



सत्यमेव जयते

ဘာရော(တ်) ၏ ဖွဲ့စည်းအုပ်ချုပ်ပုံ စကားပျိုး

‘ငရို့ ဘာရော(တ်) တိုင်းပြည် လူမျိုး၊ဘာရော(တ်) ပြည်ကို အချုပ်အခြာအာဏာ ၊
ဆိုရှယ်လစ်ဝါဒ ၊လောကီ၊ပြည်သူလူထု၊သမ္မတနိုင်ငံ ပျင်ဖို့ နှင့် ယက်စာမာ အားလုံး
တိုင်းရင်းသား အပေါင်းအသင်း၊ရငွေသုံးငွေ နှင့် နိုင်ငံသား ၊ဆုံဖြတ်ချက် ၊အဆင်ခြင် ၊
အတွက် တင်ပြ ၊ယုံကြည်ခြင်း ၊ဘာသာ နှင့် တရားတယ်ဖို့ လွပ်လပ်ခြင်း၊အပေါင်းအသင်း
တယ်ရာ နှင့် ဇူကို အရှိ ပျင်ထား နှင့် သူ အားလုံး လူများကို တန်ဖိုး နှင့် ပြည်သူပြည်သား
ပေါင်းစပ်ခြင်း နှင့် တစ်စည်းတစ်လုံးခြင်း ကို တထက် ပျင်လို့ သူရို့ မာ ညီအကို ဆန္ဒ
ပွားလာအောင် တရားဇောစိတ် နှင့် သောစာ ကိုင်လို့ ငရို့ အစုအဝေးမာ ဒေန် ၊အင်္ဂလိပ်
သက္ကရာဇ်-၁၉၄၉-ခုမာ နတ်တော်(နိုဗင်ဘာ) လ ၂၆ ရက်နိ ဒေ ပြည်ဖွဲ့စည်းအုပ်ချုပ်ပုံ ကို
ခံယူ ၊နည်းဥပဒေ နှင့် ကျွန်တော်တို့ ကို အပ်ပါရေ ။’

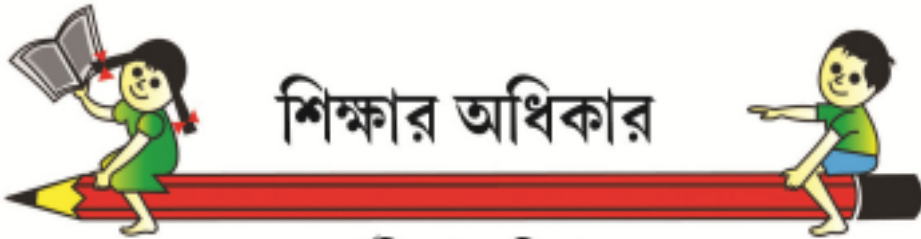
To be added as blank page

ပညာ အရောင်

ပထမ တန်းစာ

Class-I

(Mog Text Book)



শিক্ষার অধিকার

সবশিক্ষা অভিযান

সবাই পড় সবাই এগিয়ে যাও
জতন' পরিদি জতন' বাঁসকাঙ হিমদি

ပြည်နယ် ပညာသင်ကြားမှု သုတေသနပြုစာ
နှင့် ပညာသင်ပေစာ ဘုတ်အဖွဲ့
စာကျောင်းပညာသင်ကြားမှု ဌာန
တရိပုရာ အစိုးရ

© SCERT, စာကျောင်းပညာသင်ကြားမှု ဌာန နှင့်
အလုံစာ သိန်းထားပြီး ။

ပထမကြိမ် ထွက် : မိဇင်ဘာ(နတ်တော် လ)-၂၀၁၃(၁၃၇၅-ခု)

ဒုတိယကြိမ် ထွက် : မိဇင်ဘာ(နတ်တော် လ)-၂၀၁၄(၁၃၇၆-ခု)

စာဉ်စီသူ : က)ဦး ဦးနုစိန် ခ)ဦး ထွန် လှ ဦး

ဂ)ဦး မောင်မြ စိန် ဃ)ဦး ဦးသာဇော်

င)ဒေါ်ကြိုင် ရီ

ထုတ်ဝေသူ : ညွှန်ပြသူ၊ပြည်နယ် ပညာသင်-ကားမပြုတေသန
ပြုစာ နှင့် ပညာသင်ပေစာ ဘုတ်အဖွဲ့ ၊ တရိပူရာ

ပုံနှိပ်သူ :

။ နိဒါန်းစကား ။

အင်္ဂလိပ် သက္ကရာဇ် ၁၉၉၂-ခု မာ တရီပုရာ အစိုးရ ၏ စာသင်ကျောင်းပညာသင်ကြားမှု ဌာန ပြုပျင်လို မူလ အရစ် မာ စာသင်ကျောင်း အတွက် တန်းစာ စီလီရေ ဖြစ်တေ ။ အချိန် ခစ် နှင့် ညိမျှလို့ ဤ ကြိုးစား တါဝမန်ကို ခန်ယူချင် စိတ်မှာ မူလ အရစ် စာအုပ်လုံးကို အလိုဟိလောက် လှယ် စီမည် ။ အမျိုးသား သင်တန်း-အင်္ဂလိပ် သက္ကရာဇ် ၂၀၀၅-ခု အလစ် ဤ စာအုပ် ပညာ အရောင် စီရေ ဖြစ်တေ ။

ထုတ်ပြီသော ဤ စာအုပ်တို့ ကိုအကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင် နောက် ချိန်မှာ တတ်မွန်သော ကျောင်းဆရာ ဆရာမ နှင့် ပညာလိုချင်သူများ အတွက် နှင့်အကြံကို ခံယူပါမည် ။ တင်ပြခြင်း အထဲစကားမှာ အမှားအမှန်မြင်လို ဤ ဘုတ်အဖွဲ့ မာ ကောင်းမွန်စွာ အကြံညံ နှင့် တင်ပြရေ ကိုယ်ပင်ရို့ အပေါ်မှာ ကျေးဇူးထားပါမည် ။

အဆုံးမာ ဤ စာအုပ် ထုတ်ဖို့ အလုတ်မှာ ကူညီရေ အကြံပီး အဖွဲ့ ၊ ဤ ဌာနမှာ ညွှန်ပြသူ ၊ စာအုပ် စီရင်သူ နှင့် အီးလုံး စာခတ်သားများ မနားမနိန် ပင်ပန်း ခံ၍ ကြိုးစားကြင်နာ ထားရေသူရို့ ကို ဤ စာအုပ် ထွက်ရေ အကြောင်းမှာ အများ အရီသေ နှင့် ကျေးဇူး တင်ပါရေ ။ အလုံးစုံမာ ကျောင်သား သူငယ်များတို့ ဤ တန်းစာကို အရွယ် တကူ လက်ခံ ယူနိုင် လျှင် ကျွန်တော်ရို့ မာ ဤ ကြိုးစားမှု အောင် မြင်လိမ့်မည် ။

အင်္ဂါ(ရ်)တောလာ
မိဇင်ဘာ-၂၀၁၄
(နတ်တော် လ ၁၃၇၆-ခု)

ညွှန်ပြသူ
ပြည်နယ် ပညာသင်ကြားမှု သုတေသနပြုစာ
နှင့် ပညာသင်ပေစာ ဘုတ် အဖွဲ့
အာဂရ်တလာ ၊ တရီပုရာ

To be added as blank page

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	အမျိုးသား သီချင်း	၉
၂။	ဖတ်ဖို့ ရှေ့က နားခံလို့ ဆိုပါ ။	၁၁
၃။	ဆိုနိန်စာ	၁၂-၁၃
၄။	သရ ၊ ဗျည်း စာလုံး ၊	၁၄-၁၅
၅။	သရ ၊ ဗျည်း သင်္ကေတများ ။	၁၆-၁၉
၆။	အသံခြားပုံ အသုံး ပြုခြင်း	၂၀-၂၂
၇။	အထူးများသတ်ပုံ	၂၃-၂၅
၈။	ဖတ်စာ-၂	၂၆
၉။	သင်ခန်းစာ- (၁- ၈)	၂၇-၃၅
၁၀။	ကဗျာသျှယ်	၃၆
၁၁။	ခုနစ်ရက် အခါလယ်	၃၇
၁၂။	မိုသောက်ချိန်-ကာဇီ နဖရုလ် အိသ်လာမ် ။	၃၈
၁၃။	မနိုင် -ကာလီပြသန္ဓေ ယော(သ်)။	၄၀
၁၄။	ဝါကြီးမ အိမ်- သူကူမာ(ရ်) ရာယ် ။	၄၂
၁၄။	အနား- ရောဘိန္ဒရော်နာထ် ထားကူ(ရ်) ။	၄၄
၁၅။	အကျွန် ရှို့မာ တရီပူရာ	၄၆
၁၆။	လာကပ်၊ တော ဆန်းစီ ကပ်မေ	၄၅
၁၇။	ကျန်းမာရေး ကို သတိထားပါ	၅၃

To be added as blank page



အမျိုးသား သီချင်း

ဇောနော်ဂေါနော်မော်နော်အော်တိနာယစ်ကော ဇော်ယော ဟယ်
ဘရောတော်း ဘာဂျော ဗိတိတာ
ပဇိဘော် သိန္နဒ္ဒဂုဇရာတော် မရာဌာဒရာဗိရစ် အုတ်ကော်လော်ဘောဂေါ
ဘိန္နော ဟိမာစောလော် ဇော်မုနာ ဂေါဂေါ အုစ္ဆောလော်
ဇော်လစ်ဒိ တောရောဂေါ
တောဗော သူဘစ် နာမေ ဇာဂေ တောဗော သုဗော အသျှိသျှာ မာဂေ

ဂါဟေ တောဗော ဇောယို ဂါထာ

ဇောနော်ဂေါနော်မော်နော် အော်တိနာယစ်ကော ဇော်ယော ဟယ်
ဘရစ်တော ဘဂျစ် ဗိတာတာ
ဇောယော်ဟယ်၊ဇောယော်ဟယ်၊ဇောယော်ဟယ်၊ဇောယောဇောယောဇောယော ၊
ဇော်ယော်ဟယ် ။

