

Newcomer FAQ

(Frequently Asked Questions)

Karen

Funding for the translation of this document provided by:



Ministry of
Advanced Education,
Employment and
Immigration

တၢ်ကွၢ်ထွဲလၢနဖိအဂီၢ်

တၢ်မၤစၢၤအံၤမ့ၢ်သးတၢ်ကအံၤထွဲကွၢ်ထွဲနဖိဖဲနလဲၤန့ၢ်လီၤပၣ်ယုၣ်မၤသကိးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်လီၤအိၣ်လၢတၢ်အိၣ်ဘျးအိၣ်သၢအစဲထၢ်အခါန့ၣ်လီၤ.မိၢ်ပၢ်တဖၣ်ကဘၣ်အိၣ်လၢတၢ်အိၣ်ဘျးအိၣ်သၢအစဲထၢ်ဖဲသၣ်တဖၣ်ဘၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲအိၣ်လၢတၢ်အိၣ်ဘျးအိၣ်သၢအစဲထၢ်အလီၢ်အပူၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ကွၢ်ထွဲဖိသၣ်န့ၣ်အိၣ်ဝဲဝဲ-

- စးစခၣ်ထူဖံလ်ဟီး(စ)(Saskatoon Field House), 2020 College Drive, လီၤတဲစိ- 975-3354
- လုးဝိး(ဒ)စံဘံးစဲထၢ်(Lakewood Civic Centre), 1635 McKercher Drive, လီၤတဲစိ- 975-2944
- ရှိစဲထၢ်(Shaw Centre), 122 Bowlt Crescent, လီၤတဲစိ- 975-7744

လၢနကမၤန့ၢ်တၢ်ကွၢ်ထွဲဖိသၣ်အမ့ၢ်န့ၢ်မ့ၢ်သိတဖၣ်,တၢ်ဆၢကတီၢ်တဖၣ်တၢ်အဘျးအလဲတဖၣ်အဂ့ၢ်အကျိၤလီၤတၢ်လီၤဆဲးအဂီၢ်,ဝံသးစူးဆဲးကျဲတၢ်အိၣ်ဘျးအိၣ်သၢအစဲထၢ်တဖၣ်မ့တမ့ၢ်သမံသမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ဘျးအိၣ်သၢအစဲထၢ်န့ၣ်ကွၢ်လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလီၤတၢ်လီၤဆဲးတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်မၤစၢၤပူၤပူၤစူးကျိၤတၢ်အပူၤမၤတၢ်ဖိလၢအအိၣ်ဖဲတၢ်တူၢ်တမ့ၢ်မိၢ်နီၤခိၣ်လၢတၢ်အိၣ်ဘျးအိၣ်သၢအစဲထၢ်တဖျၢ်စုၣ်စုၣ်စုၣ်ကိးမၤစၢၤန့ၣ်ဖိဖိစံးဆၢတၢ်သံကွၢ်တမံၤလၢသ့ဝဲစ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ.



ဖိသၣ်ဆံးဆံးဖိတဖၣ်:ဖိသၣ်ပးခံတဖၣ်လၢတၢ်ပီၢ်ထံကမၤအပူၤ.

နမ့ၢ်အိၣ်ဖိသၣ်လၢအပးဖိသၣ်တၢ်ပးခံန့ၣ်,ဝံသးစူးကျိၤဖိသၣ်တၢ်ပီၢ်ထံတၢ်ပးခံလီၤဆိလၢတၢ်စူးကွၢ်အိၣ်သ့တဖၣ်,မ့တမ့ၢ်စူးကျိဖျိၣ်ခံဖူးစတံးလၢကကးဘၢနဖိအတၢ်ပးခံန့ၣ်တက့ၢ်.နဖိမ့ၢ်အ့ၣ်ဆါဘၣ်ပုးလၢတၢ်ပီၢ်ထံကမၤအပူၤန့ၣ်.တၢ်ကကးတံၢ်ကွၢ်တၢ်ပီၢ်ထံကမၤလၢတၢ်ကအံၤကွၢ်ကွၢ်အိၣ်တၢ်မၤကဆဲးကဆိကဆိကဆိအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တံဆိပ်ဆေးလိမ္မော်လူတော်ပီထံတော်မလိတဖန်အင်္ဂါ

