



ဟူရိုက်ကီရိုလီကဝီကို

တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤခိၣ်သ့ၣ်

တၢ်တိၢ်ကျဲၤ

ဘၣ်တၢ်တူၢ်လိာ်အီၤလၢ ဟူရိုက်ကိုကမံးတံၢ်
လါအီၤကၢး ခေၣ်, ၂၀၂၂

တၢ်ထံၣ်စိ

တၢ်ယုးယီၣ်ပးကဲ - တၢ်ဟံၣ်ကဖၢလၢသး - တၢ်အကံၢ်အစီ ဂ့ၤကတၢၢ် လၢပှၤကိးဂၤဒီးအဂီၢ်

တၢ်တိၢ်ကျဲၤ

ပှၤမၤလိတၢ်လၢအသးသမူဒီစိတဖၣ် ဘၣ်တၢ်ထီၣ်ဟူးထီၣ်ဂဲၤထီၣ်အီၤ ဒီး မၤဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်အီၤခိဖျိ တၢ်သိၣ်လိ
လၢ အအိၣ်ဒီး ခိၣ်ယၢၤတၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၢဒီးတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲတၢ် န့ၣ်လီၤ.





ပနာလၢ

-  ပှၤဖိသၢ်ကိးကၤဒဲး မၤလိန့ၣ်တၢ်သ့,အိၣ်ထီၣ်ထီၣ်သ့,မၤန့ၣ်မၤနၢၤတၢ်သ့ ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.
-  တၢ်မုၢ်လၢ်လၢအထီ နှးအိၣ်ထီၣ်ပှၤမၤနၢၤတၢ်ဖိလၢ အအိၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
-  ပကိၣ်ကတၢ်ကတီၤန့ၣ် တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်ဒီး တၢ်ဟ့ၣ်ဆူၣ်ထီၣ်သးလၢ ကတၢ်တၢ်ဒီးပှၤမၤလိတၢ်ဖိ တကၤဘၣ်တကၤ ဒ်သိးအကမၤအိၣ်ထီၣ်အဝဲသ့ၣ် အကံၢ်အစီန့ၣ်လီၤ.
-  ပတၢ်ထူးတၢ်တီၤအအိၣ်ကတၢ်မုၢ်ဝဲ ကမျၢၢ်န့ၣ်လီၤ.
-  ပှၤတကၤဒီးတကၤ အိၣ်ဒီးအနီၢ်ကစၢ်အလုၢ်အပှၤ ဒီးအသူသ့ၣ်လၢကပီၤန့ၣ်လီၤ.
-  တၢ်ဟံးန့ၣ်မူဒါလၢ တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့အဂီၢ် အဂံၢ်ခိၣ်ထံးန့ၣ် စးထီၣ်အသးလၢ ဟံၣ်ဃီ ဒီးဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်နီၤလီၤအီၤဆူပှၤမၤလိတၢ်ဖိ,ဟံၣ်ဖိဃီဖိ,ဒီးပှၤတဝၢန့ၣ်လီၤ.
-  ပကိၣ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ အိၣ်ဒီးမူဒါလၢ ပပှၤတဝၢတဖၣ်အဂီၢ် န့ၣ်လီၤ.



