



ကဘဉ်ဆီဉ်ထွဲမၤစၤ

တၢ်လဲၤထီဉ်က့ၤကိၤလၢပွဲၤဒီးသးဂ့ၢ်ဝီတၢ်အိဉ်ဆူဉ်ချ့ဒ်လဲဉ်လၢနဖိအဂီၢ်

အပူၤကွၢ်တနံဉ်န့ၢ် တၢ်အိဉ်သးလီၤလီၤဆီဆီ တအိဉ်ဘဉ်, အိဉ်ဒ်အညီန့ၢ်အသိးန့ၢ်လီၤ. ပသုဉ်ညါလၢ ကိၤဖိအိဉ်အါဂၤဒီးဟံဉ်ဖိဃီဖိတဖဉ် သ့ဉ်ဆူဉ်သးဂဲၤလၢကလဲၤထီဉ်ဘဉ်က့ၤကိၤ “ဒ်အညီန့ၢ်” အသိးထဲလဲဉ်ဘဉ်ဆဉ်, ပုၤကအိဉ်ဝဲတနီၤလၢဘဉ်ယီဉ်တၢ်လဲၤထီဉ်ဘဉ်က့ၤကိၤ ဒီးကိၤတၢ်မၤလိန့ၢ်လၢအသိကမၤသးလၢအဝဲသ့ဉ်အဂီၢ်ဒ်လဲဉ်န့ၢ်လီၤ. သ့ဉ်နီဉ်ထီဉ်လၢ ဒ်မိၢ်ပၢ်/ပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်တဖဉ်အသိးန့ၢ်ညါဘဉ်နဖိအဂီၢ်ကတၢ်န့ၢ်လီၤ.

တၢ်နီၤပၢ်တၢ်သးဆီဉ်သနံး

အပူၤကွၢ်တနံဉ်န့ၢ်မၤဘဉ်ဒိဘဉ်ပုၤကိးဂၤလၢတၢ်လီၤဆီဒီးလၢကျဲအါမဲၤန့ၢ်လီၤ. ဟံဉ်ဖိဃီဖိအါဆူဉ် တူၢ်ဘဉ်ကျိဉ်စ့ဂ့ၢ်ဝီ, တၢ်ဖဲတၢ်မၤ, တၢ်ရူလိာ်မုာ်လိာ် ဒီးတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ဆူဉ်အတၢ်ကိၤတၢ်ခဲန့ၢ်လီၤ. တနီၤတူၢ်ဘဉ်တၢ်ဘဉ်တၢ်တၢ်ဒီးတၢ်လီၤမၤဒိဉ်ဒိဉ်ကလဲဉ်န့ၢ်လီၤ. ပဝဲခဲလၢာ် ထံဉ်ဘဉ် တၢ်တထဲသးတုၤသိး, တၢ်သးက့ဉ်တခီတၢ် ဒီးတၢ်ပာ်ထံနီၤဖးပုၤကလၢာ် အတၢ်ဒိဘဉ်မၤဟူးလၢပပုၤတဝၢပုၤမဲၤလၢဆၢကတီၢ်အါခါန့ၢ်လီၤ. ပုၤကိၤဝီတၢ်ရူလိာ်မုာ်လိာ်မၤဘဉ်က့ၤသးဒ်အညီန့ၢ်အသိး လၢအိဉ်ဒီးတၢ်တြိယံးတၢ်သိဉ်တၢ်သိဉ်စ့ၤလီၤဘဉ်ဆဉ်, ပသုဉ်ညါဘဉ်လၢ ဖိဒ်ဖိသ့ဉ်တဖဉ် ကလဲၤထီဉ်ဘဉ်က့ၤကိၤတၢ်မၤလိအသိတနံဉ်လၢ တၢ်တူၢ်ဘဉ်ခိဉ်ဘဉ်လၢအလီၤဆီလိာ်သးအါမဲၤန့ၢ်လီၤ. ဖိသ့ဉ်တနီၤ ကသ့ဉ်ပိာ်သးဝး, တနီၤနီၤကပျဲတၢ် ဒီးဖိသ့ဉ်တနီၤကဘဉ်ယီဉ်တၢ်ဒီးသ့ဉ်ကိၤသးဂီၢ်တၢ်သ့န့ၢ်လီၤ. တၢ်တူၢ်ဘဉ်ဒီးတၢ်သးဂဲၤတဖဉ်အါ မ့ၢ်န့ၢ်တၢ်ခိဉ်ဘဉ်ဆၢဘဉ်က့ၤတၢ်လၢ ဖိသ့ဉ်တဖဉ် လဲၤဒီဖျိဘဉ်ဝဲလၢအပူၤကွၢ် 1½ နံဉ်န့ၢ်လီၤ.

