

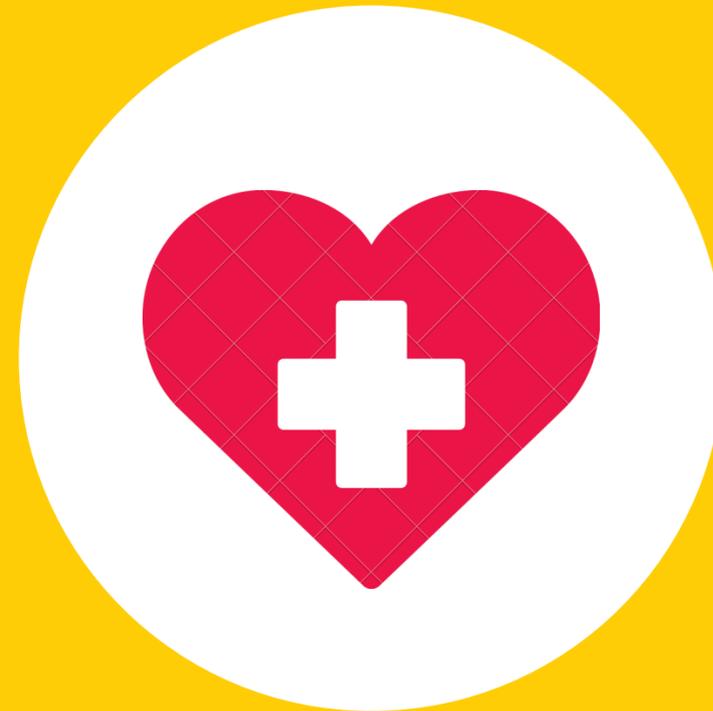
# လၢအဘၣ်ဃးဒီးသးအတၢ်တုၢ်ဘၣ် လၢညါ တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤလၢအဆိ

**S'gaw Karen Version**



# ဘဉ်ဃးဒီးသးအတၢ်တုၢ်ဘဉ်လၢညါတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤလၢအဆိၣ်န့ၣ်မၤမၤန့ၣ်လဲၣ်

တၢ်ဒုးသ့ၣ်ညါရၤလီၤတၢ်အဂ့ၢ်အကျိၤဘဉ်ဃးဒီးတၢ်ခိဆၢတၢ်နးတၢ်ဖျိၣ်အကျိၤအကျဲဒီးတံၤသကိး တၢ်ကူစါယါဘျါ ဒီး ဟးဆဲးအါန့ၢ်အန့ၣ် တၢ်လဲၣ်ခိဖျိၣ်လၢတမ့ၢ်တလၢလၢအမၤတမ့ၢ်ပသးဒီးအဒုးသ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤပုၤ



တိၢ်နီၣ်-ပဝဲပုၤကိးဂၤဒဲးန့ၣ်န့ၣ်ယၤညါန့ၣ်ပတၢ်သ့တၢ်ကိးန့ၣ်အမံၤ"လၢအဘဉ်ထွဲဒီးသးဂ့ၢ်ဝီပိညါတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤလၢအဆိၣ်" မ့ၢ်လၢတၢ်ကိးအံၤန့ၣ် ပိၣ်ထွဲထီၣ်အခံဘဉ်ဃးဒီးကသံၣ်ကသိအတၢ်ဖံးတၢ်မၤတၢ်သူးဘူးအသးဆူပုၤလၢအသးတဘဉ်လီၢ်ဘဉ်စးအအိၣ်တဖၣ်ဒီးပုၤလၢအအိၣ်မူလီၤတံၢ်လၢတၢ်မၤဟးဂီၤအလၢကပီၤဒီးပုၤလၢတၢ်ဘဉ်ထံၣ်ကမၤအီၤသ့ၣ်တဖၣ်.

