

## ဘၣ်ဃးဒီးသးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီး တၢ်အိၣ်မ့ၢ် အိၣ်ဆူၣ် သးဖံ့

“ဘၣ်ဃးဒီး သးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့မ့ၢ်တအိၣ်ဘၣ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တအိၣ်ဘၣ်” - [World Health Organisation](http://www.who.int)

အဝဲန့ၣ် ကျဲအိၣ်ဝဲအါတီၤလၢ ကနီၤပၢၢ် ဘၣ်ဃးဒီးသးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီး တၢ်အိၣ် မ့ၢ် အိၣ်ဆူၣ် သးဖံ့တဖၣ်လီၤ.

အါဒၣ်တက့ၢ်, ဖဲပုၤစံးကတိၤ ဘၣ်ဃးဒီးသးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီး တၢ်အိၣ်မ့ၢ် အိၣ် ဆူၣ် သးဖံ့ အဝဲသ့ၣ်တဲသကိးဘၣ်ဃး နဆိကမိၣ်ဒ်လဲၣ်, တၢ်တူၢ်ဘၣ်, တၢ် ဘၣ်ထွဲလိာ် အသးယၢ်ဒီးပုၤအဂၤတဖၣ်, မ့ၢ်လၤသးခူဒီး တၢ်ပာ်ဃုာ် မၤသကိးတၢ်လၢတၢ် အိၣ်မူအပူၤတဖၣ်လီၤ. ဖဲနလဲၤဒီးဖျိတၢ်အိၣ်မ့ၢ်, နကလဲၤဒီးဖျိဘၣ် အထီၣ်တဖၣ်ဒီး အလီၤတဖၣ်ဒီး ကွၢ် ဆၢၣ်မဲာ် တၢ်လၢအတၢ်တၢ် လၢအလီၤဒီးတဖၣ်လီၤ. အဝဲအံၤပာ်ဃုာ်ဒီး တၢ် တူၢ်ဘၣ်တၢ်, တၢ်သးအုး, တၢ်သးပဲထီၣ်, တၢ်ဘၣ်ယိာ်ဒီး တုၤဒၣ်လဲာ်တၢ် မၤနၢၤမၤဃုာ်တၢ် အတၢ် ဆၢကတီၢ်တဖၣ်လီၤ.

တဘျီဘျီ မ့ၢ်န့ၣ်သက့, တၢ်ဆိကမိၣ်တဖၣ်ဒီး တၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ် ကီၤဒိၣ် မးဒီး အိၣ်ယံာ်ထၢ ဖးယံာ်ညါလီၤ. အဝဲသ့ၣ်စးထီၣ်မၤဘၣ်ဒိန့ၣ်သ့ တနံၤဘၣ်တ နံၤအတၢ်အိၣ်မ့ၢ်, ဒီးမၤကီၤထီၣ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢ နမၤညီၣ်န့ၣ်အိၣ်သ့ၣ်တဖၣ် န့ၣ်လီၤ.

ဘၣ်တဘၣ်နစးထီၣ် ပာ်သ့ၣ်ပာ်သး တၢ်ဆိကမိၣ်လဲအသးတဖၣ် မ့ၢ်နဆိက မိၣ်ဒ် လဲၣ်, တၢ် တူၢ်ဘၣ်ဒီး တၢ်ထံၣ်လိာ်သးဒီးပုၤအဂၤတဖၣ်, စ့ၢ်ကိးဒီး နီၣ်ဒိန့ၣ်ဒီး တၢ်ဆါအပူၤတဖၣ် ဒ်အမ့ၢ် တၢ်ဆိကမိၣ်လဲအသးလၢ နတၢ်မံ မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ် အလုၢ်အလၢလီၤ.

