



တစ်နှစ်ဆိုင်ရာစာအုပ်

ကျွန်ုပ်တို့၏အချိန်(၂-၅)

- ၁- KTTC ကိုဖိစီးခြင်းတားဆီးရေးအဖွဲ့ကညီကိုင်သရုပ်ဖော်ကဏ္ဍတော်အိတ်ဖိုင်
- ၂- ကိုဗစ်ဇင်းကုသမှုကိစ္စရပ်များကိုလေ့လာသုံးသပ်ဆန်းစစ်ဆောင်ရွက်ခြင်း
- ၃- မိတ်ဆက်ခွဲခြားသုံးစွဲမှုကိစ္စရပ်များကိုလေ့လာဆန်းစစ်ခြင်း
- ၄- ပုဂံမြို့နယ်တွင်အိတ်ဖိုင်ကုသမှုဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းတို့၏အဖွဲ့အစည်း
- ၅- တစ်နှစ်တာကျော်အိတ်ဖိုင်ကုသမှုဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းတို့၏အဖွဲ့အစည်း
- ၆- တစ်နှစ်တာကျော်အိတ်ဖိုင်ကုသမှုဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းတို့၏အဖွဲ့အစည်း

တစ်နှစ်ဆိုင်ရာစာအုပ်(၆-၉)

- ပုဂံမြို့နယ်(အဘိရုံကွ. နှင့်)ဒီးအိတ်ဖိုင်ကုသမှု
- တစ်နှစ်တာကျော်အိတ်ဖိုင်ကုသမှုဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းတို့၏အဖွဲ့အစည်း
- ကိုဗစ်ဇင်းကုသမှုဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းတို့၏အဖွဲ့အစည်း

တစ်နှစ်ဆိုင်ရာစာအုပ်(၁၀-၁၃)

- ကညီကိုင်သရုပ်ဖော်ကဏ္ဍတော်အိတ်ဖိုင်အဖွဲ့အစည်းတို့၏အဖွဲ့အစည်း

ထုတ်ဝေရေးအဖွဲ့အစည်း(၁၄-၁၅)

- ပုဂံမြို့နယ်အဖွဲ့အစည်းတို့၏အဖွဲ့အစည်း
- လိပ်စာလိပ်စာအဖွဲ့အစည်းတို့၏အဖွဲ့အစည်း

တစ်နှစ်ဆိုင်ရာစာအုပ်(၁၆-၁၇)

- တစ်နှစ်ဆိုင်ရာစာအုပ်(၁၆-၁၇)
- တစ်နှစ်ဆိုင်ရာစာအုပ်(၁၆-၁၇)

ကျွန်ုပ်တို့၏အချိန်(၁၈-၁၉)

- ပုဂံမြို့နယ်(လိပ်စာ) တစ်နှစ်ဆိုင်ရာစာအုပ်

ကျွန်ုပ်တို့၏အချိန်(၂၀-၂၂)

ကညီ(၂၀-၂၂)-ပုဂံမြို့နယ်(၂၀-၂၂)

တစ်နှစ်ဆိုင်ရာစာအုပ်(၂၃-၂၅)

ကျွန်ုပ်တို့၏အချိန်(၂၆-၂၇)

ပုဂံမြို့နယ်အဖွဲ့အစည်း(၂၈)

Table of Contents

School News (2-5)

- 1- Karen Teacher Training College(KTTC)Re-union and KTWG Annual Meeting
- 2- Thai Education Minister Fears NGOS' classroom influence
- 3- 14 New Women Leaders Ready to Work
- 4- UN Urges Focus on Education, as Donors Express Misgivings
- 5- New International University for Burmese Migrants
- 6- Re-opening Community Library

International Education News (6-9)

- In digenous Aboriginal Education
- Interactive Radio Program in Solamia
- Teacher Training at the Grassroots

Focus Stories (10-13)

- The First KTTC Reunion

Traditional Knowledge (14-15)

- Are there similarities between Indigenous knowledge and Modern scientific knowledge?

Interview (16-17)

- Interviewed Senior Student 'Naw Paw Thaw Thaw
- Interview Ko Kay Villager 'Pah Ti Tha Mya

Teacher Education (18-19)

- Slow Learner Education

School Health

Karen(20-22) Burmese(21-23)

Poems, Games and Cartoons (24-25)

Teacher Talk (26-27)

Reader Feedback (28)

တသွန်ညါထွဲတၢ်မၤအသးယိပနၢ်တခိတၢ်ဒၣ်ပုၤတၢ်စံး
တၢ်ကတိၤန့ၣ်လိၤ. ဘၣ်ဆၣ်ဖဲယဟဲထီၣ်ကွီၣ်တဖၣ်အံၤ
ဘျီယသ့ၣ်ညါဘၣ်လၢပဘၣ်ဖးလံာ်ဖးလံာ်အါအါဒ်သိး
ပကသ့ၣ်ညါန့ၣ်ဟံၤထွဲတၢ်အိၣ်သးကိးကဖၢဒ်သိးပန့ၣ်
လိၤတဲတၢ်ကသ့အဂီၢ်န့ၣ်လိၤ.”

လၢတၢ်သိၣ်လိ(၁၀)လါအတီၢ်ပုၤလံာ်ဖိၣ်ပုၤလၢတၢ်သိၣ်
လိအါန့ၣ်အိၣ်ဝဲ(၁၇)ဘၣ်လၢအမ့ၢ်, ကီၢ်ပယိတၢ်စံၣ်စိ
တဲစိ, တၢ်စံၣ်စိတဲစိဘၣ်ယးကညိဖိအတၢ်ဂဲၤလိာ်,
ပိာ်မုၢ်တၢ်ဟံၤယုၣ်မၤသကိးတၢ်, ပုၤဟီၣ်ခိၣ်ဖိခွဲးယာ်,
ဒံၣ်မိၣ်ကရူၣ်စံၣ်, ကီၢ်စၢ်မုၢ်, ကလံာ်ထံးကီၢ်အုၣ်အ
ဂ့ၢ်, တၢ်ကတိၤဆူကမ့ၢ်ကျါ, တၢ်တဲဖျါ, တၢ်ကစီၣ်တၢ်
သ့တၢ်ဘၣ်, ကိၤလၢဝါကျိၣ်, ခိၣ်ဖျါထၢၣ်, ဟီၣ်ခိၣ်ဂီၤ
(ဟီၣ်ခိၣ်ဒီဖျါ), လံာ်ယးယာ်, တၢ်တိၤစၢ်မၤစၢ်တၢ်အ
သဲစး, ထံကီၢ်တဖၣ်တၢ်မၤအါမၤသိအကီၢ်ဒိၣ်ဒီးခိထၣ်
တဖၣ်န့ၣ်လိၤ.

တၢ်ဒုးလိၣ်ထီၣ်ခိၣ်န့ၣ်တၢ်မၤလိကွီၣ်အံၤဘၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤ
စၢ်ကျိၣ်စ့လၢ International Women Development
Agency ဒီးကွီၣ်သရၣ်မုၢ်သိၣ်လိတၢ်ဆၢကတီၢ်ပုၤအိၣ်ဝဲ
(၄)ဂၤန့ၣ်လိၤ.

**ပုၤမၤစၢၤတၢ်ပၤဖျါထီၣ်လၢတၢ်ပၤဘၣ်န့ၣ်နီၤကံးခိ
ပုၤတုၤကိၤဘၣ်တၢ်ခၢၤဒီကိၤမၤစၢၤတၢ်ပၤတုၤတၢ်
ထီၣ်သး**

ဘိမုၢ်စၢ်မုၢ်ကရၢတဲဖျါဒီးဟ့ၣ်ကူၣ်ဝဲဒၣ်သုးပဒိၣ်လၢက
မၤသကိးတၢ်ဒီးထံကီၢ်ဘိမုၢ်တဖၣ်ဒ်သိးကမၤဂ့ၢ်ထီၣ်
ကီၢ်ပယိထံကီၢ်တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့လၢကလံာ်မုၢ်န့ၣ်
ကံးမၤဟးဂီၢ်တၢ်အလိာ်ဖဲထံထၣ်စ့(အ့ယၣ်ဝးတံၣ်), ဘၣ်
ဆၣ်ပုၤမၤစၢၤတၢ်တဖၣ်စံးဝဲဒၣ်လၢအိၣ်ဆါစူးကွီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်
တဖၣ်မၤဘၣ်ဘုဝဲဒၣ်တၢ်ကန့ၢ်ဘၣ်အါထီၣ်စ့လၢပုၤလၢအ
တုၢ်ဘၣ်တၢ်လၢန့ၢ်ကံးကလံာ်မုၢ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လိၤ. ဖဲ
၉.၆.၀၉အန့ၣ်ဘိမုၢ်စၢ်မုၢ်ရဲၣ်ကျဲးဝဲဒၣ်ပုၤမၤစၢၤတၢ်အ
တၢ်အိၣ်ဖျါဝဲပုၤတကူၣ်, ဘိမုၢ်စၢ်မုၢ်ကရၢအပုၤလၢလိၤ
အုၣ်နီၤလၢညါတကူၣ်ဟံၤဖျါလိၤဆိဝဲဒၣ်လၢတၢ်လိၣ်ဝဲ
ဒၣ်လၢတၢ်ကမၤဂ့ၢ်ထီၣ်တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့ဖဲတၢ်လိာ်
လၢကွီၣ်တနီၤလၢအပုၤဖျါလၢန့ၣ်တၢ်ဟးဂီၢ်ဒိၣ်ခိၣ်မုၢ်
န့ၣ်လိၤ. လိာ်ကဝိၤဘိမုၢ်စၢ်မုၢ်ပုၤဘၣ်မုၢ်ဘၣ်ဒါဒီးတၢ်တိ
စၢ်မၤပုၤကူၣ်ပုၤကညိ Bishow Parajuli ဖဲပုၤတကူၣ်ပုၤ
စံးဝဲဒၣ်“ဘိမုၢ်စၢ်မုၢ်ပုၤတတဖၣ်န့ၣ်ကြးဂဲၤပျါဂဲၤဆုး
အါထီၣ်လၢတၢ်မၤသကိးတၢ်ဒီးသုးပဒိၣ်ဒီးလိာ်ကဝိၤတၢ်
ကရၢကရီၤလၢတၢ်မၤဂ့ၢ်ထီၣ်တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့အကံး
အစီၤလၢဖိသၣ်ဒီးပုၤသးစၢ်အဂီၢ်န့ၣ်အဝဲစံးဝဲန့ၣ်လိၤ.”
ပုၤဟဲထီၣ်တၢ်အိၣ်ဖျါအိၣ်ဝဲဒၣ်ဝဲဝဲပုၤလံာ်ယုၣ်ဒီးခါစး



ဝဲထီၣ်ခိၣ်န့ၣ်တၢ်မၤလိကွီၣ်အံၤဘၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤ

**Karen Teacher Training
College(KTTC) Re-union and
KTWG Annual Meeting**

On May 17-19, 125 people came from across
Karen State to participate in the KTTC reunion.
The aims of KTTC reunion are; to encourage
teachers to review their teaching experiences in
the field, to improve a strong net-work between
KTTC teachers and students for future corporation,
to encourage the students to keep working in
education. KTTC is a pre-service teacher
education program for Karen State youth who
agree to return to Karen State communities as
teachers immediately upon graduation. KTTC
reopened in 2005 and the first graduates completed
their studies in 2007. 30 KTTC alumni returned to
join in the festivities. On May 20, 14 KTTC alumni
and 25 KTTC students were presented with
diplomas by the Karen Education Department
Chairperson, Saw Lahsay. TheKTTC alumni
received diplomas as they have now completed 2
years of teaching in community schools which was
part of the agreement of attending KTTC. The
KTTC students received their diploma for their
completion 2 years of studies. Saw Pah Lah, who
went back and taught in Karenni State, said, "I'm
so happy that I have had this chance to come to
the reunion and meet with my former friends.
According to this program, we received the honor
certificates. During the time whilst I was teaching,
even if I faced different kind of problems, I tried to
solve them all. For this reason, I am proud of
myself and really happy with all the people here."

The following week on May 27-29, taking the
opportunity of having all of its members present,
KTWG held an organizational meeting to evaluate
all of its activities. While noting a number of strengths,
all members agreed that there were still
opportunities to improve. Currently, at the time of
writing this article, there is real fear that the Burma
Army plans an attack on the area in which KTTC
is based. Students and teachers are preparing
themselves.

**Thai Education Minister Fears
NGOS' classroom influence**

The Thai Education Ministry plans to bring all
stateless children into the formal school system
because of worries some are being taught by
unregulated non governmental organizations.
All children born in Thailand qualify for free
compulsory education but many study with
volunteer teachers attached to non-governmental
organizations. This is because of convenience of
parents' fears of sending them to state schools.
But these volunteer teacher and NGOs are a
concern for the ministry. We have no idea what
they teach and instil in those children, the Education
Minister Jurin laksanavisit said.

Mr Jurin announced a plan to lure the children
into formal schooling, both public and private
institutions, after talks with security agencies which
expressed the concern that they might fall victim to
ill-intentioned people hiding among good teacher
at NGOs, which could then pose a threat to national
security.

The ministry now provides an education for about
half of the 100,000 stateless children, These are
usually children of foreign labourers who have
permanent jobs in Tak, Mae Hong Son, Chiang
Mai, Chiang Rai, Kanchanaburi, Samut
Songkhram and Samut Sakhon.

Another 50,000 mainly from children foreigners
who often change work, are reportedly being
taken care of by teachers from NGOs and social
foundations.

Security agencies say most teachers are
foreigners, some of whom have entered Thailand
illegally.

Children who study with these teachers do not
have a chance to learn Thai over even their mother
tongue as the teachers only school them in foreign
languages. This could be exploited by those
wanting to destroy national security, security
agencies stated.

They're allowed to teacher freely with no state
controls, Mr Jurin said, if we leave the children
with them and don't know their exact purposes, it
may lead to a situation similar to the unrest in the
Southern Thailand.

**14 New Women Leaders Ready
to Work**

The new Women's Leadership School, organised
by KWO, held its graduation on 6th April 2009.
The new women leaders are representatives from
all 7 districts, KTWG, KSNG and KSEAN. The
course, which was a pilot course this year, lasted
for 10 months.

During the closing ceremony, Naw Dah Eh Kler,
secretary of KWO, said to the graduates, "Today
you are a student, but tomorrow you will become
a leader, so you will need to think carefully about
your activities. The outcomes of your activities will
reflect upon your organisation and what women
can do for their communities. This school isn't just
for members of KWO, we hope every organisation
will send their women youth here so they will be
able to continue their studies, especially in
leadership skills."

Naw Pyo Pyo, a graduate from the school, said,
"It is wonderful to have had the opportunity to be
in this school. I am a representative from an
organisation, but I still don't know a lot. For
example, management skills, cooperation with
women's groups and women's protection are some
of the things I have learnt in this school."

She added, "When the leaders give a speech I
thought what they said was true so I didn't go and
speak with them as I didn't understand the whole
situation, so I just listened. After studying here I

realise it is important to read many books and talk to people to know the whole situation."

During the 10 month course, the students study 17 subjects including History of Burma, History of the Karen Revolution, Women's Participation, Human rights, Democracy, Public speaking, media skills, English, Compute and Geography including South East Asia.

The KWO's Leadership school was supported by the International Women's Development Agency, with 4 full-time teachers to support the young womens education.

UN Urges Focus on Education, as Donors Express Misgivings

The United Nations has called on Burma's military junta to cooperate with the international community to improve the state of education in the cyclone-stricken Irrawaddy delta, but international donors are warning that the trial of Aung San Suu Kyi could complicate efforts to raise money for the victims of Cyclone Nargis.

At a UN-organized donors meeting in Rangoon on 9th June 2009, a senior UN official highlighted the dire need for improved access to education in the region, where few school escaped the devastation wrought by Burma's worst-ever natural disaster.

"The international community should increase its efforts, in cooperation with the government (of Burma) and local organizations, in order to promote quality education for all children and youth," said Bishow Parajuli, the UN resident and humanitarian coordination in Rangoon.

Around 60 participants, including heads of diplomatic missions, UN agencies and national and international non-governmental organizations, attended the meeting, at which the acute shortage of learning materials and qualified teachers and the lack of opportunities for further education in the delta region were highlighted. The donor meeting was followed by a field visit to several villages in the Irrawaddy delta on Wednesday.

The donor representatives witnessed the limited progress that has been made over the past year in rebuilding schools. They also observed children in overcrowded classrooms in schools with nothing but plastic sheeting as walls.

"Over half a million children in the affected areas have benefited from education support since Cyclone Nargis destroyed and damaged over 4,000 schools, of which 1,255 completely collapsed," said the UN Children's Fund deputy representative, Juanita Vasquez.

"More efforts are required to increase education opportunities to children, not only in the delta, but also in the rest of the country," she added.

According to the Post-Nargis Recovery and Preparedness Plan, some US \$157 million will

be needed by the education sector over the next three years.

