

သျှင်သးတၢ်တူၢ်ဘၣ်-တၢ်ကဲထီၣ်က့ၤအသးဒီးတၢ်ဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စးက့ၤ

တၢ်ဂ့ၢ်ကျိၤလၢပုၤတၢ်အဂီၢ်

တၢ်ဂ့ၢ်ကျိၢ်တံၢ်

- မ့ၢ်တၢ်လၢအကဲထီၣ်ညိၣ်န့ၢ်အသးသ့ပိၣ်ထွဲထီၣ်တၢ်ကဲထီၣ်အသးလၢအလီၤသးဟးဂီၤမ့ၢ်တၢ်လီၤပျံၤ,ဘၣ်ဆၣ်တၢ်တဖၣ်အံၤကစးထီၣ်လီၤစ့ၤဝဲကယီၤဖဲစ့ၤန့ၢ်အလီၢ်ခဲန့ၢ်လီၤ.
- ပုၤတနီၤကလဲၤခိဖျိဝဲနီၢ်ခိ,သးခိၣ်န့ၢ်,သးတၢ်ဆိမိၣ်န့ၢ်ဒီးအတၢ်ဟ်သျှင်ပၣ်သးတၢ်ကဲထီၣ်က့ၤအသးလၢလီၢ်ခဲတဖၣ်န့ၢ်သ့ဝဲလီၤ.
- တၢ်အိၣ်ဝဲအါမံၤလၢနမၤအီၤသ့လၢနကက့ၢ်ဆၢၣ်မဲၣ်ဒီးမၤဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စးက့ၤနသးလၢသးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်အံၤအယီၤန့ၢ်လီၤ.
- ယုၣ်ထီၣ်န့ၢ်ပုၤသ့ပုၤဘၣ်လီၤဆိတဖၣ်အတၢ်မၤစၢၤဖဲတဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စးက့ၤဒီးန့ၢ်ပဲသ့တုၤလျှံၣ်န့ၢ်ဝဲအါတစုန့ၢ်တက့ၢ်.

မ့ၢ်တၢ်ကဲထီၣ်ညိၣ်န့ၢ်အသးဖဲန့ၢ်အိၣ်ဒီးသးတၢ်ဆိမိၣ်မ့ၢ်နီၢ်ခိအတၢ်ကဲထီၣ်က့ၤအသးလၢလီၢ်ခဲတဖၣ်ပိၣ်ထွဲထီၣ်တၢ်သျှင်ဟးဂီၤသးဟးဂီၤတၢ်ကဲထီၣ်သးတဖၣ်န့ၢ်လီၤ.ဘၣ်ဆၣ်ဖဲတၢ်အိၣ်သးအါမံၤအကျါ.တၢ်ကဲထီၣ်က့ၤအသးအံၤလီၤမၤကွၢ်ဝဲခိဖျိပမိၢ်ပုၤအတၢ်မၤဘျါက့ၤဒီးအတၢ်ဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စးမၤက့ၤအသးအယီၤန့ၢ်လီၤ.တၢ်အိၣ်ဝဲအါမံၤလၢနမၤအီၤသ့လၢနကက့ၢ်ဆၢၣ်မဲၣ်ဒီးဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စးက့ၤလၢတၢ်လဲၤခိဖျိန့ၢ်တဖၣ်အပူၤန့ၢ်လီၤ.

သးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်လဲၤခိဖျိအံၤမ့ၢ်တၢ်ကဲထီၣ်အသးလၢပတၢ်အိၣ်မ့ၢ်ပုၤလၢအမ့ၢ်တၢ်လီၤပျံၤလၢပတၢ်ပုၤဖျိဒီးကဒုးကဲထီၣ်တၢ်လီၤပျံၤအလီၤလၢပကစၢ်အသးသမ့အဂီၢ်မ့ၢ်ပုၤအဂၤတဖၣ်အသးသမ့အဂီၢ်စ့ၢ်ကိးန့ၢ်လီၤ.လၢတၢ်အံၤအယီၤပုၤတဂၤကတူၢ်ဘၣ်သးအတၢ်သျှင်အသးအုးဒိၣ်ခိၣ်ကလဲၣ်,သးခိၣ်န့ၢ်,ဒီးမိၢ်ပုၤသျှင်သးဟးဂီၤသ့လၢကမၤတံၢ်တံၢ်အီၤလၢကလဲၤက့ၤဖဲမၤလၢတနီၤဒီးတနီၤညိၣ်န့ၢ်အသးအဂီၢ်လီၤ.