ပမာဏနုလူနကဆေးလိမ္မော်အမဲလူတော်ပီထံတော်မလိတဖန်အင်္ဂါသုန့လိလူဝါစးစခဲတူ (Saskatoon) အပူအိဉ်တော်အိဉ်ဘွဲအိဉ်သါစထာဉ်ငတီလူအိဉ်တော်ပီထံကမါလူတော်သုဉ်ထီဉ်အပူန့လိလိ

- ဟဲရံဉ်ဘုလုဉ်အခါထံစထာဉ်(Harry Bailey Aquatic Centre), 1110 Idylwyld Drive, လိတဲစိ- 975-3321
- လီစဉ်စံဘံးစထာဉ်(Lawson Civic Centre), 225 Primrose Drive, လိတဲစိ- 975-7873
- လူးဝိး(ဒ)စံဘံးစထာဉ်(Lakewood Civic Centre), 1635 McKercher လိတဲစိ- Tel: 975-2944
- ရှီစထာဉ်(Shaw Centre), 122 Bowlt Crescent, လိတဲစိ- 975-7744

စးစခဲတူ(Saskatoon) အပူအိဉ်တော်ပီထံကမါလူအအိဉ်လူတော်သုဉ်ထီဉ်အချာငတီလူအအိဉ်ထီဉ်သးဖဲတော်ကိါခါအကတီဉ်တော်ပီထံတော်မလိတဖန်လိ-

- လူးဝိး(ဒ)စံဘံးစထာဉ်(George Ward Pool), 1915 5th St East, လိတဲစိ- 975-3350
- လဲးသုဉ်တော်ပီထံလီဉ်(Lathey Pool), 815 Taylor Street, လိတဲစိ- 975-3333
- မှာဖဲ(ရ)တော်ပီထံလီဉ် (Mayfair Pool), 1025 Ave F North, လိတဲစိ- 975-3352
- ရူဘာဉ်ဒု(လ)တော်ပီထံလီဉ် (Riversdale Pool), 822 Avenue H South, လိတဲစိ-975-3353

နမိမ့တမလိဘဉ်တော်ပီထံနီတဘျီဘဉ်. မ့တမ့အဝဲသုဉ်မလိဘဉ်တော်ဝဲလူအပူကွံဉ်ဖးယံဉ်န့ဉ်. ပသုဉ်အိဉ်သးအိဉ်လူပကဟ့ဉ်တော်ပီကွံဉ်ထံတော်မလိလူတအိဉ်အပူဘဉ်န့ဉ်လိ. ပုခါးသးမူ. ကသမံသမိအဝဲသုဉ်အင်္ဂါခိဉ်ထံတော်ပီထံတော်သုတော်ဘဉ်တဖန်ကဆဲတော်ဟ့ဉ်လိအပတီအဂုကတော်လူအကြီးနမိအသးန့ဉ်အတော်ပီထံတော်သုတော်ဘဉ်တဖန်အင်္ဂါန့ဉ်လိ. ဝံသးစူးဆဲးကျတော်အိဉ်ဘွဲအိဉ်သါအစထာဉ်တတီလော်လော်လူအဟ့ဉ်တော်မလိလူတအိဉ်အပူအံးအင်္ဂါန့ဉ်တကွံဉ်.



ဖီလစံာ်လၢဖိသၢ်ဆံးဖိတဖၣ်အတၢ်ပူၤဖျးထီၣ်လၢထံ.

