သန်းမြင့်အောင်

လူမှုဘဝ . . .
ပရဟိတနယ်ပယ်

လူမှုရေးဆောင်းပါးများ

မာတိကာ

မင်း တစ်ယောက် တည်း မဟုတ်ဘူး

CLM အောက်မေ့သတိရဖွယ် မီးထွန်းပွဲ

မြင့်နေမှ နိမ့်ရာသို့

အနာနှင့် ဆေး အဝေး အနီး (သို့ မဟုတ်) လူသားများ နှင့် အလှတရား

မေတ္တာတရားကို တောင့်တကြသူများ

နှလုံးသွေးနှင့် ရေး ၍

မျက်ရည်ဖြင့် ဆေးသော ကဗျာ

သန့်သော သွေးဖြင့် အသက်ကယ်ပါ

လူမှု ကရုဏာနှင့် ချစ်စရာ နှလုံးသားများ

မြင့်မြတ်ခြင်း သွေးလက်ဆောင်

ဗုဒ္ဓဥယျာဉ် ပိုးခင်းပြင် သို့ မဟုတ် ငါးကျမ်းပြန် (ထားဝယ်) သာသနာ့ရိပ်သာ

အသက်ရှင်ခြင်းနှင့် အသက်ရှည်ခြင်း ကြားကာလမှာ ပရိဟိတ ကိစ္စများ

အရုပ်၊ အရောင် များ နှင့် စိတ်အာဟာရ

ငွေငါးဆယ် ချွေတာ၍ အသက်ကယ်နေသည့် မေတ္တာရိပ်အဖွဲ့

စိတ်တံခါး၏ တစ်ဖက်မှ အရုပ်နှင့် အရောင် များ

ချစ်သားသို့

လူငယ်နှင့် ပရဟိတ

အခန်း(၁)

မင်း တစ်ယောက် တည်း မဟုတ်ဘူး .....

`ဘာမှ မင်း အားမငယ်နဲ့ ... စိတ်ဓာတ်လည်း မကျနဲ့။ ဖြစ်ချင်တိုင်းမ ဖြစ်တဲ့ ကမ္ဘာထဲ မင်း တစ်ယောက် တည်း မဟုတ်ဘူး´

ဇော်ဝင်းထွဋ်ရဲ့ သီချင်းစာသား တစ်ပိုင်းတစ်စပါ။ သည်သီချင်းကို သံပြိုင်ညီညာ ရွတ်ဆိုနေကြသူ တွေ ကတော့ ဇော်ဝင်းထွဋ်နဲ့အတူ ကျွန်မအလွန်သံယောဇဉ်ရှိသော အဝိုင်းအဝန်း မိသားစု ဖြစ်တဲ့ AFXB (Association Francois-Xavier Bagnound) အဖွဲ့သူ အဖွဲ့သားညီအစ်ကို မောင်နှမများ ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်မကို အဲဒီ AFXB အဖွဲ့ထဲကို ရင်းရင်းနှီးနှီး ထဲထဲဝင်ဝင် ဖြစ်အောင်

ဆွဲခေါ်သူက ဒေါ်ကေသီရှိန်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒေါ်ကေသီရှိန်နဲ့ ကျွန်မဟာ တစ်ယောက် သတင်းစကား တစ်ယောက် ကြားပြီး မမြင်ဖူးဘဲ ရင်းနှီးနေကြရာက အခုတော့ ကျွန်မ AFXB က ဆရာကြီး Dr ထိန်ဝင်း၊ Dr နေထွန်းကျော်နှင့် တကွ ဆရာ၊ ဆရာမ များ အားလုံးနဲ့ပါ ရင်းနှီးလက်တွဲ ပြီး ကျွန်မ နိုင်သလောက် လေး ပါဝင်ကူညီနေခွင့်ရတဲ့အတွက် ခေါင်းဆောင်ဒေါ်ကေသီရှိန်ကို အထူးကျေးဇူးတင်ရပါတယ်။

Sunday Empowerment Group (SEG) ဆိုတဲ့ တနင်္ဂနွေတွေ့ဆုံပွဲလေးကို တစ်လကို နှစ် ကြိမ်ခန့် ပြုလုပ်ပေးပါတယ်။ ကျွန်မက အဲဒီ မှာ တစ်လကို တစ်ကြိမ်လာရောက်တွေ့ဆုံ ဟောပြောပေးဖို့နဲ့အခြား အနုပညာမောင်နှမတွေ ၊ စာရေး ဆရာတွေ နဲ့ တွေ့ဆုံပေးဖို့ တာဝန်ယူခဲ့ပါ တယ်။

အဲဒီ အဖွဲ့ကလေးရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က HIV ပိုး ကူးစက်ခံထားရပြီးသူတွေ ကို HIV/AIDS ရောဂါ နှင့် ပတ်သက်လို့ မှန်ကန်သော သတင်းအချက်အလက်များ ရရှိအသိပွားစေပြီး သူတို့တစ် တွေ မှာ ကြုံတွေ့နေရသော လူမှု ရေး ၊ စီးပွားရေး ၊ ကျန်းမာရေး စသည်တို့ကို စောင့်ရှောက်မှု ပေးခြင်း၊ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပညာ သင်ပေးခြင်းတို့ကိုလည်းကောင်း၊ မိမိမှတဆင့် အခြားသူထံ ထပ်မံကူးစက်ပြန့်ပွားမှု မ ဖြစ်စေရန် တာဝန်ယူကာကွယ်ပြီး လူမှု ဘဝ လူမှု အသိုင်း အဝိုင်းအတွင်း းအများ နည်းတူ ပါဝင်လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ရည်ရွယ်ပြီး ဖွဲ့စည်းခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်မအနေနဲ့ အခုအချိန်ကျမှ အားကြိုးမာန်တက် လုပ်ကိုင်နေပေမယ့် အဲဒီ အဖွဲ့ရဲ့ မွန်မြတ်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ လုပ်ရပ်ဟာ ၁၉၉၃ ခုနှစ် ထိုင်းနိုင်ငံက ပြန်ရောက်လာတဲ့ အမျိုးသမီး ငယ်များ ရဲ့ ဘဝကို ပြန်လည်ထူထောင်ပေးရာကနေ စတင်ခဲ့ပြီး စတင်ချိန်မှာ ၇ ဦးခန့်သာ ရှိခဲ့ပြီး ယခုတော့ ရန်ကုန်နဲ့ မော်လမြိုင်မှာ လူ ၁၅၀ ခန့် ပုံမှန် တွေ့ဆုံ ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

