

မေစာပုသးပုလိတၢ်ကပဒ့ၣ် ဟးဆဲးတၢ်မၤတရီတပါလၢအဘၣ် ထွဲဒီးကျိၣ်စ့




တၢ်လၢသးပုအဖီခိၣ်စ့တၢ်မၤတရီတပါစံးတၢ်န့ၣ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်?


ပသ့ၣ်ညါဝဲၣ်လၢ ပုလိအသးန့ၣ်လၢအအါန့ၣ်၅၀တဖၣ်န့ၣ်အိၣ်ဝဲၣ် လၢ ကျိၣ်စ့အတၢ်မၤတရီတပါ, တၢ်ကူၣ်ကဘျဲး ကဘျဲးဒီး တၢ်လီၤတၢ်ဝုၤအတၢ်အတၢ်လီၤပျံၤအပူၤ န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤတၢ်ကိးအိၣ် သးပုထီၣ်ကျိၣ်စ့ဂ့ၢ်ဝိအတၢ်မၤတရီတပါန့ၣ်လီၤ. ကျိၣ်စ့ ဂ့ၢ်ဝိအတၢ်မၤ တရီတပါ ပၣ်ယုၣ်ပုအဂၤ တဂၤအတၢ်သ့ပုတဂၤလၢအဝဲ အရၤလိာ်မုၢ်လိာ်သးဒီးအိၣ်အကျိၣ်အစ့မ့ၢ်တဖၣ်အတၢ်စုၤလီၤခိၣ်ခိၣ်လၢ တဖိးသဲးမ့ၢ်တဖၣ်တဘျီဘၣ်စးန့ၣ် လီၤ. တၢ်မၤတရီတပါအက့ၢ် အဂီၢ်အံၤတခါကဲထီၣ်အသးလၢအက့ၢ်အဂီၢ်တဘျီမ့ၢ်ဒီးကဲထီၣ် အသးလၢပုတဂၤဂ့ၢ်တဂၤဂ့ၢ်သ့ပုဒီးညိၣ်န့ၣ်ထီၣ် အသးလၢပုလၢ အသးစ့ၢ်ဒိၣ်န့ၣ်ဒီးနဆိမိၣ်အိၣ်တၢ်လၢနဆိကမိၣ်ဟံးအိၣ်န့ၣ်လီၤ.

သးပုကျိၣ်စ့ဂ့ၢ်ဝိအတၢ်မၤတရီတပါအက့ၢ်အဂီၢ်လၢအညိၣ်န့ၣ်ကဲထီၣ် တဖၣ်


သးပုကျိၣ်စ့ဂ့ၢ်ဝိအတၢ်မၤတရီတပါကဲထီၣ်အသးလၢအက့ၢ်အဂီၢ် တ ဘျီးကလုာ်သ့ပုဒီး ကဲတၢ်လၢအမၤအသးတဘျီဝံၤဘျီမ့ၢ်တဖၣ် တၢ်မၤ ဘၣ်ထဲတဘျီ, တၢ်မၤပျံၤမၤဖုးတဖၣ်မ့ၢ်တဖၣ်တၢ်ဒေၣ် လဲၣ်တၢ်ဟံးန့ၢ်အရ့တ အိၣ်ဘၣ်ဒေၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. ဝဲအံၤမ့ၢ်တၢ်မၤတရီတပါအကလုာ်လၢအကဲထီၣ်အအါကတၢ်အကျိၣ် တနီၤန့ၣ်လီၤ-

 **တၢ်မၤတရီတပါတ်
န့ၣ်ကဲခါၣ်စးအစီအကမီၤ**

တၢ်အံၤကဲထီၣ်ဝဲဒၣ်ပုလိတၢ်ဟ့ၣ်စိဟ့ၣ် ကမီၤအီၤတဂၤ (ခါၣ်စးလၢန ဟ့ၣ်စိဟ့ၣ်ကမီၤအီၤ) ဟံးန့ၢ်ကျိၣ်စ့မ့ၢ်တဖၣ်တၢ်ထူးတၢ်တီၤလၢအကစၢ် အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

 **တၢ်အိၣ်သနံး,
တၢ်မၤပျံၤမၤဖုးဒီးတၢ်
မၤဖုးမၤပျီၣ်တၢ်**


တၢ်အံၤဝဲပုတဂၤကျဲးစးလၢတၢ်ကဆိၣ် သနံးန့ၣ်လၢတၢ်ကဆဲးလီၤစု မ့ၢ်ကျိၣ်လၢနစုလီၤခိၣ် ခိၣ်တဖၣ်အဖီခိၣ်မ့ၢ်တဖၣ်ယုၣ်လၢအကဆိၣ်လၢ န လဲၣ်ကွဲးဟံးဘၣ်ယးတၢ်န့ၣ်သၢအပူၤန့ၣ်လီၤ.

