



ဟူရိုက်ကီရိုလ်ကဝီကွို

တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤခိၣ်သ့ၣ်

တၢ်တိၣ်ကျဲၤ

ဘၣ်တၢ်တူၢ်လိၣ်အီၤလၢ ဟူရိုက်ကွိုကမံးတံၣ်
လါအီၤကၢၤ: စသီ, ၂၀၂၂

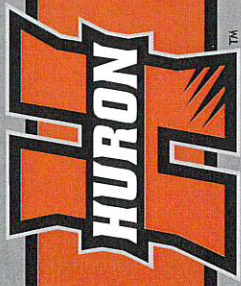
တၢ်ထံၣ်စိ

တၢ်ယုးယီၣ်ပးကဲ - တၢ်ဟံၣ်ကဖၢလၢသး - တၢ်အကံၢ်အစိ ဂ့ၤကတၢၢ် လၢပှၤကိးဂၤဒဲးအဂီၢ်

တၢ်တိၣ်ကျဲၤ

ပှၤမၤလိတၢ်လၢအသးသမူဒီစိၤတဖၣ် ဘၣ်တၢ်ထီၣ်ဟူးထီၣ်ဂဲၤထီၣ်အီၤ ဒီး မၤဒိၣ်ထီၣ်ထီထီၣ်အီၤခိဖျိ တၢ်သိၣ်လိ
လၢ အအိၣ်ဒီး ခိၣ်ဃၢၤတၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၢဒီးတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲတၢ် န့ၣ်လီၤ.





ပနာလၢ



ပှၢဖိသၢ်ကိးဂၢၤဒဲး မၤလိန့ၢ်တၢ်သ့၊ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်သ့၊မၤန့ၢ်မၤန့ၢ်တၢ်သ့ ဝဲဒၣ်န့ၢ်လီၤ.



တၢ်မုၢ်လၢ်လၢအထီၤ ဖုးအိၣ်ထီၣ်ပှၢမၤန့ၢ်တၢ်ဖိလၢ၊ အဒိၣ်တဖၣ်န့ၢ်လီၤ.



ပကိၣ်ကတၢ်တၢ်န့ၢ် တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်ဒီး တၢ်ဟ့ၣ်ဆူၣ်ထီၣ်သးလၢ၊ ကတၢ်တၢ်ဒီးပှၢမၤလိတၢ်ဖိ တၢ်ကၤဘၣ်တၢ်ဂၤ ဒ်သိးအကမၤဒိၣ်ထီၣ်အဝဲသ့ၣ် အကၢ်အစီန့ၢ်လီၤ.



ပတၢ်ထူးတၢ်တၢ်အဒိၣ်ကတၢ်မုၢ်ဝဲ ကမုၢ်န့ၢ်လီၤ.



ပှၢတဂၤဒီးတဂၤ အိၣ်ဒီးအနီၢ်ကစၢ်အလှၢ်အပှၢ ဒီးအသ့သ့ၣ်လၢကပီၤန့ၢ်လီၤ.



တၢ်ဟံးန့ၢ်မူဒါလၢ၊ တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့အဂီၢ် အဂီၢ်ခိၣ်ထံးန့ၢ် စးထီၣ်အသးလၢ၊ ဟံၣ်ယီၤ ဒီးဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်နီၤလီၤအီၤဆူပှၢမၤလိတၢ်ဖိ,ဟံၣ်ဖိယီၤဖိ,ဒီးပှၢတဝၢန့ၢ်လီၤ.



ပကိၣ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ အိၣ်ဒီးမူဒါလၢ၊ ပပှၢတဝၢတဖၣ်အဂီၢ် န့ၢ်လီၤ.



ပန်လါ



တၢ်ဂ့ၢ်မၤန့ၣ်တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်မ့ၢ်ဝဲဖၣ် ပကိၣ်အဂီၢ်ခိၣ်ထံးတၢ်ကွၢ်စိန့ၣ်လီၤ.



ပကိၣ်အတၢ်တိၢ်ဟ်မ့ၢ်ဝဲဖၣ်တၢ်ကမၤဒိၣ်ထီၣ်တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်ဒီးတၢ်လျၢအိၣ်နီၢ်ခိၣ်သးသမူတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.



