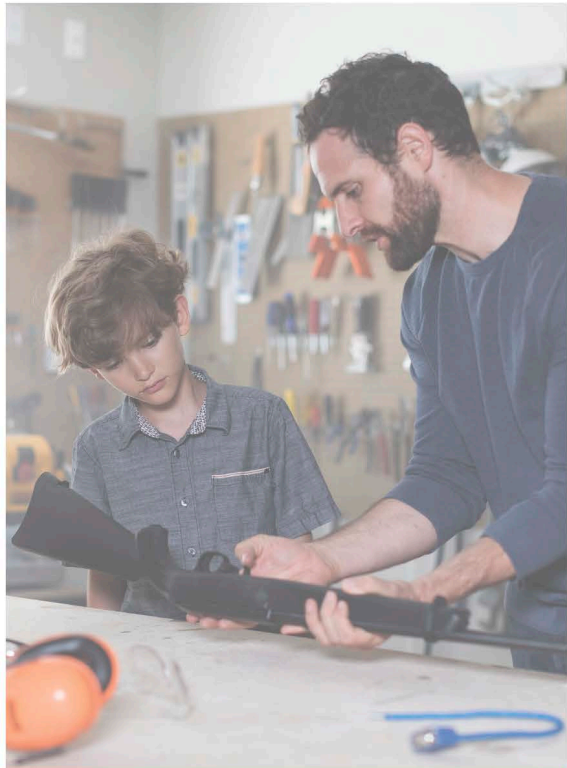


# ဖဲကျိတၢ်ပူၤဖျဲးဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ် ဒီးတၢ်ဟံၤပူၤဖျဲးဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ် မ့ၢ်ဝဲန့ၢ်တၢ်အခါ



တၢ်လၢအပူၤဖျဲးဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ကတၢၢ် လၢကဘၣ်မၤဖဲ ပုၤတဂၤလၢအိၣ်လၢ တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ် အါထီၣ် လၢကမၤသံလီၤအသးလၢနဟံၣ်မ့ၢ်ဝဲ ကဟံၣ်န့ၢ်ကျိတဖၣ် လၢနဟံၣ်အချၢန့ၣ်လီၤ.



တၢတမံၤန့ၣ် ကွၢ် **ဘၢ်ဒါအိၣ်အဖျၢ** ဘၣ်ယးသးစၢ်အတၢ်လဲၤခီဖျိ ဒီးန့ၣ် **ဒီသဒါမၤန့ၢ်**ကသ့ၣ်လဲၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.



ဆူညါ မၤလိဘၣ်ယး **တၢ်သးကျဲတၢ်ပူၤဖျဲးဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်** ခီဖျိပုၤကူၤစါယါဘျါ တၢ်ဒီးပုၤကူၣ်သ့ၣ်နီၤကျိဂ့ၢ်ဝီတဂၤ အတၢ်မၤစၢၤလၢ ကဒုးပူၤဒုးဖျဲးနဟံၣ် လၢ တၢ်ဘၣ်ယိၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.



ကျိတဖၣ်မ့ၢ်ဝဲ **ကျဲလၢပုၤမၤသံလီၤသးတဖၣ်အကျါ နီၣ်ဂံၢ်တၢ်န့ၣ်လီၤ**. တၢ်မ့ၢ် တၢ်ဟံၣ်ဘူး ပုၤတဂၤလၢအဘၣ်ကီဘၣ်ခဲနးနးကလဲၣ်ဒီးကျိ ဖးယံၣ်န့ၣ် ကဲထီၣ်တၢ် အုၣ်က့ၤခိၣ်က့ၤပုၤသးသမူတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဒီသဒါသးစၢ်တဖၣ် ဒီးတြီဆါစၢၤ တၢ်မၤသံလီၤသး ခီဖျိတၢ်ကးတံၢ်ကျိဒီးကျိသ့ၣ်လၢ တလါဘံၣ်ဘၢတဖၣ်အပူၤ မ့တမ့ၢ် ဆုၢ်ယာ်အီၤလၢတၢ်လီၤယံၤ တချုးလၢတၢ်ဂ့ၢ်ကီနးနးတကဲထီၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. ဒ်သိးကထံၣ်ဘၣ်တၢ်အဒိတမံၤလၢ ကျိတဖၣ်မၤပူၤမၤဖျဲးသးသမူတဖၣ် သ့ၣ်လဲၣ် အဂီၢ်**ကွၢ်တၢ်ဂီၢ်မူအံၤ**တက့ၢ်.



