

တၢ်ယုထံၣ်သ့ၣ်ညါ - ပုၤဟဲန့ၣ်ကီၢ်ဒီးပုၤဘၣ်ကီၢ်ဘၣ်ခဲသးစၢ်တဖၣ် အတၢ်လဲၤခီဖျိလၢ တၢ်ဖံးတၢ်မၤ,  
တၢ်သးလီၤသးကျဲၤဒီး တၢ်အိၣ်ဆိးယုၣ်,ပၢ်ဖိၣ်သးတပူၤမီၤ ဝဲ ဝဲၤတြီၤဘဲၤခူဘၢၣ်ဟီၣ်ကဝီၤ Metro Vancouver Region

**Fresh Voices** န့ၣ်မ့ၢ် တၢ်တြီၤကျဲၤအသီတခါလၢ **Vancouver Foundation** န့ၣ်လီၤ. ပမ့ၢ် ပုၤ  
ဟဲန့ၣ်ကီၢ်ဒီးဘၣ်ကီၢ်ဘၣ်ခဲသးစၢ်တကရၢၢ် လၢအမၤဝဲ ကဗျၢၢ်တၢ်ပၢ်ယုၣ်ဘၣ်ထွဲလိၣ်သး, တၢ်ယု  
ထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်, ဒီး တၢ်ပၢ်ယုၣ်မၤသကိးတၢ်ဒီးပုၤအဂၤ လၢ ကမၤဂ့ၤထီၣ်သးစၢ်အတၢ်လဲၤခီဖျိလၢ  
ပုၤသးစၢ်လၢအဟဲတုၤသီဖဲ ဘၣ်စံၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ.ဒ်သးစၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အသိး, ပမၤလီၤတၢ်လၢပုၤ  
ဂၤသ့ၣ်တဖၣ်ကကန့ၣ်ပုၤ နၢ်ဟူပတၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်လၢအဘၣ်ထွဲဘၣ်ယးဒီးပတၢ်အိၣ်မူသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ပအဲၣ်ဒီးန့ၢ်ပၢ်အါထီၣ် တၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲလၢ သးစၢ်လၢအဟဲသီတဖၣ် ကွၢ်စၢ်မဲၣ်သဂၢ်ဘၣ်အီၤဒ်သိးပက  
ဒုးသ့ၣ်ညါက့ၤဝဲ ဖီလစံၣ်(တၢ်ဘျၢသဲစးတဖၣ်), တၢ်ရဲၤတၢ်ကျဲၤတဖၣ်, ကရၢကရိလၢအမၤတၢ်လၢပ  
ဒိၣ်ကဗျၢၢ်အဂီၢ် (တၢ်တိစၢၤမၤစၢၤအလီၢ်) ဒီး ပုၤတဝါတၢ်ဘျးစဲကရၢ တဖၣ်လၢ ပယုထံၣ်န့ၢ်အီၤ  
သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဝဲ metro Vancouver အံၤန့ၣ်, ဘၣ်ယးဒီး ပုၤဟဲန့ၣ်ကီၢ်ဒီးဘၣ်ကီၢ်ဘၣ်ခဲ  
သးစၢ်သ့ၣ်တဖၣ် အတၢ်လဲၤခီဖျိန့ၣ် ဘၣ်တၢ်သ့ၣ်ညါအီၤထဲတစဲဖိ, ခီဖျိ တၢ်ယုထံၣ်သ့ၣ်ညါ  
မၤလိအီၤ မ့တမ့ၢ် နီၣ်ဂံၢ်နီၣ်ဖိတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤလၢတၢ်ကဟံးန့ၢ်မၤလိအီၤ လၢအဝဲသ့ၣ်အတဝါ  
အကျါန့ၣ် တအိၣ်ဒီးဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ယုသ့ၣ်ညါမၤလိအဝဲအံၤက ကန့ၣ်ဒီးပိၣ်ထွဲတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ် ဒီး ပၢ်ဖိၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤ လၢအဘၣ်  
ယးဒီး နီၢ်ခိကွၢ်ဂီၤတၢ်သးသး(သးလီၤသးကျဲၤ), တၢ်စူးကါမုၢ်ကျိၤဝဲၤကွၢ်, ဒီး ပုၤဂ့ၢ်ဝီတၢ်ဘျးစဲ  
သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ မၤဘၣ်ဒိ(ဒိဘၣ်) ဝဲဒၣ် ပုၤဟဲန့ၣ်ကီၢ်ဒီးပုၤဘၣ်ကီၢ်ဘၣ်ခဲသးစၢ်  
လၢကယုထံၣ်န့ၢ် ဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ဖံးတၢ်မၤ ဆူလၢခီဆူညါကွၢ်ကွၢ်ဒ်လဲၣ်ဂ့ၤအဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ?

