

# ပျှော်ဆီအလံာ်တဘုာ် လာအဒူးနဲာ်တၢ်လာပကဘာ်မၤ

Patients' Manual

Karen Version



# ပှးဆူးပှးဆါအလံာ်ဖိ - တၢ်ကတိၤလၢညါ

လံာ်ဖိတဘျၢ်အံၤအတၢ်မုၢ်လၢန့ၣ် မ့ၢ်ဒ်သးကဒုးန့ၢ်ပၢၢ်အါထီၣ်ပှး တၢ်သ့ၣ်ညါတၢ်ဃး တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အိၣ်တ ဃာ်ဖိသ့ၣ်တဖၣ် ဒိဖျါတၢ်ဂုၤထီၣ်ပသီထီၣ်အကျဲ, တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်ဘျီထီၣ်အကျဲ ဒီးမၤဒိၣ်ထီၣ်ထီထီၣ်တၢ်ဘျၢသန့သ့ၣ်တဖၣ်, တၢ်ဝဲးတၢ်လီၤဒီး တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲတဖၣ် ဒ်သးပှးဆါလၢ အဘၣ်တၢ်ကူဆါယါကျဲအီၤလၢတၢ်ဆါဟံၣ်ပူၤတဂၤကအိၣ်ဒီး တၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၢ တၢ်ကဆွဲကဆွဲဒီး တၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ် ပှးတဂၤဘၣ်တဂၤ အဖီဒိၣ်န့ၣ်လီၤ.

ပတၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ် ပှးဆူးပှးဆါအလံာ်ဖိတဘျၢ်အံၤ အတၢ်မုၢ်လၢမ့ၢ်ဒ်သးဒီး ပှးဆူးပှးဆါတ ဖၣ်, ပှးကွၢ်ထွဲပှး ဆူးပှးဆါတဖၣ်, ပှးတမံၤဒီး ပှးမၤတၢ်ဖိသ့ၣ်တဖၣ်ခဲလၢာ် ကအိၣ်ဒီး တၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၢအဂီၢ်ဒီး သုတအိၣ် ဒီး တၢ်ကွၢ်ဒိၣ်ဆံးဖျၢၣ်ထီၣ်လိာ်သးလၢတဂၤဒီး တဂၤအဘၢၣ် စၢၤတဂၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. လံာ်အဝဲအံၤ ကဟ့ၣ်နီၤလီၤတၢ်သ့ၣ်ညါ ဘၣ်ဃးတၢ်ကဆွဲကဆွဲ ဒီးဒုးအိၣ်ထီၣ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတီၤပတီၢ်လၢပှးတတၢ်အပူၤန့ၣ်လီၤ.

## Contributors

**Publishing Manager:** Augustin Remay **Medical Editor:** Dr. Min  
**Distributor:** Manit Tipbanjongsuk **Graphic Designer:** Patrice Leroy  
**Illustrator:** Anchalee Areewong, **Proof reader:** Dr. Myo, Dr. Bo Bo  
**Printer:** JCC Printing Co., Ltd.

## Aide Médicale Internationale

21/22-26 Maetao Road, Maesot, Tak 63110  
Tel: (66) 055 54 32 31 / 08 78 48 60 15 Mail: hmco@ji-net.com

## ၁ - တၢ်ဆါဟံၣ်အတၢ်သိၣ်တၢ်သီ

အံၤအဲၣ်မံၤအါ တၢ်ဆါဟံၣ်အဒၢးလီၤကိးဖျၢၣ်ဒီးန့ၣ်အိၣ်ဒီးအတၢ်သိၣ်တၢ်သီ လၢဘၣ်တၢ်ဟံ လီၤအီၤလၢ တၢ်ကဘၣ် လူၤပိာ်ထွဲအီၤန့ၣ်လီၤ. ဒီးနကထံၣ်ဘၣ်လၢအအိၣ်ကွဲးလီၤအသး ဖဲနတချုးန့ၣ်လီၤဒီးလၢတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်တဖျၢၣ်ဖျၢၣ်အ ပူၤန့ၣ်လီၤ. ပှးမၤတၢ်ဖိကိးဂၤ, ပှးဆူးပှးဆါ, ဘူးတံၢ်သ့ၣ်တဖၣ် ဒီး ပှးလၢအဟဲအိၣ်သကိးပှးဆါသ့ၣ်တဖၣ် ကဘၣ် ဖးဝဲဒီးန့ၢ်ပၢၢ်အီၤ လီၤတၢ်လီၤဆဲးဒီး ကဘၣ်လူၤပိာ်ထွဲဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်သိၣ်တၢ်သီလၢတၢ်ဟံလီၤအီၤတဖၣ် မ့ၢ်ဒ်သးဒီး ကမၤဂုၤထီၣ်ဒီး မၤဒိၣ်ထီၣ်ထီထီၣ်ပှးဆါတဂၤလၢအဒီးတၢ်ကူဆါယါကျဲတဂၤ အတၢ်အိၣ်မူန့ၣ်လီၤ. တၢ်သိၣ်တၢ်သီ တဖၣ်တခါစုာ်စုာ်လၢတၢ်ဟံလီၤအီၤန့ၣ်အိၣ်ဒီးအတၢ်ပညိၣ်တခါစုာ်စုာ် အသိပှးဆါလၢအဟဲထီၣ်တၢ်ဆါဟံၣ်တဂၤ ကဘၣ်အိၣ်ဒီး တၢ်ကဆွဲကဆွဲဒီး/မ့တမ့ၢ် ကဒီးန့ၢ်တၢ်အဘျူးအဖီၣ် ဒိဖျါတၢ်ဒိကန့ၣ်လူၤပိာ်ထွဲ တၢ်သိၣ်တၢ်သီ သ့ၣ် တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

အဝဲအံၤမ့ၢ်တၢ်သိၣ်တၢ်သီလၢအဖျၢၣ်အကလုာ်ကလုာ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢပှးဆါလၢတၢ်ဆါဟံၣ်ပူၤတဂၤကဘၣ် လူၤ ပိာ် ထွဲဝဲတဖၣ်

## (၁) တၢ်သိၣ်တၢ်သီလၢအဘၣ်ဃးဒီး တၢ်ကဆွဲကဆိ

- ပှၤဆါတဂၤ တၢ်ဟ့ၣ်အခွဲးလၢပှၤလၢကကွၢ်ထွဲအိၣ်သုထဲတဂၤဇးန့ၣ်လီၤ.
- ပှၤဆါလၢတၢ်ဆါဟံၣ်ပှၤတဂၤ ကဘၣ်အိၣ်မၤ လၢတၢ်ဆါဟံၣ်အတၢ်အိၣ်မၤလီၤအပူၤန့ၣ်လီၤ.
- လၢတဆါဟံၣ်ပှၤတၢ်တဘၣ် ဒိၣ်မိၤ, ဒိၣ်သံး ဒီးဒိၣ်သဘျၢၣ်လုၤတက့ၤဘၣ်. တၢ်ကမ့ၢ်သ့ၣ်တဖၣ် တၢ်ကဘၣ်ဖၤန့ၣ်အိၣ်လၢ တၢ်ကမ့ၢ်ဒၤပူၤန့ၣ်လီၤ.
- လၢတၢ်စူၤခါအဆၢကတီၢ်န့ၣ် ပှၤလၢဟဲဟးလၢပှၤဆါအအိၣ်တဖၣ် တချုးအန့ၣ်လီၤလၢတၢ်ဆါ ဟံၣ်ပူၤန့ၣ် ကဘၣ်သ့ဆိကွၢ်အအိၣ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်ကူတၢ်ကၤ, ယၣ်လုး, ပှၤပိၤ ဒီးလီၤဒါသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ် တၢ်ဟ့ၣ်အခွဲးလၢတၢ်ကလိလီၤအိၣ်လၢ တၢ်ကိၢ်ကျိ ဖဲတၢ်လီၤလၢတၢ်ပာ်ပနီၣ်အိၣ် အလီၤန့ၣ်လီၤ.

## (၂) တၢ်သိၣ်တၢ်သီလၢအဘၣ်ဃးဒီး ပှၤဆါတဂၤ ကသုၣ်မုၢ်သး မုၢ်အဂီၢ်

- ပှၤဆါလၢတၢ်ဆါဟံၣ်ပှၤတဂၤ ပှၤလၢကဟဲဟးလၢအအိၣ်န့ၣ် သ့ဒၣ်ဖဲတၢ်ဆၢကတီၢ် ဂီၤ ၇:၀၀ - ၉:၀၀န့ၣ်ရံၣ် ဒီးဟါခီ ၄:၀၀ - ၇:၀၀ န့ၣ်ရံၣ် န့ၣ်လီၤ.
- တဘၣ်မၤသီၣ်မၤသဲတၢ်ဒီး လိာ်ခိၣ်လိာ်ကွဲးဒီးဖိသၣ်တဂ့ၤ.
- ဒ်သီးသုတဘၣ်တံာ်တၢ်ပှၤဆူးပှၤဆါအဂုၤအဂၤ သ့ၣ်တဖၣ်တဂ့ၤအဂီၢ် ပှၤလၢအအိၣ်သံးအိၣ်ကွဲးဒီးသုတၢ်မူၤတၢ်ဘျီတဖၣ်လုၤ တက့ၤတၢ်တဟ့ၣ်အိၣ်အခွဲးလၢ ကဟဲန့ၣ်လီၤဆူတၢ်ဆါဟံၣ်ပှၤဘၣ်.

