

▶ ယစု

စုတင်တိုင်ကျဲဒီးတင်အလုအပူစရိတဖဉ် တင်သံကွဲလၢတင်ညီန့ၢ်သံကွဲအံၤတဖဉ်

စုတင်တိုင်ကျဲဒီးတင်အလုအပူစရိတဖဉ်အံၤမ့ၢ်ဝဲ 'ယစုတင်တိုင်ကျဲ'အကျိတခါ, တင်မၤဃုာ်သကိးတင် လၢမ့ၢ်ထီၣ်ပုၤတဝါသဲစးလီၢ်ခါၣ်သး (Eastern Community Legal Centre), Maroondah City Council, Knox City Council, Yarra Ranges Council, Outer East Primary CarePartnership ဒီး Women's Health East တင်ကရၢကရိတဖဉ်န့ၣ်လီၤ.

ယကဘဉ်တုကဲထီၣ်စုတင်ရဲၣ်တင်ကျဲမ့တမ့ၢ်တင်တိုင်ကျဲအံၤဒဲလဲၣ်.

တင်တုကဲထီၣ်စုတင်ရဲၣ်တင်ကျဲ (မ့တမ့ၢ်တင်တိုင်ကျဲ)အံၤ မၤစၢၤန့ၣ်လီၤလၢနကတူၢ်ဘဉ်လၢနပၤဘဉ်နစုန့ၣ်လီၤ.

နမၤနီၣ်မၤဃါနတင်ဟဲန့ၣ်, ပၢ်ဃၢ်စုလၢတင်ဃၢၤဒဲသိးကမၤ ပုၤ'တင်လိာ်ဘဉ်တဖဉ်'(ဒဲအမ့ၢ် တင်အလုအပူ စရိတဖဉ်), ပၢ်လီၤတင်သူတင်စွဲအဆၢတလီလၢ 'တင်သူၣ်လီၤသးကွံ တဖဉ်' ဒီးရဲၣ်ကျဲလၢကပၢ်ဖျိာ်အါထီၣ်ဒဲသိးကတုထီၣ် ထီၣ်ဘးနတင်ပညိာ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

ဖဲအံၤမ့ၢ်တင်ရဲၣ်တင်ကျဲအပီးလီယိယိဖိတခါ

<https://moneysmart.gov.au/budgeting/budget-planner>

ဘဉ်မနုၤအဃိလၢကဘဉ်လဲထံၣ်လိာ်ဒီးကျိာ်စုဂ့ၢ်ဝီပုၤဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတင်န့ၣ်လဲၣ်.

ကျိာ်စုဂ့ၢ်ဝီပုၤဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတင်တဖဉ်မ့ၢ်ပုၤသ့ပုၤဘဉ်ကံၢ်စီလၢအမၤဃုာ်တင်ဒီးန့ၣ်လီၤလၢကဟ့ၣ်ထီၣ်ဝဲ တင်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤလၢတလၢာ်ဘဉ်လၢာ်စုဃုာ်ဒီး-

- တင်ဂ့ၢ်တင်ကျိာ်, ကျိာ်စုတင်တိုင်ကျဲဒီးတင်ကွဲရဲၣ်ကျဲတင် ဃဲၣ်လီၤတင်ဂ့ၢ်ကီအကျိာ်အကျဲတဖဉ်

