

ဘဝမနုလၢတၢ်လိာ်ကွဲမ့ၢ်တၢ်အကိဒိန်လဲၣ်

http://raisingchildren.net.au/articles/why_play_is_important.html

တၢ်လိာ်ကွဲအံၤမ့ၢ်တၢ်လၢအဒိန်န့ၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ဖဲသးညီၣ်လၢဖိသည့်ဆဲးဒီးဖိသည့်အဒိန်တဖန်အင်္ဂါလီၤ.မ့ၢ်ကျဲလၢအဝဲသ့ၣ်မၤလိာ်ဘဝဲ,ဒီးမ့ၢ်ကျဲလၢအဝဲသ့ၣ်မၤသ့ၣ်ညါထီၣ်အသးလၢအမ့ၢ်မတၤ,ဟီၣ်ခိၣ်အံၤမၤအသးဒ်လဲၣ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်ဘဝဲလိာ်အသးလၢတၢ်ကဲထီၣ်သးအံၤအပူၤလၢအလီၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်အကိဒိန်လၢတၢ်လိာ်ကွဲအံၤအပူၤ

တၢ်လိာ်ကွဲအံၤမ့ၢ်တၢ်အကိဒိန်ကတၢၢ်တခါလၢနကမၤအီၤဒီးနဖိန့ၣ်လီၤ. တၢ်သ့ၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢတၢ်လိာ်ကွဲတပူၤယီၤဒီးအီၤဟ့ၣ်ဖိလၢကျဲလၢအလီၤဆိဒီးတၢ် ဆၢကတီၢ်တဖန်လၢအကမၤလိာ်တၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်လိာ်ကွဲအံၤမၤစၢၤနဖိလၢ-

- သ့ၣ်ထီၣ်တၢ်န့ၣ်လီၤအသး
- တူၢ်ဘဝဲပုၤဂၤအတၢ်အဲၣ်,သ့ၣ်ဖဲသးညီၣ်ဒီးပူၤပျဲးဝဲ
- မၤအါထီၣ်တၢ်ရဲလိာ်မ့ၢ်လိာ်သးဒီးပုၤဂၤ,ကျိၣ်ဒီးတၢ်ဆဲးကျိးတဖန်
- မၤလိာ်သ့ၣ်သးလၢကအဲၣ်ဘဝဲပုၤဂၤဒီးအခိၣ်အယၤအဂီၢ်
- မၤအါထီၣ်အနီၢ်ခိၣ်တၢ်သ့ၣ်တဖန်
- ဒုးဘဝဲဘျးလိာ်အသးဒီးမၤဂ့ၢ်ထီၣ်တၢ်တီၢ်ကျဲလၢအခိၣ်န့ၣ်အပူၤ

နဖိကအဲၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဂၤလိာ်ကွဲယုာ်ဒီးနၤ,ဘဝဲဆၣ်တဘျီတခိၣ်အဝဲကအဲၣ်ဒီးလိာ်ကွဲထဲအတၢ်ဒၣ်ဝဲဒီးတလိာ်ဘဝဲလၢနကဘဝဲလိာ်ကွဲဒီးအီၤဘဝဲန့ၣ်လီၤ.အဝဲကလိာ်ဘဝဲဒၣ်နတၢ်ဟ့ၣ်ကုၣ်တဖန်ဒီးတၢ်ဒုးသ့ၣ်ညါအီၤလၢအတၢ်လိာ်ကွဲဒီးကွဲမတဖန်မၤတၢ်ဒ်လဲၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်လိာ်ကွဲအကလုာ်ကလုာ်

တၢ်လိာ်ကွဲလၢတအိၣ်ဒီးတၢ်ဟံၣ်ဂၢၢ်ဟံၣ်ကျၢၤအကုၢ်အဂီၢ်,တၢ်လိာ်ကွဲသဘူတဖန်မ့ၢ်တၢ်လိာ်ကွဲအဂ့ၢ်ကတၢၢ်လၢနဖိဆဲးတဖန်အင်္ဂါန့ၣ်လီၤ.

