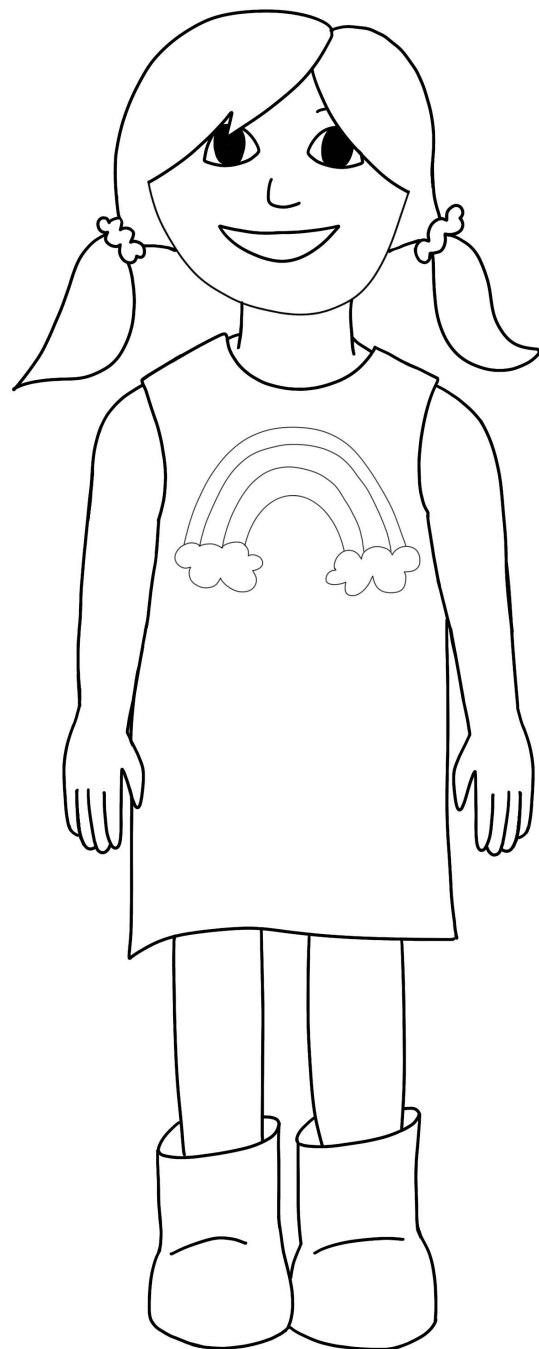
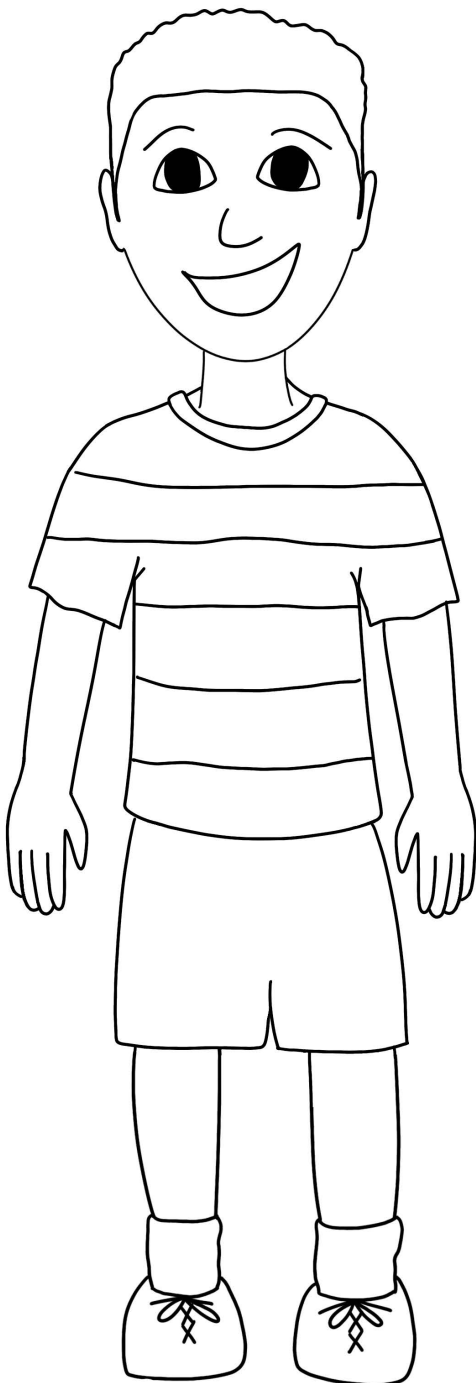