 **တၢ်လီၤတၢ်ဝုၤဒီးတၢ်ကူၣ်
ကဘျဲးကဘျဲးတဖၣ်**


တၢ်အံၤကဲထီၣ်အသးဝဲပုတဂၤကျဲးစး သပုပုလိတၢ်ကမၤန့ၢ်န့ၢ်န့ၢ် န့ၣ် အိၣ်သးဒီးနဟ့ၣ် န့ၢ်န့ၣ်န့ၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

 **မၤတရီတပါဟံၣ်ဖိယီဖိအတၢ်အၢၣ်
လီၤယံးယံးတဖၣ်**


တၢ်အံၤဝဲနတၢ်အၢၣ်လီၤအိၣ်ဒီးနဟ့ၣ် ဖိယီဖိတဖၣ်အဘၣ်ထွဲဒီး ကျိၣ်စ့ မ့ၢ်တဖၣ်တၢ်စုၤလီၤခိၣ် ခိၣ်လၢတၢ်မၤအိၣ်လၢတဖၣ်လီၤလၢအသးအံၤ တၢ် မၤဟးဂီၢ်အိၣ်မ့ၢ်တဖၣ်တၢ်ဟံးန့ၢ်န့ၢ်န့ၢ်ယံးလၢအဖီခိၣ် တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

 **တၢ်သ့ပုကျိၣ်စ့လၢအတဘၣ်
လီၤဘၣ်စးတဖၣ်**


တၢ်အံၤဝဲပုတဂၤလၢနပျဲးအိၣ်လၢအကမၤ န့ၢ်သ့ပုကျိၣ်စ့အံၤသ့ပုကျိၣ်စ့လၢ ကျိၣ်ကျဲးအဂၤလၢအအါန့ၢ်ဒီးတၢ်လၢသ့ပုအၢၣ် လီၤဟံးအိၣ်န့ၣ်လီၤ.

 **သးတၢ်တူၢ်ဘၣ်ဂ့ၢ်ဝိအတၢ်ယုၣ်ဆူၣ်
စုလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်မၤပျံၤ**


တၢ်အံၤဝဲပုတဂၤမၤပျံၤမၤဖုးတၢ်ဒိးသိး ကမၤန့ၢ်ကျိၣ် စ့အတၢ်န့ၢ်ဘျီးန့ၢ်မိၣ် - အဒိးတၢ်သမၤတၢ်ကန့ၢ်ထံၣ် လီၤသးဒီးလဲၣ်တဖၣ် မ့ၢ်တဖၣ်ဘၣ်လၢ တၢ်ယု လီၤ န့ၢ်တၢ်တခါတၢ်ဟ့ၣ် လီၤအိၣ်န့ၣ်လီၤ.

 **တၢ်န့ၢ်သၢအတၢ်ခိးစူၤသးတၢ်
တအိၣ်ဝဲ**

တၢ်အံၤဝဲပုဒိၣ်တၢ်ခိၣ်ဝဲတဖၣ်, ညိၣ်ဟံၣ် ဖိယီဖိတဖၣ်, တူၢ်ဘၣ်လၢ အ ကြးဘၣ်ဝဲဒၣ် လၢတၢ်ကမၤန့ၢ်ကျိၣ်စ့ဒီးတၢ်ထူးတၢ်တီၤတဖၣ်ဒီး ဟ့ၣ် သဆၣ်ထီၣ်အဝဲသ့ၣ်လၢအကကျဲးစးဒီး မၤန့ၢ်အိၣ်လၢနအိၣ်န့ၣ်လီၤ.

 **ပုၤဟ့ၣ်တၢ်အုၣ်ကီၤတဖၣ်
လဲၣ်ကမၢ်အသး**

တဘျီတခိၣ်န့ၣ်, တၢ်တိၣ်ဟံးလၢအတလီၤတဘျီ မ့ၢ်တဆိၣ်ဝဲဘၣ်သနံးက့ၢ်, တၢ်ဟ့ၣ် တၢ်အုၣ် ကီၤလၢတၢ်ယုၣ်လီၤန့ၢ်စုတခါလဲၣ်ကမၢ် အသးဒီးတၢ်အစၢလၢ အအိၣ်ထီၣ်မ့ၢ်န့ၣ်ဟံၣ် န့ၣ်မ့ၢ်တဖၣ်တၢ်ထူးတၢ်တီၤတဖၣ်လီၤမၤ ကွဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

 **တၢ်တတူၤထီၣ်
ထီၣ်ဘးလၢတၢ်ကဟ့ၣ်
တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟ့ၣ်ကယၢ်ဒိးတၢ်
အၢၣ်လီၤဟံးအသိး**

တၢ်အံၤဝဲတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲးတခါလၢဟံၣ် ဖိယီဖိတဂၤကဟ့ၣ် န့ၢ်ဒီးတၢ်ကွၢ်ထွဲ ကဟ့ၣ်ကယၢ်အံၤ တတူၤထီၣ် ထီၣ်ဘးအခါန့ၣ်လီၤ.