ပနာလၢ

-  တၢ်ဂ့ၢ်မၤန့ၣ်တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်မ့ၢ်ဝဲဒၣ် ပကိၣ်အဂံၢ်ခိၣ်ထံးတၢ်ကွၢ်စိန့ၣ်လီၤ.
-  ပကိၣ်အတၢ်တိၢ်ဟံၣ်မ့ၢ်ဝဲဒၣ်တၢ်ကမၤဒိၣ်ထီၣ်တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်ဒီးတၢ်လုၢ်အိၣ်နီၢ်ခိၣ်သးသမူတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
-  တၢ်ဆိတလဲမ့ၢ်ဝဲ တၢ်အရူဒိၣ်သပှၢ်ကတၢၢ်လၢ တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်အဂီၢ် ဒီးတၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
-  တၢ်ကမၤလၢထီၣ်ပှၢ်ထီၣ်တၢ်ဘျၢခိၣ်သ့ၣ်န့ၣ်မ့ၢ်ဂံၢ်ခိၣ်ထံးဝံၤဒီးထံဖိကီၢ်ဖိကအိၣ်ဒီးတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့ဒီးတၢ်ဟံၣ်ဖှိၣ်မၤသကိးန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအရူဒိၣ်နီၢ်မးလၢပှၢ်တဝၢတၢ်သဘျၢအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
-  ကိၣ်အတၢ်ဖံးတၢ်မၤအကျိၤအကျဲလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်န့ၣ်မၤဒိၣ်ထီၣ်ဝဲဒၣ်ပှၢ်တဝၢတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်န့ၣ် လီၤ.
-  တၢ်ရူလိာ်ဘၣ်ထွဲလိာ်သးတဂၤဒီးတၢ်ဂၤ လၢတၢ်တိတၢ်လိၤအပူၤ ဒီးတၢ်ဟံၣ်လုၢ်ဟံၣ်ပှၢ်ပှၢ်ထံဖိကီၢ်ဖိဒီးကလုာ်န့ၣ်ကသုအဂီၢ် တၢ်ကဘၣ်သိၣ်လိမၤယုၤအိၣ်န့ၣ်လီၤ.
-  ကိၣ်မၤစၢၤဝဲ ဖိသၣ်အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ် ကိးကပၤဖဲးန့ၣ်လီၤ.



တၢ်ကူၣ်တၢ်ဆးလၢတၢ်ကစးထီၣ်မၤ

၁. ပှၤကွီဖိ တၢ်မၤန့ၣ်မၤနၤ
၂. ပှၤမၤတၢ်ဖိ တၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီ
၃. ပှၤတဝၢ တၢ်မၤတိၣ်စၢၤမၤစၢၤ ဒီး တၢ်ဆးကျိး
၄. တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်ထီၣ် ဒီး တၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီ တၢ်တိၢ်ကျဲၤ
၅. တၢ်ဖံးလိမၤဒီး ခိၣ်ဃၢၤတၢ်အိၣ်ဝးတရံး



ပုၤကိၤဖိတၢ်မၤန့ၣ်မၤနၢၤ

-  ပုၤကိၤဖိကိးဂၤဒဲး ကမၤလၢထီၣ်ပွဲၤထီၣ် အနီၢ်တဂၤ တၢ်ဖဲးလိမၤဒီး တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ် ဖိတၢ်တဖၣ်.
-  ကတဲာ်ကတိၤန့ၣ် လံာ်ညိၣ်သိၣ်ဒိၣ်အကျိၤအကျဲၤ လၢအတၢ်တၢ်ဒီး အဝဲသ့ၣ်အတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်အပတီၢ်တဖၣ်.
-  နုးဟံးယုာ် တၢ်အိၣ်မူအတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ် ဒီဖျိ တၢ်ဖျိထီၣ်ကိၤလၢအအိၣ်ဒီးအကံာ်အစီ.
-  နုးအိၣ်ထီၣ် တၢ်ဟံးဖျိၣ်မၤသကိးယုာ်တၢ် လၢဖိသၣ်ဆဲးကတီၢ် တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ ဖဲမခုလံာ်ကိၤ.
-  မၤဒိၣ်ထီၣ် တၢ်လုာ်အိၣ်သးသမူ ဒီး တၢ်စုသ့ တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့.



ပုၤမၤတၢ်ဖိ တၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီ

-  ကတၢၢ်ကတီၤန့ၣ် တၢ်ပညိၣ် တၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီ လၢအအိၣ်ဒီးအကံၢ်အစီ.
-  ကတၢၢ်ကတီၤန့ၣ် တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ် လၢကဆဲးအိၣ်ဒီး ကိၣ်သရၣ် တၢ်ဟံၣ်ဖျိၣ်မၤသကိးဃုာ်တၢ်.
-  မၤဂ့ၤထီၣ် လံာ်လဲၤတၢ်သ့တၢ်ဘၣ် တၢ်ဟံၣ်ဖျိၣ်မၤသကိးဃုာ်တၢ် အကံၢ်အစီ.
-  မၤဂ့ၤထီၣ် တၢ်အဲၣ်ဒီးဆၢမၤလိတၢ်ထီၣ် လၢတၢ်အိၣ်မူအပူၤ.



