

တၢ်သ့ကွဲးသ့ဖးလံာ်

- ဖးဒီးနီၤဟံၤအကျိၤတဖၣ်အတၢ်လီၤဆီလီၤသးကိးနဲၤဒီးလၢတၢ်ပညိၣ် အကလုာ်ကလုာ်တဖၣ်အဂီၢ်(ဒ်အမ့ၢ် နီၢ်ကစၢ်တၢ်သးမုၢ်အယီၤ တၢ်သး ဝဲအဖိခိၣ်, တၢ်မၤလိၤအဂီၢ်)
- သံကွဲးဒီးစံးဆၢတၢ်သံကွဲးတဖၣ်, ပၤဖျါထီၣ်တၢ်မၤအသးအကၢၤခိၣ် တဖၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆဲးကျၢဆဲးကျိးတဖၣ်, ဒီး တဲဟံၤဖျါထီၣ် လံာ်အကျိၤတဖၣ် တၢ်ကစီၣ်အကၢၤခိၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ကွဲးအခိၣ်သ့ၣ်
- စူးကၢၤလံာ်အဆၢတၢ်လီၤဆီလီၤသး (ခေအသေညးဘာသ့ဝဲပညးအယုၤကတုာ်နီၤဒ်ညးယုၤ သျှဲပေးအနုယုၤနုနုနုအဖၢသညးအနုနုနုလၢ) လၢ ပၤဖျါထီၣ် တၢ်ဂ့ၢ်အကၢၤခိၣ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢလံာ်တဆၢပူၤချူၤ
- စူးကၢၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်တၢ်ကွဲးအကျဲး ဒီး တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤမိဖျါ တၢ်ဒီး ကံၣ်ဒီးဖျၢ, တၢ်တက့ၢ်ခိၣ်(ခေါမၤ), တၢ်ဂီၤ, ခူးဒီးဟီၣ်ခိၣ်ဂီၤလၢ ဆိၣ် ထွဲမၤစၢၤတၢ်သ့ၣ်ညါနီၤဟံၤ
- ကွဲးလံာ်အကျိၤအကလုာ်တဖၣ်လၢအလီၤဆီလီၤသး (တၢ်ထံၣ်, တၢ်ဂ့ၢ် တၢ်ကျိၤ, ညမၤမအေခလန ဒီး ထါ) ယုာ်ဒီး တၢ်ကွဲးလံာ်အကျိၤအကျဲးလၢ က ငးအိၣ်ထီၣ် ဒီး မၤဂ့ၢ်ထီၣ် တၢ်ကွဲး (ရဲၣ်ကျဲး, ကွဲးပတြီၣ်, ကွဲးကဒါကျဲး, မၤ ဘၣ်ထီၣ်ကျဲး, ဒီး မၤဘၣ်ဂီၢ်ထီၣ်/ဝဲကွဲးထုးထီၣ်)
- မၤအိၣ်ထီၣ် တၢ်ယုၤသ့ၣ်ညါတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတၢ်မၤအပုၣ်တဖၣ်လၢအကရီၤတကရ ြ (သံကွဲးတၢ်သံကွဲး, ပၤဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ, မတေအသညးကျဲးလၢ (ပၤဖျါတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤစ့ဖိၣ်), ဒီး နီၢ်ဟ့ၣ်လီၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ)
- န့ၣ်လီၤပုၤယုာ်လၢ တၢ်တၢ်ပိၣ်တၢ်ပိၣ်တဖၣ်အပူၤ- စံးကတိၤတၢ်လၢ တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တၢ်အဖိခိၣ်, သံကွဲးဒီးစံးဆၢတၢ်သံကွဲးတဖၣ်, ပၤဖျါထီၣ် တၢ်ထံၣ်တဖၣ်, ဒီးသ့ၣ်ညါပၤဖျါတၢ်ထံၣ်ခိၣ်ဖျါပၤဂုၤဂုၤတဖၣ်အတၢ် ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်
- မၤလိၤလံာ်ဖျါအသိတဖၣ်အခိၣ်ပညိၣ် ခိဖျါတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဝဲ မမနီၤထုၤမသသအတၢ်သမိဖျါ တသမိစေမအယုၤမပညးအညးဒ်တၢ်အနုယုၤ(ဝါသြ)ယုၤညးအနုယုၤအအသညးမမနီၤ (လံာ်ခိယုၤ)တဖၣ်

