

# တၢ်အိၣ်တၢ်လၢပုၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူလၢဖိသၣ်ဆံးဖိတဖၣ်အဂီၢ် (၁-၂ နံၣ်)

လၢဖိသၣ်ဆံးဖိတဖၣ်အဂီၢ် ဟီၣ်ခိၣ်ချူမ့ၢ်တၢ်လီၤလၢ အမုၢ်ဒီးလီၤသ့ၣ်ပိၢ်သးဝး, ဖဲအဝဲသ့ၣ် စးထီၣ် မၤလိာ်တၢ်လၢ တလိၣ်ဘၣ်ဒီးသန့သးလၢပုၤဂၤ အဖီခိၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤမ့ၢ် တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢ နကဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ကမုၢ်လၢသးဖဲဘၣ် ဟံၣ်ဖိဃီဖိအတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ဒီး တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ် အဂီၢ်တဖၣ်, တကတီၢ်ဃီ ဟံၣ်ဃုၣ်သကိးလၢ တနံၤဘၣ်တနံၤ အတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

## ဖိသၣ်ဆံးဖိတဖၣ်ကဘၣ်အိၣ်မနုၤတဖၣ်လဲၣ်.

ဖိသၣ်ဆံးဖိတဖၣ် တၢ်ကဘၣ်ဒုးအိၣ်တၢ်အိၣ်တမံၤဃီဒီး ဟံၣ်ဖိဃီဖိအဂၤတဖၣ်, တၢ်အိၣ်အကလုာ်လုာ်ဒီး တၢ်အိၣ် န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘၣ်လၢအကြၢးအဘၣ်အဖိမဲလိာ်သးန့ၣ်လီၤ.

ဟ့ၣ်အိၣ်တၢ်အိၣ်အကလုာ်လုာ်လၢ ကရူၢ်လၢ အဖီလၢန့ၣ်တက့ၢ်-

- တၢ်သ့တၢ်သ့ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လုာ်
- ကိၣ်ပိၣ်မုး ဒီးတၢ်သ့တၢ်သ့လၢအိၣ်ဒီးအစၢၤ
- တၢ်ညၣ်, ညၣ်, ဆီညၣ်, တၢ်အဒံၣ်တဖၣ်, ပဲအကလုာ်လုာ်
- တၢ်န့ၣ်ထံလၢအိၣ်ဒီးတၢ်န့ၣ်ထံလီၤသကၢပုၤပုၤ, တၢ်န့ၣ်ထံလီၤသကၢ(ခွဲးစ)ဒီးတၢ်န့ၣ်ထံဆံၣ်

တၢ်မ့ၢ်ဟ့ၣ်ဖိသၣ်တၢ်အိၣ်တမံၤဃီဒီးဟံၣ်ဖိဃီဖိအိၣ်ဝဲဒီး တၢ်ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘၣ်လၢကအိၣ်ဝဲအဖီ, ဖိသၣ်တဖၣ် ကမၤလိာ်အိၣ်တၢ်တမံၤဃီလၢ ဟံၣ်ဖိဃီဖိအိၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ.

## မတၢ်ကဲအိၣ်ဖဲအိၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်လဲၣ်.

တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်အဆၢကတီၢ်န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲတၢ်ဘၣ် မၤသကိးတၢ်လၢ ကရူၢ်, ဒီးတၢ်အံၤ နီၤဟ့ၣ်လီၤဝဲ တၢ်ဖိၣ် ပုၤတၢ်သ့လၢ မိၢ်ပၢ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်အဖိတဖၣ် အဘၣ်စၢၤန့ၣ်လီၤ.

ဖိသၣ်တဖၣ်သ့ၣ်ညါဝဲလၢ အမိၢ်ပုၤလိာ်ဘၣ်တၢ်အိၣ် ထဲလဲၣ်ဒီး ကအိၣ်ဝဲလၢလၢပုၤပုၤလၢ ကမၤဘၣ်လိာ်တၢ် အိၣ်ဒီးအတၢ်လိာ်ဘၣ်တဖၣ်, ဘၣ်ဆၣ်တၢ်မ့ၢ်မၤ အဝဲသ့ၣ် အိၣ်ဆူၣ်တၢ်အိၣ်တလၢ မုတမ့ၢ် မၤဆူၣ်အိၣ်လၢ ကအိၣ် တၢ်အဖီ, ဖဲတၢ်သ့ၣ်ဝဲအသး မုတမ့ၢ် အဟၢဖၢပုၤအခါ အဝဲသ့ၣ်အန့ၣ်ဘၣ်လၢ အသ့ၣ်ညါတၢ်အံၤကလီၤမၤဝဲလီၤ.

