

# မိုးနဖိဆံးဖိတဖန် အိပ်ကတံကတီအသးလံါ.

## ဖိသန် တၢ်ကွၢ်ထွဲ ဒီး ဖိသန်အိန်ဖျၢန်ထီၣ်သီ တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲ (Child Care and Early Childhood Programs) တၢ်ဆဲးကသံၣ်တၢ်ဒိသဒါ တၢ်ဘျၢသဲးစး

တၢ်လိာ်ဘၣ်လၢ ဖိသန်တဖန် ကဒီးန့ၢ်ဘၣ်တဲ တၢ်ဆဲး ကသံၣ်တၢ်ဒိသဒါ တချးအဝဲသ့ၣ် ဟဲဆဲးလီၤမံၤလၢ ဖိသန် တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲ ဒီး ဖိသန်ဒိန်ထီၣ်သီ တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲတဖန်လၢ အအိန်လၢ Minnesota အပူၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ကဘၣ်ဆၢထီၣ်တဲ တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ပျဲပျဲဖျဲးန့ၢ်လီၤ. တၢ်လိာ်ဘၣ်တဲအါအါ ကဘၣ်တၢ်စူးကါ လူၤတၢ်မၤထွဲအီၤလၢ ဖိသန် တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲ တၢ်လီၤလၢ အအိန်ဒီးလဲစ့ၣ်သ့ၣ်တဖန်, ဟံၣ်ဖိသိဖိ ဖိသန်တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲ, ဖိသန်တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲလၢ တၢ်ဟ့ၣ်ပျဲပျဲဖျဲး လၢတလိာ်လဲစ့ၣ်လၢ အိန်ဒီး တၢ်အုၣ်ကီၤ ဒီး ဖိသန်ဒိန်ထီၣ်သီ တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲ. ဒ်အကမ့ၢ် ကတီၤဆီကီၢ်, တၢ်ကတံကတီၤလၢ တၢ်ကထီၣ်ကွၢ်အီၤ, ကတီၤဆီကီၢ် မ့ၢ်သးမၤကလီ, ဒီး ဖိသန်အိန်ဖျၢန်ထီၣ်သီ တၢ်ကုၣ်ဘၣ်ကုၣ်သ့ လီၤဆီတဖန်န့ၢ်လီၤ. ဃုကွၢ်ဘၣ် နဖိအသးနီၣ် ကရူၢ်လၢ အအိန်လၢ လံာ်တီၤဖျါ လၢလံာ်အါဒီး မ့ၢ်အဝဲသ့ၣ် လိာ်ဘၣ်တဲ ကသံၣ်ဒိသဒါ တကလုာ် စ့ၣ်စ့ၣ် ပျဲပျဲဖျဲး လၢအဝဲသ့ၣ်အသးနီၣ် အဂီၢ်လဲၣ်န့ၢ်လီၤ.

တၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒိသဒါလၢ တၢ်လိာ်ဘၣ်တဲသ့ၣ်တဖန်	3-4 လါ	5-6 လါ	7-15 လါ	16-23 လါ	24 လါ တုၤ ကတီၤဆီ
သျှန်ညိးတၢ်ဆါ B (Hep B)	2 ဖျၢန်	2 ဖျၢန်	3 ဖျၢန်	3 ဖျၢန်	3 ဖျၢန်
ကိာ်ယုာ်ဘိညိးတၢ်ဆါ, ခၢ်အုၣ်တၢ်တၢ်ဆါ, ဒီး တၢ်ကူးသီၣ်ဝံဝံ (DTaP)	1 ဖျၢန်	2 ဖျၢန်	3 ဖျၢန်	3 ဖျၢန်	4 ဖျၢန်
ပိာ်လံာ်အိန် (IPV)	1 ဖျၢန်	2 ဖျၢန်	2 ဖျၢန်	2 ဖျၢန်	3 ဖျၢန်
ပသိာ်တၢ်ခုၣ်ဘၣ် (PCV)	1 ဖျၢန်	2 ဖျၢန်	3 ဖျၢန်	3 ဖျၢန်	
ပသိာ်တၢ်ခုၣ်ဘၣ် ဒီး ဒိန်န့ၢ်သလီၤညိးတၢ်ဆါ (Haemophilus influenzae) အကလုာ် b (Hib)	1 ဖျၢန်	1 ဖျၢန်	1 ဖျၢန်	1 ဖျၢန်	1 ဖျၢန်
သမူးဖိတၢ်ဆါ, ဒုာ်ဘိးတၢ်ဆါ, သမူးဖးဒိန်တၢ်ဆါ (MMR)				1 ဖျၢန်	1 ဖျၢန်
တၢ်ထီၣ်ထါတၢ်ဆါ (တၢ်ဆါလၢဂံထံ)				1 ဖျၢန်	1 ဖျၢန်
သျှန်ညိးတၢ်ဆါ A (Hep A)					1 ဖျၢန်