တၢ်အိၣ်ဝဲအါမံၤအကျါတၢ်လဲၤခိဖျိတဖၣ်ပုၤယုၣ်ခိၣ်ယၢၤန့ၢ်ဆၢၣ်တၢ်တဖၣ်တနီၤတဲထီၣ်အသး,ဒ်သးပုၤမ့ၢ်အုအိၣ်တၢ်မ့ၢ်တဖၣ်ထံဒိၣ်ခိၣ်ယုၤ,ထီၣ်ဘၣ်တဖၣ်ပုၤဂုၢ်ဆၢၣ်န့ၢ်တၢ်လၢစီၣ်စုကတဲၤအပူၤ,တူၢ်ဘၣ်သိလျှံၣ်တကျါတၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးအဒိၣ်အမ့ၢ်,ဒီးကတိယုၤအခါကဘၣ်စီၢ်လီၤလၢဂ့ၢ်ဂီၢ်အုတၢ်ကဲထီၣ်အသးအယီၤ,မ့ၢ်တၢ်မၤဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးပမိၢ်ပုၤနီၢ်ခိလၢပတၢ်တဖၣ်အသးန့ၢ်လီၤ.

တၢ်ကဲထီၣ်က့ၤအသးဖဲသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်အံၤအယီၤ

တၢ်ကဲထီၣ်က့ၤအသးခိဖျိသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်အံၤဒီးသန့ၤထီၣ်အသးလၢတၢ်အါမံၤအဖိခိၣ်,ဒ်တၢ်ကဲထီၣ်အသးအဒိၣ်အမ့ၢ်လၢသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်အယီၤ,တၢ်အိၣ်ထွဲမၤစၢၤအီၤအိၣ်ထဲလဲၣ်ဖဲတၢ်ကဲထီၣ်သးဒီးအီၤဝဲအလီၢ်ခဲ,သျှင်သးတဖၣ်တၢ်တူၢ်တဖၣ်လၢအတူၢ်ဘၣ်ဝဲလၢအတၢ်အိၣ်မ့ၢ်ပုၤတဖၣ်,တၢ်ဟ်သျှင်ပၣ်သးလီၤဆိတဖၣ်ကအိၣ်ထီၣ်သျှင်သျှင်,တၢ်သးစွံကတုၤလၢအကဲထီၣ်ဒ်ဝဲအသး,ဒီးလၢအပူၤကွၢ်အသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်လဲၤခိဖျိအိၣ်တဘျီဘျီန့ၢ်လီၤ.

တၢ်ကဲထီၣ်က့ၤအသးညိၣ်န့ၢ်တဖၣ်ပုၤယုၣ်သးခိၣ်န့ၢ်,သးတၢ်ဆိမိၣ်,နီၢ်ခိဒီးတၢ်သကဲးပဝးအတၢ်ဟ်ဖျါထီၣ်တဖၣ်န့ၢ်လီၤ.တၢ်ကဲထီၣ်က့ၤအသးတဖၣ်အံၤမ့ၢ်တၢ်ကဲထီၣ်န့ၢ်အသးလၢတၢ်အိၣ်သးအါတက့ၢ်အပူၤ,လီၤမၤကွၢ်ဝဲခိဖျိနီၢ်ခိပုၤန့ၢ်ဆၢၣ်ဘျါက့ၤဒ်အတၢ်ဒီးတၢ်ဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စးက့ၤအကျါအကျဲအိၣ်အသးန့ၢ်လီၤ.
တၢ်အိၣ်ဝဲအါမံၤအကျါတၢ်ကဲထီၣ်က့ၤအသးန့ၢ်တဖၣ်အံၤမ့ၢ်ဝဲ-

- န့ၢ်ဘၣ်ဒ်သးန့ၢ်အိၣ်လၢတၢ်“ဟ့ၣ်ပလီၢ်နသးအဒိၣ်အအါ”ဒီး“တၢ်ကွၢ်စုၣ်ကွၢ်ဟ့ၣ်န့ၢ်အသး”လၢတၢ်ကဲထီၣ်အသးအဂၤတမံၤလၢလၢအဖိခိၣ်
- တူၢ်ဘၣ်သးတၢ်ဆိမိၣ်လၢနသးလီၤကတုၤ,ဖျါဒ်သး“နဖုးသံပျီဂီ”အသး
- သးတၢ်ဆိမိၣ်တဖၣ်တလၢဒီးသျှင်သးဟးဂီၤဝဲ”
- တူၢ်ဘၣ်ခိၣ်ဘၣ်ဒ်သးနဂံၢ်နဘါတအိၣ်ဒီးလီၤဘုးလီၤတီၤအသး
- တူၢ်ဘၣ်တၢ်သျှင်ကိၢ်သးဂီၤဒီးသျှင်ပိၣ်သးဝးဒိၣ်အါ
- တူၢ်ဘၣ်ဒ်သးပုၤအဂၤကဒိသးအီၤပုၤယုၣ်ဟ်ဒ်ဖိယိဖိဒီးတံၢ်သကိးတဖၣ်
- တဆၣ်ဒီးဟးထီၣ်ကွၢ်လၢတၢ်လီၤတတီၤအပူၤခိဖျိပုၤလၢ“တၢ်ကဲထီၣ်ဘၣ်ဖုးအသးတမံၤမံၤ”အယီၤ.

