

# ဟံဉ်ဖိယိဖိလၢဂၢၢ်ကျၢၤတဖၣ် Strong families

Karen/ကညီကိၣ်



ဟံဉ်ဖိယိဖိမ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်ကတၢၢ်တခါလၢဖိသၣ်တဖၣ်အတၢ်အိၣ်မူပူၤန့ၣ်လီၤ.တၢ်အိၣ်ဒီး  
ဟံဉ်ဖိယိဖိလၢဂၢၢ်ကျၢၤန့ၣ်မၤစၢၤပုၤကိးဂၤဒီးသိးကမၤဘၣ်လီၤဘၣ်စးသးဒီးတၢ်အိၣ်မူအသီလၢကီၢ်အိးစ  
ထွဲလၢယါသ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.

## တၢ်အိၣ်ဒီးဟံဉ်ဖိယိဖိလၢဂၢၢ်ကျၢၤ

လၢဟံဉ်ဖိယိဖိဂၢၢ်ကျၢၤအပူၤန့ၣ်.ပုၤဟံဉ်ဖိတဖၣ်...

- > မၤစၢၤဒီးဆိၣ်ထွဲလိာ်သးတဂၤဒီးတဂၤ
- > ငးန့ၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်ကွဲဒီးတၢ်ဟံကဲလိာ်သး
- > ကတိတၢ်ဒီးဒိကန့ၣ်တၢ်
- > ကွၢ်ထွဲလီၤအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့
- > အိၣ်ဒီးတၢ်ဒိသ့ၣ်ဒိသးလိာ်သးတဂၤဒီးတဂၤ
- > ယဲၣ်လီၤဘျါလီၤတၢ်ဂ့ၢ်ကိတပူၤယိ
- > မုၢ်လၢသးခုလၢတၢ်ဆၢကတီၢ်ဂ့ၢ်တဖၣ်အပူၤ
- > ဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤဖဲလိာ်ဘၣ်ဆၢကတီၢ်.

ဟံဉ်ဖိယိဖိလၢဟဲတုၤဆူကီၢ်အိးစထွဲလၢယါတဖၣ်ကွၢ်  
ဆၢၣ်မဲာ်ဘၣ်ဒီးသးတၢ်ကိတၢ်ခဲမ့တမ့ၢ်တၢ်စုဆူၣ်ဒိၣ်တ  
ကး.မ့တမ့ၢ်တၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲမ့တမ့ၢ်ပုၤလၢအိၣ်ဝဲဒိၣ်တ  
ဖၣ်လီၤမၤကွဲဝဲသ့န့ၣ်လီၤ.ဖဲလၢန့ၣ်ဖိထၢဖိတဖၣ်တူၢ်  
ဘၣ်လၢအိၣ်ပူၤဖျဲးဝဲဒီးဘၣ်တၢ်ကဟုကယာ်အဝဲသ့ၣ်န့ၣ်.  
အဝဲသ့ၣ်သးမုၢ်ထီၣ်က့ၤဒီးဘျါက့ၤလၢတၢ်သယုာ်  
ပူၤသ့ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဟံဉ်ဖိယိဖိလၢဂၢၢ်ကျၢၤတဖၣ်န့ၣ်တူၢ်လိာ်ဝဲတဂၤဒီးတ  
ဂၤတၢ်လီၤဆိလိာ်သးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.ပုၤကိးဂၤဒီးတူၢ်ဘၣ်  
လၢဘၣ်တၢ်အိၣ်အိးစဟံကဲအိၣ်န့ၣ်လီၤ.



တၢ်အိၣ်  
သကိးအိၣ်ပဟၢတပူၤယိန့ၣ်မၤ  
ဆူၣ်ထီၣ်ဝဲဟံဉ်ဖိယိဖိတၢ်ရုလိာ်ဘၣ်  
ထွဲန့ၣ်လီၤ.



ပိတ်မုတ်သုတ်တဖန်  
ညီနော်တမအါလာဘဉ်  
ကွာ်ထွဲပုဂံတဖန်န့ၣ်လီၤ.အဝဲသ့ၣ်အ  
တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့မ့ၢ်တၢ်လၢအကါဒိၣ်  
စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ.



**ဟံၣ်ဖိလီဖိတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့**

တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအရၢဒိၣ်လၢပုၤကိး  
ဂၤဒဲးဂီၢ်လၢဟံၣ်ပုၤလီၤန့ၣ်လီၤ.တၢ်လၢမၤစၢၤပုၤသ့သ့ၣ်တဖန်  
မ့ၢ်ဝဲဒ်သိးပကဘဉ်...

- > အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢဟ့ၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့
- > ဟူးဂဲၤ
- > မံၤဘျဲဘျဲ
- > ဒီသဒၢပဘျဲလၢမ့ၢ်တၢ်ကိၢ်
- > ပုၤမ့ၢ်ဆူးဆါတဂၤဂၤန့ၣ်လဲၤထံၣ်လိာ်သးဒီးကသံၣ်သရၣ်.  
သံကွၢ်ဘဉ်ယးတၢ်မၤကွၢ်သးလၢပိတ်မုတ်ဒီးပိတ်ခွါတဖန်အဂီၢ်
- > ပျဲဖိသ့ၣ်တဖန်မၤကွၢ်အသးစ့ၢ်ကိး.ဖိသ့ၣ်တ  
နီၤအိၣ်ဒီးနီၤကတၢ်ဂ့ၢ်ကိၢ်လၢဒိၣ်ဘဉ်ဝဲဒ်တၢ်နီၤဟူတၢ်,  
တၢ်စံးတၢ်ကတိၤဒီးတၢ်မၤလီၤန့ၣ်တၢ်သ့ၣ်တဖန်သ့ဝဲ
- > လဲၤထံၣ်လိာ်သးဒီးမဲကသံၣ်သရၣ်ထီၣ်ဘိ.ဖိသ့ၣ်  
အါတက့ၢ်ဒီးန့ၣ်ဘဉ်ဝဲမဲကတၢ်ဟ့ၣ်ကယာ်သဘျ့န့ၣ်လီၤ
- > မၤလီၤတၢ်လၢပုၤကိးဂၤဒဲးဆဲးကသံၣ်ဒီသဒၢတၢ်ဆါ,လီၤဆီဒၣ်  
တၢ်ဖိသ့ၣ်တဖန်.

- > အီထံဘျဲဟဲလၢထံပီၤပုၤ
- > မ့ၢ်သ့န့ၣ်ဒုးအိၣ်နီၤဖိသ့ၣ်လၢနီၤထံ.

**တၢ်အိၣ်ထီၣ်ဒီးဟ့ၣ်သးလၢအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့**

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးဟ့ၣ်သးန့ၣ်,အဂ့ၤဒိၣ်ကတၢ်လၢဖိသ့ၣ်ဂီၢ်လၢနမ့ၢ်...  
> လဲၤထံၣ်လိာ်သးဒီးကသံၣ်သရၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်ကသံၣ်သရၣ်မုၢ်ထီၣ်ဘိ  
> တအိၣ်သံးဒီးအိၣ်မိာ်ထူဘဉ်.  
နမ့ၢ်အိၣ်ထီၣ်ဒီးဟ့ၣ်သးဒီးနမ့ၢ်တၢ်ဘဉ်တၢ်သ့ၣ်အူးသးအူးမ့ၢ်တမ့ၢ်ဘဉ်  
ကိၢ်ဘဉ်ဂီၤန့ၣ်,နကသံၣ်သရၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်သရၣ်မုၢ်ဖိတဖန်မၤစၢၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်အိၣ်မိာ်ဘူးဒီးပုၤမိာ်ဒၢမ့ၢ်ဖိသ့ၣ်သးဘိၣ်န့ၣ်မၤဘဉ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်  
အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ်လီၤ.ကသံၣ်သရၣ်တဖန်  
မၤစၢၤန့ၣ်လီၤ.နကပတုၣ်တၢ်အိၣ်မိာ်ဒီးမၤဂ့ၤထီၣ်နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်  
ချ့သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.

**တၢ်အိၣ်လၢဟ့ၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့**

တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢဟ့ၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ်မၤစၢၤ  
ဒီသဒၢပလၢသးတၢ်ဆါ,တၢ်ဘိၣ်တၢ်ဆါ,တၢ်ဆံၣ်ဆါ  
ဒီးမဲစၢ်တၢ်ဆါတနီၤသ့ဝဲဒ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်သ့ၣ်တဖန်  
အံၤမ့ၢ်တၢ်ကိၢ်တၢ်ခဲးဒိၣ်တမံၤလၢကိၢ်အိးစၢၤလဲၤယါပုၤန့ၣ်လီၤ.

