

# ပျံ့နှံ့မှုအန္တရာယ်တစ်ခု, ပျံ့နှံ့မှုအန္တရာယ်အလုပ် ဒီးနတ်အိပ်ဆူအိပ်ချ။

Karen S'gaw | ကညီကျိပ်



## တင်လာပျံ့နှံ့မှုအန္တရာယ်တစ်ခုဒီးနတ်အိပ်ဆူအိပ်ချ။

- လာအီးစတြီလယါအပူ၊ ဖဲတင်လီတင်ကျဲလာအိပ်ဒီးတပိုင်၊ သွပ်ဒီးနီအိအါဂီဂီလီလာအပူတဖန်န့ပ်ပျံ့နှံ့မှုအန္တရာယ်အကလုာ်လာအလီဆီလီအသးခံမဲကဲထီပဲအသးသ့လီ။
- 1. မျှော်အန္တရာယ်တင်လာအကဲထီပဲအသးဒီးပျံ့နှံ့မဲသံမ့ပျံ့နှံ့မှုအန္တရာယ်၊ ပျံ့နှံ့မဲတင်ဖဲကွဲထွဲန့ ဆါတင်အိပ်ကသုာ်အလီအကျဲတဖန်၊ သွပ်ပျံ့နှံ့မဲတင်ဖဲတဖန်၊ မ့တမ့ ပျံ့နှံ့မဲတင်ဖဲတဖန်ဖိဂါအီန့ဂဲဂဲန့တင်ကီးအီလာမ့ပျံ့နှံ့မှုအန္တရာယ်တင်လာတင်ရဲကျဲမဲအီမ့တမ့တင်ဒွဲပျံ့နှံ့မှုအန္တရာယ်တင်လာတင်ရဲကျဲမဲအီန့လီ။ ပျံ့နှံ့မှုအန္တရာယ်တင်ဖန်အိအါဒုာ်တင်ကွဲတင်လာအီလာတင်ကပါဆျာမ့တမ့သးကွဲနီနီမဲမဲနီ၊ တပိုင်မ့တမ့သွပ်ဒုာ်ဒုဒီးသွပ်လုာ်ဝဲလုာ်ကဲလီ၊ လီဆူတဖန်န့လီ။ မျှော်အန္တရာယ်တင်လာတင်ရဲကျဲမဲအီန့ညီန့ကဲထီပဲအသးစးထီပဲအိးကူးတုအီးကထီဘာ်ဒီးမဲရှးတုမ့န့လီ။ တဘျီတခိပ်တင်သွပ်တဖန်အဲထုးထီပဲမ့အလုာ်အါအါကလဲလီ။
- 2. မျှော်အန္တရာယ်တင်လာတင်ရဲကျဲမဲအီမ့တမ့တင်ဖိဂါအီတန့တဖန်န့တင်ကီးအီလာပျံ့နှံ့မှုအန္တရာယ်န့လီ။ မျှော်အန္တရာယ်တင်သွပ်တဖန်အဲဒီထီပဲမ့တမ့ကဲတင်လီပျံ့လီဖုးသ့လီ။ အသးအသးချ့သဒီးလီဆီဒုာ်တင်ဖဲတင်ကီးဒီးကလဲအကုာ်အနဲတဖန်န့သ့လီ။ ပျံ့နှံ့မှုအန္တရာယ်တင်ဖန်ညီန့ကဲထီပဲအသးဖဲယန့အါရဲမ့တမ့ ဖျဲတြုု အါရဲလီ၊ သနဲကွဲကဲထီပဲအသးစး ထီပဲစးပထုဘာ်တုအ့ဖြဲသ့စ့ကီး လီ။ ပျံ့နှံ့မှုအန္တရာယ်န့ကဲထီပဲအသးလာတင်ဆါကတီယံယံဒီး ထုးထီပဲမ့အလုာ်အါအါကလဲလီ။
- ဖဲပျံ့နှံ့မှုအန္တရာယ်တင်လာမ့ကဲထီပဲအသးဘူးဒီးနဟံန့၊ တင်အဲကဲတင်လီပျံ့လီဘာ်ယံသ့လီ။

