

EFF'S SURVEILLANCE SELF-DEFENSE

# အင်းတိုင်ပုံနှင်ဝယ်ယူမှုကို ဆာ လိုက်မှုနှင့်ဆိုင်ဆာတို့ထံ

---

<https://ssd.eff.org/en/about-surveillance-self-defense>



LOCALIZATION LAB

# ပုဂံကေထိုင်စိုက်ဧည့်ဟူဟူသယ်

ပုဂံကေထိုင်ဆာတွယ်ဧည့်အောင်တာနက်လုံဖး ပုဂံကေချိုက်ဥယ်ဝယ်သာဧည့် မှီ အးအးဏှ ကိုဝ်စိုက်ဧည့်အါ။  
လာဏဉ်

သုံးသော်ပညာသွေဝ်ဆာသယ်အိုဆုဂ်ဏှ အင်းယူဖေသာဖွဲဝေဆေဝ်လှ။ဏှအေလုံပိုင် ထာစး ဏှဆိုစး  
ခါလုံ

အးစးစါစိုက် စးဆိုင်ဧည့် ဆို ကိုဝ် ဖုံ၊ သို့လိက်ဥုံ၊အီးမေလ်၊လိက်ဥုံ၊ဆိုဟှင် မိုင်ဧည့်သိုဆိုလူဧည့်  
ဂမိုင်ဆုဂ်

မီဒီယာ သယ်လုံဖး မ်ကဲထင်းဝေ ကို မှိုင် အိုဟှင်လက်ကွာလဝ်အါ။

ကိုဝ်စိုက်စိုက် ဆိုစီးစါဆိုပိုင် အိုကျိုင်သယ်လုံဖး အေမွဲ သိုင်ထိုင်မာစိုက်သာဧည့်မိုသယ်ခါ ပုဂံထင်းလာ  
ဏှကံင်ပျူတာ ဧည့်ဖုံလီဥုံသယ် ထိုင်လင် ကွာ လုံဧည့်အါ။စးလဲစါစိုက် ဏှဆိုင်ဥိုင်အိုဟှင် ဓေမိုဟှင်  
စွးတယ်ဆိုမာ [ထုဂ်ဧည့်ထုဂ်ကာခါသယ်](#) သီး အိုဆိုင်ထင်းထိုင်ဏှလုံအေအါ။

## မိုစးမာ အိုထုဂ်ဧည့်ထုဂ်ကာခါ ကိုလုံသယ်ပုံသော်လဲအါ။

အိုထုဂ်ဧည့်ထုဂ်ကာခါသယ်ယိုင် ပုံအေးလင်ထင်းစါစိုက် သို့ စိုက် ဝယ် (ဆိုင်မံယာထုဂ်)  
ဆိုဆာအိုဟှင် ပိုင်

ထင်း အင်းလယ်ကာစိုက်ဖေထိုင်အိုထုဂ်လုံဆိုင် ထိုင်စိုက် လုံ အိုလင်ခါထုဂ် အိုခိုင် ဆိုင်ဏှ ဆိုပြိုင်  
ဆာ

(အိုဏှင်းဏှ “အိုထုဂ်” )ဆေဝ်လှ။ပုံလင်စးသာ ဖုံသယ်စးဆိုင်ဧည့် ဏှလူ အိုကျိုင် သယ်လုံဖး  
ဆိုင်ဏှထေ

ဏှဝေအေအါ။ပျဲဧည့် ဝါင်ဖါင်ကေကို မှိုင်၊ထွါဏှအေတာနက်ဟှင်ဆာသယ်ဧည့် ဝိက်ဆိက်တ်  
(စး)အက်ပ်

ဆိုမာသယ် စးဆိုင်ဧည့် ပုံသိုဏှလုံဖးလဝ်အါ။

ဏဏါင်းသောယာအိုကုဆာ• ကိုင်ဏင်ဏင်ဏ်ဥဝ် ကုံမုံဏီ ဝ်ဆိက်တ်သီးခဝ်မာ လုံသောယာလုံကုံ၂၂၄  
လာဏင်

သုံစိုဝ်ဆုံပြိုင်လုံဏ်ဖုံလီ ချုံဇေကင်ပျူတာဖါင်ကဲဝေ ဆေဝ်လုံ။ ဆုံလုံဖးဏ် ပုံကိုင်ဝေ [ဆုံကာစိုက်](#)  
ပြေလုံမင်

