

တၢ်ရ့ၢ်လိာ်ဘၣ်ထွဲလိာ်သးတဖၣ်





လံာ်ဆံးဆံးဖိအံၤ

ဘၣ်ဃးဒီးတၢ်ဂ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.

လံာ်ဆံးဆံးဖိအံၤ ဘၣ်ဃးဒီး ဒီးတၢ်အဲၣ်တီၢ်အဲၣ်လိာ်ကွံၤလိာ်သး မ့တမ့ၢ် ဒီးတၢ်အဲၣ်တီၢ် တၢ်ရဲၤလိာ်ဘၣ်ထွဲ ဘူးဘူးတၢ်တၢ်တဖၣ် န့ၣ်လီၤ.

နကထံၣ်ဘၣ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအကဲဘျးဘၣ်ဃး -

- တၢ်ရဲၤလိာ်ဘၣ်ထွဲလိာ်သးတဖၣ်
- ဒီးတၢ်အဲၣ်တီၢ်တၢ်ရဲၤလိာ်ဘၣ်ထွဲ ဘူးဘူးတၢ်တၢ်တဖၣ်
- မုၢ်/ခွါကဒဲကဒဲ ဒီးတၢ်အဲၣ်တီၢ်ဘၣ်ထွဲလိာ်သးတဖၣ်
- တၢ်သ့ၣ်ဆာဖးကတီၢ်ထံၣ်လိာ်သး ဒီးတၢ်စးထီၣ်ဟ်တၢ်အဲၣ်တီၢ်
- နကတဲဘၣ် နမိာ်ပာ် ဘၣ်ဃးတၢ်သ့ၣ်ဆာဖးကတီၢ်ထံၣ်လိာ်သး ဒီးတၢ်စးထီၣ်ဟ်တၢ်အဲၣ်တီၢ်တဖၣ်အဂ့ၢ်ဒဲလဲၣ်
- ဖဲနမ့ၢ်မံၤယုာ်အဆိကတၢ်တၢ်တၢ်အခါ နကဘၣ်မ့ၢ်လၢဟ် တၢ်မနုၤလဲၣ်
- တၢ်ဟ့ၣ်ပျဲ
- တၢ်အ့ၣ်လိာ်ဆိးက့ ဖဲတၢ်ရဲၤလိာ်ဘၣ်ထွဲလိာ်သးတဖၣ်
- တၢ်ကတီၢ်ထီၣ်ဒုၣ်ထီၣ်ဒါတၢ် လၢဒုးက့ၢ်တၢ်လီၤ
- ကဘၣ်ဘျးဆဲး တၢ်လီၤဖးတဖၣ်ဒဲလဲၣ်
- လၢဆူညါတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ် ကဘၣ်လဲၤဖဲလဲၣ်

လံာ်ဆံးဆံးဖိအံၤ ဘၣ်တၢ်ကွဲးအီၤလၢနဂီၢ်ဘၣ်ဆၣ်, တၢ်အံၤအခိပညီတမ့ၢ်လၢ နကလိာ်ဘၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအံၤ လၢခါခဲအံၤဘၣ်. လံာ်ဆံးဆံးဖိအံၤ မ့ၢ်ဝဲလၢ ပှၢတဂၤလၢလၢ လၢ -

- အိၣ်ဒီးတၢ်ရဲၤလိာ်ဘၣ်ထွဲလိာ်သးတဖၣ်
- တအိၣ်ဒီး တၢ်ရဲၤလိာ်ဘၣ်ထွဲလိာ်သး ဘၣ်ဆၣ် ဘၣ်ဃးဒီးန့ၢ်ဘၣ်ဝဲ လၢခါဆူညါတတီၤတီၤ
- ဘၣ်ဃးမၤလိအါထီၣ်ဘၣ်ဃး တၢ်ရဲၤလိာ်ဘၣ်ထွဲလိာ်သးတဖၣ်အဂီၢ်လီၤ

မံၤနကအိၣ်ဒီး တၢ်သ့ၣ်ဖဲသးညီ ဖဲနယုာ်သ့ၣ် ညါအါထီၣ်ဘၣ်ဃး တၢ်ဒီးတၢ်အဲၣ်တီၢ်ဘၣ်ထွဲ လိာ်သး အဂ့ၢ်အကျိၤတဖၣ်အခါတက့ၢ်.

တၢ်ရူလိာ်ဘၣ်ထွဲလိာ်သးတဖၣ်

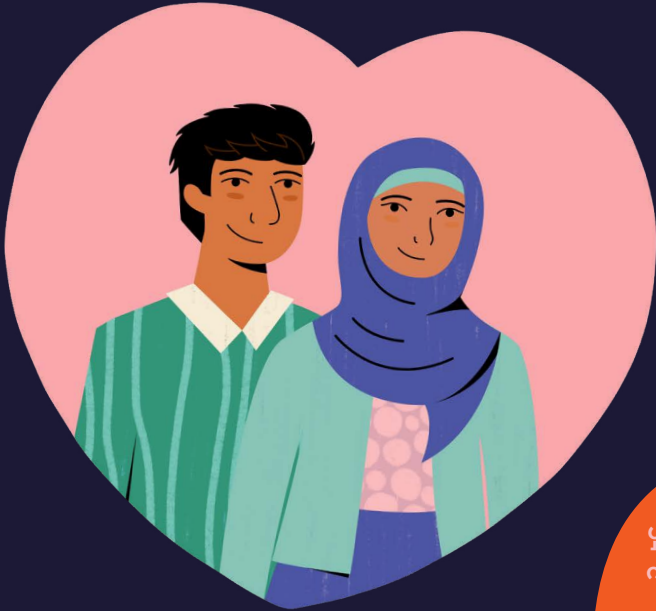


တၢ်ရူလိာ်ဘၣ်ထွဲလိာ်သးတဖၣ်အံၤ မ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်တခါ လၢတၢ်အိၣ်မ့ၢ်အပူၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ရူလိာ်ဘၣ်ထွဲလိာ်သးတဖၣ် တမ့ၢ် ကလီၤပလိာ်သးခဲလၢကံၤဘၣ်. တၢ်ရူလိာ်ဘၣ်ထွဲလိာ်သးတနီၤ ကကါကျါဝဲယံာ်ယံာ်ဒီးတနီၤန့ၣ် ကကတၢ်ကွၢ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နကပတုာ်ထံၣ်လိာ်သးဒီးပှၤတဂၤဂၤ ဝံၤဒီး ကဲထီၣ်က့ၤတံၤသကိး သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ မ့ၢ်တၢ်ညါန့ၣ်ခဲလၢကံၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ရူလိာ်ဘၣ်ထွဲလိာ်သး အိၣ်ဝဲအကလုာ်ကလုာ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ မ့ၢ်ဝဲ -

- ဟံၣ်ဖိသီဖိ တၢ်ရူလိာ်ဘၣ်ထွဲလိာ်သးတဖၣ်
- တံၤသကိး တၢ်ရူလိာ်ဘၣ်ထွဲလိာ်သးတဖၣ်
- တၢ်ရူလိာ်ဘၣ်ထွဲလိာ်သး လၢကွီတဖၣ်
- တၢ်ရူလိာ်ဘၣ်ထွဲလိာ်သး လၢတၢ်မၤလီၤတဖၣ်
- ဒီးတၢ်အံၤတီ တၢ်ရူလိာ်ဘၣ်ထွဲဘူးဘူးတၢ်တၢ်တဖၣ်

ဒီတၢ်အဲၣ်တီ တၢ်ရဲလိာ်ဘၣ်ထွဲ ဘူးဘူးတၢ်တၢ်တဖၣ်



တဘျီတခါနီၣ် နကဘၣ်သ့ၣ်ဘၣ်သးပုၤတဂၤၤၤ အါန့ၢ်ဒီး တံၤသကိးအပတီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နကဘၣ်သးစူးကါ တၢ်ဆါဒီးအီၤအါအါ မ့တမ့ၢ် ဆိကမိၣ်ဘၣ်ဃးအဝဲသ့ၣ် လၢတၢ်အဲၣ်တၢ်ကွံတခီပၤန့ၣ်လီၤ. တဘျီတခါနီၣ်န့ၣ် အဝဲသ့ၣ် ကတူၢ်ဘၣ်ဒ်နတၢ်တူၢ်ဘၣ်အသိး ဒီးတဘျီတခါနီၣ်န့ၣ် အဝဲသ့ၣ်တတူၢ်ဘၣ်ဒ်န့ၣ်ဘၣ်.

