# တ၊်နဉ်ကျဲလၢကဆဲးလီၤမံၤလၢနဖိတ၊်အိဉ်ဖျဉ်အဂီၢ်

မၤလၢပှဲၤတ၊်မၤနိဉ်မၤယါတ၊်ဂ့ၢ်တ၊်ကျိုၤတက့ၢ်. ဟ့ဉ်လီၤတ၊်ဂ့ၢ်တ၊်ကျိုၤလီၤတံၢ်လီၤဆဲးတက့ၢ်.

မၤနိဉ်မၤယါလီၤနဖိအတ၊်အိဉ်ဖျဉ်နှဉ်အရှုဒိဉ်ဝဲနှဉ်လီၤ. တ၊်ဂ့ၢ်တ၊်ကျိုၤလၢနဟ့ဉ်လီၤအီၤလၢတ၊်မၤနိဉ်မၤယါအလိၤအံၤနှဉ်ကမၤနိဉ်မၤယါနဖိအတ၊်အိဉ်ဖျဉ်ဒီးအမံၤဒီးဒုးအိဉ်ထိဉ်နဖိအတ၊်အိဉ်ဖျဉ်တ၊်ကွဲးနိၢ်နှဉ်လီၤ. တ၊်ဂ့ၢ်တ၊်ကျိုၤတနီၤအံၤတ၊်ကကွဲးဒိနှာ်လီၤအီၤလၢနဖိအတ၊်အိဉ်ဖျဉ်တ၊်အုဉ်သးဖိုးသဲစးအဖိခိဉ်နှဉ်လီၤ. တ၊်ကစူးကါတ၊်ဂ့ၢ်တ၊်ကျိုၤတနီၤလၢကမၤစၢၤမိၢ်တဖဉ်ဒီးဖိသဉ်ဆံးဖိတဖဉ်လၢကမၤနှ၎်တ၊်မၤစၢၤတဖဉ်လၢအဝဲသ့ဉ်လိဉ်ဘဉ်ဝဲဒီးတ၊်ဂ့ၢ်တ၊်ကျိုၤတနီၤလၢကကဲထိဉ်နိဉ်ဂံၢ်စရီတ၊်မၤလိလၢကမၤဂ့ၤထိဉ်ကမျၢ်တ၊်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့ဒီးတ၊်အိဉ်ဖျဉ်တ၊်ဟိတ်ထွဲထိဉ်တဖဉ်နှဉ်လီၤ. လူၤဟိတ်မၤထွဲတ၊်နဉ်ကျဲတဖဉ်တက့ၢ်. မၤပှဲၤအီၤလီၤတံၢ်လီၤဆဲးဒီးလၢလၢပှဲၤပှဲၤတက့ၢ်. ဟ့ဉ်ကဒါက့ၤတ၊်မၤနိဉ်မၤယါဖဲနမၤဝံၤအီၤအခါတက့ၢ်.

## ဖိသဉ်တ၊်ဂ့ၢ်တ၊်ကျိုၤ

စူးကါတ၊်အကူာ်အံၤလၢကဟ့ဉ်နဖိအမံၤဒီးဟ့ဉ်လီၤတ၊်ဂ့ၢ်တ၊်ကျိုၤလၢကမၤဘဉ်လိာ်ဖိုးမံတ၊်မၤနိဉ်မၤယါအဂ့ၢ်အကျိုၤဒီးတ၊်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့တ၊်မၤနိဉ်မၤယါနှဉ်တက့ၢ်. မံၤလၢနယုထၢလၢနဖိအဂီၢ်နှဉ် ကဘဉ်ဖိုးမံဒီးမံဉ်နံဉ်စိထဉ်တ၊်ဟ်ပနိဉ်နိဉ်ထိဉ်တဖဉ် လၢကမၤလီၤတံၢ်တ၊်လၢ နဖိအမံၤနှဉ်ဘဉ်လိာ်ဒီးတ၊်အိဉ်ဖျဉ်လံာ်အုဉ်သးအဖိခိဉ်ဒီးကဘဉ်တ၊်တူၢ်လိာ်အီၤလၢကမျၢ်တ၊်မၤစၢၤဒီးတ၊်တိာ်ကျဲၤအါအါဂီၢ်ဂီၢ်လၢကီၢ်အမဲရကၤအပူၤနှဉ်လီၤ. မံၤသဉ်ဒီးလံာ်ဖျၢ်တဖဉ်လၢတ၊်အိဉ်ဖျဉ်လံာ်အုဉ်သးတဖဉ်အဖိခိဉ်နှဉ်တ၊်ကွဲးဒိနှာ်လီၤအီၤလၢလံာ်မာ်ဖျၢ်အဒိဉ်ခဲလၢာ်နှဉ်လီၤ.

### စူးကါ–

- လံာ်မာ်ဖျၢ်တဖဉ်လၢအဲကလံးလံာ်မိၢ်ပှၢ်အသီတဖဉ်( ၉)လၢကကဒီးမံၤသဉ်, ယုာ်ဒီးတ၊်ဒိနှာ်လီၤတ၊်ဟ်ပနိဉ်လံာ်အဆၢတဖဉ်, နိဉ်တိၤတာ်ပနိဉ်တဖဉ်(ြ)ဒီးအဖိုးစထြိဖံဉ်တ၊်ကွဲးတ၊်ပနိဉ်တဖဉ်(˚) (အဒိ, ၊ယ.ျ)ယ့ၤ်ၤ ) နှဉ်လီၤ.
- လံာ်မာ်ဖျၢ်တ၊, ခံ, မ့တမ့ၢ် သၢဖျၢ်လၢကဟ့ဉ်နဖိအမံၤ (မံၤခိဉ်ထံး, မံၤခၢဉ်သး, ဒီးမံၤကတၢ်) နှဉ်လီၤ. နမ့ၢ်ဟ့ဉ်နဖိအမံၤထဲတဖျၢ်ဒိၤနှဉ်, ကွဲးနှာ်လီၤလၢ "မံၤကတၢ်" ကွီၤအပူၤဖဲတ၊်မၤနိဉ်မၤယါတ၊်ဂ့ၢ်တ၊်ကျိုၤအက့အဖိခိဉ်နှဉ်တက့ၢ်.
- လံာ်မာ်ဖျၢ်တုၤလၢ ၅၀ ဖျၢ်လၢမံၤခိဉ်ထံး, မံၤခၢဉ်သး, ဒီးမံၤကတၢ်တဖျၢ်စုာ်စုာ်အဂီၢ်တက့ၢ်.
- လံာ်မာ်ဖျၢ်တဖျၢ်လၢ်လၢ်လၢကဟ့ဉ်နဖိအမံၤယုာ်ဒီးမိၢ်ပၢ်တဂၤဂၤအမံၤကတၢ်နှဉ်တက့ၢ်.
- တ၊်ကတိၤဖျၢ်ဟိတ်ထွဲတ၊်ယုထၢတဖဉ် (အဒိ,ၤယ့ၤယ...)နှဉ်လီၤ.

