

ပရိတ်ပဿာတရ်ဂုရ်လၢပကြားသုဂ်ညါ

တၢ်ကတိၤစၢတၢ် လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အီၣ်



MAP တၢ်ကရၢကရိအံၤမၤတၢ်မနုၤလၢန့ၣ်.

မုၢ်မဆါတနံၤအံၤလၢကီၢ်ကွီၣ်တၢ်အပူၤန့ၣ်ကမ္ဘာၤသုၤကရၢ(NGO)s အိၣ်ထီၣ်ဒဲၣ်တၢ်အပူၤန့ၣ်လီၤ.တၢ်ကရၢကရိတဖၣ်အံၤဟးတဲၣ်တၢ်လၢပုၤလၢအတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်အဂီၢ်ဒီးတကတီၢ်ယီၤဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤပုၤတဖၣ်န့ၣ်ဒဲၣ်သိးကမၤလဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်ဒီးမၤဂ့ၤဒိၣ်ထီၣ်အတၢ်အိၣ်မုၢ်ဒီးအပူၤတၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.ကမ္ဘာၤသုၤကရၢတနီၤမၤတၢ်ဘၣ်ယးဒီးခိၣ်ယၢၤန့ၣ်ဆၢၣ်,တနီၤမၤဂ့ၤထီၣ်ဒိၣ်မိၣ်ကရၢၣ်စံၣ်,ဒီးတနီၤမၤတၢ်ဒီးပုၤတတၢ်ဒဲၣ်သိးကမၤစၢၤအဝဲသ့ၣ်လၢကသုၣ်ထီၣ်ခါဆူညါတၢ်ဂၢၢ်တၢ်ကျၢၤအဂီၢ်ခိၣ်ဖျိဒုးအိၣ်ထီၣ်ကျိၣ်စ့တၢ်ဟဲန့ၣ်လၢအကဲထီၣ်အသးသ့သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဆၢကတီၢ်ခဲအံၤ တၢ်တယးပၣ်ဒဲၣ်လၢ ပုၤမၤတၢ်ဖိလၢအဘၣ်သုးလီၤသုးကျဲလၢအဟဲလၢကီၢ်ပယီၤ ကအိၣ်ဒဲၣ်အါန့ၣ်(၁.၅)ကကွၢ်လၢဟဲအိၣ်ဆိးဝဲ မ့တမ့ၢ် ဟဲမၤတၢ်ဖိလၢကီၢ်ကွီၣ်တၢ်အပူၤအံၤန့ၣ်လီၤ. ပဝဲဒၣ် (MAP)ပုၤမၤတၢ်ဖိပနီၢ်ကစၢ်ဒၣ်ပဝဲစ့ၢ်ကီးပမ့ၢ်ပုၤလၢအဟဲလၢကီၢ်ပယီၤ မ့တမ့ၢ် ပလီၤစၢၤလၢကီၢ်ပယီၤကလုာ်ဒုၣ်ဖိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ပဂ့ၢ်ကျဲးစးထၢန့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ယးဒီး ပုၤမၤတၢ်ဖိလၢအဘၣ်သုးလီၤသုးကျဲတဖၣ်အအိၣ်အါအါတသ့ဝဲအသ့ဘၣ်ယးဒီးတၢ်အိၣ်သးလၢပဆိကမိၣ်ကမၤဂ့ၤထီၣ်ပုၤမၤတၢ်ဖိ လၢအဘၣ်သုးလီၤသုးကျဲတဖၣ်အတၢ်အိၣ်မုၢ် ဖဲအအိၣ်ဆိးလၢကီၢ်ကွီၣ်တၢ်အဆၢကတီၢ်အခါန့ၣ်လီၤ. ပရၤလီၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလံာ်ကတဖၣ်,(CD) ဒီးလီၤယဲၤကျိၤမဲးကမံၤဒီးပကရၢကရိစ့ၢ်ကီးကွဲးလုၤလီၤတၢ်ရၤလီၤတၢ်ကလုာ်အတၢ်ရဲၣ်လီၤကျဲလီၤတဖၣ် (FM) လၢယီၤဒိၣ်အကျိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်လၢပဆိကမိၣ်ဘၣ်ထွဲဘၣ်ယးဒီးပုၤမၤတၢ်ဖိလၢအမၤတၢ်လၢကီၢ်ကွီၣ်တၢ်အပူၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်တဖၣ်အံၤပၣ်ယုာ်ဒီး

- ☐ ပုၤမၤတၢ်ဖိတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်တဖၣ် (တၢ်ဖိးတၢ်မၤတၢ်ဘျးဒီးတၢ်သိၣ်တၢ်သီတဖၣ်)
- ☐ ပိာ်မုၢ်တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ် (ပၣ်ယုာ်ဒီးမုၢ်ခွါတၢ်ထဲသိးတုၤသိး, စၢၤသွဲၣ်တၢ်မၤလီၤ)
- ☐ တၢ်သုးလီၤသုးကျဲအဖိလစံၣ် (ပုၤမၤတၢ်ဖိလၢအဘၣ်သုးလီၤသုးကျဲတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤယုာ်ဒီးတၢ်မၤနီၣ်မၤယါမံၤသၣ်စ့ၢ်)
- ☐ တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့အဖိလစံၣ် (လၢပုၤမၤတၢ်ဖိလၢအဘၣ်သုးလီၤသုးကျဲဒိၣ်တုၣ်ဒီးဖိသၣ်တဖၣ်အဂီၢ်)
- ☐ တၢ်ဆုးတၢ်ဆါအဂ့ၢ်အကျိၤ (ယုာ်ဒီး HIV/AIDS, တၢ်ဆိးကါကသံၣ်ဒီးသၢဟုးသး, တၢ်ပူၤဖျဲးလၢတၢ်ဖိးတၢ်မၤအလီၢ်)

သုမုၢ်အဲၣ်ဒီး, ဒီးန့ၢ်ဘၣ်ပတၢ်ရၤလီၤလံာ်လဲၤတဖၣ်အံၤ မ့တမ့ၢ် ယုၤသ့ၣ်ညါအါထီၣ်ဘၣ်ယးပကွဲးလုၤလီၤအတၢ်ရဲၣ်လီၤကျဲလီၤအဆၢကတီၢ်တဖၣ်ဒီး ဒုးသ့ၣ်ညါဘၣ်ပုၤတက့ၢ်. ဒီးဖဲသုးပတၢ်ရၤလီၤလံာ်လဲၤတဖၣ်ဒီး ဒီးကန့ၢ်ပကွဲးလုၤလီၤအတၢ်ရဲၣ်လီၤကျဲလီၤမုၢ်ဝံၤဒီးဒုးသ့ၣ်ညါဘၣ်က့ၤပုၤလၢ သုတၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်ဘၣ်ယးဒီး ပတၢ်ရၤလီၤတဖၣ်အဖိခိၣ် ဒဲၣ်သိးပကဘၣ်မၤဂ့ၤထီၣ်အီၤလၢခါဆူညါအဂီၢ်ဒဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

ပသ့ၣ်ညါလၢပုၤသုးလီၤသုးကျဲဖိတဖၣ်အတၢ်မၤအါဝဲ ဒီးမၤတၢ်ဆူၣ်ဒိၣ်မးဘၣ်ဆၢၣ်, ပဆၢမုၢ်လၢလၢပကအိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢပကထံၣ်လိာ်အိၣ်သကိးဒီးသုန့ၣ်လီၤ. ညီန့ၢ်ပကိးတၢ်အိၣ်ဖျိဒုးတၢ်တၢ်ပိာ်သကိး လီၤဆိဒဲၣ်တၢ်လၢပိာ်မုၢ်တဖၣ်အဂီၢ်ဒီး တၢ်ဂ့ၢ်လၢအဘၣ်ထွဲလိာ်သးဒီးတၢ်မၤအဲၣ်အယၢ်အဂ့ၢ်အကျိၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.ပမၤစၢၤန့ၣ်သ့ၣ်ခိၣ်ပကျိၣ်ထံၣ်န့ၢ်န့ၢ်တၢ်လၢတၢ်ဆါဟံၣ်ပုၤ, ဒီးဖဲဂ့ၢ်ဂီၢ်အူအကတီၢ်ပမၤစၢၤန့ၣ်သ့ၣ်လီၤ. ထဲဒဲၣ်ကိးစိပုၤလၢလီၤတဲစိ မ့တမ့ၢ် ဟဲဟး(ဝီၢ်)ဖဲပဝဲဒဲၣ်အးပုၤတက့ၢ်. တၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲတမံၤလၢလံာ် နမ့ၢ်ဆိကမိၣ်ဒဲၣ်လဲၤလၢအမ့ၢ်တၢ်တဲးဖိဘၣ်ဆၢၣ်, ပကကျဲးစးမၤစၢၤန့ၣ်လီၤ.

ပသ့ၣ်ညါလၢပုၤသုးလီၤသုးကျဲဖိတဖၣ် ဘၣ်ကွၢ်ဆၢၣ်မဲၣ်ဒီးတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲအါမး လၢအဝဲသ့ၣ်တၢ်အိၣ်မုၢ်အပူၤ ဖဲအဝဲသ့ၣ်အိၣ်လၢကီၢ်ပယီၤအပူၤဒီး လၢကီၢ်ကွီၣ်တၢ်အပူၤဒဲၣ်လဲၤန့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၢၣ်ပဝဲခဲလၢပသ့ၣ်ညါလၢ ပတၢ်လဲၤခိၣ်ဖျိတဖၣ်အဖိခိၣ် လၢပအိၣ်မုၢ်သုးဒီးတုၤခဲအံၤခိၣ်ဖျိလၢ ပဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤလိာ်ပသးယၢ်ခိၣ်ယၢ်ခိၣ်, ဒီးခိၣ်ဖျိပအိၣ်ဒီးပုၤသုးလီၤသုးကျဲဖိအပူၤတၢ်လၢအဂီၢ်ဘါဆူၣ် ဖဲပအိၣ်တပူၤလၢလံာ်အယီၤန့ၣ်လီၤ. ပသးခုဒိၣ်မးပကဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤဘၣ်ပုၤသုးလီၤသုးကျဲပုၤတၢ်တဖၣ်, ကဒုးဘျးစဲသုးဒီးပုၤသုးလီၤသုးကျဲပုၤတၢ်တဖၣ်လၢအဂီၢ်ဒဲၣ်သိးပကဟ့ၣ်နီၤလီၤသကိးပတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲတဖၣ်တပူၤယီၤဒီး မၤလီၤန့ၢ်လိာ်သးယၢ်ခိၣ်ယၢ်ခိၣ်လၢပကဘၣ်မၤတၢ်မနုၤဖဲတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲဟဲဘၣ်ပုၤအခါန့ၣ်လီၤ.

ဆဲးကျိးဒီးပုၤဖဲ (MAP) တက့ၢ်. ပမ့ၢ်ပုၤသုးလီၤသုးကျဲဖိတဖၣ်, နမ့ၢ်ပုၤသုးလီၤသုးကျဲဖိတဖၣ်ဒီးတပူၤယီၤပကမၤစၢၤလိာ်ပသးတဂၢၤဒီးတဂၢၤသ့ၣ်လီၤ. ဟံးလိာ်သကိးပစုတက့ၢ်.

တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီၣ်တၢ်

<u>တၢ်ဂ့ၢ်</u>	<u>ကဘျးပၤ</u>
☐ မၤန့ၢ်ပၢၢ်အါထီၣ်ပသးဘၣ်ဃးဒီး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အျၢၣ်ချ့အဂ့ၢ်	၅
☐ တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢပကဃုထၢ	၇
☐ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အလံာ်အုၣ်သး	၁၀
☐ တၢ်ကရၢကရိလၢအမၤစၢၤပိာ်မုၣ်ဒီးဖိသၣ်တဖၣ် ဖဲအဝဲသ့ၣ်ဘၣ်ကွၢ်ဆၢၣ်မဲာ်ဒီးတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲအခါ	၁၃
☐ တၢ်ဒီးန့ၢ်သ့လၢဟီၣ်ခိၣ်ဒီးဘၣ် (Universal Access)	၁၇
☐ တၢ်မၤကွၢ်ကသံၣ်အံၤ ဘၣ်ဃးဒီးယၤဒ်လဲၣ်	၂၁
☐ နီၣ်သးတၢ်ဆါအတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲတဖၣ်	၂၃

မၤန့ၢ်ဟံၢ်အါထီၣ်ပသး

ဘၣ်ဃးဒီး

တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်

ပှၤ အါတက့ၢ်ကနီၤဟံၣ်ဒၣ်လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ်မ့ၢ် တၢ်ဂ့ၢ်မိၢ်ပှၤတခါလၢအဘၣ်ထွဲ ဘၣ်ဃးလိာ်သးဒီး တၢ်ကူၤစါယါဘျါ, တကးဘၣ်မ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တခါလၢ အဘၣ်ထွဲဘၣ် ဃးလိာ်အသးဒီး တၢ်ဆါဟံၣ်, ကသံၣ်သရၣ်, မ့တမ့ၢ်တခါ ဘၣ်ထွဲဘၣ်ဃးလိာ်အသးဒီး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ်မ့ၢ် လိာ်အနီၣ်နီၣ်တခါ တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲလိာ်ပတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ်မ့ၢ် တၢ်ဂ့ၢ်တခါလၢအရ့ဒိၣ်န့ၣ်ဒ်, ပကကူၤစါယါဘျါပသးဖဲလၢပဆိက့ ဆါဘီအဆၢကတီၢ်အခါန့ၣ်လီၤ.

ဖဲလၢပစံးကတီၢ်ဘၣ်ဃးကျဲလၢ တၢ်ကကွၢ်ထွဲလိာ်တၢ် အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ်, ကြးလၢပကဟံၣ်သ့ၣ်ပသးတၢ်ဂ့ၢ်ဒ်အမ့ၢ်တၢ် ဒုးအိၣ်ထီၣ်ထီၣ်တၢ်, တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ, တဘျီယီၤယုာ်ဒီးတၢ် ကူၤစါယါဘျါအကျိၤအကျဲသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဒ်န့ၣ်အသးတၢ်လိာ် အဒိၣ်ကတၢ်မ့ၢ်ဒၣ် တၢ်ကကွၢ်ထွဲပုၤဆူၣ်ပုၤဆါလၢနီၣ်မိမ့ၢ်ဂ့ၢ်, နီၣ် သးမ့ၢ်ဂ့ၢ်, တကးဘၣ်ပုၤတတၢ်အိၣ်သး ဒ်ပစံးတၢ်အသး တၢ် ဒုးဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်နီၣ်တကၢ်အတၢ်ဟံၣ်သ့ၣ်ပသး, ပုၤအတတၢ်အတၢ် အိၣ်သးယုာ်ဒီး န့ဆၢၣ်အတၢ်အိၣ်သးသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်သ့ၣ် တဖၣ်အံးကကဲထီၣ်လိာ်ထီၣ်သ့ၣ်ဒၣ်ဖဲလၢ ပုၤဟီၣ်ကဝီၤဖိသ့ၣ်တဖၣ် အံးထွဲကွၢ်ထွဲဒီး မၤစၢၤလိာ်သးတကၢ်ဒ်အမ့ၢ်, ဟံးန့ၢ်နီၣ်မိမ့ၢ်ဂ့ၢ်လိာ်မိၣ် ကွဲ, ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤပုၤဟီၣ်ကဝီၤဖိသ့ၣ်တဖၣ် ဒ်သးကသုအိၣ်နီၣ်မိ တၢ်ဂဲၤလိာ်ကွဲလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်, ဒ်န့ၣ်အသးတၢ်က ဘၣ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲတၢ်စၢၤမၤစၢၤပုၤဟီၣ်ကဝီၤဖိသ့ၣ်တဖၣ် ဒ်သးအသု တဆိးကါတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကး လၢတကၢ်ဒီးတကၢ်အဖိခိၣ်တဂ့ၢ်အဂီၢ် န့ၣ်လီၤ. အဒိၣ်အခါ တၢ်ကဘၣ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤနီၣ်ကစၢ်တကၢ်မ့ၢ်ဂ့ၢ်, ဟံၣ်ဖိယီၤဖိမ့ၢ်ဂ့ၢ်, ယုာ်ဒီးပုၤဟီၣ်ကဝီၤဖိသ့ၣ်တဖၣ် ဒ်သးကအိၣ် ဒီးဘၢအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂ့ၢ် လၢနီၣ်မိဒီးနီၣ်သးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ကတိၤလၢအမ့ၢ် “တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့” န့ၣ် ဟီၣ် ခိၣ်ဒီးဘၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လိာ်ခိၣ်သ့ၣ်ပသးဖျါထီၣ်ဒ်ဒၣ်လၢပ ကအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အလၢအပုၤ ဖဲလၢပအိၣ်ဒီးနီၣ်မိ, နီၣ် သးယုာ်ဒီးပုၤတတၢ်တၢ်စုတၢ်နီၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အလိာ်လၢအဂ့ၢ် သ့ၣ်တဖၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.

နီၣ်မိတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လၢအလၢအပုၤ

အခီပညီစံးတၢ်န့ၣ်မ့ၢ်ပဲ နီၣ်မိကွၢ်ဂီၤလၢအလၢအပုၤ အိၣ်ဒီး ဂံၢ်ဒီးဘါ ပုၤဆုၤ တအိၣ်ဒီးတၢ်ဆူၣ်တၢ်ဆါ အိၣ်ဒီးမုၢ်ကျိၤဝဲကွၢ် အတၢ်သုတၢ်စုလၢအကြးအဘၣ်လၢတနံၤဘၣ်တနံၤအဂီၢ် တအိၣ် ဒီးတၢ်ပျံၤတၢ်ဖုး တၢ်ဘၣ်ယိာ်ဘၣ်ဘျီအိၣ်ဒီးခိၣ်ယၢန့ဆၢၣ်လၢအ သ့ၣ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လၢအဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ကတိၤလၢအမ့ၢ် “**နီၣ်မိ**” အံးအခီပညီမ့ၢ်ပဲပနီၣ်မိကွၢ်ဂီၤ အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ဖဲ ပစံးတၢ်အသးတၢ်ဆိၣ်ထွဲဒုးအိၣ်ထီၣ်ပနီၣ်မိကွၢ်ဂီၤအတၢ်အိၣ်ဆူၣ် အိၣ်ချ့အဂီၢ်ပမၤအိၤသ့ၣ်အမ့ၢ်ပကဘၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဒီးသးလိာ်ပသး ဖဲလၢပဖံးပမၤတၢ်အဆၢကတီၢ်ကဘၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ပိးတၢ်လီၤလၢ အတြိဆၢပုၤလၢတၢ်ဘၣ်ဒ်ဘၣ်ထံး လၢအကဟဲကဲထီၣ်အသးသ့ သ့ၣ်တဖၣ် ဒ်ပစံးတၢ်အသး ပမ့ၢ်မၤတၢ်ဘၣ်ဃးတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်ဘျီ ထီၣ်သ့ၣ်တဖၣ် ပကဘၣ်ဖျိၣ်ခိၣ်ဖျိၣ်လၢကတြိဆၢပခိၣ်ဒ်သးတ ဘၣ်ဒ်ဘၣ်ထံးအဂီၢ်တကးဘၣ် ဖဲလၢပနီၣ်သိလ့ၣ်, နီၣ်မိတီၢ်တုၤ လၢကျဲမ့ၢ်ဖိခိၣ်အခါ ပကဘၣ်ဆိးကါတၢ်ပိးတၢ်လီၤလၢအကတြိဆၢ ပုၤလၢတၢ်ဘၣ်ဒ်ဘၣ်ထံး လၢအကဟဲကဲထီၣ်အသးသ့သ့ၣ်တဖၣ် န့ၣ်လီၤ. တၢ်ယုၤမၤန့ၢ်ဟံၣ်ပသးဘၣ်ဃးတၢ်ဖံးတၢ်မၤအဂ့ၢ်အကျိၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ပိးတၢ်လီၤလၢတၢ်ဘၣ်ဆိးကါအိၤလၢတၢ်ဖံးတၢ်မၤအပူၤ တမံၤလၢလံၤအံး ကမၤစၢၤပုၤလၢတၢ်ဖံးတၢ်မၤအပူၤ ဒ်သးပမၤအိၤ ကလဲၤအသးဘၣ်ဘျီဘၣ်ဒါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. အဒိၣ်-ပမ့ၢ်သ့ၣ်ညါကျဲ လၢပကဘၣ်စိာ်ထီၣ်တၢ်ယၢဒ်လဲၣ်ဒီးစိာ်ထီၣ်အိၤလၢကျဲအဘၣ်န့ၣ် ကမၤစၢၤပုၤဒ်သး ပထုၣ်ပပျီၤအသုတတလံာ်တဂ့ၢ်အဂီၢ်ဒီး လိာ်ဘျး လိာ်တီၤအါန့ၣ်အလိာ်တဂ့ၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

နီၣ်သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လၢအလၢအပုၤ

အခီပညီန့ၣ်မ့ၢ်ပဲ ပ နီၣ်ကစၢ်အိၣ်ဒီးတၢ် သ့ၣ်မုာ်သးမုာ်, သ့ၣ်ဖံးသးညီ, တၢ်ပုၤတၢ်ဆုၤ, အိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်အိၣ်သးကညီပုၤ ဂၤ ထံၣ်တၢ်လၢတၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်ဘီ အိၣ်ဒီးတၢ်သးပုၤချ့ သးလၢအဂၢ်အ ကျၢၤ, အိၣ်ဒီးသးလၢအသ့ၣ်ညါတၢ်လၢပပူၤန့ၣ်လီၤ. ပုၤဟီၣ်ကဝီၤ ဖိသ့ၣ်တဖၣ်အကစၢ်ဒ်ပဲ ကဘၣ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲလိာ်အသးတကၢ်

ဒီးတၢ်ဒီးကဘၣ်အိၣ်ဒီးသးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ လၢအဂ့ၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်တဘၣ်ဆိးကါတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကး လၢဟံၣ်ပူၤယီၤဘၣ်ဒီးတၢ်တဘၣ်ဆိးကါတၢ်သုတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးခိၣ်ဖျိ တၢ်န့ၣ်ပၢ်ကမၤလိာ်သးလၢတၢ်ဒီးတၢ်အဖီခိၣ်န့ၣ်ဘၣ်. တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်ဘျီထီၣ်သးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အံၤ ပမၤအီၤလၢပနီၢ်ကစၢ်သ့ၣ်လၢကျဲၣ်အမ့ၢ်, ဖဲလၢပအိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိာ်ဘၣ်ဘျီ မ့တမ့ၢ် တၢ်သးဘၣ်တံာ်တၢ်အခါ ယုကျဲလၢပကမၤတၢ်တမံၤမံၤ ဒ်အမ့ၢ် လဲၤဟးလိာ်ကွၢ်လၢဖီကရၢ်အပူၤ, လဲၤထီၣ်ဖျိ မ့တမ့ၢ် သရိၣ် မ့တမ့ၢ် လဲၤဟးဆူပတံၤသကိးသ့ၣ်တဖၣ်အအိၣ် တၢ်အံၤကမ့ၢ်စ့ၢ်ကိးကျဲၣ်ဟးထီၣ်တဘိလၢ အကမၤဂ့ၤထီၣ်က့ၤပသးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ်လီၤ.

