ်လိာ်လၢအပူၤဖျဲးလၢပှၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိအဂီၢ်.</li> </ul>



တၢ်အကျိၤအကျဲၤအဟ့ၣ်တၢ်ဖိးအာတၢ်ဖိး “ARM”

	ခွဲပတီၢ်တပတီၢ်	ပုၤမၤတၢ်ဖိလၢအမဲၤန့ၣ်လၢကိၣ်ပုၤတဖိးသဲး
၉၀	လဲၤတၢ်ဖိတၢ်ဖိတၢ်ဖိတၢ်ဖိ တၢ်ဖိတၢ်ဖိ	<p><b>NGOs အမူအခါ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>၁. NGOs မ့တမ့ၢ်ပိၣ်မ့ၢ်အတၢ်ကရၢကရိၤသုးကျဲၤန့ၣ်ပုၤတၢ်ဖိတၢ်ဖိဒီးပုၤအုၣ်ကိၣ်သးအတၢ်လိၣ်ဘၣ်နီၣ်နီၣ်(တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်,တၢ်အိၣ်တၢ်ဆိး,တၢ်ကူတၢ်သိး,)</li> <li>၂. ရဲၣ်ကျဲၤန့ၣ်တၢ်လဲၤတၢ်က့ၤအတၢ်လၢၣ်ဘျီလၢၣ်စ့ၤဆူစံၣ်ညီၣ်ပိတုအလီၤ</li> <li>၃. ကဲထီၣ်န့ၣ်ပုၤဆဲးကျိးတၢ်ဖိလၢပီၤရီၤဒီးပိၣ်မ့ၢ်ကရၢအဘၣ်စၢ.</li> <li>၄. မၤလီၤတၢ်ဖိသိးစံၣ်ညီၣ်ကိၣ်ကကျဲၤန့ၣ်ပုၤကတိၤကျိၣ်ထံတၢ်စ့ၤကိး, ဒ်န့ၣ်အသိးစံၣ်ညီၣ်ပိတုအလီၤကြားဟ့ၣ်တၢ်လဲၤတၢ်က့ၤအလဲဒီးပုၤကတိၤကျိၣ်ထံတၢ်အလဲန့ၣ်လီၤ. အဖိ-အဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်တသုးကျဲၤတခါ မုၢ်အိၣ်လၢနကသုးကျဲၤန့ၣ်ပုၤကတိၤကျိၣ်ထံတၢ်, တၢ်လဲၤတၢ်က့ၤတၢ်လၢၣ်ဘျီလၢၣ်စ့ၤလၢတၢ်ထီၣ်ဘၣ်ထီၣ်ကိၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ..</li> <li>၅. လဲၤဆူပုၤတၢ်ဖိဆူစံၣ်ညီၣ်ပိတုအလီၤ.</li> </ol> <p><b>တီၢ်ရီၤအမူအခါ.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>၁) ကဲထီၣ်ပုၤတၢ်ဖိတၢ်ဖိခၢၣ်စးလၢစံၣ်ညီၣ်ပိတုအလီၤ.</li> <li>၂) တဲဘၣ်တၢ်စံၣ်ညီၣ်ပိတုအကျိၤအကျဲၤဆူပုၤတၢ်ဖိဒီးပုၤလၢလဲၤယုၣ်တၢ်ဒီးပုၤတၢ်ဖိတၢ်ဖိ.</li> <li>၃) ကဲထီၣ်ပုၤဆဲးကျိးတၢ်ဖိလၢပိၣ်မ့ၢ်ကရၢ, စံၣ်ညီၣ်ပိတု ဒီး NGO အဘၣ်စၢ.</li> </ol> <p><b>ကိၣ်အမူအခါ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>၁. သမံသမိးပုၤအုၣ်ကိၣ်တၢ်ဖိ, ပုၤတၢ်ဖိတၢ်ဖိဒီးပုၤမၤကမၢ်တၢ်ဖိ</li> <li>၂. သ့ၣ်န့ၣ်ပုၤသီလၢတၢ်ကထံၣ်လိၣ်သးလၢခံတၢ်အဂီၢ်</li> <li>၃. တၢ်ထီၣ်မူးထီၣ်ရၢလၢအလီၤခံကတၢ်တၢ်ဖိန့ၣ်စံၣ်ညီၣ်ကိၣ်ကဘၣ်စံၣ်ညီၣ်တၢ်လၢ အဝဲမ့ၢ်ပုၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ကမၢ် မ့တမ့ၢ် တအိၣ်ဒီးတၢ်ကမၢ်ဘၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ကမၢ်တခါ ကဘၣ်ဟ့ၣ်တၢ်ကမၢ်န့ၣ်လီၤ.</li> </ol>

