



Australian Government
Department of Health

တၢ်ဖံးတၢ်မၤတဖၣ်လၢတၢ်ကဆိၣ် ထွဲပှၤသးပှၤလၢအလုၢ်အလၢ်တူၤသန့ဒီးကျိၣ် ကွၢ်လီၤဆီလိာ်အသးတဖၣ်အဂီၢ်

ပှၤမၤန့ၢ်သူတၢ်တဖၣ်အဂီၢ်အတၢ်န့ၣ်ကျဲတခါ

ပှၤသးပှၤခဲလၢာ်လဲၤခီဖျိတၢ်သးပှၤအတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်အသန့လၢအကံၢ်အစီထီ
တခါလၢတၢ်ကမၤလီၤတၢ်တၢ်တုၤသးထဲသးအတၢ်မၤန့ၢ်သူတၢ်ဒီးအတၢ်အစၢတဖၣ်ဒီး
တူၢ်လိာ်အဝဲသ့ၣ်အရူၢ်အသးလၢအတၢ်ဒ်သးတဖၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်မူအတၢ်လဲၤခီဖျိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



သးပှၤအတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်အကမံးတၢ်လၢတၢ်လီၤဆီလိာ်အသးအကရူၢ်ဖိ
(Aged Care Sector Committee Diversity Sub-group)
ဖုၤတြူၤအါရံၤ ၂၀၁၉

တၢ်ဖဲတၢ်မၤတဖၣ်လၢတၢ်ကဆိၣ်ထွဲပှၤသးပှၤလၢဆလၢ်ထုသန့ဒီးကျိၣ်ကွၢ်လိၤဆီလိာ်ဆသးတဖၣ်
ဖၢၤတြုၤဆါရံၤ ၂၀၁၉

တၢ်ထုးထီၣ်ရၤလိၤဆၢ်ဂံၢ်-၁၂၀၆၄

Creative Commons Licence -
Attribution-NonCommercial-NoDerivatives CC BY-NC-ND



© 2019 Commonwealth of Australia as represented by the Department of Health

လံာ်တၢ်ထုးထီၣ်ရၤလိၤဆၢ်မၤန့ၢ်တၢ်ပျဲလၢCreative Commons Attribution-Non Commercial-
No Derivatives 4.0ဘိမုၢ်ထံကီၢ်ကမျၢၢ်ဆလဲးစ့ၣ်(“လဲးစ့ၣ်”)ဆိၣ်ဝဲဒၣ်လၢ-

creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode.

နကဘၣ်ဖးဒီးန့ၢ်ပၢ်တၢ်ပျဲဆၢတချုးသ့ဒီးန့ၢ်ဟ့ၣ်လံာ်တၢ်ထုးထီၣ်ရၤလိၤတခါဆၢဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်နီၤဟ့ၣ်သကီၢ်တၢ်

လၢတဆိၣ်ဒီးတၢ်ပၣ်နီၣ်ယၢ်နမူနၢ်လၢလဲးစ့ၣ်ဆဖိလၢ်,နနီၤဟ့ၣ်ပၢ်လံာ်ထုးထီၣ်ရၤ
တခါဆၢလၢကမျၢၢ်ပှၤဆါဒ်ဆါဂၤဆဂီၢ်လၢကျိၣ်ကွၢ်ဒီးဆက့ၢ်ဆဂီၢ်တခါလၢလံာ်ဆပူၤသ့ဝဲဒၣ်,ဘၣ်ဆၣ်ထဲဒၣ်ဝဲ-

- နနီၤဟ့ၣ်မ့တမ့ၢ်ပၢ်လံာ်ထုးထီၣ်ရၤလိၤတခါဆၢလၢကမျၢၢ်ဆါဂၤဆဂီၢ်လၢတၢ်ကဟ့ၣ်
ကလိဒီးတသ့ဆီလၢတၢ်ကမၤန့ၢ်ကျိၣ်စ့ဆတၢ်ပညိၣ်ဆဂီၢ်,
- နနီၤဟ့ၣ်မ့တမ့ၢ်ပၢ်လံာ်ထုးထီၣ်ရၤလိၤတခါဆၢလၢကမျၢၢ်ဆါဂၤဆဂီၢ်လၢ“လၢဆဆိၣ်
ဒ်ဆဆိၣ်ဆသီး”ဒီးနတဘျီ,ဆိတလဲ,မၤဂ့ၤထီၣ်,မၤလိၤမၤယီၤမ့တမ့ၢ်မၤဘၣ်လိာ်က့ၤ
တၢ်ဂ့ၢ်ဆခိၣ်တိလၢလံာ်ထုးထီၣ်ရၤလိၤတဘျီဆၢလၢကျိၣ်နတဘိဆပူၤ,
- နတထဲးကွၢ်တၢ်ကွဲးဒီးဆခွဲးဆယၢ်ဆတၢ်ဒုးသ့ၣ်ညါလၢတၢ်ထံၣ်န့ၢ်ဆီလၢလံာ်တၢ်ထုးထီၣ်ရၤလိၤတဘျီဆၢလၢဒီး
- နတဟ့ၣ်ကွၢ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်ဆိၣ်ဆူၣ်ဆိၣ်ချုဆဝဲၤကျိၣ်ကဆိၣ်ထွဲန့ၤ,မ့တမ့ၢ်နတၢ်သ့လံာ်ထုး
ထီၣ်ရၤလိၤတခါဆၢဒ်ဆကျိၣ်ဆကျဲလၢတၢ်ကဒုးဆူၣ်ထီၣ်နပုၣ်တၢ်ကၤဒီးတၢ်မၤစၢၤဆတၢ်ဖိးတၢ်မၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဖီၣ်ပံးလံာ်တဖၣ်

