

အိန်ထရိုဇီ

နဘဉ်ကွၢ်ဆၢမဲၣ်ဒီးတၢ်မၤအၢမၤသီလၢနမၤနဝၢဘဉ်ဆဉ်နတသ့ၣ်ညါလၢ
နကဘဉ်တြီဆၢလီၤနသးၣ်လဲၣ်,မ့တမ့ၢ်နကဘဉ်စံၣ်လီၤလၢဟံၣ်ပူၤၣ်လဲၣ်.

ပှၤလၢပဃၢၤတဖၣ်,
တံၤသကိးတဖၣ်ဒီး
ဟံၣ်ဖိယိဖိတဖၣ်

ပှၤတကၤလၢအဟ့ၣ်လီၤနလံာ်အံၤမ့ၢ်ပှၤလၢအဘဉ်ယိၣ်တၢ်လၢနဂီၢ်ခိဖျိ
ထံၣ်ဘဉ်ဝဲတၢ်မၤအၢမၤသီအပနီၣ်တဖၣ်အိၣ်ထီၣ်ဝဲအယိလီၤ.အဝဲသ့ၣ်အံၤ
ဒီးလၢနကသ့ၣ်ညါအတၢ်မၤစၢၤနၢခိဖျိလၢနပၤနမၤ”နဝၢအတၢ်သ့ၣ်ဒိၣ်သး
ဖျိးတသ့အယိ,နကမၤပံးထီၣ်အါထီၣ်နနီၢ်ကစၢ်အတၢ်ဘဉ်တၢ်ဘၢဒီး
လၢနဖိတဖၣ်အဂီၢ်လီၤ.

*တၢ်ရဲၣ်သဲကတီၤတၢ်ဘဉ်တၢ်ဘၢလၢပိာ်မ့ၢ်လၢ
အဘဉ်တၢ်မၤအၢမၤသီအိၣ်တဖၣ်အဂီၢ်*

လံာ်တဘျီအံၤဒုးသ့ၣ်ညါနလၢတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢနကဘဉ်တြီဆၢလီၤနသး
ဒီးလၢနဖိတဖၣ်အတၢ်ဘဉ်တၢ်ဘၢအဂီၢ်,ဒီးဒုးသ့ၣ်ညါနလၢနကဘဉ်ရဲၣ်ကျဲၤ
ကတၢ်ကတီၤအါထီၣ်လၢနကဘဉ်စံၣ်လီၤလၢဟံၣ်ပူၤၣ်လဲၣ်လီၤ.

ပှၤလၢပဃၢၤတဖၣ်,တံၤသကိးတဖၣ်ဒီးဟံၣ်ဖိယိဖိသ့ၣ်တဖၣ်အံၤမ့ၢ်ပှၤလၢ
ဟူးဂဲၤမၤအါထီၣ်တၢ်ပလီၢ်ပဒီလၢတၢ်မၤအၢမၤသီပိာ်မ့ၢ်တဖၣ်အတၢ်ပနီၣ်
လၢအအိၣ်ဖျါၣ်သိးကမၤစၢၤအဝဲသ့ၣ်ကသ့ဖဲလၢအဝဲသ့ၣ်လိာ်ဘဉ်တၢ်မၤစၢၤ
တဘျီလၢလၢအခါလီၤ.

ပှၤကိးဂၤဒဲးလၢပှၤတဝၢအပူၤအိၣ်ဒီးအမူအဒါလၢကဟူးဂဲၤမၤစၢၤၣ်ကတြီ
ဆၢသကိးတၢ်မၤအၢမၤသီပိာ်မ့ၢ်တဖၣ်လီၤ.နယုထီၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢနပှၤတဝၢ
အပူၤၣ်သိးကမၤစၢၤနၢန့ၣ်သ့ဝဲလီၤ.