ဟုာ်တၢ်လၢအလၢပုၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့

အခိပညီမ့ၢ်ဝဲ အိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်လိာ်ဖိးဒုလိာ်သးလၢတၢ်အိၣ်တၢ်ဆိးအပူၤ, အိၣ်ဒီးဟံၣ်ဖိယီၤလၢအကါအကျၢ, ပုၤဟီၣ်ကဝီၤဖိအိၣ်ဒီးဂံၢ်ဘါလၢကတြီဆၢ မ့တမ့ၢ် ဆၢတံာ်သကိးတၢ်တပူၤယီၤလၢအဖိးသးစးတၢ်ဘျး, ပုၤတဝါဖိအိၣ်ဒီးတၢ်တီတၢ်လီၤ, အိၣ်ဒီးတၢ်ပတီၢ်တုၤသိးလိာ်သးတအိၣ်ဒီးတၢ်ဖျိထံၣ်ဖျိထီၣ်လိာ်အသးဘၣ်, အိၣ်ဒီးတၢ်ယုတၢ်ဖိး, ပုၤတဝါဖိကဒဲကဒဲဆီၣ်ထွဲ မၤစၢၤလိာ်အသးန့ၣ်လီၤ. ပုၤတဝါဖိအတၢ်ဆီၣ်ထွဲ မၤစၢၤလိာ်သးအံၤကဘၣ်ကထီၣ်တၢ်ဘျးတၢ်ဖျိလၢပုၤကိးဂၤဒီးအဂီၢ်ဒီးပုၤကိးဂၤဒီးဘၣ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ဘျးတၢ်ဖျိထဲသိးတုၤသိးလိာ်အသးန့ၣ်လီၤ. ဖဲပဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤပုၤပုၤဂၤဘၣ်သးဒီး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂ့ၤန့ၣ်တဘၣ်ကွၢ်ဒိၣ်ကွၢ်ဆံး(ကွၢ်မဲာ်)ပုၤနီၢ်တဂၤဘၣ်. ပုၤကိးဂၤဒီးဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကလဲၤဒီးကွၢ်အသးလၢတၢ်ဆါဟံၣ် ဖဲလၢအဆိးကုဆါဘီအခါဒီးကဘၣ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ်စ့ၢ်ကိးကသံၣ်သရၣ်အတၢ်အံၤထွဲကွၢ်ထွဲဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကုၣ်ဟ့ၣ်ဖးထဲသိးတုၤသိးလိာ်အသးန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်တခါအံၤမ့ၢ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဂ့ၢ်အခိၣ်ထံးတခါလၢပကဘၣ်ဆိးကါအီၤလၢပတၢ်အိၣ်မုအပူၤန့ၣ်လီၤ. လၢပဝဲပုၤတဝါအပူၤပမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ထဲသိးတုၤသိးလိာ်သးဘၣ်သးဒီးပုၤဂ့ၢ်ဝီအတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်န့ၣ်, ပုၤတဝါဖိသ့ၣ်တဖၣ် ကအိၣ်ဒီးတၢ်မုာ်တၢ်ခုၣ်လၢအတၢ်အိၣ်တၢ်ဆိးအပူၤန့ၣ်လီၤ.



တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လၢအလၢပုၤဒီးတၢ်စ့ၢ်တၢ်န့ၣ်

အခိပညီန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲဒၣ် ပတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ကဂ့ၤဝဲဒၣ်ဖဲလၢ, ပမၤဂ့ၤတၢ်အခါ မ့တမ့ၢ်တခါ ဖဲလၢပသးအိၣ်ဖဲဒီးတၢ်လၢပစ့ၢ်အီၤန့ၣ်အီၤ ဒီးပာ်ဒိၣ်ပာ်ကဲအီၤလၢပတၢ်အိၣ်မုအပူၤ, ဒ်ပစံးတၢ်အသိးတၢ်ဟ့ၣ်လီၤပသး, အိၣ်ဒီးသးလၢအသ့ၣ်ကညီသးကညီပုၤပုၤဂၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်သ့ၣ်မုာ်သးမုာ်လၢနီၢ်သးတကမၤအံၤ တကြးမ့ၢ်တၢ်ထံၣ်လီၤထဲဒၣ်ပသးစိးန့ၣ်ဘၣ်. ဘၣ်ဆၣ်တၢ်သ့ၣ်မုာ်သးမုာ်အံၤကအိၣ်ထီၣ်အသးသ့ၣ်ဒဲဖဲလၢ ပထုၣ်ဖျးထီၣ်ကွံာ်ဝဲလၢ တၢ်အတၢ်သီသ့ၣ်တဖၣ်အပူၤ, ဒ်ပစံးတၢ်အသိး တအိၣ်ဒီးတၢ်မိၣ်န့ၣ်သးလီၤတၢ်တမံၤမံၤအါလၢကဲာ်ဆိးဘၣ်, အိၣ်ဒီးတၢ်သဘျ့, အိၣ်ဒီးတၢ်ဟံးန့ၣ်တၢ်အိၣ်ဘျးအိၣ်သါ, အိၣ်ဒီးသးအတၢ်မုာ်ဆိးပၤ, အိၣ်ဒီးသးလၢအလီၤပလိာ်ဒီးပုၤပုၤဂၤ, မ့ၢ်စ့ၢ်ကိးပုၤတဂၤလၢအဒုးသ့ၣ်ခသးပုၤဂၤသ့, ဒီးတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤမ့ၢ်ကျဲတဘိလၢအကဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လၢပနီၢ်ခိမ့ၢ်ဂ့ၤ, နီၢ်သးမ့ၢ်ဂ့ၤ, ဒီးလၢပုၤတဝါဖိသ့ၣ်တဖၣ်အသိးအကျါမ့ၢ်ဂ့ၤန့ၣ်လီၤ. ဒ်ပစံးတၢ်အသိး ပုၤတဂၤဒိတဂၤကအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤဆီလိာ်အသးတဆံးတကွၢ်ဒ်အမ့ၢ် တၢ်စ့ၢ်တၢ်န့ၣ်တၢ်တူၢ်ဘၣ်ခိၣ်ဘၣ် လၢအဘၣ်ထွဲဘၣ်သးလၢသ့ၣ်လၢသးတကမၤ ဒီးတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤကအိၣ်ဝဲဒၣ်လၢ ပုၤတဂၤအတၢ်စ့ၢ်တၢ်န့ၣ်အဖီခိၣ် ဒ်ပစံးတၢ်အသိး အဝဲအတၢ်စ့ၢ်တၢ်န့ၣ် မ့တမ့ၢ် အထူသန့အတၢ်ဆဲးတၢ်လၢအဖီခိၣ်န့ၣ်လီၤ. ခိမ့ၢ်လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အံၤ ဘၣ်ထွဲဘၣ်သးလိာ်သးဒီးတၢ်စ့ၢ်တၢ်န့ၣ်တမံၤစ့ၢ်ကိးအယီၤ တၢ်အံၤဘၣ်ထွဲဘၣ်သးလိာ်သးဒီး တၢ်လၢပစ့ၢ်န့ၣ်အီၤဒီးတၢ်လၢပပာ်ဒိၣ်ပာ်ကဲအီၤသ့ၣ်တဖၣ်သ့ဝဲဒၣ်စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ.

ဖဲလၢပမၤပိာ်ထွဲတၢ်လၢပစ့ၢ်အီၤန့ၣ်အီၤဒီးပာ်ဒိၣ်ပာ်ကဲအီၤအခါန့ၣ်, ကဒုးအိၣ်ထီၣ်န့ၣ်ပုၤ သးအတၢ်မုာ်တၢ်ခုၣ်သ့ၣ်ဒဲစ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢ ပကသုထာ

၆ ပမ့ၢ်ပိၣ်မုၢ်တဖၣ်အသး ပအိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢပကသုထာပုၤလၢပကမံၤပုၤလိာ်ပသးဒီးအိၣ်မ့ၢ်မတၤလဲၣ်ဒီးလၢတၢ်ဆၢကတီၢ်ဖဲလဲၣ်ဖဲပအိၣ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ်ပဖိဒီးအိၣ်ဒီးပဟံၣ်ဖိယီဖိအခါန့ၣ်လီၤ.

ပုၤပိၣ်မုၢ်တနီၤအဝဲသ့ၣ်ယုထၢကျဲၣ်အံၤသ့န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ဆၢတၢ်ဝဲသ့လၢ အဝဲမ့ၢ်အိၣ်ဒီးမံၤပုၤလိာ်ဒီးအတၢ်အိၣ်တီ မ့တမ့ၢ် တအိၣ်ဒီးမံၤပုၤလိာ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်အၢၣ်လီၤဝဲသ့ဖဲ အဝဲအိၣ်ဒီးမံၤပုၤလိာ်အခါဒီး အဝဲသ့ၣ်တအၢၣ်လီၤဝဲ(ဂ့ၢ်လိာ်)သ့ဖဲ အဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်တအိၣ်ဒီးမံၤပုၤလိာ်ဒီးအိၣ်အခါန့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ဆၢတၢ်လၢကသုကသံၣ်ဒီးသးသးဖဲလၢ အဝဲအတၢ်အိၣ်တီသ့ၣ်ညါဘၣ်ယးတၢ်ဂ့ၢ်ဝဲအံၤ မ့တမ့ၢ် တသ့ၣ်ညါဝဲဘၣ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်မၤစ့ၢ်ကိးအတၢ်အိၣ်တီလၢကသုထုၣ်ဖျိၣ်(Condom)သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

ပိၣ်မုၢ်တဘျုးဂၤစ့ၢ်ကိး ယုထၢဝဲလၢကဖျိသးဒီးမတၤလဲၣ်, ဒီးအဝဲကမံၤပုၤလိာ်အသးအဆၢကတီၢ်ဖဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ဆၢတၢ်သကိးတပုၤယီၤသ့လၢ ကဟံးန့ၢ်အဖိအဆၢကတီၢ်ဖဲလဲၣ် မ့တမ့ၢ် အဝဲသ့ၣ်ကသုဝဲကသံၣ်ဒီးသးသးအံၤ ကဟးဆွဲးတၢ်အထီၣ်ဖိသ့ဝဲအဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်ပုၤဘၣ်ထွဲလိာ်သးအသးအယီၤန့ၣ်လီၤ.

ဘၣ်ဆၣ်ပိၣ်မုၢ်အိၣ်ဒီးဝဲတဘျုးဂၤ လၢယုထၢဝဲကျဲၣ်အံၤတသ့ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ဟံၣ်ဖိယီဖိ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဘျုးတၢ်ဘါကဆၢတၢ်န့ၢ်အဝဲသ့ၣ်လၢကဘၣ်ဖျိသးဒီးမတၤလဲၣ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.အဝဲသ့ၣ်အတၢ်အိၣ်တီ မ့တမ့ၢ် အဝဲကမၤန့ၢ်ဆူၣ်လၢကဘၣ်မံၤပုၤလိာ်ဒီးအိၣ်န့ၣ်လီၤ. အတၢ်အိၣ်တီ မ့တမ့ၢ်အဝဲ ကဂ့ၢ်လိာ်ဝဲ လၢကသုထုၣ်ဖျိၣ် ဒီးတဟ့ၣ် အဝဲသ့ၣ် အခွဲး အယၢ်လၢကဒီးသးလီၤအသးဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

တဘျီတခီၣ်ပယုထၢကျဲၣ်သ့ဘၣ်ဆၣ် ပသးပုၤနီၣ်ပသးန့ၣ်လီၤ. ပသးပုၤနီၣ်အိၣ်ကသံၣ်ဒီးသးသးလၢမုၢ်န့ၢ်, ဒီးဖဲပအိၣ်လၢတၢ်သးဆူၣ်(သးကတၢၢ်)ဒိၣ်ဒိၣ်ကလဲၣ်အပူၤအဖၢမုၢ်အခါပသးပုၤနီၣ်ကွံာ်ထွဲၣ်ဖျိၣ်န့ၣ်လီၤ.တဘျီတခီၣ်ဖိကဟံၣ်မတၤလဲၣ်တပုၤပုၤသ့န့ၣ်လီၤ. ပသ့ထွဲၣ်ဖျိၣ်ဘၣ်ဆၣ်ထွဲၣ်ဖျိၣ်သ့ၣ်ဖး, ပသ့

ကသံၣ်ဒီးသးဘၣ်ဆၣ်ပဟၢဖၢလူဒီတနံၣ်ညါအယီၤ တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤတဒီးသးလၢပုၤဘၣ်ဒီး ပအထီၣ်ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.

လၢပဝဲတနီၤနီၤအဂီၢ်တခီၣ်ဖဲပအထီၣ်အဆၢကတီၢ်ပမ့ၢ်တအိၣ်ဒီးတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၣ်ဒၣ်လဲၣ်, ပကွၢ်ဆၢၣ်မဲၣ်အိၣ်သ့ဒီး ပတူၢ်လိာ်မုၢ်ဖိသ့ၣ်ဖိလၢပတၢ်အိၣ်မုၢ်အပူၤသ့န့ၣ်လီၤ. ပရဲၣ်ကျဲၣ်လၢပကကွၢ်ထွဲဖိသ့ၣ်ဒၣ်လဲၣ်, ပကကျဲးစးဒုးအိၣ်အိၣ်တၢ်ဒီးဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်ဒၣ်လဲၣ်ဒီးပမ့ၢ်တရဲၣ်ကျဲၣ်ဘၣ်ဆၣ်, ပသးခုလၢပအိၣ်ဒီးဟံၣ်ဖိယီဖိအသီတဂၤန့ၣ်လီၤ.

ဘၣ်ဆၣ်ပကအိၣ်ဒီးတဘျုးဂၤလၢ ပကွၢ်ဆၢၣ်မဲၣ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤတသ့ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ပအိၣ်ကွဲးဒီးဒီးပကတူၢ်ဘၣ်တၢ်ကွၢ်တလီၤပုၤ ဒီးပဟံးလိာ်တၢ်ပုၤနီၣ်ဖျိပအထီၣ်အယီၤန့ၣ်လီၤ. ပတၢ်ကွၢ်ဘၣ်ကွၢ်သ့လၢခါဆူၣ်ညါအဂီၢ်အိၣ်လၢတၢ်ဘၣ်ယီၣ်အပူၤ ဒီးပတၢ်အိၣ်မုၢ်ခါဆူၣ်ညါအိၣ်လၢတၢ်ဘၣ်ယီၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ပမ့ၢ်ပုၤမၤတၢ်ဖိလၢအဘၣ်သးလီၤသးကျဲၣ် လၢအအိၣ်လၢပုၤကိၢ်အပူၤဒီး ပဖိမ့ၢ်အိၣ်တခီၣ်ပမၤတၢ်တသ့ဘၣ်. ပမၤတၢ်မ့ၢ်တသ့ဘၣ်ဒီးပအိၣ်တသ့ဘၣ် ဒီးပကဘၣ်က့ၤဆူၣ်ပဟံၣ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်ပဟံးမၤတၢ်အယီၤပုၤကိးဂၤဒီးမုၢ်လၢလၢ ပကက့ၤစိာ်ယုၣ်ဒီးစ့တနီၤဘၣ်ဆၣ်တမ့ၢ်က့ၤစိာ်ယုၣ်ဒီးဖိဘၣ်.ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ပဟံၣ်ဖိယီဖိအိၣ်ပဟံးလိာ်ဒီး ပကွၢ်ဆၢၣ်မဲၣ်ကျိၣ်စ့တၢ်ဂ့ၢ်တန့ၢ်ဘၣ်.

ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ပဘၣ်တၢ်မၤနီၤပုၤဖဲလၢပဖိသ့ၣ်ဒီးအခါဒီး တၢ်မၤစၢၤမ့ၢ်တအိၣ်ဘၣ်တခီၣ် ပတသ့ၣ်ညါလီၤတၢ်လၢပကွၢ်ထွဲပဖိကသ့ကန့ၢ်လီၤတၢ်လီၤဆဲးဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ပတၢ်အိၣ်တီ မ့တမ့ၢ် ပဝဲအံၤမ့ၢ်ပုၤလၢအမၤအၢၣ်တၢ်ဒီး ပဘၣ်ကိၢ်လၢခါဆူၣ်ညါပဖိအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်ကအိၣ်ဝဲအါမးလၢ ပိၣ်မုၢ်တဂၤကဆၢတၢ်လၢအဝဲကွၢ်ထွဲအဖိတသ့ဘၣ်အဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်တၢ်ဆၢတၢ်အကီၤလၢပိၣ်မုၢ်ကိးဂၤဒီးအဂီၢ်ဘၣ်ဆၣ်, ညီၣ်န့ၢ်မ့ၢ်တၢ်ဆၢတၢ်တခါလၢဘၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်အိၣ်ဂ့ၢ်ကတၢၢ် ဒ်သးကမၤလီၤတၢ်လၢ ဖိသ့ၣ်လၢဟဲထီၣ်လၢဟီၣ်ခိၣ်ချၢတဂၤအံၤ အသ့တအိၣ်လၢ တၢ်အိၣ်သးလၢတၢ်တအိၣ်အိၣ်ဒီး တၢ်တကွၢ်ထွဲကဟ့ၣ်ယၢ်အိၣ်ဘၣ်အပူၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

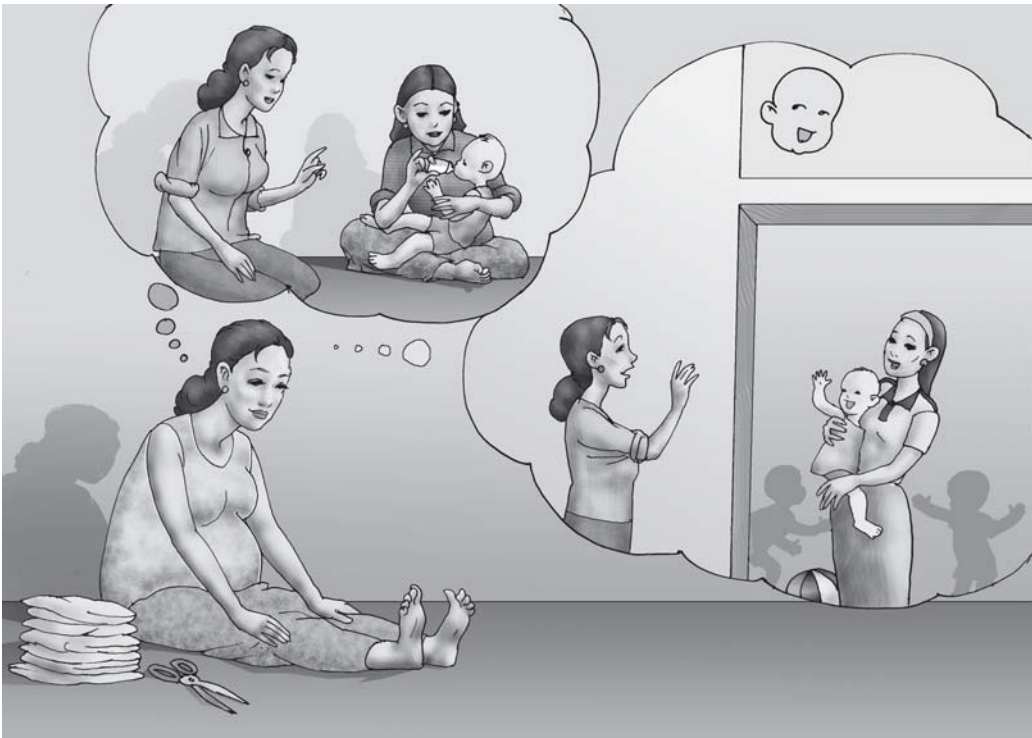
ပတၢ်ယုထာကျဲအကအိၣ်မနုၤလဲၣ်

က) ပဆၢတၢ်လၢပကဟံးန့ၣ်ပဖိ ဦးယုန့ၣ်ပုၤဂီၢ်ကရၢ (Social welfare services) လၢကဟံးကွၢ်န့ၣ်ပဖိဦး ယုမိၢ်ပၢ် လၢကလုၢ်ဖိအိၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. လၢကီၢ်ကီၣ်တၢ်အပူၤ ပုၤဂီၢ်ကရၢ ကမၤပိၣ်ထွဲတၢ်ဝဲအံၤန့ၣ်လီၤ. ဖဲပုၤဂီၢ်ကရၢရဲၣ်ကျဲလၢတၢ်ကကွၢ် လုၢ်ဖိပုၤအခါ, အဝဲသ့ၣ်ကွဲမ့ၢ်ဟံၣ်ဖိယိဖိတဖၣ်လၢ ကအိၣ်တပူၤ ယိဦးဖိသၣ်လၢဖိၣ်ယဲးန့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်သံကွၢ်သမံသမိးထံဝဲ တဘျုးဘျီ ဦးကျဲးစးယုသ့ၣ်ညါဟံၣ်ဖိယိဖိအဝဲန့ၣ်တၢ်အိၣ်သး န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်သံကွၢ်ပုၤလၢကဆိၣ်ထွဲမၤစၢပုၤကကွၢ်လုၢ်ဖိတၢ် တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်ဖိသၣ်တဖၣ်တၢ်ကကွၢ်လုၢ်ဖိအိၣ်ခဲ လၢကအဂီၢ် အဝဲသ့ၣ်မၤလီၤတၢ်ဝဲတသ့ဘၣ်. ဖိသၣ်တဖၣ်တၢ်မ့ၢ်တ ကွၢ်လုၢ်ဖိအိၣ်ဘၣ်ဦး အဝဲသ့ၣ်ကဒိၣ်ထီၣ်လၢပဒိၣ်ဖိၣ်ယဲးန့ၣ် လီၤ.

ခ) ဟံၣ်ဖိယိဖိတနီၤနီၤ အကစၢ်ဒၣ်ဝဲကျဲးစးရဲၣ်ကျဲလၢ ကကွၢ်လုၢ်ဖိပုၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဝဲအံၤလီၤပျံၤဒိၣ်တကွၢ်လီၤ. ပုၤအိၣ် ဦးဝဲတနီၤလၢ အဝဲသ့ၣ်ဟံးန့ၣ်ဖိသၣ် မ့ၢ်တမ့ၢ် ပုၤဖိသၣ်,တမ့ၢ်လၢ ကကွၢ်ထွဲဝဲအဂီၢ်ဘၣ်. အဝဲသ့ၣ်မၤဝဲဒၣ်ပုၤကျိၣ်လဲၤမၤကတၢ်အ သိး,ဒ်သိးဦး ကဆဲးဆါဖိသၣ်ဆုညါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ဆါ အိၣ်ဖိသၣ်တဖၣ်လၢတၢ်မၤလီၤဦး လၢတၢ်အိၣ်သးတနီၤနီၤအပူၤ ဖိ သၣ်တဖၣ်တၢ်ကဆါအိၣ်ဆု, ပုၤပိၣ်ခါလၢအမံယုၣ်ဦးဖိသၣ်တဖၣ် အအိၣ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဝဲအံၤမ့ၢ်ဝဲတၢ်မၤတရီၢ်တပၢ်ဖိသၣ်လၢအ လီၤပျံၤတခါဦး ကမၤဟးဂီၢ်ဝဲဖိသၣ်တဖၣ်အခိၣ်န့ၣ် လၢအတၢ်အိၣ်

မူဒီတစိညါန့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်တဖၣ်ကဲထီၣ်တၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲလၢက န့ၣ်ပုၤ မ့ၢ်တမ့ၢ် ကအဲၣ်ပုၤဂီၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်သး လီၤဘျဲးဦး တၢ်သးအုးနးနးကလဲၣ်တုၤဒၣ်လဲၣ် တၢ်မၤဘျီကွၢ်အိၣ် တန့ၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်ဆၢတၢ်လၢနကယုဟံၣ်ဖိယိဖိလၢအကကွၢ် လုၢ်ဖိန့ၣ်န့ၣ်, ကျဲးစးယုသ့ၣ်ညါဟံၣ်ဖိယိဖိအဝဲန့ၣ်အဂီၢ်လီၤ တၢ်လီၤဆဲး,သံကွၢ်ပုၤအကတဖၣ်ဘၣ်ယးဟံၣ်ဖိယိဖိအဝဲန့ၣ်အ ဂီၢ်တကွၢ်. **လၢတက့ၤ** တဘၣ်တူၢ်လိာ်စုလၢနဖိအဂီၢ်ဘၣ်. အိၣ် ဆိးဦးမိၢ်လၢအလုၢ်ဖိန့ၣ်န့ၣ်အဝဲန့ၣ်တသိခံသိ ဒ်သိးနကထံၣ်လၢ အဝဲကွၢ်ထွဲန့ၣ်ဒ်လဲၣ်ဒ်လဲၣ်အဂီၢ်တကွၢ်. ဟ့ၣ်လီၤနဖိထဲဒၣ်ဟံၣ်ဖိ ယိဖိလၢနန့ၣ်န့ၣ်အိၣ်သ့န့ၣ်တကွၢ်.