ဒီတၢ်အဲၣ်တီ တၢ်ရဲလိာ်ဘၣ်ထွဲ ဘူးဘူးတၢ်တၢ်အံၤ မ့ၢ်တၢ်ရဲလိာ်ဘၣ်ထွဲလိာ်သး လၢအလီၤဆီန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်ရဲလိာ်ဘၣ်ထွဲလိာ်သး ဖဲနဘၣ်သ့ၣ်ဘၣ်သးပုၤတဂၤၤၤနီၣ်နီၣ် ဒီးအဝဲတူၢ်ဘၣ်ဒ်သိးနၤအခါန့ၣ်လီၤ. ပုၤခံၤလၢကံ ကဘၣ်အၢၣ်လီၤတူၢ်လိာ်, မ့တမ့ၢ် ဟ့ၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ပျဲ လၢကကဲထီၣ် ဒီတၢ်အဲၣ်တီ တၢ်ရဲလိာ်ဘၣ်ထွဲ ဘူးဘူးတၢ်တၢ်အံၤနီၣ်လီၤ.

ဒီတၢ်အဲၣ်တီ တၢ်ရဲလိာ်ဘၣ်ထွဲ ဘူးဘူးတၢ်တၢ်အံၤ မ့ၢ်ဝဲဖဲပုၤလၢလၢသ့ၣ်တဖၣ် အဘၣ်စၢၤန့ၣ်လီၤ -

- ပုၤလၢ သ့ၣ်ဆါဖးကတီၢ်ထံၣ်လိာ်သး မ့တမ့ၢ် “ထံလိာ်သးလၢတၢ်ချါ”
- ပုၤလၢလဲၤထံၣ်လိာ်သးတဂၤဒီးတဂၤ မ့တမ့ၢ် “မံၤဃုာ်လိာ်သး”
- ပုၤလၢဒီးတုဒီးဖျါသး
- မ့ၣ်ဒီးခွါတၢ်ရဲလိာ်ဘၣ်ထွဲ
- မ့ၣ်/ခွါကဒဲကဒဲ တၢ်ရဲလိာ်ဘၣ်ထွဲ

ပုၤလၢအိၣ်ဖဲတၢ်ရဲလိာ်ဘၣ်ထွဲလိာ်သးတဖၣ်အပူၤအံၤ ကကိးလိာ်သးလၢ တၢ်အဲၣ်တီမ့ၣ်, တၢ်အဲၣ်တီခွါ, ဝါ, မါ မ့တမ့ၢ် ပုၤအိၣ်ဃုာ်န့ၣ်လီၤ. လိာ်တၢ်ကတီၢ် “ပုၤအိၣ်ဃုာ်” အံၤတၢ်ကစူးကါအီၤ ဖဲလိာ်ဆံးဆံးဖိတဘၣ် အံၤအပူၤ ဒ်ကဟ်ဖျါထီၣ်အခီပညိလၢ တၢ်အဲၣ်တီမ့ၣ်, တၢ်အဲၣ်တီခွါ, ဝါ မ့တမ့ၢ် မါ အဂီၢ်လီၤ.

ယမ္ဗိဘၣ်သ့ၣ်ဘၣ်သးပုၤ
တဂၤဂၤ အါန့ၢ်ဒီးတံၤသ
ကိးအသိးန့ၢ် တၢ်မနုၤက
ကဲထီၣ်သးလဲၣ်.



ဖဲနဒိၣ်ထီၣ်အခါန့ၢ်, နကထံၣ်ဘၣ်အါထီၣ် ပုၤအါဒိအါဂၤန့ၢ်လီၤ. နကထံၣ်ဘၣ်ပုၤ
သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ လၢကိၣ်, လၢဟံၣ်ပုၤယီၤပုၤ, လၢတံၤသကိးအကျါ မ့တမ့ၢ် လၢပုၤရ့
လိာ်မုာ်လိာ်သးကရူၢ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် လၢကမ့ၢ်တၢ်ဆဲးကျိးအပူၤန့ၢ်လီၤ.

ဖဲနထံၣ်ဘၣ်အါထီၣ်ပုၤတဖၣ်အခါန့ၢ်, ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နကစးထီၣ် ဘၣ်သ့ၣ်ဘၣ်
သးပုၤတဂၤဂၤ အါန့ၢ်တံၤသကိးန့ၢ်လီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နကစးထီၣ်ဘၣ်သ့ၣ်ဘၣ်
သးအံၤ အါန့ၢ်အလီၤ ဒီးတၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢအဂီၢ် ကအိၣ်အါထီၣ်န့ၢ်လီၤ. တၢ်အံၤတၢ်
ဂ့ၢ်ကိတအိၣ်ဘၣ်. ပုၤဒီးန့ၢ်ဘၣ် တၢ်တူၢ်ဘၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ လၢအဝဲသ့ၣ်သးန့ၢ်
အကတီၢ်လီၤဆီလိာ်သး သ့ဝဲန့ၢ်လီၤ.

**ဖဲနမ့ၢ်စးထီၣ် ဘၣ်သ့ၣ်ဘၣ်သးပုၤတဂၤဂၤအါအါန့ၢ်, ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နကတူၢ်
ဘၣ် သးတၢ်တူၢ်ဘၣ် ကိးကလုာ်ဒီးန့ၢ်လီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နကတူၢ်ဘၣ် -**

- တၢ်သ့ၣ်သ့ၣ်သးခု
- တၢ်သ့ၣ်ပီၤသးဝး
- တၢ်မဲာ်ဆူး
- တၢ်သ့ၣ်ကိာ်သးဂီၤ
- တၢ်သ့ၣ်တတုၤလီၤသးတတုၤလီၤ (တၢ်ဟ့ၣ်ဒိလၢအဲကလံးဂျိာ် - "စိးကပုၤ
ယူၤဝုၤဝီလၢနဟၢဖၢပုၤ." တၢ်အံၤတမ့ၢ် စိးကပုၤနီၢ်ကီၢ်ဘၣ်. တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်
သ့ၣ်ဟူးသးဂဲၤအတၢ်တူၢ်ဘၣ် လၢနဟၢဖၢပုၤ ဖဲနထံၣ်ဘၣ် ပုၤတဂၤဂၤ
လၢနဘၣ်သ့ၣ်ဘၣ်သးအံၤ ဒိၣ်ဒိၣ်အခါန့ၢ်လီၤ.)

ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နကတူၢ်ဘၣ် တၢ်သ့ၣ်ပီၤသးဝး လၢကစးထီၣ်ဟံၣ်တၢ်အဲၣ်တီအဂီၢ်လီၤ.
နကတူၢ်ဘၣ်စ့ၢ်ကိးတၢ်ဘၣ်ယိၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်သ့ၣ်ပျံၤသးဖူး လၢနသးကဘၣ်ဒိအ
ဂီၢ်သ့ဝဲန့ၢ်လီၤ. တၢ်တူၢ်ဘၣ်ဒိအံၤန့ၢ် တမ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်ကိဘၣ်. တၢ်ကစးထီၣ်ဟံၣ်တၢ်
အဲၣ်တီန့ၢ် မ့ၢ်တၢ်လၢအကီၢ်ခဲဝဲန့ၢ်လီၤ. တချုးနစးထီၣ်ဟံၣ်တၢ်အဲၣ်တီအခါန့ၢ်,
တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်အကီၢ်ဒိၣ်လၢ နကသ့ၣ်ညါဘၣ်ယး ပုၤအဂၤတဂၤ အတၢ်တူၢ်ဘၣ်
အိၣ်လၢနဖီခိၣ်ဒိလဲၣ်န့ၢ်လီၤ.

ယမ္ဗိဘဉ်သျှဉ်ဘဉ်သး မုဉ်-ခွါကဒဲကဒဲန့ဉ် တၢ်မနုၤကကဲထီဉ်သးလဲဉ်.