### တဘဉ်စူးကါ–

- နိဉ်ဂံၢ်တဖဉ် (နိဉ်ဂံၢ်ဖျၢ်တဖဉ်) ဘဉ်. ဘဉ်သ့ဉ်သ့ဉ်နကကဒီးနိဉ်ဂံၢ်ဒ်မံၤအသီး (အဒိ, ၦ ၣ)
- လံာ်မာ်ဖျၢ်လီၤဆိတဖဉ် လၢတမ့ၢ်နိဉ်တိၤတာ်ပနိဉ်တဖဉ်(ြ)ဒီးအဖိုးစထြိဖံဉ်တ၊်ကွဲးတ၊်ပနိဉ်တဖဉ်ဘဉ်နှဉ်လီၤ.
- တ၊်မၤနိဉ်မၤယါလၢစုလီၢ်, တ၊်ဟ့ဉ်ကူဉ်ဟ့ဉ်ဖး, တ၊်ပနိဉ် မ့တမ့ၢ် တ၊်တ့တ၊်တဖဉ်ဘဉ်.
- မံၤလၢသဉ်ကပီၤ (အဒိ, စီၤပၤ, စီၤပၤဖိခ္ဆါ, သရဉ်ဒိဉ်) မ့တမ့ၢ်လၢတ၊်စူးကါလံာ်မာ်ဖျၢ်ဒ်မံၤအသီးဘဉ်နှဉ်လီၤ.
- တ၊်ကူဉ်ဘဉ်ကူဉ်သ့မံၤလၢသဉ်ကပီၤတဖဉ် (အဒိ,ယ့ၤ ) ဖဲမံၤကတၢ်အလိၢ်ခံမ့တမ့ၢ်လၢတ၊်အံၤမ့ၢ်မံၤအကူာ်ဘဉ်နှဉ်လီၤ.

တ၊်တလိဉ်ဘဉ်မံၤနီတဖျၢ်လၢကဆဲးလီၤမံၤလၢနဖိအတ၊်အိဉ်ဖျဉ်အဂီၢ်ဘဉ်နှဉ်လီၤ. ဒ်လဉ်ဂ့ၤ, မံၤတစိၢ်တလိၢ် (အဒိ, ဖိသဉ်ဟိမ့ဉ်ဖိ မ့တမ့ၢ် ဖိသဉ်ဟိခ္ဆါဖိ), မ့တမ့ၢ် တ၊်အိဉ်ဖျဉ်တ၊်မၤနိဉ်မၤယါလၢတအိဉ်ဒီးမံၤ, ကလိဉ်ဘဉ်တ၊်ဆိတလဲလၢခါဆူညါအပူၤနှဉ်လီၤ. နကလိဉ်ဟ့ဉ်လီၤလံာ်တီလံာ်မိလၢအဆိဉ်ထွဲမၤစၢၤတ၊်တဖဉ်, ဟ့ဉ်တ၊်အပှၤ်လၢတ၊်ဆိတလဲအဂီၢ်, ဒီးမၤနှ၎်တ၊်အိဉ်ဖျဉ်လံာ်အုဉ်သးလၢအသိနှဉ်လီၤ. ဒ်အမ့ၢ်ဝဲနဖိအတ၊်အိဉ်ဖျဉ်တ၊်ဆဲးလီၤမံၤအကူာ်အသီး, နပတံထိဉ်ပှၤ်ဂ့ၢ်ဝိတ၊်ဘံဉ်တ၊်ဘၢနိဉ်ဂံၢ်လၢနဖိအဂီၢ်သ့နှဉ်လီၤ. မၤနိဉ်လီၤ မ့ၢ် လၢနကဟ့ဉ်စိဟ့ဉ်ကမီၤမံဉ်နံဉ်စိထဉ်တ၊်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့ဝဲၤကျိုၤ (နှုညည်ညနျသအဒိနစမေအော်နည်အသိ်နဒူအ့) လၢကဆ့ၢတ၊်ဂ့ၢ်တ၊်ကျိုၤဆူပှၤ်ဂ့ၢ်ဝိတ၊်ဘံဉ်တ၊်ဘၢတ၊်ပၢဆ့ၢဝဲၤကျိုၤအအိဉ် ဒ်သိးနသုတပတံထိဉ်ဘဉ်လၢနနိ်ၢ်ကစၢ်လၢခံအဂီၢ်ဘဉ်နှဉ်လီၤ. နကဘဉ်ဟ့ဉ်နှ၎်နဖိအမံၤ တချုးလၢပှၤ်ဂ့ၢ်ဝိတ၊်ဘံဉ်တ၊်ဘၢတ၊်ပၢဆ့ၢဝဲၤကျိုၤကဟ့ဉ်လီၤနၤနိဉ်ဂံၢ်နှဉ်လီၤ.

## မိ၊် မ့တမ့၊် ဟုးသးအိဉ်အကတိ၊်တ၊်ဂ့၊်တ၊်ကျိၤ

စူးကါတ၊်အကျာ်အံၤလ၊ကဟ်ဖျါထိဉ်တ၊်ဂ့၊်တ၊်ကျိၤဘဉ်ယးဒီးနနိ၊်ကစ၊်, ဟုးသး, ဒီးတ၊်အိဉ်ဖျိဉ်နှဉ်တက့၊်. တ၊်ဂ့၊်တ၊်ကျိၤတနိၤကဘဉ်တ၊်စူးကါအီၤလ၊ကဒုးနဲဉ်ဖျါထိဉ်နၤဒ်မိ၊်ပ၊်အသိးနှဉ်လိၤ. တ၊်ဂ့၊်တ၊်ကျိၤတနိၤနှဉ်တ၊်စူးကါအီၤလ၊တအိဉ်ဒီးနမံၤလ၊တ၊်ကသမံသမိးတ၊်အိဉ်သးတမံၤ အတ၊်လဲလာ်သးဒီးထ၊ဖှိဉ်တ၊်ဂ့၊်တ၊်ကျိၤဘဉ်ယးဒီးတ၊်အိဉ်ဖျိဉ်အစ၊တဖဉ်လ၊ကမၤစ၊ၤကမျၢ်တ၊်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့နှဉ်လိၤ. နမ့၊်အိဉ်ဒီးပှၤဂ့၊်ဝိ တ၊်ဘံဉ်တ၊်ဘၤနိဉ်ဂံ၊်နှဉ်နကဘဉ်ဟ့ဉ်လိၤအီၤနှဉ်လိၤ. ဝံသးစူၤမၤနိဉ်လိၤစ၊ၤသ့ဉ်ဒီးကလုာ်ဒူဉ်ကွိၤတဖဉ်လ၊အဘဉ်ထွဲဒီးနၤခဲလၢာ်နှဉ်တက့၊်.

