



ကိုယ်ပေးကတသံကရာ

တၢ်ဒုးတၢ်ယၢ်သဘံၣ်သဘုၣ်အကတီၢ်ထံဖိကီၢ်ဖိလၢတၢ်ခးဘၣ်အီၤလၢစုကဝဲၤဖးဒိၣ်သ့သ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်

- ◆ လၢတံၣ်န့ၣ်ပကန့ၣ်ပၢ်သၢ်တၢ်ပူၤ,မ့တမ့ၢ်မၤပၢ်တၢ်အိၣ်ကအါလီၢ်ဒီးမဲးထၢၣ်ဒ်သိးကအိၣ်တအါလၢစုကဝဲၤဖးဒိၣ်တၢ်ဘၣ်ယိၣ်အဂီၢ်.
- ◆ ဖဲပန့ၣ်တၢ်ပူၤဒီးတၢ်အိၣ်ကအါလီၢ်မ့ၢ်တညီဘၣ်န့ၣ်ပကန့ၣ်ပကအိၣ်ကအါလၢပတံၣ်ဒီးပူၤလၢအဘၣ်ဘၢကတၢ်အါလီၢ်.
- ◆ မ့ၢ်သ့လၢပတံၣ်ဒီးပူၤန့ၣ်ပကပၢ်ဒီးဟုသးထၢၣ်ဒီးမဲးထၢၣ်မ့တမ့ၢ်ဘၣ်လၢမ့ၢ်ထၢၣ်ဒ်သိးပကသ့အီၤလၢတၢ်အိၣ်ကအါလီၢ်.
- ◆ ပသုတသုဒါးလၢအကြီတအါသးဒီးမဲးထံကလၢဒီးဒီးဒီးလၢအအိၣ်ဘူးဒီးတၢ်ချၢ(တၢ်လီၢ်လၢဟံၣ်ဟံၣ်ပျီ)တဂ့ၤ.
- ◆ လၢပတံၣ်အိၣ်အဘၢန့ၣ်ပမ့ၢ်န့ၣ်ဟူကျိဖးဒိၣ်သိၣ်န့ၣ်ပူၤလၢအသးပုၤ,ပူၤမိၢ်ဒါ,ဒီးပူၤဖိသၣ်တဖၣ်ကပျံၤတၢ်ဒီးဖုးဘၣ်သးသ့အသိပကပၢ်သၢ်ဒီးတၢ်လၢအကးတံၢ်ပန့ၢ်သ့တခါခါ.အဒိ-ပကသ့ဘဲကိၣ်လိၣ်ဒီးတၢ်ကံးညၢၣ်ဒီးကးတံၢ်သၢ်န့ၢ်ပူၤတက့ၢ်.
- ◆ ဒီဖျိလၢတၢ်ပိၢ်ဖးကလုာ်သိၣ်ဖးဒိၣ်အသိန့ၣ်ပန့ၢ်ကလုာ်သ့ၣ်ဖးဝဲသ့လီၤ.အသိပကကးတံၢ်သၢ်ပန့ၢ်ဒီးအိၣ်ထီၣ်သၢ်ပထးဒိၣ်တက့ၢ်

မ့ၢ်ပိၢ်,ကျိချံၣ်မိၤသၣ်ဒီးတၢ်ဒုးတၢ်ယၢ်ကတီၢ်အတၢ်ဘၣ်ယိၣ်

- ◆ မ့ၢ်န့ၢ်ဟူကဘီယူၤသိၣ်ဖဲလၢအဘူးဒီးပူၤန့ၣ်,ပသုတလဲၤထီၣ်ကွၢ်အီၤလၢတၢ်ချၢတဂ့ၤ.မပကအိၣ်တအါသၢ်ပသးဖဲပတၢ်အိၣ်ကအါလီၢ်တက့ၢ်.
- ◆ တၢ်စုကဝဲၤလၢပူၤသ့အီၤဝံၤဘၣ်ဆၣ်ဒီးတပိၣ်ဖးဒိၣ်ဘၣ်သ့ၣ်တဖၣ်,ဒ်အမ့ၢ်(မ့ၢ်ပိၢ်ကျိချံၣ်မိၤသၣ်)ပမ့ၢ်ထံၣ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်မပသုတလဲၤဖိၣ်အီၤၤထိးဘူးအီၤပၢ်ဆိတလဲအါလီၢ်ဒီးခွဲၣ်အူအီၤလုၤတက့ၢ်န့ၣ်တဂ့ၤ.
- ◆ တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်ဘူးထီၣ်ကပိၢ်ဖးသ့အသိပမ့ၢ်ထိးဘၣ်အီၤကဖိလီၤဒၣ်လဲၣ်အဝဲသ့ၣ်ပိၢ်ဖးသ့ဝဲအသိမပကပၢ်သ့ၣ်ပၢ်သးသံးသံးတက့ၢ်.