► English



► Español

ဟဲထီၣ်ပ **Live Well တၢ်မၤသံလီၤသးအဂ့ၢ် တၢ်ဟ့ၣ်ခိဟ့ၣ်နီၤတၢ်သ့ၣ်ညါ တၢ်မၤလိ** ဒ်သိးကမၤလိအါထီၣ်ဘၣ်ယး တၢ်တြီဆါတၢ်မၤသံလီၤသး ခီဖျိ တၢ်ပီးတၢ်လီၤတဖၣ်လၢနလိၣ်ဘၣ် လၢကတိၤသကိးတၢ်ဘၣ်ယးတၢ်မၤသံလီၤသး ဒီးမၤစၢၤပုၤလၢဘူးကမၤသံလီၤသးတဖၣ် လၢကပူၤဖျဲးဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်အဂီၢ် ဒီး ကန့ၢ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်ယၢၤမၤစၢၤတဖၣ် လၢအဝဲသ့ၣ်လိၣ်ဘၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.



# တၢ်ဟံၣ်ယံၣ်ကျိၤလၢဟံၣ်ချၢ၊ လၢပူၤဖျဲးဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်

## တၢ်ဃုထၢတဖၣ်အပူၤ ပၣ်ဃုာ်ဒီး-

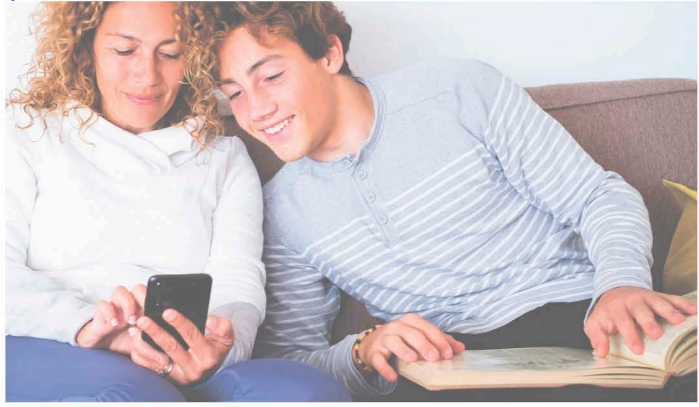
**ဟံၣ်ဖိဃီဖိ မ့တမ့ၢ် တံၤသကိးလၢတၢ်န့ၢ်အီၤ-** ကိးလိတဲစိဆူ တံၤသကိး မ့တမ့ၢ် ဟံၣ်ဖိဃီဖိ တၢ်တက့ၢ်. တၢ်အံၤတမ့ၢ်ထဲ ကမၤပူၤမၤဖျဲးန့ၢ်ဒီး ပုၤလၢန့ၢ်အိၣ်တဖၣ်ဘၣ်. တၢ်အံၤကမၤစၢၤ အါထီၣ်န့ၤလၢ ကပၤဆုၢ်သုးကျဲၤတၢ်ဆၢကတီၢ်ကီၤခဲအံၤ အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ.

**ပၤကီၢ်-** ကိးလိတဲစိဆူ လီၤကဝီၤပူၤပၤကီၢ် ဒ်သိးကန့ၢ်ပၢၢ်တၢ်မၤအကျိၤအကွၢ်တဖၣ်လၢ တၢ်ဟ့ၣ်အီၤန့ၢ်ကျိၤတဖၣ်ဒီး တၢ်ဟ့ၣ်က့ၤကျိၤတဖၣ်ဆူန့ၢ်အိၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

**တၢ်ဟံၣ်ကီၤကျိၤအလီၢ်လၢ နီၢ်ကစၢ်တၢ်ဒီးလဲၤဟံၣ်တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်-** န့ၢ်မ့ၢ်ကဟံၣ်ကီၤစုဖီၣ်ကျိၤတဖၣ်န့ၢ် သ့ၣ်ထီၣ်တနီၤ အိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၢတလါတဖၣ်ဒီး တလါဆဲးအဂၤလၢန့ၢ်ထၢသ့တဖၣ်န့ၢ်လီၤ. န့ၢ်မ့ၢ်အိၣ်ဒီးကျိၤဖျၢၣ်ဒီး ရဲၣ်ဖဲၣ်ကျိၤတဖၣ်န့ၢ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်န့ၢ်ကလိၣ်ဘၣ် တၢ်လီၤလဲၤလီၤန့ၢ်လီၤ.

