

တၢ်သုက္ခးသုဖးလိၢ် တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဒူး

- ဖးဒီးန့ၢ်ဟံၤလိၢ်အကျိၤတဖၣ်လၢအတၢ်လိၤဆီၣ်လိၢ်သးကိးနံၤခဲး, ဖးလၢအကစၢ်ဒၣ်ဝဲ ဒီး ယုၣ်ဒီးပုၤအကတဖၣ်, လၢတၢ်ပညိၣ်အကလုာ်ကလုာ်တဖၣ်အဂီၢ် (ဒ်အမ့ၢ် နီၢ်ကစၢ်တၢ်သးမုၢ်အယီၤ, တၢ်သးဖဲအစီၣ်ခိၣ်, တၢ်မၤလိၤအဂီၢ်)
- သံက့ၢ်ဒီးစံးဆၢတၢ်သံက့ၢ်တဖၣ်ဘၣ်ယး လိၢ်အကျိၤ, ပုၤအမံၤဒီးတၢ်မၤအသးတဖၣ်, ဒီး သုတကၤခါက့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်လၢအဖးဝဲတဖၣ်လိၤတၢ်လိၤဆဲးယုၣ်ဒီးပုၤကတၢ်မၤစၢၤ
- ငးခဲးဘူး လိၢ်မံၤဖျါဒီးတၢ်ဂီၤတဖၣ် လၢအကန့ၢ်ဟံၤတၢ်ဂ့ၢ်လၢအဖးတ့ၢ်ဝဲ ဒီး ဆိကမိၣ်န့ၢ် လိၢ်မံၤဖျါအသိတဖၣ်
- တဲဖျါတၢ်မၤအသး, ပုၤတဖၣ်လၢအပၣ်ယုၣ်ဖဲလိၢ်အပူၤ, မ့တမ့ၢ် လိၢ်အကျိၤတဖၣ် မ့ၢ်အဒ်သိးလိၢ်အသး မ့တမ့ၢ် လိၤဆီၣ်လိၢ်အသးဒ်လဲၣ်အဂ့ၢ်, ယုၣ်ဒီး ပုၤကတၢ်မၤစၢၤ
- သုၣ်ညါဒီး ကွဲးလိၤလိၢ်မံၤဖျါဖဲလၢ, ငးဘူးဖဲလိၢ်မံၤဖျါတဖၣ်ယုၣ်ဒီးတၢ်အသိၣ်တဖၣ်, ဒီး သုၣ်ညါလၢ တၢ်ကတိၤတဖၣ်တၢ်သုက္ခးအိၣ်ဖျါ တၢ်စူးကါဝဲ လိၢ်မံၤဖျါတဖၣ်
- တဲ, ခဲၣ်, ကွဲးလိၤ တၢ်ထံၣ်တဖၣ်, တၢ်ဂ့ၢ်တဖၣ်, ဒီး တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ-မၤဂ့ၢ်ထီၣ်တၢ်ကွဲးလိၢ် ယုၣ်ဒီးပုၤကတၢ်မၤစၢၤ
- သုၣ်နီၣ်ထီၣ်ဒီးဟံၤဖျါထီၣ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ လၢအတၢ်လဲၤခိၣ်ဖျါအဖိခိၣ်
- န့ၢ်လိၤမံးကတိၤတၢ်, ဟံၤဖျါထီၣ်တၢ်ထံၣ်တဖၣ်, ဒီး ကတိၤဆၢက့ၢ်တၢ်ဆူပုၤအကအဆိၣ် ဒီးစူးကါဝဲ တၢ်ကတိၤလိၢ်ကျိၤအလၢအပူၤ
- သုၣ်ညါကွဲးလိၢ်မံၤဖျါအဆိၣ်ဖဲ လိၢ်ကျိၤအဆိၣ်ထံးတဖျါဒီး ကွဲးလိၤ တၢ်ပနီၣ် (စကညၢအကအဆၢသညၢ)ဖဲလိၢ်ကျိၤအကတၢ်
- သုက္ခးလိၢ်မံၤဖျါ တၢ်သိၣ်ဖိၤပုၤ ဒီး တၢ်သိၣ်အဒု တဖၣ်
- မၤလိၤဒီးစူးကါလိၢ်မံၤဖျါအသိၣ် ဒီး လိၢ်မံၤဖျါလၢအဆိၣ်ဒီးအခိပညိၣ်အကလုာ်တဖၣ်

