

တၢ်သ့ကွဲးသ့ဖးလိာ် **တၢ်ဂီၢ်တၢ်ဒူး**

- ဖးဒီးန့ၢ်ပာ်လံာ်အကိၣ်တဖၣ်လၢအတၢ်လိၤဆီလိာ်သးကိးန့ၢ်ဒီး, ဖးလၢအကစၢ်ဒုၣ်ဝဲ ဒီး ယုာ်ဒီးပုၤအကတဖၣ်, လၢတၢ်ပညိၣ်အကလုာ်ကလုာ်တဖၣ်အဂီၢ် (ဒ်အမ့ၢ် နီၣ်ကစၢ်တၢ်သးမ့ၢ်အယီၤ, တၢ်သးဖဲအဖီခိၣ်, တၢ်မၤလိၤအဂီၢ်)
- သံကွၢ်ဒီးစံးဆၢတၢ်သံကွၢ်တဖၣ်ဘၣ်ယး လံာ်အကိၣ်, ပုၤအဖဲဒီးတၢ်မၤအသးတဖၣ်, ဒီး သုတဲကဒါက့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်လၢအဖဲဝဲတဖၣ်လိၤတၢ်လိၤဆဲးယုာ်ဒီးပုၤကတၢ်မၤစၢၤ
- ဒူးစဲဘူး လံာ်မံာ်ဖျါဒီးတၢ်ဂီၢ်တဖၣ် လၢအကနီၣ်ပာ်တၢ်ဂ့ၢ်လၢအဖးတဖၣ် ဒီး ဆိကမိၣ်န့ၢ် လံာ်မံာ်ဖျါအသိတဖၣ်
- တဲဖျါတၢ်မၤအသး, ပုၤတဖၣ်လၢအပၣ်ယုာ်ဖဲလံာ်အပူၤ, မ့တမ့ၢ် လံာ်အကိၣ်တဖၣ် မ့ၢ်အဒ်သိးလိာ်အသး မ့တမ့ၢ် လိၤဆီလိာ်အသးဒ်လဲၣ်အဂ့ၢ်, ယုာ်ဒီး ပုၤကတၢ်မၤစၢၤ
- သုၣ်ညါဒီး ကွဲးလိၤလံာ်မံာ်ဖျါဝဲလၢ, ဒူးဘူးစဲလံာ်မံာ်ဖျါတဖၣ်ယုာ်ဒီးတၢ်အသိတဖၣ်, ဒီး သုၣ်ညါလၢ တၢ်ကတိၤတဖၣ်တၢ်သ့ကွဲးအိၣ်ဖီဖျါ တၢ်စူးတၢ်ဝဲ လံာ်မံာ်ဖျါတဖၣ်
- တဲ, ဝဲ, ကွဲးလိၤ တၢ်ထီၣ်တဖၣ်, တၢ်ဂ့ၢ်တဖၣ်, ဒီး တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကိၣ်-မၤဂ့ၢ်ထီၣ်တၢ်ကွဲးလိာ် ယုာ်ဒီးပုၤကတၢ်မၤစၢၤ
- သုၣ်နီၣ်ထီၣ်ဒီးပာ်ဖျါထီၣ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကိၣ် လၢအတၢ်လဲၤဖီဖျါအဖီခိၣ်
- န့ၢ်လိၤစံးကတိၤတၢ်, ပာ်ဖျါထီၣ်တၢ်ထီၣ်တဖၣ်, ဒီး ကတိၤဆၢကတၢ် ဆုပုၤအကအဆိၣ် ဒီးစူးကဲဝဲ တၢ်ကတိၤလံာ်ကိၣ်အလၢအပူၤ
- သုၣ်ညါကွဲးလံာ်ဖျါအဒိၣ်ဖဲ လံာ်ကိၣ်အဆိၣ်ထံးတဖျါဒီး ကွဲးလိၤ တၢ်ပနီၣ် (စကညၢခအကအေသညၢ)ဖဲလံာ်ကိၣ်အကတၢ်
- သုကွဲးလံာ်မံာ်ဖျါ တၢ်သိၣ်မီၤပုၤ ဒီး တၢ်သိၣ်အဒု တဖၣ်
- မၤလိၤဒီးစူးကဲလံာ်မံာ်ဖျါအသိ ဒီး လံာ်မံာ်ဖျါလၢအိၣ်ဒီးအဆိၣ်အါကလုာ်တဖၣ်

- ဖး, ကွဲး ဒီး ထီၣ်သၤတြိၤနီၣ်ဂံၢ်တဖၣ်စးထီၣ်လၢ ဝ တုၤ ၃၁
- ဂံၢ်နီၣ်ဂံၢ် ဆုအမံာ်ညါ ဒီး ဂံၢ်က့ၢ်ဆုအလိၤခံၤ တုၤလၢ ၂၀ လၢအပၣ် ယုာ်တၢ်အကၢ်အဂီၢ်မ့ၢ်ဂုၤ, ဒီးလၢအတပၣ်ယုာ် တၢ်အကၢ်အဂီၢ်မ့ၢ်ဂုၤ
- သုၣ်ညါယုာ်နီၣ်ဂံၢ်လၢ အါန့ၢ်ဒီး မ့တမ့ၢ် စုန့ၢ်ဒီး နီၣ်ဂံၢ်လၢတၢ်ဟ့ၣ်လိၤဖဲစၢၤအီၤ တနီၣ်ဂံၢ်
- စူးကဲတၢ်အကၢ်အဂီၢ်တဖၣ် ဒီး တုတၢ်ဂီၢ်ဒ်သိး ကဂံၢ်ဒူး တၢ်ပာ်ဖျါဒီးတၢ်ထူးကွဲး င်နီၣ်ဂံၢ်တဖၣ်ဖဲ ဝ တုၤ ၁၀ အဘၢၣ်စၢၤ
- သုၣ်ညါပာ်နီၣ်ယာ် ဒီး တုထီၣ်တၢ်အဒိၣ်လၢညီၣ်နီၣ်မၤအသး ဒီဖျါတၢ်စူးကဲ တၢ်အကၢ်အဂီၢ် (ဖူစေန့), တၢ်အလွဲၢ, တၢ်အဒိၣ်အဆဲး, နီၣ်ဂံၢ်အသိၣ် ဒီး တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲတဖၣ်
- ဆီရဲၣ်လိၤတၢ် ဒီဖျါ တၢ်အကၢ်အဂီၢ်, တၢ်အဒိၣ်အဆဲး, တၢ်အလွဲၢ မ့တမ့ၢ် တၢ်အထီၣ်
- သုၣ်ညါပာ်နီၣ် တၢ်အကၢ်အဂီၢ်အဒိၣ်ထံးခိၣ်ဘိလၢအမ့ၢ်ဝဲ (အတသါတြိၤန့ၣ်သညၢပုၤအသး) နီၣ်အမ့ၢ် တၢ်လွဲၢန့ၣ်ထဲသိးလိာ်သး, တၢ်ကတိၤ, တၢ်သးန့ၣ်, တၢ်လွဲၢန့ၣ်အထီ , တၢ်ယၢ်န့ၣ်, တၢ်ယုၤန့ၣ် တဖၣ်
- သုၣ်ညါပာ်နီၣ် တၢ်အကၢ်အဂီၢ်အဒိၣ်ထံးခိၣ်ဘိလၢအမ့ၢ်ဝဲ (အမနနီၣ်တြိၤန့ၣ်သညၢပုၤအသး) နီၣ်အမ့ၢ် ခကတၢ်အယုၤသးသညၢပုၤခပုၤညီၣ်နီၣ်ဖူစေန့တဖၣ်
- စူးကဲလံာ်မံာ်ဖျါတဖၣ်လၢ အကထီၣ်သၤတြိၤ တၢ်အကၢ်အဂီၢ်ဒီးသန့အသးလၢ တၢ်အမိၤပုၤ (ယၢ, ကစီထီ, အဒုဒ်စၢၤ, ဒီးအကတဖၣ်)
- သုၣ်ညါနီၣ်ပာ် ဒီး စူးကဲလံာ်မံာ်ဖျါတဖၣ် ဒ်အမ့ၢ် လၢအကတဖၣ်, လၢအဖီလၢ, လၢအဖီခိၣ်, လၢအလိၤခံၤ

ဖဲအ့ၣ် **စိၣ်ၤရၢၣ်တၢ်ဖံးလိၤမၤဒီး**

- စူးကဲတၢ်ခဲၣ်တဖၣ် ဒီး တၢ်ကတိၤကိၣ် လၢကတဲပာ်ဖျါထီၣ်တၢ်ယုာ်ထီၣ်သုၣ်ညါတဖၣ် ဒီး ထီၣ်သၤတြိၤတၢ်အစဲသုၣ်အတၢ်ယုာ်ထီၣ်သုၣ်ညါ ဒီး တၢ်ပာ်ဖျါထီၣ်အဂီၢ်အကိၣ် ယုာ်ဒီးပုၤအဂီၢ်အက
- ရဲၣ်လိၤတၢ်အကၢ်အဂီၢ် ခံကရံၢ် ဒ်အမ့ၢ် တၢ်သုၣ်တဖၣ်လၢ ကဲထီၣ်အသးဖီဖျါ န့ဆၢၣ် ဒီး တၢ်လၢပုၤကညီတုထီၣ်ဝဲတဖၣ် - တၢ်အိၣ်ဒီးသးသမူ ဒီး တၢ်သးသမူတဆိၣ်- န့ဆၢၣ်အက့ၢ် ဒီး ပုၤကညီတုထီၣ်အက့ၢ်
- စူးကဲတၢ်ခဲၣ်ဒီးတန့ၢ်တၢ်ယုာ်ထီၣ်သုၣ်ညါတဖၣ် ဘၣ်ယးမုခိၣ်ကလံာ် သီၣ်ဂီၤလၢ ကတဲပာ်ဖျါထီၣ် မုခိၣ်ကလံာ် ဒီး တၢ်ဆၢကတိၤတဖၣ်ဆီတလဲအသးဒ်လဲၣ်အဂ့ၢ်
- ရဲၣ်လိၤတၢ်တဖၣ်ဖီဖျါ အလွဲၢ, အဒိၣ်အဆဲး, အကၢ်အဂီၢ်, အနုတအကမန (အဖဲးဘုၣ်အကီၢ်အကတၢ်ပာ်ဖျါအသးအကျဲ...), ဒီး တဲပာ်ဖျါ ဘၣ်မနုၤအထီၣ်အသ့ဝဲရဲၣ်လိၤတၢ်ဒ်န့ၣ်လဲၣ်
- ကွၢ်ယုာ်ထီၣ်သုၣ်ညါ ဒီးထီၣ်သၤတြိၤ တၢ်မ့ၢ်တၢ်ဘိ ဒီးဆၢၣ်ဖီကီၢ်ဖိ အတၢ်လိၤဆီလိာ်အသး ဒီး သုၣ်ညါပာ်နီၣ်တၢ်အိၣ်ဖျါလၢခိတဖၣ် အဖိ, ပုၤကညီဒီးဆၢၣ်ဖီကီၢ်ဖိ အဆိၣ်, အဆိၣ်, အမံာ်ခံဒီးအန့ၢ်-ဒီးလၢတၢ်မ့ၢ်တၢ်ဘိတဖၣ်, အဖိ, အထုၣ်အမ့ၢ် ဒီးအဂံၢ်တဖၣ်
- သုၣ်ညါဖဲထဲနီၣ်ဖး တၢ်လၢအိၣ်ဒီးသးသမူ ဒီး တၢ်သးသမူတဆိၣ်
- ကွၢ်ယုာ်ထီၣ်သုၣ်ညါဒီးပာ်ဖျါထီၣ် တၢ်လၢအိၣ်ဒီးသးသမူ ဒီး တၢ်သးသမူတဆိၣ် အဆိၣ်အလၢ တၢ်လိၤဆီလိာ်သး

- သုၣ်ညါနီၣ်ပာ် တၢ်သိၣ်တၢ်သိအဂုၤတဖၣ်, ထံးဖိကီၢ်ဖိလၢအဂုၤ, တၢ်သးတီဒီးထံကီၢ် ဒီး ထံကီၢ်အကီၢ်ခိၣ်အဂုၤ
- သုၣ်ညါနီၣ်ပာ် တၢ်ဖိတၢ်လဲၤ, တၢ်ဖဲးတၢ်မၤ, တၢ်ဆဲးဒီး ဒီးတၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖၣ်
- သုၣ်ညါနီၣ်ပာ် တၢ်လိၤတၢ်ကွဲး, ဟီၣ်ခိၣ်ဂီၤဒီး ဟီၣ်ခိၣ်ဖျါအပနီၣ်အကၢ်အဂီၢ်
- သုၣ်ညါနီၣ်ပာ် တၢ်ဆၢကတိၤ, ဟီၣ်ဖိဖဲဖိ ဒီး ပကယုၤသုၣ်ညါက့ၢ်တၢ်လၢအပူၤကွၢ်တဖၣ်ဒ်လဲၣ်အဂ့ၢ်

