



မိဘနှင့်
အတူတူအသက်ကြီးလာခြင်း

Parents & Children Growing up Together









မိဘမိဘနှင့်အတူအသက်မွေးဝမ်းကျောင်း
Parents and Children Growing up Together

Drum Publication Group
P.O Box 66
Kanchanaburi, 71000
Thailand

drum@drumpublications.org
www.drumpublications.org
လီပူလီထိုင်, ၂၀၁၂ ခုနှစ်
December, 2012.

တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီၢ်

တၢ်ကတိၤစံးဘျး	iv
တၢ်ကတိၤလၢညါ	၁
 အဆၢအိၣ် ၁ မိၢ်ပၢ်	၂
 အဆၢအိၣ် ၂ ဖိသၣ်အတၢ်အိၣ်ထီၣ်အပတီၢ်တဖၣ်	၁၀
 အဆၢအိၣ် ၃ တၢ်အဲၣ်တၢ်ကွံၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်သးဆး	၄၆
 အဆၢအိၣ် ၄ ဒီပုၢ်ဝဲၢ်	၆၂
 အဆၢအိၣ် ၅ တၢ်ဟူးတၢ်ဂၤလၢဖိသၣ်အဂီၢ်	၇၈
 အဆၢအိၣ် ၆ တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါဒီးတၢ်ပူၤဖျဲးလၢတၢ်ဘၣ်ယိၣ်	၉၈
တၢ်ကတိၤလၢခံ- တၢ်ရူၤလိာ်မုၢ်လိာ်သးလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ပၢ်ကဲလိာ်သး	၁၀၈

တၢ်ကတိၢ်စံးဘျး

တၢ်ဂီၤလၢအအိၣ်လၢလံာ်အပူၤအံၤပမၤန့ၢ်အီၤခိဖျိ
သရၣ်ဘိဘိဒီးအဟံၣ်ဖိဃီဖိ
ဘိဘိအဟံၣ်ဖိဃီဖိ
Zan အဟံၣ်ဖိဃီဖိ
နီၢ်ထံၣ်ဖိဒီးစီၤသီဘျးမူ
ခွဘၤဒီးအဟံၣ်ဖိဃီဖိ
နီၢ်ဖိဒိမုၢ်
နီၢ်ဆ့ၣ်န့ၢ်ဆၣ်ဒီးအမိ
ဒီးပမၤန့ၢ်စ့ၢ်ကိးလၢအ့ထၢၣ်နဲးအပူၤတနီၤန့ၣ်လီၤ.

ပစံးဘျးဘၣ်ပတံၤသကိးသ့ၣ်တဖၣ်အံၤလၢသုမၤသကိးယုာ်တၢ်
ဒီးပုၤလၢလၢသနၢၣ်တသနၢၣ်ဒ်သိးလံာ်အံၤကကဲထီၣ်လိၣ်ထီၣ်ဝဲ
အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ကတိၢ်လၢညါ

ပမုၢ်လၢလၢနကဖးဘၣ်လံာ်ဖိတဘျီအံၤပဲၤဒီးတၢ်မုာ်သ့ၣ်မုာ်သးအလၢအပဲၤ န့ၣ်လီၤ. လံာ်ဖိတဘျီအံၤတမ့ၢ်ဖိသၣ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အလံာ် မ့တမ့ၢ် ဖိ သၣ်တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်တဆိဘၣ်တဆိအဂ့ၢ်လဲၢ်လဲၢ်ယဲာ်ယဲာ်တဖၣ်န့ၣ်ဘၣ်. မ့မ့ၢ်တခီ မ့ၢ်တၢ်ဒုးသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်က့ၤမိၢ်ပာ်တဖၣ်လၢတၢ်ဆၢကတိၢ်လၢတၢ်စူးကါအိၤလၢဖိ တဖၣ်အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်လဲၤထီၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်အရ့ဒိၣ်အဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ. နစူးကါတၢ်ဆၢ ကတိၢ်တဖၣ်လၢကသ့ၣ်ထီၣ်မိၢ်ပာ်ဒီးဖိအတၢ်ရ့လီာ်ဒီးကတဲာ်ကတိၢ်န့ၣ်အိၤလၢ အဝဲသ့ၣ်ကမၤနၢၤတၢ်လၢအတၢ်အိၣ်မူအပူၤသ့လီၤ. မ်ပဝဲမိၢ်ပာ်တဖၣ်ပကစူး ကါတၢ်ဆၢကတိၢ်ဖိလၢအအိၣ်ဒီးပုၤဒီးဒိၣ်ထီၣ်သကိးဒီးပဖိတဖၣ်တဆိဘၣ်တ ဆိန့ၣ်တက့ၢ်.





အဆာဒိန် (၁) မိတ်

- ✓ မိတ်ဒီးအတတ်သုတတ်ဘဉ်လၢကကွၢ်ထွဲမိ
- ✓ မိတ်အိန်ပုၤကလုာ်



မိတ်ဖိအတတ်သုတ်ဘၣ်လၢကကွၢ်ထွဲဖိ



တၢ်ကဲမိတ်ဖိန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မၤလၢအကီၢ်ဒိၣ်မးလၢနကဘၣ်မၤဘၣ်ဆၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအကဲဘျးကဲဖျိဒိၣ်မးန့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်ကဲမိတ်ဖိတၢ်နီၣ်မ့ၢ်ဂ့ၤ, လုၢ်ဖိန့ၣ်ဖိမ့ၢ်ဂ့ၤ, ကဲဖိဒီးဖုလၢအလုၢ်ဒိၣ်ထီၣ်အလံၤမ့ၢ်ဂ့ၤ, ပုၤလၢအကွၢ်ထွဲဖိသ့တဖၣ်မ့ၢ်ဂ့ၤ, ပုၤလၢအကဲမိတ်ဖိယၢ်ယၢ်မ့ၢ်ဂ့ၤ, နကဘၣ်ဟံးန့ၣ်မူဒါအံၤဒီးကကဲထီၣ်ဝဲဒၣ်နမူနဒါဖဲနမံၤတၢ်ထီၣ်အခါမ့ၢ်ဂ့ၤ, နမံၤပုၤဘၣ်သးအခါမ့ၢ်ဂ့ၤန့ၣ်လီၤ.

ကျဲတဘိလၢနကကဲထီၣ်မိတ်ဖိလၢအဂ့ၤတဂၤန့ၣ်မ့ၢ်နကမၤလိဘၣ်ယးတၢ်သ့ကဲမိတ်ဖိလၢအဂ့ၤတဂၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ကဲမိတ်ဖိန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်အကျိၤအကျဲလၢတၢ်ကဘၣ်သ့ၣ်ပိသးဝးထီၣ်တခါန့ၣ်လီၤ. နဘၣ်စူးကါနတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်လၢကရဲၣ်ကျဲဒီးဒုးဒိၣ်ထီၣ်နဖိတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်သ့ကဲမိတ်ဖိအကျိၤအကျဲတဖၣ်န့ၣ်ပၣ်ယုၢ်ဒီးတၢ်လုၢ်အိၣ်လုၢ်အိၣ်, တၢ်ဒိသဒါဒီးတၢ်ဟ့ၣ်တၢ်နဲၣ်ကျဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်ရ့ၤလိၣ်မုၢ်လိၣ်သးလၢနဒါဒီးနဖိအဘၣ်စၢၤန့ၣ်လီၤ. နမၤဂ့ၤထီၣ်နတၢ်သ့ကဲမိတ်ဖိအတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်အကံၢ်အစီခိဖျိတၢ်မၤလိန့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်လဲၤခိဖျိန့ၣ်အိၣ်လီၤ. သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢ, အခိၣ်ထံးန့ၣ်, နကဘၣ်သ့ၣ်ညါလီၤနသးလၢနကဲမိတ်ဖိလဲၣ်တကလုၢ်န့ၣ်လီၤ. နကစၢ်အန့ၣ်ဆၢၣ်, နဖိအန့ၣ်ဆၢၣ်, နတၢ်လဲၤခိဖျိလၢနနီၣ်ဖိအံးဒီးအခါ, နတၢ်ရ့ၤလိၣ်သးဒီးနမိၢ်နပၢ်, နဟံၣ်ဖိယီဖိ, နတၢ်ဖဲတၢ်မၤတၢ်အိၣ်သးဒီးနပုၤတဝၢတဖၣ်န့ၣ်ကဲထီၣ်တၢ်ဒိဘၣ်လၢနတၢ်ကဲမိတ်ဖိအဖိခိၣ်သ့စ့ၢ်ကီးန့ၣ်လီၤ.

လၢနကကဲထီၣ်မိတ်ဖိလၢအဂ့ၤတဂၤအဂီၢ်, နကဘၣ်မၤလိဘၣ်ယးတၢ်ကွၢ်ထွဲလီၤက့ၤနသး, တၢ်နၢ်ပၢ်နကစၢ်ဒီးနဖိအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်တပတီၢ်ဘၣ်တပတီၢ်, တၢ်ကဟုကယၢ်နဖိ, တၢ်သိၣ်လိနဲၣ်လိနဖိဒီးအသးန့ၣ်အပတီၢ်တဖၣ်အဖိခိၣ်, တၢ်ထီၣ်ဟူးထီၣ်လဲၤနဖိလၢ





မိတ်ဖက်

ကမာတၢ်အဂ့ၤကတၢၢ်ဒီးတၢ်တဲန့ၢ်မၤစၢၤန့ၢ်တၢ်အဂ့ၤကတၢၢ်လၢနဖိအဂီၢ်န့ၢ်လီၤ.

တၢ်ကွၢ်ထွဲလီၤက့ၤသး

မၤလိအိနသးလၢနကကွၢ်ထွဲလီၤက့ၤတၢ်လၢနလိၣ်ဘၣ်တဖၣ်န့ၢ်တက့ၢ်. ဖဲနတၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖၣ်လၢပဲၤန့ၢ်နမၤလၢပဲၤတၢ်လၢနဖိအတၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖၣ်သ့ဒီးနသးကအိၣ်မၤလိကဲထီၣ်မိတ်ဖက်လၢအဂ့ၤတဖၣ်လီၤ. တၢ်ကွၢ်ထွဲလီၤနသးစံးတၢ်န့ၢ်နကဘၣ်မၤလိနသးလၢနကယုၣ်လီၤနတၢ်သ့ၣ်ကတံၢ်သးကတံၢ်တဖၣ်လဲၣ်, ကွၢ်ထွဲနဟံၣ်နယီၤလဲၣ်, ယုပုၤဂၤအတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဖဲနလိၣ်ဘၣ်အီၤ, ဒီးသ့ၣ်ညါလၢနကဘၣ်မၤစၢၤနဖိအခါဖဲလဲၣ်န့ၢ်လီၤ.

တၢ်နၢ်ပၢ်တၢ်

တၢ်နၢ်ပၢ်ဖိသၣ်အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်အတၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖၣ်န့ၢ်မ့ၢ်တၢ်လၢအရ့ဒိၣ်ဒိၣ်မးန့ၢ်လီၤ. နကဘၣ်သ့ၣ်ညါဖိသၣ်တဂၤစုၣ်စုၣ်အကံၢ်အစီဒီးအတၢ်ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးတဖၣ်န့ၢ်လီၤ. နမ့ၢ်သ့ၣ်ညါဖိသၣ်ဒီးအတၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖၣ်အယိနတၢ်ကီတၢ်ခဲကစ့ၤလၢတၢ်ကွၢ်ထွဲအီၤအဖိခိၣ်ဒီးနကွၢ်ထွဲအီၤဒ်သိးကပူၤဖျဲး, ကသ့ၣ်ဖုံသးညီဒီးအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ. လၢနကမၤဂ့ၤထီၣ်နတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢတၢ်ကွၢ်ထွဲဖိသၣ်အဂီၢ်မၤလိနသးလၢနကကွၢ်ထံကွၢ်ဆးဒီးနၢ်ပၢ်ဖိသၣ်အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်လၢနီၢ်ခိၣ်နီၢ်သးဒီးကွၢ်လၢမ့ၢ်နကဘၣ်ခိဆၢက့ၤတၢ်လၢအမၤအသးလဲၣ်န့ၢ်လီၤ. သ့ၣ်ညါဒီးနၢ်ပၢ်လီၤက့ၤနကစၢ်အသးဒီးရဲၣ်ကျဲၤနတၢ်အိၣ်မူဂ့ၤဂ့ၤန့ၢ်တက့ၢ်. ဖဲနနၢ်ပၢ်လီၤက့ၤနသးန့ၢ်, နကသ့ၣ်ညါလီၤက့ၤနသးလၢနအဲၣ်ဒီးကဲထီၣ်မိတ်ဖက်လဲၣ်တကလုာ်လဲၣ်န့ၢ်လီၤ.

တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ကဟုကယၢ်

တၢ်ကဟုကယၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲန့ၢ်အရ့ဒိၣ်လၢဖိသၣ်တဖၣ်အဂီၢ်ဒိၣ်မးလီၤ. ဖိသၣ်လၢတၢ်ကဟုကယၢ်ကွၢ်ထွဲအီၤန့ၢ်ညီနီၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ပုၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါန့ၢ်လီၤ. ဖိသၣ်တဖၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်လိၣ်ဘၣ်လၢအလီၤအိၣ်လိာ်သး

ဒီးကျဲလၢအဲဒ်ဒီးပှၤကွၢ်ထွဲအိၤဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲနမၤလၢပှဲၤနဖိတဖၣ်အတၢ် လိၣ်ဘၣ်ဒီးဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ရၢလိၣ်မုၢ်လိၣ်လၢအဂ့ၤန့ၣ်လီၤကၢ်လၢနဆှၢန့ၣ်အိၤ တၢ်ကစီၣ်လၢနအဲဒ်အိၤ, ကဟုကယၢ်အိၤန့ၣ်လီၤ.

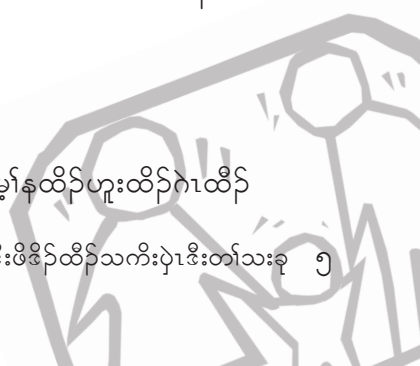
ဒ်သိးနကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်ဖိသၣ်ကသ့ဂ့ၤဂ့ၤအဂီၢ်န့ၣ်, မၤလိန့ၣ်ကျဲလၢနက ပာ်ဖျါထီၣ်နတၢ်အဲဒ်တၢ်ကွံ, သ့ၣ်ထီၣ်န့ၣ်ဖိသၣ်အတၢ်မုၢ်လၢဒီးအတၢ်ဟံကဲလီၤ က့ၤအသး, မၤလိလၢနကဒိကန့ၣ်နဖိအတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်ဒီးတၢ်လၢအဝဲသ့ၣ် ဆိကမိၣ်ဆိကမးတဖၣ်, သိၣ်လိအိၤလၢတၢ်သ့ၣ်ကညီၤသးကညီၤ, ဟ့ၣ်ဒုး အိၣ်ဒုးအိၤအိၤ, ဟ့ၣ်အိၤလီၤအိၣ်လီၤဆိး, တၢ်ကူတၢ်ကၤ, တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ် ချ့, တၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၢဒီးကမုၢ်လၢသးဖုံလၢအတၢ်အိၣ်မူအပူၤအဂီၢ်ဒီးမၤစၢၤနဖိ တဖၣ်လၢကတူၢ်ဘၣ်ဝဲလၢအဘၣ်ထွဲဒီးအဟံၣ်ဖိယီဖိ, အတၢ်စံၣ်စိၤဒီးအလုၢ် အလၢအတၢ်ဆဲးတၢ်လၢတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်န့ၣ်ကျဲ

တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်န့ၣ်ကျဲစံးတၢ်န့ၣ်မုၢ်တၢ်မၤစၢၤနဖိတဖၣ်လၢကသ့ၣ်ထီၣ်အနီၢ်ကစၢ် ဒၣ်ဝဲအတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘၢလၢအပူၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. နမၤဒ်အံၤသ့ၣ်ခိဖျိနဟံဖျါထီၣ်န တၢ်စိကမိၤလၢအဂၢၢ်အကျၢၤဒီးအိၣ်ဒီးတၢ်ကဟုကယၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်အဖိခိၣ် န့ၣ်လီၤ. ဆိၣ်ထွဲနဖိလၢကဘၣ်သ့ၣ်ဟံးမူဒါဒီးဟံလီၤစ့ၢ်ကိးန့ၣ်အိၤတၢ်ဟံပနီၣ် လၢကဘၣ်လူၤပိာ်မၤထွဲဝဲန့ၣ်တက့ၢ်. ဖိသၣ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ကဘၣ်သိၣ်လိအဝဲသ့ၣ်လၢကမၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢအိၣ်ဒီးအခိပညီၤဒီးစူး ကါအတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢအလီၢ်ဘၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်အပူၤ ကဘၣ်သ့ၣ်မၤလိအသးလၢကအိၣ်ဒီးအတၢ်ယုထၢဒီးတူၢ်လိၣ်တၢ်လၢအပိာ်ထွဲ ထီၣ်အတၢ်ယုထၢတဖၣ်အခံန့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ထွဲတၢ်ဂ့ၢ်အံၤတၢ်ကဝဲအါထီၣ်အိၤ လၢအဆၢဒိၣ်အဂၤတဖၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ထီၣ်ဟူးထီၣ်ဂဲၤသး

ဖဲနသိၣ်လိနဖိလၢနကဆိကမိၣ်တၢ်ဒီးမၤလိတၢ်န့ၣ်မုၢ်နထီၣ်ဟူးထီၣ်ဂဲၤထီၣ်





မိတ်

အိပ်နပ်လီ။ မိတ်လၢအဟံးန့ၢ်မူဒါမူၣ်မူၣ်နီၣ်နီၣ်ဒီးယုကျဲလၢကသိၣ်လိအဖိတဖၣ်လၢအတၢ်အိၣ်မူဒိတကတီၢ်န့ၣ်, ကမၤန့ၢ်အဖိလၢအိၣ်ဒီးတၢ်န့ၣ်လီၤအသး, အိၣ်လၢပွဲၤဒီးအတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်ဒီးအိၣ်ဒီးတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့အပတီၢ်လၢအထိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ။



နကဘၣ်သိၣ်လိဖိသၣ်တဖၣ်လၢကဘၣ်မၤလိဘၣ်ထွဲအနီၣ်ကစၢ်အသး, ပှၤအဂၤဒီးဟီၣ်ခိၣ်လၢအအိၣ်ဝးတရံးအီၤဝးဝးအဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ။ လၢနကကဲထီၣ်သရၣ်လၢအဂ့ၢ်အဂီၢ်, နကဘၣ်ပျဲနဖိလၢကအိၣ်ဒီးသ့ၣ်ညါတၢ်, ငးအိၣ်ထီၣ်အတၢ်ထံၣ်မ့, ဒီးယုသ့ၣ်ညါတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ။

တဲန့ၢ်တၢ်လၢနဖိအဂီၢ်

နကဘၣ်မ့ၢ်ပှၤတဖၣ်လၢအကတီၢ်န့ၢ်တၢ်လၢအဖိအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ။ တဲန့ၢ်တၢ်လၢနဖိအတၢ်လိၣ်ဘၣ်အဖိခိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. ဖဲတၢ်ဂ့ၢ်လၢနပှၤတဝါအပူၤတခါခါကဲထီၣ်

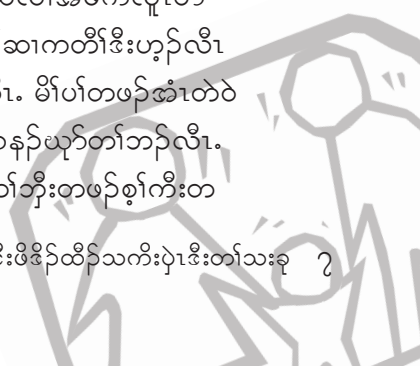
တတ်တတ်တတ်လာတတ်ကွာထွဲဖိသင့်တဖှ်အဂီၢ်န့ၣ်, တဲန့ၣ်တတ်လာတတ်ကမာတတ်ဆိ
တလဲလာအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. နကဘၣ်သ့ၣ်ထီၣ်နတၢ်ရဲလိာ်မုာ်လိာ်ဒီးဟံၣ်ဖိယီ
ဖိ, မိတ်ဖ်ဒီးဆူၣ်ချ့ပုၤမာတတ်ဖိတဖှ်အဘၣ်စၢၤန့ၣ်လီၤ. လၢကျဲၤအံၤနကသ့ၣ်
ညါထွဲတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖှ်လၢအဘၣ်ထွဲဒီးနဖိနလံၤတဖှ်န့ၣ်လီၤ.

မိတ်ဖ်အိၣ်ပျၢ်ကလၢ်

ပုၤယုသ့ၣ်ညါတၢ် (Baumrind, 1991) တဲလၢမိတ်ဖ်န့ၣ်အိၣ် ၄ လွံၢ်ကလၢ်လၢ
အမ့ၢ်မိတ်ဖ်လၢအဟ့ၣ်အဖိတၢ်ကိးမံၤ, မိတ်ဖ်လၢတကန့ၣ်ယုာ်အဖိ, မိတ်ဖ်လၢအ
ဟံးန့ၢ်စိကမိၤအါတလၢဒီးမိတ်ဖ်လၢတၢ်နၢ်န့ၢ်အီၤသ့ဒီးအိၣ်ဒီးအစိကမိၤဒ်မိတ်ဖ်
ကြးအိၣ်ဝဲအသိးန့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်တလိာ်လၢမိတ်ဖ်ကိးဂၤကပၣ်ယုာ်လၢတၢ်
ဂ့ၢ်တဖှ်အံၤအပူၤဘၣ်, ကြးဒီးသန့ၤထီၣ်သးလၢတၢ်အိၣ်သးအဖိခိၣ်န့ၣ်လီၤ.
ဒ်န့ၣ်အသိး, တၢ်ကဲမိတ်ဖ်အကလၢ်န့ၣ်ဆိတလဲအသးသ့လၢဖိသၣ်အသးနံၣ်
အဖိခိၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဂ့ၢ်လၢလၢ်တဖှ်အံၤကပာ်ဖျါထီၣ်ဝဲလၢမိတ်ဖ်ဒီးပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်တဖှ်ကဆိ
ကမိၣ်ဝဲလၢအဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်အိၣ်လၢကရူၢ်ဖဲလဲၣ်တကရူၢ်အပူၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အက့ၢ်
အဂီၢ်အံၤကလၢ်ဘၢဝဲကျဲလၢဖိသၣ်ကဒိၣ်ထီၣ်လဲၤထီၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

- **မိတ်ဖ်လၢအလူၤအဖိအသးအါတလၢ** တဖှ်န့ၣ်အါတက့ၢ်မ့ၢ်မိတ်ဖ်
သ့ၣ်တဖှ်လၢလူၤဘၣ်အဖိအသးအါမးဒီးဟ့ၣ်တၢ်လၢအဖိယုဝဲတ
ဖှ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ဟ့ၣ်တၢ်စံၣ်ညီၣ်ထဲတဆံးတက့ၢ်, တသိၣ်လိ
န့ၣ်လိအဖိအါအါဒီးတပာ်လီၤတၢ်သိၣ်တၢ်သီလၢအဖိကလူၤပိာ်
ထွဲဝဲဘၣ်န့ၣ်လီၤ. မိတ်ဖ်တဖှ်အံၤစူးကါတၢ်ဆၢကတီၢ်ဒီးဟ့ၣ်လီၤ
သးစ့ၤကိာ်လၢအဖိအတၢ်အိၣ်မူအပူၤန့ၣ်လီၤ. မိတ်ဖ်တဖှ်အံၤတဲဝဲ
လၢအတၢ်မၤအါဒီးတၢ်ဘျဲးအသးအယိတကန့ၣ်ယုာ်တၢ်ဘၣ်လီၤ.
မိတ်ဖ်တနီၤလၢအအိၣ်သံးအိၣ်ဒီးအိၣ်တၢ်မူတၢ်ဘျဲးတဖှ်စ့ၢ်ကိးတ



ခိၣ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်အဖိလၢကလူၤပိၣ်ထွဲအသးဘၣ်ဆၣ်မၤလၢ
ပွဲၤန့ၣ်စ့ၣ်ကိးအဖိအတၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်သ့ၣ်ညါ
ဟံၣ်ကဲဝဲဖိသ့ၣ်အတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်တဖၣ်ဒီးဟ့ၣ်ဝဲအဖိလၢကလူၤထု
တၢ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်န့ၣ်ပၢ်အဖိ, ဒိကန့ၣ်အဖိန့ၣ်လီၤ.
ဖိသ့ၣ်လၢအိၣ်ဒီးအမိၢ်အပၢ်ဒ်န့ၣ်အသးတဖၣ်ညါန့ၣ်မ့ၢ်ပုၤလၢအသ့
ဟံးန့ၣ်မူၤဒါ, ဂဲၤဆၢထၢၣ်လၢအခိၣ်ဖိခိၣ်, အိၣ်ဒီးတၢ်န့ၣ်လီၤသး
ဒီးညါန့ၣ်ပၢ်အသးန့ၣ်လီၤ.

ဖိမိတ်ဖ်တၢ်အသး....

နကဘၣ်မၤလိၣ်န့ၣ်တၢ်အါမံၤလၢနကကဲထီၣ်မိတ်ဖ်လၢအဂ့ၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်
မၤလိၣ်ဘၣ်ယးနဖိအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်လဲၤထီၣ်တပတီၢ်စ့ၣ်စ့ၣ်ဒီးနမ့ၢ်ပုၤလၢအမူၤဒါ
အိၣ်အဒိၣ်ကတၢ်လၢနဖိအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤကမ့ၢ်တၢ်လၢအ
ကီၤလၢနဂီၢ်ဘၣ်ဆၣ်နတၢ်အိၣ်လၢနဖိအဖိခိၣ်အံၤကမၤစၢၤနၤလၢနကလဲၤခိၣ်ဖျိ
တၢ်မၤလၢအကီၤအဝဲအံၤဒီးနတၢ်မၤတဖၣ်ကဂ့ၢ်ထီၣ်တဆိဘၣ်တဆိဖဲနတၢ်လဲၤ
ခိၣ်ဖျိအါထီၣ်ဝဲအခါန့ၣ်လီၤ.



အဆင့် (၂) ဖိသပ်အတင်အိတ်ထိုင် အပတ်တော်

- ✓ သုံးနှစ်ဒီးတင်အိတ်ထိုင်တစ်ဘက်တစ်
 - အိတ်ဖျက်တူ ၁ နံနက်
 - ဖိသပ် ၂ နံနက်
 - ဖိသပ် ၃ နံနက်
 - ဖိသပ် ၄ နံနက်
 - ဖိသပ် ၅ နံနက်
 - ဖိသပ် ၆ နံနက်
- ✓ ဖိသပ် ၅-၆ နံနက် လာအစားထိုင်မလိတ်တဖန်
- ✓ ဖိသပ်အတင်အိတ်ထိုင်အပတ်အလံင်တိဖျါ

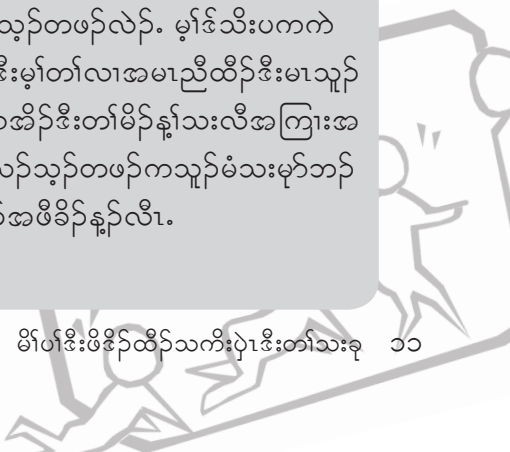




သားနဲ့ဒီးတၢ်ဒိုင်ထီၣ်တဆိဘၣ်တဆိ

ဖိသၣ်တဂၤဘၣ်တဂၤစုၣ်စုၣ်အတၢ်ဒိုင်ထီၣ်ထီၣ်န့ၣ်လီၤဆိဝဲန့ၣ်လီၤ. အါတက့ၢ်ဖိသၣ်ဒိုင်ထီၣ်ဒီဖျါလၢတၢ်ဒိုင်ထီၣ်လဲၤထီၣ်အပတီၢ်တပတီၢ်ဘၣ်တပတီၢ်လၢတၢ်တယၢ်ဆိဟ်စၢၤအီၤဘၣ်ဆၣ်သနၢ်က့, ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်အဝဲသ့ၣ်တလဲၤဒီဖျါဘၣ်တၢ်အပတီၢ်တဖၣ်အံၤလၢကျဲတဘိယီ မ့တမ့ၢ် တဆၢကတီၢ်ယီအပူၤဘၣ်. ဖိသၣ်အတၢ်ဒိုင်ထီၣ်ထီၣ်အံၤဒီးသန့ထီၣ်စ့ၢ်ကိးအသးလၢတၢ်ဂ့ၢ်အါမံၤအါမ့ၢ်အမ့ၢ်တၢ်ဒိုင်တၢ်ယၢၤလၢအဒိုင်ထီၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢလၢတဖၣ်အံၤမ့ၢ်ဖိသၣ်အတၢ်ဒိုင်ထီၣ်လဲၤထီၣ်လၢအကဲထီၣ်ညါန့ၣ်အသးဘၣ်ဆၣ်ပကဘၣ်သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢဖိသၣ်တဂၤဒီးတဂၤအတၢ်ဒိုင်ထီၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအလီၤဆိလိာ်အသးန့ၣ်လီၤ.

ဖိသၣ်တဂၤစုၣ်စုၣ်န့ၣ်အိၣ်ဒီးအတၢ်လီၤဆိလိာ်သးဒီးမ့ၢ်တၢ်လၢမိၢ်ပၢ်တဖၣ်ဟးဆုးအီၤတသ့လၢကဘၣ်မၤလိဝဲဒ်သိးကနၢ်ပၢ်, ဟ်ကဲ, ဆိၣ်ထွဲဒီးဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါဖိသၣ်တဂၤစုၣ်စုၣ်အတၢ်အိၣ်ဖျါတမံၤန့ၣ်ဒီးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢမိၢ်ပၢ်အသိတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်, အိၣ်ဒီးတၢ်တၢ်အသိအသိတဖၣ်လၢတနံၤဒီးတနံၤအဂီၢ်လီၤ. မ့ၢ်လၢဖိသၣ်တဖၣ်န့ၣ်တအိၣ်ဖျါလှၢ်ဒီးအကစၢ်ဒုၣ်ဝဲအ “နီၢ်ကစၢ်အလံာ်န့ၣ်ကျဲ” အယီ, တၢ်ကွၢ်ထွဲဖိသၣ်တဂၤစုၣ်စုၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအကဲထီၣ်တၢ်တၢ်လၢမိၢ်ပၢ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်မနုၤအယီလၢတၢ်ဘၣ်မၤလိဘၣ်ပးဒီးဖိသၣ်အတၢ်ဒိုင်ထီၣ်အပတီၢ်သ့ၣ်တဖၣ်လဲၣ်. မ့ၢ်ဒ်သိးပကကဲထီၣ်မိၢ်ပၢ်လၢအဂ့ၢ်ကတၢ်ဒ်ပမၤသ့အသိးဒီးမ့ၢ်တၢ်လၢအမၤညါထီၣ်ဒီးမၤသ့ၣ်ဖွံသးညါဖိသၣ်တဂၤအတၢ်အိၣ်မူဒ်သိးဒီးကအိၣ်ဒီးတၢ်မိၣ်န့ၣ်သးလီၤအကြးအဘၣ်တဖၣ်လၢဖိသၣ်တဖၣ်အဂီၢ်အယီ, ဖိသၣ်သ့ၣ်တဖၣ်ကသ့ၣ်မံသးမ့ၢ်ဘၣ်ဝဲလၢအဝဲသ့ၣ်အကံာ်စီတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်အဖိခိၣ်န့ၣ်လီၤ.





ဖိသည့်အိပ်ဖျဉ်ထိပ်သီတု၊ ၁ နံနံ



တက်ကီးမံးနဲ့မုတ်အသိဒီးတက်လီသးစဲလၢဖိသည့်အိပ်တနံနံဖိတဖန်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်အသုၣ်ဆူၣ်သးဂံၤဒိၣ်မးလၢကစူးကါအဝဲသ့ၣ်အစ့ၣ်ယံၣ်စ့ၣ်လၢကယုသ့ၣ်ညါမၤလိၣ်န့ၣ်တက်လၢအခိၣ်အယၢၤဝးဝးန့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်တက်မုတ်ဘၣ်အီၤလၢကမၤအိပ်ထိပ်တက်အသိဒီးမၤဝံၤမၤကဲတက်လၢအကဘၣ်မၤဝံၤဝဲလၢတနံၤဘၣ်တနံၤအတီၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ. ဒီးဖဲအဝဲသ့ၣ်ယုထံၣ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်တက်တမံၤန့ၣ်ဖိသည့်တနံနံဖိတဖန်အဲၣ်ဒီးမၤကဲထိပ်ကဒီးတက်တဘျီဝံၤတဘျီန့ၣ်လီၤ. မ့မုတ်လၢသးအတက်တုၢ်ဘၣ်တခီန့ၣ်, ဖိသည့်တနံနံဖိတဖန်မၤလိၣ်န့ၣ်ဒၣ်ထဲကတီၢ်နီၣ်ဖံးယါန့ၣ်တက်ဒီးကွၢ်ဆၢၣ်မဲၣ်အဝဲသ့ၣ်အတက်တုၢ်ဘၣ်တဖန်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်လဲၤခီဖျိဘၣ်ဝဲသးအတက်တုၢ်ဘၣ်အါမးဒီးအဝဲသ့ၣ်သးဒိၣ်ထိပ်တက်အါစုအါဘျီဖဲအဝဲသ့ၣ်တက်ဘျးအသး မ့တမ့ၢ် အသုၣ်အ့န့ၣ်သးအ့န့ၣ်ဒီးအသးဘၣ်တံၢ်တက်အခါန့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ကမၤအိပ်ထိပ်တက်ဘၣ်ဂံၢ်ဂုၢ်ခီဖျိကခီဆၢက့ၤဝဲဒီးတက်ဒိတက်တီၢ်တက်, အ့ၣ်တက်, ကိးပသုကိးပသီ မ့တမ့ၢ် ဟီၣ်ကိးပသုတဖန်န့ၣ်လီၤ. ဖိသည့်တနံနံဖိတဖန်အိပ်ဒီးတက်န့ၣ်တက်ထီၤဒါလိာ်သးလၢအမ့ၢ်“ တမ့ၢ်ဘၣ် ” “ ယကမၤလၢယကစၢ်ဒၣ်ယဲ ” န့ၣ်လီၤ. ဝံၤဒီးတစိၢ်ဖိပူၤကွံၣ်အလီၢ်ခံ, အဝဲသ့ၣ်ကဟဲဖိးဟုတံၢ်ယာ်ပုၤသးပုၤအခိၣ် မ့တမ့ၢ် ယုတက်မၤစၢၤန့ၣ်လီၤ.

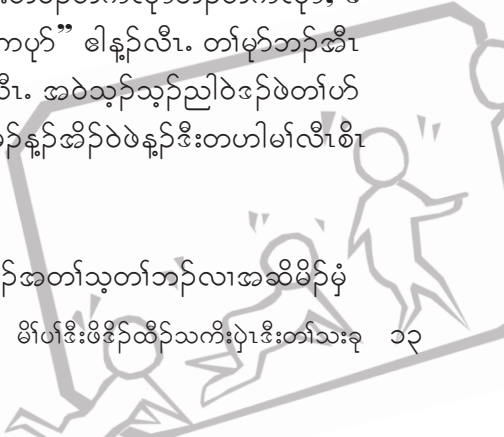
ဖဲတနံနံအံၤအကတီၢ်, အဝဲသ့ၣ်တဲတက်ကဘၣ်ထိပ်ကစးထိပ်လၢအကမၤသီၣ်တက်ကလုာ်တပံာ်တကျါတုၤလၢအတဲထိပ်တက်ကတီၢ်တထံၣ်တဘီတဖန်ဒီးတဆီဘၣ်တဆီကမၤလိၣ်န့ၣ်ဒၣ်တက်ကတီၢ်တဖျါဘၣ်တဖျါအတက်ကျဲၣ်ကျိလိာ်အ

သးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ဂုၣ်ကျဲးစးတဲတၢ်ဘၣ်ဆၣ်ခီဖျိတဲဝဲတပံာ်တကျါအ
ယိပှၤလၢအတညီန့ၣ်ဒီးအီၤတဖၣ်တန့ၣ်ပၢၢ်အကျိၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ပှၤဖိသ့ၣ်တန့ၣ်
တဖၣ်မၤလိန့ၣ်အဝီၢ်ဩအဖျါၣ်တဖၣ်ကယီၤကယီၤခီဖျိမၤလိန့ၣ်ဝဲကျိၣ်တဖၣ်လၢ
အဝဲသ့ၣ်အခိၣ်အယၢၤဝးဝးန့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်ပၢၢ်ဝဲတၢ်ကတီၤထီရီၤ
လၢအညီန့ၣ်ဟူဝဲတဖၣ်ဒီးတၢ်န့ၣ်ကျဲးယိယိဖိတဖၣ်လၢဘၣ်တၢ်စူးကါအီၤလၢ
အဝဲသ့ၣ်အတားဒိဉ်ထီဉ်တၢ်အိၣ်သးအတၢ်လဲၤတရံးသးအပူၤန့ၣ်လီၤ.

ဖိသ့ၣ်တန့ၣ်တဖၣ်မ့ၢ်တသ့ၣ်ညါမၤလိန့ၣ်လံာ်ဖျါၣ်ဘၣ်ဆၣ်အဝဲကွၢ်ကီလံာ်ဖိ
လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဂီၤဒီးအလွဲၢ်တဖၣ်သ့လံန့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်အသ့ၣ်ခုသးခုလၢ
တၢ်ဒိကန့ၣ်ဖိသ့ၣ်အတၢ်သးဝံၣ်ဖိတဖၣ်ဒီးလံာ်လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဂီၤယိယိဖိတ
ဖၣ်လၢအဒ်သိးလိာ်သးဒီးတၢ်ဂီၤလၢအတၢ်ဘၣ်ထွဲလိာ်သးအိၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
အဝဲသ့ၣ်ကမၤလိန့ၣ်ဝီၢ်ဩအကျိၣ်လၢအပတီၢ်ထီန့ၣ်အလီၢ်ခီဖျိကိးဝဲတၢ်ဂီၤအ
မံၤတဖၣ်လၢလံာ်လၢတၢ်ဖးပှၤအီၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ပှၤဖိသ့ၣ်တဖၣ်တန့ၣ်ဖိတဖၣ်
အံၤန့ၣ်တန့ၣ်ပၢၢ်ဝဲဒၣ် “တၢ်ကွဲး” လံာ်ဖျါၣ်တဖၣ်ဘၣ်. ဘၣ်ဆၣ်အဝဲသ့ၣ်အမုၢ်
လၢသးခုဝဲဒၣ်လၢကမၤလိန့ၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ပနီၣ်တဖၣ်ဒီးတၢ်ကွဲးကွဲးတၢ်လၢတၢ်အ
မဲာ်ဖံးခိၣ်အဖီခိၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဒ်ဖိသ့ၣ်တန့ၣ်ဖိတဖၣ်ဂဲၤလိာ်ကွဲးအသိး, အဝဲသ့ၣ်စးထီဉ်သ့ၣ်ထီဉ်အတၢ်သ့ၣ်ကံာ်
သ့ၣ်ဒူးတၢ်ခီဖျိတီၢ်နီၣ်ဖံးယာ်တၢ်အကွၢ်အဂီၤအဒိတဖၣ်ဒီးမၤလိသ့ၣ်ညါန့ၣ်ပၢၢ်ဝဲ
ဒၣ်တၢ်အကွၢ်အဂီၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. အဒိ, အဝဲသ့ၣ်ကသ့ၣ်ညါမုၢ်နံၤဒီးမုၢ်နၤတ
ဖၣ်ဒီးကဘၣ်ဖျိၣ်ထီဉ်ခိၣ်ဖျိၣ်တချုးဒီးထီဉ်ခိၣ်ဖံးန့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်စးထီဉ်နီၤ
ဖးဝဲတၢ်အကွၢ်အဂီၤလၢအဒ်သိးသိးလိာ်သးတဖၣ်တကလုာ်ဘၣ်တကလုာ်, ဒ်
အမ့ၢ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ် “ကိၤ” မ့တမ့ၢ် “ကပုာ်” ဧါန့ၣ်လီၤ. တၢ်မုာ်ဘၣ်အီၤ
လၢအဝဲသ့ၣ်ထၢန့ၣ်မၤပှၤတၢ်ဒၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်သ့ၣ်ညါဝဲဒၣ်ဖဲတၢ်ဟံာ်
ခုသ့ၣ်တၢ်အကွၢ်အဂီၤတဖၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်အိၣ်ဝဲဖဲန့ၣ်ဒီးတဟါမၤလီၤစီၤ
ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဖိသ့ၣ်တန့ၣ်ဖိတဖၣ်ယုထံၣ်န့ၣ်ဝဲဒၣ်အဝဲသ့ၣ်အတၢ်သ့ၣ်တၢ်ဘၣ်လၢအဆိမိၣ်မ့ၢ်
မိၢ်ပၢ်ဒီးဖိဒိဉ်ထီဉ်သကိးပှၤဒီးတၢ်သးခု ၁၃





ဖိသည့်အတားဒိဉ်ထီဉ်အပတီၢ်တဖၣ်

န့ၣ်ဝဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်အတားသးဝဲလၢဒွဲလၢတဖၣ်အိဉ်ဝဲအါမးဒီးလီၤဆီ
ဒၣ်တၢ်အတၢ်ယုသ့ၣ်ညါန့ၣ်တၢ်လၢဒွဲလၢတၢ်ပိးတၢ်လီၤခီဖျိအတၢ်သ့ၣ်ညါအစ့ၣ်,
ဒ်အမ့ၢ်တၢ်ခဲဉ်တၢ်ဂီၤဒီးဂဲၤဟီဉ်ကဘူးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

မ့ၢ်လၢတၢ်ဒုတၢ်အူတကပၤန့ၣ်, အဝဲသ့ၣ်မၤဟူးမၤဝးအသးတပူၤယီၤဒီးတၢ်ဒု
တၢ်အူအသီဉ်ဒီးအယုၢ်အကူၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖိသည့်တနံၣ်ဖိတဖၣ်အိဉ်ဒီးအ
တၢ်ဒိဉ်ထီဉ်လဲၤထီဉ်လၢအကါဒိဉ်ကတၢ်တဖၣ်ခီဖျိတၢ်ကဟ်မၤအသးဝဲအဂဲၤ
လိာ်ကွဲအခါဒီးညီန့ၣ်မၤဒီးပုၤသးပုၤတဖၣ်အတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်
ဆီတလဲအါတက့ၢ်လၢနကထံဉ်ဒီးပာ်သ့ၣ်ပာ်သးအီၤန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲနဖိဝဲသးနံၣ်အံၤ
န့ၣ်အတၢ်ဒိဉ်ထီဉ်အိဉ်လၢနီၢ်ခိနီၢ်ခိတကပၤအအူရယၢၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. အါတ
က့ၢ်ဖိသည့်တနံၣ်ဖိတဖၣ်စးထီဉ်စွါဝဲချ့ချ့ဒီးကစးထီဉ်လ့ၢ်ဝဲဒၣ်ဖဲအအိဉ်
အလါ ၂၀ ယဉ်ယဉ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ဖိဉ်တၢ်န့ၣ်ကပၤလၢအစုခံခီ မ့တမ့ၢ်
ဆီဉ်ဝဲဒၣ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်အဟၢမၤလၢကကၢၤယာ်တၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်အ
တၢ်ထွဲထီဉ်ထွဲလီၤခိဉ်န့ၣ်ကက့ၤကဒါက့ၤဆူအလီၢ်ခံတဖဲတမ့ၢ်ဒီးပာ်အသးတ
ကျၢၤတနူၤဒီးကလီၤယံၤညီန့ၣ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်စူးကါအဝဲသ့ၣ်အတၢ်သ့တၢ်
ဘဉ်အသီလၢကဆီဉ် မ့တမ့ၢ် ကတံၢ်တၢ်ဂီၤဖိသ့ၣ်တဖၣ်, ကဂဲၤကလံဉ်ဒီးက
ထီဉ်တၢ်လီၤလၢအထီတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဖိသည့်အသးအိဉ်တနံၣ်ဖိတဖၣ်စ့ၢ်
ကိးအတၢ်လဲၤထီဉ်လဲၤထီကအိဉ်လၢအတၢ်ကျဲၤလီၤကျဲၤဘဉ်အစုဒီးအစုမ့ၢ်ဖိ
တဖၣ်, ဘဉ်ဆဉ်အတၢ်သ့တၢ်ဘဉ်ဖဲသးနံၣ်အံၤတဖၣ်န့ၣ်အတၢ်သ့ၣ်ညါတထီဉ်
ဘဉ်ဒီးဘဉ်အယီ, အဝဲသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်ဖိဉ်တၢ်တကျၢၤတနူၤဒီးမၤလီၤတဲာ်တၢ်ဖိ
တၢ်လံၤတဖၣ်အါစုအါဘျီန့ၣ်လီၤ.

