

တၢ်လၢလံာ်ဘီးန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မနုၢ်လဲၣ်.

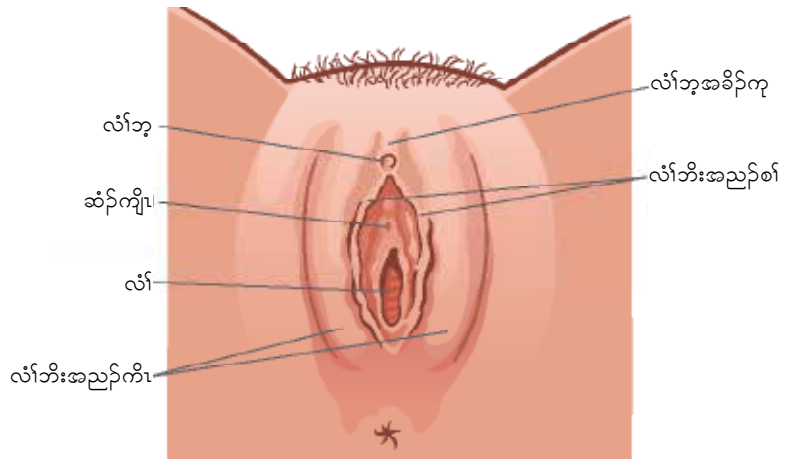
လံာ်ဘီးန့ၣ်မ့ၢ်ပိာ်မ့ၢ်က့ၢ်ဂီၤလၢအအိၣ်လၢအချၢန့ၣ်လီၤ.

တၢ်အံၤအါစုအါဘျီဘၣ်တၢ်သ့ၣ်ညါကမၢ်အိၣ် အမ့ၢ်ပိာ်မ့ၢ်အလံာ်ဘၣ်ဆၣ်သန့က့ၢ်လံာ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်အပူၤလၢလံာ်ဘီးအ
လီၤ,တၢ်စူးကါအိၣ်ဖဲတၢ်မံၤဃုာ်အခါမ့ၢ်တၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.

လံာ်ဘီးန့ၣ်အလီၤကံၤ လဲၣ်.

လံာ်ဘီးန့ၣ်အိၣ်ယုာ်-

- Labia minora (ဖံးဘ့ၣ်ဆံးလၢအသွံးအသး
ဖဲလံာ်အကပၤလၢတအိၣ်အဆူၣ်)
- Labia majora (ဖံးဘ့ၣ်လၢအိၣ်အဆူၣ်ဖဲ labia
minora အကပၤ)
- လံာ်ဘ့ (မၤစၢၤသိးကတူၢ်ဘၣ်လၢအမ့ၢ်ဖဲတၢ်မံၤဃုာ်
အကတီၢ်)
- Clitoris hood (ဖံးဘ့ၣ်လၢအချံးသးလၢလံာ်ဘ့
အဖီခိၣ်)
- ဆံၣ်ကျိၤ(ဆံၣ်ထံ ဆံၣ်အပူၤ)
- လံာ်(အပူၤလၢတၢ်မံၤဃုာ်အဂီၢ်မ့ၢ်တၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်အဂီၢ်)



မ့ၢ်န့ၣ်လီၤကမၢ်ကမၢ်တဘျီလၢလၢလၢ “မ့ၢ်ယလံာ်ဘီးအံၤအိၣ်ဖဲ” ဝဲၣ်အညီၣ်န့ၣ်ကြၢၤအိၣ်အသိးန့ၣ်” တဘျီဘျီဧါ. နီၣ်ခိၣ်အ
က့ၢ်အဂီၢ်အဂၤတခါလၢလၢအသိးန့ၣ်,လံာ်ဘီးအံၤလီၤဆီလိာ်သးလၢက့ၢ်ဂီၤ, ဝဲၣ်ဆံး, အလွဲၤအိၣ်ညီၣ်န့ၣ်တကပၤတကပၤန့ၣ်
တီၢ်သိးလိာ်အသးဘၣ်န့ၣ်လီၤ.လၢတၢ်ကမၢ်လိအါထီၣ်ဘၣ်ယး labia လၢအတီၢ်သိးလိာ်အသးတဖၣ်အဂီၢ်,လဲၤက့ၢ်
ဖူ labia လံာ်ရီၤ: www.labialibrary.org.au န့ၣ်တက့ၢ်.