ဒွဲးလၢတၢ်ဖံးလိၤမၤဒီးဒီးတၢ်ဒူးန့ၣ်ပာ်ဖျါ **နီၣ်ခိတုးဂဲက့ၣ်သ့**

- ယုာ်ထီၣ်သုၣ်ညါ လၢပုၤကညီဒီးနီၣ်ခေမေအူ (ဒွဲးလၢတၢ်တုတၢ်ဂီၤဒီးတၢ်ပာ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂီၤအနီၣ်ပညိ) ဒီဖျါဒူးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဒီးတၢ်ပာ်လၢ အကဆဲးကျဲးစး ကျိးတၢ်ထီၣ်တဖၣ်
- ဒူးအိၣ်ထီၣ် ဒီး သုၣ်ပာ်ဖျါ တၢ်သံက့ၢ် ဒီဖျါတၢ်စူးကဲတၢ်သးဝဲအထီၣ်အလိၤ(မ့ပအုၣ်) ဒီး တၢ်သိၣ်လၢအမ့ၢ်(ဒ်န့ၣ်ပာ်)ယီၤလိၤဖိတဖၣ်
- သုၣ်ပာ်ဖျါကဒီး တၢ်ဟူးဂဲအနီၣ်လၢအညီၣ်နီၣ်မၤအသးတဖၣ်(စအေအနမညၢ)ဒီဖျါ တၢ်စူးကဲ တၢ်ဂဲကလံာ်အကလုာ်တဖၣ်
- ယုာ်ထီၣ်သုၣ်ညါ ဒီး သုၣ်ညါပာ်ဖျါ တၢ်ဒူးန့ၣ်တၢ်ဒီးတၢ်ဘိအပျဲၤစီၢ်(အနုအေမန)တဖၣ်

- မၤဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ် တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲကလုာ် ဒီး ကျိးကျိးတၢ်လိၣ်ဘၣ်လၢ နီၣ်ခိတုးဂဲအကလုာ်ကလုာ်အဂီၢ်
- န့ၢ်လိၤပာ်ယုာ်ဖဲ နီၣ်ခိတုးဂဲတၢ်ဂဲလၢ အစၢ် ဆု အဆုၣ်အပတီၢ်
- ဂုၤကျိးစးမၤလၢပုၤ ဒီးပၤယာ် နီၣ်ခိတုးဂဲအိၣ်ဆုၣ်အိၣ်ဆုၣ်တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါ
- ဒူးန့ၣ်ပာ်ဖျါထီၣ် နီၣ်ကစၢ် ဒီး ပုၤဂုၤဝဲ တၢ်ပာ်န့ၢ်မုဒါ
- ပာ်လုၢ်ပာ်ပုၤနီၣ်ခိတုးဂဲတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲ လၢနီၣ်ကစၢ်တၢ်အိၣ်ဆုၣ်အိၣ်ဆုၣ်, တၢ်သုၣ်ဖဲသးညီ ဒီး တၢ်တၢ်အဂီၢ်
- သုၣ်ညါနီၣ်ပာ် တၢ်သိၣ်တၢ်သိအနီၣ်ထံးခိၣ်ဘိလၢဘၣ်လွဲလိာ်အသးဒီး တၢ်အိၣ်ဆုၣ်အိၣ်ဆုၣ်ဒီး နီၣ်ခိတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါ (physical fitness)



တၢ်သုကျဲးသုဖးလိာ်

တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဒူး

- ဖးဒီးနံၤဟံၤလိာ်အကျိၤတဖၣ်အတၢ်လၢဆီလိာ်သးကိးနံၤဒဲးလၢတၢ်ပညိၣ် အကလုာ်ကလုာ်တဖၣ်အဂီၢ်(ဒဲးအမ့ၢ် နီၢ်ကစၢ်တၢ်သးမ့ၢ်အယီ, တၢ်သး ဖဲအဖီခိၣ်, တၢ်မၤလိအဂီၢ်)
- သံကွၢ်ဒီးစံးဆၢတၢ်သံကွၢ်တဖၣ်, ပ်ဖျါထီၣ်တၢ်မၤအသးအကါခိၣ် တဖၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆဲးကျဲးဆဲးကျိးတဖၣ်, ဒီး တဲဟံၤဖျါထီၣ် လိာ်အကျိၤတဖၣ် တၢ်ကစီၣ်အကါခိၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ကွဲးအခိၣ်သ့ၣ်
- စူးကါလိာ်အဆၢတၢ်လၢဆီလိာ်သး (ခေမဒေသညၤယဘၣ်သ့ၣ်ခေမဒေသယုကဘၣ်နဒိးညါယ ညါသ့ၣ်ခေမဒေသညၤနတၢ်န့ၢ်အမၤညၣ်နညၣ်ကျဲး) လၢ ပ်ဖျါထီၣ် တၢ်ဂ့ၢ်အကါခိၣ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢလိာ်တဆၢပူၤချူချူ
- စူးကါတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်တၢ်ကွဲးအကျဲး ဒီး တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဖီဖျါ တၢ်ဒဲး ကံၣ်ဒဲးဂ့ၢ်, တၢ်တကျိၣ်ဒီး(ခေမဒေ), တၢ်ဂီၤ, ခွဲးဒီးဟီၣ်ခိၣ်ဂီၤလၢ ဆိၣ် ထွဲမၤစၢၤတၢ်သ့ၣ်ညါနံၤဟံၤ
- ကွဲးလိာ်အကျိၤအကလုာ်တဖၣ်လၢအလီၢ်ဆီလိာ်အသး (တၢ်ထံၣ်, တၢ်ဂ့ၢ် တၢ်ကျိၤ, ညၢမေမေအလၢန ဒီး ထါ) ယုာ်ဒီး တၢ်ကွဲးလိာ်အကျိၤအကျဲးလၢ က ခွဲးအိၣ်ထီၣ် ဒီး မၤဂ့ၢ်ထီၣ် တၢ်ကွဲး (ရဲၣ်ကျဲး, ကွဲးပဉ္စိၣ်, ကွဲးကဒါကျဲး, မၤ ဘၣ်ထီၣ်ကျဲး, ဒီး မၤဘၣ်ဂီၢ်ထီၣ်/စဲးကွဲးထုးထီၣ်)
- မၤအိၣ်ထီၣ် တၢ်ယုာ်သ့ၣ်ညါတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတၢ်မၤအဖုၣ်တဖၣ်လၢအကရီၢ်တကရီၢ် (သံကွၢ်တၢ်သံကွၢ်, ပ်ဖျါတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ, *ခေမဒေသညၤနကျဲးသည (ပ်ဖျါတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဖီဖျါ), ဒီး နီၤဟ့ၣ်လိာ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ)
- န့ၢ်လိာ်ပုၤသ့ၣ်လၢ တၢ်တၢ်ပိာ်တၢ်ပိာ်တဖၣ်အပူၤ- စံးကတိတၢ်လၢ တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီအဖီခိၣ်, သံကွၢ်ဒီးစံးဆၢတၢ်သံကွၢ်တဖၣ်, ပ်ဖျါထီၣ် တၢ်ထံၣ်တဖၣ်, ဒီးသ့ၣ်ညါပ်ဖျါတၢ်ထံၣ်ခိၣ်ဖျါလၢပုၤဂ့ၢ်တဖၣ်အတၢ် ထံၣ်တၢ်ဆီကမိၣ်
- မၤလိာ်ခိၣ်ဖျါအသိတဖၣ်အခိၣ်ပညိၣ် ခိၣ်ဖျါတၢ်စူးကါဝဲ ခေမဒေသညၤယမသုအတၢ်သၢဖျါ တၢ်မိခေမဒေသညၤအညၣ်ခိၣ်ဖျါသ့ၣ်ခေမဒေသညၤ(တီၢ်ညါ)ယညၣ်ဘၣ်ညၣ်ညၣ်ခေမဒေသညၤပေမဒေသ (လိာ်ခိၣ်ယုာ်)တဖၣ်

- ဖး, ကွဲး, တဲဟံၤဖျါထီၣ်, ထီၣ်သၢတြိးဒီး ရဲၣ်လိာ်ကျဲးလိာ်နီၣ်ဂံၢ်တဖၣ်တုၤ လၢ ၁,၀၀၀
- ယု နီၣ်ဂံၢ်အါန့ၢ်ဒဲး မ့တမ့ၢ် ဖျါန့ၢ်ဒဲး နီၣ်ဂံၢ်သၢဖျါလၢတၢ်ဟ့ၣ်လိာ်ပံၤအီၤ တဖျါလၢ ၁၀ နီၣ်ဂံၢ်
- ယု နီၣ်ဂံၢ်အါန့ၢ်ဒဲး မ့တမ့ၢ် ဖျါန့ၢ်ဒဲး နီၣ်ဂံၢ်သၢဖျါလၢတၢ်ဟ့ၣ်လိာ်ပံၤအီၤ တဖျါလၢ ၁၀၀ နီၣ်ဂံၢ်
- ယုန့ၢ် တၢ်ဟံၤဖျါထီၣ်ဒီးတၢ်ထုးကွံာ်အစၢၤ လၢအပုၤယုာ် နီၣ်ဂံၢ်ခဲဖျါ
- ခွဲးန့ၢ်ပ်ဖျါထီၣ် တၢ်ဟံၤဖျါထီၣ် ဒီး တၢ်ထုးကွံာ် အဂ့ၢ်သုဂ့ၢ်တဘၣ်ဘၣ်
- တဲဟံၤဖျါ တၢ်ဂံၢ်ဒူးနီၣ်ဂံၢ်ဒဲးလဲၣ်အဂ့ၢ်, သုတဲပုး တၢ်ဂံၢ်ဒူးအကျဲးတဆီဘၣ်တဆီ အိၣ်ဒဲးလဲၣ် ဒီး ဘၣ်မနုၤအယီဘၣ်ဒူးဒဲးန့ၣ်လဲၣ်အဂ့ၢ်
- သ့ၣ်ညါနံၤဟံၤ ဒီး ဂံၢ်ဒူး တၢ်ဟံၤဖျါထီၣ် ဒီး တၢ်ထုးကွံာ်နီၣ်ဂံၢ် ယုာ်ဒီး နီၣ်ဂံၢ်လၢအ ဟါမၤတဖျါ လၢတၢ်ဟံၤဖျါအီၤလိာ်ဖဲဖျါ အသး (၃၅၅=၄၇)
- ခွဲးန့ၢ်ဖျါထီၣ်, ခွဲးကဲထီၣ် ဒီး ကွဲးဟံၤဖျါထီၣ် နီၣ်ဂံၢ်အဖီလၢအညီနီၣ်မၤ အသးယီယိတဖၣ် (“နီၣ်ဂံၢ်ဆူညါတဖျါမ့ၢ်နီၣ်ဂံၢ်မနုၤလဲၣ်- ၂၃, ၂၀, ၁၇, ၉”)
- ခွဲးန့ၢ်ဖျါထီၣ်, ကွဲးဟံၤဖျါထီၣ်, ထီၣ်သၢတြိး ဒီး နီၤဖး အတၢ်ညါဒုဖုနုနု
*ခေမဒေသညၤအဂီၢ်တဖၣ်ဒီးသန့အသးလၢညၣ်ကတၢ်ဘၣ်မသုခေမဒေသညၤန့ၢ်ယုာ်န့ၢ်ယုာ်န့ၢ်ယုာ် (ခေမဒေသန့ၢ်(တၢ်ဂီၤအမိၣ်သ့ၣ်, အကဟ, အထိးနီၤဒီး အထီၣ်ထူၣ် (အန့ၢ်ထံး) တဖၣ် အနီၣ်ဂံၢ်အိၣ်ညါခါန့ၣ်လိာ်)
- ပ်ဖျါထီၣ်စ့အဘၣ်တဖၣ်လၢ အနီၣ်ဂံၢ်ပုၤလိာ်သး(“ခွဲးန့ၢ်ယုာ် ၈၄ စံၣ်”)
- စူးကါပနီၣ်ဘျၢဒဲးသး ကထီၣ်ဒူးတၢ်အကျဲးအဂီၢ်(သၢဖျါခေ)တဖၣ် လၢ စ့မ့ၢ်ခိၣ် ဒီး ဖဲဒဲးခိၣ်ထာၣ်လၢအဘူးကတၢ်
- တဲဟံၤဖျါထီၣ် တန့ၣ်ရဲၣ်, တခိၣ်ရဲၣ် ဒီး လွံၤပုၤတပူၤန့ၣ်ရဲၣ်(ဆကမေအန့ၢ်) တၢ်ဆၢ ကတီၢ် ဒီး သ့ၣ်ညါ န့ၣ် (ဂီၤ) ဒီး န့ၣ် (ဟါ) တၢ်ဆၢကတီၢ်အတၢ်လၢ ဆီလိာ်သး