ဖတ်ဖို့ ရှေ့က နားခံလို့ ဆိုပါ



“နိုးရေ အသစ် ဘရော(တ်) ပြည် လူမျိုး
တခု ဇါတ် တခု အသက် ညီညာရို့”
အမျိုး မျိုး အမှုတ် အထူးထူး ထင်မြင်ချက်၊ အခြားခြား အဆင် ၊
အထူးထူး ထဲတွောင်မာ ကြည့်ပါး ပေါင်ရေလယ့် အတင့်”။



မိုး ရွာရေ သောသောသွက်သွက် ချောင်းမာ ဒေါ တက်ရေ
 သျှော် နတ်မင်း အိမ်ထောင်ပြု မိန်းမ သုံးယောက် နှင့် လည့်
 တယောက် မိန်းမ ချက်တဲပြုတ်တေ၊တယောက် မိန်းမ စားသောက်တေ
 တယောက် မိန်းမ မန်ကြီး တက်လို့ အဘာ အိမ်တို့ လားခရေ ။

— ဆိုနိန်စာ

ငရို့ မာ ချောင်းသျှေ လဲ့ကပပ်က ဆမ်ရေ
 ကဆုံလမာ ယင်းမှာ ရီ ပဆစ်တူလှောက် ကျရေ
 ကူးလို့လားကပ်တေ နွား ကူးလို့လားရေ ကား
 နှစ်ပြက် အနား အမြက် ကမ်းနား စစောက် လ ။

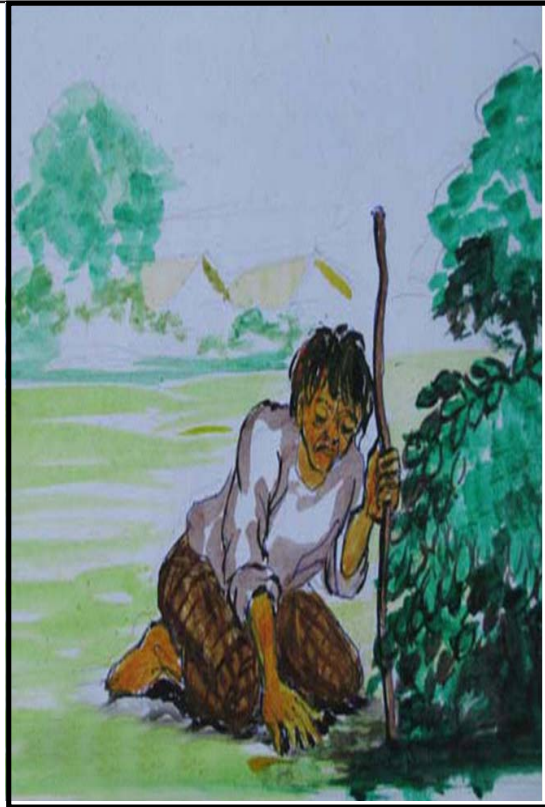
— ရေးဗိန္ဒရော် နာ(ထ်) ထားကူး



ဖျက်စီးခြင်း

ဟင်းကို ဖျက်တေ ငပိတ် ၊
 သားကို ဖျက်တေ အမိ ။
 ခွင်ကို ဖျက်တေ ထင်းသား ၊
 ကောင်းမှုတ်ကို ဖျက်တေ ဟင်းသား ။
 အိမ်ထောင်ကို ဖျက်တေ ဖဲ ၊
 ခရုတ် ကို ဖျက်တေ ဘဲ ။
 လူကို ဖျက်တေ အရက် ၊
 ဒါးကို ဖျက်တေ အမျက် ။
 သျှာကို ဖျက်တေ ထုံး ၊
 နို့ ကို ဖျက်တေ ပုံး ။
 သွားကို ဖျက်တေ ကွမ်း ၊
 သယ်ကို ဖျက်တေ တွန်း ။
 အမျိုးကို ဖျက်တေ ရန် ၊
 လယ်ကို ဖျက်တေ ကန် ။
 တောင်ဘုတ် ကို ဖျက်တေ မှို ၊
 ပွဲကို ဖျက်တေ မိုး ။

— ဆိုနိမ်စာ



တတိုင်နှစ်တိုင် မညှင်းတိုင်

တတိုင်နှစ်တိုင် မညှင်းတိုင်
 တိုင်ကမညှင်း သရက်ကင်း
 နင်လငါလ ဝါဆိုလမာ
 ပပေါင်းကတ်မေ ။
 ပိုင်ပိုင်ကျမို မြစ်လယ်ခေါင်မာ
 ကျာကျာမို
 တဆုတ်နှစ်ဆုတ် ထမင်းဆုတ်
 ဆုံဆယ်နယ်နှုတ် ပျပ်
 နှုတ်နှုတ် နှုတ်လိုက်ကတ်ပါမေ ။

— ဆိုနိမ်စာ

သရ စာလုံး

အ အာ ဣ ဤ ဥ ဇ
 ဧ အဲ ဩ ဩော် အံ အား

စီမံ-၁ : အပြောင်းပြန် စာလုံးရို့ ကိုးဖတ် ပါ ။

အာ	ဇ	ဩ	အဲ	ဣ	ဤ
အံ	ဩော်	ဥ	ဧ	အား	အ

စီမံ-၂ : စာလုံးရို့ကို တခုပြီးတခု အလစ်သင် ရှိပါ ။

အာ	ဤ	ဩော်	အ	ဧ	အား
ဥ	အဲ	ဣ	အံ	ဇ	ဩ

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

စီမံ-၃ : ရှေ့က နှင့် နောက်က စာလုံးကို ရှိပါ ။

	အာ			အဲ			အံ	
	ဩ			ဥ			ဧ	

ဗျည်း စာလုံး

က	ခ	ဂ	ဃ	င
စ	ဆ	ဇ	ဈ	ည
ဏ	တ	ထ	ဒ	ဏ
တ	ထ	ဒ	ဝ	န
ပ	ဖ	ဗ	ဘ	မ
ယ	ရ	လ	ဝ	သ
	ဟ	ဏ	အ	

။ အပြောင်ပြန် စာလုံးရို့ကို ဖတ်ပါ ။

င	ခ	ဂ	ဃ	င	အ	ဏ
စ	တ	ထ	ဒ	ဝ	ဈ	ည
ဏ	ပ	ဖ	ဗ	ဘ	မ	န
ယ	ရ	လ	ဟ	အ	တ	ထ
က	ဆ	ဇ	ဈ	ည	ဏ	တ

သရာ သင်္ကေတ(အထိမ်းအမှတ်)

အ	--	က
အာ	၎် ၊ ၎် ၎်	ကာ
အိ	ိ	ကိ
အို	ိ	ကိ ၊ ကီး
ဥ	ု ၊ (ု)	ကု
ဥ	ု ၊ (ု)	ကု ၊ ကူး
ဧ	ေး	ကော ၊ ကေး
အဲ(၏)	ဲ	ကဲ ၊ ကဲ
ဩ	ေး	ကော ၊ ကော့
ဩ	ော်	ကော်
အံ	ံ	ကံ ၊ ကံ့
အား	း	ကား

လေ့ကျင့်



ဘဲ



ငါး



ကမ္ဘာ



ဘူးသီး



ခေါ်



ဖား

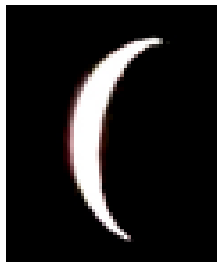


တရားဟော

အရုပ် ကြည့်လို့ အမည် ပြောခွီး



















ဗျည်း သင်္ကေတ(အထိမ်းအမှတ်)

ရ = ၵ၊ ၶ၊ ၷ၊ ၸ၊ ၹ၊ ၺ၊ ၻ၊ ၼ၊ ၽ၊ ၾ၊ ၿ ။

ယ = ၾ၊ ၿ၊ ၺ၊ ၻ၊ ၼ၊ ၽ၊ ၾ၊ ၿ၊ ၺ၊ ၻ၊ ၼ၊ ၽ၊ ၾ၊ ၿ ။

ဟ = ၿ၊ ၺ၊ ၻ၊ ၼ၊ ၽ၊ ၾ၊ ၿ ။

ဝ = ၿ၊ ၺ၊ ၻ၊ ၼ၊ ၽ၊ ၾ၊ ၿ၊ ၺ၊ ၻ၊ ၼ၊ ၽ၊ ၾ၊ ၿ၊ ၺ၊ ၻ၊ ၼ၊ ၽ၊ ၾ၊ ၿ ။

ရရစ်နှင့် သရတွဲပုံ

ကြ ကြာ ကြိ ကြီးကြူ ကြူး ကြေ ကြဲ ကြော ကြော် ကြံ ကြား ။

သရနှင့်တွဲသော ယပင်းပုံ

ချ ချာ ချိ ချီး ချူ ချူး ချေ ချဲ ချော ချော် ချံ ချား ။

ဟထိုးနှင့် သရတွဲပုံ

လှ လှာ လှိ လှီး လှူ လှူး လှေ လှဲ လှော လှော် လှံ လှား ။

ဝဆွဲနှင့် သရတွဲပုံ

ပွ ပွာ ပွိ ပွီး ပွူ ပွူး ပွေ ပွဲ ပွေါ ပွော် ပွံ ပွား ။

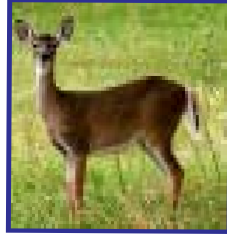
လေ့ကျင့်



ပျား



ကျား



ချို



နှွား



ခွီး



ငရုသီး



ဖြူစူး



ရီကြား



ဒေါပွဲ



ထီးလမိန်းမ



ခြေထွီး

စာလုံး ပေါင်းပါ

က + င + ဘ + ဝ + ရ =

ရ + ဝ + မ + င + ဘ + ဝ + ရ =

ပ + င + ဘ + မ + လ + ဘ + ဝ + လ + ဘ =

စ + က + ဘ + က + င + ဝ =

အသံခြားပုံအသုံး ပြုခြင်း-၁

က - ပွဲမာ ကရေ ။
 ကာ - ကာလို့ ထား ပါ ။
 ကား- ကားကား မလား ။

ကျ - မိုး ကျ လို့ သာပျာ ။	ကြ - စဗါးကြ ။
ကျာ-ကျာကျာ ဟ ပါ ။	ကြာ-မကြာ ကဲ့ ။
ကျား-တောမား ကျား ။	ကြား-စကား ကြားရေ ။