# တၢ်ပနီၣ်လၢအညီၣ်ပုၤတဂၤဂၤကွၢ်ဆဲးမၢ်ဒီးတၢ်ကိတၢ်ခဲ



လၢတၢ်ပၤဃာ်အီၤတန့ၣ်  
ဘၣ် တၢ်ဟီၣ်သၢသကုး တၢ်  
ကနိးကစ့ၣ် ကိခဲလၢသၢထီၣ်  
သၢလီၤ



သးဒိၣ်ထီၣ်ဆူၣ်ဆူၣ်က  
လံာ်



မၤလီၤသကၤ/ကိၤအူး  
တၢ်သၢထီၣ်သၢလီၤ



အိၣ်တဂၤလီၤလီၤဆီဆီ

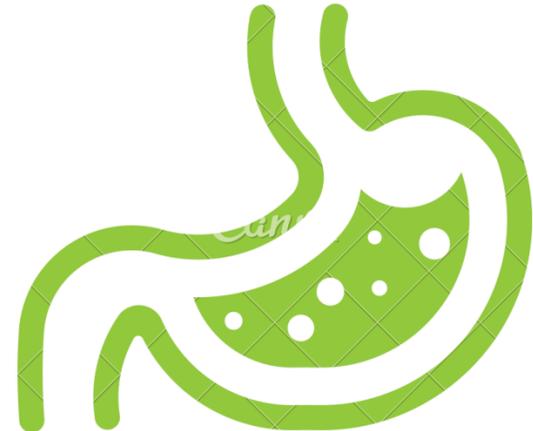
ဖဲတၢ်အံၤသ့ၣ်တဖၣ်တၢ်ပနီၣ်လၢအညီၣ်,တဂၤဒီး တဂၤတဒ်သိးလိာ်အသးဘၣ် နမ့ၢ်ကွၢ်ပုၤဘၣ်ကိဘၣ်ခဲတနီၤနီၤန့ၣ်နတထံၣ်ဘၣ်အ  
ဝဲသ့ၣ်အတၢ်ကိတၢ်ဂီၤဘၣ်,ဘၣ်ဆၣ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်လိာ်ဘၣ်ကဒီးဒီးတၢ်မၤစၢလီၤ



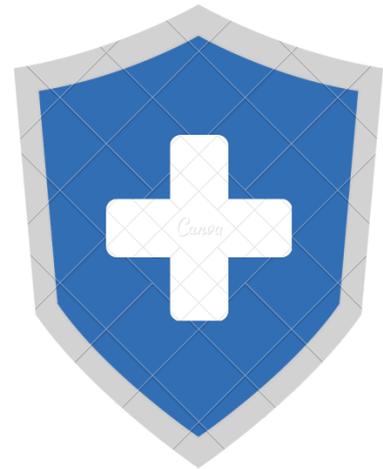
# ပနီခိ တၢ်စံးဆၢဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်ကီတၢ်ခဲ တိၣ်စၢၤမၤစၢၤပူၤဖဲပ ထံၣ်ဘၣ်တၢ်နးတၢ်ဖျိၣ်အဆၢကတီၢ်



သးအချ့အဃၢ  
သွံၣ်တၢ် အသဟီၣ် တၢ်ဆီ  
တလဲ



တၢ်မၤဘျဲးတၢ်အိၣ်  
အိၣ်ပတုၣ်



နီၣ်ခိတၢ်ဒိသဒါအဂံၢ်အဘါ  
တၢ်ပတုၣ်ကွံၣ်တၢ်ရဲၣ်လီၤ  
ကျဲၤလီၤ



ခိၣ်နှူၣ်လၢ အသ့ဆိကမိၣ်  
ဆိကမးတၢ်”လီၤတံၢ်လီၤ  
ဆဲးန့ၣ်တမၤတၢ်လၢၤ

တၢ်ဂ့ၢ်တဖၣ်အံၤမ့ၢ် သးသ့ၣ်ညါတၢ် အတၢ်ခိဆၢတဖၣ်လၢ အဒိဘၣ်ပူၤတဂၤလၢအိၣ်လၢ တၢ်နးတၢ်ဖျိၣ်အဆၢကတီၢ်အပူၤသ့န့ၣ်လီၤ, သနာ်က့ တၢ်  
ကွဲးရဲၣ်အံၤန့ၣ် တလၢတပျဲၤဝဲဘၣ် မ့တမ့ၢ် တမ့ၢ်တၢ်လၢ ပူၤသးသမူပူၤဖျဲးခဲလၢ်အဂီၢ်ဘၣ်လီၤ.



# EFA

# တၢ်သိၣ်တၢ်သိအမိၢ်ပှၢ်

ခၢၣ်စးကရၢ

တၢ်သ့ၣ်ညါ နၢ်ပၢၢ်

တၢ်ဘျးစဲလၢပှၢ်တဂၤ ဒီးတဂၤ

## ခၢၣ်စးကရၢ

ပှၢ်သးသမူပှၢ်ဖျးကိးဂၤဒဲးန့ၣ် မ့ၢ်ပှၢ်စဲၣ်နီၣ်တဖၣ်လၢ အနီၣ်ကစၢ် တၢ်မၤဘျါလီၤသးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤယူးယီၣ်ဟံၣ်ကဲ အဝဲသ့ၣ် အတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါ, တၢ်ဟံၣ်ဆူၣ်သး, တၢ်ကူၣ်တၢ်ဆး, တၢ်တူၢ်န့ၣ်ခိၣ်န့ၣ်, ဒီး တၢ်ခဲးတၢ်ယာ်လၢ ကဟံၣ်ဖျါထီၣ် အတၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.

## တၢ်သ့ၣ်ညါ နၢ်ပၢၢ်

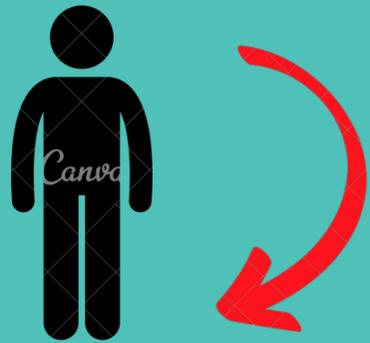
ကလုၣ်ဒူၣ်, မ့ၢ်ခွါတၢ်အိၣ်သး, တၢ်ဘူၣ်တၢ်ဘါ တၢ်အတီၤပတီၢ်, တၢ်ဆဲးတၢ်လၢဒီး ဂံၢ်ဘါအသဟီၣ်အဂၤတဖၣ်န့ၣ် ဒုးကဲထီၣ် တၢ်ဆါလၢသ့ၣ်လၢသးဒီး ဒုးနးထီၣ်အီၤသ့လီၤ.သ့ၣ်ညါဟံၣ်သးလၢ နတၢ်လဲၤခီဖျိန့ၣ် တမ့ၢ်လၢကလီၤကဲဒီး ပှၢ်အဂၤအတၢ်လဲၤခီဖျိဘၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.တဘၣ်မၤ တၢ်တယာ်ဆိကမိၣ်တၢ်တဂ့ၤ.သုးဘူးဃီၤနသးဆူ ပှၢ်သးသမူပှၢ်ဖျးကိးဂၤဒဲးအအိၣ် လၢတၢ်ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးဆးဆ့ၣ်ဒ့ၣ်, လၢတၢ်ဒိတ်လီၤသး, ဒီး တၢ်ပလီၢ်သးန့ၣ်တက့ၢ်.