ဖိသည့်အတားဒိဉ်ထီဉ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ဖဲသးညီ ဖဲဖိသည့်ဆံးအ
ဆၢကတီၢ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်အရူဒိဉ်လၢတၢ်ကဘဉ်ကွၢ်ထွဲအီၤဂ့ၤဂ့ၤ
လၢကဒုးဒိဉ်ထီဉ်အီၤပဲၤဒီးတၢ်ကံၢ်တၢ်စိ, တၢ်သ့ၣ်ဖဲသးညီ
ဒီးအိဉ်ဒီးမိၢ်ပာ်ဒီးဖိအတၢ်စၢယာ်န့ၣ်လီၤ. အယီတၢ်ကဘဉ်
မၤန့ၣ်အီၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဒီးပာ်ဖျါထီဉ်မိၢ်ပာ်အတၢ်အဲဉ်လၢအ





ဖိသည့်အတားအိတ်ဆွတ်ဆွတ်ချွမ်းမာတာလားအခုအိတ်စွန်းကီးနဲ့လဲ

တားဖုလှည့်ထံ ဖဲနဖိအိတ်ဖျှင်ထိခိုက်သိတချူးလားအခုတား
ဒီးဘဉ်ဖဲနဖုလှည့်အိတ်ထံအခါနကဘဉ်ပလီသးလား
နသုတမာဘဉ်စီဉ်အဖုဖိဘဉ်နဲ့လီ။ တားလှည့်ထံအ



လီဒီးထံကဘကလားဝဲနဲ့လီ။ လားနကဖုလှည့်ထံအဂီ၊ ဘဉ်ဘံထိခိုက်နဖိဒီး
ခိဉ်ဖျာဉ်ဝံပံ့နအခိဉ်၊ ပျာနအမဲဉ်ချွမ်းထွါယုထီအိတ်တဘျီယီတကွံ။ ဖဲန
ပံ့အခိဉ်အခါ၊ နစုလားအထွဲတကပကဘဉ်ဖိဉ်ယာနဖိအခိဉ်လီခံဒီးဖိဉ်ဘာ
ယာအနကုခံခိဉ်သိးထံသုတနအနပူတဂုအဂီနဲ့လီ။ ဝံဒီးနဘဉ်လီ
ကွါအခိဉ်ဖျာဉ်ဒီးလှည့်အမိဉ်ပုတကွံ။ ပုတနီနီဒုလှည့်အဖိဆံးဖိအထံလား
အခိဉ်လီစုဉ်ဘဉ်စီဉ်တားကံးညာကပိဉ်လဲဉ်ဒီးထွါနအိတ်၊ တနီနီဒုလှည့်ဝဲ
လားထံကလားအကျါ၊ ဒီးတနီနီထွါနအိတ်တဆီဝံတဆီဝံဘဉ်လီနအဆ
ကဖိနဲ့လီ။ နလဲဉ်ဂု၊ နတားလှည့်နဖိအထံအိတ်တဘဉ်ယံဘဉ်။ လှည့်ထံ
ဝံတဘျီယီထွါယုထီကွါအိတ်၊ ဖျူနအိတ်ဒီးဖိသည့်အသိဖျူလီ မုတမုာ် ဖိဒါ
ကမူဉ်ဒီးမလားကွါအိတ်တကွံ။ ဖဲဖိသည့်လှည့်ထံအခါနမုာ်နစုလားနဖိအဟာ
ဖါဖိခိဉ်အယိနဖိကတုာ်ဘဉ်ဝဲလားအိတ်ဒီးအိတ်ဘူးဘူးနဲ့လီ။ နမုာ်မိဉ်ပုအ
သိဒီးနဖုလှည့်နဖိဆံးအထံမုာ်တသုတခိ၊ ယုတားမာစားလားပု သုဉ်ကုသးပု
မုတမုာ် ပုလားအတားလဲဒီဖျိအိတ်တကွံ။

မိအတားသးဘဉ်ဖဲနဖိအိတ်ဖျှင်ထိခိုက်ဝံအလီခံ နအိတ်ဖျှင်ထိခိုက်နဖိလားအယံလား
လီအဲဉ်ထဲအံဒီတကညါအယံ၊ ဘဉ်မနုနဘဉ်သးအုဒီးဟီဉ်ထီဘိနဲ့လဲဉ်။
တားဆာကတီးအံကဘဉ်မုာ်တားဆာကတီးအမုာ်ကတားလားနတားအိတ်မူအပူဒါ
ခိလီ။ ဘဉ်ဆဉ်ကဖျါလားနသးခိဉ်ထိခိုက်ကီးမံဒီးဘဉ်သုဉ်သုဉ်နသးကဒိဉ်
ထိခိုက်ဒါခိလားနဖိလီ။ ဘဉ်သုဉ်သုဉ်နတအဲဉ်ဒီးဟးထိခိုက်လားနလီမံခိဉ်ဒီးကွါ
ထွဲနဖိဒုလဲဉ်လီ။ နမုာ်တုာ်ဘဉ်အံနဲ့လဲဉ်ယုတားမာစားလားဟံဉ်ဖိယီဖိအကတ
ဖဉ်အအိတ်ဒီးလဲဒီးပုနသးလားကသံဉ်သရဉ်အအိတ်တကွံ။ တားဝဲအံမုာ်နတုာ်

ဘဉ်တၢ်သးတမုၢ်လၢအကဲထီၣ်လၢမိၢ်တနီၤဖဲအိၣ်ဖျၢၣ်အဖိဝံၤအလီၤခံန့ၣ်လီၤ။
မၤလီၤတံၢ်လၢနထံၣ်လိာ်နသးဒီးကသံၣ်သရၣ်န့ၣ်တက့ၢ်။

တၢ်ဘိၣ်ဘံဖိသည့် နမ့ၢ်ဘိၣ်ဘံဖိသည့်နဖိလၢတၢ်ကံးညၢ်လၢအလၢၤန့ၣ်ဖိသည့်က
တူၢ်ဘဉ်ဝဲလၢၤလၢၤဖိဒီးအိၣ်ဒီးတၢ်ဘိၣ်ဘံဖိသည့်လၢန့ၣ်လီၤ။ ဒါလီၤတၢ်ကံးညၢ်ဒီး
ချံးအီၤလၢအခိၣ်တခီဃုထဲထံမံထၢၣ်ဒီးပၢ်လီၤနဖိအခိၣ်လၢတၢ်ကံးညၢ်လၢန
ချံးအီၤအဖိခိၣ်ဒီးပံး ထီၣ်တၢ်ကံးညၢ်လၢအထွဲတခီဘိၣ်ဘံဖိသည့်အီၤဆူအစ့ၣ်
ဆူအပျိုၢ်အဖိလၢ်, ဒီးတၢ်ကံးညၢ်လၢအစ့ၣ်တခီပံးန့ၣ်ဒီးဘိၣ်ဘံဖိသည့်လၢဖိသည့်
အခၢ်လၢ်အဖိလၢ်ဆူအပျိုၢ်တခီဒီးချံးန့ၣ်လီၤဆူအကီၢ်ဘိၣ်ဘံဖိလၢ်န့ၣ်တက့ၢ်။

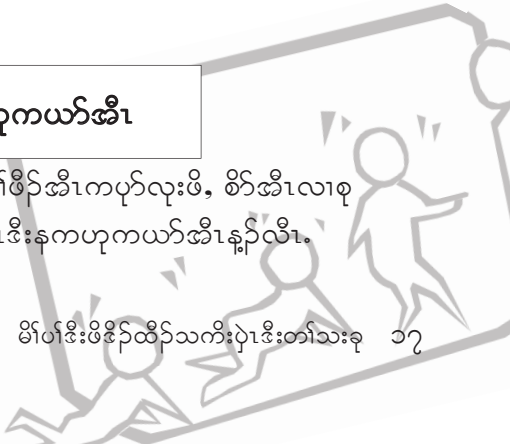
မိၢ်ပၢ်အတၢ်ကဟုကယၢ် ပုၤဖိသည့်န့ၣ်လိာ်ဘဉ်အပၢ်အတၢ်ဒီးသဒါန့ၣ်လီၤ။ ပၢ်
တဖန်စ့ၢ်ကီးတဘျီဘျီတူၢ်ဘဉ်လၢအကဲထီၣ်ပုၤတၢ်ချၢလၢအမၤဒီးအဖိအတၢ်
အဲၣ်တၢ်စၢယၢ်လိာ်သးအဘၢၣ်စၢၤန့ၣ်လီၤ။

တၢ်မၤပၢ်တဖန်ကွၢ်ထွဲအဖိ ပၢ်တဖန်မ့ၢ်ကွၢ်ထွဲဘဉ်အဖိလၢအနီၢ်ဖိ
ဆံးဒံးအခါန့ၣ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်စၢယၢ်လၢပၢ်ဒီးဖိအဘၢၣ်စၢၤလီၤ။
မၤပၢ်ကွၢ်ထွဲစၢၤအဖိဖဲတၢ်ဒုးအီၤဖိသည့်န့ၣ်အဆၢကတီၢ်တက့ၢ်။
မိၢ်မ့ၢ်ဒုးအိၣ်အဖိအန့ၣ်န့ၣ်, မၤပၢ်ဟဲစိာ်အဖိဆူမိၢ်အအိၣ်ဒီးဖဲအီ
န့ၣ်ဝံၤအလီၤခံမၤအမၤမံက့ၤအဖိသ့န့ၣ်လီၤ။ ဖိသည့်မ့ၢ်အိၣ်တၢ်န့ၣ်ထံ
ပလီၤအယိၢ်မၤစၢၤအီၤသ့စ့ၢ်ကီးန့ၣ်လီၤ။ ဖဲမိၢ်ဒုးအီၤအဖိန့ၣ်ဝံၤပၢ်စိာ်ဝုၤဝီ
အဖိလၢကမၤထီၣ်ဝဲကလံၤဖိတဖန်န့ၣ်လီၤ။ ပၢ်သးဝံၣ်န့ၣ်အဖိအတၢ်သ့ဖဲမိၢ်ဒုး
အီၤန့ၣ်အဖိအခါသ့စ့ၢ်ကီးန့ၣ်လီၤ။ တၢ်အံၤဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်အမုၢ်လၢ
နဟံၣ်ဖိယိၢ်အပူၤသ့န့ၣ်လီၤ။



ဖိသည့်သ့ၣ်ညါတၢ်ကဟုကယၢ်အီၤ

တၢ်ထိးဘဉ်အီၤ ဖိသည့်တဖန်အဲၣ်ဒီးလၢတၢ်ဖိၣ်အီၤကပုၢ်လုးဖိ, စိာ်အီၤလၢစု
တီၤလီၤဒီးပၢ်ဖျါထီၣ်အီၤလၢနအဲၣ်ဘဉ်အီၤဒီးနကဟုကယၢ်အီၤန့ၣ်လီၤ။





ဖိသည့်အတားဒိဉ်ထီဉ်အပတီၢ်တဖၣ်

တၢ်နၢဘၣ်တၢ် တၢ်နၢဘၣ်တၢ်န့ၣ်မ့ၢ်စ့ၢ်ကိးစ့ၣ်တမံၤလၢနဖိမၤလိဝဲလၢအတၢ်
ဒိဉ်ထီဉ်လဲၤထီဉ်အပူၤန့ၣ်လီၤ. ဖဲနစိၣ်နဖိအခါန့ၣ်နဖိကတီၢ်နီဉ်ဝဲနစိန့ၣ်လီၤ.
တၢ်နၢတၢ်န့ၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤကမ့ၢ်တၢ်လၢအဒူးကဲထီဉ်တၢ်စၢယၢ်လၢမိၢ်ပၢ်ဒီးဖိ
အဘၢၣ်စၢၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ထံဉ် ဒိဖျိလၢဖိတဖၣ်ထံဉ်ဘၣ်နမဲၣ်အယိအဝဲသ့ၣ်ကဒူးအိဉ်ထီဉ်အတၢ်သ့
တၢ်ဘၣ်လၢကကွၢ်တၢ်ဒီးကွၢ်နီဉ်တၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. မၤလီၤတၢ်လၢနကကွၢ်ဖိ
သ့ၣ်လၢမဲၣ်သကိးမဲၣ်, ဖိဉ်ထီဉ်အစုဖိဒီးမၤအဝဲဖိဉ်ကွၢ်နမဲၣ်တက့ၢ်.

တၢ်ကလုာ် ဖိသည့်တဖၣ်, အိဉ်ဖျဉ်ထီဉ်တစုနၢ်ဟူဝဲတၢ်ကလုာ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
အဝဲသ့ၣ်အဲဉ်ဒီးနၢ်ဟူစ့ၢ်ကိးဝဲအမိၢ်အပၢ်အကလုာ်ဒီးဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်အဝဲသ့ၣ်က
အဲဉ်ဒီးနၢ်ဟူတၢ်သးဝံဉ်သီဉ်ကဖိလိဖိဖဲအဝဲသ့ၣ်ကက့ၤမံအခါန့ၣ်လီၤ. ဘၣ်
သ့ၣ်သ့ၣ်အဝဲသ့ၣ်အသးကဘၣ်တံာ်တၢ်လၢတၢ်သီဉ်တနီၤနီၤအဖိခိဉ်န့ၣ်လီၤ.
တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်ဖဲနကဘၣ်ယုသ့ၣ်ညါနဖိအတၢ်အဲဉ်ဒီးဒီးတၢ်လၢတ
ဘၣ်သးဝဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အရီၢ် နမ့ၢ်ဒူးအိဉ်နဖိတဖၣ်လၢမိၢ်အန့ၢ်အယိဖိသည့်တဖၣ်ကသ့ၣ်ညါနီဉ်အ
မိၢ်အန့ၢ်ထံအရီၢ်ဒီးကဒူးအိဉ်ထီဉ်တၢ်သးစဲလၢမိၢ်ဒီးဖိအဘၢၣ်စၢၤန့ၣ်လီၤ. ဒ်
န့ၣ်အသိးနမ့ၢ်စးထီဉ်ဒူးအိဉ်အိၤတၢ်အဂၤတဖၣ်စ့ၢ်ကိးကသ့ၣ်ညါထီဉ်ဝဲအရီၢ်
တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်လုာ်ထံအဆၢကတီၢ် တၢ်ဘၣ်ကွၢ်ထွဲဖိသည့်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအလီၤဘျံးဘၣ်ဆဉ်
မ့ၢ်တၢ်လၢအလီၤသးမ့ၢ်န့ၣ်လီၤ. ဒ်သိးနသုတလီၤဘျံးသးဘၣ်တံာ်တၢ်အါတ
လၢအဂီၢ်နကဘၣ်ဒူးအိဉ်ထီဉ်တၢ်ဆၢကတီၢ်ကိးကတီၢ်ဒ်အမ့ၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်
လၢအလုာ်ဒိဉ်ပူၤဒိဉ်ဒီးလၢကမၤသ့ၣ်ပံးညီနဖိဒီးနၤန့ၣ်လီၤ. ဖဲနဒူးလုၤအိၤ



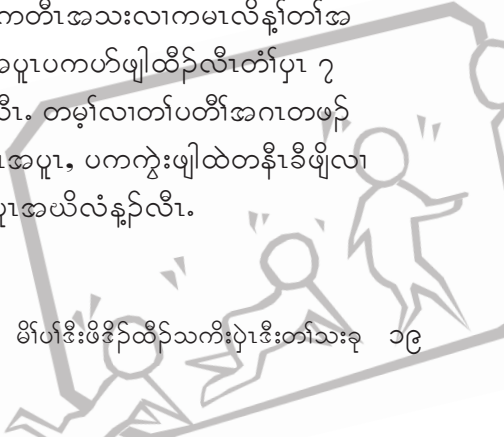
ထံအခါ, နတဲသကိးတၢ်ဒီးအိၤ, တဲအိၤလၢခဲအံၤ
နမၤန့ၢ်အိၤတၢ်မနုၤတဖၣ်သ့န့ၣ်လီၤ. တကးဒီး
ဘၣ်နကိးအဝဲအမံၤဒီးသးဝံဉ်န့ၢ်အိၤတၢ်သ့လီၤ.
လၢက့ၣ်ဒ်အံၤအဝဲစ့ၢ်ကိးကသးပံးနဲစ့ၢ်ကိးနက
သးမ့ၢ်လီၤ.

ဖဲနထွါဖိဖိသည့်ဝံဒီးဒူးကူထိပ်ကူထိပ်အီဝံန့န့န့န့န့ဒီးတဲအီလါနအဲဒ်
ဘၣ်အီတက့ၣ်. လါကျဲဒ်အံၤ, နကဒူးအိပ်ထိပ်တါစါယၣ်လါအီလါအနီဖိ
ဆံးလံလံန့န့လီၤ.

တၢ်ဟ့ၣ်ပလီၢ်လါတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ် တဘၣ်တရၤ မ့တမ့ၢ် ကွံၣ်လိာ်ကွဲ
ဖိသည့်တဂ့ၤ. တၢ်အံၤမၤဘၣ်ဒီးဖိသည့်အိၣ်န့ၣ်သ့ဒိပ်မးန့ၣ်လီၤ. ဝံသးစူပလီၢ်
သးလါနသုတတရၤဘၣ်နဖိနလံအဂီၢ်တဂ့ၤ.

တၢ်မံတၢ်ဂဲၤအဆါကတီၢ်လါအမ့ၢ် လါအိၣ်ထံးစ့ၤလါအတီၢ်ပူၤန့ၣ်, တၢ်က
မၤလါပဲၤဖိသည့်တဖှ်အတၢ်လိာ်ဒ်အဲဒ်သ့ၣ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤပဲၤအသိး, ဒီး
ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကလီၤဆီလိာ်အသးကိးနံၤဒဲးန့ၣ်လီၤ. ဖဲဖိသည့်အိၣ်လွံၤလါအ
ဆါကတီၢ်, ဖိသည့်သ့ၣ်ညါညါန့ၣ်အတၢ်ဆါကတီၢ်လါကဘၣ်မံအခါဖဲလဲၣ်ဒီး
တၢ်မနုၤတဖှ်ကမၤမံအီၤလဲၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်မံအဆါကတီၢ်န့ၣ်ပဒူးကဲထိပ်အီၤ
လါတၢ်ဆါကတီၢ်လါပုၤဂၤသ့ၣ်ပံးညါဘၣ်အီၤသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. ညါန့ၣ်ဖိသည့်တ
ဖှ်လိာ်ဘၣ်ဝဲဒီးလါတၢ်ကပီၤတအိၣ်အါဒီးတၢ်တရၣ်တလါဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဖိသည့်ယုလါတုၤအလါတဆံအကတီၢ်မ့ၢ်တၢ်ကတီၢ်
လါအရ့ဒိပ်စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်တၢ်ဆါကတီၢ်လါအ
ပှ်/အစ့ၤသ့အယိကဘၣ်အိၣ်ဒီးခိၣ်ယၤအတၢ်ဘၣ်
တၢ်ဘၤလါဖိသည့်ကပှ်ထိပ်သ့တဖှ်အဂီၢ်လီၤ. က
တီၢ်အံၤမ့ၢ်စ့ၢ်ကိးတၢ်ကတီၢ်လါအစးထိပ်ဆါထၢၣ်
သ့ဝဲဒ်လံန့ၣ်လီၤ. တကတီၢ်ယီထိပ်တၢ်လါအမဲာ်ချံတကးဘၣ်အစုအတၢ်ဟူး
တၢ်ဂဲၤသ့ၣ်တဖှ်လီၤဂံၢ်လါအအိၣ်ကတဲာ်ကတီၢ်အသးလါကမၤလိန့ၣ်တၢ်အ
သီလါဟီၣ်ခိၣ်ချ့အံၤလံလီၤ. ဖဲလံာ်အံၤအပူၤပကဟ်ဖျါထိပ်လီၤတံၢ်ပုၤ ၇
လါဖိဆူ ၉ လါဖိတဖှ်အတၢ်ဒိပ်ထိပ်န့ၣ်လီၤ. တမ့ၢ်လါတၢ်ပတီၢ်အဂၤတဖှ်
အရ့တဒိပ်အယိဘၣ်. မ့ၢ်တခီလါလံာ်အံၤအပူၤ, ပကကွဲးဖျါထဲတနီၤခိဖျါလါ
သုကဖးဘၣ်တ့ၢ်လံလါလံာ်အဂၤတဖှ်အပူၤအယိလံန့ၣ်လီၤ.






နီဝ်ဒိအတားဒိန်ထိန်ထီထီန်အပနီန်တဖန်

<p>၇ လါ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ဆုန်နီလါအကစာ်ဒေန်ဝဲသ့ • အီထီဒိန်ဒီးလဲၤဝဲဆူတဂ်ဂါဖိအအိန်သ့ • အဒိန်ကျါလါကဝံဆါထါန့အမိ်ပှါအတယာ်လါအဂီၢ် • ဖိန်စှီၤဝဲတဂ်ဂါလိာ်ကွဲတဖန်လါအစုမုာ်ဒိန်ဒီးအစုမုာ်စုနါအဂါတဖန်သ့
<p>၈ လါ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ဖိန်တဂ်ကျါနီတမံၤဘဉ်ဒီးဆုန်နီလါအကစာ်ဒေန်ဝဲသ့ • ငးဆါထါန့အီတစိာ်တလီၢ်သ့လံ • စူးကွံာ်လီၤဝဲတဂ်ဂါလိာ်ကွဲတဖန်လါတဂ်ဖိလာ်သ့လံ • စှီၤယာ်ဝဲအစုမုာ်ဒိန်ဒီးအစုမုာ်အဂါခံဘိ, သါဘိထီဘိန့ • လဲၤယီၤဝဲဆူတဂ်ဂါလိာ်ကွဲအအိန်တုၤလံ
<p>၉ လါ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • နီသီးကဲၤဆါထါန့လါအမိ်ပှါအဂီၢ်သ့ဝဲအစုန့အဂံၢ်ဖိခံဒိသ့ဝဲလံ • ဆုန်နီလါအကစာ်ဒေန်ဝဲယံာ်ယံာ်သ့လံ • တလိာ်ဘဉ်ပှါဂါလါကမၤစါအီလါဘဉ် • ပိာ်သန့အသးဒီးတဂ်ဖိတဂ်လံၤတခါခါဒီးဆါထါန့ဝဲသ့လံ
<p>အလါ ၁၀</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ပှာ်ဝဲ မ့တမ့ၢ် ဆါထါန့သပှီၤဝဲသ့ဂ့ၤဂ့ၤ • ဆုန်နီလါအကစာ်ဒေန်ဝဲသ့ • ဖိန်တဂ်လါအစုမုာ်ပံးပံးသ့လံ

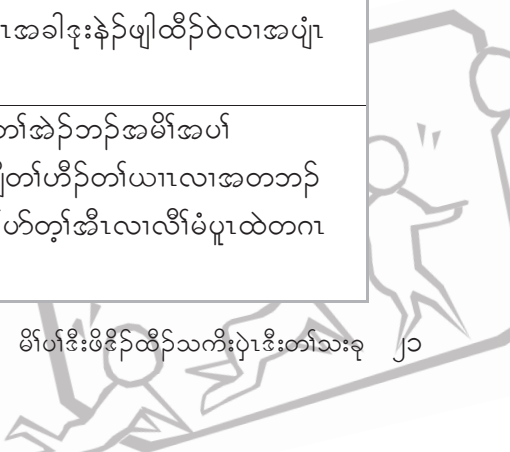


တံပနီၣ်လၢတံဒိန်ထိန်လၢတံမၤလိသုသးတကပၤ

<p>၇ လါ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • တဲတံအူအူအဲအဲသ့လံ • တဲတံသီၣ်ထီၣ် ၄ ဖျါၣ်လံ • မၤဒိဝဲတံလၢပှၤသးပှၤမၤတဖၣ်သ့ထီၣ်လံ (အဒိ-ဘံၣ်ဝဲအမဲၣ်ချံဖိ) • နမ့ၢ်ပံၣ်ရူသ့ၣ်တံဂီၤဖိန့ၣ်ညီန့ၣ်ဟးလူၤယုက့ၤဝဲ
<p>၈ လါ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • နးစဲဘူးတံကတိၤခံဖျါၣ်သ့ (အဒိ, ပါပါ, မိမိ)
<p>၉ လါ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • နိသိးပှၤသးကစၢ်ဆၢဒီးအီၤအဂီၢ်, ဟီၣ်ကိးပသ့ဝဲသ့ • နမ့ၢ်ပံၣ်ရူသ့ၣ်အတံဂီၤဖိလၢအထံၣ်ညီန့ၣ်ဝဲန့ၣ်ဟးလူၤယုက့ၤဝဲတုၤအထံၣ်ဝဲသ့ 

တံပနီၣ်လၢတံဒိန်ထိန်လၢသ့ၣ်လၢသးတကပၤ

<p>၇ လါ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ပျံၤဝဲပှၤတမ့ၢ်, ပှၤမဲၣ်သီနါသီ
<p>၈ လါ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • တံမ့ၢ်ဘၣ်သ့ၣ်ဘၣ်သးတမံၤမံၤန့ၣ်နံၤကမ့ၢ်ထီၣ်ဝဲခဲအံၤခဲအံၤ • ဝဲမိၢ်ပံၣ်ရူတံအီၤအခါန့ၣ်ဖျါထီၣ်ဝဲလၢအပျံၤတံ
<p>၉ လါ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • န့ၣ်ဖျါထီၣ်ဝဲအတံအဲၣ်ဘၣ်အမိၢ်အပံၤ • န့ၣ်ဖျါထီၣ်ဝဲခိဖျိတံဟီၣ်တံယၢၤလၢအတဘၣ်အသးဝဲအဘၣ်တံပံၣ်တံအီၤလၢလီၢ်မံပူၤထဲတဂၤအခါ





အိပ်ဦးတော်ရှုလိင်မုန်လိင်အသိတဖန်

ဖဲဖိသည့်ဆံးမလိန့်သိတော်အဆာကတိုက်န့ၣ်လၢနဂီၢ်စ့ၢ်ကီးမ့ၢ်တော်သ့ၣ်ပိၢ်သးဝး၊ တော်သ့ၣ်ခုသးခုအဆာကတိုက်န့ၣ်လီၤ. တော်လၢအကမၤသ့ၣ်ပိၢ်သးဝးန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ နကဘၣ်ထီၣ်သတြၢၤကွၢ်လၢတော်ဆာကတိုက်လၢအပူၤကွၢ်န့ၣ်နဖိမၤတော်သ့မန့ၤ ဦးခဲအံၤမၤတော်မန့ၤတသ့လဲၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

ဖိသည့်ဆံးတဂၤအတၢ်စဲဘူးဦးန့ၣ်မ့ၢ်အါထီၣ်တစဲးဘၣ်တစဲးဦးအဲၣ်ဘၣ်န့ၣ်အါ ထီၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲနကစိၣ်ထီၣ်အီၤအခါဦးအဝဲဟ့ၣ်ယီၤန့ၣ်အစုဖိခံခိၣ်သိးအက ပိၢ်နခံအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တော်န့ၣ်အခိပညီမ့ၢ်ဝဲအဝဲန့ၣ်န့ၣ်နီၢ်နီၢ်သ့လံန့ၣ်လီၤ. ဖိ သည့်အံၤကဘၣ်မလိန့်တော်ခီဖျိလၢန့ၣ်အမ့ၢ်တော်န့ၣ်တော်, တော်ကဟုကယၢ်, တော်သ့ၣ်မုၢ်သးမုၢ်, တော်ဘၣ်တော်ဘၢလၢသးတကပၤသ့ၣ်တဖန်န့ၣ်လီၤ.

တဘၣ်ပၢ်ရူသ့ၣ်နတော်သ့ၣ်မံသးမုၢ်ဖဲနထီၣ်ဘၣ်အဝဲအတၢ် ဟူးတၢ်ဂဲၤတမံၤမံၤအမ့ၢ်တၢ်ဂဲၤဆၢထၢၣ်, ယုၢ်ဝဲၣ်ကဆိဖိ အခါ, တဘၣ်မၤယၢနသးလၢနကဇးနဲၣ်ဖျါထီၣ်အီၤ တဂ့ၤ. မ့ၢ်တော်ဆာကတိုက်လၢ, ဖဲအဝဲသ့ၣ်ဇးနဲၣ်န့ၣ်တော်တမံၤ မံၤမ့ၢ်ဝဲၣ်အခါမ့ၢ်အမၤဝဲဘၣ်ခါကမၢ်ခါန့ၣ်အဝဲသ့ၣ်လိၣ်ဘၣ် ပုၤသးပုၤအတၢ်သးခုအတၢ်ပတြၢၤအီၤအဆာကတိုက်န့ၣ်လီၤ. ဖဲအမၤတော်ဟူးတၢ်ဂဲၤအံၤအဆာကတိုက်န့ၣ်တကြၢးလၢပုၤနီၢ်ခိၣ် တဖန်မၤဆူၣ်အီၤဘၣ်. နအတၢ်ခိၣ်ထီၣ်တကတိုက်ဘၣ်တကတိုက် အသိးအဝဲကယုမၤလိသ့ထီၣ်အသးဦးဇးနဲၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ. မဲနကမၤလိမၤနာ် ပၢ်လိၣ်နသးဦးနဖိတနံၣ်ဖိဦးခိၣ်ထီၣ်ပုၤဦးတၢ်သးခုန့ၣ်တက့ၢ်.

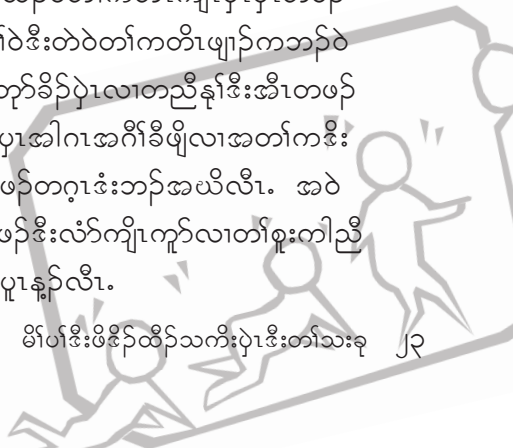


ဖိသန် ၂ နံနက်



ဖိသန်ခံနံနက်ဖိတဖန်ကထိတံတံ့လံပုၤဟီၣ်ခိၣ်ဖိပုၤထီၣ်တနံၣ်လံအယိပုၤခံနံနက်ဖိ
သ့ၣ်တဖန်တံ့မုၢ်ဘၣ်အဝဲသ့ၣ်လၢကစူးကါအစ့ၣ်ဒီးအထူၣ်ပျံၢ်တံ့ဟူးတံ့ဂဲၤ
သ့ၣ်တဖန်ဒ်သီးကယုထံၣ်သ့ၣ်ညါဘၣ်တံ့ဒီးသးအိၣ်သ့ၣ်ညါတံ့ဖိတံ့လံၤ၊
တံ့ကထိၣ်အသးဒီးတံ့မၤအသးအဒိၣ်အမုၢ်လၢအတညီၣ်နီၣ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်ဘၣ်တ
ဖန်ဒိၣ်မးန့ၣ်လီၤ။ အဝဲသ့ၣ် “တံ့မၤကွၢ်ဒီးမၤကမၢ်တံ့” ဒ်သီးကမၤကွၢ်ဝဲ
တံ့ဟူးတံ့ဂဲၤတခါတဘျူးဘျီတုၤအမၤဝဲဘၣ်တစုန့ၣ်လီၤ။ ဖိဒ်ဖိသန်လၢသး
နံၣ်အဝဲအံၤတဖန်စ့ၢ်ကီးဟံၤမၤအသးအါထီၣ်ဖဲအဝဲသ့ၣ်လိၣ်ကွဲး၊ စူးကါတံ့ဖိ
တံ့လံၤဒီးတံ့အိၣ်သးလၢအတညီၣ်နီၣ်ဒီးအံၤအဆၢကတီၢ်ဒ်သီးဒီးကဟူးဂဲၤမၤ
ဘၣ်အတံ့လဲၤခီဖျိလၢတနံၣ်ဘၣ်တနံၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ။

ပုၤခံနံနက်ဖိတဖန်အကျိၣ်တံ့ကတီၢ်အတံ့သ့ၣ်ဘၣ်လၢအမၤဝဲဘၣ်လီၤတံ့လီၤ
ဆဲးဒ်အမုၢ် “ဘၣ်မနုၤ”, “မနုၤလဲၣ်” ဒီး “ဒ်လဲၣ်” အတံ့သံကွၢ်သ့ၣ်တဖန်
အဝဲသ့ၣ်ကစူးကါဝဲလၢအတံ့ယုထံၣ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်တံ့အသိသ့ၣ်တဖန်အပူၤန့ၣ်
လီၤ။ တနံၣ်ယီၤအတီၢ်ပူၤန့ၣ်, ဖိသန်လၢအသးနံၣ်အဝဲအံၤကစးထီၣ်တဲလိဝဲ
တံ့ကတီၢ်ကျိၣ်အကူၣ်သ့ၣ်တဖန်ဒီးဒုးအိၣ်ထီၣ်ဝဲတံ့ကတီၢ်ကျိၣ်ပုၤပုၤတဖန်
အါထီၣ်ဝဲဒ်န့ၣ်လီၤ။ အဝဲသ့ၣ်ကသ့ၣ်ပၢ်ဝဲဒီးတဲဝဲတံ့ကတီၢ်ပျၢၣ်ကဘၣ်ဝဲ
လၢအပျၢၣ်လၢအကယၤ, ဘၣ်ဆၣ်ပုၤဒိၣ်တုၣ်ခိၣ်ပုၤလၢတညီၣ်နီၣ်ဒီးအံၤတဖန်
ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကဘၣ် “တဲကျိၣ်ထံ” ဝဲလၢပုၤအါဂၤအဂီၢ်ခီဖျိလၢအတံ့ကဒီး
တံ့ကတီၢ်ပျၢၣ်အသိၣ်အတံ့သ့ၣ်ဘၣ်တဖန်တဂ့ၤဒံးဘၣ်အယိလီၤ။ အဝဲ
သ့ၣ်ကနၢ်ပၢ်စ့ၢ်ကီးဝဲတံ့န့ၣ်ကျဲၣ်ညီၣ်ဖိတဖန်ဒီးလံၣ်ကျိၣ်ကူၣ်လၢတံ့စူးကါညီ
န့ၣ်အံၤတဖန်လၢတံ့အိၣ်သးညီၣ်နီၣ်တဖန်အပူၤန့ၣ်လီၤ။





ဖိသည့်အတားနှင့်ထိပ်အပတ်တဖန်

ဖိသည့်လှည့်သွားနံ့အစားအံ့နံ့စားထိပ်သျှင်ထိပ်အတားဖေးလံဖေးလံဒီးတားကွေးလံကွေးလံလံနံ့လီ။ ပှါမုာ်ဖေးယုာ်အစဲသျှင်လံနံ့တားမုာ်ဘဉ်အစဲသျှင်ဒီးဘဉ်သျှင်သျှင်ကဟ်မာ်အသးလက “ဖေးလံ” ဖဲအစဲသျှင်လူကွာ်ဝဲလံလါအလီကလိာ်အသးတဖန်အခါနံ့လီ။ ပှါခံနံ့ဖိတဖန်သးဝံ့ဝဲလံမိာ်ပှါ **A-B-C** အတားသးဝံ့ဘဉ်လံ, ဘဉ်ဆဉ်အစဲသျှင်တနာ်ပာ်ဒီးဝဲလါလံမဲာ်ဖျာ်တားမံာ်တားသျှင်တဖန်ဘဉ်ထွဲလိာ်အသးဒီးတားဂါတားဖိာ်လီ။ လီဆီဆီတဖန်ဒီးဘဉ်နံ့လီ။ အစဲသျှင်စားထိပ်ဟးကွေးကွဲကွီတားလါတားလီတပှါလါလါစုာ်ကီးဒီးဘဉ်သျှင်သျှင် ကကျဲးစားကွေးဝဲအမံာ်အခိာ်ထံးကတားတဖျာ်နံ့လီ။

တနံ့ဘဉ်တနံ့ဖဲပှါခံနံ့ဖိသျှင်တဖန်လိာ်ကွဲဒီးမာ်ဝဲတားလါအစဲသျှင်မာ်ညီနံ့ဝဲတဖန်အခါ, အစဲသျှင်မာ်လိနံ့ဝဲတားဂါတားဒူးအတားသျှင်ဘဉ်လါအရဲဒိာ်တဖန်နံ့လီ။ အစဲသျှင်စူးကါဝဲတားဂါဖိတဖန်လါကကဲနံ့တားအဂါတမံာ်အ



ခါာ်စးသ့ဝဲ, ကသျှင်ညါနီာ်ဝဲတားဒဲးကံာ်ဒဲးဝဲဖဲအစဲသျှင်မာ်အတားဟူးတားဂါလါတနံ့ဘဉ်တနံ့အပှါဒီးအစဲသျှင်ကနာ်ပာ်ထိပ်ဝဲတားဆါကတီးအခိပညီဒ်အမုာ်, “ခဲမုာ်ဆုာ်” ဒီး “မဟါကား” တဖန်နံ့လီ။ ပှါခံနံ့ဖိတဖန်စားထိပ်စူးကါဝဲတား

စံးဆါအခိာ်အယိာ်လါကယုာ်လီဝဲကီးနံ့ဒဲးအတားဂါကိတဖန်နံ့လီ။ အစဲသျှင်ထီဘဉ်ထိပ်ကွဲဝဲတားအကွဲအဂါတဖန်, မာ်ဝဲတားထီထိပ်တားဂါကကွဲလံဖိလါအအိာ်ပိးက့ မ့တမုာ် စုာ်နံ့အနံ့တဖန်ဒီးကဒီးထိပ်ဝဲတားအကွီသျှင်တဖန်လါတားဘိာ်အလါတဆီတဆီလါအခိာ်အဆံးသ့ဝဲနံ့လီ။ အစဲသျှင်နံ့ပာ်စုာ်ကီးဝဲတားပာ်ဖိာ်ဒီးတားထူးကွဲာ်ယုာ်ဒီးနီာ်ဂါ “တါ” ဒီး “ခဲ” နံ့လီ။

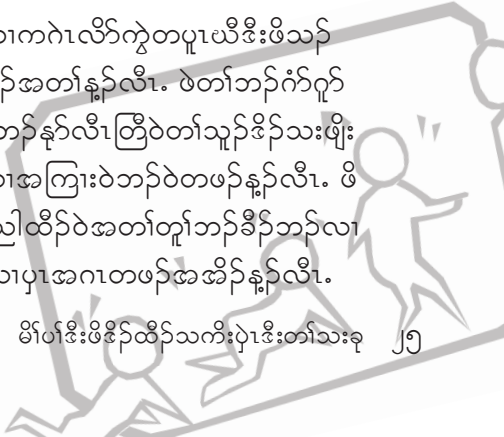
လါနီာ်ခိကွဲာ်ဂါတကပါ, ပှါခံနံ့ဖိတဖန်ဟးဝဲဟးဝဲဆူအံးဒီးဆူနံ့သ့ဝဲဒဉ်, ပာ်ယုာ်ဒီးတားထိပ်တလုာ်လါသး, တားစွါ, တားဟးလါခိာ်နါစိး, တားဟးလါအခိာ်, တားယုာ်, တားဖုဒီးထိပ်တားကပါသျှင်တဖန်နံ့လီ။ အစဲသျှင်ထုစုာ်

ကီးဝဲဖျါဉ်ထူဆူအမဲၣ်ညါသ့ဝဲ, ဖိဉ်ထီဉ်ဒီးထီဉ်တလုၣ်လီၤဝဲဖျါဉ်ထူဒီးကွံာ်ထီဉ်ဝဲသ့, နာ်သက့မၤဝဲဘၣ်ဒၣ်ထဲတစးဖိန့ၣ်လီၤ. ပှၤခံန့ၣ်ဖိသ့ၣ်တဖၣ်အဲၣ်ဂဲၤလိာ်ကွဲဝဲအစုမုာ်စုနၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ် (အဒိ, “သံမိာ်ပီၤလီၤဝဲၤလီၤဝဲၤအထီၤ”), ကကၢဒီးဘံးဝဲဟီဉ်ခိဉ်ကပံာ်တဖၣ်, ကထီဉ်ဟူးထီဉ်ဂဲၤဝဲတၢ်ဒုတၢ်အူပီးလီၤတဖၣ်ဒီးကစးထီဉ်ကွဲးတၢ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ဝံာ်ဝဲတြီအစုဝံာ်ကသ့ထီဉ်, အိးထီဉ်တၢ်အခိဉ်ပံးတဖၣ်ကဘၣ်ထီဉ်ဒီးတၢ်အိဉ်တၢ်အီၤအပီးအလီတဖၣ်စူးကါဝဲကဘၣ်ထီဉ်န့ၣ်လီၤ.

ပှၤခံန့ၣ်ဖိသ့ၣ်တဖၣ်ကစူးကါစ့ၢ်ကီးဝဲအထူဉ်ပျါတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်လၢကမၤကွဲဝဲတၢ်သ့ဒုးအိဉ်ထီဉ်ဒွဲလၢတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်တဖၣ်မၤသီဉ်မၤသဲထီဉ်တၢ်ခိဉ်ဖျါဖျါတၢ်ဒီးထီဉ်ဟူးဝးဝဲတၢ်ဒုတၢ်အူပီးလီၤဒီးဟံဉ်ပီၤတၢ်ပီးလီၤတဖၣ်သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. ဝဲပှၤမၤအဂဲၤကလံာ်အခါကသးအိဉ်မၤဝဲ, ကဂဲၤလိာ်ကွဲဝဲအစုမုာ်စုနၤတဖၣ်, ကစးထီဉ်အိဉ်အူထီဉ်တၢ်ဒီးသးဝံာ်တၢ်န့ၣ်လီၤ. ဖိဒဲဖိသ့ၣ်လၢအသးန့ၣ်အဝဲအံၤတဖၣ်စးထီဉ်ကၢၤအကလုာ်သ့ဝဲဒီးကသးဝံာ်ဝဲတၢ်သးဝံာ်လၢအအဲၣ်ဝဲအခိဉ်ကတၢ်တဖၣ်တဝီဝံၤတဝီန့ၣ်လီၤ. မ့မ့ၢ်လၢဒွဲလၢတခီ, တၢ်မုာ်ဘၣ်အဝဲသ့ၣ်လၢကထံဉ်ဘၣ်ဝဲဒွဲလၢအတၢ်ပီးတၢ်လီၤတဖၣ်အပီၤဒီးအဝဲသ့ၣ်ကဆိကမိဉ်ဝဲထဲလၢအတၢ်ဒုးအိဉ်ထီဉ်ဒွဲလၢ, အါန့ၢ်ဒီးကမၤဝံၤဝဲလီၤတၢ်လီၤဆဲးန့ၣ်လီၤ.



ပှၤခံန့ၣ်ဖိသ့ၣ်တဖၣ်တၢ်မုာ်ဘၣ်အဝဲသ့ၣ်လၢကဂဲၤလိာ်ကွဲတပူၤပီၤဒီးဖိသ့ၣ်လၢအဂၤတဖၣ်, ဘၣ်ဆဉ်ညီန့ၣ်ကဂဲၤဒၣ်အတၢ်န့ၣ်လီၤ. ဝဲတၢ်ဘၣ်ကံာ်ဂုာ်အိဉ်ထီဉ်အခါ, ပှၤဒိဉ်တုာ်ခိဉ်ပှၤတဖၣ်ကဘၣ်န့ၣ်လီၤတြီဝဲတၢ်သ့ၣ်ဒိဉ်သးဖျါဒီးကဘၣ်သိဉ်လိန့ၣ်လိဝဲတၢ်သကဲာ်ပဝးလၢအကြးဝဲဘၣ်ဝဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖိသ့ၣ်လၢသးန့ၣ်အဝဲအံၤတဖၣ်စးထီဉ်သ့ၣ်ညါထီဉ်ဝဲအတၢ်တူာ်ဘၣ်ခိဉ်ဘၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်သ့ၣ်ညါဝဲလၢအနီၢ်ကစၢ်ဒၣ်ဝဲဒီးလၢပှၤအဂၤတဖၣ်အအိဉ်န့ၣ်လီၤ.





ဖိသည့်အတားနှင့်ထိခိုက်အပတ်တော်တဖန်

မုန်နှင်သကဲ့, အဝဲသွန်ကကားယာဝဲအတားသးဂဲတော်တူဘဉ်တဖန်ကကီဝဲ
 နှင်, ခီဖျိုလတားသးဘဉ်တံတော်အါအါကလဲအယိကမုန်တော်လအဖျိုးထိခိုက်
 တ်သုဂ်ဂဲသးဂဲန့ဉ်လီၤ. တ်ဖိတော်လံလအမေမုန်မေခုဉ်ပုသးဒ်အမုန်ယဉ်
 လုး မုတမုန် ထဲဒ်တဲသုဖိတဖန် ကမုန်တော်လအမေစာဝဲပုခံန့ဉ်ဖိသုဉ်တဖန်
 ဒ်သီးကသုကွန်ဆာဉ်မဲဝဲတော်အိဉ်သးလအသီတဖန် မုတမုန် အတားသးဂဲတော်
 တူဘဉ်လအဆုဉ်တဖန်န့ဉ်လီၤ.



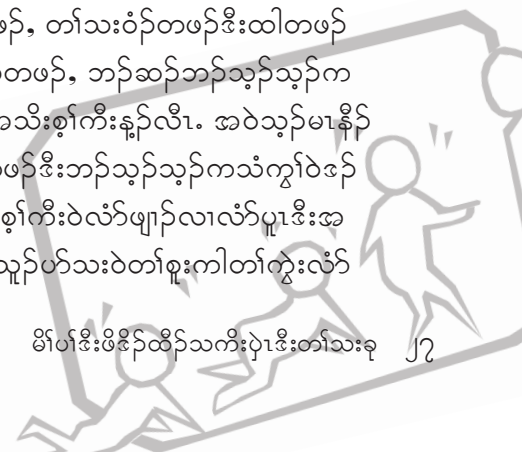
ဖိသန် ၃ နံနက်



ဖိသန်သန့်ဖိတဖန်မလိန့်တံခိဖျို တံဟုသုညါမလိဝဲဒီး စူးကါဝဲအစုန် တံသုညါတဖန်ခဲလန်န့ၣ်လီၤ. ဖဲအဂဲၤလိာ်ကွဲခါ, အဝဲသုညါသမာကွံာ်ဝဲတံ ထုးန့ၣ်ကွံာ်တံသးစါဆါတဖန်ဒီးကန့ၣ်တံလၢအဝဲသုညါကဘၣ်ကန့ၣ်, ကဘၣ်ကွံာ်ဒီးဘၣ်မၤဝဲတဖန်သုလံန့ၣ်လီၤ. အဝဲသုညါမၤတံလၢအကီဝဲတဖန်သုလံဒီးအိၣ်ထီၣ်ဒီးအတံဆိကမိၣ်မ့တဖန်သုလံန့ၣ်လီၤ.

ဖိသန်အသးသန့်ဖိတဖန်စးထီၣ်ကတိၤလိတံလံ. အဝဲသုညါစးထီၣ်မၤလိတံ ကတိၤဖျါအသီတဖန်ဒီးကတိၤသီၣ်ထီၣ်တံကတိၤသီၣ်အဖျါတဖန်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသုညါတံကတိၤလံာ်ကျါညီညီဖိတဖန်သုလံန့ၣ်လီၤ. ဖိသန်တဖန် ဖဲအသးနံၣ်ကတိၤအံၤခါန့ၣ်စးထီၣ်စံးကတိၤတံ, အဲၣ်ဒီးစံးကတိၤဘၣ်ယးတံလၢအသးဝဲဝဲတဖန်ဒီးဒုးဘၣ်ထွဲယုာ်ဒီးနီၣ်ကစါတံလဲၤခိဖျိုတဖန်ဆူပုၤဂၤတဖန်အသးဒ်သးလၢအကန့ၣ်ကဲထီၣ်ခိၣ်တယာ်ဖဲခိၣ်ထီၣ်ခါန့ၣ်လီၤ.