တၢ်သ့ဉ်ကိၤသးဂဲၤ ဟံဉ်ဖျိထီဉ်သးသ့လၢကျဲအါမဲၤန့ၢ်လီၤ. ဘဉ်သ့ဉ်သ့ဉ်နဖိကတဲဘဉ်န့ၢ်လၢ အဝဲသ့ဉ်ပျဲတၢ် မ့တမ့ၢ် သးဘဉ်လီၤဘိးန့ၢ်လီၤ. မ့တမ့ၢ် ဘဉ်သ့ဉ်သ့ဉ်နကထံဉ်ဘဉ်တၢ်သ့ဉ်တဖဉ်ဒ်အိဉ်မၤ တၢ်ခိဉ်ဆါခဲအါခဲအါ, မဲတန့ၢ်, သးအ့န့ၢ် မ့တမ့ၢ် သ့ဉ်ဒိဉ်သးဖျိညီန့ၢ်လီၤ. နဖိကဖျိလၢ ထုးဖးကွၢ်သး, မ့တမ့ၢ် တၢ်ဘိးသးထီဘိ မ့တမ့ၢ် အိဉ်တဂၢ် န့ၢ်လီၤ. တၢ်ကွၢ်ထံကွၢ်ဆးဘဉ် တၢ်သ့ဉ်ကိၤသးဂဲၤအက့ၢ်ပနီဉ်တဖဉ်ထီဘိန့ၢ် မၤစၤဘဉ်န့ၢ်လၢတၢ်မၤစၤဆီဘဉ်အီၤသ့ တချုးလၢတၢ်ကိၤတၢ်ခဲန့ၢ်လီၤ.

ဂီၢ်ဒိဉ်ထံးကျဲဒိဉ်ကတၢ်အိဉ်ခဲဘိ လၢမၤစၤဘဉ်ပုၤသးစၢ်တဖဉ် လၢတူၢ်ဘဉ်တၢ်ယၢတၢ်စံာ်သ့န့ၢ်လီၤ.

- ယုစၢၤအီၤကျဲတဖဉ်လၢကကွၢ်ဆၢဉ်မဲာ်ဘဉ်ဒီးတၢ်သ့ဉ်ကိၤသးဂဲၤ
- ယုကျဲတဖဉ်လၢမၤစ့ၤလီၤတၢ်ယၢတၢ်စံာ်လၢအနီၢ်ကစၢ်ဒဉ်ဝဲ

တၢ်ယၢတၢ်စံာ်တဖဉ်တမ့ၢ်တၢ်လၢဟးဆူးအီၤသ့ခဲလၢာ်ဘဉ် သန့က့ တဘျီတခိဉ်ပမၤစ့ၤလီၤအီၤသ့န့ၢ်လီၤ. တၢ်အိဉ်ဒီးပီးလီဒီးကျဲတဖဉ် လၢအိဉ်ကတီၢ်သးကျဲဆၢဉ်မဲာ်ဘဉ်တၢ်ယၢတၢ်စံာ်အဂီၢ်န့ၢ် မ့ၢ်တၢ်လၢအကိၤဒိဉ် အသိ မၤဘဉ်ဒိပုၤဒီးပဖိ သ့စ့ၤဝဲဒဉ်န့ၢ်လီၤ.