တော်အိၣ်ပူၤဖျးလၢထံဇိနီဇိအခိၣ်ယၢဝးတရံးန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအရ့ၣ်ထီၣ်ဘိန့ၣ်လီၤ.လၢတၢ်မၤစၢကတီၤဆိဖိသၢ်အတၢ်ပူၤဖျးအဂီၢ်.ဝုၢ်စးစခၣ်ထူ(Saskatoon)လိၣ်ဘၣ်လၢပုၤကိးဂးကလူၤပိၢ်မၤထွဲတၢ်သိၣ်တၢ်သီအံၤ-

“ပုၤနီၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်ပုၤသးစၢ်လၢအိၣ်မ့ၢ်(၁ဖိန့ၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်ဆူအဖိခိၣ်)ကဘၣ်အိၣ်ဘူးကတီၤဆိဖိသၢ်လၢအသးအိၣ်၅န့ၣ်ဆူအဖိလၢတဖၣ်အစုဖိၣ်ဝဲတၢ်ပုၤစုၣ်န့ၣ်လီၤ.ပုၤနီၣ်တဖၣ်(မ့ၢ်တမ့ၢ်ပုၤသးစၢ်လၢအိၣ်မ့ၢ်တဖၣ်),ကဘၣ်န့ၣ်က့ၤမၤစၢကတီၤဆိဖိသၢ်တဖၣ်အတၢ်ဂၤလိၣ်က့ၤထံးအတၢ်ပူၤတၢ်ဂၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.”

နမ့ၢ်ပုၤလၢအခိးနဖိအသးသမ့အဂ့ၢ်ကတၢ်တဂၤန့ၣ်လီၤ!!

ဟံၣ်ဖိယိဖိတၢ်ဆိတလဲကူကၢ်းတဖၣ်.

ဟံၣ်ဖိယိဖိတၢ်ဆိတလဲကူကၢ်းတဖၣ်အိၣ်ဝဲလၢကမၤညီဘျီထီၣ်မိၢ်ပၢ်မ့ၢ်တမ့ၢ်ပုၤက့ၢ်ထွဲဖိသၢ်တဖၣ်အဂီၢ်လၢကမၤစၢအဝဲသ့ၣ်အဖိဆံးတဖၣ်လၢကဆိတလဲန့ၣ်အဖိမ့ၢ်အဖိခါတဖၣ်အကူအကၤလၢကပီၢ်ထံအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.အိၣ်.ဟံၣ်ဖိယိဖိတၢ်ဆိတလဲကူကၢ်းန့ၣ်မၤညီထီၣ်န့ၣ်ဝဲၣ်မိၢ် ပုၤက့ၢ်ထွဲတၢ်လၢအမ့ၢ်အပိၢ်မ့ၢ်တဖၣ်လၢက့ၢ်ကူထီၣ်ကထီၣ်န့ၣ်အဖိခါ(တဖၣ်)အဂီၢ်.မ့ၢ်တမ့ၢ်ပၢ် ပုၤက့ၢ်ထွဲဖိသၢ်လၢအပိၢ်ခါက့ၢ်ကူထီၣ်ကထီၣ်န့ၣ်အဖိမ့ၢ်(တဖၣ်)အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.ပုၤပိၢ်ခါပုၤပိၢ်မ့ၢ်ခဲလၢဂၤစူးကါဝဲၣ်ဟံၣ်ဖိယိဖိတၢ်ဆိတလဲကူကၢ်းန့ၣ်လီၤ.ပုၤပိၢ်မ့ၢ်ပိၢ်ခါဟဲန့ၣ်လီၤဆူၤအံၤလၢက့ၢ်တဘိယိသ့န့ၣ်လီၤ.

ပုၤမၤတၢ်ဖိလၢတၢ်အိၣ်ဘူးအိၣ်သၢ်အစဲထၢၣ်ကမၤပုၤနီၣ်တဖၣ်လၢတအိၣ်ဖိသၢ်သးစၢ်လၢတအိၣ်အမ့ၢ်ဂ့ၢ်ဂ့ၢ်,လၢအစူးကါဟံၣ်ဖိယိဖိတၢ်ဆိတလဲကူကၢ်းတဖၣ်.ကလဲၤစူးကါဝဲတၢ်ဆိတလဲကူကၢ်းလၢအမၤလီၤဆိဝဲၣ်လၢမ့ၢ်ခါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.