ဖိသန်ဖိလၢအသးအိၣ်သန့်တဖန်သုဒိကန့ၣ်တံကတိၤလၢပုၤဝဲအီၤတဖန်ဒီးနံၣ်ပာ်တံလၢပုၤစံးကတိၤတဖန်, ပူတဖန်, တံသးဝံၣ်တဖန်ဒီးထါတဖန်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသုညါမၤလိဘၣ်ဝဲအလံာ်ဖျါတဖန်, ဘၣ်ဆၣ်ဘၣ်သုညါသုညါကဟံပနီၣ်နီၣ်ဂံၢ်ဖျါတဖန် “လံာ်ဖျါ” အသးစွါကီးန့ၣ်လီၤ. အဝဲသုညါမၤနီၣ်လံာ်ဖျါလၢအအိၣ်လၢတံခိၣ်တံယၢၤတဖန်ဒီးဘၣ်သုညါသုညါကသံကွံာ်ဝဲဒၣ်အခိပညီန့ၣ်လီၤ. အဝဲသုညါဟံသုညါဟံသးစွါကီးဝဲလံာ်ဖျါလၢလံာ်ပူၤဒီးအခိပညီတဖန်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသုညါစးထီၣ်ဟံသုညါဟံသးဝဲတံစူးကါတံကွဲလံာ်





ဖိသည့်အတားဒိဉ်ထီဉ်အပတီၢ်တဖၣ်

လဲၢ်ဒီးဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကတဲဘၣ်တၢ်ကတိၤလၢပှၤနီၢ်ဒိဉ်တဖၣ်လၢကကွဲးလီၤန့ၢ်အါၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ဖဲအသးန့ၣ်အံၤဆၢကတီၢ်န့ၣ်, ဖိသည့်တဖၣ်မၤလဲၤထီဉ်လဲၤထီအတၢ်သ့ဆိကမိဉ်တၢ်အဂ့ၢ်အကျိၤကံၢ်စိတဖၣ်ဖဲအဂဲၤလိာ်ကွဲးဒဲးဒဲးအခါန့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်မၤဝံၤတၢ်ကျဲးခိဉ်န့ၣ်ညီညီဖိတဖၣ်သ့ဝဲဒီးန့ၣ်ပၢၢ်ဝဲဒဲးလၢတၢ်အမိၢ်ပှၤဒီတခါန့ၣ်တၢ်ထူးဖးအီၤဆူအက့အခီဖိတဖၣ်သ့ဝဲဒဲးန့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်သ့ဝဲထံနီၤဖးဒီးရဲၣ်ကျဲးတၢ်အမိၢ်ပှၤတဖၣ်အကလုာ်, ဘၣ်ဆၣ်ညီန့ၣ်သ့ထဲတဘျီတခါဒါန့ၣ်လီၤ. ဖိသည့်သးန့ၣ်သၢန့ၣ်န့ၣ်ဒူးန့ၣ်ဖျါတၢ်ဒီးတၢ်လၢအလီၤကံၢ်လိာ်အသး မ့တမ့ၢ်တၢ်လီၤဆီလိာ်သးတဖၣ်သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ကံၢ်နီၣ်ကံၢ်တုၤလၢ “ယဲၢ်” သ့, ဒီးစးထီဉ်ကွဲးနီၣ်ကံၢ်တဖၣ်စးထီဉ်လၢ “ဝ” တုၤလၢ “၉” သ့န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ကွၢ်နီၣ်ဒီးကံၢ်နီၣ်ကံၢ်တဖၣ်သ့တဘျီတဖျါန့ၣ်လီၤ.

လၢနီၢ်ခိကွၢ်ဂီၤတကပၤ ဖိသည့်သၢန့ၣ်တဖၣ်စးထီဉ်ဟးဝဲသ့ဂ့ၤဂ့ၤလံန့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်အိဉ်ထီဉ်ဒီးအကံၢ်အစီလၢကယုာ်, စွါဒီးမၤတၢ်အဂၤတဖၣ်လၢအဘၣ်သ့ဝဲအစုအယုာ်ညဉ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ဒီးလိလုာ်ယီၢ်ဖိတဖၣ်သ့လံန့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ကွံာ်လိာ်ကွဲးဒီးဖိဉ်ယာ်ဝဲတၢ်ဖျါၣ်သလၢၣ်ဘီ(လ)လၢအစုခံခိဒီးအမိၢ်ပှၤသ့လံန့ၣ်လီၤ. အဝဲစူးကါတၢ်ပီးတၢ်လီတဖၣ်, တၢ်ခဲၣ်လွဲာ်ဘိတဖၣ်သ့လံဒီးအစုမ့ၢ်ဖိတဖၣ်လၢကစီၤယာ်တၢ်န့ၢ်ကျဲးထီဉ်လံန့ၣ်လီၤ. အဝဲတ့ၤလိာ်ကွဲးတၢ်ဂီၤဖိလၢတလိဉ်ဘၣ်ပှၤသးပှၤအတၢ်မၤစၢၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ.



လၢတၢ်သးဂဲၤဂ့ၢ်ဝီတကပၤ ဖိသပ်သၢနံၣ်တဖၣ်လိၣ်ဘၣ်ပှၤနီၢ်ဒိၣ်လၢအညီၣ်န့ၢ်
ဒီးအီၤတဖၣ်အိၣ်ဘူးအီၤဖဲအဝဲသ့ၣ်ယုသ့ၣ်ညါတၢ်ဒီးဂဲၤလိၣ်ကွဲအခါဒ်သိးက
တူၢ်ဘၣ်ဝဲလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ပူၤဖျဲးန့ၣ်လီၤ. ဖိသပ်ဖဲသးနံၣ်အံၤကတီၢ်န့ၣ်စးထီၣ်
အိၣ်ဒီးတၢ်ရဲတံၤရဲသကိးတဖၣ်ဒီးဖိသပ်အဂၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲတၢ်သဘံၣ်ဘုၣ်
အိၣ်ထီၣ်ဒီးပှၤသးနံၣ်ထဲသိးအီၤတဖၣ်န့ၣ်, ဖိသပ်သၢနံၣ်ဖိတဖၣ်ကယုကွဲဝဲ
ပှၤနီၢ်ဒိၣ်အတၢ်မၤစၢၤန့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်မၤလိဘၣ်ဝဲလၢကသ့ၣ်ညါဘၣ်တၢ်
လၢအမၤဘၣ်ဒိအတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်အဂီၢ်လီၤ. ပၤဖျါထီၣ်နတၢ်ကဟုကယၢ်
အီၤခီဖျိဖိးဟုအီၤန့ၣ်တက့ၢ်. ဖိသပ်သၢနံၣ်ဖိတဖၣ်သ့ပၤလၢအတၢ်သးဂဲၤတ
ဖၣ်, ဘၣ်ဆၣ်ကအိၣ်ဒီးဒၣ်လၢတၢ်ဆိၣ်သနံးအဖီလၢန့ၣ်လီၤ.

ဖိသပ်သၢနံၣ်ဖိတဖၣ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်လၢဒွဲလၢတၢ်ဒီးကံၣ်
ဒီးဝုၤခီဖျိမၤလဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်အတၢ်ပၤလၢအကလုာ်တဖၣ်ဒီးခီဖျိတၢ်မၤနီၣ်မၤ
ဃါတၢ်, ကိးတၢ်အမံၤအသၣ်ဒီးသးဝံၣ်အတၢ်သးဝံၣ်လၢအဲၣ်ဝဲဒိၣ်ကတၢ်တ
ဖၣ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ဒုးတၢ်သံကျဲတၢ်ဒုးတၢ်အူပီးလီတဖၣ်လၢအညီၣ်ညီဖိတဖၣ်
သ့ဝဲဒီးသ့ၣ်ညါထီၣ်တၢ်ဒုးတၢ်အူအယုၢ်အကူၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်အဒွဲလၢ
တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်န့ၣ်စးထီၣ်ပၣ်ယုၣ်စ့ၢ်ကိးတၢ်သ့မၤနီၣ်မၤဃါတၢ်အက့ၢ်ဂီၤတဖၣ်
န့ၣ်လီၤ. ဖိသပ်သၢနံၣ်တဖၣ်အဲၣ်ဒီးစူးကါစ့ၢ်ကိးတၢ်ပီးလီနီၢ်ကီၢ်တဖၣ်ဒီးဂဲၤ
လိၣ်ကွဲန့ၣ်လီၤ.





ဖိသည့် ၄ နံဉ်



ဖဲတၢ်မၤလိမၤဒီးန့ဉ်, ပှၤဖိသည့်လွံဉ်နံဉ်ဖိတဖဉ်န့ဉ်မၤအိဉ်ထီဉ်နီၢ်ကစၢ်အတၢ်ပၤ
 ဆှၤလီၤသးဒီးအတၢ်သ့တၢ်ဘဉ်တဖဉ်န့ဉ်လီၤ. ဖဲအဂဲၤလိာ်ကွဲအခါပာ်မၤအ
 သးလၢအကဲမနုၤမတၤဘဉ်ဆဉ်အတၢ်ဆိကမိဉ်မ့အါထီဉ်ဒီးဂဲၤဝဲလၢကတီၢ်
 ယံာ်န့ဉ်လီၤ. အဝဲသ့ဉ်မၤတၢ်ရဲဉ်တၢ်ကျဲၤဒီးမၤဝံၤမၤကဲအတၢ်မၤလၢကဘဉ်မၤ
 ဝဲတဖဉ်န့ဉ်လီၤ. ပှၤလၢအသးအိဉ်လွံဉ်နံဉ်ဖိတဖဉ်ဂုာ်ကျဲးစးမၤလိန့ဉ်ဝဲတၢ်လဲၤ
 ခိဖျိအသိတဖဉ်န့ဉ်လီၤ. အဝဲသ့ဉ်အဲဉ်ဒီးသန့ၤလီၤအသးဒီးယုကျဲလၢကသ့ဉ်
 ညါအါထီဉ်တၢ်ဒီးဆၢတဲာ်တၢ်လၢအကစၢ်ဒဉ်ဝဲအဂီၢ်န့ဉ်လီၤ.

ပှၤလွံဉ်နံဉ်ဖိတဖဉ်အတၢ်ကတိၤကျိာ်န့ဉ်ကဒိဉ်ထီဉ်သးလံာ်လံာ်ယဲာ်ယဲာ်န့ဉ်လီၤ.
 အဝဲသ့ဉ်စးထီဉ်ကတိၤတၢ်လၢအကီၢ်ဒီးတဲာ်ကတိၤလၢအကျိၤအါတဖဉ်, တၢ်
 ကတိၤအသိဉ်တဖဉ်ဒီးမၤအါထီဉ်ဝီၢ်ဩတဖဉ်လၢကိးမုာ်ဒီးန့ဉ်လီၤ. အဝဲသ့ဉ်
 ကနဉ်တၢ်နဲဉ်လီၤတဖဉ်ဒီးနံၤပာ်ဝဲတၢ်ရဲဉ်ပှၤတၢ်တဖဉ်န့ဉ်လီၤ. ပှၤလွံဉ်နံဉ်ဖိတ
 ဖဉ်စးထီဉ်ကတိၤတၢ်ဒီးညိန့ဉ်ဆိတလဲတၢ်ကတိၤအတၢ်သးစဲတဖဉ်န့ဉ်လီၤ. အ
 ဝဲသ့ဉ်စးထီဉ်ရဲဉ်ပှၤအနီၢ်ကစၢ်အတၢ်လဲၤခိဖျိတဖဉ်သ့ဒီးတလိဉ်ပှၤသးပှၤတဖဉ်
 မၤအီၤဘဉ်န့ဉ်လီၤ.

ပှၤလွံဉ်နံဉ်ဖိတဖဉ်စးထီဉ်ပာ်ဖျိဉ်အတၢ်သ့တၢ်ဘဉ်လၢကကွဲးလံာ်ကွဲးလံာ်အဂီၢ်
 န့ဉ်လီၤ. အဝဲသ့ဉ်အဲဉ်ဒီးသ့ဉ်ညါတၢ်ကတိၤအဖျါဉ်လၢအခိဉ်အယၤဝးဝးတ
 ဖဉ်ဒီးသ့ဉ်ညါနီဉ်လံာ်ဖျါဉ်တဖဉ်န့ဉ်လီၤ. ဖဲနံဉ်ကတၢ်န့ဉ်, ပှၤဖိသည့်ဖိတဖဉ်
 နံၤပာ်ဝဲတၢ်ကတိၤအသိဉ်န့ဉ်အတၢ်ဘဉ်ထွဲအိဉ်အသးဒီးလံာ်ဖျါဉ်တဖဉ်အယိ,
 အယိအဝဲကစးထီဉ်ဖးလံာ်ဒီးကွဲးထီဉ်လံာ်ဖျါဉ်တနီၤန့ဉ်လီၤ.

ပှၤလွံၢ်န့ၣ်ဖိတဖၣ်စးထီဉ်မၤလိတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဒုးဖိတဖၣ်သ့လံၤန့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ဆိကမိဉ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဖဲအထံဉ်တၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲအခါဒီးစူးကါအကျိၢ်အတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢကထီဉ်သတြီၤဒီးပၢ်ဖျါထီဉ်တၢ်အမိၢ်လံၤမိၢ်ပှၤတဖၣ်ဒီးတၢ်က့ၢ်တၢ်ဂီၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ဂံၢ်နီဉ်ဂံၢ်ဘၣ် ၁ တုၤလၢ ၁၀ လံၤန့ၣ်လီၤ. သ့ၣ်ညါစ့ၢ်ကီးတၢ်သၢနၢၣ်, တၢ်လွံၢ်နၢၣ်ဒီးတၢ်ကဝီၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. သ့ၣ်ညါစ့ၢ်ကီးမုၢ်နံၤမုၢ်သီ, လါဒီးတၢ်ကတီၢ်တဖၣ်ဘၣ်ဆၣ်န့ၣ်ရံၣ်န့ၣ်ကွၢ်ဝဲတဘၣ်ဒီးဘၣ်.

ဖိသည့်လၢအသးန့ၣ်အိဉ်ဖဲအံၤတဖၣ်ဂဲၤလိာ်ကွဲလၢတၢ်ဆၢကတီၢ်ဖးယံၣ်အတီၢ်ပှၤသ့လံၤန့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ဟးသ့, ထီဉ်တၢ်သ့, စံဉ်လိာ်ကွဲဆူအံၤဆူဘးသ့, စံဉ်တၢ်ထီသ့ဒီးယုၢ်သ့ဂ့ၢ်လံၤန့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်လိာ်ကွဲဒီးဖျါဉ်ထူဒ်အမ့ၢ်ကွံာ်ဖျါဉ်ထူ, ဖိဉ်ဖျါဉ်ထူဒီးပှီၢ်စံဉ်ပီပုတၢ်ဖျါဉ်သလၢဉ်တဖၣ်သ့ဂ့ၢ်လံၤန့ၣ်လီၤ. ဒိဖျိလၢအစုမုၢ်ဖိတဖၣ်ကျါၤထီဉ်လံၤအယိအဝဲသ့ၣ်ဖိဉ်စှီၤတၢ်န့ၢ်ကျါၤထီဉ်လံၤန့ၣ်လီၤ. ဒိဖျိလၢအစုဒီးအမဲာ်ချံတဖၣ်မၤတၢ်န့ၢ်သ့ဂ့ၢ်လံၤအယိ, မၤစၢၤပှၤလွံၢ်န့ၣ်ဖိတဖၣ်လၢကဂဲၤလိာ်ကွဲတၢ်ဂီၤဖိလၢအိဉ်ဒီးအက့ၢ်အခိဆံးဆံးဖိတဖၣ်ဒီးကူထီဉ်ကၤထီဉ်လၢတလိဉ်တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်သ့လံၤန့ၣ်လီၤ.

ပှၤလွံၢ်န့ၣ်ဖိတဖၣ်အိဉ်ဒီးယုၢ်သ့ၣ်ညါတၢ်အါမးဒီးအဝဲသ့ၣ်စူးကါဝဲအတၢ်ဆိကမိဉ်မ့ၢ်တဖၣ်လၢကနၢ်ပၢ်တၢ်လၢအကဲထီဉ်အသးသ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်န့ၣ်လီၤမၤသကိးတၢ်သ့လၢတၢ်မၤလိအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်ဒ်အမ့ၢ်တၢ်ယုၢ်သ့ၣ်ညါတၢ်, တၢ်ကွၢ်နီဉ်တၢ်, တၢ်ပာ်သ့ၣ်ပာ်သးလၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ, တၢ်ရှုပွးတၢ်, တၢ်ဒုးသ့ၣ်ညါတၢ်, တၢ်ထီဉ်သတြီၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ထီဉ်တၢ်ဆိကမိဉ်တဖၣ်လီၤ.

ပှၤလွံၢ်န့ၣ်ဖိတဖၣ်မၤလိန့ၢ်တၢ်လၢတၢ်မနုၤမၤအိဉ်ထီဉ်သးအတၢ်ဒိဘၣ်တဖၣ်ဒီးသ့ၣ်ညါဝဲလၢပှၤတနီၤကခိဆၢတၢ်အိဉ်သးတမံၤယီဒီး





ဖိသည့်အတတ်နှင့်ထိန်အပတီတဖှ်

သုဉ်ညါဝဲလၢပှၤတနီၤကခိဆၢတၢ်အိဉ်သးလၢအလီၤဆီဒီးအီၤန့ဉ်လီၤ. အဝဲ
သုဉ်သ့ပၤအသုဉ်အသးဒီးညီန့ဉ်ဟ်ဖျါထီဉ်အတၢ်သးဂဲၤခိဖျါတဲသကိးတၢ်ဒီးန့ၤ
မ့တမ့ၢ် တ့ဝဲလၢတၢ်ဂီၤန့ဉ်လီၤ. အဝဲသုဉ်အတၢ်ရုလိာ်မုာ်လိာ်သးဒီးအသကိး
ဂ့ၤထီဉ်ဝဲဒီးဂဲၤလိာ်ကွဲဒီးပှၤဖိသည့်လၢအဂၤတဖှ်သ့ဝဲဂ့ၤဂ့ၤန့ဉ်လီၤ. အဝဲသုဉ်
သးကညီၤတၢ်, ဒိသုဉ်ဒိသးသ့ဒီးဟ့ဉ်ကုဉ်တၢ်လၢကယုဉ်လီၤတၢ်ကီတၢ်ခဲသ့
ထီဉ်လံန့ဉ်လီၤ.

ဖိသည့်ဖိတဖှ်စးထီဉ်သးဝံဉ်တၢ်ဘဉ်

ဖိသည့်ဆံးတဖှ်သးဝံဉ်တၢ်သ့, အကလုာ်အိဉ်ထီဉ်ဒီးအယုာ်အကွဲၢ်ဂ့ၤဂ့ၤဘဉ်
ဘဉ်လံန့ဉ်လီၤ. အဝဲသုဉ်သးဝံဉ်အတၢ်သးဝံဉ်လၢအသးဝံဉ်ဒုဉ်ဝဲဒီးတၢ်သးဝံဉ်
လၢမၤလိဝဲသ့တဖှ်န့ဉ်လီၤ. ပှၤလွံၢ်န့ဉ်ဖိတဖှ်အိဉ်ဒီးဂဲၤကလံဉ်ဒီးအဝဲသုဉ်
ဂဲၤကလံဉ်ဝဲဒီးတၢ်ဒုအသီဉ်ဒီးတၢ်သးဝံဉ်အယုာ်အကွဲၢ်အသီဉ်အသိးသ့လံန့ဉ်
လီၤ.

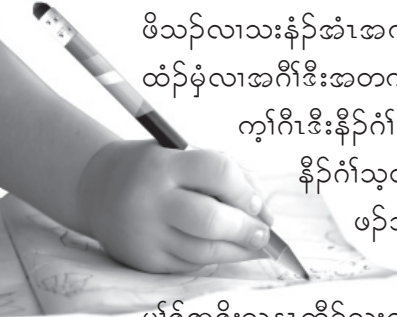




ဖိသပ်အတတ်နှင့်ထိပ်အပတိုက်တဖပ်

ဖိုင်တတ်ကတိအကျိတဖပ်, အါတကွာ်စူးကါကျိဂံ်ထံးဘဉ်ဂုၤလံန့ၣ်လီၤ. ဖိသပ်လၢသးန့ၣ်အကတို်အံၤန့ၣ်တၢ်မုၢ်ဘဉ်အီၤဖဲအစံးတၢ်ကတိတၢ်လၢပုၤတူၢ်လိာ်အီၤသ့, အိၣ်ခိးတၢ်ဆၢကတို်လၢကစံးကတိတၢ်ဒီးဟ့ၣ်နီၤလီၤအတၢ်ဆိကမိၣ်ဆိကမးတဖပ်သ့လံန့ၣ်လီၤ.

ဖိသပ်ယံၢ်န့ၣ်တဖပ်စးထီၣ်မၤဂ့ၤထီၣ်အတၢ်စံးကတိကျိဂံ်စိတဖပ်လၢကဖးဒီးကွဲးလံာ်ကွဲးလံာ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ညါလံာ်မိၢ်ပုၤဖျါတဖပ်ဒီးနၢ်ပၢ်ဝဲလံာ်ဖျါတဖပ်လၢဖျါထီၣ်လၢလံာ်ပုၤလၢအအိၣ်ဒီးအတၢ်သိၣ်လီၤဆိတဖပ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်သ့တၢ်ဘဉ်တဖပ်အံၤမၤစၢၤအဝဲသ့ၣ်လၢကကဒီးသိၣ်လံာ်အဖျါတဖပ်လၢတၢ်စဲကျဲးထီၣ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ကတိတၢ်ပိၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤသ့စ့ၢ်ကိးဝဲဒီးစံာ်တၢ်အပူဖိတဖပ်သ့စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ.



ဖိသပ်လၢသးန့ၣ်အံၤအကတို်အတၢ်ဆိကမိၣ်လၢတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဒူးန့ၣ်ကဲထီၣ်တၢ်ထံၣ်မ့ၢ်လၢအဂီၢ်ဒီးအတၢ်ကွီၣ်လံာ်ထီၣ်ဝဲလၢကနၢ်ပၢ်အါထီၣ်ဘဉ်ဝဲအတၢ်နၢ်ပၢ်ကွၢ်ဂီၤဒီးနီၣ်ဂံၢ်နီၣ်ဒူးအတၢ်ဟ်သးလီၤဆိတဖပ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ဂံၢ်နီၣ်ဂံၢ်သ့တုၤလၢ “၂၀”, ဟ်ဖိုင်ဒီးထူးကွံာ်နီၣ်ဂံၢ်ညီညီဖိတဖပ်သ့ဒီးဝဲၤထံနီၤဖးနီၣ်ဂံၢ်မနုၤတဖျါလၢအဒိၣ်န့ၣ်ပုၤဂၤလၢအကျိၤသ့န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်နီၤဖးတၢ်မိၢ်လံာ်မိၢ်ပုၤဒ်အဒိးသန့ၤထီၣ်သးလၢအတၢ်အိၣ်အသးအါန့ၢ်တမံၤန့ၣ်လီၤ.

လၢနီၢ်ခိကွၢ်ဂီၤတကဟ ဖိသပ်ယံၢ်န့ၣ်တဖပ်လၢပွဲၤဒီးတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါ, ဒီးယုဂဲၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဒီးတၢ်ခိၣ်တၢ်ယၢၤလၢအလီၤသ့ၣ်ပိၢ်သးဝးတဖပ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်မၤအါထီၣ်အတၢ်သ့တၢ်ဘဉ်တဖပ်လၢကကၢၤဒီးရဲၣ်ကျဲၤအတၢ်ဟူးထီၣ်ဝးလီၤတဖပ်လၢအကဒီးလုၣ်ယီၢ်အဂီၢ်လၢအိၣ်ဒီးအလုၣ်ခိၣ်မးတဖပ်, တၢ်ပီၢ်ထံတဖပ်, တၢ်စံာ်ပျံၤဒီးဂဲၤလိာ်ကွဲးဒီးတၢ်ဖျါသလၢၣ်တဖပ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ဟ်ဖျါထီၣ်အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်လၢအမ့ၢ်အလုၢ်သ့, ဟးသ့ကျဲၤကျဲၤန့ၣ်လီၤ. အစုမ့ၢ်ဖိတဖပ်ဆိုၣ်ထီၣ်အယိ ကွဲးလံာ်သ့ဂ့ၤဂ့ၤလံန့ၣ်လီၤ. တကးဒ်ဘဉ်ဖိၣ်စၢ်ဘိ, တၢ်

ခဲၣ်လွဲၣ်ဘိ, ဒူးကူကၢထီၣ်အတၢ်ဂီၤဖိအဆုကူဆုကၢဒီးထီထီၣ်အဆုန့ၣ်သၣ်
ဒီးဖျိၣ်ခံစံး(ပ)တဖန်သ့လံန့ၣ်လီၤ.

ဖိသန်ယဲၣ်နံၣ်တဖန်အဲၣ်ဒီးသ့ၣ်ညါဘၣ်ဝဲလၢဟီၣ်ခိၣ်ချၢတၢ်မၤအသးဒ်လဲၣ်န့ၣ်
လီၤ. တၢ်မ့ၢ်ဟ့ၣ်မၤအီၤနီၢ်ကစၢ်တၢ်လဲၤခိဖျိတဖန်န့ၣ်မၤစၢၤအဝဲသ့ၣ်လၢတၢ်သ့
တဲန့ၣ်ပၢၢ်တၢ်လၢအဂ့ၢ်အကျိၤလၢတၢ်သ့ၣ်တဖန်မ့ၢ်အကဲထီၣ်သး “ဒ်လဲၣ်” ဒီး
“ဘၣ်မနုၤလဲၣ်” န့ၣ်လီၤ. ဖိသန်ယဲၣ်နံၣ်တဖန်မၤအါထီၣ်အတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်
လၢတၢ်သ့တဲန့ၣ်ပၢၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအကျိၢ်အကျၢ်ဒ်ဝဲလၢကဆီလီၤရဲၣ်လီၤ
တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ, သံကွၢ်တၢ်သံကွၢ်တဖန်ဒီးကတိၤတဲန့ၣ်ပၢၢ်တၢ်န့ၣ်လီၤ.





ဖိသပ် ၆ နံဋ်



ပုၤယုနံဋ်ဖိတဖၣ်အတတ်သးစၢ်ဆါအကတီၢ်ကယံာ်ထီဋ်ဝဲဒီးအဝဲသ့ဋ်လိဋ်ဘဉ်
ဝဲတၢ်ပူၤတၢ်ဂဲၤတဖၣ်လၢအတတ်လဲၤဒီဖျိကအါထီဋ်အဂီၢ်လီၤ. အဝဲသ့ဋ်မုာ်လၢ
သးခုလၢကမၤတၢ်မၤဒီးဟံးမူၤဒါလၢအသီအသီတဖၣ်, ဘဉ်ဆဉ်အဝဲသ့ဋ်လိဋ်
ဘဉ်ဒံးတၢ်သိဋ်လိန့ဋ်လိလၢပုၤသးပုၤတဖၣ်အအိဉ်ဒီးသံကွၢ်တၢ်သံကွၢ်တဖၣ်
အါစုအါဘျီခိဖျိလၢအအိဉ်ဒီးမၤလီၤတၢ်ဝဲဒၣ်တၢ်လၢအမၤဝဲတဖၣ်မ့ၢ်အဘဉ်ဧါ
တဘဉ်ဧါန့ဋ်လီၤ.

ပုၤယုနံဋ်ဖိတဖၣ်အကျိာ်အတတ်သ့တၢ်ဘဉ်တဖၣ်ဒိဋ်ထီဋ်အါထီဋ်ဝဲကွၢ်ကွၢ်လၢ
ဒီတနံဋ်ညါအတီၢ်ပူၤန့ဋ်လီၤ. အဝဲသ့ဋ်အတတ်ကတီၢ်ဝီၢ်ဩတဖၣ်အါထီဋ်ချ့ဒိဉ်
မး, ဒီးအဝဲသ့ဋ်အတတ်ကတီၢ်ကျိာ်အတတ်သ့တၢ်ဘဉ်တဖၣ်ဂ့ၤထီဋ်ဝဲဒီးမ့ၢ်စ့ၢ်ကီး
တၢ်ဆါကတီၢ်လၢအဟံးလီၤန့ဋ်တၢ်အဂံၢ်ခိဉ်ထံးလၢတၢ်မၤလိမၤဒီး, ယုာ်ဒီးတၢ်
သ့ဖးလံာ်ဖးလံာ်လၢအနီၢ်ကစၢ်ဒၣ်ဝဲန့ဋ်လီၤ. အါဒၣ်တၢ်တက့ၢ်, အဝဲသ့ဋ်အ
တတ်ကတီၢ်အသိဉ်တဖၣ်ပနၢ်ပၢ်ဘဉ်အီၤညီဒီးအဝဲသ့ဋ်စူးကါဝဲဒၣ်ကျိာ်ဂံၢ်ထံး
အကွၢ်အဂီၢ်တဖၣ်ဘဉ်ဝဲဂ့ၤဂ့ၤန့ဋ်လီၤ.

ဖဲအဝဲသ့ဋ်ထီဋ်တတီၤန့ဋ်, ဖိသပ်တဖၣ်ကဲထီဋ်ဝဲပုၤဖးလံာ်ဖိတဂၤမူာ်မူာ်နီၢ်နီၢ်
န့ဋ်လီၤ. အဝဲသ့ဋ်စူးကါဝဲဒၣ်အတတ်သ့ဋ်ညါနၢ်ပၢ်လၢတၢ်လၢအဝဲသ့ဋ်ကွဲးဒိမၤ
ဒိန့ဋ်ဝဲဒၣ်တဖၣ်ဒီးအဝဲသ့ဋ်မၤလိသ့ထီဋ်အသးလၢကနၢ်ပၢ်အါထီဋ်တၢ်ကတီၢ်
လၢအဝဲသ့ဋ်တညီန့ဋ်သ့ဋ်တဖၣ်န့ဋ်လီၤ. အဝဲသ့ဋ်ဖးလိလံာ်လၢအကလုာ်ဖး

ဒိုင်, ဖးလံာ်သ့ဘျုးဘျုးဆိုဆို, ဘဉ်ဘဉ်ဒီးနာ်ပာ်ဝဲဒဉ်န့ဉ်လီၤ. အဝဲသ့ဉ်မၤလိ ဖးလိာ်ကွဲလံာ်အကလုာ်ကလုာ် (အဒိ, ပူ, လံာ်လၢအဟ့ဉ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအ ကလုာ်ကလုာ်, ထါသ့ဉ်တဖှ်) ဒီးမၤလိသ့အသးဒီးတၢ်အကလုာ်ကလုာ်လၢ အကနာ်ပာ်ဒီးအဲဉ်တၢ်ဖးလံာ်လဲၢ်တဖှ်န့ဉ်လီၤ. ဖိသည့်သးနံဉ်အံၤတဖှ်ကွဲးပူ, ကွဲးတၢ်မၤနီဉ်ဒီးကွဲးပျါထီဉ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖှ်သ့န့ဉ်လီၤ. အဝဲသ့ဉ်တဖှ်အ န့ဆၢဉ်န့ဉ်အိဉ်ဒီးတၢ်ဆိကမိဉ်ဆိကမးဒီးတဲအါထီဉ်တၢ်ဂ့ၢ်တဖှ်ဒ်သိးပုၤကနာ် ပာ်ညီအဂီၢ်လီၤ. တၢ်မုာ်ဘဉ်အဝဲသ့ဉ်လၢကဟ့ဉ်ဒုးဖးအတၢ်ကွဲးတဖှ်ဆူပုၤ အဂၤအအိဉ်န့ဉ်လီၤ.

လၢတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဒုးတဖှ်အပူၤ, ပုၤယုနံဉ်ဖိတဖှ်ဂံၢ်နီဉ်ဂံၢ်တဖှ်သ့တုၤနီဉ်ဂံၢ် “၂၀၀” ဒီးဖးခိဉ်ခံကဒါက့ၤဝဲစးထီဉ်လၢနီဉ်ဂံၢ် “၂၀” သ့န့ဉ်လီၤ. အဝဲသ့ဉ် နာ်ပာ်ဝဲတၢ်ဘဉ်ထွဲလၢ “နီဉ်ဂံၢ်ဆိတကူ” ဒီး “နီဉ်ဂံၢ်ဆိကူ” အဘၢဉ်စၢၤဒီး အဝဲသ့ဉ်ဒုးနံဉ်ဝဲနီဉ်ဂံၢ်လၢအအိဉ်လၢနီဉ်ဂံၢ်အကျိၤအလိၤ မ့တမ့ၢ် ကွဲးနီဉ်ဂံၢ် ပျါဉ်တဖှ်သ့ဝဲန့ဉ်လီၤ. အဝဲသ့ဉ်တဖှ်စူးကါဝဲအတၢ်နာ်ပာ်တဖှ်လၢကဒုးဒီး ထူးထီဉ်တၢ်ပာ်ဖိဉ်ဒီးတၢ်ထူးကွံာ်အစၢၤတဖှ်န့ဉ်လီၤ. အဝဲသ့ဉ်ဂံၢ်စ့ၢ်ကီးဝဲတၢ် အက့ၢ်အဂီၤအဒိဉ်အလဲၢ်လၢကဒုးနံဉ်ပာ်ပျါထီဉ်တၢ်သ့ဉ်တဖှ်အက့ၢ်အဂီၤဒီး ပာ်ဖိဉ်ဝဲဒဉ်တၢ်အက့ၢ်အဂီၤတဖှ်သ့လၢကဒုးအိဉ်ထီဉ်ဝဲတၢ်အက့ၢ်အဂီၤအသိ တခါအဂီၢ်န့ဉ်လီၤ. ပုၤယုနံဉ်ဖိတဖှ်ဟ့ဉ်ထီဉ်ဒီးလူၤပိာ်မၤထွဲဝဲတၢ်နဲဉ်ကျဲတ ဖှ်လၢကသုးဝုၤဝါဝဲလၢဒါးအကပိာ်ကပၤ မ့တမ့ၢ် လၢလံာ်ဟီဉ်ခိဉ်ဂီၤအဖိ ခိဉ်သ့န့ဉ်လီၤ.

ပုၤယုနံဉ်ဖိတဖှ်ဟူးဂဲၤမုာ်လၢသးခုလၢကျဲအါအကလုာ်ပူၤလီၤ. တၢ်သ့ဉ်တ ဖှ်အံၤယံၤဒီးအဝဲသ့ဉ်အတၢ်သ့ဟူးသ့ဂဲၤအကံၢ်အစိတဖှ်ဘဉ်ဆဉ်သနာ်က့, တၢ်အံၤမၤစၢၤအဝဲသ့ဉ်လၢမၤစၢၤလီၤအဝဲသ့ဉ်အဂံၢ်အဘါလၢကမၤတၢ်ဟူးတၢ် ဂဲၤဒီးတၢ်လိာ်ခိဉ်လိာ်ကွဲးအသိတဖှ်န့ဉ်လီၤ. အဝဲသ့ဉ်ယုၤဝုၤယုၤဝီၤသက့ၤဆး ဒးဒီးပၤဆုၤရဲဉ်ကျဲၤအဝဲသ့ဉ်အနီၢ်ခိတဖှ်လၢကစံဉ်ဒီးဖုလီၤ, ထွဉ်တလုာ်အ သးဒီးသုးထီဉ်သုးလီၤအဝဲသ့ဉ်အနီၢ်ခိအတယၢ်လၢအခိဉ်ဆူအစုဆူအခိဉ်န့ဉ် လီၤ. အဝဲသ့ဉ်အစုဒီးခိဉ်-မဲာ်ချံအတၢ်ဘဉ်လိာ်ဖိးဒုးတဖှ်ကဒိဉ်ထီဉ်ထီထီဉ်,



ဖိသည့်အတားဒိဋ်ထိဋ်အပတိတ်တဖဉ်

ဖဲအတားသ့တားဘဉ်ဒ်သိးတားကွံဉ်တား, တားဖိဉ်, တားထူတကျဉ်ဒီးတားဒိတားတိတ် တဖဉ်အိဉ်ဖျါထိဉ်ဝဲဂ့ၤဂ့ၤအကတိတ်န့ဉ်လီၤ. မ့ၢ်န့ဉ်သက့ၤန့ဉ်ဒီးမ့ၢ်လၢအစူးကါ တားပိးတားလီၤလၢအကြးအဘဉ်တဖဉ်ဒီးပုၤလၢအအံးထွဲကွၢ်ထွဲအီၤလၢအကံၢ် အစီအိဉ်လၢလၢပုၤပုၤအယိ, အဝဲသ့ဉ်အတားဟူးတားဂဲၤတၢ်သ့တားဘဉ်တဖဉ် ကဂ့ၤထိဉ်ဝဲကွၢ်ကွၢ် န့ဉ်လီၤ. ဟ်သ့ဉ်ဟ်သး-ဖဲတားဒိဋ်ထိဋ်အံၤအကတိတ်, ဖိ သည့်အတားဒိဋ်ထိဋ်အကံၢ်အစီနီၢ်နီၢ်အကလုာ်ကလုာ်န့ဉ်ဒီးသန့ၤထီဉ်အသး လၢအဝဲသ့ဉ်အနီၢ်ခိအတားဟူးတားဂဲၤထဲအံၤထဲန့ၤအဖိခိဉ်န့ဉ်လီၤ. ဖိသည့်လၢ အတဟူးတားဂဲၤအါအါတဖဉ်န့ဉ်အတားဒိဋ်ထိဉ်တချ့ထဲသိးဖိသည့်လၢအပဉ်ယုဉ် လၢတၢ်ဟူးတားဂဲၤအပူၤဒ်အမ့ၢ်တၢ်ဂဲၤကလံဉ်တၢ်မၤလိတဖဉ်, ကရူၢ်အတၢ်လိဉ် ခိဉ်လိဉ်ကွဲတဖဉ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ယုာ်ဂဲၤလိဉ်ကွဲတဖဉ်အပူၤဘဉ်န့ဉ်လီၤ.

မ့မ့ၢ်လၢတၢ်ရူလိဉ်မုဉ်လိဉ်ဒီးသးအတၢ်တူၢ်ဘဉ်အတားဒိဋ်ထိဉ်ထီဉ်တဖဉ်အ ပူၤ, ပုၤယုန့ဉ်ဖိတဖဉ်န့ဉ်လၢပုၤဒီးအတၢ်န့ဉ်န့ဉ်လီၤအသးဒီးအသးခုဒိဉ်မးလၢ ကဒုးန့ဉ်ဖျါထိဉ်အဝဲသ့ဉ်အတၢ်သ့တားဘဉ်တဖဉ်န့ဉ်လီၤ. အဝဲသ့ဉ်စးထီဉ်ဒုး န့ဉ်ဟ်ဖျါထိဉ်ဝဲအတၢ်ဒိသ့ဉ်ဟ်သးလၢအဝဲသ့ဉ်အနီၢ်ကစၢ်ဒ်ဝဲဒီးပုၤအဂၤတ ဖဉ်အတၢ်တူၢ်ဘဉ်အါထီဉ်ဝဲဒီးစးထီဉ်ဒိဉ်ထီဉ်ထီဉ်လၢအစူးကါဝဲကျဲအါဘိ လၢကပၤယၢ်အသ့ဉ်အသးန့ဉ်လီၤ. ပုၤယုန့ဉ်ဖိတဖဉ်အ့ဉ်လိဉ်အသးဒီးအ တံၤသကိးဖိတဖဉ်အါစုအါဘျီဘဉ်ဆဉ်, အဝဲသ့ဉ်မုဉ်လၢသးခုလၢကဂဲၤလိဉ် ကွဲသကိးတၢ်ဂီၤဖိဒီးနီၤအိဉ်သကိးတၢ်အိဉ်ကစးကစိးဒီးအတံၤသကိးဖိသည့်တ ဖဉ်လီၤ. အဝဲသ့ဉ်အလုာ်အလုာ်တဖဉ်အံၤမ့ၢ်တၢ်အရူဒိဉ်တဖဉ်လၢကမၤဂၢ်အ ဝဲသ့ဉ်ဒီးဟ့ဉ်တၢ်ဘဉ်တၢ်ဘၢလၢဖိသည့်အသးန့ဉ်အံၤတဖဉ်န့ဉ်လီၤ. ပုၤယုန့ဉ် ဖိတဖဉ်ဟ်ဖျါထိဉ်အတၢ်တူၢ်ဘဉ်အဂၢ်အကျၢၤတဖဉ်ဖဲအဝဲသ့ဉ်အတၢ်ရူလိဉ် ဘဉ်ထွဲအိဉ်ဒီးပုၤသးပုၤတဖဉ်ယၢ်ခိယၢ်ခိလၢအဝဲသ့ဉ်တူၢ်ဘဉ်လၢအဟ့ဉ်အီၤ တၢ်ပူၤဖျဲး, လီၤဆီဒ်တၢ်ဖဲတၢ်သးတလီၤပလိဉ်တၢ်အိဉ်သးဒီးတၢ်မၤအသးတ ဖဉ်ကဲထီဉ်ဝဲအကတိတ်န့ဉ်လီၤ.

ဖိသည့်အတားဒိဋ်ထိဉ်ထီဉ်လၢတၢ်သ့ဉ်ထီဉ်န့ၢ်န့ၢ်လၢတၢ်ကူဉ်ဘဉ်ကူဉ်သ့အ ကလုာ်ကလုာ်န့ဉ်ဒီးသန့ၤထီဉ်အသးလၢဖိသည့်အတၢ်လဲၤခိဖျါလၢန့ၢ်လၢ, တၢ်ဒု

တံအူ၊ တံဂဲၤကလံၣ်ဒီးတံဒူးနဲၣ်တံဒိတံတဲာ်တဖန်အဖီခိၣ်န့ၣ်လီၤ။

တံဟ့ၣ်အဝဲသ့ၣ်တဖန်တံခွဲးတံယာ်ဒီးတံဒူးနဲၣ်ဂဲၤဒိတဖန်အယိ၊ ပှၤယုန့ၣ်ဖိတဖန်စူးကါဝဲဒၣ်တံပီးတံလီၤအကလုာ်ကလုာ်လၢကဒူးအိၣ်ထီၣ်တံဂီၤတဖန်ခိဖျိအမဲာ်ချံအတံထံၣ်ခိဖျိယါယုာ်ဝဲတံခဲၣ်တံဂီၤအလွဲာ်၊ တံအကွၢ်အဂီၤဒီးတံအကျိၤတဖန်အကလုာ်ကလုာ်န့ၣ်လီၤ။ အဝဲသ့ၣ်ကသ့ၣ်နီၣ်ဝဲဒၣ်တံကတိၤအဖျါတဖန်ဒီးတံသးဝံၣ်တနီၤအယုာ်အကွၢ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်ကသးဝံၣ် မ့တမ့ၢ် ကဒ့ဝဲတံဒုတံအူတဖန်လၢတံသးဝံၣ်အံၤအဂီၢ်စ့ၢ်ကီးန့ၣ်လီၤ။

တံသိၣ်လိအဝဲသ့ၣ်တဖန်လၢကဖးတံဒုတံအူအနိးတဖန်ဒီးကွဲးတံဒုတံအူအပနီၣ်တဖန်စ့ၢ်ကီးန့ၣ်လီၤ။ မ့မ့ၢ်လၢတံဂဲၤကလံၣ်တကပၤန့ၣ်၊ ပှၤယုန့ၣ်ဖိတဖန်ဒူးအိၣ်ထီၣ်၊ ကဲဒီးတံဒီးလူၤယုန့ၣ်ဝဲဒၣ်တံဟူးတံဂဲၤအဒိအတဲာ်တဖန်လၢအတံဒိကန့ၣ်တံဒုတံအူအထံၣ်အဘိသ့ၣ်တဖန်အဂီၢ်လီၤ။ ဘၣ်ယးဒီးတံဒူးနဲၣ်ဖျါထီၣ်တံသ့ၣ်ပီၤသးဝးအပူၤတခီ၊ ပှၤယုန့ၣ်ဖိတဖန်ဒူးနဲၣ်ပာ်ဖျါထီၣ်ဝဲအတံဆိမိၣ်မ့တဖန်ဒီးတံအိၣ်သးလၢပနာ်ပာ်ဘၣ်အီၤကီတဖန်ခိဖျိစူးကါဝဲတၢ်ပာ်၊ တံကူတံကၤ၊ တံဟူးတံဂဲၤတဖန်ဒီးတံကလုာ်တဖန်အပူၤန့ၣ်လီၤ။ ပှၤဖိသည့်လၢသးနဲၣ်အံၤတဖန်တဲာ်ပိာ်ဝဲလံာ်ဖျါလၢအယိယိဖိဒီးပၣ်ယုာ်မၤသကိးတံဒီးပှၤအဂၤလၢတံမၤတံဂဲၤဒိတဖန်အပူၤသ့ဝဲစ့ၢ်ကီးန့ၣ်လီၤ။





ဖိသန် ၅ - ၆ နံရံလှာအစးထိပ်မာလိတ်တဖန်

တော်အိန်ထိပ်လှာသးအတိတ်ထိပ်တော်ဆိကမိန်တကပတဖန် ဖိသန်ယံနံနံ, ယု နံနံတကပအတိတ်ဆိကမိန်တော်ဟ်သုဂ်ဟ်သးအတိတ်ထိပ်တော်လီၤဒုးကဲထိပ်တော် သးဘဉ်တံာ်တော်လှာမိန်ဟ်တဖန်အဂီၢ်လီၤ. လှာတော်ကစုဒုအပူၤတကတော်ယီအ သုဂ်ဟ်သးဝးထိပ်ဒီးပကထိပ်ဘဉ်လှာအဝဲသုဂ်အတိတ်ဟ်သုဂ်ဟ်သးတဖန်ဆိ တလဲထိပ်ဝဲလီၤ. အဝဲသုဂ်အတိတ်ဆိတလဲအသးအဂီၢ်ခိန်ထံးဟဲဝဲခိဖျိအဘဉ် ကွၢ်ဆာ်မဲာ်ဒီးတော်ထိပ်အသီသုဂ်တဖန်အယိလီၤ. ဖိသန်တဖန်ကလိန်ဘဉ်မိန် ဟ်အတိတ်မာၤစၢၤအတိတ်ဟ့ၣ်ကုၣ်ဟ့ၣ်ဖးတဖန်ထီဘိလီၤ. မိန်ဟ်တဖန်ကဘဉ်ဒုး နံနံအီၤလှာကျဲအဘဉ်, ကဘဉ်ပူၤဖျဲးဒီးတော်ဘဉ်ဒိဘဉ်ထံးတော်ဘဉ်ယိန်ဘဉ်ဘိ ဒီးကဘဉ်အဲၣ်အီၤကွံအီၤန့ၣ်လီၤ.