ဂ) လၢထံကီၢ်တနီၤနီၤအပူၤ ပိၣ်မ့ၢ်တဖၣ်ယုထာလၢက မၤကတၢ်ကွၢ်အဟုးသးသ့န့ၣ်လီၤ. ထံကီၢ်လၢအိၣ်ဘျဲးဦးပုၤတဖၣ် ဒ်အမ့ၢ်ကီၢ်ဘံးယဲးန့ၣ် ဦးတရုးကီၢ်တဖၣ်အပူၤ, ပိၣ်မ့ၢ်တဖၣ်မၤ လီၤတၢ်အဖိလၢတၢ်ဆါဟံၣ်ပုၤသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆါဟံၣ်တဖၣ်ဖိး သဲးစးဦးကသံၣ်သရၣ်တဖၣ်အိၣ်ဦးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်အကံၢ်အစီလၢ တၢ်မၤလီၤတၢ်ပုၤဟုးသးန့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤလီၤတၢ်ဖိသၣ်လၢအအိၣ် လၢ(၁၂) နံဆုအဖိလၢတဖၣ်အံၤမ့ၢ်ကျဲလၢအညီကတၢ်န့ၣ်လီၤ.ဦး ဖဲတၢ်မၤလီၤတၢ်အခါတၢ်ဆါကတီၢ်လၢကတီၢ်စ့န့ၣ်ဒ်တန့ၣ်ရဲၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤလီၤတၢ်ဖိအံၤ တၢ်မ့ၢ်မၤအိၣ်လၢကသံၣ်သရၣ်လၢအဖိးသဲးစး ဦးအိၣ်ဦးအကံၢ်အစီဦးအါတကွၢ်ပုၤဖျဲးဒိၣ်ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ် ဖဲတၢ်မၤလီၤတၢ်ဟုးသးအံၤတဖိးသဲးစးဘၣ်, ပုၤလၢအကံၢ်အစီတ အိၣ်ဘၣ်တဖၣ်တဘျုးဂၤစးထီၣ်မၤအိၣ်စ့ဒီဖျိအိၣ်ဦးမၤလီၤတၢ်စၢ ပုၤဟုးသးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဝဲအံၤမ့ၢ်တၢ်လီၤပျံၤဦးလီၤဘၣ်ယိၣ်အ ဒိၣ်ကတၢ်န့ၣ်လီၤ.ပုၤလၢအပၢ်မၤသးလၢအမ့ၢ်ကသံၣ်သရၣ်တဖၣ်



တနီၤသ့ဝဲတၢ်ပိးတၢ်လီၤလၢအဘၣ်အၢ ခိးလီၤပျံၤအမ့ၢ်(စုမ့ၢ်, တၢ်ဘျးလီၤဆွဲကၢဒီးတၢ်အဂၢၤတဖၣ်)ဒ်သိးကကျဲးစးမၤလီၤတၢ်ဖိသၣ်အဂီၢ် န့ၣ်လီၤ. တၢ်ပိးတၢ်လီၤလၢအလီၤပျံၤအံၤကဲထီၣ်တၢ်ဆါလၢပိၣ်မ့ၢ်အကွၢ်အဂီၢ်ဒီး အအလီၤသ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ကူးဘၣ်ဒီးမၤဖျိဘၣ်ပိၣ်မ့ၢ် ဝဲန့ၣ်အကိၤပူၤသ့ဝဲ ဒီးတၢ်အံၤကဲထီၣ်တၢ်လီၤပျံၤဒ်ဒိၣ်ကလဲၣ်သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. ဝဲတၢ်မၤဟးဂီၤဟူးအံၤတဖိသဲးစးဘၣ်အခါ ပိၣ်မ့ၢ်အါဂၢၤဘၣ်သံ ဝဲခိၣ်ဖျိမၤလီၤတၢ်ဘၣ်ဖိလၢ ပူၤလၢအကံၢ်အစီတအိၣ်ဘၣ်အစုပူၤမၤလီၤတၢ်န့ၢ်အီၤအယီၤလီၤ.လၢကီၢ်ကွီၣ်တၢ်အပူၤဘၣ်သးဒီး တၢ်မၤလီၤ တၢ်ဟူးသးအံၤတဖိသဲးစးဒီးဘၣ်.ဘၣ်ဆၣ် တၢ်အိၣ်သးအိၣ်ဝဲဒ်လၢပိၣ်မ့ၢ်တနီၤမၤလီၤတၢ်အဖိလၢအဖိသဲးစးအိၣ်ဝဲဒ်န့ၣ်လီၤ.နမ့ၢ်အဲၣ် ဒီးယုသ့ၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်သးတၢ်ဘျးသဲးစးအဂ့ၢ်ဒီးတၢ်မၤလီၤတၢ်ဟူးအဂ့ၢ်န့ၣ်, ဝံသးစူၤဆဲးကျိးဘၣ်ဒီး(MAP)မ့တမ့ၢ်ဟံၣ် ဖိယီၤတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤကရၢအဒ့ လၢအအိၣ်ဘျးဒီးန့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်အစုဒိၣ်လၢနုၤကြးသ့ၣ်ညါ

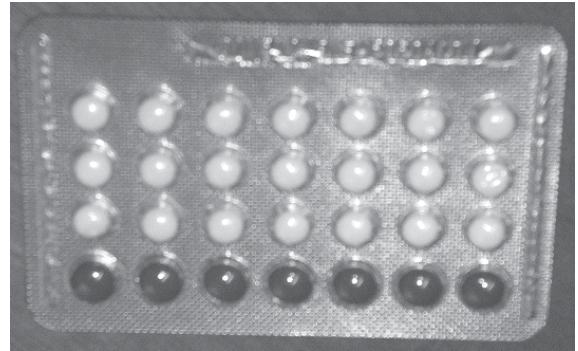
- တၢ်အိၣ်ကသံၣ်ဒိသအဟူးသးဒ်အညီၣ်န့ၢ်အ သိးကဒိသအနုၤဒ်သိးန့ၣ်သုတအတဂ့ၢ်အဂီၢ်လီၤ.



ပိၣ်ခွါတၢ်ဖျိၣ်

ပိၣ်မ့ၢ်တၢ်ဖျိၣ်

- နမ့ၢ်မံယုၣ်ဒီးပူၤဒီးတသုတၢ်ဒိသအကျဲၣ်နီတမံၤဘၣ်ဒီး, နအိၣ်ဂီၢ်အူတၢ်ဒိသအကသံၣ် ဗၢနုၤကံၢ်မိၣ်စုၤဂၢၢ် (ယၢရၢမံၤကမံၤနၢ်ခိၣ်ချဲၣ်ကဲၣ်ခါန့ၢ်)သ့ဝဲလၢ(၃)သီအတီၢ်ပူၤ မ့တမ့ၢ် ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူကသံၣ်ဒိသအကသ့ဝဲဝဲနမံယုၣ်လၢတအိၣ် ဒီးတၢ်ဒိသအဘၣ်ဝံအလီၤခံ(၅)သီန့ၣ်လီၤ.



- တၢ်သုထုၣ်ဖျိၣ်(condom)ကိးဘျီဒီးဝဲမံယုၣ်လိာ်သး အခါ ကဒိသအနုၤဒ်သိးန့ၣ်သုတအတဂ့ၢ်ဒီး ဒိသအစ့ၢ် ကိးနုၤလၢ (HIV/AIDS) ဒီး STDs (တၢ်ဆါလၢဘၣ် ကူဘၣ်ကဲတၢ်သ့ခိၣ်ဖျိတၢ်မံယုၣ်လိာ်သးအယီၤ)တဖၣ် န့ၣ်လီၤ.



- နမၤန့ၢ်ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူကသံၣ်ဒိသအ ဗၢနုၤကံၢ်မိၣ်စုၤဂၢၢ် (ယၢရၢမံၤကမံၤနၢ်ခိၣ်ချဲၣ်ကဲၣ်ခါန့ၢ်)လၢတၢ်ဆါကသံၣ်လီၢ်အါ မးလၢကီၢ်ကွီၣ်တၢ်ပူၤသ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. ကသံၣ်အကလုာ်တနီၤ လၢတၢ်ကိးအီၤလၢ(ဖိးစံထုနၢ်)စ့ၢ်ကိးလီၤ. ဘၣ်ဆၣ်က သံၣ်လၢအဂၢၤအိၣ်ဒီးဝဲန့ၣ်လီၤ. သံကွၢ်ကသံၣ်သရၣ်ဒီးသံ ကွၢ်အဝဲသ့ၣ်ဘၣ်သးကသံၣ်အဂ့ၢ်လီၤတၢ်လီၤဆဲးတက့ၢ်. ကသံၣ်အံၤအပူၤဆဲးန့ၢ်ဒီး(၁၀၀)ဘး မ့တမ့ၢ် ဆဲးကျိးဒီး (MAP)ဝဲနအဲၣ်ဒီးသ့ၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်လီၤတၢ်လီၤဆဲးအ ခါန့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ အလံာ်အုၣ်ကီၤ

သံကွၢ်- တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချအတၢ်အုၣ်ကီၤသ့ၣ်တဖၣ် မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်.

စံးဆၢ-တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချအလံာ်အုၣ်ကီၤအံၤမ့ၢ်ဝဲဒၣ် ကီၢ်ကီၣ်တဲၣ်အပဒိၣ်ပပုၤလၢ အတိၣ်ခိၣ်ရဲၣ်ဝဲထံကီၢ်တၢ်ပတၢ်ပြးတဖၣ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဘျၢ နံၤသိးထံကီၢ်ဖိတဖၣ် ဖဲလၢအဆိးကုဆါဘီအခါ ကလဲထံၣ်လိာ်အသးဒီးကသံၣ်သရၣ်, ဟံးန့ၢ်ကသံၣ်သ ရၣ်အတၢ်ဟ့ၣ်ကုၣ်ဟ့ၣ်ဖး, ဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ကူစါယါဘျါအကျိၤအကျဲ တုၤဒေၣ်လဲၣ်ကဒီး န့ၢ်ဘၣ်ဝဲဒၣ်ကသံၣ်ကသီလၢ ကကူၤကူစါယါဘျါအသးလၢအဟံၣ်အဂီၢ်, ဒီးတလိာ် ကီၢ်ဂီၤဘၣ်ဃးဒီး တၢ်လၢာ်ဘျုးလၢာ်စ့လၢ တၢ်ကူစါယါဘျါတဘျီလၢလၢအဂီၢ်ဘၣ်န့ၣ် လီၤ. ပဒိၣ်ပပုၤသ့ၣ်တဖၣ်ဘၣ်ယီၣ်ဝဲဒၣ်လၢ အပုၤထံဖိကီၢ်ကအိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ကီၤသးဂီၤ ဖဲအဆိးကုဆါဘီဒီးတကးဘၣ်, ဘၣ်ယီၣ်ဝဲဒၣ်လၢအကျိၣ်အစ့တအိၣ်လၢကဘၣ် ဟ့ၣ်တၢ်ကူစါယါဘျါအပွၤအယီၤ ဒီးတုၤဒေၣ်လဲၣ်ပုၤထံဖိကီၢ်ဖိတနီၤနီၤ တလဲၤဒီးကွၢ်အ သးဆူၣ်တၢ်ဟံၣ်ဘၣ်န့ၣ် မ့ၢ်လၢတၢ်ဂ့ၢ်အဝဲအံၤအယီၤန့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်န့ၣ်အယီၤ ကီၢ်ကီၣ် တဲၣ်အပဒိၣ်ပပုၤသ့ၣ်တဖၣ်ထုးထီၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဘျၢတခါအံၤ ဒီးကဟ့ၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်လၢာ်ဘျုး လၢစ့သ့ၣ်တဖၣ်ဆူ ပုၤထံဖိကီၢ်ဖိသ့ၣ်တဖၣ်အအိၣ် ဖဲလၢအဝဲသ့ၣ်ဆိးကုဆါ ဘီဒီး လဲၤကူစါယါဘျါအသးလၢ တၢ်ဆါဟံၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.

လၢန့ၣ်အမဲၣ်ညါ ပဒိၣ်ပပုၤသ့ၣ်တဖၣ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢဝဲဒၣ်အပုၤထံဖိကီၢ်ဖိသ့ၣ် တဖၣ် နံၤသိးကတြီဆၢတၢ်ဆူးတၢ်ဆါလၢအကဟဲကဲထီၣ်အသးသ့ၣ်ဒီးပုၤထံဖိကီၢ်ဖိသ့ၣ် တဖၣ်, ဒီးဆိၣ်ထွဲမၤစၢဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်ဆိးအလီၢ်လၢအဂ့ၢ် လၢပုၤထံဖိကီၢ်ဖိ သ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်, ဒီးမၤဂ့ၢ်ထီၣ်ပသီထီၣ်မၤဂ့ၢ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချအတၢ်အုၣ်ကီၤ အကျိၤအကျဲ, နံၤသိးဒီးပုၤထံဖိကီၢ်ဖိတဂၤလၢလၢ လၢအဆိးကါတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချအ လံာ်အုၣ်ကီၤတဖၣ် ကအိၣ်ဒီးတၢ်မံသ့ၣ်မံသးလၢတၢ်ဘျၢတခါအံၤအဖိခိၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

သံကွၢ် - ၃၀ဘး တၢ်ကူစါယါဘျါတၢ်ဆါကိးမံၤဒဲးအလံာ်အုၣ်သးစံးတၢ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ် မနုၤလဲၣ်

စံးဆၢ - ပုၤကိးဂၤဒဲးလၢအအိၣ်ဒီး ၃၀ဘး တၢ်ကူစါယါဘျါတၢ်ဆါကိးမံၤဒဲးအ လံာ် အုၣ်သးတဖၣ် ဖဲလၢအဘၣ်ဆူးဘၣ်ဆါအခါ အဝဲသ့ၣ်ဘၣ်လဲၤဒီးပုၤအသးဖဲတၢ် ဆါဟံၣ်ဒဲးလၢတၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်န့ၣ်အဝဲသ့ၣ်တၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲအသိး ဒီးကဘၣ်ဟ့ၣ်စ့ထဲဒၣ်၃၀ဘး ဖဲလၢအဝဲသ့ၣ်လဲၤကူစါယါဘျါအသး လၢတၢ်ဆါဟံၣ်တဘျီလၢလၢအခါန့ၣ်လီၤ. ပုၤဆါအံၤမ့ၢ်မံလၢတၢ်ဆါဟံၣ်မ့ၢ်ဂ့ၢ်, တမံဘၣ်မ့ၢ်ဂ့ၢ်, အနီၢ်ကစၢ်ကဘၣ်ဟ့ၣ်တၢ်လၢာ် ဘျုးလၢစ့ထဲ ၃၀ဘးစိး ဒီးတဘၣ်ဟ့ၣ်အါန့ၣ်ဒီး ၃၀ဘးဘၣ်, ဘၣ်ဆၣ်ပုၤလၢအ လဲၤအိၣ်ဖျၢၣ်အဖိလၢတၢ်ဆါဟံၣ်, ဒီးအဖိလၢအဟဲအိၣ်ဖျၢၣ်ထီၣ်တဂၤ အဂံၢ်အဘါမ့ၢ်တ လၢပုၤ, မ့ၢ်ဆူးမ့ၢ်ဆါတမံမံန့ၣ်, ပကဘၣ်ဟ့ၣ်ဝဲဖိသ့ၣ်အတၢ်ကူစါယါဘျါအဘူးအ လဲ, မ့ၢ်လၢ၃၀ဘး တၢ်ကူစါယါဘျါတၢ်ဆါကိးမံၤဒဲးအလံာ်အုၣ်သးအံၤ, တအုၣ်ကီၤဝဲ ဖိသ့ၣ်လၢအဟဲအိၣ်ဖျၢၣ်ထီၣ်သီ ဒီးဘၣ်သဂၢ်ဒီးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါသ့ၣ်တဖၣ်ဘၣ်အယီၤလီၤ.

တၢ်သံကွၢ် - ပုၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ် ခွဲးတၢ်ယၢ်လီၤဆီဆီ လၢအဒီးန့ၢ်ဘၣ် တၢ်ကူစါယါဘျါသးကလီလၢတၢ် ဆါဟံၣ်တဖၣ်အဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲး တၢ်ယၢ်လၢကဒီးန့ၢ်ဘၣ် ၃၀ဘး တၢ်ကူစါယါဘျါတၢ်ဆါကိးမံၤဒဲးအ လံာ် အုၣ်သးအံၤစ့ၢ်ကိးစါ.

စံးဆၢ - ပုၤလၢအအိၣ်ဒီး တၢ်ခွဲးတၢ် ယၢ်လီၤလီၤဆီဆီ လၢအဒီးန့ၢ်ဘၣ်ဝဲတၢ် အံးထွဲကွၢ်ထွဲလၢအတလၢာ်ကျိၣ်လၢာ်စ့ဖဲ အဝဲသ့ၣ်ဆိးကုဆါဘီအခါ နံၤသဲးတၢ် ဘျုးပၢလီၤဝဲအသိး အဝဲသ့ၣ်အတၢ်ခွဲးတၢ် ယၢ်မ့ၢ်ဂ့ၢ်, မ့ၢ်တမ့ၢ်တခီဒဲးပဒိၣ်ပပုၤအတၢ် ဘျုးအိၣ်ဝဲဒၣ်အသိး ပုၤလၢအိၣ်တုၢ်လံးဒီး တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်ဒဲးန့ၣ်သိးတဖၣ်, အဝဲသ့ၣ်တ အိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢ အကဆိးကါဝဲ ဒၣ်၃၀ဘးတၢ်ကူစါယါဘျါ တၢ်ဆါကိးမံၤ ဒဲးအလံာ်အုၣ်သးဘၣ်. မ့ၢ်တမ့ၢ်တခီအဝဲ သ့ၣ်ကဘၣ်ဃုထာဝဲဒၣ်တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်တ ခါခါနံၤသိးကဆိးကါဝဲဖဲလၢအဝဲသ့ၣ်ဆိး ကုဆါဘီဒီးလဲၤဆူတၢ်ဆါဟံၣ်အခါန့ၣ် လီၤ. ပုၤလၢအအိၣ်ဒီးလံာ်အုၣ်သးတနီၤဒဲး ပစံးတုၢ်လၢထးအသိးတနီၤန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ....

★ ပုၤလၢအမၤပဒိၣ်ပပုၤအတၢ်ဖဲတၢ်မၤ သ့ၣ်တဖၣ် ဒီးပုၤမၤတၢ်ဖိလၢအဘၣ်ထွဲဘၣ် ဃးဒီးပဒိၣ်အတၢ်ဖဲတၢ်မၤ ယုၣ်ဒီးအဖိအ လံာ်လၢအဒီးန့ၢ်ဘၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်ခီဖျိ ပဒိၣ်ပပုၤပၢလီၤန့ၢ်အဝဲသ့ၣ်တဖၣ်, အဝဲ သ့ၣ်တအိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကဆိး ကါဝဲဒၣ် ၃၀ဘး တၢ်ကူစါယါဘျါတၢ်ဆါ ကိးမံၤဒဲးအလံာ်အုၣ်သးဘၣ်.

★ ပုၤမၤတၢ်ဖိလၢအဒီးန့ၢ်ဘၣ်ဝဲပုၤတ ဝါအလံာ်အုၣ်ကီၤ

★ ပုၤလၢအအိၣ်ဒီးလံာ်အုၣ်သးလၢအဒီးန့ၢ် ဘၣ်ဝဲခီဖျိဆူၣ်ချဲၤကျိၤတဖၣ်

★ ယုၣ်ဒီးပုၤမၤတၢ်ဖိလၢတဖိဒီးကီၢ်ကီၣ် တဲၣ်သဲးတၢ်ဘျုးသ့ၣ်တဖၣ် လၢအဖျိဝဲဒၣ် တၢ်မၤကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချသ့ၣ်တဖၣ် ဒီး ဒီးပုၤဝဲဒၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ အလံာ် အုၣ်သးလၢစ့ ၁,၃၀၀ဘးလၢတ နံၣ်အဂီၢ် သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

သံကွၢ် - ပမၤအိၣ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အလံာ် ကူၤစၢၤတၢ်ဆၢကိးမံၤဒီးအလံာ် အုၣ်သး န့ၣ်ပ ကဘၣ်မၤဒ်လဲၣ်

စံးဆၢ - ပုၤလၢအဟဲယုဖံးယုမၤတၢ် လၢကီၢ်ကွီၣ်တဲၣ်အပူၤ လၢအတဖိးဒီးကီၢ် ကွီၣ်တဲၣ်သဲစးတၢ်ကျါတဖၣ်အဆိက တၢ်န့ၣ် အဝဲသ့ၣ်ကဘၣ်လဲၤမၤကွၢ်ဝဲဒၣ် အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လၢတၢ်ဆၢဟံၣ်ဝံၤ အဝဲသ့ၣ်ကဘၣ်ပူၤဝဲဒၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ် အိၣ်ချ့အလံာ်အုၣ်သး, တၢ်လၢကီၢ်လၢကီၢ် စ့ၤလၢကီၢ်လၢကီၢ်န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ ၁,၉၀၀ဘးဒီး ဖဲန့ၣ် အဝဲသ့ၣ်ကဒီးန့ၣ်ဘၣ်တဲၣ်အိၣ်ဆူၣ် အိၣ်ချ့အလံာ်အုၣ်သး ဒီးအါဒၣ်တက့ၢ်တၢ် အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အလံာ်အုၣ်သးအံၤ မ့ၢ်ဝဲ လံာ်အုၣ်သးတဘျီယီၤဒီး ပုၤမၤတၢ်ဖိအ လံာ်အုၣ်သးလၢအနီၤမၤတၢ်မၤလၢကီၢ် ကွီၣ်တဲၣ်အပူၤ ဒ်တၢ်ဟံၣ်န့ၣ်အဝဲသ့ၣ်အမ့ၢ် နံၤမ့ၢ်သီအသိးန့ၣ်လီၤ. လံာ်အုၣ်သးတ ဘျီအံၤ အတၢ်သိၣ်တၢ်သီတၢ်ကျါအိၣ်ဝဲ ဒၣ်လၢ ပုၤပုၤပုၤတဖၣ်တအိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲး တၢ်ယၢ်လၢ ကဟံးန့ၣ်ကွီၣ်လံာ်အုၣ်သး အံၤလၢပုၤမၤတၢ်ဖိအအိၣ်နီၣ်တဂၤဘၣ်, မ့ၢ်လၢပုၤမၤတၢ်ဖိတဂၤအံၤဖဲဆူးဆါအဆၢ ကတီၢ်မ့ၢ်လဲၤဒီးကွၢ်အသးလၢတၢ်ဆၢဟံၣ် ဒီး ကဘၣ်လဲၤစိၣ်ဝဲဒၣ်လံာ်အုၣ်သးအနီၢ် ကီၢ်တဘျီအံၤဆူၣ်ဆၢဟံၣ်ထီၣ်တၢ်အ ယိၣ်န့ၣ်လီၤ.

သံကွၢ်- တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အလံာ် အုၣ်သးအစီၤပညီၤစံးတၢ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မ န့ၣ်လဲၣ်.

