

# ကတိတော် ဒီးပုသးစ်လိပ်ဘိတဖ် ဘဉ်ဃး ညါသူး

ကီခဲလၢကန့ၢ်တၢ်အံၤသ့ၣ်သ့ၣ်, ဘဉ်ဆဉ် တၢ်ဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါဒူးန့ၣ်ဖျါ လၢ ဖဲဟဲလၢအဘဉ်ဃးလၢ ညါသူးန့ၣ်, မိၢ်ပၢ်တဖ် ဒီး ပုၤကွၢ်ထွဲတၢ် တဖ်အံၤ မ့ၢ်ပုၤအခိၣ်ထံးလၢ ပုၤသးစ်လိပ်ဘိတဖ်န့ၣ်ဝဲလၢ ကမၤန့ၢ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤန့ၣ်လီၤ.

ဂ့ၢ်ကျဲးစး ပၢ်အီၤယိယိဖိတက့ၢ်. နမၤစၢၤနပုၤသးစ်လိပ်ဘိတဖ်သ့ၣ်လၢ ကမၤ တၢ်ဆၢတဲာ်တဖ် လၢအပဲၤဒီး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ဘဉ်ဃး တၢ်တစူးကါ ညါသူး, သံး, မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်မူၤဘျီးအဂၤတဖ် ဖဲန့ၣ်ဒီး တၢ်စၢၤဃၢ်လိၣ်သး, ဟ်ပနီၣ် တၢ်အဆၢအသရ့ၤဒီးကွၢ်ထံသမံသမိး တၢ် အခါန့ၣ်လီၤ..

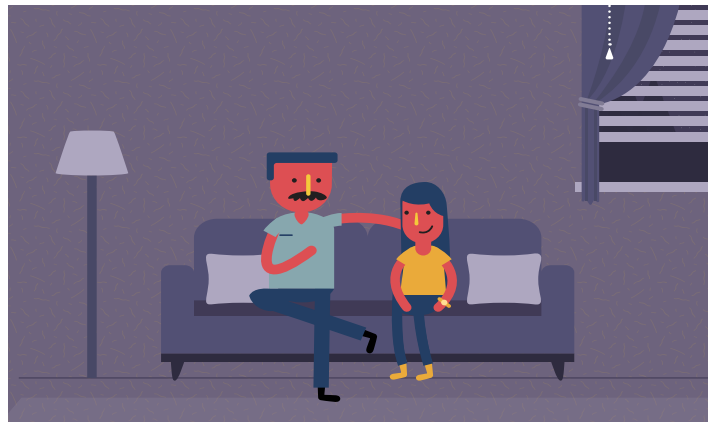


## ကတိတော်ဒီး နပုၤသးစ်လိပ်ဘိ

ဒူးပုၤဃုာ် ပုၤသးစ်လိပ်ဘိတဖ် လၢတၢ်ကတိၤသကိးတၢ်တဖ်လၢ အကဲ ထီၣ်သးကွၢ်ကွၢ် ဘဉ်ဃးဒီး ညါသူး ဒီး ကသံၣ်မူၤဘျီးအဂၤတဖ် အံၤ ဟ့ၣ် နီၤလီၤမၤစၢၤ တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်တဖ်ဒ်အညီၣ်န့ၣ်လၢ နီၤဖးလီၤ တၢ်ဒီး ကမၤလိတၢ်န့ၣ်လီၤ.

## ဒိကန့ၣ် နပုၤသးစ်လိပ်ဘိ

နမ့ၢ်ကန့ၣ်အါန့ၢ်, နကန့ၢ်ပၢ်အါထီၣ်လၢ နပုၤသးစ်လိပ်ဘိ တဖ်န့ၣ် မ့ၢ်မတၤလဲၣ် ဒီး တၢ်မနုၤန့ၣ် အကါဒိၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်အဂီၢ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.



