

# ၂-၁၇ နံၣ်

## တၢ်အလုၢ်အလၢၣ် ၈ မံၤတဖၣ် လၢကပွဲၤဒီး တၢ်အိၣ် ဆူၣ် အိၣ်ချ့

လၢနကအီ တၢ်ရၣ်ထံ, တၢ်အထံအစီ, မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆာထံ အလီၢ် အိထံတက့ၢ်

**ဟံးန့ၢ် တၢ်မံအလၢအပွဲၤ**

တၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်ဟ့ၣ်ဖး အါန့ၢ် ၂၄ နံၣ်ရံၣ် :  
 ၃-၅ နံၣ်တဖၣ်အဂီၢ် : ၁၀-၁၃ နံၣ်ရံၣ်.  
 တၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢ တနၤအဂီၢ် :  
 ၆-၁၃ နံၣ်တဖၣ်အဂီၢ် : ၉-၁၁ နံၣ်ရံၣ် :  
 ၁၄-၁၇ နံၣ်တဖၣ်အဂီၢ် : ၈-၁၀ နံၣ်ရံၣ်တဖၣ်လီၤ.

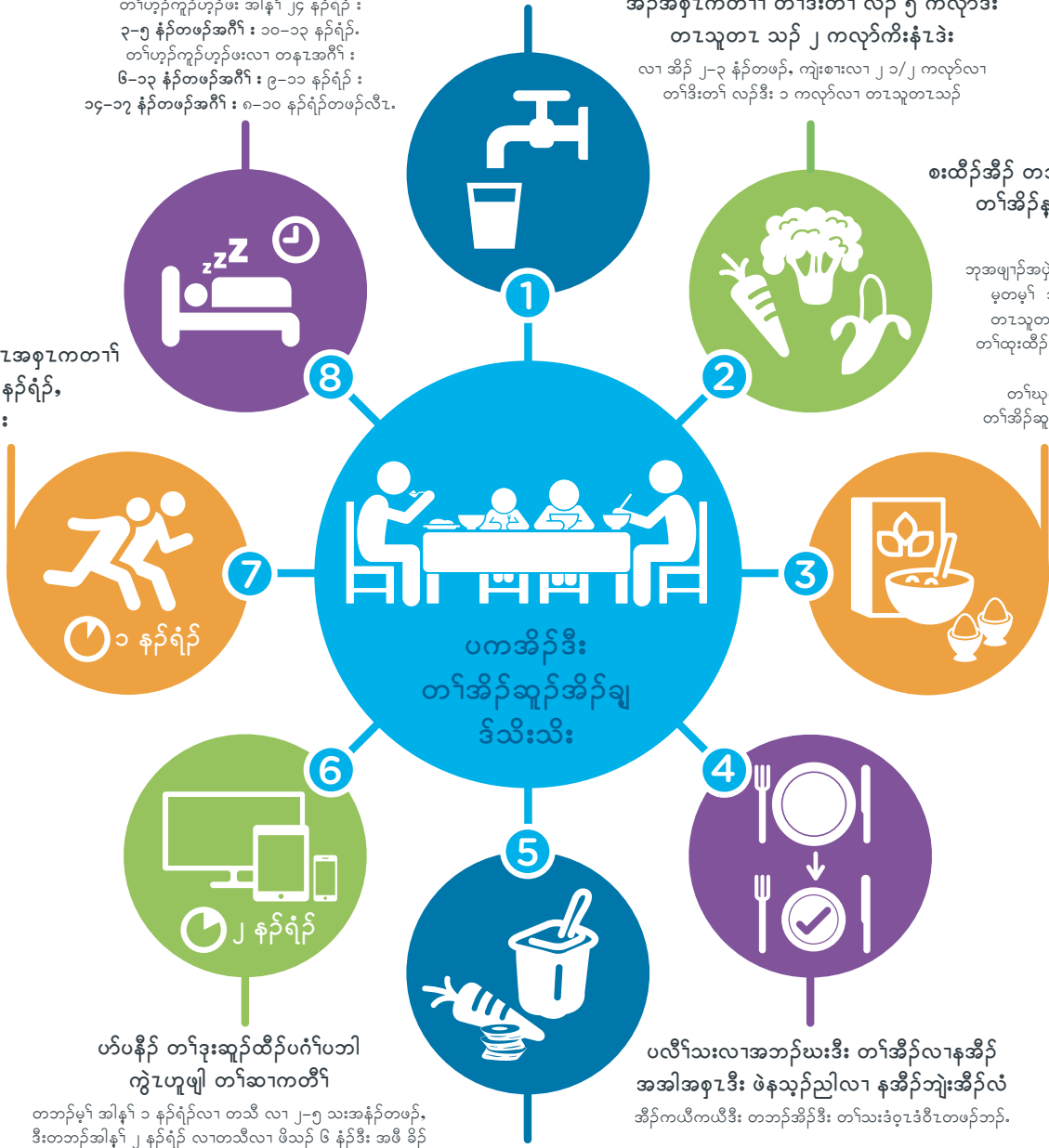
**တၢ်ပညိၣ်လၢ အစ့ၤကတၢၢ် တၢ်ကအိၣ်အဂီၢ် အိၣ်အစ့ၤကတၢၢ် တၢ်ဒီးတၢ် လၢၣ် ၅ ကလုၢ်ဒီး**

