

တၢ်မံတၢ်ဂဲၤတၢ်ကိတၢ်ခဲလၢဖိသၣ်ဃီးပုၤလိာ်ဘိတဖၣ်အပူၤ

<https://raisingchildren.net.au/toddlers/sleep/sleep-problems/sleep-problems-solutions>

ကြီးဃီး
ဖိသၣ်၃-
၁၈အဂီၢ်

ဖိသၣ်ဃီးပုၤလိာ်ဘိတုၤလၢ၄၀%န့ၣ်အိၣ်ဃီးတၢ်မံတၢ်ဂဲၤအတၢ်ကိတၢ်ခဲအကလုာ်တနီၤန့ၣ်လီၤ.
တၢ်မံတၢ်ဂဲၤအတၢ်ကိတၢ်ခဲန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲတၢ်ကိတၢ်ခဲတဖၣ်လၢတၢ်တချုးမံမ့တမ့ၢ်ဖဲတၢ်မံအကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.
နရဲၣ်ကျဲၤပၤဆုၢ်ဃီးမၤဟါမၤကွၢ်တၢ်မံတၢ်ဂဲၤအတၢ်ကိတၢ်ခဲတဖၣ်လၢနဖိအဂီၢ်ခိဖျိနစူးကါ
တၢ်သ့ၣ်ဟံးသးအကျိၤအကျဲလၢအမၤညီၣ်န့ၣ်အသးတဖၣ်သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.

တၢ်မံတၢ်ဂဲၤအတၢ်ကိတၢ်ခဲ

ဖိသၣ်ကိးဂၤန့ၣ်အတၢ်ကိတၢ်ခဲအိၣ်လၢတချုးကမံကဲၤဖဲတၢ်မံအကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်မံတၢ်ဂဲၤအတၢ်ကိတၢ်ခဲတဖၣ်အံၤ
ဃီးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ကဲထီၣ်သးလီၤလီၤဆီဆိသ့အါမံၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်မံတၢ်ဂဲၤအတၢ်လဲၤတရံးသးအကတီၢ်တၢ်မံတၢ်ဂဲၤအန့ဆၢၣ်ခိၣ်ယၤ

နဖိတချုးမံန့ၣ်လိာ်ဘိတၢ်ဆၢကတီၢ်ဘျီဘျီဘျီဘျီဘျီတန့ၣ်ရဲၣ်လၢအဂီၢ်အဘိကလၢကွၢ်ကွၢ်အိၣ်ဘျီအိၣ်သၢလၢကမံ
ကဲၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်သ့ၣ်ပိသးဝးအါတလၢ,တၢ်သိၣ်တၢ်သးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတချုးတၢ်န့ၣ်လီၤလိာ်မံန့ၣ်
ကမၤပၤထီၣ်ကွၢ်န့ၣ်ဃီးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ကိတၢ်ခဲလၢနဖိအိၣ်ဂၢၢ်လၢကမံကဲၤအဂီၢ်
ဖဲအဆၢကတီၢ်ဘိတၢ်ဆၢကမံကဲၤအကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.

န့ၣ်အသး.တၢ်မံတၢ်ဂဲၤအန့ဆၢၣ်ခိၣ်ယၤလၢအိၣ်ဃီးတၢ်သိၣ်တၢ်သးအါမး,တၢ်ကပိၤ,တၢ်ဂီၢ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ကိတၢ်ခဲတလၢ
မၤကိမၤခဲထီၣ်နဖိလၢအနီၤကတုၤလီၤလၢကမံအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တဘျီတခိၣ်တဆိတလဲနဖိအတၢ်မံတၢ်ဂဲၤအဆၢကတီၢ်ညီၣ်န့ၣ်အတၢ်လဲၤတရံးသးမ့တမ့ၢ်န့ဆၢၣ်ခိၣ်ယၤတဖၣ်
မၤဘျီအဲၣ်သ့ၣ်လၢကမံကဲၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.အိၣ်,တၢ်သးထီၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်တန့ၣ်ရဲၣ်ဖဲတၢ်ကိတၢ်ထီၣ်သိအဆၢကတီၢ်(ပုၤလိာ်
၂၀၀၀),မုၢ်န့ၣ်မုၢ်ဆါတၢ်ဆၢကတီၢ်ကမၤ(၆၆၆)ဃီးလိာ်မံလိာ်ဂဲၤလၢတညီၣ်န့ၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်မံအါတလၢတဖၣ်န့ၣ်
ကမၤသပူၤဖိသၣ်အမဲၣ်ဖဲအကဘၣ်မံဝဲအဆၢကတီၢ်ညီၣ်န့ၣ်အါန့ၣ်လီၤ.

တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘိ

တၢ်လၢနဖိအိၣ်ဃီးအိၣ်တဖၣ်န့ၣ်ဘၣ်မၤဟူးနဖိအတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢကမံဖဲမုၢ်န့ၣ်အိၣ်အကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.

အိၣ်,နဖိမုၢ်အိၣ်တၢ်ထံတၢ်နီၤလၢအပၣ်ဃီးကံကဖုအု(န)-လၢတၢ်ထံတၢ်နီၤလၢအဟ့ၣ်ဆူၣ်ထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ဘိတဖၣ်,ခိဖံၣ်,
လၢဖၣ်ထံ,ခိကလဲးခိၣ်ခိၣ်လၢတဖၣ်အပူၤ-လီၤဆီၣ်တၢ်ဖဲမုၢ်ယုၣ်လီၤအကတီၢ်ဟါလီၤခိအကတီၢ်တဖၣ်အပူၤန့ၣ်,
ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တမံတဂဲၤဖဲမုၢ်န့ၣ်အဆၢကတီၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ပျံတၢ်ဖုးတၢ်ဖဲမုၢ်န့ၣ်ခိ,တၢ်မံမိၢ်ပျီၤသိအိၣ်တၢ်ဟးမ့ၢ်ဖဲမုၢ်န့ၣ်ခိအကတီၢ်

တဘျီတခိၣ်,နဖိမုၢ်ပၤထီၣ်ကိးပသ့မ့တမ့ၢ်ဟီၣ်န့ၣ်,ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တၢ်အံၤကမ့ၢ်တၢ်ပျံတၢ်ဖုးတၢ်ဖဲမုၢ်န့ၣ်ခိအကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.
တၢ်မံတၢ်ဂဲၤတၢ်ပျံတၢ်ဖုးတၢ်ဖဲမုၢ်န့ၣ်ခိအကတီၢ်န့ၣ်ကဲထီၣ်ညီၣ်န့ၣ်လိာ်ဖိသၣ်လၢအသးန့ၣ်အိၣ်၄-၁၂အကတီၢ်,
ဃီးဖိသၣ်အါဂၤန့ၣ်အတၢ်ပျံတၢ်ဖုးအံၤဟါမၤကွၢ်န့ၣ်ဖဲအဲၣ်သ့ၣ်ကဲထီၣ်ပုၤလိာ်ဘိအကတီၢ်အါန့ၣ်လီၤ.

နမိန့်ဘဉ်သုဉ်သုဉ်ကအိဉ်တံမံမိပျီသိအါလီၤ.တံမံမိပျီသိအါမုတမုတံမံမိအါသိတဖဉ်န့ဉ်ကမၤဂဲၤဆါထီဉ်နမိ
မုတမုမၤကိမၤခဲအဲသုဉ်လၢကမံကၤက့ၤအဂီၢ်န့ဉ်လီၤ.

