

တၢ်ကစီၣ်လၢကွီၣ်ခိၣ်

ဟဲမုၢ်မုၢ်ဆူၣ်ညါခဲၣ်တၢ်ဖျါကွီၣ်ခိၣ်တဖၣ်ဟဲကဲထီၣ်တၢ်မ့ၢ်တၢ်တီၣ်နီၣ်နီၣ်အလီၤန့ၣ်တက့ၢ်.ပပုၤမၤတၢ်ဖိ
ဟ့ၣ်လီၤအသးမၤတၢ်ဒ်သိးအကမၤလၢထီၣ်ပဲၤထီၣ်ပတၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်လၢညါခဲၣ်တၢ်ဖျါကွီၣ်ခိၣ်,“ပုၤကိးဂၤဒဲး
မ့ၢ်ပုၤတဂၤဂၤ”န့ၣ်လီၤ.ပဆၢမုၢ်လၢလၢပကမၤသကိးယုၣ်ဘၣ်တၢ်ဒီးနၤဒီးနၤဖိဒ်ပဂဲၤပျါဂဲၤဆုးလၢပကတုၤဆူပဖိ
တၢ်လၢအမ့ၢ်ဝဲပပုၤကွီၣ်ခိၣ်တဖၣ်ကအိၣ်ဒီးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်,သးလၢဂုၤကျဲးစၢၤတၢ်ဒီးတၢ်သ့ရူၤလိာ်မုၢ်လိာ်သးဒီးပုၤဂုၤ
ပုၤဂၤသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢနကသုအိၣ်ဝဲၣ်ညါခဲၣ်တၢ်ဖျါကွီၣ်ခိၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအရူၤဒိၣ်ခိၣ်မးန့ၣ်လီၤ.ပဆၢမုၢ်လၢနကဟဲမၤသကိး
တၢ်ဒီးပုၤလၢကွီၣ်ခိၣ်ထီၣ်ထီၣ်ထီၣ်အဂီၢ်ခိၣ်ဖျါတၢ်မၤဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်နီၣ်ကစၢ်တၢ်သိၣ်တၢ်ဘျါ,ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဆၢတဲာ်
လၢအဂ့ၤ,တၢ်သ့ပးကဲပုၤဂၤ,ဒီးတၢ်သ့ဟံးန့ၣ်မူၤဒါလၢပနီၢ်ကစၢ်အတၢ်အိၣ်မူတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအပူၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တုၤနလဲၤန့ၣ်ဆူၣ်ညါခဲၣ်တၢ်ဖျါကွီၣ်ခိၣ်ပူၤအခါနကထံၣ်ဘၣ်တၢ်ကပြုၢ်ကပြီၤဒီးတၢ်အိၣ်ဝဲးတရံးခဲလၢာ်မ့ၢ်တၢ်လၢအဟ့ၣ်
နၤတၢ်သ့ၣ်ဖုံသးညီၤဒီးတၢ်မုၢ်လၢအဒိၣ်အအါလၢပုၤကွီၣ်ခိၣ်ကိးဂၤဒဲးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.နကထံၣ်ဘၣ်စ့ၢ်ကိးလၢကွီၣ်ခိၣ်တ
ဂၤဘၣ်တဂၤအိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ဆူၣ်သးဂဲၤ,တၢ်သးစူၤလၢကမၤလၢပုၤအပူၤကွီၣ်ခိၣ်တဖၣ်အတၢ်လိာ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.နက
ထံၣ်ဘၣ်စ့ၢ်ကိးလၢပုၤမၤတၢ်ဖိကိးဂၤဟ့ၣ်လီၤအသးမၤတၢ်လၢတၢ်သးတဖျါၣ်ယီလၢကမၤစၢၤနဖိအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

လံာ်အဝဲအံၤဘၣ်တၢ်ကတဲာ်ကတီၢ်အိၣ်ဒ်သိးကမၤစၢၤနၤလၢနကနၢ်ပၢၢ်ကွီၣ်ခိၣ်အတၢ်အိၣ်သးဂ့ၤဂ့ၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.န
တၢ်သံကွၢ်မ့ၢ်အိၣ်,တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးမ့ၢ်အိၣ်ပဆၢလၢနကဆဲးကျိးဘၣ်သရၣ်တဂၤဂၤမ့ၢ်ပုၤပၤ တၢ်ဆုၢ်တၢ်တ
ဂၤဂၤသ့ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.နတၢ်သးစဲဒီးတၢ်မၤသကိးန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်အရူၤဒိၣ်ခိၣ်မးလၢကွီၣ်ခိၣ်အတၢ်လၢတၢ် ပုၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ပုၤဒီးတၢ်စံးဘျးအါလၢ

ဖဲကံၣ်ဟဲး
ကွီၣ်ခိၣ်

တၢ်တဖျါထီၣ်ဟူရိၣ်ကီၢ်ရၢၣ်လီၤကဝီၤကွီၣ်ခိၣ်အတၢ်တိာ်ကျဲၤ,တၢ်ထံၣ်စိ

တၢ်တဖျါထီၣ်တၢ်တိာ်ကျဲၤ

လၢကမၤလဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်ပုၤလၢအမၤလိတၢ်လၢအသးသမူဒိစိသ့ၣ်တဖၣ်အတၢ်အိၣ်မူခိဖျါတၢ်သိၣ်လိလၢအတုၤထီၣ်ထီၣ်
ဘးလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ပူၤတၢ်ဖျးဒီးတၢ်အံးက့ၤကွၢ်က့ၤခိၣ်ယၢၤတၢ်အိၣ်ဝဲးတရံးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်တဖျါထီၣ်တၢ်ထံၣ်စိ

တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့အဂ့ၤကတၢ်လၢဖိသၣ်ကိးဂၤဒဲးအဂီၢ်-ကဲထီၣ်တၢ်အဒိဂ့ၤတဲာ်ဘၣ်လၢပုၤဂၤကကွၢ်လိအိၤ.



တၢ်တဲဖျါထီၣ်တၢ်လၢပနၢ်သ့ၣ်တဖၣ်

တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်ထီၣ်ဆူညါအဂီၢ်,ဒီးသန့ထီၣ်အသးလၢတၢ်နၢ်လၢအလီၢ်တံၢ်လီၤဆဲးတဖၣ်လၢဘၣ်ယးဖိဖိသ့ၣ်,ကွီ,ဒီးပုၤတၢ်တဖၣ်အဖိခိၣ်ဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်လၢပနၢ်မ့ၢ်ဝဲ.....

- ၁) ပုၤဖိသ့ၣ်ကိးဂၤဒဲးမၤလိန့ၣ်တၢ်သ့,ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်ထီၣ်သ့,မၤန့ၣ်မၤနၢၤတၢ်သ့ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ၂) တၢ်မုၢ်လၢလၢအထီၣ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်ပုၤမၤနၢၤတၢ်ဖိလၢအဒိၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ၃) ပကိၣ်ကတၢ်ကတီၤန့ၣ်တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ဆူၣ်ထီၣ်သးလၢကတၢ်တၢ်ဒီးပုၤမၤလိတၢ်ဖိတၢ်ဂၤဘၣ်တၢ်ဒ်သိးအကမၤဒိၣ်ထီၣ်အဝဲသ့ၣ်အကံၢ်အစီန့ၣ်လီၤ.
- ၄) ပတၢ်ထူးတၢ်တီၤအဒိၣ်ကတၢ်မ့ၢ်ဝဲကမ့ၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ၅) ပုၤတၢ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဒီးအနီၢ်ကစၢ်အလုၢ်အပူၤဒီးအသူးအသ့ၣ်အလၢအကပီၤန့ၣ်လီၤ.
- ၆) တၢ်ဟံးန့ၣ်မူဒါလၢတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့အဂီၢ်အဂံၢ်ခိၣ်ထံးန့ၣ်စးထီၣ်အသးလၢဟံၣ်လၢပီၤဒီးဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ခိၣ်ဟ့ၣ်နီၤအီၤလၢပုၤမၤလိတၢ်ဖိ,ဟံၣ်ဖိပီၤဖိ,ကွီ,ဒီးပုၤတၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ၇) ပကိၣ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအိၣ်ဒီးမူဒါလၢကဘၣ်တဲဘၣ်ပပုၤတၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ၈) တၢ်ဂုၢ်မၤန့ၣ်တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်မ့ၢ်ဝဲဒၣ်ပကိၣ်အဂံၢ်ခိၣ်ထံးတၢ်ကွၢ်စီန့ၣ်လီၤ.
- ၉) ပကိၣ်အတၢ်တီၢ်ဟံၣ်မ့ၢ်ဝဲဒၣ်တၢ်ကမၤဒိၣ်ထီၣ်တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်ဒီးတၢ်လုၢ်အိၣ်နီၢ်ခိၣ်သးသမူတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ၁၀) တၢ်ဆီတလဲမ့ၢ်ဝဲတၢ်အရူၤဒိၣ်သပုၤကတၢ်လၢတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်ထီၣ်အဂီၢ်ဒီးတၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ၁၁) တၢ်ကမၤလၢထီၣ်ပုၤထီၣ်တၢ်ဘျၢခိၣ်သ့ၣ်န့ၣ်မ့ၢ်ဂံၢ်ခိၣ်ထံးဝံၤဒီးထံဖိကီၢ်ဖိကအိၣ်ဒီးတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့ဒီးတၢ်ဟံၣ်ဖိၣ်မၤသကိးန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအရူၤဒိၣ်နီၢ်မးလၢပုၤတၢ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ၁၂) ကွီအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤအကျိၤအကျဲၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်န့ၣ်မၤဒိၣ်ထီၣ်ဝဲဒၣ်ပုၤတၢ်တဖၣ်တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ၁၃) တၢ်ရူၤလိာ်ဘၣ်ထွဲလိာ်သးတၢ်ဒီးတၢ်လၢတၢ်တီၢ်လီၤအပူၤဒီးတၢ်ဟံၣ်လုၢ်ဟံၣ်ပုၤပုၤထံဖိကီၢ်ဖိဒီးကလုၢ်န့ၣ်ကသ့အဂီၢ်တၢ်ကဘၣ်သိၣ်လိမၤယုၤအီၤန့ၣ်လီၤ.
- ၁၄) ပုၤဖိသ့ၣ်ကိးဂၤဒဲးကလဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်အဂီၢ်ကွီကမၤစၢၤဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အသုအသၢ်တဖၣ်လၢအဟဲအိၣ်ဖျါထီၣ်ပဲပုၤကိၣ်ဖိဖျါထီၣ်ကိၣ်ဝံၤအလီၤခံ

ဒ်တၢ်အစၢလၢပတဲဖျါထီၣ်အီၤလၢအအိၣ်ဖျါလၢပတၢ်တိၣ်ကျဲၤအပူၤအသးန့ၣ်,ပုၤကိၣ်ဖိတဖၣ်ကဒုးန့ၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်ပၢ်ဒီးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်လၢ....

- တၢ်ဆိကမိၣ်အနီၣ်ဝံၣ်ခံလၢအဘၣ်ယးဒီးလံာ်ကိၣ်လၢကျိၣ်,တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဒုး,လံာ်စဲအ့ၣ်,ဒီးလံာ်ပုၤဂ့ၢ်ဝီတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်သုဝဲစးဖိကဟၣ်အကလုာ်ကလုာ်လၢအကမၤဂ့ၤထီၣ်ပဲကုၣ်န့ၣ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤအပတီၢ်တဖၣ်လၢအမ့ၢ်တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ကုၣ်ဘၣ်ကုၣ်သ့အလၢအပုၤ,ဒွဲလၢတၢ်ကုၣ်ဘၣ်ကုၣ်သ့,တၢ်ကိၣ်လိထံသး,နီၢ်ခိက့ၢ်ဂီၤ,ဒီးတၢ်အခိၣ်ထံးခိၣ်ဘိသ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- **တၢ်ဘျါရဲတၢ်ဂ့ၢ်ကိၣ်တဖၣ်လၢအဟဲယုာ်ဒီး...**
 - တၢ်တူၢ်လိာ်တၢ်,တၢ်ပၢဆၢရဲၣ်ကျဲၤတၢ်,တၢ်ကွဲးရဲက့ၤတၢ်,တၢ်တဲဖျါထီၣ်တၢ်အခိပညိ,ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၣ်လၢတၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အီၤတဖၣ်,
 - တၢ်မၤတၢ်ဆၢတဲာ်လၢအဘၣ်လိာ်ဖိဒုးသ့ၣ်တဖၣ်,
 - တၢ်ကွၢ်ထံဆိကမိၣ်အမ့ၢ်အတီၤလၢတၢ်ဟ့ၣ်ကုၣ်ဟ့ၣ်ဖးအပူၤတဖၣ်,ဒီး
 - တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်အစၢလၢအဘၣ်ဂ့ၢ်ဘၣ်ဝီလၢတၢ်ကိၣ်တၢ်ခဲအပူၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- **တၢ်ဆဲးကျိးတဖၣ်လၢအဟဲယုာ်ဒီး...**
 - တၢ်ဖး,တၢ်ကွဲး,တၢ်ဒိကန့ၢ်,တၢ်စံးကတိၤလၢအတုၤလီၤတီၤလီၤလၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၣ်ဒီးတၢ်ဒုးဆူၣ်ထီၣ်ဂံၢ်ဘါအကလုာ်ကလုာ်ခံခါလိာ်,
 - တၢ်ဖးဒီးတၢ်တဲဖျါထီၣ်စးဖိကဟၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၣ်အခိပညိသ့ၣ်တဖၣ်,
 - တၢ်န့ၢ်ပၢ်ဒီးတၢ်မၤအါထီၣ်တၢ်ဆဲးကျိးလၢအတဟဲယုာ်ဒီးတၢ်ကတိၤတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်,ဒီး
 - တၢ်သ့ၣ်ညါဟံးပနီၢ်လၢ,တၢ်လၢတၢ်ဂီၤန့ၣ်မ့ၢ်ပဲပုၤကညိအတၢ်ဆဲးကျိးလိာ်သးအက့ၢ်အဂီၢ်တခါန့ၣ်လီၤ.
- **တၢ်ကိၣ်လိထံသးလၢကမ့ၢ်အမဲရကၤထံဖိကိၣ်ဖိလၢအဂ့ၤလၢအဟဲယုာ်ဒီး...**
 - တၢ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်ပၢ်ထံကိၣ်ပဒိၣ်အတၢ်ဖဲးတၢ်မၤလၢပုၤတဝၢအပူၤ,ကိၣ်စဲဒီးထံကိၣ်အပတီၢ်အပူၤအိၣ်ဒ်လဲၣ်,
 - တၢ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်ပၢ်ပုၤတဝၢအတက့ၢ်လၢအလဲဒီးဟီၣ်ခိၣ်လုာ်ထုၤသန့တၢ်ဆဲးတၢ်လၢလီၤဆိလိာ်အသးလၢထံကိၣ်ပဒိၣ်ပၢဆၢမၤဝဲ,
 - တၢ်မၤလဲၤထီၣ်လဲၤထီတၢ်ဟံးန့ၣ်မူဒါလၢတၢ်အံးက့ၤကွၢ်က့ၤန့ၣ်ဆၢခိၣ်ယၢၤ,ဒီး
 - တၢ်မၤဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်တၢ်န့ၣ်ပၢ်မ့ၢ်ကျိၣ်ဝဲကွၢ်သန့အတၢ်န့ၣ်ဘျးလၢအပုၤဒီးတၢ်သဘျ့လၢတၢ်ဖဲးတၢ်မၤအပူၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- **ဟံးဖိၣ်မၤသကိးတၢ်,ဟံးန့ၣ်စၢမူဒါလၢတၢ်ဖဲးတၢ်မၤအပူၤလၢအဟဲယုာ်ဒီး..**
 - တၢ်အိၣ်မူပိာ်ထွဲတၢ်န့ၣ်ကျဲ,ကိၣ်လိမၤထွဲတၢ်ဆၢကတီၢ်,ဒီးတၢ်ဒုးန့ၣ်ဖျါထီၣ်သးလၢအဲၣ်ဒီးစးထီၣ်မၤတၢ်လၢအနီၢ်ကစၢ်,
 - တၢ်မၤဒိၣ်ထီၣ်တၢ်ဟံးန့ၣ်မူဒါလၢတၢ်မၤသကိးတၢ်လၢတၢ်မၤအပူၤဒ်အလီၤအိၣ်အသိး (အဒိ..ကဂ့ၢ်ဖိ,ခိန့ၢ်,ပုၤမၤညိက့ၤတၢ်,ပုၤဟ့ၣ်ကုၣ်တၢ်,ပုၤမၤတၢ်ဖိလၢအတဒိးသန့ထီၣ်အသးလၢပုၤနီတဂၤ),ဒီး
 - တၢ်ဒုးန့ၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါဒ်အကြးဝဲဘၣ်ဝဲဒ်သိးတၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီတၢ်မၤန့ၣ်မၤန့ၣ်မၤန့ၣ်လၢအိၣ်လၢတၢ်ဖဲးတၢ်မၤအပူၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- **တၢ်အံၤက့ၤကွၢ်က့ၤနီၢ်ခိ,တၢ်ရူလိာ်မုာ်လိာ်,တၢ်ဟံးသ့ၣ်ဟံးသးလၢအဂ့ၤလၢအဟဲယုာ်ဒီး...**
 - တၢ်န့ၢ်ပၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့မ့ၢ်တၢ်လၢအရူဒိၣ်ဒီးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ပူၤတၢ်ဖျးလၢနီၢ်ကစၢ်ဒီးပုၤဂၤအဂီၢ်,
 - တၢ်ယုမၤန့ၣ်တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢအလီၤအိၣ်တဖၣ်လၢတၢ်မၤမုာ်သ့ၣ်မံသးမုာ်သး,တၢ်အိၣ်ကသုၣ်အိၣ်ကသိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအဂီၢ်,ဒီး
 - တၢ်ကွၢ်နီၣ်မၤနီၢ်တၢ်ဟံးဖိၣ်မၤသကိးတၢ်အလုာ်အပူၤလၢတၢ်ဟံးဖိၣ်မၤသကိးတၢ်ဒီးတၢ်ပြၢလိာ်သးအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤခံခါလိာ်အပူၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဘျူဝ်ခဲနီကွဲပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်