နမူနာ ပုဂ္ဂလိကဆီ!

မံၤ - _____



တၢ်မၤနီၣ်လၢ မိၢ်ပၢ်တဖၣ်အဂီၢ်

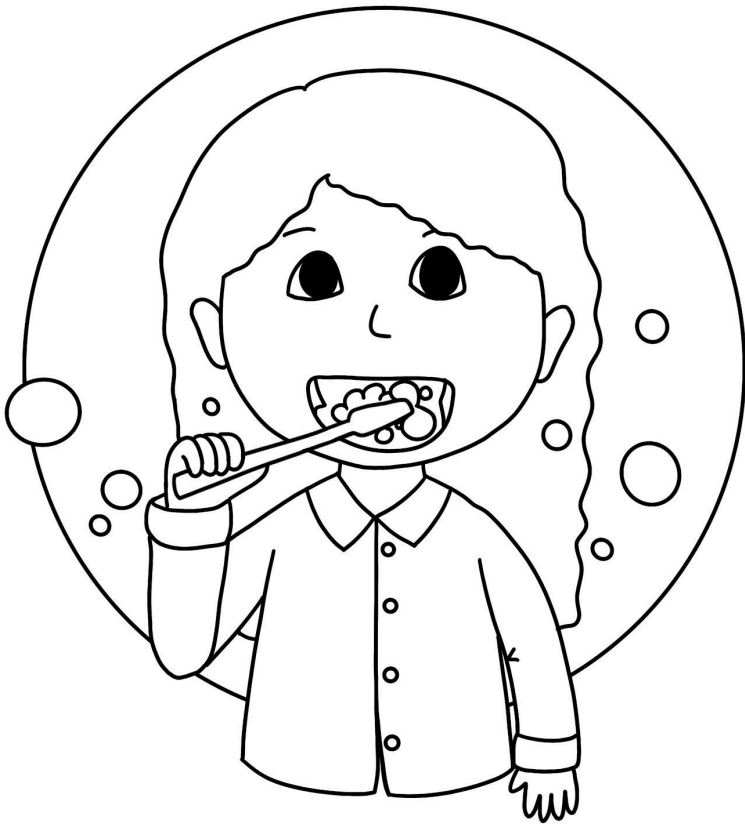
လံာ်တဘျီအံၤဘၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အီၤလၢကကွၢ်ကဒါက့ၤ ပတၢ်ထိးဘူးတၢ်လၢအပူၤဖျဲး **(Safe Touch)** တၢ်တိာ်ကျဲၤန့ၣ်လီၤ. ပဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါနၤလၢနကဖးအီၤဒီးနဖိ ဒီးတဲသကိးတၢ်ဘၣ်ဃး အဝဲသ့ၣ်မၤလိာ်ဘၣ် တၢ်မနုၤ လၢအဘၣ်ဃးတၢ်ပူၤဖျဲးလၢတၢ်ဘၣ်ယိၣ်အဂီၢ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. နယုသ့ၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢမိၢ်ပၢ်တဖၣ်အဂီၢ်ဖဲပပုၤယဲၤသန့အလီၤဖဲ **ocrcc.org/parents** သ့န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ထိးဘူးလၢအပူၤဖျဲး **(Safe Touch)** တၢ်တိာ်ကျဲၤလၢဘၣ်တၢ်မၤအီၤလၢကီၢ်ပူၤန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ဒုးသ့ၣ်ညါအီၤခီဖျိ ပုၤမၤတၢ်ဖိ ဒီးပုၤမုၢ်သးမၤကလီတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်ချုးလၢမုၢ်ဆါအကတီၢ် ဒီးနသးမုၢ်အိၣ်လၢပုၤမုၢ်သးမၤကလီတၢ်လၢကဒုးသ့ၣ်ညါကီၢ်အတၢ်တိာ်ကျဲၤတဖၣ်န့ၣ်, ဝံသးစူၤလဲၤထီၣ်ကွၢ်ပပုၤယဲၤသန့ဖဲ **ocrcc.org/volunteer** မ့တမ့ၢ် ဆဲးကျိးပုၤဖဲ ၉၁၉-၉၆၈-၄၆၄၇ တက့ၢ်. တၢ်ဟ့ၣ်လီၤသးမၤမုၢ်သးမၤကလီတၢ်အခွဲးယၢ်အဂၤတဖၣ်အိၣ်စ့ၢ်ကိး, ဒ်အမ့ၢ် ဝဲၤဒီးအပုၤမုၢ်သးမၤကလီတၢ်, ကမံးတံာ်အကရၢဖိတဖၣ်, ပုၤလၢအဟ့ၣ်ကူၣ်တၢ်ဖဲ တၢ်ကီတၢ်ခဲအိၣ်ထီၣ်အခါ, ဒီးပုၤရဲၣ်ကျဲၤတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်ကရူၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



