အံးထွဲကွၢ်ထွဲနဖိအခိၣ်နူာ်ဒီးသးအတၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣချ့

## တၢ်ဆီတလဲအိၣ်ထီၣ်ဖလၢနဖိအတၢ်သးဂဲၤဒီးတၢ်ပာ်သူၣ်ပာ်သးတဖၣ်အ့ပူၤန့ၣ် မ့ၢ်၀ဲတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်အကူာ်ယိယိတကူာ်န့ၣ် လီၤႋ ဖဲနသ့ၣ် ညါလၢနဖိဂ့ၤန့ၢ်ပှၤတဂၤဂၤအခါ တဘျီတခီၣ်တၢ်အံၤကီခဲလၢနကသ့ၣ်ညါတၢ်လီၤဆီလၢတၢ်ပာ်သူၣ်ပာ်သးယိယိတဖၣ်အဘၢၣ်စၢၤဒီး ခိၣ်နူာ်ဒီးသးအတၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ကီတဖၣ်လၢအကဲထီၣ်အသးသ့တဖၣ်န့ၣ်လီၤႋ ပှၤတမုၢ်လၢ် ကွၢ်စိနၤနီတဂၤလၢန ကကဲထီၣ်ပှၤစဲၣ် နီၤလၢခိၣ်နူာ်ဒီးသးအတၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပူၤဘၣ် ဘၣ်ဆၣ်တၢ်လၢနမၤသ့အိၣ်အါမးလၢကဆီၣ်ထွဲနဖိန့ၣ်လီၤႋ

**တၢ်ပာ်သူၣ်ပာ်သးတၢ်ဆီတၢ်လဲတၢ်ဖၣ်**

ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တၢ်ဆီတလဲတဖၣ်ကအိၣ်လၢနဖိအသးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ် တၢ်ဒီသူၣ်ပာ်သးတဖၣ်ဒီးတၢ်ဆိကမိၣ်အပူၤလၢအဒုးနဲၣ် ပာ်ဖျါထီၣ်လၢ ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်အ၀ဲသ့ၣ်ကလိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤအါထီၣ်တနီၤန့ၣ်လီၤႋ ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နကပာ်သူၣ်ပာ်သး-

* တၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢတၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ပျံၤတၢ်ဖုး တၢ်သူၣ်ကိၢ်သးဂီၤ ဒီးတၢ်သူၣ်အုးသးအုးဒီး/မ့တမ့ၢ် တၢ်သူၣဒိၣ်သးဖျိးတဖၣ်
* တၢ်ထုးယံၤသးလၢတံၤသကိး ဟံၣ်ဖိဃီဖိ ဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်ဒီး/မ့တမ့ၢ် တၢ်ဂံၢ်စၢ်ဘါစၢ်
* ကီခဲလၢကမံဒီး/မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆီတလဲလၢတၢ်အီၣ်တၢ်အရီၢ်
* ကီခဲလၢကအိၣ်ဒီးတၢ်သးစၢၢ်ဆၢ
* တၢ်ဆိကမိၣ်လၢအတဂ့ၤလၢအအိၣ်စဲထီအသး
* တၢ်ဆီတလဲအဂၤလၢတၢ်ပာ်သူၣ်ပာ်သးအ့ပူၤ - ပှၤဖိသၣ်သးစၢ်တဖၣ်အိၣ်ဒီးသးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်အါတလၢ မ့တမ့ၢ် တၢ်သူၣ်ဒိၣ် သးဖျိးဒိၣ်ဒိၣ်ကလဲာ်န့ၣ်လီၤႋ

Headspace ဟ့ၣ်လီၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤစရီအလၢအပှဲၤလၢဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နကပာ်သူၣ်ပာ်သးဘၣ်ဃးဒီးနဖိအခိၣ်နူာ်ဒီးသးအတၢ်ဆိကမိၣ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ်လီၤႋ လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအါထီၣ်အဂီၢ် ကွၢ် - [နကတဲသကိးတၢ်ဒီးနဖိဘၣ်ဃးဒီးခိၣ်နူာ်ဒီးသးအတၢ်ဆိကမိၣ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒ်လဲၣ်ႋ](https://headspace.org.au/dads/)

