

Public education  
**Discover a world of opportunities**

KAREN

၀ နိုင် တူ ၄ နိုင်

# တၢ်မၤလိ လၢဟံၣ်



Department of  
**Education**

တၢ်ဟူးတၢ်စဲတဖၣ်ဒီးတၢ်လီၤနံၤတဖၣ်လၢကမၤစၢၤနဖိလၢကမၤလိန့ၢ်တၢ်လၢ  
ဟံၣ် လၢမိၢ်ပၢၤ,ပှၤကွၢ်ထွဲန့ၣ်တဖၣ်အစီၢ်







## မလိတင်္ဂလာဟံင်

### နဖိအခိုင်နုင်အတင်မလဲထိုင်လဲထိုင်

ဖဲအတင်အိုင်မူအခိုင်ထံးစုနုင်နုင်ခိုင်နုင်ခိုင်ထိုင်ဝဲခွဲမး နထိုင်ဘိုင်နဖိတင်္ဂလာခီဖျိ တဖိုင်ဖဲနုင်တဖိုင်အံးအဆာကတီဂ်နုင်မုင်တင်္ဂလာအကါဒိုင်ဝဲခိုင်မးလီၤ. လာနဒုး အိုင်ထိုင်တင်္ဂလာနုၤဒီးဟံင်ပီလဲအသးဖဲဒီးဘိုင်ဘာဝဲအပီနုင်နုမၤစၢအခီလၢက မၤဒိုင်ထိုင်တင်္ဂလာခါထိုင်နုၤတင်္ဂလာအိုင်

### ဖိသိုင်တဖိုင်မလိနုင်တင်္ဂလာအစုကတင်္ဂါဒိလဲဝဲ

ဖိသိုင်မလိနုင်တင်္ဂလာကတင်္ဂါဖဲလၢအဝဲသိုင်သးဖဲအခါအိုင်ဘိုင်ပူဖွဲဒီးအိုင်ဝဲဒီး တင်္ဂလာထူးနုၤအသးလၢအထိုင်ဝဲဒီးမၤဝဲတဖိုင်လီၤ.ကိးနဲဒဲးအတင်္ဂလာတင်္ဂါစၢ လာနဒုးမၤနဖိတဖိုင်မုင်တင်္ဂလာအစိကမိၤအတင်္ဂါခွဲတင်္ဂါယဝ်ဆိုင်မးလၢ ကမလိတင်္ဂါအစိလီၤ

အလီၤတအိုင်လၢကဘိုင်ဂျိုင်ကွဲတင်္ဂါမလိစုၤစုၤဘိုင်ဘိုင်လာနဖိကမလိတင်္ဂလာ ဟံင်အစိနုင်ဘိုင်တင်္ဂါခဲလၢကမၤဒိုင်အသးဒိလၢနုၤဆာၣ်အသးလၢတင်္ဂါဟူးတင်္ဂါ စၢယံယိဖိတဖိုင်တင်္ဂါလဲခီဖျိတဖိုင်တင်္ဂါလိဝဲကွဲတဖိုင်ဒီးတင်္ဂါလာနဖိမၤပုၤအစိတင်္ဂါ နံၤဘိုင်တနံၤအပူၤနုင်လီၤ.

ဖိသိုင်တဖိုင်ဒိလၢနုၤဆာၣ်အသးနုင်သုၣ်အိုင်သးအိုင်တင်္ဂါဒိုင်မးအိုင်ပူၤဝဲဒီးတင်္ဂါ ထိုင်သုၣ်တဖိုင်ဒီးသးအိုင်မလိနုင်တင်္ဂါဘိုင်ဃးဒီးဟိုင်ခိုင်လၢအခိုင်အပာ တဖိုင်လီၤ. အဝဲသိုင်မလိနုင်တင်္ဂါခီဖျိလၢတင်္ဂါလိဝဲကွဲတင်္ဂါကွဲတင်္ဂါတင်္ဂါဒိကနုင်တင်္ဂါ တင်္ဂါသံကွဲ. တင်္ဂါထဲသကိးတင်္ဂါအိုင်ဒီးတင်္ဂါဆာကတီဂ်လၢကဆိကမိၣ်တင်္ဂါ.ကွဲးစးဒီး မလိနုင်တင်္ဂါအသီတဖိုင်ဒီးကွဲၣ်ဝဲပုၤလၢအခိုင်အပာတဖိုင်မလိတင်္ဂါနုင်လီၤ.