ခွဲပတီၢ်တပတီၢ် - ၉၀ တၢ်ဖိတၢ်ဖိတၢ်ဖိတၢ်ဖိတၢ်ဖိတၢ်ဖိ





တၢ်အကျိၤအကျဲၤလၢအဟ့ၣ်က့ၢ်တၢ်ခဲးအာတၢ်ဖျိ “ARM”

တၢ်ကိၤတၢ်ခဲးလၢကကဲၤတၢ်သးသ့တဖၣ်	တၢ်ဟ့ၣ်က့ၢ်ခၢကတဖၣ်.
<ul style="list-style-type: none"> <li>လၢပိၣ်မ့ၢ်ကရၢအပူၤပိၣ်မ့ၢ်ပုၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါအိၣ်စ့ၤ ဂၤလၢကလဲၤဆူစံၣ်ညိၣ်ပိတုၤအလီၤဒီးဆိၣ်ထွဲၤ မၤစၢၤပုၤတၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိၤ ဒီးမ့ၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်ကတိၤက့ၢ်တၢ်ဘၣ် ကျိၣ်တဘၣ်ဘၣ် မ့တမ့ၢ် မ့ၢ်ပုၤလၢအတဖၣ်သဲးစးဘၣ်အယံၤလဲၤထီၣ်က့ၢ်လီၤတသ့ဘၣ်လီၤ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ကတိၤန့ၢ်တၢ်လၢပုၤမၤတၢ်ဖိၤလၢအဟဲၤန့ၢ်ကိၤပူၤတဖၣ်သဲးစးတဖၣ်အဂီၢ်ဒ်သိးတၢ်ကဟ့ၣ်အဝဲသ့ၣ်လၢပုၤမၤတၢ်ဖိၤအလံာ်အုၣ်သးလၢအဖိးသဲးစးဒီးတၢ်ကဘၣ်သိၣ်လိၤန့ၢ်အဝဲသ့ၣ်လၢက့ၢ်တၢ်ဘၣ်ကျိၣ်န့ၢ်လီၤ.</li> <li>ဖူးမၤလိၤန့ၢ်က့ၢ်တၢ်ဘၣ်ကျိၣ်, က့ၢ်တၢ်ဘၣ်သိၣ်တၢ်သိၣ်ဆူပုၤဟးမၤတၢ်ဖိၤတဖၣ်အအိၣ် မ့တမ့ၢ် ပိၣ်မ့ၢ်ကရၢအပူၤမၤတၢ်ဖိၤဒ်သိးကန့ၢ်ပၢ်က့ၢ်တၢ်ဘၣ်ကျိၣ်အဂီၢ်</li> <li>ကတိၤန့ၢ်တၢ်လၢပုၤဟးမၤတၢ်ဖိၤတဖၣ်အဂီၢ် ဒ်သိးကန့ၢ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်ကဒုအလီၤတစီၢ်တလီၢ်အဂီၢ်</li> <li>ကတိၤန့ၢ်တၢ်ဒ်သိးတၢ်ကတူၢ်လိၣ်ပုၤဟးမၤတၢ်ဖိၤတဖၣ်လၢကပၣ်ယုၣ်လၢပုၤဟ့ၣ်က့ၢ်ဟ့ၣ်ဖးတၢ်ဘၣ်သးတၢ်သိၣ်တၢ်သိၣ်အကျိၤတက့ၢ်</li> </ul>





တၢ်အကျိၤအကျဲၤလၢအဟ့ၢ်တၢ်ဖိးအာတၢ်ဖျိ “ARM”

