



ဖိသပ်တၢ်အိၣ်ဟုးအိၣ်သး
တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၣ်ဟ့ၣ်ဘျးစဲ
(ARHN) လၢမဲးဆိးပူၤ,ကီၢ်ကိၣ်တဲာ်



ပိာ်မုၢ်ဘၣ်ကီၢ်ဘၣ်ခဲခိးမ့ၢ်ဂ့ၢ်ဒီးတၢ်မၤပူၤဖျဲးဖိသပ်လၢယူၤလံၤ ၂၀၁၂

လံာ်တၢ်ပာ်ဖျါလၢပုၤတၢ်တဖၣ်မၤစၢၤတၢ်တဖၣ်အဂီၢ်

ပမ့ၢ်မတၢၤလဲၣ်?

ပိာ်မုၢ်ဘၣ်ကီၢ်ဘၣ်ခဲခိးမ့ၢ်ဂ့ၢ်အံၤမ့ၢ်ဝဲတၢ်ကရၢကရိ
လၢအကတီၤန့ၢ်ခဲးတၢ်လၢအအိၣ်လၢညူၤယိး,ကီၢ်အမဲ
ရကၤန့ၣ်လီၤ.အကတီၤန့ၢ်ခဲးတၢ်လၢတၢ်ဆိတလဲလၢ
တၢ်ဘျးသဲးစး,သန့ဒီးတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤလၢလၢတၢ်မၤဂ့
ၤထီၣ်ဘၣ်ကီၢ်ဘၣ်ခဲပိာ်မုၢ်ဒီးကီၢ်ပူၤလီၤအိၣ်ကမ့ၢ်ပိာ်
မုၢ်,ဖိသပ်ဒီးသးစၢ်တဖၣ်အတၢ်အိၣ်မူဒီးအတၢ်ခွဲးတ
ၢ်ယၢ်န့ၣ်လီၤ.

မၤပူၤဖျဲးဖိသပ်ကရၢအံၤမၤတဖၣ်လၢကမၤဂ့ၤထီၣ်ဖိ
သပ်လၢဟီၣ်ဒီးဘျးအတၢ်အိၣ်မူဒီးဖျါဟ့ၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်
အိၣ်,တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၣ်တၢ်ကဟုကယၢ်ဒီးတၢ်ကူၣ်
ဘၣ်ကူၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.ကရၢအံၤမၤစၢၤစ့ၢ်ကိးတၢ်လၢန့
ဆၢတၢ်မၤဟးဂီၤဒီးတၢ်ဘၣ်ကံာ်ဂ့ၢ်တဖၣ်ဒီး
မၤစၢၤပုၤတၢ်တဖၣ်လၢကသ့ၣ်ထီၣ်က့ၤခိဖျါတၢ်ရဲၣ်
တၢ်ကျဲၤတၢ်တိာ်ပာ်လၢအဆၢကတီၢ်ထီၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဖိသပ်တၢ်မံယုာ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဖိအိၣ်လံၤအတၢ်အိ
ၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၣ်.
ပုၤကိးဂၤဒဲး,ပုၣ်ယုာ်ဖိသပ်,အိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢ
ကမၤန့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးတၢ်မၤစၢၤမတဖၣ်လၢအလိ
ၣ်ဘၣ်ဝဲလၢကကွၢ်ထွဲလီၤအနီၢ်ခိက့ၢ်ဂီၤန့ၣ်
လီၤ.ဖိသပ်ပိာ်မုၢ်ဒီးပိာ်ခွါအသးန့ၣ် ၁၀-၁၉ တဖၣ်
လိာ်ဘၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲလီၤဆိဒီးတၢ်မံယုာ်ဒီးတၢ်
အိၣ်ဖိအိၣ်လံၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ် ချ့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ
ဒီးတၢ်ကဟုကယၢ်လၢအဘၣ်လိာ်သးဒီးအဝဲသ့ၣ်တ
ၢ်လိာ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ် အဝဲအံၤပုၣ်ယုာ်တၢ်ခွဲး
တၢ် ယၢ်လၢကမၤလိလၢကဘၣ်ဒီးသဒၢတၢ်မံယုာ်
တၢ်ဆါအယၢ်လၢကူသ့တဖၣ်,ဒ်အမ့ၢ်(HIV),ဒီးမၤန့ၢ်
တၢ်ဒီးသဒၢဟုးသးအကျဲတဖၣ်,ဒ်အမ့ၢ်တၢ်ဖျိာ်
(condoms) ဒီးက သံၣ်အီ တဖၣ်,ဖဲအဝဲသ့ၣ် မ့ၢ်
တ အိၣ်ကတီၤအသးလၢကဟံဖိဟံလံၤဒဲးဘၣ်န့ၣ်လီၤ.



