



International
Labour
Organization

ရုံရှည်ပူတော်မာ-မှ်ဝဲတော်မာလၢအဘျူးအိၣ်

ဖဲကီၣ်ကီၣ်တဲၣ်ပူ၊ ဖိၣ်တော်မာရုံရှည် ပှမာတော်မာဖိသ့ၣ်အဂီၢ်ဒဲးသိးကဘၣ်အကျိၣ်န့ၣ်ကျဲ

Sakaw Karen Edition



ကီၣ်ကီၣ်တဲၣ်ပူ၊ ပှမာတော်မာ ရုံရှည်ပူတော်မာဖိသ့ၣ်အဂီၢ်
မှ်တော်မာလၢအဘျူးအိၣ်ဒီး ဘၣ်တော်ဆိၣ်သုးထီထီၣ်

နဂါဟဘဉ် © ကီဂါအါကီဂါ တါမါမိသုဂ်အသုဂ်ခိဂ်ကုဂါ 2009
2009ထူးထီဂ်လါညါတဘျီလီမါ

ကီဂါအါကီဂါ တါမါမိသုဂ်တဖ်အသုဂ်ခိဂ်ကုဂါ ထူးထီဂ်လီလါလံာ် အူးအံမာ်ခိဂ်ခါထံကီဂါတကုမါနဂါဟဘဉ် သးတူလါအိဂ်ပိဂ် တါဂါနီဂ်တါမါနီဂ် (၂) အတါ နဂါဟဘဉ်အတါလီမါ တါမါနီလါတါ အိဂ်သးအမိခိဂ် ဖဲလံာ်အူးပုသုပု တါဂါတါကီဂါ သုဂ်တဖ်အံ တါမုတါပျဲထါဘဉ်နဂါကု မုထူးထီးဘဉ်သးပျဲထါဝဲလီမါ ကုထူးထီဂ်သီတါပျဲထါ (မုတမါ) မုကွဲးချိပျဲထီဂ်ကလုဂါဂုမါနု **ILO** ထူးထီဂ်လံာ်အူး (တါပျဲထါတဖ်) ထံကီဂ်ဂုမါတါမါမိရူ **CH 1211 Geneva22, Switzerland** (မုတမါ) အံမုလ် **pubvente@ilo.org** အိဂ်နုမုတါပျဲထါသုလီမါ ထံကီဂါဂုမါတါမါမိသုဂ်ရူမိ ကထူးထီဂ်ကုမုတါပျဲထါနု တကါမိး လါမဲလီမါလံာ်တားသုဂ်တဖ်၊ တက္ကသိုလ်ကွီ (မုတမါ) ကသိဂ်တားသုဂ်အဂါ တုထီဂ်ဟံကရုကရီ သုဂ်တဖ်ဒီး လါဂုမါဘဉ်ဆဲကကုထူးထီဂ် ဗုဟံတါပျဲထါကရုကရီသုဂ်တဖ် နဂါဟံတါပျဲထါအသီး တုဘဉ်ဒီ(ကီဂ်ပံဂ်) တုအါထီဂ်ဝဲ သုလီမါ လါနုထံကီဂါမုထူးထီဂ်လံာ်နဂါတါပျဲထါ ကရုကရီသုဂ်တဖ်နဂါကု **www.ifpro.org** နုမုကွီလံာ်တကုလီမါ

ပုမါတါမါမိခိဂ်ပု တါမါလါအသံလါလီမါ ဖဲကီဂါကီဂါတံဂ် (ယါကီဂါ)ပု ပုမါတါမါမိခိဂ်ပုသုဂ်တဖ်အဂါ ခံးသီးကဘဉ် အကီဂါနီဂ်ကုဂါကီဂါအါကီဂါတါမါမိသုဂ်ခိဂ်ကုဂါ၊ မုထီဂ်အသုဂ်အဂါ ကီဂါဆဉ်ကုမး **ILO**ရူ ဘီကီး၊ **ILO** 2009, 23 မဲာ်

ISBN 9789228231373, 9789228231380 (web pdf)

ILO Subregional Office for East Asia

domestic worker / decent work / workers rights / working conditions / Thailand

13.11.6

ပယီမ (ISBN 9789228229707, 9789228229714 (web pdf)), ဝေကုကါ၂၀၀၉
အေန်ဂုလ်ကီခါမုဟံ (ISBN 9789221229704, 9789221229711 (webpdf)), ဝေကုကါ၂၀၀၉
လာအိုဝ်ခါမုဟံ (ISBN 9789228229721, 9789228229738 (web pdf)), ဝေကုကါ၂၀၀၉
ဖိ (ဖိ) (ISBN 9789228229745, 9789228229752 (web pdf)), ဝေကုကါ၂၀၀၉
သါဂ်တင်ကုခါမုဟံ (ISBN 9789228229769, 9789228229776 (web pdf)), ဝေကုကါ၂၀၀၉
သါဂ်ခါမုဟံ (ISBN 9789228229783, 9789228229790 (web pdf)), ဝေကုကါ၂၀၀၉

ILO Cataloguing in Publication Data

ကုလသမဂ္ဂဝဲ အတါဖဲတါမါအတါ ခံးသီးကလီမလီာ် **ILO** ထူးထီဂ်လံာ်အူးနု ဘဉ်ဆဲဝဲ ဘဉ်ရူမိဂ်အိအိအဲတံာ် တါအပီး အလီ သုဂ်တဖ် ကီဂါအါကီဂါတါမါမိရူး ထံကီဂါလါ ဘဉ်ဆဲတကုတမိ (မုတမါ) အတါဟ (မုတမါ) ဟီဂ်ကရီတပုဂ်(မုတမါ) ဖဲတါဟတဖ်နု မုဒါအိဂ်ပုဒိဂ်သုဂ်တဖ်ဘဉ်ဆဲအတါအိဂ်သး (မုတမါ) ဖဲတါလါအဲဝဲနု ဘဉ်ဆဲကီဂါဆဲတါထံာ် အိဂ်နုအတါတါ သုဂ်တဖ် တဘဉ်ဒီဘဉ်လီမါ

ဖဲလံာ်ဆီးပုသုပု ကွဲးပျဲထီဂ် တါဂါသုဂ်တဖ်အဂါ ပုမုကွဲးလံာ်မိ ဂုမါမုကွဲးဝဲ ကမလိတါအဂါဒီး လါဂုမါမုကွဲးဝဲ ပုဒိဂ်ထူးထီဂ် လံာ်အူး တဘဉ်ဆဲဝဲဘဉ်လီမါ ကီဂါအါကီဂါတါမါမိရူးဝဲ အတါဆဲတံာ်အသံ ကွဲးဖဲလါ တမုဝဲနီတခါဘဉ်လီမါ ပုမါအိဂ် ဝဲတါမါမိ သုဂ်အမိသုဂ်တဖ် မိဂ်ဂုမါဆါအိဂ်တါအပီးအလီဒီး အတါဖဲတါမါသုဂ်တဖ် တါပုညိဂ်သုဂ်တဖ်နု လါကီဂါအါကီဂါ တါမါမိရူမိ တဘဉ်ဆဲဝဲဘဉ်လီမါ မါအိဂ်ဝဲဟဂျီလါဆီ တဲပျဲဝဲတဲအိဂ် မိဂ်ဂုမါဆါတါအပီးအလီ(မုတမါ) အတါမါအဂါ အကီဂါနု တတူာ်လီာ် ဘဉ် တမုဘဉ်လီမါ

ILO ဝဲမိ ထူးထီဂ်လံာ်အူးအံ အါလဲးထရီနု လံာ်လံာ်သုဂ် တဖ် လံာ်အူးဂြုဖးဒိဂ်နုကုမုဂုမု ထံကီဂါဂုမါအိဂ် **ILO** တါလီာ် ကီဂါဆဉ်ရူ တဖ်ပုဂုမု **ILO** ထူးထီဂ်လံာ်အူး **International Labour Office** နုနုကုအိဂ်ဝဲလီမါ ကံဂ်တလီဂ်သုဂ် တဖ်ဒီး ထူးထီဂ်လံာ်အူးသီခရီနု လါတါမိခိဂ်ပု တါလီာ်တါကုအတါ ဒီးအံမုလ် **pubvente@ilo.org** နဂါကု နုမိလီမုနုလီမါ

ပုမုကွဲးလါ လံာ်အူးကုလီာ်ခံတါဂီမုနု (**Copyright © ILO**) နုဂ်ဒီတါဂီမု (မုတမါ) တါဂီမုသုဂ်တဖ်အံ ကါမဲတု မဲဂ်(စ) မါခုဂု (မုကါ(စ)ဖေါင်ဒေးဂုင်း)ဂုမုဟုဂ်ဝဲလီမါ
ဝဲးကြီးထူးထီဂ်ဖဲ ကီဂါကီဂါတံဂ်ပုလီမါ

နာအံ့မျှ နမတော် မရွှံ့ပူပူမတော် မဖိတက၏။
 (မုတမျှ) နကမတော် မရွှံ့ပူနဆိကမိတ်ဘဉ်စွ် ကိး၏။