Meanwhile, the Association of Southeast Asian Nations (ASEAN), which has played a key role in the humanitarian response to the disaster, said that some countries considering increasing their contribution to the recovery effort are seeking reassurances of cooperation from the Burmese authorities. Representatives from ASEAN met with donor countries and international organizations in Bangkok on the 10th June, 2009.

After the meeting, ASEAN Secretary-General Surin Pitsuwan told journalists, "We would like to seek clarification and new assurance from the government (of Burma) that from now onward we will have full support, full access and we will have full coordination in order to deliver our international assistance to (Burma) or into delta."

Surin also said that the Burmese regime's prosecution of democracy leader Aung San Suu Kyi was affection donor sentiment.

"They certainly mentioned the fact that it has not helped the enthusiasm of their constituencies to engage more actively, more fully," said Surin. "There might be some delay, there might be some reservation, that the issue is not separate from the deliberation and the consideration on further engagement."

So far, about \$300 million in relief aid has been sent to the region, and agencies are seeking another \$700 million for recovery efforts.

Aid groups have been struggling to raise money to help the victims of Cyclone Nargis, which hit Burma in May 2008. The cyclone killed at least 140,000 people and left 2.4 million homeless.

Burma already receives scant overseas development assistance- a meager \$2.85 per head, compared with nearly \$50 for Sudan and neighboring Laos.

"It would be really silly to penalize the people of this country for actions taken by the current military regime," said Andrew Kirkwood, the country director for Save the Children UK.

Article taken from "Bangkok Post"

New International University for Burmese Migrants

In the Mae Sot area, there are many Burmese migrant students who want the opportunity to study higher education.

The Principal of the Tamasa University in Thailand is leading the planning for an International University for the migrants.

Naw Paw Ray, Chairperson of the Burmese Migrant Education Committee, said, "If a new international university will be available, it will be a good opportunity for the Burmese migrants to attend, so we welcome the plans"

Many representatives from Universities around Thailand meet with Day Chan Ta'ssi Pah, from

Tamasa University, to organize the new international university for the migrants.

It was suggested the curriculum for the university will include human rights and democracy, environment and traditional Knowledge, health education and women and youth education.

Naw Paw Ray Said "It will take 3 years for the university to be ready to open.

There are migrant students who have already completed high school, where will they go to study? When the university is open many students will be ready to continue their studies."

When the students finish university, even though they cannot legally work in Thailand, they can at least work with private companies and organizations.

"BMWEC (Burmese Migrant Worker Education Center) send students, who have completed high school, to Bangkok University. But they have many problems, including money, so they can only send a few students" said Naw Paw Ray.

In Mae Ra Mat, Po Pa and Mae sot in Tak District, there are 10000 students attending 60 schools for migrants.

BMWEC have recorded 30,000 migrant students who want to study, but there are not enough schools for them.

Article taken from "Khitpyaing Journal"

Re-opening Community Library

On 27th June 2009 the Karen Teacher Training College reopened the community library.

There were more than one hundred participants attending the opening, including students from Kho Kay middle school, Ma Nge Lu primary school, KTTC and local villagers.

Before people enter the library, Saw Maw Wah, the local village leader, cut the rope to symbolize the library's opening.

"This library is not only for the students because it's based for community and so, anyone can borrow the books or research the information as necessary," said Tha Taw, KTTC Headmaster.

This library has been running since 2005, but community leaders have noticed a decline in the number of students and villagers using the library over the years.

As the new library opens, many hope this will be the year when activities and events will encourage more students and villagers to take advantage of the library resources and enjoy reading.

"I haven't graduated yet but to improve my knowledge and experience I need to read. Thus, I hope everyone will take this opportunity and read a lot". Said Pa Ti Tha Mya, a local villager.

This library has several books including children's game, comic, folding, poems, myths, history, general knowledge and English language books. In total there are over 1,000 books in the library, with more arriving every semester.

ပဏိဋိတိဗျာဓာဏ်ကုဋ်ဘဏ်ကုဋ်သုဓာသနာဏ်
International Education News



ပုၤထူလံၤဖိ (အာသီခိၣ်က့ၤ န့ၣ်ဒါ)
ဒီးအာဓာဏ်ကုဋ်ဘဏ်ကုဋ်သု



လၢဟံၣ်ခိၣ်ဗျာအံၤန့ၣ်ပုၤထူလံၤဖိအပုၤတၢအိၣ်ဝဲဒၣ်လၢ
တၢလီၤအါတီၤလၢအိၣ်ယုၣ်ဒီးအက့ၢ်, အတၢမၤလၢကပီၤ
တၢ, အလုၢ်အလၢဒီးအတၢဆဲးတၢလၢဒၣ်ဝဲဘဏ်ဆဏ်
ကရၢ်တကရၢ်န့ၣ်စံးလီၤအသးသ့ဝဲလၢအဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်ပုၤအ
ဆိကတၢတကလုၢ်လၢဟံၣ်ခိၣ်ဗျာ (ပုၤအိၣ်ထူလံၤဖိ)
န့ၣ်လီၤ.

ပုၤအဘိရံၣ်က့ၤ န့ၣ် (ပုၤထူလံၤဖိ)န့ၣ်ဟံၣ်ယုၣ်ဝဲဒၣ်
ဒီးပုၤအကရၢ်ဆဲးဖိလၢအဘဏ်တၢကီးအီၤလၢ
(Clans)လၢအအိၣ်တၢလံၤလၢအပုၤက့ၢ်(၄၀,၀၀၀)န့ၣ်
န့ၣ်လီၤ. က့ၢ်လၢဘဏ်တၢတဲအီၤလၢအိၣ်တၢလၢပုၤလံၤ
လံၤန့ၣ်အိၣ်အါန့ၣ်ဒီး၇၀၀က့ၢ်လၢကိၢ်အိၣ်စံးစံးလၢယုၣ်ဒီး
အိၣ်ဒီးအထံကိၢ်ဒၣ်ဝဲဟံၣ်တုၤလၢအကလံးခိၣ်လိၣ်န့ၣ်အ
စိၤဝဲဘၣ်န့ၣ်လီၤ. စးထီၣ်ဝဲအကတီၢ်အဝဲအံၤန့ၣ်အ
လုၢ်လၢတၢဆဲးတၢလၢဒီးအတၢအိၣ်မုၢ်အက့ၢ်ဆိတလဲ
က့ၢ်လဲလီၤစိၤန့ၣ်လီၤ. အဲကလံးဟံးန့ၣ်က့ၢ်အဟံၣ်ခိၣ်(အ
ကိၢ်)ထံဒီးမၤအုၣ်ပုၤထူလံၤဖိတဖၣ်လၢကသးက့ၢ်အ
သး, တၢအံၤဒုးအိၣ်ထီၣ်အဝဲသ့ၣ်လၢအတၢမ့ၢ်တၢန့ၣ်ဒီး
တၢဆဲးတၢလၢလၢအဘျးစးဒီးဟံၣ်ခိၣ်ကပံၣ်တဖၣ်လီၤမၤ
က့ၢ်ဝဲန့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်အတၢရလီၢ်ဘဏ်ထွဲဒီးဟံၣ်ခိၣ်
ကပံၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢအခိၣ်တယၢ်တခါလၢအရူဒိၣ်ဒီးမ့ၢ်တၢ
ကဒုဘဏ်ဝဲဒၣ်အတၢဆဲးတၢလၢန့ၣ်လီၤ. ကိၢ်အိၣ်စံး



ထွဲလံၤယုၣ် န့ၣ်တၢတၢသဘျးဝဲဘၣ်န့ၣ်ဘဏ်ဆဏ်ပုၤထူ
လံၤဖိ (Aborigines) တဖၣ်အိၣ်ဒီးဒၣ်လၢတၢက့ၢ်ဆဲး
က့ၢ်တလီၤအဝဲသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.
စးထီၣ်လၢ ၁၈၀၀န့ၣ်လံၤလံၤန့ၣ်တၢဘုၣ်တၢဘါအက့ၢ်
အါဖျၢ်ဘဏ်တၢသ့ၣ်ထီၣ်အီၤလၢတၢဆိၣ်ထွဲက့ၢ်ဘဏ်
ကုၣ်သုလၢပုၤထူလံၤဖိအကိၢ်ဘဏ်ဆဏ်အဝဲသ့ၣ်အိၣ်ထီၣ်
တၢဝဲတယၢ်ဘဏ်ခိၣ်ဖျိပုၤထူလံၤဖိဘဏ်ယိၣ်တၢဒ်အဝဲသ့ၣ်
မ့ၢ်ပုၤထံဂၢ်ကိၢ်ဂၢ်ဒီးတနၢ်အဝဲသ့ၣ်ဘဏ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤ
ထူလံၤဖိတဖၣ်ထီၣ်အဝဲသ့ၣ်လၢအကဲထီၣ်တၢလီၤပျံၤလီၤ
ဘဏ်ယိၣ်လၢအကိၢ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်ပျံၤဝဲဒၣ်လၢအလုၢ်လၢထူ
သန့ကလီၤမၤက့ၢ်ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.
ပုၤထူလံၤဖိလုၢ်လၢတၢကုၣ်ဘဏ်ကုၣ်သုတဖၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ
အက့ၢ်အဂီၤလၢအဘဏ်ယးဒီးပုၤသးပုၤတဖၣ်ဒီးအလီၤ
ခါၣ်သးတၢမံၤမိၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢမံၤမိၢ်တဖၣ်န့ၣ်မ့ၢ်ပုၤ
ထူလံၤဖိဒုးအိၣ်ထီၣ်ဝဲတၢယဲလၢအလီၤပလီၢ်ဒီးတၢလီၤ
လီၤဆိလီၢ်အသးအါတီၤန့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်န့ၣ်ဝဲဒၣ်ကစၢ်
ယုၤအါဂၢလၢအတုၤလီၤပုၤကညိဒီးခိၣ်ယုၤန့ၣ်အိၣ်ဝဲလၢတၢ
တုၤလီၤတၢအဆကတီၢ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်အကရၢ်တဖၣ်
စုၣ်စုၣ်န့ၣ်န့ၣ်ဝဲဒၣ်ကစၢ်ယုၤလၢအလီၤဆိလီၢ်သးအိၣ်တ
ဘျးဂၢလၢအမ့ၢ်တၢအက့ၢ်အဂီၤလၢန့ၣ်ထံၣ်အိၣ်လၢ
လု, တၢထုၣ်တၢဘိမုၢ်တမ့ၢ်ဆဏ်ဖိကိၢ်ဖိန့ၣ်လီၤ. ပုၤသ့ၣ်
တဖၣ်န့ၣ်အလံၢ်တအိၣ်ဘဏ်မုၢ်တခိၣ်အိၣ်ဒၣ်ပုၤသးပုၤတ
ဖၣ်ဟ့ၣ်ခိၣ်အတၢသ့ၣ်ညါ “တၢမံၤမိၢ်” ဒီးက့ၢ်လၢအဝဲ
သ့ၣ်တၢအိၣ်မုၢ်တၢလဲခိၣ်ဖျိတဖၣ်လၢတၢကတီၢ်. ဟ့ၣ်နီၤ
တၢသးဝဲတဖၣ်, တၢဂဲၤကလံၣ်, တၢထုးတၢဂီၤဒီးတၢ
စံၣ်ယဲၤဝဲယုၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢသ့ၣ်တဖၣ်အံၤန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ
ဒၣ်လုၢ်လၢထူသန့ကတီၢ်န့ၣ်အတၢလဲၤက့ၢ်လၢပုၤတစိၤ
ဒီးအပုၤလၢခဲတစိၤခဲလဲၣ်အဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ.
ပုၤထူလံၤဖိလၢပုၤလၢညါတဖၣ်အပုၤတတန့ၣ်မ့ၢ်ပုၤတတ
လၢတသ့က့ၢ်သးဘဏ်, တၢသ့ၣ်ညါဟံၣ်ခိၣ်, တၢအိၣ်
ကအိၣ်ခိးတၢအိၣ်မုၢ်တဖၣ်, ဟံၣ်ဒုၣ်ယိၣ်အတၢရလီၢ်
မုၢ်လီၢ်ဒီးတၢဘုၣ်တၢဘါတဖၣ်န့ၣ်အဝဲသ့ၣ်န့ၣ်ဘဏ်တၢ
မၤလီၢ်တဲယုၤအီၤခိၣ်ဖျိပုၤသးပုၤတဖၣ်တမ့ၢ်အဝဲသ့ၣ်က့ၢ်
ဝဲဒၣ်န့ၣ်ဘဏ်. အဝဲသ့ၣ်မၤလီၢ်တၢလၢတၢထီၣ်ဒိကန့ၣ်
တၢ, ကဲလီၤမၤဒီးပုၤသးပုၤအတၢဟုးတၢဂဲၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
အဝဲသ့ၣ်တၢမၤလီၢ်န့ၣ်တအိၣ်ဒီးတၢသ့ၣ်ထီၣ်ဆိလီၤက့ၢ်
က့ၢ်တဖၣ်ဒီးတၢလီၤလၢတၢတုၤအီၤလၢကလံၣ်ကမ့ၢ်တဖၣ်
န့ၣ်ဘဏ်. တၢမၤလီၤအခိၣ်ထံးဒီးတၢက့ၢ်ဘဏ်ကုၣ်သုန့ၣ်
ဘဏ်တၢဟ့ၣ်အီၤခိၣ်ဖျိဟံၣ်ခိၣ်ဖိယိၣ်န့ၣ်လီၤ. တုၤမ့ၢ်မိသ့ၣ်အ
တၢဒိၣ်တုၤခိၣ်ပုၤတစုၣ်န့ၣ် ဘဏ်တၢသိၣ်လီၤအီၤလၢတၢ
သ့ၣ်ညါဘဏ်ယးတၢဘုၣ်တၢဘါ, တၢမ့ၢ်တၢန့ၣ်အလုၢ်
လၢတၢဘျးတဖၣ်ဒီးတၢစးထီၣ်န့ၣ်လီၤလၢမုးအသီတဖၣ်
ခိၣ်ဖျိတကတီၢ်ထးခိၣ်အက့ၢ်အက့ၢ်တဖၣ်လၢအဘဏ်ဘျး
ဘဏ်ဒါဒိၣ်န့ၣ်က့ၢ်လၢအယဲလၢပုၤတမ့ၢ်မ့ၢ်ပုၤထံဂၢ်ကိၢ်ဂၢ်
အိၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢပညိၣ်တၢဘဏ်ယးဒီးပုၤထူလံၤဖိအတၢ
ကုၣ်ဘဏ်ကုၣ်သုန့ၣ်မ့ၢ်တၢမၤလီၢ်တၢသ့ၣ်ဘဏ်အလီၤ
တၢလီၤဆဲးတဖၣ်အဒိ-ဟံးန့ၣ်တၢအိၣ်ဒ်လဲၣ်
န့ၣ်လီၤ. ဖိသ့ၣ်လၢအနီၢ်ဒိၣ်ထီၣ်တဖၣ်န့ၣ်လဲၤခိၣ်ဖျိဘဏ်
ဒၣ်တၢကုၣ်ဘဏ်ကုၣ်သုဘဏ်ဂ့ၢ်ဘဏ်ဝဲအါဒိၣ်ဝဲဒၣ်လၢ
အဟံၣ်ယုၣ်ဒီးတၢထုးတၢတုၤတၢဂီၤအက့ၢ်အဂီၤတဖၣ်
အဒိ- တၢတုၤထုးတၢတုၤကဲၤအဂီၤတဖၣ်, တၢပိးတၢ
လီၤတဖၣ်, လၢလုတဖၣ်, ပုၤက့ၢ်ပုၤဂီၤတဖၣ်ဒီးတၢခဲၣ်

