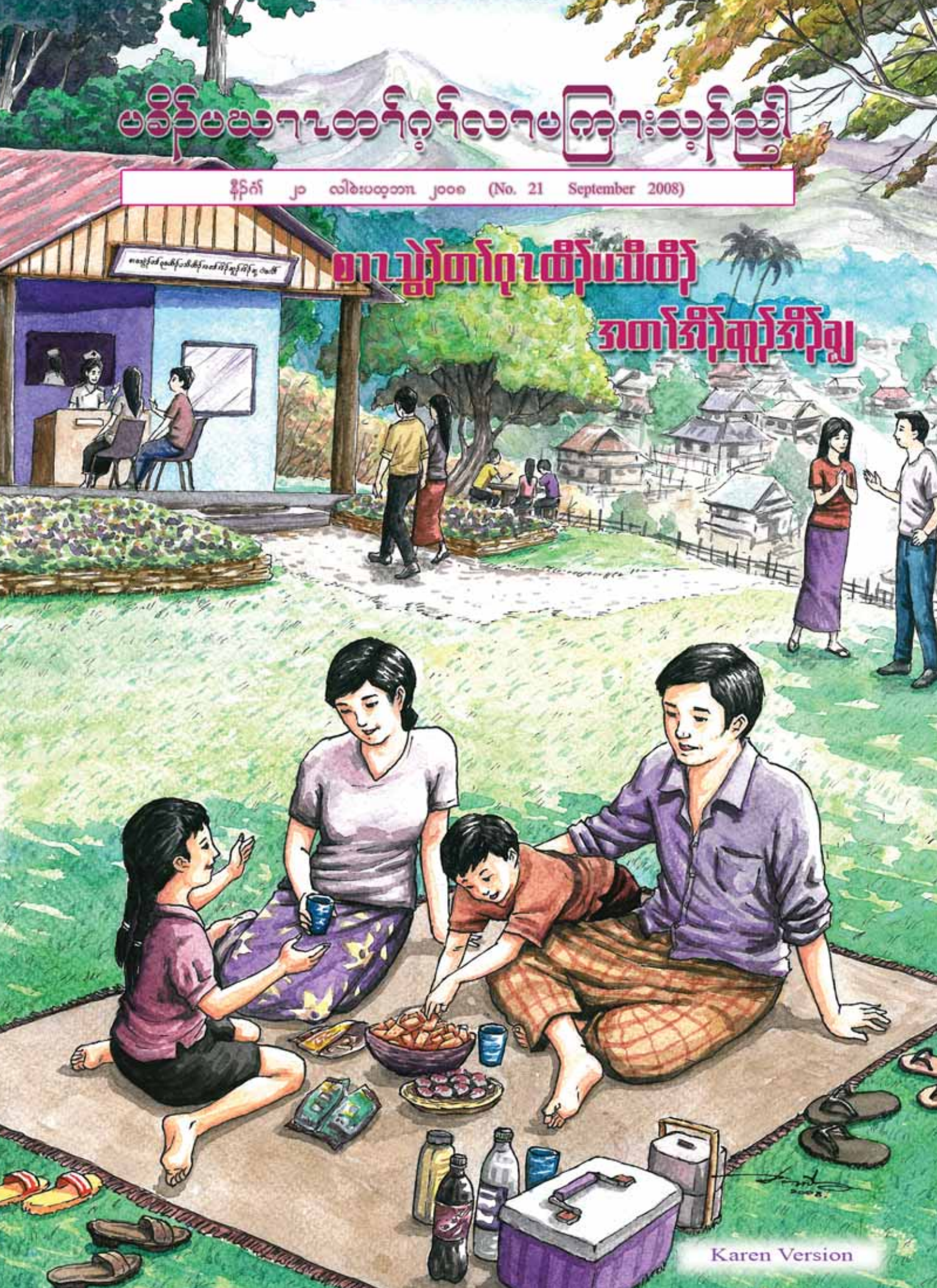
ပခိုင်ပယာဇတာဂုဏ်လာပကြားသုံ့ညှို

နိုဝင်ဘာ ၂၀ လပိုင်းပတ္တာ၁ ၂၀၀၈ (No. 21 September 2008)

စာပေပွဲတော်ဂုဏထိုပပါတိုဝ် ဒတော်အိုးဒုံးအိုးရှ



Karen Version

MAP တက်ကရကရိအံ့ မေတာ်မနှုလဲ့

မှ၊်မဆါတနံ့ၤအံ့ၤ လၢကီ၊်ကွိ2ဉ်တဲ2ဉ်အပူၤန့2ဉ် ကမျာ်သဘျ့ကရၢ (NGO)အိ2ဉ်ထိ2ဉ်ဝဲဒ2ဉ်တဘျုးဖုန့2ဉ်လီၤ. တ၊်ကရၢကရိတဖ2ဉ်အံ့ၤ ဟးတဲန့၊်တ၊်လၢပှၤဂၤအတ၊်ခွဲးတ၊်ယာ်အဂီ၊် ဒီးတကတီ၊်ဃီ ဆိ2ဉ်ထွဲမၤစၢၤဝဲပှၤတဖ2ဉ်နှ2ဉ် ဒ်သိးကမၤလဲၤထိ2ဉ်လဲၤထိ မၤဂ့ၤဒိ2ဉ်ထိ2ဉ်အတ၊်အိ2ဉ်မှ ဒီးအပှၤတဝၢအဂီ၊်နှ2ဉ်လီၤ. ကမျာ်သဘျ့ကရၢတနီၤ မၤတ၊်ဘဉ်ဃးဒီးခိ2ဉ်ဃၢၤနှ့ဆၢ2ဉ်, တနီၤမၤဂ့ၤထိ2ဉ်ဒ2ဉ်မိ2ဉ်ကရ2ဉ်စံ2ဉ်, ဒီးတနီၤမၤတ၊်ဒီးပှၤတဝၢ ဒ်သိးကမၤစၢၤအဝဲသ့2ဉ်လၢကသူ2ဉ်ထိ2ဉ်ခါဆူညါတ၊်ဂၢ၊်တ၊်ကျၢၤအဂီ၊် ခီဖျိုးအိ2ဉ်ထိ2ဉ်ကျိ2ဉ်စ့တ၊်ဟဲနှ2ဉ် လၢအကဲထိ2ဉ်အသးသ့သ့2ဉ်တဖ2ဉ်နှ2ဉ်လီၤ.

ဆၢကတီ၊်ခဲအံ့ၤ တ၊်တယးဟ်ဝဲဒ2ဉ်လၢ ပှၤမၤတ၊်ဖိလၢအဘဉ်သုးလီ၊်သုးကျဲလၢအဟဲလၢကီ၊်ပယီၤ ကအိ2ဉ်ဝဲအါနှ့၊်(၁.၅)ကကွဲ၊် လၢဟဲအိ2ဉ်ဆိးဝဲ မ့တမ့၊် ဟဲမၤတ၊်ဖဲကီ၊်ကွိ2ဉ်တဲ2ဉ်အပူၤအံ့ၤနှ2ဉ်လီၤ. ပဝဲဒ2ဉ် (MAP) ပှၤမၤတ၊်ဖိပနီ၊်ကစ၊်ဒ2ဉ်ပဝဲစ့၊်ကီး ပမ့၊်ပှၤလၢအဟဲလၢကီ၊်ပယီၤ မ့တမ့၊် ပလီၤစၢၤလၢကီ၊်ပယီၤကလုာ်ဒူ2ဉ်ဖိတဖ2ဉ်နှ2ဉ်လီၤ. ပဂုာ်ကျဲးစၢးဟ်ဖှိ2ဉ်နှ့၊်တ၊်ဂ့၊်တ၊်ကျိၤဘဉ်ဃးဒီး ပှၤမၤတ၊်ဖိလၢအဘဉ်သုးလီ၊်သုးကျဲတဖ2ဉ်အအိ2ဉ်အါအါတသ့ဖဲအသ့ဘဉ်ဃးဒီး တ၊်အိ2ဉ်သးလၢပဆိကမိ2ဉ်ကမၤဂ့ၤထိ2ဉ်ပှၤမၤတ၊်ဖိ လၢအဘဉ်သုးလီ၊်သုးကျဲတဖ2ဉ်အတ၊်အိ2ဉ်မှ ဖဲအအိ2ဉ်ဆိးလၢကီ၊်ကွိ2ဉ်တဲ2ဉ်အဆၢကတီ၊်အခါနှ2ဉ်လီၤ. ပရၤလီၤတ၊်ဂ့၊်တ၊်ကျိၤလံ2ာ်က့တဖ2ဉ်, (CD)ဒီးလီယဲၤကွီၤမဲးကဒ် ဒီးပကရၢကရိစ့၊်ကီးကွဲၤလ့လီၤတ၊်ရၤလီၤတ၊်ကလု၊်အတ၊်ရဲ2ဉ်လီၤကျၤလီၤတဖ2ဉ် (M)လၢယိၤဒိ2ဉ်အကျိ2ဉ်ဒီးကညီကျိ2ဉ်တ၊်ဂ့၊်လၢပဆိကမိ2ဉ်ဘဉ်ထွဲဘဉ်ဃးဒီး ပှၤမၤတ၊်ဖိလၢအမၤတ၊်လၢကီ၊်ကွိ2ဉ်တဲ2ဉ်အပူၤန့2ဉ်လီၤ.

တ၊်ဂ့၊်တဖ2ဉ်အံ့ၤပဉ်ယာ်ဒီး

- ပှၤမၤတ၊်ဖိတ၊်ခွဲးတ၊်ယာ်တဖ2ဉ် (တ၊်ဖံးတ၊်မၤတ၊်ဘျၢဒီးတ၊်သိ2ဉ်တ၊်သီတဖ2ဉ်)
- ဝိ2ာ်မှ2ဉ်တ၊်ခွဲးတ၊်ယာ် (ပဉ်ယာ်ဒီးမှ2ဉ်ခွါတ၊်ထဲသိးတုၤသိး, စၢၤသ့ဲ2ဉ်တ၊်မၤလိ)
- တ၊်သုးလီ၊်သုးကျဲအဖီလစံ2ဉ် (ပှၤမၤတ၊်ဖိလၢအဘဉ်သုးလီ၊်သုးကျဲတ၊်ဂ့၊်တ၊်ကျိၤယာ်ဒီးတ၊်မၤနီ2ဉ်မၤယါမံၤသ2ဉ်စရ)
- တ၊်ကူ2ဉ်ဘဉ်ကူ2ဉ်သ့အဖီလစံ2ဉ် (ပှၤမၤတ၊်ဖိသုးလီ၊်သုးကျဲလၢအဒိ2ဉ်တ2ာ်ခိ2ဉ်ပှဲၤဒီးဖိသ2ဉ်တဖ2ဉ်အဂီ၊်)
- တ၊်ဆူးတ၊်ဆါအဂ့၊်အကျိၤ (ယာ်ဒီး HIV/AIDS,တ၊်ဆိးကါကသံ2ဉ်ဒီသဒၢဟုးသး, တ၊်ပူၤဖျဲးလၢတ၊်ဖံးတ၊်မၤအလီ၊်)

သုမ့၊်အဲ2ဉ်ဒီး, ဒီးနှ့၊်ဘဉ်ပတ၊်ရၤလီၤလံ2ာ်လဲ၊်တဖ2ဉ်အံ့ၤ မ့တမ့၊် ယုသ့2ဉ်ညါအါထိ2ဉ်ဘဉ်ဃးပကွဲၤလ့လီၤအတ၊်ရဲ2ဉ်လီၤကျၤလီၤအဆၢကတီ၊်တဖ2ဉ်ဒီး ဒုးသ့2ဉ်ညါဘဉ်ပှၤတက့၊်. ဒီးဖဲသုဖးပတ၊်ရၤလီၤလံ2ာ်လဲ၊်တဖ2ဉ်ဒီး ဒိကနှ2ဉ်ပကွဲၤလ့လီၤအတ၊်ရဲ2ဉ်လီၤကျၤလီၤမ့၊်ဝံၤ ဒုးသ့2ဉ်ညါဘဉ်က့ၤပှၤလၢ သုတ၊်ထံ2ဉ်တ၊်ဆိကမိ2ဉ်ဘဉ်ဃးဒီး ပတ၊်ရၤလီၤတဖ2ဉ်အဖီခိ2ဉ် ဒ်သိးပကဘဉ်မၤဂ့ၤထိ2ဉ်အီၤလၢခါဆူညါအဂီ၊်ဒ်လဲ2ဉ်နှ2ဉ်လီၤ.

ပသ့2ဉ်ညါလၢပှၤသုးလီ၊်သုးကျဲဖိတဖ2ဉ်အတ၊်မၤအါဝဲ ဒီးမၤတ၊်ဆူ2ဉ်ဒိ2ဉ်မးဘဉ်ဆ2ဉ်, ပဆၢမှ၊်လ၊်လၢပကအိ2ဉ်ဒီးတ၊်ခွဲးတ၊်ယာ်လၢပကထံ2ဉ်လာ်အိ2ဉ်သကိးဒီးသုနှ2ဉ်လီၤ. ညီနှ၊်ပကိးတ၊်အိ2ဉ်ဖှိ2ဉ်ဒီးတ၊်တၢဉ်ပီ2ဉ်သကိးလီၤ

ဆိုဒၢ်တၢ်လၢဟိ်မုဉ်တဖဉ်အဂီၢ် ဒီးတၢ်မၤအခွဲးအယာ်အဂ့ၢ်အကျိုၤတဖဉ်နှဉ်လီၤ. ပမၤစၢၤနၤသ့ခီဖျိပကျိ်ထံ နှ့ၢ်နၤလၢတၢ်ဆါဟံဉ်ပူၤ, ဒီးဖဲဂ့ၢ်ဂီၢ်အူအကတီၢ်ပမၤစၢၤနၤသ့လီၤ. ထဲဒဉ်ကိးစိပှၤလၢလီတဲစိ မ့တမ့ၢ် ဟဲဟး (ဝီၢ်)ဖဲပဝဲၤဒၢးပူၤတက့ၢ်. တၢ်ကီတၢ်ခဲတမံၤလၢ်လၢ် နမ့ၢ်ဆိကမိဉ်ဒဉ်လာ်လၢအမ့ၢ်တၢ်တစ်းဖိဘဉ်ဆဉ်, ပက ကျဲးစၢးမၤစၢၤနၤနှဉ်လီၤ.

ပသ့ဉ်ညါလၢပှၤသုးလီၢ်သုးကျဲဖိတဖဉ် ဘဉ်ကွၢ်ဆၢဉ်မဲာ်ဒီးတၢ်ကီတၢ်ခဲအါမး လၢအဝဲသ့ဉ်တၢ်အိဉ် မူအပူၤဖဲအဝဲသ့ဉ်အိဉ်လၢကီၢ်ပယီၤအပူၤဒီး လၢကီၢ်ကဉ်ဒဉ်တဲဉ်အပူၤဒဉ်လာ်နှဉ်လီၤ. ဘဉ်ဆဉ်ပဝဲခဲလၢ်ပသ့ဉ် ညါလၢပတၢ်လဲၤခီဖျိတဖဉ်အဖီခိဉ် လၢပအိဉ်မူသ့ဒ်းတုၤခဲအံၤခီဖျိလၢ ပဆိဉ်ထွဲမၤစၢၤလိာ်ပသးယၢ်ခီ ယၢ်ခီ, ဒီးခီဖျိပအိဉ်ဒီးပှၤသုးလီၢ်သုးကျဲဖိအပှၤတဝၢလၢအဂံၢ်ဘါဆူဉ် ဖဲပအိဉ်တပူၤလၢ်လၢ်အယိနှဉ်လီၤ. ပသးခုဒိဉ်မးပကဆိဉ်ထွဲမၤစၢၤဘဉ်ပှၤသုးလီၢ်သုးကျဲပှၤတဝၢတဖဉ်, ကဒုးဘျးစဲသုဒီးပှၤသုးလီၢ်သုးကျဲပှၤတ ဝၢလၢအဂၤဒ်သိးပကဟ့ဉ်နီၤလီၤသကိးပတၢ်ကီတၢ်ခဲတဖဉ်တပူၤယီဒီး မၤလိန့ၢ်လိာ်သးယၢ်ခီယၢ်ခီလၢပက ဘဉ်မၤတၢ်မနုၤဖဲတၢ်ကီတၢ်ခဲဟဲဘဉ်ပှၤအခါနှဉ်လီၤ.

ဆဲးကျိုးဒီးပှၤဖဲ (MAP) တက့ၢ်. ပမ့ၢ်ပှၤသုးလီၢ်သုးကျဲဖိတဖဉ်, နမ့ၢ်ပှၤသုးလီၢ်သုးကျဲဖိတ ဖဉ်လီၤ. အယိပမၤစၢၤသကိးလိာ်ပသးတဂၤဒီးတဂၤသ့ဝဲလီၤ. ဟံးလိာ်သကိးပစုတက့ၢ်.

တက်ဂုဏ်အိမ်တီ

တက်ဂုဏ်တက်ကျိုး

ကဘဘုံးပေး

တက်ကတိုးလာညှိ ၆

ဘာ့ယားဒီးစားသွဲ့ပ်တက်ဂုဏ်ပယိထိပ်အတက်အိပ်ဆူပ်အိပ်ချအခ်ိပည် ၇

ပှားလိပ်ဘိ မ့တမ့် မှ,ကနီ့ဖိပ်သပ်ခ,ဂ်ီးဒ်ိုတ,ာ်ခ,ာ်ပှဲ..... ၇

ပှားလိပ်ဘိအစားသွဲ့ပ်တက်ဂုဏ်ပယိထိပ်အခွဲ့အယာ်တဖ,ာ်..... ၉

မှ, ခ,ွ,ားသွဲ့ပ်တက်ဂုဏ်ပယိထိပ်အက,ာ်အဂ်ီးအတက်ဖ်ားတက်မားတဖ,ာ်..... ၁၀

မှ,ာ်ခ,ွ,ားက,ာ်ဂ်ီးတက်အိပ်ဆူပ်အိပ်ချ ၁၅

တက်မားယံ့ဖိအကျ,ိုးအကျဲတဖ,ာ်..... ၁၇

အလိ,ာ်ဟားဂ်ီးဝဲ..... ၂၆

တက်မံယှာ်လိ,ာ်သးအယိတက်ဆါလာဘာ့ဂ,ူဘာ့ဂ,ာ်လိ,ာ်သးသ့တဖ,ာ်,ဃဲသဲတက်ဆါတဖ,ာ်..... ၂၉

တော်ကတိလာညါ

ပှၤကိးဂၤဒဲးမ့ၢ်ထံဉ်လိာ်အသးနှဉ်သံကွၢ်လိာ်အသးလာ**အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့ဒါ** နှဉ်လီၤ. လၢပကစံးဆၢ လၢအိဉ်တဆူဉ်ဘဉ်အလိၢ်နှဉ်ပမ့ၢ်စံးဆၢလၢ **"အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့လီၤ"** နှဉ်ပှၤလၢအန်ၢ်ဟူတၢ်တဂၤ(မ့တမ့ၢ်)ပှၤလၢ အသံကွၢ်တၢ်တဂၤအသူဉ်မံသးမှာ်ဝဲလီၤ.

ပှၤဟီဉ်ခိဉ်ဖိကိးဂၤဒဲးလိဉ်ဘဉ် **"တၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့လၢအဂ့ၤ"** လီၤ. ပတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့မ့ၢ်ဂ့ၤမးဒီးပ ဖံးတၢ်မၤတၢ်ကကဲကျိဉ်စ့တၢ်ဟဲနှာ်ကဂ့ၤဝဲလီၤ. ပကျိဉ်စ့တၢ်ဟဲနှာ်မ့ၢ်ဂ့ၤမးဒီးပမၤစၢၤကၢ့ၤပမိၢ်ပပၢ်,ပဟံဉ်ဖိယီဖိ ဒီးပဘူးပတံၢ်သ့ဉ်တဖဉ်ကန့ၢ်နှဉ်လီၤ.

တၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့စံးတၢ်နှဉ်မ့ၢ်ဝဲ ပနီၢ်ခိ, နီၢ်သး, ပတၢ်ရ့တံၤရ့သကိးတဖဉ်ကဘဉ်လၢပ့ဲၤဝဲတကး ဘဉ်ပကဘဉ်အိဉ်ဒီးတၢ်သူဉ်မံသးမှာ်လၢလၢပ့ဲၤပ့ဲၤလီၤ. ဒ်တၢ်ကတိၤဒိတဖျၢဉ်စံးဝဲ **"ပသးမ့ၢ်ဖ့ဒီးပနီၢ်ခိကမှာ်"** အသိးပသးမ့ၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့မးဒီးပနီၢ်ခိကအိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့ဝဲလီၤ. နီၢ်ခိတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့မ့ၢ်ဂ့ၤမးဒီးပှၤဂ့ၢ်ဝိတၢ် ဂ့ၢ်သ့ဉ်တဖဉ်ကဘဉ်လိၢ်ဘဉ်စးဝဲလီၤ.

ဒ်နှဉ်အသိးပသးနံဉ်ပှၤ်ထိဉ်ဝဲဒီးပနီၢ်ဒိဉ်ထိဉ်ဝဲအသိးပနီၢ်ခိကၢ့ၢ်ဂီၤအက့အခိဖိတဖဉ်စ့ၢ်ကီးဂုၤထိဉ်ပသီ ထိဉ်ဒိဉ်ထိဉ်ဝဲလီၤ. ပှၤလၢအသးနံဉ်အၢထိဉ်(လိဉ်ဘိထိဉ်)သ့ဉ်တဖဉ်ကဘဉ်အိဉ်ဒီးနီၢ်ခိတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့ ယှာ်ဒီးစၢၤသ့ဉ်တၢ်ဂုၤထိဉ်ပသီထိဉ်လၢအဂ့ၤ ပူၤဖျုးဒီးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါဒီးလၢစၢၤသ့ဉ်တၢ်ဂုၤထိဉ်ပသီထိဉ်လၢအလၢ အပ့ဲၤဒီးဘဉ်လိၢ်ဘဉ်စးဝဲဒဉ်နှဉ်လီၤ.

ဆၢကတိၢ်တၢ်အိဉ်သးခဲအံၤနှဉ်ကိၢ်အ့ရ့ၢ်ဉ်အပူၤပှၤနိဉ်ဂံၢ် ၂၅–၃၅ နှဉ်မ့ၢ်ပှၤသးစၢ်လိဉ်ဘိထိဉ်သီ တဖဉ်လီၤ. ဖဲပှၤသးစၢ်လိဉ်ဘိထိဉ်သီအဆၢကတိၢ်တၢ်ဆီတလဲတဖဉ်အိဉ်ဝဲအါမးအယိ မ့ၢ်ဝဲတၢ်ဆၢကတိၢ် အရ့ဒိဉ်ကတၢ်လၢသးသမ့တၢ်လဲၤကျဲအဂီၢ်လီၤ. ဆၢကတိၢ်ဝဲနှဉ်ပှၤသးစၢ်သ့ဉ်တဖဉ်အနီၢ်ခိကၢ့ၢ်ဂီၤ, သူဉ်သး ဒီးအတၢ်ရ့လိာ်သးဒီးပှၤတဝၢအဖိခိဉ်အဝဲသ့ဉ်တ့ၤလၢတၢ်လီၤပျုၤလီၤဖုးအပူၤသ့ညီညီကဒဉ်နှဉ်လီၤ.

ပှၤသးစၢ်သ့ဉ်တဖဉ်နှဉ် အရ့ဒိဉ်ဒိဉ်မးလၢကန်ၢ်ပၢၢ် စၢၤသ့ဉ်တၢ်ဂုၤထိဉ်ပသီထိဉ်အတၢ်အိဉ်ဆူဉ် အိဉ်ချ့အဂ့ၢ်လီၤ. ဘဉ်မနုၤအယိလဲဉ်နှဉ် ဆၢကတိၢ်ခဲအံၤ ပှၤသးစၢ်တဂၤလၢအအိဉ်ဒီးနီၢ်ခိနီၢ်သးတၢ်အိဉ်ဆူဉ် အိဉ်ချ့နှဉ် အဝဲကဘဉ်သ့ဟ့ဉ်ထိဉ်တၢ်ဘျုးတၢ်ဖ့ဉ် မ့ၢ်လၢအဝဲမ့ၢ်ပှၤတဂၤလၢအအိဉ်ဒီးတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့လၢနီၢ်ခိနီၢ် သး ဒီးလၢတၢ်ကိးကပၤဒဲးအပူၤအယိလီၤ.

လံာ်တဘ့ဉ်အံၤပထၢဖ့ဉ်ဒီးကွဲးထုးထိဉ်အီၤနှဉ် တၢ်ပညိဉ်မ့ၢ်ဝဲပကနီၤဟ့ဉ်လီၤစၢၤသ့ဉ်တၢ်ဂုၤထိဉ်ပ သီထိဉ်အဂ့ၢ်အကျိ ဆူပှၤသးစၢ်လၢအအိဉ်လၢပှၤကမျၢ်အဒ့ဉ်အထၢတဖဉ်အကျါလီၤ. ပဟံးနှ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိ လၢတၢ်သိဉ်လိလၢအဘဉ်တၢ်ဟ့ဉ်လီၤအီၤလၢ ARHZ ဟ်ဘျးစဲအကဂ့ၢ်လၢအအိဉ်လၢကံၢ်မဲအပူၤဒီးထုးထိဉ် ရၤလီၤအီၤနှဉ်လီၤ.

ဘဉ်ဃးဒီးစာသွဲဉ်တၢ်ဂုၤထိဉ်ပသီထိဉ် အတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချအခီပညီ (WHO, ICPD)

စာသွဲဉ်တၢ်ဂုၤထိဉ်ပသီထိဉ်အတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချုစံးတၢ်နှဉ်မ့ၢ်ဝဲပနီၢ်ခိအက့ၢ်အဂီၤဖိတဖဉ်ကဘဉ်ပူၤဖျဲးဒီးတၢ်ဆူးအၢဆါသီ တၢ်စုစၢ်ခိဉ်စၢ်တကးဘဉ်ကဘဉ်အိဉ်ဒီးတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချုလၢနီၢ်ခိဒီးနီၢ်သးအိဉ်ဒီးတၢ်ရှလိာ်မှာ်လိာ်လၢအဂ့ၤအိဉ်ဒီးပှၤတဝၢခွဲးယာ်လၢအဂ့ၤတကးဘဉ်စာသွဲဉ်အက့ၢ်အဂီၤဖိတဖဉ်စ့ၢ်ကီးကဘဉ်ဒိဉ်ထိဉ်ဒီးဂုၤထိဉ်ပသီထိဉ်ဝဲလီၤ။

လၢတၢ်နှဉ်အယိ ပှၤလၢအဒိဉ်တာ်ခိဉ်ပှဲၤတဖဉ်ဖဲအဆိဟံဉ်ဆိယီအခါဒ်အဝဲအသ့ဉ်အတၢ်နာ်နှ၎်လီၤ သးဒီးသူဉ်မံသးမှာ်ဝဲအသိးအဝဲသ့ဉ်အိဉ်ဒီးခွဲးယာ်သဘျှ,လၢကဆၢတာ်ဒီးကဟံးနှ,်အဖိဖဲအဆဲဉ်ဒိးဝဲတဘျိလၢ်လၢ်သ့ဝဲဒဉ်နှ,ဉ်လီၤ။

ပိာ်မှဉ်မ့ၢ်ဂ့ၤပိာ်ခွါမ့ၢ်ဂ့ၤအိဉ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်လၢကသ့ဉ်ညါနၢ်ပၢၢ်စၢသွဲဉ်တၢ်ဂုၤထိဉ်ပသီထိဉ်အဂ့ၢ်အကျိုၤအကစိဉ်တကးဘဉ်အိဉ်ဒီးခွဲးယာ်လၢကယုထၢတၢ်ဒီသဒၢဟုးသးအကျိုၤအကျဲတဖဉ်ဒ်အနီၢ်ကစၢ်ဒဉ်ဝဲနာ်နှ,်ဒီးတူၢ်လိာ်ဝဲသ့အသိးလီၤ။

လၢတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲကတီၤလီၤတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချုလၢအဂ့ၤဒီးကြၢးဝဲဘဉ်ဝဲအဂီၢ်ဖဲအိဉ်ထိဉ်ဒီးဟုးသးအဆၢကတိၢ်ကဘဉ်ပူၤဖျဲဒီးတၢ်လီၤပျုၤလီၤဖုးတဖဉ်တကးဘဉ် အိဉ်ဖျဉ်ထိဉ်အဖိကဘဉ်သ့ဒီးကဘဉ်သ့အိဉ်ဖျဉ်ထိဉ်စ့ၢ်ကီးဖိသဉ်လၢအိဉ်ဒီးတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချုတဂၤလီၤ။

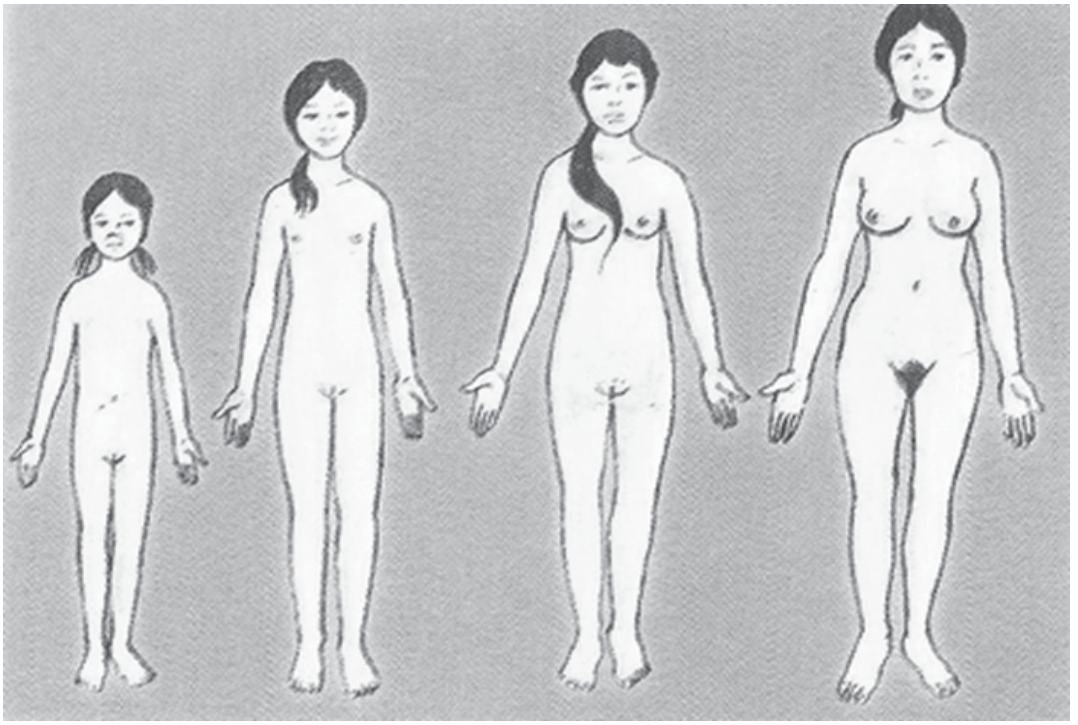
တၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချုလၢဖၢဘဉ်ထွဲဒီးစာသွဲဉ် တၢ်ဂုၤထိဉ်ပသီထိဉ်

- သ့ဉ်ညါနၢ်ပၢၢ်တၢ်ဆိတလဲလၢအကဲထိဉ်သးဖဲဖိသဉ်အဆၢကတိၢ်ဒီးခိယီၤဆူလိဉ်ဘိအဆၢကတိၢ်, ကဘဉ်သ့ဉ်ညါယာ်ဒီးတၢ်ပၢဆၢအံးထွဲကွၢ်ထွဲလီၤနီၢ်ကစၢ်က့ၢ်ဂီၤ
- ကဘဉ်သ့ဉ်ညါနၢ်ပၢၢ်မှဉ်ခွါက့ၢ်ဂီၤအတၢ်ဖံးတၢ်မၤအကျိုၤအကျဲဒီးဒီးနှ,်ဖိလၢကျဲဒ်လဲဉ်အဂ့ၢ်.
- ယုသ့ဉ်ညါနၢ်ပၢၢ်တၢ်မၤယံၤဟုးသးအကျဲဒီးမၤလၢနီၢ်ကစၢ်ကဘဉ်သ့.
- ယုသ့ဉ်ညါ AIDS အတၢ်ဆါယာ်ဒီးယဲသဲတၢ်ဆါအတၢ်ဘဉ်ကူဘဉ်ဂ်အဂ့ၢ်ယာ်ဒီးတၢ်ဒီသဒၢအကျိုၤအကျဲတဖဉ်.
- ပိာ်မှဉ်,ပိာ်ခွါနီၤဟ့ဉ်လီၤသကိးမူဒါဒီးမၤသကိးတဖဉ်.
- သ့ဆၢတာ်လီၤနီၢ်ကစၢ်တၢ်အိဉ်မူလၢအဘဉ်ဘျိုးဘဉ်ဒါ.

ပှၤလိဉ်ဘိ မ့ၢတမ့ၢ် မ့ဉ်ကနီၢ် ဖိဉ်သဉ်ခွါဒီးဒိဉ်တာ်ခိဉ်ပှၤ

နီၢ်ခိနီၢ်သးက့ၢ်ဂီၤအက့အခီဖိတဖဉ်ဂုၤထိဉ်ပသီထိဉ်ဝဲဖဲပှၤဒိဉ်ထိဉ်သီတဖဉ်ခိယီၤဆူဒိဉ်တာ်ခိဉ်ပှဲၤအကတိၢ်အခါလီၤ။ မ့ၢ်တၢ်ဆၢကတိၢ်ဖဲသးစၢ်ခိယီၤဆူသးပှၢ်အဆၢကတိၢ်နှ,ဉ်လီၤ။ မ့ၢ်စ့ၢ်ကီးတၢ်ဆၢကတိၢ်ဖဲအဝဲသ့ဉ်တမ့ၢ်လၢၤဖိသဉ်ဒီးတတုၤစ့ၢ်ကီးလၢသးပှၢ်အဆၢကတိၢ်ဒီးဘဉ်နှ,ဉ်လီၤ။

တၢ်သူတၢ်ကတိၤ "ပှၤလိဉ်ဘိ" အံၤပကဘဉ်ကိးအိၤလၢပှၤအသးနံ့ဉ်ဖဲလဲဉ်တကတိၢ်လဲဉ်နှ,ဉ်တၢ်ဟ်ပနီဉ်အိၤလီၤတံၢ်လီၤဆဲးတအိဉ်ဘဉ်. အိဉ်သူဉ်လီၤဒဉ်အသးလၢပှၤတဂၤအဒူဉ်အထၢဒီးတၢ်ဆဲးတၢ်လၢလၢအဟဲဒိဉ်ထိဉ်ဘဉ်ဝဲအဖိခိဉ်အသိးလီၤ. လၢတၢ်နှ,ဉ်အယိပှၤလိဉ်ဘိအသးအနံ့ဉ်အလါနှ,ဉ် အိဉ်သူဉ်လီၤအသးလၢပှၤတကလှာ်တၢ်ဆဲးတၢ်လၢဒီးတၢ်လီၤဆိအသိးလီၤ.



အဒိပ္ပၢသးစ်တဖဉ်အနိ်သးအတၢ်ဒိဉ်ထိဉ်နှဉ် အါဒဉ်တက့ၢ်ဖဲအသးနံဉ်အိဉ် (၂၀) အဆၢကတိၢ်နှဉ်မ့ၢ် လၢပှၢဝဲဘဉ်ဆဉ်သနာ်က့ မ့မ့ၢ်လၢအနိ်ၢ်ခိတကပၢနှဉ် တတုၢ်ဒီးလၢဒိဉ်တုာ်ခိဉ်ပှဲၢ(ပှၢသးပှၢ်ကတိၢ်)ဒီးဘဉ်လီၢ်. လၢနှဉ်အမဲာ်ညါတၢ်ဒိးနှ်ၢ်ဘဉ်နိ်ၢ်ကစ်ၢ်ခွဲးယာ်သဘျှ.လၢ မ့ၢ်ကျိၢ်ဝဲၢ်ကွာ်တပၢမ့ၢ်ဂ့ၢ် တဒိးနှ်ၢ်ဘဉ်မ့ၢ်ဂ့ၢ်နှဉ်အိဉ်သူဉ် လီၢ်အသးလၢပှၢ်လိဉ်ဘိအသးနံဉ်ဆူပှၢ်သးပှၢ်အသးနံဉ် အတၢ်လဲၢတရံးသးအဖိခိဉ်နှဉ်လီၢ်.