စံးဆၢ - တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အလံာ် အုၣ်သးအံၤ ပၢ်ဖျါထီၣ်ဝဲဒၣ်လၢ နအိၣ် ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢ နဒီးန့ၣ်ဘၣ်ကသံၣ် သရၣ်အတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲ ဒီးဟ့ၣ်တၢ် လၢကီၢ်လၢကီၢ်စ့ၤလၢကီၢ်ထဲဒၣ် ၃၀ဘး ဖဲနဆူးနဆါဒီး လဲၤဒီးကွၢ်နသးလၢတၢ် ဆၢဟံၣ်တဘျီလၢလၢအခါန့ၣ်လီၤ. တၢ် အကါဒိၣ်လၢနကဘၣ်သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်န့ၣ်မ့ၢ် ဝဲနတကြးသးပုၤနီၣ်လဲၤစိၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ် အိၣ်ချ့အလံာ်အုၣ်သးမ့ၢ်ဂ့ၤ, ပုၤမၤတၢ်ဖိ အလံာ်အုၣ်သးမ့ၢ်ဂ့ၤ,မ့ၢ်တမ့ၢ်တမၤနီၣ်မၤ ဃါတမံၤလၢလၢကီၢ်ကွီၣ်တဲၣ်ပဒိၣ် ထုးထီၣ်န့ၣ်နတဖၣ်လုၤတက့ၤဘၣ်.

သံကွၢ် - ပလဲၤဒီးကွၢ်ပသးလၢကသံၣ်သ ရှၢ်အအိၣ်သ့ၣ်လဲၣ်တတီၤလဲၣ်.

စံးဆၢ - လၢလံာ်အုၣ်သးအပူၤ တၢ်ကကွဲးနီၣ်ကွဲးယါလီၤတၢ်ဆၢဟံၣ်အမံၤ, မ့ၢ်တမ့ၢ် ဆူၣ်ချဲၤဒီးအမံၤ, မ့ၢ်တမ့ၢ်တမၤကွၢ်တၢ်ဆၢအလီၢ်လၢအိၣ်ဘူးဒီးနတၢ်အိၣ်တၢ်ဆိး နတၢ် ဖိးတၢ်မၤအလီၢ်ဒ်သိးနကလဲၤဘၣ်အိၣ်ညီၤဒီးချ့အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. လၢန့ၣ်အမံၤညါတၢ်ဆၢဟံၣ် လၢတၢ်ပၢ်ပနီၣ်အီၤလၢ နကဘၣ်လဲၤအီၤဖဲနဆိးကွၢ်အခါ မ့ၢ်ပၢ်ဖျါဝဲလၢအဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဒီး တၢ်ဆၢဟံၣ် မ့ၢ်တမ့ၢ် ဆူၣ်ချဲၤဒီးလၢအဘျးစဲဒီးနလဲၤဒီးကွၢ်နသးလၢတၢ်ဆၢဟံၣ်လၢ အဘျးစဲလိာ်သးဒီးတၢ်ဆၢဟံၣ်ဒ်တၢ်ပၢ်ပနီၣ်ယၢ်အီၤလၢနလံာ်အုၣ်သးအပူၤသ့ၣ်ဒၣ် န့ၣ်လီၤ.

သံကွၢ် - ဖဲလၢပဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးဒီးဆိ ကုၤဆါဘီသတူၢ်ကလၢ်အဆၢကတီၢ်ပ ကဘၣ်မၤ အီၤဒ်လဲၣ်

စံးဆၢ - ဖဲလၢတၢ်ကဲထီၣ်ဒီးနသတူၢ်ကလၢ်တမံၤမံၤအခါ နမ့ၢ်အိၣ်လၢနတၢ်အိၣ်တၢ် ဆိးအလီၢ်ဒီးလဲၤဆူၣ်ဆၢဟံၣ်, မ့ၢ်တမ့ၢ်ဆူၣ်ချဲၤဒီးလၢအဘျးကတၢ်ဒီးနတက့ၢ်. အဝဲ သ့ၣ်ကူၤစၢၤတၢ်ဆၢမ့ၢ်တန့ၢ်, တသ့ မ့ၢ်တမ့ၢ်အဝဲသ့ၣ်အတၢ်ပီးတၢ်လီၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢက ကူၤစၢၤတၢ်ဆၢမ့ၢ်တလၢပုၤဘၣ်တမီ, အဝဲသ့ၣ်ကဆူၣ်ဆၢဟံၣ်ဖဲဒိၣ်, မ့ၢ်တမ့ၢ်အဝဲသ့ၣ် မ့ၢ်တဆူၣ်လၢအနီၢ်ကစၢ်ဘၣ်တမီ နကြးယုလံာ်အုၣ်သးလၢအဝဲသ့ၣ်အအိၣ်ဒ်သိးနက လဲၤဆူၣ်ဆၢဟံၣ်ဖဲဒိၣ်လၢအကူၤစၢၤတၢ်ဆၢမ့ၢ်တလၢပုၤဒီးတလိာ်လၢနကဘၣ်ဟ့ၣ်စ့ၤအါန့ၣ်ဒီး ၃၀ဘး ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

သံကွၢ် - တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အလံာ်အုၣ်သးအံၤ ကြးလၢတၢ်ကမၤဂ့ၤထီၣ် တၢ်ကျါ တ နီၤနီၤစ့ၢ်ကိးမါ

စံးဆၢ - အလီၢ်အိၣ်လၢတၢ်ကဘၣ်မၤဂ့ၤထီၣ်အီၤတနီၤန့ၣ်လီၤ. ခီဖျါလၢအပူၤကွီၣ်ပုၤမၤ တၢ်ဖိသ့ၣ်တဖၣ်လၢတၢ်လီၢ်အါတီၤ အဝဲသ့ၣ်ပၢ်ဖျါထီၣ်ဝဲဒၣ်လၢ အဝဲသ့ၣ်ဘၣ်သဂါဒီး တၢ်ကီၢ်တဲၣ်ခါမံၤ ဖဲလၢအဝဲသ့ၣ်လဲၤဆူၣ်ဆၢဟံၣ် ဒီးဆိးကါဝဲဒၣ် ၃၀ဘး တၢ်ကူၤစၢၤ ယါတၢ်ဆၢကိးမံၤဒီးအလံာ်အုၣ်သးအံၤအယိၣ် ကြးလၢပကဟံးဖျါထီၣ်ပသး, ဒီးဟ့ၣ် ထီၣ်လိာ်သကိးပတၢ်ထီၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၤဟ့ၣ်ဖးဘၣ်ယးသးစးအတၢ်ကျါလၢအဘၣ်ထွဲ ဘၣ်ယးဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့သ့ၣ်တဖၣ်ဒ်အမ့ၢ်-

① တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အလံာ်အုၣ်သးအဝဲလီၢ်ခိၣ်သ့ၣ် ကဘၣ်ယုသ့ၣ်ညါပုၤတနီၤလၢ အတအိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢ အကဆိးကါအုၣ်ခိၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အလံာ်အုၣ်သး အကျိၤအကျဲတဖၣ် ခီဖျါလၢအဝဲသ့ၣ်တအိၣ်ဒီး တၢ်မၤနီၣ်မၤယါလၢအကဟံးဖျါထီၣ်အသး လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ကူၤစၢၤတၢ်ဆၢ, မ့ၢ်လၢပဒိၣ်ပပုၤသ့ၣ်တဖၣ်လဲၤပူၤ ကွီၣ်ပုၤသ့ၣ်တဖၣ်အံၤ ဒီးတဟ့ၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢ ကကူၤစၢၤတၢ်ဆၢအသးလုၤတက့ၤဘၣ် အယိၣ် လိာ်ဝဲဒၣ်အဒိၣ်အအါလၢတၢ်ကဘၣ်ယုကျိၣ်စ့ၤအတၢ်မၤစၢၤလၢပုၤသ့ၣ်တဖၣ်အံၤအ ဂီၢ်ဒ်အမ့ၢ် ဖိာ်မုၢ်လၢအဟဲယုဖံးယုမၤတၢ်လၢကီၢ်ကွီၣ်တဲၣ်အပူၤသ့ၣ်တဖၣ် ဖဲလၢအဝဲသ့ၣ် ဆိးစၢ်ထီၣ်အဖိၣ်အလီၢ်ခိၣ်, ပုၤနီၢ်ခိၣ်ကွၢ်ဂီၤတလၢပုၤ ခီဖျါတၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးလၢတၢ်ဖိးတၢ်မၤ အပူၤ, ပုၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဆၢလၢအဘၣ်ထွဲဘၣ်ယးဒီးခိၣ်န့ၣ်, ပုၤသ့ၣ်တဖၣ်အံၤကြး လၢကဒီးန့ၣ်ဘၣ်တဲၣ်အံၤထွဲကွၢ်ထွဲအဝဲသ့ၣ်စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ.

② တၢ်ကဘၣ်ထီၣ်သကြီၤတၢ်ဆၢဟံၣ်လၢအဆိးကါ၃၀ဘး တၢ်ကူၤစၢၤတၢ်ဆၢ ကိးမံၤဒီးအလံာ်အုၣ်သးအတၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်ဖဲပုၤမၤတၢ်ဖိသ့ၣ်တဖၣ်ဆိးကါဝဲဒၣ်အ လီၢ်န့ၣ်လီၤ.

3 ပုၤထံဖိကီၢ်ဖိ တုၤလီၤလၢပုၤမၤတၢ်ဖိလၢအဟဲယုဖံးယုမၤတၢ်လၢကီၢ်ကီၢ်တၢ်အပူၤသ့ၣ်တဖၣ်ကဘၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကန့ၢ်လီၤမၤဂ့ၤထီၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချလံာ်အုၣ်သးအတၢ်ဘျးဒီးပဒိၣ်တဖၣ်စ့ၢ်ကီၢ်ကဘၣ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤအိၣ်န့ၣ်လီၤ။

4 တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအကြးအဘၣ်လၢတၢ်ကဘၣ်ရၤလီၤအိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်, တၢ်သ့ၣ်ညါန့ၢ်ပၢၢ်လၢအဘၣ်ထွဲဘၣ်ယးဒီး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချလံာ်အုၣ်သးအကျိၤအကျဲတဖၣ် တၢ်ဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချအတၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤဖဲပလဲၤဆူၣ်တၢ်ဆိၣ်ဟံၣ်အခါ, တၢ်ယုထၢဒီးတၢ်ဆၢတၢ်လီၤပသးဘၣ်ယး ပကလဲၤလၢတၢ်ဆိၣ်ဟံၣ်ဖဲလဲၣ်တဖျၢၣ်ဖဲလၢပဆိးက့ၤဆါဘီအခါ, တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤကြးလၢတၢ်ကဘၣ်ဘၣ်ရၤလီၤန့ၢ်တၢ်ကစီၣ် ဆူၣ်ကလုာ်ဒုၣ်ပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်အကျိၣ်ဒၣ်ဝဲစုာ်စုာ်န့ၣ်လီၤ။

5 ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤဟ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ညါန့ၢ်ပၢၢ်တၢ်ဂ့ၢ်ဘၣ်ယး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချအဂ့ၢ်ယုာ်ဒီးတၢ်ပုၤဖျးလၢတၢ်ဖိတၢ်မၤအပူၤ, တၢ်မၤဂ့ၤထီၣ်န့ၢ်ဆၢၣ်ခိၣ်ယၢၤတၢ်အိၣ်သးလၢတၢ်ဖိတၢ်မၤအလီၢ်ဒီး တၢ်အိၣ်တၢ်ဆိးအလီၢ်လီၤဆိၣ်ဒၣ်တၢ် ပုၤလၢအဟဲယုဖံးယုမၤတၢ်လၢကီၢ်ကီၢ်တၢ်အပူၤ လၢအတဖိးသဲစးတၢ်ဘျးသ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်, လၢန့ၢ်အမံၣ်ညါကြးလၢတၢ်ကဘၣ်ဆိၣ်ထွဲတိၤစၢၤမၤစၢၤပုၤမၤတၢ်ဖိအကစၢ်မ့ၢ်ဂ့ၢ်ပဒိၣ်ပပုၤအဝဲၤကျိၤလၢအဘၣ်ထွဲဘၣ်ယးသ့ၣ်တဖၣ်မ့ၢ်ဂ့ၢ် ဒ်သိးဒီးအဝဲသ့ၣ်ကမၤဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်မၤဂ့ၤထီၣ်ပုၤမၤတၢ်ဖိအတၢ်အိၣ်မုၢ်ဒီးအတၢ်လိၣ်ဘၣ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ။

■ ပုၤသးလီၢ်သးကျဲပုၤမၤတၢ်ဖိမ့ၢ်စ့ၢ်ကီၢ်ပုၤမၤတၢ်ဖိလီၤ။ လၢတၢ်န့ၢ်အယိၣ်ကြးအိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်ဒီးမုၢ်လၢကဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချအလံာ်အုၣ်သးဒီးစ့အိၣ်လီၤလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချအဂီၢ်အဒိ- ဒီးန့ၢ်ဘၣ်စ့အိၣ်လိးဖဲဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးလၢတၢ်မၤလီၢ်အခါ, ဆိးက့ၤအခါဒီးအဂ့ၢ်အဂၤ။

■ ဖိသ့ၣ်ဖိတဖၣ်ကြးဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢ ကန့ၢ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချအလံာ်အုၣ်သးတမံၤယီၤဒီးအဝဲသ့ၣ်အမိၢ်အပၢ်တကးဘၣ် တၢ်ကဘၣ်ဟ့ၣ်အဝဲသ့ၣ်တၢ်ခွဲးအယၢ်လၢ ကန့ၢ်ပုၤဘၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချအလံာ်အုၣ်သးလၢအဝဲသ့ၣ်အဟံၣ်ဖိယီၤဖိအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ။

■ ကျဲလၢတၢ်ကဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲဘၣ်ယးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချထဲသိးတုၤသိးလိာ်သးလၢပုၤမၤတၢ်ဖိသ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ် ဒီးကဲထီၣ်တၢ်ဘျးတၢ်ဖျိတၢ်သ့ၣ်မံသးမုာ်ကသ့အနီၢ်ကီၢ်အဂီၢ် ပုၤမၤတၢ်ဖိသ့ၣ်တဖၣ် ကဘၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကကတဲန့ၢ်ပၢၢ်, မၤဂ့ၤထီၣ်အိၣ်ဖဲလၢအဝဲသ့ၣ်ထီၣ်ဒီးဘၣ်သကၢ်ဒီးတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲဘၣ်ယးဒီး တၢ်ဆိးကါတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချလံာ်အုၣ်သးအကျိၤအကျဲတဖၣ်ဒီးပတံထီၣ်အိၣ်ဆူၣ်ဒိၣ်အပုၤဘၣ်မုာ်ဒါအအိၣ်ဒီးကကဲထီၣ်တၢ်ဘျးတၢ်ဖျိတၢ်သ့ၣ်မံသးမုာ်လၢခိၣ်ယၢ်ခိၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ။

လၢတၢ်န့ၢ်အယိၣ် ကြးလၢပဝဲကိးဂပဘၣ်တီၣ်ဖျါထီၣ်ကျဲဟးထီၣ်လၢအဂ့ၢ်ဒ်သိး ကမၤစၢၤလီၤတၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်ဒီးကြးလၢတၢ်ကမၤပိာ်ထွဲအိၣ်အနီၢ်ကီၢ် ဒ်ပစံးတၢ်အသိး-

■ ဟံၣ်ဖျိထီၣ်သကိးပဂံၢ်ပဘါဒီးဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤပဒိၣ်တဖၣ်ဒ်သိးတၢ်ကဒုးအိၣ်ထီၣ်ဆူၣ်ချပုၤမၤတၢ်ဖိလၢအမ့ၢ်ပုၤမၤတၢ်ဖိလၢအဟဲယုဖံးယုမၤတၢ်လၢကီၢ်ကီၢ်တၢ်အပူၤတကးဘၣ်တၢ်ကဘၣ်ပၢ်ပနီၣ်အိၣ်ဒီးတုၤလိာ်အိၣ်လၢကီၢ်ကီၢ်တၢ်အပူၤဒိၣ်ပပုၤအတၢ်ဘျးအပူၤ ဒ်သိးကဒီးန့ၢ်မၤတၢ်ဒီးမၤစၢၤဘၣ်တၢ်လၢတၢ်ဆိၣ်ဟံၣ်တဖျၢၣ်ဘၣ်တဖျၢၣ်အပူၤန့ၢ်အသိးကကဲထီၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢပုၤမၤတၢ်ဖိအဂ့ၢ်အဂၤတဖၣ်အဂီၢ်ဒီးဖဲလၢအလဲၤကျဲၤယါဘျါအသးလၢတၢ်ဆိၣ်ဟံၣ်တဘျီလၢလၢအခါအဝဲသ့ၣ်ကဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤဒ်အမ့ၢ်တၢ်ကတိၤကျိၣ်ထံးဒီးတၢ်မၤစၢၤအဂ့ၢ်အဂၤသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ။

လၢတၢ်န့ၢ်အယိၣ်ကြးလၢကီၢ်ကီၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချအလံာ်အုၣ်သးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်သိၣ်တၢ်သိၣ်တၢ်ဘျးဒီးတုၤလိာ်ပုၤလၢအဟဲယုဖံးယုမၤတၢ်လၢကီၢ်ကီၢ်တၢ်အပူၤလၢအတဖိးသဲစးတၢ်ဘျးတဖၣ်လၢကန့ၢ်မၤဘၣ်တၢ်လၢတၢ်ဆိၣ်ဟံၣ်တဖၣ်အဂီၢ်လီၤဆိၣ်ဒၣ်တၢ်တၢ်ဆိၣ်ဟံၣ်လၢပုၤမၤတၢ်ဖိလဲၤဝဲအိၣ်အလီၢ်, တကးဘၣ်ကြးလၢကီၢ်ကီၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချအလံာ်အုၣ်သးလၢပုၤသ့ၣ်တဖၣ်အံၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ။



၃၀ဘး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချအလံာ်အုၣ်သး

လၢ်အူၣ်သး တဘၣ်အံၤ အတၢ်သိၣ်တၢ်သိၣ်တၢ်အူၣ်အိၣ်ခါ
ဒၣ်လၢ ပုၤပုၤပုၤပုၤတဖၣ် တအိၣ်ဒီး တၢ်ခွဲး တၢ်ယၢ်လၢ
ကဟံး န့ၣ်ကွၢ်လၢ်အူၣ်သး အံၤ လၢပုၤမၤတၢ်ဖိအိၣ်
နီၣ်တၢ်ဂၤတၢ်, န့ၣ်လၢပုၤမၤတၢ်ဖိတၢ်ဂၤအံၤ ဖဲအူၣ် ဆါအ
ဆၢကတိၢ် န့ၣ်လၢပုၤမၤတၢ်ဖိအံၤ လၢတၢ်ဆါဟံၣ်ဒီး က
ဘၣ်လၢစိၣ်ဒၣ်လၢ်အူၣ်သး အနီၣ်ကတိၢ်တဘၣ်အံၤအူၣ်
တၢ်ဆါဟံၣ်ထီၣ်အံၤအံၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ကရၢကရိလၢအမၤစၢၤပိၢ်မုၢ်ဒီးဖိသၣ်တဖၣ် ဖဲလၢအဝဲသ့ၣ် ဘၣ်ကွၢ်ဆၢၣ်မံၤဒီး တၢ်ကတိၢ်ခဲအခါ

လၢကီၤလၢဝါကျိၣ်ဘၣ်တၢ်သ့ၣ်ဒီးတၢ်ကတိၤလၢအမုၢ်
(One Stop Crisis Center) အနီၣ်ကတိၢ်တၢ်ကတိၤအဝဲအံၤအ
ခိပညီၣ်ကြးမုၢ်ဝဲဒၣ် တၢ်ကရၢကရိလၢအမၤစၢၤပိၢ်မုၢ်ဒီးဖိ
ဖိသၣ်သ့ၣ်တဖၣ် ခဲလၢခဲဆူတုၤလီၤဆူကသံၣ်သရၣ်အတၢ်ကူ
စါယါဘျါ ဒီးပုၤဟီၣ်ခိၣ်ဖိအတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. မု
မုၢ်ပုၤလၢအဘၣ်သၢကီၤဒီးတၢ်သ့ၣ်တၢ်ဆူခိၣ်တကးလၢအမုၢ်တၢ်
မၤတရီၤတပါတဖၣ် လၢအဝဲသ့ၣ်အဂီၢ်တၢ်ကဘၣ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤအဝဲ
သ့ၣ်လီၤလီၤဆီဆီ, တကးဘၣ်တၢ်ဂၢ်အံၤပကထံၣ်ဘၣ်လၢ ကီၢ်
ကွီၣ်တၢ်မုၢ်ထံကီၢ်တဘျီလၢအမၤစၢၤပုၤသ့ၣ်တဖၣ်အံၤနီၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဒ်ပသ့ၣ်ညါတၢ်လံအသိး ပိၢ်မုၢ်ဒီးဖိဖိသၣ်လၢ အဘၣ်
သၢကီၤဒီးတၢ်ဆူခိၣ်တကး ဒီးတၢ်မၤတရီၤတပါအဝဲသ့ၣ်အနီၣ်ခိ
ကွၢ်ဂီၤတဖၣ် အဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်
ကူစါယါဘျါလၢနီၣ်ခိမုၢ်ဂ့ၤ နီၣ်သးမုၢ်ဂ့ၤ ဒီးတၢ်ကဘၣ်ဟ့ၣ်အဝဲ
သ့ၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်ဆိးအလီၤလၢအပူၤဖျဲးလၢအဝဲသ့ၣ်အဂီၢ် တုၤဒၣ်
လဲၣ်တၢ်ကဘၣ်ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါအဝဲသ့ၣ်ဒ်သိးအဝဲသ့ၣ်ကဟး
ထီၣ်ကွၢ်လၢတၢ်ကတိၢ်ခဲအပူၤကသ့ၣ်န့ၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ဘၣ်ဆၢၣ်, ဒ်ပသ့ၣ်ညါအသိး ဖဲပိၢ်မုၢ်ပိၢ်မၤတဖၣ်
ဘၣ်သၢကီၤဒီးတၢ်မၤတရီၤတပါအဝဲသ့ၣ်အနီၣ်ခိနီၣ်ကစၢ်အခါဒီးဖဲလၢ
အဝဲသ့ၣ်တီၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်မုၢ်တၢ်ရၢၢ်တၢ်ဘျါသဲးအသိးအခါအါ

စုအါဘျီအဝဲသ့ၣ်ကဘၣ်သၢကီၤဒီးတၢ်ကတိၢ်ခဲအမုၢ် အဝဲသ့ၣ်
ဘၣ်တီၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂၢ်အံၤတဘျီဝဲတဘျီ ဒီးတၢ်ဆၢတၢ်တၢ်မုၢ်တၢ်
ရၢၢ်အံၤဖဲခဲ ဒီးယံၣ်ဒိၣ်မးလၢအဝဲသ့ၣ်အဂီၢ်လီၤ. လၢန့ၣ်အမံၤညါ
အဝဲသ့ၣ်ဘၣ်သၢကီၤဒီးတၢ်ကွၢ်တလီၤအီၤလၢတၢ်ဆါဟံၣ်အပူၤဘၣ်
မုၢ်ဘၣ်ဒါသ့ၣ်တဖၣ်မုၢ်ဂ့ၤ ပၤကီၢ်အပူၤဘၣ်မုၢ်ဘၣ်ဒါလၢအသံကွၢ်သံ
ဒီးတၢ်လၢအဟဲကဲထီၣ်အသးဒီးအဝဲသ့ၣ်တဖၣ်တုၤဒၣ်လဲၣ်ကဲ
ထီၣ်တၢ်သးတံၢ်တံၢ် လၢပိၢ်မုၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤအဂီၢ်ဒိၣ်ခိမုၢ်မုၢ် ခိဖျိ
လၢပူၤဘၣ်မုၢ်ဘၣ်ဒါသ့ၣ်တဖၣ်အံၤ တနၢ်ပၢ်အဝဲသ့ၣ်အတၢ်တူၢ်
ဘၣ်ခိၣ်ဘၣ်လီၤတံၢ်လီၤဆဲးအယံၣ် ကဲထီၣ်တၢ်ဆိၣ်သနးလၢပိၢ်မုၢ်
ပိၢ်မၤသ့ၣ်တဖၣ်အံၤအဂီၢ်အသိကဒီးတဘျီန့ၣ်လီၤ.

