



ဘုရားမန္တအပို တဘုရားဒေါ်ဖိုသည်တို့ဆာတံနှင့်လဲ၏

မိသုက္ခတ္တတရှိနှင့် အိစာဒီဘျီ သာလီဒီဒီပဲ  
တုဂာထံသုတယ်နှင့်လိုပါတယ်။ ဒီလဲဟူဒါလဲဟူ၊  
တုဂာထံတရိုက် သုတယ်သုတယ်အထူး၊ တုရိုက်ထဲ မူတမူ၏  
တုဂာထံသုတယ်တရှိနှင့် တဗို့တို့လာအလိုပဲဒီ  
မူးအိပဲအိဒါဂီဂီဂီနှင့် ဘုရားအတော်ဒေါ်ဆူးအိပဲ  
ခုသဲအိန်လိုပါတယ်။

တိခာထံးတိန္ဒြုမှုမန္တသူ  
တဖို့လည်。

တုခာစာထံးတုန်းနှင့် သုတေသနအထူး၊ တုခာထံးတယ်  
တယ်ထံးတုန်းလာအေးထိုးတုဂ္ဂိုတုပါ၊ တုခာ  
ထံးတယ့်၊ ဟိုရိုလ်ထံးလာတုများအောင်ထိုးအရိုက်တယ်၊  
တယ်ထံးတုန်းလာတုခါအီလော တုဂ္ဂိုလ်ထိုးခိုးလ်လို့  
ကွဲအဂိုလာတုပြုလာကျော်မျာ့ရှုံးရှုံးရှုံးရှုံး  
မှုပါ၊ သုတေသနလီး၊ သုတေသနအထူးသုတေသန  
တယ်နှင့် ပုံပုံမြန်းတုခာလာ ညီနှင့်တယ်ထံး  
နှင့်အီလော သုတေသနသံသိသုတေသနအကျိုး၊ ဘုရားဆုံး  
အထူးပိုင်ထိုးပိုင်အိုးမှာ ဖော်လော အေးကဲတို့  
သုတေသနအထူးအောင်နှင့်လီး။

တုအိတလာစီးတုန်း ဆံးအိလဲ့။

ଶିଖିବୁବାକୁ ତାଣ୍ଡରିଙ୍କ ଦିଲ୍ଲିବାକୁ ଲାଗୁ  
 ତାଙ୍କପାହିବାକୁ ଅଛି ଯାହିଁ ବାହିବାକୁ ମୁକୁଟ  
 ତାଙ୍କପାହିବାକୁ ଅର୍ଥାତ୍ ଆଜାଇଲା ତାଙ୍କପାହିବାକୁ ଅର୍ଥାତ୍  
 ବୁଝିଲାକୁ ଅଛି : ତାଙ୍କପାହିବାକୁ ଅର୍ଥାତ୍ କିନ୍ତୁ ବାହିବାକୁ  
 ଫୁଲିବାକୁ ଅଛି : ତାଙ୍କପାହିବାକୁ ଅର୍ଥାତ୍ କିନ୍ତୁ ବାହିବାକୁ

ဘုရားမန္တအပို ဘုရားပါယပနီယတ်  
(စီ) ထံလဲ။

ဒိတ္ထသော်ထံတယ် တို့မေန္တ်ခါလာ တရာ့သိ  
အသံသိဒီး တို့ဒီးတို့လုပ်အသံသိအပဲ၊ နှင့်အိုသူ  
ညီကအိုလာ အပဲနှစ် မို့ခိုနာ၍၊ တို့ခိုန်  
နှစ် အိုနှစ်သို့၊ ပျော်အိုတ်ပို့တယ်လို့၊ အဒီ - ဖိုသိ  
သုတေသနနှစ် လို့သာရိ စူးပို့တို့သိတယ်လို့၊ ဘုရားဆုံး  
ဘံတ်ပို့မ်း - စုံ လာတနဲ့အဂိုနှစ်လို့၊ ဘုရားဆုံး  
စူးပို့တို့ဘွဲ့နှင့် ပို့ပုံ့ပို့သို့ ၃ မျှို့ ပုံတမ်း  
၂ မျှို့နှင့်လို့၏