လဲးစ့ၣ်ဆၢဘၣ်တဘျီတဟ့ၣ်န့ၤဒီးတၢ်ပျဲဝဲလၢလၢနတၢ်ပညိၣ်လၢတၢ်ကသ့ဆီလၢတၢ်လိာ်ဘၣ်ဆိၣ်ဝဲဒၣ်ဆသီးန့ၣ်လီၤ.
ဆဒိ-တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်ဆဂၤ(ဆဒိဒ်တၢ်ထုးထီၣ်ရၤလိၤ,တၢ်ဆိၣ်သဒ်ဆိၣ်သဒါဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ဒီးတၢ်ဆၢဆၢဆခွဲးဆယၢ်တဖၣ်)
ဘၣ်တဘျီကတၢ်ပၣ်နီၣ်နတၢ်သ့ပီးလိလၢတၢ်ထံၣ်န့ၢ်ဆီလၢလံာ်တၢ်ထုးထီၣ်ရၤလိၤတခါဆၢတၢ်ကသ့ဆီလိၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်သံကွၢ်သံဒီးတဖၣ်

တၢ်သံကွၢ်သံဒီးလၢဆဘၣ်ယးဒီးတၢ်သ့ဝဲဒၣ်တၢ်ထုးထီၣ်ရၤလိၤတခါဆၢလၢဆဂၤတခါလၢလံာ်တြးတၢ်
ယဲၣ်လိၤဘျီလိၤဆီၤဆူဆဒုဆပုၤန့ၣ်တၢ်,တၢ်ဆဲးကျိးဆဲးကျါဆဒု,တၢ်ဆိၣ်ဆူၣ်ဆိၣ်ချုဆဝဲၤကျိၣ် GPO
Box 9848, Canberra ACT 2601, မ့တမ့ၢ်ဆုၢ်ဒီဖျါဆဲးမုၢ်လံာ်သ့copyright@health.gov.au

တၢ်မၤန့ၢ်သူတၢ်လၢအလၢအလၢထူသးန့ၢ်ဒီးကျိၣ်ကွၢ်လၢအလီၤဆီတဖၣ်မ့ၢ်လၢတၢ်လၢပှၤ
ဟ့ၣ်တၢ်ကဟုကယၢ်ဆူပှၤသးပှၤတဖၣ်အအိၣ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.

ပုဂံကင်းလေးအိမ်စင်္ကြလယာအပူအိုင်ဒီဒီနွဲ့ယာလတ်ကမနုာ်သူးပုအတ်ကွာ်တွဲကဟုကယာအတ်မၤစၢအတ်ဖဲအတ်မၤလၢအဒူးယာယုဟိုက်တဒီးလုလံထုသ နူတပယုဖျးဝဲဒၣ်လတ်ကမနုာ်လၢအဲသ့အနီၣ်တဂၤလိာ်ဘၣ်တဖၣ်ဒီးပးကဲအဲသ့အတ်အိၣ်သးလၢညါဒီးတဲအိၣ်မူအတ်လၢဒီဖျါတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

အီးဓဠြလယါအပဒ်ထုးထီၣ်ရဲလီၤတၢ်လံးပုၤအတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယံၤလၢအတၢ်သီးလိာ်အသးအတၢ်မၤအတၢ်ကွၢ်ဒီးတၢ်ဖဲတၢ်မၤအတၢ်ရဲၣ်လီၤကျဲၤလီၤတဘျုးမံၤလၢ
တၢ်ကမၤစၢၤသးပုၤအတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယံၤအတၢ်မၤတၢ်ကွၢ်တၢ်ကမၤန့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်ဒိၣ်ထီၣ်လၢတၢ်အဃုၤအသးလၢအတၢ်သီးလိာ်အသးတဖၣ်ဒီးသးသမူအတၢ်လဲၤဒီဖျိတဖၣ်
လၢအဆိၣ်ဒီးပုၤအီးဓဠြလယါသးပုၤတဖၣ်န့ၢ်လီၤ.တၢ်မၤအတၢ်ကွၢ်ဒီးတၢ်ဖဲတၢ်မၤအတၢ်ရဲၣ်လီၤကျဲၤလီၤတဖၣ်ဘၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အီးလၢအဖိၣ်ထွဲပုၤတဝၢအတၢ်တၢ်
ပိၣ်ဟ့ၣ်ကွၢ်သကိးတၢ်ဂၢ်အံၤတဘျုးဘျီန့ၢ်လီၤ.