ကီၢ်ကွီၣ်တၢ်မုၢ်အပဒိၣ်ပပုၤတဖၣ် ဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါလီၤဝဲဒၣ်တၢ်
ဘျါလၢအကဒူးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ကရၢကရိလၢအမၤစၢၤပိၢ်မုၢ်ဒီးဖိ
ဒီးဖိဖိသၣ်သ့ၣ်တဖၣ်ဖဲ ၁၉၉၉န့ၣ် ဒီးဘၣ်တၢ်ဒူးအိၣ်ထီၣ်တၢ်က
ရၢကရိအံၤခိဖျိကီၢ်ကွီၣ်တၢ်မုၢ်မုၢ်ကရၢယုၢ်ဒီးတၢ်ဆါဟံၣ် ၇၇၇
ဖဲဝဲၣ်ဘီကီး ဒီးဘၣ်တၢ်ဆဲးလီၤလံာ်အူၣ်သးအံၤခိဖျိကီၢ်ကွီၣ်တၢ်
အပဒိၣ်အၢၣ်လီၤအီၤလီၤ လၢတၢ်ဆါဟံၣ်ကိးဖျါဒီးလၢကီၢ်ကွီၣ်
တၢ်အပူၤ ကဘၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ကရၢကရိလၢအမၤစၢၤပိၢ်မုၢ်ဒီးဖိ
သး ပိၢ်မုၢ်ပိၢ်မၤဒီးဖိဖိသၣ်သ့ၣ်တဖၣ် ဖဲလၢအဝဲသ့ၣ်ဘၣ်သၢကီၤ
ဒီးတၢ်ကတိၢ်ခဲ ဒီးတၢ်မၤတရီၤတပါအဝဲသ့ၣ်အနီၣ်ခိနီၣ်ကစၢ်အခါ
န့ၣ်လီၤ.

တက်ကွန်ဖီဒ်တက်တိုက်ပတ်ဘတ်ယးတက်ဒုးအိုင်ထိုင်တက်ကရ၊ ကရိအံ့မုာ်ဝဲဒ်ဒ်သီး တက်ကရ၊ကရိအံ့မုာ်ကဟ်တက်ခူသုာ်ဘိုင်ဘိုင် ဘာဘာဘတ်ယးပိုင်မုာ်ပိုင်မုာ်အတက်ကိတက်ခဲတဖှ်၊ မုာ်တက်လီာ်လ၊ အပူ၊ဖျဲးလ၊ပိုင်မုာ်ပိုင်မုာ်သုာ်တဖှ်အဂီၢ် ဒီးကဘတ်မုာ်စွာ်ကီးတက် ကရ၊ကရိလ၊ပိုင်မုာ်ပိုင်မုာ်သုာ်တဖှ်ပင်ဂံၢ်ပင်ဘါအီၤဖဲလ၊အဝဲ သုာ်ဘတ်သကါဒီးတက်ကိတက်ခဲအဆ၊ကတီၢ်န့ၣ်လီၤ။ ဒီးဖဲလ၊ပိုင်မုာ် ပိုင်မုာ်သုာ်တဖှ် ဆိးကါဝဲဒ်တက်ကရ၊ကရိအံ့မုာ်တဘျီလ၊လ၊အခါ ပိုင်မုာ်ပိုင်မုာ်သုာ်တဖှ်တဘတ်တုာ်ဘတ်ခိုင်ဘတ်ဝဲဒ်လ၊အဝဲသုာ် မဲာ်ဆုး၊ အိုင်ဒီးတက်ပျံၤတက်ဖျဲး၊ ဖဲလ၊အဝဲသုာ်လဲၤပတံထိုင်တက် ဂုာ်အံ့ဆုတက်ကရ၊ကရိအံ့မုာ်န့ၣ်ဘတ်။

မုာ်တခါ တက်ကရ၊ကရိအံ့မုာ်ကဘတ်အိုင်ဒီးအပူ၊မတက်ဖိလ၊ အသုာ်နဂါ်ပိုင်မုာ်ပိုင်မုာ်သုာ်တဖှ်အတက်ကိတက်ခဲအတက်တုာ်ဘတ် ခိုင်ဘတ်၊ ဒီးသုာ်ညါဟုာ်ကုာ်ဟုာ်ဖးပိုင်မုာ်သုာ်တဖှ်အံ့လ၊ကျဲ အဘတ်၊ ဒီးယုကျဲဟးထိုင်အဂုၤကတက်လ၊ပိုင်မုာ်သုာ်တဖှ်အဂီၢ် န့ၣ်လီၤ။

ဆုာ်ချဲဝဲကျိၤ၊ တက်ဆါဟံာ် ဆုာ်ဒီးဟ၊ကီၢ်အဝဲဒီးပုၤဘတ် မူဘတ်ဒါတဖှ်၊ဟုာ်တက်သုာ်ညါနဂါ်ဘတ်ဃးတက်မ၊တရီတ ပါဒီးမ၊ဆုးမ၊ဆါနီၢ်ခိကွာ်ဂီၤ

တက်ဟုာ်တက်သုာ်ညါနဂါ်ဘတ်ယး ဖဲလ၊ပတုာ်ဘတ်ခိုင်ဘတ် တက်သုာ်တရုဆုာ်ခိုင်တကးလီၤဆီဒ်တက် မ၊တရီတပါပနီၢ်ခိကွာ်ဂီၤ အံ့၊ ပုၤလ၊အတုာ်ဘတ်ခိုင်ဘတ်တက်တဂ၊ အိုင်ဒီးတက်ခွဲးတက်ယာ်လ၊

ကျဲဒ်လဲၣ်သုာ်တဖှ်လဲၣ်၊ ဒီးဖဲလ၊အဝဲသုာ်လိုင်ဘတ်တက်မ၊စ၊လ၊ တက်ဆါဟံာ်အခါ၊ အဝဲသုာ်ကဘတ်လဲၤဆုမတ၊အအိုင်လဲၣ် ယု တက်ဟုာ်ကုာ်ဟုာ်ဖးလ၊မတ၊အအိုင်လဲၣ် ဒီးဖဲလ၊အဝဲသုာ်အိုင်ဒီး တိုင်ဖျါထိုင်တက်မုးတက်ရ်အခါ၊ တက်ဆါဟံာ်အပုၤဘတ်မူဘတ်ဒါ တဖှ်ကဘတ်စးကွာ်အနီၢ်ခိကွာ်ဂီၤဖဲလဲၣ်တတီၤလဲၣ် ဒ်သီးကကဲ ထိုင်တက်အုာ်ကီၤအလံာ်အုာ်သးတခါလ၊ နဘတ်တက်မ၊တရီတပါ နနီၢ်ခိကွာ်စ၊အနီၢ်ကီၢ်၊ ဒီးဟုာ်တက်သုာ်ညါနဂါ်လ၊ကျဲအဘိဘိ တက်သုာ်တဖှ်အံ့ ကဘတ်မုာ်တက်ကတီၢ်လ၊ပုၤနဂါ်အီၤညီ ကဲထိုင် တက်ဟုာ်ဂံၢ်ဟုာ်ဘါအနီၢ်ကီၢ်လ၊ပိုင်မုာ်သုာ်တဖှ်အဂီၢ် ဒီးတက်က ဘတ်ပင်ဖျါထိုင်စွာ်ကီးလ၊ ပိုင်မုာ်ပိုင်မုာ်သုာ်တဖှ်အဂုၤအကျိၤအံ့၊ တက်ကဟ်ဘိုင်ပင်ဘာအီၤလီၤတံာ်လီၤဆဲး ဒ်သီးပုၤလ၊အတဘတ် ယးဒီးအီၤသုာ်တဖှ် အသုတသုာ်ညါအဂုၤအကျိၤတဂုၤအဂီၢ် န့ၣ်လီၤ။ တက်ကရ၊ကရိအဝဲအံ့မုာ်မ၊စ၊န၊ဒ်သီး နကစးကွာ်နနီၢ်ခိ ကွာ်ဂီၤဖဲလ၊ပုၤလုာ်သုာ်ခါပတက်န၊အခါ၊အဝဲကလဲၤစ၊န၊လ၊ကသံာ် သရၣ်အအိုင်ဒီး ကသံာ်သရၣ်အံ့ ကဘတ်မုာ်စွာ်ကီးအပိုင်မုာ်လ၊ ကမ၊ကွာ်န၊အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ။ ဒ်န့ၣ်အသီးဖဲလ၊ပုၤတုာ်ဘတ်ခိုင်ဘတ်တက် တဂ၊အံ့တအိုင်ဒီးလဲၤဝဲဆုပ၊ကီၢ်အဝဲဒီးအခါ တက်ကရ၊ကရိအ ပုၤဘတ်မူဘတ်ဒါကဘတ်ဆဲးကျိးနုၤနုၤလ၊ပ၊ကီၢ်အဝဲဒီး ဒ်သီးပ၊ ကီၢ်အပုၤဘတ်မူဘတ်ဒါတဖှ် ကဟဲသံကွာ်သံဒီးတက်လ၊အကဲထိုင် အသးဒီးန၊သုာ်တဖှ် ဒ်သီးကကဲထိုင်တက်အုာ်သးလ၊နဂါ်ဒီးပ၊ ကီၢ်အပုၤဘတ်မူဘတ်ဒါလ၊အကဟဲသံကွာ်သံဒီးတက်အံ့စွာ်ကီးက ဘတ်မုာ်အပိုင်မုာ်လ၊အအိုင်ဒီးတက်သုာ်ညါနဂါ်လီၤလီၤဆီဆီဘတ် ယးဒီးတက်ဂုၤသုာ်တဖှ်အံ့န့ၣ်လီၤ။



တက်အံးထွဲကွာ်ထွဲ၊ ကဟုကယာ်ဒီးတက်မ၊ကွာ်ပိုင်မုာ်ဒီးဖိသုာ်တဖှ်အဒီး

**ပှၤမၤတၢ်ဖိလၢအတဖိးသဲစးတၢ်ဘျးဒီးပိၣ်မုၢ်ပိၣ်မၤလၢအအိၣ်
လၢဘၣ်ကီၢ်ဘၣ်ခဲဒဲကဝီၤသ့ၣ်တဖၣ်ဆိးကၢပၣ်ဂံၢ်ပၣ်ဘၢတၢ်
ကရၢကရိအံၤသ့ၣ်စ့ၢ်ကိးစါ**

ကီၢ်ကွီၣ်တဲၣ်အတၢ်သိၣ်တၢ်သီဒီးတၢ်ဘျးလၢအထီၣ်ကတၢ်
ပၣ်ဖျါထီၣ်ဝဲဒၣ်လၢ၊ တၢ်တဘၣ်လုၢ်သ့ၣ်ခါပတၢ်ဒ်အမ့ၢ်ကလုၢ်န့ၣ်
ဖိသ့ၣ်တဖၣ်ဘၣ်အဃိ ပှၤမၤတၢ်ဖိလၢအတဖိးသဲစးတၢ်ဘျးဒီးပိၣ်မုၢ်
ပိၣ်မၤလၢအအိၣ်လၢဘၣ်ကီၢ်ဘၣ်ခဲဒဲကဝီၤသ့ၣ်တဖၣ် ပၣ်ဂံၢ်ပၣ်ဘၢ
ဒီးဆိးကါဝဲဒၣ်တၢ်ကရၢကရိအံၤအတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢသ့ၣ်ဒၣ်န့ၣ်
လီၤ။ ဘၣ်ဆၣ်တၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲကအိၣ်ဝဲလၢပှၤဘၣ်ကီၢ်ဘၣ်ခဲဒဲသ့ၣ်တ
ဖၣ်မ့ၢ်ဂ့ၤ၊ ပှၤမၤတၢ်ဖိလၢအတဖိးသဲစးတၢ်ဘျးသ့ၣ်တဖၣ်အံၤ က
ဟးထီၣ်က့ၤလီၤဆူတၢ်ချၢဒ်တၢ်ပၣ်ပနီၣ်ဝဲဒၣ်အသိးတသ့ဘၣ်၊
တနီၤမ့ၢ်ဟးထီၣ်ဝဲသ့ဒၣ်ဘၣ်ဆၣ် အဝဲသ့ၣ်ကတိဇကွီၣ်တဲၣ်ကွီၣ်
တသ့မ့ၢ်မုၢ်နီၢ်နီၢ်ဘၣ်အဃိ၊ တၢ်အံၤမ့ၢ်စ့ၢ်ကိးတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲလၢအဝဲ
သ့ၣ်အဂီၢ်အဒိၣ်အအါဖဲလၢအဝဲသ့ၣ်ဘၣ်သဂၢ်ဒီးတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲအံၤ
န့ၣ်လီၤ။

ဘၣ်ဆၣ်သနၢ်က့ၤ ဖဲလၢနဘၣ်သဂၢ်ဒီးတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲဒ်အံၤအ
ခါဂ့ၤလၢနကလဲၤတီၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်အံၤဆူ၊ တၢ်ကရၢကရိလၢန

ဟီၣ်ကဝီၤပူၤလၢအဆိ၊ ဒ်သိးတၢ်ကရၢကရိသ့ၣ်တဖၣ်အံၤ ကပတံ
ထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်အံၤဆူတၢ်ကရၢကရိလၢအမၤစၢပိၣ်မုၢ် ဒီးဖိသ့ၣ်လၢအ
ဘၣ်တၢ်မၤဆူၣ်မၤစိးအိၤဒီး သူတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးလၢအဝဲသ့ၣ်
အလီၤန့ၣ်လီၤ။

လၢမုၢ်မဆါတနံၤညါအံၤတၢ်ကရၢကရိသ့ၣ်တဖၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်
အါမၤအါကလုၢ် လၢအမၤစၢပိၣ်မုၢ်ပိၣ်မၤဒီးဖိဖိသ့ၣ်သ့ၣ်တဖၣ်
ဘၣ်ဆၣ် အဝဲသ့ၣ်အတၢ်မၤစၢအံၤတတုၤထီၣ်ထီၣ်ဘးဝဲဒၣ်တုၤ
လီၤတီၤလီၤဒီးဘၣ်န့ၣ်လီၤ။ ဘၣ်ဆၣ်ဒ်လဲၣ်ဂ့ၢ်ဒ်လဲၣ်ဂ့ၢ် ပကဘၣ်
မၤစၢလိာ်သးတကးဒီးတကး ဒ်သိးပိၣ်မုၢ်ပိၣ်မၤ ဖိဖိသ့ၣ်သ့ၣ်တဖၣ်
အံၤ ကပူၤဖျးဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ဘျးတၢ်ဖျိၣ်အဒိၣ်ကတၢ်ဖဲလၢအဝဲသ့ၣ်
ဘၣ်သဂၢ်ဒီးတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲအဆၢကတီၢ်အခါန့ၣ်လီၤ။

ဆၢကတီၢ်ခဲအံၤတၢ်ကရၢကရိလၢ အမၤစၢပိၣ်မုၢ်ဒီးဖိ
သ့ၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အိၣ်သ့ၣ်လီၤအသးအိၣ်ဝဲ ၁၄၀ တီၤန့ၣ်လီၤ။ ဒီး
ကြးလၢအကအိၣ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်လီၢ်ကိးတီၤဒဲး စးထီၣ်ဖဲအနံၣ်
၂၀၀၀ လံၤလံၤ ဒီးဆူအမဲၣ်ညါန့ၣ်လီၤ။ ဖဲအံၤတၢ်ကရၢကရိအိၣ်ဝဲ
ဒၣ်တနီၤလၢပဆဲးကျိးဒီးအဝဲသ့ၣ်သ့ၣ်ဖိဖိလီၤတဲၣ်စိန့ၣ်လီၤ။



လီၢ်ဆူၣ်နီၤဒီးတၢ်ပိးတၢ်လီၤလၢတၢ်မၤကွၢ်ပိၣ်မုၢ်ဒီးဖိသ့ၣ်အအလီၢ်ပူၤဖဲလၢတၢ်လုၢ်သ့ၣ်ခါပတၢ်အနီၢ်ခိၣ်ကွၢ်ဂီၢ်ပံၤအခါ

တၢ်ကရၢကရိလၢအမၤစၢၤ ပိၢ်မုၢ်ဒီးဖိသၢ်တဖၣ်
ဖဲလၢအဝဲသ့ၣ်ဘၣ်ကွၢ်ဆၢၣ်မဲၢ်ဒီးတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲအခါအလီၤတဲစိနီၣ်ကီၢ်

တၢ်တီၢ်ကီၢ်

☎ ဝးခွံးရးဖယၤဘၢအတၢ်ဆါဟံၣ်	02 24 61 400
☎ စဲနီၣ်တြၢၢ်လၢတၢ်ဆါဟံၣ်	02 221 6141- 50
☎ တၢ်ခိၣ်စ့ၣ်နီၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်	02 4371206 - 024384208
☎ ကွၢ်ရၢနီၣ်တြၢၢ်လၢတၢ်ဆါဟံၣ်	02 2891153 - 022890224
☎ နီၣ်ကီၢ်ကီၢ်တၢ်ဆါဟံၣ်	02 5431307 - 025431150
☎ လွၢ်ငံဖိထီၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်	02 4293055
☎ လးတၢ်ကြးဘၢတၢ်ဆါဟံၣ်	02 3267239 အးနီၣ်ဂံၢ် 2 တုၤလၢ 3

ကီၢ်ကီၢ်တဲၣ်အခါသး

☎ ဖိထၢရၢမံၤတၢ်ဆါဟံၣ်	032 355300 - 15 အးနီၣ်ဂံၢ် 479 - 480
☎ ရးခွံးဘူရံၤတၢ်ဆါဟံၣ်	032 327901-8 အးနီၣ်ဂံၢ် 1307
☎ စိမံၤဒုးတၢ်ဖြးဖူးထးလးလီးတၢ်ဆါဟံၣ်	034 72304 - 9 အးနီၣ်ဂံၢ် 6118
☎ စရၢ်ဘူရံၤတၢ်ဆါဟံၣ်	036 223812
☎ ဘၢနီၣ်မံၤတၢ်ဆါဟံၣ်	036 628031
☎ ပထုၤမံၤထၢနီၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်	02 5815733 အးနီၣ်ဂံၢ် 228 - 231

ကီၢ်ကီၢ်တဲၣ်အကလံၤမိး

☎ နးခိၣ်ဖဲနီၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်	053 890755-64 အးနီၣ်ဂံၢ် 272, 274, 128, 203
☎ ခွဲၤရဲပြၣ်ခွဲၤနီၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်	053 711300 အးနီၣ်ဂံၢ် 285,703 (ဝုၢ်ဂီၤအူလီၤတဲစိ 053 756537)
☎ ခွဲၤခေၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်	054 451300 - 1 အးနီၣ်ဂံၢ် 316
☎ ဖယီၤတၢ်ဆါဟံၣ်	054 410501 - 11 အးနီၣ်ဂံၢ် 1116 - 1520
☎ ဖူထီၤခွဲၤနီၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်	055 219844 အးနီၣ်ဂံၢ် 2132
☎ ဖြဲတၢ်ဆါဟံၣ်	054511584
☎ လၢမံၤပၤတၢ်ဆါဟံၣ်	054 223623 - 31 အးနီၣ်ဂံၢ် 1200 - 1
☎ လၢတၢ်ဆါဟံၣ်	042 81 3527 - 8, 042811541 အးနီၣ်ဂံၢ် 232
☎ အူၣ်တရဲးဒုၣ်	055 414484 - 8 အးနီၣ်ဂံၢ် 575
☎ မဲဆီးတၢ်ဆါဟံၣ်	055 532304, 013240449
☎ မဲဟီၣ်ဆိၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်	053 611398 အးနီၣ်ဂံၢ် 5006, 1502

ကီၢ်ကီၢ်တဲၣ်အမုၢ်ထီၣ်

☎ ခွဲၤနီၣ်ဘူရံၤတၢ်ဆါဟံၣ်	038 274200 - 7 အးနီၣ်ဂံၢ် 538
☎ ရယီၤတၢ်ဆါဟံၣ်	1669, 038 617451 အးနီၣ်ဂံၢ် 2136
☎ ရနီၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်	077812630 - 3 အးနီၣ်ဂံၢ် 2128

ကိၣ်ကိၣ်တဲၣ်အမၤထီၣ်ကလံၤဖိး

☎ ခိၣ်နီၣ်ကိၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်	043336789 အးနီၣ်ဂံၢ် 1258
☎ မဟံၣ်ရါတၢ်နီၣ်နီၣ်ဒုၣ်စံၣ်မၤတၢ်ဆါဟံၣ်	044341310 တုၤလၢ 38 အးနီၣ်ဂံၢ် 1199
☎ ရွဲၤအးတၢ်တၢ်ဆါဟံၣ်	043518200 အးနီၣ်ဂံၢ် 152, 043527168
☎ အူၣ်ဒီးထၢနံၤတၢ်ဆါဟံၣ်	042245555, 042246655 အးနီၣ်ဂံၢ် 3132
☎ စံၣ်စၢၤကွၢ်တၢ်ဆါဟံၣ်	045 611503, 045611389, 045616380
☎ အၢၤမၤနးကွၢ်ရၢၤနီၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်	045 511941-8 အးနီၣ်ဂံၢ် 1221-3

ကိၣ်ကိၣ်တဲၣ်အကလံၤထံး

☎ ကြၢ်ဘၢ်တၢ်ဆါဟံၣ်	075611212 အးနီၣ်ဂံၢ် 2017
☎ ချဲၤဖိၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်	077505940, 017371615
☎ တၢ်ကွၢ်ပၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်	076421770 အးနီၣ်ဂံၢ် 5016, 1118
☎ ယလၢတၢ်ဆါဟံၣ်	073212558
☎ စူၢ်ရါထၢနံၤတၢ်ဆါဟံၣ်	077272231, 077284700 အးနီၣ်ဂံၢ် 2073

တၢ်ဒီးန့ၣ်သ့လၢဟီၣ်ခိၣ်ဒီးဘၣ်

(Universal access)

- ဟီၣ်ခိၣ်ဒီးဘၣ်(Universal) စံးတၢ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်.
- တၢ်ဒီးန့ၣ်သ့(access)စံးတၢ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်.
- ဘၣ်မနုၤအယီၤလၢ“တၢ်ဒီးန့ၣ်သ့လၢဟီၣ်ခိၣ်ဒီးဘၣ်”တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအံၤမ့ၢ်တၢ်လၢအလီၤဝဲန့ၣ်လဲၣ်.
- ဘၣ်မနုၤအယီၤလၢ(ARV)ကသံၣ်အံၤတၢ်ဒီးန့ၣ်အီၤတသ့ဒီးလၢဟီၣ်ခိၣ်ဒီးဘၣ်ဘၣ်န့ၣ်လဲၣ်.
- ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်လီၤဖဲ(HIV/AIDS) တၢ်မၤစၢၤလၢတၢ်ဒီးန့ၣ်အီၤသ့န့ၣ်တက့ၢ်.