ပှၤတဝၢ တၢ်တံၤစၢၤမၤစၢၤ ဇီးတၢ်ဆဲးကျိး



မၤဂ့ၤထီၣ် တၢ်ဆဲးကျိးလၢ တၢ်ကိပူၤ ဇီးလၢတၢ်ချၢ.



မၤဂ့ၤထီၣ် မိၢ်ပၢ်တၢ်ဟ်ဖှိၣ်မၤသကိးယုၢ်တၢ်.



မၤဂ့ၤထီၣ် ဇီး ဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါလီၤ ပကီၢ်ရၣ်လီၢ်ကဝီၤကွံၤ အမံၤဇီးတၢ်ပနီၣ်



အိးထီၣ် တၢ်ဆဲးကျိးအကျိးအကျဲလၢ ပှၤမၤသကိးယုၢ်တၢ်ဖိ ကိးဂၤဒဲးအဂီၢ်.



တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ် နီၤ တၢ်လၢထီၣ်လၢထီ တၢ်တျဲးကကျဲး

-  အံးက့ၤကွၢ်က့ၤ တၢ်ပညိၣ် လၢတၢ်ဃု နီၤ ကၢၤဃၣ် ပှၤမၤတၢ်ဖိ.
-  ကွၢ်ထံဆိကမိၣ် တၢ်သူၣ်ထီၣ် အတၢ်လီၤ လၢအကြးဝဲဘၣ်ဝဲနီၤ ပှၤကွိၣ်ဖိ နီၤဂံၢ်အါထီၣ်.
-  တၢ်ပညိၣ်လၢ ပကိၣ်စု တၢ်တိၢ်ကျဲး လၢအကြးဝဲဘၣ်ဝဲနီၤ ပတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့ တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲး.
-  အံးက့ၤကွၢ်က့ၤ တၢ်တိၢ်ကျဲးလၢအယံၣ် လၢတၢ်မၤလၢထီၣ်ပှၤထီၣ် တၢ်မၤဂ့ၤမၤညီထီၣ် AA အပတီၢ်
-  ဃုထံၣ်န့ၣ် ဟူရိၣ် ကီၢ်ရၢၣ်လီၤကဝီၤကွိၣ် ဂံၢ်ဒိၣ်ထံး အတၢ်မုၢ်လၢကွၢ်ဖိ.
-  မၤထွဲ တၢ်ဖံးတၢ်မၤလၢ တၢ်ဆိကမိၣ်ဆိ နီၤ တၢ်စုသ့ တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့ တၢ်မၤအါထီၣ် တၢ်ဆၢကတီၢ်



တၢ်ဖံးလိမၤဒီး ခိၣ်ယၤတၢ်အိၣ်သးဝးတရံး



မၤလိၤတၢ်လၢ တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်တဖၣ် ကအိၣ်ဒီးတၢ်ပူၤတၢ်ဖျဲး ဒီးတၢ်ကဆဲးကဆဲး.



ဒုးအိၣ်ထီၣ် တၢ်သိၣ်ဂ့ၤသီဘၣ် ပုၤတီၤခၢၣ်သးကိၣ်ဖိ ဒီး တီၤထီၣ်ကိၣ်ဖိ အတၢ်တီၢ်ကျဲၤလၢ အမၤအသးဒ် သိးသိး.



မၤစ့ၤလီၤ တၢ်မၤနၢၤမၤယၣ်တၢ် လၢကမၤလိၤတၢ်ဒ်သိးဒီး ပုၤလၢအဘၣ်ထွဲဒီးကိၣ်ကိးဂၤဒီး ကဘၣ် တၢ်ရူၤအိၣ်ဒီး သူးသ့ၣ်လၢကပီၤ ဒီး တၢ်ယုးယီၣ်ပးကဲ.



တဲဖျါထီၣ် သးတၢ်ဆိကမိၣ် ဒီး လုၤလၢတၢ်ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သး အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ တၢ်လိၤတဖၣ်.