ဆေဝ်လုံဆါ။ တါင်ထင်းထမ္မိ• သီးမာ မာဟာဟုံင်ထါင် အုံသီးတုံဇါင်•လုံဏေဝ်ဆါ။

တူ•စူးဖင်းသယ်လက်ဆိင်းလုံဖး လုံ SSD ဆိက် ဖိုင် ဏ် အုံဝေဇေဆုံပုံယုံဆာ•ထွာဟုံင် သုံ•သီးဝေ  
အုံထုက်ဇေအုံထုက်ကာဏါကုံလုံသယ်ဆေဝ်လုံ။ဏ်ခဝ်ဏ်ဥဝ် ဆုံပုဂ်ကေဝ်မာစုဂ်ဆုံ ကိုင်မင်အုံဟုံင်•  
သုံ•ဖေထုက်

အိုင် ထုက်ဆုံကာစိုက်လုံဆါ။ပါဇေအုံလူ•ဆုံဟုံင် မိုင် ဗီဒီယိုဝ် ကိုင် ဆိုင်သာ၊သုံလိက်ချုံ  
ဇေခင်ခိုင်အီးမေလ်သယ်သီးပါဝေဆေဝ်လုံ။

ဓးဆိုင်ဇေ အုံထုက်ဇေအုံထုက်ကာဏါကုံလုံသယ်ဖင်ခေါတ် ဆုံဆိုင်မင်းဓးသာ လုံအုံဓးဏါစိုဝ်  
မုံကဲထင်းဝေ

[သုံ စိုဝ်ဆုံကာစိုက်အုံစိုက်](#) လုံဝ်ဆါ။ထုက် အိုင် ထုက်ဆုံကာစိုက်သယ်ဏ် ပုံဥင် ဖေ  
လိက်ချုံသယ်ဆါ။ဟုံအုံဏင်

အုံ ခိုင် ဆုံဆာ•အုံဟုံင်• သုံ စိုဝ် ဆုံကာစိုက်အုံစိုက်ခါ အေမ္မာဲလင်ဖထင်း ဏ်စက်တုံဗိက်ဆာဗာခါ  
ဇေအက်ပံဆာဗာ ထိုင် စိုဝ် လုံခင်မာဏေဝ်ဆုံလင် အိုင် လုံ။ဆုံအုံကာလုံဆင် ဏ်သုံ စိုဝ် လိက်ချုံမာ  
စိုဝ်သယ်(ဓး) ဏ်ဝ်ဆိက် ကုံလုံ ဆုံမာသယ် သုံထါင်ဖေကဲဝေ ဏ်ဆုံ ပြိုင်လုံထီးဃုင်လဝ်ဆါ။

ဆုံကာလုံဖင်လ အုံထုက်ဇေအုံထုက်ဆုံကာဏါကုံလုံသယ်လုံဖးဏ်ဥဝ် အေမ္မာဲမ္မိ•ဏီဟာ မုံပြိုင်ခိုင်ဓးသာ  
အုံထုက်ဇေအုံထုက်ဆုံကာဏါ(ဟုံ အုံကီကို ဇေ ဘိုရစ်)သယ်ဏ်ကိုင်ဟာလက်ဆိုင် ဓးအုံဇေ [ဒေတာ data](#)  
ထွာ•လဝ်ဆါ။ပုံကိုင်ဝေ ကီး•ချုဂ်. လဝ်ဆါ။ ဆုံကီး•ချုဂ်သယ် ပုံအေသုံခါ အင်းလယ်ထါင်ဖေ ပုံဒေတာ  
လုံဖုံဟုံဟုံခါ ဏ် ဓးတုံကေဝ် ဝေ [ကီချုဂ် key](#). ဏ်လဝ်။

အုံကီးကို လုံသုံစိုဝ်ဥဝ်ဓး လိက်ချုံလုံ ဘိုရီ အုံဝေကာစိုက်ထာ အုံလူ•အုံထာဟုံင် ဘိုရီကီး•ချုဂ်  
လုံခါလဝ်ဏ်

