

**တၢ်သုက္ခးသုဖးလိာ်** **တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဒုး**

- ဖးဒီးန့ၢ်ဟံၤလိာ်အကျိၤတဖၣ်လၢအတၢ်လိာ်ဆီၣ်လိာ်သးကိးနံၤခဲၣ်, ဖးလၢအကၤစၢၤဒၣ်ဝဲ ဒီး ယုၣ်ဒီးပုၤအကၤတဖၣ်, လၢတၢ်ပညိၣ်အကၤလုၢ်ကလုၢ်တဖၣ်အဂီၢ် (ဒ်အမ့ၢ် နီၣ်ကစၢ်တၢ်သးမုၢ်အယီၤ, တၢ်သးဖဲအစီၣ်ခိၣ်, တၢ်မၤလိခၢ်အဂီၢ်)
- သံကွၢ်ဒီးစံးဆၢတၢ်သံကွၢ်တဖၣ်ဘၣ်ယး လိာ်အကျိၤ, ပုၤအမံၤဒီးတၢ်မၤအသးတဖၣ်, ဒီး သ့တဲကၤဒါကၤတၢ်ဂ့ၢ်လၢအဖးဝဲတဖၣ်လိာ်တၢ်လိာ်ဆဲးယုၣ်ဒီးပုၤကတၢ်မၤစၢၤ
- ငးခဲဘူး လိာ်မံၤဖျါဒီးတၢ်ဂီၤတဖၣ် လၢအကၤန့ၢ်ဟံၤတၢ်ဂ့ၢ်လၢအဖးတၢ်ဝဲ ဒီး ဆိကမိၣ်န့ၢ် လိာ်မံၤဖျါအသိတဖၣ်
- တဲဖျါတၢ်မၤအသး, ပုၤတဖၣ်လၢအပၣ်ယုၣ်ဖဲလိာ်အပူၤ, မ့တမ့ၢ် လိာ်အကျိၤတဖၣ် မ့ၢ်အဒ်သိးလိာ်အသး မ့တမ့ၢ် လိာ်ဆီၣ်လိာ်အသးဒ်လဲၣ်အဂ့ၢ်, ယုၣ်ဒီး ပုၤကတၢ်မၤစၢၤ
- သုၣ်ညါဒီး ကွဲးလိာ်လိာ်မံၤဖျါခဲလၢၣ်, ငးဘူးဖဲလိာ်မံၤဖျါတဖၣ်ယုၣ်ဒီးတၢ်အသိၣ်တဖၣ်, ဒီး သုၣ်ညါလၢ တၢ်ကတိတဖၣ်တၢ်သုက္ခးအိၣ်ဖျါ တၢ်စူးကါဝဲ လိာ်မံၤဖျါတဖၣ်
- တဲ, ခဲၣ်, ကွဲးလိာ် တၢ်ထီၣ်တဖၣ်, တၢ်ဂ့ၢ်တဖၣ်, ဒီး တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ-မၤဂ့ၢ်ထီၣ်တၢ်ကွဲးလိာ် ယုၣ်ဒီးပုၤကတၢ်မၤစၢၤ
- သုၣ်နီၣ်ထီၣ်ဒီးဟံၤဖျါထီၣ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ လၢအတၢ်လိာ်ခိၣ်ဖျါအစီၣ်ခိၣ်
- န့ၢ်လိာ်မံၤကတိတၢ်, ဟံၤဖျါထီၣ်တၢ်ထီၣ်တဖၣ်, ဒီး ကတိတၢ်ဆၢကတၢ်ဆုၤပုၤအကၤအဆိၣ် ဒီးစူးကါဝဲ တၢ်ကတိတၢ်လိာ်ကျိၤအလၢအပူၤ
- သုၣ်ညါကွဲးလိာ်ဖျါအဆိၣ်ခဲၣ် လိာ်ကျိၤအဆိၣ်ထံးတဖျါဒီး ကွဲးလိာ် တၢ်ပနီၣ် (စကၤညၢအကၤအဆၢသညၢ)ဖဲလိာ်ကျိၤအကတၢ်
- သုက္ခးလိာ်မံၤဖျါ တၢ်သိၣ်ဖိၣ်ပုၤ ဒီး တၢ်သိၣ်အဒု တဖၣ်
- မၤလိခၢ်စူးကါလိာ်မံၤဖျါအသိၣ် ဒီး လိာ်မံၤဖျါလၢအဆိၣ်ဒီးအစီၣ်ပညိၣ်အကၤလုၢ်တဖၣ်