သးခိၣ်န့ၣ်တၢ်ကဲထီၣ်က့ၤအသးတဖၣ်သးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်

သးခိၣ်န့ၣ်တၢ်ကဲထီၣ်က့ၤအသးခိၣ်ဖျိသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်ပၣ်ယုၣ်-

- အတၢ်သးစးတၢ်တီၢ်န့ၣ်တဖၣ်လီၤစ့ၤကွဲၣ်ဝဲ
- တၢ်ဆိမိၣ်ဟဲန့ၣ်လီၤခိၣ်ဖျိတၢ်ကဲထီၣ်အသးအယိ
- လၢသးအပူၤလီၤကဲၣ်သးတၢ်ကဲထီၣ်သးတခါအံၤမၤက့ၤအသးတလီၢ်လီၢ်အသး
- သးကဲၣ်ကဲၣ်မ့ၢ်တဖၣ်သးခဲၣ်တၢ်စီၤ

သးအတၢ်မိၣ်တၢ်မးကဲထီၣ်က့ၤအသးခိၣ်ဖျိသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်

သးအတၢ်မိၣ်တၢ်မးကဲထီၣ်က့ၤအသးခိၣ်ဖျိသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်ပၣ်ယုၣ်-

- တၢ်သ့ၣ်ပျံၤသးဖးတၢ်သ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤဒီးတၢ်ပျံၤတဖၣ်တဖၣ်
- သ့ၣ်သးလီၤကတုၤ-ကီၤလၢကနဲၣ်တၢ်ကဲထီၣ်အသးအဂ့ၢ်,တူၢ်ဘၣ်ခဲတၢ်လီၤမ့ၢ်ပျံၤကဲထီၣ်အသးဒီးသ့ၣ်သးခဲၣ်တၢ်စီၤ
- တူၢ်ဘၣ်ခဲတၢ်တီၤတူၢ်ဘၣ်အိၤ
- တဆဲၣ်ဒီးမၤဘၣ်ဘျးလိာ်အသးဒီးပုၤဂ့ၤပုၤဂ့ၤတဖၣ်ဘၣ်မ့ၢ်တဖၣ်အိၣ်ဒီးအိၣ်လီၤစ့ၣ်ယံၤဒီးပုၤလၢအအိၣ်ညိၣ်န့ၣ်ဝဲတဖၣ်
- ထီၣ်တီၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်မၤဖးသံနီၣ်အသး-တူၢ်ဘၣ်ခဲသးတၢ်လီၤပျံၤတခါအံၤအိၣ်ဒီးဝဲန့ၣ်အလီၢ်မ့ၢ်တဖၣ်တၢ်ကဲထီၣ်ဒီးအသးအမၤအသး
- သးဟးဂီၤ-ဝဲတၢ်လီၤပျံၤတခါအံၤကဲထီၣ်အသးဝံၤအလီၢ်ခဲ,သ့ၣ်သးလီၤဘျးလိာ်တၢ်ကဲထီၣ်ဖျိထီၣ်ဝဲလီၤ,သ့ၣ်သးတၢ်မိၣ်တၢ်မးအတၢ်ကဲထီၣ်က့ၤအသးတဖၣ်လၢတၢ်ဂ့ၢ်ကဲထီၣ်သးအယိတၢ်တူၢ်ဘၣ်အံၤဒုးကဲထီၣ်တၢ်သးဟးဂီၤ,ဒီးပၣ်ယုၣ်သ့ၣ်အုးသးအုး,ဟးဆွဲးပုၤဂ့ၤ,တူၢ်ဘၣ်ခဲတၢ်ကမၣ်အိၣ်အသးလၢအဘၣ်ဒီးဘၣ်ထံးညိၣ်အါထလၢအခၢၤ,ဒီးဟးဆွဲးဂ့ၤဒီးပုၤဂ့ၤပုၤဂ့ၤတဖၣ်

နီၣ်ခိၣ်တၢ်ကဲထီၣ်က့ၤအသးခိၣ်ဖျိသးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်အယိ

နီၣ်ခိၣ်တၢ်ကဲထီၣ်က့ၤအသးခိၣ်ဖျိသးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်အံၤကဲထီၣ်က့ၤနီၣ်ခိၣ်တၢ်ကဲထီၣ်အသးပၣ်ယုၣ်-

- တူၢ်ဘၣ်ခိၣ်ဘၣ်ခဲသးနဂါ်နဘၢတဆိၣ်မ့ၢ်တဖၣ်လီၤဘျးလိာ်တီၤအသး
- တၢ်မၤတံၢ်တၢ်လၢတၢ်မံၤအပူၤ
- သးကလဲၣ်,ဘျးဒီးခိၣ်မူၤနီၣ်မူၤ
- ခိၣ်သၣ်ယံၤအါ
- ကပၤထီၣ်အါအါကလဲၣ်
- သးဖျါၣ်ဖုချ့,ခိၣ်ထီၣ်

