

# တုဂ္ဂိုလ်တိတာ ကြမ်းပ်တ်ပ်လုံးပ်ဂီးသန္တတ်သို့တ်ဘျာ ဟူရို့တိစောင်သုံးကြ

#### A. ጥናቸውን ጥናቸው ተናሮች

- c. တ်ကိုးတ်အို့ဖို့ တန်းတာသူ့၊ မဲတ်ဆောက်းလာအဂ္ဂါး၊ လာမိပ်လာအဖို့ဖို့မှသကိုးတ်ကိုးဂေအကို့  
ကြေးဘုံ တ်ကွဲ့မှု့အို့ ဒီး ဟု့ရ်ဂ်ဟု့ဘူးအို့လာ အကဟဲထို့ပဲ၊ လာတ်ကနဲးသု့ရှု့ညီ့ပ်ပ် လာအကို့အတ်  
ဖို့ဖို့မှသကိုးတ် ဒ်အဖျို့လာ အကူ့ပဲအံ့အဖွဲ့ ဒီး ဒုးန်ပ်အို့ အကူ့ပဲအံ့ အတ်လီ့ဘုံတဖ်၊ ဒီး ပို့  
ပ်အတ်ခွဲး တ်ယ်လာ အကဟဲဖို့မှသကိုးတ် တဖ်နှု့လီး။

  - \* တန်းတာသူ့အို့ဖို့ ကဘုံတ်မှအောင် တ်တူ့လို့မှု့ကဒါကွဲ့အနာ မဲတ်ခေါ်သုးကို့ နှု့လီး။
  - \* တ်ဂု့ခို့တိတာ အလုံ့ဖို့ လာအပ်ယု့နီး တ်ဂု့တ်ကျို့ဘုံထွဲ့နီး တ်ရှု့တ်ကျျေး ကဘုံတ်ဟု့လို့  
အို့ဆူ့ မို့ပ်ကိုးဂေအဲး နှု့လီး။
  - \* ပျော်တ်မို့ ကအို့ပဲပေါ်လာ အကတဲဖျို့နီးန်ပ် တ်ရှု့တ်ကျျေးအပဲအံ့ နှု့လီး။

j. တ်အို့ဖို့တဖ် ကဘုံတ်သုးကျျော်မှေအို့ ဒ်အကြေးပဲဘုံပဲနီးတ်အို့သုး၊ ဒ်အမှု့ ထံ့လို့အို့ဖို့ လာဂို့  
မူတမ့် ဟဲ့ခီး၊ ဒီး ကကတ်ဟဲ့ကတီ့နှု့၊ တ်ဆီ့ထွဲမာစားလာ အကူ့ပဲအံ့ပဲအံ့မာစားပဲ၊ သိလု့တ်လဲတ်  
ကွဲ့၊ တ်ကွဲ့ထွဲဖို့သုံး၊ မူတမ့် တ်လဲ့ဟဲ့ခူ့ဟဲ့ လာတ်ဖီးတ်မာလာအဘုံထွဲနီး မို့ပ် တ်ပ်လု့ပ်ပ်ကို့ အ  
ဂု့အကျို့တဖ် နှု့လီး။

  - \* မို့ပ်တ်အို့ဖို့ဖို့တဖ် ဘုံတ်မှအို့လာ ဟဲ့ခီး မူတမ့် ပဲမှု့ထူ့ခဲ့အဆာကတီး၊ လာအအို့ယု့ မူတမ့်  
တော်ယု့နီးတ်အို့၊ လာမိပ်တလီ့ဟု့အဖွဲ့ ဘုံနှု့လီး။ စပဲနံ့ ဒီး ကညီပျော်ကျို့ထံ့တ် ကအို့ပဲ  
နှု့လီး။
  - \* မို့ပ် ကနီးနှု့လို့ကွဲ့မှု့ လာအလဲ့ဟဲ့လာကို့ ပဲအဖို့မှု့လို့တ်အဆာကတီး ပဲဂို့ခီး မူတမ့် ဟဲ့လီ့ခီး ပဲကို  
ထို့အဆာကတီး နှု့လီး။
  - \* တ်ဂို့ထို့သုံး ဒီး တ်ကို့ထို့သုံး တ်အို့ဖို့ဖို့တဖ် ကဘုံတ်ရှု့တ်ကျျော်မှေအို့လာ အကြေးလို့အသုံးနီး မို့  
ပ်အတ်အို့သုံး နှု့လီး။ စပဲနံ့ ဒီး ကညီပျော်ကျို့ထံ့တ် ကအို့ပဲ လာကမာစားတ်အကို့ နှု့လီး။