နမ့်ပုလီဆီတဂလီ၊ မှ်လၢနမ့်ပုလီဆီအယံ၊
နကွၢ်ထွဲလီနသးလီ၊

နကၢ်ခိၣ်သလုး
ဖဲနယီၣ်နလုၣ်ယီၣ်အခါလီ၊



နထုးနမဲ
အယံနမဲယံတအိၣ်ဘၣ်၊

ကျဲအဂၢၤမနုၤတဖၣ်အိၣ် လၢနကကွၢ်ထွဲလီနသးအဂီၢ်လဲၣ်၊

မုန်နုးကတိတ်ထူးမဲလီၤဆီဖဲ နထူးနမဲအခါန့ၣ်ဧါ. တၢ်န့ၣ် မုၢ်ထဲနနီၢ်တဂၤအ
တၢ်ထူးမဲဧါ. တၢ်တမံၤလၢ အမုၢ်နတၢ်ဒီး နတနီၤလီၤဒီးပှၤဂၤဘၣ်န့ၣ် မုၢ်နနီၢ်
ကစၢ်အတၢ်လီၤ. နတၢ်ထူးမဲဘိန့ၣ် မုၢ်နနီၢ်ကစၢ်အတၢ် မုၢ်လၢနတနီၤလီၤသူ
ဒီးပှၤနီတဂၤဘၣ်အယိန့ၣ်လီၤ.

နနီၢ်ခိမိၢ်ပှၢ်အိၣ်ဒီး တၢ်လၢအဘၣ်ထွဲဒီးနနီၢ်ကစၢ်ဒၣ်နဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်
အက့ၢ်အဂီၤတဖၣ်အံၤန့ၣ် ပမၤဘၢအိၤဒီးပဆုကၤပီၢ်ထံတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

နနီၢ်ခိမိၢ်ပှၢ်န့ၣ်မုၢ်ဒၣ်လၢနဂီၢ်, ဒီးနတဘၣ် နီၤဟ့ၣ်လီၤအိၤဘၣ်!