တၢ်ပီၤထံအတၢ်ကူတၢ်ကၤတဖၣ်.

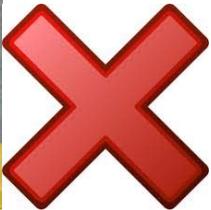
ဝံသးစူၤဖျါတၢ်ကူတၢ်သးအကၤအိၣ်လၢတၢ်ပီၤထံအကီၢ်တက့ၢ်.ဆ့ကၤဖိ.ဖျါခံဖီၤဆ့ကူဆ့ကၤလၢတၢ်ကူသးလၢကျဲအဖီခိၣ်.(အိၣ်.ဆ့ကူဆ့ကၤလၢနသးအိၣ်လၢနကၤတၢ်အိၣ်ဘျဲးအိၣ်သၢအစဲထၢတဖၣ်)န့ၣ်.တၢ်တကြးစူးကၤအိၣ်ဆ့ကူဆ့ကၤပီၤထံအသးဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဖိသၣ်ဆံးတဖၣ်:ဖိသၣ်တၢ်ပးခံတဖၣ်လၢတၢ်ပီၤထံကမၤအပူၤ.

န့ၣ်အိၣ်ဖိသၣ်လၢအပးဖိသၣ်တၢ်ပးခံန့ၣ်.ဝံသးစူၤစူးကၤဖိသၣ်တၢ်ပီၤထံတၢ်ပးခံလီၤဆီလၢတၢ်စူးကၤအိၣ်သ့တဖၣ်.မ့တမ့ၢ်စူးကၤဖျါခံဖျးစတံးလၢကကးဘၢနဖိအတၢ်ပးခံန့ၣ်တက့ၢ်.န့ၣ်မ့ၢ်အ့ၣ်ဆါဘၣ်ဖုးလၢတၢ်ပီၤထံကမၤအပူၤန့ၣ်.တၢ်ကကးတံၢ်ကွၢ်တၢ်ပီၤထံကမၤလၢတၢ်ကအံးက့ၤက့ၤအိၣ်တၢ်မၤကဆဲးကဆိက့ၤအိၣ်အကီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ပီၤထံကမါအတၢ်သိၣ်တၢ်သီလၢနတၢ်ပူၤဖျးအဂီၢ်.

