

တၢ် လိာ်ခိၣ်လိာ်ကွဲအလၢ်

မၤလိၤန့ၣ်တၢ်ခိၣ်တၢ်လိာ်ခိၣ်လိာ်ကွဲလၢခိၣ်လိာ်ရၣ်ဒ်တၢ်ဟံၣ်ဖိဖိတဖၣ်ဒီး
ပုၤဟ့ၣ်တၢ်ကွဲၤထွဲကဟုကယၢ်တၢ်တဖၣ်အဂီၢ်

တူရိယာတိုက်တုဆူ တာလီခိတ်တာလီကွဲအလီ (PLAYbook) အပူလီ



ဖိသတ်တဖန်အဲဒ်ဒီးသွန်ညါဘန်ဃးမုာ်ဟိတ်ခိတ်တဘုန်အံၤအမၤအသးဒဲလိတ်န့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်န့ၣ်အသိအဝဲသ့ၣ်မၤလိန့ၣ်တၢ်အဂၢၤကတၢ်ခိဖျါတၢ်လီၤကွဲဒီးတၢ်ဃုသ့ၣ်ညါတၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤလိအံၤစးထီၣ်အသးလၢတၢ်ဆၢကတီၢ်ဖးယီၤတချုးဖိသတ်ထီၣ်တီၤဖိသတ်, ဒုးကဲထီၣ်တၢ်လဲၤခိဖျါလၢအဆိတဖန်လၢအကါဒိတ်လၢအဝဲသ့ၣ်အခါဆူညါတၢ်တူၤထီၣ်ထီၣ်ဘး အဂီၢ်လီၤ. မူဒါအိတ်ဒီးပူၤလၢဖိသတ်တဂၢၤအတၢ်အိတ်မူပူၤဒဲလိတ်မုာ်ဂ့ၤ- ဒိမ်ပာ်, သရၣ်သမါ, ပူၤကွဲၤထွဲကဟုကယာ်ဖိသတ်တဖန် မ့တမ့ၢ် ဘူးတၢ်, တံၤသကိး မ့တမ့ၢ် ဟိတ်ခိတ်ဟိတ်ဃၢၤမုာ်ဂ့ၤလၢအဟံၣ်ဃုာ်မၤစၢၤတၢ်ဖိသတ်- ပဝဲဒိတ်ခဲလၢကပအိတ်ဒီးမူဒါအကါဒိတ်တခါလၢအဝဲသ့ၣ် အတၢ်ဒိတ်ထီၣ်ထီၣ်အပူၤလီၤ. တၢ်လဲၤခိဖျါခဲလၢက, ဂ့ၤမုာ်ဂ့ၤအမုာ်ဂ့ၤ, ညိမုာ်ဂ့ၤကီမုာ်ဂ့ၤ, မၤဘၣ်ဒိဖိသတ်တဂၢၤအတၢ်ဒိတ်ထီၣ် ထီထီၣ်ဒီးဆူညါတၢ်မၤလိမၤဒီးတဖန်န့ၣ်လီၤ. န့ၣ်သ့ၣ်ဒိတ်တၢ်လဲၤခိဖျါတဖန်အံၤလၢတၢ်ကမၤစၢၤအဝဲသ့ၣ်ကဒိတ်ထီၣ်အဂီၢ်သ့ၣ်လီၤ.

PLAYbook ဒုးန့ၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖန်လၢအဆိတ်ထွဲဖိသတ်အတၢ်ဒိတ်ထီၣ်ထီၣ် လၢအဆူၣ်အချုးန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆိကမိတ်ဆိကမးလၢအပူၤတၢ်ညိတ်ဖိသးညိတ်တဖန်ဆိလီၤန့ၣ်ဖိသတ်တဖန်ဒီးတၢ်အိတ်မူ တခါလၢအကမၤလိတၢ်အသးသမူဒိတ်စံၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤကဲတၢ်လၢအဘၣ်ထွဲဒီးနကိးန့ၣ်ဒီးတၢ်မၤလၢနမၤအံၤလၢဟိတ်, ဟိတ်အချုးတဖန်ဒီးလၢ ပူၤတဝဲၤအပူၤန့ၣ်လီၤ. ဖိသတ်တဖန်မၤလိန့ၣ်တၢ်ကိးဆၢကတီၢ်ဒီးဒီး, လီၤဆိဒိတ်တၢ်ဖိအဝဲသ့ၣ်တာလီကွဲအခါလီၤ. နကဲပူၤန့ၣ်တၢ်လၢအန့ၣ်ဝဲဒိတ်တဂၢၤသ့ၣ်လီၤ. ဖိသတ်လၢအတူၢ်ဘၣ်တၢ်ပူၤဖျါန့ၣ်အိတ်ကတိတ်ကတိတ်သးလၢကမၤလိတၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဂ့ၢ်ခိတ်တီအိတ်လၢလီၤတဘုန်အံၤ ဘၣ်ထွဲလီၤလီၤဒီးကိတ်လိတ်ရၣ်ဒိတ်တၢ်မၤလိသ့ၣ်အသးလၢအဆိဒီးတၢ်ဒိတ်ထီၣ်ထီၣ်အတၢ်န့ၣ်လီၤတဖန်, လၢအဟ့ၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢအကဲထီၣ်သ့ၣ်တဖန်လၢပူၤကိးဂၤဒီးသ့ၣ်ဒိတ်သ့ၣ်လၢတၢ်ကမၤလိတၢ်ဖိသတ်တဖန်တၢ်ဟံၣ်လုာ်ဟံၣ်ပူၤအံၤ, ဆူၣ်ချုးဒီးဒိတ်ထီၣ်ထီၣ်န့ၣ်လီၤ. ကိတ်လိတ်ရၣ်ဒိတ်ဖိသတ်အကတီၢ်ပူၤကတီၢ်ခဲးတၢ်ဒီးပူၤစဲၣ်န့ၣ်တဖန်သ့ၣ်တၢ်လဲၤန့ၣ်ရၣ်အါအါဂီၢ်ဂီၢ်လၢတၢ်ဒုးကဲထီၣ်တၢ်န့ၣ်လီၤတဖန်အံၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်န့ၣ်ကျဲအံၤန့ၣ်ဖျါထံကီၢ်တၢ်ဃုသ့ၣ်ညါမၤလိဒီးတၢ်မၤအကျဲခိတ်သ့ၣ်လၢတၢ်တူၤလီၤအိတ်အတကွဲၢ်လဲၤလဲၤလၢအပာ်ထီၣ်လၢခိတ်တၢ်လၢကတီၢ်အံၤတၢ်ညိတ်အံၤလၢကီၢ်စဲၣ်ဒိတ်ကဘျုးန့ၣ်လီၤ. PLAYbook အံၤနီၤဟ့ၣ်စ့ၢ်ကိးတၢ်မၤအကျဲအကွဲဒီးတၢ်တစၢၤမၤစၢၤလၢတၢ်ဃုသ့ၣ်ညါမၤလိဃာ်အံၤဒီးအိတ်ဒီးတၢ်အုၣ်သးလၢတၢ်ကဆိတ်ထွဲန့ၣ်ဒီးနဟိတ်ဖိသိဖိန့ၣ်လီၤ. မၤလိန့ၣ်အါထီၣ်ဘၣ်ဃး ကိတ်လိတ်ရၣ်ဒိတ်တၢ်မၤလိန့ၣ်တၢ်လၢအဆိဒီးတၢ်ဒိတ်ထီၣ်ထီၣ်အတၢ်န့ၣ်ကျဲတဖန် (Colorado Early Learning and Development Guidelines) အဂီၢ် ကွဲဖဲ earlylearningco.org တက့ၢ်.

အဲအံၤ, ဟးထီၣ်လၢတၢ်ချုးဒီး လီၤကွဲ တက့ၢ်.



တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီၢ်တဖၣ်

ဖိသၢ်ဆဲးတဖၣ်- ဖိသၢ်အသးနီၣ်အိၣ် 0-4 လါတဖၣ်

1

ဖိသၢ်ဆဲးတဖၣ်- ဖိသၢ်အသးနီၣ်အိၣ် 4-8 လါတဖၣ်

7

ဖိသၢ်ဟးလိသ့သီ ဖိသၢ်အသးနီၣ်အိၣ် 9-18 လါတဖၣ်

13

ဖိသၢ်ဟးလိသ့သီ ဖိသၢ်အသးနီၣ်အိၣ် 19-36 လါတဖၣ်

19

ကတီၢ်ဆဲးကွဲတဖၣ်- ဖိသၢ်အသးနီၣ်အိၣ် 3-5 လါတဖၣ်

25

တၢ်လဲၤခိၣ်ဆီၤဆူၤအတၢ်ဆိၣ်ထွဲတဖၣ်

33

တၢ်ကွၢ်ထွဲလီၤနကစၢ်အသး

35

တၢ်တီၢ်စၢၤမၤစၢၤလၢၤဟံၣ်ဖိသီဖိဒီးပုၤဟ့ၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုၤကယၢ်တဖၣ်အဂီၢ်

37

တၢ်ကွၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်လၢပုၤဟ့ၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုၤကယၢ်တဖၣ်အဂီၢ်

41

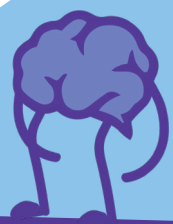
ခိပ်တယပ်လၢတၢ်မၤလိၤန့ၢ်တၢ်လၢအဆူၣ်တခါန့ၣ်စးထီၣ်အသးဖဲအိၣ်ဖျါအဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ဖိသၣ်ဆံးတဖၣ်- ဖိသၣ်အသးန့ၣ်အိၣ် 0-4 လၢတဖၣ်

တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်မၤလိၤန့ၢ်တၢ် - အခိၣ်ထံးစ့ၤကီၢ်လၢဖဲအိၣ်ဖျါဝံၤအလီၢ်ခဲန့ၣ်, ဖိသၣ်ဆံးတဖၣ်ဆိတလဲၤဒီးဒိၣ်ထီၣ်ချ့သဒီးလီၤ. ဖိသၣ်အိၣ်ဖျါသီတဖၣ်မၤလိၤန့ၢ်တၢ်ဘၣ်ဃးဟီၣ်ခိၣ်ခိၣ်ဖျါတၢ်ထီၣ်, တၢ်ကန့ၣ်, တၢ်လ့ၢ်ကွၢ်တၢ်, တၢ်န့ၢ်တၢ်အစိၣ်ဒီးတၢ်ဖိၣ်ကွၢ်တၢ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲဖိသၣ်ဆံးတဖၣ်မ့ၢ်အိၣ်ဖျါဆိ မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဒီးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါ အတၢ်ဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်အခါဒၣ်လံာ်န့ၣ်, အဝဲသ့ၣ်စးထီၣ်န့ၣ်ဖျါအသးတၢ်အိၣ်ဒီးလၢအကမၤလိၤတၢ်ဒီးခိၣ်ဆၢတၢ်န့ၣ်လီၤ.

မ့ၢ်ကဲဖိသၣ်အိၣ်ဖျါသီ, ဖိသၣ်ဆံးတဖၣ်အခါဒၣ်လံာ်န့ၣ်အဝဲသ့ၣ်ဆဲးကျိးဒူးသ့ၣ်ညါအဝဲသ့ၣ်အတၢ် လိၣ်ဘၣ်တဖၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဒီးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်ကမၤစၢၤအဝဲသ့ၣ်လၢအကမၤလိၤန့ၢ်တၢ်အမံၤညါ, တၢ်အံၤဆီလီၤန့ၢ်ခိၣ်တယပ်လၢအဝဲသ့ၣ်အတၢ်တူၢ်ဘၣ်ပလၢဘၣ်လၢတၢ်သးစဲဘူးဒီးတၢ်ဘိၣ်တၢ်ဘၢယုၢ်ဒီးပုၤလၢအဟ့ၣ်အဝဲသ့ၣ်ဒီးတၢ်ကွၢ် ထွဲကဟ့ၣ်ကယၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤစၢၤသ့ၣ်ထီၣ်ခိၣ်န့ၣ်တဖၣ်



တၢ်ဆၢကတီၢ်ဖဲဖိသၣ်အိၣ်အခိၣ်ထံးစ့ၤကီၢ်လၢအခါ, ခိၣ်န့ၣ်အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်အဂံၢ်ခိၣ်ထံးလၢအဆိၣ်ထွဲတၢ်မၤလိၤန့ၢ်တၢ်လၢခဲတဖၣ်န့ၣ်စးထီၣ်ကျဲၤကရၢကရီၤထီၣ်အသးန့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်ဆံးအိၣ်န့ၣ်တဖၣ်ဒိၣ်ထီၣ်ဝဲဒၣ်ချ့သဒီး ဖဲဆၢကတီၢ်အံၤအါန့ၢ်ဒီးတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢအကမၤဖဲအိၣ်ဖျါဝံၤအလီၢ်ခဲန့ၣ်လီၤ. ခိၣ်န့ၣ်ဒိၣ်ထီၣ်အါထီၣ်ဝဲဒၣ်အါန့ၢ် 60 မျးကယၢ်ဖဲသၢလၢပုၤထီၣ်အါန့ၣ်လီၤ." နမၤစၢၤဒီးအိၣ်ထီၣ်အဝဲသ့ၣ်အခိၣ်န့ၣ်ဖဲနဆိၣ်ထွဲဒီးကွၢ်နီၣ်တၢ်ဘျးစဲလီၢ်သးလၢအဝဲသ့ၣ်အတၢ်သ့ၣ်ထီၣ် ဆီလီၤအပူၤန့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်မၤလိၤန့ၢ်တၢ်ဘၣ်ဃးဟီၣ်ခိၣ်ခိၣ်ဖျါအဝဲသ့ၣ်အတၢ်တူၢ်ဘၣ်ပလၢဘၣ် (တၢ်ဖိၣ်ကွၢ်တၢ်, တၢ်ထီၣ်, တၢ်န့ၢ်ဟူ, တၢ်အစိၣ်ဒီးတၢ်အရီၢ်န့ၣ်လီၤ.) အဒိန့ၣ်, မ့ၢ်လၢဖိသၣ်ဆံးတဖၣ်မၤလိၤန့ၢ်တၢ်ခိၣ်ဖျါအနါလၢအဖိၣ်ကွၢ်တၢ်, ဖဲဘၣ်သကိးဖဲဘၣ်တၢ်ဆဲးကျိး မ့ၢ်ကျဲအဂ့ၤကတၢ်တဘိလၢတၢ်ကဆိၣ်ထွဲအဝဲသ့ၣ်အခိၣ်န့ၣ်အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်န့ၣ်လီၤ. နဆိၣ်ထွဲစ့ၤကီၢ်အဝဲသ့ၣ်အခိၣ်န့ၣ်အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ခိၣ်ဖျါ တၢ်ကွၢ်ထွဲလၢအလဲၤအသးတပယုၢ်ပီ, လၢပုၤ တၢ်ခိၣ်ဆၢတၢ်ဒီးပုၤတၢ်သ့ၣ်ညါတၢ်လၢအကဲထီၣ်ဒီးအံၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢအချ့.

ဖးန့ၢ်ဖိသၣ်အလီၢ်ကိးနဲဒီး, ဖဲအဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်ဖိသၣ်ဆံးအခါဒၣ်လံာ်န့ၣ်တက့ၢ်. သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်တက့ၢ်-နတလိၣ်ဖးလီၢ်ဖျါကိးဖျါဒီးလၢအအိၣ်လၢတၢ်တဲတဖၣ်အပူၤဖဲဖိသၣ်ဆံးဒီးအခါဘၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ယိယိဖဲန့ၣ်ကွၢ်လီၤတၢ်ဂီၤတဖၣ်ဒီးတဲဖျါထီၣ်တၢ်လၢနထီၣ်အံၤဒီးကသ့ၣ်ထီၣ်န့ၢ်တၢ်သ့ၣ်ကွဲးလၢအဆိၣ်ဒီးမၤဘျးစဲဖိသၣ်တဖၣ်ဒီးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်အံၤန့ၣ်လီၤ. နလီၢ်ကဝီၤလီၢ်ရိၤဒီးတဖၣ် မ့ၢ်ပုၤမၤသကိးတၢ်အဂ့ၤကတၢ်လၢ တၢ်ကမၤလိၤ ဘၣ်ဃး ဖဲဖိသၣ်အလီၢ်လံာ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ကွၢ်ဘၣ် ကိၣ်လိၣ်ရဲၣ်ဒိၣ်အကီၢ်စဲၣ်လံာ်ရိၤဒီးအဟ့ၣ်ယံၤသန့ လၢတၢ်တိစၢၤမၤစၢၤလၢတၢ်ကဆိၣ်ထွဲဖိသၣ်အကျိၢ်ဒီးတၢ်ဖးအတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



တၢ်လၢဖိသၢ်ဆံးကမၤအီၤမ့ၢ်မနုၤလဲၣ်

တၢ်လၢန့ၣ်မၤအီၤသ့ၣ်တၢ်က ဆိၣ်ထွဲဖိသၢ်ဆံးတဖၣ်မ့ၢ်တၢ် မနုၤလဲၣ်

ဖိသၢ်ဆံးတဖၣ်ကမၤအီၤသ့ၣ်တၢ်ကလုၢ်, တၢ်ကပီၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ဂဲၤ န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ဘၣ်တဘျီကယုၢ်ထီၣ်အစုအကပၤဖဲအဖုးဘၣ်အ သးအခါန့ၣ်လီၤ.

ဖိသၢ်ဆံးတဖၣ်ဘၣ်တဘျီကမၤဝဲဒၣ်တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ဂဲၤတခါယီၤအလီၤလီၤ ယုၢ်ဒီးအမိၢ်ပုၤ (အဒိ, တၢ်ဆဲးထူအခိၣ်, မၤသီၣ်တၢ်လၢအစုတဖၣ်)န့ၣ် လီၤ.

ဖိသၢ်ဆံးတဖၣ်ကမၤဘၣ်လီၤအဝဲသ့ၣ်အက့ၢ်အဂီၤအတၢ်အိၣ်သးလၢအ မ့ၢ်ဘၣ်အီၤန့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ကမံထိးတၢ်လီၤအသးဒီးပုၤလၢအဟ့ၣ်အီၤ ဒီးတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟ့ၣ်ကယုၢ်ဖဲတၢ်စိၣ်အီၤ မ့တမ့ၢ် အိၣ်န့ၣ်အခါန့ၣ် လီၤ. *တၢ်နီၣ်- ဖိသၢ်ဆံးလၢအအိၣ်ဖျါဆိတဖၣ်ဘၣ်တဘျီကသးအသး လီၤဆီ မ့တမ့ၢ် သူအနီၣ်ခိတၢ်အိၣ်သးတဖၣ်လၢအလီၤဆီဒီးဖိသၢ်ဆံးလၢ အအိၣ်ဖျါဒိညါန့ၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဖိသၢ်ဆံးတဖၣ်ဘၣ်တဘျီကစးထီၣ်လူၤကွၢ်မိၢ်သၢ်တဖၣ်ယုၢ်ဒီးအဝဲ သ့ၣ်အမိၢ်န့ၣ်လီၤ. လၢခဲ, အဝဲသ့ၣ်ကမၤတၢ်အီၤခိၣ်တၢ်သးအခါန့ၣ် လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ကမၤဟံၣ်မိၢ်သၢ်အတၢ်ဟံၣ်ဖျါလၢတၢ်ကမၤအီၤမိၢ်ပၢ်တဖၣ် မ့ တမ့ၢ် ပုၤဟ့ၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟ့ၣ်ကယုၢ်တဖၣ် အကလုၢ် မ့တမ့ၢ် အတၢ်နီၣ်က မ့ န့ၣ်လီၤ.

ဖိသၢ်ဆံးတဖၣ်ကဒိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်တၢ်ဘၣ်လၢအကမၤမ့ၢ်ထီၣ်က့ၢ်အ သးဒီးမၤသ့ၣ်ညါအသးဒီးအဝဲသ့ၣ် အသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်ပလၢဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဖိသၢ်ဆံးတဖၣ်ဘၣ်တဘျီကဒိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်တူၢ်ဘၣ်တခါလၢအမ့ၢ်တၢ်န့ၣ် န့ၣ်တၢ်ဒီးတၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၢယုၢ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်အမိၢ်အပၢ်တဖၣ်ဒီးပုၤကွၢ်ထွဲကဟ့ၣ် ကယုၢ်အီၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤမ့ၢ်တၢ်ခီဆၢလၢအညါန့ၣ်မၤအသးန့ၣ်လီၤ. သးကွၢ်ဖိသၢ် ဆူတၢ်လီၤလၢအဘျီအဘျီတခါအလီၤတက့ၢ်. တၢ်အံၤကဒိၣ်သဒါအဝဲ သ့ၣ်လၢတၢ်သီၣ်တၢ်သဲအါအါ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ဂဲၤအိၣ်အါအါအလီၤန့ၣ် လီၤ. ဖိသၢ်ဆံးတဖၣ်မၤမ့ၢ်အသးဒီးအပုၤဟ့ၣ်အီၤဒီးတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟ့ၣ်က ယုၢ်တဖၣ်အကလုၢ်န့ၣ်လီၤ. ကတိၤတၢ်ဒီးသးဝံၣ်န့ၣ်အီၤတၢ်တက့ၢ်.

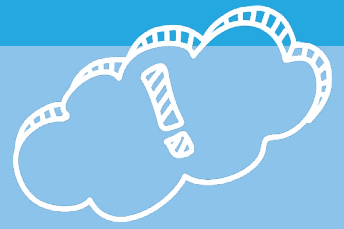
တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤမ့ၢ်ညါန့ၣ်တၢ်သကံၢ်ပဝးလၢအအိၣ်ထီၣ်တဖၣ်လၢတၢ်က မၤစၢၤဖိသၢ်ဆံးတဖၣ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးအနီၣ်တၢ်သ့ၣ်ညါတၢ်ဒီးန့ၣ်ပၢ်အနီၣ်ခိမၤ တၢ်ဒိလဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဟ့ၣ်ဘၣ်ဖိသၢ်ဆံးတဖၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်သးအက့ၢ်အဂီၤအါမိၢ်ဖဲအဝဲသ့ၣ်မ့ၢ် ပၢ်ထီၣ်အခါတက့ၢ်. ကျဲးစးဖိၣ်ယၢ်အဝဲသ့ၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်အစုတဖၣ်, လၢ နဖဲဘၣ်ခိၣ်အလီၤ မ့တမ့ၢ် လၢအဝဲသ့ၣ်အချါ, အကပၤ မ့တမ့ၢ် အဟၢၤတ ကပၤတက့ၢ်. တၢ်အံၤကဟ့ၣ်သဆၣ်ထီၣ်မိၢ်ပုၤအတၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ဂဲၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤကမၤစၢၤစ့ၢ်ကီၤအီၤလၢတၢ်ကမၤညါန့ၣ်အီၤဒီးနီၣ်ခိကွၢ်ဂီၤအတၢ်အိၣ် သးလၢတဒိသိးလီၤအသးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

သ့ၣ်ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်တၢ်ဘၣ်ဒီးတၢ်န့ၣ်ယိယိဖိခိၣ်ဖျါတၢ်ကွၢ်လီၤဝဲဒၣ်ဖိသၢ်ဆံးတ ဖၣ်ပုၤတၢ်သးကလၢဒီးဘျီဘျီ ဘျီဘျီဖဲအဝဲသ့ၣ်ပၢ်ထီၣ်အခါတက့ၢ်. မၤဘၣ်လီၤအဝဲသ့ၣ်အတၢ်သးစံဒီးအတၢ်သ့ၣ်တၢ်ဘၣ်လၢအတၢ်တူၢ်လီၤတၢ် ကလုၢ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ဂဲၤအပတီၢ် တဖၣ်တက့ၢ်.

တၢ်သ့ၣ်တၢ်ဘၣ်အပနီၣ်တဖၣ်လၢအအိၣ်ထီၣ်ဆိဆိ (အဒိဒိသိးတၢ်ဆူးလီၤ အစု) ယံၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢအကအိၣ်ထီၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢကတီၢ်အဝဲအံၤ, ဖဲ ဖိသၢ်ဆံးတဖၣ်မ့ၢ်အိၣ်ဖျါလၢတၢ်လုၢ်ဘၢကွၢ်အသးတဖၣ်ဘၣ်အီၤအခါ, သးကွၢ်အီၤဆူခိၣ်ယၢၤလၢအခုၣ်ကဘး တခါအပူၤတက့ၢ်.

ဟ့ၣ်ဘၣ်တၢ်လၢအကဲထီၣ်အသးတလီၤလီၤလၢအလဲၤအသးတပြၢယီၤလၢ အကမၤစၢၤဖိသၢ်ဆံးတဖၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်မနုၤကဲထီၣ်လဲၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်အံၤဘၣ်တဘျီကမ့ၢ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်ဒီးတၢ်ဆိတလဲတၢ်ကျဲးအခဲလၢ ကျါကွၢ်တမၤယီၤလၢတၢ်ဆၢကတီၢ်တဘျီစ့ၢ်စ့ၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်.



တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢဖိသၢ်ဆဲးအဲၣ်အီၤတဖၣ်

တၢ်စိၣ်ဃာ်, တၢ်ဖိးဟ့ၣ်ဃာ်အီၤဒီးတၢ်ဝဲးယံာ်ဝဲးယံာ်အီၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဟ့ၣ်အီၤဒီးတၢ်ဆၢကတီၢ်အါအါဒီးတၢ်ကန့ၣ်ကွၢ်အီၤဖဲမုၢ်ဆါဒီအါန့ၣ်တက့ၢ်. ဟ့ၣ်အီၤဒီးနီၢ်ခိၣ်အတၢ်ထိးဘၣ်အိၣ်ဘူးအါအါတက့ၢ်. တၢ်စိၣ်ဃာ်ဖိအါတလၢကံာ်ဆိးန့ၣ်အတၢ်တၢ်ဒိးန့ၣ်အတၢ်အိၣ်ဘၣ်.

ဟ့ၣ်ဖိသၢ်ဆဲးတဖၣ်ဒီးခွဲးယာ်လၢအကသူးအစုဒီးခိၣ်ဖဲအဝဲသ့ၣ်မၤလိသ့ၣ်ညါအမိၢ်ပုၢ်အါတက့ၢ်. ဟ်လီၤဖိသၢ်ဆဲးလၢအသ့တခါအပူၤ, ဖိၣ်နီၢ်ခိၣ်အက့ၢ်အဂီၢ်ဒ်သိးဒီးအစုန့ၣ်နီၢ်ဖိတဖၣ်ဒီးကိးပူးအီၤတက့ၢ်.

- ကတီၢ်တၢ်ဒီးဖိသၢ်ဆဲးတဖၣ်ခဲအံၤခဲအံၤတက့ၢ်.
- ကတီၢ်တၢ်လၢနကလုာ်ကုၢ်လုာ်လၢအတယာ်ဆိဟ်စၢၤဝဲဒၣ်သ့ဒီးမၤသးဒ်အံၤထီၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- တဲဘၣ်ဃးတၢ်လၢဖိသၢ်ဆဲးတဖၣ်မၤဝဲဒၣ်, တၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်ကွၢ်ဝဲဒၣ်, တၢ်အသိၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်န့ၣ်ဟူဒီးတၢ်လၢအအိၣ်ဝဲဒၣ်အဝဲသ့ၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.
- နကတီၢ်တၢ်ဒီးဖိသၢ်ဆဲးတဖၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်ကိးမံၤဒဲးန့ၣ်သ့လီၤ.
- မၤတၢ်ကွၢ်တၢ်လၢမံၤချဲဖဲကတီၢ်တၢ်ဒီးဖိသၢ်ဆဲးအါတက့ၢ်.

ဖးန့ၣ်ဖိသၢ်အလိာ်ကိးနံၤဒဲးတက့ၢ်. နကဃုထၢ မ့တမ့ၢ် တဃုထၢလၢနကဖးတၢ်ကတီၢ်အဖျါတဖၣ်လၢအအိၣ်လၢတၢ်တဲအပူၤန့ၣ်ဘၣ်. ထဲဒၣ်တၢ်ကတဲဖျါထီၣ်တၢ်လၢနထီၣ်အီၤလၢကဘျးပၤတဘျးစုာ်စုာ်လၢအအိၣ်လၢလိာ်အပူၤကဲတၢ်လၢအဂ့ၢ် န့ၣ်လီၤ. နမၤကဲထီၣ်နကစၢ်အတၢ်တဲလၢတၢ်ကွၢ်လီၤတၢ်ဂီၤတဖၣ်လၢအအိၣ်လၢလိာ်အပူၤသ့စ့ၢ်ကိးလီၤ.

ကန့ၣ်ဘၣ်တၢ်သ့ၣ်ဝံၣ်သးဆၢလၢအကဖီဒီးသးဝံၣ်န့ၣ်ဖိသၢ်ဆဲးတဖၣ်အတၢ်တက့ၢ်. ကန့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ဝံၣ်သးဆၢလၢတၢ်ဒ်သိးလိာ်အသးတဖၣ်, လီၤဆီဒၣ်တၢ်ဖိသၢ်ဆဲးအလုာ်အလၢန့ၣ်တက့ၢ်. ကွၢ်ဖဲ storyblocks.org တၢ်သ့ၣ်ဝံၣ်သးဆၢဒီးတၢ်ဂီၤမူလၢအဖိး မံၤဒီးလုာ်လၢထူသန့လၢဖိသၢ်တဖၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

မၤဘၣ်"တၢ်တကျါလီၤလၢဟၢဖါအလီၤအဆၢကတီၢ်"ခိၣ်ဖိသၢ်ဆဲးတဖၣ်လၢအအိၣ်လၢအဝဲသ့ၣ် အဟၢဖါအလီၤလၢတၢ်အမံၤဖိးခိၣ်လၢအကဆိတဘျးအလီၤလၢဒီတသီညါအတီၢ်ပူၤတက့ၢ်. ဟ်လီၤမံၤထံကလၢ, လိာ် မ့တမ့ၢ် တၢ်လိာ်ကွၢ်လၢဖိသၢ်ဆဲးတဖၣ်အမံၤညါဖဲမၤဝဲဒၣ်"တၢ်တကျါလီၤလၢဟၢဖါအလီၤအဆၢကတီၢ်"လၢတၢ်ကမၤအီၤလၢကွၢ်ဂီၤဒ်သိးန့ၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်တက့ၢ်

ဖိသၢ်တဖၣ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်ဒိၣ်အကစၢ်မၤဝဲသ့မၤဝဲဘၣ်အသိးလီၤ. ဖိသၢ်တဂၤစုာ်စုာ်န့ၣ်လီၤဆိလိာ်အသးလီၤ. ဖိသၢ်လၢအသးနီၣ်တခါဃီဘၣ်တဘၣ်ကအိၣ်ဒီးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢအလီၤဆိလိာ်အသးတဖၣ်သန့ကွၢ်ဒ်အသးနီၣ်အသိးကဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်ဒိၣ်ညါန့ၣ်အသိးန့ၣ်လီၤ. ဖဲန့ၣ်ဆိကမိၣ်လၢနဖိတဂၤဘၣ်တဘၣ်ကလိာ်ဘၣ်ဆူညါတၢ်သမံသမိးမၤကွၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်အဂီၢ်, ကတီၢ်တၢ်ဒီးဖိသၢ်အမိၢ်အပၢ်တဖၣ်တသ့ဖဲအသ့လၢအဆိအချ့တက့ၢ်. မိၢ်ပၢ်တဖၣ်ဆဲးကျိးအဝဲသ့ၣ်အဖိအကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် ဆဲးကျိးဝဲဒၣ်တၢ်ကျါမၤဘၣ်တၢ်လၢအဆိကိၣ်လိာ်ရၣ်ဒိၣ် (Early Intervention Colorado) (ကိးဘၣ်လီၤတဲစိကိးကလီ- 888.777.4041) ဖဲအဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်ဘၣ်ယိာ်ဘၣ်ဘီတၢ်အါတက့ၢ်.

ဒ်ဖိသၢ်ဆဲးတဖၣ်ဒိၣ်ထီၣ်အသိး, တၢ်အီၤအကါဒိၣ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်ကဟ်သ့ၣ်ဟ်သးဒီးဟ်အဝဲသ့ၣ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ဒီးတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂီၢ်န့ၣ်ဘါဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ. နတၢ်ရူၤလိာ်မုၢ်လိာ်ဒီးအတၢ်ဘျးစဲဒီးအဝဲသ့ၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်လၢအကါဒိၣ်မးစ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ.



တၢ်လၢဘၣ်ဆိကမိၣ်ဃုၣ်အီၤ

တၢ်မၤနီၣ်တဖၣ်

<p>မ့ၢ်န့ၤဒီးန့ၤဖိဆိးအိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ဖုံသးညီလၢတၢ်လိာ်ခိၣ်လိာ်ကွဲအပူၤဒါ. န့ၤဒီးန့ၤဖိဆိးအိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ဖုံသးညီန့ၢ်မ့ၢ်န့ၤသ့ၣ်ညါနဝဲဒ်လဲၣ်.</p>	
<p>တၢ်ဟူၤတၢ်ဂဲၤလၢဖိသၣ်ဆိးဘၣ်သ့ၣ်ဘၣ်သးအဒိၣ်ကတၢၢ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.</p>	
<p>မ့ၢ်တၢ်ဟူၤတၢ်ဂဲၤတခါခါလၢဖိသၣ်ဆိးတအံၣ်ဝဲဒၣ်န့ၢ်အိၣ်ဒါ. မ့ၢ်န့ၤကဆီတလဲအီၤဒ်လဲၣ်.</p>	
<p>တၢ်ဟူၤတၢ်ဂဲၤတဖၣ်လၢအမၤမ့ၢ်အသးအဒိၣ်ကတၢၢ်ဖိဖိသၣ်ဆိးအသ့ၣ်အုးသးအုးအခါမ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.</p>	
<p>မ့ၢ်န့ၤမၤလိၣ်န့ၢ်ဘၣ်ဃးဖိသၣ်ဆိးအံၣ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.</p>	
<p>တၢ်ဆိကမိၣ်ဆိကမးလၢအအိၣ်ဒီးန့ၤလၢအဂၤမ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.</p>	



မဟိတ်ထွဲတၢ်နီၤဖးအဆၢတဖၣ်အံၤ လၢတၢ်ကဒုးအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤ ဘၣ်ဖိသၣ်ဆံး 0-4 လၢဂ့ၤဂ့ၤဘၣ်ဘၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်

- ဟ်နဟံၣ်ပူၤပူၤဖျးဖျးတက့ၢ်. ထၢန့ၣ်လီၤဒီးပၤယၢ်ဂၢၢ်ယၢ်စဲးဖိၣ်မ့ၣ်အူၤအလုၣ်တက့ၢ်. ကးဘၢတၢ်အပူၤအတူၤဒီးလီၤမ့ၣ်အူၤအပျံၤတဖၣ်ခဲလၢ်တက့ၢ်. ဟံးစ့ၣ်ကျိၤဖိသၣ်တဖၣ်ခဲလၢ်, လီၤဆီၣ်တၢ်ဖိသၣ်ဆံးတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- သူဒီးထၢန့ၣ်လီၤသိလုၣ်လီၤဆူၣ်နီၤတဖၣ်ဘၣ်တဘၣ်တက့ၢ်. လၢတၢ်ကမၤလိၣ်န့ၣ်မ့ၣ်တၢ်ကထၢန့ၣ်လီၤသိလုၣ်အလီၤဆူၣ်နီၤတခါဘၣ်ဘၣ်ကသ့ဒ်လဲၣ်အဂီၢ်, လဲၣ်အိၣ်သကိးဘၣ် နလီၤကဝီၤမ့ၣ်အူၤဂီၢ်အဝဲၤကျိၤတက့ၢ်.
- မၤဘၣ်တၢ်မဲၤလၢအပူၤဖျးဖျးတက့ၢ်. ဖိသၣ်ဆံးတဖၣ်ကဘၣ်မဲၤ **ထဲတဂၤ** လၢအဝဲသ့ၣ် **အချၢ**န့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်အလီၤမဲၤလၢတၢ်တအိၣ်နီၤတမံၤဘၣ်န့ၣ်မ့ၣ်တၢ်အဂ့ၤကတၢ်လီၤ. တၢ်လၢကဘၣ်အိၣ်လၢဖိသၣ်အလီၤမဲၤတခါအလီၤမ့ၣ်လီၤဒါလၢအမးတဘျီ, တၢ်ကံၢ်ဘးဒါဘၢလီၤမဲၤဒီးဖိသၣ် တဂၤလၢအမဲၤလၢတၢ်မဲၤအပူၤန့ၣ်လီၤ. သူဘၣ်တၢ်မဲၤအဒါလၢတၢ်ကဟ်ဖိသၣ်ပျံၤတၢ်ကလၢၤတက့ၢ်. ဟ်ဒီးတဖၣ်လၢတၢ်ကိၢ်တၢ်ခုၣ်လၢမ့ၣ်ဝဲဒၣ်လၢသးပျံၤလၢအကူၤကယၢ်တၢ်ကူၤတၢ်ကယၢ်ဖိအဂီၢ်တက့ၢ်. ဖဲနမ့ၣ်သူဖိသၣ်အသ့ၣ်လၢတၢ်ဘၣ်ဖိသၣ်အခါ, ဖဲဖိသၣ်တကျါအသးမ့ၣ်သ့အခါန့ၣ်တဘၣ်သူအီၤလၢၤတဂ့ၤ.
- မၤန့ၣ်တၢ်မဲၤလၢအအါတက့ၢ်. အခိၣ်ထံးလွံၤလါန့ၣ်, ပညိၣ်လီၤလၢဖိသၣ်ဆံးတဖၣ်မၤန့ၣ်တၢ်မဲၤ 14-17 န့ၣ်ရံၣ်(ဟ်ဃုာ်တၢ်မဲၤတစီၢ်တလီၢ်) လၢ24 န့ၣ်ရံၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.
- မၤလီၤတၢ်လၢဖိသၣ်ဆံးတဖၣ်မၤန့ၣ်တၢ်အိၣ်အလၢအပျံၤတက့ၢ်. ဒုးအိၣ်ဖိသၣ်ဆံးတဖၣ်ဒီးမိၢ်န့ၣ်ထံ မ့တမ့ၢ် တၢ်န့ၣ်ထံကမူၤဖဲအဝဲသ့ၣ်သ့ၣ်ဝံၤအသးအခါတက့ၢ်. ဖဲနမ့ၣ်ထံတၢ်လိၣ်ဘၣ်တခါဒီးမၤန့ၣ်တၢ်လၢတၢ်ဆၢကတီၢ်ဘၣ်ဘၣ်န့ၣ်, နကမၤစၢၤဖိသၣ်ဒိၣ်ထီၣ်ပျံၤတၢ် လုၢ်လၢလၢအဆူၣ်အချ့ၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ဃုာ်တၢ်မၤစၢၤလၢကသိၣ်သရၣ်တဂၤအအိၣ်ဖဲနမ့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်သံကွၢ်တဖၣ်အခါတက့ၢ်. ကသိၣ်သရၣ်တဖၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်ဒီးအဲၣ်ဒီးစံးဆၢတၢ်ကိးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ဆိၣ်ထွဲပျံၤကွၢ်ထွဲကဟုၤကယၢ်တၢ်တဖၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်အခိၣ်တီၢ်အါမဲၤလၢအဟ်ဃုာ်တၢ်ဒုးအိၣ်ဖိန့ၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤအတၢ်ဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲနတၢ်ဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်မ့ၣ်ကဲၣ်ဂီၢ်အူၤအခါ, ကိးဘၣ်ဖိသၣ်ဆံးအကသိၣ်သရၣ်ဒီးလၢစၢၤဖိသၣ်ဆံးဆူၣ်ဂီၢ်အူၤအဒါးတက့ၢ်.
- မၤလိၣ်န့ၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်ကကွၢ်နီၣ်တၢ်သးသဟီၣ်လီၤအတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်တက့ၢ်. တၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢတၢ်ကမၤအိၣ်, သးဒုးဒီးထူးယံၤကွၢ်သးဒီးပျံၤအဂၤန့ၣ်ညီၣ်ကဲထီၣ်အသးဒီးမိၢ်ပာ်သီသီဖိ တဖၣ်, ဘၣ်ဆၣ်နတလိၣ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်ဒိသိးအံၤဘၣ်. တၢ်အိၣ်ဒီးဖိသၣ်ဆံးတဂၤန့ၣ်အကီၢ်ဝဲဒၣ်လီၤ. ဖဲနမ့ၣ်လဲၣ်ခီဖျိဘၣ်တၢ်ပနီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤတမံၤလၢလၢအခါန့ၣ် ကွၢ်ဖဲ postpartum.net/colorado လၢတၢ်ကမၤန့ၣ်တၢ်ဂီၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ဃးတၢ်သးသဟီၣ်လီၤဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်ဒါထီၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. နထီၣ်လီၤသဒီး Colorado (ခိၣ်လိၣ်ရၣ်ဒိၣ်) ပၤဆုာ်တၢ်မူဒါခိၣ်တဖၣ် လၢမ့ၣ်ပျံၤဟ့ၣ်န့ၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤဒီးတၢ်အိၣ်ယၢၤတဖၣ် လၢနတၢ်လီၤအပူၤသ့စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ. ကိးဘၣ် 1.800.944.4773 တၢ်ကမၤန့ၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲလၢတၢ်ဟ်အံၤဒဲတၢ်ခူသ့ၣ်, ကလီၤဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲတဘျီယီၤန့ၣ်လီၤ.



