

ပုၤကွၢ်တၢ်လၢခိၣ်ဃၢၤတၢ်ကပၤတဖၣ်

ဒ်လၢ [တၢ်သ့ၣ်ဟ့ၣ်သးဆါဂ့ၢ်ဝီအတၢ်ကဲထီၣ်သးအါထီၣ်လၢ AAPIs ဖီခိၣ်အသိး](#) ဖဲ COVID-19 ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူဆၢကတီၢ်အံၤန့ၣ် မ့ၢ်တၢ်အကါခိၣ်လၢကဘၣ်သ့ၣ်ညါလၢနမ့ၢ်ထီၣ်ဘၣ်တၢ်တဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးတမံၤမံၤန့ၣ်ကဘၣ်မၤဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ။

လၢကတဲဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်အံၤအဂီၢ်, [Asian Americans Advancing Justice](#) ဒီး [Hollaback!](#)

ဒုးအိၣ်ထီၣ်ဝဲဒၣ်ပုၤကွၢ်တၢ်လၢခိၣ်ဃၢၤတၢ်ကပၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤမၤဘၣ်လိာ်ဖိးမံၤတၢ် အတၢ်သိၣ်လိ လၢလါအ့ၣ်ဖျါဒီးလါမ့ၢ်ဒီဘၣ်ညါလီၤ။ လၢကဆဲးလီၤမံၤလၢတၢ်ဟ့ၣ်တၢ်သိၣ်လိအဂီၢ် ကွၢ်ဘၣ်ဖဲ [ပုၤကွၢ်တၢ်လၢခိၣ်ဃၢၤတၢ်ကပၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤမၤဘၣ်လိာ်ဖိးမံၤတၢ် လိာ်ယံၤခိတုၤတၢ်သိၣ်လိ](#) တက့ၢ်။

Hollaback! အိၣ်စ့ၢ်ကီးဒီး [ပုၤကွၢ်တၢ်လၢခိၣ်ဃၢၤတၢ်ကပၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤမၤဘၣ်လိာ်ဖိးမံၤတၢ်အတၢ်အိၣ်ယၢၤတဖၣ်](#), လၢအသိၣ်လိဝဲ “5 Ds of Bystander Intervention” န့ၣ်လီၤ။

တၢ်ထုးဖးကွၢ်တၢ် မ့ၢ်တၢ်န့ၣ်လီၤမၤဘၣ်လိာ်ဖိးမံၤတၢ်အကျဲလၢအချးဒီးအဂ့ၢ်တဘိန့ၣ်လီၤ။ အတၢ်ပညိၣ်မ့ၢ်ဒ်သိးက ထုးဖးကွၢ်တၢ်ကဲထီၣ်သးခိဖျါတၢ်မၤတံာ်တၢ်ကွၢ်အီၤလီၤ။ တၢ်ဟ်သးမ့ၢ်ဒ်သိးကကွၢ်ကဟ်ကွၢ်ပုၤမၤအ့ၣ်တ ပျါတပျါတၢ်ဒီးဟံးစုကွၢ်မဲာ်တၢ်လိလိဆူပုၤလၢဘၣ်တၢ်မၤအ့ၣ်အီၤတဂၤန့ၣ်လီၤ။ တဘၣ်ကတိဘၣ်ဃး မ့တမ့ၢ် ယၢၤထီၣ်တၢ်မၤအ့ၣ်တပျါတပျါတၢ်အဂ့ၢ်တဂ့ၢ်။ မ့မ့ၢ်တခီ ကတိသကိးတၢ်လၢဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်ဂုၤလၢလ့တူၣ် လ့ၤတီၤတက့ၢ်။ နမၤကွၢ်သ့ဒ်အံၤ-

- ဟ်မၤသးလၢနဟးဖျါးကျဲတက့ၢ်။ သံကွၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်။ ဟ်မၤသးလၢနသ့ၣ်ညါဘၣ်ပုၤတဂၤလၢဘၣ်တၢ်မၤ အ့ၣ်တပျါတပျါအီၤ။ [တဲဘၣ်ဃးတၢ်ဂ့ၢ်တမံၤမံၤ](#) ဒီးတဘၣ်ကန့ၣ်ဃုာ်ပုၤမၤအ့ၣ်တပျါတပျါတၢ်တက့ၢ်။
- ဟးထီၣ်လၢကျဲမ့ၢ်တက့ၢ်။ [ဆဲးမၤတၢ်လၢနစးထီၣ်မၤအီၤ](#), ဘၣ်ဆၣ်န့ၣ်လီၤလၢပုၤမၤအ့ၣ်တပျါတ ပျါတၢ်ဒီးပုၤဘၣ်တၢ်မၤအ့ၣ်အီၤအဘၣ်စၢၤတက့ၢ်။
- မၤလီၤဆံၣ်ဖျါးထီၣ်နီၣ်ဖံၣ်ထံ မၤလီၤတံာ်နစုလီၤဖျံၣ်လၢတီၢ်ထၢာ် မ့တမ့ၢ် မၤတၢ်ထီၣ်တၢ်လီၤတၢ် လၢတၢ်တီၢ်သ့ၣ်ဟ်သးအပူၤတက့ၢ်။

