



# မှီမတော့အိပ်လတ်လီပျံအပူလဲလဲ?

ဖဲသးပျံအကျိပ်စုဂ်ဂီတရီတပါအံၤကဲထီၣ်အသးလၢပျံတဂၤလၢလၢ အဖီခိၣ်သ့ဝဲဒၣ်အသးပျံအသးန့ၣ်အကရူၤလီၤလီၤဆီဆီန့ၣ်အိၣ်လၢ တၢ်လီၤပျံအဒိၣ်အမုၢ်အပူၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤပၣ်ယုၣ်-




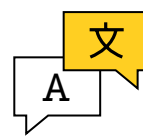




- ပျံလၢ အအိၣ်ထဲတဂၤမ့တမ့ၢ်အိၣ် စီၤစ့ၤယံၤဒီးခူၣ်
- ပျံလၢအအိၣ်ဒီး နီၢ်ခိမ့တမ့ၢ်နီၢ်သး အတၢ်တလၢတပျံတဆူၣ်တချ့တဖၣ်
- ပျံလၢ အအိၣ်ဒီး ကျိၣ်စုအတၢ်နၢ်ပၢ်အဆံး အစ့ၤမ့ၢ်လၢ လုၢ်လၢ်ထူ သန့ အတၢ်နိးတၢ်ဘျး မ့တမ့ၢ်ကျိၣ်တၢ်တဲအတၢ်နၢ်ပၢ်အဆံး အစ့ၤအယိတခါခါ
- ပျံလၢအအိၣ်ယဲဝဲဒၣ်လၢ LGBTQI+ အပျံတဂၤတဖၣ်
- လၢအဝဲသ့ၣ်အတၢ်ကွၢ်ထွဲ ကဟုကယၢ်အဂီၢ် ပျံလၢအဒီးသန့ထီၣ်အသးလၢပျံအကတဖၣ် အဖီခိၣ်
- ပျံလၢ အပူၤကွၢ်မ့ၢ်ပျံလၢအတူၢ်ဘၣ် တၢ်မၤတရီတပါလၢအကတဖၣ်န့ၣ် လီၤ.

## တၢ်ထံၣ်သ့ၣ်ညါဝဲဒၣ်ကျိၣ်စုဂ်ဂီအတၢ်မၤတရီတပါ

တၢ်အံၤမ့ၢ်ကဲထီၣ်အသးအါဂီၢ်ဂီၢ်သန့က့ၤသးပျံအဖီခိၣ် ကျိၣ်စုဂ်ဂီအတၢ်မၤတရီတပါအံၤကဲတၢ်လၢအကီအဝဲဒၣ်လၢတၢ် ကသ့ၣ်ညါဒီးထံၣ်န့ၣ်အီၤမ့ၢ်လၢ တၢ်အံၤညါန့ၣ်တၢ်မၤဘၣ် မၤဘၢအီၤမ့တမ့ၢ် တၢ်မၤဆံးမၤစ့ၤလီၤအီၤန့ၣ်လီၤ.

လၢတၢ်ဂ့ၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤအယိ.တၢ်အံၤညါန့ၣ်ကဲအသးလၢပျံတဖၣ်အံၤ ကတူၢ်ဘၣ်တၢ်မံၤဆုး.တၢ်သးဘၣ်တၢ်တံၤဒီးတၢ်သ့ၣ်ဘျးသးဘျးဖဲလဲ ထီၣ် ဘၣ်ယးကျိၣ်စုဂ်ဂီအတၢ်မၤတရီတပါအါန့ၣ် လီၤ. တၢ်အံၤညါန့ၣ်ကဲဝဲဒၣ်လၢ ပျံလၢအလဲခိဖျိဘၣ်ကျိၣ်စုအတၢ်မၤတရီတပါအံၤကဲထီၣ်န့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ကီၤဒီး ပၤယၢ်တၢ်အိၣ်သးဒီးမ့တမ့ၢ်သ့ၣ်ညါပၤပၤနီၣ်တၢ်ကဲထီၣ်သးဒီးအဝဲသ့ၣ် ဒီးပျံအကန့ၣ်လီၤ.