(ARHN)သးစၢ်ဝဲဒၢး

ဘၣ်မနုၤအယိပဟဲဆူၣ်ကိၣ်ကိၣ်တဲာ် လဲၣ်?

ပလဲၤဟးလၢကီၢ်ကိၣ်တဲာ်လၢကမၤလိအါထီၣ်ဘၣ်
ယးဖိသပ်တၢ်အိၣ်ဖိအိၣ်လံၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၣ်အပု
ၣ်ဘျးစဲ(ARHN)ဒီးအဝဲသ့ၣ်သးစၢ်ဝဲဒၢးခိဖျါလၢပနာ်
ဟ့ၣ်ဘၣ်ယးအဝဲသ့ၣ်တၢ်မၤလၢအဂ့ၤတဖၣ်လၢ
ကီၢ်ပယိဖိတဖၣ်အဂီၢ်လၢမဲးဆိးပူၤန့ၣ်လီၤ.ပအဲၣ်ဒီး
ယုသ့ၣ်ညါအါထီၣ်ဘၣ်ယးတၢ်မၤစၢၤတဖၣ်လၢ
(ARHN)ဟ့ၣ်ဝဲဆူၣ်ဖိသပ်တဖၣ်ဒီးပုၤမၤတၢ်ဖိဒီးပုၤဟံ
န့ၢ်တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်ဆိမိာ်ဘၣ်ယးအဝဲသ့ၣ်အဝဲဒၢးဒီး
လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢပဟံန့ၢ်လၢပတၢ်ဟံ
ဖျါပူၤတနီၤကဘၣ်ယးဝဲဖိသပ်တၢ်မံယုာ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဖိ
အိၣ်လံၤအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၣ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်
လၢဟီၣ်ခိၣ်ဒီးဘျးန့ၣ်လီၤ.

ဖဲပလဲအိၣ်သကိးအခါပမာတ်မနုၤလဲၣ်?

ပလဲလဲအိၣ်သကိးအခါပမာတ်မနုၤလဲၣ်. ပသုတၢ်ဆာကတီၢ်လၢကွၢ်မၤလိတၢ်ကဲထီၣ်သးတဖၣ်လၢ (ARHN)သးစၢ်ဝဲၤဒၢးဒီးတဲသကိးတၢ်ဒီးပုၤမၤတၢ်ဖိဒီးသးစၢ်လၢဟဲဟံၣ်န့ၣ်တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ပအိၣ်ဒီးကရူၢ်တၢ်တဲၣ်သကိးဒီးပုၤမၤတၢ်ဖိဒီးပိၣ်ဖိသးစၢ်ဝဲၤဒၢးဒီးပိၣ်မုၢ်သးစၢ်ဝဲၤဒၢးန့ၣ်လီၤ.

ဖဲပလဲဟးအခါပမာတ်မနုၤလဲၣ်?

(ARHN)အံၤဘၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အိၣ်ဖဲ ၂၀၀၃လၢပုၤတၢ်တၢ်ကရၢကရိယံးခါလၢကမၤလၢပုၤကီၢ်ပယီၤကလုာ်န့ၣ်ပုၤသုးလီၢ်ကျဲးသးစၢ်တဖၣ်အတၢ်မံၤယုၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဖိအိၣ်လံၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. (ARHN)အိးထီၣ်အသးစၢ်ဝဲၤဒၢးဒီးဖဲ ၂၀၀၈အပူၤန့ၣ်လီၤ. သးစၢ်ဝဲၤဒၢးအံၤဟ့ၣ်ဝဲတၢ်သိၣ်လိတဖၣ်လၢဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်အိၣ်လၢပုၤဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိတဖၣ်လၢအသိၣ်လိလၢကဘၣ်ဒီးသဒၢတၢ်အိၣ်ဟ့းအိၣ်သးဒီးတၢ်ဆါအယၢ်ဒ် (HIV) လၢကူၤခိဖျိတၢ်မံၤယုၣ်ဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. ဝဲၤဒၢးအံၤဟ့ၣ်စ့ၢ်ကိးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဘၣ်ဟးတၢ်မၤယံၤဖိအစၢ်ဒ်လဲၣ်, ဒီးတၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်ဒ်အမ့ၢ်တၢ်ဖျိၣ် (condoms), ကျဲးအကျါတဘိလၢတၢ်ဒီးသဒၢတၢ်အိၣ်ဟ့းသးန့ၣ်လီၤ.

