နီ၎်သး တ၎်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့ 101

COVID- 19 တ၎်ဆါသတြိာ်ဒုးအိဉ်ထီဉ်တ၎်သူဉ်ကိ၎်သးဂီ၊အါမးလ၊ပတ၎်အိဉ်မူအပူ၊လီ၊.
တ၎်ကွ၎်ဆ၊ဉ်မဲာ် တ၎်သူဉ်ကိ၎်သးဂီ၊လ၊တ၎်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့အကျဲ ကဒုးဆူဉ်ထီဉ် န၊,
ပှ၊လ၊အအဲဉ်န၊တဖဉ်, ဒီးနပှ၊တဝ၊တဖဉ်လီ၊.

တ၎်သူဉ်ကိ၎်သးဂီ၊အပနိဉ်ထီရီ၊တဖဉ်

- တ၎်တီာ်တု၊, တ၎်တနာ်ပှ၊, တ၎်ဘဉ်ယိဉ်ဘဉ်ဘီ မ့တမ့၎်
- တ၎်ပျံ၊တ၎်ဆီတလဲဘဉ်ထွဲဒီးတ၎်သးဃ့အီဉ်တ၎်, တ၎်ဂံ၎်တ၎်ဘါဒီးတ၎်ဟူးတ၎်ဂဲ၊အပတီ၎်,
- တ၎်ကီတ၎်ခဲလ၊ကဆိကမိဉ်ထံဆးတ၎်
- တ၎်ကီတ၎်ခဲလ၊တ၎်မံတ၎်ဂဲ၊ မ့တမ့၎်
- တ၎်မံမီ၎်ပျီ၎်သီဒီးတ၎်ဆိကမိဉ်ဒီးတ၎်ဂီ၊လ၊လီ၊သးတမုာ်တဖဉ် နီ၎်ခိတ၎်ခီဆ၊တဖဉ်-ခိဉ်ဆါတဖဉ်, နီ၎်ခိနီ၎်ကစ၎်ဆါတဖဉ်, ဟ၊ဖ၊ဆါတဖဉ်ဒီးတ၎်ပြုထီဉ်လ၊ဖံးဘ့ဉ်လိ၊
- တ၎်သူဉ်ဒိဉ်သးဖျိးတ၎်ကလ၊၎်ဘဉ်တဖဉ် မ့တမ့၎် တ၎်သးဖုဉ်ဟဲအိဉ်အါထီဉ်သးတဖဉ်
- တ၎်စူးကါအါထီဉ် သံး, ညါသူး, မ့တမ့၎် ကသံဉ်မူ၊ဘှိးအဂ၊တဖဉ်

ပှ၊သးစ၎်တ၎်ပနိဉ်လီ၊လီ၊ဆီဆီတဖဉ်

ဖိသဉ်တဖဉ်အိဉ်ဝဲလ၊အတ၎်သ့ဉ်ညါန၎်ပ၊၎်မ၊လိတ၎်ဒီးတ၎်ရ့လိာ်ဘဉ်ထွဲတ၎်ဂု၊ထီဉ်ပသီထီဉ်အကတီ၊အဂ့၊ကတ၊၎်အခါလီ၊.
အခိဉ်နူာ်ဒိဉ်ထီဉ်ဝဲဒီးလိဉ်ဘဉ်တ၎်ထိဉ်ဟူးထိဉ်ဂဲ၊လ၊အဆ၊တလီ၊တူာ်ဘဉ်နှ့ဉ်လီ၊.
တ၎်လီ၊မု၎်လီ၊ဖးလ၊ဟံဉ်ဒီးတ၎်အိဉ်လီ၊ဖးဒီးကို့, ဟံဉ်ဖိဃီဖိ, ဒီးတံ၎်သကိးတဖဉ်ကအိဉ်ဝဲလီ၊.
တ၎်အံ၊ဒုးကဲထီဉ်သူဉ်ကိ၎်သးဂီ၊ဒီးတ၎်ဘဉ်ယိဉ်ဘဉ်ဘီလ၊ဖိသဉ်တဖဉ်အဂီ၎်သ့ဝဲလီ၊.
မ့၎်လ၊အိဉ်ဒီးတ၎်ကလ၊၎်ဘဉ်တ၎်လီ၊မ၎်အဃိ, ဖိသဉ်တဖဉ်ကစးထီဉ်ဃုကျဲတဖဉ်လ၊ကအိဉ်ဒီးစိကမီ၊လ၊ကပ၊ဆှ၊တ၎်နှ့ဉ်လီ၊.
အဝဲသ့ဉ်ကစးနုာ်လီ၊မ၊အါထီဉ်တ၎်နှ့၎်စိနှ့၎်ကမီ၊တ၎်ဟူးတ၎်ဂဲ၊တဖဉ် မ့တမ့၎် တ၎်ပဒ့ဉ်ဟးဆှဲးတ၎်,