တကယ်တော့ သူတို့ရဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ တိုးတက်မှု အတွက် အလိုအပ်ဆုံး အရာက `မေတ္တာတရားနဲ့ နွေးထွေးမှု ´ပါ။ လူတိုင်း လူတိုင်းမှာ ကြောင်းကျိုးဆက်နွယ်မှု ၊ ကောင်းဆိုးယှက်သွယ်မှု တွေ ရှိနေကြတာ သဘာဝပါပဲ။

မျက်နှာပန်းမလှတဲ့ အကြောင်းတရား တစ်ခုပေါ်လာကာမှ ဒီလူကို အပြစ်ရှာတဲ့ မျက်လုံးနဲ့ ကြည့်ပြီးဝါးကူထိုးနေကြသူတွေ ကို ကျွန်မ `သိစိတ်မဲ့ တရားခံများ ´ လို့ စွပ်စွဲချင်ပါတယ်။ HIV ပိုး ကူးစက်ခံရသူတွေ ထဲမှာ အပြစ်မဲ့သူ၊ စင်ကြယ်သူ၊ အသိလွတ်သူ၊ ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းကြသူတွေ ၊ အများ ကို ကူညီတတ်သူတွေ အများ ကြီးဆိုတာ ကျွန်မကိုယ်တွေ ့ပါ။ သည်လူတွေ ကို ကျွန်မတို့ ချစ်ခင်လေးစား စေတနာထားပြီး ရိုင်းပင်းကူညီ နွေးထွေးကြဖို့ ဘ၀တူ လူသားအချင်းချင်း မေတ္တာစိတ်ကို အခြေခံပြီး စောင့်ရှောက် တတ်ကြဖို့ လိုပါတယ်။

အခု သည် AFXB ရဲ့ Suday Empowerment Group ကလေးက ကျွန်မရဲ့ ရင်ကို အတော် လေးကို ရိုက်ခတ်နိုင်စွမ်းရှိပြီး သူတို့ကလေးတွေ ကို ကျွန်မသားသမီးများ နဲ့မခြား သံယောဇဥ်တွယ်မိတာနဲ့အမျှ ထူထောင်သူတွေ ကိုပါ မေတ္တာအခါခါ ပို့ရပါတယ်။

သည်လို တွေ ့ဆုံပွဲမှာ သူတို့အချင်းချင်း တွေ ့ဆုံစကားပြောခြင်း၊ ကျန်းမာရေး နဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပညာပေးမှု ကို ခံယူခြင်း၊ လူမျိုးဘာသာမရွေး လေ့ကျင့်နိုင်တဲ့ Meditation (အသက်ရှူ လေ့ကျင့်ခန်း) ပြုလုပ်ခြင်းနဲ့ အနုပညာသမားတွေ နဲ့ တွေ ့ဆုံဆွေးနွေး ဟောပြောကြ ခြင်းတွေ က သူတို့အတွက် အလွန်ကြီးမားတဲ့ မေတ္တာအားဆေးတွေ ပါ။ သူတို့အတွက် အာဟာရတို့အတွက် အလွန်ကြီးမားတဲ့ မေတ္တာအားဆေးတွေ ပါ။ သူတို့အတွက် အာဟာရကို လည်း ကျွေးမွေးပါတယ်။ UNCEF ရဲ့ ပံ့ပိုးပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်မှု နဲ့ ရပ်တည်ရှင်သန်တိုးတက်နေတဲ့ ဒီအ၀န်းအဝိုင်းကလေးအကြောင်းကို လူအများ သိရှိပြီး အကူအညီလိုကြသူ မောင်၊ ညီမများ နဲ့ ကံအကြောင်းမလှလို့ HIV Positive ဆိုပြီး တုန်လှုပ်ချောက်ချားစွာ လမ်းပျောက်နေကြသူတွေ ကို ဖိတ်ခေါ်နွေးထွေးချင်သလို သည်တနင်္ဂနွေ တွေ ့ဆုံပွဲမှာ လာရောက်တွေ ့ဆုံပြီး ဘ၀ရဲ့ အနှစ် သာရ နဲ့ ဘ၀တန်ဖိုးအမှန်ကို သိရှိပြီး ပျော်ရွှင်စွာ နောက်ဆုံးထွက်သက်အထိ တန်ဖိုးရှိရှိ နေသွားကြမယ့် သူတို့တစ်တွေ အတွက် လမ်းစရိတ်၊ အသက်မွေးမှု ပညာစရိတ်၊ အာဟာရစရိတ်၊ ကျန်းမာရေး စရိတ် နဲ့ အခြားလိုအပ်ချက်တွေ ကို ဖြည့်ဆည်းပေးနေရတဲ့ AFXB ရဲ့ Sunday Empowerment Group ရဲ့ တွက်ချက် တိုင်းတာပြီး သုံးစွဲနေရတဲ့

ရန်ပုံငွေကလေးလည်း သည့်ထက် ပိုမိုလုံလောက်ပြီး ရှေ့ ခြေလှမ်းသစ်တွေ တိုးချဲ့ဖို့ စေတနာရှင်တွေ ပေါ်ပေါက်စေချင်ပါတယ်။