## ၂ - တၢ်ကဆွဲကဆိအကျဲတဖၣ်

### အဂုၤဖိဝဲပိုးမၤးများဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

တၢ်ဃၢ်ပြီကဒံ (မုၢ်ခြံဘၣ်) - မုၢ်ခြံဘၣ် မ့ၢ်တၢ်ဃၢ်ပြီကဒံဖိတခါလၢအအိၣ်ဒီးအသးသမူလၢ ပထံၣ်အိၣ်သုထဲလၢ ပမ့ၢ်ကွၢ်အိၣ်ဒီး မဲးခြံစကိးန့ၣ်လီၤ. မုၢ်ခြံဘၣ်တၢ်ဃၢ်ဖိအံၤ လၢတၢ်အသးသမူမဲာ် လၢအကျဲအဝဲမ့ၢ်တၢ်အဆံးကတၢ်လၢဟီၣ်ခိၣ်ချၢအံၤန့ၣ် လီၤ.

မုၢ်ခြံဘၣ်တၢ်ဃၢ်ဖိအံၤ ဟ့ၣ်နၤတၢ်ဆိးက့သ့, တုၤဒၣ်လဲာ်မၤသံတၢ်သ့န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်အါတက့ၢ်တမၤဆါတၢ်ဘၣ်ဒီး ကဲထီၣ်တၢ်မၤစၤသ့စ့ၢ်ကိးဝဲလီၤ. မုၢ်ခြံဘၣ်တၢ်ဃၢ်ဖိအံၤ အိၣ်မူသ့ဝဲဒၣ်လၢ ကလံာ်ကျိ, ထံကျိ, တၢ်မုၢ်တၢ်ဘိကျိ, ဆၣ်ဖိကိၢ်ဖိအကျိ ဒီးပှၤကူပှၤကညီအကျိ ဒီးအိၣ်စ့ၢ်ကိးဝဲလၢတၢ်လီၤတၢ်ကျဲအကလုာ်ကလုာ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဆါအဃၢ်(ကၢမ်) လၢအမ့ၢ်တၢ်ဆါအဃၢ်တခါလၢ အမ့ၢ်တၢ်ဃၢ်ပြီကဒံဖိလၢ တၢ်ထံၣ်အိၣ်သုလၢ မဲးခြံစကိးတက လုာ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆါအဃၢ်တကလုာ်အံၤ မ့ၢ်တၢ်ဃၢ်တခါလၢ အဒုးကဲထီၣ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါသ့န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆါအဃၢ်ဝဲ အံၤပတသ့ၣ်ညါလၢ အအိၣ်လၢပပူၤဘၣ် ဘၣ်ဆၣ်တုၤပသ့ၣ်ညါအိၣ်ဒီး ကဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ပနီၣ်ဒ်အမ့ၢ် (တၢ်ဘၣ်သမုၢ်, တၢ်ကူး, ကိာ်ယုာ်ဘိဆါ, တၢ်ကိာ်ထီၣ် ဒီးအဂုၤအဂၤ သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.)

## တၢ်ဆါဃာ်(ကၢၤ) အိၣ်ဝဲဒၣ်လွံၣ်ကလုာ်

- ဘဲးထံရံယါ
- တၢ်ဆါဃာ် ဘဲးရားစံ
- ကုၤဃာ်
- ပြိၣ်တၢ်စိ

### ဘဲးထံရံယါ

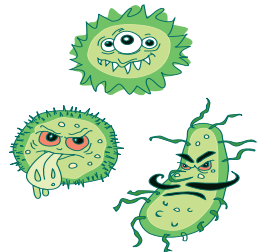
ဘဲးထံရံယါ မ့ၢ်တၢ်ဆါဃာ်အံးအံးဖိ တခါလၢ အအိၣ်လၢတၢ် လီၤကိး ပူၤဒီးန့ၣ်လီၤ. ဘဲးထံရံယါအဃာ်တနီၤန့ၣ် မၤဆါ တၢ်သ့လီၤ ဘၣ်ဆၣ်အါ တက့ၢ်န့ၣ် တမၤဆါတဘၣ်. တၢ်အဒိတဖၣ်လၢ အဟဲကဲထီၣ်သးခီဖျိ ဘဲးထံရံယါန့ၣ် မ့ၢ်ဝဲ တၢ်ကိၢ်ယုၣ်ဆါ, နၢ်ဆါ, မဲဃာ်အိၣ်ဒီး မဲလီၤဖျိ ဒီး ပသိၣ်တၢ်ခုၣ်ဘၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ပမၤန့ၣ်ဘဲးထံရံယါအဃာ် သ့ဝဲဖဲလၢ ပဖိအိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအတမံၤဂ့ၤလၢ အပၣ်ဃုာ်ဒီး ဘဲးထံရံယါအဃာ်တဖၣ် ဒီးတုၤ ပအိၣ်အိၣ်ဒီး တၢ်ဃာ် တဖၣ်ကနုာ်လီၤလၢပပူၤဒီး ကမၤဘၣ်ဒိပနီၤခိဒီး ဒုးအိၣ်ထီၣ် တၢ်ခိၣ်မူၤ, ဘျီး, ဟာဖၤဆါ ဒီးဟာဖၤ လူသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

### ဘဲးရားစံ

ဘဲးရားစံ အဃာ်န့ၣ် မ့ၢ်တၢ်ဃာ်တခါလၢအဆံးကတၢၢ်ဒီး မ့ၢ်တၢ်ပ တီၢ်မုၢ်က တၢ်လၢတၢ်ဃာ်ဖိခဲလၢာ်အကျါလီၤ. တၢ်ဆါအဃာ်အံၤ အိၣ် မူဝဲဒၣ်သ့, ဒိၣ်ထီၣ်ဝဲသ့ ဒီးအါထီၣ်ဝဲသ့လၢ ပှၤတူၢ်လိာ်အိၣ်သ့အ လီၤန့ၣ်လီၤ.ဒီးပှၤလၢအတူၢ်လိာ်တၢ်ဃာ်ဖိအံၤသ့န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲတၢ်မ့ၢ်တၢ်ဘိ, မ့တမ့ၢ်ဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိမ့တမ့ၢ်တၢ်အသးသမူတမံၤမံၤန့ၣ်လီၤ.တၢ်ဃာ်ဖိအံၤ ကမူဝဲဒၣ်လၢ တၢ်သးသမူအကတဖၣ် အဆဲလဲလီၤတသ့ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဘဲးရားစံအဃာ်အံၤ တုၤအနုာ်လီၤလၢပပူၤလံဒီး ကရုၤလီၤအ သးလၢ ပပူၤဒီး ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဆိးက့သ့ဝဲဒၣ်လီၤ. ဘဲးရားစံအံၤ ကဒုးအိၣ်ထီၣ် တၢ်ဆါအကလုာ်ဒ်အမ့ၢ် တၢ်ဆါလၢာ်ထံ, တၢ်ထီၣ်ထါ, တၢ်ဘၣ်သမုၢ်, ဒီးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအကတသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.ဘဲးရားစံတကလုာ်ဒ်အမ့ၢ် တၢ်ဘၣ်သမုၢ်န့ၣ် ဘၣ်ကူဘၣ်ကံတၢ်ဒီး ရုၤလီၤအသးလၢ ကလံာ်ကျါ မ့တမ့ၢ် ခီဖျိတၢ်ဘၣ်ဒွံးဘၣ်ဒွါအဃာ်န့ၣ်လီၤ. ဘဲးရားစံအဃာ်တနီၤ ဒ်အမ့ၢ် တၢ်ဆါလၢာ်ထံန့ၣ် အိၣ်ဒီးကသံၣ်ဒိသဒါလၢတၢ်က ဒိသဒါအိၣ် အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.