- အဂ့ၤကတၢ်လၢပက...
- > အိၣ်တၢ်အိၣ်ဒ်အမ့ၢ်တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်,တၢ်ညဉ်လၢတပၣ်ယုာ်ဒီးအသိ,  
ညဉ်,မ့ၢ်,သဘ့သ့ၣ်,ဘုက့ၣ်ယုာ်,တၢ်သ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်,အိၣ်ဒ်ဒီး  
တၢ်နီၤထံသ့ၣ်တဖန်
- > ဆဲးအိၣ်တၢ်အိၣ်လၢဟ့ၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လၢနပုၤကလုာ်အိၣ်  
ညီနော်တဖန်
- > ဖိသ့ၣ်မ့ၢ်ဆဲးဒီးအိၣ်ဒ်လဲာ်,မၤစၢၤလီၤတၢ်အိၣ်လၢအိၣ်ဒီးသိ,  
အံၤသ့ၣ်,အံၤသ့ၣ်ဆါအါဒ်အမ့ၢ်အလူတၢ်ဆဲးသိမ့ၢ်တၢ်ဆါကိၢ်  
လိာ်တဖန်

တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ပုၤတၢ်ဆါန့ၣ်ဂ့ၤဒိၣ်မးလၢ  
ဟံၣ်ဖိတဖန်ညါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.  
လဲၤဟးလိာ်ကွဲ,လိာ်ကွဲလၢနီၣ်ပျီပုၤ,  
မၤတၢ်လၢနမၤမ့ၢ်တဖန်.

### တၢ်တူၢ်ဘၣ်ခိၣ်ဘၣ်တခီလဲၣ်?

ဟံၣ်ဖိယိဖိလၢအဆူၣ်န့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဒိသ့ၣ်ဒိသးလိာ်သးန့ၣ်လီၤ.  
ဟံၣ်ဖိယိဖိလၢဟဲတုၤဆူၣ်ကီၢ်အိၣ်စ့ၣ်လိယါပူၤတဖၣ်တူၢ်ဘၣ်လၢ...

- > သ့ၣ်ခုသးခုဒီးသ့ၣ်ပိာ်သးဝးလၢတၢ်အိၣ်မူသိ
- > အိၣ်မုၢ်ထီၣ်လၢပူၤဖျဲးဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ယိ
- > သ့ၣ်ကီၢ်သးဂီၤလၢပူၤလၢအိၣ်တီၢ်လၢလိာ်ခံသ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်
- > သးအိၣ်ဒီးဒၣ်လၢတၢ်လၢပူၤကွၢ်တဖၣ်အပူၤ,ဝဲလၢအဝဲသ့ၣ်  
အိၣ်လဲလၢတၢ်လိာ်လၢပူၤဖျဲးဒၣ်လဲၣ်အပူၤ.



### မိၢ်ပၢ်တဖၣ်

တဘျီဘျီမူဒါလၢဟံၣ်ပူၤယိပူၤဆိတလဲအသးဒီးတၢ်ဝဲ  
အံၤကဲထီၣ်ဝဲတၢ်သးဘၣ်တံာ်တၢ်သ့န့ၣ်လီၤ.

- > မိၢ်အိၣ်ဒီးဖိလၢဟံၣ်တဖၣ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်သယုာ်,  
တၢ်သးအုးမ့တမ့ၢ်တၢ်လီၤဘုးသ့ဝဲ,လီၤဆိဒၣ်တၢ်အဝဲသ့ၣ်  
မ့ၢ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤစၢၤလၢပူၤဂၤသ့ၣ်တဖၣ်အအိၣ်န့ၣ်လီၤ.
- > တၢ်မၤမ့ၢ်တအိၣ်ဘၣ်န့ၣ်,ပၢ်သ့ၣ်တဖၣ်တူၢ်ဘၣ်  
တၢ်သးအုးမ့တမ့ၢ်သးထီၣ်တၢ်သ့န့ၣ်လီၤ.အဝဲသ့ၣ်တူၢ်ဘၣ်  
လၢအမူဒါဒ်အမ့ၢ်ပူၤလုာ်အိၣ်လုာ်အိၣ်မ့တမ့ၢ်ပူၤပၤအုၤတၢ်လၢ  
ဟံၣ်ပူၤယိပူၤလီၤမၢ်ကွၢ်ဝဲသ့,လီၤဆိဒၣ်တၢ်ဖဲပိာ်မုၢ်လၢဟံၣ်  
ပူၤတဖၣ်မၤတၢ်မ့ၢ်န့ၣ်စ့အါန့ၣ်အဝဲသ့ၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.
- > ပၢ်တနီၤဘၣ်အိၣ်ကွၢ်က့ၤဖိလၢဟံၣ်ဒီးဒ်သိးအဝဲသ့ၣ်  
ကညီန့ၣ်အဂီၢ်တံာ်တၢ်ဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- > မိၢ်ပၢ်အါဂၤတအိၣ်ဒီးမိၢ်ပၢ်ပုၢ်ဝဲတၢ်ဆိၣ်ထွဲ  
မၤစၢၤဒ်လၢညါအသိးဘၣ်,ဒီးတူၢ်ဘၣ်တၢ်သယုာ်သ့န့ၣ်လီၤ.

