

တိဒရီယိုတိဒရီယိုလာသားနံပါတ်အခါးမြတ်ထံးကတာဂိုတ်နံပါတ်အပေါ်

သူ့နှင့်အခါးပို့တဲ့ကတော်ဘုရားမှုတ်လာအလီးသွေ့  
ရို့သားဝါးတို့လာသားအစုံဖို့တယ်လာမိုးပိုးဖို့သွေ့  
ဆဲ့ဖို့တယ်အဂို့ဖဲ့အလဲသွေ့အတော်ဒို့အပူ့တော်  
ဆီတယဲဒီးထို့ထို့ဒီးဆဲ့ထို့အတော်အကျိုးအဂို့ဟဲဖုံးဖို့  
လဲလီး။ အလဲသွေ့တဲ့အီမို့အနှစ်တဲ့ မဗ္ဗာ့ရုံး  
တုန်းကိုတဲ့လာဘာ။ အလဲသွေ့စဲထို့အီမို့တော်ဒို့  
လာ အနှစ်ဂုံးနှစ်ဂုံးဘို့ယုံးယုံးတဲ့ဒီး  
အကို့အကျေတော်နှစ် မူးတွဲအုံဖို့လာအဖြို့  
တုန်းတို့ဒီးအတော်ဒို့တယ်အခို့နှစ်လီး။

ဖိသုတေသနအတိအကျင်းမှတ်လာအခါးထံး။ ၁၂  
လိုအပ်ပါ၏

တုစ်စီတိရှင်အောင်တိန်လာအကိုအကျွဲတဖိန်  
မှန်ဖိုသိပ်အောင်တိန်ဖိုတဖိန်အတတ်လဲခါဖိုလာ အမလိုန်  
တုန်ဖိုလီ။ တရာ့ခာကတို့ကယ်ပဲဒီးတု၍  
ကဘာဗိုအိုဒီးတုဝံသူးရှုံးလာဖိုသိတဖိန်အောင်  
တုအက်ဇာအကို ကသိန်းထိုးအဂိုဏ်ဖိုလီ။

ဖိသာနတရ်လိုက်ဘာ့တရ်အခို  
အကိုအကျော်တရ်အခါဖဲ့လဲ့.

ଫିନ୍କ୍ସିନ୍ ଯାହିଁ ଫିନ୍କ୍ସିନ୍ ଆମ୍ବର୍ଗିର୍ ଲୁହା ଆଗ୍ରା ଟାଇଅଵି ଯାଇଁ ମୁଠା ମୁନ୍ଦି  
ଦିଲ୍ଲି ଯାଇଁ ତାହିଁ ଫିନ୍କ୍ସିନ୍ ଯାହିଁ ଫିନ୍କ୍ସିନ୍ ଟାର୍କି ଆମ୍ବିନ୍ ଲା ତିଥିର୍  
ଏବଂ ପିତା ଯାହିଁ ଆଗିନ୍ ତାହିଁ ଲାଏ ଯାହିଁ ଫିନ୍କ୍ସିନ୍ ଆମ୍ବିନ୍ ଅଥାବା ଟାର୍କି  
କୃପା ଯାହିଁ ଲେଖିଲାଏ ଆମ୍ବିନ୍ ମାତ୍ରାରେ ଲାଏ ତାଙ୍କା ଲୁହା ମୁନ୍ଦି ଓ ଆମ୍ବିନ୍  
ଟାର୍କି ଆମ୍ବିନ୍ ଆମ୍ବିନ୍ ଆମ୍ବିନ୍ ଆମ୍ବିନ୍ ଆମ୍ବିନ୍ ଆମ୍ବିନ୍ ଆମ୍ବିନ୍ ଆମ୍ବିନ୍ ଆମ୍ବିନ୍  
ଲେଖିଲାଏ ଆମ୍ବିନ୍ ଆମ୍ବିନ୍ ଆମ୍ବିନ୍ ଆମ୍ବିନ୍ ଆମ୍ବିନ୍ ଆମ୍ବିନ୍ ଆମ୍ବିନ୍ ଆମ୍ବିନ୍ ଆମ୍ବିନ୍  
ଆମ୍ବିନ୍ ଆମ୍ବିନ୍ ଆମ୍ବିନ୍ ଆମ୍ବିନ୍ ଆମ୍ବିନ୍ ଆମ୍ବିନ୍ ଆମ୍ବିନ୍ ଆମ୍ବିନ୍ ଆମ୍ବିନ୍ ଆମ୍ବିନ୍