ဟုနိဂုံးဟုပြုသောနှစ်လာ ကအီရိ တာသည်ဒါး  
တိဒါးတုလိုလိုတဖိုလာ တိဒါးတုလိုခာတဲ့အလိုဒိနှုန့်  
တက်၏ အောင်-

- မာစာဝဲ တုအယဲ (fibre) ဆူ တုအီရိ နှင့်ရှုံးနှင့်သိမ်း ဒီသအစာ၏ တုဟာဖာကျော် အဂီ။
  - ခုံသုပ္ပန်ကျော်သေးကျူးအပဲသုပ္ပန်ဒီး မာစာဒီသအစာရှုံးနှင့်သိမ်းလာတုတအီရိ လုပ်ကိုလုပ်ကပ်တု
  - မာစာအပဲသုပ္ပန်လာ ကမာသုပ္ပန်အသေးလာ တုအီးတုအဖွံ့ဖြီးတုရှုံးနှင့်သုပ္ပန်တုအီရိ
  - သို့လိန့်ထိုလိန့်အီတုလာ အလီးဆီလို့သေးတဖုၢ တုအလွှုံးနှင့်အီးအရှိတယ်
  - လာကအီရိကိုအီရိ ဟုံ့အီတုလုပ္ပဏာလာ ကအီရိကိုဖို့ဖို့ဖို့ဖို့လာအညီ၊ ပူးအီး တုအီရိဆူး အီးချေး နှင့်ရှုံးနှင့်သိမ်းနှင့်တက်၍.

ယက္ခားဒုးအီယစိတဖိုလာ  
တိမန်နောက်လဲ၏。

တုန်စိမ့်အကါဒိုလာ ကဲ့လိုစိုယ်မြတ်အဂိုင်လီ၊  
ဘုရားဆို မှုအကိုလာကျိုအခားနှင့် အပဲသုံး  
တသေးလီဒီဘိုတ်လားဘုရား၏ တိဟု့ကူးနှင့်  
နက္ခဒါဒီ တန်း၏ ၃ ခုံးလီ၏。

တန်ခိုးထံမှတော်တကလုပ်လာ  
ယကာဘာ့ဒီအီယဖိန်လဲ။

မိသုက္ခလာ သားနှင့် ၂ နှင့်ဆူအဖော်လျှော်အဂီဒါ၊ တုန်ဟို  
ကူးထဲလာ ကုပ္ပါဒ်အီအီ တုန်နှင့်လာအီရိဒီ  
အသိပဲပဲ တမ်းနှိမ်လို့၊

ဖိသာ်လာ အသာ:နှင့်အပို့၂ နှင့် တု၁ ၅ နှင့်အဂို့၊  
တု၃မေစ္စအိုးနှင့်အို့၊ တု၄နှင့်အသိဒီး တု၅ဟူ့အို့  
အို့၊ တု၆အို့တု၇အို့လာ တု၈မေအိုးလာတု၉နှင့်တယ်  
သုလို့၊ ဒီလို့ဂု့၊ တု၁နှင့်လာအထုးဖူးလို့ယော်  
တု၁အသိအပိုးလာတယ် ဒီး တု၁နှင့်တယ်  
တကြားဝါဒိုးဘု့。

ପିଲାତ୍ତିବୀରିତାର୍ଥ ଏ ଫୀନିଭୁାବାତ୍ତିକିରିନ୍ତାକେଣିନ୍ଦ୍ର,  
ଫୁରୁଃ ଅତିଶୀଳ ତାଙ୍କାରିତାର୍ଥିଲା ତାଙ୍କିଧ୍ୟାତ୍ମକିଲୁହି  
ଆଂଦିନିଯିଅତିବାର୍ଗିରୁ ଧ୍ୟାତ୍ମକିଲୁହିତର୍କାହିଁମୁଖିରୁ  
କିଃ ତାଙ୍କିକିରିତାଙ୍କିଲା ତାମାତ୍ତିକିଲା ତାଙ୍କାରିତାର୍ଥ  
ଚାଲିବି.

