

# ကျဲလကပတံထီၣ် ကိုတ်အိၣ်လအပူၤကလီ ဒီးတၢ်မၤစ့ၤလီၤအပူၤတဖၣ်

ဝံသးစူၤ စူးကါတၢ်နဲၣ်ကျဲတဖၣ် လၢကမၤစၢၤန့ၣ် ဒ်သိးကကွဲးန့ၣ်မၤပဲၤ လံာ်ပတံလၢကဒီးန့ၣ်ဘၣ်ကိုတ်အိၣ် အပူၤကလီ ဒီးတၢ်မၤစ့ၤလီၤအပူၤအဂီၢ်တက့ၢ်.

လိၣ်ဒၣ်ထဲနကဆၢ ထီၣ် လံာ်ပတံ တဘျီလၢဟံၣ်ဃီ တဒူၣ်အဂီၢ်, **ဖနဖိတဖၣ်ထီၣ် နဝါန့ၣ် ကတိၣ်ဖျါလၢ** **ဒၣ်လဲၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.**

နကဘၣ်ကွဲးန့ၣ်မၤပဲၤလံာ်ပတံ လၢလၢပဲၤပဲၤ ဒ်သိးကဟံၣ်နီၣ်နဖိ(တဖၣ်) အတၢ်ကြးတၢ်ဘၣ်ဒီး ကိုတ်အိၣ်အပူၤကလီ မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤစ့ၤလီၤအပူၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဝံသးစူၤပိာ်ထွဲတၢ်နဲၣ်ကျဲတဖၣ် တဆိဝံတဆိတက့ၢ်. တၢ်နဲၣ်ကျဲအပတီၢ်တခါစုာ်စုာ်န့ၣ် ဒ်သိးသိးဒီးတၢ်အပတီၢ်တဖၣ်လၢ နတၢ်ပတံထီၣ်တၢ်အပူၤန့ၣ်လီၤ. ဖဲန

တသ့ၣ်ညါလီၤတၢ်လၢ ကဘၣ်မၤဆူညါမန့ၣ်တမံၤ တဘျီလၢလၢန့ၣ် ဝံသးစူၤဆဲးကျိး

တက့ၢ်.

**ဝံသးစူၤစူးကါထီၣ်ဒီးဘိ (တမ့ၢ်စၢၤဘိ) ဖဲနကွဲးန့ၣ်မၤပဲၤလံာ်ပတံ ဒီးမၤအဂ့ၢ်ကတၢ် ဒ်သိးကစဲးကျိးဆဲးဆဲးဖျါဖျါအဂီၢ်တက့ၢ်.**

**အပတၢ 1 - ကးရၣ်ဖသၣ်, ဖသၣ်အၣ်ဖျၢၣ်သ ဒးကဖ ခဲလၢၣ် တၢ်လၢအပၣ်ဃာ 12 တီၤတကၢ**

ဖိသၣ်အိၣ်ဖျၢၣ်သီ/ဖိသၣ်ဟးကနွံကပၤ, ဖိသၣ်လၢတထီၣ်ကို ဒီးတီၤဆဲး/တီၤခၢၣ်သး/တီၤထီၣ်ဖိတဖၣ် အိၣ်ဆိးလၢနဟံၣ်ပူၤပဲၤဂၤလဲၣ်န့ၣ် တဲဘၣ်ပုၤတက့ၢ်. အဝဲသ့ၣ်န့ၣ် တလိၣ်ဘၣ်ထွဲဒီးန့ၣ် ဒ်သိးကကဲထီၣ်နဟံၣ်ဃီဖိဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

**ယကဘၣ်ကွဲးရဲၣ်မတၢဖဲအံၤလဲၣ်.** ဖဲနကွဲးန့ၣ်မၤပဲၤတၢ်နီၤဖးအံၤအခါ ဝံသးစူၤထၢန့ၣ် ပုၤခဲလၢလၢနဟံၣ်ဃီအပူၤ လၢအမ့ၢ် -

- ဖိသၣ်တဖၣ်အသးအိၣ် 18 နံၣ်ဒီးအဖီလၢ လၢတၢ်ဆိၣ်ထွဲအီၤခီဖျိ နဟံၣ်ဃီအစ့ဟဲန့ၣ်,
- လၢနတၢ်ကွၢ်ထွဲအဖီလၢ လၢတၢ်လုာ်ဖိတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ ခီဖျိကွီၢ်ဘျီၣ် မ့တမ့ၢ် ကီၢ်စဲၣ်/လီၢ်ကဝီၤခၢၣ်စးကရၢ မ့တမ့ၢ် လၢအဖျိးစိဒ်ဟံၣ်တအိၣ်, ပုၤဟဲန့ၣ်လီၤလၢထံၤဂၤကီၢ်ဂၤ မ့တမ့ၢ်သးစၢ်လၢအဃုာ်ဟးဖျိးတၢ်တဂၤ,
- ကိုဖိတဖၣ်လၢအထီၣ် (အသးနံၣ်အိၣ်ထဲလဲၣ်ဂၤ) န့ၣ်လီၤ.