ကိုယ်ပေးကတသံဃာကရာ

မူဒိဉ်တစူထံနိကအတၢ်လီၤပျံၤဘၣ်ယိဉ်

- ◆ မူဒိဉ်တစူအတၢ်ဘၣ်ယိဉ်ဘၣ်ဘိန့ၣ်ပကဘၣ်ပလီၢ်ဒီးဒီးကွၢ်အိၤထီၣ်ဘိ
- ◆ တၢ်ဆၢကတီၢ်တကတီၢ်ဘၣ်တကတီၢ်မူဒိဉ်တစူထံနိကတၢ်ပနီၣ်တဖၣ်.
 - တၢ်ကိၢ်ဒီးတၢ်ဘုထီၣ်အဆၢကတီၢ်ဟဲယံၣ်ထီၣ်
 - သ့ၣ်ထူၣ်လၢလိဖိသ့ၣ်တဖၣ်လီၤဘဲဒီးဘုထီၣ်သံ,ထံကမျၢ, ကွံသ့ၣ်တဖၣ်လီၤသံဒီးထံစူၤလီၤ.
- ◆ ပကသုကျဲအဘိဘိဒ်သိးပကပၢ်ကီၤဘၣ်ထံလၢပန့ၣ်ဘၣ်အိၤလၢမူဒိဉ်တစူထံ.
- ◆ သူကတီၢ်ထံန့ၣ်တက့ၢ်.ထံလၢပလုၣ်ဝံၤတဖၣ်ဒ်အကြးဝဲအသိး ပကဘၣ်သုကျဲအိၤလၢတၢ်အဂုၤအဂၤသ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်စ့ၢ်ကီးတက့ၢ်.
- ◆ တၢ်ကိၢ်ဘုထီၣ်ဒိဉ်ဒိဉ်တလၢအသိပကဘၣ်ပၢ်သ့ၣ်ပၢ်သးလၢမ့ၣ်အူအိဉ် တၢ်အတၢ်ဘၣ်ယိဉ်စ့ၢ်ကီးတက့ၢ်.
- ◆ တၢ်အိဉ်ဆုၣ်အိဉ်ချ့အတၢ်သိဉ်လိမၤထွဲဟးဆွဲးသ့ၣ်တဖၣ်ပကဘၣ် ဃုသ့ၣ်ညါအိၤ,မၤထွဲအိၤ,ဒီးဟးဆွဲးအိၤဒ်အလီၢ်အိဉ်ဝဲအသိးန့ၣ်တက့ၢ်.
- ◆ ဂ့ၤသးပုၢ်,မိၢ်ဒၢ,ဒီးဖိဒ်ဖိသ့ၣ်သ့ၣ်တဖၣ်ဒီးဂ့ၤလၢအနီၢ်ဒိက့ၢ်ဂီၤအဂံၢ်စၢ် ဂ့ၤတၢ်လၢလီၤဆီ(မသန့စွမ်းသ့)သ့ၣ်တဖၣ်ပကဘၣ်ဟ့ၣ်ဆိတၢ်ခွဲး တၢ်ယၢ်လၢကကွၢ်ထွဲမၤစၢၤအိၤတက့ၢ်.
- ◆ တဂၤဒၣ်ဝဲစုၣ်စုၣ်ပကဂုၢ်ကျဲးစးမၤအဂုၤကတၢ်ဒ်သိးပဒိဉ်ပဃၢၤကဃံ လၢလိဟ့ၣ်အဂီၢ်.
- ◆ ဓဲပကဟံန့ၣ်တၢ်မၤလိဒ်ပတၢ်လဲၤဒီဖျါအိဉ်ဘၣ်တၢ်အသိး ဒီးကတဲၣ်ကတီၢ်ဘၣ်သးတက့ၢ်.ဒိဉ်ပဃၢၤကဃံလၢလိဟ့ၣ်အဂီၢ်မူဒိဉ်ကလံၤ တဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စးကစူၤလီၤဝဲအဂီၢ်ပကဘၣ်သ့ၣ်သကိးသ့ၣ်မုၣ်ဝဲဘိသ့ၣ်တဖၣ်လီၤ.



