



နသ့ညါကစီဒါ

ပိပ်မုာ် ၁၀၇၂အကျါ

၉၇၇၂လၢအအိာ်ဒီးန့ၢ်ခဲစၢာ်
န့ၢ်တအိာ်ဒီးန့ၢ်ဖိထၢဖိတၢ်
စံာ်စိတဲစိ၂လၢအိာ်ဒီးတၢ်
ဆါဘၣ် န့ၢ်လီၤ.

မဲၤမိာ်ကရၢာ် (န့ၢ်အယဲၤဖျါ) ဃုထံာ်န့ၢ်ခဲစၢာ်လၢအိာ်တုာ်လံးဖး
ယံာ်ဖးစၢၤလၢတချးတၢ်ထံာ်န့ၢ်အိၤ, မ့တမ့ၢ်န တူၢ်ဘၣ်အိၤ,
မ့တမ့ၢ်လၢနကသံာ်သရၢာ်ဘၣ်န့ၢ်လီၤ. န့ၢ်ခဲစၢာ်ခဲလၢာ်ဃာ်
ဃာ်လၢဘၣ်တၢ်ထံာ်န့ၢ်အိၤဖဲအ ဆိကတၢ်အပတီၢ်န့ၢ်တၢ်ကူ
စါယါဘျါအိၤလၢလၢပဲၤပဲၤလၢန့ၢ်လီၤ.

တၢ်သမံသမိးကွၢ်န့ၢ်န့ၢ်ဖိးဝုလ်မဲၤမိာ်ကရၢာ်တဖၣ်န့ၢ်တၢ်န့ၢ်ဒီး
ကလိဘၣ်အိၤဒီးဘၣ်တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤဖဲအိၤလၢပိာ်မုာ်ပုၤဒီးဖဲ
ဖျါတဖၣ်န့ၢ်လီၤ.

ပုၤကတိၤကျိးထံတၢ်တဖၣ်တၢ်န့ၢ်သူကလိဘၣ်အိၤဒီးတၢ်ဒီးန့ၢ်
ဘၣ်အိၤလၢသ့ဝဲဒၣ်လၢတၢ်မၤစၢၤပိာ်မုာ်တဖၣ် လၢတၢ်ဃုထံာ်
သ့ညါန့ၢ်ခဲစၢာ်တၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ.

ကရူၢ်တၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်တဖၣ်တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤအိၤလၢသ့ဝဲဒၣ်
ဒီးပုၤကတိၤကျိးထံတၢ်လၢတၢ်န့ၢ်သူကလိဘၣ်အိၤတဖၣ်
တၢ်သ့ၣ်ကျဲၤန့ၢ်အိၤလၢသ့ဝဲဒၣ်လၢတၢ်လဲၤထီၣ်ကရူၢ်တၢ်သ့ၣ်
ဆၢဖးကတီၢ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ.

နတနတလိာ်တၢ်ဆုၢ်ခိာ်န့ၢ်အိၤလၢနကသံာ်သရၢာ်ဘၣ်,
ဘၣ်ဆၣ်ပဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါန့ၢ်လၢနဟဲစိာ်နကသံာ်သ ရၢာ်အဂီၢ်
အကျိၤလၢပဲၤလၢဆူတၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်အလီၢ်န့ၢ်လီၤ.

ကိး, သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်ဒီး
ဒီးတၢ်ဃုထံာ်သ့ညါကွၢ်တက့ၢ်



13 20 50

တၢ်သမံသမိးကွၢ်န့ၢ်န့ၢ်ဖိးဝုလ်အဂီၢ်အကျိၤ

တၢ်သမံသမိးကွၢ်န့ၢ်န့ၢ်ဖိးဝုလ်န့ၢ်မုာ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဃုထံာ်သ့ညါ
ကလိန့ၢ်န့ၢ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတခါလၢအိာ်ဒီးတၢ်အလီၢ်အါန့ၢ်
ဒ်၁၅၀ လၢန့ၢ်ဖိးဝုလ်အပူၤန့ၢ်လီၤ. တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအံၤကျိၣ်
စ့တၢ်မၤစၢၤအိၤလၢအိၤစံာ်လၢယၢၤအပဒိာ်စးထီၣ်လၢ ၁၉၉၁
န့ၢ်လံၤလဲၤလၢအိာ်ဒီးတၢ်တိာ်လၢတၢ်မၤလီၤစ့ၤတၢ်သံတၢ်ပုၤ
လၢန့ၢ် ခဲစၢာ်ခိဖျါတၢ်ဃုထံာ်န့ၢ်အိၤဆိဆိလွဲၣ်လွဲၣ်န့ၢ်လီၤ.

တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအံၤလီၤဆိဒၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၢ်န့ၢ်အိၤလၢပိာ်မုာ်သး
န့ၢ် ၅၀ ဆူ ၇၄န့ၢ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်ဒီး, ပိာ်မုာ်လၢ
သးန့ၢ် ၄၀ဆူအဖိခိာ်ခဲလၢာ်န့ၢ်အပတီၢ်ထီၣ်ဘးဒီးတၢ်ဃုထံာ်
သ့ညါန့ၢ်အိၤဖိဖျါတၢ်ရဲၣ် တၢ်ကျဲၤဝဲအံၤန့ၢ်လီၤ.

ဆဲးကျိးဆဲးကျါပဝဲသ့ၣ်တဖၣ်

လၢတၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်န့ၢ်တၢ်လၢတၢ်လီၢ်အအိာ်ဘူးဒီး
န့ၢ်အဂီၢ် -
13 20 50

လၢတၢ်ဃုထံာ်န့ၢ်အါထီၣ်တၢ်အဂီၢ်
breastscreen.nsw.gov.au

လၢပုၤကတိၤကျိးထံတၢ်အတၢ်မၤစၢၤအဂီၢ်
13 14 50

facebook.com/BreastScreenNSW

တၢ်ဃုထံာ်
သ့ညါန့ၢ်ခဲစၢာ်
လၢဆိဆိလွဲၣ်
လွဲၣ်အံၤအရူၤဒိာ်
ဝဲဒၣ်န့ၢ်လီၤ

လၢပိာ်မုာ်သးန့ၢ် 50 ဆူ 74န့ၢ်တဖၣ်အဂီၢ်



13 20 50
၂၀ မံးနံးကိး ၂န့ၢ်ဒဲးန့ၢ်မၤပူၤ
မၤဖျဲးနသးသမူသ့န့ၢ်လီၤ

တၢ်ဒီးမၤကွၢ်မဲးမိၣ်ကရၢ်တၢ်ချီန့ၣ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်

တၢ်ဒီးမၤကွၢ်မဲးမိၣ်ကရၢ် (mammogram) တၢ်ချီန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲဒၣ် တၢ်ဒီးယဲးဖျါ (x-ray) တၢ်ချီလၢပိၣ်မ့ၢ်တၢ်ကရၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်သမံးမိၣ်ကွၢ်န့ၣ်စီးဝုလ် (BreastScreen NSW) အမဲးမိၣ်ကရၢ်တဖၣ်န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲဒၣ်လၢပိၣ်မ့ၢ်လၢတပၣ်သ့ၣ် ပၣ်သးနီၣ်တမံးလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်, မ့တမ့ၢ်တၢ်ဆိတလဲတအိၣ်နီၣ်တမံးလၢအဝဲသ့ၣ်အန့ၢ်အအိၣ်ပူၤတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ကြးယဒီးမၤကွၢ်မဲးမိၣ်ကရၢ်တၢ်ချီကစီဒါ.

ကြးယလီၤ. နသးမ့ၢ်အိၣ် ၅၀ ဒီး ၇၄ အဘၢၣ်စၢၤန့ၣ်, တၢ်ဒီးမၤကွၢ်မဲးမိၣ်ကရၢ် ၂ န့ၣ်တၢ်ချီအံၤမ့ၢ်ကျဲအဂ့ၤကတၢၢ် လၢတၢ်ကယုထံၣ်န့ၢ်ခဲစၢၢ်ဆိဆိအဂီၢ်ဖဲတၢ်ကူစါယါဘျါက့ၤသ့ဝဲဒၣ်အဒိၣ်ကတၢၢ်ကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.