**တၤသူတၤ သၢၣ် ၂ ကလုၢ်ကိးနံၤဒီး**  
 လၢ အိၣ် ၂-၃ နံၣ်တဖၣ်, ကျဲးစးလၢ ၂၁/၂ ကလုၢ်လၢ တၢ်ဒီးတၢ် လၢၣ်ဒီး ၁ ကလုၢ်လၢ တၤသူတၤသၢၣ်

**စးထီၣ်အိၣ် တသီစုၣ်စုၣ် ဃုၣ်ဒီး တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ လၢ ဂီၤဒိတၢ်အိၣ်**

ဘုအဖျါအပွဲၤလၢတၢ်မၤဃုအိၣ် မ့တမ့ၢ် ဘုကျူၣ်အချံအသၢၣ်, တၤသူတၤသၢၣ်, တၢ်အိၣ်လၢ တၢ်ထူးထီၣ်အိၣ်လၢတၢ်န့ၢ်ထံဒီး တၢ်အိၣ်တဖၣ်မ့ၢ် တၢ်ဃုထၢအိၣ်လၢအပွဲၤဒီး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ် ချတဖၣ်လီၤ.

မၤလွဲအိၣ်အစ့ၤကတၢၢ် တသီ ၁ နံၣ်ရံၣ်, ကိးသီ ဒဲး



**ပံပနီၣ် တၢ်ဒုးဆူၣ်ထီၣ်ပဂံၢ်ပဘါ ကွဲၤဟူဖျါ တၢ်ဆာကတီၢ်**  
 တဘၣ်မ့ၢ် အါန့ၢ် ၁ နံၣ်ရံၣ်လၢ တသီ လၢ ၂-၅ သးအနံၣ်တဖၣ်, ဒီးတဘၣ်အါန့ၢ် ၂ နံၣ်ရံၣ် လၢတသီလၢ ဖိသၣ် ၆ နံၣ်ဒီး အစီ ခိၣ်

**ပလီၢ်သးလၢအဘၣ်ဃးဒီး တၢ်အိၣ်လၢနအိၣ် အအါအစ့ၤဒီး ဖဲနသ့ၣ်ညါလၢ နအိၣ်ဘျးအိၣ်လံ အိၣ်ကယိကယိဒီး တဘၣ်အိၣ်ဒီး တၢ်သးဒဲးဒဲးတဖၣ်တၢ်.**

ဃုထၢ တၢ်အိၣ်လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်တၢ်အိၣ်ကျါၤသးဒီး အိၣ်စ့ၤတၢ်အိၣ်လၢ တမ့ၢ်တၢ် အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ် လၢနအဲၣ်ဒီးအိၣ်တဖၣ်

March 2021 © NSW Health. SHPN (CPH) 210186.

**healthykids**  
for professionals

လၢကဒီးန့ၢ်အါထီၣ် တၢ်အလုၢ်အလၢလၢကပွဲၤဒီးတၢ်အိၣ် ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ် တၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်စ့ၣ် လဲၤထီၣ်ကျဲးမဲ [healthyliving.nsw.gov.au](http://healthyliving.nsw.gov.au)  
 လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ အတၢ်က့ၣ်တၢ်က့ၣ်သုလီၤအီ အတၢ် က့ၣ်တၢ်ဖးတဖၣ်အဂီၢ် လဲၤထီၣ်ကျဲးမဲ [pro.healthykids.nsw.gov.au](http://pro.healthykids.nsw.gov.au)



**NSW GOVERNMENT**  
**HEALTHYEATING ACTIVE LIVING**

Karen