ကွ - ကွကွ လူသျှေ ။
 ကွာ-ကြာ လ ရီ မကွာ ပါ ။

အသုံးပြုပြု ပါ။

န-	ပြ-	မွ -
နာ-	ပြာ-	မှာ-
နား-	ပြား	မှား-
ချ-	ပ-	လှ-
ချာ-	ပါ-	လှာ-
ချား-	ပါး-	လှား-

အသံဖြားပုံအသုံး ပြုခြင်း-၂

ကိ-အကိ မပျင် ပါ ကဲ့။

ကီ-ဆား ကီ မေ ။

ကီး-သူက ကီးရေ ။

ကု-အခြီ ကုထားပါ ။

ကူ-အကူညီ ရမေ ။

ကူး-ချောင်းမာ ရီကူး ။

တံ-ငါ လ အတံ ။

တံ့-နွား လားရေ အတံ့ မဟိ ။

တုံ-ဤ စာ အစီး တုံ ။

တံ့- ငါ တံ့ ရေ မတံ့ ။

တူ-အကြီး တခု တူ ။

တူး-မြောက် တူး ရေ ။

ခြီ-စဗား ခြီရေ ။

ခြီ-အခြီ နာရေ ။

ခြီး-ခြီး ဝီးရေ နား ။

ကြေ-နကြေမ ။

ကြေး-နွား ချီး ကြေး ။

ကြဲ-ငကြဲ ငါး ။

ကြဲ့-အဝီး ကြဲ့ရေ ။

ဘော-သူက ဘော မူတ်တေ။

ဘော်-ငါး လ ဘော် ယင်သူ။

အသံ ပြုပြင် ပါ

ဖိ-

စော-

ပြေ-

ကျံ-

လှ-

ဖီ-

စေး-

ပြေး-

ကျံ့-

လူ-

ဖီး-

စေ့-

ပြ-

ကျံ့-

လူး

ပြ-

ကျံ့-

လုံ-

လုံ-

အသံခြားပုံ အသုံး ပြုခြင်း-၃(လုံတင် ငင်)

အို-အိုနာ ။	ပျို-ဆား ပျိုရေ ။
အိုး-အိုး တလုံး ။	ပျိုး-အစို့ ပျိုးရေ ။
	ပျိုး-စာဖို့ ပျိုးရေ ။
မို- မို တလ ။	
မိုး- မိုး ရွာရေ ။	
ကို-ငါ့ အကို ။	ကြို-ကြို ဆို ပါရေ(၏) ။
ကိုး-ဘုရား ကိုးကွယ် ။	ကြိုး-နွား ကြိုး ။
ကို့-ကို့ကို့ မြည်ရေ ။	

အသုံး ပြုပြု ပါ

ခို-	မျို-	ပြို-	ဝို-
ခိုး-	မျိုး-	ပြိုး-	ဝိုး-
ခို့-			ဝို့-

အရုပ် ကြည့်လို့ အမည် ပြောခွီး



အထူးများသတ်ပုံ

ကက်၊ကင်၊ကစ်၊ကည်၊ကတ်၊ကန်၊ကပ်၊ကမ်၊ကယ်၊ကောင်

ကက် ၊ ကင်

ကက်-လမ်း ကက် ၊ (သက်၊ရှက်၊စက် ၊ အလက်) ။
 ကြက်- ကြက် တကောင် ၊ (မြက်၊ချုတ်ပြက်) ။
 ကျက်-ဟင်း ကျက်ပျာ၊ (မျက်စိ၊အပျက်၊ချက်၊ညက်) ။
 လင်-လင် မယား၊ (ဆင်၊ငင်၊စင်) ။
 လင်း-မိုးလင်း ၊ (မင်း၊ဟင်း) ။

ကျင်-ဥ အကျင် ။
 ကျင့်-အကျင့် အကောင်း ။
 ကျင်း-ပြောင်း အကျင်း ။
 ပြင်-လယ်ပြင် ။
 ပြင်း-ဘောလုံး ပြင်း ။

လေ့ကျင့် ခန်း



ပွဲစင်



မက်ကလာ



လက်ခုတ်သီး



ခြံနင်းစက်



ဝါကြီးမ



ဆင်



ကြက်



မြင်း



လက်ကောက်

အရပ် ကြည့်လို့ အမည် ပြော၊ ရှိ



ဖတ်စာ-၁

ရွာမာ တခု အမြား ကျရေ ။
 ခူမြာ သွင်းရေခါ ဟုယား ကျီရေ ။
 စားဖောင် လားသားရို့ လက်ဆောင် ပါရေ ။
 ကြက်သား ဝက်သား စားရရေ ။



ခုညှင်း ပွဲမာ ရွာသား ကဇားရေ ။
 အဆုံမာ အောင်သူ ဆု ရရေ ။
 လုပျိုလပျိုမ တသင်း ကဖို့ ။
 ဆင်ဖို့ပျင်ဖို့ လိုရေ ။
 မိုးလင်း ကပင် ပွဲ စလီရေ ။

လေ့ကျင့် ခန်း

ကွက် လတ်မာ က်င် ထဲ့ပါ ။

က)နွား လေကော-- လားရေ ။

ခ) ငို ကြ-- မျ--စီ မမြ-- ။

ဂ) မိုးလ--ခ ထဖို့ အကျ-- ပျ-- ။

ဃ)ဟ--သား အများ မစားကေ့ ။

င)န--လားမည် ငါ ထ--လိရေ ။

စ)အများ သွားဖို့ မပျ--လော ။

ဆ)ရှင်ဖိုရား တဗား ပ--ချီ ။

သွေခွားချာ သတ် ပုံ

ကောက် ၊ ကြောက် ၊ ကျောက်

ကောက်-ကောက် ချိုး(ခေါက် ၊ လောက် ၊ သောက် ၊ ထောက်) ။
 ကြောက်-ကြောက် တေ(မြောက် ၊ ဖြောက် ၊ ခြောက်) ။
 ကျောက်-နွား ကျောက် တေ(မျောက် ၊ ပျောက် ၊ ကချောက်) ။
 ညောက်-အပင်း အညောက်(နှောက် ၊ ရှောက်) ။

ကောင် ၊ ကောင်း ၊ ကောင့် ၊ ကြောင် ၊ ကြောင်း ၊ ကျောင် ။

ကောင် -အသိ အကောင်(တောင် ၊ အရောင် ၊ ဆောင် ၊ ဟောင်) ။
 ကောင်း-အကောင်း စကား(မောင်း၊လောင်း၊ဆောင်း၊တောင်း၊ဟောင်း၊ရောင်း) ။
 ကောင့်-စကား အကောင့်(ဆောင့် ၊ တောင့် ၊ စောင့်) ။
 ကြောင်-ကြောင် ၂ ကောင်(နှောင် ၊ ခောင်ဘူ) ။
 ကြောင်း-ကြောင်း ငါး (ပြောင် ၊ ကြောင်း) ။
 ကျောင်း-ကျောင်း တို လား(မျောင်း ၊ ချောင်း ၊ ဖျောင်း) ။

လေ့ကျင့် ခန်း



ပြောင်းဖူး



မြောက်ဥ



ကောက်ချ



ယောက်မ



ရှောက်သီး

အရပ် ကြည့်လို့ အမည် ပြော ရှိ ။









ဖတ်စာ-၂



အိမ်စွန်းနားမာ ရက်ကန်း ရက်တေ ။
ရက်မ ကောင်းကောင်း ချောရေ ။
အကြား ရုံမာ အိမ်ထောင် ကျာဖို့
ရှေ့က ရက်ကောင်းရေ ။
ရုံမာ ရက်ပြီး နောက် ငါ့ကို ရောင်း ပါ ။
လူ အကမာ ယောကျား ဝိ လောင်ကျို နှင့်
ရုံမာ အလို ဟိပါရေ ။

ကျောင်းသားရို့ စာ ရှိးနီရေ ။
စာကြောင်းကို ပြောင့်အောင်ရွီး ။
စာလုံးပေါင်း မှန်ယောင် ပျင် ။
စာမီးပွဲ ကျကေ မကြောက်ကေ့ ။
ဆီတံမာ မှင်ဆီ ဟိရေလော ကြည့် ။



လေ့ကျင့် ခန်း

- အမီးလုံကို ဖြေ ပါ ။
- ၁)ဇာ အရာမာ ရက်ကန်း ရက်တေ လဲ ။
 - ၂)အကြား ရုံမာ ဇာခါ ရက်ကောင်း လဲ ။
 - ၃)လူ အကမ ဇာလို လဲ ။
 - ၄)ကျောင်းသားရို့ ဇာ ပျင်လို့ နီရေ ။
 - ၅)မှင်ဆီ ဇာမာ နီလဲ ။

သင်ခန်းစာ - ၁

-က် ၊ -စ်

ခက်		ကစ်	ကျစ်		
တက်	ချက်	ခစ်	ချစ်	ကြစ်	ညှစ်
ညက်	ပျက်	ဆစ်	ပျစ်	မြစ်	နှစ်
ငှက်	မျက်	တစ်	ဖျစ်	မြစ်	လှစ်
နှက်		လစ်	မျစ်		

ဖတ်စာ-၃

ကျစ်-ခေါင်းရင်း မာ အသူလဲ ကျစ် ကျစ် ။
 ချစ်-ခယင်မြောက် ဖုတ်စာ ချစ် လခရေ ။
 ပျစ်-ငရုသီ တပျစ် ပီလ ။
 ဖျစ်-ငါ့ နောက်ကုံ တချက် ဖျစ်ပေါ် ချ ။
 မျစ်-ဝါး အမျစ် တပင် ယူ လစ် ။



