

## တၢ်အိၣ်မူအလံာ် ၂၀၁၀

### တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်

1. အိၣ်ထံအါအါကိးနံၤဒဲးတက့ၢ်.
2. အိၣ်ဂီၤခိတၢ်အိၣ်ဒ်စီၤပၤအသိး, မုၢ်ထူၣ်တၢ်အိၣ်ဒ်စီၤပၤဖိခွါအသိး ဒီး ဟါခိတၢ်အိၣ်ဒ်ပုၤယုအိၣ်တၢ်အသိးန့ၣ်တက့ၢ်.
3. ဂုၢ်ကျဲးအိၣ်အါထီၣ်တၢ်အိၣ်လၢအမဲထီၣ်လၢအထူၣ်ဒီးအဒီးလိၤ ဒီး အိၣ်စ့ၤလီၤတၢ်အိၣ်လၢပနံၤတၢ်ကၤထူးထီၣ်အိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
4. အိၣ်မူဒီးတၢ်အမံၤစးထီၣ် E သၢထံၣ်, Energy – တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါ, Enthusiasm, တၢ်သ့ၣ်ဆူၣ်သးဂဲၤ ဒီး Empathy – တၢ်ဒိသ့ၣ်ဒိသးသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
5. ဟံးန့ၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢတၢ်ထုကဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
6. လိၣ်ကွဲးအါထီၣ်တၢ်လိၣ်ကွဲးအကလုာ်အကလုာ်န့ၣ်တက့ၢ်.
7. ဖးအါထီၣ်လံာ်အါန့ၢ်နဖးတၢ်အိၣ်လၢ ၂၀၀၉ န့ၣ်တက့ၢ်.
8. ဆ့ၣ်နီၤအိၣ်ဘျီအစ့ၤကတၢ် ၁၀ မံးနံးကိးနံၤဒဲး ဒီး ယုၤဘါထုကဖၣ် မ့တမ့ၢ် ဆ့ၣ်နီၤ(အားထုတ်)တက့ၢ်.
9. ဟံးန့ၢ်တၢ်မံအစ့ၤကတၢ်တနံၤ ၇ န့ၣ်ရံၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
10. ဟံးတၢ်ဆၢကတီၢ်ဟးလိၣ်ကွဲးတနံၤ ၁၀-၃၀ မံးနံးကိးနံၤဒဲး ဒီး ဝဲနဟးအဖၢမုၢ်နံၤကမ့ၢ်အိၣ်တက့ၢ်.

