



ဒီသဒ္ဒါပမိတဖန်

တၢ်န့ၣ်လီၤတခါလၢမိၢ်ပၢ်ဒီးပှၤကွၢ်ထွဲကဟုကယာ်ဝဲဒၣ်မိသၣ်သးစၢ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. လံာ်ဟ့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤမိတဘျီအံၤဟ့ၣ်နၤဒီးတၢ်ကတိၤယိယိမိတဖၣ်လၢနကသူအီၤလၢ ဟံၣ်ပူၤ, ဃုာ်ဒီးနမိဒီးပှၤသးပှၤအဂၤလၢနမိအတၢ်အိၣ်မူအပူၤ, ဒ်သိးကဟ်နမိပူၤပူၤဖျဲးဖျဲးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

မ့ၢ်တၢ်မၤကဲထီၣ်သကိးတခါလၢ

Body Safety
Australia

GENWEST

GENWEST သ့ၣ်ညါဟ်ပနီၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲအိၣ်ဟံၤလၢဘဲးထီၣ်ယိပဒိၣ်အိၣ်န့ၣ်လီၤ





ဘဉ်းသးဒီးပူၤကွဲးလံာ်သ့ၣ်တဖၣ်

Body Safety Australia (နီၣ်ခိၣ်လၢအပူၤဖျဲးဒီးအိၣ်စၢၣ်လၢယါ) ဟ့ၣ်သဆၣ်ထီၣ် ဖိသၣ်ဆဲး အကတီၢ်လၢအပူၤဖျဲးဒီးတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးလၢဖိသၣ်တဖၣ်ပလၢၤဘၣ်သးမ့ၢ်ဒီးတၢ်တုၤသီးထဲ သီးဒီးတၢ်ရဲၤလိာ်မ့ၢ်လိာ်လၢအပူၤဒီးတၢ်ဟံၣ်ကဲန့ၣ်လီၤ.

ပဟ့ၣ်လီၤတၢ်ရဲၤတၢ်ကျဲၤလၢအဒီးသန့ၤလၢတၢ်အူၣ်သးတဖၣ်ဆူၣ်သ့ၣ်တဖၣ်,သးစၢ်တဖၣ်, ဟံၣ်ဖိဃီဖိဒီးပူၤတၢ်လၢကမၤစၢၤဒီးသဒၢတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးထီၣ်ဘးဖိသၣ်လၢဟံၣ်ဒီးကွဲးအိၣ် အဃၢၤ, လီၤဟံၣ်ယဲၤအချၢ (offline) ဒီး (online) လီၤဟံၣ်ယဲၤအလီၤ န့ၣ်လီၤ.

ဃုသ့ၣ်ညါအါထီၣ်ဖဲ www.bodysafetyaustralia.com.au

GenWest မၤတၢ်လၢတၢ်ကဒိသဒၢဒီးခိၣ်ဆၢဝဲဒၣ် ဟံၣ်ဖိဃီဖိဒီးမ့ၢ်ခွါတၢ်အိၣ်သးအဖိခိၣ်တၢ်စု ဆူၣ် ခိၣ်တကးလၢ Melbourne (မဲၤလ)ဘၢၣ်) အမုၢ်န့ၣ်တကပၤန့ၣ်လီၤ.

ပဆီၣ်ထွဲၣ်ကမျါၣ်ဒီးပူၤတၢ်တဖၣ်လၢအကအိၣ်ပူၤ ပူၤဖျဲးဖျဲးဒီးပူၤတၢ်အိၣ်မူၤလၢအဆူၣ်အချၢ ခိၣ်ပူၤဂ့ၢ်ဝီ ဒီးဆူၣ်ချၢအတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့အတၢ်ရဲၤတၢ်ကျဲၤ တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