ကစ်-နင်ရိုမာ အများ ခြင် ကစ်တေ ။
 ခစ်- ဤ နွား မောင်ကျော့ ကို ခစ်ရေ ။
 ဆစ်-မိုရီနု-မာ လက်ဆစ် အနာ ရရေ ။
 တစ်-ခြံနင်းစက် ဇာသူမာ တစ်လီလဲ ။
 လစ်-ကောင်းကျော် သူခိုးကို လစ်ရေ ။

သင်ခန်းစာ - ၂

ိုက် ၊ ဝိုင်

ကိုက် ခိုက် ဝိုက် စိုက် သိုက် မိုက်	ကျိုက် ချိုက် ပျိုက် ဖျိုက် မျိုက်	ကြိုက် မြိုက် ဖြိုက် ဖြိုက် မြိုက်	နှိုက် မှုိုက် ယှိုက် လှိုက်	ကိုင်း ဘိုင်း ဘိုင်း ခိုင်း ခိုင်း	ကြိုင်း ကြိုင်း	ချပ် ချပ် ချပ် ယပ် ယပ် ယပ်
--	--	--	---------------------------------------	--	--------------------	---

လေ့ကျင့်ခန်း



မီးကိုက်



ငှက်သိုက်



သိုက်ခြင်



ဗျိုင်း



မြိုင်း



ကျောက်ပျဉ်



ရီလှိုင်း

ဖတ်စာ-၄



နောက်က ခွီး လိုက်လာရေ ။
ခွီး ကိုက်ဖို့စွာ သတိ ထား ပါ ။
ခွီး ကိုက်ကေ သီနိုင်ရေ ။
ကထိုက် ကရိုက် မလားကွေ ။



အပြောအဆို ယဉ်ကျေ ပါ ။
ပညာ တတ်အောင် သင်ယူပါ ။
ရိုးရာ အစဉ်အလာကို အမြဲ ထားပါ ။

သင်ခန်းစာ - ၃

-တ် ၊ -ပ်

ကတ် ခတ် ခပ် ရပ် ဝတ်	ပျပ် ဖျတ် ကျတ် ချတ်	နှပ် မှတ် လှပ်	ကြပ် မြတ် ငြတ် ဖြတ် မြတ်
---------------------------------	------------------------------	----------------------	--------------------------------------

လိကျာင့် ခန်း



စရပ်



ယပ်



ဆတ်ပြု

ဖတ်စာ-၅

ဟင်သီးကို လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ဆီးလို့ ချက်ပါ ။
 ထမင်းကို နပ်အောင် နှပ်ကေ စားဖို့ ကောင်းရေ ။
 ဟင်းရည်မှာ ဟင်မြိုးဆီးလို့ထည့် ပါ ။
 ကောင်းကောင်း မစပ်ပါစီကော့ ။



သင်ခန်းစာ - ၄

ွတ် | ြပ် | ြတ် | ြပ် |

ကွတ်	ကွပ်	ကျွတ်		ကိတ်	ကိပ်	ကိုတ်	ကွပ် ကြပ်
ခွတ်	ခွပ်	ချွတ်	မွတ်	ခိတ်	ခိပ်	ကြိတ်	
စွတ်	စွပ်	ရွတ်	ညွတ်	စိတ်	စိပ်	ငြိတ်	
ထွတ်	သွပ်	လွတ်	ပွတ်	တိတ်	တိပ်	ငြိတ်	
				ပိတ်	လိပ်	မြိတ်	

လေ့ကျင့် ခန်း



အသီးအပွတ်



ကြက်ခွပ်



ဖွတ်



လက်စွပ်



ဆိတ်မ



လိပ်



စာအိတ်



လိပ်ပြာ

သင်ခန်းစာ -၅

-ည် ၊ -ယ်

ကည်	ကြည်	ပြည်	
မည်	ကြည်း	ပြည်း	ကြယ်
စည်	ကြည့်	ပြည့်	ကြယ့်
ဖည်	ဖြည်	ရည်	
နည်း	ဖြည့်	ရည်	

ဖတ်စာ-၆



ငါ့ အမည် မောင်-လှ-ဦ ဖြစ်တေ ။
 ငါ ဘရော(တ်)ပြည်မှာ နီရေ ။
 ငါရို့မှာ အုံးသီးပင်စာ အရှည် ။
 ပွဲစင် အက ငါ မြင်ဗျာ ။

လေ့ကျင့် ခန်း

အောက်က မိန်းခွန်းရို့ကို ဖြေပါ ။

- ၁) နင်(မင်း) အမည်ကို ပြောပါ ။
- ၂) နင်(မင်း) ဇာ ပြည်သား လဲ ။
- ၃) နင်(မင်း)ရို့မှာ ဇာ အပင်စာ အရှည် ။
- ၄) နင်(မင်း)ဇာ အက မြင်ဗျာလေး ။

သင်ခန်းစာ - ၆

ဝန် ၊ ဝမ်

ကိန်	ကိန့်	ကိန်း	ကြိန်	ကြိမ်	ကြိမ်း
စိန်	စိန့်	စိန်း	ငြိန်	ငြိမ်	ငြိမ်း
ပိန်	ပိန့်	ပိန်း	ချိန်	ချိန့်	ချိမ်း
လိန်	လိန့်	လိန်း	မှိန်	မှိန့်	မှိန်း
သိန်	သိန့်	သိန်း	ဟိန်	ဟိန့်	ဟိန်း

လေ့ကျင့် ခန်း



ကြိန် ခရင်း



ပြိန်းပင်



အိမ်

ဖတ်စာ-၇

- ** ဝက် ရိမာ စိန် လို့ နိရေ ။
- ** အလိမ် စကား မပြောကွေ့ ။
- ** နား မလေကေ မီး ။
- ** ယင် စကား မိ လခရေ ။

သင်ခန်းစာ - ၇

◌်		◌်		◌်း
ကံ		ကံ့		ကံး

ကံ	ကံ့	ကံး	ကျံ	ကျံ့	ကျံး
ကုန်	ကုန့်	ကုန်း	ချံ	ချံ့	ချံး
ထုံ	ထုံ့	ထုံး	ပြံ	ပြံ့	ပြံး
မုန်	မုန့်	မုန်း	မှုန်	မှုန့်	မှုန်း

လေ့ကျင့် ခန်း



ယုန်



ပျားအုံ



ဒိုး

ဖတ်စာ-၈

ဆောင်းခါ အများများ ချမ်းရေ ဖြစ်တေ ။
 လေးပြက်က ထိုင်လို့ မီး နှံ့ ကပ်တေ ။
 ပုဆိုးကို လုံအောင် ချုံထားပါ ။
 ထိုင်ခုံ ကိုလဲ ယူလို့ လားပါ ။



သင်ခန်းစာ - ၈

-န့် ၊ -မ်	၁-န့် ၊ ၁-န့်	၁-န့်	၁-န့်	၁-န့်
	၁-မ် ၊ ၁-မ်	၁-မ်	၁-မ်	၁-မ်

ကွန်	ကွန်	ကွန်း	ကျွန်	ကျွန်	ကျွန်း
ခွန်	ခွန်	ခွန်း	ချွန်	ချွန်	ချွန်း
ကမ်	ကမ်	ကမ်း	ပျမ်	ပျမ်	ပျမ်း
ဆန်	ဆန်	ဆန်း	လမ်	လမ်	လမ်း
ကြမ်	ကြမ်	ကြမ်း	ပြန်	ပြန်	ပြန်း
ကျမ်	ကျမ်	ကျမ်း	လှန်	လှန်	လှန်း

လေ့ကျင့် ခန်း



စွန်



ဇွန်း



ဝွန်း

စကားစီစာကို ကြည့် ပါ။

မန်-ငါ မန် တက်တေ ယက် စကား မပြော့ကေ့ ။

မန်း ဖျားကေ မန်းလို့ မဖောင် ကောင်းဖို့ လဲ ။

ရန်-ရန် မတစ်ကေ့ ။ ရန်း-ဝိမြာ မာ အခြီ ရန်းဘော် ။

ကြမ်-အောင် ဇီဖို့ ကြမ် ။ စကား အကြမ်း မပြော့ကေ့ ။

ကဗျာ သျယ်

တပြား နှစ်ပြား



တပြား နှစ်ပြား
 ပြားပြား ၊
 ပြားကြား မညီ
 ဒုံဒင် ၊
 ဒုံက ပေါင်း
 ကွဲး ကွဲး ၊
 ညီးညီး ပြောင် ပြောင်
 ငါဆေ တောင် ၊
 ရှိတောင် မွေတောင်
 ဒုတ်ကေဒက်ကေ
 အိ-အား ။

ဘူးသီးတောင်



ဘူးသီးတောင် ခရမ်းတောင် ၊
 ဘူးမာ ဘူးသီး သီးဗျာလော ၊
 အရာ ပျင်ရေသီး ၊
 အစိ စစ်တေသီး ၊
 အပင် ပေါက်တေသီး ၊
 အညွန့် ထွက်တေသီး ၊
 အပွင့် ပွင့်ရေသီး ၊
 အကင်း ကင်းရေသီး ။

ခုနစ်ရက် အခါလယ်

တနင်္ဂနွေ

တနင်္လာ

အင်္ဂါ

ဗုဒ္ဓဟူး

ကြသပတေး

သောကြာ

စနေ။

တဆယ်နှစ် လ

ကဆုန် ၊ နယုန် ၊ ဝါဆို ၊ ဝါခေါင် ၊ တော်သလင်း
ဝါကျွတ် ၊ တံဆောင်မုန်း ၊ နတ်တော်
ပြာသို ၊ တပို့တွဲ ၊ တပေါင်း ၊ တန်ခူး ။