ဖဲကွၢ်ထွဲကဟုကယံဖိသၢ်ဆဲးတဖၣ်အခါညီဝဲဒၣ်လၢတၢ်ကဘျဲဘၣ်နသးန့ၣ်လီၤ. တၢ်ကွၢ်ထွဲဖိသၢ်ဆဲးအသီတဂၢန့ၣ်ဘၣ်တဘၣ်ကဟံးန့ၢ်ကွၢ်(မ့ၢ်တမ့ၢ်ခဲလၢာ်ဘၣ်ဆၣ်)နတၢ်ဆၢကတီၢ်အါ ဒၣ်တၢ်တကွၢ်လီၤ. တၢ်အံၤကကီဝဲဒၣ်လၢတၢ်ကမၤန့ၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢနကကွၢ်ထွဲလီၤနနီၢ်ကစၢ်အတၢ်လိာ်ဘၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. သ့ၣ်နီၣ်နဲဒၣ်လၢနကလိာ်ကွၢ်ထွဲလီၤနသးလၢတၢ်ကကွၢ်ထွဲနဖိအဂီၢ်ကသ့ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.



တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢအချ့.

ဖိသၢ်တဖၣ်ဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ဘျးတၢ်ဖျိာ်လၢတၢ်မၤလိန့ၢ်တၢ်သးဝံၣ်လၢကျီၢ်တဘျးကလၢ, ကတိတၢ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်လၢအကစၢ်အကျီၢ် မ့တမ့ၢ် မၤလိသ့အသးဒီးတၢ်သးဝံၣ်အသီတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်တိစၢၤမၤစၢၤတဖၣ်လၢတၢ်သ့ၣ်ဝံၣ်သးဆၢတဖၣ်, တၢ်ကလုာ်သီၣ်သယံ, တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢအ ဒီးသန့ၤထီၣ်လၢတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဒီးစုနၢတၢ်လီၢ်ကွဲလၢဖိသၢ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်တၢ်ထံၣ်န့ၢ်အိၤသ့ဝဲဒၣ်ဖဲ storyblocks.org.

ဖိသပ်ဆံးတဖၣ်- ဖိသပ်အသးနိၣ်အိၣ် 4-8 လါတဖၣ်

တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်မၤလိၤန့ၢ်တၢ် - ဖိသပ်ဆံးအသးနိၣ်စးထီၣ် 4-8 လါသ့ၣ်ဒဲၣ်အဝဲသ့ၣ်အနီၤ သ့ၣ်ညါတၢ်သ့အါထီၣ်အါထီၣ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ကယုသ့ၣ်ညါတၢ်ဃုာ်ဒီးအထးခိၣ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ကကွၢ်ဃုာ်သ့ၣ်ညါတၢ်ခိၣ်ဖျါတၢ်ထွဲ, တၢ်ဖိၣ်စိတၢ်, တၢ်စီၤဃာ်တၢ်, တၢ်ထးတၢ်ဒီးတၢ်ပျါလီၤတၢ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်အသ့ၣ်ခုသးခုလၢတၢ်ထံၣ်န့ၢ်တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢအသိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖိသပ်ဆံးလၢသး

နိၣ်တခါအံၤန့ၣ်နံၤကမ့ၢ်, နံၤ, မၤသိၣ်အလုၢ်ဒီးယုာ်ထီၣ်အသးလၢအကမၤဘျးအသးဒီးအမိၢ် အပၢ်တဖၣ်ဒီးပုၤဟ့ၣ်အံၤဒီးတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟ့ၣ်ကယာ်တဖၣ်အအိၣ်သ့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်အဲၣ်ဒိကန့ၣ်ဒီးခိဆၢဝဲဒဲၣ်ဆူက့ၢ်ခိၣ်ဖျါတၢ်မၤဒီးတၢ်ကလုာ်တဖၣ်ဒီးတၢ်သိၣ်သယံၤတဖၣ်လၢအဝဲသ့ၣ် န့ၢ်ဟ့ၣ်ဒဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟ့ၣ်က့ၢ်လၢအချ့

လၢတၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢတၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ကမၢ်ဘၣ်ဃးတၢ်ကွၢ်လိၤအမိၢ်သၣ်အလီၢ်, သ့ဘၣ်တၢ်န့ၣ်လၢတၢ် ကမၤကဲထီၣ်ဖိသပ်အတၢ်မၤသိထီၣ်တၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. မၤလိၤန့ၢ်အါထီၣ်ဖဲ youtu.be/PcRecahZSpE.

တၢ်မၤစၢၤသ့ၣ်ထီၣ်ခိၣ်န့ၣ်တဖၣ်

ဖိသပ်ဆံးအခိၣ်န့ၣ်တဖၣ်ဒိၣ်ထီၣ်ဝဲဒဲၣ်ချ့ချ့လၢဆူညါစ့ၤကိာ်လါအတီၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ. နီၢ်နီၢ်န့ၣ်, ဖိသပ်ဆံးတဂၤအခိၣ်န့ၣ်န့ၣ်အိၣ်ထီၣ်ခံၣ်အဂီၢ်ဖဲအခိၣ်ထးတနီၣ်န့ၣ်လီၤ.^{၁၁} ကျိၤကွၢ်တဘိလၢတၢ်ကသ့ၣ်ထီၣ်ဖိသပ်ဆံးအခိၣ်န့ၣ်န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲဒဲၣ်ခိၣ်ဖျါတၢ်ခိဆၢလၢဖိသပ်ဒီးသးပုၤအဘၢၣ်စၢၤန့ၣ်လီၤ. အမၤတၢ်တမံၤဃီဒိသိးဒီးတၢ်လိာ်ကွဲထဲနးန့ၣ်လီၤ.^{၁၂} တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်လၢအဆူၣ်အချ့န့ၣ်ကဲထီၣ်ဖဲဖိသပ်ဆံးတဂၤ"မၤတၢ်"ခိၣ်ဖျါတၢ်မၤသိၣ်အကလုာ်တဲထီၣ်တၢ်, န့ၣ်စ့န့ၣ်ခိၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ကတီၢ်အဖျါတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. သးပုၤတခီ"တၢ်ခိဆၢက့ၢ်အီၤ"ခိၣ်ဖျါတၢ်မၤဘၣ်လိာ်သးဒီးဖိသပ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ကွၢ်ဝဲဒဲၣ်ဖိသပ်ဆံးတဂၤကမၤတၢ်မၤန့ၣ်တခါလဲၣ်ဒီးန့ၣ်က့ၢ်ခိဆၢက့ၢ်အီၤဒီးတၢ်လၢအမၤဝဲဒဲၣ်အဖိခိၣ်မ့ၢ်ကျိၤကွၢ်တဘိလၢတၢ်ကဆိၣ်ထွဲဖိသပ်ဆံး အတၢ်မၤလိမၤဒီးန့ၣ်လီၤ. မၤစၢၤစ့ၢ်ကိးအဝဲသ့ၣ်လၢတၢ်ကသ့ၣ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်မူအတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢအခိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဘျးစဲလၢန့ၣ်ထီၣ်အဲၣ်အံၤဒဲၣ်ပုၤကွၢ်ထွဲကဟ့ၣ်ကယာ်တၢ်လၢတၢ်န့ၣ်န့ၢ်အီၤသ့ကမ့ၢ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲတခါလၢဖိသပ်အကအိၣ်ကတံာ်ကတီၢ်အသးလၢအကမၤလိတၢ်ဖဲအဝဲသ့ၣ်ထီၣ်တီၤဖိသပ်အခါန့ၣ်လီၤ.



တၢ်လၢဖိသၢ်ဆံးကမၤအီၤမ့ၢ်မနုၤလၢ်

ဖိသၢ်ဆံးတဖၣ်ဘၣ်တဘၣ်ကကွၢ်လီၤတၢ်လၢအအိၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်အစုအလီၤ, ဟံလီၤပိးလီၤဝဲန့ၣ်လၢအကိၣ်ပူၤ မ့တမ့ၢ် ဘူးဒီးအကိၣ်ပူၤဒီးကထူးထီၣ်အီၤဒီးကွၢ်ကဒီးအသီတဘျီန့ၣ်လီၤ.

ဖိသၢ်ဆံးတဖၣ်ကထီၣ်ဂၢ်အခိၣ်, တကျါလီၤလၢအဟၢဖၢဒီးအဟၢဖၢဆူအချါန့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ကဆၢနီၤလၢတလိၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲအီၤ မ့တမ့ၢ် သးအသးလၢတၢ်ဆၢနီၤဆူတၢ်အစုဒီးအခိၣ်လွၢ်ခိၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဖိသၢ်ဆံးတဖၣ်ဘၣ်တဘၣ်ကဟီၣ်ဝဲဒၣ်ဖဲအဝဲသ့ၣ်န့ၣ်ဖိသၢ်ဆံးလၢအဂၢတဂၢဟီၣ်အခါ မ့တမ့ၢ် အိၣ်ကတီၢ်ကွၢ်ဝဲဒၣ်ဖိသၢ်ဆံးအဂၢတဂၢလၢအဟီၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဖိသၢ်ဆံးတဖၣ်ဘၣ်တဘၣ်ကမၤဝဲဒၣ်တၢ်ကလုၢ်ဒိသိး"ဒၣ်ဒၣ်ဒၣ်ဒၣ်" မ့တမ့ၢ် "ဘၣ်ဘၣ်ဘၣ်ဘၣ်"ခဲအံၤခဲအံၤန့ၣ်လီၤ.

ဖိသၢ်ဆံးတဖၣ်ကခိဆၢဝဲဒၣ်တၢ်ဝံၣ်စုခိဖျါတၢ်ဝံၣ်စုဒီးတဲထီၣ် "ဘဲဘဲ"န့ၣ်လီၤ.

ဖိသၢ်ဆံးတဖၣ်ကတၢ်တၢ်လီၤကွဲတခါ, တၢ်န့ၣ်တၢ်ကလုၢ်လၢတၢ်လီၤကွဲမၤသီဒီးကတၢ်ကဒီးအသီတဘျီလီၤ. အဝဲသ့ၣ်ကဒိသိၣ်နီၣ်တၢ်လၢစီၤနီၣ်ခိၣ်အလီၤ, မၤနီၣ်တၢ်ကလုၢ်အသီၣ်လၢအကဲထီၣ်ခိဖျါတၢ်ဒိသိၣ်ဒီးမ့ၢ်ဝံၣ်မၤကဒီးအသီတဘျီလီၤ.

တၢ်လၢနမၤအီၤသ့လၢတၢ် ကဆိၣ်ထွဲကတီၢ်ဆိၣ်ကိၣ်ဖိတဖၣ်

ဟံလီၤဖိသၢ်ဆံးတဖၣ်လၢတၢ်တူၢ်ဘၣ်ပလၢဘၣ်အတၢ်လဲၤခိဖျါအါမၤအါကလုၢ်အပူၤလၢအမ့ၢ်တၢ်ဒိသိး တၢ်ထီၣ်, တၢ်ကလုၢ်, တၢ်အရီၢ်တဖၣ်, တၢ်မံၤဖဲခိၣ်အတၢ်အိၣ်သးတဖၣ်, တၢ်ဟူးတၢ်ဂံၤတဖၣ်ဒီးတၢ်န့ၣ်တဖၣ်-လၢဟံၣ်အပူၤဒီးဟံၣ်အချါခံမံၤလၢတက့ၢ်.

ဟ့ၣ်အီၤဒီးတၢ်ခွဲတၢ်ယၢ်တဖၣ်လၢဖိသၢ်ဆံးအကသုးအသးဒီးမၤဝဲဒၣ်နီၣ်ခိၣ်အတၢ်ဟူးတၢ်ဂံၤတဘျီမံၤလၢအဒိမ့ၢ်တၢ်ဒိသိးဒီးတၢ်မံၤနီၤလၢယၢ်တဘျီလၢအအိၣ်လၢတၢ်ဒါလၢအပူၤဖျါအလီၢ်တခါအဖီခိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

ကတီၢ်ဘၣ်ဃးတၢ်လၢဖိသၢ်ဆံးလၢအဂၢတဖၣ်တူၢ်ဘၣ်ဝဲဒၣ် မ့တမ့ၢ် ဟံဖျါထီၣ်ဃုာ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်အလုၢ်, အတၢ်န့ၣ်စုန့ၣ်ခိၣ် မ့တမ့ၢ် မၢ်သၢ်အတၢ်ဟံဖျါတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

ခိဆၢဘၣ်ဖိသၢ်ဆံးအတၢ်ကိးအသီဒီးတၢ်မၤသီအကလုၢ်ဒီးကတီၢ်တၢ်ဒိအဝဲသ့ၣ်န့ၣ်ပၢ်တၢ်ကိးမံၤဒဲးလၢနတဲ ထီၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. မၤဟံၣ်တၢ်ကလုၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်န့ၣ်စုန့ၣ်ခိၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်မၤဝဲဒၣ်ဒီးဟ့ၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်ကမၤဟံၣ်န့ၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

သူဘၣ်ကိးန့ၣ်ဒဲးတၢ်ဖဲတၢ်မၤတဖၣ်, အဒိဒိသိးတၢ်ဟးထီၣ်လၢဟံၣ်, လၢတၢ်ကမၤဝဲဒၣ်ပုၤဂ့ၢ်ဝီအကျိၢ်အတၢ်လီၤကွဲတဖၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်. မၤကွၢ်တၢ်ဝံၣ်စုလၢတၢ်စိး ဂူးတဲပဲ မ့တမ့ၢ် တၢ် အူသဖျါဟ့ၣ်တၢ်န့ၣ်စုတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဟ့ၣ်တၢ်လီၤကွဲတဖၣ်လၢဖိသၢ်ဆံးဖိၣ်ဃာ်သ့တဖၣ်တက့ၢ်. ကွၢ်လၢဝဲဒၣ်တၢ်ခိဆၢတခါန့ၣ်လီၤ. တၢ်ကတီၢ်ကွဲလၢအကလုၢ်သီၣ်တဖၣ်မ့ၢ်ဒိသိးအဝဲသ့ၣ်ကန့ၣ်ဟူတၢ်ကလုၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်မၤကဲထီၣ်ဒီးခိဆၢဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ. ခိဆၢအဝဲသ့ၣ်, န့ၣ်အီၤဒီးတၢ်ဘၣ်ဒိလၢအကဲထီၣ်ခိဖျါတၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်မၤဝဲဒၣ်လၢတၢ်လီၤကွဲအလီၤန့ၣ်တက့ၢ်. အဒိန့ၣ်, နတဲထီၣ်"ကွၢ်တဘီန့ၣ်ဖျါကဖိလၢလၢဖးဒိၣ်န့ၣ်ဝဲဒၣ်လဲ".



သွန်နီဉ်ထီဉ်တက့ၢ်

ဖိသၢ်တဖၣ်ဒိဉ်ထီဉ်ထီဉ်ဒ်အကစၢ်မၤဝဲသ့မၤဝဲဘၣ်အသိးလီၤ. ဖိသၢ်တဂၤစ့ၣ်စ့ၣ်န့ၣ်လီၤဆိလိာ်အသးလီၤ. ဖိသၢ်လၢအသးန့ၣ်တခါဃီဘၣ်တဘၣ်ကအိဉ်ဒီးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢအလီၤဆိလိာ်အသးတဖၣ်သန့ကွဲဒ်အသးန့ၣ်အသိးကဒိဉ်ထီဉ်ထီဉ်ဒ်ညီဉ်န့ၣ်အသိးန့ၣ်လီၤ. ဖဲန့ၣ်ဆိကမိဉ်လၢနဖိတဂၤဘၣ်တဘၣ်ကလိဉ်ဘၣ်ဆူညါတၢ်သမံသမိးမၤကွၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်အတၢ်ဒိဉ်ထီဉ်ထီဉ်အဂီၢ်, ကတိတၢ်ဒီးဖိသၢ်အမိာ်အပၢ်တဖၣ်တသ့ဖဲအသ့လၢအဆိအချ့တက့ၢ်. မိာ်ပၢ်တဖၣ်ဆဲးကျိးအဝဲသ့ၣ်အဖိအကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် ဆဲးကျိးဝဲဒၣ်တၢ်ကျါမၤဘၣ်တၢ်လၢအဆိကိဉ်လိဉ်ရၣ်ဒိဉ် (Early Intervention Colorado) (ကိးဘၣ်လီၤတဲစိကိးကလီ- 888.777.4041) ဖဲအဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်ဘၣ်ယီဉ်ဘၣ်ဘီတၢ်အခါတက့ၢ်.

တၢ်လိာ်ကွဲဒီးတၢ်ဃုသ့ၣ်ညါတၢ်မ့ၢ်ခိဉ်တဘၣ်တဖၣ်လၢတၢ်မၤလိန့ၢ်တၢ်ဖဲသးစၢ်အခါန့ၣ်လီၤ. တၢ်လိာ်ကွဲမၤစၢၤဖိသၢ်တဖၣ်ကမၤလိန့ၢ်တၢ်, သူအဝဲသ့ၣ်အတၢ်ဆိကမိဉ်ကမ့ၢ်တၢ်တဖၣ်ဒီးဟံဖျါထီဉ်အသးပဲတၢ်မၤန့ၢ်ဝီတၢ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲတၢ်လိာ်ကွဲအကတီၢ်ဖိသၢ်တဖၣ်သ့ဝဲဒၣ်အနါသ့ၣ်ညါတၢ်လၢတၢ်ကမၤကွၢ်တၢ်အသိ, မၤတၢ်တယၢ်ကွၢ်တၢ်ဒီးဃာ်လီၤဘျါလီၤတၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖၣ်လီၤ. တၢ်ဟူးတၢ်ဂၤသ့ၣ်တဖၣ်အံၤသ့ၣ်ထီဉ်သးသမ့အတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢအကတၢ်အခိဉ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢကဟ့ၣ်ဖိသၢ်တဖၣ်ဒီးတၢ်စးထီဉ်လၢအဆူၣ်အကိၤဒ်အဝဲသ့ၣ်စးထီဉ်ထီဉ်တၢ်ဖိသၢ်အခါန့ၣ်လီၤ.



တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်လၢဖိသၣ်ဆံးသးမ့ၢ်မၤဝဲဒၣ်တဖၣ်

ဟ့ၣ်တၢ်ကန့ၣ်ဃုာ်ဘူးဘူးတၢ်တၢ်ဆူတၢ်လၢဖိသၣ်ဆံးမၤဝဲဒၣ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. ထဲဒၣ်ကွၢ်နီၣ်တၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်ပညိၣ်စၢၤဆၢလီၤအသးန့ၣ်တက့ၢ်. နီၤဟ့ၣ်န့ၣ်တၢ်ကန့ၣ်ဃုာ်တၢ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်ခိဖျါတၢ်ကွၢ် မ့တမ့ၢ် ဒူးန့ၣ်တၢ်တမံၤဃီန့ၣ်တက့ၢ်. မ့ၢ်ဝံၤ, ခိဆၢတၢ်ပုၤတၢ်ဆီၣ်ထွဲဒၣ်တၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်အသးစဲဝဲဒၣ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်အံၤကဲတၢ်ယိယိဖိလၢအမ့ၢ်တၢ်ခိဆၢတၢ်ဒီးတၢ်နီၤကမ့ၢ်ထီၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲအဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်ဒူးန့ၣ်တၢ်ဆူပီးလီၤတခါ (မ့တမ့ၢ် ဖဲမ့ၢ်ကွၢ်ဝဲဒၣ်အခါ)ဟံၣ်တၢ်အဝဲန့ၣ်ဘူးထီၣ်ဒီးဖိသၣ်ဆံးတက့ၢ်. ဘၣ်တဘၣ်ကကိးန့ၢ်ပီးလီၤအဝဲန့ၣ်အမံၤလီၤ. တၢ်ကိးန့ၢ်တၢ်အမံၤလၢတၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်အသးစဲဝဲဒၣ်န့ၣ်ထီၣ်ကျိၢ်အတၢ်ဘျးစဲလၢအကါဒိၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

သးဝံၣ်တၢ်သးဝံၣ်တဖၣ်ဒီးအံၣ်အုဖိသၣ်အထါဆူဖိသၣ်ဆံးတဖၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်. မၤကွၢ်ဖိသၣ်အထါဒီးတၢ်သးဝံၣ်လၢအလီၤဆီလီၤအသးတဖၣ်ဒီးထီၣ်န့ၢ်တၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်ဘၣ်သ့ၣ်ဘၣ်သးဝဲဒၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်အဒိအဂၤလၢတၢ်ကမၤအံၤတနီၤမ့ၢ်ဝဲ “Pat-a-cake, ” “Twinkle, Twinkle Little Star” ဒီး “Row, row, row your boat.” သးဝံၣ်ဘၣ်ဖိသၣ်အထါတဖၣ်လၢအအိၣ်လၢလုၢ်လၢထူသန့လၢအဂၤဒီးကဲန့ၣ်ဆံးအလုၢ်လၢထူသန့န့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်သးဝံၣ် မ့တမ့ၢ် ထါလၢနဟံၣ်ဖိပီဖိသးဝံၣ်ဖဲန့ၣ်ဆံးအခါမ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.

ဖးန့ၢ်ဘၣ်ဖိသၣ်ဆံးတဖၣ်ဒီးလီၤတက့ၢ်. ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်လၢနထံၣ်အီၤလၢကဘျးပၤအလီၤတက့ၢ်. မၤကဲထီၣ်န့ၣ်ကစၢ်အတၢ်တဲလၢအလဲၤလီၤလီၤဒီးတၢ်ဂီၤတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. ဖးလီၤတခါလၢလၢအအိၣ်လၢကျိၢ်တခါလၢလၢတက့ၢ်. ပျဲဖိသၣ်ဆံးဖိၣ်ဒီးလီၤကွဲဒီးလီၤတဖၣ်တက့ၢ်.

ဟ့ၣ်ဖိသၣ်ဆံးတဖၣ်ဒီးခွဲးယၢ်လၢအကသုးအသးဒီးမၤဝဲဒၣ်နီၣ်ခိအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအါမၤအါခါတက့ၢ်. ပျဲအဝဲသ့ၣ်ကမံၤနီၤလၢယၢ်တဘျီအလီၤလၢဟီၣ်ခိၣ်ကဟံၣ်အလီၤ မ့တမ့ၢ် လၢနီၣ်တဖၣ်အလီၤတက့ၢ်. မၤလီၤတၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်သုးအစုဒီးအခိၣ်တဖၣ်တက့ၢ်. မၤကွၢ် “တၢ်တကျါလီၤလၢဟၢဖၢအလီၤအတၢ်ဆၢကတီၢ်” လၢတၢ်ချါတက့ၢ်.

အူထံၣ်ပျါၣ်ကဖိတဖၣ်ဒီးဖိသၣ်ဆံးတဖၣ်တက့ၢ်. မၤကဲထီၣ်တၢ်ကလုၢ်တဖၣ်ဒီးတၢ်အသီတဖၣ်ဖဲအသ့ၣ်ဖးအခါတက့ၢ်. ဖဲလီၤကွဲအခါ, သူတၢ်အသီၣ်လၢတၢ်ဒ်သိးလီၤအသးတဖၣ်တက့ၢ်. တၢ်ကလုၢ်တဖၣ်မၤစၢၤဖိသၣ်ဆံးတဖၣ်လၢအကဒိၣ်ထီၣ်ဒီးကျိၢ်အဂီၢ်ခိၣ်ထံးန့ၣ်လီၤ.

စီၢ်ဆၢထၢၣ်ဖိသၣ်ဆံးတဖၣ်လၢမံၤကလၢဖးဒိၣ်အမံၤညါတက့ၢ်. နဟံၣ်လီၤမံၤကလၢဆံးဆံးဖိတဘျီလၢအဝဲသ့ၣ်အမံၤညါသ့ဝဲဒၣ်လီၤ.

သူကဒါဖလးစတံးအဒါလၢအကဆီတဖၣ်ဒီးမၤပုၤတၢ်ဒါသ့ၣ်တဖၣ်အံၤဒီးပီးလီၤဆံးဆံးဖိတဖၣ်တက့ၢ်. နသ့ဝဲဒၣ်ဘဲကိၢ်လိၣ် မ့တမ့ၢ် ဆူကၢၤန့ၢ်ချဲတဖၣ်သ့လီၤ. မၤလီၤတၢ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်အဒါအခိၣ်န့ၣ်တၢ်ကးတၢ်ဃာ်အီၤဘၢဘၢဒီးဃံးဃံးဃုာ်ဒီးတၢ်ကျးစဲဘူးတက့ၢ်. ဖိသၣ်ဆံးတဖၣ်ဖိၣ်ဃာ်, တၢ်ကွဲဒီးကကွၢ်ဝဲဒၣ်တၢ်အဒါန့ၣ်လီၤ. မၤနီၣ်တၢ်လၢဖိသၣ်ဆံးအသးစဲဝဲဒၣ်တဖၣ်ဒီးတဲဖျါထီၣ်တၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်ထီၣ်ဝဲဒၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

လီၤကွဲ “peek-a-boo”တက့ၢ်. တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတခါအံၤမၤစၢၤဖိသၣ်ဆံးလၢအကဒိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်နီၣ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်မၤသ့ၣ်နီၣ်အသးလၢမ့ၢ်မတၢ်အိၣ်ခူသ့ၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးအတၢ်ပၤအသးဖဲအဝဲသ့ၣ်န့ၣ်လၢနကဟံၣ်ဖျါထီၣ်အသးန့ၣ်လီၤ.

ဆီတလဲတၢ်အိၣ်ဝးတရံးတက့ၢ်. လဲၤကိးဖိသၣ်ဆံးလၢတၢ်ဒွဲပူၤဒီးတၢ်ချါတက့ၢ်.



တၢ်လၢဘၣ်ဆိကမိၣ်ဃုာ်အီၤ

တၢ်မၤနီၣ်တဖၣ်

မ့ၢ်နၤဒီးနဖီဆိးအိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ဖုံသးညီၤလၢတၢ်လိာ်ခိၣ်လိာ်ကွဲၤအပူၤဒါ. နၤဒီးနဖီဆိးအိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ဖုံသးညီၤန့ၣ်မ့ၢ်နသ့ၣ်ညါနဝဲဒ်လဲၣ်.

တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢဖိသၣ်ဆိးဘၣ်သ့ၣ်ဘၣ်သးအဒိၣ်ကတၢၢ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.

မ့ၢ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတခါခါလၢဖိသၣ်ဆိးတအံၣ်ဝဲဒ်န့ၣ်အိၣ်ဒါ. မ့ၢ်နကဆီတလဲအီၤဒ်လဲၣ်.

တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်လၢအမၤမ့ၢ်အသးအဒိၣ်ကတၢၢ်ဖိသၣ်ဆိးအသ့ၣ်အးသးအးအခါမ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.

မ့ၢ်နမၤလိာ်န့ၣ်ဘၣ်ဃးဖိသၣ်ဆိးအံၤမ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.

မ့ၢ်နကစံးပတြၢၤဖိသၣ်ဆိးလၢအမၤကွၢ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအသီဒီးလၢတၢ်သကံာ်ပဝးလၢအဂ့ၤအဂီၢ်န့ၣ်ဒ်လဲၣ်. ကျိၤကွၢ်အဂၤလၢနကဟ့ၣ်သဆၣ်ထီၣ်အဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.

တၢ်ဆိကမိၣ်ဆိကမးလၢအအိၣ်ဒီးနၤလၢအဂၤမ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.

တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယံာ်ကဲတၢ်လၢအကိးဒီးဆိၣ်သနံးပသးသ့ၤလီၤ. တၢ်အံၤမ့ၢ်မးတၢ်လၢအဂ့ၤလၢတၢ်ကသန့ၤထီၣ်လၢတံၤသကိးတဖၣ်, ဟီၣ်ဖိဃီဖိတဖၣ်ဒီးပုၤလၢအဂၤလၢတၢ်န့ၣ်အီၤသ့တဖၣ်လၢအအိၣ်လၢပုၤတဝါအပူၤန့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ဟ့ၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲသ့ၤလီၤ.



မဟိတ်ထွဲတန်နီဖေးအဆာတဖန်အံ၊ လာတက်ကဒူးအိန်ဆူနီအိန်ချ့ဘန်ဖိသန်ဆံး 4-8 လါ ဂ့ၤဂ့ၤဘန်ဘန်အဂီၢ်တက့ၢ်



ဖိသန်တဖန်ထာန်လီၤတၢ်လၢအဆံးကိတ်တဖန်ဆူအထးခိန်အပူၤလီၤ. ဟ်တၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲတဖန်ပူၤဖျဲးဒီးပီးလီတဖန်လၢဖိသန်ဆံးတဖန်ယူၢ်လီၤဝဲဒၣ်သ့န့ၣ်တက့ၢ်. ဖဲပီးလီတခါလၢအဆံးဒိန်နီၣ်ဒီး 1.25 စုမုၢ်ဒိန်န့ၣ်, ကဲထီၣ်တၢ်လီၤပျဲၤလၢဖိသန်ကကတ်ဘန်အသးသ့လီၤ. လွၢ်ပူၤတပူၤန့ၣ်ကအိန်နစုမုၢ်ဒိန်ယုၣ်ယုၣ်လီၤ.

ဟ်နဟံၣ်ပူၤပူၤဖျဲးဖျဲးဖဲဖိသန်ဆံးတဖန်စးထီၣ်တကျါၢ်လီၤလၢအချါဆူအသးနီၣ်ပုၤဒီးအသးနီၣ်ပုၤဆူအချါမ့ၢ်သ့အခါန့ၣ်တက့ၢ်.
 ဟ်မ့ၢ်ဒွဲးဒီးနီၣ်မၤကဲၤထီၣ်မ့ၢ်အူယံၤဒီးဖိသန်တဖန်တက့ၢ်.
 ဟ်ကသိၣ်ကသိၣ်ဒီးတၢ်မၤကဆဲးကဆိတၢ်အပီးအလီတဖန်လာတၢ်ဒါတဖန်အပူၤယုၢ်ဒီးအခိန်ကုလၢအပူၤဖျဲးတဖန်န့ၣ်တက့ၢ်. ဟ်ဃာ်အီၤလၢဘိၣ်ဒိၣ်လၢအအိၣ်ဒီးနီၣ်တၢ်ဃာ်အသးအပူၤတက့ၢ်.
 တဘၣ်ဟ်တ့ၢ်ဖိသန်တဖန်လာတၢ်စုၣ်လီၤလုၢ်ထံအခွဲး, တၢ်လုၢ်ထံအလီၢ်, ထံကမါ မ့တမ့ၢ် ဘူးဒီးထံဒါတဖျါၣ်လၢတအိၣ်ဒီးပုၤကွၢ်ထွဲအီၤနီၣ်တဘျီတဂ့ၤ.

သူၣ်မုၢ်သးခုဒီးတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢတၢ်ချါတက့ၢ်. သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢတၢ်ဖူန့ၣ်ကသိၣ်ဒီးဒါဒါမုၢ်လၢဖိသန်လၢအသး၆လါဒီးဆူအဖိခိန်တဖန်အဂီၢ်တက့ၢ်. လၢဖိသန်ဆံးလၢအအိၣ်၆လါဒီးဆူအဖိလတ်တဖန်အဂီၢ်, ဟးဆူးတၢ်ဟ်လီၤအီၤလၢမုၢ်တၢ်ကပီၤလီၤလီၤအလီၢ်တက့ၢ်. ဒူးကူဒူးသီးအဝဲသ့ၣ်ဒီးခိၣ်ဖျါၣ်လၢအအနီၣ်ကုအိၣ်ဖးလဲၢ်ဒီးတၢ်ကူတၢ်ကလၢအဖုံတက့ၢ်. ကးဘၢအဝဲသ့ၣ်အစုဒ့ၣ်ဒီးခိၣ်တဖန်ဖဲအိၣ်လၢတၢ်ချါအခါတက့ၢ်.

ဖိသန်ဆံးတဖန်သးမုၢ်ဒီးတၢ်သုးထီၣ်သုးလီၤအမိၢ်ပုၤတဖန်လီၤ. ဆီၣ်ထွဲအဝဲသ့ၣ်အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ခိၣ်ဖျါၣ်တၢ်ဟးဆူးတၢ်ဆၢကတီၢ်အယံၤအထာလၢပီးလီၤတဖန်လၢအဖိၣ်ပံးဃာ်အတၢ်သုးထီၣ်သုးလီၤတဖန်, ဒ်သီးဒီးစုၢ်လၢအအိၣ်ဒီးဘဲထရံၣ်တဖန် မ့တမ့ၢ် တၢ်စိာ်ဖိသန်အလီၢ်တဖန်န့ၣ်တက့ၢ်. ဖိသန်ဆံးတဖန်တကြါးသူတၢ်ဆၢကတီၢ်အါန့ၣ် 30 မဲးနးလၢတၢ်ဆၢကတီၢ်တခါလၢတၢ်သ့ၣ်တဖန်အံၤအလီၢ် မ့တမ့ၢ် ဘၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်အိၣ်အီၤတၢ် မ့တမ့ၢ် ဖဲလဲၢ်က့ၤတၢ်အခါန့ၣ်လီၤ.

ဖဲသးနီၣ်တခါအံၤဖိသန်ဆံးတဖန်ကြါးမဲဝဲဒၣ် 12-15 န့ၣ်ရံၣ်(ဟ်ဃာ်တၢ်မဲတစိာ်တလီၢ်)လၢ24 န့ၣ်ရံၣ် အဆၢကတီၢ်တခါအပူၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤအကါဒိၣ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်ကစးထီၣ်သူၣ်ထီၣ်တၢ်မဲအဆၢကတီၢ်လၢအပူၤတၢ်အိၣ်ဆူနီၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ်လီၤ. မိၢ်ပၢ်ဒီးပုၤကွၢ်ထွဲကဟုကယာ်တၢ်တဖန်မၤသကိးတၢ်တပူၤဃီလၢတၢ်ကဆိၣ်ထွဲတၢ်မဲတၢ်ဂဲၤအဆၢကတီၢ် လၢအပူၤတၢ်အိၣ်ဆူနီၣ်အိၣ်ချ့လၢဖိသန်ဆံးတဖန်အဂီၢ်သ့လီၤ.