### ဖိဒ်ဖိသ့ၣ်တဖၣ်

ဖိဒ်ဖိသ့ၣ်တဖၣ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်ဆိၣ်သန့ဒီးတၢ်သအုးသပိုၤသ့စ့ၢ်ကိးန့ၣ်  
လီၤ.အဝဲသ့ၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်ဝဲတၢ်လၢအတူၢ်ဘၣ်ဝဲသ့ၣ်တဖၣ်  
လၢအတၢ်ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးအပူၤန့ၣ်လီၤ.

ဖိသ့ၣ်သ့ၣ်တဖၣ်...

- > အိၣ်တသိၣ်တသဲဘၣ်,ပျံၤတၢ်ဖုးတၢ်,သးထီၣ်တၢ်မ့တမ့ၢ်အုၣ်  
လိာ်ဆိးက့တၢ်ဆူၣ်မးသ့ဝဲ
- > ဆံၣ်ဆါဒီးဘၣ်သး,ဆိးက့,မံတန့ၢ်အိၣ်တဝံၣ်သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.

တၢ်သးဘၣ်တံာ်တၢ်မၤသးအက့ၢ်အဂီၤအံၤမ့ၢ်တၢ်လၢမၤညီန့ၣ်သး,  
ဒီးဒုးန့ၣ်ဖျါဝဲလၢအဝဲသ့ၣ်လိာ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢပူၤနီၢ်ဒိၣ်  
အိၣ်န့ၣ်လီၤ.နမ့ၢ်ဘၣ်ယိၣ်တၢ်လၢနဖိအဂီၢ်န့ၣ်,  
ကတီၢ်သကိးတၢ်ဒီးကသံၣ်သရၣ်,အဝဲသ့ၣ်  
အကိမ့တမ့ၢ်တၢ်မၤစၢၤဝဲၤကျိၤတခါခါတက့ၢ်.

ပလိၣ်ဘၣ်တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါဒ်သိးကတူၢ်တၢ်ဆိၣ်သန့ဒီး,တၢ်ဒုးတၢ်ယၤ,  
တၢ်မၤဆူၣ်မၤစိးမ့တမ့ၢ်ပူၤလၢပအဲၣ်တဖၣ်လီၤမၢ်ကွၢ်ကသ့အဂီၢ်န့ၣ်  
လီၤ.ပူၤတဂၤမ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢပျံၤတၢ်,အိၣ်  
လၢတၢ်ဆါအပူၤမ့တမ့ၢ်အိၣ်ဒၣ်ထဲတဂၤမိၤန့ၣ်,  
တၢ်မၤစၢၤဝဲၤကျိၤအိၣ်ဝဲအါမးလၢမၤစၢၤန့ၣ်လီၤ.

ပူၤလၢဟံၣ်  
ပူၤယိပူၤတဂၤမ့ၢ်ဖျါသးအုး,  
ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘျီမ့တမ့ၢ်သ့ၣ်ထီၣ်သးထီၣ်  
တၢ်န့ၣ်,သံကွၢ်အဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်အအိၣ်  
မုၢ်ကစီဒီးခါတက့ၢ်.

**ဟံဉ်ဖိယိဖိတၢ်စုဆူဉ်ခိဉ်တကး**

ဟံဉ်ဖိယိဖိတၢ်စုဆူဉ်ခိဉ်တကးမ့ၢ်ဝဲတၢ်ဂ့ၢ်ကိတခါလၢ ပုၤတဝါဒီးပုၤကလုာ်ခဲလၢာ်အပူၤန့ဉ်လီၤ.တၢ်ဝဲန့ဉ်တ မ့ၢ်တၢ်လၢအဂ့ၢ်နီတဘျီဘျီ.တၢ်န့ဉ်မၤဘၣ်ဒိဝဲပုၤကိးဂၤဒဲးလၢဟံဉ် ပူၤယိပူၤန့ဉ်လီၤ.