ဂ့ၤလၢအအိဉ်ဆိးတၢ်လီၢ်လၢအအိဉ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိဉ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်ပကဘၣ် သမံသမိးကွၢ်ဘၣ်တၢ်ဝိးတၢ်လီၤလၢအကွဲးဘၣ်အသးဒ်လၢလၢသ့ၣ်တဖၣ်အံၤတက့ၢ်.

- ◆ ထံအိၤဒီးအံၤသ့ၣ်ဘၢထံ.
- ◆ တၢ်အိဉ်တၢ်အိၤလၢအတူၢ်ယံၣ်(ညၣ်ဒၢ,ဒီနီၣ်ဃု,ဒိဉ်စွဲးဒီးကိဉ်ဃုသ့ၣ်တဖၣ်)
- ◆ ဝုၢ်ဂီၢ်အူကသံတၢ်ဝိးတၢ်လီၤဒီးကသံလၢပကသုအိၤညါန့ၣ်တဖၣ်.
- ◆ ဝုၢ်ဂီၢ်အူယၣ်လးဒီးတၢ်ကူတၢ်ကၤ.
- ◆ ဒိဉ်ဖံးလၢအကျၢၤ.
- ◆ လီၤတဲစိဒီးကွဲၤလုလီၤလၢ(ဘဲၣ်ထရံၣ်)လီၤအူၣ်ဒၢလၢအဂံၢ်ပွဲၤ.
- ◆ မ့ၣ်ခွဲး,မ့ၣ်အူဒီးဒီးဒဲ(လီၤအူၣ်ဒၢ)အဝိဉ်သ့ၣ်တဖၣ်.
- ◆ ဘီဇး (ပေါက်တူး)
- ◆ ဃၣ်
- ◆ ပျံၤ
- ◆ ချါသိတၢ်ထူးမဲကသံဉ်





ကိုယ်ပေးကတိကရ

မုန်အူဖျတ်ဆီအတတ်ဘတ်ယိန်



မုန်အူတချို့အိတ်အဆာကတိတ်ကတဲကတိဆိသး

- ◆ ဒ်သိးဝကမသံမုန်အူအ ကိတ်လပလိန်သုတ်တဖ် ကမုန်(မီးချိတ်,မီးကပ်,ထံဒါ,မဲးတျာ်,တံမသံမုန်အူအဒါ)တံ သုတ်တဖ်အံ့မုန်တံလပကဘတ်ကတဲကတိဆံအိလီၤ.
- ◆ ဖဲဂု်ပိ်အူတံကဲထိန်သးသတူ်ကလံအဆာကတိတ်ဝကဘတ်ကတိ ဆံတံလပကမိန်အိသုတဖ်,လံလံလံလံလံအရဒိန်တဖ်သုတ်တ ဖ်န့ၣ်လီၤ.
- ◆ ဝကဘတ်ပလိ်ဝသးလပမုန်အူအုတ်လပအအိတ်တုတ်သုတ်တဖ်ဒီးမိန် ထူကူးလပအကဲသုတ်တဖ်န့ၣ်လီၤ.
- ◆ ကသံလပအမသံတံဆံပနဲ,တံနုအတုတ်သုတ်တဖ်အဖိလံာ် ခူးမုန်တအိတ်ပသုတသုအိတဂုၤ.ပသုတခွဲထိန်မုန်အူဘူးဒီးလိ်မံ, ပု်ပိၤ,တံခုန်လပအအူအိတ်ညိသုတ်တဖ်



ဖဲမုန်အူအိတ်အဆာကတိတ်ကဲလပကမသံမုန်အူတဖ်

- ◆ တဘတ်ဖူးသံပျိ်ဂိၤပျဲတံဒီးသုာ်ကြိတဂုၤ.
- ◆ ဒ်သိးဝကပူဖျဲးလပအးလပအပူဖျဲးမုန်အူလု်အဂီၢ်န့ၣ်ဝကဘိၣ်လပ သုတ်ဘတ်ခိန်ဖိခိန်ဒ်သိးကကြိတအပူလပအိတ်စံာ်ကွဲၤ(အောက်ဆီဂျင်) ကလံအဂီၢ်,တကးဒ်ဘတ်,ဝကထံာ်စုာ်ကိးတံလပတံမံာ်ညါဖျိဖျိ ဖျါဖျါသုဲန့ၣ်လီၤ.
- ◆ ဂုၤကညိဒီးတံကူတံကမုန်အူမုန်အိတ်ဒီး
- ◆ မံနီၤတလုာ်သးလပတံာ်ခိန်ဖိခိန်,မုတမုာ်ဖုဒါခိန်သုာ် ဘတ်အဖိခိန်တက့ၢ်.
- ◆ ကးဘာပူလပအူအိတ်အိးဒီးတံကူတံကလပအ ဘတ်မိန်ဒီးထံတက့ၢ်.