နဘဉ်မမူဒါဒီး တၢ်န့ၢ်သါန့ၤ နဘဉ်သ့ၣ်ညါလီၤ။

တၢ်ဖံးတၢ်မလၢနမၤ မ့ၢ်ဝဲတၢ်မအဂ့ၤ ကဘဉ်န့ၢ်က့ၤဝဲ အလုၢ်အပူၤလၢအကြး
 ဒီးနဘဉ်န့ၢ်ဝဲ တၢ်ယုၢ်ယီၢ်ပးကါ ဒံးသိးရှံၣ်ဖိဃိဖိတကအသိးလီၤ။

လၢနဂီၢ်အဘျူးအဖျိၣ်န့ၤ ကွၢ်ဂ့ၤဟံာ်ဘဉ်ဝဲ ပှၤတကန့ၤမ့ၢ်ဝဲ နနီၣ်ကစၢ်လီၤ။ ဖဲလံာ်အိးပူၤ
 ဟံာ်ဝဲတၢ်ကစီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ လၢကမၤစၢၤ နဒီး ကတြီပဒိနအဂီၢ် မၤစၢၤနသ့လီၤ။

ဖဲလံာ်အိးဖိပူၤ ကမၤစၢၤန့ၤ တၢ်သ့ၣ်နီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ ဃူန့ၤ လီၤ။



အလါ “အဘဉ်” တၢ်သ့ၣ်နီၣ်တဖၣ်အံၤ မ့ၢ်ဝဲဆၢၣ်သၢအိၣ် သ့ဒီး ကဟ့ၣ်နတၢ်
 ကွၢ်လီၤ။



အဂီၢ် “ကမ့ၢ်” တၢ်သ့ၣ်နီၣ်ဒီး ကဲအါကဲသီနသ့အယီၤ ကဟ့ၣ်သတးန့ၤလီၤ။

*ပွားကိစ္စ(မှတမာ)မှဒုတိယ ကိစ္စကိုင်တွဲဖိတ်တကမာရပ ပိတ်မှတ် (မှတမာ) ပိတ်ခွါမှတ်
ဂုဏ်ဖိတ် (မှတမာ)သားပျော်မှတ် အတတ်ဖိတ်မာ မူဒါဒီးအတတ်နုသါနုအိတ်လီ။*

ပစံးဝဲ ပွားမာတတ်မာ ရှင်ပူတကနု ဖဲရှင်တဖျာန်ပူအိတ်ဝဲ ပွားကိစ္စအဂီၢ်ဒီး ဖဲရှင်ခိတ်ဃာတတ်မာသုတ်တဖျာန် ရှင်မူဒါဖိတ်တတ်မာ ပွားတကနုလီ။ ပွားမာတတ်မာဖိတ်တကအံၤ ပိတ်မှတ်(မှတမာ) ပိတ်ခွါ လာမာတတ်မာ နုဝဲအလုၢ်အပွားတကနုလီ။ ပွားမာတတ်မာ ရှင်ပူအံၤ ကိစ္စကိုင်တွဲဖိတ် (မှတမာ)ပွားကိစ္စ(မှတမာ) (အဒိ-ပယိၤ လာအိၤ ကာဘီဒံယါ) ကိစ္စ တကမာနုကု မှတ်ဝဲသုလီ။

- ပိတ်မှတ်သုတ်တဖျာန်အံၤ ဖိတ်အိတ်တတ်မာကရူကရူတတ်မာအိတ်ခိးရှင်ဒီး ကွၢ်ဖိတ်သုတ်၊ ကွၢ်ပွား ဆါဒီး ကွၢ်ပွားသားပျော်မှတ်ဝဲ ပိတ်မှတ်သုတ်တဖျာန် မာအါအယိ ပွားမာတတ်မာရှင်ပူသုတ် တဖျာန်အံၤ အါတကုၢ်ပကထံၣ် ဘုတ်ဝဲ ပိတ်မှတ်လီ။
- ဖဲကိစ္စကိုင်တွဲပူအံၤ ပိတ်ခွါနုကု ဖိတ်တတ်မာရှင်ပူ အိတ်ဝဲလီ။ အါတကုၢ်ပထံၣ် ဘုတ်ဝဲ ဘုတ်နိမိထီၣ်(ကားမောင့်) ဘုတ်အိတ်ခိးတတ်တြီ ဘုတ်ဘာ။ မာတတ်မာကျိးပူ ဒီး ဘုတ်တုဘျီ တတ်လာအဂူကအမံၤမံၤ ဘုတ်တတ်မာအိတ် အိတ်ဝဲလီ။
- ပွားမာတတ်မာရှင်ပူသုတ်တဖျာန်အံၤ ရှင်ဖိတ်ဖိတ်ကိစ္စအိတ်အိတ် ကလာပွဲအဂီၢ် ဝဲကရူတတ်မာ နုကု ဘုတ်ရှင်စာဖိတ်စာဝဲ ပွားမာအိတ် အိတ်စွၢ်ကိးလီ။

နမူဒါသုတ်တဖျာန် -

ပွားဖိတ်တတ်မာရှင်ပူအံၤ ကဲထီၣ်ဝဲရှင်ဖိတ်ဖိတ်တကဒီး ဖဲရှင်ပူအိတ် တတ်မာဂုဏ် ကယုသုတ်ညါ အါထီၣ် အခါအိတ်ဝဲအယိ မှတ်ဝဲတတ်မာလာ အလုၢ်အပွားအိတ်လီ။

တတ်ဖိတ်မာလာနမူဒါ နုကုကဲ အလုၢ်အပွားကြးဝဲအယိ နကမာတတ်မာဂုဏ် နတကဲဝဲ ပဝးကဂုဏ်ပုသီး အသုအဘုတ် နကဂုဏ်မာနမူဒါ ဒံးသီးကကဲထီၣ်ဝဲ အဂူကတတ်မာနု နသုတ်ခိတ် တက အတတ်မှတ်လါအိတ်ဝဲလီ။

တကဒီးတက ဒံးသီးကနုဟ်လိာ်သး နတကကဘုတ်အိတ်ဝဲဒီး တတ်နုဟ်ဆာတံာ်သး လာအဂူလီ။ ဖဲနမာတတ်မာ ရှင်တဖျာန်ပူနု ပွားလာနဘုတ်ကွၢ်မှတ်ဝဲ ရှင်ဖိတ်ဖိတ်လောာ် ဒီးနနီၢ်ကစၢ် ရှင်အဂီၢ် တတ်တြီဘံးဘာကအိတ်ဝဲနု အရဒိတ်လီ။ ဘုတ်ဒိဘုတ်ထံးမှတ်အိတ်၊ ဟဲကဲထီၣ်တတ်အပိး အလီသုတ်တဖျာန်မှတ်လါမာ် ဒီးတတ်ကဲထီၣ် ဃုတ်ဃာတလံာ်တပျာ် မှတ်အိတ်နု နတကနုကဘုတ်ရွာ ဝဲတတ်ကစိတ် လာသုတ်ခိတ်အိတ် တဲသုတ်ညါဝဲ လာအဆိလီ။

လာနဂီၢ်တၢ်န့ၢ်သါမ့ၢ်ဝဲ တၢ်ယုၢ်ယီၢ်ပးကါ၊ တၢ်မၤကြး ဝဲဒီးအပ္ပူ တၢ်မၤလီၢ် ကအိၣ်ဝဲဒီး တၢ်တြီၢ်ဘံးဘၢ၊ အိၣ်ဘံး ခါဒီး နီၢ်ကစၢ်ဂီၢ်တၢ်သဘျ

ပတဲမ့ၢ်ဝဲ “တၢ်န့ၢ်သါ” သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ မ့ၢ်ဝဲပကညိကိးကအိၣ် တၢ် န့ၢ်သါန့ၢ်လီၢ်။ ပကညိစိးယုၢ်ပူ တၢ်ဖံးတၢ်မၤကျါ ဒံးသိးပှၢဂုၤက ကဘၣ်န့ၢ်ဘၣ်ဝဲတၢ်ယုၢ်ယီၢ်ပးကဲ တူၢ်ဘၣ်ဝဲတၢ်ရူလိာ်သး ကဘၣ် အိၣ်ဝဲလီၢ်။ ကူယၢလၢပှၢ(မ့တမ့ၢ်) ဖြီၣ်ယၢာ်၊ သးစၢ်(မ့တမ့ၢ်)သးပှၢ၊ ပိာ်ခါ(မ့တမ့ၢ်)ပိာ်မ့ၢ်မ့ၢ်ဒ်ဝဲ ပဝဲသ့ၣ်ကိးကအံၤ ပကညိဖိကိးကအိၣ် မ့ၢ်ဝဲတၢ်န့ၢ်သါန့ၢ် အိၣ်ဝဲကိးကလီၢ်။

တၢ်မၤအိၣ် နဘၣ်ဟ့ၣ်လီၢ် နဂီၢ်နပီၢ်သ့ၣ်တဖၣ် န့ၢ်ကဒါက့ၤ အလူၢ်အပ္ပူ ဒံးသိးကဘၣ်ကြးဝဲန့ၢ် န့ၢ်တက နဟံတၢ် မ့ၢ်လၢ်အိၣ် ဝဲလီၢ်။ ဒီးနဒိဖိမိာ်နတံၤသကိးအိၣ် နကကျါချီအိၣ် ကဘၣ်န့ၢ်ဝဲ ဒီး ဖဲနတၢ်ဖံးတၢ်မၤ အိၣ်ဘံးမ့ၢ်န့ၢ်ခါ ဖဲရှ့ၣ်တဖျၢာ်န့ၢ်အချၢ နဟးထီၣ်ကဘၣ်သ့ဝဲလီၢ်။ လၢတၢ်လီၢ် ယုၢ်ယၢ ဒီးသမ့သကိး နလဲၤ ဟးကဘၣ်န့ၢ်ဝဲ တၢ်န့ၢ်သါ ကဘၣ်အိၣ်ဝဲလီၢ်။