၃၀. ထိဘိ နေ့ပိတ်ပိတ်ကို မြိုပ်တဖ်လာ၊ တိသုံးတိကျော်အပူ၊ ဒီးကျေလာ၊ တိတို့ကျော်မော်တိလာ၊ အဆာကတို့အပူ၊ တိကွာကဒါကူ့တ်အပူ၊ ဒီးတိမောလာထို့လာထိ ကိုအမိုပ် တိပိတ်ပိတ်ကို သန့်အပူ၊ နှင့်လို့၊

- \* တိဂုံးခိုင်တိတာ၊ ကဘာ်တိလို့ဘုံးအိုးနှင့် လာ၊ တလဲတာဘူး မြိုပ် တိဟု့ကူ့ဟု့ဟု့ဖော် တိပိတ်ပိတ်ကို အကလဲထို့ရ ဒီးတိပို့တိသုံးတိ ဘုံးအိုး ကိုအမိုပ် တိပိတ်ပိတ်ကို သန့် နှင့်လို့၊
- \* မြိုပ် တိဟု့ကူ့ဟု့ဖော် ပျော်မူဘုံးအိုးတဖ် ဒီးတိဂုံးခိုင်တိတာ၊ မြိုပ် တိဟု့ကူ့ဟု့ဖော် တိပိတ်ပိတ်ကို ကမံးတိ အခါ်စားတဖ် ကဘာ်တိကွဲမုံးအိုးဆူ တန်းတာဘူး ကိုရှုံးလို့ကဝိုး တိအို့ဖို့ နှင့်လို့၊

၄၀. ကတ်ကတ္တာနှင့် မြိုပ်လာ၊ အဖို့ဖို့မာသုံးတိတဖ်လာ။..

- \* တိဂုံးတိကျော်လာ၊ အဘုံးအိုး တိရဲ့ရှုံးတိကျော်အပဲအံ့ဌာ် ဘုံးဆာဘုံးကတ္တာ ...တိဂုံးခိုင်တိတာ၊ တိဂုံးတိကျော်၊ လာအဲကလဲ့ကျိုး ဒီး စပ်နဲ့ကျိုး ဒီး ကည့်ကျိုး ကဘာ်တိအုံးလို့အိုးဆူဟံ့ဌာ် လာပျော်ကိုဖို့အစုံပူး ခဲ့ကိုထို့အမိုင်ထံးကတ္တာ တန်း နှင့်လို့၊
- \* တိတဲ့ဖျို့ထို့ လို့ညို့သို့ဖို့အမိုင်ပည့် လာအဘုံးတိသုံးအိုးလို့၊ တိဖူးလို့မာဒီး အတ်သမံသမီး အ လုံး လာအဘုံးတိသုံးအိုးလာ၊ တိကထို့နဲ့ကွဲ့ပျော်မျှ ပျော်ကိုဖို့အတ်လာထို့လာထို့ ဒီး တိအပတ္တာလာ၊ တိဆာ မှုံးလာပျော်ကိုဖို့ကတ္တာထို့ရ ... ကလဲထံးခဲ့ရှိခိုင်တိ အပတ္တာတဖ် ဘုံးတိလူပို့မာထွေအိုး လာတ်ဟံ့ဌာ် စုန်းကျေ တိသို့လို့မာဒီး လာပျော်ကိုဖို့ အတ်မျှနှင့်မာနာအိုး နှင့်လို့၊ တိဂုံးတိကျော်တဖ်အံ့ဌာ် ဘုံးတိရဲ့ရှုံးလို့ကျိုး အပ်ယောသန့်အပူ၊ ဒီးလာ၊ တိပျော်စုံကိုဖို့နှင့်လို့၊ တိပို့ပန်းတိတာ အပတ္တာ တိဒီးအစာတဖ် ကဘာ်တိဟု့လို့မြိုပ်၊ လို့ကွဲ့ဒီတဖ် ကဘာ်တိအုံးလို့အိုးဆူဟံ့ဌာ် နှင့်လို့၊
- \* တိခွဲ့းတိယ်လာ၊ တိအို့ဖို့အိုး လာတ်ကတ္တာပို့ပို့တိသုံး တိကူ့ဘုံးအိုးကူ့သူ့ လာအဖို့အိုး.. တလဲ တဘူး ပို့ထံးအိုး တိရဲ့ရှုံးတိ ကတ်ကတ္တာနှင့် တိခွဲ့းတိယ် လာတ်တ်ပို့ပို့တိသုံးတိအိုး ဘုံးအိုး ဒီး ကိုအတ်လာထို့လာထိုး ဒီး တိမာသီထို့တိဂုံးတိကျော်တဖ် နှင့်လို့၊

