

ပွဲမထိက်ပင့်ကောန်ငှာတံ သွောံထတ်ယုက်မိပ်ခြိပ်
လိက်ညွှတ် သွက်မိမကောံညးမလွီပရာရံငံကောန်ငှာတံ

International Organization for Migration
ကောံ တင်ဒင်ကာပညာစိုတ် မတ္တနီင်ရာ



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

IOM
UN MIGRATION



သွက်ဘဝကောန်ငှာတံမွဲး ပိုယ် မိမတံ၊ ညးမလွီပရာကောန်ငှာတံၣ် နှိၣ်ဒွံၣ် ကဏ္ဍဇ္ဇောဒိုတ်မဒ်ရ။

ဗွဲတွေၣ် ပွဲၣ်ကီု အကဵုအရာဒဒိုက် ဘဲကပ်ကိုင်ဗေတ်-၁၉၊ ဘဲပဋိပက္ခလွဟ်ပန်ပှော် ကော် ဘဲ သဘာဝ တံမဒ်ရ။ တုၣ်ညံၣ်မ္ၚိတ်ဇ္ဇောတံကီုရ ကောန်ငှာတံလေဝ် ပွဲဘဝဇေတ် ဆိုညာတ် ဒဒိုက်စိုတ်တော် ဒုၣ်စသိုၣ် စိုတ်ဂြေပ်ဂြတ် မာန်မဒ်ရ။ ဟိုတ်ၣ်ရ လွှာကောန်ငှာတံၣ် အေၣ်ဒုၣ်တုၣ် ဂိုၣ်ကီုစိုတ်၊ စွံကီုဂရ၊ စွံအရီုဗွဲမချိုတ်ပိုတ်၊ စွံစိုတ်မေတ္တာဆာန် တု သွးထံက်ပၣ်ကီု ကောန်ငှာတံၣ် ကာဇ္ဇောဒွံၣ်မဒ်ရ။



အခါဆီၣ်ဂဗကီု အကဵုအရာ ကြေပ်ဂြတ်တော် ကောန်ငှာတံ နှိကုၣ်အတိုင်ဗွဲသွပ်ဏံ မာန်မဒ်ရ။

- တိက်ဝါတ်
- စွံအရီုဂါတ်
- ဗက်လိက်ဘာ ဟံမာန်
- ကျီုဂိ၊ ဗုင်ဂိ မွဲခဏမွဲခဏ
- စိုတ်ဂေံ၊ စိုတ်ထေလေဝဲ
- ညးမွဲခပ်ဖါတိတ်ဒွံၣ်တုၣ် ဟံမိက်မံၣ်ကီုညွအံရဲ
- ကောန်ငှာ သုဗိုညံၣ်ဇေတ်နူအာယုက်ဇေံ
- ဖေက် ဗွဲမလောန်ကဵု၊ နှိခဝိင် ဗွဲမလောန်ကဵု
- ဗဒေမ်ဗဒဒွံၣ်မိမ၊ ညးမလွီပရာရံၣ်စံၣ်တအံကျိဟ်အခိၣ်
- လရီုအံမွဲခဏမွဲခဏ
- ကွံတိတ်ပွဲဒွံၣ်ညိုက် မွဲခဏမွဲခဏ

ကောန်ငှာတံဆိုင်ဂဗ အကောအရာစိုတ်ဂြတ်ဂြက်တော် ပိုယ်ဗ္ဗာတုံ ကျီဗြဟတ်ထံက်ပင့်ကုဗေတံ မာန်ဒိုင်ရ။ အယောကောန်ငှာတံ ဆိုင်ဂဗအခက်အခဲနဲ နဲကဲပိုယ်ကောန်ကုမာန် လှိုလှိုတံဂ် လဗ္ဗကီဏောင့်ဏး