မိၢ်ပၢ်ဒီးဖိတဖၣ်အိၣ်ဒီးအသန့ၣ်လၢအလီၤဆီလၢ ဟံၣ်ဖိဃီဖိအပူၤလီၤ-

မိၢ်ပၢ်တဖၣ်အတၢ်မၤန့ၣ်မ့ၢ်လၢကဆၢတံၣ်ဝဲ-

- ကဒုးအိၣ်ဖိသၣ်တၢ်အိၣ်မနုၤ
- ကဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်တၢ်အိၣ်အခါဖဲလဲၣ်.

ဖိသၣ်တဖၣ်အတၢ်မၤန့ၣ်မ့ၢ်လၢကဆၢတံၣ်ဝဲ-

- မ့ၢ်အဝဲသ့ၣ်ကအိၣ်တၢ်
- အဝဲသ့ၣ်ကအိၣ်တၢ်ထဲလဲၣ်လီၤ.

## ဖျါလၢယဖိအိၣ်တၢ်ဖျါန့ၣ်အညီန့ၣ်အသိး

ဖိသၣ်အိၣ်တၢ်အက့ၢ်အဂီၢ်ညီန့ၣ်ဆီတလဲအသးဖဲ ဖိသၣ်ဆံးအဆၢကတီၢ်အခါ, ဒီးတၢ်ယုတၢ်အိၣ် တၢ်အိၣ်တဖၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢ အညီန့ၣ်ကဲထီၣ် အသးန့ၣ်လီၤ. ဟီၣ်ခိၣ်ချူအံၤ ကဲထီၣ်တၢ်လၢအသိး ဒီးတၢ်လီၤလၢအလီၤသ့ၣ်ပိၢ်သးဝးလၢ ဖိသၣ်ဆံးဖိတဖၣ် လၢ ကယုသ့ၣ်ညါတၢ်အဂီၢ်, ဒီးတၢ်အိၣ်တဖၣ် ဘၣ်သ့ၣ် သ့ၣ် ကမ့ၢ်တၢ်လၢ အဂ့ၢ်တဖၣ်ဖဲ တၢ်ဂ့ၢ်အဂၤအိၣ် အခါမၤလၢ ကဘၣ်မၤဝဲန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဂ့ၢ်အဂၤအိၣ်အခါမၤလၢ အဒုးအိၣ် ထီၣ်တၢ်ဆီတလဲလၢတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်လီၤ-

## ဒိၣ်ထီၣ်ကယီၤကယီၤ

ဖဲဖိသၣ်အသးအိၣ်ခဲန့ၣ်အခါ ဒိၣ်ထီၣ်တချူကဲၣ်ဆိးဘၣ်, အခီပညီမ့ၢ်ဝဲ ဖိသၣ်ဆံးဖိတဖၣ်ညီန့ၣ်အိၣ် တၢ်အိၣ် ဖျါဒီးအိၣ်ဒီးအိၣ်တၢ်ဖျါလီၤဝဲန့ၣ်လီၤ.

တၢ်အိၣ်လၢတၢ်အိၣ်အိၣ် တနံၤဘၣ်တနံၤ အတၢ် ဆီတလဲအသးန့ၣ် တၢ်ထံၣ်အိၣ်သ့ၣ်ဂ့ၢ်ဂ့ၢ်လီၤ. တၢ်ဆီတလဲတခါအံၤ မ့ၢ်ကဲထီၣ် တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢ မိၢ်ပၢ်တဖၣ်အဂီၢ်သန့ၣ်က့ၢ်, တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်လၢ အကဲထီၣ် ညီန့ၣ်အသးဒီး အခီပညီတမ့ၢ်လၢ နဖိအန့ၢ်က့ၢ် မုတမ့ၢ် အိၣ်တဆူၣ်န့ၣ်ဘၣ်လီၤ.

## ယုတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်

တၢ်ပၢ်ဖျါထီၣ် တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်လၢ တအိၣ်ဒီး တၢ်ဒီးသန့ၣ်သးဘၣ်န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ ဖိသၣ်ဆံး အတၢ်ဒိၣ် ထီၣ်ထီၣ်ထီၣ်အက့ၢ်လၢ အညီန့ၣ်ကဲထီၣ်အသးဒီးတၢ်လၢ အကဲထီၣ်ခဲအံၤခဲအံၤန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ ဖိသၣ်ဂ့ၢ်လိာ်လၢကအိၣ် တၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်သမၤလၢကအိၣ်တၢ်န့ၣ် အခီပညီ တမ့ၢ်ညီန့ၣ်လၢ နဖိတဘၣ်သးဝဲဘၣ်- မ့ၢ်တမီ ကမ့ၢ်ဝဲ တၢ်မၤကွၢ် မ့ၢ်တၢ်ကဆီဆၢက့ၢ်အိၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

- တလိၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်လီၤဆီဖိသၣ်တဖၣ်တၢ်အိၣ်ဘၣ်. ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်ဖိသၣ်ဆံးတၢ်အိၣ်ဒီးသိးသိး ဟံၣ်ဖိဃီဖိအဂၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်အိၣ်တၢ်အိၣ်အသိးတဖၣ်လၢ တၢ်လီၤခိၣ် ဃၢၤလၢ အအိၣ်ဂၢၢ်ဆိးကျၢၤဒီး အမုၢ်အခုၣ်ယုၣ်ဒီး တၢ်အိၣ်လၢ ဖိသၣ်အိၣ်ညီန့ၣ်ဝဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

- မၤစုၤလီၤ အဝဲသ့ၣ် အတၢ်သးဘၣ်တံၣ်တံၣ်ခိၣ်ဖျါ တၢ်ပံးတံၣ်ကွဲၤဟူၣ်ဖျါ ဒီးတၢ်ပံးကွဲၤတၢ်လီၤ ယံၤယံၤလၢ ဖီၣ်ဝဲတတုၤဘၣ်အလီၤသ့လီၤ.
- တသ့ဖဲအသ့ မၤဖိသၣ်ဆူၣ်န့ၣ်လၢ စီၤနီၤခိၣ်ဖိခိၣ်လၢ ကအိၣ်သကိးတၢ်ဒီးဟံၣ်ဖိဃီဖိ ဖဲအသ့တဘျီလီၤလၢ, ဒိသိးအဝဲသ့ၣ် ကမၤလိာ်ခိၣ်ဖျါ အကွၢ်လိာ်တၢ်ဒီး မၤဒီးဝဲပုၤအဂၤတဖၣ်အတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- အခီၣ်ထံးတဘျီမ့ၢ်သမၤဝဲတၢ်အိၣ်အဖီ ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်အိၣ် တၢ်အိၣ်တဘျီဘျီတက့ၢ်- ဖိသၣ်တဖၣ် ကတူၢ်လိာ်တၢ်အိၣ် အသိးတဖၣ်အဂီၢ် ကဘၣ်လိာ်ကွၢ်ဝဲ တဘျီဘျီန့ၣ်လီၤ.
- ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်ဖဲလၢ ကစးထီၣ်အိၣ် ဝဲအဂီၢ်ဒီးဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်အိၣ်ဖဲ အလိာ်ဘၣ်ဝဲအခါန့ၣ်တက့ၢ်.
- ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘၣ်အိၣ်, ဘၣ်ဆၣ်တဘၣ်မၤဆူၣ်အိၣ်လၢ ကအိၣ်တၢ်န့ၣ်တဂ့ၢ်.
- တဘၣ်ဆိကမိၣ်တယုၤန့ၣ်တၢ်လၢ နဖိတဘၣ်သးတၢ် အိၣ်တနီၤနီၤန့ၣ်တဂ့ၢ်.
- မၤန့ၣ်ဖိတဖၣ် သမံသမိးကွၢ်တၢ်အိၣ်ခိၣ်ဖျါ တၢ်ထိးကွၢ်- ဒီးကတံၣ်ကတီၢ်န့ၣ်သးလၢ တၢ်ကဘၣ်အဘၣ်အဂီၢ်န့ၣ် တက့ၢ်.
- မၤန့ၣ်ဖိတဖၣ်အိၣ်အတၢ်ဒီးမ့ၢ်လိာ်ဘၣ်န့ၣ် မၤစၢၤအိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- နဖိအသးမ့ၢ်တဖၣ်လၢ တၢ်အိၣ်လၢဘၣ်န့ၣ်, ထူးကွၢ် တၢ်အိၣ်ဖဲ အမံးနံး ၂၀ မုတမ့ၢ် တဖၣ်ဖိန့ၣ်တက့ၢ်.
- တၢ်တကြၢးဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်အိၣ် ကိၣ်ပိၣ်ဖိဖိလၢ အတဂ့ၢ်လၢ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူအဂီၢ်ဒိအမ့ၢ် ချီးကလး မုတမ့ၢ် ကိၣ်ထံၣ်ခိၣ်ဖိတဖၣ်ဒိ တၢ်ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်လၢ တၢ်အိၣ်အဂၤ အလီၤ မုတမ့ၢ် တၢ်ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်အဂီၢ်န့ၣ်ဘၣ်လီၤ. မ့ၢ်လၢဖိသၣ်တဖၣ် ဘၣ်သးတၢ်အိၣ်တဖၣ်အံၤအဖီ အဝဲသ့ၣ်ကမၤလိာ်န့ၣ်တၢ်လၢ ကသမၤဝဲတၢ်အိၣ်လၢ အပုၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူန့ၣ်လီၤ.
- ကဲန့ၣ်တၢ်အိၣ်အတံၣ်လၢအဂ့ၢ်, အိၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ဂ့ၢ်ဒီး နဖိကမၤဒီးန့ၣ်လီၤ.

