

ကမ္ဘာ့ကစီတိုက်ပိးတိုက်



ကမ္ဘာ့ကစီတိုက်မေးစား သေးတိုက်ဆိုင်ဆိုင်ချဲ့ ဇီးတိုက်စူးကါသူကမ္ဘာ့ကသံဃာ့မူဘိုးသုဒ္ဓါလဲဉ်. ဟူသိပယသစပ=ဒ်အမ္ဘာကမ္ဘာကစီတိုက်ကရုဖိတကအသိး, နအိဉ်ဒီးမူဒါအရုဒ်လါတိုက်မေးစားလါတိုက်ဒုးသုထီဉ်ကမ္ဘာ့ကသံဃာ့ တိုက်တဖဉ်လါအဘဉ်သးဒီးသေးတိုက်ဆိုင်တိုက်ဆိုင်ဆိုင်ချဲ့ဒီးတိုက်စူးကါသူကမ္ဘာ့ကသံဃာ့မူဘိုးန့ဉ်လါ.

သေးတိုက်ဆိုင်ဆိုင်ချဲ့န့ဉ်မ့-တိုက်ဆိုင်ဆိုင်ဆိုင်ချဲ့လါ. အယိ, ပုလါအဆိုင်ဒီးသေးတိုက်ဆိုင်ဆိုင်ချဲ့တိုက်ဆိုင်ကြါးဘဉ် တိုက်ဖျါထီဉ်အါ လါတလါဆီလိာ်အသးဒီးပုလါအဆိုင်ဒီးနီဉ်တိုက်ဆိုင်အမ့ ခဲစဉ်, ဆဉ်ဆာတိုက်ဆိုင်, မ့တမ့ တိုက်ခဉ်ဘဉ်ဒုးလိာ်ဘဉ် လါ. တိုက်သူကမ္ဘာ့သးဒီးကသံဃာ့မူဘိုးမ့တိုက်ဆိုင်လါအသးဘဉ်ဘဉ်လါထီဉ်လိာ်ဘဉ် တိုက်ကူစါယါဘျါလါကသံဃာ့ ဒီး တိုက်ဒုး ဟ်သးတိုက်ယါဘျါခံမံလိာ်န့ဉ်လါ.

နမာမနုးသုလဲဉ်. ဒ်နဟ်ဖျါထီဉ်တိုက်မေးစားတဖဉ် မ့တမ့ ကွဲးတိုက်ယဲပုလါနတိုက်ဘိးဘဉ်ရုလါအဂီအသိး, တိုက်လိာ်ကွဲး မ့တမ့ တိုက်ကရုကရိ, ဝံသးစုပာ်သုဉ်ဟ်သးလါတိုက်မေးစားနီဉ်လါအဟိထွဲထီဉ်အခံတဖဉ်အံတကွဲး.