## တၢ်ဘျးစဲလၢပှၢ်တဂၤ ဒီးတဂၤ

တၢ်ဒိသ့ၣ်ဒိသး, တၢ်သးကညီ, ဒီး ပှၢ်ကူပှၢ်ကညီ အတၢ်ဘျးစဲန့ၣ် မၤစၢၤဆီၣ်ထွဲ ပှၢ်တဂၤလၢအအိၣ်လၢ တၢ်နးတၢ်ဖျိအကတီၢ်အပူၤ ဒိသိးအသးကတူၢ်ဘၣ်ဝဲ တၢ်ဘိၣ်တၢ်ဘါ, ဖဲအဝဲသ့ၣ်အခိၣ်ဃၢၤန့ၣ် တအိၣ်ဒီးတၢ်ဘိၣ်တၢ်ဘါ မ့တမ့ၢ် တတူၢ်ဘၣ်လၢ အိၣ်ဒီးတၢ်ဘိၣ်တၢ်ဘါဒၣ်လဲၤန့ၣ်လီၤ.တၢ်ဘျးစဲလၢအဂ့ၤအံၤန့ၣ် မၤကိညါက့ၤ တၢ်ဆါလၢသ့ၣ်လၢသး အတၢ်ဒိဘၣ်တဖၣ်လၢ အယံၢ်ထၢဒီး တဂ့ၤသ့ၣ်လီၤ.



# EFA ယူမယူ နှုတ်အကျ



## လာအခိုက်စုံဆူအဖီလော်

## လာအဖီလော်ဆူအဖီခိုက်

ဖဲပခိုက်နှုတ်လာ သုဆိကမိန်ဆိကမးတၢ် တမၤလၢတၢ်အဆၢကတီၢ်, ပစံးတဲ ပသးကလၢတၢ်ဘၣ်တၢ်အဂ့ၢ် လီၤလီၤဆီဆီ တသ့လၢဘၣ်.

အဆိကတၢ် EFA နှုတ် ဆုၤကဒါက့ၤ နီၢ်ခိဆူ တၢ်ကၢၤလီၤက့ၤ သးနှုတ်လီၤ. တၢ်အံၤဟ့ၣ်တၢ်ပနီၣ်ဆူ ခိုက်နှုတ်လာ သုဆိကမိန်ဆိကမးတၢ် ဒ်သိးကမၤက့ၤတၢ်အဂီၢ်နှုတ်လီၤ.

ပုၤတဂၤ တချုးကတံာ်ကတီၤလီၤက့ၤအသးဒံးဘၣ်နှုတ် ပမ့ၢ်တဲ ထီၣ်ကဒါက့ၤ ပတၢ်လဲၤခိဖျါနှုတ် ဒုးကဲထီၣ် တၢ်ဆါလၢသ့ၣ်လၢသးနးထီၣ်သ့နှုတ်လီၤ.

မ့ၢ်ဝံၤနှုတ် ပဒိကနှုတ်ဒီး တၢ်လိာ်ဟံၣ်ဂၢ်ဟံၣ်ကျၢၤ တၢ်လၢပုၤသးသမ့ၤပုၤဖျဲးတဲ ဒီးမၤအါထီၣ် စ့ၣ်အတၢ်သ့ၣ်ညါ ဘၣ်ဃးဒီး နီၢ်ကစၢ်အတၢ်စိတၢ်ကမီၤနှုတ်လီၤ.