တၢ်ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးအတၢ်ကဲထီၣ်သးဝဲသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်ဝံၤအလီၢ်ခဲ

တၢ်ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးအတၢ်ကဲထီၣ်ညိၣ်န့ၣ်အသးဝဲသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်ဝံၤအလီၢ်ခဲပၣ်ယုၣ်-

- ဟးဆွဲးတၢ်လၢကဒုးဖုသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်က့ၤအိၣ်ဘၣ်ယးတၢ်လၢအကဲထီၣ်သးအဂ့ၢ်
- ကသးပုၤနီၣ်တၢ်လၢအကဲထီၣ်အသးတခါအံၤအဂ့ၢ်တန့ၣ်ဝဲဘၣ်
- ဘျးလီၤအသးလၢတၢ်ကဘၣ်လီၤဘၣ်စးက့ၤအဂီၢ်
- တကန့ၣ်ယုၣ်တၢ်လၢမၤညိၣ်န့ၣ်ဝဲလၢကိးနံၤမၤဝဲတဖၣ်လၢဘၣ်
- အတၢ်သးအိၣ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တလဲအသးဒီးသးအိၣ်တၢ်အါထီၣ်မ့ၢ်တဖၣ်စ့ၤလီၤ
- ယုၣ်ယီၤအသးအူကသံၣ်မူၤဘျးဒီးသးသံးမိၤကဲမိၤ,မိၢ်ထူၤဒီးကၤဖဲတဖၣ်အအိၣ်
- အိၣ်ဒီးတၢ်မံၤတၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်

ယုၣ်ထံၣ်လီၤက့ၤသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်အတၢ်ကဲထီၣ်သးတဖၣ်အဂ့ၢ်

ဝဲတၢ်သ့ၣ်ဟးဂီၤသးဟးဂီၤကဲထီၣ်အသးလဲၤပူၤဝံၤအလီၢ်ခဲ,နကထံၣ်လီၤက့ၤနသးလၢနကယုၣ်ထံၣ်က့ၤသးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်အတၢ်ကဲထီၣ်သးတဖၣ်အဂ့ၢ်,တၢ်အံၤကပၣ်ယုၣ်တၢ်ဆိမိၣ်ခဲ-

- ကဲထီၣ်အသးဒ်လဲၣ်ဒီးဘၣ်မနုၤလၢကဲထီၣ်အသးလဲၣ်.
- ဘၣ်မနုၤလၢနန့ၣ်ပၣ်ယုၣ်ဒီးဘၣ်မနုၤအယိလဲၣ်.
- ဘၣ်မနုၤလၢနတူၢ်ဘၣ်တၢ်လၢနတူၢ်အိၣ်အံၤလဲၣ်.
- တၢ်လၢနတူၢ်ဘၣ်အဲၣ်အံၤပၣ်ဖျါထီၣ်နမ့ၢ်ပုၤဒ်လဲၣ်တဂၤလဲၣ်ဒီးတၢ်လၢခိၣ်ဖျိတဖၣ်အိၣ်တလဲနတၢ်အိၣ်မူၤအတၢ်အိၣ်ဖျါ,ဒီးအိၣ်တလဲအိၣ်ဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ

မာဘၣ်လီၢ်ကျၢသးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်အတၢ်ကဲထီၣ်ကျၢအသးတဖၣ်

ကျဲလၢကယဲၣ်လီၢ်ကျၢတၢ်ဂ့ၢ်ကိၣ်အိၣ်တဖၣ်အတၢ်လၢကယဲၣ်ပုၤတၢ်ဂ့ၢ်ကိၣ်အိၣ်တဖၣ်အသးအိၣ်ဖျိသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်အံၤအယီၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်လၢအဆိၣ်ဖျါညီၣ်န့ၣ်တဖၣ်ဖျါဝဲ-

