

ပျာလှူအတူဘက်တော်တရားသံမတမာကဲထိုင်
ပျာကွပ်ကွဲ တာခွဲ တာယာ်တဖန်အံ့ပျာလှူက
ဟံးနာ်ထိုင်ကွဲခွဲ ယာ်သုနာ်ပျာလှူအတူဘက်
တာ် အမာမတမာ်အတ၊မိာ်ဟံး၊အဖိ၊ဒီပုာ်ဝဲာ်၊
ဖံဖု၊လံဖိ၊ပျာအကါဒိာ်တရားမတမာ်ခာ်စး
တရားလှာသဲ စးပာ်ပနီာ်အိာ်။

ပထာ်ကွဲာ်ဖိ

ဒ်သီးပကမာရထိုင်အုဂျာ်-အမဲရကူ ပစံးဖံး ကီးဖိ
အပူတတလါခိလိာ်ရ၊ဒါခိဖိတံးမာစာလှာအဘာ်
လိာ်ဒီးလုာ်လံာ်သကဲးပတံးဒီး ဘာ်ထွဲ ဒီးတံးအိာ်
ဆူာ်ဆူာ်အိာ်ချ၊တံးပာ်သုာ်ပာ်သးဒီးတံးမာစာအရူ
အစာလှာအဘာ်ထွဲ လိာ်သးတဖန်။

ပထာ်ထံာ်

ဒ်သီးပပူတတကပွဲဒီးတံးအိာ်ဆူာ်ဆူာ်ချာ်ဘါဒီး
မာဆူာ်ထိုင်နီာ်ကစာ်ကံးစိာ်ဘါ။

APDC တံးမာစာအရူအစာတဖန်
သကဲာ်ပဝးဆူာ်ချ၊ဒီးနီာ်ခိတံးအိာ်
ဆူာ်အိာ်ချ၊ တံးဒီးသဒါဒီးတံးအိာ်ဆူာ်ဆူာ်ချ၊တံးသု
ကွဲး သုဖးလံာ်ဒီးတံးမာလိကိလှာဝါကျိာ်၊သးစာ်တံာ်
ကရူကရိ၊တံးကတိကျိာ်ထံဒီးတံးကွဲး ကျိာ်ထံ၊ဒီး
ပူတတတံးမာစာတဖန်။

