

Health
Messenger
JUNIOR

လုံခြုံစေ့စပ်သော
အချစ်

Safe Love



Table of contents

တိရစ္ဆာန်တို့တဖန်

အဲဒီထာ်တဖန်ကွဲး.....	1
Edito	
ပျံသးစာ်	2
The Youth	
လိပ်ဘိဘိအဆာကတိာ်	3
Puberty	
က့ၤဂီၤဒီးတဖန်ကမိာ်	4 ဖ 5
Body and mind	
တဖန်အိၣ်ဒီးဟုးသး	6
Pregnancy	
တဖန်တြိဆာ်	7
Contraception	
တဖန်အိၣ်အတၢ်ဘၣ်က့ၤဘၣ်ဂၢ်ဒီးတဖန်အိၣ်ဃုာ်	8-9
STIs	
HIV အံၤစံး	10-11
HIV ဖ AIDS	
HIV အတၢ်စံးစိာ်တဲာ်	12-13
History of HIV	
တဖန်မၤဟးဂီၤပျံလၢကတိာ်	14-15
Stigma	
တဖန်သးအိၣ်အတၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်ဟ့ၣ်ဖးဒီး တဖန်မၤကွၢ်	16
The VCT	
တဖန်အဲဒီ	17
Love	
အိၣ်ကတဲာ်ကတိာ်နသး	18-19
Be ready	
တဖန်သံကွၢ်ဒီးတဖန်စံးဆၢ	20-21
Q ဖ A	



CONTRIBUTORS

Project Manager: Yann Santin
Artistic Director: Patrice Leroy
Illustrator: Anchalee Areewong
Editorial Adviser: Annabelle Djeribi, Carole Beilleau
English Proofreader: Hannah Mundy
Karen Translator: Mr. Peacefully
Karen Proofreader: Jacqueline
Printer: JCC Printing Co., Ltd.

In collaboration with the Dala medical social development team.

ရန်ကုန်တိုင်း ဒေသမြို့နယ် ဘဝတူချင်း လူမှုကျန်းမာရေး မြှင့်တင်ရေး အဖွဲ့နှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သည်။

REALIZED BY:

Aide Médicale Internationale

FUNDED BY:

UNHCR



Edito

အဲဒီအိပ်ထဲမှာတော့ကွဲး

တိတ်အဲဒီ.....

တိတ်အဲဒီ.....

ပမိုလ်

တိတ်အံ့မုန့်တိတ်လာ
အိပ်လို့ကဲမာကဲမာ တံခါလို့.

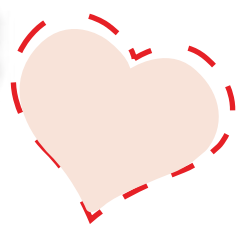
ပအိန်ခိးကွန်လန်

တိတ်အံ့မာအံ့သးလာတိတ်
တိတ်မာကဲမာအပူလို့.

အိပ်ပဲကဲဘန်အိန် ကဲတိပ်သးလို့.



ယသွန်နီတီကွဲယသးစိုအဆာကတီဖဲယဒိန် လာယသိအခါန့နီလီ.



ပဲခံတလကရဂါပူ ပကဲလိာ်ကွဲဆါ သွန်လန်, မဲး ဒီး
လးဖးဃါ(လဲဗိုင်သိန်)န့နီလီ.

ယကဲလိာ်ကွဲဃုာ်ဒီး စါသူလာအဒိန်
လာ ယဟံာ်ဃာ ပမဒီးကဲဒီးဒိပုသးပုာ်အသိး



“နီဝါရုာ် ဟဲလိာ်ကွဲဃုာ်ဒီးယာမိန်”



ယမိာ်ဒီးယပာ်သးခုဒိန်မးလီ.



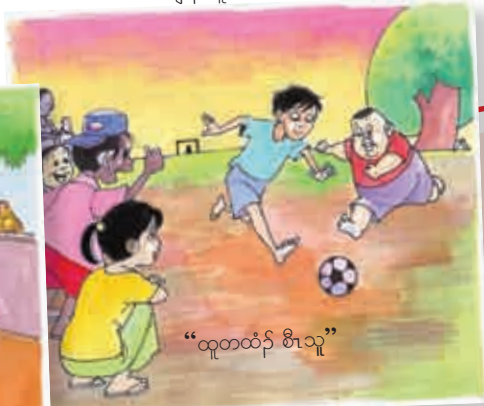
“အါ.. လးဖးဃါတခါဒံာ်အာ
ရိာ်ဝံာ်ဒိန်မးလီ.”

ဖဲယသးဒိန် ၁၂ နံာ်န့နီယဖးဘာ်ဝဲပုကစာ်ခိန်မိ
ပုာ်လိာ် အဝုာ် လာကုာ်တိပူဒီးဘာ်သုာ်ဘာ်သးယာ
ဒိန်မးလီ.

ဒီးပုကစာ်ခိန်မိ ပုာ်လိာ် အဝဲမာ်သံကွာ်
မုာ်အူဒီး မာပူဖဲဒဲဒုာ်ထွံာ်မိန့နီလီ.



ဟ့ာ်.....



“ထူတထံာ် စါသူ”

ပမုာ်တံးသကီးလာအဂုကတဂါလာဟံာ်
ခိန်ချာအံာ်န့နီလီ.



စါသူ စုာ်ကီးအိန်ဒီး အသကီးစုာ်ကီးလီ. ပကဲလိာ်ကွဲဒ်လာအာ
ပူကွာ်အသိးန့နီပမဲာ်ဆူးလီ.



ဘာ်ဆာ်ဖဲယသးဒိန် ၁၄ နံာ်အဆာကတီာ် ယစးထီာ်သူ
ယတဂါဆာကတီာ်အါလာ ယသကီးမုာ်တဖာ်အဂီာ်လီ.

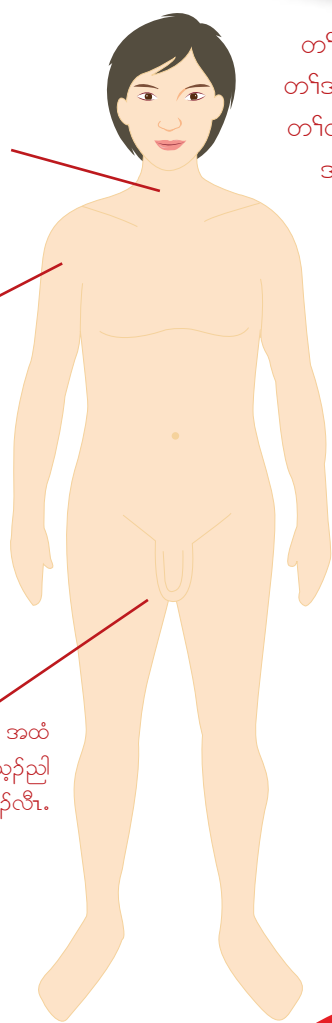
ယမိဂ်တဲဘဉ်ယာဘဉ်ဃး ပှာ
လိဉ်ဘိဘိထီဉ်သီအဆာကတီဂ်အဂ္ဂါ
န့ဉ်လီၤ. အဝဲတဲဝဲလၢ တဂ်လၢပဒိဉ်
ထီဉ်သီန့ဉ် လီၤကံဒ်ပဒိတီၤ တဘိလၢပှာဖိ
သုဉ်ဒီးပှာဒိဉ်တုၤခိဉ်ပှာအဘၢဉ်စၢန့ဉ်လီၤ.
အဝဲတဲဝဲလၢ ဖဲပလဲၤဒိကံတဂ်အဆာက
တီဂ်န့ဉ် ပကသုဉ်ညါဘဉ်လၢပကွံာ်ပဂီၤ
အိဉ်ဒီးအတၢ်ဆိတလဲအသးန့ဉ်လီၤ.



ကလုာ်ဟး

ဖံတၢ်ခိဉ်လဲၤထီဉ်ဒီးယုဂ်
ညဉ်တဖဉ်ဒိဉ်ထီဉ်

ဒိဉ်ချံဒီး ထုဉ်ဘိကဒိဉ်ထီဉ်ဒီး အထံ
ထီဉ်ဒီးလၢလီၤမံပှာပကသုဉ်ညါ
ဘဉ်လၢအထံထီဉ်ဝဲန့ဉ်လီၤ.