လိဝဲဖိအံၤအိုင်ဝဲဒိုင်ဒီးတင်္ဂါခါမဲလၢနကသုၣ်အိၣ်လၢဟံင်ဃုၣ်ဒီးနဖိလၢကမၤစၢ ဝဲအတင်မလိဒီးတင်္ဂါခိုင်ထိုင်တဖိုင်လီၤ.



# မလိနွှာ်တၢ်ဆၢကတီၢ်

မလိနွှာ်တၢ်သုလၢကိးမုၢ်န့ၢ်ဒီးတၢ်လဲၤဒီဖျိအဒိဒိတၢ်ဟူးတၢ်စဲၤတဖၣ်တဖၣ်. လဲၤဟးကသ့ၣ်ကသီလၢတၢ်ခွၢ်ဒီးမလိနွှာ်တၢ်လၢဟံၣ်ခိၣ်ဟံၣ်ဃၢတဖၣ် ဟံးန့ၢ်ဆၢကတီၢ်ဒ်အံၤဃုၣ်ဒီးန့ၣ်တဖၣ်

အဒိဖဲန့ၣ်လိလီၤတၢ်ကူတၢ်သိးန့ၣ်.န့ၣ်တဲသကိးတၢ်ဒီးအိၤဘၣ်ဃးတၢ်ကူတၢ်သိးအကလုာ်တဖၣ်.ကူသိးအက့ၢ်အစီၤတဖၣ်.စံၢ်တၢ်တံၢ်ဆုကၢတဖၣ်ဒီးတဲသကိးအလွၢ်အိၣ်ဒ် လဲၣ် တၢ်အံၤမၤစၢၤဖဲသ့ၣ်တဖၣ်လၢကမၤဒိၣ်ထီၣ်အတၢ်ဆိကမိၣ်ဒီးမလိန့ၢ်တၢ်ကတီၢ်အသီတဖၣ်

## ယကဘၣ်မၤဒ်လဲၣ်

- ဒုးကဲထီၣ်တၢ်မလိန့ၣ်လၢအလီၤန့ၢ်
- လူၤပိၣ်န့ၣ်ဖိအတၢ်သးစၢ်ဆၢဒီးအတၢ်ဃုတၢ်တဖၣ်ဒီးမၤဒိၣ်ထီၣ်အါထီၣ်န့ၢ်အိၤ
- ဟ့ၣ်န့ၣ်ဖိတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢကသ့မၤဘျိဆ့တၢ်ကိတၢ်ခဲတဖၣ်ဒီးမၤအမၤလီၤဝဲဝဲက့ၤဝဲက့ၤ
- အိၣ်ဒီးတၢ်ထံၣ်လၢအဘၣ်.တၢ်ဝံသးစူၤဒီးဆီၣ်ထွဲအိၤ
- သိၣ်လိအဝဲသ့ၣ်လၢကကွၢ်.ကကန့ၣ်.ဆိကမိၣ်ဒီးသံကွၢ်တၢ်
- ကန့ၣ်န့ၣ်ဖိအတၢ်တဲဒီးဟ့ၣ်ဝဲသ့ၣ်လၢကကတီၢ်တၢ်
- ဖဲသ့ၣ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤန့ၣ်ပျဲန့ၣ်ဖိကဆၢတံၢ်ဒ်ဝဲ. ဟးဆ့းတၢ်ဟံးန့ၢ်အလီၤ