ထံကိၢ်လၢစဲးဖိကဟဉ်တၢ်လဲၢထိဉ်လဲၢထိအိဉ်ဝဲ အလိ်ၢ်တဖဉ်နှဉ် ပှၢ်သးစ်ၢ်အါတက့ၢ်ခိဖျိုလၢအဒိးနှ်ၢ်ဘဉ် နိ်ၢ်ကစ်ၢ်ခွဲးယာ်သဘျှ.လၢပှၢ်ဂ့ၢ်ဝိဒိးမ့ၢ်ကျိၢ်ဝဲၢ်ကွာ်တကပၢ (အိဉ်ဒိးခွဲးယာ်လၢကဖံးမၢမ့ၢ်ကျိၢ်ဝဲၢ်ကွာ်ဖဲအသးစ်ၢ်စ်ၢ်ဒံး အခါ)အယိပထံဉ်ဘဉ်လၢမ့ၢ်ခွါက့ၢ်ဂီၢ်တၢ်ဘဉ်ထွဲလိ်ာ် သးတဖဉ်စ့ၢ်ကီးဖဲအဝဲသ့ဉ်အသးစ်ၢ်ဒံးအဆၢကတိၢ်ဒဉ် လဲာ်စးထိဉ်မၢဘဉ်ဝဲဒဉ်နှဉ်လီၢ်. ထံကိၢ်သ့ဉ်တဖဉ်အံၢ် နှဉ်တၢ်ကိးပှၢ်လိဉ်ဘိဘိမ့ၢ်ဝဲဖဲပှၢ်အသးနံဉ်(၁၀ဒီး ၁၉နံဉ်)အဘၢဉ်စၢၤလီၢ်.

မ့မ့ၢ်ထံကိၢ်လၢအဟံးယာ်ဂၢၢ်ကျၢၤအတၢ်ဆဲးတၢ် လၢဒီးလု၊်လ၊်ထူသနူတဖဉ်ဒီးမ့ၢ်ထံကိၢ်လၢတလဲၢ ထိဉ်လဲၢထိဒံးဘဉ်တဖဉ်နှဉ်ပကထံဉ်ဘဉ်လၢ သးစ်ၢ်တ ဖဉ်အသးနံဉ်မ့ၢ်တတလၢကွံာ်(၂၀)နံဉ်ဆူအဖိခိဉ်ဘဉ်ဒီး အဝဲသ့ဉ်တအိဉ်ဒီးနိ်ၢ်ကစ်ၢ်ခွဲးယာ်ဒီးတၢ်သဘျှ.လၢပှၢ်ဂ့ၢ် ဝိဒီးမ့ၢ်ကျိၢ်ဝဲၢ်ကွာ်တကပၢဘဉ်နှဉ်လီၢ်. လု၊်လ၊်ထူသနူ လၢအလၢအပှဲၢ်နှဉ်ပကထံဉ်ဘဉ်လၢဘဉ်ဃးဒီးမဉ်ခွါက့ၢ် ဂီၢ်တၢ်ဘဉ်ထွဲလိ်ာ်သးအဂ့ၢ်နှဉ်တၢ်စးထိဉ်မၢအိၢ်စၢ်ခံဝဲဒီး တၢ်ကိးပှၢ်လိဉ်ဘိအသးနံဉ်အခီပညီမ့ၢ်ဝဲဖဲ ၁၅ ဒီး ၂၅ နံဉ်အဘၢဉ်စၢၤလီၢ်.

တၢ်ဂ့ၢ်လၢအာဘဉ်ဃးဒီးပှၢ်သးစ်ၢ်တဖဉ်

ဟိဉ်ခိဉ်ချၢအံၢ်ပှၢ်ယဲၢ်ဂၢ်အကျါတဂၢနှဉ်အသး နံဉ်အိဉ်(၁၀ဒီး၁၉)နံဉ်အဘၢဉ်စၢၤလီၢ်. ဟိဉ်ခိဉ်ဒီဖျၢဉ် အပူၢ်ပှၢ်လိဉ်ဘိအနိ်ဉ်ဂ်ၢ် အိဉ်ဝဲအကကွဲၢ် ၂.၅ ကယၢ ဆူအဖိခိဉ် ဒီး၇၅မျးကယၢနှဉ်အိဉ်ဝဲဒဉ်လၢထံကိၢ်လၢအ လဲၢထိဉ်လဲၢထိဒံးအဖၢမ့ၢ်အပူၢ်လီၢ်. (WHO2001)

ကိုးနံ၁ဒဲးတ၊်ထိုင်တယးကွ၊်အဖိခ်ိုင်ပှ၁သးစ၊် ၁.၇ ကကွ၊်နှ၌သံ၀ဒဉ်တချုးဒံးလ၁အဆ၁ကတီ၊်တုဒံး ဘ၌အခါန့်၌လီ၁. အါတကှ၊်တ၊်သံတ၊်ပှ၊်အံ၁ဟဲကဲထိုင်သး ခ်ိဖျိတ၊်ဘ၌ဒိဘ၌ထံးသတူ၊်ကလာ် နီ၊်ကစ၊်မ၁သံလီ၁အ သး တူ၊်ဘ၌တ၊်မ၁ဆူ၌မ၁စိးအယိအိ၌ဒီးဟုးသးယှာ် ဒီးတ၊်မ၁ပျုံ၁မ၁ဖုးလ၁အဂု၁အဂ၁တဖ၌လီ၁. (WHO2001)

ပှ၁လိ၌ဘိထိ၌သိဆ၁ကတီ၊် မ့၊်ဆ၁ကတီ၊်လ၁ HIV/AIDS တ၊်ဆါဟ်ဖှိ၌ထိ၌သး(အါထိ၌)အဆ၁ကတီ၊် ဒီးပကထံ၌ဘ၌လ၁ပှ၁လ၁တ၊်ဆါဘ၌ကူဘ၌ဂ်အီ၁သီ သီသ့၌တဖ၌နှ၌ ၅၀မျးကယ၁မ့၊်ပှ၁အသးအိ၌ ၁၅နံ၌ ဒီး၂၄နံ၌အဘา၌စ၁၁လီ၁. ပိ်မှ၌ဖိသ့၌တဖ၌နှ၌ ဖဲအ၀ သ့၌အိ၌ဒီးဟုးသးအဆ၁ကတီ၊် တ၊်ဆါဘ၌ကူဘ၌ဂ် အီ၁ညီ၀ ဒီးပကထံ၌ဘ၌လ၁ပှ၁အသးနံ၌ ၁၅နံ၌ဒီး ၁၉နံ၌လ၁အအိ၌ဒီးဟုးသးတဖ၌, ပှ၁အိ၌ဖျ၌ဖိသီသီတ ဖ၌အတ၊်သံအမျးကယ၁နှ၌အိ၌အါန့်ဒံးပှ၁အဂု၁အဂ၁ ခံဆးလီ၁. (Population Reference Bureau 1997)

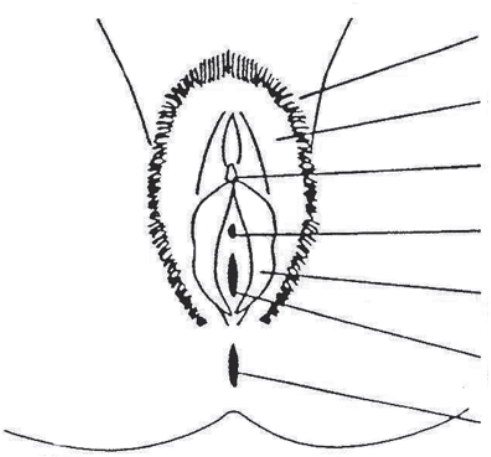
စား၁သွေ၌တ၊်ဂုဏ်ထိ၌ပသီထိ၌အခွဲ:အယ၊်ဘ၌ယ:ပှ၁လိ၌ဘိထိ၌သီတဖ၌

- ဒီးနှ့်စား၁သွေ၌တ၊်ဂုဏ်ထိ၌ပသီထိ၌အခွဲ:အယ်ဂ့၁ဂ့၁ ဘ၌ဘ၌.
- အိ၌ဒီးခွဲ:ယ်လ၁ကဆ၁တဲ်ဘ၌ယးမှ၌ခွါကှ့်ဂီ၁ တ၊်ဂ့်တဖ၌လ၁တ၊်သဘျ့အပူ၁ ဒီးအိ၌ဒီးမှ:ဒါလီ၁ တံ၊်လီ၁ဆဲ:.
- အိ၌ဒီးခွဲ:ယ်လ၁ကဒီးနှ့်ဘ၌တ၊်ဂ့်တ၊်ကျိ၁တ၊်က စိ၌ ဘ၌ယးမှ၌ခွါကှ့်ဂီ၁တ၊်ဂ့်တဖ၌ ဒီးစား၁သွေ၌တ၊် ဂုဏ်ထိ၌ပသီထိ၌အတ၊်အိ၌ဆူ၌အိ၌ချ့အဂ့်၊်ဝံ၁ဒီး ကသ့ဆ၁တဲ်တ၊်ဘ၌ယးဒီးတ၊်မံယှာ်လ်ာ်သးဒီးတ၊် ဟံးနှ့်ဖိအဂ့်၊်အကျိ၁တဖ၌ဂ့၁ဂ့၁ဘ၌ဘ၌.
- အိ၌ဒီးခွဲ:ယ်လ၁ကပ၁ဆှ၁လီ၁နီ၊်ကစ၊်သး, ကတဲ်ာ် ကတီ၁ဒီးဒီသဒ၁လီ၁နီ၊်ကစ၊်သး.
- ပူ၁ဖျုံးဒီးတ၊်နီ၁ဖးတီ၁ပတီ၊်ဒီးတ၊်ဆ၁တဲ်ာ်လီ၁သးဘ၌ ယးမှ၌ခွါကှ့်ဂီ၁တ၊်ဂ့်ဒီးပူ:ဖျုံးဒီးတ၊်မ၁ဆူ၌ဒီးတ၊်မ၁ ဆူ၌မ၁စိးတဖ၌.
- တ၊်ရှလ်ာ်မှ၌လ်ာ်ဘ၌ယးဒီးမှ၌ခွါကှ့်ဂီ၁တ၊်ဂ့်၊်နှ့၌ ပှ၁ခံဂ၁လ၊ာ်ကဘ၌အိ၌ဒီးတ၊်သးယူ:ယီ၌လီ၁ပလ်ာ်, တ၊်ဟ်ကဲလ်ာ်သးယ၊်ခ်ိယ၊်ခ်ိ, တ၊်မှ့်လ၊်လ၁အဒ်သိ: လ်ာ်သး ဒီးသးအတ၊်လိ၌ဘ၌လ၁အလီ၁ပလ်ာ်.
- ဒီးနှ့်ဘ၌စား၁သွေ၌တ၊်ဂုဏ်ထိ၌ပသီထိ၌အတ၊်အိ၌ ဆူ၌အိ၌ချ့လ၁အချုးဆ၁ချုးကတီ၊် ဒီးတဘ၌အိ၌ သူ၌လီ၁အသးလ၁ ခ္ဆါ မှ၌, ဖံးဘ့၌အလ်ွ၊်, ဟံ၌ယီ တ၊်အိ၌သး, တ၊်လီ၊်တ၊်ကျဲတဖ၌ဘ၌.
  - ကတိ၁တ၊ာ်ပိ၌သကိုးတ၊်ဂ့်တ၊်ကျိ၁တ၊်ကစ်ိ၌ ဘ၌ ယးတ၊်ဒီသဒ၁ဟုးသးအိ၌ထိ၌အကျဲတဖ၌
  - တ၊်အံ:ထွဲကှ၊်ထွဲမိ၊်လ၁အအိ၌ဒီးဟုးသး.
  - တ၊်အံ:ထွဲကှ၊်ထွဲဖိသ၌အိ၌ဖျ၌လီ၁သီ.
  - တ၊်ကူစါဒီးဒီသဒ၁ယဲသဲတ၊်ဆါ.
  - တ၊်မ၁စ၁၁တ၊်မ၁ဟးဂ်ိ၁ဟုးသးလ၁အပူ၁ဖျုံးဒီးတ၊် လီ၁ပျုံ၁လီ၁ဖုး လ၁အဘ၌တ၊်ဘျ၁သဲစးဒီးလ၁တ၊်လ်ာ် လ၁တ၊်ဟ့၌အခွဲ:တဖ၌.
  - ယ့၌လီ၁တ၊်ဂ့်၊်ကီ လ၁အဟဲ ပိ၌ထွဲ ထိ၌တ၊်မ၁ ဟးဂ်ိ၁ဟုးသးအခံတဖ၌.
  - ဒီသဒ၁ဒီးကူစါပှ၁လ၁အဖိအိ၌တနှ့်တဖ၌.
  - ဂ့်ဂ်ီ၊်အူတ၊်မ၁စ၁၁တဖ၌
- အိ၌ဒီးခွဲ:ယ်လ၁တ၊်ကထံ၌လ်ာ်သးဒီးဆူ၌ချ့ပှ၁မ၁ တ၊်ဖိတဖ၌ ဒ်သိ:ကကတိ၁သကိုးဘ၌နီ၊်ကစ၊်တ၊်ဂ့်၊် လ၁တ၊်လ၁တ၊်လ်ာ်လီ၁လီ၁ဆီဆီ ဒ်သိ:တ၊်ဂ့်၊်တ၊်ကျိ၁ အသုတဟူထိ၌သါလီ၁တဂ့၁အဂ်ီ၊် တ၊်ကဘ၌ပ၁၁ ယ်နှ့်အီ၁လီ၁.

- အိုင်ဒီးခွဲးယာ်လ၊ကဒီးနှ၎်ဘဉ်တၢ်ရှလိာ်မှာ်လိာ်လ၊ အိုင်ဒီးအသူးအသ့ဉ်လ၊ကပီၤ ဒီးလီၤယူးယီဉ်ဟ်ကဲ.
- အိုင်ဒီးခွဲးယာ်လ၊ကဟ့ဉ်ထိဉ်တၢ်ထံဉ်ဘဉ်ဃးတၢ်မၤ စၢၤလ၊အဒီးနှ၎်ဝဲအဖိခ်ဉ်.
- တၢ်နီၤဖးခွါ မှဉ်တဘဉ်အိုင်ဘဉ်. ဒီးနှ၎်ဘဉ်တၢ်ခွဲးတၢ် ယာ်လ၊အပတီ၎်ထဲသိးတုၤသိးလိာ်သး.
- ဒီးနှ၎်ဘဉ်စၢၤသ့ဲဉ်တၢ်ဂုၤထိဉ်ပသီထိဉ်အတၢ်အိုင်ဆူဉ် အိုင်ချ့တၢ်မၤစၢၤဒ်အလိဉ်ဘဉ်ဝဲအသိး.
- ဒီးနှ၎်တၢ်သ့ဉ်မံသးမှာ်ဖဲဒီးနှ၎်ဘဉ်တၢ်မၤစၢၤအခါ.
- အိုင်ဒီးခွဲးယာ်လ၊ကယုထ၊အနီ၎်ကစ၎်ဒဉ်ဝဲအတၢ်အိုင် မူဒီးမှဉ်ခွါကှ၎်ဂီၤတၢ်ရှလိာ် ဒ်အဖဲဉ်ဒီးအိုင်မူဝဲဒဉ်အသိး.
- အိုင်ဒီးခွဲးယာ်လ၊ကဟားဆဲးတၢ်မံယာ်လိာ်သး.
- အိုင်ဒီးခွဲးယာ်လ၊ကဂ့၎်လိာ်တၢ်ဆီဟံဉ်ဆီယီ.
- အိုင်ဒီးခွဲးယာ်လ၊ကဂ့၎်လိာ်အကစ၎်ဒဉ်ဝဲအဟံဉ်ဖိယီ ဖိဖဲတၢ်ထံဉ်တၢ်သးလီၤပလိာ်တအိုင်ဖဲအဆီဟံဆီ ယီဝံၤအလီ၎်ခံ.

မှဉ်ခွါစၢၤသ့ဲဉ်တၢ်ဂုၤထိဉ်ပသီထိဉ်အက့၎်အဂီ အတၢ်ဖံးတၢ်မၤတဖဉ်

ဟိာ်မှဉ်စၢၤသ့ဲဉ်တၢ်ဂုၤထိဉ်ပသီထိဉ်အက့၎်အဂီၤလၢအချၢတကပၤ



ဟိာ်မှဉ်လံ၎်ဘီးပၤအဖိခ်ဉ်တကထြၢဒီးအဖိလာ်တကထြၢအံၤကးဘၢဝဲဒဉ်ဆံဉ်ကျိုၤဒီးဒၢလီ၎်ကျိုၤအပူၤလီၤ.

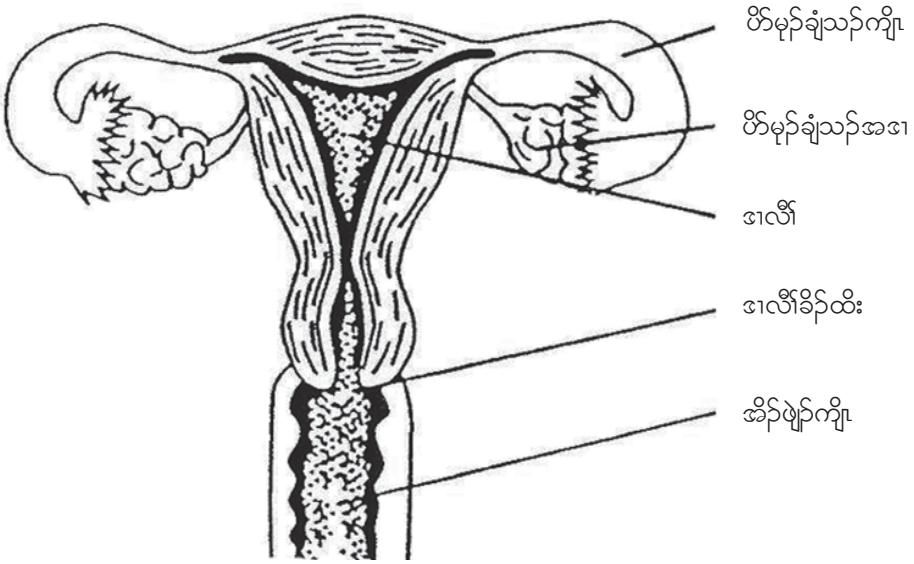
အိုင်ဖျ၃်ကျိုၤ

အိုင်ဖျ၃်ကျိုၤနှ၎်အိုင်ဝဲဖဲဆံဉ်ကျိုၤအပူၤဒီးခံပူၤအဘၢဉ်စၢၤဒီးမ့၎်ဝဲဒဉ်ဟိာ်မှဉ်သ့ဲဉ်ဟဝဲအလီ၎်နှ၎်လီၤ.

လံ၎်ဘ့

လံ၎်ဘ့အံၤအိုင်ဝဲဒဉ်ဖဲဆံဉ်ကျိုၤအဖိခ်ဉ်ဒီးအိုင်ဝဲဖဲလံ၎်ဘီးပၤခံကပၤအခၢဉ်သးဒီးဖဲဟိာ်မှဉ်မ့၎်အိုင်ဒီးတၢ်မံယာ်လိဉ်သးအခါမ့၎်တၢ်လီ၎်လၢဟိာ်မှဉ်တူ၎်ဘဉ်ဝဲမှာ်ကတၢ်အလီ၎် နှ၎်လီၤ.

ပိတ်မှုဉ်ကော်ဂီးလာအပူးတကပး



ပိတ်မှုဉ်အချုံအသဉ်အဒ

ပိတ်မှုဉ်အချုံအသဉ်အဒအံးအိုဉ်ဖဲမိ်ပှ်အဖီလာ်တကပးဒီးအိုဉ်ဝဲဖဲဒလီ်အကပးခံခီလာ်လီး. ဖဲပိတ်မှုဉ်လိဉ်ဘိထိုဉ်နှဉ်ချုံသဉ်အဒအံးထုးထိုဉ်ဝဲပိတ်မှုဉ်ချုံသဉ်တလါတဖျဉ်ထိဘိလီး.

ပိတ်မှုဉ်ချုံသဉ်အကျိုး

အိုဉ်လၢဒၢလီ်အကပးခံကပးလၢာ် ဒီးမ့ှ်ဝဲတ်အကျိုးလၢချုံသဉ်လဲးနှာ်လီးဆူဒၢလီ်အပူးလီး.

ဒၢလီ

ဒၢလီ်နှဉ်မ့ှ်တ်လီ်လၢဖိသဉ်ဒိဉ်ထိဉ်လၢအပူးတုးအိုဉ်ဖျဉ်လီးတစုနှဉ်လီး.

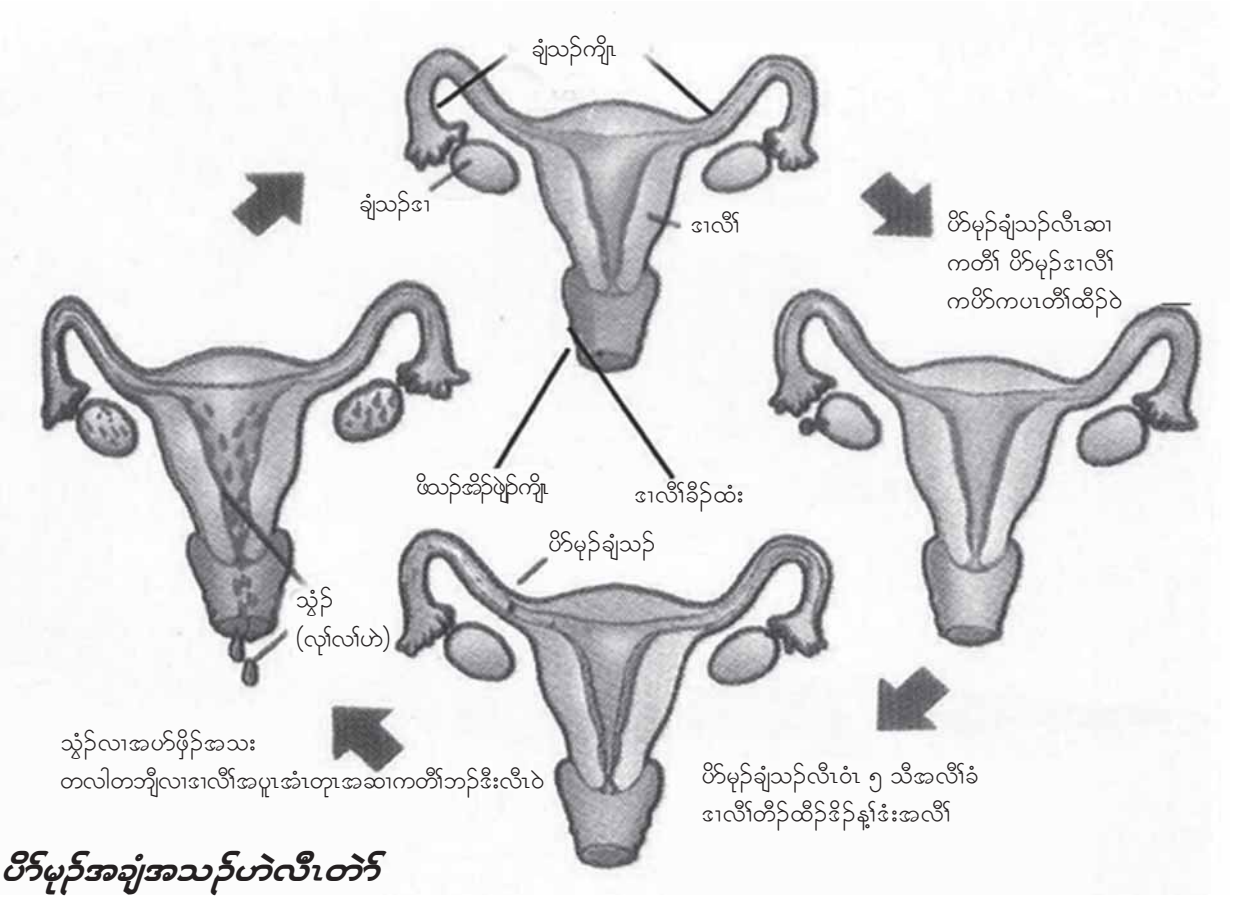
ဒၢလီ်ကျိုး(မ့ှတမ့ှ်)ဒၢလီ်ခိုဉ်ထိုး

မ့ှ်ဝဲဒဉ်ဒၢလီ်အပူးခိုဉ်ထိုးဒီးဒုးစဲဘူးဝဲဒၢလီ်ဒီးအိုဉ်ဖျဉ်အကျိုးလီး. ဖဲဖိသဉ်ဘူးကအိုဉ်ဖျဉ်လီးအခါဒ်သိုးဖိသဉ်ကဟဲလီးလၢဒၢလီ်ဒီးဆူအိုဉ်ဖျဉ်ကျိုးကနှ်အဂီ်ဒၢလီ်လဲးကျိုး(မ့ှတမ့ှ်)ဒၢလီ်ခိုဉ်ထိုးအံးအံးအိုးဟိထိုဉ်အသးလီး.

အိုဉ်ဖျဲဉ်ကျိုး

မ့ှ်ဝဲဒဉ်တ်အကျိုးလၢအဒုးစဲဘူးဒၢလီ်ဒီးပိတ်မှုဉ်ကော်ဂီးလၢအချုတကပးလီး. ဒီးမ့ှ်ဝဲဒဉ်တ်အကျိုးလၢဖိသဉ်ဟဲလီးဝဲအယိပကိုးအီးလၢအိုဉ်ဖျဉ်ကျိုးလီး.

ပိၵ်မုၵ်စာ၊သွၵ်တၢ်ဂု၊ထိုၵ်ပသီထိုၵ်အတၢ်ဖံးတၢ်မၢ



ပိၵ်မုၵ်အချုံအသၵ်ဟဲလီ၊တဲၵ်

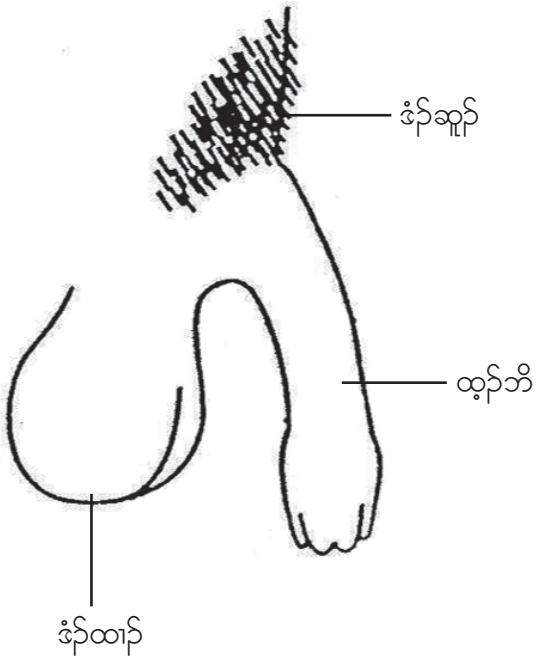
ပိၵ်မုၵ်တဂၢနၢ်ဖဲအမုၵ်ကနီ၊ထိုၵ်သိ အသးအိၵ် ၁၀–၁၃နံၵ် နၢ်စးထိုၵ်ထုးထိုၵ်ဝဲအချုံအသၵ်လိၢ်. ကိးလါဒဲးအချုံအသၵ်ဟဲကဲထိုၵ်ဝဲတဖျၢၵ်လၢချုံသၵ်အဒၢပူ၊လိၢ်. ဖဲသွၵ်ဟဲဝံၢ်ခံနၢ်နၢ်ချုံသၵ်အဝဲနၢ်ပှၢ်ထိုၵ်ဝဲဒီးအိၵ်လၢချုံသၵ်အဒၢပူ၊ဒီးလဲၢခီယီ၊ဝဲဆူဒၢလိၢ်ကျိၢ် ဒီးလဲၢတူ၊ဝဲဆူဒၢလိၢ်အပူ၊လိၢ်.

ပိၵ်မုၵ်လုၢ်လၢ်သွၵ်ထံဟဲ

ကိးလါဒဲးလၢချုံသၵ်အဒၢအပူ၊နၢ်ချုံသၵ်တဖျၢၵ်နၢ်ပှၢ်ထိုၵ်ဝဲဒီးလၢကကဲထိုၵ်ဟုးသးအဂီၢ်သွၵ်ကျိၢ်ဖိတဖၢ်ဟ်ဖြိၵ်ထိုၵ်အသးလၢဒၢလိၢ်ပူ၊အကပၢဒီးအါထိုၵ်ဂီၢ်ထိုၵ်ဝဲလိၢ်. တလါတဘျိုချုံသၵ်လၢအလိၢ်တဲၵ်အံၢ်မ့ၢ်တဟ်ဖြိၵ်ယုၵ်လိၵ်အသးဒီးပိၵ်ခွါအယၢ်အထံဘၵ်နၢ်ဟုးသးကဲထိုၵ်ဝဲတသ့ဘၵ်ဒီးလၢ ၄စနၵ် ရံၵ်အတိၢ်ပူ၊နၢ်ဟးဂီၢ်ဝဲလိၢ်.တူ၊အဆၢကတိၢ်ဘၵ်ဒီးဟုးသးမ့ၢ်တကဲထိုၵ်ဘၵ်နၢ်သွၵ်တဖၵ်လၢအဘၵ်တၢ်ကတဲၵ်ကတီ၊အိၢ်လၢဒၢလိၢ်အကပၢတဖၵ်ကဲထိုၵ်ဝဲပိၵ်မုၵ်သွၵ်ဟဲဒီးဟဲလိၢ်ဝဲလၢအိၵ်ဖျၵ်ကျိၢ်အပူ၊လိၢ်. တၢ်ကဲထိုၵ်သးအဝဲအံၢ်နၢ်ကဲထိုၵ်အသးတလါ(၂၈–၃၅) သီတဘျိုထိဘိလိၢ်. ပိၵ်မုၵ်သွၵ်ဟဲနၢ်ယံၵ်ဝဲ ၃သီတူ၊ ၇သီသ့လိၢ်. ပိၵ်မုၵ်တဂၢဒီးတဂၢနၢ်အသွၵ်ဟဲအအါအစ့ၢ်ဒီးအဆၢကတိၢ်တဖၵ်နၢ်တလိၢ်ဂ်လိ်ာ သးဘၵ်. ပိၵ်မုၵ်နၢ်အသွၵ်ဟဲဝဲစးထိုၵ်လၢအလိၵ်ဘိထိုၵ်တူ၊လၢအသွၵ်ဟဲကတၢ်တစုဖဲအသးနံၵ်အိၵ်(၄၅–၅၀)နံၵ်လိၢ်.ပိၵ်မုၵ်တနီ၊နီ၊နၢ်ဖဲအသွၵ်ဟဲဝဲအဆၢကတိၢ်အဟၢဖၢဆါဝဲသ့လိၢ်.တၢ်ဘၵ်ယိၵ်အလိၢ်တအိၵ်ဘၵ်. အိဝဲကသံၵ်မၢလိၢ်မ့ၢ်ဟၢဖၢဆါသ့ဝဲလိၢ်.

ဖဲသွၵ်ဟဲအဆၢကတိၢ်နၢ်လၢပိၵ်မုၵ်တဂၢအဂီၢ်မ့ၢ်တၢ်ဆၢကတိၢ်လၢအဟုးသးအိၵ်ထိုၵ်တနၢ်ဘၵ်နၢ်လိၢ်. ဖဲအဆၢကတိၢ်ဝဲနၢ်နၢ်အဝဲမ့ၢ်မံယုၵ်လိၵ်အသးဘၵ်ဆၵ်အဟုးသးအိၵ်ထိုၵ်တနၢ်ဘၵ်.