ဖိသန်ဆံးတဖန်ဘၣ်တဘၣ်ကစးထီၣ်ဒူးန့ၣ်အတၢ်သးစဲလၢတၢ်အိၣ်တၢ်အီၤန့ၣ်လီၤ. ဒူးအိၣ်အီၤဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်အီၤလၢတၢ်ပုၤထူးဃာ်အီၤလၢအပူၤတၢ်အိၣ်ဆူနီၣ်အိၣ်ချ့အဆူအချ့တဖန်, မ့ၢ်ဝဲၤစုနၢတၢ်အိၣ်တဖန်ဒ်သီးဒီးစဲရယၢ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢတၢ်ဖိဃာ်အီၤတဖန်န့ၣ်လီၤ. လူၤဟီၢ်မၤထွဲနတၢ်အိၣ်ဆူနီၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယာ်အပူၤဟ့ၣ်တၢ်အတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတဖန်တက့ၢ်.

နကွၢ်ထွဲနဖိသန်ဆံးတဖန်အမဲဒီးအမဲကူၤတချုးလၢနထီၣ်အမဲအိၣ်ထံးတဘျီဟဲထီၣ်အခါဒၣ်လၢန့ၣ်လီၤ. သူဘၣ်တၢ်ကံးညာ်လၢအကဆိ, အဘၣ်စီၣ်တဘျီလၢတၢ်ကထွဲကွၢ်မဲအကူၤတဖန်န့ၣ်တက့ၢ်. မၤဘၣ်တၢ်အံၤတသီခိၣ်ဘျီ, လီၤဆီဒၣ်တၢ်ဖဲဒူးအိၣ်န့ၣ်လၢမုၢ်န့ၣ်အီၤလီၢ်ခိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

သ့ကဆိန့ၣ်ခိၣ်မိၣ်ဒိတဖန်အံၤဃာ်ဒီးဆးပုၤဒီးထံတက့ၢ်. တဘၣ်မၤကဆိန့ၣ်ခိၣ်မိၣ်ဒိလၢနထးခိၣ်တချုးနဟ့ၣ်အီၤဆူဖိသန်ဆံးတဂၤအအိၣ်န့ၣ်တဂ့ၤ. တၢ်အယူးအဃာ်တဖန်လၢဒူးကဲထီၣ်မဲဃာ်အိၣ် အိၣ်လၢနထးခိၣ်ပူၤ ဘၣ်ကဆူဖိသန်အထးခိၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.

မၤလီၤတၢ်တၢ်ကဟံးစုန့ၣ်ကျဲဖိသန်ဆံးတဖန်ဖဲအဝဲသ့ၣ်အီၤအတၢ်န့ၣ်ထံကိအခါတက့ၢ်.

တၢ်အံၤအကါဒိၣ်ဝဲဒၣ်လၢမိၢ်ပၢ်တဖန်ကရဲၣ်ကျဲဝဲဒၣ်တၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤအတၢ်သမံသမိးအတၢ်လဲၤအိၣ်သကိးတဖန်ဃာ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်အဖိဆံးအကသံၣ်သရဲၣ်ဘၣ်ဆၢဘၣ်ကတီၢ်န့ၣ်လီၤ. ကသံၣ်သရဲၣ်တဖန်စးဆၢတၢ်သံကွၢ်ဘၣ်ဃးဒီးတၢ်အိၣ်ဆူနီၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါတခါလၢလၢသ့လီၤ.

ဖိသပ်ဟးလိသ့သိ ဖိသပ်အသးန့ၣ်အိၣ် 9-18 လါတဖၣ်

တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်မၤလိမၤဒီး - ဖဲသးန့ၣ်အဝဲအံၤဖိသပ်ဟးလါအိၣ်သ့တဖၣ်စးထီၣ်ဟးဒီးကတိၤတၢ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်မၤတၢ်ဆဲးကျိးဆဲးကျါခိဖျါတၢ်ကတိၤသိၣ်တၢ်အါအါကလံာ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်န့ၣ်ပၢ်ဒီးသ့ခိဆၢတၢ်ကတိၤအပျၢၣ်အါထီၣ်န့ၣ်လီၤ. အတၢ်အိၣ်သးအါလါအကဒူးန့ၣ်အတၢ်အဲၣ်ဒီးအမိၢ်အပၢ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် သးပျၢ်လါအဂၤတဖၣ်လါအတၢ်အိၣ်မ့အပူၤန့ၣ်လီၤ. နီၢ်နီၢ်န့ၣ်, ဖိသပ်လဲၤလိသိတၢ်တဖၣ် သ့ၣ်ထီၣ်အသးတၢ်စဲဘူးလါအဆူၣ်ဆူၣ် ဂံၢ်ခိၣ်ထံးပျၢ်ကွၢ်ထွဲကဟူကယၢ်အါတဖၣ်လါသးန့ၣ်ပတီၢ်အါန့ၣ်လီၤ. ဖိ

သ့ၣ်ဟးလါအိၣ်သ့တဖၣ်အံၤကစးထီၣ်ဃုသ့ၣ်ညါအဝဲသ့ၣ်အိၣ်အယၢၤ, ညိၣ်တၢ်န့ၣ်လီၤတၢ်လါအဝဲသ့ၣ်ထီၣ်ဝဲတဖၣ်ဆူအကီၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ. ကျိၤကွၢ်အကါဒိၣ်တခါလါတၢ်ကဆိၣ်ထွဲဖိသပ်တဂၤအံၤမၤလိန့ၣ်တၢ်မ့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်သဆၣ်ထီၣ်အဝဲသ့ၣ်လါအကယုသ့ၣ်ညါအဝဲသ့ၣ်အိၣ်အယၢၤဒီးမၤအတၢ်သ့ဆၢထၢၣ်လါအိၣ်ဖဲမၤလိတၢ်အိၣ်အယၢၤန့ၣ်ပူၤဖျးဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ဘၣ်တဘၣ်ကသ့ၣ်ပိၢ်သးဝးဒီးပျၢ်လါအသးတပြုၤဒီးအါတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤစၢၤသ့ၣ်ထီၣ်ခိၣ်န့ၣ်တဖၣ်

ဖိသပ်ဟးလါအိၣ်သ့တဖၣ်အိၣ်န့ၣ်ဒိၣ်ထီၣ်ချ့သဒီးဒီးသ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ဘျးစဲချ့သဒီးန့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးသ့ညါညါကလံာ်ဃုာ်ဒီးတၢ်လါအကဲထီၣ်သးလါအကပိၤကပၤဒီးတၢ်လဲၤခိဖျါအသိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.^{vi} တၢ်မၤတၢ်ဒီးတၢ်ခိဆၢတၢ်အတၢ်ရ့ၤလိာ်ဘျးစဲန့ၣ်ကဲတၢ်လါအကါဒိၣ်တခါဆူညါလီၤ. ဖဲတၢ်ဆၢကတီၢ်တခါအံၤန့ၣ်, ပညိၣ်လီၤလါတၢ်ကနီၤဟ့ၣ်တၢ်ကန့ၣ်ဃုာ်တၢ်ဒီးဖိသပ်ဟးလါအိၣ်သ့တဖၣ်တက့ၢ်. ဖဲအဝဲသ့ၣ်ဒူးန့ၣ်တၢ်တခါ, ကွၢ်တၢ်န့ၣ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်တက့ၢ်. မၤစၢၤအဝဲသ့ၣ်လါတၢ်ကကိးတၢ်အမိၢ်အသ့ၣ်လါတၢ်လါအဝဲသ့ၣ်အသးစဲဝဲဒၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.န့ၣ်ဟ့ၣ်န့ၣ်တၢ်ကန့ၣ်ဃုာ်, တၢ်သးစဲဒီးတၢ်ကိးပီးလိတဖၣ်အမိၢ်န့ၣ်ကကဲဘျးလါဖိသပ်တဖၣ်အဂီၢ်လါအတၢ်မၤလိမၤဒီးဒီးကျိၢ်အပူၤန့ၣ်လီၤ.



တၢ်လၢဖိသၢ်ဟးလိသ့သီတဖၣ် မၤဝဲဒၣ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်

တၢ်လၢနမၤအိၣ်သ့လၢတၢ်ကဆိၣ်ထွဲဖိ သၢ်ဟးလိသ့သီတဖၣ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်

ဖိသၢ်ဟးလၢအခိၣ်သ့တဖၣ်အံၤကစၢၤလၢအစုဒီးအခိၣ်လ့ၢ်ခိၣ် မ့တမ့ၢ် အခိၣ်ညါသးန့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ကဝံၢ်ဆၢထၢၣ်အသးဒီးသူတံၢ်ဃီပီးလိဒ်သိး လီၤဆ့ၣ်နီၤတဖၣ်လၢတၢ်ဆိၣ်ထွဲအိၣ်အဂီၢ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ကမၤကွၢ်စ့ၢ်ကိး တၢ်ဟးထီၣ်ဟးလိဖဲဖိၣ်ဃာ်ဟံၣ်ဃီပီးလိဒ်သိးလီၤဆ့ၣ်နီၤဒီးစီၤနီၤခိၣ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် ဟးလၢတအိၣ်ဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဖိသၢ်ဟးလၢအခိၣ်သ့တဖၣ်အံၤဘၣ်တဘၣ်ကဒုးန့ၣ်နီၤခိၣ်အကွၢ်အဂီၢ် ဖဲသံကွၢ်တၢ်အခါလီၤ.

ဖိသၢ်ဟးလၢအခိၣ်သ့တဖၣ်နီၤဘၣ်တဘၣ်အသးကအုးထီၣ်ဖဲပုၤလၢအကွၢ် ထွဲအိၣ်တမ့ၢ်ဝဲဒၣ်ပုၤတဂၤလၢအမ့ၢ်ပုၤကွၢ်ထွဲအိၣ်သ့ၣ်ဘၣ်အခါန့ၣ် လီၤ.

ဖိသၢ်ဟးလၢအခိၣ်သ့တဖၣ်ကသူဝဲဒၣ်ပီးလီၤလၢအမၤမ့ၢ်အသးဒ်သိးဒီး ယၢ်လီၤဆိတခါ မ့တမ့ၢ် တၢ်လိာ်ကွၢ်ကဟံၣ်လၢအကမၤမ့ၢ်ထီၣ်က့ၤအသးအဂီၢ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ကအံၤဒီးတၢ်အိၣ်ဘူးဒီးမိၢ်ပၢ်တဂၤ မ့တမ့ၢ် ပုၤကွၢ်ထွဲက ဟုကယၢ်တၢ်တဂၤဖဲအသးတမ့ၢ်ဘၣ်အခါလီၤ.

ဖိသၢ်ဟးလၢအခိၣ်သ့တဖၣ်အံၤကသူဝဲဒၣ်တၢ်ကတိၤခဲဖျါၣ်တပူၤဃီ, အဒိဒ်သိး "ပါပါဟ့ၣ်".

ဖိသၢ်ဟးလၢအခိၣ်သ့တဖၣ်အံၤဘၣ်တဘၣ်ကသူၣ်ထီၣ်တၢ်သူၣ်ထီၣ်တခါဒီးထူလီၤပျီၣ်ကွၢ်အိၣ်လီၤ. အကသူၣ်ထီၣ်ကဒိအသိတဘျီဒီးမၤလီၤပျီၣ်က ဒီးအိၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဖိသၢ်ဟးလၢအခိၣ်သ့ဘၣ်တဘၣ်ကဟဲစိၣ်လီၤဆ့ၣ်နီၤဖျါၣ်ခိၣ်ဆဲးဆဲးဖိတဖျါၣ်လၢအကဟံးန့ၢ်တၢ်လိာ်ကွၢ်လၢအအိၣ်လၢတၢ်ဟံၣ်ဃာ်အလီၢ်, ဒ်အကွၢ် လိသးပုၤတဂၤမၤဝဲအသိးန့ၣ်လီၤ.

ဟ့ၣ်သဆၣ်ထီၣ်ဖိသၢ်ဟးလၢအကသုးအသးလၢတၢ်ကမၤန့ၢ်တၢ်လၢအအံၤဒီးဝဲဒၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. ဟ့ၣ်ဘၣ်အိၣ်ဒီး "တၢ်ဟ့ၣ်သဆၣ်ထီၣ်"အဒိဒ်သိး တၢ်လိာ်ကွၢ်ယိယိဖိတဖၣ်လၢအအိၣ်ဒီးအပၣ်တဖၣ်တဖၣ်ဖဲအဝဲသ့ၣ်လဲၤခိ ဖျါတၢ်ဃုာ်ဒီးတၢ်ဆၢထၢၣ်ဒီးတၢ်ဟးန့ၣ်တက့ၢ်.

လိာ်ကွၢ်တၢ်ကိးထီၣ်အတၢ်အမံၤတဖၣ်တက့ၢ်. ကိးထီၣ်နီၤခိၣ်ကွၢ်ဂီၤအမံၤဖဲ စိာ်ဃာ်ဖိသၢ်ဟးလၢအခိၣ်သ့ မ့တမ့ၢ် ဖဲကွၢ်လီၤတၢ်လၢမၤကလၢအခါတက့ၢ်.

ပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်အခိၣ်သ့တဖၣ်မၤအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်ဖုၣ်ဖုၣ်ဖိဖဲ"တၢ်တဲ အိၣ်ဂူးတဲဘဲအဆၢကတီၢ်"န့ၣ်သ့လီၤ. သန့က့, ဖဲတၢ်ဆၢကတီၢ်ဖဲတၢ်ကလီၤဖးအခါ, ပုၤကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်တၢ်အခိၣ်သ့တဖၣ်ကြၢၤဟးထီၣ်ကွၢ် ချ့ချ့လီၤ. ဖဲပုၤကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်တၢ်လဲၤပုၤကွၢ်အခါ, ဟ့ၣ်အိၣ်ဒီးပီးလီၤ လၢအမၤမ့ၢ်အသးတခါလၢအမ့ၢ်တၢ်ဒ်သိးယၢ်, လိာ် မ့တမ့ၢ် န့ၣ်ခိၣ်မိၣ်ဒိတက့ၢ်.

ကွၢ်နီၣ်ဃာ်ဖဲဖိသၢ်ဟးလၢအခိၣ်သ့တဖၣ်အံၤမၤမ့ၢ်လီၤက့ၤအသးအခါတက့ၢ်. အဒိန့ၣ်, တဲဘၣ်အိၣ်, "နထံၣ်န့ၢ်န့ၢ်တၢ်လၢနမၤမ့ၢ်ထီၣ်နသးလဲၤ." ဟ့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဖိးဟုတခါတက့ၢ်. န့ၢ်ကမ့ၢ်ဒီးန့ၢ်ထီၣ်ဃုာ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်တက့ၢ်.

ကျဲးစးမၤလိာ်ထီၣ်ဖိသၢ်ဟးလၢအခိၣ်သ့တဖၣ်အလိာ်ကျိၤယိယိဖိလၢတၢ်ကမၤစၢၤအဝဲသ့ၣ်လၢတၢ်ကသူၣ်ထီၣ်ဝီၢ်ညါတက့ၢ်. အဒိန့ၣ်, "နအံၤဒီးလၢပါပါကဟ့ၣ်န့ၢ်ဒီးဖျါၣ်ကဖိစါ." သူဘၣ်တၢ်ကတိၤအဖျါၣ်လၢအသိးဒီးတၢ်ညီန့ၢ်သ့တဖၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ပနီၣ်အကျိၢ်တက့ၢ်. တဲထီၣ်ကဒါတၢ်ကတိၤအဖျါၣ်တဖၣ်အံၤလၢကျိၤကွၢ်လီၤဆိလိာ်အသးအပူၤတက့ၢ်.

ဟ့ၣ်ဘၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်လိာ်ကွၢ်လၢအဒုးကဲထီၣ်တၢ်ဒီးမၤဘၣ်ဒိတၢ်, ဒ်သိးကွဲးအိၣ်လၢတၢ်ဒါအပူၤတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. ဟ့ၣ်စ့ၢ်ကိးတၢ်လိာ်ကွၢ်တဖၣ်လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်အကွၢ်အဂီၢ်လၢအသုးအသးတဖၣ်, ဒ်သိးဒီးသိလ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. ဟံၣ်ဖျါထီၣ်မ့ၢ်အဝဲသ့ၣ်မၤတၢ်ဒ်လဲၣ်တက့ၢ်.

ဟ့ၣ်သဆၣ်ထီၣ်ဖိသၢ်ဟးလၢအခိၣ်သ့တဖၣ်လၢအကယၢ်လီၤဘျါလီၤတၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖၣ်တက့ၢ်. အဒိန့ၣ်, တဲထီၣ် "နကျဲးစးတၢ်ဆူၣ်ဒိၣ်မးလၢတၢ်လိာ်ကွၢ်ပျီၣ်" တခါအံၤအပူၤလီၤ. မၤစၢၤအဝဲသ့ၣ်ဖဲအဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်ဒုးန့ၣ်လၢအလိာ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤအခါတက့ၢ်.

သွန်နီဉ်ထီဉ်တက့ၢ်



ဖိသၢ်တဖၣ်ဒိဉ်ထီဉ်ထီဉ်ဒိအကစၢ်မၤဝဲသ့မၤဝဲဘၣ်အသိးလီၤ. ဖိသၢ်တဂၤစုဉ်စုဉ်န့ၣ်လီၤဆီလီၢ်အသးလီၤ. ဖိသၢ်လၢအသးန့ၣ်တခါဃီဘၣ်တဘၣ်ကအိဉ်ဒီးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢအလီၤဆီလီၢ်အသးတဖၣ်သန့ကွဲဒ်အသးန့ၣ်အသိးကဒိဉ်ထီဉ်ထီဉ်ဒိညီန့ၣ်အသိးန့ၣ်လီၤ. ဖဲန့မ့ၢ်ဆိကမိဉ်လၢနဖိတဂၤဘၣ်တဘၣ်ကလိဉ်ဘၣ်ဆူညါတၢ်သမံသမိးမၤကွၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်အတၢ်ဒိဉ်ထီဉ်ထီဉ်အဂီၢ်, ကတိၤတၢ်ဒီးဖိသၢ်အမိၢ်အပၢ်တဖၣ်တသ့ဖဲအသ့လၢအဆိအချ့တက့ၢ်. မိၢ်ပၢ်တဖၣ်ဆဲးကျိးအဝဲသ့ၣ်အဖိအကသံဉ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် ဆဲးကျိးဝဲဒၣ်တၢ်ကျါမၤဘၣ်တၢ်လၢအဆိကိဉ်လိဉ်ရၣ်ဒိဉ် (Early Intervention Colorado) (ကိးဘၣ်လီၤတဲစိကိးကလီ- 888.777.4041) ဖဲအဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်ဘၣ်ယိဉ်ဘၣ်ဘီတၢ်အခါတက့ၢ်.

တၢ်လီၢ်ကွဲဒီးတၢ်ဃုသ့ၣ်ညါတၢ်မ့ၢ်ခိဉ်တဖၣ်လၢတၢ်မၤလိန့ၢ်တၢ်ဖဲသးစၢ်အခါန့ၣ်လီၤ. တၢ်လီၢ်ကွဲဒ်မၤစၢၤဖိသၢ်တဖၣ်ကမၤလိန့ၢ်တၢ်, သူ့အဝဲသ့ၣ်အတၢ်ဆိကမိဉ်ကမ့ၢ်တၢ်ဖၣ်ဒီးဟံဖျါထီဉ်အသးပွဲတၢ်မၤန့ၢ်သီတၢ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲတၢ်လီၢ်ကွဲဒ်အကတိၢ်ဖိသၢ်တဖၣ်သူဝဲဒၣ်အနါသ့ၣ်ညါတၢ်လၢတၢ်ကမၤကွၢ်တၢ်အသီ, မၤတၢ်တယၢ်ကွၢ်တၢ်ဒီးဃိလီၤတၢ်ဂီၢ်ကီတဖၣ်လီၤ. တၢ်ဟူးတၢ်ဂၤသ့ၣ်တဖၣ်အံၤသ့ၣ်ထီဉ်သးသမ့အတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢအကဲတၢ်အခိဉ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢကဟ့ၣ်ဖိသၢ်တဖၣ်ဒီးတၢ်စးထီဉ်လၢအဆူၣ်အကိၤဒ်အဝဲသ့ၣ်စးထီဉ်ထီဉ်တီဖိသၢ်အခါန့ၣ်လီၤ.



တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်လၢဖိသၣ်ဟးလၢအခိၣ်သ့သးမ့ၢ်မၤဝဲဒၣ်တဖၣ်

အိးထီၣ်တၢ်သ့ၣ်ဝံၣ်သးဆၢဒီးဂဲၤကလံာ်ဒီးဖိသၣ်ဟးလၢအခိၣ်သ့တဖၣ်တက့ၢ်. ကန့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ဝံၣ်သးဆၢလၢန့ၣ်ဒီးဖိသၣ်ဟးလၢအခိၣ်သ့လၢအခိၣ်လၢနတၢ်ကွဲၤကဟ့ၣ်ကယၢ်အပူၤမၤမ့ၢ်သ့ သးတပူၤယီၤကသ့အဂီၢ်တက့ၢ်.

မၤကဲထီၣ်တၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲတမံၤဃုာ်ဒီးခိၣ်တခါတဖၣ်, လီၤဆ့ၣ်နီၤအခိၣ်တခါကဟ့ၣ်တဖၣ်ဒီးလီၤဆ့ၣ်နီၤဒ်သိးဖိသၣ်ဟးလၢအခိၣ်သ့ကဏ္ဍီၤထီၣ်, လဲၤကဟ့ၣ်ကွဲၤဒီးလဲၤလၢအဖီလၢန့ၣ်တက့ၢ်. ဆီတလဲမၤဘၣ်အီၤလၢအဒိးသန့ထီၣ်လၢနဖိအံၤမ့ၢ်အဟးဒါအစ့ၤဒါအဖီခိၣ်တက့ၢ်.

ဘီၣ်န့ၣ်တၢ်လီၤကွဲၤလၢတၢ်ကဆိၣ်, ထုးလၢဖိသၣ်ဟးလၢအခိၣ်သ့တဖၣ်အဂီၢ်လၢအကသုးအသးန့ၣ်တက့ၢ်. နသ့ဝဲဒၣ်စးခိၣ်အဒါလၢအကလီၤတဖၣ်န့ၣ်သ့လီၤ.

လီၤကွဲၤဒီးဖိသၣ်ဟးလၢအခိၣ်သ့ခိၣ်တၢ်ဆိၣ်လီၤတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်တဖၣ်ဒီးတၢ်ကိၢ်လိၣ်တဖၣ်တက့ၢ်. ဖိသၣ်တဖၣ်သ့ဝဲဒၣ်စးခိၣ် မ့တမ့ၢ် ဖလးစတံးအခွးတဖၣ်လၢတၢ်ကသ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ကဆိၣ်လီၤတၢ်တခါဆူအဂၤတခါအလီၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

- ဟ့ၣ်သဆၣ်ထီၣ်ဖိသၣ်ဟးလၢအခိၣ်သ့လၢအကဖိၣ်, ကွၢ်, နၢကွၢ်ဒီးကန့ၣ်တၢ်ဖဲအိၣ်လၢတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်အချၢတဖၣ်အခါန့ၣ်တက့ၢ်. အဝဲသ့ၣ်မၤလိဒီးဃုာ်သ့ၣ်ညါခိၣ်ဖျါအတၢ်သ့အနါတဖၣ်သ့လီၤ.
- ကတိၤဘၣ်ဃးတၢ်လၢအခိၣ်လၢတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်အချၢတဖၣ်တက့ၢ်. ရဲၤပုးကျါကျဲၤလၢသ့ၣ်ထီၣ်က့ၣ်လီၤအဂ့ၢ်ဒီးတၢ်အၢၣ်လီၤကဲဒီးတၢ်မနုၤလဲၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- ပျဲအဝဲသ့ၣ်ပလၢဘၣ် မ့တမ့ၢ် လဲၤခိၣ်ဖျါဘၣ်သ့ၣ်လၢအကိၢ်တဖၣ်, ကလံၤလၢအအူတၢ်, ကပံၤလၢအဘျုး, လၢဖိလၢအဘျုးတဖၣ်, ကလံၤကလၢဒီးတၢ်ဖူထံလၢအခုၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. ကတိၤတၢ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်လဲၤခိၣ်ဖျါတက့ၢ်.
- ထၢဖိၣ်လၢဖိတဖၣ် မ့တမ့ၢ် သ့ၣ်လဲၣ်ဖိတဖၣ်, မ့ၢ်ဝဲၤနီၤဖးအီၤလၢအတၢ်အဒိၣ်အဆံး, အလွဲၤဒီးအကွၢ်အဂီၢ် တဖၣ်အိၣ်အသိးတက့ၢ်.

ခူၣ်ဟီၣ်ခိၣ်လၢတၢ်ချၢဃုာ်ဒီးဖိသၣ်ဟးလၢအခိၣ်သ့တက့ၢ်. တဘၣ်သါပုၤနီၣ်တၢ်ဒါတဖၣ်, ခွးဖျါတဖၣ်, တၢ်ထီၣ်တၢ်အခွးတဖၣ် မ့တမ့ၢ်နီၣ်တၢ်တဖၣ်တဂ့ၤ. နသ့တၢ်လၢအခိၣ်ဒီးန့ၣ်သ့လီၤ.

လီၤကွဲၤဒီးသ့ၣ်လးဝါကွဲၤတၢ်တက့ၢ်. တ့တၢ်ဂီၤတဖၣ်လၢနထံၣ်အီၤလၢတၢ်ချၢတဖၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်လၢဖိသၣ်ဟးလၢအခိၣ်သ့အတၢ်သးစဲအိၣ်လၢအဖီ ခိၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.

ဖူကဲထီၣ်တၢ်ဒီးထံလၢတၢ်ချၢတက့ၢ်. မၤပုၤခွးလၢထံဒီးဟ့ၣ်လီၤဖိသၣ်ဟးလၢအခိၣ်သ့ဒီးနီၣ်ဖူတၢ်တခါလၢအက"ဖူ"သိလ့ၣ်န့ၣ်လီၤအကျါ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဟးထီၣ်ဟးလီၤအကျါတဖၣ်တက့ၢ်.

- တၢ်တဲတၢ်တဲဒီးတၢ်ကတိၤတၢ်မ့ၢ်ကျါကွၢ်အဂ့ၢ်ကတၢ်တဘိၤလၢတၢ်ကသ့ၣ်ထီၣ်ဖိသၣ်ဟးလၢအခိၣ်သ့အတၢ်သ့ဖးသ့ကွဲၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတခါအံၤကသိၣ်လိၣ်စ့ၢ်ကိးအဝဲသ့ၣ်ဘၣ်ဃးသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ကတိၤတၢ်ဒီးဖိသၣ်ဟးလၢအခိၣ်သ့ဘၣ်ဃးတၢ်တူၢ်ဘၣ်လီၤဆီလၢအဝဲသ့ၣ်လဲၤခိၣ်ဖျါဘၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. တဲထီၣ်"နအိၣ်ဖျါသးဒိၣ်ထီၣ်တၢ်အဲအံၤလီၤ." နကတဲထီၣ်ကဒါတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်အသးတမ့ၢ်အခါန့ၣ်လီၤ.
- တဲဖျါထီၣ်တၢ်လၢ ဖိသၣ်ဟးလၢအခိၣ်သ့မၤဝဲဒၣ်ဖဲအဝဲသ့ၣ်မၤတၢ်အခါတက့ၢ်. လၢတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤယိယိဖိတခါအံၤအပူၤ, ယၤထီၣ်တၢ်လၢဖိသၣ်ဟးလၢအခိၣ်သ့မၤဝဲဒၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. နကတဲထီၣ်"ယထီၣ်လၢနဆီလီၤတၢ်အကိၢ်လိၣ်တဖၣ်အံၤလီၤ." စးထီၣ်ထၢန့ၣ်လီၤတၢ်သံကွၢ်တဖၣ်လၢတၢ်ကမၤအဆိကမိၣ်တၢ်, အဒိဒ်သိး, "နကသ့တၢ်အကိၢ်လိၣ်အဒိၣ် မ့တမ့ၢ် အဆံးဖဲလဲၣ်တခါဆူညါလဲၣ်."

သ့ဘၣ်ဟီၣ်ကဘုးတၢ်လီၤကွဲၤလၢတၢ်ကတ့ကဲထီၣ်တၢ်အကွၢ်အဂီၢ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် လီၤပရၢတဖၣ် မ့တမ့ၢ် ထဲဒၣ် စံၢ်အီၤလၢတၢ်ကမၤအါထီၣ်စ့ၢ်အယုၢ်ညါအဂီၢ်တဖၣ်တက့ၢ်. ကွၢ်တၢ်ဂီၤမူတခါ ဘၣ်ဃးဒီးမ့ၢ်တၢ်ကတ့ကဲထီၣ်ဟီၣ်ကဘုးတၢ်လီၤကွဲၤတခါ ဒ်လဲၣ်တက့ၢ်. မ့ၢ်ဝဲၤတ့သကိးအီၤတပူၤယီၤတက့ၢ်.

သ့ဘၣ်တၢ်ဂီၤတဖၣ်လၢတၢ်ကမၤကဲထီၣ်တၢ်အိၣ်သးလၢတၢ်ကဆိကမိၣ်ကမ့ၢ်တၢ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. နမၤကဲထီၣ်သးတၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢအတၢ်သးလီၤအသးလၢတၢ်ဂီၤတခါလၢလၢအဂီၢ်သ့လီၤ.



တၢ်လၢဘၣ်ဆိကမိၣ်ဃုာ်အီၤ

တၢ်မၤနီၣ်တဖၣ်

မ့ၢ်နၤဒီးဖိသၣ်ဟးလၢအခိၣ်သ့အိၣ်ဒီးတၢ်ညှိဖဲသးညီလၢတၢ်လီၤခိၣ်လီၤကွဲအပူၤဧါ. နၤဒီးဖိသၣ်ဟးလၢအခိၣ်သ့အိၣ်ဒီးတၢ်ညှိဖဲသးညီန့ၣ်မ့ၢ်န့ၣ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်ဒဲလဲၣ်.

တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢဖိသၣ်ဟးလၢအခိၣ်သ့လီၤကွဲအမ့ၢ်ကတၢၢ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.

မ့ၢ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအိၣ်တခါခါလၢဖိသၣ်ဟးလၢအခိၣ်သ့တအဲၣ်ဒီးလီၤကွဲဘၣ်န့ၣ်ဧါ. မ့ၢ်န့ၣ်ဆိတလဲအီၤဒဲလဲၣ်.

တၢ်လၢနမၤလိန့ၢ်ဘၣ်ဃးဖိသၣ်ဟးလၢအခိၣ်သ့န့ၣ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.

မ့ၢ်န့ၣ်ကစံးပတြၢၤဖိသၣ်ဟးလၢအခိၣ်သ့လၢအမၤကွၢ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအသီဒီးလၢတၢ်သကံာ်ပဝးလၢအဂ့ၢ်အဂီၢ်န့ၣ်ဒဲလဲၣ်. ကျိၤကွၢ်အဂၤလၢနကဟ့ၣ်သဆၣ်ထီၣ်အဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.

တၢ်ဆိကမိၣ်ဆိကမးလၢအခိၣ်ဒီးနၤလၢအဂၤမ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.



တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢအချ့

ဖိသၣ်လၢအလီၤကွဲလၢတၢ်ချါခဲအါခဲအါတဖၣ်-

- ကဲထီၣ်ဖိသၣ်လၢအဆူၣ်အကီၢ်ဒီးအသိၣ်စ့ၤန့ၣ်လီၤ
- ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးဂံၢ်တြီဆၢတၢ်ဆါအသန့လၢအဆူၣ်ဒိၣ်ထီၣ်န့ၣ်လီၤ
- အိၣ်ဒီးတၢ်ဆိကမိၣ်ကမ့ၢ်တၢ်တဖၣ်လၢအဟူးဂဲၤမၤတၢ်အါထီၣ်
- အိၣ်ဒီးသးတၢ်ဆိသန့အပတီၢ်လၢအစ့ၤတဖၣ်
- လီၤကွဲပဲၤတၢ်မၤသီထီၣ်တၢ်အါအါ
- အိၣ်ဒီးတၢ်ဟံကဲလီၤအသးဒိၣ်ထီၣ်လၢအကစၢ်အဂီၢ်ဒီးပုၤအဂၤတဖၣ်အဂီၢ်
- လၢနီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတၢ်ဆိကမိၣ်အဒိတဖၣ်အဂီၢ်ကွၢ်ဖဲ-colorado.gov/pacific/cdphe/physical-activity

မဟိတ်ထံတော်ရှိဖေးအဆာတဖန်အံ၊ လာတက်ကဒူးအိပ်ဆူအိပ်ချ့ဘက်ဖိသန်ဆံး 9-18 လါဂုဂုဘော်ဘော်အဂီတကွါ

မကဲထီနဟံဒ်တော်လီလါအပူဖျဲတခါလါဖိသန်ဟးလါအခိန်သ့အဂီဒ်သိးအကသူးအသးဒီးဃုသ့ညါတော်အဂီတကွါ

တြီဃာတော်လီလါအလီပျဲလီဘော်ယိတ်တဖန်လါအမ့တော်ဒ်သိးဃီသ့တဖန်ဒီးလီမ့အူအပျဲတဖန်န့တကွါ

ဟံယံကွံ ပီးလီလါအလီပျဲတဖန်လါအဒိမ့တော်ဒ်သိးဟံဃီတော်မကဲဆဲကဆီတဖန်, ကသံကသီတဖန်ဒီးပီးလီ လါအအံတဖန်လါအမ့တော်ဒ်သိးဒီတဖန်ဒီးထးရံတဖန်လါအဖိဝဲဒ်တတုအလီတကွါ

ကွါဟီခိတ်တဘွဲအံဒ်ဖိသန်ဟးလါအခိန်သ့တဂါအတော်ထံန့တကွါ. န်ပါနဲဒ်လါသးနံအဲအံန့, အဲသ့ကအဲဒ်ဒီးမတော်ကိးမံဒီးတော်တမံဂုတမံန့လီ

မလီတော်လါဟံဃီလီဆူနီစီနီခိတ်တခါလါလါလါဖိသန်ထီလါအလီသ့တဖန်န့တော်စတော်ဃာအီကျါကျါလါတော်ဒ် မ့တမ့ဒီး/မ့တမ့ လါနီပျဲခိတ်န့တကွါ

ဟံတော်လီကွဲအဒါအခိကျဲ, သီလွဲပဒါးတဖန်ဒီးစဲးဆူတော်/စဲးမယုထီတော် အပဲတရီတဖန်ကးတံအသးဖဲမ့တသ့အီအခါန့တကွါ

တဘော်ပျဲဖိသန်ဟံလါတော်ဆဲးဆဲးဖိလါအဲသ့အကီပူတဂု

ဟံပလးစတံးအထာတဖန်ဒီးတော်ကမ့အထာတဖန်ယံဒီးဖိသန်တကွါ

ထာနီလါနီတံးခဲအကမိလါတော်ဟးလီခဲလင်အလီတကွါ. ကးတံဃာအခိတ်တကွါ

မဘော်ဘော်ချ့ချ့ဖဲနမ့ဆိကမိလါဖိသန်အံဘော်ဒီးတော်အစုအပျဲအခါတကွါ

ကိးဘော်တော်ပာဃာတော်အစုအပျဲအလီခါသးလါ 1.800.222.1222 တကွါ

ဖဲနဒူးအိတ်လိအီတော်အိတ်အကီဒီးဒူးအိတ်လိအီထီတော်အိတ်လါနအိတ်တဖန်ဆူညါအသိးန့, မၤစၤဖိသန်ဟးလါအခိန်သ့တဖန်လါအကမၤလိနီဒီးအဲဒ်ဒီးတော်အိတ်တော်အီလါအဆူအချ့တဖန်န့လီ. တော်မတော်ဒ်အဆါကတီဒ်ဝဲတခါအံဆီလီနီခိတ်တဖန်တခါလါတော်အိတ်အီတော်လါအဆူအချ့န့လီ. မ့တော်ဒ်သ့တော်ဘိတ်တံသိ ယံထာတော်ဆါတဖန် ဒီးကီပူတော်ကဆဲကဆီသ့န့လီ. သိတ်လိနံယုဘော်ဖိသန်တဖန် ဖဲအဲသ့အိတ်တော်ဒီးအီတော်အခါန့တကွါ

မလီတော်တော်အိတ်တော်အီတဖန် တော်မဆဲးလီဃာအီလါဖိသန်ကအိတ်အဂီတကွါ. မလီတော်တော်အိတ်တဖန်တော်မဆဲးလီဃာအီလါဖိသန်တဖန်ကအိတ်အဂီတကွါ

သိတ်လိဖိသန်ဟးလါအခိန်သ့တဖန်လါအကအံအတော်အိတ်ခဲလင်တချ့အယုလီဝဲဒ်အခါန့တကွါ

ဖဲဖိသန်အမဲအခိတ်ထဲးတဘွဲဟံထီတော်အခါ, သူဘော်ဖိသန်ဆဲးတော်ထူးမဲအဘိလါအအိတ်ဒီးအဆူလါအကပုဒီးအခိတ်လါအဆဲးတခါတကွါ. ဟံလါတော်ထူးမဲအအံတဖန်ဖဲ (အဒိတ်အဆဲးကအိတ်ထဲးဟုသးတပျဲ) လါတော်ထူးမဲဘိအလီဒီးထူးဘော်ဖိသန်အမဲအကပၤတဖန်န့တကွါ

တော်ကဲထီပုလါအကွါထွဲကဟုကယံတော်န့မ့တော်မလါအကီအဲတခါလီ. တော်တူဘော်တဖန်အိတ်ဒ်ထီထီလီလီလီ. ဘော်တနီနီန့တူဘော်တံးသဲးဆိသနဲးအါနီနီအဂါလီ. သးတော်ဆိသနဲးတဖန်မဘော်ဒီနီဒီပုလါအဟုတော်ကွါထွဲကဟုကယံတော်တဂါအသိးသ့လီ. ဘော်တဘိုနသးတပူလါဒီးဖိသန်တဂါအံ, သးဘော်တံတံညီညီကလံ မ့တမ့ တော်တံတံဘိုနသးန့လီ. ဖဲနတူဘော်သးတံဆိသနဲးအခါ, တော်အံကီဝဲဒ်လါအကအိတ်ဝဲဒ်လါဖိသန်အဂီလါတော်ကဆိထွဲအီန့လီ. တဘော်ပျဲအမဘော်ဒီနတော်ဟုတော်ကွါထွဲကဟုကယံန့တဂု. လါတော်ဟုဂုလါမ့တော်ကရဲကျဲသးတံဆိသနဲးဒ်လဲအဂီကွါဘော်ကဘျဲပၤ 35 တကွါ

ဖိသပ်ဟးလိသ့သိ ဖိသပ်အသးနိဉ်အိဉ် 19-36 လါတဖဉ်

တၢ်ဒိဉ်ထီဉ်ဒီးတၢ်မၤလိန့ၢ်တၢ်- ဖိသပ်ဟးလါအခိဉ်သ့တဖဉ်ဒိဉ်ထီဉ်ဒီးတၢ်သ့ဆၢထၢၣ်လါအခိဉ်န့ၢ်လီၤ. အသးသ့ဉ်ညါလီၤအကစၢ်အသးန့ၢ်ဆူဉ်ထီဉ်ဝဲဒဉ်လီၤ. အဝဲသ့ဉ်န့ၢ်ပၢၢ်ဝဲဒဉ်လါအဝဲသ့ဉ်မ့ၢ်ပုၤတဂၤစ့ၢ်စ့ၢ်လါအလီၤဆီဒီးပုၤလါအဟ့ၣ်အိၤဒီးတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟ့ၣ်တဖဉ်န့ၢ်လီၤ. အဝဲသ့ဉ်မၤလိန့ၢ်မ့ၢ်တၢ်ဆိကမိဉ်ဃုာ်ပုၤအဂၤတဖဉ်အတၢ်ထီဉ်တၢ်ဟံးသးတဖဉ်ဒိလဲဉ်န့ၢ်လီၤ. တၢ်လါအအါထီဉ်ဆူညါန့ၢ်, အဝဲသ့ဉ်မၤစၢၤလါတၢ်မၤကွၢ်မ့ၢ်ဒါတၢ်ဖဲးတၢ်မၤတဖဉ်လါအကစၢ်ဒိဉ်ဝဲဒီးထၢန့ၢ်လီၤတၢ်ဖိဉ်ဂၢၢ်ဃုာ်တၢ်လါအဝဲသ့ဉ်အခိဉ်အဃၢၤအဖိဉ်န့ၢ်လီၤ. အဝဲသ့ဉ်ဒိဉ်ထီဉ်ဒီးတၢ်သးစဲလါလံာ်လဲၤတဖဉ်, ဒွဲလါပိညါ, တၢ်လီာ်ကွဲဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလါအ

ဂၤတဖဉ်န့ၢ်လီၤ. အဝဲသ့ဉ်ဆဲးကျိးဆဲးကျါဒီးအတၢ်န့ၢ်ပၢၢ်ဝဲဒဉ်တၢ်လါအအိဉ်ဝဲဒီးတရံးအိၤတဖဉ်န့ၢ်ဒိဉ်ထီဉ်ဝဲဒဉ်ကိးန့ၢ်ဒီးလီၤ. ဖိသပ်ဟးလါအခိဉ်သ့အတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လါတၢ်ကသ့ဉ်နီဉ်ထီဉ်တၢ်န့ၢ်အါထီဉ်ဝဲဒဉ်ဒိဉ်ဒိဉ်ကလိာ်ဖဲသးန့ၢ်အဝဲအံၤန့ၢ်လီၤ. အဝဲသ့ဉ်စးထီဉ်သ့ဉ်နီဉ်ကဒါဒီးဟံးဖိဉ်လီၤဆီတၢ်အကလုာ်တဖဉ်ဒီးပုၤကညိတဖဉ်လီၤ. မ့ၢ်လါအတၢ်သ့ဉ်နီဉ်တဖဉ်ဂ့ၤထီဉ်အဃၢ်, အဝဲသ့ဉ်ဖိဉ်ဃုာ်တၢ်ဆိကမိဉ်ဆိကမးလါအသးလါတၢ်ဆၢကတီၢ်ဃီာ်ဃီာ်သ့လီၤ. ဒ်တၢ်အစၢၤတခါအသိး, နကထီဉ်ဘၣ်တၢ်အါထီဉ်လါအဝဲသ့ဉ်လီာ်ကွဲဟံးမၤအသးဖဲသးန့ၢ်အဝဲအံၤန့ၢ်သ့လီၤ.