## သဘျ့ မ့တမ့၊် ဖျိသး

တ၊်ဖျိ/တဖျိသးအပတိ၊်နှဉ်အရှဒိဉ်ဝဲနှဉ်လိၤ.

- နမ့၊်သဘျ့နှဉ်, တ၊်ကဟ်ဖျါထိဉ်နမံၤဒ်မိ၊်အသိး မ့တမ့၊် ပှၤအိဉ်ဒီးဟုးသးအမံၤလ၊တ၊်ကဟ်ဖျါထိဉ်အီၤဒ်မိ၊်ပ၊်တဂၤအသိးလ၊နဖိအ တ၊်အိဉ်ဖျိဉ်တ၊်မၤနိ၊်မၤယါအဖိခိဉ်နှဉ်လိၤ. လ၊ကဟ်ဖျါထိဉ်မိ၊်ပ၊်ခံဂၤတဂၤလ၊နဖိအတ၊်အိဉ်ဖျိဉ်တ၊်မၤနိ၊်မၤယါအဖိခိဉ်အဂီ၊်, နက ဘဉ်ဟ်ဂၢ်ပ၊်ဟ်ကျၢၤတ၊်လိၤစ၊ၤလိၤသ့ဉ်နှဉ်လိၤ. သံကွၢ်တ၊်ဂ့၊်တ၊်ကျိၤဘဉ်ယးဒီးတ၊်ဒုးအိဉ်ထိဉ်တ၊်လိၤစ၊ၤလိၤသ့ဉ်အခဲအံၤ မ့တမ့၊် လၢခံ နှဉ်တက့၊်.
- နမ့မ့၊်ပှၤသဘျ့နှဉ်, နဖိအတ၊်အိဉ်ဖျိဉ်တ၊်မၤနိ၊်မၤယါဒီးတ၊်အိဉ်ဖျိဉ်လာ်အုဉ်သးတဖဉ်နှဉ်တ၊်ကဟ်အီၤဒ်တ၊်ခူသူဉ်အသိးနှဉ်လိၤ. နကမၤဖျါထိဉ်တ၊်သ့ဉ်တဖဉ်နှဉ်လၢတမ့၊်တ၊်ခူသူဉ်လၢၤ ခိဖျိမၤနိ၊်လိၤ မ့၊် ဖဲနမၤလၢပ့ဲၤတ၊်မၤနိ၊်မၤယါတ၊်ဂ့၊်တ၊်ကျိၤအက့အခါနှဉ် တက့၊်.
  - **တ၊်ဟ်ခူသူဉ်တ၊်ဂ့၊်တ၊်ကျိၤ**တ၊်မၤနိ၊်မၤယါ တြိယာ်ပှၤလ၊ကမၤန့၊်တ၊်အိဉ်ဖျိဉ်တ၊်မၤနိ၊်မၤယါတ၊်ဂ့၊်တ၊်ကျိၤဒီးတ၊်အိဉ်ဖျိဉ် လာ်အုဉ်သးတဖဉ်ဆူ –နၤ, ဖိသဉ်လၢအသးအိဉ် ၁၆ နံဉ်, ဖိသဉ်အပှၤကွၢ်ထွဲတ၊်ဖိးသဲစး, ဒီးပှၤဘဉ်မူဘဉ်ဒါဒီးကွိ၊်ဘျိဉ် တ၊်နဲဉ်လိၤ, မ့တမ့၊် မံဉ်နံဉ်စိထဉ်ပှၤဂ့၊်ဝိတ၊်မၤစ၊ၤဝဲၤကျိၤ(နူးညည်ချသအဓိနစမေအာ်နည်အသီကာ်ညေနမလင်ခန္ဓ)အအိဉ်နှဉ်လိၤ.
  - **တမ့၊်တ၊်ခူသူဉ်** တ၊်မၤနိ၊်မၤယါပဲ့ါနၤဒီးပှၤအဂၤလၢအတ၊်ရှလာ်မှာ်လာ်အိဉ်ဒီးပှၤဖိသဉ်, အဒိ, ဖံဖု, မါ/ဝၤ, ပီ၊ရီလၢကမၤန့၊် တ၊်ဂ့၊်တ၊်ကျိၤဒီးတ၊်အိဉ်ဖျိဉ်လာ်အုဉ်သးနှဉ်လိၤ.
- နမ့၊်ဖျိနသးတခိ, နဖိအတ၊်အိဉ်ဖျိဉ်တ၊်မၤနိ၊်မၤယါနှဉ်တမ့၊်တ၊်ခူသူဉ်ဘဉ်နှဉ်လိၤ.
- နမ့၊်ဖျိနသး မ့တမ့၊် ဖျိတ့ၢ်သးဖဲနဒၤထိဉ်ဖိသဉ်အံၤအခါ, မ့တမ့၊် တဘျီလၢ်လၢ်တူၤလၢအိဉ်ဖျိဉ်ထိဉ်နှဉ်, နဝၤအတ၊်ဂ့၊်တ၊်ကျိၤနှဉ်ကဘဉ် တ၊်မၤနိ၊်မၤယါအီၤဒ်တ၊်အိဉ်ဖျိဉ်တ၊်မၤနိ၊်မၤယါအသနၢ၊်တသနၢ၊်အသိးဒီးနဝၤအမံၤနှဉ်ကဘဉ်တ၊်ဟ်ဖျါထိဉ်အီၤဒ်မိ၊်ပ၊်အသိးလၢန ဖိအတ၊်အိဉ်ဖျိဉ်တ၊်မၤနိ၊်မၤယါအဖိခိဉ်အသိးနှဉ်လိၤ.