လိပ်စာပို့မိတ်တဘဉ်အံ့ဆိဉ်ဒီးပုလုလုအဆိဉ်ဒီးလုလုလုထူသန့ဒီးကျိတ်တံသးလိာ်အသး(CALD)ဖဉ်အကလုလုလုအဘဉ်တၢ်ဟ့ၣ်ထီၣ်ဆီၣ်ဖျိတၢ်တၢ်ပိၣ်ဟ့ၣ် ကျဉ်သကိးတဖဉ်အံ့န့ၣ်လိာ်.တၢ်န့ၣ်တၢ်ပညိၣ်ယာ်အီၤလၢတၢ်ကမၤစၢပုလုလုအမ့ၢ်ပုလုလုအဆိဉ်ဟဲဒၣ်လၢ(CALD)လၢအတၢ်ဆိဉ်သးလၢညါလၢကဟ့ၣ်ဖျိအဲဒ့ၣ် အတၢ်လိာ်ဘဉ်တဖဉ်ဖဲကတိၤသကိးတၢ်ဒီးပုလုလုအဟ့ၣ်သးပုၤအတၢ်ကျိာ်ထွဲကဟ့ၣ်ယာ်တဖဉ်ဒီးဒီးတၢ်တီၤစၢပုလုလုလၢတၢ်က ဆိဉ်ထွဲပုလုလုအမၤတၢ်လၢသးပုၤတၢ်ကျိာ်ထွဲကဟ့ၣ်ယာ်အပုလုလုတၢ်ကနီၤပုၤCALDတဖဉ်အတၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်တဖဉ်န့ၣ်လိာ်.

ပုမာန့်သူတံတဖၣ်အဂီၢ်တၢ်အစၢနီၣ်ဂံၢ်-မၤတၢ်ဃုထၢလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဒုးသ့ၣ်ညါတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ

နကြားဆိုင်ဦးတဂုတ်ကျီလၢတၢ်မနုၤဆါသ့ညိၣ်ညိၣ်လၢအဘၣ်ယးဒီးသးပုတ်တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်အသန့ဒီးတၢ်မၤစၢ်အတၢ်ဖဲတၢ်မၤတဖၣ်လၢန့ၣ်ပၢ်ဒီးထံၣ်လၢအကဲတၢ်မၤစၢ်လၢတၢ်ကမၤတၢ်ယုထၢဒီးဖီၣ်ပၤယၢ်တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်လၢန့ဒီးန့ၣ်ဘၣ်ဆါ.

နသံကွပ်ပွါဟ့ဉ်
တၢ်မၤစၢၤတၢ်လၢတၢ်က

- ဟ့ၣ်န့ၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအညိၣ်ဒီးတၢ်န့ၢ်ပၢ်အိၤသုလၢအမ့ၢ်တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်လၢန့ၢ်ဂီၢ်လၢတၢ်ကျိၤထံဟ်အိၤလၢကျိၢ်လၢန့ၣ်ဘၣ်သ့ၣ်ဘၣ်သးအိၤဖဲတၢ်လိၣ်ဘၣ်အလီၤအိၣ်ကတီၢ်
- ဟ့ၣ်န့ၣ်တၢ်ဘျုးလၢတၢ်ကသုပုၤကတိၤကျိၤထံတၢ်အတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲတၢ်မၤတဖၣ်လၢအဆဲးန့ၢ်လၢအဂ့ၢ်န့ၢ်ကြးဘၣ်တုၤထီၣ်ထီၣ်ဘးလၢတၢ်ကမၤန့ၢ်ပုၤကတိၤကျိၤထံတၢ်လၢအခါမန့ၢ်လဲၣ်တၢ်ကမၤန့ၢ်ပုၤကတိၤကျိၤထံတၢ်တဂၢ်လဲၣ်ဒီးမၤစၢၤန့ၢ်လၢတၢ်ကမၤန့ၢ်ပုၤကတိၤကျိၤထံတၢ်အတၢ်အိၣ်ထွဲမၤစၢၤလၢတလိၣ်ဟ့ၣ်အပုၤဖဲမ့ၢ်အိၣ်ဝဲဒၣ်အခါ
- န့ၣ်ဃျါထီၣ်တၢ်ပနီၣ်တဖၣ်လၢသးပုၤတၢ်ကဟုကယၢ်အလီၤအကျဲတဖၣ်လၢန့ၣ်ကစၢ်အကျိၢ်လၢတၢ်ကမၤစၢၤန့ၢ်လၢတၢ်ကထံၣ်န့ၢ်န့ၣ်ကလဲၤထီၣ်ကွၢ်လီၤလၢန့ၣ်ဟံၣ်အသိအပူၤအံၤဒီးလဲၣ်န့ၣ်လီၤ
- ဝဲသကိးတၢ်ဒီးန့ၢ်န့ၣ်ဟ့ၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်တဖၣ်ဒီးမ့ၢ်တဖၣ်ဟံၣ်ဖိယိဖိလၢတၢ်ကထုးထီၣ်လၢတၢ်ကွၢ်ဒိတဖၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအတၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤတဖၣ်လၢတၢ်ကမၤလီၤတၢ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤမ့ၢ်တၢ်ဖိယိဖိဒီးအိၣ်ဃျါထွဲမ့ၢ်
- မၤစၢၤဆုၤန့ၣ်ဆုၤလၢကတိၤပုၤတဖၣ်တၢ်ကရၢကရိတဖၣ်လၢအဟ့ၣ်တၢ်အိၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးတၢ်ကတိၤဖဲန့ၢ်တၢ်န့ၣ်လီၤ

သုန္ဒရီထိန်-

မဲနမ္မုတဲဘၣ်ကရၢလၢအဟ့ၣ်ထီၣ်တၢမၤမၤတၢၣ်သးတၢၣ်ဂ့ၢ်တၢၣ်ကျိၤလၢအဝဲသ့ၣ်ဟ့ၣ်ဝဲၣ်အံၤန့ၣ်အိၣ်ကမိၣ်ထံၣ်န့ၣ်လီၤ.
(အဒိ.တၢၣ်ဂ့ၢ်တၢၣ်ကျိၤန့ၣ်အဆဲးဇီၣ်ညါဘၣ်ဝဲၣ်လၢတၢၣ်ကနၢ်ပၢအိၣ်မၤန့ၣ်လီၤ.တၢၣ်န့ၣ်မ့ၢ်အဝဲဘၣ်နၢတၢၣ်ကိးမံၤဒဲးလၢန့ၣ်ဒီးသ့ၣ်
ညါအိၣ်န့ၣ်မၤ.)

