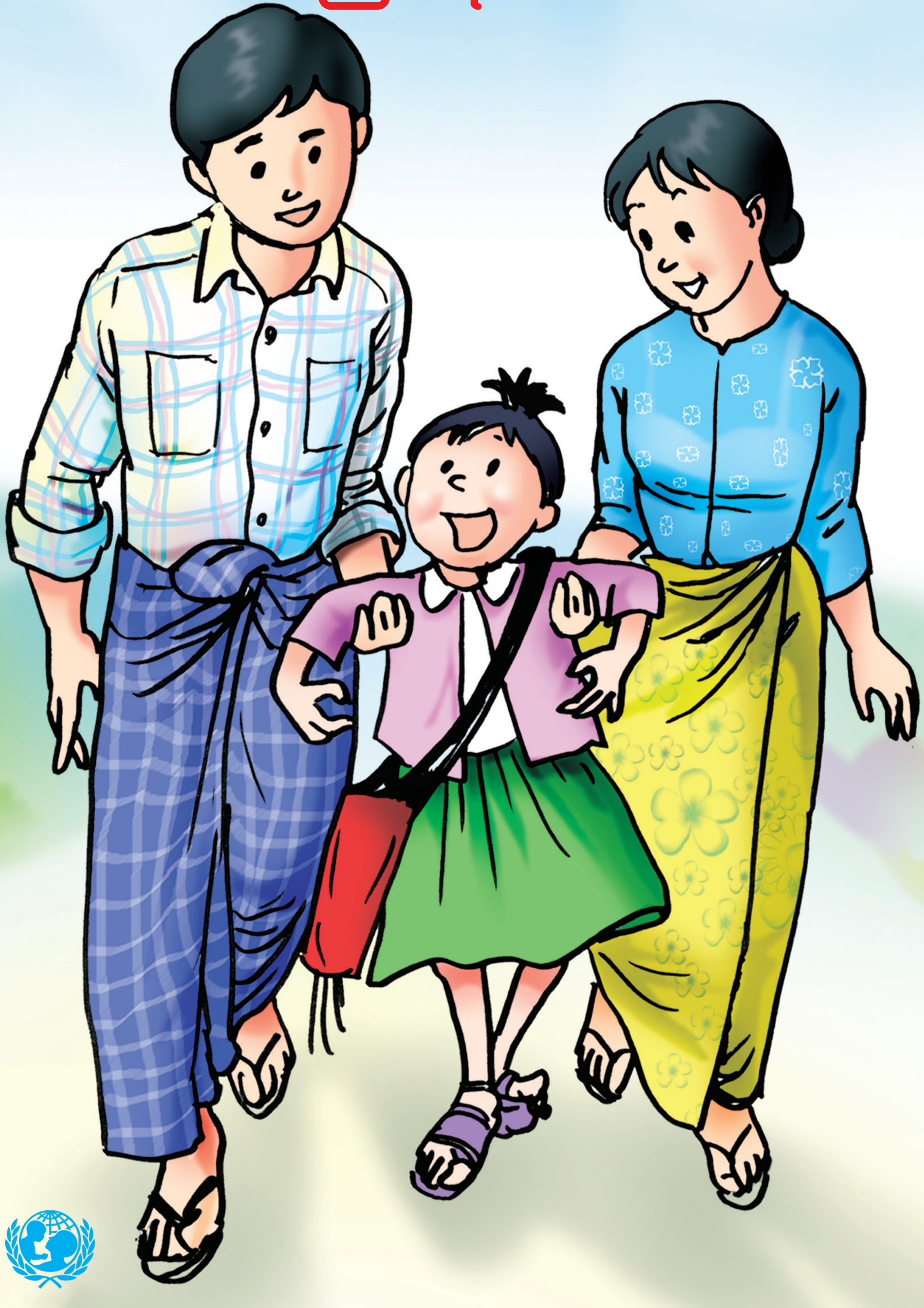
Nunu pü tuk pyra

သမီးလည်းလုပ်တတ်တယ်



unicef

Üng ing tho nü plau tawk kapü pythai ra.
Jau ri dei

သမီးတို့လို မသန်စွမ်းသူတွေဟာ မသန်ပေမယ့် စွမ်းပါတယ်။
ကြည့်စမ်းပါဦး။

Nu mah riu nang miluk