တော်မာၤလှာတနံၤအဂီၢ်တနံၤအဂီၢ်ကဘဉ်လဲၤအသးဘျုးဘျုးဆိုဆို, ဖိသန်လှာအ ဘဉ်လဲၤထိပ်ကွံတဖန်ကဘဉ်သုဒိကနံၣ်, လူၤပိာ်ထွဲတော်နံၣ်လီၤတဖန်ဒီးက ဘဉ်သုဂ်ညါတော်နံၣ်ဖဲးယာ်တော်လှာအဘဉ်မာၤညီန့ၣ်ဝဲတဖန်န့ၣ်လီၤ. ကဘဉ်ကွၢ် ဆာ်မဲာ်ဒီးတော်ဂ့ၢ်ကီတဆံးတကွၢ်ဖဲအလူၤပိာ်ထွဲတော်မာၤလှာအမာၤညီန့ၣ်ဝဲတဖန် အခါလီၤ. ကဘဉ်ဟ်သုဂ်ဟ်သးဝဲလှာကိးနံၣ်ဒဲးဖဲအဆာကတော်အံၤကဘဉ်မာ တ်မနုၤလဲၣ်သုဂ်တဖန်လီၤ. ဖိသန်အိန်ဖျိထိပ်သီဒီးစးထိပ်ဟးသုအဆာက တော်န့ၣ်တဒ်သိးဒီးအဝဲသုဂ်, ဖိသန်လှာအစးထိပ်မာလိတ်တဖန်ဘဉ်. ဖိသန် ဖိကသမာဝဲဖဲကဘဉ်မံာ်ထိပ်ဂီၤဂီၤန့ၣ်လီၤ.

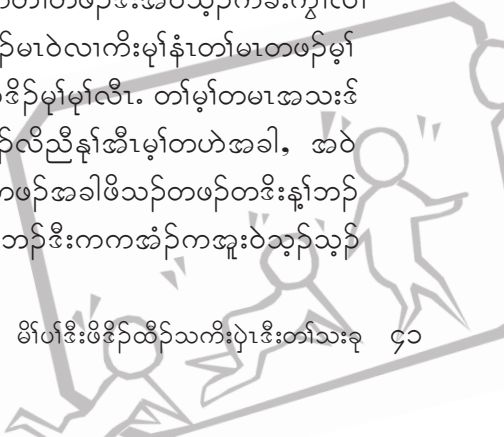
ဒ်သိးမုာ်ဆုဂ်ထိပ်ဂီၤဂီၤနကဘဉ်လဲၤတော်မာၤအဆာကတော်အသိးလှာဖိသန်အဂီၢ် စုာ်ကိးအလီၢ်အိန်လှာနဘဉ်မာၤန့ၣ်အဝဲသုဂ်အတိတ်တဖန်ချ့ချ့န့ၣ်လီၤ. ဖိသန်လှာ အအိန်ယံနံနံတနီၤန့ၣ်တော်လှာအမုာ်တော်လုၣ်ထံ, တော်ထုးမဲ, တော်သုစု, တော်လဲ ကူလဲကတဖန်အဲၣ်ဒီးမာၤလှာအကစာ်ဒဲးဝဲလီၤ. ဖိသန်တနီၤအိန်ဂီၤတော်အိန် မုာ်ဝံၤတဘျီယီထိပ်တော်ဟးလီၢ်လီၤ. တလိန်လှာအဝဲသုဂ်ကတဲပုၤလှာအက

ထိုင်တံဟးလီလါဘၣ်. အဝဲသ့ၣ်ကးတံတံဟးလီအတြးဒီးသ့ၣ်ညါဝဲလၢကဘၣ်မၤဝဲလၢအကစၢ်ဒၣ်အတံလီ. ဒ်အသးနံၣ်အသးကူထိုင်သးထိုင်တံကူတံသးတဖှင်သ့ထိုင်ဝဲလီ. ဖိသည့်လၢအအိၣ်ယံၣ်နံၣ်တဂၤမ့ၢ်ဒီးဒိၣ်ဖဲးန့ၣ်အစ့ၣ်အထွဲကမၣ်ဝဲသ့ဒီးလီ. အဝဲသ့ၣ်ယုထၢလၢကကၤအတံကူတံသးဒၣ်ဝဲဒီးတံကူတံကၤတဖှင် မ့တမ့ၢ် တံကူတံကၤလၢနအဲၣ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်ကူကၤဝဲဘၣ်ဆၣ်တံလၢအဝဲသ့ၣ်ကူကၤဒၣ်ဝဲန့ၣ်ဘၣ်သ့ၣ်ဘၣ်သးဝဲဒိၣ်မးလီ.

တုၤအိၣ်ယုနံၣ်အကတီၢ်တံကီတံခဲစးထိုင်အိၣ်ကဒီးတမံလီ. ဝဲအဝဲသ့ၣ်လုၢ်ထံဝံၤက့ၤယုကၤအကူအကၤန့ၣ်ကတဲလီအသး, “ဖိခွါကဘၣ်ကၤဆ့ကၤမနုၤလဲၣ်တသ့ၣ်ညါဘၣ်” သးထိုင်ဝဲဆ့ကၤက့, ဆ့ကၤရှား, ဖျိၣ်ခံအဖှင်, ဖျိၣ်ခံအထီတဖှင်တဘျီဝံၤတဘျီ, အကတံၢ်တခီက့ၤသးဝဲဆ့ကၤလၢအသးထိုင်ဝဲအဆိကတံၢ်တဘျီဒီးဟဲထိုင်ဝဲလီ. နမ့ၢ်ကတဲၣ်ကတီၢ်ဆိန့ၣ်အီၤန့ၣ်မ့ၢ်တံလၢအဂ့ၤကတံၢ်လီ.

ဝဲအဆၢကတီၢ်အခါဝဲအံၤတံလၢအမၤညီန့ၣ်ဝဲလၢဟံၣ်ဒီးကိၣ်န့ၣ်ဘၣ်သ့ၣ်ဘၣ်သးဝဲလီ. ဒ်သးပှၤနီၣ်ဒိၣ်တဖှင်မၤဝဲအသး တချုးအလဲၤဆူကိၣ်န့ၣ်ဆၢဂ့ၤအတံၤသကိးဒီးအသရၣ်တဖှင်ဒီးလိာ်ကွဲဝဲလၢတံၢ်သဘျီအပူၤလီ. မ့ၢ်ဝံၤဒီးကမၤလိလံာ်, ကဖးလံာ်, ကွဲးလံာ်ဒီးကဖူးတံၢ်ဒူးသ့ၣ်တဖှင်, တံၢ်လၢကဘၣ်မၤဝဲတဖှင်မၤဝဲတဘျီယီလီ. တံၢ်လၢကဘၣ်မၤဝဲတဖှင်အဝဲသ့ၣ်သ့ၣ်ညါဆိဝဲအယိကွၢ်လံာ်ဝဲလီ.

တံၢ်လၢအဘၣ်သ့ၣ်ဘၣ်သးဝဲလၢတနံၤဂီၢ်ဒ်အမ့ၢ်တံၢ်အိၣ်ကိၣ်အဆၢကတီၢ်, တံၢ်တဲပူအဆၢကတီၢ်ဒီးတံၢ်လိာ်ကွဲအဆၢကတီၢ်တဖှင်ဒီးအဝဲသ့ၣ်ကခိးကွၢ်လံာ်တံၢ်ဆၢကတီၢ်တဖှင်အံၤလီ. တံၢ်လၢအဘၣ်မၤဝဲလၢကိးမ့ၢ်နံၤတံၢ်မၤတဖှင်မ့ၢ်တမၤဘၣ်ဝဲန့ၣ်လၢအဂီၢ်ကဲထိုင်ဝဲတံၢ်ဂ့ၢ်ဒိၣ်ဒိၣ်မ့ၢ်မ့ၢ်လီ. တံၢ်မ့ၢ်တမၤအသးဒ်အမၤညီန့ၣ်အသး (အဒိ, သရၣ်လၢအသိၣ်လိၤညီန့ၣ်အီၤမ့ၢ်တဟဲအခါ, အဝဲသ့ၣ်အိၣ်တဆူၣ်အယိဘၣ်အိၣ်လၢဟံၣ်) တဖှင်အခါဖိသည့်တဖှင်တဒီးန့ၣ်ဘၣ်တံၢ်သ့ၣ်မံသးမ့ၢ်, တံၢ်သ့ၣ်ခုသးခုလၢအဂီၢ်ဘၣ်ဒီးကကအိၣ်ကအူးဝဲသ့ၣ်သ့ၣ်လီ.





ဖိသပ်အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်အပတီၢ်တဖၣ်

ဖိသပ်လၢအပွဲၤထီၣ်ယဲၤန့ၣ်ဒီးမ့ၢ်တအိၣ်ဘၣ်ဒံးကွီတဖၣ်လၢဟံၣ်စ့ၢ်ကီးတၢ် သိၣ်လိအီၤလၢကမၤတၢ်လၢတၢ်ဆၢကတီၢ်ဘၣ်လီၤဘၣ်စးအဂီၢ်သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. တုၤမ့ၢ်အစးထီၣ်မၤလိတၢ်န့ၣ်ညီလၢအဂီၢ်လီၤ. နမ့ၢ်စးထီၣ်ဟံၣ်န့ၢ်အီၤတၢ်ဆၢက တီၢ်ဒ်သိးကလိၣ်ကွဲလၢဟံၣ်ကပိၣ်ကပၤ, တုၤတၢ်ဂီၤဒီးတၢ်စုသ့အဂၤ, တၢ်တဲဖိ တဖၣ်, တၢ်အိၣ်ကိၣ်အဆၢကတီၢ်, တၢ်လိၣ်ကွဲဒီးတၢ်ဂဲၤလိၣ်ကွဲဖိတဖၣ်လၢအ ဆၢကတီၢ်သ့လီၤ. တၢ်ကြၢးဒုးလိၣ်ကွဲဒီးအသကိးဖိလၢအကရူၢ်စ့ၢ်ကီးလီၤ. ဝဲ အဆၢကတီၢ်ဝဲအံၤမ့ၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢအဂ့ၤဒ်သိးကသ့ရ့လိၣ်အသးဒီးအတံၤ သကိးဖိတဖၣ်အဂီၢ်လီၤ. ကြၢးရ့ဒီးအတံၤသကိးဖိခံၤသၢဂၤဘူးဘူးတံၢ်တံၢ် စ့ၢ်ကီးလီၤ.

တၢ်မံအဆၢကတီၢ် ဖိသပ်လၢအအိၣ်ယဲၤန့ၣ်တဖၣ်မံန့ၣ်ညီလီၤ. ဘၣ်ဆၣ်တုၤမ့ၢ် ဆၣ်ထီၣ်ပၢၢ်ထီၣ်ဝဲဒီးအဝဲသ့ၣ်အ့စိၢ်အ့န့လီၤ. မံလၢမ့ၢ်န့ၢ်အဆၢကတီၢ်တပၢၢ် ထီၣ်ဝဲဘၣ်. အဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်လၢမ့ၢ်ဆါခိတမံအပိလီၤ. လၢမ့ၢ်န့ၢ်အဆၢကတီၢ်အ ဝဲသ့ၣ်မံညီညီန့ၣ်လီၤ. တချုးအမံတၢ်တဲန့ၢ်အီၤပူန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအဂ့ၤလၢအဝဲအ ဂီၢ်ဒီးကဘၣ်သ့ၣ်ဘၣ်သးဝဲဒိၣ်မးလီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နကဘၣ်မၤစၢၤနဖိဒ်သိး ဖိသပ်ကမၤန့ၢ်အတံၤသကိးအဂီၢ်ဒ်သိးဖိသပ်ကသ့ရ့ဒီးအတံၤသကိးအဂီၢ်န ဘၣ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးအီၤလၢကျဲအါဘိလီၤ. ကွဲန့ၢ်အီၤဖိသပ်အဂၤတဖၣ်ဆူ ဟံၣ်န့ၣ်ဟံၣ်န့ၢ်အီၤတၢ်လိၣ်ကွဲဒီးနမၤအလိၣ်ကွဲဝဲအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. နဘၣ်ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ် သးဒ်သိးသုတကဲထီၣ်တၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးဒီးတၢ်အ့ၣ်လိၣ်ဆိးက့ဒီးမ့ၢ်ကဲထီၣ်န ဘၣ်မၤဘၣ်ဒီးဘၣ်မၤမ့ၢ်ထီၣ်အသးမၤသ့ၣ်ပံးညီက့ၤအသးလီၤ. အဝဲသ့ၣ် မ့ၢ်တုၤလၢကွီတခိကယုထၢဒီးရ့ဝဲအသကိးလၢအဘၣ်သးဝဲန့ၣ်လီၤ.



တၢ်ကၢၣ်ထီဉ်ကိ နဖိန့ဉ်ဖဲမ့ၢ်ဆ့ဉ်ဘူးကလဲၤထီဉ်ကိအခါတကီၢ်ခါကစံးဝဲလၢ
သါဟၢဖၢဆါဒီးကအုကစွါဝဲခါ. မ့ၢ်မၤဝဲဒ်အံၤဒီတနံ့ညါတုၤမ့ၢ်တုၤလၢကိက
ပျၢ်အသီတုၤန့ဉ်အဟၢဖၢဆါဘျါက့ၤခါ. မ့ၢ်ကဲထီဉ်အသးဒ်အံၤ, မ့ၢ်ကဲထီဉ်
တၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်လၢအကၢၣ်ထီဉ်ကိအခါနဘဉ်မၤနီဉ်ဒီးတလီဉ်နလဲၤဒီးပူးကွၢ်အီၤ
လၢကသံဉ်သရၣ်အအိဉ်လၢဘဉ်. နကဘဉ်ယုသ့ဉ်ညါလၢမ့ၢ်အတၢ်ကီၢ်တဲခဲ
အိဉ်လၢကိတမံၤမံၤခါန့ဉ်လီၤ. ဖိသည့်ကၢၣ်ထီဉ်ကိအဂ့ၢ်န့ဉ်ကိသရၣ်ဒီးမိၢ်ပာ်
တဖၣ်ကြၢးဟ်ဖိဉ်လိာ်အသးဒီးတဲသကိးတၢ်ဒီးယုန့ၢ်အစၢလၢအဂ့ၢ်ကတၢ်တ
ဖၣ်န့ဉ်လီၤ. ဖဲဖိသည့်တုၤလၢကိအဆၢကတီၢ်မိၢ်ပာ်ကဘဉ်ပံးန့ၢ်ဒီးဒဉ်တၢ်မူဒါ
လၢကဟ်သ့ဉ်ဟ်သးအဖိဒီးမၤလိသ့ကဒီးအသးဒ်အန့ဉ်လီၤဆူကိအသီတဘျီ
န့ဉ်လီၤ. တမ့ၢ်လၢကဘဉ်ဟ်တ့ၢ်လၢသရၣ်အစုပူၤဒီးအးလီၤတၢ်ကိးမံၤလၢသ
ရၣ်အစုပူၤန့ဉ်ဘဉ်.

လၢခံကတၢ်အံၤဒီးဟ်ဖျါထီဉ်ဖိသည့်အတၢ်ခိဉ်ထီဉ်လဲၤထီဉ်အလံာ်တီၤဖျါဖိ
လၢကကဲထီဉ်တၢ်မၤသ့ဉ်နီဉ်မိၢ်ပာ်တဖၣ်လၢဖိသည့်အနီၢ်ခိအတၢ်ခိဉ်ထီဉ်လၢတ
နံဉ်ဘဉ်တနံဉ်အကတီၢ်န့ဉ်လီၤ. ဘဉ်ဆဉ်ဒ်ပစံးတ့ၢ်အသိးပကဘဉ်သ့ဉ်နီဉ်
ထီဉ်လၢဖိသည့်တဂၤဒီးတဂၤမ့ၢ်တၢ်လၢအလီၤဆီလိာ်သးဒီးသန့ထီဉ်အသး
လၢအနီၢ်ကစၢ်အကံၢ်အစီဒီးမိၢ်ပာ်အတၢ်မၤစၢၤကွၢ်ထွဲအဖိခိဉ်စ့ၢ်ကိးန့ဉ်လီၤ.





ဖိသပ်အတားဒိဉ်ထီဉ်တဆီဘၣ်တဆီအလံာ်တံၢ်ပျါ

ဖိသပ် ၀ - ၆ နံဉ်အတားဒိဉ်လဲၤထီဉ်အပတီၢ်

သံဉ်အိဉ်ရံဉ် လၢတၢ်ဒိဉ်ထီဉ်လဲၤ ထီဉ်အပတီၢ်အဂီၢ်	၀-၆ လၢ	၁ နံဉ်	၂ နံဉ်
<p>တၢ်ဒိဉ်ထီဉ်လဲၤထီဉ်အသံဉ်အိဉ်ရံဉ်-</p> <p>ဘၣ်တၢ်ကွၢ်အိၤလၢနီၢ်ခိကွၢ်ဂီၤ, တၢ်ဆိကမိဉ်ဆိကမးဒီးတၢ်သးဂဲၤတကပၤအဖိခိဉ်</p> <p>ပှၤကွဲးသံဉ်အိဉ်ရံဉ်တဖၣ်- Sheridan M, 1997 Fahlberg V, 1994</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ယၤထီဉ်အခိဉ်န့ၢ်စိုၤတၢ်အခိဉ်လၢဉ်. - မိၢ်ထီဉ်အခိဉ်န့ၢ်. - တလုဉ်အသးဆူမဲၣ်ညါလီၤခံန့ၢ်. - မဲၣ်ချံးဟူးဆူအံၤဆူဘး. - ဝဲပှၤကွၢ်အိၤဒီးကိးအိၤအခါကွၢ်လီၤဝဲ. - မၤသီဉ်ကလုာ်, ဒီးန့ၢ်. - ထၢန့ၢ်တၢ်ကိးမံၤဆူအကီၢ်ပှၤ 	<ul style="list-style-type: none"> - စ့ၤဒီးဆုဉ်နီၤသ့. - ဘၣ်သုဉ်သုဉ်ကဆၢထၢဉ်တကၤ. - ထၢထီဉ်တၢ်ပိးတၢ်လီၤလၢအဆံးဖိတဖၣ်. - စူးကါအစုခံခိလၢဉ်. - ဝဲတၢ်ကိးအမံၤအခါကိးအာဝဲ. - စးထီဉ်ကတိၤတၢ်တပံာ်တကျါ. - အိၤထံဉ်ပှၤလီၤဆီအသုဉ်ပိၤသးဝးဒီးအိဉ်ဒီးလၢပှၤကွၢ်ထွဲအိၤအိဉ်လၢအကပၤမ့တမ့ၢ်န့ၢ်ဟူဝဲအကလုာ်. 	<ul style="list-style-type: none"> - ယုာ်ဒီးထီဉ်လၢဟံဉ်ယီတၢ်ပိးတၢ်လီၤအဖိခိဉ်. - ဟးကဒါက့ၤလၢလီၤခံသ့. - စံဉ်လီၤယီသ့ၤဂဲၤလီၢ်ကွဲးဆီလီၤတၢ်သ့. - တဲတၢ်ကတိၤသ့အဖျၢဉ် ၅၀ ယဉ်ယဉ်. - မ့ၢ်ဆါခိတဆံဉ်ဆါဒီးသး. - အိဉ်ဒီးတၢ်ကွၢ်ထွဲအိၤထီဘိ. - နီၤလီၢ်သးတၢ်တသ့.

၃ နံဉ်

၄ နံဉ်

၅ နံဉ်

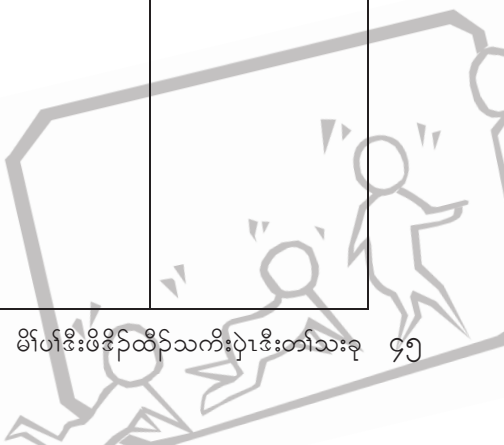
၆ နံဉ်

- ထီဉ်ယီသ့.
- တရံးအသးဖဲ အယုၢ်ဒီးအ ထုးတၢ်အခါ.
- ဟးလၢအခိဉ် နၢထိး.
- တ့ပှၤကညီဂီၤ လၢအိဉ်ဒီးအခိဉ်.
- တံာ်တၢ်ဒီး ထးရံးသ့.
- ကိးလီၤအ မံၤသ့.
- သံကွၢ်တၢ် မနုၤလဲဉ်ဒီး မတၢ်လဲဉ်သ့.
- စူးကါနီဉ်တၢ်သ့.
- မုၢ်နၢဒိတဆဉ် ဆါဒီးသးလၢၤ.
- နီၤလိာ်သးတၢ် ဒီးပှၤဂၤသ့.

- ယုၢ်, ဆိဉ်တၢ်, ထုးတၢ်ဒီးတရံး သးန့ၢ်ချ့သးဒီး.
- စံဉ်ဒီးထီဉ်တၢ် ကပၤ.
- တ့ပှၤကညီဂီၤ လၢအိဉ်ဒီးအခိဉ်, မိၢ်ပှၤ, ခိဉ်ဒီးတ ဘျီတခိဉ်အစုသ့.
- ဝဲတၢ်သ့ဂ့ၤဂ့ၤ
- ဝဲတၢ်ကတိၤ ဖျၢဉ်ဘဉ်တ့ၤ ၁၅၀၀ ဖျၢဉ်.
- ဝဲအမံၤဒီးအိဉ် တၢ်လီၢ်သ့.
- သ့ဉ်ညါတၢ်ပှၤ ကွံာ်, ခါပှၤကွံာ် ဒီးခါဆူညါသ့.
- ကူကၢ်ထီဉ်ခိဉ် အတၢ်သ့.

- စံဉ်, ဂဲၤကလံဉ်သ့.
- တ့တၢ်သၢနၢဉ်ဒီးတၢ် လွံာ်နၢဉ်သ့.
- တ့ဟံဉ်အဂီၤ.
- ဂံၢ်အစုမုၢ်စုနၢသ့.
- ကိးအမံၤ, ဒီးတဲအ သးနံဉ်, အိဉ်ဖျၢဉ် မုၢ်နၢဒီးလီၢ်ဆိးထံး သ့ဖဲ.
- ကူထီဉ်ကၢထီဉ်/ ဘျီလီၤသးထဲ တဂၤသ့.

- ဟူးဂဲၤသ့.
- တၢ်သးဖဲဂ့ၤထီဉ်.
- အဲဉ်ဒီးမၤတၢ်အါ န့ၢ်မၤဝဲသ့.
- သးခုဝဲဖဲတၢ်မံး ပတြၢၤအိၤအခါ.
- မၤသကိးတၢ် ဘဉ်ဆဉ်လိဉ် တၢ်မၤစၢၤ



အဆာဒိန် (၃) တာ်အဲၣ်တာ်ကွံလၢအအိန် ဒီးတာ်သးဆး

- ✓ တာ်အဲၣ်တာ်ကွံလၢတာ်သးဆးအပူၤအတာ်ဂ့ၢ်မိာ်ပှၢ် ၉ ဘီ
- ✓ ဇွဲပူၤအတာ်သးခု
- ✓ တာ်ကွံဆၢၣ်မိာ်ဒီးန့ဖိဆံးဖိလၢအမၤတံာ်တံာ်ထီတိ
- ✓ တာ်ကွံဆၢၣ်မိာ်ဒီးတာ်သူၣ်ဒိန်သးဖျိး, တာ်မၤတံာ်တံာ်ဒီး
တာ်ကအိန်ကအူးအဂီၢ်
- ✓ တာ်ကဘၣ်ကျဲၤဘၣ်လိာ်ကွၢ်ဒီးဖိသၣ်ဆံးဖိအတာ်သူၣ်ဒိန်
သးဖျိးဒီးတာ်ကအိန်ကအူးတဖၣ်ဖိလဲၣ်.
- ✓ တာ်အရ့ဒိန်ဘၣ်သးတာ်ဟံပနီၣ်တာ်လၢဖိသၣ်ဆံးတဖၣ်အဂီၢ်
- ✓ တာ်ကွံဆၢၣ်မိာ်ဒီးဖိသၣ်လၢအတီၢ်တာ်, ထူတာ်, အ့ၣ်တာ်
ဒီးထဲးလိၤအခိန်သူတဖၣ်



၏အိုင်၏ကုံလာ၏သးဆးအပူ အ၏ဂ်းမိဂ်းပျာ ၉ ဘီ



ဖိသည့်န့ၣ်မ့ၢ်ဖိသည့်လီၤ - ဂုၣ်ကျဲးစးထံၣ်နဖိဖိသည့်တဂၤ
အသိးတက့ၢ်

သိၣ်လိဖိသည့်လၢကသ့ကွၢ်ဆၢၣ်မိၣ်တၢ်ကိတၢ်ခဲ - ဖိသည့်မ့ၢ်ပုၤသ့ၣ်တဖၣ်လၢ
ဟဲစိၣ်ယုၣ်တၢ်မ့ၢ်လၢဖဲအအိၣ်ဖျါၣ်ထီၣ်လံၤလံၤဒီးအိၣ်ပွဲၤဒီးတၢ်သ့ၣ်ခုသးခု
လၢဟီၣ်ခိၣ်ချၢန့ၣ်လီၤ. သိၣ်လိနဖိလၢကသ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်မူအတၢ်ကိတၢ်ခဲ
တဖၣ်, ဘၣ်ဆၢၣ်မၤပျံၤမၤဖူးဒီးမၤဘၣ်ယိၣ်အိၤအါလၢကဲၣ်ဆိးတဂ့ၤ.

သိၣ်လိအိၤလၢဒွဲပူၤတၢ်သးခု - တၢ်ဟ့ၣ်အဂ့ၤကတၢ်လၢနဟ့ၣ်နဖိသ့န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ
တၢ်ယုၤစၢၤအိၤဒွဲပူၤအတၢ်သ့ၣ်ခုသးခုန့ၣ်လီၤ. တၢ်သးခုလၢတၢ်ချၢတဖၣ်က
ယုထီလီၤဘဲကွံၣ်ဝဲဒဲဒွဲပူၤတၢ်သးခုထံထီၣ်ပၢၢ်တအိၣ်လၢဘၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.

နကဲတၢ်အဖိလၢနဖိအဂီၢ် - ဝဲနမ့ၢ်သးထီၣ်နဖိဒီးတဲတၢ်ကတိၤဆူၣ်ဆူၣ်ကိၤ
ကိၤအခါနဖိကမၤလိန့ၢ်တၢ်တမ့ၢ်တလၢဒီးတကတိၢ်ယီၤကအဲၣ်ဒီးမၤတမ့ၢ်
နသးဒီးကမၤနးဒိၣ်ထီၣ်ဝဲအသးလီၤ. အယိတဘၣ်သိၣ်လိနဖိန့ၣ်တဂ့ၤ.

ဖိသည့်လၢအသးခုအတၢ်ဟံသး - တၢ်လၢမိၢ်ပၢ်န့ၣ်တမ့ၢ်ပုၤဘီၣ်ဂ့ၤထီၣ်ဖိသည့်အ
တၢ်ဟံသ့ၣ်ဟံသးဘၣ်. မ့ၢ်တခိကဘၣ် ယုန့ၢ်ဖိသည့်အဒွဲပူၤတၢ်သးခုလၢ
ကဒူးအိၣ်ထီၣ်အတၢ်ဟံသးလၢအဂ့ၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်တဂုၣ်ကျဲးစးဆိတ
လဲနဖိ, ဘီၣ်ဂ့ၤဘီၣ်ဝီၤနဖိန့ၣ်ကမ့ၢ်တၢ်ဂ့ၤလၢနဖိအဂီၢ်လီၤ.

ဟ့ၣ်နဖိတၢ်ဆၢကတိၢ်လၢအပွဲၤဒီးတၢ်ကံၢ်တၢ်စီ - တၢ်ဆၢကတိၢ်လၢအအိၣ်ဒီး
နၢန့ၣ်ဂုၣ်ကျဲးစးစူးကါအိၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ကံၢ်တၢ်စီအလၢအပွဲၤန့ၣ်တက့ၢ်.
နမၤအိၤမ့ၢ်န့ၣ်နကကူးဘၣ်က့ၤအတၢ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.



တၢ်အဲၣ်တၢ်ကွံၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်သးဆး

ဟ့ၣ်ဖိသၢ်လၢတၢ်သဘူဘၣ်ဆၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲအီၤ - တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲလၢတၢ်အဲၣ်တၢ်ကွံၤအပူၤန့ၣ်ကသိၣ်လိဖိသၢ်လၢကသ့အိၣ်ဒီးတၢ်န့ၣ်လီၤသးန့ၣ်လီၤ. တဘၣ်သ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤတၢ်အါတလၢလၢနဖိအဂီၢ်တဂ့ၤ. နတၢ်သ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤတၢ်အါတလၢန့ၣ်ကမၤဟးဂီၤနဖိ, မ့ၢ်လၢနဖိကလိၣ်ဘၣ်နတၢ်ကွၢ်ထွဲထီၣ်တၢ်ဒီးကဘၣ်သန့ၤထီၣ်အသးလၢနၤထီၣ်တၢ်န့ၣ်လီၤ.

အိၣ်လၢတၢ်ဘၣ်စၢၤ - မိၢ်ပၢ်တဖၣ်ကတူၢ်ဘၣ်ဝဲလၢတၢ်ကီၢ်ဘၣ်အီၤလၢကကဲမိၢ်ပၢ်လၢအဟံးစိဟံးကမီၤဒီးမၤလံးအဖိဒီးကဲမိၢ်ပၢ်လၢအပျဲအဖိလၢလၢပျဲၤပျဲၤဒီးဘၣ်က့ၤအဖိဖဲတၢ်ကမၣ်အိၣ်ထီၣ်ဝဲချ့သးဒီးအဘၣ်စၢၤလီၤ.

ဆိကမိၣ်တၢ်လၢနခိၣ်န့ၣ်ဒီးန့ၣ်တၢ်လၢနသး - နခိၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တဲနၤလၢနကဘၣ်ဟ်လီၤတၢ်သိၣ်တၢ်သီလၢအလံးဘၣ်ဆၣ်နသးမ့ၢ်တဲနၤလၢဟၢၣ်အါတခီ, ဟ်သ့ၣ်ဟ်သးလၢအီၤတက့ၢ်.

ဒွဲပူၤအတၢ်သးခု

နဖိအသးမ့ၢ်တမ့ၢ်ဒီးမ့ၢ်ကီၢ်ခဲလၢနဘၣ်ကွၢ်ထွဲအီၤအယိနကဘၣ်မၤလီၤတၢ်လၢနစူးကါတၢ်သ့ကဲမိၢ်ပၢ်အတၢ်ကူၣ်သ့တဖၣ်လၢနကဆိတလဲအီၤဆူဖိသၢ်လၢအိၣ်ထီၣ်ကဒါက့ၤပျဲၤဒီးဒွဲပူၤတၢ်သ့ၣ်ခုသးခုန့ၣ်လီၤ. လၢကျဲၣ်အံၤနကလုၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဘၣ်နဖိလၢအကဲဘျူးကဲဖျိၣ်လၢအတၢ်အိၣ်မူအပူၤဒီးဒွဲပူၤအတၢ်သ့ၣ်ခုသးခုအပူၤန့ၣ်လီၤ.

နဖိဒွဲပူၤအတၢ်သးခု

ဖိသၢ်ဆံးဖိတဖၣ်ထံၣ်ဝဲလၢတၢ်လၢမိၢ်ပၢ်မၤအီၤတမံၤလၢလၢဒ်အမ့ၢ်တၢ်ဂ့ၤကတၢ်အသိးန့ၣ်လီၤ. ဖိသၢ်ဆံးဖိတဖၣ်န့ၣ်ဝဲလၢတၢ်အဲၣ်လၢနဟ့ၣ်အီၤန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအဂၢၢ်အကျၢၤဒီးကစိၣ်မူစိၣ်ဂဲၤအီၤလၢအတၢ်အိၣ်မူအပူၤလီၤ. ကစိၣ်မူစိၣ်ဂဲၤဝဲတၢ်အဲၣ်တၢ်ကွံၤလၢအမၤန့ၣ်ဝဲလၢကတီၢ်အံၤဒီးကဆိတလဲဝဲဆူဒွဲပူၤတၢ်သး



ဖုံဒီးတၢ်အံၤကကဲထီၣ်တၢ်ဆိၣ်တရူအခံဆူခါဆူညါအဂီၢ်လီၤ. တၢ်သ့ၣ်ဒုသးဒု ခံမံၤတမံၤလၢဖိသၣ်မၤန့ၣ်ဝဲန့ၣ်ဟဲဒီဖျိတၢ်စူးကါတၢ်ဂဲၤဒီးတၢ်လိာ်ခိၣ်လိာ်ကွဲတ ဖၣ်န့ၣ်လီၤ. အဒိ, ဒ်အမ့ၢ်တၢ်ဂဲၤလိာ်ကွဲဒီးတၢ်ဂီၤဖိ, တၢ်ဒူးတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဒူးဘၣ်, တၢ်ဒုတၢ်ဒုဒီးတၢ်ထူန့ၣ်လီၤဘီ(လ)ဆူဖျါၣ်ထူတၢ်ပူၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်မ့ၢ် လၢသးဒုတမံၤအံၤလီၤကံၤဒ်သိးဖဲဖိသၣ်သၣ်ဝံၤအခါနမ့ၢ်ဟ့ၣ်အီၤတၢ်အိၣ်န့ၣ် ကသးဒုဝဲဒီးတၢ်အံၤတၢ်သးဒုတၢ်တပတီၢ်, ဒီးတၢ်သးဒုခံပတီၢ်တပတီၢ်န့ၣ်ဟဲဝဲ ဒၣ်ဖဲအဝဲကတၢ်ကတီၤဘၣ်တၢ်အိၣ်လၢအနီၢ်ကစၢ်အခါန့ၣ်လီၤ. တၢ်သးဒုအံၤ ကအိၣ်တုၤလၢဖိသၣ်ဒိၣ်ထီၣ်ဝဲတစုန့ၣ်လီၤ.

မ့ၢ်ဒ်န့ၣ်ဘၣ်မနုၤဖိသၣ်တဖၣ်အသးတဖုံဒီးကဲထီၣ်ဖိသၣ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်ကီ တၢ်ခဲန့ၣ်လဲၣ်. ဖိသၣ်ဆံးတဖၣ်အတၢ်သးဒုလီၤမံၤဝဲဒီဖျိတၢ်မၤတမ့ၢ်အသးခဲ အံၤခဲအံၤ မ့တမ့ၢ် ဖဲအသးတမ့ၢ်ဘၣ်အခါတၢ်တကနၣ်ယုာ်အီၤဘၣ်အယိန့ၣ် လီၤ. ပုၤဖိသၣ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်ကီတၢ်ခဲန့ၣ်ကဟံၤဖျါထီၣ်အတၢ်သ့ၣ်ဒိၣ်သးဖျိး, တသးဝဲတၢ်, တၢ်နၢ်လီၤအသးစ့ၤဒီးတၢ်ကီတၢ်ခဲအိၣ်ဒီးစူးကါဝဲကသံၣ်မူၤဘိး တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်တၢ်အံၤတစဲၤခဲကဲၣ်ဆိးဒီးလၢနကမၤစၢၤဖိသၣ်လၢတ အိၣ်ဒီးတၢ်သးဒုတဖၣ်ဘၣ်, ဒီဖျိနယုာ်ကျဲလၢနကသ့ၣ်ထီၣ်ကဒါကွၢ်န့ၣ်အီၤအ တၢ်သးဒုလၢတၢ်အဲၣ်တၢ်ကွံၤပူၤဒီးဆိတလဲနတၢ်ကွၢ်ထွဲအီၤအကျိၤအကျဲတဖၣ် အယိကမၤစ့ၤလီၤအဝဲသ့ၣ်အတၢ်ကီတၢ်ခဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟးဆူးတၢ်မၤဘၣ်ဒိနဖိအဒွဲပူၤတၢ်သးဒု

နအဲၣ်ဒီးဟးဆူးနဖိအတၢ်သးတမ့ၢ်, တၢ်သးဘၣ်တံာ်တံာ် မ့တမ့ၢ် နတအဲၣ်ဒီး နဖိအိၣ်လၢနကပၤဖဲနသးဒိၣ်ထီၣ်အီၤအခါဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ညီန့ၢ်မိၢ်ပာ်တဖၣ်ဝဲ အဖိလၢအဝဲသးဒိၣ်ထီၣ်ဒီဖျိအဖိအတၢ်ပာ်သးအယိန့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်တဘျီ ဘျီမိၢ်ပာ်အတၢ်သ့ၣ်ဒိၣ်သးဖျိးဒီးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်ဖိသၣ်တသ့ၣ်ညါဝဲဘၣ် န့ၣ်လီၤ. အဒိ, ဖဲနဖိတဖၣ်ဂဲၤဒီးခံၣ်ခူၣ်ဒီးတီၢ်လိာ်ကွဲတၢ်အခါနတၢ်အီၤ, “တ ဘၣ်ဒိသိၣ်တၢ်တဂ့ၤ, နမ့ၢ်တပတုာ်ဘၣ်န့ၣ်ယကဟံးကွံာ်နခံၣ်ခူၣ်” န့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်မ့ၢ်တအိၣ်ပတုာ်ဒီးမၤဒၣ်တၢ်ဖဲအသးအယိနဟံးကွံာ်အခံၣ်ခူၣ်ဘၣ်ဆၣ် တဘၣ်ဟံးကွံာ်လၢတၢ်သးဒိၣ်ထီၣ်အပူၤတဂ့ၤ. တဲအီၤလၢ, “ယကဟံးကွံာ်န



တၢ်အဲၣ်တၢ်ကွံၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်သးဆး

ခဲၣ်ခူၣ်ဘၣ်ဆၣ်န့ၣ်မ့ၢ်အဲၣ်ဒီးဒိသိၣ်တၢ်န့ၣ်န့ၣ်ဟံးန့ၢ်နီၣ်တၢ်ဖိဒီးဒိသိၣ်အီၤသ့”
န့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်န့ၣ်ပၢ်န့ၣ်တၢ်သးထီၣ်

ဖဲန့ၣ်ကွံၤထွဲန့ၣ်ဖိတဖၣ်အခါ, တၢ်သမၤအလီၢ်တအိၣ်လၢနကသးထီၣ်အီၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်န့ၣ်တၢ်သးထီၣ်န့ၣ်န့ၣ်ပၢ်ဖျါထီၣ်အီၤသ့လၢကျဲအါဘိန့ၣ်လီၤ. တဘျီဘျီန့ၣ်ဖိတဖၣ်မ့ၢ်လ့ၢ်ဂဲၤလိာ်ကွဲလၢကျဲကပၤဒီးန့ၣ်ဒီးလၢကအိၣ်ပတုၣ်, နတဲအီၤဘၣ်ဆၣ်မ့ၢ်တကန့ၣ်ဝဲဒီးမ့ၢ်လ့ၢ်ဒီးဒၣ်တၢ်အယိ, လၢတၢ်သးဒိၣ်ထီၣ်အပူၤန့ၣ်မ့ၢ်ကိးပသ့ဘၣ်အီၤဒီးအဝဲမ့ၢ်ဖုးဘၣ်အသးန့ၣ်န့ၣ်လဲၤဖိးဟုအီၤဒီးတဲအီၤ, “ဖိစၢ, ယတအဲၣ်ဒီးကိးယါန့ၣ်ဘၣ်. ယကိးယါန့ၣ်တမ့ၢ်လၢနမၤကမၣ်တၢ်အယိဘၣ်. ဘၣ်ဆၣ်ယမူဒီးအိၣ်လၢယကဘၣ်ကွံၤထွဲန့ၣ်ဒီးသိးန့ၣ်သုတလဲၤဘၣ်လၢကျဲကပၤဒီးသိလ့ၣ်သုတဘၣ်ထံးန့ၣ်အဂီၢ်အယိလီၤ. ယဘၣ်ယိၣ်တၢ်လၢနဂီၢ်လီၤ. ဂဲၤ, ပကလဲၤလိာ်ကွဲလၢတၢ်လီၢ်အဂၤတခီ.” ဝံၤကိးအီၤဆူတၢ်လီၢ်လၢအယံၤဒီးကျဲမ့ၢ်တက့ၢ်. လၢကျဲဒ်အံၤ, အဝဲကတူၢ်ဘၣ်ဝဲလၢနသးကိာ်တၢ်လၢအဂီၢ်ဒီးန့ၣ်တၢ်အဲၣ်တၢ်ကွံၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ကွံၤဆၢၣ်မ့ၢ်န့ၣ်ဖိဆဲးဖိလၢအမၤတၢ်တၢ်ထီၣ်

ဘၣ်တၢ်ဟံးန့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တနီၤလၢအဘၣ်တၢ်ကွဲးအီၤလၢ အဲလံစဘဲး ပဲးထလ့ၣ်လၢအမ့ၢ်ပုၤကွဲးလံာ် 'No-Cry Discipline Solution' အတၢ်ကွဲးအပူၤ

ဖဲန့ၣ်ကတိၤတၢ်လၢလီၤတဲစိကတီၢ်မ့ၢ်ဂ့ၤ, တၢ်မၤအါလၢခိၣ်ဖျါထီၣ်အပူၤမ့ၢ်ဂ့ၤ, ကတိၤတၢ်ဒီးပုၤသ့ၣ်ကွဲးပုၤတဂၤဂၤမ့ၢ်ဂ့ၤအခါန့ၣ်အံၤမ့ၢ်မၤတံာ်တၢ်န့ၣ်ခဲအံၤခဲအံၤန့ၣ်န့ၣ်သးအ့န့ၣ်ထီၣ်ဝဲဒၣ်သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. တၢ်လီၤကမၤကမၣ်လၢနကမၤလိန့ၣ်ဝဲန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲအဝဲသ့ၣ်တဖၣ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ်ကဒါက့ၤတၢ်ခီဆၢဖဲအမၤဝဲအခါအယိန့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်မၤလိန့ၣ်ဝဲလၢနပတုၣ်ကွံၤတၢ်လၢနမၤတၢ်အံၤဒီးကစံးဆၢက့ၤအဝဲသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. နကဘၣ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်ဒၣ်လၢဖိသၣ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်ဆိကမိၣ်ဒၣ်ထဲလၢတၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်အသးလီၤဝဲအဖိခိၣ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်တသ့ၣ်ညါဝဲဒၣ်လၢနစ့ၢ်ကိးန့ၣ်အိၣ်ဒီးန့ၣ်တၢ်လိၣ်ဘၣ်န့ၣ်ဘၣ်. အဝဲသ့ၣ်ကဘၣ်မၤလိန့ၢ်ဘၣ်ဝဲဒၣ်လၢ



ဒ်အဝဲသ့ၣ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်ဝဲအသိးပုၤဂၤစ့ၢ်ကိးပုၤအိၣ်ဒီးတၢ်လိၣ်ဘၣ်အဂ့ၢ် န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤဒ်သိးကပၤဂၤက့ၤအသးလၢတၢ်မၤတံၢ်တၢ်န့ၤလၢအကတၢ်က တံၢ်တၢ်အိၣ်ဘၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဟ့ၣ်တၢ်မၤလိၣ်ဒီးတၢ်ဒိတၢ်တံၢ်တဖၣ်. သိၣ်လိဖိသ့ၣ်တဖၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်မၤတံၢ် တံၢ်တၢ်သ့အခါဖဲလဲၣ်ဒီးမၤဝဲတသ့အခါဖဲလဲၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. ဟ့ၣ်တၢ်အဒိအတံၢ် တဖၣ်လၢတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်န့ၣ်လီၤမၤတံၢ်တံၢ်ဝဲသ့သ့ၣ်တဖၣ်, ဒ်အ မ့ၢ်ဖဲပုၤတဂၤဂၤအိၣ်ဆၢထၢၣ်လၢဝဲတြီၢ်အခိၣ်ထိးအခါ, မ့တမ့ၢ် ဒီပုၤဝဲၢ်အကျါ တဂၤဂၤအိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးအခါန့ၣ်လီၤ.

သိၣ်လိန့ၢ်တၢ်တူၢ်ခိၣ်ဟံးသးလၢအဂ့ၢ်တဖၣ်. သိၣ်လိန့ၢ်ဖိဒ်သိးကအိၣ်ခိးတၢ်က တံၢ်ပတုၣ်အခါဒီးကတဲဝဲ “ဝံသးစူၤ” အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. ဖဲလၢအဝဲသ့ၣ်နီၣ်ဝဲဒီး မၤဝဲဒ်န့ၣ်န့ၣ်, တဲဆၢက့ၤအိၣ်မုၢ်မုၢ်ဖိတက့ၢ်. အဝဲမ့ၢ်ကြၢၤခိးတၢ်ဘၣ်ဆၢဒီး တခိးဝဲဒီးန့ၣ်လီၤမၤတံၢ်တံၢ်န့ၣ်, တဲဘၣ်အိၣ်လၢတၢ်ကတီၢ်မုၢ်မုၢ်ဖိလၢတၢ် ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂ့ၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

တဘၣ်စံးဆၢက့ၤအတၢ်သံကွၢ်ဘၣ်. မိၢ်ပၢ်အါဒ်တက့ၢ်န့ၣ်ကလၢ်အဖိတဖၣ် လၢအဟဲမၤတံၢ်တံၢ်အဝဲသ့ၣ်အယိလီၤ. ဘၣ်ဆၢ, လၢတၢ်ကလၢ်တၢ်အလီၢ် န့ၣ်တဲဆၢက့ၤဖိသ့ၣ်ဒ်သိးကယုဆိခွဲးလၢကတဲတၢ်အဂီၢ်, ဒ်သိးကဒုးဟ့ၣ်ဂံၢ် ဟ့ၣ်ဘၢဖိသ့ၣ်အတၢ်သကံၢ်ပဝးအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

ကွၢ်က့ၤနတၢ်သကံၢ်ပဝးတဖၣ်. မိၢ်ပၢ်တဖၣ်အါစုအါဘျီဘျီဘၣ်ဝဲဒ်ဖိသ့ၣ်အ တၢ်သကံၢ်ပဝးလၢအနးတဖၣ်ချ့သဒဲးလၢတၢ်တတီၢ်သ့ၣ်ဟံးဝဲလၢအနီၢ်က စၢ်ဒ်ဝဲအတၢ်သိၣ်က့ၤသီက့ၤအဖိတဖၣ်အံၤအဖိခိၣ်, ပျါလၢအနီၢ်ကစၢ်ဒ်ဝဲ တဆဲးတလၢဘၣ်တခါန့ၣ်လီၤ. အိၣ်ဒီးနတၢ်သကံၢ်ပဝးတဖၣ်ဒ်သိးဖိသ့ၣ်ကြၢၤ ကွၢ်လိကွၢ်ဒီးအဂီၢ်တက့ၢ်. ပတုၣ်, ကွၢ်နဖိဒီးတဲဘၣ်လၢ “ခဲကၢ်တစိၢ်ဖိန့ၣ် ယကဟဲဆူနအိၣ်လီၤ.”