တၢ်ဆီတလဲမ့ၢ်ဝဲ တၢ်အရ့ဒိၣ်သပျံၤကတၢၢ်လၢ တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်အဂီၢ် ဒီးတၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.



တၢ်ကမၤလၢထီၣ်ပျံၤထီၣ်တၢ်ဘျၢခိၣ်သ့ၣ်န့ၣ်မ့ၢ်ဂီၢ်ခိၣ်ထံးဝံၤဒီးထံးဖိကိၣ်ဖိကအိၣ်ဒီးတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့ဒီးတၢ်ဟ်ဖျိၣ်မၤသကိးန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအရ့ဒိၣ်နီၢ်မးလၢပျံၤတၢ်သ့ဘျၢအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.



ကိၣ်အတၢ်ပံးတၢ်မၤအကျိၤအကျဲလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်န့ၣ်မၤဒိၣ်ထီၣ်ဝဲဖၣ်ပျံၤတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်န့ၣ် လီၤ.



တၢ်ရုလိာ်ဘၣ်ထွဲလိာ်သးတကၤဒီးတၢ်ဂၤ လၢတၢ်တီတၢ်လီၤအပျံၤ ဒီးတၢ်ဟ်လျၢဟ်ပျံၤထံးဖိကိၣ်ဖိဒီးကလုာ်ဖျၢၣ်ကသ့အဂီၢ် တၢ်ကဘၣ်သိၣ်လိမၤယျၢအီၤန့ၣ်လီၤ.



ကိၣ်မၤစၢၤဝဲ ဖိသၣ်အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်ထီၣ် ကိးကပၤဖဲးန့ၣ်လီၤ.








တၢ်ကူၣ်တၢ်ဆးလၢတၢ်ကစးထီၣ်မၤ

၁. ပှၤကိၣ်ဖိ တၢ်မၤန့ၣ်မၤနၢၤ
၂. ပှၤမၤတၢ်ဖိ တၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီ
၃. ပှၤတၢ်တၢ်မၤတိၤစၢၤမၤစၢၤ နီး တၢ်ဆးကျိး
၄. တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်ထီၣ် နီး တၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီ တၢ်တိၢ်ကျဲၤ
၅. တၢ်ဖဲးလိမၤဒီး ခိၣ်ယၢၤတၢ်အိၣ်ဝးတရံး







ပုၤကိၤဖိတၢ်မၤန့ၣ်မၤနၢၤ

-  ပုၤကိၤဖိကိးဂၤဖဲး ကမၤလၢထီၣ်ပုၤထီၣ် အနီၣ်တဂၤ တၢ်ဖဲးလိမၤဖိး တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီထီၣ် ဖိတၢ်တဖၣ်.
-  ကတၢ်ကတီၤန့ၣ် လံာ်ညိၣ်သိၣ်ဒိၣ်အကျိၤအကျဲၤ လၢအတၢတၢ်ဖိး အဝဲသ့ၣ်အတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်အပတီၢ်တဖၣ်.
-  ဇးဟံလုာ် တၢ်အိၣ်မူအတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ် ဒိဖျိ တၢ်ဖျိထီၣ်ကိၤလၢအအိၣ်ဒိးအကံာ်အစီ.
-  ဇးအိၣ်ထီၣ် တၢ်ဟံဖိၣ်မၤသကိးယုာ်တၢ် လၢဖိသၣ်ဆဲးကတီၢ် တၢ်ရဲၤတၢ်ကျဲၤ ဖဲမ့ၣ်လံာ်ကိၤ.
-  မၤဒိၣ်ထီၣ် တၢ်လုာ်အိၣ်သးသမူ ဒိး တၢ်စုသ့ တၢ်ကျိၣ်ဘၣ်ကျိၣ်သ့.



