

ကိပ်ဖိနီဖိလအပွဲဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချတဖၣ်

အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်ဂ့ၢ်လၢဆူၣ်ချ အကီၢ်လၢအဘၣ် လီၢ်ဖိးမံတဖၣ်မၤစၢန့ၣ်သ့ၣ်လၢနကအိၣ်မူယုၣ်ဒီးဆံၣ် ဆၢတၢ်ဆါန့ၣ်ဂ့ၢ်လၢဘၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ကိပ်ဖိနီဖိတဖၣ် ကဲတၢ်လၢအဘၣ်ထွဲဒီးကိးနဲဒီးတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါလၢနကီၢ် သ့ၣ်လီၤ. အကီၢ်အိၣ်လၢနကယုထၢတၢ်ယုထၢလၢအဂ့ၢ်လၢဆူၣ် ချ အကီၢ်တဖၣ်ဒီးကွၢ်ဘၣ်နအိၣ်အိၣ်အါထဲလဲၣ်ဒ်သိးကသ့ ကတီၤကွၢ်ထွဲနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ အကီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

ကိပ်ဖိနီဖိလအပၣ်ယုၣ်ခါဘိဟါဖြးတဖၣ်

ကိပ်ဖိနီဖိလတၢ်ဟ်ဖျါထီၣ်ဒ်အဖိလ်တဖၣ်အံၣ်ပၣ် ယုၣ်ခါဘိဟါဖြးတၢ်ဆီတလဲ (ခါဘိဟါဖြးကအိၣ် ထဲ 15g) န့ၣ်လီၤ. ကတီၤတၢ်ဒီးနသ့ၣ်ဆၢဆူၣ် ချ ပှၤကွၢ်ထွဲတၢ်ကရူၢ်ဘၣ်ပးဒီးနကလိၣ်အိၣ်တၢ်အိၣ် လၢအပၣ်ယုၣ်ခါဘိဟါဖြးခါအကီၢ်တက့ၢ်.

တၢ်သ့တၢ်သ့

- » တၢ်သ့တၢ်သ့လၢအသံကစဲၣ်တဖၣ်-ဖီသၣ်, ဖဲသၣ်, ဖံၣ်သၣ်အဒိၣ်, နဲၣ်ကထြီသၣ်အဒိၣ်, မ့တမ့ၢ်တက့ၢ်သၣ် အဆံး, အါဖြးဒီးသၣ်ဖဲတဖၣ်တဆံးသၢဖျၢၣ် မ့တမ့ၢ်လုၢ်မိသၣ်အဆံး, ခံဝံသၣ်မ့တမ့ၢ်ထံမိၤတြီၤသၣ် ခံဖျၢၣ်, စပံးသၣ်, ခွဲၤရံၤမ့တမ့ၢ်တၢ်တီၣ်တဆးစုၣ်စုၣ်
- » တၢ်သ့တၢ်သ့လၢထးဝါအပူၤလၢတၢ်ကျဲၣ်ကျဲၣ်ယုၣ်ဒီးအထံ (လူကွၢ်အထံ) တၢ်သ့တၢ်သ့ကျဲၣ်ကျဲၣ်ယုၣ်, အါဖြးဒီးမ့တမ့ၢ်ဖံၣ်သၣ်တဖၣ်
- » တၢ်သ့တၢ်သ့ယုထီ-စူထါနၤအချံတနီၣ်တၢ်, ထံမိၤတြီၤသၣ်ယုဖျၢၣ်, အါဖြးဒီးအလုၤဖျၢၣ်လွံၤဖျၢၣ် (ပိးက့)

တၢ်ဒီးတၢ်လၢတဖၣ်

- » သဘူချံလၢတၢ်ချီအီၤလၢတပၣ်ဒီးအံၣ်သၣ်
- » ဘုခုသၣ်အဟၢတက့ၢ်
- » ဘုခုချံလၢထးဝါအအဆံး (125g)

တၢ်န့ၣ်ထံဒီးတၢ်လၢအလီၢ်တဖၣ်

- » တၢ်န့ၣ်ထံဆံၣ်လၢအသိၣ် 100g မ့တမ့ၢ်လၢတပၣ်ဒီးအံၣ်သၣ် ဆၢ 200g တၢ်အိၣ်လၢအမ့ၢ်န့ၣ်ဆၢမ့တမ့ၢ်အဘျါတဖၣ် .တၢ်န့ၣ်ထံအဆံၣ်လၢအဘျါယုၣ်ဒီးသ့ၣ်ဝံၣ် သိအချံမ့တမ့ၢ်တၢ်ချံတဖၣ်
- » တၢ်န့ၣ်ထံလၢအသိၣ်ဒီးဘျါဖ 250ml မ့တမ့ၢ်ထီနီၣ်ချံတၢ်န့ၣ် ထံယုၣ်ဒီးခဲလစံၤယၤ
- » ခါဟံးခံၣ်န့ၣ်ဒီးအခါသး, ကၤဖဲလၢတၢ်မ့တမ့ၢ်အဝါ, ကၤဖဲယုၣ် ဒီးတၢ်န့ၣ်ထံလၢအသိၣ်မ့တမ့ၢ်ထီနီၣ်ချံတၢ်န့ၣ်ထံ



