

ဟ်နသးဂ့ၤဂ့ၤလၢနတၢ်ဆိကမိၣ်တဖၣ်အဖီခိၣ်တက့ၢ်

ဖဲတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢတဂၢၢ်တကျၢၤတဖၣ်အပူၤတၢ်အံၤကဲတၢ်မၤစၢၤလၢတၢ်ကအိၣ်
ဒီးတၢ်လီၤတၢ်လီၤဆဲးတနီၤန့ၣ်လီၤ. ဖဲမ့ၢ်သ့မ့ၢ်ဘၣ်,ကျဲးစးမၤ ဘၣ်ကိးနံၤဒဲးအ
တၢ်မၤလၢအဘၣ်ဆၢဘၣ်ကတီၢ်-ပၢၢ်ထီၣ်,ဖဲမၤတၢ်,အိၣ်အိတၢ်, မၤနီၢ်ခိတၢ်ဟူး
တၢ်ဂဲၤဒီး အိၣ်ဘျဲးအိၣ်သၢလၢတၢ်ဆၢကတီၢ်တခါဃီ အလီၢ်လီၢ်ကိးနံၤဒဲး န့ၣ်တက့ၢ်.



ဖဲနမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤန့ၣ်,ဝံသးစူၤဆဲးကျိးဘၣ်
Phoenix Centre လၢ 03 6234 9138 တက့ၢ်.
ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်စ့ဆိၣ်ထွဲအီၤခိဖျိထဲးစမ့ၢ်ယါအပဒိၣ်,တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့
ဝဲၤကျိၤန့ၣ်လီၤ.



Karen S'gaw | ကညီကျိၣ်

phoenix centre
support for survivors of torture and trauma

ဟ်နသးဂ့ၤဂ့ၤလၢနတၢ်ဆိကမိၣ်တဖၣ်အဖီခိၣ်တက့ၢ်



ဖဲအိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤလၢအဒိၣ်အမ့ၢ်အခါ, တၢ်အံၤမ့ၢ်ညီၣ်န့ၢ်တၢ်မၤသးတခါလၢတၢ်ကပံၤဖုးတၢ်, တသ့ၣ်ညါတၢ်လီၤတံၢ်လီၤဆဲး, သးကဒိကဒါမ့ၢ်တမ့ၢ်တုၤဒၣ်လဲၣ်သ့ၣ်ဒိၣ်သးဖျိးသ့ၤလီၤ.

တၢ်တူၢ်ဘၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤမ့ၢ်အါထီၣ်တလၢကွံာ်အခါးတဒိ, ကသါထီၣ်ကသါလီၤယိၣ်ယိၣ်စ့ၤကိၢ်ဘျီဒီးကွၢ်လီၤလီၤဆူတၢ်လၢနထံၣ်အီၤသ့မ့ၢ်တမ့ၢ်ကန့ၣ်ဘၣ်တၢ်လၢအအိၣ်လၢနကပိၤကပၤခဲအံၤတဖၣ်တက့ၢ်.



မၤဘၣ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤမ့ၢ်တမ့ၢ်သ့ၣ်အုးသးအုးဒိၣ်ဒိၣ်ကလဲၣ်အခါတက့ၢ်.



Karen S'gaw | ကညီကျိၣ်

ဖဲနမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤန့ၣ်, ဝံသးစူၤဆဲးကျိးဘၣ် Phoenix Centre လၢ 03 6234 9138 တက့ၢ်.

ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်စ့ဆိၣ်ထွဲအီၤခီဖျိထဲးစမ့ၢ်နယါအပဒိၣ်, တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့, ဝဲၤကျိၤန့ၣ်လီၤ.



ဟ်နသးဂ့ၤဂ့ၤလၢနတၢ်ဆိကမိၣ်တဖၣ်အဖီခိၣ်တ က့ၢ်

သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်-
နတံၤသကိးတဖၣ်န့ၣ်အိၣ်ဒၣ်လၢနဆ့ကၤထၢၣ်
အပူၤလီၤ....
ထဲဒၣ်နကဘၣ်ကိးအဝဲသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ

တံၤသကိးတဖၣ်ဒီးဟံၣ်ဖိဃီဖိ
တဖၣ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်သးတံၢ်ဖဲန
ကတိၤ တၢ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်အခါ



Karen S'gaw | ကညီကိုၣ်

ဖဲနမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤန့ၣ်,ဝံသးစူၤဆဲးကျိးဘၣ်
Phoenix Centre လၢ 03 6234 9138 တက့ၢ်.

ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်စ့ဆိၣ်ထွဲအိၣ်နီၣ်ဖျိထဲးစမ့နယါအပဒိၣ်,တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့
ဝဲၤကျိၤန့ၣ်လီၤ.



ဟ်နသးဂ့ၤဂ့ၤလၢနတၢ်ဆိကမိၣ်တဖၣ်အဖီခိၣ်တက့ၢ်



ပုၤကိးဂၤဒဲးကွၢ်ဆၢၣ်မဲၢ်မၤဝဲဒၣ်တၢ်အိၣ်သးလၢအပွဲၤတၢ်သူၣ်ကိၢ်သးဂီၤလၢကျိၤကျဲၤလၢတၢ်သးလိာ်အသးန့ၣ်လီၤ, ဒီးတၢ်န့ၣ်ကကီဝဲဒၣ်ဖဲပုၤကိးဂၤဒဲးန့ၣ်ဘၣ်အိၣ်ဒၣ်လၢဟံၣ်ပူၤတပူၤဃီဒ်သိးသိးအခါန့ၣ်လီၤ.

ပုၤသူၣ်ဘိၣ်သးစၢ်တဖၣ်ဘၣ်တဘၣ်ကအဲၣ်ဒီးတၢ်ဆၢကတီၢ်ထဲတဂၤ, ဖဲဖိဒ်ဖိသၣ်တဖၣ်ဘၣ်တဘၣ်ကလိၣ်အါထီၣ်ပုၤသးပုၤတဖၣ်အတၢ်ဆၢကတီၢ်ဒီးအတၢ်ကန့ၣ်ဃုာ်အီၤန့ၣ်လီၤ.



ကတီၢ်တၢ်ဒီးပုၤလၢနဟံၣ်ပူၤဘၣ်ဃးဒီးတၢ်လၢနလိၣ်ဘၣ်အီၤဒီးကျဲးစးန့ၣ်ပၢၢ်တၢ်လၢဘၣ်ဘၣ်အဝဲသ့ၣ်ကလိၣ်ဘၣ်ဝဲဒၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

Karen S'gaw | ကညီကိုၣ်

ဖဲန့ၣ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤန့ၣ်, ဝံသးစူၤဆဲးကျိးဘၣ် Phoenix Centre လၢ 03 6234 9138 တက့ၢ်.

ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်စ့ဆိၣ်ထွဲအီၤနီၤဖျိထဲးစမ့န့ၣ်အပဒိၣ်, တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဝဲၤကျိၤန့ၣ်လီၤ.



ဟ်နသးဂ့ၤဂ့ၤလၢနတၢ်ဆိကမိၣ်တဖၣ်အဖီခိၣ်တ

က့ၢ်

တနံၤအံၤမ့ၢ်န-



မၤနီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဒါ.



နံၤဝဲဒၣ်ဒါ.



အိၣ်တၢ်တမံၤမံၤလၢအပျဲၤတၢ်အိၣ်
ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒါ.



ဘျးစဲနသးဒီးပုၤတဂၤလၢတမ့ၢ်နဟံၣ်
ဖိပီဖဲန့ၣ်ဒါ.

သ့ၣ်နီၣ်,ပအိၣ်ဘၣ်လၢတၢ်
အိၣ်သးတခါအံၤအပူၤတ
ပူၤပီလီၤ



ဖဲနမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤန့ၣ်,ဝံသးစူၤဆဲးကျိးဘၣ်
Phoenix Centre လၢ 03 6234 9138 တက့ၢ်.

ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်စ့ဆိၣ်ထွဲအီၤခီဖျိထဲးစမ့နယါအပဒိၣ်,တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့,
ဝဲၤကျိၤန့ၣ်လီၤ.



phoenix centre
support for survivors of torture and trauma

Karen S'gaw | ကညီကိၣ်

ဟ်နသးဂ့ၤဂ့ၤလၢနတၢ်ဆိကမိၣ်တဖၣ်အဖီခိၣ်တက့ၢ်

ပှၤကိးဂၤဒဲးကွၢ်ဆၢၣ်မဲၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဆိတလဲဒီး
တၢ်ကိတၢ်ခဲတဖၣ်လၢကျိၤကျဲလၢအတၢ်
သိးလိာ်အသးတဖၣ်အပူၤလီၤ.
ဘၣ်ဃးဒီးတၢ်ကိတၢ်ခဲလၢအပူၤကွၢ်တဖၣ်
အဂီၢ်မ့ၢ်န့ၣ်ကျဲၤလဲၤခီဖျိအီၤဒ်လဲၣ်.



မ့ၢ်န့ၣ်ဟ့ၣ်နတၢ်ကွၢ်ဆၢၣ်မဲၣ်အကျိၤအ
ကျဲသ့ၣ်တဖၣ်အံၤတနီၤဒီးနတံၤသကိး
တဖၣ်ဒီးဟံၣ်ဖိဃီဖိတဖၣ်သ့ၣ်.

ဖဲန့ၣ်လိာ်ဘၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤန့ၣ်,ဝံသးစူၤဆဲးကျိးဘၣ်
Phoenix Centre လၢ 03 6234 9138 တက့ၢ်.

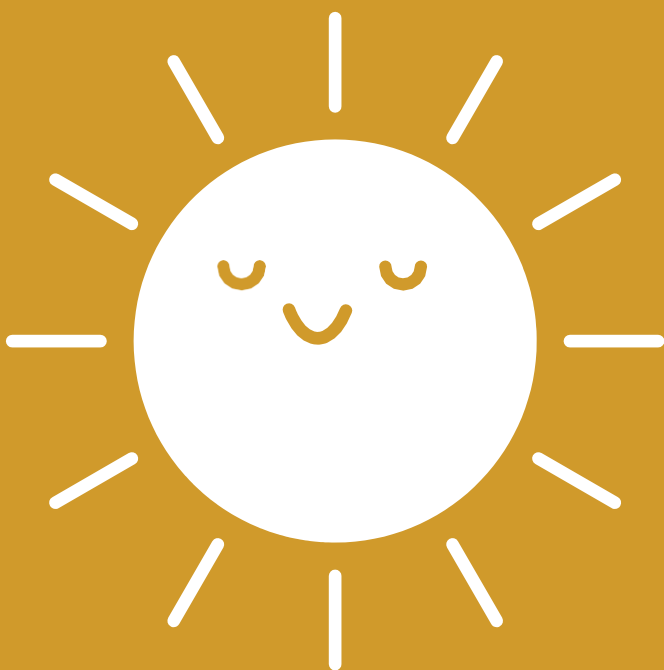
ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်စ့ဆိၣ်ထွဲအီၤခီဖျိထဲးစမ့ၢ်န့ၣ်အပဒိၣ်,တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့
ဝဲၤကျိၤန့ၣ်လီၤ.

Karen S'gaw | ကညီကိၣ်



ဟ်နသးဂ့ၤဂ့ၤလၢနတၢ်ဆိကမိၣ်တဖၣ်အဖီခိၣ်တက့ၢ်

မ့ၢ်ကျိၤကျဲလၢတၢ်ကသံကွၢ်သံဒီး
နခိၣ်နဃၢၤလၢအအိၣ်ဒၣ်ထဲတဂၤ
လၢအပဲၤတၢ်အိၣ်စီၤစ့ၤသးန့ၣ်အိၣ်
ဝဲဒၣ်ဒါ.



တဘျီဖဲနမ့ၢ်မၤတၢ်အံၤကဒုးသး
ခုပုၤခံၣ်လီၤ.

ဖဲနမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤန့ၣ်,ဝံသးစ့ၤဆဲးကျိးဘၣ်
Phoenix Centre လၢ 03 6234 9138 တက့ၢ်.

ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်စ့ဆိၣ်ထွဲအီၤဖျိထဲးစမ့ၢ်နယါအပဒိၣ်,တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့
ဝဲကျိၤန့ၣ်လီၤ.