မုန်ယကာသုတေသနပါနီသာတိဆံးထို့ဘုရားတုန်ဒစ္စာ  
အကိုင်အကျော်အခါးလဲ။

ဖွံ့ဖြိုးသိမ်းတော်လိုပ်ဘုရားအကိုင်တုန်ဒစ္စာ  
ဘိတ္တဖို့အခါးနှင့်၊ နှာကထံ့ဘုရားတုန်ပန်းဖူးဖူးလာအပဲ  
သုတေသနအကိုင်ကတဲ့ကတော်အသားလာကအောင်မြတ်အောင်  
တုန်ဒစ္စာအကိုင်အကျော်အခါးလဲ -

- ကွဲပ်ဗုဒ္ဓအဂတ်အီရိတ်, ဒီဇင်ဘာမြိုင်ပဲစံတော်အီရိ  
အီရိအကပိုလ်ကပါ
  - အီးထိုးအထားဆိုပျော်ဟန်အီးတော်အီရိအခါ
  - လဲယော်ပဲလာကဖို့တော်အီရိဒီးနို့တားပဲဖော်

- ကထုံးကွွင်အပျော်
  - အဝဲသုသံကာတံ့တို့ယ်အထူးခို့ဒီယိုတရံ့ကွွင်အခို့
  - ဖို့
  - အခို့အို့မို့အို့

ဒိန်ဆာ၏အသီးဖြစ်သိန်ဆံးဒါဂုဏ်ပူးပျောက္ခာ၏တု၏အီး  
မဲတု၏ဟုံ့အီးတု၏အီးအကိုအကျေတာဖုံးအီး၊  
နှမုပ် ဆံးဟုံ့အီးတုဘဲယူပိုန်းအီးပဲသု၏  
မာတိန်ဗိုလ်လာကယ်လီကျော်ဝဲန်လီ၏。

နကသုတေသနပါမီသုတေသနအံသုတေသနအသာ: မူတမ်း  
အဟာရာပုံအခါဖလှို, တသာစဲ, မူတမ်း  
ထိုဘေးနှင့်ထိုဘေးနှင့်အကိုဒိုလာကသုတေ



တုန်မူစ်ထဲတို့ဟုတ်အခါတုန်အပိုအကို  
အကျေဆွဲတလာ မှတမူဝါ ခဲ့ခံတလာနှင့်  
တုန်မူကဲထို့ အသာသူလည်း

မိပ်ပါတန္ဒနဲ့နှစ်ခုတို့ဟုတ်ဒုအီရိအစိတ်တော်အခိုးအကို  
အကျေဆိတ်၊ နှစ်ပေါ်လာတော်အံသော်သွေ့သွေ့ကဗျာ  
စာဖြသွေ့အတော်ဒို့ထို့၊ အတော်မူတို့၊ မှတ်မူ့  
အတော်ပို့သွေ့ပို့သွေ့ဂုဏ်ထို့နှစ်လို့လို့  
အကိုအကျေမှုစွဲနှစ်မာစာတော်ကိုတော်လို့  
အေးသွေ့သွေ့သွေ့ကဗျာတို့ပဲ့-.-

- ဟူးတန္ထိုးတော်ယိုလာတော်အီရိ  
တဘာ့လိုပါးသွေ့နဲ့ခါတို့
  - တော်အကိုအကျေမှုမပြောမိန့်နှစ်းတော်နှစ်  
ထံအလိုင်နှစ်ဖိသို့ဒို့ဟာလဲနှစ်လို့.
  - ဖိသို့ဂံ့ဘျေးတော်အီရိမှုတန်းဘာ့နှစ်.  
ကအုံ  
ဆိုခဲ့အံ့အွဲအံ့၊ မှတ်မှု အဟာရာကလူပဲလို့.

ဟုတ်ခုံ၊ အခိုင်ဖိသိုံခံး၊ လာအသိုင်္ခုံသား၊ တယ်ဒီးမိန့်နှင့်  
ထဲအောက် မူတမ်း ခုံ၊ အီအီတော်နှင့်ထဲတဲ့ လာအပဲ  
သိုံအခိုင်တဲ့ အကိုင်အကျသော့နဲ့ နဲ့တက်၏。

တုန်ခံခါနဒိုက်ဂီးလာဖတ်စံထို့ဟုပါတယ်အိမ်အကိုအကျော်သာသို့ဟုပါတယ်အဲကဗွဲထို့ -

- ဒီပိုမ်းလာများတော်သိန္တနိုင်လာအန္တာကိန္ဒြာသိရှု
  - ထူးစိန္တသွေ့ကိုစိတ်ဝင်ဆို
  - တော်ဟူဒုံးအိုင်တော်အတတ်ဂုဏ်တိ၊ လီခဲ့ခိုင်တော်တိတော်မူရှုတော်အတွက်ဖို့ပြုသွေ့သွေ့အသာန္တာကိုစိတ်ဝင်ဆို

မူဝါတ၏ဟူးဒုးအခိုက်တ၏အခိုက်  
ကျေအဂ္ဂကတ၏တသိနှုန်းမူဝါဒလဲ၏.