ပှၤဟူးဂဲၤဖံးမၤတၢ်ကရူၢ်အံၤမ့ၢ်ကရူၢ်လၢအဘဉ်ထွဲအိန်ထရိုဇီပဒိၣ်,
အိန်ထရိုဇီပိာ်မ့ၢ်အတၢ်န့ၣ်ကျဲကရၢ,ပှၤဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတၢ်
လၢပှၤလၢပဃၢၤ,တံၤသကိး ဒီးဟံၣ်ဖိယိဖိသ့ၣ်တဖၣ်အဖိခိၣ်ခိဖျိ
ဝဲလီၤလၢအမ့ၢ်တၢ်ယုသ့ၣ်ညါဒီးတၢ်ကူၣ်ဘဉ်ကူၣ်သ့လၢတၢ်တြီဆၢတၢ်
မၤအၢမၤသီပိာ်မ့ၢ် ဒီးဖိသ့ၣ်တဖၣ်အိၣ်လီၤ.

တၢ်ကတဲၣ်ကတီၤလၢတၢ်မၤဒိၣ်ထီၣ်အါထီၣ်တၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၤ

တၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၤအတၢ်ကတဲၣ်ကတီၤအံၤမ့ၢ်တၢ်လၢအရၣ်ဒိၣ်,ဖဲနကယုထၢ ကျဲလၢနကအိၣ်တၢ်လၢဟံၣ်ပူၤမ့ၢ်တၢ်စံၣ်လီၤလၢဟံၣ်ပူၤလီၤ.ဒူးအိၣ် ထီၣ်တၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၤအတၢ်ကတဲၣ်ကတီၤအံၤမ့ၢ်တၢ်ပၤဖျါထီၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ ဂဲၤလၢကမၤဂ့ၤထီၣ်နတၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၤဒီးလၢနဖိတဖၣ်အဂီၢ်လီၤ.

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢအဖိလၢတဖၣ်အံၤကမ့ၢ်တၢ်လၢကမၤစၢၤနၢန့ၣ် သ့ဝဲလီၤ.စးထီၣ်ဟူးဂဲၤအဆိထဲတခါ,စးထီၣ်တၢ်လၢအညီကတၢ်တခါ ဒီးအပူၤဖျဲးကတၢ်တခါတက့ၢ်.

တြီၢ်ဆၢလီၤနသးဖဲနအိၣ်ဒီးပုၤလၢအမၤအါမၤသီတၢ်တဂၤအခါ-

- တဲပုၤလၢနန့ၣ်အိၣ်တဂၤဂၤဘၣ်ယးတၢ်မၤအါမၤသီအဂ့ၢ်တ က့ၢ်
- ဆိမိၣ်ထီၣ်ပုၤလၢမၤအါမၤသီနၢတဂၤသ့တၢ်မၤဒူးဒီးအတၢ်မၤ ဆါနၢအပတီၢ်အိၣ်တူၤဖဲလဲၣ်. တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤကပၢ်ဖျါ ထီၣ်တၢ်မၤနၢလၢအလီၤဘၣ်ယိၣ်လၢနဂီၢ်ဒီးလၢနဖိတဖၣ်က ဘၣ်ကွၢ်ဆါမဲၣ်ဒီးနကဘၣ်စံၣ်လီၤလၢဟံၣ်ပူၤအခါဖဲလဲၣ် လီၤ.
- တဲနဖိသ့ၣ်တဖၣ်လၢတၢ်မၤအါမၤသီအံၤတမ့ၢ်တၢ်လၢအဘၣ် နီတဘျီဘၣ်,ဖဲလၢပုၤလၢပအဲၣ်တဂၤမ့ၢ်မၤအါမၤသီတၢ်မ့ၢ်ဂ့ၤ စ့ၢ်ကီးန့ၣ်လီၤ.တဲအဝဲသ့ၣ်လၢတၢ်မၤအါမၤသီအံၤတမ့ၢ်နတၢ် ကမၣ်ဒီးတမ့ၢ်စ့ၢ်ကီးအဝဲသ့ၣ်အတၢ်ကမၣ်ဘၣ်.သိၣ်လိအဝဲ သ့ၣ်လၢတၢ်အရၣ်ဒိၣ်မ့ၢ်တၢ်ကဟုကယၢ်လီၤပသးဖဲတၢ်မၤအါ မၤသီအိၣ်ထီၣ်အခါတက့ၢ်.
- ရဲၣ်ကျဲၤကတီၤယၢ်သးလၢဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်အိၣ်သးတက့ၢ်.သိၣ် လိနဖိတဖၣ်နကယုတၢ်မၤစၢၤဒ်လဲၣ်တက့ၢ်.တဲအဝဲသ့ၣ်လၢ တဘၣ်ဒူးပၣ်ယုၣ်အသးဖဲမိၢ်ပၢ်ခံၤအ့ၣ်လိာ်သးအဆၢကတီၢ် တဂ့ၤ.ရဲၣ်ကျဲၤကတီၤတၢ်ပနီၣ်ဒ်အကဘၣ်ယုတၢ်မၤစၢၤ, မ့ၢ်တမ့ၢ်စံၣ်လီၤလၢဟံၣ်ပူၤတက့ၢ်.