မ့ၢ်လီၤ ဟံာ်ထံနီၣ်ဖးတၢ်အိၣ်သးဒီးဃုထၢနတၢ်ထုးဖးကွၢ်တၢ်အကျဲလၢဘၣ်လိာ်ဖိးဒုတက့ၢ်။ ပုၤလၢကဘၣ်တၢ်မၤအ့ၣ်တပျါတပျါအီၤကသ့ၣ်ညါနတၢ်ဟ်သး ဒီးမုၢ်လၢတၢ်လၢပုၤလၢနတၢ်မၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်စံးကတိၤကမၤကယါလီၤတၢ်အိၣ်သးန့ၣ်လီၤ။

တၢ်ခၢၣ်စး မ့ၢ်ဝဲဖဲ နယုတၢ်မၤစၢၤ တၢ်အိၣ်ယၢၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤစၢၤလၢပုၤသၢၤတၢ်အိၣ်န့ၣ်လီၤ။
အဝဲအံၤမ့ၢ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်လၢနမၤအီၤသ့-

- လဲၤဆူ ပနံၣ်ရိၣ်ကျးမူဒါခိၣ် ပုၤနီၣ်သိလ့ၣ် မ့တမ့ၢ် ပုၤဆုၤပုၤမၤတၢ်ဖိဒီးယုလၢအဝဲသ့ၣ်ကမၤဘၣ်လိာ်ဖိမံတၢ် တက့ၢ်။
- နမ့ၢ်အိၣ်ဘူးဒီးကိတဖျါန့ၣ် ဆဲးကျၢဘၣ်ကိသရၣ် မ့တမ့ၢ် ပုၤတၢ်ဂၤလၢတၢ်တူၢ်လိာ်တမ့ၢ်မဲၣ်ညါတက့ၢ်။ မ့မ့ၢ်လၢခီလ့ၣ်ကိဟီၣ်ကဝီၤပူၤန့ၣ် ဆဲးကျၢဘၣ်ကူၣ်သ့ဟီၣ်ကဝီၤဘၣ်ဘၢ မ့တမ့ၢ် ပုၤတၢ်ဂၤဖဲ ဖျၢၣ်စိမိၤတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်အတၢ်တူၢ်လိာ်တမ့ၢ်မဲၣ်ညါတက့ၢ်။
- ကိးနသကိးဟဲအိၣ်ဒီးနဒီးမၤအဝဲသ့ၣ်စူးကါဘၣ်တၢ်ထုးဖးကွံာ်တၢ်အကျဲတမံၤမံၤ (အဒိ- သံကွံာ်တၢ်ဆၢက တီၢ် သံကွံာ်ကျဲ မ့တမ့ၢ် မၤတပျါတပျါထီၣ်တၢ်စံးကတိၤလၢတဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်မၤအန့တပျါတပျါ) ဒ်သိးကစံးကတိၤဘၣ်တၢ်ဒီးပုၤတၢ်ဂၤလၢဘၣ်တၢ်မၤအန့တပျါတပျါအီၤဖဲနထံၣ်ဘၣ်လၢပုၤတၢ်ဂၤလၢန ကဟ့ၣ်ဘၣ်အီၤတၢ်ပျဲအဂီၢ်တက့ၢ်။
- ကတိၤတၢ်ဒီးပုၤလၢနယၢၤလၢအသ့ၣ်ညါဝဲဒၣ်လၢတၢ်ကဲထီၣ်သးမနုၤလဲၣ် ဒီးဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကမ့ၢ်တၢ်မၤက ယါလီၤကွံာ်တၢ်အိၣ်သးသ့န့ၣ်လီၤ။ မၤသကိးတၢ်။