တုတဟုန်ကူးလာ တုက္ခါးအိဒီအီ မှုံလာအံသုရ်ဆာ  
အိန်းအိုး တုန်ထဲလာ အယိယိတဖ်အယိလီ။

ဖိသိတဖိမ့်အီတိတုအဆေတဖိ  
အီတလာနှုန်း တိကာဘ်မန္တလ်။

## အတယ်ကယာအီတို့

ଦୟାତ୍ମକାରୀ ହେଲୁ ଏହାର ପରିମାଣ ଅଧିକିତିକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଲା ।

တုမ်းပုံးအားလုံးတွင် အခြေခံအကြောင်းအရာများ ဖြစ်ပါသည်။

မြတ်စွာ

ଶିଖିବାରେ ଆମି ତର୍ଜନୀଯ ଅବସାଧାର୍ଯ୍ୟ କିମ୍ବା ଏହି  
ତର୍ଜନୀଯ ଅବସାଧାର୍ଯ୍ୟ କିମ୍ବା ଏହି କିମ୍ବା ଏହି  
ତାଙ୍କୁ ପାଇଁ କିମ୍ବା ଏହି କିମ୍ବା ଏହି କିମ୍ବା

မြတ်သိနိုင်ခြင်း၊ မြတ်လာစားထို့ဟေးလိတ်ရှိတယ်  
တုဂုံကိုစားထို့အသားလာ စားထို့  
မူးကိတ်နှင့်ထပ်လီလာ တုမေမှုပ်အပဲသူ့  
အသားလာကမှာခိုင်၊ ကဆ္စူးခိုလာမှုနာခါး  
ကအီလိုင်ကွဲတုလာ မှုပါခါးကတို့နှင့်လို့  
ပလီအံအပူတမုတ်ထိုး၊ မှုပ်ပုံပုံ (ကျေယ်)  
ဒီတုလိုင်အားအကောင်၊ တုနှင့်ထံ ဒိုလို  
တုခာလာတုထံအကျိုအံအိုကတို့လာ  
မဲအဖို့ရှိနိုင်း၊ အိုစဲသူ့တုအသားတာ၏တို့နှင့်  
လာတုအံအေယ် မဲကျို့ထိုင်၊ မဲလာမဲသူ့  
တယ်တာဗျားကုန်အံအိုနှင့်လို့

ဟာ:ခုံးတုရှိုးကါဖိသိတုတ်ထိလာ  
ကမော်လိသာ:အဂီဒီး ဟုံုဂံုံုပုံသိလာ  
ကအုံးအီဒီးထံခွဲ စူးတိုံုသာနှင့် ၆ လိ ကပိုင်ကပ္ပ  
လုံလုံးနှုံုတာကုံး

အဝေအစံနိဂုံးရှိတ်ဖြစ်အကိုခိုင်တမဲ့လာတ်မျာ့တဲ့ထို  
တ်မျာ့ကဆုံးမဲ့ကိုမျှနဲ့အေးအကိုင်းနဲ့ဖြစ်အမဲ့နှင့်ဆိုပါ။

အိုင်တၢနနှင့်စူအီးအိုင်တၢနအိုင်နှင့်အဲ တသေးအိုင်အိုင်တၢနကဲ့ခါးသာ်အီး ရတၢနအိုင် (လိုကဲ့သား)

တၢ်ထံအဆာတဖိုင်လာပဲဒီးတၢ်ဂိုတၢ်ဘိဒီး  
မပဲဖိုင်သိအတၢ်သိဝံေးတၢ်ဒီးလာအကာ  
တဖိုင်သူနှင့်လို့

ଦୟାରେ ଆହୁତି ଯାଏନ୍ତି କଥା କଣ୍ଠରେ ପାଇଲା ଅଧିକାରୀ  
ଶିଳ୍ପୀଙ୍କ ମଧ୍ୟ ପାଇଲା କଥା କଣ୍ଠରେ ପାଇଲା ଅଧିକାରୀ