- တဘဉ်လဲၤစံဉ်လၢနဖိအိဉ်အလီၢ်တဂ့ၤ,အဝဲကမၤဆါဘဉ်ဖုးနဖိ.
- ငူးအိဉ်ထီဉ်တၢ်ရဲဉ်သဲကတီၤဒ်သိးနကဟးထီဉ်ဘဉ်လၢနဟံဉ်ဂ့ၤ,ဒီးမၤလိယုာ်ဒီးနဖိတဖဉ်တက့ၢ်.
- မၤပုၤလၢနယၢၤတဖဉ်,တံၤသကိးတဖဉ်,ဒီးနဟံဉ်ဖိပီဖိတဖဉ်ကိးဘဉ်ပၤကီၢ်ဖဲအဝဲသ့ဉ်မ့ၢ်န့ၢ်ဟူဘဉ်ပုၤလၢအမၤအါမၤသီတၢ်တဂၤအကလုာ်ဒီးကကွၢ်ထွဲဘဉ်စ့ၢ်ကိးနဖိတဖဉ်ဖဲဂ့ၢ်ဂီၢ်အူအိဉ်ထီဉ်အဆၢကတီၢ်တက့ၢ်.
- ဖဲတၢ်တဲအါလိာ်သးမ့ၢ်ဒိဉ်ထီဉ်အါထီဉ်န့ၢ်,သုးဘူးထီဉ်နသးလၢတၢ်လီၢ်လၢနကဟးထီဉ်ဘဉ်လၢတၢ်ချၢညီညီအဂီၢ်တက့ၢ်.တဘဉ်လဲၤန့ၢ်ဆူတၢ်လီၢ်လၢအကအိဉ်ဒီးတၢ်စုကဝဲၤဒ်အမ့ၢ်တၢ်ဖိအိဉ်အလီၢ်,တၢ်တ့ဘိတၢ်အလီၢ်,မ့တမ့ၢ်တၢ်လုာ်ထံအလီၢ်တဂ့ၤ.
- နမ့ၢ်ဘဉ်တၢ်မၤဆါန့ၢ်ဒီးသဒၤယာ်နမဲဉ်သဉ်လၢနစုခံခိ,ဒီးနစုညါသးခံခိလၢနခိဉ်အလီၢ်တက့ၢ်.တဘဉ်သိးယာ်တဉ်ပးကီၢ်ဘိမ့တမ့ၢ်တဘဉ်လံၤဖဲလၢအထီတဂ့ၤ.
- ပတုာ်နသိလုဉ်လၢနဟံဉ်ခိဉ်ထံးဒီးယဉ်အခိဉ်လၢကျဲမုၢ်ပူၤဒီးဒၤန့ၢ်ယာ်သိပဲၤပဲၤတက့ၢ်.
- ဟံးနူသုဉ်နသိး,လိတဲစိ,ဒီးစုတနီၤနီၤဘူးဒီးကျဲလၢနကဟးထီဉ်တက့ၢ်.
- ကတီၤယာ်လိတဲစိနီဉ်ဂံၢ်တဖဉ်လၢနကယုတၢ်မၤစၢၤအဂီၢ်တက့ၢ်.မ့မ့ၢ်ဘဉ်ဖုးဂ့ၢ်ဂီၢ်အူန့ၢ်ကိးဘဉ်ပၤကီၢ်တက့ၢ်.လီၢ်ကဝီၤတၢ်အိဉ်ကဏုၤကရၢ,မ့တမ့ၢ်ပၤကီၢ်တဖဉ်ကဟ့ဉ်ယာ်န့ၢ်တၢ်တခါခါဒ်သိးတၢ်ဆဲးကျိးကအိဉ်ဒီးန့ၢ်လၢအချ့.
- ကွၢ်လီၤတၢ်ဒ်သိးတၢ်သုတဟံးနူသုဉ်တၢ်စုကဝဲၤလၢနဟံဉ်ပူၤတဂ့ၤ,မ့ၢ်အိဉ်ဘဉ်ဖုးထုးကွၢ်အိၤတဘျီယီတက့ၢ်.