- ဖး, ကွဲး ဒီး ထီၣ်သတြီၤနီၣ်ဂံၢ်တဖၣ်စးထီၣ်လၢ ၀ တုၤ ၃၁
- ဂံၢ်နီၣ်ဂံၢ် ဆူအဖဲၣ်ညါ ဒီး ဂံၢ်က့ၢ်ဆူအလိၢ်ခံ တုၤလၢ ၂၀ လၢအပၣ် ယုၣ်တၢ်အက့ၢ်အဂီၢ်မ့ၢ်ဂ့ၢ်, ဒီးလၢအတပၣ်ယုၣ် တၢ်အက့ၢ်အဂီၢ်မ့ၢ်ဂ့ၢ်
- သုၣ်ညါယုၣ်နီၣ်ဂံၢ်လၢ အါန့ၢ်ခံး မ့တမ့ၢ် ဈာန့ၢ်ခံး နီၣ်ဂံၢ်လၢတၢ်ဟ့ၣ်လိၤဟံၤစၢၤအီၤ တနီၣ်ဂံၢ်
- စူးကါတၢ်အက့ၢ်အဂီၢ်တဖၣ် ဒီး တုတၢ်ဂီၤဒ်သိး ကဂံၢ်ဒူး တၢ်ဟံၤဖျါဒီးတၢ်ထုးက့ၢ် ဂီၣ်နီၣ်ဂံၢ်တဖၣ်ဖဲ ၀ တုၤ ၁၀ အဘၣ်စၢၤ
- သုၣ်ညါဟံၤနီၣ်ယုၣ် ဒီး တုထီၣ်တၢ်အခိၣ်လၢညီၣ်နီၣ်မၤအသး ခိဖျါတၢ်စူးကါ တၢ်အက့ၢ်အဂီၢ် (ဖူစေၣ်), တၢ်အလ့ၢ်, တၢ်အခိၣ်အဆဲး, နီၣ်ဂံၢ်အသိၣ် ဒီး တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်
- ဆီၣ်ရဲၣ်လိၤတၢ် ခိဖျါ တၢ်အက့ၢ်အဂီၢ်, တၢ်အခိၣ်အဆဲး, တၢ်အလ့ၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်အတိၣ်
- သုၣ်ညါဟံၤနီၣ် တၢ်အက့ၢ်အဂီၢ်အခိၣ်ထံးခိၣ်ဘိလၢအမ့ၢ်ဝဲ (အတၢ်တြီၤနီၣ်ညါသညၢသုၣ်ညါ နြဲအကျိၤ) ဒ်အမ့ၢ် တၢ်လ့ၢ်န့ၢ်ထံးသိးလိၢ်သး, တၢ်ကဝီၤ, တၢ်သၢန့ၢ်, တၢ်လ့ၢ်န့ၢ်အထီၣ်, တၢ်ယံၤန့ၢ်, တၢ်ယုန့ၢ် တဖၣ်
- သုၣ်ညါဟံၤနီၣ် တၢ်အက့ၢ်အဂီၢ်အခိၣ်ထံးခိၣ်ဘိလၢအမ့ၢ်ဝဲ (အုမန့ၢ်တြီၤနီၣ်ညါသညၢသုၣ်ညါ နြဲအကျိၤ)ဒ်အမ့ၢ် ခကဘၢန့ၢ်ယဝသညၢန့ၢ်ယဝပုၤပုၤညိၣ်န့ၢ်ဖျါစုန့ၢ်မ့ၢ်တဖၣ်
- စူးကါလိၢ်မံၤဖျါတဖၣ်လၢ အကထီၣ်သတြီၤ တၢ်အက့ၢ်အဂီၢ်ဒီးသန့ၢ်အသးလၢ တၢ်အမိၣ်ပုၤ (ယၢ, ကစီၤထီ, အဒုၣ်စၢၤ, ဒီးအကတဖၣ်)
- သုၣ်ညါန့ၢ်ဟံၤ ဒီး စူးကါလိၢ်မံၤဖျါတဖၣ် ဒ်အမ့ၢ် လၢအကပၤ, လၢအဖိလၢ, လၢအဖိခိၣ်, လၢအလိၢ်ခံ