ဌာနသတ်တဖန်အင်္ဂါအစာနီဂါ၂-တံးဟံးနီမနီတံးသုးဘူးဖံးမာ
တံးလၢအဖိမံတဖန်လၢတံးကရဲၣ်ကျဲးဒီးတံးမၤလၢထီၣ်ပွဲၤထီၣ်တံး

နုဟုတ်တံမစကြာမစကြာနလနမုပုလအမယုမသကိတံလအဟူဂဲလတံရံလီကျဲလီဒီးတံမလထီၣ်
ပဲထီၣ်သးပုအတံကွဲထွဲကဟုကယံအသနူလတံကတုထီၣ်နတံလိၣ်ဘၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

နယုန်းပွားဟု
တင်တကလ၊တင်က

- မလီတော်အင်းဟိယုန်နုလုလ်ထူသန့.ကျိၣ်.တၢ်စှံတၢ်နံ.တၢ်ဘူတၢ်ဘၢဒီးပုဂ္ဂိုလ်အတၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖၣ်လၢနတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲအပူၤ
- မၤစၢၤနၤလၢတၢ်ကဟ့ၣ်ကဒါတၢ်ထံၣ်တၢ်ဟံသးဒီးတၢ်ကဋးကဋးတဖၣ်လၢအဘၣ်ယးဒီးတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်လၢနဒီးန့ၢ်အိၤဒီးရဲၤပုၤန့ၢ်မ့ၢ်အဝဲသ့ၣ်သူတၢ်ဟ့ၣ်ကဒါတၢ်ထံၣ်တၢ်ဟံသးလၢတၢ်ကမၤဂ့ၤထီၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်ဟ့ၣ်နၤန့ၣ်လီၤ
- ဆိၣ်ထွဲန့ၤလၢတၢ်ကဆိၣ်ဒီးကရၢလၢတၢ်နၢ်န့ၢ်အိၤသ့တခါမ့တမ့ၢ်ပုၤတဂၤလၢအဆိၣ်ထွဲတၢ်မၤကွၢ်သမံသမိၤအကျိၤအကွၢ်အကတီၢ်မ့တမ့ၢ်မဲလၢတၢ်မၤတၢ်ဆၢတၢ်လၢကျိၤကွၢ်အကတဖၣ်အခါန့ၣ်လီၤ
- သုတၢ်သမံသမိၤမၤကွၢ်အဝဲဒီးလိတဖၣ်လၢအကတၢ်လိၢ်မၤန့ၢ်တၢ်ဒီးဆိကမိၣ်ယုန်နုလုလ်ထူသန့ဒီးကျိၣ်ကွၢ်အတၢ်ဆိၣ်သး
- နီၤဟ့ၣ်အတၢ်မၤအကျိၣ်ခိၣ်သ့ၣ်အတၢ်ရဲၣ်လီၤကျဲလီၤ.တၢ်တဒ်သိးလီၤပလိၣ်တၢ်ဘျးဒီးတၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤလၢအကတဖၣ်လၢအဘၣ်တၢ်သူအိၤလၢပုၤမၤတၢ်ဖိလၢတၢ်ကမၤစၢၤအဝဲသ့ၣ်လၢတၢ်ဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်လၢအဖိးမံဒီးလုလ်ထူသန့န့ၣ်လီၤ
- နီၤဟ့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢမ့ၢ်မ့ၢ်ခိၣ်တဖၣ်လၢတၢ်ကရၢကရိၤအပူၤတဖၣ်မၤတၢ်ပဲၤတၢ်ဟံးန့ၢ်မူဒါလၢတၢ်ကမၤလီၤတၢ်တၢ်ဟ့ၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်လၢအဖိးမံဒီးလုလ်ထူသန့.အဒိမ့ၢ်.
- သံကွၢ်အဝဲသ့ၣ်လၢတၢ်ကတဲၤဖျါအဂ့ၢ်မ့ၢ်အဝဲသ့ၣ်ထီၣ်ဒွီးဒီးတဲဝဲဒၣ်သ့ၣ်အဝဲသ့ၣ်အတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်ဒီးတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲတၢ်မၤတဖၣ်ဘၣ်လိၢ်အသးဒီးပုၤလၢအဆိၣ်တဲဝဲဒၣ်လုလ်ထူသန့လၢတဒ်သိးလိၢ်အသးတဖၣ်အတၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖၣ်မ့တမ့ၢ်ပုၤလၢအကတီၢ်ကျိၣ်လၢအကတဖၣ်အတၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

သုန္ဒနီယိယ-

ဖဲနမ့ၢ်တဲကရၢလၢအဟ့ၣ်တၢ်မၤစၢၤဘၣ်ဃးတၢ်လၢနလိာ်ဘၣ်အိၤဒီးမၤတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတဖၣ်လၢအဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်လၢနအဲၣ်ဒီးအိၤန့ၣ်,အဝဲသ့ၣ်မၤဂ့ၤထီၣ်တၢ်သ့ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.