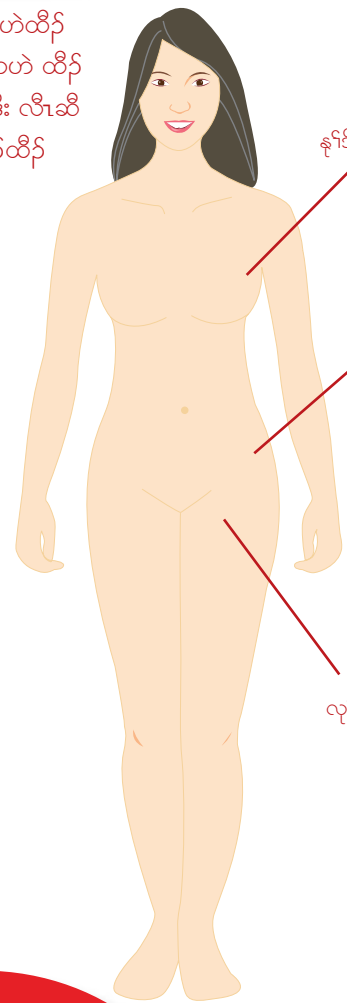


တၢ်ဖိသွံတဖဉ်ကဟဲထီဉ်
တၢ်အဆူဉ်တဖဉ်ကဟဲ ထီဉ်
တၢ်လီၤလၢအသီဒီး လီၤဆိ
ဒုဉ်တၢ်လံာ်ဆူဉ်ထီဉ်

န့ဉ်ဒိဉ်ထီဉ်

ယိဂ်တဲခိဉ်လဲၤထီဉ်ဒီး
ယိဂ်ဒုးဆံးလီၤ

လုာ်လၢစးထီဉ်ဟဲ



ဘဉ်ဆဉ်ယာတမိ
တၢ်လၢယပလၢဂ်ဘဉ်အိၤအ ဒိဉ်
ကတၢ်တမိမ့ၢ်ဝဲ ယသးအတၢ်ဆိတလဲ
အိဉ်ထီဉ်ဝဲဒုဉ်န့ဉ်လီၤ. ယသုဉ်ညါလၢယ
အိဉ်ဒီးတၢ်တူဂ်ဘဉ်လၢအသီတဖဉ်ဒီးသး
တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢအသီ န့ဉ်လီၤ.
တၢ် သုဉ်တ ဖဉ်အံၤခဲလၢဉ် မ့ၢ်
တၢ်လၢအသီ န့ဉ်လီၤ.

ဖဲပုလိပ်ဘိဘိထီၣ်အဆာကတီၢ်န့ၣ် အဝဲသ့ၣ်အကွၢ်အဂီၢ်အမ့ၢ်တၢ်ဃးလီၤ ၈၁၂လီၤ
သ့ၣ်တၢ်န့ၣ်ကဒိၣ်ထီၣ်ဝဲလီၤ. ပုၤ ၁၃ နံၣ် မ့တမ့ၢ် ၁၄ နံၣ်တကန့ၣ် အိၣ်ဒီးအကွၢ်
အဂီၢ်လာလၢပွဲၤပွဲၤလၢ ကမၤန့ၣ်ဖိအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ဘၣ်ဆၣ်တၢ်အဲၣ်ဒီး တၢ်မၤန့ၣ်ဖိန့ၣ် တမ့ၢ်အဘၣ်ဃးဒၣ်ထဲၣ်နီၣ်ခိဘၣ်.တချုးလၢပက
အိၣ်ဃုၣ်လိာ်သးဒီးဘၣ်န့ၣ် ပကဘၣ်အိၣ်ကတီၢ်ဆိပာ် ပတၢ်သ့ၣ်ညါဒီး ပတၢ်အိၣ်မူတ
ဖၣ် န့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်ဃုၣ်န့ၣ် တမ့ၢ်ခိဖျိထဲပနီၣ်ခိကွၢ်ဂီၢ်လာပွဲၤလံအဃိတမ့ၢ်ဘၣ် ပက
ဘၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ညါစ့ၢ်ကီးန့ၣ်လီၤ.

အိကထိဘၣ် ၁၅ မိ

တနံၤအံၤ ပနံၤဘၣ် သၣ်စ့ၤ ခိဖျိအဝဲကဲဒီးဝဲဒၣ် အရၣ်ဇၣ်နံၣ် ဒီးအတနၢ်န့ၣ်လီၤ.
ယတံၤသကိးတဖၣ်ခဲလၢာ် ဆိမိၣ်လၢအဝဲမ့ၢ် ပုၤတုၤဒိၣ်မးတကန့ၣ်လီၤ.

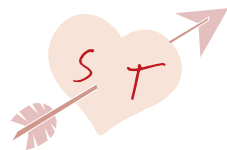


အိကထိဘၣ် ၁၈ မိ

တနံၤအံၤ ယထံၣ် သၣ်စ့ၤ လၢကျဲမ့ၢ်ခိၣ်ဒီး အဝဲဟဲဃါဒီးတဲတၢ်ဒီးယၢလီၤ.
ဖဲအဝဲကကွၢ်ဒီး အဝဲဖိၣ်ယစုဒီး နံၤကမ့ၢ်ထီၣ်ဝဲလီၤ. ဖဲန့ၣ် ယသးစံၣ်ဖုဘၣ်အသးလီၤ.

အိကထိဘၣ် ၂၀ မိ

ယဆိကမိၣ်ဒၣ်အိၣ်န့ၣ်လီၤ. ယဆိမိၣ်လၢယ အဲၣ်
ဘၣ်အိၣ်လံန့ၣ်လီၤ.





အိကထိဘၣ် ၂၄ မိ



တနံအံ သၣ်စု ဟဲအိၣ်ခိးဝဲယာဝဲကွဲအကရၢတြၢဒီး အဝဲဃုယာအခွဲးလၢကလဲအွၢယာဆူ
ဟံၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲပလဲၤခိ ကံအဟံၣ်အကတီၢ်န့ၣ် အဝဲတဲယာလၢ အဟံၣ်န့ၣ်ပှၢတအိၣ်နီတက
ဘၣ် ဒီးအဝဲအဲၣ်ဒီးဝဲလၢယကလဲ န့ၣ်လီၤလၢဟံၣ်ပှၢ ဒီးအိၣ်ထံခံကလီၤ. ယအဲၣ်ဒီးလဲၤလီၤ
ဘၣ်ဆၣ်ခိဖျိလၢပတသ့ၣ်ညါလိာ်သးအါအါဒီးဘၣ်အဃိ ယဂ့ၢ်လိာ်အိၣ်လီၤ. အဝဲမၤန့ၣ်
ဆူၣ်ယာလၢယကလဲန့ၣ်လၢဟံၣ်ပှၢလီၤ. ဘၣ်ဆၣ်လၢခံန့ၣ် ယဃုၣ်ကွံာ်လၢအယံလီၤ.

အိကထိဘၣ် ၂၅ မိ

တနံအံယထံၣ်အိၣ်လၢကွဲဒီးအဝဲတကန့ၣ်ဃုာ်ယာဘၣ်. အဝဲတကွဲဃုာ်
ဒၣ်လဲာ်ယာဘၣ်. ယတကန့ၣ်ဃုာ်စ့ၢ်ကိးအိၣ်ဘၣ်. ဒီးလၢတၢ်ခဲလၢာ်အဖီခိၣ်
ယသ့ၣ်ညါဘၣ်က့ၤလၢ အတမ့ၢ်ပှၢအဲၣ်ယာနီၢ်နီၢ်တက ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.



အိကထိဘၣ် ၂၆ မိ

ယမ့ၢ်အိၣ်ဒီးယတၢ်အဲၣ်တီန့ၣ် ယအဲၣ်ဒီးန့ၣ်အိၣ် အမုၢ်ကယာပွဲၤပွဲၤလီၤ. ပက
ဘၣ်တဲလိာ်သကိးတၢ်ပျီဖျိန့ၣ်လီၤ. ဒီးအဝဲတက မ့ၢ်တအိၣ်ကတီၢ်ဒီးအသးလၢ
မုၢ်ခွဲၤအတၢ်ရဲလိာ်ဒီးဘၣ်ဒီး အဝဲတကကဘၣ်န့ၣ်ပာ်ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.