- နှ်ပာ်ဒီးမးန့ၢ်တၢ်လၢနကြးဒီးန့ၢ်သ့တဖၣ်ဒ်အမ့ၢ်ခါစဲၣ်ရှၢၣ်ကးဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကျိၣ်စ့တဖၣ်
- သိလ့ၣ်တၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးသတူၢ်ကလၢလၢတအိၣ်ဒီးတၢ်အုၣ်ကီၤ
- တၢ်သူတၢ်စွဲစရိမ့တမ့ၢ်စ့ယုလိၢ်တဖၣ်လၢနအိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ကီၤလၢကလိးက့ၤအီၤ,
ပၣ်ယုၣ်နီၢ်ကစၢ်စ့ယုလိၢ်ဒီးစ့ယုလိၢ် လၢတၢ်ပှၤဟံၣ်ယီၤအဂီၢ်
- တၢ်ခိတၢ်သွဲဒီးစဲထၢၣ်လွဲဒ်ဒ့ၣ်ကမၢ်မ့တမ့ၢ်စ့အိၣ်လိးတဖၣ်
- ပှၤယုခိသွဲဖိတဖၣ်အတၢ်မၤတံၣ်တၢ်တလီၢ်လီၢ်
- တၢ်ပတုၣ်ဂၢ်သဝံ, လီမ့ၢ်အူမ့တမ့ၢ်လီတဲစိ
- တၢ်ယုထၢပၣ်ယုၣ်- ဒ့ၣ်ကမၢ်တၢ်တဲလိၣ်ဖိဒုလိၣ်သး,
တၢ်ယံးတၢ်စ့ၤအတၢ်ပတံထီၣ်, တၢ်လိးက့ၤဒ့ၣ်ကမၢ်
လၢတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤအဖီခိၣ်, တၢ်ပျဲပှၤဒီးတၢ်လိးက့ၤဒ့ၣ် ကမၢ်တတူၣ်လၢၤတဖၣ်
- ယုထံၣ်န့ၢ်ကျဲဆူတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤအကျိၤအကျဲအဂၤတဖၣ်ဖဲနလီၢ်ကဝီၤဒ်အမ့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်ကဒါ
က့ၤတၢ်ခိတၢ်သွဲဒီးတၢ်မၤစၢၤဆိၣ်ထွဲလၢတၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်အဂီၢ်အသိးန့ၢ်လီၤ.

ကျိၣ်စ့ပှၤဟ့ၣ်ကျိၣ်ဟ့ၣ်ဖးတၢ်တဖၣ်အံၤတဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကျိၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢတၢ်ဘျၤလီၤစ့မ့တမ့ၢ်ကမၤပဲၤဝဲတၢ်ဟ့ၣ်ကဒါက့ၤတၢ်ခိတၢ်သွဲန့ၢ်ဘၣ်.

ယကဘၣ်လူယုထံၣ်န့ၢ်ကျိၣ်စ့ပှၤဟ့ၣ်ကျိၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢအဘူးဒီးယၤတဂၤကသ့ဝဲဒ်လဲၣ်.

ထံလီၢ်ကီၢ်ပှၤဒ့ၣ်ကမၢ်တၢ်မၤစၢၤလီၤကျိၤဟ့ၣ်ထီၣ်ဝဲတၢ်ဟ့ၣ်ကျိၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢတလၢၣ်ဘျိၣ်လၢၣ်စ့ၤလၢအဟဲလၢကျိၣ်စ့ပှၤဟ့ၣ်ကျိၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢအသ့အဘၣ်တဖၣ်ဒီးဆုၢ်ခိစ့ၢ်ကီးဆူကျိၣ်စ့ပှၤဟ့ၣ်ကျိၣ်ဟ့ၣ်ဖးတၢ်လၢအဘူးဒီးန့ၢ်လီၤ.

- ကွၢ်ဖဲ -www.ndh.org.au
- လီတဲစိ-1800 007 007 (ဂီၤ ၉.၃၀ တုၤ ဟါ ၄.၃၀ န့ၣ်ရံၣ်, မုၢ်ဆၣ်တုၤမုၢ်ဖိဖး)

ယကသ့ဒီးန့ၢ်ယဲတၢ်အပှၤကလံၤလၢတၢ်ပြၢအီၤလၢယဂၢ်လီမ့ၢ်အူတၢ်အလုၢ်အပှၤစရိန့ၢ်ဖဲလဲၣ်.

Victorian Energy Compare

မ့ၢ်ဘံးထိရံၣ်ယါပဒိၣ်လီၤအဂံၢ်တၢ်ထီၣ်သတြီၤတၢ်အလုၢ်အပှၤပှၢ်ယဲၤတခါန့ၢ်လီၤ.

ကွၢ်ဘၣ်ဖဲ-http://www.compare.energy.vic.gov.au

လီအင်္ဂါတပ်ပင်ဖိုင်အါထီဉ်စု \$250 အပိဉ်တခါအံ့မ့ၤမနုၤ လဲဉ်ဒီးမတၢ်ကြးဒီးန့ၢ်ဘဉ်အီၤသ့လဲဉ်.

လီအင်္ဂါတပ်ပင်ဖိုင်အါထီဉ်စုအပိဉ်အံ့မ့ၤတၢ်ဟ့ၣ်စု \$250

လၢဘံးထီဉ်ယိပဒိဉ်ဒ်သီးကမၤစၢၤပုၤလၢအဖိဉ်ဝဲဒီးစဲၤရှၢၣ်ကးဒီး Health Care Card
လၢအလိးလီဉ်တၢ်အလုၢ် အပုၤစရိတဖဉ်န့ၣ်လီၤ.

