



တင်သံကွပ်တဖန်အိန် 5 ဖျာန်

လၢတင်ကသံကွပ်နကသံခံသရန်မ့တမ့တင်အိန်ဆူင် အိန်ချ့အတင်ကွပ်ထွဲကဟုကယာ်အပူၤဟ့ၣ်တင် လၢ အဂၤတချုးနမၤန့ၣ်တင်မၤကွပ်,တင်ကူစါယါဘျါမ့တ မ့တင်ကူးကွဲး ကဟုကယာ်အပူၤဟ့ၣ်တင် ကါစါတခါလၢလၢအခါ

တင်မၤကွပ်,တင်ကူစါယါဘျါဒီးတင်ကူးကွဲးကူစါတနီၤန့ၣ် အတင်ကဲဘျုးအိန်ဒၣ်စ့ၤကိာ်ဖိလီၤ. ဒီး လၢတင်အိန်သးတနီၤအပူၤ,ဘၣ်တဘၣ်အဝဲသ့ၣ်က မၤဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးတင်န့ၣ်လီၤ.



1

သ့ဘၣ်တင်သံကွပ် 5 ဖျာန်လၢတင်ကမၤလီၤတံာ် နမၤန့ၣ်တင်ကွပ်ထွဲကဟုကယာ်လၢအနီၢ်ဂံၢ်နီၢ်ဒူး ဘၣ်ဝဲဒၣ်လၢနဂီၢ်-တအါတလၢဒီးတစ့ၤတလၢတဂ့ၤအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်

မ့ၢ်ယလိာ်ဘၣ် တင်မၤကွပ်တခါအံၤ, တင်ကူစါတခါအံၤမ့တမ့ၢ် တင်ကူးကွဲးကူစါတခါအံၤ အနီၢ်ကိာ်ခါ.

တင်မၤကွပ်တဖန်ဘၣ်တဘၣ်ကမၤစၢၤန့ၣ်ဒီးနကသံခံသရန် မ့တမ့ၢ်ပူၤ ဟ့ၣ်တင်အိန်ဆူင်အိန်ချ့အတင်ကွပ်ထွဲကဟုကယာ် လၢအဂၤလၢအက ဆါတံာ်တင်ဂ့ၢ်ကီၢ်န့ၣ်လီၤ. တင်ကူစါတဖန်လၢအမ့ၢ်တင်ဒိသိးကသံခံတ ဖန်ဒီးတင်ကူးကွဲး ကူစါတဖန်ဘၣ်တဘၣ်ကမၤစၢၤကူစါတင်န့ၣ်လီၤ.

2

တင်လီၤဘၣ်ယိာ် အိန်အဲလဲၣ်.

တင်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးလၢတင်မၤကွပ်မ့တမ့ၢ်တင်ကူစါအဂီၢ်ကအိန် ဧါ. တင်အိန် သးလၢတင်ကမၤန့ၣ်တင်အစၢၤတဖန်လၢအတမ့ၢ် တတီတဖန်အဂီၢ်အိန်ဒိ လဲၣ်. တင်အံၤကဲဒူးကဲထိပ်တင်လိာ်မၤကွပ်သးဆူညါ,တင်ကူစါယါဘျါ အါ ထိပ်တင်မ့တမ့ၢ်တင်ကူးကွဲးကူစါလၢအဂၤတဖန်န့ၣ်ခါ.

3

တင်ယုထၢတဖန်လၢလၢအညီဒိာ် ထီၣ်,ပူၤဖျဲးဒိာ်ထီၣ် အိန်ခါ.

သံကွပ်ဘၣ်မ့ၢ်တင်ကူစါယါဘျါလၢအမၤတံာ်လၢအဂၤ တဖန်အိန်ခါ. တင် အိန်မ့ၢ်အိန်ဂဲၤအကွၢ်အဂီၢ်အတင်ဆီတလဲတဖန်, အဒိဒိသိးတင် အိန်အီတင် လၢအပူၤတင်အိန်ဆူင်အိန်ချ့မ့တမ့ၢ်မၤအါထီၣ်နီၢ်ခါ တင်ဟူး တင်ဂဲၤ,ကဲတင် ယုထၢတဖန် လၢအပူၤဖျဲးဒီးတုၤလီၤတီၤ လီၤဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.

4

ဖဲယမ့ၢ်တမၤတံာ် နိတမံၤအခါ တင်မၤန့ၣ်ကဲထီၣ်လဲၣ်.

ဖဲနမ့ၢ်တမၤန့ၣ်တင်မၤကွပ်,တင်ကူစါ မ့တမ့ၢ်တင်ကူးကွဲးကူ စါတဘျီယီအခါ သံကွပ်ဘၣ်မ့ၢ်နတင်အိန်သးကနး ထီၣ်ခါ — မ့တမ့ၢ်ကဂ့ၤထီၣ်ခါ — န့ၣ်တက့ၢ်.