hnaipxng tuk teik jxng ky

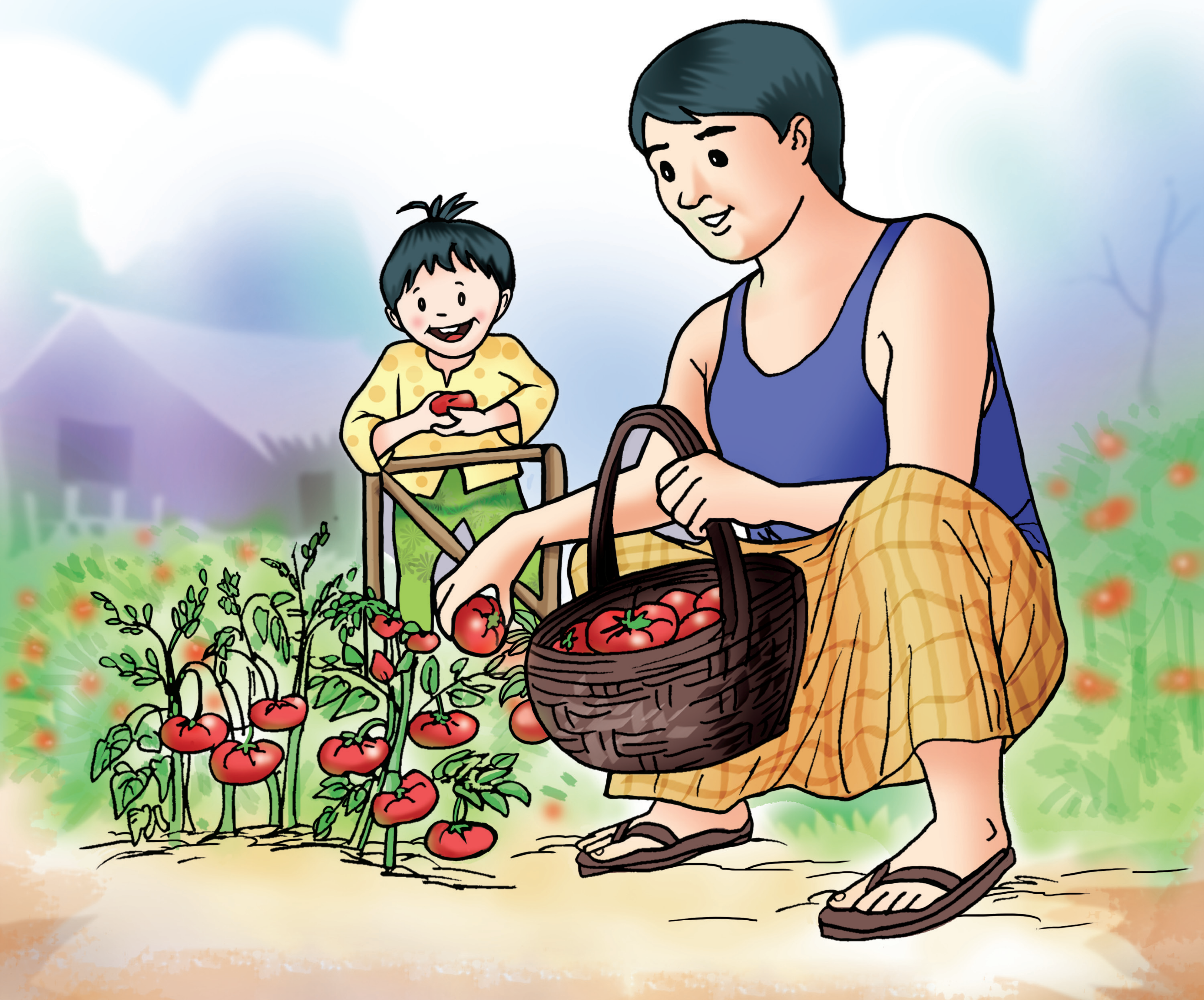
မေမေသင်ပြထားတော့
သွားကောင်းကောင်းတိုက်တတ်ပြီပေါ့။

Nu hüm pü somjok hüm
Nunu pü khüm pyra
မေမေ့ကိုလည်း ဝင်ကူမယ်၊
သမီးလုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