ပုၤမၤတၢ်ဖိ တၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီ

-  ကတၢၢ်ကတီၤန့ၣ် တၢ်ပညိၣ် တၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီ လၢအအိၣ်ဒီးအကၢ်အစီ.
-  ကတၢၢ်ကတီၤန့ၣ် တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ် လၢကဆဲးအိၣ်ဒီး ကိုၣ်သရၣ် တၢ်ဟံၣ်ဖိၣ်မၤသကိးယုၢ်တၢ်.
-  မၤဂ့ၤထီၣ် လံာ်လဲၣ်တၢ်သ့တၢ်ဘၣ် တၢ်ဟံၣ်ဖိၣ်မၤသကိးယုၢ်တၢ် အကၢ်အစီ.
-  မၤဂ့ၤထီၣ် တၢ်အိၣ်ဒီးဆၢမၤလိတၢ်ထီၣ်တိ လၢတၢ်အိၣ်မူအပူၤ.



ပှၤတၢၢ် တၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤ ဇးတၢ်ဆးကျိး



မၤဂ့ၤထီၣ် တၢ်ဆးကျိးလၢ တၢ်ကိပူၤ ဇးလၢတၢ်ချၢ.



မၤဂ့ၤထီၣ် မိၢ်ပၢ်တၢ်ပၢ်ဖျိၣ်မၤသကိးလုၢ်တၢ်.



မၤဂ့ၤထီၣ် ဇး ဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါလီၤ ပကီၢ်ချ့ၣ်လီၢ်ကဝီၤကို အမံၤဇးတၢ်ပနီၣ်



အိးထီၣ် တၢ်ဆးကျိးအကျိၤအကျဲလၢ ပှၤမၤသကိးလုၢ်တၢ်ဖိ ကိးဂၤဒဲးအဂီၢ်.



တၢ်ဒၣ်ထီၣ်ထီၣ်ထီၣ် နီၤ တၢ်လၢထီၣ်လၢထီ တၢ်တိုၣ်ကကျၢ



အံးက့ၤက့ၤတၢ်တၢ်ပညိၣ် လၢတၢ်ဃု နီၤ ကၢၤဃၣ် ပှၤမၤတၢ်ဖိ.



ကွၢ်ထံဆိကမိၣ် တၢ်သ့ၣ်ထီၣ် အတၢ်လိာ် လၢအကြၢးဝဲဘၣ်ဝဲနီၤ ပှၤကွိၣ်ဖိ နီၣ်ဂံၢ်အါထီၣ်.



တၢ်ပညိၣ်လၢ ပကိၣ်စု တၢ်တိာ်ကျၢ လၢအကြၢးဝဲဘၣ်ဝဲနီၤ ပတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့ တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျၢ.



အံးက့ၤက့ၤတၢ်တၢ်ပညိၣ်လၢလၢအယံၣ် လၢတၢ်မၤလၢထီၣ်ပှၤထီၣ် တၢ်မၤဂ့ၤမၤညီထီၣ် AA အပတီၢ်



ဃုထံၣ်န့ၣ် ဟူရိၣ် ကီၢ်ရၢၣ်လိာ်ကဝီၤကွိၣ် ဂံၢ်ခိၣ်ထံး အတၢ်မုၢ်လၢကွၢ်ဖိ.



မၤထွဲ တၢ်ဖဲးတၢ်မၤလၢ တၢ်ဆိကမိၣ်ဆိ နီၤ တၢ်စုသ့ တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့ တၢ်မၤအါထီၣ် တၢ်ဆၢကတီၢ်



တၢ်ဖံးလိမၤဒီး ဝိၣ်လၢတၢ်အိၣ်သးဝးတရံး



မၤလိတၢ်လၢ တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်တဖၣ် ကအိၣ်ဒီးတၢ်ပူၤတၢ်ဖျး ဒီးတၢ်ကဆဲၣ်ကဆဲၣ်.



ဒုးအိၣ်ထီၣ် တၢ်သိၣ်ဂ့ၤသီဘၣ် ပူၤတၢ်ခၢၣ်သးကိၣ်ဖိ ဒီး တၢ်ထီၣ်ကိၣ်ဖိ အတၢ်တိၢ်ကျဲၤလၢ အမၤအသးဒီး သိးသိး.



