

# မလကပီသကိးလုလ်တဲဆဲးတဲလအီဖျိ တဲဟူးတဲဂဲ- တဲသူးမဟူးဂဲသးကိးမံဒဲးန့အဘျူးအိန်လီ

Celebrate Culture Through Movement: Every Move Counts

Karen

## တဲဟူးတဲဂဲတဲခါလ်လ်လအီဖျိပုဟူးဂဲသူး အသးန့ဟ်န့ဒိးဒိးန့သးပဲတဲ အိန်ဆုန်အိန် ချလီ

တဲဟူးဂဲသူးသကိးသးဒိးဟံဖိဖိဒိးတဲ သကိးတဖန်န့မဟူးမဟူးန့တဲအိန်ဆုန် ဆိးပာဒိတဲခါဒိး  
မဆုန်ထီန့တဲဘျူးစဲဒိးန့ လုလ်တဲဆဲးတဲလအီဖျိလီ

တဲမဟူးဂဲသူးန့ဒိးဒိးတဲတဲတဲ ဘဲလဲန့အိန်ဒိးဂံဘဲဒိးမဂ့ထီန့ဒိးအဲ တဲအိန်ဆုန်ဆိးပာန့လီ

မဟူးမဟူးလဲလဲန့ဒဲးယာလဲတဲကိးန့တဲ ဆူးတဲခါအဲအဲအဲဒိးခဲစဲတဲအဲကဲလဲ တဲန့န့လီ

မဟူးန့လဲတဲကဲပာဆုန်တဲဆူးတဲခါ ဒဲးဒိးဒိးသ့ဆဲဆဲဆဲ,သးပျဲအဲတဲဆူးတဲ ဆဲဒိးတဲသးသဟီတဲတဖန် သ့စ့ကိးလီ

ဖဲမဟူးတဲဂဲဆဲးဆဲးဖဲဖဲမဟူးခါဒိအဲခါဒဲ လဲ,တဲဒဲဒိးဒိးတဲထီန့လဲလဲလဲတဲဒိးစဲစဲ ထီန့လီတဲ(elevator)  
တဲဟူးမဟူးတဲ ယီလဲလဲလဲဆုန်တဲမဟူးမဟူးတဲမဟူး တဲထူးယုသးဖဲတဲမဟူးတဲတဲတဲလဲအဲ ကဲတဲမဟူးထီန့တဲ  
အိန်ဆုန်အိန်ချဒိးတဲ အိန်ဆုန်ဆိးပာဒိတဲခါလီ



### တဲဟူးတဲဂဲသ့တဖန်အဲမဟူးတဲကမဲ လကပီသကိးလုလ်တဲဆဲးတဲလအီဖျိ တဲဟူးတဲဂဲန့လီ

- မလဲန့လုလ်ထူးတဲဂဲကဲလဲ တဖန်,ဒဲးလဲတဲမဲးတဲ(martial arts), tai chi, yoga မဟူးထီန့ Zumba အတဲန့လီ
- လိာ်ကွဲပာတဲတဲလိာ်ကွဲဒဲးဒိး စီးခါ (soccer), ဖူး(တ)ဘီ(လ), (football), ကရဲးကဲး (cricket), ဘူး(စ)ဘီ(လ) (baseball), ထဲးနဲး(tennis), ဘဲးမဟူးတဲ(badminton), ထူးဘဲထဲးနဲး(table tennis), ဘဲစကဲးဘီ(လ) (basketball) ဘီလဲဘီ (volleyball) တဖန်န့လီ
- ဟူးဂဲသကိးဒိးဟံဖိဖိဒိးတဲ သကိးတဖန်န့တဲတဲတဲ,တဲဟူး, တဲဂဲကဲလဲ,တဲယီလဲလဲမဟူး တဲလိာ်ကွဲသကိးဖဲ ဖဲ(ခ)အဲပုန့တဲ က့
- ကွဲယုမလဲန့သကိးလုလ်အဲတဲလိာ် ကွဲလဲန့ပာတဲအဲပုဒိးကွဲမဟူးတဲ သကိးတဖန်ဒိးဟံဖိဖိဒိးလဲကဲလိာ် ကွဲသကိးတက့ မဟူးတဲတဲတဲတဲ ကဲအိန်ဆိးပဲတဲဟူးတဲဂဲ,သူးသးဒိး မလကပီသကိးလုလ်တဲဆဲးတဲ လအီဖျိလီ

### ဆုညါတဲခါမဟူးမဟူးလဲ

- တဲစးထီန့ဟူးဂဲသူးသးအဲထီန့ တဲစဲခဲနီတဲဘျူး
- မဟူးဒိဒိးခါဆဲးဆဲးဖဲဒိးမဟူးထီန့တဲ ဟူးတဲဂဲအဲပတဲကဲယီတဲက့ ဒိးသ့နီထီန့လဲလဲလဲကဲလဲဘဲပာအဲ သးလဲအဲကဲ မဟူးတဲဒဲးန့အဲကဲ တဲက့
- သမဲသမဲးဘဲန့ကဲကဲကဲပာယဲသဲန့လဲဖဲ(ခ)တဖန်,တဲလိာ်ကွဲ အဲလိာ်တဖန်,တဲဟူးတဲဂဲလဲအဲအိန် လဲန့လိာ်ကဲအဲပု ဒိးဟ်ယုဟ်ဂီ ဘဲန့သးတက့
- ကဲတဲတဲဒိးန့ကဲသဲသဲမဟူး တဲအိန်ဆုန်အိန်ချအဲပုဖဲနီလဲတဲ ဟ့ကဲအဲကဲတဲက့

## လုလ်တဲဆဲးတဲလအီမဲတဲအိန်ဆုန်အိန် ချအဲန့ ၂၀၂၃

လဲတဲဂဲတဲကျဲဆုညါဘဲထဲဒိးလုလ်တဲ ဆဲးတဲလအီမဲတဲအိန်ဆုန်အိန်ချအဲန့ ၂၀၂၃  
လဲအဲကဲးဟ်အဲသးလဲန့ကျိအဲဂီကွဲဘဲ [www.mhcs.health.nsw.gov.au](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au)