တၢ်စုဆူဉ်ခိဉ်တကးမ့ၢ်ဝဲ...

- > နီၢ်ခိၣ်အမ့ၢ်တၢ်တီၢ်တၢ်,တၢ်ဆိဉ်သနံးတၢ်,တၢ်စိာ်ပံာ်တၢ်, တၢ်ထုးပုၤခိဉ်ဆူဉ်
- > တၢ်တူၢ်ဘၣ်ခိဉ်ဘၣ်,ဒ်အမ့ၢ်တၢ်မၤဖဲာ်ဆုးတၢ်, တၢ်ကတိၤတၢ်ကဘျးကဘျီလၢပုၤဂ့ၢ်
- > တၢ်မၤပျံၤမၤဖုးတၢ်,ဒ်အမ့ၢ်တၢ်ကက့ၤဆုၤကဒါက့ၤအဝဲသ့ဉ်, အဝဲသ့ဉ်အဖိကလီၤမၤကွံာ်,တၢ်မၤပျံၤမၤဖုးဘၣ်ယးတၢ်ဟ့ဉ် ကနၢၤမ့တမ့ၢ်ဒုဉ်ကမၤတဖဉ်
- > တၢ်ဟံးယာ်ပုၤလံာ်ခိကီၢ်မ့တမ့ၢ်လံာ်လဲၢ်အရူခိဉ်တဖဉ်
- > တၢ်တပျဲးထံဉ်ပုၤလၢပုၤဟံဉ်ဖိယိဖိမ့တမ့ၢ်တံၤသကိးတဖဉ်
- > တၢ်တဟံးကဲပုၤတၢ်ဆဲးတၢ်လၢမ့တမ့ၢ်တၢ်ဘျီတၢ်ဘါ
- > တၢ်ပၤယာ်ကျိဉ်စုမ့တမ့ၢ်တၢ်သူတၢ်ဒိသ ဒၤဒ်သိးသုတဒၤထီဉ်တဂ့ၤအဂီၢ်
- > တၢ်မၤပုၤမၤကတၢၤသ့ဉ်ကတၢၤသးတၢ်လၢအဝဲသ့ဉ် တဘျီသးမၤဘၣ်တဖဉ်.

ဝၤ,မၤ,ပုၤလီၤဘိထီဉ်သီမ့တမ့ၢ်ဒုဉ်ဖိထၢဖိတဂၤဂၤသ့ဝဲတၢ်စုဆူဉ်ခိဉ် တကးသ့န့ဉ်လီၤ.ဟံဉ်ဖိယိဖိတၢ်စုဆူဉ်ခိဉ် တကးအါတက့ၢ်မၤသးဒီးပိာ်မုဉ်ပိာ်မၤဒီးဖိသ့ဉ်တဖဉ်န့ဉ်လီၤ.

**တၢ်စုဆူဉ်  
ခိဉ်တကးမ့ၢ်အိဉ်လၢဟံဉ်  
ပူၤယိပူၤကိးဒိဉ်မးလၢပုၤနီၢ်ဒိဉ်  
တဖဉ်ကကဟုကယာ်ဖိသ့ဉ်  
တဖဉ်န့ဉ်လီၤ.**

**တၢ်စုဆူဉ်ခိဉ်တကးဘၣ်ဒိဝဲသ့ဉ်လၢကျဲးလဲဉ်**

ဟံဉ်ဖိယိဖိတၢ်စုဆူဉ်ခိဉ်တကးအတၢ်ဆိဉ်သနံးန့ဉ်ဖိသ့ဉ်တဖဉ် မ့ၢ်တထံဉ်ဒီးန့ၢ်ဟူဘၣ်ဝဲဒုဉ်ကယာ်မၤဘၣ်ဒိအဝဲသ့ဉ်န့ဉ်လီၤ.