## ကုလသမဂ္ဂ

ကုမ္ပဏီတစ်ခုတည်းက တစ်လအတွင်း အသေးစားကုမ္ပဏီများကို ချုပ်ကိုင်နေကြောင်း သိရသည်။ ထို့ကြောင့် အသေးစားကုမ္ပဏီများကို ချုပ်ကိုင်နေကြောင်း သိရသည်။



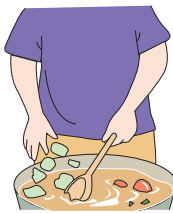
ပြည်တိုးစီအသင်း

ပြိုင်တိုးစီအစဉ်အား လီကင်ဒ်ဘေးထံရုံယါအစဉ်အသီး လာအ  
အိတ်ဒီး အ သးသမူန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဃၢ်တကလုာ်အံၤ အိတ်မုၢ်ဝဲဒၣ်လၢ  
တၢ်လီၤလာအစုာ်ဆိတ်အလီၢ်ဒီးဂျၢလီၤဝဲဒၣ်တၢ်ဆါအစဉ်အစီဖျိထံန့ၣ်လီၤ.  
တၢ်ဆါအစဉ်အဝဲဒၣ်တၢ်နီၤန့ၣ် ဒုးအိတ်ထီၣ်ဝဲဒၣ် ပံာ်တၢ် ဆါသ့ဝဲဒၣ် န့ၣ်  
လီၤ.



## တၢ်ဒိသဒၢ

ကျဲလှာပကသုဒ္ဓိသဒ္ဓါလီပနိဂိဒ်သိး တၢ်ဆါအဆၢဖိလၢအဆံးဆံးဖိသ့တဖၣ် သ့တန့ၣ်လီၤတဂ့ၢ်အဂီၢ်



- သုနစု - ပစုကမ္မာစုလဒါအကဆီနဲ့ မှတ်တရားအရဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိနဲ့လီ။ ပစုနဲ့ တချိုးပဒိဋ္ဌိတရားအိဉ်ဒီးပလဲတရားဟးလီမုဝံနဲ့ ပကဘဉ်သုဃာအိဉ်ထီတနဲ့လီ။ ပကြားသုလံသုဃာမုဝံချိမံခုဒ္ဓိဒီးချိသိအါဒါနဲ့လီ။ ပသုပစုနဲ့ ပကြားသုအိဉ်လဒါအယံ အစးကီး ၂၀ - ၂၅ နဲ့လီ။
- ဖိအိဉ်တရားအိဉ်သုတဖဉ်တုအမံဂုဏ - တဘဉ်အိဉ်တရားတရားညဉ်လဒါ အလွဲအိဉ်ဒီးဒုတိယလွဲနဲ့တဂုဏ. တရားတရားညဉ်အသံကဆးတဖဉ်နဲ့ အိဉ်ဒီးတရားတရားယိဉ်အါမးလဒါ ဘဲထံရံယါအယဉ်တဖဉ်လကမာဆါတရား နဲ့လီ။ အိဉ်တရားတရားညဉ်လဒါအမံဂုဏနဲ့တကွာ.
- ပလိဂ်သးလဒါတရားဖိလံဖိယဉ်တဖဉ် - ဖဲပမုဝံလဲလဒါပုဂ္ဂိုလ်အဆာကတီဒါနဲ့ ပကဘဉ်ပလိဂ်သးလဒါပဆါဒီးတရား ယဉ်သုတဖဉ်နဲ့လီ။ ပမုဝံလဲလဒါပုဂ္ဂိုလ်ဒီးအဂုဏ ကတရား ပကလဲကဆုကဆုဒုဉ်လဒါအထီ ဒီးဖျိဉ်ခံထီဒိဉ် ဒီး ဖျိဉ်ထီဉ်ပလိဂ်ဒီးကသိဉ်လဒါအဒိသဒါတရားဖိလံဖိယဉ်သုတဖဉ်နဲ့တကွာ.

- သွဃာတၢ်သူးတၢ်သုၣ်ဒီး တၢ်ဒီးတၢ်လၢအသံကဆဲးတဖၣ်တက့ၢ် - တချူးလၢနအိၣ်တၢ်သူးတၢ်သုၣ်ဒီး တၢ် ဒီးတၢ်လၢအသံကဆဲး သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ် သွဃာအိၣ်လၢထံဆီဆီန့ၣ်တက့ၢ်.
- ပလီၤသးခီဖျိတၢ်မံလၢသ့ၣ်တဖၣ် - တၢ်ဘၣ်တ့အကလၢၣ်ဒ်အမ့ၢ် ဘျီ, တၢ်သုၣ်ရဲၣ် ဒီးလံၣ်ပဒိသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ် အလီၤဒိၣ်ဒီးတၢ်ဆါအဃၢ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်န့ၣ်အဃၢ် တဘၣ်မၤဘူးတၢ်မံလၢသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်တဂ့ၢ်.
- တဘၣ်အိၣ်တၢ်ဒိၣ်သံသိတဂ့ၢ် - တၢ်ဒိၣ်သံသိသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်စိၣ်ဃုာ်ဝဲ ဆၣ်မိၤလဲၣ်နီၤ အဃၢ် သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ပမ့ၢ်ဒိၣ်ဒီးဒီး ဒုးကဲထီၣ်တၢ်အစုၣ်အပျၢ်သ့ၣ်ဒ်န့ၣ်လီၤ.
- တဘၣ်အိၣ်ထံလၢပျၢ်တဂ့ၢ်-တၢ်ဃၢ်ဖိလၢအဃၢ်ဆါတၢ်သ့သ့ၣ်တဖၣ်အိၣ်လၢထံလၢတၢ်တချီမံဒီးဘၣ် သ့ၣ်တဖၣ်အကျါန့ၣ်လီၤ.



## ၃ - တၢ်ဆူးတၢ်ဆါအကလၢၣ်ဒီး အတၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကံ

တၢ်နၢ်ပၢၢ်ဘၣ်ဃးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအတၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကံ - တၢ်ဆူးတၢ်ဆါဘၣ်ကူဘၣ်ကံတၢ်သ့လၢကျဲၣ်လဲၣ်

တၢ်ဆူးတၢ်ဆါအဃၢ်တဖၣ် ဘၣ်တၢ်စိၣ်ဒီးခီဖျိ တၢ်ဃၢ်ဖိဆံးဆံးဖိသ့ၣ်တဖၣ်ဒီး ဘၣ်ကူးဘၣ်ကံဒီးရၤလီၤအသး လၢပူၤကညီ, ဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိ, တၢ်အိၣ်ဖျါ, တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ် မ့တမ့ၢ် လၢကလံၤကျါသ့ၣ်ဒ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကံအကျဲသ့ၣ်တဖၣ်

- နီၢ်ခိအတၢ်ဘၣ်ဒွံးဘၣ်ဒွါလီၤလီၤ - ပဘၣ်ဒွံးဘၣ်ဒွါဒီး ပူၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါတဂၤ ဒီး ခီဖျါမုၢ်ခါအတၢ်ရဲလိာ်မုၢ်လိာ်
- တၢ်ဘၣ်ဒွံးဘၣ်ဒွါတမ့ၢ်လီၤလီၤ - ခီဖျိလၢပဘၣ်ဒွံးဘၣ်ဒွါဒီး တၢ်အိၣ်ဖျါလၢအချၢသ့ၣ်တဖၣ်အဃၢ်
- တၢ်ဘၣ်ဒွံးဘၣ်ဒွါဒီးတၢ်အထံကမ့ၢ်မိလၢကလံၤကျါ - တၢ်ဆါဘၣ်ကူဘၣ်ကံတၢ်သ့ခီဖျိ ပူၤတဂၤကူးဒီးကဆဲဘၣ်လၢပူၤအဂၤ တဂၤအလီၤ.
- ကလံၤအတၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကံ - တၢ်ဃၢ်ဖိဆံးဆံးဖိသ့ၣ်တဖၣ်မ့ၢ်မူဝဲယံာ်ယံာ်လၢကလံၤကျါန့ၣ် ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဆါဘၣ်ကူဘၣ် ကံသ့ၣ်ဒ်န့ၣ်လီၤ.
- ခီဖျိကိာ်ပူၤဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ် - တၢ်ဆါအဃၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အိၣ်ဝဲဒ်လၢတၢ်အိၣ်အကျါမ့တမ့ၢ်ထံကျါန့ၣ်လီၤ.
- တၢ်လၢအစိၣ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါအဃၢ်သ့ - လီၤဆီဒ်တၢ် တၢ်ဖိလံၤဖိဃၢ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ်ဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိတဖၣ် လၢအစိၣ်တၢ်ဆူး တၢ်ဆါအဃၢ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကံၤအကျဲသ့ၣ်တဖၣ်အံၤ ကဒုးဘၣ်ကူဘၣ်ကံၤတၢ်ဆူးတၢ်ဆါ သ့ၣ်တဖၣ်ဒ်အမ့ၢ် တၢ်ညၢၣ်ဂီၢ်ဃာ်, သွၤလိာ်တိာ်ကွၢ်, တၢ်ဟာဃာ် လူဖးဒိာ်, တၢ် ခၢ်ဘၣ်ဒုၣ်ဘီး, တိာ်ကွၢ်, တၢ်ဆါလၢဂီၢ်ထံ, ထိးကလဲာ်ဖျါၣ် ဒီး အံၤအံၤတံၢ်/အံၤ သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆါအတၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကံၤတဖၣ်အံၤ ဟဲကဲထီၣ်အသးသ့ၣ်ဒိၤဖျါ ဘဲးထံရံၤပါ, ဘဲးရၢးၣ် ဒီး ကၢ်ပာ် အသးသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



