



**လိမ့်မ့်အူ.ကပ်သဝံဒီးထံတဖၣ်တၢ်မဟံၣ်ဆီၤဖျါၤ.ယကဘၣ်  
ဆဲးထီၣ်ထီၣ်ကွၢ်ဆီၤဖဲလၣ်.**

မ့ၢ်အူအိၣ်တၢ်ဆကတၢ်မ့ၢ်အူပုၤဘၣ်မ့ၢ်ဘၣ်တဖၣ်ကလိၣ်မဟံၣ်ကွၢ်လိမ့်မ့ၢ်ထံဒီး  
ကပ်သဝံတဖၣ်လၢတၢ်ပုၤဖျါၤဆဂီၢ်လိၤ.

န့ၢ်တၢ်အူကၢ်မ့ၢ်ဆီၣ်န့ၣ်.န့ၢ်တၢ်အူကၢ်ဆီၣ်န့ၣ်န့ၢ်ကၢ်ရဲၣ်ကွၢ်န့ၢ်န့ၢ်တၢ်တဖၣ်ဆဲးလၢကဆဲး  
ထီၣ်ထီၣ်န့ၢ်ကွၢ်န့ၢ်သ့ဝဲလိၤ.န့ၢ်တၢ်အူကၢ်မ့ၢ်တဆီၣ်န့ၣ်.န့ၢ်ကလိၣ်ဆဲးကွၢ်ဒီးပုၤလၢဆဟ့ၣ်လိ  
မ့ၢ်အူထံကပ်သဝံဆကတၢ်တဖၣ်လၢန့ၢ်ကတၢ်န့ၣ်လိၤ.

ပုၤဟ့ၣ်လိမ့ၢ်အူ.ထံကပ်သဝံကတၢ်တဖၣ်ကလိၣ်ဆူလိၤ.ဆပုၤလၢမ့ၢ်ကွၢ်ပဲကွၢ်ဘၣ်  
ထွဲတၢ်ဆဲးတဖၣ်လၢဆဖျါၤတၢ်သ့တဖၣ်လၢကကွၢ်သဝံသမိးဒီးဘၣ်တၢ်ဟးဂုၤဟးဂီၢ်  
တဖၣ်လၢန့ၢ်ဒီးကွၢ်န့ၢ်ကွၢ်န့ၢ်လၢကတၢ်ထီၣ်ကွၢ်န့ၢ်တၢ်တဖၣ်ဆဲးဆဂီၢ်န့ၣ်လိၤ.

**ဘၣ်မန့ၢ်လၢပုၤဂုၤလိၤတၢ်ကစီၣ်ဖိတဖၣ်ဆီၣ်န့ၣ်န့ၣ်လၣ်.**

ပုၤဂုၤလိၤတၢ်ကစီၣ်ဖိတဖၣ်တီၣ်ဖျါၤထီၣ်မ့ၢ်အူအိၣ်တၢ်ဆဂုၤလၢဆလိၣ်ဟံၣ်ဖျါၤဆပုၤန့ၣ်လိၤ.  
ပုၤသံကွၢ်တၢ်ကစီၣ်ဖိတဖၣ်ပုၤဟံၣ်သံကွၢ်န့ၢ်တၢ်ကွၢ်တဖၣ်န့ၣ်.န့ၢ်ဆတံၣ်လၢန့ၢ်က  
ကတၢ်တၢ်ဒီးဆီၤဆ့မ့ၢ်တဖၣ်န့ၢ်တဆီၣ်ဒီးကတၢ်တၢ်သ့ဝဲလိၤ.န့ၢ်ဆဂီၢ်လိၤလၢဆဲးကပ်သံကွၢ်  
န့ၢ်တၢ်ကွၢ်န့ၢ်န့ၢ်.န့ၢ်တၢ်မ့ၢ်ဆီၣ်န့ၣ်ဆီၤတၢ်သံကွၢ်မ့ၢ်တကလုၢ်လၢဆဲးကပ်သံကွၢ်  
န့ၢ်တဖၣ်ဒီးဆဲးကပ်သံကွၢ်ညါဘၣ်တၢ်တဖၣ်ဆဂီၢ်လိၤ.န့ၢ်သ့လၢမ့ၢ်အူကွၢ်ပုၤမ့ၢ်ဆီၣ်  
တဖၣ်ကမၤဖျါၤမ့ၢ်တဖၣ်ပုၤလၢဆဲးလိၤန့ၢ်တၢ်လၢန့ၣ်ဆဲးသ့ဝဲလိၤ.