- သ့ၣ်ညါလၢန့ၣ်လီၢ်ဖျါတၢ်သ့ၣ်ကိၣ်သးဂီၤမ့တဖၣ်တၢ်ပျံၤတၢ်ဖးအတၢ်လဲၤဖျါဒီးန့ၣ်ကထံၣ်ဘၣ်တၢ်ကဲထီၣ်ကျၢအသးအိၣ်ဖျါအဝဲန့ၣ်အယီၤလီၤ.
- တူၢ်လီၢ်အိၣ်လၢအကတီၢ်တကတီၢ်အပူၤန့ၣ်န့ၣ်တတူၢ်ဘၣ်န့ၣ်ညီၣ်န့ၣ်အသးဘၣ်,ဘၣ်ဆၣ်တၢ်အံၤကလဲၤပူၤကျၢန့ၣ်ကယီၤကယီၤန့ၣ်လီၤ.
- ဒုးသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်ကျၢန့ၣ်လီၢ်န့ၣ်လီၤလၢန့ၣ်လီၤလၢန့ၣ်လီၤ-ကျဲးစၢၤကတီၢ်န့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ကိၣ်အိၣ်တဖၣ်အသးဒိၣ်ထီၣ်လီၤန့ၣ်ကတီၢ်သးဒိၣ်န့ၣ်ဖဲန့ၣ်ကတီၢ်ဒိၣ်န့ၣ်န့ၣ်မၤအိၣ်မ့ၢ်တဘၣ်တလၢတပျဲၤအခါတက့ၢ်.
- လၢန့ၣ်ကတီၢ်ဆၢၣ်ဖဲအိၣ်အဂီၢ်တဘၣ်သ့ၣ်မ့ၢ်တဘၣ်အိၣ်တလၢအခါတက့ၢ်.
- ဟးဆဲးတၢ်ဆၢၣ်တၢ်လၢအဂီၢ်ဒိၣ်တဖၣ်မ့ၢ်တဖၣ်တၢ်ဆိတလဲအဒိၣ်အဆါလၢန့ၣ်အိၣ်မ့ၢ်ပူၤတုၤန့ၣ်သးမ့ၢ်ထီၣ်ကျၢတဖၣ်တက့ၢ်.
- ကျဲးစၢၤကတီၢ်ဆၢၣ်ဖဲတၢ်လၢအကဲထီၣ်အသးဒီးန့ၣ်ကယီၤကယီၤ-တဘၣ်ကြိအိၣ်တက့ၢ်.
- တဘၣ်ဟံးဖျါန့ၣ်တၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်တက့ၢ်-ကတီၢ်တၢ်ဒီးပုၤတၢ်ဂ့ၢ်ကိၣ်အိၣ်တဖၣ်ထွဲဒီးန့ၣ်ပၢၤန့ၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.
- ကျဲးစၢၤမၤတၢ်မၤဒိၣ်န့ၣ်န့ၣ်မၤအိၣ်အသးဒီးအိၣ်ယီၤကလဲၤတက့ၢ်.
- ဟးဆဲးတၢ်လီၢ်မ့ၢ်တဖၣ်တၢ်ပူၤတၢ်ဂ့ၢ်ကိၣ်အိၣ်တဖၣ်မၤအိၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.တဘၣ်ပျဲသးတၢ်ဆိမိၣ်တၢ်တူၢ်ဘၣ်အံၤကးတၢ်န့ၣ်တၢ်ဆိမိၣ်မူတက့ၢ်,ဘၣ်ဆၣ်ပံးန့ၣ်န့ၣ်ဆၢၣ်တၢ်လၢန့ၣ်ကတီၢ်လၢန့ၣ်ကတီၢ်ကဲထီၣ်ကျၢဒိၣ်ညီၣ်န့ၣ်အသးတက့ၢ်.
- ဖဲန့ၣ်တၢ်တူၢ်ဘၣ်လီၢ်ဘၣ်လီၢ်အခါ,ပံးန့ၣ်တၢ်ဆၢၣ်တၢ်လၢန့ၣ်လီၤလၢန့ၣ်အိၣ်ဘၣ်အိၣ်သါန့ၣ်တက့ၢ်.
- ပံးန့ၣ်တၢ်ဆၢၣ်တၢ်လၢကတီၢ်လၢကတီၢ်မၤနီၢ်ဒိၣ်တၢ်ပူၤတၢ်ဂ့ၢ်ကိၣ်အိၣ်တဖၣ်-တၢ်အံၤမၤကတီၢ်ကျၢန့ၣ်ပျဲဒီးသးအတၢ်ကိၣ်တၢ်ဂီၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- မၤစၢၤန့ၣ်ပံးဖဲပံးဖဲလၢကတီၢ်မၤစၢၤန့ၣ်ဖျါတဘၣ်အဝဲသ့ၣ်တၢ်လၢန့ၣ်လီၤ,ဒိၣ်သိးကလဲၤဟးတၢ်ချဲမ့ၢ်ပုၤတၢ်ဂ့ၢ်ကိၣ်အိၣ်တဖၣ်လၢန့ၣ်ကတီၢ်တၢ်ဒီးအိၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.
- အိၣ်ဘၣ်အိၣ်သါ-သ့ၣ်ကျဲလၢန့ၣ်အိၣ်ဘၣ်အိၣ်သါဒိၣ်သိးတၢ်မၤယီၤက(yoga)တၢ်ကသါမ့ၢ်တဖၣ်တၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၣ်လၢတၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၣ်အပူၤ,မ့ၢ်တဖၣ်မၤတၢ်လၢအဆိၣ်ဘၣ်န့ၣ်,ဒိၣ်သိးဒိၣ်ကန့ၣ်တၢ်သးဝဲၣ်မ့ၢ်တဖၣ်ထီၣ်တၢ်ထီၣ်ဖျါလီၢ်သးအသးတက့ၢ်.
- ဟံးဖျါထီၣ်န့ၣ်တၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်ဖဲအယဲၣ်ပၢၤထီၣ်အသးအခါ-ကတီၢ်တၢ်ဒီးပုၤတၢ်ဂ့ၢ်ကိၣ်အိၣ်တဖၣ်န့ၣ်တတူၢ်ဘၣ်တဖၣ်မ့ၢ်တဖၣ်ကွဲးနီၣ်လီၤအိၣ်တက့ၢ်.
- ဖဲသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်အံၤဒုးပုၤသ့ၣ်နီၣ်ကျၢန့ၣ်တၢ်သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်တဖၣ်,မ့ၢ်တဖၣ်န့ၣ်တၢ်တူၢ်ဘၣ်အခါ,ကျဲးစၢၤကတီၢ်ဆၢၣ်ဖဲအိၣ်တက့ၢ်.ဆိကမိၣ်ထီၣ်အိၣ်လၢအဂ့ၢ်,ဝဲၣ်ပံးအိၣ်လၢန့ၣ်တၢ်ဆိမိၣ်အပူၤလၢတက့ၢ်.မ့ၢ်ဖဲစိၣ်ကျၢတၢ်သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢအပူၤကွဲးတဖၣ်န့ၣ်,ဟံးလီၤဆိအိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ကိၣ်အိၣ်တဖၣ်ဝဲၣ်ကျဲးယဲၣ်လီၢ်ဘၣ်အိၣ်လီၤဆိအိၣ်တက့ၢ်.