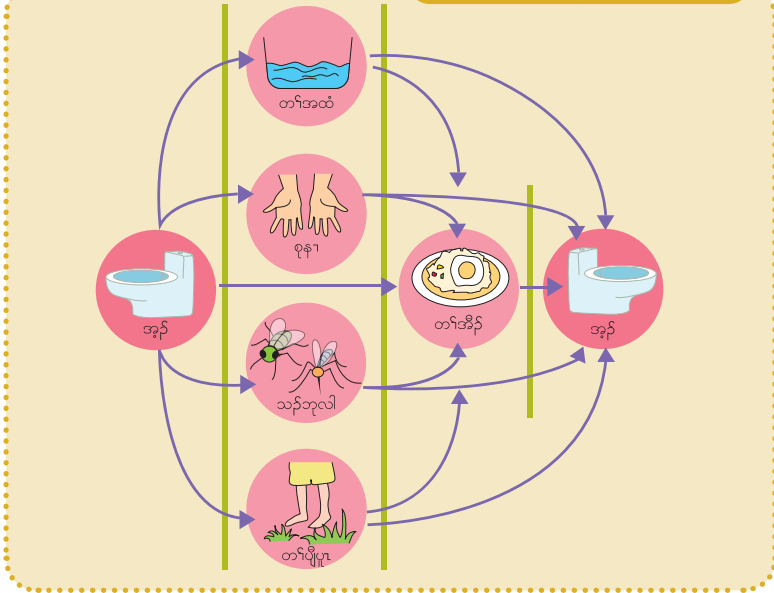
တၢ်ဆူးတၢ်ဆါအသးသ့ၣ်တဖၣ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကံၤတၢ်ဆူပုၤကညီ တကဆူ တက အပူၤသ့ၣ်ဒိၤဖျါ သ့ၣ်, တၢ်နီၤအံၤနီၤဆံာ်, ထံလၢအဟဲထီၣ်လၢပိာ်မုာ်အပူၤ, နီၤထံ, တၢ်အိၣ်ဃုာ်အထံ(စပၢမ်),ထူပုၤထံ,မ့တမ့ၢ်တၢ်သါထီၣ်သါလီၤသ့ၣ်တဖၣ်အသးန့ၣ်လီၤ.လၢတၢ်န့ၣ်အဃိ အလီၤအိၣ်လၢ ပကဘၣ်သ့ၣ်စုခဲအံၤခဲအံၤ, ဒွဲၣ်အူကွံာ်တၢ်ကမ့ၢ်သ့ၣ်တ ဖၣ်လၢအလီၤဘၣ်အကျဲဘၣ်ဒီး အိၣ်ဒီးမုာ်ခွဲၤအတၢ်ရဲလိာ်လၢအပူၤဖျါဒီး တၢ်ဘၣ်ယိာ်ဘၣ်ဘီၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

မ့မ့ၢ်တၢ်ဆါအတၢ်ဘၣ်ကူဘၣ် ကံၤ ဒိၤဖျါဆၢဖိကီၢ်ဖိဆူပုၤကညီတခါန့ၣ် ဟဲကဲထီၣ်အသးဒိၤဖျါထွံာ် မ့ တမ့ၢ် လံာ်ပအိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်မ့ၢ်အံၤဘၣ်ပုၤကညီ ဒီးကကဲထီၣ်ထွံာ်ပျါတၢ် ဆါ, တၢ်ညၢၣ်ဂီၢ်ဃာ် ဘၣ်ကူ ဘၣ်ကံၤဒိၤဖျါပစၢ်, ဒီးလဲၣ် တၢ်ဆါကဟဲကဲထီၣ်သးဒိၤဖျါ ကျဲဒီးခံၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အသးန့ၣ်လီၤ.

ကျဲၤတၢ်ကတၢ်လၢ တၢ်ဒိသဒါဒ်သီးတၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကံၤသုတအိၣ်တဂ့ၢ်အဂီၢ်န့ၣ် ကျဲအဂ့ၢ်ကတၢ်လၢ ပကဘၣ်ပာ် ပုၤလၢအဘၣ်တၢ်ဆါ တက လီၤလီၤဆိဆိလၢအတဘူးဒီး ပုၤဂုၤပုၤကဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၢတမ့ၢ်လၢ တၢ်ကွၢ်တလီၤပုၤဆါတကန့ၣ်ဘၣ် မ့မ့ၢ်တခါမ့ၢ်ဒ်သီးဒီး တၢ်ဆူးတၢ်ဆါသုတအိၣ် ထီၣ်တဂ့ၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဆူးတၢ်ဆါအတၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကံၤ





## ၁. ထံၣ်ဘၣ်

ထံၣ်ဘၣ် မ့ၢ်တၢ်ဆါတခါလၢ အဘၣ်ကူဘၣ်ဂၢ်တၢ်အကျဲၣ်နီၣ်တၢ်အထံကမ့ၢ်ဖိလၢကလံၤ ကျါလၢ အရၤလီၤအသးခီၣ်ပျံၣ် ပှၤလၢအဘၣ်တၢ် ဆါ ထံၣ်ဘၣ်တကၤကူးဝဲအဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ. အလီၤအိၣ်လၢ ပှၤလၢအဘၣ် တၢ်ဆါထံၣ်ဘၣ် တကၤန့ၣ်တၢ်ကဘၣ်ပၢ်လီၤဆါအိၣ်န့ၣ်လီၤ.

### လၢပှၤဆါတကၤအဂီၢ် -

- ပှၤဆါတကၤကဘၣ်အိၣ်ပယံၤဒီးပှၤဂၤဒီး အိၣ်လီၤဆါအဒၢးန့ၣ်လီၤ. ဒီးဒၢးအဝဲန့ၣ်ကဘၣ်မ့ၢ်ဒၢးလၢ အခါးတြီကလံၤကျါဒ်သိး တၢ်ဆါအဃၢ်သ့ၣ်တဖၣ် သုတရၤလီၤအသးလၢကလံၤကျါတဂ့ၢ်အဂီၢ် န့ၣ်လီၤ.
- ကဆိးကါဝဲ တၢ်ကးဘၢကီၢ်ပှၤဒီးနီၣ်ဒ့ၣ် ဖဲလၢအဝဲမ့ၢ်လဲၤလၢပှၤအါဂၤအကျါ ဒီးကတိၤတၢ်ဒီးပှၤအဂၤ န့ၣ်လီၤ.
- ပှၤဆါတကၤ ကဘၣ်ပၢ်ပနီၣ်အဒၢးအတီၢ်ကတိၤအလီၤကျဲၣ်လီၤတံၢ်လီၤဆဲးန့ၣ်လီၤ.
- ပှၤဆါတကၤဖဲအကူးအဆၢကတီၢ် ကဘၣ်ကးဘၢအကီၢ်ပှၤဒီး တၢ်ကံညၢ်ဖိန့ၣ်လီၤ.

### လၢပှၤဆါတကၤအဘူးအတံၢ် -

- တဘၣ်လဲၤန့ၣ်လၢ ထံၣ်ဘၣ်အဒၢးပှၤတဂ့ၢ်
- ဆိးကါတၢ်ကးဘၢကီၢ်ပှၤ ဖဲန့ၣ်လဲၤဟးလၢ ထံၣ်ဘၣ်အဒၢး မ့တမ့ၢ် ဖဲန့ၣ်တၢ်တၢ်ဒီးပှၤဆါအဆၢက တီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.



## ၂ - ခိန့်နုသလီဦး

ခိန့်နုသလီဦးတၢ်ဆါန့ၣ် ဟဲကဲထီၣ်အသးသ့ခီဖျိလၢ ဘဲရားၼ်, ဘဲးထံရံၣ်အသး မ့တမ့ၢ် ထံၣ် ဘံၣ် အသးတဖၣ်အသးလီၤ. တၢ်ဆါအ ဝဲအံၤမ့ၢ်တၢ်ဆါလၢအဒိၣ်ဒီး တုၤဆူတၢ်သံသ့လီၤ. တၢ်လီၤပျံၤ ဒိၣ်မးတမံၤ လၢတၢ်ဆါခိန့်နုသလီဦးတၢ်ဆါအံၤ ဘၣ်ကူဘၣ်ကံတၢ်သ့ ခီဖျိ တၢ်အထံကမ့ၢ်ဖိလၢအရၢ လီၤအသးလၢကလံၤကျိ ခီဖျိပုၤလၢဘၣ်တၢ်ဆါတကၤ အကီၢ်ယုၢ်ဘိဒီး အတၢ်သါထီၣ်သါလီၤဆွၢတၢ်ဆါ အ ဃၢဆူ ပုၤလၢအဘၣ်ဒွံးဘၣ်ဒွံၤဒီးအီၤတကၤန့ၣ်လီၤ.