ပှ၊သးပှ၎်ဒိဉ်တုာ်ခိဉ်ပှဲ၊တ၎်ပနိဉ်လီ၊လီ၊ဆီဆီတဖဉ်

ပှ၊သးပှ၎်ဒိဉ်တုာ်ခိဉ်ပှဲ၊တဖဉ်ကွ၎်ဆ၊ဉ်မဲာ်အါထီဉ်ဘဉ်တ၎်ဘဉ်အိဉ်လီ၊လီ၊ဆီဆီ ခီဖျိတ၎်ဘဉ်အိဉ်-လ၊-ဟံဉ်တ၎်မ၊လိာ်တဖဉ်အဃိလီ၊.
ဃုထံဉ်တ၎်ဆီတလဲသတူာ်ကလာ်လ၊ သကဲာ်ပဝး, တ၎်ဟ်သူဉ်ဟ်သး မ့တမ့၎် တ၎်လဲ၊က့၊ဖံးမ၊အပူ၊နှ့ဉ်လီ၊.
နီ၎်ခိတ၎်ကအုကစွါတဖဉ်, တ၎်ဆီတလဲ, တ၎်ဆါတဖဉ် မ့တမ့၎် တ၎်အိဉ်တမုာ်တပ၊၊တဖဉ်. အဝဲသ့ဉ်အသးဒံဝ့၊ဒံဝီ၊, သးတံာ်တာ်, “အ့စိာ်အ့နှ့”, မ့တမ့၎် သးပ့၎်နီဉ်တ၎်အါနှ့၎်ဒံးညီနု၎်နှ့ဉ်လီ၊.
သမံသမိးကွ၎် တ၎်တသ့တဘဉ်လ၊တ၎်ဖံးတ၎်မ၊လ၊တ၎်မ၊အီ၊သ့ညီညီတဖဉ်လ၊အမ့၎် တ၎်ပ၊ဆှ၊ကျိဉ်စ့, တ၎်ဟံးနှ့၎်တ၎်အိဉ်, တ၎်ကူထီဉ်သိးထီဉ်,

ဒီးတၢ်ပနိၣ်အဂၤတဖၣ်လၢပှၤနီၢ်ဒိၣ်တဖၣ်ဟ်ဖျါထိၣ်ဝဲနၣ်လီၤ

တၢ်လုၢ်ထံဒီးတၢ်ဒီသဒၢဟံၣ်ဃီဟဲကဲထိၣ်အသးသ့ခီဖျိ တၢ်သူၣ်ကိၢ်သးဂီၤအါထိၣ်အဃိ.
တၢ်ဆိကမိၣ်လုၢ်ဘၢကွံာ်လၢတၢ်လၢအပူၤကွံာ်တဖၣ်အပူၤမ့တမ့ၢ် တၢ်ပျံၤခါဆူညါမုၢ်နံၤလၢကဟဲတဖၣ် ဟဲအိၣ်ထိၣ်အသးသ့ဝဲလီၤ.

တၢ်ဆဲးတၢ်လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလီၤဆိ

ကျိၣ်စ့တၢ်အိၣ်မူအိၣ်ဒါအါထိၣ်လၢဟံၣ်ဖိဃီဖိလၢတအိၣ်လၢဟံၣ်ပူၤတဖၣ်အဂိၢ်
ဒုးအိၣ်ထိၣ်တၢ်သူၣ်ကိၢ်သးဂီၤအါအါဂိၢ်ဂိၢ်ဃုာ်ဒီးတၢ်တအိၣ်ဒီးတၢ်ဖံးတၢ်မၤဒီးကျိၣ်စ့တၢ်ကီတၢ်ခဲနၣ်လီၤ.
ပှၤနုာ်လီၤကီၢ်ဖိတဖၣ်ဒီးပှၤဘၣ်ကိဘၣ်ခဲတဖၣ်
ခီဖျိဘၣ်ယိၣ်လၢတၢ်ကဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးအတၢ်နုာ်လီၤကီၢ်အပတီၢ်အဃိ,
အသးတမ့ၢ်ကဆူၣ်လၢကစူးကါတၢ်စုလီၢ်ခိၣ်ခိၣ်တဖၣ်ဘၣ်. (တၢ်အံၤတမၤဘၣ်!)
ခီဖျိတၢ်ဘၣ်ထွဲခီဆၢလိာ်သးဒီးဒူၣ်ဖိထၢဖိတဖၣ်စ့ၤလီၤဝဲအဃိတၢ်ဘၣ်အိၣ်လီၤဆိသးကအါထိၣ်ဝဲလီၤ.
တၢ်ကလၢၢ်ဘၣ်တၢ်တအိၣ်ဒီးတၢ်စိကမိၣ်လၢကပၤဆ့ၢတၢ်– အဒိ-
တၢ်စံၣ်ညီၣ်လၢကစၢ်ယွၤခီဖျိတအိၣ်ဒီးတၢ်ဆိကမိၣ်ဆိကမးအဃိ ပှၢ်အ့ရၣ်ဖိတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလီၤဆီ-
တၢ်ကလၢၢ်ဘၣ်တၢ်လီၤဘုံးလီၤတီၤအါထိၣ်လၢတၢ်ပျံၤတၢ်မၤဘၣ်ဒိခီဖျိတၢ်ပျံၤပှၤတခိဘီမုၢ်အဃိ