အိမ်ကတီးသးလၢနကစံၣ်လီၤလၢဟံၣ်ပူၤ

ဖဲန့ၣ်ရဲၣ်သဲကတီးလၢနကစံၣ်လီၤလၢဟံၣ်ပူၤန့ၣ်,အအံၤမ့ၢ်တၢ်
ဟ့ၣ်ကူၣ်တနီၤ-

- ဆဲးကျိးဒီးပၤကီၢ်မ့တမ့ၢ်ပိၣ်မုၢ်တဖၣ်အတၢ်အိၣ်ကဒုအလီၢ်
တက့ၢ်.ဒုးသ့ၣ်ညါအဝဲသ့ၣ်လၢနကစံၣ်လီၤလၢဟံၣ်ပူၤန့ၣ်
- မၤအမၤသီအတၢ်အိၣ်သးအိၣ်ထီၣ်အယီၤ,ယုတၢ်မၤစၢၤလၢ
တၢ်ရဲၣ်သဲကတီးဘၣ်ယးတၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၢအဂီၢ်တက့ၢ်.သံက့ၢ်
ပၤကီၢ်လီၤဆီကရၢလၢအကွၢ်ထွဲတၢ်မၤအမၤသီပိၣ်မုၢ်အဂ့ၢ်
တက့ၢ်.(တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢနဒုးသ့ၣ်ညါပၤကီၢ်န့ၣ်ကမ့ၢ်တၢ်
အ စၢၤလၢတၢ်ကစံၣ်ညိၣ်ပူၤလၢအမၤအမၤသီန့ၣ်တဂၤလီၤ)
- န့ၣ်ဘၣ်ဒီးဘၣ်ထံးန့ၣ်,လဲၤလၢကသံၣ်သရၣ်အအိၣ်မ့တမ့ၢ်
ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်ယါဘျါအလီၢ်ဒီးထဲဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်လၢအဟဲကဲ
ထီၣ်ဒီးန့ၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.ဒုးသ့ၣ်ညါဘၣ်အဝဲသ့ၣ်လၢကမၤနီၣ်
မၤယါဘၣ်နတၢ်ဟဲတဘျီအံၤအဂ့ၢ်တက့ၢ်.
- ထၢပိၣ်တၢ်မၤနီၣ်မၤယါလၢအရူဒီးတဖၣ်ဒ်အမ့ၢ်,တၢ်ဂီၤခိၣ်,
စ့တၢ်အခးဒ်,ကျိၣ်စ့အလံာ်အလဲၣ်လၢအဘၣ်ယးဒီးဟံၣ်ဖိ
ယီဖိတန့ၣ်တဘျီကီၢ်ခဲန့ၣ်ဒီးသ့ၣ်အတၢ်ဟ်ဖျါ,သီး,ကသံၣ်က
သီ,ပူၤလၢအမၤအမၤသီန့ၣ်တဂၤဒီးန့ၣ်တဖၣ်အတၢ်ဂီၤ,လံာ်
ခိၣ်ကီၢ်,တၢ်ဆါဟံၣ်အခးဒ်,လီၢ်အိၣ်လီၢ်ဆိးအတၢ်မၤနီၣ်ဒီးလီ
တဲစိနီၣ်ဂံၢ်တဖၣ်,လီတဲစိ,လံာ်မၤနီၣ်မၤယါလၢအဘၣ်သဲစး
တၢ်ဘျါဒ်အမ့ၢ်(ခိၣ်ကီၢ်ဝဲၤဒီးအလံာ်အလဲၣ်တဖၣ်,ဟံၣ်ယီအ
လံာ်အလဲၣ်တဖၣ်,ပဒိၣ်အကလုာ်လၢစံၣ်ညိၣ်က့ၢ်ဟ့ၣ်လီၤတ
ဖၣ်”တၢ်စံၣ်ညိၣ်အလံာ်အလဲၣ်တဖၣ်)