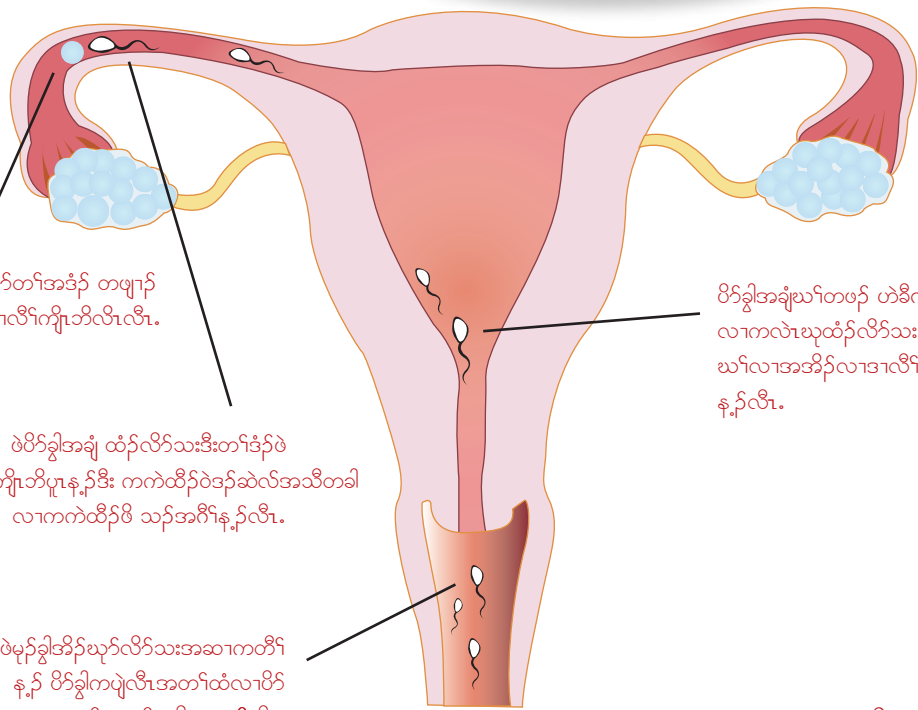


အိကထိဘၣ် ၃၀ မိ

မုၢ်တနံလၢယကစးထီၣ်ယတၢ်အဲၣ်အဆိကတၢ်န့ၣ် ယအဲၣ်ဒီးလၢက
အိၣ်ဒီးအစိကစိလီၤ. ယအဲၣ်ဒီးအိၣ်ကတီၢ်ယ သးလၢလၢပွဲၤပွဲၤလၢ
တအိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်လၢယကဒၢထီၣ် မ့တမ့ၢ် မၤန့ၣ်တၢ်ဆါ
ဒိသိးသုတမၤဟးဂီၤယာတဂ့ၤဒီး ယဘၣ်ဒိသဒၢလီၤယသးန့ၣ်လီၤ.



ယဖးလံာ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဘၣ်ဃးဒီး
တၢ်ဒုးလၢၤၤၤသ့ၣ်တၢ်လၢၤ. အိၣ်ဝဲဒီးအဆၢဒိၣ်တခါလၢအ
ဂ့ၤမးလၢအဘၣ်ဃးဒီး တၢ်အိၣ်ဒီးဟးသးန့ၣ်လၢၤ.ယဆိကမိၣ်ထီၣ်ဘၣ်ဃး
ပိာ်ခွဲအထံအချံတဖၣ်လၢအပြၢလိာ်အသးအဂ့ၢ်န့ၣ်လၢၤ. ဒီးအချံ
တဖၣ်န့ၣ်ထံၣ်လိာ်သးဒီးပိာ်မုၢ်အဒိၣ်န့ၣ်လၢၤ.



ပိာ်မုၢ်တကန့ၣ် တလါစုာ်စုာ်တၢ်အဒိၣ် တဖျၢၣ်
ကဟဲန့ၣ်လၢၤပိာ်မုၢ်အဒိၣ်အလိာ်ကျိၤတိလၢၤ.

ဖဲပိာ်ခွဲအချံ ထံၣ်လိာ်သးဒီးတၢ်ဒိၣ်ဖဲ
ဒါလိာ်ကျိၤတိလၢၤန့ၣ်ဒီး ကကဲထီၣ်ဝဲဒၣ်ဆဲလ်အသိတခါ
လၢကကဲထီၣ်မိ သၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လၢၤ.

ပိာ်ခွဲအချံဃာ်တဖၣ် ဟဲဒိၣ်ဝဲဒၣ်ဒါလိာ်
လၢကလဲာ်ဃုထံၣ်လိာ်သးဒီး ပိာ်မုၢ်အချံ
ဃာ်လၢအအိၣ်လၢအလိာ်ကျိၤတိလၢၤ
န့ၣ်လၢၤ.

ဖဲပိာ်ခွဲအိၣ်ဃုာ်လိာ်သးအဆၢကတီၢ်
န့ၣ် ပိာ်ခွဲကပျဲလိာ်အတၢ်ထံလၢပိာ်
မုၢ်အက့ၢ်အဂီၢ်ပူၤန့ၣ်လၢၤ.

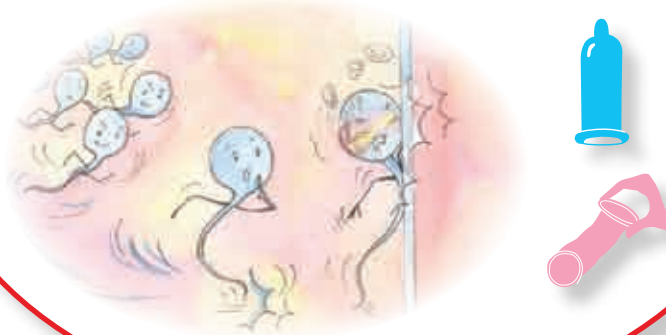
ဒ်သးဒီးပိသၣ်ကကဲထီၣ်အဂီၢ် ပိာ်ခွဲအချံန့ၣ်ကဘၣ်သ့ၣ်လၢအသးဒီးထံၣ်လိာ်အသးဒီးပိာ်မုၢ်အချံ ဖဲဒါလိာ်ကျိၤတိလၢၤ န့ၣ်လၢၤ. ဘၣ်
ဆၣ်ဒီးသန့ၤထီၣ်အသးလၢတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢတၢ်အိၣ်မိၣ် (ပိာ်မုၢ်တကအချံကတုဒၣ်ထဲ ၅ သီ မ့တမ့ၢ် ၆သီ လၢတလါအတီၢ်ပူၤ)လၢၤ.
မ့တဘၣ်ဒ်အတၢ်ဆၢကတီၢ်ဘၣ်ဒီး မ့ၢ်အိၣ်ဃုာ်ဘၣ်ဆၣ်သန့ၣ်က ပိာ်မုၢ်တကဒါထီၣ် ဝဲဒၣ်တသ့ဘၣ်.
ဘၣ်ဆၣ်သန့ၣ်က တမ့ၢ်တၢ်အညါလၢ ပတယးဆိကမိၣ်အိၣ်ကတီၢ်လၢ ပိာ်မုၢ်တကအိၣ်ဒါဒါသ့ တဒါဘၣ်သ့အဂီၢ်န့ၣ်လၢၤ. လၢတၢ်ဂ့ၢ်ဒ် အံၤ
အဆိ တၢ်အိၣ်ဃုာ်လၢအပူၤဖျဲးန့ၣ် ပံာ်ခွဲအိၣ်ဒါဒါမုၢ်န့ၣ်အသးတသ့ ဘၣ်. တၢ်အလိာ်တၢ်ကတၢ်လၢအဘၣ်ဃး ဒီး တၢ်အိၣ်ဃုာ်လၢအပူၤ
ဖျဲးအပူၤကယၢပွဲၤ အကျဲန့ၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်လၢၤ.



ဖဲပိာ်ခွါအချံမုာ်ထံာ်လိာ်သးဒီး ပိာ်
မုာ်အဒိာ်န့ာ် ကကဲထီာ်ဖိသ့ာ်လီာ်.

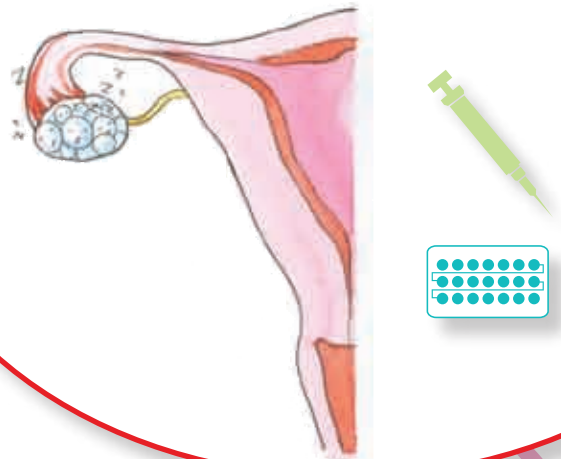
မုာ်တထံာ်လိာ်အသးဘာ်ဒီးဒါ ထီာ်
တသ့ဘာ် အဃိ ပက ဘာ်ဆိး
ကါတဂ်ဒိသဒါန့ာ်လီာ်.

အဒိ ဒ်သီးပိာ်ခွါအထံသုတလဲာ်န့ာ်လါပိာ်မုာ်
အကွါအဂါအပူတဂူအဂါန့ာ်ပကဘာ်ဆိးကါ
တဂ်ဖျါလါအမုာ် (ခိာ်ဒါာ်) န့ာ်လီာ်.



မုာ်တဂ်ညိညိလီာ်

ဒ်သီးခိာ်သ့ာ်တဖာ် သုတဒူးအိာ်ထီာ်
ဖိသ့ာ်တဂူအဂါအဝဲအံတဂ်က
ဘာ်ဆိးကသံာ်မုတမုာ်အိကသံာ်န့ာ်လီာ်.



ကျဲအိာ်ဒီးခိာ်လါ တဂ်တြိဆာဖိအဂါန့ာ်လီာ်. ကျဲခိာ်အံမုာ်တဂ်လါအညိညိလီာ်.
ထ့ာ်ဖျါ (ခိာ်ဒါာ်) မုာ်တဂ်ဒီးသဒါအဂူကတဂ်တခါ ဒီးမုာ်စုာ်ကီးတဂ်လါအထီဒါ HIV
တဂ်ဆါအတဂ်ဘာ် ကူဘာ်ကိခိဖျါတဂ်အိာ်စုာ် အဃိတဂ်ဟ်ပနီာ်အံလါအမုာ်ကျဲအဂူကတဂ်
န့ာ်လီာ်.