<p><b>A) ကွဲပြားခြားနားသည့်ဖိသည့်တဂၢၤစုစုအမံၤတက့ၢ်.</b>  ဖိသည့်တဂၢၤစုစုအမံၤန့ၣ်  ကွဲးလၢလံာ်ဖျါအဒိၣ်တက့ၢ်.  စူးကါအကျိၤတကျိၤ လၢလံာ်ပတံအပူၤ  လၢဖိသည့်တဂၢၤစုစုအဂီၢ်တက့ၢ်.  ဖဲကွဲးအမံၤလၢလံာ်ဖျါအဒိၣ်အခါ  ကွဲးလံာ်ဖျါတဖျါလၢ  တၢ်လွံၤန့ၣ်တခါစုစုအပူၤတက့ၢ်.  တၢ်လီၤမၤလၢကွဲးန့ၣ် အိၣ်ကတီၢ်တက့ၢ်.  ဖိသည့်မ့ၢ်အိၣ်အါန့ၢ်  အကျိၤလၢလံာ်ပတံအလိၤန့ၣ်  ဘျးစဲလံာ်ကဘျးခံဘျးတဘျး  (မ့တမ့ၢ်လံာ်ပတံခံဘျးတဘျးဖဲ  နကွဲးန့ၣ်မၤပဲၤအီၤလၢခိၣ်ဖူထၢၣ်အလိၤ)  ဃုာ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအလိၣ်ဘၣ်ခဲလၢာ်  လၢဖိသည့်အဂၤတဖၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.  အဝဲန့ၣ်ဘၣ်ထွဲစ့ၢ်ကီးဒီးပုၤနီၤဒိၣ်တဖၣ်  လၢအပတီၢ် 3 န့ၣ်လီၤ. “MI”  မ့ၢ်ဝဲတၢ်ကွဲးဖျါလၢ middle initial  (မံၤခါၣ်သးအခိၣ်ထံးတဖျါ) န့ၣ်လီၤ.  ကွဲးဘၣ် ဖိသည့်တဂၢၤစုစုအမံၤခါၣ်သး  အခိၣ်ထံးတဖျါလၢလံာ်ဖျါအဒိၣ်  လၢတၢ်လွံၤန့ၣ်အပူၤတက့ၢ်.</p>	<p><b>B) ဖိသည့်န့ၣ် မ့ၢ်ပုၤကိဖိတဂၢၤခါ.</b>  မ့ “မ့ၢ်” န့ၣ် ကွဲးလီၤကိဖိအတီၤအ  ပတီၢ် လၢ “အတီၤ” ကျိၤထွဲလၢ  စုထွဲတခါတက့ၢ်.</p>	<p><b>C) မ့ၢ်အိၣ်ဒီး</b>  <b>ဖိသည့်လၢနကွဲးထွဲအီၤလၢမိၢ်ပၢ်ခါၣ်စးတဂၢၤခါ.</b>  ဖိသည့်လၢနကွဲးရဲၣ်ဃာ်တဂၢၤ  မ့မ့ၢ်ဖိသည့်လၢနကွဲးထွဲအီၤလၢမိၢ်ပၢ်ခါၣ်စးန့ၣ်, မၤနီၣ်  “Foster Child” လၢတၢ်လွံၤန့ၣ်  လၢဖိသည့်အမံၤအကပတက့ၢ်. နမ့ၢ်ပတံထီၣ်ထဲ  ဖိသည့်လၢနကွဲးထွဲအီၤအဂီၢ်န့ၣ်, ဖဲနမၤဝဲၤ <b>အပတီၢ် 1</b> န့ၣ်  လဲၤဆူ <b>အပတီၢ် 4</b> တက့ၢ်.   <u>ဖိသည့်လၢနကွဲးထွဲအီၤလၢမိၢ်ပၢ်ခါၣ်စး လၢအအိၣ်ဆိးဒီးန့ၣ်</u>  <u>လၢနဂ့ၢ်အီၤသ့ဒ် နဟံၣ်ဖိဃီဖိတဖၣ်န့ၣ် ကြးဘၣ်တၢ်</u>  <u>ကွဲးရဲၣ်အီၤလၢ နလံာ်ပတံအလိၤန့ၣ်လီၤ.