တၢ်လၢလံာ်ဘီးန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်.

တၢ်လၢအံၤကဲထီၣ်လံာ်ဘီးသးဂံၢ်သ့န့ၣ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.

လံာ်ဘီးအံၤယုထီၣ်သးဂံၢ်ညီ(ဆါ သးဂံၢ် ယုထီ)လၢ-

- တၢ်သ့စီအီၤအါတလၢမ့ၢ်တၢ်ပိးအလီလၢအတကြးတဘၣ်ဖဲ labia အဖီခိၣ် အမ့ၢ် ချါသိ,ဖီၣ်ကမ့ၢ်,မ့ၢ်တမ့ၢ်ထံန့ၣ်မ့ၢ်တဖၣ်
- တအိၣ်တၢ်အထံအနီၣ်ဘျုးလၢလၢပွၤပွၤ(န့ၣ်ဆါအထံ)လၢအဟဲထီၣ်လၢပိၣ်မ့ၢ်အက့ၢ်ဂီၤအပူၤ ဖဲတၢ်မံယုၣ်အခါ
- ဘၣ်ကူဘၣ်ကံၤ အမ့ၢ်ကိၣ်ပူၤထီၣ်လီၤဝါမ့ၢ်တမ့ၢ်မ့ၢ်ခွါသ့ၣ်ထံးတၢ်ဆါလၢဘၣ်ကူဘၣ်ကံၤသ့
- ဟီၣ်မိအတၢ်ဆိတလဲဖဲန့ၣ်လီၤဟဲကတီၢ်မ့ၢ်တမ့ၢ်ဖဲပိၣ်မ့ၢ်လုၤလၢပတုၣ်အကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.



သိးယကမၤဂ့ၢ်ထီၣ်ယလံာ်ဘီးဆူၣ်ချအဂီၢ်န့ၣ်ယမၤတၢ်မနုၤသ့လဲၣ်.

- သ့စီထံၣ် labia လၢထံမ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်ပိးတၢ်လီၤ အကြးအဘၣ်လၢတအိၣ်တၢ်ချါသိ
- နစုးကါသိဖျူဘျုး(တၢ်ကိးစုၢ်ကိးအီၤလၢလုးဘ်)ဖဲနမံ ယုၣ်အယါ.သမံသမိးတၢ်ပိးတၢ်လီၤအမံၤ:ကွၢ်ထံကွၢ်ဆး မ့ၢ်နစုးကါအီၤ:ထုၣ်ဖျိၣ်သ့တသ့.နပုၤန့ၣ်တၢ်သ့ၣ် တဖၣ်အံၤသ့ဖဲကသံၣ်ကျးမ့ၢ်တမ့ၢ်ပနံၣ်ရိကျး
- မၤကွၢ်:ကူစါတၢ်ဘၣ်ကူဘၣ်ကံၤတခါလၢလၢ

ဆူၣ်ချတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိအဂီၢ်-

- ဆဲးကျိးနကသံၣ်သရၣ် မ့ၢ်မ့ၢ်တမ့ၢ်ပုၤကွၢ်ပုၤဆါ
- ဆဲးကျိး [Family Planning Victoria's clinic](#) (ဟံၣ်ဖိယိဖိတၢ်တီၢ်ကျါဝံၣ်ထီၣ်ရံယါကသံၣ်း)
- န့ၣ်လီၤကွၢ်ဖဲ www.labialibrary.org.au
- န့ၣ်လီၤကွၢ်ဖဲ [Jean Hailes' website](#) ဘၣ်ယးလံာ်ဘီး: ပိၣ်မ့ၢ်ကွၢ်ဂီၤ(လံာ်)အတၢ်ယုထီတက့ၢ်.
- န့ၣ်လီၤကွၢ်ဖဲ [Melbourne Sexual Health Centre's website](#) (ဖဲဘၢမ့ၢ်ခွါသ့ၣ်ထံဆူၣ်ချလီၤခါသးပုၤယဲၤသန့) လၢတၢ်ကွၢ်ထွဲအတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢပိၣ်မ့ၢ်ကွၢ်ဂီၤအ ဖဲအဂီၢ်တက့ၢ်