တၢ်ဆၢကတီၢ်ဒီး တၢ်လီၢ်လၢနဒိၣ်ထီၣ်ဒီး နတၢ်လဲၤဒီးဖျိတဖၣ်လၢအပူၤကွံာ် ဒုးကဲထီၣ်န့ၣ် တၢ်လၢနဆိကမိၣ်ဘၣ်ဃး သးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီး တၢ်အိၣ်မ့ၢ် အိၣ်ဆူၣ် သးဖံ့, စ့ၢ်ကိးဒီး မ့ၢ်နမၤမန့ၣ် ဖဲနတူၢ်ဘၣ်

တၢ်ဆိၣ်သနံးဒီးတၢ်ကီၢ် တၢ်ဂီၤ မ့တမ့ၢ် နအိၣ်တ ဆူၣ်အခါဘၣ်န့ၣ် လီၤ. အဝဲအံၤပာ်ဃုာ်ဒီး နယုၤန့ၣ် တၢ်မၤစၢၤမ့ၢ်ဂ့ၤ တယုၤန့ၣ်တၢ်မၤ စၢၤမ့ၢ်ဂ့ၤန့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢအတမ့ၢ်, တဘၣ်မဲာ်ဆုးလၢ ကသံကွၢ်တၢ် မၤစၢၤတဂ့ၤ. တၢ်နီၣ်နီၣ်တခီ, ယုၤန့ၣ်တၢ်မၤစၢၤ ပာ်တၢ်သ့ၣ်ဒုးဒီး နဒုးအိၣ်ထီၣ် တၢ်လီၤဆိဖးဒိၣ်တမံၤလၢ နတၢ်အိၣ်မ့ၢ်ဒီး တၢ်အိၣ်မူလၢ အအိၣ်ဖဲ နယၢၤဝးဝး လီၤ.

အဝဲအံၤတၢ်အိၣ်အါမံၤလၢ နမၤလိသ့ၣ်န့ၣ်တၢ်ဒီး မၤအီၤလၢနမ့ၢ်အဲၣ်ဒီး ဂ့ၤဒိၣ်ထီၣ်လၢ ဘၣ်ဃးဒီးသးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီး တၢ်အိၣ်မ့ၢ် အိၣ် ဆူၣ် သးဖံ့ လၢနကစၢ်အဂီၢ်ဒၣ်ဝဲ, နဟံၣ်ဖိယီဖိ မ့တမ့ၢ် နပုၤတဝၢအဂီၢ် န့ၣ်လီၤ.

အဝဲအံၤနဒီးန့ၣ်သ့တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ ပုၤတဂၤလၢလၢလၢ အလိၣ်ဘၣ် အီၤ, လၢကမၤစၢၤဒီးဖျိလၢ အဘၣ်ဃးဒီးသးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်မ့ၢ် အိၣ်ဆူၣ် သးဖံ့ တၢ်လၢအတၢ်တဖၣ် လၢဘၣ်တ ဘၣ် နကဘၣ်လဲၤဒီးဖျိတဖၣ်လီၤ.

### ယုၤန့ၣ်တၢ်မၤစၢၤ

နမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤဘၣ်ဃး သးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီး တၢ်အိၣ် မ့ၢ် အိၣ်ဆူၣ် သးဖံ့ လၢနကစၢ်အဂီၢ် မ့တမ့ၢ် ပုၤလၢနအဲၣ်အီၤတဂၤ, တၢ်ယုၤထၢ လၢအဖိလၢတဖၣ် ကမၤစၢၤန့ၣ်လီၤ.

သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်, အဝဲအံၤအကတီၢ် နမ့ၢ်ပုၤလၢအအိၣ်ဒီး တၢ်ဆါနးကတၢ် အကတီၢ် ကိး 000.

**နပုၤတဂၤအတၢ်ရူၤသ့ၣ်အံၤ အကါဒိၣ်မးလီၤ.**

အဝဲန့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဘျၢသဲစးတဖၣ်လၢ ကဒိသဒါ နပုၤတဂၤအတၢ်ရူၤ သ့ၣ် တဘျီလၢလၢလၢနစးကါ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ မ့တမ့ၢ် ဘၣ်ဃး ဒီးသးအတၢ်ဆိကမိၣ် အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်မၤစၢၤ လၢအိၣ်စၢၤ လယုၤအပူၤလီၤ.