## တၢ်အိၣ်ကစဲးကစီဒီးကိၣ်ပိၣ်ဖိဖိ

ဖိသၣ်ဆံးဖိတဖၣ်တပိၣ်လွဲ တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ညီန့ၣ်အိၣ်, ဘၣ်ဆၣ်ကအိၣ်ဒီးအိၣ်ဝဲ ကိၣ်ပိၣ်ဖိဖိ တစဲးတမ့ၢ်, ဒိအညီန့ၣ် အသိးန့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်ကစဲးကစီဒီးတၢ်န့ၣ် ကြၢးလၢဖိသၣ် အဟၢဖၢဆဲးဆဲး ဖဲအဂီၢ်ဒီးဟ့ၣ်ဖိသၣ်လၢ တၢ်ဂံၢ်တၢ် ဘါတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဂုၣ်ကျဲးစးဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်အိၣ် တၢ်အိၣ်လၢ အပုၤဒီးတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘၣ်လၢ အပုၤဃုၣ်ဒီးတၢ်သ့တၢ်သ့, တၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢ တၢ်မၤအိၣ်လၢ တၢ်န့ၣ်ထံဒီးတၢ်သ့တၢ် သ့ၣ်လၢ အိၣ်ဒီးအစၢၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဒ်တင်နုဂ်ကျဲအသိး၊ ရဲဂ်ကျဲနုဂ်တင်လၢ နဖဲဆဲးဖိကအိၣ် ဘၣ်တၢ်အိၣ်မိၣ်ပုၤသၢမံၤ (ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် တၢ်အံၤကမုၢ် ဝဲထဲတစဲးဖိ) ဒီးတနံၤကိၣ်ခဲဘျီ မုတမုၢ် သၢဘျီန့ၣ်လီၤ. ဂုၣ်ကျဲးစးဒီး ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ် ဘါလၢ ကအိၣ်တၢ်အိၣ် မုတမုၢ် ကိၣ်လၢ ၁၁/၂ - ၂ န့ၣ်ရံၣ်အဘၣ် ၈၁.န့ၣ်လီၤ.

**ယကြားဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်ယဖိမန့ၣ်လဲၣ်.**

ဖိသ့ၣ်လၢ ၁-၂ န့ၣ်န့ၣ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် တၢ်ကဒုးအိၣ်အိၣ်ဒဲး ဒ်တၢ်လၢ မိၣ်န့ၣ်ထံန့ၣ်လီၤ. တၢ်ထံ တၢ်နိအဂၤလၢ ဖိသ့ၣ်အဂီၢ်န့ၣ် တၢ်ကြားဒုးအိၣ်အိၣ်လၢ လီၤခိပူၤန့ၣ်လီၤ.

ဖိသ့ၣ်တနံၤန့ၣ်န့ၣ် ဒီဖျိတၢ်ဒုးအိၣ်အိၣ်လၢ တၢ်ထံတၢ်နိအဂၤ လီၤခိဒ်တၢ်လၢ တၢ်ထံအဆၢဒ်အမုၢ် တၢ်သ့ၣ် ယုၣ်ထံ, အယိ ပံၤတီၢ်ဝဲ တၢ်လီၤထံတစဲးဖိလၢ တၢ်အိၣ် အသးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်တၢ်ထံတၢ်နိလၢအဆၢန့ၣ် ထီၣ်ဘိန့ၣ် မၤအါထီၣ်နီၣ်ခိတယၢ်ဒီးမဲးသးအိၣ်တၢ်န့ၣ်လီၤ.