အိတ်ကတီးသးလၢကစံၣ်လီၤလၢဟံၣ်ပူၤ

- နမ့ၢ်ပျံၤဘၣ်နမါ,နဝၤလၢကထံၣ်တၢ်လၢနဟံၣ်လၢနဟံၣ်ပူၤသ့ၣ်တဖၣ်အံၤဒီးစးကျဲးအါထီၣ်ဒီးဟံၣ်ယၢအီၤလၢပူၤလၢနနၢ်အီၤတဂၤဂၤအိတ်တက့ၢ်.ဟိၣ်မုၢ်တၢ်အိတ်ကဒုအလီၢ်လၢနလီၢ်အိတ်လီၢ်ဆိးကဟံၣ်ယၢဝဲစ့ၢ်ကိးလၢနဂီၢ်လီၤ.
- ယုတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢပီၢ်ရီၤအအိတ်,ဟံၣ်ယၢတၢ်အုၣ်သးလၢတၢ်မၤအၢမၤသီအဂီၢ်အမုၢ်တၢ်ဂီၤတဖၣ်တက့ၢ်.ကွဲးနီၣ်ကွဲးယါတၢ်ခဲလၢၣ်လၢအကဲထီၣ်အသးဒီးအမုၢ်မုၢ်နံၤမုၢ်သီ,တၢ်မနုၤကဲထီၣ်အသးတဖၣ်,ပုၤမၤနၢ်လဲၣ်ဒီးပုၤလၢအထံၣ်သ့ၣ်ညါထွဲတၢ်တဖၣ်တက့ၢ်.
- ဟံၣ်ဖိၣ်တၢ်ဂီၤတဖၣ်,ဖဲထူ,တၢ်လုၢ်ဒိၣ်ပူၤဒိၣ်တဖၣ်,ယုၣ်ဒီးတၢ်လိၣ်ကွဲးဖိတဖၣ်လၢနဖိအဂီၢ်တက့ၢ်.
- သးကျဲးကွၢ်ယုပူၤတဂၤဂၤဒီးသိးကကွၢ်န့ၢ်နဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိတစီၢ်တလီၢ်တုၤလၢနယုတၢ်အိတ်ကဒုအလီၢ်ဘၣ်တစုတက့ၢ်.တၢ်အိတ်ကဒုအလီၢ်မၤစၢၤနၢ်လၢတၢ်အံၤကသ့သ့ၣ်သ့ၣ်လီၤ.
- တဘၣ်သးပုၤနီၣ်မၤလီၤမၤကွၢ်လိတဲစိနီၣ်ဂံၢ်လၢနစးကျဲးလၢခံကတၢ်တဖျၢၣ်ဒီးသိးအသုတသ့ၣ်ညါကိးကဒါက့ၤတဂ့ၤ.