န့ၢ်ခဲစၢၢ်မၤဘၣ်ဒိပိၣ်မ့ၢ်တၢ်ကရၢ်တဖၣ်သ့ဝဲဒၣ်လၢတဘၣ်ထွဲလိၣ်သးဒီးတံကီၢ်လၢအအိၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဝဲဒၣ် ဘၣ်, မ့တမ့ၢ်ကျိၣ်လၢအစံးကတီၢ်ဝဲဒၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ပိၣ်မ့ၢ် ၈၀၇ အကျါ ၁၀၇ လၢန့ၣ်စီးဝုလ်ပူၤတၢ်ထံၣ်န့ၢ် အိၣ်လၢအိၣ်ဒီးန့ၢ်ခဲစၢၢ်လၢအသးသမူတစီၤညါအပူၤ, လၢပုၤအိၣ်ဒီးတၢ်တက့ၢ်လၢပုၤသးန့ၣ် ၅၀ ဆူအဖီခိၣ် တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်မနုၤကမၤအသးလၢတၢ်ဒီးမၤကွၢ်မဲးမိၣ်ကရၢ်တၢ်ချီအဂီၢ်န့ၣ်လဲၣ်

နတၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်ကယံၣ်ဝဲဒၣ် ၂၀ မံးန့ၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်တူၢ်လိၣ်မ့ၢ်တံၤသကိးတၢ်ကရၢ်, မ့တမ့ၢ်န့ၣ်ဖိထၢဖိ တၢ်ကလၢကဟံးယုၣ်ဒီးန့ၣ်ဆူကသံၣ်ဒၢးန့ၣ်လီၤ. ပကဆူန့ၣ်န့ၣ်လိၣ်တက့ၢ်ဒိတဖၣ်လၢန့ၣ်မၤပုၤအိၣ်ဒီးယဲးစိၣ်အိၣ်ဆူနတၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်အလီၢ်န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်ထံၣ်တၢ်အံၤလၢအကိၢ်အခဲဒီးပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်မၤစၢၤ န့ၣ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

ပိၣ်မ့ၢ်လၢအဒိယဲးဖျါကလဲၣ်ကိးန့ၣ်ဆူယဲးဖျါအဒီးလီၤလီၤဆိဆိအပူၤလၢအမ့ၢ်တၢ်လီၢ်လၢန့ၣ်တၢ်လီၤန့ၣ်ဆူ ကၤဒီးဆူဖျါဖိသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲတၢ်ဒီးမဲးမိၣ်ကရၢ်အကတီၢ်ပုၤဒိယဲးဖျါကဒိဝဲဒၣ်ယဲးဖျါခံၣ်ဘျီလၢန့ၣ်တတိၣ်စ့ၣ် စ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. နန့ၢ်ကဘၣ်တၢ်ဆိၣ်သနံးအသးဖဲတၢ်ဒီးယဲးဖျါအကတီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆိၣ်သနံးအံၤတမ့ၢ်တလၢဝဲ ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်, ဘၣ်ဆၢၣ်ထဲဒၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်စ့ၣ်ကိၢ်ဖိ (ဖဲ၁၀၀ စံးကိးအခိၣ်အယၢၤ) န့ၣ်လီၤ. န့ၣ်ဒိၣ်ဝဲဆံးဝဲထဲအံၤထဲန့ၣ်ဘၣ်ဆၢၣ်တၢ်ဒီးယဲးဖျါသ့ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်တမ့ၢ်တလၢဘၣ်တမံးမဲးဒီးဒုးသ့ၣ်ညါန့ၣ်ပုၤဒိယဲးဖျါန့ၣ်တက့ၢ်. နပတုၣ်တၢ်ဒီးမဲးမိၣ်ကရၢ်ဖဲလဲၣ်တၢ်ချီဂ့ၤတၢ်ချီဂ့ၤသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.



ယညါမ့ၢ်ဘီၣ်န့ၣ် ၅၀ မ့တမ့ၢ်မ့ၢ်ပုၤန့ၣ် ၇၄ န့ၣ်ဒီးယဒီးမၤကွၢ်မဲးမိၣ်ကရၢ်သ့ကစီဒါ.