ပိတ်ခွါစာဖတ်သွင်သင်ကူညီထိန်းသိမ်းထိန်းအကူ၏အကြီးလေးအချို့တကယ်



ထုပ်ဘီ

ထုပ်ဘီနှစ်မျှ၀ပိတ်ခွါကို၊ဂီးတခါလေးကမံယာတ်အဂြိ၊လီး။ ဖပိတ်ခွါသားကတားထိပ်အခါ ထုပ်ကဒိပ်ထိပ်ဒီးရှိပ်ထိပ်ဝ ဒီးဖမံယာ်လိပ်သားအခါ အ၀ဆုံးယီး၀ပိတ်ခွါအယ်တဖက် ဆူပိတ်မှုပ်အိပ်ဖျိပ်ကျိုးအပူးလီး။

ဇံပ်ထား

ဇံပ်ထားအံ့းအိပ်၀ဖထုပ်ဘီအလိ၊ခံဒီးမှ၊၀တ်အထားပ် လေးအကးဘားယာ်၀ဇံပ်ချံခံဖျားပ်နှပ်လီး။အ၀ပါးယာ်၀တ် ကို၊တ်ခုပ်အတဟီပ်လေးပိတ်ခွါအယ်၊လိပ်ဘပ်၀လေးက ဒိပ်ထိပ်ဒီးလေးကအိပ်မူ၀ဖအဂြိ၊လီး။

ဇံပ်ချံ

ဇံပ်ချံနှပ်ဘပ်တ်ကးဘားယာ်အီ၊ဒီးဇံပ်အထားပ်ဒီးမှ၊တ် လို၊လေးအထုးထိပ်ဒီးပါးယာ်ဟိပ်ခွါအယ်၊နှပ်လီး။စးထိပ် ထုးထိပ်၀ပိတ်ခွါအယ်၊ဖလိပ်ဘိထိပ်အခါနှပ်လီး။ ထုး ထိပ်စ့်၊ကီးပိတ်ခွါအဟိပ်မိနှပ်လီး။

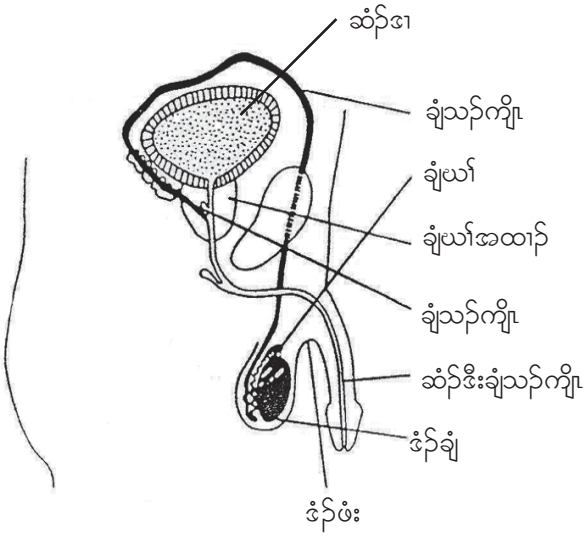
ပိတ်ခွါအထံပားထိပ်အကျိုး

ပိတ်ခွါအထံပားထိပ်ကျိုးနှပ်စဲဘူး၀ဒီးဇံပ်ချံဒီးဆံပ်ကျိုးဒီး မှ၊၀တ်အကျိုးလေးအဒုးလဲ၀ပိတ်ခွါအယ်၊လေးအဟဲလေ ဇံပ်ချံအပူးလီး။

ပိတ်ခွါအထံထားပ်

ဖပိတ်ခွါအသားကတားထိပ်၀အခါနှပ်ပိတ်ခွါအထံလေးအအိပ် လေးထံအထားပ်အပူးနှပ်ဟဲလီ၊လေးပိတ်ခွါအထံပားထိပ်အ ကျိုးပူးယာ်ဒီးပိတ်ခွါအယ်၊တဖက်ဒီးလဲ၀တုး၀ဲဆူဆံပ်ကျိုး အပူးလီး။

ပိတ်ခွါကို၊ဂီ၊လေးအပူး၀တကယ်



ပိတ်ခွါအယ်၊

ဇံပ်ချံနှပ်စးထိပ်ထုးထိပ်၀ပိတ်ခွါအယ်၊စးထိပ်ဖပိတ်ခွါ လိပ်ဘိထိပ်သးအိပ်၁၂နံပ်နှပ်လီး။ ပိတ်ခွါအယ်၊နှပ်ဆံး ဒိပ်မးအယိပမှ၊ကွ၊ဒီးမဲးခြြပ်စကိ: (တ်ပီးတ်လီလေ အမ၊ဖျါဒိပ်ထိပ်တ်ဆံးဆံးဖိ) မပ်ဒီးပထံပ်အီ၊သ့လီး။

လီးကင်ဒ်ဘာဂ်ဘီအက္ခ်ာ၊အဂီးအသီးဒီးအမ်ါတဖဂ်နှ္ဂ်တ်တ်အသးဒီးလဲးထီဂ်ကှ၊လီးဝဲဒဂ်လီး။ ဖဟ်ခ္ဓါအထံမ့ါ ဟးထီဂ်တဘျီနှ္ဂ်ထုးထီဂ်ဝဲဒဂ်ပ်ဂ်ခ္ဓါအဃ်ါအကကွ်ါ ၂၀၀ တှ၊ ၅၀၀ ဃဂ်ဃဂ်လီး။လၢတ်ါနှ္ဂ်အဃီ ဟ်ခ္ဓါအဃ်ါထဲတဖျာ်ဓိ၊ဒီးဟ်မှ္ဂ်အချံတဖျာ်မ့ါဟ်ဖ့ိဂ် လ်ာ်အသးနှ္ဂ်ဟှးသးအိဂ်ထီဂ်ဝဲလီး။ ဖဟ်ခ္ဓါအသးကတၢထီဂ်ဒီးအထံမ့ါဟဲလီ၊နှ္ဂ်ပ်ဂ်ခ္ဓါအဃ်ါတဖဂ်ဟဲလီ၊ ဃာ်ဝဲဒီးဟ်ခ္ဓါအထံတဘျီယီဆူထ့ဂ်ဘိဒီးဟးထီဂ်ဝဲဆူတ်ါချၢလီး။ ဟ်ခ္ဓါအဃ်ါအသးသမူနှ္ဂ်အိဂ်ဝဲ ၇၂ နှ္ဂ် ရုံ်ဂ်လီး။

ဆံ့ဂ်, ဟ်ခ္ဓါဃ်ါအကျိ၊

မ့ါဝဲဒဂ်ဆံ့ဂ်ဟးထီဂ်အကျိ၊လၢအဆှၢဝဲဆံ့ဂ်လၢဆံ့ဂ်ဒၢအလီ်ဒီးဆူတ်ါချၢနှ္ဂ်လီး။ ဖဲသးကတၢထီဂ်အခါနှ္ဂ်မ့ါစ့ါ ကီးတ်ါအကျိ၊လၢအဆှၢဝဲဟ်ခ္ဓါအထံအကျိ၊နှ္ဂ်လီး။

စၢ၊သ္ဓဲ့ဂ်တ်ါဂုၤထီဂ်ပသီထီဂ်အက့ါ အဂီ၊အတ်ါဖံးတ်ါမၤ

ဟ်ခ္ဓါအထံဟးထီဂ်

ဖဟ်ခ္ဓါအသးကတၢထီဂ်အခါနှ္ဂ်ဟ်ခ္ဓါအက့ါ အဂီ၊ဖိလၢအမ့ါအထ့ဂ်ဘိနှ္ဂ်ရ့ဂ်ထီဂ်ဝဲဒီးဟ်ခ္ဓါအဃ်ါ လၢအကကွ်ါတဖဂ်ဒီးအထံတဖဂ်နှ္ဂ်ဟဲယွၤလီ၊ဝဲဆူဟ်ခ္ဓါအထ့ဂ်ဘိဒီးဟးထီဂ်ဝဲဆူတ်ါချၢလီး။

ဟှးသးအိဂ်ထီဂ်

ဟ်မှ္ဂ်တဂ၊ဖဲအချံသဂ်ဟဲလီ၊အဆၢကတ်ါမ့ါမံ ဃာ်ဒီးဟ်ခ္ဓါနှ္ဂ်ဟ်မှ္ဂ်ချံသဂ်တဖျာ်ဒီးဟ်ခ္ဓါအဃ်ါတ ဖျာ်မ့ါဟ်ဖ့ိဂ်လ်ာ်အသးနှ္ဂ်ဟှးသးအိဂ်ထီဂ်ဝဲလီး။ ဖဲနှ္ဂ် အခါဟ်မှ္ဂ်နှ္ဂ်ကအိဂ်ထီဂ်ဒီးအဟှးသးဒီးလၢခ့ံလါအ တ်ါပူ၊နှ္ဂ်ဖိသဂ်ကအိဂ်ဖျဲဂ်ထီဂ်ဝဲလီး။

ဟှးသးအိဂ်ထီဂ်အပတ်ါတဆီဘဂ်တဆီ

ဟ်ခ္ဓါကှ့ါဂီ၊အိဂ်လၢဟ်မှ္ဂ်ကှ့ါဂီ၊ပူ၊

ဟ်ခ္ဓါချံယ်ါလဲ၊နှ်ာ်ဆူ
ဟ်မှ္ဂ်ဒၢဒၢလီ်ပူ၊

ဟ်ခ္ဓါချံယ်ါထံ့ဂ်လ်ာ်သးဒီး
ဟ်မှ္ဂ်ချံသဂ်

ဟ်ခ္ဓါဒီးဟ်မှ္ဂ်ချံယ်ါ
လဲ၊နှ်ာ်ဆူဒၢလီ်ပူ၊

ဒၢထီဂ်
ဖိသဂ်အိဂ်လၢဒၢလီ်ပူ၊

မှဉ်ခွါကော်ဂီးတော်အိုင်ဆူဉ်အိုင်ချ

မှဉ်ခွါကော်ဂီးအဂ့ၢ်အကျိုးဘဉ်ဃးတၢ်မံဃာ်လာ်သးနှဉ်ကဘဉ်ဟဲပၢ်ထိဉ်လၢနီၢ်ခိဒီးသးတၢ်ရှလာ်သးဒီးကဘဉ်ဘဉ်လာ်ဖိုးဒ့ဝဲဒီးပှၤဂၤအတၢ်ဟ်သူဉ်ဟ်သး, အလုၢ်အလၢ်, အတၢ်ရှတံၤရှသကိုးဒီးအတၢ်အဲဉ်တၢ်ကွံ့ကအါထိဉ်အဂီၢ်တၢ်ကဘဉ်မၤအီၤလၢလၢပှဲၤပှဲၤလီၤ. ဘဉ်ဃးဒီးမှဉ်ခွါကော်ဂီၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိုၤနှဉ်တၢ်ဒီးနှ့ၢ်ဘဉ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိုၤတၢ်ကစိဉ်အခွဲးအယာ်ကဘဉ်အိဉ်ဝဲဒီးတၢ်သူဉ်ခုသးခုသူဉ်မံသးမှာ်ကဘဉ်အိဉ်ဝဲလီၤ.

တၢ်ဂ့ၢ်သၢထံဉ်လၢအပဉ်ဃုဒီးမှဉ်ခွါကော်ဂီၤတၢ်အိုင်ဆူဉ်အိုင်ချ.

၁)နီၢ်ကစ်တၢ်အၢဉ်လီၤတူၢ်လာ် ပှၤလၢခိဉ်ဃၢၤတဖဉ်အတၢ်အၢဉ်လီၤတူၢ်လာ်ဘဉ်ဃးပှၤဂ့ၢ်ဝီတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိုၤဒီးမှဉ်ခွါကော်ဂီၤဒီးစၢၤသွဲဉ်တၢ်ဂုၤထိဉ်ပသီထိဉ်အလုၢ်အလၢ်လၢအဘဉ်လာ်ဖိုးဒ့တဖဉ်တၢ်ကဘဉ်ပၢဆှၢအီၤဂ့ၢဂ့ၢဒီးတၢ်သူဉ်မံသးမှာ်တဖဉ်တၢ်ဒီးနှ့ၢ်ဘဉ်အီၤကဘဉ်သ့ဝဲ.

၂) တၢ်တူၢ်ဘဉ်လၢအမ့ၢ်တၢ်မဲာ်ဆှး ပုံၤတၢ်ဖုးတၢ်ဒီးတူၢ်ဘဉ်လၢအိဉ်ဒီးတၢ်ကမဉ်ဘဉ်ဃးဒီးမှဉ်ခွါကော်ဂီၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိုၤဒီးတၢ်နာ်ကမဉ်သ့ဉ်တဖဉ်တဘဉ်အိဉ်ဘဉ်. ကဘဉ်ပူၤဖျဲးစ့ၢ်ကီးဒီးသးအတၢ်တူၢ်ဘဉ်အဂုၤအဂၤလၢကမၤဟးဂီၤမှဉ်ခွါကော်ဂီၤတၢ်ရှလာ်အဂ့ၢ်အကျိုၤနှဉ်လီၤ.

၃) ပူၤဖျဲးဒီးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါလၢကတြိယာ်မှဉ်ခွါကော်ဂီၤဒီးစၢၤသွဲဉ်တၢ်ဂုၤထိဉ်ပသီထိဉ်အကော်အဂီၤအတၢ်ဖုးတၢ်မၤတဖဉ်.

လုၢ်လၢ်လၢအဒုးဒိဉ်ထိဉ်ထိထိဉ် မှဉ်ခွါကော်ဂီၤတၢ်အိုင်ဆူဉ်အိုင်ချ.

- ဟ်လုၢ်ဟ်ပှၤနီၢ်ကစ်အနီၢ်ခိကော်ဂီၤ.
- ဃုသ့ဉ်ညါတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိုၤတၢ်ကစိဉ်လၢအဘဉ်ဃးဒီးစၢၤသွဲဉ်တၢ်ဂုၤထိဉ်ပသီထိဉ်တဖဉ်ဒ်ပကြားသ့ဉ်ညါဒီးလိဉ်ဘဉ်အီၤအသိး.
- တဘဉ်ကွၢ်မဲာ်ဟိ်မှဉ်ဟိ်ခွါဘဉ်ဒီးရှလာ်သးဒီးအီၤအိဉ်ဒီးတၢ်ဟ်ကဲလၢအကြားအဘဉ်.
- ပကဘဉ်ဟ်ပနီဉ်လီၤပနီၢ်ကစ်ဒဉ်ဝဲမှဉ်ခွါကော်ဂီၤအကလုာ်(ဟ်မှဉ် ဟ်ခွါ)ဒီးပကဘဉ်ဟ်ကဲစ့ၢ်ကီးပှၤဂုၤပှၤဂၤအတၢ်ဟ်ပနီဉ်လီၤအသးဘဉ်ဃးမှဉ်ခွါကော်ဂီၤအကလုာ်.

တၢ်ရှလာ်ဒီးပှၤဂုၤပှၤဂၤ

- ပကဘဉ်ဟ်လီၤပသးလၢဟံဉ်ဖိယိဖိန္ဉ်မ့ၢ်ဝဲဒဉ်နီၢ်ထူဉ်မိၢ်ပှၢ်လၢကဟ့ဉ်ဂံၢ်ဟ့ဉ်ဘါပှၤဒီးတၢ်ဆၢတာ်အပှၤအကလံၤတန့ၢ်ဘဉ်နှဉ်လီၤ.
- ဟ်ဖျါထိဉ်တၢ်အဲဉ်တၢ်ကွံ့,တၢ်ရှလာ်မှာ်လာ်ဒီးတၢ်ဘူးတၢ်တံၢ်ဒ်အကြားအဘဉ်အသိး.
- ရှလာ်သးဒီးပှၤဂၤဒ်တၢ်ရှလာ်လၢအမ့ၢ်အတိ.
- ဟးဆဲးတၢ်ရှလာ်လၢပသူကမဉ်အီၤတဖဉ်

နီၢ်ကစ်အလွၢ်

- ပနီၢ်ကစ်အလွၢ်နှဉ်ပကဟ်လုၢ်ဟ်ပှၤအီၤဒီးဒ်ပဟ်လုၢ်ဟ်ပှၤအီၤအသိးပကဘဉ်အိဉ်မူတၢ်အိဉ်မူလၢအဘဉ်လာ်ဖိုးဒ့လာ်သး.
- တၢ်လၢအကဲထိဉ်သးဒီးတၢ်ဖံးတၢ်မၤလၢပမၤအီၤတခါနှဉ်ပကစ်ဒဉ်ဝဲကဘဉ်ဟံးမူဒါ.
- မၤလိသးလၢတၢ်ဆၢတာ်လီၤသးလၢအဂ့ၢအဘဉ်.
- ကတိၤဒီးရှလာ်သးဒီးဟံဉ်ဖိယိဖိတံၤသကိုးဒီးပှၤလၢပရှအီၤတဖဉ်ဂ့ၢဂ့ၢဘဉ်ဘဉ်.

မှဉ်ခွါကော်ဂီၤအလုၢ်အလၢ်

- ပနီၢ်ကစ်ဒဉ်ဝဲပလုၢ်ပလၢ်ဘဉ်ဃးမ့ၢ်ခွါကော်ဂီၤတၢ်ဂ့ၢ်တဖဉ်နှဉ်ဒ်ပဟ်ပနီဉ်အလုၢ်အပှၤအသိးပကဘဉ်အိဉ်မူအီၤလၢအကြားအဘဉ်လာ်သး.
- ပနီၢ်ကစ်ဒဉ်ဝဲပမ့ၢ်အဲဉ်ဒီးလၢပလုၢ်ပလၢ်ဘဉ်ဃးမှဉ်ခွါကော်ဂီၤတၢ်ဂ့ၢ်တဖဉ်ကဂ့ၤဝဲအဂီၢ်နှဉ်ပကဘဉ်သ့ဗ်ဖး

နီးဖးစ့ၫ်ကီးတၫ်လၫပှၫ်ဂုၫ်ပှၫ်ဂၫ်အဂီၫ်တၫ်လၫ်ကထုးလီၫ်စ့ၫ်တၫ်ဘျုးတၫ်ဖြိၫ်ဘၫ်ဃးမုၫ်ခွါက့ၫ်ဂီၫ်အလုၫ်အလၫ်တဖၫ်လီၫ်။

- ဟ်ကဲပှၫ်ဂုၫ်ပှၫ်ဂၫ်အလုၫ်အလၫ်ဘၫ်ဃးမုၫ်ခွါတၫ်လီၫ်ဆိတဖၫ်။
- ယုသ့ၫ်ညါတၫ်ဂ့ၫ်တၫ်ကျိၫ်တၫ်ကစိၫ်ဘၫ်ဃးမုၫ်ခွါက့ၫ်ဂီၫ်အလုၫ်အလၫ်တဖၫ်။
- ဟးဆဲးတၫ်အိၫ်ထိၫ်ဒီးဟုးသးလၫတၫ်တလီၫ်ကီဒ်းအီၫ်ဒီးတၫ်ဒိးနၫ့ၫ်ဘၫ်တၫ်ဆါအယၫ်တဖၫ်တက့ၫ်၊ ဒီးဒုးအိၫ်ထိၫ်မုၫ်ခွါတၫ်ရှလိၫ်လၫ်အတီအလီၫ်ဒီးမုၫ်ခုၫ်။

မုၫ်ခွါက့ၫ်ဂီၫ်တၫ်အိၫ်ဆူၫ်အိၫ်ချ့

- ဒီသဒၫ်သကိုးတၫ်ကတိၫ်တရီတပါမုၫ်ခွါက့ၫ်ဂီၫ်တဖၫ်။
- ဒ်သိးဒီးနကဒီသဒၫ်တၫ်အိၫ်ထိၫ်ဒီးဟုးသးလၫတၫ်တလီးကီအီၫ်ဒ်းဘၫ်တဖၫ်အဂီၫ်သူတၫ်ဒီသဒၫ်ဟုးသးအကျိၫ်အကျဲလၫ်အဘၫ်ဘျိုးဘၫ်ဒါတက့ၫ်၊
- ဟ်းနၫ့ၫ်တၫ်အ်းထွဲကွၫ်ထွဲဟုးသးလၫ်အဆိတက့ၫ်၊
- ဒီသဒၫ်တၫ်ဆါဘၫ်ကူဘၫ်ဂ်ခီဖျိတၫ်မံယာ်လိၫ်သး (ယဲသဲတၫ်ဆါ,ဆ့ၫ်အၫ်ဒ်ၫ်အဲၫ်စ်တၫ်ဆါ)
- လဲၫ်မၫ်ကွၫ်တၫ်အိၫ်ဆူၫ်အိၫ်ချ့ထိဘိဒ်သိးနကသ့ၫ်ညါဒီသဒၫ်ဆိတၫ်ဆူးတၫ်ဆါတဖၫ်။

တၫ်မၫ်ယံၫ်ဖိအဘျုးအဖြိၫ်

လၫ်ပှၫ်ဒိၫ်ထိၫ်သီသ့ၫ်တဖၫ်အဂီၫ်နၫ့ၫ်ဒ်သိးကသ့ ဒီသဒၫ်ဆိတၫ်အိၫ်ထိၫ်ဒီးဟုးသးလၫတၫ်တလီးကီအီၫ်တဖၫ်, ဒ်သိးကဒီသဒၫ်တၫ်ဆါလၫ်အဘၫ်ကူဘၫ်ဂ်တၫ်သ့ခီဖျိတၫ်မံယာ်လိၫ်သးလၫ်အမ့ၫ် HIV/AIDS တၫ်ဆါ, ဒ်သိးကဆဲးဘၫ်မၫ်လိဘၫ်တၫ်ကူၫ်ဘၫ်ကူၫ်သ့လၫ်အဆၫ်ကတီၫ်ယံၫ်ယံၫ်, ဒ်သိးမၫ်တၫ်ကသ့ဒီးတၫ်မၫ်အကျဲကအါထိၫ်ဝဲအဂီၫ်, ဒ်သိးကပူၫ်ဖျဲးဒီးတၫ်မၫ်လီၫ်တၫ်ဟုးသးလၫတၫ်တလီးကီအီၫ်တဖၫ်အဂီၫ်လီၫ်။

ဒ်သိးဖိသၫ်အတၫ်အိၫ်ဆူၫ်အိၫ်ချ့ကဂ့ၫ်ထိၫ်အဂီၫ်,ဒ်သိးကဒိးနၫ့ၫ်ဘၫ်တၫ်အိၫ်တၫ်အီဒီးတၫ်မၫ်စၫ်ၫ်လၫ်အဂုၫ်အဂၫ်တဖၫ်, ဒ်သိးကဒိးနၫ့ၫ်ဘၫ်မိၫ်ပၫ်အတၫ်ကဟုကယာ်အ်းထွဲကွၫ်ထွဲအါထိၫ်, ဒ်သိးကဒိးနၫ့ၫ်ဘၫ်တၫ်မၫ်လိနၫ့ၫ်တၫ်ကူၫ်ဘၫ်ကူၫ်သ့အခွဲးအယာ်ကအါထိၫ်။

လၫ်ဟိ်မုၫ်တဖၫ်အဂီၫ်နၫ့ၫ်ဒ်သိးတၫ်အိၫ်ဆူၫ်အိၫ်ချ့ကဂ့ၫ်ဒိၫ်ထိၫ်ဝဲ, ဒ်သိးကဒီသဒၫ်တၫ်ဆူးတၫ်ဆါတနီၫ်နီၫ်, ဒ်သိးကသ့ဆၫ်တာ်လၫ်ကဟ်းဖိလၫ်အဆၫ်ကတီၫ်ဖဲလဲၫ်ဒီးကဟ်းဖိပှဲၫ်ဂၫ်လဲၫ်အဂ့ၫ်,ဒ်သိးကပူၫ်ဖျဲးဒီးတၫ်ဘၫ်ယိၫ်လၫ်အကဲထိၫ်သးခီဖျိတၫ်မၫ်လီၫ်တာ်ဟုးသး, ဒ်သိးကမၫ်စၫ်ၫ်လီၫ်နီၫ်ခိနီၫ်သးလီၫ်ဘုံးလီၫ်တီၫ်,ဒ်သိးကသ့အ်းထွဲကွၫ်ထွဲအါထိၫ်အဖိတဂၫ်ဘၫ်တဂၫ်ဒ်သိးတၫ်အိၫ်မူအပတီၫ်ကထိထိၫ်။

ဒ်သိးကဒီသဒၫ်နၫ့ၫ်တၫ်ဆါ HIV/AIDS ခီဖျိတၫ်မံယာ်ဒီးဟ်ခွါလၫ်အိၫ်ဒီးတၫ်ဆါအယၫ်ဒ်သိးကမၫ်စ့ၫ်လီၫ်တၫ်သူၫ်လီၫ်ဘုံးတၫ်သးလီၫ်တီၫ်ဒီးကျိၫ်စ့တၫ်ကီတၫ်ခဲဟ်လီၫ်တၫ်ဆၫ်တာ်လၫ်တၫ်ဟ်းအါထိၫ်သ့ၫ်ထံတၫ်လီၫ်စၫ်ၫ် (ဖိလံၫ်), ဒ်သိးတၫ်အိၫ်မူအပတီၫ်ကထိထိၫ်။

လၫ်ဟံၫ်ဖိယီဖိအဂီၫ်နၫ့ၫ်ဒ်သိးကသ့ဆၫ်တာ်လီၫ်သးလၫ်တၫ်သဘျ့အပူၫ်ဘၫ်ဃးကဟ်းနၫ့ၫ်ဖိလၫ်အဆၫ်ကတီၫ်ဖဲလဲၫ် ဒ်သိးတၫ်သးဘၫ်တံာ်တာ်ဘၫ်ဃးကျိၫ်စ့တၫ်သူတၫ်စ့ဲကစ့ၫ်လီၫ်အဂီၫ် ဒ်သိးကသ့ဟ့ၫ်အါထိၫ်ဖိသ့ၫ်တဖၫ်တၫ်ခွဲးတၫ်ယာ်လၫ်ကမၫ်လိဘၫ်တၫ်ကူၫ်ဘၫ်ကူၫ်သ့ဒ်သိးကဒိးနၫ့ၫ်အါထိၫ်ကျဲလၫ်မ့ၫ်ကျိၫ်ဝဲၫ်ကွၫ်တၫ်လဲၫ်ထိၫ်လဲၫ်ထိအဂီၫ် ကသ့မၫ်ဟ်ၫ်ယီတၫ်ဂ့ၫ်တၫ်ကျိၫ်တဖၫ် ကသ့မၫ်ဂ့ၫ်ထိၫ်နီၫ်ကစ်တၫ်လဲၫ်ထိၫ်လဲၫ်ထိဒီးမၫ်ပှၫ်ဂ့ၫ်ဝိတၫ်ဖံးတၫ်မၫ်တဖၫ်။

တစ်မျိုးယဉ်ပါးဖြစ်အောင်ကျိုးပေးကျွေးတဖန်

ကသံဉ်ဖျာဉ်ကြေးယင်ဟူးသား (COC)

ကသံဉ်အကားလေးအအိဉ်ဒီးကသံဉ်ဖျာဉ် ၂၈ဖျာဉ်နှဉ်ပမ့်အီအီးဘဉ်ဘဉ် ဒီးအီအီးဘဉ်ဆေးဘဉ်ကတိ်ထိဘိန့ဉ် ကဒီသဒေတ်အိဉ်ထိဉ်ဒီးဟူးသးလီး။

ကသံဉ်အကားအဒိဒီးတ်ဖိတ်လံးလေးအပဉ်ဃာ်တဖဉ်

ပဉ်ယာ်ဒီးကသံဉ်ဖျာဉ်ခဲလာ်ဉ် ၂၈ဖျာဉ်.(ကသံဉ်လေးအပဉ်ယာ်ဒီးဟိဉ်မိန့ဉ်အိဉ် ၂၁ဖျာဉ်ဒီး၇ဖျာဉ်)

ကသံဉ်ဖျာဉ်အတ်ဖံးတ်မၤတဖဉ်

•ဒီသဒေဟိ်မုဉ်အချံအသဉ်လီးတဲာ်တလါတဘျီ.

• မၤဟ်ထိဉ်ဝဲတ်ထံလေးအအိဉ်ဒေလီ်အကျိုးအပူးဒီးဒီသဒေါ်ဝဲဟိ်ခွါအဃါ်လေးကလဲးနှာ်ဆူဟိ်မုဉ်ဒေလီ်အပူးလီး။

•တ်မ့ပ်သူကသံဉ်အံးလေးအကျိုးအကျဲဘဉ်ဘဉ်နှဉ်ကဒီသဒေဝဲတ်အိဉ်ထိဉ်ဒီးဟူးသး ၉၉မျးကယးတုးလေ ၉၉ ၉မျးကယးလီး။

•တ်ကဘဉ်အီအီးတနံးတဖျာဉ်ကိုးနံးဒဲးလီး။

• ကသံဉ်အကားအခိဉ်ထံးတကးမ့ပ်လာ်ဒီးလေခံတကးနှဉ်တ်ကဘဉ်ဆဲးအီအီးလေခံတသီအတိ်ပူးလီး။ တလိဉ်ဟ်လီးဟိအသီဘဉ်.

မ့မ့ပ်ဖဲဟ်မုဉ်အသွံဉ်ဟဲအဆေးကတိ်နှဉ်

• စးထိဉ်အီအီးသ့ဖဲဟ်မုဉ်အသွံဉ်ဟဲအခိဉ်ထံးတနံး (မ့တမ့ပ်) ဖဲသွံဉ်ဟဲ၇သီအတိ်ပူးသ့ဝဲနှဉ်လီး။

ဖဲဟ်မုဉ်သွံဉ်ပတုဉ်အဆေးကတိ်(မ့တမ့ပ်)ဖဲသွံဉ်ဟဲဝံးမ့ပ်တလေးကွံဉ်၇သီ

• နမ့ပ်သ့ဉ်ညါလီးတံ်ပ်လေနဟူးသးတအိဉ်ဘဉ်ဒီးနစးထိဉ်သူကသံဉ်သ့လီး။ ဘဉ်ဆဉ်နတဘဉ်မံယာ်လိ်သးစးထိဉ်လေနအီကသံဉ်တသီတုးလေနှဲ့ သီအတိ်ပူး (မ့တမ့ပ်) နကဘဉ်သူတ်ဖျိဉ်ဖဲနမံယာ်လိ်သးအဆေးကတိ်လီး။

မ့မ့ပ်ဖဲတ်ခုးအိဉ်နှ်ဖိသဉ်နှ်အဆေးကတိ်

• အိဉ်ဖျဉ်ဖိဝံးယုလါ

•သ့ဉ်မ့ပ်ဟဲကဒါက့ဒီးဖဲသ့ဉ်ဟဲကဒါက့ဒေအခိဉ်ထံးတသီ

• သ့ဉ်မ့ပ်တဟဲကဒါက့ဒံးဘဉ်ဒီးမၤကွ်ပ်လီးတံ်ဟူးသးတအိဉ်ဘဉ်အဂ့ပ်တက့ပ်.

မ့ပ်တခုးအိဉ်နှ်ဖိသဉ်ဘဉ်နှ်

•ဖဲအိဉ်ဖျဉ်ဖိ ၃နှဲ့ တုး ၆နှဲ့ အတိ်ပူး

• ဖဲအိဉ်ဖျဉ်ဖိဝံးတလေးကွံ်ဉ် ၆နှဲ့ နှဉ်မ့ပ်သ့ဉ်ညါလီးတံ်ပ်လေဟူးသးတအိဉ်ဘဉ်နှဉ် (တိ်နိဉ်–မ့ပ်တသ့ဉ်ညါလီး

တံ၊ဘဉ်နှ၎် တဘဉ်မံယှာ်လိာ်ဒံးသးတချုးလ၊လ၊သွံဉ် ဟဲကဒါကှ၊ဒံးဘဉ်တကှ၊(မ့တမ့၊) ကြ၊းသူတ၊်ဖျိုဉ်.)

ဖဲဟုးသးဟးဂီၤဝံၤအလီၢ်ခံအဆ၊ကတီၢ်

- ဖဲဟုးသးဟးဂီၤဝံၤအခိုဉ်ထံး ၇သိအတီၢ်ပူၤ
- တၢ်ဆ၊ကတီၢ်လ၊ခံကတီၢ်ဂ့ၤတကတီၢ်ဂ့ၤမ့၊်သ့ဉ်ညါ လီၤတံ၊်လ၊ဟုးသးတအိဉ်ဘဉ်နှ၎်အိအိၤသ့လီၤ.

မ့၊်အဲ၎ဉ်ဒီးဆီတလဲတၢ်မၤယံၤဖိအကျိုၤအကျဲလ၊အဂၤတ ဘိနှ၎် ဆီတလဲအီၤသ့တဘျီယီလီၤ.

မ့၊်သးပှၤနှ၎်အီကသံ၎ဉ်တဖျ၊ဉ်နှ၎်

- ဖဲနသ့ဉ်နိ၎ဉ်လီၤသးအဆ၊ကတီၢ်အိလီၤအီၤ (၁)ဖျ၊ဉ် တဘျီယီ.
- လ၊ခံတဖျ၊ဉ်နှ၎်ဆဲးအီကှ၊ၤအီၤမ့၊်ဘဉ်ဆ၊ဘဉ်ကတီၢ် တကှ၊်.
- တၢ်အီကသံ၎ဉ်ခံဖျ၊ဉ်လ၊တနံၤယီ(မ့တမ့၊)အိအိၤလ၊ တၢ်ဆ၊ကတီၢ်တဘျီယီသ့လီၤ.

တၢ်ဘျုးတၢ်ဖှိ၎ဉ်ခီဖျိတၢ်အီကသံ၎ဉ်အယိ

- ဟိ်မှ၎ဉ်သွံ၎ဉ်ဟဲဘဉ်ဆ၊ဘဉ်ကတီၢ်ထိဘိလီၤ.
- ဒၤကိညၢ်လီၤတၢ်ဟ၊ဖ၊ဆါဖဲသွံ၎ဉ်ဟဲအဆ၊ကတီၢ်.
- ဟိ်မှ၎ဉ်တဂၤဂ့ၤတဂၤဂ့ၤ(စးထိ၎ဉ်လ၊ဆီဟံ၎ဉ်ဆီယီဝံၤ (မ့တမ့၊)ဟိ်မှ၎ဉ်လ၊အဖိအိ၎ဉ်တ့ၢ်လံ)သူအီၤသ့လီၤ.
- သူအီၤသ့ဒ်ဂ့ၢ်ဂိ၊်အူတၢ်တြီယာ်ဟုးသးကသံ၎ အသိးသ့ဝဲလီၤ.
- ဒီသဒၢသွံ၎ဉ်စ၊်.
- ကဲထိ၎ဉ်တၢ်မၤစၢၤလ၊တၢ်ဒီသဒၢဟုးသးအိ၎ဉ်ထိ၎ဉ်လ၊ဒၢ လီ၊်အချ,ဒၢလီ၊်ခဲစၢ၎ဉ်, နှ၊်ခဲစၢ၎ဉ်သ့ဉ်တဖ၎ဉ်လီၤ.

တၢ်ကီတၢ်ခဲခီဖျိတၢ်အီကသံ၎ဉ်အယိ

- ခိ၎ဉ်မူၤန၊်မူၤဖဲအခိ၎ဉ်ထံး (၃)လါ
- ဖဲအခိ၎ဉ်ထံး(၃)လါအတီ၊်ပူၤသွံ၎ဉ်ဟဲအဆ၊ကတီၢ် သွံ၎ဉ်ဟဲလီၤထဲစ့ၤကိ်ာ်ဖိ
- ခိ၎ဉ်သ၎ဉ်ယံဆါတစဲးတမ့ဲး
- နှ၊်ကၢ
- ဘီ၎ဉ်ထိ၎ဉ်တစဲး
- သွံ၎ဉ်ဟဲပတ့ာ်
- မိ၊်လ၊အဒုးအိ၎ဉ်နှ၊်ဖိတဖ၎ဉ်နှ၎ဉ်အနှ၊်ထံဟဲထိ၎ဉ်
- ခီဖျိလ၊မံယှာ်လီၤသးအယိတဒီသဒၢတၢ်ဆူးတၢ်ဆါ လ၊အဘဉ်ကူဘဉ်ဂ်ာ်တၢ်သ့ဒီးအ့းစ်တၢ်ဆါဘဉ်.

တၢ်ဆဲးကသံ၎ဉ်ဒီသဒၢဟုးသး (Contraception by using DMPA Injection)

သၢလါတဘျီတၢ်မ့၊်ဆဲးကသံ၎ဉ်ဒီသဒၢဟုးသးထိဘိနှ၎ဉ်ကဒီသဒၢတၢ်အိ၎ဉ်ထိ၎ဉ်ဒီးဟုးသးနှ၎ဉ်လီၤ.

တၢ်ဖိတၢ်လံၤလ၊အပ၎ဉ်ယှာ်တဖ၎ဉ်

ပ၎ဉ်ယှာ်ဝဲဒီးဟိ၎ဉ်မိဂ်လ၊အဘဉ်တၢ်ထုးထိ၎ဉ်အီၤလ၊ဟိ်မှ၎ဉ်အမိ၊်ပှ၊်အပူၤ ဒီးဟိ၎ဉ်မိဂ်လ၊အဒ်သိးလိာ်သးတဖ၎ဉ်.

ကသင်္ဘာဆီးအတားဖိုးတားမားတဖက်

– တားလားအရှုဒိုင်နှင့်တြီယာ်ဝဝိတ်မှုဉ်အချိသင်္ဘာလီး
– မားပ်ာ်ထိုင်ဝဲတား်အထံလားအအိုင်လားဒားလီ်အကျိုးဒီး ဒီသဒားဝဲတိ်ခွါအယ်ားလားကလဲးနှာ်ဆူတိ်မှုဉ်ဒားလီ်အပူးလီး။
– တား်မှ်သူကသင်္ဘာအံ့းလားအကျိုးအကျဲဘဉ်ဘဉ်နှင့်ကဒီသဒားဝဲတား်အိုင်ထိုင်ဒီးဟုးသး ၉၉ ၄မျးကယားတုးလား ၉၉ ၉မျးကယားလီ။
– ဆဲးကသင်္ဘာသားလါတဘျီဘဉ်ဆားဘဉ်ကတီ်။

တား်ဆားကတီ်ားလားတား်ကြားစးထီဉ်သူကသင်္ဘာ

မှမှ်ဖဲပိ်ာ်မှုဉ်သွံ့ဉ်ဟဲအဆားကတီ်

– ဖဲသွံ့ဉ်ဟဲ(၇)သီအတီ်ပူး
–သွံ့ဉ်ဟဲဝံ့းအလီ်ခံ မှ်ဆဲးကသင်္ဘာတခီနှ့ဉ်ဖဲဆဲးကသင်္ဘာ ဝံ့း(၄၈)နှ့ဉ်ရုံ့ဉ်အတီ်ပူး တဘဉ်မံယှ့ာ်လိ်ာ်သးဘဉ် (မှ့တမှ်)ကဘဉ်သူတား်ဖြိုဉ်ဖဲမံယှ့ာ်လိ်ာ်သးအခါ။

မှမှ်ဖဲတား်ခုးအီနှ်ားဖိသဉ်ဒ်းအဆားကတီ်

– ဖိသဉ်အိုဉ်ဖျုဉ်လီ့ဝံ့းတား်ဆားကတီ်(၆)နှ့ ဖိသဉ်အိုဉ်ဖျုဉ်ဝံ့း, ဝိ်ာ်မှုဉ်လှ်ားလှ်(သွံ့ဉ်)မှ်ဟဲကဒါကှ့ားဒီးဖဲဟုးသးတအိုဉ်ထိုဉ်ဒ်ဘဉ်လီ့တား်အဆားကတီ်တား်သူအီ့းသ့ လီ့။

မှ်တခုးအီဖိသဉ်လားနှ်ားထံနှ့ဉ်

– ဖိသဉ်အိုဉ်ဖျုဉ်လီ့ဝံ့းတား်ဆားကတီ်(၆)နှ့(တလိုဉ်အိုဉ်ခိုးလားဝိ်ာ်မှုဉ်လှ်ားလှ်(သွံ့ဉ်)ကဟဲကဒါကှ့ားဘဉ်)
– ဖိသဉ်အိုဉ်ဖျုဉ်လီ့ဝံ့းအလီ်ခံ(၆)နှ့ဝံ့းမှ်တဒားထိုဉ်ဒ်းဘဉ်လီ့တံ်နှ့ဉ်တား်သူအီ့းသ့ဝဲနှ့ဉ်လီ့။

ဟုးသးမှ်ဟားဂ်ီ့းနှ့ဉ်

– ဟုးသးဟားဂ်ီ့(၅)သီဝံ့းအလီ်ခံတား်စးထိုဉ်သူအီ့းသ့နှ့ဉ်လီ့။
– မှ့ဒဲဉ်ဒီးဆီတလဲတား်တြီဆားဟုသးလားကျဲလားအဂ့ားတဘိနှ့ဉ်ဆီတလဲအီ့းသ့တဘျီယီနှ့ဉ်လီ့။

တား်သူကသင်္ဘာဆဲးအဘျုးအဖိုဉ်

– ကဘဉ်ဆဲးကသင်္ဘာသားလါတဘျီနှ့ဉ်လီ့။
– ဝိ်ာ်မှုဉ်လားအဖိအိုဉ်တှ့်လံမှ်ဂ့ား, တအိုဉ်ဘဉ်မှ်ဂ့ား, ဝိ်ာ်မှုဉ်သးနံ့ဉ်ခဲလာ်သူဝဲသ့လီ့။
– နသူကသင်္ဘာဒီသဒားနှ့ဉ်ပှ့ားအဂ့ားတသ့ဉ်ညါနီတဂ့ားဘဉ်.
– ခီဖြိမ်ိ်အနှ်ားထံထိုဉ်အဖိခိုဉ်အဘျုးအဖြိုဉ်မှ်တအိုဉ်နီတမံ့ားဘဉ်ဒီးမိ်ားလားအဒုးအိ အဖိနှ်ားတဖဉ်ဖဲအိုဉ်ဖျုဉ်ဖိ(၆)နှ့ဝံ့းအလီ်ခံ စးထိုဉ်ဆဲးကသင်္ဘာသ့ဝဲလီ့။
– ဒီသဒားနှ့်တား်ဒားထိုဉ်လားဒားလီ်ချုတဖဉ်နှ့ဉ်လီ့။
– ဒီသဒားနှ့်သွံ့ဉ်ဂ်ါစ်, ဒားလီ်ခဲစားဉ်, ဒားလီ်အိုဉ်ဒီးအခ့ျ, တား်အခ့ျလားကဲထိုဉ်ခဲစားဉ်တဖဉ်

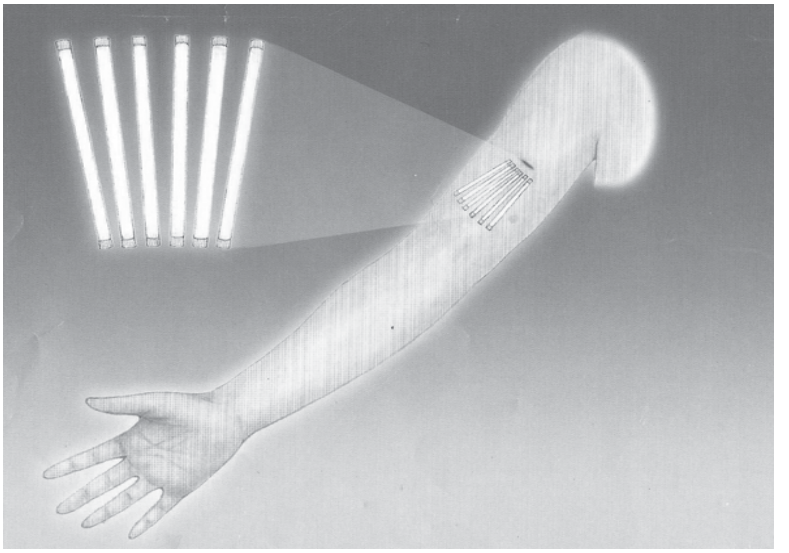
တား်ကီတား်ခဲခီဖျိတား်သူကသင်္ဘာဆဲးအယိ

– လှ်ားလှ်သွံ့ဉ်ထံ့ဆီတလဲ(သွံ့ဉ်ဟဲထဲတစဲး, သွံ့ဉ်ဟဲအါတလား, သွံ့ဉ်ပတ်, သွံ့ဉ်ဟဲတစဲးတစဲးလားတား်ဆားကတီ်ဖးယ်ာ်အပူး) တား်သ့ဉ်တဖဉ်အံ့းကဲထိုဉ်သးသ့လီ့။ တလိုဉ်သူဉ်ကိ်ားဂ်ီ့းသးဘဉ်.
– ဘိုဉ်ထိုဉ်တစဲးတစဲး,
– ခိုဉ်ဆါတစဲးတစဲး,
– သးနါပှ်ားဟဲဇိုဉ်ထိုဉ်, သးကတားထိုဉ်ညီ, တား်ဖျုဉ်သွံ့ဟဲထိုဉ်,
– တား်ပတ်ကသင်္ဘာဝံ့းဟုးသးကအိုဉ်ထိုဉ်ကှ့ားအဂ်ိ်တား်ကဘဉ်အိုဉ်ခိုး(၄)လါလီ့။
– ဒီသဒားယဲသဲတား်ဆါဒီးအှ့းစ်တား်ဆါတနှ့်ဘဉ်.