## မ့ပျံ့နှံ့မှုအန္တရာယ်တင်ဖန်မဲဘာ်ဒီးဘာ်ထံးန့မ့တမ့မဲဆူးမဲဆါန့သ့လာကျဲဒဲလဲ

- ဖဲန့မ့အိပ်ဘူးဘူးဒီးမ့ပျံ့နှံ့မှုအန္တရာယ်န့ပျံ့နှံ့မှုအလုာ်အိပ်လဲးန့သ့လီ။ ဖဲန့နီကစဲမ့အိပ်ယံဒီးမ့ပျံ့နှံ့မှုအလုာ်အိပ်လဲးန့န့၊ နမိပျံ့နှံ့မှုအိပ်ခီဖျိတင်ကီးအဆူာ်လာအဟးထီပဲလာမ့ပျံ့နှံ့မှုအန္တရာယ်အယံန့သ့စ့ကီးလီ။
- ဖဲပျံ့နှံ့မှုအန္တရာယ်တင်လာကဲထီပဲအကတီ၊ နမိပျံ့နှံ့မှုအိပ်ခီဒီဒီလာတင်ဂုာ်သါမဲအဂီာ်သ့လီ။
  1. ပျံ့နှံ့မှုအန္တရာယ်တင်ဖန်ညီန့ကဲထီပဲအသးဖဲတင်ကီးဒီအနဲတဖန်န့လီ။
  2. တင်ကီးကဟးထီပဲလာမ့ပျံ့နှံ့မှုအကျဲအါအါကလဲလီ။
  3. လာတင်ကဒီသဒါန့လာမ့ပျံ့နှံ့မှုအန္တရာယ်အဂီာ်၊ နကဘာ်ကူကတင်ကူတင်သီးလာအကျဲာ်ဘာ်နီခဲလဲးန့လီ၊ သနဲကွဲတင်အဲကဲဒီဒီလာနကအိပ်ဘာ်ခုာ်ခုာ်အဂီာ်လီ။

# ပျံ့နှံ့မှုအန္တရာယ်တစ်ခု, ပျံ့နှံ့မှုအန္တရာယ်အလုပ် ဒီးနတ်အိပ်ဆူအိပ်ချ

- ဖဲနုနီဒီမုက်ကိတ်လၢအခါ, နဆူးဆါထီၣ်သ့လီၤ. တၢ်အံၤတၢ်ကိးအမံၤဒ်တၢ်လီၤဘျးလီၤတၢ်လၢတၢ်ကိးသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲတၢ်ကိးအံၤမုက်အိပ်ဒီးန့ၣ်လၢတၢ်ဆၢကတီၢ်ယံၣ်ယံၣ်ဒီးနုမိာ်ပျံ့နှံ့တၢ်ခဏ်လီၤဘၣ်န့ၣ်, နမၤန့ၣ်ဘၣ်ကလံၤဖျးလၢတၢ်ကိး အယံၣ်န့ၣ်သ့လီၤ. ကလံၤဖျးလၢတၢ်ကိးအယံၣ်အပနီၣ်တဖၣ်မုက်ဝဲခိၣ်သ့ၣ်ယံၣ်ဆါ, လီၤဘျးလီၤတီၤ, ဖဲဘၣ်ကိးသ့ၣ်ဒီးယုထီၣ်ဒီးတၢ်သ့သးလၢထံဒိၣ်ဒိၣ်ကလံၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤမုက်သံၣ်ကသီအဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်ဂ့ၢ်တခါလီၤ.
- ဖဲမုက်အိပ်ဘျးဒီးပျံ့နှံ့မှုအန္တရာယ်တခါအခါ, ကလံၤတဖၣ်ကအိပ်ဒီးမုက်အူအလုၣ်လၢအပူၤအါအါန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤမၤကီၢ်ခဲထီၣ်တၢ်ကသါထီၣ်ကသါလီၤဒီးဘၣ်သ့ၣ်န့ၣ်နုကဒီးန့ၣ်ဘၣ်ခိၣ်သ့ၣ်ယံၣ်ဆါတခါန့ၣ်လီၤ. နမၤချံတဖၣ်ကဆါထီၣ်ဒီးကကီၢ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်ကထီၣ်ဖျိကွံာ်မုက်အူအလုၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤအခီပညီမုက်ဝဲအတပူၤဖျးဝဲဒၣ်လၢတၢ်ကနီၣ်သံလ့ၣ်ဖဲကလံၤအကျါမုက်အူအလုၣ်အိပ်အါအကတီၢ်န့ၣ်ဘၣ်.
- နဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးဖဲတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်တဖၣ်ဒီးသ့ၣ်ထူၣ်လၢအအိပ်ဝးတရံးန့ၣ်တဖၣ်မုက်လီၤယံၣ်ဖဲအူအိပ်အခါန့ၣ်သ့လီၤ.
- ဖဲမုက်အူအိပ်တၢ်မုက်လဲၤပူၤကွံာ်န့ၣ်အခါဒ်လံာ်နဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးဆူညါသ့ဝဲဒၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်လီၤ. သ့ၣ်ထူၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်တဖၣ်လၢအူအိပ်န့ၣ်လီၤပျံ့နှံ့လီၤယံၣ်သ့လီၤ. ထံတၢ်ဒီးဖဲဒိတဖၣ်ဟးကွံာ်ဟးဂီၢ်ဒီးဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တပူၤဖျးဝဲဒၣ်လၢတၢ်ကအိပ်ထံလၢအအိပ်ယဲလၢအဝဲသ့ၣ်အပူၤန့ၣ်ဘၣ်. လီၤမုက်အူအကျါတဖၣ်မုက်မုက်သ့ၣ်ထူၣ်လၢကျါကပၤတဖၣ်ဘၣ်သ့ၣ်ကလံၤယံၣ်ဒီးကျဲတဖၣ်ကဘျီယာ်အသးန့ၣ်လီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်မုက်ဒီးဖဲဆါတဖၣ်ကအိပ်ဒီးဝဲဒၣ်လၢကလံၤကျါအါအါဂီၢ်ဂီၢ်, ဒီးတၢ်အံၤလၢတၢ်ကကသါအါဂီၢ်ကဲတၢ်ကီၢ်တခါလီၤ.