Lakawk aiphom ca hüm,
peikhü peikhü map ca hüm
Kakhum kacü “kangei”, feing kacü “nga”,
plang kacü “hlük”plaura ky

မုန့်လက်ကောက်လေး စားလိုက်တယ်၊
ဟော့လို ဟော့လို ကိုက်လိုက်မယ်၊
မှောက်ရင် ‘ဂ’ ငယ် ဘေးတိုက် ‘င’
ပြောင်းပြန်လှန်တော့ ‘၁’ ကိုရ။

Nunu hmang hma hüm hia
Hnawt hmang mih amjx hly som nang dei
သမီးလမ်းလျှောက်တတ်ချင်တယ်၊
တွန်းလှည်းလေးနဲ့ ဖေးကူကွယ်။



Pa hly tüm khleing n’tau ui tüm

ခရမ်းချဉ်သီး ခူးကြမယ်၊ ဖေဖေနဲ့ အတူကွယ်။

PuPu mah soi nang pung,
Nunu soi mih hnai kükkük

ဘိုးဘိုးကြီးက ပုံဆွဲပြ၊
သမီးလိုက်ဆွဲတာ လုမုလု။

Nunu hly tüm ai kim hüm,
klxn ky lei cün hüm

သမီးတို့တူတူ အိမ်ဆောက်မယ်၊
အတုံး ကြီး သေး ဆင့်ကြတယ်။

Let plun kacü pakxm tüng hüm,
ty hümmih bung cü ca cah

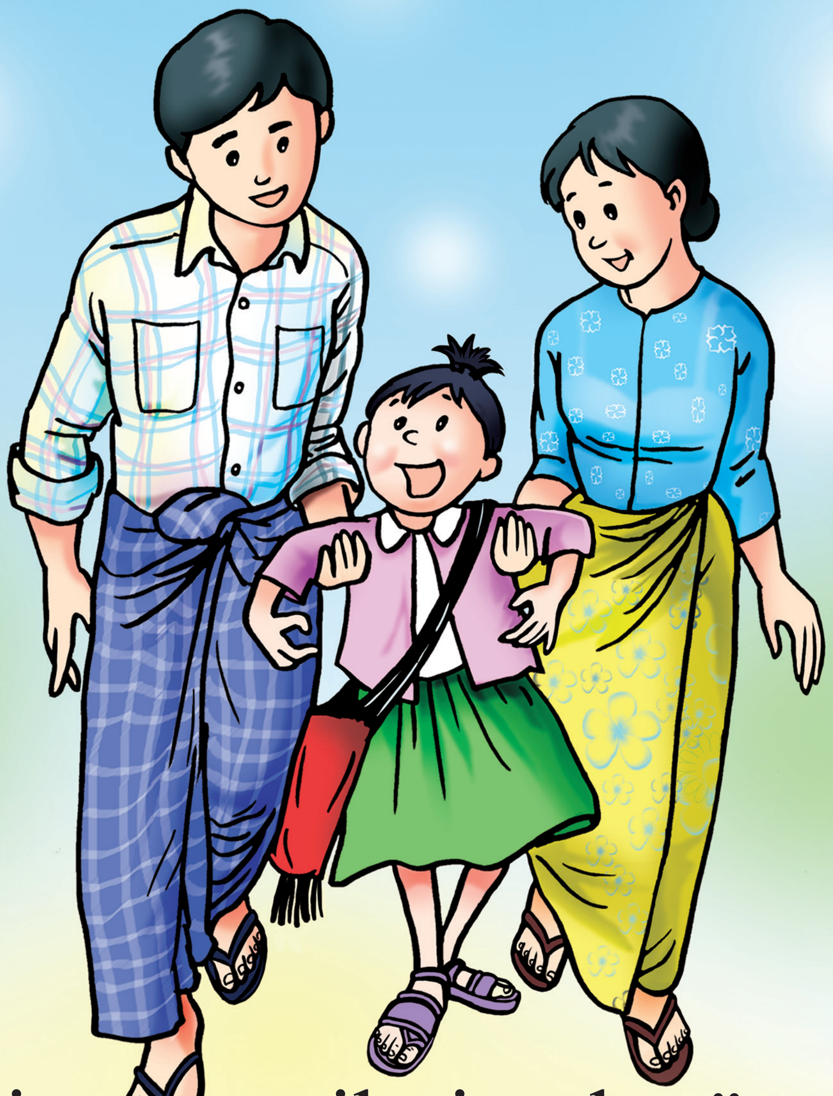
ကစားပြီးရင် ပြန်သိမ်းမယ်၊
သိမ်းဖို့ပုံးက ဒီမှာကွယ်။