နမ့ဉ်ပုၤပိာ်မုဉ်ဖိတဂၤ ဒီးနဘဉ်သျှဉ်ဘဉ်သး ပုၤပိာ်မုဉ်ဖိအဂၤတဂၤန့ဉ်, တၢ်အံၤတၢ်ဂ့ၢ်ကိတအိဉ်ဘဉ်. နမ့ဉ်ပုၤပိာ်ခွါဖိတဂၤ ဒီးဘဉ်သျှဉ်ဘဉ်သး ပုၤပိာ်ခွါအဂၤတဂၤန့ဉ်, တၢ်ဂ့ၢ်ကိတအိဉ်စ့ၢ်ကိးဘဉ်. ပုၤသ့ဉ်တဖဉ် ဘဉ်သျှဉ်ဘဉ်သး မုဉ် မ့တမ့ၢ် ခွါ, မုဉ်-ခွါကဒဲကဒဲ မ့တမ့ၢ် မုဉ် ဒီးခွါ ခံဒိယၢ်ပၤလၢာ် သ့ဝဲန့ဉ်လီၤ. တၢ်အံၤတၢ်ဂ့ၢ်ကိတအိဉ်ဘဉ်. ပုၤတကြၢးတူၢ်ဘဉ်တၢ်မံာ်ဆုး လၢအတၢ်တူၢ်ဘဉ်တဖဉ်အဖီခိဉ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ရူၤလိာ်ဘဉ်ထွဲလိာ်သး အကလုာ်လၢ အဝဲသ့ဉ်ဘဉ်သးဝဲအဖီခိဉ် နီတဂၤဘဉ်. ပုၤတဂၤလၢလၢ လၢနကယုထၢအီၤ လၢဒိတၢ်အဲဉ်တီ တၢ်ရူၤလိာ်ဘဉ်ထွဲ ဘူးဘူးတၢ်တၢ်အဂီၢ်န့ဉ်, ဒီးသန့ထီဉ်သးလၢနလီၤ.

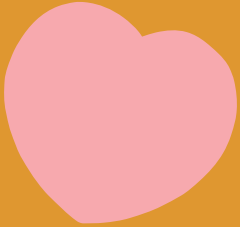


မိုးအဝဲသွဉ် ဘဉ်သျှဉ်ဘဉ်သးယၤစ့ၤကိးဒါ.

လၢန့တဲလီၤတံၢ်ဘဉ်သး ပုၤတၢၢ်ဂၤအံၤ ဘဉ်သျှဉ်
ဘဉ်သးနၤအါန့ၢ်ဒီး တံၢ်သကိးအဂီၢ်န့ၢ် ကီဝဲန့ၢ်လီၤ.
တဘျီတဒိဉ်န့ၢ် နကတူၢ်ဘဉ်လၢ တၢ်ဂ့ၢ်ကိတအိဉ်
လၢကသံကွၢ်အဝဲသွဉ်အတၢ်တူၢ်ဘဉ်ဆဉ်ဆဉ်,
တဘျီတဒိဉ်န့ၢ် နတူၢ်ဘဉ်ဒ်န့ၢ်ဘဉ်.
တၢ်အံၤတၢ်ဂ့ၢ်ကိတအိဉ်ဘဉ်.

န့တဲဘဉ်ပုၤတၢၢ်ဂၤန့ၢ် ဘဉ်သးနတၢ်တူၢ်ဘဉ် သ့ဝဲန့ၢ်လီၤ. နသံကွၢ်အါလၢ
အတၢ်တူၢ်ဘဉ် အိဉ်လၢန့ဖိခိဉ်ဒ်လဲဉ် သ့စ့ၤကိးန့ၢ်လီၤ. ဘဉ်သ့ဝဲသ့ဝဲ နကပျံၤတၢ်
မ့တမ့ၢ် သျှဉ်ကိးသးဂီၤ လၢနကတဲဖျါထီဉ် ဘဉ်သးနတၢ်တူၢ်ဘဉ်အိဉ်ဒ်လဲဉ်န့ၢ်လီၤ.
တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်ညီန့ၢ်လီၤ. နမ့ၢ်တသ့ဝဲညါလၢ န့တဲဘဉ်ပုၤတၢၢ်ဂၤဘဉ်သး
နတၢ်တူၢ်ဘဉ်အခါန့ၢ်, တၢ်လၢန့တဲအါသ့ အိဉ်ဖဲအံၤတနီၤန့ၢ်လီၤ.

- ယဘဉ်သျှဉ်ဘဉ်သးလၢ ကတဲသကိးတၢ်ဒီးနၤနီၤကိးန့ၢ်လီၤ
- ယဘဉ်သျှဉ်ဘဉ်သးလၢ ကစူးကါသကိးတၢ်ဆၢကတီၢ်ဒီးနၤနီၤကိးလီၤ
- ယဘဉ်သျှဉ်ဘဉ်သးနၤ နီၤကိးလီၤ



အဝဲဘဉ်သျှဉ်ဘဉ်ယၤလီၤ. တၢ်မနုၤကကဲထီဉ်သးလဲဉ်

ဖဲအဝဲဘဉ်သျှဉ်ဘဉ်သးနၤ ဒီးနမ့ၢ်ဘဉ်သျှဉ်ဘဉ်သးအီၤန့ၢ်, တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်အိဉ်သးအ
ဂ့ၤတခါ လၢကစးထီဉ် ဒီတၢ်အဲဉ်တီ တၢ်ရ့ၤလိာ်ဘဉ်ထွဲ ဘူးဘူးတံၢ်တံၢ်န့ၢ်လီၤ.
လၢပုၤအါဂၤအဂီၢ်, ဆူညါတပတီၢ်န့ၢ်မ့ၢ်ဝဲ တၢ်သ့ဝဲဆၢဖးကတီၢ် ထံဉ်လိာ်သးန့ၢ်လီၤ.

တၢ်သ့ဝဲဆၢဖးကတီၢ်ထံဉ်လိာ်သးန့ၢ် မ့ၢ်ဝဲဖဲပုၤလၢအသျှဉ်အိဉ်သးအိဉ်လိာ်သး
အါန့ၢ်ဒီးတံၢ်သကိးတဖဉ် လဲၤဟးသကိးလၢတၢ်ချၢန့ၢ်လီၤ. အဝဲသ့ဝဲ မၤဝဲဒ်အံၤ
ဒ်သိးအဝဲသ့ဝဲ ကသ့ဝဲညါန့ၢ်ပၢ်အါထီဉ်လိာ်သးဂ့ၤန့ၢ်အလီၤအဂီၢ် မ့တ့မၢ် ကစူးကါ
သကိးတၢ်ဆၢကတီၢ်အဂီၢ်လီၤ. ပုၤတနီၤနီၤ ကသ့ဝဲဆၢဖးကတီၢ်ထံဉ်လိာ်သးအါဘျီ
ဒီးကဲထီဉ် ဒီတၢ်အဲဉ်တီ, မ့တမ့ၢ် ကဲထီဉ်ဒီတၢ်အဲဉ်တီ ဖဲအသ့ဝဲဆၢဖးကတီၢ်ထံဉ်
လိာ်သးစ့ၤဘျီဝံၤအလီၤခဲန့ၢ်လီၤ. ပုၤတနီၤနီၤ ကသ့ဝဲဆၢဖးကတီၢ်ထံဉ်လိာ်သးစ့ၤဘျီ
ဒီးဆၢတၢ်ဝဲလၢ တထံဉ်လိာ်သးလၢဘဉ် သ့ဝဲန့ၢ်လီၤ. တၢ်အံၤတမ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်ကိတအိဉ်.

တၢ်သ့ဝဲဆၢဖးကတီၢ်ထံဉ်လိာ်သးဒီးပုၤတၢၢ်ဂၤန့ၢ် ဘဉ်သ့ဝဲသ့ဝဲ ဒူးကဲထီဉ်
တၢ်သျှဉ်ကိးသးဂီၤလၢန့ၢ် သ့ဝဲန့ၢ်လီၤ. တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်ညီန့ၢ်လီၤ. နမ့ၢ်တူၢ်ဘဉ်
တၢ်သျှဉ်ကိးသးဂီၤန့ၢ်, ဃုလၢကထံဉ်လိာ်သကိးသး ဃုဒီးတံၢ်သကိးတဖဉ်တက့ၢ်.

တီၢ်နီဉ်လၢ ဖဲန့ယုတၢ်သ့ဝဲဆၢဖးကတီၢ်ထံဉ်လိာ်သး ဒီးပုၤတၢၢ်ဂၤအခါန့ၢ်,
အဝဲသ့ဝဲ တူၢ်လိာ်နတၢ်ဃုထီဉ် သ့ဝဲန့ၢ်လီၤ. ဘဉ်သ့ဝဲသ့ဝဲ အဝဲသ့ဝဲ တတူၢ်လိာ်
နတၢ်ဃုထီဉ် သ့ဝဲစ့ၤကိးန့ၢ်လီၤ. ပုၤခဲဂၤလၢက ကဘဉ်အာဉ်လီၤတူၢ်လိာ်ဝဲ
လၢတၢ်သ့ဝဲဆၢဖးကတီၢ်ထံဉ်လိာ်သးအဂီၢ်န့ၢ်လီၤ.