- ဝံသးစူၤဟးကယီၤကယီၤလၢတၢ်ပီၤထံကမါအခိၣ်ယၢဝးတရံးန့ၣ်တက့ၢ်.တဘၣ်ဃ့ၢ်တဂ့ၤ.
- ဝံသးစူၤတဘၣ်အိၣ်မ့တမ့ၢ်အ့ၣ်အိၣ်တၢ်ပံၤဆါ လၢတၢ်ပီၤထံကမါအပူၤမ့တမ့ၢ်လၢအခိၣ်ယၢဝးတရံးတဂ့ၤ.နကဘၣ်အိၣ်အီၤဖဲတၢ်လီၤလၢအိၣ်ဝီၤနီၤခိၣ်ဝီၤလီၤဆ့ၣ်နီၤခးတဖၣ်အလီၢ်န့ၣ်လီၤ.နတဘၣ်အိၣ် တၢ်ပံၤဆါဖဲနပီၤထံအခါဘၣ်.
- ဝံသးစူၤတဘၣ်လူၤလီၤထံဆူၤလၢတၢ်ဟးသး(Sauna rocks)အလီၤဘၣ်,မ့ၢ်လၢလၢသ့ၣ်တဖၣ်ကသ့ၣ်ဖးဝဲအယီၤန့ၣ်လီၤ.
- တဘၣ်အ့ၣ်လီၢ်ဆိးက့ၤလီၢ်သးလၢတၢ်ပီၤထံကမါအပူၤဘၣ်.
- ထီၣ်အလီၢ်လၢတၢ်ပီၤထံကမါအပူၤဖဲဖဲရံၣ်ဘုလုၣ်အခါထံးဝဲထၢၣ် (Harry Bailey Aquatic Centre) ဝီၤ ရှိဖဲထၢၣ် (Shaw Centre)အပူၤန့ၣ်တယီၢ်ကံၤဆိးလၢတၢ်ပူၤလီၤဆူထံကျိၤပူၤပူၤဖျးဖျးအဂီၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.ဝံသးစူၤဖုလီၤဆူထံကျိၤနီၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်ဟ့ၣ်အခါလၢတၢ်ပူၤထံသ့အဂီၢ်ဖဲဖဲရံၣ်ဘုလုၣ်အခါထံးဝဲထၢၣ် (Harry Bailey Aquatic Centre) ဝီၤလၢ ရှိဖဲထၢၣ် (Shaw Centre)အကတၢ်တကယဲထံယီၢ်အလီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- လီၤစၢၣ်စံးဝဲထၢၣ်(Lawson Civic Centre) ဒီးလုးဝိး(ဒ)(Lakewood)- တၢ်ပီၤထံကမါတဖၣ်အံၤထီၣ်တလၢလၢတၢ်ကယူထံအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.ဖုလီၤဆူထံကျိၤလၢနနီၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- နမ့ၢ်တအိၣ်ဝီၤဖိသၣ်လၢအပီၤထံသ့အပတီၢ်၅မ့တမ့ၢ်ပီၤထံ၅ဝဲထၢၣ်မ့ၢ်တသ့ဘၣ်န့ၣ်.အိၣ်ဖဲတၢ်ပီၤထံကမါ.ထီၣ်အလီၢ်ကပီၤတဖၣ်တက့ၢ်.နကဘၣ်မ့ၢ်ပူၤလၢအပီၤထံဖဲနီၤတကယဲနအိၣ်လၢတၢ်ပီၤထံကမါအပူၤဖဲနနီၣ်ယီၤလီၤထံတတုၤဘၣ်အလီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နကဆ့ၣ်နီၣ်:ရံးလီၤနနီၣ်လုၤခိၣ်လၢတၢ်ဘ့ၣ်ဘၣ်ထီၣ်ဖိ(floating mats)အဖီခိၣ်န့ၣ်လီၤ.တဘၣ်ဆါထၢၣ်လၢအဖီခိၣ်တဂ့ၤ,မ့ၢ်လၢတအိၣ်ဝီၤတၢ်ပူၤဖျးဘၣ်အယီၤန့ၣ်လီၤ.



တၢ်သိၣ်တၢ်သီဘၣ်ဃးတၢ်ပူၤဖျဲးလၢထံ,လၢဖိသၣ်လၢအသးစၢ်န့ၢ်:၅န့ၣ်ဆူအဖီလၢတဖၣ်အဂီၢ်:ပုၤဖိသၣ်တဖၣ်,လၢအမ့ၢ်ဖိသၣ်ဆံးတုၤလၢအသးထီၣ်ဘးဆူၣ်န့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်.ထီၣ်ဘိကဘၣ်အိၣ်:ပုၤနီၣ်(လၢအသးပုၤနီၣ်:၁၆န့ၣ်ဆူအဖီခိၣ်).:အိၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်အစုထုးအလီၢ်န့ၣ်လီၤ.ပုၤနီၣ်မ့ၢ်ဟးထီၣ်ကွၢ်လၢထံကျါတဘျီလၢလၢန့ၣ်.ကဘၣ်စီၢ်ထီၣ်ယုၣ်ဖိသ့ၣ်:အဝဲသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

- Lakewood Civic Centre နီၣ်တလူၣ်ထံ-

- နကထီၣ်လီၤသဖျဲးနသးဖဲမ့ၣ်အူကပိလိထီၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.



- ထီၣ်လီၤသဖျဲးသ့ၣ်ထဲတဘျီတကန့ၣ်လီၤ.



- မံနီၤလီၤအိထီၣ်ခိၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်ဆူၣ်နီၤလီၤ:န့ၣ်လၢအဆိတက့ၢ်.



- တဘၣ်မၤလီၤတဖျဲးနသး:န့ၣ်လၢအဆိတဂ့ၢ်.



