

ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘိတဖၣ်
လၢအဘၣ်ယးဒီးနဖိအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဂ့ၢ်ဝီန့ၣ်.အ့ၢ်ယီၤဖိသၣ်
လၢတၢ်မၤကွၢ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ဟံၣ်ထံနီၤဖးကွၢ်လၢအဖျၢကလံၤတ
အိၣ်တခါလၢလိၣ်ပှၢ်အဖိဒိၣ်ဖဲ
www.helpmegrowmn.org မ့တမ့ၢ်ကိးဘၣ်
1-866-693-GROW (4769)န့ၣ်တက့ၢ်.



ဖဲမိပ်တဖန်မှ်သ့ညါအခါ...ဖိသန်
တဖန်ဒိန်ထီၣ်လီၤ



လဲအိန်သကိးကွာ်ဘဉ်-
www.helpmegrowmn.org
 ကိးဘဉ်-
1-866-693-GROW (4769)



help me
GROW

[illegible]

တၢ်ဒိဉ်ထီၣ်အတၢ်တိၣ်စၢမၤစၢလၢဖိသၣ်
လၢအသးနံၣ်အိၣ်၀-၅နံၣ်တဖၣ်အဂီၢ်

help me
GROW



ဖိသပ် ဆုံးဒီးဖိသပ်သးစာတနီလိပ်ဘဉ်အါထီၣ် တၢ်မၤစၢၤအဂၤလၢကမၤလိၣ်န့ၣ်တၢ်ဒီးဒိၣ် ထီၣ်န့ၣ်လီၤ

ဖဲဖိသပ်သးစာတနီလိပ်ဘဉ်ထီၣ်ဒီးဆိတလဲအသးဒ်အနီၣ်ကစၢ်အ
ယုၣ်ဒၣ်ဝဲအသီးန့ၣ်,ဖိသပ်တနီအိၣ်ဒီးတၢ်ဖဲခံလၢအဝဲသ့ၣ်
အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်
ချူအတၢ်အိၣ်သးလီၤဆိတဖၣ်ဘဉ်တဘဉ်ကဒိဘဉ်
မၤဟူးဖိသပ်တဂၤ
အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဘဉ်မနုၤအယိမနုၤတၢ်မၤစၢၤလၢအဆိလဲၣ်.

မၤန့ၢ်တၢ်န့ၣ်လီၤကျဲၤမၤဘဉ်
ဆိတၢ်အတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲတၢ်မၤတဖၣ်တသ့ဝဲအသ့လၢ
အဆိအချူန့ၣ်ကမၤလိၣ်တၢ်အစၢၤအဂၤကတၢ်လၢအကအိၣ်
ထီၣ်လၢနဖိအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲတၢ်မၤလၢအ
ကံၢ်အစီဂုၤတဖၣ်မၤစၢၤလီၤခါဆူညါအတၢ်ကိတၢ်ခဲလၢတၢ်
မၤလိမၤဒီး,သကံၢ်ပဝးဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူအဂီၢ်သ့ၣ်
တဖၣ်သ့ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဖဲန့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဘဉ်ယိၣ်ဘဉ်ဘိဘဉ်ထွဲဒီးန့ၣ်အတၢ်ဒိၣ်
ထီၣ်.ဒီးဆိကမိၣ်လၢနဖိဘဉ်တဘဉ်ကလိၣ်ဘဉ်အါထီၣ်
တၢ်မၤစၢၤလၢအဂၤလၢတၢ်ကမၤလိၣ်တၢ်ဒီးဒိၣ်ထီၣ်အဂီၢ်န့ၣ်.ဝံသးစူၤ
မၤတၢ်ဆူၣ်ယိၣ်တခါတနီၤအံၤတက့ၢ်.

တၢ်ဆူၣ်ယိၣ်တဂၤမ့ၢ်တၢ်လၢအညိၣ်ဒၣ်လီၤ

ပုၤတဂၤလၢလၢဆူၣ်ယိၣ်တဂၤလၢအသးန့ၣ်အိၣ်စးထီၣ်အိၣ်ဖျိၣ်-၅န့ၣ်
တဂၤသ့ဝဲဒၣ်,တၢ်အံၤဟံၣ်ယုၣ်မိၢ်ပၤ,ဟံၣ်ဖိယိၣ်ဖိ,တံၤသကိးမ့တမ့ၢ်ပုၤစဲၣ်
နီၤလၢအမၤသကိးတၢ်ဒီးဟံၣ်ဖိယိၣ်ဖိတဂၤန့ၣ်ဆူၣ်ယိၣ်သ့ဝဲဒၣ်လီၤ.
ကျိၤကျဲၤအိၣ်ဝဲဒၣ်သဘိလၢတၢ်ကဆူၣ်ယိၣ်တဂၤန့ၣ်လီၤ-

- ခိဖျိလိအပုၤယဲၤအဖိခိၣ်လၢအမ့ၢ်www.helpmegrowmn.org.
- လီၤဝဲစိ**1-866-693-GROW (4769)**ကျိၣ်အလိကျိၤတဖၣ်
အိၣ်ဝဲဒၣ်လီၤ.
- ကိးဘဉ်လီၤကဝိၤကိၢ်ရၢၣ်အကျိၣ်ဖဲဖိသပ်အိၣ်ဆိးဝဲအလီၤန့ၣ်တက့ၢ်.