ပုၤမၤန့ၢ်သ့တၢ်တဖၣ်အဂီၢ်အတၢ်န့ၢ်ကျဲ-တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်ဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤလၢတၢ်မၤန့ၢ်သ့အီၤသ့

မဲန့ၢ်အိၣ်တပူၤလၢလၢ-လၢခိၣ်ဒ်သဝီ,စီၤစၢၤဒီးခူဝုၢ်,ဟံၣ်ကဝီၤဒ်ဒီးခူဒ်ဝုၢ်ဒ်အိၣ်စၢၤလၢယၢ်ဖိ-**န့ၢ်ကျဲအိၣ်ဒီး**တၢ်မၤန့ၢ်သ့သး ပုၤတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်အတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲတၢ်မၤတဖၣ်ဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတဖၣ်လၢအဘၣ်လိာ်ဖိဒုးဒုးန့ၢ်န့ၢ်သးလၢအတၢ် သိးလိာ်အသးဒီးနသးသမူတၢ်လဲၤခိၣ်ဖျိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

န့ၢ်ကျဲပုၤဟ့ၣ် တၢ်မၤစၢၤတဂၤလၢတၢ်က

- ဟ့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလီၤလီၤဆီဆီဒီးအဖျါဆွဲဆွဲလၢလၢလၢထူသန့ဒီးကျိၣ်ကွၢ်အတၢ်မၤစၢၤ အတၢ်ဖဲတၢ်မၤတဖၣ်လၢအဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်လီၤအီၤခိၣ်ဖျိတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲတၢ်မၤဒီးမ့ၢ်အကဟ့ၣ် တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်လၢအန့ၢ်ဖျါန့ၢ်လၢလၢထူသန့ဒီးကျိၣ်ကွၢ်အတၢ်လိာ်လၢန့ၢ်တဖၣ်
- ဒုးဘျးစဲန့ၢ်ဒီးသန့အပုၤန့ၢ်ကျဲတဖၣ်မ့ၢ်ပုၤကတိၤခဲတၢ်လၢအဂၤတဖၣ်လၢတၢ်ကဒုး န့ၢ်န့ၢ်ဒီးတၢ်ကမၤန့ၢ်သ့တၢ်သမံသမိးမၤကွၢ်ဒီးတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲတၢ်မၤလၢအဂၤတဖၣ်
- ဟ့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲတၢ်မၤလၢကျိၣ်လၢန့ၢ်ဘၣ်သ့ဘၣ်သးအီၤအပူၤ
- ပျဲတၢ်ကမၤန့ၢ်သ့ပုၤဟ့ၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်စဲန့ၢ်လၢအအိၣ်လၢတၢ်ချၢမ့ၢ်တၢ် မၤစၢၤအတၢ်ဖဲတၢ်မၤတဖၣ်ဖဲအတၢ်ဆိၣ်ဒီးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လီၤလီၤဆီဆီ
- ဒုးဘျးစဲန့ၢ်ဒီးန့ၢ်ဟံၣ်ဖိယီဖိ,တၢ်သကိးတဖၣ်ဒီးပုၤတဝၤလၢအအိၣ်ဆိးလၢတၢ်လီၤအယံၤ,ဟံၣ်ယုၣ်အိၣ် လၢထံဂုၤကီၢ်ဂၤခိၣ်ဖျိစဲဖိကဟ့ၣ်ဒီးကျိၣ်ကွၢ်လၢအဂၤလၢအနီၣ်မ့ၢ်, Skype, Facetimeအဂၤတဖၣ်
- မၤစၢၤန့ၢ်လၢတၢ်ကပၤယၢ်တၢ်ဆဲးကျိးဒီးန့ၢ်လီၤကဝီၤပုၤတဝၤလၢအအိၣ်လၢန့ၢ်ဟံၣ် အချၢမ့ၢ်သးပုၤတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်အလီၢ်အကျဲန့ၣ်လီၤ.

သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်-

ဖဲန့ၢ်အိၣ်တပူၤလၢလၢ,ဖဲန့ၢ်မ့ၢ်တဲဘၣ်ပုၤန့ၢ်ဖိန့ၢ်ကဝီၤတဖၣ်မ့ၢ်ပုၤဟ့ၣ်တၢ်တဖၣ်ဘၣ်သးတၢ်ဂ့ၢ်ကီၤတမံၤလၢလၢအအိၣ်ဒီးန့ၢ်န့ၢ်သ့သ့ ညါဘၣ်သးဒီးတၢ်ကသ့သးပုၤတၢ်ကဟုကယၢ်အတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲတၢ်မၤတဖၣ်မ့ၢ်ဒ်သိးအဲၣ်သ့ၣ်မၤဂုၤထီၣ်တၢ်ကသ့အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ပျားမ၊ နှံ့သူတော်တဖန်အင်္ဂါတန်ခါနီ၌ဂို၄-သးပျာ်တက်ကွာလွဲကဟုကယာ်အသန္ဓေလာအဆိပ်စာယံးစာယီၤဒီးတၢ်ဂံၢ်လိာ်မၤတၢ်ဆူၣ်ဆူၣ်

နကြားမနုၤလၢနီၤဖျိဘၣ်သးပၢ်တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်အသနူလၢအဂဲၤလိာ်မၤတၢ်ဆူၣ်ဆူၣ်ဒီးစၢ်ယဲၤစၢ်ယီၤတခါလၢအခိအၢပၤအိးစတြလယါ
ဖိစဲလၢာ်လၢအဟံၤယုာ်ပၤတၢ်လၢအသိးဒီးအိၣ်ဖျါထီၣ်သိအတၢ်လိာ်ဘၣ်တဖၣ်,ယုာ်ဒီးတၢ်မၤအဂံၢ်သဟီၣ်လၢအတၢ်သိးတဖၣ်လၢအအိၣ်လၢ
သးပၢ်တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်အပူၤန့ၣ်အတၢ်အါထီၣ်တခါန့ၣ်လီၤ.