</u>  နမ့ၢ်ပတံထီၣ်တၢ်လၢ ဖိသည့်လၢနကွဲးထွဲအီၤလၢမိၢ်ပၢ်ခါၣ်စး  ဒီးဖိသည့်တမ့ၢ်နကွဲးထွဲအီၤလၢမိၢ်ပၢ်ခါၣ်စး  ခံမံၤလၢအဂီၢ်န့ၣ်, လဲၤဆူအပတီၢ် 3 တက့ၢ်. တီၢ်နီၣ် -  ဖိသည့်လၢဘၣ်တၢ်ကွဲးလုၢ်ဖိအီၤတဖၣ်န့ၣ်  တၢ်တဆိကမိၣ်အီၤလၢ ဖိသည့်လၢနကွဲးထွဲအီၤတဖၣ်ဘၣ်.  ဖိသည့်လၢနကွဲးထွဲအီၤတဂၢၤန့ၣ် မ့ၢ်ဝဲဖိသည့်နီၢ်ဆိးတဂၢၤ  လၢတၢ်ဟံးန့ၣ်အီၤဆူကီၢ်စဲၣ်တၢ်ပၤဃာ်အပူၤ  ဒီးဟံးအီၤဃုာ်ဒီးပုၤနီၤဒိၣ်တဂၢၤ  လၢကီၢ်စဲၣ်ဟ့ၣ်ပျဲအုၣ်ကီၢ်ဃာ်အီၤ  လၢအအံးထွဲကွဲးထွဲဖိသည့် လၢအမိၢ်ပၢ် မ့တမ့ၢ်  ပုၤကွဲးထွဲအီၤ အခါၣ်စးန့ၣ်လီၤ.</p>	<p><b>D) မ့ၢ်ဖိသည့်တဂၢၤခါ တအိၣ်ဒီးဟံၣ်ဃီ,</b>  <b>ပုၤဟဲန့ၣ်လၢထံကီၢ်အဂၤ မ့တမ့ၢ်ပုၤဟးဖျါခါ.</b> နမ့ၢ်န့ၣ်လၢ  ဖိသည့်တဂၢၤလၢတၢ်ကွဲးရဲၣ်အီၤလၢ တၢ်နီၤဖးအံၤန့ၣ်  လၢပဲၤဒီးတၢ်ဟံၣ်ဖျါအံၤန့ၣ်, မၤနီၣ် “တအိၣ်ဒီးဟံၣ်ဃီ,  ပုၤဟဲန့ၣ်လၢထံကီၢ်အဂၤ, ပုၤဟးဖျါ”  တၢ်လွံၤန့ၣ်လၢဖိသည့်အမံၤအကပတီၢ် ဒီး  <u>မၤဝဲၤတၢ်အပတီၢ်ခဲလၢာ် လၢလံာ်ပတံအလိၤတက့ၢ်.</u>  တအိၣ်ဒီးဟံၣ်ဃီ, ပုၤဟဲန့ၣ်လၢထံကီၢ်အဂၤ, ပုၤဟးဖျါ  <u>တၢ်အိၣ်သးတဖၣ်န့ၣ်ကဘၣ်တၢ်ဟံၣ်ဟံၣ်ကျိၤအီၤ</u>  လၢတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအပုၤမၤတၢ်ဖိ လၢအကြးအဘၣ်န့ၣ်လီၤ.  ကီၢ်ကီၢ်ရဲၣ် ဟံၣ်ဟံၣ်ကျိၤန့ၣ် ပုၤကိဖိတဖၣ်  အတၢ်တအိၣ်ဒီးဟံၣ်ဃီ, ပုၤဟဲန့ၣ်လၢထံကီၢ်အဂၤ,  ပုၤဟးဖျါတၢ်အိၣ်သး မ့ၢ်တသ့ဘၣ်ဒီး,  ကီၢ်ကီၢ်ရဲၣ်ကဆဲးကျိးန့ၣ် ဒ်သိးကမၤဝဲၤလံာ်ပတံ  လၢအဘၣ်ထွဲဒီးစ့ဟဲန့ၣ်လီၤ. <u>န ဃုထာ်သ့လၢ</u>  <u>ကဟ့ၣ်လီၤစ့ဟဲန့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအခဲအံၤ</u>  ဒ်သိးကဟးဆဲးကျိးန့ၣ်  အတၢ်လိၣ်ဘၣ်လၢကဆဲးကျိးန့ၣ်လၢခံအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## အပတ် 2 - မ်ပတဂၢၤလၢဟံၣ်ဃအပၤ (ပုၣ်ဃာ်ဒးန့ၢ်) န့ၣ်ဘၣ်ထဒးန့ၢ်ဘၣ် SNAP, TANF မတမ့ၢ် FDPIR ၼိ.