တၢ်လိာ်ကွဲလၢအမၤအသးတကီၢ်ခါတဖန်,ဒီးသန့ထီၣ်အသးလၢကတီၢ်ဖဲန့ၣ်အတၢ်သးစဲမ့ၢ်မနုၤလဲၣ်လီၤ.

တၢ်လိာ်ကွဲသဘူတဖန်တမ့ၢ်တၢ်ရဲၣ်ကျဲမၤဟံၣ်အီၤဘဝဲဒီးပျဲနဖိလၢကစူးကါဝဲအတၢ်ဆိမိၣ်တဖန်တဖန်ဒီးမၤဝဲဒ်အတၢ်အိၣ်သးလၢကြးဒီးအီၤဒၣ်ဝဲအပူၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်လိာ်ကွဲလၢတအိၣ်ဒီးတၢ်ဟံၣ်ဂၢၢ်ဟံၣ်ကျၢၤအကုၢ်အဂီၢ်တဖန်ကမ့ၢ်ဒ်အံၤသ့ၣ်သ့ၣ်-

- ဒုးကဲထီၣ်တၢ်လိာ်ကွဲထဲတကၤအဂီၢ်မ့ၢ်တမ့ၢ်လိာ်ကွဲယုာ်ဒီးပုၤဂၤတဖန်,ပုၤယုာ်ဒွဲလၢတၢ်မၤမ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်သ့ၣ်ဝံၣ်သးဆၢလၢအပုၤယုာ်တၢ်လိာ်ကွဲတဖန်
- တၢ်ဆိကမိၣ်တဖန်တၢ်လိာ်ကွဲတဖန်-အဒိ,တုၤကဲထီၣ်ဟံၣ်ဆဲးဆဲးဖိလၢမၤဝဲလၢစးခိတလၢဒါမ့ၢ်တမ့ၢ်ယုာ်လုာ်တဖန်,ကူကၤထီၣ်,လိာ်ကွဲတၢ်လၢလီၤန့ၣ်တဖန်

- ဟားယုထုံနဲ့တော်လီအသိမတမ့်တော်လီလအဘဉ်သုဉ်ဘဉ်သးဝဲလကလိာ်ကွဲအဂီၤစးခိတလါဒါအပူၤ,ဟံဉ်ကရါအလီၢ်ခံ,တော်လီကွဲယျံ,နီန့ဉ်အသိးတဖဉ်လီၤ.

နန့ဉ်ပဉ်ယုာ်လကနီၤအတော်လီကွဲလတော်တဟ်ဂါဟ်ကျါအကွါအဂီၤဒ်သိးအံၤတဖဉ်အပူၤသုဝဲ-နမ့ၢ်တန့ဉ်ပဉ်ယုာ်ဘဉ်ဆဉ်သုဝဲလီၤ.တဘျီတခီဉ်တော်လါနကဘဉ်မၤအီၤမ့ၢ်ဒဉ်ထဲပံးစုန့ဉ်ကျဲအီၤလအဘဉ်တဘိအဂီၤ-ဒ်သိးတော်ကတၢ်ကၤဒီးတော်လီကွဲတဖဉ်လအပြုလီၤအသးလတၢ်ဒါခိဉ်အလီၤ.မ့တမ့ၢ်မၤအဟ်ဘဉ်ကတၢ်ဘိကွဲးတၢ်ဂီၤစးခိတဖဉ်လအစီၤနီၤခိဉ်အသိးတက့ၢ်.တဘျီတခီဉ်တော်လါနကဘဉ်ဆဉ်ဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဂၤအါထီဉ်ဒဉ်န့လီၤ.အဒိ,“ပကလိာ်ကွဲကတၢ်ထီဉ်မၤ.တနံၤအံၤနကဆဉ်ဒီးကဲမတၤလဲဉ်”.