နမိန့်ဘဉ်သုဉ်သုဉ်ကဟးမံဖဲမုနၤခိန့ဉ်လီၤ.-အဲအံၤ,ကဟးဝုၤဝီၤလၢဟံဉ်အပူၤ အဲပၢ်ထီဉ်အသိး,ဘဉ်ဆဉ်အနီၢ်နီၢ်တခါ
အဲအိဉ်လၢတံမံတံဂဲၤအပူၤအဖၤမုန့ဉ်လီၤ.တံဟးမံလၢမုနၤခိန့ဉ်တမၤဘဉ်ဘဉ်ထံးနမိဘဉ်,
ဘဉ်ဆဉ်ကမၤတံတံနဟံဉ်ဖိယိဖိအတံမံတံဂဲၤန့ဉ်လီၤ.မိၢ်ပၢ်တနီၤကိခဲလၢကမံ
မုၢ်လၢအဲသုဉ်ဘဉ်ယိဉ်ဘဉ်ဘိတံလၢအဖိတဖဉ်ကလီၤတဲၤမၤဘဉ်ဘဉ်ထံးလီၤက့ၤအသး ဉ်ဝဲ
ဖဲအဲသုဉ်ဟးမံအကတီၢ်အခါန့ဉ်လီၤ.

မုၢ်န့ဉ်သက့တံပျီတံဖုးတံလၢမုနၤခိ,တံမံမိပျီသိအါ
တံဟးမံလၢမုနၤခိလၢန့ဉ်မုၢ်တံလၢအကဲထီဉ်အသးညီန့ဉ်ဘဉ်ဆဉ်,နမုၢ်ဘဉ်ယိဉ်တံလၢအဲသုဉ်အဂီၢ်မုတမု
နမုၢ်ထံဉ်နမိအတီၢ်သ့ဉ်ဟံသးပျီနးထီဉ်န့ဉ်,နတဲသကိးတံၤနဟံဉ်ဖိယိဖိအကသံသရဉ်န့ဉ်မုၢ်တံအဂ့ၤကတံၢ်န့ဉ်လီၤ.
တံဟးမံဖဲမုနၤခိန့ဉ်တဘျီတခါမုၢ်ဝဲတံဆူးတံဆါမုတမုတံအိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ဆူ,တံအိဉ်သးအပနီဉ်တဖဉ်သုဉ်သုဉ်
တဖဉ်န့ဉ်လီၤ.

တံဆဉ်ဆါးသးလၢလီၢ်မံခိဉ်တံထီဉ်တံဟးလီၢ်

နမိအဲမုၢ်ဘဉ်စီဉ်ဖဲမုနၤခိအကတီၢ်န့ဉ်,ဘဉ်သုဉ်သုဉ်အဲကဲၤဆါထီဉ်မုၢ်လၢအဲဆဉ်ဆါးသးအယိန့ဉ်လီၤ.မုတမု
ဘဉ်သုဉ်သုဉ်အဲကဲၤဆါထီဉ်တံဟးလီၢ်ကမံကၤက့ၤန့ဉ်ကကိခဲဝဲလၢအဂီၢ်သုဉ်သုဉ်န့ဉ်လီၤ.

နတဲသကိးတံၤနမိအကသံသရဉ်
ဖဲအဲသုဉ်မုၢ်ထီဉ်တံဟးလီၢ်တံမၤလိတဖဉ်တံဆဉ်ဆါးသးတဖဉ်ကဲထီဉ်တံကိတံခဲလၢအဖိသုဉ်အဂီၢ်န့ဉ်လီၤ.

တံအိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ဆူးတံဘိဉ်တံညီ

ဖိသုဉ်တနီၤနီၤဆူးဆါသ့န့ဉ်လီၤ.-အိ,တံခုဉ်ဘဉ်န့ဉ်,ထံယုၤတဖဉ်န့ဉ်-မၤကိမၤခဲအဲသုဉ်လၢကမံကဲၤမုတမု
ကမံဝဲမုၢ်န့ဉ်လီၤ.-တံဆါယံဉ်ထၢတဖဉ်အမုၢ်-တံသါဘံးမုတမု
တံဆါထီးပျီတဖဉ်မၤဘဉ်နမိအတံမံတံဂဲၤသ့စ့ကိးန့ဉ်လီၤ.