- > တၢ်န့ဉ်ဒိဘၣ်ဝဲအခိဉ်န့ၢ်မၤတၢ်ဒ်လဲဉ်လဲဉ်-အဝဲသ့ဉ်ဒိဉ် ထီဉ်ဒီးမၤလိန့ၢ်တၢ်တသ့ဘၣ်.
- > အဝဲသ့ဉ်တူၢ်ဘၣ်လၢပျံၤတၢ်ဖုးတၢ်ဒီးတၢ်သယုာ်အသးသ့ဝဲ.
- > ဝဲအဝဲသ့ဉ်အိဉ်လၢကျိအခါ.အဝဲသ့ဉ်ဘၣ် ယိဉ်တၢ်ဘၣ်ယးတၢ်ကမၤသးလၢဟံဉ်တဖဉ်သ့ဝဲ.
- > ဖိသ့ဉ်ဆံးလၢမိာ်ဒၤလီၢ်ပုၤဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးသ့ဉ်ကိးန့ဉ်လီၤ.

တၢ်စုဆူဉ်ခိဉ်တကးမ့ၢ်အိဉ်န့ဉ်,ဒုးသ့ဉ်ညါဖိသ့ဉ်တဖဉ် လၢတမ့ၢ်အဝဲသ့ဉ်အတၢ်ကမၤဘၣ်န့ဉ်တက့ၢ်.ကိးန့ၢ် တၢ်မၤစၢၤဒီးတၢ်ဆိဉ်ထွဲမၤစၢၤလၢအဝဲသ့ဉ်လိဉ်ဘၣ်ဝဲတဖဉ်တက့ၢ်.

**လၢဟံဉ်  
ဖိယိဖိဂၢ်ကျၢၤအပူၤန့ဉ်  
တၢ်စုဆူဉ်ခိဉ်တကးအလီၢ်တအိဉ်ဘၣ်.  
တၢ်န့ဉ်ထီၣ်လီၢ်သးဒီးတၢ်သိဉ်  
တၢ်သီလၢကီၢ်အီးစုဉ်  
ယါအပူၤန့ဉ်လီၤ.**





**တၢ်အိၣ်ပူၤပူၤဖျဲးဖျဲး**

တၢ်အရၢဒိၣ်ဒိၣ်မးလၢနၢဒီးနဖိတဖၣ်ကအိၣ်ဒီးတၢ်ပူၤဖျဲးတၢ်ကူၣ်ထီၣ်ဖးလီၤန့ၣ်လီၤ.

- > ဆိမိၣ်ဟံၣ်န့ၣ်တၢ်တၢ်ဘၣ်လၢတၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၣ်ဘၢလၢနဂီၢ်မ့ၢ်တအိၣ်ဘၣ်န့ၣ်နကလဲၤဖဲလဲၣ်.
- > သိၣ်လိဖိသ့ၣ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢကဘၣ်ဆဲးကျိးဒီးပုၤလၢကမၤစၢၤအဝဲသ့ၣ်တဖၣ်လၢကျဲၣ်လဲၣ်.
- > သိၣ်လိအဝဲသ့ၣ်တဖၣ်လၢကဘၣ်ကိးပၤကီၢ်လၢ 000 န်လဲၣ်ဖဲတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အိၣ်ထီၣ်အခါ.

**ဘၣ်မနုၤကီၢ်ဒိၣ်မးလၢပကဟံၣ်တၢ်လဲၣ်**

ကီၢ်ဒိၣ်မးလၢပကဟံၣ်တၢ်ဟံၣ်ဖိဖိတၢ်စုဆူၣ်ဒိၣ်တကးန့ၣ်လီၤ.

ပုၤအါဂၤပျံၤလၢ...

- > တၢ်စုဆူၣ်ဒိၣ်တကးကဘၣ်အဝဲသ့ၣ်,အဝဲသ့ၣ်အဖိတဖၣ်မ့တမ့ၢ်န့ၣ်ဖိထၢဖိလၢအိၣ်လီၤတၢ်လၢကီၢ်ချၢတဖၣ်အါထီၣ်
- > အဖိတဖၣ်ကလီၤမၢ်ကွၢ်ဘၣ်ဖး
- > အပုၤတစၢၤဒၣ်ဝဲကဟံၣ်ဒုၣ်ဟံၣ်ကမၢ်မ့တမ့ၢ်ကညိကွၢ်အဝဲသ့ၣ်
- > တအိၣ်တီၢ်ဘၣ်လၢကီၢ်အိးစၢၤလိယါပူၤဘၣ်.

အဝဲသ့ၣ်ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်...