တုာ်သဝံသိ(ဒုာ်စံာ်),ဖဲဖိကဟံာ်သိမုန်အူအိတ် ထိတ်တံဒီး

- ◆ ဝကသုတံကူတံကလပဘတ်စိန်,မဲး,မုတမုာ် ,တံမလီၤပံာ်သံကွဲာ်မုန်အူအိတ်တံဒီးအအ ဝကမလီၤပံာ်ကွဲာ်မုန်အူအိတ်တံန့ၣ်တက့ၢ်.
- ◆ ဝတဘတ်လုသံမုန်အူဒီးထံဘတ်.



လီမုန်အူပျဲးအသး (လျှပ်စစ် ဝါယာရှော့ဖြစ်ခြင်း)

- ◆ ဝကဘတ်မလံာ်မုန်အူလိးအမိန်ပုာ်(ပင်မမီးခလုတ်).
- ◆ ဝကဘတ်မသံအိးဒီးတံကူတံကလပအတဘတ်စိန် ဘတ်.
- ◆ တံသဝံဟးထိတ်အပူန့ၣ်ကးတံာ်ဆံဒီးစုမုတမုာ်တံကံး ညာ်လပအကြားတခါတက့ၢ်.
- ◆ လပကသုတံမလံာ်မုန်အူအိတ်တံဒီးအအ(မီးသတ် ဆေးဘူး)တက့ၢ်.



ဖဲပမသံမုန်အူဝံအလီၢ်ခဲန့ၣ်

- ◆ ဂုၤလပအဘတ်ဒိတဖ်န့ၣ်သမံသမိးကွဲာ်အိးဝံဒီးတုာ်မၤစၢၤ အဝဲသုာ်ဒ်အလီၢ်အိတ်ဝဲအသိးတက့ၢ်.



ဟိန်ခိန်လီၤတီၢ်

(ကာ်လၢ်)



ကိၢ်ပယိၤကသံၣ်ကရၢ



တချုးဟိန်ခိန်လီၤတီၢ်(ကာ်လၢ်)ကတိၢ်

လတချုးဟိန်ခိန်လီၤတီၢ်အတၢ်ပနီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်

- ◆ ဖဲတၢ်အိးထီၣ်ဟံၣ်ပဲ တြီၤန့ၣ်ပဲ တြီၤဟဲးဆဲးထီၣ်
- ◆ တၢ်ခူၣ်သဲၣ်ဖးထီၣ်
- ◆ တီၢ်ကရၢၢ်ဆီတလဲအလီၢ်
- ◆ သ့ၣ်ထူၣ်က့ၣ်လီၤ
- ◆ ဟိန်ခိန်သ့ၣ်ဖးထီၣ်
ပမ့ၢ်ထံၣ်တၢ်ပနီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်ဒီး ကြားသုးလီၤသုး
သုးကျဲၤချူန့ၣ်လီၤ.
- ◆ ပကဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ထူၣ်အါအါဒ်သိးကတီၤဟိန်ခိန်ကံၢ်စီအဂီၢ်.
- ◆ လသ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ခူၣ်လၢတြီၤဆၢဟိန်ခိန်သုတလီၤတီၢ်
တဂ့ၢ်အဂီၢ်.
- ◆ ဖဲးဒုးဖဲးသံၣ်လၢတၢ်လီၢ်တတီၤဝံၤတတီၤအလီၢ်သ့ၣ်ဖျးအိၣ်လၢ
ဃီဒိၣ်ယီၢ်(ဃီသ့ၣ်)တၢ်သုအိၣ်ဖျးအိၣ်အကျိၤကျဲၤသန့တက့ၢ်.