န့ၢ်တက နကမၤဒ်ဝဲ တၢ်ဖံးတၢ်မၤ တမံမံၤနက့မ့ၢ်ဂ့ၤ မ့ၢ်ဝဲပကညိတၢ်န့ၢ် သါန့ၢ် နဘၣ်ပးကါဒီး နကဘၣ်ဟ့ၣ်ဝဲတၢ်တြီၢ်ပဒိဝဲလီၢ်။ တၢ်မၤတံာ်တံာ် တၢ် မၤန့ၢ်မၤပဲဒီး တၢ်မၤဖိခိၣ်အိၣ်တံာ် လိာ်သးခိၣ်ကဘၣ်ပူကွၢ် ဝဲဒီးထူတံၤအိၣ် လၢပှၢ ဂုၤဟ့ၣ်ဘၣ် ကဘၣ်န့ၢ်ဝဲတၢ်မၤ ကဘၣ်အိၣ်ဘၣ်ဝဲလၢနဂီၢ်အိၣ်လီၢ်။

ဒီးနသ့ၣ်ခိၣ် ကဘၣ်တူၢ်လိာ်လီၢ်သး တၢ်ဂ့ၢ်သ့ၣ်တဖၣ်

နမ့ၢ်ဒါသ့ၣ်တဖၣ်ဒီးနလံာ်ဆိး-

- ကိးမ့ၢ်န့ၢ် နဘၣ်မၤနမ့ၢ်ဒါန့ၢ်မ့ၢ်မတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်လဲၣ်။ တစးထံ နဘၣ် ကဟ့ၣ်အါထီၣ်နတၢ်မၤကသ့ၣ်။
- မ့ၢ်နဘၣ် ရှၢတၢ်ကစီၣ်လၢ မတၢ်တကအိၣ်လဲၣ်။ ဖဲသ့ၣ်ခိၣ် တကလီၢ်။ (မ့တမ့ၢ်)အါန့ၢ်တက။
- န့ၢ်တက မ့မ့ၢ်ပှၢကီၢ်ချၢဖိတက နသ့ၣ်ခိၣ်န့ၢ် ကတ့ ဟ့ၣ်န့ၢ်နမၤတၢ်မၤအိၣ်လံာ်ဒိဝဲစး(ဖိစး) စ့ၢ်ကိး။
- နသ့ၣ်ခိၣ်န့ၢ် နနီၣ်ကစၢ် ကဘၣ်ဟံဃာ်မ့ၢ်ဝဲ လံာ်ဆိးပူန့ၢ် ကကွဲးလီၢ်ဟ့ၣ်န့ၢ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ဂျီၤ လၢလၢပှၢပှၢ။



နမတော်မ အလှူအပွား-

- နမတော်မအလှူအပွားနှုန်းဒ်းလဲၣ်၊ တနံၣ်ဂီၢ်မတော်မအပွား အစကတော်မန့ၣ် ကီၢ်ဆၢ်တဘျီဒီးတဘျီ တဒ်းသီးလိာ်သးဘၣ်၊ ဒ်းသီးနကသ့ၣ်ညါ တၢ်မအပွားန့ၣ်လၢပုၤမတော်မရှ့ၣ်ဖိ ဂူၤကအိၣ် (မ့တမ့ၢ်) ဒီးကလံၤဒါနဘၣ် စးကွၢ်လၢ ၁၅၀၆ အိၣ်လီၤ။
- နမတော်မန့ၣ် ထူးထီၣ်ဟ့ၣ်န့ၣ်လၢဒ်းလဲၣ်။ တနွံတဘျီခါ၊ တလါတဘျီခါ၊ ဟ့ၣ်န့ၣ်လၢန့ၣ် ဖဲတဲာ်ပာ်ဝဲမ့ၢ်န့ၣ် ဟ့ၣ်ဝဲကိးဘျီခါ၊ ဟ့ၣ်န့ၣ်လၢဝဲ မနီၣ်ပာ်ဝဲလံာ်တဘျီန့ၣ် သ့ၣ်ခိၣ်ကဟ့ၣ်န့ၣ်ခါ။
- လၢတၢ်ဂူၤကအိၣ်ဘၣ်ဟ့ၣ် အလှူအပွား ရံၣ်န့ၣ်ဝဲဝဲမး အိၣ်တီၢ်က့ၣ်လၢန့ၣ်ဟ့ၣ်န့ၣ်ခါ။ အဒိ-တၢ်အိၣ် တၢ်အိၣ်(မ့တမ့ၢ်) အိၣ်ဆိအလီၢ်အကျဲပွား နသ့ၣ်ခိၣ်န့ၣ် လၢန့ၣ်လၢပုၤရံၣ်န့ၣ် ဝဲဝဲမးအိၣ်တီၢ်က့ၣ်သ့ၣ်တ ဖၣ်ဟ့ၣ်လီၤန့ၣ်ခါ။ မ့ဒ်းန့ၣ်မတၢ်အိၣ်လဲၣ်၊ မ့ၢ်လၢမ တၢ်အသိလဲၣ်။
- နမ့မတော်မအခါဘျီ (အခါလၢ ဟ့ၣ်လီၤပာ်မတော်မခါ တလါထီၣ်) မ့ဘၣ်မတော်မစ့ၣ်ကိးအပွားကန့ၣ်ခါ။ မ့ၢ်ကန့ၣ်ပွဲလဲၣ်။
- နဆိမိၣ်လၢ နသ့ၣ်ခိၣ်အိၣ် နကမၢ်ထီၣ်ကသ့ၣ်ခါ။ မ့ၢ်လၢမတၢ်မိၣ် ကမၢ်ဘၣ်ထီၣ်လဲၣ်၊ ပွဲလဲၣ်၊ အခါဖဲလဲၣ် နကမၢ်ကတီၢ်က့ၣ်လဲၣ်၊ မ့ဝဲန့ၣ်သ့ၣ်ခိၣ်န့ၣ် နလိးက့ၣ်အဝဲ ကမၢ်လီၤတီၢ်လဲၣ် ကွဲးပာ်ဝဲ လံာ်တဘျီန့ၣ် မ့ၢ်ကဟ့ၣ်ပာ်န့ၣ်ခါ။



နဘၣ်မတော်မ မ့ၢ်နံၣ်တဖၣ်ဒီးမ့ၢ်နံၣ်အိၣ်ဘျး သ့ၣ်တဖၣ်-

- လၢနဂီၢ်ဘၣ်မတော်မအခါဒီး အိၣ်ဘျးအခါန့ၣ် မ့ၢ်အဆၢကတီၢ်ဖဲလဲၣ်။
- မ့ၢ်နံၣ်ဖဲလဲၣ်တနံၣ်န့ၣ် နအိၣ်ဘျးမ့ၢ်နံၣ်လဲၣ်။တနွံတသိခါ၊ လၢနဘၣ်သးအိၣ်ဘျးမ့ၢ်နံၣ်န့ၣ် နရံၣ်န့ၣ် သ့ၣ်ခါ။
- တနံၣ်အတီၢ်ပူၤန့ၣ် ကဟ့ၣ်အိၣ်ဘျးန့ၣ် ပွဲသိလဲၣ်။ပုၤအါဂၤ အိၣ်ဘျးမ့ၢ်နံၣ် ဒီးတၢ်ဘျးတၢ်ဘါမ့ၢ်နံၣ်န့ၣ် ကဟ့ၣ်အိၣ်ဘျးန့ၣ် စ့ၣ်ကိးခါ။ မ့ၢ်နံၣ်အိၣ်ဘျးသ့ၣ်တဖၣ်အံၤ မ့ၢ်န့ၣ်အလှူပွားစ့ၣ်ကိးခါ။
- မ့ၢ်နံၣ်အိၣ်ဘျးခါန့ၣ် ပုၤတမ့ၢ် ဟဲဟးလၢနအိၣ် ကန့ၣ်ခါ။ တၢ်မၤ အိၣ်ဘျးခါန့ၣ် ပုၤတမ့ၢ်ဟဲဟး အိၣ်ဒီးဝဲခါ။



နမူနာအိပ်လော့ နသ့ခိင်ရှင်ပူနုး-



➢ မု်နုးအိင်ဘံးခါ (မုတမု်) နမတော်မဟံခါနုး လော့ရှင်ချု၊ နကဟးထိုင်အဲင်ဒီး ဝဲစု်ကိးခါ။

➢ ဝဲနမတော်မဟံ ခိင်နုးနု်ကု လော့နဂိင်တင်သဘျူအိင်ဝဲလိာ်။ လော့နဂိင်ဒီးလိာ်ဆိ(ခွဲးသံသီးနု်) အိင်ခါ။လော့နဂိင်လိာ် ဆိအိလုာ်ထံ လိာ်၊ ဒီးလိာ်ခဲလိာ်ဆိ အိင်စု်ကိးခါ။