# EFA အပတ်စဉ်

1



ထိပ်ကဆူလီနနီခိ

2



ဒုးအိပ်ထိပ်  
တၢ်ပူၤဖျဲး

3



မၤစၢၤ အဝဲသ့ၣ် လၢကထိပ်  
ကဆူလီၤက့ၤ အနီၢ်ခိ

4



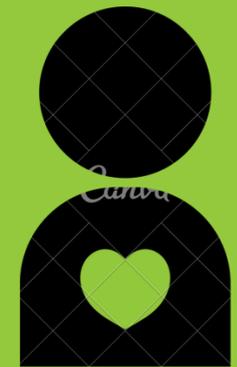
ဒိကနုၣ်ဒီး  
ဟံၣ်ဂၢၢ်ဟံၣ်ကျၢၤအိၤ

5



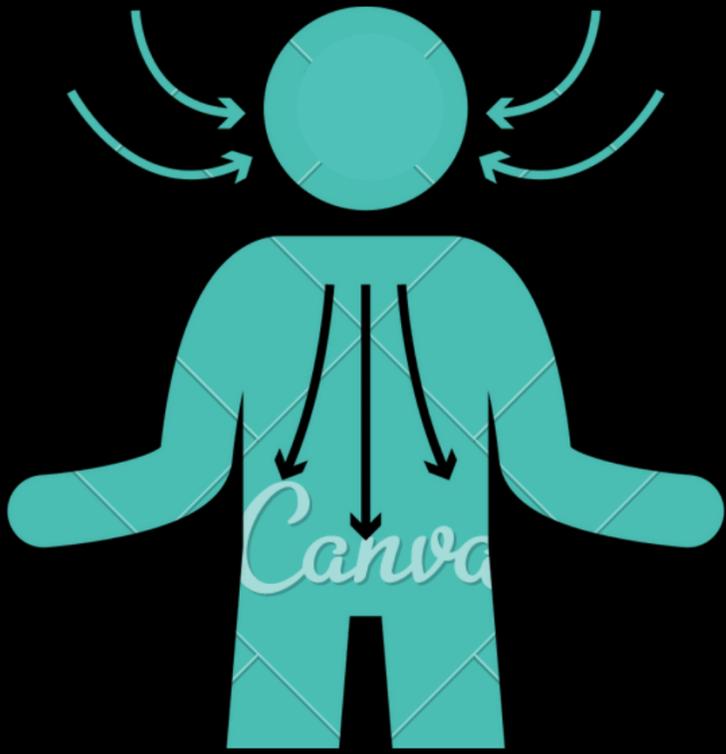
တၢ်မၤဂ့ၤထိပ်က့ၤ  
ခၢၣ်စးကရၢ

6



မၤလိသ့ထိပ်သး  
တၢ်ကွၢ်ထွဲလီၤက့ၤသး





# ထိပ်ကဆူလီနနီခိ

နမ့်တူဘ် တ်ဖုးသံပျီဂီန့, မပိတ်ထဲ EFA တ်မအဆိတဖန်လကကွိုထွဲလီက့ နနီကစိ တက့.

တ်သ့ပျံသးဖုန့မ့်တ်လာ အဘ်ကူဘ်ဂ် တ်သ့လီဖဲနအိခိးတ်သ့ပျံသးဖုးအဆါကတိ နမ့်မပုအဂန့ လကမဂ့ထိပ်တ်အလီ ကမ့်တ်လာ အမးထိပ်တ်လီ.

သါန့လီဟးထိပ် ဆူဆူယိပ်ယိပ်တဘျးဘျီတ က့.တ်ဆါကတိ မ့အိန့ လါနတ်သါန့လီ ဒီး သါဟးထိပ်ကလံအဘ်စါ ဂ်တု 5 တက့.



ဒူးအံ့ထံ့  
တံပုဖျဲး



မ့သ့, ထူးကံ့ပုတဂအံလါ နီခိတံလီပျဲလီ  
ဖူးအပုတက့.သမံသမိးက့ မ့ပုအံလိာ်ဘာ် က  
သံာ်ကသိတံကူစါယါဘျါ လါအချ့ဒါန့တက့.



ဃုက့တံလီလါ အံာ်ဘျဲအံာ်ဘျဲဖဲ ပုအံာ်ဒဲထဲ  
တဂသ့အလီတက့.တံအံဘူးဒီး တံဒဲတခါ မ့  
တမ့ သ့တခိာ်သ့လီ.



တံသးကလါဘာ် တံဘံာ်တံဘါန့ လီဆီလိာ်  
သးလါ ပုတဂတံတံအဖီခိာ်န့လီ.ဆီထဲမတါ  
ပုသးသမ့ထံ့ဖျဲး ဒဲသိးကသ့ညါဟံပနီ တံလါ  
အဝဲသ့လိာ်ဘာ် ဒဲသိးကကလါဘာ် တံဘံာ်တံ  
ဘါဒီး တံသးမ့သးခုာ်အဂီတက့.





မၤစၢၤ အဝဲသ့ၣ် လၢ  
ကထိၣ်ကဆၣ်လီၤက့ၤ  
အနီၤခိ

ကျိၤကျဲၤလၢလံာ်တဖၣ်အံၤ ကဲထီၣ်တၢ်မၤစၢၤသ့ၣ်လီၤ:

—  
ကိးအမံၤတက့ၢ်.

—  
ဆ့ၣ်နီၤဖဲအကပၤတက့ၢ်.

—  
မၤမ့ၢ်မၤခ့ၣ်အသးခိဖျိတဲအီၤလၢ “နတမ့ၢ်ဒၣ်ထဲတ  
ဂၤဇိၤဘၣ် ယအိၣ်ဖဲအံၤဒီးနၤလီၤ” တက့ၢ်.

—  
သါန့ၢ်လီၤဟးထီၣ်ဒ်သိးသိးတက့ၢ်.

—  
ကျိၤလီၤနသးလၢတၢ်ဒ့ၣ်တခါမ့ၢ်တမ့ၢ်သ့ၣ်တခိၣ်တက့ၢ်.