ဟိန်ခိန်လီၤတီၢ်ဟိန်ခိန်ဟူးမ့ၢ်ဝံၤဒီး

- ◆ အလီၢ်မ့ၢ်တအိၣ်န့ၣ်တဘၣ်လဲၤဘူးဒီးဟိန်ခိန်လီၤတီၢ်အလီၢ်တဂ့ၢ်.
- ◆ မ့ၢ်လဲၤတုၤလၢဘၣ်ဖုးလၢတၢ်လီၢ်လၢဟိန်ခိန်လီၤတီၢ်အလီၢ်န့ၣ်ကျဲးစၢ
းဟးထီၣ်ချူလၢတၢ်လီၢ်ဖဲန့ၣ်တက့ၢ်.မ့ၢ်တထံၣ်တၢ်လီၢ်လၢပကလဲၤ
အိၣ်သဒၢသးတထံၣ်ဃီန့ၣ်ဘၣ်ဒီး,လဲၤအိၣ်ကဒုလၢတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်,
တၢ်လီၢ်လၢအဘူးဒီးအကျိၤတခါခါတက့ၢ်.

ဟိန်ခိန်လီၤတီၢ်ဟိန်ခိန်ဟူးမ့ၢ်ဝံၤဒီး

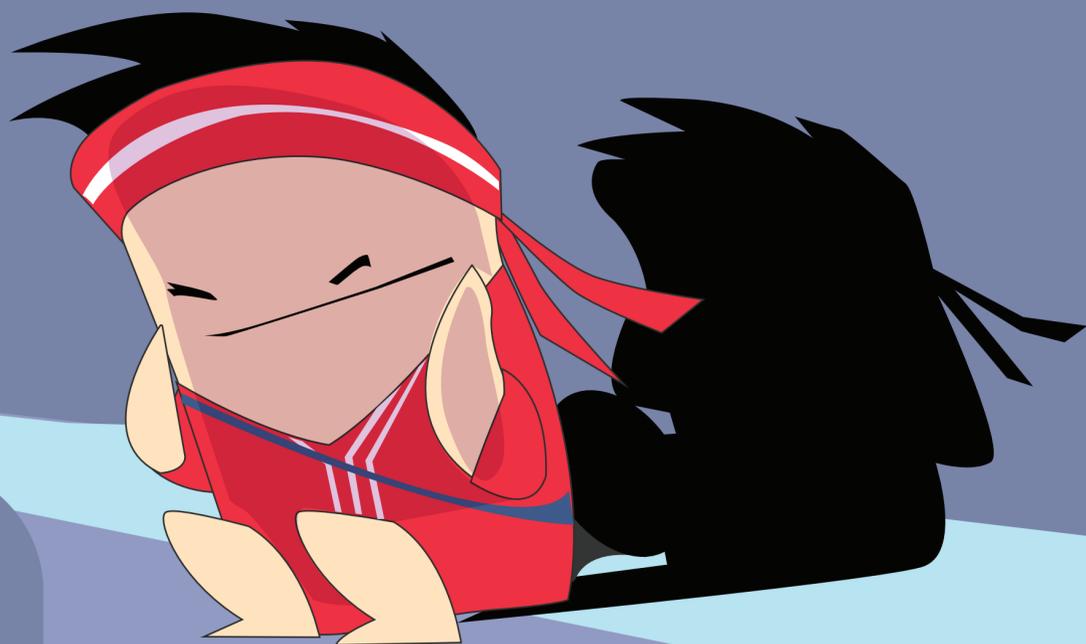
- ◆ အိၣ်ယံၤဒီးတၢ်လီၤတီၢ်တၢ်လီၢ်,တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်,ဟံၣ်လၢအအိၣ်လၢဟိန်
ခိန်လီၤတီၢ်အလီၢ်.ပှၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါမ့ၢ်ဟ့ၣ်အတၢ်ပျဲးဒီးလဲၤအိၣ်က့ၢ်
သ့ဝဲလီၤ.
- ◆ ဟံၣ်ဖိဃီဖိမ့ၢ်လီၢ်မၢ်တဂၤဂၤဒီးပကဘၣ်ပရၢလီၤတၢ်ကစီၣ်
လၢသဝိသးပှၢ်တထံၣ်ဃီလီၤ.