## မိ၊်ပ၊်ခံဂၤတဂၤ

စူးကါတ၊်အကျာ်အံၤလ၊ကဟ်ဖျါထိဉ်တ၊်ဂ့၊်တ၊်ကျိၤဘဉ်ယးဒီးမိ၊်ပ၊်ခံဂၤတဂၤနှဉ်လိၤ. တ၊်ဂ့၊်တ၊်ကျိၤတနိၤနှဉ်ကဘဉ်တ၊်စူးကါအီၤလ၊ကဒုးနဲဉ် ဖျါထိဉ်ပှၤတဂၤဝဲနှဉ်ဒ်မိ၊်ပ၊်ခံဂၤတဂၤအသိးနှဉ်လိၤ. တ၊်ဂ့၊်တ၊်ကျိၤတနိၤနှဉ်တ၊်စူးကါအီၤလ၊တအိဉ်ဒီးနမံၤလ၊တ၊်ကသမံသမိးတ၊်အိဉ်သးတ မံၤအတ၊်လဲလာ်သးဒီးထ၊ဖှိဉ်တ၊်ဂ့၊်တ၊်ကျိၤလ၊ကမၤစ၊ၤကမျၢ်တ၊်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့နှဉ်လိၤ. နမ့၊်အိဉ်ဒီးမိ၊်ပ၊်ခံဂၤတဂၤအပှၤဂ့၊်ဝိတ၊်ဘံဉ်တ၊်ဘၤ နိဉ်ဂံ၊်နှဉ်နကဘဉ်ဟ့ဉ်လိၤအီၤနှဉ်လိၤ. ဝံသးစူၤမၤနိဉ်လိၤစ၊ၤသ့ဉ်ဒီးကလုာ်ဒူဉ်ကွိၤတဖဉ်လ၊အဘဉ်ထွဲဒီးမိ၊်ပ၊်ခံဂၤတဂၤခဲလၢာ်နှဉ်တက့၊်.

## အပတိ၊်လၢခံတပတိ၊်

### မၤနိ၊်လိၤတ၊်ကွဲးနိ၊်ကွဲးယါ

ဖဲနမၤဝံၤမၤလၢပ့ဲၤတ၊်မၤနိ၊်မၤယါတ၊်ဂ့၊်တ၊်ကျိၤအက့ဝံၤအလိ၊်ခံနှဉ်, ဟ့ဉ်လိၤအီၤဆူပှၤမၤတ၊်ဖိအအိဉ်နှဉ်တက့၊်. အဝဲသ့ဉ်ကထၢနှာ်မၤပ့ဲၤ တ၊်ဂ့၊်တ၊်ကျိၤဆူတ၊်မၤနိ၊်မၤယါအကျိၤအကျဲလၢအရှဒိဉ်တဖဉ်အပူၤလၢကဒုးအိဉ်ထိဉ်နဖိအတ၊်အိဉ်ဖျိဉ်တ၊်မၤနိ၊်မၤယါနှဉ်လိၤ. မၢတၢ် စဲကျုံးထုးထိဉ်နှ၊်နမိ၊်ပ၊်တ၊်အှဉ်သးလၢနကသမံသမိးကွၢ်အဂီ၊်နှဉ်တက့၊်. မၤနိ၊်လိၤတ၊်ဂ့၊်တ၊်ကျိၤလိၤတံၢ်လိၤဆဲးနှဉ်တက့၊်. တဲဘဉ်ပှၤမၤ တ၊်ဖိဖဲနမ့၊်ထံဉ်တ၊်ကမဉ်တဖဉ်အခါနှဉ်တက့၊်.

### မၤန့၊်တ၊်အိဉ်ဖျိဉ်လာ်အုဉ်သး

ဖဲတ၊်မၤနိ၊်မၤယါတ၊်ဖံးတ၊်မၤဝံၤလံတစု, နပှၤန့၊်နဖိအတ၊်အိဉ်ဖျိဉ်လာ်အုဉ်သးဖဲ မံဉ်နံဉ်စိထဉ်ကိ၊်ရှဉ်ခီးထံဉ် တ၊်မၤနိ၊်မၤယါအရှဒိဉ်ဝဲၤ ၎ၤ မ့တမ့၊် လၢမံဉ်နံဉ်စိထဉ်တ၊်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့ဝဲၤကျိၤအအိဉ်နှဉ်တက့၊်. ယ့သမံသမိးကွၢ်တ၊်မၤနိ၊်မၤယါတချုးလၢနပှၤတ၊်အှဉ်သးနှဉ် တက့၊်. တ၊်အိဉ်ဖျိဉ်တ၊်အှဉ်သးအံၤမ့၊်ဝဲလာ်တိလာ်မိလာ်အှဉ်သးလၢနဖိအဂီ၊်နှဉ်လိၤ. ဟ်တ၊်အှဉ်သးလၢတ၊်လိ၊်ပူၤဖျိုးနှဉ်တက့၊်.

DEPARTMENT OF HEALTH

**တ၊်မၤနီၣ်မၤဃါတ၊်ဂ့ၢ်တ၊်ကျိၤဓးက့လၢတ၊်ဒုးအိၣ်ထိၣ်နဖိအတ၊်အိၣ်ဖျၣ်တ၊်မၤနီၣ်မၤဃါ**

နဟ့ၣ်လီၤတ၊်ဂ့ၢ်တ၊်ကျိၤလၢနကဒုးအိၣ်ထိၣ်နဖိအတ၊်အိၣ်ဖျၣ်တ၊်မၤနီၣ်မၤဃါဒီးမၤဂ့ၢ်ထိၣ်ကမျၢ်တ၊်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ, နူၣ်လီၤ. တ၊်ဂ့ၢ်တ၊်ကျိၤတနီၤလၢတ၊်ကွဲးနၣ်လီၤအီၤလၢတ၊်အိၣ်ဖျၣ်တ၊်အုၣ်သးအပူၤနူၣ်လီၤ. ဝံသးစူၤမၤလၢပဲ့ၤ တ၊်မၤနီၣ်မၤယါတ၊်ဂ့ၢ်တ၊်ကျိၤဓးက့အံၤလီၤတံၢ်လီၤဆဲးဒီးလၢလၢပဲ့ၤပဲ့ၤတက့ၢ်.