ပုၣ်တဂၢၤလၢဟံၣ်ဃအပၤ (ပုၣ်ဃာ်ဒးန့ၢ်) မ်ဘၣ်ထဒးန့ၢ်ဘၣ် တၢ်ဆိၣ်ထွဲတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤလၢတၢ်ကွဲးရဲၣ်ဃာ်လၢလံာ် တမံၤ မ့တမ့ၢ် အါန့ၢ်တမံၤလၢကတီၢ်ခဲအံၤန့ၢ်, နဖိတဖၣ်န့ၢ် ဒီးန့ၢ် ကိတၢ်အိၣ်အပူၤကလိတဖၣ်သ့ဝဲန့ၢ်လီၤ -

- တၢ်ဟ့ၣ်အါထီၣ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) မ့တမ့ၢ်
- ကတီၢ်ဖုၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲလၢဟံၣ်ဃအပၤလိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်အဂီၢ် (Temporary Assistance for Needy Families, TANF) မ့တမ့ၢ်
- တၢ်ဟ့ၣ်ရၤလီၤတၢ်အိၣ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤလၢ အ့ၣ်ယၢၣ်ဖိဟီၣ်ခိၣ်လီၤကဝီၤတဖၣ်အပူၤ (Food Distribution Program on Indian Reservations, FDPIR).

**A) လၢနဟံၣ်ပူၤ ပုၤလၢအဒီးန့ၢ်ဘၣ်ထွဲဒီး တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤလၢတၢ်ကွဲးရဲၣ်ဃာ်အီၤလၢထး မ့ၢ်တအိၣ်နီတဂၢၤဘၣ်န့ၢ် -**

- မၤနီၣ် “တမ့ၢ်” လၢ **အပတ် 2** ဒီးလဲၤဆူ **အပတ် 3** တက့ၢ်.

**B) လၢနဟံၣ်ပူၤ ပုၤလၢအဒီးန့ၢ်ဘၣ်ထွဲဒီး တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤလၢတၢ်ကွဲးရဲၣ်ဃာ်အီၤလၢထး မ့ၢ်အိၣ်တဂၢၤန့ၢ် -**

- ကွဲး သဲးစးဂ့ၢ်ဝီၣ်နီၣ်ဂံၢ်လၢ SNAP, TANF, or FDPIR အဂီၢ်တက့ၢ်. နကဘၣ်ဟ့ၣ်ထဲ သဲးစးဂ့ၢ်ဝီၣ်နီၣ်ဂံၢ်တခါခါန့ၢ်လီၤ. နမ့ၢ်ဘၣ်ထွဲဒီးန့ၢ်ဘၣ် တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤဝဲသ့ၣ်တဖၣ်တမံၤမံၤ ဒီးနမ့ၢ်တသ့ၣ်ညါနသဲးစးဂ့ၢ်ဝီၣ်နီၣ်ဂံၢ်န့ၢ် ဆဲးကျိး -
- လဲၤဆူ **အပတ် 4**တက့ၢ်.