ဖိသုဉ်တနီၤန့ဉ်မံသါသိဉ်န့ဉ်လီၤ.နမိမုၢ်မံသါသိဉ်ထီတံ,ဖဲအဆိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ဆူ,အခါဉ်လဲၣ်,ဆိကမိဉ်လၢ
နကတဲသကိးတံၤနမိအကသံသရဉ်တဖဉ်တက့ၢ်.တဘျီတခါတံမံကသါသိဉ်ကမုၢ်ဝဲ
တံကသါထီဉ်သါလီၤအိဉ်ပတုဉ်ဖဲတံမံအကတီၢ်(၂၃၀၀၀၀၀၀၀)အပနီဉ်န့ဉ်လီၤ.

တံပျီတံဖုးတံစ့ကိးမၤဘဉ်နမိအတံမံတံဂဲၤန့ဉ်လီၤ.နမိမုၢ်ပျီတံနီၢ်ကိးမုတမု
ဘဉ်ယိဉ်ဘဉ်ဘိတံလးတံဂ့ၢ်တမံမံန့ဉ်,မံကန့ၢ်အဂီၢ်ကကိခဲဝဲမုတမု
ကမံကၤက့ၤအဂီၢ်ကိခဲဝဲအဲပၢ်ထီဉ်လၢမုနၤခိအကတီၢ်န့ဉ်လီၤ.ဂ့ၢ်လၢနကတဲသကိးတံၤနမိအကသံသရဉ်
ဖဲနမိအိဉ်တံကိတံခဲလၢတံမံတံဂဲၤတံဆါထၢမုတမုတံပျီတံဖုးတံန့ဉ်လီၤ.

တဘျီတခါဖိသုဉ်အတံမံတံဂဲၤတံကိတံခဲတဖဉ်န့ဉ်ဟဲကဲထီဉ်အသးခိဖျီလၢ
တံတအိဉ်မံအိဉ်ဂဲၤအတံကိတံခဲတဖဉ်န့ဉ်လီၤ.တံတအိဉ်မံတဖဉ်န့ဉ်မုၢ်ဝဲတံၤသ့ဉ်ဟံသးအတံကိတံခဲ
မုတမုတံအိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ဆူ,တံကိတံခဲတဖဉ်လၢအမၤဘဉ်ဖိသုဉ်အတံမံတံဂဲၤ
မၤကိမၤခဲအဲသုဉ်လၢကလဲၤဖဲမၤဟူးဂဲၤဖဲမုၢ်ဆါခိအကတီၢ်န့ဉ်လီၤ.
နမုၢ်ဘဉ်ယိဉ်ဘဉ်ဘိတံန့ဉ်တဲသကိးတံၤနမိအကသံသရဉ်န့ဉ်တက့ၢ်.

တၢ်ပၤဆၢရဲၣ်ကျဲၤတၢ်မံၤတၢ်န့ၢ်တၢ်ကိၤတၢ်ခဲတဖၣ်

တၢ်တအဲၣ်မံၤတၢ်ကိၤတၢ်ခဲတဖၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်သ့ၣ်ပၤသးအတၢ်ကိၤတၢ်ခဲလၢန့ၣ်ကျဲၤပၤဆၢအိၤသ့ၣ်မိၤဖျါနမၤအိၤထီၣ်န့ၢ်
တၢ်မံၤတၢ်ဂဲၤလၢအဂ့ၢ်အလၢတဖၣ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤပၣ်ယုၣ်ဝဲၣ်
တၢ်မံၤတၢ်ဂဲၤအဆၢကတီၢ်အတၢ်လဲၤတရံးသးလၢအဂ့ၢ်လၢကဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘၢတၢ်အိၣ်ဂၢၢ်မံၤဝဲ,
န့ၣ်ဆၢခိၣ်ယၤလၢအဘျီအဘျီဝဲၣ်အိၣ်ဘျီအိၣ်သၢ.မံၤအိၣ်ဝဲၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လၢအဂ့ၢ်.တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢ
မံၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဖဲမ့ၢ်ဆါခိၣ်အကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်မံၤတၢ်ဂဲၤတၢ်ကိၤတၢ်ခဲတဖၣ်န့ၣ်ညီၣ်န့ၣ်စးထီၣ်ဂ့ၤထီၣ်က့ၤဖဲ