	အပေဇီၣ်တခေံ	ပှၤမၤတၢ်ဖိလၢအယဲၣ်န့ၣ်လီၤပဏီၣ်ပုၤတဖိးသဲး
၁၀.	<p>မံၣ်ညီၣ်ဖိတုၤတၢ်ဆၢတၢ်ခဲၣ်ပံၤအလီၤ</p>	<p>NGOs ခိးပိၣ်မ့ၣ်ကရၢအမူအခါ.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>၁. ကွဲးလံာ်ပာ်ဖျါလီၤတၢ်လီၤဆဲးဘၣ်ယးတၢ်မူးတၢ်ရၢတၢ်တၢ်အံၤအကျိၤအကျဲၤ</li> <li>၂. တၢ်ပိၣ်သကိးခိးပှၤတၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိလၢတၢ်ကသုလံာ်မၤနီၣ်မၤယါအံၤလဲၣ်အဂ့ၢ်တက့ၢ်.</li> <li>၃. တၢ်မူးတၢ်ရၢလၢအတနၢတၢ်ဘၣ်တဖၣ်တၢ်ပိၣ်သကိးခိးပှၤတၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိဘၣ်ယးကျဲၤလၢအဂၤလၢကကဲထီၣ်သးသ့(တၢ်ကစီၣ်, တၢ်ကွဲးပတံထီၣ်လံာ်)</li> <li>၄. တၢ်မ့ၢ်ဆုၤက့ၤပှၤတၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိခိးဆဲးကျိးခိးပၤကီၢ်ဒ်သိးကကွၢ်ထွဲတၢ်ဆုၤက့ၤပှၤတၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိလၢကျဲၤကတီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.</li> <li>၅. ပှၤတၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖး (counseling) ခိးမၤစၢၤဒံးအိၤတက့ၢ်.</li> </ol> <p>ပၤပဏီၣ်လၢအသမံးသမိးပှၤခိးပဏီၣ်ဆၢတဖၣ်အမူအခါ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>၁. ပှၤတၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိတၢ်မ့ၢ်တမၤပှၤမၤတၢ်ဖိအလံာ်အုၣ်သးဘၣ်ခိးမ့ၢ်ပှၤလၢအန့ၣ်လီၤကီၢ်ပှၤတဖိးသဲးဘၣ်န့ၣ်လီၤ.လၢတၢ်န့ၣ်အယိပၤကီၢ်ကဆုၤကၤဒါက့ၤပှၤတၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိအံၤလၢအတၢ်အိၣ်တၢ်ဆိးအလီၤဒၣ်န့ၣ်လီၤ.</li> </ol>

အပေဇီၣ်တခေံ - မံၣ်ညီၣ်ဖိတုၤတၢ်ဆၢတၢ်ခဲၣ်ပံၤအလီၤ



တၢ်အကျိၤအကျဲလၢအဟ့ၣ်တၢ်ခဲးအာတၢ်ဖျိ “ARM”

တၢ်ကိၤတၢ်ခဲလၢကကဲထီၣ်သးသ့	ကၠုၤလၢတၢ်ကယုၣ်လီၤတၢ်ဂ့ၢ်ကိၤအခိၣ်.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• တၢ်ဖျိတၢ်ခိၣ်တၢ်စံၣ်ညီၣ်တဲာ်တဖၣ်, တကၢၤကိၣ်ဒီးတၢ်ကမၣ်ဘၣ်.</li> <li>• ပိၣ်မုၢ်ကရၢတအိၣ်ဒီးတၢ်ဆဲးကျိးအဂ့ၢ်ဒီးတၢ်ကစီၣ်ကရၢဘၣ်.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ပမ့ၢ်တသးမံတၢ်စံၣ်ညီၣ်ပိတုၤအစၢဘၣ်ဒီးပအိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢပကတိၣ်ထီၣ်တၢ်မူးတၢ်ရၢ်ဆူညါတပတီၢ်ဒီးပၤဖျါထီၣ်ဆူတၢ်ကစီၣ်ကရၢ</li> <li>• NGOs ပိၣ်မုၢ်ကရၢတဖၣ် ကဘၣ်ယုသ့ညါပုၤလၢအမၤတၢ်ကစီၣ်လၢအနၢ်ပၢ်တၢ်ဂ့ၢ်အံၤဒ်သိးကနီၤလီၤသကိးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးဆဲးကျိးဒီးအဝဲသ့ၣ်ကန့ၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.</li> </ul>