ဟီၣ်ခိၣ်ဒီးဘၣ်အီၤပညီၤမ့ၢ်ဝဲ တၢ်တမံၤမံၤလၢအဘၣ်ဃးဒီးပုၤကိၣ်ဂၤ, အက့ၢ်အဂီၢ်လီၤဆီၤလိာ်သး, အသးန့ၣ်တၢ်လီၤဆီ, ကလုာ်လီၤဆီ, ကလုာ်ဖျါလီၤဆီ, ဖံးဘၣ်လီၤဆီ, မ့ၢ်ပုၤလၢအ

ဖိးသဲးမ့ၢ်ဂ့ၤ ဖဲလဲၣ်ဂ့ၤဖဲလဲၣ်ဂ့ၤန့ၣ်အတုၤတအိၣ်ဘၣ်. အဒိ... ဟီၣ်ခိၣ်ဒီးဘၣ်တၢ်ဘိးဘၣ်ရၢၤလီၤပုၤဟီၣ်ခိၣ်ဖိးယၢ်အံၤ ဘၣ်ဃးဒီးပုၤကိၣ်ဂၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဒီးန့ၣ်အီၤသ့အီၤပညီၤမ့ၢ်ဝဲ, တၢ်အိၣ်ဒီးန့ၣ်ယၢ်လၢကဒီးန့ၣ်တၢ်တမံၤမံၤ မ့ၢ်တမ့ၢ် ပၣ်ဃုာ်ပၣ်ဂီၢ်လၢတၢ်တခါခါအပူၤ. အဒိ...ဒီးန့ၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကုၣ်လၢအဖိးသဲး မ့ၢ်တမ့ၢ် ကသံၣ်တၢ်ကူၤစါသ့ဝဲ.

တၢ်ဒီးန့ၣ်ကသံၣ်တၢ်မၤစၢၤဒီး တၢ်ဒီးသတၢ်ဆုးတၢ်ဆါလၢအယံၢ်အထၢအတၢ်ကုၣ်ဘၣ်ကုၣ်သ့ဒ်အမ့ၢ် တၢ်ပသိၣ်ဆါ(TB)ဒီးတၢ်ညၣ်ဂီၢ်တၢ်ဆါအံၤတၢ်ဒီးန့ၣ်အီၤသ့ဝဲလၢဟီၣ်ခိၣ်ဒီးဘၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဘဏ်မန်နီအယ်ပီဟီဒ်ခီဒ်ဖိတဖန်လိပ်ဘဏ်ဘဏ်“တန်ဒီးနို အီသုလဟီဒ်ခီဒ်ဘဏ်”တန်ရဲတန်ကျဲ (universal access) န်သီးကန့်ဘဏ်ကသံတန်မေးစာဒီး တန်ဒီးသဒါ တန်ကူဘဏ်ကူသုအတန်ရဲတန်ကျဲအံအဂီလဲန့.

ပုလအအိန်ဒီးတန်ဆူးတန်ဆါအယံအထာတနီဒ်အမုတန်ပသိန်ဆါ, တန်ဆါအါ (Leprosy)အံတန်ယါဘျါအီသုဝဲ, ဒီးပုဆါတဖန်မုဒီးနိုတန်ကူစါယါဘျါအီလဟီဒ်ခီဒ်ဒီးဂုဝဲဘဏ်ဝဲန့, အဝဲသုအတန်ဆါအံဘျါကုဝဲသုဂုဝဲကလဲဒီးလဲဘဏ်ကူဘဏ်ဂ်ပုဂါတသုလဟဘဏ်.

ဘဏ်မန်နီအယ်ပီဟီဒ်ခီဒ်ဘဏ်(ARVs) အံတန်ဒီးနိုအီသုလဟီဒ်ခီဒ်ဘဏ်အံန့လဲန့.

ပုလအအိန်ဒီး (HIV) တန်ဆာတဘျူးဂဒီးပုလအီဒ်ထွဲမေးစာပုဒီးအံတဖန်, ဗုနိုတန်လဟီဒ်ခီဒ်ဒီး(HIV/AIDs) တန်ဆါအယံတဖန်အဂီဒ်သီးကဒီးနိုဘဏ်စုဂ်တန်ဒီးနိုသုလဟီဒ်ခီဒ်ဘဏ်အတန်ရဲတန်ကျဲအံန့လီ.

(WHO)ဒီး(UNAIDS)နုးအိန်ထီတန်လကမလီတံဝဲပုလအိန်ဒီး(HIV/AIDs)တန်ဆါယံသကကွဲ(၃,၀၀၀,၀၀၀)ဂါကဒီးနိုဘဏ်(ARVs)ဒီးကသံလဟအဘဏ်ထွဲလိသးတဖန်တန်မေးစာ(၂၀၀၅)အံန့လီ.

တန်ဒီးတန်ဘျူးလဟတန်ကဒီးနို(ARV) တန်ကူစါ

- အဲထွဲထွဲဘဲရဲ(ntiretroviral)တန်ကူစါအံအပူကလဲဒီးန့ (ART)
- ကသံသရဲဒ် (doctor), ကသံသရဲဖ်(nurse), ပုကွဲ (lab), ပုဆါကသံဖ်(pharmacists)အီးတဝဲပုမေးတန်မိလဟတန်ဆါဟံအိန်စုဝဲ
- ထံကီလဟအဖျိသုတဖန်အပူတန်ဆါဟံတန်ဆိထွဲမေးစာတဖန်အဂီဘါစါဝဲ
- တန်ဟုနီလီတန်ကူဘဏ်ကူသုဒီးတန်ဂုတန်ကျဲလဟအဘဏ်ထွဲဒီး(HIV/AIDs) ဒီးတန်သု(ARVs)စုဒီးဝဲ.

တန်ဒီးနိုဘဏ်တန်ကူစါယါဘျါလဟကီကီတန်တန်အပူ

ကီကီတန်တန်အံမေးထီဒ်ထီတန်ဒီးနိုတန်ကူစါ(ARV)လဟပုလအဘဏ်တန်ဆါ(HIV/AIDs)အဂီန့လီ. ၈(၂၀၀၅)နံအံ, ပုယုကလး(၆၀,၀၀၀)ဂါဒီးနိုဘဏ်(ARVs)န့လီ. ကီကီတန်တန်ထံမိကီလဟအဖျိတဖန်ဒီးနိုဘဏ်တန်ကူစါယါဘျါကလီ(လဟတလန်ပုဘဏ်)န့လီ.

ပမေးနို “တန်ဒီးနိုသုလဟီဒ်ခီဒ်ဘဏ်” တန်ကူစါယါဘျါ (ARV)အတန်ရဲတန်ကျဲအံသုလဟကျဲန့လဲန့.

တန်ဒီးနိုလဟီဒ်ခီဒ်ဘဏ်အံနုမေးနုအံသုဝဲဒ်ခီဖျိ“တန်မေးအါထီတန်လိတန်လဲတဖန် ဒီးမေးသကီးတန်ဒ်သီးကမေးလီမိကီတန်ကွဲတလီ ဒီးတန်ပဲအံပဲသီပုဂါ, မေးဒ်ထီတန်ဒီးနိုကသံလဟတန်ပုအီန့တဖန်, ဒီးမေးလီကွဲပုလအိန်လဟတန်ယိလဟကဒီးနိုဘဏ်(HIV/AIDs)ဒီးတန်ဆူးတန်ဆါအဂါတဖန်, လီဆီဒ်တန်ပုဖိန့, ဒီးမိသုလဟတန်ကွဲထွဲအီတအိန်ဘဏ်တဖန်ဒီးပုသးပုတဖန်န့လီ.

တန်အိန်လဟကမေးန့ဝဲ(availability), တန်မေးန့အီသု(accessibility)ဒီး(affordability)တန်ပုအီန့အံမုတန်အရဲဒ်မေးအကျိတခါ လဟပကဆိထွဲတန်မေးန့သုလဟီဒ်ခီဒ်ဘဏ်တန်ရဲတန်ကျဲ န်သီးကဒီးနိုဘဏ်ကသံကသီတန်ကူစါဒီး တန်ဒီးသဒါတန်ကူဘဏ်ကူသုတန်ရဲတန်ကျဲတဖန်န့လီ.



တၢ်အိၣ်အိၣ်အိၣ်အိၣ်, တၢ်မၤ, စၢၤ လၢအိၣ်အိၣ်အိၣ်အိၣ်

တၢ်ဆါ	တၢ်မၤစၢၤဒၢ	တၢ်လၢကတိၤလၢကတိၤ		လိတဲမိနီၣ်ဂံၢ်
		တလၢကတိၤ	ဘၣ်ဟ့ၣ်အဖျါ	
တၢ်ပသိၣ်ဆါ(TB)	MSF တၢ်ပသိၣ်ဆါ တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ, မဲဆိး	တလၢကတိၤ		၀၅၅-၅၄၂၂၂၃
	TB လီၤခၢၣ်သး, ကံၢ်မဲ	တလၢကတိၤ		၀၅၃-၂၇၆၃၆၄
တၢ်ညၣ်ဂီၢ် (Maria)	မဲၢ်တီၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်(မဲဆိး)	တလၢကတိၤ		၀၅၅-၅၆၃၆၄၄
	တၢ်ညၣ်ဂီၢ်လီၤခၢၣ်သး(ကံၢ်မဲ)	တလၢကတိၤ		၀၅၃-၈၉၄၂၇၁ ၀၅၃-၈၉၄၂၇၂
HIV/AIDS	မဲဆိးတၢ်ဆါဟံၣ်		ဘၣ်ဟ့ၣ်ပူၤလၢ (ARV)အဂီၢ်	၀၅၅-၅၁၁၀၂၄ ၀၅၅-၅၁၁၀၂၅
	န့ၣ်ခီၤဖဲတၢ်ဆါဟံၣ်	လၢတၢ်ယုသ့ၣ်ညါတၢ် တီၢ်ကျဲၤအဂီၢ်တ လိၣ်ဟ့ၣ်စ့ဘၣ်	ဘၣ်ဟ့ၣ်အဖျါ	၀၅၃-၈၉၀၇၅၅
	စူးဝးဒီးတၢ်ဆါဟံၣ်	လၢတၢ်ယုသ့ၣ်ညါ တၢ်တီၢ်ကျဲၤအဂီၢ်တ လိၣ်ဟ့ၣ်စ့ဘၣ်	ဘၣ်ဟ့ၣ်အဖျါ	၀၅၃-၂၂၁၁၂၂
AIDS + TB	တၢ်ပသိၣ်ဆါ(TB)	ARV အဂီၢ် တလၢကတိၤစ့ဘၣ်	ဘၣ်ဟ့ၣ်အဖျါ	၀၅၅-၅၄၂၂၂၃ ၀၅၃-၈၉၀၇၅၅
	စူးဝးဒီးတၢ်ဆါဟံၣ်		ဘၣ်ဟ့ၣ်အဖျါ	၀၅၃-၂၂၁၁၂၂
AIDS + OIs*	မဲၢ်တီၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်, မဲဆိး	တၢ်ကူစါ OIs အဂီၢ် တလၢကတိၤစ့ဘၣ်		၀၅၅-၅၆၃၆၄၄
	န့ၣ်ခီၤဖဲ	တၢ်ကူစါအိၣ်ဝဲလၢတၢ် သူ(၃၀)ဘးရဲၣ်ကျဲၤ အပူၤ	ဘၣ်ဟ့ၣ်အဖျါ	၀၅၃-၈၉၀၇၅၅
	စူးဝးဒီး	တၢ်ကူစါအိၣ်ဝဲလၢတၢ် သူ(၃၀)ဘးရဲၣ်ကျဲၤအ ပူၤ	ဘၣ်ဟ့ၣ်အဖျါ	၀၅၃-၂၂၁၁၂၂
	မဲဆိးတၢ်ဆါဟံၣ်	ARV ဂီၢ် PMCT* တလိၣ်ဟ့ၣ်အဖျါဘၣ်		၀၅၅-၅၁၁၀၂၄ ၀၅၅-၅၁၁၀၂၅
မိၢ်အါ	မဲဆိးတၢ်ဆါဟံၣ်	ARV ဂီၢ် PMCT* တလိၣ်ဟ့ၣ်အဖျါဘၣ်		၀၅၃-၅၆၃၆၄၄
	မဲၢ်တီၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်	ARV ဂီၢ် PMCT* တလိၣ်ဟ့ၣ်အဖျါဘၣ်		၀၅၃-၈၉၀၇၅၅
	န့ၣ်ခီၤဖဲတၢ်ဆါဟံၣ်	ARV ဂီၢ် PMCT* တလိၣ်ဟ့ၣ်အဖျါဘၣ်		၀၅၃-၂၂၁၁၂၂

ARV
ကသိပ်တဖန်



**(ARV) တာကူစာယါဘျါအတာရဲတဲာ်ကျဲအံးကြား
“တ ဝ် ဒီးန့ၣ်သုလဟီၣ်ခိၣ်ဒီဘုၣ်”စုၣ်ကိးဓါ.**

ဖဲ(ARVs)တာဟ့ၣ်နီၣ်လီၤအိၣ်န့ၣ်လံးဒီး, ပုၤအါဂၤက လဲၤဝဲဆူ “တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢမုၢ်သးကလီၤဒီးမၤကွၢ်တၢ်အလီၢ်ခူသ့ၣ်” (Voluntary Confidential Counseling and Testing (VCCT) လၢတၢ်န့ၣ်အယီၤပုၤကထံၣ်(HIV/ AIDS)တၢ်ဆါအံၤဒ်အမ့ၢ်တၢ်ဆါမုၢ်ဆူၣ်မုၢ်ဂီၤတခါအသိးအါထီၣ် တကးဘၣ်, တၢ်ပသိၣ်တၢ်ဆါ, တၢ်ကွၢ်တလီၤတၢ်, တၢ်ဝဲထံနီၣ် ဖးတၢ်ကလီၤစၢကွၢ်ဝဲကယီၤကယီၤ, ပုၤကအိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်လံးသး လဲၤအါထီၣ်ဒီးမဲၣ်ဆူးစၢလီၤလၢကတဲသကိးဘၣ်ဃးဒီး(HIV/ AIDS)အဂ့ၢ် ဒီးလၢခံကယီၤကယီၤ ကလီၤမၤကွၢ်ဝဲဒ်န့ၣ်လီၤ.

အနီၣ်ဂံၢ်ကအါထီၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ. ပုၤကစးထီၣ်ဆိကမိၣ်လၢ (HIV/ AIDS) အံၤမ့ၢ်ဒ်တၢ်ဆါယီယီဖိ, အဝဲသ့ၣ်အတာပျံၤဘၣ်ဃးဒီး တၢ်ဒီးန့ၣ်(HIV)အံၤကစၢလီၤဝဲ ဒီးဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်အဝဲသ့ၣ်တဆိ ကမိၣ်လၢကဆိးကါတၢ်မံၤပုၤလၢအပူၤဖျဲး ဒ်အမ့ၢ်တၢ်သ့ၣ်တၢ်ဖျိၣ် န့ၣ်ဘၣ်. ပုၤလၢသ့ၣ်(ARVs)တဖန်စုၣ်ကိးအနီၣ်ကစၢအသဟီၣ်က ဆူၣ်ထီၣ်လၢကထီၣ်ဒါတၢ်ဆါအံၤ ဒီးလၢခံကသံၣ်အံၤတၢ်ကူစာယါ ဘျါအိၣ်တန့ၣ်လၢဘၣ်. ပုၤကဘၣ်ဆိတလဲ(ARV)တာကူစာက သံၣ်လၢအသိထီၣ်ဘိန့ၣ်လီၤ.လၢတၢ်န့ၣ်အယီၤ,ကသိၣ်အံၤအပူၤက ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးကမၤစၢလီၤကသံၣ်လၢအကဲဘျုးသ့ၣ်တဖန်န့ၣ်လီၤ.

**တၢ်ဒီးန့ၣ်သုလဟီၣ်ခိၣ်ဒီဘုၣ်အတာရဲတဲာ်ကျဲလၢ(ARVs)အ
ဂီၢ်အံၤ တၢ်လၢအ တ ကဲ ဘျုး ကဲ ဖျိၣ် မ န့ၣ်အိၣ် သ့ၣ် တ ဖန်
လဲၣ်.**

တၢ်ဒီးန့ၣ်သုလဟီၣ်ခိၣ်ဒီဘုၣ်အတာရဲတဲာ်ကျဲလၢ(ARVs) အဂီၢ်အံၤ ကဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်အစၢလၢ ပုၤသ့ၣ်ကသံၣ်မုၢ်ဘျိးတဖန်

တၢ်ဒီးန့ၣ်သုလဟီၣ်ခိၣ်ဒီဘုၣ်အတာရဲတဲာ်ကျဲအံၤ တမ့ၢ် ထဲလၢတၢ်ဟ့ၣ်(ARVs) ဆူပုၤကိးဒီးအဂီၢ်မိၤဘၣ်. တၢ်ဒီးန့ၣ်သု လၢဟီၣ်ခိၣ်ဒီဖျါအတာရဲတဲာ်ကျဲအံၤ အခိပညီမ့ၢ်ဝဲလၢ ပုၤကိး ဂၤဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ဒီးသအတာရဲလီၤကျဲလီၤလၢတၢ်ဆါဟံၣ် ဒီးတၢ် ဆိၣ်ထွဲမၤစၢအကလုာ်ကလုာ်လၢကမၤစၢဘၣ်နီၣ်တဂၤဒီးဟံၣ်ဖိ ဃီဖိလၢအဒီးန့ၣ်ဘၣ်(HIV/AIDS)တၢ်ဆါအယၢ်သ့ၣ်တဖန်အ ဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

- ◆ ARV: Anti Retroviral Drugs
- ◆ OIs: Opportunistic infections
- ◆ PMCT: Prevention Of Mother to Child Transmission
- ◆ MSF: Medicins Sans Frontieres
- ◆ ART: Antiretroviral Treatment
- ◆ WHO: World Health Organization
- ◆ UNAIDS: Joint United Nation Programme on HIV/AIDS
- ◆ VCCT: Voluntary Confidential Counseling and Testing
- ◆ TB: Tuberculosis

တၢ်မၤကွၢ်ကသံၣ်ဒၢ တၢ်သးဒီးယၤဒ်လဲၣ်



နခိၣ်ဆါအဆၢကတီၢ်နအိၣ်ပၣ်ရၣ်စံၣ်ထမိၤခါ. နသ့ၣ်ညါ လၢအပူၤဖျးဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဒ်လဲၣ်. လၢတၢ်ဒီသအတၢ် အိၣ်ထီၣ်ဒီဟူးသး(တၢ်အထီၣ်)အဂီၢ်, နအိၣ်ကသံၣ်ဒီသအဟူးသး လၢတၢ်နံၤဒီးတၢ်နံၤအဂီၢ်ခါ. ကသံၣ်တဖၣ်အံၤပူၤဖျးဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ် ဒ်လဲၣ်န့ၣ်နသ့ၣ်ညါဒ်လဲၣ်.

တချုးလၢကသံၣ်တခါခါဘၣ်တၢ်ဆါအီၤသ့လၢကသံၣ် ကျးပူၤဒ်ဘၣ်န့ၣ် ညီၣ်နအိၣ်ကတၢ်တၢ်မၤကွၢ်အီၤလၢစံးအံၤတၢ်မၤ ကွၢ်ဒီး ဒီးတၢ်တၢ်တၢ်န့ၣ် တၢ်မၤကွၢ်အီၤလၢဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိတဖၣ်အ ဖိခိၣ်လီၤ. ပုၤကွၢ်ယုသ့ၣ်ညါနၢ်ပၢ်တၢ်တဖၣ် မၤကွၢ်ဝဲဒ်သးကထံၣ် သ့ၣ်ညါဘၣ်ဝဲကသံၣ်တဖၣ်အံၤမၤဘၣ်ဒ်ဘၣ်ထံး, မၤဆါဆၣ်ဖိ ကီၢ်ဖိတမံၤမံၤခါန့ၣ်လီၤ.

တၢ်အစၢမ့ၢ်ပူၤဖျးဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်န့ၣ် တၢ်ကမၤကွၢ်က ဒီးအီၤလၢပုၤကညီၣ်အဖိခိၣ် ဒ်သးတၢ်ကသ့ၣ်ညါဝဲလၢ ကသံၣ်အံၤ တမၤဆါတၢ်ဘၣ် မ့တမ့ၢ် မၤဘၣ်ဒ်တၢ်တခါလဲၣ် ဒီးအချုးအဖျိၣ် အိၣ်တအိၣ်ဒ်လဲၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. လၢဟီၣ်ခိၣ်ဒီတဘျီညါအံၤ တၢ် မၤကွၢ်ကသံၣ်အိၣ်ထီၣ်ဝဲဒ်အချီၣ်လၢအကထိတဖၣ်ကထိလီၤ. လၢကီၢ်အ့ၣ်အပူၤ တၢ်မၤကွၢ်ဝဲဒ်ကသံၣ်လၢတၢ်ကယုသ့ၣ်ညါဝဲ

- ◆ ကသံၣ်အဂ့ၢ်လၢကယါဘျီတၢ်ဆါအူးစံးအယၢ်
- ◆ ကသံၣ်လၢကဒီသအတၢ်ဆါအူးစံးအယၢ်ဒ်သးတခါယီၤဆူဖိသၣ် အအိၣ်တဂ့ၢ်အဂီၢ်
- ◆ ကသံၣ်ယါဘျီသ့ၣ်တၢ်ဆါ (hepatitis B)ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤကွၢ်ကသံၣ်ဒီသအတၢ်ဆါအူးစံးတၢ်ဆါစ့ၢ်ကီးအိၣ်ဝဲဒ် န့ၣ်လီၤ. ကသံၣ်ဒီသအတၢ်ဆါအူးစံးတၢ်ဆါတမ့ၢ်လၢတၢ်ယါဘျီအဂီၢ် ဘၣ်. မ့ၢ်ဝဲတၢ်ဒီသအဟူးဒ်သးနတမၤန့ၢ်တၢ်ဆါတခါခါ တဂ့ၢ် အဂီၢ်လီၤ.

တၢ်မၤကွၢ်ကသံၣ်အိၣ်ဒၣ် သၢပတီၢ်



ပုၤကွၢ်ယုသ့ၣ်ညါနၢ်ပၢ်တၢ်တဖၣ်မၤကွၢ်ဝဲကသံၣ်အသီအံၤလၢပုၤစၢၤ ဂၤအဖိခိၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဒီးသ့ၣ်ညါဝဲဒ်မ့ၢ်အဝဲသ့ၣ်ဟ့ၣ်က သံၣ်သ့ဆဲးအါဆဲးအါလဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤကွၢ်ခါ

ပုၤကွၢ်ယုသ့ၣ်ညါနၢ်ပၢ်တၢ်တဖၣ် မၤကွၢ်ကသံၣ်အသီ အံၤလၢပုၤစၢၤဂၤအဖိခိၣ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဒီးသ့ၣ်ညါဝဲလၢမ့ၢ်က သံၣ်အသီအံၤအချုးအိၣ်ခါ ဒီးမ့ၢ်အမၤဘျီတၢ်ဆါသ့ခါန့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤကွၢ်သၢ

ပုၤကွၢ်ယုသ့ၣ်ညါနၢ်ပၢ်တၢ်တဖၣ် မၤကွၢ်ကသံၣ်အသီ အံၤလၢပုၤအါဂၤ(ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်လၢအကထိတဖၣ်အကထိ)အဖိခိၣ် လီၤ. အဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဒီးသ့ၣ်ညါဝဲလၢကသံၣ်အသီအံၤမ့ၢ်အဂ့ၢ်န့ၣ်ဒီး သံၣ်အဂၤတဖၣ်ခါ ဒီးမ့ၢ်အမၤဘၣ်ဒ်တၢ်တမံၤမံၤခါလီၤ. ဝဲတၢ်ပတီၢ် အဝဲအံၤ, ပုၤလၢအန့ၣ်လီၤပၣ်ယုၣ်လၢတၢ်မၤကွၢ်ကဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်အီၤ ကသံၣ်အသီလီၤ. ပုၤအဂၤတဖၣ်တၢ်ကဟ့ၣ်အဝဲသ့ၣ်ကသံၣ်မၤ သးမံၤတၢ်န့ၣ်လီၤ. လၢကသံၣ်မၤသးမံၤတၢ်အပူၤတဖၣ်တၢ်တဟ့ၣ်က သံၣ်ဘၣ်. ကသံၣ်သရၣ်တဖၣ်အိၣ်ဒီးထီၣ်သတြီၤဝဲပုၤလၢအဟံး န့ၢ်ကသံၣ်ဒီးပုၤလၢအဟံးန့ၢ်(ဆဲးမ့တမ့ၢ်အီၤ)ကသံၣ်မၤသးမံၤတၢ်ခံဖု အံၤအလီၤဆီလိာ်အသးဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

မတၤဗျီလီၤဟံးဗျီ လၢတၢ်မၤကွၢ်ကသံၣ်အဟ့ၣ်လဲၣ်.