➢ ရှင်ဖိယိဖိခဲလောာ်အဂိင် တင်အိင်တင်အိနုး နဘာ်တုလိာ်နုး အသ့ဝဲဂိင်ခါ။ နုးမိင်နုးအိင်ဘာ်အခါဒဲးလဲင်။ ဒဲးသီးပုးဂုးမဟံအိင်သိး နအိင်ဘာ်စု်ကိးခါ။



➢ လော့မု်နုးဆိ သ့ခိင်နုးကဟ့ဂဲမဲယုာ်နုးဒီး အခံင်အဖိခါ။ မု်က ဘာ်ကွာ်ဖိသ့ခိင်ခါ။ အိင်တဆူာ်ဘာ်(မုတမု်) စုးခိင်တဂုးဘာ် ပုးသးပုာ်သ့ခိင်တဖု် မုတမု်ကွာ်နုး ကမာနကွာ်ခါ။

➢ ရှင်အဂိင် တင်တြိဘံးဘာကအိင်ဝဲနုး နဘာ်ရှင်မု့ဒါ၂၄ နှင်ရှင်လောာ်လိာ်ခါ။ မု်နုးမိဟးထိုင် ရှင်ချု၊ တနု်ဘာ် ထုးထိုင်ဟံတင်က လုာ်အိင်စု်ကိးခါ။ ဟးထိုင်ရှင်ချု၊ အဲင်ဝဲအဆာက တိာ်ဖဲလဲင်။ လော့ဂုးမဟံဘာ်လုာ်ဟံ “ရှင်တင်နိင်လိာ်” အိင်စု်ကိးခါ။

➢ သ့ခိင်ဘာ်တကမာ ကွဲအိင်ဘံးမု်နုးခါ ပုးမတော်မဟံသ့ခိင်တဖု် အခံင်အဖိနုးဟ့ဂဲဒဲး ဟံဟးဝဲလော့ရှင်ဒီး ဟ့ဂဲမဲတိာ်ဝဲလိာ်။ ဒဲးသီးနုးမိင်နုးသ့ခိင်နုး ကအဲင်ဒီးဝဲခါ။ မုဟံဟံဝဲနုး ကအိင်တင်ဝဲလော့ နစုလါပုးခါ။



ဖိင်တင်မဟံရှင်ပူအံး ဘာ်အိင်လိာ်ဆိလိာ်မးဒီးပုးဂုးမဟံ ဘာ်အိင်ဝဲလော့ရှင်လိာ်ဆိတဖျုာ်ပူနုးလိာ်။ ဘာ်မတော်မဟံ ရှင်တဖျုာ်ပူ နုးအယိ ဘာ်အိင်လိာ်ဆိဝဲလိာ်။ အယိနုး ပုးသ့ခိင်တဖု်အံး ကအိင် ဘံးအဂိင်နုး ကြားဘာ်လိင်ဝဲ ဒီးလိာ်ဆိလိာ်။ တင်လိာ်အဝဲနုး ဒဲးသီးနုးသးအိင်အတာ နအိင်ဘံးကသုအဂိင် အလိာ်ကအကျဲ ကဘာ်မု်ဝဲလိာ်။

နမူနာအိပ်လော့ နသ့ခိင်ရှင်ချု နုး-



➢ ကိးမု်နုး နမတော်မဟံအခါနုး ဒဲးသီးလိာ်ခါ။ တနုးနုး နကဘာ်မတော်မဟံ ပုးနုးရှင်လဲင်။

- နအိမ်မှအခါ ကဟုတ်နု၏။ ဒီးသီးရွံ့ကစင်အိတ်ဘတ်သီးမှ်န အိတ်ဘတ်စံကီး၏။
- ကိုအိတ်ဘုံးမှ်နု၏ (မှတမံ) အရွံ့ဒိတ်မှ်နုသုတ်တဖုနု ဖဲနုမတော်မခါ နဒံဒံဖဲသုတ် ဟဲအိတ်ဝဲလါ နအိတ်ကသု၏။



♥ လါနဂီၢ်ဘတ်ဆဲနိတ်ကစင်ဒီးသးတၢ်အိတ်ဆုတ်အိတ်ချ -

- တၢ်ကကဲထီၣ်သး တလုာ်တပုၣ်အဂီၢ် ကဘတ်ပဒုၣ် ပဒၣ်ဒီးလဲၣ်နု ဟုတ်နုတၢ်မလိ အိတ်စုၢ်ကီး၏။
- နအိတ်မှတဆုတ်ဘတ် မုဆိကုဆါဘီ နလဲၤဘီသးကနု၏။
- နအိတ်မှတဆုတ်ဘတ် မုဘတ်အိတ်ဘုံးစုၢ်ကီး ဖဲနုတၢ်မဟါဂီၢ်အ သီသုတ်တ ဖုနုကဟုတ်နု ဝုလါစုၢ်ကီး၏။



- နသုတ်ခိၣ်နုမတၢ်တကလဲၣ်။ တဘျီယီ ပှၤအါကမုမာနုလါနဂီၢ် ကကဲထီၣ် တၢ်ဘတ်တၢ်ဘတ်တီနသးလီၤ။ ပှၤလါကမာလီၤနုနု နက ဘတ်သုတ်ညါဆိလီၤ။ ဖိသုတ်သုတ်တဖုဘတ်မ က္လးသးပှၤနုတကြး မးဝဲဘတ်လီၤ။ နတကကဘတ်မှ်ဝဲ ပှၤလဲၤတၢ်မဲာ်ညါဒီး ဖိသုတ်သုတ် တဖုနု ကဘတ်လုာ်ဖိာ် ဖိာ်ဝဲဝဲ နလီၢ်ခဲလီၤ။



- နသုတ်ခိၣ်နု တၢ်အိတ်ဆုတ်အိတ်ချအဂီၢ်ဒီး နမှ်ဘတ်ဒါဘတ်ထံး နု ဘီသးအဂီၢ်ကတုနု နုလံာ်တူၢ်လီၤသးစုၢ်ကီး၏။ မုတုဟုတ် နုနု လာ်အလုာ်အပှၤသုတ်တဖုနု နကဘတ် ဟုတ်ဒါကဒုၣ်ကုအဝဲစုၢ်ကီး၏။(နတကမုမှ် နမတၢ်မာဘတ် ဒီး တၢ်နဲာ်လီၤ အတၢ်နုမုဟုတ်လီၤဟာ်စရီ ကဘီသးအဂီၢ် လံာ်တူၢ်လီၤနု နုာ်ဝဲတဘျီယီလီၤ။)



- နတက မုအိတ်ထီၣ်ဒီးနုဃးနသး တုၤနမတၢ်မာကဲ နသုတ် ခိၣ်နု ကဟုတ်နုမတၢ်မာစုၢ်ကီး၏။ နသုတ်ခိၣ်နု မုဒါလါနဘတ် မးနု ကထုးလီၤစွာနု နုနုတၢ်မာစုၢ်ကီး၏။ နသုတ်ခိၣ်နု နပွဲာ်လီၤနုဖိခါ တဒိတ်တံာ် နစုလါဘတ် ကပျဲထာဝဲစုၢ်ကီး၏။



ထိတလဲတတ်မေးခိုး ယူတတ်မသိ

ယူတတ်မခါ ဘဉ်လဲကွာဝဲဒံးသီး ကပူတတ်အတတ်သိ-
ကျဲလၢ နဘဉ်လဲန့ ယူသ့ဉ်ညါန့ ဒီးနကစၢ်လီၤ။

နလဲတတ်ခါဒီး နမ့တူတတ်လီၤသိတဟ်ဟ်န့ နကဘဉ်အိဉ်ဝဲ လီၤပ
လိာ်ဒီးတတ်လီၤန့လီၤ။ လၢနသးပူဘဉ်နသးမ့တမ့လၢဘဉ် နလဲအိဉ်
နကစၢ်သးဒီး ဟးထီဉ်လၢတတ်လီၤတဟ်န့ လၢအချလီၤ။ ဖဲအဘူးအိဉ်
မ့ဝဲဖျါ၊ သဂီၢ်၊ ယိာ်၊ ရဲစခနး၊ တၢ်ဆါစံဉ် (ကသံဉ်တး)
တတ်လီၤတဟ်န့ဟးပူးကွၢ်န့ လီၤ။ တတ်လီၤသ့ဉ်တဟ်အံၤ ပှၤမၤန့ၤ မၤပဲတၢ်
မ့(မ့တမ့) တၢ်မၤပျဲမၤဖူး အဂုၤအကသ့ဉ် တဟ်ကပူဖျဉ်ထီဉ်ဝဲအဂီၢ် ဖဲလိာ်ဘဉ်ခါ ကအိဉ်ဘူးအိဉ်သါ
အလီၢ်အကျဲလီၤ။