[ဆိုကာပုဂံ](#) ထောင်ဝေ့ဆါ။ အေးဟိုင် အုံဝေ့ခင်ထေံ အောင်တာနက်သုံစိုဝ်ဝေ့ ဆုံမာ ဆေဝ်လုံ။  
အေမွဲမွဲဆုံဏယ်အင်းတုံယှာ• အုံကီးကို ညေ ဘုံရိခါဏှ် အုံကီးကိုဏှ် သုံ စိုဝ်လိက်ဉုံ ထောင်ဉ် ဆါ။  
အုံဝေ့လုံဟှာလဝ် မုံပပ်•ဉးဝေ့ဒေတာသယ်ဆေဝ်လုံ။ထိုင်ထိုင် ဘုံရိအုံခါဏှ်ဉ် အုံဝေ့သုံဖေ့ညေ  
အုံကီးဉုဂ်မာယဝ်ဖေ့ဝေ့ ပပ်•ယဝ်ဆုံမာသယ်ဆေဝ်လုံ။

ဆုံမာစိုဝ်ကိုဝ်ဏင်ဏင် ဟှာ ဂုဂဲလ်ဟှာင်းဂုတ်စ် လပ်ပျပ်ယုံဖေ့ ဆုံကာစိက်ဆါ။အုံ ယိုဝ် ဏှ် မွဲ  
အုံထုက်ညေအုံထုက်ကာဏါလုံမွဲဆါ။ဆုံမီးစိက်မုံထိုဆာဟှာင်းဏှ် ဓးအုံဉးညေ ဆုံအုံထုက်ဆုံခိုင်•ဟိုင်  
ကီးသယ်ခဝ်

မာကိုလုံမုံယဝ်ဝေ့ [ဆိုကာစိက်](#)ညေ ဆုံကာပုဂံသယ်ဆေဝ်လုံ။အေမွဲ ဏှ်အေသံဝ်ပုံယုံကီးဉုဂ်သယ်  
ထောင်လုက်ကွာဏါစိုဝ် သုံ စိုဝ်ဆုံစိုက်ကာစိက် မုံဟိုင်ခေဝ်ဝေ့ဆေဝ်လုံ။

ဆုံလပ်ဝေ့ အုံထုက်ညေအုံထုက်ကာဏါ မွဲမွဲ•သုံဆာ•သယ် မုံဓးအင်းကိုသုံဝယ်ထာ ကီးဉုဂ်သယ် ဆေဝ်  
လုံ။

အေမွဲဆံဝ်အင်းတိုင်ထာ ကီးဉုဂ်ထိုဆာဏှ် [ဆာမွဲတဝ်လိုင်ကိုဆာ](#) ဏှ် ဆုံကာစိက် ညေကာ ပုဂံထင်း  
ထောင်

ဝေ့ ကိုဝ်စိုင်ညေဆေဝ်လုံ။ပုံသုံ အုံထုက်ညေအုံထုက်ကာဏါ ခါ အုံ ညေဆုံကုင်းဆိုင် ဓးဆိုင်ညေ  
ကျုဂ်လဲ•တင်းလုက်

သယ် အင်းတိုင်မာဏါင်းကီးသယ်သီး ပါဝေ့လုက်ကွာလဝ်ဆါ။ ဓးဆိုင်  
ညေအုံသီးဆုံမာလုက်ဆိုင်ဖင်ခေါဟ်

ပုံလုံဏယ်အင်းဓးလာဏင် ဆုံသုံဆာ•သယ်အုံဟှာဝေ့ထုက် ဖိုင်သာလုံခဝ် ခိုင်မာသာသို ဖံင်းခိုင်ဆုံမာ  
ထောင်

လုံဆါ။

လိုင်အင်းဃူသုံယော့ အေးထင်း ဆုံကာစိက် ဖိုင်အိုင် [ဓးဏှ်လဲ ယုံဓးသုံယော့တယ်ဝေ့  
ဆိုကာစိက်အုံကျိုင်လဲ။](#)

ကီးဉုဂ်ဆုံမာခိုင်လုံ [ဆိုကာစိက်ဖိုင်](#) ညေ [ဆိုကာစိက်အုံမိုင်အုံစိုင်သယ်လုံဖးလုံ](#)ဆါ။ဓးဆိုင်ညေ

အိုထုက်ဥေအိုထုက်ကာဓါဖိုင် ဆိုမာကိုဝ်မိင်အိုဟုင်• မုံပုယိုလဝ်ပုထာဝယံကိုဝ်မိင် ဥဏှေ ပုံကိုဝ်ဝေ  
“[ဖုံပုံကာတီးခါင်ဆိုကာဓိက်](#)” လိုဆါ။အသေ့ယော့စးသာလုက်ဆိင်းအိုဝ်ဥဝ် [နက်အွေးအင်းယူလို](#)  
[အိုထုက်ဥေအိုထုက်ကာဓါဆိုမာဝိခွာ](#) ဆါ။