## အပတ် 3 - ကးရဲၣ်လၢ ပၤဟံၣ်ဃဃခလၢက ဒးတဂၢၤစ့ၢ်စ့ၢ်အစဟံၣ်တကၢၤ

**ယကဘၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ် ယစ့ဟဲန့ၢ်ဒဲလဲၣ်.**

- စူးကါတၢ်ကွဲးရဲၣ်လၢ အခိၣ်တီၢ်မ့ၢ်ဝဲ **“စ့ဟဲန့ၢ်အဂီၢ်ထံးတဖၣ်”** ဒီး **“ဖိသ့ၣ်အစ့ဟဲန့ၢ်အဒိတဖၣ်,”** လၢလံာ်ပတံအလီၢ်ခံတကပၤ ဒ်သိးကဟံပနီၣ်မ့ၢ်နဟံၣ်ဃအိၣ်ဒီး စ့ဟဲန့ၢ်လၢကဟံဖျါအဂီၢ်ခါ တအိၣ်ခါန့ၢ်တက့ၢ်.
- ဟံၣ်ဖျါထီၣ်ကယံၤစ့ဟဲန့ၢ်ခဲလၢကဲလဲလၢ စ့ဟဲန့ၢ်အိၣ်တၢ်န့ၢ်တက့ၢ်. ဟံၣ်ဖျါထီၣ်ကယံၤစ့ဟဲန့ၢ်ခဲလၢကဲ လၢစ့ဒီလၢန့ၢ်တက့ၢ်. တဘၣ်ဒါန့ၢ် စဲး(cent) တဂ့ၢ်.
  - စ့ဟဲန့ၢ်ခဲလၢကဲဟံၣ်ဖျါန့ၢ်မ့ၢ်ဝဲ စ့ဟဲန့ၢ်ဟံၣ်ဖျါလၢတၢ်ဒီးန့ၢ်အီၤ **တချူးလၢ** ခိသ့တဖၣ် ဒီးတၢ်ထးစ့ၤလီၤအလဲတဖၣ်န့ၢ်လီၤ.
  - ပုၤအါဂၢၤဆိကမိၣ်လၢ စ့ဟဲန့ၢ်မ့ၢ်ဝဲစ့လၢအဝဲသ့ၣ် “က့ၢ်စိဆူဟံၣ်” ဒီးတဆိကမိၣ်လၢစ့ဟဲန့ၢ် “ခဲလၢကဲဟံၣ်ဖျါ” ဘၣ်န့ၢ်လီၤ. မၤလီၤတၢ်လၢ စ့ဟဲန့ၢ်လၢနဟံၣ်ဖျါထီၣ်လၢလံာ်ပတံအံၤအပူၤန့ၢ် တအိၣ်ဒီးတၢ်ထးစ့ၤလီၤလၢ တၢ်ဟ့ၣ်ခိသ့, တၢ်အုၣ်ကီၤဖရံမံၣ်ယၢၣ်အဂီၢ် မ့တမ့ၢ် စ့အဂၢၤလၢတၢ်ဟံးန့ၢ်အီၤလၢနလၢလဲန့ၢ်တက့ၢ်.
- ကွဲး “0” လၢတၢ်လီၤတပူၤလၢလံာ် ဖဲနတအိၣ်ဒီးစ့ဟဲန့ၢ်လၢကဟံဖျါအဂီၢ်န့ၢ်တက့ၢ်. ကယံၤစ့ဟဲန့ၢ်အလီၢ်တဖၣ် လၢတၢ်ဟံၣ်လီၤဟံၣ်အီၤန့ၢ် ကဘၣ်တၢ်ဒွဲးအီၤလၢ ဝးန့ၢ်လီၤ. နမ့ၢ်ကွဲးန့ၢ် ‘0’ မ့တမ့ၢ်ဟံၣ်တၢ်ကွဲးတၢ်လီၤဟံၣ်န့ၢ် နအုၣ်နသး (အၢၣ်လီၤနသး) လၢ စ့ဟဲန့ၢ်လၢကဟံဖျါအဂီၢ် တအိၣ်ဘၣ်န့ၢ်လီၤ. လီၤကဝီၤပူၤပုၤပတၢ်တဖၣ် မ့ၢ်သးဒုဒီလၢနဟံၣ်ဖျါတၢ်နဟံၣ်ဃအိၣ်စ့ဟဲန့ၢ် တမ့ၢ်တတီဘၣ်န့ၢ် တၢ်ကခံကွဲးစိကွဲးန့ၢ်လံာ်ပတံန့ၢ်လီၤ.
- စ့ဟဲန့ၢ်တကလုာ်စ့ၢ်စ့ၢ်န့ၢ် နဒီးန့ၢ်ဘၣ်ဒဲလဲၣ်န့ၢ် မၤနီၣ်နီၣ်ဖျါတၢ်စူးကါ တၢ်လီၤန့ၢ်တဖၣ်လၢအိၣ်လၢ အစ့ထွဲတခါန့ၢ်တက့ၢ်.