အါထီၣ်တၢလုၢ်ဒ်လဲၣ်ဒီးတၢပနီၣ်ဒီးတၢဂီၤလၢလၢအ
လီၤတဖၣ်ဒီးသ့ၣ်လီၤတဖၣ်, လုၢ်လၢထူသန့ကတီၢ်သးဝဲ
တဖၣ်, ထါတဖၣ်တၢယဲၤဒီးတၢဂဲၤကလံၣ်တဖၣ်
န့ၣ်လီၤ. တၢတုၤတၢဂီၤန့ၣ် မ့ၢ်တၢဘျးစးဒီးအဝဲသ့ၣ်
တၢသိၣ်တၢသိၣ်ဒီးတၢမၤလီၤအဝဲသ့ၣ်ဒ်သိးကဟံးန့ၣ်မုၢ်
တၢမၤအက့ၢ်တနီၤဖဲအဒိၣ်တုၤခိၣ်ပျံၤအကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.
ဝဲဘၣ်ဝဲ-ဘၣ်ဝဲအဘဏ်စၢ န့ၣ်ပုၤထူလံၤဖိအဖိသ့ၣ်
တဖၣ်လၢအါန့ၣ်ဒီး၂၅မုးကယၤလၢအိၣ်ဖျၢ်ထီၣ်လၢမိၢ်ပၢ
တမ့ၢ်ကလုၢ်ဒ်သိးတဖၣ်န့ၣ်ဘဏ်တၢမၤအုၣ်အီၤလၢဘဏ်
မၤလီၤမၤအဟံၣ်ဖိယိၣ်ဖိဒီးကဲထီၣ်က့ၢ်ဒီးပုၤအိၣ်စံးစံး
ယုၣ်အဟံၣ်ဖိယိၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢသ့ၣ်တဖၣ်အံၤန့ၣ်
တၢမၤဝဲခိၣ်ဖျိအိၣ်ဒီးတၢန့ၣ်လၢဖိသ့ၣ်တဖၣ်အံၤန့ၣ်အ
တၢအိၣ်မုၢ်အတီၢ်တၢကဂ့ၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ပုၤကိၢ်မ့ၢ်န့ၣ်အသိး
န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်တဖၣ်တဘဏ်တၢဟံၣ်လုၢ်ပုၤအလုၢ်
လၢတၢန့ၣ်သါဘဏ်အယိၣ်န့ၣ်အဝဲသ့ၣ်လုၢ်လၢထူသန့ကလီၤ
မၤက့ၢ်အါမးဝဲအကတီၢ်အါဝဲအံၤန့ၣ်လီၤ.
လၢတၢကမၤစၢဝဲဒၣ်အဝဲဒၣ်အဝဲသ့ၣ်လုၢ်လၢထူသန့က
တၢဒုးအိၣ်ထီၣ်ဝဲဒၣ်ပုၤအိၣ်စံးစံးစံးစံးစံးစံးစံးစံးစံးစံး
လၢအမ့ၢ် (AIATSIS) ဝဲဘၣ်ဝဲလၢကအိၣ်ထွဲမၤဂ့ၢ်ထီၣ်
ပုၤထူလံၤဖိအတၢမၤလီၤဒီးတၢဟံၣ်ဖျိလုၢ်လၢတၢဆဲးတၢ
လၢတၢသ့ၣ်ညါလၢကိၢ်အိၣ်စံးစံးစံးစံးစံးစံးစံးစံးစံးစံး
လီၤ. တၢကတဲၣ်ကတီၢ်အိၣ်ထွဲတၢမၤလီၤဒီးတၢန့ၣ်န့ၣ်
ယၢ်လၢတၢဟံးန့ၣ်တၢသ့ၣ်ညါအလီၤခါၣ်သးလၢကဟ့ၣ်
ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါအါထီၣ်ဝဲသရၣ်ဒ်သိးကမၤလီၤထီၣ်ဒိၣ်ထီၣ်
အတၢသ့ၣ်ညါန့ၣ်ဟံၣ်ဘဏ်ယးပုၤထူလံၤဖိအလုၢ်လၢထူသ
န့ၣ်ဒီးအက့ၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤထူလံၤဖိဟံၣ်ဒုၣ်ယိၣ်
ဖျိန့ၣ်ဘဏ်တၢဘျးတၢဖျိလၢကအုၣ်အဖိအုၣ်ပုၤအိၣ်စံးစံးစံး
လံၤယုၣ်က့ၢ်တဖၣ်ဝဲအဝဲသ့ၣ်လီၤအက့ၢ်, လုၢ်လၢဒီးတၢ
သိၣ်တၢသိၣ်တဖၣ်အါဒၣ်တၢကတီၢ်လၢပုၤတတဲၣ်ဟံၣ်ဒိၣ်
အါအလီၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. အိၣ်စံးစံးစံးစံးစံးစံးစံးစံးစံးစံး
အလံၢ်ညိၣ်သိၣ်ဒိၣ်အပုၤန့ၣ်ဟံၣ်ယုၣ်လံၢ်ယုၣ်လၢအ
မ့ၢ်ဝဲအဲကလံး, တၢဒုး, စးအုၣ်, ဒီးစးဖိကဟ့ၣ်, တၢမၤ
လီၤဒုးအိၣ်ထီၣ်ဘဏ်ယးပုၤတတဲၣ်ဒီးအခိၣ်ယုၤန့ၣ်အိၣ်ဖိ
သ့ၣ်မၤလီၤတၢဘဏ်ယးဒီးနီၤတဂၢ်ဒိၣ်ထီၣ်လဲၤ
ထီၣ်, တၢအိၣ်အုၣ်အိၣ်ချ့ဒီးနီၤခိၣ်ဖျိပုၤတၢကုၣ်ဘဏ်ကုၣ်
သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢဂ့ၢ်ဘဏ်ယးပုၤတတဲၣ်ဒီးခိၣ်ယုၤန့ၣ်အိၣ်ဖိ
သ့ၣ်တဖၣ်မၤလီၤန့ၣ်ဝဲဒၣ်ပုၤထူလံၤဖိအလုၢ်လၢဒီးတၢက
တီၢ်, တၢဖးလံၢ်, တၢက့ၢ်, တၢဖးလံၢ်သိၣ်, တၢပနီၣ်
ဒီးတၢဆဲးတၢလၢလုၢ်လၢတၢဘျးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
စးထီၣ်လၢဘၣ်ဝဲပုၤက့ၢ်ဝဲလံၤလံၤန့ၣ်ပုၤထူလံၤဖိအတ
ဝါအါတီၤန့ၣ်က့ၢ်စးဖးဖးယၢ်ဝဲဒၣ်အဖိအလံၤတဖၣ်
တၢကုၣ်ဘဏ်တၢကုၣ်သ့မ့ၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်ပလၢဘဏ်တုၢ်
ဘဏ်ဝဲဒၣ်လၢတၢမၤလီၤတၢပညိၣ်ဘဏ်ယးဒီးအလုၢ်
လၢ, က့ၢ်ဒီးတၢဆဲးတၢလၢတဖၣ်တလၢပျဲဘဏ်အ
ယိၣ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်စးထီၣ်သ့ၣ်ထီၣ်က့ၢ်လီၤဆိဒီးဟ့ၣ်
ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါဂီၢ်အုၣ်တၢဆဲးတၢလၢဘဏ်ထွဲမုၢ်တမ့ၢ်က့ၢ်လၢ
ဘဏ်ထွဲဒီးက့ၢ်ခဲဘိန့ၣ်လီၤ.
က့ၢ်ခဲဘိတၢမၤလီၤန့ၣ်မ့ၢ်သရၣ်ဟံၣ်လုၢ်ဟံၣ်ပုၤတၢသ့ၣ်
ညါ, တၢမၤလီၤတၢအက့ၢ်အက့ၢ်ဒီးတၢထံၣ်တၢသ့ၣ်ညါ
ဘဏ်ယးဒီးပုၤအဂၢ်ဒီးဟံၣ်ပနီၣ်အဝဲသ့ၣ်အတၢမၤလီၤပုၤ
အဂၢ်တၢဆဲးတၢလၢဒီးတၢသ့ၣ်ညါအက့ၢ်အက့ၢ်တဖၣ်
ဒီးတကတီၢ်ယိၣ်ဟ့ၣ်နီၤလီၢ်သးတၢသ့ၣ်ညါအက့ၢ်အက့ၢ်



တဖန် နှုတ်လို့။ တာအိန်နိုဘတ်ယားဒီးတာမာသကီးတာတ ဖူလီလာတာယုထိုင်သုညါတာအသိတဖန်လာတာကမာ ဂုထိုင်အိလာကျလာအလီလိာသးလာပူမာလီတာ အ တာဘတ်ထွဲဒီးဘတ်တာဟံးနိုအိသုခိဖျီအဲဘဲ သုညါ နှုတ် လို့။

ပူအါဂါကျးစားဟုတ်သုညါလာအလိာတဖန်လာတာ ကျန်ဘတ်ကျန်သုအကျခံဘိလာကမာလီတာဘဲဒုပူထူ လံဖိဖိသုညါတဖန်အဲဘဲသုညါပလာဘတ်ဘဲလာပူထူ လံဖိအတာမာလီနိုလိာဘဲဒုလာလိာညိာသိာဒိာတနို တမာထဲတာဟံဖျီယုာအိတခါစီဘတ်။ ပူတဂါဒ်အမာ Mandawuy Yunupingu လာအဖဲလာ Arnhem ကီက လံဖိတကပလာအမာပူထူလံဖိအဆိကတာအကိခိာ လာ ကီ အိး စ ဩ လ် ယာ နှုတ်လို့။ အဲ ဝုး သုညါ လီဘဲဒုပူထူလံဖိအဲအုတ်သိာလီလာကီ။ ပူ ကီမာနိုတာသုညါဒီးပူထူလံဖိအတာသုညါတဖန် နှုတ်ဘတ်မာသကီးတာလာပူကီဖိအတာလဲခိဖျီလိာညိာ သိာဒိာလာအကြားဘဲဘတ်နုတ်လို့။ တာလုာလံခါဒီး တာထိုင်တာသုညါခါနုတ်လို့။ ပူအါဂါနုတ်ပူဘဲဒုအ ဝဲသုညါအလုာလာတာဆဲးတာလာကလီမာခိဖျီတာကျန် ဘတ်ကျန်သုအကျအကျဘဲအဲဘတ်ဆုာပူကီဖိတခါနုတ် ကဒိာထိုင်လဲထဲဘဲနုတ်လို့။

ပူကွာ်တဟံဘတ်နုတ်လာနုတ်စီးဝုလ်နုတ်ရုလီဘဲဒုအဲ သုညါ(ပူထူလံဖိ) တာကျန်ဘတ်ကျန်သုအကျ။ ဟံဖျီ လီဆဲဘဲဒုတာလိာဘတ်ဆဲလဲလာတာကမာဂုထိုင် တာမာလီလာပူထူလံဖိကီအဂီဒီးကျးစားဝုးဟံယုာဘဲ ပူသးစာလာတာကျန်ဘတ်ကျန်သုပူနုတ်လို့။ အဲသုညါ အတာပညိာအိာဘဲဒုပူ ၂၀၁၂ နှုတ်နုတ်ပူထူလံဖိကီဖိ တဖန်ကဂုဒိာထိုင်နုတ်အလီ မုတမာ ကဂုဒိာထိုင်နုတ် ကီဖိအကနုတ်လို့။ အဲသုညါရဲကျဲဘဲဒုတာဟူးတာဂဲ လာကြားလိာအသးဒီးပူထူလံဖိအလုာလာတာဆဲးတာ လာဒီးကဆိာထွဲမာစာဘဲကီဖိလာအလိာဘတ်မာစာ လီဆိတဖန်နုတ်လို့။ အိးစဩလ်ယာပဒိာတဖန်နုတ်မာ စာဘဲအဲသုညါအတာတိာကျဲဒီးဟုတ်စု ၆၅ ကကွာ်အဲ



Indigenous Aboriginal Education

There are many indigenous communities within the world, with their own languages, celebrations, traditions and culture; but one group are able to say they were the first group of indigenous people in the world – the Aborigines.

The Aborigines, consisting of many smaller groups called clans, have existed for over 40,000 years. They originated in Australia, with over 700 different languages, and lived at one with the land, until in 1788 when the British colonised Australia. At this time, their culture and way of life changed forever. The British took their land and water resources, forcing the Aborigines to move, causing them to lose their spiritual and cultural connection with their land. Their relationship with their land was the basis of their spiritual life and has shaped their culture. Australia was granted independence in 1901, but Aborigines were still marginalized.

Since the early 1800's, many mission schools were built to provide education to Aboriginal students, but they weren't open long as the Aborigines were wary of the foreigners. They saw them a threat and were afraid they would lose their traditional cultures and traditions. Traditional Aboriginal education was in the form of the elders and centred on 'The Dreaming'. 'The Dreaming' is the Aboriginal creation story, which differs for different regions. They believe in many gods who created the people and environment during the creation time. Each group believes in a number of different gods, whose images are found in a landscape featuring, rock, plant or animal. As there were no books, the Elders passed the knowledge of 'The Dreaming' and the ways of their people, through talking with the younger people, sharing songs, dance, art and storytelling. This is how the traditional beliefs have been transmitted from one generation to the next. Old aboriginal society was an illiterate society, the knowledge of the land; the means of survivals, kinship and religion were transmitted by the Elders, not written down. They learnt from observations and imitating their Elders actions. Their learning was unstructured and took place within a concrete context. Early learning and education was given by the family. As the child matured, it was taught religious knowledge and rituals and initiations through verbal instructions given in a more formal structured way by strangers. The focus of aboriginal education was to master context specific skills. Younger children were given few responsibilities and were taught practical skills e.g. how to gather food. Older children experienced a more formal education, including different art forms e.g. painting weapons, tools, rocks and bodies; how to engrave patterns and symbols and pictures in to rocks and wood; traditional songs, poetry, stories and dance. Through the arts, there was a connection to their laws and by learning them they were taking more responsibilities that were part of becoming an adult.

During 1910 to 1970, over 25% of indigenous children, who were born to mixed-race parents, were forcibly removed from their families and placed with Australian foster families. This was done under the belief that these children would have a better life learning and living as a Westerner. They were taught contempt for their cultural heritage and therefore a lot of their culture was lost during this period. To help keep some of their traditional cultural knowledge, the Australian Institute of Aboriginal and Torres Strait Islander studies (AIATSIS) was established in 1965 to promote Aboriginal studies and collect cultural knowledge from all over Australia. They provide training and access to a resource centre, encouraging more teachers to widen their understanding of Aboriginal traditions and language.

Aboriginal families are obliged to send their children to mainstream Australian schools, where their values, customs and codes of behaviour are mostly ignored. The Australian Primary Curriculum consists of 6 topics; English, Mathematics, Science and Technology, Creative Art, Human Society and its environment, and Personal development, health and Physical Education. Through Human Society and its environment, the children learn about Aboriginal culture and language, reading, writing, pronunciation, symbols and cultural characteristics. Since the end of the 1970's, many Aboriginal communities have been trying to take some control of their children's education, as they felt there was not enough focus on their traditional language and culture. They started to build special schools and advocate for the emergence of bicultural or 'Two-way' schooling.

'Two-way learning is where the teacher respects the knowledge, learning processes and perspectives of another people and recognising that they are learning about another culture and knowledge system, at the same time as sharing their own knowledge. It is about working together to find the basis from which new knowledge can be developed in a way that is relevant to the learners concerned, and can be grasped by them. (http://www.icvet.tafensw.edu.au/ezone/year_2006/feb_apr/thinkpiece_gientzotis.htm).

Many individuals are trying to raise awareness of the need for a 'two-way' education to ensure equality for Aboriginal children, as they feel Aboriginal studies need to be part of the curriculum not just an 'add-on'. One such person is Mandawuy Yunupingu, from Arnhem Land, Northern Territory, who was the first Aboriginal School Headmaster in Australia. He has introduced 'science of Aboriginal teaching' into his school, where Western knowledge and Aboriginal knowledge work together to ensure his students experience a wide, balanced and relevant curriculum. It includes a merging of 2 cultural styles and ideas. Many people feared they would lose their cultural dominance through this type of education system, but the students have flourished. Recently, New South Wales published

လီယုသုညါတၢ်အစၢအိၣ်အသိးန့ၣ်သရၣ်တဖၣ်မၤဂ့ၤထီၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်လဲၤထီၣ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤလၢတၢ်ကုၣ်ဘၣ်ကုၣ်သ့ဝဲၤကျိၤအပဒိၣ်လၢကမၤဖျါထီၣ်တၢ်မၤအမိၤလံၤမိၤပျံၤန့ၣ်လီၤ. EDCလုၤတီၢ်ထွဲဝဲဒၣ်တၢ်မၤဖျါထီၣ်တၢ်မၤအမိၤလံၤမိၤပျံၤလၢတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤသီအိၣ်တဖၣ်ဒီးကဟံၣ်ဖျိတၢ်ဂ့ၤတၢ်ကျိၤလၢအဝဲသ့ၣ်မၤတၢ်ကဲထီၣ်လိၣ်ထီၣ်ထဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲအိၣ်ဒီးမၤလဲၤထီၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ဂ့ၤတၢ်ကျိၤတဖၣ်လၢကီၢ်ရၣ်အဂၤစ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ. သးခုလၢအတၢ်လၢခီဖျိအပူၤန့ၣ်လီၤ. “ဒ်ယမ့ၢ်တၢ်ကုၣ်ဘၣ်ကုၣ်သ့ဒိၣ်တၢ်မၤအသိးယသးဘၣ်တံၢ်တၢ်လၢယကတဲတၢ်လၢယအိၣ်ဒီးမၤလီၤအိၣ်န့ၣ်လီၤ.” န့ၣ်အဝဲဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ. ယဘၣ်ဟံးမုၢ်ဟံးဒါလၢခံကတၢ်န့ၣ်ယဘၣ်မၤစၢသရၣ်. သရၣ်ကိၣ်ဒီးလီၤကတီၢ်ပုၤဟ့ၣ်ကုၣ်ဟ့ၣ်ဖးတၢ်လၢအကစၢ်ဒၣ်ဝဲအတၢ်မၤလီၤန့ၣ်တၢ်န့ၣ်လီၤ. ယအိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢဝဲအံၤဖးယၢဝဲလံၤန့ၣ်လီၤ.”