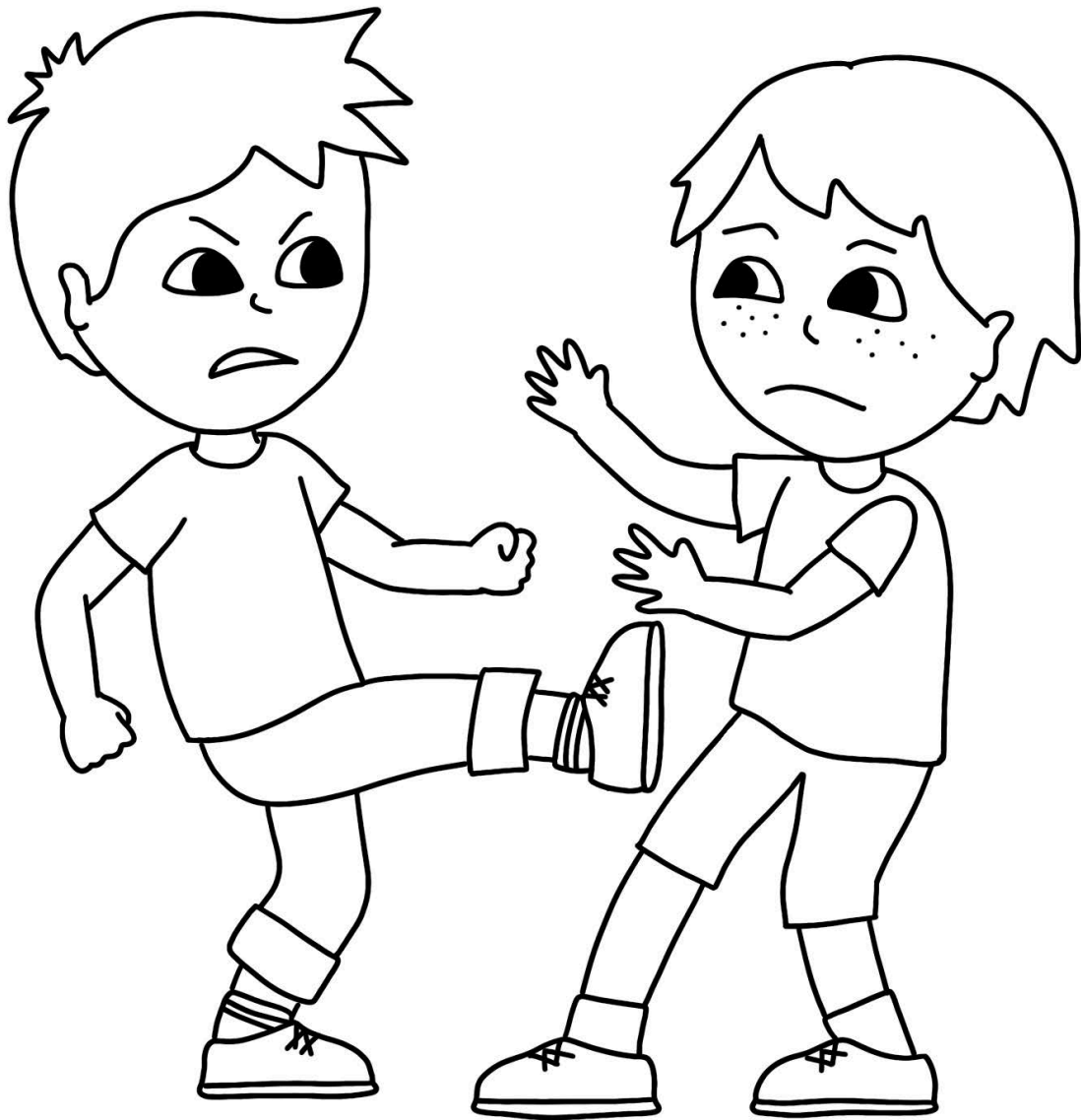


ပုၤကိးဂၤဒဲးအဲၣ်ဒီးတၢ်ထိးဘၣ်ဖိၣ်ဘၣ်အီၤလၢ ကျဲလၢအတူၢ်ဘၣ်ဝဲမုၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ထိးဘၣ်ဖိၣ်ဘၣ်တၢ်တနီၤ, ဒ်အမ့ၢ်တၢ်ဖိးဟု မ့တမ့ၢ် တၢ်နၢမူဘိးပၤ, မၤသ့ၣ်ဖုံသးညီနၢဒီး မၤကလၢၤနသးလီၤ. တၢ်တဖၣ်အံၤန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲတၢ်ထိးဘၣ်ဖိၣ်ဘၣ်တၢ်တဖၣ်လၢ အပူၤဖျဲးန့ၣ်လီၤ.



နအဲၣ်ဒီး တၢ်ထိးဘၣ် ဖိၣ်ဘၣ်နၢ ဒ်လဲၣ်.