တၢ်မၤစၢၤသ့ဉ်ထီဉ်ခိဉ်န့ၢ်တဖဉ်

ဖဲသးန့ၢ်ခိဉ်ဒီးသၢန့ၢ်အဘၢၣ်စၢၤ, နကထီဉ်တၢ်ဂ့ၤထီဉ်လါဖိသပ်တဖဉ်အတၢ်ဆိကမိဉ်, တၢ်သ့ဉ်နီဉ်ဒီးတၢ်မၤလိအတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖဉ်အပူၤန့ၢ်လီၤ. အဝဲသ့ဉ်ဘၣ်တဘၣ်တဲဝဲဒဉ်တၢ်တဲတဖဉ်ကသ့ဝဲဒဉ်အခဲအံၤလီၤ. အဝဲသ့ဉ်ကသ့ဉ်နီဉ်တၢ်မၤအသးတဖဉ် မ့တမ့ၢ် ပုၤလါအထီဉ်ဘၣ်ဝဲဖဲအတၢ်ဟံးဒီးဘၣ်တဖဉ်န့ၢ်လီၤ. တၢ်ဟံးလီၤဖိသပ်ဟးလါအခိဉ်သ့လါတၢ်လဲၤခီဖျိအါမဲၤအါကလုာ်ဖဲအဝဲသ့ဉ်ကိးလီၤတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လါအသိတဖဉ်သ့အလီၤမ့ၢ်ကျိၤကွၢ်အဂ့ၤကတၢ်တဘိလါတၢ်ကမၤဆူဉ်ထီဉ်ဒီးသ့ဉ်ထီဉ်တၢ်ဘျးစဲအသိတဖဉ်န့ၢ်လီၤ. တၢ်ခဲးတၢ်ဃာ်သ့ဉ်တဖဉ်အံၤကဆိဉ်ထွဲအတၢ်အိဉ်ကတၢ်ကတီၢ်သးလါကွၢ်လါခဲအဂီၢ်လီၤ.^{vii} ဖိသပ်ဟးလါအခိဉ်သ့တဖဉ် မၤလိန့ၢ်တၢ်အဂ့ၤကတၢ် ခီဖျိတၢ်မၤတၢ်တမံၤဃီအလီၤလီၤခဲအံၤခဲအံၤ, အဃီဆဲးမၤဘၣ်တၢ်ရ့ၤလီာ်ဘၣ်ထွဲလါ အအိဉ်ဒီးနၤတဘိယၢတဘိတၢ်မၤသကိးတၢ်န့ၢ် မ့ၢ်ကျိၤကွၢ်တဘိလါတၢ်ကမၤဆူဉ်ထီဉ် အဝဲသ့ဉ်အခိဉ်န့ၢ်(ကွၢ်ဘၣ်ကဘျးပ^၁7 ဒီး38 လါတၢ်ဂ့ၤတၢ်ကျိၤဆူညါအဂီၢ်တက့ၢ်.)^{viii}

တၢ်လၢဖိသၢ်ဟးလိသ့သီတဖၣ်မၤဝဲဒၣ် မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်

တၢ်လၢန့ၣ်မၤအိၣ်သ့လၢတၢ်က ဆိၣ်ထွဲဖိသၢ်ဟးလိသ့သီတဖၣ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်

ဖိသၢ်ဟးလၢခိၣ်သ့ဘၣ်တဘၣ်ကယီၤလ့ၣ်ယီၤအိၣ်ဒီးအပၣ်သၢပၣ်တ ခိၣ်, စွဲထီၣ်ဃီ မ့တမ့ၢ် ဟးခိၣ်ခံကဒါစ့ၤခိၣ်ယီၤန့ၣ်လီၤ.

လိာ်ကွဲတၢ်လိာ်ကွဲတဖၣ်လၢအလိၣ်ဘၣ်နီၣ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်, ဒ်သိးဒီး တၢ်တလံၢ်လီၤသး, တၢ်ကွဲစိတၢ်, တၢ်ထူတၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဃုာ်လူၤဖျါၣ်ကဖိ တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဖိသၢ်ဟးလၢခိၣ်သ့တဖၣ်ဘၣ်တဘၣ်ကစးထီၣ်မၤတၢ်ထီၣ်သတြီၤအသး ဒီးဖိသၢ်လၢအဂၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. အဒိန့ၣ်, အဝဲသ့ၣ်ကစံးဝဲဒၣ်ဖိသၢ်အဂၤ တဂၤလၢ" နခိၣ်ဆူၣ်အလွဲၤဃးဒ်သိးဒ်ယၤလီၤ."

မၤနီၣ်ဃာ်ဖဲဖိသၢ်တဖၣ်မ့ၢ်န့ၣ်ဖျါအဝဲသ့ၣ်အနီၣ်အဒိၣ်အဆံး, အခိၣ်ဆူၣ် အလွဲၤ မ့တမ့ၢ် အမုၢ်ခွါအခါတက့ၢ်. ဟ့ၣ်ခဲးယာ်တဖၣ်လၢတၢ်ကရူၤလိာ်မၤ ဘၣ်ထွဲသးဒီးဖိသၢ်လၢအဂၤလၢအအိၣ်ဒီးလုာ်လၢထူသန့လၢတဒ်သိးလိာ် အသးတဖၣ်, ကလုာ်ဒုၣ်ဒီးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

ဖိသၢ်ဟးလၢခိၣ်သ့တဖၣ်ကအဲၣ်ဒီးစံးဖိထီၣ်အဆုၣ်ကၤကွဲးကဲးဒ်အတၢ် လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ကစံး, "ယကမၤဒ်ယတၢ်" ဖဲအမိၢ်အပၢ်တဂၤၤမၤစၢၤအိၣ်အိၣ် အခါလီၤ.

ဟ့ၣ်ဘၣ်ဖိသၢ်ဟးလၢခိၣ်သ့တဖၣ်ဒီးတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢအကမၤဒ်အတၢ် တက့ၢ်. ဟ်ပနီၣ်အဝဲသ့ၣ်အတၢ်ဖဲးတၢ်မၤတဖၣ်တက့ၢ်.

ဖိသၢ်ဟးလၢခိၣ်သ့တဖၣ်ဘၣ်တဘၣ်ကသ့ၣ်ညါတၢ်ကတိၢ်အဖျါၣ် 300-1000 ဃာ်ဃာ်လီၤ.
*တိၢ်နီၣ်- ဖိသၢ်လၢအကတိၢ်ကျိၣ်လၢတမ့ၢ်အဲးကလံးကျိၣ်လၢဟံၣ် မ့တမ့ၢ် မ့ၢ်ပုၤလၢအမၤလိအဲးကလံးကျိၣ်တဖၣ်န့ၣ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် ကစံးကတိၢ်ဖိၣ် ဃုာ်ဘၣ်ဝါၣ်ညါတဖၣ်လၢကျိၣ်အါကျိၣ်လၢလိာ်ကျိၣ်တခါဃီအပူၤလီၤ. မ့ၢ် လၢအဝဲသ့ၣ်မၤလိန့ၣ်ကျိၣ်ခိၣ်ကျိၣ်အဃီ, အဝဲသ့ၣ်ဘၣ်တဘၣ်ကအိၣ်ဖျါလၢ အမၤလိန့ၣ်ဝါၣ်ညါကဘျၢဒ်န့ၣ်ဒီးဖိသၢ်လၢအဂၤတဖၣ်လၢအကတိၢ်ထဲကျိၣ် တခါဇိၤန့ၣ်လီၤ.

မၤန့ၣ်တၢ်လၢဖိသၢ်ဟးလၢခိၣ်သ့လၢအကဟ်ဃုာ်ဟ်ဂီၢ်ဖဲတဲတၢ်တဲတဖၣ် အခါဒီးဖဲသးဝဲၣ်တၢ်သးဝဲၣ်အခါတက့ၢ်.
*တိၢ်နီၣ်- ဖဲဖိသၢ်တဂၤမ့ၢ်ကတိၢ်ကျိၣ်လၢတမ့ၢ်အဲးကလံးကျိၣ်လၢဟံၣ် မ့ တမ့ၢ် မ့ၢ်ပုၤလၢအမၤလိအဲးကလံးကျိၣ်တဂၤန့ၣ်, နမၤစၢၤသ့ဖဲအဝဲသ့ၣ်ဟ် ဖိၣ်ဃာ်တၢ်ကတိၢ်အဖျါၣ်လၢကျိၣ်အါကျိၣ်ခိၣ်ဖျါတၢ်ထီၣ်ကဒါတၢ်လၢအဝဲ သ့ၣ်တဲထီၣ်ခိၣ်ဖျါတၢ်သူလိာ်ဖျါၣ်ခဲလၢလၢကျိၣ်တမံၤဃီအပူၤန့ၣ်တက့ၢ်.

ဖိသၢ်ဟးလၢခိၣ်သ့လၢအသးန့ၣ်ဒ်တဖၣ်ကစးထီၣ်သ့ဝဲဒၣ်တၢ်ဘျါ တဖၣ်လၢကျိၣ်အပူၤဒီးအမၤကမၢ်တၢ်သူအိၣ်န့ၣ်လီၤ. အဒိန့ၣ်, နကနီၣ် ဟူဝဲအဝဲသ့ၣ်စံးလၢ"ယလဲတ့ၢ်ဆူတၢ်ချါလီၤ."

နမၤလဲၣ်ထီၣ်ဖိသၢ်ဟးလၢခိၣ်သ့အတၢ်န့ၣ်ပၢ်ကျိၣ်အတၢ်ဘျါခိၣ်ဖျါတၢ်စး ထီၣ်မၤဘၣ်က့ၤတၢ်တဲဖျါထီၣ်လၢကျိၣ်ကွဲလၢအဘၣ်တခါအပူၤန့ၣ်လီၤ. အဒိန့ၣ်, ဖဲဖိသၢ်တဂၤမ့ၢ်တဲလၢ, "ယလဲတ့ၢ်ဆူတၢ်ချါလီၤ," နစံးဆၢကဒါ က့ၤလၢ "မ့ၢ်, နလဲတ့ၢ်လၢတၢ်ချါလီၤ" သ့လီၤ.

ဖိသၢ်ဟးလၢခိၣ်သ့တဖၣ်ဘၣ်တဘၣ်ကဟ်ဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိလိာ်ကွဲလၢအ ကပုၤခဲလၢတပူၤဒီးတၢ်လိာ်ကွဲဖလးစတံးလၢအကိၢ်တဖၣ်လၢအဂၤတ ပူၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ကကိၢ်ဝဲဒၣ်တၢ်အပူၤတဖၣ်အမံၤလၢ "ဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိလၢ အကပုၤ" ဒီး "ဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိလၢအကိၢ်" န့ၣ်လီၤ.

ဟ့ၣ်သဆၣ်ထီၣ်လၢတၢ်ကနီၣ်ဖးဒီးမၤဘၣ်လိာ်တၢ်ခိၣ်ဖျါတၢ်ဒုးန့ၣ်တၢ်လၢအ ဒ်သိးလိာ်အသးတဖၣ်ဒီးတၢ်လၢအလီၤဆီ လိာ်အသးတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. အ ဒိန့ၣ်, နတဲဝဲဒၣ်, "တၢ်ဖိတခါအိၣ်အလွဲၤလါလီၤ. ပကဃုတၢ်အဂၤတခါလၢ အလွဲၤလါလီၤ."

ဖိသၢ်ဟးလၢခိၣ်သ့တဖၣ်ကစးထီၣ်ဒီးလူၤပိာ်မၤဝဲဒၣ် တၢ်ကွဲထွဲကဟ့ ကယာ်လီၤသးအကျိၣ်အကွဲတဖၣ် ဒ်အမ့ၢ် တၢ်အိထံလၢထံခွဲးတဖျါၣ်အ ပူၤ လၢအတလီၤကဲအါအါဘၣ် မ့တမ့ၢ် မၤစၢၤဆီလီၤမ့ၢ်ဆါခိတၢ်အိၣ်အနီၣ် ခိၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဟ့ၣ်ဘၣ်ပိးလိတဖၣ် ဒ်အမ့ၢ်တၢ်ဒ်သိးလိာ်ဆ့ၣ်နီၣ်ဖျါခိၣ်လၢတၢ်သ့တၢ်အ လိာ်အဂီၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဘျးဆုၣ်ကၤဖးဒ်လၢအဖိဝဲဒၣ်တုၤ, လၢတၢ်ကယျဲဖိ သၢ်ဟးလၢခိၣ်သ့ ကမၤတၢ်လၢ အကစၢ်ဒ်ဝဲန့ၣ်တက့ၢ်. မၤစၢၤထဲဒ်ဖဲ အလိၣ်ဘၣ်အခါတက့ၢ်.



သွန်နီဉ်ထီဉ်တက့ၢ်

ဖိသဉ်တဖဉ်ဒိဉ်ထီဉ်ထီဉ်ဒိဉ်အကစၢ်မၤဝဲသ့မၤဝဲဘဉ်အသးလီၤ. ဖိသဉ်တက့ၢ်စုဉ်န့ဉ်လီၤဆီလီၢ်အသးလီၤ. ဖိသဉ်လၢအသးနီဉ်တခါဃီဘဉ်တဘဉ်ကအိဉ်ဒီးတၢ်သ့တၢ်ဘဉ်လၢအလီၤဆီလီၢ်အသးတဖဉ်သန့ကွဲဒ်အသးနီဉ်အသးကဒိဉ်ထီဉ်ထီဉ်ဒိဉ်ညီန့ဉ်အသးန့ဉ်လီၤ. ဖဲန့ဉ်ဆိကမိဉ်လၢနဖိတက့ၢ်ဘဉ်တဘဉ်ကလိဉ်ဘဉ်ဆူညါတၢ်သမံသမိးမၤကွၢ်လၢအဝဲသ့ဉ်အတၢ်ဒိဉ်ထီဉ်ထီဉ်အဂီၢ်, ကတိတၢ်ဒီးဖိသဉ်အမိၢ်အပၢ်တဖဉ်တသ့ဖဲအသ့လၢအဆိအချ့တက့ၢ်. မိၢ်ပၢ်တဖဉ်ဆဲးကျိးအဝဲသ့ဉ်အဖိအကသံသရဉ် မ့တမ့ၢ် ဆဲးကျိးဝဲဒဉ်တၢ်ကျါမၤဘဉ်တၢ်လၢအဆိကိဉ်လိဉ်ရဉ်ဒိဉ် (Early Intervention Colorado) (ကိးဘဉ်လီၤတဲမိကိးကလီ- 888.777.4041) ဖဲအဝဲသ့ဉ်မ့ၢ်ဘဉ်ယိဉ်ဘဉ်ဘီတၢ်အခါတက့ၢ်.

တၢ်လီၢ်ကွဲဒီးတၢ်ဃုသ့ညါတၢ်မ့ၢ်ဒိဉ်တဖဉ်လၢတၢ်မၤလီၢ်န့ဉ်တၢ်ဖဲသးစၢ်အခါန့ဉ်လီၤ. တၢ်လီၢ်ကွဲဒီးမၤစၢ်ဖိသဉ်တဖဉ်ကမၤလီၢ်န့ဉ်တၢ်, သူအဝဲသ့ဉ်အတၢ်ဆိကမိဉ်ကမ့တၢ်တဖဉ်ဒီးဟံဖျါထီဉ်အသးပုၤတၢ်မၤန့ဉ်သီတၢ်န့ဉ်လီၤ. ဖဲတၢ်လီၢ်ကွဲဒီးအကတီၢ်ဖိသဉ်တဖဉ်သူဝဲဒဉ်အနီၤသ့ဉ်ညါတၢ်လၢတၢ်ကမၤကွၢ်တၢ်အသီ, မၤတၢ်တဖဉ်ကွၢ်တၢ်ဒီးဃာ်လီၤဘျါလီၤတၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖဉ်လီၤ. တၢ်ဟူးတၢ်ဂံၤသ့ဉ်တဖဉ်အံၤသ့ဉ်ထီဉ်သးသမ့အတၢ်သ့တၢ်ဘဉ်လၢအကဲတၢ်အဒိဉ်သ့ဉ်တဖဉ်လၢကဟ့ဉ်ဖိသဉ်တဖဉ်ဒီးတၢ်စးထီဉ်လၢအဆူဉ်အကိၤဒိအဝဲသ့ဉ်စးထီဉ်ထီဉ်တၢ်ဖိသဉ်အခါန့ဉ်လီၤ.



တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်လၢဖိသၣ်ဟးလၢအခိၣ်သ့သးမ့ၢ်မၤဝဲဒၣ်တဖၣ်

လိာ်ကွဲတၢ်လိာ်ကွဲတခါလၢအခိၣ်ဒီးတၢ်နီၤဖးတၢ်အတၢ်ဘျၢတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ကျဲးစးနီၤဖးတၢ်အပိးအလီတဖၣ်အနီၢ်အခိၣ်အဆံး, အကွၢ်အဂီၢ် မ့တမ့ၢ် အလွၢ်တက့ၢ်. နမၤအါထီၣ်တၢ်တၢ်လၢအခိၣ်ဒီးတၢ်မၤတခါအံၤခိဖျါမၤအဝဲသ့ၣ်မၤဘၣ်လိာ်တၢ်အပိးအလီတဖၣ်လၢတဒ်သိးလိာ် အသးန့ၣ်တက့ၢ်. အဒိန့ၣ်, တၢ်ပိးအတၢ်လီၤလၢအလွၢ်ဘီၣ်ခဲလၢကဘၣ်လဲၤအူတၢ်ဒါအလွၢ်ဂီၢ်ဒီးတၢ်ပိးတၢ်လီၤလၢအလွၢ်ဂီၢ်ခဲလၢကဘၣ်လဲၤအူ တၢ်ဒါအဘီၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတခါအံၤကမၤစၢၤထူးလိာ်ထီၣ်ဖိသၣ်ဟးလၢအခိၣ်သ့အတၢ်ကန့ၣ်ဃုာ်တၢ်, တၢ်သ့ၣ်နီၣ်ဒီးတၢ်မၤတၢ်ဒ် တၢ်ဘျၢအသိးန့ၣ်လီၤ.

လိာ်ကွဲ"မၢ်ကလၢတၢ်လိာ်ကွဲ"တက့ၢ်. ဆၢထၢၣ်လၢဖိသၣ်ဟးလၢအခိၣ်သ့တကၢ်အမၢ်ညါဒီးမၤဟံၣ်အီၤဖဲအသးအသးအခါဒ်မၢ်ကလၢတခါအ သိး မ့တမ့ၢ် မၤအဝဲသ့ၣ်မၤဟံၣ်ထွဲန့ၣ်တက့ၢ်. "Follow the leader" မ့တမ့ၢ် "Head, shoulders, knees and toes" မ့ၢ်တၢ်အဒိလၢတၢ်ဟူးတၢ် ဂဲၤတခါအံၤအဂီၢ်လီၤ. တၢ်လိာ်ကွဲသ့ၣ်တဖၣ်အံၤလူထီၣ်တၢ်သ့ၣ်နီၣ်, တၢ်သးစၢၤဆၢဒီး တၢ်ဟံၣ်လီၤတၢ်ဘျၢလၢနီၢ်ကစၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

မၤကဲထီၣ် မ့တမ့ၢ် သ့ဘၣ်တၢ်သ့ၣ်ဝံၣ်သးဆၢအပိးအလီတဖၣ်ဃုာ်ဒီးဖိသၣ်ဟးလၢအခိၣ်သ့တဖၣ်တက့ၢ်. မၤကဲထီၣ်တၢ်သ့ၣ်ဝံၣ်သးဆၢအပိး အလီတဖၣ်ဃုာ်ဒီးထးဒါတဖၣ် မ့တမ့ၢ် လၢပလီၤကိတဖၣ်တက့ၢ်. နထၢန့ၣ်လီၤဟုသး မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤပုၤလၢအဂၢၢ်တဖၣ်အူလၢပလီၤကိလၢ အကးတၢ်အသးသ့လၢအခိၣ်ဒီးအခိၣ်လၢအကးတၢ်အသးဃံးဃံးဃုာ်ဒီးတၢ်စံးဘူးလၢဖိသၣ်ကတၢ်ဝဲဒၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်. ကန့ၣ်သကိးတၢ် သ့ၣ်ဝံၣ်သးဆၢဒီးဂဲၤကလံၣ်ဃုာ်ဒီးဖိသၣ်ဟးလၢအခိၣ်သ့တဖၣ်တက့ၢ်.

ဒူးသ့ၣ်ညါဖိသၣ်တဖၣ်လၢလိာ်လဲၤတဖၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လီၤဆီတက့ၢ်. တၢ်အံၤကဟ့ၣ်သဆၣ်ထီၣ်ကျိၣ်ဒီးတၢ်သ့ဖးသ့ကွဲးအတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ် န့ၣ်လီၤ.

- တဲတၢ်တဲတဖၣ် မ့တမ့ၢ် ဖးဘၣ်လိာ်တဘျီအူဖိသၣ်ဟးလၢအခိၣ်သ့အဂီၢ်လၢဒိတသိညါတက့ၢ်.
- ဖဲန့ၣ်န့ၣ်အီၤမ့ၢ်ဝံၣ်, သံကွၢ်ဖိသၣ်လၢအကတဲဘၣ်န့ၣ်ဒီးတၢ်ခဲလၢလၢအသ့ၣ်နီၣ်ဝဲဒၣ်လၢအဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်တဲန့ၣ်တက့ၢ်.
- ဟ့ၣ်သဆၣ်ထီၣ်ဖိသၣ်လၢအကမၤကဲထီၣ်တၢ်တဲဒီးတဲထီၣ်တၢ်တဲတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. မၤဖးဟံၣ်န့ၣ်ဒီးတၢ်တဲလၢန့ၣ်န့ၣ်အီၤန့ၣ်တက့ၢ်.
- မၤဖိသၣ်တဖၣ်လၢ ကတဲဖျါထီၣ်တၢ်ကဲထီၣ်သးထီၣ်ဘၣ်ဝဲလၢ တၢ်ဂီၢ်တဖၣ် အိၣ်လၢလိာ်တဖၣ်အပူၤန့ၣ်တက့ၢ်.

မၤကဲထီၣ်တၢ်လိာ်လီၤဆီတခါလၢဒါအပူၤဖဲန့ၣ်ဖိသၣ်ဟးလၢအခိၣ်သ့အလိာ်ကသ့အဂီၢ်တက့ၢ်. နသးမ့ၢ်လၢတၢ်မၤကဲထီၣ်တၢ်လိာ်လၢအ အိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တမံၤမံၤ, အဒိဒ်သိးကိးတဖျါအတၢ်န့ၣ်လီၤအကျဲလၢတၢ်ဟံၣ်လီၤဃာ်အီၤဒီးထီၣ်လၢအဒုလၢတမ့ၢ်အနီၢ်ကီၢ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် မူကပိၤ လိာ်အိၣ်ပုၤဒီးဆၣ်ခိဖျါတၢ်ဘျၢလီၤဆၣ်စးခိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်လိာ်လီၤဆီတခါအံၤအပူၤ, နမၤကဲထီၣ်သးလၢအပုၤတၢ်ကမၤကမ့ၢ်လၢ ဖိသၣ်အပူၤဖဲန့ၣ်သကိးလိာ်တပူၤဃီန့ၣ်သ့လီၤ. မၤလီၤတၢ်န့ၣ်သံကွၢ်အဝဲသ့ၣ်ဒီးတၢ်သံကွၢ်တဖၣ်လၢအဘၣ်ဃးဒီးတၢ်လၢအကဲထီၣ်လၢတၢ်တဲ အပူၤန့ၣ်တက့ၢ်.

ဖဲအိၣ်ကိၣ်ဖိနီၤဖိအကတီၢ်, မၤဖိသၣ်တဖၣ်ဒူးကွၢ်တၢ်အိၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်အဒူးပူၤ အိၣ်ပုၤခါလဲၣ် န့ၣ်တက့ၢ်. ဖဲတၢ်သ့ၣ်ညါနီၢ်ဂံၢ်နီၢ်ဒူးတဖၣ်ဒိၣ် ထီၣ်ဝဲဒၣ်အူညါရုၢ်ရုၢ်အခါ, မၤတၢ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်လၢအတၢ်သ့ၣ်ညါနီၤဖးတၢ် "တ" မံၤလၢတၢ် "အါ" မံၤန့ၣ်တက့ၢ်. မ့ၢ်ဝံၣ်, စးထီၣ်ဂံၢ်ဃုာ်တၢ်ဒီးအဝဲ သ့ၣ်တုၤလီၤလၢ တဆံတက့ၢ်.

သ့ဘၣ်တၢ်ဂီၢ်ကလံၣ်လၢတၢ်ကမၤကဲထီၣ်တၢ်တဲသကိးတၢ်လၢအမ့ၢ်တၢ်ဆိကမိၣ်ကမ့ၢ်တၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. မၤတၢ်တဲသကိးအကွၢ်အဂီၢ်လၢအမ့ၢ် တၢ်တဲထီၣ်တဂၢၢ်ဝဲတဂၢၢ်ဒီးမၤကဲထီၣ်တၢ်အိၣ်သးတဖၣ်လၢတၢ်ဆိကမိၣ်ကမ့ၢ်တၢ်န့ၣ်တဖၣ်လၢတၢ်ကဒူးသ့ၣ်ညါဝီၢ်ဩလၢအသိးဒီးအတညီန့ၣ်တ ဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. ဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ထီၣ်တၢ်ဟံးဒီးသံကွၢ်တၢ်သံကွၢ်တဖၣ်လၢအဘၣ်ဃးဒီးတၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်မၤဝဲဒၣ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်အခိၣ်အဃၢၤန့ၣ်တ က့ၢ်. မၤကဒီးတၢ်န့ၣ်ဒီးထၢန့ၣ်လီၤအါထီၣ်ဝီၢ်ဩအသိးလၢအဝဲသ့ၣ်အတၢ်ထီၣ်တၢ်ဟံးဒီးတဖၣ်အပူၤတက့ၢ်. န့ၣ်ဖျါမၤဘၣ်တၢ်သ့တၢ်ကတီၢ်အေ ဖျါတဖၣ်လၢအဘၣ်ဝဲဒၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. ကွဲးနီၣ်တၢ်အပိးအလီတဖၣ်အမံၤတက့ၢ်.

တၢ်လိာ်ကွဲဒီးထံလၢတၢ်ချီၤန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲဒၣ်ဒီးဘၣ်လိာ်အသးဒီးတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်ဂ့ၢ်ဝီၤလၢသးန့ၣ်တခါအံၤအဂီၢ်လီၤ. မၤပုၤတၢ်ဒါဖးဒိၣ်တဖျါ မ့ တမ့ၢ် ထံဒါတဖျါဃုာ်ဒီးထံတက့ၢ်. ပျဲဖိသၣ်ဟးလၢအခိၣ်သ့တဖၣ်ကလိာ်ကွဲဃုာ်ဒီးဒူးဖျါတဖၣ်, ထံခွဲးတဖၣ်, တၢ်ဆူးထံတဖၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်လိာ်ကွဲလၢအဂၢၢ်တဖၣ်လၢထံအကျါတက့ၢ်. မၤလီၤတၢ်တၢ်လူကွဲထံလၢအခိၣ်တဖၣ်ဖဲလိာ်ကွဲဝဲအခါန့ၣ်တက့ၢ်.

မၤစၢၤဖိသၣ်ဆံးဟးလၢအခိၣ်သ့ကစးထီၣ်ဃုာ်သ့ၣ်ညါတၢ်ခဲလၢလၢအမၤဝဲဒၣ်ဃုာ်ဒီးအနီၢ်ခိသ့န့ၣ်တက့ၢ်. အဒိန့ၣ်, ဟ့ၣ်အဝဲသ့ၣ်ဒီးခွဲးဃာ် လၢတၢ်ကနီၣ်လ့ၣ်ဃီၢ်အိၣ်ဒီးအပၣ်သၢပၣ် မ့တမ့ၢ် လ့ၣ်ဃီၢ်လၢတၢ်ထီၣ်ဂံၢ်ဃာ်အီၤန့ၣ်တဖၣ်တက့ၢ်. ပျဲအဝဲသ့ၣ်ထူဒီးကွဲးဖျါကဖိတဖၣ်ဒီး ကွဲးလိာ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်လၢအမ့ၢ်တၢ်ဒ်သိးတၢ်စံးဖုတက့ၢ်. အဝဲသ့ၣ်ဘၣ်တဘျီကစးထီၣ်ကွဲးလိာ်အသးဒီးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်အသိးတဖၣ်ဖဲ လဲၤအိၣ်သကိးတၢ်လိာ်ကွဲအပျီအခါန့ၣ်လီၤ.



တၢ်လၢဘၣ်ဆိကမိၣ်ဃုာ်အီၤ

တၢ်မၤနီၣ်တဖၣ်

မ့ၢ်နၤဒီးဖိသၣ်ဟးလၢအခိၣ်သ့အိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ဖုံသးညီလၢတၢ်လိာ်ခိၣ်လိာ်ကွဲအပူၤဒါ. နၤဒီးဖိသၣ်ဟးလၢအခိၣ်သ့အိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ဖုံသးညီန့ၣ်မ့ၢ်န့ၣ်သ့ၣ်ညါနဝဲဒ်လဲၣ်.	
တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢဖိသၣ်ဟးလၢအခိၣ်သ့လိာ်ကွဲအမုၢ်ကတၢၢ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.	
မ့ၢ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအိၣ်တခါခါလၢဖိသၣ်ဟးလၢအခိၣ်သ့တအံၣ်ဒီးလိာ်ကွဲဘၣ်န့ၣ်ဒါ. မ့ၢ်န့ၣ်ဆိတလဲအီၤဒ်လဲၣ်.	
တၢ်လၢနမၤလိာ်န့ၣ်ဘၣ်ဃးဖိသၣ်ဟးလၢအခိၣ်သ့န့ၣ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.	
မ့ၢ်န့ၣ်စံးပတြၢၤဖိသၣ်ဟးလၢအခိၣ်သ့လၢအမၤကွၢ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအသီဒီးလၢတၢ်သကံာ်ပဝးလၢအဂ့ၢ်အဂီၢ်န့ၣ်ဒ်လဲၣ်. ကျိၤကွၢ်အဂၤလၢနကဟ့ၣ်သဆၣ်ထီၣ်အဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.	
တၢ်ဆိကမိၣ်ဆိကမးလၢအခိၣ်ဒီးနၤလၢအဂၤမ့ၢ်မနုၤလဲၣ်. တၢ်ဆိကမိၣ်ဆိကမးတဖၣ်လၢဖိသၣ်ဟးလၢအခိၣ်သ့ဟ့ၣ်ထီၣ်သ့မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.	

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢအချ့.

တၢ်အိၣ်ကတၢၢ်ကတီၤလဲအသးလၢကွဲန့ၣ်စးထီၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆိကမိၣ်ဆိကမးလၢဖိသၣ်တဖၣ်ကအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်မူလၢအပွဲၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဒီးဆူၣ်ချ့တခါ-

- အိၣ်ဘၣ်တၢ်သ့တၢ်သ့ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢယဲၢ်ခါလၢတသီအဂီၢ်တက့ၢ်.
- ဟံတၢ်ကွၢ်လီၤအမၤသၣ်စ့ၤဖိတက့ၢ်(အဒိဒ်သိးတၢ်သ့ခိၣ်ဖျူထၢၣ်တဖၣ်, ကွဲထံၣ်ဟူ မ့တမ့ၢ် ဘၣ်ဒိၣ်ယိၣ်တၢ်လိာ် ကွဲတဖၣ်တက့ၢ်).
- မၤန့ၢ်နီၣ်ခိအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတသီတန့ၣ်ရံၣ် မ့တမ့ၢ် အါန့ၢ်အန့ၣ်တက့ၢ်.
- အိၣ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်လၢတအိၣ်ဒီးအိၣ်သၣ်ဆၢတၢ်မၤဆၢထီၣ်နီတစဲးတဖၣ်တက့ၢ်. မၤပွဲၤဟ့ၣ်လီၤစိၣ်ဒၣ်, တၢ်အိၣ်လၢတၢ်လိာ်ခိၣ်လိာ်ကွဲအဂီၢ်ဒီးတၢ်သ့တၢ်သ့အထီၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်န့ၢ်ထံ မ့တမ့ၢ် ထံတက့ၢ်.



လူ့ဟိန်စရိတ်ခါအံလၢတၢ်ကဟ်ဖိသၢ်ဟးလၢအခိၣ်သ့တဖၣ်19-36လၢပူၤပူၤဖျးဖျးဒီးဆူၣ်ဆူၣ်ချ့ချ့တက့ၢ်.