ဖဲအုၣ်

စိၣ်ဂျၢ်တၢ်ဖဲလိမၤဒီး

- သံကွၢ်တၢ်သံကွၢ်ဘၣ်ပး ဟီၣ်ခိၣ်န့ၢ်ဆၢၣ်, ယုတၢ်စံးဆၢခိၣ်ဖျါ တၢ်ကွၢ်ယု ထီၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်လၢတၢ်လၢဆဲး, ဒီး ဟ့ၣ်နီၤလိာ်အဝဲသ့ၣ်တၢ်စံးဆၢဒီးပုၤ ဂ့ၢ်ကတဖၣ်
- ပ်ဖျါထီၣ်ဒီး နီၤဖးလိာ်ဆၢဖီကီၢ်ဖီအကလုာ်တဖၣ်လၢအကရီၢ် ဒဲးအဝဲသ့ၣ် အကျဲးအဂီၢ်တၢ်လၢဆီလိာ်သးဒီး လုာ်လၢသကဲးပဝးတဖၣ်
- တဲဟံၤဖျါထီၣ် တၢ်မ့ၢ်တၢ်ဘိဒီးဆၢဖီကီၢ်ဖီတဖၣ်လၢခိၣ်ဖျါအတၢ်အိၣ်မ့ၢ်အတၢ် လိာ်ဆီလိာ်သးဒဲးလဲၣ်အဂ့ၢ်
- တဲဟံၤဖျါထီၣ်တၢ်မ့ၢ်တၢ်ဘိ ဒီး ဆၢဖီကီၢ်ဖီတဖၣ်တၢ်အိၣ်မ့ၢ်တၢ်လဲၣ်တရဲးသး လိာ်ဆီလိာ်သးဒဲးလဲၣ်အဂ့ၢ်
- တဲဟံၤဖျါထီၣ် ဆၢဖီကီၢ်ဖီတၢ်အိၣ်မ့ၢ်အလီၢ်အကျဲးတဖၣ် ဟ့ၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢ အဝဲသ့ၣ်ဂံၢ်ခိၣ်ထံးတၢ်လိာ်ဘၣ်တဖၣ်အဂီၢ်
- တဲဟံၤဖျါထီၣ် ကွဲးလိာ်ဆီလိာ်သးတဖၣ်လၢ တၢ်မ့ၢ်တၢ်ဘိမၤန့ၢ် တၢ်မနုၤတဖၣ် လၢအဝဲသ့ၣ်လိာ်ဘၣ်လၢကမ့ၢ်အဂီၢ်
- တုထီၣ် ဒီး ခွဲးအိၣ်ထီၣ်တၢ်မိးတၢ်လိတဖၣ်လၢ ကဘျါလိာ်တၢ်ဂီၤတခါ
- ရဲၣ်လိာ်ဒီး ပ်ဖျါထီၣ် တၢ်အကျဲးအဂီၢ်(သၢဖျါခေ) ဒဲး အလွံၤ, အခိၣ်အဆဲး, ၂၀၈၈, အတယၢ်လၢ, အနုတအကမနုၤနုၤတဘၣ်အပယုအမနုၤညါအယုအမနုၤန့ၢ်အဆၢအန့ၢ်, ဒီး တၢ်ပိးတၢ်လိအကလုာ်တဖၣ်လၢယအအိၣ်ဖဲ တၢ်အကျဲးအဂီၢ်အပူၤ

- သ့ၣ်ညါနံၤဟံၤ တၢ်သိၣ်တၢ်သိတဖၣ်, ထံကီၢ်တၢ်ဘျၢခိၣ်သ့ၣ် ဒီး တၢ် ဟ့ၣ်တၢ်ဖးတၢ်ယုထၢခိၣ်န့ၢ်
- သ့ၣ်ညါနံၤဟံၤ တၢ်ဟံၤကီၤစ့, တၢ်သုကျိၣ်စ့, တၢ်ပိးတၢ်လိဒီး ကျိၣ်စ့ဂ့ၢ်ဖီ
- သ့ၣ်ညါနံၤဟံၤ ဟီၣ်ခိၣ်ဂီၤအတၢ်ကျိၣ်, ဟီၣ်ခိၣ်ဂီၤအတၢ်လိာ်ဆီသး, ဘၣ်စူးကါတၢ်ဂီၤဒီး တၢ်ဆီလိာ် လိာ်အဂ့ၢ်အကတဖၣ်ဒဲးသိးကယုသ့ၣ်ညါမၤလိဟီၣ်ခိၣ်ဂီၤဒဲးလဲၣ်အဂ့ၢ်
- သ့ၣ်ညါနံၤဟံၤ လိာ်န့ၣ်လဲၣ်လိာ်တဖၣ်, တၢ်ဆၢကတီၢ်မၤအသးအကတီၢ်တဖၣ်, တၢ်ဆီ တလဲသးအကတီၢ်တဖၣ်, ဒဲးခိထီၣ် ဒီး ညၣ်ညၣ်တဖၣ်

တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူ

- ခွဲးန့ၢ်ပ်ဖျါထီၣ် ခိၣ်န့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ညါ, သးတၢ်တုၤဘၣ်, ပုၤတတၢ်တၢ်န့ၣ် လိာ်မၤသကဲးတၢ်ကျိၤကျဲးလၢအဂ့ၢ်
- သ့ၣ်ညါနံၤဟံၤ ပုၤကညီနီၢ်ခိမိာ်ပုၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂၤ, ဒီး ဖိာ်ပုၤတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီး တၢ်လဲၣ်ထီၣ်လၢထီၣ်
- လုၤပိာ်မၤထွဲ နီၢ်တကလုာ်လၢသကဲးပဝး, ဒီး တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ ဒီး နီၢ်ခိၣ်ဂံၢ်ဘါဆူၣ်ချူ တၢ်န့ၣ်ကျဲး
- သ့ၣ်ညါနံၤဟံၤတၢ်ဘၣ်တၢ်ဘါ ဒီး ခိၣ်ယုာ်ဆူၣ်ချူဂ့ၢ်ဝိတဖၣ်

ဒွဲလၢတၢ်ဖဲးလိမၤဒီးဒီးတၢ်ဒုးန့ၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ် **PHYSICAL EDUCATION**

- စူးကါ လူကုတုၤဒီးနီၣ်ခိၣ်အကလုာ်တဖၣ်- တဲဟံၣ်ဖျါထီၣ် ဒီး
 စူးကါဒွဲလၢအဂ့ၢ်ခိၣ်ထံးခိၣ်ဘီၣ် ဒ်အမ့ၢ် ဝဲသလၢနီၣ်န့ၣ်အယကညးအပယုၤမိၣ်သညးပယ
 လမေၤအပယတုၤညးန့ၣ်ယမ့ၢ်ယန့ၣ်ယတုၤညးအပယမ့ၢ်ယတုၤညးအပယတုၤညးအပယတုၤညးအပယ
 အန့ၣ်ညးလၢ ကဒုးအိၣ်ထီၣ် ဒွဲလၢတၢ်ဖဲးတၢ်မၤ လၢကဟံၣ်ဖျါထီၣ် တၢ်
 ထံၣ်ဒီး သးတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်
- စူးကါတၢ်ကလုာ် ဒီး တၢ်ဒုးအပီၤအလီၤတဖၣ်လၢ ကဒုးကဲထီၣ် ဒီးဟံၣ်ဖျါထီၣ်
 သးတၢ်တူၢ်ဘၣ် ဒီး တၢ်သံကျဲတၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်တဖၣ်
- ဒုးအိၣ်ထီၣ် တၢ်ဂဲၤကလံၣ်လၢ ကဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်တဖၣ်
- စူးကါ တၢ်ဒုးန့ၣ်တၢ်ဖိတၢ်တဲၣ်အကလုာ်တဖၣ် ဒ်အမ့ၢ် စုသအယအနီၣ်န့ၣ်ယမ့ၢ်မေၤ
 အန့ၣ်ယတုၤညးအပယတုၤညးအပယတုၤညးအပယတုၤညးအပယတုၤညးအပယတုၤညးအပယ

- မၤဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ် တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ် ဒီး ကျိၤကျဲတၢ်လိၣ်ဘၣ်လၢ နီၣ်ခိၣ်တၢ်
 ဟူးဂဲၤအကလုာ်ကလုာ်အဂီၢ်
- နီၣ်ခိၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢ အစၢ် ဆူ အဆူၣ်အပတီၢ်
- ဂုၢ်ကျဲးစးမၤလၢပုၤ ဒီးပၤယၢ နီၣ်ခိၣ်တၢ်ဆိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ညးတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါ
- ဒုးန့ၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ် နီၣ်ကစၢ် ဒီး ပုၤဂုၢ်ဝီ တၢ်ဟံးန့ၣ်မ့ၢ်ဒါ
- ဟံၣ်လုာ်ဟံၣ်ပူၤနီၣ်ခိၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ လၢနီၣ်ကစၢ်တၢ်ဆိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ညး, တၢ်
 သူၣ်ဖဲသးညီၣ် ဒီး တၢ်တၢ်တၢ်အဂီၢ်
- သုၣ်ညါနီၣ်ဟံၣ် တၢ်သိၣ်တၢ်သီၣ်အိၣ်ထံးခိၣ်ဘီၣ်လၢဘၣ်ထွဲလိၣ်အသးဒီး
 တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ညးဒီး နီၣ်ခိၣ်တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါ (မုၢ်ဒုးဒုးအညး)