တချူးနလဲန့လီၤ မၤတၢ်မၤဒံးဘဉ် နသ့ဉ်ခိဉ်အဂုၢ်အကျိးဒီး အဝဲသ့ဉ်စံဉ်အဂုၢ်ကျိးန့ ပ္ဍဲအသ့ဘဉ်
ယူသ့ဉ်ညါလၢအဆိလီၤ။ မ့သ့မ့ဘဉ် ပှၤလၢနနာ်အိဉ်သ့အိဉ် နဘဉ်သံကွၢ်ဝဲနသ့ဉ်ခိဉ်သိ အဂုၢ် လီၤ။
နသ့ဉ်ခိဉ်တက အတၢ်ဖဲးတၢ်မၤ အအိဉ်အဆိ(မ့တမ့) ထူးထီဉ်ဟ့ဉ်လီၤန့ဖုလၢခါ အမံၤဟါဂီၢ်အိဉ်ဟ်ခါ။
နမ့မၤပှၤရွၢ အိဉ်တၢ်ဖိ ယူန့ နတၢ်မၤန့ၤ နကဘဉ်သ့ဉ်ညါဝဲ ပှၤရွၢအိဉ်တၢ် တက အဂုၤအကျိးလီၤ။ နတက
ဒီးပှၤလၢတၢ်ချၢ အဆၢတလီထီဉ်တံာ် မ့နကဘဉ်အိဉ်လီၤမးတကလီၤခါ။ ဖဲနဘဉ်သးတၢ်မၤမၤခါ
ဖဲအဘီးန့ ပှၤလၢမၤစၢၤနသးမ့သကိး (မ့တမ့)ပှၤလၢန သံဉ်ညါကအိဉ်ခါ။ အိဉ်ဖဲနမၤတၢ်မၤလီၢ်န့
ကဘဉ်ကွၢ်စံဉ် ဒံးလဲဉ် မ့နသ့ဉ်ညါစ့ကိးခါ။

နဒိဖိမိဒီး နတၢ်သကိးအိဉ်န့ နကဘဉ် ကျဲချီဝဲထီဘိလီၤ-

လၢနမိဖိအိဉ်န့ နသ့ဉ်ခိဉ်အမံၤ ကဘဉ်ကိးစိဝဲကလံၤဒါနိဉ်ဂံၢ်၊ အိဉ်တဉ် လီၢ်တၢ်ကျဲ။
(ပှၤရွၢအိဉ်တၢ်ဖိမ့အိဉ် ပှၤရွၢအိဉ်တၢ်ဖိအမံၤ နကဘဉ်တဲဘဉ်စိကလံၤဒါနိဉ်ဂံၢ်၊
အိဉ်တၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲ) သ့ဉ်တဟ်န့ နဘဉ်တဲဘဉ်ဟ်ဝဲ နမိဖိနဟ်လီၤ။ နမ့ဖိဉ်တၢ်မၤ
လၢအိဉ်ယံၤထီဉ်န့ လၢနမိဖိဒီးနတၢ်သကိးအိဉ် နဘဉ်ကျဲချီဝဲ ထီဘိလီၤ။
နမ့တကျဲချီဒီးနမိဖိဘဉ် အိဉ်မ့ယုာ်ထီဉ် ဒီးပှၤလၢကလူ ကျဲချီယု ကွၢ်နသ့ဉ်
တဟ် နဘဉ်တူၢ်လီၤဟ်နသးလီၤ။ (ဖဲလံာ်အိးဖိ တဘဉ်အံၤအလီၢ်ခဲပှၤလၢ မၤစၢၤနကသ့ကရၢ ကရီအမံၤ
သ့ဉ် တဟ် ကွၢ်လၢတကလီၤ။)



နမ့တူတတ်လီၤသိတဟ်န့ ယူရသ့ဉ်ညါဟ်န့ တံၤသကိးအသိလီၤ။ ဖိဉ်တၢ်မၤ
ဒံးသီးပှၤမၤတၢ်မၤဖိစံဉ်ပူန့ ယူသ့ဉ်ညါဟ်လီၤ။ ပှၤမၤတၢ်မၤဖိဒံးသီးသီး ထံဉ်လိာ်
သးကညီအဂီၢ် နတကနကဘဉ်ဆဲးကျဲဝဲလၢအဝဲသ့ဉ်အိဉ်လီၤ။နဘဉ်ယုဟ် နအ
ဝဲသ့ဉ်ကလံၤဒါနိဉ်ဂံၢ်မ့ဝဲ ကွဲးရွၢဟ့ဉ်လိာ်သးဝဲလံာ်ဖျဉ်ဖျဉ် ကဘဉ်ကျဲချီ လိာ်သး
ထီဘိလီၤ။

ယအံၤ ပှၤမၤတၢ်မၤ ရွံၣ်ပူၤတကၤလီၤ။
ယအံၤဒံးသိး ယဘၣ်မၤမူၤဒါအိၣ်ဝဲအသိး ယကဘၣ်
န့ၣ်ဘၣ်ဝဲ တၢ်န့ၣ်သါန့ၣ်က့ အိၣ်ဝဲလီၤ။

ယန့ၣ်က့ဒံးသိး ပှၤမၤတၢ်မၤဖိ ဂူၤကအသိး
ကြၢးကဘၣ်န့ၣ်ဘၣ်ဝဲတၢ်ရူၤတံၤသကိးအိၣ်ဝဲလီၤ။
လာယဂီၢ် မ့ၢ်ဝဲတၢ်ဘၣ်ယူၢ်ယီၢ် ဖၢ်ကဲယန့ၣ်
ယဃုထီၣ်လီၤ။



မာအိဉ်တကအိဉ်တကီဉ်တကီဉ်တကီဉ်
ဒိဉ်မး၊ သးတပုဉ် ဘဉ်ဒိဉ်ဒိဉ်မး လီဉ်



တဉ်အခါအိဉ်မုးလီဉ်၊ နအိဉ်ဒိဉ်မးတကလဲဉ်ဒိဉ်သ့ဉ်သ့
ဒိဉ် သဉ်ဒိဉ်မုးလီဉ်၊ သးမုးကယသဉ်ဒိဉ်မးလီဉ်



နဲလတကယသမဲလတဒိဉ်လီဉ်
သးမးတကီဉ်မးဒဲ
ဒိဉ်အိဉ်ဒိဉ်မးသးလီဉ်

နဲလတကယ ဒိဉ်မဲလတ ဒွဲလီဉ်
နဲတကီဉ်မးသိဉ်န့ နမကကါခါ



မကကဲလီဉ် တကီဉ်မုးဒိ
တကီဉ်မးသါထီဉ်ကိးမုးလီဉ်



နသ့ဉ်ဒိဉ်န့ နဘဉ်မး
မတကလဲဉ်



တတဲဝဲဘဉ်၊
တကီဉ်မးအသိဉ်ဒိ အါ
ထီဉ်ကိးမုးနဲလီဉ်





လာခံတန်းမီလာနေက
ဘဏ်ဟာ မှတ်
လမ်းပေးတော်လားဦးနု

လာခံတန်းမီ ..



ဟာ၊နီနီနီနီ-

နာလော့
ခိုင်



သွင်မိန့်နဲ့ တံဟုန်ဟာ
တံမလဲ၊ တံမုနီခီ အိတ်ဘွဲ့နဲ့၊
တနီနီနဲ့ တသုဉ်ညါဒီးဘဏ်

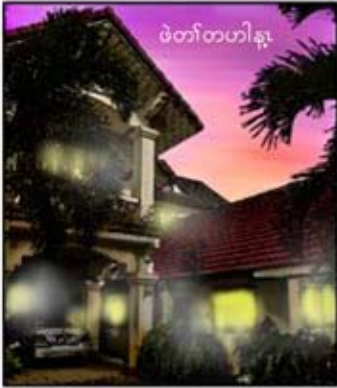


တံအဝဲနဲ့ သံကွာ်လာသွင်မိန့်နဲ့
နီ-အိတ်ဘွဲ့မုနီနဲ့နဲ့ မုနီခိုင်ထဲ၊ နုပု
အိတ်ဘွဲ့ မုနီခိုင်ထဲ၊ ပလဲဟား လာ
တံဈာ သုဝဲ ဒီးသီးသီးလါ



မုနီလဲ၊ အဝဲခီ
မှတဟုန် ဘဏ်
ကဘဏ်မာဒီးလဲဉ်

လာ နုနီနီ တံနီသါနဲ့ ထာ
ညါကွာ်တဘို့လဲ၊ မုနီလဲ၊
ကအဲကီမုနီနီအိတ်ဘွဲ့ကဘဏ်
အိတ်ဝဲတနီလဲ