- ဖး, ကွဲး ဒီး ထီၣ်သၤတြီၤနီၣ်ဂံၢ်တဖၣ်စးထီၣ်လၢ ၀ တုၤ ၃၁
- ဂံၢ်နီၣ်ဂံၢ် ဆုအမံၤခဲၣ် ဒီး ဂံၢ်ကုၤဆုအလီၢ်ခံၣ် တုၤလၢ ၂၀ လၢအပၣ် ယုၣ်တၢ်အက့ၢ်အဂီၢ်မ့ၢ်ဂ့ၢ်, ဒီးလၢအတပၣ်ယုၣ် တၢ်အက့ၢ်အဂီၢ်မ့ၢ်ဂ့ၢ်
- သုၣ်ညါယုၣ်နီၣ်ဂံၢ်လၢ အါန့ၢ်ခံး မ့တမ့ၢ် ဈာန့ၢ်ခံး နီၣ်ဂံၢ်လၢတၢ်ဟ့ၣ်လိာ်တဖၣ်အိၣ် တနီၣ်ဂံၢ်
- စူးကါတၢ်အက့ၢ်အဂီၢ်တဖၣ် ဒီး တုၤတၢ်ဂီၤဒ်သိး ကဂံၢ်ဒုး တၢ်ဟံၤဖျါဒီးတၢ်ထုးကွံၣ် ဝဲနီၣ်ဂံၢ်တဖၣ်ဖဲ ၀ တုၤ ၁၀ အဘၣ်စၢၤ
- သုၣ်ညါဟံၤနီၣ်ယၢ် ဒီး တုၤထီၣ်တၢ်အခိၣ်လၢညီၣ်နီၣ်မၤအသး ဒိဖျါတၢ်စူးကါ တၢ်အက့ၢ်အဂီၢ် (ပူၤစေၣ်), တၢ်အလုၢ်, တၢ်အခိၣ်အဆဲး, နီၣ်ဂံၢ်အသိၣ် ဒီး တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်
- ဆီရဲၣ်လိာ်တၢ် ဒိဖျါ တၢ်အက့ၢ်အဂီၢ်, တၢ်အခိၣ်အဆဲး, တၢ်အလုၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်အတိၣ်
- သုၣ်ညါဟံၤနီၣ် တၢ်အက့ၢ်အဂီၢ်အခိၣ်ထံးခိၣ်ဘိလၢအမ့ၢ်ဝဲ (အတၢ်တြီၤနီၣ်ညၢသညၢသုၣ်ညါ န့ၢ်အကျိၤ) ဒ်အမ့ၢ် တၢ်လုၢ်န့ၢ်ထံးသိးလိာ်သး, တၢ်ကဝီၤ, တၢ်သၢန့ၢ်, တၢ်လုၢ်န့ၢ်အထီၣ်, တၢ်ယံၤန့ၢ်, တၢ်ယုန့ၢ် တဖၣ်
- သုၣ်ညါဟံၤနီၣ် တၢ်အက့ၢ်အဂီၢ်အခိၣ်ထံးခိၣ်ဘိလၢအမ့ၢ်ဝဲ (အုမန့ၢ်တြီၤနီၣ်ညၢသုၣ်ညါ န့ၢ်အကျိၤ)ဒ်အမ့ၢ် ခကၤဘၢန့ၢ်ယုၣ်သညၢန့ၢ်ပုၤပုၤပုၤပုၤန့ၢ်ဖျါစုန့ၢ်မ့ၢ်တဖၣ်
- စူးကါလိာ်မံၤဖျါတဖၣ်လၢ အကထီၣ်သၤတြီၤ တၢ်အက့ၢ်အဂီၢ်ဒီးသန့ၢ်အသးလၢ တၢ်အမိၣ်ပုၤ (ယၢ, ကစီၤထီ, အဒုၣ်စၢၤ, ဒီးအကတဖၣ်)
- သုၣ်ညါန့ၢ်ဟံၤ ဒီး စူးကါလိာ်မံၤဖျါတဖၣ် ဒ်အမ့ၢ် လၢအကတဖၣ်, လၢအစီၣ်, လၢအစီၣ်ခိၣ်, လၢအလီၢ်ခံၣ်