ပုၤဆါဒ်အံၤတကၤအံၤ တၢ်ကဘၣ်ပာ်လီၤဆီအီၤလၢအတဘျးဒီးပုၤအကၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢပုၤဆါ တကၤအ ဘျးအတၢ်တခီ

- မ့ၢ်လဲၤဘျးဒီးပုၤဆါဒီးကးဘၢဃာ် နါဒွံဒီးကီၢ်ပုၤတက့ၢ်.
- ပုၤလၢအဘၣ်ဒွံးဘၣ်ဒွံၤဒီးပုၤဆါတကၤ ကဘၣ်အီၤတၢ်ဒိသဒါကသံၣ်န့ၣ်လီၤ.

## ၃ - တၢ်ဟၢဖၢလူ

တၢ်ဟၢဖၢလူအတၢ်ဆါအံၤ ဘၣ်ကူဘၣ်ကံတၢ်သ့ခီဖျိလၢ တၢ် အိၣ်တၢ် အီၤ ဒီးတၢ်အီၤထံအိၣ်နီၤလၢအအိၣ်ယုၢ်ဒီးတၢ်ဆါအသးသ့တဖၣ် အသး န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆါအသးသ့တဖၣ်ဟဲခီဖျိလီၤလီၤ မ့တမ့ၢ် တဟဲလီၤလီၤ ခီဖျိပုၤလၢအဘၣ်တၢ်ဆါတကၤ လဲၤတၢ်ဟးလီၤဝံတသ့ အစုဆီဆီ ဘၣ်အသးမ့ၢ်ဂ့ၤ မ့တမ့ၢ် ဟဲခီဖျိအသးလၢသၣ်ဘုလိအတၢ်စိၣ်တၢ်ဃာ် အသးမ့ၢ်ဂ့ၤ န့ၣ်လီၤ.



တၢ်ဒိသဒါအကျဲတဖၣ်

- ပလဲၤတၢ်ဟးလီၤမ့ၢ်ဝံကီးဘျီဒီးန့ၣ် သ့ဃာ်ပစုဆီဆီဒီးချဲသိန့ၣ်တက့ၢ်.
- သ့ဃာ်နစုဆီဆီ ဖဲနမ့ၢ်ဖိၣ်ဘၣ်ဖိသၣ်လၢအဟၢဖၢလူတကၤ မ့တမ့ၢ် ဖဲနဖိၣ်တၢ်ဘၣ်အဘၣ်သိတခါခါ ဝံအလီၤခံန့ၣ်တက့ၢ်.
- တၢ်ကွံၣ်တၢ်ကမ့ၢ်သ့တဖၣ်လၢအလီၤဘၣ်ကျဲဘၣ်လၢ အယံၤဒီး တၢ် အိၣ် တၢ်အီၤအလီၤန့ၣ်တက့ၢ်.
- သ့ဃာ်နစုဖဲတချုးနဖီအိၣ်တၢ်အဆၢကတီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- အိၣ်တၢ်အိၣ်ဖဲ တၢ်ဆါဟံၣ်အတၢ်ပာ်ပနီၣ်အလီၤန့ၣ်တက့ၢ်.
- တဘၣ်အီၤထံသံသိတဂ့ၤ.
- တဘၣ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအသံသိ မ့တမ့ၢ် အတမံဘၣ်တဖၣ်န့ၣ်တ ဂ့ၤ.
- ကးဘၢဃာ်တၢ်အိၣ်ဒ်သိး သၣ်ဘုလိသုတလဲၤစီၤလီၤတဂ့ၤ.
- ပုၤတကၤလၢ အဟၢဖၢလူန့ၣ် အတၢ်ဆါမ့ၢ်တဘျီတဲာ်တဲာ်ဖျိဖျိဒီး ဘၣ်ဒီး လုၤတက့ၤ တဘၣ်ကတဲၤကတီၢ်ဖိအိၣ် တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤတဂ့ၤ.



## ၄ - တၢ်ဟာမာလူဖးဒိၣ်

တၢ်ဟာမာလူဖးဒိၣ်တၢ်ဆါအံၤ မ့ၢ်တၢ်အ့ၣ်လူတၢ်ဆါတကလုာ်လၢ အလီၤပျံၤဒိၣ်မး ဒီးတၢ်မ့ၢ်တမၤလီၤဆီန့ၢ်အလီၤ အကျဲဘၣ်ဒီး မ့ၢ်တၢ်ဆါတခါလၢ အဘၣ်ကူဘၣ်ဂၢ်တၢ်ဒီး ရၤလီၤသး ချဲ ဒိၣ်မးလၢ ပှၤတဝၢအပူၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဟာမာ လူ ဖးဒိၣ်အံၤ ဟဲကဲထီၣ်အသးလၢ တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ် မ့တမ့ၢ် ထံအိၣ်အသိၣ် ဒီးလၢတၢ်ဆါကတီၢ်ဖုၣ်ကိၣ်အတီၢ်ပူၤ ပှၤဟာမာလူတကအဟာမာကလူစ့ၤဘျီ ဘၣ်ဆၣ်သံန့ၢ်အကစၢ်ညီကဒၣ်န့ၣ်လီၤ. ဒီးတၢ်လၢ တၢ်ဟာမာလူဖးဒိၣ်တၢ် ဆါအံၤန့ၣ် ပှၤတက အအ့ၣ်ကမၤသးဒ်ဟုထံအသိးန့ၣ်လီၤ.

ပှၤဆါတက တူၤအဘၣ်န့ၢ်တၢ်ဆါအံၤန့ၣ် တၢ်ကဘၣ်လဲၤဆွၢ်အိၣ်ဆူတၢ်ဆါဟံၣ်တဘျီဃီဒီး တၢ်ကဘၣ်ပာ်လီၤဆီအိၣ် ဖဲတၢ်လီၤလၢ တၢ်ပာ် ပှၤဘၣ် တၢ်ဟာမာလူဖးဒိၣ်အလီၤန့ၣ်လီၤ. ဒ်တၢ်ကူဆါယါဘျီ တၢ်ဟာမာလူဖးဒိၣ်တၢ်ဆါအ ကျဲအသိး တၢ်ဖိတၢ်လံၤခဲလၢာ် (ဒ်အမ့ၢ် တၢ်ကူတၢ်က ဒီးလီၤမံလီၤဒါ) လၢအဘၣ်ခွံးဘၣ်ဒွါဒီး ပှၤဘၣ်တၢ်ဟာမာ လူဖးဒိၣ်တကန့ၣ် တၢ်ကဘၣ်ဆျၢၣ်အိၣ်လၢထံချီကိၢ် ဃုာ်ဒီး ချီၣ်ရဲအထံန့ၣ်လီၤ. စုလၢအဖီၣ် ပှၤဘၣ်တၢ်ဟာမာလူဖး ဒိၣ်တၢ်ဆါတကန့ၣ် ကဘၣ်သ့ဃၢက့ၤအစုဆီဆီ ဒီးမၤသံတၢ်အဃၢသ့တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ထံလၢတၢ်ကဆိးကါအိၣ်လၢ တၢ်ကအိၣ်အိၣ်အဂီၢ်မ့ၢ်ဂ့ၤ, တၢ်ဆျၢၣ်အဂီၢ်မ့ၢ်ဂ့ၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဖိအိၣ်အဂီၢ် တဖၣ်န့ၣ် တၢ် ကဘၣ်ချီမံအိၣ် မ့တမ့ၢ် ထၢန့ၣ်ဃုာ်ချီၣ်ရဲ ဒီးသ့လီၤကွံာ်တၢ်လီၤလၢ ပှၤဘၣ်တၢ်ဟာမာလူဖးဒိၣ်တကအိၣ်အလီၤခဲ လၢာ်ဒီးချီၣ်ရဲ အထံန့ၣ်တက့ၢ်. ထံလၢတၢ်ချီမံအိၣ်, တၢ်ပျံၤအိၣ် ဒီး တၢ်ဖၢန့ၣ်ဒီးချီၣ်ရဲန့ၣ် အိၣ်ဒီးအဘျုးအဖျိၣ်မ့ၢ်ဒ်သိး ကမၤသံကွံာ် တၢ်ဟာမာလူတၢ်ဆါအဃၢသ့တဖၣ် ဒီးမ့ၢ်ဒ်သိး တၢ်ဆါအဃၢသ့တရၤလီၤအသးဒီးအါထီၣ်တဂ့ၤအ ဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

## ၄ - တၢ်ဆူးတၢ်ဆါအဃၢအဂ့ၤအဂၤသ့တဖၣ်လၢ အဘၣ်ကူဘၣ်ဂၢ်တၢ်လၢတမ့ၢ်လီၤလီၤဘၣ်

တၢ်ဆူးတၢ်ဆါအဃၢတနီၤဘၣ်ကူဘၣ်ဂၢ်တၢ် တမ့ၢ်ဟဲဒီဖျိအသးလၢ ပှၤတကဆူပှၤတကဘၣ် မ့မ့ၢ်တခါ ဟဲအသးဒီဖျိ ပစါတဘျီအ့ၣ် ဘၣ်ပှၤလၢ အအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါတက ဒီးအ့ၣ်ဘၣ်က့ၤပှၤအဂၤတကအ ဃီန့ၣ်လီၤ.