တော်လှိုင်ထံလီတရင်ကီ-ပုနီဂ်ဂ်အါကတော်လတ်ကစူးကါသုတဘျီတဘျီအဂီ

ပုနီဂ်ဂ်(ပုနီယုဒီဖိသုဆံဖိတဖု)လီလတ်တရင်ကီအပူအအါကတော်သုဝဲ,

- လဲးဝိး(ဒ)စံဘံးစဲထု(Lakewood Civic Centre) – ၂၀၈
- ဟဲရီဘုလုဂ်အခါထံးစဲထု(Harry Bailey Aquatic Centre) – ၁၂၈
- လီစုဂ်စံဘံးစဲထု(Lawson Civic Centre) – ၁၈၈
- ရှီစဲထုဟံဂ်ဖိဖိတော်လှိုင်ထံတရင်ကီ(Shaw Centre Family Hot Tub) - ၃၀၈
- ရှီစဲထုသးပုတော်လှိုင်ထံတရင်ကီ(Shaw Centre Adult Hot Tub) – ၂၅၈

တော်ဟုဂ်ကုဂ်ဟုဂ်ဖးဝဲ ဝဲလဲနတဘျီအိဂ်လတ်လှိုင်ထံတရင်ကီပုအါနီး၂၅မံးနံးဘဂ်နုဂ်လီ.



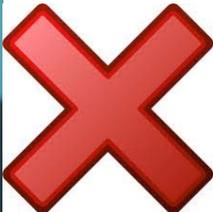
တစ်စူးကါတတ်ဂဲလိတ်ကွဲတတ်ယိးတတ်ယာအ်း

လၢနတတ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့, တတ်ပုဖျးဒီးတတ်မုၣ်လၢသးခဲလၢအ်ဂီၢ်-

- အိၣ်ဒီးဆဲးလၢလၢအဂ့ၤဒီးပတ်ကဲပုအဂၤလၢအစူးကါတတ်ပိးတတ်လိလၢ်းအပူတဖၣ်တက့ၢ်.
- တတ်ဆိၣ်တတ်ထုတတ်မုတမုၣ်တတ်ကတိလၢအမၤသးထီၣ်ပုတဖၣ်ဒီး မုတမုၣ်တတ်မၤတတ်လၢတတ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးမုတမုၣ် တတ်န့ၣ်ဖျါထီၣ်တတ်ဟ်သ့ၣ်ဟ်သးလၢမုၣ်ခါသ့ၣ်ထံးတကယၤန့ၣ်တတ်တဟ့ၣ်အခွဲးလုတက့ၤဘၣ်.
- ကူသိးတတ်ကူတတ်ကလၢတတ်ဂဲလိတ်ကွဲနီၣ်ခိတတ်ဟူးတတ်ဂဲအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- တတ်ဂဲလိတ်ကွဲအထၢၣ်ဒီးဆုကွဲးကဲးတဖၣ်န့ၣ်တတ်တဘၣ်လဲၤစိၣ်န့ၣ်လိၤအိၣ်ဆူတတ်ဂဲလိတ်ကွဲတတ်ယိးတတ်ယာအ်းအပူဘၣ်န့ၣ်လိၤ. ဝံသးစူသိးတတ်ဟ်အိၣ်လၢတတ်ဆိတလဲကူကအ်းအပူန့ၣ်တက့ၢ်.