တော်ကြားဟုပါသော်အခိုင်တွဲအခိုင်ဆူဖြစ်သော်အခိုင်ဖတယ်  
ဒီနှင့်တာဘ်ဆံဖို့နှင့်လို့၊ တိုင်ကြားပို့အိုင်ဖို့တ  
ဘို့လာ တိုင်နိုင်ထဲအားပူးဘုံး၊ တိုင်ဟုပါကိုလာ  
တိုင်ဟုပါသော်အခိုင်တွဲအကိုးအကြောက်ဖုန်းပုံပို့ပို့ -



ယကားဟုံ်ဒုံးအီးတို့အီး  
မနေအဆိုကတာ၏လှုံး

တုဒိန်အဆိုကတော်နှင့်နကတဲ့ကတိအီလိုပါဒီဒီ  
အပူးဘာ့ဘာ့လာဟံ့ဌူးသူ့လီ။ တလိုနတာန်  
အံသုံး၊ အံသုံးဆာ မှာတဲ့ တုဒ်အကေတယ်  
ဆနဖိုအတော်ဒီရိုအပေါဘာ့။

- ၁: ထောက်ဖို့တရာ်အိမ္မာယိုဖိတ္ထဘူးတော်မယ်လှိုင်  
တရာ်အိမ္မာယိုနှင့်တကူ့၏ ဖိသိခံးအမှုတရာ်  
နှင့်တရာ်အိမ္မာယ်အသားလာ ကုပ္ပါဒ်ဘွဲ့ပဲညီ,  
ဘာ့ဘူးဘာ့ဘိဝါဒီးမေအီတို့ဝဲထုးအစိန္တ်  
လို့။ ၃း အိမ္မာဂွိုဒီး ၁/၂ တူ့လာ ထံချိန့်  
တာ့မိ ၁ နှင့်တရာ်အိမ္မာယ်နှင့်ထံ မူတမု့  
၃းအိတ်နှင့်ထံ အလို့ခံနှင့်တကူ့၏.
  - တူ့မူ့အအိမ္မာယ်မှာတရာ့၊ ၃းအိမ္မာဂွိုဒီအီဒီတရာ်ဒီး  
တရာ်လို့အကယ်ယူတရာ် ဝဲတော်ဘာ့သော်နှင့်တကူ့၏
  - ဖော်သိခံးအိမ္မာတရာ်ဒီးတရာ်လို့ဒီးတော်သော်  
တရာ်နှင့်ဂိုလ်ကျော်စားဒီးအိမ္မာဂွိုဒီအီ တရာ်စံးတရာ် ညျဉ်,  
ညျဉ်ဒီးဆီညျဉ်၊ ဒီးတော်အိမ္မာလာတရာ်မေအီလား  
၇၁/၇၁ကျော်အကော်တရာ် (ကိုရိုရိုမှုး၊ ဖော်တရာ်၊  
ဘုက္ကာ်) နှင့်လို့။ သူ့နှင့်ထို့လားနေကဘာ့  
အိမ္မာတရာ်သော်သို့ခဲ့တရာ်အိမ္မာအသိ တခါဘာ့  
တခါစို့နှင့်အဘာ်စားနားနှင့်တကူ့၏.

- ଦ୍ୟାନ୍ତିର୍କିଣ୍ଟିଯିଂଟିଲାଏ:ଇଟ୍ସ: (custard).  
ଟଙ୍କିଣ୍ଟିପାର୍ଟି (yoghurt) ଅଧୁନାଟିକ୍ସିଲାଏ  
ରୁ/ରୁଗ୍ଯାର୍ଡିଆର୍ଟିଫିର୍ଡ ଉଚିତବ୍ୟତିରେ ହିନ୍ଦିଆର୍ଟିଫିର୍ଡିଟର୍ନ୍‌ରୁହ୍ଯ  
ମୁତମୁତି ହେଲ୍‌ବୁର୍ବିଲାର୍ଫିର୍ଡିଆର୍ଟିନ୍.