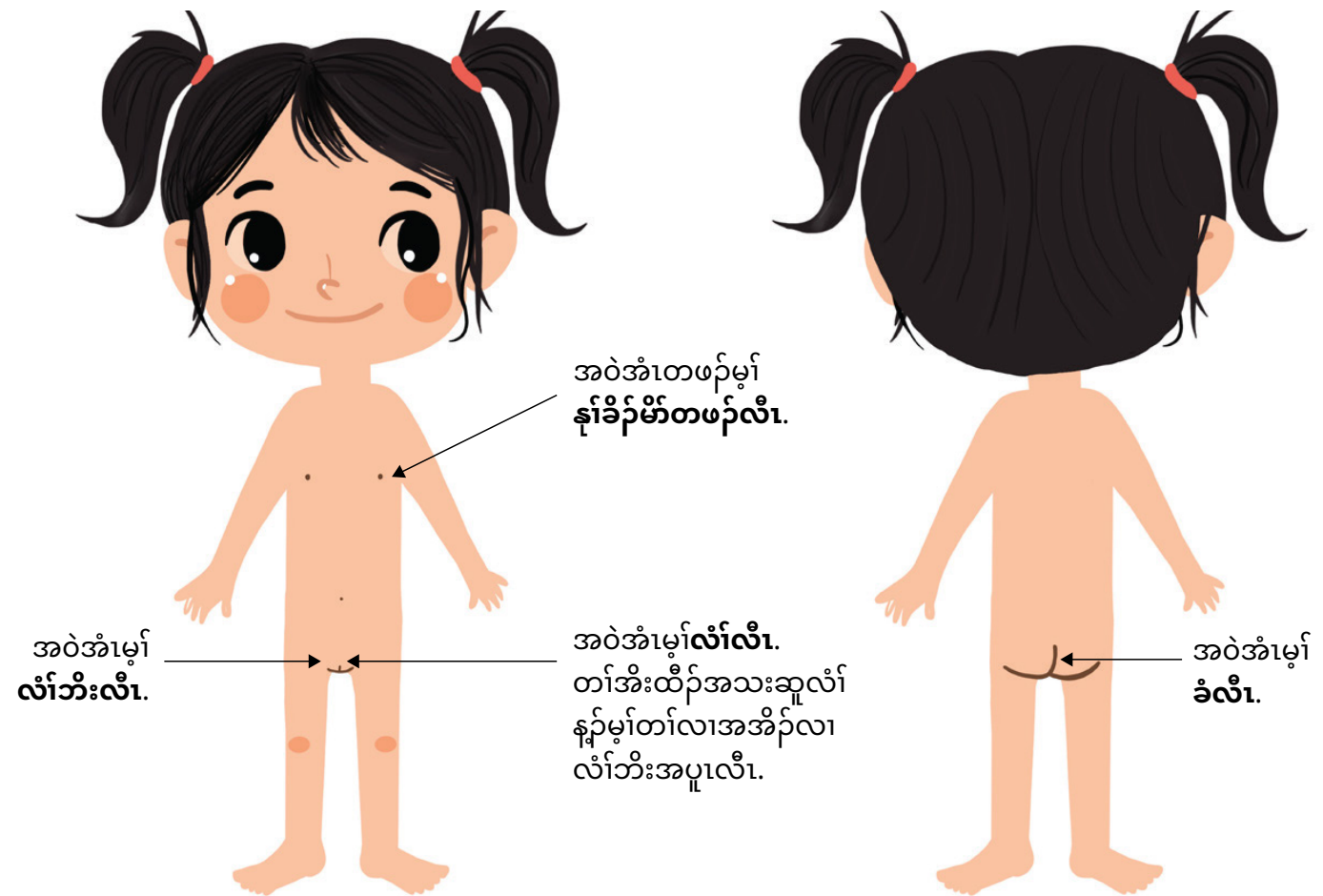
ပဆီၣ်ထွဲၣ်စ့ၢ်ကီးပူၤသးပုၤဒီးဖိသၣ်တဖၣ်လၢ အလဲၤခိၣ်ဖျိဘၣ်ဟံၣ်ဖိဃီဖိတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးန့ၣ် ကအိၣ်ပူၤပူၤဖျဲးဖျဲးဒီးမၤန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤလၢအဝဲသ့ၣ်လိာ်ဘၣ်တဖၣ်အဂီၢ်လီၤ.