တၢ်ထိးဘၣ် ဖီၣ်ဘၣ်တၢ် တနီၤန့ၣ် တၢ်တူၢ်ဘၣ်အိၤတမုၢ်ဘၣ်လီၤ. တၢ်ထိးဘၣ် ဖီၣ်ဘၣ်တၢ်တဖၣ် လၢအမၤသးတမုၢ်နၤ မ့တမ့ၢ် နတဘၣ်သးအိၤဘၣ်န့ၣ်တၢ် ကိးအိၤလၢ တၢ်ထိးဘၣ်ဖီၣ်ဘၣ်တၢ်လၢအတပူၤဖျဲးဘၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်တီၢ်တၢ် ဒီး တၢ်ထူတၢ်န့ၣ် မၤသးတမုၢ်တၢ်သ့ ဒီးတၢ်တူၢ်ဘၣ်အိၤတမုၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

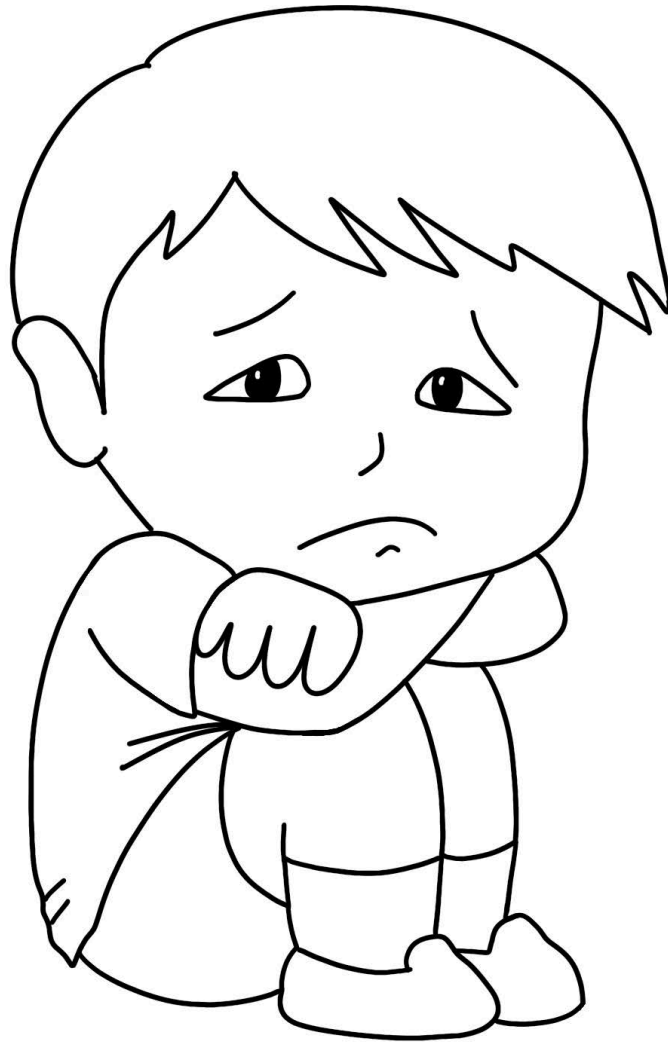


တၢ်ထိးဘၣ်အဂၤမနုၤတနီၤလၢဒုးတူၢ်ဘၣ်နၤတမုၢ် မ့တမ့ၢ် မၤသးအူးနၤလဲၣ်.