ပိၣ်မ့ၢ်ခဲလၢၣ်လၢသးန့ၣ် ၄၀ ဒီးဆူအဖီခိၣ်တဖၣ်ဆဲးကျိၣ်တၢ်သမံးမိၣ်ကွၢ်န့ၣ်စီးဝုလ်လၢတၢ်ဒီးမၤကွၢ်မဲးမိၣ်ကရၢ်ကလီအဂီၢ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်သမံးမိၣ်ကွၢ်န့ၣ်စီးဝုလ်မဲးမိၣ်ကရၢ်တဖၣ်န့ၣ်ပိၣ်မ့ၢ်သးန့ၣ်လၢ ၄၀ ဆူအဖီလၢၣ်တဖၣ်ဒီးန့ၢ်အိၣ်တသ့ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်သမံးမိၣ်ကွၢ်န့ၣ်အံၤတတူၢ်လီၤတီၤလီၤကဲၣ်ဆိးဘၣ်လၢသးစၢၢ်ပိၣ်မ့ၢ်တဖၣ်အပူၤဘၣ်မ့ၢ်လၢန့ၢ်အညၣ်အမ့ၢ်တဖၣ်လၢတံၤဒိၣ်မးအယိလၢအဒုးကိၢ်ခဲဒိၣ်ထီၣ်တၢ်ထံၣ်ခဲ စၢၢ်ဆဲးဆဲးဖိတဖၣ်လၢမဲးမိၣ်ကရၢ်အဖီခိၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဒီးမၤကွၢ်မဲးမိၣ်ကရၢ်တၢ်ချီန့ၣ်ပူၤဖျဲးဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်ထဲလဲၣ်

ဒိသိးဒီးယဲးဖျါတမံးကရၢ်အသိး, တၢ်ကပီၤအယဲးဖျါလိၣ်ဝဲဒၣ်စ့ၣ်ကိၢ်ဖိဖဲတၢ်ဒီးမဲးမိၣ်ကရၢ်အခါန့ၣ်လီၤ. တၢ်ယုထံၣ်သ့ၣ်ညါပၣ်ဖျါထီၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ကဲဘျးတဖၣ်လၢတၢ်ဒီးမဲးမိၣ်ကရၢ်လၢတၢ်ယုထံၣ်ဆိန့ၢ်ခဲစၢၢ်ကဲထီၣ်အသးအံၤအိၣ်စီၤစ့ၣ်ဒိၣ်မးဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘိအဟဲလၢတၢ်ကပီၤအယဲးဖျါန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဒီးမၤကွၢ်မဲးမိၣ်ကရၢ်တၢ်ချီန့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဂံၢ်ဆဲးဘါစၢၢ်မနုၤတဖၣ်လဲၣ်

တၢ်ဒီးမၤကွၢ်မဲးမိၣ်ကရၢ်တၢ်ချီန့ၣ်မ့ၢ်ကျဲအဂ့ၤကတၢၢ်လၢတၢ်ယုထံၣ်သ့ၣ်ညါန့ၢ်ခဲစၢၢ်ဆိလွဲၣ်လွဲၣ်အဂီၢ်လီၤ. တၢ်ထံၣ်န့ၣ်န့ၢ်ခဲစၢၢ်ဆိဒါ, တၢ်ကူစါယါဘျါလၢအကဲထီၣ်လိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ချီက့ၤက့ၤအခွဲး အယၢ်လၢပိၣ်မ့ၢ်အဂီၢ်ဒိၣ်ဂ့ၤန့ၣ်လီၤ.

ဘၣ်ဆၢၣ်ဒီး, ဒိသိးတၢ်ယုထံၣ်သ့ၣ်ညါမၤကွၢ်တၢ်လၢအဂ့ၤအဂ့ၤတဖၣ် အသိးတၢ်ဒီးမဲးမိၣ်ကရၢ်တၢ်ချီန့ၣ်တလီၤတံၢ်လီၤဆဲး၁၀၀ မျးကယၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