တၢ်မၤဘျါကျၢဒီးတၢ်ဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စးကျၢအကတီၢ်

တၢ်ကဲထီၣ်အသးတဖၣ်လၢလၢကတီၢ်ကဲထီၣ်တၢ်လီၤပျဲအလီၢ်လၢပုၤတၢ်ဂ့ၢ်ကိၣ်အိၣ်တဖၣ်မ့ၢ်တဖၣ်ပုၤတၢ်ဂ့ၢ်ကိၣ်အိၣ်တဖၣ်န့ၣ်ကဲထီၣ်ကျၢနီၢ်မိမိၢ်ပျဲအတၢ်သးကတၢ်ထီၣ်အသးန့ၣ်လီၤ.တၢ်အံၤလီၤကဲဒိၣ်သိး “ဂ့ၢ်ကိၣ်အိၣ်တဖၣ်”လၢအပၣ်ယုၣ်ပမိၢ်ပျဲအပူၤဘၣ်တၢ်မၤဒုးသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်အိၣ်အသးန့ၣ်လီၤ.ဂ့ၢ်ကိၣ်အိၣ်တဖၣ်အံၤဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘၣ်အနီၣ်အဆါဖဲအကတီၢ်ဖျါပုၤကိၣ်တကတီၢ်အပူၤလၢကတီၢ်မၤစၢၤလီၤတၢ်ဟးဂုၤဟးဂီၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ပုၤအါတက့ၢ်အိၣ်လၢဂ့ၢ်ကိၣ်အိၣ်တဖၣ်အံၤအံၤလၢအကတီၢ်ဖျါပုၤကိၣ်အိၣ်တဖၣ်မ့ၢ်တဖၣ်တၢ်လီၤပျဲတဘျီယီၤအံၤလဲၤပူၤဝဲအခါတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.ဘၣ်ဆၣ်,ဖဲအိၣ်လၢဂ့ၢ်ကိၣ်အိၣ်တဖၣ်အံၤအံၤအါသ့ၣ်ဂံၢ်ဘၣ်လၢအဂီၢ်ဒိၣ်တဖၣ်အပီၤပုၤတဖၣ်အံၤညီၣ်န့ၣ်တၢ်ဘၣ်အသးဒိၣ်ဒိၣ်ကလဲၣ်ဖဲတၢ်ကဲထီၣ်သးဝဲၣ်အလီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤဘျါကျၢဒီးတၢ်မာဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စးကျၢဒ်အညီၣ်န့ၣ်မၤအသးအကတီၢ်အံၤပုၤယုၣ်ပမိၢ်ပျဲအပူၤကတီၢ်ဖျါဘၣ်တၢ်သးကတၢ်ထီၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.အဂၤတဖၣ်တဖၣ်,ပမိၢ်ပျဲအတၢ်မၤဒုးသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်တခါအံၤပတုၣ်အသး,ပဂံၢ်ပဘၣ်လၢပမိၢ်ပျဲအပူၤတဖၣ်လီၤမၤကွဲးဝဲ,ဒီးပမိၢ်ပျဲကျဲးတဖၣ်ကျဲးအသးဒိၣ်ညီၣ်န့ၣ်အသးဒီးပဂံၢ်ပဘၣ်ကတၢ်ပုၤထီၣ်ကျဲးန့ၣ်လီၤ.ညီၣ်န့ၣ်တဖၣ်,တၢ်အံၤကမ့ၢ်ဖဲတၢ်ကဲထီၣ်အသးတလၢအတီၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ.