LGBTQ+ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလီၤဆိ

လၢဟံၣ်အချၢတၢ်လီၢ်ကအိၣ်ဝဲလၢ LGBTQ ဖိတဖၣ်+ ပှၢ်ကညီတဖၣ် ကအိၣ်ဒ်အတၢ်မ့ၢ်တၢ်အိၣ်ဝဲအသိးနၣ်လီၤ.
ဒီးအခဲအံၤနၣ် တၢ်အံၤတမ့ၢ်တၢ်လၢ'တၢ်ဃုထၢအီၤသ့ဘၣ်.
ဟံၣ်တမ့ၢ်ကမ့ၢ်တၢ်လီၢ်လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဘံၣ်တၢ်ဘၢလၢ LGBTQ+ ပှၤကညီတဖၣ်အဂိၢ်ဘၣ်.
အဝဲသ့ၣ်ကဘၣ်အိၣ်လီၤဆိအသးအါထိၣ်ဝဲနၣ်လီၤ.
နီၢ်ခိတၢ်အိၣ်လီၤဆိလိာ်သးမၤကတၢၢ်ကွံာ်တၢ်ရ့လိာ်ဘၣ်ထွဲခီဆၢလိာ်သးလၢအဂ့ၤသ့ဝဲလီၤ.
ပှၤအါဂၤအိၣ်ခိးတ့ၢ်လံတၢ်လၢကဟးထိၣ်လၢဟံၣ်တချုးတၢ်မၤအိၣ်ဖျါထိၣ်တၢ်လီၤ,
ဘၣ်ဆၣ်ကျိၣ်စ့တၢ်တဂၢၢ်တကျၢၤကမၤတံာ်တာ်တၢ်အံၤနၣ်လီၤ. တၢ်ဘၣ်အိၣ်ထဲတဂၤ, တၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘိ,
တၢ်သးဟးဂီၤဒီးတၢ်ဆိကမိၣ်ဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်သံတဖၣ်ဒီးတၢ်မၤဆါလီၤသးကဟဲအါထိၣ်မ့ၢ်လၢတၢ်ဆိၣ်သနံးလၢတၢ်ဘၣ်အိၣ်ဘ့ၣ်လၢတၢ်ပျံၤတၢ်ဖုးအဃိလီၤ.
တၢ်ဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်လၢအဘၣ်ဃးဒီးဆူၣ်ချ့သနိအပူၤတၢ်ကွၢ်တလီၤတၢ်
ကတြိဃာ်ပှၤကညီတဖၣ်လၢကဃုထံၣ်တၢ်ကူစါယါဘျါနၣ်လီၤ.

နိုင်သး တင်အိုင်ဆူဉ်အိုင်ချ့ 101

Coronavirus တင်ဆါသတြိာ်မၤအါထိဉ်တင်သူဉ်ကိုင်သးဂီၤတဖဉ်လၢပတင်အိဉ်မူအပူၤလီၤ.
တင်ကွင်ဆၢဉ်မာ်တင်သူဉ်ကိုင်သးဂီၤလၢတင်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့အကျဲ ကဒုးဆူဉ်ထိဉ်နၤ, ပှၤလၢနအဲဉ်တဖဉ်, ဒီးနပှၤတဝၢတဖဉ်နှဉ်လီၤ.