တော်လီကွဲလအိဉ်ဒီးတၢ်ဟ်ပနီဉ်အကွါအဂီၤတဖဉ်လီၤဆိဝဲလီၤ.တၢ်မၤအီၤလအကျါအကျဲဒဉ်ဝဲဒီးကဲထီဉ်သးလတၢ်ဆၢကတီၢ်လတၢ်ဟ်လီၤအီၤအမိခိဉ်ဒီးအတော်လီၤ ဒဉ်ဝဲ.ဒီးအါတက့ၢ်တၢ်မၤအီၤလပုၤနီၤခိဉ်တဖဉ်န့လီၤ.

တော်လီကွဲလအိဉ်ဒီးတၢ်ဟ်ပနီဉ်အကွါအဂီၤတဖဉ်အဒိမ့ၢ်ဝဲ-

- တၢ်မၤလိတီၤတဖဉ်လအထံကျါလအိဉ်သးဆံးဖိအဂီၤ,မ့တမ့ၢ်တၢ်ဟ်ထံလအိဉ်သးလအဒိဉ်တဖဉ်အဂီၤ,နကထံဉ်ဘဉ်လတၢ်တဖဉ်အံၤမ့ၢ်တၢ်သိဉ်လိအကါဒိဉ်လကနီၤအဂီၤ,ဘဉ်ဆဉ်အဝဲသုဉ်ကဆိမိဉ်ဝဲလမ့ၢ်တၢ်သုဉ်ဖုံသးညီတခါအသိး
- တၢ်တဲပူကရူၢ်လအိဉ်သးဆံးဖိဒီးကတီၤဆိကွဲဖိတဖဉ်အဂီၤလၢလံာ်ရဲဒါးအပူၤ
- တၢ်ဂဲၤကလံာ်,တၢ်ထီဉ်တၢ်ဒိတၢ်တံာ်တီၤတဖဉ်လအိဉ်သးန့ဉ်ခဲလၢာ်အဂီၤ
- ဟံဉ်ဖိဖိတၢ်လီကွဲလအသုဉ်ပဉ်အလီၤမ့တမ့ၢ်ဖဲတၢ်လီကွဲတဖဉ်
- တၢ်လီခိဉ်လီကွဲလတၢ်မၤအါထီဉ်အီၤလအိဉ်သးန့ဉ်အါထီဉ်တဖဉ်အဂီၤ,ဒ်သိး In2CRICKET, Aussie Hoops ဘးစကးဘီ, NetSetGO နဲးဘီ,Come and Try ရၢဉ်ဘံၤ, ဒီး Auskick ဖျါဉ်ထူတဖဉ်န့လီၤ.

တၢ်လီကွဲလအိဉ်ဒီးတၢ်ဟ်ဂါဟ်ကျါအကွါအဂီၤမ့ၢ်ဂ့ၢ်တဆိဉ်ဘဉ်မ့ၢ်ဂ့ၢ်,တၢ်မၤအီၤလတၢ်ဒုးခိဉ်အပူၤမ့တမ့ၢ်အချၢသုလီၤ.
တၢ်လီကွဲလတၢ်ချၢတဖဉ်ဟ့ဉ်တၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်လကနီၤမကလူၤယုထံဉ်သုဉ်ညါအါထီဉ်တၢ်,ဆိဉ်ဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဂၤ,မၤကွါအနီၢ်ခိဉ်တၢ်ဆိဉ်သးသုပတီၢ်ထဲလဲဉ်,ဒီးမၤဘဉ်အါဘဉ်သိအသးန့လီၤ. —

တၢ်လီကွဲအံၤဒိဉ်ထီဉ်အါထီဉ်ယုာ်ဒီးနမိဒ်လဲဉ်.

ဖဲနမိဒ်ထီဉ်ကတီၢ်.**အတော်လီကွဲအကျါအကျဲတဖဉ်ကဆိတလဲဝဲန့လီၤ.** အဝဲကသုတုကဲထီဉ်တၢ်အသိးကလိာ်ကွဲဘဉ်တၢ်လီကွဲ,ကုမိဒီးအတၢ်ဆိမိဉ်တဖဉ်န့လီၤ.တၢ်အံၤအဆိပညီမ့ၢ်ဝဲကလိာ်ကွဲအါထီဉ်တၢ်လီၤဒီးတၢ်ဆၢကတီၢ်လကလိာ်ကွဲဝဲအဂီၤလီၤ.