နယုန့်ပွဟုန်
တၢ်မၤစၢၤတၢ်လၢတၢ်က

- ကူးရဲဂ်လီမုဆဲသုဂ်ပီသကိးတဲသကိးဟံးန့တဲဟ့ဂ်ကုဟ့ဖီးပုမးန့သုတဲတဖၣ်နီလဲဉ်ဒီးသုတဲဂံတဲကျါလၢတဲဒီးန့ဘဉ်အိလၢတဲကမးလိတဲတဲမၤစၢအတဲဖိးတဲမၤတဖၣ်လၢတဲမၤန့သုအိသုဒီးလုလံထူသန့လၢအဘဉ်လိဖိးဒုဝဲဒၣ်နီလဲဉ်န့လီ
- နီဟ့ဂ်အတဲဘျုးတဖၣ်ယုဒီးနီလၢလုလံထူသန့အတဲပျုးပျုးဒီးတဲထီၣ်တဲကွဲတလီကွဲဝဲတဲလၢတဲကမးလိတဲပုမၤတဲဖိဒီးပုမၤအကတဖၣ်တဲကွဲတလီထီၣ်ပုလၢအဆိဉ်ဖဲဒၣ်လုလံထူသန့လၢအကမ့တဖၣ်ပုလၢအကတဲကျိလၢအကတဖၣ်
- ဟ့ဂ်တဲဂံတဲကျါလုလံထူသန့ဒီးကျိဂံဝဲအတဲသုတဲဘဉ်တဖၣ်အပျုးမၤတဲဖိလၢကကွဲထွဲကဟ့ကယံနီ
- နီဟ့ဂ်တဲဂံတဲကျါလၢတဲကထီၣ်ဟ့ဂ်လၢဟ့ဂ်ကပီဒီးပၤယံဂံကယံပုမၤတဲဖိလၢအဆိဉ်ဒီးတဲသုတဲဘဉ်လၢတဲလိဘဉ်အိလၢတဲကဟ့ဂ်တဲကွဲထွဲကဟ့ကယံလၢအဆိမံဒီးလုလံထူသန့ဒီးကျိတဲကပၤ
- ဟ့ဂ်နီဒီးတဲဂံတဲကျါလၢအဘဉ်ယးဒီးတဲမၤလိမၤဒီးလၢတဲဟ့ဂ်လီပုမၤတဲဖိလၢတဲနီပၤလုလံထူသန့ဒီးတဲဆဲးကျိးဆဲးကျါလၢအတုလီတဲလီန့လီ
- ဒီးလဲဟံးန့ယံပုမၤတဲဖိလၢအသုကျိအိကျိဒီးလုလံအိမံလၢအဟ့ဂ်နီဒီးတဲကွဲထွဲကဟ့ကယံလၢအဘဉ်လိသးဒီးန့လုလံထူသန့အတဲလိဘဉ်တဖၣ်ဒီးမ့တဖၣ်သုန့ကျိလၢနဘဉ်သုဘဉ်သးအိန့လီ

သုန်နှိုက်ထိန်-

ပဲနမ္မုါတဲဘဉ်ပုဟ်ဟ့ၣ်တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်တၢ်လၢန့ၣ်ဆိကမိၣ်အီၤလၢမုါအဲဘဉ်ဟ့ၣ်တၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲတၢ်မၤတဖၣ်
ဆူပုၤလၢအဆိၣ်ဒီးလုၢ်လၢ်ထူသန့လၢတၢ်သးလိာ်အသးအဂ့ၢ်မ့တမုါဆူပုၤလၢအကတၢ်ကျိာ်လၢအဂၤတဖၣ်အခါ.ဒီးပဲနတဲဘဉ်
အဲဘဉ်ပဲနတၢ်လိာ်ဘဉ်တနီၤန့ၣ်တၢ်တမၤလၢပုၤဆီၤဘဉ်တစီၤ.အဲဘဉ်မၤဂ့ၢ်ထီၣ်တၢ်သ့ပဲနန့ၣ်လီၤ.

ပုမန့်သုတိတဖၣ်အဂီၢ်တၢ်အစၢ်နီၣ်ဂံၢ်ၵ-တၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖးတၢ်မၤတဖၣ်လၢအနးပၢ်ဃုာ်ပၢ်ဂီၢ်တၢ်ဒီးဃုာ်တၢ်ယူးယီၢ်ပးကဲ

နကြားမာနဲ့လဲဒီဖျီဘၣ်တၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖံးတၢ်မၤတဖၣ်လၢအတူထီၣ်ထီၣ်ဘးနတၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖၣ်,တၢ်အရူၢ်အသဲးတဖၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်မူအတၢ်လဲၤခိဖျီတဖၣ်တူၤလီၤတၢ်လီၤ,ဒီးနဟံၣ်ဖိယိဖိဒီးပုၤကွၢ်ထွဲကဟုတၢ်တဖၣ်,လၢကျိၤကွၢ်လၢအယူးယိၢ်ပးကဲတၢ်စၢၤဒီးအဒူးဟ်ယုၣ်ဟ်ဂီၢ်တၢ်န့ၣ်လီၤ.