လေ့ကျင့် ခန်း

- က) ခုနစ်ရက် အခါလယ် အမည် ပြော ၊ ရှိ ။
- ခ) တဆယ် နှစ်လ အမည် ပြော ၊ ရှိ ။

မိုးသောက်ချိန်

အရည်အချင်း -

- (၁) သေချာ အသံ ထွက်ရဖို့၊ အလှပလ ပျင်ပေါ် ဖတ်ရမေ။
- (၂) တစ်ကိုယ်တဲ / စုရုံး ပြောရမေ ။
- (၃) စကား အနည်းနှင့် အရွေ့တကူ အဖြေ ပီးရမေ ။
- (၄) ဇာ ပြောဇီရေလဲ ယင်စကား ပြောရဖို့ / ရွီးရဖို့ ။



မိုး လင်းဗျာ ၊
တံခါး လှစ် ပါ
အဘုမသျှေ့ ထလပ်ပါ ။
ထို မာ မြေရေ
စပယ် - ခက်မာ
ပန်းပိုးသျှေ့များ ပြီးကပ်ဗျာ။
အဘုမသျှေ့ ထလပ်ပါ။
ဝရီး ကြီးက
တွား လို့ လား
ကိုယ်မာ အရေး ရင်စိ ထွေ ၊
တံခါးစေါင့် လည်း
ဆိုရေ အေး
နားထောင် ထွေ ၊ ‘ရာမ ဟေး’ ။

-ကာဇီ နုဇရူလ် အိသ်လမ်

။ ကိုယ့်တိုင် လုပ် ။

၁) လိုင်းကယောက် ပေါင်းလို့ ‘မိုးသောက်ချိန် ကဗျာ ကို ဖတ် ။

၂) မိုး လင်း ၊ ခက် ၊ ပန်းပိုးသျှေ ၊ ခင်ကြီး၊ ကိုယ်မာ ၊ အရေး ၊ အဘုမသျှေ --
‘မိုးသောက်ချိန်’ ကဗျာမှာ ဤ စကားများ ကို ဖါ ဖါ အရာမှာ ရှိရ ဖို့လဲ ရှိပြပါ ။
(က) ပန်း ရေ စုတ်တေ ပိုးများ ----- (ခ) ခန္ဓာမာ -----
(ဂ) အနီ ရောင် ----- (ဃ) အခက် ----- (င) ဝရီးကြီး -----
(စ) သမီးသျှေ ----- ။

၃) ကဗျာ မာ ဟိရေ အမှန် ကို ကွက် လပ် ထဲမာ ရှိပါ --

(က) ----- မြေရေ (ခ) နိုင် -----
စပယ် ----- တွား -----
----- ပန်းပိုးသျှေ ကိုယ်မာ -----

၄) အဘုမသျှေ ကို အစါ အချိန်မာ ထဖို့ ပြော ရှေ့ ။
ပြော ရှေ့ ။

။ နှုတ်ဖြေ ။

- ၁) ‘မိုးသောက်ချိန်’ ကဗျာ အသူ ရှိရေ လဲ ။
- ၂) ဤ ကဗျာမှာ ရှိစါ ပန်း အမည် အစါ လဲ ။
- ၃) နင် သိစာ လိုင်းခု ပန်း အမည် ပြောပြပါ ။
- ၄) နင် အစာ ပန်းကို အများ သဘောကျရေ လဲ ။
- ၅) နိခင်း ဖါ အချိန် နင့်မာ အကုံထက် ကောင်း ရေ လဲ ပြော ။

မနိုင်

- အရည်အချင်း -
- (၁) သေချာ အသံ ထွက်ရဖို့၊ အလှပလ ပျင်ပေါ် ဖတ်ရမေ။ ။
 - (၂) တစ်ကိုယ်တဲ / စုရုံး ပြောရမေ။ ။
 - (၃) စကား အနည်းနှင့် အရွေ့တကူ အဖြေ ပီးရဖို့။ ။
 - (၄) ဇာ ပြောဇီရေလဲ ယင်းစကား ပြောရဖို့ / ရှိုးရဖို့။ ။



၁

‘မနိုင်’ ဤ စကားကို တခါပင် မပြောကေ အစာရာမှာ မနိုင်လဲ တချက် တွက်လို့ ကြေ့ ။
 ဝါးယောက်သား နိုင်ရေ စာ နင်လဲ နိုင်လိမ်မေ ။
 နိုင်ဖြစ် မနိုင်ဖြစ် လုပ်ကြေ့ နောက်တဖန်၊
 တခေါက် မနိုင်ကေ အခေါက် တရာ ကြံ။

၂

‘မနိုင်’ ပြောလို့ တခါပင် မျက်နှာကို မသျှိုကေ ။
 ယင့်စကားကို နင့် နှုတ်က မကြားရစီကေ ။
 ပျင်းလို့ နီရေ သူများ ရှိ
 တစုံတခုမှ မနိုင်ပါ ။
 နင့်ကိုကား အကြင်သူရို့ပိုင် မမြင် နား တယ် ။
 ယေဂေလဲ ဇာဖို့ ‘မနိုင်’ ပြောရေ အဖန်တလဲလဲ။

၃

ရီမှာ မသက်ကေ တစုံတယောက် ရီကူး မတတ်
 မလဲဘဲ မပြုဘဲ တစုံတယောက် လဲ မလားတတ်
 ရီကူး သင် ဖို့ တွက်ကေ၊
 ရှေ့က ရီမှာ သက်ရမေ။
 လဲဖို့ ကို အရေး မထား သွားနီ အဖန်တလဲလဲ၊
 နိုင်မေ တွက်လို့ လားနီ တပျော်ပျော် လဲ။
 -ကာလီပြသန္တ ဘော(သ်)။

။ ကိုယ့်တိုင် လုပ် ။

- (၁) ‘မနိုင်’ ကဗျာ မှာ ရှေ့က နှစ်လမ် မဟောက်ကေ နောက်က နှစ် လမ် ရွှီး ။
- (၂) ‘မနိုင်’ ကဗျာ မှာ ၁၊၂ ၊ ၃ အမှတ် ကို သုံး ယောက် ပေါင်း ပြီး ဖတ် ပြ ။
- (၃) ‘မနိုင်’ ကဗျာ ကို နှုတ်ကျင့် ပြော ပြ ။
- (၄) ‘မနိုင်’ ကဗျာ မှာ အောက် က ပြရေ ပုတ်များ ကို အဖြေ ပီးရဖို့ -
 - (က) ‘တခါပင် မပြောကေ’ -- ဤ စါမှာ အစာ စကားကို တားမြစ်ပါလဲ ။
 - (ခ) ‘တချက် တွက်လို့ ကြေ’-- ဤ စါမှာ အစာ စကားကို တွက်လို့ ကြေဖို့ ပြောရလဲ ။
 - (ဂ) ‘နင်လဲ နိုင်မေ ယင်စါ’-- ‘ယင်စာ’ အစာကို ပြောရေ လဲ ။
 - (ဃ) ‘အခေါက် တရာ ကြံ’ -- အစာကို အခေါက် တရာ ကြန် ပြော ရလဲ ။
 - (င) ‘ယင်စကားကို နင့် နှုတ်က မကြားရပါကေ’--ကဗျာ ရှင် အစာ စကားကို မကြားချင် လဲ ။
 - (စ) ‘သူရို့ တစုံတခု မနိုင်ပါ ‘--ဤ စါမှာ ‘သူရို့’ အသူ့ ကို ပြောရလဲ ။
 - (ဆ) ‘နင့်ကိုက အကြင်သူရို့ ပိုင် မမြင်’--ဤ စကား အခိုပိုင် အစါ လဲ ။
 - (ဇ) ‘တစုံ တယောက် ရီကူး မတတ်’--ရီကူး သင်ဖို့ ဆိုကေ ဇာ လုပ်ရ လဲ ။
 - (ဈ) ‘လဲဖို့ ကို အရေ မထား’--ကဗျာရှင် လဲဖို့ ကို အရေး မထား အစာ လုပ် ဖို့ ပြောရလဲ ။
 - (ည) ‘ပြောပေါ် လားနီ တပျော်ပျော်’--ကဗျာ သျင် အစာ ပြောပေါ ရှိကို လားနီဖို့ ပြောရလဲ ။
- (၅) ‘ပျင်းလို့ နီရေ သူများ ရှိ’ --ပျင်းလို့ နီရေသူ အသူ့ ကို ပြောရလဲ ။
- (၆) ‘တခေါက် ပျင်လို့ မနိုင်ကေ အခေါက် တရာ ကြံ’-- ဤ စကား အစာ ရာမှာ ပြောရလဲ ။

။ နှုတ်ဖြေ ။

- ၁) ‘မနိုင်’ ကဗျာ ကို အသူ ရွှီးရလဲ ။
- ၂) ကဗျာသျင် ဇာသူရို့ကို ‘မနိုင်’ မပြောကေ ဟန့်ထားရလဲ ။
- ၃) အလုပ် တခုကို တခေါက်မှာ မနိုင်ကေ နင် အစာ ပျင်ရလဲ ။
- ၄) နင် ‘အိမ် အလုပ်မှာ’ အစာ အစာ လုပ်တေလဲ ။
- ၅) ရီကူး သင်ဖို့ ဆိုကေ ကဗျာ သျင် အစာ ပျင်ဖို့ ပြောရလဲ ။ နင် ရီကူး တတ်တေလော ။

ဝါကြီးမ အိမ်

အရည်အချင်း -

- (၁) သေချာ အသံ ထွက်ရဖို့ ၊ အလှပလ ပျင်လို့ ဖတ်ရမေ။
- (၂) တစ်ကိုယ်တဲ / စုရုံး ပြောရမေ ။
- (၃) စကား အနည်နှင့် အရွှေတကူ အဖြေ ပီးရဖို့ ။
- (၄) ဇာ ပြောဇီရေလဲ ယင်စကား ပြောရဖို့ / ရှိုးရဖို့ ။