**လံာ်သ့းနဲ (၁)**

1. တၢ်ဆါဟံၣ်ဒီးကသံၣ်ဝဲလီၢ်တဖၣ်.
2. ဂ့ၢ်ဂီၤအူတၢ်ဆါဟံၣ်လၢပုၤကဟ်ပုၤဆါ (OSCC) အဂီၢ်.
3. တၢ်မၤကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့
4. တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖး
5. မၤပုၤက့ၤလံာ်ဟ်ဖျါ
  - ပုၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိမ့ၢ်တအဲၣ်ဒီးလဲၤလၢဟၤကီၢ်အဝဲၤဒေးဘၣ်ဒီးကသံၣ်ဝဲလီၢ်ပုၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါသ့ၣ်တဖၣ်ကဘၣ်ကိးန့ၢ်ဝဲဟၤကီၢ်လၢကဟ်လၢအအိၣ်သ့ဝဲလီၢ်.မ့ၢ်သ့ၣ်ကြးမ့ၢ်ဟၤကီၢ်မုၢ်ဒီးဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးအိၣ်လၢနီၢ်သးတကၤပလီၤ.
  - ပုၤလၢအဟ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်န့ၣ်ကဘၣ်မ့ၢ်ဝဲဟၤကီၢ်ပိာ်မုၢ်ဒီးပုၤဟ့ၣ်ကူၣ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
  - ပိာ်မုၢ်ဟ့ၣ်တၢ်အုၣ်ကိးသးလၢတၢ်ဂီၤမူ (VDO) အပူၤသ့ဝဲလီၢ်.
  - ကသံၣ်ဝဲၤဒေးပုၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါတဖၣ်ကဘၣ်မၤစၢၤပိာ်မုၢ်ဒ်သိးကဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢအဖိးသဲစး

**ကသံၣ်ဝဲလီၢ်တဖၣ်အံၤအိၣ်သ့ၣ်လီၤအသးလၢ**

<b>Bangkok ခီၤနီၤ</b>	
1. Medical Faculty and Wachira Hospital	Tel : 02-244 3277-8 Fax: 02 241 4517
2. Klang Hospital	Tel : 02- 2216141-50
3. Taksin Hospital	Tel : 02-4371206
4. Charoenkrung Pracharak hospital	Tel : 02- 289 7000
5. Nongjokk Hospital	Tel : 02- 5431307
6. Luang Por Taweesak	Tel : 02- 4293574-9
7. Lak Krapang Hospital	Tel : 02- 326 7711
<b>Central Region ခီၣ်တဲၣ်ခေၣ်ဒါသးတကၤပုၤ</b>	
1. Phaotharam Hospital	Tel: 032 355 300-15 ext 479,480
2. Ratchaburi Hospital	Tel: 032 327901-8 ext 1307
3. Somdetphraphutthalertla Hospital	Tel: 034 711 248
4. Saraburi Hospital	Tel: 036 316 555/036 222381-2
5. Banmee Hospital	Tel: 036 472 051
6. Pathum Thani	Tel: 02 598 8888

တၢ်အကျိၤအကျဲၤလၢအဟ့ၣ်တၢ်ခဲးအတၢ်ဖျိ “ARM”

NORTHERN REGION (ကသံၣ်ဒိၣ်ဝဲၤဒၢးလၢကလံၤခိးတကပၤ)	
1. Maharaj (Suan dok) Hospital	Tel: 053 947 000
2. Nakronping Hospital	Tel: 053 999 200
3. Chiang Rai Prachanukhro Hospital	Tel: 053 711300
4. Chiangkam Hospital	Tel: 054 451 300-1 ext 316
5. Phayao Hospital	Tel: 054 410 511
6. Praphutthachinnarat Hospital	Tel: 055 219 844
7. Phrae Hospital	Tel: 054 533 500
8. Lamphang Hospital	Tel: 054 223623-31 ext 1200-1,054217045
9. Lue Hospital	Tel: 042811679
10. Uttaradit Hospital	Tel: 055 411064 ext 2149
EASTERN REGION (ကသံၣ်ဒိၣ်ဝဲၤဒၢးလၢမုၢ်ဖျိတကပၤ)	
1. Chon Buri Hospital	Tel: 038 931 000
2. Rayong Hospital	Tel: 038 611 104
NORTHEASTERN REGION (ကသံၣ်ဒိၣ်ဝဲၤဒၢးလၢကလံၤခိးမုၢ်ဖျိတကပၤ)	
1. Khon Kaen Hospital	Tel: 043 337958-9
2. Maharaj Nakhon Ratchasima Hospital	Tel: 044 254990-9
3. Roi Et Hospital	Tel: 043 518 000
4. Udon Thani Hospital	Tel : 042 244 249 : 042 348 248
5. Amnat Charoen Hospital	Tel: 045 511 941-8
SOUTHERN REGION (ကသံၣ်ဒိၣ်ဝဲၤဒၢးလၢကလံၤထံးတကပၤ)	
1. Krabi Hospital	Tel: 075 611212
2. Chumphon Hospital	Tel: 077 503672
3. Thakoapha Hospital	Tel: 076 421770
4. Yala Hospital	Tel: 073 244 711
5. Surat Thani Hospital	Tel: 077 272231
6. Phuket Hospital	Tel: 076 212 950
<b>တၢ်နီၣ်နီၣ် -</b>	ထၢန့ၣ်အါထီၣ်လၢတၢ်လီၤအဂၤတဖၣ်သ့ဝဲလီၤ. လၢန့ၣ်တၢ်ကဝီၤအပူၤကသံၣ်ဝဲၤလီၤမ့ၢ်တအိၣ်နီၣ်တပူၤဘၣ်ဒီးလဲၤတဘျီလီၤဆူပဒိၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်တက့ၢ်.