## မုက်ပျံ့နှံ့မှုအန္တရာယ်အလုပ်မၤဆူးမၤဆါန့ၣ်သ့လၢကျဲဒ်လံာ်

- မုက်အလုၣ်လၢကလံၤကျါမၤဆူးမၤဆါန့ၣ်သ့, ဖဲမုက်အိပ်ဆိးယံၣ်ဒီးမုက်အူအိပ်တၢ်အလီၢ်အခါဒ်လံာ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နုကကူးမုက်မုက်မၤန့ၣ်တၢ်ခိၣ်သ့ၣ်ယံၣ်ဆါမုက်မုက်ချံဆါတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ညီန့ၣ်န့ၣ်, တၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤကဲထီၣ်အသးယံၣ်ထဲဒၣ်ဖဲကလံၤအကျါအိပ်ဒီးမုက်အူအလုၣ်တဖၣ်အခါန့ၣ်လီၤ, ဒီးတၢ်အလုၣ်တဖၣ်မုက်မုက်လံာ်တဘျီန့ၣ်တၢ်ကမုက်ထီၣ်က့ၤလီၤ.
- နကလိၣ်ပလီၢ်ပဒီနသးဆူညါလၢတၢ်ကအိပ်ယံၣ်ဒီးမုက်အူအလုၣ်ဖဲမုက်အိပ်ဒီးတၢ်သါဘံး, သ့ၣ်ဆါဆံၣ်ဆါမုက်မုက်သးတၢ်ဆါတဖၣ်အခါန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤမုက်လၢမုက်အူအလုၣ်န့ၣ်မၤန့ၣ်ထီၣ်နတၢ်အိပ်သးသ့အယံၣ်လီၤ, အဒိန့ၣ်, နတၢ်သါဘံးအတၢ်မၤဘၣ်ဒိဘၣ်တခါကကဲထီၣ်န့ၣ်လီၤ. နကြးကျဲးစးအိပ်ယံၣ်ဒီးမုက်အူအလုၣ်တဖၣ်သ့ဝဲအသ့အခါကတၢ်ဖဲန့ၣ်ဒါမုက်မုက်ပျံ့နှံ့လၢအသးပျံ့နှံ့ဒိမုက်မုက်စါဒိမုက်မုက်တဂၤအခါန့ၣ်လီၤ.