ယနေ့ ၁၂-၁၂-၂၀၀၄ ရက်နေ့ World AIDS Day နဲ့ တနင်္ဂနွေအင်အားစုရဲ့ နှစ် ပတ်လည် အထိမ်းအမှတ်အ ဖြစ် HIV/AIDS ရောဂါ ကူးစက်ပြန့်ပွားမှု မှာ `အမျိုးသားများ ဟာ အမျိုးသမီးများ ထက် ပို၍ တာဝန်ရှိသည်´ ဆိုတဲ့ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီး အပြန်အလှန် စကားရည်လုပွဲ ကျင်းပပေးပြီး အဲဒီ ပွဲကလေးကို ဇော်ဝင်းထွဋ်၊ မင်းဦး၊ အကယ်ဒမီ ချိုပြုံးတို့ တက်ရောက်ခဲ့ပါတယ်။ သူတို့ကလေးတွေ ပျော်ရွှင်တက်ကြွစွာ နဲ့ စကားစစ်ထိုးနေကြတာ၊ သံပြိုင်ဆိုနေကြတာတွေ ကို ကြည့်ပြီး လူ့အဖွဲ့ အစည်းကြီးထဲမှာ လူတိုင်း လူတိုင်းဟာ ဖြူဖြူမည်း ႏမည်း ႏ မွဲမွဲတေတေ ဆိုးဆိုးကောင်းကောင်း လူဟာလူပဲဆိုတဲ့ တန်ဖိုးထား စေနာတတ်တဲ့ စိတ်နဲ့ ပြပြင်ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ပေးနိုင်ကြရန် သူတို့အတွက် ထိရောက်မှန်ကန်စေပြီး စနစ်ကျတဲ့ နေထိုင်နည်းနဲ့ ဆေးဝါးကုသမှု ပေးနိုင်ကြရန် သူတို့တစ်တွေ ရဲ့ မိသားစုနဲ့ လူမှု ပတ်ဝန်းကျင်ကိုပါ စာနာနားလည် ပြီး သတင်းအချက်အလက်မှန်တွေ ကို ပေးပို့ပြီး ဝိုင်းဝန်းစောင့်ရှောက်လက်တွဲ ကူညီလာကြအောင် စည်းရုံးနိုင်ခဲ့ရင်၊ ကျွန်မတို့ကိုယ်တိုင်လည်း သူတို့ထက်အလျင် စောစီးမြန်ဆန်စွာ လူ့လောက အတွင် ႏက ထွက်ခွာသွားနိုင်ကြသည်ပဲ ဆိုသည့်အသိနှင့် အချိန်ရှိခိုက်ကလေးတွင် သူတို့၏ ဘဝတန်ဖိုးနှင့် သက်တမ်းကဘေးကို မြှင့်တင်အားပေးနွေးထွေးနိုင်ကြမည် ဆိုလျှင်တော့ ဇော်ဝင်းထွဋ်ဆိုသလိုပင် ကိုယ်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ HIV ကြောင့် တုန်လှုပ်ချောက်ချားနေသူ တစ်ယောက် ယောက် ကို တွေ ့လိုက်လျှင် အနည်းဆုံးတော့ စကားတစ်ခွန်းဆိုလိုက်ပါ။

“ဘာမှ မင်း အားမငယ်နဲ့ … စိတ်ဓာတ်လည်း ကျမနေနဲ့၊ ဖြစ်ချင်တိုင် မ ဖြစ်တဲ့ ကမ္ဘာထဲ … မင်း တစ်ယောက် တည်း မဟုတ်ဘူး …”

အဲဒီ အခါ သည့် HIV/AIDS ဆိုတဲ့ ကမ္ဘာ့ကပ်ဆိုးကြီးထဲကနေ ကျွန်မတို့ မြန်မာ့လူနေမှု အဖွဲ့ အစည်းကလေးဟာ တစ်စ တစ်စ သန့်စင်လာလိမ့်မယ်ဆိုတာကိုတော့ ကျွန်မအသေအချာ ယုံကြည်နေမိပါတော့တယ်။

အခန်း(၂)

CLM မှာ ပါဝင် မီးထွန်းဆုတောင်းနေကြတဲ့
ကိုသိန်းဇော်၊ Drလမင်း၊ စာရေးသူနှင့် ဒေါ်ကြည်ကြည်ဝင်း

CLM အောက်မေ့သတိရဖွယ် မီးထွန်းပွဲ

ထူးဆန်းသော အတိတ်

ကွယ်လွန်သွားခဲ့ကြပြီးသော

ခရစ်တော် ၌ အိပ်ပျော်သွားခဲ့ကြသော

အလ္လာအရှင်မြတ် အမိန့်တော် ခံယူသွားခဲ့ကြသော

PLHA အားလုံးနဲ့ တွေ့ခဲ့တယ် ...

တညီတညွတ်တည်း စကားတစ်ခွန်း မှာ သွားတယ်။

`သူတို့ကို မမေ့ကြပါနဲ့ ...´ တဲ့။

ချစ်တဲ့ မောင်လေး ညီမလေးတို့ရေ ...