ပှ့ားလားတကြားသူကသင်္ဘာတဖဉ်

– အပူးကွံ့ာ်ပှ့ားလားအိုဉ်ဒီးသးနါပှ်ခဲစားဉ်တား်ဆါ, ခဲစားဉ်တား်ဆါကဲထိုဉ်အဖားမှ်,
– ပှ့ားလားအသွံ့ဉ်တဟဲဘဉ်ဆားဘဉ်ကတီ်
– ပှ့ားလားအိုဉ်ဒီးသွံ့ဉ်ထိုဉ်တား်ဆါ
– ပှ့ားလားအိုဉ်ဒီးသူဉ်တား်ဆါ, သူဉ်ယ့ထိတား်ဆါ, သူဉ်ခဲစားဉ်တား်ဆါတဖဉ်
– ပှ့ားလားအခိုဉ်နှ်ာ်သွံ့ဉ်ကျိုးအံ့ဉ် ဒီးသးအသွံ့ဉ်ကျိုးအံ့ဉ်တား်ဆါတဖဉ်
– ပှ့ားလားအိုဉ်ဒီးဆံ့ဉ်ဆားတား်ဆါဒီးတား်ဆါလားဟဲဝိ်ာ်ထွဲ့ထိုဉ်သွံ့ဉ်ကျိုးအံ့ဉ်လီ့တား်ဆါအခံ့တဖဉ်
– ပှ့ားလားအခိုဉ်ဆါဆားကတီ်မ်ာ်ခံ့းသူတဖဉ်နှ့ဉ်တကြားသူကသင်္ဘာအဝဲအံ့းဘဉ်.

တာ်ထာနှာ်ထးကသံဉ်အဘိဖိလာစုဒုဉ်တီၤအဘှဉ်လာ်



–ပိာ်မှဉ်အကှ၊်အဂီၤလၢအထုးထိဉ်နှ့ဆၢဉ်အဟိဉ်မိန့ဉ်ဟိဉ်မိလၢအလီၤကိ်ဒီးဖြိုဉ်ကွဲးစတံပဉ်ယာ်ဝဲလီၤ.

–တြီဆၢယာ်ဝဲတလါတဘျီဟိ်မှဉ်အဒံဉ်လီၤလီၤ.

–ခီဖျိတၢ်သူကသံဉ်ဒၫ်ၤအယိအဝဲကဒုးဟ်ထိဉ်ဝဲဒဉ်ဟိ်မှဉ်အထံလၢဒၫလီ၊်အကျိၤပူၤဒ်ကတြီဆၢဟိ်ခွါအထံသုတနှာ်လီၤညီညီတဂ့ၤ.

–တၢ်မ့၊်သူစ့ဒီၤထိဘိဒီးကဒီသဒၫန့၊် တၢ်ဒၫထိဉ်သုတန့၊် ၉၉.၉% လီၤ.

–ခီဖျိလၢတၢ်ထၢနှာ်တၢ်အကျိၤဆံးဆံးဖိလၢအပဉ်ယုဉ်ဒီးဖြိုဉ်ကွဲးစတံ(၆)ဘိလၢဟိ်မှဉ်အစုဒုဉ်အဘှဉ်လာ်အယိတြီဆၢယာ်ဟုးသးသုတအိ်ဉ်ထိဉ်နှ၊်ဝဲ(၅)နံ့ဉ်, နမ့၊်ထၢနှာ်ထဲတခါနှ့ဉ်တြီဆၢဝဲနှ၊်(၃)နံ့ဉ်နှ့ဉ်လီၤ.

တၢ်စးထိ်ဉ်သူအဆၢကတီ်

သ့ဉ်ဟဲအဆၢကတီ်

– သ့ဉ်ဟဲ(၇)သိအတီ၊်ပူၤ

– သ့ဉ်ဟဲပတ်ဝံၤအလီ၊်ခံနမ့၊်ထၢနှာ်အီၤနှ့ဉ်ဖဲနထၢနှာ်ဝံၤ(၄၈)နှ့ဉ်ရံ့ဉ်အတီ၊်ပူၤနကဘဉ်ဟးဆ့ဲးတၢ်မံယာ်လိ်သးမ့ တမ့၊်တၢ်ကဘဉ်သူတၢ်ဖျိ့ဉ်(ခီ့ဉ်ဒၫ့ဉ်)ဖဲနမံယာ်လိ်သးအခါလီၤ.

မ့မ့၊်တၢ်ဒုးအီနှ၊်ဖိသ့ဉ်ဆၢကတီ်

– ဖိသ့ဉ်အိ်ဉ်ဖျ့ဉ်(၆)နှ်ံ့ဝံၤအလီ၊်ခံ

– ဖိအိ်ဉ်ဖျ့ဉ်ဝံၤသ့ဉ်မ့၊်ဟဲကဒါကှ၊ၤဒီးနမ့၊်သ့ဉ်ညါလီၤတၢ်လၢနတဒၫထိဉ်ဒ်းဘဉ်ဒီးတၢ်သူအီၤသ့လီၤ.

မ့၊်တဒုးအီဖိသ့ဉ်လၢနှ၊်ထံဘဉ်နှ့ဉ်

– ဖိသ့ဉ်အိ်ဉ်ဖျ့ဉ်ဝံၤ(၆)နှ်ံ့အတီ၊်ပူၤ(တလိ်ဉ်အိ်ဉ်ခ်ိးလၢလု၊်လ၊်ကဟဲဘဉ်)

–ဖိသ့ဉ်အိ်ဉ်ဖျ့ဉ်(၆)နှ်ံ့ဝံၤအလီ၊်ခံနမ့၊်သ့ဉ်ညါလီၤတၢ်လၢနတဒၫထိဉ်ဒ်းဘဉ်ဒီးတၢ်သူအီၤသ့လီၤ.

ဖဲဟုးဟးဂီၤ(ဟုးလီၤတဲ)ဆၢကတီ်

– ဖဲဟုးသးဟးဂီၤလၢ(၇)လါအတီ၊်ပူၤ

– နဆီတလဲတၢ်မၤပတ်ဟုးသးလၢကျဲအဂၤသ့ဝဲလီၤ.

တၢ်ဘျုးတၢ်ဖိ်ဉ်တဖဉ်

– ကဒီသဒၫန့၊်တၢ်အိ်ဉ်ထိ်ဉ်ဒီးဟုးသးနှ့၊်ဝဲဒဉ်လၢ ယ၊်နံ့၊် အတီ၊်ပူၤနှ့ဉ်လီၤ.

– အီကသံဉ်တနံ့ၤတဖျ့ဉ်ထိ်ဘိနှ့ဉ်ဂ့ၤဒိ်ဉ်နှ့၊်ဒ်းနဆဲးကသံဉ်သၫလါတဘျီဒ်းနှ့ဉ်လီၤ.

–နမ့၊်သ့ဒိ်နှ်ာ်ကသံဉ်ဒီသဒၫလၢနနီ၊်ခ်ိ်ဉ်မိ၊်ဟ့၊်အပူၤဒ်းလၢ ၂၄ နှ့ဉ်ရံ့ဉ်အတီ၊်ပူၤဒီသဒၫနၤလၢတၢ်ဒၫထိ်ဉ်သ့ဝဲနှ့ဉ်လီၤ.

– နမ့၊်ထုးထိ်ဉ်ကွ်ာ်တၢ်ဒီသဒၫဟုးသးအထးဖိလၢနသ့ဒိ်နှ်ာ်လၢနဘှ့ဉ်လာ်ဒ်းနဒၫထိ်ဉ်ကှ,ၤသ့ဝဲဒဉ်နှ့ဉ်လီၤ.

– ကသံဉ်ဒီသဒၫအံၤတဟှ,ဉ်ထိ်ဉ်တၢ်ကီတၢ်ခဲလၢမိ၊်လၢ အဒုးအီအဖိနှ၊်ထံတဖဉ်အဂီ၊်ဘဉ်

– ကသံဉ်ဒီသဒၫဟုးသးအံၤမိ၊်လၢအအိ်ဉ်ဖျ့ဉ်အဖိယုလါဝံၤအလီ၊်ခံတဖဉ်သူဝဲဒဉ်သ့နှ့ဉ်လီၤ.

–အီးစ်ထြ၊်ကျ၊ဉ်လၢအမၤတၢ်လၢပနီ၊်ခ်ိ်ဉ်မိ၊်ဟ့၊်ပူၤအံၤတဒုးအိ်ဉ်ထိ်ဉ်တၢ်ဘဉ်ယိ်ဉ်ဘဉ်.

– တြီဆၢနှ့၊်တၢ်သ့ဉ်ဂ၊်စ၊်တၢ်ဆါ, တၢ်ဒၫထိ်ဉ်လၢဒၫလီ၊် ချၢဒီးဒၫလီ၊်အသလိ်ကဲထိ်ဉ်ခဲစၢ်ဉ်တၢ်ဆါတဖဉ်နှ့ဉ်လီၤ.

တက်ကီတက်ခဲတဖက်

–သွံ့ဂ်တက်ဆီတလဲသးအိဂ်ထိဂ်(သွံ့ဂ်ဟဲဘဂ်ဆၢဘဂ်ကတီ၊, လု၊်လ၊်ဟဲအဆၢတီ၊သွံ့ဂ်ဟဲစ့ၢ, သွံ့ဂ်ဟဲယံ၎်, သွံ့ဂ်ပတ်)တ၊်သ့ဂ်တဖဂ်ကဲထိဂ်အသးသ့ဝ်လီၤ.

–ခိဂ်သဂ်ယံ်ဆါဒီးခိဂ်မူၤတဆံ်းတက့၊်

–သးနါပှ၊်ဒိဂ်ထိဂ်

–ဘီဂ်ထိဂ်, တ၊်ဖျၢဂ်သွံ့ထိဂ်

–ဟိ်မှဂ်အဒံဂ်ဒီးဒံဂ်ဒၢဟဲဒိဂ်ထိဂ်

–ခိဂ်သူလီၤထဲး

–တ၊်မ့၊်အဲဂ်ဒီးထၢနှ၎်,ထုးထိဂ်ကသံဂ်ဖျၢဂ်ဖိန့ဂ်ကဘဂ်မ့၊်ကသံဂ်သရ၎ဂ်,သရ၎ဂ်မှဂ်လၢအနၢၤတ၊်ကွဲးတ၊်ကါတဖဂ်လီၤ.

–ဒီသဒၢယဲသဲတ၊်ဆါဒီးအ့ုးစ်တ၊်ဆါတန့၊်ဘဂ်.

တ၊်သ့ီနှ၎်ထးဖိလၢဘ့ဂ်လ၎်ဝ်ၤအလီ၊်ခံတ၊်လၢနှကဘဂ်မၤထွဲ

– ဖဲတ၊်သ့ီနှ၎်ထးအလီ၊်တ၊်ကဘဂ်ဟ်ယ့ထိအီၤ(၄)သိန့ဂ်လီၤ.

– တ၊်သ့ီနှ၎်ကသံဂ်ထးအံၤ(၅)သိအလီ၊်ခံ ယဲဂ်လီၤ(ပတ်တီး)သ့ဝ်လီၤ.

– ဖဲတ၊်သ့ီနှ၎်ထးအလီ၊်နှ၎်ညီးထိဂ်သ့နှ၎်လီၤ.

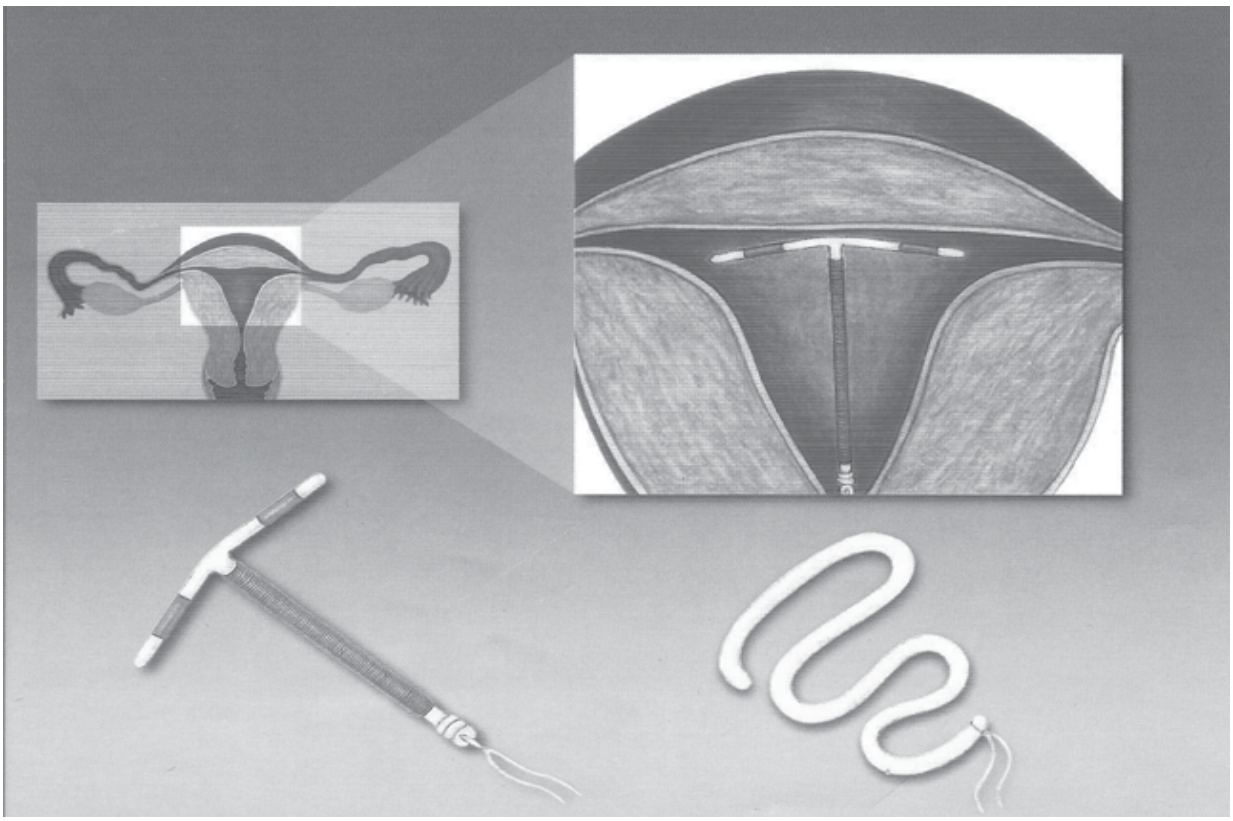
– တ၊်သ့ီနှ၎်ထးမ့၊်ပှ၊ၤထိဂ်(၅)နံ၎်ဝ်ၤအလီ၊်ခံကြၢးလဲၤထုးထိဂ်ကၢ့ၤထးဖိအံၤလၢတ၊်ပၢဆှၢဟံ၎်ဖိယိဖိနိ၎်ဂ၊်အဝဲၤလီ၊်(တ၊်ဆါဟံ၎်)နှ၎်လီၤ.

တ၊်အနှ၎်တ၊်ဒီသဒၢဟုးသးလၢအလ၊်ပူၤ

– တ၊်ဒၢနှ၎်ကသံ၎်ဒီသဒၢဟုးသးဆူဒၢလီ၊်အံၤဒီသဒၢန့၊်ဝ်တ၊်ဒၢထိ၎်ဖိန့ဂ်လီၤ.

–တ၊်ဖိတ၊်လံၤလၢတ၊်ကဘဂ်ထၢနှ၎်ဆူဒၢလီ၊်ပူၤန့ဂ်ကဘဂ်မ့၊်(ဖျးစတ့ုး)စ၊်စ၊်ဖိလၢတ၊်ဘီးကှ၎်ဘီးဘျၢအီၤသ့တဖဂ်(ဖျးစတ့ုး)စ၊်စ၊်ဖိအံၤလၢအဖိလ၎်အထီးနါအံၤတ၊်ကဘဂ်ဆဲးအီၤဒီးပျုၤဖိန့ဂ်လီၤ.

–ဟ်ခွါအချံကလဲၤနှ၎်လီၤဆူဒၢလီ၊်နှ၎်ကီဝဲဒဲ၎ဂ်ဒီးဟ်ခွါအထံပိ၎်မှ၎်အထံတဖဂ်သုတထံ၎ဂ်လိ၎်သးတဂ့ၤအဂ၊်နှ၎်ဒီသဒၢဝဲနှ၎်လီၤ.



– မေစ်လီးဟိတ်ခွါအထံအသဟိဉ်ဒီးဒိသဒေါ်ဟိတ်ခွါအထံလေ
ကလေးဆူဟိတ်မှဉ်အဇံဉ်ဒေါတဖဉ်နှဉ်လီး.
– ဒိသဒေါ်တေါ်ဒေါထိဉ်သုတနှ်အဂီါ်တုး ၉၉.၂%ညါနှဉ်
လီး.
– ကတိုးသကိုးတေါ်ပိဉ်ဒီးကသံဉ်သရဉ်, သရဉ်မှဉ်လေ
နှ်ပေါ်ဘဉ်ဃးတေါ်တြီဆေးဟုးသးဝံးမးဒီးထေနှာ်အီးတ
ကၢ်. ကဒိသဒေါ်နှ်ါ်ဝဟုးသးအံး(၅)နံဉ်ညါနှဉ်လီး.
–ထဲဇဉ်ပှုးလေးအအိဉ်ဖျဉ်တ့ၢ်လံတဖိတဖဉ်ဓိးမးဒေါနှာ်ဝ
နှဉ်လီး.

တၢ်ကြၢ်းသူအီးအဆေကတီ

– တချုးလေးနဒေါနှာ်ဒံးဘဉ်အခါလဲးထံဉ်ဒီးတေါ်ပိဉ်သ
ကိုးဒီးကသံဉ်သရဉ်, သရဉ်မှဉ်လီးတံၢ်လီးဆဲးဝံးမးဒေ
နှာ်အီးတကၢ်.
– ဖဲဟိတ်မှဉ်လှ်ၢ်လၢ်ဟဲအဆေကတီ်မ့ၢ်လေးဒေလီ်အခိဉ်အိုး
ထိဉ်သးတစဲးအယိတၢ်ထေနှာ်အီးညီဝဲလီး.
– အိဉ်ဖျဉ်ဖိသဉ်ဝံးသီသီ(ဒေါလီ်လီးတဲာ)(မ့တမ့ၢ်)ဖိသဉ်
အိဉ်ဖျဉ်ဝံး(၄၈)နဉ်ရံဉ်အတီ်ပှုးထေနှာ်လီးသ့ဝဲလီး.
– ဖဲဟုးသးဟးဂီးဝံးအလီ်ခံဒေါလီ်ပှုးဃှုးဃၢ်မ့ၢ်တနှာ်
လီးနှ်ၢ်တၢ်သူအီးသ့နှ်ၢ်လီး.

ဟိမ့ာ်လေအသူဝဲတဖဉ်တၢ်လေအကြၢ်းသ့ဉ်ညါ၀ဲ

– တၢ်ထေနှာ်တၢ်တြီဆေးဟုးသးတၢ်ဖိတၢ်လံးအံးတသီခံသီ
ဝံးအလီ်ခံ, ဆံဉ်ဒေါခိဉ်ဆါဒီးတကံသ့ဝဲနှ်ၢ်လီး.
– တၢ်ထေနှာ်တၢ်တြီဆေးဟုးသးတနှ်ခံနှ်အတီ်ပှုးသ့ဉ်ဝါဟဲ
ဝဲသ့လီး. တၢ်ဘဉ်ယိဉ်တအိဉ်ဘဉ်.
– ဖဲတၢ်ထေနှာ်တၢ်တြီဆေးဟုးသးတနှ်အတီ်ပှုးသ့ဉ်ဝါက
ဟဲလီးတစဲးတမ့ဲးသ့ဝဲနှ်ၢ်လီး. တၢ်ဘဉ်ယိဉ်တအိဉ်
ဘဉ်.
– အခိဉ်ထံးလှ်ၢ်လၢ်ဟဲကအါဝဲ,လေတၢ်ဆေကတီ်ဖးယံာ်
အတီ်ပှုးသ့ဉ်ကဟဲထဲတစဲးဖိ, တၢ်ကီတၢ်ခဲဒ်အံးတဖဉ်
ကဲထိဉ်သ့ဝဲလီး.
– ထေနှာ်ကသံဉ်ဒိသဒေါ်ဟုးသးတနှ်အလီ်ခံ တလါအ
တီ်ပှုးဘဉ်သ့ဉ်သ့ဉ်ဟိတ်မှဉ်အသ့ဉ်ကဟဲဝဲဒီးတၢ်ဖိတၢ်
လံးအံးဟဲလီးယှာ်ဝဲသ့လီး. လေတၢ်နှ်ၢ်အယိဖဲတၢ်ထေ
နှ်ၢ်လီးကသံဉ်တၢ်တြီဆေးဟုးသးတၢ်ဖိတၢ်လံးအလီ်ပှုး
အခိဉ်ထီးနှ်ၢ်(တၢ်ထေနှာ်ကသံဉ်ဒိသဒေါ်ဟုးသးဝံးအခိဉ်
ထံးတလါအတီ်ပှုးတနှ်ခံတဘျီ, လှ်ၢ်လၢ်ဟဲဝံးကိုးဘျီ
နှ်ၢ်အလီ်အိဉ်လေတၢ်ကဘဉ်မေးကၢ်အီးနှ်ၢ်လီး.)

တၢ်မေးကၢ်ပှုးအထံးနၢ်အကၢ်အဂီ

– သ့နစုစိစိတကၢ်.
– ဆ့ဉ်နီ်ထံးလီးခံတကၢ်.
– ဂိ်နှာ်လီးနစုနဲဉ်(မ့တမ့ၢ်)စုခၢဉ်သးဒီးမးကၢ်ပှုးအခိဉ်
ထံးအံးတကၢ်
(တိ်နိဉ်–တလိဉ်နထုးထိဉ်ပှုးခိဉ်ထံးအံးဘဉ်နမ့ၢ်ထုး
ကမဉ်ဘဉ်ဖုးဒီးတၢ်ဒိသဒေါ်ဟုးဂိ်ၢ်တၢ်ဖိတၢ်လံးအဝဲအံး
ဟဲဖျိုးထိဉ်သ့ဝဲဇဉ်လီး. နမ့ၢ်တမေးကၢ်ဘဉ်ဖုးပှုးခိဉ်ထံး
အံးနီတဘျီဘဉ်ဒီးလေးဒုးနဲဉ်ဆူတၢ်ဆေါဟံဉ်သ့လီး).

တၢ်ဘျုးတၢ်ဖိ်ဉ်တဖဉ်

– အဘျုးအိဉ်ဝဲအယိတၢ်သူအီးလေတၢ်ဆေကတီ်ယံာ်
ယံာ်သ့ဝဲလီး.
– ကဒိသဒေါ်နှ်ၢ်နေဟုးသးသုတအိဉ်ထိဉ်တဂ့ၢ်းအဂီ် ယံာ်
ဝဲဇဉ်(၅နံဉ်–၁၀နံဉ်)နှ်ၢ်လီး.
– မံယှာ်လာ်သးဆေကတီ်တၢ်ကီတၢ်ခဲတအိဉ်ဘဉ်.
– ဟိဉ်မိဟ်ခွါအထံလေတၢ်တလိဉ်သူအီးတဖဉ်ကဲထိဉ်
တၢ်ကီတၢ်ခဲတသ့ဘဉ်,
– တၢ်မ့ၢ်ထုးထိဉ်တၢ်ဒိသဒေါ်ဟုးသးတၢ်ဖိတၢ်လံးအံးဝံးနှ်ၢ်
ဟုးသးကၢ့ၢ်အိဉ်ထိဉ်သ့ဝဲလီး.
– တမေးဘဉ်ဒိမိ်ၢ်အနှ်ၢ်ထံနီတမံးဘဉ်.
– ကဒိသဒေါ်နှ်ၢ်ဝဲဇဉ်ဟုးသးအိဉ်ထိဉ်လေးဒေလီ်ချၢ်သ့ဉ်တ
ဖဉ်လီး.

တၢ်ကီတၢ်ခဲတဖဉ်

–ပိဉ်မှဉ်သ့ဉ်ဟဲအတၢ်ဆီတလဲ(လှ်ၢ်လၢ်(သ့ဉ်)ကဟဲ
အဆေကတီ်ယံာ်ဝဲ, သ့ဉ်ကဟဲလေတၢ်ဆေကတီ်ဖးယံာ်
အတီ်ပှုးသ့ဉ်ကဟဲတစဲးတစဲး, လှ်ၢ်လၢ်ဟဲအဆေကတီ်
ဟေးဖေဆါ) တၢ်သ့ဉ်တဖဉ်အံးကဲထိဉ်သးသ့လီး.
(လေအခိဉ်ထံးဉလါအတီ်ပှုး)

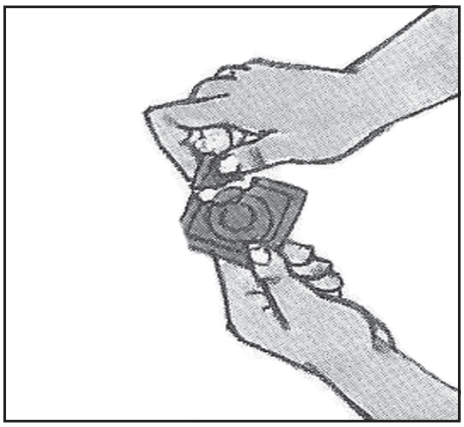
– တေးဂီတနှင့်ကသဲ့ဂြီဆေးဟုးသးဝံ့အခိုင်ထုံး(၃)သီ တုံ(၅)သီနှင့်ဆံ့ဂီခိုင်ဆေအှုင်ထုံးကဲထိုင်သ့နှင့်လီ။
– ဂြီဆေဝဲအှုးစ်တေ်ဆေ်ဒီးယဲသဲတေ်ဆေ်တဖှ်တနှ့်ဘှ်။
– တေ်ထေနှ်ဒီးထုံးထိုင်ကသဲ့ဒီသဂီဟုးသးအဂီ၊ ကဘှ် တေ့ဘိုင်ဒီးကသဲ့သရှ် သရှ်မှ်လေအသ့ှ်ညေါဘှ် ယးတေ်ဂ့်အံ့ဘျုးဘျုးဘျီးဘျီးဝံ့မးတေ်ကြားမ၊အီ၊လီ၊။
– မ့်တဘှ်အတီ၊နှ့် ကသဲ့လ၊ဒီသဂီဟုးသးအံ့ကလဲ၊ တိဖျိဝဲဆူဂီ၊လီ၊လီ၊ (ဘှ်ဆှ်သနှ်ကဲ့တကဲထိုင်နီတ ဘျီဘှ်)။

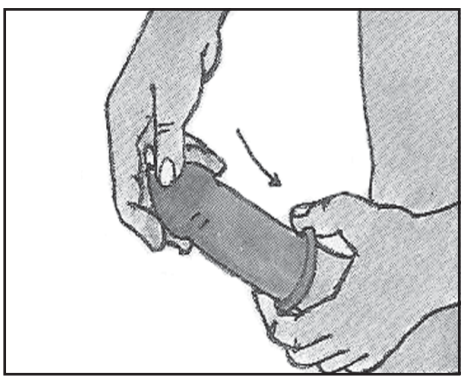
– ပှ၊လ၊အမဲယှ်လိ်သးအါတဖှ်တေ်ယူးတေ်ယ၊နှ်လီ၊ ညီအယိတကြား၊သူဝဲဘှ်။

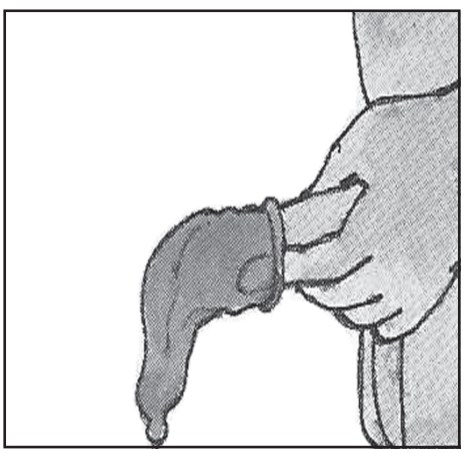
တေ်အိုှ်သး၊လ၊တကြား၊သူတဖှ်

– ပှ၊လ၊အိုှ်ဒီး၊ဂ၊လီ၊ခဲစ၊ှ်, ဂ၊လီ၊ခိုှ်ထီးတေ်ဆေ, ချံ၊ဂ၊လီ၊ခဲစ၊ှ်အိုှ်တဖှ်
– ပှ၊လ၊အိုှ်ဒီးတေ်အယူးအယ၊်လ၊မှ်ခွါကဲ့ဂီ၊ပူ၊တဖှ်
– ပှ၊လ၊ဂ၊လီ၊သ့ှ်လီ၊ဝဲတဒ်သိုးညီနှ်အသိုး
– ပှ၊လ၊အိုှ်ဒီးသူှ်ညိုး, သူှ်ယ့ထိတေ်ဆေတဖှ် မ့တမ့် သူှ်ယ့ထိတေ်ဆေကဲထိုင်အဖ၊မှ်တဖှ်

တေ်လ၊ပကြား၊ပလီ၊်သး၊ဖဲပသူတေ်ဖျိုှ်(ခီှ်ဒ၊ှ်)အခါ







သူတေ်ဖျိုှ်ထ့ှ်လ၊အကျိ၊အကျဲဘှ်ဘှ်

တချုး၊ပကဆိုးကါတေ်ဖျိုှ်(ခီှ်ဒ၊ှ်)အခါ ပကဘှ်ကွ၊်အမှ်နုံ၊မှ်သိ နှ့်လီ၊။ နုံ၊မှ်လ၊တေ်ဟ်ပနိုှ်အီ၊မ့်လက်လံနှ့်တဘှ်ဆိုးကါလ၊၊တဂ့၊။ မ့်ဝံ၊, ယုထ၊တေ်ဖျိုှ်အဒိုှ်အဆံ့၊လ၊အဘှ်ဒီး၊နဝံ၊ဆိုးကါအီ၊တကွ့်၊။ တေ်ဖျိုှ်ဂ့၊တဂ့၊နှ့်ပကဘှ်ဖိုှ်ကွ၊်လ၊ပစုမှ်လီ၊။ ဖဲပဖိုှ်ကွ၊်လ၊ပစုမှ် အခါမ့်ဘျ, အိုှ်ဒီး၊အသိနှ့်နဆိုးကါအီ၊သ့ဒံ့၊လီ၊။ တေ်ဖျိုှ်အံ့၊နဖိုှ် ကွ၊်အခါအသိမ့်တအိုှ် မ့်တဘျ,လ၊၊ဘှ်ဒီး၊တေ်ဖျိုှ်အံ့၊တဂ့၊လ၊၊ ဘှ်အယိ တဘှ်သူအီ၊လ၊၊တဂ့၊။

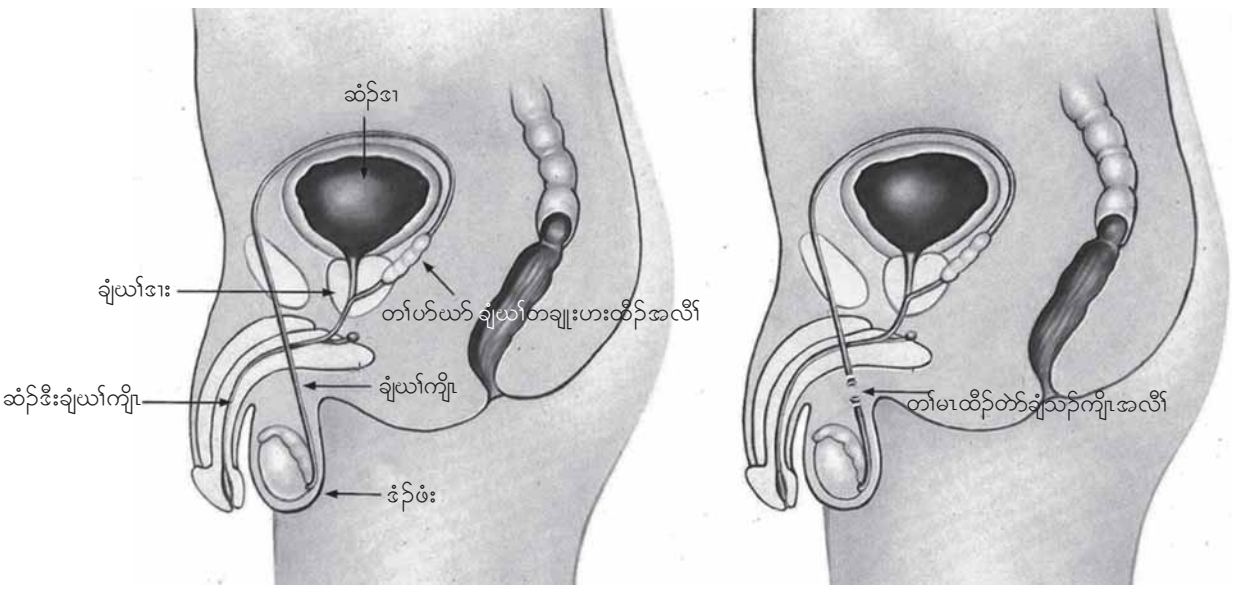
ဖဲဟ်ခွါအထ့ှ်ဆှ်ှ်ထိုှ်ဒီး၊တချုး၊မံယှ်ဒံ့ဘှ်အဆ၊ကတီ၊နှ့်, ဟံ့နှ့် တေ်ဖျိုှ်ဘံ့တံ့်ယ်တေ်ဖျိုှ်ထ့ှ်အခိုှ်ထိုး၊လ၊နစုမှ်ဝံ၊နစုအဂ၊တ ကပ၊နှ့်ထုံ့လီ၊တေ်ဖျိုှ်တဂ့၊လ၊ထ့ှ်အခိုှ်ထံ့တကွ့်၊။

မံယှ်လိ်သး၊ဝံ၊ထုံ့ထိုှ်ကွ်တေ်ဖျိုှ်ထ့ှ်လ၊ဟ်ခွါအထ့ှ်လီ၊ဒီ့ ဈုးကွ်အီ၊လ၊အလီ၊ဘှ်ဘှ်တကွ့်၊။ မံယှ်ဝံ၊အလီ၊ခံဖဲတေ်ထုံ့ထိုှ် ကွ်ထ့ှ်ဘိအဆ၊ကတီ၊ဒ်သိုးတဘှ်အ၊တဂ့၊အဂီ၊နသူစုခိ (tissue paper) ဒီ့ထုံ့ထိုှ်အီ၊သ့ဝဲဒှ်နှ့်လီ၊။

သူတၢ်ဖျိၣ်ထုၣ်ဖဲတၢ်မံယာ်လိာ်သးအခါအယိ ဒီသဒၢနၤလၢတၢ်ဆါလၢကဟဲကဲထိၣ်သးခီဖျိတၢ်မံယာ်လိာ်သးသုၣ် တဖၣ်နၣ်လီၤ. လၢနၣ်အမာ်ညါကဒီသဒၢစ့ၢ်ကီးတၢ်အိၣ်ထိၣ်ဒီးဟုးသးနၣ်လီၤ.