**ဝိတသ်**

ဟ့ၣ်နဖိအမံၤလၢနယုထၢအီၤတဖျၣ်ဖျၣ်နူၣ်တက့ၢ်. မံၤလၢနယုထၢနူၣ်တ၊်ကဒိနၣ်လီၤအီၤလၢနဖိအတ၊်အိၣ်ဖျၣ်လံၣ်အုၣ်သးအဖိခိၣ်လၢလံၣ်မဲၣ်ဖျၣ်အဒိၣ်တဖၣ်နူၣ်လီၤ. စူးကါလံၣ်မဲၣ်ဖျၣ် A-Z တက့ၢ်. စူးကါထဲတ၊်ဟ်ပနိၣ်လံၣ်အဆၢတဖၣ်. နိၣ်တီၤတဲၣ်ဟ်ပနိၣ်တဖၣ် (-) ဒီးအဖီးစထြိဖံၣ်တ၊်ကွဲးတ၊်ပနိၣ်တဖၣ် (') လၢတ၊်ဟ့ၣ်အခွဲးဒီၤနူၣ်တက့ၢ်. နကထၢနၣ်လီၤအဖီးစထြိဖံၣ်တ၊်ကွဲးတ၊်ပနိၣ်တဖၣ် (') လၢလံၣ်မဲၣ်ဖျၣ်ခံဖျၣ်အကဆူး, မ့တမ့ၢ် ဖဲမံၤအကတၢ်နူၣ်လီၤ.

| ဖိသၣ်အမံၤခိၣ်ထံး | ဖိသၣ်မံၤခၢၣ်သး | ဖိသၣ်မံၤကတၢ်(တဖၣ်) | မံၤဟိၣ်ထွဲ |
|---|---|---|---|
| ဖိသၣ်အိၣ်ဖျၣ်မ့ၢ်နံၤ (လါ/သီ/နံၣ်)<br>___ ___/___ ___/ ___ ___ ___ ___ | ဖိသၣ်ကဲမ့ၣ်/ခွါ | ❑ တဂၤ ❑ တယံၣ်ခံ ❑ တယံၣ်သၢ<br>_____ | ဖိသၣ်ပဲ့ၤဂၤတဂၤ မ့တမ့ၢ်ထဲတဂၤ |

လၢကပတံထိၣ် နဖိအ**ပှၤဂ့ၢ်ဝိတၢ်ဘံၣ်တၢ်ဘၢနိၣ်ဂံၢ်**အဂိၢ်, မၤနိၣ်လီၤ "မ့ၢ်". မံၣ်နံၣ်စိထၣ်ကိၢ်စဲၣ်ကဆၢတ၊်ဂ့ၢ်တ၊်ကျိၤဆူပှၤဂ့ၢ်ဝိတၢ်ဘံၣ်တၢ်ဘၢတၢ်ပၢဆၢဖဲၤကျိၤ (Social Security Administration) လၢကဟ့ၣ်လီၤနဖိအပှၤဂ့ၢ်ဝိတၢ်ဘံၣ်တၢ်ဘၢနိၣ်ဂံၢ်နူၣ်လီၤ. ❑ **မ့ၢ်** ❑ **တမ့ၢ်**

**ဖိအုၣ်ဟုးသးအိၣ်ကတၢ်ဒုးတၢ်ဂ့ၢ်ပတ်ကျူ**

| မံၤခိၣ်ထံးအခဲအံၤ | မံၤခၢၣ်သးအခဲအံၤ | မံၤကတၢ်အခဲအံၤ | မံၤဟိၣ်ထွဲ |
|---|---|---|---|
| မံၤခိၣ်ထံးတချုးတၢ်ဖျိသးအခိၣ်ထံးတဘျိ | မံၤခၢၣ်သးတချုးတၢ်ဖျိသးအခိၣ်ထံးတဘျိ | မံၤကတၢ်တချုးတၢ်ဖျိသးအခိၣ်ထံးတဘျိ | မံၤဟိၣ်ထွဲ |

| အိၣ်ဖျၣ်အလိၢ် – ကိၢ်စဲၣ် မ့တမ့ၢ် ကိၢ်ချၢ | အိၣ်ဖျၣ်အလိၢ် – ဝ့ၢ် | အိၣ်ဖျၣ်မ့ၢ်နံၤ (လါ/သီ/နံၣ်)<br>___ ___/___ ___/-___ ___ ___ ___ |
|---|---|---|

တၢ်အိၣ်ဆိးလိၢ်ကျဲအခဲအံၤ (ယှာ်ဒီးဝ့ၢ်ဒီးစံး(ပ)နိၣ်ဂံၢ်)

| အိၣ်ဆိးကိၢ်ရၣ်ခိထၣ် | မ့တမ့ၢ်လၢတၢ်ဟ်ပနိၣ်ဝ့ၢ်အလိၢ်အပူၤဘၣ်နူၣ်, ဝ့ၢ်ဖိအမံၤ | ပှၤဂ့ၢ်ဝိတၢ်ဘံၣ်တၢ်ဘၢနိၣ်ဂံၢ်<br>- - |
|---|---|---|

တၢ်ဆၢလံၣ်လၢ်လိၢ်အိၣ်ဆိးထံး (ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကလီၤဆိဒီးတၢ်အိၣ်ဆိးလိၢ်ကျဲအခဲအံၤ) ❑ ဒ်သိးသိးဒီးတၢ်အိၣ်ဆိးလိၢ်ကျဲအခဲအံၤ

| **အီမိၣ်တချုးဒီးဖဲအိၣ်ဒီးဟုးသးအကတိၢ်**<br>လၢသၢလါတဘျိစုၣ်စုၣ်အဂိၢ်လၢအထွဲတကပၤ, ထၢနၣ်လီၤနအိစံကရဲးပဲ့ၤဘိ မ့တမ့ၢ် ပဲ့ၤဘိၣ်. **မ့ၢ်တအီဘၣ်နူၣ်ထၢနၣ်လီၤ, "ဝ".** | အိစံကရဲးတသိပဲ့ၤဘိ –<br>၃ လါ*တချုး*အိၣ်ဒီးဟုးသး<br>အိၣ်ဒီးဟုးသးအခိၣ်ထံး ၃ လါ<br>အိၣ်ဒီးဟုးသးအခိၣ်ထံး ၆ လါ<br>အိၣ်ဒီးဟုးသးအကတၢ်၊ ၃ လါ | #မ့တမ့ၢ်<br>_____<br>_____<br>_____ | # ပဲ့ၤဘိၣ် |
|---|---|---|---|

| မ့ၢ်နမၤနူၣ်တၢ်အိၣ်လၢနနိၢ်ကစၢ်အဂိၢ်လၢ **ပိၣ်မ့ၣ်, ဖိသၣ်ဆံးဖိဒီးဖိသၣ် (WIC) တၢ်အိၣ်နူၣ်ဂံၢ်နူၣ်ဘါတၢ်တိၣ်ကျဲၤ** ဖဲတၢ်အိၣ်ဒီးဟုးသးအံၤအကတိၢ်ဓါ.<br>❑ **နူၣ်** ❑ **တနူၣ်** ***မ့ၢ်နူၣ်ဘၣ်နူၣ်,*** မ့ၢ်နစးထိၣ်မၤနူၣ် WIC လၢနအိၣ်ဒီးဟုးသးပဲ့ၤလါ အခါလဲၣ်. (၁, ၂, ၃, အဂၤတဖၣ်.) | တချုးနအိၣ်ဒီးဟုးသးနနိၢ်ခိတယၢ်အိၣ် (ပိၣ်)<br>_____ | နနိၢ်အထိ (ခိၣ်ယိၢ်, စုမ့ၢ်)<br>_____ |
|---|---|---|

**တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့** – *မၤနီၣ်လီၤကွီၤလၢအပၢ်ဖျါထိၣ်နဖျိထိၣ်ကွီအပတိၢ်အထိကတၢ်ဖဲဖိသၣ်အံၤအိၣ်ဖျၣ်ထိၣ်အဆၢကတိၢ်.*

- ❑ ၈ တိၤ မ့တမ့ၢ် စုၤနူၣ်အနူၣ်
- ❑ ၉ – ၁၂ တိၤ, ဒ်ပလိၣ်မၢ်တအိၣ်
- ❑ ဖျိတိၤထိကွီ မ့တမ့ၢ် ဖျိ GED
- ❑ ခီလှၣ်ကွီခြုးဒုးအဂၤ, ဘၣ်ဆၣ်ဒ်ၢ်ကရံၣ်တအိၣ်
- ❑ တိၤဒိၣ်လၢ်လံၣ်အုၣ်သးဒ်ၢ်ကရံၣ် (အဒိ. AA, AS)
- ❑ ဘားခ့ၢ်ဒ်ၢ်ကရံၣ် (အဒိ. BA, AB, BS)
- ❑ မးစထၢၣ်ဒ်ၢ်ကရံၣ် (အဒိ. MA, MS, MEng, Med, MSW, MBA)
- ❑ ဒီးကထၢၣ်ဒ်ၢ်ကရံၣ် (အဒိ. PhD, EdD) မ့တမ့ၢ် ပှၤစဲၣ်နီၤဒ်ၢ်ကရံၣ် (အဒိ. MD, DDS, DVM, LLB, JD)

**ဟံးစပဲနံး** – နမ့တမ့ၢ်ပှၤစပ့ၣ်/ဟံးစပဲနံး/လဲးထံနိၣ်နူၣ်, မၤနိၣ်လီၤ "တမ့ၢ်" အကျိၤနူၣ်တက့ၢ်.

- ❑ တမ့ၢ်, စပ့ၣ်/ဟံးစပဲနံး/လဲးထံနိၣ်
- ❑ မ့ၢ်, ပှၤမဲးကစံၣ်ကိၣ်, ဓဲးကစံၣ်ကိၣ်အမဲရကၤ, ခ့ၣ်ခၣ်နိၣ်
- ❑ မ့ၢ်, ဖူၣ်တိၣ်ရံၣ်ကၢၣ် (Puerto Rican)
- ❑ မ့ၢ်, ခယူဘါ (Cuban)
- ❑ မ့ၢ်, အဂၤ စပ့ၣ်/ဟံးစပဲနံး/လဲးထံနိၣ် (အဒိ. ဖဲ(လ)ဘါဒိရၢၣ် (Salvadoran), ဒ်ၣ်ဓဲၣ်နံၣ်ကၢၣ် (Domanican), ခ်ၣ်လါဘံယၢၣ် (Colombian) (ဟ်ဖျါထိၣ်)–

**စၢၤသ့ၣ်/ကလုၣ်နူၣ်** *မၤနီၣ်လီၤတၢ်လၢအဘၣ်ထ့ဓဲလၢၣ်*

- ❑ ပှၤဝါဖံးဖိ
- ❑ ပှၤသူဖံးဖိ မ့တမ့ၢ် ပှၤအၢဖြဲၤကၤအမဲရကၢဖိ
- ❑ ပှၤစိၣ်မါလံၣ်ဖိ
- ❑ ပှၤလံးပ့ါဖိ
- ❑ ပှၤခဲယါဖိ
- ❑ ပှၤနဲၣ်ကွံရံယါဖိ
- ❑ ပှၤအံၣ်သံၣ်ယိၣ်ပံယါဖိ
- ❑ ပှၤစူၣ်ဒၣ်ဖိ
- ❑ ပှၤကါနၣ်ဖိ
- ❑ ပှၤအၢဖြဲၤကၢဖိအဂၤ (ဟ်ဖျါထိၣ်)

_____

- ❑ ပှၤအၢဖြဲၤကၤအ့ၤယါ/ပှၤအလၣ်စခၣ်ပှၤထူလံၤဖိ (မံၤလၢဆဲးလီၤမံၤ မ့တမ့ၢ် ကလုၣ်နူၣ်အခိၣ်)

_____

- ❑ ပှၤအ့ၣ်ၣ်အ့ၤယါ
- ❑ တရူး
- ❑ ပှၤဖံလံပံဖိ
- ❑ ပှၤယပ့ၣ်ဖိ
- ❑ ပှၤခိရံယါဖိ
- ❑ ပှၤခဲၣ်ဘီၤယါဖိ
- ❑ ဓိ(င)
- ❑ ပှၤလါအိၣ်ဖိ
- ❑ ပှၤဘံၣ်ယဲးနၣ်ဖိ
- ❑ အ့ၣ်ၣ်အဂၤ (ဟ်ဖျါ)

_____

- ❑ ပှၤထူလံၤပှၤဟၣ်ဝါယၢၣ်ဖိ
- ❑ ပှၤကူမၢ်ဖိ (Guamanian) မ့တမ့ၢ် ခ့ါမိရိၣ် (Chamorro)
- ❑ ဖဲမိၣ် (Samoan)
- ❑ ပှၤကိးဖိပစ်းဖိအဂၤ (ဟ်ဖျါ)

_____

- ❑ စၢၤသ့ၣ်အဂၤ (ဟ်ဖျါထိၣ်)

_____

**တေးဂီတ**

**နမ့မှ်ပှၤသဘျီနှၤ်,** နဖိအတၢ်အိၣ်ဖျိၣ်တၢ်မၤနိၣ်မၤယါနှၤ်ကမှၢ် "တၢ်ခူသူၣ်" မ့တမ့ၢ်လၢနမၤဖျါထိၣ်အီၤလၢ "တမ့ၢ်တၢ်ခူသူၣ်" ဘၣ်တစုနှၤ်လီၤ.