**ဆိုကိုဝ်ဖုံ•လီၤခွဲၤ ဥေလိက်သ့စိုဝ်လုံဖး ဆိုကာဓိက်လုံ အေင်တာနက်လိက်ခွဲၤလုံဖး**

ဏှ် အေကိုဝ် ဖုံ•လုံဖုံ•စူးဖံးဥေဖုံ•ဖိုခါ ဏှ်ဆိုကိုဝ် သယ်ဏှ်မွဲ အိုထုက်ဥေအိုထုက်ကာဓါဆိုမာလုံမွဲဆါ။

ဏှ် အေသ့စိုဝ်ကေဝ်လိက်ခွဲၤ(ပုၤဥေ SMS သီးဆေဝ်)လုံဖုံ•လုံဖုံခါ လိက်သယ်လုံဖး ကေဝ်ဓိက်သာ  
မုံဏှော်

မွဲအေးဆါ။ ပုယံတဝ်ဆိုပိုင်ကြိုင်ခေါဟ်ဥေ ဆာမွဲမို့•ဆံင်ဏးထေဆာသယ်ဏှ် မုံဥးပဝ်•ကဲဝေ  
ဏှ်ဆိုခါင်•သယ်

လဝ် ဆါ။ အေမွဲ [ဏှ်အင်းဏင်ခိုင်ဖါဆိုမး](#) ဆိုပိုင်ကြိုင်လုံမိုက်ခါ သုံ•ဖုံကေလာ•ဆိုကာဓိက်  
အေင်တာနက်

ဏှ်မိင်ဥဝ်ဆါ။လျာ•သါလုံမိင်အိုဟုင်• ဆိုကာဓိက်သယ်လုံဖး ထိုင်အင်းလယ်ဝေ  
ဗီဒီယိုဝ်လုက်ကာလုံဆါ။

ဆိုမာဆိုင်အိုခိုင်ဟ့ ကိုဝ်ဏှ်ဏှ်ဥေဆေဝ်ဝဲသယ်လုံဖး ကေဝ်မာခိုင်ဥေ အိုထုက်ဥေအိုထုက်ကာဓါဝယ်  
ဏှော်လိုဆါ။

- စေင်ကုန်နယ် ([အိုင်အိုအက်](#) ဥေ [အိုင်တိုက်](#)အိုဟုင်• )
- ဖာတ်စံအက်ပံ ([အိုင်အိုအက်](#) ဥေ [အိုင်တိုက်](#)အိုဟုင်• )
- [ဝံယာ](#)

ဆိုမာဆိုင်အိုခိုင်လုံဏှ်ဏှ် အိုသးဆိုလင်ဖူးအိုဝေ အိုခေါဟ်စံင် မာကိုလုံပုယိုဥေ [ထုက်ဥေထုက်ကာဓါ](#)  
ဏှော်အေးဆါ။

- ဂူဂဲလ် ဟါင်းကပ်စ်
- လဝ်ကာကိုယို
- လါင်•
- စုံနက်ချက်တ်

- ဝီချက်တ်
- ကျူကျူ
- ယးဟိုသို့လိက်ဥုံ

အေဟိုင်ဆိုင်ဆိုင်ကိုင်ကိုင်ကိုင်ကိုင် ဟဲ့ဥုဖေ့ဘွတ်ခဲ သို့လိက်ဥုံ သိုဝ် ခေတယ်လီကိုင် သိုဝ် သယ်ဏှ မှဲပုဂ်ထင်း

အင်း ကေ့ထဝေ အိုထုက်ခေအိုထုက်ကာဓါ အိုဟိုင်-သယ်ဆေဝ် လှူဟဲ့ အါင်မဲဆိုင်(iMessage)  
 မှဲမို-ဏှီဟဲ့ ဆုဂ် သို-စက်တိုဗိက်ခါသီး ဟိုသို-ဏေဝ်ဝေ အိုထုက်ခေအိုထုက်ကာဓါဆေဝ်လှုံ (iMessage)  
 ဆိုကးဆိုဟယ်လ်မိုင်ဏှီဥုဝ် မှဲ အါင်ဖဲ-ဆာ- သယ်လ်ဖးလဝ် သို-ဏေဝ်ဝေ ဆေဝ်လှုံဆါ။