| | |
|---------------------------|---|
| ဝဲကံၣ်ဟံး | ကွဲခိၣ် |
| စံးနီၣ်ဝုၤလံၤယၢၣ်စံ | နီၣ်လျှံ |
| ဘးထံၣ်ကူစံးစံ | တၢ်ဖိသၣ် |
| လံးကွဲးကစၢၣ် | တၢ်ဖိသၣ် |
| ဆဲးမံၣ်ရိးလံၤဖဲဒၢၣ် | တၢ်ဖိသၣ် |
| တြိးစး | တၢ်ဖိသၣ် |
| ဆလဲနီၣ်ကွဲဝါ | တၢ်ဖိသၣ် |
| ခဲးသံၣ်မၤယၢၣ် | တၢ်ဖိသၣ် |
| အုၣ်ဖျၢၣ်အါလၢးစံ | တၢ်ဖိသၣ် |
| ခါရိၣ်ဝဲးစဘၢ် | တၢ်ဖိသၣ် |
| ကွဲးနီၣ်ကျဲးဒၢၣ် | တၢ်ဖိသၣ် |
| ရိၣ်ဘၣ်ဆဲးကိမဲ | တၢ်ဖိသၣ် |
| ဘရဲဒံၣ်ခဲနီးဖလၣ် | ဆဲးဆဲးစံးဆဲးလဲသရၣ် |
| ကူၤလၢခဲးစဖၢၣ်စၢၣ် | တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့လီၤဆီ |
| ကွဲးနီၣ်သၣ်စကိးထဲ | မံၣ်ဆဲးသရၣ် |
| ဘးနီၣ်ကိလး | တၢ်သ့ၣ်ဝံၣ်သးဆၢသရၣ် |
| လုၣ်ဝဲၣ်ဟံးထွကၢ် | ပုၤဟ့ၣ်ကူၣ်တၢ် |
| လုၣ်ဒၣ်ဟံးကိစံ | ပုၤဂုၢ်ဖိအပုၤမၤတၢ်ဖိ |
| ခဲးခါထံၣ် | မံၣ်ဆဲးသရၣ် |
| လံၤခဲၣ်ခဲးခါထံၣ် | တၢ်ဂုၢ်ခိၣ်တိတၢ်အပုၤနီၣ်တၢ် |
| မရဲစၣ်ဂုၢ်ဘၣ်နူ | တၢ်ဘျီကွဲပုၤလီၤဘၣ်တၢ်မၤစၢၤလီၤဆီ |
| လံၤစၣ်စၢၣ်ဘျီဘၣ် | ပုၤဘျီရဲမုၢ်ကျိၤဝဲၤကွဲတၢ်ဂုၢ်ကိ |
| လီၤရဲးလုၣ်ဘျီ | ပုၤသိၣ်လိမိသၣ်လၢအတၢ်တၢ်ထွးသ့ၣ်တဖၣ် |
| ဝဲကံၣ်မးမဲကံ | ပုၤမၤစၢၤသရၣ်လၢအသိၣ်လိမိသၣ်လၢအကတၢ်တၢ်ထွးသ့ၣ်တဖၣ် |
| စတဲးဖဲနီၣ်ရဲဒၢၣ် | ပုၤဘျီရဲနီၣ်ခိတၢ်ကိတၢ်ခဲ |
| ဖုဘၢၤလူလဲ | တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့လီၤဆီ |
| လၢၣ်ဘီနီၣ်လွဲ | တၢ်ဂုၢ်ခိၣ်တိတၢ်အပုၤမၤစၢၤတၢ် |
| မးစံၣ်ယၢၣ်ဘရီ | ပုၤမၤစၢၤဆဲးဆဲးစံးဆဲးလဲအသရၣ် |
| လံၤစၣ်ရဲနီၣ်ဒၢၣ် | ပုၤမၤစၢၤဒံၣ်ဆဲးလဲစံၣ်အသရၣ် |
| ရဲနီၣ်ရဲၤဝဲးထၢၣ် | ပုၤမၤစၢၤဒံၣ်ဆဲးလဲစံၣ်အသရၣ် |
| ဆဲးနီၣ်ဘဲဝံၣ်ဟံၣ် | ပုၤမၤစၢၤဒံၣ်ဆဲးလဲစံၣ်အသရၣ် |
| ဝဲကံၣ်ဖိးရဲးစံကံၣ် | ပုၤကွဲၤထဲလံၤရီၤဒၢး |
| နဲစံၣ်ရိးလံၤထီ | ပုၤကွဲၤထွဲတၢ်ဆီတၢ်ဆီအစု |
| လွဲစံးရီးစံ | ပုၤမၤစၢၤတၢ် |
| ကွဲနီၣ်ခဲဘးစံကံၣ် | ပုၤကွဲၤထွဲတၢ်ဆီ |
| နီၣ်ကိးလးကၢဘၣ် | ပုၤကွဲၤထွဲတၢ်ဆီ |
| ရီၣ်နီၣ်စးရီ | ပုၤမၤကဆီတၢ် |
| ကွဲးစၢၤခဲၣ်ဘဲဒါဝဲ | ကသံၣ်သရၣ်မုၢ်ဖိ |
| မရဲလဲခွဲးစံ | တတီၤသရၣ် |
| ခဲရဲၣ်စပီယၢၣ် | တတီၤသရၣ် |
| ဆဲးဘၣ်ကွဲစၢၣ် | တတီၤသရၣ် |
| စတြိနီၣ်တြိးစံ | တတီၤသရၣ် |
| ရၢၣ်ဝံဘၣ် | တတီၤသရၣ် |
| ဟဲနီၣ်ဒံနီ | တတီၤသရၣ် |
| တြိစၢၤခိခိ | တတီၤသရၣ် |
| ဝဲကံၣ်စံး | တတီၤသရၣ် |
| တြိစံၣ်နဲလဲစၢၣ် | တတီၤသရၣ် |
| ဆဲးဒဲးဝဲ | ပုၤမၤစၢၤသရၣ် |
| တြိစံၣ်ယၢၣ်ဝဲရဲဝဲ | ပုၤမၤစၢၤသရၣ် |
| ခဲးဘၣ်ဟဲနူ | ပုၤမၤစၢၤသရၣ် |
| စုရၣ်ဝီလဲနီၣ် | ဆဲးဆဲးစံးဆဲးလဲအသရၣ် |
| လုၣ်စံၣ်ဖရဲဘၢကၢ် | ဆဲးဆဲးစံးဆဲးလဲအသရၣ် |
| ခွဲၣ်ရဲၣ်မၤခါးစံ | ပုၤမၤစၢၤဆဲးဆဲးစံးဆဲးလဲအသရၣ် |
| ဒီဒီးကံထံၣ် | ပုၤမၤစၢၤဆဲးဆဲးစံးဆဲးလဲအသရၣ် |
| ဆဲးမံၣ်ဟံးဖၢၣ် | ပုၤမၤစၢၤတၢ်ဘျီကွဲသရၣ် |
| ခဲးသလဲဝုၤလံၤစၢၣ် | ကွဲးသးဂုၢ်ပိညါသရၣ် |
| မလဲစၣ်တြိးစံ | ကွဲးသးဂုၢ်ပိညါသရၣ် |
| နဲးဖဲဟးဒါ | ပုၤနီၣ်တအာအသရၣ် |

တၢ်မၤစၢၤန့ၣ်ဖိ

- ဖိသၣ်တဖၣ်မ့ၢ်ပှၤမၤလိတၢ်ဖိလၢအသးဆူၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဝဲအါမးလၢကမၤဝံၤဝဲလၢဟံၣ်ဒ်သိးကမၤဆူၣ်ထီၣ်အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်ဒီးအတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဘျုးမံၤလၢတၢ်ကမၤအီၤန့ၣ်အလီၢ်အိၣ်လၢတၢ်ကြၢၤမၤသကိးအီၤဒီးဟံၣ်ဖိယိဖိန့ၣ်လီၤ.
- မိၢ်ပၢ်လၢအဖးလံာ်ဆူၣ်န့ၣ်အဖိစ့ၢ်ကိးဖးလံာ်ဆူၣ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်ဖးန့ၣ်ဖိသၣ်အလံာ်သိၣ်ဒိၣ်ဒိၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်ကွီၤလိသးလၢအဂ့ၢ်တခါလီၤ.မ့ၢ်လၢတၢ်န့ၣ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်ဖိသၣ်အတၢ်သးစံးသိးကဖးလံာ်အါအါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ဝဲန့ၣ်ဖိဟဲက့ၢ်စိာ်လံာ်ဆူၣ်ဟံၣ်လၢအမၤလိဖးဝဲအဂီၢ်န့ၣ်ဒိကနာ်အီၤဂ့ၢ်ဒီးဟံၣ်ဖိထီၣ်နတၢ်နတၢ်သ့ဆူၣ်သးဂဲၤဒီးနတၢ်သ့ဆူၣ်အိၣ်သးအိၣ်အီၤန့ၣ်တက့ၢ်.
- မၤဂ့ၢ်ထီၣ်န့ၣ်အကံၢ်အစိခိဖျိလဲၤဖးစၢၤအီၤလံာ်လၢလံာ်ရိၤဒီးန့ၣ်တက့ၢ်.
- ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါန့ၣ်ဖိသိးကဟံးန့ၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢကကတီၢ်တၢ်ဒီးဟံၣ်ဖိယိဖိဒီးစံးဆၢအတၢ်သံကွၢ်ဘၣ်ယးတၢ်ကဲထီၣ်အသးတဖၣ်ဒီးအီၤတက့ၢ်.
- ဟံၣ်ဖိထီၣ်နတၢ်သ့ဆူၣ်အိၣ်သးအိၣ်ဘၣ်န့ၣ်ဖိဖဲအဝဲတဘၣ်န့ၣ်လၢအတၢ်လဲၤခိဖျိဒီးတၢ်လၢအကဲထီၣ်အသးဒီးအီၤတဖၣ်အခါတက့ၢ်.
- ဒုးန့ၣ်န့ၣ်ဖိသိးကသ့ကွဲးလံာ်လၢတၢ်ပညိၣ်အါမံၤန့ၣ်တက့ၢ်.လၢခဲန့ၣ်ဖိသ့ၣ်ညါလၢကကွဲးလံာ်လဲၣ်အခါန့ၣ်,ဟ့ၣ်အီၤတၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်လၢကကွဲးနီၢ်ကွဲးယါတၢ်,ကွဲးလံာ်ဆီရဲးတဖၣ်ဒီးကွဲးလီၤတၢ်အမံၤအသၣ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- မၤစၢၤန့ၣ်ဖိသိးအကသ့ၣ်ညါတနံၤဒီးတနံၤတၢ်အိၣ်မူတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဒူးလၢန့ၣ်အီၤတဖၣ်တက့ၢ်.
- မၤဂ့ၢ်ထီၣ်ပသီထီၣ်န့ၣ်အတၢ်အိၣ်မူခိဖျိဟံၣ်ဖိယိဖိတၢ်ဟးကသ့ၣ်ကသိးဒီးတၢ်ဟးကွၢ်ကီတၢ်,ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါအီၤဒ်သိးကအိၣ်ဒီးသးလၢအသ့မၤလိန့ၣ်တၢ်လၢအသိခိဖျိဟံၣ်ခိၣ်ဒီးတၢ်လၢအအိၣ်ဝးတရံးအီၤသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- မၤစၢၤန့ၣ်ဖိသိးအကမံၤဘၣ်လၢလၢပုၤပုၤ,အိၣ်တၢ်အိၣ်ဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စး.ဒီးဟူးဂဲၤန့ၣ်လၢလၢလီၢ်လီၢ်တက့ၢ်.
- သိၣ်လိန့ၣ်ဖိသိးကအိၣ်ဒီးလုလၢလၢအကအိၣ်တၢ်ကဆဲးကဆီၣ်အကြၢၤဝဲဘၣ်ဝဲ.ဒီးကဟံးန့ၣ်မူဒါလၢအနီၢ်ကစၢ်တၢ်ကွၢ်ထွဲလီၤသး.ဒီးတၢ်ကဆဲးကဆီၣ်တကပၤစ့ၢ်ကိးန့ၣ်တက့ၢ်.
- သိၣ်လိန့ၣ်ဖိသိးကဒိကန့ၣ်ပၤကီၢ်တဖၣ်,ဒီးမ့ၢ်အူတၢ်ပနီၣ်တဖၣ်ဒီးဟ့ၣ်ပလီၢ်အီၤဒ်သိးအသ့တတဲတၢ်မ့ၢ်တမ့ၢ်ဒီးယုၣ်သိလုၣ်ဒီးပှၤလၢအလီၤဆီတဖၣ်နီတဘျီတဂ့ၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- သဆၣ်ထီၣ်န့ၣ်ဖိအခံၣ်သိးကလိၣ်ကွဲးဒီးဖိသၣ်လၢအသးန့ၣ်ဘၣ်ယုၣ်ဒီးအီၤတဖၣ်ဒီးဟံၣ်ဖိပိၣ်မၤသကိးတၢ်လၢတၢ်ဂဲၤလီၢ်ကွဲးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအပူၤတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- ဂုၢ်ကျဲးစၢၤကတၢ်ကတီၢ်လံာ်ကဘျုး,တၢ်ခဲၣ်လွဲၢ်,ထးရဲး,ကသံၣ်ထံကျးတၢ်တၢ်ဒီးတၢ်ပိးတၢ်လီၤအဂၤတဖၣ်လၢန့ၣ်အဂီၢ်လၢအကသ့ဝဲဒ်သိးကတ့ၢ်ဂီၤတဖၣ်လၢဟံၣ်ကသ့အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.ဟံၣ်ဖိထီၣ်နတၢ်သ့ဆူၣ်အိၣ်သးအိၣ်လၢန့ၣ်ဖိအဖိခိၣ်ဖဲအဝဲမၤတၢ်တမံၤဂ့ၢ်တမံၤဂ့ၢ်ဒီးစံးထီၣ်ပတြၢၤအီၤလၢအတၢ်မၤတမံၤလၢလီၤအဖိခိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

အဆာဒိဉ် ၅၀၄, ပုၤအမဲရကၢဖိလၢအဟူးဂဲၤမၤတၢ်တသ့ဂ့ၤဂ့ၤတဖၣ်တၢ်ဖံးတၢ်မၤ မိၢ်ပၤ, ပုၤကိၣ်ဖိအတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢတၢ်ကွၢ်နီၣ်ကွၢ်ယါ, တၢ်သမံသမိးတၢ်, ဒီးတၢ်ဟံလီၤတၢ်ဖံးလိမၤဒီးအလီၢ်အပူၤတဖၣ်

တၢ်ဂ့ၢ်လၢလၢတဖၣ်အံၤမ့ၢ်ဝဲတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်တဖၣ်လၢတၢ်တဲဖျါထီၣ်အီၤဒ်အအိၣ်ဖျါလၢအဆာဒိဉ် ၅၀၄အပူၤလၢပုၤကိၣ်ဖိလၢအဟူးဂဲၤမၤတၢ်တသ့ဂ့ၤဂ့ၤသ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်သိၣ်တၢ်သီအိၣ်ဝဲဒၣ်လၢကမၤစၢၤန့ၣ်ဖဲန့ၣ်ဘၣ်ယီၤတၢ်ဘၣ်ယးတၢ်ဆၢတဲာ်လၢတၢ်မၤအီၤဘၣ်ထွဲဒီးနဖိတဖၣ် ဒီးနကသ့ၣ်ညါနတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်ဘၣ်ယးဒီး တၢ်လၢနမ့တသးလီၤပလီၢ်ယုာ်ဒီးတၢ်ဆၢတဲာ်လၢတၢ်မၤအီၤတဖၣ်အံၤန့ၣ်လီၤ.



နအိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢနက..