အင်မတန်မှ စိတ်ကူးကောင်းလှတဲ့ မင်းတို့ PLHA (People Living with HIV/AIDS) တွေ ချည်း စုပေါင်းဖွဲ့စည်းထားတဲ့ GIPA (Greater Involvement of People who living with HIV/AIDS) က ကျင်းပတဲ့ CLM (Candle Light Memorial) အောက်မေ့သတိရဖွယ် မီးထွန်းပွဲကို ၁၅.၅.၂၀၀၅ ရက်နေ့ ညနေ ၆ နာရီမှာ အစ်မရောက်ခဲ့တယ်နော်။ ရတနာ့မေတ္တာအဖွဲ့က ဉက္ကဋ္ဌရဲ့ ကူညီပံ့ပိုးမှု နဲ့ ရွှေတိဂုံဘုရားတောင်ဘက်မုခ်အနီးက ရွှေကျင်ဓမ္မရုံမှာ ကျင်းပမယ်လို့ ဆိုကတည်း က အစ်မစိတ်ဝင်စားခဲ့တာပါ။

ပြီးတော့ မင်းတို့ရဲ့ စိတ်ကူးစိတ်သန်းနဲ့ လုပ်ဆောင်မှု ကောင်းလိုက်ပုံက လူ့လောက၊ လူ့အဖွဲ့အစည်းကြီးထဲမှာ မင်းတို့ရှင်သန်နေသ၍ မင်းတို့ PLHA တွေ အတွက် လူ့အဖွဲ့အစည်းအ တွက် လူမျိုးမရွေး၊ ဘာသာမရွေး၊ ဆင်းရဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရား စောင့်ထိန်းမှု ကို အခြေတည်ပြီး ဘာသာရေး ခေါင်းဆောင်အသီးသီးကို ပင့်ဖိတ်ပြီး ဒီဆုတောင်းပွဲလေးကျင်းပလိုက်တာကိုပဲအစ်မက မင်းတို့ကို အားကျဂုဏ်ယူလိုက်ရတာ ။

ပြီးတော့ ၁၁-၃-၂၀၀၅ ရက်နေ့ကမှ မင်းတို့ကို PLHA ၁၀ ဦးနဲ့ စတင်ဖွဲ့စည်းတဲ GIPA ရဲ့ လှုပ်ရှားမှု ကလေးဟာ ဒီလောက်အချိန်တိုတိုအတွင်း မှာ ဒီလိုမြန်မြန်ဆန်ဆန် မြင့်မြတ်တဲ့ လှုပ်ရှားမှု လေးတစ်ခုကို ပြုလုပ်နိုင်တာဟာ စာတစ်ပုဒ် ရေး ဖို့ စိတ်ကူးပြီး တစ်နှစ် နဲ့လည်း အကောင်အထည် မပေါ်နိုင်တဲ့ လူမှု ရေး လုပ်ငန်း တစ်ခုခု လုပ်ချင်ပြီး အချိန်တိုင်း စိတ်ကူးယဉ်အိမ်မက်တွေ နဲ့ ကျေနပ်နေတဲ့ အစ်မရဲ့ ပျင်းရိညံ့ဖျင်းမှု တွေ ကိုလှုပ်နိုးလိုက်သလိုပါပဲ။

မောင်လေးတို့ရေ.......လောကကြီးမှာ လူတွေ ဟာ အသက်ရှည်ရှည်

နေသွားချင်ကြတာချည်းပါပဲ။ဘယ်လောက်ကြီးပဲ အသက်ရှည်ရှည်၊ ဘယ်လောက်ကလေးပဲ ဘဝတိုတို၊ အဲဒီ လူ အသက် "ရှင်" နေစဉ်မှာ ဘာတွေ လုပ်ကိုင် သွားခဲ့တယ် ဆိုတဲ့ လုပ်ရှားမှု နဲ့ စေတနာက အဲဒီ လူရဲ့ တန်ဖိုးကို ဆုံးဖြတ်ပေးသွားမှာ ပါပဲ။

အစ်မရဲ့ မောင်လေး၊ ညီမလေးတွေ ဟာ လူ့အဖွဲ့အစည်းကြီးထဲမှာ အသက်ရှင်နေသမျှကာလမှာ အများ ကောင်းကျိုး၊ ဘဝတူတွေ ရဲ့ ကောင်းကျိုးအတွက် လူ့အဖွဲ့အစည်းကြီးကို အကျိုးပြုပြီး ကောင်းတဲ့ဘက်ကို ပြောင်းလဲပေးသွားနိုင်မယ်လို့ အစ်မ ယုံကြည် မျှော်လင့်နေမိတာနဲ့ အမျှ မင်းတို့နဲ့အတူ အစ်မ အမြဲ ရှိနေမယ်လို့လည်း ကတိပေး ပါတယ်။

အဲဒီ နေ့က ဆုတောင်းပွဲလေးမှာ ဗုဒ္ဓဘာသာ ဘုန်းတော် ကြီးတစ်ပါး ဖြစ်တဲ့ အစ်မတို့ ရတနာ့မေတ္တာအဖွဲ့က သြဝါဒါစရိယ မှန်ကင်းကျောင်းတိုက်ဆရာတော် ရယ်၊ ခရစ်ယာန် သင်းအုပ်ဆရာတစ်ပါးရယ်၊ အစ္စလာမ် ဘာသာရေး ခေါင်းဆောင် တစ်ဦးရယ် တစ်စုတစ်စည်းတည်း အလှည့်ကျ တရားဓမ္မ ဟောကြား ဆုတောင်းမေတ္တာပို့ကြတာ။ သက်ဆိုင် ရာ ဘာသာဝင်အသီးသီးက မိမိဘာသာအလိုက် အမျှပေးဝေကြ၊ ဆုတောင်း ဝတ်ပြုကြနဲ့ ဘယ်လောက် ကြည်နူးစရာ ကောင်းလိုက်သလဲကွယ်။ HIV/AIDS နဲ့ ကွယ်လွန်ပြီးကြတဲ့ PLHA တွေ အတွက် အစ်မတို့အားလုံး တစ်မိနစ် ငြိမ်သက်ပြီး ဆုတောင်းမေတ္တာပို့နေချိန်မှာ အစ်မရဲ့ ရင်ခွင်ထဲမှာ ကွယ်လွန်ခဲ့ဖူးတဲ့ မောင်ကလေးနှစ် ယောက် ရဲ့ မျက်နှာလေးတွေ ကို အစ်မမြင်ယောင် ပြီး ထိထိခိုက်ခိုက် ခံစားလိုက်ရတယ်။ အစ်မ ပို့သတဲ့ မေတ္တာတွေ ၊ အလှူအတန်းနဲ့ အမျှဝေသံတွေ ကို သူတို့ကြားနာလို့ သာဓု ခေါ်လိုက်နိုင်တယ်ဆိုရင်တော့ အဲဒါဟာ မင်းတို့ရဲ့ ကျေးဇူးပါပဲကွယ်။