လၢတၢ်သံကွၢ်သံဒီးဆပုၤန့ၢ်တဆီၣ်ဒီးတဲဆဆီၣ်တၢ်ဘၣ်န့ၢ်တဖၣ်ဆဲးလိၤန့ၣ်.ဒူးသ့ၣ်  
ညါပုၤသံကွၢ်တၢ်ကစီၣ်ဖိတဖၣ်လၢန့ၢ်တဆီၣ်ဒီးဆဲးမဟံၣ်သံကွၢ်ဆဲးလၢဆဂီၢ်တက့ၢ်.  
တၢ်ကွၢ်တၢ်ကွၢ်လၢမ့ၢ်အူအိၣ်တၢ်ဆဲးမဟံၣ်တၢ်ညါဆီၤဒီးသဖျါၤဒီးဘၣ်တၢ်ယုၣ်သ့ၣ်  
ညါဆီၤဆဖျါၤဒီးတဖၣ်ကတၢ်လၢန့ၢ်သ့တဖၣ်မိၣ်တၢ်ကွၢ်န့ၢ်ဒီးပုၤသံကွၢ်တၢ်ကစီၣ်  
ဖိတဖၣ်နီၣ်တဖၣ်တၢ်လိၤ.

**ယလိၣ်ဘၣ်ကတၢ်တၢ်ဒီးပုၤတကၤလၢလိၤ.ယကဘၣ်ယုၣ်မတၢ  
လၣ်.**

ဟံၣ်အူအိၣ်တၢ်န့ၣ်မ့ၢ်သးတၢ်ဘၣ်လၢဒူးကဲထီၣ်ခိၣ်န့ၣ်ဒီးသးတၢ်ဆီၣ်မိၣ်ဆီၣ်ဆ  
ယိၣ်တခါ.တၢ်ဆဲးမ့ၢ်တၢ်လၢမညါန့ၢ်ဆသး.ဘၣ်ဆၣ်န့ၢ်ကဘၣ်ဆီၣ်မိၣ်ထီၣ်လၢန့ၢ်ဒီးဟံၣ်  
ဖိယိၣ်ခဲလၢဆဂီၢ်ကကွၢ်ဆၣ်ဖဲလၣ်န့ၢ်လိၤ.ဆကါဒီၣ်လၢန့ၢ်ဘၣ်ယုၣ်တၢ်မ  
ဖျါၤဒီးကတၢ်တၢ်ဒီးပုၤတကၤလၢလိၤယတၢ်လၢန့ၢ်လိၤဖျါၤဒီးသးဟံၣ်ဖိယိၣ်.  
တၢ်သကိးတဖၣ်ဒီးပုၤဟ့ၣ်ကွၢ်ဟ့ၣ်မလၢန့ၢ်သးတဖၣ်န့ၣ်လိၤ.

နီၣ်သးပုၤဟ့ၣ်ကွၢ်တၢ်တကၤကမၤဖျါၤထွဲန့ၢ်ဒီးန့ၢ်ဟံၣ်ဖိယိၣ်သ့ဝဲလိၤ.မ့ၢ်အူကွၢ်ပုၤ  
မ့ၢ်ခိၣ်ကကိးန့ၢ်န့ၢ်သးပုၤဟ့ၣ်ကွၢ်တၢ်ဆဲးကဲယဲဆန့ၣ်ဟံၣ်တကၤမၤဖျါၤန့ၢ်သးတၢ်  
ဟ့ၣ်ဂီၢ်ဟ့ၣ်ဘၢတဖၣ်ကဘၣ်န့ၢ်သ့ဝဲလၢန့ၢ်ရဲၣ်ကွၢ်တၢ်ခါဆူညါဆဂီၢ်လိၤ.တၢ်က  
ဂုၤကရံၣ်ဆီၣ်န့ၣ်ဆဲးလၢဆဲးထီၣ်လိတဲတဲတၢ်မၤဖျါၤန့ၢ်ဆဂီၢ်လၢန့ၢ်ဒီးဆီၣ်န့ၣ်တဖၣ်  
န့ၣ်လိၤ.