ဒိၣ်ပရိဒိကန့ၣ်သကိး

လၢMadagascar န့ၣ်မိၢ်ပၢတဖၣ်ထံၣ်လိၣ်သးလၢကရၢအံးဖိတဖၣ်လၢကမၤလီၤဝဲဒၣ်တၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်အိၣ်ထွဲမၤစၢဝဲဒၣ်အကိၣ်တဖၣ်ဒီးမၤဂ့ၤထီၣ်တၢ်ကုၣ်ဘၣ်ကုၣ်သ့လၢအဖိအလံၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ၃၀၀ပုၤတၢ်တဖၣ်ဖျိမၤသကိးတၢ်ဒီးဒုးအိၣ်ထီၣ်မိၢ်ပၢအတၢ်ကန့ၣ်တၢ်လၢကရၢဒီးယု



ထာဝကရၢဖိတၢ်လၢကတီၢ်ဒိၣ်ရိၣ်ဝဲတၢ်န့ၣ်လီၤ. ကရၢတဖုစုၣ်န့ၣ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ်ကလီၤဝဲဒၣ်ကလံၤအတဖျါလၢကကန့ၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤအသိးလၢမိၢ်ပၢသရၣ်အရၢ. မၤဂ့ၤထီၣ်တၢ်အာရဲၣ်ကျဲၤတၢ်ဖျါဖျိဖျိအကျိၤအကျဲတဖၣ်ဒီးသံသမိးကွၢ်ကိၣ်ဖိအတၢ်ဖဲတၢ်မၤန့ၣ်လီၤ. ဝဲလၢတၢ်ရၢလီၤဝဲအလီၢ်ခဲန့ၣ်ပုၤလၢအဖဲတဖၣ်တဲသကိးတၢ်ထံၣ်အသိလၢအလီၤဝဲဒီးအဝဲသ့ၣ်အပူၤတၢ်ဒီးကွၢ်ထံက့ၢ်တၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်မၤသ့မနုၤလၢဖိသ့တၢ်မၤလီၤတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဂ့ၤအကီၢ်ဒိၣ်တဖၣ်န့ၣ်ကရၢတဖၣ်အာၣ်လီၤဝဲန့ၣ်လီၤ. ပုၤတၢ်တဖၣ်တဖၣ်အတၢ်ပၢဖျါန့ၣ်ကိၣ်တၢ်အိၣ်သးဂ့ၤဒိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ဘျီးဘၣ်ဒါတဖၣ်စ့ၢ်လီၤဝဲန့ၣ်လီၤ. မိၢ်ပၢသရၣ်တၢ်အိၣ်ဖျိအသိတဖၣ်န့ၣ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်လၢအပူၤကွၢ်တအိၣ်ဒီးတဖၣ်ဒီးလၢတၢ်အိၣ်ဖျိအတၢ်ပၢဖျါန့ၣ်ဒုးအိၣ်ဖျါထီၣ်က့ၢ်တၢ်အိၣ်ဖျိတဖၣ်. တၢ်မၤဂ့ၤထီၣ်တၢ်ထီၣ်ကိၣ်ဒီးမၤသိထီၣ်က့ၢ်တၢ်ဖဲတၢ်မၤတက့ၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤခိၣ်ထံးအတၢ်ကဲထီၣ်လိၣ်ထီၣ်န့ၣ်ပၢယုၢ်ဒီးတၢ်ပုၤလၢသ့ၣ်ဘၣ်သ့. ခးဆုၣ်နီၤ. ဝဲတြိ, တၢ်ဘျီက့ၢ်တၢ်ဒီး. တုၤထီၣ်သရၣ်အဟံၣ်ဒီးမၤဖျိကွၢ်ကိၣ်အလီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ကွဲးအံၤဘၣ်တၢ်ဟံးန့ၣ်အိၣ်လၢ www.edc.org/newsroom/articles/teacher_training_grassroots)

their Aboriginal Education and Training strategy, highlighting the need for a shift to improve learning outcomes for Aboriginal students and try to include more Aboriginal youth in education. They aim, by 2012, that Aboriginal students outcomes will be the same as or better than the outcomes of other students. They are planning to include more activities relevant to aboriginal culture and traditions and provide support to those students who need additional assistance. The Australian government is supporting their project and has allocated \$65 million, over 4 years, to ensure their aims are met. This year, in Sydney, New South Wales, a small group of people are reviving one of the main Aboriginal languages. Dharug, which was the dominating language in Sydney before the British came, became extinct after the last known speaker died in the late 19th Century. The language has only survived through written records. As the language lessons have been integrated into their school life, children are thriving and full of enthusiasm for additional learning, both western and traditional.

Indigenous groups have their own language, culture and traditions and it is important to pass the knowledge through generations yet to come through their education system. Over the past few decades, areas in Australia are recognising that Aboriginal students are at a disadvantage when attending western schools, as the curriculum doesn't include their traditional language and culture. As a result, they have acknowledged the importance of including indigenous knowledge into the school curriculum to give every student in Australia an equal chance of education.

Interactive Radio Program in Solamia

Most Somali children have known nothing but war. Said Yasin, who develops educational programs in this African nation, is continually amazed and inspired by students' unquenchable desire to learn – even under dire circumstances. On a recent visit to the United States, Yasin reflected on the radio-based instruction program that reaches 250,000 children and more than 7,000 teachers.

“This is a very important program for Somalis because the country is unstable and children don't regularly go to school. Education is critical to the stability of this country. Our goal is to teach children about peace and conflict resolution and how to aim for better things. American aid toward this effort will have a huge impact on future generations ability to promote peace in the world!”

Radio learning has been a very effective, low-cost approach to solving a difficult problem. We provide wind-up radios that don't need batteries and don't break easily, and once produced, the programs can be broadcast for a long time. With little creativity, we can reach populations that have been displaced by the violence.

South-Central Somalia has been difficult to reach because of the renewed attacks and danger. We evacuated our colleagues from Mogadishu because some of the reels are targeting humanitarian workers, and there have been kidnappings and killings. Children from here have known nothing but war and are constantly on the move.

In Somaliland and Puntland, which are more peaceful, schools have few resources and untrained teachers so the problem of educating children in a difficult situation are pervasive. Our project is trying to transform the classroom into a place where children can learn and teachers know how to manage the classroom.

We've been very successful reaching children and training teachers in government schools in Somaliland and Puntland. We've partnered with organizations, including Save the Children and CARE, and we hope to work with them to offer radio instruction and teacher training in South-Central Somalia id it becomes stable. Going forward, we want to reach another 20,000 children who are not in school and teach them life skills about how to resolve conflict and live peacefully. When you go into a classroom and see children listening to the programs, they literally transform. This is the best thing that happens to them in their daily lives. Their faces light up and they want more. They are eager to learn and eager for peace.”

The Somali Interactive Radio Instruction Program (SIRIP) is funded by the U.S. Agency for International Development.

(This article was taken from http://www.edc.org/newsroom/articles/just_back_said_yasin, dated October 2008)

Teacher Training at the Grassroots

Lalao Evangeline is a curriculum coordinator for the Toamasina II school district in Madagascar. This year she and a group of colleagues joined coordinators from 5 other districts in an effort to remake teacher training in their country. Over 6 months, they met in small clusters to gather and analyse data on what teachers in their districts need to know in order to become more effective in the classroom. In a country where teacher training has traditionally been top-down and somewhat disconnected from classroom realities, this grassroots initiative is transformative.

“By starting with what the teachers want to learn, we have turned the system of teacher education on it's head,” says EDC's Norma Evans. “No one in this country has done it before.”

The coordinators began by collecting information on what their teacher colleagues most needed to learn. Project staff trained the teachers to use software to record and analyse the data. With the

Continued on page 19



လိာ်လံာ်တဂလလအဘဲမတံာ်လဖျိပူကွီပူကွီသရဉ်မုဉ်ဒီး အဘဲဟ့ဉ်နီၤဘဲဒုဉ်အဘဲအတံာ်ဒိဉ်ထီဉ်လဲၤထီသ့ဝဲဒိဖျိအ တံာ်ဒီးအသးဒီးတံာ်အိဉ်သးလဲၤမတံာ်လကွီအလိၤဆီ လိာ်သး. လိာ်ကဝိၤလိၤဆီတဖဉ်ဒီးတံာ်အိဉ်သးလိၤဆီတ ဖဉ်န့ဉ်လိၤ.

အဘဲမတံာ်လယကနံၤဟံာ်အရူဒိဉ်ဘဲဒုဉ်လဲၤတံာ်ဒီး သးလဲၤသရဉ်အဂီၢ်န့ဉ်လိၤ.”

ပဉ်ဖျါလိၤဆီသးတံာ်အိဉ်သးတံာ်အိဉ်သး

မုဉ်တံာ်ထူးဖျိဉ်တံာ်ဖျိဉ်ဘဲဒုဉ်ကွီဖိဒီးကွီသရဉ်ခုဉ်ထံဉ်ထံဉ် စံဉ်အတံာ်စာဖျိဉ်တံာ်အိဉ်ဖျိဉ်မုဉ်တံာ်လအိဉ်ဒီးပုၤထီဉ်တံာ် အိဉ်ဖျိဉ်အါဂဒီးတံာ်အလုာ်အလံာ်အမသးအိဉ်ဘဲဒုဉ် န့ဉ်လိၤ.

စိၤဆဉ်ကူ(ပုၤခံန့ဉ်ကွီဖိ) စံးဝဲ “လဲၤအပူကွီန့ဉ်ယထီဉ် ဘဉ်တံာ်မလိမုတမုဉ်တံာ်အိဉ်ဖျိဉ် အကအိဉ်ဘဲလဲၤကီၢ်သု လုၤပူလုၤပူဂံာ်ဝိတံာ်ဆီတလဲဒီးတံာ်ဟ့ဉ်ဂံာ်ဟ့ဉ်ဘါလဲၤ တံာ်ကူဘဉ်ကူဘဉ်သ့ဒိဖျိပုၤဘဉ်မုဘဉ်ဒါတဖဉ်န့ဉ်လိၤ.

တံာ်အံၤမုဉ်တံာ်ဂုၤဒီးမုဉ်တံာ်လယဆဲးမုဉ်တံာ်လယခုဉ်ထံဉ် ထံဉ်စံဉ်တံာ်စာဖျိဉ်တံာ်အိဉ်ဖျိဉ်ဒီးတံာ်ထီဉ်လိာ်ဘျီဝဲအံၤန့ဉ် ဂုၤဘဲဒုဉ်ဒိဖျိပမတုာ်တံာ်မလိဖုဉ်အါမး. တံာ်ဖံးတံာ်မး ဒီးဟံးဖျါထီဉ်က့တံာ်မတဖဉ်န့ဉ်လိၤ.

တံာ်ဘဲအံၤမုဉ်တံာ်လိၤဆီဘဲဒုဉ်ဒိဖျိလဲၤပနီၢ်ကစံးဒုဉ်ပဝဲပ ဘဉ်တံာ်တံာ်ဒီးဟ့ဉ်နီၤလိာ်သးတံာ်မလိထံသးတံာ်ဂုာ်တံာ် ကျိၤဘဉ်ယးတံာ်ကူဘဉ်ကူဘဉ်သ့တံာ်သိဉ်လိၤအဘျး အိဉ်ဒိဉ်မးန့ဉ်လိၤ.”

ဒ်စိၤထူစံးဝဲအသး “တံာ်လိၤထူးန့ဉ်သးအဒိဉ်ကတံာ်န့ဉ် မုဉ်တံာ်ဟ့ဉ်ဒိဟ့ဉ်နီၤတံာ်သ့ဉ်ညါအကလုာ်ကလုာ်ဒီး တံာ်လဲၤဒိဖျိအကတဖဉ်န့ဉ်လိၤ. ပအိဉ်ဒီးတံာ်သံကွီ သးဖျါဉ်

- ၁. ပကရဲဉ်ကျဲၤကွီတဖဉ်လဲဉ်
- ၂. ပကမာၤထီဉ်ကွီလဲဉ်ဒီး
- ၃. ပကမာၤဒိဉ်ထီဉ်လဲၤထီဉ်ပကွီဆူမာ်ညါဒ်လဲဉ်အဂီၢ် န့ဉ်လိၤ.



The First KTTC Reunion

On May 17th- 19th, 2009, KTTC held it's first ever reunion. This event brought people involved in Karen education from all over Kawthoolei with more than 115 participants attending. The reunion was an opportunity for past and current KTTC students, teacher educators and education leaders to get together and discuss Karen education and their experiences of teaching and learning in KTTC and in schools in Kawthoolei. This was a very special occasion for many reasons, including the KTTC graduation ceremony. The ceremony marked the graduation of students completing the 2 year program of study at KTTC, but was also a certification ceremony for the first KTTC graduating class (now 5th year KTTC students). The 5th year students are the first group of KTTC students (since KTTC was restarted in 2005) to complete their studies and 2 year practical teaching placement. During the ceremony they proudly received their KED teaching certificates, officially marking them as fully fledged Karen teachers.

As well as eating and socialising together, during the reunion, participants engaged in workshops and performances to help them share their experiences of teaching and learning and plan for Karen education in the future.

To better understand the significance of this event, Phru Pwgo spoke with participants who shared their perspectives of the reunion.

Anticipation

Participants were very excited about the reunion and had been looking forward to it. A 4th year student, Naw Eh Mu Say explained "I've never had this experience before or heard anything like this and we wanted to come and listen and get encouragement from our leaders." As another 4th year student, Naw Gler Say told us, "I also wanted



to come and meet together with new people and to see our old friends who we haven't seen in a long time. They have been all over Kawthoolei."

Education leaders were also interested in attending the reunion as Saw Kennedy, Dooplaya Educaion Coordinator, explained "I was interested because every year KTWG and KTTC train teachers to work in Kawthoolei and right now we need a lot of teachers in our area, and so we want to cooperate with KTWG for the future."

Meeting with other students and teachers

Along with the more formal workshops and presentations, an important element of the reunion was the chance for former classmates and friends to meet together and discuss their lives and what it was like teaching in Kawthoolei. Naw Gler Say (4th year student), said "In our teaching we have so many students to manage and when we meet together, we talk about how we have managed in the classroom and ask our friends about their experiences." Naw Esther, a 5th year student and MTT explained "I hadn't seen my friends and classmates for 2 years and when I saw them I asked them about the funny things that have happened to them, but also how they managed to survive and face the difficulties teaching in Kawthoolei." The reunion was also a good opportunity to meet new people. Senior students were able to share advice and experience with their more junior peers. As Naw Esther (5th year student), related, "I met new students, some of them are stressed about working in Kawthoolei and some are not so happy because the life in KTTC can be difficult, but I encouraged them not to give up because if they keep going they will be teachers, a difficult job, but an important one. I explained that if they follow my example and persevere as students and teachers despite all the problems they will face, then they too will get their diplomas and become





better prepared as teachers to deal with the challenges of teaching in Kawthoolei." In the same way, 1st and 2nd year students benefited from speaking with more experienced colleagues. Saw Sagoo, a 2nd year student told us "Sometimes as younger students we were a little shy to speak with the older students, but I spoke with one year 5 student who is now an MTT and she shared how she has been able to develop her flexibility in working in different schools, different areas and different situations. She helped me understand the importance of flexibility for teachers."

Highlights of the reunion

Although there have been other events bringing together Karen students and teachers, the KTTC reunion was unusual in terms of the large number of participants it brought together and the style in which it was run.

As Saw Sagoo (2nd year student) explained "Before, I had participated in another event which brought teachers and students together in Kawthoolei to participate in social exchanges and get encouragement from education leaders. This was fine and it was what I expected from the KTTC reunion, but I found the reunion was even better because we did so many workshops, performances and presentations. It was special because we had opportunities to speak ourselves and share practical information about education and teaching which was very useful."

As Saw Sagoo elaborated "The most interesting thing was the sharing of general knowledge and experience from the others. We had 3 questions to answer: 1) How should we organise the schools 2) How to improve the schools and 3) How to develop the schools in the future.

These questions... how to set up the schools and how to manage and follow up for the future are very important and the discussions gave me good ideas which will help me for the future." Concerts and performances were not only fun for participants,

but also provided a different type of learning experience.

Discussing this, Naw Esther (5th year student) said "The first night's concert and performance was very interesting because people presented in so many different styles, with stories and skits and music and used these as a way of showing about the challenges they face. I learned from these."

The sharing of experience and insight was clearly important to participants.

As Naw Esther said "I'm a 5th year student which means I've been working in Kawthoolei as a teacher for 2 years. I learned so many things at KTTC, but also many things through my work as a teacher. The reunion gave me a way to bring these different things... being a student and teacher, together and share them with others to help develop education in Kawthoolei."

The reunion worked to inspire participants through meetings, activities and presentations, but also through the presence of so many current and future Karen educators together in one place.

Saw Sagoo (2nd year student) explained "When I was a 1st year student, there were not many other students in our group and I didn't feel so happy. I thought, why aren't there more young people interested in teaching in Kawthoolei? Sometimes, I've felt like giving up, but at the reunion I saw so many students from years 1-5 and I got a strong positive feeling from this. In Kawthoolei we have few teachers because there is not so much food and not so much school material and we face many problems and at the reunion when I saw so many people who are student teachers and teachers together I got a very good feeling about teaching in Kawthoolei and I don't want to give up."