ဖိသုဉ်တဖဉ်စ့ၢ်ကိး,ခိဖျိဝဲတၢ်လီကွဲအကွါအဂီၤအကလုာ်ကလုာ်ဖဲအဒိဉ်ထီဉ်ဝဲအဆၢကတီၢ်န့လီၤ.တၢ်အံၤပဉ်ယုာ်ကလိာ်ကွဲဝဲထဲတဂၤ,ကလိာ်ကွဲဘူးဒီးဖိသုဉ်အဂၤတဖဉ်ဒီးကလိာ်ကွဲယုာ်ဒီးဖိသုဉ်အဂၤတဖဉ်န့လီၤ.

ဖိသုဉ်အိဉ်ဖျါသိးဖိသုဉ်ဆံးဖိတဖဉ်

လအိဉ်သးဆံးဖိတဖဉ်အဂီၤ,တၢ်လီကွဲအဂ့ၢ်ဒိဉ်ကတၢ်ကမ့ၢ်ဝဲန့လီၤ.ထဲကွါယီၤနမဲာ်ဒီးန့ဉ်ဟူနကလုာ်တဖဉ်ကမ့ၢ်တၢ်လီကွဲလအဝဲသုဉ်အဂီၤ,လီၤဆိဒဉ်တၢ်ဖဲနနံၤကမ့ၢ်အခါန့လီၤ.

ဘဉ်တဘဉ်နကဆဉ်ဒီးမၤကွါအီၤခိဖျိတၢ်သုဝဲဒဉ်တၢ်လီကွဲလလံာ်တဖဉ်အံၤဒီးနမိဆံးန့လီၤ-

- တၢ်ဒုတၢ်အူ,တၢ်သုဉ်ဝံဉ်သးဆၢတဖဉ်,ဒါလွဲသိဉ်ဒီးတၢ်ဒါတဖဉ်လအပုၤဒီးတၢ်ဖိတၢ်လံၤအါမံၤ,တၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖဉ်အံၤမၤစၢၤဟ့ဉ်အါထီဉ်အတၢ်န့ဉ်ဟူတၢ်ကလုာ်ဒီးအတၢ်ဟူးတၢ်ဂၤအဂီၤန့လီၤ.
- တၢ်ဖိတၢ်လံၤကမ့ၢ်ဝဲအဒိဉ်အဆံးအကလုာ်ကလုာ်,အလွဲဒီးအကွါအဂီၤလတၢ်တုအီၤတဖဉ်-တၢ်အံၤဟ့ဉ်ဂံၢ်ဟ့ဉ်ဘါအီၤလကသုးဘူးယီၤအသးဒီးကသုဉ်လိသးကွဲဝဲအဂီၤန့လီၤ
- ဟံဉ်ဖိလိတဖဉ်လတၢ်ဟ်အီၤကျါကျါ,ဘီၤလိ,တၢ်လီကွဲဒီးတလါတဖဉ်-တၢ်အံၤကမၤန့ဉ်ဆိဉ်ခံနမိလကစွါယီၤအသး,ကဆၢထၢဉ်ဒီးဟးအဂီၤလီၤ.

တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢကမၤနီၤလၢကျၢ်လီၤဒီးလိာ်ကွဲၤတၢ်ဒါခိၣ်အသိးမ့ၢ်တၢ်အကၢၤဒိၣ်လၢနမိၤအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်အဂီၢ်လီၤ. နမ့ၢ်ပၤအီၤလၢကျၢ်လီၤန့ၣ်မၤစၢၤနမိၤအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢကတၢ်ဂၢ်ယၢ်အခိၣ်,အကိၣ်ဘိးဒီးအမိၢ်ပၤထူၣ်ပျၢ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.ကမၤစၢၤစ့ၢ်ကိးနမိၤလၢကထံၣ်ဘၣ်တၢ်မၤသးလၢအခိၣ်အယၢၤတဖၣ်လၢအလီၤဆီလိာ်အသးန့ၣ်လီၤ.