**လံာ်သးခဲ (၂)**

ဣၣ်နီၤအူကသံၣ်လၢအဒီသဒၣ်အဟ့ၣ်သး: Emergency contraceptive pill (ECPs)

**ဂ့ၢ်ဂီၤအူကသံၣ်ဒီသဒၣ်အဟ့ၣ်သး (ECPs) န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်.**

- (ECPs) န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲကသံၣ်အိတခါလၢတၢ်သူအိဖဲန့ၣ်အိၣ်ယုၣ်လိာ်သးဝံၤအလီၢ်ခံ(၇၂)န့ၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤဖဲသးကဒီသဒၣ်အဟ့ၣ်သးလၢန့ၣ်သုတအိၣ်ထီၣ်ဒီးဟ့ၣ်သး (အထီၣ်) တဂ့ၢ်အဂီၢ်လီၤ. တၢ်ကဘၣ်သူအိဖဲန့ၣ်လၢဂီၢ်အူအဆၢကတီၢ် ဝဲလၢတၢ်မၤတရီတပါကထီၣ်အခါမ့ၢ်ဂ့ၢ်,တၢ်အိၣ်ယုၣ်လိာ်သးလၢတအိၣ်ဒီးတၢ်ဒီသဒၣ်အနီတမံၤဘၣ်မ့ၢ်တၢ်ဖျိၣ်ထွၣ်(condom) သဲၣ်ဖးအခါန့ၣ်လီၤ. ပိာ်မ့ၢ်ကရၢပာ်ယာ်ကသံၣ်(ECPs) သုလၢကဟ့ၣ်သူပိာ်မ့ၢ်တဂၤလၢလၢဖဲဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်ဂ့ၢ်ကထီၣ်သးအခါန့ၣ်လီၤ.

(ECPs) ဖဲလဲၣ်တကလၢလၢတၢ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်ဒီသဒၣ်အဟ့ၣ်သးန့ၣ်လဲၣ်.

- (ECPs) အိၣ်ဝဲခံကလၢလၢအမ့ၢ်(progestin only pills (pops) ဒီး Combined Oral Contraceptives (cocs) န့ၣ်လီၤ.

**POPs**

(Levonogestrel)န့ၣ်ပုၤယုၣ်ထဲပိာ်မ့ၢ်ဟံၤမိတခါဒီး, ကသံၣ်တဘျီန့ၣ်ကပဲၤသးဒီး (levonogestrel 0.75 mgs န့ၣ်လီၤ.လၢကီၢ်တၢ်တၢ်ပူၤတၢ်ဆါအိၣ်ဖဲအမ့ၢ် (ဖိးစံတုၤန့ၣ်) (postinor) လၢတၢ်အဆံးဆံးဘၣ်ဘၣ်ဖိအပူၤကသံၣ်ကအိၣ်ဝဲခံဖျါလီၤ. ကသံၣ်အဆံးဆံးဘၣ်ဘၣ်တဘျီန့ၣ် အပူၤကမ့ၢ်(၃၅)ဘးလီၤ. အိၣ်အိၣ်အဆိကတၢ်တဖျါလၢ(၇၂)န့ၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤဖဲတၢ်အိၣ်ယုၣ်လိာ်သးလၢအတအိၣ်ဒီးတၢ်ဒီသဒၣ်အနီတမံၤဝံၤအလီၢ်ခံ,အိကဒီးအသိတဖျါဖဲ(၁၂)န့ၣ်ရံၣ်ဝံၤအလီၢ်ခံန့ၣ်လီၤ.