The reunion was also a positive experience for the education leaders who were able to attend. Saw Kennedy (Doooplaya Education Coordinator) discussed his impressions of the reunion "All of the students explained their experiences, reviewed their work from the past and made future plans.

They searched for the problems that they found in the field and planned for how to overcome these and promote their work. This will help us solve the problems in our area. This is very useful for our future work and when we have the chance it is helpful to have reunions like this. In our area we have a lot of teachers, but without much training and so it is important for our teachers to see the positive examples of the KTTC students. Now in Doooplaya, where I work, most teachers know about KTTC through meeting students who studied at KTTC and they know KTTC students are much better qualified than SPDC teachers.

As leaders, we can support KTTC in the future by monitoring education and motivating our students to study and attend KTTC." The KTTC reunion was an exciting, inspiring and practically useful event. Although it was over all too quickly, it was the first of what will hopefully be many future reunions for KTTC.

Naw Ler Htoo, KTWG Chairperson, said, "I am very happy to see so many students and educational leaders here at the first KTTC reunion. It has brought us all together, giving us the opportunity to share our experiences and ideas about education. We have built up networks teachers who are able to support and encourage each other, and reflect on their work. Hopefully, in a few years, we plan to organise a second reunion which will bring together more KTTC teachers and educational leaders."

With many thanks to the participants who shared their experiences of the reunion with Phru Pwgo. Naw Eh Mu Say (4th year student, teaching in Ee Htu Hta Highschool)

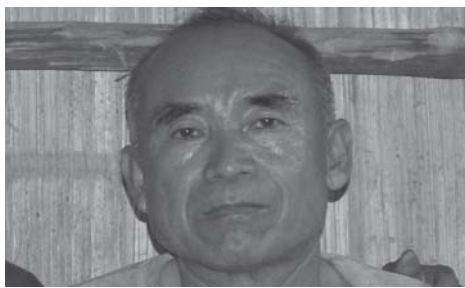
Naw Esther (5th year students, MTT working in Doooplaya district)

Naw Kler Say (4th year student, teaching in Ee Htu Hta Highschool) Saw Kennedy (Education Coordinator, Doooplaya district)

Saw Hsa Gu (2nd year KTTC student)

Naw Ler Htoo (KTWG Chairperson)





Interview with Senior Student 'Naw Paw Thaw Thaw'

Naw Paw Thaw Thaw was born in 1983, in Tao Der village, Tay Mu Der village tract, Lu Thaw township, Mutraw district. She passed 10th standard in Tha Dah Der in 2003-2004. She then became a teacher and has taught in Tha Dah Der high school for two years. In 2005-06, she had an opportunity to study at Karen Teacher Training College, where she completed the 2 years pre-service training, and then returned to Tha Dah Der school where she teaches Geography and Math for five and seven standards.

စံးဆာ- ဆာကတီဝဲအံးတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့အပတီၢ်လၢထံ လီၤကီၢ်ပုၤန့ၣ်ပထိၣ်သၢတြၢ်က့ၤအိၤဒီးပစိအဆာကတီၢ်တ သ့လၢဘၣ်. အပတီၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်, ထီထီၣ်, လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်သ ပုၤတၢ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်ယထံၣ်ဘၣ်တၢ်လီၤသၢတြၢ်အိၣ်ဝဲ လီၤ. လုၢ်လၢသကဲးပဝးဒီးတၢ်ဆဲးတၢ်လၢန့ၣ်လီၤမၢ်ထီၣ်ဖး ဒိၣ်ညါလံ.

သံက့ၢ်- ဒ်န့ၣ်ပုၤဂဲၤလီၤလၢပုၤကလုၢ်အဂီၢ်တဂၤအသိးန ထံၣ်ဘၣ်တၢ်လီၤမနုၤသ့ၣ်တဖၣ်လၢတၢ်ဖဲးတၢ်မၤအပုၤန့ၣ် လဲၣ်.

စံးဆာ- ပပုၤကလုၢ်အတၢ်ဂဲၤလီၤအပုၤပလီၢ်ဘၣ်ပုၤကူၣ် ဘၣ်ကူၣ်သ့အါအါလီၤ. ပလီၢ်ဘၣ်ပုၤသးစၢ်လၢအအိၣ်ဒီး ထံၣ်ဂ့ၢ်ကီၢ်သဲးအတၢ်န့ၣ်ပုၤထီၣ်ဘးန့ၣ်လီၤ. ပုၤအိၣ်လၢကီၢ်ပုၤ တဖၣ်ကဘၣ်ယုတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့ဝဲန့ၣ်လီၤမၤတၢ်. ပုၤ အိၣ်လၢထံၣ်ချၢကီၢ်ချၢတဖၣ်စ့ၢ်ကိးယုတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့ဝဲ ဟဲက့ၤမၤသကိးတၢ်လၢအပုၤကလုၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

သံက့ၢ်- ပုၤတနီၤကစံးဝဲလၢပုၤသးပုၤသ့ၣ်တဖၣ်အ့ၢ်တၢ် ထံၣ်အုၤသးစၢ်တဖၣ်အအိၣ်လၢပုၤကလုၢ်အတၢ်မၤဒ်ပစံး တၢ်အသိးတၢ်ဒုးတၢ်ယၤန့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်ဒ်န့ၣ်တခီန့ၣ်ဒီးစံး ဆာန့ၣ်လဲၣ်.

စံးဆာ- ပပုၤကလုၢ်စးထီၣ်တၢ်စံၣ်ညါပလီၤသးအတၢ်ဂဲၤ လီၤဝဲၣ်ၣ်ၣ်ၣ်န့ၣ်န့ၣ်ပုၤကညီဒီတထံဒီတကီၢ်တစးထီၣ်ဝဲ လၢတၢ်စုအုၣ်ခိၣ်တကးဘၣ်. မ့ၢ်မ့ၢ်တခီဒုးန့ၣ်ပုၤထီၣ်အ တၢ်ဘၣ်သးလၢတၢ်မ့ၢ်တၢ်စုၣ်အပုၤလီၤ. ဘၣ်ဆၣ်အုၤန့ၣ်ဒီး အပဒိၣ်လၢအပတၢ်ဝဲဆာကတီၢ်အခါဝဲန့ၣ်စံးဘၣ်ပုၤကညီ ဖိလၢမ့ၢ်လီၤဘၣ်အတၢ်စံၣ်ညါပလီၤသးန့ၣ်အကဘၣ်ဒုး န့ၣ်ဝဲအယိထံလီၤကီၢ်ပုၤတၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်ဝဲတုၤခဲကန့ၣ်အံး လီၤ. ပတလဲၤထီၣ်ဒုးပဒုၣ်ပဒါဘၣ်. မ့ၢ်ဒ်တၢ်တြၢ်ဆာဒီသ ဧလီၤကစၢ်သးအဂီၢ်လီၤ.

သံက့ၢ်- တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့လၢဘၣ်ကီဘၣ်ခဲကရီၤတ ကပတီၢ်နထီၣ်ဒ်လဲၣ်.

စံးဆာ- တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့လၢဘၣ်ကီဘၣ်ခဲကရီၤပုၤ န့ၣ်ဂုၤဒိၣ်န့ၣ်ဒီးပထံလီၤကီၢ်ပုၤန့ၣ်လီၤ. ပုၤသးစၢ်လၢဘၣ်ကီ ဘၣ်ခဲကရီၤတနီၤတဟ်လုၢ်ဟ်မ့ၢ်ဝဲတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့ ဘၣ်ဒီးဟးထီၣ်က့ၢ်လၢတၢ်ဖးဖိန့ၣ်အိၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ. မိၢ်ဟ်တ နီၤစ့ၢ်ကိးလိၣ်ဖးဒိၣ်ညါ. ပုၤထုးထီၣ်န့ၣ်အဝဲသ့ၣ်ဟ့ၣ်သ့ၣ် ဟ့ၣ်သးဒီးဆါအိၣ်ဝဲဒ်လဲၤဖးဖိအယိဟ့ၣ်သ့ၣ်ဟ့ၣ်သးတကူ လၢဘၣ်အယိဖိတဖၣ်ဘၣ်ဟးထီၣ်က့ၢ်ဒီးယုဖဲးယုမၤတၢ် လၢတၢ်ချၢန့ၣ်အိၣ်ဝဲတနီၤန့ၣ်လီၤ.

သံက့ၢ်- တၢ်ကတီၢ်မနုၤအိၣ်ဒီးလၢန့ၣ်အိၣ်ဒီးစံးဘၣ်ပုၤသး စၢ်တဖၣ်န့ၣ်လဲၣ်.

စံးဆာ- ပဝဲပသးပုၤထီၣ်လံ. တၢ်ခဲလၢန့ၣ်ပုၤမ့ၢ်လၢဒ်လၢ ပဖိပလဲၤပုၤသးစၢ်တဖၣ်အအိၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်ဒီးပဖိပလဲၤ အတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့အပတီၢ်မ့ၢ်အိၣ်ထဲဒ်ပပတီၢ်မ့ၢ်တ မ့ၢ်ထီၣ်ဒ်တဖၣ်န့ၣ်ပတၢ်အိၣ်သးဆိတလဲအသးတသ့. တဂ့ၢ်ထီၣ်နီၣ်တဘျီဘၣ်. ကဒ်သိးဒ်လၢပစိဆာကတီၢ်လီ ဝိၣ်. အယိက့ၢ်ကွဲးစးမၤလိတၢ်ထီထီ, ယုမၤလိသ့န့ၣ်ပုၤသး လၢနီၢ်ကစၢ်ဒ်ဝဲအတၢ်သးဝဲန့ၣ်မိၣ်.

Q. Can you compare your teaching styles or skills before and after KTTC?

A. Before I can say I mismanaged my class because I didn't know there were four kinds of student. In addition, I didn't know how to plan my lessons. I just knew I had to teach and what time I had to start the class, without preparation. I also didn't know the student's needs or consider them as individuals.

Q. What is your main challenge in your teaching?

A. The problem is the subject knowledge or skills that I have been teaching. Even though I am a Math teacher my knowledge does not cover it all. Also, other teachers helped me with what they know but I still have some sums that I can't figure out.

Q. I know that you passed ten standard with a distinction, so what problems have you had in teaching Math to 5th and 7th Standard?

A. The situation is that we have learnt from Kaw Thoo Lei curriculums but now we have to teach by new curriculums and so, it's becoming a problem for us.

Q. Have there been improvements in your teaching?

A. I have experienced many improvements, e.g. in the past, I didn't talk often to the students and parents, but now I am building up my relationship with them. If student did not achieve, I thought they were lazy, I didn't realize how to find the solution as to why a student couldn't learn in a lesson. But now I know more about how to deal with students, parents and community.

Q. What is your concern about your teaching?

A. I'm concerned about my subject knowledge, which is not enough to be able to teaching the students thoroughly. As a result the students are passing their standard exams, but only just.

Q. What is the biggest challenge you are facing in your teaching?

A. The biggest problem is dealing with the headstrong students. I always think how to treat them. They become friends with farmers, who are the same age as them, so they don't want to learn. Also the parents don't take responsibility for their children after school, letting them play on their own.

Q. In this case, are the parents involved in their children's education?

A. In the villages around here, I don't know if students parents have already attended the parent education classes or not, but for the future I think it would benefit them to attend the classes.

Q. What is your future plan?

A. I know myself that I don't have enough education and knowledge yet to become an effective teacher. Therefore I would like to study for 2 years, to increase my subject knowledge and skills and then return to teaching. This will enable me to a more effective teacher for Kaw Thoo Lei children.

Interview with Pah Ti Tha Mya

Phru Pwgo sat with Pha Ti Tha Mya and talked about the education system when he was young. Pa Ti is a rebellious person and he was born in 1949, in Doh Hei Der village, Lu Thaw Township, Mutraw district. He was 8 years old when his father died, leaving him to be brought up with his mother's love and care, along with his 4 siblings. 2 years after his father died, Pha Ti Tha Mya passed 2nd Standard then left school.

Q. Can you describe the education you experienced when you were young?

A. When I was young I really wanted to study but we had to struggle for our daily life. Even when it was my time to study, I couldn't come to school. Two years after my father died, I went to school and studied for three years, passing 2nd Standard.

Q. Did you want to continue studying?

A. I wanted to study but my mother couldn't support me, so I had to leave my school and help my mother on the farm. At that time, the school in my village only taught up to 2nd Standard and if you wanted to continue studying you had to go to Pwa Gaw or Pa-pu. For one year, it cost 1,000 kyat to study, at that time you could buy an elephant for 1,000 kyat.

Q. Can you describe what your class and teacher were like?

A. There was one teacher who taught 30 children, up to 2nd Standard.

Q. 30 students and only 1 teacher, how did she manage the problems she faced?

A. The teachers gave class work, e.g. If the teacher was teaching 2nd Standard, she would give class work to 1st Standard. We were all in one hall, learning together, we did not separate into different classes.

Q. When you were young you did not get the opportunity to study, but now there are many opportunities for students to study, and student materials are provided for them. But many children do not want to study, what is your opinion about this issue?

A. These students are wasting their time. Nowadays is the time for all children to study, as often parents only have to contribute a few things. When I was young, I didn't see notebooks like this, we just collected some Slateboard and wrote on them.

Q. What do you want to say to the youth who are eager to continue their learning?

A. They need to set up a plan themselves, including these 3 steps; 1) Get a good education 2) Find a good job 3) Get married and start a family. I want to emphasize that it is important to concentrate on your learning so don't mix numbers 1 and 3 together.

Q. You have only passed 2nd Standard but you have a lot of knowledge, what did you do to get this knowledge?

A. I tried to read many books. For example, if an educated person reads for 1 hour, I read for 5-6 hours.

Q. As you walked around in Karen territory, do you see a difference between when you were young and now?

A. We can not compare when we were young and present because now the education systems are better or improving but we are losing many aspects of our culture and traditions.

Q. You work for your people, what are the needs that you see?

A. We need to have many educated people who have political ideologies and high ambitions. Our youth, who live in Karen state, have to learn and then have to work.

Continued on page 25

အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း

အဓိပါယ်သတ်မှတ်ချက်။

အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းသည်အစာအာဟာရလုံလောက်စွာမစားသောက်ခြင်းကြောင့်သော်လည်းကောင်းစားသင့်သည့်အစာအာဟာရချို့တဲ့လုံလောက်စွာမစားသောက်ခြင်းကြောင့်သော်လည်းကောင်းသို့မဟုတ်စားလိုက်သောအာဟာရများကိုလူ့ ကိုယ်ခန္ဓာမှခွဲစေသုံးစွဲပုံပြောင်းလဲခြင်းကြောင့်သော်လည်းကောင်းသည်။

အကယ်၍ကလေးငယ်တစ်ဦးသည်စားသင့်သောအစာအာဟာရကိုစားသုံးသောပမာဏအတိုင်းမစားပါကကြီးထွားမှုနှုန်းနှေးခြင်းသို့မဟုတ်ရပ်သွားခြင်းတို့ဖြစ်တတ်သည်။ အာဟာရချို့တဲ့သောကလေးငယ်သည်အခြားကလေးများနှင့်ယှဉ်လျှင်ရောဂါဖြစ်လွယ်ပြီးထိုရောဂါများကြောင့်သေဆုံးသည်အထိဖြစ်တတ်သည်။

ဤသက်(၅)နှစ်အောက်ကလေးများအထူးအားဖြင့်နို့ဖြတ်စအရွယ်ကလေးများနှင့်ဖြည့်စွက်စားစားကာစကလေးများကိုအားဖြစ်စေသည့်အာဟာရများကိုနည်းနည်းနှင့်မကြာခဏကျွေးပေးရပါမည်ထိုသို့မကျွေးပေးပါက အသက်(၅)နှစ်အောက်ကလေးများသည်အာဟာရချို့တဲ့ရောဂါဖြစ်ပွားလွယ်သည်။

ထိုသို့အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းကြောင့်အခြားရောဂါများလည်းဖြစ်ပွားလွယ်ပြီးသေဆုံးသည်အထိဖြစ်တတ်သည်။ ထိုကြောင့်အာဟာရချို့တဲ့နေသောကလေးများကိုရှာဖွေကုသပေးရန်အရေးကြီးသည်။

အတွင်းလူနာ(သို့)ပြင်လူနာသို့လာရောက်ပြသသော အသက်(၅)နှစ်အောက်ကလေးတိုင်းကို

(Weight for Height Z Score)

(အရပ်ပေါ်မူတည်၍ဖြစ်သည့်သောကိုယ်အလေးချိန် တွက်ချက်ခြင်း)ကိုပုံမှန်စစ်ဆေးပါ။ ကလေး၏အလေးချိန်ကို (ကလေးပေါင်ချိန်စက်) နှင့်ချိန်၍အရပ်တိုင်းပါ။

ကလေးကာကွယ်ဆေးမှတ်တမ်းတွင်မှတ်သားထားသောယခင်အလေးချိန်နှင့်နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါ။