ဟ်တုာ်ကွံာ်ပုၤလၢအမၤအါမၤသီတၢ်တဂၤ

အဝဲအံၤမ့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တနီၤလၢနနီၢ်ကစၢ်အတၢ်ပူၤဖျဲးအ
ဂီၢ်ဖဲနမ့ၢ်စံၣ်လီၤကွံာ်လၢဟံၣ်ပူၤ

- ယုတၢ်မၤစၢၤလၢပၤကီၢ်အိၣ်လၢကတီၢ်ဆုၤနၤ,နတံၤသကိး,
ပုၤလၢနအိၣ်ဟံၣ်ယၢၤ,မ့တမ့ၢ်ဟံၣ်ဖိလိဖိတဂၤလၢကလဲၤ
ယုတၢ်ဒီးနၤဖဲနစံၣ်လီၤလၢဟံၣ်ပူၤအခါတက့ၢ်.
- ဆဲးကျိးဒီးပိာ်မ့ၢ်တၢ်အိၣ်ကဒုအလီၢ်တက့ၢ်.အဝဲအံၤကမ့ၢ်
တၢ်တစီၢ်တလီၢ်လၢနတၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၢအဂီၢ်,ဂ့ၤန့ၢ်နကလဲၤ
စံၣ်အိၣ်အလီၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်ညါတက့ၢ်လီၤ.
- တဘၣ်ဒုးသ့ၣ်ညါအီၤလၢနကစံၣ်လီၤလၢဟံၣ်ပူၤတဂ့ၤ,မ့မ့ၢ်
တစီၢ်စံၣ်လီၤလၢအဆိအချ့တက့ၢ်.
- အဝဲမ့ၢ်သ့ၣ်ညါတၢ်လီၢ်လၢနကလဲၤအလီၢ်န့ၣ်,အိၣ်ဒီးတၢ်က
တီၤနသးလၢနကလဲၤလၢတၢ်လီၢ်အဂၤတလိၣ်တက့ၢ်

နစံဉ်လီၤလၢဟံဉ်ပူၤဝံၤအလီၢ်ခံ

အအံၤမ့ၢ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတနီၤလၢနကြၢးမၤအီၤဖဲလၢနီၢ်ဒိ
မိၢ်ဝၤခံၣ်လီၤဖးဝံၤအလီၢ်ခံ