ကျဲတဖဉ်လၢဆီဉ်ထွဲမၤစၤဘဉ်နဖိဖိအဝဲသ့ဉ်လဲၤထီဉ်က့ၤကိၤအါ

ကွၢ်ထွဲလီၤကုၤနးသး ဒ်သိးကနကကွၢ်ထွဲဘဉ်နဖိသ့အဂီၢ်ကတၢ်တက့ၢ်
တၢ်အါမ့ၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢအကီၢ်အိဉ်ဒိဉ်မဲးတခါလၢပုၤကိးဂၤဒီးအဂီၢ်န့ၢ်လီၤ. လီၤဆီဒဉ်တၢ်မ့ၢ်တၢ်ကိၤတၢ်ခဲ လၢမိၢ်ပၢ်တဖဉ်ဒီးဟံဉ်ဖိဃီဖိတဖဉ် လၢဘဉ်ကွၢ်ထွဲရဲဉ်ကျဲတၢ်အါမဲၤလၢအပူၤကွၢ်စ့ၤလီၤတီၢ်ပူၤအဂီၢ်န့ၢ်လီၤ. တၢ်အါပုၤဉ်ဃုာ်ဒီးတၢ်ဆီဉ်ထွဲမၤစၤဘဉ်နဖိအတၢ်မၤလိမၤဒီးတၢ်လၢဟံဉ်, အါစုၤအါဘျီဖဲတၢ်ကွၢ်ကျဲစးရဲဉ်ကျဲတၢ်လၢဟံဉ်တၢ်ဖဲတၢ်မၤအါ, တၢ်ဟံးန့ၢ်မ့ၢ်အိဉ်ဒိဉ်ကတၢ်လၢဟံဉ်ပူၤဃီပူၤဂီၢ်, တၢ်ကွၢ်ထွဲဘူးတၢ်သ့ဉ်ခဲသးပုၤတဖဉ်, ဂုၤဂၤန့ၢ်လီၤ.



ကျဲးစးဟံးတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢတၢ်န့ၣ်ဂီၢ်စ့ၣ်စ့ၣ် လၢကမၤတၢ်တမံၤဒ်သိးကမၤမ့ၢ်ဘၣ်န့ၣ်ဒီးဒုးသးဖွဲဘၣ်န့ၣ်အဂီၢ်တက့ၢ် မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်န့ၣ်န့ၣ်သ့ၣ်ညါအီၤဂ့ၢ်ကတၢၢ်လီၤ တၢ်ကွၢ်ထွဲလီၤက့ၢ်န့ၣ်ကစၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်အိၣ်မ့ၢ်ဆိးပၤ ဖဲတၢ်အိၣ်သးတဂၢ်ကျၢၤဒီးတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲဆၢကတီၢ်အိၣ် မ့ၢ်တၢ်စုကဝဲၤအစီၢ်ဒိၣ်လၢကဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤဘၣ်န့ၣ်အိၣ်န့ၣ်လီၤ

လၢနကစးထီၣ်မၤအီၤအဂီၢ်, အအံၤမ့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တနီၤ လၢမိၢ်ပၢ်တဖၣ် ဒီးပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်တဖၣ် တဲဘၣ်ပုၤ လၢအကဲဘျးသ့တဖၣ်န့ၣ်လီၤ

- ကျဲးစးဟံးတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢတၢ်ပတီၢ်မ့ၢ်အဂီၢ် - ဃုထၢတၢ်အိၣ်တၢ်အီၤလၢဟ့ၣ်န့ၣ်တၢ်ဂၢ်တၢ်ဘါ ဟံပနီၣ်တၢ်မံၤဂဲၤအဆၢကတီၢ် လၢမၤဆ့ထီၣ်န့ၣ်ဒီး ဒီးကသါဘၣ်ကလံၤဆ့ဒီးဂဲၤနီၣ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတက့ၢ်
- ဟံသ့ၣ်ဟံသးလီၤက့ၢ်န့ၣ်ကစၢ်တၢ်သ့ၣ်ဃးသးဃး ဒီးဟံသ့ၣ်ဟံသး ဖဲလၢနစးထီၣ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်သးလီၤဘျးအခါဖဲလဲၣ်တက့ၢ် ဟံးအီၤလၢနတၢ်အိၣ်ဘျးအဂီၢ်တက့ၢ် အိၣ်ဘျးတစီၢ်ဖဲလၢတၢ်ဒိတန့ၣ်ညါ ထဲလၢက "အိၣ်" မ့တမ့ၢ် ပၣ်ဃုာ်ဘၣ်ထွဲ ဖဲတၢ်တမံၤလၢနမၤအီၤမ့ၢ်တက့ၢ်
- ကသါန့ၣ်လီၤယိာ်ယိာ်, ကသါကယိကယိ ဖဲနစးထီၣ်သ့ၣ်ကီၢ်သးဂီၤ မ့တမ့ၢ် သးဒိၣ်ထီၣ်အခါတက့ၢ်
- ကျဲးစးဒိကန့ၣ်လီၤက့ၢ်န့ၣ်ဆိကမိၣ် ဒီးကျဲးစးမၤထွဲအီၤလၢတဘၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်စံၣ်ညီၣ်တၢ်တၢ် မ့တမ့ၢ် ဂ့ၢ်လိာ်ဘၣ်အီၤတက့ၢ် တၢ်အိၣ်ဘျးအိၣ်ဘျးတစီၢ်ဖဲလဲၣ်ထဲဒၣ်ယိာ်မံးန့ၣ်ဒုးကဲထီၣ်တၢ်လၢအဂ့ၢ်တကပၤသ့န့ၣ်လီၤ
- သးကညီၤလီၤက့ၢ်န့ၣ်သးတက့ၢ် ဟံးန့ၢ်တၢ်အိၣ်ဘျး- နမၤတၢ်အဂ့ၢ်တကပၤလၢနမၤအီၤသ့န့ၣ်လီၤ

ကတီၢ်တၢ်ဒီးန့ၣ်မိဘၣ်ဃးတၢ်လဲၣ်ထီၣ်က့ၢ်

ဟံးတၢ်ဆၢကတီၢ်တစီၢ်ဖဲ လၢကဆိကမိၣ်တၢ်လဲၣ်ထီၣ်က့ၢ်လၢနဖဲအဂီၢ်ကမၤအသးဒဲလဲၣ် ဒီးကတီၢ်သကိးတၢ်ဒီးန့ၣ် ဘၣ်ဃးတၢ်လၢအကဘၣ်မ့ၢ်လၢကွၢ်စိတၢ်မနုၤလဲၣ်တက့ၢ် ဖိသ့ၣ်တဖၣ် ကတူၢ်ဘၣ်တၢ်သးဘၣ်ယိာ်တၢ် ဘၣ်ဃးတၢ်လဲၣ်ထီၣ်က့ၢ် လၢတၢ်ဂ့ၢ်အါမဲၤအါကလုာ်အယိန့ၣ်လီၤ တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်လၢ တၢ်ကဟ့ၣ်အီၤခွဲးယာ်လၢ ကတဲၤဖျါထီၣ်ဘၣ်အတၢ်ဘၣ်ယိာ်အဂ့ၢ်, ဒီးမၤစၢၤဘၣ်စ့ၣ်စ့ၣ်အီၤ လၢကသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ် က့ၢ်အတၢ်ဘၣ်ထွဲ လၢဒုးမၤမ့ၢ်အသး ဒီးအဲၣ်ဒီးမၤဘၣ်ဝဲဒိၣ်ကတၢၢ်န့ၣ်လီၤ