လံာ်လာယဖးအီၤန့ၣ်
အိၣ်ဃုာ်ဒီးအဆၢဒိၣ်လာ
အဘၣ်ဃးဒီး HIV တၢ်ဆါအတၢ်
ဘၣ်ကူဘၣ်ကၢ်နီၤဖျါတၢ်အိၣ်ဃုာ်
အဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ.



တၢ်လာမုၢ်
ခွါအတၢ်ရဲၤလိာ်သး
န့ၣ်မ့ၢ်တၢ် မူအကျဲတဘျီ မ့တမ့ၢ်
ဒီးတၢ်သံအကျဲ န့ၣ်လီၤ. ပတဘၣ်ဆိ
မိၣ်အီၤဖျါတဲတဂ့ၢ်. မ့ၢ်တၢ်အရဲဒိၣ်လာပက
ဘၣ်န့ၣ်ပၢၢ် ဘၣ်ဃး တၢ်ဆူးတၢ်ဆါအတၢ် ဘၣ်ကူ
ဘၣ်ကၢ်နီၤဖျါ မုၢ် ခွါတၢ်ရဲၤလိာ်သးအဂ့ၢ်လီၤတၢ်
လီၤဆဲးန့ၣ်လီၤ. မိပကကွၢ်သကိးလံာ်အဆၢ
သ့ၣ်တဖၣ်အံၤတက့ၢ်.

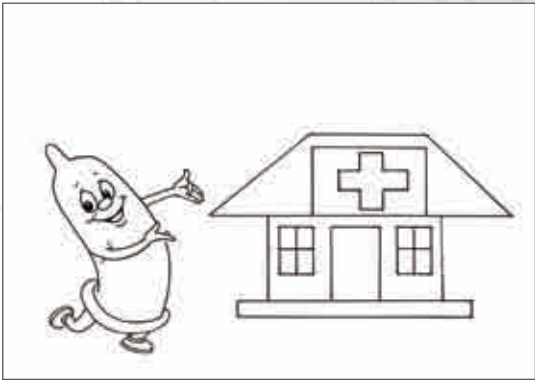
မ့ၢ်တၢ်လာအလီၤဆိဖဲန
ဆိၣ်မိၣ်ထီၣ် နီၤလီၤ : တၢ်လီၤ ဘၣ်
ယိၣ်အိၣ်ခံၤ, လၢတၢ်တဒိသဒါတၢ်န့ၣ် မ့ၢ်ဝဲ
တၢ်အိၣ်ထီၣ်ဒီးဟုးသး ဒီးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါ : တၢ်ဒူး
အိၣ်ထီၣ်တၢ် ဒီး တၢ်မၤဟးဂီၤတၢ်န့ၣ်လီၤ.



တၢ်ဆူးတၢ်ဆါအတၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကံသုဝဲဒၣ်ပှၤတၢ်ဆူ ပှၤအၤတၢ်ဆါ ဖဲအဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်မံၤပုၤလိာ်သး အဆၢ က တၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆူးတၢ်ဆါအတၢ်ဘၣ်ကူ ဘၣ်ကံ ဒီဖျါ မုၢ်ခွါအတၢ်ရဲလိာ်သး အိၣ်ဝဲတဘျုးမံၤဒ်အမ့ၢ် HIV, သ့ၣ်ညးတၢ်ဆါ, ဃဲသဲတၢ်ဆါ, ဆံၣ်ကိၣ်ဒီးအထံထီၣ် အါ တက့ၢ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤမၤဘၣ်ဒိက့ၢ်ဂီၤ, က့ၢ်ဂီၤကသး, ကညး ဒီးအထံသ့ၣ်တဖၣ်ကထီၣ် ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အ ဝဲအံၤမ့ၢ်တၢ်လၢအလီၤပျံၤဒိၣ်မး ဒီးတနီၤနီၤတူၤ ဒၣ် လဲၣ် ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဟုးလီၤတူၣ်န့ၣ်လီၤ. HIV တၢ်ဆါမ့ၢ်တၢ်ဆါတခါလၢ အကဆူၤပှၤဆူတၢ်သံ န့ၣ်လီၤ. ကျဲအိၣ်ထဲတဘၣ်လၢ ပကၤပူၤဖျဲးဒီးHIVဒီး တၢ်ဆူးတၢ်ဆါအ ဂုၤအၤလၢအဘၣ်ကူဘၣ်ကံ ဒီဖျါ မုၢ်ခွါအတၢ်ရဲလိာ်အဂီၢ်န့ၣ် ပကဘၣ်မၤကွၢ်ပသးလၢ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူအဝဲလီၤ န့ၣ်လီၤ.

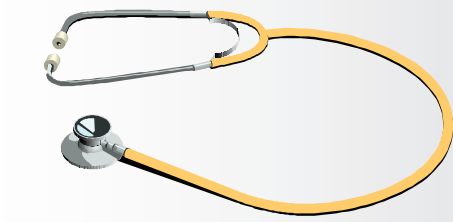
ပံၤဝဲဒၣ်တၢ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါလၢအ တၢ်တူၤတၢ်တူၤဒီဖျါ မုၢ်ခွါအတၢ်ရဲလိာ် လၢတံၢ်ဒီဖျါ

ကျဲအညီကတၢ်ဒီးလီၤတံၢ်တကတၢ် လၢနကပူၤဖျဲးဒီး
တၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘျီန့ၣ် : ဆိးကတၢ်ဖျါပဲ နဟံး န့ၣ်
မုၢ်ခွါအတၢ်ရဲလိာ်ကိးဘျီဒဲးတက့ၢ်. တၢ်ဖျါကဒိသဒါ
ဒီးထီဒါကွံာ် တၢ်ဆူးတၢ်ဆါတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



ဖဲပၤဆိၣ်တၢ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါလၢအ တၢ်တူၤတၢ်တူၤဒီဖျါ မုၢ်ခွါအတၢ်ရဲလိာ် လၢတံၢ်ဒီဖျါ

အါတက့ၢ် တၢ်ဆူးတၢ်ဆါအတၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကံဒီဖျါ မုၢ်ခွါ
အ တၢ်ရဲလိာ်န့ၣ် တၢ်ကူဆါယါဘျီအါသ့ဝဲဒၣ်လီၤ,တၢ်အ
ရဲ ဒိၣ်တမိမ့ၢ်ဒၣ် ပကဘၣ်ကူဆါအါတဘျီဃီန့ၣ်လီၤ.ပက
ဘၣ် လဲၤလၢ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူအလီၤ မ့တမ့ၢ်တၢ် အိၣ်
ဆူၣ် အိၣ်ဆူအတၢ်ဒိသဒါအဝဲလီၤ တဘျီဃီလၢတၢ်ကူဆါ
ယါဘျီအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.





လာပွားတကယ့်အပူHIV ကကဲထီၣ်ကွာဆူအံၣ်အဂီၢ် န့ၣ် ကယံၣ်ဝဲလၢ အလါ အနံၣ်ဒၣ်လဲၣ်လီၤ. အဆၢကတီၢ်ဖဲ န့ၣ် အဝဲကဖျါဒီးပွၤအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချတကလီၤ,ဘၣ်ဆၣ် အဝဲ ဒၣ်အတၢ်ဆါန့ၣ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကံၢ် တၢ်ဆူပွၤအတကသ့ဝဲ ဒၣ် န့ၣ်လီၤ.

- ဖဲပမ့ၢ်အိၣ်ဆူၣ်ဒီးပွၤတကလၢလၢအမ့ၢ်ဖျါအိၣ်ဆူၣ် အိၣ်ချဒၣ်လဲၣ်သန့ကွ ပကဘၣ်ဒီသဒါလီၤပသးထီၣ် န့ၣ်လီၤ.

- မ့ၢ်တၢ်အရ့ဒိၣ်လၢပကဘၣ်ဒီးတၢ်မၤကွာHIV ဖဲ ပအိၣ်ဒီးတၢ်သးဒွါ ဒီဖျါ တၢ်ဆါအပနီၣ်တအိၣ်ဖျါဒီးဖဲ အကဲထီၣ်အ သးသီသီအဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.