- ບາ:ຂໍ້:ຕາ ແລ້ວ ເຕີ່ງໆ ເອກູ້ຕິເຕະ ຕາຍົກຕິເຕະ ບຸ້ນີ້  
ຕົງຈຸ່ງລາວເອກູ້ຕິເຕະ ຕາຍົກຕິເຕະ (parts)  
ຕື່:ຕາດີ:ຕະຫົວ ດັບຈຸ່ງລາວຕາໂທຕີ່ວັນໃຈ:ເຕີ່ຕາຍົກ  
ບຸ້ນີ້ຕາຕົວໃຈຕິເຫັນຍິ່ງຮັກຕິ່ງໆ ລາວຈີ່ວັນຕາຍົກ  
ເອກິນິກ ລົ້ມເກຕວີກ ອະບິ່ງຟົ້ນລົ້ມ.
  - ຕາວັນຢືນແຕ່, ສີ່ງທ່າຍາົກ (cordial)  
ຕື່:ຕາດີ:ອາໂນຕາຍົກຟົ້ນ ຕາດຫບູ້ງ  
ກົງວິຊີ່ເຫັນຈີ່ວັນ ຂໍ:ຜິ່ຕາຍົກອາກີນ້ວັນ.

တုဟုံကူးဟုံဖော်တုအိုတုအိုလာ  
တုကဒီသအသုံးတားပို့မြတ်စွာတုအို



မှန်ယကာဘို့ဆီတလဲဟု့ဖို့တရို့အို့  
ယိုယ်အသေးတဖို့အခါဖလ်။



မူးယစ်နှင့်အပေါ်တို့၏အချက်အလက်များ

ကျို့နှင့်လာတုပါဟမာဒီးမေသံကွဲ့တုပါယူလာအခို့ဒီး  
တုပါအသိပွဲပွဲတဖို့ဘုရာ်သွေ့သွေ့ကဗုပ်ယူလာ အေစတဲ့  
(custard), တုနှင့်ထံဆုံး (yoghurt) အပူတစဲ့တမဲ့  
မူတမ္မာ လာတုပါအိုလာတုပါမေအို လာဘု့/ဘုက္ခာ၌  
တဖို့လာနဲ့အတော်အိုနှင့်တုနှင့်ဘေးတဖို့အလိုက်နေလို့  
ဘုရာ်ဆုံးသန်ကဲ၊ ကျို့နှင့်ထံဆုံးနှင့်တဖို့တွေးအိုအိုတွေး  
လဲဖဲအသားပွဲတို့တဲ့နဲ့ပို့အေလို့ခြားသွေ့နှင့်နေလို့  
ကျို့နှင့်နှင့်မူတုပါတုပါလာထားနဲ့ စုံဝဲဒီးနာပ်ပို့နို့အိုလာ  
မို့နှင့်ထံဆုံးမူတမ္မာ တုနှင့်ထံကဗုပ်လာသိသွေ့ ၁၂  
လီခုံအမြဲလိုက်အလိုက်တာသားနဲ့တ ဘျာဘာ့၏ တုနှင့်  
ထဲလာတုပါမူတုပါလီးကွဲ့တုပါအော်တဖို့ဘုရာ်၊ မီသွေ့  
လာအသားနှင့်အို့ အို့ထံးခံနံးတဖို့တော်ပေးသွေ့  
ကူးလာကအို့ခဲ့သွေ့နှင့်နေလို့

ତାଙ୍କରୁ ଆଗିଲିପିଲିବାରେ ତାଙ୍କରୁ  
ଏହିରେ ଆଗିଲିବାରେ ତାଙ୍କରୁ



ବୁଦ୍ଧିତ୍ୟାଗିତି - Fiona Basile.

သတိတောက်စုစုပေါင်းသီခိုင်း 'Filling the Gaps' (ပျော်လှိုင်ရီလိုပါတ်)'  
- Murdoch Childrens Research Institute (မူဒွာ်လှိုင်သွေ့သုတေသန)  
သိတ္ထဓမ္မလီစိန်အုပ်စုနာဂါရာတို့) နဲ့ Royal Children's Hospital (ခြားလုပ်  
နှင့်အတောက်လီလိုပါ)၊ Melbourne, Centre of Physical Activity Across  
the Lifespan (နှိမ်ဆုံး ဘဏ္ဍာဂုဏ်ပါဒ်အားလုံး)၊ Australian  
Catholic University, Sydney (ဒီဇင်ဘာလီမြန်မာလီလိုပါ) စိုး၊ စာတို့

© Department of Education 2011 (ກົດລົງລວມຕົວໄສ່ເຫັນ ພັດທະນາ) | Page 11

వార్షికభుజిత్తబుగ్గంగమిలా Victorian Government, Melbourne  
(బాటిగ్గయబసిం, పాల్స్‌బి) వార్షికభుజిత్తబుగ్గమిలాంపిశిట్-  
ఫోర్మేషన్‌సిస్టమ్‌సెట్‌పెట్