ဖိသၣ်ဆံးဖိတဖၣ်

နမိၤဆံးဖိတဖၣ်ကမ့ၢ်လၢသးဖ့ၣ်လၢ-

- တၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢအဒိၣ်ဒီးအဖုံဒ်သိးစးခိတလၢဒၤ,ထံစဲၤဒီးဘီလိလၢတၢ်အူကမိၤထီၣ်အီၤတဖၣ်-တၢ်အံၤကဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါအီၤဒ်သိးကယုၢ်,ဘီထီၣ်တၢ်,ဆီၣ်ဒီးတၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ဟီၣ်ခိၣ်ဝါ,ပျီၤ,တၢ်သးဝံၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ဒၤတဖၣ်-တၢ်တဖၣ်အံၤဟ့ၣ်အူၣ်ထီၣ်နမိၤအခံလၢကမ့ၢ်,ထူတၢ်,ဆဲးထူအခိၣ်,ယီၢ်တၢ်တၢ်ဒီးယုၢ်ဝဲတဖၣ်
- တၢ်အကူၤ,တလၢဒၤ,လၢၢ်ဖျၢၣ်အဒိၣ်မ့တမ့ၢ်ခိၣ်သခၢၣ်တဖၣ်-တၢ်အံၤမၤလၢကထီၣ်လီၤဝဲ,ဟံဘၣ်ဂီၢ်အတယၢ်,ဝံၣ်အသး,ထီၣ်တဝံၣ်အသးမ့တမ့ၢ်ထီၣ်တလုၣ်အသးတဖၣ်
- တၢ်လူၢ်ခိၣ်,တၢ်အကူၤပူၤမ့တမ့ၢ်တၢ်အနၢၣ်ထဲး-တၢ်အံၤဟ့ၣ်အူၣ်ထီၣ်အနီၢ်ခိၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဒ်သိးကစွၢ်ယီၤအသးဒီးဟးလူၤယုၢ်သ့ၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်အဂီၢ်လီၤ.

နမ့ၢ်အိးထီၣ်ဒုးကနၣ်အီၤတၢ်သးဝံၣ်လၢကန့ၣ်မ့ၢ်ကတၢ်တဖျၢၣ်ဖဲအလိာ်ကွဲၤအဆၢကတီၢ်န့ၣ်,အဝဲကတူၢ်ဘၣ်**တၢ်ကလုၢ်သီၣ်ဒီးတၢ်သးဝံၣ်အယုၢ်လၢအလီၤဆီလိာ်အသးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.**

ကတီၢ်ဆီကွဲၤဖိတဖၣ်

တၢ်ဂ့ၢ်စ့ၤထံၣ်ဒ်အဖိလၢအသိးတဖၣ်အံၤကမၤစၢၤနမိၤအနီၢ်ခိၣ်ဒီးသးလၢကမၤတၢ်ခါအူညါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