**တီၢ်နီၣ်**-န့ၣ်အိကသံၣ်အဆိကတၢ်တဖျါမ့ၢ်ဆိဒီးကဲဘျးဒိၣ်တက့ၢ်လီၤ.န့ၣ်မ့ၢ်အိကသံၣ်လၢ(၂၄)န့ၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤကကဲဘျးဝဲ(၃၅)မ့ၢ်ကယၤဒီးန့ၣ်မ့ၢ်အိၣ်လၢ(၇၂)န့ၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤဒီးကကဲဘျးဝဲ(၈၅)မ့ၢ်ကယၤန့ၣ်လီၤ.

**COCs**

- န့ၣ်မ့ၢ်အိၣ်လၢ(၇၂)န့ၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤန့ၣ်ကကဲဘျး(၅၇)မ့ၢ်ကယၤဒီးန့ၣ်မ့ၢ်အိၣ်လၢ(၂၄)န့ၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤန့ၣ်ကကဲဘျး(၈၅)မ့ၢ်ကယၤလီၤ.လၢကသံၣ်(COCs)အပူၤပုၤယုၣ်ဒီး(levonor gestrel ဒီးethinyl estradiol ခံခါလၢလီၤ.
- လၢကီၢ်တၢ်တၢ်ပူၤကသံၣ်အံၤဘၣ်တၢ်ဆါအိၣ်ဖဲတၢ်တက့ၢ်လၢ(Pharmacies)ကသံၣ်ကျးကိးဖျါဒီးယုၣ်ယုၣ်ဒီးတၢ်ဆါအိၣ်လၢအစ့ၣ် (အစုံ) လီၤ. န့ၣ်ကျးယုၣ်ဂီၢ်အူကသံၣ်ဒီသဒၣ်အဟ့ၣ်သးအံၤလၢ (၇၂) န့ၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤလီၤ. ကသံၣ်တစ့ၣ်(တစုံ)အပူၤကမ့ၢ်(၆၀-၁၀၀)ဘးလီၤ.

# တၢ်အကျိၤအကျဲၤအဟ့ၣ်က့ၢ်တၢ်ခဲးအာတၢ်ဖျိ “ARM”

န့ၣ်ကတၢၢ်သံးကွၢ်ကသံးန့ၣ်ဂ့ၢ်ကိၣ်ခေၣ်ဒီသဒၢဟ့ၣ်သးခဲးလၢကတၢၢ်တဲၣ်ကိၣ်ပူၤခဲးလဲၣ်.

ကသံးအံၤညိၣ်န့ၣ်တၢ်သံးကွၢ်အိၤလၢကတၢၢ်တဲၣ်ကိၣ်ခဲးအံၤ(ယၤမ့း(တၢ်)ခု(မၤ)ကန့ၣ်ခူၤ(ခဲ)ခူၤ(န့ၣ်))လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်မ့ၢ်POF တခါနသံးကွၢ်ဒၣ်(ဖိးစံးထၢၣ်န့ၣ်)သ့ၣ်လီၤ.

**မတၢၤသူ (ECPs) ကသံးအံၤသ့ၣ်လဲၣ်.**

ပိၣ်မ့ၢ်သးစၢ်တၢ်ကလၢလၢလၢသူ (ECPs) သ့ၣ်လီၤ. ပုၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါခဲးအမ့ၢ်ခိၣ်ဆါနးနးကလဲၣ်, သးဂံၢ်ဘါစၢ်တၢ်ဆါဒီး သ့ၣ်ကျိၤအိၣ်တၢ်ဆါမ့ၢ်တမ့ၢ်သူၣ်တၢ်ဆါသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်သူၣ်ကသံးဒီသဒၢဟ့ၣ်သးအံၤထီၣ်ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်ဘၣ်

**(ECPs) ကသံးအံၤတၢ်မ့ၢ်ခိၣ်ခိၣ်န့ၣ်ခူးခိၣ်ထီၣ်တၢ်ကိၣ်တၢ်ခဲးသ့ၣ်ခိၣ်ဒါ.**

တၢ်ကိၣ်တၢ်ခဲးအိၣ်လဲၣ်. ကသံးအံၤအသဟံၣ်ကမၤတၢ်လၢနနီၣ်ခိၣ်ပျံၤအပူၤအမ့ၢ်ဝဲ

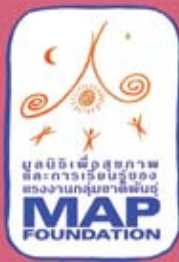
- သးကလဲၣ်
- ဘျီး
- ခိၣ်သ့ၣ်ယံဆါ
- ခိၣ်မူၤ
- လီၤဘျီးလီၤတီၤ
- န့ၣ်ကိၣ်ထီၣ်
- သ့ၣ်ဟဲတဘၣ်လီၤဘၣ်စး
- သ့ၣ်လီၤမၤသ့ၣ်လဲၣ်.