တၢ်သ့ကွဲးသ့ဖးလံာ် တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဒူး

- ဖးဒီးန့ၢ်ဟံၣ်လံာ်အကျိၤတဖၣ်အတၢ်လီၤဆီၣ်လီၢ်သးကိးန့ၢ်ဒဲးလၢတၢ်ပညိၣ်အကလုာ်ကလုာ်တဖၣ်အဂီၢ်(ဒ်အမ့ၢ် နီၣ်ကစၢ်တၢ်သးမ့ၢ်အယီၤ, တၢ်သးစဲအဖီခိၣ်,တၢ်မၤလီၤအဂီၢ်)
- စူးကါတၢ်ဂ့ၢ်လၢလံာ်အကျိၤတဖၣ်အပူၤလီၤတၢ်လီၤဆဲး လၢအကသံကွၢ်ဒီးစံးဆၢတၢ်သံကွၢ်တဖၣ်, ဟံၣ်ဖျါထီၣ် တၢ်သကဲးပဝဲး, တၢ်မၤအသး, မ့တမ့ၢ်တၢ်ထံၣ်တၢ်ဆီၣ်ကိၣ်တဖၣ်, ဒီး ဆီၣ်ကိၣ်န့ၢ် လံာ်အကျိၤတဖၣ် တၢ်ကစီၣ်အကါဒိၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ကွဲးအခိၣ်သ့ၣ်
- စူးကါတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအတၢ်ဆီၣ်လီၤအကျိၤအကျဲး ဒီးလံာ်အကျိၤအဂ့ၢ်မိၢ်ပျၢ်တဖၣ် အတၢ်သ့ၣ်ညါ (ဟံၣ်ခိၣ်ဂီၤ, တၢ်ဂီၤ, လံာ်ခိၣ်တီၤ, လံာ်မဲာ်ဖျါအကါဒိၣ်, ဒီးအဂ့ၢ်တဖၣ်) လၢကန့ၢ်ဟံၣ် တၢ်လၢဖးဝဲ
- ထီၣ်သတြီၤ ဒီး ဟံၣ်ဖျါထီၣ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလီၤဆီၣ်လီၢ်သး အဂ့ၢ်မိၢ်ပျၢ်, တၢ်ဆီၣ်လီၤဟံၣ်လီၤ, ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်မိၢ်ထွဲထီၣ်လီၢ်သး(ဒုဆဆ) ခီဖျါ ပုၤကွဲးလံာ်တကလီၤဒီး တၢ်ဂ့ၢ်အကါဒိၣ်တဖၣ် ဒီး တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်သ့ၣ်လီၤတၢ်လီၤဆဲး လၢအအိၣ်ဝဲအစ့ကတၢ် လံာ်အကျိၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤခဲခါ
- ကွဲးလံာ်အကျိၤအကလုာ်တဖၣ်လၢအလီၤဆီၣ်လီၢ်သး (တၢ်ထံၣ်, တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ, ညးဖးအလၢန့ၢ်, ဒီး ထါ) ယုၢ်ဒီး တၢ်ကွဲးလံာ်အကျိၤအကျဲးလၢ ကဒုးအိၣ်ထီၣ် ဒီး မၤဂ့ၢ်ထီၣ် တၢ်ကွဲး(ရဲၣ်ကျဲး, ကွဲးပတြီၤ, ကွဲးကဒါကျဲး, မၤဘၣ်ထီၣ်ကျဲး, ဒီး မၤဘၣ်ဂီၢ်ထီၣ်/စဲးကျဲးထူးထီၣ်)
- ယုၤထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီၤလၢ အကယုၤသ့ၣ်ညါတၢ်ဂ့ၢ်, ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢ အကမၤအါထီၣ်တၢ်သ့ၣ်ညါန့ၢ်ဟံၣ်ဘၣ်လၢ တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီၤ,ဒီးဟ့ၣ်နီၤလီၤ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ ဒီးတၢ်ကွဲးအကတၢ်ဘၣ်လၢတၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီၤ လၢ ကျိၤကျဲးအရဲၣ်အကျဲးတခါအပူၤ
- န့ၢ်လီၤပာ်ယုၢ်လၢတၢ်တၢ်ပီၣ်တၢ်ပီၣ်အကလုာ်ကလုာ်တဖၣ်အပူၤ-စံးကတၢ်တၢ်လၢတၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီၤအဖီခိၣ်, သံကွၢ်ဒီးစံးဆၢတၢ်သံကွၢ်တဖၣ်, ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ထံၣ်တဖၣ်(ရဲၣ်), ဒီး ဒုးစဲးဘူး ဒုးဘူးစဲးတၢ်ထံၣ်ဂ့ၢ်တဖၣ်
- ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီၤတဖၣ် ဒီး ဒုးအိၣ်ထီၣ်ကုၢ်အံၤဒိၣ်ဒိၣ်ဒိၣ်ဒိၣ်ဒိၣ် (တၢ်ဂ့ၢ်လီၤတၢ်ကစီၣ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်လၢ တၢ်ကွၢ်စီၣ်လီၤတၢ်လီၤဆဲးတခါအဂီၢ်)
- စူးကါလံာ်မဲာ်ဖျါအအိၣ်(ဖဲလံာ်ကျိၤတဖၣ်စးထီၣ်အသး,ဖဲသးစုးမ့ၢ်ညးကညးယုၤအကအုၤ), တၢ်ကွဲးအဆၢတၢ်ပနီၣ်, ခီမၤ (မ့ၢ်န့ၢ်မ့ၢ်သီ, လံာ်မဲာ်ဖျါပီၣ်ထီၣ်လီၢ်အခံ, လီၢ်အိၣ်လီၢ်ဆိးနီၣ်ဂံၢ်), ဒီး ဆကသးအဆၢလၢညးတၢ်ပနီၣ်လၢ တၢ်ကွဲးပျၢ်တၢ်စံးတၢ်ကတၢ်အပူၤ လၢအကြးဝဲဘၣ်ဝဲ
- စူးကါလံာ်ကဒီးအဒိၣ်လၢအညီၣ်န့ၢ်မၤအသး အတၢ်သ့ၣ်ညါ (တသးစုးမ့ၢ်ညးကညးယုၤမကုၤမုၤပုၤဒုးစုးစုးအန့ၢ်မ့ၢ်ညး) ဖဲ ကွဲးလံာ်အခါ ဒီးယုၤကွၢ်လံာ်ဒီးသန့ၤလၢကကွၢ်ဒီးမၤဘၣ်လံာ်ကဒီး
- မၤလိလံာ်မဲာ်ဖျါအသီတဖၣ်အခိၣ်ပညီ ခီဖျါတၢ်စူးကါဝဲဒၣ် လံာ်မဲာ်ဖျါအတၢ်နီၤဖး ဒ်အမ့ၢ် အန့ၢ်သးအလၢစုးစုးထီၣ်ထီၣ်ထီၣ်ထီၣ်ထီၣ်ထီၣ်ထီၣ်- မ့တမ့ၢ် တၢ်စူးကါဝဲ လံာ်ဝီၢ်(ညးလၢစဲကျဲးထူးထီၣ်အီၤ ဒီးဒိၣ်ကွဲၣ်တၢ်လံာ်ဝီၢ်(ညးတဖၣ် ဒီး ဂံၢ်ခိၣ်ထံးလံာ်ခီယံတဖၣ်

- ဖး, ကွဲး ဒီး တဲဟံၣ်ဖျါထီၣ် နီၣ်ဂံၢ်တဖၣ်တုၤလၢ ၁၀၀,၀၀၀
- ထီၣ်သတြီၤဒီး ဆီၣ်ရဲၣ်လီၤနီၣ်ဂံၢ်လၢအရဲၣ်အကျဲးတုၤလၢ ၁၀၀,၀၀၀
- သ့ၣ်ညါယုၤနီၣ်ဂံၢ် ၁၀၀ ဒီး ၁,၀၀၀, ၁၀,၀၀၀ လၢအါန့ၢ်ဒီး မ့တမ့ၢ် စူးန့ၢ်ဒီး နီၣ်ဂံၢ်လံာ်ဖျါ တခါခါ
- ဟံၣ်ဖျါထီၣ်ဒီးထူးကွဲၣ် နီၣ်ဂံၢ်အဖျါအါဖျါ ဒီး ယုၤတၢ်ဟံၣ်ဖျါ ဒီး တၢ်ထူးကွဲၣ်အစတဖၣ်
- သ့ၣ်ညါကျဲးလီၤဆီၣ်လီၢ်သးတဖၣ် လၢ တၢ်ဂံၢ်အါနီၣ်ဂံၢ်ခဲဖျါမ့တမ့ၢ် နီၣ်ဂံၢ်သၢဖျါတဖၣ် လၢ နီၣ်ဂံၢ်တဖျါ(၂၁၃?၄)
- သ့ၣ်ညါဒူး တၢ်ဂံၢ်အါ ဒီး တၢ်နီၤဖး ဘၣ်လၢ “လၢကရၢ်တခါစ့ၣ်စ့ၣ်အပူၤ တၢ်အိၣ်ဆဲးအါ” ဒီး “ကရၢ်အိၣ်ပျဲးကရၢ်”
- ဖး, ကွဲး, ရဲၣ်လီၤ ဒီး ထီၣ်သတြီၤ တၢ်အပူၤတဖၣ် (၁/၅, ၁/၃,၁/၂)ဒီး တၢ်အပူၤလၢ န့ၢ်သးညးအသး(နီၣ်ဂံၢ်အိၣ်လၢပနီၣ်ဖိလံာ်)လၢအဒဲးသိးလီၢ်သး
- ဒုးအိၣ်ထီၣ်, ဟံၣ်ဖျါထီၣ် ဒီး ဒူးညးကတၢ်အကျိၤအစကအစကအစက (နီၣ်ဂံၢ်န့ၢ်လီၤ, နီၣ်ဂံၢ်ဟးထီၣ်)တၢ်ဘျးယီၤဖိတဖၣ်
- သ့ၣ်ညါန့ၢ်ဟံၣ် တၢ်လၢကဘၣ်တဲဖျါထီၣ် ဒီး ဒူး တၢ်ဂံၢ်အါ ဒီး တၢ်နီၤဖး နီၣ်ဂံၢ် ယုၢ်ဒီး နီၣ်ဂံၢ်လၢတသ့ၣ်ညါဝဲ (၇??=၂၁), စူးကါဂံၢ်ခိၣ်ထံးတၢ်ဒူး ကျိၤကျဲးလၢ ကဒူးယုၤန့ၢ်နီၣ်ဂံၢ်လၢတသ့ၣ်ညါဝဲ
- ယုၤ တၢ်အကျိၤအဂီၢ်(ဖဲစုး)တခါ အ စုးစုးန့ၢ်(တၢ်အထီၣ်လၢအိၣ်ဝဲတရဲး တၢ်အကျိၤအဂီၢ်တခါ)
- တု စုးစုးသညး တဖၣ်အဂီၢ် (ပနီၣ်ဘျး ၃ ဘိ မ့တမ့ၢ် အါန့ၢ်သးဘိလၢအထီၣ် စဲဘူးလီၢ်အသးလၢ အကဒုးကဲထီၣ်တၢ်အကျိၤအဂီၢ်) လီၤကဲာ် စုးညးအခါသညး ဒီး သးအခါသညး ဒီး တဲဟံၣ်ဖျါထီၣ်ပနီၣ်လၢသး(ဖဲစုးန့ၢ်) ဒီး ပနီၣ်ထီၣ်ထီၣ် ၉၀ ဒိၣ်ကရဲၣ်(စုးစုးန့ၢ်ဒိၣ်ကရဲၣ်(၅))
- တဲဟံၣ်ဖျါထီၣ်, တု, ဟံၣ်ဖျါထီၣ်, ဒီး နီၤဖး အတၢ်အိၣ်ထီၣ်အစုးန့ၢ်ဒိၣ်ကရဲၣ်သညးအကျိၤအဂီၢ်
- သ့ၣ်ညါတဲဟံၣ်ဖျါ တၢ်ဆၢကတၢ် အမံးနံး ဒီးဆီၣ်ထီၣ်ဒူးတၢ်ဆၢကတၢ်လၢလဲတလၢကွဲၣ်
- သုခီလဲလီၢ်စုးအဘျးတဖၣ်တုၤလၢ ၁ ဒီလၢလၢ ကျဲးအါဘိအပူၤ, ဒ်အမ့ၢ် စုးအဘျးစုးတဖၣ်
- သ့ၣ်ညါစူးကါ ညးအါသမီမဲထၢၣ် လၢကဆီမိၣ်ထီၣ်ဒူးတၢ်ကီၢ်တၢ်ခုၣ်လၢ ဒိၣ်ကရဲၣ်အဘျးကတၢ် ဖဲ ဒုးစုးညးန့ၢ် ဒီး ယုၤမ့ၢ်
- ဟံၣ်ဖျါထီၣ်, ဒုးန့ၢ်ဟံၣ်ဖျါ ဒီး န့ၢ်ဟံၣ်ဖျါတၢ်ကျိၤလၢ ကြးအကလုာ်ကလုာ်တခါအပူၤလီၤ စူးကါ တၢ်ကွဲးအခိၣ်တီၤ, လံာ်မဲာ်ပနီၣ် ဒီးယုၤန့ၢ်တဖၣ်