နယုန်ပွဲဟုတ်

တၢ်မၤစၢၤတၢ်လၢတၢ်က

- ဟ့ၣ်တါးဒွဲးယာ်ဂုဘတ်တဖၣ်လၢနီၤလၢတါဆဲးကျိးဒီးနလုၤလံၤထူသန့ဒီးကျိၣ်ခီဖျိ-
 - ဆိၣ်ဒီးလံာ်ရိးဒီးလၢအပွဲၤဒီးလံာ်တဖၣ်,မဲးကစံတဖၣ်ဒီးပိးလိလၢအကတဖၣ်လၢကျိၣ်လၢနဘၣ်သူၣ်ဘၣ်သးအီၤ
 - သုဘၣ် SBS's In Language အတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤကွဲးလုၤလိဒီးကွဲးထံၣ်ဟူအကျိၣ်တဖၣ်ဒီးမူဃျၢၣ်ဒီးကွဲးထံၣ်ဟူအကျိၣ်တဖၣ်ဒီးတၢ်ဂီၤမူလတၢ်ကျိးထံၣ်လၢကျိၣ်အါန့ၣ်အဲးကလံးအကျိၣ်တဖၣ်
 - ဟ့ၣ်တါးဆိၣ်တါအိတၢ်လၢအဘၣ်လိာ်ဖိးမံဒီးလုၤလံၤထူသန့
 - ဟ့ၣ်ဒီးထးန့ၣ်လိာ်ဒွဲးလၢပီညါဒီးတၢ်ကျးဒုးသ့ၣ်ညါတဖၣ်ဒီးတၢ်ပိးတၢ်လိတဖၣ်လၢအန့ၣ်ဃျါနတၢ်ဘၣ်သူၣ်ဘၣ်သးတဖၣ်
 - ရဲၣ်ကျဲၤပုၤန့ၣ်တၢ်လၢတၢ်ကဟံးယုာ်ဟံးဂီၤလီၤကဝီၤအပုၤတတၢ်အမူးတဖၣ်မွတမ့ၢ်ပုၤဂ့ၢ်ဒီးအကရူၢ်တဖၣ်လၢအဘၣ်ထွဲဒီးနၤလိာ်ဆိဒ်တၢ်ဖဲန့ၣ်တၢ်လံးဒီးတၢ်ဘျးစဲယာ်လၢညါလံးလံးတခါ
 - ကွၢ်ယုၤပုၤမုာ်သးမၤကလိတၢ်လၢအသ့ကျိၣ်အါကျိၣ်တဖၣ်,လၢအဒိန့ၣ်ဒိဖျိပုၤတတၢ်ပုၤဆိၣ်သကိးတၢ်တဖၣ်အတၢ်ရဲၣ်လိာ်ကျဲၤလိာ်မုတမ့ၢ်လီၤကဝီၤပုၤတတၢ်အကရူၢ်တဖၣ်,လၢအကဆိၣ်သကိးနၤဒီးကတိၤတၢ်ဒီးနၤလၢကျိၣ်လၢနဘၣ်သူၣ်ဘၣ်သးအီၤသ့အမူၤန့ၣ်လီၤ
- မၤစၢၤနၤလၢနကဆိၣ်ဟူးဟူးဂဲၤဂဲၤလၢနတၢ်ဘျးတၢ်ဘၢလၢကျိၣ်ကွဲးလၢနယုထၢ
- ဟ့ၣ်နၤယုာ်ဒီးရှဲပုၤနၤဒီးန့ၣ်နယာ်တဖၣ်လၢအဆိၣ်လၢစ့ၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟံးယုာ်အဒိးန့ၣ်တၢ်ခွဲးယာ်ဒီးအမူအဒါတဖၣ်အဖိလံာ်န့ၣ်လီၤ
- ရဲၣ်ကျဲၤဟ့ၣ်တၢ်ဂဲၤတဖၣ်လၢတၢ်ကမၤလၢကပီၤလုၤလံၤထူသန့မွတမ့ၢ်တၢ်ဘျးတၢ်ဘၢအမူးအထွဲတဖၣ်မွတမ့ၢ်န့ၣ်သီလၢအဘၣ်ထွဲဒီးနၤလၢအကါဒိၣ်န့ၣ်လီၤ.