တၢ်ဂံၢ်ကံးဒူး

- ဖး, ကွဲး, တဲဟံၤဖျါထီၣ်, ထီၣ်သတြီၢ်ဒီး ရဲၣ်လိၤကျဲးလီၤနီၣ်ဂံၢ်တဖၣ်တုၤ လၢ ၁,၀၀၀
- ယု နီၣ်ဂံၢ်အါနီၣ်ဒီး မ့တမ့ၢ် ဈာနီၣ်ဒီး နီၣ်ဂံၢ်သၢဖျါလၢတၢ်ဟ့ၣ်လီၤပံာ်ဆီ တဖျါလၢ ၁၀ နီၣ်ဂံၢ်
- ယု နီၣ်ဂံၢ်အါနီၣ်ဒီး မ့တမ့ၢ် ဈာနီၣ်ဒီး နီၣ်ဂံၢ်သၢဖျါလၢတၢ်ဟ့ၣ်လီၤပံာ်ဆီ တဖျါလၢ ၁၀၀ နီၣ်ဂံၢ်
- ယုနီၣ် တၢ်ပိၣ်ဖျါဒီးတၢ်ထုးကွဲးအစၢၤ လၢအပၣ်ယုာ် နီၣ်ဂံၢ်ခဲဖျါ
- ငးန့ၣ်ပၤဖျါထီၣ် တၢ်ပိၣ်ဖျါ ဒီး တၢ်ထုးကွဲး အဂုၢ်သုဂုၤဂုၤဘၣ်ဘၣ်
- တဲဟံၤဖျါ တၢ်ဂံၢ်ဒူးနီၣ်ဂံၢ်ဒ်လဲၣ်အဂုၢ်, သုတဲပူး တၢ်ဂံၢ်ဒူးအကျဲးတဆိဘၣ်တဆိ ဆိၣ်ဒ်လဲၣ် ဒီး ဘၣ်မနုၤအယီၤဘၣ်ဒူးဒ်နီၣ်လဲၣ်အဂုၢ်
- သ့ၣ်ညါနီၤဟံၤ ဒီး ဂံၢ်ဒူး တၢ်ပိၣ်ဖျါဒီး တၢ်ထုးကွဲးနီၣ်ဂံၢ် ယုာ်ဒီး နီၣ်ဂံၢ်လၢအ ဟါမၤတဖျါ လၢတၢ်ပိၣ်ဖျါအီၤလံာ်ဖဲဖျါ အသိး (၃၅၆=၄၇)
- ငးန့ၣ်ဖျါထီၣ်, ငးကဲထီၣ် ဒီး ကွဲးပၤဖျါထီၣ် နီၣ်ဂံၢ်အဒိလၢအညီၤနီၣ်မၤ အသးယီၤဖိတခါ (“နီၣ်ဂံၢ်အုညါတဖျါပုၤနီၣ်ဂံၢ်မနုၤလဲၣ်- ၂၃, ၂၀, ၁၇, ၆”)
- ငးန့ၣ်ဖျါထီၣ်, ကွဲးပၤဖျါထီၣ်, ထီၣ်သတြီၢ် ဒီး နီၤဖး အတၢ်ညးအုမနုၤ ^၀ တဲန့ၣ်ညးညးအုမနုၤအဂီၢ်တဖၣ်ဒီးသန့ၣ်အသးလၢညးကံးဘနုၤမာ်ဝဲပညးယုၤနီၣ်မ့ၢ်ခိၣ်လၢနုၤအနု (သသညးမ့ၢ်)တၢ်ဂီၤအဖဲၣ်သ့ၣ်, အကပၤ, အထိးနီၤဒီး အထီၣ်ထုၣ် (အန့ၢ်ထံး) တဖၣ် အနီၣ်ဂံၢ်အိၣ်ပျဲၤခါန့ၣ်လီၤ
- ပၤဖျါထီၣ်စ့အဘၣ်တဖၣ်လၢ အနီၣ်ဂံၢ်ပျဲၤလီၤသး(“ငးန့ၣ်ယုၤ ၈၄ စဲၣ်”)
- စူးကၢၤပနီၣ်ဘျၢဒ်သိး ကထီၣ်ဒူးတၢ်အက့ၢ်အဂီၢ်(သဘၣ်အဆ)တဖၣ် လၢ စ့မုာ်ခိၣ် ဒီး စဲဒ်ခိၣ်ထံၣ်လၢအဘူးကတၢ်
- တဲဖျါထီၣ် တန့ၣ်ရဲၣ်, တခီန့ၣ်ရဲၣ် ဒီး လုၢ်ပုၤတုၤန့ၣ်ရဲၣ်(ဆကမေအန့မ) တၢ်ဆၢ ကတီၢ် ဒီး သ့ၣ်ညါ န့ၣ် (ဂီၤ) ဒီး န့ၣ် (ဟါ) တၢ်ဆၢကတီၢ်အတၢ်လီၤ ဆီလီၤသး