ဝဲအုၣ် **မိၣ်ရၢၣ်တၢ်ဖိးလိမၤဒီး**

- သံကွၢ် ဝဲအုၣ်တၢ်သံကွၢ်, ကွၢ်ယုသုညါတၢ်လီၤတၢ်လီၤဆဲး, ငးအိၣ်ထီၣ် တၢ်သမံသမိးတၢ်ယိယိဖိ, စူးကၢ်တၢ်အုၣ်ကိၤသးနီၢ်နီၢ်လၢကဆီၣ်ထွဲတၢ် ထီၣ်တဖၣ် ဒီး တၢ်ဆဲးကျဲးဆဲးကျိးအဂ့ၢ်တဖၣ်လၢ ဘၣ်မနုၤအယိ တၢ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်အဂ့ၢ်အဂတဖၣ်ကမၣ်လဲၣ်
- ထီၣ်သတြီၤတၢ်မုၢ်တၢ်ဘိ မ့တမ့ၢ် ဆၣ်ဖိကိၢ်ဖိတနီၤအတၢ်လီၤပလိၣ်သးလၢ ကမၤစၢၤအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်, တၢ်အိၣ်မုၢ်အိၣ်ဂၤ မ့တမ့ၢ် အါထီၣ်ဂီၢ်ထီၣ်
- တဲဟံၣ်ဖျါထီၣ် တၢ်န့ၢ်သါ ဒီး တၢ်မၤန့ၢ်တၢ်အပနီၣ်အက့ၢ်အဂီၢ်လီၤဆီလိၣ်အသးလၢ မိၢ်ပၢ်ဒီး ဖိလံၤစၢၤသ့ၣ်ခံခါအဘၣ်စၢၤ
- တဲဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်မုၢ်တၢ်ဘိ မ့တမ့ၢ် ဆၣ်ဖိကိၢ်ဖိတဖၣ် တခါစ့ၣ်အဘၣ်စၢၤ တၢ်လီၤဆီလိၣ်သး လၢ ကမၤစၢၤအဝဲသ့ၣ်လၢကဆဲးအိၣ်မုၢ်အုၣ်ညါ
- သ့ၣ်ညါန့ၢ်ဟံၣ်လၢ ဟီၣ်ခိၣ်ဖျါဒီး မုၢ်ဖျါအဂ့ၢ်အဂတဖၣ်လဲၤတရံးမုၢ်ဒီး လၢလဲၤတရံးဟီၣ်ခိၣ်ဖျါ, ဒီး ဟံၣ်ဖျါထီၣ် မုၢ်ဒီးလၢ အတၢ်လီၤတၢ်လီၤဆီညါန့ၢ်မၤအသး
- ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်လၢအငးအိၣ်ထီၣ်တၢ်တဖၣ်လၢ ဆီတလဲတၢ်ကလုာ်အသိၣ်တခါ, ဖဲအမ့ၢ် န့ၣ်ညါအယအန့ၣ်ညါသညါယုဝနယအဝစန့ၣ်သိၣ်စန့ၣ်ဖယဝညါစန့ၣ်သိၣ်လတၢ်မဝါအဝသညါ
- သ့ၣ်ညါဟံၣ်ဖျါ တၢ်ကပီၤလဲၤတၢ်လၢ အကျိၤဘျီဘျီလဲၣ်ဒီး သ့ၣ်ဟံးန့ၢ်တၢ်ကိၢ် (ဘျီသမဘနီၢ်),ဆဲးကပီၤကဒါက့ၢ်တၢ်, ဆီတလဲအကျိၤ
- သ့ၣ်ညါဟံၣ်ဖျါ ဒီး နီၤဖး လၢသ့ၣ်တဖၣ် ဒီး လၢဂံၢ်လုၢ်ဒိၣ်ပုၤဒိၣ်တဖၣ်ဒီး သန့ၤအသးလၢ အဝဲသ့ၣ်အက့ၢ်အဂီၢ်အသးအသ့ၣ်တဖၣ်, ဖဲအမ့ၢ် တၢ်ကပီၤအယဲၤ, တၢ်ကတြီၣ်ကတြီၣ်, တၢ်အကိၢ်အမး, ဒီး တၢ်ဆီတလဲမၤအသးဝဲဘၣ်ဒီးတၢ်ဆံၣ်ထံအခါ (မန့ၣ်စအဝသညါအသလဝညါနီၤမ)

- သ့ၣ်ညါန့ၢ်ဟံၣ် တၢ်တၢ်ပီၣ်သကိးတၢ်ဂ့ၢ်ဘၣ်သးတၢ်ကဲထီၣ်ထံဖိကိၢ်ဖိ, တၢ်သိၣ်တၢ်သိမိၢ်ပုၤ, နီၢ်တကတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်, တၢ်ငးကဲထီၣ်လိၣ်ထီၣ်တၢ် ဒီး ပဒိၣ်တၢ်ဟတၢ်ပြဲးဝဲကျိၤဒိၣ်သၢခါ
- သ့ၣ်ညါန့ၢ်ဟံၣ် တၢ်ဘျးစဲလိၣ်သးလၢ တၢ်ယုထၢတဖၣ်, ကျိၣ်စ့တၢ်ဟဲန့ၣ်, တၢ်ထုးထီၣ်ပနံၣ် ဒီး တၢ်သ့တၢ်စ့တဖၣ်အဘၣ်စၢၤ
- သ့ၣ်ညါန့ၢ်ဟံၣ် လၢဘၣ်စူးကါ, တ့ဟံၣ်ဖျါဟီၣ်ခိၣ်ဂီၢ်လဲၣ်, ဂီၢ် ၂, ဒီး ဟီၣ်ခိၣ်ဖိးခိၣ်တၢ်ဆီလီၤသးတဖၣ်ငးအိၣ်ထီၣ်တၢ်လဲလိၣ်လၢ ပုၤကုပုၤကညီတဖၣ်အဂီၢ်လဲၣ်
- သ့ၣ်ညါန့ၢ်ဟံၣ် စိလၢပုၤကွၢ်ပုၤကုပုၤကညီတဖၣ် ဒီး စ့ဖိလိၣ်အမ့ၢ်တၢ်ဖျါလၢ အိၣ်သ့ၣ်လီၤအသးဖဲထံကွီၣ်ကၢ်ခိၣ်

တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ

- ငးန့ၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ် ခိၣ်န့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ညါ, သးတၢ်တုၢ်ဘၣ်, ပုၤတတၢ်တၢ်န့ၣ်လီၤမၤသကိးတၢ်ကျိၤကျဲးလၢအဂ့ၢ်
- သ့ၣ်ညါန့ၢ်ဟံၣ် ပုၤကညီနီၢ်မိမိၢ်ပုၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂၤ, ဒီး မိၢ်ပုၤတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီး တၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်
- လူၤပိၢ်မၤထွဲ နီၢ်တကလုာ်လၢသကဲးပဝး, ဒီး တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ ဒီး နီၢ်ခိၣ်ဂံၢ်ဘါဆူၣ်ချ တၢ်န့ၣ်ကျဲး
- သ့ၣ်ညါန့ၢ်ဟံၣ်တၢ်ဘၣ်တၢ်ဘါ ဒီး ခိၣ်လၢဆူၣ်ချဂ့ၢ်တဖၣ်

ဒွဲလၢတၢ်ဖိးလိမၤဒီးဒီး တၢ်ငးန့ၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ် **eD>cd|[*]JRul.oh**

- ဟံၣ်ဖျါထီၣ် ဒွဲလၢဒီးသန့ၤအသးလၢ တၢ်အုၣ်ကိၤသး- စူးကါပိးလိဒီးထဲၣ်ကနဲၣ်တဖၣ်လၢ အကငးအိၣ်ထီၣ်ဒွဲလၢ
- သးဝံၣ် ဒီးကွဲးထုးထီၣ်တၢ်သးဝံၣ်လၢ စူးကါဝဲ တၢ်ကလုာ် မ့တမ့ၢ် တၢ်သံကျဲးလိ ဒီး ငးအိၣ်ထီၣ်က့ၢ်တၢ်လၢ တၢ်ငးန့ၣ်ဟံၣ်ဖျါအဖိခိၣ်
- ငးန့ၣ်ဟံၣ်ဖျါတၢ်ဂၤကလံၣ် လၢအပၣ်ယုၣ်ဒီးအစးထီၣ်သး, အစၢ်သး ဒီး အကတၢ်တခါ
- ယုထံၣ်သ့ၣ်ညါ တၢ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်သကဲးပဝးအကံၢ်အလဲ

- မၤဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂၤတဖၣ် ဒီး ကျိၤကျဲးတၢ်လိၣ်ဘၣ်လၢ နီၢ်ခိၣ်တၢ်ဟူးဂၤအကလုာ်ကလုာ်အဂီၢ်
- န့ၣ်လီၤပၣ်ယုၣ်ဖဲ နီၢ်ခိၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂၤလၢ အစၢ် ဆူ အဆူၣ်အပတီၢ်
- ဝဲကွဲးစးမၤလၢပုၤ ဒီးပၤယၢ် နီၢ်ခိၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါ
- ငးန့ၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ် နီၢ်ကစၢ် ဒီး ပုၤဂ့ၢ်တၢ်ဟံးန့ၢ်မ့ၢ်
- ဟံၣ်လုာ်ဟံၣ်ပုၤနီၢ်ခိၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂၤ လၢနီၢ်ကစၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ, တၢ်သ့ၣ်ဖဲသးညါ ဒီး တၢ်တၢ်အဂီၢ်
- သ့ၣ်ညါန့ၢ်ဟံၣ် တၢ်သိၣ်တၢ်သိအခိၣ်ထံးခိၣ်ဘိလၢဘၣ်ထွဲလိၣ်အသးဒီး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ ဒီး နီၢ်ခိၣ်တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါ (မန့ၣ်စအဝသညါ)

တၢ်သ့ကွဲးသုးလိၣ် တၢ်ဂံၢ်တၢ်ခွဲး

- ဖးဒီးန့ၢ်ဟံၣ်လိၣ်အကျိၤတဖၣ်အတၢ်လီၤဆိၣ်လိၣ်သးကိးနံၤဒဲးလၢတၢ်ပညိၣ်အကလုာ်ကလုာ်တဖၣ်အဂီၢ်(ဒ်အမ့ၢ် နီၣ်ကစၢ်တၢ်သးမ့ၢ်အဖီ, တၢ်သးဖဲအဖီခိၣ်, တၢ်မၤလိအဂီၢ်)
- ငးဘၣ်ထွဲ တၢ်ဂ့ၢ်ခဲလၢာ် ဒီး တၢ်အဒိတဖၣ်လၢ ကးန့ၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ယံၤပုၤ, တၢ်ဂဲၤဒဲး, မ့တမ့ၢ် ထၢတဖၣ် ဒီး ကယုသ့ညါ တၢ်ဂ့ၢ်မိၢ်ပျံ, တၢ်မၤအသး, တၢ်အကျိၤအကျဲ, မ့တမ့ၢ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလိၣ်အဆၢအတၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်
- ကွဲးဖျိၣ်ဖျိၣ်လီၤကတၢ်ဖဲအစၢၤ(တၢ်ကွဲးမ့ၢ်န့ၢ်)ဒီးညးညးအစၢၤ(တၢ်ကွဲးတၢ်ဂ့ၢ်နီၣ်ကီၢ်)လိၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ
- ဝဲဟံၣ်ဖျါထီၣ် ပုၤကွဲးလိၣ်ဖိတကၢၤ စူးကါတၢ်ဂ့ၢ်တဖၣ် ဒီး တၢ်ဆူၣ်ကီၤသးလၢကဆိၣ်ထွဲလိၣ်အကျိၤတၢ်ဂ့ၢ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ထံၣ်အဂ့ၢ် လီၤလီၤဆိၣ်ဆိ
- ကွဲးလိၣ်အကျိၤအကလုာ်တဖၣ်လၢအလီၤဆိလိၣ်အသး (တၢ်ထံၣ်, တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ, ညးအစၢၤစး, ဒီး ထၢ) ယုၣ်ဒီး တၢ်ကွဲးလိၣ်အကျိၤအကျဲလၢကးဒီးထီၣ်ထီၣ် ဒီး မၤဂုၤထီၣ် တၢ်ကွဲး(ရဲၣ်ကွဲး, ကွဲးပတြိၣ်, ကွဲးတၢ်ခါကုၤ, မၤဘၣ်ထီၣ်က့ၢၤ, ဒီး မၤဘၣ်ဂီၢ်ထီၣ်/ဖဲကွဲးထုးထီၣ်)
- ယုၤထၢထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီၤလၢ အကယုသ့ညါတၢ်ဂ့ၢ်, ဟံၣ်ဖျိၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢ တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီၤအဖီခိၣ်, ဒီးနီၣ်ဟ့ၣ်လီၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးတၢ်ကွဲးအကတၢ်ဘၣ်သး တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီၤ လၢ ကျိၤကျဲၤအရဲၣ်အကျိၤတဖၣ်အပူၤ
- ကတီၢ်ဟံၣ်ဖျါတၢ်ထံၣ်တဖၣ်ရဲၣ်, ငးဖဲဘူး ဒီး ငးဆိၣ်ထီၣ်အတၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ် ဒီးဖျိၣ်ပုၤကတၢ်ထံၣ်တဖၣ်, ဒီး ကဟံၣ်ဖျါထီၣ်အတၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်လၢ ကစံးကတီၢ်အထီၣ်ဝဲလၢ တၢ်တၢ်ပီၣ်အပူၤ
- ကတီၢ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီၤ, လိၣ်အကျိၤ, တၢ်ယံၤပုၤ, မ့တမ့ၢ် ဟ့ၣ်နီၣ်လီၤတၢ်လဲၤခိၣ်ဖျါ လၢအဖျါရဲၣ် ဒီးကျိၤကျဲၤအရဲၣ်အကျိၤအပူၤ
- ငးဆိၣ်ထီၣ်, ထုးထီၣ်ရၢလီၤ, ဒီးနီၣ်ဟ့ၣ်လီၤ တၢ်မၤတီၢ်ကျဲၤလၢ တၢ်ပညိၣ်ဟံၣ်ဖျိၣ်ထီၣ် တၢ်ကစီၣ်အကလုာ်လီၤဆိလိၣ်သးတဖၣ်- လၢအကစၢ် န့ၣ်ဝဲ မ့တမ့ၢ်ယုၣ်ဒီးပုၤဂုၤတဖၣ်
- စူးကါ လန့ၣ်တၢ်အကျိၤအကလုာ်တဖၣ်အပူၤ(ဒ်အမ့ၢ် နီၣ်ကီၢ်)လိၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလိၣ်အဆၢအတၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်
- မၤလိလိၣ်တၢ်ကျိၤအသိတဖၣ်အခိပညီ ဒီဖျိတၢ်စူးကါဝဲခၢၣ် လိၣ်တၢ်အိၣ်သးအဂ့ၢ်လၢတၢ်ကန့ၢ်ပၢၤဒီၤ (န့ၣ်ညးညးအစၢၤထဲအကျိၤအပူၤတဖၣ်မ့ၢ်အကျိၤအပူၤဒီး လိၣ်တၢ်ကျိၤအကျဲအကလုာ်တဖၣ်အပူၤ ဒ်အမ့ၢ် နီၣ်ကီၢ်)လိၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလိၣ်အဆၢအတၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်