ဖဲန့ၢ်ထီၣ်န့ၣ်တၢ်ပနီၣ်လၢလၢသ့ၣ် တဖၣ်အံၤတခါလၢလၢန့ၣ်,ဆူၣ်ယိၣ်ဘဉ်အဝဲအံၤတက့ၢ်-

- တမၤသီၣ်တၢ်ကလုၢ်ဒ်ပုၤကတိၢ်တၢ်အသီးဘဉ်,တဖုးန့ၣ်
တၢ်မ့တမ့ၢ်တမၤတၢ်န့ၣ်စုန့ၣ်ဒိၣ်လၢ
အဂၤတဖၣ်ဖဲအိၣ်လံၤ၂လၢလံၤအခါ
- အိၣ်လံၤလၢလံၤသန့ၣ်ကတိၢ်တၢ်နီၣ်တဖျိၣ်ဒီးဘဉ်
- တုၤလီၤလၢအိၣ်၂၄လၢသန့ၣ်ကတိၢ်တၢ်အဂီၢ်အါ
န့ၣ်ခဲဖျိၣ်ဘဉ်
- တၢ်လီၤမၤတခါလၢလၢလၢသ့ၣ်ဒီး
ကျိၣ်မ့တမ့ၢ်ပုၤဂ့ၢ်ဝီတၢ်သ့တၢ်ဘဉ်တဖၣ်ဖဲအသးန့ၣ်
တခါလၢလၢအကတီၢ်

ဖဲဖိသပ်တဂၤတၢ်ဆူၣ်ယိၣ်အိၣ်မ့ၢ်ဝဲတၢ်မနုၤကဲထီၣ်လဲၣ်.

လီၤကဝိၤကိၢ်ရၢၣ်အကျိၣ်ကဆိးကျိးဝဲဒၣ်
ဟံၣ်ဖိယိၣ်ဖိလၢတၢ်ကရဲၣ်ကျဲၤတၢ်မၤကျိၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်
ဝဲၣ်ထံနီၤဖးသမံသမိးတခါန့ၣ်လီၤ.တၢ်အံၤကမၤစၢၤတၢ်ကယုထံၣ်
သ့ၣ်ညါမ့ၢ်ဖိသပ်တဂၤတုၤထီၣ်ထီၣ်ဘးဝဲဒၣ်လၢဖိသပ်
ဆိးဒီးဖိသပ်ဟးလၢအခိၣ်သ့အတၢ်န့ၣ်လီၤကျဲၤမၤဘဉ်တၢ်မ့တမ့ၢ်
ကတိၢ်ဆိကျိၣ်တၢ်ကျိၣ်ဘဉ်ကျိၣ်သ့လီၤဆိတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲတၢ်မၤတဖၣ်
ဖၣ်အဂီၢ်ခါန့ၣ်လီၤ.

ဖိသပ်တဖၣ်လၢအတုၤထီၣ်ထီၣ်ဘးတၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်ကဒီးန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤအ
တၢ်ဖဲတၢ်မၤတဖၣ်လၢအ
ဝဲသ့ၣ်အနီၣ်ကစၢ်အဟံၣ်အပုၤ,တၢ်ကျိၣ်ထွဲဖိသပ်
အလီၤအကျဲမ့တမ့ၢ်ကတိၢ်ဆိကျိၣ်အလီၤန့ၣ်လီၤ.
တၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲတၢ်မၤသ့ၣ်တဖၣ်အံၤကျိၣ်
စုတၢ်ဟဲန့ၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်န့ၣ်လီၤအိၣ်ဆိးထံကိၢ်အတၢ်အိၣ်သးအပနီၣ်
မ့ၢ်အိၣ်ဒ်လဲၣ်ဒ်လဲၣ်ဘဉ်ဆဉ်တၢ်တယုအိၣ်အပူၤကလံၤဘဉ်.

တၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲတၢ်မၤသ့ၣ်တဖၣ်အံၤဒီးသန့ၣ်ထီၣ်သးလ
ဖိသပ်တဂၤအတၢ်လိၣ်ဘဉ်မ့ၢ်ဒ်သီးတၢ်ကမၤစၢၤအိၣ်လၢတၢ်က
မၤလိၣ်တၢ်ဒီးဒိၣ်ထီၣ်န့ၣ်လီၤ.ဂံၢ်ခိၣ်ထံဖိသပ်အကတီၢ်အပူၤ
စဲၣ်နီၤတဖၣ်မၤယုၣ်မၤသကိးတၢ်ဒီးဖိသပ်တဖၣ်ဒီးဟံၣ်ဖိယိၣ်ဖိတဖၣ်
လၢတၢ်ကရဲၣ်ကျဲၤတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲတၢ်မၤတဖၣ်ဒီးတၢ်ဆိၣ်
ထွဲမၤစၢၤလၢအလိၣ်ဘဉ်ဝဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲတၢ်မၤဘဉ်တဘဉ်ကဟံၣ်ယုၣ်-

- တၢ်ဟ့ၣ်ကျဲၣ်န့ၣ်ကျဲၤလီၤဆိဒီးတၢ်သ့ဝဲသ့ကတိၢ်,နီၣ်ခိၣ်ခိၣ်ဒီး
တၢ်သ့ဟူးမၤဘဉ်အတၢ်ကူၤစါယါဘျါ
- ကျိၣ်ကွၢ်လၢဟံၣ်ဖိယိၣ်ဖိတဖျိၣ်ကသ့ဆိၣ်ထွဲအဝဲသ့ၣ်
အဖိလၢတၢ်မၤလိၣ်န့ၣ်တၢ်လၢဟံၣ်
- တၢ်ဘျးဝဲဒီးပုၤတစၢၤအတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲတၢ်မၤဒီးတၢ်ရဲၣ်
တၢ်ကျဲၤတဖၣ်