- ကိးလီတဲစိ 311 မ့တမ့ၢ် 911 (ဖဲမ့ၢ်ပူၤဖျဲးအခါ) လၢကယုတၢ်မၤစၢၤအဂီၢ်တက့ၢ်။ တချုးဆဲးကျၢ 911 န့ၣ်, စူးကါတၢ်ထုးဖးကွံာ်တၢ်အကျဲဒ်သိးကလဲၤန့ၣ်လီၤဘၣ်ဆူပုၤလၢဘၣ်တၢ်မၤအန့တပျါတပျါအီၤအအိၣ်ဒ်သိး ကမၤလီၤတၢ်လၢအဝဲလိာ်ဘၣ်တၢ်မၤဒ်အံၤန့ၣ်တက့ၢ်။ ပုၤတနီၤနီၤတၢ်တမ့ၢ်သးအီၤ မ့တမ့ၢ် တလီၤပူၤဖျဲးဘၣ်အီၤလၢပၤကီၢ်အတၢ်န့ၣ်လီၤမၤဘၣ်လိာ်ဖိဒုတၢ်ဘၣ်လီၤ။ လၢပုၤအါဒ်အါဂၤဒီးပုၤတ ဝါတဖၣ်အဂီၢ် အိၣ်ဒီးတၢ်စံၣ်စိၤလၢအဘၣ်တၢ်ဟံးကွံာ်မဲၣ်ကမ့ၢ်ဘၣ်အီၤဖျိပၤကီၢ် န့ၣ်ဒုးကဲထီၣ်တၢ်ပျဲတၢ် ဖုးဒီးတၢ်တန့ၣ်န့ၣ်ဘၣ်ပၤကီၢ်တၢ်ဖိးတၢ်မၤကျဲဘၣ်လိာ်ဖိမံတၢ်အိၣ်သး ဒီးဒ်လၢတၢ်အိၣ်သးခါခဲအံၤဖီလၢအ သိးန့ၣ် ပုၤတဝါတဖၣ်အါတီၤ ဒ်အမ့ၢ်ပုၤတဖၣ်လၢအလံာ်လဲၣ်ဖိးသဲစးတအိၣ် မ့ၢ်ပုၤလၢကပျဲကွံာ်ဝဲ လၢတၢ်တလီၤပူၤဖျဲးဘၣ်အီၤဖဲတၢ်အိၣ်လၢပၤကီၢ်အစုပူၤန့ၣ်လီၤ။ လၢတၢ်အိၣ်သးနီၢ်နီၢ်အပူၤန့ၣ် နလဲၤဘၣ်ဆူပုၤအိၣ်လၢတၢ်အိၣ်သးဒ်အံၤန့ၣ်တသ့ဘၣ် ဒီးသန့ထီၣ်သးလၢတၢ်အိၣ်သးဖိခိၣ် နကဘၣ်ဆၢတဲာ်တၢ်လၢအဂ့ၤကတၢ်န့ၣ်လီၤ။

ကမ့ၢ်တၢ်လၢအကဲဘျုးဂ့ၤဒိၣ်မးလၢတၢ်ကမၤနီၣ်မၤယါဘၣ်တၢ်ကဲထီၣ်သးအဂ့ၤလၢမ့ၢ်ကဲထီၣ်သးဒီးပုၤတၢ်ဂၤ ဘၣ်ဆၣ်တၢ်ဂ့ၢ်အိၣ်အါမးလၢကဘၣ်ဆိကမိၣ်န့ၣ်အီၤဘၣ်သးတၢ်ပူၤဖျဲးဒီးမူဒါလၢ **တၢ်မၤနီၣ်မၤယါ**

တၢ်မၤအံၤန့ၣ်တပျီၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ။ ကွၢ်ဘၣ် [တၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်ဟ့ၣ်ဖးအလံာ်အံၤ](#) လၢပုၤအုၣ်သးလၢကကွၢ်ဘၣ်တၢ်ဂ့ၢ်လီၤတၢ်လီၤဆဲးအဂီၢ်တက့ၢ်။