ပါး ပြေးလို့ ရေသွင် ခုနင်းမာ ဆန်- လှော ဝေရုန် လ ၊
 အရွပ်အရွယ် ပြုလို့ အိမ်မာ တထွေဝယံ ဝါကြီးမ။
 အခင်း ပြည့်လို့ ခြတ်ခြီး အိုးမွန်း အဂေါင်းပြည့် လို့ အမုံ ၊
 တမ်ပြိမ်ပြက် မမွေး မျက်စိ နောက်ကုံး ကလဲ ကုံး ။
 စူး ခပ်လို့ အိမ် လုပ်တေ အစီး နှင့် လဲ ကပ် ၊
 ခြေ ဝင်လို့ ချဉ်ထားရေ တွန်း ဆီး နှင့် လဲ ဟပ် ။
 အလီး ချဖို့ ကြောက်ဖနန်း အိမ် ပြု မည်လော ထင်ရေ၊
 ကရွေ့ ကရွေ့ ခြောင်းဆိုးကေ တထိန် ထိန် လုပ်တေ ။
 အိမ်ခေါင်များ လဲ သျှား ကျရေ မိုး ရီမာ စွတ် လို့၊
 ဝါကြီးမ နံချင်း သစ်တန် ကိုင် ထောက်တေ ကိုယ်မာကိုယ်
 စိုရေဖါရေ နို့ နှင့် ညှီ အတတ် ပြလို့ နီ ၊
 တထွေဝယံ ဝါကြီးမ သူမာ အရွပ်အရွယ် အိမ် ။

- သူကူမာ(ရ်) ရတ်(ယ်)

။ ကိုယ့်တိုင် လုပ် ။

၁) ‘ဝါကြီးမ အိမ်’ ကဗျာမာ ချင်ရာ လေးကြောင်း စာအုပ် ကြွေလို့ ရှိး ။

၂) အောက်ပါ ကွက်လပ် မာ ‘ဝါကြီးမ အိမ်’ ကဗျာက စကား ကို ဖြည့် ။
-----ခြောင်းဆိုးကေ -----လုပ်တေ ။

၃)ဝါကြီးမ အိမ် ဖြစ်တေ ----- (က) အုတ်တစ် (ခ) အိမ်ပုတ် ။

၄) ‘ကခွေ ကခွေ’ ‘ထိန့် ထိန့်’ -- ဒေပိုင် ကဗျာ ထဲက တွေးစကား ရှိးပါ ။
(က) ----- (ခ) -----

၅) အောက်ပါ ကွက်လပ် မာ ဖြည့် ပါ-
အခင်း ပြေ့လို့----- ၊ အခေါင်းပေ ----- ။
-----ချဉ် ထားရေ ----- လေး ဟပ်။

နှုတ်ဖြေ -

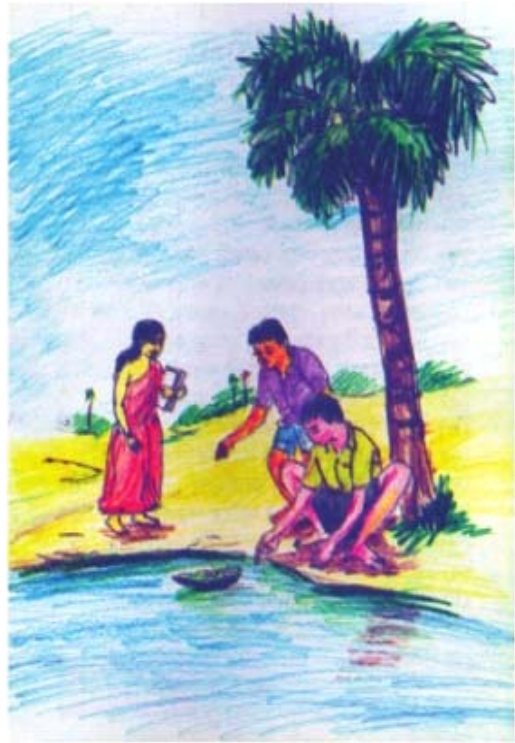
- (က) ‘ဝါကြီးမ အိမ်’ ကဗျာ အသူ ရှိးရေ လဲ ။
- (ခ) လိုင်ယောက် ပေါင်းလို့ ‘ဝါကြီးမ အိမ်’ကဗျာကို ဆိုပြပါ ။
- (ဂ) ဝါကြီးမ ရေသွင်လို ဇာ စားပါရေ ။
- (ဃ) နှင် ထမှင်း ကို ဖယ်လို့ ဇာ စားဖို့ ကြစ်တေ လဲ ။
- (င) ဇါ အသီး စားဖို့ နှင် အကုံထက် ကြစ်တေ လဲ ။

အနား

အရည်အချင်း -

- (၁) သေချာ အသံ ထွက်ရဖို့၊ အလှပလ ပျင်ပေါ် ဖတ်ရမေ ။
- (၂) တစ်ကိုယ်တေ / စုရုံး ပြောရမေ ။
- (၃) စကား အနေးနှင့် အရွေ့တကူ အဖြေ ပီးရမေ ။
- (၄) ဇာ ပြောဖိရေလဲ ယစကား ပြောရဖို့ / ရွီးရမေ ။

မိုးရိတ် ကြားက နီရောင် ချင်းရေ
မိုး က သာလို့ လား ၊
ဂုနိငို မာ အနား ၊ အဝေ ညီသျှ
ဂုနိ ငို မာ အနား ။
ဖါပျင်ဖို့ ဂုနိ တွက်လို့ မရ
လန်း ပျောက်လို့ ဖါတောတို့ လား။
ဖါ ပြင်မာလေး ပြီးလို့ သွားမေ
လုံး လို့ အဖော်သျှ ။
ထင်းရူးရွက် နှင့် လှီ လုပ်ကေ
ပန်း နှင့် ဆင် ပီးမေ ။
ထန်း ရီကန်မာ မျှိုး လစ်ကပ်မေ
လားမေ လှုပ်လဲ လှုပ်လဲ ။
(အတိုနှင့်)



-ရောဘိန္ဒရောနာ(ထ်)ထားကူရ်

။ ကိုယ်တိုင် လုပ် ။

၁) ‘အနား’ ကဗျာ ပထမ လေး ကြောင်း စာအုပ် ကြွေလို့ ရှိ။

၂) လိုင်းယောက် ပေါင်းလို့ အနား ကဗျာ ကို ဖတ် ၊ ဆို။

၃) ‘ကြားက ၊ သာလို့ လား၊ လုံး လို့ ၊ ဆင်ပီးမေ’ -- ‘အနား’ ကဗျာမှာ ဤ စကားများ ကို ဖြစ်အောင် အရာမှာ ရှိရ ဖို့ လဲ ရှိပြပါ ။

(က) စုဝေးရို့ မဟုတ်ကေ အပေါင်း: ----- ။

(ခ) နှစ်ခု အလယ်မှာ ----- ။

(ဂ) လုပ်လို့ မဟုတ်ကေ စုလို့ ----- ။

(ဃ) တန့် ဗ ၂၁ ----- ။

၄) အဖြေ ပီး -

(က) အနား ကဗျာမှာ ကျောင်းသား ရို့ ဖြစ်အောင် နှင့် လှယ် လုပ်ဖို့ လဲ ။

(ခ) အနား ကဗျာမှာ ကျောင်းသား ရို့ လှယ် ကို ဖြစ်အောင် အရာမှာ မျှောဖို့ လဲ ။

(ဂ) အနား ကဗျာမှာ ကျောင်းသား ရို့ ပန်း နှင့် ဖြစ်အောင် ဆင်ဖို့ လဲ ။

၅) ဖြစ် စကား မှန်ရေ ပြော ပါ --

(က) ‘အနား’ ရကေ ကျောင်းသား ရို့ အိမ် တို့ လားမေ ။

(ခ) ‘အနား’ ရကေ ကျောင်းသား ရို့ ပေါင်း လို့ ကမ်းမေ ။

နှုတ်ဖြေ

၁) ‘အနား’ ကဗျာ အသူ ရှိရေ လဲ ။

ဤ ကဗျာရှင် ရှိရေ နောက် တစ်ခု ပျာသား မဟုတ်ကေ ကဗျာ ဆိုဖို့ပါ ။

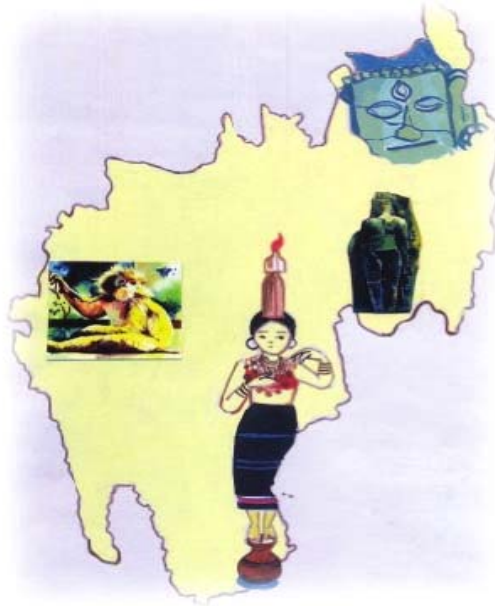
၂) နှင် ဖြစ် ကမ်းဖို့ ကြစ်တေလဲ ။

နှင် ကြစ်စာ ဖြစ်စာ -- (က) တစ်ကိုယ်တဲ ကမ်း (ခ) များသော ပေါင်း လို့ ကမ်း ။

၃) ‘အနား’ ကဗျာ ကို ဖတ်ပြ ပါ ။

၄) နှင် စက္ကူ တစ်ခု နှင့် လှယ် မဟုတ်ကေ ချင်ရာ တစ်ခု လုပ်ပြ ပါ ။

အကျွန်ရို. တရိပုရာ



အကျွန်ရို ဘာရော(တ်) တိုင်းသား ။ များသော ပြည်နယ် ယူလို့ အကြီးအကျယ် ဘာရော(တ်) တိုင်းပြည် ဖြစ်တော့။ ယင် တိုင်းပြည် တဇက အကျွန်ရို နီရေ ။ အမည် တရိပုရာ။ တရိပုရာ မင်းနီ မြို့ အမည် အာဂေါရ်တလာ ။ ဘာရော(တ်)မာ ရှေး-မြောက် ဘက်သို့ တောင်ဝန်းချာ ပယ်လို့ ပြည်စွန်နားမာ အငယ်သျှ ပြည်နယ် တရိပုရာ ။ ယင် ပြည် မြောက် ဘက်က အာသာ(မ်) ၊ အရှေ့ ဘက်က မီဇူရမ် ၊ ကျမ်ရေ ဘက်က ဘင်္ဂလာ ပြည် ပတ်လို့ ဟိရေ ။