- သေးတိုက်ဆိုင်တိုက်ဆိုင်ကထီဉ်အသးသုလါပုလါကီးဂါဒဲးလါ.
- ဘဉ်သုဉ်သုဉ် နကသုဉ်ညါပုလါတဂါလါ အဆိုင်ဒီးသေးတိုက်ဆိုင်ဆိုင်ချဲ့တိုက်ဆိုင်ဒီးနတသုဉ်ညါနဟ်အါဒုးလိာ်ဘဉ်န့ဉ်လါ.
- သေးတိုက်ဆိုင်ဆိုင်ချဲ့တိုက်ဆိုင်တဖဉ်န့ဉ် လါကမာမာမာမာ မ့တိုက်လါအညီနီဉ်မေးစား, ဒီးအဝဲသုဉ်မေးစားဒီး ဟံဉ်ဖိလိာ်လါအိဉ်လါကီအမဲရကါအပုလါလဲလါယဉ်န့ဉ်လါ.
- ပုလါဒိုင်တုဉ်/ပုလါလိာ်ဘိထီဉ်သီလါအမဲရကါ ၄ ဂါအကျါ ၁ ဂါယဉ်ယဉ်န့ဉ် အိဉ်မူဒီးခိဉ်န့ဉ်တိုက်ဆိုင်တိုက်ဆိုင်ဆိုင်ချဲ့တိုက်ဆိုင်သးလါ တိုက်သမံသမီးကွဲးအါသုန့ဉ်လါ.
- ပုလါတဂါမ့အိဉ်ဒီးခိဉ်န့ဉ်တိုက်ဆိုင်ဆိုင်ချဲ့တိုက်ဆိုင်န့ဉ်, တိုက်န့ဉ်တမ့လါအဝဲတအိဉ်ဒီးတိုက်သုတိုက်, ကျါ, တိုက်တယာ်ဆီအါတသု, ပုလါကမာမာသဲစး, မ့တမ့ ပုလါတိုက်စုဆိုင်တကးဘဉ်န့ဉ်လါ.
- အနီဉ်လိာ်, ပုလါတဂါစုစုလါအိဉ်ဒီးသေးတိုက်ဆိုင်ဆိုင်ချဲ့တိုက်ဆိုင်အါန့ဉ် ၁၂ စးန့ဉ် တိုက်စူးတိုက်ယာ်အိဉ်အါဒိုင်လါအတုဘဉ်တိုက်လါကွဲးမ့ အပုလါ အါန့ဉ်ဒီးပုလါကမာမာတိုက်န့ဉ်လါ.
- သေးတိုက်ဆိုင်ဆိုင်ချဲ့တိုက်ဆိုင်ခဲလါ ၅၀ မျးကယု အိဉ်ဖျါထီဉ်တချုးသးန့ဉ် ၁၄ ဒီး ၇၅ မျးကယု တချုး သးန့ဉ် ၂၄ လါ.
- သးစာ ၈၀ မျးကယုလါအဆိုင်ဒီးတိုက်သးဟးဂါဒိုင်ခိဉ်မ့တမ့ တိုက်ကူစါယါဘျါ မ့တမ့ တိုက်ယါဘျါလါတလိာ်ဘဉ်န့ဉ်လါ.
- တိုက်ကူစါယါဘျါလါအတုလါတါလါမ့အိဉ်ဒုးလိာ်, တိုက်ဂါတနီဉ်တဆါကတီဉ်ယာ်ဝဲယာ်- တဘျီတခိဉ်လါအနီဉ်တဆံအတီဉ်ပု- ဖဲတိုက်ဆိုင်ပနီဉ်စးထီဉ်အခိဉ်ထံး ဒီးဖဲပုလါထီဉ်န့ဉ်ဒီးန့ဉ်တိုက်ကူစါယါဘျါအဘဉ်စါန့ဉ်လါ.

ဘဉ်မနုးအလိတိုက်အံးအရုဒ်လဲဉ်. အါစုအါဘျါ, တိုက်ကစီ တဖဉ်, ကွဲးဟူဖျါတိုက်ဒုးန့ဉ်, တိုက်ဂါမု, ဒီးကမ္ဘာ့ကစီတိုက်အဂါဒိယာ်ဖျါ သးတိုက်ဆိုင်တိုက်ဆိုင်လါတိုက်လါအတဂုတကပု- ရုလါတိုက်ကစီ လါအဒုးထီဉ်သံတိုက်ဒီး တချုးဆါချုးကတီဉ်လါတဖဉ်လါအမေးဟး ဂါတိုက်ဒီးဒုးအိဉ်ထီဉ်တိုက်နီဉ်ဟ်ကမာမာတဖဉ်န့ဉ်လါ. တိုက်အစါန့ဉ်မ့ဝဲ တိုက်မေးစားဂါ တိုက်လါကတီဉ်ဒီးတိုက်ကွဲးတလါထီဉ်ပုလါအဘဉ်ကွဲးဆါခဲမံဒီး သေးတိုက်ဆိုင်ဆိုင်ချဲ့တိုက်ဂါကီတဖဉ် ဒီးတိုက်စူးကါသူကမ္ဘာ့ကသံဃာ့မူဘိုး, လါအဒိသးပုလါနီဉ်တဂါစုစုလါကမာမာတိုက်ဆိုင်ထွဲမေးစားလါအဝဲသုဉ် လိာ်ဘဉ်န့ဉ်လါ. သေးတိုက်ဆိုင်ဆိုင်ချဲ့တိုက်ဆိုင်တိုက်ဆိုင်သးခဲလါန့ဉ် တိုက်ယါဘျါအါမ့သုဒုးကယာ်, ထဲဒုးပု ၄၀ မျးကယုလါအဂါပုလါလါ ဆုးလါတိုက်ဂါကီသုဉ်တဖဉ်အံးလုထီဉ်န့ဉ်ပုလါနီဉ်အတိုက်မေးစားန့ဉ်လါ.

