

# Tej Yam Uas Ua Rau Yus Mob Ntsws Nqias

Yuav tsum ceev faaj rau qee yam uas ua tau yus mob ntsws nqias.  
Yuav tsum ceev faaj kom zoo yus thiaj li tsi mob ntsws nqias. Yog tias  
koj muaj lus nug koj yuav tsum nrog koj tus kws kho mob tham.



## Nchos Pa

Yog yus hu luam yeeb, nrhiav kev pab tam sim no.  
Tsis txhob pub tib neeg haus luam yeeb hauv tsev.  
Tsis txhob siv cov qhov cub hlawv thee, rauv hluav  
taws, los sis cov qhov cub uas siv roj av.

## Plua Hmob

Tso cov txaj thiab tog hauv ncoo hauv cov hnab uas  
ntom tsis pub plua tshauv nkag mus hauv.  
Ntxhua cov ntaub puas chaw pw thiab pam txhua lim  
tiam. Siv dej kub heev.  
Tshem cov khoom ua si tawm hauv cha pw mus,  
lossis siv dej kub ntxuav kom huv.  
Yuav ua rau nws ncho pa. Tsis txhob nyob hauv ib  
chav tsev uas luag tab tom nqus.  
Tshem kas pev tawm hawvcov chav pw kom tas tshua  
hoob. Cov plag tsev zoo mas yog cov pua pob zeb,  
pua yas, los yog pua ntoo. Siv cov ntaub pua ko taw  
ua coj mus ntxua tau txhua zaus.

## Tsiaj Txhu

Tsis txhob cia cov tshiaj txhu uas muaj plaub los sis  
plaub noog nyob hauv koj chav pw thiab koj lub tsev.  
Yuav tsum muab koj cov tsiaj da dej thiab tu kom zoo.

## Kab Laum

Tsis txhob nqa zaub mov mus hauv koj chav pw.  
Muab zaub mov thiab khib nyiab vov zoo zoo.

## Tuaj Pwm

Kho cov kav dej thiab khoom tso dej uas xau dej.  
Tu tej yam tuaj pwm zoo zoo siv tshuaj dawb.  
Ua tib zoo tu daim ntaub thaiv qhov chaw da dej.

## Kev Tsw Ntxhiab

Tsis txhob siv tshuaj tsw qab, cov hmoov talcum,  
tshuaj tsuag plaub hau thiab lwm yam khoom tsw qab.

## Huab Cua

Hnub uas no no ces vov qhov ntswg thiab qhov ncauj  
rog phuum los sis hnav tso caj dab ntev rau.

## Kev Phiv Huab Cua

Nyob hauv tsev thiab kaw tej qhov rooj qhov rai kom  
zoo yog hais muaj cua hlob no.

## Kev Ua Zog

Nug koj tus kws kho mob seb nws puas xav kom koj  
noj tshuaj ua ntej koj ua zog.

## Mob Khaub Thuas

Tsis txhob nyob ze cov neeg uas mob khaub thuas.  
So kom txaus.  
Haus dej kom txaus.

## Kev Nyuaj Siab

Sim nyob twj ywm thiab maj mam ua pa.  
Xav txog tej yam uas pab koj nyob tu tu los sis muaj  
kev zoo siab.