## ဏှုဏယ်အင်းသို့လိက်ဥုံဆိုင်ဆိုင်ဆိုင်ဖင့်ခေါဟ် မှဲဖဝ်-စုဂ်လဲဆါ။

အိုထုက်ခေအိုထုက်ကာဓါလ်ဖး ပုံဥုင်ဖေ့ဏေဝ်ဝေ ဆိုပိုင်ကြိုင် ဆာ-သယ် အင်းခိုင်ယောဝ်-ဆာ-သယ်  
 ခေဟတ်ကာကုံမှိုင်သယ်အိုခေါဟ်စိုင် သို့ကေဝ်လိက် အိုဆိုင်ဆိုင်လဝ်ဆါ။ ကုံရှဲလုက်ဆင်းလ်ဖး  
 အင်းလယ်မာထိုဆာ လိုအိုသီးသို-ဆဝ်ဝဲလ်အိုဝ်ဟိုင် ဏှုလ်ခဝ်မိုသို-ထိုဆာ အိုထုက်ခေအိုထုက်ကာဓါ  
 လာဏှင့် လိုအိုတဝ်လိုင် မိုသို့ စိုဝ်ဝေ ဏှု [ဒေတာ](#) လိုကာဓိက်ဝယ် (ဓး) ခေ ခွင့်ဖုက်  
[ဆိုကာဓိက်](#)သယ်ဆေဝ်လှုံ။

ကုံရှဲအးဥွယ် ပါ့ခေ (EFF ) မိုသို-လုက်အိုခါ ဟေ့ဂ်ဟေ့ဂ်ပုံသိုလဲဏှုခဝ်ဥုဝ် သိုယော့ထွါထိုဆာ (ဟဲ့  
 ဟုတ်အက်ပံ၊ ပိုင်ဏေဝ်ဖေ့ဘွတ်ခဲ(ဓး) စေင်ကုံနယ်)ဝေ ဓးဆါင့်ဝေ အိုထုက်ခေအိုထုက်ကာဓါ  
 တုင်-ပါင်ကိုင် မိုင်

ခေဆါ။ ဏှု အေကုံ့ခွင့် ဆိုလင်ဖူးအိုလာဏှင့် မို-ဆုဂ်ဆိုသို-တူ-စူးဖိင်းဥုလေဝ်ပျထိုင်ဆိုကာဓိက်  
 သေ့ဝ်ပညာ

လုက်ကူ ဏှုပျလဝ်ဥိုင် ဆိုသို့ စိုဝ်ဆိုမာ လိုဆိုဖင့်ခေါဟ်သယ်လ်ဖးဆါ။ [OTR](#) ခေ [PGP](#) ဏှုမှဲအိုဥိုင်ဟဲ့  
 ဏှုမိုင် ဆေဝ်လှုံ။ဆိုမာစုံနစ်သယ်လ်ဖးဏှု အို ခိုင်ပယ်တဝ်လိုဆိုသို-ဆာ-သယ် သိုဝေယ် သို-ဆိုကာဓိက်  
 သေ့ဝ်

ပညာအိုဆင့် သယ်အေးဆါ။

ပါဆ်မာဏါင်း (OTR) ကို မှာ အိုထုက်ဇေအိုထုက်ကာဏါ ပျံတိုကပ် ဝေးဆါင့်ဉ်အိုခါတပ် ကပ်သို့စိုပ်လိက် သယ်ဆါ။ တူစူးဖင်း OTR ဖါင်ဏ်အိုပ်အိုသီးသယ်ဏ် သို့ ကပ်ဝေ သို့လိက်ဉ်ချ်ဆ်မာ စိုပ်အိုမိင် မိင်လှ်ဆါ။

- ပေဝ်ဂျင် ([Pidgin](#)) (ဝေင်တို Windows (ဝေး) လေင့်ဏာ Linux အိုဟင်)
- [အါင်တိုယါင်](#) (macOS အိုဟင်)
- ဂျစ်စီ ([လေင့်ဏာဝေင်တို](#) ခေ့ macOS သယ်အိုဟင်)