မုၢ်ခိဉ်ထံးတန့ၢ်



နမူနာဘုတ်မဟာလော တာချီဂုဏ်နု



ပှမဟာမ ရှံဉ်ပှတကအံး မုဘဉ်သးဃုတဘိဉ်ထွဲမဟာ လောအဂုဏ်ဒီး ဃုဘဉ်ဝဲသုလီ။ အဒိ-

- လောနဂီတဘိဉ်သါတခါခါနု သုဉ်ခိဉ်တက မုတလူပိဉ်ဘဉ်။
- နဘဉ်မဟာမံးတဘိဉ်မဟာလော (မုတမု) အိဉ်ဘဉ်းတုသ နိတဘျီဘဉ်။
- လောနမဟာလောဘဉ် တဘိဉ်မဟာမုထီဉ်တြီဒီးမုခါ လောနဘဉ်မဟာမုဒိဉ်ဝဲအပိ။ စုလါခိတခါဘဉ် အဒိ-လောနမဟာလော ကွါပှဆါ (မုတမု) ဘဉ်မမိ ဖိအိဉ်တုအိဉ်တဘိဉ်ခါ။
- ဖဲနဖိဉ်တဘိဉ်မဟာလော လောတဘဉ်အကျါဘဉ် ပှနိဟးထီဉ်နု (မုတမု) နသုဉ်ခိဉ်နု တထုး ထီဉ်ဟုဉ်နုစုလါဘဉ်။
- နသုဉ်ခိဉ် ပှရှံဉ်ဖိဉ်ပိဉ်ဂုဏ် (မုတမု) ဖဲဖိဉ်တဘိဉ်မဟာလော ပှမဟာမဖိတကမုဂုဏ်လော နဖိဉ်ခိဉ်ဘဉ်ဆဲ နိဉ်ကစါမုဂုဏ် (မုတမု) နိဉ်ကစါလါစုတုလီ မဟာလောနမဟာမံး (မုတမု) ဘဉ်တဘိဉ်မ တရီတပါနု။
- လောနဂီဘဉ်ဆဲမုဝဲ လံာ်လံာ်သုဉ်တဖဉ်နု သုဉ်ခိဉ်တကတဟုဉ်နုဘဉ်မုပိဉ်ဝဲ။
- နသုဉ်ခိဉ် (မုတမု) နသုဉ်ခိဉ်ဂီ မမဲးနု တဘိဉ်မဟာလောသုဉ်တဖဉ် တဘိဉ်မဟာလောနမဟာမုဘဉ် မဟာလော (မုတမု) လောနဂီတဘိဉ်သါ မုဝဲအိဉ်ဘဉ်းခါ ဟးထီဉ်ရှံဉ်ချုတနုဘဉ်။

ပှကီချါဖိဟဲနုလီ မဟာမဟာဖဉ်အဂီဉ် ဘဉ်သုဉ်ညါအရူဒိဉ်

- ကီကီဉ်တဲဉ် တဘိဉ်နုလီပှနု ပှကီချါဖိသုဉ်တဖဉ်အံး ဖဲတုပာ် လံာ်ကီဆဉ်တဘဉ်ပှအံး လီ လဲကုမဲသုလီ။
- နမုတလူပိဉ်တဘိဉ်နုလီဘဉ်အံး ကီကီဉ်တဲဉ်ပဒိဉ်သုဉ်တဖဉ် အိဉ်အဂီဉ် ဒီး မဟာမဟာလံာ် နုပတုဉ်ကွဲဝဲတထံဉ် ဃိဒီး ကဖိဉ်ကုဏ်နုလော နထံကီနုလီ။
- တဘိဉ်မဟာမ ပှမဟာမ ရှံဉ်ပှသုဉ်တဖဉ်အံး လဲကုမဲလောကီဆဉ်ဂုဏ်သုဝဲလီ။ တဘိဉ်မဟာမ သုဉ်ခိဉ် (မုတမု) သုဉ်ခိဉ်အမါတကမဟာ ကဘဉ်ပဉ်ဝဲမးလဲကုမဲသုလီ။



အိတ်လှာသဝီမံလတ်ပျာကျ၊ ဟဲထီၣ်အိတ်ဘၣ် လှူဒါန်ခိၣ်ထီၣ်ပူ နှု ခံးသိးဝဲၣ်န့ၣ်ဘၣ် တၢ်ခိၣ်ဖးတမံးသိး အဘျူးအဖျိၣ်အိတ်ဝဲဒီးဘၣ် သးဆဲးဆူဒိၣ်မးလီၤ။ တၢ်မ့ၢ်ခိၣ်ကဲထီၣ်ဝဲ တၢ်ကိၢ်တၢ်ဂီၤလှာသး သ့ဝဲစ့ၢ်ကိးလီၤ။ အိတ်ဒီးသတံးလီၤ။ လှာနဂီၢ်တၢ်ဘံးဘၢ ကအိတ်ဝဲ နှု ဆိမိၣ်လှာညါလီၤ။ နမ့ၢ်လၢဘၣ်တၢ်ကိတ်ခဲ အဆၢကတီၢ်ခါ၊ နတၢ်အိတ်သး အပတီၢ်နှု နတဘၣ်ဆိမိၣ်ဘၣ်လီၤ။ ခံးသိးနကန့ၢ် တၢ်မၤစၢၤနှု နသ့တၢ်မၤစၢၤသ့လီၤ။ တၢ်အဝဲအံၤ မ့ၢ်ဝဲပကညိဖိ ကိးကအဂီၢ်တၢ်န့ၢ်သါလီၤ။ ပှာလှာမူဒါအိတ်ပဒိၣ် သ့ၣ်တဖၣ် ကဘၣ် ကြိပဒိဝဲနှု မူဒါအိတ်လီၤ။

ပှာမၤတၢ်မၤဖိသ့ၣ်သးစၢ်သ့ၣ်တဖၣ် ကဘၣ်သ့ၣ်ညါအရူဒိၣ်



ဖဲယိကီၢ်(ကီၢ်ကျိၣ်တဲၣ်)အံၤ ကီၢ်ကျိၣ်တဲၣ်ဖိ (မ့တမ့ၢ်) ပှာကီၢ်ချု၊ ဖိမ့ၢ်ဂုၤ အသးန့ၣ် ၁၅န့ၣ်ဖိလတ် ဖိသ့ၣ်သးစၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤဖိၣ်တၢ် မၤရှ့ၣ်ပှာကမၤအိတ်ဝဲနှု တအဲၣ် ဝဲဘၣ်ဒီးကြိပဒိဃာ်ဝဲလီၤ။

သးန့ၣ် ၁၅န့ၣ်ဒီး၁၈န့ၣ် ဖိလတ်ဖိသ့ၣ်သးစၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ ဟ့ၣ်မၤဝဲတၢ်မၤလီၤ။ တၢ်မ့ၢ်ခိၣ်ကဘၣ် ဟ့ၣ်မၤဝဲတၢ်မၤလှာ အပံ့သ့ၣ်တဖၣ်လီၤ။ ထံကီၢ် အးကီၢ်ပှာမၤတၢ်မၤဖိအါခူၣ်ဝဲ ဖိၣ်တၢ်မၤအတၢ်န့ၣ် လီၤဒီးမဲကီၢ်ကျိၣ် တဲၣ် ပှာနဂီၢ်က့ န့ၣ်လီၤဝဲခံးန့ၢ်လီၤ။

နတၢ်ဂၤ ဖဲတၢ်န့ၣ်လီၤပူ သးန့ၣ်အဆၢကတီၢ် မ့တတလၢခံးဘၣ်မ့ပုၣ်အိတ်ခံး ကထီၣ်ကျိအဂီၢ်ဒီး ကဃူအါထီၣ် တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်အဂီၢ် ခံးသိးကန့ၢ်နှု နသံကွၢ်လၢနသ့ၣ်ခိၣ်အိတ်သ့လီၤ။

ဖိသ့ၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ ဘၣ်ပှာဆါအိတ်၊ လၢတၢ်ဖံးတၢ်မၤကျါ နိၣ်ကစၢ်လီၤဘၣ်တၢ်မၤအိတ် အိတ်ဝဲအါ အယိဒီး ကျိၣ်တဲၣ် ပဒိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်သးန့ၣ် ၁၈ န့ၣ်ဖိလတ် ဟဲန့ၣ်လီၤ မၤတၢ်မၤဖိသ့ၣ်သ့ၣ်တဖၣ် မိၢ်ပၢ် (မ့တမ့ၢ်) ပှာလၢကွၢ်ထွဲအသ့ၣ်ဝဲသ့ (အဒိ-ဒိတကိး ခံးသိးသိး တသ့ဘၣ်)တပုၣ်ဘၣ် လၢကီၢ် ကျိၣ်တဲၣ်ပူအံၤ တကြးဟဲန့ၣ်လီၤ မၤတၢ်မၤဘၣ် ဟ့ၣ်ဟံဝဲ သတုးလီၤ။

လၢဂုၤကဟ့ၣ်သတုးသ့ၣ်တဖၣ်

သ့ၣ်ခိၣ်အါဂၤနှု လၢအဝဲသ့ၣ်ဂီၢ်ပှာဖိၣ်န့ၣ် တၢ်မၤရှ့ၣ်ပှာတၢ်မၤဖိဖိခိၣ် ပုၣ်ဘျူးဟံၣ်ဖျိၣ်ဝဲလီၤ။ သ့ၣ်ခိၣ် တဖၣ်အံၤဟ့ၣ်ဝဲ စုလါလၢအကြး ဒီးတၢ်မၤမ့ၢ်န့ၣ်အိတ်ဘျးတနွံတဘျီ၊ ဖိၣ်တၢ်မၤမ့ၢ်န့ၣ်ခါ အိတ်ဘျး အဆၢကတီၢ်၊ ဟ့ၣ်ဝဲနိၣ်ကစၢ်ဂီၢ် တၢ်သဘျတစဲးတမ့ၢ်(အဒိ- ဟ့ၣ်အိတ် ဝဲဒါးလီၤဆိ) တၢ်အိတ်ဆူၣ် အိတ်ချုအဂီၢ်ဒီး မ့ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးနှု ကဘျီဝဲအဂီၢ် လံာ်တူၢ်လီၤ အိတ်ဆူၣ်အိတ်ချုနှု တုန့ၣ် ဝဲလီၤ။ တၢ်မ့ၢ်ခိၣ် သ့ၣ်ခိၣ်ဘၣ်တနီၤနီၤနှု ပှာမၤတၢ်မၤဖိသ့ၣ်သ့ၣ်တဖၣ်မၤတၢ်မၤ ဘၣ်အိတ်လီၤဆိတၢ်ဂၤ အဖိခိၣ်မၤ နှုဝဲဒီး တဟ့ၣ်ဝဲစုလါဘၣ်၊ ကဟ့ၣ်ဒုအိတ်ဘျးဘၣ်(မ့တမ့ၢ်) ကဟ့ၣ်ထီၣ်လၢရှ့ၣ်ချု နှု တအဲၣ်ဝဲဘၣ်