သးစၢ်ဝဲၤဒၢးအံၤခိဖျိလၢဘၣ်တၢ်ပၤဆုၤမၤအိၣ်လၢပုၤတၢ်တၢ်ကရၢကရိယံးခါအံၤအယိန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်ဘျူးတၢ်ဖိၣ်ဖးဒိတခါန့ၣ်လီၤ. ဝဲၤဒၢးအံၤဆုၤပုၤဟံၣ်န့ၣ်တၢ်မၤစၢၤဖိတဖၣ်ဆူၣ်ပုၤဘျူးဖဲအပူၤကရၢသ့ဝဲ, ဒ်အမ့ၢ်မဲၢ်တီၢ်ချံန့ၣ်. လၢတၢ်မၤစၢၤအါထီၣ်ဖဲအဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဝဲၤဒၢးအံၤအိၣ်သ့ၣ်လီၤသးခူသ့ၣ်ဒီးပူၤဖျဲးဒီးဟ့ၣ်တၢ်လီၢ်လၢဖိသ့ၣ်တဖၣ်ကထီၣ်ကဆုၣ်လီၤသး, ကဖးလံာ်, ကွၢ်တၢ်ဂီၤမူ, သးဝံၣ်ကၤရၢအိၣ်ခ့ၣ်, တဲသကိးတၢ်မ့တမ့ၢ်ဂဲၤလိၣ်ကွဲပုၤပီ (table tennis) န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်လီၢ်အမ့ၢ်လၢသးစၢ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ခဲအံၤပကမၤမနုၤလဲၣ်?

ပကွဲးတၢ်ဟံၣ်ဖျါဘၣ်ဟးတၢ်မံၤယုၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဟ့းသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲးတဖၣ်လၢသးစၢ်တဖၣ်လၢအတူၢ်ဘၣ်တၢ်ခိဖျိတၢ်ဘၣ်ဂံၢ်ဂုၢ်ဒီးတၢ်ဟးဂုၢ်ဟးဂီၤဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲးလၢပထၢန့ၣ်ဘၣ်ဟး (ARHN) န့ၣ်ကပုၤယုၣ် လၢတၢ်ဟံၣ်ဖျါအပူၤအံၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဟံၣ်ဖျါအံၤကဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲးဒ် အံၤတဖၣ်အတၢ်မၤလၢအဂ့ၢ်တဖၣ်ဒီးတၢ်လၢအတၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ပမ့ၢ်လၢလၢခိဖျိလၢပဟ့ၣ်တၢ်သးစၢ်ဆါလၢတၢ်မၤလၢအဂ့ၢ် (ARHN) အသိးအံၤန့ၣ်. တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲးဒ်အံၤတဖၣ်ကန့ၢ်ဘၣ်အါထီၣ်ကျိၣ်စ့တၢ်မၤစၢၤဒီးကမၤဂ့ၢ်ထီၣ်တၢ်မံၤယုၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဟ့းအိၣ်သးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ခဲပူၤတၢ်မၤစၢၤတဖၣ်လၢ ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်အိၣ်ဆူၣ် သးစၢ်လၢဟီၣ်ခိၣ်ဒိဘၣ်န့ၣ်လီၤ.



ပုၤဟဲဟံၣ်န့ၣ်တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်ဘၣ်တၢ်ဆါဂ့ၢ်တၢ်လီၢ်အိၣ်လၢ (ARHN) ကရၢခိၣ်ဖဲအဝဲသ့ၣ်ဟဲတုၤန့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးမၤလိအါထီၣ်န့ၣ်နဘၣ်မၤဒ် လဲၣ်?

(ARHN) အံၤအိၣ်သ့ၣ်လီၤအသးလၢမဲးအပူၤဒီးအိးထီၣ်ဂီၤဝဲဝဲဝဲန့ၣ်ရံၣ်တုၤဟါၤဝဲဝဲန့ၣ်ရံၣ်, တနွံနွံသီန့ၣ်လီၤ. လၢကမၤလိအါထီၣ်ဘၣ်ဟးပိၣ်မုၢ်ဘၣ်ကီဘၣ်ခဲဒီးမ့ၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကတိၤန့ၢ်ခဲတၢ်လၢပိၣ်မုၢ်, ဖိသ့ၣ်ဒီးသးစၢ်လၢအယုၢ်မ့ၢ်ဟးဖျိးတဖၣ်န့ၣ်, န့ၣ်လီၤကွၢ်-

www.womensrefugeecommission.org မ့တမ့ၢ်ဆဲးကျိးပုၤဖဲ info@wrccommission.org .

တၢ်ဂီၤ-ပိၣ်မုၢ်ဘၣ်ကီဘၣ်ခဲဒီးမ့ၢ်ဂ့ၢ်/Mihoko Tanabe

တၢ်ဟံၣ်ဖျါအဝဲအံၤဘၣ်တၢ်ကွဲးအိၣ်လၢErin Stone န့ၣ်လီၤ.