

တၢ်ဒူးသ့ၣ်ညါက့ၤ

ဒ်တၢ်ဖံးတၢ်မၤညီၣ်န့ၢ်အသး၊ စံးကတိၤမၤဘၣ်လိာ်တၢ်ဝံ၊ ဒ်ကျဲလၢလၢာ် တဖၣ်အသးဒူးသ့ၣ်ညါက့ၤတၢ်အစၢ၊ န့ၣ်လီၤ။

- တၢ်ဒူးသ့ၣ်ညါက့ၤဆူဟံၣ်ဒီဖျိလံာ်ပရၢ
- တၢ်ဒူးသ့ၣ်ညါက့ၤဖဲဒူသဝီတၢ်အိၣ်ဖျိခိၣ်ရိၣ်ဖျိ တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဒူးသ့ၣ်ညါပုၤတဲဖျါတၢ်အမံၤဘၣ်။
- တၢ်ဒူးသ့ၣ်ညါက့ၤဒီဖျိဒူးသဝီတၢ်ဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါအသ့ၣ်ဘၣ် ဘၣ် တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ပၣ်ဖျါပုၤတဲဖျါတၢ်အမံၤ
- တၢ်ဒူးသ့ၣ်ညါက့ၤဒီဖျိ ကွဲၤဒီန့ၢ်

မတၤတဖၣ်ဟ့ၣ်က့ၣ်ဟ့ၣ် ဖးကတိၤတၢ်သ့လဲၣ်။

ပုၤလၢအဘၣ်သးဒီးတၢ်တိာ်ကျဲၤခဲလၢာ်မတၤတၢ်လၢလၢာ် ဟ့ၣ်က့ၣ်ဟ့ၣ်ဖးကတိၤတၢ်သ့လီၤ။ ဒူဖိသဝီဖဲခဲလၢာ်။

တၢ်ဘျီတၢ်ဘါတစံး။ ကလုာ်တစံး။

ကလုာ်တၢ်စံးကတိၤကမ့ၢ်ဒ်လဲၣ်။ သးစၢ်သးပုၤ။

မုၢ်ခွါတစံးဟ့ၣ် က့ၣ်ဟ့ၣ်ဖးကတိၤတၢ်သ့လီၤ။



တၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်ဟ့ၣ်ဖးကတိၤတၢ်အဘျူးအဖျိတဖၣ်

တၢ်ဆူးကါတၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်ဟ့ၣ်ဖးကတိၤအကျဲကဘၣ်တၢ်ဆူးကါအီၤအယိဒီးတၢ်တိာ်ကျဲၤတၢ်ဖံးတၢ်မၤဒိၣ် ထီၣ်တကး ဘၣ် ဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ဘျူးတၢ်ဖျိခိၣ်လၢာ်အံၤတဖၣ်သ့ဝဲလီၤ။

- ၁။ တၢ်ဖံးတၢ်မၤအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤကဲထီၣ်တသ့တၢ်သ့ၣ်ညါအီၤသ့။
- ၂။ ဒူသဝီတၢ်အိၣ်ဆိးလီၤအပူၤ တၢ်ဘဉ်, ဘၣ်ဘီတခါ တၢ်ကမၤဖျါထီၣ်အီၤ ကျဲလၢအပူၤဖျိဒီးတၢ်ကီၤခဲ။
- ၃။ တၢ်ကစံးဆၢရဲၣ်လဲၣ်က့ၤတၢ်တသ့ၣ်မံသးမံတဖၣ်အဂီၢ်လၢစံၣ်ညိၣ်ကွီၢ်ဝဲၤဒးအပူၤတမ့ၢ်တၢ်ကွၢ်ဆၢၣ်မဲာ် တၢ်မူးတၢ်ရၣ်ဘၣ်။
- ၄။ အိၣ်ဒီးတၢ်ထံၣ်လၢအဘၣ်ဝံ၊ ဒီးဒူသဝီကမ့ၢ်ဒီး တၢ်ကရၢကရိတဖၣ်အဘၣ်စၢၤ တၢ်န့ၣ်န့ၣ်လိာ်သး။ တၢ်သ့ၣ်မံသးမံကအါထီၣ်။
- ၅။ တၢ်တိာ်ကျဲၤအဂီၢ် တၢ်တိာ်ကျဲၤလုၢ်ဒိၣ်ပွၤဒိၣ်အကစီၣ်အဂ့ၢ်အကျိၤတဖၣ်။
- ၆။ တၢ်လံာ်အိၣ်လီၤအိၣ်။ တၢ်မၤတဒိၣ်ထီၣ်လဲၣ်ထီၣ်။ တၢ်မၤတကြားတဘၣ်။ တၢ်မၤကမၢ်မုၢ်ခွါတၢ်ဘၣ်ထွဲတဖၣ်ကဘၣ်တၢ်မၤဖျါအီၤဖျိဖျါဖျါ။