## တၢ်လိၣ်ကွဲၣ်န့ၣ်မ့ၢ်ဖိသ့ၣ်အတၢ်မလိလီၤ

တၢ်လိၣ်ကွဲၣ်မ့ၢ်တၢ်လၢအသပာ်ခိၣ်ဆူၣ်ဝဲဒီးမ့ၢ်န့ၣ်ဆၢၣ်အကွဲတခါလၢဖိသ့ၣ်မလိန့ၢ်တၢ်အစီၤ လၢတၢ်လိၣ်ကွဲၣ်အပူၤဖိသ့ၣ်ခိၣ်ထီၣ်ဝဲလၢအနီၣ်ဒိလၢတၢ်ဂ့ၤလိၣ်သး.လၢသ့ၣ်သးဒီးလၢခိၣ်န့ၣ်တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်(ခိၣ်န့ၣ်တၢ်ပုၤတၢ်ခါ). တၢ်လိၣ်ကွဲၣ်မ့ၢ်ဝဲတၢ်ထီၣ်တၢ်.တၢ်တုၤထီၣ်ဟံၣ်.တၢ်ကူထီၣ်သိးထီၣ်တၢ်.တၢ်ပံၤမၤသး.တၢ်စဲၤကလံၣ်.တၢ်ကွဲး.တၢ်စံၢ်တၢ်.တၢ်ဘျိဆ့လံၣ်မဲၣ်ဖျၢၣ်.တၢ်တုၤတၢ်စီၤ.တၢ်ဖးလံၣ်.တၢ်ဆိကမိၣ်န့ၢ်တၢ်.သ့ၣ်ထီၣ်တၢ်.တၢ်ဃုတၢ်ထီၣ်တၢ်.ဃုသ့ၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤအစ့ၢ်.မၤကွၢ်အတၢ်ထံၣ်.မၤဒိၣ်ထီၣ်အတၢ်န့ၣ်လီၤသး.နီၤဟ့ၣ်နီၤဒိလိၣ်သးဒီးပုၤအစၢၤ.ဒီးတၢ်အစ့ၢ်အစၢၤအါမး

## ယကဘၣ်မၤဒ်လဲၣ်

- ပျဲန့ၣ်ဖိလိၣ်ကွဲၣ်ကိးမုၢ်န့ၢ်
- ဟ့ၣ်စံၢ်ဟ့ၣ်ဘျိန့ၣ်ဖိလၢကမၤထီၣ်န့ၢ်အတၢ်ဟူးတၢ်စဲၤတဖၣ်ဒီးတၢ်လိၣ်ကွဲၣ်တဖၣ်
- မၤန့ၢ်စးခိၣ်ကွဲၣ်တဖၣ်.ဘီလိတဖၣ်.ထံစဲၤဒၢ.ဘီဖျဲတဖၣ်.ဟံၣ်ဃီအတၢ်ပိးတၢ်လိတဖၣ်ဒီးတၢ်ကူတၢ်သိးတဖၣ်လၢကလိၣ်ကွဲၣ်အစီၤ
- ပံၤလီၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်လၢအလီၤအကွဲလၢကလိၣ်ကွဲၣ်သးဖုံသးအစီၤ - ဖဲလိၣ်ကွဲၣ်အါပျဲတၢ်လီၤတဖၣ်ပံၤစၢၤ



## ဖေးလိပ်ကမ်းမုၢ်နံၤန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်လီၤနံၤဝဲ - ဒီးမ့ၢ်တၢ်လၢအကါဒိၣ်ဝဲ

ဖိသၣ်န့ၣ်ဖေးလိပ်မုၢ်ဝဲဒီးနီၤဟ့ၣ်လိပ်အသးလၢလိပ်န့ၣ်မ့ၢ်က့ၤလၢအစ့ၤဖေးဒိၣ်လၢနကဟ့ၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်စ့ၢ်ကိးတၢ်လၢကမၤအါထီၣ်အဝဲသ့ၣ်တၢ်ကတီၢ်အဖျၢၣ်တဖၣ်ဒီးနကထံၣ်ဘၣ်လၢတၢ်ဖေးလိပ်ဒိၣ်ဒီးအလုၢ်အပူၤလီၤ.