ကိုယ်ပညာကသိပ်ကရာ

လီဖျားတာ



တချို့လီဖျားတာကထိပ်ခံအဆာကတီ

- ◆ လထိထိပ်ဆိပ်ဆင်လီဖျားတာလဲကပင်ကွိုင်(မိုးကြိုးလွှဲ) *တကွာ.
- ◆ တုတ်ပလိပ်စူးသွပ်ညါဆိပ်ဆင်ဖိသပ်, ပွာပိတ်စုတ်, ပွာသးပင်ဒီးပွာတလတ်လအလီဆီ, မှတမုန်နီဂိကွာဂီတလပွာ(မံ)ပွာတလတ်လီဆီ(မသန်စွမ်း)တဖပ်သုတ်ဒီးဟံပ်ဖိဆိကီးဂါဒဲးတဖပ်လအတီ ကြားမာဒီတလကြားဟးဆွဲဖဲလီဖျားတာဆာကတီတဖပ်န့လီ.

လီဝပ်ခံအဆာကတီ

- ◆ တဘတ်သူထံ, လုတ်ထံတဂု.
- ◆ ဝတဘတ်သူလီတဲစိတ်(ဖုန်း)တဂု.
- ◆ သးတူး(သတ)တင်ပီးတင်လီ
လအဘတ်ထွဲသးဒ်န့သုတ်တဖပ်န့လီဖျားသ့အဆိပ်လီသးဒီးမာဘူးဖိတ်ဘူးအီန့တဂု.
- ◆ အိတ်ယံဒီးတင်ဖိတင်လံလအတီတုဆင်ဒီးထးသုတ်တဖပ်တကွာ.
မုန်အိတ်လအတီပျီပူ, သုတ်ပွာပူဒီးလဲအိတ်တအသးလအတီလီလီဖျား(လီဖျား)လအိတ်ဒီးသုတ်ထုတ်ဖုတ်ဖိသုတ်တဖပ်ကျတကွာ. ပွာကညီမုန်အိတ်ဖိတ်အိတ်တံသးအါဂါန့ဒီးအိတ်ဖးယံထိတ်ကွိုင်သးချချန့တကွာ.
- ◆ ပီကဲးထိတ်စုလအိတ်လုတ်ခိတ်ဒီးဆုတ်နီဆူးတကူးတကွာ.
- ◆ တဘတ်မံနီကြာလီသးတဂု.
- ◆ မုန်အိတ်လအသိလုတ်, လုတ်ယိတ်အဖိခိတ်ဒီးစံပ်လီတထိပ်ဆိ



လီဖျားတာဝံအလီခံ

- ◆ လီဖျားတာဝံတဒီန့ရံပင်အလီခံ, တင်လီပျံဘတ်ယိတ်မုန်တအိတ်လအဘတ်မုန်ဒီးဟးထိတ်တင်ချတကွာ.
- ◆ သုတ်ထုတ်လအလီဖျားဘတ်သုတ်တဖပ်မုန်အုအိတ်ဒီဆီတုလအဟံပ်သုတ်အဆိပ်လီသးဒီးခိတ်ကွာအီတကွာ.
- ◆ ပလီသးဒီးဟးဆွဲမုန်အုပျံတဖပ်လအသိတ်တဲဒီးအဟးဂါသုတ်တဖပ်တကွာ.





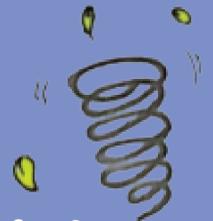
ကိုယ်ပေးကတိကရ

ကလံမုဒ်အတိ ဘဉ်ယိဉ်



ကလံမုဒ်အတိဘဉ်ယိဉ်

- ◆ ကလံမုဒ်ဟဲကတိကလံမုဒ်အိဉ်ဂါတဖိဘဉ်ဆဉ်,ကဒိးတဖိဖိန့ဉ်ကလံမုဒ်လဲအဆူဉ်န့ဉ်ဒဲဟဲအသိတဘျိသ့အသိပျိဉ်သးန့ဉ်တက့ဉ်.
- ◆ ကလံမုဒ်ဟဲအဆူကတိကလံမုဒ်ကျိကလံမုဒ်ဟဲမုဒ်ဒိးတဖိတံလဲလဲအဆူဒိးတဖိဘဉ်ယိဉ်,ဒုးဘဉ်ဒိဘဉ်ထံးတဖိသ့အိဉ်အသိ,အလိမုဒ်တအိဉ်တဘဉ်ဟးထိဉ်တဖိတဂ့,အိဉ်လဲဟံဉ်ပူ,ကးတံဉ်ဃာ်ဝဲတြိဖိဒိးဝဲတြိသ့ဉ်တဖိဃံးဃံးတက့ဉ်.
- ◆ အိဉ်ယံဉ်ဒိးဝဲတြိလဲတဖိတုအိးဒိးမဲကလဲသ့ဉ်တဖိ.
- ◆ ကလံမုဒ်ဆူဉ်တလဲန့ဉ်ဒိးအိဉ်တဒါလဲဝဲ,ဒုးအဖိလဲမုဒ်တဖိတံလဲလဲအကျိတခါခါအဖိလဲ
- ◆ အိးထိဉ်ဃာ်ဒိးပကဘဉ်ကန့ဉ်တဖိကစိဉ်ဟဲလဲလဲလဲပူမုဒ်(ရေဒိယို)ပူကိးဆူကတိတက့ဉ်.
- ◆ အလိမုဒ်တအိဉ်,တဘဉ်စတံဉ်ဃာ်ဆဉ်ဖိကိဉ်ဖိတဂ့.