လိမ္မာ၊ ပွားကိတ်ချာဖိဟဲနံင်လိမ္မာ မဟတ်မာသုတ်တဖုင်အံင် လာအဝဲဂိင်ဖဲယိကိတ်ပူ မဟတ်မာဒီးအိင် အဂိင် လံင် မုတအိင်ဘုင် ဘုင်တၢ်မာနာဒံးန့အယိ လာအဝဲသုင်အကျိင်အကျိင် အသးဆဲးဝဲ ဒိင်မးလိမ္မာ။

န့တကနမုဘုင်တၢ်မာနာ တဘုင်အကျိင်အကျိင် နကသုင်ညါဒံးလံင်-



တၢ်ကဲထီင်သးအါတကုင်န့ ပွမဟတ်မာဖိသုတ်တဖုင် ဘုင်တၢ် မာဆိင်တၢ် မာဆူင် (မုတမုင်) ဘုင်တၢ်မာအိင်ဒံးသီးကုင် ဘုင်တၢ်ဆိင်တံင်မာနာတဘုင်အကျိင်ဘုင်။

အဒိ-နသုင်ဒိင်န့ ကဘုင်ဟုင်န့စုလါ (မုတမုင်) လာရှုင်ချာနကဟးထီင် တဟုင်ဟးထီင်န့ ဘုင်။ ကဖိင်ပံးန့ ကလံင်အိင်န့ (ကတဲပံင်ပုးန့ ကမာဒၢင်န့ စုတုလိမ္မာစိင်တုလိမ္မာ နိင်ကစၢ်လိမ္မာ တရီတပါန့)သုင်တဖုင်။ သုင်ဒိင်တကန့ လာနဂိင်ဘုင်ဆဲးမုင်ဝဲ လံင်လံင်သုင်တဖုင် (မုတပုင်တင်၊ လံင်ခိတဲင်ကိတ်၊ မဟတ်မာအဂိင်လံင်) သုင်တဖုင်န့ ရံင်ပံင်ဝဲတသုဘုင်လိမ္မာ။ လံင်လံင်သုင်တဖုင်အံင် မုင်ဝဲနနိင်ကစၢ် တကဂိင်ဘုင်ဆဲးဒီး မုင်ဝဲတၢ်လာအရဒိင်လိမ္မာ။



ဒံးန့အသီးန့တက မုင်ဘုင်တၢ်မာနာမာအာ တမံမံနမုင်ဘုင် တူင်ဘုင် ကိာဒံးန့ လာယိမဒိင်သုင်တဖုင်အိင် နလဲတိတ်ပျါထီင် တၢ်မုးတၢ်ရံင်သုလိမ္မာ။အဝဲသုင်ခိ လာနဂိင်ဘုင်မာခဲးမာစၢဝဲ မုဒါအိင်လိမ္မာ။ လာဂုက ကရၢကရီမုင်ဝဲ(ပွလာဟုင်န့ လံင်အိးဖိတဖုင်အံင် ကရၢကရီ သုင်တဖုင်)န့ကု မာစၢန့ ကသုအိင်ဝဲစုင်ကိးလိမ္မာ။



နမုင်ဘုင်ဖိင် (လာနအိင်ဘံးစၢ (မုတမုင်) အိင်ကိတ်ကျိင်တံင် ပူဒီးမဟတ်မာ လံင်မုတအိင်)ဘုင်န့ကု လာနမဟတ် တၢ်မာ အဂိင်လါလဲသုင်တဖုင်န့ ကဘုင်န့ဘုင်ဝဲအိင်လိမ္မာ။ နမုင်ဘုင်န့ ကမာမုအိင်တၢ်ဒံးသီး ကကုန့ကုကုဝဲ ဖဲလံင်အိးဖိအလိင်ဝဲ ကရၢကရီ သုင်တဖုင်အိင်(လာနကျၢချိန့ခါ) ဆဲးကျၢသုလိမ္မာ။

ပွမဟတ်မာ ရှုင်ပွသုင်တဖုင်အဂိင် ကတုလံင်မဟတ်မာ တိတ်ထီင် စရံဒီး ကမဟတ်မာအဂိင် ဒံးသီးကန့တၢ်မာစၢ ၁၅၀၆ ကိးဆဲး ကျၢသုလိမ္မာ။ (ကျဲကတိတ်ကလံင်ဒါတဲသုလိမ္မာ ။ တဲတၢ်လာယိကျိင်)

အဒိန့တက နမုင်ဘုင်တိ တၢ်ကိခဲအာသီတခါခါ ပွဲမဲင်တိန့ ၁၃၀၀ ကိးဆဲး ကျၢသုလိမ္မာ။ ကျဲကတိတ်ကလံင်ဒါန့ကု ကိးဆဲးကျၢသုလိမ္မာ။ တဲတၢ်ကတိတ်ယိကျိင်။ နလံင်အိင် (မုတမုင်) တအိင်ဘုင်န့ကု တဘုင်ကိတ် ကတိတ်ဘုင် နမုတၢ်မာစၢသုလိမ္မာ။

ဖဲကီၢ်ကွၢ်တဲာ်ပူၤအိၣ် ပှၤမၤစၢၤဆိးထွဲသ့ၣ်တဖၣ်

ပှၤမၤတၢ်မၤဖိကရၢကရိဒီး ပဒိၣ်ပပှၢ်တဖၣ်ဘၣ် ကရၢကရိသ့ၣ် တဖၣ် (NGOs)

န့ၤတကန့ၤလိာ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤ တပှၢ်တၢ်လံနကလဲၤယု တၢ်မၤစၢၤလၢ ပဒိၣ်ပပှၢ်အိၣ် နမ့ၢ်ပျံၤဖးတၢ် ဖဲတၢ်ဖိလၢ အမံၤအိၣ်လၢကရၢ ကရိသ့ၣ်တဖၣ်အိၣ် လၢကဘၣ်ဖိၣ် (မ့တဖၣ်) ကဖိၣ်က့ၤရၢန့ၤ တဘၣ်ပျံၤဘၣ်ဖးဘၣ် ဒံးသိးကန့ၢ် တၢ်မၤစၢၤ ဆိးကျဲန့ၤလဲၤယုတၢ်ကွၢ်သ့ၣ်လီၤ။

ကရၢကရိအမံၤ	ကလံၤဒၢနီၣ်ကီၢ်	ကဘၣ်တဲာ်ကတိၤ	အိၣ်လီၢ်က့ၤ
မက်(၆)မောၣ်ဒေရုၤ (MAP)	053 811 202 053 271 551	ပယိၤ ယိၤ ယိၤကွၢ်တဲာ် အဲကလံာ်	ကီၢ်ကွၢ်တဲာ်ကလံာ်စိး
အလုၣ်သမားရပိုင်ခွၢ် တိုၢ်တက်ရး ကွန်ရက် (LPN)	034 434 267	ပယိၤ ယိၤ	စမုးစါခါ ကီၢ်ဆုၣ်
ကလေးသူငယ်ဖွံ့ဖြိုးတိုၢ်တက်ရးမေၤင်ဒေ ရှုၤ (FCD)	02 435 5281	ပယိၤ လၢအိၣ် ယိၤကွၢ်တဲာ်	ဘီကီးတို
မြန်မာနိုင်ငံ ဒီမိုကရေစီရရှိရေး ထိုင်းလူဝင် ရှာဖွေကော်မတီ (TACDB)	02 216 4463	ပယိၤ ယိၤကွၢ်တဲာ် အဲကလံာ်	ဘီကီးတို
လူ့အခွင့်အရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုၢ်တက်ရး မေၤင် ဒေရှုၤ (HRDF)	053 223 077 081 595 7578	ပယိၤတလၢပယိၤ ယိၤ ကွၢ်တဲာ် အဲကလံာ်	ကီၢ်ကွၢ်တဲာ်ကလံာ်စိး
အိမ်တွင်းလက်မှုလုပ်ငန်းကွန်ယက်	02 513 9242	ယိၤကွၢ်တဲာ်အဲကလံာ်	ဘီကီးတို
အမျိုးသမီးများအတွက် မေၤင်ဒေရှုၤ	02 433 5149	ယိၤကွၢ်တဲာ်အဲကလံာ်	ဘီကီးတို
ကရင်အိမ်မော်အလုပ်သမားများသမဂ္ဂ (KDWU)	081 348 3479	ပိၢ် (ပိၢ်)၊ ယိၤကွၢ်တဲာ် ပကညီ	ဖဲနတုၤအိၣ်တၢ်လိာ် ကိးစိအိၣ်တကိးသူလီၤ
မြန်မာအလုပ်သမားသမဂ္ဂများအဖွဲ့ချုပ် (FTUB)	081 642 2296	ပယိၤ ပကညီ၊ တလၢပ ယိၤကွၢ်တဲာ်	ဖဲနတုၤအိၣ်တၢ်လိာ် ကိးစိအိၣ်တကိးသူလီၤ
ထိုင်းနိုင်ငံ အလုပ်သမား အဖွဲ့ချုပ် (LCT)	02 758 3300	ယိၤကွၢ်တဲာ်	ဘီကီးတို
ထိုင်းအလုပ်သမားသမဂ္ဂ အဖွဲ့ချုပ် (TTUC)	02 384 0438	ယိၤကွၢ်တဲာ်	ဘီကီးတို
ပုဂ္ဂလိကစက်မှုလုပ်ငန်းအလုပ်သမားအိ အမျိုး သား အဖွဲ့ချုပ် (NCPE)	02 932 9870	ယိၤကွၢ်တဲာ်	ဘီကီးတို
ပြည်သူ့ပိုင်လုပ်ငန်းမှ အလုပ်သမားများအိ သမဂ္ဂများအဖွဲ့ချုပ် (SERC)	02 537 8973	ယိၤကွၢ်တဲာ်	ဘီကီးတို
ထိုင်းအလုပ်သမား သွေးစည်းညီညွတ်ရေး ကော်မတီ (TLSC)	02 251 3173	ယိၤကွၢ်တဲာ်	ဘီကီးတို