တောသားမာ ကောက်ဘရောက် ‘တို့ပြာ’ စကားက ဤ ပြည် အမည် တရိပုရ ဖြစ်ပါရေ။ အမျိုးမျိုး ချောင်း-ကြောင်း၊ တောင်၊ ပြင် နှင့် တရိပုရကို သာယာလှပရေ။ တောင် ဝါးခု မြောက်-တောင် ဘက်သို့ ပြန့်စဲလို့ ဟိရေ။ ထို တောင်များ ဖြစ်တော့ ဘောရောမုရား၊ အာထီးရောမုရား၊ လောင်းတရတ်၊ သာခန် နှင့် ဇမ်ပွို။ တရိပုရမာ ဟိရေ တောင်မြားမာ ဘောတလိန်သီ အမြင့်ဆုံး တောင်ဆန်း ဖြစ်ပါရေ။ အင်ကြပင်၊ ပြိုင်းပင်၊ လပွန်ပင် ပိုင် အဖိုးတံ သစ်ပင်များတို့ တရိပုရမာ တောဥစ္စာ ။ ဝါး နှင့် ကြိမ် ကို လုပ်သော လက်မှုပညာ တရိပုရမာ ဝမ်းမြောက်စရာ ဖြစ်ပါရေ။ တောင်သားရို့ လက်ရက်ပညာမာ တောရေ။ စပါး၊ နတ်လျာ၊ နှမ်း၊ ကြံ ဤ အရပ်မာ လေလုပ် ပစ္စေး များ။ သရက်သီး၊ ပန်းသီး၊ နန်တရသီး၊ လိမ္မော်သီး တရိပုရမာ ဝမ်းမြောက်ရာ သစ်သီးများ။ ချောင်း-ကြောင်း အထဲမာ ကျော်-ဇောရေ မြောက် ဘက်က ဇူရို၊ လောင်ဂန်၊ မော်နု၊ တောလှပ် ၊ ခွယ်၊ တောင် ဘက်က မူဟုရီ နှင့် ဖေနီ ချောင်းများ။ မော်နု အကြီးဆုံး ချောင်း ဖြစ်ပါရေ။ အခြား ပြည်နယ် နှင့် လှေယဉ်ပျံ ကြောင်း အဆက်သွယ် ဟိလီရေ။

အဂ္ဂုချိန်မ မီးရထား နှင့်လဲ အဆက်သွယ် လုပ်နိုင်ရေ ။ တရိပုရမာ ကြွေဖွယ် တို့လဲ မယှားပါ။ ကျော်ဇောရေ သီပါဟီဇော်လာ၊ အထဲမာ တိရစ္ဆာန်ရုံ၊ ကစား မီးရထား အလုံးသူ စိတ်ကို ဆေါင်ယူရေ ။ အကျွန်ရို့မာ နိရ်မောဟောလ်၊ မာ တရိပုရေသောရီ ကျောင်း၊ တိရ်ထောမုခ်၊ ဦးနောကူတီ ကြွေဖွယ်များလဲ ဝမ်းမြောက်စရာ ဖြစ်ပါရေ ။

ကူလား ဇတ်သား မာ တူရ်ဂါ၊ သောရော်သွတ္တိ၊ လောက္ခီ ရို့ နှင့် တောသား ကိုးကွေရာ ကေရ် ခါရ်စီ ၊ ဂေါရိယာ ပုံဇါ နှင့် ပေါင်းသင့်ပြီး တခုတနဲနဲ ဖြစ်သွားရေ ။ တရိပုရီ ဇါတ်သား မာ စကား အစစ် ကောက်ဘရောက်’ ကို အစိုးရမာ ဒုတိယ အမှုတ် လို့ ဝန်ခန်ချက် ပီးရေ ။



လေ့ကျင့်ခန်း

(၁) ကွက် ထဲမှာ အဖြေ ကို ယူလို့ ရှိပါ --

- (က) ဘာရော(တ်) မာ လုမျိုး ကို တခွန်း မာ ဖါ ပြောပါရေ။ (တရိပုရီ၊ ဘာရောတ် တိုင်းသား)
- (ခ) ဘာရော(တ်) မာ ဖါ ဘက်က တရိပုရာ ဟိပါရေ။ (မြောက် ၊ ရှေ့-မြောက်)
- (ဂ) တရိပုရ မြောက် ဘက်က ဖါ ပြည် ဟိပါရေ။ (အာသမ်၊ ဘင်္ဂလာဒေသ ၊ ဗီဇူရမ်)

(၂) တခွန်း နှင့် အဖြေ ရှိပါ --

- (က) တရိပုရ မင်းနီ မြို့ အမည် ဖါ ခေါပါရေ။
- (ခ) တရိပုရ တောင် များ မာ အမြင့်ဆုံး တောင်ဆန်း ဖါစာလဲ။
- (ဂ) တရိပုရီ ဇင်သား မာ စကား အစစ် ဖါ ပါ လဲ။

(၃) ကွက်လပ် အရာမှာ မှန်မြေးရေ အဖြေ ကို ရှာ ပြီးဂေ တေပါ --

(အာထီးရောမုရား၊ တို့ပြာ၊ ဖေနီ၊ တိရိထမုမ်၊ ဒေါလတ်၊ လှေယှဉ်ပျံ)

- (က) ----- စကားက ဤ ပြည် အမည် တရိပုရာ ဖြစ်ပါရေ။
- (ခ) ----- တရိပုရ တောင်။
- (ဂ) တောင် ဘက်က ----- မြောက် ဘက်က -----ချောင်း။
- (ဃ) ----- တရိပုရမှာ မြတ်သော အရာ။
- (င) ----- တရိပုရ နှင့် အဆက်သွယ် ထားပါ ရေ။

(၄) အိဖြေ သင်ခန်း

အကြီးအကျယ် - ကောင်း ကောင်း အကြီး ။ ပြည်စွန်နား - ပြည် အဆုံးမှာ ။ တောင်စိုင်း - တောင် များ တန်း နီ သော။ ပြင် - ညိမ်ညားရေ ကမ္ဘာ ။ အညီ အညာ ကမ္ဘာ ။ လယ်လုပ် ပစ္စည်း - လယ် က ထွက်တေ ပစ္စည်း များ ။ ဝမ်းမြောက်ရာ - စိတ်ကြီးဝင်ခြင်း ။ တောရေ - အထူး နိုင်ခြင်း ။ အဆက်သွယ် - တရပ် နှင့် တရပ် အလား အသွား လုပ်ခြင်း ။ ကြေဖွယ် - အကြေကောင်း ရေ။

လာကပ်၊ တော် ဆန်းစီ ကပ်မေ

အရည်အချင်း -

- (၁) သေချာ အသံ ထွက်ရဖို့၊ အလှပလ ဖတ်ရဖို့။
- (၂) စီရင်ချက် စကား ကို နားလေ ရ ဖို့။
- (၃) ပြောပြရေ စကား ကို မှတ် ထားရဖို့ ။
- (၄) သင်ရေ အကြောင်းရာကို ပျော် ပျော် နှင့် သင်ခန်းစီရဖို့ ။
- (၅) အငေ့သွေ အငေ့သွေ ပုစ္ဆာ ကို အဖြေ ပီးရဖို့ ။



အကျွန် ရို့ ဤ ပြည် မာ များသော တော ဟိလီရေ ၊ တောမာ အဖိုးတံရေ စပ် ဟိလီရေ။
အမျိုး မျိုး သစ်ပင် ၊ အင်ကြာပင် ၊ ကျွန်းပင် ၊ စစ်ပင် ၊ ရပ်မြေပင် ၊ တောပန်ပင် ၊ စနားပင် ၊ လက်ပန်ပင် ၊
တမာခါးပင် ၊ သပြီပင် ၊ ယေထက်မက အမျိုး မျို အဖြာ ဖြာ သစ်ပင် များ ။

တောမာ မနှောက် သတ္တဝါ ဟိလီရေ။ ဆင်၊ ကျား၊ ချို၊ မျောက်၊ ဝံ၊ တောဝက်
ယေထက်မက မနှောက်ဖတ် ဟိရေမသိ ၊ ဟိလီစာ အဖတ် ဖတ် အရောင် ငှက်မျိုး-
မောင်ညို၊ ကျီး၊ စါတရိုစ် ၊ သိမ်း၊ ဇရက်မောက်တင်၊ ကလူကွက်၊ ကျီးကန်း ၊ ကြက် ။

တောမာ မနှောက် ပန်း ၊ မနှောက် အသီး ၊ သတ္တဝါ - ငှက် တိန် များရို့ စိတ် ပျော်
ပျော် နှင့် လှဲ့ပတ် လား သွား နီလီရေ ။

သစ်ပင် ခွတ်လို့ ခွတ်လို့ အဂုချိန်မာ ထို တောနေ လလင်းဗျာ၊ တဦးတဲ မြေကမ္ဘာ
နှင့် ကျောက် တောင် ရာ ဟိရေဗျ။ အသီး အပင် သစ်ပင် နှင့် လူတထုငါရာ ပိုင်။ သတ္တဝါ ငှက်
မဟိ။

အကျွန်ရို့ တကျေကို အစိ စစ်ကေ ၊ အပင် စစ်ကေ၊ ယလှောက်ကေရာ တဖန်တိုင်း တော
ဆန်းလာမေ ၊ အထူအထပ် သစ်ပင်အပေါင်း ပြန်ပေါက် တက်လာမေ ။ သစ်ပင် တိုင်း သစ်ပင်
တိုင်း ပန်း ပွင့် မေ ၊ အသီး သီးမေ ။ ယင်း တောမာ တဖန်တိုင်း သတ္တဝါ ငှက်များ ရောက်လာမေ။