နကဆိဉ်ထွဲမၤစၢၤလီၤနသးဒ်လဲဉ်

- သမံသမိးကွင်တင်ဂ့ုင်အမ့ုင်အတီတဖဉ်, ဘဉ်ဆဉ်ဆိကတီင်တင်ကွင်/တင်ကနဉ် တင်ကစီဉ်တဖဉ်တစိၤဖိတကွ့ုင်. တင်ဂ့ုင်တင်ကျိၤတဖဉ်လၢနဒိးနှုင်အီၤလၢနပှၤဟံဉ်ဖိယိဖိဒီးနတံၤသကိုးတဖဉ်ကဟ့ဉ်အါထိဉ်နၤတင်သူဉ်ကိုင်သးဂီၤဒီးတင် ဘဉ်ယိဉ်ဘဉ်ဘီန္ဉ်လီၤ.

- ကွင်ထွဲနနီင်ခိတကွ့ုင်: မ့ုင်လၢပှၤကညီတဖဉ်ဘဉ်ကွင်ဆၢဉ်မဲာ်တင်အယိ ညီနုင်တင်အီဉ်အိဉ်ယံၤဝဲလီၤ. နတင်အီဉ်ဖှံ ဖှံညီညီတနီၤကဂ့ၤလၢတင်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့အဂီၤဒီးတနီၤတမ့ုင်ကဂ့ၤဘဉ်. တင်အံၤအိဉ်ခွဉ်လီၤ! တဘဉ်ဆိကမိဉ်လၢနကဘဉ်အိဉ်လီၤဖးနသးဒီးတင်အီဉ်ဖှံ ဖှံညီညီခဲလၫ်တဂ့ၤ. ကျဲးစၢးအီဉ်တင်ဘဉ်ဆၢဘဉ်ကတီင်ဒီးအီဉ်တင်အီဉ်လၢအဝံဉ်ဒီးနှုင်ဂံင်နှုင်ဘါဒီတန္ဆံညါတကွ့ုင်.

- ဟံးနှုင်ဆၢကတီင်လၢကဆဲးကျိုးလိာ်သး- ဆဲးကျိုးလိာ်သးခီဖျိလီတဲစိတကွ့ုင်. ဆဲးကျိုးနတံၤ်သကိုးလီင်လံၤတဖဉ် မ့တမ့ုင် နဟံဉ်ဖိယိဖိလၢနတင်မၤအါအယိနတဲသကိုးတင်တချုးတဖဉ်တကွ့ုင်.

- ဟးထိဉ်ဆူတင်ချၤ- လဲၤဆူဖီကရၢင်တဖဉ် မ့တမ့ုင် ဟးသကိုးဒီးပှၤဂၤတကွ့ုင်. မ့တမ့ုင်ပှၤလၢအအိဉ်ဒီးနၤလၢဟံဉ်တဖျၢဉ်ဃိအပူၤအယိမၤလီၤတံၤ်နဲတင်သိးထိဉ်နိဉ်ကးဘၢမဲာ်ဒီးတင်အိဉ် ယံၤလိာ်သးတကွ့ုင်.

- နီင်တဂၤတင်ဂ့ုင်တင်ကျိၤတဖဉ်တင်နုင်ဟူအီၤသ့တဘျိတခီဉ်လီၤ. ရဲဉ်လီၤကျဲၤလီၤ တင်ဆၢကတီင်ဖဲပှၤကိုးဂၤလၢနဟံဉ်အပူၤနုာ်လီၤမၤအတင်ဟူးတင်ဂဲၤတဖဉ်သ့ဝဲတကွ့ုင်.

- မၤတင်ဟူးတင်ဂဲၤတဖဉ်လၢအကဲဘျုးလၢတင်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့အဂီင် မ့တမ့ုင် မၤကွင်တင်ဟူးတင်ဂဲၤလၢနအိဉ်ခိးသးအိဉ်မၤတ့ုင်လံတဖဉ်တကွ့ုင်. အဒိ- တင်တ့တင်ဂီၤ, တင်မၤထိဉ်တင်အလွဲင်, ယိကဉ်, တင်ထိဉ်ကစၢင်, တင်ဒိးလ့ဉ်ယီင်.

- ဒုးအိဉ်ထိဉ်တင်မၤလဲၤတရံၤသးညီနုင်တမံၤ မ့တမ့ုင် တင်ဆၢကတီင်တင်ရဲဉ်လီၤကျဲၤလီၤ လၢနၤဒီးနဟံဉ်ဖိယိဖိတဖဉ်အဂီင်တကွ့ုင်. နကကလၢင်ဘဉ် တင်ပူၤဖျဲးဒီးတင်လီၤဘဉ်ယိဉ်တဖဉ်ဒီးတင်ဘံဉ်တင်ဘၢခီဖျိတင်ရဲဉ်လီၤကျဲၤလီၤဒီးတင်မၤလဲၤတရံၤသးညီနုင်တဖဉ်အယိလီၤ. သ့ဉ်နိဉ်နဲလၢ လၢနတင်သူဉ်ခုသးခုအဂီင်နကဆိတလဲတင်လိာ်ကွဲဒီးတင်ဟူးတင်ဂဲၤတဖဉ်တကွ့ုင်.