Kheideing hüm ong khü nunu kei ca hüm
Rutma rutcawk kep ceik khü
kakyi kakhoi kei dei

ခဲတံကြီးကို ဆုပ်ကိုင်ကာ သမီးစာရေးမှာ၊
လက်မလက်ချောင်း ညှပ်ကိုင်ထား
ကကြီးခခွေး ရေးပါလား။

Pa rx rutma mih
Nunu ra-ui kavüng phi

လက်မထောင်ပြ ဖေဖေက၊
သမီးလေးက သဘောကျ။



Pxr kjawng mihning katüm kacü
lakhülklom mihly kai hüm ky
Nu mija pa mah som nang
miluk kai kjawng hüm hia rarat

ကျောင်းတက်ရမယ့် အချိန်ရောက်ရင် သွားလိုက်တော့မယ် ပျော်ပျော်ရွှင်၊
ဖေနဲ့မေက ကူတယ်တအား
ကျောင်းသွားချင်တဲ့ စိတ်တွေများ။

Kryoi mih tun si hai kaham klyjxk

Cami ca-uk cü kheu mihly haimih ngaula tarei hai raca si kaham, raca hai kanu kapa si hak katai kahnau si hly tüm raca si hüm kryoi mih tun si hai kaham patüpjok haimih na. Peiüng mih tu hai raca si cü jau pung mih, keing hrangta mih, ca-uk si hly kalet mih hiava mina. Peiüng mih tu hai raca si cü alphatbet si, calung si, pong hnuk miva si riujok hümmih aly noky hin. Kariu ca hümmih cak hak ra-ui pü asang tang novei hin mih ngaula hak rukla tarei hai raca si hüm phraijok ca kheikan kacü pxr kjawng mikha kapü kung mikha hmatva hai hringveik dük kapü rai mira kakrum thai mina. Raca si hai kaham aly hia kük mih cü miva hly kaklai kakhreik vei hümmih aly ky kük mina. Peikhü kaklai kakhreik mira vei thai hümmih kaham cü raca hly vei tüm mihning pet tyty hüm hia mina. Ca-uk ko hai ki thai mih, tuk thai miva si hüm raca hmatva mah tuk kako kadawn pythai hümmih kaham cawt tiajok hüm kla. Ca-uk ko hai ki miva si hüm tuk pythai par mih jokjok hra hüm kla. Hrangta si hüm pü hmatva mah tuk kako kadawn mihly khüm txr thai par mih jokjok hra hüm kla. Ca-uk si hüm raca hmatva mah hlxngjau mikha nokang mimah jokjok hüm kla. Raca hmat hai ra-ui ko vei mitho py mih, txr mih, vei miva si hüm ra-ui kavüngjok mitho veijok hüm kla.

"Nunu pü tuk py ra" peimih cü ca-uk cü üh hak ün hai raca hly tüm phrai hly ca hümmih na. Kavanra kangxm mih kimko tum vei mih khok rut plau mih raca jua hai hlongsai hak mi cü bet mih hmat hai roi si hly hak kaüngra peimih tuk hly hüm hia haimih na. Nunu cü hmat hai kimko si hak kenjam hai roiklang si mah somjok miluk kim tum mah kariu rahiak hüm man mina. Peikhü kariu mih cü pxr kjawng mikha asang tang phreik hümmih somjok mina. Plau mih raca si pü khok rut kangxm vei mih raca si tho nü cak hak ra-ui thang thüng ky thai ra mina. Mitawk kapü, üng Nunu tho plau mih raca si hüm pü kjawng tum lakheingjok hümmih aly ky mina.