လၢဒီးန့ၢ်ဘဉ်ကသ့အဂီၢ်နကဘဉ်မ့ၢ်-

1. ပုၤအိဉ်ဆိးဖဲဘံးထီဉ်ယိပဒိဉ်ဒ်သီးကမၤစၢၤပုၤလၢအသ့လီအင်္ဂါ(တၢ်န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲကဘဉ်အိဉ်ဒီးပုၤအိဉ်ဆိးဖဲ
တၢ်လီၤအံၤအလီမ့ၢ်အူအနီဉ်ဂံၢ်), ဒီး
2. ဒီးန့ၢ်ဘဉ်တၢ်ဟ့ၣ်အီၤကျိဉ်စုဒ်တၢ်အၢၣ်လီၤအကွီၢ်တၢ်ရဲဉ်ကျဲၤဒ်အဖိလၢတခါခါ-
 - စဲထၢၣ်လုးခဲပုၤအိဉ်ပုဉ်စုဉ်အခါစဲၤရှၢၣ်
 - JobSeeker, Youth Allowance, Austudy မ့တမ့ၢ် Abstudy
 - ပုၤသုးဖိလၢအဒုးတၢ်လံတၢ်လၢအပူၤကွံာ်ဂ့ၢ်ဝီဝဲကျိၤဖဲရှၢၣ်န့ၣ်ခါစဲၤရှၢၣ်
 - သုးဖိလီၤလံၤဂ့ၢ်ဝီဝဲကျိၤ ကးအဘီ

မ့ၢ်ယပတံထီဉ်လီအင်္ဂါတပ်ပင်ဖိုင်အါထီဉ်စုအပိဉ် \$250 အံၤဒ်လဲဉ်.

နပတံထီဉ်သ့ခိဖျိ **Victorian Energy Compare** အပုၤယဲၤအပူၤန့ၣ်လီၤ.

- ကွၢ်ဘဉ်ဖဲ- <https://compare.energy.vic.gov.au/>
- ခိဖျိကိးဘဉ် **Good Shepherd** ဖဲ **1300 026 500**(ဖဲမၤန့ၢ်သ့တၢ်မ့ၢ်တသ့မ့တမ့ၢ်သ့စဲးဖိကဟဉ် မ့ၢ်တညီတဘျီဘဉ်,
မ့တမ့ၢ်အိဉ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ကီလၢကပတံထီဉ် လၢလီကျိၤအခိဉ်)တက့ၢ်.

ကျိဉ်စုတၢ်ယံးတၢ်စုအဂီၢ်တၢ်ဆိဉ်ထွဲမၤစၢၤမနုၤအိဉ်ဝဲလဲဉ်.