သမံထံကွၢ်တၢ်ဒီးန့ၣ်မိဘၣ်အသိး မ့ၢ်လၢအတၢ်သးဂဲၤဒီးတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ် ဖျါလၢကဆိတလဲလိာ်ကွၢ်သးလၢတနံၤဒီးတနံၤ မ့တမ့ၢ် လၢတနံၤဒီးတနံၤသ့အယိန့ၣ်တက့ၢ် နမၤညီၣ်ထီၣ် တၢ်ပျဲတၢ်ဖူးထီၣ်ရီၤတမံၤ ဒ်အမ့ၢ်တၢ်ခိၣ်ဆၢက့ၢ် တၢ်အိၣ်သးတဂၢ်ကျၢၤသ့ဝဲ ဒီးမၤလီၤတၢ်ဘၣ်က့ၢ်အီၤသ့န့ၣ်လီၤ တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်မ့ၢ်အိၣ်လီၤဆီလိာ်သးဘၣ်ဆၢ, အဝဲသ့ၣ်ရဲၣ်ကျဲၤဘၣ်အီၤသ့ဒီးအိၣ်ဒီးပုၤဒိၣ်တၢ်ခိၣ်ပုၤလၢကမၤစၢၤဘၣ်အီၤန့ၣ်လီၤ

ကမ့ၢ်တၢ်ကဲဘျးလၢ ကဒုးသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်ဘၣ်က့ၢ်န့ၣ် တၢ်အဂ့ၢ်တကပၤလၢတၢ်လဲၣ်ထီၣ်ဘၣ်က့ၢ်အဂီၢ် ဒ်အမ့ၢ် တၢ်ထံၣ်လိာ်ဘၣ်က့ၢ်တၢ်သကိးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် ကွဲးသကိးလီၤတၢ်ကွဲးရဲၣ်လီၤတဘျး ဘၣ်ဃးတၢ်လၢဒုးလီၤသ့ၣ်ပိးသးဝဲဘၣ်အီၤသ့တက့ၢ် ဒုးသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်န့ၣ်လီၤ ဖဲက့ၢ်ထီၣ်က့ၢ်အခါ တၢ်ကဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤအီၤဒီးဒုးအိၣ်ပုၤဖျဲးဘၣ်အီၤ, ဖဲလၢတၢ်လဲၣ်ထီၣ်က့ၢ်အံၤကအိၣ်ပုၤဆၢကတီၢ်, လီၤယံးဒိတုၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဟံးဒိတုၤ ဒ်လဲၣ်ဂ့ၢ်ဒဲလဲၣ်ဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ





ဟံသ့ၣ်ဟံသးတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ

တၢ်လဲၤထီၣ်က့ၣ်အံၤ အိၣ်ဒီးတၢ်အကၢၤဒိၣ်လီၤဆီၤ ဒီးတၢ်ကွၢ်ဆၢၣ်မၤကွၢ်ဖိတဖၣ်လၢ တူၢ်ဘၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤဒိၣ်ဒိၣ်မ့ၢ်မ့ၢ် လၢကွၢ်တၢ်မၤလိၣ်န့ၣ်လၢကတၢၢ်တၢ်အိၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ

အဒိ, ပပုၤကွၢ်ဖိသးစၢ်ကတၢၢ်တဖၣ် လၢစးထီၣ်ကတၢၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤပူၤကွၢ်န့ၣ် ကအိၣ်ဒီးတၢ်လဲၤခိဖျါလီၤဆီၣ်လိာ်သး ဖဲအတၢ်ကွၢ်မၤလိၣ်ဘၣ်ကတၢၢ်နီၣ်ကစၢ်န့ၣ်လီၤ ကတၢၢ်တၢ်ဒီးအိၣ်
ဘၣ်ဘးတၢ်လဲၤဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤထီၣ်သးဒု အမ့ၢ် တၢ်ခွဲးဂ့ၤယၢ်ဘၣ်အိၣ်ထီၣ်လၢ ကဂဲၤလိာ်ကွၢ်ဘၣ်ဒီးတၢ်သးကိးတဖၣ်
ဒီးခွဲးဂ့ၤယၢ်ဘၣ်အဂၤလီၤဆီၣ်လိာ်ကသံကွၢ်တၢ်သံကွၢ်တဖၣ်ဘၣ်ဘးအတၢ်မၤလိၣ်မၤဒီးအဂ့ၢ်တက့ၢ်.