Karen S'gaw | ကညီကျိၣ်



ဟ်နသးဂ့ၤဂ့ၤလၢနတၢ်ဆိကမိၣ်တဖၣ်အဖီခိၣ်တက့ၢ်

တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢတၢ်ကမၤကွၢ်အီၤဖဲနမ့ၢ်
တူၢ်ဘၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ညူၣ်ကိၢ်သးဂီၤဒီးတၢ်တလီၤတံၢ်တလီၤ
ဆဲးအခါ



ဆိကမိၣ်ကမ့ၢ်ထီၣ်နအိၣ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်လီၤလၢ
အပူၤဖျဲး-တၢ်အံၤဘၣ် တဘၣ်ကမ့ၢ်တၢ်အိၣ်
လၢထံလီၤဆူတခါအကပၤ,တၢ်အံၤဘၣ်တ
ဘၣ်ကမ့ၢ်ဝဲဒၣ်လၢကစၢ်တဖျၢၣ်အလိၤမ့တ
မ့ၢ်လၢပှၢ်လၢ်ကျါန့ၣ်လီၤ.

ဆိကမိၣ်ကမ့ၢ်ထီၣ်အလီၤကဲၤဒီးတၢ်မနုၤ
လဲၣ်,အစီၤနၢဒ်လဲၣ်ဒီးကသိၣ်ထီၣ်ကသိၣ်လီၤ
ကယီၤကယီၤတက့ၢ်.
တဲလီၤနကစၢ်အသးလၢ"နပူၤဖျဲးဝဲဒၣ်"န့ၣ်
တက့ၢ်.



Karen S'gaw | ကညီၣ်ကိုၣ်

ဖဲနမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤ၁၁ၤန့ၣ်,ဝံသးစူၤဆဲးကျိးဘၣ်
Phoenix Centre လၢ 03 6234 9138 တက့ၢ်.

ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်စ့ဆိၣ်ထွဲအီၤဖီဖျိထဲးစမ့နယါအပဒိၣ်,တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့
ဝဲကျိၤန့ၣ်လီၤ.



ဟ်နသးဂ့ၤလၢနတၢ်ဆိကမိၣ်တဖၣ်အဖီခိၣ်တက့ၢ်

ဖဲတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢတၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤဒီးတၢ်တလီၤတံၢ်လီၤဆဲးအဒိၣ်အမ့ၢ်အခါညီၣ်န့ၢ်က
ဟဲတီၢ်ကဒါတၢ်သ့ၣ်နီၣ်တဖၣ်လၢအပွဲၤတၢ်သ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤလၢအကဲထီၣ်လၢညါတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
ဖဲနမ့ၢ်ထံၣ်လၢတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤကဲထီၣ်အသးအါအါအခါ,ဟဲက့ၤစိၣ်နတၢ်ဆိကမိၣ်ဆူကတီၢ်အံၤဒီး
ဖျါတၢ်မၤနီၣ်-



တၢ်၅မံၤလၢနထံၣ်အီၤသ့



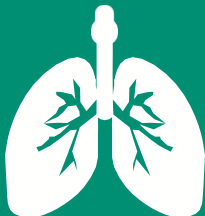
တၢ်၄မံၤလၢနန့ၢ်ဟူအီၤသ့



တၢ်၃မံၤလၢနဖိၣ်အီၤသ့



တၢ်၂မံၤလၢနန့ၢ်ဘၣ်အီၤသ့



ဒီးကသါန့ၢ်လီၤယိၣ်ယိၣ်တဘီတက့ၢ်

Karen S'gaw | ကညီကိၣ်

ဖဲနမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤန့ၢ်,ဝံသးစူၤဆဲးကျိးဘၣ်
Phoenix Centre လၢ 03 6234 9138 တက့ၢ်.

ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်စ့ဆိၣ်ထွဲအီၤဖျါထဲးစမ့ၢ်နယါအပဒိၣ်,တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့,
ဝဲၤကျိၤန့ၣ်လီၤ.