ဃုသ့ၣ်ညါအါထီၣ်ဖဲ genwest.org.au တက့ၢ်

အဆင့် ၁

ကတိတိဒီးဖိသပ်သးစ်

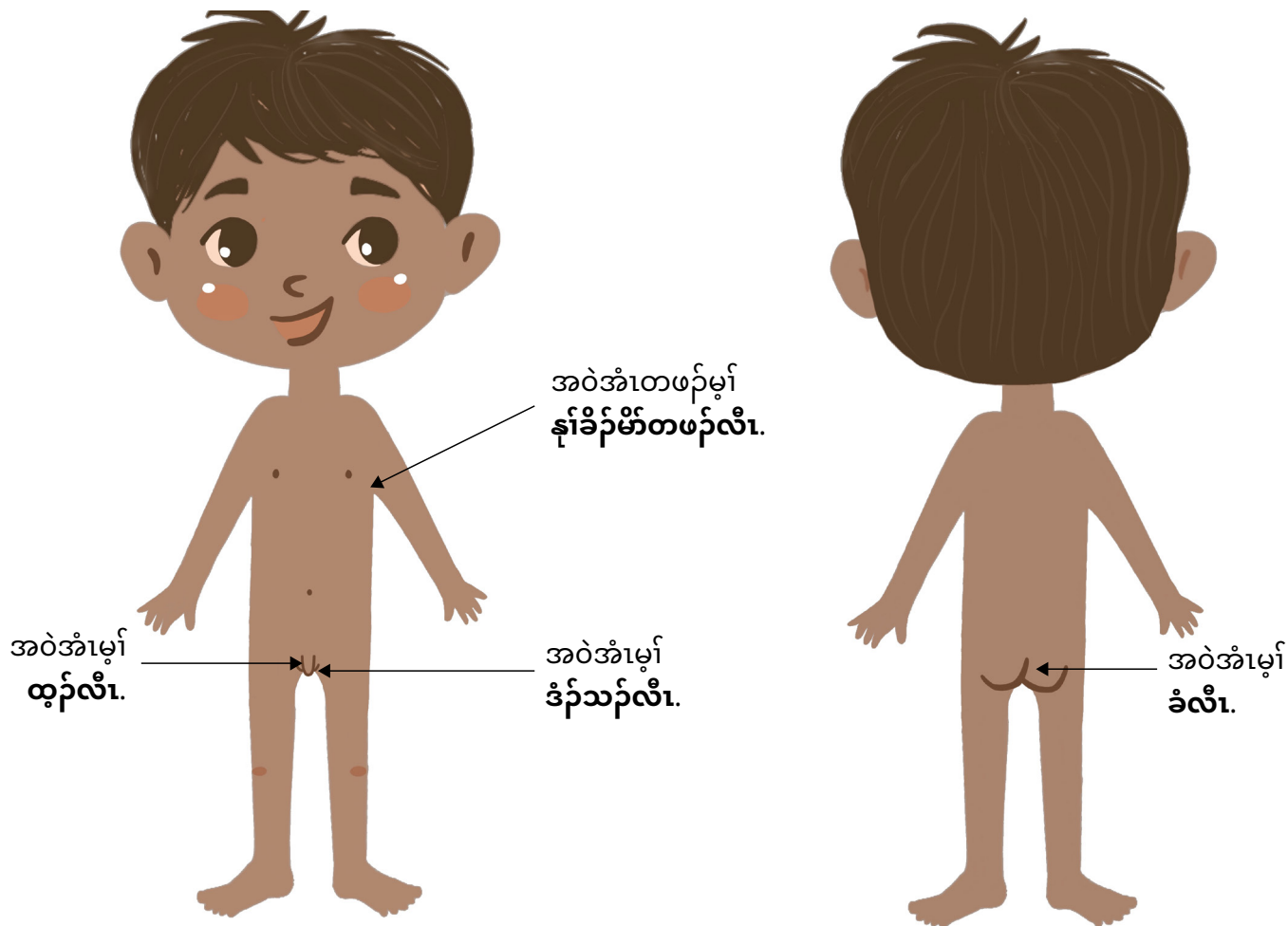
ဖိသပ်တဖ်အပူဖျဲးကတိတိဒီးအဝဲသ့ခဲအံးဘဉ်းအဝဲသ့
အခွဲးယာ်ဒီးကနဲအဝဲသ့အခါလီၤ. အဆင့်တခါအံးဟ့ၣ်ဒီးတၢ်ကတိတိအပူဖျဲးလၢအမ့ၢ်တၢ်ယံ
ယံဖိလၢမိၢ်ပၢ်တဖ်သ့ဝဲဒၣ်သ့ဟ့ၣ်ဒီးဖိသပ်သးစ်လၢဟံၣ်န့ၣ်လီၤ.



တၢ်ဆိကမိၣ်ဆိကမး ၁

နီၣ်ခိၣ်အကွၢ်အဂီၢ်တဖ်

ဖိသပ်တဖ်မ့ၢ်သ့ၣ်ညါတၢ်ကတိတိအပူဖျဲးလၢ ကသိၣ်သရၣ်တဂၢၢ်ကသ့ဝဲဘဉ်း နီၣ်ခိၣ်အကွၢ်အဂီၢ်
အမံၤတဖ်န့ၣ်, ဖဲတၢ်တမံၤမံၤ လဲၤကမၢ်အသးအခါ အဝဲသ့တဲဖျါထီၣ်တၢ်ဒီး တဲဘဉ်ပုၤသး
ပုၤလၢ အန့ၣ်ဝဲတဂၢၢ် ကသ့ဝဲဒၣ်လီၤ.



မိၢ်ပၢ်အလံာ်ဟံၣ်ဖျါတဖ်

ပသ့ဝဲဒၣ်ကသိၣ်သရၣ်ဟ့ၣ်အမံၤ လၢနီၣ်ခိၣ်
အကွၢ်အဂီၢ်လၢပဟံၣ်ဖိသိးအပူလီၤ. တၢ်
သ့ၣ်ညါတၢ်ကတိတိအပူဖျဲးလၢန့ၣ်နီၣ်ခိၣ်အကွၢ်
ဟံၣ်န့ၣ်ပူၤဖျဲးလီၤ.

နသ့ကဆိၣ်န့ၣ် နီၣ်ခိၣ်သ့ခါ? နသ့ကဆိၣ်န့ၣ်
ဒုၣ်တဖ်, နဟၢၤဖၢ, န ထုၣ်မ့ၢ်တဖ်လီၤ. တၢ်
ဘိး, နနီၣ်ခိၣ်မိၢ်တဖ် ဒီးနနီၣ်ခိၣ်သ့ခါ?
နနီၣ်ခိၣ်အကွၢ်အဂီၢ်လဲၤလၢန့ၣ်ဘဉ်ထွဲဒီး
နလီၤ.

တချုးပဒိန့ၣ်နီၣ်ခိၣ်မ့ၢ်တဖ်နမံၤ
သ့ၣ်အဂီၢ်အခါ ပသ့ခွဲးလီၤ.
ပတဒိဝဲဒၣ်ပုၤတဂၢၢ်နီၣ်ခိၣ်အကွၢ်အဂီၢ်
ခူသ့ၣ် အဂီၢ်ဘဉ်.

တၢ်မၤနီၣ်တဖ်

တၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢအပူၤဖျဲးတဖၣ်

ဖဲဖိသၣ်တဖၣ်မ့ၢ်န့ၢ်တၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢအပူၤဖျဲးလၢအဝဲသ့ၣ်အနီၣ်ခိအပူၤန့ၣ်, အဝဲသ့ၣ်ကွၢ်နီၣ်သ့ပုၤကညီလၢအပူၤဖျဲးဒီး တၢ်လိၣ်မ့ၢ်အိၣ်န့ၣ် ဃုတၢ်မၤစၢၤသ့ဝဲဒၣ်လီၤ.