- တၢ်န့ၣ်ထံကမ့ၢ်ဒၤလီၤလံၤ,နီၣ်တၢၢ်သ့ၣ်,တၢ်မ့ၢ်တၢ်ဘိအဒၤကလီၤ,နီၣ်က့ၢ်,ဂီၢ်သီၣ်စးခိ,ထံစဲၤကီၣ်ဒၤ,နီၣ်တၢၢ်ကွဲၤတၢ်ဒီးကူကၤလီၤလံၤတဖၣ်-နမိၤကသုစူးကါတၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်အံၤလၢအတၢ်ဆီခိၣ်တဖၣ်,ဒီးတၢ်လိာ်ကွဲၤလၢတအိၣ်ဒီးတၢ်ပၤဂၢ်ပၤကျၢၤအကွၢ်အဂီၤတဖၣ်
- တၢ်လိာ်ကွဲၤသိး(jigsaw puzzles) တဖၣ်အသိး
- တၢ်သးဝံၣ်လၢအဲၣ်ခိၣ်ကတၢ်မ့တမ့ၢ်သပၤလီၤခိတဖၣ်-နမိၤစူးကါတၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်အံၤလၢတၢ်ဂဲၤကလံၣ်အမူးဝဲမ့တမ့ၢ်ဒုးကဲထီၣ်တၢ်သးဝံၣ်သးဆၢလၢအကစၢ်ဒဲတဖၣ်
- ဘီလိဒီးတၢ်ကွဲၤလိခိဘၣ် (Frisbees) -တၢ်တဖၣ်အံၤဟ့ၣ်အူၣ်ထီၣ်အီၤလၢကကွီၤလိအသးလၢကထူတၢ်မ့တမ့ၢ်ကွဲၤဝဲ,မ့တမ့ၢ် ထွၣ်တလုၣ်လီၤအသးတဖၣ်-

ဖဲနကျဲးစးဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါအီၤလၢကထူမ့တမ့ၢ်ကွဲၤတၢ်အခါ,ကျဲးစးမၤအစူးကါအမိၢ်ပၤတခီပၤအါန့ၣ်အဂၤတကပၤတက့ၢ်.

ဖိသၣ်ထီၣ်ကွဲၤသးန့ၣ်တဖၣ်

နမိၤလၢအသးန့ၣ်ပွဲၤထီၣ်လၢကထီၣ်ကွဲၤတဖၣ်ကမ့ၢ်လၢသးဖ့ၣ်လၢ-

- ဟံၣ်ယီတၢ်ပိးတၢ်လီၤ,တၢ်ကံးညၢၣ်,ထံစဲၤဒၤလၢကသုစီတၢ်အဂီၢ်,ဒဲဖိတဖၣ်ဒီးတလၢဒၤလၢကစူးကါဝဲလၢတၢ်တုဘီထီၣ်တၢ်အဂီၢ်
- အတၢ်ဆီခိၣ်တဖၣ်ဒဲဝဲ,ဒ်သိးကပၤမၤအသးဒ်ပုၤနုပုၤလီၤလၢအအဲၣ်ခိၣ်ကတၢ်တဂၤအသိး
- တၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢတၢ်တုကဲထီၣ်အီၤလၢဟံၣ်လၢယီတဖၣ်လၢကမၤအသးလီၤသုးကျဲးကိးကပၤဒဲးဒီးဟူးဝဲလၢအချူအဂီၢ်
- တၢ်လိာ်ကွဲၤလံာ်မဲာ်ဖျၢၣ်,ဒ်သိးတၢ်သးဝံၣ်အယုၢ်မ့တမ့ၢ်ကွဲၤ,အဒိ “ယကွၢ်ယုတၢ်လၢယမဲာ်ချဲဖိ,တၢ်ကတီၢ်ဖျၢၣ်လၢကစးထီၣ်ဝဲန့ၣ်အသိးတဖၣ်”

နမိၤအသးမ့ၢ်အိၣ်ဝဲန့ၣ်,နဆီခိၣ်ထီၣ်န့ၣ်လၢအဂီၢ်လၢကန့ၣ်ပုၤယုာ်ဝဲလၢတၢ်လိာ်ကွဲၤကရူၢ်အပူၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်ဒ်ကွဲၤသးန့ၣ်ထီၣ်ကွဲၤတဖၣ်အသိးလီၤ. တၢ်အဂၤတဖၣ်လၢအပုၤယုာ်ဝဲကွဲၤဖျၢၣ်အလီၤခံမ့တမ့ၢ်ကွဲၤပျၢ်န့ၣ်သဘျူဒဲလၢတၢ်စုသုဒိၣ်ဘၣ်ဒီးတၢ်ဒဲးကံၣ်ဒဲးဝုၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တလိုင်နုစူးကျိလၢၣ်စုအါအါဂီၢ်ဂီၢ်လၢတၢ်လိာ်ကွဲၤဖိ.ကွဲၤဒီးလံာ်လဲၣ်လၢဖိသၢ်တဖၣ်အဂီၢ်ဘၣ်.တၢ်လိာ်ကွဲၤဖိလၢတၢ်တ့ၣ်ထီၣ်အိၤလၢဟံၣ်လၢယိဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢတလၢၣ်ဘူၣ်လၢၣ်စုတဖၣ်အါတက့ၢ်မ့ၢ်ကျဲတဖၣ်လၢကမၤသ့ထီၣ်ဘၣ်ထီၣ်န့ၣ်ဒီးန့ၣ်လၢကမ့ၢ်လၢသးဖုံယုၣ်တပူၤယိအဂီၢ်လိာ်.