ကိပ်ဖိနီဖိလ်လအပွဲဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချတဖၣ်

- » ကိပ်ဖိနီဖိလ်လအပွဲဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချတဖၣ် (ဘျုးမုတမုာ်တၢ်ကၢ်အိၣ်) ဖျုးမုတမုာ်တၢ်ကၢ်အိၣ်သ့သ့လၢ, ရံၣ်ထီၣ်လၢအသိၣ်စ့ၤ, ခိထုးခွဲၣ်မုတမုာ်ဟၢမၤစ့ၤ, ယုၣ်ဒီးတကီၤဆံၣ်သ့ဒီးဝဲဖးထီၣ်သီ
- » မၤဖုနလၢအလးတတ်, ကၢ်အိၣ်ဒီးခွဲၣ်လၢအသိၣ်စ့ၤဒီးတကီၤဆံၣ်သ့တက့ဖိ
- » ဖံထၢအသ့ၣ်ဘိၣ်ဆံးဖိမုတမုာ်ဘိၣ်ဘံအိၣ်ဒီးခဲရိးတၢ်အဘျးဒီးခွဲၣ်လၢအသိၣ်စ့ၤ
- » ကိပ်ဖိနီဖိလ်လအပွဲဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချတဖၣ် (ဘျုးမုတမုာ်တၢ်ကၢ်အိၣ်) ယုၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချတဖၣ်သကၤ, တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချတဖၣ်သကၤအဆံၣ်လၢအသိၣ်စ့ၤ, ဟၢမၤစ့ၤမုတမုာ်တၢ်ကၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချတဖၣ်ဒီးတကီၤဆံၣ်သ့



မုတမုာ်တၢ်ကၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချတဖၣ်

မုတမုာ်တၢ်ကၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချတဖၣ် “တဘျီတခိၣ်” ကိပ်ဖိနီဖိလ်လအပွဲဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချတဖၣ်လၢကံလိက့ၤ, သိဒီးအံၣ်ဆၢန့ၣ်လီၤ. ကွၢ်လီၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချတဖၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအဂီၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကိၣ်လၢတၢ်ကွဲးအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချတဖၣ်အံၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချတဖၣ်အဂီၢ်တၢ်ယုထၢစ့ၤခါန့ၣ်တက့ၢ်. အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချတဖၣ်အံၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချတဖၣ်ခိၣ်စိတက့ၢ်.

ကိပ်ဖိနီဖိလ်လအပွဲဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချတဖၣ်

ကိပ်ဖိနီဖိလ်လအပွဲဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချတဖၣ်လၢအဆူၣ်အိၣ်ချတဖၣ်သ့သ့န့ၣ်ကံလိက့ၤတဖၣ်ကအိၣ်ဒီးဝဲန့ၣ်လီၤ. အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချတဖၣ်အံၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချတဖၣ်အစ့ၤထဲတဘျီတခိၣ်စိတက့ၢ်. ကိပ်ဖုး, ဘံးစကံး, မၤဖုနဒီးအကဘျးတဖၣ်လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချတဖၣ်လၢအဆူၣ်အိၣ်ချတဖၣ်အဂီၢ်ခိဖျိသ့သ့စးယံၣ်အသိ, သဘၣ်သိ, ဘုသးသဝဲစပံးချမုတမုာ်တၢ်ကၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချတဖၣ်မိမိက့ၤရံမုတမုာ်သိ, တၢ်သ့တၢ်သ့အချိမုတမုာ်တၢ်ကၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချတဖၣ်အံၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချတဖၣ်အလီၢ်ကိပ်ကမူၣ်လၢအလး, ဘုက့ၤအသ့းတကလုာ်, မုတမုာ်ဘုက့ၤအဖုသဘုချအကမူၣ်, သ့ၣ်ဝဲသိချဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ကိပ်ဖိနီဖိလ်လအပွဲဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချတဖၣ်

ကိပ်ဖိနီဖိလ်လအပွဲဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချတဖၣ်အံၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချတဖၣ်အလီၢ်အံၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချတဖၣ်ဒီးဒုးပၣ်ယုၣ်ကိပ်ဖိနီဖိလ်လအပွဲဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချတဖၣ်ဆၢအပတီၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချတဖၣ်အံၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချတဖၣ်ကူၣ်အိၣ်အသိးလၢကဘၣ်အိၣ်ထဲလဲၣ်အဂီၢ်-