—  
ဟးကျဲၣ်ဒ်သိးသိးတက့ၢ်.

# မၤစၢၤအိၤလၢကထိၣ်ကဆူၣ်လီၤအနီၣ်ကစၢ်တက့ၢ်

## ဖိးဟ့ၣ်လီၤက့ၤသး.

ဟ်ဃုာ်ဒီးတၢ်မၤဝးသး, တၢ်ဝးယံာ်ဝးယံာ်, မ့တမ့ၢ် အံၣ်အုတၢ်သး ဝံၣ်မၤမ့ၢ်သးတယုာ်သ့လီၤ.

## တၢ်သ့ၣ်ညါန့ၢ်ပၢၢ်တၢ်ယဲၢ်ထံၣ်

ဘျးစဲစ့ၣ်အတၢ်သ့ၣ်ညါတဖၣ်အံၤတမံၤဘၣ်တမံၤတက့ၢ်. အဒိ,အီၤ ဩၤထံမ့တမ့ၢ်နီၣ်မ့ၣ်ထံ. နၢမ့တၢ်မ့ၢ်တၢ်ဘိ. အိၣ်ကိၣ်ကစဲးကစိး. စ့ၤ ဃာ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤတမံၤ. ကွၢ်ထီၣ်ဆူမ့ဖးဖိ.

## တၢ်မၤမ့ၢ်မၤခ့ၣ်လီၤက့ၤသး

တဲဘၣ်အဝဲသ့ၣ်လၢကဒဲးဒူးသကိးအစုဆူၣ်ဆူၣ်ဒီး

## ဆဲးထုခိၣ်,ဃုာ်ဖဲလီၢ်,စံၣ်ဖု,တရူၤသး.

တၢ်တဖၣ်အံၤမၤစၢၤပုၤလၢသးအတၢ်ဃၢတၢ်စံၢ်ကံၢ်အကံၢ်အစိတ ဖၣ်ကဟးထီၣ်ကွၢ်လၢနီၣ်ခိပူၤအဂီၢ် သ့လီၤ.

## ကိးကလူ.

ဂံၢ်တၢ်တုၤဒ,ကိးကလူသကိး. မ့ၢ်ပူၤဖျဲးဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်အါန့ၣ်,ကိးကလူ န့ၣ်ဆူခိၣ်တခါၣ်ပူၤမ့တမ့ၢ် ဆုကၤပူၤ. မ့တမ့ၢ် “တဲကသ့ၣ်ကသ့ၣ်တၢ် ဘၣ်ဒိဆါတဖၣ်အဂ့ၢ်”

## ဟီၣ်တက့ၢ်.

တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်တဲဖျါထီၣ်တၢ်လၢအအိၣ်လၢပသးပူၤပျီပျီဖျါဖျါဒီးဒူး ကိညါထီၣ်သးအတၢ်တူၢ်တၢ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်ဟီၣ်သါတကုးတုၤ အပၢၤက့ၤဝဲတန့ၢ်ဘၣ်န့ၣ်,မၤစၢၤအိၤလၢကသါန့ၣ်လီၤဟးထီၣ်က ယိၤကယိၤ, ဒီးယိၣ်ယိၣ်တက့ၢ်.



ယအိၣ်ဖဲအံၤ  
ဒီးန့ၣ်လီၤ

ယန့ၣ်ဟ့ၣ်နတဲ  
တၢ်လီၤ

# ဒိကန့ၣ်ဒီး ဟံၣ်ဂၢၢ်ဟံၣ်ကျၢၤအံၤ

မၤဟံၣ်မၤခုၣ်အဝဲသ့ၣ်အသး ဒိဖျိတဲဘၣ်အံၤလၢကယဲၢ်တၢ်လၢအဟ့ၣ်ဒိ  
ဟ့ၣ်န့ၣ်တမံၤလၢလၢန့ၣ်တၢ်ဟံၣ်အံၤဒဲတၢ်ဂ့ၢ်ခူသ့ၣ်အသးလီၤန့ၣ်တက့ၢ်.  
တၢ်အံၤဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်န့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

အဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်တအဲၣ်ဒီးတဲန့ၣ်တဘၣ်မၤဆူၣ်အံၤတဂ့ၤ. ဆ့ၣ်န့ၣ်လၢတၢ်ဘျီ  
တၢ်ဘျီအပူၤသ့လီၤ.

ထီၣ်ဂဲၤအဝဲသ့ၣ်လၢကတဲဖျါထီၣ်အသးတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဒဲလဲၣ်တက့ၢ်. ဒိကန့ၣ်  
လၢ တၢ်သ့ၣ်ဆူၣ်သးဂဲၤတက့ၢ်. တဘၣ်မၤတံၢ်တံၢ်အံၤတဂ့ၤ. တဲကဒါ  
က့ၤတၢ်လၢန့ၣ်ဟ့ၣ်အဝဲသ့ၣ်တဲတက့ၢ်.

ဟံၣ်နသးစၢၢ်ဆၢလၢသးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်အဖီခိၣ်,တမ့ၢ်ဘၣ်ထဲတၢ်ဂ့ၢ်  
တၢ်ကျိၤအဖီခိၣ်တဂ့ၤ.

အဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်အိၣ်ထီၣ်ဃာ်သးလၢတၢ်ဆါလၢသ့ၣ်လၢသးအပူၤဒိဖျိတၢ်တဲက  
ဒါက့ၤတၢ်လဲၤဒိဖျိန့ၣ်,ဒုးသ့ၣ်ညါအံၤလၢတလိၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်တဲဖျါထီၣ်အ  
ခဲအံၤဘၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. မၤခုၣ်လီၤအသးတက့ၢ်. သါန့ၣ်လီၤဟးထီၣ်သကိး  
ယိၣ်ယိၣ်တက့ၢ်.



# တၢ်ကတိၤတဖၣ်လၢ အကဲတၢ်မၤစၢၤ

တၢ်လၢလၢအံၤန့ၣ် မၤစၢၤပုၤပူၤဖျဲးထီၣ်တဂၤလၢ ကတူၢ်ဘၣ် တၢ်ထံၣ်အီၤ, တၢ်န့ၣ်ဟ့ၣ်အီၤ, ဒီး တၢ်မၤစၢၤဆိၣ်ထွဲအီၤန့ၣ်လီၤ-

- ယသးအုးယဲၣ်နီၢ်နီၢ်လၢ တၢ်အံၤမၤအသးအဃိလီၤ.
- ယန့ၣ်ဟ့ၣ်နတဲတၢ်လီၤ.
- တၢ်အံၤကကိၤခဲၣ်နီၢ်နီၢ်လီၤ.
- ယန့ၣ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်အံၤတမ့ၢ်နတၢ်ကမၣ်ဘၣ်.
- နတကြၢးတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဒ်အံၤဘၣ်.
- နတူၢ်ဘၣ်တၢ်သးအုး / တၢ်ပျံၤတၢ်ဖုး / တၢ်သ့ၣ်ဒိၣ်သးဖျိး/ ဒီးအဂၤန့ၣ်အတွဲးတအိၣ်ဘၣ်.
- အခဲအံၤန့ၣ်မ့ၢ်တအဲၣ်ဒီးတဲန့ၣ်အတွဲးတအိၣ်ဘၣ်.
- နတဲမ့ၢ်သ့အဆၢကတိၢ်မး တဲအီၤတက့ၢ်.
- ဟံးန့ၣ်တၢ်ဆၢကတိၢ် ဒ်နလိၣ်အသိးတက့ၢ်.
- ယအိၣ်ဖဲအံၤဒီးန့ၣ်လီၤ.
- နတမ့ၢ်ထဲတဂၤဧၤဘၣ်.
- ယဘၣ်ယသးလၢနတၢ်သ့ၣ်ဒုသးဒု/ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ဘါ/ တၢ်သးအိၣ်ဟ်ဖျါထီၣ်သးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်တၢ် န့ၣ်လီၤ.
- ယဟ်ကဖၢလၢယသးလၢ နဃိလီၤ.
- တၢ်ဘျူးလၢ နတၢ်ဟ့ၣ်ခိဟ့ၣ်နီၤအဃိလီၤ. နအိၣ်ဒီးတၢ်သးဒုလီၤ.



