



မာတၢ်ဒီး "တၢ်လဲလိာ်တဖၣ်" "Shifts"

ကိုဖိကမၤလိတၢ်အစီၢ်မိၢ်ပၢ်တဖၣ်မၤစၢၤသ့ၣ်လဲၣ်.

ခိမိခိကိၢ်စးအပတီၢ်အံၤမၤသရၣ်တဖၣ်လၢကအိၣ်ဒီးတၢ်လဲလိာ် ဖးဒိၣ် ၁၂ ခါ (တၢ်ဆိတလဲလၢတီၤပူၤ) -တၢ်လဲလိာ် ၆ ခါလၢလံာ်ကိၢ်လီၤဝါအစီၢ်ဒီး တၢ်လဲလိာ် ၆ ခါလၢလံာ် တၢ်ဒူးအစီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆိတလဲတဖၣ်အံၤဖဲကိုဖိဒီးသရၣ်ကစးကျဲၤစၢၤမၤဘၣ်စီၢ်တၢ်ဒီးတၢ်မုၢ်လၢကွၢ်စီၢ်အခါ အခိၣ်တိၣ်န့ၣ်ကကီၢ်ဝဲတစးဖိန့ၣ်လီၤ. ဒ်မိၢ်ပၢ်တစၢၤအသိး, နမၤစၢၤနဲနဖိခိဖျိနတၢ်တဲသကိးတၢ်ဒီးနဖိဘၣ်ယးတၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်မၤလိဝဲတဖၣ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. တနံၤစီၢ်တနံၤစီၢ် သံကွၢ်နဲနဖိတၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်မၤလိတၢ်မနုၤလဲၣ်မနုၤလဲၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. ဖးအဝဲလံာ်လၢဘၣ်မၤဝဲလၢဟံၣ်တဖၣ်ကိၢ်နံၤဒဲး, ဒီးထီၣ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်ဖျိၣ်လၢကွၢ်ကိးဝဲတဖၣ်ထီၣ်ဒိးသိးနကသ့ၣ်ညါဘၣ် သရၣ်အတၢ်မုၢ်လၢကွၢ်စီၢ်လၢကွၢ်ဖိအစီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

လံာ်တဘျီအံၤစ့ပုးဝဲကျိၤကျဲၤလၢတၢ်ဆိတလဲကအိၣ်လၢနဖိအတီၤပူၤ ဒီးနမၤစၢၤနဲသ့ၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်စ့ၢ်တၢ်ကျိၤအစီၢ် လဲၤဘၣ်ဖဲ www.engageny.org.

တၢ်လဲလိာ် ၁၂ ခါ

လံာ်ကိၢ်လီၤဝါ/တၢ်သ့ကွဲးသ့ဖး	လံာ်တၢ်ဒူး
• ဖးတၢ်စ့ၢ်နီၢ်နီၢ်အတၢ်ကွဲးထဲသိး ပူမုၢ်နၢ်တဖၣ်	• တ့ထီၣ်တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢတီၤပတီၢ်တဖၣ်ခဲလၢာ်အဖိခိၣ်
• မၤလိဘၣ်ယးဟီၣ်ခိၣ်ခိဖျိတၢ်ဖးလံာ်လံာ်	• မၤလိအါထီၣ်ဘၣ်ယးတၢ်လၢအစုၤ
• ဖးလံာ်လၢကီထီၣ်လၢနစီၢ်	• သူတၢ်ဒူးနီၢ်စံာ်တဖၣ်ညီညီ
• တဲသကိးတၢ်ဘၣ်ယးတၢ်လၢနဖးတဖၣ် သူနဲတၢ်အုၣ်သးလၢပူပူၤ	• ဆိမိၣ်တၢ်ချုချုဒီးယုတၢ်ဒူးအဆၢ
• ကွဲးလံာ်သူယုဒီး တၢ်အုၣ်သးလၢပူပူၤတဖၣ်	• သ့ၣ်ညါနီၢ်နီၢ်, မၤနီၢ်နီၢ်
• သ့ၣ်ညါအါထီၣ်လံာ်သ့ၣ်ဖျါအိၣ်ပညီတဖၣ်	• သူတၢ်ဒူးလၢသးသမူနီၢ်နီၢ်အပူၤ



လံာ်ကီုလီုဝါ/တၢ်ကွဲးလိဖးလိ- တၢ်မုၢ်လၢကွၢ်စိလၢကွၢ်ဖိအစီၢ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢမိၢ်ပၢ်အစီၢ်