ပထိဉ်ဒုးယာ်ပုလါသးစာလါအဆိုင်ဒီးခိဉ်န့ဉ်တိုက်ဆိုင်တဖဉ်, တနီဉ်အသးအိဉ် ထဲဒုး ၈ နံဉ်, လါတိုက်ကယုထီဉ်န့ဉ်အိဉ် အဝဲသုဉ်အတိုက်ဆိုင်သးဒီး မေးစား လိာ်ဖိးဒုးဒီးတိုက်ကူစါယါဘျါလါအကြါးအဘဉ်အလိာ်န့ဉ်လါ.

အစုကတီဉ်ဖိသုဉ်ဒီးသးစာ လါအိဉ်လါတိုက်ဆိုင်ဆိုင်ချဲ့သုန့ဉ်တဖဉ် အိဉ် ဒီးခိဉ်န့ဉ်တိုက်ဆိုင်တိုက်ဆိုင်ဆိုင်ချဲ့တိုက်ဆိုင်ခဲတဖဉ်, ဖိသုဉ် ၈၅ မျးကယုတဒီးန့ဉ်ဘဉ်တိုက်မေးစားနီဉ်တမံဘဉ်န့ဉ်လါ.

ပုလါကွဲးဖိအါန့ဉ် ၅၀ မျးကယု လါတမာမာတိုက်ကူစါယါဘျါ တိုက်သးတိုက်ဂါ တိုက်ဒုးသုဉ်ဟ်သးတဘဉ်လိာ်ဘဉ်စးတိုက်ဆိုင်တဖဉ် ဟးထီဉ်ကွဲးလါတါ ထီဉ်, ဒီးပုလါအဆိုင်တုလါကွဲး, ထဲဒုး ၄၂ မျးကယု ဖျါထီဉ် အိဉ်ဒီးတါထီဉ်လိာ်အုဉ်သးန့ဉ်လါ.