၁. မၤနဖိမၤသကိးဘၣ်တၢ်ဒီးဒီးန့ၣ်ဘၣ်ကဃျၢ်တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့အတၢ်န့ၣ်ဘျူးလၢကိၣ်လၢအပူၤဖျဲးဒီးတၢ်ဒုၣ်ခွဲးခံးအါခိဖျိအဲဝဲမ့ၢ်ပုၤလၢဟူးဂဲၤမၤတၢ်တသ့ဂ့ၤဂ့ၤတဂၤအယိန့ၣ်လီၤ.
၂. မၤကီၢ်ရၣ်လီၢ်ကဝီၤကိၣ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးန့ၣ်ဘၣ်ထွဲဒီးနတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်ဒ်အအိၣ်ဖျါလၢကီၢ်စၢၤဖိၣ်တၢ်သိၣ်တၢ်သီအပူၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
၃. ဒီးန့ၣ်လံာ်ဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ယုးယိၣ်ပးကဲလၢတၢ်ကွၢ်နီၣ်ကွၢ်ယါနဖိ, တၢ်သမံသမိးနဖိ, တၢ်ဟံလီၤန့ၣ်နဖိအတၢ်ဖံးလိမၤဒီးအပတီၢ်အဂီၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
၄. မၤနဖိဒီးန့ၣ်ကဃျၢ်တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့လၢအကြးဝဲဘၣ်ဝဲလၢတၢ်သဘျူအပူၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤဟံယုာ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢအကမၤလိသကိးယုာ်တၢ်ဒီးပုၤကိၣ်ဖိလၢအတမ့ၢ်ပုၤက့ၤပုၤကွၢ်တဖၣ်ဒ်အကြးဝဲဘၣ်ဝဲအသိးန့ၣ်လီၤ. ပာ်ယုာ်စ့ၢ်ကိးဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢနကမၤကီၢ်ရၣ်လီၢ်ကဝီၤကိၣ်ဟ့ၣ်လီၤန့ၣ်နဖိအတၢ်ဖံးလိမၤဒီးအလီၢ်လၢအကဟ့ၣ်နဖိတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်ဒ်သိးသိးလၢအကဟ့ၣ်မၤသကိးတၢ်လၢကိၣ်ဒီးကိၣ်အတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတမံၤလၢလၢအပူၤန့ၣ်လီၤ.
၅. မၤနဖိမၤန့ၣ်တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့လၢကိၣ်ပူၤဒီးဒီးန့ၣ်တၢ်တိစၢၤမၤစၢၤတခါဂ့ၤတခါဂ့ၤလၢအလီၤပလီၢ်လိာ်အသးဒီးတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်လၢအဘၣ်တၢ်ကတဲာ်ကတီၤန့ၣ်အီၤလၢပုၤလၢအတကဲပုၤက့ၤပုၤကွၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
၆. အိၣ်ဒီးတၢ်သမံသမိးတၢ်, ဘၣ်ယးတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့ဒီးတၢ်ဟံလီၤန့ၣ်တၢ်ဖံးလိာ်မၤဒီးအလီၢ်အတၢ်ဆၢတဲာ်လၢတၢ်မၤအီၤလၢအဒီးသန့ၤထီၣ်အသးလၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအကလုာ်ကလုာ်အဖိခိၣ်ဒီးခိဖျိပုၤလၢအသ့ၣ်ညါပုၤကိၣ်ဖိ, တၢ်သမံသမိးတၢ်အဂ့ၢ်အကျိၤဒီးတၢ်ဟံလီၤန့ၣ်တၢ်ဖံးလိမၤဒီးအလီၢ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
၇. မၤနဖိဒီးန့ၣ်တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့လီၤဆီဒီးတၢ်တိစၢၤမၤစၢၤလၢအဘၣ်ထွဲလိာ်အသးသ့ၣ်တဖၣ်ဖဲတၢ်မ့ၢ်ထံၣ်န့ၣ်ဝဲဒၣ်လၢအလီၢ်အိၣ်လၢအကဘၣ်ဒီးန့ၣ်နီၢ်တဂၤက့ၤကွၢ်တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့တၢ်ဖံးတၢ်မၤမ့တမ့ၢ်တၢ်မၤဂ့ၤထီၣ်က့ၤတၢ်အတၢ်ဖံးတၢ်မၤဒ်အအိၣ်ဖျါလၢ ၅၀၁ အပူၤအသိးအခါန့ၣ်တက့ၢ်.
၈. ဒီးန့ၣ်သိလုာ်တၢ်လဲၤတၢ်က့ၤလၢနဖိကလဲၤဆူကိၣ်မ့ၢ်ဂ့ၤဟဲက့ၤဆူဟံၣ်လၢကိၣ်မ့ၢ်ဂ့ၤလၢတလီၢ်န့ၣ်အပူၤဒိဉ်ဒိဉ်ကလဲာ်လၢအကဲထီၣ်တၢ်ကီတၢ်ခဲလၢနဂီၢ်ဖဲနဖိမ့ၢ်ဘၣ်တၢ်ဟံလီၤန့ၣ်အီၤဆူတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤဝဲအံၤအပူၤလၢကီၢ်ရၣ်လီၢ်ကဝီၤကိၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.

- ၉. ကမာနမိဒီးန့ၣ်တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်ဒ်သိးသိးလၢကဟ်ဖှိၣ်မၤသကိးဘၣ်တၢ်လၢတၢ်ဂဲၤလိၣ်ခိၣ်ဂဲၤလိၣ်ကွဲးအပူၤဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢတၢ်ဒၤဒီးချၢတဖၣ်လၢအဘၣ်တၢ်ကတဲၣ်ကတီၤန့ၣ်အိၤလၢကီၢ်ရၢၣ်လိၣ်ကဝီၤကိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ၁၀. သမံသမိးက့ၤတၢ်ကွဲးနီၣ်ခဲလၢၣ်လၢအဘၣ်ထွဲးလိၣ်အသးဒီးတၢ်ဆၢတဲၣ်လၢအဘၣ်ထွဲးဒီးနမိအဂ့ၢ်အကျိၤအတၢ်အိၣ်သး,တၢ်သမံသမိးက့ၤတၢ်,တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤဒီးတၢ်ဟ်လီၤန့ၣ်တၢ်ဖံးလိမၤဒီးအလီၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ၁၁. မ့တမ့ၢ်ဘၣ်လၢတၢ်တြီၤယၢ်ဝဲလၢၣ်လၢၣ်ဆုဆုလၢနကဒီးန့ၣ်နမိအတၢ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးယၢ်သ့ၣ်တဖၣ်ဘၣ်န့ၣ်,နမၤန့ၣ်နမိအတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့အတၢ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးယၢ်လၢအနကဘၣ်ဟ့ၣ်အပူၤသ့ၣ်တဖၣ်သ့ဝဲဒ်န့ၣ်လီၤ.
- ၁၂. ကိးဆဲးကျိးကီၢ်ရၢၣ်လိၣ်ကဝီၤကိၣ်ဒီးပတံထီၣ်ဒ်သိးအဝဲသ့ၣ်ကတဲၣ်န့ၣ်ပၢ်နၤဒီးတဲၣ်ဖျါထီၣ်န့ၣ်နၤလၢနမိအတၢ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးယၢ်အခိပညိန့ၣ်လီၤ.
- ၁၃. ပတံထီၣ်ဒ်သိးတၢ်ကဘိဘၣ်မၤဂ့ၤထီၣ်က့ၤနမိအတၢ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးယၢ်ဖဲနမ့ၢ်နၤလၢနမိအတၢ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးယၢ်မ့ၢ်တၢ်လၢအတလီၤတၢ်လီၤဆဲး,လၢအဟ့ၣ်ကမၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤမ့တမ့ၢ် မ့ၢ်တၢ်လၢအမၤတရီတပါနမိအတၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၢတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်အခါန့ၣ်လီၤ.ကီၢ်ရၢၣ်လိၣ်ကဝီၤကိၣ်မ့ၢ်သမၤနတၢ်ပတံထီၣ်လၢတၢ်ဘိဘၣ်မၤဂ့ၤထီၣ်က့ၤတၢ်အဂီၢ်အဝဲအံၤန့ၣ်,အဝဲသ့ၣ်ကဒုးသ့ၣ်ညါကဒါက့ၤနၤလီၤတၢ်လီၤဆဲးဒ်တၢ်ဟ်ပနီၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်အိၣ်ဝဲအသိးဒီးကဟ့ၣ်ကူၣ်နၤဘၣ်ယးနတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်တဖၣ်လၢနကပတံထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤသ့ၣ်တဖၣ်အံၤဆူပီၢ်ရီအအိၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ၁၄. ဆိုးထီၣ်လိၣ်ဘၢလိၣ်ကီၢ် ၅၀၄ တၢ်သ့ၣ်တမံသးတမုၢ် ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်သးတလီၤပလိၣ်ယုၣ်ဒီးကိၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.
- ၁၅. ပတံထီၣ်တၢ်ကျဲၤဘၣ်လိၣ်က့ၤတၢ်မ့တမ့ၢ်ကီၢ်ဘျီၣ်တၢ်အိၣ်ဖှိၣ်လၢအတအိၣ်ဒီးတၢ်ကွဲးမဲၣ်ပုၤကညိလၢဘၣ်ထွဲးဒီးတၢ်ဆၢတဲၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတမံဂ့ၤတမံဂ့ၤလၢအဘၣ်ထွဲးဒီးနမိအဂ့ၢ်အကျိၤ,အတၢ်သမံသမိး,အတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ,အတၢ်ဟ်လီၤတၢ်ဖံးလိမၤဒီးအလီၢ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.နၤဒီးပုၤကိၣ်ဖဲန့ၣ်လီၤမၤသကိးတၢ်လၢကီၢ်ဘျီၣ်တၢ်အိၣ်ဖှိၣ်ဝဲအံၤအပူၤဒီးမၤပီၢ်ရီမၤခၢၣ်စးတၢ်လၢနဂီၢ်သ့ဝဲဒ်န့ၣ်လီၤ.
- ၁၆. နကပတံထီၣ်နတၢ်သ့ၣ်တမံသးတမုၢ်တဖၣ်ယုၣ်ဒီး သရၣ်မုၢ်.လီၤရံၣ်ဝဲၤလဲၤဒၤ,ဖိးမံမူဒါခိၣ်,ဘျူၣ်ခဲန့ၣ်, 5th & Mellette SW, Huron, SD 57350 (၆၀၅-၃၅၃-၆၉၉၇)မ့တမ့ၢ်ဆူ လီၤကဝီၤပုၤန့ၣ်တၢ်, ကူၣ်သ့ဆဲးလၢဝဲၤကျိၤ, ထံလိၣ်ကီၢ်ပူၤတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်တဖၣ်အဝဲဒၤဒီး, 10220 North Executive Hills Blvd., 8th Floor, Kansas City, MO 64153-1367. လီၤတဲစီနီၣ်ဂံၢ်: ၈၁၆၈၈၀-၄၂၀၂; TDD: ၈၁၆-၈၉၁-၀၅၈၂; လီၤပရၢနီၣ်ဂံၢ် OCR-KansasCity@ed.gov အအိၣ်န့ၣ်လီၤ.



တၢ်သံကွၢ်မ့ၢ်အိၣ်တမံမံၤလၢအဘၣ်ထွဲးဒီး အဆၢဒိၣ် ၅၀၄ မ့တမ့ၢ် ပုၤအမဲရကဖိလၢအဟူဂဲၤမၤတၢ်တသ့ဂ့ၤဂ့ၤတဖၣ်တၢ်ဖံးတၢ်မၤန့ၣ်န့ၣ်ကြၢးလဲၤသံကွၢ်နမိအကိၣ်ခိၣ်န့ၣ်လီၤ.



တၢ်ကတိၤထီၤရီၤ

တၢ်ထၢပုၤကိၤဖိအမံၤသၢ်စရိတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ

တၢ်ဟဲတုၤဆူကိၤ

မ့ၢ်တချးတုၤဂီၤခိ ၈:၀၀နၢ်ရံၣ်ဒဲးဘၣ်န့ၣ်,ပုၤလၢအကကွၢ်ထွဲဖိသၢ်လၢတၢ်ဂဲၤလိၢ်ကွဲအလီၢ်တအိၣ်ဒဲးဘၣ်,လၢတၢ်န့ၣ်အယံ,ပုၤကိၤဖိတဖၣ်တၢ်တအဲၣ်ဒီးလၢအကဟဲဆူကိၤဂီၤဂီၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ.ဒဲးလဲၣ်ဂ့ၢ်ဂ့ၢ်,တၢ်အၢၣ်လီၢ်တဖၣ်ကဘၣ်တၢ်မၤလီၤဆီအိၣ်ဒဲးဘၣ်အိၣ်သးအိၣ်ဝဲအသိးသ့ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်ဒုးအိၣ်ဂီၤတၢ်အိၣ်လၢကိၤဆိန့ၣ်ဒဲးဘၣ်ဆၢကတီၢ်လၢတၢ်ပျါအိၣ်လၢလၢအံၤန့ၣ်လီၤ.မိၢ်ပၢ်တဖၣ်ကြးဆဲးကျိးကိၤလၢအနီၢ်ကစၢ်လၢတၢ်ဂ့ၢ်ဘၣ်ထွဲဒီးဂီၤတၢ်အိၣ်အဆၢကတီၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ပုၤဖိသၢ်ကိးဂၤဒဲးဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘၣ်အိၣ်လၢအကကွၢ်ဆူဟံၣ်မ့တမ့ၢ်ဆူပုၤလၢအကကွၢ်ထွဲအိၣ်ပဲကိၤပျါဝံၤအလီၢ်ခံအအိၣ်တဘျီယီၤပဲကိၤပျါဝံၤအလီၢ်ခံန့ၣ်လီၤ.အဝဲအံၤမ့ၢ်တၢ်လၢအလီၢ်အိၣ်သပုၤကတၢ်ဒဲးသိးမိၢ်ပၢ်မ့တမ့ၢ်ပုၤလၢအကကွၢ်ထွဲဖိသၢ်ပဲကိၤပျါဝံၤအလီၢ်ခံသ့ၣ်တဖၣ်ကသ့ၣ်ညါဝဲပုၤဖိသၢ်အိၣ်တၢ်လီၢ်ပဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ.မိၢ်ပၢ်တဖၣ်တၢ်လုၤကညးအိၣ်လၢအကဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘၣ်အဖိဒဲးသိးအဖိကမၤထွဲတၢ်အဝဲအံၤကိးနံၤဒဲးန့ၣ်လီၤ.

ဘျုးခဲနီၤကိၤ ကိၤထီၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢပုၤတီၤဖိသၢ်ကိၤဖိသ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ် ဂီၤ ၈:၁၅ - ဟါ ၃:၁၀ နၢ်ရံၣ်

တၢ်ကူတၢ်ကၤ

တၢ်ဆၢကတီၢ်တၢ်ကိၢ်တၢ်ခုၣ်လဲလိၢ်အသးဒိၣ်မးဖဲသ့ၣ်လၢလီၤသီသီအဆၢကတီၢ်ဒီးဖဲတၢ်ကိၢ်ထီၣ်သီအဆၢကတီၢ်ဘူးအလၢၢ်အခါန့ၣ်လီၤ.ပတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်မ့ၢ်ဒဲးလၢအံၤအသိးန့ၣ်လီၤ.

| | |
|--------------------------|----------------------------------|
| တၢ်ဆၢကတီၢ်တၢ်ကိၢ်တၢ်ခုၣ် | ကိၤ/တၢ်ဂဲၤလိၢ်ကွဲအလီၢ်တၢ်ကူတၢ်ကၤ |
| ဖိအဖိလၢၣ် | ဆူကၤကလၢမ့တမ့ၢ်ဆူကၤစုထီ |
| ဖိအဖိခိၣ် | ဝံသးစူၤသူတၢ်ဒုးနဲၣ်ကျဲ |

လ့ၣ်ယီၢ်

လ့ၣ်ယီၢ်ကိးခိၣ်ဒဲးဘၣ်ကဘၣ်ပၢ်အိၣ်လၢတၢ်ပၢ်လ့ၣ်ယီၢ်အလိၣ်ဒီးတၢ်ကဘၣ်သိးတံၢ်ယၣ်အိၣ်န့ၣ်လီၤ.

လံာ်ထၢၣ်တဖၣ်

ပုၤကိၤဖိကိးဂၤဒဲးဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘၣ်အိၣ်လၢအကသ့ဝဲအလံာ်ထၢၣ်လၢအကဝဲဝဲကိၤအလံာ်မိၢ်ပၢ်သ့ၣ်တဖၣ်,လံာ်တၢ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးယၢ်သ့ၣ်တဖၣ်,ဒီးအတၢ်ဖိတၢ်လံာ်အဂ့ၢ်အဂၤသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အိၣ်တၢ်ဆိးလီၤဆိတလဲ

ဝံသးစူၤဒုးသ့ၣ်ညါကွီုဖဲနတၢ်အိၣ်တၢ်ဆိးအလီၤမ့တမ့ၢ်နလီၤတဲစိနီၢ်ဂံၢ်ဆိတလဲအခါန့ၣ်တက့ၢ်.နမ့အိၣ်ဒီးတၢ်တိၣ်ကျဲၤလၢနကသုးနလီၤဆူတၢ်လီၤအဂၤ မ့တမ့ၢ်အိၣ်ဆိတလဲကွီုဆူတၢ်လီၤအဂၤန့ၣ်,ဝံသးစူၤဒုးသ့ၣ်ညါကွီုအဝဲၤဒေးလၢကကတဲၣ်ကတီၤန့ၣ်နၤလံာ်လဲၤလၢအလီၤလၢနဖိအဟးထီၣ်ကွီုသ့ၣ်တဖၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢတၢ်ကဘၣ်စိၣ်အိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်ခိကျဲ

ဝံသးစူၤသိၣ်လိနဖိလၢတၢ်ခိကျဲအကျိၤအကျဲသ့ၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.ပုၤကွီုဖိကိးဂၤဒဲးကြားခိကျဲလၢတၢ်ပၣ်ပနီၣ်ပုၤခိကျဲအလီၤန့ၣ်လီၤ.ကွီုဖိမိၢ်ပၢ်ကိးဂၤလၢအဟဲကိးက့ၤအဖိလၢကွီုဖိတၢ်လီၤအဆၢကတီၢ်ကြားပလီၢ်အသးမ့ၢ်လၢတၢ်လီၢ်ဝးတရံးကွီုန့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်ဒ်အမ့ၢ်လိမ့ၣ်အူတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.မိၢ်ပၢ်တဖၣ်တၢ်ယုၤကညးအိၣ်လၢကမၤစၢၤအဖိလၢကခိကျဲလၢကျဲသန့ၣ်န့ၣ်လီၤ.ပုၤကွီုဖိမဲလၢကဘၣ်ဟးထီၣ်ကွီုလၢကွီုတၢ်ဂဲၤလီၢ်ကွဲပျီုပုၤဝံၤမးဟဲက့ၤဂဲၤလီၢ်ကွဲကဒါက့ၤလၢခံသ့ၣ်ဒၣ်န့ၣ်လီၤ.