**24 န့ၣ်ရံၣ်ဆတီၢ်ပုၤတၢ်ဆီၣ်ထွဲလိတဲမိနီၣ်ဂီၢ်တဖၣ်...**

**FESA Chaplain (08) 9485 7800**  
(တၢ်ဆဲးမ့ၢ်ဖျါၤတဖၣ်.န့ၢ်ကဘၣ်ဟံၣ်တၢ်တၢ်ကစီၣ်န့ၣ်လိၤ.)

**Crisis Care (08) 9223 1111**

**The Samaritans (08) 9381 5555**

**Lifeline 13 11 14**

န့ၢ်မ့ၢ်အူကွၢ်ပုၤမ့ၢ်ခိၣ်မ့ၢ်ဝဲ \_\_\_\_\_

ဆဲးသ့ၣ်ဟံၣ်လၢ \_\_\_\_\_ မ့ၢ်အူသန့

ဲ \_\_\_\_\_ န့ၢ်န့ၢ်တၢ်မဟံၣ်တီၢ်

ဆဲးသ့ၣ်ဆဲးလိတဲမိနီၣ် \_\_\_\_\_

**န့ၢ်မ့ၢ်အူကွၢ်ပုၤမ့ၢ်ခိၣ်မိၣ်ကမၤဖျါၤန့ၢ်လၢကမၤနီၣ်တၢ်ဂုၤလၢ  
န့ၢ်ကတၢ်တၢ်လံၤဆီၤလၢန့ၢ်ဘၣ်မဲထွဲဆီၤတဖၣ်...**

**န့ၢ်တၢ်အူကၢ်မ့ၢ်ဆီၣ်န့ၣ်**

- ဆဲးကွၢ်ဘၣ်န့ၢ်တၢ်အူကၢ်မ့ၢ်ဆီၣ်န့ၣ်တက့ၢ်
- န့ၢ်တၢ်အူကၢ်မ့ၢ်ဆီၣ်န့ၣ်ကွၢ်ပုၤ**
  - ဂုၤဂီၢ်အူအိၣ်ဆဲးလိၤ
  - ဂုၤဂီၢ်အူအိၣ်ဆီၣ်တၢ်ကူတၢ်ကတဖၣ်
  - ကဆဲးကွၢ်ဒီးန့ၢ်ဆဂီၢ်လၢကတဖၣ်လၢကမၤဆီၣ်ထီၣ်ကွၢ်တၢ်ဟးဂုၤဟးဂီၢ်တဖၣ်
  - ကွၢ်န့ၢ်န့ၢ်ထံ.ကပ်သဝံဒီးလိမ့ၢ်အူဒီးဆဲးထီၣ်ထီၣ်န့ၢ်ကွၢ်န့ၢ်တဖၣ်ဆဲး
- န့ၢ်တၢ်အူကၢ်မ့ၢ်ဆီၣ်န့ၣ်ကဟ့ၣ်ဟ့ၣ်မ့ၢ်လၢလၢ...**
  - ဒီးသးန့ၢ်ဟံၣ်ဘၣ်တၢ်ဘၣ်ဆီၣ်န့ၢ်န့ၢ်ဘၣ်ဆဲးကွၢ်ဒီးမတၢလဲၣ်
  - တၢ်အူကၢ်မ့ၢ်ပုၤသံသမိးတၢ်ကတဲလၢန့ၢ်ဟံၣ်ဆဲးယိၣ်လဲၣ်ဆဂီၢ်
  - န့ၢ်ကဘၣ်ဆဲးကွၢ်ဒီးဘၣ်ဟံၣ်ဖိတဖၣ်လၢကမၤဟံၣ်ဘၣ်ထီၣ်ထီၣ်န့ၢ်န့ၢ်ဟံၣ်ဆဲးယိၣ်လဲၣ်ဆဂီၢ်

**န့ၢ်တၢ်အူကၢ်မ့ၢ်ဆီၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တဖၣ်မ့ၢ်လၢတၢ်ဘျုးဆပုၤတၢ်မ့ၢ်တဖၣ်မ့ၢ်နီၣ်တဖၣ်.ဆဲးကွၢ်ဘၣ်...**

- ဂုၤဂီၢ်အူအိၣ်ကရၢကရီၤလၢဆဘၣ်သးဒီးဟံၣ်ဖိ.တၢ်ဆီၣ်ဒီးကကတဖၣ်
- မိဖနီၣ်တဖၣ်ဖျါၤလၢကတဖၣ်တၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၣ်လၢန့ၢ်ဟံၣ်ဆဂီၢ်
- ပုၤလၢကဟ့ၣ်ကွၢ်ဟ့ၣ်မလၢန့ၢ်သးဒီးတၢ်ဆီၣ်ထွဲကွၢ်ပုၤဟ့ၣ် FESA  
ဆနီၣ်သးပုၤဟ့ၣ်ကွၢ်တၢ်)
- မိဖနီၣ်လၢကမၤဆီၣ်ထီၣ်ကွၢ်တၢ်ဟးဂုၤဟးဂီၢ်တဖၣ်
- ပုၤဘၣ်လိမ့ၢ်အူဖိလၢကဘၣ်ဒီးထီၣ်ထီၣ်ကွၢ်လိမ့ၢ်အူတဖၣ်
- ပုၤဘၣ်လိမ့ၢ်အူဖိလၢကဘၣ်ဒီးထီၣ်ထီၣ်ကွၢ်ထံဒီးကပ်သဝံတဖၣ်
- မိဖနီၣ်လၢကဘၣ်ထီၣ်ထီၣ်ကွၢ်န့ၢ်ဟံၣ်ဆဂီၢ်တဖၣ်န့ၣ်လိၤ.