**ဖဲအုၣ်** **စိၣ်ဂျၢ်တၢ်ဖဲလိမၤဒီး**

- စူးကါတၢ်ခဲၣ်တဖၣ် ဒီး တၢ်ကတိကျိၣ် လၢကတဲဟံၤဖျါထီၣ်တၢ်ယုထီၣ်သုၣ်ညါတဖၣ် ဒီး ထီၣ်သၤတြီၤတီၢ်အဝဲသုၣ်အတၢ်ယုထီၣ်သုၣ်ညါ ဒီး တၢ်ဟံၤဖျါထီၣ်အဂီၢ်အကျိၤ ယုၣ်ဒီးပုၤအကၤအဆၢ
- ရဲၣ်လိာ်တၢ်အက့ၢ်အဂီၢ် ခံကရံၤ ဒ်အမ့ၢ် တၢ်သုၣ်တဖၣ်လၢ ကဲထီၣ်အသးခိၣ်ဖျါ န့ၢ်ဆၢ ဒီး တၢ်လၢပုၤကညီတုထီၣ်ဝဲတဖၣ် - တၢ်အိၣ်ဒီးသးသမုၤ ဒီး တၢ်သးသမုတဆိၣ်- န့ၢ်ဆၢအကျိၤ ဒီး ပုၤကညီတုထီၣ်အကျိၤ
- စူးကါတၢ်နံၤဒီးတၢ်နံၤတၢ်ယုထီၣ်သုၣ်ညါတဖၣ် ဘၣ်ယးမုၣ်ခိၣ်ကလံၤ သိၣ်ဂီၤလၢ ကတဲဟံၤဖျါထီၣ် မုၣ်ခိၣ်ကလံၤ ဒီး တၢ်ဆၢကတိတဖၣ်ဆီတလဲအသးဒ်လဲၣ်အဂ့ၢ်
- ရဲၣ်လိာ်တၢ်တဖၣ်ခိၣ်ဖျါ အလုၢ်, အခိၣ်အဆဲး, အက့ၢ်အဂီၢ်, အနထအကမန (အဖဲးဘုၣ်အကီၢ်အကပုၤအသးအကျိၤ...), ဒီး တဲဟံၤဖျါ ဘၣ်မန့ၢ်အယီၤအဝဲသုၣ်ရဲၣ်လိာ်တၢ်ဒ်နီၣ်လဲၣ်
- က့ၢ်ယုထီၣ်သုၣ်ညါ ဒီးထီၣ်သၤတြီၤ တၢ်မ့ၢ်တၢ်ဘိ ဒီးဆၢဖိကီၢ်ဖိ အတၢ်လိာ်ဆီၣ်လိာ်အသး ဒီး သုၣ်ညါဟံၤပနီၣ်တၢ်အိၣ်ဖျါလၢခိတဖၣ် အဒိ, ပုၤကညီဒီးဆၢဖိကီၢ်ဖိ အခိၣ်, အခိၣ်, အမံၤခဲၣ်ဒီးအနံၤ-ဒီးလၢတၢ်မ့ၢ်တၢ်ဘိတဖၣ်, အဖိ, အထုၣ်အမ့ၢ် ဒီးအဂံၢ်တဖၣ်
- သုၣ်ညါဝဲထံးနီၣ်ဖး တၢ်လၢအိၣ်ဒီးသးသမုၤ ဒီး တၢ်သးသမုတဆိၣ်
- က့ၢ်ယုထီၣ်သုၣ်ညါဒီးဟံၤဖျါထီၣ် တၢ်လၢအိၣ်ဒီးသးသမုၤ ဒီး တၢ်သးသမုတဆိၣ် အခိၣ်အယၢ တၢ်လိာ်ဆီၣ်လိာ်သး

- သုၣ်ညါန့ၢ်ဟံၤ တၢ်သိၣ်တၢ်သိအဂ့ၢ်တဖၣ်, ထံဖိကီၢ်ဖိလၢအဂ့ၢ်, တၢ်သးတီၢ်ဒီးထံကီၢ် ဒီး ထံကီၢ်အကီၢ်ခိၣ်အဂ့ၢ်
- သုၣ်ညါန့ၢ်ဟံၤ တၢ်ဖိတၢ်လံ, တၢ်ဖဲတၢ်မၤ, တၢ်ဆဲးဒီး ဒီးတၢ်လိာ်ဘၣ်တဖၣ်
- သုၣ်ညါန့ၢ်ဟံၤ တၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲ, ဟံၣ်ခိၣ်ဂီၤဒီး ဟံၣ်ခိၣ်ဖျါအပနီၣ်အက့ၢ်အဂီၢ်
- သုၣ်ညါန့ၢ်ဟံၤ တၢ်ဆၢကတီၢ်, ဟံၣ်ဖိယံဖိ ဒီး ပကယုသုၣ်ညါက့ၢ်တၢ်လၢအပူၤက့ၢ်တဖၣ်ဒ်လဲၣ်အဂ့ၢ်

**တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ**

- ငးန့ၢ်ဟံၤဖျါထီၣ် ခိၣ်န့ၢ်တၢ်သုၣ်ညါ, သးတၢ်တူၢ်ဘၣ်, ပုၤတဝတၢ်န့ၢ် လိာ်မၤလိခၢ်တၢ်ကျိၤကွဲးလိာ်အဂ့ၢ်
- သုၣ်ညါန့ၢ်ဟံၤ ပုၤကညီနီၣ်ခိၣ်ပုၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ, ဒီး ဝိၣ်ပုၤတၢ်ခိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်လိာ်ထီၣ်လဲၣ်ထီၣ်
- လုၢ်ပိၣ်မၤထွဲ နီၣ်တကၤလုၢ်လၢသကဲးပဝး, ဒီး တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢ ဒီး နီၣ်ခိၣ်ဘၢအုၣ်ချ တၢ်န့ၢ်ကျဲ
- သုၣ်ညါန့ၢ်ဟံၤတၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၢ ဒီး ခိၣ်ယၢအုၣ်ချဂ့ၢ်ဝဲတဖၣ်

**န့ၢ်လၢတၢ်ဖဲလိမၤဒီးဒီးတၢ်ဒုးန့ၢ်ဟံၤဖျါ** **နီၣ်ခိၣ်ဟူးဂဲၤက့ၢ်သု**

- ယုထီၣ်သုၣ်ညါ လဂ့ၢ်ကုၤန့ၢ်နီၣ်ခိၣ်ဖျါ (န့ၢ်လၢတၢ်တုတၢ်ဂီၤဒီးတၢ်ဟံၤဖျါထီၣ်တၢ်ဂီၤအစီၣ်ပညိၣ်) ဒိဖျါဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဒိတၢ်တဲၣ်လၢ အကဆဲးကျဲဆဲး ကျိးတၢ်ထီၣ်တဖၣ်
- ငးအိၣ်ထီၣ် ဒီး သုဂဲၤဟံၤဖျါ တၢ်သံကွဲး ဒိဖျါတၢ်စူးကါတၢ်သးဝံၣ်အထီၣ်အလီၢ်(မ့ပုၤအုၣ်) ဒီး တၢ်သိၣ်လၢအမုၢ်(ဒ်န့ၢ်သိပ)ယီၤဖိတဖၣ်
- သုဂဲၤဟံၤဖျါကဒီး တၢ်ဟူးဂဲၤအဒိလၢအညီၣ်နီၣ်မၤအသးတဖၣ်(စအေအနမညၢ)ဒိဖျါ တၢ်စူးကါ တၢ်ဂဲၤကလံၣ်အကလုၢ်တဖၣ်
- ယုသုၣ်ညါ ဒီး သုၣ်ညါဟံၤဖျါ တၢ်ဒုးန့ၢ်တၢ်ဒိတၢ်တဲၣ်အပူၤဖိ(အုန့ၢ်အမန)တဖၣ်

- မၤဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်ထီၣ် တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ် ဒီး ကျိးကျဲတၢ်လိာ်ဘၣ်လၢ နီၣ်ခိၣ်တၢ်ဟူးဂဲၤအကလုၢ်ကလုၢ်အဂီၢ်
- န့ၢ်လိာ်ပုၤယုၣ်ဖဲ နီၣ်ခိၣ်တၢ်ဟူးဂဲၤလၢ အစၢ် ဆု အဆူၣ်အပတီၢ်
- ဂုၢ်ကျဲးစးမၤလၢပုၤ ဒီးပၤယၢ နီၣ်ခိၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘၢ
- ငးန့ၢ်ဟံၤဖျါထီၣ် နီၣ်ကစၢ် ဒီး ပုၤဂ့ၢ်ဝဲ တၢ်ဟံးန့ၢ်မ့ၢ်
- ဟံၤလုၢ်ဟံၤပူၤနီၣ်ခိၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ လၢနီၣ်ကစၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ, တၢ်သုၣ်ဖဲသးညီၣ် ဒီး တၢ်တၢ်တၢ်အဂီၢ်
- သုၣ်ညါန့ၢ်ဟံၤ တၢ်သိၣ်တၢ်သိအစီၣ်ထံးခိၣ်ဘိလၢဘၣ်ထွဲလိာ်အသးဒီး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချဒီး နီၣ်ခိၣ်တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘၢ (physical fitness)