PGP ((ဝေး) ဟောဝေးကိုင်ဆ်ကာစိက်ထူ) ယိုပ်မှာ အိုဟောပ်ထုက်ဝေ အိုထုက်ဇေအိုထုက်ကာဏါ လိုမိင်ဆေပ် လှ်ပုံ အေလပ်ထံင်လုက် မိုဝေးသို့ပွင်ဉ် မိုထင်အင်းတါင် PGP လိုအီးမေးလ်ဆါ။ ဆ်ဉ်း

- [မိုသို့ PGP လို macOS အိုဟင် ပုံသို့လေဲ။](#)
- [မိုသို့ PGP လို Windows အိုဟင် ပုံသို့လေဲ။](#)
- [မိုသို့ PGP လို Linux အိုဟင် ပုံသို့လေဲ။](#)

PGP ကို မှာ အီးမေးလ်အိုဟင် အိုဝေးတို ကပ်စူးထုက် ပညာ သေဝ် ဝေးဆါ ဉေပုဂ် ကေမာဉိုင်ဆ်မာ ပြေလို

မိင်လှ်ဆါ။ ဝေးဆါင့်ဉ်ဆ်သို့ PGP မိုသယ်ဏ်ဉ် အေး ထိုဉ် ဉေဆ်ထေဟ်အိုဆင်အိုဝေထာလှ်ဆါ။

### **အိုထုက်ဇေအိုထုက်ကာဏါသယ် လိုမာဝေးကိုလှ်အိုကျင်သယ် ပုံသို့လေဲဆါ။**

အိုထုက်ဇေအိုထုက်ကာဏါ ကို ပုံဉ်ကာစိက်ဆိုင်ဝေ ကိုဆ်ပုဂ်ကေဆ်မာသယ်ခါ ဝေးဆါင့်ဉ်ဆ်ဉ်းခိုင်ဝေး လိုအိုမေယာ အိုပ်လိုဉ်အေးဆါ။ အိုဝေမာဆိုင်ပုံဉ် ဖေလို မက်တာဒေတာ အေးဆါ။ ဟောအိုဉ် လိုအေမေးလ်

အိုကျင်ဖိုင် မှာဆ်ဟယ်ပုဂ်ကေဆာတွယ်ဆာသယ် ဆေပ်လှ်။ ကို အေကိုပ်ထင်းလေဉ်ဖုံ ကိုအိုဆ်လင်ပြိုဉ် လိုဖေးသေး မှာမက်တာဒေတာသယ်ဏ် မာဆိုင်ဏေဝေ ကိုအိုကျင်ဆ် ပြိုဉ် လုက်ကာ လိုအိုမာဉိုင်ဝယ် ကိုလှ်ဆ်ဝေးစါ လုက်ဆင်းလှ်ဆါ။ ကိုပုံဉ် ကာစိက်ဆိုင်ဝေ ကိုဆ်ပုဂ်ကေဆ်မာသယ်ခါ

ဓးဆါငံ့ခွဲဆုဉ်းခံင်ဝီ• လိုအိုမေံယာ့ အိုဝ်လိုစိုင်အေးဆါ။အိုဝ်ပုဉ်ဖေၣ်လိုမက်တာဒတော အေးဆါ။ပွာ့အိုခိုင် လိုအီမေးလ်အိုကျိုင်ဖိုင် မိုဆုဟယ်ပုဂ်ကေဆာတွယ်ဆာ•သယ် ဆေဝ်လှ်။ဏှ် အေကိုင်ထင်းလီၣ်ဖုံ• ဏှ်အိုဆုလင်ပြိုင်လိုဖးသီး မွဲမက်တာဒတောသယ်ဏှ် မာဆိုင်ဏေဝ်ဝေ ဏှ်အိုကျိုင်ဆုပြိုင် လုက်ကွာ လိုအိုမာခိုင်ဝယ်ကုလို့ဆုစီးစိက်လုက်ဆိင်းလိုဆါ။

မက်တာဒတောအေအိုဏှ်ဖုံ•ခွယ်စါစိုဝ် ဖေၣ်လင်ဝေအိုလိုဝ်ဗျောဟ် ဆုချုဂ်ခွေဆု ပြိုင် ဟှာင်•ကျိုင်သယ် အိုဟှာင်• လုက်ကွာ ဆေဝ်လှ်။

မက်တာဒတော အေအိုဏှ်ဖုံ•ခွယ်စါစိုဝ် ဖ်လေဝ်ဝေ အို လိုဝ် ဗျောဟ် ဆုချုဂ်ခွေဆု ပြိုင် ဟှာင်•ကျိုင်သယ်အိုဟှာင်• လုက်ကွာ ဆေဝ် လှ်။ပွာ့အိုခိုင်