ဘာသာရေး ခေါင်းဆောင်တွေ ရဲ့ မေတ္တာတရားဟာလည်း အလွန်ကြီးမားနက်ရှိုင်းပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု အပြည့်နဲ့ ရဲရင့်ပြတ်သားစွာ အကောင်အထည်ဖော်နိုင်တဲ့ မင်းတို့ရဲ့ ဇွဲ၊ သတ္တိနဲ့ စေတနာကလည်း မွန်မြတ်ကြံ့ခိုင်လှပါတယ်။

လူ့လောကထဲမှာ လူရယ်လို့ ဖြစ်လာရင် မှန်တာလည်း ရှိမယ်၊ မှား ခဲ့ဖူးတာတွေ

လည်း ရှိမယ်။ လောကဓံတရား ၈ ပါးရဲ့ ဒဏ်ကိုလည်းခံနိုင်ရမယ်။ သတိ စ, ရှိလိုက်တဲ့အချိန်မှာ အပြစ် တွေ ကို ပြန်ဖော်မနေတော့ဘဲ ငါ ကောင်းအောင် ဘာလုပ်မလဲ၊ ငါ့ပတ်ဝန်းကျင် ကောင်းအောင် ဘာလုပ်မလဲလို့ မောင်လေးတို့၊ ညီမလေးတို့လို အသိတရားရှိတဲ့ PLHA တွေ အားလုံးသာ စုစည်း ပြီး အမှန်တရားနဲ့ ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ ကို ရှာဖွေပေးခဲ့မယ်ဆိုရင် အစ်မတို့ နိုင်ငံမှာ HIV/AIDS ဆိုတဲ့ ကမ္ဘာ့ကပ် ရောဂါ ဆိုးကြီးဟာ တွယ်ကပ်ပြီး နေနိုင်တော့မှာ မဟုတ်ပါဘူးကွယ်။ သူဟာ အစ်မတို့ဆီကို အဆိပ်သီး၊ အဆိပ်ပွင့်တွေ ကို သယ်ဆောင်လာတဲ့ မကောင်းဆိုးဝါး ဧည့်သည်ပါ။ တို့တွေ က အားနာပြီး လက်ခံနေကြရင် လာနေမှာ ပါပဲ။ ဘယ်သူမှ လက်မခံတော့ဘူး ဆိုရင် ဘယ်လာရဲတော့မှာ လဲ။ သူတို့ရဲ့ ဆိုးကျိုးကို လက်တွေ့သိခဲ့ဖူးတဲ့ သူတွေ က ပြန်တိုက်မှ သူတို့အထိနာမှာ ပေါ့ကွယ်။ ဒါကြောင့် မင်းတို့ ဒီလိုလုပ်ကြတာ ထိရောက်အောင်မြင်ပါတယ်။ ကမ္ဘာမှာ ၁၉၉၄ ခုနှစ် ထဲက PLHA တွေ ချည်းပဲ ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ ဒီအဖွဲ့ရှိတယ်လိုတော့ ကြားခဲ့ဖူး ပါတယ်။ တို့မြန်မာ့လူ့အဖွဲ့အစည်းမှာ တော့ မင်းတို့ ၁၀ ဦးဟာ ပထမဦးဆုံး စတင်လိုက်နိုင်တဲ့ သူရဲ ကောင်းတွေ ပါပဲ။ ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်နေသေးပြီး ရည်ရွယ်ချက်တွေ ၊ စေတနာတွေ ၊ စိတ်ဓာတ် တွေ က မင်းတို့ကို အကျိုးပေးပါလိမ့်မယ်။ လူဆိုတာ သေမျိုးချည်းပါပဲ။ ရောဂါ ဆိုတာလည်း ပြင်းတာနဲ့ လျော့တာပဲ ကွားခြားပါတယ်။ အနာ ရောဂါ မှန်သမျှ ဖြည်းဖြည်းနဲ့ မြန်မြန်လူကို လောကကြီးထဲ ဆွဲထုတ်သွားနိုင်ကြတာပါပဲ။ ဒါတောင် ကံကြမ္မာက ပေးလာတဲ့ နေ့မြင်ညပျောက် ဆိုတာတွေ မပါသေးဘူး။ ဥပစ္ဆေဒက ကံအကြောင်း မပြောသေးဘူး။ အဲဒီ နေ့တုန်းက မင်းတို့ လုပ်တဲ့ပွဲလေးဟာ အလှူရှင်တွေ ရဲ့ ပံ့ပိုးမှု နဲ့ အခမ်းအနား အစအဆုံး ကုန်ကျစရိတ်ကို ကျခံနိုင်ခဲ့ တယ်ဆိုလို့ အလှူရှင်တွေ ကိုလည်း အစ်မ မေတ္တာပို့ပါတယ်။ ပြီးတော့ အခမ်းအနားအပြီးမှာ မင်းတို့ စီစဉ်ပေးထားတဲ့ နံရံကပ်စာမျက်နှာတွေ မှာ ကမ္ပည်းတင်သွားခဲ့တဲ့ မှတ်တမ်းတွေ ကလည်း မင်းတို့ရဲ့ အနာဂတ်ခရီးအတွက် အင်အားသစ်တွေ ပါ။

မိမိရဲ့ အတ္တကို ဖယ်ခွာပြီး မေတ္တာဓာတ်ဆင်ထားနိုင်လျှင် လူသားအားလုံး

ချမ်းသာကြ ပါမည် ။

မှန်ကင်းဆရာတော်

လူသား တစ်ယောက် စီတိုင်း မေတ္တာတရားနဲ့ ဆုမင်္ဂလာများ ကို ခံစားနိုင်ဖို့ရန် စေတနာ၊ မေတ္တာ ပြည့်ဝစွာ ဖြင့် လုပ်ဆောင်ကြတဲ့ GJPA ကို ဘုရားသခင် ကောင်းချီးပေးလိမ့်မယ်လို့ ယုံကြည်မျှော်လင့်လျက် ...