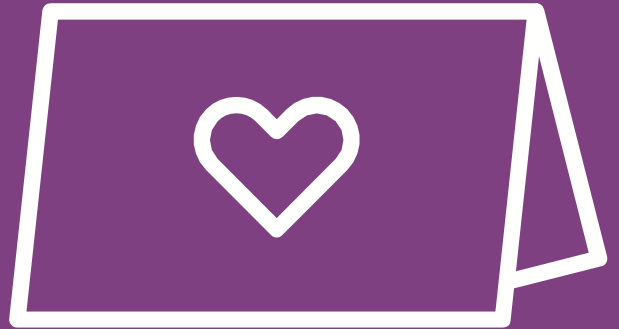


ဟ်နသးဂ့ၤဂ့ၤလၢနတၢ်ဆိကမိၣ်တဖၣ်အဖီခိၣ်တက့ၢ်



သူဘၣ်တၢ်သ့ၣ်ဂ့ၤသးဝါအစိအကမီၤလၢတၢ်ကမၤစၢၤနၤဒီးပှၤအဂၤတဖၣ်တူၢ်ဘၣ်အသးဆူၣ်ထီၣ်ဒီးသးခုဒိၣ်ထီၣ်န့ၣ်လီၤ.

မ့ၢ်န့ၢ်သီၤပှၤတဂၤဒီးကးတ်တဘျီ,ဘျီန့ၢ်အီၤတၢ်အိၣ်တနီၤဒီးနီၤဟ့ၣ်လံာ်မ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်သးဝံၣ်လၢနဘၣ်သ့ၣ်ဘၣ်သးအီၤန့ၣ်တက့ၢ်.



ကိးလိတၢ်ဒိသ့ၣ်ဒိသးဒီးတၢ်သ့ၣ်ဂ့ၤသးဝါန့ၣ်ကဒုးအိၣ်ထီၣ်သးအဂံၢ်ဘါအသနူတခါလၢအဆူၣ်,သ့ၣ်ခုသးခုဒိၣ်ထီၣ်ဒီးမၤစ့ၤလီၤတၢ်သ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤဒီးတၢ်သ့ၣ်အုးသးအုးအပတီၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

Karen S'gaw | ကညီကိၣ်

ဖဲန့ၢ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤန့ၣ်,ဝံသးစူၤဆဲးကျိးဘၣ်
Phoenix Centre လၢ 03 6234 9138 တက့ၢ်.

ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်စ့ဆိၣ်ထွဲအီၤဖျိထဲးစမ့န့ၣ်အပဒိၣ်,တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့,
ဝဲၤကျိၤန့ၣ်လီၤ.



ဟ်နသးဂ့ၤဂ့ၤလၢနတၢ်ဆိကမိၣ်တဖၣ်အဖီခိၣ်တက့ၢ်

တၢ်ကိးလိတၢ်သ့ၣ်ညါစံးဘျးစံးဖိၣ်တၢ်ဒုးကဲ
ထီၣ်တၢ်ဒိဘၣ်မၤဟူးလၢအဂ့ၤလၢနနီၢ်သးအဂီၢ်
သ့ဝဲဒၣ်,လီၤဆီဒၣ်တၢ်အခါဖဲတၢ်သ့ၣ်ကိၢ်သး
ဂီၤမ့တမ့ၢ်တၢ်ဆိတလဲအဒိၣ်အမ့ၢ်အိၣ်အခါန့ၣ်
လီၤ.



ထဲဒၣ်နကစၢ်ဒၣ်နဝဲမ့တမ့ၢ်ဃုာ်ဒီးနတံၤသကိး
တဂၤမ့တမ့ၢ်ဟံၣ်ဖိဃီဖိတဂၤကျဲးစးယၤထီၣ်
တၢ်ဃုာ်မၤလၢနသ့ၣ်မံသးမ့ၢ်လၢနတၢ်အိၣ်မူအ
ပူၤကိးနံၤဒဲးတက့ၢ်.

Karen S'gaw | ကညီကျိၣ်

ဖဲနမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤန့ၣ်,ဝံသးစူၤဆဲးကျိးဘၣ်
Phoenix Centre လၢ 03 6234 9138 တက့ၢ်.

ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်စ့ဆိၣ်ထွဲအီၤဒီဖျိထဲးစမ့နယၤအပဒိၣ်,တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့
ဝဲကျိၤန့ၣ်လီၤ.