### 3.A. ဟ်ဖျါထီၣ်စုဟဲၣ် လၢပုၤနီၣ်ဒိၣ်တဖၣ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ်တက့ၢ်

#### ယကဘၣ်ကွဲးရဲၣ်မတၤဖဲအံၤလဲၣ်.

- ဖဲနကွဲးန့ၣ်မၤပဲၤတၢ်နီၤဖးအံၤအခါ ဝံသးစူၤထၢန့ၣ်ပုၤနီၣ်ဒိၣ်ခဲလၢကလုာ်ဟံၣ်အပူၤ လၢအအိၣ်ဆိးဒီးန့ၣ်ဒီး ဟ့ၣ်နီၣ်စုဟဲၣ်ဒီးတၢ်လၢကလုာ်စုတဖၣ် ဖဲအဝဲသ့ၣ် မ့ၢ်တဘျီထွဲဒီးန့ၣ်ဒီးဖဲအဝဲသ့ၣ်တအိၣ်ဒီးစုဟဲၣ်လၢအကစၢ်အဂီၢ်ဒုၣ်လဲၣ်တက့ၢ်.
- **တဘျီထွဲဒီးန့ၣ်-**
  - ပုၤလၢအအိၣ်ဆိးဒီးန့ၣ် ဘၣ်ဆၣ်တဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ဆီၣ်ထွဲ လၢန့ၣ်ဟံၣ်ဃီအစုဟဲၣ် ဒီးတဟ့ၣ်အစုဟဲၣ်တၢ်ဆီၣ်ထွဲ ဆူန့ၣ်ဟံၣ်ဃီအဂီၢ်န့ၣ်တဂ့ၢ်.
  - ဖဲသ့ၣ်အိၣ်ဖျါသီ, ဖဲသ့ၣ်ဒီးကွဲးဖဲတဖၣ်လၢ တၢ်ကွဲးရဲၣ်ဃာ်အီၤဟံၣ်စၢၤလၢ **အပတီၢ် 1.**

## အပတၢ် 3 - ကးရဲၣ်လၢ ပဟံၣ်ဖဃဖခလၢက ဒးတဂၤစ့ၣ်စ့ၣ်အစဟနၣ်တကၢၤ

### 1) ကွဲးရဲၣ်ပုၤနီၣ်ဒိၣ်ဟံၣ်ဖိဃီဖိတဖၣ် အမံၤတက့ၢ်.

ပုၤဟံၣ်ဖိတဂၤစ့ၣ်စ့ၣ်အမံၤန့ၣ် ကွဲးအီၤလၢလံာ်ဖျါအိၣ် လၢတၢ်လွံၢ်န့ၣ်တဖၣ်လၢတၢ်မၤနီၣ်အီၤ “ပုၤနီၣ်ဒိၣ်ဟံၣ်ဖိဃီဖိတဖၣ်အမံၤ (မံၤခိၣ်ထံးဒီးမံၤကတၢၢ်) တက့ၢ်.” ထၢန့ၣ်ခိၣ်လ့ၣ်ကွဲးဖဲတဖၣ် မ့တမ့ၢ် လၢအဝဲသ့ၣ်ဘၣ်တၢ်ဟ်ဖျါအီၤ ပူၤဖျဲးဒီးခိၣ်သွဲတဖၣ် (ခိၣ်လ့ၣ်ကွဲးဖဲခဲလၢန့ၣ် တၢ်ဆိကမိၣ်အီၤလၢပုၤနီၣ်ဒိၣ်န့ၣ်လီၤ) တက့ၢ်. တဘျီထွဲဒီးန့ၣ်ပုၤဟံၣ်ဖိဃီဖိတဖၣ် လၢန့ၣ်ကွဲးရဲၣ်တုၢ်လၢ **အပတီၢ် 1**အပူၤတဂ့ၢ်.