သိၣ်လိအိၣ်လၢ “တၢ်ကစီၢ်တၢ်တၢ်” နဖိမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်တမံၤမံၤဖဲလၢနကတီၢ်



တၢ်အဲၣ်တၢ်ကွံၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်သးဆး

တၢ်ဒီးပှၤသ့ၣ်ကုသးပှၤအဂ့ၤအဂၤအခါတဲဘၣ်အီၤဒ်သိးအဝဲကဟဲတဲဘၣ်န့ၤမိဖျိဟဲစံၢ်နစုကဖိလိဖိအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. အန့ၣ်ဝံၤ, နကဘၣ်ဖိၣ်ယၢ်အစုဖိဒ်သိးကဟဲဖျါထီၣ်အသးလၢနသ့ၣ်ညါစ့ၢ်ကိးအတၢ်လိၣ်ဘၣ်ဒီးနကလဲၤဆူအအိၣ်လၢတယံာ်ဘၣ်အတီၢ်ပှၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. အခိၣ်ထံးခါန့ၣ်, နကဘၣ်မၤဆၢက့ၤတၢ်ချ့ချ့ဒ်သိးနဖိအံၤကသ့ၣ်ညါပလၢၣ်ဘၣ်ဝဲအကျိၤအကျဲတခါအံၤကထီၣ်ကဲထီၣ်ဂ့ၤဂ့ၤဘၣ်ဘၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. လၢခဲန့ၣ်, နမၤယံာ်မၤနီၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်သ့ဝဲလီၤ. ဘၣ်ဆၣ်, စ့ၢ်မံးနံးကတီၢ်ဝံၤနကဘၣ်ဖိၣ်ယၢ်အီၤတဘီၤဖိဒ်သိးကဟဲဖျါထီၣ်လၢနသ့ၣ်နီၣ်အတၢ်လိၣ်ဘၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ဒူးအိၣ်ထီၣ်တၢ်မၤအါကတီၢ် ဟံပနီၣ်သကိးတၢ်မၤအါအဆၢကတီၢ်လၢတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဒီးတၢ်ဂဲၤလိၣ်ကွဲတဖၣ်အဂီၢ်လၢတၢ်ကစူးကါအီၤဒ်ထဲလၢ, ဝဲနကတီၢ်လီၤတဲစိအခါ, မၤတၢ်လၢစီၢ်နီၤခိၣ်အခါ မ့တမ့ၢ် တဲသကိးတၢ်ဒီးပှၤသ့ၣ်ကုသးပှၤအခါအဂီၢ်တက့ၢ်. တဘျီတခါန့ၣ်, ဆီတလဲတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဖိတၢ်လံၤသ့ၣ်တဖၣ်ဒီးတၢ်အဂ့ၤအဂၤတက့ၢ်. မၤလီၤတၢ်လီၤဆဲးလၢ, ဝဲနစူးကါဝံၤအလီၢ်ခံကဟဲတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢလီၢ်ယံၤအဂီၢ်တက့ၢ်. နဖိအံၤကခိးကွၢ်လၢဝဲဒ်လၢနတၢ်စံးတၢ်ကတီၢ်သ့ၣ်တဖၣ်ဒ်သိးကန့ၣ်လီၤတဲတၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ရဲၣ်ကျဲၤဆိဟံၤအီၤတက့ၢ်. တချူးလၢနတဲတၢ်လီၤတဲစိ မ့တမ့ၢ် ပှၤတမ့ၢ်ကဟဲတဂၤဂၤအခါန့ၣ်, ဒူးသ့ၣ်ညါဆိဟံၤစၢၤနဖိလၢနကမၤတၢ်မနုၤန့ၣ်တက့ၢ်. “ယကတဲလီၤတဲစိလီၤ. တယံာ်ဘၣ်, အယိသတးဒီးဂဲၤပာ်စၢၤဝဲလၢယကတီၢ်လီၤတဲစိအခါန့ၣ်တက့ၢ်.”

စံးပတြၢၤအီၤဝဲလၢအကြးဒီးတၢ်စံးပတြၢၤအခါ ခိးကွၢ်နဖိ, ဝဲအဝဲမၤတၢ်ဂ့ၤအခါန့ၣ်တက့ၢ်. စံးပတြၢၤဘၣ်နဖိအံၤ, ဝဲလၢအဝဲအိၣ်ဒီးတၢ်ဟံၤသ့ၣ်ပာ်သးလၢအဂ့ၤအယိ, ဒ်အမ့ၢ်ဝဲအသ့ၣ်နီၣ်တဲ “ဝံသးစူၤ” အခါ, ဒီးန့ၣ်လီၤတဲတၢ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအကြးအဘၣ်အယိန့ၣ်တက့ၢ်.

ဘၣ်တၢ်ကွဲးထူးထီၣ်ဒီးတၢ်ပျဲဒူးခိဖျိ McGraw-Hill Publishing လၢ The No-Cry Discipline Solution (McGraw-Hill 2007) ခိဖျိ Elizabeth Pantley



တၢ်ကွၢ်ဆၢၣ်မၢ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ဒိၣ်သးဖျိးတြၢ်မၤတံၢ်တံၢ် ဒီးတၢ်ကအံၣ်ကအး

ဒ်မိၢ်ပၢ်တဖၣ်အသိးထီၣ်ဘိနကဘၣ်ကွၢ်ဆၢၣ်မၢ်ဒီးဖိသၣ်အတၢ်သ့ၣ်ဒိၣ်သးဖျိး
တဖၣ်, တၢ်မၤတံၢ်တံၢ်ဒီးတၢ်ကအံၣ်ကအးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



ပၤလၢအဝဲသ့ၣ်အတၢ်သးဂၤတဖၣ် အါဒၣ်တက့ၢ်န့ၣ်, သကၢ်ပဝးဒ်န့ၣ်သ့ၣ်
တဖၣ်ကထီၣ်အသးခိဖျိလၢဖိသၣ်အံၤပၢ်ဖျါထီၣ်ဝဲဒၣ်အနီၢ်ကစၢ်ဒၣ်ဝဲအတၢ်
လိၣ်ဘၣ်တသ့အပိၣ်ဖျါထီၣ်ဝဲလၢကျဲၣ်အံၤလီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကမ့ၢ်လၢအ
ဝဲသ့ၣ်အတၢ်သးလီၤဘျံး, တၢ်သ့ၣ်ဝံၤသး, တၢ်ကၢၣ်သး, တၢ်သးတမ့ၢ်ဒီးတၢ်
အဂုၤအဂၤတဖၣ်လၢအဒုးကထီၣ်တၢ်သၢမံၤအံၤဒီးတၢ်ကဘၣ်ဟးဆုးစၢၤအီၤ
န့ၣ်လီၤ. ဖဲန့ၣ်ညါလၢနဖိဟီၣ်အဂ့ၢ်န့ၣ်နကဘၣ်ဂုၢ်ကျဲးစၢၤမၤဘၣ်က့ၤတၢ်
အံၤဒ်သိးနဖိအသုတဟီၣ်ဒိတနံၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ဟ့ၣ်တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကယုထၢဝဲအဂီၢ်တက့ၢ်. နဟးဆုးတၢ်ဂ့ၢ်ကီသ့ၣ်တဖၣ်
သ့ခိဖျိလၢဟ့ၣ်အါထီၣ်နဖိတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်ကထဲတၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
နမၤတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤသ့ခိဖျိလၢနဟ့ၣ်တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်ကယုထၢ
ဒၣ်အတၢ်သ့ၣ်လီၤ. ဖဲလၢနကထဲ “မံအဆၢကတီၢ်ဘၣ်လံ” အလီၢ်န့ၣ် “နက



တၢ်အဲၣ်တၢ်ကွံၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်သးဆး

ကၤထီၣ်ဆိအိၣ်ကံမံသိးန့ၣ်ဧါ, မ့တမ့ၢ် ကထူးဆိမဲန့ၣ်ဧါ” လီၤ. အါစုအါဘျီ, ဖိသၣ်သ့ၣ်တဖၣ်မုၢ်လၢသးခဲဝဲဒၣ်လၢ အဝဲသ့ၣ်ကမၤတၢ်ယုထၢအပူၤန့ၣ်လီၤ.

အိၣ်မံၣ်သကိးမံၣ် ဖဲလၢနမၤဖိသၣ်အံၤလၢလီၢ်အယံၤန့ၣ်အဝဲသ့ၣ်ကလဲၤကဟံၣ်ကွံၣ်နၤသ့ၣ်သ့ၣ်လီၤ. တၢ်တလူၤပိာ်မၤထွဲဒ်နတဲအံၤန့ၣ်ဒူးအိၣ်ထီၣ်တၢ်သ့ၣ်တမုၢ်သးတမုၢ်, လၢအဒူးကဲထီၣ်တၢ်သးတံာ်တၢ်ဒီးတၢ်ကအံၣ်ကအူးတဖၣ်လၢခံၣ်ယၢ်ဘးအဂီၢ်လီၤ. ဖဲန့ၣ်အခါတကူးလီၤနပျီၣ်ဒ်သိးနကတုၤသိးဒီးဖိသၣ်အဂီၢ်, ဒီးကွၢ်လၢအမဲာ်ချံပူၤလီၤလီၤဒီး တဲပူးတၢ်လၢနမၤအီၤလၢတၢ်ကတိၤဖုၣ်ဖုၣ်ဖိဒီးပျီၣ်ပျီၣ်ဖိန့ၣ်တက့ၢ်. မ့ၢ်မၤဒ်န့ၣ်ဒီးနကမၤန့ၢ်အတၢ်သးစၢ်ဆၢလီၤ.

တဲဘၣ်အီၤတၢ်လၢနလိၣ်ဘၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. ဖဲလၢနကွၢ်အတၢ်သကဲာ်ပဝးလၢအတဂ့ၤ/အါအၢၤသီသီဒီးတၢ်လၢနတအဲၣ်ဒီးလၢအဝဲကမၤတၢ်အလီၢ်န့ၣ်, တဲနၢ်ပၢ်အီၤလီၤတံာ်လီၤဆဲးဘၣ်ဃးတၢ်လၢနအဲၣ်ဒီးလၢနဖိကမၤဝဲတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. ဟ့ၣ်အီၤတၢ်နဲၣ်လီၤယိယိဖိတဖၣ်ဒ်သိးကလူၤပိာ်မၤထွဲဝဲအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

ဟံၣ်ဒိၣ်အတၢ်တူၢ်ဘၣ်ခိၣ်ဘၣ်တဖၣ်တက့ၢ်. မၤစၢၤနဖိအံၤဒ်သိးကသ့ၣ်ညါနၢ်ပၢ်အသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်ခိၣ်ဘၣ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. တဲမုၢ်အသးလၢတၢ်ကတိၤဒ် “နသးတမုၢ်ဘၣ်, နအဲၣ်ဒီးအိၣ်ဒီးဂဲၤလိာ်ကွဲဖဲအံၤန့ၣ်ယသ့ၣ်ညါလီၤ.” အဝဲအံၤန့ၣ်အခိပညီတထီၣ်ဝဲဒၣ်လၢနဟ့ၣ်တၢ်ပျဲလၢအီၤဘၣ်, အိၣ်ဒ်နဒူးသ့ၣ်ညါအီၤလၢနနၢ်ပၢ်အတၢ်ဂ့ၢ်ကီၤဒီးဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တၢ်အံၤကကဲထီၣ်ဝဲတၢ်မၤဂၢ်ထီၣ်က့ၤအီၤန့ၣ်လီၤ.

သိၣ်လိအီၤလၢပဒဲဖိလၢအအိၣ်ဘျီၣ်အဂ့ၢ် ဖိသၣ်ကမၤတၢ်ထီၣ်တၢ်လီၤတၢ်, မ့ၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်အသးဘၣ်တံာ်တၢ်ဝဲဒၣ်အယိန့ၣ်လီၤ. ဒ်သိးနသိၣ်လိအဝဲသ့ၣ်လၢကသ့မၤဂၢ်ထီၣ်အသးအဂီၢ်, ကျဲအိၣ်ဝဲအါဘိလီၤ. အဒိ, သိၣ်လိအီၤလၢပဒဲဖိလၢအအိၣ်ဘျီၣ်အဂ့ၢ်တက့ၢ်. နသိၣ်လိနဖိအံၤလၢကဘၣ်မၤခုၣ်လီၤအသးဒ်လဲၣ်အဂ့ၢ်ဒီးမၤစူးကါကျဲအံၤဖဲလၢအသးဘၣ်တံာ်တၢ်အခါတက့ၢ်. နစး



ထီၣ်တၢ်အိၣ်ဘျီၣ်အိၣ်ဘျီၣ်အဂၢၢ်ဖျၢၣ်ကိၣ်ဖိလၢကိးဂီၤဒဲး မ့တမ့ၢ် ကိးဟါဒဲးသ့ဝဲ
ဒၣ်လီၤ. မၤနဖိဆ့ၣ်နီၤ မ့တမ့ၢ် မံနီၤဒီးဘၣ်လီၤမဲၣ်ချံတက့ၢ်. တဲပူးပဒဲဖိလၢ
အအိၣ်ဘျီၣ်အဂၢၢ်ဒီးတဲအီၤလၢအဝဲဒၣ်အံၤမ့ၢ်ဝဲပဒဲဖိလၢအအိၣ်ဘျီၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
တဲပူးနီၣ်ခိအက့ၢ်အဂီၤတဖၣ် (ခိၣ်လၢၣ်, ခိၣ်, ဟၢဖၢ, ဒ်န့ၣ်အသိး) တက့ၢ်. ဒီး
မၤနဖိတရၢလီၤအသးဒီးအိၣ်ကယီၤက့ၤတက့ၢ်.

ဖဲလၢနဖိအံၤညီၣ်နီၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤအပတီၢ်တဖၣ်အံၤအခါ, နကိးထီၣ်အီၤဖဲ
လၢအဝဲဟဲမၤတံၢ်တၢ်အခါသ့ဝဲဒၣ်လီၤ. တကူးလီၤနပျီၣ်ဒ်သိးကကွၢ်ဆၢၣ်မဲၣ်
သကိးဒီးနဖိလိၤလိၤအဂီၢ်, ဒီးထီၣ်ထီၣ်နစုတဖၣ်လၢအဖံဘၣ်ခိၣ်, မ့ၢ်ဝံၤန့ၣ်
ကွၢ်ဆူအမဲၣ်သၣ်ချံပူၤလိၤလိၤဒီးတဲဘၣ်အီၤလၢ, ပကၤဂဲၤသကိးပဒဲဖိလၢအ
အိၣ်ဘျီၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. မ့ၢ်ဝံၤန့ၣ်ဒီးတဲပူးအီၤတၢ်လၢကမၤအသးတဆိဘၣ်တဆိ
န့ၣ်တက့ၢ်. လၢခံန့ၣ်ထဲနဒူးန့ၣ်အီၤဒီးမၤအဝဲဘၣ်အမဲၣ်ချံတဖၣ်ဒ်သိးကအိၣ်
ကယီၤအသးအဂီၢ်သ့ဝဲဒၣ်လီၤ.

တၢ်မၤဟးဂီၤတၢ်သးစၢ်ဆၢဒီးတၢ်မၤသကိး ဖိဒ်ဖိသၣ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်အတၢ်သး
စၢ်ဆၢဟးဂီၤသ့ဝဲဒၣ်ညီၣ်ကဒၣ်ဖိ, ဖဲလၢတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအသီအသီသ့ၣ်တဖၣ်
ဟဲပၢၢ်ထီၣ်အခါန့ၣ်လီၤ. နဖိအံၤမ့ၢ်မၤတံၢ်တၢ် မ့တမ့ၢ် ကအံၣ်ကအူးအခါ
န့ၣ်, ကျဲးစးကွၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တခါအံၤဒ် “တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ” တခါအသိးတက့ၢ်. ဖိသၣ်
သ့ၣ်တဖၣ်အံၤမၤဝဲတၢ်မၤအါခါမ့ၢ်တန့ၢ်ဘၣ်န့ၣ်, နမၤကတၢ်ကွံၣ်တၢ်ဟူးတၢ်
ဂဲၤလၢအတမ့ၢ်တလၢဘၣ်အီၤဒီးအၢၣ်လီၤအီၤလၢနကမၤလီၤဆိက့ၤတၢ်ဟူး
တၢ်ဂဲၤတမံၤမံၤသ့ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.





တၢ်အံၣ်တၢ်ကွံၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်သးဆး

တၢ်ကဘၣ်ကျဲၤ ဘၣ်လိာ်က့ၤ ဒီးဖိသၣ်ဆံးဖိသ့ၣ်တဖၣ်အသိးဖျိးဒီး တၢ်ကအံၣ်ကအူးတဖၣ်ဒိၣ်သးဖျိးဒီး

ဒ်အမ့ၢ်မိၢ်ပၢ်တဖၣ်လၢအိၣ်ဒီးဖိသၣ်ဆံးဆံးဖိသ့ၣ်တဖၣ်အသိး မ့တမ့ၢ် ပုၤလၢအိၣ်ဒီးဖိသၣ်ဆံးဆံးဖိသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်, အါစုအါဘျီနတၢ်ကုၣ်တၢ်ဆးကလၢၣ်ကွံာ်ဝဲဒၣ်လၢကဘၣ်ကျဲၤဘၣ်လိာ်က့ၤဒီးဖိသၣ်ဆံးဆံးဖိသ့ၣ်တဖၣ်အတၢ်သ့ၣ်ဒိၣ်သးဖျိးဒီးတၢ်ကအံၣ်ကအူးတဖၣ်ဒ်လဲၣ်အဖိခိၣ်န့ၣ်လီၤ. ဒီဖျိလၢနစူးကါတၢ်ဟ့ၣ်ကုၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢလၢတဖၣ်အံၤအဖိခိၣ်, နကဒီးန့ၢ်ဘၣ်အကျိၤအကျဲသ့ၣ်တဖၣ်လၢကဘၣ်ကျဲၤဘၣ်လိာ်က့ၤတၢ်သ့ၣ်ဒိၣ်သးဖျိးဒီးတၢ်ကအံၣ်ကအူးတဖၣ်ဂ့ၤဂ့ၤဘၣ်ဘၣ်ဒီးနကမၤန့ၢ်က့ၤဖိသၣ်အသကဲာ်ပဝးလၢအဂ့ၤအဂီၢ်စ့ၢ်ကီးန့ၣ်လီၤ.

ဘၣ်မနုၤအယိဖိသၣ်ဆံးဆံးဖိသ့ၣ်တဖၣ်အံၤအိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ဒိၣ်သးဖျိးဒီးတၢ်ကအံၣ်ကအူးလၢအခိၣ်ထံးလံၤလံၤလဲၣ်.

- ဒီဖျိလၢတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအါတလၢအယိလီၤဘျးလီၤတီၤဝဲ
- ဖဲအိၣ်လၢတၢ်လဲၤတၢ်က့ၤအခါသ့ၣ်ဝံၤသးစ့ၤထီၣ်အသး
- ဖဲလၢအဝဲသ့ၣ်လိာ်ဘၣ်တၢ်အခါတဒီးန့ၢ်ဘၣ်ဝဲအယိ
- သ့ၣ်ဒိၣ်သးဖျိး မ့တမ့ၢ် ဩဃာ်တၢ်, မၤတံာ်တၢ်အယိ
- တူၢ်ဘၣ်ဝဲဒၣ်လၢပုၤတကန့ၣ်ယုာ်အီၤ မ့တမ့ၢ် အဲၣ်ဒီးလၢပုၤဂၤကဒိကန့ၣ်ယုာ်အီၤအဂီၢ်
- အဲၣ်ဒီးမၤတၢ်လၢအနီၢ်ကစၢ်ဒဲဘၣ်ဆၣ်တဘၣ်မၤတၢ်လၢအနီၢ်ကစၢ်ဒဲအယိ

နဖိအံၤမၤမဲာ်ဆူးနၤလၢပုၤကမျၢၢ်အါဂၤအကျိၤဒ်လဲၣ်ဂ့ၤဒ်လဲၣ်ဂ့ၤအတူးတအိၣ်ဘၣ်. တၢ်အံၤအရ့ၤဒိၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်အဂီၢ်ဒ်သိးကမၤလိန့ၢ်တၢ်လၢနအိၣ်လၢနမ့ၢ်ပုၤဒိၣ်တုာ်ခိၣ်ပုၤဒီးနမၤတၢ်ဆၢတံာ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. နဲစ့ၢ်ကီးနသးအိၣ်မၤလီၤ



တၢ်လၢကတဲဘၣ်အဝဲသ့ၣ်လၢနအဲၣ်အဝဲသ့ၣ်အဂ့ၢ်ဒီးနမ့ၢ်တဲလၢ, “တမ့ၢ်ဘၣ်, တသ့ဘၣ်” စ့ၢ်ကိးကဘၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ.

တဲဘၣ်နဖိလၢနန့ၢ်ပၢၢ်အဝဲသ့ၣ်အတၢ်မၤတံၢ်တၢ်, တၢ်သ့ၣ်ဝံၤသးစ့ၤ, မ့တမ့ၢ်လီၤဘျးလီၤတီၤအဂ့ၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. မၤအဝဲသ့ၣ်လၢကအိၣ်ဘျးအဂီၢ်ဒီးမၤအဆၢတံၢ်စၢၤနၤလၢကနကဘၣ်မၤဒ်လဲၣ်အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. အလီၢ်အိၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်ကသ့ၣ်ညါဘၣ်ဝဲနကဒိကန့ၣ်အဝဲသ့ၣ်ဒီးနသးအိၣ်မၤစၢၤအဝဲသ့ၣ်လၢကကျဲၤဘၣ်လိာ်က့ၤအဝဲသ့ၣ်အတၢ်မၤတံၢ်တၢ်လၢအနီၢ်ကစၢ်ဒၣ်ဝဲအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. နကဲထီၣ်တၢ်ဒိဂ့ၤတံၢ်ဘၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်အဂီၢ်လၢတအိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ဒိၣ်သးဖျိးမ့တမ့ၢ် မၤဒိၣ်ထီၣ်နကလုာ်ဘၣ်န့ၣ်သ့လီၤ. နမ့ၢ်ပာ်သးမုာ်မုာ်ခုၣ်ခုၣ်ဖိလၢနဖိအံၤပာ်လီၤထူၣ်အခါန့ၣ်, ကကဲထီၣ်တၢ်မၤလီၤကယးလီၤက့ၤနဖိအံၤစ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ. နတၢ်ခိၣ်ဆၢက့ၤတၢ်အံၤမ့ၢ်တထီၣ်ဘးဘၣ်န့ၣ်ကကဲထီၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါလၢနဖိအံၤကသ့ၣ်ဒိၣ်သးဖျိးအါန့ၢ်အလီၢ်ကဒီးလီၤ. အဂ့ၢ်ဒ်လဲၣ်, တၢ်အံၤဖျါလၢအဝဲသ့ၣ်ကဘၣ်မၤဝဲဒ်န့ၣ်အသိးအယိန့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်ဟးလၢတၢ်လီၢ်ယံၤအခါဟးစိာ်ယုၣ်န့ၢ်အိၣ်ဒီးကိၣ်ဖိဖုဖိတဖၣ်, တၢ်လိာ်ကွဲဆံးဆံးဖိတဖၣ်လၢကမၤမုာ်ထီၣ်အိၣ်ဖဲအဆူထီၣ်လၢပုၤဂၤအကျါန့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်အဂ့ၢ်ဒိၣ်ဘၣ်သးတၢ်ပာ်ပနီၣ်တၢ်လၢပိသ့ၣ်ဆံးထၢပာ်အဂီၢ်

ဒ်မိာ်ပာ်တဖၣ်ဆိကမိၣ်ဝဲဒၣ်အသိး, မတၢ်တဂၤမးတကဲမိာ်ပာ်လၢအလၢပွဲၤဘၣ်. အါစုအါဘျီ, မိာ်ပာ်သ့ၣ်တဖၣ်ပာ်လီၤအတၢ်ပာ်ပနီၣ်တဖၣ်လၢအဖိအဂီၢ်န့ၣ်တမ့ၢ်ထဲလၢတၢ်သိၣ်တၢ်သီအဂီၢ်ဇိၤဘၣ်. ဒ်သိးအဖိတဖၣ်ကပူၤဖျိးထီၣ်လၢတၢ်လီၤပျံၤလီၤဘၣ်ယိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ. အယိသးဒီး, ပမ့ၢ်သ့ၣ်ညါလၢပကဘၣ်ပာ်လီၤတၢ်ပာ်ပနီၣ်တဖၣ်ဒ်လဲၣ်, ပကဘၣ်ပာ်ဂၢ်ပာ်ကျါတၢ်ပာ်ပနီၣ်တဖၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်ပာ်လီၤဝဲဒီးမ့ၢ်လဲၤကဟ်အတၢ်ပာ်ပနီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်



တၢ်အဲၣ်တၢ်ကွံၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်သးဆး

အံၤန့ၣ်ကဘၣ်တၢ်ပံးန့ၣ်အရၢၤလဲၣ်အဂ့ၢ်န့ၣ်ကမ့ၢ်တၢ်လၢအဂ့ၢ်လီၤ.

ဖိသၣ်လၢအတူၢ်ဘၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ်ဝဲမိၢ်ပၢ်တၢ်အဲၣ်တၢ်ကွံၤဒီးတၢ်ပၢ်လုၢ်
ပၢ်ပူၤန့ၣ်ကသးအိၣ်တူၢ်လိာ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဘျီဘၣ်က့ၤအဝဲသ့ၣ်ဒီးတၢ်ပၢ်ပနီၣ်လၢအ
ဝဲသ့ၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. **ဘၣ်မနုၤအယီၤနဘၣ်ပၢ်လီၤတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤလၢနဖိတကၤ**
ဘၣ်တကၤအဖီခိၣ်ဒ်သိးကမၤဆူၣ်ထီၣ်, ဂၢ်ကျဲၤထီၣ်အသးလၢတၢ်ပၢ်လုၢ်ပၢ်
ပူၤအဟံၣ်ဖိယီၤဖိအဂီၢ်န့ၣ်လဲၣ်. တၢ်ပၢ်ပနီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကကဲ
ထီၣ်တၢ်မၤစၢၤတမံၤလၢနဖိဆံးဖိကမၤလိန့ၣ်တၢ်လၢအတူၢ်လိာ်ဝဲသ့ၣ်ဒီးတၢ်လၢ
အတူၢ်လိာ်ဝဲတသ့အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ဘၣ်မနုၤအယီၤတၢ်ပၢ်ပနီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤအရၢၤဒိၣ်လဲၣ်. အနီၢ်ကီၢ်န့ၣ်တၢ်ပၢ်ပ
နီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤကမၤစၢၤနဖိဆံးဖိအံၤ ဒ်သိးအဝဲကတူၢ်ဘၣ်ဝဲလၢနဒိကနၣ်
အိၤ, လီၤဆိဒၣ်တၢ် ဖဲလၢနတဲခါပၢ်အဝဲသ့ၣ်လၢဘၣ်မနုၤအယီၤနပၢ်လီၤတၢ်
ပၢ်ပနီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အခါန့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်စ့ၢ်ကိးကတူၢ်ဘၣ်ဝဲလၢအိၣ်ဒီးတၢ်
ဘၣ်တၢ်ဘၢဖဲလၢအဝဲသ့ၣ်တဘၣ်အသးလၢတၢ်ပၢ်ပနီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤအခါ
ဒၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. ဟ့ၣ်ပလီၢ်အဝဲသ့ၣ်ဖဲနမ့ၢ်လၢလၢအဝဲသ့ၣ်ကပတုၣ်တၢ်လၢအ
မၤတၢ်အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. ဖိသၣ်တနီၤန့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲလၢကပတုၣ်ကွံၣ်တၢ်
တမံၤမံၤလၢသတူၢ်ကလၢအတီၢ်ပူၤအယီၤန့ၣ်လီၤ.

တဘၣ်ကျဲးစးပၢ်လီၤတၢ်ပၢ်ပနီၣ်အါမံၤလၢဆၢကတီၢ်တကတီၢ်ယီၤအပူၤတဂ့ၢ်.
အလီၢ်အိၣ်ဝဲဒၣ်လၢနဖိအံၤကဘၣ်မၤဝံၤတၢ်ပၢ်ပနီၣ်တမံၤမံၤတချုးလၢနမၤ
အါထီၣ်တၢ်အဂၤတခါဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဒိကနၣ်တၢ်ဒ်သိးတၢ်ပၢ်ပနီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢနပၢ်လီၤဝဲတဖၣ်အံၤအတၢ်ဒိဘၣ်
မၤပူၤအိၣ်ထီၣ်ဝဲလၢနဖိဆံးဖိအဖီခိၣ်ဒ်လဲၣ်အဂ့ၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. နသ့ၣ်ညါတၢ်အ
ရၢၤဒိၣ်ဘၣ်သးပၢ်လီၤတၢ်ပၢ်ပနီၣ်တဖၣ်လၢဖိသၣ်ဆံးဖိသ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်, ဘၣ်
ဆၣ်နတသးအိၣ်လၢကမၤဘၣ်ဒိအဝဲသ့ၣ်အသူၣ်အသးဘၣ်. မၤလီၤတၢ်လၢ
နပၢ်လီၤတၢ်ပၢ်ပနီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်ဘၣ်ဆၣ်, နအဲၣ်အဝဲသ့ၣ်ဖးဒိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.



တၢ်ကွၢ်ဆၢၣ်မၢၢ်ဒီးဖိသၣ်လၢအတီၢ်တၢ်, ထူတကျၢ်တၢ်, အၣ်တၢ်ဒီးထဲးလီၤ အခိၣ်သ့တၢ်

ဖိသၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ဒိၣ်သးဖျိးမ့ၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်တသ့ၣ်ညါဝဲလၢကဘၣ်ပၤအသးဒ်လဲၣ်အယီၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤတမ့ၢ်တၢ်ပနီၣ်လၢဖိသၣ်တဂၤအံၤအသးကွၢ်ဒီးအသ့ၣ်အသးသီန့ၣ်ဘၣ်. ဖိသၣ်တဖၣ်န့ၣ်မ့ၢ်ပှၤပီၣ်ခိၣ်ဖိတဖၣ်ဒီးပှၤပီၣ်ခိၣ်ဖိတဖၣ်န့ၣ်သးဒိၣ်ထီၣ်တၢ်သ့န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤပတြီအီၤတသ့ဘၣ်. တၢ်လၢပမၤသ့န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်သိၣ်လိအဝဲသ့ၣ်လၢကကွၢ်ဆၢၣ်မၢၢ်အတၢ်သးဒိၣ်သးထီၣ်တဖၣ်လၢကျဲၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

မၤဘၣ်လိာ်ဖိဒုတၢ်တချုးတၢ်ကဲထီၣ်သး ကွၢ်နဖိဖဲဝဲၤလိာ်ကွဲအဆၢကတီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. ဖဲနထံၣ်အဝဲအသးဒိၣ်ထီၣ်ဒီးအသးဘၣ်တံာ်တၢ်အခါန့ၣ်န့ၣ်လီၤမၤစၢၤအီၤတက့ၢ်. သိၣ်လိအီၤလၢကဘၣ်မၤမနုၤဒီးကဘၣ်တဲအသကိးလၢမနုၤတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. လွဲကွံာ်အီၤဆူတၢ်လီၤအဂၤဒ်သိးအတၢ်သးထီၣ်တဖၣ်ကလီၤမၢ်ကွံာ်ဝဲန့ၣ်တက့ၢ်.

သိၣ်လိန့ၣ်ယုၤအီၤ ဖဲဖိသၣ်တဖၣ်အသးဘၣ်တံာ်တၢ်အ့ၣ်လိာ်ဆိးက့ၢ်လိာ်သးအခါနပာ်ပတုာ်, တဲသကိးတၢ်ဒီးအီၤသ့ဒီးအဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်တနၢ်ပၤဘၣ်အယီၤန့ၣ်ဘၣ်ရဲၣ်ပုၤအီၤ မ့တမ့ၢ် ဖးပုၤအီၤ ပူဖိကနါဖိဘၣ်ပးဖိသၣ်အတၢ်သးထီၣ်တဖၣ်ဒီးတၢ်မၤလီၤကယာ်အီၤဒ်လဲၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

ယုၤသ့ၣ်ညါတၢ်ဂ့ၢ်လၢရူသ့ၣ်တဖၣ် နဖိမ့ၢ်ကအံၣ်ကအူးန့ၣ်တဘၣ်ဆိကမိၣ်ထဲလၢအမ့ၢ်တၢ်ကွၢ်ထီၣ်အီၤန့ၣ်တဂ့ၢ်. ယုၤသ့ၣ်ညါကွၢ်မ့ၢ်တၢ်သၣ်ဝံၤအသးခါ, တၢ်ဘျးအသးခါ, အသးကွၢ်ဒိပုၤဝဲၣ်အဂၤခါ, ပျံၤတၢ်ခါန့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်သ့ၣ်ညါအတၢ်ဂ့ၢ်န့ၣ်, နယုၣ်လီၤစၢၤအီၤသ့န့ၣ်လီၤ.



တၢ်အဲၣ်တၢ်ကွံၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်သးဆး

ကွၢ်ထွဲဖိသၢ်လၢအဘၣ်ဒိတဂၤ တၢ်ကြၢၤဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးဒီးကွၢ်ထွဲဖိလၢအဘၣ်ဒိဆါတဂၤန့ၣ်လီၤ. နတြီၤပှၤလၢအမၤဘၣ်ဒိဆါတၢ်အဒိ, “ဘၣ်လံၤ. တဘၣ်တီၢ်တၢ်တဂ့ၤ.” ဝံၤတရံးယီၤနသးဆူပှၤဖိသၢ်လၢအဘၣ်ဒိဆါတဂၤအအိၣ်ဒီးတဲအီၤ, “ဖိၤ, ဟဲလၢအံၤ, မိမိၢ်ကဖိးဟုနၤဝံၤကတဲပှးနၤတၢ်တဲ.”

သိၣ်လိအီၤလၢတၢ်ဖဲစု တဲဘၣ်ဖိသၢ်လၢကဒဲအစုဖဲအဲၣ်ဒီးတီၢ်တၢ်အခါန့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်အံၤကဟ့ၣ်အီၤကျဲလၢအဲၣ်ကမၤမုၢ်ထီၣ်အသးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. လၢကျဲအဂၤတခါဘိန့ၣ် ဖဲအဲၣ်ဒီးတီၢ်ပှၤအခါန့ၣ် မၤအထၢန့ၣ်လီၤအစုလၢအဖျိၣ်ခံထၢၣ်ပှၤန့ၣ်တက့ၢ်. နမ့ၢ်ထံၣ်လၢအဲၣ်ပၤအသးန့ၢ်ဂ့ၤဂ့ၤအယိ, စံးပတြၢၤအီၤတက့ၢ်.

ဟ့ၣ်အီၤတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢကအိၣ်ဂၢ် နကဘၣ်မၤဖိသၢ်အိၣ်ဂၢ်တပၢ်ဖဲအဲၣ်အသ့ၣ်ဒိၣ်သးဖျိးအခါ, ဖိၣ်အပျီၢ်ကဖိလီ, ကွၢ်အီၤလၢအမဲၣ်ချံးဒီးတဲအီၤ, “တဘၣ်မၤဆါပှၤဂၤလၢတဂ့ၤ. လဲၤဆ့ၣ်နီၤဒီးအီၤဂၢ်တပၢ်တက့ၢ်.” မၤအဆ့ၣ်နီၤအိၣ်ဂၢ်တၢ်အသးဒိၣ်ထီၣ်ဘျါ မ့တမ့ၢ် တဲအီၤ, “နမ့ၢ်တအဲၣ်ဒီးတီၢ်ပှၤဂၤမးနဲၤဆၢထၢၣ်လဲၤဂဲၤသ့န့ၣ်လီၤ.” ဖိသၢ်မ့ၢ်ဂဲၤဆၢထၢၣ်လၢအလီၢ်ဒီးစးထီၣ်တီၢ်တၢ်န့ၣ်တဲဘၣ်အီၤ, “နတအိၣ်ကတဲၣ်ကတီၤသးလၢနကဂဲၤဒဲဘၣ်. က့ၤဆ့ၣ်နီၤအိၣ်လၢနလီၢ်ယိကဒိ” န့ၣ်လီၤ.

ပၤနသး ဒဲနမ့ၢ်မိၢ်ပၢ်တဖၣ်အသိးနဖိသ့ၣ်တဖၣ်ကကွၢ်လိတၢ်လၢနအိၣ်ထီဘိလီၤ. အယိနနီၢ်ကစၢ်ဒဲနဲ, နကဘၣ်ကဲထီၣ်တၢ်ကွၢ်လိအဂ့ၤကတၢ်လီၤ. အဒိ, ဖဲနဖိအ့ၣ်လိၣ်အသးဒီးမၤဆါလိၣ်အသးအခါနသးကထီၣ်တၢ်လီၤ. ဖဲနသးထီၣ်ဒီးနမ့ၢ်ကိးယါဒီးတီၢ်အီၤန့ၣ်, အဲၣ်သ့ၣ်ကကွၢ်လိဝဲဒီးဖဲအသးထီၣ်အခါကကိးယါတၢ်ဒီးတီၢ်တၢ်န့ၣ်လီၤ. အဲၣ်သ့ၣ်ကကွၢ်ဝဲမ့ၢ်နပၤသးသ့ဖဲနသးထီၣ်အခါထဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ.



တဘၣ်မၤန့ၣ်ဖိကွၢ်တၢ်ဂီၤမူလၢအဒုးန့ၣ်တၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးဘၣ် ဖိသၣ်တဖၣ်န့ၣ်မ့ၢ်ထံၣ်ဘၣ်ဝဲတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကးယံၣ်ယံၣ်န့ၣ်ညီၣ်န့ၣ်ထီၣ်ဘၣ်အီၤဒီးဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်အဝဲကမၤလိမၤဒီးတၢ်ပၢ်သးလၢအထံၣ်ဝဲလၢတၢ်ဂီၤမူအပူၤန့ၣ်လီၤ.

တဘၣ်ဆိကမိၣ်လၢန့ၣ်ဖိယုၣ်လီၤအတၢ်ဂၢၢ်ကီၤဒၣ်ဝဲသ့တဂ့ၤ ဖိသၣ်တဖၣ်မ့ၢ်ဖဲဆူၣ်အိၣ်အိၣ်ဒီးအတၢ်ကီၤတၢ်ခဲန့ၣ်တဘၣ်မၤအဟးယံၣ်ကွံၣ်ဒီးမၤဒၣ်အတၢ်န့ၣ်တဂ့ၤ. ဘၣ်ဆၣ်တလိၣ်လၢနမၤစၢၤန့ၣ်အီၤခဲလၢၣ်စ့ၢ်ကီၤဘၣ်. ဟ့ၣ်အီၤတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢကဆိကမိၣ်တၢ်လၢအမၤဝဲသ့ မ့တမ့ၢ် အလိၣ်ဘၣ်နတၢ်မၤစၢၤမန့ၣ်လဲၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. ဝံၤအလီၢ်ခဲနမၤစၢၤအီၤသ့လီၤ.

တဘၣ်ဆိကမိၣ်ထဲနကဟ့ၣ်တၢ်စံၣ်ညီၣ်တဂ့ၤ ဖိသၣ်တဖၣ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်န့ၣ်ကျဲလၢကရၢဒီးပုၤဂၤဒ်လဲၣ်ဒီးကပၤအသးလီၤဆီဒၣ်တၢ်ဖဲတၢ်လၢအသးထီၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.

ဒ်မိၢ်ပၢ်တဂၤအသိး... နကလဲၤခီဖျိဘၣ်တၢ်သ့ၣ်ခုသးခုဒီးတဘျီဘျီတၢ်ပံးတၢ်စ့ၤလီၤ. မိၢ်ပၢ်ကိးဂၤန့ၣ်အဲၣ်အဖိန့ၣ်ပသမၤအလီၢ်တအိၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်တၢ်အဲၣ်တမ့ၢ်တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်အါတလၢကွံၣ်ဒီးတၢ်အဲၣ်တမ့ၢ်စ့ၢ်ကီၤတၢ်သိၣ်ဖိသိၣ်လံၤပံးတလၢတုၤဒၣ်လဲၣ်ဖိသၣ်ဟူးဝးတန့ၢ်လၢၤဘၣ်န့ၣ်ဘၣ်. နကဘၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်သးဆးလၢနကန့ၣ်လိကဟ့ၣ်ကယၢ်အီၤဒီးအဲၣ်အီၤလၢတၢ်သ့ၣ်ဆးသးဆးအပူၤန့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်ကျဲလၢတၢ်ပၢ်ဖျါထီၣ်အီၤဖဲအံၤန့ၣ်တမ့ၢ်တၢ်လၢအလၢအပွဲၤဒီးအသံအမံန့ၣ်ဘၣ်. မ့ၢ်ဒၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်န့ၣ်လီၤ.

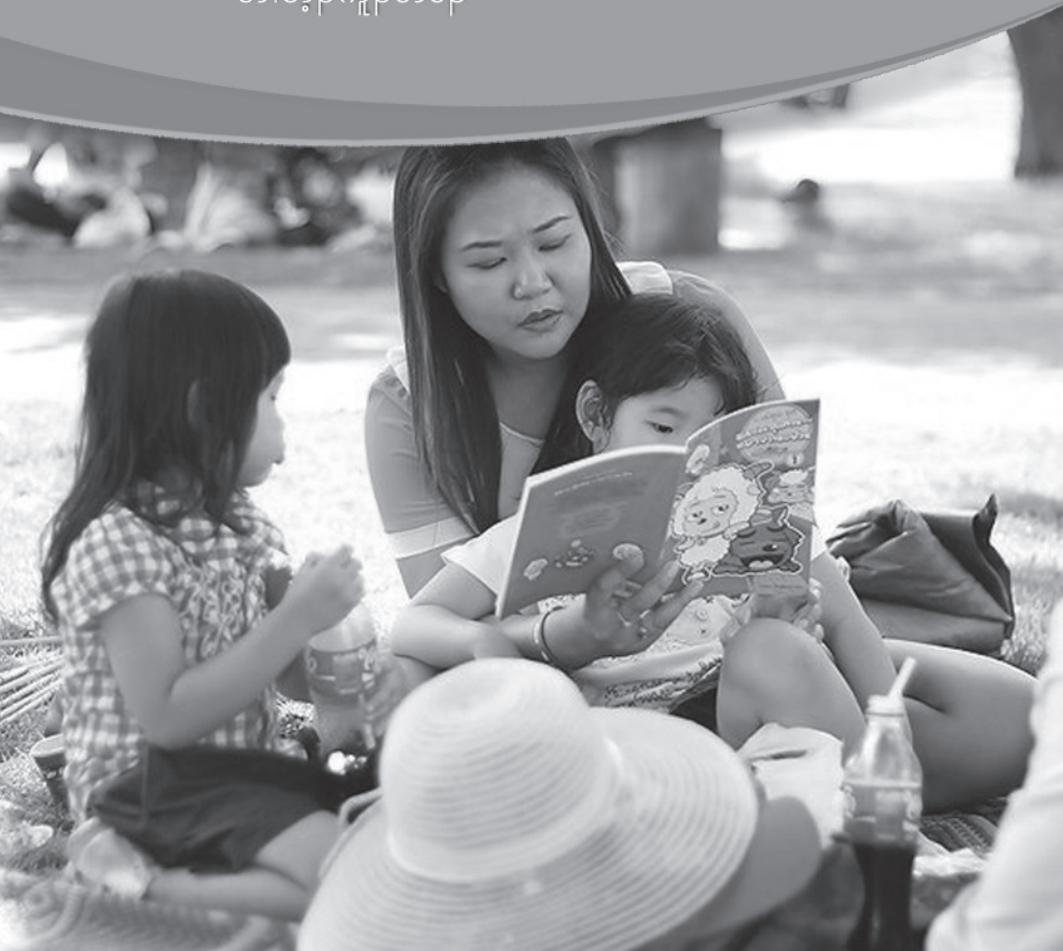
ဒ်လဲၣ်ဂ့ၤပနၢ်လၢကကဲထီၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်ဖိတခါလၢမိၢ်ပၢ်ဒီးပုၤကွၢ်ထွဲဖိသၣ်တဖၣ်အဂီၢ်လၢကလုာ်ဒိၣ်ဘၣ်အဖိလၢအပွဲၤဒီးတၢ်သ့ၣ်ခုသးခု. အလၢပွဲၤဒီးတူၢ်ဘၣ်လၢအဘၣ်တၢ်အဲၣ်အီၤလၢလၢပွဲၤပွဲၤန့ၣ်လီၤ.





အဆာဒိန် (၄) ဒီပျံဝါ

- ✓ ဒီပျံဝါအတတ်ရဲဉ်လီသး
- ✓ တၢ်နၢ်ပၢ်နဖိ
- ✓ မိၢ်ပၢ်အတၢ်ဟံးစုနဲဉ်ကျဲဖိဒီး
တၢ်ဟ့ၣ်ကူဉ်တဖဉ်



ဒီပုဂံအတူရဲ့လီသး



လၢမိၢ်ပၢ်အါဂၢၤအဂီၢ်ဖိကိးဂၢၤဒဲးမ့ၢ်တၢ်တမံၤယီၤန့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်လၢပုၤတၢ်တၢ်နီၤအဂီၢ်မ့ၢ်တၢ်လီၤဆီလိာ်အသးန့ၣ်လီၤ. ပုၤတၢ်နီၤအဲၣ်ဒိၣ်ဖိဝဲၣ်ကိ, တၢ်နီၤအဲၣ်ဖိခၢၣ်သးဒီးတၢ်နီၤအဲၣ်ဒိၣ်ဖိသဒါန့ၣ်လီၤ. ဘၣ်တဘျီဘျီမိၢ်ပၢ်မ့ၢ်တဆိကမိၣ်နီၤတမံၤဘၣ်ဆၣ်လၢဖိအဂီၢ်တခီကဲထီၣ်တၢ်အဲၣ်ဒိၣ်အဲၣ်ဆံးတဖၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.