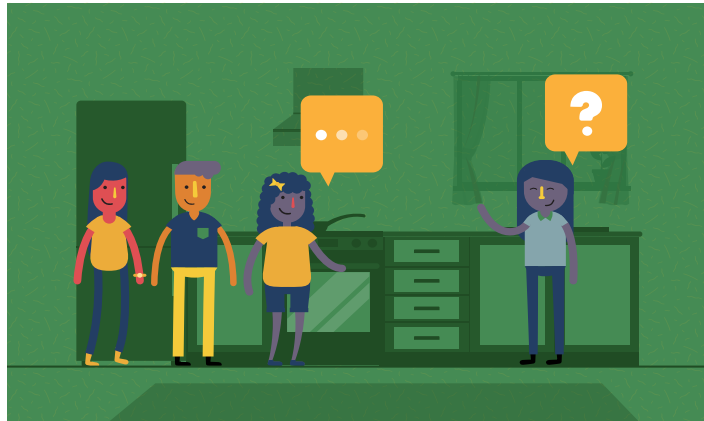
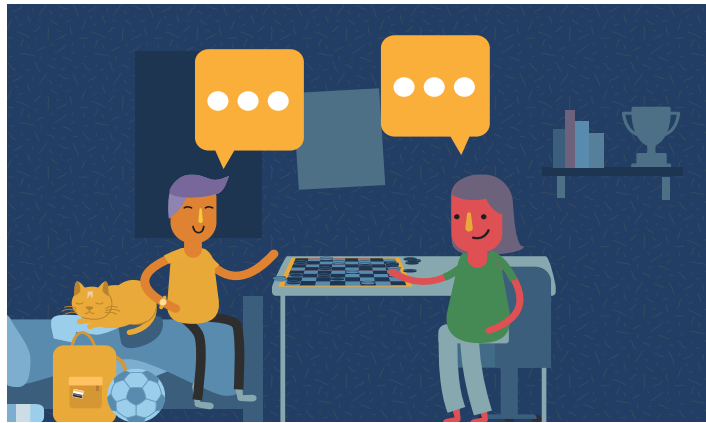
## သ့ၣ် တၢ်ဆၢကတိၢ် သကိးဒီးနပုၤသးစ်လိပ်ဘိ

ကွၢ်တၢ်ဂီၤမူတခါတက့ၢ်. ဟးကျဲတက့ၢ်. တၢ်ဖဲးမၤဟူးဂဲၤမနုၤဂုၤမနုၤဂုၤ လၢအမၤသးစဲ န့ၤဒီး နပုၤသးစ်လိပ်ဘိ တဖ်ဘဉ်ဆဉ်, ဖဲ မိၢ်ပၢ်တဖ်အံၤ ပုၤဃုာ်လၢအဝဲသ့ၣ် အတၢ်အိၣ်မူ အိၣ်ဂဲၤတဖ်န့ၣ်ဒီး, ပုၤသးစ်လိပ်ဘိတဖ်အံၤဖျါလၢအစူးကါ ညါသူး, သံး, မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်မူ ဘျီးအဂၤတဖ်စ့ၤလီၤဝဲဒ်န့ၣ်လီၤ.



# တဲတၢ်ဖျိဖျိဖျါဖျါ, လီၤတံၢ်လီၤဆဲး, ဒီး တၢ်မၤအသးဒ်သိးထီၣ်တံၢ်ကၠုၢ်

တၢ်ဘျၢတဖၣ် ဒီး ဟံၣ်ဖိဃီဖိ တၢ်ပၢ်လုၢ်ဟံၣ်ပူၤတဖၣ် လၢအဘၣ်ဃးဒီး တၢ်စူးကါညါသူးန့ၣ် အကါဒိၣ်ဝဲလီၤ. န့ၣ်ထီၣ် ပှၤသးစၢ်လိၣ်ဘိတဖၣ်လၢ ကမၤ တၢ်ဃုထၢတဖၣ်လၢအဂ့ၤ ဖဲ န့ၣ်ထီၣ် တၢ်ဘျၢတဖၣ်လၢအဖျါဆုံ ဒီး တၢ်ကဲထီၣ်ပိၣ်ထွဲတၢ်အခံ တဖၣ် ဖဲ တၢ်တလူၤဟီၢ်မၤထွဲတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ် န့ၣ်လီၤ.