HIV ဘၣ်ကူဘၣ်ကံၢ်တၢ်သ့လၢ ကွဲၣ်လဲၣ်လီၤ

HIV ဘၣ်ကူဘၣ်ကံၢ်တၢ်သ့လၢကွဲၣ် လွံၣ်ဘိန့ၣ်လီၤ. သွံၣ်, ပိၣ်ခွါအထံ, ပိၣ်မ့ၢ်အထံလၢအဟးထီၣ်လၢအကွၢ်ဂီၤပူ ဒီး န့ၣ်ထံန့ၣ်လီၤ.တၢ်ဆါအဆၢကဘၣ်ကူဘၣ်ကံၢ်တၢ်သ့ဒၣ် လၢ ပွၤတကအသွံၣ်ကျါဆူပွၤအတကအအိၣ်န့ၣ်လီၤ. ဒီးမၤအသးသ့ လၢကွဲၣ်သၢဘိဒ်အမ့ၢ်

- - မုၢ်ခွါအတၢ်ရုလိာ်
- - ဘၣ်ခွံးဘၣ်ခွါဒီးသွံၣ်
- - မိၢ်ဆူဖိ

ပိၣ်ခွါအထံ HIV အဆၢကတီၢ်

မုၢ်ခွါအတၢ်ရုလိာ်လၢတအိၣ်ဒီး တၢ်ဒီသဒါဘၣ်န့ၣ် မ့ၢ်ကွဲၣ်အိၣ်ကတၢ်တဘိလၢ အဒုးအါထီၣ် တၢ်ဆါအဆၢ န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆါအဆၢဘၣ်ကူဘၣ်ကံၢ်ဝဲသ့ ဒီဖျါလၢ

ပိၣ်ခွါအထံ မ့တမ့ၢ် ထံလၢအဟးထီၣ်လၢပိၣ်မ့ၢ်အကွၢ် ဂီၤပူတ ဖၣ်န့ၣ် မ့ၢ်န့ၣ်လီၤလၢ (ကွၢ်ဂီၤအပူ, ခံပူ, ကိၣ်ပူ)ပွၤအတကတကအပူန့ၣ်လီၤ. ပကပူဖျါဒီး တၢ် ဘၣ်ယိၣ်အဝဲအံၤဒီ ဖျါ တၢ်ဆိးကါတၢ် ဖျါန့ၣ်လီၤ.

ပဒီးန့ၣ် HIV အဆၢကတီၢ် တၢ်ဖိၣ်လိာ်စု, တၢ်နာမူ, တၢ်ကဟုကယာ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဖိးဟုလိာ်သး န့ၣ်တသ့နီ တဘျီဘၣ်.

တၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကံၢ်ကဲထီၣ်အသးသ့စ့ၢ်ကီးဒီဖျါသွံၣ်အဆၢန့ၣ် လီၤ. လီၤဆီဒၣ်တၢ်ကဲထီၣ်အသးဒီဖျါ တၢ်သုသကိးထး တဘိအဆၢန့ၣ်လီၤ. အဆၢလၢတၢ်ဂ့ၢ်အဝဲအံၤအဖီခိၣ် ပွၤလၢအသုကသံၣ်မူဘျီ ဒီးပွၤကွၢ်ထွဲတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ် ချ တဖၣ် ဖဲအဝဲသ့ၣ်ကဆဲးကသံၣ်တဘျီလၢလၢ ကဘၣ် ဆိးကါဝဲဒၣ်ထးလၢအသီထီၣ်ဘိန့ၣ်လီၤ.

မိၢ်လၢအအိၣ်ဒီး HIV တက ဒီဖျါအဝဲဒီးတၢ်မၤကွၢ်ဒီး ဒီးန့ၣ်ကသံၣ်ကသီ ဖဲတချုးအအိၣ်ဖျါဖိ ဒီးအိၣ်ဖျါဖိ ဝံၤအလီၢ် ခံန့ၣ် မ့ၢ်တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အလီၢ်စ့ၢ်ဝဲလၢ ဖိသ့ ၣ တက ကဒီးန့ၣ်ဘၣ် HIV အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.





ဖဲ ၁၉၈၁ နံၣ်န့ၣ် အ့ၣ် တၢ်ဆါအံၤ ဟံၣ်ဂၢ်ထီၣ်ဝဲ ဒၣ်န့ၣ်လီၤ. ဒီးဖဲအဆၢကတီၢ်ဖဲန့ၣ် တၢ်သ့ၣ်ညါအီၤလၢ အဟဲကဲထီၣ် အသးဒီးဖျါ တၢ်အိၣ်ဃုာ်ဒ်အမ့ၢ် မ့ၢ်သကိး မ့ၢ်ဒီးခါသကိးခါအတၢ်အိၣ်ဃုာ် ဒီးပှၤသုၣ်ကသံၣ်မူၤဘျီး သ့ၣ်တ ဖၣ်အဃိန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆါအံၤဘၣ်ကူဘၣ်က တၢ်သုၣ်လၢကျဲအဂ့ၢ်အကန့ၣ် တၢ်တသ့ၣ်ညါဒီး ထံၣ်န့ၣ် အီၤဒီးဘၣ်န့ၣ် လီၤ.



ပှၤကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့ မိၣ်တၢ်ညၣ် - မ့ၢ်ပှၤအဆိကတၢ်တ ဂၤလၢ အဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါ HIV တၢ်ဆါအဃု

တၢ်ဂ့ၢ်အံၤမၤအသး ဒီးအါထီၣ်ဝဲချမးဒီးပှၤလၢအဒီးန့ၣ် ဘၣ် တၢ်ဆါအံၤအါထီၣ်ဝဲဒၣ်ကွၢ်ကွၢ်န့ၣ်လီၤ.ဒီးဖဲ ၁၉၈၄ နံၣ်န့ၣ် တၢ်ထံၣ်သ့ၣ်ညါလၢ HIV မ့ၢ်တၢ်အ ဃုာ်တခါလၢ အဒုးကဲထီၣ်ဝဲ တၢ်ဆါ အ့ၣ် န့ၣ်လီၤ.



ဖဲ ၁၉၈၆ နံၣ် ထံၣ်ကီၢ် ၈၅ ဘၣ် ပာ်ဖျါတၢ်ဂ့ၢ်ဘၣ်ဃး အ့ၣ် တၢ်ဆါအဂ့ၢ်အကျါ ဒီးထံၣ်ကီၢ်တနီၤနီၤအဝဲသ့ၣ် စး ထီၣ်

ဟ့ၣ် တၢ်သိၣ်လိလၢ အဘၣ်ဃးဒီး မ့ၢ်ခါအတၢ်ရဲလိာ် လၢအ ပှၤဖျါဒီး တၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကအဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ.တူၤလီၤလၢ

၁၉၉၀ နံၣ်ဒီး တၢ်ဆါအံၤ အတၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကအါ ထီၣ် ဝဲ ဒၣ် အါအါကလဲာ်လီၤ. လၢအလီၢ်ခံ တၢ်ဆါအံၤ အမံၤဟူ ထီၣ်သါလီၤဝဲဒီး ဘၣ်ကူ ဘၣ်က တၢ်အါအဃိ ဆီၣ်သရဲ ထီၣ်ပဒိၣ်ပပှၤ ဒီးပှၤဆဲးကျိးဆဲးကျါတၢ် (မံၣ်ဒိၣ်ယၢၣ်) တဖၣ်အခံလၢ အဝဲသ့ၣ်ထံၣ်ဝဲလၢကဘၣ်ထီၣ်ဒီးတြီဆၢသကိး အ့ၣ် တၢ်ဆါအံၤ ဒ်သီး ကမၤစၢၤကူၤ မ့ၢ်ခါအတၢ်ရဲလိာ် လၢအပှၤဖျါတၢ်ဆါ ဒီးပှၤလၢအဒီးန့ၣ် တၢ်ဆါတဖၣ် ကဒီး န့ၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါ အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲအကတီၢ်အံၤန့ၣ် ပှၤ ဃုထံၣ်န့ၣ်ဒီး ဒုးအိၣ်ထီၣ်ကူၤ ကသံၣ်ကသီသ့ၣ်တဖၣ်လၢ ကမၤစၢၤပှၤလၢအဘၣ်တၢ်ဆါ တဖၣ် ကအိၣ်မူဘၣ်ယံာ်ယံာ် ဒီး အိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်မူအလုၢ်အပှၤန့ၣ်လီၤ.