Z.W

ကွယ်လွန်သူများ နှင့်တကွ ၎င်းတို့၏ မိသားစုတို့၏ ပြုခဲ့သမျှ ပြုနေသမျှ ကောင်းမှု ကုသိုလ် စေတနာတို့အား အကြောင်းခံ၍ ကွယ်လွန်သူများ နှင့် ဝေဒနာ ခံစားနေရသူများ အပေါ်သို့ အလ္လာအ သျှင်မြတ်၏ မဟာကရုဏာတော် များ ကြွရောက်တော် မူပါစေ။

နန္ဒအောင် (ဂျမီလာ)

HJV/AJDS နှင့် ကွယ်လွန်သူများ ကောင်းရာသုဂတိ လားပါစေ။ GJPA လက်တွဲ မှု ခိုင်မြဲပါစေ။

GJPA

ပင်ပန်းတယ် ... ဒါပေမယ့် ပင်ပန်းရကျိုးနပ်တယ်။ စိတ်ကျေနပ်မှု တစ်ခု ရလိုက်ပါတယ်။

W.V Tin Oo (လ.ရ.၁)

MDY

Wishing that GJPA will remain for even in Myanmar. Today is a starting of activities for your group.

Good Luck.

လူသားအားလုံးဟာ ရုပ် နာမ်တရား နှစ် ပါးနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတဲ့အတွက် အားလုံးအတူတူပါပဲ။ ဒါပေမယ့် မိမိအတ္တတစ်ခုတည်းကိုပဲ မကြည့်ဘဲ အများ အတွက်ပါ လုပ်ဆောင်မှသာ တကယ်ပြည့်ဝတဲ့ လူသား ဖြစ်မှာ ပါ။ အားလုံးပြည့်ဝတဲ့ လူသားများ ဖြစ်အောင် ကြိုးစားကြပါစို့ ...

ဦးသိန်းဆွေ

ဖြစ်သမျှအကြောင်း အကောင်းချည်းပါ အဓိက စိတ်ဓာတ်မကျဖို့ ကိုယ်ချင်းစာတရား အမြဲရှိဖို့ပါ။

ဇော်မြင့်

AIDS ကြောင့် ကွယ်လွန်သွားတဲ့ `ကိုကြီး´ နဲ့ ဆုံးပါးသွားကြတဲ့ လူတွေ အားလုံး ကောင်းရာသုဂတိ လားပါစေ။

သူကြွယ်ထွန်း

ဘယ်လိုဝေဒနာမျိုးနဲ့ ရင်ဆိုင်နေရပေမယ့် စိတ်ဓာတ်ဟာ အဓိကပါ ...

ဦးချစ်ကိုကို

နှစ် စဉ် ကျင်းပနိုင်ပါစေ ...

မြင့်ဆွေ (ရတနာ့ မေတ္တာ)

လူတိုင်းမှာ အရိပ်တွေ ရှိသလို ပြခဲ့တဲ့ အပြအမူ တိုင်းမှာ လည်း ကမ္မသတ္တိတွေ ရှိနေတယ်။ လက်ရှိ ဖြစ်နေတဲ့ ဘဝကို လက်ခံနိုင်ဖို့၊ ရင်ဆိုင်ဖို့ အရေး ကြီးပါတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာ၊ ခရစ်ယာန်ဘာသာ၊ အစ္စလာမ်ဘာသာ မည် သူမဆို ခံစားရတာ အတူတူပါပဲ။ ဒီနေ့ပဲ PLHA တစ်ယောက် ကွယ်လွန်တယ်။ မေတ္တာထားနိုင်ကြပါစေ ...

ကိုသိန်းဇော်

ကျွန်တော် Possitive ဖြစ်တာ (၇) နှစ် ရှိပါပြီ။ ဒါပေမယ့် အခုတော (....) thinking ပဲ။

Together we will beat HIV.

ကွယ်လွန်သွားခဲ့ပြီး သူတွေ ကို သတိရသလို ရှင်သန်နေကြတဲ့ PLHA တွေ ရဲ့ အခွင့်အရေး ၊ ရပိုင်ခွင့်၊ ဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့်တွေ ကိုလည်း ဦးစားပေးကြပါ။

We are the same.

Wunna.

ဘာသာရေး ဆရာမျာႏ ရဲ့ ပါဝင်မှု ကို ပိုမိုမြှင့်တင်ရင်း ...

မျိုးမင်းဦး

ဘာသာတွေ ဘယ်လိုကွဲကွဲ ချစ်တတ်တဲ့ အသည်းနှလုံးဟာ အတူတူပါပဲ။ ကြင်နာစွာ မေတ္တာထားနိုင်ကြပါစေ ...

သန်းမြင့်အောင်

AIDS ရောဂါ အတွက် ဆေးတွေ ့ပါပြီ။ မေတ္တာနဲ ့ ကရုဏာတရားပါ။

Dr လမင်း

ခေတ်အခြေအနေအရ ပြင်ဆင်ရတာ စိတ်လှုပ်ရှားတယ် ပြီးသွားချိန်မှာ တအား ကျေနပ်ပျော်ရွှင်မိတယ်။ အသိ PLHA သူငယ်ချင်း မနေ့တစ်နေ့က ဆုံးသွားတယ်။ ညသီးသန့်အခန်းမှာ မီးထွန်းဆုတောင်းမယ်။

Zaw Zaw

ဘာသာအယူဝါဒ မတူကြပေမယ့် အားလုံးဟာ လူသားထဲက လူသားပါပဲ၊

လူသားအချင်းချင်း စောင့်ရှောက်ဖို့ ကူညီဖို့ဆိုတာဟာလည်း အားလုံးရဲ့ တာဝန်ပါ။

လူသားထဲက လူသားတစ်ဦး ....