## တၢ်ဟ့ၣ်ပလီၤအပနီၣ်တဖၣ်လၢတၢ်ကဆိကမိၣ်ယုၣ်အီၤ-

<p>၁. တၢ်ထုးထီၣ်ကျိၣ်စုလၢတၢ်နၢ်ပၢ်အီၤတသ့တဖၣ်</p> 	<p>၂. ကျိၣ်တၢ်ကတီၤအတၢ်နိးတၢ်ဘျးတဖၣ်မၤနးထီၣ် တၢ်လၢတၢ်ကနၢ်ပၢ်တၢ် န့ၣ်လီၤ</p> 	<p>၃. စုတၢ်အတၢ်ပၢ်ဖျါလၢအဟါမၤမ့တမ့ၢ်စုတၢ်စရိ ဟ်ဖျါလၢအဖျါသဘၣ်ဘျးတဖၣ်</p> 
<p>၄. တၢ်တူၢ်ဘၣ်ပျံတဂၤမၤပျံတၢ်မ့တမ့ၢ်ဖီၣ် ယံးမၤယံးတၢ်ဒီးန့ၣ်လၢနကဘၣ် မၤတၢ်လၢပျံတဂၤတဲဘၣ်န့ၣ်လီၤ</p> 	<p>၅. ပျံတဂၤလၢတအိၣ်ဒီးတၢ်စိတၢ်ကစီၤလၢနကျိၣ် စုအဖီခိၣ်လဲၤစၢၤန့ၣ်ဆူစုတၢ် လၢတၢ်ကထုးထီၣ် ကျိၣ်စုအဂီၢ်</p> 	<p>၆. ပျံအကတဂၤမၤပျံစုတၢ်အလံၣ်တကီၢ်ဒီးလၢနလီၢ် န့ၣ်လီၤ</p> 

## တၢ်မၤတရီတပါသးပျံအလီကျိၣ်

ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘိတမံၤလၢအါ န့ၣ်ဝဲသးစ့ၤ ကိးဘၣ် 1800 ELDERHelp (1800 353 374) န့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်အံၤမ့ၢ် လီၤကျိၣ်အနီၣ်ဂီၢ်လၢအဟ့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ကျိၣ်ဒီး တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢအဘၣ် ထွဲဒီးသးပျံအတၢ်မၤတရီတပါန့ၣ်လီၤ. တဘျီယိနကဘၣ်တၢ်ဆူၤန့ၣ် လီၤလီၤ ဆူလီကျိၣ်လၢတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲတၢ်မၤလၢအအိၣ်လၢန လီၢ်ကဝီၤအပူၤ န့ၣ်လီၤ.လီၤကျိၣ်အံၤတၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အီၤ လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်မၤယုၣ်သကိးတၢ်ဒီး ကီၢ်စဲၣ်ဒီး လီၢ်ကဝီၤပဒိၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

သးပျံအဖီခိၣ်တၢ်မၤတရီတပါအလီကျိၣ်တဖၣ်န့ၣ်တမ့ၢ် တၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤ ဘၣ်ယးတၢ်သဘၣ်သဘၣ်အတၢ်မၤ စၢၤအတၢ်ဖဲတၢ်မၤတဖၣ်ဘၣ်ဒီး တၢ်ဆိး ထီၣ်လီၤကျိၣ် အံၤအကတီၢ်ဒီး တၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲတၢ်မၤတဖၣ်လီၤ ဆီလိၣ်အသးလၢ တၢ်လီၤတဖၣ်အဖီခိၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ် ယိၣ်ဘၣ်ယးနကျိၣ်စုဂ်ဂီတဖၣ် န့ၣ်ဝဲသးစ့ၤဒုးသ့ၣ်ညါ ဘၣ် နစုတၢ်တက့ၢ်. နလီၢ်ကဝီၤ မူၤခါခိၣ်ကတီၢ်တၢ်ဒီးန့ၣ်လၢတ အိၣ်ဒီးပျံအကသ့ၣ် ညါဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီး အါသ့ န့ၣ်လီၤ.

လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၣ်အါထီၣ်ဘၣ်ယးသးပျံအဖီခိၣ် ကျိၣ် စုတၢ်မၤတရီတပါဒီး တၢ်ကူၣ်ကဘျးကဘျး တဖၣ်ဒီးတၢ်လီၤတၢ်ဂ့ၢ်အဂီၢ် နထုးထီၣ်န့ၣ် Safe and Savvy အတၢ်န့ၣ်လၢအအိၣ်လၢ CommBank အပုၤယဲၤဘျးဖဲအဖီခိၣ်န့ၣ်သ့ဝဲဒၣ်လီၤ.

တၢ်နီၣ်-လံၣ်တိလံၣ်မိတခါ အံၤအိၣ်ဝဲဒၣ်လၢကျိၣ်အဂၢၢ် တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