သ့ၣ်အချဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချတဖၣ်

- » သ့ၣ်အချလၢအဘျီ, သံသိဒီးတပၣ်ယုၣ်အံၣ်သ့ၣ်, ကျဲၣ်က့ၢ်ယုၣ်အသး, မၤခၢအမံယၤ, ဝီနး, အဲလဲမၤ, တခိးဘိၣ်ဘုချ, ဩစုဟ့စဲချ, ဖံခဲနဲမုတမုာ်ဖံၣ်ထၢယီၤတဖၣ် 30g
- » လူၢ်ခမုတမုာ်တၢ်ကၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ (လၢအပွဲဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ) 30g

စလးဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချတဖၣ်

- » တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချအဘိ-စဲလရံ, ခဲရိး, ခဲပစံကၤ, နံသ့ၣ်, မုတမုာ်တၢ်ကၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ (20g) မုတမုာ်ဟၢမၤစ့ၤစံတနီၣ်တၢ်, တကီၤဆံၣ်သ့မုတမုာ်စၢစံကံးယိကးလၢတၢ်ထိးအိၣ်အိၣ်အဂီၢ်
- » စဲလရံအဘိတဖၣ်ပၣ်ယုၣ်ဟီၣ်လၢသဘုဘၢထၢမုတမုာ်ဟၢမၤစ့ၤ 2 နီၣ်တၢ်
- » တကီၤဆံၣ်သ့ၣ်ပြဲကဒဲတဖျိ

တၢ်ဖဲတၢ်ညၣ်လၢအသိတပၣ်ဒီးလၢအဝဲန့ၣ်အလီၢ်

- » ညၣ်အဆံးတဖၣ်, ညၣ်စါမၤမုတမုာ်ညၣ်စၢနဲနဲလၢတၢ်ကအိၣ်ယုၣ်အိၣ်ဒီးခဲပစံကၤတတ်မုတမုာ်လဲထၢစံတခွး
- » ဆီဒိၣ်ချိကိတဖျိ
- » ထီနီၣ်အသးတကဘျုးလၢတၢ်ဖူဆၢ, တၢ်ကၢ်အိၣ်အံၣ်အမု (ထီနီၣ်အလါဟ့တကလုာ်) လၢတၢ်ချိမုတမုာ်ဝဲမံအိၣ်အခွးတတ်

ဘုရံသုတဖၣ်

- » ဘုရံသုတဘၣ်လၢအဘျါ, မ့တမ့ၢ်တၢ်ဖုံလီၤအဖီခိၣ်ဒီးစံနံမၤ, ဖၢဖြကမ့တမ့ၢ်မိၢ်ဟဲသ့

တၢ်သုတသုတ

တၢ်သုတသုတနီၤခါဘိၤဟါဖြးတပၣ် လၢလၢလီၣ်လီၣ်လၢကမၤဘၣ်ဒီးဘၣ်ထံးနသ့ၣ် ဆၢအပတီၢ်န့ၣ်ဘၣ်. တၢ်အံၤပၣ်ဃုာ်-

- » ဝဲရှၢသုတခံဖျၢၣ်
- » စတီၤဘဲၤရဲၤအခွးတတ်
- » ရၣ်စဘဲၤရဲၤမ့တမ့ၢ်ဘျီဘဲၤရဲၤအခွးတတ်
- » ချၢၣ်အသုတမံတဖျၢၣ်

ထံနိတဖၣ်

အကါဒိၣ်လၢနမိၢ်ပျၢၤထံနိကအိၣ်လၢလီၣ် လၢဒိတနံၤအတီၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ. ထံမ့ၢ် တၢ်ထံလၢအဂၤကတၢ်တခါ, ဘၣ်ဆၣ်လၢအလီၢ်ပၣ်ဃုာ်တၢ်ရဲၣ် လီၤအိၣ်လၢလၢန့ၣ်လီၤ.

- » ဟီၣ်လၢပနံၣ်မ့တမ့ၢ်စိၤအထံလၢတၢ်ထၢန့ၣ်အိၣ်ဒီးပနီၣ်ကျဲ ဆံၣ်သ့ၣ်အကဘျီ ”ဘဲၤရဲၤသုတ” ဒီး ”ဖိသံမုၢ်ဒီး
- » လးဖးထံကလီ ”အူလူ ” လၢဟ့ ” သ့ၣ်ဂံၢ်ဝၣ် ဘိလးဖးဃုတဖၣ်
- » ကၢဖံမ့တမ့ၢ်ကၢဖံလၢတပၣ် ဃုာ်ခဲဃုာ်ဒီးတၢ်န့ၣ်ထံလၢအသိတပၣ်မ့တမ့ၢ်အသိဃုာ်

လၢတဘျီတခါအဂီၢ်မၤပွဲၤတၢ်အိၣ်ဒီးထံနိမ့တမ့ၢ်တၢ်ထံလၢတပၣ် ဒီးအံၤသ့ၣ်ဆၢတဖၣ်နထၢန့ၣ်အိၣ်အါကလုာ်လၢတပၣ်ဒီးအံၤသ့ၣ် ဆၢမ့တမ့ၢ်ခံလိကူတဖၣ်သ့ဝဲလီၤ.