### နီၢ်ကစၢ်တဂၤအဂီၢ်

11. တဘၣ်ထီၣ်သတြီၤနတၢ်အိၣ်မူဒီးပုၤအဂၤတဂ့ၤ. ပုၤအဂၤအတၢ်ဟဲခိဖျိခဲလၢန့ၣ်နတသ့ၣ်ညါတ့ၢ်ဘၣ်.
12. တဘၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဆိကမိၣ်လၢအတဂ့ၤ (negative) တပၤတဂ့ၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်လၢနပၤနသးတန့ၢ်ဘၣ်န့ၣ်တဂ့ၤ. လၢနကမၤဒ်န့ၣ်အလီၢ် ထဲးဂံၢ်ထဲးဘါလၢတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအိၣ်ခဲအံၤအဖၢမုၢ်ဒီးတၢ်ဆိကမိၣ်လၢအဂ့ၤ (positive)န့ၣ်တက့ၢ်.
13. တဘၣ်မၤတၢ်ဖံးတၢ်မၤအါတလၢတဂ့ၤ, ဟံပနီၣ်ဒီးအဆၢတက့ၢ်.
14. အိၣ်ဒီးတၢ်မဲာ်မုၢ်နါဆၢတက့ၢ်. တဘၣ်ဟံကိၤနသး ဒီး အိၣ်ဟ့ယုာ်တဂ့ၤ, မတၤတဂၤမၣ်တဟံသးဒ်အံၤဘၣ်.
15. တဘၣ်သူၤလၢကလီနဂံၢ်နဘါလၢအိၣ်ဒီးအလုာ်အပူၤလၢကဟးဝဲအိၣ်ပုၤဂ့ၢ်တဂ့ၤ.
16. ဝဲနမံနီၣ်သးအဖၢမုၢ် မံမိၣ်အါထီၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်အသီတက့ၢ်.
17. တဘၣ်သူၣ်လီၤသးကွံပုၤဂၤအတၢ်တဂ့ၤ, တၢ်လၢနလိၣ်ဘၣ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်အိၣ်ဒီးနၤခဲလၢဂံၢ်လံန့ၣ်လီၤ.
18. ဂုၢ်ကျဲးစးသးပုၤနီၣ်ကွံာ်တၢ်ကမၣ်လၢအပူၤကွံာ်သ့ၣ်တဖၣ်, တဘၣ်ဒုးသ့ၣ်နီၣ်နပုၤလၢအဘၣ်ထွဲဒီးနၤအတၢ်မၤကမၣ်လၢအပူၤကွံာ်တဂ့ၤ. တၢ်အဝဲန့ၣ်ကမၤဟးဂီၤနတၢ်သူၣ်ဖဲသးညီအိၣ်ဒီးနၤခဲအံၤန့ၣ်လီၤ.
19. သးသမူအံၤဖုၣ်ဒိၣ်မးလၢကဘၣ်မၤလၢဂီၤတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢကဟးသးဟ့ပုၤဂၤန့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်န့ၣ်အယိတဘၣ်သးဟ့ပုၤဂၤတဂ့ၤ.
20. ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်မုၢ်တၢ်ခုၣ်လၢတၢ်အပူၤကွံာ် ဒ်သိးအဝဲတမၤတံာ်တံာ်ခွါခဲအံၤတၢ်မုၢ်တၢ်ခုၣ်တဂ့ၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
21. နကစၢ်တၢ်သူၣ်ဖဲသးညီန့ၣ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်သ့ထဲနကစၢ်တဂၤဧီၤလီၤ, မတၤတဂၤမၣ်ဟဲဒုးအိၣ်န့ၢ်နၤတသ့ဘၣ်.
22. သ့ၣ်ညါအိၣ်တၢ်အိၣ်မူအံၤမုၢ်ဝဲဒ်ကိတဖျါန့ၣ် ဒီး နၤနကစၢ်မုၢ်ပုၤမၤလိတၢ်ဖိန့ၣ်လီၤ. တၢ်ကိတၢ်ခဲလၢအကဲထီၣ်သးသ့ၣ်တဖၣ်မုၢ်ဒ်တၢ်သိၣ်လိလၢနဂီၢ် ဒီး နကဘၣ်ဘျီအိၣ်ဒ်ဒုးအသိး ဘၣ်ဆၣ်တၢ်သိၣ်လိလၢနမၤလိသ့ၣ်တဖၣ်အံၤကကတၢ် ဝဲနသးသမူ အကတၢ်အဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.
23. နံၤကမ့ၢ် ဒီး နံၤအ့မဲာ်အ့နါခဲအံၤခဲအံၤဒ်ကမၤမုၢ်ပုၤဂၤအသးတက့ၢ်.
24. နတဘၣ်မၤနၤတၢ်ကတိၤအါလိာ်သးကိးဘျီဒဲးတဂ့ၤ. သးလီၤပလိာ်ယုာ်တၢ်လၢနတသးလီၤပလိာ်ဘၣ်စ့ၢ်ကိးတက့ၢ်.

**ပျာတဝါအင်္ဂါ**

- 25. ဟံးတံးဆါကတီၢ်တဲသကိးတံးဒီးနဟံၣ်ဖိယိဖိထီၣ်တက့ၢ်.
- 26. မၤဘျးမၤဖိၣ်ပျာအဂၤကိးနံၤဒဲးစုၣ်စုၣ်တက့ၢ်.
- 27. ပျာပျာကိးဂၤဒဲးတံးကမၣ်လၢတံးကိးမံၤဒဲးအပူၤန့ၣ်တက့ၢ်.
- 28. ဟံးန့ၣ်တံးဆါကတီၢ်ဒီးပျာသးပျာလၢအသးနံၣ်အါန့ၢ် ၇၀ နံၣ် ဒီး စ့ၤန့ၢ် ၇ နံၣ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- 29. ကိးနံၤဒဲးစုၣ်စုၣ်ဂုၣ်ကျဲးစးမၤနံၤကမ့ၢ်ပျာအစ့ၤကတၢ် ၃ ဂၤ န့ၣ်တက့ၢ်.
- 30. တံးလၢပျာဂၤဆိကမိၣ်နၤဒဲးလဲၣ်ဂ့ၤ ဒဲးလဲၣ်တဂ့ၤန့ၣ် တမ့ၢ်နတံၢ်ဂ့ၢ်, တံးဖံးတံးမၤဘၣ်.
- 31. နတံးဖံးတံးမၤန့ၣ်တက့ၢ်ထွဲနၤဖဲနဆိကမ့ၢ်နီၤအခါဘၣ်. ပျာလၢကကွၢ်ထွဲနၤမ့ၢ်ဒဲးနဟံၣ်ဖိယိဖိ ဒီး နတံးသကိးသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢတံးန့ၣ်အယိအိၣ်ဒီးတံးဆဲးကျိၣ်ဂ့ၤဒီးအဝဲသ့ၣ်ထီၣ်တက့ၢ်.