- လဲၤလၢပၤကီၢ်ဝဲၤဒၢးလၢအဘူးဒီးန့ၣ်ကတၢၢ်တဖျၢၣ်,ယုကတၢၢ်တၢ်ဒီးပၤကီၢ်လီၤဆီလၢအကွၢ်ထွဲတၢ်မၤအၢမၤသီပိၣ်မုၢ်ဂ့ၢ်တက့ၢ်.
- ယုထီၣ်လံာ်တၢ်ဘျၢသဲးစးဒ်သိးပုၤလၢမၤအၢမၤသီန့ၣ်တဂၤအဘဉ်ဟးယံၤဒီးန့ၣ်န့ၣ်ဖိတဖျၢၣ်တက့ၢ်.ဟ်လံာ်အံၤလၢနအိၣ်ထီၣ်တက့ၢ်.
- ဟ့ၣ်လီၤစ့ၢ်ကိးလံာ်တၢ်ဘျၢသဲးစးအစးကျဲးတဖျၢၣ်လၢပၤကီၢ်အအိၣ်တက့ၢ်.
- ယုတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢပီၢ်ရီၤ,မ့တမ့ၢ်တၢ်ဆါဟံဉ်ဖိအအိၣ်ဒ်သိးကဟူးဂဲၤလၢကကြိဆၢန့ၣ်ဒီးန့ၣ်ဖိတဖျၢၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်. ဒုးသ့ၣ်ညါဘဉ်န့ၣ်ပီၢ်ရီၤလၢတၢ်သမံသမိးဘဉ်ယးတၢ်မူးတၢ်ရၢမ့ၢ်အိၣ်တခါခါတက့ၢ်.
- ဆီတလဲကွၢ်ဝဲၤကျိၤတခါခါလၢနီၢ်ဒိမိၢ်ဝၤခံၣ်မၤသကိးတၢ်တက့ၢ်.
- တဘဉ်ပၤဖျါန့ၣ်လီၤတဲစိနီၣ်ဂံၢ်တဂ့ၤ,မၤတၢ်ဟ်ဖျါလီၤတဲစိနီၣ်ဂံၢ်လၢန့ၣ်လီၤတဲစိအပူၤဒီးမၤလီၤမၢ်နီၣ်ဂံၢ်ဒ်သိးန့ၣ်မ့ၢ်ကိးဒီးသုတဖျါထီၣ်လၢပုၤလီၤတဲစိအပူၤတဂ့ၤ.
- ဒုးသ့ၣ်ညါန့ၣ်ဖိတဖျၢၣ်အကိးဒီးတၢ်ကွၢ်ထွဲဖိသ့ၣ်အလီၢ်လၢတၢ်အိၣ်သးတဖျၢၣ်အဂီၢ်ဒီးကအိၣ်ဒီးတၢ်မၤနီၣ်မၤယါအလံာ်လၢအဘဉ်ထွဲလီၢ်အသးလၢတၢ်တၢ်ပီၣ်တၢ်ပီၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

- စိတ်ပျာလှအမေအမေသိနာတဂါဒီးနဖိတဖှ်အဂီတကွံ.
- သံကွံပျာလှအမေအမေသိနာတဂါဒီးနဖိတဖှ်အဂီတကွံ. အဆာကတီဒီးကသုဉ်ညါကီးဘဉ်ပၤကီၢ်ဖဲလၢအဝဲသ့ၣ်မ့ၢ် ထံၣ်ဘဉ်ပျာလှအမေအမေသိနာတဂါဒီးနဖိတဖှ်အဂီတကွံ.
- ကအိဉ်ဒီးတံၢ်ပလီၢ်ပဒီးအါထီဉ်လၢတံၢ်မၤလီၢ်, လၢဟံဉ်လၢပီၣ်ဒီးလၢပျာတဝါအပူၤတကွံ. နုးသ့ၣ်ညါဘဉ်စ့ၢ်ကီးနတံၢ်မၤလီၢ်ပျာဟ့ၣ်ကုဉ်ဟ့ၣ်ဖးတံၢ်တဂါလၢနတံၢ်အိဉ်သးအဂီတကွံ.
- ဆိကမိဉ်ထီဉ်တံၢ်လီၢ်တံၢ်ကျဲဒီးကျဲမုဉ်ကျဲဘိလၢပျာမၤဆါနၤတဂါသ့ၣ်ညါဝဲအလီၢ်ဒီးဂုၤကျဲးစၢၤဆိတလဲအီၤတကွံ(အဒိ, တံၢ်ဆါအိဉ်ပျာအိဉ်အလီၢ်, မ့တမ့ၢ်တံၢ်ဘျဉ်တံၢ်ဘါအလီၢ်)
- နမ့ၢ်ဘဉ်ယိဉ်လၢနပးတဂါတဘျဉ်တဘျဉ်ဘဉ်ဒီးသံကွံပျာလှအမေအမေသိနာတဂါဒီးနဖိတဖှ်အဂီတကွံ. နတံၢ်သကီး, မ့တမ့ၢ်နဟံဉ်ဖိယီဖိတဂါလၢကလဲၤသကီးတံၢ်ဒီးနၤတကွံ.
- ပၤကီၢ်မ့ၢ်တပဉ်ဘဉ်န့ၣ်တဘျဉ်က့ၤဆူနဟံဉ်တဂါတဂ့ၤ. တဘျဉ်ထံၣ်လီၢ်နသးဒီးပျာလှအမေအမေသိနာတဂါဒီးနဖိတဖှ်အဂီတကွံ.