- > ကလဲၤအဂီၢ်တၢ်လီၤတအိၣ်နီၣ်တပူၤ,မ့တမ့ၢ်ပုၤလၢကမၤစၢၤအိၣ်တအိၣ်နီၣ်တဂၤဘၣ်
- > ဆဲးကျိးဒီးတၢ်မၤစၢၤဝဲကျိၤတဘျီဘၣ်,မ့တမ့ၢ်တသ့ၣ်ညါဝဲ,လီၤဆိဒၣ်တၢ်အဲကလံးကျိၣ်တမ့ၢ်အဝဲသ့ၣ်အကျိၣ်တၢ်တကျိၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

န့ၣ်သ့ၣ်ညါလၢနတအိၣ်ဒၣ်ထဲတဂၤဒီးဘၣ်န့ၣ်နတၢ်ဘၣ်တၢ်ကကီၢ်ညါတဖၣ်လီၤ.နတဲသကိးတၢ်ဒီးတၢ်သကိးလၢနန့ၣ်န့ၣ်အိၣ်သ့တဖၣ်,မ့တမ့ၢ်ဟံၣ်ဖိဖိ,မ့တမ့ၢ်ဆဲးကျိးဒီးတၢ်မၤစၢၤဝဲကျိၤသ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.အဂ့ၤဒိၣ်ကတၢ်လၢနကမၤတၢ်အံၤတချးလၢတၢ်နးဒိၣ်ထီၣ်ဒီးဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

**န့ၣ်သ့ၣ်ဘၣ်**  
ဖးတၢ်စုဆူၣ်ဒိၣ်တကးန့ၣ်,တၢ်မၤစၢၤဝဲကျိၤအိၣ်အါမးလၢကမၤစၢၤနၢဒ်သိးနကမၤလိကျဲၣ်ဒိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်စုဆူၣ်ဒိၣ်တကးတမ့ၢ်တၢ်စံးဆၢနီၣ်တဘျီဘၣ်.

**တၢ်ဆဲးကျိးဒီးတၢ်မၤစၢၤဝဲကျိၤ**

တၢ်မၤစၢၤဝဲကျိၤတဖၣ်န့ၣ်အိၣ်လၢကမၤစၢၤနၢဒ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

- > နကသံၣ်သရၣ်.ကိမ့တမ့ၢ်တၢ်မၤစၢၤဝဲကျိၤကွၢ်လၢလံာ်န့ၣ်ကျဲအံၤအကတၢ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လီၤအဂ့ၤလၢနကစးထီၣ်န့ၣ်လီၤ.
- > အါတက့ၢ်န့ၣ်ကလီၤလီၤ.
- > နကအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်ဆိးလံာ်ပျဲၣ်လဲၣ်တကလုာ်အတွးတအိၣ်ဘၣ်.
- > နအိၣ်ဒီးဒၣ်လၢဟံၣ်မ့ၢ်ဂ့ၤ,နလီၤဖးလၢတၢ်ဆိဟံၣ်ဆိယိမ့ၢ်ဂ့ၤနဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤသ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.
- > နစံး“တလိၣ်ဘၣ်”ဆူပုၤကျိးထံတၢ်တဖၣ်လၢနတၢ်ဘၣ်လၢတမ့ၢ်တလၢဘၣ်န့ၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.နယုပုၤကျိးထံတၢ်လၢလိဝဲစိပူၤသ့န့ၣ်လီၤ.

န့ၣ်သ့ၣ်ယိၣ်တၢ်ဘၣ်သးနတၢ်အိၣ်တၢ်ဆိးလံာ်ပျဲၣ်န့ၣ်,အရၢဒိၣ်ဒိၣ်မးလၢနကဘၣ်ယုန့ၣ်သဲးတၢ်မၤစၢၤန့ၣ်လီၤ.ကွၢ်သဲးတၢ်မၤစၢၤဝဲကျိၤကလီၤလၢလံာ်န့ၣ်ကျဲအံၤအကတၢ်တက့ၢ်.

တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်ဖးဒိၣ်မ့ၢ်အိၣ်န့ၣ်ကိးပၤကီၢ်လၢ 000 န့ၣ်တက့ၢ်.န့ၣ်သ့ၣ်ဘၣ်ပုၤကတိၤကျိးထံတၢ်န့ၣ်,ဆဲးတဲနကျိၣ်,ဒ်အမ့ၢ်“ခရဲ,ခရဲ,ခရဲ”တပယုာ်ယီၤန့ၣ်တက့ၢ်.