ပိုယ်စွဲစိုတ်ညိုင်ငုံတုံ ညိုင်သောံသက်သာ ကောန်ဗဒ်အာမာန်မဒ်ရ။

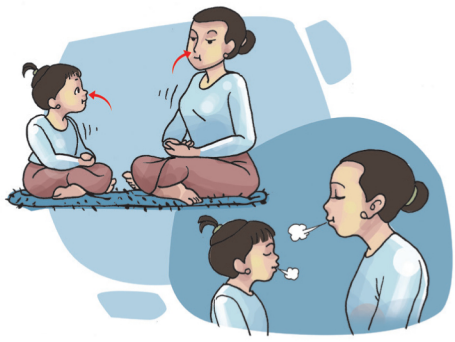
နကီမိမတံ၊ ညးမလ္လီပရာကောန်ငှာတံဂ် ယဝ်ဆိုင်ဂဗ အကောအရာစိုတ်ဂြတ်ဂြက်တော် ဒ်ခေဝ်ဒ်ဒေါသ (ဟွံ) လကိုတ်တိုမာန်မဒ်ရ။ ဆဂး ယဝ်ပိုယ်စိုတ်ညိုင်တုံ သက်သာဒိုင်ရတော် ထိုင်ကောန်ငှာတံမွဲ ဆက်ဆောံဗ္ဗုဗေတံ နကီဒေါသလေဝ် အောန်စှေ၊ ရီဗဒ်ဗေတံ ညိုင်သောံခိုဟ်နူတုံတုံ တော်လေဝ်မာန် ဒ်တုံ ထံက်ပင့်ကုဗေတံ ညိုင်သောံထတ်ယုက်မိပ်ခြိပ်လေဝ် မာန်ရောင့်မဒ်ရ။ ပကောင့်ဗို သွယိုပှောပ်ကျာ ယိုပှောပ်ကျာ ယုအ်ပြေကီစိုတ်မာန်မဒ်တုံ ဒ်အထံက်အပင့်မဒ်ရ။

သောံ သွ ယိုပှောပ်ယိုပှောပ်ကျာ -

- ၁။ တဲဂ် စွဲဗ္ဗုဗေတုံ ယိုသာသာညိ။ ဗွဲကွာ အသံလပါသွဝ်၊ တဲမွဲ အသံလွာ်ဗ္ဗု ကျာပေင်ကျိုင် သိုက်သိုက်ဂ် စွဲသတိညိ။
- ၂။ ယိုထိုင်လဝ်ကျာတုံ ရိုဟ်ဒ်ပိညိ။
- ၃။ ယိုပှောပ်ကျာနူပါင် သိုက်ကဲတုံ ပြေယုအ်ထောံ ကောန်ကို နူမုက်၊ နူခွင့်၊ နူပုး၊ နူဗင်ညိ။
- ၄။ သွအတိုင်ဏံ စိုတ်အလန်ညိ။



စိုတ်ကောန်ငှာပိုယ်သောံသက်သာ ဟုံသေင်မွဲ သောံညိုင်ဂ် ပိုယ်ရီကီဝံဒိုင်ရ။



ညိုင်စိုတ်ကောန်ငှာပိုယ်သောံသက်သာ ဗိုယိုပှောပ်ယိုပှောပ်ကျာ ဗ္ဗောန်ကီဗေတံဝံဒိုင်ရ။

သကီကောန်ငှာတံဝေင် တုံ ပိုယ်လေဝ် ဗက်ဝေင်ကီ ဗေတံဝံဒိုင်ရ။ မဟွံကီ ပလေတ်ဗုဂ်ဗွဲ၊ ဓဇက်ဗို၊ ချုလိက်၊ လပို၊ ဒယောံဒွက် တံ ညိုင်ဗေတံ ကောန်ဝံဂ် ရီဗင်ကီဝံဒိုင်ရ။





စိုတ်ဒုင်စသိုင် ကောန်ငှာတံဂ် ပိုယ်တိညာတ်တဲ ဒုင်တဲ မိုင့်ကျိဟ်ခွဲကို ဝံ့ဒိုင်ရဲ။

ပိုယ် ဒုင်စသိုင် စွဲသတိကိုကောန်ငှာ တံဂ် သွက်ကောန်ငှာ တံသွက်ပြေပြိုင်ရဲ ကောန်ငှာတံသွက်တီ ပိုယ်ရီဗင်ကို ဝံ့ဒိုင်ရဲ။ ကလင်ကို အရေဝဲကောန်ငှာတံဟိုညါ၊ ဂွာန်ကို သု ကော်ကျိဟ်စိုတ်ဒုင်စသိုင်ခွဲတဲညါ၊ ဂရင်ဗွီကောန်ငှာတံ ခါန် ပိုယ်ဒိုင်ခွဲဒဲတဲသွက်ထံက်ပင်ခွဲတဲ ညါ။