ဖဲအုၣ်

- သံကွဲးတၢ်သံကွဲးဘၣ်ယး ဟီၣ်ခိၣ်န့ၣ်ဆၢ, ယုတၢ်စံးဆၢခိဖျါ တၢ်ကွဲးယု ထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်လီၤတၢ်လီၤဆဲး, ဒီး ဟ့ၣ်နီၤလီၤအဝဲသ့ၣ်တၢ်စံးဆၢဒီးပုၤ ဂုၤဂုၤတဖၣ်
- ပၤဖျါထီၣ်ဒီး နီၤဖးလီၤဆၢဖိကီၢ်ဖိအကလုာ်တဖၣ်လၢအကရီၤ ဒ်အဝဲသ့ၣ် အက့ၢ်အဂီၢ်တၢ်လီၤဆီလီၤသးဒီး လုၢ်လၢသကဲးပဝးတဖၣ်
- တဲဟံၤဖျါထီၣ် တၢ်မုၢ်တၢ်ဘိဒီးဆၢဖိကီၢ်ဖိတဖၣ်လဲၤခိဖျါအတၢ်အိၣ်မ့အတၢ် လီၤဆီလီၤသးဒ်လဲၣ်အဂုၢ်
- တဲဟံၤဖျါထီၣ်တၢ်မုၢ်တၢ်ဘိ ဒီး ဆၢဖိကီၢ်ဖိတဖၣ်တၢ်အိၣ်မ့တၢ်လဲၤတရံးသး လီၤဆီလီၤသးဒ်လဲၣ်အဂုၢ်
- တဲဟံၤဖျါထီၣ် ဆၢဖိကီၢ်ဖိတၢ်အိၣ်မ့အလီၤအကျဲးတဖၣ် ဟ့ၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢ အဝဲသ့ၣ်ဂံၢ်ခိၣ်ထံးတၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖၣ်အဂီၢ်
- တဲဟံၤဖျါထီၣ် ကျဲးလီၤဆီလီၤသးတဖၣ်လၢ တၢ်မုၢ်တၢ်ဘိမၤန့ၢ် တၢ်မနုၤတဖၣ် လၢအဝဲသ့ၣ်လိၣ်ဘၣ်လၢကမုအဂီၢ်
- တုထီၣ် ဒီး ငးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ပိးတၢ်လိတဖၣ်လၢ ကဘျီလီၤတၢ်ဂ့ၢ်ကိတခါ
- ရဲၣ်လီၤဒီး ပၤဖျါထီၣ် တၢ်အက့ၢ်အဂီၢ်(သဘၣ်အဆ) ဒ် အလုၢ်, အခိၣ်အဆဲး, ^၂စေန့, အတယာ်ယၢ, အနုတအကမနုယုၤနုထာၣ်ဂုၤအပယုအမနုညါအုယုအဆၢနီၣ်အဆၢနုမ, ဒီး တၢ်ပိးတၢ်လီၤအကလုာ်တဖၣ်လၢအအိၣ်ဖဲ တၢ်အက့ၢ်အဂီၢ်အပူၤ

မိၣ်ရှၢတၢ်ဖဲလီၤဖိး

- သ့ၣ်ညါနီၤဟံၤ တၢ်သိၣ်တၢ်သိတဖၣ်, ထံကီၢ်တၢ်ဘျၢခိၣ်သ့ၣ် ဒီး တၢ် ဟ့ၣ်တၢ်ဖးတၢ်ယုထၢခိၣ်န့ၢ်
- သ့ၣ်ညါနီၤဟံၤ တၢ်ပိၣ်ကီၤစ့, တၢ်သ့ကွီၣ်စ့, တၢ်ပိးတၢ်လီၤဒီး ကျိၣ်စ့ဂုၢ်ဝိ
- သ့ၣ်ညါနီၤဟံၤ ဟီၣ်ခိၣ်ဂီၤအတက့ၢ်, ဟီၣ်ခိၣ်ဂီၤအတၢ်လီၤဆီသး, ဘၣ်စူးကၢၤတၢ်ဂီၤဒီး တၢ်ဆီလီၤဟံ လီၤအဂုၤအကတဖၣ်ဒ်သိးကယုသ့ၣ်ညါမၤလိၤဟီၣ်ခိၣ်ဂီၤဒ်လဲၣ်အဂုၢ်
- သ့ၣ်ညါနီၤဟံၤ လံာ်န့ၣ်လံာ်လီၤတဖၣ်, တၢ်ဆၢကတီၢ်မၤအသးအကတီၢ်တဖၣ်, တၢ်ဆီ တလဲသးအကတီၢ်တဖၣ်, ငၣ်ခိထၣ် ဒီး ညၣ်ပညးတေအန့