ယမ္ဗုဒ္ဓဘုရားသည် ဘုရားသား ပုဂံတဂါဂေါ လၢတဘုရားသည် ဘုရားယၤန့ၣ် တၢ်မနုၤကကဲထီၣ်သးလဲၣ်.

တဘျီတခါၣ် ဖဲနဘုရားသည် ဘုရားသား ပုဂံတဂါဂေါအခါ ဘုရားသုၣ်သုၣ် အဝဲတဘုရား
သည် ဘုရားသားနၤ သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤအခိပညိမ့ၢ်ဝဲ အဝဲသုၣ် တအိၣ်ဒီးတၢ်တူၢ်
ဘုရား ဒ်သိးနတၢ်တူၢ်ဘုရားလၢအဝဲသုၣ်အဖီခိၣ်ဘုရား. တၢ်အံၤဘုရားသုၣ်သုၣ်
ဒုးသုၣ်အုးသးအုးနၤသ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်ညိၣ်န့ၣ်လီၤ.

ပုဂံတဂါဂေါ မ့ၢ်တဘုရားသည် ဘုရားသားနၤ ဒ်သိးနဘုရားသည် ဘုရားသားအီၤဘုရားန့ၣ်,
တၢ်အံၤအခိပညိတမ့ၢ်ဝဲလၢ တၢ်တဘုရားဘျိးဘုရားဒါကဲထီၣ်သးဒီးနၤတမံၤမံၤ
တမ့ၢ်ဘုရား. ဘုရားသုၣ်သုၣ် ပုဂံတဂါအံၤ တမ့ၢ်ပုဂံလၢအကြးအဘုရားဒီးနၤဘုရား
န့ၣ်လီၤ.

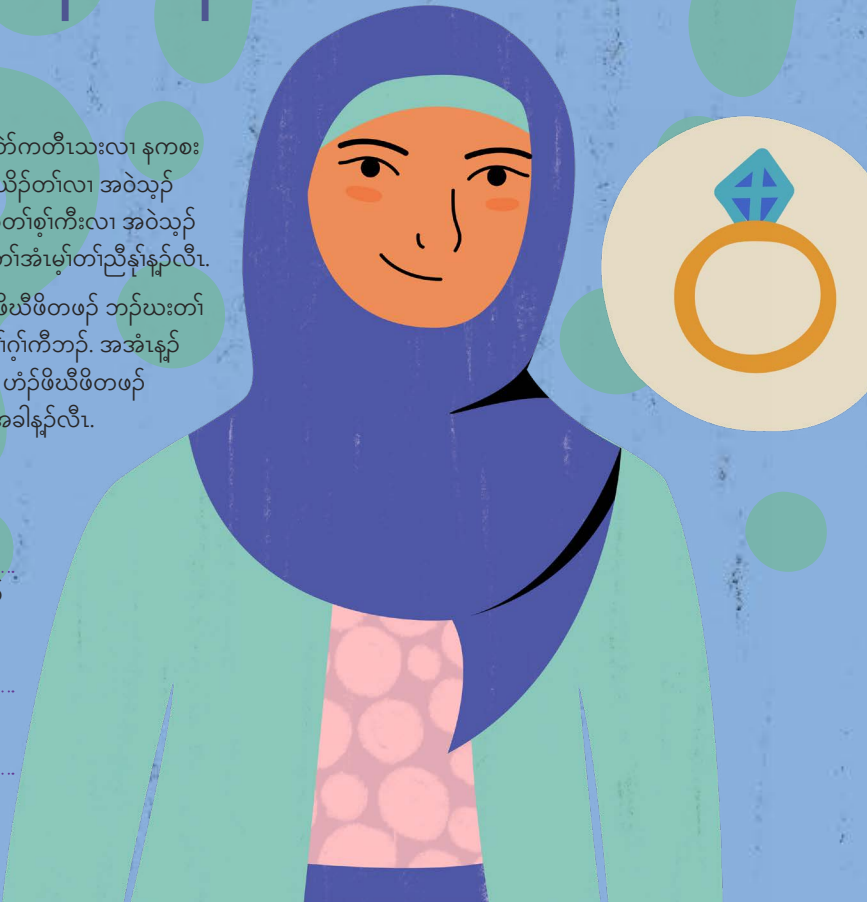
ပုဂံတဂါဂေါ မ့ၢ်တဘုရားသည် ဘုရားသားနၤ ဒ်သိးနဘုရားသည် ဘုရားသားအီၤအသိးဘုရား
န့ၣ်, နကဘုရားကဲ အတၢ်တူၢ်ဘုရားန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤအခိပညိမ့ၢ်ဝဲ နကဘုရားဒိ
ကန့ၣ်အီၤ ဖဲအဂ့ၢ်လိာ်နၤအခါန့ၣ်လီၤ. ဘုရားသုၣ်သုၣ် ကဂ့ၢ်လိာ်နၤလၢ
ကလဲၤတၢ်သုၣ်ဆၢဖးကတီၢ်ထံၣ်လိာ်သး, ကစူးကါတၢ်ဆၢကတီၢ်ဒီးနၤ
မ့တမ့ၢ် ကတီၢ်တၢ်ဒီးနၤလၢလီၤတဲမိအပူၤသ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.

ယအိန်ကတီၤဟ်သးလၢ ယကသ့ၣ်ဆၢဖးကတီၤထံၣ် လိာ်သးအဂီၢ်လီၤ ဘၣ်ဆၣ် ယကဘၣ်တဲဘၣ်ယမိၢ်ယပၢ် မ့တမ့ၢ် ဟံၣ်ဖိဃီဖိတဖၣ်ဒ်လဲၣ်.

တၢ်အံၤကီၢ်ဝဲလၢ နကတဲဘၣ် နမိၢ်ပၢ် မ့တမ့ၢ် ဟံၣ်ဖိဃီဖိတဖၣ်လၢ နအိန်ကတီၢ်ကတီၤသးလၢ နကစး
ထီၣ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၤထံၣ်လိာ်သးအဂီၢ် သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နကဘၣ်ယိၣ်တၢ်လၢ အဝဲသ့ၣ်
ကသ့ၣ်ဒိၣ်သးဖျိး မ့တမ့ၢ် သ့ၣ်အုးသးအုးန့ၣ်လီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နကဘၣ်ယိၣ်တၢ်စ့ၢ်ကီးလၢ အဝဲသ့ၣ်
တဟ့ၣ်ပျဲလၢ နကသ့ၣ်ဆၢဖးကတီၤထံၣ်လိာ်သးဒီး ပှၤတဂၤဂၤသ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်ညီၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်တူၢ်ဘၣ်တမ့ၢ်တလၢလၢကကတီၤသးကိးတၢ်ဒီး မိၢ်ပၢ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် ဟံၣ်ဖိဃီဖိတဖၣ် ဘၣ်ဃးတၢ်
သ့ၣ်ဆၢဖးတီၢ်ထံၣ်လိာ်သး ဒီးတၢ်ရူၤလိာ်ဘၣ်ထွဲလိာ်သးတဖၣ်အံၤန့ၣ် တမ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်ဘၣ်. အအံၤန့ၣ်
မ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတနီၤ လၢနကဆိကမိၣ်အိၤ ဖဲနကတီၢ်တၢ်ဒီး နမိၢ်ပၢ် မ့တမ့ၢ် ဟံၣ်ဖိဃီဖိတဖၣ်
ဘၣ်ဃးတၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၤထံၣ်လိာ်သး ဒီးတၢ်ရူၤလိာ်ဘၣ်ထွဲလိာ်သးတဖၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.

- တမ့ၢ်တသ့ၣ်ညါလီၤတၢ်လၢ နကဘၣ်စးထီၣ်အိၤဖဲလဲၣ်န့ၣ်, နသံကွၢ်အဝဲ
သ့ၣ်အတၢ်ထံၣ်လၢ နစးထီၣ် သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၤထံၣ်လိာ်သးကသ့အခါဖဲ
လဲၣ်တက့ၢ်.
- တၢ်အံၤကေဟ့ၣ်နတၢ်ထံၣ်ဆိကမိၣ်ဘၣ်ဃး နဆိကမိၣ်လၢ နအိန်ကတီၢ်
ကတီၤသး မ့တမ့ၢ် တအိန်ကတီၢ်ကတီၤသး လၢကသ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်
ထံၣ်လိာ်သးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ဃုထၢတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢအဘၣ်. တၢ်အံၤကေမ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ် လၢကကတီၤသး
ကိးတၢ်ဒီးအဝဲသ့ၣ် ဖဲအဝဲသ့ၣ်အသးဂ့ၤအခါန့ၣ်လီၤ.