တၢ်မၤတာ်ကွံၣ်ဟိၣ်ခွါချံသၣ်ကျိၤ

တၢ်မၤတာ်ဟိၣ်ခွါချံသၣ်ကျိၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်တြီဆၢခီဖျိတၢ်စၢတံၢ်ဟိၣ်ခွါချံသၣ်ကျိၤအံၤမ့ၢ်ကျဲအဂၤတဘိ ဒ်သိးကဒီသဒၢဟိၣ်မုၣ် သုတဒၢထိၣ်တဂ့ၤအဂီၢ်နၣ်လီၤ. တၢ်မ့ၢ်သူအီၤအကျိၤအကျဲဘၣ်ဘၣ်နၣ် ဒီသဒၢနၣ်ဟုးသးသုတအိၣ်ထိၣ်အဂီၢ်နၣ်ဝဲဒၣ် (၉၉.၈မျးကယၤ)ညါနၣ်လီၤ. ကျိၤကျဲလၢအဘၣ်စံးတၢ်နၣ်မ့ၢ်ဝဲဒၣ်, တၢ်ကဘၣ်သူတၢ်ဖျိၣ်ထုၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဒီသဒၢ



အကျဲလေးဟုခံစားဖ

ဖိရဲ့ခ်ရဲ့ကျေးဝဲဒ်အမ့် တ်မေးတာ်ချံသ့်အကျိုးဝံး(၃)လေအတိ်ပူးပျဲဟားထိ့်ကွံ့ာ်ဟ်ခွါအထံအဝိ (၂၀)နှ့်တက့ာ်။ ဘ့်မနုးအယိလဲ့်နှ့် ဖဲတ်မေးတာ်ကွံ့ာ်ဟ်ခွါချံသ့်ကျိုးဝံးသေးလေအဘာ့်စားနှ့် ဟ်ခွါအထံအကျါ တ်အယ်တပ့်လားဘ့်နှ့်လီးတံ်ဝဲဒ့်လီး။

တ်ကဲ့ဘျုတဖ့်

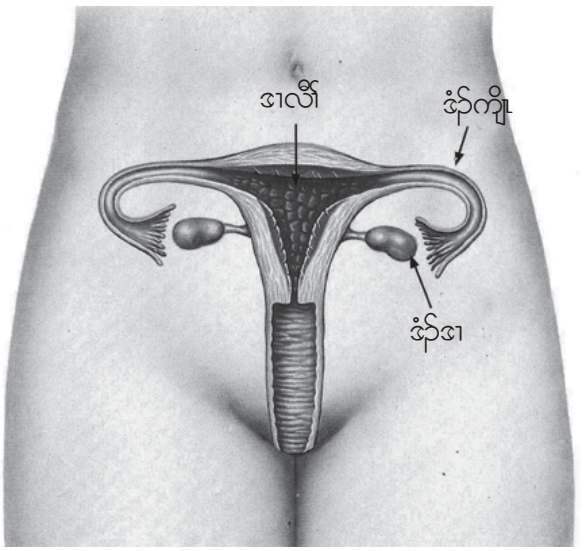
– တ်မ့်သူအီးဘ့်ကျိုးဘ့်ကျဲဒီးကဒီသဒးနှ့်တ်ဒးထိ့်နှ့်လီး။
– တ်လေးပတလိ့်ဘ့်လေးအကဲထိ့်သ့တဖ့်ကစ့ုးလီးဝဲဒ့်နှ့်လီး။
– လိ့်ဘ့်တ်ကွဲးတ်ကါထဲတစ်းတမ့ဲးလီး။
– တကဲထိ့်တ်တံ်တာ်လေတ်မံယုာ်လာ်သးအဂီ်ဘ့်။
– တမးဘ့်ဒိဘ့်ထံးပာ်မုဉ်ဟ်ခွါတ်မံယုာ်လာ်သးအသဟီ့ဘ့်

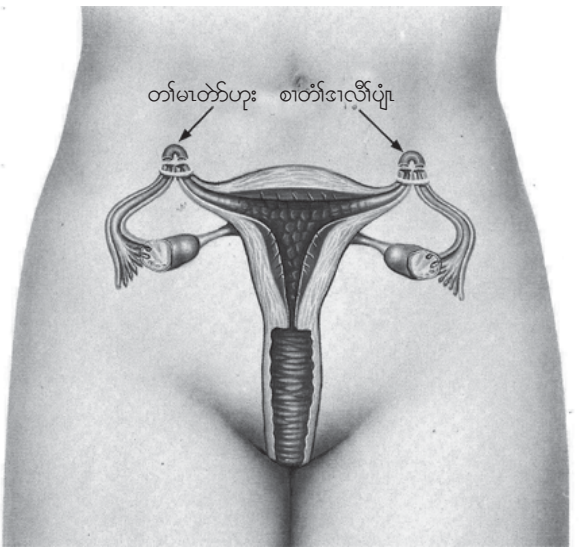
တ်ဂ့်ကီတဖ့်

– တ်ကွဲးတ်ကါဝံးတဘျီယီတ်ကဲဘျုးတအိ့ဘ့်။ ဟ်ခွါအချံသ့(အယ်)ကလာ်အဂီ်ယံာ်ဝဲ(၃) လေမ့တမ့်ပျဲ ဟားထိ့်ကွံ့ာ်ဟ်ခွါအထံအဝိ(၂၀)ညါဝံးဒီးတ်ကဘ့်အိ့ခ်ိးကွ်ာ်အီးဒ်ံးနှ့်လီး။ ဖဲတ်ဆားကတီ်အဝဲနှ့်နသူတ် ဖျိ့် မ့တမ့်၊ ထုးထိ့်ကွံ့ာ်ဟ်ခွါအထံ မ့တမ့်၊ တ်ကဘ့်သူဝဲဟံ့ာ်ဖိယီဖိအတ်ရဲ့ာ်တ်ကျေးတစ်ိ်တလီ်နှ့်လီး။
– လဲးတာ်ဝိ့ာ်ဒီးကသံ့ာ်သရ့ာ် သရ့ာ်မုဉ်လားအသ့ာ်ညါဘ့ာ်ယးတ်ဂ့ာ်အံ့ာ်ဘျဲးဘျဲးဘျီးဘျီးဝံးမးကွဲးကါနသးတ ကဲ့ာ်။
– မ့တဘ့ာ်အတီ်းနှ့ာ်တ်ဘ့ာ်ဒိဘ့ာ်ထံးလားကဟ်ထွဲ့ထိ့ာ်အသးခီဖျိတ်ကွဲးတ်ကါအခံမ့ာ်ဝဲ(သ့ံ့ာ်ဟားထိ့ာ်အါ, ဆါဝဲ) တ်သ့ာ်တဖ့ာ်အံ့ာ်ကဲထိ့ာ်အသးသ့ဝဲနှ့ာ်လီး။
– တ်ဘ့ာ်ယိ့ာ်တအိ့ာ်ဘ့ာ်။

တ်မေးတာ်ဟ်မုဉ်ချံသ့ာ်ကျိုး

– တ်မေးတာ်ဟ်မုဉ်ချံသ့ာ်ကျိုး(မ့တမ့်)တ်တြီ့ဆားခီဖျိတ်စားတံ်ချံသ့ာ်ကျိုးအံ့ာ်မ့်ာ်ဒ်သိးဟ်မုဉ်ချံသ့ာ်ဒီးဟ်ခွါချံသ့ာ် ဟ်ဖ့ိ်ထိ့ာ်အသးသုတနှ့်တဂ့ုးအဂီ် ဒီးမ့်ာ်ကျဲလားကတြီ့ဆားတ်ဒးထိ့ာ်အဂီ်နှ့ာ်လီး။
ဒီသဒးနှ့်ပ့ုးသုတဒးထိ့ာ်အဂီ်(၉၉.၅)မျးကယးနှ့ာ်လီး။





တာ်ဘျူးတာ်ဖိုဉ်တဖဉ်

– ဟိ်မုဉ်လၢဆၢတဲာ်လီၤသးလၢတဟံးနှ၊အဖိလၢၤဘဉ်တဖဉ်အဂီ၊ အဘျူးအိုဉ်ဝဲဒိဉ်မးဒီးကဒီးသဒၢတၢ်ဒၢထိဉ်သုတနှ၊အဂီ၊တစိၤသးနှဉ်လီၤ.
– လၢမိ၊အနှ၊ထံအဂီ၊တၢ်ဘဉ်ယိဉ်တအိုဉ်ဘဉ်.
– ဟိဉ်မိလၢတၢ်တလိဉ်ဘဉ်တဖဉ်တကဲထိဉ်တၢ်ကီတၢ်ခဲဘဉ်.
– ဟုးသးကအိုဉ်ထိဉ်အဂီ၊တၢ်ဘဉ်ယိဉ်တအိုဉ်အယိ, မံယှာ်လာ်သးလၢတၢ်သူဉ်မံသးမှာ်အပူၤသ့နှဉ်လီၤ.
– တၢ်ကွဲးတၢ်ကါအဂီ၊တၢ်ဆၢကတိ၊ယံာ်ဝဲအမံးနံး(၃၀)နှဉ်လီၤ.
– ဖိသဉ်အိုဉ်ဖျဉ်လီၤဝံၤတဘျီယီတၢ်စးထိဉ်သူအီၤနှ၊လီၤ.
– ကမၤစၢၤတၢ်ဒိသဒၢနှ၊ဟိ်မုဉ်ဒၢလီ၊ခဲစၢဉ်နှဉ်လီၤ.

တၢ်ကီတၢ်ခဲတဖဉ်

– မ့၊လိဉ်ဘဉ်ကၢ့ၤဖိဘဉ်ဆဉ် နှ၊ဘဉ်ကၢ့ၤတသ့လၢၤဘဉ်
– ကြားတၢဉ်ပိဉ်ဒီးကသံဉ်သရှဉ် သရှဉ်မှဉ်လၢသ့ဉ်ညါတၢ်ဂ့၊အံၤလီၤတံ၊လီၤဆဲးဝံၤမးဆၢတဲာ်လီၤသးဒီးမၤအီၤနှဉ်လီၤ.
– မ့၊တဘဉ်အတီၤဘဉ်ဒီးလၢတၢ်ကွဲးတၢ်ကါအံၤအယိ(သ့ဉ်ထိဉ်အါတလၢ, ကၢ်ဂီၤလၢတၢ်အိပူၤတဖဉ်ဘဉ်ဒိဘဉ်ထံးဝဲ)သ့လီၤ.
– ဒိသဒၢနှ၊ဝဲအံး(စ်)ဒီးယဲသဲတၢ်ဆါတနှ၊ဘဉ်

အလီ်ဟားဂီ်ဝဲ

ဟိ်မုဉ်ဟိ်မၢၤတဖဉ်တုၤမ့၊အမုဉ်လိဉ်ဘိထိဉ်ဒီးအသ့ဉ်ကဟဲဝဲတလါတဘျီထိဘိနှဉ်လီၤ. ဟိ်မုဉ်အသ့ဉ်မ့၊ဟဲလံဒီးမ့၊မံယှာ်လာ်ဘဉ်အသးဒီးဟိ်ခ္ဆါတဂၤဂၤနှဉ်ဟိ်မုဉ်အံၤဒၢထိဉ်သ့ဝဲဒဉ်ဒီးအသ့ဉ်ကပတ်ာ်ဝဲဒီးသ့ဉ်တဟဲလၢၤဘဉ်. ဟိ်မုဉ်လၢအိုဉ်ဒီးအဖိအဝၤတဖဉ်တုၤမ့၊အသ့ဉ်လၢဟဲဝဲကိးလါဒဲးအံၤလီၤမ၊်ဝဲဒီးတၢ်ဆိကမိဉ်ကပၢ်ထိဉ်လၢအခိုဉ်နှ်ာ်ပူၤလၢမ့၊ယဒၢထိဉ်လံစါနှဉ်လီၤ. ဒၢထိဉ်ဒီတကတိ၊ညါဟိ်မုဉ်သ့ဉ်တဟဲဝဲလၢၤဘဉ်. ဘဉ်ဆဉ်တုၤမ့၊ကဆံးစ၊်ဘူးထိဉ်လံနှဉ်သ့ဉ်ဟဲ, ထံဟဲဒီးဟၢဖၢဆါထိဉ်ဝဲဒဉ်နှဉ်လီၤ.

ဖဲဒၢအဆၢကတိ၊ သ့ဉ်တဟဲဝဲဒ်အညီနှ၊်အသိးလၢၤဘဉ်. အဒိ–သ့ဉ်မ့၊ဟဲလီၤတခီလၢဖိသဉ်ဒီမိ၊်အဂီ၊တၢ်ကီတၢ်ခဲ, တၢ်ဘဉ်ယိဉ်တခါခါအိုဉ်ထိဉ်ဝဲလံနှဉ်လီၤ. ဖဲဒၢအလါစ၊်ဒံးဆၢကတိ၊, အသ့ဉ်မ့၊်လီၤနှဉ်အါတကၢ့ၢ်တၢ်စံးဝဲလၢဟုသးဟးဂီၤ(ဟုးလီၤတဲာ်), ဒၢထိဉ်လၢဒၢလီ၊်အချၢလီၤ. ဖဲဒၢအလါပှ၊်ကတိ၊(၂၈နှံ့ဆူအဖိခ်ိ)အခါသ့ဉ်မ့၊်လီၤနှဉ်ဘဉ်သ့ဉ်သ့ဉ်ကမ့၊်ဟိ်မုဉ်အဟံဉ်လီ၊်အိုဉ်လၢမဲာ်ညါ, ဟံဉ်လီစဲဘူး,သ့ဉ်ကျိၤတဖဉ်လၢအိုဉ်ဖျဉ်ကျိၤအခ်ိုဉ်ထိးကးတံာ်အသးယိကဲထိဉ်ဒၢလီ၊်ခ်ိုဉ်မိ်ာ်တၢ်ဆါဒီးဒၢလီ၊်ခဲစၢဉ်တၢ်ဆါသ့စ့၊်ကီးနှဉ်လီၤ.

ဟုးသးဟးဂီၤအကလုာ်တဖဉ်

ဟုးသးဘူးကဟးဂီၤကတိ၊

– ဟိ်မုဉ်သ့ဉ်ကဟဲလီၤဝဲ
– ဒၢလီ၊်ကအိုဉ်ဝဲဒ်အပူၤကွံာ်အလီ၊်လီ၊
– ဒၢလီ၊်တဘဉ်အၢဘဉ်
– ဒၢလီ၊်တဟူးတဝးလၢၤဘဉ်
– ဒၢလီ၊်ခ်ိုဉ်တအိုးထိဉ်ဘဉ်
– ဟၢဖၢတဆါဘဉ်

တၢ်အိုဉ်သးလၢထးတဖဉ်အံၤအယိ ပစ်းလၢဟုးသးကဟးဂီၤဝဲနှဉ်တသ့ဒ်ဘဉ်. မ့၊်ဒဉ်ဟုးသးစးထိဉ်

ဟားဂီးဝဲသီသီအတၢ်ပနီၣ်နၣ်လီၤ. ဒ်သိးသုတဟားဂီးတဂ့ၤအဂီၢ်တၢ်ကဘၣ်ဒီးနၣ်တၢ်ကဟုတယာ်, တၢ်ကူစါယါဘျါနၣ်လီၤ. တၢ်ကဘၣ်မၤဟိတ်ထွဲဒ်ကသံၣ်သရၣ်မၤလိာ်ထွဲဝဲအသိးနၣ်လီၤ. ဟိတ်မုၣ်လၢတုၤလၢတၢ်အိၣ်သးဒ်အံၤသ့ၣ်တဖၣ်ကဘၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်ကစုဒုဒီးကဘၣ်မၤထွဲဒ်ကသံၣ်သရၣ်နဲၣ်လီၤအသိးလီၤ. ကသံၣ်လၢကမၤစၢ်လီၤတၢ်ဆါ, မၤဘျါတၢ်ဆါတၢ်သူအီၤသ့နၣ်လီၤ. ခီဖျိတၢ်မၤကွၢ်, ဒိကွၢ်ဒီးလိမာ်ထံကလၤ(ဆော့ဖ်)အယိမ့ၢ်ဖိသၣ်လၢဟၢဖၢပူၤနၣ်အိၣ်မ့, မ့တမ့ၢ်တမ့ၢ်လၢၤဘၣ်ဓါနၣ် ပသ့ၣ်ညါအီၤသ့နၣ်လီၤ. ဖိသၣ်မ့ၢ်ဟားဂီၤ(တမ့ၢ်လၢၤဘၣ်)သ့ၣ်ကဟဲလီၤအါဝဲအယိမ့ၢ်တၢ်ပနီၣ်လၢ ဟုးသးအံၤဟားဂီၤဝဲလံဒီးတၢ်ကဘၣ်လဲၤကွးကွံာ်ဝဲဒၢလီၢ်အံၤလၢတၢ်ဆါဟံၣ်နၣ်လီၤ.

ဟုးသးဟားဂီၤအိၣ်ထိၣ်ဝဲလီၤတၢ်ဆၢကတီၢ်

– သ့ၣ်ကဘၣ်တၢ်ကၢၤယာ်ကတီၢ်,သ့ၣ်ကဟဲလီၤဝဲ
– သ့ၣ်ဟဲလီၤဝဲအါနၣ်ဒ်ကြၢဟဲဝဲအသိး
– ဒၢလီၢ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအိၣ်ထိၣ်က့ၤ
– ဒၢလီၢ်ဘၣ်အၢထိၣ်က့ၤ
– ဆံၣ်ဒၢခိၣ်ဆါ, လီၤမၢ်, ဆါ, လီၤမၢ်, ကဲထိၣ်အသးသ့
– ဆါထိၣ်ကယီကယီ
– သ့ၣ်ဟဲလီၤအါနၣ်ဒ်အလီၢ်
– ဒၢလီၢ်ခိၣ်ထိးအိးထိၣ်အသး
– တဘျီတခီၣ်ဖိသၣ်လၢဟၢဖၢပူၤလီၤတၣ်(မ့တမ့ၢ်)ဖျိုးထိၣ်လၢတၢ်အိၣ်သးဒ်အံၤအဖီခိၣ်အယိဟုးသးကဟားဂီၤဝဲအယိတၢ်ပတ့ၣ်တၢ်တြီဆၢတနၣ်လၢၤဘၣ်. လဲၤဆူတၢ်ဆါဟံၣ်လၢအချ့ကတၢ်ဒီးကြၢးကွးကွံာ်ဒၢလီၢ်နၣ်လီၤ.

ဖိသၣ်ဒီးတၢ်ကိၣ်လိၣ်လီၤတၣ်

– မ့ၢ်ဝဲဟုးသးဒီးတၢ်ကိၣ်လိၣ်လီၤတၣ်ဝဲနၣ်လီၤ.
– ဒၢလီၢ်အခိၣ်ထိးက့ၤကးတၣ်က့ၤအသး
– သ့ၣ်လၢဟဲလီၤတဖၣ်ပတ့ၣ်ကွံာ်ဝဲလီၤ.

မ့ၢ်တုၤဆၢကတီၢ်ဝဲအံၤနၣ်တၢ်ကြၢးမၤကွၢ်က့ၤလိမာ်ထံကလၤ (တယ်လီဗီးရှင်းဓတ်မှန်) ဒ်သိးတၢ်ကသ့ၣ်ညါဘၣ်ဟုးသးကိၣ်လိၣ်အတၢ်အိၣ်သးအဂီၢ်အါဒၣ်တက့ၢ်တၢ်တကြၢးကွးဒၢလီၢ်ဘၣ်.

ဟုးသးဟားဂီၤတက့တခီ

– လၢဒၢလီၢ်အပူၤဟုသးကိၣ်လိၣ်အက့အခီ, အဘျဲၣ်အစၣ်အိၣ်တ့ၢ်ဝဲ,သ့ၣ်ဟဲလီၤတပတ်ာ်ဝဲ, ဆံၣ်ဒၢခိၣ်ဆါဝဲ, ဒၢလီၢ်ဘၣ်အၢဝဲ, သ့ၣ်ဟဲလီၤအါတလၢဒီးကဲထိၣ်သ့ၣ်ဂ၊်စၢ်တၢ်ဆါတၢ်ဒ်နၣ်သ့ၣ်တဖၣ်မ့ကဲထိၣ်အသးဒီးတၢ်ကြၢးလဲၤဆူတၢ်ဆါဟံၣ်လၢအချ့ဒီးဟံးနၣ်တၢ်ကူစါယါဘျါတုၤအဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စးအိၣ်က့ၤတစုနၣ်လီၤ. ကဘၣ်ဒုးအိကသံၣ်ပတ့ၣ်သ့ၣ်ဒီးကဘၣ်ကွးအဒၢလီၢ်နၣ်လီၤ.

ဟုးသးဟားဂီၤလၢပတသ့ၣ်ညါဘၣ်

–ဖိသၣ်အံၤဟားဂီၤ, သံလၢအမိၢ်ဒၢလီၢ်အပူၤ, ဟုးသးအံၤတဒိၣ်ထိၣ်လၢၤ, တၢ်ဘၣ်အၢဘၣ်သီဒ်ကဟားအလ့ၢ်ယးယးတဖၣ်ဟဲလီၤဝဲ, ဟုးသးတဟူးတဂဲၤလၢၤဘၣ်, ဒၢလီၢ်အခိၣ်တအိးထိၣ်လၢၤဘၣ် ဖဲတၢ်မၤကွၢ်ဒီးလိမာ်ထံကလၤ(တယ်လီဗီးရှင်းဓတ်မှန်)ကတီၢ်တၢ်သ့ၣ်ညါဘၣ်လၢဖိသၣ်အံၤသးသမ့ၢ်တအိၣ်လၢၤဘၣ်ဒီးကဲထိၣ်တၢ်လီၤပျုၤလၢမိၢ်အဂီၢ်နၣ်လီၤ.

တာ်ဆါအယၢ်ဟဲနှာ်လီၤ

ဖဲဟုးသးဟးဂီၤဝဲဒီးတာ်ဆါအယၢ်ဟဲနှာ်ဝဲသ့ညီကဒၣ်နှ့ၣ်လီၤ.နီၢ်ကစၢ်တၢ်ကိၢ်ထိၣ်, ဟၢဖၢဆါတကံ, ဟၢဖၢကဆါဝဲတုၤဒၣ်လာ်တၢ်ထိးဘၣ်ဒီးအီၤဒၣ်လာ်တသ့တန့ၢ်နီတမံၤ, သ့ၣ်ဟဲလီၤဝဲအါအါ, တၢ်ဖံအုၣ်, တၢ်သ့ၣ်အုၣ်, တၢ်ဘျိၣ်ဘျ့ဘိၣ်ယးတဖၣ်ယ့ၤလီၤဝံၤနၢအုၣ်ဒိၣ်မး တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤမ့ၢ်ကဲထိၣ်ဒီးတၢ်ကြၢလဲၤဆူတၢ်ဆါဟံၣ်ဒီးဟံးနှ့ၢ်တၢ်ကူစါယါဘျါတဘျီယီနှ့ၣ်လီၤ. ပှၤဆါလၢအသ့ၣ်ဖုးသတူ၎်ကလာ်တဖၣ်ဒ်သိးကဂ့ၤထိၣ်အဂီ၎်တၢ်ကြားကူစါအီၤလီၤ. တၢ်ကဘၣ်ကူစါအီၤလၢကသံၣ်မၤပတ့ၣ်သ့ၣ်နှ့ၣ်လီၤ. ပှၤလၢအတၢ်ဆါနးနှ့ၢ်ဒ်တၢ်ဆါလၢအဖီခိၣ်တဖၣ်အံၤဒီးပှၤအဝဲနှ့ၣ်ကဘၣ်ကွဲးအဟၢဖၢ, မၤကဆိုအီၤဒီးကူစါအီၤလီၤတၢ်လီၤဆဲးလီၤ.

အိၣ်အိၣ်ဒီးဟၢဖၢဟးဂီၤဝဲ

– ဟၢဖၢတၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးတအိၣ်ဘၣ်ဘၣ်ဆၣ် အိၣ်အိၣ်ဒီးဟၢဖၢဟးဂီၤဝဲ
– ပှၤလၢဟၢဖၢဟးဂီၤဆဲး(၃)ဘျီးတဖၣ်ပကိးလၢအိၣ်အိၣ်ဒီးဟၢဖၢဟးဂီၤဝဲလီၤ.
–ကြားလဲၤဒုးနဲၣ်အသးလၢကသံၣ်သရၣ်အအိၣ်နှ့ၣ်လီၤ.

ဟၢဖၢဟးဂီၤဟုသးအတၢ်ကီတၢ်ခဲ

တၢ်မၤဟးဂီၤဟုးသးမ့ၢ်ဝဲဒၣ်တၢ်လီၤပျုၤလီၤဖုးဒိၣ်ဒိၣ်ကလာ်တခါအယိတ်မုၣ်ကိးဂၤဒဲးကြားသ့ၣ်ညါဝဲနှ့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်သနာ်က့အါစုအါဘျိခီဖျိလၢတၢ်ဂ့ၢ်ကီးအကလုာ်ကလုာ်အယိမၤကမၣ်ဘၣ်တၢ်မၤဟးဂီၤဟုသးနှ့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်နှ့ၣ်အယိ တ်မုၣ်လၢအဟုးသးဟးဂီၤတဖၣ်ပကဘၣ်ဟ့ၣ်တၢ်မၤစၢၤဒီးလဲၤဆ့ၢအီၤတဘျိယီဆူတၢ်ဆါဟံၣ်နှ့ၣ်လီၤ. တ်မုၣ်ဒ်အံၤတဖၣ်ပျုၤဒီးဘၣ်ယိၣ်ဝဲလၢပှၤဂၤကဟ်တၢ်ကမၣ်လၢအလိၤနှ့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်ဒ်နမ့ၢ်ပှၤလၢၤအမၤစၢၤအီၤတဂၤအသိးနဘၣ်တဲနၢ်ပၢ်အီၤလၢကသံၣ်သရၣ်ဒီးပှၤမၤတၢ်လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အလိၢ်တဖၣ် တဟ်တၢ်ကမၣ်လၢနလိၤဘၣ်အဂ့ၢ်နှ့ၣ်လီၤ. တၢ်မၣ်ဆှးဒီးသးသမူနှ့ၣ် တၢ်ကြားဟ်ဒိၣ်လၢသးသမူလီၤအဂ့ၢ်နှ့ၣ် တၢ်ကြားတဲနၢ်ပၢ်အီၤလီၤတၢ်လီၤဆဲးဒီးဆ့ၢအီၤဆူတၢ်ဆါဟံၣ်လၢအဆိအချ့နှ့ၣ်လီၤ.

ဟုးသးလီၤတဲၣ်အယိမိၢ်အသးသမူဘၣ်ဟးဂီၤဝဲတဖၣ်နှ့ၣ်တၢ်ကြားတြီဆၢဝဲလီၤ.

နီၢ်ဒိမါဝၤကိးဂၤဒဲးကြားဆိကမိၣ်တဲဆိသကိးလာ်သးလီၤတံၢ်လီၤဆဲးဘၣ်ဃးတၢ်ကဟံးနှ့ၢ်ဖိလၢအဆၢကတိၢ်ဖဲလဲၣ်အဂ့ၢ်နှ့ၣ်လီၤ. အဒိတၢ်ဆၢကတိၢ်အံၤမ့ၢ်တဂ့ၤလၢတၢ်ကဟံနှ့ၢ်ဖိဒံးဘၣ်နှ့ၣ်ကြားသူဝဲတၢ်မၤယံၤထိၣ်ဟုးသးအကျိုၤအကျဲဒ်သိးကတြီဆၢဝဲဟုးသးလၢတၢ်တလိၣ်ဘၣ်ဒ်အီၤတဖၣ်အဂီ၎်နှ့ၣ်လီၤ.

ဒီးနှ့ၢ်တၢ်ကူစါယါဘျါဝံၤအလီၢ်ခံတၢ်လၢကြၢမၤထွဲတဖၣ်

– ကြၢဟံးနှ့ၢ်တၢ်အိၣ်ဘှံးအါအါ
– ကြၢအိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အီလၢအိၣ်ဒီးအထုးတစီတဖၣ်ဒီးတၢ်ညၣ်လၢအကဆဲ့ကဆို, ညၣ်ဒီးတၢ်သူးတၢ်သၣ်တၢ်ဒီးတၢ်လၣ်တဖၣ်
– အဒိပှၤဆါမ့ၢ်ကြားအီဘၣ်ဖုးကသံၣ်ဒီးဒ်ကသံၣ်သရၣ်တၢ်နဲၣ်လီၤအိၣ်ဝဲအသိးကြၢအီဝဲတုၤအလၢ်ာ်နှ့ၣ်လီၤ.
– မၤကဆဲ့ကဆိုနီၢ်ကစၢ်
– ကူကၤတၢ်ကူတၢ်လၢအကဆိုဒီးသူတၢ်ဒီသဒၢအကျိုၤအကျဲဒီးအတၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်တက့ၢ်.

တၢ်လၢကဘၣ်ဟးဆ့ဲးဖဲတၢ်ကူစါယါဘျါဝံၤအလီၢ်ခံ

–သ့ၣ်ဟဲဝံၤ(၃)သီတိၢ်ပူၤ ဗ်ာ်မုၣ်အက့ၢ်အဂီၤပူၤတၢ်တဘၣ်ကးဘၢဒီးတၢ်ကံးညာ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ဒီသဒၢသ့ၣ်တဖၣ်ဘၣ်
–သ့ၣ်ဟဲလီၤဝံၤ(၃)သီအတိၢ်ပူၤ တဘၣ်မံယုာ်လာ်သးဘၣ်

တၢ်လၢပကြားပလီၢ်သးလီၤလီၤဆီဆီတဖၣ်

တၢ်မ့ၢ်တူ၎်ဘၣ်တၢ်ဆါလၢလာ်တဖၣ်အံၤဒီးပှၤဆါအံၤတၢ်ကြားလဲၤဆ့ၢအီၤဆူတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဝဲၤဒၢးလၢအဆိအချ့နှ့ၣ်လီၤ.

– ဒိးနှ့ၢ်တၢ်ကူစါဘၣ်ဃးဟုသးဟးဂီၤဝံၤ(၁၄)သီဘျဲၣ်ဘၣ်ဆၣ်သ့ၣ်ဟဲလီၤဒ်ဝဲ
– ဗ်ာ်မုၣ်အက့ၢ်အဂီၤပူၤတၢ်ထံလၢအနၢတမ့ၢ်တဖၣ်ဟဲလီၤဝဲ
– ဗ်ာ်မုၣ်အလ့ၢ်အလ၊(သ့ၣ်)ဟဲလီၤအါနှ့ၢ်ဒ်ညီနှ့ၢ်ဟဲဝဲ
– ဟၢဖၢဆါနးနးကလာ်
– မၤအသးဒ်တၢ်ဂိ၎်ကိ၎်ဂိၣ်အီၤအသိး(မိးယပ်ချမ်းထခြင်း)

ဟာဖာဟားဂီဇဝံဇတလီခံတက်သူကသံဉ်ဒီသဒၢဟုးသး

ဟာဖၢဟားဂီဇဝံ(မ့တမ့်)မၤလီၤတဲာ်ဟုးသးဝံၤတဘျိဃီ(မ့တမ့်)နံ့သီအတီၢ်ပူၤအီကသံဉ်, ဆဲးကသံဉ်,တၢ်ဒ်အံၤသ့ဉ်ဖဉ်မ့်တၢ်ဒီသဒၢဟုးသးနှ့ဉ်လီၤ. မ့တလၢကွံာ်(၇)သီအတီၢ်ပူၤဒီးတၢ်ကဘဉ်မၤကွၢ်ဟုသးအိဉ်တအိဉ်ဝံၤမးတၢ်ဆဲးအီကသံဉ်သ့လီၤ.

တၢ်ဆါလၢဘဉ်ကူဘဉ်ဂၢ်လိာ်သးသ့ခီဖျိတၢ်မံဃုာ်လိာ်သးအဃီ (ဃဲသဲတၢ်ဆါတဖဉ်)

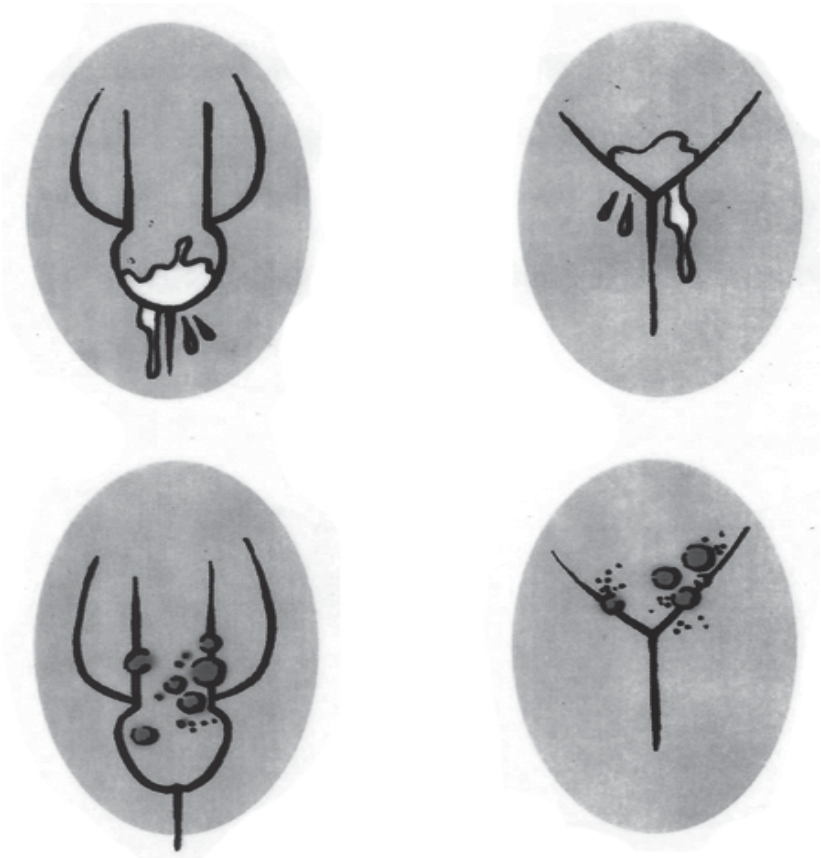
ပမ့်သ့ဉ်ညါထဲမုဉ်ခွါက့ၢ်ဂီၤတၢ်ဂုၤထိဉ်ပသီထိဉ်အဂ့ၢ်နှ့ဉ်တလၢပဲ့ၤဝဲဒ်ဘဉ်. ဒ်သိးမုဉ်ခွါတၢ်ဂုၤထိဉ်ပသီထိဉ်က့ၢ်ဂီၤအံၤ တၢ်ဆါသုတဘဉ်ကူဘဉ်ဂၢ်တဂ့ၤတဂီၢ်ပနီၢ်ကစၢ်ဒဉ်ဝဲပကဘဉ်ဃုသ့ဉ်ညါဒ်သိးပကဒီသဒၢလီၤပသးဒ်လဲဉ်အဂီၢ်နှ့ဉ်လီၤ.