မိၢ်ပၢ်အဂီၢ်လိာ်ကွဲးဃာ်သး

တၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢအမုၢ်တဖၣ်န့ၣ်န့ၣ်တူၢ်ဘၣ်အီၤလၢ နနီၣ်ခိအပူၤမုၢ်လီၤ. နသးဖျါၣ်တူၢ်ဘၣ်လၢအကဘျၢလီၤဒီးလဲၤဂၢၢ်ဂၢၢ်ဖိလီၤ. နဟၢၤတၢ်တူၢ်ဘၣ်မုၢ်ပၤဒီးအိၣ်ဘျးအိၣ်သၢလီၤ. နကအဲၣ်ဒီးန့ၣ်ကမ့ၢ်မ့ၢ်တမ့ၢ်န့ၣ်ဖးဒိၣ်လီၤ.

မိၢ်ပၢ်အဂီၢ်တၢ်ထီၣ်ဂဲၤထီၣ်တဖၣ်

နနီၣ်ခိတူၢ်ဘၣ်မုၢ်ဒီးကလၢလီၤ. အဲၣ်အံၤနနီၣ်ခိမ့ၢ်အတူၢ်ဘၣ်ဒိလဲၣ်?

တၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢအမုၢ်ဝဲဒၣ်လၢနနီၣ်ခိအလီၤန့ၣ်န့ၣ်ကဲထီၣ်အဂီၢ်သ့ဧါ?



တၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢအတပူၤဖျဲးတဖၣ်

ဖဲဖိသၣ်တဖၣ်မ့ၢ်ထီၣ်ဘၣ်တၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢအတပူၤဖျဲးလၢအဝဲသ့ၣ်အနီၣ်ခိဘၣ်န့ၣ်, အဝဲသ့ၣ်ကွၢ်နီၣ်ဝဲတၢ်ဟ့ၣ်ပလီၢ်အပနီၣ်လၢအဆိတဖၣ်ကသ့ဒီးသးအသးလၢတၢ်ပူၤဖျဲးအလီၢ်ကသ့လီၤ.

မိၢ်ပၢ်အဂီၢ်လိာ်ကွဲးဃာ်သး

တၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢအတပူၤဖျဲးန့ၣ်ကဲတၢ်လၢအလီၤပျံၤသ့လီၤ. နဟၢၤဖၢန့ၣ် ကတူၢ်ဘၣ်လီၤစၢ်လီၤ. နသးဖျါၣ်ကစံၣ်ချ့ချ့လီၤ. နကအဲၣ်ဒီး ဃၢၢ်ကွၢ်န့ၣ်လီၤ. နကတူၢ်ဘၣ်လၢနကအဲၣ်ဒီးဟီၣ်လီၤ. နကအိၣ်က့ၤဂၢၢ်ဂၢၢ်ဒီးဘျီၣ်ဘျီၣ်ဘျီၣ်လီၤ.

မိၢ်ပၢ်အဂီၢ်တၢ်ထီၣ်ဂဲၤထီၣ်တဖၣ်

ယထီၣ်လၢနအိၣ်ဖျါပျံၤတၢ်လီၤ. ဖဲယပျံၤတၢ်အခါ, ယနီၣ်ခိန့ၣ်ကနီၣ်ဒီးယသးဖျါၣ်စံၣ်ချ့ချ့လီၤ. ဖဲနပျံၤတၢ်အခါတၢ်မနုၤကဲထီၣ်အသးလၢနနီၣ်ခိအပူၤလဲၣ်?

မ့ၢ်နတူၤလီၤတၢ်ဂီၤလၢတၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢအတပူၤဖျဲးလၢနနီၣ်ခိအလီၤန့ၣ်သ့လီၤ?



တၢ်ခူသ့ၣ်တဖၣ်ဒီးတၢ်လီၤကမၤကမၣ်တဖၣ်

ဖဲဖိသၣ်တဖၣ်မၤလိၣ်န့ၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်လီၤဆိလၢတၢ်ခူသ့ၣ်ဒီးတၢ်ကမၤကမၣ်အဘၢၣ်စၢၤအခါန့ၣ်, အဝဲသ့ၣ်အတၢ်အိၣ်သးစ့ၤလၢကအိၣ်ဘၣ်ဘျီဘျီဘျီဒီးအါလၢကတဲဘၣ်သးပုၤလၢအန့ၣ်ဝဲတၢ်တမံၤမၤလၢအတူၢ်ဘၣ်မ့ၢ်တဘျီအခါန့ၣ်လီၤ.



မိၢ်ပၢ်ဒီးဖိအဂီၢ်လိာ်ကွဲးဟ်တဖၣ်

တၢ်တၢ်ကမၤကမၣ်မ့ၢ်တၢ်တမံၤလၢအကဲတၢ်သး ခုလၢပကနီၤဟ့ၣ်အီၤလၢခဲန့ၣ်လီၤ. တၢ်ခူသ့ၣ်တခါမ့ၢ်တၢ်တမံၤလၢပတဲဘၣ်ပုၤအဂီၢ်တဘျီဘၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ခူသ့ၣ်တခါကဒုးတူၢ်ဘၣ်ပုၤတၢ်သးအုးမ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်ပျီတၢ်ဖုးလီၤ. လၢပဟ်တၢ်ခူသ့ၣ်ဘၣ်.