Ihmat hai raca pikpoi lingthu hümmih, lakhülklom hümmih, tuk kako kadawn hümmih, ihmat mah ka-üp mira vei thai hümmih kxp kimko si somjok thai mina. Cami ca hüm phrai mih ün kapü ün hmat hai raca hüm ra-ui kavüng hly mih amjx hlük nonai pyjok hüm ky mx peimih üp mina. Cami ca-uk lei cü ün hak ün hai raca tarei kxrni hring vek lakhülklom hly hümmih tuk kako kadawn hly hümmih kaham patüpjok haimih na.

ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအတွက် အမှာစာ

ဒီစာအုပ်လေးဟာ မွေးစမှ ငါးနှစ်အရွယ် မြန်မာကလေးငယ်တွေ၊ သူတို့ရဲ့ မိသားစုတွေနဲ့ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူတွေအတွက် ရည်ရွယ်ပါတယ်။ ဒီအရွယ်ကလေးတွေဟာ ရုပ်ပုံတွေကိုကြည့်ရှုတာ၊ ပုံပြင်နားထောင်တာနဲ့ စာအုပ်တွေကို ကြိုက်ကြပါတယ်။ ဒီအရွယ် ကလေးငယ်တွေအတွက် အက္ခရာစကားလုံးတွေ၊ သင်္ချာကိန်းဂဏန်းတွေကို သင်ယူဖို့ အရေးမကြီးသေးပါဘူး။ ကလေးတွေရဲ့ စိတ်ပိုင်းနဲ့ ရုပ်ပိုင်း အဆင်သင့် မဖြစ်သေးခင် အသက်ငါးနှစ်၊ သို့မဟုတ် ခြောက်နှစ်ပတ်ဝန်းကျင်ကလေးတွေကို စာဖတ်ခိုင်းခြင်းဟာ ကျောင်းနေကာလနဲ့ နောက်ပိုင်းဘဝတစ်လျှောက်မှာ ပြဿနာတွေ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ကလေးငယ်အတွက် အရေးကြီးဆုံးဟာ သင်နဲ့ သင့်ကလေးရဲ့ နွေးနွေးထွေးထွေးဆက်ဆံမှု ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးအတွက် အချိန်မှန်မှန်ပေးဖို့၊ ကလေးတွေကို စာအုပ်တွေထဲက ဘာတွေမြင်တယ်၊ ဘာတွေကြားတယ်ဆိုတာကို စူးစမ်းရှာဖွေလေ့လာတတ်အောင် တိုက်တွန်းအားပေးဖို့၊ စာအုပ်တွေထဲက တွေ့မြင်ရတဲ့ အမူအရာတွေကို လိုက်လုပ်နိုင်အောင် အားပေးဖို့၊ ပုံပြင်တွေကို ကလေးတွေကိုယ်တိုင် တီထွင်ဖန်တီးပြောဆိုနိုင်အောင် အားပေးတိုက်တွန်းဖို့၊ ကလေးတွေကိုယ်တိုင် စာအုပ်တွေကို စူးစမ်းလေ့လာရှာဖွေနိုင်အောင် ခွင့်ပြုပေးဖို့၊ ကလေးကို အရှိအတိုင်း ပြောဆိုနေထိုင်မှုအတွက် သင်ဘယ်လောက်နှစ်သက်သဘောကျသလဲဆိုတာပြသဖို့ စတဲ့အချက်တွေ ပါဝင်ပါတယ်။

"သမီးလည်း လုပ်တတ်တယ်" စာအုပ်လေးဟာ သင်နဲ့သင့်ကလေး အတူဖတ်ဖို့စာအုပ်လေး ဖြစ်ပါတယ်။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနဲ့ ပြည့်ဝတဲ့မိသားစုထဲက မသန်စွမ်းကလေးမလေးတစ်ယောက်အကြောင်း ဖြစ်ပြီး၊ သူမဟာ တခြားကလေးတွေနဲ့ အတူတူပဲဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြထားပါတယ်။ မီးမီးဟာ သူ့မိဘနဲ့ တခြားမိသားစုဝင်တွေရဲ့ ကူညီပံ့ပိုးမှုနဲ့ အိမ်မှာအများကြီးသင်ယူနေပါတယ်။ ဒါတွေအားလုံးဟာ သူကျောင်းနေတဲ့အခါ အဆင်ပြေဖို့အတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေပါတယ်။ မသန်စွမ်းတဲ့ကလေးတွေဟာလည်း ပုံမှန်ကလေးတွေလိုပဲ စိတ်ပိုင်းနဲ့ ရုပ်ပိုင်းမှာ ဖွံ့ဖြိုးလာနိုင်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မီးမီးလိုကလေးတွေကို ပုံမှန်ကလေးတွေလို ကျောင်းမှာလက်ခံပေးဖို့ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။