တၢ်မၤလိအဝဲအံၤ ကပညိၣ်ထဲဒၣ် ပုၤလၢအထံၣ်လီၤအသးဒ် ပုၤန့ၣ်လီၤကီၢ်ဒီးပုၤဘၣ်ကီၢ်ဘၣ်ခဲ သး  
စၢ်(သးနံၣ် ၁၅ တုၤ ၃၀) အိၣ်ဝဲဝဲ ဝဲၤတြီၤဘဲၤခူဘၢၣ် Metro Vancouver အပူၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ယုသ့ၣ်ညါမၤလိအကျိၤအကျဲအံၤ ကမၤဆူၣ်ထီၣ် ဂံၢ်ခိၣ်ထံးသးစၢ်ခိၣ်န့ၢ်တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ် ဒီး  
ကဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါသးစၢ်လၢ ကပၢ်ယုၣ်လၢ ကဗျၢၢ်တၢ်ဟူးဂဲၤပၢ်ဖိၣ်မၤသကိးတၢ်အကျါ, တကး  
ဒီးဘၣ် ကဒုးသ့ၣ်ညါရၤလီၤဘၣ်ယး ပုၤန့ၣ်ကီၢ်ဒီးပုၤဘၣ်ကီၢ်ဘၣ်ခဲသးစၢ်တဖၣ် အတၢ်လဲၤ  
ခီဖျိ ဆူ ပုၤတဝါအကျါန့ၣ်လီၤ.

လၢတၢ်မၤနီၣ်မၤယါအီၤအဂီၢ်မ့ၢ်ဂ့ၤ, ကွၢ်သမံသမိးအီၤအဂီၢ်မ့ၢ်ဂ့ၤ မ့တမ့ၢ် ပၢ်ဖျါထီၣ်အီၤလၢ အက့ၢ်  
အဂီၢ်ဒ်လဲၣ်လဲၣ်ဂ့ၤအဂ့ၢ်မံၢ်ဂ့ၤန့ၣ်, တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤလၢတၢ်ကဟံးန့ၢ်အီၤလၢတၢ်ယုသ့ၣ်ညါမၤလိအီၤ  
တဘျီအံၤန့ၣ်တၢ်ကပၢ်အီၤ ဘၣ်ဘၣ်ဘၢၤန့ၣ်လီၤ. နတၢ်စံးဆၢသ့ၣ်တဖၣ်အံၤမ့ၢ် တၢ်မုၢ်  
သးမၤကလီ(တမ့ၢ်တမၤဆူၣ်) ဒီး နမ့ၢ်တအဲၣ်ဒီးပၢ်ယုၣ်လၢၤလၢ တၢ်ယုထံၣ်သ့ၣ်ညါမၤလိ  
တဘျီအံၤန့ၣ် နထူးကွၢ်နသးသ့ဆီကဒိ န့ၣ်လီၤ.

## တၢ်ယုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်သံကွၢ်

နီၣ်ခိကွၢ်ဂီၤတၢ်သးသး(သးလီၤသးကျဲ), တၢ်စူးကါမ့ၢ်ကျိၤဝဲၤကွၢ်, ဇီး ပုၤဂ့ၢ်ဝီတၢ်ဘျးစဲတဖၣ် မၤဘၣ်ဒိ(ဒိဘၣ်) ပုၤဟဲန့ၢ်ကီၢ်ဇီးပုၤဘၣ်ကီၢ်ဘၣ်ခဲသးစၢ် လၢကယုထံၣ်န့ၢ်ဇီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ဖံးတၢ်မၤ ဆူလၢ်ခိဆူညါကွၢ်ကွၢ်အဂ့ၢ်ဒ်လဲၣ်န့ၢ်လီၤ?