တၢ်လဲလိာ်အံၤမုၢ်မနုၤလဲၣ်.	ကွၢ်ဖိကဘၣ်မၤမနုၤလဲၣ်.	မိၢ်ပၢ်ကမၤစၢၤအစီၢ်ကဘၣ်မၤမနုၤလဲၣ်.
ဖးပူၤမုၢ်န့ၢ်အါအါန့ၢ်ဖးတၢ်ကွဲးနီၢ်နီၢ်တဖၣ်အသိး	ဖးအါထီၣ်လံာ်တၢ်ကွဲးနီၢ်နီၢ်တဖၣ်	ဟံးယၢ်လံာ်တၢ်ကွဲးနီၢ်နီၢ်တဖၣ်အံၤအါန့ၢ်လံာ်တၢ်ကွဲးအစၢၤတဖၣ်
	န့ၢ်ပၢ်န့ၢ်တၢ်ကွဲးနီၢ်နီၢ်အံၤဘၣ်တၢ်ကွဲးအံၤလဲၣ်ဒီးဘၣ်တၢ်ဟံးယၢ်အံၤတပူၤယိၣ်လဲၣ်	ဖးယုၤန့ၢ်ဖိလံာ်တၢ်ကွဲးနီၢ်နီၢ်တဖၣ်အံၤ
	သးဖုံတဲသကိးလိာ်သးတၢ်ဘၣ်ယးတၢ်ကွဲးနီၢ်နီၢ်တဖၣ်အစၢၤအကျါ	သးစုဖးလံာ်တၢ်ကွဲးနီၢ်နီၢ်တဖၣ်လၢန့ၢ်ဖိအမဲာ်ညါတက့ၢ်
မၤလိဟီၣ်ခိၣ်အစၢၤခိဖျိတၢ်ဖးလံာ်ဖးလဲၣ်	မၤလိအါထီၣ်ဘၣ်ယးဝဲအ့ၣ်ဒီးစိၤစ့ၤတၢ်မၤလိခိဖျိတၢ်ဖးလံာ်ဖးလဲၣ်	အိၣ်ဒီးလံာ်တဖၣ်လၢန့ၢ်ဖိအံၤဖးတဖၣ်
	သူ "တၢ်ဒုးန့ၣ်ခိၣ်ထံးခိၣ်ဘ" လံာ်တဖၣ်	ယုၤဖးလံာ်တဖၣ်လၢစ့ၤပုးတၢ်ကဲထီၣ်သးဒီးလဲၣ်ဒီးဘၣ်မနုၤလဲၣ်တက့ၢ်.
	မၤသ့မၤဘၣ်ထီၣ်ခိဖျိတၢ်သူတၢ်ကွဲးတဖၣ်	တဲသကိးတၢ်ဘၣ်ယးလံာ်တၢ်ကွဲးနီၢ်နီၢ်တဖၣ်အံၤဒီးအတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖး
ဖးလံာ်လၢအကီုထီၣ်တဖၣ်	က့ၤဖးကဒါတုၤအဝဲသ့ၣ်န့ၢ်ပၢ်တစု	သ့ၣ်ညါအပတီၢ်ဒီးအကစၢ်တက့ၢ်.
	ဖးလံာ်လၢအဝဲသ့ၣ်ပတီၢ်မ့တမ့ၢ်ထီၣ်န့ၢ်အပတီၢ်	ဟ့ၣ်ဖးလံာ်လၢအကီုထီၣ်တဖၣ်ဒီးလံာ်လၢညါလၢန့ၢ်ဖိကဖးအစီၢ်
	ကွၢ်ဆၢၣ်မဲာ်တၢ်သးဘၣ်တံာ်တံာ်တဖၣ်သ့သ့ဘၣ်ဘၣ်	ဖးယုၤလံာ်လၢအကီုထီၣ်တဖၣ်လၢဖိအစီၢ်
	ကလဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်အစီၢ် ဆိၣ်ထွဲဆူဆူ	န့ၣ်ဖျါန့ၢ်ဖိလၢလံာ်လၢအကီုထီၣ်တဖၣ်အံၤကဲဘျးကဲဖျိန့ၣ်တက့ၢ်.