## ပျံ့နှံ့မှုအန္တရာယ်တဖၣ်ဒီးနု နီၣ်သးအတၢ်အိပ်ဆူအိပ်ချ

- တၢ်အိပ်လၢပျံ့နှံ့မှုအန္တရာယ်တခါအပူၤမုက်မုက်ဘျးဒီးပျံ့နှံ့မှုအန္တရာယ်န့ၣ်ကသးအတၢ်ဆိၣ်သန့ဒိၣ်ဒိၣ်လၢပူၤအါတက့ၢ်အဂီၢ်လီၤ. ပျံ့နှံ့မှုအန္တရာယ်တၢ်န့ၣ်တၢ်တဖၣ်တဲဆိၣ်ဟံးအီၤတသ့ဘၣ်အယံၣ်နုကတူၢ်ဘၣ်လၢနတပူၤတဖျးမုက်လၢနတသ့ၣ်ညါတၢ်မၤန့ၣ်ကကဲထီၣ်အသးဆူညါလဲၣ်အယံၣ်လီၤ. ဖဲမုက်သ့ၣ်ညါမုက်နကလိၣ်မၤတၢ်မၤန့ၣ်လဲၣ်ဖဲပျံ့နှံ့မှုအန္တရာယ်တခါမုက်ကဲထီၣ်န့ၣ်, နကအိပ်ကတီၢ်ကတီၢ်နသးဒီးဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နတတူၢ်ဘၣ်လၢတၢ်ဆိၣ်သန့ဒီးနသးမုက်မုက်ဘၣ်ယိၣ်တၢ်ထဲန့ၣ်ညါဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ဖဲပျံ့နှံ့မှုအန္တရာယ်မုက်ကဲထီၣ်ဝဲဒၣ်ဝဲဒၣ်အလီၢ်ခဲဒၣ်လံာ်, နတၢ်သ့ၣ်နီၣ်တဖၣ်ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကဒုး တူၢ်ဘၣ်န့ၣ်ဒ်သိး နသ့ၣ်ကီၢ်သးဂီၢ်, ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘီမုက်တမုက်သ့ၣ်အုးသးအုးသ့လီၤ. အဒိန့ၣ်, ဖဲတၢ်ကီၢ်ဒိၣ်အနံၤတနံၤလၢကလံၤအူတၢ်ဆူၣ်ဆူၣ်န့ၣ်, ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နကဘၣ်ယိၣ် လၢမုက်အူကအိပ်တၢ်အသီတဘျီဒီးတူၢ်ဘၣ်တၢ်သ့ၣ်တဂၢ်သးတဂၢ်မုက်မုက်တၢ်ပျံၤတၢ်ဖျးန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဒိအံၤန့ၣ်ညီန့ၣ်ကဲထီၣ်အသးလီၤ. တၢ်ကဘျီက့ၤလၢပျံ့နှံ့မှုအန္တရာယ်တခါအဂီၢ်ယံၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်သ့လီၤဒီးပူၤကိးဂၤဒဲးကလဲၤခီဖျိဘၣ်တၢ်အံၤလၢအလီၢ်ဆီလီၢ်အသးန့ၣ်လီၤ.
- တၢ်ဂ့ၢ်နီၣ်နီၣ်အကဘျး“ဖဲပျံ့နှံ့မှုအန္တရာယ်တခါမုက်ကဲထီၣ်န့ၣ်တၢ်လၢယမၤအီၤသ့မုက်မုက်လဲၣ်”န့ၣ်ကဟ့ၣ်အါထီၣ်န့ၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျါဘၣ်ယးမုက်

တၢ်ကအိပ်ကတီၢ်ကတီၢ်ဟံးနသးလၢပျံ့နှံ့မှုအန္တရာယ်တခါအဂီၢ်ဒ်လံာ်ဒီးဖဲမုက်မုက်လၢပျံ့နှံ့မှုအန္တရာယ်အပူၤမုက်မုက်ဘျးဒီးပျံ့နှံ့မှုအန္တရာယ်တခါအခါန့ၣ်ဘၣ်မၤတၢ်မၤန့ၣ်လဲၣ်အဂ့ၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. အကတဲဘၣ်စ့ၢ်ကိးနုဒီးတၢ်လီၢ်လၢနကလဲၤမၤန့ၣ်တၢ်မၤစါဖဲပျံ့နှံ့မှုအန္တရာယ်တခါမၤဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးန့ၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.