# တၢ်ဂ့ၢ်လၢကတၢၢ်ဟံးဆး တၢ်ဂ့ၢ်လၢကတၢၢ်ဟံးဆး



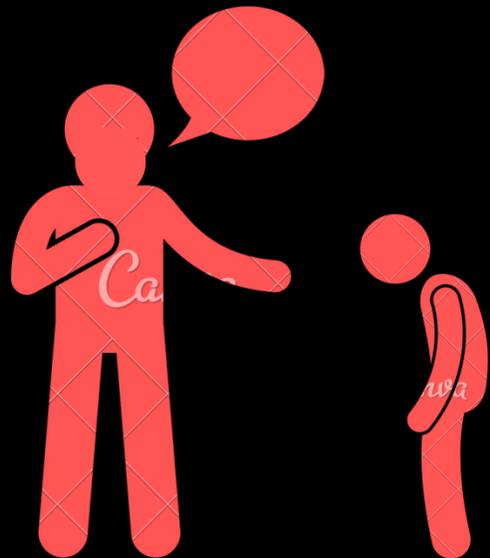
တၢ်ဖီၣ်ဘၣ်ထိးဘၣ်  
တအိၣ်ဒီးတၢ်သံကွၢ်တၢ်



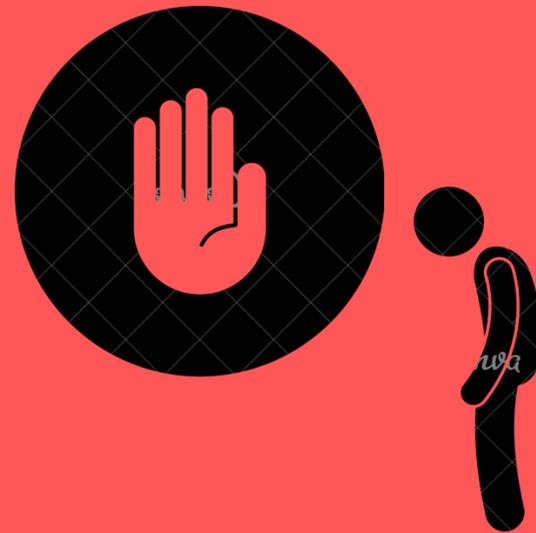
တၢ်မၤဆူၣ်အဝဲသ့ၣ်  
လၢကတဲတၢ်



ဟ့ၣ်တၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်ဟ့ၣ်ဖး



တဲထီၣ် နတၢ်လဲၤခိဖျါလၢအဝဲ  
သ့ၣ်အတၢ်ဂ့ၢ်ဖီၣ်



တအိၣ်ဒီးတၢ်တူၢ်လိာ်အၢၣ်လိာ်  
အဝဲသ့ၣ် အတၢ်ဆါလၢသ့ၣ်  
လၢသး

# တၢ်ကတိၤလၢ ကဘၣ်ဟးဆှဲး

တၢ်တဲဖျါထီၣ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်ပညိၣ်လၢအဂ့ၤဒ်လၢလၢအံၤန့ၣ်တကဲထီၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤပုၤပူၤဖျဲးထီၣ်လၢ တၢ်ကီၤခဲပူၤအတၢ်ဆါလၢသ့ၣ်လၢသးဘၣ်ဒီး ဒုးကဲထီၣ်တၢ်ဟံၣ်ဒုၣ်ဟံၣ်ကမၣ်လီၤက့ၤသးမ့တမ့ၢ်တၢ်မံၢ်ဆှဲးလီၤ က့ၤသးလၢအဝဲသ့ၣ်အသးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်အယံၣ်န့ၣ်လီၤ-

- လၢခဲန့ၣ်နတၢ်တူၢ်အံၤကကိညၢ်ထီၣ်လီၤ.
- တၢ်ခဲလၢန့ၣ်ကဂ့ၤထီၣ်လီၤ.
- တၢ်ခဲလၢန့ၣ်ဟဲကဲထီၣ်အသးလၢတၢ်ဂ့ၢ်တမံၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်အံၤကလဲၤဖျါကွံာ်ဝဲလီၤ.
- ဟံၣ်နသးဖုံဖုံတက့ၢ်.
- တဘၣ်သ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤတဂ့ၤ.
- ရှု,ဟီၣ်တဂ့ၤနီၤ.
- ကျဲးစးသးပုၤနီၣ်ကွံာ်အီၤတက့ၢ်.
- တဘၣ်သးအုးတဂ့ၤ.
- ကျဲးစးဒ်သိးနတတူၢ်ဘၣ်တၢ်သးအုး/ တၢ်ပျံၤတၢ်ဖုး / အဂၤတဖၣ်တက့ၢ်.
- ဟံၣ်နသးမုၢ်မုၢ်.
- ဟံၣ်နသးမုၢ်မုၢ်ခုၣ်ခုၣ်တက့ၢ်.
- ပျဲကွံာ်အီၤတက့ၢ်.
- တၢ်အံၤနးထီၣ်သ့လီၤ.
- ယဲစ့ၢ်ကိးယတူၢ်ဘၣ်ယဲလီၤ,ဒီးယတဘၣ်တၢ်မနုၤမးဘၣ်.
- နဘၣ်စံးဘျူးတၢ်လီၤ.





# တၢ်မၤဂ့ၤထီၣ်က့ၤ ခါၣ်စးကရၢ

“နခိၣ် /သးဖျါၣ် /နီၣ်ခိမိၣ်ပှၢ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်လၢနီၣ်ထီၣ် 1-10အဖီခိၣ်ဒဲလဲၣ်.”

တၢ်အံၤမၤစၢၤအဝဲသ့ၣ်လၢကသ့ၣ်ညါလီၤက့ၤအတၢ်အိၣ်သးခဲအံၤအပတီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဒ်သိးအဝဲသ့ၣ်အနီၣ်ဂံၢ်ကဆိတလဲအဂီၢ် တၢ်မၤန့ၤမၤစၢၤအီၤကသ့လဲၣ်န့ၣ် သံက့ၢ်တက့ၢ်.

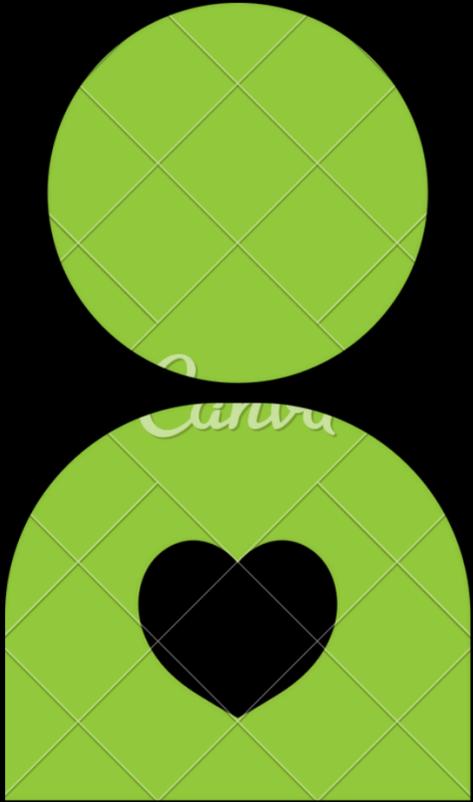
“အခဲအံၤယမၤစၢၤဆီၣ်ထွဲန့ၤမၤန့ၤကသ့လဲၣ်.”