ဃဲသဲတၢ်ဆါစံးတၢ်နှ့ဉ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲဉ်

ခီဖျိတၢ်မံဃုာ်လိာ်သးအဃီ တၢ်ဆါလၢဘဉ်ကူဘဉ်ဂၢ်တၢ်သ့ဒ်အမ့ၢ်ဃဲသဲတၢ်ဆါတဖဉ် ပဒိးနှ့ၢ်အီၤသ့ဝဲဒဉ်နှ့ဉ်လီၤ. ဃဲသဲတၢ်ဆါအံၤအိဉ်ဝဲအကလုာ်ကလုာ်တကးဘဉ်တၢ်ဆါအကလုာ်ကလုာ်သ့ဉ်တဖဉ်အံၤ, ဒ်ကဘျါက့ၤအဂီၢ်တၢ်ဃုကျဲဒီးကူစါဘျါက့ၤအီၤလီၤတံၢ်လီၤဆဲးဒီးဘျါဝဲအသိး, ဃဲသဲတၢ်ဆါအကလုာ်တနီၤနီၤတၢ်ကူစါဘျါအီၤတနှ့ၢ်ဒ်းဘဉ်.

ကျဲလၢတၢ်ဒီးနှ့ၢ်ဘဉ်ဃဲသဲတၢ်ဆါ

- မံဃုဉ်ဒီးပှၤအါဂၤ
- မံဃုာ်လိာ်သးဆၢကတီၢ်တသူတၢ်ဒီသဒၢနီတမံၤ(စံးတၢ်နှ့ဉ်တသူတၢ်ဖျိဉ်ထ့ဉ်)
- မံဃုဉ်ဒီးပှၤလၢအိဉ်ဒီးဃဲသဲတၢ်ဆါ
- သ့ီဘဉ်ပှၤလၢအိဉ်ဒီးဃဲသဲတၢ်ဆါအသ့ဉ်
- မိၢ်လၢအိဉ်ဒီးဃဲသဲတၢ်ဆါတဖဉ်ဘဉ်ကူဘဉ်ဂၢ်ဆူဖိလၢဟၢဖၢပူၤ



ဃဲသဲတၢ်ဆါအကလုာ်တဖဉ်

တၢ်ဆါအကလုာ်လၢအကဲထိဉ်သးအအါကတၢ်မ့ၢ်ဝဲ ဃဲသဲတၢ်ဆါ (ဆဲးဖလံး), ရှကရဲး(ှနှ ိုက်) ဒီးယုၢ်အ့ဉ်တၢ်ဆါ

တၢ်အဖံကလုာ်တဖဉ်ဒ်အမ့ၢ်, ဂနိ$^{\text{ဉ်}}$(ဂနိ), တၢ်ဘျိ$^{\text{ဉ်}}$ဘျ, အယိၤအယ့ၤဟဲလီၤဝဲလၢမုဉ်ခွါက့ၢ်ဂီၤ(လိင်အဂ်ၢ်ဆီးပူရောဂါ)ယုၢ်အ့ဉ်တၢ်ဆါကဲထိဉ်လၢဟိ$^{\text{ဉ်}}$ခွါက့ၢ်ဂီၤလီၤ, တၢ်ဆါဃၢ်ယိသ့ဉ်ဝါဟဲလီၤဝဲ

တေ့အချိန်အသင့်ကလုပ်တဖက်, ဘုံတေ့ဆေ, ထူးထိုင်လာမှုခွါကုန်ကြီးအလိုမ.

တေ့ဆေလေကဲထိုင်သးလေထးတဖက်အံ့မ့ေ့ကဲ ထိုင်ဘက်ဖုးအသးဒီးတေ့မ့ေ့ကူစေယေဘျေအီ့လီ့တံ့လီ့ ဆဲးဒီးဘျေဝဲသ့သနှ်ကဲ့ ယဲသဲတေ့ဆေအကလုပ်လေလှ် တဖက်တေ့ကယေဘျေအီ့အဂီ့ကသံ့ှ်တအိုှ်ဒ်ဘှ်. ဒ်အမ့ှ်–

–အ့ှ်အှ်ဒ်ှ်အဲးတေ့ဆေ (AIDS)

–သူှ်ညီးညှ်ဘီ"ဘေရုးစ်ဘံှ်"တေ့ဆေ

ယဲသဲတေ့ဆေဘှ်ကူဘှ်ကိ်တေ့တသ့အကျဲတဖှ်

ကိုးနံ့ဒဲးတေ့မ့ေသကိုးတေ့ဒ်ညီနှ်အသိုး,တေ့သူ တေ့ဟးလီ့တဖျှ်ယီ,တေ့ဟံ့စုကွ်ေ့မ်ှ်လိ်သး,တေ့အီှ် သကိုးတေ့တပူ့ယီ, ကူသိုးလဲလိ်လိ်သးဆ့ကူဆ့ကေ, တေ့ထံှ်လိ်သးဖိုးဟုလိ်သးဒ်ညီနှ်အသိုးတဖှ်နှ်ှ်ယဲ သဲတေ့ဆေဘှ်ကူဘှ်ကိ်တန့ှ်ဘှ်. ယဲသဲတေ့ဆေအယ်ှ် တဖှ်နှ်ှ်လဲ့နှ်တိဖျိုဝဲပှ့ကညီအဘ့ှ်တန့ှ်ဘှ်.

ပကသ့ှ်ညေဘှ်လေ့ပအိှ်ဒီ့ယဲသဲတေ့ဆေဒ်လဲှ်

ပသ့ှ်ညေဘှ်သ့ခီဖျိုလေတေ့မ့ေကွ်ေ့သ့ှ်,တေ့မ့ေ ကွ်ေ့ဆံှ်ဒီ့တေ့မ့ေကွ်ေ့တေ့အထံပယူ့ပယ့ွ့ေ့လေအဟဲလီ့ လေဟိ်မှှ်ကှ်ေ့ဂီ့ပူ့လေတေ့မ့ေကွ်ေ့အဒ့ေးပူ့လီ့.

တဘျှိတခီှ်ယဲသဲတေ့ဆေမ့ှ်အိှ်သနှ်ကဲ့အ တေ့ပနီှ်တဖျေ့ဒ်ှ်ဘှ်.ဘှ်ဆှ်ယဲသဲတေ့ဆေအတေ့ပနီှ် အံ့ဖျေ့ဝဲသ့ဖဲပှ့အိှ်မ့ှ်တဆူှ်တချ့ဘှ်အခေလီ့.

ဟိ်ခွါတဖှ်မ့ှ်အိှ်ဒီ့တေ့ဆေအဝဲအံ့ှ်နှ်ှ်တေ့ဆေ အပနီှ်တဖှ်ကဖျေ့ထိုှ်ဝဲမ့ှ်လေဟိ်မှှ်တဖှ်တေ့ဆေအ ပနီှ်တဖျေ့ထိုှ်တဘျှိယီဘှ်အယီလီ့. ပှ့လေအိှ်ဒီ့ယဲ သဲတေ့ဆေတဂ့ေမ့ှ်မံယှ်ှ်ဒီ့ပှ့တဂ့ေဂ့ေဝံ့ှ်အလိ်ှ်ခံတေ့ဆေ အပနီှ်လေအဖီလှ်တဖှ်အံ့ှ်ဟဲကဲထိုှ်သးဒီ့အီ့ှ်သ့ နှ်ှ်လီ့.

မ့ှ်မ့ှ်ဟိ်ခွါနှ်ှ်

- တေ့အဖံ(မ့ှ်တမ့ှ်)သ့ှ်ဝါဟဲလီ့လေထ့ှ်ဘီ
- ဖဲဆံှ်ဆေအခါနှ်ှ်ဆေဝဲ(မ့ှ်တမ့ှ်)ကိ်ှ်ဝဲ
- ထ့ှ်ခိှ်ထိုး(မ့ှ်တမ့ှ်)ထ့ှ်ဘီလီ့နှ်ှ်တေ့ပူ့လီ့ှ်ဟဲထိုှ်
- ထ့ှ်အခိှ်ထိုးနှ်ှ်တေ့အဖျှ်ှ်ဖိုအထံဆုံ့လေအဝေ့ှ်ဝဲတ ဖှ်ဟဲထိုှ်

မ့ှ်မ့ှ်ဟိ်မှှ်နှ်ှ်

- ❖ သ့ှ်ဝါလေအနေတမှ်(မ့ှ်တမ့ှ်)တေ့အဖံတဖှ်ဟဲယ့ွ့ေ လီ့ဝဲလေဟိ်မှှ်အိှ်ဖျှ်ကျိုအပူ့
- ❖ ဆံှ်ဆေအခါဆေ, ကိ်ှ်(မ့ှ်တမ့ှ်)ဟိ်မှှ်ကှ်ေ့ဂီ့သးဝဲ
- ❖ တေ့အဖျှ်ှ်ဖိုအထံဆုံ့တဖှ်ဟဲထိုှ်ဝဲလေဟိ်မှှ်ကှ်ေ့ဂီ့ အပူ့ခိှ်ထိုး
- ❖ ဟိ်မှှ်ကှ်ေ့ဂီ့ပူ့ခိှ်ထိုး(မ့ှ်တမ့ှ်)အပူ့တကပ့ေတေ့အ ညှ်ဟဲပိှ်ထိုှ် အေ့ထိုှ်
- ❖ ကံှ်ဒုှ်ခီှ်ထံ့တေ့အချိုလေ့အဆေတဖှ်ဟဲထိုှ်
- ❖ တေ့သးတကဝီ့ဘှ်တကဝီ့ဟဲထိုှ်ဝဲလေနိ်ှ်ခိကှ်ေ့ ဂီ့အလီ့.
- ❖ ဆံှ်ဒ့ေခိှ်ဆေ
- ❖ ဖဲမံယှ်ှ်လိ်သးအခါနှ်ှ်ဆေဝဲ
- ❖ ပှ့လေတမှ်ှ်လေ့ေမှှ်ကနီ့ေစ့ေး(တမံယှ်ှ်ဘှ်ဒီ့ဟိ် ခွါနီတဘျှိ)တဖှ်ဖဲမံယှ်ှ်လိ်သးအခါ(မ့ှ်တမ့ှ်)မံယှ်ှ် လိ်သးဝံ့ှ်အခါနှ်ှ်အသ့ှ်ှ်ဟဲထိုှ်ဝဲ

ဖိသှ်အိှ်ဖျှ်ှ်လီ့သီတဖှ်နှ်ှ်

ဖိသှ်အိှ်ဖျှ်ှ်လီ့သီတဂ့ေနှ်ှ်ဖဲအအိှ်ဖျှ်ှ် လီ့ဝံ့ှ်သေ့ှ်ခွံ့အတိ်ှ်ပူ့အမ်ှ်ချုံနှ်ှ်ဂီ့ဝဲ(မ့ှ်တမ့ှ်)တေ့အဖံဟဲ ထိုှ်လေမ်ှ်ချုံအပူ့, အမ်ှ်ချုံအပူ့နှ်ှ်အိှ်ပှ့ှ်ဒီ့မ်ှ်ဘှ်ုံ့ဒီ့ အိ့ထိုှ်အမ်ှ်ချုံတန့ှ်ဘှ်ဒီ့ကသါကီခဲဝဲလီ့.

စှ်ှ်ဖလှ်ှ်

တာတပတိ$^{\text{ှ}}$

မံယှ်ှ်ဒီ့ပှ့လေအိှ်ဒီ့တေ့ဆေအယ်ှ်ဝံ့ှ်အသီ၁ဝ တ့ေ ၃လေအတိ်ှ်ပူ့ထ့ှ်ဘီ(မ့ှ်တမ့ှ်)ဟိ်မှှ်ကှ်ေ့ဂီ့နှ်ှ်တေ့ ပူ့လီ့ှ်ကဟဲထိုှ်ဝဲလီ့. အေ့ါတကှ်ေ့တေ့ပူ့လီ့ှ်ဟဲထိုှ်ထဲ

တဖျာဉ်ဘဉ်ဆဉ်တဆါဘဉ်, အဖံတအိဉ်ဘဉ်, အဖံတိဉ်ထိဉ်ဒီးကိၤဝဲထဲသိးဒီးဆ့ကၤသဉ်တဖျာဉ်အသိး, အချံမ့ၢ်ဟဲထိဉ်လၢကံဉ်ဒုဉ်ခီဉ်ထံးဘဉ်ဆဉ်တဆါဘဉ်. တၢ်ပူၤလိၢ်ဝဲန့ဉ်ကဟါမၢ်ကွံာ်လၢအကစၢ်ဒဉ်ဝဲဒီးဖဲတလါဘျဉ်တူၤခံလါအတိၢ်ပူၤတၢ်ပနီဉ်ခံပတိၢ်တပတိၢ်ကဟဲအိဉ်ဖျါထိဉ်ဝဲလိၤ.

ခံပတိၢ်တပတိၢ်

- အဖံးဘ့ဉ်လိၤန့ဉ်တၢ်အလွဲၢ်ဂီၤကဝီၤကျိၤဟဲထိဉ်ဝဲ
- ဟဲထိဉ်လၢမိၢ်ဟ့ၢ်အစ့ဉ်ဒီးအထွဲခံကပၤလိာ်ဃူဃူ
- ကဲထိဉ်သးအါလၢစုညါသး, ခီဉ်ညါသးဒီးမၤ်သဉ်
- ခီဉ်သူလီၤထဲးတကဝီၤဘဉ်တကဝီၤ
- တၢ်လိၢ်လၢအဘဉ်စိဉ်တဖဉ်ဒ်အမ့ၢ်ကိာ်ပူၤ, ဒီးလိၢ်ကဝီၤလၢဆူဉ်ဟဲထိဉ်သ့အလိၢ်ဒ်အမ့ၢ်ကံဉ်ဒုဉ်ခီဉ်ထံး,ကံၢ်လာ်ပူၤ, ခံပူၤတဖဉ်နှ့ဉ်တၢ်အဖျၢ်ဖိဒ်ယုၢ်နုၢ်အသိးဟဲထိဉ်ဝဲဒဉ်နှ့ဉ်လိၤ.

ဖဲတၢ်အပတိၢ်ဝဲအံၤန့ဉ်တၢ်မ့ၢ်တကူစါအိၤတုဉ်လိၤတိၤလိၤဘဉ်ဒီးတၢ်ဆါကဆဲးကဲထိဉ်အသးဒ်အဖီလာ်တပတိၢ်အံၤအသိးလိၤ.

တၢ်ဆါလီၤဘၢကွံာ်အပတိၢ်
(တၢ်အပတိၢ်ဝဲအံၤန့ဉ်ကဲထိဉ်သးအါကတၢ်လီၤ.)

- မ့ၢ်တူ၊ဘဉ်တၢ်ဆါဘဉ်ကူဘဉ်ကၢ်ယံာ် ၆လါတူၤ ၂နံဉ်နှ့ဉ်ကတူၤဝဲလၢတၢ်ဆါလီၤဘၢကွံာ်အပတိၢ်လိၤ.
- ပှၤတနိၤနိၤန့ဉ်လိၤဘၢဝဲ ၅နံဉ်တူၤ ၁၀နံဉ်လိၤ.
- အါတက့ၢ်တၢ်ဆါအပနီဉ်တဖျါဘဉ်နမ့ၢ်မၤကွၢ်သ့ဉ်မးဒီးကသ့ဉ်ညါဘဉ်လၢအိဉ်ဒီးတၢ်ဆါအယၢ်လိၤ.
- တၢ်တပတိၢ်အံၤမ့ၢ်တလၢကွံာ်ဒီးကဆဲးကဲထိဉ်အသးဒ်အဖီလာ်အသိးလိၤ.

သၢပတိၢ်တပတိၢ်

ဖဲစ့ဉ်ဖလ့ဉ်ခံပတိၢ်တပတိၢ်ကဲထိဉ်သး ၅နံဉ်တူၤ ၁၀နံဉ်အတိၢ်ပူၤ တၢ်ဆါအပနီဉ်အံၤကတူၤဝဲဆူသၢပတိၢ်တပတိၢ်လိၤ. ဖဲတၢ်အပတိၢ်အဝဲန့ဉ်နှ့ဉ်–

(က) ခီဉ်နူဉ်ဒီးတၢ်သ့ဉ်ညါအကျိၤတဖဉ်ဘဉ်ဒိဝဲအယိ ကဲထိဉ်ဝဲမၤ်ချံကဒု, မၤ်ချံဘျိဉ်, နၢ်တဟူတၢ်, သးပ့ၤနိဉ်သး, မၤအသးတပံတကျိဉ်ဒီးဘဉ်ကလံၤ(ကလံၤဖ့း)လိၤ.

(ခ) သးဖျာ်ဒီးသ့ဉ်ကျိၤတဖဉ်ဘဉ်ဒိအယိ သ့ဉ်ကျိၤဖးဒိဉ်လၢအဟဲထိဉ်လၢသးဖျၢ်အပူၤန့ဉ်လဲၢ်ထိဉ်ဝဲ, ညိးထိဉ်ဝဲ, ပိၢ်ဖးထိဉ်ဝဲ, သးခ်ိဉ်မ့အကျိၤ(မ့)သးဖျၢ်အဒၢးပဲတြီဟးဂီၤဝဲလိၤ.

(ဂ) မ်ိၢ်ဟ့ၢ်ပူၤက့ၢ်ဂီၤတဖဉ်ဘဉ်ဒိဝဲအယိ ကဲထိဉ်ဝဲသူဉ်ညိး, သူဉ်ဒိဉ်ထိဉ်, သူဉ်ကဲထိဉ်အပူၤလိၢ်, ကလ့ၢ်ဒိဉ်ထိဉ်ဝဲန့ဉ်လိၤ.

(ဃ) ဃံဘဉ်ဒိအယိ ကဲထိဉ်ဝဲခီဉ်ဒုဉ်သဉ်ဃံအမၤ်ညါဒီးအကပၤက့ဉ်ဝဲ, ခဉ်ဃံသဲဉ်ဖး, နါဒ့အဃံက့ၤနုၣ်သ့ဉ်တဖဉ်လိၤ.

တၢ်အိဉ်ဖျဉ်လီၤပဉ်ဃာ်ဒီးစ့ဉ်ဖလ့ဉ်

ဟ်မုဉ်လၢအအိဉ်ဒီးစ့ဉ်ဖလ့ဉ်တၢ်ဆါအယၢ်နှ့ဉ်အမ့ၢ်အိဉ်ထိဉ်ဒီးဟုးသးဒီးတၢ်ဆါနှ့ဉ်ကဘဉ်ကူဘဉ်ကၢ်ဝဲဖိသဉ်လၢအဟၢဖၢပူၤဒီးခီဖျိဟုးလိၤတၢ်အယိဖိသဉ်ဟးဂီၤဝဲ,ဖိသဉ်အိဉ်ဖျဉ်အလါတဘ့ၤဘဉ်,ဖိသဉ်အိဉ်ဖျဉ်လီၤလၢအသံ,ဖိသဉ်အိဉ်ဖျဉ်လီၤန့ဉ်အဘ့ဉ်လီၤတကျီးဝဲ,ဟၢဖၢဒိဉ်ထိဉ်,နါဒ့အဃံက့ၤနုၣ်,ခဉ်ဃံသဲဉ်ဖးဒီးခီဉ်ဒုဉ်သဉ်က့ဉ်သ့ဉ်တဖဉ်လိၤ.

ခ့ဉ်ခရဲဉ်

ဖဲမံဃာ်ဒီး**ပှၤအိဉ်ဒီးတၢ်ဆါအယၢ်** ၄–၅သီဝံၤအလိၢ်ခံတၢ်ပူၤလိၢ်ကဟဲထိဉ်ဝဲဖဲထ့ဉ်ဘိခ်ိဉ်ထိး, ထ့ဉ်ဘိလိၤ, ပိာ်မုဉ်က့ၢ်ဂီၤအဖံးခံကပၤလိာ်(လံဉ်ဘိးပၤ)ဒီးတၢ်ပူၤလိၢ်ကဟဲထိဉ်ဝဲဖဲအခံပူၤခ်ိဉ်ယၢၤဝးတရုံးလိၤ. ကဆါဝဲဖးဒိဉ်ဒီးအဖံကအိဉ်ဝဲလိၤ. အဖံတဖဉ်ကအိဉ်လိၤ ကလိာ်တၢ်လၢအခ်ိဉ်ထံးဒီးကပုာ်ဝဲလိၤ. တၢ်ပူၤလိၢ်ဟဲ

ထိုင်ဝံ၊ ၇သီတု၊ ၁၀သီအတိ၊်ပူ၊ခိုင်ကံ့ဂုဏ်ခိုင်ထံးစ့ၫ် ကီးတၫ်ချုံကညီးထိုင်ဝဲလီ၊. ကဟဲထိုင်ဝဲဖဲခိုင်ကံ့ဂုဏ် တကပ၊ယီဒီးဆါဝဲလီ၊. တၫ်တဘဉ်မ၊သဲဉ်ဖးတၫ်အချုံ အံ၊ဘဉ်. တၫ်ချုံအံ၊မ့ၫ်ကိ၊ထိုင်နှဉ်တၫ်ကြား၊လဲ၊မ၊ကွၫ်အီ၊ လၫ်တၫ်ဆါဟံဉ်ဒး၊လ၊အဘူ၊ကတၫ်နှဉ်လီ၊.တၫ်အချုံတ ဖဉ်အံ၊အကစၫ်ဒဉ်ဝဲမ့ၫ်ပိၫ်ဖးမ့တမ့ၫ်တၫ်မ့ၫ်မ၊သဲဉ်ဖးအီ၊ ဒီးတၫ်အဖံလ၊အအိုဉ်လီ၊ကလိ$^{\text{ာ}}$တၫ်ပူ၊လိ$^{\text{ု}}$ၫ်အံ၊ကဟဲယွ၊ လီ၊ဝဲလီ၊.

ယုၫ်အှဉ်တၫ်ဆါလ၊မုဉ်ခွါကှ$^{\text{ု}}$ၫ်ဂီ၊အလီ၊

မ့ၫ်မ်ယှာ်ဒီ၊ပှ၊အိုဉ်ဒီ၊တၫ်ဆါအယၫ်ဝံ၊ ၃သီတု၊ ၆သီအတိ$^{\text{ု}}$ၫ်ပူ၊

- တၫ်အဖျၫ်ဉ်အထံဆုံတဖဉ်ကဟဲထိုင်ဝဲတဖ္ဍဉ်ဘဉ်တ ဖ္ဍဉ်ဖဲထ့ဉ်ဘိ, ထ့ဉ်ခိုင်ထိ၊, ခံပူ၊, ဟ်မုဉ်ကှ$^{\text{ု}}$ၫ်ဂီ၊အဖံ၊ခံ ကပ၊(လံဉ်ဘိ၊ပ၊), ဒ၊လီ$^{\text{ု}}$ၫ်ခိုင်ထိ၊လီ၊.
- တၫ်အဖျၫ်ဉ်အထံဆုံတဖဉ်အံ၊ကသဲဉ်ဖးဝဲလ၊ ၁သီဒီ၊ ၃သီအတိ$^{\text{ု}}$ၫ်ပူ၊ဒီ၊ကဲထိုင်ဝဲအပူ၊လိ$^{\text{ု}}$ၫ်နှဉ်လီ၊.
- တၫ်ပူ၊လိ$^{\text{ု}}$ၫ်အံ၊ကယ်ာ်ဝဲတန်ဲတု၊သၫ်ဒ်ၫ်လီ၊.
- ပှ၊လ၊အဘဉ်ယုၫ်အှဉ်လ၊မုဉ်ခွါကှ$^{\text{ု}}$ၫ်ဂီ၊အဂ၊ ၁၀၀ အ ကျၫ် ပှ၊ ၇၅ဂ၊ နှဉ် တၫ်ချုံဟဲဒိုဉ်ထိုင်ဖဲအကံ့ဂုဏ်ခိုင် ထံ၊နှဉ်လီ၊.
- ဟ်မုဉ်လ၊အဘဉ်ယုၫ်အှဉ်တၫ်ဆါအဂ၊ ၁၀၀ အကျၫ် ၅ဝဂ၊ နှဉ်တၫ်ယုၫ်အှဉ်ကကဲထိုင်ဝဲဖဲအဒ၊လီ$^{\text{ု}}$ၫ်ပူ၊ခိုင်ထိ၊ လီ၊.

တီ$^{\text{ု}}$ၫ်နိ$^{\text{ု}}$ဉ် – ယုၫ်အှဉ်အဖျၫ်ဉ်ဖိတဖဉ်ဖဲတချူ၊အဟဲထိုင်ဒ်ံ၊ ၁သီနှဉ် ပမ$^{\text{ု}}$ၫ်ဟ$^{\text{ု}}$ၫ်စုခိုင်တူ$^{\text{ု}}$ၫ်ဘဉ်တၫ်တမ့ာ်ဘဉ်, ဆိ၊ကှ့တစ်၊ တစ်၊, တၫ်လီ၊ဘုံ၊လီ၊တီ၊တဖဉ်ကဲထိုင်အသ၊သ့ဝဲလီ၊. တၫ်လီ$^{\text{ု}}$ၫ်လ၊ယုၫ်အှဉ်အဖျၫ်ဉ်ဖိတဖဉ်ကဟဲထိုင်ဝဲအလီ$^{\text{ု}}$ၫ်နှဉ် ကကီ$^{\text{ု}}$ၫ်အူကီ$^{\text{ု}}$ၫ်ဖးဝဲဒီ၊ဆါဝဲဒိုဉ်မ၊လီ၊.

ယုၫ်အှဉ်တၫ်ဆါလ၊မ့ၫ်ခွါကှ$^{\text{ု}}$ၫ်ဂီ၊ပူ၊အံ၊မ့ၫ်ဟါမ$^{\text{ု}}$ ကွံ$^{\text{ု}}$ဉ်ဘဉ်ဆဉ် ဖဲတၫ်သ၊ဘဉ်တံ$^{\text{ု}}$ဉ်တ$^{\text{ု}}$ဉ်တဖဉ်မ့ၫ်ကဲထိုဉ် အသ၊မ့ၫ်ဂ့၊,မ့ၫ်ဘဉ်ဒိဘဉ်ထံ၊မ့ၫ်ဂ့၊,မ့ၫ်ဆိ၊ကှ့ဆါဘ$^{\text{ု}}$ၫ်ဂ့၊, ဖဲလုၫ်လၫ်သ့ဉ်ထံဟဲအခါမ့ၫ်ဂ့၊, မ့ၫ်အီသံ၊မ့ၫ်ဂ့၊နှဉ်တၫ် ဆါအံ၊ဟဲကဲထိုဉ်ကဒါကှ့၊သ့လီ၊.

အိုဉ်ဖျုဉ်လီ၊ပဉ်ယှာ်ဒီ၊ယုၫ်အှဉ်တၫ်ဆါ

ဖဲဟုး၊သ၊အလါပှၫ်ထိုဉ်အဆ၊ကတိ$^{\text{ု}}$ၫ်မ$^{\text{ု}}$ၫ်(ဟ်မုဉ်) ကှ$^{\text{ု}}$ၫ်ဂီ၊ပူ၊ ယုၫ်အှဉ်တၫ်ဆါမ့ၫ်ကဲထိုဉ်သ၊နှဉ် ဘဉ်ကူ၊ဘဉ် ဂ်ာ်ဝဲဆူဖိသဉ်ဒီ၊အဖိသံ၊သ့စ့ၫ်ကီ၊လီ၊.လ၊တၫ်နှဉ်အယိ$^{\text{ု}}$ ဖဲ အိုဉ်ဒီ၊ဟုး၊သ၊အဆ၊ကတိ$^{\text{ု}}$ၫ်ယုၫ်အှဉ်တၫ်ဆါမ့ၫ်ကဲထိုဉ်ဝဲ ဖဲမုဉ်ခွါကှ$^{\text{ု}}$ၫ်ဂီ၊အလီ၊နှဉ် တချု၊ဒံ၊လ၊ဖိသဉ်အိုဉ်ဖျုဉ်ဒံ၊ တလါနှဉ်ကြား၊လဲ၊ထံဉ်လိ$^{\text{ု}}$ာ်တ၊ဉ်ပိုဉ်သကိ၊တၫ်ဒီ၊ကသံဉ် သရဉ်လ၊အဒု၊အိုဉ်ဖျုဉ်ဖိသဉ်ဒီ၊ကြား၊ဖ့ဲ၊အိုဉ်ဖျုဉ်အဖိ လီ၊.

တၫ်အဖံအကလှာ်ကလှာ် ဂနိ$^{\text{ု}}$ဉ်တၫ်ဆါ (မုဉ်ခွါကှ$^{\text{ု}}$ၫ်ဂီ၊တၫ်အဖံယွ၊)

ဖဲမ်ယှာ်ဒီ၊ပှ၊အိုဉ်ဒီ၊တၫ်ဆါအယၫ်ဝံ၊ ၂သီတု၊ ၇သီအတိ$^{\text{ု}}$ၫ်ပူ၊တၫ်ကဲထိုဉ်သ၊ဒ်အဖိလာ်အံ၊အသိ၊လီ၊.

ဟ်ခွါတဖဉ်နှဉ် – ဆံဉ်ကိ$^{\text{ု}}$ၫ်ဝဲ ဆံဉ်ကိ၊ဝဲ(ဆံဉ်ဆါတန့ၫ်) တၫ်အဖံယွ၊လီ၊လ၊ထ့ဉ်ဘိလီ၊.

ဟ်မုဉ်တဖဉ်နှဉ် – အါတကှ$^{\text{ု}}$ၫ်တၫ်ဆါအပနိ$^{\text{ု}}$ဉ်တဖျါဘဉ် ဒီ၊လီ၊ဘ၊ဝဲသ့လီ၊.

ဟ်မုဉ်လ၊တၫ်ဆါအပနိ$^{\text{ု}}$ဉ်ဖျါဝဲတဖဉ်နှဉ် – ဆံဉ်ကိ$^{\text{ု}}$ၫ်ဝဲ ဆံဉ်ကိ၊ဝဲဆံဉ်ဆါခဲအံ၊ခဲအံ၊လီ၊. သ့ဉ်ဝါဟဲလီ၊, တၫ်အ ဖံယွ၊လီ၊ဝဲလီ၊. တဘျီတခိုဉ်ဟ်မုဉ်ကှ$^{\text{ု}}$ၫ်ဂီ၊ပူ၊ကသ၊ဝဲ လီ၊.

တၫ်မ့ၫ်တကူ၊စါအီ၊ဘဉ်ဘျီ၊ဘဉ်ဒါဘဉ်နှဉ်ဟ်ခွါ လ၊အဘဉ်တၫ်ဆါတဖဉ်နှဉ်အဆံဉ်ကျ၊ကညီ၊ထိုဉ်ဝဲဒီ၊ ဆံဉ်ကိ$^{\text{ု}}$ၫ်ဝဲဒီ၊ဆံဉ်ဆါကီ$^{\text{ု}}$ဝဲ, ကီ၊ဆံဉ်တန့ၫ်ဘဉ်.ဖဲဆံဉ်ဆါ အခါဆံဉ်ဆါလီ၊ယှာ်ဝဲဒီ၊အသ့ဉ်, ဟ်ခွါအဒံဉ်ချုံနှဉ်က ညီ၊ထိုဉ်ဝဲ, ဟ်ခွါအတၫ်ထံ၊အဒ၊နှဉ်ကညီ၊ထိုဉ်ဝဲ, အယၫ် ကျ၊နှဉ်ကညီ၊ထိုဉ်ဝဲ, ဒံဉ်ချုံညီ၊ထိုဉ်ဝဲ, ဆံဉ်အချုံဒီ၊ ဟ် ခွါချုံသဉ်လီ၊ကျ၊နှဉ်ကညီ၊ဝဲလ၊တၫ်ဆ၊ကတိ$^{\text{ု}}$ၫ်ဖးယံ$^{\text{ု}}$ လီ၊. အဖိအိုဉ်တန့ၫ်လ၊၊ဘဉ်လီ၊.

ဗိုက်မုဉ်လေးအဘဉ်တက်ဆါတဖဉ်နှဉ် – ဗိုက်မုဉ်ကၢ်ဂီၤညီးဝ တက်အချံလေးအိဉ်လေးဗိုက်မုဉ်ပူၤကညီးဝ(မ့)အဖံကအိဉ်ထိဉ်ဝဲလေးဒၢလီၢ်ပူၤဒီးဒၢလီၢ်ပူၤခိဉ်ထီးညီးဝဲ, ဗိုက်မုဉ်အချံအသဉ်ဟဲလီၤကျိၤနှဉ်ညီးဝဲ,အချံအသဉ်အဒၢန့ၢ်ညီးဝဲ, စၢၤသွဉ်တက်ဂုၤထိဉ်ပသီထိဉ်အကၢ်အဂီၤဒီတခါနှဉ်ညီးဝဲ, အဖိအိဉ်တန့ၢ်လၢၤဘဉ်လီၤ. ကဲထိဉ်ဝဲလုၢ်လၢ်သွံဉ်ထံဟဲတဘဉ်လီၢ်ဘဉ်စးဒီးဟုးသးအိဉ်ထိဉ်ဝဲလေးဒၢလီၢ်ချၢသ့လီၤ.

ပှၤလေးအမံဃာ်လိာ်သးလေးခံပူၤတဖဉ်နှဉ် – အခံပူၤဆါဝဲ, အဖံလီၤဝဲလေးအခံပူၤ ဖဲအ့ဉ်ဆါအခါနှဉ်အခံပူၤဆါဝဲလီၤ.

ပှၤလေးအမံဃာ်လိာ်သးလေးကိာ်ပူၤတဖဉ်နှဉ် – ကိာ်ယု၊ ဆါဝဲ (မ့) ဖဲအယူ၊်လီၤတ၊်အိဉ်အခါနှဉ်ဆါဝဲလီၤ.

ဂနိ၎ဉ်တ၊်ဆါလေးအကဲထီဉ်သ့ဒီးဖိသဉ်အိဉ်ဖျဉ်လီၤသီ

ဖဲအိဉ်ဒီးဟူးသးအခါမိ၊်မ့၊်အိဉ်ဒီးတ၊်ဆါအဃ၊်နှဉ်ဖဲအိဉ်ဖျဉ်အဆၢကတိ၊်တ၊်ဆါအဃ၊်ကလဲၤနှာ်ဝဲတဘျီယီဆူဖိသဉ်အမာ်ချံအပူၤဒီးဒီးနှ၊်တ၊်ဆါလီၤ. ဖဲဖိသဉ်အိဉ်ဖျဉ်ဝံၤခံသီအတိ၊်ပူၤ–

- တအိဉ်ယိဒိဘဉ်, ဟီဉ်ဝဲ, ဒီးကွ၊်တ၊်လေးတ၊်ကပီၤအိဉ်အလီ၊်တန့ၢ်ဘဉ်.
- မာ်ချံဒၢနှဉ်ညီးထိဉ်, ဒီးကဘျုံးညီးထိဉ်ဝဲလီၤ.
- မာ်ချံအသလီကညီးထိဉ်ဝဲဒီးအဖံကဟဲထိဉ်ဝဲလီၤ.

အဒိတ၊်မ့၊်တကူစါအီၤတုၤလီၤတီၤလီၤဘဉ်နှဉ်မာ်ချံကကဲထိဉ်အပူၤလီ၊်လီၤ. မာ်ချံအဒၢသ့ဉ်ဖးဝဲလီၤ. မာ်ချံဘျီဉ်ဝဲတကးဘဉ်တ၊်ဆါအဃ၊်မ့၊်နှဉ်လီၤလၢသ့ဉ်ကျိၤအပူၤနှဉ် အယံအဆၢတဖဉ်ညီးဝဲ, မာ်ချံဆါဝဲ, သးကဘျုံးအဘ့ဉ်ညီးတ၊်ဆါအဃ၊်တဖဉ်ရၤလီၤသးလၢသ့ဉ်ကျိၤလေးအအိဉ်လေးမိ၊်ပ့၊်ကၢ်ဂီၤပူၤခဲလၢ်ဝံၤဒီးအစုဉ်ထိဉ်ဝဲဒီးသံဝဲလီၤ.