လိမ့ၣ်အူဖဲဖိကဟၣ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤ

မ့တမ့ၢ်ဘၣ်လၢကွီုသရၣ်ဟ့ၣ်အခွဲးဘၣ်ဒီးပုၤကွီုဖိတဖၣ်တကြားစိၣ်မ့တမ့ၢ်သူလိမ့ၣ်အူဖဲဖိကဟၣ်ဒ်အမ့ၢ် ကလံၤဒေး,လီယံၤကွီုသံကျဲပိးလီၢ်(CD players),IPAD,IPOD,MP3 players,ကန့ၣ်ဒေး,လီတဲစိစိၣ်စု,ဖဲဆုၢ်တၢ်ကစီၣ်,ပျံၢ်ဂီၤဒေး(cameras)ဖဲကွီုထီၣ်အဆၢကတီၢ်န့ၣ်ဘၣ်လီၤ.ပုၤကွီုဖိတဖၣ်တၢ်မ့ၢ်ထံၣ်ချးန့ၣ်အိၣ်လၢအသူတၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢတၢ်ပၣ်ပနီၣ်အိၣ်ဒ်အဖိခိၣ်တဖၣ်ဖဲကွီုထီၣ်တၢ်မၤလိအဆၢကတီၢ်,လၢတအိၣ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်အိၣ်အခွဲးဘၣ်န့ၣ်.တၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်တၢ်ကဟံးန့ၣ်ကွီုအတၢ်ဒီးဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်အဝဲကဘၣ်လဲၤဟံးန့ၣ်က့ၤလဲၤလၢကွီုခိၣ်အဝဲၤဒေးဖဲကွီုပျံၢ်အဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်ဖိတၢ်လံၤတခါန့ၣ်မ့ၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်လီၤမ့ၢ်လီၤဖးတၢ်ကိတၢ်ခဲန့ၣ်,ကဘၣ်တၢ်ဟံးကွီုအိၣ်ဒီးတၢ်ကဆုၢ်က့ၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤတခါအံၤဆူ ထဲဒၣ်အမိၢ်အပၢ်အိၣ်မ့တမ့ၢ်ပုၤကွီုထွဲတၢ်အအိၣ်ခိၣ်န့ၣ်လီၤ.ပုၤမၤလိတၢ်ဖိလၢအယုထၢဟဲစိၣ်လိမ့ၣ်အူဖဲဖိကဟၣ်ပိးလီၢ်တၢ်ကိးထီၣ်အမံၤလၢထးတဖၣ်ဆူကွီုန့ၣ်,မ့ၢ်ဒၣ်အဒုးအိၣ်ထီၣ်အနီၢ်ကစၢ်တၢ်ကိတၢ်ခဲတၢ်ဘၣ်ယိၣ်န့ၣ်လီၤ.ကွီုတဟံးန့ၣ်မူဒါလၢလိမ့ၣ်အူဖဲဖိကဟၣ်လၢအလီၤမၤမ့တမ့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်ကွီုအိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်ဘၣ်.လ့စၢ်(တၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢအဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ကပီၤလၢအဆူတဖၣ်)တၢ်ကပီၤဒီးတၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢအဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်သူၣ်အုန့ၣ်သးအုန့ၣ်တဖၣ်တၢ်ဟ့ၣ်အခွဲးလၢတၢ်ကဟဲစိၣ်န့ၣ်ဆူတၢ်သူၣ်ထီၣ်အပူၤလ့ၤတက့ၤနီတဘျီဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်သူတၢ်ဂဲၤလီၢ်ကွဲအလီၢ်

ပုၤမၤစၢၤတၢ်လၢအမ့ၢ်ပုၤနီၢ်ဒိၣ်တဖၣ်တၢ်ဟ့ၣ်အခွဲးလၢကသူဝဲကွီုတၢ်လီၢ်ကွဲလီၢ်ဂ့ၤဂ့ၤလၢတၢ်သိၣ်လိသးစၢ်အဂီၢ်မ့ၢ်ဂ့ၤ,ကကွီုလိပျံၢ်သ့အဂီၢ်ဒီးတၢ်အဂ့ၢ်အဂၤသ့ၣ်အဂီၢ်မ့ၢ်ဂ့ၤန့ၣ်လီၤ.လၢတၢ်ကမၤတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤလၢကွီုတၢ်လီၢ်ကွဲအလီၢ်အဂီၢ်ကိးဆဲးကျိးဘၣ်ကွီုအဝဲၤဒေးတက့ၢ်.တၢ်ဟ့ၣ်မူဟ့ၣ်ဒါအလံာ်အုၣ်သးန့ၣ်တၢ်လီၢ်ဘၣ်အိၣ်မ့တမ့ၢ်ကွီုအပုၤမၤတၢ်ဖိတၢ်ဂၤဘၣ်တၢ်လိၣ်ဘၣ်အိၣ်လၢကဟဲကိးဘျီဒဲးဖဲတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.ပုၤလၢအဟံးန့ၣ်မူဒါလၢတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤဝဲအံၤအဂီၢ်တဖၣ်ကဘၣ်ဆဲးလီၤအမံၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟးထီၣ်ဆူကိတၢ်ဂၤလိၢ်ကွဲၤပျီအချၢ

မ့တမ့ၢ်လၢကိခိၣ်ဒီးကိသရၣ်ဟ့ၣ်အခွဲးဘၣ်န့ၣ်,ပှၤဖိသၣ်တဖၣ်တၢ်တဟ့ၣ်အခွဲးလၢကဟးထီၣ်ဆူကိအချၢ,မ့တမ့ၢ်တၢ်ဂၤလိၢ်ကွဲၤပျီအချၢတချးတၢ်ဆၢကတီၢ်ဒ်တၢ်ဟံပနီၣ်အသိးဘၣ်ဒံးဘၣ်န့ၣ်လီၤ.ပှၤမၤလိတၢ်ဖိတဖၣ်မ့ၢ်ဟးထီၣ်လၢတၢ်ဂၤလိၢ်ကွဲၤပျီအချၢလၢတအိၣ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်အိၣ်အခွဲးဘၣ်န့ၣ်,တၢ်ကကိးကိအပၤကီၢ်လၢကလူၤကွၢ်ယုက့ၤအိၣ်တၢ်ညါယိန့ၣ်လီၤ.ပှၤမၤလိတၢ်ဖိလၢအဒိးကိအသိလုၣ်တဖၣ်ကဘၣ်အိၣ်ခိးတၢ်လၢကိမဲၣ်ညါတုၤသိလုၣ်ဟံးက့ၤအိၣ်တဖၣ်လီၤ.လၢတၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၢအဂီၢ်,ပှၤမၤလိတၢ်ဖိလၢကဟံးန့ၣ်မ့ၢ်ထူၣ်တၢ်အိၣ်လၢတၢ်လိၢ်အဂၤလၢအတမ့ၢ်အဟံၣ်မ့တမ့ၢ်ကိဘၣ်န့ၣ်,အမိၢ်အပၢတဖၣ်ကဘၣ်ကွဲးဒုးသ့ၣ်ညါမ့တမ့ၢ်ဟဲတဲဘၣ်ကိခိၣ်တချးတၢ်ဟံးန့ၣ်မ့ၢ်ထူၣ်တၢ်အိၣ်ဒံးဘၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.

တၢ်လိၢ်မၤဒီးတၢ်ထံၣ်န့ၣ်က့ၤတၢ်

တၢ်လိၢ်မၤဒီးတၢ်ထံၣ်က့ၤတၢ်အလိၢ်အိၣ်ဝဲဒၣ်လၢကိတခါန့ၣ်လီၤ.ဝံသးစူၤက့ၤတၢ်လိၢ်အဝဲန့ၣ်ကိးဘျီဒဲးဖဲန့ၣ်ဟဲဟးဆူကိအခါတက့ၢ်.မ့ၢ်လၢပှၤဖိသၣ်တဖၣ်ကွၢ်နီၣ်အနီၢ်ကစၢ်အဆူကၤတဘၣ်ညီညီဘၣ်အယိလီၤ.ဝံသးစူၤမၤနီၣ်န့ၣ်ဖိအခိၣ်ဖဲးဖျိၣ်ဒၢဒီးဆူကၤကလၢတဖၣ်တသ့ဖဲအသ့တက့ၢ်.တၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်အံၤမ့ၢ်အိၣ်ယံၣ်န့ၣ်တၢ်ဟံပနီၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်န့ၣ်တၢ်ဟ့ၣ်အိၣ်ဆူတၢ်ကရၢကရိလၢအဟ့ၣ်သးကညီၤတၢ်တဖၣ်အအိၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ကစီၣ်တဖၣ်

ဖဲန့ၣ်ဟဲဆူကိလၢကဟံးက့ၤန့ၣ်ဖိ,ဒုးသ့ၣ်ညါကိလၢတၢ်ဂ့ၢ်တမံၤမံၤ,မ့တမ့ၢ်ဟဲဆူကိအတၢ်ဖိတၢ်လံၤတမံၤမံၤန့ၣ်,ဝံသးစူၤဟဲန့ၣ်ဆိဆူကိအဝဲဒၢဒီးပူၤတက့ၢ်.မ့တမ့ၢ်တၢ်အဝဲအံၤကဒုးကဲထီၣ်တၢ်ကိတၢ်ခဲတၢ်လိၢ်မ့ၢ်လိၢ်ဖးလၢတီၤပူၤဘၣ်ဖုးန့ၣ်လီၤ.

ကျိၣ်စ့

ပှၤကိဖိတဖၣ်တၢ်တအိၣ်ဒီးလၢအကဟဲစိၣ်ကျိၣ်စ့ဆူကိမ့တမ့ၢ်တၢ်လၢအဘၣ်ထွဲဒီးကိအတၢ်ပညိၣ်ဘၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ကွဲၤမ့ၢ်လၢမူးသးဖုံအဂီၢ်

တၢ်မ့ၢ်ဆူလိၢ်နီၢ်တဂၤတၢ်ကွဲၤမ့ၢ်တဖၣ်,ဒ်အမ့ၢ်လၢမ့ၢ်ထီၣ်တသိတၢ်ဟ့ၣ်လိၢ်သးလၢတၢ်ဆၢကိၢ်လိၢ်,တၢ်အဲၣ်မ့ၢ်နံၤဒီးအဂုၢ်အဂၤသ့ၣ်တဖၣ်အတၢ်ဟ့ၣ်န့ၣ်,တၢ်ကြးဆူလိၢ်အိၣ်လၢ အလၢလၢပှၤဖိသၣ်ကိးဂၤဒဲးလၢအမၤလိသကိးတၢ်တတီၤယိအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဂၤလိၢ်ကွဲၤပိးလီ

တၢ်တဟ့ၣ်အခွဲးလၢပှၤမၤလိတၢ်ဖိတဖၣ်ကဟဲစိၣ်အနီၢ်ကစၢ်တၢ်ဂၤလိၢ်ကွဲၤပိးလီလၢဟံၣ်ဆူကိဘၣ်န့ၣ်လီၤ.ကီၢ်ရၣ်လိၢ်ကဝီၤကိတဟံးန့ၣ်မ့ၢ်လၢတၢ်ဟဲစိၣ်နီၢ်ကစၢ်အတၢ်ဂၤလိၢ်ကွဲၤပိးလီဆူကိလၢအလိၢ်မ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်ကွဲၤအိၣ်အဂီၢ်တဖၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

ကိုအတင်ဂီတဖန်

ကိုအတင်ဂီတဖန်အားအိမ်ထဲကွဲစားထိပ် ထိပ်သီအဆာကတီနီလီ.တင်ကဆုလီဆိလံာ်ဆူမိပင်အအိပ်တချူးကိုအတင် ဂီတဖန် တင်ဒီးအိဘန်နီလီ.တင်ပူကိုအတင်ဂီနီလီဒ်လတ်သးအိပ်အဖိခိပ်လီ.

ကိုဖိအတင်ကွဲနီနီကွဲယါတဖန်

တင်တဲဖျါထိပ်နီတဂါအဂျါလါအဘန်ထွဲဒီးပူကိုဖိမုတမုကိုဖိလီလံတဖန်

လံာ်နီဒီးအတင်ဂျါတင်ကျါ

ဟူဂ်ရိဂ်ကီရုဂ်လီကဝီကတင်ကတီဒူးအိပ်ထိပ်တဲကွဲနီနီကွဲယါနီတဂါအဂျါအကျါဘန်ထွဲဒီးအပူကိုဖိတဖန်အမုလံာ် နီဒီးအတင်ဂျါတင်ကျါဒ်လံာ်အံအသီးနီလီ.

- မံ
- အိပ်ဆိးလီကျဲဒီးလိတဲစီနီဂံ
- အိပ်ဖျဲဒ်မုနံ
- ကိုလါအလဲထိပ်တဲဖျါအမံ
- မုနံမုသီလါတင်ထာပူမံ
- ကိုဖိမိပင်ပူကွဲထွဲတင်
- ပင်ဖိဂ်မံသကီးတင်လါကိုအတင်ဟူးတင်ဂါအပူ
- အယါ,အထီ,အသးနီနီ,ကရုဖိလါတင်ဂါလီကွဲဖဲလဲတဲတီအပူ
- ဒီးနီတင်ဟ့ဒ်လါဟ့ဒ်ကပီ
- နီတဂါဒီးကဂျါအတင်ဂီလါကိုအတင်ဟူးတင်ဂါအပူ

• တင်ဂျါတင်ကျါလါအလီပလီလိအသးလါအဒူးနီဖျါထိပ်တင်မံကဲထိပ်လိထိပ်တင်မုတမုတင်တူထိပ် ထိပ်ဘး

မိပင်,ပူကွဲထွဲတင်,မုတမုပူကိုဖိတဖန်အတင်ခွဲတင်ယာ်လါအကကြီယာ်တင်ဂျါလါတင်တဲဖျါထိပ်အီတဖန်

မိပင်,ပူကွဲထွဲတင်,မုတမုပူကိုဖိလါအသးနီနီအိပ် ၁၈နီနီ ဆူအဖိခိပ်တဖန်ဂျါလီဝဲလါအကကြီယာ်တင်တဲဖျါထိပ်လံာ်နီဒီးအတင် ဂျါတင်ကျါတဖန်သ့ဝဲခိဖျိကွဲလီလံာ်ဆူပူကိုဖိအကွဲခိပ်အအိပ်ဒီးဒူးသ့ညါအိဘန်ယးတင်တကြားတဲဖျါထိပ်လံာ်နီဒီးအတင်ဂျါ တင်ကျါလါထးသ့တဖန်အံလါတင်ယုးယိပ်ပးကဲပူကိုဖိအဂီနီလီ.တင်ဘိးဘန်သ့ညါဒ်အံတကလုတင်မံအီတဘျီဂူတဘျီဂူ သ့ဝဲဒ်နီလီ.

တင်သူလီလဲတဲစီလါကို

ဖိသ့တဖန်ကဘန်နီဘန်အခွဲလါအကွဲသရဲမုတမုအကွဲခိပ်အအိပ်လါကသူကိုအလီတဲစီအဂီနီလီ.တီဒေးကီးဖျါဒ်ဒီးအိပ်ဒီး လီတဲစီတဖျါနီလီ.

တင်ကီးလီတဲစီနီကဘန်ဘန်ထွဲဒီးတင်ဆူးတင်ဆါမုတမုကိုအတင်ဖဲတင်မံတဖန်နီလီ.တင်ယုခွဲလါတင်ကကွဲဂါလီကွဲလါသ ကီးဖိအဟံဖဲကွဲပျါဝံအလီခဲနီတမုတင်တဲစီလါအဘန်ထွဲဒီးကိုအတင်ဖဲတင်မံဘန်.ပူလါအဆုထိပ်ဆုလီပူကိုဖိဖဲကွဲပျါအ ဆာကတီတဖန်ကြားကတင်ကတီမံလီတင်ဝဲတချူးဂါခိပူကိုဖိလဲဆူကွဲဒီးဘန်နီလီ.(လံာ်တင်ဘိးဘန်သ့ညါမုတမုတင်ကီးလီ တဲစီလါဟံနီနီမုတင်လါအရူဒ်ဒ်ဒ်မးလါတင်ကဆဲးကျိးလိသးတဂါဒီးတဂါဘန်ထွဲဒီးသိလုဂ်တင်လဲတင်ကွဲအဂီတဖန်နီလီ.)