OCTOBER 2010

**ထၢထီၣ်ကွၢ်  
တၢ်အကူအခီတဖၣ်...  
မ့ၢ်အူအိၣ်တၢ်လၢန့ၢ်ဟံၣ်မ့ၢ်ဝံ  
န့ၢ်ကဘၣ်မဟံၣ်မန့ၢ်လဲၣ်**



karen

**တၢ်ဂီၢ်လိၤသမတၢ**  
တၢ်ဂီၢ်လိၤသမတၢဟံၣ်တဖၣ်လၢလိၤဟံၣ်န့ၣ်ကွၢ်တဘျီၣ်ဆဲးဆပုၤလၢတၢ်ကတၢ်တၢ်ဆီၤလၢမ့ၢ်အူဒီးဂီၢ်ကွၢ်  
ကွၢ်ဆဲး (FESA) မ့ၢ်အူအိၣ်ဟံၣ်တဖၣ်လၢလိၤဟံၣ်န့ၣ်ဆဲးလၢကမၤဖျါၤတဖၣ်ဆဂီၢ်လိၤ.တၢ်ဟံၣ်န့ၣ်ကွၢ်ဆဲးတၢ်ကတၢ်ဆီၤလၢတၢ်  
န့ၣ်လၢဆဂီၢ်ဒီးမ့ၢ်တၢ်လိၤန့ၣ်လိၤ.ဘၣ်ဆၣ်တၢ်န့ၣ်ဆီၤလၢကမၤဖျါၤတဖၣ်ဆဂီၢ်လိၤ.န့ၢ်ဆီၤသ့ဒီးမ့ၢ်ဝံတဲတဲဆဘၣ်ကတၢ်တၢ်  
ဂုၤလိၤဆီၤဆကတၢ်ဆဲးန့ၣ်လိၤ.ဘၣ်ဆၣ်တၢ်န့ၣ်ဆီၤသ့ဒီးတၢ်ဂုၤလိၤဆဲးမ့ၢ်ဝံတဲတဲဆဘၣ်ကတၢ်တၢ်တဖၣ်ဆီၤတဖၣ်ကီၢ်ဆီၤ  
လၢဆဂီၢ်ဒီး (FESA) ဂုၤဂီၢ်လိၤသမတၢဟံၣ်တဖၣ်လၢလိၤဟံၣ်န့ၣ်ကွၢ်တဘျီၣ်ဆဲးဆပုၤလၢတၢ်ကတၢ်တၢ်ဆီၤလၢမ့ၢ်အူဒီးဂီၢ်ကွၢ်  
တဖၣ်ဆီၤလၢဆဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်ဂုၤလိၤဆဲးဟံၣ်ထွဲထီၣ်ဆဲးလၢဆဂီၢ်လိၤ.မ့ၢ်အူအိၣ်လၢဆဂီၢ်လိၤ.ကန့ၢ်တဖၣ်.လၢဆကဲ  
ထီၣ်သးလၢတၢ်ကဲထီၣ်သးဆဲးမ့ၢ်အူတၢ်ဂုၤလိၤတဖၣ်လၢလိၤ.လိၤဂီၢ်လိၤတဘျီၣ်ဆဲးမ့ၢ်ဆဲးတၢ်ဟံၣ်န့ၣ်  
ကွၢ်ဆဂီၢ်ဒီးမ့ၢ်အူအိၣ်တဘျီၣ်ဟံၣ်တဖၣ်လၢလိၤ.န့ၢ်ကတၢ်တၢ်ဟ့ၣ်ကွၢ်န့ၣ်ဒီးသ့ကွၢ်သံဒီးတၢ်သံကွၢ်လၢဆလိၣ်  
လၢဆဂီၢ်ကတၢ်န့ၣ်လိၤ.