ပိုယ်ဟိုအရေဝဲကို ကောန်ငှာ မွဲစွဲတဲ ဂွဲသွဟ်ဝံ့ဒိုင်ရဲ။

အကဲအရာဆိုဂဗဒိုင်တံ ညံင်သွောံခိုဟ်တိုန် မုညေတ်ကောန်ကောတ် နကိုဇကုဇကု မာန် ရော သွာန်စမ်ကောန်ငှာတံ ဝံ့ဒိုင်ရဲ။ တဲပုန် ပိုယ်သွးထံက်ပင်ကိုခွဲတဲဟာ၊ ဗိုလီသွောံထံက် ပင်ရောသွာန်စမ်ကောန်ငှာတံဝံ့ဒိုင်ရဲ။ စိုတ်ညေတ်ကောန် မာန်ဂ် ထိုင်သးကိုခွဲတဲတဲ သောင့်ထွေးကို ညံင်သွောံကျိဟ် ဖိုဒုဟ် နူကမောန်ခွဲတဲညါ၊ တဲမွဲး ညံင်အစောန်စရာမသုသောင်ပြဒုညာ သွောံတံတက်ကျါဂ် ပိုယ်ရီဗင်ကို ဝံ့ဒိုင်ရဲ။



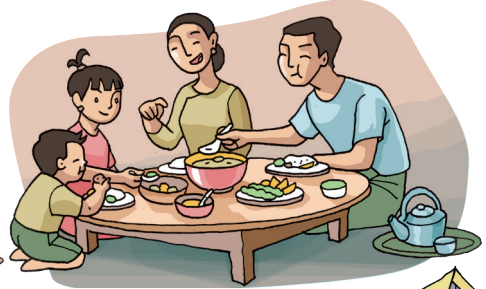
ကစေပ်ပွောန်ပွိုက်မဇ္ဈောတ်တံဂ် ဖျေံစွဲလပ်ကိုသောင့်ိုင် ဝံ့ဒိုင်ရဲ။

သွက်ကောန်ငှာတံ ကောံ သွက်ညးတူဟ် သွောံဂိုကျိ မူး ညံင်ကောန်ငှာတံ သွောံကျိဟ်စေပ်ပွောန် ပွိုက်ဇ္ဈောတ်တံဂ်တေံ စွဲလပ် စေပ်ပွောန်ကူးဖူးဖူး မွဲဒမြိပ်ခပ်တဲ သောင့်ထွေးကို မဟိုတ်စေပ် ပွောန်တံ အကဲအရာဇ္ဈောတ်ရော ညါ။



ကောန်ငှာတံ သွောံကောန်အာအတိုင့် အခိဉ်ဖန်ဖက်လဝ်ဂ် ပိုယ် ရီဗဉ်ကို ပွဲဒိုင်ရ။

ကောန်ငှာတံဂ် ပွဲပီပိုဉ်ညိုင်တန် ဂ်တေံ ဂျိုင်တကောန်ဗဒ်အာမာန်ဂျိုင် မဒ်ရ။ ဆဂး အကောံအရာ စိုတ်သွောံတြတ်ဂြေက် စပွဲနူ ဘဲကပ်ကိုပ်ဗေတ်-၁၉၊ ဘဲပဉ်ပက္ခလွဟ်ပန်ပှေ၊ ဘဲသဘာဝတံဂ် ဗဒ်အခက်အခဲကို အခိဉ်ကောန်ငှာတံစီဇန်လဝ်ဂ် မာန်မဒ်ရ။ ဗီုအကောံအရာဏံတေံ ရီဗဉ်ကို ကောန်ငှာတံ ပွဲကို အခိဉ်စ၊ အခိဉ်တိက်၊ အခိဉ်ဝေင်၊ အခိဉ်ကောန်လိက်၊ အခိဉ်ကောန်ကမောန်သို တံတဲ သျှိုင်ပျိုန်ကို ပရေင်ထတ်ယုက်မိပ်ခြိပ် သွက်ကောန်ငှာတံညီ။



လဆောင်လဆောင် ကောန်ငှာတံ နွံပျိုက်အရီုအဗဉ် ဂျိုင်နူပမာဏပိုယ်ထံက်ကိုမာန် မဒ်ရ။
ကောန်ငှာမုဒ်ဒိုင် ဟွံတီမွဲတေံ သွးအာတ်အရီုအဗဉ် ညးမထံက်ပဉ်ကိုမာန်တံ မဒ်ရ။