ပဒိဋ်ပပှ်ကရၢကရိသ့ၣ်တဖၣ်

အဒိနၢတကၤ မ့ဘၣ်တိတၢ်အၢတၢ်သီ ခံးသီးကန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤ လၢတၢ်ဖိလၢ် ပဒိဋ်ပပှ်ကရၢကရိအိၣ် နဘၣ်ယုတၢ်မၤစၢၤလီၤ။

ကရၢကရိအမံၤ	ကလံၤဒၢနီၣ်ဂံၢ်	ကဘၣ်တဲဝဲတၢ်ကတိၤ
ခံးသီးကန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤ အခါခါအံၤလီၤ	1300	ယီၤကျိၣ်
သူးကၤသး (ရဲ)	191	ယီၤကျိၣ်
ပှၤဟဲဟးလိာ်ကွဲသ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်(ရဲ)	1155	ယီၤအဲကလံာ်ကျိၣ်
မၤတၢ်မၤဂီၢ်လံာ်လံာ်ဟါဂီၤ ကတုကဒါအသီခံးသီးကန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤ	1506	ယီၤကျိၣ်
လၢအိၣ်ဒံးမိၤကရဲးတုးကီၢ် ကောၣ်စစိဝန်ရံး-ဘီကီး	02 539 6667-8 ကျိၣ်ဖးခံး(လိၤဒဲးခွဲ) 109	လၢအိၣ်ယီၤ အဲကလံာ်ကျိၣ်
ကၤဘီဒံးယါကီၢ် ကောၣ်စစိဝန်ရံး-ဘီကီး	02 957 5851-2 (တနင်းလၢ-သောကြာ) 02 957 5886 (ဘၣ်ဆဲပှၤမၤတၢ်မၤသ့ၣ်တဖၣ် တၢ်ဖဲးတၢ်မၤ အဂ့ၢ်အကျိၣ်) 081 826 8551 (တမ့ၢ်ထီၣ်ရူခါဘၣ်ဒီး မ့ၢ်ဝဲအရူဒိၣ် ခါ နလိာ်ဘၣ်)	ဓမၤယီၤ အဲကလံာ်



တဲစိတၢ်ဒီးကလံၤဒၢလၢရံၣ်။ နမ့အိၣ်ဖဲ ယီၤကီၢ်ပှၤ လၢကီၣ်ဂုၤကန့ၣ်အိၣ်န့ၤ နမ့ဘၣ်သးတဲစိတၢ်ထံကီၢ် တကီၢ်ဒီးတကီၢ်နီၣ်ဂံၢ်တၢ်သ့ၣ်နီၣ် (ကီၢ်ကျိၣ်တံၣ်-၀၀၁) နဘၣ်ဆိၣ်လီၤလၢညါလီၤ။ မ့ၢ်ဝဲနထံကီၢ် နီၣ်ဂံၢ်တၢ်သ့ၣ်နီၣ် (ကၤဘီဒံးယါကီၢ်-၅၅၅) (လၢအိၣ်ကီၢ်-၅၅၆) (ပယီၤကီၢ်-၉၅)ဆိၣ်လီၤမ့ၢ်ဝဲ နအိၣ်ကီၢ်ဆၣ် ဟီၣ်ကလံၤနီၣ်ဂံၢ် ကလံၤဒၢနီၣ်ဂံၢ်ဘၣ်ဆိၣ်လီၤဝဲလီၤ။

ဒီဇီမိုဒီး တံၢ်သကိးသ့ၣ် ကလံၤဒါနီၣ်ဂံၣ်သ့ၣ်တဖၣ်-

၁။

၂။

၃။

၄။

၅။

၆။

၇။

တၢ်မၤနီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်-

ပှလၢဟ့ၣ်နုၤ လံာ်အိးဖိကရၢကရိ သ့ၣ်တဖၣ်အံၤန့ၢ်က့ၢ်ဟ့ၣ်
န့ၢ်တၢ်က့ၣ်တၢ်မၤစၢၤသ့ဝဲစ့ၢ်ကိးလီၤ။

ထုထီၣ်လံာ်အိးအခါအံၤ ထံကိာ်ဘၣ်ဆဲး ပှမၤ တၢ်မၤဖိ ခိၣ်ကျၢၢ်သ့ၣ်တဖၣ် ဘၣ်လဲၤ
တၢ်ဒီးဘၣ် အကျိၤအကျဲ-ဘၣ်မၤတၢ်မၤဒီး ဘၣ်အကျိၤ အကျဲမ့ၢ်ဝဲအတၢ်ဟးဂဲၤ
တက့ၣ် တကျိၤဒီး အၤရှ့ၣ်ပစံၣ်ဖ့ၣ်တၢ်လီၢ်ဟီၣ်ကဝီၤ ဒီးသိးကကဲထီၣ်တၢ်ဖံး
တၢ်မၤလၢအဂ့ၤတမံၤတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ လၢအဆိတခါလီၤ။

ဖဲကီၢ်ကိၣ်တဲၣ်ပူၤအံၤ နအံၤ ပှၤမၤတၢ်မၤရှံၣ်ပူၤတၢ်ကၤ။
ဖိသုၣ်ခါ (မုတမ့ၢ်) သးပှၢ်ခါ။ ယါကိၣ်တဲၣ်ဖိခါ (မုတမ့ၢ်) ပှၤကီၢ်ချၢဖိခါ။ ပိာ်မ့ၣ်ခါ
(မုတမ့ၢ်)ပိာ်ခွါခါ။

လၢနဂီၢ်မ့ၣ်ဒီး- တၢ်န့ၢ်သါသ့ၣ်တဖၣ်အိၣ်ဝဲလီၤ။

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ နမ့ၢ်သ့ၣ်ညါန့ၢ်ဟံၣ်န့ၢ် ပှၤမၤလီၤန့ၢ် တၢ်ဖံးတၢ်မၤကျါ ပှၤမၤအိၣ်
ဆူၣ်န့ၢ်သ့ၣ်တဖၣ်ဒီးတၢ် အိၣ်တဲာ်အိၣ်တၢ်မိၣ်န့ၢ် နကပဒုၣ်ဝဲအဂီၢ် ဟ့ၣ်န့ၢ်တၢ် မၤစၢၤသ့လီၤ။

လံာ်အိးဖိတဘျုးအံၤ လၢနဂီၢ် ဖဲနအိၣ်ကီၢ်ကိၣ်တဲၣ်ပူၤ နကဘၣ်မၤတၢ်မၤဒဲးလဲၣ်
ကဘၣ်လဲၤက့ၤဝဲ ဒဲးသိးကပူၤဖျဲး တၢ်အၢၤသီဒဲးလဲၣ်။ လၢတဘျုးအကျဲဘၣ် မၤအိၣ်ဆူၣ်တၢ်
ပှၤမၤခဲးတၢ်လၢသ့ၣ်ခိၣ်လီၤဒီး သ့ၣ်ခိၣ်တဖၣ်န့ၢ် ကဘၣ်ပလဲာ်ဒဲးလဲၣ်။ နမ့ၢ်ဘၣ်သးတၢ်မၤစၢၤ
ကဘၣ်လဲၤတၢ်လီၤ ဖဲလဲၣ်န့ၢ် ဟ့ၣ်န့ၢ်တၢ်ကူၣ်လီၤ။

ပျံၤတၢ်တဂ့ၢ်- အိၣ်ဒီးသတံးလီၤ။

ဖဲအခါအံၤ နၢတက နမ့ၢ်ဘၣ်တၢ်ဆိၣ်တၢ်မၤန့ၢ်က့ - အခါတဖျဲးဒဲးဘၣ်။



မၤတၢ်မၤလၢဘၣ်အကျိၤ- အိၣ်လၢပူၤဒီးတၢ်အၢၤတၢ်သီ။

လံာ်န့ၣ်က့ၤအံၤ ပှၤမၤတၢ်မၤရှံၣ်ပူၤဒီး ပှၤယဲာ်န့ၣ်လီၤမၤတၢ်မၤ သ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်
လၢတၢ်ဖိလၢာ်ပှၤကရၢကရီၤသ့ၣ်တဖၣ်အံၤ နီၤမိလီဝဲလီၤ။

Copyright © International Labour Organization 2009