ယမိတ်မိတ်တဟ့ၣ်ပျဲယၤလၢ ယကသ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်ထံၣ်လိာ်သး ဘၣ်န့ၣ်, ယကဘၣ်မၤဒဲလဲၣ်.

တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်သ့ၣ်အိၣ်ဝဲအါမံၤ လၢမိတ်မိတ်တဟ့ၣ်ပျဲအဖိတဖၣ်လၢ
ကသ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်ထံၣ်လိာ်သးအဂီၢ်လီၤ. တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ မ့ၢ်ဝဲ -

- အဝဲသ့ၣ်တဆိကမိၣ်လၢ အဖိအံၤ အိၣ်ကတၢ်ကတီၢ်ဟံးသးလၢ ကသ့ၣ်ဆၢဖး
ကတီၢ်ထံၣ်လိာ်သးဒီးပုၤတဂၤဂၤ
- အဝဲသ့ၣ်တဆိကမိၣ်လၢ အဖိအံၤ ထံၣ်န့ၣ်ပုၤလၢအကြးအဘၣ်လၢအဂီၢ်တဂၤ
- အဝဲသ့ၣ်ဘၣ်သးလၢ အဖိကအိၣ်ခိးတုၤလၢ အခိးတုၤဒီးဖျိသးတုၤ လၢကအိၣ်ဒီး
တၢ်ရဲလိာ်ဘၣ်ထွဲလိာ်သးအဂီၢ်
- လုၢ်လၢထူသန့ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဘျုးတၢ်ဘါ အလုၢ်အလၢတဖၣ် ဒီးတၢ်စူၢ်တၢ်န့ၣ်တဖၣ်

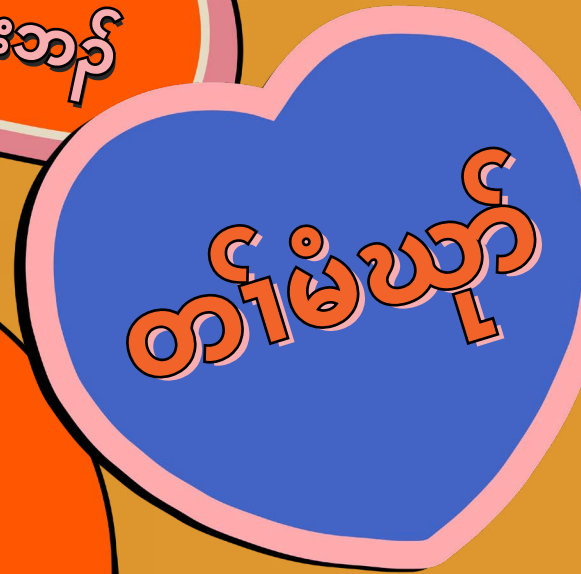
တဘျီတခိၣ်န့ၣ် တၢ်တဟ့ၣ်ပျဲန့ၣ်လၢ
နကဟံးတၢ်အံၣ်တီၢ် ဖဲနဘၣ်သးအါအခါ
အံၣ်လဲၣ် သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤကီၢ်ခဲဝဲသ့န့ၣ်လီၤ.
နမ့ၢ်ဘၣ်သးကတီၢ်တၢ်ဒီးပုၤတဂၤဂၤ ဘၣ်ယးန
တၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ် ဒီးတၢ်ရဲလိာ်ဘၣ်ထွဲလိာ်သးတ
ဖၣ်န့ၣ်, ကိး Kids Helpline (ဖိသ့ၣ်တၢ်မၤ၁၀၁ၤလီၤ
ကျိၤ) လၢ 1800 55 1800 (24 န့ၣ်ရံၣ် လၢ 7
သီအတီၢ်ပူၤ) သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.

အအံၤမ့ၢ်ဝဲ တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တနီၤ ဖဲနမိတ်မိတ် မိတ်တဟ့ၣ်ပျဲန့ၣ်လၢ နကသ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်ထံၣ်လိာ်သးအခါန့ၣ်လီၤ -

- ကတီၢ်သကိးတၢ်ဒီးနမိတ်မိတ် ဘၣ်ယး ဘၣ်မနုၤဃီလၢ အဝဲသ့ၣ်တဘၣ်သးလၢ နကသ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်ထံၣ်
လိာ်သး
- ကံးကျဲးစးန့ၣ်ပၢၤလၢ ဘၣ်မနုၤဃီ အဝဲသ့ၣ် တဘၣ်သးလၢ နကသ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်ထံၣ်လိာ်သးအဂီၢ်
- တဲဘၣ်အဝဲသ့ၣ်လၢ ဘၣ်မနုၤဃီ တၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်ထံၣ်လိာ်သးအံၤ မ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်လၢနဂီၢ်

တၢ်တသ့ၣ်ဆၢဖးတီၢ်ထံၣ်လိာ်သးဒီးပုၤတဂၤဂၤန့ၣ် တၢ်ဂ့ၢ်ကိတအိၣ်ဘၣ်. နယုထၢလၢ တအိၣ်ဒီးတၢ်ရဲလိာ်ဘၣ်
ထွဲလိာ်သး မ့တမ့ၢ် အိၣ်ခိးပၢၤတုၤလၢ ဖျိသးတစု ဒီးတၢ်အံၤတၢ်ဂ့ၢ်ကိတအိၣ်ဘၣ်.

ပကတဲသကိးဘဉ်ဃး
တၢ်ဟ့ၣ်ပျဲအဂ့ၢ်လီၤ



တၢ်ဟ့ၣ်ပျဲၣ်န့ၣ် မ့ၢ်ဝဲ ဖဲပုၤတဂၤဟ့ၣ်ပျဲပုၤအဂၤတဂၤ လၢကမၤတၢ်တမံၤမံၤ ဒ်အမ့ၢ် တၢ်မံၤဃုာ်လိာ်သးအဂီၢ်လီၤ. တၢ်အံၤအခီပညီမ့ၢ်ဝဲ နကလိာ်ဘၣ် တၢ်ဟ့ၣ်ပျဲလၢ က -

- နၢမူ
- ဖိးဟ့
- ထိးဘူးဘၣ်နတၢ်အဲၣ်တီ အပိာ်မုာ်/ခွါက့ၢ်ဂီၤတဖၣ်, အနၢ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် အခံပူၤတဖၣ်
- မ့ၢ်ခွါသ့ၣ်ထံးတၢ်ရူၤလိာ် လၢတၢ်စူးကါ ကိာ်ပူၤ, ပိာ်မုာ်က့ၢ်ဂီၤ မ့တမ့ၢ် ခံပူၤ

ပုၤခံၣ်လၢက ကဘၣ်ဟ့ၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ပျဲထီၣ်တီ လၢကအိၣ်ဒီး မ့ၢ်ခွါသ့ၣ်ထံးတၢ်ရူၤလိာ် တခါလၢလၢအဂီၢ်လီၤ. နဃုာ်တၢ်ဟ့ၣ်ပျဲသ့ဝဲ ဒီဖျါတၢ်စံးဝဲ -

- နတူၢ်ဘၣ်မ့ၢ်ခါ.
- နဘၣ်သးမၤအီၤခါ.
- နဘၣ်သးပတုာ်ခါ.