- သ့ညါ တၢ်ဂံၢ်အါ ဒီး တၢ်နီၣ်ဖးကျိၤကျဲၤခိၣ်ထံးခိၣ်ဘိ
- စူးကါ တၢ်ဟံၣ်ဖျိၣ် ဒီး တၢ်ထုးကွံာ် လၢ ကတီၢ်အကျိၤအကျဲ နီၣ်ကီၢ် (နီၣ်ကီၢ်ဖျါအကျိၤ) လၢ ကဘျါလီၤတၢ်ခွဲးအကီတဖၣ်
- ဂံၢ်အါ နီၣ်ကီၢ်ဖျါအကျိၤတဖၣ် ဒီး ဘျါလီၤ တၢ်အိၣ်မုအတၢ်ဂ့ၢ်ကီတဖၣ်
- နီၣ်ဖး နီၣ်ကီၢ်ဖျါအကျိၤတဖၣ် ဒီဖျိ နီၣ်ကီၢ်ဖျါ တဖျါဒီးခဲဖျါ(သ့ညးအကျိၤအပူၤ)လၢ
- ကွဲးဆီလီၤ နီၣ်ကီၢ်အပူၤ လၢ နီၣ်ကီၢ်ပဒိၣ်ဖိခိၣ်
- သ့ညါန့ၢ်ဟံၣ် ဒီး ယုၣ်ထံၣ်န့ၢ် နီၣ်ကီၢ်အပူၤအတၢ်ပျဲၤသီး(န့ၣ်ညးအကျိၤအပူၤ)တဖၣ် (၁/၂=၅/၁၀)
- ဟံၣ်ဖျိၣ်ဒီးထုးကွံာ် နီၣ်ကီၢ်အပူၤ ယုၣ်ဒီးန့ၣ်ညးအကျိၤအပူၤနီၣ်ကီၢ် (၁/၅၂/၄=၆) ဒီး စူးကါ တၢ်ဘျါလီၤတၢ်ခွဲးအကီတဖၣ်
- ဖး, ကွဲး, ထီၣ်သတြိၣ် ဒီး ရဲၣ်လီၤ တၢ်ဘျါဆဲ (န့ၣ်ညး) ဒီး နီၣ်ကီၢ်ပျဲ (ကတီၢ်ညးကံာ်)
- သ့ညါ ၁/၂ = ၀.၅ ဒီး ၀.၅၀, ဒီး ၁/၄ = ၀.၂၅, ၂/၄ = ၀.၅၀, ဒီး ၃/၄ = ၀.၇၅
- ငးဆိၣ်ထီၣ်ဒီး စူးကါ ညးအစၢၤ(တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလိၣ်-နီၣ်ကီၢ်ဟးထီၣ်တၢ်ဘျါ)လၢ ခူးတခါအပူၤ
- သ့ညါန့ၢ်ဟံၣ် တၢ်ဂံၢ်အါ ဒီးတၢ်နီၣ်ဖး နီၣ်ကီၢ်တဖၣ် ယုၣ်ဒီး နီၣ်ကီၢ်တဖျါလၢတသ့ညါဝဲ (၄၂=၅၀) ဒီး ခူးန့ၢ်အစၢၤ
- ဟံၣ်ဖျါထီၣ်, နီၣ်ဖး ဒီး တု အကစီၣ်အကျိၤအပူၤ (တၢ်ဂီၤလၢအကစီၣ်လွၢ်ကန့ၢ်) တဖၣ် ဒ်အမ့ၢ် နီၣ်ကီၢ်ပဒိၣ်ဖိခိၣ်(တၢ်ပုၤတဖၣ်အကျိၤအပူၤတဖၣ်အကျိၤအပူၤဒီး ညးအစၢၤ)
- ထီၣ်ခွဲး ဒီး ထီၣ်သတြိၣ် တၢ်အချာ်တဖၣ် (ညးန့ၢ်)
- သ့ညါန့ၢ်ဟံၣ် တၢ်အကျိၤအကျဲတဖၣ် မ့ၢ်န့ၣ်ညးအကျိၤအပူၤ(တၢ်ယုၣ်ကတၢ်ကျဲၤ)လၢအကျိၤအပူၤ(တၢ်တရဲးဝးကတီၢ်)ညးအကျိၤအပူၤ(တၢ်သးထီၣ်သုးလိၣ်)တဖၣ်
- ဂံၢ်ခွဲး ကွံာ်အိၣ်ခိၣ်ထီၣ် တၢ်ဂီၤတဖၣ်အဟီၣ်ကတီၢ် ဒီး တၢ်ကန့ၢ်ဝးဝး (န့ၣ်ညးအကျိၤအပူၤ)
- ဟံၣ်ဖျိၣ်, ရဲၣ်ဖျိၣ်, ငးန့ၣ်ဟံၣ်ဖျါ ဒီး ကတီၢ်ဟံၣ်ဖျါ နီၣ်ကီၢ်ထာ်ဖျိၣ် လၢစုၤမ့ၢ်န့ၣ်ညးအကျိၤအပူၤတဖၣ်အကျိၤအပူၤ

ဖဲအိၣ် ဖိၣ်ရၢၣ်တၢ်ဖဲလိၣ်အး

- ငးန့ၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်ဒီး ဘျါလီၤတၢ်ဂ့ၢ်ကီတဖၣ်ဒ် တၢ်မၤကွၢ် ဒီးတၢ်သမံသ မီးအကျဲအသီး ဒီဖျိ အိၣ်ကွဲးန့ၣ်ဟံၣ်ဖျါတၢ်ဆိလီၤဟံၣ်ဖျါကျိၤ ဒီး ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဘၣ်ဒီးဘၣ်ထံး ဟီၣ်ခိၣ်တၢ်ဆိလီၤဟံၣ်ဖျါ အိၣ်လၢန့ၣ်ဆၢဟီၣ်ခိၣ်ဖိခိၣ်အံၤ
- ကွၢ်ယုၣ်သ့ညါ ဒီးမၤနီၣ်မၤလၢ ထးန့ၣ်တဖၣ် ထုးတၢ် ဒီး ဆိၣ်ဖျိး ထးန့ၣ် (မဲၣ်ကန့ၣ်) အဂုၤအကလုာ်တဖၣ် ဒီး စၢၢ်ထးတဖၣ်
- တုထီၣ် အိၣ်လဲၣ်ထရီၣ်မဲၣ်ကန့ၣ် ဒီး ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်နီၣ်ကီၢ်တဖၣ်လၢ အဖးကဲထီၣ်အိၣ်လဲၣ်ထရီၣ်မဲၣ်ကန့ၣ်လၢအသဟီၣ်ဆူၣ်
- ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ပီးတၢ်လီၤတဖၣ်လၢ အမ့ၢ် တၢ်ပျဲလီၤ ဒီး တၢ်ဒီသအတၢ်ကီၢ် ဒီး/မ့တမ့ၢ် လီၤသဟီၣ်တဖၣ်
- ဟံၣ်ဖျါထီၣ် တၢ်ပူၤတၢ်ဟံၣ်တဖၣ် ဒီး န့ၣ်ညးအကျိၤအပူၤ (တၢ်ဟံၣ်ပုၤကံးဒ်)ငးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဆုးတၢ်ဆါ လၢနီၣ်မိၢ်ပျံတဖၣ်အပူၤဒ်မ့ၢ် ဖဲထံး, ထုးပျဲထံး, ဖံးဘၣ်ဒီး ဝှံၣ် တဖၣ်, ဘၣ်ဆိၣ်သန့ၣ်ကုကသံၣ်ဒီသဖျါ(ကၢ်ကွံာ်ဆ့)တြီဆၢ တၢ်မိၤဟံၣ်တဖၣ်
- ငးန့ၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်အသးအကၢ်(န့ၣ်ညးအကျိၤအပူၤ) (ဒ်အမ့ၢ် တၢ်ကီၣ်လိၣ်, တၢ်အထံးဒီးတၢ်သဝံ)တဖၣ်အတၢ်အိၣ်သး ဆိတလဲအသးဒ်လဲၣ်အဂ့ၢ် ဖဲအဝဲသ့ညါတခါခါဒီးန့ၢ်ဘၣ် တၢ်ကီၢ် ဒီး တၢ်ခုၣ် အခါ
- ငးန့ၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ် ထံလဲၣ်ခိၣ်ထံထံ တၢ်လဲၤတရဲးအသး လၢအစူးကါဝဲ တၢ်သဝံ, တၢ်သဝံကဲထီၣ်ထံ, ထံဖျါ,မုခိၣ်ဖိ,ဘျါ,တၢ်စူထံ ဒီး တၢ်ဟံၣ်ဖျိၣ်ထီၣ်သး အကျိၤအကျဲတဖၣ်, ဒီး ဟံၣ်ဖျါထီၣ်ထံတဖၣ်တခါစ့ၣ်အတၢ်အိၣ်သးအဂ့ၢ်

- သ့ညါန့ၢ်ဟံၣ် ဟီၣ်ခိၣ်ဂီၤတၢ်ဆိလီၤဟံၣ်ဖျါအဂ့ၢ်မိၢ်ပျံ, လးထံးကျဲးဒီးလိၣ်ကွံာ်ခူၤ
- သ့ညါန့ၢ်ဟံၣ် ကီၢ်အမဲၣ်ကုၤ ဟီၣ်ခိၣ်ဂီၤအကွၢ်အကီၤဒီး ပုၤကုၤပုၤကညီကလုာ်တဖၣ်အိၣ်ဆိလီၤအသး, ဟီၣ်ကတီၢ်တဖၣ် ဒီး မဲၣ်န့ၣ်မိၢ်တၢ်သ့ညါတဖျါ
- သ့ညါန့ၢ်ဟံၣ် ကီၢ်မဲၣ်စံၣ်ကိၣ် ဟီၣ်ခိၣ်ဂီၤအကွၢ်အကီၤ ဒီးပုၤကုၤပုၤကညီကလုာ်တဖၣ်အိၣ်ဆိလီၤအသး
- သ့ညါန့ၢ်ဟံၣ် ကီၢ်ခဲန့ၣ် ဟီၣ်ခိၣ်ဂီၤအကွၢ်အကီၤ ဒီး ပုၤကုၤပုၤကညီကလုာ်တဖၣ်အိၣ်ဆိလီၤအသး

တၢ်အိၣ်ဆုၣ်အိၣ်ဆု

- ငးန့ၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ် ခိၣ်န့ၣ်တၢ်သ့ညါ, သးတၢ်တၢ်ဘၣ်, ပုၤတၢ်တၢ်န့ၣ်လီၤမၤသကိးတၢ်ကျိၤကျဲၤလၢအဂုၤ
- သ့ညါန့ၢ်ဟံၣ် ပုၤကညီနီၣ်မိၢ်ပျံတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ, ဒီး မိၢ်ပျံတၢ်ခိၣ်ထီၣ်ဒီး တၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်
- လုာ်ထီၣ်မၤထွဲ နီၣ်တကလုာ်လၢသကံးဝး, ဒီး တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ ဒီး နီၣ်ခိၣ်ဘါအကျိၤအပူၤ တၢ်န့ၣ်က့ၢ်
- သ့ညါန့ၢ်ဟံၣ်တၢ်ဘၣ်တၢ်ဘါ ဒီး မိၢ်ယုၣ်သ့ညါဂုၤဂီၤတဖၣ်