နိမိတ်တစ်ခုအားလုံးလုံးကွဲဘက်နှင့်

တၢ်ဆၢကတိၢ်ကအိၣ်ဝဲတဘျီတခိၣ်လၢနဖိတအဲၣ်ဒီးလိာ်ကွဲးဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်-အဒိ,ကလီၤဘျးဝဲမ့တမ့ၢ်တၢ်ကျၢ်ထီၣ်အသးခိဖျါတၢ်ဟူးတၢ်ဂၤလၢဆၢကတိၢ်ယၢ်မးအပူၤသ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤညါန့ၢ်ကဲထီၣ်အသးသ့ဝဲဒီးတလိၣ်န့ၢ်ဂီၤသးနီၣ်တမံၤဘၣ်လီၤ.

ဘဉ်ဆဉ်တဘျီတခိဉ်ဖိသဉ်တက၊မုၢ်တလိဉ်ခိဉ်လိာ်ကွဲဘဉ်-အသးမုၢ်တစၢ်ဆၢလၢကလိာ်ကွဲဒၣ်အတၢ်န့ဉ်-ကမုၢ်တၢ်ပနီဉ်တမံၤလၢကမၤတၢ်တၢ်အနီၢ်ခိတၢ်ခိဉ်ထီဉ်
အ ဂီၢ်ခိဉ်မးန့ဉ်လီၤ.

ဖဲတၢ်ဂ့ၢ်ကိၣ်အဖီလၢတဖၣ်အသးမ့ၢ်အိၣ်ထီၣ်အခါကတိၤတၢ်ဒီးဆူၣ်ချ့ပှၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါတဖၣ်တက့ၢ်-

- နမိတဖျါလၢအသးပၣ်လၢအကလိာ်ကွဲတၢ်လိာ်ကွဲလၢအပၣ်ယုာ်ပှၤဂၤ(တၢ်လိာ်ကွဲတၢ်ဟံးနူသ့ၣ်မၤ ပံကပူၣ်)
- နမိဆံးတၢ်အံၤအသးစၢ်ဆၢထဲတၢ်လိာ်ကွဲစ့ၤမံၤအမိခိၣ်,မ့တမ့ၢ်စူးကါတၢ်လိာ်ကွဲတၢ်န့ၣ်လီၤမၤအံၤအသး-အဒိ,ဆဲးဒီးလိာ်ကွဲဒၣ်ထဲတၢ်ယၣ်တရံးလုၣ်ပၣ်ဖိလၢကါတၢ်လိာ်ကွဲအလီၤစိးလၢကဘၣ်နီၣ်တရံးလၢဒၤပူၤအလီၤဒိဖိသၣ်အဂၤလၢအသးန့ၣ်တပူၤယိးဒီးအံၤမၤဝဲအသး
- ကတီၢ်ဆိကွဲတၢ်အံၤအသးတဖၣ်လၢကလိာ်ကွဲဒီးဖိဒိဖိသၣ်အဂၤတဖၣ်,မ့တမ့ၢ်အသးတဖၣ်လၢတၢ်လိာ်ကွဲလၢတၢ်ဟံးမၤဒၤဒီးလိာ်ကွဲတဖၣ်န့ၣ်ဘၣ်လီၤ.