- အိုသီးသယ် သိုယော့ဝယ် ဏှ်ခိုင်ချင်း မူးခါဆုမာအိုခါ ကေဟှာင် (2:24)ဏှ် မိုဖ်လေဝ်မိုခိုင်အိုခါ (18)မိုဏေလိုဆါ။ လာဏှ် ဏှ်လဝ်ထိုင်ဏှ်အိုကျိုင်သယ်လဲဏှ် အိုသမး သေၣ် ယာ့အေး။
- အိုသီးသယ် ဓးဆါငံ့ဆု ဏှ် လေဝ် ကိုဝ်ဆိုင် လိုထိုင်ခံင်ဂိတ် အိုဝ် ဏှ်မိုယေဝ်သိုသာဆုမာသယ် ဝေင်• ပွယ်မို ဏေဝ် သိုဝ် အိုက့ဝေယံဖုံ•လီၣ်လာဏှ် ခိုင် ကိုဝ်ဆုလဝ်သယ်လိုဖး ဆုခေတ်တင်အိုကျိုင်ဏှ် အိုက့ဗျောဆု ဆုစီးစိက်ထွာ•သယ်ဆါ။
- အိုသီးသယ် သေၣ် ယာ့ ဓးဆါငံ့ ဖေၣ်လေဝ် အင်းစိုင် HIV အိုလိုအိုအိုကျိုင်သယ်၊ သီးဆြော့အိုမိုင်သယ်၊ ကိုမိုဏှ်အိုမိုင်သယ်သီး သိုယော့လာဏှ် လဝ်ထင်းထာဝယ် ဆုလဝ်ဆုခိုင်သယ်လိုဖး အိုသီးသိုယော့အေးဆါ။
- အိုသီးသယ် သေၣ်ယာ့ ဏှ်ကိုဝ်ခင်လဝ်ဆုခိုင်ခေ NRA ရို•ဓးဆါငံ့ဆု သုဂ်စူးဖံင်း ဝေင်•ပွယ်အိုကျိုင် ခွင်•သယ် ဆေဝ် လှ်။ အေဟှာင် ဏှ် ကိုဝ်ခိုင် ခေအိုမာတ်သယ်လိုထီးဃုင်လာဏှ် ဏှ်ကိုဝ်ဆိုင်ဆုမာသယ်ဖင့်ခေတ် ဆုပါပုဂ်လိုကဲထင်းဓးအိုဟှာင်• အိုသီးအင်း ကေမာ သူးထာ ထိုဆာ ဆေဝ်လှ်ဆါ။
- အိုသီးသယ်သိုယော့ ဏှ် လေဝ် အင်းစာဝယ် ဟိုမူးမိုယေဝ်ဆုဆာ့အိုကျိုင် လိုဏှာ•ခိုခွဲလာဏှ် အိုသီး ကိုဝ် လဝ်ပုထိုင်ဝေ အိုမေဝ်•ဖါ•သယ်အေးဆါ။ လာဏှ်သမး ဏှ်လဝ်ခိုင်အိုကျိုင်သယ်လိုဖးဏှ် အိုသမး ပုဉ် ထာအိုခေတ်ကျိုင် ဟိုဖုံသိုယော့ဏှ်ဟှာအေးဆါ။



# အိုမိင်ဇောဟ်အိုဏါင်းအိုဟူဟူသယ်လုံဖး

[အိုထုက်ဇေအိုထုက်ကာဓါ](#) လိုမိင်လုံဏ် အိုဏါင်းအိုဝေအိုမိင်မိင်စးဆါင့်ဇေ [အို လိုဝ်ဇောဟ်ဏ်](#) လို [ဆိုစီးဓါ ပုဂ်ကေဆုမာ](#) ဖိုင်အိုဝ်ဆါ။ အေ မွဲဏ်မာသို ဆိုမာ အိုထုက်ဇေအိုထုက်ကာဓါ ဏ်ဓါစိုဝ် မိုမာထိုဆာဖေ ဆိုသို ကေဝ်လိက် စးဆါင့်ဇေ ဆိုပိုင်ကြိုင်လုက်ဆိင်းလုံဆါ။ မို အးဟူအိုလာဏာင့် ကိုမိုဏ်ဇေ ဆိုပိုင်ကြိုင် ခေါဟ်သယ်လုံဖး မွဲအို ဟေဝ် ထုက် [ဆိုတိုယှက်](#) လိုမွဲဆါ။ အေဟိုင် အိုထုက်ဇေအိုထုက်ကာဓါယိုဝ် မွဲအိုဇောဟ်ထုက်ဆိုတိုယှက်လိုင်ပျုက်ဟုံဖုံဖေမေသယ် လိုမိင်မွဲအေးဆါ။