အရပ်ပေါ်မူတည်၍ဖြစ်သည့်သောကိုယ်အလေးချိန်ကိုတွက်ချက်ခြင်းကdk(Weight for Height Z Score)

ဇယားသုံး၍တွက်ချက်ပါ။

ရောဂါသွင်ပြင်လက္ခဏာများ ရောဂါရှာဖွေသတ်မှတ်ခြင်း(ကလေး)။

၁။အသင့်အတင့်အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း

အကယ်၍အရပ်ပေါ်မူတည်၍ဖြစ်သည့်သောကိုယ်အလေးချိန်တွက်ချက်ခြင်းသည်အနုတ်၂အောက်လျော့နည်းလျှင်သတ်မှတ်နိုင်သည်။(တွက်ချက်၍ရသောကဏန်းကို ဇယားတွင်ကြည့်ပါကအနုတ်၂နှင့်၃ကြားတွင်တွေ့မည်။)

၂။အလွန်အမင်းအာဟာရချို့တဲ့ခြင်း

အကယ်၍အရပ်ပေါ်မူတည်၍ဖြစ်သည့်သောကိုယ်အလေးချိန်တွက်ချက်ခြင်း(weight for height Z Score)သည်အနုတ်၃အောက်လျော့နည်းခြင်း(သို့)ခြေလက်များတွင်ဘက်ညီစွာဖောရောင်နေပြီးရောင်နေသောနေရာကိုဖိကြည့်ပါကချိုင့်ဝင်သွားမည်။

အလွန်အမင်းအာဟာရချို့တဲ့ခြင်း(၃)မျိုးရှိပါသည်။

(က)မရစ်စမတ်အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း အရိုးနှင့်အရေပဲကျန်အောင်အလွန်အမင်းပိန်ချိုးပြီးအဆီအသားလုံးဝမရှိကလေးငယ်သည်အခြားအိုလေးနှင့်တူနေမည် စားချင်စိတ်မရှိနှိုးဆွေကာပတ်ဝန်းကျင်းကိုစိတ်မဝင်စားအမှတ်ပေးဇယားတွင်အနုတ်၂အောက်လျော့နည်းနေမည်။

(ခ)ကွာရှီရောဂါအာဟာရချို့တဲ့ခြင်း။

ခြေထောက်များဖောင်းရောင်နေသော်လည်းလက်ကလေးများမှာကြုံလို့နေမည်။

အသားအရေများခြောက်ကပ်အကြေးခွံကဲ့သို့ အဖတ်ကလေးများလန်နေမည်။

ကလေးမျက်နှာမှာလမ်းကဲ့သို့ ဝိုင်းစက်နေမည်။

စားချင်စိတ်မရှိနှိုးဆွေကာပတ်ဝန်းကျင်းကိုစိတ်မဝင်စားအမှတ်ပေးဇယားတွင်အနုတ်၂အောက်လျော့နည်းနေမည်။

(သို့)အနုတ်၂ထက်များနေမည်(အနုတ်၂ထက်များနေခြင်းမှာဖော ရောင်နေခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။

(ဂ)မရစ်စမတ်ကွာရှီရောဂါအာဟာရချို့တဲ့ခြင်း

ငါးရောဂါသည်အထက်ပါရောဂါနှစ်ခုအတူတူဖြစ်ပွားပြီး ရောဂါသွင်ပြင်လက္ခဏာများနှစ်ခုပေါင်းပြီးတွေ့ ရလေ့ရှိပါသည်။

ကုသနည်း။ ဤသို့အတင့်အာဟာရချို့တဲ့သောကလေးများကိုပြင်ပလူနာဌာနတွင်ထပ်ပေါင်းဖြည့်စွက်အစာကျွေးခြင်းအစီအစဉ်ဖြင့်ကုသကျွေးမွေးပါ။

အလွန်အမင်းအာဟာရချို့တဲ့သောကလေးများကိုအတွင်းလူနာဌာနတွင်ရောဂါကုသအစာကျွေးခြင်းအစီအစဉ်ဖြင့်ကုသကျွေးမွေးပါ။

ထိုကလေးများကိုကုသကျွေးမွေးရာတွင်ရောဂါကုထုံးလမ်းညွှန်အတိုင်းအတိုင်းအကျင့်လိုက်နာစေလိုပါသည်။ရောဂါတိုက်ကောင်းမွန်မှုအခြေအနေသည်ကလေးအားကျွေးမွေးကုသမှုစိတ်အားထက်သန်မှုစိတ်ရှိသည်နှင့်ခံစားအားထုတ်လုံ လပြုမှုအပေါ်တွင်များစွာမူတည်ပါသည်။

အတွင်းလူနာဌာနအဖြစ်ကုသရန်လက်ခံချိန်နှင့်ကလေးများအားဆေးရုံပေးဆင်းသင့်မဆင်းသင့်ဆုံးဖြတ်ရန်အတွက်

ကလေး၏ကိုယ်အလေးချိန်နှင့်အရပ်ကdk(W/H Z Score)ဖြင့်တိကျသေချာစွာမှတ်သားထားပါ။

ကလေးကိုယ်အလေးချိန်မည်မျှအထိတိုးတက်လာမှဆေးရုံပေးဆင်းမည်ဟု ကြိုတင်ဆုံးဖြတ်ထားပြီးဇယားပေါ်တွင်မှတ်သားထားကာကလေးအခြေအနေသည်ထိုကိုယ်အလေးချိန်ရောက်သည်အထိဖြိုးလာမှပေးဆင်းပါ။

အသင့်အတင့်အာဟာရချို့တဲ့သောကလေးများအားထပ်ပေါင်းဖြည့်စွက်အစာကျွေးခြင်းအစီအစဉ်

ကလေးကိုယ်အလေးချိန်ကိုအမှတ်ပေးစနစ်ဖြင့်တွက်ချက်ကြည့်၍နှစ်ပတ်ကြာအောင်အနုတ်၁.၉အထက်ရှိနေပြီးကိုယ်အလေးချိန်သည်နှစ်ပတ်တိုင်ကာလလုံးပြန်လည်ကျဆင်းခြင်းမရှိပါကဆေးရုံဆင်းခွင့်ပေးနိုင်သည်။

အလွန်အမင်းအာဟာရချို့တဲ့သောကလေးများအား ရောဂါကုသအစာကျွေးခြင်းအစီအစဉ်

ကလေးကိုယ်အလေးချိန်ကိုအမှတ်ပေးစနစ်ဖြင့်တွက်ချက်ကြည့်၍နှစ်ပတ်ကြာအောင်အနုတ်၂အထက်ရှိနေပြီး

ကိုယ်အလေးချိန်သည်နှစ်ပတ်တာကာလလုံးပြန်လည်ကျဆင်းခြင်းမရှိပါကဆေးရုံဆင်းခွင့်ပေးနိုင်သည်။ထပ်ပေါင်းဖြည့်စွက်အစာကျွေးခြင်းအစီအစဉ်သို့လူနာလွှဲပါ။

မှတ်ချက်ကလေး၏အရပ်ကိုလစဉ်ပြန်တိုင်းပေးရန်လိုပြီးကလေး၏ကိုယ်အလေးချိန်သည်ရည်မှန်းချက်ထားသော

အလေးချိန်အထိတိုးတက်လာခြင်းရှိမရှိပြန်လည်စစ်ဆေးခြင်းကိုမမေ့မလျော့လုပ်ဆောင်ရန်လိုသည်။

အသင့်အတင့်အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း အမှတ်ပေးဇယားတွင်၂နှင့်၃ကြားတွင်ရှိနေမည်။

ကလေးအားထပ်ပေါင်းဖြည့်စွက်အစာကျွေးခြင်းအစီအစဉ်သို့ လွှဲပေး၍အတွင်းလူနာအဖြစ်ကုသရန်မလိုဘဲအိမ်တွင်သာစောင့်ကြည့်ကျွေးမွေးနိုင်ပါသည်။အကယ်၍ကလေးသည်ပြည်ပလူနာသို့ ပထမဆုံးအကြိမ်လာ

ရောက်ပြသခြင်းဖြစ်ပါကအောက်ပါအတိုင်းကြည့်ရှုကုသသင့်ပါသည်။

၁။ ကလေးအားသုံးသပ်ကြည့်ရှုခြင်း

ကလေး၏အခြေအနေပေါ်ရောင်ခြင်းရှိမရှိလတ်တလောဖြစ်ပွားလျက်ရှိသောရောဂါအခြေအနေ၊

ကလေး၏ကာကွယ်ဆေးမှတ်တမ်းတို့ ကိုဆေးပညာရှုထောင့်မှသုံးသပ်စစ်ဆေးပါ။

ကလေး၏ဖွံ့ဖြိုးမှုရပ်တန့် နေခြင်း၏အကြောင်းရင်းကိုရှာဖွေရန်ကြိုးစားပါ။ဖြစ်နိုင်ခြေများမှာ

နို့ ဖြတ်၍ဖြည့်စွက်စွာကျွေးစားချိန်တွင်ကျွေးသည့်သောအစာများကိုကျွေးသည့်သောပမာဏအတိုင်းအတာ

အထိမကျွေးခြင်းမိသားစုတစ်ခုလုံး၏စားသောက်ခြင်းပမာဏမလုံလောက်၍ကလေးငယ်၏အာဟာရပါမလုံ

လောက်ခြင်း

ကလေးအားနည်းနည်းချင်းခဏခဏမကျွေးခြင်း နေမကောင်း၍မစားနိုင်ခြင်း

မိခင်အလုပ်သွား၍လည်းကောင်းကလေးငယ်တယောက်ထပ်မွေးထား၍ကလေးအကြီးအားကောင်းစွာမကြည့်

ရှုနိုင်ခြင်းလူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားသည်မိသားစုဝင်များသို့ အိမ်တိုင်ရာရောက်သွားရောက်ပြောဆိုအကြံပေးခြင်းဖြင့်ကူညီနိုင်ပါသည်။

၂။ရောဂါကုသမှုစတင်ခြင်းနှင့်အတူတကွတွဲ၍ဖြစ်ပွားနေတတ်သောရောဂါများကိုကုသခြင်း

ဥပမာ၊

ဝမ်းသွားခြင်းသွေးအားနည်းခြင်းနှင့်အခြားနာတာရှည်ရောဂါများ

၃။ကလေးအားပုံမှန်အစားအစာစားစေရန်အားပေးတိုက်တွန်း

ထပ်ပေါင်းဖြည့်စွက်အစာကျွေးခြင်းအစီအစဉ်မှပေးထားသည့်တပတ်အာဟာရများ(ဆီပိသောအရအား

တိုးအာဟာရမစ်ကြက်ဥပစာရှိသည်)တို့ကိုကလေးစားဝင်ရန်ဖြည်းဖြည်းချင်းချောကျွေးပါ။

အတင်းအကျပ်ကျွေးခြင်းမှလုံးဝရှောင်ကြဉ်ပါ။တချိန်ထဲ

ကျောင်းကျန်းမာရေး School Health



လာပဲ့၊ တ ချူးလားစုံလီဖိသည့်လာတံဆိပ်တံတံ
ကွာ့.

၆. ခဲနက်ပာဂီဒီ

တုမိပတုဒ်ဒုးအိဉ်နီဖိသည့်လံတဘျီန့ဉ်၊ ဖိသည့်န့ဉ်
က ဘဉ်အိဉ်တံတဘျးက လုဉ် ဒ်သိးက အိဉ်ဆူဉ် အိဉ်
ချ၊ ကဒိဉ်ထီဉ်ဘဉ်ဂုာ်ဘဉ်ဝီလီ။ တံအိဉ်န့ဉ်ပာဝဲဒဉ်
, မှ၊ ဝဲ, ပထိး, တံသုတံသည့်တဖဉ်, တံဒီးတံလဉ်
တဖဉ်, တံဖိးတံညဉ်, ဆီဒိဉ်, ဒီးညဉ်ဖိတဖဉ်န့ဉ်လီ။

၇. ကသဉ်သရဉ်ဘဉ်န့ဉ်အိဉ်အိဉ်အိဉ်အိဉ်အိဉ်အိဉ်အိဉ်
ဒီသီဒီတန့ဉ်ဘဉ်သရဉ်ခဲးန့ဉ်ပာဂီဒီခဲးသဉ်သရဉ်
လားဖိးမံဒီးတံဂီဒီခဲးညဉ်အိဉ်ညဉ်

လာတံဆိပ်တံတံဖးအါလာကဘဉ်ဒုးအိဉ်ဒုးအိဉ်ဖိသည့်
တဖဉ်အံ၊ ဘဉ်ဆိဘဉ်ကတီ၊ လာကသံဉ်သရဉ်, သ
ရဉ်မုဉ်တဖဉ်အတံတံဒိဉ်ရိဉ်မဲကွာ်ထွဲအါအဖိလဉ်န့ဉ်
လီ။

ကွာ်ကီဒီ- ဝေဒီဝေ - လာတံန့ဉ်လီဘဉ်ထွဲတံက
တံကတီတံန့ဉ်ထံလာဟ့ဉ်ဂံဘိပတီထီအဂီ
(High Energy Milk HEM), ဒီးလာကဘဉ်ဟ့ဉ်ဆံးအါ
ဒီးဘဉ်ဟ့ဉ်ပုာ်ဘျီန့ဉ်တကွာ်.

လာခံကတံ, ဖိသည့်အိဉ်တံလာထီးဒိဉ်မုာ်တသုမးဘဉ်
သ့ဉ်န့ဉ်တံအိဉ်လာနီဒု ပူ န့ဉ်လီ။ ကွာ်ဖိသည့် အိဉ်တံ
အိဉ်ဆံးအါ ဒ် အဒီ (J) တကွာ်.

တံဂီဒီသခါဝေသဉ်ခါဝေဂုာ်ဂုာ်လားသဉ်ညဉ်ကွာ် - မုာ်ဆါဆါမုာ်
န့ဉ်ဒုးအိဉ်တံအိဉ်တဘျီတဖဉ်တဘျီတဖဉ်, ခဲအံ၊ ခဲ

အနံထံကတံထီဉ်ဂုာ်ဂုာ်, လာ Vitamin 'D', Iron ပဉ်
ယုဉ် - လာဖိသည့်အဂီတကွာ်.)

. ကတံကတီန့ဉ်ထံအါလာအကဆီတကွာ်.

ကွာ်ခါဝေသဉ်ခါဝေဂုာ်ဂုာ်လားသဉ်ညဉ်ကွာ် (ကွာ်ကီဒီ-၄)
ဒီးတံဆါယံန့ဉ်ဟ့ဉ်အါ က သံဉ်မာ သံတံဆါယံ
(Antibiotic) တကွာ်. ဖိသည့်လာတံအိဉ်လီထူးနးနးတ
ဂ, ဒီးန့ဉ်တံဆါယံယဲန့ဉ်နးနးသုလာတံကီတထီဉ်
ဘဉ်န့ဉ်လီ။ သ့ဉ်စုဉ် ထီဉ်ဆိးန့ဉ်, မုာ်တံဆါပိဉ် ထွဲ
ထီဉ်တံအိဉ်လီထူးနးနးအခဲန့ဉ်လီ။ ကဒီသဒါတံဝဲ
အံအဂီ, ကယံဖိသည့်လာတံအိဉ်လီထူးနးနးတဖဉ်န့ဉ်
, ဟ့ဉ်အါကသံဉ်မာသံတံဆါယံတကွာ်.

သခံသခါဝေသဉ်ခါဝေဂုာ်ဂုာ်လားသဉ်ညဉ်ကွာ်- ဝေဒီ
ကီဒီမုာ်ကီဒီသရဉ်ကွာ်ကွာ်ကွာ်. ကွာ်ကီဒီကီဒီ
ခါဝေသဉ်ခါဝေဂုာ်ဂုာ် (သဉ်ညဉ်, ကသါ) ဒီးဆံဉ်ပး
န့ဉ်ကွာ်ကီဒီသရဉ်ကွာ်. စါကွာ်ဖိသည့်ကီးမုာ်န့ဉ်ဒီးကွဲး
လီနီဉ်လာအခွဲပူ (Chart) တကွာ်.