ဝဲနပူၤတၢ်တဖၣ်အံၤအခါ, ပူၤဇုၤလီၤတၢ်အိၣ် လိၣ်ကွဲတဖၣ်လၢအပၣ်ဃုာ်သိလီၤသကၤ, အံၤသ့ၣ် ဆၢဒီးအံၤသ့ၣ်(စိဒံယၢ), အဖိအဖိလၢအသိးန့ၣ်လီၤ.

- ကိပ်ဘံးစကံးအဆၢဒီးတၢ်အိၣ်လိၣ်ကွဲတနီၤ
- ကိပ်ခွး, မၤဖုနံဒီးတီၢ်မိးအကဘျီတဖၣ်
- ဖုၤစကြိတဖၣ်
- ခွီးကလဲးဒီးကိပ်ဖိနီဖိလောတၢ်ဘၢအိၣ်တဖၣ်
- အၤလူဆဲးသိတဖၣ်, ဘုရံသုတဆဲးသိဒီးကိပ်ဖိနီဖိအဂၤလၢအဟီတဖၣ်
- တၢ်အိၣ်လၢတၢ်ကတဲၣ်ကတီၤဒီးဘိၣ်အိၣ်လၢဖဲးတဖၣ်
- တၢ်အိၣ်လၢတၢ်ကိၣ်အိၣ်ဒီးသိအါတဖၣ်

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်

- သရၣ်သရၣ်မုၢ်မၤစၢၤသိၣ်လိတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘိမၤ စၢၤနၤလၢနကဒုး ကဲထီၣ် တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ တခါလၢအဘၣ်လီၤအ သးဒီးနၤသ့လီၤ.
- ကိးဘၣ်န **NDSS တၢ်မၤစၢၤအလိကျိ (Helpline)** လၢ **1800 637 700** ဒီးဃုာ်လၢကတီၢ်တၢ်ဒီး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချၢဂီၢ်ဝီ အပူၤစံၣ်နီၤဂၤဘၣ်ဃး တၢ်ကရဲၣ်ကျဲၤပၤဆုၤနသ့ၣ် ဆၢဆံၣ်ဆၢအဂီၢ်တက့ၢ်.
- လိၣ်ဘၣ်ပူၤကတီၢ်ကျိထံတၢ်တကၤ. ကိးဘၣ် တၢ်ကျိထံဒီးတၢ်ကတီၢ်ကျိထံတၢ်အိၣ်မၤစၢၤ (Translating and Interpreting Service, TIS) လၢ **131 450** တက့ၢ်. တဲဖျါထီၣ် န့ၣ်ကျိတက့ၢ်. အိၣ်ခိးဘၣ်လၢတၢ်ကဘျးစံန့ၣ်န့ၣ်မ့ၢ်ဝံၤ ဒီးမၤတၢ်ကိးန့ၣ်နၤ **1800 637 700** တက့ၢ်.
- န့ၣ်လီၤကျိဖဲ ndss.com.au/information-in-your-language လၢတၢ်ကဖး မ့တမ့ၢ် ထုးန့ၣ်ဂံၢ် ထံးတၢ်အိၣ်ယၢၤတဖၣ်လၢ တၢ်ကျိထံတၢ်စၢၤ လိတဖၣ်, မ့တမ့ၢ် ကိးဘၣ် **NDSS တၢ်မၤစၢၤအလိကျိ (Helpline)** လၢ **1800 637 700** ဒီးဃုာ်လၢ တၢ်ကဆုၤန့ၣ်နၤအဒိတဘျီအဂီၢ်တက့ၢ်.

NDSS ဒီးနၤ

NDSS ဟ့ၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်အိၣ်ထွဲအတၢ်မၤစၢၤ, တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိ, ဒီး ပိးလိလၢတၢ်ဟ့ၣ်စၢၤလဲအပူၤတဖၣ် အတၢ်ဖဲးတၢ်မၤတဘျးကလုာ်, လၢတၢ်ကမၤစၢၤနၤ ဒ်သိးနကရဲၣ်ကျဲၤပၤဆုၤ နဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါ, အိၣ်ပွဲၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချၢ, ဒီးအိၣ်ဆိး မုၢ်မုၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.