အဝဲအံၤအိၣ်ပညီၣ်မ့ၢ်ဝဲ တၢ်လၢနတဲတၢ်ဆူၣ်နကသံၣ်သရၢ, ပုၤဟ့ၣ်ကူၢ် တၢ်, ပုၤကတိၤကျိာ်ထံတၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ အပုၤလၢပုၤ ဘၣ်လီၤဆိ အဂ့ၤအဂၤတဖၣ် အံၤမ့ၢ်တၢ်ပာ်အီၤဒ်တၢ်ရူၤသ့ၣ်ဒီး ဟ့ၣ် ဒုးသ့ၣ်ညါပုၤအဂၤတသ့ဘၣ် မ့တမ့ၢ်ဘၣ်လၢ နတၢ်အာၢ်လီၤဟ့ၣ်အ ခွဲးဘၣ်လီၤ.

ထဲတမံၤလၢတၢ်ကွၢ်ကပာ်ကွံာ်လၢ တၢ်လၢတၢ်ပာ်အီၤဒ်တၢ်ရူၤသ့ၣ်အံၤ တၢ်အိၣ်အသးတဘျီတခီၣ် အတၢ်အိၣ်အသးဖဲ ပုၤတဂၤအိၣ် အိၣ်ထီၣ် တၢ်ဘၣ်ယိာ်နးနးလၢအဘၣ်ဃးဒီး ကဘၣ်ဒိ မ့တမ့ၢ် ကမၤဘၣ်ဒိပုၤ အဂၤတဖၣ်, လၢကဒိသဒါပုၤလၢလၢ လၢကပူၤဖျိဒီးတၢ်ဘၣ်ယိာ် လီၤ.