တၢ်ဟ့ၣ်ပျဲအိၣ်ခံကလုာ်န့ၣ်လီၤ -

- တၢ်ဟ့ၣ်ပျဲလၢထးခိာ်
- တၢ်ဟ့ၣ်ပျဲလၢတမ့ၢ်ထးခိာ် (တဘျီတခိာ် တၢ်ကိးအီၤလၢ နီၣ်ခိက့ၢ်ဂီၤအတၢ်န့ၣ်ပျါ)

နတၢ်အဲၣ်တီ ဟ့ၣ်တၢ်ပျဲသ့ဝဲ ဒီဖျါ -

- စံးဝဲလၢ “မ့ၢ်”
- စံးဝဲလၢ “တူၢ်ဘၣ်မ့ၢ်လီၤ”
- ထုးဘူးနၢဆူအအိၣ်
- ကျၢ်ကျၢ်ခိာ် လၢကစံးဝဲလၢ “မ့ၢ်”

နတၢ်အဲၣ်တီအံၤ ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် တဟ့ၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ပျဲဘၣ်. အဝဲသ့ၣ် မ့ၢ်တဟ့ၣ် တၢ်ဟ့ၣ်ပျဲဘၣ်န့ၣ် အဝဲသ့ၣ် -

- ကစံးလၢ “တန့ၢ်ဘၣ်”
- ကစံးလၢ “ယဘၣ်သးပတုာ်လီၤ”
- ကစံးလၢ “ယတလီၤတၢ်ဘၣ်”
- ဖဲနဃုာ်တၢ်ဟ့ၣ်ပျဲအခါ တတဲတၢ်နီတမံၤ
- ဆီၣ်ဖျါးနၢဆူအယံၤ
- ယၣ်အခိာ် ဒီးက့ၢ်တၢ်လၢအယံၤ
- ဖိာ်ဃာ်အစုၣ်ခံခီ လၢအနီၢ်ခိလီၤကျၢၤကျၢၤ
- အိၣ်ဂၢၢ်ဂၢၢ်

တၢ်အံၤဂ့ၢ်ဝဲလၢကဒီးန့ၢ်ဘၣ် တၢ်ဟ့ၣ်ပျဲလၢထးခိာ် ဒီးတမ့ၢ်ထးခိာ် ခံခါလၢန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤကမၤစၢၤဒုးသ့ၣ်ညါနၢလၢ နတၢ်အဲၣ်တီအံၤ တူၢ်ဘၣ်ဝဲမ့ၢ် မ့တမ့ၢ် တမ့ၢ်အဂီၢ်လီၤ. နတၢ်အဲၣ်တီ တူၢ်ဘၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ် မ့တမ့ၢ် မ့ၢ်တလီၤတၢ်ဘၣ်န့ၣ်, နကြးပတုာ်အီၤန့ၣ်လီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် အဝဲသ့ၣ်တအိၣ်ကတီၤဟံးသးဒ်ဘၣ် မ့တမ့ၢ် အသးဆီတလဲကွံာ်သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. ဖဲအဝဲသ့ၣ် မ့ၢ်တအိၣ်ကတီၤဟံးသးလၢ ကမံၣ်ဃုာ်ဒီးနၢအခါ, အဝဲသ့ၣ် မ့ၢ်တဘၣ်သးမံၣ်ဃုာ်ဒီးနၢအခါ မ့တမ့ၢ် အသးမ့ၢ်ဆီ တလဲကွံာ်န့ၣ်, နတကြးဟ့ၣ်အီၤတၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢ အတမ့ၢ်တလၢဘၣ်.

နဃုာ်ဒီးန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ဃး တၢ်ဟ့ၣ်ပျဲ ဖဲအံၤသ့ဝဲလီၤ - www.fpns.org.au/know-your-health/youth-sexual-health

အိပ်ဒီးမုန်ခွါသွန်ထံး တၢ်ရုလိာ် အဆိက တၢ်တဘျီဒါ.



တၢ်စူးကါတၢ်ဆါကတီၢ်ဒီး နတၢ်အဲၣ်တီၢ်န့ၣ် လီၤသ့ၣ်ဖုံ
သးညီ ဒီးလီၤသ့ၣ်ပီၤသးဝး သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်
နကမၤကွၢ်တၢ်အါမံၤ ဖဲတၢ်ဟံၣ်တၢ်အဲၣ်တီၢ်အါန့ၣ်လီၤ.
တၢ်မံဃုာ်လိာ်သးန့ၣ် ကမံဃုာ်အဂီၢ်အါန့ၣ်လီၤ.
တၢ်မံဃုာ်န့ၣ် မ့ၢ်သးသမ္မု ဒီးတၢ်ဟံၣ်တၢ်အဲၣ်တီၢ်
အန့ၣ်ဆၢၣ်တခါန့ၣ်လီၤ.

တၢ်မံဃုာ်အဆိကတၢ်တဘျီန့ၣ် ဒူးတူၢ်ဘၣ်န့ၣ် တၢ်အါမံၤသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. နကတူၢ်ဘၣ် -

- တၢ်သ့ၣ်ခူသးခု
- တၢ်သ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤ
- တၢ်တလီၤတၢ်
- တၢ်သ့ၣ်ပီၤသးဝး

နမ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်ဒ်အံၤန့ၣ် မ့ၢ်တၢ်ညီန့ၣ်လီၤ. နကတီၤ
သကိးတၢ်ဒီး နတၢ်အဲၣ်တီၢ် ဘၣ်ဃး နတၢ်တူၢ်ဘၣ်အိၣ်
ဒ်လဲၣ် သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နကဆၢတၢ်လၢ
နအိၣ်ကတီၢ်ဟံၣ်သးလံလၢ ကမံဃုာ်အဂီၢ်, ဘၣ်ဆၣ်
နကဆၢတၢ်စ့ၢ်ကိးလၢ နတအိၣ်ကတီၢ်ဟံၣ်သးလၢ
ကမံဃုာ်အဂီၢ် သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲနမ့ၢ်ဆိကမိၣ်လၢ
နအိၣ်ကတီၢ်ဟံၣ်သးဘၣ်ဆၣ် လၢခဲနမ့ၢ်တလီၤတၢ်ဘၣ်
န့ၣ်, တၢ်အံၤတၢ်ဂ့ၢ်ကီတအိၣ်လၢ နကဆိတလဲ
နတၢ်ဆိကမိၣ်အဂီၢ်ဘၣ်.

တချုးလၢနမံဃုာ် အဆိကတၢ်တဘျီန့ၣ် တၢ်လၢ
နကဘၣ်ဆိကမိၣ်အီၤ အိၣ်ဝဲအါမးလီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်
သ့ၣ် နကအိၣ်ဒီးတၢ်သးဒုဒီ ဘၣ်ဃး တၢ်အိၣ်က
တၢ်ကတီၢ်သးလၢ ကမံဃုာ်အဂီၢ် နကသ့ၣ်ညါအီၤ
ဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ပနီၣ်တနီၤလၢ အဟံၣ်ဖျါထီၣ်
နအိၣ်ကတီၢ်ဟံၣ်သးလၢ ကမံဃုာ်အဂီၢ် -

- နတူၢ်ဘၣ် ဘၣ်လီၤဘၣ်စး လၢကမံဃုာ်ဒီး
နတၢ်အဲၣ်တီၢ်
- နတူၢ်ဘၣ် တၢ်ဆီၣ်သနံး လၢကမံဃုာ်ဒီး
နတၢ်အဲၣ်တီၢ်
- နဘၣ်သးမံဃုာ်
- နတူၢ်ဘၣ် ဘၣ်လီၤဘၣ်စး လၢကတဲသကိးတၢ်ဒီး
နတၢ်အဲၣ်တီၢ် ဘၣ်ဃး တၢ်မံဃုာ်လၢအပူၤဖျဲးဒီး
တၢ်ဘၣ်ယိၣ်
- နတူၢ်ဘၣ် ဘၣ်လီၤဘၣ်စး လၢကမံဃုာ်
ဖဲတၢ်ကွၢ်ထံဆိကမိၣ် နီၢ်ကစၢ်, လုာ်လၢထူသန့
ဒီးတၢ်ဘျီတၢ်ဘျီအတၢ်ဟံၣ်လုာ်ပုၤဝဲအလီၤခဲ

နယုဒီးန့ၣ်အါထီၣ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ ဘၣ်ဃး တၢ်မံ
ဃုာ်လၢအပူၤဖျဲးဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ် ဖဲအံၤ သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ -
[www.fpnsw.org.au/know-your-health/
youth-sexual-health](http://www.fpnsw.org.au/know-your-health/youth-sexual-health)



တၢ်မံၤဃုာ်လၢအပူၤဖျဲးဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်န့ၣ်
ဖဲလၢ -

- နၢဒီးနတၢ်အံၣ်တီၢ် ဟ့ၣ်တၢ်ပျဲအခါ
- နစူးကါ တၢ်ဖျိၣ် လၢကဒိသဒါ -
 - တၢ်ဆါဘၣ်ကူဘၣ်ကိၣ်ဖျိ တၢ်မံၤဃုာ် (STIs)
 - တၢ်ဒီးန့ၣ်ဟူးသးလၢ တၢ်တတီၢ်ဟ်အပူၤ