ဖိသၣ်

ယတဟ်တၢ်ခူသ့ၣ်ဘၣ်. ယကတဲဘၣ်ယတၢ်ပူၤဖျဲးပုၤအဒိၣ်တဖၣ်လီၤ.

နတလိၣ်ဟ်တၢ်ခူသ့ၣ်တခါနီတဘျီဘၣ်. နတဘၣ်ယတၢ်ထီၣ်သ့လီၤ. ယကကနၣ်န့ၣ်ဒီးမၤစၢၤန့ၣ်လီၤ.

ဖဲမ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်တမံၤမၤမ့ၢ်တဘျီအခါဘၣ်မၤတၢ်မနုၤလဲၣ်

ဖဲဖိသၣ်တဖၣ်ကွဲးလိတၢ်လၢကဘၣ်မၤဝဲဖဲအတူၢ်ဘၣ်တၢ်တမံၤမၤကမၣ်အခါ, အဝဲသ့ၣ်ကတိၤထီၣ်တၢ်ဒီးမၤန့ၣ်တၢ်မၤစၢၤဆိဆိန့ၣ်လီၤ.

မိၢ်ပၢ်

ဖဲတၢ်တမံၤတူၢ်ဘၣ်လၢအကမၣ်န့ၣ်, နတထီၣ် ‘မၤတဂ့ၤ’. နသးကွဲးနီၣ်ခိဆူအယံၤသ့လီၤ. နတဘၣ်သးပုၤလၢအပူၤဖျဲးတဂၤသ့လီၤ. မပကကွဲးလိသကိးတပူၤဃီတက့ၢ်. လိာ်ကွဲးသကိးတၢ်လိာ်ကွဲးတခါလၢတၢ်ကိးအီၤလၢ ‘မၤတဂ့ၤ, ဟးကွဲး, တဲထီၣ်’.

ကလိာ်ကွဲးလဲၣ်-

မိၢ်ပၢ်တဖၣ်ကိးထီၣ်တၢ်လၢကဘၣ်မၤလီၤ- **မၤတဂ့ၤ, ဟးကွဲး, မ့တမ့ၢ်**
တဲထီၣ်ဖိသၣ်မၤဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.

မၤကွဲးတဘျီ-

မၤတဂ့ၤ! = ဖိသၣ်စံး ‘မၤတဂ့ၤ!’ လၢအကလုာ်ဆိၣ်ဆိၣ်ဒီးယုာ်ထီၣ်အစုတဖၣ်
ဟးကွဲး! = ဖိသၣ်သးကွဲးအနီၣ်ခိယံၤယံၤ (ခါထီၣ်လၢအလိာ်ခိဒီးလဲၣ်ဆူတၢ်ပူၤဖျဲးအလီၢ်)
တဲထီၣ်! = ဖိသၣ်ကဘၣ်လဲၣ်ဆူသးပုၤလၢအပူၤဖျဲးဒီးတဲထီၣ် ‘ယလိာ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤ’



မၤတဂ့ၤ!



ဟးကွဲး

ယလိာ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤလီၤ!



မၤတဂ့ၤ

ဟးကွဲး

တဲထီၣ်

ဖိသၣ်တဖၣ်ဆဲးကျိးတဲဘၣ် ‘တဘျီမၤဘၣ်’ လၢအဝဲသ့ၣ်အနီၣ်ခိသ့လီၤ.

အဆင့် ၂

ဖိသပ်တဖန်ပူပူဖျိုးဖျိုးဒိပ်ဖဲပဆိပ် ထွဲအဝဲသွပ်တပူပူဃီန့ဉ်လီ

တၢ်ဟံဖိသပ်တဖန်ပူပူဖျိုးဖျိုးန့ဉ်လိာ်ဘၣ်တၢ်သးဒူလီၤ. တၢ်မၤတခါအံၤတမ့ၢ်ဝဲဒၣ်လၢမိၢ်ပၢ်အဂီၢ်ဘၣ်. ပလိာ်ဘၣ်သးပၢ်ကိးဂၤဒီးလၢအကွၢ်ထွဲဖိသပ်တဂၤကဆိပ်ထွဲဖိသပ်တၢ်ပူပူဖျိုးန့ဉ်လီၤ. တၢ်မၤသကိးတၢ်တပူပူဃီမၤကဲထီၣ်ဖိသပ်လၢကပူပူဖျိုးဒိပ်ထီၣ်လီၤ.



လၢတၢ်ကဒုးသ့ၣ်ညါတၢ်ဆိကမိၣ်ဆိကမး

ယမၤလိာ်န့ၣ်ဘၣ်သးသးပၢ်တနီၤမၤဘၣ်ဒိဖိသပ်တဖန်ဒိလိာ်န့ဉ်လီၤ. ယအဲၣ်ဒီးလၢပကမၤသကိးတၢ်တပူပူဃီလၢတၢ်ကဟံပဖိတဖန်ပူပူဖျိုးဖျိုးလီၤ. မ့ၢ်ပကတိၤဘၣ်သးနီၢ်ခိအတၢ်ပူပူဖျိုးအဂ့ၢ်ကသ့ဧါ?