ဟူအိုခိုင် အေ မွဲမို [ခေါဝ်-ကိုတဝ်သာ မာဝါ၊ မေဝ်-ဖါ၊ \(စး\)ကိုလုံဆာ-သယ် မိုသိုစက်တိုမိက်သယ်](#) ခါဏ် သို စိုဝ် ကဲဝေ ဆိုမာကိုအို ကျိုင်သယ်ဏ် ညှက်လင်မာ ဖေဝ်ဝေ [လိုအိုသီး ခိုင်ဖာလဲ-လိက်ညိုအိုကျိုင်သယ်](#) ဆေဝ် လုံ။ မွဲ-ကိုဝ်ဏင်ဏင် [ခေါဝ်-ကိုတဝ် ဇေအို သီးဖုံ-လီညိုအိုဏါင်းသယ်](#) ဆိုမိုဇး အိုကျိုင်သယ်ဏ် အိုခေါဟ်စံင် အင်း ကေကိုဝ်ဖိုဝ်ဝေ ဇေဖုံ- လီညိုအိုဏါင်းမးသယ် ဆေဝ် လုံဆါ။

ပိုအလေဝ်ထိုဆာဏ် [ဆိုစီးဓါ ဇေဆိုစိုက်ထူအိုဏါင်းသယ်](#) ဏ် မွဲဆိုလဲ- ကျိုင်ဏေဝ်ဝေ ဆိုစီးဓါ ပုဂ်ကေ သေဝ်လိုမိင်မွဲအေးဆါ။ အက်ပလိုမိင် ဇေအိုဇောဟ်ထုက် ဆိုစီးဓါ အိုဏါင်းသယ်ဏ် စးကိုတဝ် ဇေဏ် လိုမွဲဏ် [ထီသိုဝ် ဇေ အိုဆိုင် လေဝ် ထါင် သို- ဆို မာသယ်](#) ဆေဝ် လုံဆါ။ အိုမိင်ဇောဟ်ထုက် ဇေဆိုသို- ထုက်အက်ပ လုံဖးဏ် မွဲထေခါနို- ဇေပုဂ်ကေဆာတွယ်အိုဟိုင်- အိုထိုယဝ်-ထုက် ဆိုမာသယ် ဆေဝ် လုံ။ အေမွဲ အိုထေဟ်အိုဆိုင် လင်ဖူးအိုဏ်ဓါစိုဝ် ဆိုမာ ဆိုင်သယ် (စး)ဆိုလေဝ် စေဝ်ဆို မာသယ် မွဲအက်ပသယ်အိုဟိုင်- ဆိုလင်ဏ်ဓါစိုဝ် မိုသို စိုဝ် လိက်ညိုလုံဖုံအို အိုဝ် မွဲစးတို ကေဝ်ဟေဝ် ပိုသါအေးဆါ။

ဏ် အေကို ချိုင်ထိုဆာတယ်ဝေ စးဆါင့်လို ဆိုစး လိုဝ် ဇေဆို စးသာ ဆိုစီး ဓါ ပုဂ်ကေဆုမာ သေဝ်သယ်ခါ ဏ်လိုဟူ မိုအိုဆိုင် ဏေဝ်ဝေ ပညာသေဝ် မိုဏ်ယဝ်ဝေ ဆေဝ်လုံ။ အိုဏ်းသိုစွေးလိုဟူဏ် မွဲဆို သိုယော့ ဏ်းသိုအေးအိုကျိုင်သယ်၊ ဆိုဇးလိုစးခိုင်အိုကျိုင်သယ်၊ အိုသိုင်ထိုခိုင်အိုဆိုင် ပြိုင်ဆိုမာအိုကျိုင်သယ်ဖိုင်ခေါဟ် လိုင်အင်းတါင်ဆိုင် ဟေဝ် ထုက်သယ်အိုဟိုင်- မိုကဲမိုကဲထင်းဝေ ကိုဝ်မိင် လုက်ဆိင်းဆါ။