

ပတုတ်တုတ်အိမိတ် လာဖိဆံးဖိအင်္ဂါ



ခိဖျိ ယအိမိတ်အလံ မာဘၣ်ဒိ ယဖိဆံး သုဒ်လဲၣ်

- ဖိလီၤတၢ် မုတမ့ၢ် အိၣ်ဖျၢၣ်ဖိသၣ်လာအသံ
- နဖိကအိၣ်ဖျၢၣ်ဆိ တၢ်ရူးကတီၢ်ဘၣ် (ဟူးသးအိၣ်အကတီၢ်)
- ဖိသၣ် တၢ်သံသတုၢ်ကလၢ် လၢတၢ်ဟ်ဖျါတသ့ (SUDI မုတမ့ၢ် ဖိသၣ်သံသတုၢ်ကလၢ်)
- အိၣ်ဖျၢၣ် အတယၢ်ယၢၤစၢၤ ဒီး အိၣ်ဒီးတၢ်သါထီၣ်သါလီၤ တၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖၣ်.

ဖဲနအိၣ်ဒီးဟူးသးအခါ ခိဖျိနပတုတ် တၢ်အိမိတ်အလံ တၢ်ဘျူးတၢ်ဖိၣ်မနုၤတဖၣ် အိၣ်ထီၣ်သုဒ်လဲၣ်.

- မၤဂ့ၢ်ထီၣ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်ဆိၣ်ချ့ ဒီးတၢ်အိၣ်မုၢ် ဆိးပၤ
- စုကအိၣ်အါထီၣ်လၢ နဆုကၤထၢၣ်ပူၤ
- နဖိဆံးဖိ ကန့ၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ် တၢ်အိၣ်ဂံၢ်ဘါ
- နသ့ၣ်ကျိၤအပူၤ က် အစူၣ်အပျါ လၢ မာဘၣ်ဒိတၢ်သ့ တဖၣ် ကစၢၤလီၤ.

တၢ်အိမိတ်ဖဲ တၢ်အိၣ်ဒီး ဟူးသးအခါန့ၣ် မ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်ခိၣ်သ့ၣ် အါမၤအကျါတမံၤ လၢဒူးကထီၣ် တၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်ဖိသၣ်အသံလီၤ.

ကိးတၢ်ပတုတ် အကျိၤဖဲ ၁၃၇၈၄၈ မုတမ့ၢ် လဲၣ်ကွဲၣ် quit.org.au တက့ၢ်.

ပတုတ်တုတ်အိမိတ် လာဖိဆံးဖိအင်္ဂါ



တၢ်မၤစၢၤနၤ လၢနကပတုတ် တၢ်အိမိတ် ဖဲနအိၣ်ဒီး ဟူးသးအခါ ကသုၣ်လဲၣ်.

နပှၤဒူးအိၣ်ဖျၢၣ်ဖိသၢ်,နကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်သရၣ်ဒူးအိၣ်ဖျၢၣ်ဖိသၢ် မၤစၢၤနၤသ့ ဖဲနမ့ၢ်ဆိမိၣ်လၢ နကပတုတ်န့ၣ်လီၤ. အဲၣ်သ့ၣ် ကဟ့ၣ်ကူၣ်နၤ-

- တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးဝဲၤကျိၤ တဖၣ်လၢကမၤစၢၤ နတၢ်ကစးထီၣ်ပတုတ်
- လၢပိၣ်မုၢ်တနီၤအင်္ဂါ ဘၣ်တဘၣ် တၢ်ပိးတၢ်လီၤလၢ အကမၤစၢၤ တၢ်ပတုတ်အိမိတ် ကလိၣ်ဝဲဒၣ်လီၤ.