ဝေဒီ ဝ

ပဝီဒီဝေ- န့ဉ်ထံပုဉ်ခံကီဒီပဝီဒီခါဝေသဉ်ညဉ် (HEM)	တံအိဉ်အဘျီ - 8 - 12 ဘျီလာ 2 4 န့ဉ်ရံဉ်
တံအိဉ်ဆါကတီ -	8ဘျီ - 3 န့ဉ်ရံဉ်တဘျီ 12ဘျီ - 2 န့ဉ်ရံဉ်တဘျီ
တံအိဉ်တဘျီအစါ -	A 135 cc x body weight (kg
တံအိဉ်အဘျီလာ	24 န့ဉ်ရံဉ်

ပဝီဒီဝေကီဒီဘဉ်ကဝေဒီခါဝေသဉ်ညဉ် -
High Energy milk (HEM)
တံလာကဘဉ်တုန့ဉ်ဒီးဆံးအါ
တံနံထံကမူဉ်လာသိတပဉ်
အံသည့်ဆါ
တံဒီးတံလဉ်အသိ
တုန့ဉ်ထံချီကလဉ် (မာပဲ့တုတလံထဉ်)

တံကူစါယါဘျီတုဉ်တုဉ်		
တံမာလီမာကွာ်ထီးကလဉ်	1 - 2 န့ဉ် 2 န့ဉ်အစီဒိဉ်	albendazole 200mg OD သာသီ Mebendazole 100 mg BID သာသီ
ဘဉ်တံမုဉ် A	6 လါအဖိလဉ် 6 - ၁၁ လါ (၈ kg ဖိလဉ် 1 န့ဉ်ဆူအစီဒိဉ်	နံ 1, နံ 2, ဒီး နံ 8 50,00 IV နံ 1, နံ 2, ဒီး နံ 8 100,000 IV နံ 1, နံ 2, ဒီး နံ 8 200,00 IV
Vitamin B1		ကီးနံ 10 mg 6 န့ဉ်
ဖိလူးအဲးမံး (Folic Acid)		နံ 1, 5mg , ဝဲ 5 mg/ week လာသါ လါ
ဖရူးစာလဖူး Ferrous Sulphate	5 ကံလီဖိလဉ် 5 A- 9 ကံလီ 1 0 ကံလီစီဒိဉ်	50 mg OD သာလါ 100 mg OD သာလါ 200 mg OD သာလါ
Zinc Supplement and minerals (Magnisium , Copper) if a vailable		
တံနီဉ် - တံဒုးအီ Vitamin A လာတံဒီသဒါအဂီဒီးလာတံကူစါအဂီန့ဉ်အဆါကတီကဘဉ်အိဉ်တလါလီ။ သခံသမီးကွာ် ခးဘီဘီ (Yellow Card) တကွာ်. ဖိသည့်န့ဉ်တံမုာ်ဆိတလဲတံအိဉ်လာ TFP န့ဉ်, တလီမာလီထီးကလဉ်ဒီး Vitamin A လာဘဉ်. ဆဲးကူစါလာတံအဂါတကွာ်		

ဝေဒီခါဝေသဉ်ညဉ် (Severe Malnutrition)
(< - 3 Z Score W/ H or with Bilateral Pitting
Oedema)

တံအိဉ်လီထူးနးနးကလဉ်န့ဉ် ဘဉ်ကူစါဂုာ်အူ ဒီး
ဘဉ်တူလီဒ်အူပူပူဆါလီ။ ပူဆါန့ဉ်လီတံကွာ်
ထွဲတပယုဉ်လီလီ။ တံကူစါအါ န့ဉ်အိဉ်ဝဲခံပတီ
လီ။

ဝေဒီဝေသဉ်ညဉ် -

အါတကွာ်ဘဉ်ဟ့ဉ်ကသံဉ်ကသိတံဘဉ် ဒုး အိဉ် ပူ ဆါ
လာတံအိဉ်လီဆီ, ဘဉ်ဆဉ်တမုာ်လံလာအစါကယာ
ထီဉ်ဘဉ်

ခံပဝီဒီဝေသဉ်ညဉ် - မုာ်တံကူစါအါလာဟ့ဉ်ဒုးအိဉ်တံ
အိဉ်အကျဲ { ပူဆါကစီးပုာ်ထီဉ်ကွာ် (ပူဆါဂံဘိ
ကအိဉ်ထီဉ်ကွာ်အဂီ) }

ပတီတံ A (Phase 1)

ညီ န့ဉ်ကဒုးအိဉ်ဒုးအီကူစါဖိသည့်တဖဉ်အံ အဂီ,
လာတံဆိပ်တံတံဖးယံ, မုာ်လာအဝဲသုဉ်အဂံဘိ
ဒိဉ်မး, အထီးဒိဉ်တဘဲဘဉ် အယီန့ဉ်လီ။ (တံအိဉ်
သးသံသုဒုဉ်လဉ်) တံဂုာ်သုယတဖဉ်အံ, ဘဉ်တဲဘဉ်
တံဖိဖိဖိတဖဉ်လီတံလီဆဲး, မုာ်လာအဝဲသုဉ်က

အံတကွာ်. ဖိသည့်တနီလာဂံဘိတံနးနးကလဉ်တဖဉ်
တံဘဉ်ဒုးအိဉ်တန့ဉ်ရံဉ်တဘျီန့ဉ်လီ။

ဝေဒီခါဝေသဉ်ညဉ်လားသဉ်ညဉ်ကွာ် - သဆဉ်ထီဉ်မိ
အခံလာကဖိးဟုယာဖိသည့်ထီဘိတကွာ်. အဒိဉ်ထံးက
တံကတီန့ဉ်တဘဉ်သုစီအါဘဉ်.

ကူစါဝေသဉ်ညဉ်ကွာ် - ဖိသည့်တဖဉ်န့ဉ်အ
မိပုာ်ပူထံလီစုာ်တလီစုာ် န့ဉ်ဒုးတယာကီဝဲလီ။ ဖိ
သည့်တဖဉ်အံ အဖဲးဘုဉ်လီ က ကြုဒီး အမဲဉ်ချဲလီ
ဆာ်လီ။ ကွာ်လာအကီဉ်ပူဒီးအမဲဉ်ချဲပူမုာ်ဘဉ်စီဉ်
ကစီဒီခါတကွာ်. သံကွာ်, မုာ်ဖိသည့်န့ဉ်ဆဉ်ဆါဘဉ်လီ
ဘဉ်စးကစီဒီခါတကွာ်. သံကွာ်, မုာ်ဖိသည့်န့ဉ်ဆဉ်ဆါ
ဘဉ်လီဘဉ်စးကစီဒီခါတကွာ်. မုာ်သုပးဆဲးတံဂီဒီ-
ကွာ် (Rehydration) လားသဉ်ညဉ်ကွာ် (IV) တကွာ်.

. သူ ORS အထံစာ် (မုတမုာ်တဒီအံသည့်အဂံက
အါတလာဘဉ်ဖူး) မုတမုာ်ဘဉ်ဒီးဟ့ဉ်အါ Resomal
တကွာ်.

(ကွာ်ကီဒီ-၃)

. ဆဲးဒုးအီမိနံထံ (မိတံဆါမုာ်အိဉ်တမံကူစါမာလီ
ထီးကလဉ်စုာ်ကီး, မိကစာ်ဒဉ်ဝဲတံအိဉ်ဘဉ်တံဂုာ်ဂုာ်,
ကအိဉ်တံထံအါအါတကွာ်ဒုးအီ Vitamin A ,
Ferrous Suophate , Folic Acid , Vitamin B1 ဒ်သိး

တံန့ဉ်လီ

- 25 gm ဒုးကလဉ်ထံချီ 5- 7 မံးနး
- 100 gm ကျဲကျဲခဲလံလာထံချီပူ
- 27 gm AA ပာ်ခုဉ်လီဒီးတုန့ဉ်လာခွဲပူ
မုာ်အိဉ်န့ဉ်, တုန့ဉ် UNICEF တံအိဉ်ဘိဉ်

တံအိဉ်လီထူးအဂုာ်အံတကတံဒီးဝဲဘဉ်. ဒီဖိုလံက
ဘျဲးပးအတံပာ်ပနီဉ်ဆိဉ်ဝဲအယိပယုပုာ်ကတံဖျါထီဉ်
တပတီဘဉ်တပတီဆုလံဉ်တံကစီဉ်လာအကတံဖဉ်
ကွာ်ကွာ်န့ဉ်လီ။ တံဒုးအီကသံဉ်ကသိအ ကျဲန့ဉ်ဂုာ်တ
ကွာ်လာနသံကွာ်သံဒီးဒီးဆုဉ်ချမာပူပူမာတံဖိ(မ) လီ
ကဝီကသံဉ်သရဉ်တချူးနုးဒီးဆဲးဘဉ်တကွာ်. (ဘဉ်
တံပံးန့ဉ်အါလာကီပယိကီဆါအလံဉ်န့ဉ်ကွာ် - Burma
Border Guideline)

ရွာဟမညီပယုပုာ်သတံစာ်စာ်ထွဲဉ်မဆဲးသည့်အဟာရ
ခေတ်ချီ

. တံကံဒြင်းဆောင်းပါးကိုဆက်လက်ဖော်ပြသွားပါမည်။
မှတ်ချက်။

လူနာအားဆေးတိုက်ကျွေးခြင်းမပြုလုပ်မီကျန်းမာရေးလုပ်
သား(သို့)ဆေးဆေးများနှင့်ပတ်သက်ပြီးဆေးတိုက်ကျွေးသင့်သည်။
ဤဆောင်းပါးကိုမြန်မာနယ်စပ်လမ်းညွှန် Burma Border
Guideline စာအုပ်မှကူးယူဖော်ပြသည်။

မှာပင်ပုံမှန်စာနေကျအစာများဖြစ်သည့်(ထမင်း၊ငါး၊ အသီးအရွက်ငှက်ပျောသီးအစရှိသည်)တို့ ကိုလည်းကလေးစားဝင်အောင်ချော့ကျွေးပါ။ထပ်ပေါင်းဖြည့်စွက်အစီအစဉ်မှအာဟာရကိုပုံမှန်စားနေကျအစာများနှင့် တလှည့်စီကျွေးမွေးပါ။

ဆိုလိုသည်မှာပုံမှန်စားနေကျထမင်းနပ်အရေအတွက်ကိုလည်းမနည်းစေရဘဲထိုပုံမှန်ထမင်းချိန်များကြားတွင် ထပ်ပေါင်းဖြည့်စွက်အစီအစဉ်မှအစာများကိုကျွေးပေးရမည်ဖြစ်ပြီးဤအချက်မှာအလွန်အရေးကြီးပါသည်။

၄။မိခင်အားအစီအစဉ်မှပေးဝေသောဖြည့်စွက်စာများကိုအပတ်စဉ်မပျက်မကွက်လာယူရန်ပြောပါ

၅။ကလေးအားအပတ်စဉ်ပုံမှန်ကိုယ်အလေးချိန်၅၀ ယားပေါ်တွင်မှတ်သားထားပါ။

အကယ်၍၆ပတ်အတွင်းကလေးပေါင်ချိန်တက်မလာပါက အတွင်းလူနာဌာနတွင်ကုသပါ။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်ကလေးအားသေချာကြပ်မတ်စွာအစာကျွေးရန်လိုသည့်အပြင်ရောဂါကုသအစာကျွေးခြင်းအစီအစဉ်သို့ပြောင်းလဲကျွေးမွေးကာလို့အပ်ချက်များကိုကပ်ညီမှဆေးရုံတင်ဆင်းရမည်ဖြစ်သည်။

အကယ်၍စခန်းတွင်မှီခိုနေသည့်မိသားစုမှကလေးဖြစ်ပါက ထိုကလေး၏မိသားစုဝင်များအားအစာဝေစုလုံလောက်စွာ ရရှိစေရန်မှတ်ပုံတင်ခိုင်းပြီးထိုမိသားစုအစာဝေစုလုံလောက်စွာရမရစစ်ဆေးပါ။

၆။ မိခင်အားသေချာစွာရှင်းပြပါ။

ကလေးကျန်းမာကာပုံမှန်ဖွံ့ဖြိုးရန်အတွက်နို့ဖြတ်ချိန်တွင်ဖြည့်စွက်စာတွင်အာဟာရဓါတ်လုံလောက်စွာပါဝင်သည့်အစားအစာများ(ထမင်းပဲအသီးဟင်းရွက်အသားကြက်ဥငါး)တို့ကိုသေချာကျွေးရန်လိုအပ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။

၇။ကျန်းမာရေးနှင့်အာဟာရနှင့်ပတ်သက်သည့်အသိပညာများကလေး၏မိသားစုဝင်များသိရှိနားလည်စေရန် လူထုကျန်းမာရေးလုပ်သားမှအိမ်တိုင်ရာရောက်ဟောပြောပညာပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။

၈။ယားကွက်ကိုကြည့်ပါ။

၉။နှင့်သတ္တုဓာတ်များရရှိနိုင်ပါက(မက်ဂနီစီရမ်၊ ကော့ပါး)

စနစ်တကျကုသနည်း

သန်ချိန်	၁-၂ နှစ် ၂ နှစ်အထက်	(Albendazole 200 mg OD) *၃ ရက် (Mebendazole 100 mg BID) *၃ ရက်
စိတာမင်အေ	၆လအောက် ၆-၁၀လ(၈ကီလိုဂရမ်အောက်) ၁ နှစ် နှင့်အထက်(၈ ကီလိုဂရမ်အထက်)	နေ့ ၁၊ နေ့ ၂၊ နေ့ ၅ တွင် (50,000 IU) နေ့ ၁၊ နေ့ ၂၊ နေ့ ၅ တွင် (100,000 IU) နေ့ ၁၊ နေ့ ၂၊ နေ့ ၅ တွင် (200,000 IU)
စိတာမင်ဝမ်း ဖောလစ်အက်စစ်		နေ့စဉ် (10 Mg) ၆ ပတ် နေ့ ၁ (5 Mg) ထို့နောက်(5 Mg) တစ်ပတ်ကို ၃ လ
ဖဲရင်ဆာလ်ဗီတ်	၅ ကီလိုဂရမ်အောက် ၅-၉ကီလိုဂရမ် ၁၀ ကီလိုဂရမ်အထက်	(500 mg OD) ကို ၃ လ (100 mg OD) ကို ၃ လ (200 mg OD) ကို ၃ လ

မှတ်ချက်- ကာကွယ်ခြင်းအတွက်ပေးထားသောစိတာမင်အေနှင့် ကုသခြင်းအတွက်ပေးသောစိတာမင်အေတို့ကိုတစ်လခြား၍ပေးရန်လိုသည်။ထိုကြောင့်စိတာမင်အေပေးမီကလေး၏အဝါရောင်ကပ်ပြားကိုဦးစွာစစ်ဆေးရန်လိုသည်။

အကယ်၍ကလေးသည်ရောဂါကုသအစာကျွေးခြင်းအစီအစဉ်မှလွတ်ပြောင်းလူနာဖြစ်ပါကသန်ချိန်နှင့်စိတာမင်အေပေးခြင်းတို့ကိုပြုလုပ်ရန်မလိုတော့ပါ။ထိုနှစ်ခုမလုပ်ဆောင်သည့်မှလွဲ၍ကျွန်ကုသနည်းမှာအတူတူပင်ဖြစ်သည်။

အလွန်အမင်းအာဟာရချို့တဲ့ခြင်း

အမှတ်ပေးဖယားအနုတ်အောက်ရှိပြီးဖိလိုက်လျှင်၀င်သွားသောဘက်ညီဖောရောင်ခြင်းရှိနေမည်အလွန်အမင်းအာဟာရချို့တဲ့ခြင်းသည်အရေးပေါ်အခြေအနေဖြစ်၍အတွင်းလူနာအဖြစ်မဖြစ်မနေတက်ရောက်ကုသရမည်အခြေအနေဖြစ်သည်။လူနာအားအချိန်မပြတ်စောင့်ကြည့်ရန်လိုသည်။

ကုသခြင်းကိုအဆင့်နှစ်ဆင့်ခွဲနိုင်သည်။

ပထမအဆင့်-

အများအားဖြင့်ဆေးကုသခြင်းဖြစ်သည်။

အထူးအစာကျွေးခြင်းအစီအစဉ်စတင်ပြီးဖြစ်သော်လည်း ကိုယ်အလေးချိန်မှာတက်လာပြီးမည်မဟုတ်ပါ။

ဒုတိယအဆင့်

အာဟာရနှင့်ဆိုင်သောကုသနည်းဖြစ်သည်။

ပထမအဆင့်

ယောကျ်ားအားဖြင့်ထိုကလေးများသည်အလွန်အားနည်းခြင်းခံတွင်ပျက်နေခြင်းတို့ကြောင့်ထိုကလေးများကိုကျွေးမွေးရသည့်မှာအချိန်အတော်ကြာတတ်ပါသည်။ထိုကြောင့်ထိုအချက်ကိုမိသားစုအားသေချာစွာရှင်းပြထားပါ။အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်မိသားစုဝင်များသည်ထိုကလေးအားပုံမှန်အစာကျွေးခြင်းကျန်းမာရေးလုပ်သား(သို့ သူနာပြု၏ကြပ်မတ်မှုအောက်တွင်ထားရှိသည့်မိသားစု၏အချိန်တော်တော်များများကိုထိုကလေးအတွက်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံရန်လိုအပ်မည်ဖြစ်သည်။

ပုံ(၁)တွင်အာဟာရမြင့်မားသောနိုင်ငံခြားအဆင့် (၁)အတွက်ရှုပါ။

လုံလောက်သောပမာဏနှင့်အကြိမ်အရေအတွက်အတိုင်းကိုက်ရန်ဂရုစိုက်ပါ။

ကလေးအနေဖြင့်ပါးစပ် မှလုံးဝမလောက်နိုင်မှ

ကျွေးပေးပါ။ အလွန်အားနည်းနေသည့်

ကလေးများကိုတစ်နာရီတခါကျွေးပေးရန်လိုသည်။ကလေးအားကိုယ်ခန္ဓာအပူချိန်လျော့နည်းကာအေးစက်လာခြင်းမှကာကွယ်ရန်အမေအားကလေးကိုတချိန်လုံးချီထားရန်တိုက်တွန်းပေးပါ။အစပိုင်းနေ့များတွင်ကလေးအားရေမချိုးပေးရပါ။