ဟံၣ်နသးစၢၢ်ဆၢလၢတၢ်လိၣ်ဘၣ်အခဲအံၤအဖီခိၣ်လၢကဟးဆွဲးတၢ်လုၢ်ဘၢစိကမိၤလၢတၢ်ဆိကမိၣ်က့ၤတၢ်လဲၤခိဖျါလၢအပူၤကွံာ်မ့တမ့ၢ်တၢ်လၢကဟဲခါဆူညါအဖီခိၣ်တက့ၢ်.

ဟ့ၣ်အီၤတၢ်ဃုထၢအညိဖိတဖၣ်လၢကမၤအါထီၣ်ဂ့ၤထီၣ်တၢ်သ့ၣ်ညါဘၣ်ဃးခါၣ်စးကရၢ,တၢ်စိကမိၤ,ဒီး တၢ်ပၤန့ၢ်တၢ်တက့ၢ်.

အဒိ, နသးအိၣ်ဆ့ၣ်နီၤဖဲအံၤမ့တမ့ၢ်လၢန့ၣ်ခါ. နအဲၣ်ဒီးအီထံမ့တမ့ၢ်နီၤမ့ၣ်ထံခါ. နအဲၣ်ဒီးကတိၤသကိးတၢ်မ့တမ့ၢ်ဆ့ၣ်နီၤသကိး ဘ့ၣ်ဘ့ၣ်ဘ့ၣ်ခါ.





# မလိသ့ထိန်သး တၢ်ကွၢ်ထွဲလိၤက့ၤ သး

တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်ပုၤဂၤန့ၣ် မၤသးမံပုၤသ့အသိး ကဲထိန်  
တၢ်မၤလၢၣ်ဂီၤကလိတၢ်စ့ၢ်ကိးသ့လီၤ.

တၢ်အံၤဒးလၢၣ်ဂံၢ်လၢၣ်ဘၢပုၤ, ဒးကဲထိန် ဆူၣ်ချ့တၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖၣ်, “တၢ်ဆါ  
လၢသ့ၣ်လၢသး နးနးကျဲးကျဲး”, ဒီး ထိန်ဂဲၤထိန်က့ၤ နနီၢ်ကစၢ်ဒၣ်နဲ သးအ  
တၢ်ဆါသ့လီၤ.

“ယခိၣ် /သးဖျၢၣ် /နီၢ်ခိမိၢ်ပုၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်လၢနီၣ်ထိန် 1-  
10 အဖီခိၣ်ဒဲလဲၣ်.”

သ့ၣ်ညါက့ၤန့ၣ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်ဒဲလဲၣ်တက့ၢ်. တၢ်မၤန့ၣ်ဆိတလဲန့ၣ်ဂံၢ်သ့လဲၣ်.

## ပျၢ်ဖျဲးကွံာ်ဒီးမၤသီထိန်

ပျၢ်ဖျဲးကွံာ်သးအတၢ်ဃၢတၢ်စံၢ်မ့တမ့ၢ် သးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်တမံၤလၢၢ်  
လၢၢ်လၢအိၣ်လၢန့ပုၤတက့ၢ်. စံၣ်ဖု,တရူၤန့သး,ကိးကလူ,ဟး  
ကျဲ,ဃုာ်,ဟီၣ်,ဒီးအဂၤ

မ့ၢ်ဝံၤမၤတၢ်တမံၤမံၤလၢ အကဲထိန်တၢ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢလၢ နနီၢ်ခိ, နီၢ်သး, ဒီး  
သးဖျၢၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်. အိထံမ့တမ့ၢ် နီမ့ၣ်ထံ,သၢယိၣ်ယိၣ်, အိၣ်ကိၣ်ကစဲး  
ကစိး,မၤလၢၣ်တၢ်ဆါကတီၢ်ဒီး ပုၤလၢန့အဲၣ်အိၤတဂၤ, ဒီးအဂၤ.



# မိကဆဲးကျိုးဘျးစဲသကိး

လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၢ်အဂၤတဖၣ်အဂီၢ်, မ့တမ့ၢ် နမ့ၢ်အဲၣ်ဒီးကဲထီၣ်ပှၤမ့ၢ်သးမၤကလီၤ  
လၢကကျိၢ်ထံတၢ်န့ၣ်ကျဲအံၤဆူ ကျိၢ်တၢ်ကတိၤအဂၤအဂီၢ်, ဆဲးကျိးဘျးစဲ ဒီဖျိ  
အံၤမ့(လ) မ့တမ့ၢ် စိၣ်မံၣ်ဒယၢၣ်တက့ၢ်.

 [WeAreHealingTogether.org](https://WeAreHealingTogether.org)

 [info@WeAreHealingTogether.org](mailto:info@WeAreHealingTogether.org)

 [@WeAreHealingTogether](https://www.facebook.com/WeAreHealingTogether)

 [@WeAreHealingTogether](https://www.instagram.com/WeAreHealingTogether)

 [@WeAreHealingTogether](https://www.linkedin.com/company/WeAreHealingTogether)