- ဖဲတၢ်ဒုးအိၣ်တၢ်အိၣ် မုတမုၢ် ကိၣ်အခါ, ဟ့ၣ်အိၣ် ဆိတၢ်အိၣ်ဝဲမးဟ့ၣ်အိၣ်တၢ်ထံတၢ်နိတက့ၢ်.
- ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်တၢ်န့ၣ်ထံလၢ အအိၣ်ဒီးတၢ်သိပျဲပျဲတနံၤ သၢခွးဒီးထံဖဲအဘျီအဂၤတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. ဖိသ့ၣ်လၢ အသးပုၤန့ၣ်ခဲန့ၣ်န့ၣ်, မၤစုၤလီၤတၢ်န့ၣ်ထံလၢအပူၤဒီး တၢ်အသိးဒီး ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်ဒုးအိၣ် အိၣ် တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢ တၢ်မၤအိၣ်လၢ တၢ်န့ၣ်ထံတဖၣ်သ့ၣ်လီၤ. တၢ်န့ၣ်ထံလၢ တၢ်ထုးကွဲၣ် အခိၣ်ကျဲးဒီးတၢ်အိၣ်လၢ တၢ်မၤအိၣ်လၢ တၢ်န့ၣ်ထံသ့ၣ်တဖၣ်အံၤ တဂ့ၤလၢ ဖိသ့ၣ်လၢ အသးန့ၣ်ယၢ်န့ၣ်ဆူအဖိလိတဖၣ်အဂီၢ်ဘၣ်.
- တၢ်ထံတၢ်နိလၢအမုၢ် တၢ်သ့ၣ်ယုၣ်ထံ, တၢ်ထံတၢ် နိလၢအဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါတၢ်ဒီး တၢ်ထံတၢ်နိလၢ အဆၢသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်တလိၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်အိၣ်ဘၣ်.

**ယကဘၣ်ကိၣ်တၢ်လၢ တၢ်အိၣ် တၢ်အိၣ်အဂီၢ်အခါဖဲလဲၣ်.**

မိၣ်ပၢ်အဂၤကိၣ်ဂီၤတၢ်ဘၣ်ပးအဝဲသ့ၣ်အဖဲ အတၢ်အိၣ် တၢ်အိၣ်, လီၤခိဒ်တၢ် ဖိသ့ၣ်လၢ အဆဲးတဖၣ်အဂီၢ် ဖဲအဝဲသ့ၣ်အတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ဒီးအထးခိၣ်အဝဲအဘိ အတၢ်ဆိတလဲအိၣ်လၢ ကိးန့ၣ်ဒီးအဖိခိၣ်န့ၣ်လီၤ. သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢ တၢ်အံၤမုၢ်ဖိသ့ၣ် အတၢ်အိၣ် တၢ်အသကဲၣ်ပဝးလၢ အကဲထီၣ်ညိန့ၣ်အသးန့ၣ်လီၤ. ဒ်လဲၣ်ဂ့ၤ, နကြားယုပုၤစဲၣ်နီၣ်ပုၤသ့ၣ်ပုၤဘၣ်အတၢ်မၤစၢၤဖဲ-

- နသးကိၣ်တၢ်လၢနဖိအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ် မုတမုၢ် အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်
- နဖိအိၣ်တဆူၣ်, တၢ်ဘုးအသးဒီးတအိၣ်တၢ်
- တၢ်အိၣ်အဆၢကတီၢ်တဖၣ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်သးယၢ ဒီးတၢ်သ့ၣ်ပိးဝးတဖၣ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

**တၢ်ဟူးဂဲၤ ဂဲၤလိၣ်ကွဲ**

တၢ်ဟူးဂဲၤ ဂဲၤလိၣ်ကွဲန့ၣ် မုၢ်တၢ်အစ့ဒိၣ်လၢ ဖိသ့ၣ် ဆဲးအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်လဲၣ်ထီၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဟူးဂဲၤ ဂဲၤလိၣ်ကွဲအတၢ်ဘျးတၢ်ဖျိတဖၣ်အကျဲပုၤဟ့ၣ်ဒီး-

- တၢ်ဒုးဆူၣ်ထီၣ်သးဖျုၣ်ဒီးဒုးအိၣ်ထီၣ်ပံၤလၢအကျဲတဖၣ်
- မၤဆူၣ်ထီၣ်ယုၣ်ညၣ်ထူၣ်ပျီဒီးမၤဂ့ၤထီၣ် နီၣ်ခိမိၣ်ပုၤအက့ၢ်အဂီၢ်
- တၢ်ပံးယၢ်နီၣ်ခိအတယၢ်လၢအပူၤဒီးတၢ်အိၣ် ဆူၣ်အိၣ်ချ့
- မၤဂ့ၤထီၣ်အတၢ်မံတၢ်ဂဲၤ

- မၤအိၣ်ထီၣ်တံၤသကိး
- ဒုးအိၣ်ထီၣ်ဂံၢ်ခိၣ်ထံးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအတၢ် သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်
- တၢ်ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါတၢ်မၤသကိးတၢ်လၢအဂ့ၤ