ବୁଝିଗ୍ରାମରେ ତାହା ଲାବାବାନ୍ଧୁତା  
ଅର୍ଥିଣ୍ଠିରେ ଅର୍ଥିରେ ଅର୍ଥିରେ ଅର୍ଥିଣ୍ଠିରେ ଅର୍ଥିଣ୍ଠିରେ ଅର୍ଥିଣ୍ଠିରେ  
ତାଙ୍କିରିତରେ ଏକିଅର୍ଥିରେ ଅର୍ଥିରେ ଅର୍ଥିରେ ଅର୍ଥିରେ ଅର୍ଥିରେ ଅର୍ଥିରେ  
କି: ତାଙ୍କିରିଯାଏ ଅର୍ଥିରେ ଅର୍ଥିରେ ଅର୍ଥିରେ ଅର୍ଥିରେ ଅର୍ଥିରେ  
କି: ଅର୍ଥିରେ ଅର୍ଥିରେ ଅର୍ଥିରେ ଅର୍ଥିରେ ଅର୍ଥିରେ ଅର୍ଥିରେ ଅର୍ଥିରେ  
ଲାବାବାନ୍ଧୁତାରେ ଅର୍ଥିରେ ଅର୍ଥିରେ ଅର୍ଥିରେ ଅର୍ଥିରେ ଅର୍ଥିରେ

## တုန်အူ့ကိုဆိုလိုသိမှု

ဒီသို့ဆုံးတယ် ဘုရားသို့သို့ကအပိုင်းတော်ကိုတိတော်ခဲ့လာ  
တော်ဂံ့ဘွဲ့ကျ အံသိခာစာလာအာအဖိုင်လာ  
တုံထံခာတယ်အကျိုး၊ ဒီးတုံအစာများပဲဒ်  
ဟာဖာဟားဒီးတုံအိုင်လဲလာဟာဖာလှန်လို့  
ပဲတော်ဂံ့တုံ ဘိဒီးတုံအဖိုင်တုံအိုင်စီစဲဖူယ်  
မူးဟားတို့ကွဲ လာနဲ့အပူနဲ့၊ တုံအံ့  
ကမေဘာ့ဒိုက်ဖူယ်ဖူယ်း တုံခိုင်ယူလို့တို့နဲ့လို့  
ပဲတုံထံခာတယ်ဘုရားတုံထံးတို့ကွဲနဲ့အိုင်လာဖူယ်  
အတုံအိုင်ကျနဲ့၊ တုံဟာဖာဟားဘုရားသို့သို့  
ကကိုယ်ဝါယံကဲပဲန်လို့。

ယကာဘ်မာစုလိုပေါင်ထံဆာတဖို့  
လာကြွှုပါလဲ။

တော်လိတ်လ နဲ့အတော်အိမ်နှင့် ကမူးတော်လ၊  
တော်လိတ်များနှင့်လို့၊ ဘင်္ဂဆိုသုတေသနလာ ဖြစ်ပါ  
ဆုံးနှင့် သုတေသနရိတ်တော်မှာ မှတ်မှု အီအိတ်လာနှစ်ဟု  
အီအိတ်အပဲသွေ့နှင့်လို့၊ နဲ့အီအိမ်အိမ်နှင့် တိုင်ဆာ  
မှတ်မှု နှမ်းအိမ်ဒီးဖာအိမ်တယ်လာအာဖိတ်  
ထံဆာတယ်ဒီး စားတို့မှာစားလို့တော်လာထံဆာတယ်  
အနိုင်ဂါးနှင့်ပွဲ့ လာတရနဲ့အကိုဒီးပေါ်နှင့်အနိုင်ဂါးလာ  
နာကျူးအီတေကု့၏ ဟူ့အီအို တိုင်လာအို  
လို့တော်လာဖို့ ဒီးထံတယ်၊ တူလာနာပုတ်အီနှေ့နှင့်  
တာကု့၏ ဘင်္ဂသုတေသနဖို့ သုတေသနသားဘင်္ဂဒီး အီနှင့်  
ထံးသီးသားဆို နမူ့ဆဲ့မာချုပ်ကွွဲ့နှင့်  
ကသိနှင့်တို့ဝါနှင့်လို့။