တၢ်ကဆဲးကျိးလိာ်သးအဂီၢ် (ထံကီၢ်အပူၤတၢ်တိာ်ကျဲၤ) ဝဲၤဒးနီၣ်ဝံၣ်ၤ၄။ တၢ်တိာ်ကျဲၤအိၣ်သ့ၣ်လီၤအသးလၢကမ့ၢ်ဂံၢ်ဝဲၤဒးဖိ။ ဒူသဝီ တၢ်ဂ့ၢ်လီၤပသီထီၣ်ဒိၣ်ထီၣ်လဲၣ်ထီၣ်ပုၤပၤဆုၤတၢ်ဝဲၤကျဲၤ။ တၢ်သ့ၣ်တၢ်ဖျိး။ တၢ်ဘျီဆၢၣ်ဖိကီၢ်ဖိ။ တမၢ်ကတိာ်ဝဲၤကျဲၤ။ န့ၣ်ပံၣ်တီၢ်။ ကီၢ်ပီၤ။ ကွဲၤဒီန့ၢ် ဖဲစံး 'ဝဲၤရၣ်ဝဲၤရၣ်ဝဲၤ' တၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်တဲတၢ်အဂီၢ်ကွဲၤဒီန့ၢ်နီၣ်ဝံၣ်လီၤဆီ (န့ၣ်ပံၣ်တီၢ်) ဝဲၤရၣ်ဝဲၤရၣ်ဝဲၤ။ ဝဲၤရၣ်ဝဲၤရၣ်ဝဲၤ။ အီးမေးလ် - feedback@drdmyanmar.org <https://www.cdd.drdmyanmar.org> <https://www.facebook.com/cddatmyanmar>

တၢ်ဆဲးကျိးအဂီၢ် (ကီၢ်ဆၢၣ်အတီၤ တၢ်တိာ်ကျဲၤဝဲၤလီၤ) တၢ်တိာ်ကျဲၤကီၢ်ဆၢၣ်လၢအဘၣ်တၢ်ပၣ်ဖျါတဖၣ်အပူၤ ဒူသဝီတၢ်ဂ့ၢ်လီၤပသီထီၣ်

တၢ်တိာ်ကျဲၤအခိၣ်ထံးတနံၣ်

ကၢ်ပဲးလဲးကီၢ်ဆၢၣ်၊ နးဆၢၣ်ကီၢ်ဆၢၣ်၊ ကိုစူးကီၢ်ဆၢၣ်

တၢ်တိာ်ကျဲၤခံနံၣ်တနံၣ် ကီၢ်ဆၢၣ်လၢတၢ်မၤအါထီၣ်အီၤ ပုၣ်လဲၣ်ဘူကီၢ်ဆၢၣ်။ စ့ၣ်တီးတရၢ်ကီၢ်ဆၢၣ်။ လုၢ်မ့ၢ်န့ၣ်ကီၢ်ဆၢၣ်။ အါကီၢ်ဆၢၣ်။ ထါတပုၣ်ကီၢ်ဆၢၣ်။ တးကူကီၢ်ဆၢၣ်

တၢ်တိာ်ကျဲၤ သၢနံၣ်တနံၣ် ကီၢ်ဆၢၣ်လၢတၢ်မၤအါထီၣ်တဖၣ် လဲၣ်ဝဲ၊ သၢၣ်ပီ၊ ကုၣ်အ့၊ မ့တီ၊ ပလဲးဝး၊ တနီၤသ့ၣ်၊ လၢၣ်ဒိၣ်၊ မိညိၣ်၊ ကီးမူ၊ ကုၣ်အ့ဆူးကွဲ၊ ဒီဆိၣ်၊ ဘံလု၊ မိုၣ်၊ ဘါမီး၊ ညိၣ်အ့၊ ငါစိၣ်၊ ရှေ့ဆိၣ်၊ ဒံမိဆိၣ်

တၢ်တိာ်ကျဲၤ သၢနံၣ်တနံၣ် ကီၢ်ဆၢၣ်လၢတၢ်မၤအါထီၣ်တဖၣ် မိတီ၊ ဖါဆီ၊ ဘီလဲ၊ လွဲၣ်ကီၢ်၊ ရှါတီ၊ မဲာ်ဆဲာ်၊ မတူၢ်ဝံၣ်၊ ပတီၣ်၊ ဆီ၊ ထံလု၊ ပီး၊ ပိုၣ်ဘွဲၣ်၊ ရွဲထီၣ်ကွဲ ,မဲသ့၊ ပီၣ်၊ ကီၣ်ညကူ၊ ကွဲးတါ၊ ဆဲာ်ဆဲာ်၊ ငပူးတီ၊ ပုမန