နက့ၢ်လၢဝဲဒၣ်လၢနကဆိတလဲဝဲဒၣ်နတၢ်ဘိၣ်ခံလၢအချ့န့ၣ်လီၤ. တဘၣ်ကရီတဂ့ၢ်.



ဖိသၢ်ဟးလၢအခိၣ်သ့တဖၣ်ဖဲသးန့ၣ်အဝဲအံၤအဝဲသ့ၣ်ဟ်ဖျါထီၣ်အတၢ်အံၣ်ဒီးဒီးအတၢ်အံၣ်ဒီးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤဘၣ်တဘၣ်လီၤဆီဒၣ်တၢ်ကဘၣ်ဝဲဒၣ်ဖဲမ့ၢ်ဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်အခါန့ၣ်လီၤ. ဖဲဖိသၢ်ဟးလၢအခိၣ်သ့တဖၣ်မ့ၢ်မၤကီၢ်အသးဒီးတၢ်လၢအအိၣ်ဝဲဒၣ်န့ၣ်, တဘၣ်ဟ့ၣ်အံၤထဲဒၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်လၢအအိၣ်ဘဲတဖၣ်တဂ့ၢ်. ဟ့ၣ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအသီတဖၣ်ဆူၣ်ညါဒီးပျဲအဝဲသ့ၣ်လၢအကယုသ့ၣ်ညါတၢ်ဒိအမၤဝဲဒၣ်သ့အသိးတက့ၢ်. လၢတၢ်ကဆၢတၢ်မ့ၢ်ဖိသၢ်တဖၣ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအသီတဖၣ်ဒီးမ့ၢ်အိၣ်ဝဲဒၣ်ဘဲ မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဝဲဒၣ်တဘၣ်န့ၣ်တၢ်ကဘၣ်မၤကွၢ်အံၤဃိးဘျီတုၤတဆံဘျီလီၤ.



မၤစၢၤသ့ၣ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်အိၣ်တၢ်အလုၢ်အလုၢ်လၢအဂ့ၢ်ခိၣ်ဖျါတၢ်ဟ့ၣ်အံၤဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအဆူၣ်အချ့လၢဒိတသီညါအတီၢ်ပူၤတက့ၢ်. ထီဘိၣ်ဃာ်ထံတက့ၢ်. ကဲဒိဂ့ၢ်တၢ်ဘၣ်ဖိသၢ်တဖၣ်အိၣ်ကွၢ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအသီဒီးအဆူၣ်အချ့တဖၣ်အခါတက့ၢ်.



တၢ်စးထီၣ်မံဒယၣ်အလုၢ်အလုၢ်လၢအဆူၣ်အချ့အခဲအံၤန့ၣ်အကါဒိၣ်ဝဲဒၣ်လီၤ. လုၢ်လၢလၢအတဂ့ၢ်တဆူၣ်တချ့တဖၣ်န့ၣ်ကီၢ်ဒိၣ်ထီၣ်လၢတၢ်ကဆိတလဲအံၤဖဲဖိသၢ်အံၤဒိၣ်ထီၣ်အခါန့ၣ်လီၤ. ဖဲန့ၣ်မ့ၢ်ဃုထၢလၢတၢ်ကဒုးသ့ၣ်ညါအဝဲသ့ၣ်ဒီးဒိၣ်ကွၢ်တၢ်မံဒယၣ်လၢသးန့ၣ်အဝဲအံၤန့ၣ်, ဃုထၢတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ မ့တမ့ၢ် အဲၤဖဲလၢအကံၢ်အစီၣ်ဒိၣ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. သူသကိးအံၤတပူၤဃိးဒီးပံးကွၢ်ကွဲၤဟူၤဖျါဖဲတၢ်အိၣ်အိၣ်တၢ်အကတီၢ်ဒီးမၤအဟ်ဃုၣ်လၢတၢ်တဲသကိးန့ၣ်တဘီၤတဘီၤအပူၤအလီၢ်တက့ၢ်.



သိၣ်လိဖိသၢ်တဖၣ်ဒီးတၢ်ပူၤဖျးအတၢ်ဘျီတဖၣ်ဖဲအိၣ်လၢပုၤတဝၢ်အကျါတက့ၢ်. ကိးလိသးဒီးတၢ်ကွၢ်လၢကျဲၤခဲကပၤလၢတၢ်တချ့ဒီးခိၣ်, ခိတၢ်ဟးခိတၢ်ဒီးဟးလၢကျဲၤကနူၤဖဲတဖၣ်အခါန့ၣ်တက့ၢ်. ဟ့ၣ်သဆၣ်ထီၣ်အဝဲသ့ၣ်လၢအကဟးကယိကယိဒီးအိၣ်ဒီးန့ၣ်တက့ၢ်. မၤလီၤတၢ်ထီဘိၣ်န့ၣ်အဝဲသ့ၣ်ဖျါခိၣ်ကၢ်တဖျါဖဲယီၤလုၢ်ယီၤ မ့တမ့ၢ် စကူထၢၣ်အခါတက့ၢ်.



မၤလိန့ၣ်အါထီၣ်ဘၣ်ဃးမ့ၢ်ဖိသၢ်တဖၣ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒဲလဲၣ်ကမၤစၢၤန့ၣ်ပုၤလၢအဟ့ၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟ့ၣ်ကဟံတၢ်တဂၤအသိးန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤဟံဃုၣ်တၢ်န့ၣ်ပၢ်အါထီၣ်မ့ၢ်ဖိသၢ်တဖၣ်မၤတၢ်မနုၤသ့လဲၣ်ဒီးတၢ်လၢမၤဝဲဒၣ်တသ့ဖဲတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီထီၣ်အန့ၣ်တဖၣ်လၢအဒိသိးလီၢ်အသးတဖၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ. နကြးမၤလိန့ၣ်စ့ၢ်ကိးမ့ၢ်တၢ်ကဆိၣ်ထွဲအဝဲသ့ၣ်အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီထီၣ်ဒဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤအကါဒိၣ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်ကမၤလိန့ၣ်တၢ်မုၢ်လၢလၢအကဲထီၣ်သ့တဖၣ်လၢအဘၣ်ထွဲဒီးဖိသၢ်တဖၣ်လၢဂံၢ်ထံးလၢတၢ်ဒီးသန့ထီၣ်သးလၢအလိၤသ့ဒီးတၢ်န့ၣ်န့ၣ်အံၤသ့တဖၣ်လၢအဘၣ်ထွဲဒီးဖိသၢ်တဂၤအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီထီၣ်န့ၣ်လီၤ.

ကတိဆဲကိတဖၣ်- ဖိသၣ်အသးနီၣ်အိၣ် 3-5 လါတဖၣ်

တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်မၤလိမၤဒီး-သၢနီၣ်ဒီးယၢ်နီၣ်အဘၢၣ်စၢၤ, ဖိသၣ်သးနီၣ်အိၣ်ကတိဆဲကိတဖၣ်နီၣ် သ့ၣ်ထီၣ်တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်လၢ တၢ်ကတိဆဲကိတဖၣ်အဝဲသ့ၣ်လၢတၢ်ဖိသၣ်အဂီၢ်ဒီးဆူညါနီၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်အနီၣ်ခိဒီးအခိၣ်န့ၣ်တဖၣ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်ထီၣ်ကွၢ်ကွၢ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်အယုသ့ၣ်ညါအဟီၣ်ခိၣ်အံၤဆူညါဂီၢ်ဂီၢ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်အတၢ်မၤလိအတက့ၢ်ကလိၢ်ထီၣ်ဝဲဒၣ်လၢလိာ်မိၢ်ပျၢ်တဖၣ်အဖိခိၣ်, ဟ်ဃုာ်တၢ်ဒွဲဒီးစဲအံၤနီၣ်လီၤ. တၢ်မၤသကိးတၢ်န့ၣ်တဘီၤယၢတဘီၤန့ၣ် ကဲဘျးဒီးဝဲလီၤ.^{ix} တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်လၢအသ့ၣ်ထီၣ်

တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်အသီတဖၣ်မၤစၢၤတၢ်ဆူခိၣ်တဖၣ်လၢအကိၤအဆူၣ်တခါလၢအကဆိၣ်ထွဲကတိဆဲကိတဖၣ်ကတုၤထီၣ်ထီၣ်ဘးဖဲအဝဲသ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ဖိသၣ်အခါနီၣ်လီၤ. တၢ်ဃုသ့ၣ်ညါခိၣ်ဃၢၤလၢအပူၤဖျးဃုာ်ဒီးသးပျၢ်တဖၣ်လၢအန့ၣ်ဝဲဒၣ်န့ၣ်အကါဒိၣ်ဝဲဒၣ်ဖဲသးနီၣ်တဖၣ်အံၤနီၣ်လီၤ.

တၢ်မၤစၢၤသ့ၣ်ထီၣ်ခိၣ်န့ၣ်တဖၣ်



အခါဖဲကတိဆဲကိအကတိၢ်, ဖိသၣ်တဂၤအခိၣ်န့ၣ် လိၣ်ဘၣ်တၢ်ဆိတလဲဒီးတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ် လၢအကါဒိၣ်တဖၣ်နီၣ်လီၤ.* လိာ်ကွဲတၢ်လိာ်ကွဲတဖၣ်အလုာ်ကလုာ်, (ဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့, တၢ်သ့ၣ်ဝံၣ်သးဆၢ, နီၣ်ခိနီၣ်ကစၢ်, တၢ်ရဲလိာ်မုၢ်လိာ်) ဃုာ်ဒီးကတိဆဲကိတဖၣ်လၢ ကသ့ၣ်ထီၣ်တၢ်မၤလိမၤဒီးအတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်အဂၢၢ်ကျၢၤတဖၣ် န့ၣ်တက့ၢ်. ဒ်သိးတၢ်ကမၤလိၢ်ထီၣ်ကတိဆဲကိတဖၣ်အတၢ်မၤလိမၤဒီးအဂီၢ်, ပညိၣ်လီၤတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ် လၢအဝဲသ့ၣ်မၤဝဲဒၣ်လၢအကစၢ်ဒိၣ်ဝဲတန့ၢ်တဖၣ်တက့ၢ်. ဃုထၢတၢ်ဖိးတၢ်မၤဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်လၢအကီၤဒိၣ်န့ၣ်တၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်မၤဝဲဒၣ်န့ၣ်တဖၣ်တက့ၢ်, သနီၣ်က့အဝဲသ့ၣ်မၤဝဲဒၣ်သ့ၣ်ဂ့ၤဃုာ်ဒီးန့ၣ်တၢ်မၤစၢၤဆိၣ်ထွဲတဖၣ်ဖဲနီၣ်လီၤ. တၢ်အဒိတဖၣ်ဘၣ်တဘၣ်ကဟ်ဃုာ်တၢ်ပျၢ်ပျၢ်တဖၣ်, တၢ်ယီၤလွဲၣ်ယီၤ, တၢ်ကွၢ်ဖျၢၣ်ကဖိ မ့တမ့ၢ် တၢ်ကတိဆဲကိတဖၣ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ယိယိဖိတခါတပူၤဃီနီၣ်လီၤ. နီၣ်ဖးလိာ်တၢ်ဖိးတၢ်မၤတဖၣ် လၢအကီၤတဖၣ် ဆူတၢ်ဖိးတၢ်မၤတဖၣ်လၢ အဆဲးဒီးအမ့ၢ်တၢ်ယိယိဖိတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. ကွၢ်တၢ်လၢအဂ့ၤတကပၤဒီးဟ့ၣ်သဆၣ်ထီၣ်အိၣ်တက့ၢ်. သံကွၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်သံကွၢ်တဖၣ်, လိာ်ဆိဒၣ်တၢ်တၢ်သံကွၢ်အိၣ်ထီၣ်ကျၢၢ်တၢ်တဖၣ် လၢတၢ်ကစးထီၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်မၤန့ၣ်လဲၣ်, လၢကျၢၢ်ဒဲလဲၣ် မ့တမ့ၢ် ဘၣ်မၤန့ၣ်အပိလဲၣ်တက့ၢ်. တၢ်သံကွၢ်တဖၣ်ကမၤစၢၤအဝဲသ့ၣ်လၢတၢ်ကပၤဃာ်တၢ်စၢၤဆၢလိာ်သးဒီးတၢ်ဆိကမိၣ်ထီၣ်မ့ၢ်တၢ်ကဃာ်လိာ်ဘျါလိမ့ၢ်ဒါတၢ်မၤတဖၣ်ဒဲလဲၣ်နီၣ်လီၤ. တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤသ့ၣ်တဖၣ်အံၤမ့ၢ်ကျိၤကွၢ်အဂ့ၤဒိၣ်မးတဖၣ်လၢတၢ်ကမၤဂ့ၤထီၣ်မ့ၢ်ဖိသၣ်သးဘျးမၤတၢ်ဒီးတၢ်မၤလိမၤဒီးဒီးပညိၣ်လီၤအဝဲသ့ၣ်အတၢ်သးစၢၤဆၢနီၣ်လီၤ. တၢ်အံၤသ့ၣ်ထီၣ်ခိၣ်တဖၣ်လၢတၢ်စးထီၣ်ကိၤလၢအဆူၣ်တခါနီၣ်လီၤ.

တၢ်လၢကတီၤဆိကိၣ်ဖိတဖၣ်ကမၤဝဲဒၣ် မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်

တၢ်လၢနမၤအီၤသ့ၤလၢတၢ်က ဆိၣ်ထွဲကတီၤဆိကိၣ်ဖိတဖၣ်

ဖိသၣ်တဖၣ်ဘၣ်တဘၣ်ကစးထီၣ်ကွၢ်ဆၢၣ်မံၤသးပလၢၤဘၣ်တၢ်တဖၣ်ဒီး သးတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်န့ၢ်အါထီၣ်တူၤလီၤတီၤလီၤန့ၢ်လီၤ. အဒိန့ၢ်, ဖိသၣ် လၢသးန့ၢ်တခါအံၤမၤတၢ်ကသါန့ၢ်လီၤယီၢ်ယီၢ်သ့, မၤတၢ်တၢ်အသး မ့တ မ့ၢ် ဃံၣ်လီၤဘျါလီၤတၢ်ဂ့ၢ်ကိၣ်န့ၢ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်လူၤပိၣ်စ့ၢ်ကိးတၢ်ဘျါ, တၢ် မၤလၢအကဲထီၣ်လၢအဆၢကတီၢ်ဒၣ်ဝဲဒီးတၢ်န့ၢ်လီၤယီၢ်ယီၢ်တဖၣ်န့ၢ်လီၤ.

သ့ၣ်ထီၣ်, ရဲၤပုၤဒီးန့ၢ်ဖျါတၢ်ဘျါလၢအကဲတၢ်ယီၢ်ယီၢ်ဖိတဖၣ်-ဒ်တၢ်မံၤအဆၢ ကတီၢ်လၢအဘၣ်ဆၢဘၣ်ကတီၢ်-လၢကျိၤကွၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်န့ၢ်ပၢၢ်အသိး တက့ၢ်. သ့ၣ်ဘၣ်တၢ်ဂီၤတဖၣ်လၢတၢ်ကမၤစၢၤဆိၣ်ထွဲတၢ်မၤလၢအကဲထီၣ် ဘၣ်ဆၢဘၣ်ကတီၢ်တဖၣ်န့ၢ်တက့ၢ်.

ဖိသၣ်တဖၣ်ဘၣ်တဘၣ်အသးကအူးထီၣ်ဖဲပုၤလၢအကွၢ်ထွဲအီၤတမ့ၢ်ဝဲဒၣ် ပုၤတဂၤလၢအမ့ၢ်ပုၤကွၢ်ထွဲအီၤအခိၣ်သ့ၣ်ဘၣ်အခါန့ၢ်လီၤ.

ပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်အခိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်မၤအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်ဖုၣ်ဖုၣ်ဖိဖဲ"တၢ်တဲ အီၤဂူးတဲဘဲအဆၢကတီၢ်"န့ၢ်သ့ၣ်လီၤ. သန့က့, ဖဲတၢ်ဆၢကတီၢ်ဖဲတၢ်က လီၤဖးအခါ, ပုၤကွၢ်ထွဲကဟုၤကယၢ်တၢ်အခိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်ကြၢၤပးထီၣ်ကွၢ် ချ့ချ့လီၤ. ဖဲပုၤကွၢ်ထွဲကဟုၤကယၢ်တၢ်လဲၤပုၤကွၢ်အခါ, ဟ့ၣ်အီၤဒီးပီးလီ လၢအမၤမ့ၢ်အသးတခါလၢအမ့ၢ်တၢ်ဒ်သိးယၢ်, လီၢ် မ့တမ့ၢ် ဟံၣ်ဖဲယီၢ်ဖိအ တၢ်ဂီၤတက့ၢ်.

ဖိသၣ်တဖၣ်ဘၣ်တဘၣ်ကမၤဝဲဒၣ်တၢ်သးအသးလၢတမ့ၢ်တၢ်ယီၢ်ယီၢ်ဖိတ ဖၣ်ဒီးအမ့ၢ်တၢ်စံၣ်ဖု, စံၣ်ကဆဲး, ဆၢထၢၣ်လၢခိၣ်တခီ, ပုၤဖျါၣ်ကဖိလၢ ဟံၣ်ခိၣ်အလီၤ, တၢ်စ့ၢ်ထီၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ထီၣ်ဝဲသး(ဟံၣ်ဃုာ်တၢ်အိၣ်ခိၣ်ခံ လီၢ်လၢ)န့ၢ်လီၤ.

ထၢန့ၢ်လီၤသ့ၣ်ဘၣ်တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်တဖၣ်လၢနီၢ်ခိၣ်အတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်ကိး နံၤဒီးလၢန့ၢ်ဟံၣ်အပူၤဒီးအချၢခါလၢတက့ၢ်. မၤကွၢ်တၢ်ဂဲၤကလဲၣ်, တၢ် စံၣ်ဖုပျါ မ့တမ့ၢ် မၤကဲထီၣ်တၢ်နိးတၢ်ဘျးတဖၣ်လၢတၢ်ကဆိၣ်ထွဲတၢ်ဟူး တၢ်ဂဲၤသ့ၣ်တဖၣ်န့ၢ်လီၤ.

ဖိသၣ်တဖၣ်ကဟံၣ်မၤအသးလၢအကဖးလံာ်ဒီးကွဲးကွဲးကွဲးတၢ် မ့တမ့ၢ် ကွဲး လီၤတၢ်ဂီၤတဖၣ်န့ၢ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ကမၤနီၣ်စ့ၢ်ကိးတၢ်ကတီၢ်အဖျါၣ်တဖၣ် လၢအသိၣ်ဒ်သိးလံာ်အသးဒီးလံာ်ဖျါၣ်လၢအအိၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်အမံၤအပူၤ တဖၣ်န့ၢ်လီၤ.

မၤန့ၢ်ဖိသၣ်ဒီးလံာ်ဆူညါတက့ၢ်. ဒုးန့ၢ်အီၤဒီးတၢ်အပနီၣ်တဖၣ်ဒီးတၢ်က တၢ်အဖျါၣ်တဖၣ်လၢပီးလီၤတဖၣ်အလီၤလၢအအိၣ်လၢဟံၣ်ဒီးလၢတီၤအ ဒါးပူၤ, ခိၣ်ဃၢၤ မ့တမ့ၢ် ကျးတဖၣ်အပူၤန့ၢ်တက့ၢ်. ဟ့ၣ်သဆၣ်ထီၣ်အဝဲ သ့ၣ်လၢအကကွဲးလီၤလံာ်ဖျါၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်ထီၣ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်လီၢ်လၢအ အိၣ်ဝဲတရဲးအီၤတဖၣ်န့ၢ်တက့ၢ်.

ဖိသၣ်တဖၣ်ကသ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ဒုးအတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်န့ၢ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ် ကဂ့ၢ်ဒိၣ်ထီၣ်လၢတၢ်ဂံၢ်ဒုးတၢ်ဒီးနီၤဖးပီးလီၤတဖၣ်ခိၣ်ဖျါလွဲၢ်ဒီးအဒိၣ်အ ဆိးအဖိခိၣ်န့ၢ်လီၤ.

ဟံးန့ၢ်ခွဲးယၢ်လၢတၢ်ကိးမံၤဒီးအဖိခိၣ်လၢတၢ်ကဂံၢ်ဒုးတၢ်, ဟံၣ်ဖိၣ်ဒီးရဲၣ်လီၤ တၢ်ပီးတၢ်လီၤဒီးတၢ်ဖိတၢ်လံာ်တဖၣ်န့ၢ်တက့ၢ်. သံကွၢ်ဘၣ်ဖိသၣ်မ့ၢ်ပီးလီၤဖဲ လဲၣ်တခါန့ၢ်အဒိၣ် မ့တမ့ၢ် အဆိးလဲၣ်တက့ၢ်.

ဖိသၣ်တဖၣ်ဘၣ်တဘၣ်ကဆိကမိၣ်ထီၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်ဂ့ၢ်ကိၣ်တဖၣ်ဒီးသ့တၢ် မၤအကျိၣ်ခိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢတၢ်ကယၢ်လီၤဘျါလီၤအီၤန့ၢ်လီၤ.

သံကွၢ်ဖိသၣ်တဖၣ်ဒီးတၢ်သံကွၢ်တဖၣ်ဒီးမၤအသ့ၣ်အီၤလၢတၢ်ဂ့ၢ်ကိၣ်နီၢ်တ ဖၣ်အပူၤဒီးကတီၢ်တၢ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်ဘၣ်ဃးကျိၤကွၢ်လၢအလီၤဆီလီၢ်အသး လၢတၢ်ကယၢ်လီၤဘျါလီၤတၢ်ဂ့ၢ်ကိၣ်တဖၣ်န့ၢ်တက့ၢ်.

ဖိသၣ်တဖၣ်ဘၣ်တဘၣ်ကကွၢ်ဟ့ၣ်န့ၢ်ဆၢၣ်ဒီးမၤတၢ်တယၢ်ဆိမိၣ်ဟံၣ်တၢ် လၢအဘၣ်ဃးဒီးန့ၢ်တၢ်ကဲထီၣ်သးတဖၣ်န့ၢ်လီၤ. အဒိန့ၢ်, အဝဲသ့ၣ် ကရဲၤပုၤဝဲဒၣ်မ့ၢ်တၢ်အချ့အသ့ၣ်တဖၣ်မဲထီၣ်ဒ်လဲၣ် မ့တမ့ၢ် မ့ၢ်န့ၢ်ကြၢၤကွၢ်ထွဲ ကဟုၤကယၢ်ဆၣ်ဖိကိၣ်ဖိဒ်လဲၣ်န့ၢ်လီၤ.

ဟ့ၣ်သဆၣ်ထီၣ်ဖိသၣ်တဖၣ်လၢအကသံကွၢ်တၢ်သံကွၢ်တဖၣ်ဒီးဃုမၤ န့ၢ်တၢ်စံးဆၢတဖၣ်ခိၣ်ဖျါတၢ်ဃုသ့ၣ်ညါဒီးတၢ်ဆိကမိၣ်ထီၣ်ဘၣ်ဃးတၢ် လၢအဝဲသ့ၣ်မၤလဲၣ်န့ၢ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်န့ၢ်တက့ၢ်.

ဖိသၣ်တဖၣ်ကသ့ၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်ကမ့ၢ်တၢ်ဒီးတၢ်မၤအိၣ်ထီၣ်သီတၢ်တ ဖၣ်န့ၢ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ဘၣ်တဘၣ်ကထူးဖျါတၢ်ဆိကမိၣ်ဆိကမးလၢကျိၤ ကျဲအါတီၤအပူၤန့ၢ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ကသးဘူးအသးဆူတၢ်သ့ၣ်ဝဲဒၣ်သးဆၢ လၢအအိၣ်ဝဲတဖၣ် မ့တမ့ၢ် တ့တၢ်တဲပူတဖၣ်န့ၢ်လီၤ.

ဟ့ၣ်ဘၣ်ဖိသၣ်တဖၣ်ဒီးတၢ်အဒိအတၢ်လၢအမ့ၢ်တၢ်သ့ၣ်ဝဲဒၣ်သးဆၢလၢ အတဒ်သိးလံာ်အသးတဖၣ်လၢဟံၣ်ဒီးတၢ်လီၢ်လၢအဂၤလၢအအိၣ်လၢပုၤ တဝၢအပူၤန့ၢ်တက့ၢ်.

ပုၤမၤလိတၢ်ဖိလၢအမၤလိကျိၣ်ခိၣ်ကျိၣ်တဖၣ်ကစးထီၣ်ကတီၢ်ဒီးန့ၢ်ပၢၢ်တၢ် အါဒိၣ်ထီၣ်လၢအဲးကလံးကျိၣ်န့ၢ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ဘၣ်တဘၣ်ကစးဆၢ"မ့ၢ်" မ့တမ့ၢ် "တမ့ၢ်" လၢတၢ်သံကွၢ်တနီၤအဂီၢ် မ့တမ့ၢ် မၤပိၣ်တၢ်ကတီၢ်အဖျါၣ် ယီၢ်ယီၢ်လၢအအိၣ်လၢတၢ်သးဝဲဒၣ်အပူၤန့ၢ်လီၤ.

ကတီၢ်တၢ်ဒီးဖိသၣ်လၢကျိၣ်လၢတၢ်ကတီၢ်အီၤလၢဟံၣ်ဆူညါတက့ၢ်. အဝဲ သ့ၣ်န့ၢ်ပၢၢ်ကျိၣ်လၢတၢ်ကတီၢ်အီၤလၢဟံၣ်အပူၤမ့ၢ်အါန့ၢ်ကညီၤလီၤဝဲဒၣ်လၢ အဂီၢ်လၢအကမၤလိကျိၣ်ခိၣ်ကျိၣ်တဖၣ်န့ၢ်လီၤ.



သွန်နီဉ်ထီဉ်တက့ၢ်

ဖိသဉ်တဖၣ်ဒိဉ်ထီဉ်ထီဉ်ဒိအကစၢ်မၤဝဲသ့မၤဝဲဘဉ်အသိးလီၤ. ဖိသဉ်တဂၤစ့ၢ်စ့ၢ်န့ၣ်လီၤဆိလီၢ်အသးလီၤ. ဖိသဉ်လၢအသးန့ၣ်တခါဃီဘဉ်တဘဉ်ကအိဉ်ဒီးတၢ်သ့တၢ်ဘဉ်လၢအလီၤဆိလီၢ်အသးတဖၣ်သန့ကွဲဒ်အသးန့ၣ်အသိးကဒိဉ်ထီဉ်ထီဉ်ဒိညါန့ၣ်အသိးန့ၣ်လီၤ. ဖဲန့ၣ်ဆိကမိဉ်လၢန့ၣ်တဂၤဘဉ်တဘဉ်ကလိဉ်ဘဉ်ဆူညါတၢ်သမံသမိးမၤကွၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်အတၢ်ဒိဉ်ထီဉ်ထီဉ်အဂီၢ်, ကတိၤတၢ်ဒီးဖိသဉ်အမိၢ်အပၢ်တဖၣ်တသ့ဖဲအသ့လၢအဆိအရူတက့ၢ်. မိၢ်ပၢ်တဖၣ်ဆဲးကျိးအဝဲသ့ၣ်အဖိအကသိဉ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် ဆဲးကျိးဝဲဒၣ် [Child Findန့ၣ်သ့လီၤ](#).

တၢ်လီၢ်ကွဲဒီးတၢ်ဃုသ့ၣ်ညါတၢ်မ့ၢ်ဒိဉ်တဖၣ်လၢတၢ်မၤလိၤန့ၣ်တၢ်ဖဲသးစၢ်အခါန့ၣ်လီၤ. တၢ်လီၢ်ကွဲဒ်မၤစၢၤဖိသဉ်တဖၣ်ကမၤလိၤန့ၣ်တၢ်, သူအဝဲသ့ၣ်အတၢ်ဆိကမိဉ်ကမ့ၢ်တဖၣ်ဒီးဟံဖျါထီဉ်အသးပွဲၤတၢ်မၤန့ၣ်သီတၢ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲတၢ်လီၢ်ကွဲဒ်အကတီၢ်ဖိသဉ်တဖၣ်သူဝဲဒၣ်အနီၤသ့ၣ်ညါတၢ်လၢတၢ်ကမၤကွၢ်တၢ်အသီ, မၤတၢ်တဟံကွၢ်တၢ်ဒီးဃီလီၤဘျါလီၤတၢ်ဂ့ၢ်ကီတဖၣ်လီၤ. တၢ်ဟူးတၢ်ဂံၤသ့ၣ်တဖၣ်အံၤသ့ၣ်ထီဉ်သးသမ့အတၢ်သ့တၢ်ဘဉ်လၢအကဲတၢ်အဒိဉ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢကဟ့ၣ်ဖိသဉ်တဖၣ်ဒီးတၢ်စးထီဉ်လၢအဆူၣ်အကိၤဒ်အဝဲသ့ၣ်စးထီဉ်ထီဉ်တၢ်ဖိသဉ်အခါန့ၣ်လီၤ.



- “ယသ့ၣ်မ့ၢ်သးခုဒိဉ်မးလၢန့ၣ်...”
- “တၢ်အံၤမၤမ့ၢ်ယသးဒိဉ်မးဖဲန့ၣ်...”
- “နမၤလိၤန့ၣ်တၢ်ဒိဉ်မးလၢတၢ်ကမၤဝဲဒၣ်...”
- “နကဟံကဖၢလီၤနသးမ့ၢ်လၢ...”
- “နမၤတွံၤလံတၢ်ဂ့ၢ်ဒိဉ်မးလၢတၢ်...”

တၢ်တိစၢၤမၤစၢၤဒီးတၢ်မၤအကျိးဒိဉ်သ့ၣ်လၢပုၤဂ့ၢ်ဝီတၢ်တူၢ်ဘဉ်ပလၢၤဘဉ်အတၢ်မၤလိၤမၤဒီးဆူညါအဂီၢ် ကွၢ်ဖဲ bit.ly/SocialEmotionalStrategies.



တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်လၢကတီၢ်ဆိကိၣ်ဖိသးမ့ၢ်မၤဝဲဒၣ်

တၢ်လိာ်ကွဲၤကဲဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ဒီးတၢ်ဂီၤဂဲၤကလိၣ် မ့တမ့ၢ် ဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိအကဟံၣ်လၢတၢ်ကမၤစၢၤဖိသ့ၣ်ကွီးလိတၢ်ဟံၣ် လီၤဘျါလီၤတၢ်ဂီၤတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်လိာ်ကွဲၤခိဖျါတၢ်ဟံၣ်လီၤဘျါလီၤတၢ်ဂီၤကီၢ်မ့ၢ်ကျိၤကွဲၤတဘိလၢတၢ်ကမၤစၢၤဖိသ့ၣ်ဆိကိၣ်ဖိသ့ၣ်ဘးတၢ်အစၢ တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤကဲတၢ်သ့ၣ်ဖိသးညီဖဲတမ့ၢ်သတူၢ်ကလၢတၢ်ဂီၤကီၢ်တခါဘၣ်အခါဒၣ်လၢန့ၣ်လီၤ. ဟ့ၣ်သထီၣ်အဝဲသ့ၣ်လၢအကဆိကိၣ်တၢ်ပုၤတၢ်ဟံၣ်ထံနီၤဖးတၢ်ဘၣ်ဘးတၢ်ဂီၤကီၢ်တဖၣ်လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်သံကွၢ်တဖၣ်လၢအဒိဒိသိး"တၢ်လၢပမၤအံၤသ့ၣ်လၢတၢ်ကဘိဘၣ်ကဒါကွၢ်တၢ်မ့ၢ်တၢ်မန့ၤလဲၣ်. ဖဲတၢ်ဂီၤကီၢ်တဖၣ်တၢ်ဟံၣ်လီၤဘျါလီၤအံၤမ့ၢ်ဝံၤ, သံကွၢ်ဘၣ်အဝဲသ့ၣ်ဒီးတၢ်လူၤဟီၣ်ထွဲထီၣ်တၢ်အတၢ်သံကွၢ်တဖၣ်လၢအဒိဒိမ့ၢ်တၢ်ဒိသိး"တၢ်အစၢလၢတၢ်ဂီၤကီၢ်အဝဲန့ၣ်အဂီၢ်မ့ၢ်မန့ၤလဲၣ်, မ့တမ့ၢ် မ့ၢ်န့ၣ်ညါတၢ်အစၢဒ်လဲၣ်. တၢ်သံကွၢ်တဖၣ်အံၤမၤစၢၤကတီၢ်ဆိကိၣ်ဖိတဖၣ်လၢအကသ့ၣ်အတၢ်သ့ၣ်နီၣ်ဒီးတၢ်ဟံၣ်လီၤဘျါလီၤတၢ်ဂီၤကီၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

Yoga မ့ၢ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢအဆူၣ်အချူ တခါလၢတၢ်ကမၤဖိသ့ၣ်တဖၣ်သးအနီၢ်ခိန့ၣ်လီၤ. မၤကွၢ်စရီၤတခါလၢအန့ၣ်ဖျါဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိတဖၣ်မၤဝဲဒၣ် yoga အကွၢ်အဂီၢ်တဖၣ်လၢဖိသ့ၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်. (အဒိတခါန့ၣ်, သမံသမိးဘၣ် [Kids Yoga Stories Zoo Animals Yoga](#))တက့ၢ်. တၢ်အကွၢ်အဂီၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤလိၣ်ဘၣ်ကတီၢ်ဆိကိၣ်ဖိတဖၣ်လၢကထီၣ်ကဘျါလီၤအသး, ပညိၣ်လီၤလၢအဝဲသ့ၣ်အတၢ်ဆိကိၣ်ဖိဒီးသ့ၣ်နီၣ်ခိဒိတဂၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤန့ၣ်လီၤ.

မၤဖိသ့ၣ်တဖၣ်ဂဲၤဒိတၢ်တဲတဖျါတက့ၢ်. နဖးန့ၢ်တၢ်တဲတဖျါလၢအဝဲသ့ၣ်အဂီၢ် မ့တမ့ၢ် အဝဲသ့ၣ်မၤကဲထီၣ်ဒၣ်အတၢ်သ့ၣ်လီၤ. အသ့ၣ်အကစၢ်အတၢ်ဂီၤလၢအခဲၣ်ဝဲ မ့တမ့ၢ် အတုဝဲတဖၣ်လၢတၢ်ကတဲတၢ်တဲသ့ၣ်လီၤ.

“Simon တဲဝဲဒၣ်” မ့ၢ်ကျိၤကွဲၤတဘိလၢဖိသ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်လၢတၢ်ကသ့ၣ်အဝဲသ့ၣ်အတၢ်သ့ၣ်နီၣ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ကွီးလိစ့ၢ်ကီးအသးဒီးတၢ်ဆိတလဲအသးဒီးတၢ်ခိဆၢတၢ်လၢအဒိးသန့ၤထီၣ်လၢ Simon တဲတ့ၢ်ဝဲဒၣ်အဖီခိန့ၣ်လီၤ.

မၤကွၢ်တၢ်အကလုာ်ကလုာ် “head, shoulders, knees and toes.”တက့ၢ်. မၤကွၢ်ချူချူ မ့တမ့ၢ် ကဘျါကဘျါတက့ၢ်. မၤကွၢ်တၢ်ဆိတလဲကွၢ်အတၢ်အိၣ်ရဲၣ်လီၤအိၣ်ဟံၣ်အတၢ်အိၣ်သး (shoulders, toes, knees and head). မၤကွၢ်တၢ်ဆိတလဲကွၢ်တၢ်ဘျါလၢအအိၣ်လၢတၢ်လိာ်ကွဲၤကတီၢ်ဆိကိၣ်ဖိတဖၣ်အံၤဝဲဒၣ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. ဖဲဖိသ့ၣ်တဖၣ်ဆိတလဲတၢ်ဘျါလၢအသိတခါအခါ, အဝဲသ့ၣ်သ့ၣ်ဒၣ်အတၢ်သ့ၣ်နီၣ်, အသးတၢ်စၢၤဆၢဒီးတၢ်ဆိကိၣ်လၢအဆိတလဲအသးအိၣ်စၢၤဖိန့ၣ်လီၤ.

တၢ်နီၤဖးတၢ်အကလုာ်အတၢ်လိာ်ကွဲၤတဖၣ်န့ၣ်ဟ့ၣ်သထီၣ်တၢ်မၤလိမၤဒီးတၢ်လၢအဆူၣ်အတၢ်သ့ၣ်တၢ်ဘၣ်လၢကတီၢ်ဆိကိၣ်ဖိအကျါဆူညါန့ၣ်လီၤ. သန့ၣ်က့, ပတီၢ်တခါအံၤအပူၤ, နမၤအါထီၣ်အတၢ်ဘိဘူစၢၤသ့ၣ်ဒၣ်လီၤ. မၤကွၢ်တၢ်သ့ၣ်တၢ်ဘျါတမံၤလၢတၢ်နီၤဖးလီၤတၢ်အတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအခိၣ်ထိးတမံၤ(အဒိ, နီၤဖးလီၤအံၤလၢအကွၢ်အဂီၢ်ဒၣ်ဝဲ)ဒီးအဝဲသ့ၣ်ဆိတလဲတၢ်ဘျါ(အဒိန့ၣ်-နီၤဖးလီၤအံၤခိဖျါတၢ်အလွဲၤ မ့တမ့ၢ်အတၢ်အဒိၣ်အဆိးတက့ၢ်).^{xi}

အိၣ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်သထီၣ်အကလုာ်ကလုာ်တဖၣ်လၢတၢ်ဆိကိၣ်ကမ့ၢ်တၢ်အတၢ်လိာ်ကွဲၤတဖၣ်အဂီၢ်အဒိဒိသိးတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်အတၢ်လိာ်ကွဲၤဒီးဖလးစတံးတၢ်ဖိတၢ်လံၤသ့ၣ်အီၤလၢဖၣ်ကပူၤလၢတၢ်ကလိာ်ကွဲၤ"တၢ်အိၣ်အကျး"န့ၣ်တက့ၢ်. ဒ်န့ၣ်အသိးကျးစးပျဲသ့ၣ်တဖၣ်လၢကမၤကဲထီၣ်အဝဲသ့ၣ်အကစၢ်အတၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢအဟ့ၣ်သထီၣ်အီၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ကဆိကိၣ်ကမ့ၢ်ထီၣ်ကဒါတၢ်လၢအဟ့ၣ်သထီၣ်အီၤတဖၣ်(အဒိ, တၢ်အကီၢ်လိၣ်န့ၣ်တၢ်ဟံၣ်မၤသ့ၣ်အီၤဒ်တၢ်အိၣ်အသိးန့ၣ်သ့ၣ်လီၤ.