လၢအဆၢဖးဒိၣ်အံၤအပူၤပကကွၢ်သကိးဘၣ်လး -

ဖိနီၢ်ဒိၣ်ဆူဖိနီၢ်ဆံး

တၢ်ကဲဖိဝဲၣ်ကိ, ဖိခၢၣ်သး, ဖိသဒါတဖၣ်န့ၣ်တဘျီဘျီကဲထီၣ်စ့ၢ်ကိးတၢ်ဂ့ၢ်တမံၤလၢအဒိဘၣ်ဖိတဂၢၤအတၢ်ထံၣ်လီၤက့ၤအကစၢ်အသးန့ၣ်လီၤ. လၢကီၢ်မ့ၢ်န့ၣ်အတၢ်ယုၤသ့ၣ်ညါဖိသၣ်တၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်ရဲၣ်လီၤသးအဆၢပၢ်ဖျါထီၣ်ဝဲလၢ, တဘျီဘျီဖိဝဲၣ်ကိသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်ထီၣ်ဘၣ်ခီလ့ၣ်ကိၤအါန့ၢ်အဒိပုၤဝဲၣ်ဆူအဂၢၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်တၢ်အံၤမ့ၢ်ဝဲဒၣ်လၢဟံၣ်ဖိယီၤဖိတၢ်နီၤအဂီၢ်ဒီးဒီးသန့ထီၣ်အသးလၢတၢ်ဆဲးတၢ်လၢအါမံၤအဖိခိၣ်အတၢ်လီၤဆီကအိၣ်စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ. မိၢ်ပၢ်တဖၣ်အမူအဒါအိၣ်လၢကဘၣ်ကျဲးစးမၤစၢၤအဖိလၢကထံၣ်လီၤအသးဒ်ပုၤနီၢ်တဂၢၤအသိးဒီးဟးဆဲးတၢ်ထီၣ်သတြီၤအီၤဒီးအဒိပုၤဝဲၣ်အဂၢၤ မ့တမ့ၢ် ဒီးပုၤဂၢၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဖိခၢၣ်သးတဖၣ်ညီၣ်န့ၢ်ဖျါလၢအိၣ်ဒီးတၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢအသးပူၤအိၣ်အါန့ၢ်ဒဲးဖိအဂၢၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ကျဲတဘိလၢနကမၤစၢၤဖိခၢၣ်သးတဖၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်နဲၣ်ပုၤအဝဲသ့ၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်တဖၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်အဂ့ၢ်ကတၢ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. လၢဖိဝဲၣ်ကိတဖၣ်အဂီၢ်အဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်ဖိလၢအဆံးဒီးလၢဖိသဒါတဖၣ်အဂီၢ်, မ့ၢ်ပုၤအဒိၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်န့ၣ်အယီၤ, အဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်ဝဲဒၣ်ဝဲၣ်မ့ၢ်, ဝဲၣ်ခွါ, ဒီးတကတီၢ်ယီၤန့ၣ်မ့ၢ်



ဒီပုဂံ

စွဲကိးပုဂံ၊ ပုဂံတဖၣ်စွဲကိးန့ၣ်လီၤ. ပုဂံဖိတဖၣ်ထီၣ်ဘိန့ၣ်အဲၣ်ဒီးမၤတၢ်တဖၣ်လၢအဝဲၣ်တဖၣ်မၤဝဲဒီးဝဲၣ်တဖၣ်ကတူၢ်ဘၣ်ဝဲလၢအပုဂံတဖၣ်မၤဘၣ်တၢ်လၢအဝဲမၤဝဲတသ့ဖဲအသးန့ၣ်တန့ၣ်ယီၤအခါန့ၣ်လီၤ.

တၢ်အက့ၢ်အဂီၤလၢလၢတဖၣ်န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲတၢ်အက့ၢ်အဂီၤလၢအိၣ်ညီၣ်န့ၣ်လၢဖိတဖၣ်အပူၤဘၣ်ဆၣ်တမ့ၢ်ကလီၤတၢ်လီၤဆဲးလၢဟံၣ်ဖိယီၤဖိကိးဂၤဖဲးအဂီၢ်ဘၣ်. လီၤဆီၣ်လိာ်သးလၢအတၢ်ဆဲးတၢ်လၢအတၢ်အိၣ်သးအဖီခိၣ်ဘၣ်ဆၣ်အအါဒီးအစ့ၤန့ၣ်လီၤကံၤလိာ်သးတဆံးတက့ၢ်န့ၣ်လီၤ -

ဖိထဲတဂၤ

- ခိဖျိလၢပုၤလူၤဘၣ်အသးဒီးကဲထီၣ်လၢတၢ်ဟးဂီၤသ့.
- တူၢ်ဘၣ်ဝဲလၢတန့ၢ်ပၢၢ်န့ၢ်ဘျိတၢ်ဒီးသန့ၤအသးထဲလၢပုၤနီၢ်ဒိၣ်တဖၣ်အဖီခိၣ်.
- ညီၣ်န့ၣ်ကဲပုၤကိးဂၤဖဲးအတၢ်အဲၣ်တၢ်ကွံၤဒီးဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တူၢ်ဘၣ်ဝဲလၢအဂ့ၤလီၤဆီၣ်န့ၣ်ပုၤဂၤ.
- ကွၢ်တၢ်ထဲနီၢ်ကစၢ်အဂီၢ်.
- ဒီးသန့ၤသးဒီးပုၤဂၤအါန့ၢ်ဒီးအိၣ်ဒီးအနီၢ်ကစၢ်တၢ်ဂုၢ်ကျဲးစး.
- ဖဲမၤတန့ၢ်ဒ်အသးဒ်ဝဲအသိးအခါ, ကသမၤတၢ်လၢကမၤဝဲ
- ဂုၢ်ကျဲးစးမၤန့ၢ်တၢ်ဒ်အတၢ်ဘၣ်သးအသိး.

ဖိဝဲကိ

ခိဖျိအဝဲကဲဖိအိၣ်ကတၢ်အယိကဲဘၣ်တၢ်ဖိထဲတဂၤလၢတၢ်ဆၢကတီၢ်တကတီၢ်အပူၤဒီးပုၤကိးဂၤဖဲးအဲၣ်အီၤ.

- နၢ်ဝဲလၢအကဲပုၤအနီၢ်ဒိၣ်အယိကဲဘၣ်ပုၤအခိၣ်လၢဖိအဂၤတဖၣ်အဖီခိၣ်.
- တူၢ်ဘၣ်ဝဲလၢအဘၣ်, ဒီးညီၣ်န့ၣ်အဲၣ်ဒီးဖိၣ်ပံးတၢ်လီၤ.



- ဖဲအဖိခံဂၢတဂၢအိၣ်ဖျၢၣ်ထီၣ်အခါကတူၢ်ဘၣ်ဝဲလၢပှၢတအဲၣ်အီၤဒီး တကန့ၣ်ယုၣ်အီၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
- အဝဲသ့ၣ်ဂ့ၢ်ကျဲးစးလၢအမိၢ်အပၢ်ကသးစဲကဒါက့ၤလၢအဖိခိၣ်ဒ်အ မ့ၢ်ဖိအဒိၣ်ကတၢၢ်တဂၢအသိးလီၤ. မၤဝဲမ့ၢ်တကဲထီၣ်ဘၣ်တခီမၤ က့ၣ်အသးန့ၣ်လီၤ.
- ကစးထီၣ်မၤသ့မၤဘၣ်ထီၣ်အသး, စးထီၣ်ဟံးမူဒါ မ့တမ့ၢ်ဘၣ်တခီ အသးအဂံၢ်အဘါကစၢ်လီၤဝဲလီၤ.
- ဘၣ်တဘျီဘျီဂ့ၢ်ကျဲးစးလၢကဒိသဒါတၢ်ဒီးမၤစၢၤပှၢဂၤတဖၣ်လီၤ.
- ဂ့ၢ်ကျဲးစးမၤမ့ၢ်ပှၢသးလီၤ.

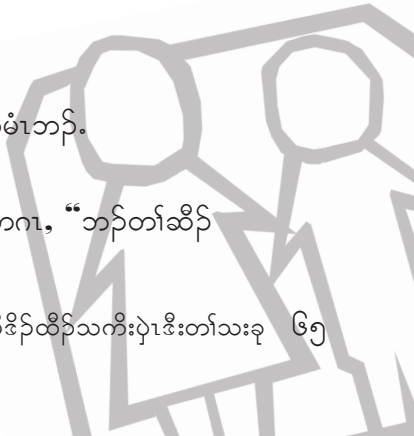
ဖိခံဂၢတဂၢ

- တဒီးန့ၢ်ဘၣ်မိၢ်ပၢ်အတၢ်သးစဲလီၤတံၢ်လီၤဆဲးဘၣ်.
- ထီဘိအိၣ်ဒီးအဒီပုဂံဝဲလၢကံၢ်စီဂ့ၤန့ၢ်အီၤတီခိၣ်ရိၣ်မဲအီၤ.
- မၤသးဒ်မ့ၢ်အိၣ်လၢတၢ်ပြၢအပူၤန့ၣ်, ဘၣ်ကျဲးစးတုၤထီၣ်ဘးဖိဝဲကိၢ်.
- ဖိဝဲကိမ့ၢ်“ဂ့ၤ”န့ၣ်ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ဖိခံဂၢတဂၢ“တဂ့ၤ”ဘၣ်. မၤဂ့ၤ ထီၣ်အတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢဖိဝဲကိမၤဝဲတသ့တဖၣ်. ဖိဝဲကိမ့ၢ်တုၤ ထီၣ်လၢပဲၤန့ၣ်, ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်အဝဲကတူၢ်ဘၣ်လၢအနီၢ်ကစၢ်ဒီးတၢ်သ့ တၢ်ဘၣ်တလၢပဲၤနီၢ်နီၢ်ဘၣ်လီၤ.
- ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကထီဒါတၢ်.
- အါဘျီတဘၣ်သးလီၤက့ၤအဒီပုဂံဝဲပတီၢ်ဘၣ်. တူၢ်ဘၣ်“တၢ်ဆိၣ်သ နံးအီၤ” ဖဲဖိသၢဂၢတဂၢအိၣ်ဖျၢၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကမၤနၢၤဘၣ်ဒီပုဂံဝဲအဂၤလီၤ.

ဖိခါၣ်သး (ဖိမ့ၢ်အိၣ်ထဲသၢဂၢ)

တအိၣ်ဒီးဝဲၢ် မ့တမ့ၢ် ပုၢ်အတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လီၤဆီနီတမံၤဘၣ်.

- တူၢ်ဘၣ်ဝဲတၢ်တထဲသိးတုၤသိး.
- တူၢ်ဘၣ်ဝဲလၢတဘၣ်ထွဲဒီးပှၢဂၤ, အိၣ်ထဲတဂၢ, “ဘၣ်တၢ်ဆိၣ် သနံးအီၤ”.





ဒီပုဂံ

- တူကဲဘဲလဲတဲာ်လီၤတအိၣ်လဲအဂီၢ်လဲဟံၣ်ဖိယီဖိပူၤဘၣ်.
- ကဲထီၣ်ပူၤလဲသးသဟီၣ်စ့ၤဒီးအိၣ်ဒီးတဲာ်ကီၢ်တဲာ်ခဲ မ့တမ့ၢ် ဆိၣ်ကဲဖိထီၣ်အနီၢ်ကစၢ်ခိဖျိတဲာ်ဆိၣ်လီၤဒီပုဂံအဂၤန့ၣ်လီၤ.
- ကွၢ်ဆၢၣ်မဲာ်ဒီးတဲာ်လဲအသီတဖၣ်သ့.
- နးဘၣ်ထွဲအသးဒီးအဝဲာ်ဒီးအပုၤသ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.

ဖိဆံးကတၢၢ် (ဖိသဒါ)

ဟံအသးဒ်ဖိထဲတဂၤဧါအသိး.

- တူကဲဘဲလဲပူၤကိးဂၤဒိၣ်န့ၢ်အီၤဒီးသ့န့ၢ်ဘၣ်န့ၢ်အီၤ.
- မုၢ်လဲာ်ဝဲလဲပူၤဂၤကမၤန့ၢ်အီၤတဲာ်, မၤန့ၢ်အီၤတဲာ်ဆၢတဲာ်, ဟံးန့ၢ်အီၤမူဒါလဲအဂီၢ်.
- တူကဲဘဲလဲအနီၢ်ဆံးကတၢၢ်ဒီးဂံၢ်စၢ်ကတၢၢ်. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တဟံမုၢ်ဟံနီၢ်အသးဘၣ်.
- ပူၤဘၣ်လူၤန့ၢ်အသးဒီးညီန့ၢ်မၤန့ၢ်တဲာ်လဲအဲၣ်ဒီးဝဲန့ၣ်လီၤ.
- မ့ၢ်ပူၤလဲပူၤဂၤဘၣ်မၤန့ၢ်အတဲာ်ဒီးလူၤဘၣ်အကျဲ.
- ညီန့ၢ်တူကဲဘဲလဲအကဲပူၤလဲအရ့ဒိၣ်ဒီးဟံးန့ၢ်ကွံာ်ဒီပုဂံလဲအဒိၣ်တဖၣ်အလီၢ်.
- ထီဘိကဲပူၤဖိသၣ်ဒီးမၤပူၤအဂၤ.

တဲာ်ဂ့ၢ်တဲာ်ကျိၤတနီၤဘၣ်တဲာ်ဟံးန့ၢ်အီၤလဲ *Parent Education Leader's Manual Coral Springs, F.;* CMTI Press, 1978 အပူၤ



တၢ်နၢ်ပၢ်နဖိ

တၢ်နၢ်ပၢ်နဖိန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲတၢ်အရၢဒိၣ်ကတၢၢ်တခါလၢနကြးမၤလိၣ်အမ့ၢ်မိၢ်ပၢ်တၢ်ဂၤအသိးန့ၣ်လီၤ. ကျဲတဘီလၢနကနၢ်ပၢ်နဖိန့ၣ်နဘၣ်ကွၢ်အတၢ်ပၢ်သ့ၣ်ပၢ်သးဖဲမံအခါမ့ၢ်ဂ့ၤ, အိၣ်တၢ်အခါမ့ၢ်ဂ့ၤ မ့တမ့ၢ် ဂဲၤလိာ်ကွဲအခါမ့ၢ်ဂ့ၤန့ၣ်လီၤ. ကွၢ်တၢ်လၢအလီၤကၢ်အသးတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. မ့ၢ်အဝဲသ့ၣ်ဘၣ်သးမနုၤတဖၣ်လဲၣ်. မ့ၢ်အဝဲသ့ၣ်တူၢ်လိာ်တၢ်ဆိတလဲန့ၣ်ညီဧါ. မ့တမ့ၢ် လိာ်ဘၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢကဆိတလဲအသးဧါန့ၣ်လီၤ. တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤညီန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲဖိသ့ၣ်အတၢ်ပၢ်သ့ၣ်ပၢ်သးလၢအညီန့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တသ့ဖဲအသ့န့ၣ်တဲသကိးတၢ်ဒီးနဖိတဖၣ်မ့ၢ်လၢခိဖျိနတဲသကိးတၢ်ဒီးအီၤအယိနကမၤန့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးတၢ်နၢ်ပၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲဖိသ့ၣ်ဆံးအကတီၢ်န့ၣ်အဝဲသ့ၣ်တတဲတၢ်အါအါဘၣ်ဒီးညီန့ၣ်ကမၤပျါဝဲလၢအမဲာ်သ့ၣ်မဲာ်သ့ၣ်တခီန့ၣ်လီၤ. ဖိသ့ၣ်လၢအကတီၢ်တၢ်သ့တဖၣ်န့ၣ်နမ့ၢ်တဲသကိးတၢ်ဒီးအီၤအယိလီၤကၢ်ဒ်သိးနဟ့ၣ်အီၤကျဲလၢအဝဲသ့ၣ်ကဟ်ပျါထီၣ်အတၢ်ဆိကမိၣ်ဆိကမးဒီးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ကျဲအဂၤတဘီန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲတၢ်ယုနၢ်ပၢ်နဖိခိဖျိနကွၢ်န့ၣ်တၢ်အိၣ်အသးလၢအခိၣ်အယၤဝးဝးဒီးပုၤလၢအခိၣ်အယၤတဖၣ်အမ့ၢ်အဒီပုၢ်ဝဲၣ်, သကိး, ဘူးတံာ်, သရၣ်သမါဒီးပုၤလၢအကွၢ်ထွဲအီၤတဖၣ်အတၢ်ပၢ်သ့ၣ်ပၢ်သးန့ၣ်လီၤ. ညီန့ၣ်ပုၤတဖၣ်အံၤအသကၢ်ပဝးန့ၣ်မၤဘၣ်ဒိနဖိသ့န့ၣ်လီၤ. အဒိ, နမ့ၢ်ထံၣ်လၢနဖိတဂၤအသးဒိၣ်ထီၣ်ညီဒီးယုတၢ်အ့ၣ်လိာ်ဒီးပုၤဂၤအယိဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နကအဲၣ်ဒီးယုသ့ၣ်ညါအဝဲအတၢ်သ့ၣ်ဒိၣ်သးဖျိးတဖၣ်ဟဲဖဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ. ကျဲအဂၤတဘီလၢနကယုသ့ၣ်ညါနဖိအဂ့ၢ်သ့ခိဖျိတၢ်ကွၢ်စုၣ်ကွၢ်ဖိသ့ၣ်လၢအသးန့ၣ်ထဲသိးအီၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. နယုဖးကွၢ်လံာ်လဲၣ်လၢအကွဲးဝဲဘၣ်ပးဖိသ့ၣ်အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်လဲၤထီၣ်အလံာ်တဖၣ်အပူၤသ့စ့ၢ်ကီးလီၤ. ဘၣ်ဆၣ်ဖိသ့ၣ်အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်အချ့.



ဒီပိုဝါ

အယာန့ဉ်ဒီးသန့ထီဉ်အသးလၢဖိသၢ်တဂၢစုာ်စုာ်အဖိခိဉ်န့ဉ်လီၤ. ဒီဖျိတၢ်နၢ် ပၢ်ဖိသၢ်အတၢ်ဒိဉ်ထီဉ်လဲၤထီဉ်အယိ, နကသ့ဉ်ညါလီၤတၢ်လၢနကဘၣ်မၤ န့ဉ်နဖိတၢ်မနုၤ, ယုန့ဉ်အိၤတၢ်ဂီၤမတၤ, မၤစၢၤအိၤလၢအတၢ်ဒိဉ်ထီဉ်ဒ်လဲဉ်ဒီး ကွၢ်ထွဲစ့ၢ်ကိးအသးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်သ့န့ဉ်လီၤ. လၢကျဲၣ်အံၤနကသ့မၤ လၢပုၤနဖိအဝဲၢ်ကိမ့ၢ်ဂ့ၤ, အခၢၣ်သးမ့ၢ်ဂ့ၤ, အသဒါတဖၣ်မ့ၢ်ဂ့ၤသ့ဒီးနကသ့ဉ် ညါလၢနကြၢးမုၢ်လၢတၢ်လၢအအိဉ်သ့မနုၤဒီးနကဘၣ်ပၢ်လီၤန့ဉ်အိၤတၢ်ပၢ်ပ နီဉ်မနုၤတဖၣ်န့ဉ်လီၤ.

တၢ်ကဲမိၢ်ပၢ်လၢအသ့ပံးန့ဉ်မူဒါဒီးကွၢ်ထွဲအဖိတုၤလီၤတီၤလီၤန့ဉ်မ့ၢ်တၢ်လၢအ ကိဒိဉ်မးလီၤ. မ့ၢ်လၢခ့ၣ်ခါခဲအံၤမိၢ်ပၢ်တဖၣ်ဘၣ်ပးမၤတၢ်လၢတၢ်ချၢဒီးကနဉ် ယုာ်အဖိအလံၤတဖၣ်တချးအါဘၣ်အယိန့ဉ်လီၤ. အယိတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢအ အိဉ်အံၤတၢ်ကြၢးပၢ်အိၤဒ်အလုၢ်အပူၤအိဉ်ဒီးစူးကါအိၤလၢလၢပုၤပုၤန့ဉ်လီၤ. အယိတၢ်ယုသ့ဉ်ညါဖိသၢ်အသးဒီးတၢ်နၢ်ပၢ်ဖိသၢ်န့ဉ်မ့ၢ်တၢ်လၢအဟ့ဉ်တၢ် ဆီဉ်ထွဲမၤစၢၤလၢကကဲထီဉ်မိၢ်ပၢ်အလၢအပုၤတဂၢအကျါတမံၤစ့ၢ်ကိးလီၤ.

ဘၣ်တၢ်ဘၣ်ဘၣ်ကွဲးပုၤပံးန့ဉ်အိၤလၢဖိသၢ်သးဂ့ၢ်ပိညါသရၣ်ရိးဘးမ့ယၢၣ် (*Robert Myers, PhD*) အတၢ်ကွဲးအပူၤ

မိဂ်ပာ်အတၢ်ဟံးစုန့ၣ်ကျဲဖိဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကျဲတၢ်ထံၣ်

မိဂ်ပာ်လၢအသ့ၣ်ညါဖိတဖၣ်အသးန့ၣ်ဟံးစုန့ၣ်ကျဲအဖိကသ့ၣ်ဂ့ၤဂ့ၤလီၤ. ဖဲမိဂ်ပာ်အိၣ်ဒီးအဖိလၢအါန့ၣ်တဂၤန့ၣ်ထီၣ်တိကဘၣ်ကဲထီၣ်စံၣ်ညီၣ်ကွီၢ်လၢဖိသ့ၣ်တဖၣ်အဘၣ်စၢၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤတခါအံၤမ့ၢ်တၢ်လၢအရၢဒိၣ်တခါစ့ၢ်ကီးန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟံးစုန့ၣ်ကျဲဒီပုဂံဝါတၢ်အ့ၣ်လိာ်ဆိးက့ၢ်ထီၣ်ထီၣ်လိာ်သး

တၢ်ကတိၤ “ဒီပုဂံဝါ” န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲဖိသ့ၣ်လၢအိၣ်ဆိးလၢဟံၣ်ဖိယီဖိတဖျၢၣ်ယီအပူၤန့ၣ်လီၤ. ဖိသ့ၣ်လၢအအိၣ်လၢဟံၣ်တဖျၢၣ်ယီအပူၤအတၢ်ပြၢလိာ်အသး, အ့ၣ်လိာ်ဆိးက့ၢ်လိာ်အသးန့ၣ်တမ့ၢ်တၢ်လီၤဆီဘၣ်. တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤတဘျီဘျီမၤဆါမိဂ်ပာ်အသးသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. ဒီပုဂံဝါဖိတဖၣ်မ့ၢ်အဲၣ်လိာ်သးထဲလဲၣ်ထဲလဲၣ်ဘၣ်ဆၣ်တၢ်အ့ၣ်လိာ်ဆိးက့ၢ်လိာ်သးန့ၣ်ကဲထီၣ်အသးသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်မနုၤဒုးပြၢလိာ်ပုၤဒီပုဂံဝါလဲၣ်. ဆိကမိၣ်တက့ၢ်. ဖိသ့ၣ်တဖၣ်ယုထၢဟံၣ်ဖိယီဖိလၢကအိၣ်ဖျဲၣ်ဝဲလၢအပူၤတသ့ဘၣ်, ဒီးကကဲမတၢ်အဒီပုဂံဝါန့ၣ်ယုထၢလိာ်အသးတသ့ဘၣ်. အဝဲသ့ၣ်တနီၤကကဲပိာ်မုၢ်တနီၤကကဲပိာ်ခွါဒီးအသးန့ၣ်တဖၣ်ကလီၤဆီလိာ်အသးန့ၣ်လီၤ. အဒိၣ်အအါကတၢ်, အဝဲသ့ၣ်ကဘၣ်နီၤလိာ်သးဒီးပုၤတဂၤ မ့တမ့ၢ် ခံၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်ဘၣ်သးဝဲကတၢ်ဒီးအဲၣ်ဝဲကတၢ်လၢအမ့ၢ် – အမိာ်အပၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်အဂ့ၢ်အဂၤလၢအဒုးအိၣ်ထီၣ်ဒီပုဂံဝါအတၢ်အ့ၣ်လိာ်ဒီးတၢ်ပြၢလိာ်သးတဖၣ်မ့ၢ်ဒ်လိာ်အသးန့ၣ်လီၤ.

- ဟံၣ်ပူၤယီပူၤတၢ်အိၣ်သး – ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ဖိသ့ၣ်တဖၣ်အတၢ်ဝဲတၢ်ယိးကယၤလၢကဘၣ်ကွၢ်ပုၤကွၢ်ဝဲၣ် မ့တမ့ၢ် ဒီပုဂံဝါအဆံးတဖၣ်တခီဘၣ်ဂ့ၢ်ကျဲးစးလူၤပိာ်အဒီပုဂံဝါအဂၤတဖၣ်အခံထီၣ်တဘိယုၤယီန့ၣ်လီၤ.
- တၢ်ကဲပိာ်မုၢ်ဖိ မ့တမ့ၢ် ပိာ်ခွါဖိ – ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ဖိပိာ်ခွါဖိတဖၣ်ကသး



ဒီပုဂံ

ခါအဒီပုဂံမုဉ်မုဉ်လၢအထံဉ်ဘဉ်ဝဲလၢအပၢတမၤဆူဉ်အဖိမုဉ်တဖၣ်
အါအါဘဉ်ဒီးမုဉ်မုဉ်အပိဉ်မုဉ်ဖိတဖၣ်တခီကအဲဉ်ဒီးလဲၤပိဉ်အပၢအခံဖဲ
အပၢလဲၤဟးလိာ်ကွဲထူဘီ မ့တမ့ၢ် ဟးခးအိဉ်ထီဉ်အခါဒ်အပုၢ်အဝဲၢ်
ပိဉ်ခွါဖိတဖၣ်လဲၤအသိးန့ဉ်လီၤ.

- သးန့ဉ်အတၢ်လီၤဆီ - ဖဲဖိသဉ်တဖၣ်အသးန့ဉ်လီၤဆီလိာ်အသးန့ဉ်
ဂဲၤလိာ်ကွဲယုာ်လိာ်သကိးတသ့ဘဉ်အယိဖဲအပုၢ်အဝဲၢ်လိာ်ကွဲဒီးပုၤလၢ
အသးန့ဉ်ထဲသိးဒီးအီၤတဖၣ်န့ဉ်အဝဲသ့ဘဉ်အသးက့ဉ်ထီဉ်သ့ဝဲလီၤ.

တၢ်ဂ့ၢ်အဂၤလၢအကါဒိဉ်တမံၤတခီမုဉ်ဝဲမိာ်ပၢတဖၣ်အတၢ်ပၢသ့ဉ်ပၢသးန့ဉ်
လီၤ. ပသမၤအလီၢ်တအိဉ်လၢမိာ်ပၢတဖၣ်ကဟ်အသးလီၤဆီလၢအဖိလၢအ
တၢ်ပၢသ့ဉ်ပၢသးလီၤဆီတဖၣ်အဖိခိဉ်ဘဉ်န့ဉ်လီၤ. အဒိ, ဘဉ်တဘျီဘျီဖိခံ
ဂၤကအ့ဉ်လိာ်အသးဒီးဖိဆံးတဂၤကတဲဝဲ, “စီစီမံစဲၤခံသ့. ဘဉ်မနုၤယဲယမံ
စဲၤခံတသ့ဘဉ်လဲဉ်. တၢ်အံၤမုဉ်သ့အဲဉ်ဒိဉ်ဆံးတၢ်လီၤ.” ဖဲအံၤတၢ်ဂ့ၢ်န့ဉ်တ
ဘဉ်ပးဒီးတၢ်အဲဉ်ဒိဉ်အဲဉ်ဆံးတၢ်ဘဉ်. မ့မ့ၢ်တခီဘဉ်ထွဲဒီးဖိဆံးတဂၤအသး
စၢ်အယိကဘဉ်မဲဝဲအဆၢကတီၢ်အါအါဘဉ်ဆဉ်ဖိအဒိဉ်တဂၤတခီမံစဲၤခံသ့တ
ဖဲဖိန့ဉ်လီၤ.

မိာ်ပၢတနီၤဂုဉ်ကျဲးစးဝဲဒ်သိးကကဲမိာ်ပၢလၢအအဲဉ်တၢ်ထဲသိးတုၤသိးန့ဉ်လီၤ.
အယိတဘျီဘျီကဲထီဉ်လၢအလူၤဘဉ်ဖိသဉ်အသးန့ဉ်လီၤ. ဘဉ်တဘျီဘျီဖိ
တဂၤအိဉ်တဆူဉ်အမိာ်အပၢဖိးဟုအီၤအခါအဂၤလၢအိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့တဖၣ်က
အဲဉ်ဒီးအမိာ်ဖိးဟုအီၤဒီးတၢ်အ့ဉ်လိာ်ဆိးက့ကဲထီဉ်သးသ့စ့ၢ်ကိးန့ဉ်လီၤ. တၢ်
အံၤမုဉ်ဒ်ဒီပုဂံအတၢ်အ့ဉ်လိာ်ဆိးက့လိာ်သးအဒိဖိတနီၤန့ဉ်လီၤ. လၢကျဲး
အံၤပကထံဉ်ဘဉ်လၢဒီပုဂံတၢ်အ့ဉ်လိာ်ဆိးက့လိာ်သးတဖၣ်န့ဉ်မုဉ်တၢ်လၢအ
ညီန့ၢ်မၤအသးန့ဉ်လီၤ. နဲလဲဉ်ဂ့ၤ, တၢ်သးဘဉ်တံာ်တံာ်အိဉ်ထီဉ်လၢမိာ်ပၢလၢ
အထံဉ်ဘဉ်တၢ်မၤအသးအံၤကိးန့ၤဒီးတဖၣ်အဂီၢ်န့ဉ်လီၤ.

တၢ်ဂ့ၢ်လၢလၢကတၢၢ်မၤဒီးတဘၣ်မၤတနီၤအံၤဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကကဲထီၣ်တၢ်
မၤစၢၤလၢနဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တဘၣ်ထီၣ်သတြီၤနဖိတဖၣ်ဘၣ်. လုၤတက့ၤတဘၣ်တဲ, “ဖဲယဖိခါဒိၣ်
တဂၤအသးအိၣ်ထဲသိးအပုၤအခါန့ၣ်ကူထီၣ်အဖျါခံဒၣ်အတၢ်သ့လံ. ယ
ဖိမုၢ်တဂၤအံၤဒုမၤတၢ်တဘၣ်နီတမံၤဘၣ်” တဂ့ၤ. ဖိသၣ်တဂၤစုၣ်စုၣ်တူၢ်
ဘၣ်ဝဲလၢအလီၤဆီဒီးပုၤအဂၤဒီးတအဲၣ်ဒီးလၢကတၢၢ်တၢ်ထီၣ်သတြီၤဒီး
ပုၤအဂၤတဖၣ်ဘၣ်. တၢ်အံၤမ့ၢ်လီၤ. ဖိသၣ်တဂၤဒီးတဂၤန့ၣ်, လီၤဆီလိာ်
အသးလီၤ. အယိလၢနကထီၣ်သတြီၤအီၤအလီၢ်န့ၣ်, နကဘၣ်ဟ့ၣ်အီၤ
တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဒီးတၢ်မၤလၢတဂၤစုၣ်စုၣ်ကဘၣ်မၤလၢထီၣ်ပွဲၤထီၣ်ဝဲလီၤ.

ဖဲနထံၣ်နဖိသ့ၣ်ဒိၣ်သးဖျိးအခါတဘၣ်သ့ၣ်ဒိၣ်သးဖျိးအီၤတဂ့ၤ. တၢ်သ့ၣ်
ဒိၣ်သးဖျိးန့ၣ်တမ့ၢ်တၢ်တခါလၢတၢ်ကဘၣ်ဟးဆွဲးအီၤန့ၣ်ဘၣ်. တၢ်သ့ၣ်
ဒိၣ်သးဖျိးန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်ကထီၣ်သးဒ်အညီၣ်အသိးန့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်ဂ့ၤ, သး
ပုၤဂ့ၤသးဒိၣ်ထီၣ်တၢ်သ့န့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်န့ၣ်အယိ, ဒီပွဲဝါတဖၣ်စ့ၢ်ကိး
သးထီၣ်လိာ်အသးသ့လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ကဘၣ်သ့ၣ်ညါဝဲလၢပုၤနီၢ်ဒိၣ်တဖၣ်
ဒ်မိၢ်ပၢ်တဖၣ်စ့ၢ်ကိးသးဒိၣ်ထီၣ်တၢ်သ့န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်ကဘၣ်ပၤယၢ်
အတၢ်သးထီၣ်ဒီးတဘၣ်မၤဘၣ်ဒိဆါလိာ်အသးဘၣ်န့ၣ်လီၤ. တဲအီၤ, “ယ
သ့ၣ်ညါလၢနသးထီၣ်စီစီ မ့တမ့ၢ် နပုၤဒုခါလီၤ. ဘၣ်ဆၣ်နတဘၣ်တီၢ်
အီၤလၢနီၣ်က့ဘၣ်.” ဝံၤဆ့ၣ်နီၤတဲသကိးတၢ်ဂ့ၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

ကျဲးစးဟးဆွဲးတၢ်လၢအကဟ်ဖျါထီၣ်ဒီပွဲဝါတဖၣ်တၢ်ကမၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.
အဆိန့ၣ်သိၣ်လိဖိသၣ်လၢတၢ်တူၢ်ဘၣ်ဒီးတၢ်မၤတၢ်န့ၣ်တမ့ၢ်တၢ်လၢအဒ်
သိးလိာ်သးဘၣ်တက့ၢ်. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ဖိသၣ်တဂၤကအဲၣ်ဒီးတီၢ်ဖိသၣ်အ
ဂၤတဂၤအခိၣ်ဖဲအသးဒိၣ်ထီၣ်အခါလီၤ. တၢ်အံၤတမ့ၢ်တၢ်လီၤဆီဘၣ်.
ဘၣ်ဆၣ်မိၢ်ပၢ်တဖၣ်ကဘၣ်ပတုၢ်အီၤလၢအသုတမၤတၢ်အံၤအဂီၢ်လီၤ.
လၢတၢ်န့ၣ်အယိမိၢ်ပၢ်အတၢ်န့ၣ်ဘျါတၢ်ဂ့ၢ်လၢတၢ်ဘၣ်စၢၤန့ၣ်ကဘၣ်ချ့ဒီး
လုၤတုၢ်လုၤတီၤန့ၣ်လီၤ.



ဒီပုဂံ

မှ်သ့န့ၣ်, ပျဲပုၤဒီပုဂံကတိၤတၢ်ပီၣ်လိာ်အသးလၢတၢ်ဂ့ၢ်လီၤဆီတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. တဲဘၣ်ညီဘၣ်ဆၣ်မၤဘၣ်အီၤကိန့ၣ်လီၤ. မိၢ်ပၢ်ကဘၣ်စံၣ်ညီၣ်ကဲန့ၢ်စံၣ်ညီၣ်က့ၢ်လၢတၢ်ခၢၣ်သး ဖဲအကံၢ်တထဲသိးလိာ်သးအခါန့ၣ်လီၤ. န့ၣ်တမၤစၢၤအံၤဘၣ်အယိဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကကဲထီၣ်တၢ်သးတမ့ၢ်လိာ်သးလၢဒီပုဂံတဖၣ်အကျါယံၣ်ယံၣ်ထၢထၢန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တနီၤလၢမိၢ်ပၢ်အဂီၢ်

တဘျီဘျီဒီပုဂံအတၢ်ထီၣ်တၢ်ထီၣ်ဒါန့ၣ်အိၣ်ထီၣ်ဝဲသ့ဒီဖျိမိၢ်ပၢ်အယိန့ၣ်လီၤ.

- တၢ်ကွၢ်မဲၣ်ဖိဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ကျဲးစးဟ့ၣ်တၢ်စံၣ်ညီၣ်ဆူဖိသ့ၣ်လၢတၢ်ထံၣ်လၢအမၤကမၣ်တၢ်တဂၤန့ၣ်လီၤ. အဒိ, ဖဲဖိတဖၣ်တီၢ်လိာ်အသးအခါမိၢ်ပၢ်ကဟ့ၣ်တၢ်ကမၣ်လၢဖိသ့ၣ်လၢအထံၣ်ဝဲလၢအတီၢ်တၢ်တဂၤန့ၣ်လီၤ. (ဘၣ်ဆၣ်, မ့ၢ်မိၢ်ပၢ်သ့ၣ်ညါနီၢ်ကီၢ်လၢတချုးဖိတဂၤအံၤတီၢ်တၢ်န့ၣ်ဘၣ်တီၢ်ပုၤဘျီလံၣ်လဲၣ်န့ၣ်စ့ၢ်ကိးခါ.)
- ဖဲဖိသ့ၣ်တဖၣ်ဂဲၤဒၣ်အတၢ်ဂ့ၢ်ဂ့ၢ်ဘၣ်ဘၣ်အခါမိၢ်ပၢ်တကန့ၣ်ဝဲဘၣ်ဒီးကမၤယုၣ်ဝဲဖဲတၢ်ကိတၢ်ခဲအိၣ်ထီၣ်အခါလီၤ. တၢ်တဲဝဲလၢတၢ်ပၢ်သးလၢအဂ့ၢ်တဖၣ်အံၤတၢ်တပၣ်ပနီၣ်အီၤအယိညီၣ်န့ၣ်ဖိသ့ၣ်တဖၣ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်ဝဲတၢ်ပၢ်သးလၢအအၢၤသိးကဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ပၢ်ပနီၣ်အဂီၢ်လီၤ.
- ဖဲဖိသ့ၣ်တဖၣ်အ့ၣ်လိာ်အသးအခါဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်န့ၣ်ဟ့ၣ်အီၤတၢ်စံၣ်ညီၣ်သ့ဒီဖျိန့ၣ်မၤအကွဲးလံာ်လၢအတဲဝဲ, “ယတအ့ၣ်လိာ်သးဒီးယပုၤ/ယဝဲလၢဘၣ်” တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ဖိသ့ၣ်တဖၣ်မှ်ဂ့ၢ်လိာ်တၢ်လိာ်အသးလၢတၢ်တမံၤမံၤအယိထီၣ်ဘိန့ၣ်, ပၢ်လီၤန့ၢ်အီၤအကျါအကျဲလၢ, “တဘျီအံၤန့ၢ်လဲၣ်လ့ၣ်ဖိအံၤသ့, ဘၣ်ဆၣ်လၢခံတနံၤနကဘၣ်ဟ့ၣ်ဂဲၤန့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်တမ့ၢ် တဂီၤအံၤယကဖိဒုးအိၣ်န့ၣ်တၢ်လၢနအဲၣ်ဒီးအိၣ်, ဒီးခဲမ့ၢ်ဟါန့ၣ်ယကဖိဒုးအိၣ်တၢ်လၢနဝဲအဲၣ်ဒီးအိၣ်လီၤ.”

ဖိသည့်ဒီပုဂံဝါတဖၣ် မၤဆါနခိၣ်ဒီးမၤတံာ်တၢ်နသးသ့ဘၣ်ဆၣ်, ဖဲနလဲၤခီဖျိ တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤန့ၣ်လံာ်တစုကကဲထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်အဂ့ၢ်လၢနဖိအတၢ်အိၣ်မူဆူညါ အဂီၢ်လီၤ. ဒီပုဂံဝါဖိတဖၣ်ကမၤလိန့ၣ်တၢ်ဟ့ၣ်နီၤလီၤသကိးလိာ်သး, တၢ်က ယုၣ်လီၤတၢ်သးက့ၣ်သးကါလိာ်သးဒီးတၢ်ကသ့တူၢ်လိာ်တဂၤအတၢ်ဂံၢ်ဆူၣ်ဒီး အတၢ်ဂံၢ်စၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. အဒိၣ်ကတၢ်ဖဲအဝဲသ့ၣ်ထံၣ်ဝဲလၢနမၤအီၤလၢတၢ် အဲၣ်တၢ်ကွံ, တၢ်ထဲသိးတုၤသိးန့ၣ်အဝဲသ့ၣ်ကမၤဝဲတမံၤယီၤဒီးတုၤလၢအကဲ ထီၣ်မိၢ်ပၢ်အခါဒၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. အါန့ၣ်အန့ၣ်, တၢ်တဲသကိးတၢ်ဒီးဖိစ့ၢ်ကိးမ့ၢ် တၢ်လၢအရ့ဒိၣ်တမံၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်လၢမိၢ်ပၢ်/ဖိတဖၣ်အတၢ်တဲသကိး, ဆဲးကျိးလိာ်သးအဂီၢ်

တၢ်ဆဲးကျိးလၢအဂ့ၢ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်အကါဒိၣ်တခါလၢမိၢ်ပၢ်တဖၣ်အဂီၢ် လီၤ. တၢ်သ့ကဲမိၢ်ပၢ်ကဲထီၣ်တၢ်လၢအမုၢ်သ့ၣ်မုၢ်သးသ့ဝဲတၢ်အိၣ်ဒီးမိၢ်ပၢ် တဖၣ်လၢအထံၣ်တၢ်လၢအဂ့ၢ်ဒီးတၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်မိၢ်ပၢ်ဒီးဖိအတၢ်ရ့လိာ်ဘၣ်ထွဲ လၢအဂ့ၢ်တဖၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.

ဖဲနကွၢ်လုၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဖိသည့်လၢအဟးလိထီၣ်သီတဂၤ မ့တမ့ၢ် ဖိသည့်သးနံၣ်တ ဆံဘျၣ်လုလိထီၣ်သီတဂၤမ့ၢ်ဂ့ၢ်, တၢ်ဆဲးကျိးရ့လိာ်လၢအဂ့ၢ်န့ၣ်မ့ၢ်နီၣ်တံာ်ခံတ ခါလၢကသ့ၣ်ထီၣ်န့ၣ်အီၤနီၢ်ကစၢ်တၢ်ပၢ်လုၢ်ပၢ်ပူၤလီၤသးအမဲၣ်ညါတၢ်သ့ၣ်ညါ ပၢ်ကဲလိာ်သးယၢ်ခီယၢ်ခီန့ၣ်လီၤ.

ဂံၢ်ခိၣ်ထံးတၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်လၢမိၢ်ပၢ်ဒီးဖိတဖၣ်အတၢ်ဆဲးကျိးလိာ်သးလၢအဂ့ၢ် အဂီၢ်

- ပျဲနဖိတဖၣ်သ့ၣ်ညါလၢနမ့ၢ်ပုၤတဂၤလၢအလီၤသးစဲဒီးကနၣ်ယုၣ်အီၤ ဒီးနကမၤစၢၤအဝဲသ့ၣ်ဖဲအလိာ်ဘၣ်နၢအဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ဖဲနဖိတဖၣ်အဲၣ်ဒီးတဲသကိးတၢ်ဒီးနၢအခါန့ၣ်ဆိကတီၢ်ကွံာ်တၢ်ကွံာ်ကွံၤ ဟူဖျါ မ့တမ့ၢ် ပၢ်လီၤကွံာ်တၢ်ဖးလိာ်တၢ်ကစီၣ်တက့ၢ်.

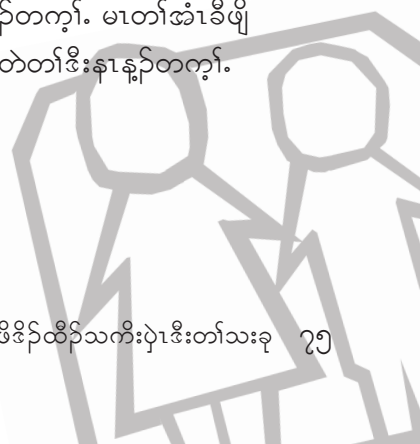


ဒီပျိုဝါ

- ဟးဆုံး တဲလီတဲစိဖဲနဖိတဖှ်မ့အိဉ်ဒီးတဲဂှ်အကါဒိဉ်တမံလၢကတဲ ဘဉ်နၤန့ဉ်တက့ၢ်.
- ဖဲနတဲတဲဒီးနဖိအခါ မ့တမ့ၢ် လၢပှၤအဂၤတဖှ်လိဉ်တဲစၢၤနဘဉ်အ ယိတဘဉ်တဲသကိးတဲဒီးသိဉ်က့ၤသီက့ၤနဖိလၢပှၤမဲဉ်ညါတဂ့ၤ. သိဉ် လိအိၤဖဲနအိဉ်ခံဂၤအခါတက့ၢ်.
- တဘဉ်မၤမဲဉ်ဆုးဖိသဉ် မ့တမ့ၢ် တဲတီၢ်အဝဲသ့ဉ်လၢပှၤဂၤအမဲဉ်ညါအ ယိကဒုးအိဉ်ထီဉ်အဝဲသ့ဉ်လၢတဲသ့ဉ်ဒိဉ်သးဖျိးဒီးတဲထီဉ်ထီဒါလိဉ် သးန့ဉ်လီၤ. တမ့ၢ်တဲဆဲးကျိးတဲသကိးတဲလၢအဂ့ၤဘဉ်.
- တဘဉ်ဂဲၤဆၢထၢဉ်တဲစိတဲလၢတဲဖိခိဉ်တဂ့ၤ. ဖိသဉ်ကတူၢ်ဘဉ်ဝဲလၢ နစူးကါတဲစိကမိလၢအဖိခိဉ်န့ဉ်လီၤ. ဆုဉ်နီၤလီၤတုၤသိးဒီးဖိသဉ် ဒီးတဲသကိးတဲဒီးအိၤတက့ၢ်.
- နမ့ၢ်သးဒိဉ်ထီဉ်တဲဒိဉ်ဒိဉ်ကလဲဉ်လၢအတဲသကဲဉ်သဝး မ့တမ့ၢ် တဲကဲ ထီဉ်အသးတမံမံအခါ, နသးမ့ၢ်တခုဉ်လီၤဂ့ၤဂ့ၤဒီးဘဉ်န့ဉ်တဘဉ် တဲတဲဒီးအိၤတဂ့ၤ, မ့ၢ်လၢဖဲအကတီၢ်ဝဲန့ဉ်နထံဉ်နတဲပညိဉ်ကွၢ်စိတ ဆုံဘဉ်အယိန့ဉ်လီၤ. ဂ့ၤလၢနကဆိကတီၢ်အိၤ, မၤစၢ်လီၤနတဲသးဒိဉ် ထီဉ်ဝံၤမးတဲတဲဒီးဖိသဉ်လၢခံန့ဉ်တက့ၢ်.
- နမ့ၢ်လီၤဘျးဒိဉ်ဒိဉ်ကလဲဉ်သနဲက့, နဘဉ်ထဲးဂံၢ်ထဲးဘါအါထီဉ်လၢန ကကဲထီဉ်ပှၤဒိကနဉ်တဲဖိလၢအိဉ်ဒီးတဲသ့ဉ်ပဉ်သးပဉ်သ့ဉ်ဟူးသးဂဲၤ တဂၤန့ဉ်တက့ၢ်. နကဘဉ်မၤတဲဒိဘဉ်မၤဟူးလၢအဂၤတမံမံဒိပှၤဒိ ကနဉ်တဲလၢအဂ့ၤတဂၤလီၤ. တဲဒိကနဉ်တဲလၢအိဉ်ဒီးတဲသ့ဉ်ပိ သးဝးနီၢ်န့ဉ်မ့ၢ်တဲကိဒိဉ်မးဒီးကီခဲဝဲဒိဉ်မးဖဲနသးဒီးနနီၢ်ခိလီၤဘျး လီၤတီၤအဆၢကတီၢ်န့ဉ်လီၤ.
- ကနဉ်တဲလီၤတံၢ်လီၤဆဲးပှၤဒီးတဲဟံကဲတက့ၢ်. တဘဉ်မၤတံၢ်တံၢ်ဖိ သဉ်အသးဖဲအဝဲဂုဉ်ကျိးစးတဲတဲလၢ အတဲဝဲန့ဉ်တဂ့ၤ. ဟံသ့ဉ်ဟံ သးဆဲးဆဲးလၢလၢဒီးနဖိ ဒိနဟံနသးဆဲးလၢဒီးနတံၢ်သကိးတံၢ်နီၢ်တ ဂၤအသိးန့ဉ်တက့ၢ်.