မိသားစုဝင်းတိုင်းဟာ သူတို့ရဲ့ကလေးတွေ ကျန်းမာသန်စွမ်းစေဖို့၊ ပျော်ရွှင်စေဖို့၊ စူးစမ်းလေ့လာတတ်ဖို့၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိစေဖို့ ကူညီပေးနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်တွေရှိကြပါတယ်။ သင်လည်း သင့်ကလေးအတွက် ချီးကျူးစရာလုပ်ဆောင်ချက်တွေကို လုပ်ဆောင်နေပြီးဖြစ်မှာပါ။ ဒီစာအုပ်ဟာ သင်နဲ့ သင့်ကလေးအတွက် နေ့စဉ်ဘဝမှာ အထောက်အကူဖြစ်ဖို့ နည်းလမ်းတစ်ခုအနေနဲ့ အသုံးပြုနိုင်အောင် ရည်ရွယ်ပါတယ်။

ကျေးဇူးတင်လွှာ

ဤစာအုပ်ကို မြန်မာကလေးများနှင့် သူတို့၏မိသားစုများအတွက် အထောက်အပံ့ဖြစ်စေရန်၊ ယူနီဆက်သည် ၎င်းနှင့်လက်တွဲအလုပ်လုပ်လျက်ရှိသော ဌာနအသီးသီး၊ အဖွဲ့အစည်းအသီးသီးနှင့် အတူအကွထုတ်လုပ်ဖန်တီးခဲ့ပါသည်။

ဤစာအုပ် ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် အားသွန်ခွန်စိုက်ပါဝင်ခဲ့ကြသော –

ကလေးသူငယ်ပြုစုပျိုးထောင်ရေးနှင့် မီဒီယာအသုံးပြု မိဘပညာပေးအစီအစဉ်

အတိုင်ပင်ခံပုဂ္ဂိုလ် - **Ms. Barbara Kolucki**

စာရေးသူ – ဦးဇင်မင်းထက် (**Eden Handicapped Service Center**)

သရုပ်ဖော်ရေးဆွဲသူ – နော်ဘေးဘေး (**Karen Baptist Convention**)

– ဦးသိန်းဝင်းအောင် (**SC UK**)

ကူညီပံ့ပိုးသူ – ဒေါ်တင်တင်စိုး (**UNICEF**) တို့နှင့်

ဤစာအုပ်ကို ပြုစုရာတွင်ပူးပေါင်းပါဝင်ပံ့ပိုးခဲ့ကြသော–

မသူဇာချစ်ချစ်ချော (စာရေးသူ)၊ ဒေါ်အေးအေးမွန်ဦး (ပညာရေးစီမံကိန်းနှင့် လေ့ကျင့်ရေးဦးစီးဌာန) ၊ ဒေါက်တာမြမြအေး (ကလေးဆေးရုံကြီး) တို့အားကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။ ထို့အပြင် ဤစာအုပ်ပြုစုရေးအတွက် အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲတွင်ပါဝင်ခဲ့ကြသူများနှင့် ကွင်းဆင်းစမ်းသပ်သူများ၊ ကလေးများနှင့် မိသားစုများ အားလုံးတို့အား မိမိတို၏တန်ဖိုးရှိသောအချိန်များကိုမျှဝေပေးခြင်းအတွက် အထူးကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်း မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါသည်။

ယူနီဆက်မြန်မာ၊ ၂၃ အေ၊ အင်းယားမြိုင်လမ်း၊ ရွှေတောင်ကြားရပ်ကွက်-၂၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်
ရုံးဖုန်း +95 1 2305960 to 69

ရောင်းရန် မဟုတ်ပါ။

ဤစာအုပ်ကို ထပ်မံရိုက်နှိပ်လိုပါက ယူနီဆက်၏ ခွင့်ပြုချက်ရယူပြီးမှ ရိုက်နှိပ်ပါရန်။