**တၢ်မၤနီၣ်-** ကသံၣ်ဆဲးအဖျၢန်တဖန် ကလီၤဆီဝဲ ဖဲနဖိဆဲးကသံၣ် အတၢ်ဆၢကတီၢ် မ့ၢ်စဲၤခဲဝဲအယီၤလီၤ. နဖိမ့ၢ်စဲၤခဲဝဲလၢ တၢ်ဆဲး အဝဲသ့ၣ် အကသံၣ်ဒိသဒါ သ့ၣ် တဖန်အံၤ ဘၣ်ဆၢ တၢ်ဆၢကတီၢ် တစဲၤခဲဝဲတလၢ လၢ တၢ်ကဆဲးအီၤဘၣ်, ဒီး တဲသကိးတၢ်ဒီး ပုၤကွၢ်ထွဲ အဝဲသ့ၣ် အတၢ်အိန်ဆူၣ်အိန်ချတက့ၢ်.

### တၢ်ဟ့ၣ်ကုၣ်ဟ့ၣ်ဖးအီၤ ဘၣ်ဆၢ တလိာ်ဘၣ်တဲလၢ ဖိသန်တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲလီၤ မ့တမ့ၢ် ဖိသန်ဒိန်ထီၣ်သီ တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲတဖန် အဂီၢ်ဘၣ်

တိးကွၢ်တၢ်ဆါ, COVID-19, တၢ်ဆူးတၢ်ဆါလၢအဘၣ်ထွဲဒီး တၢ်ကသါအကျိၤ (RSV), ရိာ်တၢ်ဘဲးရၢး(စ) (rotavirus) ဒီး ကသံၣ်ဒိသဒါ အဂၤတဖန်န့ၢ် တၢ်ဟ့ၣ်ကုၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢ တၢ်ကဆဲးန့ၢ် ဖိသန် ဒ်သိး တၢ်ကမၤလီၤတီၢ်လၢ တၢ်ဒိသဒါ အဝဲသ့ၣ် ပျဲပျဲန့ၢ်လီၤ. တဲသကိးတၢ်ဒီး ပုၤကွၢ်ထွဲ နတၢ်အိန်ဆူၣ် အိန်ချဘၣ်ဃး လၢမ့ၢ် နဖိကၢၤဒီးန့ၢ်ဘၣ်တဲ တၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒိသဒါသ့ၣ်တဖန်အံၤ အဂီၢ် အခါဖဲလဲၣ်န့ၢ် တက့ၢ်. လၢကမၤန့ၢ်အါထီၣ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ် လဲၤကွၢ်ဘၣ်ဖဲ [CDC- တၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒိသဒါ တၢ်ဆၢကတီၢ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲလၢ နဒီးနဟံၣ်ဖိသိဖိအဂီၢ် \(www.cdc.gov/actearly/imz-schedules/index.html\)](http://www.cdc.gov/actearly/imz-schedules/index.html).