တၢ်စးထီၣ်တၢ်တဲသကိးတဖန်

လၢတၢ်ကမၤစၢၤနမၤဝါမ့ၢ်တမ့ၢ်ပၢ်ကွၢ်ထွဲစၢၤတၢ်နီၢ်ပၢ်တၢ်အကါဒိပ်

ယသ့ၣ်ညါဝဲဒၣ်လၢဘၣ်တဘၣ်တကဲတၢ်အကါဒိပ်ဘၣ်, သန့က့အကါဒိပ်လၢလၢပဖိအတၢ်ပူပူဖျိုးအဂီၢ်လီၤ. အကမၤစၢၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်ပူပူဖျိုးဒီးသ့ၣ်ညါကဘၣ်မၤတၢ်မနုၤလဲၣ်န့ဉ်လီၤ.

လၢတၢ်ကအၢၣ်လီၤဒီးကျိၣ်လၢတၢ်သ့သကိးအံၤ

ယအဲၣ်ဒီးလၢပကသ့ဝဲဒၣ်တၢ်ကတိၤတမံၤဘၣ်သးနီၢ်ခိတၢ်ပူပူဖျိုးဟ့ၣ်ဒီးပဖိတဖန်လီၤ. မ့ၢ်ပသ့ဟံၣ်ဖိသိးနီၢ်ခိတၢ်ပူပူဖျိုးအလံာ်ကျိၣ်သ့ဧါ?



ပဟံၣ်ဖိသိးနီၢ်ခိတၢ်ပူပူဖျိုးအလံာ်ကျိၣ်နီၢ်ခိန့ၣ်ဘၣ်သးဒီးန့ၣ်လီၤ. နဟံၣ်ဆူပအိၣ်လၢတၢ်မၤစၢၤအဂီၢ်ထီၣ်သ့လီၤ.

အဆင့် ၃

ကတိၤတၢ်ဒီးသးပၢ်တဖန်, ဘူးတၢ်တဖန်, တၢ်ဘူၣ်တၢ်ဘါဒီးပၢ်တဝါခိၣ်န့ၣ်တဖန်

ဖိသပ်တဖန်ပူပူဖျိုးဒိပ်ဖဲသးပၢ်လၢအကပိၤကပၤတဖန်နီၤလိာ်သးကျိၣ်(န့ၢ်ပၢ်လိာ်သး)အခါလီၤ. တၢ်ကတိၤဘၣ်သးနီၢ်ခိအတၢ်ပူပူဖျိုးဟ့ၣ်ဒီးသးပၢ်တဖန်မ့ၢ်တမ့ၢ်ခိၣ်န့ၣ်တဖန်လီၤဆိဒၣ်တၢ်ဖဲတၢ်ဆိကမိၣ်ဆိကမးကဲတၢ်အသိမ့ၢ်တမ့ၢ်တဒ်သိးအခါန့ၣ်ကဲတၢ်လၢအကီၢ်ဘၣ်သးသ့လီၤ. ခိဖျါတၢ်သးဒူ အတၢ်တဲသကိးတဖန်, ပမၤသကိးတၢ်တပူပူဃီလၢတၢ်ကဟံဖိသပ်ခဲလၢကပူပူဖျိုးဖျိုးသ့လီၤ.

တၢ်တူၢ်လိာ်မ့ၢ်ဖဲမ့ၢ်တမ့ၢ်သးပၢ်တဖန်-တၢ်ဒုးသ့ၣ်ညါဘၣ်သးနီၢ်ခိတၢ်ပူပူဖျိုး

မိၢ်ပၢ်အလံာ်ဟံၣ်ဖျါတဖန်

ယမၤလိာ်န့ၣ်ဘၣ်သးသးပၢ်တနီၤမၤဘၣ်ဒိဆိဖိသပ်တဖန်ဒိလိာ်အဂ့ၢ်လီၤ. ပခံၤလၢကပဲအဲၣ်ဒီးဟံဖိသပ်တဖန်ပူပူဖျိုးဖျိုးလီၤ. ယအဲၣ်ဒီးယဖိသ့ၣ်ညါလၢအဝဲသ့ၣ်အနီၢ်ခိန့ၣ်ဘၣ်ထွဲဒီး အဝဲသ့ၣ်ဒီးပအိၣ်ဖဲအံၤလၢကမၤစၢၤအဝဲသ့ၣ်ဖဲပၤတဂၤမ့ၢ်မၤဘၣ်ဒိအဝဲသ့ၣ်အခါန့ဉ်လီၤ. မ့ၢ်ပတဲသကိး ဘၣ်သးနီၢ်ခိအတၢ်ပူပူဖျိုးသ့ဧါ?

ယမၤလိာ်န့ၣ်ဘၣ်သးသးပၢ်တနီၤသ့ဖိသပ်အဂီၢ်လၢတၢ်ဂ့ၢ်လၢအတဂ့ၢ်တဖန်အဂီၢ်ဒိလိာ်န့ဉ်လီၤ. ယအဲၣ်ဒီးသိၣ်လိယဖိလၢအကသ့တဲပၤလၢအသ့တဒ်အဂီၢ်တဂ့ၢ်အဂီၢ်န့ဉ်လီၤ. မ့ၢ်ပတဲသကိးဘၣ်သးတၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ပျါလၢတၢ်ဒိတၢ်ဂီၤဒီးတၢ်နီၤဟ့ၣ်အံၤအဂ့ၢ်ကသ့ဧါ?