**ပုၤဒီးကျိၤလီၢ် မ့တမ့ၢ် ကျးဆါကျိၤတဖၣ်-** တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်တနီၤန့ၢ် အိၣ်ဒီးတၢ်ဟံၣ်ကီၤလၢ န့ၢ်ဃုထၢသ့တဖၣ်န့ၢ်လီၤ. ကိးလိတဲစိအဆိ လၢကဃုၣ်ညါတၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်. န့ၢ်လဲၤစိန့ၢ်ကျိၤ(တဖၣ်)လၢအပူၤ လၢတၢ်ကမၤကဆိအီၤဒီးဘျီအီၤ ဒီးမၤတၢ်ဟံးန့ၢ်ဃာ်ကျိၤတဖၣ် တုၤလၢတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်စ့ၤလီၤန့ၢ်လီၤ.

**ကျးပိၣ်လီၤတၢ်တဖၣ်-** ကျးပိၣ်လီၤတၢ်တဘျုးဖျၢၣ်န့ၢ် ကဟံးဃာ်န့ၢ်ကျိၤတဖၣ်ဒ် တၢ်ပိးတၢ်လီၤန့ၢ်ပိၣ်လီၤအီၤအသိး မ့တမ့ၢ် လၢစ့တဆဲးတက့ၢ်န့ၢ်လီၤ. ကိးလိတဲစိလၢအဆိ ဒ်သိးကသံကွၢ်လီၤတၢ်လၢ န့ၢ်လီၤကဝီၤပူၤကျးပိၣ်လီၤတၢ် အဂီၢ်တက့ၢ်.



### တၢ်ဃုထၢလၢပတဟ့ၣ်က့ၢ်ဟ့ၣ်ဖးတဖၣ် မ့ၢ်မန့ၢ်လဲၣ်.

**ပတဟ့ၣ်က့ၢ် တၢ်ဟံၣ်န့ၢ်ကျိၤတဖၣ်ဘၣ်-** ဟံၣ်ဖိဃီဖိတဖၣ်န့ၢ် အါစုအါဘျီသ့ၣ်ညါဝဲ ပုၤကဒဲ ကဒဲအတၢ်အိၣ်န့ၢ်လီၤတဖၣ်န့ၢ်လီၤ.

**ပတဟ့ၣ်က့ၢ် တၢ်တမၤနီတမံၤဘၣ်န့ၢ်လီၤ-** ပုၤတဂၤလၢန့ၢ်ဟံၣ်ပူၤ မ့ၢ်ဆိကမိၣ်လၢက မၤသံ လီၤသး ဒီးမ့ၢ်မၤတၢ်တီၢ်ကျဲၤတမံၤ မ့တမ့ၢ် ဣၣ်ကျဲး စၢးဝဲန့ၢ် ဝံသးစ့ၤဆိကမိၣ်အီၤယိၣ်ယိၣ်တက့ၢ်. မၤပူၤမၤဖျဲးန့ၢ်ဟံၣ်လၢတၢ်ဘၣ်ယိၣ် ဒီဖျိတၢ်ဆိတလဲ န့ၢ်တၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၢတလါ အနီၣ်ဂံၢ်တဖၣ်ဒီး တၢ်ပိၣ် ထွဲတၢ်ဟ့ၣ်က့ၢ်ဟ့ၣ်ဖးအဂၤတဖၣ်တက့ၢ်.

# န့ၢ်ဟံၣ်ဃာ်ကျိၤလၢ တၢ်လီၤအယံၣ်မ့ၢ်တသ့န့ၢ် တၢ်ဟံၣ်ကီၤလၢဟံၣ်ပူၤအဂီၢ်

## တၢ်လၢန့ၢ်ဃုထၢသ့အဂၤတဖၣ်အပူၤ ပၣ်ဃုာ်ဒီး-

**ဟံၣ်ကီၤဃာ်န့ၢ်ကျိၤ(တဖၣ်) လၢကျိၤတၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၢတလါ မ့တမ့ၢ် တလါကးတံာ်ကျိၤအပူၤတက့ၢ်-** ကျိၤတၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၢတလါတဖၣ် မ့ၢ်ဝဲဟံၣ်ပူၤတၢ်ဟံၣ်ကီၤကျိၤအလီၢ် လၢအဘၣ်ဘၢကတၢ်လၢ န့ၢ်ဃုထၢသ့န့ၢ်လီၤ. ကးတံာ်ဃာ်ကျိၤလၢကျိၤသ့ၣ်တအိၣ် ဒီဖျိတၢ်ကးတံာ်ကျိၤပျံၤ, ထုးထီၣ်ကွံာ်တၢ်ခဲကျိၤနီၣ်ဆိၣ်ခဲ ဒီးဟံၣ်ကီၤအီၤ ဘၣ်ဘၣ်ဘၢဘၢ, ဆိတလဲနီၣ်ဂံၢ်တဖၣ် ဒီးတၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၢနီၣ်ဂံၢ်တဖၣ်တက့ၢ်. ဟံၣ်ဖိဃီဖိတဖၣ် အါစုအါ ဘျီသ့ၣ်ညါဝဲ “ဟံၣ်ဖိဃီဖိအနီၣ်ဂံၢ်န့ၢ်တဖၣ်” လၢကျိၤတၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၢတလါတဖၣ်န့ၢ်လီၤ.