ဒွဲလၢတၢ်ဖဲးလိမၤဒီးဒီး တၢ်ဒုးန့ၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ် နီၢ်ခိတၢ်ဟူးဂဲၤကျိၣ်သ့

- ထီၣ်သၤတြီၤဒွဲလၢကျိၣ်သ့တၢ်ဖဲးလိမၤဒီး ဒီး တၢ်မၤလုၢ်မၤသကိးတၢ် အလုၢ်အလၢ် ဗုၣ်ဒီး ကလုၢ်တၢ်ဆဲးတၢ်လၢကလုၢ်ကလုၢ်ဒီး လၢ တၢ် စံၣ်စိၤတဲၤစိၤအပူၤ
- ထီၣ်သၤတြီၤ ဒီး သးဝံၣ်ဆၢက့ၤ တၢ်သံကျဲၤ ဒီး ဒုးအိၣ်ထီၣ် ဒီးကွဲးတၢ် သ့ၣ်ဝံၣ်သးဆၢလၢအိၣ်ဗုၣ်ဒီးအခိပညီကလုၢ်ကလုၢ်တဖၣ်
- ဟံၣ်ဖျါထီၣ် တၢ်ဂဲၤကလံၣ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်အခိပညီအိၣ်ဖဲလဲၣ် ဒီး ဒုးန့ၣ် ဟံၣ်ဖျါထီၣ် ကလုၢ်တၢ်ဂဲၤကလံၣ်တၢ်ဆဲးတၢ်လၢအခိအတဲၢ်တဖၣ်
- ဗုၣ်သ့ၣ်ညါ တၢ်ဒုးန့ၣ်တၢ်ဒိတၢ်တဲၢ်အလီၢ်တဖၣ်လၢ ဟီၣ်ခိၣ်ဒိတ့ၣ်ပူၤ

- မၤအိၣ်ထီၣ်ထီၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ် ဒီး ကျိၤကျဲၤတၢ်လိၣ်ဘၣ်လၢ နီၢ်ခိတၢ် ဟူးဂဲၤအကလုၢ်ကလုၢ်အဂီၢ်
- န့ၣ်လီၤပၣ်ဗုၣ်ဖဲ နီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢ အစၢ် ဆူ အဆူၣ်အပတီၢ်
- ဂုၢ်ကျဲးစးမၤလၢပုၤ ဒီးဖၤဃာ် နီၢ်ခိတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါ
- ဒုးန့ၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ် နီၢ်ကစၢ် ဒီး ပုၤဂုၢ်ဝီ တၢ်ဟံးန့ၢ်မုၤဒါ
- ဟံၣ်လုၢ်ဟံၣ်ပူၤနီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ လၢနီၢ်ကစၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့, တၢ် သ့ၣ်ဖဲသးညီ ဒီး တၢ်တၢ်တၢ်အဂီၢ်
- သ့ၣ်ညါနၢ်ပၢ် တၢ်သိၣ်တၢ်သီအခိၣ်ထံးခိၣ်ဘိလၢဘၣ်ထွဲလိာ်အသးဒီး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီး နီၢ်ခိတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါ (စ့ဖိပဒိၣ်အညး)

စဲအုၣ် **မိၣ်ရၢၣ်တၢ်ဖဲလိမၤဒီး**

- ရဲၣ်ကျဲၤဒီး န့ၣ်လီၤ တၢ်ပၤဟံၣ်တၢ်မၤကျိၤတခါလၢ အကစံးဆၢ ကွီဖိစဲ အုၣ်တၢ်သံကွၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အဝဲအံၤလိၣ်ဘၣ်ဝဲလၢ တၢ်ကစုးကါဖဲအုၣ် တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ် ဒ်အမ့ၢ် ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်သံကွၢ်, ကွဲးရဲၣ်လီၤတၢ် ဖဲတၢ်မၤအကျိၤအကျဲ, မၤအိၣ်ထီၣ်တၢ်ကွၢ်ယုထံၣ်သ့ၣ်ညါတဖၣ်ဂ့ၢ်ဂ့ၢ်,ဒီး ထီၣ်ဒုးတၢ်, ဟံၣ်ဖျါတၢ်, ကတိၤဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်အခိပညီ, ဒီး ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်တဖၣ်
- ဒုးန့ၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ် တၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်အဆၢ ဒီးအတၢ်ဂံၢ်ဆူၣ်တဖၣ်လၢအဘၣ်ပး စဲအုၣ်အဒိအတၢ်လီၤဆီလိၣ်သးတဖၣ် န့ၣ်လီၤ. အဒိ, မ့ၢ်အကရၢၢ်အဒိအတၢ် ကဒုးန့ၣ်မုၢ်ဖျါသ့ၣ်တဖၣ်ဆီရဲၣ်လီၤအသးလၢအရဲၣ်အကျဲ ဘၣ်ဘၣ်, ဘၣ်ဆၣ်မုၢ်ဖျါအဒိအဆံး မ့တမ့ၢ်အတၢ်အိၣ်စီၤစုၤယံၤလိၣ် သးတဖၣ် တဒီးသိးလိၣ်အသးဘၣ်.
- တဲဟံၣ်ဖျါထီၣ် ဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိဒီးတၢ်မ့ၢ်တၢ်ဘိအက့ၢ်အဂီၢ်တဖၣ် မၤစၢၤအဝဲသ့ၣ် ကအိၣ်မုၢ်ဆိၣ်ဂဲၤဖဲ ခိၣ်ယၤလၢအဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဝဲအပူၤဒ်လဲၣ်
- တဲဒုးသ့ၣ်ညါ တၢ်ဂ့ၢ်တဖၣ်ဒ်အမ့ၢ် ဟီၣ်ခိၣ်ဘၣ်စီၣ်, တၢ်ပၤဖးလိၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်မ့ၢ်တၢ်ဘိအကရၢၢ် အက့ၢ်အဒိတဖၣ်မ့ၢ်ဆိတလဲသးန့ၣ် တၢ်ကမၤအသးဒီး တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအတၢ်မၤအကျဲဒ်လဲၣ်အဂ့ၢ်
- ဟ့ၣ်တၢ်အဒိတဖၣ်ဘၣ်ပး တၢ်ဘၣ်ဘျးဘၣ်ဖျါဒီး တၢ်မၤဘၣ်ဒိဆါပျဲ ကညီတၢ်ဘၣ်ထွဲလိၣ်သးယုၣ်ဒီး န့ဆၣ်အတၢ်မၤအကျဲသန့တဖၣ်လီၤ. အဒိ တၢ်မၤကဲထီၣ်လိၣ်ထီၣ်တၢ်, ကလံၤဘၣ်အဘၣ်သီ, မ့တမ့ၢ် တၢ်ပၤဆုတၢ်မၤလဲၣ်တဖၣ်
- ဒုးန့ၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်သဟီၣ်လၢ အကစးထီၣ်ဒုးဟူးဂဲၤတၢ် မ့တမ့ၢ် ဆိတလဲ တၢ်အက့ၢ်အဂီၢ်တခါ တၢ်ဟူးဂဲၤအ တၢ်လဲၤအချ့ မ့တမ့ၢ် တၢ်လဲၤအကျိၤ, ဒီး တဲဟံၣ်ဖျါထီၣ်လၢ ဒ်တၢ်အက့ၢ်အဂီၢ်တခါအသဟီၣ်မ့ၢ်ဆူၣ်ထီၣ်န့ၣ်, အတၢ်ဟူး တၢ်ဂဲၤဆိတလဲအသးဒီးချ့ ဒိၣ်ထီၣ်ကွၢ်ကွၢ်
- သ့ၣ်ညါန့ၢ်ဟံၣ် တၢ်မၤအကျိၤအကျဲဒ်အမ့ၢ် ထံအိၣ်လုၤကွၢ်တၢ်, ဟီၣ်ခိၣ် လီၤပျီ, ကစၢ်မ့ၢ်အုၣ်, ထံလုၢ်ဘၢဟီၣ်ခိၣ်, တၢ်ခုၣ်မၤလီၤသကထံ, တၢ် ပျံၤလီၤတဖၣ် ဆိတလဲဟီၣ်ခိၣ်အမဲၣ်ဖဲဒ်ခိၣ်လဲၣ်အဂ့ၢ်
- ဒုးန့ၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ် တၢ်မၤသီထီၣ် ဒီး တၢ်တမၤသီထီၣ်မဲၣ်န့ၣ်စိထုၣ်လီၣ်ဂံၢ် ဘၢ ဒီး တၢ်ပိးတၢ်လီၤတၢ်အိၣ်ယၤတဖၣ်ဘၣ်တၢ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ရဲၣ် ကျဲဖဲမၤလၢ ကဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤဒ်သိးကဘၣ်ဘျးဘၣ်ဖျါ အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤပၣ်ယုၣ်ဝဲဒၣ် သးတူး, မဲး, လၢၢ် ဖိပြဲ, လၢၢ်သ့ၣ်လး, ထံ, ကလံၤ, သ့ၣ်မုၢ်ဝဲတၢ်, ဒီး သိ.

- သ့ၣ်ညါန့ၢ်ဟံၣ် ကီၢ်အမဲရဲၣ်ကပုၤထုလံၤဖိတၢ်သဘံၣ်သဘၣ်အဂ့ၢ်တဖၣ်
- သ့ၣ်ညါန့ၢ်ဟံၣ် တၢ်ဟ့ၣ်နီၤ ဟ့ၣ်ခီလိၣ်သး ဘၣ်ပး တၢ်ထံၣ်တဖၣ်, ပုၤကူပုၤကညီဒီး တၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢ ကီၢ်ယုရိး, ကီၢ်အဖြဲကၢ ဒီး ကီၢ်အမဲရဲၣ်က အဘၣ်စၢၤတချးလၢ ၁၈၀၀ နံၣ်
- သ့ၣ်ညါန့ၢ်ဟံၣ် ကီၢ်အမဲရဲၣ်ကပုၤမၤလဲၤအိၣ်ကီၢ်တၢ် ဟဲကဲထီၣ်အသးကျိၤကျဲ, အဝဲသ့ၣ်တၢ်ဘၣ်ဂံၢ်ဂုၢ်ဒီး တၢ်မၤန့ၢ်က့ၢ်တၢ်သဘျီ
- သ့ၣ်ညါန့ၢ်ဟံၣ် ကီၢ်အမဲရဲၣ်က အတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်ထံကီၢ်ပဒိၣ်ပပုၤတၢ်ပတၢ်ပြဲ

တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့

- ဒုးန့ၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ် ခိၣ်န့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ညါ, သးတၢ်တုၢ်ဘၣ်, ပုၤတတၢ်တန့ၣ် လီၤမၤသကိးတၢ်ကျိၤကျဲလၢအဂ့ၢ်
- သ့ၣ်ညါန့ၢ်ဟံၣ် ပုၤကညီနီၢ်ခိၣ်မိၢ်ပုၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ, ဒီး မိၢ်ပုၤတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီး တၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီ
- လူပိၣ်မၤထွဲ နီၢ်တကလုၢ်လၢလၢသကဲးပဝး, ဒီး တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢ ဒီး နီၢ်ခိၣ်ဂံၢ်ဘၢဆူၣ်ချ့ တၢ်န့ၣ်ကျဲ
- သ့ၣ်ညါန့ၢ်ဟံၣ်တၢ်ဘံၣ်တၢ်ဘၢ ဒီး ခိၣ်ယၤဆူၣ်ချ့ဂ့ၢ်ဝိတဖၣ်

နီၢ်ခိၣ်ဟူးဂဲၤကျိၣ်သ့

- မၤအိၣ်ထီၣ်ထီၣ်ထီၣ် တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ် ဒီး ကျိၤကျဲတၢ်လိၣ်ဘၣ်လၢ နီၢ်ခိၣ်တၢ် ဟူးဂဲၤအကလုၢ်ကလုၢ်အဂီၢ်
- န့ၣ်လီၤပၣ်ယုၣ်ဖဲ နီၢ်ခိၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢ အစၢ် ဆူ အဆူၣ်အပတီၢ်
- ဂုၢ်ကျဲးစးမၤလၢပျဲ ဒီးပၤလၢ နီၢ်ခိၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘၢ
- ဒုးန့ၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ် နီၢ်ကစၢ် ဒီး ပုၤဂ့ၢ်ဝိ တၢ်ဟံးန့ၢ်မုၢ်ဒါ
- ဟံၣ်လုၢ်ဟံၣ်ပုၤနီၢ်ခိၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ လၢနီၢ်ကစၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့, တၢ် သ့ၣ်ဖဲသးညီ ဒီး တၢ်တတၢ်အဂီၢ်
- သ့ၣ်ညါန့ၢ်ဟံၣ် တၢ်သိၣ်တၢ်သီအခိၣ်ထံးခိၣ်တၢ်လၢဘၣ်ထွဲလိၣ်အသးဒီး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီး နီၢ်ခိၣ်တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘၢ (စုပုၤစုပုၤအညး)

ဒွဲလၢတၢ်ဖဲလိမၤဒီးဒီးတၢ်ဒုးန့ၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်

- ဟံၣ်ဖျါတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်, ထဲကန့ၣ်, တၢ်သ့ၣ်ညါန့ၢ်ဟံၣ်လၢ အကဒုး အိၣ်ထီၣ် ဒီး ဒီဆၢတၢ်လၢအတၢ်သးညီအုၣ်ဒုးန့ၣ်ဒုးညးသညး ဒွဲလၢအတၢ် ဖဲတၢ်မၤတဖၣ်
- ဖးဒီးကွဲးတၢ်သ့ၣ်ဝံၣ်သးဆၢ လၢ စုးကါဝဲ ဆကမဲအုၣ်မုၢ်ယုၣ်ယုၣ်အညးသအချ့, ဒီးသးဝံၣ် ဒီး ဒုတၢ်ဒုတၢ်အုၣ် ထဲတက ဒီး ယုၣ်ဒီးပုၤအဂ့ၢ်က
- မၤဂ့ၢ်ထီၣ် တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်လၢ ကဒုးန့ၣ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ် တၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်တဖၣ် ဒီး ကွၢ်မၤဘၣ်က့ၢ်တၢ်မၤတခါလၢ ဒီးသန့ အသးလၢ တၢ်ခိဆၢတဖၣ်အဖိခိၣ်
- ဟ့ၣ်ထီၣ် တၢ်အုၣ်ကီၤသးလၢ နီၢ်တကတၢ်ကတိၤဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်အခိပညီ
◦ လၢတၢ်ဒုးန့ၣ်ဟံၣ်ဖျါအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်အကျိၤ.

တၢ်သ့ကွဲးသ့ဖးလိာ် တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဒူး

- ဖးဒီးန့ၢ်ပၢ်လိာ်အကျိၤတဖၣ်အတၢ်လီၤဆီၣ်လိာ်သးကိးန့ၢ်ဒီး လၢတၢ်ပညိၣ်အကလုာ်ကလုာ်တဖၣ်အဂီၢ်(ဒ်အမ့ၢ် နီၣ်ကစၢ်တၢ်သးမ့ၢ်အယိ, တၢ်သးစဲအဖီခိၣ်, တၢ်မၤလိၤအဂီၢ်)
- ပၢ်ဖျါထီၣ် တၢ်ဂ့ၢ်အမိၢ်ပုၢ်ဒီး ယုထံၣ်သ့ၣ်ညါ တၢ်ဘၣ်ထွဲလိာ်သးတဖၣ်လၢ လိာ်အကျိၤ တခါစ့ၣ်စ့ၣ်, တၢ်မၤအသးတဖၣ်, မ့တမ့ၢ် တၢ်ထံၣ်တၢ်ဆီကမိၣ်တဖၣ်အပူၤ အဘၣ်စၢၤ
- တဲဖျါလိာ်အကျိၤလဲၤလိာ်အတၢ်ဆီၣ်လိာ်ပၢ်လီၤ ဒီးထီၣ်သ့ၣ်ညါဒီး ဒူးန့ၣ်ဖျါလိာ်အတၢ်ဆီၣ်လိာ်ပၢ်လီၤလၢ လိာ်အကျိၤတဖၣ်အပူၤအတၢ်လီၤဆီၣ်လိာ်အသး
- ဒူးန့ၣ်ပၢ်ဖျါတၢ်ဂ့ၢ်တဖၣ်ဒီး တၢ်အုၣ်ကိၣ်သးလၢ ပုၤကွဲးလိာ်ဖိတဖၣ်စူးကါဝဲလၢ ကဆီၣ်ထွဲလိာ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလီၤလီၤဆီၣ်ဆီ
- ပၢ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢ အမၤလိၤဝဲဒၣ်လၢ လိာ်လၢတၢ်ဖဲကွဲးထူးထီၣ်အီၤတဖၣ်ဒီး ဒံၣ်ကွဲၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်ထံးခိၣ်ဘိတဖၣ် လၢကကွဲးမ့တမ့ၢ် ကစံးကတိၤတၢ်ဘၣ်ဃး တၢ်ဂ့ၢ်တခါဂ့ၢ်ဘၣ်ဘၣ်
- ကွဲးလိာ်အကျိၤလၢအလီၤဆီၣ်လိာ်အသး (တၢ်ထံၣ်, တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ, ညးမၤမၤအလၢန့ၢ်ဒီးထါ) လၢအစူးကါဝဲ တၢ်ကွဲးအကျိၤအကျဲလၢကဒူးအိၣ်ထီၣ်ဒီး မၤဂ့ၢ်ထီၣ်တၢ်ကွဲး(ရဲၣ်ကျဲၤ, ကွဲးပၤတြီၣ်, ကွဲးကဒါက့ၤ, မၤဘၣ်ထီၣ်, မၤဘၣ်ဂီၢ်ထီၣ်/ဖဲကွဲးထူးထီၣ်)
- ပၢ်ဖျါထီၣ်ယၢ်တၢ်ယုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်ဂ့ၢ်လၢ တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်ထံးခိၣ်ဘိအီၤတီး ဒီးကွဲးပၢ်ဖျါထီၣ်ဖျါလိာ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢ ကျိၤကျဲအရဲၣ်အကျဲတခါအပူၤ
- ပၢ်ဖျါထီၣ်လၢတၢ်တၢ်ပိၣ်တၢ်ပိၣ်တဖၣ်အပူၤ- ဒ်ကန့ၣ်, တဲဖျါထီၣ်တၢ်အစီပညီ, ဒီး တဲဖျါထီၣ်ပုၤလီၤကွဲးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢ တၢ်ပၢ်ဖျါထီၣ်တၢ်အီၤတဖၣ်
- စံးကတိၤတၢ်လၢ ကျိၤကျဲအလီၤဆီၣ်လိာ်အသးလၢ အဖိးမံလိာ်အသးဒီး တၢ်ပညိၣ်တၢ်ပိၣ်တဖၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်သး
- ဒူးအိၣ်ထီၣ်ဒီး နီၣ်ဟ့ၣ်လီၤတၢ်တၢ်ကျဲတဖၣ် လၢစူးကါဝဲ ဒံၣ်ကွဲၣ်တၢ်ဂ့ၢ်မဲဒ်ယၢ် ဒီး အိၣ်လဲထရီၣ်နီၣ်တၢ်ပိၣ်တဖၣ်လီၤတဖၣ်
- တဲပၢ်ဖျါထီၣ် ၵါကမၤအလၢန့ၢ်ညါကမၤအစီပညီ ဒီး စူးကါ တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီဒီး လိာ်မဲၣ်ဖျါတၢ်ဘၣ်ထွဲလိာ်သး လၢ အကမၤအါထီၣ် လိာ်ပီၤဩ

- နီၣ်ဖး ၵါကမၤအါထီၣ် (နီၣ်ဂံၢ်အဖျါအါဖျါ)
- စူးကါ တၢ်ပၢ်ဖျါ, တၢ်ထူးကွဲၣ်, တၢ်ဂံၢ်အါ, ဒီး တၢ်နီၣ်ဖးလၢ ကဒူးန့ၢ်တၢ်ဒူးအစၢၤလၢအကီၢ်အပတီၢ်အါခါတကလုာ် လၢစူးကါဝဲ နီၣ်ဂံၢ်ဒီတခါညါ, တၢ်အပူၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဘၣ်ဆဲ (န့ၣ်ဖျါ)တဖၣ်
- သ့ၣ်ညါန့ၢ်ပၢ် ကျဲအါဘိလၢ ကပၢ်ဖျါထီၣ်နီၣ်ဂံၢ်အိၣ်တၢ်အဘၣ်တခါလၢတၢ်နီၣ်ဖးအီၤအပူၤ (ဒ် နီၣ်ဂံၢ်ဘၣ်တခါ, နီၣ်ဂံၢ်ကူာ် မ့တမ့ၢ် နီၣ်ဂံၢ်ဘၣ်ဆဲအသိး)
- ဖးဒီးကွဲး နီၣ်ဂံၢ်ဘၣ်ဆဲတဖၣ် လၢ တၢ်လီၤအကကွဲၣ်တဖၣ်
- ဆီၣ်ရဲၣ်လီၤ နီၣ်ဂံၢ်ကူာ် ဒီး နီၣ်ဂံၢ်ဘၣ်ဆဲ တဖၣ်ဒီး ပၢ်လီၤလၢ နီၣ်ဂံၢ်ကျိၤတခါအဖီခိၣ် (၁/၃, ၀.၅, ၁)
- ပၢ်ဖျါထီၣ်ဒူးထူးကွဲၣ် နီၣ်ဂံၢ်ဘၣ်ဆဲ ဒီး နီၣ်ဂံၢ်ကူာ်တဖၣ် ဒီးဘျါလီၤတၢ်ဒူးအကီၢ်တဖၣ်
- တုၤလီၤတြးသမိန့ၢ်ဖိစေၣ်တဖၣ်လၢသးသမိညးအစူးဖျါအန့ၢ်အဖီခိၣ်(၃,၅), (၂,၁)
- သ့ၣ်ညါန့ၢ်ပၢ်ဒီး ဒူး တၢ်ပျဲသိး(န့ၣ်ကမၤအလၢညး)တဖၣ်ဒီး တၢ်တပျဲသိး(ညးန့ၣ်ကမၤအလၢ)တဖၣ်ယုာ်ဒီးတၢ်လၢအတသ့ၣ်ညါယၢ်ဝဲတဖၣ်(၄ထဲ=၉၆), (၃၀၉)
- ယုတၢ်ပၢ်ဖျါနီၣ်ဂံၢ်အလုၢ်အပူၤတဖၣ် ၄၃(၅၁၀)၂
- ပၢ်ဖျါထီၣ်ဒီး နီၣ်ဖးရဲၣ်ကျဲလီၤ အမၤန့ၢ်တြးန့ၣ်ညးသးညးဒ်ကမၤတဖၣ်ဒ်အမ့ၢ် ကဘၣ်န့ၢ် ဝေဖျါဒီးဝေဖျါ တဖၣ်
- သ့ၣ်ညါမၤနီၣ်ဒီးတုၤ ညးအံၤသမၤအမၤန့ၢ်တြးန့ၣ်ညးသးညးဒ်ကမၤ(ညးန့ၣ်ကမၤမ့ၢ်ဝဲ အမၤန့ၢ်တြးန့ၣ်ညးသးညးဒ်ကမၤအကီၢ်တခါလၢတၢ်ဒီတံာ်အီၤလၢ အကူၤဝဲ ဒီး တၢ်ဆီၣ်လီၤအီၤလၢအကဘၣ်)
- ဂံၢ်ဒူး မၤန့ၢ်အညါကူၤဝေဖျါတၢ်မဲၣ်ဖဲခိၣ်အုၣ်ယုာ်အ တၢ်အသးအကကံာ်(တၢ်အတီၢ်)A
- ဒူးအိၣ်ထီၣ်ဒီးစူးကါမၤကူၤယအဘျးယုၤမၤန့ၢ်တြးန့ၣ်ညးဒီးဒီးမၤစူး တဖၣ်လၢ ကပၢ်ဖျါထီၣ် တၢ်ဆီတလဲအဒိလၢအညီန့ၢ်မၤအသးတဖၣ် ဒီးဘျါလီၤတၢ်ဒူးအတၢ်ဂံၢ်တဖၣ်
- သ့ၣ်ညါ တၢ်ပၢ်ဖျါတၢ်အစီပညီ ဒီး စူးကါတၢ်ဂ့ၢ်ထာဖျါအစူၣ်တစူၣ် န့ၣ်ညး နီၣ်ညး ဒီး မၤညါန့ၢ်
- ပၢ်ဖျါ, ရဲၣ်ကျဲ ဒီးပဲထဲနီၣ်ဖးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ လၢစူးကါ ကြးအကျိၤတဖၣ် ဒီး ဘါကြးခံခါ လၢစူးကါဝဲ နီၣ်ဂံၢ်ပျဲ, နီၣ်ဂံၢ်ကူာ် ဒီး နီၣ်ဂံၢ်ဘၣ်ဆဲတဖၣ်