ဖဲအုၣ် ဝိၣ်ဂျၢ်တၢ်ဖဲလိၤမၤဒီး

- စူးကါတၢ်ခဲၣ်တဖၣ် ဒီး တၢ်ကတိၤကျိၣ် လၢကတဲဟံၤဖျါထီၣ်တၢ်ယုထံၣ်သုၣ်ညါတဖၣ် ဒီး ထီၣ်သတြီၤတၢ်အဝဲသုၣ်အတၢ်ယုထံၣ်သုၣ်ညါ ဒီး တၢ်ဟံၤဖျါထီၣ်အဂီၢ်အကျိၤ ယုၣ်ဒီးပုၤအဂ့ၢ်အက
- ရဲၣ်လိၤတၢ်အက့ၢ်အဂီၢ် ခံကရံၢ် ဒ်အမ့ၢ် တၢ်သုၣ်တဖၣ်လၢ ကဲထီၣ်အသးခိဖျါ န့ၢ်ဆၢ ဒီး တၢ်လၢပုၤကညီတုထီၣ်ဝဲတဖၣ် - တၢ်အိၣ်ဒီးသးသမုၢ် ဒီး တၢ်သးသမုၢ်တဆိၣ်- န့ၢ်ဆၢအကျိၤ ဒီး ပုၤကညီတုထီၣ်အကျိၤ
- စူးကါတနံၤဒီးတနံၤတၢ်ယုထံၣ်သုၣ်ညါတဖၣ် ဘၣ်ယးမုၢ်ခိၣ်ကလံး သိၣ်ဂီၤလၢ ကတဲဟံၤဖျါထီၣ် မုၢ်ခိၣ်ကလံး ဒီး တၢ်ဆၢကတိၤတဖၣ်ဆီတလဲအသးဒ်လဲၣ်အဂ့ၢ်
- ရဲၣ်လိၤတၢ်တဖၣ်ခိဖျါ အလ့ၢ်, အခိၣ်အဆဲး, အက့ၢ်အဂီၢ်, အနုထအကမန (အဖဲးဘုၣ်အကီၤအကပုၤအသးအကျိၤ...), ဒီး တဲဟံၤဖျါ ဘၣ်မန့ၢ်အယီၤအဝဲသုၣ်ရဲၣ်လိၤတၢ်ဒ်န့ၢ်လိၢ်
- က့ၢ်ယုထံၣ်သုၣ်ညါ ဒီးထီၣ်သတြီၤ တၢ်မ့ၢ်တၢ်ဘိ ဒီးဆၢဖိကီၢ်ဖိ အတၢ်လိၤဆီၣ်လိၢ်အသး ဒီး သုၣ်ညါဟံၤပနီၣ်တၢ်အိၣ်ဖျါလၢခိတဖၣ် အဒိ, ပုၤကညီဒီးဆၢဖိကီၢ်ဖိ အခိၣ်, အခိၣ်, အဖဲးခဲးဒီးအန့ၢ်-ဒီးလၢတၢ်မ့ၢ်တၢ်ဘိတခိ, အဖိ, အထုၣ်အမ့ၢ် ဒီးအဂံၢ်တဖၣ်
- သုၣ်ညါဝဲထံၣ်နီၣ်ဖး တၢ်လၢအိၣ်ဒီးသးသမုၢ် ဒီး တၢ်သးသမုၢ်တဆိၣ်
- က့ၢ်ယုထံၣ်သုၣ်ညါဒီးဟံၤဖျါထီၣ် တၢ်လၢအိၣ်ဒီးသးသမုၢ် ဒီး တၢ်သးသမုၢ်တဆိၣ် အခိၣ်အယၢ တၢ်လိၤဆီၣ်လိၢ်သး

- သုၣ်ညါန့ၢ်ဟံၤ တၢ်သိၣ်တၢ်သိအဂ့ၢ်တဖၣ်, ထံဖိကီၢ်ဖိလၢအဂ့ၢ်, တၢ်သးတီဒီးထံကီၢ် ဒီး ထံကီၢ်အကီၢ်ခိၣ်အဂ့ၢ်
- သုၣ်ညါန့ၢ်ဟံၤ တၢ်ဖိတၢ်လဲ, တၢ်ဖဲတၢ်မၤ, တၢ်အိၣ်ဒီး ဒီးတၢ်လိၢ်ဘၣ်တဖၣ်
- သုၣ်ညါန့ၢ်ဟံၤ တၢ်လိၢ်တၢ်ကျဲ, ဟံၣ်ခိၣ်ဂီၤဒီး ဟံၣ်ခိၣ်ဖျါအပနီၣ်အက့ၢ်အဂီၢ်
- သုၣ်ညါန့ၢ်ဟံၤ တၢ်ဆၢကတိၤ, ဟံၣ်ဖိယိဖိ ဒီး ပကယုသုၣ်ညါက့ၢ်တၢ်လၢအပူၤက့ၢ်တဖၣ်ဒ်လဲၣ်အဂ့ၢ်

တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ

- ငးန့ၢ်ဟံၤဖျါထီၣ် ခိၣ်န့ၢ်တၢ်သုၣ်ညါ, သးတၢ်တူၢ်ဘၣ်, ပုၤတဝတၢ်န့ၢ် လိၤမၤလဲၤကိးတၢ်ကျိၤက့ၢ်လၢအဂ့ၢ်
- သုၣ်ညါန့ၢ်ဟံၤ ပုၤကညီနီၣ်ခိဖျါပုၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ, ဒီး ဖိပုၤတၢ်ခိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်လိၤထီၣ်လဲၤထီၣ်
- လူၤဟံၤမၤထွဲ နီၢ်တကလုာ်လၢသကဲးပဝး, ဒီး တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ ဒီး နီၢ်ခိၣ်ဂံၢ်ဘါအုၣ်ချ တၢ်န့ၢ်ကျဲ
- သုၣ်ညါန့ၢ်ဟံၤတၢ်ဘၣ်တၢ်ဘါ ဒီး ခိၣ်ယၢအုၣ်ချဂ့ၢ်ဝဲတဖၣ်

န့ၢ်လၢတၢ်ဖဲလိၤမၤဒီးဒီးတၢ်ဒုးန့ၢ်ဟံၤဖျါ နီၢ်ခိဖျါဟူးဂဲၤက့ၢ်သု

- ယုထံၣ်သုၣ်ညါ လဂ့ၢ်ကရူၣ်နီၣ်ခေမအျဲ (န့ၢ်လၢတၢ်တုတၢ်ဂီၤဒီးတၢ်ဟံၤဖျါထီၣ်တၢ်ဂီၤအခိပညိၣ်) ခိဖျါဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဒိတၢ်တဲာ်လၢ အကဆဲးကျဲဆဲး ကျိးတၢ်ထံၣ်တဖၣ်
- ငးအိၣ်ထီၣ် ဒီး သုဂဲၤဟံၤဖျါ တၢ်သံက့ၢ် ခိဖျါတၢ်စူးကါတၢ်သးဝံၣ်အထီၣ်အလိၤ(မ့ပုၤအုၣ်) ဒီး တၢ်သိၣ်လၢအမုၢ်(ဒ်န့ၢ်သိပ)ယီၤဖိတဖၣ်
- သုဂဲၤဟံၤဖျါကဒီး တၢ်ဟူးဂဲၤအခိၣ်လၢအညီၣ်နီၣ်မၤအသးတဖၣ်(စအေအနမညၢ)ခိဖျါ တၢ်စူးကါ တၢ်ဂဲၤကလံၣ်အကလုာ်တဖၣ်
- ယုသုၣ်ညါ ဒီး သုၣ်ညါဟံၤဖျါ တၢ်ဒုးန့ၢ်တၢ်ဒိတၢ်တဲာ်အပျီၤစိၣ်(အုန့ၢ်အေအနမ)တဖၣ်

- မၤဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်ထီၣ် တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ် ဒီး ကျိၤက့ၢ်တၢ်လိၢ်ဘၣ်လၢ နီၢ်ခိဖျါဟူးဂဲၤအကလုာ်ကလုာ်အဂီၢ်
- န့ၢ်လိၤပုၤယုၣ်ဖဲ နီၢ်ခိဖျါဟူးဂဲၤလၢ အစၢ် ဆူ အဆူၣ်အပတီၢ်
- ဂုၢ်ကွဲးစးမၤလၢပုၤ ဒီးပၤယၢ နီၢ်ခိဖျါအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါ
- ငးန့ၢ်ဟံၤဖျါထီၣ် နီၢ်ကစၢ် ဒီး ပုၤဂုၢ်ဝဲ တၢ်ဟံးန့ၢ်မုၢ်ဒါ
- ဟံၤလုာ်ဟံၤပူၤနီၢ်ခိဖျါဟူးဂဲၤလၢ လၢနီၢ်ကစၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ, တၢ်သုၣ်ဖဲသးညီၣ် ဒီး တၢ်တၢ်တၢ်အဂီၢ်
- သုၣ်ညါန့ၢ်ဟံၤ တၢ်သိၣ်တၢ်သိအခိၣ်ထံးခိၣ်ဘိလၢဘၣ်ထွဲလိၢ်အသးဒီး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ ဒီး နီၢ်ခိဖျါဟူးဂဲၤတၢ်ဘါ (physical fitness)