

ယကဘဉ်မၤတၢ်သ့ၣ်နံၤဖးသီတခါဒ်လဲၣ်

ဆဲးကျိးနုာ် IPC Health အတၢ်လီၤတက့ၢ်. ဘဉ်သ့ၣ်သ့ၣ်နကဘဉ် အိၣ်ခိးတချုးတၢ်သ့ၣ်နံၤဖးသီအိၣ်ဒီးအခါန့ၣ်လီၤ.

တၢ်လၢၤဘျုးလၢၤစ့ၤအိၣ်ဒါ.

တၢ်လၢၤဘျုးလၢၤစ့ၤကအိၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်လၢတၢ်မၤစၢၤအံၤအဂီၢ် လီၤ. လၢကမၤလိအါထီၣ်အဂီၢ်, ဝံသးစ့ၤဆဲးကျိးပပုၤလၢအသ့ စွဲပတၢ်မၤစၢၤကရူၢ်တက့ၢ်.

ယကမၤန့ၢ်ပုၤကျိးထံတၢ်ဖိသ့ၣ်ဒါ.

မ့ၢ်, ပုၤကျိးထံတၢ်န့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်ကလီၤအီၤလီၤ. ဝံသးစ့ၤဒုးသ့ၣ်ညါ ပုၤဖဲနမၤတၢ်သ့ၣ်နံၤဖးသီတခါန့ၣ်တက့ၢ်.



IPC Health ဟံၣ်နီၣ်အၢၣ်လီၤစံးဘျုးဝဲ အိစုၤလၢယိပဒိၣ် ဒီး ဗံး ထံရံၤယိပဒိၣ် အတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤန့ၣ်လီၤ.

IPC Health Corporate Office

106 Station Road
Deer Park VIC 3023
PO Box 171 Deer Park VIC 3023

ACN 136 685 151
ABN 68 846 923 225

Deer Park

106 Station Road
Deer Park 3023

St Albans

1 Andrea Street
St Albans 3021

Sunshine

Level 1, 499 Ballarat Road
Sunshine 3020

Altona Meadows

330 Queen Street
Altona Meadows 3028

Hoppers Crossing

117-129 Warringa Crescent
Hoppers Crossing 3029

Wyndham Vale

510 Ballan Road
Wyndham Vale 3024

1300 472 432

W ipchealth.com.au
E ipchealth@ipchealth.com.au

f IPC Health in IPC Health X IPHealth_au



တၢ်ကူၤစါယါဘျုးနီၤခိမိၢ်ပုၤ



တၢ်ကူစါယါဘျါနီၣ်မိၣ်ပုၣ်န့ၣ်မၤစၢၤတၢ်သ့ၣ်လဲၣ်.

ပပုၤကူစါယါဘျါနီၣ်မိၣ်ပုၣ်တဖၣ်မၤစၢၤဒ်သိးကကွၢ်ထွဲမၤနတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ, မၤစ့ၤလီၤနတၢ်ဆါဒီးပၢ်နၤလၢနကဟူးကဲၤန့ၣ်လီၤ.

နထံၣ်လိာ်ဒီးပုၤကူဘါယါဘျါနီၣ်မိၣ်ပုၣ်သ့ၣ်လၢ-

- ကမဲၣ်, ထူၣ်ပျါဒီးပံတဖၣ်ဆါ
- တၢ်ကီတၢ်ခဲအိၣ်အါထီၣ်လၢကဟးမ့တမ့ၢ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်အဂီၢ်
- ကွၢ်ထွဲကတီၤန့ၣ်ပံဆါ
- ဒီသဒၢတၢ်လီၤပံၤလီၤဃူး
- မၤကီညါထီၣ်က့ၤသးဖဲတၢ်ကွဲးတၢ်ကါမ့တမ့ၢ်တၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးဝံၤအလီၢ်ခဲ

ပုၤလၢအကူစါယါဘျါမိၣ်ပုၣ်တဖၣ်မၤစၢၤန့ၣ် လၢကကွၢ်ထွဲမၤနတၢ်အိၣ်သးဒီးသိၣ်လိာ်န့ၣ်လၢက-

- မၤဆူၣ်ထီၣ်ဒီးဒုးယူၣ်ထီၣ်ထူၣ်ပျါတဖၣ်
- မၤဂ့ၤဒိၣ်ထီၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ
- ကွၢ်ထွဲကတီၤတၢ်ဆါ
- မၤစၢၤန့ၣ်လၢကမၤဂ့ၤထီၣ်နတၢ်ဟးဒီးတၢ်ပၢ်နတယၢ်လၢအဖိးလိာ်သး
- ကွၢ်ထွဲကတီၤန့ၣ်ပံဆါ
- မၤစၢၤန့ၣ်လၢနကက့ၤဆူတၢ်လိာ်ကွဲးမ့တမ့ၢ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအဂၤတဖၣ်အဂီၢ်

မိၣ်ပုၣ်တၢ်ကူစါယါဘျါကရူၢ်တဖၣ်

တၢ်ကူစါယါဘျါပမိၣ်ပုၣ်အကရူၢ်တဖၣ်ရဲၣ်ကျဲၤမၤဝဲကရူၢ်လၢကမၤစၢၤန့ၣ်ဒ်သိးကမၤဆူၣ်ထီၣ်နဂံၢ်ဒီးနီၣ်ဆူၣ်ချ့အဂီၢ်လီၤ. ကရူၢ်တဖၣ်အံၤကပၣ်ဃုာ်-

- တၢ်ကူစါယါဘျါလၢထံကျါ(တၢ်မၤနီၣ်မိၣ်ပုၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢထံကျါ)
- တၢ်ယူၣ်ထီၣ်သးအတၢ်သိၣ်လိာ်
- GLA:D ကရူၢ်လၢကမဲၣ်ဆါတဖၣ်အဂီၢ်
- ချၢပံတၢ်မၤနီၣ်မိၣ်ပုၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ
- ကိာ်ဘိဒီးစုဒုၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ
- ဒီသဒၢတၢ်လီၤပံၤလီၤဃူး
- ထါကွံၤ (tai chi)
- နီၣ်မိၣ်ပုၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢအကယီၤကယီၤ
- yoga

မတၤသ့ၣ်တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်အံၤလဲၣ်.

IPC Health ဟ့ၣ်ထီၣ်နီၣ်မိၣ်ပုၣ်တၢ်ကူစါယါဘျါအတၢ်မၤစၢၤဆူကယဲၢ်ပုၤအသးန့ၣ်ခဲလၢာ်အအိၣ်လၢအအိၣ်ဆိး, ဖဲးမၤမ့တမ့ၢ်ထီၣ်ကွဲးဖဲ Brimbank, Wyndham ဒီး Hobsons Bay အပူၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