ညီၣ်န့ၢ် တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖး ဝဲၤကျိၤ လၢပှၤမိၢ်ဒၢတဖၣ် အင်္ဂါမ့ၢ်ဝဲ တၢ်ပတုတ်လီၤကျိၤ (Quitline), ဘၣ်တၢ် ဟ့ၣ်ပၣ်မူဒါလၢ ပှၤဟ့ၣ်ကူၣ်တၢ်တဖၣ်လၢ တၢ်သိၣ် လိၣ်ဟ်လီၤဆိဆိ, လၢကမၤစၢၤနၤဖဲ နကျိးစးပတုတ် တၢ်အိမိတ် အဆၢအတီၢ် - တမ့ၢ်ကမၤဝဲဒ်သိး နကတူၢ်ဘၣ်လၢ နအိၣ်ဒီးတၢ်ကမၣ်အင်္ဂါဘၣ်. ဆဲးကျိးဘၣ်ဒီး နလီၢ်ကဝီၤ တၢ်ပတုတ်လီၤကျိၤ လၢတလၢာ်ဒီးစ့ ဝဲ ၁၃၇၈၄၈ မ့တမ့ၢ် ဟံးန့ၢ်ဘၣ် 'Quit for you - quit for two' ဆဲးပၤလဲၣ် လၢတၢ်တုၤလီၤဟ်လၢ ပှၤမိၢ်ဒၢ တဖၣ်အင်္ဂါတက့ၢ်.



တၢ်ပတုတ်ဆိဆိ မ့ၢ်တၢ်အဂ့ၢ်ကတၢ်, ဘၣ်ဆၣ် တၢ်ပတုတ် တဘျီလၢလၢ ဖဲတၢ်အိၣ်ဒီးဟူးသးအခါ ကမ့ၢ် တၢ်ကဲဘျူးလၢ နၤဒီးနဖိဆံးဖိ အင်္ဂါလီၤ.

တၢ်ပိၣ်တၢ်တဲးဒီး တၢ်ဂ့ၢ်မ့ၢ်တီၢ် ဘၣ်ထွဲ တၢ်အိမိတ် ဖဲတၢ်အိၣ်ဒီး ဟူးသးအခါ

ယဒၢအိၣ်သာလိလံ. လၢတၢ်ဂ့ၢ်မနၤအယိ ယဘၣ်ပတုတ်အိမိတ်လဲၣ်. တၢ်ကပတုတ်အင်္ဂါ တဲးခံနီတဘျီဘၣ်. တၢ်ပတုတ်ဖဲတဘျီလၢလၢ ဖဲတၢ်အိၣ်ဒီးဟူးသးအခါ န့ၣ် မၤစ့ၤလီၤ တၢ်မၤဘၣ်ဒိနၤ ဒီးနဖိဆံးန့ၣ်လီၤ.

ယမ့ၢ် အိၣ်စ့ၤလီၤ တခီလဲၣ်.

တၢ်အိၣ်စ့ၤလီၤ တမၤစ့ၤလီၤ တၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးလၢ ကဘၣ် နဖိဆံး မ့တမ့ၢ် နၤဘၣ်.

တၢ်အိမိတ်န့ၣ် မၤမ့ၢ်ထီၣ်ယၤ ဖဲ ယသးဘၣ်ဖှိၣ် အခါ - တၢ်အံၤတဂ့ၢ်ဒိၣ်လၢ ယဖိဆံးအင်္ဂါဘၣ်ခါ.

တၢ်အိမိတ်န့ၣ် မၤချူထီၣ် နသးအတၢ်စံၣ်, မၤအါထီၣ် နသ့ၣ်အတၢ်တီၢ် ဒီးမၤဘၣ်ဒိ နဖိဆံး အသးအတၢ်စံၣ်လီၤ. လၢနကမၤမ့ၢ်သးအင်္ဂါ နကြးယုကျဲလၢအဂၤတဘိ, ကမ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်ဒီး ကသံၣ်ဘၢ လၢသုဝဲ ခံၣ်လၢာ် အင်္ဂါလီၤ.

ကိးတၢ်ပတုတ် အကျိၤဖဲ ၁၃၇၈၄၈ မ့တမ့ၢ် လဲကွဲဖဲ quit.org.au တက့ၢ်.