ခိၣ်ထံးကတၢၢ် သမံသထံကွၢ်တၢ်အိၣ်သး။ မ့ၢ်ပုၤမၤစၢၤဘၣ်ပုၤလၢဘၣ်တၢ်မၤအံၤန့ၣ်တပျီၤအီၤအိၣ်တဂၤဂၤၤ။ မ့ၢ်တအိၣ် စူးကါတၢ်ထုးဖးကွၢ်တၢ်အကျဲလၢလွံၢ်ခါအကျါတခါခါတက့ၢ်။ မ့ၢ်အိၣ်ဒီးပုၤလၢန့ၣ်လီၤမၤစၢၤဘၣ်တၢ်လံၣ်န့ၣ် သမံထံကွၢ်လီၤနီၣ်ကစၢ်တၢ်ပူၤဖျဲးတက့ၢ်။ တၢ်မ့ၢ်ပူၤဖျဲးလၢန့ၣ်လီၤန့ၣ် စးထီၣ်မၤနီၣ်မၤယါတၢ်တက့ၢ်။ ထီၣ်ဘိသံကွၢ်ဘၣ်ပုၤလၢဘၣ်တၢ်မၤအံၤန့ၣ်တပျီၤအီၤလၢအဝဲသ့ၣ်အဲၣ်ဒီးရဲၣ်ကျဲၤဘၣ်တၢ်လၢမၤနီၣ်မၤယါန့ၣ်အီၤဒ် လဲၣ်တက့ၢ်။ လ့ၤတက့ၤတဘၣ်တီၣ်ထီၣ်အီၤလၢပုၤယဲၤဖီခိၣ် မ့တမ့ၢ် စူးကါအီၤလၢတဒီးန့ၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ခွဲးတဂ့ၤ။ တၢ်ဂ့ၢ်အိၣ်လၢအဖီခိၣ်အိၣ်အါမးန့ၣ်လီၤ။ တၢ်ဘၣ်မၤအံၤန့ၣ်တပျီၤ မ့တမ့ၢ် ဘၣ်တၢ်မၤအမၤသီန့ၣ် မ့ၢ်တၢ်လဲၤခီဖျိလၢအဒုးလီၤဘျီသးဂံၢ်ဘါန့ၣ်လီၤ။ တၢ်စူးကါပုၤတဂၤလၢတူၢ်ဘၣ်တၢ်အတၢ်ဂီၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဂီၤမူ လၢတအိၣ်ဒီးပုၤတဂၤန့ၣ်အတၢ်ဟ့ၣ်ခွဲးန့ၣ် ဒုးတူၢ်ဘၣ်အါထီၣ်ပုၤအသးဂံၢ်လီၤဘျီနးန့ၣ်အလီၢ်န့ၣ်လီၤ။ တၢ်မၤနီၣ်မၤယါမ့ၢ်ဘၣ်တၢ်ရၤလီၤသက့ၤဆးဒးလံၣ်န့ၣ် မ့ၢ်တၢ်လၢအဒုးတူၢ်ဘၣ်တၢ်ခါဆူညါသ့ဒီးမ့ၢ်တၢ်လၢပုၤကွၢ်ထံၣ် ဘၣ်အီၤလၢပုၤတဂၤန့ၣ်တလိၣ်ဘၣ်ဝဲသ့န့ၣ်လီၤ။ ဒ်န့ၣ်အသိး တၢ်တီၣ်ထီၣ်တၢ်ဂီၤမူလၢတဒီးန့ၣ်ဘၣ်ပုၤတူၢ်ဘၣ်တၢ် အတၢ်တူၢ်လိာ်ဟ့ၣ်ခွဲးန့ၣ် ဒုးတူၢ်ဘၣ်အီၤလၢကမ့ၢ် - တၢ်တမံၤမံၤလၢအဒုးကဲထီၣ်တၢ်ဘၣ်ထွဲဒီးသဲးစးဂ့ၢ်ဝီတပယုၢ်ဃီ လီၤဆီဒ်တၢ် လၢတၢ်မၤအံၤန့ၣ်တပျီၤတၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤအမၤသီတၢ်မ့မ့ၢ်ဘၣ်တၢ်တမံၤမံၤလၢ တၢ်မၤကမ့ၢ်ကွီၢ်မ့ၢ်သဲးစးသ့န့ၣ်လီၤ။ အဝဲသ့ၣ်ဘၣ်တၢ်မၤဆူၣ်အီၤလၢကဘၣ်ထွဲလီၤလၢသဲးစးကျိၤကျဲ လၢအမ့ၢ်တၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်တမ့ၢ်သ့ၣ်မ့ၢ်သးအီၤဘၣ်သ့န့ၣ်လီၤ။ လၢခံကတၢၢ် တၢ်လဲၤခီဖျိတူၢ်ဘၣ်တၢ်န့ၣ်ဒုးကဲထီၣ်တၢ် သးပျံၤတီၢ်တၢ်သ့န့ၣ်လီၤ။ တၢ်ဟံၤဖျါထီၣ်ပုၤတဂၤအတၢ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်သးပျံၤတီၢ်တၢ်လၢတဟ့ၣ်ဝဲအခွဲးဘၣ်န့ၣ် တမ့ၢ်ကျဲလၢကဲထီၣ်လိာ်ထီၣ်ဒီးတမ့ၢ်ကျဲလၢအကဲဘျုးလၢပုၤကွၢ်တၢ်လၢခိၣ်ဃၢၤအဂီၢ်ဘၣ်လီၤ။

ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နကအဲၣ်ဒီး **ခိၣ်ဆါတၢ်လီၤလီၤ** ဆူတၢ်မၤအံၤန့ၣ်တပျီၤ ခီဖျိတၢ်ကိးန့ၣ်တၢ်လၢအကဲထီၣ်သး မ့တမ့ၢ် တၢ်ကွၢ်ဆါခဲဘၣ်တၢ်မၤအံၤန့ၣ်တပျီၤအမံၤန့ၣ်လီၤ။ တၢ်မၤကျဲအံၤမ့ၢ်တၢ်လၢအလီၤဘၣ်ယိၣ်- ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ပုၤမၤအံၤန့ၣ်တပျီၤတၢ်ကမၤအမၤသီဘၣ်က့ၤန့ၣ်ဒီးမၤနးထီၣ်တၢ်အိၣ်သးသ့ဝဲဒ်န့ၣ်လီၤ။ တချုးလၢနဆါတဲာ်လၢကခိၣ်ဆါဘၣ်အီၤလီၤလီၤန့ၣ် သမံထံကွၢ်တၢ်အိၣ်သး- မ့ၢ်နီၣ်ခိၣ်ကစၢ်အိၣ်ပူၤဖျဲးခါတက့ၢ်။ မ့ၢ်ပုၤတဂၤန့ၣ်ဘၣ်တၢ်မၤအံၤန့ၣ်တပျီၤအီၤအနီၣ်ခိၣ်ကစၢ်အိၣ်ပူၤဖျဲးခါ။ ဖျါလၢတၢ်အိၣ်သးကနးထီၣ်ခါ။ မ့ၢ်နစံးသ့ၣ်ခါလၢပုၤလၢဘၣ်တၢ်မၤအံၤန့ၣ်တပျီၤအီၤတဂၤန့ၣ်အဲၣ်ဒီးကတိၤတၢ်ဒီးပုၤတဂၤဂၤၤ။ နစံးဆါဘၣ်တၢ်သံကွၢ်တဖၣ်ခဲလၢာ်တဖၣ်အံၤလၢ မ့ၢ် န့ၣ် နခိၣ်ဆါတၢ်လီၤလီၤသ့န့ၣ်လီၤ။

နမ့ၢ်ဃုထၢလၢကန့ၣ်လီၤမၤဘၣ်လိာ်တၢ်လီၤလီၤန့ၣ် တၢ်လၢနစံးအီၤဒီးပုၤမၤအံၤန့ၣ်တပျီၤသ့တဖၣ်-

- "တပ်ဝဲန့ၣ်တကြားတဘဉ်ဘဉ် တဟ်ကဲတၢ်ဘဉ် တဘဉ်ကျဲဘဉ် ဂုၤဂၤ"
- "မၤတၢ်တၢ်အီၤတဂ့ၤ"
- "တၢ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်ယိၣ်ပုၤတၢ်ကမၢ် ကွၢ်တၢ်ကလုာ်ပတီၢ် (ထၢန့ၣ်လီၤတၢ်မၤအ့ၣ်တပျီၤတပျီၤအကလုာ်) ဂုၤဂၤ"

တၢ်အကါဒိၣ်ဖဲအံၤန့ၣ်မ့ၢ်လၢ ကကတိၤဘဉ်အီၤလၢအဖျၢၣ်ဒီးလၢပဲၤန့ၣ်လီၤ ကျဲးစးဟးဆဲးကွၢ်တၢ်စံးကတိၤထီၣ်လိာ် သး တၢ်ကတိၤဂ့ၢ်လိာ်သး မ့တမ့ၢ် တၢ်တဲအါတဲစ့ၤလိာ်သး တက့ၢ် မ့ၢ်လၢအဒုးနးထီၣ်တၢ်အိၣ်သးသ့အယိၣ်န့ၣ်လီၤ ပုၤမၤအ့ၣ်တပျီၤတပျီၤတၢ်မ့ၢ်ဒိၣ်ဆါတခါ ကျဲးစးမၤစၢၤဘဉ်ပုၤလၢဘဉ်တၢ်မၤအ့ၣ်အီၤအဂ့ၤကတၢ်လၢတဘဉ်န့ၣ်လီၤပုၤဘဉ်ဆူတၢ်မၤအ့ၣ်တပျီၤတပျီၤဘဉ်န့ၣ်လီၤ