- ပပိတ်ငှားယပ်ပျားသားစာလောအအိတ်ဒီးခိတ်နွတ်တော်ဆါတဖှ်, တနီၤအသးအိတ်ထဲဒှ် ၈ နံၣ်, လာတော်ကယုထံၣ်န့ၣ်ဆိ အဲဘဲသ့ၣ် အတော်အိတ်သးဒီး မၤဘၣ်လိာ်ဖိးဒုဒီးတော်ကူစါယါဘျါလၢအကြားအဘၣ်အလီၤန့ၣ်လီၤ.
- အစ့ၤကတၢၢ်ဖိသ့ၣ်ဒီးသးစာ လၢအိတ်လၢတၢ်အိတ်ဆူၣ်အိတ်ချ့သန့တတ် အိတ်ဒီးခိတ်နွတ်တော်ဆူၣ်တၢ်ဆါတၢ်အိတ်ဆူၣ်အိတ်ချ့တၢ်ကိတ်ခဲတဖှ်, ဖိသ့ၣ် ၈၅ မျးကယၤတဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤနိတ်တံၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ပုၤကွီုဖိအါန့ၣ် ၅၀ မျးကယၤ လၢတမၤန့ၣ်တၢ်ကူစါယါဘျါ တၢ်သးတၢ်ဂဲၤတၢ်ဒိသ့ၣ်ဟ်သးတဘၣ် လိာ်ဘၣ်စးတၢ်ဆါတဖှ် ဟးထီၣ်ကွံာ်လၢတၢ်ထီၣ်ကွီု, ဒီးပုၤလၢအအိတ်တၢ်လၢကွီု, ထဲဒှ် ၄၂ မျးကယၤ ဖျါထီၣ်အိတ်ဒီးတၢ်ထီၣ်ကွီုလံာ်အုၣ်သးန့ၣ်လီၤ.
- ဝဲဖိသ့ၣ်တဒီးန့ၣ် တၢ်ကူစါယါဘျါ လၢသးတၢ်အိတ်ဆူၣ်အိတ်ချ့တဘၣ်လိာ်ဘၣ်စး ကဲထီၣ်ပုၤဒိတ်တဖှ်အခါ, အဲဘဲသ့ၣ် စူးကါတၢ်အိတ်ဆူၣ်အိတ်ချ့တၢ်မၤစၢၤကွၢ်ထွဲအါထီၣ်ဒီး ငှးအိတ်ထီၣ်တၢ်လၢကွၢ်လၢကွၢ်လၢကွၢ်ထွဲတၢ်အိတ်ဆူၣ်အိတ်ချ့အါန့ၣ်ပုၤဒိတ်တဖှ်အဂၤတဖှ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်ဆါဖိသ့ၣ်ကတၢၢ်တဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးတဖှ် လၢတဒီးန့ၣ်တၢ်ကူစါယါဘျါလၢအတၢ်ဆါကအိတ်ဒီးကဲထီၣ်ကွၢ်အုၣ်တၢ် လီၤတူၣ်လီၤကၢ်လၢတၢ်မၤလိမၤဒီး, အတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢ ကမၤန့ၣ်တၢ်ဖိးတၢ်မၤစၢၤ မ့တမ့ၢ် တအိတ်ဘၣ်, ဒီးဖျိၣ်ယၢ်ဖဲ သးပုၤကတၢၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆါအဂၤလၢကမၤဆါဖိသ့ၣ်အါဂၤဒိတ်ခိတ်မုၢ်မုၢ်ဒိတ်အိတ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်မၤသံလီၤသးမ့ၢ်တၢ်ဂုၢ်လၢအဒုးအိတ်ထီၣ် တၢ်သံတၢ်ပုၤအအါကတၢၢ်အကျါခံမံၤတမံၤလၢ ပုၤလၢအသးအိတ် ၁၅-၂၄ နံၣ် (လၢအဟိၣ်ထွဲထီၣ်တၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးဖုးဒီး တၢ်ကူၣ်မၤသံပုၤကညိအလီၤခံ).
- ဖွဲၣ်ကိၣ်သု ကမျၢ်ကွီုန့ၣ်, တၢ်ထီၣ်ကွီုဖိ ၃၀ မျးကယၤယၢ်ယၢ်ဟ်ဖျါထီၣ်လၢတူၢ်ဘၣ်သးအုး မ့တမ့ၢ် တၢ်မုၢ်လၢ်လၢကိး တုၤယီၤအပတၢ်လၢတၢ်အံၤမၤတံာ်တံာ်လၢအဲဘဲသ့ၣ်အတနံၤဘၣ်တနံၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ, ဒီး ၁၄ မျးကယၤ ဆိကမိၣ် နီၢ်ကီၢ်လၢကမၤသံလီၤသးအဂီၢ်လီၤ.
- သးစာအါန့ၣ် ၉၀ မျးကယၤလၢအသံခိဖျါ တၢ်မၤသံလီၤသးန့ၣ်ဘၣ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်သးဟးဂီၤ မ့တမ့ၢ် သးအတၢ်ဆါလၢတၢ်သံမံးအါဒီးယါဘျါအါသ့ အကတၢၢ်ဖဲအဲဘဲသ့ၣ်သံအခါန့ၣ်လီၤ.
- ပုၤလိာ်ဘိထီၣ်သိ မ့တမ့ၢ် ပုၤသးစာလောအအိတ်ဒီးတၢ်သးဟးဂီၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်သူကမၢ်ကသံၣ်မူၤဘျိးန့ၣ် တမ့ၢ်လၢကလဲၤခိဖျါတၢ်အပတၢ်လၢကမၤမၤကွံာ်အိတ်ဘၣ်.

- တၢ်သူကမၢ်ကသံၣ်မူၤဘျိးန့ၣ် မ့ၢ်တၢ်လၢအနးယံာ်ထၢ, ဒီးညိန့ၣ်ငှားကဲထီၣ်ကွၢ်ခိတ် န့ၣ်တၢ်ဆါလၢအဒုးကဲထီၣ် တၢ်ဆိတ်သနံးလၢ တၢ်ယုထံၣ်န့ၣ်သံးစိၤကိၢ်စိၤ မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်ဒီးစူးကါအီၤလီၤ.