တၢ်တဲဖျါထီၣ် တၢ်ဖျါထီၣ်ကိၣ်

ဟူရိၣ်ကီၢ်ရၢၣ်လီၤကဝီၤကိၣ်၂-၂



တၢ်ယုးယီၣ်ပးကဲ • တၢ်ပာ်ကဖၢလၢသး • တၢ်အဂ့ၢ်ကတၢၢ် လၢပုၤကိးဂၤဒီးအဂီၢ်



တၢ်ဖဲးလိမၤဒီး
တၢ်ဆိကမိၣ်အဂီၢ်တံး

တၢ်မၤဂ့ၢ်ထီၣ် တၢ်ပာ်သးလၢအဂ့ၢ် ဒီး တၢ်နာ်လၢ တၢ်ဖဲးလိမၤဒီးလၢတၢ်ဂ့ၢ်လီၤလိမၤဆိ လွံၣ်မံၤ
၁) ယဘၣ်ထွဲဒီး တၢ်ဖဲးလိမၤဒီး
၂) ယတၢ်သ့တၢ်ဘၣ် လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်ဒီး တၢ်ဂ့ၢ်ကျဲးစး
၃) ယမၤနၢၤတၢ်လၢတၢ်ဖဲးလိမၤဒီးအပူၤသ့ဝဲ
၄) တၢ်မၤအဝဲအံၤ အိၣ်ဒီးအလုၢ်အပူၤ ဒီး အရၢဒိၣ်ဝဲ

ပုၤကိၣ်မိက .. လံာ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ လၢ ၂၀၂၂-၂၀၂၃ အပူၤ



တၢ်ဆဲးကျိး

တဲဖျါထီၣ်တၢ်ထံၣ်, တၢ်ဆိကမိၣ်,တၢ်သ့ညါန့ၢ်ပာ် ဒီး တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတၢ် သ့ဂ့ၢ်ဝဲ ဖဲန့ၢ်ပာ်တၢ်
သိၣ်လိန့ၢ်လိအကျိး, ယုမၤန့ၢ်တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်အသိ, ယုထီၣ်တၢ်, ဒီး နီၤလီၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်.

ပုၤကိၣ်မိက .. လံာ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ လၢ ၂၀၂၂-၂၀၂၃ အပူၤ



တၢ်ဆိကမိၣ် ဝဲၣ်ဖးနီၤဖးတၢ်
ဒီး တၢ်ဘျါရဲတၢ်ဂ့ၢ်ကိ

တၢ်သ့တၢ်သ့ညါန့ၢ်ပာ်အမ့ၢ်အတိတဖၣ်, ဒီး တၢ်ဂ့ၢ်ထၢဖိၣ် လၢတၢ်ကဘျါရဲတၢ်ဂ့ၢ်ကိ
ဂ့ၢ်ဝဲဘၣ်ဘၣ်

ပုၤကိၣ်မိက .. လံာ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ လၢ ၂၀၂၂-၂၀၂၃ အပူၤ



တၢ်သ့ကွဲးသ့ဖး
တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ

တၢ်ယုထံၣ်န့ၢ်, တၢ်ဆဲးကျိး, တၢ်သ့, ဒီး တၢ်သမံထံ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ လၢတၢ်တိၣ်ကျိၤလၢအပူၤ

ပုၤကိၣ်မိက .. လံာ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ လၢ ၂၀၂၂-၂၀၂၃ အပူၤ



နီၢ်တဂၤ
တၢ်ဟံးန့ၢ်မူဒါ

ဟံးန့ၢ်မူဒါလၢ နီၢ်ကစၢ်အတၢ်ဟံးတၢ်ဂၤ,တၢ်ဆၢတၢ်,ဒီး တၢ်ဆိကမိၣ်အဂီၢ်လၢလၢပုၤပုၤ ဖဲတၢ်
လိၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်တိတၢ်လိ,တၢ်မ့ၢ်တၢ်တိ ဒီး တၢ်ဟံးသ့ၣ်ဟံးသးလၢအဂ့ၢ်အခါ န့ၢ်လီၤ.

ပုၤကိၣ်မိက .. လံာ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ လၢ ၂၀၂၂-၂၀၂၃ အပူၤ