လိာ်ကွဲၤတၢ်လိာ်ကွဲၤတခါလၢနတဲထီၣ်တၢ်အိၣ်ပညိတခါဒီးကတီၢ်ဆိကိၣ်ဖိတဖၣ်ကဘၣ်တယာ်တဲထီၣ်တၢ်ကတီၢ်အဖျါⁱⁱ ပုၤတဂၤဂၤလၢအတလိာ်ကွဲၤကဘၣ်ခိးတၢ်လၢအကတယာ်တၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. အဒိ- “တၢ်မ့ၢ်တၢ်ဘိလၢအလွဲၤတယာ်သ့ၣ်လၢအထီၣ်လၢတၢ်အိၣ်အီၤဒ်တၢ်ဒီးတၢ်လၢအသိးမ့ၢ်မန့ၤလဲၣ်.” တၢ်စံးဆၢ- “သဘၣ်ဂီၤအတၢ်” တၢ်လိာ်ကွဲၤတခါအံၤမၤစၢၤကတီၢ်ဆိကိၣ်ဖိတဖၣ်ဟ့ၣ်ဒီးသးသမ့ၢ်အတၢ်သ့ၣ်တၢ်ဘၣ်လၢအကါဒိၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်မၤတၢ်လၢတၢ်ကသ့ၣ်နီၣ်ဒီးမၤဘၣ်လိာ်တၢ်သကံၢ်ပဝးတဖၣ်ဒီးပီးလိလၢအဝဲသ့ၣ်သ့ၣ်ညါဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤဟ့ၣ်ဆူၣ်ထီၣ်တၢ်ကကီၢ်အသး, မ့ၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်ကဘၣ်ခိးဝဲဒၣ်လၢအကစံးဆၢဘၣ်တၢ်န့ၣ်လီၤ.

သ့ၣ်တၢ်ဒိၣ်တၢ်တဖၣ်, တၢ်ဒဲစု မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆဲးထူခိၣ်ဖဲန့ၣ်သးဝံၣ်တၢ်မၤစၢၤဖိသ့ၣ်တဖၣ်လၢကန့ၢ်ဟူလိာ်ဖျါပျါလၢ တၢ်ကတီၢ်အဖျါတဖၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ. ထၢန့ၣ်လီၤစုအတၢ်ဒုးန့ၣ်တဖၣ်လၢတၢ်သးဝံၣ်အပူၤကမၤစၢၤဖိသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်ပၢၢ်တၢ်ကတီၢ်အဖျါတဖၣ်အိၣ်ပညိန့ၣ်တက့ၢ်. ကျးစးမၤကဲထီၣ်တၢ်သးဝံၣ်တဖၣ်လၢတၢ်ကမၤဟ့ၣ်အီၤဒီးအဝဲသ့ၣ်အကိးန့ၣ်ဒီးတၢ်မၤတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်သးဝံၣ်တဖၣ်ဘၣ်တဘၣ်ကမၤစၢၤတၢ်ဖဲတၢ်အိၣ်အီၤတၢ်အကတီၢ် မ့တမ့ၢ် ဖဲတၢ်ဘၣ်စၢၤအကတီၢ်န့ၣ်လီၤ. သးဝံၣ်တၢ်သးဝံၣ်တဖၣ်လၢဖိသ့ၣ်အဟံၣ်အကျိၤတက့ၢ်.



တၢ်လၢဘၣ်ဆိကမိၣ်ဃုာ်အီၤ

တၢ်မၤနီၣ်တဖၣ်

မ့ၢ်နၢဒီးကတီၤဆိကမိၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ညူၣ်ဖုံသးညီၣ်လၢတၢ်လီၤခိၣ်လီၤကွဲၤအပူၤ
ၼိ. နၢဒီးကတီၤဆိကမိၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ညူၣ်ဖုံသးညီၣ်န့ၣ်မ့ၢ်န့ၣ်ညါနဝဲဒ်လဲၣ်.

တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢကတီၤဆိကမိၣ်ဘၣ်ညူၣ်ဘၣ်သး
အဒိၣ်ကတၢၢ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.

မ့ၢ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအိၣ်တခါခါလၢကတီၤဆိကမိၣ်တအံၣ်ဒီးလီၤကွဲၤဘၣ်န့ၣ်ၼိ.
မ့ၢ်နကဆိတလဲအီၤဒ်လဲၣ်.

တၢ်လၢနမၤလိၣ်န့ၣ်ဘၣ်ဃးကတီၤဆိကမိၣ်န့ၣ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.

မ့ၢ်နကစံးပတြၢၤကတီၤဆိကမိၣ်လၢအမၤကွၢ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအသီဒီးလၢတၢ်
သကံာ်ပဝးလၢအဂ့ၢ်အဂီၢ်န့ၣ်ဒ်လဲၣ်. ကျိၤကွၢ်အဂၤလၢနကဟ့ၣ်သဆၣ်
ထီၣ်အဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.

တၢ်ဆိကမိၣ်ဆိကမးလၢအအိၣ်ဒီးနၢလၢအဂၤမ့ၢ်မနုၤလဲၣ်. တၢ်ဆိကမိၣ်
ဆိကမးတဖၣ်လၢကတီၤဆိကမိၣ်ဟ့ၣ်ထီၣ်သ့မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.



မဟိတ်ထွဲတၢ်နီၤဖးအဆၢတဖၣ်အံၤ လၢတၢ်ကဒုးအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၣ်ဘၣ်ဖိသၣ်ဆံး 3-5 နံၣ်ဂ့ၤဂ့ၤဘၣ်ဘၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်

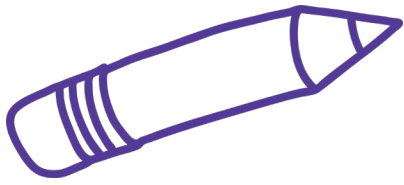
- ဖိသၣ်တဖၣ်လိၣ်ဘၣ်သိလၢအဆူၣ်အချ့ၣ်လၢတၢ်ကဟ်အခိၣ်န့ၣ်ဒ်သိးအကမၤတၢ်ဒီးနီၤခိၣ်လၢအကသုးအသးန့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်တဖၣ်အိၣ်အီၤတၢ်မ့ၢ်တန့ၢ်ဂ့ၤဂ့ၤအခါတၢ်ကီၢ်ဘၣ်အီၤလၢအကမၤလိၣ်န့ၣ်တၢ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်အိၣ်စ့ၢ်ကိးဒီးတၢ်ကီၢ်တဲာ်ခဲလၢအကဖိၣ်ဂၢၢ်တၢ်သကံာ်ပဝးတဖၣ်လၢအမၤတၢ်တၢ်န့ၣ်လီၤ. အကါဒိၣ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်ကန့ၣ်ဖျါဒိၣ်ဂ့ၤတၢ်ဘၣ်ဃးတၢ်သကံာ်ပဝးလၢအဂ့ၤတခါဃုာ်ဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်အီၤန့ၣ်လီၤ. တဲသကိးတၢ်အိၣ်တၢ်အီၤဒ်ပိးလီၤတခါလၢတၢ်ကဟ့ၣ်ဂံၢ်ဘါလၢပနီၤခိၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ဟ့ၣ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်အကလုာ်ကလုာ်ဆူၣ်ညါမ့ၢ်ဒ်သိးဖိသၣ်တဖၣ်ကမၤန့ၢ်ဘၣ်တၢ်မ့ၢ်လၢအဖိးမဲတခါလၢအဝဲသ့ၣ်လိၣ်ဘၣ်ဝဲဒၣ်လၢအကဒိၣ်ထီၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ပျဲဖိသၣ်တဖၣ်လၢအကဟံးန့ၢ်အိၣ်အီၤတၢ်လၢအကစၢ်ဃုာ်ဒီးတၢ်အိၣ်အီၤတၢ်အပိးအလီၤလၢအဘၣ်လၢအဂီၢ်တက့ၢ်. တၢ်အံၤဟ့ၣ်ဖိသၣ်ဒီးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢအကဃုာ်ထၢတၢ်အိၣ်အနီၢ်ဂံၢ်နီၢ်ဒွေးလၢအလၢဝဲဒၣ်လၢအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်အခိၣ်န့ၣ်ကတဲဘၣ်အီၤဖဲအဟၢဖျဲၤပုၤလဲအခါ မ့တမ့ၢ်ဖဲအဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်သ့ၣ်ဝံၤအသးအခါန့ၣ်လီၤ.
- ဖိသၣ်တဂၤမ့ၢ်မၤကီၢ်အသးဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်အီၤတခါအခါ, ဟ့ၣ်အီၤဒီးတၢ်အိၣ်အသိးဒီးတၢ်အိၣ်လၢအသမၤဝဲဒၣ်လၢအကအိၣ်ဝဲဒၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်အံၤဟံာ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢဖိသၣ်တဂၤကအိၣ်ကွၢ်တၢ်အိၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်ဆၢတၢ်ဝဲဒၣ်လၢအိၣ်ဝဲတဘဲတဖၣ်န့ၣ်ဃိး ဘျီတုၤအဘျီ 10 လီၤ.
- အိၣ်သကိးတၢ်အိၣ်တၢ်အီၤတပူၤဃီဒ်ညါန့ၢ်တၢ်အိၣ်အဆၢကတီၢ်အိၣ်အသိးလၢတအိၣ်ဒီးတၢ်မၤတၢ်တဖၣ်ဒီးလီၤအ မ်သ့ၣ်တဖၣ်, လၢအဟံာ်ဃုာ်ကွဲၤထံၣ်ဟူ, လီၤတဲာ်တဖၣ်ဒီးဒိၣ်ဖျါထၢၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.
- ဟံးန့ၢ်န့ၢ်ပူၤပူၤဖျဲၤဒီးဖျါတၢ်ဟံးကသံၣ်ကသီဒီးတၢ်မၤကဆဲးကဆဲးအပိးအလီၤခဲလၢတၢ်ဒါတဖၣ်အပူၤဃုာ်ဒီး အခိၣ်ကုလၢအပူၤဖျဲၤတခါတက့ၢ်. ဟံးဃာ်အီၤလၢဘၣ်ဒိၣ်လၢအအိၣ်ဒီးနီၣ်တံာ်ဃာ်အသးအပူၤတက့ၢ်.

မၤအိၣ်ထီၣ်န့ၢ်ကစၢ်အတၢ်န့ၢ်လီၤသးလၢတၢ်ကဆိၣ်ထွဲဖိသၣ်လၢအအိၣ်လၢနတၢ်ကွၢ်ထွဲအပူၤတက့ၢ်. တၢ်န့ၢ်လီၤသးလၢအဂ့ၤအခိၣ်ပညိမ့ၢ်ဝဲန့ၢ်ဘၣ်တၢ်လၢအဂ့ၤဘၣ်ထွဲဒီးန့ၢ်ကစၢ်အသးဒီးအိၣ်ဒီးတၢ်ထံၣ်လၢအဆူၣ်အချ့ၣ်လၢနတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ. ဖဲန့ၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢနအိၣ်ဒီးတၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢအဂ့ၤဘၣ်ထွဲဒီးန့ၢ်ကစၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်အခါ, နလဲၤခိၣ်ဖျါကွၢ်ဆၢၣ် မ်တၢ်သ့ဂ့ၤထီၣ်ဖဲတၢ်အိၣ်သးတဖၣ်ကဲတၢ်လၢအဆိၣ်သနးတၢ် မ့တမ့ၢ် ဖဲအတလဲၤအသးဒ်တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤဟံးအသိးအခါ န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢအချ့

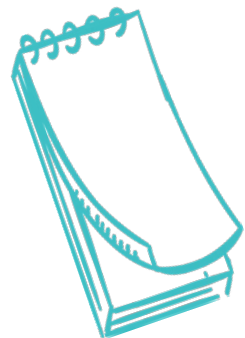
ဟးထီၣ်ဒီးဃုသ့ၣ်ညါန့ၢ်ပူၤတဝၢတက့ၢ်. လဲၤဘၣ်ဆူဖိသၣ်တၢ်မုာ်လၢသးဖဲအလီၢ်, ကမါ, ကရါၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်လီၢ်ကွဲအပျီဒီးထံၣ်လီၢ်သးဒီးဖိသၣ်ဒီးဟံၣ်ဖိသိးလၢ အသိတဖၣ်တက့ၢ်. ကတိၤတၢ်ဒီးဖိသၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်လၢနကထံၣ်အီၤတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. ကိးထီၣ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤဒီးပုၤကညိလၢနကကွၢ်အီၤအမဲၤလၢအဒိမ့ၢ်ဒ်သိးဒီးဖိတဖၣ်, ဆၣ်ဖိကိာ်ဖိတဖၣ်, ပုၤဒီးသိလ့ၣ်ပဒးတဖၣ် မ့တမ့ၢ် လီၢ်ရဲဒးပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. ကတိၤတၢ်ဒီးဖိသၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်ပူၤဖျဲၤအတၢ်ဘျုးတဖၣ်အဒိဒ်သိးတၢ်ဖိၣ်လီၢ်သးဖဲဖဲခိၣ်ကျဲၤအခါန့ၣ်လီၤ. လဲၤဘၣ်ဆူ vroom.org လၢတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်ခိၣ်န့ၣ်ကိးန့ၢ်ဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအတၢ်ဆိကမိၣ်ဆိကမးတဖၣ်တက့ၢ်.





တၢ်မၤနီၣ်တဖၣ်

A large rectangular area with a light purple background, containing ten horizontal wavy lines for writing.

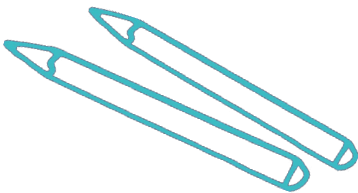




တၢ်မၤနီၣ်တဖၣ်



A large rectangular area with a light purple background, containing ten horizontal wavy lines for writing.



တၢ်လဲၤခီၤဖျါဆူညါအတၢ်ဆိၣ်ထွဲတဖၣ်



တၢ်လဲၤခီၤဖျါတၢ်ဆူညါမ့ၢ်ကျိၤကွၢ်အသီတဘိၣ်တၢ်ကဆိၣ်ကမိၣ်ထီၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်ဆိၣ်တလဲၤလၢအကဲထီၣ်လၢဖိသၣ် အတၢ်အိၣ်မူအပူၤန့ၣ်လီၤ. ဒ်သိးတၢ်လဲၤခီၤဖျါဆူညါကလဲၤအသးဂ့ၤဂ့ၤအဂီၢ်ဟံၣ်ဖိဃီဖိတဖၣ်ဒီးပုၤဟ့ၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟ့ၣ်ကယၢ်တဖၣ်, ပုၤသိၣ်လိၣ်န့ၣ်ယုၤတၢ်တဖၣ်ကလိၣ်န့ၣ်ဟ့ၣ်လီၤသးတၢ်ဂီၢ်တၢ်ကျိၤန့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ကလိၣ်ပညိၣ်လီၤလၢတၢ်ရဲၤလိာ်မ့ၢ်လိာ်လၢအဆိၣ်ထွဲတၢ်ဒီးမၤလိာ်တၢ်တၢ်လဲၤအသးတမံၤဖျါအလိာ်လိာ်ဒီးတၢ်ဂီၢ်တၢ်ကျိၤန့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်တဖၣ်, ဟံၣ်ဖိဃီဖိတဖၣ်, ပုၤဟ့ၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟ့ၣ်ကယၢ်တဖၣ်ဒီးပုၤသိၣ်လိၣ်န့ၣ်ယုၤတၢ်တဖၣ်အတၢ်န့ၣ်ပၢၢ်ဘၣ်ဃးတၢ်မုၢ်လၢလၢအသီတဖၣ်အဂီၢ်အါထီၣ်ဖဲအဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်ကွီၤလိမၤ

ဘၣ်လိာ်အသးဒီးခိၣ်ဃၢၤတၢ်အိၣ်ဝးတရံးလၢအသီ အခါန့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤစၢၤဖိသၣ်တဖၣ်ရဲၣ်ကျဲၤအသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်ဖဲအဝဲသ့ၣ်လဲၤခိၣ်တၢ်ဆူညါအကတီၢ်လၢတၢ်မၤလိာ်အိၣ်အဃၢၤတခါဒီးတခါအဘၢၣ်စၢၤလၢအတၢ်အိၣ်မူအပူၤဆိၣ်န့ၣ်မၤစၢၤသ့ၣ်ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်လဲၤခီၤဖျါတၢ်အတၢ်သ့ၣ်တၢ်ဘၣ်လၢအဂ့ၤသ့ၣ်ဒဲၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်လဲၤခီၤဖျါသ့ၣ်တဖၣ်အံၤကကဲထီၣ်တၢ်အစၢၤလၢအတလၢကွၢ်အဝဲသ့ၣ်အတၢ်အိၣ်မူလၢအိၣ်ထံးန့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢသးန့ၣ်တခါလၢလိာ်အကတီၢ်, ဆိၣ်ကမိၣ်ထီၣ်တၢ်မၤအိၣ်သ့ၣ်လၢလၢတဖၣ်အံၤကမၤစၢၤဖိသၣ်တဖၣ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်ပူၤဖျါဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲအံၤဖဲတၢ်လဲၤခိၣ်တၢ်ဆူညါအကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ပၤဖျါတၢ်မၤတၢ်လၢအဆၢကတီၢ်ဘၣ်ဘၣ်တဖၣ်တက့ၢ်. စးထီၣ်လၢအိၣ်ဖျါလံၤလံၤန့ၣ်, ဖိသၣ်တဖၣ်အမုၢ်န့ၣ်မုၢ်သီတဖၣ်အိၣ်ပုၤဒီးတၢ်မၤအသးလၢအဆၢကတီၢ်ဒဲၣ်ဝဲလၢအမုၢ်တၢ်ဒ်သိးတၢ်မိၣ်အဆၢကတီၢ်, တၢ်အိၣ်အီၤတၢ်အဆၢကတီၢ်ဒီးတၢ်ဆိၣ်တလဲၤတၢ်ကဲညာ်ဘိၣ်အခဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. နမၤစၢၤဖိသၣ်တဖၣ်လၢအကရဲၣ်ကျဲၤတၢ်လဲၤခီၤဖျါဆူညါခီၤဖျါတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်တၢ်မၤတၢ်လၢအဆၢကတီၢ်ဘၣ်ဘၣ်လၢ အတယၢ်ဆိၣ်သ့ၣ်ဒီးညိၣ်န့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

မ့ၢ်ပုၤလၢအခိၣ်ဆၢတၢ်ဘၣ်ဘၣ်တက့ၢ်. ဖဲဖိသၣ်ဆဲးတဖၣ်ဒီးဖိသၣ်တဖၣ်မ့ၢ်ကျဲးစးဆဲးကျိးဆဲးကျိၤတၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤန့ၣ်, ခိၣ်ဆၢအီၤတသ့ဖဲအသ့ၣ်လၢအချ့တက့ၢ်. ဟ့ၣ်ဘၣ်တၢ်ခိၣ်ဆၢလၢတၢ်တယၢ်ဆိၣ်ဟံၣ်အီၤသ့ၣ်ဒီးလဲၤအသးတပယုၤဃီဘၣ်ဘၣ်တက့ၢ်. တၢ်ခိၣ်ဆၢဖိသၣ်အတၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖၣ်လၢတၢ်ဆၢကတီၢ်ဘၣ်ဘၣ်ဒီးလဲၤအသးတပယုၤဃီကမၤစၢၤဒီးဒိၣ်ထီၣ်တၢ်ရဲၤလိာ်မ့ၢ်လိာ်လၢအပူၤဖျါန့ၣ်လီၤ. တၢ်ရဲၤလိာ်မ့ၢ်လိာ်လၢအဆူၣ်တဖၣ်န့ၣ်အကါဒိၣ်ဝဲဒဲၣ်ဖဲတၢ်လဲၤခီၤဖျါအဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ရဲၤလိာ်မ့ၢ်လိာ်လၢအပူၤဖျါဃုာ်ဒီးပုၤသးပုၤလၢအသ့ၣ်ညါညိၣ်န့ၣ်တဂၤကမၤစၢၤမၤညိၣ်လီၤတၢ်လၢဖိသၣ်အဂီၢ်လၢတၢ်ကယုၤသ့ၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်ပုၤတၢ်မုၢ်တၢ်ပၤဒီးသ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ဘျးစဲဃုာ်ဒီးခိၣ်ဃၢၤအသီတခါဃုာ်ဒီးပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်လၢအသီတဖၣ်ဒီးတံၤသကိးလၢအသီတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. အမံၤညါ, တၢ်ရဲၤလိာ်မ့ၢ်လိာ်လၢအပူၤဖျါမၤစၢၤသ့ၣ်ထီၣ်ဖိသၣ်အတၢ်သ့ၣ်တၢ်ဘၣ်တဖၣ်လၢကဆဲးကျိးတဲဘၣ်အတၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖၣ်ဆူပုၤသးပုၤတဖၣ်အအိၣ်ဒီးပုၤလၢအသးန့ၣ်တပြုၤဃီဒီးအီၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်မၤစၢၤစ့ၢ်ကိးဖိသၣ်လၢအကနဲဝဲဒဲၣ်လၢပုၤအဂၤတဖၣ်ကခိၣ်ဆၢမၤန့ၢ်တၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်လိၣ်ဘၣ်ဘၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

သ့ၣ်ဘၣ်တၢ်ဂီၢ်လၢတၢ်ထံၣ်အီၤသ့တဖၣ်တက့ၢ်. ဖိသၣ်အတၢ်သ့ၣ်တၢ်ဘၣ်လၢတၢ်ကနဲပၢၢ်ဒီးသ့ၣ်ဒဲၣ်ကျိၤမၤဘၣ်ဒိအဝဲသ့ၣ်အတၢ်လဲၤခီၤဖျါတၢ်ဆူညါသ့လီၤ. တၢ်သ့ၣ်ညါဖိသၣ်အကျိၢ်တၢ်သ့ၣ်တၢ်ဘၣ်အပတီၢ်ဒီးကျိၢ်(တဖၣ်)လၢအဝဲသ့ၣ်ကတီၢ်ဝဲဒဲၣ်န့ၣ်ကဲတၢ်မၤစၢၤလၢအကနဲပၢၢ်မ့ၢ်တၢ်ကဆိၣ်ထွဲအဝဲသ့ၣ်ဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်သ့ၣ်တၢ်လၢတၢ်ထံၣ်အီၤသ့တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်သဆၣ်ထီၣ်တဖၣ်မၤစၢၤဖိသၣ်ခဲလၢကဲသ့ၣ်ဒဲၣ်, တမ့ၢ်ထဲဖိသၣ်လၢအအိၣ်ဒီးကျိၢ်အတၢ်သ့ၣ်တၢ်ဘၣ်စ့ၢ်ကိးတဖၣ်အဂီၢ်ဘၣ်. တၢ်ဂီၢ်လၢတၢ်ထံၣ်အီၤသ့တဖၣ်ကမၤစၢၤဖိသၣ်တဖၣ်လၢအကအိၣ်ကတဲကတီၢ်အသးလၢတၢ်ဆိၣ်တလဲတဖၣ်လၢအကတဲဝဲဒဲၣ်ဆူညါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆိၣ်တလဲတဖၣ်ညိၣ်ဒိၣ်ဝဲဒဲၣ်လၢတၢ်ကတူၢ်လိာ်အီၤဖဲပသ့ၣ်ညါတၢ်လၢအကကဲထီၣ်အခါန့ၣ်လီၤ. အဒိန့ၣ်, ဒုးန့ၣ်ဖိသၣ်တဖၣ်ဒီးတၢ်ဂီၢ်တဘျီလၢအမုၢ်အဝဲသ့ၣ်အတီၤဒီးအသီ မ့တမ့ၢ် အကွီၤအသီတက့ၢ်. သ့ၣ်ဘၣ်တၢ်ရဲၣ်လီၤကျဲၤလီၤတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢတၢ်ထံၣ်အီၤသ့တဖၣ်ဃုာ်ဒီးဖိသၣ်လၢအဒိၣ်တဖၣ်လၢတၢ်ကနဲပၢၢ်ဖျါတၢ်လၢအကကဲထီၣ်အသးဖဲတန့ၢ်အတီၢ်ပူၤန့ၣ်တက့ၢ်.

ကဲထီၣ်ဒိဂ့ၤတၢ်ဘၣ်တက့ၢ်. နမၤစၢၤဖိသၣ်လၢအကဒိၣ်ထီၣ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်အတၢ်သ့ၣ်လဲၤခီၤဖျါတၢ်အတၢ်သ့ၣ်တၢ်ဘၣ်တဖၣ်လၢအကစၢၤဒဲၣ်ဝဲခီၤဖျါတၢ်န့ၣ်ဖျါတၢ်အဒိအတီၢ်လၢအမုၢ်န့ၣ်အသးလၢအဘၣ်ထွဲဒီးပုၤဂ့ၢ်ဝဲအသကဲပဝးလၢအဂ့ၤတဖၣ်ဖဲတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢတၢ်ဆိၣ်သန့ၢ်အိၣ်အကတီၢ်န့ၣ်လီၤ. တဲဖျါထီၣ်ဖဲန့ၣ်မ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်ဆိၣ်သန့ၢ်, တၢ်လုာ်ဘၢနသးဒီးပျဲၤတၢ်လၢဖိသၣ်တဖၣ်အဂီၢ်အခါတက့ၢ်. ဒုးန့ၣ်တၢ်အဒိခီၤဖျါတၢ်သ့ၣ်ကတီၢ်အပျါတဖၣ်လၢအန့ၣ်ဖျါတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်တက့ၢ်. နီၤဟ့ၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်တခါလၢနပျဲၤတၢ်တမံၤမဲၤလၢအမုၢ်တၢ်အသီဒီးတၢ်လၢနမၤတၢ်အီၤလၢနတူၢ်ဘၣ်အီၤမုၢ်ဒိၣ်ထီၣ်မ့ၢ် မၤန့ၣ်လဲၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. နဲၣ်ဖျါတၢ်မၤအကျိၢ်ခိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢတၢ်ကဟံးဖိၣ်မၤဝဲဒဲၣ်သးတၢ်ဆိၣ်သန့ၢ်ဒီးရဲၣ်ကျဲၤန့ၣ်ကစၢၤတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်ဒီးသကဲပဝးတဖၣ်တက့ၢ်. ဒုးန့ၣ်တၢ်ဃုာ်တဖၣ်လၢဖိသၣ်မၤဒီးအီၤသ့တဖၣ်အဒိဒ်သိးတၢ်လဲၤဟးလၢခိၣ်တပူၤဃီ, ကတီၢ်တၢ်ဒီးတံၤသကိးတဂၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ကနဲတၢ်သ့ၣ်ဝဲဒဲၣ်သးဆၢလၢအမၤမုၢ်မၤခုၣ်သးန့ၣ်လီၤ.



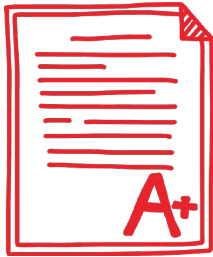
လိင်လိင်တဖန်လကဆိန်ထွဲမၤစၢၤဘၣ်တၢ်ဆိတလသးဆူကတီၢ်ဆိကိအဂီၢ်

- Place Called Kindergarten ဘၣ်တၢ်ကွဲးအီၤခိဖျိ Jessica Harper
- Countdown to Kindergarten ဘၣ်တၢ်ကွဲးအီၤခိဖျိ Alison McGhee
- David Goes to School ဘၣ်တၢ်ကွဲးအီၤခိဖျိ David Shannon
- First Day Jitters ဘၣ်တၢ်ကွဲးအီၤခိဖျိ Julie Danneberg
- Froggy Goes to School ဘၣ်တၢ်ကွဲးအီၤခိဖျိ Jonathan London
- I Am Too Absolutely Small for School ဘၣ်တၢ်ကွဲးအီၤခိဖျိ Lauren Child
- Kindergarten Rocks! ဘၣ်တၢ်ကွဲးအီၤခိဖျိ Katie Davis
- Look Out Kindergarten, Here I come! ဘၣ်တၢ်ကွဲးအီၤခိဖျိ Nancy Carlson
- Mae's First Day of School ဘၣ်တၢ်ကွဲးအီၤခိဖျိ Kate Beru be
- Off to Kindergarten ဘၣ်တၢ်ကွဲးအီၤခိဖျိ Tony Johnston
- ¡Qué nervios! El primer día de escuela ဘၣ်တၢ်ကွဲးအီၤခိဖျိ Julie Danneberg
- School's First Day of School ဘၣ်တၢ်ကွဲးအီၤခိဖျိ Adam Rex
- Splat the Cat ဘၣ်တၢ်ကွဲးအီၤခိဖျိ Rob Scotton
- The Kissing Hand ဘၣ်တၢ်ကွဲးအီၤခိဖျိ Audrey Penn
- Un Beso en Mi Mano ဘၣ်တၢ်ကွဲးအီၤခိဖျိ Audrey Penn
- Welcome to Kindergarten ဘၣ်တၢ်ကွဲးအီၤခိဖျိ Anne Rockwell
- Wemberly Worried ဘၣ်တၢ်ကွဲးအီၤခိဖျိ Kevin Henkes
- Look Out Kindergarten, Here I come! / “¡Prepárate, Kindergarten, Allá voy! ဘၣ်တၢ်ကွဲးအီၤခိဖျိ Nancy Carlson
- Miss Bindergarten Gets Ready for Kindergarten ဘၣ်တၢ်ကွဲးအီၤခိဖျိ Joseph Slate ဒီး Ashley Wolf



တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လာအချ့

ပဝဲဒၣ်ခဲလၢဂ်ပသးခုဖဲပသ့ၣ်ညါတၢ်လာအကဟဲဆူညါတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. မၤလိန့ၣ်မ့ၢ်တၢ် မၤတၢ်လာအဆၢကတီၢ်ဘၣ်ဘၣ်သူထီၣ်တၢ်ရ့ၣ်လိာ်မ့ၢ်လိာ် လၢအဆူၣ်တဖၣ်ဒီးမၤစၢၤဖဲသၣ်မၤလိန့ၣ်တၢ်န့ၣ်လီၤ.



တၢ်ဆိကမိန့်ဆိကမးစ့ၤကိာ်ခါဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်တဲတဖၣ်လၢတၢ်ကကတီၢ်သကိးတၢ်ဘၣ်ဃးတၢ်တဒ်သိးလိာ်သးဒီးတၢ်ဟဲယုာ်ဟဲဂီၢ်-

- All Are Welcome, ဘၣ်တၢ်ကွဲးအီၤခိဖျိ Alexandra Penfold ဒီးတဘၣ်တၢ်တုထူးထီၣ်အဂီၢ်ခိဖျိ Suzanne Kaufman
- A Is For Activist and Counting on Community, ကွဲးဒီးတုထူးထီၣ်အဂီၢ်ခိဖျိ Innosanto Nagara
- Lovely, ကွဲးဒီးတုထူးထီၣ်အဂီၢ်ခိဖျိ Jess Hong
- Last Stop on Market Street, ကွဲးဒီးအီၤခိဖျိ Matt De La Pena ဒီးတုထူးထီၣ်အဂီၢ်ခိဖျိ Christian Robinson

ကွၢ်ဖဲ ကိာ်လိာ်ရၣ်ဒိၣ် တၢ်မၤလိမၤဒီးတၢ်လာအဆိဒီးတၢ်ခိၣ်ထီၣ်ထီၣ်တၢ်ဖိအတၢ်န့ၣ်ကျဲးတဖၣ် လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဆူညါဘၣ်ဃးမ့ၢ်တၢ်ကဆိန်ထွဲဖဲ သၣ်ဖဲတၢ်လဲၤခိဖျိတၢ်အဆၢကတီၢ်ဒိလဲၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်ကွၢ်ထွဲလီၤနကစၢ်အသး

ဟံးန့ၢ်သ့အီၤလၢ Head Start

သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢတၢ်ကမၤန့ၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢနကစၢ်ကကွၢ်ထွဲလီၤနသးအဂီၢ်တက့ၢ်. လၢကျဲတခါအံၤအပူၤ, နအိၣ်ကတံၢ်ကတီၢ်နသးဒိၣ်ထီၣ်လၢတၢ်ကတုၤထီၣ်တၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖၣ်လၢအအိၣ်ဒီးဖဲသ့ၣ်လၢအအိၣ်လၢနတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်အပူၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အဝဲအံၤမ့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်ကွၢ်တနီၤလၢတၢ်ကမၤစၢၤန့ၢ်ဒီးသးတၢ်ဆိၣ်သနးန့ၣ်လီၤ.

1. သ့ၣ်ညါမ့ၢ်သးတၢ်ဆိၣ်သနးအံၤလၢနဂီၢ်အလီၤကဲဒီးတၢ်မနုၤလဲၣ်ဒီးတူၢ်ဘၣ်နဲဒ်ဒဲလဲၣ်တက့ၢ်

ဖဲတၢ်ဆိၣ်သနးနသးအခါ, တၢ်အံၤညီဝဲဒၣ်လၢတၢ်ကမၤဆၢအီၤတချုးနသ့ၣ်ညါဝဲဒၣ်လၢနတုၤထီၣ်သးတၢ်ဆိၣ်သနးဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်ဒ်သးနကမၤစၢၤလီၤနသးတၢ်ဆိၣ်သနးအပတီၢ်ဒီးတၢ်မၤဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးလၢအအိၣ်ထီၣ်လၢနဂီၢ်ဒီးဖဲသ့ၣ်လၢအအိၣ်လၢနတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်အပူၤလီၤတီၤလီၤကသ့အဂီၢ်, နကဘၣ်သ့ကွၢ်နီၣ်တၢ်လၢအဆိၣ်သနးနသး မ့တမ့ၢ် "တၢ်အခိၣ်ကျၢၢ်လၢအဆိၣ်သနးတၢ်" န့ၣ်လီၤ.

ဆိကမိၣ်ထီၣ်ဘၣ်ဃး-

- တၢ်လၢသးတၢ်ဆိၣ်သနးမ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်. တၢ်လၢအဒုးကဲထီၣ်ယၢ်ဒီးသးတၢ်ဆိၣ်သနးမ့ၢ်မနုၤလဲၣ်. ဖဲယတုၤထီၣ်တၢ်သးဆိၣ်သနးအလီၤန့ၣ်မ့ၢ်ယသ့ၣ်ညါအီၤဒဲလဲၣ်. သးတၢ်ဆိၣ်သနးဒုးတူၢ်ဘၣ်ယၢ်ဒဲလဲၣ်.
- မ့ၢ်နသ့ၣ်ညါနဲဒ်လၢနတၢ်ဆိကမိၣ်တဖၣ်မၤဘၣ်ဒိနတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်ဒီးသကံၢ်ပဝးန့ၣ်ဧါ. သးတၢ်ဆိၣ်သနးန့ၣ်အိၣ်ဟဲဝဲဒၣ်လၢပတၢ်ကွၢ်လီၤတၢ်လၢတၢ်အိၣ်သးအဖီခိၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်သးနီၣ်တခါဘၣ်တဘၣ်တၢ်ထီၣ်အီၤဒဲတၢ်လၢအဆိၣ်သနးပသးဒိၣ် မ့တမ့ၢ် ဝှၢဝဲဒၣ်လၢလီၤဆီလီၤအသးလၢပုၤ တဂၤဒီးတဂၤအဖီခိၣ်လီၤ. ပတၢ်ထီၣ်တၢ်ဟံးသးန့ၣ်ကဲတၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်သ့ၣ်လၢသးတၢ်ဆိၣ်သနးအပူၤလီၤ.