ကလံမုဒ်ဟဲဝဲအလိမုဒ်

- ◆ အိဉ်ယံဉ်ဒိးမုဒ်လဲအပျိလဲအဟးဂိ,မုဒ်အူထူဉ်လဲအကုဉ်လဲအသး,ဒိးသ့ဉ်ထူဉ်သ့ဉ်ဒု,တံဉ်ထူဉ်တဖိ.
- ◆ တအူ:က့န့ဉ်လဲလဲလဲလဲလဲအခါ,သမံသမိးကွါဆိဟံဉ်ကျိတကျိတက့ဉ်.
- ◆ သမံသမိးကွါဆိဟံဉ်ပူမုဒ်တဖိတံလဲဒိးဆဉ်ဖိကိဉ်ဖိလဲလဲဘဉ်ယိဉ်အိဉ်ဒိးစုဉ်ပျိ,မဲဆိတံဉ်သ့သ့ဉ်တဖိအိဉ်တံလဲလဲလဲလဲအိဉ်တအိဉ်.
- ◆ အိထဲထဲလဲအကဆိ,ထဲဒျိမံ,ထဲလဲဘဉ်တဖိမဲကဆိအိးဒိးကသံဉ်ဝဲသ့ဉ်တဖိတက့ဉ်.

ကဘဉ်ကတိပသးဝဲပန့ဉ်ဟဲကလံမုဒ်အတိဟ့ဉ်ပလိအတိကစိဉ်အခါ

- ◆ ကတိပတံအိဉ်တံအိလဲအတူယံဉ်ဒိးထံလဲကအိအိတံလဲပကသ့အိလဲဂိအူအဂိဒဲအမုဒ်ဘဲထရဲမုဒ်အူအ,ပန့,ဒးမံ,ကွဲလဲလဲ,ကသံဉ်အိ,လံလဲလဲလဲအရဒိဉ်သ့ဉ်တဖိန့ဉ်ပကဘဉ်ပတံဉ်ဃာ်ဒိးပန့ဉ်ကစိဉ်ထိတက့ဉ်.
- ◆ ကန့ဉ်မုဒ်ကလံသိဉ်ဂိတံကစိဉ်တက့ဉ်.
- ◆ ဆူပတံဉ်ဆဉ်ဖိကိဉ်ဖိလဲပဘဉ်ပတံဉ်သ့ဉ်တဖိဆူတံလိအဘဉ်ဘာဒိးထိဉ်ထိတက့ဉ်.
- ◆ သမံသမိးဟံဉ်ဃိတံအိဉ်သ့ဉ်လဲသးကျိတကျိကိးဆူကတိ.
- ◆ သ့ဉ်ထူဉ်သ့ဉ်ဒုလဲအဘူးဒိးဟံဉ်ဃိဒိးကံလဲတံလဲသ့မုဒ်အိဉ်ဒိဉ်တုဉ်,မဲပျိဃာ်အိ.
- ◆ ပတံဉ်ပတံဉ်ဟံဉ်ဖိမိကထံဉ်ပျိလဲသးတံလိတံကျိ,ဒိးတံအိဉ်တံဆိးလိဝဲဂိအူကတိအခါ.
- ◆ တံဖိတံလဲတံဖိတံလဲလဲလဲလဲလဲအရဒိဉ်သ့ဉ်တဖိသ့ဉ်ပတံဉ်အလိလဲတံလိထိဉ်ထိတက့ဉ်.