တၢ်မ့ၢ်မၤကွၢ်ကသံၣ်လၢတၢ်ကယါဘျီတၢ်ဆါတမံၤန့ၣ်ပုၤ လၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါအဝဲန့ၣ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကဘၣ်တၢ်ကွဲမ့ၢ်အီၤလၢ ကန့ၣ်လီၤတၢ်မၤကွၢ်န့ၣ်လီၤ. (အဒိ- တၢ်မ့ၢ်မၤကွၢ်တၢ်ယါဘျီတၢ် ဆါအူးစံးန့ၣ် ပုၤလၢဘၣ်တၢ်ဆါအူးစံးကဘၣ်တၢ်ကွဲမ့ၢ်အီၤလၢကန့ၣ် လီၤပၣ်ယုၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်လီၤ. တၢ်မ့ၢ်မၤကွၢ်တၢ်ဒီသအတၢ်ဆါအူးစံးတၢ်ဆါက သံၣ်တခါ တၢ်ကကွဲမ့ၢ်ဝဲပုၤလၢအအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချုၣ်ဆၣ်အိၣ်လၢ တၢ်ဘၣ်ယိၣ်အလီၢ်တဖၣ် လၢကန့ၣ်လီၤပၣ်ယုၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢတၢ် န့ၣ်အယီၤအဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်မၤကွၢ်ကသံၣ်တၢ်ဒီသအတၢ်ညါဂီၢ်တၢ်ဆါန့ၣ် အဝဲသ့ၣ်ကမၤပုၤလၢတဘၣ်တၢ်ညါဂီၢ်ဘၣ်ဆၣ် အိၣ်လၢတၢ်လီၢ်လၢ တၢ်ညါဂီၢ်အိၣ်အါအလီၢ်တဖၣ်လၢကန့ၣ်လီၤပၣ်ယုၣ်လၢတၢ်မၤကွၢ် အပူၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤကွၢ်ကသံၣ်အံၤတၢ်မၤကွၢ်အီၤသ့ဒ်ထဲလၢပုၤလၢအ နၢ်ပၢ်ဘၣ်သး တၢ်မၤကွၢ်ဒီးပုၤလၢအယုထာဝဲလၢကန့ၣ်လီၤပၣ်ယုၣ် တဖၣ်အဖိခိၣ်လီၤ. တချုးနစးထီၣ်တၢ်မၤကွၢ်ကသံၣ်ဒီးဘၣ်န့ၣ် နကဘၣ်ဆဲးလီၤနမံၤလၢလံာ် “တၢ်ဒုးသ့ၣ်ညါအလံာ်တၢ်အၢၣ်လီၤ”

အပူၤလီၤ. တၢ်ဒုးသ့ၣ်ညါအလံာ်တၢ်အၢၣ်လီၤမ့ၢ်ဝဲနဟ့ၣ်တၢ်အၢၣ်လီၤဖဲနဒီးန့ၣ်တၢ်ဒုးသ့ၣ်ညါခဲလၢ် ဒီးန့ၣ်တၢ်ဒုးသ့ၣ်ညါအဂ့ၢ်အကျိၤခဲလၢ်ဝဲအလီၢ်ခဲန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဘၣ်ယိၣ်အလီၢ်မၤအုၤအိၣ်တၢ်လဲၣ်.

လၢတၢ်မၤကွၢ်ကသံၣ်အပူၤတၢ်ဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်ထီၣ်န့ၣ်လီၤ. ကသံၣ်မ့ၢ်ကသံၣ်အသီန့ၣ်လီၤ. ပှၤယုထံၣ်သ့ၣ်ညါမၤကွၢ်တၢ်တဖၣ် တသ့ၣ်ညါဝဲဒၣ်ကသံၣ်အံၤအတၢ်မၤဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးဒီးဘၣ်. ဘၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးဒိၣ်ဒိၣ်မ့ၢ်မ့ၢ်လီၤပျံၤလီၤဖုးကအိၣ်ဝဲဒၣ်သ့ၣ်ညါလီၤ. လၢတၢ်န့ၣ်အယိၣ်ကသံၣ်သရၣ်မ့ၢ်ဟ့ၣ်နတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢ နကပၣ်ယုၣ်လၢတၢ်မၤကွၢ်ကသံၣ်အပူၤန့ၣ်နကြးသံၣ်ကသံၣ်သရၣ်လၢတၢ်သံၣ်ကွၢ်လၢလၢ်တဖၣ်အံၤလီၤ.

- ◆ ကသံၣ်အံၤဘၣ်တၢ်မၤကွၢ်အီၤ(လၢတၢ်လီၢ်အဂၤ)တတိၤတီၤလံၤခါ. တၢ်အစၢပဲထီၣ်ဒ်လဲၣ်.
- ◆ နဂုၢ်ကျဲးစးမၤလိၤန့ၣ်တၢ်မၤန့ၣ်တဖၣ်လၢတၢ်မၤကွၢ်ကသံၣ်အံၤအပူၤလဲၣ်.
- ◆ တၢ်မၤကွၢ်ဒီးတၢ်ယၢ်ကျါလၢယကလိၣ်ဘၣ်တဖၣ်မ့ၢ်တၢ်မၤန့ၣ်လဲၣ်.
- ◆ မတၤကပံးန့ၣ်မ့ၢ်ဒါလၢတၢ်ကွၢ်ထွဲယၢ်အဂီၢ်လဲၣ်.
- ◆ တၢ်လၢယကဒီးန့ၣ်ဘၣ်လၢတၢ်မၤကွၢ်အတၢ်မၤလိၤတဘျီအံၤအဂီၢ်ယတၢ်အိၣ်သးခဲအံၤအဘၣ်စၢန့ၣ်တၢ်လီၤဆီမၤန့ၣ်တဖၣ်အိၣ်လဲၣ်.
- ◆ တၢ်ယၢ်ကျါကွၢ်ကယံၣ်ထဲလဲၣ်.

- ◆ ယကဘၣ်ဟဲဒီးပုးယသးလၢခံၣ်ပျဲၤဘျီဒီးလဲၣ်.
- ◆ လၢယတၢ်အိၣ်သးအံၤအဖီခိၣ်တၢ်လၢအကကဲဘျီသ့ၣ်တဖၣ်မ့ၢ်မၤန့ၣ်လဲၣ်. တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢဆၢကတီၢ်ဖုၣ်ကိၢ်ဒီးဆၢကတီၢ်ယံၣ်ယံၣ်အတီၢ်ပူၤတဖၣ်မ့ၢ်မၤန့ၣ်လဲၣ်.
- ◆ တၢ်မၤဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးလၢအကဲထီၣ်အသးသ့မၤန့ၣ်အိၣ်လဲၣ်.
- ◆ တၢ်ကူၤစါယၢ်ကျါအံၤမ့ၢ်တၢ်လၢအမၤတမုၢ်တလၢပှၤသ့စ့ၢ်ကိးခါ.
- ◆ မ့ၢ်အကဒုးတုၢ်ဘၣ်ယၢ်ဒီးတၢ်ဆါအိၣ်ယၢ်ခါဒီးဆံးယံၣ်လဲၣ်.
- ◆ တၢ်ကကွၢ်ထွဲယတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒ်လဲၣ်.
- ◆ တၢ်မၤကွၢ်အတၢ်မၤလိၤအံၤတၢ်ကဟ့ၣ်ယၢ်တၢ်မၤန့ၣ်တဖၣ်(ဒ်အမ့ၢ်တၢ်လဲၤတၢ်ကွၢ်, တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤဒီးအဂၤတဖၣ်)အဘျးအလဲဒ်လဲၣ်.
- ◆ တၢ်မၤကွၢ်ကမၤဘၣ်ဒိယတၢ်အိၣ်မူလၢတနံၤဒီးတနံၤအဂီၢ်ဒ်လဲၣ်.
- ◆ တၢ်မၤကွၢ်အံၤအပူၤ တၢ်ကသုၣ်ဒ်ကသံၣ်မၤသးမံတၢ်ခါ. ပှၤဆါလၢဘၣ်ဟံးန့ၣ်ကသံၣ်တဖၣ်မ့ၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ထီၣ်န့ၣ်ကသံၣ်မၤသးမံတၢ်ကဘၣ်တၢ်ပတုၢ်အီၤဒီးပှၤဆါကိးဂၤကဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်မၤကွၢ်အကသံၣ်စ့ၢ်ကိးခါ.

နမ့ၢ်န့ၣ်လီၤပၣ်ယုၣ်လၢတၢ်မၤကွၢ်ကသံၣ်အပူၤသၢပျၢၤ, နကဘၣ်တၢ်ပိၣ်သကိးတၢ်ဒီးကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် ပှၤလၢအဘၣ်ဟံးမူဒါတဂၤန့ၣ်လီၤ. နကမၤစၢကသံၣ်သရၣ်ဒီးပှၤယုသ့ၣ်ညါမၤကွၢ်တၢ်လီၤ. နကမၤစၢကသံၣ်အတၢ်မၤဒီး ပှၤလၢအကထီတဖၣ်အကထီလီၤ. နမ့ၢ်တုၢ်ဘၣ်လၢနအိၣ်လၢတၢ်လီၤပျံၤလီၤဘၣ်ယိၣ်အလီၢ်န့ၣ် နတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်အိၣ်လၢနကပၣ်ကတီၢ်ကွၢ်တၢ်မၤကွၢ်ကသံၣ်အံၤလီၤ. တၢ်န့ၣ်လီၤပၣ်ယုၣ်ခဲလၢ်ကဘၣ်မ့ၢ်တၢ်သးအိၣ်ဟ့ၣ်လီၤအသးဒၣ်ဝဲလီၤ.

ဘၣ်မၤအုၤအိၣ်တၢ်လဲၣ်န့ၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်တုၤတၢ်ကျိၤ အဝဲအံၤလဲၣ်.

တၢ်မၤကွၢ်ကသံၣ်အိၣ်ဝဲအါအါဂီၢ်ဂီၢ်လၢကီၢ်ကွၢ်တၢ်တုၤအပူၤလီၤ. ပှၤသးလီၢ်သးကျဲလၢအအိၣ်လၢကီၢ်ကွၢ်တၢ်တုၤတဖၣ် တၢ်တကွဲမ့ၢ်အီၤဆူတၢ်မၤကွၢ်ကသံၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤအပူၤအါအါဘၣ်. နမ့ၢ်ဘၣ်တၢ်ဆါတခါခါန့ၣ်, ဘၣ်သ့ၣ်ညါနကအိၣ်ဒီးန့ၣ်လီၤပၣ်ယုၣ်လၢတၢ်မၤကွၢ်အပူၤလီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်ညါနကယုသကွၢ်ကညးပှၤသးလီၢ်သးကျဲ လၢအိၣ်လၢကီၢ်ကွၢ်တၢ်တုၤအပူၤ တဖၣ်ကအိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကပၣ်ယုၣ်လၢတၢ်မၤကွၢ်အပူၤလီၤ. တၢ်မၤကွၢ်ကသံၣ်အဂီၢ်အလီၢ်အိၣ်ဝဲဒီးအါတကွၢ်တၢ်မၤအီၤပူၤဖျဲးဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လီၤ. သနကတဘျီတခိၣ်န့ၣ်ပှၤကွၢ်ယုသ့ၣ်ညါန့ၣ်ဟံၣ်တၢ် မ့တမ့ၢ် ခိပန့ၣ်တဖၣ်အိၣ်ဒီးမၤကွၢ်အကသံၣ်ကရီၤကဒး တချုးလၢပှၤမၤကွၢ်ဒီးဝဲအခါလီၤ. တဘျီတခိၣ်န့ၣ် တၢ်လူၤကွဲးန့ၣ်ပှၤကွၢ်တဖၣ်လၢကန့ၣ်လီၤပၣ်ယုၣ်လၢတၢ်မၤကွၢ်အပူၤ(လၢတၢ်ဟ့ၣ်အဝဲသ့ၣ်စ့ မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤဆူၣ်အပူၤသ့ၣ်ညါ)န့ၣ်လီၤ. ခါဆူညါန့ၣ်ဘၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်မၤကွၢ်ဝဲကသံၣ်လၢကီၢ်ပယီၤအပူၤအါအါဂီၢ်ဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. လၢကီၢ်ပယီၤအပူၤ ခိဖျိလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ဆီလီၤပၣ်လီၤသးအကျိၤအကျဲတဂ့ၢ်နီတစဲးဘၣ်အယိၣ် တၢ်ဆူးတၢ်ဆါတဖၣ်အိၣ်ဝဲအါကလုာ်န့ၣ်လီၤ. အယိၣ်ကီၢ်ပယီၤမ့ၢ်တၢ်လီၤအညီတခါလၢတၢ်မၤကွၢ်ကသံၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်န့ၣ်အယိၣ်တၢ်အရူဒိၣ်န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ နကဘၣ်သ့ၣ်ညါနတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်တဖၣ်ဒီးနမ့ၢ်န့ၣ်လီၤပၣ်ယုၣ်လၢတၢ်မၤကွၢ်ကသံၣ်န့ၣ်ကဘၣ်မ့ၢ်ထဲလၢနတၢ်သးအိၣ်ဒ်န့ၣ်ဒီး ကဘၣ်ပၣ်ယုၣ်ဒီးတၢ်ဆဲးလီၤနမၤလၢလံာ် ”တၢ်ဒုးသ့ၣ်ညါအလံာ်တၢ်အၢၣ်လီၤ” အပူၤ ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢနဟးထီၣ်သ့လၢတၢ်မၤကွၢ်အပူၤ ဖဲလၢတၢ်မၤကွၢ်အံၤတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အိၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ.

နီၤသးတၢ်ဆါ အတၢ်ကိတၢ်ခဲတဖၣ်

နီၤ သးတၢ်ဆါမၤဘၣ်ဒိပုၤကဲဒိၣ်မ့ၢ်ဂ့ၤ, ဖျီၣ်မ့ၢ်ဂ့ၤ, သး စၢ်
မ့ၢ်ဂ့ၤ, သးပုၤမ့ၢ်ဂ့ၤပုၤတၢ်ဂၤတၢ်ဂၤသ့ ဒီးမၤကိမၤခဲပုၤ
လၢအဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ဆါ ဒီးပုၤလၢအခိၣ်အသးဒီးပုၤလၢအအိၣ်ဘူး
အိၣ်တၢ်ဒီးပုၤဆါတဖၣ်အတၢ်အိၣ်မူစ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ. လၢပဝဲလွံၢ်ဂၤ
အကျါတၢ်ဂၤ, ကလဲၤခိဖျါဘၣ်နီၤသးတၢ်ဆါအံၤတတိၤတီၤ လၢပတၢ်
အိၣ်မူအပူၤလီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ပုၤလၢလဲၤခိဖျါဘၣ်နီၤသးအတၢ်ကိ
တၢ်ခဲ(တၢ်ဆါ)တဖၣ် ကဘၣ်ကွၢ်ဆၢၣ်မဲၣ်ဒီးတၢ်ကွၢ်တလီၤအီၤဒီး
တၢ်နီၤဖးတၢ်အဖျါအဆၢလၢအပုၤတၢ်ပုၤဒီးလၢတၢ်ဖဲတၢ်မၤန့ၣ်
လီၤ. လၢကီၢ်ကီၢ်တဲၣ်အပူၤ တၢ်မၤခိၣ်တဖၣ် တအဲၣ်ဒီးတူၢ်လိာ်ပုၤ
လၢအိၣ်ဒီးနီၤသးတၢ်ဆါတဖၣ်လၢအတၢ်မၤလီၢ်အပူၤဘၣ်. အယီ
တၢ်အိၣ်ဒီးနီၤသးတၢ်ဆါန့ၣ် မ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်ထံးတခါလၢ တၢ်ကဆုၤ
ကဒါက့ၤအီၤဆူအထံးအကီၢ်ဒၣ်ပဝဲအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ခိဖျါလၢပသးပ
ကျါတၢ်တဖၣ်ပုၤလၢအိၣ်ဒီးနီၤသးတၢ်ဆါအတၢ်ခွဲတၢ်ယၢ်(အ
လီၢ်)ဒ်အံၤအယီ တၢ်အံၤဒုးထုးဖးယံၤကွံၢ်ပုၤသ့ၣ်တဖၣ်အံၤဒီးပုၤဂၤ
ဒီးမၤနးထီၣ်တၢ်ဆါသ့ဝဲ ဒီးတုၤဒၣ်လဲၣ်ကဲထီၣ်တၢ်မၤသံလီၤသး
အပတီၢ်သ့န့ၣ်လီၤ. ပဝဲကိးဂၤဒီးပလိာ်ဘၣ်ပုၤတၢ်အဂ့ၢ်လၢပအိၣ်
လၢအပူၤလီၤ. အယီပကဘၣ်မၤဂ့ၢ်ထီၣ်ဒီးဒီးသဒၢသကိးနီၤသးတၢ်
အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၣ်လၢပဝဲကိးဂၤဒီးအဂီၢ် ဒီးအိၣ်ဒီးတၢ်ပၢ်သးလၢအ
ဂ့ၢ်, ထံၣ်တၢ်လၢအဂ့ၢ် ဒီးပၢ်ကဲပုၤလၢလဲၤခိဖျါဘၣ်နီၤသးတၢ်တူၢ်
ဘၣ်ခိၣ်ဘၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

နီၤသးတၢ်ဆါအိၣ်ဒၣ်သၢကဟ့ၢ်န့ၣ်လီၤ.

နီၤသးတၢ်ဆါတနီၤဘၣ်ယးဒီးကသံၣ်ကသီဒီးဘၣ်သ့ၣ်
သ့ၣ်တၢ်ကယါဘျါအီၤဒီးကသံၣ်ကသီလီၤ. တၢ်ဆါဒ်အံၤတဖၣ်ကဲ
ထီၣ်အသးခိဖျါခဲးမ့ၢ်ကၢၣ်ကသံၣ်တဖၣ်တဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စးလၢပခိၣ်
န့ၣ်ပူၤအယီလီၤ.

ပုၤတနီၤနီၤအိၣ်ဖျါထီၣ်တဘျီယီဒီးနီၤသးတဘၣ်လီၢ်
ဘၣ်သးလၢအနီၤဆံးလံၤလံၤဒီးကဲထီၣ်ပုၤသးတထံတဆး, မ့တ
မ့ၢ်တၢ်တဘၣ်လီၢ်ဖိးဒုလၢအစးထီၣ်ကယီကယီတဆိတဆိလၢအ
မ့ၢ်ဝဲခိၣ်န့ၣ်တၢ်ဆါလီၤပျံၤ လၢတဒုးမၤခိၣ်န့ၣ်အတၢ်မၤဒီးကဲထီၣ်တၢ်
သးပုၤနီၣ်ကွံၢ်တၢ်ဒီးတၢ်တဲတၢ်တဘၣ်ဂ့ၢ်လၢဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဘၣ်ဆၢၣ်နီၤသးတၢ်တဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စးလၢအကဲထီၣ်သး
ညီၣ်န့ၣ်သ့ၣ်တဖၣ် ဟဲကဲထီၣ်အသးခိဖျါလၢပခိၣ်ပယၢၤ ဒီးပတၢ်အိၣ်
မူလၢပအိၣ်မူအယီလီၤ. ပုၤတနီၤနီၤဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တူၢ်ဘၣ်နီၤသး
တၢ်တူၢ်ဘၣ်မ့ၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်ဘၣ်လဲၤခိဖျါဝဲဒၣ် တၢ်တမံၤမံၤလၢအ
လီၤပျံၤလီၤဖုးလီၤသးအုးဒိၣ်ဒိၣ်မ့ၢ်မ့ၢ် တုၤဒၣ်လဲၣ်မၤဆါတုၤအဝဲ
သ့ၣ်အနီၤသးအယီလီၤ. ပုၤဖိသ့ၣ်လၢဘၣ်တၢ်မၤဆါပယုၤအီၤတ
ဖၣ်ကတူၢ်ဘၣ်နီၤသးအတၢ်ကိတၢ်ခဲလၢအဝဲသ့ၣ်အတၢ်အိၣ်မူအပူၤ
လီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်အဝဲသ့ၣ်ကသ့ၣ်ဖျိသးညီၣ်အဂီၢ် ကမ့ၢ်တၢ်ကိ
တၢ်ခဲတခါန့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ကတူၢ်ဘၣ်တၢ်သ့ၣ်ဟးဂီၤသးဟးဂီၤ
သ့ၣ်သ့ၣ်လီၤ. ပိာ်မုၢ်လၢဘၣ်တၢ်မၤဆူၣ်မၤစိး(မၤတရီၤတပၢ်)တဖၣ်
ကသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်ဒီးထံၣ်ကဒါက့ၤတၢ်လၢအကဲထီၣ်အသးလၢအပူၤ
ကွံၢ်တဖၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ကခိဖျါဘၣ်တၢ်သ့ၣ်အုးသးအုး, တၢ်သး
ထီၣ်ဒီးတၢ်တအဲၣ်ဒီးန့ၣ်လီၤမၤယုာ်မၤသကိးတၢ်ဒီးပုၤဂၤဘၣ်သ့ၣ်
သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. ပိာ်မုၢ်ဒီးပိာ်ခွါတဖၣ်ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကမၤဆါက့ၤတၢ်
လၢအကဲထီၣ်အသးတဖၣ် လီၤဆီလိာ်အသးလၢအတၢ်လဲၤခိဖျါ
တၢ်လီၤပျံၤလီၤဖုးအဖိခိၣ်လီၤ. ပိာ်ခွါလၢဘၣ်ခိဖျါတၢ်လီၤပျံၤလီၤဖုး
လီၤသးအုးဒိၣ်ဒိၣ်မ့ၢ်မ့ၢ်တုၤဒၣ်လဲၣ်မၤဆါတုၤအဝဲသ့ၣ်အနီၤသးလၢ
အတၢ်အိၣ်မူအပူၤတဖၣ်ကသ့ၣ်တုၤဆူၣ်ခိၣ်တကးဒီးမၤဆါပုၤဂၤ
သ့ၣ်သ့ၣ်လီၤ. မ့မ့ၢ်ပိာ်မုၢ်လၢဘၣ်ခိဖျါတၢ်လီၤပျံၤလီၤဖုးသးအုးသ
ပျံၤဒိၣ်ဒိၣ်မ့ၢ်မ့ၢ်တုၤဒၣ်လဲၣ်မၤဆါတုၤအဝဲသ့ၣ်အနီၤသးလၢအတၢ်
အိၣ်မူအပူၤန့ၣ်ကအဲၣ်ဒီးမၤဆါလီၤအနီၤကစၢ်ဒၣ်ဝဲအသးန့ၣ်လီၤ.
အဝဲသ့ၣ်ကဒိၣ်လီၤအနီၤကစၢ်ဒၣ်ဝဲ(မၤဆါအဖံးအညၣ်ဒၣ်ဝဲ) မ့
တမ့ၢ် ထံးအခိၣ်သ့ၣ်ယံၤန့ၣ်လီၤ. ပိာ်မုၢ်မ့ၢ်ဂ့ၢ်ပိာ်ခွါမ့ၢ်ဂ့ၢ်အလီၢ်
အိၣ် လၢကဘၣ် မၤလီၤ န့ၢ်ကျဲၤအဂၤတဖၣ် ဒ်သးအဝဲသ့ၣ်ဖဲလၢ
ဘၣ်ကွၢ်ဆၢၣ်မဲၣ်ဒီးနီၤသးအတၢ်ကိတၢ်ခဲအခါလဲၤခိဖျါဝဲဒီးတူၢ်ဝဲ
ကန့ၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ပဝဲကိး ဂၤဒဲပလိာ်ဘၣ်ပုၤတၢ်အဂ့ၢ်လၢပအိၣ်
လၢအပူၤလီၤ. အယီပကဘၣ်မၤဂ့ၢ်ထီၣ်ဒီး
ဒီးသဒၢသကိး နီၤသး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၣ် လၢ
ပဝဲကိး ဂၤဒဲဒ် အဂီၢ် ဒီး အိၣ် ဒီး တၢ်ပၢ်သး လၢ
အဂ့ၢ်, ထံၣ်တၢ်လၢအဂ့ၢ် ဒီး ပၢ်ကဲပုၤလၢလဲၤ
ခိဖျါဘၣ်နီၤသး တၢ်တူၢ်ဘၣ်ခိၣ်ဘၣ်တဖၣ်န့ၣ်
လီၤ.