- ဟ်တတ်တတ်ဖိတတ်လံလၢအိၣ်ဒီးအလုၢ်အပူတဖၣ်ဖဲနဟံၣ်တက့ၢ်. စိးထးဆိထုၣ်တဖၣ်အိၣ်ဝဲလိၤ. ဘၣ်ဆၣ်သနၣ်က့ၤ, ဝါစးစခၣ်ထု (City of Saskatoon) တဟံးန့ၣ်မူၤလၢတတ်လိၤမုၣ်လိၤမၤမုတမုၣ်တတ်ဖိတတ်လံလၢတတ်ဟ့ၣ်ကွဲၣ်အိၣ်တဖၣ်အဂီၢ်ဘၣ်န့ၣ်လိၤ.
- ဝံသးစူအိထီၣ်တတ်အ်းလၢလိလူမုတမုၣ်လိၤဖျါတသ့ဘၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- ဖဲတတ်ဂဲလိတ်ကွဲတတ်ယိးတတ်ယာအ်းမုတမုၣ်အခါန့ၣ်, ဝံသးစူဟ်ပနီၣ်ယၢ်နနီၣ်ခိတတ်ဟူးတတ်ဂဲလိတ်ကွဲဝဲမံးနံးလၢတတ်ဂဲလိတ်ကွဲ တတ်ပိးတတ်လိလၢတတ်ကသါထီၣ်သါလိၤအဂီၢ်တဖၣ် (cardio equipment) အဖိခိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- တဘၣ်တုၢ်လိၤတတ်ယိးတတ်ယာအ်းအလိတဖၣ်ဆူဟံၣ်ၤအလိတဂ့ၤ. ဝံသးစူစူးကါတတ်ဂဲလိတ်ကွဲဒီးဖဲးန့ၣ်တက့ၢ်. ဒီးနဂဲလိတ်ကွဲမုၣ်ဝဲန့ၣ်, ဟ်ကဲၤက့ၤတတ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်ဆူတတ်လိၤလၢအကြးအဘၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- ဖဲနစူးကါတတ်ဖိတတ်လံလၢအလိခဲန့ၣ်, ဝံသးစူထုၤကဆိက့ၤအိၣ်ဒီးထံးဂျုစးခိမုတမုၣ်တတ်ကံးညှိၣ်သိးကကဆဲးကဆိလၢ ပုလၢကဟဲစူးကါအိၣ်အသိတကအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- ဖဲနစူးကါတတ်ယိးတတ်ယာအ်းအလိတဖၣ်မုတမုၣ်ဖဲးဖိကဟၣ်တဖၣ်အခါန့ၣ်, ပျဲပုအဂၤမၤစၢန့ၣ်သိးတတ်သ့ၣ်တဖၣ်သုတမၤ ဘၣ်ဆိန့ၣ်အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.