ဖိဒ်ဖိသ်အတၢ်ဂၢၤလိၢ်ကွဲတဖၣ်

ပုၤကွဲဖိတဖၣ်ကြၢၤပၤအသးလၢအကဟဲစိၣ်အတၢ်ဂၢၤမူတၢ်ဂၢၤလိၢ်ကွဲအလိယဲၢ်ကွဲဒီးဖိဒ်ဖိသ်အတၢ်ဂၢၤလိၢ်ကွဲသ့ၣ်တဖၣ်ဆူကွဲန့ၣ်လီၤ.ထီၣ်အဲၣ်သ့ၣ်သးပုၤနီၣ်အတၢ်ဂၢၤလိၢ်ကွဲတဖၣ်န့ၣ်ဒီးအတၢ်လိၢ်မၤကွဲန့ၣ်အိၤသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.ကွဲတဖၣ်န့ၣ်မူ ဒါလၢဖိသ်အတၢ်ဂၢၤလိၢ်ကွဲလၢအလိၢ်မၤမ့တမ့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်ကွဲအိၤလၢအဟဲစိၣ်ဆူကွဲသ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဂၢၤမူအတၢ်သိၣ်တၢ်ဘျၢ

ဒ်ကီၢ်စၢဖိၣ်အတၢ်ကွဲဒီးခွဲးယၢ်တၢ်သိၣ်တၢ်သိၣ်အိၣ်ဝဲအသိး,ဟ့ၣ်ရိၣ်ကီၢ်ရၢၣ်လိၢ်ကဝိၤကွဲၣ်ၣ်-၂၅၀၀ကိးအိၣ်တၢ်လံးဒီးအတၢ်ဂၢၤမူတၢ်သိၣ်တၢ်ဘျၢ,လၢအကြိၣ်တၢ်မၤလိတီၤဒၤသ့ၣ်တဖၣ်လၢအကဒုးန့ၣ်ဝဲဟံၣ်သိၣ်တၢ်ဂၢၤမူတဖၣ်လၢအတအိၣ်ဒီးတီၤဒၤအတၢ်န့ၣ်ကျဲအတၢ်ပညိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.နတၢ်သံကွၢ်,တၢ်သ့ၣ်ကီၢ်သးဂီၤ,မ့ၢ်အိၣ်ဘၣ်ပးဒီးတၢ်သိၣ်တၢ်ဘျၢတခါအံၤန့ၣ်,ဝံသးစူၤကိးန့ၣ်ခိၣ်မ့တမ့ၢ်လိၢ်ညိၣ်သိၣ်ဒိၣ်အဝဲဒၤလၢအလိၢ်တဲစိနီၣ်ဂံၢ်မ့ၢ်ဝဲ ၃၅၃-၆၉၉၂ န့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်

တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ,တၢ်ဖဲးတၢ်မၤလၢလိၢ်တဖၣ်အံၤအိၣ်ကတဲၣ်ကတီၤအသးလၢပုၤဖိသ်လၢဝုၢ်ဟ့ၣ် ရိၣ်ကမ့ၢ်တီၤဖုၣ်ကွဲတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

- ▶ တီၤဖုၣ်ကွဲပုၤဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖဲးတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ
- ▶ တၢ်မၤဂုၤထီၣ်ပသိထီၣ်တၢ်မၤလိ အတီၤဒၤ
- ▶ တီၤဘျီကွဲလၢဖိသ်လၢအတၢ်လိၢ်ဘၣ်လီၤဆိတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ
- ▶ တၢ်ကတီၤကျိၣ်,တၢ်ကတီၤ,ဒီးတၢ်န့ၣ်ဟ့ၣ်တၢ်အတၢ်ဖဲးတၢ်မၤ
- ▶ ဝဲၣ်ချဲတၢ်ထံၣ်က့ကွဲတၢ်ဖဲးတၢ်မၤ
- ▶ တၢ်မၤလိအတီၤတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ
- ▶ တၢ်တီၤမၤမၤစၢၤအဒၤတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ
- ▶ ကွဲအကသံၣ်သရၣ်တၢ်ဖဲးတၢ်မၤ
- ▶ အံၤအဲးစံအဲလ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ
- ▶ ပုၤဂ့ၢ်ဝီအပုၤမၤတၢ်ဖိ
- ▶ တၢ်မၤလိတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤလိၢ်အတီၤဒၤ
- ▶ တၢ်မၤစၢၤမၤဂုၤထီၣ်နီၣ်ခိ/တၢ်လုၢ်အိၣ်သးသမူတၢ်ဖဲးတၢ်မၤ
- ▶ တၢ်မၤကီၢ်ထီၣ်သ့ၣ်ထံၣ်တၢ်ဂၢၤလိၢ်ကွဲ

- *ဘိၣ်သိၣ်ကွဲပုၤဝံၤအလိၢ်ခံတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ
- *တၢ်သိၣ်လိန့ၣ်လိတၢ်အသရၣ်
- *ပုၤလၢအမၤတၢ်လၢကွဲဒီးဟံၣ်အဘၣ်စၢၤ
- *ပုၤတဲကျိၣ်ထံၣ်တၢ်အတၢ်ဖဲးတၢ်မၤ

မူခိၣ်ကလံၤသိၣ်ဂီၤတၢ်ဆၢကတီၢ်တဂ့ၤ

ကလံၤဒၤတၢ်ကစီၣ် KIJV ဒီး KOKK ကဘိးဘၣ်ရၤလိၤဝဲကွဲတထီၣ်ဖဲမူခိၣ်ကလံၤသိၣ်ဂီၤတဂ့ၤအဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.မိၢ်ပၢတဖၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါအိၤလၢကသမံသမိးဝဲ “တၢ်ပတုၣ်အကျိၤ” လၢKELOLANDလၢတၢ်ပတုၣ်ကွဲ/တၢ်ထီၣ်ဖဲခံကွဲအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်အဝဲအံၤဘျးဝဲလိၢ်အသးကီၢ်ရၢၣ်အလိၢ်သန့တၢ်ကစီၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်စီၣ်မဲၣ်စီၣ်နါခဲအံၤအကျိၤအကျဲ ကကိးတဲကျဲဝဲပုၤကွဲဖိကိးဂၤဘၣ်ပးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတခါအံၤစ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ.

ဖဲကွဲထီၣ်ဒီးတၢ်မၤလိအိၣ်အဆၢကတီၢ်ဒၣ်လဲၣ်မူခိၣ်ကလံၤသိၣ်ဂီၤမ့ၢ်ကဲထီၣ်လၢတၢ်ခုၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ဘၣ်စီၣ်ဒိၣ်ဒိၣ်ကလဲၣ်အခါ,ပုၤဖိသ်တဖၣ်ဘၣ်တၢ်မၤအဟဲက့ၤန့ၣ်ဆူတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်အပူၤကိးဂၤတချးဒ်တၢ်ဆၢကတီၢ်ညိၣ်န့ၣ်အသိးန့ၣ်လီၤ.

ဂီၤ/မုၢ်ထူၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ

ကွၢ်အတၢ်အိၣ်-ဂီၤဒီးမုၢ်ထူၣ်တၢ်အိၣ်ဖဲတၢ်ဖုၣ်ကွၢ်

ကိးန့ၣ်ဒီးဖဲကွၢ်ထီၣ်အိၣ်ထံးကတၢၢ်တသီ, ကွၢ်ကဆုၤလီၤဝဲကွၢ်တၢ်အိၣ်အလံာ်ဆူဟံၣ်လၢမိၢ်ပၢ်ကဘၣ်မၤပုၤလီၤဝဲအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တနံၣ်တဘျီမိၢ်ပၢ်ကဘၣ်မၤပုၤလီၤကွၢ်တၢ်အိၣ်အလံာ်အဝဲအံၤန့ၣ်လီၤ. လံာ်အဝဲအံၤတၢ်မၤပုၤလီၤအိၣ်တဘျီဂ့ၤတဘျီဂ့ၤဖဲကွၢ်ထီၣ်န့ၣ်အဆၢကတီၢ်သ့ဝဲဒၣ်စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ.

ပသုဝဲတၢ်ပူၤတၢ်ဆါအတၢ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးယါအကျိၤအကျဲၤလၢပကမၤနီၣ်မၤယါဝဲတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်အဂီၢ်အကျိၤသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. မိၢ်ပၢ်တဖၣ်ကြးဟံၣ်န့ၣ်စ့ၢ်လၢအဖိအတၢ်အိၣ်အပူၤအဂီၢ်ဒ်သိးစ့ၢ်အိၣ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်အပူၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. နမၤကွၢ်တၢ်အိၣ်အပူၤဘၣ်မူဘါဒါမၤစၢၤန့ၣ်လၢနထၢန့ၣ်ဖိအစ့ၢ်လၢတၢ်အိၣ်အဂီၢ်သ့ဝဲမ့တမ့ၢ်နထၢန့ၣ်အိၣ်လၢနနီၣ်ကစၢ်လၢခိၣ်ဖျုၤထၢၣ်ပုၤယဲၤသန့အပူၤဖဲ myschoolbucks.com သ့စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ. စ့ၢ်လၢအအိၣ်လီၤတၢ်လၢနဖိအတၢ်အိၣ်အဂီၢ်သ့ၣ်တဖၣ်တၢ်ကစိၣ်ခိၣ်အိၣ်ဆူညါတနံၣ်လၢနဖိအတၢ်အိၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ပူၤတၢ်န့ၣ်ထံးလၢအအိၣ်ဒီးအပူၤဘၣ်တၢ်ကတၢၢ်ကတီၢ်န့ၣ်စ့ၢ်ကိးအိၣ်လၢပုၤဖိသ့ၣ်လၢအအိၣ်ဒီးပူၤအိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်န့ၣ်ထံးအကိတဆံအပူၤမ့ၢ်ဝဲ ၄ဒီးလၢန့ၣ်လီၤ. ဖဲမုၢ်ထူၣ်ခါတၢ်အိၣ်အဆၢကတီၢ်ဖိသ့ၣ်ပူၤအိၣ်တၢ်န့ၣ်ထံးတခွဲး ၀.၄၀ ဖဲး သ့စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ.

မိၢ်ပၢ်တဖၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါအိၣ်လၢအကဟဲအိၣ်သသကိးတၢ်ဒီးအဖိလၢကွၢ်န့ၣ်လီၤ. မုၢ်န့ၣ်လၢနဆိမိၣ်လၢနကဟဲအိၣ်သကိးမုၢ်ထူၣ်တၢ်အိၣ်ဒီးနဖိလၢကွၢ်န့ၣ်. ကိးတဲကျိးကွၢ်တချုးဂီၤခိ ၉:၀၀နာ်ရံၣ် အဆၢကတီၢ်တက့ၢ်.

နမ့ၢ်လိၢ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်လီၤလီၤဆိဆိန့ၣ်, ဝံသးစူၤမၤနမိၢ်နပၢ်ကိးဆဲးကျိးပုၤပၤဆုၤရဲၣ်ကျဲၤတၢ်မ့တမ့ၢ်ကွၢ်တၢ်အိၣ်အဝဲဒၣ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်ကမၤစၢၤန့ၣ်တၢ်လၢနလိၢ်ဘၣ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဆဲးကျိးခါရိၣ်ထိးဖိခ့ၣ်ဖဲ ၆၀၅-၃၅၃-၆၉၀၉ မ့တမ့ၢ်လိၢ်ပရၢဖဲ carol.tompkins@k12.sd.us တက့ၢ်.

တၢ်ကွၢ်ကဟ့ၣ်ကယၢ်ကွၢ်အတၢ်ပိးတၢ်လိ

ဝံသးစူၤမၤစၢၤနဖိလၢကမၤဒိၣ်ထီၣ်အိၣ်ထီၣ်အတၢ်သ့ၣ်ညါဘၣ်ယးတၢ်ဟံးန့ၣ်မူဒါလၢကွၢ်အတၢ်ပိးတၢ်လိတဖၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်. ဒုးစ့ၢ်န့ၣ်တၢ်အဂ့ၤတဖၣ်ကယီၤကယီၤဆူပူၤကွၢ်ဖိအသးပူၤဒ်သိးကအိၣ်ဒီးတၢ်ပးကဲကမ့ၢ်အတၢ်ပိးတၢ်လိတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်ခဲလၢဒီးကမ့ၢ်ထံးဖိကိၢ်ဖိလၢအဂ့ၤတဂၤကသ့အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

မိၢ်ပၢ်တဖၣ်အဖိမ့ၢ်မၤဟးဂီၤတၢ်တမံၤမံၤလၢကွၢ်လၢတဘၣ်ဘျိးဘၣ်ဒါန့ၣ်အဝဲကဘၣ်ဟံးန့ၣ်မူဒါလၢတၢ်ဟးဂီၤခဲလၢဒ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ပူၤကွၢ်ဖိတဖၣ်ကလိးက့ၤလံာ်လၢအမၤလီၤမၤဝဲမ့တမ့ၢ်မၤဟးဂီၤဝဲတဖၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ.

မိၢ်ပၢ်ဒီးပူၤတဝၢအတၢ်ဟံးဖိၣ်မၤသကိး

ပူၤထံးဖိကိၢ်ဖိလၢပူၤတဝၢအပူၤတဖၣ်ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါတၢ်အိၣ်ဒီးဘၣ်တၢ်ကွဲးမ့ၢ်တၢ်အိၣ်ဆူကွၢ်လၢကဟဲကတၢၢ်ကတီၢ်မၤစၢၤတၢ်လၢကွၢ်အတၢ်ပိးတၢ်မၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. နီၢ်တဂၤတၢ်သးအိၣ်လၢတၢ်မ့ၢ်သးမၤကလိစၢၤတၢ်လၢအတၢ်ပိးတၢ်မၤအပူၤမ့တမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ညါတၢ်လဲၤခိဖျိဘၣ်ယးဒီးကွၢ်အဂ့ၢ်အကျိၤတဖၣ်ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါအိၣ်လၢကဆဲးကျိးဒီးကွၢ်အဝဲဒၣ်ထီၣ်န့ၣ်လီၤ. ပူၤမ့ၢ်သးမၤကလိတဖၣ်ဘၣ်တၢ်လိၢ်ဘၣ်အိၣ်လၢကမၤစၢၤဝဲဒၣ်သရၣ်/မ့ၢ်တဖၣ်လၢတၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ.

ပျားမလိတ်ဖိတ်တဖန်ကဘဉ်တဟးလိက်ွစးအီဆူတလိတ်အဂးအမု်ပျားတဝါတလိတ်လါအလိတ်သုဉ်ပိးသးဝးတဖန်အ
ဝဲသုဉ်အတဖ်းလိမးဒီးလါကွီလိတ်ဘဉ်ဝဲဒုအသိးန့ဉ်လိတ်.တဟးလိက်ွအဝဲအံးမု်တလါအလု်အပူ့အိဉ်ဒိဉ်မးမု်လါ
အဝဲသုဉ်ဘဉ်တဟးလိတ်အီဒီးသိးကအိဉ်ဒီးတဟးလိတ်အတလဲခိဖျိအမိလံမိပု်ဒီးတဟးလိတ်ယာ်လါတဟးလိတ်သုဉ်
စူးဆဲးလါအပူ့,ကန့ဉ်ကဲထီဉ်ဘဉ်ထံဖိကိတ်ဖိလါအဂ့ၤ,ဒီးတဟးပူ့တဖျးအဂီၢ်န့ဉ်လိတ်.

မိတ်ပတ်တဖန်တဟးလိတ်ဟ့ဉ်ဂံၢ်ဟ့ဉ်ဘါတဟးလိတ်လါကမးသကိးတဟးဒီးအလိတ်ကဝီကမုၢ်ကွီတဖန်ခိဖျိတဟးလိတ်ထီဉ်ကရုဖိလါအဟူး
ဝဲတဂ့ၤလါအ ကွီ-မိတ်ပတ်-သရဉ်တဟးကရုကရိအပူ့န့ဉ်လိတ်.နကဒီးန့ဉ်ဘဉ်တဟးဂ့ၢ်တဟးကျိလါကွီဘဉ်ယးဒီးကွီအတဟးက
ရုကရိသုဉ်တဖန်န့ဉ်လိတ်.

ဘဉ်ထွဲဒီးတဟးအိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့တကပး

တဟးလိတ်ဘဉ်လါတဟးကဆဲးကသံဉ်ဒီးသဒါတဖန်

ကလံးထံးဒဲးခိထဉ်တဟးရဲဉ်ကျဲတဟးသိဉ်တဟးသိ(SDCL 12-28-7.1)လိဉ်ဘဉ်ဝဲလါပူ့ကွီဖိကိးဂးလါအကန့ဉ်လိတ်ကွီန့ဉ်,လါတဟးက
တူလိတ်အီအဂီၢ်,အလိတ်အိဉ်လါအဝဲကဘဉ်ဒုးန့ဉ်ကွီအပူ့ဘဉ်မုတဟးဒါလါကသံဉ်သရဉ်အလံာ်အုဉ်သးဘဉ်ထွဲဒီးအဝဲဘဉ်တဟးသမံသမိး
တဟးလိတ်အီ,တဟးသမံသမိးအီအဖး,ဘဉ်ထွဲဒီးတဟးဆဲးကသံဉ်ဒီးသဒါအဂ့ၢ်အကျိသုဉ်တ ဖန်န့ဉ်လိတ်.

တဟးသိဉ်တဟးသိအဝဲအံးမု်ဝဲဒုလါဖိသုဉ်ကိးဂးဒီးလါအန့ဉ်လိတ်ဆူကလံးထံးဒဲးခိထဉ်ကွီအတဟးရဲဉ်တဟးကျဲအပူ့အခိဉ်ထံးက တဟးတဘျီ
တဖန်အဂီၢ်န့ဉ်လိတ်.အစ့ၤကတဟး,ကသံဉ်ဒီးသဒါလါတဟးလိတ်ဘဉ်လါဖိသုဉ်ကဆဲးအီတဖန်မု်ဝဲ...

က. တဟးလါတဟးကျိကွီတဟးရဲဉ်တဟးကျဲလိတ်ဘဉ်ဝဲတဖန်..

- ၁. ကသံဉ်ဒီးသဒါဘဉ်ယးဒီးတဟးခဉ်အိဉ်တဟး(DTP)တဟးဆါလွံၢ်ဖျဉ်.
- ၂. ကသံဉ်ဒီးသဒါဘဉ်ယးဒီးတဟးဆါလိတ်ဘျဲ(OPV)သါဖျဉ်.
- ၃. ကသံဉ်ဒီးသဒါဘဉ်ယးဒီးတမူးဖိ(တဟးဆါဖိ)(MMR)တဟးဆါခံဖျဉ်ဖဲအသးန့ဉ်အိဉ်၁၂လါဝံးအလိတ်ခံ.
- ၄. ကသံဉ်ဒီးသဒါဘဉ်ယးဒီးတဟးလိတ်ကိတ်တီးကွီတဟးဆါ(Hib)တဖျဉ်ဖဲအသးန့ဉ်အိဉ်၁၂လါဝံးအလိတ်ခံ(ဖဲသုဉ်အိဉ်ဖျဉ်ယဲၤန့ဉ်ဝံးအ
လိတ်ခံတဟးဆဲးကသံဉ်တခါအံးလါဘဉ်).
- ၅. ကသံဉ်ဒီးသဒါဘဉ်ယးဒီးတဟးထီဉ်ထါတဟးဆါ(Chicken pox)ခံဖျဉ်ဖဲသုဉ်အသးန့ဉ်အိဉ်၁၂လါဝံးအလိတ်ခံ.

တဟးဆဲးကသံဉ်ဒီးသဒါအလံာ်အုဉ်သးလါဖိသုဉ်တဟးကျိကွီတဖန်အဂီၢ်ကဘဉ်တဟးမုန့ဉ်မးယါအီလါဖိသုဉ်အကွီတဟးကွးနီဉ်အပူ့ဒီးကဘဉ်
တဟးမုဘဉ်ကွးအီဖဲဖိသုဉ်ဆဲးကဒီးကသံဉ်ဒီးသဒါအသိအခါန့ဉ်လိတ်.ကသံဉ်ဒီးသဒါအလံာ်အုဉ်သးအဝဲအံးတဟးကဘဉ်လဲၤဖိဉ်ယုဉ်အီဖဲဖိ
သုဉ်လဲၤန့ဉ်လိတ်ဆူတဟးဖိသုဉ်ကွီအဆါကတီးန့ဉ်လိတ်.