တၢ်ဂဲၤလိၣ်ကွဲလၢတၢ်ချ့ယိယိဖိ, လၢတၢ်သဘျီအပူၤန့ၣ် မုၢ်တၢ်အဂ့ၤကတၢ်လၢ ဖိသ့ၣ်ဆဲးဖိတဖၣ် အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်လိၣ်ကွဲအပိးအလိတဖၣ်ဒ်အမုၢ် သိလ့ၣ်ပုၤ. တၢ်ဖျုၣ် သလၢၣ်ကပုၤလုၤဖးဒိၣ် ဒီး စးခိဖျိဒ်အဖးဒိၣ်တဖၣ်လၢ ကဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါမၤဂ့ၤထီၣ် အတၢ်ဆိကမိၣ်မုတဖၣ်ဒီးဟ့ၣ် တၢ်ခွဲးတၢ်ယံၤလၢ တၢ်မၤလိမၤဒီးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ယုန့ၣ်တၢ်လိၣ် အဂ့ၤလၢ ဖိသ့ၣ်ဆဲးတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ် ကမုၢ်ဝဲတၢ်ယိယိဖိဒ်အမုၢ် တၢ်ယုန့ၣ်အိၣ်မဲး, ထံ, သ့ၣ်လ့ၣ် မုတမုၢ် လၢကိၣ်လိၣ်ဖိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤဒီးပုၤအဂၤတဖၣ် အတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဒီး တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဒ် တၢ်ဒုတၢ်အသိၣ်အသးန့ၣ် ဟ့ၣ်ဖိသ့ၣ် ဆဲးဖိတဖၣ်လၢ တၢ်သ့ၣ်ဒုးဒုးဒုးမၤလိန့ၣ်အိၣ်တၢ်လီၤ.

**တၢ်ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဒီး တၢ်ဂဲၤလိၣ်ကွဲကိးမုၢ်န့ၣ်**

**တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢဖိသ့ၣ်ဆဲးတဖၣ်အဂီၢ်-**

- တနံၤန့ၣ်ရံၣ်ကျဲကျဲန့ၣ်အိၣ် တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢ တၢ်ဂဲၤလိၣ်ကွဲအဂီၢ် အစ့ၤကတၢ် အမံးန့း ၃၀ , ဒ်အမုၢ် တၢ်ဂဲၤလိၣ်ကွဲကတၢ်တဖၣ်, တၢ်ပျီထံဒီးတၢ်ဂဲၤကလိၣ်အတၢ်မၤလိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- အစ့ၤကတၢ်တနံၤန့ၣ် ကဂဲၤလိၣ်ကွဲဝဲလၢ တၢ်သဘျီအပူၤ အမံးန့း ၆၀ဒီးတုၤလၢစုၤန့ၣ်ရံၣ် န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်တကြားစုးကတၢ်ဆၢကတီၢ် အါန့ၣ်အမံးန့း ၆၀လၢ တၢ်ကဆုၣ်နီၣ် မုတမုၢ် မံးနီၣ်အိၣ်ဂံၢ်, လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်မုၢ်လၢကဲ ကမံးဝဲအဂီၢ်န့ၣ်ဘၣ်.