ဒ်န့ၣ်အသိး ကွၢ်ဖိတဖၣ်လၢအစးထီၣ်မၤလိၣ်တၢ်ထီၣ်က့ၣ် မ့တမ့ၢ် လဲၤမၤတၢ်လၢကွၢ်အသိးအံၤ ကအိၣ်ဒီးတၢ်သးပျံၤဘၣ်ယိၣ်တၢ်အါန့ၢ်အညိၣ်န့ၢ် ခိဖျါလၢ အဝဲသ့ၣ် လဲၤကဟံဘၣ်
တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤမ့ၢ်အတၢ်လဲၤခိဖျါ ဒ်အမ့ၢ် တၢ်လဲၤဟးကွၢ်ဆိဘၣ်ကွၢ်န့ၣ်လီၤ ဟံးန့ၢ်တၢ်ခွဲးဂ့ၤယၢ်ဘၣ်ထီၣ်ရီၤတမံၤလၢန့ၣ်လီၤ လၢကမၤဘၣ်လီၤယံၤခိတုၤ မ့တမ့ၢ်
တၢ်ဒိးန့ၣ်ပျါတၢ်လဲၤအိၣ်သကိးကွၢ်ခိဖျါပုၤဂ့ၢ်တၢ်ကစီၣ်တက့ၢ် မ့မ့ၢ်မိသ့ၣ်နီၣ်ဒိၣ်တဖၣ်အဂီၢ် ကွၢ်သကိးဘၣ်ခိဖျါလၢကွၢ် မ့တမ့ၢ် ခိၣ်န့ၢ်ပုၤယံၤသန့ မ့တမ့ၢ်
ကွၢ်သမံသမိးဘၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကွၢ်ဆၢၣ်သ့ဟံၣ် လၢကသ့ၣ်ညါအိၣ်ထီၣ်ဘၣ်အဂ့ၢ်တက့ၢ် မၤလီၤတၢ်လၢန့ၣ်မိကအိၣ်ဒီး ပုၤဒိၣ်တၢ်ခိၣ်ပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်အါဒ်အါဂၤ လၢကွၢ်
လၢကမၤစၢၤဘၣ်အတၢ်ယုၤကွၢ်ဘၣ်ကွၢ်အသိးအဂီၢ်တက့ၢ်.

လၢခံကတၢၢ်, ကွၢ်ဖိတနီၤနီၤ ကလဲၤထီၣ်က့ၣ်ကွၢ်ဆၢၣ်ညါတန့ၣ် ခိဖျါလၢအ 12 တီၤ မ့ၢ်လၢဘၣ်တၢ်မၤတၢ်တၢ်ခိဖျါတၢ်ဆါသတြိၣ်အယိန့ၣ်လီၤ န့မ့ၢ်အိၣ်ဒီးဖိသ့ၣ်လၢကရူၢ်အံၤတဂၤဂၤန့ၣ်,
န့သ့ၣ်ညါဘၣ်ဘးတၢ်လဲၤမၤကွၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်တူၢ်ဘၣ်ဝဲ ဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤအသးလၢန့ၣ်တၢ်ကွၢ်န့ၣ်လီၤ န့ဖိကလိၣ်ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ဆူၣ်ထီၣ်သး
ဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤအါအါန့ၢ်အလီၤ မ့ၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်တရဲၣ်ကွၢ်ဟံၣ်လီၤလၢ ကလဲၤထီၣ်က့ၣ်ဒီးဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်
ကအိၣ်ဒီးတၢ်တူၢ်ဘၣ်အပတီၢ်ဘၣ်ဘးတၢ်ဟံၣ်တုၤအိၣ်က့ၣ်လၢတကွၢ်ထံၣ်ဆိဘၣ်အါန့ၣ်လီၤ