### တၢ်ဟ့ၣ်ကုၣ်လၢ မိၤပၢ်ဒီးပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်တဖန်အဂီၢ်

- မၤလီၤတၢ်လၢ နဖိဒီးန့ၢ်ဘၣ်တဲ တၢ်ဆဲးကသံၣ်တၢ်ဒိသဒါလၢ အလိာ်ဘၣ်တဲတဖန် ခဲလၢာ် တချး အဝဲလဲၤဝဲဆူ တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲ ဖိသန်လီၤ/ ဖိသန်ဒိန် ထီၣ်သီ တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲ မ့တမ့ၢ် ဆၢထီၣ်ဘၣ် တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ပျဲပျဲဖျဲးန့ၢ်တက့ၢ်.
- ဆၢထီၣ်ဘၣ် နဖိ တၢ်ဆဲးကသံၣ်တၢ်ဒိသဒါ တၢ်မၤနီၣ်မၤယါ လံာ်ကွၢ်ဒီးဆူ အဝဲသ့ၣ် တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲဖိသန်လီၤ, ဖိသန်ဒိန်ထီၣ်သီ တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲ မ့ တမ့ၢ် ကိန်န့ၢ်တက့ၢ်. နဒီးန့ၢ်ဘၣ် တၢ်မၤနီၣ်မၤယါ လံာ်ကွၢ်ဒီးသ့ၣ်တဖန်အံၤ သ့ဝဲဖဲ တၢ်ဟ့ၣ်ကသံၣ်ဒိသဒါ မ့တမ့ၢ် ဃုကွၢ်ဘၣ်တၢ်မၤနီၣ်မၤယါတဖန် ဖဲ ဃု ကွၢ် ယတၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒိသဒါ တၢ်မၤနီၣ်မၤယါတဖန် (Find My Immunization Record) ([www.health.state.mn.us/people/immunize/miic/records.html](http://www.health.state.mn.us/people/immunize/miic/records.html)).
- နဖိမ့ၢ်လိာ်ဘၣ်တဲ တၢ်ပျဲပျဲဖျဲးအီၤ ဒီဖျါကသံၣ်ကသီတၢ်ဂ့ၢ် အယီၤ ဝံသးစ့ၣ် မၤပျဲဘၣ် လံာ်လၢအချၢတကပၤ မ့တမ့ၢ် နမ့ၢ်ဃုထၢ လၢတၢ်ပျဲပျဲဖျဲးလၢ တမ့ၢ်န ကသံၣ်ကသီ တၢ်ဂ့ၢ် အယီၤ တၢ်ပျဲပျဲဖျဲးအီၤ ဒီဖျါ နနီၣ်ကစၢ်တၢ်နအယီၤန့ၢ်လီၤ.



ကသံၣ်ဒိသဒါတဖန်လၢ ဖိသန်အိန်ဖျၢန်ထီၣ်သီ, ဖိသန်ဒီး ပုၤလိာ်ဘိတဖန်အဂီၢ် ([www.health.state.mn.us/people/immunize/basics/kids.html](http://www.health.state.mn.us/people/immunize/basics/kids.html))



# တၢ်ပျဲပျဲပျဲး ခိဖျိကသံကသီ ဒီး တမ့ၢ်ကသံကသီအယိ တဖၣ်

တၢ်န့ၣ်ကျဲလၢ တၢ်ကနီၣ်မၤနီၣ်မၤယါ တၢ်ပျဲပျဲပျဲး ခိဖျိ ကသံကသီ မ့တမ့ၢ် တမ့ၢ်ကသံကသီအယိ ဒီး တၢ်ဆါလၢထံ အတၢ်စံၣ်စီ (တၢ်ထီၣ်ထါ တၢ်ဆါ)