တဲသကိးတၢ်ဘၣ်ယးလံာ်လၢန့ၢ်ဖိခိဖျိတၢ်သူတၢ်အ့ၣ်သးလၢလံာ်ပူၤ	ယုၤတၢ်အ့ၣ်သးလၢကတီၢ်စၢၤမၤစၢၤတၢ်စ့ၤလိာ်ဘျီလိာ်အစီၢ်	တဲသကိးဘၣ်ယးလံာ်ကွဲးတဖၣ်အစၢၤ
	ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဆၢတဲာ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတဖၣ်	သံကွၢ်တၢ်အ့ၣ်သးလၢန့ၢ်တၢ်တဲသကိးလိာ်သးတၢ်မ့ၢ်စ့ၤတၢ်စ့ၤလိာ်ဘျီလိာ်မ့ၢ်စ့ၤ
	တဲသကိးဘၣ်ယး တၢ်လၢပုၤကွဲးလံာ်ဆိမိၣ်ဝဲတဖၣ်	ဖးသီၣ်န့ၣ်ကလုာ်ဖဲန့ၢ်ဖိလံာ်ဒီးန့ၢ်ဖိအခါတက့ၢ်.
	တယၢ်ဆိပာ်တၢ်လၢကဟဲကဲထီၣ်သးခါဆူညါ	တဲသကိးတၢ်လၢကဟဲကဲထီၣ်သးအစၢၤတဖၣ်
ကွဲးဘၣ်ယးလံာ်ခိဖျိတၢ်သူတၢ်အ့ၣ်သး	သူတၢ်စ့ၤလိာ်ဘျီလိာ်လၢန့ၢ်တၢ်ကွဲးအပူၤ သူန့ၢ်တၢ်အ့ၣ်သးတဖၣ်	ဟ့ၣ်သဆၣ်ထီၣ်တၢ်ကွဲးလံာ်ကွဲးလဲၣ်လၢဟံၣ်
	ထီၣ်တကြိၤတၢ်ကွဲးလံာ်အစၢၤတဖၣ်လၢ န့ၢ်တၢ်ကွဲးအပူၤ	ကွဲးလံာ်တပူၤယိၣ်ထၢန့ၢ်ယုၤတၢ်အ့ၣ်သးတဖၣ်ဒီးတၢ်စ့ၤတၢ်ကျါတဖၣ်
	မၤလိကွဲးလံာ်သ့သ့ဘၣ်ဘၣ်	ကွၢ်က့ၤလံာ်အဒိလၢကွၢ်ဖိကွဲးဝဲတဖၣ်
သ့ၣ်ညါအါထီၣ်လံာ်သ့ၣ်ဖျါအခိပညီ	မၤလိဟံးလံာ်သ့ၣ်ဖျါလၢကလိၣ်သ့ၣ်ညါဝဲစိလုာ်မ့ၢ်စ့ၤလၢယုၤသးသမူတၢ်မၤမ့ၢ်စ့ၤ	ဖးယုၤန့ၢ်န့ၢ်ဖိအဆဲးတဖၣ်လံာ်ထီၣ်ဘိ
	မၤသ့မၤဘၣ်ထီၣ်သးခိဖျိတၢ်သူ "တၢ်ကတိၤလၢအိၣ်ဒီးစိကမိၤ"	ဖးလံာ်အါဘျီလၢအတဲဘၣ်ယးတၢ်စ့ၤမိၢ်ပၢ်တခါယိ
		တဲတၢ်ဒီးန့ၢ်ဖိ, ဖးယုၤလံာ်, ကန့ၢ်အဝဲသ့ၣ်, သးဝံၣ်ယုၤတၢ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်, ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်သးဝံၣ်လၢန့ၢ်ကစၢ်တၢ်