တၢ်အ့ၣ်လိာ်ဆိးက့ ဖဲတၢ်ဟံတၢ်အဲၣ်တီကတီၢ်



တၢ်သးတလီၤပလိာ်တဖၣ် ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်လိာ်ဘျီလိာ်တဖၣ်န့ၣ် ကဲထီၣ်သး ဖဲတၢ်ရဲလိာ် ဘၣ်ထွဲလိာ်သးခဲလၢကံအပူၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်ညါန့ၢ်လီၤ. တၢ်အံၤတမ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ် ကီၤလၢ နၤ ဒီးနတၢ်အဲၣ်တီ ကဂ့ၢ်လိာ်ဘျီလိာ်ဘၣ်သး တၢ်ဂ့ၢ်တမံၤမံၤအဂီၢ်ဘၣ်. ပုၤတဂၤဒီးတဂၤ ဆိကမိၣ်တၢ် လီၤဆိလိာ်သးန့ၣ်လီၤ. ပုၤဒီးတၢ်အဲၣ်တီဒၣ်လၢ နဘၣ်အၢၣ်လီၤတၢ်လိာ်တၢ် ကိးဘျီဒဲးဘၣ်, တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်ညါန့ၢ် ဒီးမ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်လၢ ကဂ့ၢ်လိာ်ဘျီလိာ်သး တခါတဘျီန့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီး တၢ်ဂ့ၢ်လိာ်ဘျီလိာ်သး မ့တမ့ၢ် တၢ်သးတလီၤပလိာ် ဒီးနတၢ်အဲၣ်တီန့ၣ်, အအံၤမ့ၢ်တၢ်အိၣ်သးတနီၤ လၢနမၤအီၤသ့န့ၣ်လီၤ -

- ကတီၤသကိးဘၣ်သး တၢ်ဂ့ၢ်လိာ်ဘျီလိာ်လၢခံ ဖဲသုခံၤလၢကံ သးကယာ်လီၤအခါ
- ကတီၤသကိးတၢ်ဒီး နတၢ်အဲၣ်တီ လၢမံၤသကိးမံၤ. နဘၣ်ဆၢလိာ်တၢ်ကွဲးဖျၢၣ် တဖၣ် မ့တမ့ၢ် ဂ့ၢ်လိာ်ဘျီလိာ်သးလၢ ကမ့ၢ်တၢ်ဆဲးကျိးအဖီခိၣ်တဂ့ၢ်
- ဆိကမိၣ်ဘၣ်သး တၢ်ဂ့ၢ်ကီၤ လၢနတၢ်အဲၣ်တီအတၢ်ထံၣ်တကပၤတက့ၢ်
- ကတီၤသကိးဘၣ်သးတၢ်ဂ့ၢ်ကီၤ ဒီးမၤတၢ်ဆၢတံာ် လၢနဒီးနတၢ်အဲၣ်တီခံၤ လၢကံ သ့ၣ်မိသးမ့ၢ်သ့တက့ၢ်

တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်အကိၤဒိၣ်လၢ ကသ့ၣ်ညါဘၣ် ဖဲတၢ်အ့ၣ်လိာ်ဆိးက့အံၤ ကဲထီၣ် တၢ်တဂ့ၢ်တဘၣ်အခါန့ၣ်လီၤ. နယုၣ်ထံၣ်န့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ ဘၣ်သး တၢ်ပနီၣ်တဖၣ်လၢ တၢ်ရဲလိာ်ဘၣ်ထွဲလိာ်သးလၢအတဂ့ၢ်အဂီၢ် ဖဲအံၤ သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ - www.fpns.org.au/health-information/individuals/under-25s/you-me-us

တၢ်ကတိၤထီၣ်ဒုၣ်ထီၣ်ဒါတၢ် လၢဒူးကွဲးတၢ်လိၤအံၤ



မ့ၢ်, တၢ်ကတိၤထီၣ်ဒုၣ်ထီၣ်ဒါတၢ် လၢဒူးကွဲးတၢ်လိၤအံၤ အိၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ကတိၤထီၣ်ဒုၣ်ထီၣ်ဒါတၢ် လၢဒူးကွဲးတၢ်လိၤန့ၣ် မ့ၢ်ဝဲ ဖဲလၢတၢ်ဂ့ၢ်လိာ်ဘျီလိာ် ကဲထီၣ်သး လၢ အုတၢ်နဲးလီၤ မ့တမ့ၢ် ဖဲတၢ်ဆၢလိာ်ကွဲးဖျၢၣ်အခါန့ၣ်လီၤ. တဘျီတဒိၣ်န့ၣ်, တၢ်ကတိၤ ထီၣ်ဒုၣ်ထီၣ်ဒါတၢ် လၢဒူးကွဲးတၢ်လိၤအံၤ ဒူးကဲထီၣ် တၢ်အုၣ်လိာ်ဆိးက့ လၢမၢ်သကိးမၢ် သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤကဲထီၣ်သးလၢ န့ၣ် ဒီးန့တၢ်အံၤတီ, နတၢ်သကိးတဖၣ်, မ့တမ့ၢ် လၢနဟံၣ်ဖိဃီဖိတဖၣ်အဘၢၣ်စၢၤဒၣ်လၢ သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.

ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နကသ့ၣ်ညါဘၣ် တၢ်ကတိၤထီၣ်ဒုၣ်ထီၣ်ဒါတၢ် လၢဒူးကွဲးတၢ်လိၤအက လုာ်တနီၤန့ၣ်လီၤ -

- ပုၤတဂၤဂၤ ကဆိတလဲကွံာ် တၢ်ရဲလိာ်ဘၣ်ထွဲလိာ်သးအပတီၢ်လၢ “ပုၤသဘျီ” ဖဲအုၣ်လိာ်ဆိးက့လိာ်သးဒီး အတၢ်အံၤတီဝံၤဝဲအခါ
- ပုၤတဂၤဂၤ ကဟံတ့ၢ် တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ထံၣ်တၢ်ကွဲးဖျၢၣ် လၢအမၤဘၣ်ဒိပုၤသး ဖဲပုၤတဂၤဂၤ တီၣ်ထီၣ်လိပရၢတၢ်ကွဲးအဖိလၢ်

အအံၤမ့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တနီၤလၢ ကဘၣ်ကွၢ်ဆၢၣ်မၢ်ဒီး တၢ်ကတိၤထီၣ်ဒုၣ်ထီၣ်ဒါတၢ် လၢဒူးကွဲးတၢ်လိၤဒဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ -

- တဘၣ်ခိဆၢစံးဆၢအိၤတဂ့ၤ
- အိၣ်ဘျီလၢတၢ်စူးကါ ကမျၢၢ်တၢ်ဆဲးကျိးအလီၢ်တက့ၢ်
- ကတိၤသကိးတၢ်လၢ နီၢ်ကစၢ်တက့ၢ်. ပုၤတနီၤနီၢ် ကစံးကတိၤတၢ်လၢ ပုၤဂ့ၢ်ဝဲတၢ်ဆဲး ကျိးအလီၢ် လၢအဝဲသ့ၣ် တဝဲဝဲလၢ အနီၢ်ကစၢ် လၢတၢ်ချၢနီၢ်တဘျီ သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ
- တၢ်ကတိၤထီၣ်ဒုၣ်ထီၣ်ဒါတၢ် လၢဒူးကွဲးတၢ်လိၤအံၤ မ့ၢ်ဒိဘၣ်ဘၣ်မၤဟူး နတၢ်အိၣ်မ့ၢ် ဆိးပၤန့ၣ် ဃုတၢ်မၤစၢၤတက့ၢ်. တၢ်အံၤကမ့ၢ်ဝဲ တၢ်ကတိၤသကိးတၢ်ဒီး နမိၢ်ပၤ မ့တမ့ၢ် ပုၤတဂၤဂၤ လၢန့ၣ်အိၣ်သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. နကိး ဖိသ့ၣ်တၢ်မၤစၢၤလီၤကျိၤလၢ 1800 55 1800 ဒီးကတိၤသကိးတၢ်ဒီးပုၤတဂၤဂၤ ဘၣ်ဃးနတၢ်တူၢ်ဘၣ်အိၣ်ဒဲလဲၣ် သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.