ပုၤလိာ်ဘိထီၣ်သိဒီးပုၤသးစာတဖှ် သံလၢတၢ်မၤသံလီၤသးအါ န့ၣ်ဒီး သံလၢခဲစၢၣ်တၢ်ဆါ, သးတၢ်ဆါ, တၢ်ဆါအုး(စ), အိတ်ဖျဲၣ် ထီၣ်ကွၢ်ဂီၤတလၢတပုၤ, သံတစိပၤ, ပသိတ်တၢ်ခုၣ်ဘၣ်,တိးကူ တၢ်ဆါ ဒီး ပသိတ်တၢ်ဆါဖးထီၣ်ဟ်ဖျိၣ်ထီၣ်သးတဖှ်န့ၣ်လီၤ.

- ဖိသ့ၣ်လၢအသးအိတ် ၉ နံၣ်တုၤ ၁၇ နံၣ်, ၂၁ မျးကယၤအိတ်ဒီး ခိတ်န့ၣ်တၢ်ဆါ မ့တမ့ၢ် တၢ်သူကမၢ်ကသံၣ်မူၤဘျိးဒီး သံးစိၤကိၢ်စိၤတၢ်ဆါတဖှ် အစ့ၤကတၢၢ် ငှးအိတ် ထီၣ်တၢ်ဒိဘၣ်လၢ အစ့ၤကတၢၢ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်သ့ၣ်ညါဒီးတၢ်ကူစါယါဘျါဆိ ဒိသဒၢ တၢ်လိမၤမၤလၢ တၢ်ကဘၣ်ကွၢ်ဆၢၣ်မံာ်အါဖဲ နံၣ် လၢအဒိတ်ထီၣ်လဲၤထီၣ်ဂုၤထီၣ်ပသိတ်အဆၢကတၢၢ်လၢ တၢ်မၤဘျါကုၤအါတသ့ ဒီးမၤစၢၤ ပုၤသးစာလၢကဟးဆူး နံၣ်စိၤလိၤစိၤလၢတကြးတူၢ်ဘၣ်တၢ်တဖှ်လီၤ.
- တၢ်ဒိသဒၢတၢ်ဆိတ်ထွဲမၤစၢၤလၢ တၢ်မၤကွၢ်အါနီၢ်နီၢ် ဒီးတၢ်န့ၣ်လီၤမၤလိမၤမၤဘၣ်ဆိတ်ရဲၣ် ကျဲၤခိတ်သ့ၣ်တဖှ်ဆိတ်ထွဲမၤစၢၤဖိသ့ၣ် ဒီးသးစာလၢတၢ်သးစွဲၣ်တုၤဒီးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢက မၤနၢၤဒီးမၤတၢ်ကဲထီၣ်လိာ်ထီၣ်အဂီၢ်လီၤ.

မၤသကိးတၢ်တပူၤယီၤလၢကမၤန့ၣ်ကွံာ်တၢ်ဟးဂီၤပနီၣ်တက့ၢ်.

ပနၢ်ဟံၤလၢသးတၢ်ဆိတ်ဆူၣ်အိတ်ချ့ဒီး တၢ်စူးကါကသံၣ်မူၤဘျိးမ့ၢ် တၢ်ဂုၢ်လၢအသးဘၣ်ဘၣ်, ဒီးတၢ်ကစီၣ်ပုၤမၤတၢ်ဖိတဖှ်န့ၣ် တဲစဲၣ်နီၤလၢတၢ်ဂုၢ်အံၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်အိတ်ဒီးတၢ်သံကွၢ်တဖှ်ဘၣ်ယးလၢ တၢ်ကမၤဘျါကုၤသးတၢ်ဆိတ်ဆူၣ်အိတ် ချ့ ဒီးတၢ်သူကမၢ်ကသံၣ်မူၤဘျိးဒီးသံးစိၤကိၢ်စိၤတဖှ်အယီၤ,ဝံသးစူၤတဘၣ်မၤယံာ်မၤနီၣ်နသးလၢကဆဲးကျိးပုၤတဂ့ၤ.

JustTellOne.org,
c/o Mental Health Advocates
of WNY

1021 Broadway St., 5th
Floor, Buffalo, NY 14212

716.245.6JT1 (6581)

JT1@JustTellOne.org

လဲၤကွၢ် **JustTellOne.org** မ့တမ့ၢ် ကိးလိာ်တံဆိခူ **716.245.6JT1** ဒိသိးကလုထီၣ်န့ၣ်တၢ်မၤ စၢၤလၢအအိတ်လၢနဟီၣ်ကဝီၤအဂီၢ်တက့ၢ်.