လံာ်တၢ်ဒုး- တၢ်မုၢ်လၢကွၢ်ဖိလၢကွၢ်ဖိအစီၢ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖၢလၢမိၢ်ပၢ်တဖၣ်အစီၢ်

တၢ်လဲလိာ်အံၤမနုၤလဲ	ကွီုဖိကဘၣ်မၤမနုၤလဲၣ်.	မိၢ်ပၢ်ကမၤစၢၤအစီၢ် ကဘၣ်မၤမနုၤလဲၣ်.
တုၤထီၣ်တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ် လၢအပတီၢ်ခဲလၢာ်တဖၣ်အ ဖိခိၣ်	တနံၣ်ဒီးတနံၣ် မၤလိအါထီၣ်တဆိဘၣ်တဆိ	သ့ၣ်ညါနဲတၢ်လၢနဖိဘၣ်လဲၤခိဖျိတၢ်ကီတၢ်ခဲလၢမဟိတနံၣ်ဒီးကဘၣ် ဒီးအိၤလၢခါဆူညါတၢ်မၤလိန့ၣ်ဒ်လဲၣ်တက့ၢ်.
		ဆၢထၢၣ်ဒီးကတိၤသက့ၢ်ကညၢ်တၢ်လၢနဖိအစီၢ်
		သ့ၣ်ညါလၢတၢ်တီၢ်စၢၤမၤစၢၤအံၤလၢ တၢ်သ့တၢ်ဘၣ် ဒ်အမ့ၢ်ဝဲ နီၢ်ခဲၣ်လၢစ့ၤန့ၢ် ၀ တဖၣ်ဒီးနီၢ်ခဲၣ်ကွၢ်တဖၣ်
မၤလိတၢ်အါအါဘၣ်လၢ: တၢ်အစ့ၤ	သ့ၣ်အါတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢ တၢ်တယၢ်ကွၢ်ဆိကမိၣ်တဖၣ်အဖိခိၣ်	သ့ၣ်ညါတၢ်မၤလၢအရူၤဒိၣ်ဒီးဘၣ်မၤဆိဝဲတဖၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်အပတီၢ်စီၢ်
သ့ၣ်တၢ်ဒုးအစ့ၢ်တဖၣ်ညီညီဖိ	တၢ်တယၢ်ကွၢ်ဆိကမိၣ်နခါအပူၤ မၤလိအါထီၣ်ဒိၣ်ထီၣ်လီၤတၢ်လီၤဆဲး	သ့ၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢ တၢ်မၤလၢကဘၣ်မၤဝဲဆိဝဲတဖၣ်
		သံကွၢ်ကွီုဖိသရၣ်ဘၣ်လၢကွီုဖိအတၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်လၢ အဘၣ်လၢတဖၣ်အံၤ တဖၣ်အံၤ
ဆိမိၣ်တၢ်လၢအချးဒီးယုတၢ်ဒုး အဆၢတဖၣ်	သ့ၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢကမၤလိထံသးခိဖျိ တၢ်ဒုးအစ့ၢ်အကျိၤထီၣ်	ဆိၣ်ထွဲဖိသ့ၣ်လၢကသ့ၣ်ညါဝဲ, နီၢ်ပၢ်ဝဲ, ဒီးမၤအရူၤသံသးတၢ်ဒုးတဖၣ်
		သ့ၣ်ညါနဲတၢ်လၢကွီုဖိကဘၣ်မၤဝဲဘၣ်ဘၣ်တဖၣ်
		သ့ၣ်ညါမၤဆိန့ၢ်တၢ်လၢနဖိဘၣ်မၤဝဲကိတဖၣ်
သ့ၣ်ညါနီၢ်နီၢ်, မၤနီၢ်နီၢ်	မၤတၢ်ဒုးဘၣ်ဘၣ်, ဒီးနီၢ်ပၢ်လၢဘၣ်မနုၤအယိအဘၣ်လဲၣ်	သံကွၢ်တၢ်သံကွၢ်ဒီးက့ၤကွၢ်က့ၤလံာ်တၢ်မၤလၢဘၣ်မၤဝဲလၢဟံၣ်တဖၣ် မ့ၢ်အနီၢ်ပၢ်ဝဲဒါဒီးအဆၢန့ၣ်ဒ်လဲၣ်
	တဲသကိး ဘၣ်မနုၤတၢ်ဒုးန့ၣ်ဘၣ်လဲၣ်	ဟံၣ်န့ၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢနဖိအတၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖၣ်အစီၢ်လၢတၢ်ဒုးအစီၢ်
	မၤဟံၣ်ဖျါလၢဘၣ်မနုၤသ့ၣ်ညါဝဲလဲၣ် ဒီးဘၣ်မနုၤအယိအဘၣ်လဲၣ်	ဟံၣ်ယးတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢနဖိကမၤကွီုဖိတၢ်မၤလၢဟံၣ်ဘၣ်လၢတၢ်ဒုး
သ့ၣ်တၢ်ဒုးလၢသးသမူနီၢ်နီၢ် အပူၤ	သ့ၣ်တၢ်ဒုးလၢသးသမူတၢ်လဲၤခိဖျိနီၢ်နီၢ်အပူၤ	မၤနဖိမၤတၢ်ဒုးလၢကဲထီၣ်သးလၢသးသမူတၢ်လဲၤခိဖျိတနံၣ်ဘၣ်တနံၣ်
	သ့ၣ်ညါလၢတၢ်အိၣ်သးအဖိခိၣ်ကဘၣ်သ့ၣ်တၢ်ဒုးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်ဖဲလဲၣ်တခါလဲၣ်	