သးတၢ်ဆိၣ်သနးဘၣ်တဘၣ်ကမၤဘၣ်ဒိနဖဲတၢ်လဲၣ်အသးခိၣ်ခိၣ်ကဒါ မ့တမ့ၢ် နတထီၣ်လၢအကကတၢ်ဒဲလဲၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

2. ကွၢ်ထွဲလီၤနသးတက့ၢ်

တဘျီတခိၣ်နမၤတၢ်ဟ့ၣ်တဖၣ်လၢအဘၣ်ဃးဒီးမ့ၢ်တၢ်ကသ့နတၢ်ဆၢကတီၢ်ဒဲလဲၣ်န့ၣ်ဒိသဒါ မ့တမ့ၢ် မၤစၢၤလီၤသးတၢ်ဆိၣ်သနးလၢနတၢ်အိၣ်မ့ၢ်အပူၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤအကျဲခိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤမၤစၢၤလၢနကဟးဆဲးသးတၢ်ဆိၣ်သနးတဖၣ် မ့တမ့ၢ် လဲၣ်ခီဖျိကွၢ်သးတၢ်ဆိၣ်သနး တဖၣ်န့ၣ်သ့လီၤ. ဖဲမ့ၢ်ကွၢ်ထွဲလီၤနသးအခါ, နကအိၣ်လၢတၢ်အိၣ်သးလၢအဂ့ၢ်တခါလၢနကကွၢ်ထွဲဝဲဒၣ်ပုၤအဂၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

- ဆဲးကျိးလီၤသးဒီးပုၤဟ့ၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်လၢအဂၤတဖၣ် မ့တမ့ၢ် ဟံၣ်ဖဲဖဲတဖၣ်လၢတၢ်ကမၤလိၣ်န့ၢ် တၢ်ဆိကမိၣ်ဆိကမးအသီတဖၣ်ဒီးတၢ်မၤအကျဲခိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်ဖဲသ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.
- မၤလီၤတၢ်နပုၤဟံးနီၣ်ခိၣ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချဲခီဖျိတၢ်အိၣ်အီၤတၢ်ဂ့ၢ်ဒီးတၢ်မၤဟူးဂဲၤနီၣ်ခိၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ကွၢ်ထွဲဖဲသ့ၣ်တဖၣ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်ဂံၢ်ဆူၣ်ဘါဆူၣ်ဒီးတၢ်သ့လဲၣ်ခီဖျိတၢ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်အိၣ်အီၤတၢ်လၢအဆူၣ်အချ့န့ၣ်ကမၤဆူၣ်ထီၣ်နဂီၢ်နဘါလီၤ. မၤန့ၢ်ဖရိၣ်တိၣ်အါအါ(ညၣ်, ဆီညၣ်, ပထိးဒီးတၢ်န့ၢ်ထံလီၤသကၤ)ဒီးခိၣ်ဘိဟံၣ်ဒဲရူးလၢအဂ့ၢ်တဖၣ်(ကိၣ်ပၣ်မိးလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ချဲတၢ်သ့ၣ်အါမံၤ), သ့ၣ်အချဲအသ့ၣ်တဖၣ်)ဃုာ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢတဖၣ်တက့ၢ်.
- ဖဲသ့ၣ်ဆဲးတဖၣ်ကွၢ်လိၣ်န့ၢ်တၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်အကပိၤကပၤအသိးသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်န့ၣ်အကါဒိၣ်မးလီၤ. ဖဲနမ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်သးတၢ်ဆိၣ်သနး, တူၢ်ဘၣ်တၢ်လုာ်ဘၢနသး မ့တမ့ၢ် သးတမ့ၢ်တလၢအခါ, ကျဲးစးမၤတၢ်သီထီၣ်ကသီလီၤ လၢအမၤခုၣ်လီၤနသးတက့ၢ်. ဖဲတၢ်အံၤမ့ၢ်တမၤတၢ်အခါ, သံကွၢ်ဘၣ်သးပုၤပုၤကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်တၢ်လၢအဂၤတဂၤလၢအကမၤန့ၢ်တၢ်လၢနလီၤမ့ၢ်ဒ်သးနအိၣ်ဘျဲးတစီၢ်တလီၤဖဲမ့ၢ်သ့မ့ၢ်ဘၣ်အခါတက့ၢ်.

- ဖဲပုသးပုၤလၢအဂၤမ့ၢ်တအိၣ်ဘူး, နတူၢ်ဘၣ်လၢနကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်ဖိသၣ်ဆဲးတဂၤ မ့တမ့ၢ် ဖိသၣ်ဟးလၢခီၣ်သ့တဂၤတသ့လၢမ့ၢ်လၢ နအိၣ်လၢသးတၢ်ဆိၣ်သနဲးဒိၣ်ဒိၣ်ကလံာ်အပူၤအခါ. အဂ့ၤကတၢၢ်န့ၣ်နဟံးလီၤဖိသၣ်ဆဲးလၢတၢ်ပူၤဖျးတခါအလီၢ်(အဒိဒိသိးဖိသၣ်အလီၢ်မဲ)အိၣ်ဘူးတၢ်ကိာ်မဲးနဲး, ဟ့ၣ်လီၤနသးဒီးတၢ်လီၢ်အလၢအပွဲၤလၢတၢ်ကတူၢ်ဘၣ်မ့ၢ်ခုၣ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးပၤက့ၤနသးအဂီၢ်တက့ၢ်. မ့ၢ်ဝံၤ, က့ၤကဒါက့ၤလၢတၢ်ကကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်ဖိသၣ်ဆဲးအဂီၢ်တက့ၢ်.
- လၢတၢ်ကဟံးနသးတၢ်ဆိၣ်သနဲးအပတီၢ်ဖျၢ်ဖျၢ်အဂီၢ်, မၤလီၤတၢ်နဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢနတသီအဂီၢ်လၢနက အိၣ်ဘူးဝဲဒၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်အံၤဘၣ်တဘၣ်ကမ့ၢ်တၢ်စ့ၣ်လီၤသးလၢထံကျိဖဲနကွၢ်ထွဲဖိသၣ်တဖၣ်ဝံၤအခါ မ့တမ့ၢ် အခါဖဲဖိသၣ်တဖၣ်ဘၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲက့ၤအီၤလၢသးပုၤလၢအကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်တၢ်လၢအဂၤတဂၤအခါန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤဘၣ်တဘၣ်ကမ့ၢ်တၢ်လဲၤဆူကျး မ့တမ့ၢ် တၢ်မဲအိၣ်ဘူးတဖိၣ်တလီၢ်ဖဲမ့ၢ်ဆါခီန့ၣ်လီၤ.
- လၢတၢ်ကမၤစ့ၤလီၤသးတၢ်ဆိၣ်သနဲးတသ့ဖဲအသ့အခါဖဲတၢ်အိၣ်အိတၢ်အခါန့ၣ်, မၤလီၤတၢ်နသ့ၣ်ညါဝဲဒၣ်ဖိသၣ်တဂၤစ့ၣ်အတၢ်အိၣ်အိတၢ်အကွၢ်အဂီၢ်ဒီးအတၢ်ဘၣ်သ့ၣ်ဘၣ်သးတဖၣ်တက့ၢ်. ဆဲးကျိးဒုးသ့ၣ်ညါဘၣ်တၢ်ဃုာ်ဒီးမိၢ်ပၢ်တဖၣ်ခဲအံၤလၢတၢ်ကမၤလီၤတၢ်ပုၤကိးဂၤဒဲးန့ၣ်ပၢ်တၢ်တမံၤဃီန့ၣ်တက့ၢ်.
- လၢတၢ်ကမၤစ့ၤတၢ်လဲၤခိကတၢ်လၢအညီဒိၣ်ထီၣ်အဂီၢ်(အဒိ-လၢတၢ်မဲအိၣ်ဘူးလၢမ့ၢ်ဆါခီအဂီၢ်) ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်မၤတၢ်လၢအဆၢကတီၢ်ဘၣ်ဘၣ်တဖၣ်မ့ၢ်ဒိသိးဖိသၣ်တဖၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်လၢအကဘၣ်ကွၢ်လၢဝဲဒၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. မၤဘၣ်တၢ်မၤလၢအကဲထီၣ်ဘၣ်ဘၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤတက့ၢ်. ဃုထၢတၢ်မၤခုၣ်လီၤသးအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်လၢတၢ်ကသ့အီၤဖဲနကမဲအဆၢကတီၢ်လၢတဆိဘၣ်တဆိကဒုးအိၣ် ဘူးနီၢ်ဒိဒီးနသးန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ကသိလၢဟၢဖၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ကသိယီၤယီၤအတၢ်မၤဟူးဂဲၤသးတဖၣ်န့ၣ်တၢ်အုၣ်သးအိၣ်လၢအမၤစ့ၤလီၤသးတၢ် ဆိၣ်သနဲးန့ၣ်လီၤ. မၤကွၢ်တၢ်မၤအကျိၤအကွၢ်တခါအံၤဖဲဆၢတၢ် မ့တမ့ၢ် ဆ့ၣ်နီၤလၢလီၢ်ဆ့ၣ်နီၤတခါအလီၢ်တက့ၢ်.

1. ဟံလီၤနစုဒုၣ်တဖၣ်ဒီးစုတဖၣ်လၢနကပၤဒီးအိၣ်ဘူးအိၣ်သါတက့ၢ်. လၢကျဲအဂၤတဘီ, ဟံလီၤနစုတခါ မ့တမ့ၢ် ခဲခိလၢလၢနဟၢဖၤအလီၢ်တက့ၢ်.
2. ဘၣ်လီၤနမိၢ်ချီတဖၣ်တက့ၢ်.
3. ဟံစၢ်ဆၢသးလၢနဟၢဖၤလီၤတက့ၢ်. ပလၢတူၢ်ဘၣ်နကဖုအိၣ်တၢ်လီၢ်အဖိလၢတကပၤန့ၣ်တက့ၢ်. ဆိကမိၣ်ကမ့ၢ်ထီၣ်ပျၢၣ်ကဖိဆဲးဆဲးဖိတပျၢၣ်အိၣ်လၢအပူၤတက့ၢ်.
4. ကသိကယီၤကယီၤဒီးယီၤယီၤခိဖျိန့ၣ်စ့ၤတက့ၢ်. ဆိကမိၣ်ကမ့ၢ်ထီၣ်ပျၢၣ်ကဖိဒိၣ်ကဖိထီၣ်တက့ၢ်. ကီၤအုးဃာ်အံၤစ့ၤကိာ်မဲးကိးတက့ၢ်.
5. ကသိထီၣ်လၢနထးခိၣ်ကယီၤကယီၤတက့ၢ်. ဆိကမိၣ်ကမ့ၢ်ထီၣ်ပျၢၣ်ကဖိလီၤသးကွၢ်ကယီၤကယီၤတက့ၢ်. အူဖျိးကွၢ်အံၤလၢနထးခိၣ်ဒ်န့ၣ်ပံၤမ့ၢ်အူလၢပနဲတဘီအလီၢ်အသိးတက့ၢ်.
6. မၤကဒိတၢ်အံၤသၢဘျီတက့ၢ်.

3. မၤအိၣ်ထီၣ်တၢ်မၤဘၣ်ဃးဒီးသးတၢ်ဆိၣ်သနဲးတခါအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ

တၢ်မၤလီၤန့ၢ်တၢ်လၢတၢ်ကရဲၣ်ကျဲၤသးတၢ်ဆိၣ်သနဲးလၢကျိၤကွၢ်လၢအဆူၣ်အချ့န့ၣ်တဖၣ်အသးညီညီဖိဘၣ်. ဖဲစးထီၣ်တၢ်သကံာ်ပဝးအသီတမံၤလၢလၢအခါ, တၢ်အံၤအကါဒိၣ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်ကဒိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်မၤအကျိၤခိၣ်သ့ၣ်လၢတၢ်သ့ၣ်ဆိအံၤမ့ၢ်ဒိသိးကမၤအါထီၣ်ခွဲးယာ်တဖၣ်လၢတၢ်ကသ့ဝဲဒၣ်တၢ်သကံာ်ပဝးတဖၣ်တုၤလီၤတီၤလီၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. မၤတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတခါလၢတၢ်ဆိတလဲအဂီၢ်တက့ၢ်. ဆိကမိၣ်ထီၣ်တၢ်တမံၤလၢအဒုးကဲထီၣ်န့ၣ်ဒီးတၢ်သးဆိၣ်သနဲးဒီးတၢ်ပနီၣ်တခါလၢနသ့ၣ်ညါနသးဆိၣ်သနဲးအသး န့ၣ်တက့ၢ်. မ့ၢ်ဝံၤရဲၣ်လီၤကျိၤကွၢ်တခါလၢနကသ့အီၤလၢတၢ်ကရဲၣ်ကျဲၤမၤဘၣ်တၢ်ဒီးနသးတၢ်ဆိၣ်သနဲးလၢကျိၤကွၢ်လၢအဆူၣ်အချ့တခါအပူၤန့ၣ်လီၤ.

အဒိ- အခါဖဲ(တၢ်လၢအဆိၣ်သနဲးသးကဲထီၣ်တဖၣ်-ဖိသၣ်ဆဲးဟီၣ်ဘၣ်အသးယီၤဒိၣ်န့ၣ်ဒီး 5 မဲးနဲး) ဒီးယစးထီၣ်တူၢ်ဘၣ်လၢ (သးတၢ်ဆိၣ်သနဲးအပနီၣ်-ပသးစံၢ်ဖုချ့ထီၣ်) ယက (တၢ်မၤအကျိၤအကွၢ်လၢတၢ်ကသ့အီၤ-ကသိယီၤယီၤလၢသးကခုၣ်လီၤအဂီၢ်).

တၢ်ထံၣ်လီၤသးဒီးပုၤကူၤစါယါဘျီတၢ်တဂၤ မ့တမ့ၢ် ကတီၢ်တၢ်ဒီးပုၤဝဲဒၣ်နီၤလၢအန့ၢ်ဘၣ်တၢ်သိၣ်လိတဂၤဘၣ်တဘၣ်ကကဲတၢ်မၤစၢၤလီၤ. ကိးဘၣ် Colorado Crisis အလီၢ်ကျိၤလၢ 1.844.493.8255 မ့တမ့ၢ် ဆုၤလီၢ်တၢ်ကစီၣ်ဆူ “TALK” ဆူလီၤနီၢ်ဂံၢ် 38255 လၢတၢ်ဆိၣ်ထွဲဒီးတၢ်တၢ်ပိၣ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢနကစၢ်အဂီၢ် မ့တမ့ၢ် လၢပုၤတဂၤလၢနအဲၣ်ဘၣ်အီၤအဂီၢ်တက့ၢ်.

တၢ်တိၣ်စၢၤမၤစၢၤလၢဟံၣ်ဖိဃီဖိတဖၣ်ဒီးပှၤဟ့ၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟ့ၣ်ကယၢ်, ပှၤသိၣ်လိၣ်န့ၣ်လိတၢ်တဖၣ်အဂီၢ်

တၢ်အံၤအကါဒိၣ်ကတၢၢ်လၢနဟံၣ်ဖိဃီဖိအံၤအိၣ်ဒီးတၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်လိၣ်ဘၣ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်ကမၤလီၤတၢ်ခိၣ်ဃၢၤတၢ်အိၣ်ဝဲဒၣ်တရံးလၢအပှၤတၢ်တိၣ်စၢၤမၤစၢၤ, ပှၤဖျးဒီးဂၢၢ်ဝဲဒၣ်လၢနဒီးနဖိလၢနကွၢ်ထွဲအိၣ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲဒၣ်တၢ်လၢနကလိၣ်ဘၣ်အံၤ, တၢ်တိၣ်စၢၤမၤစၢၤတဖၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်လၢကိၣ်လိၣ်ရၣ်ဒိၣ်အပှၤလၢတၢ်ကဆိၣ်ထွဲန့ၣ်လီၤ.

ပှၤတဝၢပှၤဘျးစဲတၢ်တဖၣ်(Community Connectors)

- ကိးဘၣ် [Colorado's 2-1-1](#) လီၤတဲစိအကျိၤလၢတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲတၢ်မၤလၢအကဲတၢ်ခူသ့ၣ်ဒီးကျိၤအါကျိၤတခါလၢအဘျးစဲန့ၣ်ပှၤကမျၢၢ်တဖၣ်ဒီးတၢ်တိၣ်စၢၤမၤစၢၤအရံးဒိၣ်လၢအအိၣ်လၢကီၢ်စဲတၢ်လီၤဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ. နကအိၣ်ဝဲဒၣ်လၢကိၣ်လိၣ်ရၣ်ဒိၣ်တၢ်လီၤဖဲလဲၣ်တခါန့ၣ်အတွဲးတအိၣ်ဘၣ်, နကွၢ်ဃုတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ဃးတၢ်တိၣ်စၢၤမၤစၢၤတဖၣ်လၢနလီၤကဝီၤပှၤတဝၢအပှၤသ့လီၤ.
- **Adelante Network Navegadoras Comunitarias (720.507.7079)** မ့ၢ်ဝဲပတီၢ်မုၢ်ဃုတၢ်မၤစၢၤလီၤကျိၤလၢအဒုးဘျးစဲပှၤတဂၤစ့ၣ်စ့ၣ်ဒီးတၢ်တိၣ်စၢၤမၤစၢၤ, တၢ်မၤစၢၤဒီးတၢ်ဆဲးကျါဆဲးကျါးတဖၣ်လၢကရၢခၢၣ်စးဒီးကရၢလီၤဆီလီၤသးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

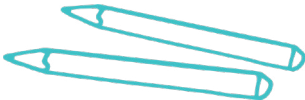
တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်န့ၣ်ဂီၢ်န့ၣ်ဘါ

- [Cooking Matters](#) န့ၣ်မၤစၢၤမိၢ်ပၢ်ဒီးပှၤဟ့ၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟ့ၣ်ကယၢ်တဖၣ်လၢအဘၣ်ဂဲၤလီၤကွၢ်ဆၢၣ်မံၢ်တၢ်ဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်အကျိၤစ့အတၢ်ဃးတၢ်စ့ကမၤလိၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်ကဃုပှၤဒီးဖိတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအပှၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့, အပှၤဘၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ကီၢ်စဲဒိတကဘျၣ် **Food Resource Hotline (855.855.4626)** န့ၣ်မ့ၢ်ကျိၤအါန့ၣ်တကျိၤတၢ်ကိးကလီၤအိၣ်သ့အနီၢ်ဂီၢ်လၢဘျးစဲန့ၣ်ပှၤကိၣ်လိၣ်ရၣ်ဖိတဖၣ်လၢအလိၣ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်န့ၣ်ဂီၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်တိၣ်စၢၤမၤစၢၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲဒၣ်"တၢ်လဲၤတဘျီအဂီၢ်"တၢ်တိၣ်စၢၤမၤစၢၤကလီၤလၢအဟ့ၣ်ဟီၣ်ကဝီၤအဖိခိၣ်တၢ်ဆၢၣ်တဖၣ်လၢကမျၢၢ်ဒီးပှၤတဖုတကရၢတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်အတၢ်မၤစၢၤဆီၣ်ထွဲအတၢ်ရၣ်တၢ်ကျါတဖၣ်လၢအအိၣ်လၢကီၢ်စဲတၢ်လီၤဝဲဒၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- လဲၤအိၣ်သကိးဘၣ် [ကိၣ်လိၣ်ရၣ်ဒိၣ် ဟံၣ်မုၢ်, ဖိသၣ်အိၣ်တဖၣ်, ဒီးဖိသၣ် \(WIC\)](#) [အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျါ](#) လၢတၢ်ကမၤလိၣ်န့ၣ်မ့ၢ်န့ၣ်ကြးဘၣ်တုၤထီၣ်ထီၣ်ဘးဝဲဒၣ်ဒီးဆဲးလီၤမဲၤလၢတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်အတၢ်မၤစၢၤ, တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂီၢ်န့ၣ်ဘါအတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့, တၢ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်အတၢ်တၢ်ပိၣ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးဒီးတၢ်ဆဲးထုးထီၣ်န့ၣ်ထံဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲလၢနလိၣ်ဘၣ်အိၣ်လၢတၢ်ကဟံၣ်ဖိဃီဖိဆူၣ်ဆူၣ်ချ့အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.



နီၣ်ခိၣ်ဒီးနီၣ်သးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့

- သူဘၣ် **Children's Hospital Colorado ParentSmart Healthline (720.777.0123)** လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟ့ၣ်ကယၢ်အတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢတၢ်ဟ့ၣ်ကလီၤအိၣ်လၢအဟဲခိၣ်ဖျိသရၣ်သရၣ်မုၢ်ကွၢ်ပှၤဆါလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်မၤအတၢ်စဲပနီၣ်လၢအသီအိၣ် 24 န့ၣ်ရံၣ်, တနံၣ် 7 သီန့ၣ်တက့ၢ်.
- တၢ်ပိၣ်ဘၣ်တၢ်ဒီး [ChildrensMD လီၤတဲစိအအဲးဖဲ](#) ဖဲဖိသၣ်ဆဲးမ့ၢ်ဆူးဆါအခါတက့ၢ်. နကထံၣ်န့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢနမၤစၢၤန့ၣ်လၢနကမၤဝဲဒၣ်တၢ်ဆၢၣ်လၢအဂ့ၢ်လၢအမ့ၢ်တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟ့ၣ်ကယၢ်အပတီၢ်လၢဖိသၣ်တဂၤဘၣ်တဘၣ်ကလိၣ်ဘၣ်ဝဲဒၣ်ကသ့န့ၣ်လီၤ. နမၤလိၣ်န့ၣ်စ့ၣ်ကိးတၢ်လၢအမၤစၢၤမၤကိၣ်ညါလီၤတၢ်အါနီၣ်လၢလၢတၢ်ဆူးတၢ်ဆါ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးတဒိၣ်တဆဲးလၢနရဲၣ်ကျါမၤအိၣ်လၢနကစၢ်ကသ့ချ့ဒဲလဲၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ကိးဘၣ် **Colorado Crisis Line** ဖဲ **1.844.493.TALK (8255)** မ့တမ့ၢ် **ဆၢၣ်ဖိလီၤတၢ်ကစီၣ် "TALK" ဆူ 38255 တက့ၢ်.** တၢ်အံၤမ့ၢ်ဝဲဒၣ်တသီ ၂၄ န့ၣ်ရံၣ်တနံၣ် ၇ သီတနံၣ် ၃၆၅ သီတၢ်ဆိၣ်ထွဲအလီၤကျိၤလၢပှၤကိးဂၢၢ်ဒဲးလၢအဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးဒီးနီၣ်သးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တခါ, တၢ်သူက



မည်ကသိပ်မှုအား မှတ်တမ်း သေးတတ်တိုက်အတတ်သဘိသဘင်နှုတ်လီ. တက်ကိးခဲလက်နှုတ်ဘျးစဲအသးဒီးနီသးအတတ်အိပ်ဆူင်အိပ်ချအပူစဲနီလီ
လအကဟ့ဝ်သတိုက်ကလတ်တိတ်ဆိပ်ထွဲဒီးတတ်ဘျးစဲလအညါတတ်တိတ်စါမေစါတဖန်အဂီနီလီ.

- **The Colorado Child Abuse and Neglect Hotline (844-CO-4-Kids)** အိပ်ဝဲဒင်တသီ ၂၄ နှစ်ရံၼ်, ကိးနံဒဲးနီလီ. တဘက်ကိးသးလအတတ်က ကိးလီတဲစိဒီးမလီနီတတ်မေစါတဂ့.
- ပုတဂလလ်လ်လအထိပ်ဘင်ဖိသင်တဂါ အိပ်ဘင်လအတတ်အိပ်သးလီပျဲလီဘင်ယိပ်လအသးသမူဂီ ကိးလီတဲစိ**911** တဘျီပီတက့.
- **Early Childhood Mental Health (ECMH) တတ်ဟ့ဝ်ကူင်ဟ့ဝ်ဖး** - တတ်ရံၼ်တတ်ကျဲအံအဖိတတ်မုတ်တတ်ကမေစါသးပုဆိပ်ထွဲဖိသင်တဖန်လအ ပုဂီဝိသးတတ်တိုက်အတတ်ဒိပ်ထီၼ်ထီ ထီၼ်ဒီးလအတတ်ကထိပ်နှုတ်တတ်ဂီဝိတမဲလ်လ်လအကကဲထီၼ်တတ်တလအဒိပ်အမုတ်တဖန်လအါ ဆူညါအပူဖဲဖိသင်အနီဆဲးဒီးအါနီလီ. လအတတ်ကမလီနီဘင်ပး ECMH တတ်ဟ့ဝ်ကူင်ဟ့ဝ်ဖး ဒီးမုတ်အကဲထီၼ်တတ်ဘျးတတ်ဖိပ်လအဖိသင်ဒီး ဟံၼ်ဖိသိတဖန်အဂီကသုလအကျဲလဲၼ်အဂီဆဲးကျိးဘင်န **လီၼ်ကဝီ** ဖိသင်ဆဲးကိပ်ကးကရ (Early Childhood Council) တက့.
- သ့ၼ်ညါမုတ်တတ်ဆဲးကျိးနလီၼ်ကဝီ **Child Find** အကရဒဲလဲၼ်ဖဲနမုတ်အိပ်ဒီးတတ်သးဒဲလအဖိသင်တဂါမုတ်လိပ်ဘင်တတ်နီလီကျဲမေဘင်ဆိတ်မု တမုတ်တတ်ကူင်ဘင်ကူင်သ့လီဆိအတတ်မေစါတဖန်တခါနီတက့.
- **Denver Children’s Advocacy Center** ဟ့ဝ်ဝဲဒင်တတ်လီၼ်လအပူဖျဲးတခါလအပူကမုတ်တဖန်ကဟ်ဖိပ်ထီၼ်အသးတပူပီဒီးမလီနီဘင်ပး တတ်ဂီဝိခိတ်တိ တဘျးမဲယုတ်ဒီးပုလအဘင်တဘင် ကနီဟ့ဝ်တတ်လဲၼ်ဖိပျဲလအဒဲသိးလီၼ်အသးတဖန်နီလီ. ပဟ့ဝ်ဝဲဒင်တတ်ဆိပ်ထွဲတဖန်လအ ဟံၼ်ဖိသိတဖန်လအလဲၼ်ဖိဘင်နီခိ မုတ်မုတ် သ့ၼ်ထံးအတတ်မေတရိတပါ မုတ်မုတ် တတ် တကန့ၼ်ယုတ်တတ်အဂီနီလီ. လအနီအမံၼ်ညါ ပက ရှုလအမေတတ်ဘင်ထွဲဒီးသရံၼ်ကူစါလီဆိတတ်ပျဲတိတ်ဆါတဖန်နီ အိပ်ဝဲဒင်ဖဲအံလအတတ်ကဆိပ်ထွဲ ဟံၼ်ဖိသိတဖန်လအတူၼ်ဘင်သးတတ် ဆိပ်သနဲး မုတ်လအဝဲသ့ၼ်အတတ်သုးလီၼ်သုးကျဲအတတ်အိပ်သးအယိနီလီ. ဆဲးကျိးဘင် Katt Lovejoy ဖဲ **720.974.7234** လအတတ်ဂီဝိတတ်ကျဲဆူ ညါအဂီတက့.

ဟံၼ်ဖိသိတတ်ဆိပ်ထွဲဒီးတတ်ကူင်ဘင်ကူင်သ့

- လဲၼ်အိပ်သကိးဘင်**SafeCare® Colorado** လအမုတ်တတ်ဆိပ်ထွဲအတတ်ရံၼ်တတ်ကျဲလအတတ်ဆိပ်ထွဲမိတ်တဖန်လအတတ်ဟ့ဝ်ကလီအီဒီးမအီပုတတ် မုတ်သးမလီလအမိတ်ပဒီးပုဟ့ဝ်တတ်ကွဲထွဲကဟ်ကယတ်တဖန်လအအိပ်ဒီးဖိသင်လအသးအိပ်ယဲနီဒီးဆူအဖိလ်လအလိပ်ဘင် မုတ်မုတ် အဲၼ်ဒီးအါထီၼ်တတ်ဆိပ်ထွဲဆူညါလအတတ်ကဟ်အဝဲသ့ၼ်အဟံၼ်ဖိသိပူပူဖျဲးဖျဲးဒီးဆူဆူချုချုအဂီနီလီ. မိတ်တတ်ဆိပ်ထွဲပုဟ့ဝ်တတ်တဖန် မေစါနုလအနကသ့ၼ်ထီၼ်တတ်လအတတ်သုတ်ဘင်တဖန်လအအိပ်ဟ်လဲၼ်ဒီးနုလအမုတ်တတ်ဒဲသိးမိတ်ပဒီး-ဖိအတတ်ရဲလီၼ်မုတ်လီၼ်တဖန်, ဟံၼ်ပီတပူ ဖျဲးဒီးဖိသင်အတတ်အိပ်ဆူအိပ်ချုတဖန်အဂီနီလီ.
- ယုသ့ၼ်ညါဘင်မုတ်နီကြားဘင်တုထီၼ်ထီၼ်ဘးလ **Parents as Teachers (PAT)**, အဂီတက့, တတ်အံမုတ် မိတ်တတ်ကူင်ဘင်ကူင်သ့ဒီးဟံၼ်ဖိသိ အတတ်ဆိပ်ထွဲအတတ်ရံၼ်တတ်ကျဲလအတတ်ဟ့ဝ်ကလီအီဒီးတတ်နီလီမေဒဲကစါအတတ်သးဆူအသိးသ့ဝဲဒင်လအမလီနီတတ်လအဟံၼ်ဖိသိဒဲသိးဒီး နု, စးထီၼ်လအအထီၼ်တုလီၼ်လအနဖိထီၼ်တိဖိသင်တစုနီလီ.
- မလီနီဘင်ပး **Nurse-Family Partnership**, မုတ်တတ်ရံၼ်တတ်ကျဲလအတတ်နီလီအီပုနီတဂါတတ်သးဆူဒီးတတ်ဟ့ဝ်ကလီအီလအဟ်ဖိပ်နီသ ရံၼ်သရံၼ်မုတ်ကွဲပုဆါလအဒီးနုဘင်တတ်သိပ်လိလအပတိတ်ထီၼ်ယုတ်ဒီးမိတ်လအအိပ်ဒီးစုတတ်ဟ်နုလအစုအစိထံးတဘျီဒီး
- **ဟံၼ်ပီတတ်နီလီလအမိတ်ပဒီးလအအဖိမုတ်သးစါကတိဆိကွဲဖိတဖန်အဂီ (Home Instruction for Parents of Preschool Youngsters (HIPPY))** မုတ် ဝဲဒင်ဖိသင်ဆဲးအကတိတ်တတ်ကူင်ဘင်ကူင်သ့အတတ်ရံၼ်တတ်ကျဲနီလီ. မလဲကိးတတ်ဒီးဟံၼ်ဖိသိတဖန်လအဝဲသ့ၼ်အကစါအဟံၼ်လအမုတ် ဘင်ဝဲသ့ၼ်လအတတ်ဆိပ်ထွဲမိတ်တဖန်ကမလီတိတ် အဖိတဖန်အိပ်ကတတ်ကတိအသးလအတိတ်ဖိသင်အဂီနီလီ.
- ဘျးစဲဒီးတတ်မေစါလအကျဲဘတ်အလအပု, တတ်ရံၼ်ကျဲမလီနီတတ်ဖဲ **Family Resource Centers**. အဝဲသ့ၼ်ဟ့ဝ်တတ်လီၼ်လအပူဖျဲးတခါ, တတ်မလီနီသ့အီသ့လအနဟံၼ်ဖိသိအဂီနီလီ. တတ်ရံၼ်တတ်ကျဲလအလီၼ်ခါသးတခါစုတ်စုတ်မေစါနုလအတတ်ကမလီနီထီၼ်နဟံၼ်ဖိသိဒဲသိး ကကဲထီၼ်ပုသနုထီၼ်သးလအနီကစါအသးအဂီနီလီ. တတ်မေစါတဖန်တတ်ဟ်လီၼ်အီလအကတုထီၼ်ပုတဂါအလုအလု, တတ်တိ စါမေစါတဖန်ဒီးတတ်လိပ်ဘင်တဖန်ဒီးကွဲ လီၼ်လအဆူတတ်သ့ၼ်ထီၼ်ဟံၼ်ဖိသိဒီးနီတဂါစုတ်စုတ်အတတ်ဂီဆူနီလီ. ကွဲဘင်စရိတခါ **Family Support Programs** လအအိပ်ဟံၼ်ကဝီအပူနီတက့.

ပျာကွဲကွဲကဟုကဟ်တဖၣ်, ပျာသိၣ်လိတၢ်အတၢ်ဆိၣ်ထွဲဒီးတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့ (Caregiver/Educator Support and Education)

- **မၤအါထီၣ်တၢ်ကွဲထွဲထီၣ်သးဆိးဒီး ဖိသးဟးလၢအိၣ်သ့အကိၢ်အစီ (EQIT):-** လၢပျာတၢ်အါဒိအါခါအပူၤ, တီၤတၢ်မၤလိလၢအပူၤဘၣ်, အိၣ်ဒီးတၢ်ဘျးစဲမၤသကိးတၢ်ဘၣ်ဘးဖိသးဆိးဒီးဖိသးဟးလၢအိၣ်သ့တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ကွဲထွဲကဟုကဟ်လၢတၢ်ကိးအမံၤလၢ EQIT န့ၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်လၢကရၢဟ့ၣ်တၢ်ကွဲထွဲကဟုကဟ်လၢအမၤတၢ်လုၢ်လၢအသိး မ့ၢ် တလဲၤ အသးဒ်လုၢ်လၢအိၣ်အသးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. EQIT သိၣ်လိဝဲဒၣ်န့ၣ်ဘးဖိသးဆိးဒီးဖိသးဟးလၢအိၣ်သ့တဖၣ်အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်, နမူဒါလၢအကါဒိၣ်လၢအဝဲသ့ၣ် အတၢ်အိၣ်မူအပူၤဒီးမ့ၢ်တၢ်ကွဲထွဲကဟုကဟ်အဝဲသ့ၣ်ဒ်လဲၣ်မ့ၢ်ဒ်သိးအဝဲသ့ၣ်ကမၤလိန့ၣ်တၢ်အဂ့ၢ်ကတၢ်ဒီးဒိၣ်ထီၣ်ဒီးမၤ လိန့ၣ်တၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဖိသးဆိးဒီးဖိသးဟးလၢအိၣ်သ့တဖၣ်ဘိၣ်ထီၣ်ညီထီၣ်လၢတၢ်ရဲၤလိာ်မ့ၢ်လိာ်လၢအခါဆၢတၢ်-ဃုာ်ဒီးန့ၣ်လီၤ.
- **ပျာဟ့ၣ်တၢ်တဖၣ်ဒုးန့ၣ်တၢ်ကဆဲးမၤကွဲတၢ်အစၢတဖၣ်ဆူညါ (PASO))**မ့ၢ်တၢ်မၤလိအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤဆူၣ်ဆူၣ်တခါလၢတၢ်မၤ အီၤလၢ 15 န့, 120 န့ၣ်ရဲၣ်တၢ်သိၣ်လိအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤဖဲပျာလၢအဟ့ၣ်ဖိသးတၢ်ကွဲထွဲကဟုကဟ်လၢတလဲၤဒ်သိးလုၢ်လၢအသိးတဖၣ်မၤန့ၢ် တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ညါန့ၢ်ပၤလၢတၢ်ကသ့အီၤလၢဖိသးအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်အတၢ်ကရၢကရီ (Child Development Associate) ဒီးစိကဖိထီၣ်အဝဲသ့ၣ်အဖိသးတၢ်ကွဲထွဲကဟုကဟ်အတၢ်ဖဲတၢ်မၤဆူအပတီၢ်ဆူညါတခါန့ၣ်လီၤ.
- **ကိၣ်လိၣ်ရဲၣ်ဒိၣ်တၢ်ကပီၤပျာစံးနီၤတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအသန့ (The Colorado Shines Professional Development Information System(တၢ်မၤဂ့ၢ်ထီၣ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတၢ်မၤအကျဲၤစံးနီၣ်) (PDIS))** မ့ၢ်တၢ်လိာ်တတီၤဧၤလီၤပျာယဲၤအဖိခိၣ်တၢ်တီၤစၢၤမၤစၢၤလၢတၢ်သိၣ်လိမၤဒီးဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်ကွဲထွဲကဟုကဟ်လၢအဆိးဒီးတၢ်မၤလိမၤဒီးန့ၣ်လီၤ. PDIS ဟ့ၣ်ဝဲဒၣ်လိာ်ပျာယဲၤအဖိခိၣ်တၢ်မၤလိတဖၣ် လၢအတက့ၢ်လိာ်လၢလၢ အယၢ်လီၤဘျါလီၤဖိသးအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်အက့ၢ် အဂီၢ်ခဲလၢာ်, တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်ပူၤဖျးဒီးတၢ်န့ၣ်ကျဲၤလၢအပူၤဒီးကိၢ်စီန့ၣ်လီၤ. တီၤဒီးတၢ်မၤလိတဖၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်လၢဖိသးတၢ်ကွဲထွဲကဟုကဟ်တၢ်အပူၤဟ့ၣ်တၢ်တဖၣ်အဂီၢ်လၢအလဲၤအသးဒ်လုၢ်လၢအသိးမ့ၢ်ဂ့ၢ်ဒီးတလဲၤဒ်လုၢ်လၢအသိးမ့ၢ်ဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ. တီၤဒီးတၢ်မၤလိအါခါအိၣ်ဝဲဒၣ်လၢစပဲးန့ၣ်အကျိၤလီၤ.
- **ဆဲးကျိးန့ၣ်လိာ်ကဝီၤဖိသးဆိးအကိၢ်ကးကရၢ (ECC) လၢတၢ်တီၤစၢၤမၤစၢၤလၢတၢ်ဆိၣ်ထွဲအဂီၢ်တက့ၢ်. ကိၣ်လိၣ်ရဲၣ်ဒိၣ်အိၣ်ဒီး ဖိသးအဆဲးအကိၢ်ကးကရၢ (Early Childhood Councils) 34 ခါလၢအမၤတၢ်ဒိၣ်တၢ်လိာ်တဖၣ်လၢ အဝဲသ့ၣ်အပူၤတၢ်တဖၣ်အပူၤလၢတၢ်ကမၤဂ့ၢ်ထီၣ်ဒီးပၤယၢ်တၢ်အိၣ်ဝဲဒၣ်, တၢ်ကမၤန့ၢ်သ့တၢ်, တၢ်မၤတၢ်န့ၢ်မၤတၢ်သ့ဒီးကိၢ် စီလၢဖိသးဆိးလၢအဆိအတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲတၢ်မၤတဖၣ်လၢဖိသးဒီးဟံၣ်ဖိသးဖိလၢကိၢ်စံးဒိတကဘျါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲန့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်သးစဲလၢတၢ်ကမၤလိန့ၢ်အါထီၣ်ဘၣ်ဘးတၢ်ဆိၣ်ထွဲလၢန့ၣ်ကိၢ်ကးကရၢဟ့ၣ်ဝဲဒၣ်တဖၣ်အခါ, ကွဲဖဲ ဟ့ၣ်ယဲၤသန့တခါအံၤ လၢတၢ်ကထံၣ်န့ၢ် နကိၢ်ကးကရၢ Early Childhood Council အဂီၢ်တက့ၢ်.**