စးထီၣ်ဒုးသ့ၣ်ညါတၢ်ဆၢကတၢၢ်လၢညိၣ်န့ၢ်မၤအိၣ်တဖၣ်

မ့ၢ်လၢတၢ်ယီၤခါဘူးကဝဲၤလဲၤအယီၤ ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်န့ကအဲၣ်ဒီးစးထီၣ်ဘၣ်က့ၣ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကွၢ်ကယီၤကယီၤ လၢန့စူးကါဘၣ်အိၣ်ဖဲလၢကွၢ်ထီၣ်ကတၢၢ်ခါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ
တၢ်အံၤအိၣ်ညါကမ့ၢ်တၢ်န့ၣ်လီၤမံဆိ, မံပၢၤထီၣ်ဂီၤဂီၤ မ့တမ့ၢ် အိၣ်တၢ်ဆိၣ်န့ၢ်အညိၣ်န့ၢ်ဆၢကတၢၢ်န့ၣ်လီၤ
န့ဟံၣ်ဖိၣ်ရိၣ်ပိၣ်ထီၣ်က့ၣ်တၢ်ဖိတၢ်လဲၤတဖၣ်ဒ်လၢန့ညိၣ်န့ၢ်မၤအသိးသ့န့ၣ်လီၤ

မ့မ့ၢ်လၢဖိသ့ၣ်ဆဲးတဖၣ်အဂီၢ်, တၢ်လဲၤထီၣ်က့ၣ်လိၣ်ကမ့ၢ်တၢ်လၢအကဲဘျူးန့ၣ်လီၤ အဒိ, လဲၤဟးသကိးလၢခိၣ်ဆူၣ်ကွၢ် မ့တမ့ၢ် ရဲၣ်ကွၢ်လီၤတၢ်လဲၤအိၣ်သကိးတၢ်ယုၤဒီးတံၤသကိးစ့ၤဂၤ
ဒ်သိးကညိၣ်ထီၣ်ဘၣ်ဒီးပုၤဂၤတဖၣ်တက့ၢ်.

မ့မ့ၢ်လၢဖိသ့ၣ်နီၣ်ဒိၣ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်, န့ဟ့ၣ်သဆၢၣ်ထီၣ်အိၣ်လၢ ကယုၤသ့ၣ်ညါဘၣ် အတၢ်မၤမူဒါဆၢကတၢၢ်မၤအသးဒ်လဲၣ်
ဒီးဟံၣ်လီၤတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကွၢ်တခါလၢကတၢၢ်မၤဘၣ်က့ၣ်ဆၢကတၢၢ်အညိၣ်န့ၢ်တဖၣ်သ့န့ၣ်လီၤ