မၤသီထီၣ်နီၣ်ဂံၢ်တဖၣ် လၢတၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၢကအါထီၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

**တၢ်ဟံၣ်ကီၤကျိၤတစိၢ်တလီၢ်လၢဟံၣ်ချၢ-** ထုးထီၣ်ကွံာ်ကျိၤလၢန့ၢ်ဟံၣ် တစိၢ်တလီၢ် မ့တမ့ၢ် ဟံၣ်အီၤလၢတၢ်လီၤအဂၤလၢတၢ်ကးတံာ် ဃာ်အီၤ လၢကျိၤလၢတၢ်မၤဘၣ်မၤဘၢအီၤ.

**တၢ်ကးတံာ်နီၣ်ဆိၣ်ခဲ ဒီးတၢ်ကးတံာ်လၢထးသ့ပျံၤပိၣ်တဖၣ်-** တၢ်ကးတံာ်နီၣ်ဆိၣ်ခဲ ဒီးတၢ်ကးတံာ်လၢထးသ့ပျံၤပိၣ်တဖၣ်န့ၢ် တပူၤဖျဲးဒီး တၢ်ဘၣ်ယိၣ် ထဲသိးဒီးတၢ်ကးတံာ်ကျိၤလၢ တၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၢတလါအပူၤဘၣ်ဆၣ် အဝဲသ့ၣ်တဖၣ်န့ၢ် ဂ့ၤန့ၢ်တၢ်ကးတံာ်ကျိၤန့ၢ်လီၤ. တကးဒီးဘၣ် တၢ်စူးကါအီၤ သ့ ဃုာ်ဒီးကျိၤတၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၢတလါလၢ ကဒိသဒါအီၤအိၣ်ထီၣ်အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ.

**ထုးကွံာ်အက့ၢ်အဂီၤအကါဒိၣ်မးတခါ လၢကျိၤအပူၤ-** ထုးကွံာ်တၢ်ခဲကျိၤဘိ, စလဲး, မ့တမ့ၢ်အက့ၢ်အဂီၤ အကါဒိၣ်အဂၤဒီး ဟ့ၣ်ဃာ်ဟံၣ်ဖိဃီဖိ မ့တမ့ၢ် တံၤသကိးတဂၤ လၢကဟံးန့ၢ်ဃာ် တုၤတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ် လဲၤပူၤကွံာ်တစု န့ၢ်တက့ၢ်.



### တၢ်ဃုထၢအဂၤတဖၣ်

န့ၢ်တၢ်ပူၤဖျဲးဂ့ၢ်ဖိ မ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်ကတၢ်လၢပဂီၢ်လီၤ. **တၢ်ဆၢတံာ်တၢ်မၤစၢၤပိးလီ** အပူၤကလီၤလၢတၢ်ဖျါအမံၤန့ၢ် မၤစၢၤန့ၢ်သ့လၢ ကမၤတၢ်ဆၢတံာ်ဘၣ်ဃး တစိၢ်တလီၢ်တၢ်မၤစ့ၤလီၤ တၢ်ဒီးန့ၢ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢအလီၤဘၣ်ယိၣ်သ့တဖၣ် ဒ်အမ့ၢ် ကျိၤ, ကသံၣ်ကသီ, တၢ်ပိးတၢ်လီၤလၢအကန့ၢ်စ့, မ့တမ့ၢ်ဟံၣ်ဃီပိးလီၤအဂၤတဖၣ်န့ၢ်လီၤ.



**နၢ မ့တမ့ၢ်ပုၤတဂၤလၢန့ၢ်ညါ မ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်သး တၢ်ဆိကမိၣ်ဆူၣ်ချၢတၢ်ကီၤခဲန့ၢ် ဝံသးစ့ၤကိးလိတဲစိဆူ 988 တက့ၢ်**