မၤစၢၤလီၤ တၢ်မၤနၢၤမၤယၣ်တၢ် လၢကမၤလိၤတၢ်ဒ်သိးဒီး ပူၤလၢအဘၣ်ထွဲဒီးကိၣ်ကိးဂၤဒဲး ကဘၣ် တၢ်ရူအီၤအိၣ်ဒီး သူးသ့ၣ်လၢကဝီၤ ဒီး တၢ်ယုးယီၣ်ပးကဲ.



တဲၤဖျါထီၣ် သးတၢ်ဆိကမိၣ် ဒီး လုလၢတၢ်ဟ်သ့ၣ်ပၢ်သး အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ တၢ်လိၢ်တဖၣ်.



တတ်တတ်ဖြူဖြူ

တတ်ဖြူဖြူထိုင်ကြည့်

ဟူရီန်ကီရ်လီကဝီကီ၂-၂



တတ်ပုးယီၣ်ပးကဲ • တတ်ပတ်ကမာယာလား • တတ်အဂ္ဂါကတတ် လာပုးကီးကဲဒီးအဂီၢ်

တတ်ဖဲးလိမာ်ဒီး
တတ်ဆီကမိၣ်အဂီၢ်ထံး

တတ်မာဂ္ဂါထီၣ် တတ်ပတ်သးလာအဂ္ဂါ ဒီး တတ်နတ်လာ တတ်ဖဲးလိမာ်ဒီးလတ်တတ်ဂုၢ်လီၤလီၤဆီဆီ လွၣ်ဒဲး
၁) ယဘၣ်ထွဲဒီး တတ်ဖဲးလိမာ်ဒီး
၂) ယတတ်သုတတ်ဘၣ် လာထီၣ်လာထီၣ်ယုၣ်ဒီး တတ်ဂုၢ်ကျဲးစား
၃) ယမာနာတတ်လာတတ်ဖဲးလိမာ်ဒီးအဂ္ဂါသုဝဲ
၄) တတ်မာအဝဲအံး ဆီၣ်ဒီးအလုၢ်အပုၤ ဒီး အရီၣ်နီၣ်ဝဲ

တတ်ဆီကမိၣ်
ဒီး တတ်ဘျီၣ်တတ်ဂုၢ်ကီ

တဲးဖျါထီၣ်တတ်ထံၣ်, တတ်ဆီကမိၣ်,တတ်သုၣ်ညါနတ်ပာ် ဒီး တတ်ဂုၢ်တတ်ဂုၢ်တတ် သုဂုၤဂုၤ ဝဲနတ်ပာ်တတ်
သီၣ်လီၣ်နီၣ်လိမာ်ကျဲး လုမာ်နီၣ်တတ်သုတတ်ဘၣ်အသီ, ယထီၣ်တတ်, ဒီး နီၣ်လီၤတတ်ဂုၢ်တတ်ဂုၢ်တတ်

တတ်သုကွဲးသုပး
တတ်ဂုၢ်တတ်ကျိၤ

တတ်သုတတ်သုၣ်ညါနတ်ပာ်အမုၢ်အတီတဖၣ်, ဒီး တတ်ဂုၢ်ထီၣ်နီၣ် လတ်ကတတ်ဂုၢ်တတ်ဂုၢ်ကီ
ဂုၤဂုၤတတ်ဘၣ်

တတ်ပာ်နီၣ်မုၢ်ဖျါ

တတ်ပာ်နီၣ်မုၢ်ဖျါလၢ နီၣ်ကစၢ်အတတ်ပုၤတတ်ဂုၢ်,တတ်ဆီကမိၣ်,ဒီး တတ်ဆီကမိၣ်အဂီၢ်လၢလၢဂုၤဂုၤ ဝဲတတ်
လီၣ်ဖျါထီၣ်တတ်တီတတ်လီၤ,တတ်မုၢ်တတ်တီ ဒီး တတ်ပတ်သုၣ်ပတ်သးလာအဂ္ဂါအခါ နီၣ်လီၤ.

တတ်ပုးယီၣ်ပးကဲ

တတ်ပုးယီၣ်ပးကဲ .. လံၣ်ပတ်ဖျါထီၣ်တတ်ဂုၢ်တတ်ကျိၤ လၢ ၂၀၂၂-၂၀၂၃ အပုၤ