### ယကဘၣ်မၤဒိလဲၣ်

- တဲပူတဖၣ်,တဲဒီးသးဝဲၣ်န့ၢ်အိၤ,ထါတဖၣ်ဒီးတၢ်သးဝဲၣ်တဖၣ်. မၤန့ၢ်တၢ်ဖဲဒိတဖၣ်
- တဲဘၣ်ဃးတၢ်ကတီၢ်တဖၣ်ဒီးနီၤတဖၣ်လၢနထံၣ်ဖဲလၢနကစးထီၣ်ဒီးမၤအိၤ
- ဖေးန့ၢ်နဖိတၢ်ကစီၣ်တဖၣ်,လိပ်ဂုၤလီၤတဖၣ်,ဖဲဖိကဟ့ၣ်အစ့ၢ်ဒီးမဲးကစ့ၤဒိန့ၣ်အသးလိပ်တဖၣ်စ့ၢ်ကိး.
- ဖေးတၢ်စ့ၢ်တၢ်က့ၤအကလုၢ်ကလုၢ်,လၢကဟ့ၣ်ဃုၣ်ဝဲဒၣ်စ့ၢ်ကိးလိပ်လၢတၢ်ဂုၤလီၤအိၤတဖၣ်ဒီးတၢ်တဲပူတဖၣ်လၢအအိၣ်ဝဲလၢဖဲပိးလီၤပူတဖၣ်လီၤ.
- ဖေးလိပ်ပူလၢအဘၣ်သ့ၣ်ဘၣ်သးဝဲတဖၣ်ဝဲ,က့ၤဝဲ,က့ၤဝဲ.
- ဖဲနဖေးန့ၢ်နဖိအလိပ်န့ၣ်,နဘၣ်ဒုးန့ၣ်ဒီးဒီးန့ၣ်န့ၢ်,ဒုးန့ၣ်ဒီးတၢ်ဖိတဖၣ်ဒီးဝဲသကိးတပူဃီတဘၣ်ဃးပူတယုၢ်အံၤအစ့ၢ်
- ပျဲနဖိလၢကပိၤမၤအသးဒိအဖေးလိပ်အသး, ဖိသၣ်ပိၤမၤအသးလၢအဖေးလိပ်ဒိဖျိလၢအဒုးဒိၣ်ထီၣ်ဝဲပူ အအံၤမ့ၢ်တၢ်စးထီၣ်အဒိၣ်ထံးလၢအစ့ၤတမံၤလီၤ
- နဘၣ်ဒုးန့ၣ်နဖိလၢကဘၣ်ကွၢ်ထွဲလိပ်စ့ၤစ့ၤအဒိဒိသိးအိးထီၣ်ကဘၣ်ပူတဖၣ်စ့ၤစ့ၤ
- နဖိအသးမ့ၢ်တစၢ်ဆၢလၢလိပ်တဘၣ်ဘၣ်အဖိဒိၣ်န့ၣ်,တဘၣ်မၤန့ၢ်ဆူၣ်အဝဲသ့ၣ်တစ့ၤ
- ဖဲနဖေးလိပ်အခါန့ၣ်ဟးဆွဲးတၢ်လၢကမၤတံၣ်တံၣ်နဖိအသးတဖၣ် - အဒိ,ကးဘၢကွၢ်ကွဲၤဟူဖျိ(ထံၤဘံၤ)
- လဲၤဟးကွၢ်လိပ်ဂီၤဒးလၢနဟီၣ်ကဝီၤအပူၤဒီးသံကွၢ်ဘၣ်ဃးတၢ်စ့ၢ်တၢ်က့ၤတဖၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်မၤဝဲလၢမိၢ်ပၢဒီးဖိသၣ်တဖၣ်အစီၢ်