တဟးပုၤလိတ်တဟးဆဲးကသံဉ်ဒီးသဒါအမုန့ဉ်မုန့ဉ်(လါ,မုန့ဉ်,န့ဉ်)မုတဟးလါအလိတ်သပုၤကတဟးလါတဟးကသုအီလါကသံဉ်ဒီးသ ဒါအလံာ်
အုဉ်သးအဖိခိဉ်,မုတမုတဟးကွးဒီးလါပဖးအီညိန့ဉ်လိတ်.တဟးပုၤလါတလိတ်တဟးလိတ်ဆဲးမုတမုတဟးမုတဟးပနီဉ်သုဉ်တဖန်န့ဉ်တဘဉ်တဟး
လိတ်အီဘဉ်န့ဉ်လိတ်.

ခ. ကသံဉ်ဒီးသဒါလါတဟးကျိကွီလိတ်ဘဉ်တဖန်

- ၁) တဟးခဉ်အိဉ်တဟးဆါ(DTP)အကသံဉ်ဒီးသဒါလွံၢ်ဖျဉ်မုတမုအါန့ဉ်လွံၢ်ဖျဉ်.ဖဲအသးန့ဉ်အိဉ်လွံၢ်န့ဉ်န့ဉ်အစ့ၤကတဟးကဘဉ်
ဆဲးဝဲတဖျဉ်လိတ်.(ဖဲသုဉ်လါန့ဉ်န့ဉ်အဖိခိဉ်တဖန်ကဒီးန့ဉ်တဟးခဉ်အိဉ်တဟးကိတ်ယုဉ်ဘိညိ(TD)ကသံဉ်ဒီးသဒါန့ဉ်လိတ်.)
- ၂) ကသံဉ်ဒီးသဒါဘဉ်ယးတဟးဆါလိတ်ဘျဲ(OPV)မုတမု(IPV)သါဖျဉ်မုတမုအါန့ဉ်သါဖျဉ်န့ဉ်လိတ်.ဖဲသုဉ်အိဉ်လွံၢ်န့ဉ်အလိတ်ခံန့ဉ်
အစ့ၤကတဟးကဘဉ်ဆဲးဝဲတဖျဉ်လိတ်.ဖဲသုဉ်အိဉ်၁၈န့ဉ်လံန့ဉ်တလိတ်ဆဲးကသံဉ်(OPV)တခါအံးလါဘဉ်.

- ၃) ဖိသန့်အိတ်၁၂လီလီအလီခံကဘဉ်ဆဲးဝဲကသံဒီးသဒါတမူးဖိ(MMR)(တံဆိဖိ)ခံဖျာၣ်,တဖျာၣ်ဒီးတဖျာၣ်အဒုစါကဘဉ်ယံၤဝဲအသီ၃၀ မ့တမ့ၢ်ကသံၣ်သရၣ်ယုကွါဝဲတမူးဖိ(တံဆိဖိ)အိတ်တအိတ်န့ၣ်လီၤ.
 - ဖဲဖိသန့်အသၣ်သးန့ၣ်အိတ်၁၂လီလီအလီခံဘဉ်ဆဲးဝဲကသံဒီးသဒါဘဉ်ယးကွါမန့ၣ်တမူးဖိ(တံဆိဖိ)ခံဖျာၣ်လၢတဖျာၣ်ဒီးတဖျာၣ်အဒုစါကဘဉ်ယံၤဝဲအသီ၃၀မ့တမ့ၢ်ဒုးန့ၣ်ဖျါထီၣ်တံဆိဖိသ့ၣ်ညါအိတ်ဒီးတံဆိဖိသးလၢတမူးဖိတအိတ် လၢအမိၢ်ပုၢ်အပူၤလၢဘဉ်န့ၣ်လီၤ.
 - ဖဲဖိသန့်အသးန့ၣ်အိတ်၁၂လီလီအလီခံဘဉ်ဆဲးဝဲကသံဒီးသဒါဘဉ်ယးကိၣ်ယုၤညိးတံဆိ(ဒုးဘိးတံဆိ)ခံဖျာၣ်လၢတဖျာၣ်ဒီးတဖျာၣ် အဒုစါကဘဉ်ယံၤဝဲအသီ၃၀န့ၣ်လီၤ.
- ၄) ဖဲဖိသန့်အသးန့ၣ်အိတ်၁၂လီလီအလီခံကဘဉ်ဆဲးဝဲကသံဒီးသဒါဘဉ်ယးတံဆိထီၣ်ထါတံဆိခံဖျာၣ်လၢတဖျာၣ်ဒီးတဖျာၣ်အဒုစါကဘဉ်ယံၤဝဲအသီ၃၀န့ၣ်လီၤ.

တံဆိတ်တံဆိလီၤဘဉ်ဝဲလၢတံဆိကဘဉ်ဆဲးဝဲတံဆိထီၣ်ထါကသံဒီးသဒါမ့တမ့ၢ်တံဆိကွဲးနီၣ်ကွဲးယါအိတ်ဝဲလၢနဖိန့ၣ်ဘဉ်တံဆိထီၣ်ထါဝဲတံဆိလံန့ၣ်လီၤ.

ကသံၣ်ကသီလၢကွီ

- တံဆိလီၤလၢအဖိလံၣ်တဖၣ်အံၤမ့ၢ်အိတ်လၢပဲၤန့ၣ်,လၢတံဆိအံၤထွဲကွါထွဲနဖိလၢကွီခိဖျါတံဆိဒုးအိအိၤကသံၣ်မ့ၢ်ဂ့ၤ,ကသံၣ်လၢအထံလဲအိတ်မ့ၢ်ဂ့ၤတအိတ်မ့ၢ်ဂ့ၤတံဆိခဲတအိတ်ဘဉ်.ဘဉ်ဆဉ်တံဆိလၢအဖိလံၣ်တဖၣ်အံၤလီၤဝဲဒၣ်သပုၤကတၢၢ်လီၤ.
- ၁. ကသံၣ်လၢတံဆိဟဲဆုၤအိၤလၢကွီခဲလၢကဘဉ်အိတ်ဒီးအဒါလၢအနီၢ်ကီၢ်လၢအအိတ်ယုၣ်ဒီးကသံၣ်သရၣ်အလံၣ်နဲၣ်ကျဲလၢအကျးလီၤယံၤဝဲလၢကသံၣ်အဒါလီၤန့ၣ်လီၤ.
 - ၂. ကသံၣ်လၢတံဆိဟဲဆုၤအိၤဆူကွီခဲလၢကဘဉ်ကြားဝဲဒီးပုၤဆါအသးန့ၣ်ဒီးကဘဉ်ဘဉ်(FDA)တံဆိတ်တံဆိဒီးကသံၣ်ကသီပုၤပၤဆုၤတံဆိတဖၣ်အသးန့ၣ်လီၤ.ဘံးတၣ်မံၤ,သ့ၣ်ဂံၢ်ဝဲလၢအမၤဘျါတံဆိတဖၣ်တံဆိတဘဉ်ဟဲစိၣ်အိၤဆူကွီဘဉ်.
 - ၃. တံဆိပုၤတံဆိဟ့ၣ်စိဟ့ၣ်ကမိၤအလံၣ်ကွဲးဒီးတံဆိဟ့ၣ်အခွဲးလၢတံဆိဒုးအိကကသံၣ်ကသီအလံၣ်ကွဲးန့ၣ်တံဆိကဘဉ်ဟဲအိၤလၢလံၣ်တြံၣ်အပူၤ,လၢအဟဲယုၣ်ဒီးမိၢ်ပုၤပုၤကွါထွဲတံဆိတံဆိကွဲးလီၤအမံၤ လၢကသံၣ်လၢအထံလဲအိတ်တဖၣ်အဂီၢ်,ဒီးမိၢ်ပုၤပုၤကွါထွဲတံဆိဒီးကသံၣ်သရၣ်လၢအဟ့ၣ်လီၤဖိသန့်အကသံၣ်ခံၣ်လီၤအမံၤကွဲးစဲလၢကသံၣ်လၢဖိသန့်ကဘဉ်အိၤလၢကွီခဲလၢကဘဉ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.တံဆိဘဉ်ယံၤဝဲဘဉ်ဘိလၢကသံၣ်အဖိခိၣ်မ့တမ့ၢ်တံဆိသံကွါမ့ၢ်အိတ်န့ၣ်ဝဲသးစူၤဆဲးကျိးဒီးကွီအကသံၣ်သရၣ်မုၢ်ဖိတက့ၢ်.

အိတ်လၢကွီပူၤဖဲတံဆိဂဲၤလီၤကွဲးအဆါကတီၢ်

မ့တမ့ၢ်လၢမိၢ်ပုၤ,သရၣ်,ဒီးကွီခိၣ်ယုန့ၣ်အခွဲးဘဉ်န့ၣ်,ပုၤကွီဖိခဲလၢကဘဉ်ဟးကသုၣ်ကသီအဆါကတီၢ်အိတ်လၢတံဆိထီၣ်ထါအပူၤတသ့နီတဂၤဘဉ်န့ၣ်လီၤ.အလီၤမ့ၢ်အိတ်လၢဖိသန့်ကဘဉ်အိတ်လၢတံဆိထီၣ်ထါအပူၤခိဖျါအတံဆိအိတ်ဆူၣ်အိတ်ချ့တံဂ့ၢ်ကီအဖိဖဲတံဂဲၤလီၤကွဲးအဆါကတီၢ်န့ၣ်,မိၢ်ပုၤကဘဉ်ကွဲးလံၣ်ဆူအဖိအကွီသရၣ်အအိတ်န့ၣ်လီၤ.တံဆိမ့ၢ်ယုန့ၣ်အခွဲးယံၤဝဲညိန့ၣ်အါန့ၣ်ယံၤဝဲန့ၣ်,ကွီခိၣ်လီၤဘဉ်မံၤကွဲးစဲလၢဖိသန့်အကသံၣ်သရၣ်အအိတ်န့ၣ်လီၤ.

ဘဉ်ထွဲဒီးတၢ်ပူၤတၢ်ဖျးအဂ့ၢ်အကျိၤ

ကိုအသိလ့ၣ်ဘၢးစံတၢ်သိၣ်တၢ်သိဒီးတၢ်ပူၤတၢ်ဖျး

- ၁) ပုၤနီၣ်ကိုအသိလ့ၣ်ဘၢးစံအိၣ်ဒီးမူၤဒါလၢလၢပုၤပုၤလၢပုၤကိုဖိဒီးသိလ့ၣ်အဖိခိၣ်န့ၣ်လီၤ.ပုၤနီၣ်ကိုအသိလ့ၣ်အတၢ်ရူၤလိာ် မုၢ်လိာ်ဒီးပုၤကိုဖိတဖၣ်အပတီၢ်ကြၢးလိာ်ကံးဒီးသရၣ်လၢတီၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ.ကိုအသိလ့ၣ်လၢအဟးဆၢထီၣ်ဆၢလီၤပုၤကိုဖိ န့ၣ်လုၤတက့ၤတမ့ၢ်တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်နီၣ်နီၣ်တခါဘဉ်.ဘဉ်ဆဉ်မ့ၢ်စ့ၢ်ကိးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လီၤဆိတခါ.ဒီးတန့ၤထီၣ်အသးလၢ တၢ်သ့ၣ်စူးဆဲးလၢလုၤလၢအဖိခိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်မူၤထွဲတၢ်သိၣ်တၢ်သိအဖိခိၣ်န့ၣ်လီၤ.သိလ့ၣ်အတၢ်ပူၤတၢ်ဖျးအဂီၢ်ဒီးတၢ်မ့ၢ် ကဲထီၣ်လၢပုၤဒီးသိလ့ၣ်ဖိတဖၣ်မၤကီၢ်မၤဂီၢ်မၤကီၢ်မၤခဲတၢ်လၢသိလ့ၣ်အပူၤန့ၣ်.မ့ၢ်တၢ်အရူၤဒိၣ်လၢပုၤနီၣ်သိလ့ၣ်ဖိတဖၣ် ကဘဉ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်ပုၤကိုဖိလၢအမၤတပျုၤတပျီၤတၢ်,မၤကမၣ်တၢ်သိၣ်တၢ်သိတဂၤအမံၤဆူၤကိုအပုၤဘဉ်မူဘဉ်ဒါအအိၣ် တဘျီယီၤန့ၣ်လီၤ.ခိဖျါလၢပုၤကိုဖိတဂၤအံၤမၤတၢ်ဒ်အံၤအသိ.ဘဉ်သ့ၣ်သ့ၣ်တၢ်တဖုးဒီးလၢအီၤကိုအသိလ့ၣ်လၢဘဉ် န့ၣ်လီၤ.
- ၂) ပုၤကိုဖိခဲလၢလၢအဒီးကိုအသိလ့ၣ်န့ၣ်.ကဘဉ်ဒိကနၢ်ကိုအသိလ့ၣ်တၢ်သိၣ်တၢ်သိခဲလၢလၢဒီးကိုဖိခိၣ်နၢ်တဖၣ် န့ၣ်လီၤ.
- ၃) ပုၤကိုဖိတဖၣ်ကဘဉ်ဆုၣ်နီၣ်ဒၣ်လၢအနီၢ်ကစၢ်အလီၢ်ဆုၣ်နီၣ်အလီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ၄) တၢ်သ့ၣ်စူးဆဲးလၢလုၤလၢအမၤအသးလၢတီၢ်ဒၤပူၤတဖၣ်တၢ်ဆၢထီၣ်စ့ၢ်ကိးအီၤလၢကိုသိလ့ၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ကတိၤမ့ၢ်ဆုၣ်မ့ၢ်ဂီၢ်တဖၣ်တၢ်ဟ့ၣ်အီၤအခွဲးလီၤ.တၢ်ကတိၤဖးဒိၣ်တၢ်ဒီးတၢ်ကတိၤတကြၢးတဘဉ်တဖၣ်တၢ်တ ဟ့ၣ်အခွဲးဘဉ်.
- ၅) ပုၤကိုဖိတဖၣ်ကဘဉ်ဟဲတုၤလၢတၢ်ပတုၢ်သိလ့ၣ်အလီၢ်ဘၢဆဉ်ဘဉ်ကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.သိလ့ၣ်အိၣ်ခိးတၢ်အါန့ၣ်တၢ် ဆၢကတီၢ်လၢတၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်အီၤလၢပုၤဟဲတုၤဝဲခဲအဂီၢ်တသ့လုၤတက့ၤဘဉ်န့ၣ်လီၤ.
- ၆) ပုၤကိုဖိတဖၣ်ဖဲအခိးကိုအသိလ့ၣ်အခါတဘဉ်ဆၢထီၣ်လၢသိလ့ၣ်ကျဲၤဖိခိၣ်ဘဉ်.
- ၇) ပုၤကိုဖိတဖၣ်ကဘဉ်မၤစၢၤပုၤနီၣ်သိလ့ၣ်ဒ်သိးသိလ့ၣ်ပုၤကအိၣ်ကဆုၣ်ကဆီၤဒီးတၢ်အိၣ်သးခဲလၢလၢကကြၢးဝဲလၢ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.ပုၤကိုဖိတဖၣ်တဘဉ်စူးကွဲၢ်တၢ်တယၢ်လၢသိလ့ၣ်အပူၤမ့ၢ်ဂ့ၢ်ဖိလီၤလံာ်က့ၤလံာ်ခိ လၢသိလ့ၣ်အပူၤမ့ၢ်ဂ့ၢ်လၢသိလ့ၣ်တြၢမဲၣ်ညါမ့ၢ်ဂ့ၢ်န့ၣ်ဘဉ်လီၤ.
- ၈) ပုၤနီၣ်သိလ့ၣ်မ့ၢ်တဟ့ၣ်အခွဲးန့ၣ်ပုၤကိုဖိတဖၣ်တဘဉ်ကးတံာ်တြၢမ့ၢ်ဂ့ၢ်အိးထီၣ်တြၢမ့ၢ်ဂ့ၢ်န့ၣ်ဘဉ်.ပုၤကိုဖိတဖၣ် လုၤတက့ၤ,တဆၢကတီၢ်ဂ့ၢ်ဂ့ၢ်,တဘဉ်ဂီၢ်ထီၣ်အစုမ့ၢ်ဂ့ၢ်အခိၣ်မ့ၢ်ဂ့ၢ်လၢကိုသိလ့ၣ်အတြၢတဖၣ်အချၢဘဉ်.
- ၉) ဖဲသိလ့ၣ်လဲၤတၢ်အခါပုၤကိုဖိတဖၣ်လုၤတက့ၤတဘဉ်ဂဲၤလီၢ်ကွဲးဟူးဂဲၤလၢသိလ့ၣ်ပူၤမ့ၢ်ဂ့ၢ်,ကျဲးစၢၤဂဲၤဆၢထီၣ် မ့ၢ်ဂ့ၢ်န့ၣ်ဘဉ်လီၤ.
- ၁၀) တၢ်ဟးဂုၢ်ဟးဂီၢ်မ့ၢ်အိၣ်ထီၣ်လၢသိလ့ၣ်ပူၤန့ၣ်ပုၤကိုဖိတဖၣ်ကဘဉ်တဲဘဉ်ပုၤနီၣ်သိလ့ၣ်တဘျီယီၤလီၤ.
- ၁၁) ပုၤကိုဖိတဖၣ်ကဘဉ်မၤထွဲပုၤနီၣ်သိလ့ၣ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤဖဲတၢ်န့ၣ်လီၤ/တၢ်ဟးထီၣ်သိလ့ၣ်အဆၢကတီၢ်ဒီးတၢ်ခိ ကျဲၤမ့ၢ်ဂ့ၢ်ကျဲၤမ့ၢ်ဖးဒိၣ်မ့ၢ်ဂ့ၢ်အဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ၁၂) ပုၤကိုဖိတဖၣ်ကဘဉ်အိၣ်ခိးကိုအသိလ့ၣ်အမ့ၢ်အူပနီၣ်လၢပုၤနီၣ်သိလ့ၣ်ဟ့ၣ်ထီၣ်ဝဲလၢကခိကျဲၤအဂီၢ်မ့ၢ်တမ့ၢ်ကျဲ မုၢ်ဒိၣ်အဂီၢ်ဝဲကဘဉ်ခိဝဲတဘျီယီၤန့ၣ်လီၤ.ပုၤကိုဖိတဖၣ်ကဘဉ်ခိကျဲၤလၢသိလ့ၣ်ဘၢးစံအမဲၣ်ညါအစ့ၤကတၢ် အခိၣ်ယီၢ်တဆံၣ်သိးပုၤနီၣ်သိလ့ၣ်ဘၢးစံကထံၣ်အီၤဂ့ၢ်ဂ့ၢ်တက့ၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ၁၃) ပုၤကိုဖိတဖၣ်မ့ၢ်အိၣ်ဒီးစံၣ်လီၤသိလ့ၣ်လၢအတမ့ၢ်အသိလ့ၣ်ပတုၢ်အလီၢ်ဘဉ်န့ၣ်ကဘဉ်ဒုးန့ၣ်ပုၤနီၣ်သိလ့ၣ်ဖိလၢ အမိၢ်ပၢ်အတၢ်ယုၤန့ၣ်အီၤအခွဲးအလံာ်န့ၣ်လီၤ.
- ၁၄) ပုၤကိုဖိတဖၣ်ကဘဉ်အိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်စူးဆဲးလၢအဂ့ၢ်လၢပုၤနီၣ်သိလ့ၣ်အဖိခိၣ်,လၢအသကိးအဖိခိၣ်ဒီးလၢကမျါၢ် အကျိၤစ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ.