- လၢပၤမံၤထံး အပတီၢ် 1 ဒီး 2 လၢလၢအံၤ ဒ်သိး တၢ်ကမၤနီၣ်မၤယါ ကသံကသီ တၢ်ပျဲပျဲပျဲး, တမ့ၢ် ကသံကသီ တၢ်ပျဲပျဲပျဲး မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆါလၢထံ အတၢ်စံၣ်စီတက့ၢ်.
- ကွဲးနီၣ်လီၤ X လၢတၢ်လၢၤန့ၣ်အဒါဖိပူၤ ဒ်သိး နကဒးန့ၣ်ဝဲ မ့ၢ်ဝဲ ကသံကသီ တၢ်ပျဲပျဲပျဲး မ့တမ့ၢ် တမ့ၢ်ကသံကသီ တၢ်ပျဲပျဲပျဲးဘၣ် အဂီၢ်တက့ၢ်. နမ့ၢ် ပျဲပျဲပျဲး နဖိ လၢတၢ်ဆါကသံကသီဒ်သိး အါန့ၣ်တဖျါအယိ မၤနီၣ်မၤယါဘၣ် ကသံကသီဒ်သိးတဖျါလၢလၢ နပျဲပျဲပျဲးလၢ လံာ်ကီၣ်ဒ်အါအပူၤခိဖျိ တၢ်မၤနီၣ်လီၤ X တက့ၢ်.
  - မၤန့ၢ် တၢ်ဆါလၢထံးလၢတၢ်ပျဲပျဲပျဲးအဂီၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆါလၢထံး အတၢ်စံၣ်စီတဖျါအဂီၢ်တက့ၢ်.

တၢ်ဆါကသံကသီဒ်သိးလၢ တၢ်လိာ်ဘၣ်ဝဲသ့တဖၣ်	ကသံကသီ	တမ့ၢ် ကသံကသီ
သ့ၣ်ညိးတၢ်ဆါ B (Hep B)		
ကိာ်ယုာ်ဘိညိးတၢ်ဆါ, ခၣ်အ့ၣ်တၢ်တၢ်ဆါ, ဒီး တၢ်ကူးသိၣ်ဝဲဝဲ (DTaP)		
ပိၣ်လံာ်အိၣ် (IPV)		
ပသိၣ်တၢ်ခၣ်ဘၣ် (PCV)		
ပသိၣ်တၢ်ခၣ်ဘၣ် ဒီး ခိၣ်န့ၣ်သလီၤညိးတၢ်ဆါ (Haemophilus influenzae) အကလုာ် b (Hib)		
သမ့းဖိတၢ်ဆါ, ဒုၣ်ဘိးတၢ်ဆါ, သမ့းဖးဒိၣ်တၢ်ဆါ (MMR)		
တၢ်ထီၣ်ထါတၢ်ဆါ (တၢ်ဆါလၢထံ)		
သ့ၣ်ညိးတၢ်ဆါ A (Hep A)		

**ကသံကသီ တၢ်ပျဲပျဲပျဲး:** ပုၤဟ့ၣ်ကသံကသီ တၢ်ကွၢ်ထံး ကဘၣ်ဖးကွၢ်ဒီး ဆဲးလီၤမံၤလၢ ကသံကသီ တၢ်ပျဲပျဲပျဲးအပူၤန့ၣ်လီၤ. ပုၤဟ့ၣ်ဆူၣ်ချၢ တၢ်ကွၢ်ထံးန့ၣ် ပုၤဟ့ၣ်ဝဲဒီး ကသံကသီလၢအအိၣ်ဒီး လဲစ့ၣ်, ကသံကသီလၢအအိၣ်ဒီး လၢအကွၢ်ထံးပုၤဆါ, မ့တမ့ၢ် ပုၤမၤ၀၁၁ ကသံကသီလၢအအိၣ်ဒီး တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ခိဖျိ တၢ်ဆါလၢထံးလၢလၢအယိ, ယဟ်ဂၢၢ်ဟ်ကျဲၤလၢ ဖိသပ်တဂၤအံၤ တက့ၢ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ်ဝဲ ကသံကသီဒ်သိးလၢ တၢ်မၤနီၣ်မၤယါလၢ X တဖၣ် လၢအအိၣ်ဖဲစ့ၣ်အံၤအပူၤ ခိဖျိ ကသံကသီတၢ်ဂီၢ် (ကသံကသီတၢ်တီၢ်တဖၣ် အယိ) မ့တမ့ၢ် ခိဖျိလၢ တၢ်မၤကွၢ်တၢ်ဆါလီၤ ဟ်ဂၢၢ်ဟ်ကျဲၤဝဲလၢ အဝဲသ့ၣ် အိၣ်ဒီး နီၤခိၣ်တီၢ်တဖၣ် တၢ်ဒ်သိးလၢလၢန့ၣ်လီၤ.