မာလိနာ်အါထိုင်ဘာ်ပစာ်ပကျိာ်လှာ
www.apdc.org

Karen



ပျာတူာ်ဘာ်တံာ် တံာ်မာစာ
တံာ်ရဲာ်တံာ်ကွဲာ်



ASIAN PACIFIC
DEVELOPMENT CENTER

1537 Alton St. Aurora, CO 80010
ဖီတဲစိ-၃၀၃.၉၂၃.၂၉၂၀
တီခဲနးကတိာ်နီာ်ခါ-၇၂၀.၃၉၄.၇၉၀၉

တၢ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်တၢ်မၤစၢၤတၢ်ရဲၣ်တၢ်က့ၤ



တၢ်မၤစၢၤလၢအဘၣ်ယုၤတဖၣ်

- တၢ်အံၤထွဲ ကွၢ် ထွဲ နီၤခံၣ်တဖၣ်-တၢ်မၤစၢၤပိာ်ထွဲ (ကမုၢ်ကိၣ် မ့ၣ်ဒီး တၢ်မၤကမၣ်သဲး)
- တၢ်ကတိၤတဲၤစၢၤတၢ်လၢပုၤလၢအဘၣ်တၢ်ဒီးပုၤအုၣ်အသးလၢအထံၣ်တၢ်မၤအသးအခါလၢအတၢ်လၢအပုၤကလံၤဒီးဘၣ်ဘၢ
- တၢ်စ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ဃးပုၤလၢအဘၣ်တၢ်တဖၣ်တၢ်ခွဲး တၢ်ယာ်
- တၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၢတၢ်ရဲၣ်လီၤကျဲၤလီၤ
- ဒုးအိၣ်ထီၣ်နီၣ်ကစၢ်တၢ်မၤစၢၤလီၤသးဒီးတၢ်မၤစၢၤကတိၤ
- စ့ၢ်စီၤအူတၢ်ဟ့ၣ်ခံၣ်ဟ့ၣ်ဘၢဒီးတၢ်တြီၤဆၢတၢ်မၤစၢၤ
- တၢ်မၤစၢၤလၢတၢ်မုၢ်တၢ်ရၢ်အတၢ်ပၤဆၢရဲၣ်ကျဲၤ
- ကိၣ် မ့ၣ်ပုၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်တၢ်အိၣ်လိာ်စ့ၢ်တၢ်မၤစၢၤ
- တၢ်ကတိၤကျိၣ်ထံၣ်ဒီးတၢ်ကဲး ကျိၣ်ထံ
- စ့ၢ်စီၤအူကျိၣ်စ့ၢ်တၢ်မၤစၢၤ(အိၣ်ဒီးတၢ်ပာ်ပနီၣ်နီၣ်ခံၣ်)
- တၢ်အိၣ်ကဒုဒီးတၢ်လဲလိာ်ဟံၣ်တၢ်ဆၢထွဲ တၢ်မၤစၢၤမ့တမ့ၢ်တၢ်မၤစၢၤ
- သဲးစးတၢ်မၤစၢၤတၢ်ဆၢထွဲ
- တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့ဒီးတၢ်ဆၢထွဲ ဆူတၢ်ကရၢကရိၣ်အရၢအဂၤလၢအမၤစၢၤတၢ်

APDC ပုၤလၢအတူၢ်ဘၣ်တၢ်တၢ်မၤစၢၤတၢ်ရဲၣ် တၢ်ကျဲၤအံၤမ့ၢ်ပုၤတတၢ်ကရၢကရိၣ်ထဲတခါလၢအသးအိၣ်မၤစၢၤလီၤဆီဒၣ်တၢ်ပုၤလၢကဆၢထၢၣ် လၢအဝဲသ့ၣ်အခါတအိၣ်လၢပုၤ အ့ၤရှၢၣ်-အမဲရံကၤ -ပစံးဖံးကိးဖိလၢအတူၢ်ဘၣ်တၢ်လၢခိၣ်လီၤရၢဒီးကိၣ် စဲၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အကျိၣ်န့ၣ်လီၤ. ပတၢ်မၤစၢၤတၢ်ရဲၣ်တၢ် ကျဲၤရၢလီၤအသးအါထီၣ်တုၤပုၤဘၣ်ကီၤဘၣ်ခဲ, ပုၤန့ၣ် လီၤထံကိၣ်ဖိ, ဒီးပုၤကလုာ်လီၤဆီအကလုာ်ကလုာ် လၢဘၣ်ကွၢ် ဆၢၣ်မဲာ်တၢ်ကီၤတၢ်ခဲခိၣ်ဖျိတၢ်ကတိၤကျိၣ်, လုာ်လၢသကဲာ်ပဝး, စိၤစၢၤသ့ၣ်, တၢ်ဘူၣ်တၢ်ဘၢ, ဒီးမုၢ်ကျိၤဝဲကွၢ် တၢ်တြီၤဆၢပုၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်တဖၣ် အအိၣ်န့ၣ်လီၤ.