တၢ်န့ၣ်လီၤမၤဘဉ်လိာ်ဖိးမံတၢ်လိၤလိၤန့ၣ် အိၣ်ပဲၤဒီးတၢ်လိၤဘဉ်ယိၣ် အယိၣ်စူးကါတၢ်ဟ့ၣ်ပလီၢ်အံၤတခါခါတက့ၢ်

ဖဲကတိၢ်န့ၣ်နမၤအီၤမ့ၢ်တသ့သန့က့ နမၤဘဉ်အီၤလၢပုၤလၢအဘဉ်တၢ်မၤအ့ၣ်တပျီၤတပျီၤအီၤတဂၤအဂီၢ်သ့ဒီဖျါလဲၤန့ၣ်ထံၣ်အီၤဖဲကွၢ်ဘဉ်တၢ်အိၣ်သးမၤအသးနီၢ်နီၢ်ဝံၤန့ၣ်တက့ၢ် တၢ်မၤအ့ၣ်တပျီၤတပျီၤတဖၣ်အါမံၤအါကလုာ်ကဲထီၣ်သးချ့ မ့တမ့ၢ် လဲၤပုၤကွၢ်ချ့မး ဖဲတၢ်အိၣ်သးလၢန့ၣ်အိၣ်ခိးတၢ်သ့တုၤလၢတၢ်အိၣ်သးဒိၣ်စိတလၢဒီးစံးကတိၤဘဉ်တၢ်ဒီးပုၤလၢဘဉ်တၢ်မၤအ့ၣ်တပျီၤတပျီၤအီၤတဂၤန့ၣ်တက့ၢ် အဝဲအံၤမ့ၢ်ကျဲတဖၣ်တနီၤလၢတၢ်စူးကါအီၤကဲထီၣ်လိာ်ထီၣ်လၢ တၢ်မၤတၢ်လၢကျဲအစံၤခဲ-

- တဲဘဉ်အီၤလၢမ့ၢ်အတူၢ်လိာ်ဝဲတၢ်သံသးစူၤအီၤဘဉ်ဃးတၢ်လၢကဲထီၣ်သးအဂ့ၢ်န့ၣ်ကသ့ဒါ
- သံကွၢ်အီၤလၢနကမၤစၢၤဘဉ်အီၤသ့လၢကျဲတဘိဘိဒ်လဲၣ်
- ဃုအီၤတၢ်ပျဲလၢကလဲၤသကိးတၢ်ဒီးအီၤဆူတၢ်လီၢ်လၢကလဲၤဝဲ မ့တမ့ၢ် ဆ့ၣ်နီၤအိၣ်ကဲန့ၢ်အသကိးတစိဖိး
- ဟ့ၣ်ခိနီၤဘဉ်တၢ်အိၣ်ယၢၤတဖၣ်ဒီးအီၤဒီးဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်မၤစၢၤအီၤလၢကတိၢ်ထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ဖဲမ့ၢ်အဲၣ်ဒီးဝဲ
- နမ့ၢ်မၤနီၣ်မၤယါန့ၢ်တၢ်ကဲထီၣ်သးအဂ့ၢ်န့ၣ် သံကွၢ်အီၤလၢအဲၣ်ဒီးဝဲလၢနကဆုၢ်န့ၢ်အီၤဒါတက့ၢ်

*** တၢ်နီၣ်ဃာ်တၢ်ပူၤဖျဲးအကျဲတထံၣ်-**

ပတအဲၣ်ဒီးလၢနဘဉ်ဒိဘဉ်ထံးဒီဖျါလၢတၢ်မၤစၢၤဘဉ်ပုၤတဂၤဂၤအယိဘဉ်လီၤ ထီၣ်ဆိကမိၣ်ဘဉ်ဃးတၢ်ပူၤဖျဲးအဂ့ၢ်ဒီးကွၢ်ဆိကမိၣ်ထံတၢ်လၢကဲထီၣ်သးသ့လၢအဖျါလၢကဒုးန့ၣ်လီၤန့ၣ် မ့တမ့ၢ် ပုၤတဂၤဂၤဆူတၢ်မၤဘဉ်ဒိဘဉ်ထံးအကျဲအဂ့ၢ်တက့ၢ်