တၢ်ဖဲကတၢၢ်သကိးတၢ်လဲၤထီၣ်က့ၣ်ကွၢ်အဂ့ၢ်

လၢတၢ်တၢ်ပိၣ်သကိးတၢ်ဒီးန့ဖိအခါ, ကွၢ်ဆိကမိၣ်သံကွၢ်ဘၣ်တၢ်သံကွၢ်တဖၣ်အံၤတက့ၢ် -

- လၢကွၢ်တၢ်မၤလိၣ်န့ၣ်အံၤ န့အဲၣ်ဒီးရဲၣ်လိာ်ဘၣ်သးဒီးမတၢ်တဖၣ်လဲၣ်ဝဲ
- တၢ်တမံၤလၢ န့အဲၣ်ဒီးမၤဘၣ်က့ၣ်အိၣ်လၢကွၢ်တၢ်မၤလိၣ်န့ၣ်ကတၢၢ်ပူၤ မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်ဝဲ
- တၢ်ဖဲတၢ်မၤအကျိၤကျဲၤ ကဲထီၣ်လိာ်ထီၣ်လၢန့ၣ်ဖဲတၢ်မၤလိၣ်တၢ်လၢလီၤယံၤခိတုၤကတၢၢ်ခါ မ့ၢ်မနုၤတဖၣ်လဲၣ်ဝဲ တၢ်လၢပမၤဂ့ၢ်ထီၣ်အိၣ်သ့အိၣ်တမံၤမံၤခါ
- န့ဆိကမိၣ်ဘၣ်ဘးကွၢ်တၢ်မၤလိၣ်န့ၣ်အံၤအဂ့ၢ်ဒ်လဲၣ်ဝဲ
- တၢ်တမံၤလၢန့သ့ၣ်ပိၣ်သးဝးဘၣ်အိၣ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်ဝဲ
- န့ဘၣ်ယိၣ်တၢ်အိၣ်တမံၤမံၤခါ
- ယကမၤစၢၤလၢကသးမ့ၢ်ဘၣ်က့ၣ်အဂီၢ်သ့ဒ်လဲၣ်ဝဲ





ယကဒီးန့ၢ်အါထီၣ်ဘၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤကသ့ဒ်လဲၣ်

- သမံသမီးကွၢ်လီၤတၢ်ဘၣ်လၢ ကိုကမံးတၢ်ပိၢ်ပုၢ်အပုၢ်ယဲၤသန့ ဘၣ်ဃး တၢ်ကစီၣ်အသီချးစိၤ ဘၣ်ဃးတၢ်မနုၤလၢမ့ၢ်ကွၢ်စိဘၣ်အိၤသ့ဒီးတၢ်ဆီၣ်တလဲ/တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအခါကတၢၢ်ထီၣ်တမံၤတက့ၢ်
- လူၤကန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ကစီၣ်ဒီးကမျၢၢ်ဆူၣ်ချတၢ်ဘိးဘၣ်ရၤလိၤဒီးတၢ်န့ၣ်ကျဲတက့ၢ်
- နကွၢ်ဘၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲလီၤက့ၤသး သ့လၢပ [လိာ်တၢ်ကွၢ်ထွဲလီၤက့ၤန့ၢ်ကစၢ်အတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးသ့န့ၣ်လီၤ](#)
- မၤသးဂ့ၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချအတၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ဂဲၤလၢတနံၤဂီၢ်စ့ၣ်တက့ၢ်

ကွၢ်ဖဲ [COVID-19 / တၢ်လဲၤထီၣ်က့ၢ်တၢ်ကွဲးအဆၢ](#) အိၣ်ဖဲ ပပုၢ်ယဲၤသန့ လၢကသ့ၣ်ညါအါထီၣ်ဘၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ လၢဘၣ်ထွဲဒီးသးဂ့ၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချဒီး COVID-19 အဂီၢ်တက့ၢ်

ကွၢ်အါထီၣ်ဘၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂ့ၢ်တဖၣ်လၢပုၢ်ယဲၤသန့တဖၣ်-

[Children's Mental Health Ontario](#)

(ဖိသ့ၣ်အသးဂ့ၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချအိးထၣ်န့ၣ်အိၣ်)

[Foundation of Canada](#) (သးဂ့ၢ်တၢ်ညါဂီၢ်ခၢၣ်သန့ၣ်ကီၢ်ခဲန့ၣ်)

[Anxiety Canada](#) (တၢ်သ့ၣ်ကီၢ်သးဂီၢ်တၢ်ခဲန့ၣ်)

[Wellness Together Canada](#) (ဟံၣ်န့ၣ်မၤသကိးတၢ်လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်မ့ၢ်ဆိးပၤဂီၢ်ကီၢ်ခဲန့ၣ်)

[COVID-19 Youth Mental Health Resource Hub](#) (COVID-19

သ့ၣ်ဘိၣ်သးစၢ်သးဂ့ၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချတၢ်အိၣ်ယၢၤလီၢ်) Kids

[Help Phone](#) (ဖိသ့ၣ်တၢ်မၤစၢၤလီၤတဲမိ)

[မိၢ်ပုၢ်လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချအါကလုာ်](#)