တၢ်တူၢ်လိာ်မ့ၢ်ဖဲမ့ၢ်တမ့ၢ်သးပၢ်တဖန်-ဖဲသးပၢ်တဂၤတတူၢ်လိာ်ဝဲအခါ

မိၢ်ပၢ်အလံာ်ဟံၣ်ဖျါတဖန်

ယန့ၢ်ပၢ်လၢတၢ်အံၤလီၤဆိဒီးတၢ်လၢပမၤဖဲပသးစၢ်အခါလီၤ. ပအဲၣ်ဒီးဟံဖိသပ်တဖန်ပူပူဖျိုးလၢမ့ၢ်မဆိတနီၤအဟီၣ်ခိၣ်အပူၤလီၤ. တၢ်သ့တၢ်ကတိၤတဖန်အံၤမ့ၢ်အဘၣ်သးဒီးတၢ်ကဟံကဟံဒီးတၢ်အဲၣ်လီၤ, တမ့ၢ်တၢ်ဟံဒုၣ်ဟံကမၤမ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်မၤမိၢ်ဆူးတၢ်ဘၣ်.

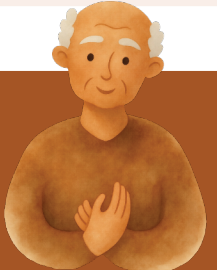
ယန့ၢ်ပၢ်ဝဲဒၣ်လၢဖဲဖိသပ်တဂၤမ့ၢ်စးလၢတဘၣ်ဖိးဟ့ၣ်မူယၤတဂ့ၢ်အခါန့ၣ်ကဲတၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢတၢ်တဟံကဲတၢ်န့ဉ်သ့လီၤ. သန့က့ကျိၣ်ကျိၣ်အဂၤအိၣ်ဝဲအခါမၤလၢဖိသ့ၣ်ဒုးန့ၣ်ပျါပူၤဒီးတၢ်အဲၣ်ဒီးတၢ်ဟံကဲန့ဉ်လီၤ.



တူၢ်လိာ်မ့ၢ်တၢ်စ့ၢ်တၢ်န့ၢ်မ့ၢ်တမ့ၢ်ပၢ်တဝါအခိၣ်အန့ၢ်တဖန်

မိၢ်ပၢ်အလံာ်ဟံၣ်ဖျါတဖန်

ပခံၤလၢကပဲအဲၣ်ဒီးဟံပဖိတဖန်လၢအအိၣ်လၢပပၤတဝါအပူၤပူၤဖျိုးဖျိုးလီၤ. နီၢ်ခိတၢ်ပူၤဖျိုးမၤစၢၤဖိသပ်တဖန် လၢကမၤလိာ်န့ၣ်တၢ်လၢအပူၤဖျိုးမ့ၢ်မနုၤလဲၣ်ဒီးတၢ်လၢတပူၤဖျိုးဘၣ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်န့ဉ်လီၤ. တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်ပမူဒါလၢပနီၤလိာ်သးလၢတၢ်ကဒိသဒါအဝဲသ့ၣ်န့ဉ်လီၤ.



တၢ်ခိဆၢကတိၤတၢ်ဆိၣ်ပျိုးတၢ်အသကိးပဝး

ဆိၣ်ပျိုးကွၢ်

ပတတဲသကိးတၢ်သ့ၣ်တဖန်အံၤဖဲပနီၢ်ဆဲးအခါဒီးတၢ်ဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စးလၢပဂီၢ်လီၤ.

တၢ်ခိဆၢ

တၢ်ဆၢကတိၢ်ဆိတလဲအသးလဲ, ဒီးဖိသပ်တဖန်တနီၤအံၤကွၢ်ဆၢၣ်မိၢ်ဘၣ်တၢ်လီၤပျါလၢအလီၤဆိတဖန်လီၤ. ပအဲၣ်ဒီးဟ့ၣ်ဖိသပ်တဖန်တၢ်သ့ၣ်ညါဒီးစုကဝဲလၢတၢ်ကအိၣ်ပူၤပူၤဖျိုးဖျိုးအဂီၢ်လီၤ. တၢ်အံၤတမ့ၢ်တၢ်တဟံကဲတၢ်လၢအပူၤကွၢ်န့ၣ်ဘၣ်, မ့ၢ်တၢ်ကွၢ်ထွဲဖိသပ်တဂၤအခဲအံၤလီၤ. တဘျီတခိၣ်တၢ်သ့ၣ်တဖန်အံၤကဲထီၣ်အသးဒီးပုၤကညီဖဲပသးစၢ်အခါစ့ၢ်ကိးလီၤ. ဂ့ၢ်ဝဲဒၣ်လၢပကမၤကဲထီၣ်ဖိသပ်တဖန်လၢအသးကဒူထီၣ်အဂီၢ်လီၤ.