- ဖိသ့ၣ်လၢအသးစၢၤန့ၣ် ခဲန့ၣ်တဖၣ်, တၢ်တကြားဟ့ၣ် အိၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢ ကကွဲၣ်လိၣ်စဲ မုတမုၢ် ဂဲၤခိၣ်ဖျုထၢၣ်အဂီၢ်န့ၣ်ဘၣ်.
- ဖိသ့ၣ်လၢ အသးစၢၤန့ၣ်ခဲန့ၣ်တဖၣ်, တၢ်ကြားဟ့ၣ် အိၣ်ကွဲတၢ်ဂီၤမူ, ခိၣ်ဖျုထၢၣ်အဆၢကတီၢ်စုၤန့ၣ် တနံၤခဲန့ၣ်ရံၣ်လၢ မိၣ်ပၢ် မုတမုၢ် ပုၤကွဲၣ်ထွဲတၢ်တဖၣ် အတၢ်ကွဲၣ်ထွဲအဖိလိၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖိသ့ၣ်တဖၣ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် ကဘၣ်ဘျးလၢ တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ် သ့ အတၢ်ခွဲးတၢ်ယံၤလၢ အဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်အိၣ်လၢ တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢအဒီးသန့ၤထီၣ်အသးလၢ တၢ်ပၤစုၤစၢၤန့ၣ်လီၤ.
- ဟးဆူးတၢ်ကွဲၣ်ကိတၢ်ဂီၤမူဒ်တၢ်ဂဲၤလိၣ်ကွဲ အပတီၢ် အသိး- ဟ့ၣ်ဒုးဂဲၤအိၣ် တၢ်ဂဲၤလိၣ်ကွဲ တၢ်ကိၣ်လိၣ်ဘျီ (ခ) မုတမုၢ် တၢ်လိၣ်ကွဲပတီၢ်မုၢ်ဖိတဖၣ်တက့ၢ်.
- ဖိသ့ၣ်လၢအသးပုၤန့ၣ် ခဲန့ၣ်တဖၣ် တကြားဒီးသန့ၤအသး လၢ လုၣ်ဟးဖိတဖၣ် အဖိခိၣ်ဘၣ်, ပျဲန့ၣ်ဖိတဖၣ်လဲၣ် တၢ်လဲၣ်ဖျိဖျိဖိန့ၣ်တက့ၢ်. နမုၢ်လဲၣ်တၢ်လဲၣ်ယံၤယံၤန့ၣ်, မၤအအိၣ်ဘုးဒီး တၢ်ဂဲၤလိၣ်ကွဲ ကအိၣ်ကတီၢ်ဝဲလီၤ.
- မုၢ်သ့န့ၣ်, ဒ်ဟံၣ်ဖိဖိဖိတဖၣ်အသိး လၢတၢ်ကနီၣ် သိလ့ၣ်အလီၢ်, ဂုၣ်ကျဲးစး ဟးလၢခိၣ်တက့ၢ်.
- ဒုးအိၣ်ထီၣ်ဟံၣ်ဖိဖိဖိအတၢ်သိၣ်တၢ်သိၣ်လၢ တၢ်ကပျဲတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢ တၢ်တဟူးတၢ်ဂဲၤအဂီၢ် ထဲလဲၣ်ဒီး တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ် တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢ အပူၤအဂဲၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- မၤဟံၣ်ဖိဖိဖိအဂၤတဖၣ်, လၢအပုၤယုၣ်ဒီးဖဲဖုဒီးပုၤ ကွဲၣ်ထွဲတၢ်တဖၣ်, လၢကဆိၣ်ထွဲ ဟံၣ်ဖိဖိဖိအတၢ် သိၣ်တၢ်သိၣ်လၢ တၢ်ပံၤလီၤအိၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

**တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အစ့ဒိၣ်တဖၣ်လၢဖိသ့ၣ် ဆဲးအတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဂဲၤလိၣ်ကွဲ**

- ဖိသ့ၣ်ဆဲးတၢ်အထးခိၣ်အစ့ၢ်ဒီးတၢ်အိၣ် လၢအအိၣ်ဝဲတဖၣ် လီၤခိလိၣ်အသးသ့ၣ်လၢ တနံၤ ဘၣ် တနံၤအဖိခိၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ဖိသ့ၣ်တဖၣ်လိၣ်ဘၣ်ဝဲ တၢ်အိၣ်လၢအစ့ၢ်ဒီးကိၣ် ဖိနီဖိဒ်ပတီၢ်မုၢ်အသိးန့ၣ်လီၤ.
- ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါနဖိလၢကအိၣ်သကိးတၢ်ဒီးဟံၣ် ဖိဖိဖိန့ၣ်တက့ၢ်.
- ပျဲအဝဲသ့ၣ်တဘျီန့ၣ်လၢ အဝဲသ့ၣ်အဟာဖျဲၤ, တဘျီမၤဆူၣ်န့ၣ်လၢ ကအိၣ်လၢဝဲဒ်ဘၣ် တၢ်အိၣ် လၢ အလီၤခိပူၤန့ၣ်တဂ့ၤ.
- မိၣ်ပၢ်တဖၣ်ကဆၢတံၢ်ဝဲ ကဘၣ်ဒုးအိၣ်တၢ်အိၣ် မန့ၣ်ဒီးကဘၣ်ဒုးအိၣ်ဝဲအခါဖဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ဖိသ့ၣ်တဖၣ်ကဆၢတံၢ်ဝဲ မုၢ်အဝဲသ့ၣ်ကအိၣ် တၢ်ဒီးကအိၣ်ဝဲထဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ.
- လၢအအိၣ်ထံးတၢ်ကဂ့ၢ်လိၣ်တၢ်အိၣ်အသိးတဖၣ်- အိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်စုၤသးစုၤဒီးဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်အိၣ် တၢ်တက့ၢ်.
- မၤဖိသ့ၣ်တဖၣ်အိၣ်ဒ်အတၢ်တက့ၢ်, အဝဲသ့ၣ် မုၢ်လိၣ်တၢ်မၤစၢၤန့ၣ် မၤစၢၤအိၣ်တက့ၢ်.
- ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်တၢ်ထံတၢ်နိတဖၣ်လၢခွးအပူၤန့ၣ်တက့ၢ်.
- တၢ်ထံတၢ်နိလၢအဆၢဒ်အမုၢ် တၢ်သ့ၣ် ထံ, တၢ်ထံလၢအမၤဆူၣ်ထီၣ်အဂီၢ်အဘါ ဒီးတၢ်ထံဆၢတဖၣ်န့ၣ်တၢ်လိၣ်ဒုးအိၣ်အိၣ်ဘၣ်.
- ဖိသ့ၣ်တဖၣ်တၢ်ကဘၣ်ပံၤလီၤန့ၣ်အိၣ်အလီၢ်ဒီး ကွဲၣ်ထွဲအိၣ်ဖဲ အအိၣ်တၢ်အခါန့ၣ်လီၤ.
- ဟးဆူးတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအကိးဒီးဆဲးဆဲးဖိတဖၣ် ဒ်အမုၢ် တၢ်သ့ၣ်လၢအကျဲကျဲဒီး တၢ်ဆၢကိၣ် လိၣ်လၢ အကိးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်ကဘၣ်ထၢန့ၣ်လီၤ တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်ဒ်အမုၢ် တၢ်ဂဲၤကလိၣ်ဒီးတၢ်လဲၣ်ဟးလိၣ်ကွဲလၢ တၢ်လိၣ်ကွဲလီၢ် တဖၣ်ဒ် တနံၤအတၢ်ဟူးဂဲၤလိၣ်ကွဲအဆၢကတီၢ် အစ့ၤကတၢ်တန့ၣ်ရံၣ်လီၤ.
- တလိၣ်လၢ နကဘၣ်ပုၤယုၣ်လၢ တၢ်ဂဲၤလိၣ်ကွဲ ကိးဘျီဒဲးဘၣ်- ဟ့ၣ်အိၣ်တၢ်လီၤလၢ အပူၤ ဖျဲးလၢ နကွဲၣ်ထွဲအိၣ်ကသ့ၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.
- ယုန့ၣ်တၢ်ခွဲးတၢ်ယံၤလၢ ကဂဲၤလိၣ်ကွဲဘၣ်ဒီးဖိသ့ၣ် အဂၤဒီးဖဲန့ၣ်န့ၣ်မၤသ့ၣ်န့ၣ် မၤဖိသ့ၣ်တဖၣ် ဂဲၤလိၣ်ကွဲလၢ တၢ်ချ့လၢတၢ်သဘျီအပူၤန့ၣ်တက့ၢ်.
- စိၣ်ယုၣ်ဒီးတၢ်ဂဲၤလိၣ်ကွဲ ဟူးဂဲၤလီၤဖိ ဖဲန့ၣ်ဟးလၢဟံၣ် ချ့အခါ, ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တၢ်ခွဲးတၢ်ယံၤ ကအိၣ် ထီၣ်လၢ နကဘၣ်ဂဲၤလိၣ်ကွဲအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ပံၤပနီၣ်န့ၣ်အိၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ တအိၣ်ဒ်အမုၢ် တၢ်ဆူၣ်နီၣ်လၢကွဲၤလူဖျု မုတမုၢ် ခိၣ်ဖျုထၢၣ်မိသ့ၣ်အမိၣ်ညါန့ၣ်တက့ၢ်.

ဘၣ်တၢ်ကတိၣ်ကတိၣ်အိၣ်ဖျိ 'Filling the Gaps (မၤပျဲၤတၢ်လဲၣ်လီၤဖိတဖၣ်)' - Murdoch Childrens Research Institute (မုၢ်ဒိၣ်တၢ်လဲၣ်လီၤဖိတဖၣ်) ညါဘၣ်ပးဖိသ့ၣ်အဂ့ၢ်တၢ်တဖၣ်) ဒီး Royal Children's Hospital (ရွဲယၢ် ဖိသ့ၣ်တၢ်ဆိတဖၣ်), Melbourne, Centre of Physical Activity Across the Lifespan (နီၣ်ကစၢ် တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဖိအိၣ်မုဆၢကတီၢ်), ဒီး Australian Catholic University, Sydney (အိၣ်ထြဲလၢသိခဲးလၢဟ့ၣ် စိမိ, စးဒဲးန့ၣ်).