- ဖဲဖိသုဉ်တဖဉ်ကတဲပုးနုၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအခါတဘဉ်မၤတံာ်တၢ်အီၤတဂ့ၤ. နမ့ၢ်မၤတံာ်တၢ်အီၤအယိ, နတသ့ၣ် ညါနီၢ်ကီၢ်တၢ်မနုၤကဲထီၣ်အသးန့ၣ်ဘဉ်. အဒိ, ဖိသုဉ်စးထီၣ်တဲဘဉ်ယးဒီးတၢ်လၢအကဲထီၣ်အသးဒီးအမိၢ်အပၢ်တခိစံးအီၤ, “အဝဲသ့ၣ်မၤမနုၤလဲၣ်န့ၣ်တဘဉ်ယးဒီးနုၤဘဉ်, ဘဉ်ဆဉ်ဂ့ၤတက့ၢ်န့ၣ်နတဘဉ်လဲၤမၤဘူးအဝဲသ့ၣ်န့ၣ်ဘဉ်.”
- တဘဉ်သံက့ၢ်တၢ်သံက့ၢ်ဘဉ်မနုၤအယိလဲၣ်တဂ့ၤ, ဘဉ်ဆဉ်သံက့ၢ်တၢ်သံက့ၢ်တၢ်မနုၤကဲထီၣ်အသးလဲၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ညါနုၤပၢ်ဘဉ်ယးတၢ်အိၣ်သးအဂ့ၢ်န့ၣ်, ဒုးသ့ၣ်ညါနုၤဖိဘဉ်ယးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢနသ့ၣ်ညါန့ၣ်တက့ၢ်
- ကတိၤတၢ်ဒ်ပုၤဒိၣ်တုၢ်ခိၣ်ပဲၤအသိး - အဒိ, (“ယတဲတၢ်မ့ၢ်ဝံၤမးယကတဲက့ၤနုၤ” “ယသ့ၣ်ညါတၢ်မနုၤအဂ့ၤကတၢ်လၢနဂီၢ်လီၤ” “နမ့ၢ်မၤဒ်ယတဲနုၤန့ၣ်နယ့ၣ်လီၤတၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်သ့ၣ်လီၤ”), တၢ်ဒူတၢ်ကလၢဒီးတၢ်သိၣ်လိသီလိန့ၣ်တသ့ဖဲအသ့မၤအီၤအစ့ၤကတၢ်မ့ၢ်လၢတၢ်အံၤတကဲဘျူးဝဲဖဲတၢ်အဲၣ်ဒီးတဲသကိးတၢ်ဖျိဖျိဖျါဖျါအခါဘဉ်အယိန့ၣ်လီၤ.
- တဘဉ်စူးကါတၢ်ကတိၤလၢအမၤဆံးလီၤစ့ၤလီၤတၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ပၢ်ဖျါဒ်အမ့ၢ်, ပုၤအီၣ်ရိၣ်အီၣ်ပီ, ပုၤငီၤဒီး, “အီၣ်ပီ, နမၤကြိတၢ်လီၤ” မ့တမ့ၢ် “နသ့ၣ်ညါတၢ်မနုၤလဲၣ်, နမ့ၢ်ဒီးဒ်ဖိသုဉ်ဖိတဂၤလီၤ” တဖဉ်န့ၣ်ဘဉ်.
- မၤစၢၤဖိသုဉ်လၢအတၢ်ရဲၣ်လီၤတၢ်အပတီၢ်တနီၤလၢကထံၣ်န့ၣ်တၢ်အစၢၤအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- ပၢ်ဖျါထီၣ်လၢနတူၢ်လိာ်နဖိဒ်အမ့ၢ်တၢ်အသိးဒီးတဒိးသန့ၤထီၣ်အသးလၢအဝဲမၤတၢ်မနုၤအဖိခိၣ်န့ၣ်ဘဉ်.
- မၤစၢၤဖိသုဉ်လၢကတဲသကိးတၢ်ဖျိဖျိဖျါဖျါန့ၣ်တက့ၢ်. မၤတၢ်အံၤခိဖျိအၢၣ်လီၤတူၢ်လိာ်အီၤဒီးပတြၢၤအတၢ်ဝဲၤလိာ်တဲတၢ်ဒီးနုၤန့ၣ်တက့ၢ်.



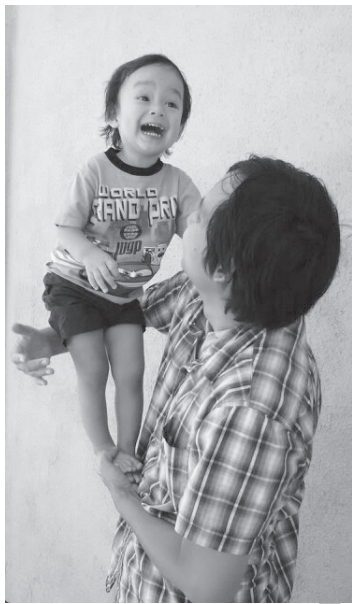


ဒီပုဂံဝါ

လၢခံကတၢ်၊ တၢ်မၤစ့ၤလီၤတၢ်အ့ၣ်လိာ်ဆိးက့သ့သီဖျိတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်န့ၢ်က့ၤဝဲ
ဖိသၣ်အတၢ်ထံၣ်လီၤက့ၤအကစၢ်ဒၣ်ဝဲအလုၢ်အပူၤအဂီၢ်သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.

- ၁. ဆိတလဲဖိသၣ်အတၢ်ယုၤဆူၣ်တၢ်လၢအသးလီဝဲဒိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. တဲဘၣ်အီၤ
လၢပုၤကိးဂၤဒဲးန့ၣ်တမၤန့ၢ်တၢ်လၢအဲၣ်ဒိးဝဲဘၣ်. တဲဘၣ်အီၤလၢခီဖျိအဝဲ
သ့ၣ်တဘၣ်မၤန့ၢ်တၢ်ကိးမံၤဒဲးဘၣ်ဒီးတလိၣ်လၢကဘၣ်သးထီၣ်ဝဲဘၣ်.
ဟ့ၣ်ကူၣ်အီၤလၢကဟ်လီၤအတၢ်တိာ်ဟ်လၢတဂၤစုာ်စုာ်အဂီၢ်ဒီးပျဲအက့ၢ်
ထွဲရဲၣ်ကျဲၤအကစၢ်တၢ်သးထီၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- ၂. ဖိသၣ်တဖၣ်ယုၤထီၣ်တၢ်လၢအသးလီဝဲသ့ဘၣ်ဆၣ်တဲဘၣ်အီၤလၢတၢ်အ့ၣ်
ကီၤတအိၣ်လၢပကဘၣ်မၤန့ၢ်တၢ်ကိးမံၤဒဲးဘၣ်.
- ၃. တဲဘၣ်ဖိသၣ်တဖၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်အတၢ်တူၢ်ဘၣ်အိၣ်သ့လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်အဝဲ
သ့ၣ်အမူအဒါတအိၣ်လၢပုၤဂၤအတၢ်တူၢ်ဘၣ်အဖိခိၣ်န့ၣ်ဘၣ်. ပးဆူးတၢ်
ဟ်ဒ့ၣ်ဟ်ကမၣ်ဖိသၣ်ခီဖျိန့ၣ်တၢ်အယီၤန့ၣ်တက့ၢ်.
- ၄. တဲဘၣ်ဖိသၣ်ကမၤတၢ်လၢအသးစဲဝဲဒီးဟ့ၣ်အီၤတၢ်သ့ၣ်မုာ်သးမုာ်တဖၣ်
န့ၣ်တက့ၢ်.
- ၅. ဖဲတၢ်ကီၤတၢ်ခဲတဖၣ်အိၣ်ထီၣ်န့ၣ် မၤဖိသၣ်တဖၣ်ယုၤလီၤတၢ်ဂ့ၢ်ကီၤလၢခီပုၤ
ဝဲၢ်အကဆူးဒၣ်ဝဲဒိးဒီပုဂံဝါအသိးတက့ၢ်.
- ၆. မၤစၢၤဖိသၣ်လၢကသ့တူၢ်တၢ်မၤအ့န့တဖၣ်သ့န့ၣ်တက့ၢ်. ညီန့ၢ်ပုၤလၢအ
မၤအ့န့တၢ်န့ၣ်မၤအ့န့တၢ်မုာ်ဖဲပုၤသးအ့န့အခါန့ၣ်လီၤ. သိၣ်လိဖိသၣ်လၢ
ကသ့ဟ်မၤကွံာ်တၢ်မၤအ့န့တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. သိၣ်လိအီၤလၢတၢ်မၤအ့န့န့ၣ်
တၢ်စိကမိၤတအိၣ်လၢအဖိခိၣ်ဒီးမုာ်တကနၣ်ယုာ်တၢ်မၤအ့န့တဖၣ်အယီၤ
လီၤကၢ်ဒ်သိးအသ့ၣ်ထီၣ်အတၢ်သ့ၣ်ဟူးသးဂဲၤအညၣ်ထုာ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ၇. မၤစၢၤဖိသၣ်လၢကထံၣ်လီၤက့ၤအကစၢ်အတၢ်ဂံၢ်ဆူၣ်တဖၣ်ခီဖျိန့ၣ်လိ
အီၤတၢ်လၢမၤဝဲသ့တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- ၈. ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါဖိသၣ်လၢကဟ်သ့ၣ်ဟ်သးဒီးရဲဒီးပုၤဂၤဒ်အဲၣ်ဒိးဝဲလၢပုၤ
မၤအီၤအသိးန့ၣ်တက့ၢ်.

- ၉. သိပ်လိမိသည်လၢကသ့အိၣ်ဒီးတၢ်ယုထၢဒီးတၢ်လၢအကဲထီၣ်သ့အါမံၤအဖီ
ခိၣ်ဒီးတဘၣ်သန့ၤအသးထဲတၢ်တမံၤအဖီခိၣ်ဘၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. အဒိဖိသည်
လၢအသကိးအိၣ်အါန့ၣ်အသကိးမ့ၢ်စ့ၤလီၤကွံာ်တဂၤဘၣ်ဆၣ်အသကိး
လၢကရဲၣ်အိၣ်ဒီး, ဒီးမ့ၢ်လၢအသကိးအိၣ်ထဲတဂၤအယိ, အသကိးတ
အိၣ်လၢၤဘၣ်. ဝဲနသိၣ်လိမိသည်လၢတၢ်အိၣ်မူအပူၤတၢ်ယုထၢအါဝဲအယိ,
အဝဲသ့ၣ်ကမၤအါထီၣ်အတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်ဒီးအိၣ်ဒီးတၢ်သးန့ၣ်လီၤ.
- ၁၀. နံၤဒီးမၤနဖိနလံၤတဖၣ်နံၤတက့ၢ်. ဝဲပှၤတဖၣ်ပၤအသးစီၤမူၢ်စီၤနီၢ်အါတ
လၢန့ၣ်အတၢ်သူၣ်ခုသးခုစ့ၤလီၤဝဲဒီးတၢ်ကီတၢ်ခဲတၢ်သးက့ၣ်တဖၣ်အိၣ်
ထီၣ်ဝဲသ့ဒီးမ့ၢ်တၢ်နံၤတၢ်အ့တခီမၤဖုံထီၣ်သးဒီးမ့ၢ်တၢ်အရ့ဒိၣ်တခါလၢ
တၢ်အိၣ်မူအပူၤန့ၣ်လီၤ.



အဆင့် (၅) တတ်ပညာတိုးတက် လာဖို့အင်အား

- ✓ တတ်ပညာတိုးတက်ဖို့အင်အားနှင့်ပတ်သက်သည့်အတတ်ပညာ
- ✓ တတ်ပညာတိုးတက်လာဖို့အင်အားနှင့်ပတ်သက်သည့်အင်အား





တၢ်ဂၢၤလိာ်ခိၣ်လိာ်ကွဲၤန့ၣ်မ့ၢ်ဖိသၣ်အတၢ်မၤ

တၢ်ဂၢၤလိာ်ခိၣ်လိာ်ကွဲၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂၢၤတဖၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအလီၤအိၣ်သ့ပှၢ်တၢ်လၢတၢ်မၤလဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤလၢဖိသၣ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ယုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်ဟ်ဖျါဝဲဒၣ်လၢခိၣ်န့ၣ်အတၢ်ဂၤထီၣ်ပသီထီၣ် ၇၅ မျးကယၤန့ၣ်စးထီၣ်ဖဲအိၣ်ဖျါထီၣ်ဝံၤလီၤခံန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဟူးတၢ်ဂၢၤလၢဖိသၣ်တဖၣ်မၤဝဲန့ၣ်ဒုးဂၤထီၣ်ပသီထီၣ်ဖိသၣ်တဖၣ်အခိၣ်န့ၣ်ဒီးနၢၢ်တဖၣ်အတၢ်ဟူးတၢ်ဂၢၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အပတီၢ်အံၤမၤဂၤထီၣ်ဝဲနီၢ်ခိၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂၢၤဒီးတၢ်ခိၣ်ထီၣ်ထီၣ်အကံၢ်စိတဖၣ်ဒ်အမ့ၢ်ဝဲကျိၣ်, တၢ်ရလိာ်မုၢ်လိာ်, တၢ်သ့ၣ်ညါလီၤသး, တၢ်သးစဲလၢအဂၤ, တၢ်သ့ဆိကမိၣ်တၢ်, တၢ်သ့ယုၣ်လီၤတၢ်ဂ့ၢ်ကိးဒီးတၢ်သ့မၤလိန့ၢ်တၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အရ့ဒိၣ်ကတၢ်တခါလၢတၢ်ဂၢၤလိာ်ခိၣ်လိာ်ကွဲၤမၤစၢၤဖိသၣ်န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲဒ်သိးကအိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ဟူးသးဂဲၤအဂီၢ်, ဟ့ၣ်အီၤတၢ်ယုထၢဒီးဆိကမိၣ်မ့ၢ်ထီၣ်တၢ်အသီတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ကြးအိၣ်ဒီးအတၢ်လဲၤခိၣ်ဖျါတၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီအကလုာ်ကလုာ် (ဒွဲလၢ, တၢ်သံကျဲ, ကျိၣ်, ဝဲအ့ၣ်, တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဒူး, ပုၤဂ့ၢ်ဝီတၢ်ရလိာ်) မ့ၢ်လၢတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤတခါစုာ်စုာ်မ့ၢ်တၢ်လၢအကါဒိၣ်လၢခိၣ်န့ၣ်အတၢ်ဂၤထီၣ်ပသီထီၣ်လၢအဒူးဆိကမိၣ်တၢ်သ့အကံၢ်အစိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. မရဲယုၣ် မိထဲးစရံၣ် လၢအမ့ၢ်ပုၤအံၣ်တလံၣ်အပုၤကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့လၢအမံၤဟူသ့ၣ်ဖျါတဂၤတဝဲ, တၢ်ဂၢၤလိာ်ကွဲၤန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်အရ့ဒိၣ်လၢဖိသၣ်တဖၣ်အဂီၢ်ခိၣ်ဖျါတၢ်ဂ့ၢ်လၢလၢာ်တဖၣ်အယိလီၤ. တၢ်ဂၢၤလိာ်ကွဲၤဟ့ၣ်-

- တၢ်သးအိၣ်မၤဒၣ်အတၢ်, တၢ်သ့ၣ်ဖုံသးညီ, တၢ်လၢပုၤဒီးတၢ်ပညိၣ်ဒီးမၤအသးဒၣ်ဝဲ
- သ့ဆိကမိၣ်စူးကါတၢ်ထီၣ်ယုၣ်လီၤတၢ်ဂ့ၢ်ကိးအတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်, ပုၤဂ့ၢ်ဝီကံၢ်စိ, ကျိၣ်ဒီးနီၢ်ခိၣ်ကံၢ်စိတဖၣ်
- မၤလဲၤထီၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်တဖၣ်
- မၤစၢၤအီၤဒ်ကရုဒီးပုၤဂၤ
- မၤစၢၤအီၤလၢကသ့ရဲၣ်ကျဲၤပၤလၢာ်အတၢ်သးဂဲၤအတၢ်ကိတၢ်ခဲတဖၣ်



တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢဖိသၢ်အဂီၢ်

တၢ်ဂဲၤလိာ်ကွဲၤမ့ၢ်ဖိသၢ်အတၢ်မၤန့ၣ်, တၢ်လိာ်ကွဲၤပိးလီၤတဖၣ်မ့ၢ်အစုကဝဲၤန့ၣ်လီၤ. ဖိသၢ်တဖၣ်မၤလိာ်ဘၣ်အတၢ်အိၣ်သးခိၣ်ယၢၤ, အနီၣ်ကစၢ်ဒၣ်ဝဲဒီးပှၤဂၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်လိာ်ကွဲၤပိးလီၤတဖၣ်သိၣ်လိဖိသၢ်လၢ -

- ကကွၢ်ဆိကမိၣ်ထံလၢတၢ်တမံၤအံၤမၤတၢ်ဒ်လဲၣ်
- ဟံးန့ၢ်တၢ်ဆိကမိၣ်လၢအသီ
- ဒူးဂ့ၤထီၣ်ယုၢ်ညၣ်အတၢ်ဂံၢ်ဆူၣ်ဘါဆူၣ်
- စူးကါနီၣ်ကစၢ်တၢ်ဆိကမိၣ်ထံၣ်မ့ၢ်
- ယုၣ်လီၤတၢ်ဂ့ၢ်ကီ
- မၤလိသ့ၣ်ညါတၢ်ရဲၤလိာ်မၤယုၢ်တၢ်ဒီးပှၤဂၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်လိာ်ကွဲၤအကလုာ်တဖၣ်ကြၢၤးဟဲလၢဖိသၢ်ဒၣ်ဝဲအတၢ်ဆိကမိၣ်ထံၣ်မ့ၢ်တၢ်ဒီးတၢ်လဲၤခိဖျိတဖၣ်အဖိခိၣ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်, ဖိသၢ်အတၢ်လိာ်ကွဲၤလၢမ့ၢ်မဆါတနံၤမ့ၢ်တၢ်လၢအလီၤဆိလၢအမိၣ်ပာ်တဖၣ်အစိၤအခါန့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်မဆါတနံၤအံၤခိဖျိဖိသၢ်တဖၣ်ကွၢ်တၢ်ဂီၤမူ, ဂဲၤခိၣ်ဖျါထၢၣ်အတၢ်ဂဲၤလိာ်ကွဲၤတဖၣ်အယီၤဘၣ်တဘျီဘျီအတၢ်ရဲၤလိာ်အသးဒီးအသကိးဖိလၢအခိၣ်အယၢၤစ့ၤလီၤတကးဘၣ်အမဲာ်ညါမၤဟးဂီၤစ့ၢ်ကိးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ်လီၤ. အယီၤအလီၤအိၣ်လၢမိၣ်ပာ်တဖၣ်ကဟ်ပနီၣ်န့ၢ်တၢ်ဆါကတီၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤ တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢဖိသၢ်အသးန့ၣ်ဖီခိၣ်

မိၢ်ပာ်တဖၣ်မ့ၢ်ပှၤလၢအအိၣ်အဖိကိးဂၤဒဲးလီၤ. တနီၤနီၤဟ့ၣ်တၢ်ဆါကတီၢ်န့ၢ်ဖဲအကြၢၤးဒီးတနီၤတခါဟ့ၣ်အဖိတၢ်ဆါကတီၢ်တသ့, မ့ၢ်လၢအဘၣ်လဲၤကွၢ်ဖဲမၤတၢ်အယီၤန့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်တၢ်ဆါကတီၢ်လၢဖိဆံးတဖၣ်အိၣ်ဒီးပှၤအဘူးကတၢ်န့ၣ်မ့ၢ်ဖဲအနီၣ်ဖိဆံးအခါဒီးမ့ၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဟးကွံာ်လၢတၢ်ချၢအယီၤပသးလီၤကွၢ်တၢ်ဆါကတီၢ်တဖၣ်အံၤဘၣ်ဆၣ်ပမၤန့ၢ်အီၤတသ့လၢၤဘၣ်. အဂၤတမံၤမ့ၢ်ဒ်သိးပကကဲထီၣ်မိၢ်ပာ်လၢအဂ့ၤကတၢ်ဒ်ပမၤသ့အသိးဒီးတၢ်ဟူးဂဲၤသကိးယုၢ်ဒီးဖိသၢ်မ့ၢ်တၢ်လၢအမၤညီထီၣ်ဒီးမၤသ့ၣ်ဖုံသးညီဖိသၢ်တဂၤအတၢ်အိၣ်



မူန့ၣ်လီၤ. လၢကျဲၣ်အံၤပကကဲဖိသၢ်အမိၢ်အပၢ်, အတံၤအသကိးဒီးဒိၣ်ထီၣ်သကိးဒီးအိၤပွဲၤဒီးတၢ်သးခုန့ၣ်လီၤ.

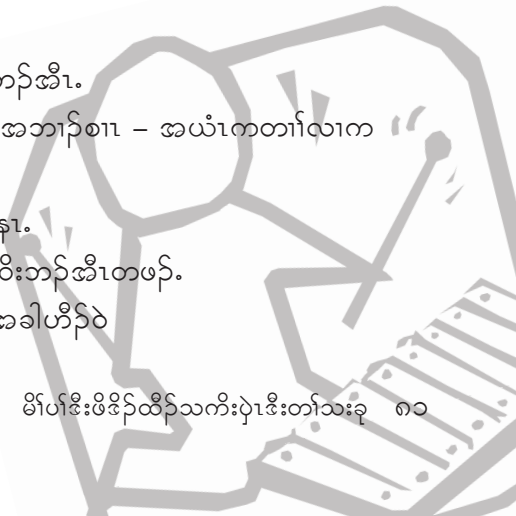
ဖိသၢ်တကၤလၢတၢ်မၤလၢပွဲၤအတၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖၣ်န့ၣ်ဝဲန့ၣ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်န့ၣ်လၢအသးပူၤလၢဟီၣ်ခိၣ်အံၤမ့ၢ်တၢ်လီၢ်ပူၤဖျဲး, ဒီးပှၤကညီသ့ၣ်တဖၣ်အဝဲဒီးသန့ၤအသးသ့ဒီးကထီၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဖိသၢ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢအတၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖၣ်တၢ်မ့ၢ်တမၤလၢပွဲၤန့ၣ်အီၤန့ၣ်, လၢအသးပူၤတၢ်တန့ၣ်န့ၣ်တၢ်ကအိၣ်ထီၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ. ဖိသၢ်အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်, အတၢ်လိၣ်ဘၣ်ဒီးအတၢ်ဟူးတၢ်ဂၤတဖၣ်န့ၣ်ဒီးသန့ၤထီၣ်အသးလၢအသးန့ၣ်အဖိခိၣ်လီၤ.

ဖိသၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်ထီၣ်သီ ၄-၆ န့



ဖိသၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်သီတဖၣ်မၤအသးဒ်လဲၣ်.

- အၣ်ဒီးဝဲလၢပှၤစိၣ်အီၤဒီးပှၤထိးဘၣ်အီၤ.
- ထံၣ်တၢ်ယံၤသ့ဝဲ ၈-၁၂ စုမုၢ်ဒိၣ်အဘၢၣ်စၢၤ - အယံၤကတၢၢ်လၢကထံၣ်န့ၣ်အဂီၢ်.
- ဖဲအဝဲသ့ၣ်မံၤပၢ်ထီၣ်အခါကွၢ်ထံန့ၤ.
- ဒီဆၢသ့ၣ်ညါဝဲန့ၣ်ကလုၢ်ဒီးနတၢ်ထိးဘၣ်အီၤတဖၣ်.
- ဖဲအဝဲသ့ၣ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်တမံၤမံၤအခါဟီၣ်ဝဲ





တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢဖိသၢ်အဂီၢ်

- ဖဲနစိၣ်ထီၣ်အီၤအခါအဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဘျီၣ်က့ၤသ့ဝဲလီၤ. မိၢ်ပၢ်သ့ၣ်တဖၣ်မ့ၢ်ကွၢ်အီၤဖဲအဝဲသ့ၣ်ဟီၣ်ဒီးမၤသီၣ်တၢ်ကလုာ်အပနီၣ်လၢအဖူးန့ၣ်ဝဲတဖၣ်ချူးဆၢချူးကတီၢ်န့ၣ်ကမ့ၢ်တၢ်လၢအသိၣ်လိၣ်န့ၣ်ဖိသၢ်လၢကနၣ်န့ၣ်တၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ဖဲ ၄-၆ နွံအဘၢၣ်စၢၤ, အဝဲသ့ၣ်တဖၣ်စးထီၣ်နံၤကမ့ၢ်ဒီးဖဲနနံၤကမ့ၢ်အခါကနံၤကမ့ၢ်စ့ၢ်ကိးဝဲလီၤ.

ယမၤတၢ်မနုၤသ့ဒီးဖိသၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်သီလဲၣ်.

- ဟ့ၣ်ဒူးအီၤန့ၢ်
- မၤလီၤတၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်တဖၣ်အိၣ်ဃုထီၣ်ကဆိဒီးအိၣ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်
- စိၣ်အီၤ
- ထိးဘၣ်အီၤ
- မၤဟူးမၤဝးအီၤ
- သးဝံၣ်ယုၤအီၤတၢ်
- တဲတၢ်ဒီးနံၤကမ့ၢ်
- ဖူးလဲးဖူးသွံအီၤ
- ဒုတၢ်ဒု
- ဂဲၤကလံၣ်ဒီးအီၤ
- စးထီၣ်ဒူးအိၣ်ဒူးအီၤတၢ်ဒီးဒူးမံၤဒူးဂဲၤအီၤလၢဆၢကတီၢ်ဘၣ်ဘၣ်.





ဖိသၢ်ဆံး ၂-၄ လါ

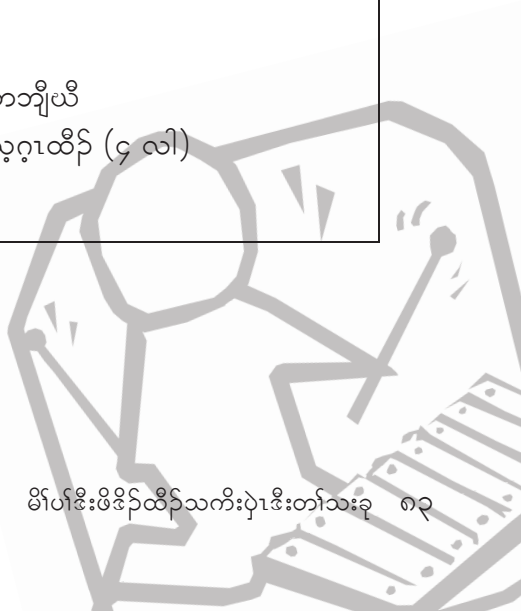


သးအတၢ်သ့ၣ်ညါ/ကျိၣ်

- စးထီၣ်မၤသီၣ်အကလုာ်
- နံၤကဝဲၣ်ပျီၣ်ကဒိ ဒီး နံၤကမ့ၢ်
- ထံၣ်တၢ်သ့ၣ်ဂ့ၤထီၣ်.
- မၤနီၣ်အဟံၣ်ဖိယီဖိဒၣ်ဝဲဘၣ်.
- ထံၣ်သ့ၣ်ညါဝဲအနီၣ်ကစၢ်ဒၣ်ဝဲအစုလၢၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်တဖၣ်စးထီၣ်ဖိၣ်တၢ်သ့ၣ်လၢအစုလၢၣ်ဒီးသမံသမိးကွၢ်ဝဲန့ၣ်လီၤ.

ပုၤဂ့ၢ်ဝီတၢ်ရူလိာ်/နီၢ်သး

- နံၤကမ့ၢ်ဒီးမၤသီၣ်အကလုာ်သ့တဘျီယီ
- အနီၣ်ကစၢ်ဒၣ်ဝဲမၤဘျ့ၣ်အသးသ့ၣ်ဂ့ၤထီၣ် (၄ လါ)
- နံၤကမ့ၢ်ဒၣ်အတၢ် , နံၤ





တၢ်သ့ဟံးတၢ်ဖိၣ်တၢ်

- မိၢ်ထီၣ်ခိၣ်သ့ဖဲကိၢ်လီၤလၢဟၢဖၢအခါ
- ကွၢ်တၢ်လၢအဟူးဂဲၤတဖၣ်, လူၤကွၢ်တၢ် ၁၈၀ ဒ်ကရံၣ်ပွဲၤပွဲၤ (ဖဲ ၄ လါအကတီၢ်)
- စးထီၣ်ယုၣ်အသး
- ဖိၣ်စိထီၣ်တၢ်/ဒဲတၢ်/စှီၤထူးတၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်

ယမၤတၢ်မနုၤသ့လၢဖိသၢ်ဆံးလၢအသးန့ၣ်အိၣ်ထဲအံၤတဖၣ်အဂီၢ်လဲၣ်.

- ဟ့ၣ်လီၤအဝဲသ့ၣ်လၢတၢ်ဂီၤလိာ်ကွဲဖိလၢ အပူၤဖျဲး, လီၤဆီဒၣ်တၢ်တၢ်လိာ်ကွဲလၢ တၢ်တရၤအီၤသိၣ်ခြံခြံ
- ဘျးလီၤကစၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤဒီးတၢ်လိာ်ကွဲ ဖိလၢအလီၢ်မံခးအဖိခိၣ် (အဒိ, တၢ်ဘျးလီၤဖဲတဖၣ်) မ့တမ့ၢ် စိၢ်လီၤစၤတၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်အမဲၣ်ညါ
- ဟ့ၣ်အီၤဆၢကတီၢ်လၢကကိၢ်လီၤလၢအဟၢဖၢတခီပၤလၢယုၣ်လူးအလီၤဖဲတၢ်ဒါခိၣ်
- နံၤကမ့ၢ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်ဒီးတဲတၢ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်
- သးဝံၣ်ဒီးဒုယုၤအဝဲသ့ၣ်တၢ်
- စိၢ်အဝဲသ့ၣ်
- မၤကွၢ်, နံၤကမ့ၢ်ဒီးသးဝံၣ်အတၢ်လိာ်ကွဲ တခါယုၣ်ဒီးနဖိဆံးတက့ၢ် (အဒိ, ဆိတလဲနတၢ်ဟ်မဲၣ်ဟ်နါ, ဆိတလဲနကလုာ်အထီၣ်အလီၤ)
- ဟ့ၣ်အဝဲသ့ၣ်တၢ်လၢအအိၣ်ဒီးအညုၣ်အကံၣ်အဝုၤအါအါတဖၣ်လၢကဖိၣ်ဝဲအဂီၢ်တက့ၢ်
- လဲၤဟးလိာ်ကွဲ - လဲၤယုၤအဝဲသ့ၣ်လၢတၢ်လီၢ်ဖဲအိၣ်ဒီးန့ဆၢခိၣ်ယၢၤအသိဒီးလီၤဆီသ့ၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.



၅-၈ လါ



ပုၤဂ့ၢ်ပီတၢ်ရူလိာ်/သးတၢ်တူၢ်ဘၣ် -

- သူၣ်ပီၤသးဝးဝဲဒီးပုၤလၢတသ့ၣ်ညါဝဲ
- ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တၢ်လဲၤပာ်အဝဲသ့ၣ်လၢတၢ်ကွၢ်ထွဲဖိသ့ၣ်လီၤကကီဝဲလီၤ.

ကျိၣ်ဂ့ၢ်ပီ -

- တၢ်ရူလိာ် - အဲၣ်ဒီးရူလိာ်ဘၣ်ထွဲလိာ်သးအါဒီးအမိၢ်အပၢ
- နံၤကမ့ၢ်ဒီးမၤသီၣ်မၤသဲအကလုာ်ယၢ်ခီယၢ်ခီဒီးပုၤလၢအအံးထွဲကွၢ်ထွဲအီၤ
- စးထီၣ်မၤနီၣ်အမံၤဘၣ်, ဒီးမၤနီၣ်အမိၢ်အပၢအကလုာ်ဘၣ်ဝဲ.

သးအတၢ်သ့ၣ်ညါ -

- သမံသမိးကွၢ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်ဒီးအမဲာ်ချံ, အစု, ဒီးအကိာ်ပူၤ.
- ဒိကန့ၣ်, ခီဆၢကိးဆၢတၢ်, ဒီးမၤဒီးတၢ်
- မၤနီၣ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤသ့ၣ်တဖၣ်သ့
- တၢ်တမံၤမံၤအဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်တထံၣ်ဒၣ် လဲာ်သ့ၣ်ညါဝဲလၢအအိၣ်ဝဲ.
- ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကစးထီၣ်မၤလီၤတၢ်တၢ်လၢအအဲၣ်ဒီးမၤဝဲအယံၤ.



နီၢ်ခိၣ်တၢ်ဂၤ/စ့ၣ်ဃုာ်ညၢ်တၢ်သ့တၢ်ဘၣ် -

- ယၢ်အသးသ့
- ဆ့ၣ်နီၤလၢအကစၢ်ဒၣ်ဝဲသ့
- ဖိၣ်စိထီၣ်တၢ်ဒီးမၤန့ၢ်ဝဲတၢ်လိာ်ကွဲဖိလၢအဖိၣ်ဝဲတတူၤတဖၣ်

ဖိသၢ်ဆံးလၢအသးန့ၢ်အိၣ်ထဲအံၤတဖၣ်ယမၤတၢ်ဒီးအီၤသ့မနုၤလဲၣ်.

(၅-၈ လါ)

- ဟ်လီၤန့ၢ်အီၤတၢ်လိာ်ကွဲဖိလၢအပူၤဖျဲးတဖၣ်လၢအမဲာ်ညါတက့ၢ်.
- ဂဲၤတၢ်ဂဲၤလိာ်ကွဲဖိအမ့ၢ် “ပံလံကူ - ဧၤ”
- သးဝံၣ်ယုၤအတၢ်ဒီးဝဲတၢ်ဒီးအီၤ
- စိာ်ထီၣ်အီၤ
- ဖဲဖိသၢ်ဆံးတဖၣ်မၤတၢ်အသီတမံၤမံၤအခါ, ပတြၢၤအဝဲသ့ၣ်လၢတၢ်ကတိၤ, လၢတၢ်နံၤကမ့ၢ် မ့တမ့ၢ် ဖိးဟုၤအဝဲသ့ၣ်တက့ၢ်.
- ဒူးနဲၣ်ဒီးကိးပူးတၢ်လၢအအိၣ်လၢဟံၣ်ပူၤအမံၤအသၢ်တဖၣ်တက့ၢ်.
- ဖးယုၤအဝဲသ့ၣ်လံာ် (လံာ်စးခိတီၣ်ညီညီဖိတဖၣ်) တက့ၢ်.



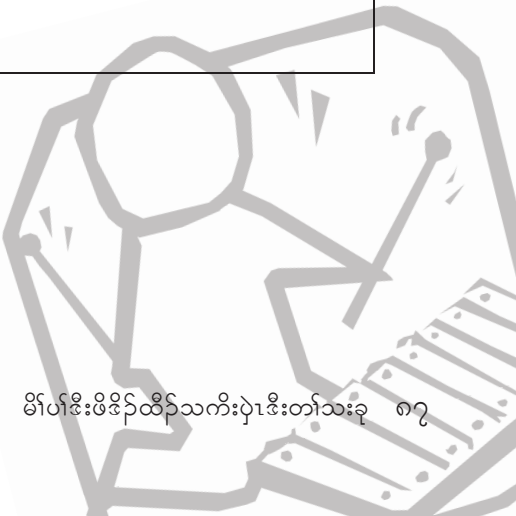


၉-၁၂ လါ



- နီၢ်ခိယုၢ်ညၢ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂၢၤတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်-**
- စ့ါ
 - ဖိၣ်ထီၣ်ခးဒီးလီၢ်ဆ့ၣ်နီၤဒီးဆၢထၢၣ်
 - ဟးဝုၤဝီၤ
 - ဆၢထၢၣ်ထဲတဂၤဇီၤ
 - ခါခိၣ်ခါအခိၣ်ထံးကတၢၢ်တခါထဲတဂၤ

- ကျိၣ်/သးအတၢ်သ့ၣ်ညါအကံၢ်အစီ-**
- စးထီၣ်ကိးဝဲပါပါဒီးမိမိ
 - တဲဒီးပှၤအကလုာ်/တၢ်ကတိၤတဖၣ်
 - မၤသိၣ်အကလုာ်
 - အါတက့ၢ်ဖိသၢ်တဲတၢ်အစ့ၤကတၢၢ်တဖျၢၣ်သ့ဝဲအဲၣ်သ့ၣ်ပွဲၤထီၣ်
၁၂ လါအခါ





ပှၤဂ့ၢ်ဝီတၢ်ရှုလိာ်/နီၣ်သး -

- မၤဒီးမိၢ်ပၢ်အတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်
- ဝံၢ်တၢ်အစုဆၢဂ့ၢ်ဆၢဝါတၢ်
- တၢ်လၢအအဲၣ်ဒီးဝဲတဖၣ်န့ၣ်ဝဲလၢအစု
- အိၣ်လိာ်ကွဲၤအစုနၢတဖၣ်
- ပၢ်ဖျါထီၣ်အတၢ်သးစဲလၢကဂဲၤလိာ်ကွဲၤဒီးဖိသၢ်လၢအဂၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

စုခီၣ်ယုၢ်ညၢ်ဆံးအတၢ်သ့တၢ်ဘၣ် -

- စိုၢ်တၢ်လၢအစု - စိာ်ထီၣ်ဝဲတၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢအစုမုၢ်ကျါဒီးအစုမုၢ်ယုၢ်
- ဂဲၤတၢ်တ့ၢ်ကိၣ်ခူးအတၢ်သးဝံၣ်သ့ဝဲ
- ပှီၢ်ဖှိၣ်နၢၣ်ဘၣ်ယုၢ်မဲၣ်သၢ်တဖၣ်တပူၤယီ

ယမၤတၢ်မနုၤကသ့ဒီးဖိသၢ်ဆံးလၢအသးန့ၣ်အိၣ် ၉-၁၂ လၢတဖၣ်သ့လဲၣ်.

- ထၢန့ၣ်လီၤတၢ်လၢတၢ်အဂၤတခါအပူၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဖိလၢာ်
- လိာ်ကွဲၤ “ပံလံကူ - ဧၤ”
- ဟ့ၣ်လီၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢကပှီၢ်ဝဲအဂီၢ်
- ထၢန့ၣ်လီၤဖၣ်ကပူၤအစိၤထူးကစိၤဖၣ်တဖျါဒီးဖိသၢ်တၢ်လိာ်ကွဲၤလၢအပူၤဖျးတဖၣ် (ဒူးကွၢ်နီၣ်တၢၤ/ထံခူး, နီၣ်ဒိကွၢ်, လီခိကီၣ်)
- ဆိၣ်တၢ်လိာ်ကွဲၤတခါ, ထူးက့ၤအိၣ်
- ဖးတၢ်ယဲၤပူ
- တဲတၢ်ဒီးအိၣ်တလီၢ်လီၢ်
- ဖဲဖိသၢ်အံၤမၤတၢ်အသိတမံၤအခါ, ပတြၢၤအိၣ်ဖျိန့ၣ်ကမ့ၢ်, တၢ်ကတိၤ မ့တမ့ၢ် ဖိးဟုအိၣ်တက့ၢ်
- ပျဲအဝဲသ့ၣ်မၤဒီးနုကလုၢ်တက့ၢ်
- ယဲၤယီၤ မ့တမ့ၢ် ဂဲၤကလံၣ်ယုၢ်ဒီးတၢ်ဒုတၢ်အူ



- လဲၤကိးအဝဲသ့ၣ်ဆူတၢ်လိာ်ကွဲအလီၢ်
- လဲၤဆီၣ်အိၤလၢလ့ၣ်ဖိပူၤဟးယုၤအိၤ
- သးဝံၣ်န့ၢ်အိၤတၢ်
- ဟးဆူးကွဲၤဟူဖျါတက့ၢ်.

ဖိသၢ် ၂ နံၣ်



ပှၤဂ့ၢ်ဝိတၢ်ရုလိာ်-နီၢ်သး

- တၢ်သန့ၤထီၣ်အသးလၢအကစၢ်အါထီၣ်
- တၢ်သမံထံကွၢ်အတၢ်ပာ်ပနီၣ်တဖၣ်
- တၢ်သးဒိၣ်ထီၣ်တၢ်
- မၤတၢ်အါတက့ၢ်လၢအနီၢ်ကစၢ်ဒၣ်ဝဲ
- ဘ့ၣ်လီၤ/သိးထီၣ်အဆူကူဆူကၤ
- “မၤစၢၤတၢ်လၢဟံၣ်ပူၤ” (ဂဲၤဆူၣ်)

ကျိာ်/သးအတၢ်သ့ၣ်ညါ

- ကတိၤတၢ်ဘၣ်အဖျါၣ် ၅၀ ဝဲ ၂ နံၣ်
- ပာ်ဖျိၣ်တဝဲတၢ်ကတိၤ ၂-၃ ဖျါၣ်တပူၤယီၤ
- လူၤပိာ်မၤထွဲပှၤအတၢ်နဲၣ်လီၤ
- နူးနဲၣ်အနီၢ်ခိကွၢ်ဂိၤတနီၤသ့ဝဲ
- ကိးတၢ်ဂိၤတနီၤလၢလံာ်အပူၤအမံၤသ့ဝဲ
- မၤဒီးဝဲတၢ်လၢနမၤတဖၣ်



ယုၢ်ညၢ်အတၢ်မၤ

- ထူဖျိးဖျါၣ်ထူ
- ထီၣ်ယီၤသ့ၤတဖၣ်
- ကွံၣ်တၢ်
- စံၣ်ဖု

ယမၤတၢ်မနုၤသ့ၤဒီးဖိသၢ်ဆံးတဖၣ်ဖဲအသးအိၣ် ၂ နံၣ်တဖၣ်သ့လဲၣ်.

- စံးပတြၢၤတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်အသိးဒီးဖဲအမၤဝဲမ့ၢ်တန့ၢ်အခါဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါအီၤ
- ဖး ယုၤအလံာ်, စူးကါတၢ်ကတိၤညီညီဖီ
- စူးကါတၢ်ကတိၤဖျါၣ်လၢကတဲဖျါထီၣ်

သးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်ဒီးသိးကမၤစၢၤဖိသၢ်လၢကမၤလိၤန့ၢ်တၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်အဂီၢ်

- သးဝံၣ်တၢ်
- လိာ်ကွဲဖိၣ်တၢ်ဖျါၣ်သလၢၣ်အဒိၣ်တဖၣ်, ကွံၣ်ဒီးဖိၣ်လိာ်ကွဲအီၤ
- လိာ်ကွဲ တၢ်ဂီၤဂဲၤကလံၣ် ဖျါၣ်စုနၢတဖၣ်
- ဘ့ၣ်လီၤကွံၣ်ခိၣ်ဖံးအပျံၤတဖၣ်
- ဘ့ၣ်လီၤစံး(ပ)တဖၣ်
- မၤဝံၣ်ကွၢ်တၢ်ဂဲၤဒီးတၢ်လိာ်ကွဲတဖၣ်
- ဟံၣ်ပူၣ်ထီၣ် တၢ်တပူၤယီၤဒီးအီၤ
- ထၢန့ၢ်စၢၤအီၤတၢ်လၢတလါအပူၤဒီးထူး ထီၣ်ကွံၣ်ဆူတလါချၢ
- မၤအထီၣ်လိာ်ကွဲတၢ်ဘၣ်ဆၣ်ကွၢ်ထွဲအီၤ
- လဲၤကိးအီၤဆူဖီကရၢၢ်ဒီးကွၢ်မၤလိၤသကိးတၢ်လၢန့ၢ်ဆၢၣ်အအိၣ်
- ဟ့ၣ်အီၤတၢ်ဂီၤဖိတဖၣ်လၢ ကဒီးလိာ်ကွဲဖဲအဂီၢ်
- ဟ့ၣ်အီၤတၢ်ကိၣ်လိၣ်, နိၣ်ဒိ, တၢ်ဂီၤဖိဒီးကွံးစီလၢအတၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်တဖၣ်ကဂ့ၤထီၣ်ဒီးအထူၣ်အပျါတဖၣ်ကကိၣ်ညၢ်ထီၣ်အဂီၢ်



ဖိသၢ် ၃ နံၣ်



ပှၤဂ့ၢ်ဝီတၢ်ရူလီၢ်-တၢ်သးဂၢၤ

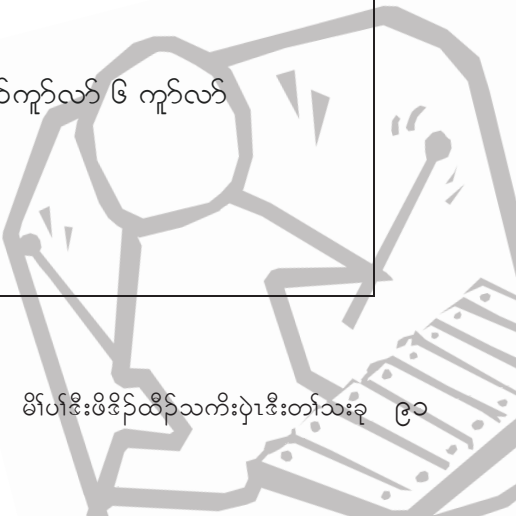
- ကျဲးစးမၤတၢ်အါတက့ၢ်လၢအနီၣ်ကစၢ် ဒၣ်ဝဲအဂီၢ်
- ခံက့ၢ်စီၤက့ၢ်နတၢ်ဆီၣ်ထွဲဖိသၢ်အတၢ်သ့သန့ၤထီၣ်အသးလၢအကစၢ်အံၤဖဲနဒူးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဟံပနီၣ်ဘၣ်လီၢ်ဖိးမံတဖၣ်အခါန့ၣ်တက့ၢ်

နီၣ်ခိယုၢ်ညၣ်ဒိၣ်အတၢ်ဟူးတၢ်ဂၢၤ

- စံၣ်ဖုတၢ်
- ကွံၣ်တၢ်

ယုၢ်ညၣ်အဆံးဖိတဖၣ်အတၢ်ဟူးတၢ်ဂၢၤ

- တ့ထီၣ်ဝဲဟံၣ်တၢ်လီၢ်ကွဲးဒီးသ့ၣ်ကူၢ်လၢ် ၆ ကူၢ်လၢ်
- ကွဲးဒိဝဲပနီၣ်ဒိၣ်ယီၤ
- ကၢၤထီၣ်ဆ့ကူဆ့ကၢၤ
- ထူးအမဲအိၣ်ဒီးတၢ်မၤစၢၤအီၤ





တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢဖိသၢ်အဂီၢ်

ယမၤမနၤဒီးဖိသၢ်လၢအသးအိၣ် ၃ နံၣ်တဖၣ်သ့လဲၣ်.