ကိုညွှန့်ဝင်းဦး

ပြန်ကြားရေး (ရတနာ့မေတ္တာအဖွဲ့)

ချစ်တဲ့ မောင်လေး၊ ညီမလေးတို့ရေ ...

CLM အခမ်းအနားမှာ ကွယ်လွန်သူတွေ အတွက် ဖယောင်းတိုင် မီးထွန်းညှိ ဆုတောင်းဝတ် ပြုအမှုအတန်းဝေကြ။ မင်းတို့ PLHA တွေ ထဲက ခံစားမှု ကိုမျှဝေကြ။ ဘဝတူတွေ ကို လက်တွဲ ကူညီကြ။ လူ့အဖွဲ့အစည်းထဲကို ကပ် ရောဂါ ဆိုးကြီး တိုးတိုးပြီးမလာအောင်ဟန့်တားကြတဲ့ အလုပ်မျိုးကို ဘယ်သူတွေ လုပ်နိုင်ကြမလဲကွယ်၊ အဲဒီ လောက် မွန်မြတ်တဲ့ အလုပ်ကို မင်းတို့ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ လုပ်ကြစမ်းပါ။ မင်းတို့လျှောက်တဲ့လမ်းမှာ အဲဒါတွေ ဟာ မင်းတို့ရဲ့ ဘဝတန်ဖိုး အမှန်နဲ့ ခိုင်ခိုင်မတ်မတ် စိုက်ထူးသွားမယ့် အောင်မြင်ခြင်း မှတ်တိုင်တွေ ပါ။

ရဲရဲလျှောက်ပါ ...

မြဲမြဲစိုက်ပါ ...

မင်းတို့နဲ့ အတူရှိနေမယ့် ...

အစ်မကြီး

သန်းမြင့်အောင်

အလင်းတန်းဂျာနယ်

အခန်း(၃)

မြင့်ရာမှ နိမ့်ရာသို့

မြန်မာမှု လူ့အဖွဲ့အစည်းမှာ မပူမပင် မကြောင့် မကြ စိတ်သွားတိုင်းကိုယ်ပါပြီး လိုရာရနေ ကြသူတွေ ဟာ များ သော အားဖြင့် အနိဋ္ဌာရုံမြင်ကွင်းတွေ နဲ့ ကင်းကွာတတ်ကြပြီး အပူသော က ဟူသမျှနဲ့ လုံးပန်းနေကြသူတွေ ကို အနေဝေးတတ်လေ့ ရှိပါတယ်။

ဒါကလည်း သဘာဝတစ်ခုမို့ ဘယ်သူဘယ်သူမှ အပြစ်တင်လို့ မ ဖြစ်နိုင်ပါဘူး၊ အရေး ကြီးတာက မသိခြင်းကြောင့် ကင်းကွာနေရခြင်းနဲ့ သိပါလျက်နှင့် အချိန်ကုန်၊ ငွေကုန် မခံနိုင်သေးခြင်း ဆိုတဲ့ စိတ်အားထက်သန်တဲ့ စေတနာ၊ သဒ္ဓါတရား အနည်း အများ ပါပဲ။

အချို့လည်း ပြည့်စုံပင် ပြည့်စုံငြား အခြေအနေအရပ်ရပ်ကြောင့် အသိနဲ့ စေတနာ နောက်ကို မလိုက်နိုင်ကြသေးတဲ့ မုဒိတာသမားများ စွာ ကိုလည်း ကျွန်မ ကြုံတွေ ခဲ့ရဖူးပါတယ်။

အဲဒီ လူတွေ ထဲကမှ တစ်ပါးသူရဲ့ သော ကနဲ့ လိုအပ်ချက်တွေ ကို တစ်စွန်းတစ်စ ကြားသိလိုက်နဲ့ တစ်ဦးဦးက စတင်ဦးဆောင်နှိုးဆော်ပြီး မ ဖြစ် ဖြစ်အောင် ကုသိုလ်ပြုတတ်ကြတဲ့ မိတ်ဆွေကောင်း

လမ်းမလျှောက်နိုင်သူ ဝေဒနာသည်ဟောင်းများက
ဤသို့ ဆိုက်ကားဖြင့် ရိက္ခာလာသယ်ကြသည်

တချို့နဲ့ ထိတွေ့ ခွင့်ရတာ ကျွန်မအတွက် ဝမ်းသာစရာ မင်္ဂလာရက်များ ပါပဲ။

တစ်နေ့မှာ နာရေး ကူညီမှု အသင်းက ကျွန်မနှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် ဖြစ်တဲ့ ဒေါ်တင်တင်ဦးကို မရမ်းချောင်းရွာ အနာကြီး ရောဂါ စခန်းအကြောင်းလေး ပြောပြ ဖြစ်ပါတယ်။ မရမ်းချောင်းကျေးရွာ ဆိုတာ ဖောင်ကြီးသင်တန်းကျောင်းကနေ ၄ မိုင်လောက် ဝင်ရသေးတဲ့ လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေး မကောင်းတဲ့ ရွာကလေးပါ။ အဲဒီ ရွာမှာ အနာကြီး ရောဂါ သည် မိသားစု ၄၀၀ ခန့်နေထိုင်ကြပြီး လူမှု ဝန်ထမ်းဌာနက ဖွင့်လှစ်ထားတဲ့ ပရဟိတဂေဟာတစ်ခုလည်း ရှိပါတယ်။ အဲဒီ ဝေဒနာသည် တွေ ရဲ့ လူမှု အခက်အခဲတွေ ကို ကျွန်မဆီက သိလိုက်ရတာ နဲ့ပဲ တစ်ဆက်တည်း အချိန်တိုတိုအတွင်း းမှာ သူတို့အပေါင်းအသင်း၊ မိတ်ဆွေ၊ သူငယ်ချင်းတွေ ကို စုစည်းပြီး မရမ်းချောင်းကျေးရွာကို

လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေး မကောင်းတဲ့ကြားကနေ အရောက်သွားပြီး ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ လှူဒါန်းဖို့ စီစဉ်ကြတော့တာပါပဲ။

သူတို့တစ်တွေ စေတနာ၊ သဒ္ဓါတရား ထက်သန်နေကြတဲ့ အချိန်မှာ ကျွန်မကလည်းအလုပ်ရှုပ် ခရီးသွားဖို့ ရှိနေတာကြောင့် မရမ်းချောင်းကျေးရွာအတွက် အစစ ကူညီပေးနေတဲ့ ကျွန်မတို့ရဲ့ မရမ်းချောင်းကျေးရွာအတွက် အစစ အကူအညီပေးနေတဲ့ ကျွန်မတို့ရဲ့ မရမ်းချောင်း ရွာ တာဝန်ခံလည်း ဖြစ်၊ မရမ်းချောင်းကျေးရွာနဲ့ ဂေဟာထောက်ပံ့ရေး အဖွဲ့ဝင်လည်း ဖြစ်တဲ့ ဦးလှငွေးနဲ့ တိုက်ရိုက်ဆက်သွယ်ပေးပြီး ကျွန်မ ကတော့ နဂိုမူလ စီစဉ်ထားတဲ့ ဝါးခယ်မ မြို့နယ် သော်ကမူလတန်းကျောင်းကလေး ပြုပြင်ရေး အတွက် ကွယ်လွန်သူ စာရေး ဆရာမ ကြီး ဒေါ်ခင်နှင်းယုရဲ့ ဆန္ဒကို ဆက်လက်အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ ထွက်ခွာခဲ့ရပါတယ်။

ကျွန်မ ဝါးခယ်မသွားတဲ့ ၃ ရက်အတွင်း မှာ ပဲ ဒေါ်တင်တင်ဦး မိသားစုနဲ့အတူ မိတ်ဆွေများ ဖြစ်တဲ့ ဦးအေးချို ဦးလူမော် + ဒေါ်ယဉ်မာသန့်၊ ဦးလူဇော် + ဒေါ်သီဂီ၊ ဦးခင်ကျော် + ဒေါ်ဘေဘီ၊ ဒေါ်ကြည်ကြည်စိုး၊ ဦးထူး + ဒေါ်လဲ့၊ ဦးသူရ (ဇာဂနာ) + ဒေါ်လွင်မာဦး ၊ ဦးဆန်း ၊ ဦးမျိုးသိန်းထွေး + ဒေါ်ဇင်လင်းခိုင် ၊ ဦးမျိုးဆန်း + ဒေါ်ဥဥပိုင် ၊ ဦးမျိုးခင် + ဒေါ်သူဇာမင်း နဲ့ ဗိုလ်ကြီးသန်းစော (ငြိမ်း) မိသားစုတို့ဟာ အချိန်တိုတိုလေးအတွင် းမှာ မရမ်းချောင်းကျေးရွာကို ခရီးလမ်းပန်း အခက်အခဲကြားထဲက မရောက်ရောက်အောင် သွားပြီး အနာကြီး ရောဂါ ဝေဒနာသည် ရွာသူရွာ သား၊ မိသားစုများ နဲ့ ပရဟိတဂေဟာမှာ ဆန်၊ ဆီ၊ ဆား ၊ အချိုမှု န့် စတဲ့ အဓိကစားကုန်တွေ ကို လက်ထိလက်ရောက်၊ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ ဝေငှလှူဒါန်းကြပါတယ်။ အချို့ကလည်း ငွေကြေး လှူဒါန်းကြကြောင်း သိရပါတယ်။

၁၈-၇-၂၀၀၄ ရက်နေ့မှာ သူတို့အဖွဲ့ သွားရောက်လှူဒါန်းကြတဲ့ တန်ဖိုးဟာ စုစုပေါင်း ၅ သိန်းခန့်ရှိပြီး အဲဒီ အထဲမှာ ဆန်အိတ် ၅၀၊ ဆီ ပိဿာ၂၀ နဲ့ အချိုမှု န့်၊ ဆားစသည်တို့ ပါဝင်ပြီး အဓိက ဖြစ်တဲ့ ဆန်နှင့်ဆီကို အိမ်ထောင်စု ရကြတာမို့ ဝေဒနာသည် မိသားစုများ ဝမ်းသာအားရ ရှိကြပုံကို ကြည့်ပြီးအလှူရှင်များ ကလည်း

ကြည်နူးပီတိများ စွာ နှင့် နောက်တစ်ကြိမ် လှူဒါန်းဖို့ ကြိုးပမ်းနေကြတဲ့အတွက် ကျွန်မအနေနဲ့ ပြောမပြနိုင်လောက်အောင် ဝမ်းသာရပါတယ်။

အစာအာဟာရတင်မက ဒီလို အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းတွေ ရကြတော့ ပျော်ရွှင်ကြည်နူးစွာ. . .

လောကကြီးထဲမှာ သည်လိုသာ နေရာအနှံ့ မြင့်ရာမှ နိမ့်ရာသို့ စီးဆင်းကြမည့် စာနာမှု မေတ္တာရေစီးကြောင်းကလေးတွေ ရှိကြမည် ဆိုလျှင်တော့ `သော က´ဟူသည့် အကြောင်းအရာ တဖြည်းဖြည်းလျော့ပါး ပျောက်ကွယ်သွားတော့မည် ဟု ကျွန်မ အသေအချာ ယုံကြည်နေမိပါတော့ တယ်။