

၎င်းခပ်ကွဲခပ်ခပ်မတ်,ခပ်: သိခင်းလံး;သိခပ်



White  
Ribbon  
Day

**ကပ်သီဆင်းလုံးသီစာဝ် မတုံလင်းရှင်းရှိုင်းဝံ့တုၤ**

- တီးရှိုမ်း၊ လူတုံဂုၤ၊ ရှိုမ်း၊ ရှိုင်းရှိုမ်းရှင်း၊ တီးလူတုံပတုံသ် ကမ်၊ဆမ် တီးဂူဆင်းစွမ်းတုမ်ဆမ်ဆမ် ကပ်သီဆင်းလုံးသီစာဝ်လွံ၊လွံ၊ မတုံလင်းရှင်းရှိုင်းဝံ့လုံးယူ။ ကမ်၊ဆမ် ကပ်လေးစာဝ် ရှင်းရှိုင်း တီးဆင်းတၢင် သီဆင်းလုံးသီစာဝ်ဂေးလုံးယူ။

**ရှုံးမာတ်းဆိပ်းဝံ့ သီဆင်းလုံးသီစာဝ်**

- ရှုံးဖူဝါ၊ လူ၊ရှက် ကမ်၊ဆမ် ကူလင်းဂေး၊ဂူဆင်းလုံးစပ် တီမ်းလိပ်းစပ် ဆိုဝ်သီဆင်းလုံးသီစာဝ်သေ တိုက်းသူဆင်း ရှုံးစပ်ကပ်သီဆင်းလုံးသီစာဝ် ဆိပ်းလပ်းဝံ့ဆိုဝ်ဖေ ကမ်၊ဆမ် ဆိုဝ်သေတီးတီးဝံ့တုၤ။
- ကွဆ်တၢင်း ပံ့၊စတ၊လွင်းတူင်ဆိုင်သွင်သၢမ်ဝဆ်းဆမ် တိတ်းတေး၊ဂပ်းသိုပ်၊ ပွင်းစာဝ်၊ပဆ် လုမ်းသိုပ်၊စာဝ်၊ လိုဝ်းမီးဆ်းလေးတွမ်းတုၤ။ သင်ပီဆ်လံး လတ်းရှိုတ်းပုး ပွဲးပိုတ်၊စာဝ်၊ဂေး စိမ်းတေလီစလး ထုဂ်၊လီလွံးထီမ်ကတ်းရှိုတ်းပဆ် တီမ်ထူဆ်းယူ၊ယဝ်။

**ဂွပ်းသင်စလး လံးမာတ်၊ဆိပ်း သီဆင်းလုံးသီစာဝ်?**

လွင်းမာတ်၊ဆိပ်းသီဆင်းလုံးသီစာဝ်ဆံ့ ပွင်၊ဝုးပဆ်စေးမဆ်းဂီဆ်၊ဝုး သၢဆ်စတ်း လွင်းရှိုတ်းရှံ၊ ဆိုဝ်ဆင်းယိင်းစလး လုဂ်းကွဆ်၊ ကိတ်းပုးတေပိုတ်၊မွဂ်၊စဆပိုဆ်း လွင်းဆံ့တုၤ၊သေ၊ဆမ်ယဝ်။

မာတ်၊ဆိပ်းသီဆင်းလုံးသီစာဝ်သေ ရှိုတ်းသင်းပဆ်ဖွဆ်းလီသေပိုင်ပိုင်လုံးယူ။ ဂွပ်းသင်စလးဆံ့လိုင်-