## တိုင်ဟန္တိကူးအကါဒိုဘို့ဘို့ယူ တိုင်ထံဆာတဖို့

- တလိုပဲလာဖိသိတယ်ကဘာဘိအီ တိုင်ထားတယ်လာတော်ဒို့ချုပ်အို့ ချုပ်အို့ဘု့။
  - သူ့သူ့သူ့ဝါယိုဒီးတိုင်းတိုင်းအထံ၊ တိုင်ထဲတယ်၊ တိုင်ထဲနှင့်ဂို့ဘိတိုင်တယ်၊ တိုင်နိုင်ထဲလာ တို့မာအို့ထို့အို့ဘူးတယ်၊ ဟို့လိုပဲထဲကဆုံး၊ တိုင်ထားဒီးတိုင်ဂဲလိုကဲ့ အတော်ဒီ့ဂု့ဘိထံ တို့ဖို့ခဲ့လာရန်မှု့ဝါ့ တိုင်ထားတယ်နှင့်လို့။
  - သဆိုတို့ဖို့ဖိသိတယ်လာကအီထံနှင့်တကူ့၏
  - ဟု့ဂ်ဟု့ဟု့ဘိဖိသိတယ်လာ ကအို့တိုင်အို့ တာသော်ဒီးတိုင်းတိုင်လာ တို့အီတာသော် ယူ့ယံ့ဆာ အတို့နှင့်တကူ့၏
  - တိုင်အီတိုင်ထားအီဒီနှင့်ဒီးဂဲတို့တိုင်တယ် အော့့-
    - နိုင်ကစ်တို့ယာအီထို့
    - မဲအယ်းအီ့/မဲသံးအီ့
    - ယုထာအီ့တို့အီ့
    - နိုင်ခို့တိုင်ဒို့တိုင်ဂါ့တို့ခဲ့
    - အုံခါးခံ့နှင့်ခါတာဘု့လို့ဘု့စံးဘု့ တယ်နှင့်လို့။
  - ဟားခဲ့းတို့ဟု့ဒုးအီဖိသိ တိုင်နိုင်ထဲအဲဖဲ့မဲ့အီ့အခါနှင့်တကူ့၏
  - ကျွဲ့စားဟု့ဒုးအီအီ့လာထဲခွဲ့ပူ့လာသားနှင့် ယူလိုပဲတို့ပူ့အခါလုံလဲနှင့်တကူ့၏
  - စားထို့ထူ့ကဆုံးစားအီ့အခါအဲမဲ့အဲနှင့် ထံပေါ်ထို့ခို့ခို့ထံးတာဘု့နှင့်တကူ့၏
  - နတ်ဂု့ဂါ့မူ့အီ့ဘု့ဘု့ပူ့ဗူးနှင့် နှီ့အတော်အီ့ ဆူ့အီ့ရူ့ချု့ဒီ့ထို့ထို့ထို့နှင့်လဲထံ့လို့လို့ သားဒီး လို့ကြောကေသံ့ရှိသရှိ၏ မူ့တဲ့မူ့ တိုင်အို့ဆူ့အီ့ခဲ့လဲလို့နှင့်တာဘူ့၏

ဘုတေသနကဲတိကဲတိအီဒီဒီ 'Filling the Gaps' (ပေါ်တော်လီလီစိတ္တရာဖို့' – Murdoch Childrens Research Institute မြန်တိုင်ယူဆုံး ဆုတေသနလီလီအီဒီဒီရှုပါရာဂါး) ဒါ: Royal Children's Hospital (ရွှေလှုန် သွေလီလီဝါဆီ), Melbourne, Centre of Physical Activity Across the Lifespan (ဒီဂောက် တွေ့သွေလီလီအီဒီဒီခွဲသွားလီ), ဒါ: Australian Catholic University Sydney (အီဇာတ်လီလီခွဲသွားလီ ဒီဂောက်)。