B. တိနို့ဟု့လို့သုံး တိဟံ့ဌာ်နှင့် လာပျော်ကိုဖို့ တိဖူးလို့မာဒီး တိတဲ့ထို့ထို့သား အိုး

ကို-မြိုပ် တိအော်လို့ လာအတဲ့ဖျို့ထို့ရ မြိုပ်၊ ကိုအပျော်တိဖော်လို့၊ ဒီး ပျော်ကိုဖို့တဖ် ကနိုးလို့သုံးတိ တိဟံ့ဌာ်နှင့် လာတ်မာလာထို့လာထိုး ပျော်ကိုဖို့ အတ်ဖူးလို့မာဒီး တိတဲ့ထို့ထို့သား နဲ့လို့ နှင့်လို့၊

- \* ကို-မြိုပ် တိအော်လို့ ဘုံးတိပို့အိုး တိခေါ်သုံးကို နှင့်လို့၊ လို့တိအော်လို့အပဲအံ့ဌာ် ဘုံးတိတ်ပို့ပို့တိသုံးအိုး ပျော်ကိုဖို့ ဒီး ဘုံးတိအုံးလို့အိုးဆူဟံ့ဌာ် လာမြိုပ် ကကွဲ့ဖော်သုံးပို့ပို့ အပ် နှင့်လို့၊ လို့သုံးတိပို့ပို့တိ အံ့ဌာ်အိုး အိုးကလဲ့ကျိုး၊ စပ်နဲ့ကျိုး ဒီး ကည့်ကျိုး နှင့်လို့၊

C. କ୍ରିତ୍ୟାନ୍ତିକ ପ୍ରକାଶକ ଲାଭକାରୀ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମହିଳାଙ୍କ ଆଧୁନିକ ଜୀବନକାରୀ

လာတ်ကမာလီးတ် မိုပ်အတ်ပါယ်ပါယ်ကို ကအိုနီး တ်မဲသူရှိကျားအကို ဒီး လာတ်ကဆိုတဲ့မာစာ၊ တ်မဲသကိုတ်လာကို မိုပ်တဖ်၊ ဒီး ပွဲတေဝ လာတ်ကမာဂုဏ်ထိုး ပွဲကိုဖို့ အတ်ဖ်းလိမ့်ဖီး တ်တ္ထာထိုးထိုးဘူး အကိုနှင့်၊

- a. ကြေးကတ်ကတိနှင့် တိတိစာမာစာ၊ လာမိပ်လာအဖိမာလိတ်လာကို မူတမှု လာလီးကပို တ်ကူးသာ၏ ကူးသာတ်ကရာကရိအောင် တဖော်အကိုး၊ ဒေါကြေးပဲသာ့ပဲအသီး၊ လာအကန်ပ်၏ တိဂုံးသူ့တဖော်အံ့ ဒေါမ်းကိုစွဲ အတ်ပံးလိမေဒီး တ်သူ့မံသားမှု့အပတ်၏ ဒီး ကိုစွဲ ပျေကိုဖို့ တ်ပံးလိမေဒီး တ်မာန့်မာန်၊ အတ်ပံးလိုကပ်၏ တ်ပံးလိမေဒီး တ်သာ့မံသီး၊ ဒီးလာ၊ ကဘာ့ကွဲ့ထဲ ဖို့သာ့အတ်လာထိုလာထို လုံး ဒီး မာသကိုးတ်ဒီး ကိုသရိုတဖော်နှင့်လုံး လာတ်ကမာလာထိုလာထို ပျေကိုဖို့ အတ်တူ့ထိုထိုး အကိုးနှင့်လိုး။

\* ပဲတ်ဝိုးထိုသီး ဒီး တ်ကိုထိုသီး တ်အို့ဖို့အဆာကတ်၏၊ တိဂုံးခို့ပဲတဖော် တ်နှီးသူ့ညီးအောင် ထဲ့ဒီး ကလံးထံးနှုံးထို တ်ပံးလိမေဒီး တ်သူ့မံသားမှု့ အပတ်၏တဖော်၊ တ်ဒီးဒဲးတဖော်လာ၊ တ်ကသူ့ညီးပျေကိုဖို့ အတ်လာထိုလာထို၊ ဒီး ကျိုးကျေလာ၊ တ်သူ့အိုးလာ၊ တ်ကမာလာထိုလာထို ပျေကိုဖို့အတ်တူ့ထိုထိုး ထိုသားအကိုး သူ့တဖော်နှင့်လိုး။