တၢ်ဟ့ၣ်ကျိဉ်စုတၢ်မၤစၢၤဒီးကျိဉ်စုတၢ်ဆိဉ်ထွဲအဂၤတဖဉ်အိဉ်ဝဲအါမံၤ, ပဉ်ယုာ်ဝဲ-

- လီဂံတင်မၤစၢၤကျိၣ်စ့တၢ်တိၣ်ကျဲၤလၢလီၤမ့ၣ်အူ, ဂၢ်သဝံဒီး
ထံတၢ်လၢၣ်ဘျီၣ်လၢၣ်စ့ၤစရိၤလၢပုၤသ့စ့တၢ်ဖိလၢအအိၣ်ဒီး ခိၤစဲၣ်ကျိၣ်ကးတဖၣ်အဂီၢ်လီၤ.
 - ဆဲးကျိးဘၣ်ကရၢလၢအဟ့ၣ်ထီၣ်လီၤဂံၢ်မ့တမ့ၢ်ကျိၣ်စ့ပုၤဟ့ၣ်ကျိၣ်တၢ်တဂၤတက့ၢ်.
- တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤလၢတၢ်ဆိတလဲအိၤသ့ညီတဖၣ်ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ထီၣ်အိၤလၢလီၢ်က
ဝီၤပုၤတဝၢကရၢခၢၣ်စးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
ကျိၣ်စ့တၢ်မၤစၢၤအံၤဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်လီၤအိၤလၢဘံးထီၣ်ရံၤပဒိၣ်လၢပုၤလၢအတူၢ်ဘၣ်ဟံၣ်ဖိဃီဖိ
တၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
 - ဆဲးကျိး EDVOS မ့တမ့ၢ်နဟံၣ်ဖိဃီဖိတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကး/
တၢ်မၤတရီၤတပါသ့ၣ်က့သးပုၤအပုၤမၤတၢ်ဖိတဂၤန့ၣ်တက့ၢ်
- ပုၤလၢအထူၣ်ဖျဲးထီၣ်လၢဟံၣ်ဖိဃီဖိတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးအပူၤတဖၣ်ကဒီးန့ၣ်ဘၣ် VOCAT
ခိၣ်ဖးဖဲအဝဲသ့ၣ်မ့မ့ၢ်ဘၣ်ဖုး
ပုၤလၢအတူၢ်တၢ်တဂၤမ့တမ့ၢ်မ့ၢ်ပုၤလၢအထံၣ်ဘၣ်တၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးတၢ်မၤအသးလၢအမဲၣ်
ညါတဂၤန့ၣ်လီၤ.
 - ဆဲးကျိး Eastern Community Legal Centre မ့တမ့ၢ်
ပုၤတဝၢသဲးစးလီၢ်ခၢၣ်သးလၢအဘူးကတၢ်ဒီးန့ၣ်လၢတၢ်ဟ့ၣ်ကျိၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢတလၢၣ်
ဘျီၣ်လၢၣ်စ့ၤစဲဘၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. The Federation of Community Legal Centres
မၤစၢၤန့ၣ်လၢကယုထံၣ်န့ၣ်ဝဲလီၢ်ခိၣ်သ့ၣ်လၢအဘူးကတၢ်တခါ-
www.fclc.org.au.
- စ့တၢ်တနီၤဟ့ၣ်ထီၣ်ဝဲတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤလၢအက့ၢ်အဂီၢ်လၢအအိၣ်ဒ်သိးဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကျိၣ်စ့/
တၢ်မၤစၢၤအကျိၣ်အကျဲတဖၣ်လၢကမၤစၢၤအပုၤတဖၣ်လၢအယုၢ်ထီၣ်လၢဟံၣ်ဖိဃီဖိအတၢ်စု
ဆူၣ်ခိၣ်တကးအပူၤန့ၣ်လီၤ.
 - ဆဲးကျိးန့စ့တၢ်မ့တမ့ၢ်ကျိၣ်စ့ဂ့ၢ်ဝီပုၤဟ့ၣ်ကျိၣ်တၢ်တက့ၢ်.

ဟံၣ်ဖိဃီဖိတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မၤန့ၣ်လဲၣ်

ဟံၣ်ဖိဃီဖိတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးမ့ၢ်တၢ်မၤတရီၤတပါလၢပုၤတဂၤသ့အီၤလၢတၢ်ကဖိၣ်ဃံး, မၤပျံၤ, ဆိၣ်သနံး မ့တမ့ၢ်ဒိၣ်စိ လၢ

ဟံၣ်ဖိဃီဖိတဂၤလၢအဒုးကဲထီၣ်အဝဲသ့ၣ်လၢကပျံၤဖုးဝဲအနီၢ်ကစၢ်မ့တမ့ၢ်ပုၤအဂၤတၢ်ပူၤဖျဲးဒီးတၢ်အိၣ်မ့ၢ်အိၣ်ပၤၤ န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤပၣ်ဃုၣ်

- နီၢ်ခိၣ်တၢ်မၤတရီၤတပါ , ဒ်အမ့ၢ်တီၢ်ဝဲမ့တမ့ၢ်ဆိၣ်ဝဲပုၤတဂၤ
- မ့ၣ်ခွါသ့ၣ်ထံးတၢ်မၤတရီၤတပါ, ဒ်အမ့ၢ်မၤဆူၣ်ဝဲပုၤတဂၤလၢ ကမံဃုၣ်ဒီးအီၤ
- သးတၢ်တူၢ်ဘၣ်မ့တမ့ၢ်နီၢ်ခိၣ်တၢ်မၤတရီၤတပါ, ဒ်အမ့ၢ်ဒိၣ်စိဝဲလၢပုၤတဂၤထံၣ်လိၣ်သးဒီးမတၢ်မ့တမ့ၢ်လၢဆၢကတီၢ်ဖဲလဲၣ်အဖီခိၣ်
- ကျိၣ်စုဂ့ၢ်ဝီမ့တမ့ၢ်မုၢ်ဝဲအတၢ်မၤတရီၤတပါ, ဒ်အမ့ၢ်ပၤဃုၣ်ဝဲပုၤတဂၤအကျိၣ်အစုလၢတအိၣ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်အတၢ်ပျဲဘၣ်အပူၤ
- ဖိၣ်ဃံးပုၤတဂၤအသကဲၢ်ပဝး, ဒ်အမ့ၢ်မၤန့ၣ်ဆူၣ်ဟံၣ် ဖိဃီဖိတဂၤလၢတၢ်တုတၢ်ဖျိအပူၤ
- တၢ်သကဲၢ်ပဝးလၢအဒုးကဲထီၣ်ဝဲဟံၣ်ဖိဃီဖိတဂၤပျံၤဝဲအတၢ်ပူၤဖျဲးလၢအဘၣ်ထွဲဒီး
 - အဝဲသ့ၣ်အဟံၣ်အဃီ
 - ဟံၣ်ဖိဃီဖိအဂၤတဂၤ
 - ဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိတဒု

ဟံၣ်ဖိဃီဖိတဖၣ်ပၣ်ဃုၣ်ဝဲပုၤလၢနအိၣ်ဒီးတၢ်ရဲလိၣ်သးဘူးဘူးတံၢ်တံၢ်တဂၤ, နဖိအယၢ်, ဟံၣ်ဖိဃီဖိလၢအဒိဘူးဒီးန့ၣ်လၢတၢ်ထီၣ်ပုၤလိၣ်သးအပူၤ, အိၣ်ဖျဲၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ကွၢ်ဖိ, ဒီးပုၤအဂၤတဖၣ်လၢနပၣ်အဝဲသ့ၣ်ဒ်ဟံၣ်ဖိဃီဖိအသိး (အဒိ, ပုၤအကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်တၢ်မ့တမ့ၢ်ပုၤပၤဆုၤတၢ်)

တၢ်မၤတရီုတပါပုၤသ့ၣ်က့ၤသးပုၤန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မၤန့ၣ်လဲၣ်.

တၢ်မၤတရီုတပါပုၤသ့ၣ်က့ၤသးပုၤန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မၤတခါလၢလၢအဒုးကဲထီၣ်တၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးဆူပုၤ
သ့ၣ်က့ၤသးပုၤတဂၤအိၣ်(၆၅ နံၣ်ဆူအဖီခိၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်, မ့ၢ်ပုၤအဘီၤရံၣ်က့ၤန့ၣ်မ့ၢ် တမ့ၢ်
ပုၤထီၣ်ရံး(၈)၈ထွေးကီးဖိ, ၅၀ နံၣ်ဆူအဖီခိၣ်) ဒီးဘၣ်
တၢ်မၤအီၤလၢပုၤတဂၤလၢအဝဲသ့ၣ်သ့ၣ်ညါဒီးန့ၣ်အိၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ. အါစုအါဘျီ,
ပုၤတဂၤန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲအဟံၣ်ဖိယီဖိမ့ၢ်တမ့ၢ်ပုၤ လၢအကွၢ်ထွဲအီၤ, ဘၣ်ဆၣ်ကမ့ၢ်စ့ၢ်ကီးတံၤသကိးမ့ၢ်တမ့ၢ်ပုၤ
လၢဟံၣ်ခိၣ်ဟံၣ်ဃၢၤတဂၤလၢပုၤသးပုၤတဂၤအံၤဒီးသန့ၤထီၣ်အသးလၢအီၤန့ၣ်သ့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤတရီုတပါအံၤကဲဝဲတၢ်မၤတဘျီမ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်မၤတလီၢ်လီၢ်သ့ဝဲလီၤ

တၢ်မၤတရီုတပါပုၤသ့ၣ်က့ၤသးပုၤအံၤမ့ၢ်ဟံၣ်ဖိယီဖိတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးအကွၢ်ပနီၣ်တခါဒီးပုၤတဂၤလၢ
တမ့ၢ်ဟံၣ်ဖိယီဖိလၢပုၤသးပုၤန့ၣ်အိၣ်အီၤန့ၣ်မၤအမၤသီအီၤသ့စ့ၢ်ကီးလီၤ.