# သံကွၢ် မတၤလဲၣ်, မနုၤလဲၣ်, ဖဲလဲၣ်, ဒီး ဆၢကတီၢ်အခါဖဲလဲၣ်

တၢ်ဟံးန့ၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢ ကသ့ၣ်ညါ န့ၣ်ပှၤသးစၢ်လိၣ်ဘိအံၤ သ့တၢ်ဆၢ ကတီၢ်လၢမတၤလဲၣ်, အဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဖဲလဲၣ်, ဒီးအဝဲသ့ၣ်မၤတၢ် မနုၤလဲၣ်န့ၣ် မ့ၢ်ဒၣ်ကျဲအဂၤတမံၤလၢ နဒုးသ့ၣ်ညါ န့ၣ်ပှၤလိၣ်ဘိတဖၣ် လၢနအံးထွဲကွၢ်ထွဲ အဝဲသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

# အိၣ်မူကဲတၢ်အဒိအတံၢ်

ပှၤဖိသ့ၣ်တဖၣ် မၤပိၣ်ထွဲ မိၢ်ပၢ်တဖၣ်, ဖဲဘၣ်ဃးဒီး တၢ်စူးကါ ညါသူး ဒၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. ဟးဆဲး စူးကါ ညါသူးလၢ န့ၣ်ပှၤလိၣ်ဘိတဖၣ်အမဲၣ်ညါတက့ၢ်. လၢန့ၣ်အမဲၣ်ညါ, မၤဖျါဆုံလၢ န့ၣ်ပှၤလိၣ်ဘိတဖၣ် လၢနတဘၣ်သ့ၣ် ဘၣ်သးလၢအဝဲသ့ၣ်ကစူးကါတၢ်အံၤန့ၣ်လီၤ.



# မၤလိ အါထီၣ်

- 1 တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤမ့ၢ်ဒၣ်တၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်တဖၣ်တစဲးလၢ က မၤစၢၤ မိၢ်ပၢ် တဖၣ် ဒီး ပှၤဒိၣ်တုၣ်ဒိၣ်ပှၤအဂၤတဖၣ်လၢ အဘၣ်တၢ်န့ၣ် ကတီၢ်တၢ် ဒီးအဝဲသ့ၣ် ပှၤသးစၢ်လိၣ်ဘိတဖၣ် ဘၣ်ဃးတၢ်စူးကါ ညါသူး ဒီး မၤစၢၤအဝဲသ့ၣ်လၢ ကမၤ တၢ်ဃုထၢတဖၣ် လၢအပှဲၤ ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ် အိၣ်ချ့ န့ၣ်လီၤ. တၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအါန့ၢ်အလီၢ်, ကွၢ်နီၣ်လီၤ [StartTalkingNow.org](http://StartTalkingNow.org) တက့ၢ်.
- 2 န့ၣ်ပှၤသးစၢ်လိၣ်ဘိ မ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်မ့ၢ်သ့ၣ်မ့ၢ်သးလၢ ကကတီၢ်တၢ်လၢ ပှၤသးထဲသိးန့ၢ်, အိၣ်ဒီး တၢ်ပၢ်ခဲသ့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ဒီး တၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤ အကျိၤ လၢအကလီၢ် အံၤပၢ်ပှၤမၤတၢ်ဖဲလၢ ပှၤသးစၢ်လိၣ်ဘိတဖၣ်လၢ အဘၣ် တၢ်သိၣ်လိၣ်တၢ်လံၣ်န့ၣ်လီၤ. ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါ န့ၣ်ပှၤသးစၢ် လိၣ်ဘိ လၢကကိးထီၣ်ဆဲးကျိး, ကွဲးဆှၢလံၣ်, မ့တမ့ၢ် ကတီၢ်သးကိးတၢ်ဒီး **1-866-TEENLINK (833-6546)** န့ၣ်တက့ၢ်.
- 3 န့ၣ်မ့ၢ်ဆိကမိၣ်လၢ န့ၣ်ပှၤလိၣ်ဘိအံၤ တၢ်ဂဲၤလိၣ်ခိၣ်ဆၢတၢ်ဒီးညါသူး မ့တမ့ၢ် တၢ်စူးကါကသံၣ်မူၤဘီးအဂၤန့ၢ်, ဆဲးကျိး အဝဲသ့ၣ်အက သိၣ် သရၣ် မ့တမ့ၢ် ကိး **Washington Recovery Help Line** ဖဲ **1-866-789-1511** တက့ၢ်.

သ့ၣ်နီၣ်လၢ, န့ၣ် န့ၣ်မ့ၢ်ဒၣ် တၢ်လုၢ်ဘၢစိကမိၤအိၣ်ကတၢ်လၢ န့ၣ်ပှၤလိၣ်ဘိ အဂီၢ်လီၤ.