**မ့ၢ်နဆဲၣ်ဒီးမၤကဲထိၣ်တၢ်အိၣ်ဖျိၣ်တၢ်မၤနိၣ်မၤယါလၢ "တမ့ၢ်တၢ်ခူသူၣ်" ဘၣ်ဓါ.** ❑ဆဲၣ်ဒီး❑တဆဲၣ်ဒီး, ဟ်တၢ်အိၣ်ဖျိၣ်တၢ်မၤနိၣ်မၤယါဒ်တၢ်ခူသူၣ်တၢ်မၤနိၣ်မၤယါအသိး

**ပှၤလဲတၢ်**

**နမ့မှ်ပှၤသဘျီးနဆဲၣ်ဒီးဖိသၣ်အပၢ်တၢ်နိၣ်အတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢနဖိအတၢ်အိၣ်ဖျိၣ်တၢ်မၤနိၣ်မၤယါအဖိခိၣ်နှၤ်, နကဘၣ်ဒုးအိၣ်ထိၣ်တၢ်ကဲပၢ်နှၤ်လီၤ.** နၤဒီးဖိသၣ်အပၢ်တၢ်နိၣ်ကဆဲးလီၤမံၤလၢ တၢ်သ့ၣ်ညါ ဟ်ပနိၣ်တၢ်ကဲမိၢ်ပၢ်လၢတၢ်သးအိၣ်အပူၤ (သူကညအမေပၤနခသါညေအေသညသ့ၣ်မေနညအဂါနှ)လံၣ်ကွိၣ်ဒီဖတၢ်ဆါဟံၣ် မ့တမ့ၢ် လၢခံသုနှၤ်လီၤ. ဖိသၣ်အပၢ်တၢ်နိၣ်အတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤနှၤ်ကအိၣ် လၢတၢ်အိၣ်ဖျိၣ်တၢ်မၤနိၣ်မၤယါအဖိခိၣ် ဖဲ ၤလံၣ်ကြၣ်တဖၣ်အိၣ်ဖဲမံၣ်နံၣ်စိထၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ,ဖဲၤကျိၤအလိၢ်ခံနှၤ်လီၤ. ကွိၢ်ဘျိၣ်အတၢ်နံၣ်လီၤဒုးအိၣ်ထိၣ်တၢ်ကဲပၢ်တၢ်အုၣ်သးသ့နှၤ်လီၤ.

**မ့ၢ်နၤဒီးဖိသၣ်အပၢ်တၢ်နိၣ်ဆဲၣ်ဒီးဆဲးလီၤမံၤလၢ တၢ်သ့ၣ်ညါဟ်ပနိၣ်တၢ်ကဲမိၢ်ပၢ်လၢတၢ်သးအိၣ်အပူၤ (သူကညအမေပၤနခသါညေအေသညသ့ၣ်မေနညအဂါနှ)အခဲအံၤဓါ.** ❑ဆဲၣ်ဒီး ❑တဆဲၣ်ဒီး

**ဓျ**

**အခဲအံၤနဖျိသးဖိးသဲစးလံဓါ, မ့တမ့ၢ် နဖျိတ့ၢ်လံနသးဖဲနၤထိၣ်ဖိသၣ်အံၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆၢကတိၢ်တဘျိလၢ်လၢ်တုၤလၢဖိသၣ်အိၣ်ဖျိၣ်ထိၣ်တစုဓါ.** ❑မ့ၢ်❑တမ့ၢ်နမ့ၢ်ဖျိနသးအခဲအံၤ မ့တမ့ၢ် ဖျိတ့ၢ်နသး တဘျိလၢ်လၢ်ဖဲနတၢ်အိၣ်ဒီးဟုးသးအကတိၢ်နှၤ်, နမ်/ဝၤအံၤမ့ၢ်နဖိအပၢ်လၢအဖိးသဲစးနှၤ်လီၤ.

**နဖျိနသးဒီးနဝၤမ့တမ့ၢ်နဖိအပၢ်တၢ်နိၣ်ဘၣ်နှၤ်,** နဝၤဆဲးလီၤမံၤလၢ ဝၤလၢတမ့ၢ်မိၢ်ပၢ်တၢ်ဟ်ဖျါ (စသကျနှ)သညြေမှနညအဂါနှအအေနၣ်နညအ)ြသ့. ဒီးနၤဒီးနဖိအပၢ်တၢ်နိၣ်ဆဲးလီၤမံၤလၢ တၢ်သ့ၣ်ညါ ဟ်ပနိၣ်တၢ်ကဲမိၢ်ပၢ်လၢတၢ်သးအိၣ်အပူၤ (သူကညအမေပၤနခသါညေအေသညသ့ၣ်မေနညအဂါနှ)လံၣ်ကွိၣ်ဒီသ့နှၤ်လီၤ. လၢတၢ်ဒီးနှၤ်လံၣ်ကွိၣ်ဒီခံဘုၣ်အံၤအဖိခိၣ်ဖဲမံၣ်နံၣ်စိထၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ,တၢ်ဂ့ၢ်တၢ် ကျိၤအဖိခိၣ်, ပၢ်တၢ်နိၣ်အတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤကမၤပဲၤနဝၤအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဖဲတၢ်အိၣ်ဖျိၣ်တၢ်မၤနိၣ်မၤယါအဖိခိၣ်နှၤ်လီၤ.

**မ့ၢ်နဝၤဆဲၣ်ဒီးမၤလၢပဲၤ,ဓါ.**❑ဆဲၣ်ဒီး❑တဆဲၣ်ဒီး

**မိၢ်ပၢ်ခံဂၤတဂၤအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ**

| | | | |
|---|---|---|---|
| မံၤခိၣ်ထံးအခဲအံၤ | မံၤခၢၣ်သးအခဲအံၤ | မံၤကတၢ်အခဲအံၤ | မံၤပိၣ်ထွဲ |
| မံၤခိၣ်ထံးတချုးတၢ်ဖျိသးအခိၣ်ထံးတဘျိ | မံၤခၢၣ်သးတချုးတၢ်ဖျိသးအခိၣ်ထံးတဘျိ | မံၤကတၢ်တချုးတၢ်ဖျိသးအခိၣ်ထံးတဘျိ | မံၤပိၣ်ထွဲ |
| အိၣ်ဖျိၣ်အလိၢ် – ကိၢ်စၣ် မ့တမ့ၢ် ကိၢ်ချ | အိၣ်ဖျိၣ်အလိၢ် – ဝ့ၢ် | အိၣ်ဖျိၣ်မ့ၢ်နံၤ (လါ/သိ/နံၣ်) | |
| ပှၤဂ့ၢ်ဝိတၢ်ဘံၣ်တၢ်ဘၢနိၣ်ဂ်ၢ် _____-_____-_____ | ဆ့ၢလံၣ်ပရၢလိၢ်အိၣ်ဆိးထံး❑တမံၤယီဒီးမိၢ်အလိၢ်အိၣ်ဆိးထံး | | |

**တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့–***မၤနိၣ်လီၤကွၢ်လၢအပၢ်ဖျါထိၣ်နဖျိထိၣ်ကွၢ်အပတိၢ်အထိကတၢ်ဖဲဖိသၣ်အံၤအိၣ်ဖျါထိၣ်အဆၢကတိၢ်.*

- ❑ ၈ တိၤ မ့တမ့ၢ် စ့ၤနှၢ်အနှၣ်
- ❑ ၉ – ၁၂ တိၤ, ဒံၢ်ပလိၣ်မၢ်တအိၣ်
- ❑ ဖျိတီၤထိကွ် မ့တမ့ၢ် ဖျိနီ
- ❑ ခီလှၣ်ကွ်ခြုးဒုးအဂၤ, ဘၣ်ဆၣ်ဒံၢ်ကရံၣ်တအိၣ်
- ❑ တိၤဒိၣ်လၣ်လံၣ်အုၣ်သးဒံၢ်ကရံၣ် (အဒိ. ယ,)
- ❑ ဘားခ့ၢ်ဒံၢ်ကရံၣ် (အဒိ, အ,ယ,)
- ❑ မးစထၢၣ်ဒံၢ်ကရံၣ်(အဒိ.နှ ယနှယနှဧည်ယနှနီယန,ယန, )
- ❑ ဒီးကထၢၣ်ဒံၢ်ကရံၣ်(အဒိ,ီ,ယနီ)မ့တမ့ၢ် ပှၤစဲၣ်နီၤဒံၢ်ကရံၣ်(နၣ်ါၣ်နီ,ယီ,ယီ,နှယ,ယ,,,,ယီ)

**ဟံးစပဲနံး –**နမ့တမ့ၢ်ပှၤစပ့ၣ်/ဟံးစပဲနံး/လဲးထံနၣ်နှၣ်, မၤနိၣ်လီၤ "တမ့ၢ်" အကွီၤနှၣ်တက့ၢ်.

- ❑ တမ့ၢ်, စပ့ၣ်/ဟံးစပဲနံး/လဲးထံနိၣ်
- ❑ မ့ၢ်, ပှၤမဲးကစံၣ်ကိၣ်, ဓဲးကစံၣ်ကိၣ်အမဲရကၤ, ခ့ၣ်ခၣ်နိၣ်
- ❑ မ့ၢ်, ဖှၣ်တိၣ်ရံၣ်ကၢၣ် (ကနမအသၤဒခညေ)
- ❑ မ့ၢ်, ခယူဘါ (ယကဘညေ)
- ❑ မ့ၢ်, အဂၤ စပ့ၣ်/ဟံးစပဲနံး/လဲးထံနိၣ် (အဒိ. စ(လ)ဘါဒိရၢၣ် (ဧလဒိသမညေ)ယဒိၣ်ဓဲၣ်နံၣ်ကၢၣ် ("သၣ်ညေဒခညေ)ယ ခိၣ်လါဘံယၢၣ် (ယသူသၣ်ဘညေ)(ဟ်ဖျါထိၣ်)–

**စၢၤသ့ၣ်/ကလုၣ်ဖျၣ်** *မၤနိၣ်လီၤတၢ်လၢအဘၣ်ထွဲခဲလၢ်*

- ❑ ပှၤဝါဖံးဖိ
- ❑ ပှၤသူဖံးဖိ မ့တမ့ၢ် ပှၤအၢဖြိၤကၤအခဲရကၤဖိ
- ❑ ပှၤစိၣ်မါလံၣ်ဖိ
- ❑ ပှၤလံးပ,ါဖိ
- ❑ ပှၤခဲယါဖိ
- ❑ ပှၤနဲၣ်ကဲ့ရံယါဖိ
- ❑ ပှၤအံၣ်သံၣ်ယိၣ်ပံယါဖိ
- ❑ ပှၤစူၣ်ဒၣ်ဖိ
- ❑ ပှၤကါနၣ်ဖိ
- ❑ ပှၤအၢဖြိၤကၤဖိအဂၤ (ဟ်ဖျါ)
- ❑ ပှၤအခဲရကၤအ့ၤယါ/ပှၤအလၣ်စခၣ်ပှၤထူလံၤဖိ (မံၤလၢဆဲးလီၤမံၤ မ့တမ့ၢ် ကလုၣ်ဖျၣ်အခိၣ်)
- ❑ ပှၤအ့ရၣ်အ့ၤယါ
- ❑ တရူး
- ❑ ပှၤဖံလံပံဖိ
- ❑ ပှၤယပၣ်ဖိ
- ❑ ပှၤခိရံယါဖိ
- ❑ ပှၤခဲၣ်ဘီၤယါဖိ
- ❑ မိ(ဂ)
- ❑ ပှၤလါအိၣ်ဖိ
- ❑ ပှၤဘံၣ်ယဲးနၣ်ဖိ
- ❑ ပှၤအ့ရၣ်အဂၤ (ဟ်ဖျါထိၣ်)
- ❑ ပှၤထူလံၤပှၤဟၣ်ဝါယၢၣ်ဖိ
- ❑ ပှၤကူမၢၣ်ဖိ (ကတ်ညေညေ)မ့တမ့ၢ် ခ့ါမိရိၣ် (ယ့တ်သမမသ)
- ❑ စဲမိၣ် (တ်သညေ)
- ❑ ပှၤကီးဖိပစ်းဖိအဂၤ (ဟ်ဖျါ)
- ❑ စၢၤသ့ၣ်အဂၤ (ဟ်ဖျါထိၣ်)

လၢနကပှၤန့ၢ်နဖိအတၢ်အိၣ်ဖျိၣ်လံၣ်အုၣ်သးဖိးသဲစးအဂိၢ်, လဲၤဖဲကိၢ်ရ,ၣ်ခီးထံၣ်တၢ်မၤနိၣ်မၤယါအရ,ဒိၣ်ဝဲၤဒၤးလၢနကမၤလၢပဲၤလံၣ်ပတံထိၣ်တၢ်ဒီးဟ,ၣ်တၢ်အပ,ၤလၢတၢ်ယ,အီၤအဂိၢ်နှၣ်တက့ၢ်.