မုဉ်ခွါကၢ်ဂီၤပူၤတ၊်အထံပယူာ်ပယွဲလီၤဝဲတ၊်ဆါ (မုဉ်ခွါကၢ်ဂီၤဆံဉ်ကိ၊်တ၊်ဆါ)

မ့၊်မံယာ်ဒီးပှၤလေးတ၊်ဆါအဃ၊်အိဉ်ဝံၤ(၁)နှံ့တုၤ(၂)နှံ့အတိ၊်ပူၤ,တ၊်ဆါအပနီဉ်အိဉ်ဖျါထိဉ်ဝဲလီၤ.သနာ်ကၢ်ပှၤလေးအဘဉ်တ၊်ဆါအါတကၢ်နှဉ်တ၊်ဆါအပနီဉ်တဖျါဘဉ်ဒီးလီၤဘၢယာ်ဝဲသ့လီၤ.

ဗိုက်ခွါလေးတ၊်ဆါအပနီဉ်အိဉ်ဖျါထိဉ်တဖဉ်နှဉ်–ဆံဉ်ကိ၊်, ဆံဉ်ဆါအခါဆါဝဲလီၤ. တ၊်အထံပယူာ်ပယွဲၤလေးအတကိၤထဲသိးဒီးတ၊်အဖံနှဉ်ဟဲထိဉ်ဝဲလီၤ.

ဗိုက်မုဉ်လေးတ၊်ဆါအပနီဉ်အိဉ်ဖျါထိဉ်တဖဉ်နှဉ်–ဆံဉ်ကိ၊်, ဆံဉ်ဆါဆါဝဲ,တ၊်အထံပယူာ်ပယွဲၤလီၤဝဲ,အဒၢလီ၊်ဆါဝဲလီၤ.

တ၊်မ့၊်တကူစါအီၤဘဉ်ဘျုံးဘဉ်ဒါဘဉ်နှဉ်ပိုဉ်ခွါလေးတ၊်ဆါဘဉ်အီၤတဖဉ်အချံသဉ်လီၤကျိၤနှဉ်ညီးဝဲဒီးအဖိအိဉ်တန့ၢ်လၢၤဘဉ်လီၤ.

ပိုဉ်မုဉ်လေးတ၊်ဆါဘဉ်အီၤတဖဉ်နှဉ်အဒၢလီ၊်ညီးဝဲ, အချံအသဉ်ဟဲလီၤကျိၤကညီးဝဲဒီးဖိအိဉ်တန့ၢ်လၢၤဘဉ်တကးဘဉ်မိ၊်လေးအအိဉ်ဒီးဟုးသးတဖဉ်မ့၊်ဒီးနှ၊်တ၊်ဆါယ၊်အံၤနှဉ်အမာ်ချံဖျၢဉ်ဆါဝဲ, နှ၊်အဖံယွၤဒီးအပသိဉ်ညီးဝဲလီၤ.

ပိုဉ်မုဉ်ကၢ်ဂီၤကဖိထီဉ်လီၤဘျှုးတ၊်ဆါ

မ့၊်မံယုာ်ဒီးပှၤအိဉ်ဒီးတ၊်ဆါအဃ၊်ဝံၤထဲစှၤသိနှဉ် တ၊်ဆါအပနီဉ်ကဟဲပ၊်ထိဉ်ဝဲလီၤ.

ဗိုက်ခွါနှဉ်–ဆံဉ်ဆါအခါဆါဝဲ, ဆံဉ်ဆါခဲအံၤခဲအံၤ, ထ့ဉ်ခိဉ်ထီးဆါသးဒီးညီးဝဲလီၤ.

ဗိုက်မုန်နှာ်–ဆံဉ်ဆါအခါဆါဝဲ, ဆံဉ်ဆါခဲအံၤခဲအံၤ, ဗိုက်မုဉ်ကၢ်ဂီၤသးဝဲ, သွံဉ်ဝါကဟဲလီၤဝဲလီၤ. ခီဖျိုလၢနတ်အီၤအယိလီၤသဘျှုးဝဲ, ညိးထိဉ်ဝဲ, အညဉ်တဖဉ်နှဉ်တိဉ်ထိဉ်ဝဲဒီးတဘျှတဆှိလၢၤဘဉ်လီၤ.

မှဉ်ခွါကၢ်ဂီၤကဖိထိဉ်ဒီးလီၤသဘျှုးတၢ်ဆါအံၤကဲထိဉ်သးသ့ခီဖျိတၢ်အိဉ်သးဒ်အဖီလၢ်အံၤအသိးလီၤ

ပှၤလၢအိဉ်ဒီးတၢ်ဆံဉ်ဆၢ, ပှၤလၢအီကသံဉ်မၤသံတၢ်ဃၢ်, ပှၤလၢအိဉ်ကသံဉ်ဘိဉ်(အီဘိဉ်ထိဉ်သး) ပှၤလၢအဂံၢ်အဘါလီၤစၢ်တဖဉ်, ဗိုက်မုဉ်လုၢ်လၢ်သွံဉ်ဟဲတဖဉ်, ပှၤလၢအဒၢတဖဉ်.

တၢ်ဆါဃၢ်အယိသွံဉ်ဝါဟဲလီၤတၢ်ဆါ

တၢ်ဆါအဝဲအံၤနှဉ်ခီဖျိုလၢမှဉ်ခွါကၢ်ဂီၤဘဉ်အၢဘဉ်သီအယိ ခီဖျိတၢ်မံဃာ်အယိကဲထိဉ်အသးသ့လီၤ. ဖဲတၢ်ဆါအယၢ်နှာ်လီၤဝံၤ(၄)သီတုၤ(၄)နွံအတိၢ်ပူၤတၢ်ဆါအပနိဉ်ဖျါထိဉ်မ့ၢ်သ့သနာ်ကၢ့အါတကၢ့ၢ်တၢ်ဆါအပနိဉ်တဖဉ်တဖျါဘဉ်ဒီးလီၤဘၢဝဲလီၤ.

ဗိုက်ခွါတဖဉ်အဂီ – ဆံဉ်ကကိၢ်ဝဲ,ဆံဉ်ထံလီၤဝဲကီ,ဆံဉ်ကျိုၤကညိးထိဉ်ဝဲဒီးကဘဉ်သးဆံဉ်ဆါတလိၢ်လိၢ်လီၤ. ဗိုက်ခွါအယၢ်ကျိုၤကညိးစ့ၢ်ကီးဝဲလီၤ.

ဗိုက်မုဉ်တဖဉ်အဂီ – ဗိုက်မုဉ်အကၢ့ၢ်အဂီၤနှဉ်ကနၢဝဲဒီးတၢ်သဘဲ့ဘီဘီအထံကဟဲထိဉ်ဝဲလီၤ.ဗိုက်မုဉ်အကၢ့ၢ်အဂီၤကသးဝဲဒီးညိးထိဉ်ဝဲလီၤ.

တၢ်အချုံ အသဉ်အကရှိ ဘ့ဉ်တၢ်ဆါ (ဘင်ရောဂါ)

တၢ်မ့ၢ်မံဃာ်ဒီးပှၤလၢအိဉ်ဒီးတၢ်ဆါလၢ(၃)သီဒီး(၃၀)သီအဘၢဉ်စၢၤနှဉ်တၢ်ဆါအတၢ်ပနိဉ်ကဖျါထိဉ်ဝဲလီၤ.

ဗိုက်ခွါတဖဉ်အဂီ

- ဖဲဗိုက်ခွါအကၢ့ၢ်အဂီၤအဖီခိဉ်နှဉ်တၢ်အချုံ, တၢ်အသဉ်ဆံးဆံးဖိကဖျါထိဉ်ဝဲလီၤ.
- တုၤတၢ်အချုံ, တၢ်အသဉ်ဆံးဆံးဖိအံၤသ့ဉ်ဖးဒီးကကဲထိဉ်တၢ်ပူၤလီၢ်နှဉ်လီၤ. ဘဉ်ဆဉ်တဆါဘဉ်.
- တၢ်ပူၤလီၢ်အံၤကဟဲထိဉ်ဝဲလၢ(၁)လါတုၤ(၄)လါအတိၢ်ပူၤဒီးတၢ်အချုံကဟဲထိဉ်ဝဲလၢကံဉ်ကၢထံးဒီးဆါဝဲလီၤ.
- တၢ်အသဉ်တဖဉ်အံၤတဖျၢဉ်ဒီးတဖျၢဉ်ဘဉ်ကူဘဉ်ကလိဉ်အသးသ့ဒီးလၢကံၢ်ကၢထံးခံခီလိဉ်နှဉ်ကညိးထိဉ်ဝဲထဲသိးတကွဲသဉ်ဒီတကျိုၤနှဉ်လီၤ.
- တၢ်အသဉ်ဝဲအံၤတၢ်တဘဉ်ကွဲးသ့ဉ်ဖးအီၤဘဉ်.
- တၢ်အချုံအံၤကဟဲထိဉ်ဒဉ်အတၢ်လီၤ.တၢ်မ့ၢ်ကွဲးသ့ဉ်ဖးဘဉ်ဖုးအီၤဒီးအဖံကဟဲယွၤလီၤဝဲဒီးတၢ်ပူၤလီၢ်အံၤကအိဉ်လီၤကလီတၢ်လီၤ.

ဗိုက်မုဉ်လၢအဒီးနှ့ၢ်ဘဉ်တၢ်ဆါဒ်အံၤတဖဉ်လၢဗိုက်မုဉ်ကၢ့ၢ်ဂီၤအပူၤတၢ်ဆါကဟဲထိဉ်ဝဲလီၤ. ဗိုက်မုဉ်အါတကၢ့ၢ်တဟ်သူဉ်ဟ်သးလၢတၢ်ဂ့ၢ်အံၤတဖီခိဉ်ဘဉ်.ပှၤလၢအအိဉ်ယာ်လိ်သးလၢအခံပူၤတဖဉ်အ့ဉ်ကျိုၤကညိးထိဉ်ဝဲဒီးအံဉ်လီၤဝဲသ့လီၤ.

မ့ၢ်တဒီးနှ့ၢ်တၢ်ကူစါယါဘျါမ့ၢ်မ့ၢ်နှ့ၢ်နှ့ၢ်ဘဉ်နှဉ်–

- ခံကိၢ်အယံပူၤတတိၤတိၤတၢ်အချုံကဟဲညိးထိဉ်ဝဲဒီးတယုၢ်, ဆံဉ်ကျိုၤ, အ့ဉ်ကျိုၤတဖဉ်တၢ်ကကျုံးအီၤဒီးကအံဉ်လီၤဝဲကယီကယီဝံၤကပံးတၢ်ကွ်ာ်အသးသ့လီၤ.
- ဗိုက်ခွါကၢ့ၢ်ဂီၤအဘ့ဉ်ကတီဉ်ထိဉ်ဝဲ, ညိးထိဉ်ဝဲဒ်တၢ်ဆါကဆီခိဉ်အသိးသ့ဝဲဒဉ်လီၤ.
- တုၤမ့ၢ်ဒီးနှ့ၢ်ဘဉ်တၢ်ဆါအံၤလံဒီးကတူ့ၢ်ဘဉ်တၢ်ဆါအံၤယံာ်ယံာ်ထၢထၢတကးဘဉ်ကဟ့ဉ်ထိဉ်တၢ်ကီတၢ်ခဲလၢတၢ်အ့ဉ်ဆါဟံဉ်ဆါဒီးလၢခံကတၢ်ၢ်ပသံသ့ဝဲဒဉ်လီၤ.

မှဉ်ခွါကၢ်ဂီၤယုၢ်နှ၊်တၢ်ဆါ

မှဉ်ခွါကၢ်ဂီၤယုၢ်နှ၊်တၢ်ဆါအံၤကဟဲထိဉ်ဝဲအကၢ့ၢ်အဂီၤအကလုာ်ကလုာ်နှဉ်လီၤ. တနီၤကဆံးဝဲအသိး တနီၤနီၤကဟဲဒ်ထိဉ်ဝဲထဲသိးတဘဉ်ဘိဉ်ခိဉ်ညါနှဉ်

လီး၊ တ၊်မ့၊်မံယုဉ်ဒီးပှၤလၢအိဉ်ဒီးတ၊်ဆါအယ၊်ဝံၤ
လၢ(၁)လါတုၤ(၆)လါအတီ၊်ပူၤ, ဟ်ခ္ဆါလၢတ၊်ဆါကဲထိဉ်
တဖဉ်တ၊်ဆါကဟဲထိဉ်ဝဲဖဲအက့၊်ဂီၤခိဉ်ထိးဒီးအက့၊်
အဂီၤလိၤနၟ့ဉ်လီး.ဟ်မုဉ်လၢတ၊်ဆါကဲထိဉ်ဒီးအီၤတဖဉ်
နၟ့ဉ်တ၊်ဆါကဟဲထိဉ်ဝဲဖဲဟ်မုဉ်လံ၊်ဘီးပၤအကနူၤထံးဝးဝး
ဒီးဒၢလီ၊်အခိဉ်အယၢၤဝးဝးနၟ့ဉ်လီး.ပှၤလၢမံယုဉ်လၢခံပူၤ
သ့ဉ်တဖဉ်တ၊်ဆါကဟဲကဲထိဉ်ဝဲဖဲအခံပူၤဒီးအ့ဉ်ကျိၤ
နၟ့ဉ်လီး.ပှၤလၢမံယုဉ်လၢကိ်ာ်ပူၤတဖဉ်တ၊်ဆါကဟဲကဲထိဉ်
ဝဲလၢအကိ်ာ်ပူၤနၟ့ဉ်လီး. အဒိ–ပှၤလၢဘဉ်တ၊်ဆါဒ်အံၤသ့ဉ်
တဖဉ်မ့၊်တဒီးနၟ့၊်တ၊်ကူစါယါဘျါလီၤတံ၊်လီၤဆဲးဘဉ်ဒီး

• မုဉ်ခ္ဆါက့၊်ဂီၤယု၊်နၟ့၊်တ၊်ဆါအံၤကဆိတလဲအသးဆူခဲ
စ၊်ဒီးပသံသ့ဝဲလီး.

•ဟ်မုဉ်လၢအိဉ်ထိဉ်ဒီးဟုးသးတဖဉ်မ့၊်ဒီးနၟ့၊်ဘဉ်ယု၊်နၟ့၊်
တ၊်ဆါဒီးကဘဉ်ကူဘဉ်ဂ်ဝဲဆူဖိဒီးတ၊်ဆါအံၤကဟဲ
ထိဉ်ဝဲလၢဖိသဉ်ကိ်ာ်ပူၤမ့၊်ဂ့ၤ(မ့တမ့၊်)ကိ်ာ်ဘိလိၤမ့၊်ဂ့ၤ
နၟ့ဉ်လီး.

သူဉ်ညီးညဉ်ဘီ (ဘါရၢးစ်ဘံဉ်) တ၊်ဆါ

သူဉ်ညီးညဉ်ဘီတ၊်ဆါအံၤအိဉ်ဝဲ(၆)ကလုဉ်
နၟ့ဉ်လီး. မ့၊်ဝဲဘါရၢးစ် A,B,C,D,E,G တဖဉ်နၟ့ဉ်လီး.
သူဉ်ညီးညဉ်ဘီဘါရၢးစ်ဘံဉ်တ၊်ဆါအံၤမ့၊်ဝဲတ၊်ယ၊်တ
ကလုဉ်ဒီးဘဉ်ကူဘဉ်ဂ်တ၊်ခီဖျိတ၊်မံယုဉ်လိ်ာ်သးနၟ့ဉ်
လီး. တုၤမ့၊်နဘဉ်သူဉ်ညီးညဉ်ဘီတ၊်ဆါဒီးတဆိတဆိ
ကဆိတလဲအသးဆူသူဉ်ယ့ထိတ၊်ဆါ, သူဉ်ခဲစၢဉ်တ၊်
ဆါတဖဉ်နၟ့ဉ်လီး.

တ၊်ဘဉ်ကူဘဉ်ဂ်အကျဲ

•ပှၤလၢအစ်ာ်ခီတ၊်ဆါ(မ့တမ့၊်)ပှၤလၢဘဉ်တ၊်ဆါ,
မိ၊်ဒၢလၢအိဉ်ဒီးတ၊်ဆါအံၤကဘဉ်ကူဘဉ်ဂ်အဖိ
လၢအဟၢဖၢအပူၤခီဖျိသ့ဉ်နၟ့ဉ်လီး.
•မံယုဉ်ဒီးပှၤလၢအိဉ်ဒီးတ၊်ဆါအယ၊်
•သ့ဒိနၟ်ဘဉ်ပှၤလၢအိဉ်ဒီးတ၊်ဆါတဂၤအသ့ဉ်

တ၊်ဆါအနုဆၢဉ်လၢအကဲထိဉ်သး

ပှၤလၢအဘဉ်သူဉ်ညီးညဉ်ဘီတ၊်ဆါ(ဘါရၢးစ်ဘံဉ်)တဖဉ်

•၉၀ မျးကယၤနၟ့ဉ်တ၊်ဆါကလီၤမ၊်ဒဉ်အတ၊်လီး.
• စ်ာ်ခီတ၊်ဆါအယ၊်ဆူပှၤအဂၤအအိဉ်၁၀မျးက
ယၤတဖဉ်နၟ့ဉ်လီး.
• ပှၤလၢအစ်ာ်ခီတဆါအယ၊်ဆူပှၤအဂၤသ့ဉ်တဖဉ်
အအိဉ်နၟ့ဉ်အါဒဉ်တ၊်တက့၊်မ့၊်ပှၤလၢအဖျါအိဉ်ဆူဉ်
အိဉ်ချ့ဘဉ်ဆဉ်အဝဲအိဉ်ဒီးတ၊်ဆါအယ၊်အံၤတုၤအ
သံတစုနၟ့ဉ်လီး. ပှၤသ့ဉ်တဖဉ်အံၤဘဉ်သ့ဉ်သ့ဉ်အ
သူဉ်ကယ့ထိဝဲဒီးအသူဉ်ကဘဉ်ခဲစၢဉ်သ့ဝဲဘဉ်ဆဉ်
အမျးကယၤစ့ၤဝဲလီး.

နုမ့မ့၊်ဘဉ်ဖုးပှၤလၢအစ်ာ်ခီတ၊်ဆါအံၤနၟ့ဉ်

•တလိဉ်နကဘဉ်ပျုၤတ၊်ဖုးတ၊်ဘဉ်
• တ၊်ဆါဘဉ်ကူဘဉ်ဂ်တ၊်ကျိၤကျဲလၢအဂုၤတဂၤ
အိဉ်စ့၊်ကီးဝဲနၟ့ဉ်တ၊်ကဘဉ်ဟ်သူဉ်ဟ်သးနၟ့ဉ်လီး.
• ဒ်နၟ့ဉ်အသိးပမ့၊်အိဉ်သကိးမ့ၤဒီးပှၤဘဉ်တ၊်ဆါ,
မ့၊်သူသကိးမ့ၤသပၢၤလီခီတဖဉ်နၟ့ဉ်တ၊်ဆါအံၤဘဉ်
ကူဘဉ်ဂ်ပှၤတညီဘဉ်. ပမ့၊်အိဉ်သကိးဒီးပှၤလၢ
အိဉ်ဒီးတ၊်ဆါအယ၊်လၢဟံဉ်တဖျၢဉ်ယီ, တဒၢးယီဘဉ်
ဆဉ်တ၊်ဆါအံၤဘဉ်ကူဘဉ်ဂ်ပှၤတသ့ဘဉ်.

တ၊်ဆါအတ၊်ပနီ၊်ဉ်တဖဉ်

• ဆံဉ်ထံဘီ
•ကလံၤထိဉ်, ဘ့ီး, အိဉ်တ၊်အီတ၊်အဝံဉ်လၢၤ
• ညဉ်ဘီဉ်, မဲာ်ချံ့ဘီ
• တူ၊်တ၊်ဘ့ံးတ၊်နၟ့၊်, လီၤဘ့ါ
•သူဉ်အဖီလာ်ဂ့ၤ်ယံအထွဲတကပၤဟဲညီးထိဉ်ဝဲ

တ၊်ကူစါယါဘျါအကျိၤအကျဲ

သူဉ်ညီးညဉ်ဘီတ၊်ဆါအံၤကဲထိဉ်သးခီဖျိတ၊်
ဆါယ၊်ဘါရၢးစ်အယိဒ်တ၊်ဆါယ၊်အံၤကလီၤမ၊်အဂ်ီ၊်တ၊်
ကူစါအီၤကိခဲဒိဉ်မးနၟ့ဉ်လီး. ဘဉ်ဆဉ်သနာ်က့ဖဲဒီးနၟ့၊်
ဘဉ်ဖဲတ၊်ဆါဆၢကတီ၊်, တ၊်ကီတ၊်ခဲလၢကပ်ာ်ထွဲထိဉ်
အခံတဖဉ်အဂ်ီ၊်တ၊်ကူစါယါဘျါအီၤသ့ဝဲဒဉ်နၟ့ဉ်လီး.

ပှၤလၢအိၣ်ဒီးဘါရၢးစ်ဘံၣ်တၢ်ဆါအယၢ်တဖၣ် တၢ်ယၢ်အံၤကအါထိၣ်ဝဲဒီးမၤဘၣ်ဒိဝဲဇၣ်သူၣ်ဒီးတၢ်ကဘၣ်ကူစါဝဲဒီး (interferon) ကသံၣ်ဆဲးဒီး (lamivudine) ကသံၣ်အီသ့နၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်သနၣ်က့ တၢ်ကဲဘျုးဝဲထဲ ၂၅–၃၀ မျးကယၤလၢပှၤလၢအဒိးနၣ့် တၢ်ကူစါယါဘျါတဖၣ်အဂီၢ်နၣ်လီၤ.မ့ၢ်လၢကသံၣ်အပှၤ ဒိၣ်ဝဲဒိၣ်မးအယိပှၤအါတက့ၢ်ပှၤသူဝဲတနၣ့်ဘၣ်.

တၢ်ဒီသဒၢအကျဲ

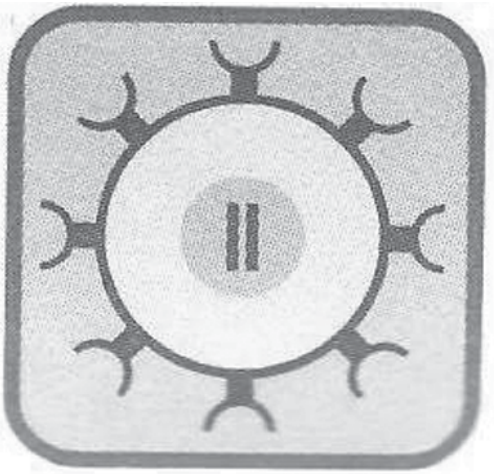
ဆဲးကသံၣ်ဒီသဒၢဘါရၢးစ်နၣ်ဂ့ၤဝဲ, တၢ်ဟူးတၢ် ဂဲၤတမံၤမံၤလၢတၢ်ဆါဘၣ်ကူဘၣ်ဂ်နၤသ့တဖၣ်တၢ်ဟး ဆ့ၤအီၤမ့ၢ်နၣ့်နၣ် ဂ့ၤဝဲဒီးကမၤစၢၤနၤဒ်တၢ်ဆါသုတဘၣ်နၤ တဂ့ၤနၣ်လီၤ.

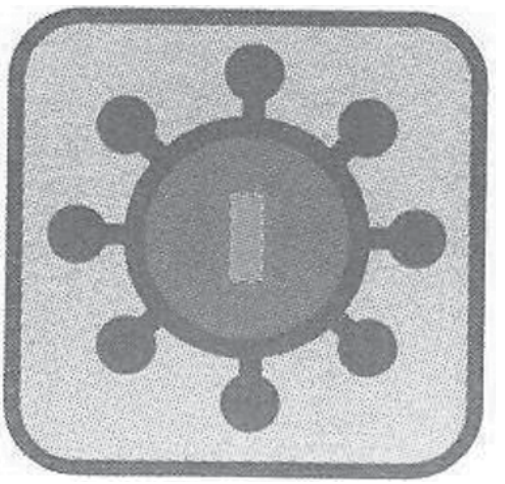
AIDS **တၢ်ဆါ**

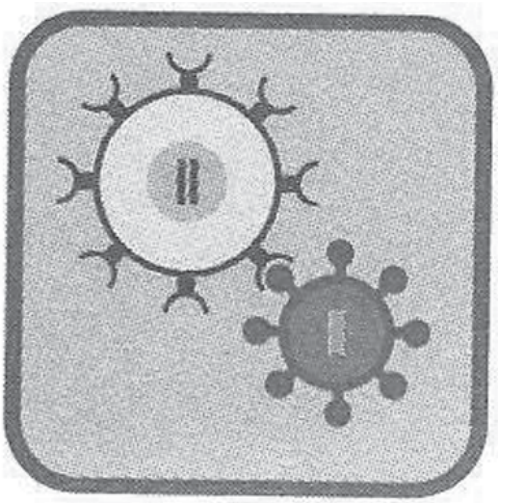
ခီဖျိတၢ်မံယုာ်လာ်သးအယိ တၢ်ဆါလၢဘၣ်ကူသ့အကျါ HIV/AIDS ပၣ်ယုာ်ဝဲလီၤ. HIV/ AIDSတၢ်ဆါအံၤတၢ်ဒီသဒၢအီၤကနၣ့်အဂီ၊ တၢ်ကြၢးသ့ၣ်ညါဒီးမၤလိတၢ်ဒီသဒၢအကျိၤအကျဲနၣ်လီၤ.

HIV စံးတၢ်နၣ်မ့ၢ်ဝဲAIDS တၢ်ဆါအယၢ်ဆံးဆံးဖိလၢပ ထံၣ်အီၤလၢပမဲာ်ချံယိယိတသ့ဘၣ်နၣ်လီၤ. HIV အယၢ်နၣ်အိၣ်ဝဲ အါကတၢ်အခိၣ်သ့ၣ်နၣ်လၢပှၤအသ့ၣ်ကျါ, ဟ်ခွါအထံဒီးဟ်မုၣ်တ ဖၣ်အထံအကျါအယိဘၣ်ကူဘၣ်ဂ်တၢ်အါကတၢ်နၣ်လီၤ. လၢပှၤ ကညီပူၤ HIV အယၢ်မ့အိၣ်အယိနၣ် AIDS ဘၣ်အီၤလံနၣ်တမ့ၢ် ဘၣ်. မ့ၢ်ဝဲဇၣ်HIVအယၢ်ဟဲနၣ်အိၣ်လၢပမိၢ်ပှၢ်ပူၤနၣ်လီၤ. ကကဲ ထိၣ် AIDS တၢ်ဆါအဂီၢ်ကထုးတၢ်ဆၢကတီၢ်ဖးယံာ်ဒံးနၣ်လီၤ.

AIDS စံးတၢ်နၣ်မ့ၢ်ပနီၢ်ခိအဂံၢ်လၢတြီဆၢနၣ့်ပှၤတၢ်ဆူးတၢ် ဆါလၢအကဟဲဘၣ်ပှၤတဖၣ်အဂံၢ်စၢ်လီၤဝဲအယိတၢ်ဆါအဂၤဟဲ ဘၣ်ပှၤညီနၣ်လီၤ. ပှၤကိးဂၤဒဲးအသ့ၣ်ကျါသ့ၣ်ဝါမ့ၢ်အါမးကဒီသဒၢ နၣ့်ပှၤတၢ်ဆါအကလုာ်ကလုာ်နၣ်လီၤ.သ့ၣ်ဝါဖိတဖၣ်အံၤကဲတၢ်ဂံၢ် တၢ်ဘါလၢပနီၢ်ခိကတြီဆၢတၢ်ဆါအယၢ်လၢကမၤအၢပှၤနၣ်လီၤ. HIV တၢ်ဆါအယၢ်အံၤမၤဟးဂီၤဝဲဇၣ်သ့ၣ်ဝါလၢအိၣ်လၢပနီၢ်ခိပူၤတ စဲးတစဲးအယိ ပနီၢ်ခိအဂံၢ်စၢ်လီၤဝဲဒီးတြီဆၢနၣ့်က့ၤပှၤတၢ်ဆါလၢအ ဂၤတနၣ့်လၢၤဘၣ်နၣ်လီၤ. လၢတၢ်နၣ်အယိပှၤတဂၤလၢအနီၢ် ကစၢ်အပူၤတၢ်တြီဆၢအဂံၢ်မ့ၢ်စၢ်လီၤလံနၣ်တၢ်ဆါအဂုၤအဂၤ တဖၣ်ကဟဲနၣ်ဝဲညီညီကဇၣ်တခါဝံၤတခါနၣ်လီၤ. တူၤ တၢ်ဆၢအတီၢ်အံၤမးပကိးလၢAIDS ဘၣ်အီၤလံနၣ်လီၤ.







AIDS *ဟဲရုးလီးအသးလၢဟီဉ်ခိဉ်ချၢအတၢ်အိဉ်သး*

ဟိဉ်ခိဉ်ချၢအံၤဖဲ ၁၉၉၉ နံဉ်, နံဉ်လၢာ်နၢ်ပှၢ်ဟိဉ်ခိဉ်ဖိ၃၃.၆ ကလိၢ်ဂၤယဉ်ယဉ်ဒီးနၢ် HIV အယၢ်လံနၢ်ဟိဉ်ခိဉ်ဒီဖျၢဉ်တၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့ကရၢ (WHO) ဒီးဘီမှၢ်စၢဖိုဉ်အှးစ်အတၢ်ရဲဉ်တၢ်ကျၢ (UNAIDS)တဖဉ်တယာ်ဝဲဒဉ်နၢ်လီၤ.ဖဲတၢ်တယာ်ပှၢ်ဂီၢ်မှၢ်အကျါအံၤပှၢ်အသး ၁၅နံဉ်အဖီလာ်ပဉ်ဝဲ (၁.၂)ကကွၢ်နၢ်လီၤ.ဒီးပှၢ(၁၅)နံဉ်အဖီခိဉ်ပှၢ်လၢတၢ်ဆါအိဉ်တဖဉ်နၢ်(၄၅)မျးကယၢနၢ်မ့ၢ်ဝဲဒဉ်ဟိ်မှဉ်တဖဉ်နၢ်လီၤ.

လၢအပူၤကွံာ်အနံဉ် ၂၀ ဖဲတၢ်ဆါကဲထိဉ်အဆၢကတိၢ်တူၤ ၁၉၉၉ နံဉ်နၢ်ပှၢ်လၢဒီးနၢ် AIDS ခဲလၢာ်မ့ၢ်ဝဲ၁ဖ.၃ကလိၢ်နၢ်လီၤ. ၁၉၉၉နံဉ်အလၢာ်နၢ်လၢဟီဉ်ခိဉ်ချၢအံၤခီဖျိAIDSအယိဖိသဉ်လၢဘဉ်ကဲထိဉ်ဖိဉ်ဃဲအနိဉ်ဂံၢ်အိဉ်ဝဲ(၁၁)ကလိၢ်ဘျဉ်လံနၢ်လီၤ.

မှၢ်မဆါတနံၤအံၤ HIV အယၢ်အတၢ်ဘဉ်ကူဘဉ်ဂ်(၅၀)မျးကယၢနၢ်မ့ၢ်ဝဲပှၢ်အသးနံဉ်(၁၅)နံဉ်ဒီးတူၤ (၂၄)နံဉ် အဘၢဉ်စၢၤဒီးအါတကွ့ၢ်မ့ၢ်ပှၢ်သးစၢ်တဖဉ်နၢ်လီၤ.

ကိးနံၤဒဲးပှၢ်သးစၢ်အသး(၁၅)နံဉ်တူၤ(၂၄)နံဉ်အနိဉ်ဂံၢ်(၇,၀၀၀)ဘျဉ်နၢ်HIV အယၢ်ဘဉ်ကူဘဉ်ဂ်ဝဲဒဉ်နၢ်လီၤ. တမံနံးအတိၢ်ပူၤပှၢ်သးစၢ်၅၀ၤ ဘဉ်ကူဘဉ်ဂ်ဝဲဒဉ်တၢ်ဆါအယၢ်နၢ်လီၤ. ကိၢ်အှ့ရှၤဒီးပစံဖံးတၢ်လိၢ်တဖဉ်ကိးနံဉ်ဒဲးပှၢ်သးစၢ်အနိဉ်ဂံၢ်(၇)ကလိၢ်ဂၤယဉ်ယဉ်ဘဉ်ကူဘဉ်ဂ်ဝဲဒဉ် HIV အယၢ်နၢ်လီၤ.

HIV/AIDS တၢ်ဆါအံၤဟဲကဲထိဉ်ဝဲဒဉ်တၢ်ဆၢကတိၢ်ဖဲလဲဉ်ပှၢ်တသ့ဉ်ညါနီတဂၤဘဉ်. ပူၤကွံာ်အနံဉ်တဖဉ်အနံဉ်နၢ်လၢကိၢ်ဒဲးဖရံကၤအပူၤပှၢ်ဒီးနၢ်ဘဉ်တၢ်ဆါအံၤအိဉ်ဝဲလံနၢ်တၢ်တယာ်ဝဲဒဉ်ဒ်နၢ်နၢ်လီၤ. AIDS တၢ်ဆါဘဉ်တၢ်စးထိဉ်ထံဉ်နၢ်,အိၤဖဲ ၁၉၈၁နံဉ် လၢအမဲရကၤအပူၤနၢ်လီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်လၢအရှဒိဉ်တခီမ့ၢ်ဝဲမ့ၢ်မဆါတနံၤအံၤ ထံကိၢ်ကိးဘ့ဉ်ဒဲးအပူၤဝ့ၢ်ကိးဖျၢဉ်ဒဲး နှုသဝိကိးဖျၢဉ်ဒဲးနၢ်ဉ် HIV/AIDS တၢ်ဆါအိဉ်ထိဉ်လံဝဲလံနၢ်ဉ်လီၤ.

ဘဉ်ကူဘဉ်ဂ်သ့ဝဲအကျိုၤအကျဲတဖဉ်

၁–မံယာ်ဒီးပှၢ်လၢအိဉ်ဒီး HIV/AIDS တၢ်ဆါအယၢ်

၂–ဘဉ်ကူဘဉ်ဂ်ခီဖျိလၢသ့ဉ်

၃–မိၢ်ဒၢလၢအိဉ်ဒီးတၢ်ဆါအယၢ်တဖဉ်ကဘဉ်ကူဘဉ်ဂ်အဖိလၢအိဉ်လၢအဟုးအသးအပူၤနၢ်ဉ်လီၤ.

မံယာ်လာ်သးအယိ HIVတၢ်ဆါအယၢ် ဘဉ်ကူဘဉ်ဂ်ဝဲ

နမ့ၢ်မံယာ်ဒီးပှၢ်တဂၤဂၤလၢအိဉ်ဒီး HIV/AIDS အယၢ်နၢ်ဉ် HIV အယၢ်ဟဲနၢ်လီၤလၢနပူၤသ့ဝဲဒဉ်နၢ်ဉ်လီၤ. HIV အယၢ်ဆံးဆံးဖိအံၤအိဉ်ဝဲဒဉ်လၢပှၢ်ဟိ်ခ္ဆါမံယာ်ဟိ

မှဉ်ဝံ၊တေါ်အထံလေ၊ဟဲထိဉ်ဝဲ(ဟိ်ခွါကှ့ါဂီ၊အထံဟ်ဒီ၊အထံဆုံ)အကျါနှဉ်လီ၊.တမံ၊ဃီတေါ်ဆါအယေါ်ဝဲအံ၊အိဉ်စ့ါကီ၊ ဝဲလေ၊ပှ၊ဟိ်မှဉ်အကှ့ါအဂီ၊အထံကျါနှဉ်လီ၊.