- ထပ်လိပ်နကသံသရာဒီး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ အပူၤသ့ပူၤဘၣ်လီၤဆီ အဂူၤအဂၤ တဖၣ်
  - ကသံသရာဒီးတဖၣ် ဖဲန့ၣ်ကမၤစၢၤကွၢ်ထွဲ နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီး နဟံၣ်ဖိ ဃီဖိ, ဒီးအဝဲအံၤဟံၣ်ဃုာ်စ့ၢ်ကီးဒီး နသးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီး နတၢ်အိၣ်မုၢ် အိၣ်ဆူၣ် သးဖုံ
  - နကသံသရာဒီးအံၤ မ့ၢ်တၢ်လီၤအဂူၤကတၢၢ်လၢနကစးထီၣ် မ့ၢ်မုၢ်န့ၣ် မ့တ မ့တ မ့ၢ် ပူၤလၢနအိၣ်အိၣ်တဂၤ အိၣ်ဒီးအတၢ်လဲၤစီဖျိ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ ဃုာ်ဒီး နသးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီး နတၢ်အိၣ်မုၢ် အိၣ်ဆူၣ် သးဖုံ
  - နကသံသရာဒီးတဲတၢ်ဒီးန့ၣ်သ့စီဖျိ တၢ်မနုၤတဖၣ်ကဲထီၣ်အသးဒီး န့ၣ်ဒီး တၢ်မနုၤတဖၣ်ကကဲဘျးသ့လဲၣ်. နဒုးသ့ၣ်ညါနကသံသရာဒီး နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်သးစဲအါန့ၢ်တၢ်အဂၤတဖၣ်ဘၣ်ဃးနအိၣ်ဒီးမၤတၢ်မနုၤ ဒီး နတၢ်အိၣ်ဒီးမၤတၢ်မနုၤ, မ့တမ့ၢ် ဘၣ်ဃးဒီးတၢ်အံၤ နမ့ၢ်တလီၤတံၢ် ဒ်ဘၣ်ဒီး မ့ၢ်အိၣ်ဒီးအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ် သ့လီၤ. နဟံၣ်ကီးပူၤ တဂၤကၤ ဃုာ်ဒီးန့ၣ် ဒ်အမ့ၢ် နဟံၣ်ဖိဃီဖိတဂၤကၤ, လၢတၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤ စၢၤအဂီၢ်
  - နကသံသရာဒ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် ကဆဲးကျၢၤန့ၣ်န့ၣ်ဆူ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ် ချ့အပူၤသ့ပူၤဘၣ်လီၤဆီလၢ ကဒီးန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤဆူညါ, ဒ်အမ့ၢ်ကသံသရာဒ် သရၣ်ယါဘျါသးအတၢ်ဆီကမိၣ်တၢ်ဆါ, ဘၣ်ဃးဒီးသးဂ့ၢ်ဝီပီညါ ကသံသရာဒ်, ပူၤဂ့ၢ်ဝီအပူၤမၤတဖၣ်, ကရူၢ် အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျိၤ မ့တမ့ၢ် အဂူၤ အဂၤတဖၣ်လီၤ. ဒုးသ့ၣ်ညါ နကသံသရာဒ် နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးဃုထၢဒိၣ်န့ၢ်တၢ် ဂၤလၢနကထံၣ်လီၤ ပူၤတဂၤကၤလၢအကတီၢ်န့ၣ်ကျိၣ်, မ့တမ့ၢ် ပိာ်ခွါ မ့တမ့ၢ် ပိာ်မုၢ်သ့လီၤ. နသံကွၢ်သ့စ့ၢ်ကီး နကမၤလိာ်ဆီ တၢ်သ့ၣ်ဆၢဖး ကတီၢ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် မၤပူၤလိာ်တကီၢ်ဒီးတဖၣ် နမ့ၢ်လိာ်ဘၣ်
  - ဖဲန့ၣ်လိာ်ဆီ တၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ် ဃုာ်ဒီးနကသံသရာဒ် မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပူၤသ့ပူၤဘၣ်လီၤဆီ အဂူၤအဂၤ, သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ် သံ ကွၢ်ပူၤကတီၢ်ကျိၣ်ထံတၢ် နမ့ၢ်လိာ်ဘၣ်တဂၤ- အဝဲ အံၤကညီဒိၣ် လၢ နဂီၢ် ခံၣ်လိာ် လၢကန့ၢ်ပၢၢ်တဂၤဒီးတဂၤဒီး မၤသကိး လၢကဘၣ်မၤ တၢ်ဆူညါတခါ
- လၢဟံၣ်ဒီး လၢပူၤတဝၢအပူၤ