- လၢနၤဒီးနပှၤဟံဉ်ဖိအဂီၢ်, ဒုးအိဉ်ထီဉ်လုၢ်လၢ်လၢအအိဉ်ဒီးတၢ်သးကညီၤဒီးတၢ်ဝံသးစူၤတက့ၢ်.
  အခဲအံၤလၢပဝဲကိးဂၤအဂီၢ်တၢ်ကိတၢ်ခဲအိဉ်အါမးနၣ်လီၤ.
  ထံဉ်တၢ်လၢအဂ့ၤတကပၤဒီးပျၢ်လိာ်သးတဂၤဒီးတဂၤတၢ်ကမဉ်တက့ၢ်.
  ခီဖျိတၢ်အဒိအတဲာ်တဖဉ်ပှၤကညီမၤလိဝဲတၢ်လီၤ.

- ဟ်လီၤဖိတၢဉ်ဆံးဆံးဖိတဖဉ်လၢကမၤလၢပှဲၤအီၤကိးနံၤအဂီၢ်ဒီးမၤလၢကပီၤတၢ်မၤကဲထိဉ်လိဉ်ထိဉ်တဖဉ်အံၤတက့ၢ်! အဒိ-လုၢ်ထံဒီးအိဉ်ကတာ်ကတီၤသးလၢဂီၢ်ကတီၢ်, မၤကဆဲကဆီစီၢ်နီၤခိဉ်, လဲၤဟံးနၣ်လံာ်ပရၢ, ဆဲးကျိးတံၤသကိး မ့တမ့ၢ် ဒူဉ်ဖိထၢဖိတဂၤဂၤ.

- တဘဉ် သးပ့ၢ်နီဉ်လၢကနံၤတဂ့ၤ– တၢ်အံၤကဲဘျုးလၢတၢ်သါတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖဉ်လၢအကဲဘျုးလၢ တၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့အဂီၢ်လီၤ, တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်လၢအညီလီၤ, တၢ်မၤအီၤထဲတဂၤ မ့တမ့ၢ် ဃာ်ဒီးပှၤဂၤသ့ဝဲဒီးတအိဉ်ဒီးတၢ်ဘဉ်ဒိဘဉ်ထံးဘဉ်.

- လၢကဒိးနၣ်တံၤသကိးဒီးကဟ့ဉ်နၤတၢ်မှာ်သူဉ်မှာ်သးဒီးတၢ်အဲဉ်တၢ်ကွံအဂီၢ် ဆိကမိဉ်လၢကဘုဉ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤဖိတဒုဒုတက့ၢ်!

- မ့ၢ်ပဉ်လၢနတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလဲၤတရံးသးညီနုၢ်တဖဉ်အပူၤအဃိ,
  ဘျးစဲဒီးနီၢ်သးကရူၢ်ကရၢတဖဉ်ဒီးဆိကမိဉ်လၢကထိဉ်တၢ်ဘူတၢ်ဘါတဖဉ်လၢအီဉ်လဲအပူၤတက့ၢ်.

- စူးကါကသံဉ်ကသီလၢတၢ်ဟ့ဉ်လီၤနၤတဖဉ်ဒီးလဲၤဒိးပူးနသးဒီးကသံဉ်သရဉ်ဒ်ညီနုၢ်အသိးတက့ၢ်. တၢ်ကလၢၢ်ဘဉ် တၢ်အိဉ်ဒီးတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့လၢနီၢ်ခိဒီးနီၢ်သးနၣ့ဉ် မ့ၢ်တၢ်လၢအရ့ဒိဉ်အါမးနၣ့ဉ်လီၤ.

လၢကသ့ဉ်ညါအါထိဉ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ်ဘဉ်ထွဲဒီး Pan
ကရၢစၢဖှိဉ်အ့ရၣၢ်ပှၤတဝၢနီၢ်သးဆူဉ်ချ့တၢ်တိစၢၤမၤစၢၤတဖဉ်အဂီၢ်,
နုာ်လီၤကွၢ်ဖဲ www. upacsd. com တက့ၢ်.