နီၣ်ခိကွၢ်ဂီၤတၢ်သးသး(သးလီၤသးကျဲ) န့ၣ်ဘၣ်တၢ်ပၢ်ဖျါအခိပညိၣ်အမ့ၢ် ကျိၤကျဲလၢနဟး ဝ့ၢ်ဝီလၢပုၤတဝါအကျါ ဇီး ဟ့ၣ်နၤအခွဲးလၢနကတုၤဆူ တၢ်ဖိတၢ်လံၤပနံၣ်တၢ်ကၤအလီၤ, ကရၢကရိၤခိပနံၣ်လၢအမၤတၢ်လၢပဒိၣ်ကဗျါဂီၢ်, တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ် ဇီး တၢ်လီၤလၢနအဲၣ်ဇီးလဲၤ တုၤအလီၤန့ၣ်လီၤ. ဒ်သိးနသးနသးနလဲၤနက့ၤကသ့ လ့ၤတုၣ်လ့ၤတီၤလၢလၢပုၤပုၤ လၢ ပုၤတဝါအကျါအဂီၢ် န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်အရ့ဒိၣ် နီၢ်မးခိဖျိ တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤန့ၣ် လိၣ်ဘၣ်ဝဲ တၢ်ဆၢကဂီၢ်, တၢ်ထဲးဂံၢ်ထဲးဘါ ဇီး ကျိၣ်စုစုလီၤခိၣ်ခိၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်စူးကါမ့ၢ်ကျိၤဝဲၤကွၢ် န့ၣ်မ့ၢ် တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တခါလၢ ပုၤဇီးန့ၢ်ဘၣ် ကျိၣ်စုတၢ်အုၣ်ကီၢ်, အါတကွၢ်တၢ်ဇီးန့ၢ်ဘၣ်အီၤခိဖျိ တၢ်ဖံးတၢ်မၤ (တၢ်အိၣ်မူအဘူးအလဲလၢအပျဲနၤလၢ နကစူးကါအီၤ လၢလၢလီၤလီၤဇီးဟ့ၣ်ကျိၣ်စုလၢပုၤလၢနတၢ်သူတၢ်စွဲ လၢနတၢ်အိၣ်မူတၢ်လိၣ်ဘၣ်သ့ၣ်တဖၣ် အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ)

ပုၤဂ့ၢ်ဝီတၢ်ဘျးစဲတဖၣ် န့ၣ်မ့ၢ် ပုၤတဂၤလၢ်လၢ်ဇီးတၢ်လီၤတၢ်ကျဲတဖၣ် လၢနတုၢ်ဘၣ်အီၤလၢအဆိၣ် ထွဲမၤစၢၤနၤ ဇီး ငှးဘၣ်ထွဲငှးစဲဘူးနၤဇီး ပုၤတဝါ န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဘျးစဲအံၤ မၤစၢၤပုၤခိဖျိလၢ အပၢ်ဖိၣ်ပုၤတပူၤယီၤလၢ ပုၤဂ့ၢ်ဝီတၢ်ဘၣ်ထွဲခိဆၢလိၣ်အသးအဂီၢ်မ့ၢ်ဂ့ၤ ဇီး မၤညိထီၣ် ဝဲ ဒ်သိးတၢ် ဇီးဘူးဒိတၢ်ဘၣ်ထွဲကအါထီၣ်ဝဲအဂီၢ်မ့ၢ်ဂ့ၤန့ၣ်လီၤ.(ပုၤတဝါ, တၢ်ဘၣ်ထွဲ ဇီး တၢ်တိစၢၤမၤစၢၤ သ့ၣ်တဖၣ်လၢ အငှးတုၢ်နၤလၢနအိၣ်ဇီးတၢ်ပူၤတၢ်ဖျး, လၢနပၢ်ဖျါထီၣ်နတၢ်ထံၣ်တၢ်တုၢ်ဘၣ် သ့ၣ်တဖၣ်ကသ့ကန့ၢ်ဝဲအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.)

**For More Information**

Website: [www.freshvoices.ca](http://www.freshvoices.ca)  
Telephone: 604-688-2204  
E-mail: [freshvoices@vancouverfoundation.ca](mailto:freshvoices@vancouverfoundation.ca)

  @freshvoicesca @vancouverfdn