တၢ်လီၤဖးတဖၣ်

ဒီတၢ်အဲၣ်တီၤလီၤဖး မ့တမ့ၢ် ထဲဒၣ်တၢ်လီၤဖးန့ၣ် မ့ၢ်တၢ်ရဲၤလိာ်ဘၣ်ထွဲလိာ်သးလၢအကတၢ်ကွံာ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ရဲၤလိာ်ဘၣ်ထွဲလိာ်သးတဖၣ် ကတၢ်ကွံာ်လၢ တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်သ့ၣ် အါမံၤသ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. တဘျီတခါန့ၣ် တၢ်အိၣ်သးတဖၣ် တဘၣ်လီၤဘၣ်စးဝဲဘၣ် ဒီးတၢ်အံၤ တမ့ၢ်ပုၤနီၤတဂၤ အတၢ်ကမၣ်ဘၣ်. တဘျီတခါန့ၣ် ပုၤတနီၤနီၤ မၤတၢ်ကမၣ် ဒီးမၤဘၣ်ဒိလိာ်သး တဂၤဒီးတဂၤန့ၣ်လီၤ. တဘျီတခါန့ၣ် ပုၤတနီၤနီၤ က့ၤရဲၤလိာ်ဘၣ်ထွဲ လိာ်သး ဖဲတၢ်လီၤဖးဝံၤအလီၢ်ခံ သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. တဘျီတခါန့ၣ် တၢ်အံၤတကဲထီၣ်သးဘၣ်. တၢ်လီၤဖးန့ၣ် မ့ၢ်တၢ်ညီၣ်နီၤ ဒီးတၢ်လၢကဘၣ်မံၣ်ဆုးအဂီၢ် တအိၣ်နီၤတမံၤဘၣ်.

တၢ်အိၣ်သး အိၣ်ဒ်လဲၣ်ဂ့ၤန့ၣ် တၢ်လီၤဖးအံၤ ကီဝဲခဲဝဲ သ့န့ၣ်လီၤ. တၢ်ကွံာ်ဆၢၣ်မံၣ်ဒီး တၢ်လီၤဖးအံၤ ကီဝဲခဲဝဲ သ့န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်တူၢ်ဘၣ် တၢ်ညးတမ့ၢ်သးတမ့ၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ညးအုးသးအုးန့ၣ်, တၢ်အံၤတၢ်ဂ့ၢ်ကီတအိၣ်ဘၣ်. ပုၤအါဒိအါဂၤ တူၢ်ဘၣ်တၢ်ဒ်အံၤ ဖဲတၢ်လီၤဖးဝံၤအလီၢ်ခံန့ၣ်လီၤ.

အအံၤမ့ၢ်ဝဲတၢ်အကါဒိၣ်တနီၤ လၢနကသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်အီၤ ဖဲနလဲၤဒိဖျိဘၣ် တၢ်လီၤဖးအခါန့ၣ်လီၤ -

- တၢ်ကမၣ်ကဲထီၣ်သးလၢနၤ တအိၣ်နီၤတမံၤဘၣ်. တၢ်အံၤထဲဒၣ် တမ့ၢ်တၢ်ရဲၤလိာ်ဘၣ်ထွဲလိာ်သး လၢအတဘၣ်တခါန့ၣ်လီၤ
- တၢ်တအိၣ်ဒီးတၢ်အဲၣ်တီၤန့ၣ် ဂ့ၤန့ၣ်ဒီး တၢ်ဟံၣ်တၢ်အဲၣ်တီၤဒီးပုၤလၢအတဂ့ၤတဘၣ်တဂၤန့ၣ်လီၤ
- တၢ်အံၤတၢ်ဂ့ၢ်ကီတအိၣ်ဘၣ် ဒီးမ့ၢ်တၢ်ညီၣ်နီၤလၢ ကတူၢ်ဘၣ်တၢ်သးဆါ, တၢ်ညးခိၣ်သးဖျိး မ့တမ့ၢ် ကသးသယုၢ်ပုၤအဂၤတဂၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤတၢ်ဂ့ၢ်ကီတအိၣ်ဒိၣ်န့ၣ်ဒီးအလီၢ် လၢကတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဒ်အံၤ ဖဲနမ့ၢ်ပုၤလၢ ထုးလီၤဖးကွံာ်သးအခါန့ၣ်လီၤ
- တၢ်တူၢ်ဘၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ တအိၣ်ဝဲဒိတစါသးဘၣ်. ဟ့ၣ်လီၤန့ၣ်ကစၢ် တၢ်ဆၢကတီၢ်တနီၤ လၢကလဲၤဒိဖျိကွံာ် တၢ်လီၤဖးအဂီၢ်တက့ၢ်

နမ့ၢ်လီၤဖးဒီးပုၤတဂၤဂၤန့ၣ် -

- ဟံၣ်ဖျိထီၣ်တၢ်တီၤတၢ်လီၤ ဘၣ်ဃးနသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်တက့ၢ်
- ကတီၤသကိးတၢ်ဒီး နတၢ်အဲၣ်တီၤ လၢနီၢ်ကစၢ်တက့ၢ်. တဘၣ်မၤလီၤဖးသးလၢ တၢ်ဆၢလိာ်တၢ်ကွဲးဖျိ မ့တမ့ၢ် လၢပုၤဂ့ၢ်ဝဲတၢ်ဆဲးကျိးအဖီခိၣ် ဖဲနမ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢ တၢ်ဘၣ်ယိၣ်တအိၣ်လၢနဂီၢ်အခါတဂ့ၢ်
- ဟ့ၣ်လီၤသကိးသး တၢ်ဆၢကတီၢ်သဘျုး ဖဲသ့ခံၤလၢက ဃုာ်ကျိးစးမၤဘျီက့ၤ သးတၢ်တူၢ်ဘၣ်အခါတက့ၢ်

နမ့်တူဘ်ဘလ၊ နသးဘန်ဒိဘန်ထံးတံင်နီ၊ မ့တမ့်၊ ကီလကကွါဆာန်မံင်ဒီး တံင်လီဖးအခါန့၊ တံင်အံကမ့်တံင်လါအဂုတခါ လါကကတိသကိးတံင်ဒီး ပုတဂါဂါန့လီ၊ ပုအဝဲအံ ကဘန်မ့်တံင်သကိး၊ ဟံင်ဖီဃီဖီ၊ မ့တမ့် ပုဟ့ဂ်ကူဂ်ဟ့ဂ်ဖးတံင်ဖီ လါနနနံင်အီသ့န့လီ၊



နုဒေ၊ ယဘန်သးတဲတံင်ဒီးနုဘန်ဃး တံင်ဂုတမံလီ၊ ပထံင်လီသးခဲမဆုန် ဖဲပမါလိတံင်ဝံအလီခံသ့ဒါ။



မ့်၊ သ့လီ၊

နမ့်ဘန်သးကတိသကိးတံင်ဒီး ပုဟ့ဂ်ကူဂ်ဟ့ဂ်ဖးတံင်ဖီ ဘန်ဃးနတံင်ဘန်အိန်ဒဲလဲန့၊ နဆဲးကျိး -

- Kids Helpline (ဖိသန်တံင်မါစါလီကျိ) လါ 1800 55 1800 (24 နံင်ရံင် လါ 7 သီအတီပု)
- eheadspace လါ 1800 650 890 မ့တမ့် www.eheadspace.org.au
- Reachout ဖဲ www.reachout.com

ဆူညါတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ

နမ့ၢ်ဘၣ်သးဃုသ့ၣ်ညါအါထီၣ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ဃး မ့ၣ်ခွါသ့ၣ်ထံတၢ်ရူၤလိာ်ဆူၣ်ချ့၊ ဒီးတၢ်ရူၤလိာ်ဘၣ်ထွဲလိာ်သးတဖၣ်န့ၣ်၊ နမၤအီၤသ့ၣ်ဖျါ -

- တၢ်န့ၣ်လီၤကျိၤ Know Your Health (သ့ၣ်ညါနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့) ပှၢ်ယဲၤသန့ ဖဲ www.fpnsw.org.au/know-your-health
- တၢ်န့ၣ်လီၤကျိၤ www.bodytalk.org.au
- တၢ်န့ၣ်လီၤကျိၤ www.headspace.org.au
- ကိး Family Planning Australia Talkline လၢ 1300 658 886 (မ့ၢ်တနံၤ တူၤ မ့ၢ်ယံၢ်နံၤ, ဂီၤဒီ 8:00 န့ၣ်ရံၣ် - ဟါဒီ 8:00 န့ၣ်ရံၣ်)

လၢကကတီၤသကိးတၢ်ဒီး ပှၢ်တဂၤၤ လၢန့ၣ်အိၣ်အိၣ်, ကိးတၢ်ကွဲးကျိးထံ ဒီးတၢ်ကတီၤကျိးထံအတၢ်တိၤစၢၤမၤၤ (TIS) လၢ 131 450 တက့ၢ်. ဃုအဲၤသ့ၣ်လၢ ကဆဲးကျိးန့ၣ်ဒီး Family Planning Australia တက့ၢ်.