သုန်နှိုက်ထိန်-

ပဲနွဲမဲ့တဲဘဉ်ပှာဟ့ၣ်တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်လၢတၢ်လၢန့ၣ်ဆဲးတၢ်အိၣ်လၢအဘဉ်သးဒီးကျိၣ်ကွၢ်လၢအသ့ဘဉ်တၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲတၢ်မၤတဖၣ်ပကဲတၢ်ဒီးပုၤဟ့ၣ်ပှာလၢအဆိၣ်ဒီးလုၢ်လၢထူသန့လၢအလိၤဆိတဖၣ်အတၢ်လိၣ်ဘဉ်မ့တဖၣ်ပှာလၢအကတိၤကျိၣ်လၢအကတၢ်တဖၣ်.အဘဲသ့ဘဉ်မၤဂ့ၢ်ထီၣ်တၢ်သ့ဝဲန့ၣ်န့ၣ်လီၤ.အဖူဒိၣ်စ့ၢ်ကိးဝဲန့ၣ်လၢပှာမၤတၢ်ဖိဒီးပှာဝဲလၢလၢအသ့တၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲတၢ်မၤတဖၣ်ကပးကဲတၢ်ဂၤဒီးတၢ်ကအလုၢ်လၢထူသန့ဒီးတၢ်ဘူၣ်တၢ်ဘါလၢတၢ်သီးလိာ်အသးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ပွားမာန့်သူတံတဖဉ်အဂီတံအစာနီဉ်ဂံၤ-တုထီဉ်ထီဉ်ဘးပွားလုအဆဲးအစာကတံအတံလီဉ်ဘဉ်တဖဉ်

နကြားမာနွဲ့လဲးစီဖျီသးပှါတဲာ်ကွဲာ်ထွဲကဟုကယာ်အတဲာ်မၤစၢၤအတဲာ်ဖဲတဲာ်မၤဒီးတဲာ်ဆိုင်
ထွဲမၤစၢၤလၢအကဲာ်အစီထီဒီးလုံလံာ်ထူသန့တကပုၤဖျါးဝဲဒၣ်လၢအတူထိုင်နတဲာ်လိာ်ဘၣ်တဖၣ်
လၢအတဟ်လီၤဆီနနီတကပုၤဂ့ၢ်ဝဲမ့တဖျါကျါဝဲၤကွဲာ်တဲာ်အဆဲးအစါဂ့ၢ်ဝဲန့ၣ်လီၤ.

နယုန်းပွဟုန်
တၢ်မၤစၢတၢ်လၢတၢ်က

- မစာစီးဆီၣ်ထွဲန့ၣ်လၢတၢ်ကနီၤပၢ်ဒီးဆိကမိၣ်န့ၣ်ယုၣ်န့ၣ်တၢ်ဆၢတံၢ်တဖၣ်လၢအဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်ကွၢ်ထွဲပုၤသးပုၤမၤတၢ်က-မၤန့ၣ်စ့ၢ်ကီးတၢ်ဆီၣ်ထွဲ.တၢ်မၤစာအတၢ်ဖဲတၢ်မၤတဖၣ်မ့ၢ်တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုၤကယၢ်အါထီၣ်လၢတၢ်ကမၤစာန့ၣ်ယုၣ်ဒီးတၢ်လံၤဒီဖျါလၢအကိၢ်အစဲမ့ၢ်တၢ်လီၤပျံၤတဖၣ်လၢလံၤလၢအဆီၣ်တုၤဒီးန့ၣ်တဖၣ်
- မစာန့ၣ်လၢတၢ်ကဆိကမိၣ်ယုၣ်ဒီးရဲၣ်ကျါန့ၣ်န့ၣ်သးသမူလၢခံကတၢ်အတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုၤကယၢ်ဒီးတၢ်ရူၣ်လီၤပုၤသံအမူးအတၢ်ရဲၣ်လီၤကျါလီၤတဖၣ်လၢအယူးယီၤပးကဲအလုၢ်လၢထူသန့.တၢ်စ့ၢ်တၢ်န့ၣ်ဒီးတၢ်ဘူၣ်တၢ်ဘါအတၢ်ဆၢမုၢ်လၢတဖၣ်န့ၣ်လီၤ
- ဟ့ၣ်န့ၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျါလၢအဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်မၤတရီၢ်တပါသးပုၤဂ့ၢ်လီၤတၢ်ကျိးထံအီၤအုၣ်ကစၢ်အကျိၢ်ဒၣ်ဝဲဒီးတၢ်ကမၤန့ၣ်သ့တၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစာၤလဲၣ်ဖဲတၢ်အံၤမ့ၢ်ကဲထီၣ်အသးဒီးန့ၣ်အခါ
- ဟ့ၣ်နွဲးယၢ်လၢတၢ်ကမၤန့ၣ်သ့နီၣ်သးတၢ်ဆိကမိၣ်ဆိကမးဂ့ၢ်လီၤအတၢ်မၤစာအတၢ်ဖဲတၢ်မၤတဖၣ်ဒီးတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုၤကယၢ်အုၣ်ညါဒီးတၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစာလၢအမၤစာန့ၣ်လၢတၢ်ကမၤအုၣ်ကျါတၢ်လၢအကဲတၢ်လီၤပျံၤမ့ၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်အကိၢ်အစဲတဖၣ်လၢနလဲၤဒီဖျါတုၢ်ဘၣ်အီၤလၢနတၢ်ဆီၣ်မ့ၢ်အပူၤန့ၣ်လီၤ.

သုန္ဒရီထိပ်-

ဖဲနမ့ၢ်တဲဘၣ်နပှၤဟ့ၣ်နၤတၢ်မၤစၢၤတဖၣ်ဘၣ်ယးန့ၢ်တကမ့ၢ်တဖၣ်တၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲအကၤလၢအအိၣ်ဒီးနၤတမံၤလၢလၢန့ၣ်,အဝဲသ့ၣ်ဟ့ၣ်နၤဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲဒီးတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖံးတၢ်မၤတဖၣ်လၢအဂ့ၢ်ဒိၣ်ထီၣ်သ့ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.