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ

လၢအဘၣ်ဃးတၢ်မၤအၢမၤသီပိၣ်မုၢ်တၢ်ဆဲးကျိးကွီၢ်မ့ၢ်သ့လၢနီၣ်ဂံၢ်-
၁၈၆၆-၈၆၃-၀၅၁၁, ဆဲးကျိးသ့ကိးဆၢကတီၢ်ဒဲးဒီးပုၤလၢနၢ်တဟူ
တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်ဆဲးကျိးသ့ခိဖျိ ၁၈၆၆-၈၆၃-၇၈၆၈. တၢ်ဆဲးကျိး နီၣ်
နီၢ်ဂံၢ်လၢတၢ်မၤအၢမၤသီပိၣ်မုၢ်လၢအီၤထ့ၣ်ရံၣ်ဇိၤအပူၤအဂီၢ်လီၤ.ဝဲၤကျိၤ
အံၤအိၣ်ဒီးတၢ်န့ၢ်လိာ်ပသးလၢတၢ်တပၣ်ဖျါနီၣ်ဂံၢ်လၢနလီၤတဲစိအလံာ်ပၣ်ဖျါ
တလၢတဘျီအပူၤဘၣ်.ကရၢအံၤအိၣ်ဒီးပုၤကျိးထံတၢ်အကျိၣ်၁၅၄ကျိၣ်
န့ၣ်လီၤ.

ပုၤမၤတၢ်ဖိသ့ၣ်တဖၣ်ကမၤစၢၤန့ၢ်လၢတၢ်ရဲၣ်သဲကတီၢ်ဘၣ်ဃးတၢ်ဘၣ်
တၢ်ဘၢအဂီၢ်လီၤ.ယုၤစၢၤန့ၢ်တၢ်လီၢ်လၢပိၣ်မုၢ်တၢ်အိၣ်ကဒုအလီၢ်အပူၤ,
မ့တမ့ၢ်ကဆဲးကျိးန့ၢ်န့ၢ်ဒီးဝဲၤကျိၤလၢအဂၤလၢနပုၤတတၢအပူၤလီၤ.

လၢတၢ်သ့ၣ်ညါအါထီၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်ကမၤစၢၤပိၣ်မုၢ်လၢတၢ်မၤအၢမၤသီ
အီၤတဖၣ်အဂီၢ်နကကွၢ်အါထီၣ်ဘၣ်ဖဲ-www.awhl.org
နမ့ၢ်ဘၣ်ယိၣ်တၢ်လၢနတၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၢအဂီၢ်လၢအဆိအချ့န့ၣ်ဆဲးကျိး
ဘၣ်ဒီးပၤကီၢ်တက့ၢ်.

ပုၤအိၣ်လၢအီၤထ့ၣ်ရံၣ်ဇိၤအပူၤတဖၣ်တူၢ်ဘၣ်ဝဲဒ်သိးလၢတၢ်မၤစၢၤလီၤ
တၢ်မၤအၢမၤသီပိၣ်မုၢ်န့ၣ်မ့ၢ်နီၢ်တဂၤအတၢ်ဟံးန့ၢ်မူဒါလၢကဘၣ်မၤဝဲ
န့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤနီၣ်မၤယါန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်အိၣ်ထံးတပတီၢ်လီၤ. ပလီၢ်သး
လၢတၢ်ပလီၢ်အပနီၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢဆူညါခိအဂီၢ်
နကကွၢ်အါထီၣ်ဘၣ်ဖဲ-
www.neighboursfriendsandfamilies.on.ca