- တၢ်မၤဆၢလၢအတအိၣ်ဒီးတၢ်ကွၢ် မဲာ်တၢ်, အိၣ်ဒီးတၢ်ယုးယီၣ်ပာ်ကဲ, ဒီး သူးသ့ၣ်လၢကတိၤ
- တၢ်မၤပျံၤမၤဖး, တၢ်မၤတံာ်တၢ်တၢ်, တၢ်မၤတၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်အိၣ်ဘၣ်, တၢ် ခွဲးတၢ်ယာ်လၢတၢ်ကဒုးသ့ၣ်ညါအိၣ်လၢကဘၣ်မၤဒ်လဲၣ်မဲာ်တၢ်မၤပျံၤအိၣ်က တီၢ်
- ကဘၣ်ဟ့ၣ်ကဒါက့ၤပုၤလၢအဘၣ်တၢ်မၤအိၣ်တၢ်မၤအတၢ်ဖိတၢ်လံၤဖဲ လၢတၢ်သ့အိၣ်ဒီးတၢ်အုၣ်ကတိၤတခါအသးဝဲဝဲအကတီၢ်တဘျီဃီန့ၣ်လီၤ
- တၢ်ကဘၣ်ဒုးသ့ၣ်ညါအိၣ် HIV အတၢ်မၤကွၢ် အစၢၤစံၣ်ညါကွၢ်အဂူ ဃုထီၣ်အဆၢကတီၢ်
- တၢ်ကဘၣ်ဒုးသ့ၣ်ညါအိၣ်လၢကျိၣ်စ့တၢ်မၤစၢၤဒီးပုၤတတၢ်တၢ်မၤစၢၤလၢအ အိၣ်တဖၣ်
- တၢ်ကဘၣ်ဒုးသ့ၣ်ညါအိၣ်ခွဲးယာ်တဖၣ်ဒ်ပုၤလၢအတူၢ်ဘၣ်တၢ်တၢ်မၤမၤန့ၢ် သ့အသး
- ကဘၣ်ဒီးန့ၢ်တန့ၣ်တဘျီတၢ်ပာ်ဖျါလၢတၢ်မုၢ်တၢ်ရၢ်လၢတၢ်မံးဆၢတအိၣ်ဒီး ဘၣ်, ဖဲကွဲး ဃုထီၣ်အိၣ်အဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ
- တၢ်ကဘၣ်ဒုးသ့ၣ်ညါအိၣ်ဖဲလၢ “ ပုၤလၢအတူၢ်ဘၣ်တၢ်တဖၣ်တၢ်ခွဲး ယာ်တၢ် ဘျီ ” ဘၣ်တၢ်မၤဃးထီၣ်အိၣ်အဆၢကတီၢ်
- ဖဲပတံထီၣ်ကတီၢ်, တၢ်ကဘၣ်ဒုးသ့ၣ်ညါပုၤလၢတၢ်ပာ်တၢ်ကမၣ်လၢအ လီၤမ့ၢ်မ့ၢ်တမ့ၢ်ပုၤလၢအဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်အိၣ်တၢ်ခံၣ်ညါလၢအတၢ်ကမၣ်အ ဃီမ့ၢ်မ့ၢ်ဖဲကတီၢ်လၢတၢ်ပျံၤအိၣ်မ့ၢ်မ့ၢ်, တၢ်ထုၣ်ဖျဲးကတီၢ်မ့ၢ်မ့ၢ်, မ့တမ့ၢ်ဖဲက တီၢ်လၢတၢ်စိာ်ဆၢအိၣ်လၢဟီၣ်ကတီၢ်အဃီၣ်ပုၤဆူဃီၣ်လၢအကအိၣ်လီၤစိ န့ၣ်လီၤ
- ကဒီးန့ၢ်ဘၣ်ဒီးကအိၣ်ကတဲာ်ကတီၢ်အသးဒ်ပုၤလၢအတူၢ်ဘၣ်တၢ်တၢ်မၤ အသးအတၢ်ကတိၤလီၤတၢ်ဒီးကတဲာ်ဖျါထီၣ်လၢတၢ်ဆၢတဲာ်လီၤတၢ်ခံၣ် ညါအကတီၢ်န့ၣ်လီၤ
- တၢ်ခွဲး တၢ်ယာ်, ဖဲလီၤကတီၢ်ဖိတဖၣ်န့ၢ်ဟူတမ့ၢ်အကတီၢ်, ဒ်သးကကွၢ် တၢ်ပာ်ဖျါခဲလၢာ်မ့တမ့ၢ်တနီၤလၢအဘၣ်တၢ်တီၢ်ထီၣ်အိၣ်လၢတၢ်ကွၢ် တၢ်ပုၤ သကဲးပဝးဝဲကွၢ်
- ကဒီးသအတၢ်ကရၢကရိၣ်တဖုတဖုလၢကတီၢ် တဘျီဒိၣ်တၢ်န့ၢ်ဟူဒီးအဆၢ ကတီၢ်လၢတၢ်ရၢလၢအပာ်ဖျါထီၣ်ပုၤလၢအတူၢ်ဘၣ်တၢ်အအိၣ်ဆိးတၢ် လီၤ , လီၤတဲစိနီၣ်ခံၣ်, ဖဲတၢ်မၤတၢ်အလီၤ, မ့တမ့ၢ်တၢ်အိၣ်တၢ်ဆိးအလီၤအရၢအ ခါအရၢအကျိၤသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.