### 2) ကွဲးရဲၣ်တၢ်မၤအဘူးအလဲလၢလၢန့ၣ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ် လၢတၢ်မၤလီၢ်တက့ၢ်.

ကွဲးရဲၣ်စုဟဲၣ်ခဲလၢကလုာ်လၢတၢ်မၤလၢ “တၢ်မၤအဘူးအလဲလၢလၢန့ၣ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ်လၢတၢ်မၤလီၢ်” အလီၢ်လၢ လံာ်ပတံအပူၤတက့ၢ်. အဝဲန့ၣ်ညီၣ်န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ ကျိၣ်စုလၢန့ၣ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ်လၢ နမၤတၢ်အလီၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်ပုၤမၤတၢ်လၢနကစၢ်ဒုၣ်န့ၣ်မ့ၢ်ကျိၣ်ဝဲၤကွဲးတၢ်မၤ မ့တမ့ၢ် စံာ်ပျီအကစၢ်န့ၣ်, နကဘၣ်ဟ်ဖျါထီၣ်စုဟဲၣ်အိၣ်လီၤတၢ်န့ၣ်လီၤ. စုဟဲၣ်အိၣ်လီၤတၢ်မ့ၢ်ဝဲ နစုဟဲၣ်လၢအအိၣ်တ့ၢ် ဖဲတၢ်ဟ့ၣ်ခိၣ်သွဲဒီးတၢ်ထုးစ့ၢ်လီၤအလဲတဖၣ်အဝဲန့ၣ်လီၤ.

- **ယမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်မၤအါမံၤန့ၣ် ယဘၣ်မၤဒဲးလဲၣ်.** ကွဲးရဲၣ်တၢ်မၤတခါစ့ၣ်စ့ၣ်လီၤလီၤဆီဆီ ဒီဖျါန့ၣ်ဒီးန့ၣ်မံၤဒီးစုဟဲၣ် လၢတၢ်မၤတခါစ့ၣ်စ့ၣ် လၢကျိၣ်အသီတကျိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. မ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်န့ၣ် ဒါန့ၣ်ကဘျိးအသီတဘျိးတက့ၢ်.
- **ယမ့ၢ်မၤပုၤနီၣ်ကစၢ်တၢ်မၤန့ၣ် ကဘၣ်မၤတၢ်မၤန့ၣ်လဲၣ်.** ကွဲးရဲၣ်စုဟဲၣ်လၢ နမ့ၢ်ကျိၣ်ဝဲၤကွဲး ဒ်စုဟဲၣ်ဖိၣ်အိၣ်လီၤတၢ်တက့ၢ်. စုအိၣ်လီၤတၢ်အံၤန့ၣ် တၢ်ဒွဲးအီၤခိၣ်ဖျါထီၣ်ထုးစ့ၢ်လီၤ. တၢ်မၤအတၢ်လၢကလုာ်လၢစုဟဲၣ်ဖိၣ် လၢနမ့ၢ်ကျိၣ်ဝဲၤကွဲးတၢ်မၤ လၢအစုဒီးန့ၣ်ခဲလၢကလုာ်ခဲဆုဟ်ဖိၣ် (စုဟဲၣ်) န့ၣ်လီၤ. စုဒီးန့ၣ်ခဲလၢကလုာ်ခဲဆုဟ်ဖိၣ် မ့တမ့ၢ် စုဟဲၣ်မ့ၢ်ဝဲ စုဟဲၣ်ခဲလၢကလုာ်လၢန့ၣ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ် လၢတၢ်ဆါပနံၣ်တမံၤမံၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်တိစၢၤမၤစၢၤလၢန့ၣ်တမံၤမံၤန့ၣ်လီၤ.

ဖဲသ့ၣ်တဂၤလၢတၢ်ကွဲးရဲၣ်အီၤလၢ **အပတီၢ် 1** အံၤမ့ၢ်အိၣ်ဒီးစုဟဲၣ်န့ၣ်, ပိာ်ထွဲတၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်လၢ **အပတီၢ် 3, အကူၢ် B တက့ၢ်.**



**အပတ် 4 - တစ်ဆေးကျိုးတိုက်တိုက်ကျိုး၊ ဒေးပရိုဒက်ရှင်အစပနာ**

လိပ်ပတ်ခဲလက်နှင့် ကဘတ်တစ်ဆေးလီမံ၊ လာပုရီဒိုဟံဂ်ဖိတဂါနှင့်လီ၊ ခီဖျိတစ်ဆေးလီမံအယ်နှင့်၊ ပုဟံဂ်ဖိဝဲနှင့်အာဂ်လီဝဲလါ တိုက်တိုက်ကျိုးခဲလက် ဘတ်တစ်ဟ်ဖျိထီဒ်အီ၊ မှ်မံတီတီဒီးလာပုပုဒ်နှင့်လီ၊ တချူးလာနမာဝံတိုက်နီဖေးအံနှင့် ဝံသးစူမာလီတိုက်လါ နဖေးဘတ်တစ်ဟ်ဖျိတဖျာလါ လိပ်ပတ်အံအလီခံဝံလံနှင့်တကွ၊