\* ကြေးကတ်ကတိနှင့် တ်ပီးတ်လီ ဒီး တ်သို့လိတဖော် လာကမာစာအမ်းပ် ဒီးသီးအကသူ့မာသကိုးတ်ဒီးအဖိုး လာအကမာလာထိုလာထို အတ်တူ့ထိုထိုး အတ်တူ့ထိုသားတဖော်အကိုး နှင့်လိုး။

\* လုံးကျော်တဖော် အို့ပဲလာ၊ မိုးပ်ကိုးကဲ့ဒီးအကိုး ပဲကိုဖို့ထိုအမူးအဆာကတ်၏၊ မိုးပ် တ်ပို့ယုံပို့အနား၊ ဒီး တ်အို့ဖို့အဆာကတ်၏ နှင့်လိုး။

\* ဟံံနိုင်းကို တ်ဆဲးကျိုးလို့သား၊ တလိုကျိုး လုံးတ်ကထို လာအဟူ့ မိုးပ် တ်ဆီကမို့ ဒီး တ်ဟူ့ကူးတဖော် လာအကမာစာအဖိုး လာ၊ တ်ဖူးလုံး ဒီး တ်သူ့သူ့တ်တဖော်၊ ဘုံးတ်ပို့အိုးလာ၊ ကို့ရှု့နှင့် ကပို့အပုံးယေသနအပူး နှင့်လိုး။

\* ကြေးသို့လိန်းလို့ ကိုသရိုတဖော်၊ ပျေမာစာပျေကိုဖို့တဖော်၊ ကိုခို့တဖော်၊ ဒီး ပျေမာတ်ဖို့အရှုံးအကောင်တဖော်လာ၊ မိုးပ်အတ်တ်အမာစာ၊ မိုးပ်အတ်ဟူ့နို့နို့လိုး အတ်ကဲ့သူးကဲဖို့ ဒီး အလုံးအပူးတဖော်၊ ဒီး တ်ကြေးမာသကိုးတ်တူ့ယူ့အိုးလို့ဒီးမိုးပ် ဒီးပျေမာသကိုးတ်လာ၊ အောင်းအောင်း တ်ခွဲးတ်ယုံကြုံသီးသီး၊ ဒီးလာ၊ တ်ကမာဖူ့ထို ဒီး မာဘာ့လို့ဖို့ဒီးမိုးပ် တ်ရှု့တ်ကျော်တဖော်၊ ဒီး သူ့ထို တ်စာယ့် လာမ်းပ် ဒီး ကိုအဘာ်စား၊ ဒီးလုံးအကိုး နှင့်လိုး။

\* တိဂုံးတ်ကျိုးအပိုးအလီ ဒီးအမှု့ တ်မာကို့ထိုသား၊ AVE တဖော် အို့ပဲလာ၊ မိုးပ်အကိုး ဒီး ပျေမာတ်ဖို့အကိုး ပဲပဲကိုအံ့ နှင့်လိုး။

\* ကြေးမာလို့တ်နှင့်သီး တိဂုံးတ်ကျိုးလာ၊ အဘာ်ထဲ့ဒီး ကို ဒီး မိုးပ် တ်ရှု့တ်ကျော်တဖော်၊ တ်အို့ဖို့တ်တဖော်၊ ဒီး တ်ဟူ့တ်တ်အိုးတ်တဖော် ကဘာ့တ်အိုးလို့အိုးဆူ့ မိုးပ်လာအဖိုးမာသကိုးတ်တဖော် လာကို့လာမ်းပ် ပူ့ဝဲသူ့ တခါ နှင့်လိုး။