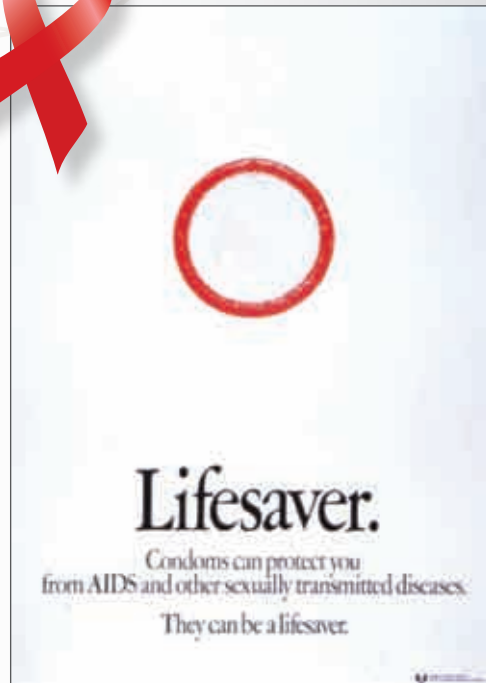
တနင်္ဂနွေ အစစ် တစ်ဆူအား ဘဏ်တင်သွင်းသည့်အခါလော
ဟိန်မိန်မိ ဘဏ်နဲ့လဲ။ ပုဒ်အနုပညာ အကောင် ၃၀
ခဲအားဒီးနဲ့ ဘဏ် HIV နဲ့လဲ။ ပုဒ်သံဝေဒနာ ၂၀၀
ကဆူအစစ်မိန်မိနဲ့ရိုင်းဒီး ပုဒ်လော တစ်ဆူဘဏ်ကူအား
နဲ့ အနုပညာ ပုဒ်အနုပညာအားနဲ့လဲ။

တုခဲအား တစ်ဆူ ကသံကသိတဘဏ်ဒီးဘဏ်နဲ့လဲ။ ကျဲ
အိန် ထဲတဘီလော တစ်ကမ္ဘာလောကတစ်ဆူအားနဲ့ မိဖျို
မုန်ခွဲအားတစ်ရပ်လော လောအပူဖျိုးဒီး တစ်သုတင်ဖျို ဒီးဒီးတင်
မကွဲလော တစ်ဆူအိန်တဘဏ်အစွဲနဲ့လဲ။



နီဂါမုန် ဒုဏ်ယဲနဏ် အစစ်ပရိုထီဏ်အတင် ရှုလိာ
ဒီး ဖိသဏ်ဖိလောအဘဏ်တင် HIV တက

ပုံဂါမိ (Ribbon) အားနဲ့ မှတ်တပ် နီဏ် တခါလော
အပင် ဖျိုထီဏ်ပုဒ်တဝါသုဏ်တဖဏ်လောအ ဘဏ်အိန်မူ
သကီးဃုဒီးပုဒ်လောအဘဏ်HIVတစ်ဆူတ ဖဏ်ဒီးအစစ်
သုဏ်ဟိန်မိန်မိအသးလောကဒုးထီဒဲတစ်ဆူအသးအားနဲ့
နဲ့လဲ။ ကီးနီဏ်ဒီး ဖဲ ဒိဏ်စဲဘဏ် ၁ သီအနု နဲ့ မှတ်တပ်
မိန်မိဘဏ်အ တစ်ဟိန်မိန်မိအမုန်တနုလော တစ်က သုဏ်ညါ
ဒီးဟုဏ် တင်သုဏ်ညါ ဘဏ်ဃးဒီး အစစ် တစ်ဆူအားအစွဲ
အကျိနဲ့လဲ။



တနံနက်



အူ(မ်) ဘဉ် သုဉ် သုဉ်
ယကဘဉ်လဲၤဆူကသံဉ်သရဉ်အ
အိဉ်လီၤ.



တသ့ဘဉ်
ပှၤပှၤခံကပၤလၢဉ်လံ

ဟ့ဉ်..... ယဝဲလိဉ်
ကွဲးသုသုစ့ဂီၤကိးဇါ



ယဆုဉ်
နီၤဖဲအံၤသ့ဇါ

တန့ၤဘဉ် ပှၤအိဉ်လံ



နီၤဝဲဇၢၤ , အအံၤလံာ်
လၢန့ဉ်ယန့ဉ်

အူ(မ်)..... တၢ်ဘျးလီၤ
ယတလိဉ်ဘဉ်လၢဘဉ်



နတသ့ဉ်ညါဇါ, တၢ်သးအကဝီၤလၢအအိဉ်လၢ
နစုလီၤန့ဉ်... ပှၤတဲလၢနအိဉ်ဒီး တၢ်ဆါ အံၤ လီၤ.

ဟ့ဉ်, ပှၤသုဉ်တဖဉ်
အံၤမ့ၢ်အဘဉ်မနုဉ်လဲဉ်



အံၤ



ဒ်လဲဉ်ဂ့ၤန့ဉ်ယမ့ၢ်အိဉ်ဒီးတၢ်ဆါ အံၤ
နၢ်သက့ သုတကြးမၤယၢဒ်အံၤ
ဘဉ်. သုမ့ၢ်ယတံၤသကိးနီၤနီၤန့ဉ်
သုကြး မၤစၢယန့ဉ်လီၤ.





ကျသွန်တဖန်အံ့၊ မှာ HIV တာဆါတၢ်ကူတၢ်
ဂၢ်တၢ်သုလၢ၊ ကျဲလဲၣ်တဘီၣ်တဘီၣ် တဲတၢ်ယၢတဘီၣ်



တသ့နီၣ်တဘီၣ်တၢ်



ဝံသးစူယၢလၢ၊ ယမၤကမၢ်
တၢ်နၢအသိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်
နမ့ၢ်လိာ်တၢ်ယတၢ်မၤစၢၤဒီး တဲယၢ
ယကမၤစၢၤနၢလီၤ.

ယဘဉ်ယိဉ်လီယသးဘဉ်ဃး
ယတၢ်သးတဖၣ်လၢယတၢ်သကိးတဲယၤန့ၣ်
လီၤ. အဃိ ယကလဲၤလၢ တၢ်ဒိဉ်ဆူၣ်ဒိဉ်
ချ့ဒၢ တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖး အလီၢ်ခၢၣ်သးဒီး
ထံၣ်လိာ်ယသးဒီး ကသံၣ်သရၣ်န့ၣ်လီၤ.

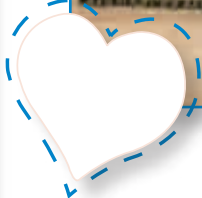
တၢ်အဝဲအံၤတမ့ၢ် HIV ဘဉ် မ့ၢ်ဒဉ် န့ၣ်ကူၢ်
(တၢ်သး) တၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ. က့ၤဖူလီၤဒီးဒီး
ကသံၣ်ဖူလီၤတခါဒီး ဒီးလၢစၢၤ ကိးသီန့ၣ်
ကဘျီက့ၤဝဲဒဉ်လီၤ. နမ့ၢ်ဒဉ်ဒီးသ့ၣ်ညါဒါထီၣ်
ဘဉ်ဃး တၢ်ဆူးတၢ်ဆါအတၢ်ဘဉ်ကူဘဉ်
ကိးသီဖျါ မ့ၢ်ခါအတၢ်ရ လိာ်အဝုၢ်အကျါ ဒီး
HIV အဝုၢ်န့ၣ် ပဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတၢ်
စံးဆာတဲဘဉ်န့ၣ်လီၤ. ဒီးနမ့ၢ်ဒဉ်ဒီးမၤ
လီၤတၢ်ဒီးတမီ ပမၤကွၢ်န့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်
ဒဉ်တၢ်ညီညီလီၤ.



တၢ်မၤကွၢ် တၢ်ဒိဉ်ဆူၣ်ဒိဉ်ချ့
အတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလီၢ်ခၢၣ်သး



တၢ်ဘျးဒိဉ်မးလီၤကသံၣ်သရၣ်ဒၢ.
ပှၤကိးကဒဲးဂ့ၤမးလၢယဖီဒိဉ်ဒီး ယနုၢ်ပၢၢ်
တၢ်ဝုၢ်တၢ်ကျါခဲလၢာ်လံန့ၣ်လီၤ.
နသ့ၣ်ညါမိ, မုၢ်တနံၤန့ၣ် ယအဲၣ်ဒီး
မၤတၢ်တမံၤမံၤ လၢတၢ်ဟ့ၣ်နီၤလီၤ.
ဒီးဒုးထီၣ်ကွၢ်တၢ်ဆါတခါဒီးန့ၣ်လီၤ.
ယသးအိဉ်ဟ့ၣ် နီၤလီၤက့ၤ တၢ်သ့ၣ်
ညါသ့ၣ်တဖၣ်လၢယသ့ၣ်ညါဘဉ်အိၤအံၤ
ဒီးဒုးနုၢ်ပၢၢ်စ့ၢ်ကိးပှၤဂ့ၤပှၤ ကသ့ၣ်တ
ဖၣ် န့ၣ်လီၤ.



ခံနိုင်ဝံ့အလီၤခံန့ၣ် ယထံၣ်န့ၣ်တၢ်မၤလၢဝှ်တကူၣ်တခါ ဒီးယဟ်လီၤယသးလၢ ယကသးက့ၤယလီၤဆူ
စကဲ အကီၢ်ဖဲန့ၣ်လီၤ. ယကရူၣ်ဒီးပှၤအိၣ်ဘူးအိၣ်တံၢ် ဒီးယၤသ့ၣ်တဖၣ်လၢအသိးဒီး ယန့ၣ်လၢအိၣ်အိၣ်
ကအိၣ်ဒီးဒၣ် တၢ်ဖဲက့ၤမုၢ်တဘိၣ်လီၤလီၤဒီး ထံၣ်လိာ်က့ၤသးဒီးအိၣ်လီၤ.