တၢ်အိၣ်ဆုၣ်အိၣ်ချူ

- ငးန့ၣ်ပၤဖျါထီၣ် ခိၣ်န့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ညါ, သးတၢ်တုၢ်ဘၣ်, ပုၤတၢ်တၢ်န့ၣ် လီၤမၤသကိးတၢ်ကျိၤကျဲးလၢအဂုၤ
- သ့ၣ်ညါနီၤဟံၤ ပုၤကညီနီၤခိမိၢ်ပုၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂၤ, ဒီး မိၢ်ပုၤတၢ်ခိၣ်ထီၣ်ဒီး တၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်
- လူၤပိၣ်မၤထွဲ နီၢ်တၢ်လုၢ်လၢသကဲးပဝး, ဒီး တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ ဒီး နီၢ်ခိၣ်ဘါဆုၣ်ချူ တၢ်န့ၣ်ကျဲး
- သ့ၣ်ညါနီၤဟံၤတၢ်ဘၣ်တၢ်ဘါ ဒီး ခိၣ်ယုၤဆုၣ်ချူဂုၢ်ဝိတဖၣ်

<p>ဒွဲလၢတၢ်ဖဲးလိမၤဒီးဒီးတၢ်ဒုးန့ၣ်ပၢ်ဖျါထီၣ်</p>	<p>PHYSICAL EDUCATION</p>
<ul style="list-style-type: none"> • စူးကါ လူကရုၤဒီးနီၣ်ခဲၤမေၤဆူၤအကလုာ်တဖၣ်- တဲဟ်ဖျါထီၣ် ဒီး စူးကါဒွဲလၢအဂီၢ်ခိၣ်ထံးခိၣ်ဘိ ဖဲအမ့ၢ် ဝဲသလၢန့ၣ်န့ၣ်ညးအယကညးအပယုမော်သညးပယ လမေၤန့ၣ်အပယဘုၤညးခန့ၣ်ယမ့ၢ်ပတုၤန့ၣ်စ့ၣ်စ့ၣ်ပတုၤအမၤစ့ၣ်အယစမသစသမအသညးယညးစီၤခဲၤအနမညးလၢ ကဒုးအိၣ်ထီၣ် ဒွဲလၢတၢ်ဖဲးတၢ်မၤ လၢကဟ်ဖျါထီၣ် တၢ်ထံၣ်ဒီး သးတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ် • စူးကါတၢ်ကလုာ် ဒီး တၢ်ဒုးအပိးအလိတဖၣ်လၢ ကဒုးကဲထီၣ် ဒီးပၢ်ဖျါထီၣ် သးတၢ်တူၢ်ဘၣ် ဒီး တၢ်သံက့ၢ်တၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်တဖၣ် • ဒုးအိၣ်ထီၣ် တၢ်ဂဲၤကလံၣ်လၢ ကဟ်ဖျါထီၣ်တၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်တဖၣ် • စူးကါ တၢ်ဒုးန့ၣ်တၢ်ဒိတၢ်တဲာ်အကလုာ်တဖၣ် ဖဲအမ့ၢ် စုသအယအန့ၣ်န့ၣ်ယဒုးမေၤခဲၤအနမယုညးကါန့ၣ်ယုသကညီယညးစီၤခဲၤအနမတဖၣ် 	<ul style="list-style-type: none"> • မၤဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်ထီၣ် တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ် ဒီး ကျိၤကျဲၤတၢ်လိၣ်ဘၣ်လၢ နီၣ်ခိတၢ်ဟူးဂဲၤအကလုာ်ကလုာ်အဂီၢ် • န့ၣ်လီၤပၣ်ယုာ်ဖဲ နီၣ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢ အစၢ် ဆူ အဆူၣ်အပတီၢ် • ဂုၢ်ကွဲးစးမၤလၢပုၤ ဒီးပၤယာ် နီၣ်ခိတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါ • ဒုးန့ၣ်ပၢ်ဖျါထီၣ် နီၣ်ကစၢ် ဒီး ပုၤဂုၢ်ဝီ တၢ်ပံးန့ၢ်မုၤဒါ • ပၢ်လုာ်ပၢ်ပူၤနီၣ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ လၢနီၣ်ကစၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်, တၢ်သုၣ်ဖျဲးသးညီ ဒီး တၢ်တၢ်တၢ်အဂီၢ် • သ့ၣ်ညါန့ၢ်ပၢ် တၢ်သိၣ်တၢ်သီအခိၣ်ထံးခိၣ်ဘိလၢဘၣ်ထွဲလိာ်အသးဒီး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ် ဒီး နီၣ်ခိတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါ (စ့ပုၤခဲၣ်အညး)