ယုထံၣ်န့ၣ်တၢ်မၤလၢအဆိၣ်ချဲပုၤသ့ပုၤဘၣ်လီၤဆိအဆိၣ်

သးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်ကိၣ်တၢ်ဂီၤအံၤကဲထီၣ်တၢ်ကဲထီၣ်ကျၢအသးလၢအဆိၣ်အဆါတခါလၢပုၤတၢ်ဂ့ၢ်ကိၣ်အိၣ်တဖၣ်အပူၤဒီးကဲထီၣ်တၢ်မၤအသးလီၤစီၤလၢအဂီၢ်တခါသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.နကဘၣ်လူၤယုထံၣ်ပုၤသ့ပုၤဘၣ်အတၢ်မၤစၢၤဝဲ-

- ကပၤလီၤအသးလၢအတၢ်တူၢ်ဘၣ်ဒိၣ်ဘၣ်မ့ၢ်တဖၣ်နီၣ်ခိတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်တန့ၣ်ဝဲဘၣ်.
- ကတူၢ်ညီၣ်န့ၣ်တၢ်ဒ်အတူၢ်ညီၣ်န့ၣ်အသးတဆိၣ်ဝဲဘၣ်,ဘၣ်ဆၣ်တူၢ်ဘၣ်ဒ်အဖဲးအဘျီတီၤတုၤမ့ၢ်တဖၣ်လီၤကဆိအသိး
- တူၢ်ဘၣ်ဒ်တဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စးဒ်ဝဲဖဲအလီၢ်ခံသၢန့ၣ်တုၤလွံန့ၣ်အတီၢ်ပူၤ
- ဆဲးတူၢ်ဘၣ်ဒ်နီၣ်ခိတၢ်ကိၣ်သ့ၣ်ဂီၤသးအတၢ်ပနီၣ်ဒ်အဖၢမ့ၢ်
- ဆဲးတူၢ်ဘၣ်ဒ်တၢ်မၤတံၢ်တၢ်အတၢ်မံတၢ်ဂဲၤဒီးတၢ်မံဖျါပျီၤသီတဖၣ်
- ဟးဆဲးတၢ်လၢကတီၢ်ဒုးသ့ၣ်နီၣ်ကျၢအံၤသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢအလဲၤဖဲဖျါဝဲတဖၣ်အဖၢမ့ၢ်
- ပုၤလၢန့ၣ်နီၣ်ဟ့ၣ်လီၤယုၣ်န့ၣ်တၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်တဆိၣ်ဝဲနီၣ်တက့ၢ်

- နကထံၣ်နတၢ်တူၢ်ဘၣ်အိၣ်ထီၣ်ဝဲလၢနတၢ်ရၢလိာ်သးဒီးနဟံၣ်ဖိယိဖိအပူၤ
- တၢ်ကဲထီၣ်သးသတူၢ်ကလၢ်သ့ဒီးသ့သးဒီးတၢ်မူၤတၢ်ဘျးအိၣ်ထီၣ်
- က့ၤစးထီၣ်ဖဲမၤတၢ်တသ့ဝဲဘၣ်မ့တမ့ၢ်ဟံးန့ၢ်မူၤတၢ်တသ့ဝဲဘၣ်
- ခုးမုးဒုးဂၢၤထီၣ်က့ၤသးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်ကဲထီၣ်အသးတဖၣ်
- တူၢ်ဘၣ်လၢအတၢ်ပျံၤတၢ်ဖုးဘၣ်အိၣ်ထီၣ်ဒီးဖုးသံပျီၢ်ဂီၤဝဲ

သးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်တၢ်သ့ၣ်ဟးဂၤဟးဂၤတၢ်တဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စး(PTSD)

ဖဲတၢ်သ့ၣ်ဟးဂၤသးဟးဂၤဝဲအလီၢ်ခံၣ်. ပုၤတနီၤထံၣ်လၢတၢ်ကဲထီၣ်က့ၤအသးတဖၣ်နးဒိၣ်ဝဲဒီးတလီၤမၤကွဲၣ်ဝဲလၢတလီၤအတၢ်ပူၤန့ၣ်ဘၣ်. တၢ်ကဲထီၣ်က့ၤအသးလၢအနးဒိၣ်အါ, ယံၣ်ထၢဝဲကဲကဲတၢ်တမၤဂ့ၤတၢ်အဂီၢ်, ဒီးကမၤဘၣ်ဒိပုၤတဂၤအတၢ်ရၢလိာ်သးဒီးအဟံၣ်ဖိယိဖိဒီးတံၤသကိးတဖၣ်ဒီးကမၤတၢ်တဘၣ်အိၣ်ထီၣ်လၢကသ့ဖဲမၤတၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ကဲထီၣ်က့ၤအသးဒ်န့ၣ်တဖၣ်ကဟ်ဖျါထီၣ်ဝဲတၢ်သ့ၣ်ဟးဂၤသးဟးဂၤလၢတဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စးဖဲတၢ်ကဲထီၣ်အသးဝဲအလီၢ်ခံၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်အိၣ်သးဒ်အိၣ်အပူၤ, တၢ်ကဲထီၣ်အသးတၢ်ကီၢ်ခဲတဖၣ်ကဆဲးမၤအသးလၢကဲထီၣ်တၢ်သ့ၣ်သးဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးလၢအဒိၣ်အအါန့ၣ်လီၤ.