- ပိၣ်မ့ၢ်အနီၣ်ဂံၢ်စ့ၣ်ကိၢ်ဖိလၢအဒိးမၤကွၢ်မဲးမိၣ်ကရၢ်တဖၣ်လိၣ်တၢ်သမံးမိၣ်ကွၢ်အထီၣ်အိၣ်တဖျး တၢ်ဟ့ၣ်လီၤအစၢၢ်ဘၣ်လၢခံကတၢၢ်န့ၣ်လီၤ. ပိၣ်မ့ၢ် ၉၀၇ လၢ ၁၀၀၇ အကျါလၢဘၣ်တၢ်မၤအယဲး က့ၤကဒါက့ၤလၢတၢ်သမံးမိၣ်ကွၢ်အထီၣ်အဂီၢ်န့ၣ်တအိၣ်ဒီးန့ၢ်ခဲစၢၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်အိၣ်ဒၣ်စ့ၣ်ကိၢ်ဖိလၢတၢ်ယုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်အမဲးမိၣ်ကရၢ်ကဖျါဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စးဝဲဒၣ် ဖဲန့ၢ်အခဲစၢၢ်မ့ၢ်အိၣ်ဒၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၢၣ်ဒီး, တၢ်အံၤတအိၣ်အါကဲၣ်ဆိးဘၣ်လီၤ. စ့ၣ်န့ၣ်ဒိ ပိၣ်မ့ၢ် ၁၀၀၀၇ အကျါ ၁၀၇၆ လၢတၢ်ကထံၣ်န့ၢ်လၢအအိၣ်ဒီးန့ၢ်ခဲစၢၢ်ဖဲတၢ်မၤကွၢ်အဝဲသ့ၣ်မဲးမိၣ်ကရၢ်တန့ၣ်ဝဲလဲၣ်အလီၢ်ခဲန့ၣ်လီၤ.
- န့ၢ်ခဲစၢၢ်ခဲလၢတၢ်ထံၣ်န့ၢ်အိၣ်လၢတၢ်သမံးမိၣ်ကွၢ်န့ၣ်စီးဝုလ်ခဲလၢၣ်ယုၣ်န့ၣ်ကဒိၣ်ထီၣ်ဝဲဒၣ်ဒီး ကကဲထီၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢသးသမူအဂီၢ်လၢတၢ်မ့ၢ်တကူစါယါဘျါအိၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ် ဆၢၣ်ဒီး, န့ၢ်ခဲစၢၢ်အနီၣ်ဂံၢ်စ့ၣ်ကိၢ်ဖိလၢတၢ်ထံၣ်အိၣ်ဒီးကူစါယါဘျါအိၣ်န့ၣ်တဟဲကဲထီၣ်တၢ်လီၤ ဘၣ်ယိၣ်လၢသးသမူအဂီၢ်ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်လီၤ. ဖဲအကတီၢ်အံၤတၢ်ကတဲအိၣ်လီၤတံၢ်လီၤဆဲးတသ့ဘၣ်လၢန့ၢ်ခဲစၢၢ်ဖဲလဲၣ်တခါန့ၣ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢသးသမူအဂီၢ်ဒီးလၢဖဲလဲၣ်တခါန့ၣ်တလီၤဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

အိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ညါပၣ်သးလၢန့ၢ်အဖီခိၣ်ဖဲတၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်တဖၣ်အဘၢၣ်စၢၤန့ၣ်တက့ၢ်

၁. မၤသ့ၣ်ညါသးလၢန့ၢ်ဒီးတၢ်လၢအဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စးလၢန့ၢ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်တက့ၢ်. ကွၢ်န့ၢ်လၢမဲးထံကလၤပူၤဒီးတူၢ်ကွၢ်ခိၣ်ကွၢ်အိၣ်ထီၣ်တက့ၢ်.
၂. နမ့ၢ်ပၣ်သ့ၣ်ပၣ်သးတၢ်ဆိတလဲအသးတမံးမဲးလၢန့ၢ်အပူၤ (အဒိ-အရံတဖၣ်, တၢ်ဟဲယွၤ လီၤလၢန့ၢ်ခိၣ်မိၣ်အပူၤ, မ့တမ့ၢ်န့ၢ်ဟဲဆါထီၣ်သီလၢဆါထီၣ်ယၢ်အသး) ဒီးလဲၣ်ထံၣ်လိၣ်သးဒီးနက သံၣ်သရၣ်တၢ်ချီဖိတက့ၢ်.