သွၤလိာ်တံာ်ကူ လၢအဟဲကဲထီၣ်သးလၢ အ့ၣ်ခဲၣ်



တၢ်ညၢၣ်ဂီၢ်ဃၢလၢအဟဲကဲထီၣ်သးလၢ အနီၣ်မံလံာ်ပစါ



## တၢ်ညၢ်ဂီၢ်ဃာ်



တၢ်လၢတၢ်ညၢ်ဂီၢ်အဃာ်န့ၣ်လီၤကၤဒ် ကၢၣ်တၢ်ဆါအဃာ်တကလုာ်လၢ အဘၣ် ကူဘၣ်ကၢ်တၢ်ခီၣ်ပုၤဆါအဃာ်န့ၣ်လီၤ. ဒီးလီၤဆီဒၣ်တၢ် ပဆါဒ်အံၤတဖၣ်အံၤ အၣ်တၢ်ညၢ်န့ၣ်ဖဲမုၢ်ဟံးလီၤသီကတီၢ် ဒီးလၢမုၢ်န့ၣ်ခီၣ်ကတီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ညၢ်ဂီၢ်ဃာ်တၢ်ဆါအံၤ မ့ၢ်တၢ်လၢအလီၤ ပျံးဒီးတၢ်ဒၣ်လဲၣ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်သံ သ့ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဒိသဒၢအိၣ်သ့လီၤ ဘၣ်ဆၣ်တလီၣ်လၢ တၢ်ကဘၣ်ပာ်လီၤဆီပှၤဆါတကန့ၣ် ဘၣ်လီၤ.

လၢတၢ်ကဒိသဒၢအိၣ်အဂီၢ် -

- ကူကဆုကစုထီ, ဒိၣ်ဖဲးဖျိၣ်, ဒိၣ်ဖျိၣ် ဒီး ဖျိၣ်ခံထီဒိၣ်, ဒီးလီၤဆီဒၣ်တၢ်ဖိသၣ်တဖၣ် ကဘၣ်ကူသီးတၢ် သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ ဖဲအဝဲ သ့ၣ်မုၢ်မံဖဲ မုၢ်ဆါခီၣ်အဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ဆိးကပဆိကသံၣ်ပူ, ပဆိကသံၣ်လၢပှၤခးအိၣ် မ့တမ့ၢ် ပဆိကသံၣ်ကွီၤလၢတၢ်ဒွဲၣ်အိၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.
- ဆိးကပုၣ်ပီတက့ၢ်.
- ဖဲတၢ်ညၢ်ဂီၢ်ဃာ်အိၣ်အါအလီၤန့ၣ် တချုးန့ၣ်လဲၣ်ဘၣ်ဒီး အိၣ်ဆိကသံၣ်ဒိသဒၢတက့ၢ်.



## သ့လိၣ်တိၣ်ကွ

သ့လိၣ်တိၣ်ကွတၢ်ဆါဒီး သ့လိၣ်တိၣ်ကွသ့ယီၤစ့ၣ် တၢ်လီၤကီၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ ဘၣ်ကူဘၣ်ကၢ်တၢ်သ့ခီၣ်လၢပစိအဒိၣ် ဒီးကဲထီၣ်ဝဲ ဘဲရားစံ တၢ်ဆါအဃာ် န့ၣ်လီၤ. ပစိလၢအစိၣ်တၢ်ဃာ်သ့သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ အၣ်တၢ်လၢမုၢ်ဆါခီၣ်ဝံးဒီး ဟးယူၤတူၤဝံးဒၣ်လၢ မုၢ်ဝဲထီၣ်သီ ဒီးတၢ်ခံးလီၤသီအဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ. ပစိသ့ၣ်တဖၣ်အံၤအိၣ်မူဒိၣ် ထီၣ်ဝဲဒၣ်လၢ ထံလၢအအိၣ်ဂၢၢ်တပၢ်တဟူးတဝးဘၣ် သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

သ့လိၣ်တိၣ်ကွ သ့ယီၤစ့ၣ်တၢ် ဆါဒီး တၢ်လီၤကီၢ်အံၤ မ့ၢ်တၢ်လၢအလီၤပျံးဒိၣ်မး ဒုးကဲထီၣ်တၢ် ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးဒီးတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်တဘၣ်လီၤ ဘၣ်စးဘၣ်သ့ဝဲ ဒီးတၢ်အဝဲအံၤကဲထီၣ်အသးသ့ လီၤဆီဒၣ်တၢ် လၢဖိသၣ် သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆါအဝဲအံၤကသံၣ်လၢကမၤဘျီအိၣ် လီၤတံၢ်လီၤဆဲးန့ၣ်တအိၣ်ဘၣ်. ဘၣ်ဆၣ်သန့ၣ်ကတၢ်ဆါအံၤမ့ၢ်ဟဲကဲထီၣ်အသးလံန့ၣ်, ဒ်သီးပှၤဆါတကအံၤသုတကဲထီၣ်တၢ်ဒိၣ်ဒိၣ်မုၢ် မုၢ် တဂ့ၤ အဂီၢ် တၢ်တြိဆၢဒိသဒၢဃာ်အိၣ်သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. ပှၤဆါအံၤကဘၣ်တၢ်ပာ်လီၤဆီအလီၤန့ၣ်လီၤ. တချုးလၢတၢ်ဆါအံၤကဲထီၣ်ဒံး ဘၣ်န့ၣ်တၢ်တြိဆၢဒိသဒၢသးမ့ၢ်တၢ်လၢအတူကတၢ်န့ၣ်လီၤ.

တဘၣ်ဟ့ၣ်ပစိသ့ၣ်တဖၣ်တၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်လၢကအိၣ်ဖျိၣ်ထီၣ်ဒီးဂုၢ်ထီၣ်ပသီထီၣ်တဂ့ၤ.

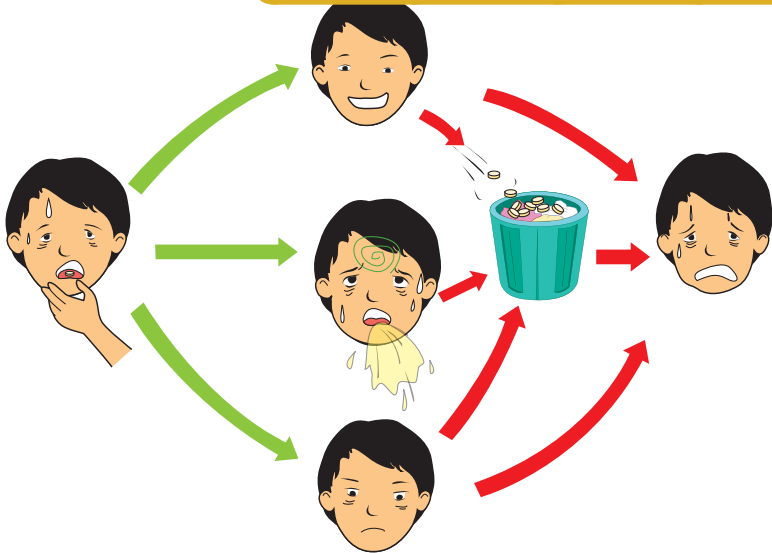
- ဖိအဒၢတဖၣ်, ဖိကိတဖၣ် ဆိတလဲကွၢ်အထံကိးနံးဒဲးတက့ၢ်. သ့ကဆိ ဒီးထူးကွၢ်ဖိကိအပူၤတဖၣ်တက့ၢ်.
- တၢ်ဖိတၢ်လံးလၢထံန့ၣ်လီၤန့ၣ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်တကျါကွၢ်ဝံးဒီးပာ်အိၣ်လၢတၢ်တဒၢအလီၤတက့ၢ်.
- ထံလၢဘၣ်တၢ်ဒၢဃာ်အိၣ်တဖၣ်ကးဘၢဃာ်အိၣ်တက့ၢ်.
- တဘၣ်တြိဃာ်ထံကျိၤလၢအယူၤလီၤတဖၣ်တဂ့ၤ.
- ထံကလိာ်လၢအအိၣ်လၢတံၢ်ကပိာ်ကပလၢပစိဒိၣ်ထီၣ်ဖးထီၣ်ညါအလီၤန့ၣ်မၤကဆိကွၢ်အိၣ်တက့ၢ်.
- ထးဝါဒၢတဖၣ်, ကိၣ်အဒၢတဖၣ်, ဖိကိတဖၣ်, တၢ်လီၤလံးဖိဃာ်လၢတၢ်တၢ်ကွၢ်အိၣ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် ဒ်သီးတၢ်ဒၢတဖၣ်, ခွးတဖၣ်လၢ ထံအိၣ်ခၢၣ်အသးသ့အလီၤန့ၣ်စူကွၢ်တၢ်ကွၢ်အိၣ်လၢအလီၤ ဘၣ်အကျဲဘၣ်တက့ၢ်.