- ဂူဆင်းလုံးဂမ်ပုးဆမ် တိုဆ်းကမ်၊ရှိုတ်းရှံ၊လု၊ဂူလင်းသေကမ်၊ဂုး ဆပ်ထိုင်သိုက်းသမ်၊ဆင်းယိင်းစလး ဆင်းယိင်းကွဆ်၊ လီလီဝါမ်းဝါမ်းယူ။ ဂူလင်းဂုးဖူလုံးဂမ်၊ဂေး၊ ရံ့မေရှဆ်တိုဆ်းထၢင်၊လီဂ် ဆင်းယိင်း စလးဆင်းယိင်းကွဆ်၊စပ်သေ သိုက်းသမ်၊လိုင်လိုင်စလး ရှိုတ်းရှံ၊လု၊ယူ၊ယဝ်။ ဆင်၊ရှိုဝ် တေလၢင်းဂေး၊ သၢင်းဖူစိုင်းစလး သိုင်၊ဝီတုံလွမ် ကဆ်တိုဆ်းကမ်၊ရှပ်စာမ်၊ လွဂ်းရှိုတ်းလုံးသၢင်း လိုဝ်းဆမ်သမ် ပိုင်ပိုင်တင်းဆမ် မီးပုဆ်းဖွဆ်း ဆိုဝ်ဂူဆ်းလုံးစပ်ယူ၊ယဝ်။
- ဆ်းတူင်၊ပုးဂူဆ်း ယၢမ်းပဆ်းမှိုဝ်းလီဝ်ဆံ့ လဆ်းထၢဆ်းကဆ်ကွဆ်ရှပ်စလး တမ်းဝါင်းစေး၊တီပံးတတ်း လိုဝ်းဆမ် ပီဆ်ဂူဆ်းလုံးစပ်လွမ်လွမ်။ ယွဆ်ပိုဝ်းဆမ်စလး ဆ်းဂၢဆ်တူင်ဆိုင် တုၤ၊ရှိုတ်းယိုတ်း လွင်းဂူဆ်းလုံးရှိုတ်းရှံ၊ဆိုဝ်ဆင်းယိင်းဆမ် ဂူဆ်းလုံးစပ် လၢင်းစပ်းပုးလွံးထီမ် တီးဆ်းစဆ်တွမ်း ပိုင်လုင်မဆ်းလုံးယူ၊ယဝ်။

- မိုဝ်းဗွင်း ဂူဆ်းလံးသေဂေ့၊ဂေ့၊ လိုဝ်းပိမ်သံပီးသံဆွင်ှင်း ကမ်၊ဆမ် ကူလ်းဂေ့၊ ရှိတ်းရှံ ဆိုဝ်ဆင်းယိင်းစလး၊ ဆင်းယိင်းကွမ်၊စဝ် ကမ်၊ဆမ် စပုဂ်ဆ်လူလာ် ထိုင်တူဝ်ထိုင်စိုင်းယူ၊ဆမ် ဂူဆ်းလံးစဝ် လူဝ်၊တဂ်လာတ်း ထတ်းသင်လူင်လူင်လိင်းလိင်းသေ စဝ်းစဂးစုရှမ်းပမ်ဆမ်ယဝ်။
- လွင်းဂူဆ်းလံးစဝ် သွံ၊လှိုစေးသေ စဝ်းပးတူင်ဆိုဝ်သမ်စတ်း ရှံးလွင်းရှိတ်းရှံ၊လးဆိုဝ်ဆင်းယိင်း ရိုတ်းယိုတ်းဝံးရှံဆမ် ဆင်းယိင်းစဝ်ဂေ့၊ ဂမ်ထီမ်ပမ်ရှိုင်းသေ စဆောင်လှို လွင်းစွမ်းရှမ်းသင်း လူလ်းဂမ်ဂျ၊ဆမ်ယဝ်။

လွင်းရှိတ်းရှံဆိုဝ်ဆင်းယိင်းဆံ့ ပိမ်ပမ်ဂျ၊စွင်ဂူဆ်းလံးဆမ်ယဝ်။ ယွမ်ပိုဝ်းသင်စလးဆံ့လိုင်-