သော့ထံက်ပင့် ပရေင့်ထတ်ယုက်မိပ်ခြိပ်ကောန်ငှာတံဂ် ကေုပိုယ်
ပိုယ်သွးစွံဂရုကိုဂ် ပွက်ဇှော်ဒွံင်မဒ်ရ။

ကေု ကေု ကေု ကေု



ခန္ဓကေု ကေု - ခန္ဓကေုကေု ဂ် သကိုဝံသတိ စွံဂရုညိ။

- ၁။ ဇူညိ။
- ၂။ တိက်ဖဲဖဲညိ။
- ၃။ စအခိင်ဃုာ်ဃုာ်ညိ။
- ၄။ သုင်ဃုာ်ဂိုဏ်းညိ။
- ၅။ ဝေင်္ဂုဟတ်ကာယုညိ။
- ၆။ စွံဂရု ပရေင်သွးဇူးကေုညိ။



တင်္ဒအံင်ဇူး ကေု - တင်္ဒမိုဟ်ကေု ကေုာ် တင်္ဒအံင်ဇူးကေုတံဂ် ရိဟ်တေုာ်ညိ။ တဲဏံ
မုအဲကောန်မာန်လဝ်ရောဂ်လေဝ် န်တင်္ဒအံင်ဇူးကေု မဒ်ရ။



မိတ်ဆက် -

ဖအိုတ်အခိုင်ကို မိတ်ဆက်ဆာန်တံ ဂ်ညိ။ အခိုင်ခက်ခဲတော် ညးမွဲ ကော်ညးမွဲ ကိုဇြဟတ်ထံက်ပဋ်ညိ။



အရာ -

ကမောန်သကိုယ်မိပ်၊ ကမောန်သကိုယ် ဖိုတ်သက်သာဂ် ကောန်ညိ။ ညးမွဲကော်ညးမွဲ ကမောန်မဒးစိုတ်ဂ် ပံတုပ်ညး ညွအ်လေဝ် န်မာန်ဒွဲဋ်။ ကမောန် စပွဲကိုဝေဋ်ဇြဟတ်၊ ဝေဋ်ဒင်၊ အနုပညာ၊ သွဝတ်ကျါ၊ လွီတိုဉ်ဒုဉ်၊ ချုန်တိုပ်၊ ဒယှေ့ဒွက်၊ တက်ကျါကုညွအ်ရဲ ကွီန်သို တံ ပါလုပ်ဒွဲဋ်မဒ်ရ။



အကဲအရာ စိတ်ငြိတ်ငြောက်နှံ့ကျင့်တော် နုကို မိမတံ၊ နုကို ညးမလ္လီ
ပရာကောန်ဌာတ်ဂ်ဇုကုဇုကုလေဝ်မဉ်မွဲတုလ္လုကောန်ဌာတ်လေဝ်

ဂိုင်ကိုစိုတ်၊
စွံကိုဂရ၊
စွံကိုအရီုချိုတ်တ်ပျိုတ်တ်၊
မေတ္တာဆာန်

ဂ်ထွေးကိုခေတ်တု ထံက်ပဉ်ကိုကောန်ဌာတ် သွောံထတ်ယုက်မိပ်
ဖြိပ် ညီအ သာ်ဝံ ဇုကုဇုကုလေဝ်စွံဂရ၊ ကောန်ဌာတ်သွောံထတ်ယု
က်မိပ်ဖြိပ်လေဝ်ဝံဒွံဒွံသတိရတေ ဝိုယ်တတ်ပါအာ အကဲအရာ
စိုတ် ဂြတ်ငြောက် တံ မာန်ဂိုင်တု ပရေဉ်ဆက်ဆောံပံဉ်ဖက်လေဝ်
ခိုင် ကျိုက်ဂိုင်တုန ဟိုတ်ဂ်တု သွက်အရပ်ဝိုယ်တံလေဝ် ဘဲစွး
ဂိုကျို အာတု ကျိန်သိုဝိုယ်တံလေဝ် ညံဉ်သွောံထတ်ယုက်မိပ်ဖြိပ်
ဝိုယ်တံ ဖန်ဗဒ်အာ မာန်ရောဉ် မဒ်ရ။