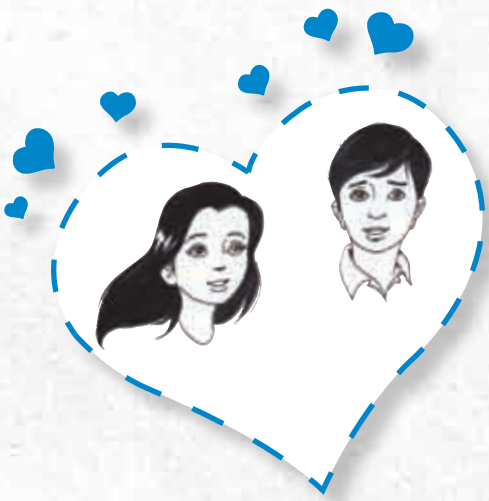
ပတထံၣ်လိာ်ဘၣ်ပသးယံာ်လံတဘျုးန့ၣ်လံ ဘၣ်ဆၣ်ပခံၣ်ပတၢ်တူၢ်ဘၣ်ခိၣ်ဘၣ်လၢတဂၤဒီးတဂၤအိၣ်
ယန့ၣ်လၢ ကဟဲက့ၤအိၣ်ဖျါထီၣ်က့ၤတဘျီဃီန့ၣ်လီၤ.

ပထံၣ်လိာ်သးခဲအံၤခဲအံၤလီၤ. အဝဲမ့ၢ်ပှၤကစုဒုဖိ, လီၤနံၤ ဒီး မ့ၢ်ပှၤလၢအကဟုကယာ်ယၤတဂၤလီၤ.တယံာ်
လၢဘၣ်ဒီး ယန့ၣ်လၢအဝဲကမ့ၢ်ပှၤလၢယမုၢ်လၢတဂၤန့ၣ်လီၤ.

ယအဲၣ်ဒီးကဲထီၣ်တၢ်သးခုလၢအဂီၢ်ဒီး ယအဲၣ်ဒီးစ့ၢ်ကိးလၢအဝဲကမ့ၢ်တၢ်သးခုလၢယဂီၢ်လီၤ.ဒီးပတဲသ ကိး
တၢ်အဲၣ်တၢ်ကွံၤအဂီၢ်လၢအဂီၢ်ဒိၣ်တဖၣ်လၢ အဟဲတုၤအိၣ်ပှၤန့ၣ်လီၤ.

ပတဲသကိးဟံၣ်ဖိဃီအဂီၢ်အဂီၢ်ဖျါဖျါဒီး ကျဲလၢပကဘၣ်ဟးဆဲး တၢ်အိၣ်ထီၣ်ဒီးဟးသးဖဲတချုးလၢပ
အိၣ်ကတဲၤ ကတီၤဒီးဘၣ်ပသးအဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ပတဲသကိးတၢ်ဘၣ်ဃးပတၢ်မုၢ်လၢဆူညါတဖၣ်လၢပကဘၣ်ဒိသဒၢလီၤပသးတဂၤဒီးတဂၤ
ဒီးကဟုကယာ်လီၤပသး တဂၤဒီးတဂၤန့ၣ်လီၤ.



တၢ်အဲၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအလီၤကမၢၤမၢ်တခါန့ၣ်လီၤ.
 ပမုၢ်လၢ်အိၤ, ပအိၣ်ခိးကွၢ်လၢ်အိၤ, ဘၣ်ဆၣ်ထီၣ်တၢ်အဲၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအလီၤကမၢၤမၢ်တခါန့ၣ်လီၤ.
 လၢတၢ်န့ၣ်အဲၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအလီၤကမၢၤမၢ်တခါန့ၣ်လီၤ. ကတိၤပသးဒီးပကတိၤသကိးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်လၢအလီၤကမၢၤမၢ်တခါန့ၣ်လီၤ.
 အဘၣ်ဃးဒီးတၢ်အဲၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအလီၤကမၢၤမၢ်တခါန့ၣ်လီၤ.
 လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်လၢအလီၤကမၢၤမၢ်တခါန့ၣ်လီၤ. ယၤသးအိၣ်ဟ့ၣ်နီၤလီၤတၢ်
 လၢယမၤလိန့ၣ်ဘၣ်အိၣ်လၢယတၢ်လဲၤဒီးဖျါအပူၤ ဒီးယမုၢ်လၢ်လၢ ကကဲထီၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢန့ၣ်လီၤ.
 ဖဲယကွဲးတၢ်အဲၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအလီၤကမၢၤမၢ်တခါန့ၣ်လီၤ. တၢ်လၢပၤအဲၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအလီၤကမၢၤမၢ်တခါန့ၣ်လီၤ.
 တၢ်အဲၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအလီၤကမၢၤမၢ်တခါန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဟ့ၣ်နီၤလီၤ
 အဲၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအလီၤကမၢၤမၢ်တခါန့ၣ်လီၤ. မိၤပကကဟ့ၣ်ကယၢ်လိာ်ပသးတၢ်ဒီးတၢ်က တက့ၢ်
 ဒီးနီၤလီၤသကိး ပတၢ်သ့ၣ်အိၣ်သးအိၣ်လိာ်သးတက့ၢ်



လၢကွီၤန့ၣ်
 ကွီၤမုၢ်ခံၣ် ဘၣ်ပတုၢ်ကွီၤအတၢ်
 မၤလိခိဖျါ လၢအဲၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအလီၤကမၢၤမၢ်တခါန့ၣ်လီၤ.
 မ့ၢ်န့ၣ်ညါစ့ၢ်ကိးဖါ တၢ်အဲၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအလီၤကမၢၤမၢ်တခါန့ၣ်လီၤ.
 တခါးကတၢ်ဒီးသဒၢဒၢအမ့ၢ် ကသံၣ်ဒိသဒၢ မ့ၢ်တမ့ၢ်
 တၢ်ဖျါဘၣ်အဲၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအလီၤကမၢၤမၢ်တခါန့ၣ်လီၤ.

ယထီၣ်ဘၣ်, ပၤတၢ်အိၣ်
 မူလၢအလီၤပလိာ် အတၢ်မၤလိတခါ
 ဒီးယမၤလိန့ၣ်ဘၣ်တၢ်လၢအလီၤကမၢၤမၢ်တခါန့ၣ်လီၤ.
 အါမးလီၤ.



ဖဲယတဲဘဉ်
ယက္ခိလာ ယတၢ် အဲၣ်တီ
အိၣ်န့ၣ် အဝဲဟ့ၣ်လီၤယၤလာ
တၢ်ဖျိၣ်တခါလီၤ. ယဖုးဘဉ်မးယသးလီၤ.
ဘဉ် ဆဉ် မ့ၢ်န့ၣ်မိၣ်လၢ အဝဲမ့ၢ်ဟ့ၣ်လၢ
အဂ့ၢ်တကစ့ၢ်ကိးၣ်



နီၣ်ကီၢ်ၣ်ၣ်
ထုးန့ၢ်ယသးဒိၣ်
မးလီၤ ယအဲၣ်ဒီးသ့ၣ်
ညါစ့ၢ်ကိးလီၤ.



တၢ်အဲၣ်
မ့ၢ်တၢ်ကဟ့ၣ်ကယၢ်လိာ်သး
တကဒီးတကန့ၣ်လီၤ. ပဝဲခံာ်လၢာ်
ပမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်မၤကွၢ်ဒီး ပတမၤဆါဘဉ် လိာ်
ပသးတကဒီးတကဘဉ်န့ၣ်လီၤ.





တၢ်သံကွၢ်တၢ်စံးဆၢ

ဖဲယတဲဘၣ်ယသကိးလၢ ယအိၣ်ဒီးယတၢ်ကွဲးဘၣ်ဃးယနီၣ်ကစၢ်အဂ့ၢ်အကျိၤဒီး အဝဲသ့ၣ် စးထီၣ်သံကွၢ်ယတၢ်သံ ကွၢ်တဖၣ်ဒီး ယအိၣ်ဒီးဟ့ၣ်နီၤလီၤစ့ၢ်ကိးသုန့ၣ်လီၤ.

ယအိၣ်ဒီးယတၢ်အိၣ်တီတက ဘၣ်ဆၣ်ယတအိၣ်ကတၢၤတၢ်ဘၣ်ဒီးယသးလၢ မ့ၣ်ခွါအတၢ်ရဲလိာ်ဒီးဘၣ်. ယကဘၣ် မၤဒိလဲၣ်

အလီၤအိၣ်လၢနကဘၣ်တဲဘၣ်နတၢ်အိၣ်တီ တၢ်လၢအရဲဒိၣ်တဖၣ်ဖျါဖျါလီၤ. အန့ၢ်သတးဒီး နက သ့ၣ်ညါတၢ်အ တၢ်ပာ်သ့ၣ်ပာ်သးလၢနဖီဒိၣ် ဘၣ်ဃးဒီးမ့ၣ်ခွါအတၢ်ရဲလိာ်အဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲမ့ၣ်ပှၤလၢအ အိၣ်နၤဒီး ပာ်လုာ်ပာ်ပှၤနၤဒီး အဝဲကတူၢ်လိာ်န တၢ်အိၣ်သးဒီး အိၣ်ဒီးနၤတူၤ နအိၣ်ကတၢၤ နသးတစုန့ၣ် လီၤ. အဝဲမ့ၣ်တအိၣ်ဒီး ဘၣ်ဒီး အလီၤအိၣ်လၢနကဘၣ်ဆိမိၣ် မ့ၢ်အဝဲမ့ၣ်ပှၤအကြၢးကတၢၢ်ဒီးနၤတက လၢနတၢ်အိၣ်မ့ၣ်အပှၤစ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ.