တၢ်မၤတရီုတပါပုၤသ့ၣ်က့ၤသးပုၤအံၤဟံးန့ၣ်ဝဲတၢ်အကွၢ်အဂီၤတမံၤယီဒီးဟံၣ်ဖိယီဖိတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တ
ကးအသိး, ဒ်အမ့ၢ်ဝဲ- ကျိၣ်စ့, သးခိၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်, သးတၢ်တူၢ်ဘၣ်, နီၢ်ခိ, မ့ၢ်ခွါသ့ၣ်
ထံးဒီးတၢ်ပၤဃၢ်တၢ်သကဲၣ်ပဝး(တၢ်ရဲလိၣ်မ့ၢ်လိၣ်အတၢ်အိၣ်လီၤဖျိၣ်)တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အံၤကဟံးန့ၣ်စ့ၢ်ကီးတၢ်အကွၢ်ပနီၣ်ဒ်တၢ်ကွၢ်ကပၢ်ကွၢ်တၢ်အသိး(တၢ်ဂ့ၢ်လိၣ်လၢကဒီးန့ၣ်ဘၣ်က
သံၣ်ကသီ, ကသံၣ်ကသီအတၢ်ကူၤစါယါဘျီမ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်,
မ့ၢ်တမ့ၢ်တမၤလၢပုၤန့ၣ်ဝဲပုၤသးပုၤတဂၤအံၤအတၢ်လိၣ်ဘၣ်အကါဒိၣ်တဖၣ်ဘၣ်)အသိးလီၤ.

**ယကဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢဟံၣ်ဖိယီဖိတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးမ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်မၤတရီုတပါပုၤသ့ၣ်က့ၤသးပုၤ
အဂီၢ်အံၤသ့ဝဲဖဲလဲၣ်.**

န့ၣ်မ့ၢ်ပုၤတဂၤလၢလၢန့ၣ်ညါမ့ၢ်အိၣ်လၢတၢ်ဘၣ်ယိၣ်အလီၢ်လၢနီၢ်ခိတၢ်မၤဆူးမၤဆါမ့ၢ်တမ့ၢ်ဟံၣ်
ဃီတၢ်ဟးကူၤဟးဂီၤန့ၣ်, ကိးဘံးထီၣ်ရံၣ်ယါပၤကီၢ်ဖဲ ၀၀၀

တၢ်မၤစၢၤအကျိၤအကျဲအဂၤလၢတလၢၢ်ဘူၣ်လၢၢ်စ့ၤဘၣ်တဖၣ်ပၣ်ဃုၣ်-

- **ခိၣ်ခါလၢအပူၤဖျဲး(Safe Steps) လၢ 1800 015 188** မ့တမ့ၢ် safesteps@safesteps.org.au - 24/7 ဟံၣ်ဖိဃီဖိတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးအတၢ်ခီဆါ (တၢ်ချးခံနိးသးအလီတဲစိအကျိၤဒီးတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤလၢနတၢ်ပူၤဖျဲးအဂီၢ်)
- **1800 RESPECT ဖဲ 1800 737 732** (ဟံၣ်ဖိဃီဖိတၢ်စုဆူၣ် ခိၣ်တကး) မ့တမ့ၢ် **1800 ELDERHELP ဖဲ 1800 353 374** (တၢ်မၤတရီၤတပါပုၤသ့ၣ်က့သးပုၢ်)- တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢ တၢ်ဘံၣ်တၢ်ဘၢအပူၤ, တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤ စၢၤကရၢတဖၣ်
- **EDVOS ဖဲ 03 9259 4200** မ့တမ့ၢ် edvos@edvos.org.au- ဟံၣ်ဖိဃီဖိတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကး တၢ်မၤစၢၤကရၢလၢပိၣ်မုၢ်ပိၣ်မၤဒီးအဖိတဖၣ်လၢဖဲတကီၢ်ခါအိၣ်ဆိးဝဲတပူၤဃီမ့တမ့ၢ်တူၢ် ဘၣ်ဟံၣ်ဖိဃီဖိဒီးဟံၣ်ပူၤဃီပူၤတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးတဖၣ်.
- **မုၢ်ထီၣ်ပုၤတဝါသဲစးဝဲလီၢ်ခိၣ်သ့ၣ် (Eastern Community Legal Centre) ဖဲ 1300 32 52 00**-သဲစးဂ့ၢ်ဝီလၢတၢ်ခူသ့ၣ်အပူၤ, တၢ်ရဲၣ်လိၣ်မုၢ်လိၣ်ဒီးကျိၣ်စ့ တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတၢ်ဆိၣ်ထွဲလၢပုၤလၢအတူၢ်ဘၣ်မ့တမ့ၢ်အိၣ်လၢတၢ်ဘၣ်ယိၣ်အလီၤ လၢဟံၣ်ဖိဃီဖိတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးဒီးတၢ်မၤတရီၤတပါပုၤသ့ၣ်က့သးပုၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