တၢ်မ့ၢ်ကဲထီၣ်လၢပုၤကွၢ်ဖိတဖၣ်တဒိကန့ၣ်တၢ်သိၣ်တၢ်သိၣ်ကွၢ်ခိၣ်အတၢ်ဆၢတဲာ်န့ၣ်,ပုၤကွၢ်ထွဲသိလ့ၣ်အခိၣ်မ့တမ့ၢ်ပုၤနီၣ်သိလ့ၣ်ဖိတဖၣ်ကဘၣ်မၤတၢ်လၢအဖိလၢတဖၣ်အံၤလီၤ.

တၢ်ကမၢ်တၢ်တဘျီ .. ကဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ပလီၤအီၤလၢပုၤနီၣ်သိလ့ၣ်ဒီးတၢ်ကကွဲးပတံထီၣ်ဝဲတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဆူကွၢ်ခိၣ်အအိၣ်ဒီးတၢ်ကကွဲးစ့ၢ်ကိးလံာ်ဆူအမိၢ်အပၢ်အိၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ကမၢ်ခံဘျီတဘျီ .. တၢ်ကဒုးသ့ၣ်ညါမိၢ်ပၢ်လၢအဝဲတဘၣ်ဒီးကွၢ်အသိလ့ၣ်လၢယဲာ်သိအတၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ကမၢ်သၢဘျီတဘျီ .. တၢ်ကဒုးသ့ၣ်ညါမိၢ်ပၢ်လၢအဝဲတဘၣ်ဒီးကွၢ်အသိလ့ၣ်လၢအသိတဆံအတၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဒုးသ့ၣ်နီၣ်မိၢ်ပၢ်-ဝဲအဝဲတၢ်တဒုးဒီးအီၤသိလ့ၣ်လၢအသိတဆံအတၢ်ပူၤဝံၤအလီၢ်ခံအဝဲမ့ၢ်ဆဲးမၤတပျုၣ်တပျီဒီးတၢ်ဆူညါန့ၣ်.လၢဒိတနံၣ်ညါအတၢ်ပူၤန့ၣ်တၢ်တဒုးဒီးလၢအီၤကွၢ်အသိလ့ၣ်လၢဘၣ်လီၤ.တၢ်ဂ့ၢ်မ့ၢ်ဟဲကဲထီၣ်ဒ်အံၤန့ၣ်,မိၢ်ပၢ်တဖၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကထံၣ်လိာ်အသးဒီးပုၤနီၣ်သိလ့ၣ်မ့ၢ်ဂ့ၢ်,ပုၤကွၢ်ထွဲသိလ့ၣ်အခိၣ်မ့ၢ်ဂ့ၢ်ဒီးကွၢ်ခိၣ်မ့ၢ်ဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ.

မိၢ်ပၢ်ဒီးကွၢ်ဖိတဖၣ်အတၢ်မၤစၢၤ ဒီး တၢ်မၤသကိးတၢ်ဒီးသိလ့ၣ်အတၢ်သိၣ်တၢ်သိ/တၢ်ဘျီဒီးတၢ်သိၣ်ဂ့ၢ်သိဘၣ်အတၢ်ဟူးတၢ်ဝဲၤအံၤမ့ၢ်တၢ်လၢအလိၣ်ဝဲထီၣ်ဒ်သိးတၢ်ကမၤလီၤတၢ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်ပူၤတၢ်ဖျဲးလၢပုၤကွၢ်ဖိလၢအဒီးကွၢ်အသိလ့ၣ်ဘၢးစံတဖၣ်ကအိၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်လီၢ်တဖၣ်

နမ့ၢ်အဲၣ်ဒီးသ့ၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ယးဒီးတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤမ့တမ့ၢ်တၢ်ဖဲးတၢ်မၤတဖၣ်အံၤန့ၣ်ဆဲးကျိးဘၣ်နဖိအကွၢ်ခိၣ်မ့တမ့ၢ်နဖိအသရၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

ကွၢ်ကိးဖျါၣ်ဒီးအိၣ်ဒီးတၢ်လီၢ်လၢတၢ်ကတဲာ်ကတီၤယၢ်ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်လီၢ်အလီၢ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်လီၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤကဘၣ်တၢ်သူအီၤလၢဖိသၣ်အဂီၢ်လၢတၢ်လီၢ်အဖိခိၣ်ဒ်အမ့ၢ်,မ့ၢ်အူအိၣ်တၢ်သတူၢ်ကလၢ်မ့တမ့ၢ်ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်လီၢ်အဂၤဖဲကွၢ်ထီၣ်အဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.နကွၢ်ခိၣ်ဒ်နဲကဒုးနဲၣ်နၤဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်လီၢ်တခါအံၤန့ၣ်လီၤ.တၢ်ကးတံာ်ယၢ်ကွၢ်အတြဲၤလၢတၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၢအဂီၢ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤကဘၣ်တၢ်ကွၢ်ကဒါက့ၢ်အီၤတနံၣ်ဘၣ်တနံၣ်ဒီးတၢ်တိာ်ကျဲၤခဲလၢာ်ကဘၣ်တၢ်ပာ်ယၢ်အီၤလၢလံာ်တြၢ်အပူၤဂ့ၢ်ဂီၢ်လၢတၢ်သူၣ်ထီၣ်တဖျါၣ်ဘၣ်တဖျါၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ပူၤတၢ်ဖျဲးအတၢ်သိၣ်တၢ်သိတဖၣ်

တၢ်ပူၤတၢ်ဖျဲးဘၣ်ယးတၢ်ပလီၤဆိသးဒီးတၢ်သိၣ်တၢ်သိတဖၣ်ကဘၣ်တၢ်တၢ်ပိာ်ဝဲသကိးအီၤလၢတီၤတဖျါၣ်ဘၣ်တဖျါၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ.ဝံသးစူၤဝဲသကိးတၢ်ပူၤတၢ်ဖျဲးအတၢ်သိၣ်တၢ်သိဒီးနဖိ,ပာ်ယုာ်ဒီးတၢ်လဲၤဆူကွၢ်လၢခိၣ်ဒီးလဲၤဒီးလ့ၣ်ယီၤဆူကွၢ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

နမ့ၢ်ဟဲဆူၤ ဒီး ဟဲကိးက့ၢ်နဖိလၢကွၢ်လၢနနီၣ်ကစၢ်ဒ်နဲနသိလ့ၣ်တဘျီလၢလၢန့ၣ်,တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်နၤလၢနသုတပတုာ်နါစိၤနသိလ့ၣ်လၢအကဲထီၣ်တဘၣ်ယီၤလၢနဖိကခိကျဲအဂီၢ်တဂ့ၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.ကွၢ်ကိးဖျါၣ်ဒီးအိၣ်ဒီးတၢ်လီၢ်လၢတၢ်ပာ်ပနီၣ်တၢ်ပာ်သိလ့ၣ်အလီၢ်န့ၣ်လီၤ.

စုကဝဲတၢ်ပိးတၢ်လီလၢကိ

ကိသုၣ်တဖၣ်ကြၢးကဲထီၣ်တၢ်အဒိအတၢ်မ့ၢ်လၢဘၣ်တၢ်သိၣ်လိတၢ်လံအိၣ်ဘၣ်ပးတၢ်တၢ်နီၣ်ဖံးယၢ်ဒီးတၢ်ယုးယိၣ်ပးကဲတၢ်သိၣ်တၢ်သီတဖၣ်န့ၣ်အယိလီၤ. ကိသုၣ်တဖၣ်ကဘၣ်သ့ၣ်ညါလၢ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့, တၢ်ပူၤတၢ်ဖျး, ဒီးတၢ်သ့ၣ်မံးမ့ၢ်သ့ၣ်တဖၣ်မ့ၢ်တၢ်အရူၤဒိၣ်သပုၤကတၢၢ်လၢပုၤကိဖိ, ပုၤမၤတၢ်ဖိ, ဒီးပုၤတၢ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်သိၣ်တၢ်သီသန့တြီၣ်ပံးပံးလၢတၢ်တဘၣ်ဟဲစိၣ်န့ၣ်တၢ်စုကဝဲတဖၣ်(စုကဝဲၤဒ်အမ့ၢ် ကျိအလုၢ်ကလုၢ်, ယဲၣ်ဒိအကလုၢ်ကလုၢ်, စုကဝဲၤပိးလီတဖၣ်, တၢ်လၢအအိၣ်ဒီးအသံးအကၢ်တဖၣ်မ့ၢ်တဖၣ်အသးသမူအိၣ်မ့ၢ်ဂ့ၤတအိၣ်မ့ၢ်ဂ့ၤလၢအဘၣ်တၢ်ဂံၢ်ယုၣ်အိၣ်လၢအမ့ၢ် တၢ်မၤပျံၤမၤဖုးတၢ်, ဒုးအိၣ်ထီၣ်နီၣ်ခိက့ၢ်ဂီၤတၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံး, မ့ၢ်တဖၣ်မၤသံတၢ်သ့တဖၣ်)ဆူၣ်ပူၤမ့ၢ်တဖၣ်မ့ၢ်အတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအပူၤလုၤတက့ၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်မ့ၢ်ထံၣ်ချ့န့ၣ်တၢ်စုကဝဲတမံၤလၢလၢပုၤကိဖိအအိၣ်န့ၣ်တၢ်ကကိးအမိၢ်အပၢ်တဘျီယိန့ၣ်လီၤ. စုကဝဲၤလၢတၢ်ဟံးန့ၣ်ကွံၣ်အိၣ်န့ၣ်ကဘၣ်တၢ်ဆူၣ်ထီၣ်အဂ့ၢ်အကျိၤဆူၤပၤကိၢ်အအိၣ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤကိဖိအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအတၢ်ပၢ်လီၤသးယၢ်မနၤအံၤကဘၣ်တၢ်ကွၢ်ထံဆိကမိၣ်အိၣ်လီၤတၢ်လီၤဆဲးဘၣ်ပးတၢ် ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢတၢ်ကဆူၣ်ထီၣ်အိၣ်ဆူၤပၤကိၢ်အအိၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်သိၣ်ယိၣ်သီယိၣ်လၢအကြၢးဝဲဘၣ်ဝဲမ့ၢ်တဖၣ်ဟူးတၢ် ဂဲၤလၢအဖိးသဲးန့ၣ်ကဘၣ်တၢ်လူၤပိၣ်မၤထွဲအိၣ်လၢကိခိၣ်န့ၣ်လီၤ.

ကျိသုၣ်တဖၣ်တၢ်တဟ့ၣ်အခွဲးလၢတၢ်ကစိၣ်န့ၣ်အိၣ်ဆူၣ်အတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်အပူၤ, ကိသုၣ်အသိလုၣ်ပူၤ, မ့ၢ်တဖၣ်သိလုၣ်တကလုၢ် ဂ့ၤတကလုၢ်ဂ့ၤလၢတၢ်သ့အိၣ်လၢကိအဂီၢ်, လၢကိတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်တဖျၢၣ်ဂ့ၤတဖျၢၣ်ဂ့ၤအပူၤ, မ့ၢ်တဖၣ်တၢ်လၢအဘၣ်ထွဲဘၣ် ယးဒီးကိတမံၤလၢလၢအပူၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ကွၢ်ကပၢ်ကွံၣ်တၢ်ကြၢးမ့ၢ်ဒုၣ်ပုၤလၢအစိၣ်စုကဝဲၤလၢအလူၤပိၣ်ထွဲအိၣ်မူလၢတၢ်သိၣ်တၢ်သီအဖိလၢတဖၣ်အဂီၢ်, ကျိလၢတၢ်သ့အိၣ်လၢတၢ်ကခးသိၣ်အိၣ်ဝဲတၢ်ဂဲၤလီၢ်ကွဲၤပုၤစးထီၣ်အဆၢကတီၢ်, ကျိမ့ၢ်တဖၣ်ကျိကလံၤတဖၣ်ဝဲတၢ်ပၢ်ပနီၣ်တၢ်ခးကျိအလီၢ်, တၢ်ဒုးနဲၣ်ကျိအလီၢ်, ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကိအတၢ်သိၣ်လိတဘျီအဂီၢ်လၢတၢ်ကသုၣ်ကျိဒ်လဲၣ်အဂီၢ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တီၤပူၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်

တၢ်သမံသမိးတၢ်(တၢ်ဒီးစဲး)

ကိၢ်စဲၣ်ဒီးလီၢ်ကဝီၤအတၢ်သမံသမိးတၢ်ဒီးစဲးတဘျီခါဘၣ်တၢ်မၤအိၣ်လၢဒိတန့ၣ်ညါအတီၢ်ပူၤဒ်သိးတၢ်ကသ့ၣ်ညါဘၣ်နဖိအတၢ်မၤနၤအပတီၢ်ဒီးအတၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်အပတီၢ်စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ. တၢ်သမံသမိးတၢ်ဒီးစဲးလၢလၢသ့ၣ်တဖၣ်အံၤပၢ်ယုၣ်ဘၣ်ဆၣ်တၢ်ပၢ်ပနီၣ်အိၣ်တအိၣ်ဘၣ်.

- MAP-တၢ်မၤလီၤတၢ်တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်(တီၤဖိသၣ်-၂ တီၤကိဖိ)-သ့ၣ်လုၣ်လီၤဆၢကတီၢ်, တၢ်ဂီၢ်ခါအဆၢကတီၢ်, တၢ်ကိၢ်ထီၣ်သိဆၢကတီၢ်.
- Access (အဲးစဲးတၢ်ဒီးစဲး)
- WAPT (ဝးဒုၣ်အဲးစဲးတၢ်ပၢ်လီၤတီၤပတီၢ်အတၢ်ဒီးစဲး).

တၢ်သမံသမိးတၢ်ဒီးစဲးအစၢကဘၣ်တၢ်တဲဘၣ်နၤဖဲမိၢ်ပၢ်ကိသရၣ်တၢ်အိၣ်ဖိၣ်အဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ. နဘၣ်တၢ်ကွဲမ့ၢ်နၤလၢနကဟဲတၢ်ပိၣ်တဲသကိးတၢ်ဒီးစဲးအစၢအဝဲအံၤဒီးနဖိအကိသရၣ်မ့ၢ်တဖၣ်မ့ၢ်ကိခိၣ်တဘျီဂ့ၤတဘျီဂ့ၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်အိၣ်ဖှိၣ်တဖၣ်

မိၢ်ပၢ်-သရၣ်တၢ်အိၣ်ဖှိၣ်မ့ၢ်တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်တခါလၢနကတၢ်ပိၢ်တဲသကိးဘၣ်နဖိအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤအဂ့ၢ်အကျိၤန့ၣ်လီၤ.တၢ်အိၣ်ဖှိၣ်ဒ်အိၣ်ကဘၣ်တၢ်မၤအိၣ်တနံၣ်ခံၣ်ဘျီန့ၣ်လီၤ.ဟံၣ်ဒီးကိၣ်အတၢ်ဂ့ၢ်ကျဲးစးထဲးဂံၢ်ထဲးဘါလၢတၢ်သးတဖျၢၣ်ယီၤအိၣ်မ့ၢ်တၢ်အရၤဒိၣ်ဒိၣ်မးလၢဖိသၣ်အတၢ်သ့ၣ်ခုသးခုဒီးတၢ်မၤန့ၣ်မၤန့ၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.မိၢ်ပၢ်တဖၣ်တၢ်ကွဲးမ့ၢ်အိၣ်လၢကဟဲတၢ်ပိၢ်တဲသကိးတၢ်ဒီးသရၣ်တဖၣ်မ့တမ့ၢ်ကိၣ်ခိၣ်တဖၣ်တဆၢကတီၢ်ဂ့ၢ်ဂ့ၢ်ဖဲအချးအခါန့ၣ်လီၤ.