5

အပူၤကလက်ထဲလဲၣ်.

တင်အပူၤတဖန်ကဲကျိာ်စ့,သးတင်တူၢ်ဘၣ်မ့တမ့ၢ်တင် လက် ဆါလက်ကတီၢ်သ့ဝဲဒၣ်လီၤ. ဖဲတင်အလဲတခါမ့ၢ်က အိန်လၢ ပူၤတဝါအလီၤန့ၣ်, မ့ၢ်တင်လၢအ ဂ့ၢ်အခါဘၣ် ကစီဒါမ့တမ့ၢ် ကျိၤကျဲၤအဂၤလၢအပူၤဘၣ်အိန်ခါ.


 လၢတင်ဂ့ၢ်တင်ကျိၤဆူညါအဂီၢ်
 လဲၤအိန်သကိးဘၣ်
choosingwisely.org.au

 ဟံၣ်ဖိာ်ထီၣ်သးဒီးတင်တၢ်ပိာ်
 တံာ်သကိးတင်
 @ChooseWiselyAU

မၤန့ၣ်အီၤလၢပီးလီၤလၢဘၣ်တင်ဒူးအိန်ထီၣ်ဒီဖျါပူၤပူၤသ့တင်အတံာ် ဟံၣ်ဖျါတဖန်န့ၣ်လီၤ. လၢ ABIM Foundation အ လဲးစ့ၣ်အဖီလၢန့ၣ်လီၤ.
 Choosing Wisely Australia[®] မ့ၢ်တင်မၤအိန်ထီၣ်သီတခါလၢ အမၤစၢၤကဲသံခံသရန်ကူစါပူၤဆါ,ပူၤပူၤသ့တင်တဖန်ဒီး တင် အိန် ဆူင်အိန်ချ့ကွပ်ထွဲကဟုကယာ်အပူၤဘၣ်မ့တမ့ၢ်ခါတဖန်လၢ အကစးထီၣ်တင်ကဲသကိးအကါဒိာ်တဖန်လၢအတၢ်ပူၤဒီး တင် မၤကွပ်,တင်ကူစါဒီးတင်ကူးကွဲးကူစါလၢအလီၤတဖန်န့ၣ်လီၤ. ယုဒိးတင်ပုညိာ်လီၤဆူတင်ကွပ်ထွဲကဟုကယာ်လၢအကိာ် အစီအထီ တခါအစီဒိာ်ဒိာ်တဖန်န့ၣ်လီၤ. Choosing Wisely Australia အံၤဘၣ်တင်တီၢ်ခိာ်ခိာ်မဲ အီၤဖျါ အိးစဲၣ်လၢယါကသံခံကသီအစီ လျာ်တဖန်, ပူၤတဝါတ ဖန်ဒီးတင်ကရုကရိတဖန်ဒီးပၤဆူၣ်ကျဲၤအီၤဖျါ NPS MedicineWise န့ၣ်လီၤ.
 တင်ဖဲလီၤဖဲဒီးသးလၢအဂ့ၢ်အခါဘၣ်န့ၣ်တင်မၤအီၤလၢတင် တဟ့ၣ် တင်ဂဲၤတင်ကျိၤလၢအဘၣ်ဝဲဒၣ်ဖဲတင်ဒူးကဲထီၣ်တင်အဆၢကတီၢ် န့ၣ်လီၤ. တင်ဂဲၤတင်ကျိၤတ ခါအံၤတင်တပညိာ် ဟံၣ်ဒိတင်လၢကမၤပူၤ ဝဲဒၣ်ကသံခံကသီအတံာ်ဟ့ၣ်ကွပ်ဒီးထဲအဝဲတမံၤဒါတင်တကြဲး သန့ထီၣ် သးလၢဒီးလၢတင်ကရိာ်ကျဲၤပၤ ဆူမ့ တမ့ၢ်ထီၣ်သ့ၣ်ညါ တင်ဆူးတင်ဆါ အတင်အိန်သးအဂီၢ်ဘၣ်. Choosing Wisely Australia[®] တမ့ၢ်အီၤလၢတင်ဂဲၤခဲလၢ (ပုၤယုာ်တင်တပတ်ကဲတင်ဘၣ်) လၢတင်လီၤမၤတင်ဟူးမ့တမ့ၢ် တင်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးလၢအကဲထီၣ်လၢတင်ဒီးသန့ထီၣ်လၢမ့တမ့ၢ် တင်သ့တင်ဂဲၤတင်ကျိၤတခါအံၤအီၤအယီၤန့ၣ်ဘၣ်. ဖဲဘၣ် တင်တ ဟံၣ်န့ၣ်မ့ၢ်အလၢအပူၤမဲ choosingwisely.org.au တက့ၢ်.