# ၅ - ကသံကသီအတၢ်ကူဆါယါဘျါအကျဲလၢတၢ်က ဘဉ် လူပိာ်ထွဲအီၤ

ပှၤဆါတကလၢအကူဆါယါဘျါအသးဒ်ကသံကသီအကျဲအသး မ့တမ့ၢ် ဒ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢ အနၢ်ဟူဘဉ်ဝဲတဖၣ်အသးန့ၣ် အလီၤ ဒ်ခိၣ်လၢကဘဉ်လူပိာ်ထွဲဝဲတုၤလီၤတၢ်လီၤန့ၣ်လီၤ.

တုၤပှၤဆါတက စးထီၣ်အိကသံကသီတၢ်ဟ့ၣ်ပာ်အီၤအသးန့ၣ် ကဘဉ်အိဝဲတုၤအပွဲၤဒီးလၢာ်န့ၣ်လီၤ. တဘျီတခါခိၣ်မ့ၢ် လၢပှၤဆါ တကသးပု နီၣ်အိအကသံဘဉ်ဆါဘဉ်ကတီၢ်အသး ကဲထီၣ်တၢ်ကီတၢ်ခဲတ မံၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ကီတၢ်ခဲတအသးခိဖျါတၢ်သးပုနီၣ်အသး, ကျိစုတအိၣ်လၢစုပူၤဘဉ်အသး, ထံအိတအိၣ်လၢ ကအိလီၤကသံဘဉ်အသး မ့တမ့ၢ်ဒီး ခိဖျါတၢ်ဖံးတၢ်မၤအါအသးန့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်ဂ့ၢ်ဒ်အံၤအသးတၢ်ဆါ နးထီၣ်နးန့ၣ်ဒီးအလီၤသ့ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.

ကသံကသီအတၢ်ကူဆါယါဘျါအကျဲလၢတၢ်ကဘဉ်လူပိာ်ထွဲအီၤ



ပှၤဆါပှၤဆါတနီၤ ခိဖျါအဝဲသ့ၣ်အီၤကသံဒီးအတၢ်ဆါလီၤမၤတဘျီဃီအသး ဆိကမိၣ်ဒီးန့ၣ်ဝဲလၢတ လိၣ်အီၤလၢကသံဘဉ်ဒီး ပတုၣ်ကွံာ် ဝဲအတၢ်အိကသံလၢတၢ်ဘဉ်စၢၤန့ၣ်လီၤ. တနီၤတခါ ခိဖျါလၢကသံဟ့ၣ်အီၤတၢ်ကီတၢ်ခဲအသး မ့တမ့ၢ်ခိဖျါတၢ်ယိၣ်ဝဲဆူညါကသံ ကမၤဘဉ်ဒ် က့ၤအီၤအသး ဒီးအဝဲသ့ၣ်ပတုၣ်ကွံာ်တၢ်အိကသံလၢအဆါကတီၢ်တပွဲၤဘဉ်န့ၣ်လီၤ.

ပှၤဆါတက အိကသံအဆါကတီၢ်မ့ၢ်တပွဲၤထီၣ်ဘဉ်ဒီး ကဲထီၣ်တၢ်လီၤဘဉ်ယိၣ်လၢအဒိၣ်န့ၣ်လီၤ. ခိဖျါလၢ အဝဲတလူပိာ်ထွဲကသံ ကသီအ တၢ်ကူဆါ ယါဘျါအကျဲဘဉ်အသးဒီး အတၢ်ဆါတဘျီတဘဉ် ဒီးအခိၣ်တလီၤတၢ်ဆါကနးထီၣ်န့ၣ်ဒီးအလီၤဒီး ကိခဲဒိၣ်ထီၣ်ဝဲလၢ တၢ်ကူဆါယါ ဘျါက့ၤအီၤအဂီၢ်လီၤ. ပှၤဆါတနီၤနီၤဘဉ်တူၢ်ဘဉ်က့ၤဝဲ တၢ်ဆူးတၢ်ဆါအတၢ်ပဲက့ၤဂုၤ(ကတၢၢ်) ထီၣ်က့ၤတ ဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ပျာဆိတကအိတ်အကသံအဆာကတိတ်မုတ်တပွဲဒ် တဂ်နီၣ်လီၤဘၣ်ဒီး ကသံအသဟိၣ်လၢအကမၤတၢ်န့ၣ် အဂံၢ်အဘါလီၤစၢ်ဒီး ကိၣ်ဒိၣ် မးလၢကသံကမၤဘျီကွၢ်တၢ်ဆါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. လီၤဆိဒၣ်တၢ်ဒ်အမုၢ်ကသံလၢ အမၤစၢပနီၣ်ခိၣ်ဘါတက အိတ်မုၢ်တပွဲထီၣ်ဘၣ်ဒီး ပနီၣ်ခိၣ်အဂံၢ်အဘါတအိတ်လၢ ကိၣ်ဒိၣ်ဆါ ကွံၣ်တၢ်ဆါသ့ၣ်တဖၣ်ဘၣ် န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆူးတၢ်ဆါလၢ အဘၣ်ကူဘၣ်ကံၣ်တၢ်တဖၣ်ဒ်အမုၢ် ထံၣ်ဘၣ် မ့တမုၢ်အၣ်အၣ်ဘၣ် တဖၣ်န့ၣ် ကသံအတၢ်တြီၤဆါအဂီၢ်အဘမုၢ်လီၤစၢ်ဒီး တၢ်ကကူဆါယါဘျီကွၢ် အဂီၢ်န့ၣ်တသ့လၢဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

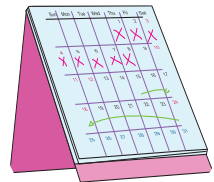


လၢန့ၣ်အမံၤညါ ပျာဆိတက ဒ်တၢ်ဟ့ၣ်လီၤအိၤကသံလၢကဘၣ်အိတ်အဂီၢ်န့ၣ် လၢတၢ်ဂ့ၢ်တမံၤအသိလၢတကူ ကဟ့ၣ်နီၤလီၤ ဒုးအိတ်အသကိးမုၢ်ဂ့ၢ်အဘူးအတံၢ်မုၢ်ဂ့ၢ်န့ၣ် တသ့လၢတကူဘၣ်.

ပဒဲးဒီးဟ့ၣ်နီၤလီၤတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဒ်သိးပျာဆိတက ဒ်သိးဒီး ကသ့ၣ်နီၣ်အိတ်အကသံထီၣ်အဂီၢ်



- အိတ်အိတ်အဆာကတိတ်ဘၣ်ဘၣ်ကိးမုၢ်န့ၣ်ဒီး. အိတ်အိတ်ဖဲန့ၣ်တၢ်ဝံၣ်အကတိတ်မ့တမုၢ် တနံၤဘၣ်တနံၤ လၢန့ၣ်တၢ်ဖဲတၢ်မၤအပူၤန့ၣ်ပာ် ပနီၣ်တၢ်ဆါကတိတ်လၢန့ၣ်ကအိတ်ကသံအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- ပာ်လီၤဆိကသံလၢန့ၣ်ကဘၣ်အိတ်အိတ်တနံၤအဂီၢ် လၢကသံဒ်အဖိတဖျၢၣ်အပူၤ တက့ၢ်.
- မၤနီၣ်မၤသိလံာ်န့ၣ်လံာ်လိတၢ်ဆါကတိတ် ဖဲန့ၣ်အိတ်ကသံအဆာကတိတ်မ့တမုၢ် ဆိးကါလၢသ့ၣ်ဘၣ်ဝါဒီး ကွဲးနီၣ်ကွဲးယါ နတၢ်အိတ်က သံၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.