နီဟွန်တင်လာနမလိနီအီတဖန်လာ တံသကိးဒီးဟံနိဖိဃိဖိတဖန်

နတလိနိကပုစံနီလတင်ကတဲဘန်တင်လာနမလိနီအီဘန်နီလီ. တင်တဲသကိးတစဲးတမ္ပဲးဘုတ်
ဒီးတံသကိးဒီးဟံနိဖိဃိဖိမစာ၊ ဖိသင်တူင်ဘန်တင်ပူဖျဲးလီ.

တံစးထီနိတင်တဲသကိးတဖန်

ပစးထီနိသံကွပ်ပဖိတဖန်လာ တချုးပဒိမတမ္ပဲးနီ
ဟွန်တင်ဂီဘန်ထွဲဒီးအဝဲသုတ် အခါလီ. မှ်နဆိက
မိန်ထီနိလတင်ကမတင် အံးခါ?



ဖဲလုင်ထံလုနီအကတီ, ယတဲဘန်ယ
ဖိလာ- ‘နနီခိနီနီ ကဲနတင်လီ.
နဟဲဆူပအိန်လတင်မစာအဂီထီ
ဘိသုလီ.’ အကဲတင်ယိဖိဒီးမစာ
ဖိသင်တူင်ဘန်တင်ပူဖျဲးလီ.

ယမလိနီကျိကွပ်ယိဖိ လာ
တင်ကတဲတင်ဒီးဖိသုတ် သးစာ
ဘန်ဃးအဝဲသုတ် အနီခိတဖန်
လီ. မှ်ယနီဟွန်ဒီးနု သုခါ?

ယထံနီဝဲဘန်ဃးဂီထံဒီးတင်
မစာတဖန်လာအတဲဘန်ဃးနီ
ခိတင်ပူဖျဲးလာမိပင်အိန်ဒီးဖိသုတ်
သးစာတဖန်အဂီလီ. မှ်နကအိန်
ဒီးဃးသကိးတင်ဒီးယခါ?



ရုလီတင်ကစီနီ!

တင်ကစီနီယိယိလာပုတစာအကလူတင်တဲသကိးအဂီ
Hi ပုကိးဂဒီး! ယအဲဒီးနီဟွန်တင်လာပမအီလတင်ကဟ်
ပဖိတဖန်ပူပူဖျဲးဖျဲးမှ်မနုလဲနီနီလီ. ညီနီပတဲဘန်အဝဲသုတ်
‘နနီခိနီဘန်ထွဲဒီးနုလီ. နဟဲလာလပအိန်ထီဘိလတင်မစာအ
ဂီသုလီ.’ အမှ်တင်လာအဖုန်အညီဒီးအဂီအဘါဆူ...
နမကွေ်ဘန်တကွေ်!



GenWest ဒီး Body Safety Australia သွပ်ညါဟ်ပနီၣ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်လီၤလၢပဖံးမၤတၢ်လၢအလီၤ ဒီးဟ့ၣ်ပတၢ်မၤစၢၤတဖၣ် ထီၣ်ဘီၣ်ဒီးထီၣ်ဘီၣ်န့ၣ်ကမ့ၢ် Aboriginal (အဘီရံၣ်က့ၢ်န့ၢ်) အတၢ်လီၤန့ၣ်လီၤ.

ပဟ့ၣ်ပတၢ် ယူးယီၤဆူသးပှၢ်လၢညါတဖၣ်ဒီးအဲၣ်အံၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.ပှၢ်တၢ်ဟ်ကမၤသးပဟ်ပနီၣ်စံးဘျုးဘၣ် First Nations အပှၢ်တၢ်လၢ အအိၣ်လၢ Naarm, Melbourne အမုၢ်န့ၣ်, Wurundjeri ဒီး Bunurong ဖိလၢအဘၣ်ထွဲဒီး Kulin Nation န့ၣ်လီၤ. ပဟ်ပနီၣ်စံးဘျုး ဘၣ် အဝဲသ့ၣ်အတၢ်လီၤဆိတဒ်သီး, တၢ်ဆဲးတၢ်လၢ, တၢ်စံၣ်စိၤတဲၤထွဲတီၤဒီး အတၢ်ဟ့ၣ်လီၤသးအဒိၣ်အယီၤလၢအကဲဘျုးလၢတၢ်အိၣ်မူ အိၣ်ဂဲၤလၢလီၤကဝီၤတခါအံၤအပူၤန့ၣ်လီၤ.

ပသ့ၣ်ညါဟ်ပနီၣ်လၢတၢ်မၤလဲၢ်အိၣ်ကီၢ်အတၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးလၢအကဲထီၣ်အသးဆူညါ, ဒ်န့ၣ်အသိး First Nations ဖိအတၢ်ဂံၢ်ဆူၣ်ဒီးအတၢ် သုတူၢ်ကွၢ်ဆၢၣ်မံၤတၢ်, ဒီးအတၢ်ဟ်ဖျါထီၣ်တၢ်မၤသကိးဃုာ်တၢ်ဒီးတၢ်ဂဲၤလီၤလၢ ဟံၣ်ဒိၣ်အခွဲးအယာ်တဖၣ်, တၢ်စံၣ်ညီၣ်ပၤဆုၢ်လီၤသး, တၢ်စိတၢ်ကမီၤပှၢ်တုၢ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ညါဟ်ပနီၣ် တၢ်တတိတၢ်တြၢ်လၢအကဲထီၣ်အသးလၢအပူၤကွၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.