တၢ်အဝဲအံၤကမ့ၢ်တၢ်လၢအမၤစၢၤနၤလၢနကဟးဆဲး တၢ်အိၣ်သး မ့တမ့ၢ် ခိၣ်ဃၢၤလၢ အကဒုးဘၣ်ဒီး ဘၣ်ခွါနၤအ ကိၣ်န့ၣ်လီၤ. မ့မ့ၢ်တခီ ဃုထၢတၢ်လီၤလၢ ပှၤအိၣ်အါအလီၤလၢ နကထံၣ်လိာ်သးဒီးနတၢ်အိၣ်တီ ဒိသိးနကပူၤဖျါဒီး တၢ်အိၣ်သးလၢအကီအခဲ မ့တမ့ၢ် တၢ်လုပစီတၢ်အိၣ်သးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဒိသိး ပတဲသကိးတၢ်ဂ့ၢ်ဘၣ်ဃး တၢ်ဘၣ် ခွဲးဘၣ်ခွါကသ့အဂီၢ်န့ၣ်ယၤဒီးပှၤလၢယအိၣ်တက ပတၢ်ရဲလိာ်ဘၣ်ထွဲလိာ်သး ကြၢးမ့ၢ်အပတီၢ်ဒိလဲၣ် တူၤမ့ၢ်တၢ်အိၣ်သးဂ့ၢ်ထီၣ်, သုသ့ၣ်ညါလိာ်သးတကဒီးတက ဂ့ၢ်ထီၣ်ဒီး သုအိၣ်ဒီးစးထီၣ်တဲတၢ်ဂ့ၢ် ဘၣ်ဃးဒီး တၢ်ဘၣ်ခွဲးဘၣ်ခွါအဂ့ၢ်အကျိၤတဖၣ်လီၤ. နမ့ၢ်သ့ၣ်ညါလၢ တယံာ်လၢဘၣ် နက အိၣ်ဒီး မ့ၣ်ခွါအတၢ်ရဲလိာ်အခိၣ်ထံးက တၢ်တဘျီဒီး အလီၤအိၣ်လၢ နကဘၣ်ဒုးသ့ၣ်ညါပှၤလၢနအိၣ်တက တၢ်ဂ့ၢ်ဘၣ်ဃး မ့ၣ်ခွါအတၢ်ရဲလိာ်အတၢ်ဒိသဒါအဂ့ၢ်အကျိၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်ဒီး ဆိးကါ တၢ်ဖျါန့ၣ်တက့ၢ်.

ယမဲာ်ဆုးလၢယကဘၣ်ပှၤတၢ်ဖျါ ဒီးယပှၤလၢ ပှၤလၢယတံာ်ဖိဃီအကျိၤတကတက ထံၣ်ဘၣ်ဖုးန့ၣ်လီၤ.ဘၣ်ဃးတၢ်ဂ့ၢ်အဝဲအံၤ နမဲာ်ဆုးအလီၤတအိၣ်ဘၣ် ဒီဖျါမ့ၢ်တၢ်လၢ အလီၤဘၣ်ယိၣ်ဒိၣ်မးအယိန့ၣ်လီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နကမဲာ်ဆုးလၢတနံၤအံၤတစီၢ်ဖိလီၤ ဘၣ်ဆၣ်နကတူၢ်ဘၣ်ဒိလဲၣ် နတၢ်အိၣ်တီမ့ၢ်ဒါထီၣ် မ့တမ့ၢ် နမ့ၢ်ဒီးန့ၢ်တၢ်ဆါ န့ၣ် နကမၤဒိလဲၣ်, ပှၤဆါတၢ်ဖိတက ကဆါန့ၣ်နၤ တၢ်ဖျါလီၤ အဝဲတဟးတဲတဲတၢ်လၢ နပှၤအိၣ်သ့ၣ်တ ဖၣ်န့ၣ်ဘၣ်လီၤ.



ယမ္ဗိတ်တဲဘၣ် ယတၢ်အဲၣ်တီၣ်မုၢ်လၢ ဘၣ်ဃးတၢ်ဖျိၣ်န့ၣ် အဝဲကဆိမိၣ်ယၢလၢယမ္ဗိတ်တဲဘၣ်တၢ်လၢတၢ်လၢတၢ်လၢ

နမ္ဗိတ်န့ၣ်ပၢၢ် နတၢ်အဲၣ်တီၣ်မုၢ်ဘၣ်ဃး နတၢ်သုတၢ်ဖျိၣ်အဂီၢ်နီၣ်နတၢ်ဒိသဒၢအိၣ် ဒ်သိးအသုတဒၢတဂ့ၢ် အဂီၢ်န့ၣ် အဝဲကဆိမိၣ်ပၢၢ်န့ၣ်ဒီး ဟံလုၢ်ဟံလုၢ်န့ၣ်လၢ.

တၢ်ပနီၣ်ဒ်လဲၣ်တကလုာ်လၢ အကဒုးဘၣ်ယိၣ်ယၢ ဘၣ်ဃးဒီး HIV အိၣ်ဒီးယၢအဂီၢ်န့ၣ် မ့ၢ်မနုၢ်သ့ၣ်တဖၣ်လဲၣ်

ဖဲပအိၣ်ဒီးတၢ်သံကွၢ်လၢကွၢ်ပသးလၢတၢ်သံကွၢ်အိၣ်ဒီး အခိပညီ လၢပပူၤပအိၣ်ထီၣ်လံးဒီးတၢ်သးဒုဒိ လၢပအိၣ်ဒီး တၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘီၣ်လံးအဂီၢ်န့ၣ်လၢ. တဘၣ်သုးဆၢကတီၢ်တဂ့ၢ် : လဲၤဆူ တၢ်ကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ် အိၣ်ဆူအဝဲလၢဒီး ဒ်သိးနကဒီးန့ၣ်တၢ်တံးဆၢလၢနတၢ်သံကွၢ်အဂီၢ် ဖဲနမၤကွၢ်နသးဝံၤအလီၢ်ခံန့ၣ်လၢ.

ဘၣ်မနုၢ်အသိယဘၣ်မၤကွၢ်ယသးလဲၣ်

နသးမ့ၢ်ဒုဒိလံးဒီး လဲၤလၢတၢ်ဆါဟံၣ်ဒီး မၤပၤမၤကွၢ်နၤတက့ၢ်. မ့ၢ်တၢ်အဂီၢ်နီၣ်နီၣ်မးလၢ နကဘၣ်သ့ၣ် ညါလီၤနနီၣ် ကစၢ်အသး ဒီးပၤလၢအဘၣ်ထွဲဒီးနၤတက့ၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လၢ.

တၢ်မၤကွၢ်နၤဒီး နတၢ်ဆါမ့ၢ်တအိၣ်ဘၣ်ဒီး နသးကမုၢ်ထီၣ်ကွၢ်ဒီး ပၤဟ့ၣ်ဂံၣ်ဟ့ၣ်ဘါတၢ်တက့ၢ် ကဟ့ၣ်ကူၣ် ဟ့ၣ်ဖးနၤ ဒ်သိးဆူညါ နကဒိသဒၢလၢနသးကသ့အဂီၢ်န့ၣ်လၢ.

တၢ်မၤကွၢ်နၤဒီး နတၢ်ဆါမ့ၢ်အိၣ်န့ၣ် နကသ့ညါဘၣ်ဆိဆိလၢ. ဒီးနကဒီးန့ၣ်တၢ် တၢ်ကူဆါယါဘျီဒီး ပၤ ဟ့ၣ်ဂံၣ်ဟ့ၣ် ဘါတၢ်ကမၤစၢၤနၤ ဒ်သိးနတၢ်အိၣ်မူကတုၤထီၣ်ဒီး ထီၣ်ထီၣ်အဂီၢ်လၢ. နကသ့သ့ၣ် ညါတၢ်တုၤထီၣ် ဒ်သိးနကဒိသဒၢစ့ၢ် ကိး ပၤလၢအဘၣ်ထွဲဒီးနၤတက့ၢ်န့ၣ်လၢ.

ခါဆူညါ ယမ္ဗိတ်အိၣ်ဒီးတၢ်သံကွၢ်အါထီၣ်ဒီး ယကမၤန့ၣ်တၢ်တံး ဆၢဖဲလဲၣ်

လၢ တၢ်ကွၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူအဝဲလၢဒီး, ပၤကူၣ်ဘၣ် ကူၣ်သ့ဒ်အမ့ၢ် ပၤဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတၢ်တဖၣ်ကမ့ၢ် ပၤလၢ အ ဟ့ၣ်နၤတၢ်တံးဆၢ ဒီးဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးန့ၣ်လၢ.





Not For Sale



UNHCR
The UN Refugee Agency