ဝံသးစူဝီ တံးတံးဂဲးလိာ်ကွဲခိာ်ဖံးလဲအကဆဲးကဆိတကွာ်.တဘာ်ဝီ ခိာ်ဖံးဘူတလါ (Sandals) မုတမုာ်ခိာ်ဖံးအခိာ်ဟိလဲခိာ်မုာ်ဘိ အိာ်ဖျါထီာ်တဖာ်တဂုး.မုာ်လဲခိာ်ဖံးန့ာ်သ့ာ်တဖာ်တီ သံးန့ာ်ခိာ်မုာ်ဘိတဖာ်ဘာ်အယိန့ာ်လိာ်.



ပျံ့ထွက် ပျံ့သွားစာတဖန်လှူဒါန်းလီဆူတင်ဂဲလိင်ကွဲတင်ယိးနီၣ်ဖျၢၣ်ယၢအံး

- လှူဒါန်းပျံ့ထွက်အဂီၢ်,ဖိသၣ်လၢအသးစာနီၣ်ဒုနီၣ်တဖန်တၢ်ပျံ့န့ၣ်လီဆူတင်ဂဲလိင်ကွဲတင်ယိးတၢ်ယၢအံးအပူၤဘၣ်.
- ဖိသၣ်လၢအသးနီၣ်အိၣ်ဝဲၣ်-၁၂နီၣ်တဖန်န့ၣ်တၢ်ပျံ့န့ၣ်လီဆူတင်ဂဲလိင်ကွဲတင်ယိးတၢ်ယၢအံးသ့လၢအိၣ်ပျံ့ထွက်အိၣ်, ဘၣ်ဆၣ်အဝဲသ့ၣ်စူးကါဝဲသ့ၣ်ထဲတၢ်ဂဲလိင်ကွဲစးပတီၢ်မုၢ်ပိးလိတဖန် (cardio equipment) (တဘၣ်မုၢ်တၢ်ယိးတၢ်ပိးတၢ်လိတဖန်ဘၣ်)န့ၣ်လီဆူတင်ဂဲလိင်ကွဲတင်ယိးတၢ်ယၢအံး ပျံ့ထွက်ဖိသၣ်တဖန်ကဘၣ်ပၤဆၢကွဲထွဲအဝဲသ့ၣ်န့ၣ်လီဆူ.
- ဖိသၣ်လၢအသးနီၣ်အိၣ်၁၃-၁၅နီၣ်တဖန်အဂီၢ်,တၢ်ပျံ့န့ၣ်လီဆူထဲဖိသၣ်လၢအိၣ်တၢ်အိၣ်ကသ့ၣ်ကသိတၢ်မၤအဝဲ ကျိတၢ်ယိးတၢ်ယၢအံးအဝဲ (Leisure Service Department Youth Weight Room Card) (တၢ်သ့ၣ်ညါစ့ၢ်ကိးအိၣ်အမ့ၢ် “ကြွေး” (Green Card))လၢတလိၣ်အိၣ်ပျံ့ထွက်အိၣ်တဖန်ဖိသၣ်န့ၣ်လီဆူ.
- ပျံ့သွားစာလၢအသးအိၣ်၁၆နီၣ်ဆူအဖိခိၣ်န့ၣ်တလိၣ်ပျံ့ထွက်ပၤဆၢအိၣ်လၢတၢ်ဂဲလိင်ကွဲတင်ယိးတၢ်ယၢအံးအပူၤဘၣ်န့ၣ်လီဆူ.

တၢ်နီၣ်ကျဲလၢပျံ့သွားစာကစူးကါတၢ်ယုၢ်စး (Track)

- ပျံ့သွားစာလၢအသးအိၣ်၁၃နီၣ်ဆူအဖိခိၣ်တဖန်န့ၣ်ကစူးကါတၢ်ယုၢ်စး (track)လၢတလိၣ်အိၣ်ပျံ့ထွက်ပျံ့န့ၣ်လီဆူ,ဘၣ်ဆၣ်အဝဲသ့ၣ်ကဘၣ်အိၣ် “ကြွေး” (Green Card) မ့တမ့ၢ်ကဘၣ်မုၢ်ပျံ့ထွက်အနီၣ်လီပၣ်ယုၢ်မၤလိတၢ်တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်မၤလိလၢတၢ်စူးကါတၢ်ဂဲလိင်ကွဲတၢ်ပိးတၢ်လိတဖန် (Exercise Equipment Orientation) အပူၤန့ၣ်လီဆူ. နတၢ်သံကွဲဘၣ်ယးတၢ်အံးမုၢ်အိၣ်န့ၣ်,ဝံသးစူသံကွဲတၢ်အိၣ်ဘၣ်အိၣ်သါဝဲထၢၣ် အပူၤမၤတၢ်ဖိတက့ၢ်.
- ဖိသၣ်လၢအသးစာနီၣ်၁၃နီၣ်တဖန်ကဘၣ်နီၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢအမိၢ်ပၤ ပျံ့ထွက်အိၣ်ထီၣ်အစူးကါ တၢ်ယုၢ်စး (track) အခါန့ၣ်လီဆူ.
- ပျံ့သွားစာလၢအသးအိၣ်၁၆နီၣ်ဆူအဖိခိၣ်တဖန်တလိၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးအိၣ်ထီၣ်အစူးကါတၢ်ယုၢ်စး (track) အခါဘၣ်န့ၣ်လီဆူ. ပျံ့သွားစာလၢအနီၣ်တဖန်အံးတလိၣ်အိၣ် “ကြွေး” (Green Card),တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်မၤလိလၢတၢ်စူးကါတၢ်ဂဲလိင်ကွဲတၢ်ပိးတၢ်လိတဖန် (Exercise Equipment Orientation) မ့တမ့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးအိၣ်ထီၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီဆူ.