ပကတူၼ်ဘၣ်တၢ်သးဘၣ်ဒီးတၢ်သးအုးဖဲပုၤလၢပအဲၣ်တၢ်မ့ၢ်သံအခါ, ဖဲပတၢ်မၤမ့ၢ်တအိၣ်လၢဘၣ်အခါ, ဖဲပမ့ၢ်ကိၢ်ဂီၤတၢ်နးနးကလဲၣ်လၢတၢ်တမံၤမံၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ပနီၢ်သးန့ၣ်လီၤကၢ်ဒ်ပနီၢ်ခိကွၢ်ဂီၤ(မိၢ်ပုၤ)အသိးလီၤ. နမ့ၢ်စိၣ်တၢ်ယၢယၢကလဲၣ်ကိးနံၤလၢနတၢ်မၤလီၢ်န့ၣ်နမိၢ်ပုၤကဆါထီၣ်ဘိလီၤ. နစိၣ်တၢ်ယၢဒ်အံၤယံၣ်ယံၣ်ဝံၤအလီၢ်ခံ, နကစးထီၣ်ဒီးန့ၣ်တၢ်ဘၣ်ဒီးဘၣ်ထံး, နချၢယံၣ်ကဆါသ့ၣ်သ့ၣ်လီၤ. ဒီးနကဘၣ်ဆဲးမ့ၢ်တမ့ၢ်အိကသံၣ်ကသီမ့ၢ်တမ့ၢ်မၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဒ်သိးတၢ်ဆါကဟါမၤအဂီၢ်လီၤ. နကဘၣ်ပတုၣ်တၢ်စိၣ်တၢ်ယၢတလၢကဲၣ်ဆိးသပုၤကတၢ်န့ၣ်လီၤ. ပနီၢ်သးမ့ၢ်စ့ၢ်ကိးတၢ်တမံၤယီၤန့ၣ်အသိးလီၤ. ပမ့ၢ်စိၣ်တၢ်ကိတၢ်ခဲယၢယၢလၢပသးပူၤန့ၣ်ပသးက “ဆါ” လီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ပကလဲၣ်ခိဖျိဘၣ်တၢ်“ဆါ”အံၤခိဖျိတၢ်သ့ၣ်အုးသးအုး, တၢ်ကၢၣ်တၢ်ကျူ, တၢ်ခိၣ်ဆါဒီးတၢ်မံတန့ၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ပမ့ၢ်တယၣ်လီၤတၢ်ကိတၢ်ခဲတဖၣ်ဘၣ်ဒီးပၢ်အီၤလၢပသးကိၢ်ပူၤယံၣ်ယံၣ်န့ၣ်, ပကစးထီၣ်မၤဟးဂီၤမၤဘၣ်ဒ်ပနီၢ်သးန့ၣ်လီၤ. ဝံၤဒီးပကဘၣ်ဆဲး မ့ၢ်တမ့ၢ် အိကသံၣ်, အိၣ်ဘျဲး, မ့ၢ်တမ့ၢ် မၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလီၤဆိလၢပနီၢ်သးကဘျီအဂီၢ် ဒီးပကဘၣ်ဃုကျဲလၢပကဘၣ်ခိဖျိတၢ်ကိတၢ်ခဲတဖၣ်လၢအဘၣ်ပူၤလီၤ. ပမ့ၢ်တမၤတၢ်နီၣ်တမံၤဘၣ်သၢပူၤ, ပနီၢ်သးအတြိကကးတံၢ်ကွၢ်အသးဒီးပယုၣ်လီၤတၢ်ကိတၢ်ခဲတန့ၢ်လၢဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်န့ၣ်ဝံၤအလီၢ်ခံပကလဲၣ်ခိဖျိဘၣ်တၢ်သးလၢကသးလီၤဘျီလၢပတၢ်အိၣ်မူအပူၤဖဲပတသ့ၣ်ညါလီၤတၢ်တၢ်မနုၤကဲထီၣ်အသးဒီးပုၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အဝဲအံၤကဲထီၣ်တၢ်လီၤပျံၤသ့ၣ်မ့ၢ်လၢပကအိၣ်ဒီးမၤဆါလီၤပသးမ့ၢ်တမ့ၢ်မၤသံလီၤပသးသမ့ၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်အယီၤန့ၣ်လီၤ. ပမ့ၢ်ခိဖျိတၢ်သးလၢကသးလီၤဘျီလၢပတၢ်အိၣ်မူအပူၤဒီး, ပကဘၣ်ထီၣ်တၢ်ဆါ

ဟံၣ်တတီၤတီၤဒ်သိးပနီၢ်သးကအိၣ်ဘျဲးဘၣ်ဒီးကဘျီကွၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

နီၢ်သးတၢ်တဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စးအဂၤဟဲကဲထီၣ်အသးခိဖျိပဆဲး မ့ၢ်တမ့ၢ် အိကသံၣ်မူဘျီလၢဆိတလဲကွၢ်ခဲးမ့ၢ်ကၢၣ်ကသံဝံလၢပခိၣ်န့ၣ်ပူၤ ဒီးမၤပတုၣ်ကွၢ်ပခိၣ်န့ၣ်အတၢ်ဖဲးတၢ်မၤန့ၣ်လီၤ. ပမ့ၢ်အိကသံၣ်ပျီ (ယၢ်ဘါ) ဖးယံၣ်လဲန့ၣ် ပသးတဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စးဘၣ် ဒီးပနီၢ်လၢပုၤအဂၤတဖၣ်ဂုၤကျဲးစးမၤသံအီၤ မ့ၢ်တမ့ၢ် လူပိၣ်ပခံန့ၣ်လီၤ. ကသံၣ်မူဘျီတနီၤနီၤမၤသးပူၤနီၣ်ကွၢ်ပခိၣ်န့ၣ်အတၢ်တီၢ်နီၣ်(မၤနီၣ်မၤယါ)တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

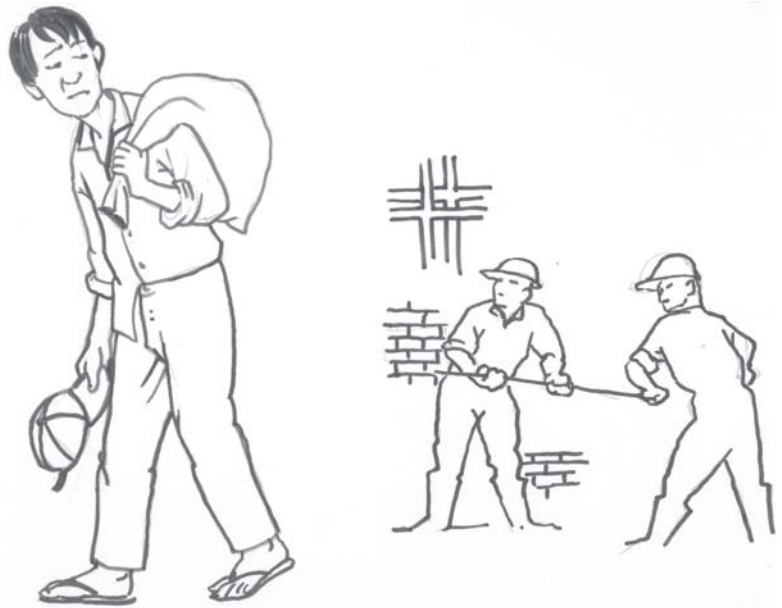
နီၢ်သးတၢ်တဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စးအိၣ်ထီၣ်အါဒုတကွၢ်မ့ၢ်လၢပတၢ်အိၣ်မူအကျဲးဒီးပခိၣ်ပယၢလၢပအိၣ်လၢအပူၤအယီၤ, ပဒုးအိၣ်ထီၣ်ပခိၣ်ပယၢလၢကဂုၤထီၣ်လၢပနီၢ်သးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်သ့ဝဲလီၤ. လၢန့ၣ်အမဲၣ်ညါ, ပမၤလီၤန့ၣ်စ့ၢ်ကိးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢကမၤစၢပုၤဒ်သိး ပကသ့လဲၣ်ခိဖျိတၢ်ဂုၤန့ၣ်ဒီးအလီၢ်ဖဲပဘၣ်သကိၢ်ဒီးတၢ်ကိတၢ်ခဲလၢပတၢ်အိၣ်မူအပူၤအခါန့ၣ်လီၤ.

လၢတၢ်ဖီလၢ်အံၤမ့ၢ်လံၢ်ရဲၣ်ဘၣ်ယးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်လၢပမၤလီၤန့ၣ်သ့လၢကမၤစၢပုၤဒီးပပုၤတတလၢပကအိၣ်ဒီးနီၢ်သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးကဂုၤထီၣ်အဂီၢ်လီၤ. နမ့ၢ်သးအိၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီတဖၣ်အံၤန့ၣ် ဝံၤသးစုၤကွဲးလံၢ်ဆူပအိၣ်ဒီးတဲဘၣ်ပုၤလၢမ့ၢ်နအဲၣ်ဒီးသ့ၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိမနုၤဘၣ်ယးဒီးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်မနုၤတကလုၣ်လဲၣ်တကွၢ်.

ပမၤလိၤဂီၢ်တၢ်ဂီၢ်တီ

လၢလၢ်တၢ်အံၤသုၤလၢ

၁. ပကပၤလီၤပသးဒ်လဲၣ်.
၂. ဒ်ပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်တဂၤအသိး, ပဘၣ်တြီဆၢဒီးမၤနၢတၢ်ဒ်လဲၣ်.
၃. ဘၣ်တြီဆၢဒီးမၤနၢမုၢ်ခွၢ်အတၢ်ပနီၣ်လၢတၢ်သးဒွဲဒီးအပူၤဒ်လဲၣ်.
၄. ဘၣ်တြီဆၢဒီးမၤနၢတၢ်အိၣ်သယုၢ်သညိဒ်လဲၣ်.
၅. ဘၣ်တြီဆၢဒီးမၤနၢတၢ်သးပူၤနီၣ်တၢ်ဒ်လဲၣ်.
၆. ဘၣ်တြီဆၢဒီးမၤနၢတၢ်မၤပျံၤမၤဖုးတၢ်ဒ်လဲၣ်.
၇. ဘၣ်တြီဆၢဒီးမၤနၢတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲလၢတၢ်ရုၤတံၤရူၤသကိးအပူၤဒ်လဲၣ်.
၈. ဘၣ်တြီဆၢဒီးမၤနၢပုၤဟးယုၤမၤတၢ်လၢထံၤဂုၤကီၢ်ဂၤအတၢ်အိၣ်မူၤလၢအပျဲၤဒီးတၢ်ကီၢ်တၢ်ဂီၢ်ဒ်လဲၣ်.
၉. ဘၣ်တြီဆၢဒီးမၤနၢတၢ်မံၤတန့ၢ်ဒီးတၢ်မံၤမိၢ်ပျီၢ်သီအအာ်ဒ်လဲၣ်.
၁၀. ကဘၣ်တြီဆၢဒီးမၤနၢတၢ်နီၤဖးတၢ်အဖျၢၣ်အဆၢဒ်လဲၣ်.
၁၁. ဘၣ်မၤစၢၤပုၤတဂၤလၢအအိၣ်ဒီးမၤသံလီၤအသးဒ်လဲၣ်.
၁၂. နကဘၣ်ကွၢ်ထွဲအနီၢ်သးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒ်လဲၣ်ဒီးနကဘၣ်မၤဂုၤထီၣ်နနီၢ်သးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒ်လဲၣ်.
၁၃. နကဘၣ်မၤအီၤထီၣ်နတၢ်ပာ်ကဲလီၤနသးဒီးပာ်လုာ်ပာ်ပူၤနသးဒ်လဲၣ်.
၁၄. နကဘၣ်မုၢ်မိၢ်ပာ်ဒ်လဲၣ်တဂၤနဘၣ်တၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲဒ်ဒ်မုၢ်မိၢ်အဆၢကတီၢ်လဲၣ်.
၁၅. ဘၣ်ပာ်သုၣ်ပာ်သးဒီးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါဘၣ်သးဒီးသးအတၢ်ပနီၣ်ဆိတဖၣ်ဒ်လဲၣ်.
၁၆. နကသုၣ်ထီၣ်ကဒါကွၢ်နတၢ်အိၣ်မူၤပခီဖျိတၢ်သးလၢ်သးလီၤဘျါဝံၤအလီၢ်ခံဒ်လဲၣ်.
၁၇. နကဘၣ်ပၤယၢ်(ကီၤယၢ်)တၢ်စုဆူၣ်ခီၣ်တကးအတၢ်ဟီၣ်တဖၣ်ဒ်လဲၣ်.
၁၈. ဘၣ်အိၣ်မူၤဟံၣ်ဖိယိဖိအတၢ်အိၣ်မူၤဒ်လဲၣ်.
၁၉. ဘၣ်ပတုၢ်တၢ်ကီၢ်တၢ်ဂီၢ်ဒ်လဲၣ်.
၂၀. ဘၣ်တြီဆၢဒီးမၤနၢတၢ်တုၢ်ဘၣ်တမုၢ်တလၢတချုးပိာ်မုၢ်အလုၢ်အလၢ်ဟဲအခါဒ်လဲၣ်.
၂၁. ဘၣ်တြီဆၢဒီးမၤနၢပိာ်မုၢ်လၢအလုၢ်အလၢ်ပတုၢ်တဖၣ်ဒ်လဲၣ်.
၂၂. တၢ်တြီဆၢဒီးမၤနၢတၢ်ပတုၢ်ကသံၣ်မူၤဘျီးဒ်လဲၣ်.



အါတကွာနီသးတၢ်ဆါန့ၣ်တလိပ်ပထီၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်ဘၣ်. တၢ်လၢပလိၣ်န့ၣ်မ့ၢ်သကိး, ပုၤတၢ်လၢပလိၣ်သကိးတၢ်သ့, တၢ်လီၤလၢအပူၤဖျဲးဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်, တၢ်အိၣ်ဘၣ်အိၣ်သၢ, တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးပုၤဘၣ်သးပတၢ်ကီၤတၢ်အဂီၢ်, ကျိၤကျဲၤတနီၤလၢပသ့ကွၢ်ဆါမဲၣ်တၢ်ကနီၤအဂီၢ်, ပပုၤတၢ်လၢပအဟ့ၣ်ပုၤတၢ်ဆါကတီၢ်လၢပတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူကတီၢ်အဂီၢ် ဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤပုၤလၢတၢ်မၤဂ့ၤထီၣ်ပနီၤသးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်ချူအကတီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ပကဘၣ်ဆဲး(မ့ၢ်)အိၣ်သံၣ်ဒီးတၢ်အံၤကြးမ့ၢ်ဒၣ်ကသံၣ်သရၣ်လၢအဘၣ်ထွဲဒီးကျိၤအဲၣ်အံၤအတၢ်န့ၣ်လီၤန့ၣ်လီၤ. နတဘၣ်ပုၤ ဒီးတၢ်ကြးပုၤကသံၣ်လၢနီၤသးတၢ်တဘၣ်လီၤဘၣ်စးအဂီၢ်လၢကသံၣ်ကျးဘၣ်. ဖဲပုၤဆါတအိၣ်ဆူၣ်ထီၣ်ဒီးဘၣ်အခါအသကိးတၢ်မ့ၢ်ဟံၣ်ကသံၣ်လၢအစုပူၤဒီးဟ့ၣ်လီၤပုၤဆါဒ်ကသံၣ်သရၣ်န့ၣ်လီၤအသိးန့ၣ်ကဂ့ၤဒိၣ်တကွၢ်လီၤ. (ပုၤဆါအသးမ့ၢ်ဘၣ်တံၢ်တၢ်အါတလၢန့ၣ်, ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်အဲၣ်ကကျဲးစးအိၣ်သံၣ်လီၤအသးဒီးကသံၣ် မ့ၢ်တမ့ၢ် အဲၣ်ကသးပုၤနီၣ်တၢ်ဆူၣ်ဒီးတသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢအဲၣ်အိၣ်သံၣ်အခါဖဲလဲၣ် မ့ၢ်တမ့ၢ် မ့ၢ်အိၣ်သံၣ်ဝံၤလံၤစါန့ၣ်ဘၣ်လီၤ.)

နသံကွၢ်တၢ်ဆါဟံၣ်လၢ မ့ၢ်အဲၣ်သ့ၣ်အိၣ်ဒီးပုၤကတီၢ်ကျိၣ်ထံတၢ်တၢ်မၤစါ. မ့ၢ်တအိၣ်တမီၤမ့ၢ်အဲၣ်သ့ၣ်ဆဲးကျိးဒီးတၢ်ကရၢကရိသဘူလၢတၢ်လီၤဖဲန့ၣ် လၢကယုန့ၣ်ပုၤကတီၢ်ကျိၣ်ထံတၢ်လၢလၢနဂီၢ်သ့န့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးနီၤသးတၢ်ဆါလၢနတၢ်အိၣ်မူလၢအပူၤကွၢ်န့ၣ်, နကြးတဲဘၣ်ဒီးနသကိးလၢအဘူးဒီးနတဖၣ်ဘၣ်သးတၢ်ဂ့ၢ်အဲၣ်န့ၣ်လီၤ. နတၢ်ဆါမ့ၢ်ကတၢထီၣ်ကဒီးအသိတဘျီန့ၣ် နဘၣ်တဲဘၣ်နသကိးတဖၣ်ဘၣ်သးနတၢ်လဲၤခီဖျိလၢအပူၤကွၢ်တဖၣ် ဒီးရဲၤပုၤတၢ်ဆါပနီၣ်လၢအကဟဲကဲထီၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤတနီၤနီၤတချုးအနီၤသးတၢ်ဆါကဲထီၣ်(ကတၢထီၣ်)ဒီးဘၣ်န့ၣ်သးပုၤနီၣ်တၢ်ဆူၣ်ထီၣ်, မ့ၢ်တမ့ၢ် အသးစံၣ်အထီၣ်အလီၤဖျိၣ်ထီၣ်တဘၣ်လီၤဘၣ်စး, မ့ၢ်တမ့ၢ် အသးကအးဖးဒိၣ်, မ့ၢ်တမ့ၢ် တအိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်လၢဘၣ်န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်ရဲၤပုၤတဖၣ်အံၤဆူၣ်နသကိးအအိၣ်န့ၣ်, ဖဲနတၢ်ဆါကဲထီၣ်အခါ အဲၣ်သ့ၣ်တပျံတၢ်ကဲထီၣ်သးဒီးနဘၣ် ဒီးအဲၣ်သ့ၣ်တၢ်ပီၣ်တၢ်ပီၣ်သကိးတဲတၢ်ကူၤစါယါဘျီဒီးနသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤမ့ၢ်တနီၤပၢ်တၢ်ကဲထီၣ်သးဒီးနနီၣ်တၢ်ဘၣ်န့ၣ်, နကဆါထီၣ်နးနးကလဲၣ်တချုး ပုၤတၢ်လၢပဆါတဲၣ်လၢကလဲၤစိၣ်နဆူၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်ဒီးဘၣ်န့ၣ်လီၤ.



တဘျီတခါ, လၢနပုၤတၢ်အပူၤပုၤတနီၤနီၤတအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူဘၣ် နးနးကလဲၣ်ဒီးကလိၣ်ဘၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟ့ၣ်ကယၢ်အဲၣ်သ့ၣ်လီၤလီၤဆီဆီန့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်အိၣ်သးဒ်န့ၣ်အဆၢကတီၢ်, နဘၣ်လဲၤလၢတၢ်ဆါဟံၣ်လၢတၢ်ကူၤစါယါဘျီဒီးတၢ်ကဟ့ၣ်ကယၢ်အဂီၢ်လီၤ. လၢကံၢ်မဲၣ်အပူၤတၢ်ဆါဟံၣ်လီၤဆီလၢဘၣ်တၢ်ကိးအီၤလၢစုၢ်ဝၢ်နီၣ်ပျူ (Suan Phrung)လၢအဝံၢ်(ယါဘျီ)ဘၣ်သးနီၤသးတၢ်ဆါအံၤန့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်ဖဲနအိၣ်တပူၤတပူၤဂ့ၤနလဲၤလၢတၢ်ဆါဟံၣ်လၢအဘူးကတၢ်ဒီးနဒီးအဲၣ်သ့ၣ်ကြးဆူၣ်ဆူၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်လၢအကွၢ်လီၤဆီတၢ်ဆါအဲၣ်န့ၣ်န့ၣ်လီၤ. တဘျီတခါ, နတၢ်ဆါမ့ၢ်နးတလၢကံၢ်ဆိးန့ၣ်, ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နမၤတၢ်ဆါတဲၣ်အဲၣ်န့ၣ်တသ့ဘၣ်ဒီးလၢနပုၤတၢ်အပူၤပုၤလၢအကွၢ်ထွဲကဟ့ၣ်ကယၢ်နတဖၣ်ကဘၣ်မၤတၢ်ဆါတဲၣ်လၢနဂီၢ် ဒီးလဲၤစိၣ်နဆူၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်လီၤ. ပမုၢ်လၢလၢနပုၤတၢ်အပူၤတဖၣ်ကဒဲကဒဲဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤသကိးလိၣ်သးဖဲပုၤတၢ်လၢပလိၣ်အိၣ်ဒီးနီၤသးတၢ်ဆါအဆၢကတီၢ် ဒီးကမၤဂ့ၤထီၣ်နီၤသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူလၢပုၤကိးဂၤဒီးအဂီၢ်လၢအမ့ၢ်ပိၣ်မုၢ်, ပိၣ်ခွါ, ဖိသၣ်, သးပျံ, ပုၤလၢအဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ဆါအးစံးပုၤလၢအကွၢ်အဂီၢ်တလၢပုၤလၢနပုၤတၢ်အပူၤန့ၣ်လီၤ. ဒ်တၢ်ဆူၣ်တၢ်ဆါအကအသိး, ပုၤတၢ်လၢပမ့ၢ်အိၣ်ဒီးနီၤသးတၢ်ဆါန့ၣ် ပမုၢ်လၢလၢအဲၣ်ကဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ, တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးဒီးအလီၤမ့ၢ်အိၣ်သၢပုၤကြးဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ယါဘျီဒီးတၢ်ကွၢ်ထွဲန့ၣ်လီၤ. ဝံသးစုၤဒုးသ့ၣ်ညါဘၣ်ပုၤလၢ ဖဲတၢ်အိၣ်သးဒ်အံၤအဆၢကတီၢ်နရဲၣ်ကျဲၤနဲၣ်လဲၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

Supported By:

n(o)vib
OXFAM NETHERLANDS



MAP Foundation
For the Health and Knowledge of Ethnic Labour
P.O. Box 7, Chiangmai University, Chiangmai 50202
Tel/Fax: + 66 (0) 53 811 202.
Email: map@mapfoundationcm.org,

www.mapfoundationcm.org

လတ်တလောအားတက်တက်ဆါ ဒီးပူအိဘန်