ဆဲးလီၤမံၤ- \_\_\_\_\_  
(ကသံကသီလၢအကွၢ်ထံး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချၢ)  
နံသီ - \_\_\_\_\_

**တမ့ၢ် ကသံကသီတၢ်ပျဲပျဲပျဲး-** မိၤပၤပုၤကွၢ်ထံးတၢ် ကဘၣ်ဆဲးလီၤအမံၤ ခိဖျိ တမ့ၢ် ကသံကသီတၢ်ပျဲပျဲပျဲးဒီး လံာ်ကီၣ်ဒ်အါ တၢ်ကဘၣ်ဆဲး လီၤမံၤ ဒီး တၢ်ကဘၣ် တီၢ်လီၤ တၢ်စဲပနီၣ်အါလၢ ပီၤရီၤဟ့ၣ်ကီၤ လံာ်အုၣ်သးန့ၣ်လီၤ. တၢ်တလိာ်ဘၣ်ဝဲ ဖိသပ် ကဘၣ်ဆဲးဝဲ ကသံကသီဒ်သိးလၢ အထီၣ်ဒါဝဲ အဝဲသ့ၣ် မိၤပၤ မ့တမ့ၢ် ပုၤဟ့ၣ်ထံးဖိသပ် အတၢ်စံၣ်စီတဖၣ် အယိန့ၣ်လီၤ. တၢ်ယုာ်ထၢလၢ တၢ်တဆဲးကသံကသီဒ်သိးန့ၣ် ကဒးအိၣ်ထီၣ်ဝဲ ဆူၣ်ချၢ တၢ်ဘၣ်ယိာ်ဘၣ်ဘိၣ်လၢ နဖိ မ့တမ့ၢ် ပုၤလၢအအိၣ်လၢ အခိၣ်အယါတဖၣ် အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဖိသပ်လၢ အတဆဲးကသံကသီဒ်သိးတဖၣ် မ့ၢ်မၤနီၣ်မၤယါ တၢ်ဆါလၢထံး ကသံကသီဒ်သိးလၢ တၢ်ပျဲပျဲပျဲးအယိ တၢ်က လိာ်ဘၣ်လၢ အဝဲသ့ၣ် ကအိၣ်လၢဟံၣ် လၢအတဘၣ် ဟဲထီၣ်ကီၣ် ဒီး အိၣ်ယံၤဒီး တၢ်မၤသကိးတၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ဂဲၤအဂၤတဖၣ် တုၤလၢ 21 သီ ဒ်သိးကဒ်ဒ်သိးအဝဲသ့ၣ်ဒီး ပုၤအဂၤတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ခိဖျိယဆဲးလီၤမံၤအယိဗယဟ်ဂၢၢ်ဟ်ကျဲၤလၢ ဖိသပ်အံၤ တဒီးန့ၣ်ဘၣ် တၢ်ဆါကသံကသီဒ်သိးလၢ တၢ်ဟ်ပနီၣ်ဝဲဒီး X လၢအအိၣ်လၢ စ့ၣ်အပူၤခိဖျိ ယဟ်ဂၢၢ်ဟ်ကျဲၤန့ၣ်ဒီး ယနံၤပၤလၢ ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် တၢ်ကလိာ်ဘၣ်လၢ အဝဲသ့ၣ် အတလဲထီၣ်ကီၣ် ဒီးအိၣ်ယံၤဒီးတၢ်မၤ တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ဂဲၤအဂၤတဖၣ် တုၤလၢ 21 သီ ဖဲအဝဲသ့ၣ် မ့ၢ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ်ဝဲ တၢ်ဆါတဖၣ်လၢ ကသံကသီဒ်သိး တၢ်ပျဲပျဲပျဲးအယိန့ၣ်လီၤ.