တဖန်တိုင်း ရှေ့က အပင် ဤ တိုင်းပြည် လှပ တင့်တယ်သော အဆင် နှင့် ဆင်လို့
တက်လာမေ ။ ယင်း သစ်ပင် နှင့် နွေအရွက် ကျေးဇူး ခန်ယူလို့ အကျွန်ရို့ အလုံးသူ စိတ်
ပျော် ပျော် နီကပ်ပါမေ။



ကိုယ်တိုင် လုပ်

- ၁) စါစီမှန်ကြီး ကို တဖြေးဖြေး တယောက် ပြီး တယောက် ဖော ပြပါ။ ။
- ၂) ဖတ် စာ အထဲက ရှာလို့ အောက်ပါ ကွက် ထဲမှာ ဖြည့်ပါ။ ။

က) အဖိုးတံရေ သစ်ပင်			
ခ) လေးကောင် သတ္တဝါ အမည်			
ဂ) လေးကောင် ငှက် အမည်			

၃) ကွက်လပ် အရာမှာ အဖြေမှန် ကို ရှာပြီးက တေပါ --

(အပင် သီလားရာမှာ ၊ များသော သစ်ပင် ခွတ်တေ အကြောင်းမှာ ၊ အစိဂ အပင် မပေါက်တေ အကြောင်းမှာ)

- က) ----- တိုင်းပြည်မှာ တောနေများ အဂုချိန်မှာ လလင်းဗျာ ၊
(သစ်ပင် မခွတ်ကေ ၊ အကျွန်ရို့ အစိ စစ်ကေ ယေ နှင့် များသော အပင် စစ်ကေ)
- ခ) တိုင်းပြည်မှာ တခါတိုင်း တော ဆန်းလာမေ ----- ။

၄) စကား အနေ မာ အဖြေ ပီး ပါ --

သစ်ပင် မဟီကေ တောနေကို ဇာပိုင် မြင် ပါရေ ။

နှုတ်ဖြေ

- ၁) နင့် အိမ် ပတ် ဝန်းချာမှာ ဟီရေ လေးမျိုး အပင် အမည် ပြောပါ။ ။
- ၂) နင် မြင်ဟီရေ လေးမျိုး သတ္တဝါ အမည် ပြော ပါ။ ။
- ၃) လေးဦး အသီး၊ ပန်း အမည် ပြောပါ။ ။ ဇာ ပန်း အနံ့ ကို နင် သာယာပါရေ။ ဇာ အသီး ချိဉ်ရေ ၊ ဇာ အသီး ချိပါရေ ။
- ၄) နင် မြင်ဟီရေ မဲ မဲ ၊ ဖြူ ဖြူ ငှက် အမည် ပြောပါ။ ။
- ၅) သစ်ပင် က အကျွန်ရို့ ဇာ ဇာ ရရေ ပြောပါ။ ။
- ၆) ဇာ စကား အမှန် ပြောပါ - က) တော အကျွန်ရို့ကို မကူညီပါ။ ။
ခ) တော အကျွန်ရို့ကို ကူညီ ပါရေ ။

၇) နို့ ပင် ၇ ၇ အရာမှာ အလိုဝင်ရေ သိယူလို့ ပြောပါ။
၈) အောက်ပါ အရုပ်ကြည့်လို့ ပြောပါ --



ကျမ်းမာရေး ကို သတိထားပါ ။

နင်ရို့ အလုံးသူ အဂုချိန်မာ ကျောင်းသားဘဝ ကို စရေသီး ။ ဤ ဘဝကို လှပ တင့်တယ် ဆင်
လို့ ကောင်း မွန် လမ်းတို ယူလားဖို့ ယခုဗျာ အခိန် ။ ယင်းကျေးဇူး နင်ရို့မာ အလိုဟိစါ လိုင်းခု စကား
မှတ်ထားရမေ။ အါးလုံးထက် ကြီးသော စကား ဖြစ်တေ ကျန်းမာရေးစါ အသက်ပမာ အါးလုံး
အပျော်ရေး အကြီးဆုံးစကား ။

အများ နီတက် အောင် အိပ်တေ အကျင့်ကို ဖယ်လို့ မိုးသောက် စောစော အချိန်မာ နီ ထွက်
ဖို့ ရှေ့က ထပါ ။ နန်ရင်းမာ ဟိရေ တလင်းမာ တခေါက် မြီးလိုက် ပါ ။ မဟုတ်ကေ တကေသျှ ကြီးကေ
ပဆစ်တု နာလို့ ခန်နီရမေ ။ ဆရာဝန် ကြံချတ်လဲ ဆုံးသွားမေ ။ တလင်းက လာရောက်နှင့် အလက်မာ
သွားပွတ်တံ ကို ယူပါ ။ အကြောင်းက သွား ကန်ထာကိုယ်မာ အရေးကြီးသေး အင်္ဂါ ။ တစ်ခေါက်
ပျက်ကေ ဘေးဒုက္ခ ခန်ရမေ။ ခုနင်း အစိုနန်ကေ တယောံ ငယ်ချင်း လဲ နန်ရင်းမာ ထိုင် မဟုတ်ဗျာ ။
မျက်နှာ လှပုံ ပျက်မေ။ ချင်ခါဖြစ် တဖုံတခု စားကေ ကောင်းမွန်စွာ ခိုနင်း ဆီး ပါ ။ နိစိုင် ညှိမာ အိပ်ဖို့
ရှေ့က ကောင်းမွန်စွာ သွားပွတ်ပါ ။ လာဖိ ကျောင်း တက်ဖို့ အချိန် ဖြစ်ဗျာ။ ကောင်းမွန်စွာ ရီချိုး လို့
ဆံပင် မြီး လို့ ထမင်း စားပါ ။ အပြာဦး မပျင်ပေး စားပါ ။ မဟုတ်ကေ အစာ ကြီးမေ မဟုတ် ဝမ်းပျက်ကေ
ပင်ပန်ရမေ ။

စင်ကြေ သော အဝတ်ကို ဝတ်ပြီးကေ အချိန် ယူလို့ ကျောင်းကို လားပါ ။ ဆရာ ဆရာမ
လာလို့ ပြောမေ။ လက်သေး ပြပါ ဇါလောက် ကြီးဗျာ လဲ ။ အညှိဝင် လို့ ဟိရေလော ။ သွား နှင့် တခါပင်
လက်သေး မကစ်ပါကေ။ ။ ယက် မကောင်းရေ အကျင့် ကို ဖယ်ဖစ်ရ ဖို့ ။ မဟုတ်ကေ အမှစ် အားလုံး
ဝမ်း ထဲတို့ ဝင်လားမေ ယင်းနောက် ဝမ်းမာ မကောင်းမသင့် များမေ ။ စိတ်ဆန္ဒ ပျက်လာမေ ။ ယခု
စကား တခွန်း ကို လဲ မမိရေ - ဆံပင်မာလဲ တခု ကျန်မာရေး ဟိရေ ။ အချိန်တိုင်း ဆီ ရီ မကျေ ဂေါင်း
မပြီးကေ သန်းသျှများ အဂေါင်းမာ အနာ ဖြစ်စီမေ ။ အားလုံးသူ နှင့် ကို ကြောက်ပြီးကေ အဝီတို့
ရွှိ မြီးမေ ။ ယင်းနို့ မနိုင် အချိန် မတိုင်ခါပင် ဆံပင် ကျမေ။ ဖြူ လို့ အသက်ကြီး ဖြစ်မေ ယင်းစါ ငါရို့ မလိုချင်။
ငါရို့ ခန္ဓထာကို ကိုင်ထား လို့ ကမ္ဘာလုံး ကို အောင် ချင်ရေ ။ စိတ်က မှတ်ကေ ယခု အသက်မာ လဲ
သူနိတာ ဝီလီယမ် ဖြစ်လို့ ဂေါင်း ခင်မာ ပျံ့နှိုင်မေ သောစိန် သောရပ်ရို့ ပိုင် အကြီးကေ ကြီးကတ် ကစားသား
ဖြစ်မေ - ဖြစ်မေ အဆူတော မဟုတ်ကေ စါရွှီးသား ။ နောက်တခန့် စကား တခွန်း မှတ်ထားပါ ။
အိမ်နှင့်တကွ ပတ်ဝန်းချင် နှင့် စာသင်ကျောင်း ကို လှလှ ပြောင်ပြောင် ထားရမေ။ ယင်တိလဲ နင်ရို့မာ
ကျန်းမာရေး အတွက် ကောင်းရေ။ စာသင်ကျောင်းမာ အမှိုက် ထေရာမာ အမှိုက်များကို ဖစ်ဖို့ အကျင့်

ပျင်ရမေ၊ အလုံးသူကိုလဲ သင်ရမေ။ အားဖြင့် စကား ဟောပြောလို့ ကိုယ်မှာ လိုင်ခြောင်း ကို လဲ မပျက်ကော့၊ အသန် သဘာဝ က လဲ ညစ်နွမ်း ခြင်း မဖြစ်ရ။ အကြင်သူ လွတ်ချားမှုတ် ကို လဲ မှတ်ထားရမေ။ ယေကား တိန်တိန် ကျောင်း လွတ် သန်ဇွေ တီးပျာ။ အိမ်တို ပါး လို့ တဆောင့် တနား မနားဘဲ စာအုပ် ယူလို့ မထိန် ပါဂေ ။ တဆောင့် တနား ကစားချီ ၊ အစားတဖဲစားလို့ စါဖတ် ဖို့ ထိုင်ပါ။ တနား ရုပ်ရှင် က ကြွေရ ဖို့ ၊ ကြေ ဖို့ ဆိုဂေလဲ အစီးက ကြေ မဟုတ်ကေ မျက်စိ ပျက်မေ။ မျက်စိ ပျက်လားကေ အားလုံး လားပျာ ။ အများ ညီနက်မာ မစါးကော့ ၊ မှတ်ထား ၊ နိန့်စိုင် အချိန်နှင့် စါးနှိုင်လော့က် အစါး စါးကေ ကျန်းမာရေး အတွက် ကောင်းရေ ။ ချမ်းရေး နှင့် ပျော်လွင်ရေး ကို တသက်ပတ်လုံး ထားဖို့ ဤ လယ့်ကျင့်မှုတ် ကို အမှန် လစ်နာရမေ ။