တၢ်အဂၤတနီၤလၢနကဆိကမိၣ်အီၤတဖၣ်-

* သးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်ဒီးတၢ်ပာ်သူၣ်ပာ်သးအံၤအိၣ်ယံာ်ထဲလဲၣ်ႋ တၢ်အံၤမ့ၢ်ကဲထီၣ်အသးအါန့ၢ်ခံနွံန့ၣ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကမ့ၢ်၀ဲတၢ်ဆၢ ကတီၢ်လၢ နကဃုကွၢ်တၢ်မၤစၢၤန့ၣ်လီၤႋ
* သးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်န့ၣ်ဆူၣ်ထဲလဲၣ်ႋ တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အိၣ်ကိးဆၢကတီၢ်ဒဲးဧါ မ့တမ့ၢ် တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်လီၤမၢ်ကဲထီၣ် လီၤမၢ်ကဲ ထီၣ်ဧါႋ
* သးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်ဒီးတၢ်ပာ်သူၣ်ပာ်သးတၢ်ဒိဘၣ်တဖၣ်အိၣလၢနဖိအကၠိတၢ်မၤ နီၢ်ခိမိၢ်ပှၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ တၢ်ရ့လိာ်မုာ်လိာ် ဒီးတၢ်သူၣ်ခုသးခုလၢကိးမုၢ်နံၤဒဲး တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်အပူၤအဖီခိၣ်ထဲလဲၣ်ႋ

**တဲတၢ်ဒီးနဖိ**

တၢ်အံၤကီခိဲလၢကတဲဘၣ်ဃးဒီးခိၣ်နူာ်ဒီးသးအတၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣချ့လီၤႋ တဘျီတချီၣ်ပသူၣ်ကိၢ်သးဂီၤလၢတၢ်အံၤဘၣ် သ့ၣ်သ့ၣ်ကမ့ၢ်တၢ်သူၣ်အုးသးအုး မ့တမ့ၢ် ပသူၣ်ကိၢ်သးဂီၤလၢဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ပကမၤကမၣ်တၢ်န့ၣ်လီၤႋ

တၢ်အံၤတမ့ၢ်ကျဲအလၢအပှဲၤလၢကစးထီၣ်တၢ်တဲသကိးတၢ်ဘၣန့ၣ်လီၤႋ တၢ်လၢနတဲန့ၣ်ကဒိးသန့ၤထီၣ်အသးလၢနဖိအသးနံၣ်ဒီးအ ၀ဲသ့ၣ်အတၢ်နၢ်ပၢၢ်အဖီခိၣ်လီၤႋ စူးကါကွၢ်တၢ်ကတိၤ"ယ" ဒ်သိးတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ-

* ယပာ်သူၣ်ပာ်သးလၢဖျါလၢအခဲအံၤနတၢ်ဆိကမိၣ်အိၣ်အါမးန့ၣ်လီၤႋ ယမၤစၢၤမ့ၢ်သ့ယသးခုလၢယကတဲတၢ် မ့တမ့ၢ် ဒိကနၣ် တၢ်လီၤႋ
* အခဲအံၤဖျါလၢ [နတမ့ၢ်နနီၢ်ကစၢ်/နအိၣ်ထီၣ်ထီၣ်လီၤလီ] တၢ်မၤအသးဒီးနၤဒ်လဲၣ်ႋ
* ဖျါလၢန [သူၣ်ကိၢ်သးဂီၤတၢ်/သးအုး] တၢၠမနုၤကဲထီၣ်အသးဒီးနၤလဲၣ်ႋ ပမၤကဲထီၣ်သကိးတၢ်အံၤသ့တပူၤဃီလီၤႋ
* နမ့ၢ်တအဲၣ်ဒိးတဲယၤန့ၣ် အတွးတအိၣ်ဘၣ် နတဲ [ပှၤသးပှၢ်လၢနနာ်န့ၢ်အီၤ/သ့ၣ်ညါအီၤ] သ့န့ၣ်လီၤႋ ယအဲၣ်ဒိးတဲနၤတလီၢ်လီၢ် လၢယအဲၣ်နၤဒီးဘၣ်ယိၣ်တၢ်လၢနဂီၢ်လီၤႋ