န့ၢ်အိၣ်မိၣ်လၢနကတူၢ်ဘၣ်ဘၣ်ဖုး PTSD သၢပျါ, နကဘၣ်လူၤယုထံၣ်န့ၢ်တၢ်မၤစၢၤလၢအုၣ်ချ့ပုၤသ့ပုၤဘၣ်လီၤဆီတဖၣ်အဆိၣ်န့ၣ်လီၤ.

န့ၢ်ကိၣ်သ့ၣ်ဂီၤသးတဘျီလၢလၢဘၣ်ဖးဒီးနသးဒိၣ်န့ၣ်အုၣ်ချ့မ့တမ့ၢ်ပုၤလၢနအိၣ်အိၣ်တဂၤသးဒိၣ်န့ၣ်အုၣ်ချ့အဂီၢ်တမီ, ကိး Lifeline 13 11 14 တက့ၢ်.

နကလဲၤထံၣ်န့ၢ်တၢ်မၤစၢၤဖဲလဲၣ်.

- နကသံၣ်သရၣ်
- လီၢ်ကဝီၤပုၤတဂၤအုၣ်ချ့ဝဲလီၢ်
- ဝဲဒဲးဝဲလီၢ်ကဝီၤအပူၤ
- သ့ၣ်သးပုၤက့ၣ်လိာ်တၢ်
- ပုၤလၢအကူၤစၢၤယါဘျါသးဒိၣ်န့ၣ်
- အိးစုၤလယါသးဒိၣ်န့ၣ်တၢ်ဆုၢ်ခိကရၢ(Australian Psychological Society Referral Service) လီၤဝဲစိ- 1800 333 497
- Lifeline လီၤဝဲစိ 13 11 14
- NURSE-ON-CALL လီၤဝဲစိ 1300 60 60 24 – လၢအုၣ်ချ့ပုၤသ့ပုၤဘၣ်လီၤဆီတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးတၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်အဂီၢ်(24 န့ၣ်ရံၢ်, 7 သီ)

တၢ်လၢနကဘၣ်သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်တဖၣ်

- ဖဲတၢ်သ့ၣ်ဟးဂၤသးဟးဂၤမ့တမ့ၢ်တၢ်လီၤပျံၤကဲထီၣ်အသးလဲၤပူၤဝဲအလီၢ်ခံၣ်. တၢ်ကဲထီၣ်က့ၤအသးအဒိၣ်အအါတဖၣ်ညိၣ်န့ၢ်မၤအသးသ့ဝဲ, ဘၣ်ဆၣ်တၢ်အံၤကစးထီၣ်လီၤစ့ၤက့ၤဝဲဖဲစ့ၤန့ၣ်အလီၢ်ခံၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ပုၤကတူၢ်ဘၣ်နီၣ်ခိ, သးဒိၣ်န့ၣ်, သးတၢ်မိၣ်တၢ်မးဒီးတၢ်ဟံၣ်သ့ၣ်ပုၤသးအတၢ်ကဲထီၣ်ကဒါအသးတဖၣ်သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.
- တၢ်အိၣ်အါဝဲလၢနမၤအိၣ်သ့လၢနကသ့က့ၤဆၢၣ်မဲၣ်ဒီးမၤဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စးက့ၤလၢသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်အိၣ်အယိန့ၣ်လီၤ.
- ဖဲနသးမ့ၢ်တဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စးဒဲးဝဲသၢန့ၣ်တုၤလွံၢ်န့ၣ်အလီၢ်ခံၣ်ယုထံၣ်န့ၢ်တၢ်မၤစၢၤလၢပုၤသ့ပုၤဘၣ်လီၤဆီတဖၣ်အအိၣ်တက့ၢ်.

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလဲၣ်ကဘျးတဖၣ်အံၤနထံၣ်န့ၢ်အိၣ်သ့ဝဲ Better Health Channel ကွဲၣ်ဝဲ-

www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/trauma-reaction-and-recovery

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလဲၣ်ကဘျးလၢတၢ်ကျိးထံအိၣ်တဖၣ်နထံၣ်န့ၢ်အိၣ်သ့ဝဲအုၣ်ချ့တၢ်ကျိးထံန့ၣ်ကျဲအပုၤယဲၤဝဲ-

www.healthtranslations.vic.gov.au

ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်စိဟ့ၣ်ကမီၤဒီးစးကျိးထံအိၣ်လၢဝဲကထံၣ်ယါပဒိၣ်, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Department of Health and Human Services လၢမးဂ့ၢ်, 2016.