တၢ်ကိၣ်တၢ်ခဲးသ့ၣ်တဖၣ်အံၤပတူၢ်ဘၣ်အိၤတမ့ၢ်ဘၣ်. ဘၣ်ဆၣ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤပတူၢ်ဘၣ်အိၤတယံၣ်န့ၣ်(၂၄)န့ၣ်ရံၣ်ဖဲပ အိၣ်ကသံးခဲးဘျီတဘျီဝဲအခါန့ၣ်လီၤ.

**တၢ်ပတူၢ်ကူၣ်န့ၣ်ဖးတဖၣ်**

- ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးဒ်သိးကန့ၣ်အိၣ်ဘၣ်ကသံးလၢအဘၣ်ဘျီးဘၣ်ဒါ.
- ECPs ကသံးအံၤပတူၢ်လၢပတူၢ်ယုၣ်ဝဲတဖၣ်န့ၣ်ဒုးကဲထီၣ်တၢ်ကိၣ်တၢ်ခဲးအမ့ၢ်သးကလဲၣ်ဒီးဘျီး, ဘၣ်ဆၣ်Antiemetic ကသံးအံၤမၤစၢ်လီၤနတၢ်သးကလဲၣ်သ့.
- ဖဲနအိၣ်ကသံး ECPs လၢအပတူၢ်ယုၣ်ဒီး Prostagin အခါသးကလဲၣ်ဒီးဘျီးကစၢ်လီၤလဲၣ်.
- စးထီၣ်အိၣ်ကသံးအံၤလၢ (၇၂) န့ၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤ ဖဲတၢ်မံယုၣ်လိၣ်သးလၢတအိၣ်ဒီးတၢ်ဒီသဒၢနီတမံၤဝဲအလီၢ်ခဲးန့ၣ် တက့ၢ်. နအိၣ်အိၣ်မ့ၢ်ဆိဒီးဂ့ၢ်ဒိၣ်တက့ၢ်လီၤ.
- နသ့ၣ်မ့ၢ်ဟဲဖဲခဲးန့ၣ်ဒီးတန့ၣ်ဒီးယုၣ်ထီၣ်လၢနကမၤကွၢ်နဟ့ၣ်နသးအဂီၢ်တက့ၢ်. နအိၣ်ကသံးဝဲခဲးန့ၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤနမ့ၢ်ဘျီးဒီးပုၤလၢအသ့ၣ်ညါကသံးအဂီၢ်လီၤတၢ်လီၤဆဲးတဖၣ်(experts) ကဟ့ၣ်ကူၣ်န့ၣ်ဒီးသိးနကဆဲးအိၣ်ကသံးအသိတဘျီကဒီးလီၤ.
- နမၤန့ၣ် ECPs ကသံးအံၤဖဲတၢ်ဆါကသံးလီၤ (Pharmacy) သ့ၣ်လီၤ.
- ECPs ကသံးအံၤတဖၣ်ဟဲနသ့ၣ်တဘျီယီဘၣ်. နလုၢ်လၢ(သ့ၣ်ဟဲ)ကဟဲဆိမ့ၢ်တမ့ၢ်ဖဲခဲးန့ၣ်ဒီးညိၣ်န့ၣ်အသိးလီၤ.





MAP Foundation  
P.O.Box 7, Chiangmai University, Chiang Mai 50202  
Tel/Fax: 053 811 202  
E-mail: [map@mapfoundationcm.org](mailto:map@mapfoundationcm.org)

လိင်တဘဉ်အံ့ဘဉ်တံးနီၤလိၤကလိၤတံးတဘဉ်ဆါဖျၢအိၤဘဉ်

ISBN. 978-974-604-737-1

*Website: [www.mapfoundationcm.org](http://www.mapfoundationcm.org)*