မာ်မတၢ်အိၣ်လၢတၢ်လီၤပျံၤအပူၤလဲၣ်?

ဖဲသးပုၤအကျိၣ်စ့ဂ့ၢ်ဝီတၢ်မၤတရီၤတပါအံၤကဲထီၣ်အသးလၢပုၤတဂၤလၢလၢ အဖီခိၣ်သ့ဝဲဒၣ်အသိး.ပုၤအသးနီၣ်အကၢၤလီၤလီၤဆီဆီန့ၣ်အိၣ်လၢတၢ်လီၤပျံၤအိၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤပၣ်ယုၣ်-

- ☑ ပုၤလၢ အအိၣ်ထဲတဂၤမ့တမ့ၢ်အိၣ် စီၤစၢၤယံၤဒီးခူၣ်
- ☑ ပုၤလၢအအိၣ်ဒီး နီၣ်ခိမ့တမ့ၢ်နီၣ်သး အတၢ်တလၢတပုၤတဆူၣ်တချ့တဖၣ်
- ☑ ပုၤလၢ အအိၣ်ဒီး ကျိၣ်စ့အတၢ်နၢ်ပၢ်အဆံး အစ့ၤမ့ၢ်လၢ လုၢ်လၢထူ သန့ အတၢ်နိးတၢ်ဘျး မ့တမ့ၢ်ကျိၣ်တၢ်တဲအတၢ်နၢ်ပၢ်အဆံး အစ့ၤအယိတခါခါ
- ☑ ပုၤလၢအအိၣ်ဖဲဝဲဒၣ်လၢ LGBTQIQ+ အပုၤတတၢ်တဖၣ်
- ☑ လၢအဝဲသ့ၣ်အတၢ်ကွၢ်ထွဲ ကဟုၤကယၢ်အဂီၢ် ပုၤလၢအဒီးသန့ထီၣ် အသးလၢပုၤအဂၤတဖၣ် အဖီခိၣ်
- ☑ ပုၤလၢ အပူၤကွၢ်မ့ၢ်ပုၤလၢအတူၢ်ဘၣ် တၢ်မၤတရီၤတပါလၢအဂၤတဖၣ်န့ၣ် လီၤ.

တၢ်ထံၣ်သ့ၣ်ညါဝဲဒၣ်ကျိၣ်စ့ဂ့ၢ်ဝီအတၢ်မၤတရီၤတပါ

တၢ်အံၤမ့ၢ်ကဲထီၣ်အသးအါအါဂီၢ်ဂီၢ်သန့က့. သးပုၤအဖီခိၣ် ကျိၣ်စ့ဂ့ၢ်ဝီအတၢ်မၤတရီၤတပါအံၤကဲတၢ်လၢအကီၤအဝဲဒၣ်လၢတၢ်ကသ့ၣ်ညါဒီးထံၣ်န့ၢ်အီၤမ့ၢ်လၢ တၢ်အံၤညါန့ၢ်တၢ်မၤဘၣ် မၤဘၢအီၤမ့တမ့ၢ် တၢ်မၤဆံးမၤစ့ၤလီၤအီၤန့ၣ်လီၤ.

လၢတၢ်ဂ့ၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤအယိ, တၢ်အံၤညါန့ၢ်ကဲအသးလၢပုၤတဖၣ်အံၤ ကတူၢ်ဘၣ်တၢ်မၤဆး, တၢ်သးဘၣ်တၢ်တဲဒီးတၢ်သ့ၣ်ဘျးသးဘျးဖဲထဲထီၣ် ဘၣ်ယးကျိၣ်စ့ဂ့ၢ်ဝီအတၢ်မၤတရီၤတပါအါန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤညါန့ၢ်ကီၤဝဲဒၣ်လၢ ပုၤလၢအလဲၤခိဖျိဘၣ်ကျိၣ်စ့အတၢ်မၤတရီၤတပါအံၤကထံၣ်န့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်ကီၤဒီး ပၤယၢ်တၢ်အိၣ်သးဒီးမ့တမ့ၢ်သ့ၣ်ညါဖဲပနီၣ်တၢ်ကထီၣ်သးဒီးအဝဲသ့ၣ် ဒီးပုၤအဂၤန့ၣ်လီၤ.