တၢ်မၤလိအပိးအလိတဖၣ်

- ဆဲးလီၤမံၤလၢ Bright by Text လၢတၢ်ကမၤန့ၢ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်, တၢ်လိာ်ကွဲတဖၣ်ဒီးတၢ်တီၤစၢၤမၤစၢၤတဖၣ်လၢတၢ်ဟ့ၣ်ကလီၤအီၤလၢန့ၣ်လိတဲစံညါပူၤတက့ၢ်. တၢ်ကစီၣ်တဖၣ်န့ၣ်ပညိၣ်လီၤဝဲဒၣ်လၢဖိသးအသးန့ၣ်လီၤလီၤဆီဆီဒီးဟ်ဃုာ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢဖိသးအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်, ကျိၤဒီးတၢ်သ့ဖးသ့ကွဲးလၢအဆိ, တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်ပူၤဖျးဒီးတၢ်သကဲၣ်ပဝးအတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ကွဲဖဲ vroom.org လၢတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်ခိၣ်န့ၣ်ကိးန့ၣ်ဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအတၢ်ဆိကမိၣ်ဆိကမးလၢတၢ်ရဲၣ်လီၤယၢ်အီၤဒ်အန့ၣ်ဒၣ်ဝဲန့ၣ်တက့ၢ်. Vroom Tips™ မၤစၢၤန့ၢ်အါထီၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢန့ၣ်အီၤဒီးန့ၣ်န့ၣ်လီၤ. ထၢန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်မၤလိတဖၣ်ဖဲတၢ်အိၣ်အီၤတၢ်အကတီၢ်, တၢ်စုၣ်လီၤလုၢ်ထံအကတီၢ်, တၢ်မံအကတီၢ် မ့ၢ်တမ့ၢ် တၢ်ဆၢကတီၢ်တခါလၢလိာ်ဃုာ်ဒီး 1, 000+ တၢ်သ့ၣ်ဖဲသးညီ, တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢအကလိတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- ကွဲဘၣ် Zero to Three လၢ တၢ်ကဲမိၢ်ကဲပၢ်အတၢ်တီၤစၢၤမၤစၢၤတဖၣ် လၢအဒီးသန့ထီၣ်လၢတၢ်ဃုာ်ညါမၤလိန့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီတဖၣ်ရဲၣ်လီၤအသးစးထီၣ်တၢ်ထိးအ့ၣ်ထိးဆံၣ်တုၤတၢ်ကွဲထွဲလီၤအမံၤသ့ၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- မၤလိန့ၢ်မ့ၢ်တၢ်ကသိၣ်လိဒီးခိဆၢဝဲဒၣ်ဖိသးအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်လၢအဆူၣ်အချ့ဒီး ညီန့ၢ်တၢ်သကဲၣ်ပဝးလၢအဘၣ်ထွဲဒီးသ့ၣ်ထိးအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်.
- ကွဲသမံသမံး Bright Futures Activity Book. ဟ့ၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ကွဲထွဲလၢအမ့ၢ်, ဟ့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးဘျးစဲမၤသကိးတၢ်လၢ Bright Futures အတၢ်ဂ့ၢ်အခါ 10 အဂီၢ်လၢဖိသးဒီးပျာဟ့ၣ်တၢ်ကွဲထွဲကဟုကဟ်မၤလိသကိးအီၤသ့န့ၣ်လီၤ. အိၣ်ဝဲဒၣ်လၢအဲးကလံးကျိၤဒီးစပဲးန့ၣ်အကျိၤလီၤ.
- ကွဲဖဲ ကိၣ်လိၣ်ရဲၣ်ဒိၣ်ကိၢ်စံးအလိာ်ရဲဒီး အပျာယဲၤသန့လၢတၢ်တီၤစၢၤမၤစၢၤဖိသးအတၢ်သ့ဖးသ့ကွဲးအတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢအချ့

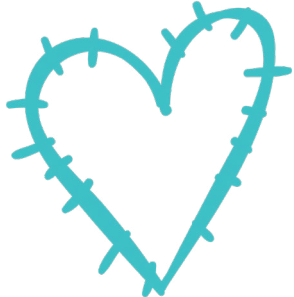
ဖိသၢ်ခဲလၢာ်န့ၣ်မၤဝဲဒၣ်လုၢ်လၢတဂ့ၤ မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဒီးတၢ်သကံာ်ပဝးလၢ အတဘၣ်လၢအကဲတၢ်တၢ်လၢသးပှၢ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်တၢ်ကဟံး ဖိၣ်ထီၣ်ဖိသၢ်တဂၤအတၢ်အိၣ်ဒီးလုၢ်လၢအတဂ့ၤန့ၣ်ဒုးကဲထီၣ်တၢ်လီၤဆိ ဖးဒိၣ်သ့ဝဲဒၣ်လၢဖိသၢ်တဂၤအံၤကအိၣ်ထီၣ်အိၣ်လီၤဟံးသးဟံးသးလၢအတၢ် အိၣ်မ့ၢ်ဒိတကတီၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤဘၣ်ဖိသၢ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ဂ့ၤသးဝါဒီးတၢ် ဟံးကဲလၢကမၤစၢၤအဝဲသ့ၣ်မၤဘၣ်ပှၢ်အဂၤတဖၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ဂ့ၤသးဝါဒီး တၢ်ဟံးကဲန့ၣ်တက့ၢ်. နန့ၣ်ဖျါတၢ်ရူၤလိာ်မုၢ်လိာ်အဒိလၢအဂ့ၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဟ့ၣ် ကူၣ်တဖၣ်-

- ကျဲးစးန့ၢ်ပၢ်ဖိသၢ်တဂၤအသကံာ်ပဝးတက့ၢ်. ကန့ၣ်ဘၣ်ဖိသၢ်တက့ၢ်.
- မၤလီၤတၢ်ဖိသၢ်အတၢ်တူၢ်ဘၣ်တက့ၢ်. ဒုးသ့ၣ်ညါအဝဲသ့ၣ်လၢနန့ၢ်ပၢ်တ က့ၢ်.
- ဟံးလီၤတၢ်မုၢ်လိာ်ဒီးတၢ်ဟံးပနီၣ်တဖၣ်ဆိတက့ၢ်. မၤဆူၣ်ထီၣ်အဝဲသ့ၣ် အသးဃုာ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ဂ့ၤသးဝါဒီးတၢ်အိၣ်စံာ်အိၣ်ကျါၢ် တက့ၢ်.
- န့ၣ်ကဒါဖိသၢ်တဂၤဆူတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲလၢအဂၤတဖၣ်တက့ၢ်.
- ပတြၢၤဒီးဟ့ၣ်သဆၣ်ထီၣ်တၢ်သကံာ်ပဝးလၢနအိၣ်ဒီးထီၣ်အိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- ခိဆၢဖိသၢ်အတၢ်လိာ်ဘၣ်တဖၣ်(အဒိ, ဖိသၢ်ခဲလၢာ်န့ၣ်မၤထီၣ်အသးတ ကြးတဘၣ်ဖဲအသၣ်ဝံၤသၣ်စ့ၤ မ့တမ့ၢ် လီၤဘျံး အခါန့ၣ်လီၤ).
- ဟံးနသးခုၣ်ခုၣ်တက့ၢ်.
- တဘၣ်မုၢ်လိာ်လၢဖိသၢ်တဖၣ်ကကဲပှၢ်အဂ့ၤကတၢ်န့ၣ်တဂ့ၤ. တၢ်လၢအ ကမၢ်တဖၣ်န့ၣ်မုၢ်ခွဲးယာ်ကမၤလိာ်န့ၣ်တၢ်လၢအဂ့ၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- နန့ၣ်ဖျါတၢ်သကံာ်ပဝးလၢအဘၣ်-ဟံးဃုာ်တၢ်စိး ဝံသးစူၤဖဲမ့ၢ်လိာ်ဘၣ်အခါ တက့ၢ်.



တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢအချ့

ဖိသၢ်ဆဲးတဖၣ်လိာ်ဘၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟ့ၣ်ကယာ်လၢအသိၣ်လိာ်န့ၣ်ယုၤ, ပှၢ်တၢ် ပလီၢ်ပဒိဒီးပှၢ်တၢ်ခိဆၢန့ၣ်လီၤ. တၢ်န့ၣ်အလီၤကဲဒီးတၢ်ဒိသိးတၢ်ကန့ၣ်ဒီးသ့ၣ် ညါဖိသၢ်ဆဲးတဂၤအတၢ်ကျဲးစးတဲဘၣ်န့ၣ်တၢ်န့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်ဝံၤ, ခိဆၢကဒါက့ၤ အီၤလၢအပှၢ်တၢ်သးကလၢဒီးကျိၤကွၢ်လၢအလဲၤအသးတမံၤယီၤန့ၣ်တက့ၢ်. ဖိသၢ်ဆဲးအတၢ်ရူၤလိာ်မုၢ်လိာ်အကံာ်အစီတဖၣ်န့ၣ်ဒီးသန့ၤထီၣ်ဒိၣ်ဒိၣ်ကလံာ် လၢပှၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟ့ၣ်ကယာ်တဖၣ်အနီၢ်ခိဒီးန့ၢ်သးအတၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိပၤ န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤသ့ၣ်ထီၣ်ခိၣ်တယုၤလၢဆူညါတၢ်ရူၤလိာ်မုၢ်လိာ်ခဲလၢာ်အဂီၢ် လီၤ. မၤလိာ်န့ၢ်အါထီၣ်ဘၣ်ဃးန့ၤတဘီၤတဘီၤတၢ်မၤသကံးတၢ်ဖဲအံၤတက့ၢ်.



တၢ်ဆိကမိၣ်ဃုာ်လၢအကါဒိၣ်လၢပုၤဟ့ၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟ့ၣ်ကယၢ်တဖၣ်အဂီၢ်-

ဖဲကွၢ်ထွဲကဟ့ၣ်ကယၢ်ဟံၣ်ဖိဃီဖိအဂၤတဖုအဖိအခါဝံသးစူၤဆိကမိၣ်ထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးမ့ၢ်ဝဲၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤလၢလၢ် တဖၣ်အံၤတက့ၢ်.

တၢ်ဂီၢ်ခိၣ်ထံးတဖၣ်

- ထၢဖိၣ်ဃုာ်ဂီၢ်အူတၢ်ဆဲးကျိၤအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢဖိသၣ်တဂၤစ့ၢ်စ့ၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်. မၤကဲထီၣ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတခါလၢဖိသၣ်တဖၣ်လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤအတၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖၣ်လၢအဒိဒိသိးကသံၣ်ကသီတဖၣ်, တၢ်တဖိးဒီးသ့ၣ်, တၢ်အိၣ်အိတၢ်အတၢ်ဖိၣ်ဃးတဖၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဘၣ်ယိၣ်လၢအဂၤတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. အိၣ်ဒီးတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတခါလၢတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအဂီၢ်ဂီၢ်အူအဂီၢ်တက့ၢ်.
- မၤလီၤတၢ်လၢကယၢ်မ့ၢ်တၢ်လၢအကဲတၢ်လီၤပျဲၤလီၤဘၣ်ယိၣ်ခဲလၢ် (ကျိ, သံး, ကသံၣ်ကသီတဖၣ်အဂၤဆူညါ) န့ၣ်တၢ်ဖိတၢ်အခိၣ်ဒီးအိၣ်လၢတၢ်လီၤလၢဖိသၣ်ဖိၣ်တတုၤအလီၢ်တက့ၢ်.
- မၤကဲထီၣ်ဂီၢ်အူတၢ်မၤပူၤဖျးအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤဒီး ဃုထၢတၢ်အိၣ်က့ၤတၢ်အလီၢ်လၢအဂၤတခါတက့ၢ်.
- တဲသကိးတၢ်န့ၣ်ကျဲၤအတၢ်မၤအကျဲၤခိၣ်သ့ၣ်အကလုာ်တဖၣ် လၢတၢ်ကသူၤအီၤဃုာ်ဒီးဖိသၣ်တက့ၢ်. မၤလီၤတၢ်လၢတၢ်စိၣ်ညိၣ်အဒိၣ်အမ့ၢ်ဒီးတၢ်သိၣ်သီတၢ်လၢအဆူၣ်တဖၣ်တၢ်ပျဲၤအီၤဘၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- မၤအိၣ်ထီၣ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတခါလၢတၢ်ကဟ့ၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ဒီးကိၣ်ဖိနီၣ်တဖၣ်, ဟံဃုာ်ပုၤလၢအကဟ့ၣ်လီၤတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ် န့ၣ်တက့ၢ်.
- ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ရဲၣ်လီၤကျဲၤလီၤတခါလၢဖိသၣ် လၢအအိၣ်လၢနတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟ့ၣ်ကယၢ်အပူၤတက့ၢ်. ကွၢ်ဘၣ် တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟ့ၣ်ကယၢ်ဖိသၣ် အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအဒိ တဖၣ်ဖဲ bit.ly/CareSchedule.

မ့ၢ်တၢ်ကကဲထီၣ် ပုၤဟ့ၣ်တၢ်လၢတၢ်ပျဲၤပူၤဖျးအီၤဒီးကံၢ်စီ (Qualified Exempt Provider) ဒ်လဲၣ်.

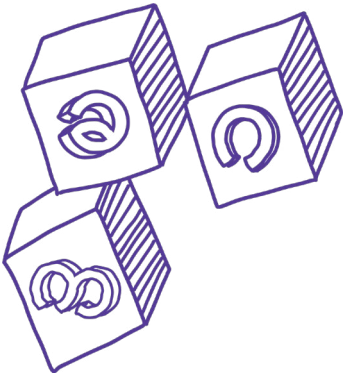
ဖဲန့ၣ်မ့ၢ်ဟ့ၣ်ဝဲဒ်တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟ့ၣ်ကယၢ်လၢဘူးတၢ် မ့တမ့ၢ် ဟံၣ်ဖိဃီဖိတံၤသကိးတဖၣ်ဒီးနဘၣ်တၢ်ပျဲၤပူၤဖျးန့ၣ်လၢတၢ်အိၣ်ဒီးလိာ်တၢ်ပျဲၤဒီးဘၣ်တဘၣ်နကကြၢၤဘၣ်တုၤထီၣ်ဘးဝဲဒ်လၢတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟ့ၣ်ကယၢ်ဖိသၣ်အတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဟ့ၣ်လီၤအလဲန့ၣ်လီၤ. နကဲထီၣ်တၢ်ပျဲၤပူၤဖျးဒီးကံၢ်စီ (QE) အပုၤဟ့ၣ်တၢ်လၢတၢ်အၢၣ်လီၤတူၢ်လိာ်အီၤဃုာ်ဒီးကိၣ်လိၣ်ရဲၣ်ဒိၣ်ဖိသၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟ့ၣ်ကယၢ်အတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ (Colorado Child Care Assistance Program (CCCAP)) န့ၣ်လီၤ. အဒိန့ၣ်, ဖဲန့ၣ်မ့ၢ်အဲၣ်ဒီးကဲထီၣ်ပုၤဟ့ၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟ့ၣ်ကယၢ်ဖိသၣ်လၢတံၤသကိးတဂၤ မ့တမ့ၢ် ဘူးတၢ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်ပျဲၤလၢကဒီးန့ၣ် CCCAP အတၢ်န့ၣ်ဘျးန့ၣ်ဖိၣ်န့ၣ်, နတလိၣ်ပတံထီၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲဖိသၣ်အလိာ်တၢ်ပျဲၤတခါဘၣ်. လၢတၢ်န့ၣ်အလီၢ်နပတံထီၣ်လၢတၢ်ကကဲထီၣ် QE ပုၤဟ့ၣ်တၢ်ဃုာ်ဒီး CCCAP တဂၤသ့ဝဲဒ်ဒီးဒီးန့ၣ်တၢ်ထုးလီၤစူၤအယုာ်တခါလၢတၢ်ကွၢ်ဟံၣ်ဖိဃီဖိအဖိ(တဖၣ်)အဂီၢ်န့ၣ်သ့လီၤ. မ့ၢ်ဒသိးတၢ်ကကဲထီၣ်

QE အပုၤဟ့ၣ်တၢ်တဂၤလၢတၢ်ပျဲၤအီၤန့ၣ်, နကဘၣ်မၤပုၤလိာ်ပတံထီၣ်အကျိၤအကွၢ်တခါန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤဟံဃုာ်တၢ်ဖျိဝဲဒ် CBI ဒီး FBI စုန့ၣ်တၢ်ပနီၣ် အတၢ်သမံသမိးကွၢ်န့ၣ်န့ၣ်ကျိၤအိၣ်တၢ်အသးလၢညါတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤဟံဃုာ်စ့ၢ်ကိးတၢ်ဖျိဝဲဒ်တၢ်အိၣ်သးလၢညါလၢအမ့ၢ်တၢ်သမံသမိးတၢ်ဂ့ၢ်ဘၣ်ဃးတၢ်မၤတရီၤတပါဖိသၣ်, တၢ်တကန့ၣ်ဃုာ်ဒီးကွၢ်မ့ၢ်လၢအဂၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲန့ၣ်မ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်သးစဲလၢတၢ်ကကဲထီၣ် QE အပုၤဟ့ၣ်တၢ်တဂၤအခါ, ဝံသးစူၤဆဲးကျိၤဘၣ် နခိၣ်တၢ်ပုၤကူပုၤကညီ, ပုၤဂ့ၢ်ဝီအတၢ်မၤစၢၤအဝဲကျိၤလၢတၢ်ဂ့ၢ်ဆူညါအဂီၢ်တက့ၢ်. လၢတၢ်ကကွၢ်ထွဲဖိသၣ်လၢတမ့ၢ်ထဲဘူးတၢ်တဖၣ် အါန့ၣ်လွံၢ်ဂၤဆူဖိခိၣ်အဂီၢ်, နကဘၣ်မၤန့ၣ် တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟ့ၣ်ကယၢ်ဖိသၣ်အလိာ်တၢ်ပျဲၤလၢကိၣ်လိၣ်ရဲၣ်ဒိၣ်အပူၤလီၤ. လၢတၢ်ကမၤလိန့ၣ်အါထီၣ်ဘၣ်ဃးကျိၤကွၢ်အံၤ, ဝံသးစူၤ ကွၢ်ဖဲ ကိၣ်လိၣ်ရဲၣ်ဒိၣ်ပုၤကူပုၤကညီအတၢ်မၤစၢၤအဝဲကျိၤ, ဝဲဒးလၢဖိသၣ်ဆဲးဂ့ၢ်ဝီ [အဟံဃုာ်သးန့တက့ၢ်](#).

တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်ဖိသၢ်အလၢ်တၢ်ပျဲ

လၢတၢ်ကစးထီၣ်န့ၣ်ကစၢ်တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်ဖိသၢ်အမ့ၢ်ဝဲ၊ တၢ်မၤအဂီၢ်၊ ဆိကမိၣ်ထီၣ်လၢနကကဲထီၣ်ပုၤဟ့ၣ်ဖိသၢ်တၢ် ကွၢ် ထွဲကဟုကယၢ်လၢအအိၣ်ဒီးလိာ်တၢ်ပျဲန့ၣ်တက့ၢ်. စးထီၣ်လၢ [တၢ်မၤလိၤန့ၢ်အါထီၣ်](#) ဖဲ ကိၣ်လိၣ်ရၣ်ဒိၣ် ပုၤကူပုၤကညီအတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖိးတၢ်မၤအဝဲ၊ ကျိၤ, ဝဲဒၤးလၢဖိသၢ်ဆိးဂ့ၢ်ဝီန့ၣ်တက့ၢ်. Colorado Association of Family Child Care (CAFCC) မ့ၢ် တၢ်လီၤအဂၢၢ်တခါလၢတၢ်ကမၤ [လိၤအါထီၣ်](#) ဘၣ်ဃး လိာ်တၢ်ပျဲဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲလၢပုၤဟ့ၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟု ကယၢ်တဖၣ်အဂီၢ် လီၤ. လိာ်တၢ်ပျဲအကလုာ်လၢပုၤ ဟ့ၣ်ဖိသၢ်တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်မၤန့ၢ်ဝဲဒၣ်န့ၣ်ဆၢ တၢ်ဖိသၢ်လၢအဟ့ၣ်ဝဲဒၣ်ဒီးတၢ်မၤစၢၤသ့အသး န့ၣ်, ဖိသၢ်ပုၤဂၤလဲၣ်ဒီးတၢ်လိၣ်ဘၣ်ပုၤမၤတၢ်ဖိပုၤ ဂၤလၢဖိသၢ်တကရၢ်စ့ၢ်စ့ၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဟံပ

နီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤအလီၤအိၣ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်ကမၤလီၤတၢ်ဖိသၢ်အ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့, တၢ်ပုၤပျဲဒီးတၢ်အိၣ်မ့ၢ်ဆိးပၤန့ၣ်လီၤ. တၢ် ကဲထီၣ်ပုၤဟ့ၣ်တၢ်လၢအအိၣ်ဒီးလိာ်တၢ်ပျဲတဂၤအ ခိပညီမ့ၢ်ဝဲနကအိၣ်ဒီးခွဲးယၢ်လၢတၢ်ကမၤန့ၢ်တၢ် ဒ်သး, ကျိၣ်စ့တၢ်မၤစၢၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်ဖဲအံၤမ့ၢ် စ့ၢ် ဘၣ်ထွဲဒီးကျိၣ်စ့တၢ်ဆိၣ်ထွဲအဂီၢ်ထိးတဖၣ် န့ၣ်လီၤ.



လၢတၢ်ကပတံထီၣ် Family Child Care Home အဂီၢ်သမံသမိးဘၣ် [တၢ်န့ၣ်ကျဲတခါအံၤတက့ၢ်](#).



တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢအချ့.

ဖဲဖိသၢ်တဖၣ်န့ၣ်ပုၤပျဲဒီးအဝဲသ့ၣ်အတၢ်ရူၤလိာ်မ့ၢ်လီၤ ဆူၣ်ဝဲဒၣ်အခါန့ၣ်, တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်အကိၢ်အစီမ့ၢ်ထီ, တၢ်အိၣ်သးမ့ၢ်အိၣ်ဒ်လဲၣ်န့ၣ်အတွဲးတအိၣ်ဘၣ်. (bit.ly/RelationshipsVideo)

Colorado Shines - သနူလၢတၢ်ထီၣ်ဒွဲးဒီးမၤဂ့ၤထီၣ်ကံၢ်စီ

ကံၢ်စီအိၣ်အိၣ်ဒၣ်မၤလၢထီၣ်ပွဲၤထီၣ် သနူလၢတၢ်ထီၣ်ဒွဲးဒီးမၤဂ့ၤထီၣ်ကံၢ်စီ (QRIS) လၢတၢ်ကမၤစၢၤဟံၣ်ပနီၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟူကယၢ်ဖိ သၣ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်အဂီၢ်အကံၢ်အစီန့ၣ်လီၤ. [Colorado Shines](#) န့ၣ်မ့ၢ် ကိၣ်လိၣ်ရဲၣ်ဒိၣ်သနူလၢတၢ်ထီၣ်ဒွဲးဒီးမၤဂ့ၤထီၣ်ကံၢ်စီအမံၤဖိးသဲးန့ၣ်လီၤ. Colorado Shines အတၢ်ဟံၣ်လီၤတၢ်အယုၣ်န့ၣ်အုၣ်ကီၤဝဲဒၣ်ဟံၣ်ဖိဖိတဖၣ်လၢ နတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤန့ၣ်အိၣ်ဒီးလံာ်တၢ်ပျဲ, အတၢ်အိၣ်ဆၢထၢၣ်ဂ့ၤဝဲဒၣ်ဒီးတုၤထီၣ်ကံၢ်ခိၣ်ထံးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်ပူၤဖျဲးအပတီၢ်န့ၣ်လီၤ.

Colorado Shines ထီၣ်ဝဲဒၣ်ကိၣ်လိၣ်ရဲၣ်ဒိၣ်တၢ်မၤလိတၢ်လၢအဆိအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအကံၢ်အစီတဖၣ်လၢတၢ်ထီၣ်1တုၤ15 လၢအဒီးသနူထီၣ်လၢတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအံၤဂ့ၤဝဲဒၣ်ထဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

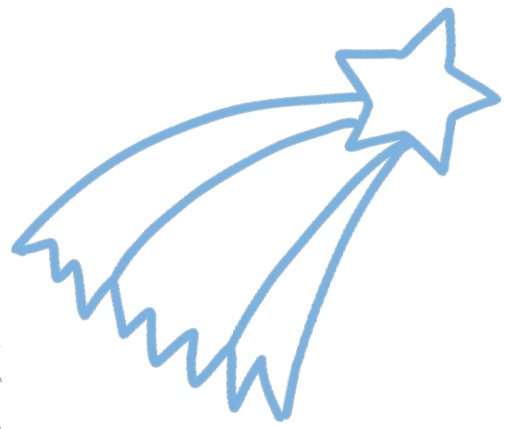
- ဆိၣ်ထွဲဖိသၣ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်ပူၤဖျဲး
 - မၤလီၤတၢ်ပူၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်န့ၣ်ဘၣ်တၢ်သိၣ်လိၣ်ဂ့ၤဒီးတုၤလီၤတီၤလီၤ
 - ဟ့ၣ်တၢ်မၤလိအိၣ်အဃၢၤလၢအဆိၣ်ထွဲတၢ်ဒီးသိၣ်လိဖိသၣ်တဖၣ်ဒီးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢအသီန့ၣ်လီၤ
 - မၤစၢၤမိၢ်ပၢ်တဖၣ်လၢကကဲထီၣ်ပူၤမၤသကိးတၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်အဖိအတၢ်မၤလိမၤဒီးအပူၤ
 - ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်တီခိၣ်ရိၣ်မဲလၢအဂ့ၤဒီးမုၢ်ဝဲတၢ်ဖိးတၢ်မၤအကျိၤအကွၢ်လၢအဂ့ၤ
- တဘျီဖိတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်ကဲအိၣ်ဒီးလံာ်တၢ်ပျဲလံာ်န့ၣ်, အဝဲသ့ၣ်ကဒီးန့ၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲလၢ Colorado Shines ကံၢ်စီအတၢ်မၤဂ့ၤထီၣ်အပူၤဟံးစုန့ၣ်ကျဲၤတဖၣ်လၢတၢ်ဟံၣ်လီၤဃာ်အီၤဖဲ Early

Childhood Councils လၢတၢ်ကမၤဂ့ၤထီၣ်အဝဲသ့ၣ်အကံၢ်အစီအတၢ်ထီၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ထီၣ်သနူတခါအံၤလုၢ်ဘၢစ့ၢ်ကိးတၢ်မၤပွဲၤကဒါက့ၤတၢ်အတၢ်ထီၣ်အယုၣ်လၢကိၣ်လိၣ်ရဲၣ်ဒိၣ်တၢ်မၤကွၢ်ထွဲကဟူကယၢ်အတၢ်အတၢ်ဆိၣ်ထွဲဟ့ၣ်စၢၤစ့ၢ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအဂီၢ် မ့တမ့ၢ် ကိၣ်လိၣ်ရဲၣ်ဒိၣ်ဖိသၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟူကယၢ်အတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ (Colorado Child Care Assistance Program (CCCAP)) န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤအါထီၣ်အဂီၢ် ဆဲးကျိးတၢ်ဆူ [Early Childhood Council \(ECC\)](#) လၢနတၢ်လီၤကဝီၤပူၤ နလီၤကဝီၤကိၣ်ကးကရၢဘၣ်တဘျီကအိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢခဲကတၢ်လၢကျိၣ်စ့တၢ်မၤစၢၤအဂီၢ် မ့တမ့ၢ် ပုၤစဲၣ်နီၤအတၢ်ဒိၣ် ထီၣ်ထီၣ်တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်တဖၣ်လၢတၢ်မၤလိမၤဒီးလၢအဆိ အပူၤစဲၣ်နီၤတဖၣ်လၢနပူၤတဝါအပူၤန့ၣ်လီၤ.





တစ်စံးဘျူးစံးဖိုဉ်

ဟံဉ်ဖီဖီဖိ, တံးသကိးဒီးခိဉ်ဃာၤ (Family, Friend and Neighbor (FFN) အဟံဉ်ဘျူးစံး

[Head Start](#)

[Zero to Three](#)

[Vroom](#)

[ကိဉ်လိဉ်ရဉ်ခိဉ်ဝဲကျိၤလၢကမျၢၤတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့ဒီးခိဉ်ဃာၤတၢ်အိဉ်ဝးတရံး Colorado Department of Public Health and Environment](#)

[တၢ်ဒိဉ်ထီဉ်ဒီးတၢ်ဖးလိာ်တပူၤဟီ \(Growing Readers Together\)](#)

[တြီၤလၢတၢ်ဆီလီၤဟံလီၤ \(Valley Settlement\)](#)

[ဒဲဘာဉ်ဖိသဉ်ဆိးဂ့ၢ်ဝီကိဉ်ကးကရၢ \(Denver Early Childhood Council\)](#)

[ဟါဘၢးတံးလီၢ်ခၢဉ်သးလၢဖိသဉ်အတၢ်ဒိဉ်ထီဉ်ထီဉ် \(Harvard's Center on the Developing Child\)](#)

တၢ်တီၢ်ကျဲၤတခါအံၤဘဉ်တၢ်ဆီဉ်ထွဲအီၤခီဖျိကတီၤဆိကိတၢ်ဒိဉ်ထီဉ်ထီဉ်အစ့တၢ်မၤစၢၤအိဉ်ဖျဉ်သီတုၤယဲၢ်န့ဉ်အတၢ်မၤသီထီဉ် (Preschool Development Grant Birth through Five Initiative (Grant Number 90TP0054)) လၢဝဲဒၣးလၢဖိသဉ်တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟူကယာ် (Office of Child Care), တၢ်ရဲဉ်ကျဲၤပၤဆၢဖိသဉ်ဒီးဟံဉ်ဖီဖီဖိတဖဉ်အဂီၢ် (Administration for Children and Families) အမဲရကၢအဝဲကျိၤလၢတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့ဒီးပုၤကူပုၤကညီအတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖးတၢ်မၤတဖဉ် (U.S. Department of Health and Human Services) န့ဉ်လီၤ. အတၢ်ဂ့ၢ်ခိဉ်တီတဖဉ်န့ဉ်ပုၤကွဲးတၢ်တဖဉ်အမူအဒါခဲလၢဒီးတၢ်ဖျိထီဉ်ပဒိဉ်ပပုၤမၤတၢ်လၢ လၢဝဲဒၣးလၢဖိသဉ်တၢ်ကွၢ် ထွဲကဟူကယာ် (Office of Child Care), တၢ်ရဲဉ်ကျဲၤပၤဆၢဖိသဉ်ဒီးဟံဉ်ဖီဖီဖိတဖဉ်အဂီၢ် (Administration for Children and Families) အမဲရကၢအဝဲကျိၤလၢတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့ဒီးပုၤကူပုၤကညီအတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖးတၢ်မၤတဖဉ် (U.S. Department of Health and Human Services) အတၢ်ထီဉ်တဖဉ်န့ဉ်ဘဉ်.

လၢတၢ်ကသံကွၢ်တၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဆူညါအဂီၢ်ဆဲးကျိးဘဉ် [Office of Early Childhood](#))ဝဲဒၣးလၢဖိသဉ်ဆိးဒိဉ်ထီဉ်ဆိကတီၢ်လၢ 1.800.799.5876 တက့ၢ်.



တၢ်မၤနီၣ်လၢအကတၢ်တဖၣ်

ⁱ Gilmore, J. H., Knickmeyer, R. C., & Gao, W. (2018). တၢ်မၤနီၣ်တၢ်ဂီၤလၢခိၣ်န့ၣ်အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်အက့ၢ်အဂီၢ်ဒီးအတၢ်ဖဲးမၤတၢ်အကျါအက့ၢ်လၢဖဲသၣ်ဆဲးဖဲတဖၣ်အပူၤ Nature Reviews. Neuroscience, 19(3), 123-137. <https://www.nature.com/articles/nrn.2018.1>.

ⁱⁱ Holland, D., Chang, L., Ernst, T. M., Curran, M., Buchthal, S. D., Alicata, D., ... & Kuperman, J. M. (2014). တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်အက့ၢ်အဂီၢ်အတၢ်လဲၤအသးအကျါဒီးအယုၣ်လၢအဆိတလဲအသးဖဲအခိၣ်ထံး 3 လၢဖဲဖဲသၣ်ဆဲးအခိၣ်န့ၣ်ဒိၣ်ထီၣ်အခါန့ၣ်လီၤ. JAMA neurology, 71(10), 1266-1274. doi:10.1001/jamaneurol.2014.1638.

ⁱⁱⁱ Knickmeyer, R. C., Gouttard, S., Kang, C., Evans, D., Wilber, K., Smith, J. K., ... & Gilmore, J. H. (2008). MRI အက့ၢ်အဂီၢ်အတၢ်မၤလိလၢပုၤကညီအခိၣ်န့ၣ်အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်စး အိၣ်ဖျၢၣ်တုၤ 2 နံၣ် န့ၣ်လီၤ. Journal of neuroscience, 28(47), 12176-12182. <https://www.nature.com/articles/nrn.2018.1>.

^{iv} လီၢ်ခၢၣ်သးလၢဖဲသၣ်တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်လၢဟါဘၢးတၢ်ဖျၢၣ်စိမိ (Center on the Developing Child at Harvard University) (2015, မၢ်ရှး 19). နၢတဘီယၢတဘီတၢ်မၤသကိးတၢ် <https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/serve-and-return/>.

^v လီၢ်ခၢၣ်သးလၢဖဲသၣ်တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်လၢဟါဘၢးတၢ်ဖျၢၣ်စိမိ (Center on the Developing Child at Harvard University)(မုၢ်နီၣ်မုၢ်သီတအိၣ်ဘၣ်). 5 Steps for Brain-Building Serve and Return. <https://developingchild.harvard.edu/resources/5-steps-for-brain-building-serve-and-return/>.

^{vi} ဝှံးဒိၣ်တၢ်လီၢ်ဖဲသၣ်တၢ်ကရၢကရီ (Urban Child Institute) (မုၢ်နီၣ်မုၢ်သီတအိၣ်ဘၣ်) ဖဲသၣ်ဆဲးအခိၣ်န့ၣ်တဖၣ်စးထီၣ်အသးခဲအံၤလီၤ-ဒါထီၣ်တုၤလၢ သး 3 နံၣ် <http://www.urbanchildinstitute.org/why-0-3/baby-and-brain>.

^{vii} ဝှံးဒိၣ်တၢ်လီၢ်ဖဲသၣ်တၢ်ကရၢကရီ (Urban Child Institute) (မုၢ်နီၣ်မုၢ်သီတအိၣ်ဘၣ်) ဖဲသၣ်ဆဲးအခိၣ်န့ၣ်တဖၣ်စးထီၣ်အသးခဲအံၤလီၤ-ဒါထီၣ်တုၤလၢ သး 3 နံၣ် <http://www.urbanchildinstitute.org/why-0-3/baby-and-brain>.

^{viii} လီၢ်ခၢၣ်သးလၢဖဲသၣ်တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်လၢဟါဘၢးတၢ်ဖျၢၣ်စိမိ (Center on the Developing Child at Harvard University)(မုၢ်နီၣ်မုၢ်သီတအိၣ်ဘၣ်). 5 Steps for Brain-Building Serve and Return. <https://developingchild.harvard.edu/resources/5-steps-for-brain-building-serve-and-return/>

^{ix} လီၢ်ခၢၣ်သးလၢဖဲသၣ်တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်လၢဟါဘၢးတၢ်ဖျၢၣ်စိမိ (Center on the Developing Child at Harvard University) (2015, မၢ်ရှး 19). နၢတဘီယၢတဘီတၢ်မၤသကိးတၢ် <https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/serve-and-return/>.

^x Brown, T. T., & Jernigan, T. L. (2012). ခိၣ်န့ၣ်အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်အခါဖဲတီၤဖဲသၣ်အနီၣ်တဖၣ်. Neuropsychology Review, 22(4), 313-333. <https://doi.org/10.1007/s11065-012-9214-1>.

^{xi} လီၢ်ခၢၣ်သးလၢဖဲသၣ်တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်လၢဟါဘၢးတၢ်ဖျၢၣ်စိမိ (Center on the Developing Child at Harvard University)(2014). မၤဆူၣ်ထီၣ်ဒီးကိၣ်လိတၢ်သ့ဟူးဂဲၤဘၣ်အတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်အခိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်ဃုာ်ဒီးဖဲသၣ်လၢအနီၣ်ဆဲးတုၤအလိၣ်ဘိထီၣ်တစူန့ၣ်လီၤ. www.developingchild.harvard.edu.

^{vii} ဟံးန့ၣ်အဒိလၢ “Pathways2Success” (2017) တၢ်လိာ်ကွဲတဖၣ်လၢတၢ်ကမၤဂ့ၤထီၣ်တၢ်ဟူးသ့ဂဲၤဘၣ်အတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢအကါဒိၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. <https://www.thepathway2success.com/games-to-improve-executive-functioning-skills/>.