တၢ်မၤန့ၢ်ကၤက့ၤတၢ်မံၤတၢ်ဂဲၤလၢအဂ့ၢ်လၢတဖၣ်ဖဲအိၣ်ထံးတနွံဝံၤအလီၢ်ခဲန့ၣ်လီၤ.နမ့ၢ်တထံၣ်တၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်တခီ,
ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကမ့ၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်လၢနမိမံၤတၢ်န့ၢ်တၢ်ကိၤတၢ်ခဲတဖၣ်အယံၣ်န့ၣ်လီၤ.
နတဲသကိးတၢ်မံၤနကသံၣ်သရၣ်လၢတၢ်အိၣ်သးအံၤအပူၤန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်ဆူးမ့ၢ်ဆါတခီ,နကယုၤဝုၤလၢဝီၤထီၣ်စံၣ်လီၤဖဲမ့ၢ်နမိမံၤအကတီၢ်,ထွါခုၣ်န့ၢ်အလီၢ်မံၤမံၤအိၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဖဲအဝဲအိၣ်ဆူၣ်ထီၣ်ကၤက့ၤန့ၣ်,ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်အဝဲကအဲၣ်ဝဲၣ်နကွၢ်ထွဲအိၣ်လၢမ့ၢ်နမိမံၤအဆၢကတီၢ်န့ၣ်သိးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

အဝဲအံၤမ့ၢ်ပျါလီၤကိၤသိးနတၢ်အိၣ်သးန့ၣ်,ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နကဘၣ်ပၤဂံၢ်ပၤကျဲၤကၤက့ၤ

နမိမံၤတၢ်မံၤတၢ်ဂဲၤတၢ်ဆၢကတီၢ်တၢ်လဲၤတရံးအသးညီၣ်န့ၣ်လၢညါအသိးန့ၣ်လီၤ.

ဘၣ်ဆၢတဲသကိးတၢ်မံၤနမိမံၤကသံၣ်သရၣ်ဖဲနဆိကမိၣ်လၢနမိမံၤတၢ်မံၤတၢ်ဂဲၤဖဲန့ၣ်

ဘၣ်ထွဲဘၣ်သးလိာ်အသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ကိၤတၢ်ခဲ-အိၣ်,တၢ်သါဘံးတၢ်ဆါထိးပျါန့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်မံၤတၢ်ဂဲၤတၢ်ကိၤတၢ်ခဲတဖၣ်န့ၣ်အမ့ၢ်

မ့ၢ်နမ့ၢ်ဆါအဆၢကတီၢ်ကမ့ၢ်တၢ်သးထီၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်တန့ၣ်ရဲၣ်တၢ်ကိၤထီၣ်သိအဆၢကတီၢ်န့ၣ်

ညီၣ်န့ၣ်အဝဲသ့ၣ်မၤဘၣ်လိာ်ဖိးလိာ်က့ၤအသးနဲၣ်ဖဲတနွံယၣ်ယၣ်အတီၢ်ပူၤမ့ၢ်လၢနမိမံၤတၢ်မံၤတၢ်ဂဲၤတၢ်လဲၤတရံးသးန့ၣ်

ဘၣ်တၢ်ကျဲၤလီၤကျဲၤဘၣ်က့ၤဖဲတၢ်မံၤတၢ်ဂဲၤအဆၢကတီၢ်အသိးလဲၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤ

တဲသကိးတၢ်မံၤနကသံၣ်သရၣ်ဖဲနကွၢ်ကျဲးစးရဲၣ်ကျဲၤန့ၣ်တၢ်မံၤတၢ်ဂဲၤလၢလၢအဂ့ၢ်တဖၣ်ဘၣ်ဆၢတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်

တကဲထီၣ်တၢ်မၤစၢၤအခါန့ၣ်တက့ၢ်.ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တၢ်ကမၤနလဲၤထံၣ်လိာ်နသးမံၤဖိသၣ်အကသံၣ်သရၣ်,

သးဂ့ၢ်ဝီၤအကသံၣ်သရၣ်မ့ၢ်ပုၤဖဲနီၤလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဂ့ၢ်ဝီၤလၢအအိၣ်ဝဲၣ်တၢ်လဲၤမိဖျါလၢတၢ်ကူၤစါယါဘျါ

ဖိသၣ်တအဲၣ်ဝဲၣ်အိၣ်ဝဲၣ်တၢ်ကိၤတၢ်ခဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ကူၤစါယါဘျါ

တၢ်ကူၤစါယါဘျါမ့ၢ်မ့ၢ်လိာ်တၢ်အစၢအဂ့ၢ်ကတၢ်လၢတၢ်မံၤတၢ်ဂဲၤတၢ်ကိၤတၢ်ခဲတဖၣ်အဂီၢ်ဘၣ်ဆၢ,မၤစၢၤဝဲၣ်

တၢ်ဂ့ၢ်လၢအနးကဲၣ်ဆိးတနီၤသ့န့ၣ်လီၤ.

အိၣ်,တၢ်ယုထံၣ်သ့ၣ်ညါလၢအဟ့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤလၢအဂ့ၢ်တဖၣ်န့ၣ်နဲၣ်ဝဲၣ်လၢမ့ၢ်လၢထီၣ်န့ၣ်(န့ၣ်အသးညး)မၤစၢၤဝဲၣ်ဖိသၣ်တနီၤ

လၢအိၣ်ဝဲၣ်တၢ်မံၤတၢ်န့ၢ်တၢ်ဆါသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.န့ၣ်အသးညးန့ၣ်ထဲကသံၣ်သရၣ်မိၤကဘၣ်ဟ့ၣ်တၢ်န့ၣ်လီၤ

(ကသံၣ်အထံလဲ)န့ၣ်လီၤ.တၢ်တဘၣ်ဟ့ၣ်န့ၣ်အိၣ်သ့ၣ်လၢတအိၣ်ဝဲၣ်

ကသံၣ်ကသိအတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတၢ်အံးထွဲကွၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်တအဲၣ်မံၤအိၣ်ဝဲၣ်တၢ်ကိၤတၢ်ခဲတဖၣ်န့ၣ်န့ၣ်အိၣ်ထီၣ်တၢ်ကိၤတၢ်ခဲလၢနမိမံၤအဂီၢ်လၢကမၤလိမၤတၢ်ဂ့ၢ်ဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ.

မံၤဖိသၣ်မံၤတၢ်န့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်ဂ့ၢ်န့ၣ်,အဝဲသ့ၣ်အမိၤအပၢ်တဖၣ်စ့ၢ်ကိးမံၤဘၣ်စ့ၢ်,

အတၢ်သ့ၣ်ကိၤသးဂီၤအိၣ်အိၣ်အသ့ၣ်ကဟးဂီၤသးကဟးဂီၤလၢတၢ်န့ၣ်အယံၣ်န့ၣ်လီၤ.

အယံၣ်တၢ်လၢအဂ့ၢ်န့ၣ်ရဲၣ်ကျဲၤဖဲမၤတၢ်လၢနမိမံၤတၢ်မံၤတၢ်ဂဲၤအလၢအလၢတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.