လေ၊တေါ်နှဉ်အယိပှ၊ဟိ်ခွါလေ၊အိဉ်ဒီ၊တေါ်ဆါအယေါ်အံ၊ဖဲပှ၊ဟိ်မှဉ်တဂ၊ဂ၊ဟဲမံယှာ်ဒီ၊အီ၊မ့ါဂ့၊, ဟိ်ခွါတဂ၊ဂ၊ မ့ဟဲမံယှာ်ဒီ၊အီ၊မ့ါဂ့၊, ဒီ၊တေါ်ဆါရ၊လီ၊အသ၊သ့ဝဲအသိ၊, ဟိ်မှဉ်လေ၊အိဉ်ဒီ၊တေါ်ဆါယေါ်အံ၊တဂ၊ဂ၊တ၊မ့ါဟိ်ခွါတဂ၊ ဂ၊မ့ါဂ့၊, ဟိ်မှဉ်မ့ါဂ့၊ဟဲမံယှာ်ဒီ၊အီ၊ဒီ၊တေါ်ဆါဘဉ်ကူဘဉ်ဂ်ဝဲသ့နှဉ်လီ၊. လီ၊ဆိ၎ဉ်တေါ်ပှ၊လေ၊တသူတေါ်ဒီသ၎၊နီတမံ၊ ဖဲအမံယှာ်လာ်သ၊ဆ၊ကတီ၊်တဖဉ်တေါ်ဆါဘဉ်ကူဘဉ်ဂ်ဝဲသ့နှဉ်လီ၊.

HIV **တေ၊်ဘဉ်ကူဘဉ်ဂ်ခ်ီဖျိသ့ဉ်**

တေ၊်မ့ါသ့ီဘဉ်ပှ၊လေ၊အိဉ်ဒီ၊ HIV/AIDS တဂ၊ အသ့ံဉ်နှဉ်တေါ်ဆါအယေါ်ဘဉ်ကူဘဉ်ဂ်တေါ်သ့ဝဲနှဉ်လီ၊. ထ၊လေ၊ပှ၊ဆဲ၊ကသံဉ်, ထ၊လေ၊ပှ၊ဆဲ၊ကွဲ၊ကွ၊သ၊, တေါ်ဖိ တေါ်လံ၊လေ၊ပှ၊ကူ၊ပှ၊ကါတေါ်တဖဉ်တေါ်မ့ါတမ၊ကဆ့ီအီ၊ဂ့၊ ဂ့၊ဘဉ်ဒီ၊ပှ၊အဂ၊မ့ါသူဘဉ်ဝဲနှဉ်ဒီ၊နှ့ါ ဘဉ်တေါ်ဘဉ်ကူ ဘဉ်ဂ်သ့ဝဲ၎ဉ်နှဉ်လီ၊.

တေ၊်ဆါလေ၊မိ၊်ဒီ၊နှ့ါဒီ၊ဘဉ်ကူဘဉ် ဂ်ကှ၊ဆူအဖိ

တေ၊်ဆါဘဉ်ကူဘဉ်ဂ်တေါ်သ့ဝဲဖဲဟုး၊သ၊အိဉ် ထိဉ်ကတီ၊်, အိဉ်ဖျဉ်ကတီ၊်ဒီ၊ဖဲမိ၊်ဒု၊အိဉ်ဖိလေ၊နှ၊်ထံ ကတီ၊်နှဉ်လီ၊. ဘဉ်ဆဉ်သနှာ်ကှ့ဖိသဉ်ကိ၊ဂ၊ဒဲ၊နှဉ်ပ ကတဲလေ၊HIVအယေါ်ဘဉ်ကူဘဉ်ဂ်အီ၊ကိ၊ဂ၊ဒဲ၊လီ၊နှဉ်ပ တဲအီ၊လီ၊တေါ်လီ၊ဆဲ၊တသ့ဘဉ်. မိ၊်လေ၊အိဉ်ဒီ၊တေါ်ဆါအ ယေါ်အံ၊မ့ါအိဉ်ဖျဉ်အဖိသေ၊ဂ၊မ၊တေါ်ဆါအယေါ်အံ၊ကဘဉ် ကူဘဉ်ဂ်အမျ၊ကယ၊ကအိဉ်ဝဲ၎ဉ်ထဲတဂ၊ဇီ၊နှဉ်လီ၊. မိ၊်လေ၊အိဉ်ဒီ၊တေါ်ဆါအယေါ်အံ၊တ၊အိဉ်ဖျဉ်လီ၊အဖိဒီ၊ မ့ါတဒု၊အီဝဲလေ၊အနှ၊်ထံဘဉ်နှဉ်တေါ်ဘဉ်ယိဉ်လေ၊တေါ်ဘဉ်ကူ ဘဉ်ဂ်အံ၊အိဉ်၎ဉ်ထဲ(၁၅–၂၅)မျ၊ကယ၊နှဉ်လီ၊. မ့ါဒု၊ အီဝဲလေ၊အနှ၊်ထံတခီတေါ်ဘဉ်ယိဉ်အမျ၊ကယ၊ကမ့ါ (၂၅–၄၅)နှဉ်လီ၊.

ဖဲတေါ်ဆါအယေါ်နှ်ာ်လီ၊ဝံ၊သီအဆ၊အတီ၊်ဒီ၊တေါ် ဆါအပနီဉ်ကအိဉ်ဖျါထိဉ်တ၊လေ၊ HIVအပတီ၊်အယိ တေါ်ဆါကဘဉ်ကူဘဉ်ဂ်အဂီ၊်တေါ်ဘဉ်ယိဉ်အိဉ်ဝဲလီ၊.

ပှားလာအိုင်ဒီး HIV တက်ဆေအယ်တက်ပနီုင်တဖုင်

ပှားဂေအကွေ့အဂီးတေ့အိုင်ဖျေနှုင်ပကွေ့ထဲလေအဘှုင်ခိုင်ဒီးပှားအံးအိုင်ဒီး HIV တေ့ဆေအယ်နှုင်ပတဲ့တသွဲ့ဘုင်. ပှားလေအိုင်ဒီးတေ့ဆေအယ်တဖုင်အံးပမ့ေ့ကွေ့လေအတေ့အိုင်ဖျေဒီးကဖျေဒ်အိုင်ဆူဉ်အိုင်ချေ့တဂေအသိုးနှုင်လီ၊. တေ့ဆေအယ်အံးအတေ့ပနီုင်တဖျေထိုင်ဝဲဘုင်. ဘုင်ဆဉ်တေ့ဆေအယ်အံးကအိုင်ဝဲလေအပူးလီ၊ စိ၊နှုင်လီ၊. HIV အယ်အံးကနှုင်လီ၊ဝဲဆူသွံုင်ဝေ့အကျေ့ဒီးမ၊အေ့ထိုင်ဝဲ HIV အယ်တဖုင်အေ့အေ့ဂေ့ဂေ့ဒီးမ၊ဟားဂေ့ဝဲဇုင်သွံုင်ဝေ့ဒံုင်လေ၊ပပူ၊နှုင်လီ၊. သွံုင်ဝေ့ဒံုင်အံ၊စှ၊လီ၊ အယိတေ့ဆေအဂု၊အဂ၊လေ၊ကဟဲနှုင်လီ၊ဆူအနီ့ေ့ခိပူ၊ညီဒီ၊ပသွံုင်ဝေ့အဂံ့ေ့အဘေ့လေ၊ကတြီဆေ၊တေ့အယ်တဖုင်အံ၊တအိုင်လေ၊ဘုင်အယိ တေ့ဆေအယ်အဂ၊တဖုင်နှုင်လီ၊ ဝဲသ့ညီညီကဇုင်နှုင်လီ၊.တု၊တေ့ဆေ၊ကတီ့ေ့အဝဲနှုင်မ၊ AIDS တေ့ဆေအတေ့ပနီုင်အံ၊ကဟဲဖျေထိုင်ဝဲဇုင်နှုင်လီ၊.

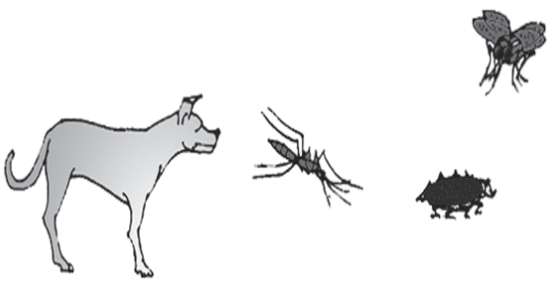
ကျဲအိုင်ထဲတဘိလေ၊တေ့ကသ့ုင်ညေ့ HIV အယ်အိုင်တအိုင်လေ၊ပပူ၊လဲင်နှုင် မ့ေ့ဇုင်တေ့လဲ၊မ၊ကွေ့ပသွံုင်လေ၊ကသံုင်သရုဉ်အအိုင်နှုင်လီ၊. ပှား၊တဂ၊နကကွေ့လေ HIVအယ်အိုင်တအိုင်လေ၊အကွ့ေ့အဂီ၊လီ၊, မ၊ကွေ့ပိတ်ခွေ့ကွ့ေ့ဂီ၊ (မ့တမ့ေ့) ပိတ်မုဉ်ကွ့ေ့ဂီ၊, မ၊ကွေ့ဆံ့ဉ်, ဒီ၊ကွေ့တေ့ဆေ၊ကဟဲဘုင်အီ၊အတေ့ပနီုင်တဖုင်အယိနှုင်ပသ့ုင်ညေ့တသ့ဝဲဇုင်ဘုင်နှုင်လီ၊.

တေ့သ၊တဂ၊ေ့တကျ၊ေ့မ့ဟဲကဲထိုင်အသ၊လေ၊တေ့ဆေအယ်အံ၊အဖိခိုင်ဒီ၊တလိုင်လေ၊တေ့ကဘုင်ဖုဒီ၊ပျံ၊တေ့ ဘုင်ယိုင်ဘုင်ဘ့ီတေ့ဘုင်. ပှား၊ဒ်အံ၊တဖုင်ကြေ့လဲ၊ဒီ၊ ကတိ၊သကိ၊တေ့ဒီ၊ကသံုင်သရုဉ်နှုင်လီ၊. အဆိုကတေ့ပှား၊လေ၊အိုင်ဒီ၊တေ့ဆေအယ်အံ၊နှုင်ကဒီ၊နှ့ေ့ဝဲဟေ၊ဖေ၊လူတေ့ဆေ၊ဒီ၊ဟေ၊ဖေ၊ကလူဝဲတလီ့ေ့လီ့ေ့နှုင်ပကမ၊လိုဘုင်နှ့ေ့အီ၊နှုင်လီ၊. လေ၊တေ့နှုင်အယိနမ့ေ့ဒီ၊နှ့ေ့ဘုင်ဖုဒီ၊တေ့ဟေ၊ဖေ၊လူတေ့ဆေ၊နုဒီ၊တကြေ့၊နဆိုကမိုင်လေ၊နအိုင်ဒီ၊ AIDSတေ့ဆေ၊လံ့ုင်ဘုင်. ဟေ၊ဖေ၊လူတေ့ဆေ၊အံ၊တမ့ေ့ထဲ AIDS အယ်တခါ၊ဒ်ဘုင်ခိ၊ဖျိ၊လေ၊တေ့ဆေ၊ဂ၊အယိတေ့ဟေ၊ဖေ၊လူကဲထိုင်အသ၊သ့ဝဲစ့ေ့ကီ၊နှုင်လီ၊. လေ၊တေ့နှုင်အယိတေ့ဟေ၊ဖေ၊လူနုဒီ၊နုဒီ၊မ့ဟဲကဲထိုင်အသ၊ဒီ၊တေ့ကြေ့၊လဲ၊ဆူ ကသံုင်သရုဉ်အအိုင်နှုင်လီ၊.

HIV/AIDS တေ့ဆေအယ်အံ၊, တေ့ကူစေ့ဆီ၊ တု၊အဘျေ့နှုင်ကသံုင်တအိုင်ဒ်ုဒ်ုဘုင်. HIVအယ်နှုင်တု၊ မ့ေ့ပှား၊ကညီအနီ့ေ့ခိမ်ိ့ေ့ပှ့ေ့အဂံ့ေ့အဘေ့ခိုင်ဆေ၊တေ့မ့ေ့စှ၊လီ၊လံ့ုင်ကတူ့ေ့ဘုင်တေ့ဆေ့အကလုဉ်ကလုဉ်နှုင်လီ၊. တေ့ဆေ့ကလုဉ်လေ၊အဖီလေ့ုတဖုဉ်ဒ်သိ၊ကကိုညုင်လီ၊ဒီ၊ဟေ့ုမ့ေ့ကွ့ုဉ် အဂီ့ေ့ကသံုင်အိုင်ဝဲအကလုဉ်ကလုဉ် အဒ–T.Bတေ့ဆေ့, ခိုင်နှ့ုဉ်သလီညိ၊တေ့ဆေ့, ဟေ၊ဖေ၊လူတေ့ဆေ့, ပျ့ေ့၊ကဖိလီ၊ ဘျ၊ုတေ့ဆေ့သ့ုင်တဖုဉ်အံ၊တေ့ကူစေ့ယေ့ဘျေ့အီ၊သ့ဝဲနှုင်လီ၊.

ပှား၊လေ၊အတူ့ေ့ဘုင် HIV/AIDS တေ့ဆေအယ်ဒီ၊သူဝဲကသံုင်ခဲအံ၊တဖုင်နှုင်တမ့ေ့ကသံုင်မ၊ဘျေ့တေ့ဆေ့ဘုင်. မ့ေ့ဝဲဇုင်ကသံုင်လေ၊ကမ၊ပတုဉ်ယေ့ HIV/AIDS တေ့ဆေအယ်ဒ်သိ၊အတေ့ဆေ့သုတအေ့ထိုင်ဒီ၊အေ့နှ့ေ့ဒ်အလီ့ေ့အဂ့ေ့အဂီ့ေ့နှုင်လီ၊. တေ့ကြေ့၊တေ့ဉ်ပိုင်သကိ၊ဒီ၊ကသံုင်သရုဉ်လေ၊အန့ေ့ပ၊ေ့ဘုင်ယ၊တေ့ဆေ့အံ၊လီ၊တံ့ေ့လီ၊ ဆဲ၊ဝံ၊မ၊တေ့ကြေ့၊အီအီ၊နှုင်လီ၊.

ကျဲလေ AIDS ဘုင်ကူဘုင်ဂ်ုတေ့ဂ်ုတသ့ဘုင်တဖုင်



ပစိ၊ဒီ၊ဆဉ်ဖိကီ့ေ့ဖိအ့ုင်ပှား၊အယိ

အိဉ်ဒီးသူသကိုးထံခွး, လီခီ, သပၢကၢဒ်သိုးသိုး

တၢ်ဘဉ်သမှဉ်ဒီးကူသိုးလိာ်သးတၢ်ကူတၢ်သိုးအယိ

ဖိဉ်လိာ်သး, ဟံးစုကွၢ်မဲာ်လိာ်သးအယိ

မံသကိုးတပူၤယီအယိ

ဖိုးဟုလိာ်သးအယိ

ဂၢလိာ်ကွဲသကိုးတပူၤယီအယိ

လုဉ်သကိုးထံတပူၤယီအယိ

ဆိုးကါသကိုးတို့ဟားလို့တပူးယီအယိ

ကျွဲလာ AIDS ဘဉ်ကူဘဉ်ဂ်တို့တသ့ ဘဉ်ဒ်လၢအဖိခ်ဉ်ဒ်အမ့ၢ်တဂၤဒီးတဂၤဖိးဟုလိာ်သးမ့ၢ် ဂ့ၤ, တဂၤဒီးတဂၤဖိဉ်လိာ်သးမ့ၢ်ဂ့ၤ, ဆဉ်ဖကိၢ်ဖိဒီးပစိၤ အ့ဉ်မ့ၢ်ဂ့ၤ, တၢ်သူတၢ်ဟးလိၢ်အပူးယီမ့ၢ်ဂ့ၤ, တၢ်ကူလဲ လိာ်သးဆ့ကၤမ့ၢ်ဂ့ၤ, တၢ်ကူးဘၢလိာ်သးမ့ၢ်ဂ့ၤ. တၢ်တံာ် ခ်ိဉ်မ့ၢ်ဂ့ၤ, တၢ်အိဉ်သကိုးလၢခ္ဆးတဘ့ဉ်ယီမ့ၢ်ဂ့ၤ, ဒီးခ်ိဖျိလၢမ်ာ် ထံအယိ, ကပၢၤအယိမ့ၢ်ဂ့ၤတၢ်သ့ဉ်တဖဉ်အံၤ HIV အ ဃၢ်တဖဉ်ဘဉ်ကူဘဉ်ဂ်တၢ်တသ့ဝဲဘဉ်.

ယဲသဲတၢ်ဆါမ့ၢ်ကဲထိဉ်အသးဒီးနၤန့ဉ် နကဘဉ်မၤဒ်လဲဉ်

- ထံဉ်လိာ်တၢဉ်ပိဉ်သကိုးဒီးဆူဉ်ချ့ပှၤမၤတၢ်ဖိလၢန်ပၢ်၊ ဘဉ်ဃးတၢ်ဆါအံၤအဂ့ၢ်တက့ၢ်.
- ဒီးကသံဉ်တၢ်ကူစါယါဘျါလၢလၢပ့ဲၤပ့ဲၤတုၤအဘျါတစု
- တၢ်ဆါတဟါမၢ်ဒ်းဘဉ်အဆၢကတိၢ်ဟးဆ့ဲးတၢ်မံယာ် တက့ၢ်.
- အဒိဖဲမံယာ်လိာ်သးအခါသူတၢ်ဖျိဉ်ထ့ဉ်နၢ်ဉ်တက့ၢ်.
- လဲၤကိုးပှၤလၢနမံယာ်တဂၤဆူကသံဉ်ဝဲၤလိၢ်, ကသံဉ် ဒၢးလၢကဒိးတၢ်ကူစါယါဘျါအဂီၢ်နၢ်ဉ်တက့ၢ်.

ပှၤလၢအတူၢ်ဘဉ်ယဲသဲတၢ်ဆါနးနးကလဲာ်တ ဖဉ်(လီၤဆီဒဉ်တၢ်ဟိာ်မုဉ်တဖဉ်)ကဘဉ်ဟ်လီၤအသးလၢ ကလဲၤဒိးတၢ်ကူစါယါဘျါအသးလၢဆူဉ်ချ့ဝဲၤလိၢ်, က သံဉ်ဒၢးနၢ်ဉ်လီၤ. ပှၤအါဒဉ်တၢ်တက့ၢ်နၢ်ဉ်တလဲၤပ့းအသး ဘဉ်ဒီးအီဒဉ်ကသံဉ်ကူစါဒဉ်အသးဒဉ်ဝဲ ကူစါဝဲဒ်မိၢ် လုပ်ၢ်လၢ်အသိးဒီးကသံဉ်သ့ဉ်ဂ်ၢ်ဝဉ်စဲတဖဉ်အယိလၢစ့ၤ သီအတိၢ်ပူၤတၢ်ဆါအံၤကိညဉ်လီၤဝဲဘဉ်ဆဉ်သနာ်ကတၢ် အနိၢ်ကိၢ်တခီတၢ်ဆါအံၤတလီၤမၢ်ဘဉ်. အယိတၢ်ဆါ လၢအအၢအံၤတၢ်အဂ့ၤလၢပိာ်ထွဲထိဉ်အခံတဖဉ်နၢ်ဉ်နၢ် ကဘဉ်တူၢ်အမဲာ်ညါကဘဉ်ကူဘဉ်ဂ်စ့ၢ်ကိုးနမါနဝၤ ဒီးနဖိဆံးတဖဉ်နၢ်ဉ်လီၤ. လၢနၢ်ဉ်အမဲာ်ညါပှၤလၢနမံယာ် ဒီး အိၤတဂၤနမ့ၢ်တကူစါအိၤဘဉ်ဒီး, တၢ်ဆါတဖဉ်နၢ်ဉ် ကအိဉ်တ့ၢ်ဒ်ဝဲဒီးတဘျိလၢ်လၢ်ဖဲနမံယာ်လိာ်သးနၢ်ဉ်တၢ် ဆါအယၢ်အံၤကဆဲးဘဉ်ကူဘဉ်ဂ်တၢ်နၢ်ဉ်လီၤ.

လၢတၢ်ဒီးနၢ်တၢ်ကူစါယါဘျါအဂီၢ်

- တၢ်ကူစါယဲသဲဝဲၤလိၢ်သ့ဉ်တဖဉ်
- တၢ်ကူစါပှၤဆါဟဲလၢတၢ်ချၢဝဲၤလိၢ်တဖဉ်(OPD)
- ကူသဝီဟိဉ်ကဝီၤတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိချ့ဝဲၤလိၢ်သ့ဉ်တဖဉ်
- တၢ်ဆါဟံဉ်ဒၢးလၢတၢ်ချၢတဖဉ်, ကသံဉ်သရုဉ်ဖးဒိဉ် သ့ဉ်တဖဉ်
- မိၢ်ဒီးဖိတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့ဝဲၤလိၢ်

တၢ်အိဉ်ဖျဉ်ဖိဒီးတၢ်ကူစါဟိာ်မုဉ်တၢ်ဆါဝဲၤလိၢ် သ့ဉ်တဖဉ်ယဲသဲတၢ်ဆါအံၤတၢ်မ့ၢ်တကူစါအိၤဘဉ်ဘျိုး ဘဉ်ဒါဘဉ်ဒီး, ဟိာ်မုဉ်တဖဉ်နၢ်ဉ်ကဒီးနၢ်ဉ်အါထိဉ် HIV/ AIDS တၢ်ဆါအါထိဉ်လီၤ.တၢ်ဆါအယၢ်တဖဉ်နၢ်ဉ်လဲၤ နၢ်ဝဲဆူဟၢဖၢပူၤခ်ိဖျိအိဉ်ဖျဉ်ကျိုၤဒီးအိဉ်သူဉ်လီၤသးဖဲနၢ်ဉ် ဒီးတၢ်ဆါအံၤကနးထိဉ်ဝဲဒဉ်ဆူညါဒ်းနၢ်ဉ်လီၤ. တၢ်ဆါ အယၢ်အံၤလဲၤနၢ်ဝဲဆူဒၢလိၢ်ပူၤဒီးဒိနၢ်ဘဉ်ဖိတသ့လၢၤ ဘဉ်သ့လီၤ. ဟိာ်မုဉ်လၢအိဉ်ဒီးဟုးသးတဖဉ်နၢ်ဉ်ဟုးသး ဟးဂိၤ, ဟုးသးလီၤတာ်ဒီးအမဲာ်ညါအိဉ်ဖျဉ်လီၤအဖိလၢ

အသံသ့လီ၊ ဖဲအိဉ်ဖျဉ်လီ၊အဖိဆ၊ကတိ်တ၊်ဆါအယ၊် အံ၊လဲ၊နှာ်ဝဲဆူဒ၊လီ၊်အပူ၊သ့ဝဲ. ဟ်မှဉ်တနိ၊်နိ၊်သံဝဲဒဉ် ခီဖျိတ၊်ဆါအံ၊သ့နှဉ်လီ၊. တ၊်ဆါအယ၊်တဖဉ်နှဉ်လဲ၊ ဘဉ်ကူဘဉ်ဂ်ဆူခ်ဉ်နှ်, သး, ဒီးသူဉ်သ့စ့၊်ကီးဝဲဒီး ပသံသ့ဝဲဒဉ်စ့၊်ကီးနှဉ်လီ၊. တဘျီတခ်ဉ်ဒ၊လီ၊်ကဲထိဉ်ခဲ စ၊ဉ်သ့ဝဲစ့၊်ကီးနှဉ်လီ၊. လ၊နှဉ်အမဲ်ညါတ၊်ဆါအယ၊် တဖဉ်အံ၊လဲ၊နှာ်ဝဲဆူတ၊်အဆ၊ (စုဆ၊,ခ်ဉ်ဆ၊) တဖဉ် အပူ၊သ့ဝဲလီ၊. ဒီးဘဉ်ကူဘဉ်ဂ်ဝဲဆူဟုသးအပူ၊ခ်ဖျိ လ၊မ်ိ၊်အအိဉ်နှဉ်လီ၊.

မ့မ့၊်ဟ်ခ္ဆါတဖဉ်ဒီးနှ၊်ဘဉ်အါလ၊ HIV/AIDS တ၊်ဆါလီ၊. တ၊်ဆါအယ၊်တဖဉ်အံ၊မ၊ဟးဂီ၊ဝဲတ၊်ထုး ထိဉ်ပ်ဉ်ခ္ဆါအယ၊်တဖဉ်အယိပ်ဉ်ခ္ဆါအံ၊အဖိအိဉ်တနှ၊် တသ့လ၊၊ဘဉ်နှဉ်လီ၊.တ၊်ဆါတဖဉ်နှဉ်ဘဉ်ကူဘဉ်ဂ်ဝဲ ဆူခ်ဉ်နှ်, သးဒီးသူဉ်တဖဉ်သ့ဝဲဒီးပှ၊သံသ့ဝဲလီ၊.လ၊နှဉ် အမဲ်ညါတ၊်ဆါအယ၊်တဖဉ်အံ၊လဲ၊နှာ်ဝဲဆူတ၊်အဆ၊ (စုဆ၊,ခ်ဉ်ဆ၊)တဖဉ်အပူ၊သ့ဝဲလီ၊. လ၊နှဉ်အမဲ်ညါကဲ ထိဉ်ဝဲထ့ဉ်ခဲစ၊ဉ်တ၊်ဆါသ့ဝဲလီ၊.

ဖိသဉ်လ၊အိဉ်ဖျဉ်သီတဖဉ်နှဉ်တ၊်ဆါအယ၊် လဲ၊နှာ်ဝဲဆူဖိသဉ်ဆံ၊အမဲ်ချံ၊ဒီ၊မဲ်ချံ၊ဘျီဉ်သ့ဝဲနှဉ်လီ၊. လ၊နှဉ်အမဲ်ညါ, တ၊်ဆါအယ၊်တဖဉ်အံ၊လဲ၊နှာ်ဝဲဆူဖိ သဉ်အပသိဉ်ပူ၊သ့ဝဲနှဉ်လီ၊.

ပှ၊လ၊အိဉ်ဒီ၊ဃဲသဲတ၊်ဆါယ၊်သ့ဉ်တဖဉ်ကကဲ ထိဉ် AIDS တ၊်ဆါအဂီ၊်ကျဲအိဉ်အါမ၊နှဉ်လီ၊. လ၊တ၊် နှဉ်အယိတူ၊မ့၊်တ၊်ဆါစ၊ထိဉ်ဘဉ်ကူဘဉ်ဂ်လံနှဉ်အ ရှုဒ်ဉ်ဒ်ဉ်မ၊လ၊တ၊်ကဒီ၊နှ၊်တ၊်ကူစါယါဘျါလ၊အဘဉ် ဘျိ၊ဘဉ်ဒါနှဉ်လီ၊.

ဒ်သိ၊တ၊်ဆါကလီ၊မ၊်ကွံ်ဂ်လ၊ဂ်လ၊ဂ်ဆ့ဆ့အ ဂီ၊်တ၊်တကြား၊မဲ်ဆှ၊ဒီ၊ကြား၊ဒီ၊တ၊်ကူစါယါဘျါလ၊က သံဉ်သရ၊ဉ်လ၊အန၊်ပ၊၊်ဘဉ်ယ၊တ၊်ဆါအံ၊ဂ့၊်ဘျဲ၊ဘျဲ၊ ဘျီ၊ဘျီ၊တဖဉ်နှဉ်လီ၊. တ၊ဉ်ပီဉ်သကိ၊တ၊်ဒီ၊ဆူချ့ပှ၊မ၊ သကိ၊တ၊်တ

ဖဉ်နှဉ်တက့၊်.လဲ၊ဒီ၊ပှ၊နသ၊ဒီ၊ပှ၊လ၊နမံယှာ်နှဉ်တက့၊်. ဒ်ကသံဉ်သရ၊ဉ်သ့ဉ်နံ၊ဖ၊သီန၊အသိ၊လဲ၊ကူစါယါဘျါနသ၊ ကိ၊ဘျီဒဲ၊တက့၊်.

ဖဲတ၊်ပူ၊လီ၊်အိဉ်ဒ်ဝဲလ၊မှဉ်ခ္ဆါက့၊်ဂီ၊အလိ၊ဆ၊ ကတိ၊်ဟ်တ၊်ပူ၊လီ၊်ကဆဲ့ကဆ့ီတက့၊်. တဘဉ်ထ၊နှ၊် ကသံဉ်ကမှဉ်တဖဉ်တဂ့၊. ထ့ဉ်အခ်ိဉ်ထိ၊နှ၊်အဖ်ိ၊မ့၊်ကား ဘ၊အသ၊ဒီ၊ဖဉ်ထု၊ထိဉ်ထ့ဉ်အဖ်ိ၊နှ၊်ဒီ၊ဟ်ဖျါထိဉ်ထ့ဉ် အခ်ိဉ်ထိ၊နှ၊်တက့၊်. ဖဲနှ၊်အဆ၊ကတိ၊်တဘဉ်မံယှာ် လ်ာ်သ၊တဂ့၊. ဒ်သိ၊တ၊်ဆါသုတကဲထိဉ်တဂ့၊အဂီ၊်ဟ၊ ဆဲ့တ၊်ဘဉ်ကူဘဉ်ဂ်အကျဲနှဉ်တက့၊်. ဟ၊ဆဲ့၊အီ၊မ့၊် တနှ၊်တ ခီဖဲနမံယှာ်လ်ာ်သ၊ကိ၊ဘျီဒဲ၊နှဉ်သူတ၊်ဖျိဉ်ထ့ဉ် တက့၊်.

တေးသွားညွှန်းမှတ် ဘာသာစကားသွေးဘတေးဂုဏ်ထိုက်ပသီထိုက် ဘတေးခိုက်ခွဲနှိုင်းချက် ပခိုက်ပယောဇဉ်တေးဂုဏ်လေးပြားသွားညွှန်း

၁။ နဒီးနှုန်းဘာတေးသွားညွှန်းပေါ်လေးအအိုင်လေးလော်တဘွဲ့ခံအားအပူးမနုးတဖင်လဲ့။

.....

.....

.....

.....

.....

၂။ တေ့ဂ့်တေ့ကျိုးလေးနသးစေ့ဆေးအဒိုင်ကတေ့လေးအအိုင်လေးလော်တဘွဲ့ခံအားအပူးမ့်မနုးလဲ့။ ဘာ့မနုးအယိလဲ့။

.....

.....

.....

.....

.....

၃။ တေ့ဂ်ီးဒီးတေ့ဂ့်တေ့ကျိုးလေးအအိုင်လေးလော်တဘွဲ့ခံအားအပူးနှ့် ဖိုးမံလော်အသးစ့်ကီးဇေ့။ ဘာ့မနုးအယိလဲ့။

.....

.....

.....

.....

.....

၄။ တေ့ဂ့်လေးအထုးနှ့်နသးလေးလော်တဘွဲ့ခံအားအပူးအိုင်တမံးမံးဇေ့။ ဒ်သိးကထုးနှ့်ပှုးသးအဂီ၊ နဇဲခ်ဒီးဟ့ခ်ကူ့ခ် ဟ့ခ်ဖးမနုးတဖင်လဲ့။

.....

.....

.....

.....

.....

၅. တ၊အိုင်ဆူဉ်အိုင်ချ့အလံ်လ၊တ၊်ကထုးထိုင်အီၤလ၊ခါဆူညါတဖဉ် တ၊ဂ့၊်တ၊်ကျိၤလ၊နအဲဉ်ဒီးသ့ဉ်ညါတဖဉ်မ့၊် တ၊်မနၤလဲဉ်။

.....

.....

.....

.....

.....

၆. တ၊်ဟ့ဉ်ကူဉ်ဟ့ဉ်ဖး, တ၊်ထံဉ်ဒီးနတ၊်ဆိကမိဉ်လ၊ကမၤဂ့ၤထီဉ်လံ်လ၊တ၊်ကထုးထိဉ်အီၤလ၊ခါဆူညါတဖဉ်။

.....

.....

.....

.....

.....

လံ်ဟ့ဉ်ထိဉ်တ၊်ဟ့ဉ်ကူဉ်ဟ့ဉ်ဖးဒီးလံ်တ၊်ပဲၤထံနီၤဖးတဘ့ဉ်အံၤ မ့၊်ဒ်သိးကမၤဂ့ၤထီဉ်လံ်လ၊ကဟးထိဉ်လ၊ခံတဖဉ် အဂီ၊်နှ၊ဉ်လီၤ။ အယိလ၊တ၊်တချုးတဒးအပူၤ ပဆ၊မ့၊်လ၊်လ၊နကမၤပဲ့ၤဒီးဟ့ဉ်ကူဉ်ဟ့ဉ်ဖးဘဉ်ပ့ၤဝံၤဆ့၊ထိဉ်ဘဉ်ကဲ့ၤလ၊ ပအိုဉ်နှ၊ဉ်လီၤ။ ပသးခုဒီးစံးဘျုးဆိနၤလ၊နဟ့ဉ်ထိဉ်နတ၊်ထံဉ်တ၊်ဟ့ဉ်ကူဉ်ဟ့ဉ်အလု၊်ဒိုဉ်ပ့ၤဒိုဉ်ဆူပတ၊်ကရိကရိအ ယိလီၤ။

MAP Foundation
P.O Box 7
Chiangmai University
Chiangmai 50202
Thailand

Tel/Fax: 053 811 202

MAP Foundation
For the Health and Knowledge of Ethnic Labour
P.O Box 7,
Chiangmai University
Chiangmai 50202, Thailand
Tel/Fax: 053 811 202
Email: map@mapfoundationcm.org
Website: www.mapfoundationcm.org

တာ်ဘီးဘဉ်သ့ဉ်ညါ

ဒီပုံပဲ်သ့ဉ်၏ လၢပတၢ်ဖံးတၢ်မၤတနံၤဒီးတနံၤအပူၤ ပကလီၤဘုံးလီၤတီၤဝဲလီၤ. ဘဉ်ဆဉ်သနၵ်ကဲ့ ပမ့ၢ်ဒိကနၵ်ဘဉ်တၢ်သ့ဉ်ဝဉ်သးဆၢ တၢ်ကစီဉ်လၢအထုးနၢ်ပသး ဒိဉ်ယၢၤနၢ်ဆၢဉ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိုၤလၢပကျိာ်ဒဉ်ပဝဲလၢကွဲၤလ့လီၤအပူၤဒီး ပသးကမ့ာ်ထိဉ်ကၢၤဝဲလီၤ. နမ့ၢ်အဲဉ်ဒီးဒိကနၵ်တၢ်ရၢၤလီၤတၢ်ကလ့ၢ်လၢကျိာ်ဒ်အမ့ၢ် ယိၤဒိဉ်ကျိာ်, ပှၤကညီကျိာ်, အဉ်ခဉ်ကျိာ်တကၢးဘဉ် အဲဉ်ဒီးဒိကနၵ်တၢ်သးဝဲဉ် လၢကျိာ်အဝဲနၢ်ဒီး နယ့ဒိကနၵ်ဆီၤသ့ၢ်အလိ ပနၵ်လၢအဘျုးကဆိဉ်လၢနဂီၢ်စ့ၢ်ကီးနၢ်ဉ်လီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိုၤ. တၢ်ကစီဉ်ဒီးတၢ်သးဝဲဉ်တဖဉ် နၵ်ထီးထိဉ်ဒိကနၵ်လၢဖဲ(ဝ)ကွဲၤလ့လီၤ (FM- 99 MHz)သ့ဝဲလီၤ.

ယိၤဒိဉ်ကျိာ်	မ့ၢ်တနံၤ (Mon), မ့ၢ်သၢနံၤ (Wed), မ့ၢ်ယဲၢ်နံၤ (Fri)
	တၢ်ဆၢကတိၢ် – ၁၁း၀၀ – ၁၃း၀၀ နၵ်ရံဉ်
ပှၤကညီကျိာ်	မ့ၢ်ခံနံၤ (Tuesday)
	တၢ်ဆၢကတိၢ် – ၁၀း၀၀ – ၁၂း၀၀ နၵ်ရံဉ်
အဉ်ခဉ်ကျိာ်	မ့ၢ်ယဲၢ်နံၤ (Friday)
	တၢ်ဆၢကတိၢ် – ၁၃း၀၀ – ၁၅း၀၀ နၵ်ရံဉ်

နမ့ၢ်ဆိဉ်ဒီးတၢ်ကီတၢ်ခဲလၢအမ့ၢ် ပှၤမၤတၢ်ဖိခွဲးယာ်, တၢ်ဆိဉ်ဆူဉ်ဆိဉ်ရ့ခွဲးယာ်, ပိာ်မ့ာ်ခွဲးယာ်ဒီး နဆဲးကျိုးသံကွၢ်သံဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိုၤဖဲ MAP FM -99 MHz တၢ်ရၢၤလီၤတၢ်ကလ့ၢ်အလိ (၀၅၃ ၈၁၁ ၁၃၀) သ့ဝဲဒဉ်နၢ်ဉ်လီၤ.

လၢ်တဘ့ဉ်ဆံၤဘဉ်တၢ်နီၤလီၤကလီ တၢ်တဘဉ်ဆါဒီးပူၤဆီၤဘဉ်