ရေဓာတ်ခန်းခြောက်ခြင်းကိုကုသရန်

ကလေးတွင်ရေဓာတ်ဆုံးရှုံးနေမှုပြုခန်းရန်ခက်ခဲပါသည်။အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်ကလေး၏အသားအရေမှာပျော့တွဲနေပြီးမျက်လုံးမှာလည်းခွက်နေလေ့ရှိသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ထို့ကြောင့်မျက်လုံးနှင့်ပါးစပ်တို့တွင်အစိုဓာတ်ရှိမရှိစစ်ဆေးပါ။ကလေးပုံမှန်ဆီးသွားမသွားမေးပါ။

ဖြစ်နိုင်လျှင်အကြောဆေးသွင်း၍ရေဓာတ်ဖြည့်တင်းခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။ ဓာတ်ဆားရည်ကိုကျွဲကျွဲဖျော်တိုက်ပါ။ (ကလေးတွင်ဆားဓာတ်မများစေရန်ဖြစ်သည်)သို့မဟုတ်ရီစော်မောတိုက်ပါ။ (ပုံ၃ကိုကြည့်ပါ။)

နို့ဆက်တိုက်ပါ(အမေတွင်အခြားရောဂါများရှိနေလျှင်ကုပေးပါ။သန်ရှိလျှင်သန်ချပေးပါ။အမေကိုယ်တိုင်ကကောင်းစွာ

စားရန်နှင့်အရည်ဓာတ်များများရှိရန်လိုသည်။အမေအားစိတာမင်အေစိတာမင်ဘီဝမ်းဖဲရင်ဆာလ်ဗီတ်ဖောလစ်

အက်ဆစ်တို့ပေးပါ။သို့မှသာမိခင်နို့ရည်တွင်စိတာမင်နှင့်သံဓာတ်များပါဝင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။သန့်ရှင်းသောသောက်

ရေရရှိစေရန်လိုအပ်ပါ။စနစ်တကျကုသနည်း (ပုံ၃တွင်ရှုပါ)နှင့်ရောဂါပိုးများအတွက်ပီဇီဝဆေးပေး၍

ကုသခြင်းအလွန်အမင်းအာဟာရချို့တဲ့သောကလေးများတွင်အများပိုမရှိသော်လည်းအခြားရောဂါပိုးများရှိနေတတ်

သည်သွေးဆိပ်တက်ခြင်းသည်ပြင်းထန်၍အရေးကြီးသောနောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးဖြစ်သည်။ထိုသို့သွေးဆိပ်တက်ခြင်း

ကိုကာကွယ်ရန်ထိုကလေးအားလုံးကိုပီဇီဝဆေးပေးထားရန်လိုသည်။အများပိုမရှိလျှင်လည်းသွေးအတွင်းငှက်ဖျား

ပိုးရှိမရှိစစ်ဆေးရန်လိုသည်။သွေးချွန်နှုန်းအသက်ရှူနှုန်းနှင့်ဆီးပမာဏကိုပုံမှန်စောင့်ကြည့်ပေးပါ။နေ့စဉ်ကိုယ်

အလေးချိန်၅၀ ယားပေါ်တွင်မှတ်တမ်းတင်ထားပါ။

ပထမအဆင့်- အာဟာရမြင့်မားသော နို့တိုက်ကျွေး ရန် အ ကြိမ် အ ရေ အ တွက် ၂၄ နာရီ တွင် ၈-၁၂ ကြိမ် အ ချိန် အ ပိုင်း အ ခြား ၈ ကြိမ် -၃ နာရီ ခြား ၁၂ ကြိမ် -၂ နာရီ ခြား တခါဖျော် ပ မာ ဏ-၁၃၅စီစီ အလေးချိန်ကို လို ၈ ရမ် ၂၄ နာရီ တွင် ကျွေး သော အ ကြိမ် ပေါင်း

ပထမအဆင့်- အာဟာရမြင့်မားသော နို့ရည်ဖြည့် လုပ် နည်း၊ ပါဝင်သောပစ္စည်းပမာဏဖျော်စပ်နည်းအဆီဓာတ် မ ပါ ဝင် သော နွား နို့ ၂၅ ဂရမ် ရေကို ဆူ ပြီး ၅-၇ မိနစ် ဆူ နေ အောင် ကျို ထား ပါ သ ကြား၁၀၀ ဂရမ် ပါ ဝင် ပစ္စည်း အား လုံး ကို ရေ နွေး ထဲ သို့ ထည့် ပါ။ ဟင်း သီး ဟင်း ရွက် ဆီ၂၇ ဂရမ်အအေးခံပြီး ခွက်နှင့်ထည့်ပါ။ အထက်ပါပစ္စည်းများထည့်ပြီးလျှင်တလီတာပြည့်အောင်ရေနွေးဆူဆူကို ထပ်ဖြည့်ထည့်ပါ။ယူနိုဆက်မှသတ္တုဓာတ်များအရောထုပ်ရှိပါကဖြည့်ထည့်ပါ။

ကျွေးပေးပါ။နေ့ရောညပါ

ထေါ့၊ တာဝန်ခံ၊ တာဝန်ခံ၊ တာဝန်ခံ၊ တာဝန်ခံ၊ တာဝန်ခံ
Puzzle, Cartoon and Poem



ထေါ့ခေမာနာရ်

မံခတဂုကညီဖိ

၁. ကညီကီပုခိလှ်ကွီ၊
ကီရုနွံဘုဂ်ဟဲမလိ၊
ယိဂ်လိဂ်ထံကျိယုသိဂ်ဝဲ၊
ခိလှ်ကွီနုနုတဟဲ။
၂. ခိဂ်နာအါဂတံထံဂ်စိ၊
မုးအိဂ်ထိဂ်ဝဲခိလှ်ကွီ၊
ခိလှ်ကွီအိးထိဂ်မးလံ၊
ပတကြးဂုလပမံ။
၃. မံခတဂုကညီဖိ၊
အိးထိဂ်ပမံခိလှ်ကွီ၊
တနီဖိထိဂ်ခိလှ်ကွီ၊
ဟုဂ်လိးသးလတံမလိ။
၄. ခိလှ်ကွီဖိထိဂ်တုဂ်လံ၊
လံအုဂ်သးပိထံပမံ၊
ကညီဖိခိလှ်ကွီ၊
တကြးမံခတဂုမလိ။
၅. ထိဂ်ကစာလိးခိလှ်ကွီ၊
ခိလှ်ကွီထိဂ်ခိလှ်ကွီ၊
လဲတုတုဂ်လံခိလှ်ကွီ၊
ခိကဒီးနုဂ်တံသိဂ်လိ။
၆. တံကီတံခဲပုတဂု၊
ခိလှ်ကွီပကလုကု၊
ခိလှ်ကွီနုနုမတံတိ၊
ခိပုကလုဂ်ကထိဂ်ဖိ။
၇. သုတမံခကညီဖိ၊
တဆံတံဖိခိလှ်ကွီ၊
အိဂ်ထိဂ်ယံလံခိလှ်ကွီ၊
ကဖိထိဂ်ကုကညီဖိ။

၁၀၇-ဒီသုဒ္ဓါ

ကညီသုဒ္ဓါဒီဒီဒီ

၁. လပစါခါခဲအံ၊
ကွီတဖဂ်သုဂ်လိးသးလံ၊
တနီသုဂ်လပုဂ်လပု၊
တနီသုဂ်လကစာတံ။
၂. လ(KTWG)အယိ၊
ဖိသုဂ်ထိဂ်ဘုကုကွီ၊
ထိဂ်သကြိဖိသုဂ်လညါ၊
ဖိသုဂ်ခဲအံထံဂ်တံအါ။
၃. ယုဒိဂ်ထံဂ်စိတံထိဂ်၊
လပစါခဲဒီဝဲဂ်ကီ၊
မုးတနုပကညီဖိ၊
ဖိးစိလယုဒိဂ်အယိ။
၄. လဒီပုဂ်သါသါကျါ၊
ကညီဘုဂ်ခိဖိတံအါ၊
ခိဖိဘုဂ်တံအါအယိ၊
ကဲထိဂ်ကုဂဲတံမလိ။
၅. ကွီသရဂ်လဟုဂ်လိးသး၊
မုးပုလသုဂ်ဖးသးဆး၊
လိးဘုးလိးတံဝဲဘုဂ်ဆဂ်။

၆. စါဒီးအကတံဂ်ခဲအံ၊
မိဂ်ပမံစိဂ်နါစိဂ်လံ၊
တံကုဂ်သုဂုလိးအသး၊
တဂုလိဂ်ခဲတဟးဖး။
၇. မံခတဂုကညီဖိ၊
စိဂ်ထိဂ်မံခ်နီထိတံ၊
ပမုးမံခမံသပု၊
ကီသဘုတနုဂ်ချု၊
၈. ကညီဖိလဲအိဂ်ကီရု၊
သုဂ်နီဂ်ကုမိဂ်ပလပု၊
န.အ.ဖ.မ.အ.မ.န.၊
ဟဲကုကုကုကုတဘုး။
၉. မိအိဂ်ဖျိဂ်နုဂ်သုဝိ၊
ဟဲကုအုနဟံဂ်နယိ၊
မိအိဂ်ဖျိဂ်လိးဒုပိ၊
ဟဲကုအုနကီကညီ။
၁၀. ကီကညီလပစါ၊
ထံဂ်ဝဲဒီးသုဂ်လိဟံဂ်ယိ၊
ကညီဖိလဲအိဂ်ကီဂု၊
စံဂ်စိတံစါဒီးကွဲရု။
၁၁. ခိကနုကုကီကညီ၊
ဖိဂ်လိဂ်စုသးတဖျိဂ်ယိ၊
လဲသကိးကယိကယိ၊
တနုကနုကီကညီ။
၁၂. တစါလဲလိဂ်ကုသနာဂ်၊
ဟုဂ်လိးသးကံကျါဆထာဂ်၊
ခိပတံမုဂ်လံတံဟံ၊
တနုနုပကထံဂ်ဘုဂ်။
၁၃. သးဆံးတဂုကညီဖိ၊
ကျဲးစားလတံမလိကွီ၊
ပုဂ်ကိနုဂ်ပုဂ်ကိ၊
မုးတနုပကထံဂ်ဖိ။

၁၄. ကွီသရဂ်လသိဂ်လိတံ၊
ကုကုတံခိဂ်ယုဝးဝး၊
သုမုးပုလအိဂ်ဖျိဂ်ထိဂ်၊
ခိဂ်နုလပအုထံကီ။
၁၅. သရဂ်အိဂ်ဘုထဲတဂု၊
အိဂ်ဖျိဂ်ခိဂ်တဘုးဂု၊
ပခိဂ်မုးအိဂ်ထဲတဂု၊
အိဂ်ဖျိဂ်ခိဂ်တသုဘုဂ်။
၁၆. အိဂ်ဖျိဂ်တသုအမံဂ်ညါ၊
ပခိဂ်ဟဲခိဖျိသရဂ်၊
မုတမုးဘုဂ်လသရဂ်၊
ခိဂ်နုကအိဂ်ဖျိမတ။
၁၇. ဖိသုဂ်ကဟဲခါဆုညါ၊
လပုဒီးကုဂ်သုပိညါ၊
ဖဲပုလပုဒီးခဲအံ၊
ခဲအံတံထံဂ်ဂုထိဂ်လံ။
၁၈. ကုဂ်သုကလဲထိဂ်လဲထိ၊
MTTဟးဂုဝိ၊
KTWG ကရု၊
ဖိဂ်လိဂ်စုကီပုကီရု။
၁၉. ဒီပုဂ်လဲလဲကစာခိဂ်၊
ကျဲးစားထိဂ်ကုတံမလိ၊
ဖဲယံတံဖဲယံကုဂ်သု၊
ဖဲထဲယံပုလဲဂ်ပုသု။
၂၀. ခံခါလဲပမုးမုးသု၊
ကီညီနုမုးမုးအိဂ်မုး၊
သုအိဂ်မုးတသုအိဂ်မုး၊
ဟံပသးခဲနုဂ်တဂု။
၂၁. တံဟံသးခဲနုဂ်တဖဂ်၊
တမလဲထိဂ်လဲထိဘုဂ်၊
မုအိဂ်ဘုဂ်ဖးလပကျါ၊
ကဲန.အ.ဖ.အဂံဘါ။

၁၀၈-ကွဲဒါ သဒ္ဓါ-ဒုကုဂါ

- တာဝန်ခံဒီဒီဒီ
၁. ခိပမုးဝဲကညီဖိ၊
ပဘုဂ်အိဂ်ဒီးတံသိဂ်လိ၊
တံသိဂ်လိနုအကါခိဂ်၊
ကညီဖိအကျဲအကျဲ။
 ၂. တံသိဂ်လိနုတံကုအါ၊
ပဘုဂ်အိဂ်ဒီးတံတုအါ၊
ကလုဂ်အကတံကုဂ်သု၊
သုတဟံးနုလပမံခ။
 ၃. တံသိဂ်လိအဆါကတံ၊
ဂုဂ်ကျဲးစားဒီးမနီနီ၊
ပုကလုဂ်အတံသိဂ်လိ၊
ကျဲးစားဒီးဟံးယံထိတံ။
 ၄. တံကုဂ်သုမုးတံမနု၊
အိဂ်ဒီးတံသိဂ်လိအကျဲ၊
တံကုသုအိဂ်ဒီးပလိ၊
ဟုဂ်နီသကိးဆုပမိ။
 ၅. တံကုဂ်သုမုးပတံထိ၊
ပဘုဂ်အိဂ်ဒီးတံအိဂ်လိ၊
တံကုဂ်သုတအိဂ်ပလိ၊
ပကပိဂ်ကျဲးဘုဂ်ပုကုဂ်။

၁၀၉-သရဂ်ဒီဒီဒီ

- ထေါ့သမုးခိဂ်ကု
၁. ဖဲပုလပုသုဂ်ခဲဝဲ၊
မိဂ်ပလပုသုဂ်ခဲဝဲ၊
ဆုးလိခိဂ်မအိဂ်မုးဝဲ၊
ကဲဘုးလသးသမုကျဲ။
 ၂. ကုဂ်သုတအိဂ်မုးလပု၊
ကုဂ်ဘုဂ်တအိဂ်မုးလပု၊
ကလုဂ်စါဆိဂ်တံမနု၊
လိထံလိယံဂ်ကညီစါ။

၃. တံကုဂ်သုမုးတအိဂ်ဝဲ၊
တံကုဂ်ဘုဂ်မုးတအိဂ်ဝဲ၊
သုဂ်လုဂ်ဟုးစံးကလဲယဲ၊
ဝဲဂ်လုဂ်လိးစံးကလဲယဲ။
၄. နမံဂ်ကုဂ်ဒီးကအိ၊
စံးဝဲယမုးပုဒုဖိ၊
တဲလိးအသးပုဒုဖိ၊
ကုဂ်တံလသုဂ်ကအိ။
၅. ပမုးဝဲဘုဂ်ပသးစါ၊
စုဂ်ကျဲးစားဟံးထိဂ်မုး၊
ပကလုဂ်သုတလိမံ၊
ပဘုဂ်အိဂ်ဒီးတံကုဂ်ဘုဂ်။
၆. တံကုဂ်သုအရဒိဂ်မး၊
တံကုဂ်ဘုဂ်အရဒိဂ်မး၊
ခိပမုးပုအသးစါ၊
စုဂ်ကျဲးစားမလိကိးစါ။
၇. တံကုဂ်သုမုးအိဂ်ဒီးပု၊
တံကုဂ်ဘုဂ်မုးအိဂ်ဒီးပု၊
ကလုဂ်စါမနုပု၊
မနုပုတသုတဘုဂ်။
၈. မံစုဂ်မံခကညီစါ၊
လုပုစါခဲတကျဲးလု၊
မမုးခိဂ်ဆါထာဂ်၊
လိမံတသုကညီစါ။
၉. ဂုခိဂ်ဂုခဲခဲပတု၊
ကီဂ်ကျဲးခဲအိဂ်ဒီးအအုဂ်၊
မနုသးခဲတအိဂ်ဖိ၊
ကဖိဂ်နုဂ်နုဘုဂ်ကညီ။
၁၀. ယုကုအိမုးတံကုဂ်သု၊
ပလံကုမုးတံကုဂ်သု၊
တယံဒီးဆိမိဂ်ထံကျဲ၊
ကုဂ်ဘုဂ်ကုဂ်သုအလုပု။

၁၀၈-ထံလိးသးထံဂ်ကု



အိကမိဂ်မု- ဖျိဂ်ခိ
ကွဲးကွဲး- ဖါယံဂ်မး