တၢ်ဟ့ၣ်ပလီၤအပနီၣ်တဖၣ်လၢတၢ်ကဆိကမိၣ်ယုၣ်အီၤ-

- ၁ တၢ်ထုးထီၣ်ကျိၣ်စ့လၢတၢ်နၢ်ပၢ်အီၤတသ့တဖၣ်
- ၂ ကျိၣ်တၢ်ကတိၤအတၢ်နိးတၢ်ဘျးတဖၣ်မၤနးထီၣ် တၢ်လၢတၢ်ကနၢ်ပၢ်တၢ် န့ၣ်လီၤ
- ၃ စ့တၢ်အတၢ်ဖၢ်ဖျါလၢအပၢ်မၤမ့တမ့ၢ်စ့တၢ်စရိ ဖၢ်ဖျါလၢအဖျါသဘံၣ်ဘၣ်တဖၣ်
- ၄ တၢ်တူၢ်ဘၣ်ပုၤတဂၤမၤပျံၤတၢ်မ့တမ့ၢ်ဖိၣ် ယံးမၤယံးတၢ်ဒီးနၢ်လၢနကဘၣ် မၤတၢ်လၢပုၤတဂၤတဲဘၣ်န့ၣ်လီၤ
- ၅ ပုၤတဂၤလၢတအိၣ်ဒီးတၢ်စိတၢ်ကမိၤလၢနကျိၣ် စ့အဖီခိၣ်လဲၤစၢၤနၢ်ဆူစ့တၢ် လၢတၢ်ကထုးထီၣ် ကျိၣ်စ့အဂီၢ်
- ၆ ပုၤအဂၤတဂၤမၤပုၤစ့တၢ်အလံာ်တကျိၣ်ဒီးလၢနလီၤ န့ၣ်လီၤ

တၢ်မၤတရီၤတပါသးပုၤအလီၤကျိၣ်

ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘိတမံၤလၢလၢအခါ န့ၣ်ဝံသးစ့ၤ ကိးဘၣ် 1800 ELDERHelp (1800 353 374) န့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်အံၤမ့ၢ် လီၤကျိၣ်အနီၣ်ဂံၢ်လၢအဟ့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၣ်ဒီး တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢအဘၣ် ထွဲဒီးသးပုၤအတၢ်မၤတရီၤတပါန့ၣ်လီၤ. တဘျီယီနကဘၣ်တၢ်ဆုၤနၢ်ဆူလီၤလီၤ ဆူလီၤကျိၣ်လၢတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲတၢ်မၤလၢအအိၣ်လၢန လီၤကဝီၤအပူၤ န့ၣ်လီၤ. လီၤကျိၣ်အံၤတၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အီၤ လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်မၤယုၣ်သကိးတၢ်ဒီး ကီၢ်စဲၣ်ဒီး လီၤကဝီၤပဒိၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

သးပုၤအဖီခိၣ်တၢ်မၤတရီၤတပါအလီၤကျိၣ်တဖၣ်န့ၣ်တမ့ၢ် တၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤ ဘၣ်ယးတၢ်သဘံၣ်သဘၣ်အတၢ်မၤ စၢၤအတၢ်ဖဲတၢ်မၤတဖၣ်ဘၣ်ဒီး တၢ်အိးထီၣ်လီၤကျိၣ် အံၤအကတီၢ်ဒီး တၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲတၢ်မၤတဖၣ်လီၤ ဆီလိာ်အသးလၢ တၢ်လီၤတဖၣ်အဖီခိၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ် ယိၣ်ဘၣ်ယးနကျိၣ်စ့ဂ့ၢ်ဝီတဖၣ် န့ၣ်ဝံသးစ့ၤဒုးသ့ၣ်ညါ ဘၣ် နစ့တၢ်တက့ၢ်. နလီၤကဝီၤ မူဒါခိၣ်ကတိၤတၢ်ဒီးနၢ်လၢတအိၣ်ဒီးပုၤအဂၤသ့ၣ် ညါဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီး အခါသ့ န့ၣ်လီၤ.

လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၣ်အါထီၣ်ဘၣ်ယးသးပုၤအဖီခိၣ် ကျိၣ် စ့တၢ်မၤတရီၤတပါဒီး တၢ်ကူၣ်ကဘျးကဘျၢ် တဖၣ်ဒီးတၢ်လီၤတၢ်ဂ့ၢ်အဂီၢ် နထုးထီၣ်န့ၢ် Safe and Savvy အတၢ်နဲၣ်လၢအအိၣ်လၢ CommBank အပုၤယဲၤဘျးဖဲအဖီခိၣ်န့ၣ်သ့ဝဲဒၣ်လီၤ.

တၢ်နီၣ် - လံာ်တီလံာ်မိတခါ အံၤအိၣ်ဝဲဒၣ်လၢကျိၣ်အဂၤ တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