တၢ်အံၤမ့ၢ်ထံၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိထီၣ်ရီၤန့ၣ်လီၤ.က တိးသကိးတၢ်နကသံၣ်သရၣ်,မ့ၢ်မ့ၢ်တမ့ၢ်ပုၤကွၢ်ပုၤဆါလၢတၢ်ဟ့ၣ် ကူၣ်ဆူၣ်ချတၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

တၢ်ပံးပျဲ-တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိအံၤဘၣ်တၢ်ဆိထီၣ်အီၤလၢတၢ်တၢ်ပိၣ်တၢ်ပိၣ်ပံးပျဲ:တၢ်ဆါလီၤလုၤလံာ်အီၤခီဖျိ- **Multicultural Centre for Women's Health** (တၢ်ဆဲးတၢ်လၢအါမၤလီၤသးလၢပိၣ်မ့ၢ်ဆူၣ်ချအဂီၢ်)န့ၣ်လီၤ.တၢ်ဟ့ၣ်လီၤကွၢ်လံာ်ကဘျးပၤလၢ တၢ်ဂ့ၢ်လီၤတၢ်အဂီၢ်အံၤဟ့ၣ်လီၤထံၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိညီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်အကြးအဘၣ်:တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိညီၣ်အံၤလီၤဆီလီၤသးလၢပုၤတက့ၢ်:တက့ၢ်:သန့ထီၣ်ဆဲးသးလၢပုၤတက့ၢ်စုၢ်စုၢ်အတၢ်ဆိၣ်သးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.နကြးယုးန့ၣ်ကသံၣ်ကသံၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်သးစးအတၢ်ဟ့ၣ် ကူၣ်လၢနနီၤကစါတက့ၢ်စုၢ်စုၢ်အတၢ်ဆိၣ်သးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်ကွၢ်: ကွၢ်:တၢ်ကွၢ်:ကွၢ်:ဆဲးလၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိဖဲကဘျးပၤလၢတၢ်ဂ့ၢ်လီၤတၢ်အဂီၢ်အံၤဘၣ်တၢ်ဟံးအီၤလၢ **Family Planning Victoria** (ဟံၣ်ဖိယိဖိတၢ်တီၢ်ကျါဝံၣ်ထီၣ်ရံယါ)(မ့ၢ်တမ့ၢ်.ဖဲတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိန့ၣ် ဘၣ်တၢ်ဟံးအီၤလၢပုၤသးမ့ၢ်တမ့ၢ်သ့ၣ်တဖၣ်)န့ၣ်လီၤ.သန့ထီၣ်ဆဲးသးလၢခၣ်စတၢ်ကွၢ်: ကွၢ်:ဆဲးသးစးန့ၣ်လီၤ.ပဟ့ၣ်တၢ်ပျဲလၢတၢ်က့ၢ်:ဆိၣ်အါထီၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်ဟ့ၣ်နီၤလီၤ.တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိပတၢ်ကွၢ်: ကွၢ်:ဆဲးစးပိးဆဲးစးလီၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.လၢနမ့ၢ်မ့ၢ်ကူၣ်သ့ၣ်တၢ်ကရၢကရီလၢတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.အဘျုးအဖီခိၣ်, လၢတၢ်ပညိၣ်လၢတၢ်ဟ့ၣ်လီၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိအူန့ၣ်ပုၤကွၢ်မိတဖၣ်အဆိၣ်လၢတၢ်ဆိၣ်သးလၢန့ၣ်လီၤ.ဟံးယုၣ်တၢ်ဟ့ၣ်လီၤကွၢ်တဖၣ်လၢအဘၣ်ထွဲ:တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိအါန့ၣ်လီၤ.တၢ်ထုးထီၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်လီၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိဘၣ်ယးပတိတၢ်လဲၤတခါလၢလံာ်အီၤလီၤဘၣ်ပံၤပတၢ်ဟ့ၣ် ပျဲဆိမိဖျိပတၢ်ဟ့ၣ်ပျဲအလံာ်လၢနမၤလၢပုၤအီၤ:ဆါထီၣ်ဆဲးသ့ဖဲန့ၣ်လီၤ.