- \* တုဂ္ဂိုလ်တိတာ အတုဂ္ဂိုလ်ကျော်လင် လာအဘာ်တ်ဆုံးလီအီဆူဟံ့နတဖုန် ကဘာ်မှုံးလို ဒါး ကျိုလှ တုဂ္ဂိုလ်တိတာ မိုပ်နှုပ်စဉ်သူ နှုန်လို့.
  - \* ကြေး မာကိုတ်အို့ဖို့ တဘျူးဘျို့၊ မူတမှုံး မာတ်အို့ဖို့လာဟံ့န လာကိုသရို မူတမှုံး တ်ကူးဘာ်ကူးသူအ ပျော်တ်မိ အဘာ်စုံ၊ လာအမာသကိုတ်လိုလို့ မြို့သုံး၊ ယုံးမြို့ပ်လှ အလဲထို့တ်အို့ဖို့ လာကို တဘျူးတဖုန်အကို့၊ လာတ်မာအော်ထို့ မြို့ပ် တ်ပ်ယုံးပ်ရို့ ဒါး တ်ပ်ဖို့မာသကိုတ်အကို့ နှုန်လို့.
  - \* တ်အို့ဖို့တဖုန် ဘာ်တ်ရဲ့ကျော်လီအီ လာတ်ဆာကတို့တဘျူးခါ ဒ်သီးအကဘာ်လို့ဒါး မြို့ပ်အတ်အို့ သုံးအကို့ နှုန်လို့. လီတဲ့ထို့တ်အို့ဖို့ ကဘာ်တ်မာအီ ဗျာလီဗုံးမှုံးအို့အခါ နှုန်လို့. ဘာ်သုံးသုံး တ်အို့ဖို့ လာဟံ့နပူး လာကိုသရို့ဒါးမြို့ပ်အဘာ်စုံ၊ ကဘာ်တ်မာအီ ဗျာလီဗုံးမှုံးအို့အခါ နှုန်လို့.
  - \* မြို့ပ်ယုံးထို့ပဲလာ အကထံ့လို့ဒါး ကိုသရို့ လာတ်ဆာကတို့အကေ လာဒီတန်းညီအတို့ပူး သူ့ နှုန်လို့.
  - \* ကြေးနုံးအို့ထို့ ကိုရွှေ့လီကဝို့ မြို့ပ်တ်ဟူ့ကူးဟူ့ဖူ့ဖူ့ ကို့ကုံးကရာ လာကကတ်ကတို့နှုန် တ်ဟူ့ကူးလာတ်ဂုံးအို့ မြို့ပ်တ်ပ်ဖို့မာသကိုတ် လာတ်ကရာကရီအပူး လာအဘာ်တ်တိစာမာစာအီး ဒ်အ ကူးပဲအော်သီးနှုန်လို့.
  - \* ကိုရွှေ့လီကဝို့ တုဂ္ဂိုလ်တိတာ မြို့ပ် တ်ဟူ့ကူးဟူ့ဖူ့ဖူ့ကမ်းတံ့တ်ကရာတဖုန် တန်းတဘျူး ထံ့လို့အသုံးဒါး ကိုတယျော်အို့အဘာ်စုံ နှုန်လို့.
  - \* မြို့ပ်ကိုသရို့တရ်တ်ကရာကရီ(ဖုံ့ထံ့အို့)အပူးဘာ်မူးဘာ်ဒါတဖုန် မူးပဲ ကိုရွှေ့လီကဝို့ တုဂ္ဂိုလ်တိတာ တ်ဟူ့ကူးဟူ့ဖူ့ဖူ့ကမ်းတံ့တ် အကရာဖို့နှုန်လို့.

D. ကျေပုံ၏ဘိုး

လာတ်ကလူးပို့မာထဲ မြို့ပို့တ်ပုံပုံပါ၏ အောက်ပါတဲ့အဲလိုဘို့ပဲအသိုး နဲ့ လာတ်ကကြီးလိမာထဲသားအကိုး၊ ကိုရှုံးနဲ့ကိုတဖော် ကြေးကတဲ့ကတို့နဲ့ တွဲခွဲးတ်ယ်လာလာပွဲပွဲ၊ လာမြို့ပ်လာ အဖိုကတို့အဲးကလုံးကျိုး တဲ့ ဘာတဲ့အဲအောင်အဲသုတေသနတဖော်အကိုး၊ မြို့ပ်လာ အဖိုကကဲ့ကွဲ့ဟောတဖော်အကိုး၊ မြို့ပ်လာ အဖိုသူး လှိုသူးကျော်တဖော်အကိုး လာအကပ်ဖို့မာသကိုးတ်အကိုး၊ လာအဟ်ပုံပုံနဲ့ တ်ကတဲ့ကတို့နဲ့အပဲသုတေသနလာ တ်ဂို့တ်ကျို့တဖော် နဲ့ ကိုအလုံးသိုးဘာ့ဟိုဖို့ လာကျိုးလာ၊ မြို့ပ်နှစ်ပ်ဝါး တဲ့ ဒဲ့သိုးအပဲကိုးလိမာအဲးအသား ကသာအကိုး နှစ်လို့။