- ဖးယုၤအီၤလံာ်, တဲသကိးတၢ်ဘၣ်ယးဒီးတၢ်ဂီၤအိၣ်လၢလံာ်ပူၤတဖၣ်တက့ၢ်
- လဲၤဆူလံာ်ရီၤဒၢး
- လဲၤကိးအီၤဆူဖိသၢ်တၢ်လိာ်ကွဲၤလီၢ်, ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါအီၤလၢကဲၤလိာ်ကွဲၤဒီးဖိသၢ်အဂၤတဖၣ်
- ဆိကမိၣ်လၢနကဆှၢဆူတၢ်ဂဲၤလိာ်ကွဲၤကရူၢ် မ့တမ့ၢ် ကတီၤဆိကိၣ်
- သးဝံၣ်တၢ်, ဂဲၤတၢ်လိာ်ကွဲၤလၢအယုၤအကွၢ်ဖိးလိာ်အသးတဖၣ်
- ဒိကနၣ် ဖဲဖိသၢ်ကတီၤတၢ်အခါ, တဲဆၢက့ၤအီၤ, ဒီဖျိစူးကါကျိၣ်သနူလၢအဘၣ်တက့ၢ်
- ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါဖိသၢ်လၢကတဲတၢ်ဂ့ၢ်ဘၣ်ယးတံၤသကိး, တၢ်လဲၤခီဖျိတဖၣ်
- တၢ်လိာ်ကွဲၤဟ်မၤသးဒ်အမ့ၢ် (“တၢ်ကူသိးထီၣ်”)
- ဟ့ၣ်အီၤတၢ်ဃုထၢခံမံၤလၢအဃုထၢဝဲသ့တခါန့ၣ်တက့ၢ်.
- ဟ်ပနီၣ်ကွဲၤဟူဖျါ (စ့ၤန့ၢ်တနံၤ ၁ ဘျီ)
- ဟ့ၣ်အီၤတၢ်ကိၣ်လိၣ်, နီၣ်ဒိ, တၢ်ဂီၤဖိဒီးကွဲးစီလၢအတၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်တဖၣ်ကဂ့ၤထီၣ်ဒီးအထူၣ်အပျၢ်တဖၣ်ကဆူၣ်ထီၣ်အဂီၢ်
- ဟ့ၣ်အီၤနီၣ်ခဲၣ်ဘိ, လံာ်က့, စၢၢ်ဘိဒီးကပံာ်ကိၣ်လိၣ်တဖၣ်လၢကဲၤလိာ်ကွဲၤအီၤ မ့တမ့ၢ် ဂဲၤတၢ်ဖိအိၣ်တၢ်
- သိၣ်လိအီၤလၢကပာ်က့ၤအတၢ်လိၣ်ခိၣ်လိာ်ကွဲၤဒီးအဆူကူဆူကၤလၢအလီၢ်ဒၣ်ဝဲ
- ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါအီၤလၢကပီၢ်ထံဒီးလဲၤဟးဆူဖိကရၢၢ်တဖၣ်.





ဖိသၢ် ၄ နံၣ်



နီၢ်ခိယုၢ်ညၢ်ဒိၣ်အတၢ်ဟူးတၢ်ဂၢၤ

- တကူးလီၤလၢကထာထီၣ်တၢ်လၢဖူဒါခိၣ်သ့
- ကၢၤအတယၢ်န့ၢ်ဂ့ၤဒီးဟးလၢတၢ်ကျိၤဖိခိၣ်သ့
- ဒီးလ့ၣ်ယီၢ်လၢအိၣ်ဒီးအပၣ်သၢပၣ်ဒီးတရံးအခိၣ်သ့ချ့သဒံး
- ကွံၣ်, ဖိၣ်, ထူတၢ်ဖျၢၣ်သလၢၣ် (ဘီလ်) သ့ညီညီ
- ဂဲၤဆၢထၢၣ်, ဟးဒီးယုၢ်လၢအခိၣ်စိးနါသ့

နီၢ်ခိယုၢ်ညၢ်ဆံးအတၢ်ဟူးတၢ်ဂၢၤ

- တုၢ်ဖဲသၢ်တဖၣ်သ့
- ဆီလီၤဝဲသ့ၣ်ကူၢ်ကျိၤတဖၣ်သ့တုၤအဆီ ၁၀
- ဖိၣ်စၢၢ်ဘိၣ်ပုၤသးပုၤတဖၣ်အသိးသ့

ယမၤမနုၤဒီးဖိသၢ်လၢအသးအိၣ် ၄ နံၣ်တဖၣ်သ့လဲၣ်.

- ဟ့ၣ်အီၤတၢ်ခဲၣ်ဘိ, တၢ်အလွဲၢ်, စးခိ, တၢ်ဖဲတဖၣ်လၢကတုၤလိာ်ကွဲ, ကျးလိာ်ကွဲတၢ်အဂီၢ်
- မၤအကွၢ်ထွဲလီၤအသးဖဲအလဲၤဆူတၢ်ဟးလီၢ်အခါ
- ပျဲအဂဲၤဒီးမဲးဒီးထံတဖၣ်, ကပံာ်တဖၣ်ဒီးကပံာ်ကိၣ်လိာ်တဖၣ်
- ပျဲအဂဲၤဒီးတၢ်ဂီၤဖိလၢကဘျီထီၣ်တၢ်ဒီးသ့ၣ်ကူၢ်လၢာ်ဒီးကွဲးစိတဖၣ်
- ဟ့ၣ်အီၤတၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်လၢကဂဲၤဘၣ်ဝဲဒ်အမ့ၢ်တၢ်စံၣ်ပျံၤဒီးတၢ်ထီၣ်တၢ်ကပၤတဖၣ်



တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢဖိသၢ်အဂီၢ်

ဂဲၤလိၢ်ကွဲတၢ်လိၢ်ကွဲလၢအထီၤလိၢ်တၢ်လၢအလီၤဂၢ်လိၢ်သးတဖၣ်လၢအစူၣ်
ဒုၣ်ဝဲတက့ၢ်. သိၣ်လိၢ်အီၤလၢကကူထီၣ်ဘၣ်လီၤအကူအကၢလၢနကကတဲာ်က
တီၤအီၤလၢကထီၣ်ကွဲအဂီၢ်တက့ၢ်.

ဖိသၢ် ၅ နံၣ်



နီၢ်ခိယုၢ်ညၣ်ဒိၣ်အတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ

- ဒူးနဲၣ်အီၤလၢတၢ်မၤသကိးတၢ်သ့, တၢ်ဂဲၤတၢ်ဖျၢၣ်သလၢၣ်သ့ဒီး
တၢ်ဂဲၤကလံၣ်ပိာ်ထွဲတၢ်ဒုတၢ်အူတဖၣ်အခံသ့
- အဝဲသ့ၣ်ယုၢ်သဖွဲ, ယုၢ်လၢအခိၣ်မုၢ်ခိၣ်, ထီၣ်တၢ်ဒူၣ်ကပၤဒီးစံၣ်
ဖုတၢ်
- တကူးလီၤအပျီၢ်ဒီးဖိၣ်လီၤအခိၣ်မုၢ်ခိၣ်လၢတလိၣ်မၤက့ၣ်လီၤအ
ခိၣ်လ့ၢ်ခိၣ်

နီၢ်ခိယုၢ်ညၣ်ဆံးအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ

- ဖိၣ်စၢ်ဘိးဒီးနီၣ်ခဲၣ်ဘိတဖၣ်သ့ဂ့ၤဂ့ၤ
- တူၢ်ထးမဲၢ်ခံဒီးဆးတၢ်သ့
- ထီထီၣ်တၢ်ဂီၤအကူလီၤဖျံၣ်တဖၣ်ဆူတၢ်ဂီၤဖးဒိၣ်သ့ဝဲ
- တ့ပုၤကညီအဂီၤလၢအအိၣ်ဒီးအခိၣ်, အမိၢ်ပုၤ, အခိၣ်, အနါဒု, အကိာ်ပူၤဒီးအမဲာ်ချံတဖၣ်သ့
- ဂံၢ်အစုမုၢ်ဘိတဖၣ်သ့



ယမၤမနုၤဒီးဖိသၢ်လၢအသးအိၣ် ၅ နံၣ်တဖၣ်သ့လဲၣ်.

- သိၣ်လိအီၤလၢကဒီးလ့ၣ်ယီၢ်လၢအပၣ်အိၣ်ခံပၣ်
- ပျဲအဂၢၤဒီးတၢ်ဂီၤဒိ, ကွဲးစိ, ထးဆးတၢ်ဒီးတၢ်တုၤတၢ်ဂီၤဒီးတၢ်ခဲၣ်တၢ်ဂီၤတဖၣ်
- ပျဲအဂၢၤလိာ်ကွဲးလၢဟံၣ်ချၢတသ့ဖဲအသ့အါအါ
- ပျဲအဂၢၤလိာ်ကွဲးလၢတအိၣ်ဒီးတၢ်ပၣ်ဖးနီၤဖးတၢ်အဆၢ - အဒိ, ပိာ်ခွါဖိစံၣ်ပျံၤဒီးပိာ်မုၢ်ဖိထူဖျၢၣ်ထူသ့.

ဖိသၢ် ၆ နံၣ်



နီၢ်ခိယုၢ်ညၢၣ်ဒိၣ်အတၢ်ဟူးတၢ်ဂၢၤ

- ကွဲာ်/ဖိၣ်တၢ်ဖျၢၣ်သလၢၣ်သ့
- စံၣ်လိာ်ကွဲး, ဂၢၤလိာ်ကွဲးတၢ်ဒုးသိၣ်အသိးသ့လံ
- ယုၢ်ဒီးစံၣ်ဒီးထူလိာ်ကွဲးဖျၢၣ်ထူလၢ အအိၣ်ယံၤယုမံထၢၣ်
- အဝဲသ့ၣ်စံၣ်ဒီးယုၢ်လၢတၢ်နာ်လီၤအသးပူၤသ့လံ
- ဒီးလ့ၣ်ယီၢ်ပၣ်ခံပၣ်သ့လံ



တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢဖိသၢ်အဂီၢ်

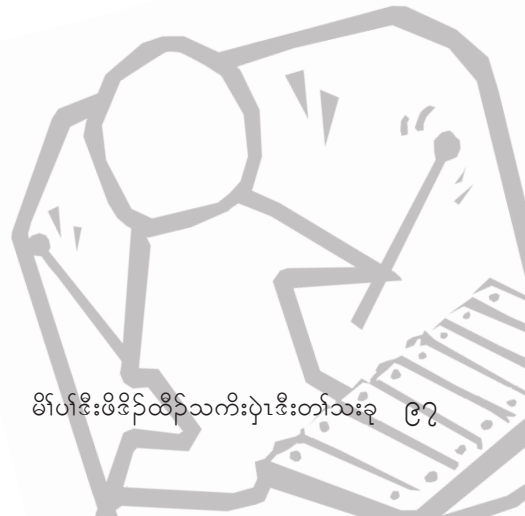
နီၢ်ခိယုၢ်ညၢ်ဆံးအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ


- စးထီၣ်ကွဲးလံာ်ဖျၢၣ်သ့တနီၤ
- ထီထီၣ်/ဆီလီၤသ့ၣ်ကူၢ်လၢလီၤလီၤဘျၢဘျၢသ့
- ဖိၣ်စၢၢ်ဘိၣ်သိးပှၤနီၢ်ခိၣ်တဖၣ်ဖိၣ်သ့လံ
- ကွဲးလီၤအကစၢ်အမံၤသ့လံ

ယမၤမနုၤဒီးဖိသၢ်လၢအသးအိၣ် ၆ နံၣ်တဖၣ်သ့လဲၣ်.

- ပျဲဖိသၢ်တဖၣ်ကမၤလိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်လိာ်ကွဲးအသိ - အဒိ, ဖျၢၣ်ထူ, တၢ်ဂဲၤကလံၣ်ဒီးကူၢ်ဒိၢ်
- ပျဲအကွဲးလိလံာ်ဒီးဟ့ၣ်အီၤလံာ်အဒိဖိတဖၣ်လၢကကွဲးလိာ်ကွဲးအိၣ် - အဒိ, တၢ်ပှၤတၢ်စရိ, လံာ်ပရၢဒီးအဂၤ
- ပျဲအဂဲၤလိာ်ကွဲးတၢ်ဂဲၤလိာ်ကွဲးလၢဘၣ်စူးကါအဂံၢ်ဆူၣ်ဆူၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.

နဂဲၤလိာ်ကွဲးစၢၤအီၤတၢ်ကကပံာ်ဂီၤ, တၢ်ဂဲၤမိကဲသၢ်, တၢ်စံၣ်ပျံၤတဖၣ်ဒီးတၢ်လိာ်ကွဲးအဂၤတဖၣ်သ့စ့ၢ်ကိးလီၤ.





အဆာအိတ် (၆) တ်အိတ်န့ဂ်န့ဘါ ဒီးတပ်ပူဖျဲးလာတပ်ဘတ်ယိတ်

- ✓ စုလာအဟ့ဂ်အိတ်တပ်အိတ်န့ဂ်န့ဘါဒီးတပ်ပူဖျဲး
လာတပ်ဘတ်ယိတ်အလီ
- ✓ ယဘတ်ဒုးအိတ်ယဖိလာတပ်မနုလဲတ်
- ✓ တ်အိတ်သးလာအပူဖျဲးလာဖိသတ်တဖတ်အဂီ





စုလၢအဟ့ၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါဒီးတၢ်ပူၤဖျဲးလၢတၢ်ဘၣ်ယိၣ်အလီၢ်န့ၣ်မ့ၢ် တၢ်ဘၣ်ယိၣ်အလီၢ်

စုလၢအဟ့ၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါဒီးတၢ်ပူၤဖျဲးလၢတၢ်ဘၣ်ယိၣ်အလီၢ်န့ၣ်မ့ၢ်
ဝဲမိၢ်ပၢ်ပူၤကွၢ်ထွဲတၢ်တဖၣ်အစုလီၤ. စုဖိတဖၣ်အံၤကဘၣ်မိၤလီၤဝဲဖိသၣ်တ
ဖၣ်အစုဒီးကဘၣ်ဟ့ၣ်အဖိတၢ်အိၣ်လၢအပူၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့, ဆဲးန့ၢ်
အီၤကသံၣ်ဒီးသဒၢၤကသံၣ်သရၣ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အီၤအသိးဒီးပၢ်အီၤလၢခိၣ်ယၢၤ
လၢအပူၤဖျဲးန့ၣ်လီၤ.

ယဘၣ်ဒီးအိၣ်န့ၣ်ဖိလၢတၢ်မၤန့ၣ်လဲၣ်.

တၢ်ကတဲၣ်ကတီၤန့ၢ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်အမုၢ်လၢမိၢ်ပၢ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်
လီၤ. နကတဲၣ်ကတီၤန့ၢ်တၢ်အိၣ်လၢဖိအဂီၢ်တကးဘၣ်, နထၢန့ၣ်လီၤယုၣ်ဒီး
တၢ်အဲၣ်တၢ်ကွံတဖၣ်သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.

မိၢ်န့ၣ်ထံ

န့ၢ်ထံမ့ၢ်တၢ်လၢအဂ့ၤကတၢ်လၢဖိသၣ်အိၣ်ဖျၢၣ်ထီၣ်သီဒီးဖိသၣ်ဆံးဆံးဖိတဖၣ်
အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တမ့ၢ်ထဲလၢတၢ်အိၣ်အဂ့ၤလၢဖိသၣ်အဂီၢ်ဘၣ်, မ့မ့ၢ်တခီမၤအါ
ထီၣ်မိၢ်/ဖိတၢ်သးခဲဘူးလိၣ်သးဒုးစ့ၤလီၤတၢ်ဘီၣ်တလၢ, ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါ, တၢ်
သံသတူၢ်ကလၢ်အပတီၢ်, ဒုးစ့ၤလီၤတၢ်ဘၣ်ဂၢ်အပတီၢ်, မၤစ့ၤလီၤတၢ်သ့ၣ်တ
ဘၣ်လိၣ်, မၤဂ့ၤထီၣ်ခိၣ်န့ၣ်/မၢ်ချံတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်ဆံးတဖၣ်အဂီၢ်မိၢ်အ
န့ၢ်ထံမ့ၢ်တၢ်အဂ့ၤကတၢ်ဒီးဟ့ၣ်ဖိသၣ်တဖၣ်လၢနီၢ်ခိၣ်ဂံၢ်တြီဆၢလၢတၢ်မၤန့ၢ်
အီၤလၢတၢ်လီၢ်တသ့နီတပူၤဘၣ်အယိၣ်န့ၣ်လီၤ. မိၢ်အန့ၢ်ထံန့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်



တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါဒီးတၢ်ပူၤဖျဲးလၢတၢ်ဘၣ်ယိၣ်

န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢအဂ့ၤကတၢၢ်ဒ်အမ့ၢ်ဖရိၣ်ထံ(န), တၢ်အသိတဖၣ်, ဘၣ်တၣ်မံၣ်ဒီးခၣ်ဘိၣ်ဟဲးဒြးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢဖိသၣ်တဖၣ်အဂီၢ်တၢ်လၢအဂ့ၤအါန့ၢ်မိၢ်န့ၢ်ထံတအိၣ်လၢဘၣ်. နဒုးအီၤအီၤသ့ကိးကတီၢ်ဒဲးဖဲဖိသၣ်သၣ်ဝံၤဝဲအခါန့ၣ်လီၤ.

မိၢ်န့ၢ်ထံန့ၣ်ကဲဘျူးလၢမိၢ်အဂီၢ်တကးဘၣ်အမဲၣ်ညါ, ကဲဘျူးစ့ၢ်ကိးလၢမိၢ်ပၢခံၣ်လၢကဲအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. မိၢ်လၢအဒုးအီၤအဖိန့ၢ်ထံန့ၣ်တုၤကဒါက့ၤဆူအမိၢ်ပၢတယၢ်တချူးအိၣ်ဖျၢၣ်အဖိဒီးတမ့ၢ်ထဲမၤစ့ၤလီၤအခဲၣ်လိၣ်ရံၣ်တဖၣ်ဘၣ်ဒီးမၤစၢၤမိၢ်လၢအဒၤလီၢ်ကသ့းအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဒုးအိၣ်မိၢ်န့ၢ်ထံန့ၣ်တမ့ၢ်ထဲမိၢ်ဒီးဖိအဘၢၣ်စၢၤဘၣ်, မၤပၢတဖၣ်မၤစၢၤန့ၤလၢတၢ်ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်န့ၢ်ဖိအခါဒ်သိးကဒုးအိၣ်ထီၣ်ဖိဒီးပၢအတၢ်သးစဲအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. ပုၤဖိသၣ်န့ၣ်လိၣ်ဘၣ်ပၢအတၢ်ဒီသဒၤန့ၣ်လီၤ. ပၢတဖၣ်စ့ၢ်ကိးတဘျီဘျီတူၢ်ဘၣ်လၢအကဲထီၣ်ပုၤတၢ်ချၢလၢအမၤဒီးအဖိအတၢ်အိၣ်တၢ်စၢၤပၢလိၣ်သးအဘၢၣ်စၢၤန့ၣ်လီၤ. မိၢ်မ့ၢ်ဒုးအိၣ်အဖိအန့ၢ်န့ၣ်, မၤပၢဟဲစိၣ်အဖိဆူမိၢ်အအိၣ်ဒီးဖဲအီၤန့ၢ်ဝံၤအလီၢ်ခံၣ်မၤအမၤမံက့ၤအဖိသ့န့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်မ့ၢ်အိၣ်တၢ်န့ၢ်ထံပလီၤအပိၣ်မၤစၢၤအီၤသ့စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ. ဖဲမိၢ်ဒုးအီၤအဖိန့ၢ်ဝံၤပၢစိၣ်ဝုၤဝီၤအဖိလၢကမၤထီၣ်ဝဲကလံၤဖိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ပၢသးဝံၣ်န့ၢ်အဖိအတၢ်သ့ဖဲမိၢ်ဒုးအီၤန့ၢ်အဖိအခါသ့စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်အမ့ၢ်လၢနဟံၣ်ဖိယီဖိအပူၤသ့န့ၣ်လီၤ.

စးထီၣ်ဒုးအိၣ်တၢ်အိၣ်အသးတဖၣ်



ဖိသၣ်တဖၣ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါဒီးပဲၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လၢအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်လၢအသးအိၣ်ခံန့ၣ်ဆူအဖိခိၣ်တဖၣ်ညီၣ်န့ၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢပုၤသးပုၤတဖၣ်အိၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ. ဒ်လဲၣ်ဂ့ၤ, ပုၤလၢအကွၢ်ထွဲအီၤတဖၣ်တဘၣ်ဒုးအိၣ်ဖိသၣ်တၢ်အိၣ်လၢတၢ်ဆၢ, တၢ်သိးဒီးအံၤသၣ်အါတလၢတဖၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.



မ့ၢ်လၢဖိသၣ်တဖၣ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တဘျီတန့ၢ်အါဘၣ်အယီၤ, တၢ်ကဘၣ်ဒုးအိၣ်အီၤတၢ်အိၣ်ကစဲးကစီးတဖၣ်လၢတၢ်အိၣ်မိၢ်ပှၢ်အဘၢၣ်စၢၤန့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်တၢ်ကဘၣ်ဟးဆွဲးန့ၢ်အီၤတၢ်အိၣ်လၢတဂ့ၤလၢအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်ကွၢ်အီၤတၢ်အိၣ်အသီတမံၤဘၣ်တမံၤလၢကိး ၃-၄ နံၤဒီးပၢ်သ့ၣ်ပၢ်သးဒီးတၢ်အိၣ်လၢတဘၣ်လိာ်ဒီးအသွံၣ်အတၢ်ပနီၣ်တဖၣ်တက့ၢ်. ဟးဆွဲးတၢ်အိၣ်လၢဒုးကဲထီၣ်တၢ်သွံၣ်တဘၣ်လိာ်တဖၣ် (တၢ်ချ့သၣ်ကုကိၤကနံတဖၣ်, ချိၣ်) တဘၣ်မၤဆူၣ်နဖိလၢကအိၣ် မ့တမ့ၢ် အိၣ်လၢတၢ်အိၣ်တဖၣ်ဘၣ်. ဟးဆွဲးတၢ်ဟ့ၣ်အိၣ်တၢ်အါတလၢဒီဖျိတၢ်ကွၢ်ဖိသၣ်အတၢ်ပနီၣ်လၢအပၢ်ဖျါထီၣ်ဝဲလၢအဟၢဖၢပွဲၤလံန့ၣ်တက့ၢ်.

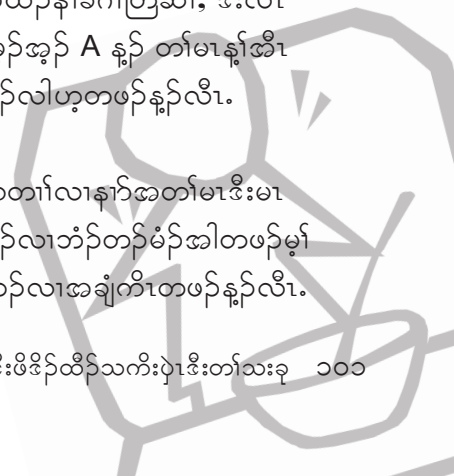
စးထီၣ်မၤကဆိၣ်စ့ၢ်ကိးန့ၢ်အီၤအမဲဒီး တၢ်ကံးညၣ်ကပုၣ် မ့တမ့ၢ်တၢ်ထူးမဲဒီးထံ (ဖိသၣ်မ့ၢ်ဆံးတလၢတဘၣ်စူးကါတၢ်ထူးမဲအ့ၣ်ဒီးဘၣ်), ဟးဆွဲးတၢ်အိၣ်လၢဒုးလီၤကတံာ်ကိာ်ယုၢ်သ့တဖၣ်ဒ်အမ့ၢ်စပံးသၣ်ဒီဖျါၣ်, တၢ်အိၣ်အလိၣ်ဖးဒိၣ် တဖၣ်, တၢ်သၣ်ကုကိၤတဖၣ်နကဘၣ်ဂံာ်ဘျး မ့တမ့ၢ် ကူးလီၤန့ၢ်အီၤတၢ်အိၣ်တဖၣ်ပြံပြံဖိန့ၣ်လီၤ.



ဘၣ်တၢ်မံၣ်လၢအရ့ဒိၣ်တဖၣ်

ဘၣ်တၢ်မံၣ် **A** (ဘၣ်တၢ်မံၣ်ခဲၣ်ရိၣ်ထု) - မ့ၢ်တၢ်အရ့ဒိၣ်ကတၢ်လၢတၢ်အိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ဘျီကဒါက့ၤမိၢ်ပှၢ်အထံးရှုတဖၣ်, မၤဆူၣ်ထီၣ်နီၢ်ခိၣ်ဂံၢ်တြိဆၢ, ဒီးလီၤဆီဒ်တၢ်အရ့ဒိၣ်လၢမဲာ်ချ့အဂီၢ်လီၤ. ဘၣ်တၢ်မံၣ်မ့ၣ်အ့ၣ် **A** န့ၣ် တၢ်မၤန့ၢ်အီၤလၢတၢ်န့ၢ်ထံ, တၢ်ဒံၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢလၢအလၢလၢဟ့တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဘၣ်တၢ်မံၣ် **B1** (သဲယါမ့) - မ့ၢ်တၢ်အရ့ဒိၣ်ကတၢ်လၢနၢ်အတၢ်မၤဒီးမၤစၢၤယုၢ်ညၣ်တဖၣ်အတၢ်အိၣ်ထီၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်လၢဘၣ်တၢ်မံၣ်အါတဖၣ်မ့ၢ်တၢ်ချ့တၢ်သၣ်လၢအိၣ်ဒီးအစဲၤ, တၢ်အချ့, တၢ်သၣ်လၢအချ့ကိၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.





တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါဒီးတၢ်ပူၤဖျဲးလၢတၢ်ဘၣ်ယိၣ်



ဘၣ်တၢ်မံၣ် **B2** (ရံၣ်ဘိဖလၣ်ဘ့) - န့ၣ်တၢ်လိၣ်ဘၣ်အီၤလၢသ့ၣ်ဂီၤဖဲ(လ) ဒီးတၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်ဟီၣ်မိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်လၢအပၣ်ယုၣ်ဒီးဘၣ်တၢ်မံၣ် **B2** န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲတၢ်ညၣ်, ဒီးသ့ၣ်လၣ်လၢအလၣ်လါဟ့တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဘၣ်တၢ်မံၣ် **B3** (န့ၣ်ယါစ့) - န့ၣ်မၤစၢၤတၢ်လၢနၢၢ်အတၢ်မၤ, တၢ်ဂံၢ်ဘျဲး တၢ်အိၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်တၢ်မံၣ် **B3** တဖၣ်န့ၣ်တၢ်ထံၣ်န့ၢ်အီၤသ့လၢတက့ၢ်, တၢ်သၣ်လၢအိၣ်ဒီးအစဲၤဒီးတၢ်လၢပဲပထိးအကလုာ်ကလုာ်တဖၣ်အပူၤလီၤ. ဘၣ်တၢ်မံၣ် **B5** - န့ၣ်မၤစၢၤမိၢ်ပုၤလၢကဆိတလဲတၢ်သိ, ဖြိၣ်ထံ(န)တဖၣ်, ဒီးခၣ်ဘိၣ်ဟဲးဒြးတဖၣ်ဆူတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါန့ၣ်လီၤ. တၢ်ထံၣ်န့ၢ်အီၤလၢကျိၢ်ညၣ်, တၢ်ဒိၣ်တဖၣ်, ပဲပထိးတဖၣ်, ပီၣ်လဲၣ်ညၣ်တဖၣ်အပူၤလီၤ.

ဘၣ်တၢ်မံၣ် **B6** - ဒုးအိၣ်ထီၣ်စဲလ်အတၢ်ဆီလီၤသး, ပၤဆုၤနၢၢ်အတၢ်မၤ, ဒီးမၤစၢၤလၢတၢ်ကဒီသဒးတၢ်ဆါတဖၣ်လီၤ. တၢ်ထံၣ်န့ၢ်အီၤသ့လၢတက့ၢ် သ့ၣ်, တၢ်ဒိၣ်, တၢ်ညၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၣ်လၢအလၣ်လါဟ့တဖၣ်လီၤ.

ဘၣ်တၢ်မံၣ် **B9** (ဖီလူးအဲးစူး) - ဒီသဒးနၢၢ်တၢ်ဟးဂီၤ, မၤစၢၤတၢ်မၤဒိၣ် ထီၣ်သ့ၣ်ဂီၤဖဲ(လ), မၤစၢၤတၢ်ဂံၢ်ဘျဲးတၢ်အိၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤန့ၢ်အီၤသ့ ဖဲက့ၤ, သဘၣ်ဖီလါဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၣ်လၢဟ့တဖၣ်အပူၤလီၤ.



ဘၣ်တၢ်မံၣ် **B12**- မၤစၢၤန့ၢ်အတၢ်မၤ, သ့ၣ်ဂီၤဖဲလ်အတၢ်မၤ, ဒုးအိၣ်ထီၣ်နီၢ်ခိၣ်ဂံၢ်တြီဆၢဒီးဒိသဒၢသးအတၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤန့ၢ်အိၣ်သ့လၢကျီၢ်ညၣ်, ညၣ်, ဆိဒီးထီၣ်ဒုၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢတၢ်မၤအိၣ်လၢတၢ်န့ၢ်ထံတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဘၣ်တၢ်မံၣ် **C** (အဲးစိဘူးအဲးစူး) - မ့ၢ်တၢ်လၢအမၤစၢၤနီၢ်ခိၣ်လၢကမၤကိညၢ်ထီၣ်တၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံး မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆူးတၢ်ဆါ, မၤစၢၤလၢကပၤယၢ်သ့ၣ်ဂီၤဖဲ(လ)တဖၣ်ဒီးနီၢ်ခိၣ်ဂံၢ်တြီဆၢတဖၣ်လီၤ. တၢ်ထံၣ်န့ၢ်အိၣ်သ့ဖဲတၢ်သူတၢ်သၣ်လၢအဆံၣ်, တၢ်ဒီးတၢ်လၣ်လၢအလၣ်လါဟ့, တကီၤဆံၣ်သၣ်ဒီးမိၢ်ဖဲသၣ်တဖၣ်အပူၤလီၤ.

ဘၣ်တၢ်မံၣ် **D** (အဲးကိၢ်စကြဲရီ) - မၤစၢၤလၢတၢ်သူၣ်ထီၣ်တၢ်ယံးဒီးဖဲတဖၣ်, မၤအါထီၣ်န့ၢ်အတၢ်မၤဒီးမၤစၢၤအိၣ်လၢတၢ်မၤအိၣ်ထီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်လီၤ. တၢ်မၤန့ၢ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်အံၤသ့လၢဆိဒိၣ်သကီၤဘီ, ညၣ်သိ, ညၣ်ဒၢ, ညၣ်စၣ်လမိ, ကုၤဒီးတၢ်န့ၢ်ထံတဖၣ်အပူၤလီၤ.

ဘၣ်တၢ်မံၣ် **E** - အရူဒိၣ်လၢယုၢ်ညၣ်ဒီးန့ၢ်တဖၣ်, မၤဂ့ၤထီၣ်ယံအဆၢအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ, မၤပံၢ်လီၤသ့ၣ်ကိၣ်လိၣ်ဒီးမၤစၢၤလီၤခိၣ်လဲးစကြီတဖၣ်လီၤ. တၢ်မၤန့ၢ်အိၣ်သ့လၢတၢ်ဒီးတၢ်လၣ်အသိ, တၢ်ဒိၣ်, တၢ်ဒီးတၢ်လၣ်လၢအလၣ်လါဟ့တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



ဘၣ်တၢ်မံၣ် **H** - န့ၣ်တဘျီဘျီတၢ်ကိးအိၣ်လၢ **B7** န့ၣ်လီၤ. မၤစၢၤတၢ်လၢတၢ်ထူးထီၣ်တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘၢဒီးဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤန့ၢ်အတၢ်မၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤန့ၢ်အိၣ်သ့လၢတၢ်အိၣ်လၢတၢ်မၤအိၣ်လၢတၢ်န့ၢ်ထံ, ဆိဒိၣ်တကီၤဘီဒီးပိၣ်လဲၣ်တၢ်အိၣ်တနီၤအပူၤလီၤ.

ဘၣ်တၢ်မံၣ် **K** - မၤစၢၤတၢ်လၢသ့ၣ်အတၢ်လီၤသကၢအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤန့ၢ်အိၣ်သ့လၢအဲလဖၣ်ဖၣ်, ညၣ်သိ, ထံယံၣ်သူပး, ယိကးတၢ်န့ၢ်ထံဆံၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၣ်လၢအလၣ်လါဟ့တဖၣ်လီၤ.



တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါဒီးတၢ်ပူၤဖျဲးလၢတၢ်ဘၣ်ယိၣ်

တၢ်အိၣ်သးလၢအပူၤဖျဲးလၢဖိသၣ်တဖၣ်အိၣ်

မိၢ်ပၢ်တဖၣ်အမူဒါဖးဒိၣ်အဂၤတမံၤန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်သးခိၣ်ယၤလၢအမုၢ်ပၤဒီးပူၤဖျဲးလၢဖိသၣ်ကအိၣ်ဆိးအဂီၢ်ဒီးတၢ်ဒိသဒၢတၢ်မၤတရီၢ်တပါ/တၢ်တကနၢ်ယုၣ်တၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

လၢနဟံၣ်ပူၤယီၤပူၤဒ်သိးနကမၤလီၤတံၢ်လၢနဖိအတၢ်ပူၤဖျဲးအဂီၢ်နမၤတၢ်လဲလိာ်မနုၤသ့ၣ်တဖၣ်သ့ၣ်လဲၣ်.

- ✓ ဘိၣ်ဘံ/ကျၢၢ်ဘၢအိၣ်ဒီးယၣ်လုးလၢ ဖိသၣ်ကလၢအဂီၢ်တက့ၢ်.
- ✓ တဘၣ်ပၢ်လီၤလီၢ်မံကပုၢ်လုာ် မ့တမ့ၢ် ခိၣ်သခါၣ်တဖၣ်လၢအလီၢ်မံခးအပူၤတဂ့ၤ. ကလီၤဘၢဘၣ်ဖုးလၢဖိသၣ်အနါဒ့.
- ✓ ဟးဆဲးတၢ်အိၣ်မိၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်စူးကါတၢ်မူၤတၢ်ဘျီးတဖၣ်တက့ၢ်.
- ✓ ဟးဆဲးတၢ်ဘၣ်ဒီးတၢ်ကိာ်ဒီးကွၢ်ထွဲအိၣ်ဒ်သိးသ့တလီၤအုးထံ.
- ✓ တဘၣ်အိၣ်တၢ်ထံကိာ်သွးဖဲနစိၢ်နဖိအခါတဂ့ၤ.
- ✓ ဖိၣ်ကွၢ်ထံလၢနဒုးလုၣ်နဖိအတၢ်ကိာ်တၢ်ခုၣ်ဒီးနစုဒ့ကိာ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- ✓ ဟးဆဲးတၢ်နၢဘၣ်ပုၤဂၤအမိၢ်လုာ်တက့ၢ်.

တၢ်နၢဘၣ်ပုၤဂၤအမိၢ်လုာ်တဖၣ်န့ၣ်ဒုးကဲထီၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ကိာ်တၢ်ခဲအါမး - ဒီးန့ၢ်အါထီၣ်နၢတၢ်ဘၣ်ကံတဖၣ်, တၢ်ဘၣ်သမုၢ်, ကလံၤကျိၤဦးတၢ်ဆါ, ဒီးတၢ်ပသိၣ်တၢ်ခုၣ်ဘၣ်တၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ. တၢ်သးဘံးအတၢ်ဘၣ်ဒီးတၢ်ဒိဘၣ်မၤဟူးလၢဆၢကတီၢ်ယံာ်ထၢ - ပသိၣ်ခဲစၢၣ်, သးတၢ်ဆါ, မဲာ်ပူၤဖိထီၣ်ဝါတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

လၢနဖိအတၢ်ပူၤဖျဲးအဂီၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်ခိၣ်ယၤလီၢ်ကစီၤလၢပူၤအိၣ်မိၢ်တအိၣ်နမ့ၢ်အိၣ်မိၢ်အယီ -

- တဘၣ်အိၣ်မိၢ်ဘူးဒီးနဖိ မ့တမ့ၢ် လၢနသိလုၣ်ပူၤတဂ့ၤ.
- မၤပူၤဂၤလၢတဘၣ်အိၣ်မိၢ်လၢနဟံၣ် မ့တမ့ၢ် သိလုၣ်ပူၤတဂ့ၤ.



✓ တဘၣ်တရၢဖိသၣ်ဘၣ်.

တဘျီတခိၣ်, မိၢ်ပၢ်တဖၣ်ပၤၤ အသးတန့ၢ်ဘၣ်, ဒီးတရၢဘၣ်ဖိသၣ်
ဒ်ကမၤပတုၣ်တၢ်ဟီၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်အခိၣ်န့ၣ်သလီၤသ့ၣ်တၢ်ဆါက့ၢ်
ပနီၣ်န့ၣ်မ့ၢ်ခိၣ်သၣ်ပံၤအတၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးဒိၣ်ခိၣ်မ့ၢ်တမံၤန့ၣ်လီၤ.
သ့ၣ်ယွၤလၢခိၣ်န့ၣ်အကပိၣ်ကပၤ

- မဲၣ်ဘျီၣ်
- နၢ်တအၢ
- ကတိၤတၢ် မ့တမ့ၢ် မၤလိတၢ်တန့ၢ်
- ခိၣ်န့ၣ်ဟးဂီၤ, ခိၣ်န့ၣ်တမၤတၢ်
- တၢ်ထီၣ်



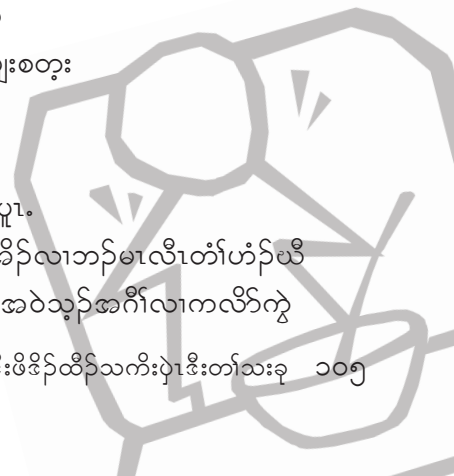
✓ တၢ်လိၣ်ကွဲးပိးလီၤအတၢ်ပူၤဖျဲး

တၢ်ကိးမံၤဒဲးလဲၤန့ၣ်ဆူကိၣ်ပူၤသ့ဝဲ, အပိ
တၢ်လိၣ်ကွဲးပိးလီၤတဖၣ်ကြၢးမ့ၢ်-

- လၢတအိၣ်ဒီးတၢ်အစုၣ်အပျါ
- လၢအခိၣ်တစူ/အကန့ၣ်တအ့ၣ်
- လၢအကူၣ်လၢလၢထူၣ်ဖျဲးတန့ၢ်
- လၢအဒိၣ်ဖဲအကြၢးဒ်သိးအသုတလဲၤန့ၣ်ဆူကိၣ်ပူၤညီညီတဂ့ၤ.
- လၢတအိၣ်ဒီးအက့အခိးဆံးဆံးဖိ
- လၢတအိၣ်ဒီးအပျံၤ မ့တမ့ၢ် ပျံၤ တၢ်ကံးညၢ်ပျံၤ
- လၢတအိၣ်ဒီးတၢ်ဖျါၣ်သလၢၣ်တဖၣ်
- လၢတဘၣ်တၢ်ဘိၣ်အီၤ/စၢအီၤဒီး ပျးစတုး
- လၢတအိၣ်ဒီးတၢ်စူးကါလီဆၣ်ဒၢ

✓ မၤလီၤတၢ်တၢ်ပူၤဖျဲးလီၢ်ကျဲးလၢဟံၣ်ယိၣ်ပူၤ.

ဒ်နဖိဟးထီၣ်ဟးလီၤလိသးန့ၣ်အလီၢ်အိၣ်လၢဘၣ်မၤလီၤတၢ်ဟံၣ်ယိၣ်
ပူၤတၢ်အိၣ်သးခိၣ်ယၤလၢကပူၤဖျဲးလၢအဝဲသ့ၣ်အဂီၢ်လၢကလိၣ်ကွဲး





တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါဒီးတၢ်ပူၤဖျဲးလၢတၢ်ဘၣ်ယိၣ်

ဝဲန့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်ဖျါဘၣ်နၤလၢဖိသၣ်ကလီၤတဲာ်အလီၢ်သ့န့ၣ်တဘၣ်ပျဲ
လဲၤအိၣ်ဖဲန့ၣ်တဂ့ၤ.

✓ ထီၣ်ဘိဖိၣ်ယၢ်ဖိသၣ်အစုတက့ၢ်.
ဟ်ကွံာ်တၢ်လိာ်ကွဲးဆံးဆံးဖိတဖၣ်/တၢ်ပီးလီတဖၣ်, တၢ်အူကဖိတ
ဖၣ်, ဒီးဖျဲးစတးဒၢတဖၣ်လၢတၢ်ဖိၣ်တတုၤအလီၢ်တက့ၢ်. ကးတံာ်ယၢ်
ကသံၣ်ကသီဒၢဒီးတၢ်မၤကဆဲးကဆိပီးလီတဖၣ်လၢနီၣ်ဝံာ်ခံဒီးဟ်
အိၣ်လၢတၢ်ဖိၣ်အိၣ်တတုၤအလီၢ်တက့ၢ်.

✓ ကျဲအဂၤတဖၣ်လၢတၢ်ကဟုကယၢ်နဖိအဂီၢ်.
ဟ်ကွံာ်လိမ့ၣ်အူပီးလီ/လိမ့ၣ်အူပျဲခိၣ်တဖၣ်လၢတၢ်ဖိၣ်တတုၤအ
လီၢ်တက့ၢ်. တဘၣ်ဟ်တ့ၢ်တၢ်အပီးလီလၢအယၢ, တၢ်ထံကီၢ်သွးတ
ဖၣ်လၢဖိသၣ်အခိၣ်အယၢတဂ့ၤ. လုၤတက့ၤတဘၣ်ဟ်တီၢ်ဖိသၣ်
ထဲတဂၤတဂ့ၤ.

✓ ဟံၣ်ဃီ
ဟ်အိၣ်ဒီးအဒိပုၤဝဲလၢအခိၣ်တဖၣ် - အဒိပုၤဝဲဒိၣ်အသးနံၣ်ကြၢး
အိၣ်အစုၤကတၢ် ၁၇-၁၈ နံၣ်န့ၣ်လီၤ. လုၤတက့ၤတဘၣ်ဟ်အိၣ်ထဲ
တဂၤလၢဒၢလီၤဆီအပူၤ, လၢတအိၣ်ဒီးပုၤကွၢ်ထွဲအိၣ်, မ့တမ့ၢ် လၢ
အမံဘၣ်အသးအယီၤန့ၣ်တဂ့ၤ.

✓ ဟ်ပူၤဖျဲးဖိထီၣ်ဘိဒီးသမံသမိးကွၢ်အိၣ်ထီၣ်ဘိ.

ဖဲဖိသၣ်ဟီၣ်အခါ -

- သမံသမိးကွၢ်အခံပး
- နူးလူးယၢ်/ဘိၣ်ဘိဖိသၣ်
- နူးအိၣ်အိၣ်န့ၣ်ကယီၤကယီၤ
- သးဝံၣ် မ့တမ့ၢ် အိၣ်ထီၣ် တၢ်ဒုကပုၤလူးဖိ



- ဟးဆိၣ်ဝုၤဝီၤစၢၤအီၤလၢလ့ၣ်ဖိပူၤ
- လဲၤနီၣ်လိာ်ကွၢ်သိလ့ၣ်ဒီးနဖိ

✓ တၢ်ဆဲးန့ၢ်ဖိသၣ်ကသံၣ်ဒီသဒၢၤကသံၣ်သရၣ်န့ၣ်လီၤအသိး။
တၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီသဒၢၤစ့ၢ်ကီးမ့ၢ်တၢ်တမံၤလၢအရၢဒိၣ်လၢဖိသၣ်အတၢ်
အိၣ်မူဆူညါအဂီၢ်လီၤ။ အပိမၤလီၤတၢ်လၢနကဆဲးန့ၢ်နဖိကသံၣ်ဒီ
ကသံၣ်သရၣ်အတၢ်န့ၣ်လီၤအိၣ်အသိးန့ၣ်တက့ၢ်။

လၢကျဲၣ်အံၤမိတ်ဖ်ပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဒီးဖိတဖၣ်ကဒိၣ်ထီၣ်သကိးလၢတၢ်သးခုအပူၤ
န့ၣ်လီၤ။

တၢ်ကတိၢ်လၢခံ

တၢ်ရၢလိာ်မုၢ်လိာ်သးလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဟံကလိာ်သး



တၢ်အရၢဒိၣ်ကတၢၢ်လၢတၢ်ရၢလိာ်မုၢ်လိာ်သးလၢအပူၤန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲနနီၤဟ့ၣ်လီၤန
တၢ်ဆိကမိၣ်ဆိကမးဒီးနတၢ်တူၢ်ဘၣ်ခိၣ်ဘၣ်တဖၣ်ဆူနဖိဒီးနန့ၣ်ဖိထၢဖိတ
ဖၣ်အအိၣ်ဒီးကျဲလၢတမၤဘၣ်ဒိအဝဲသ့ၣ်အသး မ့တမ့ၢ် သုတအိၣ်ဒီးတၢ်သး
ဆံးလီၤသးတဂ့ၤအပူၤန့ၣ်လီၤ. မိမိၢ်ပၢ်ဒီးဖိတဖၣ်ကဒိၣ်ထီၣ်သကိးလၢတၢ်သး
ဖုံအပူၤဒီးဒုးဒိၣ်ထီၣ်ဖိမုၢ်ဖိခွါလီၤအဲၣ်လီၤကွံၤလၢအမၤနၢၤတၢ်ဒီးအိၣ်ဒီးတၢ်
သးဖုံလၢအတၢ်အိၣ်မူပူၤန့ၣ်တက့ၢ်.ၤဟီၣ်ခိၣ်အံၤမ့ၢ်တၢ်လီၢ်လၢအဂ့ၤတခါ
လၢကဘၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်အဲၣ်ဒီးတၢ်ကအဲၣ်အိၣ်န့ၣ်လီၤ.