  - အဝဲအံၤနမၤတၢ်သ့အါမး လၢဟံၣ်ဒီး လၢပူၤတဝၢအပူၤ လၢကမၤ ဂ့ၤဒိၣ်ထီၣ် နသးအတၢ်ဆီကမိၣ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီး တၢ်အိၣ်မုၢ် အိၣ်ဆူၣ် သးဖုံ, စ့ၢ်ကီးဒီး နလဲၤစီဖျိ တၢ်လၢအတၢ်တၢ်ဒီးန့ၣ်တဖၣ် မ့တ မ့ၢ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ် လၢဘၣ်တဘၣ်နကဘၣ်လဲၤစီဖျိတဖၣ်
  - တဲတၢ်ဘၣ်ဃး တၢ်လၢအကဲထီၣ်တၢ်အသး ဒီးပူၤတဂၤကၤလၢနန့ၢ် န့ၢ်တၢ်အီၤ, ဒ်အမ့ၢ် ဟံၣ်ဖိဃီဖိလၢအဘျးကတၢၢ်ဒီးန့ၣ် မ့တမ့ၢ် တံၤသ ကိး, သရၣ်တဂၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဘျီတၢ်ဘါခိၣ်န့ၢ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် ပူၤတဝၢ ခိၣ်န့ၢ်, မၤစၢၤန့ၣ်သ့လၢ နကန့ၢ်ပၢၢ်အါထီၣ် တၢ်မနုၤမၤအသးဒီး နတူၢ် ဘၣ်ခိၣ်လဲၣ်တက့ၢ်. အဝဲအံၤမၤစၢၤန့ၣ်သ့လၢအမၤစၢၤလီၤနတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲ ဃုာ်စ့ၢ်ကီးဒီး ကဟ့ၣ်န့ၣ်တၢ်မ့ၢ်လိာ်ဒီး တၢ်ထံၣ်ဆီတၢ်အဂူၤအဂၤ
  - မၤတၢ်တဖၣ်လၢအဟံၣ်စီၣ်န့ၣ်န့ၣ် တၢ်လၢအိၣ်ဒီးအခီပညီဒီး တၢ်သး ခုတဖၣ် အကါခိၣ်ခံမံၤလိာ် ဖဲန့ၣ်တၢ်လၢအမ့ၢ်ဒီး ဖဲဘၣ်တဘၣ်နဂဲၤ လိာ်တၢ်အခါန့ၣ်လီၤ. တၢ်အလီၤဆီတဖၣ် ဒုးကဲထီၣ်ဝဲလၢ ပူၤသ့ၣ်တဖၣ် လီၤဆီဝဲ - ပူၤတနီၤသးဖုံဝဲလၢ တၢ်သ့ၣ်ဝံၣ်သးဆၢ, တၢ်ဖိအိၣ်ဖိအိၣ်, တၢ်လိာ်ခိၣ်လိာ်ကွဲတဖၣ်, ဒွဲလၢကူၣ်သ့, တံၤ သကိးတဖၣ်, တၢ်စူၣ်တၢ် န့ၢ်, ပူၤတဝၢအတၢ်ဟုးတၢ်ဂဲၤတဖၣ် ... အဝဲအံၤဘၣ်ဃးဒီးတၢ် လၢ အကါခိၣ်လၢနဂီၢ်ဒီး တၢ်လၢကမၤသးဖုံန့ၣ်
  - ပနီၢ်ခိၣ်နီၢ်ကစၢ်တဖၣ်ဒီး ပသးအတၢ်ဆီကမိၣ်တဖၣ် ဆဲးကျၢၤလိာ်အ သးလီၤ. အံးထွဲကွၢ်ထွဲန နီၢ်ခိၣ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ တဘျီယီၤဒီး နသးအ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ကမၤစၢၤဝဲလၢ ကမၤဂ့ၤဒိၣ်ထီၣ်နတၢ်ခဲလၢအဖိခိၣ် နတၢ်အိၣ်မုၢ် အိၣ်ဆူၣ် သးဖုံတဖၣ်လီၤ. မၤဂ့ၤဒိၣ်ထီၣ် တၢ်အိၣ်လၢကန့ၢ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့, တၢ်မံၤဒီး တၢ်ဟုးတၢ်ဂဲၤ အလုၢ်အလုၢ်တဖၣ် မ့ၢ်တၢ် အဂူၤလၢတၢ်ကစးထီၣ်အဂီၢ်
  - မၤလိာ်အါထီၣ်ဘၣ်ဃး သးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီး တၢ်အိၣ်မုၢ် အိၣ်ဆူၣ် သးဖုံ မၤစၢၤန့ၣ်ကသ့စ့ၢ်ကီးလၢ နကဂ့ၤဒိၣ်ထီၣ်လၢန သးအတၢ် အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီး တၢ်အိၣ်မုၢ် အိၣ်ဆူၣ် သးဖုံ ကဒီးန့ၢ်အါထီၣ်-ဃုထံၣ် န့ၢ်အါထီၣ် တၢ်စုးကါ တၢ်ကူၣ်တၢ်ဖး လၢအဖိလိာ်တဖၣ်
  - နမ့ၢ်ကျဲးစးမၤကွၢ် တၢ်တဖၣ်အံၤလၢဟံၣ်ဒီး လၢပူၤတဝၢအပူၤ, ဒီးနမ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်ခိၣ်လၢတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲဒီး အိၣ်တမုၢ်, အဝဲအံၤ □ ကးလၢ နက ဃုန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤလၢ ပူၤတဂၤကၤအအိၣ် ဒ်အမ့ၢ်နကသံသရာဒ်