**တံးအိၣ်မူအင်္ဂါ**

- 32. မၤတံးအဂ့ၤသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- 33. ဟံးတံးကွံာ်တံးလၢအတလိၣ်သူဘၣ်, အတယံတလၢဘၣ် ဒီး အတသ့ၣ်ဖံးသးဖံးဘၣ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- 34. ကစၢ်ယုၤမၤဘျးကွံာ်တံးသ့ၣ်ကိးမံၤဒဲးန့ၣ်လီၤ.
- 35. တံးအိၣ်သးအိၣ်ဒဲးလဲၣ်ဂ့ၤ ဒဲးလဲၣ်တဂ့ၤ, အကစၢ်ဒဲးကဆိတလဲကွံာ်အသးန့ၣ်လီၤ.
- 36. နတံးဘၣ်တံးဒဲးလဲၣ်ဂ့ၤ ဒဲးလဲၣ်တဂ့ၤဘၣ်ဆၣ် ဂဲဆါထၢၣ်, ကူသိးထီၣ် ဒီး ဟံးဖျါထီၣ်သးတက့ၢ်.
- 37. တံးလၢအဂ့ၤကတၢ်န့ၣ် ဟဲတတုၤန့ၢ်နၤဒဲးဘၣ်.
- 38. ဖဲဂီၤနီၤနမံၣ်နီၣ်ထီၣ်သးအခါနမ့ၢ်သ့ၣ်ညါလၢနအိၣ်မူဘၣ်ဒဲး ဒီး စံးဘျးယုၤလၢတံးအဝဲအံၤန့ၣ်တက့ၢ်.
- 39. နနီၣ်သးပူၤမ့ၢ်သးခုထီၣ်ဒီး မံၣ်နကသးခုအီၤတက့ၢ်.

40. သုတံးသကိးလၢတဖးဘၣ်ဒဲးလံာ်တံးအိၣ်မူ ၂၀၁၀, သုမ့ၢ်အဲၣ်အီၤဒီး ဝံသးစူၤဒုးသ့ၣ်ညါယုာ်အဝဲသ့ၣ်စ့ၢ်ကိးတက့ၢ်.

**တံးဂ့ၢ် ၁၁ ထံၣ်လၢကြးဟံးသ့ၣ်ဟံးသး**

- 1. ကတီၢ်တံးဒီးလီၤတဲဆိ (mobile phone)ဖဲနံၤကုအစ့ၣ်တကပၤတက့ၢ်.
- 2. တဘၣ်အိၣ်ခိဖံးတနံၤခံဘျီတဂ့ၤ.
- 3. တဘၣ်အိၣ်ကသံၣ်ဒီးထံအချံၣ်တဂ့ၤ.
- 4. ဟါခိ ၅ န့ၣ်ရံၣ်ဆူလီၤခံတဘၣ်အိၣ်တံးအိၣ်အါအါလၢတဂ့ၤ.
- 5. ဂုာ်ကျဲးစၢၤအိၣ်စ့ၤလီၤတံးအိၣ်လၢအိၣ်ဒီးအသိၣ်အချါအါန့ၣ်တက့ၢ်.
- 6. ဂုာ်ကျဲးစၢၤအိၣ်ထံဖဲဂီၤနီၤအါန့ၢ် ဟါခိန့ၣ်တက့ၢ်.
- 7. အိၣ်ယံၤဒီးတံးသ့ၣ်န့ၤလီၤတဲဆိ (mobile phone)အဂံၢ်တံးဒုၣ်စၢၤတက့ၢ်.
- 8. တဘၣ်ထိးတံးနနံၤကုဒီးလီၤတဲဆိ (mobile phone)ဖဲနကတီၢ်တံးယံၤယံၤအဖၢမ့ၢ်န့ၣ်တဂ့ၤ.
- 9. တံးမံအဆါကတီၢ်ဂ့ၤကတၢ်ဖဲဟါခိ ၁၀ န့ၣ်ရံၣ် တုၤ ဂီၤခိ ၆ န့ၣ်ရံၣ်န့ၣ်လီၤ.
- 10. ဖဲဟါခိကမံအဆါကတီၢ် အိၣ်ကသံၣ်မ့ၢ်ဝံၤတဘၣ်မံနီၤတဘျီယီတဂ့ၤ.
- 11. ဖဲလီၤတဲဆိ (mobile phone)အဂံၢ်ဘူးကလၢၤ, အလါလီၤလၢတံးဖိလံာ်အကတီၢ် တဘၣ်ကတီၢ်တံးလၢတဂ့ၤ မ့ၢ်လၢအ radiation အါထီၣ် အဘျီ ၁၀၀၀ အယိန့ၣ်လီၤ.

*တံးကျိၣ်ထံအီၤလၢစီၤထးစၢၤ.*