တဘျီတခိၣ်န့ၣ်, တၢ်ထိးဘၣ်ဖီၣ်ဘၣ်တၢ်လၢအမုၢ်တဖၣ်န့ၣ် ဇးအိၣ်ထီၣ် တၢ်တူၢ်
ဘၣ်လၢအတမုၢ်သ့, ဒ်အမုၢ် တၢ်ဖိးဟုတၢ်ဃံးတလၢတဖၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဖိးဟုလၢ
ပုၤတဂၤလၢနတအဲၣ်ဒီးဖိးဟုန့ၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤလၢလီၤဆီလိာ်သးတဖၣ်န့ၣ်,
ဘၣ်သးဝဲ တၢ်ထိးဘူးဖီၣ်ဘၣ်အီၤလၢအလီၤဆီလိာ်သးန့ၣ်လီၤ. တဘျီတခိၣ်
တၢ်ဆဲးကိာ်ကွံာ်တၢ်န့ၣ်မၤလီၤနံၤတၢ်သ့, ဘၣ်ဆၣ်မ့ၢ်ယံာ်တလၢန့ၣ် နတအဲၣ်ဒီးအီၤ
လၢဘၣ်န့ၣ်လီၤ.



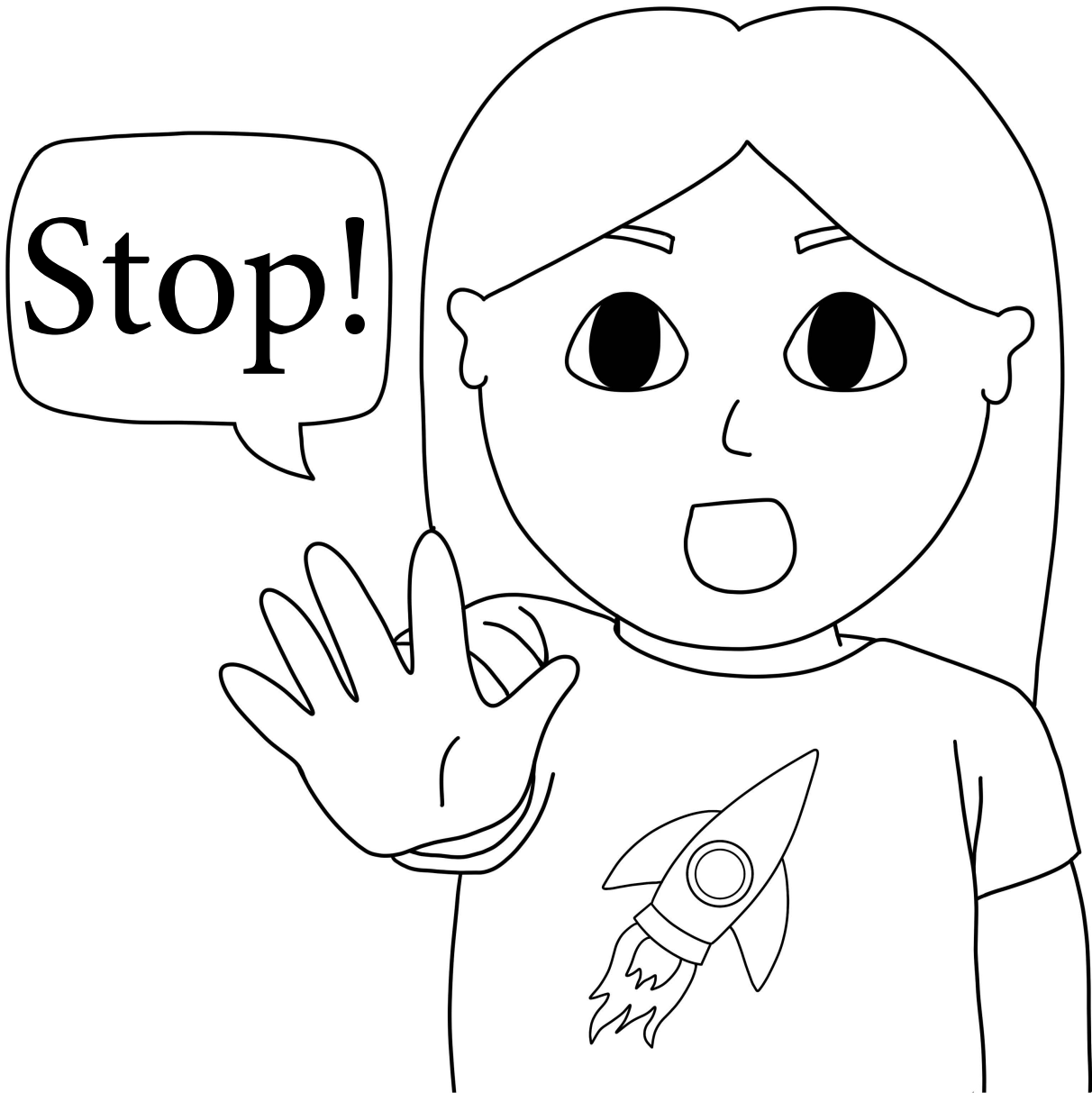
တဘျီတခိၣ် တၢ်ထိးဘၣ်ဖိၣ်ဘၣ်တၢ်န့ၣ် မ့ၢ်တၢ်လၢတၢ်နၢ်ပၢ်အီၤကီၤ ဒီးဒုးအိၣ် ထီၣ်နတၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢအဘၣ်ဘူဃါယုၣ်လိာ်သးန့ၣ်လီၤ. နသ့ၣ်ညါလၢ နတအဲၣ်ဒီးဘၣ်, ဘၣ်ဆၣ်နတလီၤတၢ်လၢဘၣ်မနုၤအယိလဲၣ်န့ၣ်ဘၣ်. မ့ၢ်နတူၢ်ဘၣ်ဒ်တၢ်တမ့ၢ်ဘၣ်နုၤ “အၢ-အိၣ်” တမံၤမံၤ လၢနဟၢဖၢအပူၤဒါ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် တၢ်န့ၣ်အဂ့ၢ်ကျဲးစးတဲနုၤလၢတၢ်တမံၤမံၤ မၤအသးတဘၣ်ဘၣ် န့ၣ်လီၤ.



နမိၢ်ပှၢ်မ့ၢ်နကစၢ်အတၢ်န့ၣ်လီၤ. ပှၤတဘၣ် ထိးဘူးနနီၢ်ကစၢ်အက့ၢ်အဂီၤ မ့တမ့ၢ် မၤနဖိၣ်အဝဲသ့ၣ်အနီၢ်ကစၢ်အက့ၢ်အဂီၤလၢအိၣ်လၢ တၢ်နူသ့ၣ် အလီၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. တဘျီတခိၣ် ပှၤနီၢ်ဒိၣ်လိာ်ဘၣ်လၢ ကဘၣ်မၤစၢၤနုၤ မ့တမ့ၢ် ဟ်နုၤလၢတၢ်ပူၤဖျဲးအလီၢ်, ဘၣ်ဆၣ် တၢ်ထိးဘၣ် ဖိၣ်ဘၣ်နုၤတဖၣ် န့ၣ် တဘၣ်မ့ၢ်တၢ်နူသ့ၣ်လ့ၤတက့ၤဘၣ်.