ဆဲးလီၤမံၤ- \_\_\_\_\_ နံသီ - \_\_\_\_\_  
(မိၤပၤပုၤကွၢ်ထံးဖိသပ်)

**တၢ်ပျဲပျဲပျဲးလၢ တမ့ၢ်ကသံကသီဂီၢ်တဖၣ်န့ၣ် တၢ်ကဘၣ်ဆဲးလီၤမံၤဒီး တီၢ်လီၤတၢ်စဲပနီၣ်လၢ ပီၤရီၤဟ့ၣ်ကီၤလံာ်အုၣ်သးန့ၣ်လီၤ-**

**ပီၤရီၤဟ့ၣ်ကီၤလံာ်အုၣ်သး တီၢ်လီၤတၢ်စဲပနီၣ်**

လံာ်တီၢ်လီၤမိတခါအံၤ ဘၣ်တၢ်သ့ၣ်ညါ ဟ်ပနီၣ်အါလၢ ယမံၤညါ ဖဲ  
\_\_\_\_\_ (မုၢ်နံၤ),  
လၢ \_\_\_\_\_  
(မိၤပၤ မ့တမ့ၢ် ပုၤဟ့ၣ်ထံးဖိသပ် အမံၤ)  
ပီၤရီၤဟ့ၣ်ကီၤလံာ်အုၣ်သး ဆဲးလီၤမံၤ-  
\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_ ကီၢ်စဲၣ်,  
\_\_\_\_\_ ခိထီၣ်

**တၢ်ဆါလၢထံ (တၢ်ထီၣ်ထါ) တၢ်ဆါလၢထံ အတၢ်စံၣ်စီ -** လၢအပူၤကွၢ်န့ၣ် နဖိမ့ၢ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ်လဲဝဲ တၢ်ဆါလၢထံလံာ် အယိ, အဝဲသ့ၣ် တလိာ်ဘၣ်ဝဲလၢ ကမၤနီၣ်မၤယါဘၣ် တၢ်ထီၣ်ထါတၢ်ဆါ ကသံကသီဒ်သိးဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤဟ့ၣ်ဆူၣ်ချၢ တၢ်ကွၢ်ထံး ကဘၣ်ဆဲးလီၤမံၤလၢ လံာ်ကီၣ်ဒ်အါ အပူၤ ဖဲတၢ်ဆါလၢထံအံၤ မ့ၢ်ကထီၣ်တၢ်ဝဲဖဲ လၢစဲးပထဘၣ် အလီၤခိ အယိ န့ၣ်လီၤ. 1, 2010 အလီၤခိန့ၣ်လီၤ. ဖိသပ် မ့ၢ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ်ဝဲ တၢ်ဆါလၢထံ တချးစဲးပတုာ်ဘၣ်, 1, 2010 န့ၣ်, မိၤပၤ မ့တမ့ၢ် ပုၤဟ့ၣ်ထံးတၢ် ဆဲးလီၤမံၤလၢ လံာ်ကီၣ်ဒ်အါ သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. ယတၢ်ဆဲးလီၤမံၤလၢလံာ်အံၤ အခိပညိမ့ၢ်ဝဲ ယဟ်ဂၢၢ်ဟ်ကျဲၤလၢ ဖိသပ်တဂၤအံၤ တလိာ်ဘၣ်ဝဲ တၢ်ထီၣ်ထါတၢ်ဆါ ကသံကသီဒ်သိး မ့ၢ်လၢ အဝဲသ့ၣ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်လံာ် တၢ်ဆါလၢထံလၢလၢ ဒီး နံၣ် \_\_\_\_\_ အပူၤလဲန့ၣ်လီၤ  
ဆဲးလီၤမံၤ - \_\_\_\_\_ နံသီ - \_\_\_\_\_  
(ကသံကသီလၢအကွၢ်ထံးပုၤဆါ, ကမ့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ် ကသံကသီ ဒါန့ၣ်စး, မ့တမ့ၢ် မိၤပၤပုၤကွၢ်ထံးတၢ်)