## ၆ – တၢ်ဖိတၢ်လံာ်လၢ AMI ဟ့ၣ်မၤစၢတဖၣ်

ပျာဆိတကလၢလၢအဟဲထီၣ် AMI တၢ်ဆါဟံၣ်န့ၣ်, AMI တၢ်ဆါဟံၣ်ကဟ့ၣ်လီၤအိၤယၣ်လုးတဘျီ ဒီးပုၤပိတဖျၢၣ် န့ၣ်လီၤ. AMI ဒုးအိတ်ပျာဆါမၤတနံၤခံၣ်ဘျီလၢတၢ်ဆါဟံၣ်တၢ်အိတ်မ့ၢ်အလီၢ်န့ၣ်လီၤ. ပျာဆိတကလၢလၢကဘၣ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ်လဲးမး လၢဘၣ်တၢ်နီၤလီၤအိၤ, တချုးလၢအိတ်မ့ၢ်ဒီးဘၣ်အဆာကတိတ်န့ၣ်လီၤ. ပျာဆိတကလၢလၢ တုၤမုၢ်အစံၣ်လီၤလၢတၢ်ဆါ ဟံၣ်လံၣ်န့ၣ်, ကွၢ်စိၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်ဖိတၢ်လံာ်လၢအဘၣ်ဃာ်ဒီးအိၤန့ၣ်သ့ၣ်လီၤ. မ့မုၢ် ယၣ်လုးဒီးပုၤပိလၢဘၣ်တၢ်နီၤလီၤအိၤန့ၣ်ကဘၣ်ပာ်တ့ၢ်ဒ်ဒ် ပျာဆါအဒီးန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဖိတၢ်လံာ်လၢ တၢ်ဆါ ဟံၣ်ဟ့ၣ်လီၤမၤစၢတဖၣ်န့ၣ်ဘၣ်ထွဲဘၣ်ဃာ်ဒီး AMI န့ၣ်လီၤ. လၢန့ၣ်အမံၤညါ, တၢ်ဖိတၢ်လံာ်လၢသ့ၣ်တဖၣ်အံၤ တၢ်ပညိၣ်အိတ်ဒ်ဒ် လၢ ပျာထံဖိကိၣ်ဖိသ့ၣ် တဖၣ်ကိး ဂၤ ဒဲးအဂီၢ် လၢအဟဲအိတ်က ဒုတစိၣ်တလီၤသ့ၣ်တဖၣ် ကသူ ဆိးကါဘၣ်ဒ်ဒ်န့ၣ်လီၤ. တမ့ၢ်လၢပျာတကအတၢ်ဃုအဘျီဒ်ဒ်ဘၣ်.



## ၇ - ပှအ ဆါဟံင် တၢ်သိင်တၢ်သီဒီးတၢ်ဘျာတဖၣ်(မဲၢ်ဆိး, အူးဖၣ် )

၁. AMI ပှဆါတဖၣ်ဒီးအဘူးအတံၢ်တဖၣ် မ့ၢ်တဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ကလုာ်လၢပှဘၣ်မူဘၣ်ဒါလၢပှဆါအဟံၣ် အံၤဘၣ်ဒီးစံၣ်လီၤဖဲဒၣ် အသးန့ၣ်တသ့ဘၣ်. ပှတကလုာ်လၢအမူအဒါမ့ၢ်တအိၣ်ဘၣ်န့ၣ်န့ၣ်လီၤလၢပှဆါအဟံၣ်တသ့ဘၣ်.
၂. ပှမၤတၢ်ဖိအဒၢဒီးန့ၣ်မ့ၢ်ထဲဒၣ်ပှလၢအမၤတၢ်လၢ AMI တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. AMI ပှဆါတဖၣ်ဒီးအဘူးအတံၢ်တဖၣ်မ့ၢ်တဖၣ် ခွဲးလၢပှဘၣ်မူဘၣ်ဒါလၢပှဆါအဟံၣ်အံၤဘၣ်န့ၣ်န့ၣ်လီၤလၢပှမၤတၢ်ဖိအဒၢဒီးတသ့ဘၣ်.
၃. ပှဆါလၢအဟံၣ်တဖၣ်ကဘၣ်တီၣ်ထီၣ်ဝဲဒၣ် LEMA ဒီးကသံၣ်ကသီအလံာ်အလံာ်လၢ ဘၣ်တၢ်ကွဲး နီၣ်ဃာ်အီၤအကတဖၣ် ဆူပှလၢအဘၣ်မူဘၣ်ဒါလၢပှဆါအဟံၣ်အံၤအအိၣ်လၢတၢ်ကမၤနီၣ်မၤ ဃါအီၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
၄. ပှဆူးပှဆါတက မ့ၢ်ကစံၣ်လီၤလၢတၢ်ဆါဟံၣ်န့ၣ် ကဘၣ်အိၣ်ဒီးလံာ်ပျဲလီၤတံၢ်လီၤဆဲးလၢ ယိၤပဒိၣ်အတၢ်ဆါဟံၣ်ပှန့ၣ်လီၤ.
၅. တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ကဘၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်အီၤသၢဘျီလၢတနံၤအတီၢ်ပှန့ၣ်လီၤ.
၆. ပှဆူးပှဆါဒီးအဘူးတံၢ်တဖၣ်သုးဆိးကဲတၢ်လုာ်ထံလီၤသ့ဖျၢၣ်ဒီး တၢ်ဟးလီၤလၢဃါအဖီလၢ, င်တၢ်ဒုးနီၣ်အီၤအသးန့ၣ်လီၤ.
၇. အိမိၣ်သ့ဒၣ်ထဲလၢတၢ်လီၤလၢဘၣ်တၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်အီၤအလီၤန့ၣ်လီၤ. တဘၣ်ထုပျဲၣ်လီၤတၢ်လၢ ပှဆါ ဟံၣ်သၣ်လၢပှဒီးတၢ်လီၤ လၢပှဟံၣ်တၢ်ဖိတၢ်လံာ်အလီၤဘၣ်.
၈. ဝဲးကတၢ်တၢ်, နီၣ်ဖြူၣ်ထၢၣ် ဒီးထံကိၢ်ဝဲးသ့တဖၣ်အံၤထဲဒၣ်လၢပှမၤတၢ်ဖိလၢပှဆါအဟံၣ်သ့တဖၣ်အဂီၢ်လီၤ.
၉. ပှဆါလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါအဃာ်လၢအဒုးဘၣ်ကူဘၣ်ကတၢ်သ့န့ၣ် တၢ်ဃုဝံသးစူအီၤလၢအကဒုးသ့ညါ ပှဘၣ်မူဘၣ်ဒါ လၢပှဆါအဟံၣ် ဒီးဟံးန့ၣ်တၢ်တြီဆၢတၢ်ဒီသဒၢတက့ၢ်. တၢ်ဖိတၢ်လံာ်လၢအဘၣ်ဃာ်ဒီးပှဆါဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢပှဘၣ် TB အဂီၢ် ဒီးပှဆါလၢအဘၣ်ဒီး X-ray ( ပှလၢတၢ်ဆိမိၣ်တယၢ်လၢအိၣ်ဒီး TB ) သ့တဖၣ်အံၤကဘၣ်တၢ်ဟံၣ်လီၤဆိအီၤန့ၣ်လီၤ.
၁၀. ပှဆါဒီးဘူးတံၢ်တဖၣ်တၢ်ဃုကညးအီၤလၢကအိၣ်ဘၣ်ဘျီဘျီဘျီ, တဘၣ်မၤတံၢ်တၢ်ပှအဂုၤအကဘၣ်.

## ၈- တၢ်ကဟုကယၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ် တလိၣ်တၢ်အဘူးအလဲဘၣ် ( တၢ်တြီဆၢတၢ်အိၣ်ကျိၣ်အိၣ်စ့ )

ပအဲၣ်ဒီးဒုးသ့ညါန့ၣ်လၢ တၢ်ကဟုကယၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ဖံးတၢ်မၤကိးကလုာ်ဒီးလၢ AMI လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ အလီၤခၢၣ်သးအံၤတၢ်တဟံၣ်အဘူးအလဲဘၣ်. တၢ်မ့ၢ်မၤအသးလၢပှတကမၤမ့ၢ်ဃုန့ၣ်စ့ မ့တမ့ၢ်ကသံၣ်ကသီအဘူးအလဲန့ၣ်, တဘၣ်ကန့ၣ်ဃုာ်အီၤတဂ့ၢ် ဒီးဒုးသ့ညါပှလၢအအိၣ်ဘူးကတၢ်ဒီးန့ၣ် ကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်သရၣ်မ့ၢ်ဖိလၢအကွၢ်ထွဲပှဆါ မ့တမ့ၢ်ဘၣ်တခီ မ့ၢ်သ့န့ၣ် နီၣ်ဟးထီၣ်ကွံာ်အီၤတဘျီဃီတက့ၢ်.