နမ့်ဘဉ်တၢ်ထိးဘဉ်ဖိဉ်ဘဉ် နၤလၢကျဲလၢနတအဲဉ်ဒီးဘဉ်န့ဉ်, တၢ်အံၤ
တမ့ၢ်နတၢ်ကမဉ်ဘဉ်. တၢ်အိဉ်သၢမံၤ လၢနကဘဉ်မၤအီၤန့ဉ်လီၤ-

၁. တဲ “မၤတဂ့ၤ!” ၂. ဟးယံၤကွံာ် ၃. တဲဘဉ်ပှၤတဂၤဂၤ



တဲ, လၢနကလုာ်ဖးဒိဉ်ဒီး သိဉ်ဆွံဆွံလၢ “ဟၢဉ်အၢ, တဘဉ်မၤဒ်န့ဉ်တဂ့ၤ!”
တက့ၢ်. ပှၤတဂၤဝဲန့ဉ် မ့ၢ်မတၤလဲဉ်န့ဉ်အတွးတအိဉ်ဘဉ်, တဲဘဉ်အဝဲသ့ဉ်
လၢကပတုာ်ကွံာ် ဖဲအဝဲသ့ဉ်မ့ၢ်ဖိဉ်နၤလၢကျဲလၢနတလိဉ်ဘဉ်န့ဉ်တက့ၢ်.

ဟးယံကွံာ်!

ကျဲးစးလၢ ဟးကွံာ်လၢအယံ၊ ချ့ချ့တသ့ဖဲအသ့လၢနမၤသ့န့တက့ၢ်.
လဲၤဆူတၢ်လီၤလၢအပူၤဖျဲး ဖဲအိၣ်ဒီးပှၤနီၢ်ဒိၣ်လၢနနာ်လၢအမၤစၢၤနၤသ့
အအိၣ်န့တက့ၢ်.



တဲဘဉ်ပှၤတဂၤလၢ!

တဲဘဉ်ပှၤနီၢ်ဒိၣ်လၢနနၢ်န့ၢ်အီၤ လၢတၢ်မနုၤကဲထီၣ်အသးလဲၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. နက
ဘဉ်တဲ, ဝဲနမ့ၢ်အၢၣ်လီၤလၢနတတဲဘဉ်ဒၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. ပှၤနီၢ်ဒိၣ်တဖၣ် တဘဉ်
မၤဖိသဉ်တဖၣ် လၢကပၢ်တၢ်လၢ တၢ်ခူသ့ၣ်န့ၣ်ဘဉ်. ဒီးနတဘဉ်ပၢ်ခူသ့ၣ်လၢ
တၢ်လၢအမၤပျံၤနၤ မ့တမ့ၢ် လၢအမၤဆါနနီၢ်ခိတဖၣ်န့ၣ်ဘဉ်.



ပှၤနီၢ်ဒိၣ်မတၢ်တနီၤလၢနကြၢးတဲအီၤလဲၣ်.

တိန်နီတိန်ပူဖျေ့တဲဝဲတကွာ်!

၁. တဲ “မၤတဂ့ၤ!”

၂. ဟးယံၤကွံာ်

၃. တဲပုၤတဂၤဂၤ

တဲပုၤတဂၤဂၤထိးဘူးနၤ လၢကျဲလၢနတဘၣ်သ့ၣ်ဘၣ်သးဘၣ်န့ၣ် တၢ်န့ၢ်တမ့ၢ်
နတၢ်ကမၣ်နီတစဲးဘၣ်.

တၢ်မၤလိန့ၢ် တၢ်စံးတၢ်ကတိၤလၢ တၢ်ပူဖျေ့အဂီၢ်န့ၣ် မ့ၢ်ကျဲအဂ့ၤတဘိၤလၢ
နကကွၢ်ထွဲလီၤနသး မ့ၢ်လၢ...

နမ့ၢ်ပုၤလီၤဆိတဂၤအယံၤလီၤ.!





[OCRCC.org/SafeTouch](https://ocrcc.org/SafeTouch)

© 2020 OCRCC