တၢ်သိၣ်ဂ့ၢ်သီဘၣ်တၢ်ဘျၢ

တီၤဖုၣ်ကိၣ်ကိးဖျၢၣ်ဒဲးအိၣ်ဒီးအတၢ်သိၣ်ဂ့ၢ်သီဘၣ်တၢ်ဘျၢလၢတၢ်ကဘၣ်လူၤပိၢ်မၤထွဲအိၣ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်သံကွၢ်မ့ၢ်အိၣ်,တၢ်သ့ၣ်ကိၣ်သးဂီၤသးဘၣ်တံၢ်တံၢ်မ့ၢ်အိၣ်ကြးဆဲးကျိးလိၤလိၤဆူကိၣ်ခိၣ်န့ၣ်လီၤ.ဘျၢၣ်ခဲန့ၢ်တီၤဖုၣ်ကိၣ်မ့ၢ်ဝဲ “ဖဲၣ်ဘံၣ်အၣ်အဲးစံ” (တၢ်မၤယူမၤဖိးဒီးတၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤလုလုၤသကဲၣ်ပဝးလၢအဂ့ၢ်)(PBIS-Positive Behavior Intervention and Support) အကိၣ်န့ၣ်လီၤ.ပပုၤကိၣ်ဖိးဒီးပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်ပသ့ဝဲ “ဖးဒိၣ် ဒီး တၢ်စံၣ်ပိၤလိ” (HUGES & BUBBLE)အကျိၤအကျိၤလၢပကမၤဂ့ၢ်ထီၣ်တၢ်ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးလၢအဂ့ၢ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

HUGS(ဖးဒိၣ်)

- H- တၢ်မၤစၢၤပုၤဂၤ
- U- တၢ်စူးကါသ့ၣ်လုလုၤလၢအယံၤလၢ
- G- ထံဖိကိၣ်ဖိလၢအဂ့ၢ်
- S- အိၣ်ဒီးတၢ်ပူၤတၢ်ဖျဲး

Bubble (တၢ်စံၣ်ပိၤလိ)

- B- အိၣ်ဒီးတၢ်ပူၤတၢ်ဖျဲး
- U- သ့ၣ်လုလုၤလၢအဂ့ၢ်သ့ၣ်တဖၣ်
- B- တၢ်သ့ၣ်ဟံးန့ၣ်မူဒါ
- B- တၢ်အိၣ်ကတဲၣ်ကတီၢ်ဆိသး
- L- တၢ်ဒိကနၣ်
- E- တၢ်ဆူလုၤဟူတၢ်လၢအဂ့ၢ်ကတၢ်

ဖိသၣ်အိၣ်လီၤတၢ်လၢကိၣ်ဖဲကိၣ်ပျၢၢ်ဝံၤအလီၢ်ခံ

ဖိသၣ်တဖၣ်တဘျီဘျီတၢ်ကဟံၣ်လီၤတၢ်အိၣ်လီၤလၢကိၣ်ဖဲကိၣ်စံၣ်လီၤဝံၤအလီၢ်ခံခိဖျိကဘၣ်မၤဝံၤက့ၤအတၢ်မၤမ့တမ့ၢ်ခိဖျိတလူၤထွဲတၢ်သိၣ်တၢ်သီတခါခါအယံၤန့ၣ်လီၤ.ဖိသၣ်တနီၤနီၤကဘၣ်အိၣ်တၢ်တဖၣ်ဖိခိဖျိအိၣ်ဒီးမူဒါလၢကဘၣ်မၤကဆူက့ၤတၢ်လၢတီၤဒးပူၤအယံၤလီၤ.ပုၤကိၣ်ဖိတဖၣ်မ့ၢ်အိၣ်တၢ်လၢကိၣ်ဖဲကိၣ်စံၣ်လီၤဝံၤအလီၢ်ခံအါန့ၣ် ၁၅မံးနံးန့ၣ်တၢ်ဟ့ၣ်အခွဲးလၢကတဲဘၣ်အမိၢ်အပၢ်လၢဟံၣ်ဒီးဒုးသ့ၣ်ညါအိၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.ဖဲဟါ ၃း၁၅မံးနံးန့ၣ်ပုၤကိၣ်ဖိခဲလၢၣ်ကြးဟးထီၣ်လၢတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်အချၢန့ၣ်လီၤ.

နီၢ်ခိတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့

နီၢ်ခိတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့တီၤမ့ၢ်တၢ်မၤဂ့ၢ်ထီၣ်တၢ်အကံၢ်အစိတခါဖဲကိၣ်ဖိတဖၣ်ကူၤကဲဒၣ်တၢ်ကူၤတၢ်ကလၢအကြးဒီးတၢ်ဂဲၤလီၢ်ကွဲးအဂီၢ်အခါန့ၣ်လီၤ.တၢ်ကူၤတၢ်ကလၢအကြးဝဲဘၣ်ဝဲန့ၣ်ဟံၣ်ယုၢ်ဒီးခိၣ်ဖဲထဲနံးရှုးလၢအဘၣ်တၢ်ဆးအိၣ်လၢတၢ်ဘ့ၣ်မ့တမ့ၢ်ဘဲလံၣ်ခြီၣ်တၢ်ဖိတၢ်လံတဖၣ်.(jelly Shoes, aqua shoes,ခိၣ်ဖဲးဂဲၤကလံၣ်တဖၣ်တဘၣ်တၢ်သ့အိၣ်ဘၣ်).

မှတ်တမ်းအရ နိုင်ငံခြားမလီလီဆီဒ်တံပိတ်တဖန်ကြားကူဖျိခံစလဲးစံမတမှ်ကွမ်တဖန်ဖဲမှ်နံၤလါအဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဒီးနီၣ်ခိတံကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့အတံၤအခါန့ၣ်လီၤ. မိၢ်ပၢ်တဖန်မှ်တအဲၣ်ဒီးလါအဖိကဂဲၤလီၢ်ကွဲလါမှ်နံၤအဝဲန့ၣ်ခိဖျိတံအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တံဂ့ၢ်ကိအယိန့ၣ်, အဝဲကဘၣ်ကွဲးလီၤလံာ်ဆူၣ်န့ၣ်လီၤ. ပှၤကွဲးတဖန်မှ်တမၤလိဝဲနီၣ်ခိတံကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့အတံၤတခါအံၤအါန့ၣ်တံဆါကတီၢ်လါတံပိတ်နီၣ်အီၤ(တနွံ)န့ၣ်, အဝဲသ့ၣ်ကဘၣ်ဒုး နဲၣ်ဝဲလံာ်က့ၤလါကသံၣ်သရၣ်ကွဲးလီၤအမံၤန့ၣ်လီၤ.

လံာ်မးဟ်ဖျါ-တံတဲဖျါထီၣ်ပှၤကွဲးတဖန်အတံၤလဲၤထီၣ်လဲၤထီ

ကွဲးသရၣ်တဖန်သ့ဝဲတံမၤနီၣ်လီၤလီၤဆီဆိတဖန်ဒီးဟ့ၣ်လီၤက့ၤဝဲမိၢ်ပၢ်ယုၣ်ဒီးလံာ်မးဟ်ဖျါလါအဟ်ဖျါထီၣ်တံလဲၤထီၣ်လဲၤထီလါတံၤရုၤလိာ်မှ်လိာ်အပူၤဒီးတံသ့တံဘၣ်လီၤလီၤဆီဆိတဖန်အပူၤန့ၣ်လီၤ.

တံဖိသၣ်-တံတုၤထီၣ်ထီၣ်ဘးအတံၤမၤနီၣ်

- E = ဂ့ၤကတံၢ် ၉၀% - ၁၀၀%
- M = တုၤလါတံပိတ်နီၣ် ၈၀% - ၈၉%
- P = လဲၤထီၣ်လဲၤထီ ၇၀% - ၇၈%
- N = ၇၀%ဆူၣ်အဖိလံာ်လိာ်ဘၣ်အါထီၣ်တံဆါကတီၢ်
- = တံတမၤလိအီၤဒဲးဘၣ်

တံဖိသၣ်အတံၤဂုၢ်ကျဲးစးအတံၤပနီၣ်

- + = လီၤသ့ၣ်မံသးမှ်
- = လိာ်ဘၣ်အါထီၣ်တံဆါကတီၢ်

တတံၤ-တံတုၤထီၣ်ထီၣ်ဘးအတံၤပနီၣ်

- 1 = လါတံပိတ်နီၣ်အဖိခိၣ်
- 2 = လဲၤထီၣ်လဲၤထီ - နီတံပိတ်နီၣ်
- 3 = လဲၤထီၣ်လဲၤထီ - လါတံပိတ်နီၣ်အဖိလံာ်

တတံၤဖိအတံၤဂုၢ်ကျဲးစးအတံၤပနီၣ်

- O = ဂ့ၤဒိၣ်မးလီၤ
- S = လီၤသ့ၣ်မံသးမှ်လီၤ.
- N = လိာ်ဘၣ်အါထီၣ်တံဆါကတီၢ်လီၤ.

တံပူၤမုးသးဖုံ

ပအိၣ်ဒီးတံပိတ်နီၣ်ယံာ်တံဆါကတီၢ်ဖုၣ်ကိာ်လါတံကမၤမုးသးဖုံလါတံပူၤဒ်အမှ်, ဟီလိဝံ, ကွဲးထီၣ်လါခံကတံၢ်တနံၤခရံၣ်အိၣ်ဖျါတံဟးကသ့ၣ်ကသီ, ဒီးတံအဲၣ်မှ်နံၤတဖန်န့ၣ်လီၤ. မိၢ်ပၢ်တဖန်မှ်အဲၣ်ဒီးဆုၤလီၤအတံၤဟ့ၣ်ဖိတဖန်ဖဲမှ်နံၤအဝဲန့ၣ်မ့တမှ်ဖဲအဖိနံၤအိၣ်ဖျါဆါကတီၢ်အနံၤန့ၣ်, လါတံရဲၣ်တံကျဲၤလဲၤလါဝဲအံၤအဂီၢ်တံကြားဆဲးကျိးကွဲးသရၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟဲဟးအိၣ်သကိးကို

မိၢ်ပၢ်တဖၣ်ဘၣ်တၢ်ကွဲမုၢ်ဒီးဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါအိၣ်လၢကဟဲဟးအိၣ်သကိးကိုန့ၣ်လီၤ.လၢတၢ်ကဟဲဟးအိၣ်သကိးကိုအဂီၢ်,မိၢ်ပၢ်တဖၣ်မုၢ်ကိးဆိလီၤတဲမိၢ်ဆူကိုအဝဲၤဒီးမ့တမ့ၢ်ကွဲးဆိလီၤလံာ်ဆူကိုအဝဲၤဒီးန့ၣ်,မ့ၢ်တၢ်လၢအဂ့ၤဒိၣ်မးတခါန့ၣ်လီၤ.ဒ်လဲၣ်ဂ့ၤ,တၢ်ဆၢကတီၣ်ဒ်လံာ်တဖၣ်အံၤန့ၣ်ပဟ့ၣ်ကူၣ်နၤလၢတလီၢ်နဟဲဟးအိၣ်သကိးကိုဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

- ◆ ဖဲကိုသရၣ်တအိၣ်လၢကိုဘၣ်အခါ.
- ◆ ဖဲကိုဖိဒီးသရၣ်မၤလိတၢ်လၢတီၤဒီးပူၤအခါ.
- ◆ တချုးတၢ်ဟးကသုၣ်ကသီအဆၢကတီၢ်မ့တမ့ၢ်ဝံၤအလီၢ်ခံ.
- ◆ မုၢ်နံၤလီၤဆိတဖၣ်ဒ်အမ့ၢ် ဟီလိဝံမ့တမ့ၢ်မူးသးဖုံအနံၤတဖၣ်.
- ◆ ကိုထီၣ်အခိၣ်ထံးတနွံမ့တမ့ၢ်အကတၢ်တနွံ.

ဖိသၣ်လၢအဟဲဟးအိၣ်သကိးကိုတဖၣ်ထီၣ်ဘိပုၤသးပုၤကဘၣ်ဟဲဟးအိၣ်သကိးန့ၣ်လီၤ.

တၢ်တဟဲထီၣ်ကိုဘၣ်

တၢ်ဟဲထီၣ်ကိုဘၣ်ဆၢဘၣ်ကတီၢ်မ့ၢ်တၢ်လၢအရ့ၤဒိၣ်နီၢ်မးဒ်သိးတၢ်ကမၤန့ၣ်တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤဝံၤက့ၤဟံၣ်တၢ်မၤခီဖျိတၢ်တဟဲထီၣ်ကိုန့ၣ်တမ့ၢ်တၢ်တခါလၢအလၢအပုၤထဲသိးတၢ်ဟဲထီၣ်ကိုဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

ပုၤကိုဖိလၢအအိၣ်လၢအခါအံၣ်(နီၢ်တဂၤတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ)မ့တမ့ၢ် ၅၀၄ တၢ်မၤ ဘၣ်လိာ်တၢ်အတၢ်တီၢ်ကျဲၤ အပူၤလၢအယုၢ်ကိုသ့ၣ်တဖၣ် တၢ်ကထံၣ်လိာ်ဆိအိၣ်ဘၣ်ထွဲဒီးအတၢ်ယုၢ်ကိုမ့တမ့ၢ်အတၢ်ဟဲထီၣ်ကို ဖဲခံအဂ့ၢ်အကျိၤ တချုးဒီးလၢတၢ်ဆုၤထီၣ်အတၢ်ယုၢ်ကိုအဂ့ၢ်အကျိၤဆူပီၢ်ရီအအိၣ်ဒီးဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဖဲနဖိတဟဲလၢကိုန့ၣ်,ဝံသးစူၤတသ့ဖဲအသ့ဆဲးကျိးဘၣ်ကိုဆိဆိတက့ၢ်.နဖိမ့ၢ်ဟးအိၣ်ဒီးပုၤတဂၤဂၤဖဲနလဲၤဟးဆူတၢ်လီၢ်အဂၤအခါန့ၣ်,ဝံသးစူၤဒုးသ့ၣ်ညါဘၣ်ကိုတက့ၢ်.

ဖဲနဖိအကိုသရၣ်မ့တမ့ၢ်အကိုခိမ့ၢ်ထံၣ်ဝဲဒၣ်တမံၤယီၤလၢလံာ်လံာ်တၢ်ကိတၢ်ခဲတအိၣ်လၢဖိသၣ်အဂီၢ်ဖဲဆၢကတီၢ်အံၤအခါဘၣ်န့ၣ်,တၢ်ကဟ့ၣ်ဝဲဖိသၣ်အခွဲးဖဲဂီၤ ၁၁:၃၀မ့တမ့ၢ်ဟါ ၂:၃၀နၢ်ရံၣ်ဝံၤအလီၢ်ခံလၢအကလဲၤထီၣ်မၤလိဝဲဖံၣ်အနီၣ်တနၢ်ပျီၤစုအတၢ်မၤလိသ့ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်လီၢ်မ့ၢ်အိၣ်ထီၣ်ဝဲဒၣ်လၢနကဟဲဟးက့ၤနဖိလၢကိုတချုးကိုစံာ်လီၤဒီးဘၣ်န့ၣ်,ဝံသးစူၤဆဲးကျိးဘၣ်ကိုလၢဆိတသ့ဖဲအသ့တက့ၢ်.

ဖဲနဖိတဟဲထီၣ်တၢ်လံာ်ကိုမ့ၢ်လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါလၢအဘၣ်ကူၣ်ဘၣ်ကတီၢ်သ့ဒ်အမ့ၢ်(တမူးဖိ(တၢ်ဆါဖိ),ကိာ်ဘိတၢ်ဆါ(ဒုးဘိးတၢ်ဆါ),တၢ်ထီၣ်ထါတၢ်ဆါ,တမ့ၢ်တၢ်ခုၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ဘၣ်သမုၢ်ဘၣ်)အခါန့ၣ်,အဝဲကဘၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ကွဲးယုၤန့ၣ်အခွဲးလၢအကဟဲက့ၤထီၣ်ကဒါက့ၤကိုအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.နလဲၤဟံးန့ၣ်တၢ်ယုၤန့ၣ်တၢ်အခွဲးအလံာ်က့အဝဲန့ၣ်လၢကိုကသံၣ်သရၣ်မုၢ်ဖိအအိၣ်ခိဖျိနလဲၤထံၣ်လိာ်သကိးဒီးအိၣ်ဖဲတီၤထီၣ်သ့ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကညီၤလၢနဂီၢ်ဒိၣ်တက့ၢ်လၢနလဲၤမၤန့ၣ်လံာ်တၢ်ဟ့ၣ်အခွဲးအဝဲန့ၣ်လၢနကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ်ကဝီၤဒိၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အကသံၣ်သရၣ်မုၢ်(Wic office)အအိၣ်န့ၣ်လီၤ.နဖိအတၢ်ကိာ်မ့ၢ်ထီၣ်အါန့ၣ် ၁၀၀.၀၀ဒံၣ်ကြံၢ်န့ၣ်.ကဘၣ်တၢ်ဆုၤက့ၤအိၣ်ဆူၣ်ဟံၣ်လီၤ.လၢခံ ၂၄နၢ်ရံၣ် အတီၢ်ပူၤဖဲအတၢ်ကိာ်မ့ၢ်တအိၣ်လၢဘၣ်န့ၣ်,နဟဲဆုၤကဒါက့ၤနဖိဆူၣ်သ့ဝဲဒၣ်လီၤ.လၢ၂၄နၢ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤအတၢ်ကိာ်မ့ၢ်တအိၣ်လၢအါန့ၣ် ၁၀၀.၀၀ဒံၣ်ကြံၢ်ဒီးအဝဲမ့ၢ်တအိၣ်ကသံၣ်နိတမံၤလၢအတၢ်ကိာ်ကလီၤအဂီၢ်ဘၣ်န့ၣ်,အဝဲဟဲထီၣ်ကဒါက့ၤကိုသ့ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဖဲနဖိမ့ၢ်လဲၤထံၣ်လိာ်ကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ထံၣ်လိာ်အဂ့ၢ်အဂၤတခါခါန့ၣ်,ဝံသးစူၤကွဲးဒုးသ့ၣ်ညါတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဆူနဖိအသရၣ်အအိၣ်တက့ၢ်.