- ပေးဝးဆင်းယိင်းစလးဆင်းယိင်းကွမ်၊ ကမ်ဂူဆ်းလံးစဝ်ရှံပိုဝ်းပိုဝ်းဂးစမ် လံးထုဂ်၊ဂူဆ်းလံး တင်၊ဂေ့၊ ရှိတ်းရှံတီးစဝ်လိုင် ဂူဆ်းလံးစဝ်ဂေ့၊ လံးယိမ်းတုမ်တိုဝ် ဝါတ်၊လိပ်းလှိုယူ၊ယဝ်။ လွင်းရှိတ်းရှံဆံးဆူးရှိုဆ်း၊ လွင်းစပုဂ်ဆ်လူလာ်ဂမ်တင်၊ဂး၊မ၊ လွင်းစပုဂ်ဆ်လူလာ် ဆိုဝ်လုဂ်း ကွမ်၊လိုဝ်းဆံ့ လင်းတုမ်ယွမ်းဝါတ်၊လိပ်းလှိုလူင်လင်စလး၊ လင်းတုမ်တိုဝ်ဆိုဝ်တူဆ်းလှိုလုဂ်း သေကမ်၊ဂး လင်းတုမ်ယွမ်းဆိုဝ် လွင်းဂပ်းသိုပ်၊သိုဂ်းသမ်၊ ဆံးစဂးဝုင်းဂင်မေးဆင်း၊ လုဂ်းယိင်း၊ ဆွင်ယိင်း၊ စမး၊ ကူလ်းဂေ့၊ဆင်းယိင်း၊ ကူလ်းဂေ့၊ဂူဆ်းလံးစဝ်ပးယူ၊ယဝ်။

မာင်ပွဂ်းမာင်လှို ဂူဆ်းလံးဂမ်းဗွင်းဆံ့ ပိမ်ဂူဆ်းယူ၊ရှိုမ်းစာင်းသေလုဂ်းတူလ်း လွင်းဂူဆ်းလံး စဝ် ရှိတ်းရှံဆိုဝ် ဆင်းယိင်းစဝ်ယူ၊ဆမ်ဂေ့၊ လံးရှမ်မီးမးတင်းဆမ်ယူ၊ယဝ်။

ဂွမ်းဆမ်စလး ဂူဆ်းလံးစဝ်ဆံ့-

- မိုဝ်းဗွင်းသံပီးသံဆွင်ှင်း၊ ကူလ်းဂေ့၊ရှဝ်းသေဂေ့၊ဂေ့၊ ပူဆံ့ပိမ်ရှိတ်းသင်း ရှိတ်းရှံ ဆိုဝ် ဆင်းယိင်းကမ်၊ဆမ် ပေ့ဂ်ဆ်လူလာ်ထိုင်တူဝ်ထိုင်စိုင်းဆိုဝ်ဆင်းယိင်း သေဂေ့၊ဂေ့၊ယူ၊ဆမ် ဂူဆ်းလံးစဝ် တေယူ၊တိတ်၊တိတ်၊သေ စဝးဆူးစဝးတုယူ၊ရှိုဝ်? ကမ်၊ဆမ်ဂေ့၊
- တေစဝ်းလုဂ်းဗေ၊ ဆင်းယိင်းသေ လှိုးလာတ်းလု ပုဆ်းတု၊စဝ်ရှိုဝ်? ဆမ်ဆံ့ ဂူဆ်းလံးစဝ် တေလံးလှိုဂ်းရှိတ်း သေလံးလံးယူ၊ယဝ်။

- ဆွဂ်းသေဆံ့ မာင်ပွဂ်းမာင်လှို ဗွင်းလံးမာင်ဂေ့၊ တူဝ်စဝ်ပိမ် ဂေ့၊ပူဆံ့ပိမ်ရှိတ်းရှံဂေ့၊ပိမ်လံးယူ၊ယဝ်။



[www.womenofburma.org](http://www.womenofburma.org)  
[wlb@womenofburma.org](mailto:wlb@womenofburma.org)