နဖိမ့ၢ်တဲတၢ်ဒီးနၤပျီပျီ-

* **တဲလီၤတံၢ်အ၀ဲသ့ၣ်လၢတၢ်ကိးမံၤဒဲးကအိၣ်ခ့ၣ်ဒီးနသးခုလၢအ၀ဲသ့ၣ်ကတဲတၢ်ဒီးနၤန့ၣ်လီၤႋ**
* **အၢၣ်လီၤလၢတၢ်တဲသကိးဘၣ်ဃးဒီးနီၢ်ကစၢ်တၢ်ဆိကမိၣ်ဒီးတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်န့ၣ်မ့ၣ်တၢ်လၢအကီခဲ၀ဲသ့**
* **သံကွၢ်အ၀ဲသ့ၣ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်မနုၤလၢနအိၣ် (အ၀ဲသ့ၣ်မ့ၢ်တသ့ၣ်ညါလၢအ၀ဲသ့ၣ်လိၣ်ဘၣတၢ်မနုၤဒၣ်လဲာ်)**
* **တဲအီၤလၢနကမၤစၢၤအ၀ဲသ့ၣ်လၢကဃုကွၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးတၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤန့ၣ်လီၤႋ**

**လၢတၢ်ဒိးန့ၢ်ဘၣ်အါထီၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဘၣ်ဃးဒီးတၢ်တဲသကိးတၢ်ဒီးနဖိအဂီၢ်, ကွၢ်-**

* **တၢ်ကွၢ်လုၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဖိသၣ်ပှာ်ဘျးစဲ (Raising Children Network)-** [ယတဲတၢ်မနုၤကသ့လၢကစးထီၣ်တၢ်တဲသကိးတၢ်ဒီးယဖိ ဘၣ်ဃးဒီးအ၀ဲသ့ၣ်အခိၣ်နူာ်ဒီးသးအတၢ်ဆိကမိၣ်လဲၣ်ႋ](https://raisingchildren.net.au/pre-teens/mental-health-physical-health/stress-anxiety-depression/depression)
* Safe Minds- [သံကွၢ်သံဒိးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အက့လၢဟံၣ်ဖိဃီဖိတဖၣ်အဂီၢ်](https://deecd.tech-savvy.com.au/pluginfile.php/419/mod_resource/content/6/Inquire%20Tip%20Sheet%20%28for%20families%29.pdf)
* ကိး - [ကအိၣ်ဒီးတၢ်တဲသကိးတၢ်လၢအဂ့ၤဒ်လဲၣ်ႋ](https://parents.au.reachout.com/skills-to-build/wellbeing/things-to-try-coping-skills-and-resilience/how-to-have-a-great-conversation)

**မၤန့ၢ်တၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤ**

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဃးဒီးနဖိအခိၣ်နူာ်ဒီးသးအတၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ် စးထီၣ်ခီဖျိတၢ်တဲသကိးတၢ်ဒီးနဖိအကၠိ န့ၣ်တက့ၢ်ႋ အ၀ဲသ့ၣ်မၤစၢၤနၤလၢနကမၤန့ၢ်တၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤအကလုာ်ကလုာ်လၢဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်လီၤအီၤလၢတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့ဒီးတၢ် မၤလိ၀ဲၤကျိၤန့ၣ်လီၤႋ

**လၢနဂီၢ် - တၢ်မၤစၢၤ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးတၢ်ပိးတၢ်လီ**

တၢ်မၤ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးတၢ်ပိးတၢ်လီတဖၣ်အိၣ်စ့ၢ်ကီးလၢနဂီၢ် လၢနမၤန့ၢ်အီၤသ့လၢကမၤစၢၤနၤလၢနဆၢတဲာ်မ့ၢ်နဖိလိၣ်ဘၣ်အါထီၣ် တၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤဧါန့ၣ်လီၤႋ

တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်

* [Parentline:](https://www.education.vic.gov.au/parents/services-for-parents/Pages/parentline.aspx) 13 22 89 – တဲစိတၢ်မၤစၢၤလၢတပာ်ဖျါအမံၤဒီးမ့ၢ်တၢ်ခူသူၣ်လၢဖိသၣ်လၢအအိၣ်ဖျဲၣ်ထီၣ်သီတုၤအသးအိၣ် 18 နံၣ်အမိၢ်ပၢ်ဒီးပှၤကွၢ်ထွဲ တၢ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤႋ
* [Lifeline:](https://www.lifeline.org.au/) 13 11 14 –24 နၣ်ရံၣ် တၢ်တတၢၢာ်တနါတၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤဒီးတၢ်မၤသံလီၤသး တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ဒီသဒၢတၢ်မၤအကျဲ သနူတဖၣ်ႋ
* [Beyond Blue:](https://www.beyondblue.org.au/) 1300 22 46 36 – တၢ်တၢၣ်ပီၣ်တဲသကိးတၢ်တဂၤဃီတဂၤတၢ်ခူသူၣ်ဒီးတၢ်ပီးတၢ်လီဒီးတၢ်မၤစၢၤတဖၣ် လၢကအံးထွဲကွၢ်ထွဲနခိၣ်နူာ်ဒီးသးအတၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ်လီၤႋ

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ

* ၀ဲၤကျိၤအ [ခိၣ်နူာ်ဒီးသးအတၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣချ့တၢ်ပီးတၢ်လီအစူၣ်](https://www.education.vic.gov.au/school/teachers/health/mentalhealth/Pages/mentalhealthtoolkit.aspx)
* တၢ်ကွၢ်လုၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ပှၤဖိသၣ် (Raising Children's) [ခိၣ်နူာ်ဒီးသးအတၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣချ့ဒီးတၢ်အိၣ်မုာ်အိၣ်ပၢၤလၢပှၤ ဖိသၣ်တဖၣ်အဂီၢ်](https://raisingchildren.net.au/for-professionals/mental-health-resources/0-8-years-mental-health-and-wellbeing) (ကြၢး၀ဲဘၣ်၀ဲလၢ 0-8 နံၣ်အဂီၢ်) ဒီး [ခိၣ်နူာ်ဒီးသးအတၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣချ့ဒီးတၢ်အိၣ်မုာ်အိၣ်ပၢၤ လၢပှၤလိၣ်ဘိသးစၢ်တဖၣ်အဂီၢ်](https://raisingchildren.net.au/for-professionals/mental-health-resources/teen-mental-health-and-wellbeing)
* Headspace's [လၢတံၤသကိးဒီးဟံၣ်ဖိဃီဖိအဂီၢ်](https://headspace.org.au/friends-and-family/health-and-wellbeing/) - ပၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢကဆီၣ်ထွဲဟံၣ်ဖိဃီဖိတဖၣ်ဒ်လဲၣ် တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ် လၢပှၤတဂၤအတၢ်ပာ်သူၣ်ပာ်သးတၢ်ဆိကမိၣ်အဂံၢ်ထံး နၢ်ပၢၢ်ပှၤလိၣ်ဘိသးစၢ်ဒီးကစးထီၣ်တၢ်တဲသကိးတၢ်ဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤႋ
* [Reachout's မိၢ်ပၢ်နီၢ်ကစၢ်-တၢ်မၤစၢၤတၢ်ဂ့ၢ်မိၢ်ပှၢ်](https://parents.au.reachout.com/self-help-content) - ဟ့ၣ်လီၤတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဒီးတၢ်မၤစၢၤတဖၣ်လၢကတိစၢၤမၤစၢၤနဖိဒီးခိၣ်နူာ်ဒီးသးအ တၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ဘၣ်ယိၣ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ပီၣ်ကိးနံၤဒဲး တၢ်အိၣ်မုာ်အိၣ်ပၢၤ တၢ်ဘျးစဲဒီးတၢ်ဆဲးကျိးတဲသကိးတၢ် န့ၣ်လီၤႋ
* [Black Dog Institute](https://www.blackdoginstitute.org.au/getting-help) – နီၢ်ကစၢ်တၢ်ပီးတၢ်လီဒီးတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဘၣ်ဃးဒီးကမၤန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤအခါဖဲလဲၣ်ဒီး လၢတၢ်လီၢ်ဖဲလဲၣ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ဃးဒီးခိၣ်နူာ်ဒီးသးအတၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်အိၣ်သးဒီးတၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤကရူၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤႋ

**တၢ်ပိးတၢ်လီ**

Beyond Blue’s [ဖိသၣ်အခိၣ်နူာ်ဒီးသးတၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်သမံသမိးစရီ](https://healthyfamilies.beyondblue.org.au/age-6-12/mental-health-conditions-in-children/child-mental-health-checklist) (ကြၢးဒီး 4-15 နံၣ်) တၢ်အံၤသံကွၣ်တၢ် သံကွၢ်ဘၣ်ဃးဒီးနဖိ ဆိကမိၣ် တူၢ်ဘၣ်တၢ်ဒီးဒီသူၣ်ပာ်သးဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤႋ တၢ်အံၤမၤစၢၤနၤလၢနကဆၢတဲာ်မ့ၢ်နဖိလိၣ်ဘၣ်ပှၤစဲၢ်နီၤ တၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤဧါန့ၣ်လီၤႋ တၢ်သမံသမိးစရီန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်ခူသူၣ်န့ၣ်လီၤႋ

**လၢနဖိအဂီၢ် - တၢ်မၤစၢၤဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ**

ဃုာ်ဒီးတၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤလၢနဖိအကၠိဒီးဟံၣ်ဖိဃီဖိအ GP, တၢ်မၤစၢၤအိၣ်၀ဲအါမးလၢနဖိမၤန့ၢ်အီၤဖဲဟံၣ်သ့-

* [တၢ်တၢၣ်ပီၣ်သကိးတၢ်တဂၤဃိတဂၤလၢအကလီ](https://www.education.vic.gov.au/school/teachers/health/mentalhealth/Pages/headspace-counselling-secondary.aspx) - ၀ဲၤကျိၤတၢ်မၤဃုာ်မၤသကိးတၢ်ဒီး headspace ပျဲ Victorian Government တီၤထီကၠိဖိလၢကမၤန့ၢ်လီတဲစိတၢ်တၢၣ်ပီၣ်တဲသကိးတၢ်မၤစၢၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤႋ
* [Kids Helpline:](http://www.kidshelp.com.au/) 1800 551 800 – လီတဲစိ 24/7 နၣ်ရံၣ် လၢတလိၣ်ဟ့ၣ်အပှ့ၤ ခူသူၣ်ဒီးဘံၣ်ဘၢ ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဲသ ကိးတၢ်မၤစၢၤလၢအ့ထၢၣ်နဲးအဖီခိၣ်လၢပှၤသသးစၢ်လၢ 5 တုၤ 15 နံၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤႋ
* [headspace:](https://headspace.org.au/) 1800 650 890 – ပှၤစဲၢ်နီၤလၢအ့ထၢၣ်နဲးအဖီခိၣ်ဒီးလီတဲစိခိၣ်နူာ်သးအတၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣချ့တၢ် ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤတဖၣ် ဆူပှၤသးစၢ်လၢအသးနံၢ်အိၣ် 12-25 နံၣ်န့ၣ်လီၤႋ
* [ReachOut](https://au.reachout.com/) – ခိၣ်နူာ်ဒီးသးအတၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ တၢ်ကရၢကရိလၢ ပှၤသးစၢ်ဒီးအ၀ဲသ့ၣ်အမိၢ်ပၢ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ် လီၤႋ တၢ်အံၤဟ့ၣ်လီၤတၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤ တၢ်ပိးတၢ်လီဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢအဘျုးအိၣ်တဖၣ်လၢကမၤစၢၤပှၤသးစၢ်တဖၣ်လဲၤခီဖျိ ကွံာ်တၢ်တမံၤလၢ်လၢ်လၢကိးနံၤဒဲးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ပီၢ်တုၤလၢတၢ်ဆၢကတီၢ်ကီခဲန့ၣ်လီၤႋ

**ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူအကတီၢ်**

နမ့ၢ်ဆိကမိၣ်လၢနဖိအိၣ်လၢတၢ်ကီတၢ်ခဲခါန့ၣ် ကိး 000 မ့တမ့ၢ် လဲၤဆှၢနဖိဆူတၢ်ဆါဟံၣ်ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူ၀ဲၤကျိၤန့ၣ်တက့ၢ်ႋ