<p><b>A) ဟ့ဂ်နတ်ဆေးကျိုးတိုက်တိုက်ကျိုးတကွ၊</b>          နအိတ်ဆိးလီလါတတ်ဆုလံအင်္ဂါမံအိတ်နှင့်၊          ကွဲးအီလါတတ်လီလါတတ်ဟ့ဂ်ယတ်တဖျာတကွ၊          နမံတအိတ်ဒီးအိတ်ဆိးလီတစိသးနှင့် နံကစီဒီး၊          နကဟ့ဂ်လီနလီတဲစီနိတ်ဂံ၊ အံမု(လ) မုတမံ ခံမံလက်ဂုနှင့် နယုထာသ့          ဘတ်ဆတ်အဝဲနှင့်မာပုဒ်သီး ကဆေးကျိုးနုချေချေ၊          ဖဲပလိတ်ဆေးကျိုးနုအခါနှင့်လီ၊</p>	<p><b>B) ကွဲးနမံလါလံဖျာဒိတ်</b>  <b>ဒီးဆေးလီစုပနိတ်</b>  <b>ဒီးကွဲးတနံအံအမုနံတကွ၊</b>          ကွဲးလီပုရီဒိုဟံလါအဆေးလီမံ၊          လါလံပတ်အံအမံ လါလံဖျာဒိတ်          ဒီးပုဝဲနှင့်ကဘတ်ဆေးလီစုပနိတ်လါတတ်          လွှာနာ “ပုရီဒိုဟံအဆေးလီမံ” နှင့်လီ၊</p>	<p><b>C) ဆုလီလံပတ်လါ နကွဲးနမံပုဝဲဆူ -</b></p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------

**ယုထာသ**

ရုလီဖိသတ်အကလုာ် ဒီးကလုာ်ဒုတ်အတိုက်တဖျာ (မာတမာနုယုထာသ) တကွ၊ လိပ်ပတ်အလီခံတကပုနှင့် ပသးလီလါနကဟ့ဂ်နီလီတိုက်တိုက်ကျိုး၊ ဘတ်ယးနဖိတဖျာအကလုာ်ဒုတ်တိုက်လီစာ၊ ဒီးကလုာ်ဒုတ်နှင့်လီ၊ တါလီအံ တဘတ်ဒိနဖိအတိုက်ကြားဒီးနု တါအိတ်တါအီတဖျာလါအပုကလီ မုတမံ တါမာပုလီယတ်အဘူးအလဲဘတ်၊ တိုက်တိုက်ကျိုးအံ တါယုအီထဲလါတတ်တိတ်ဟ်လါ ကဟ်ပနိတ်ကီစဲဒ်အတိုက်ဖိမံဒီး ကီစာဖျိထံကီဖိခွဲးယတ်သဲစးတဖျာ ဒီးနတ်စံးဆာတဖျာနှင့် တမံကမာဘတ်ဒိတ်ဆိကမိတ်နတ်ပတ်ထီဒ်ဘတ် ဒီးကဘတ်တါဒိသဒါအီလါ နီတဂါအင်္ဂါတါခူသုတ်တါသိတ်တါသီနှင့်လီ၊ ခီဖျိလါတတ်ဟ့ဂ်လီတိုက်တိုက်ကျိုးအံအယ်၊ နကမာပုလါ တါမာလီတိုက်လါ တါရဲဒ်တိုက်ကျိုးအံ၊ ဘတ်တါသုးကျိုးဖဲမာအီ လါတတ်တကွမဲအပုနှင့်လီ၊

ဝံသးစူဆုကုလံပတ်အံ၊ လီလီဆူနဖိအကိုတကွ၊ တ ဘုဒ် ဆုလံပရ၊ ဖဲ(စ)၊ မုတမံ အံမု(လ) လိပ်ပတ်လါတတ်မာဝံအီ၊ မုတမံ တါသံကွာ်တဖျာ ဘတ်ယးဒီးတတ်ပတ်ထီဒ်ဆူ ကီအမဲရကတတ်သုတ်တဖျာဝဲကျိုး (United States Department of Agriculture, USDA) အနဲဒ်ရှဲဝဲအဝဲဒါးလါ ထံကီဖိခွဲးယတ်တဂု၊ မုတမံ နှင့် နဖိအတိုက်ကြားဒီးနုဘတ် တါအိတ်လါအပုကလ မုတမံ တါထူးစုလီအပုနှင့်၊ ကစဲခံကွာ်နှင့်လီ၊