# မာလိဘၣ်ဃးဟီၣ်ခိၣ်အစၢ်

ဟီၣ်ခိၣ်အစၢ်မ့ၢ်တၢ်လီၤလၢအလီၤသ့ၣ်ဝီၣ်သးဝးပွဲၤဝဲဒီးတၢ်ကိးမံၤဒဲးလၢကလီၤကမၤမာကမၤဘၣ်န့ၣ်ဒီးကယုထံၣ်န့ၣ်ဝဲ ဖဲန့ၣ်စးထီၣ်ဃီထံဒီးမၤကွၢ်ဝဲန့ၣ်.မၤသကိးဒီးအိၤဒီးဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်ဟီၣ်.နကၤဂၤဒီးဟီၣ်ခိၣ်ဟီၣ်ဃၢၤတဖၣ်တပူၤဃီဖဲန့ၣ်သံကွၢ်တၢ်န့ၣ် ဘၣ်မနုၤလဲၣ် ဒီး ဒ်လဲၣ်အဝဲသ့ၣ်မၤလိဆိကမိၣ်န့ၣ်တၢ်လၢတၢ်ပဲဝဲထံနီၤဖးအပူၤ

## ယကဘၣ်မၤဒ်လဲၣ်

- ဟ့ၣ်စၢ်ဟ့ၣ်ဘါန့ၣ်ဖိလၢကသံကွၢ်တၢ်တဲသကိးမၤဒီးဆိကမိၣ်တၢ်ကိးတၢ်ခဲတဖၣ်
- သံကွၢ်န့ၣ်တၢ်သံကွၢ်တဖၣ်. တဲသကိးအဝဲသ့ၣ်အတၢ်စံးဆၢတဖၣ်ဒီးအတၢ်ကူၣ်တဖၣ်
- မၤစၢၤန့ၣ်တဖၣ်လၢကထံၣ်န့ၣ်ဟီၣ်ခိၣ်လၢအခိၣ်အယၢၤတဖၣ်ဒီးမၤကွၢ်အိၤလၢကိးမုၢ်န့ၣ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ် အဒိ - ဘၣ်မနုၤအပိတၢ်ဖိတၢ်လံၤတနီၤန့ၣ်ထီၣ်ဖိဝဲဒီးတနီၤန့ၣ်လီၤအဝဲလၢတၢ်လုၢ်ထံအကွိးပူၤန့ၣ်လဲၣ် မ့ၢ်ခိၣ်စူၤန့ၣ်ဟဝဲဖဲလဲၣ် ကဝီၤန့ၣ်မၤဝဲအလုၤဒ်လဲၣ်
- နီၤဟ့ၣ်လီၤတၢ်ဟူးတၢ်စၢၤဒ်တၢ်လိၣ်ကွဲကိၣ်ကမူၣ်ပံၣ်ဒီးတၢ်အူကဖိထံသဘ့
- တဲန့ၣ်ဘၣ်ဃးဒီးစးဖိကဟ့ၣ်လၢပသုအိၤတန့ၣ်ဘၣ်တန့ၣ်ဒီးဘၣ်မနုၤလၢပသုအိၤန့ၣ်လဲၣ်
- သုနတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢတၢ်လိၣ်ကွဲဒီးန့ၣ်ဖိဖိလၢတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ဒီးသ့တၢ်ပိးတၢ်လီၤတဖၣ်. တၢ်ကိၣ်လိၣ်ဒီးတၢ်လိၣ်ကွဲတဖၣ်

# မၤလိန့ၣ်တၢ်ဒ်သိးသးကအိၣ်န့ၣ်ဒီးသးစၢ်ဆၢဝဲ

တၢ်လိၣ်ကွဲတဖၣ်မ့ၢ်ကွဲလၢအလီၤန့ၣ်လၢကမၤစၢၤန့ၣ်တဖၣ်လၢကမၤဒိၣ်ထီၣ်အတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢကမၤလိန့ၣ်တၢ်ဒ်သိးအသးကစၢ်ဆၢဝဲအစၢ်

## ယကဘၣ်မၤဒ်လဲၣ်

- ပၣ်ခူသ့ၣ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢတၢ်ချၢဒီးလၢဟီၣ်ခိၣ်ဟီၣ်ဃၢၤဝးဝး. အိၣ်ဒီးတၢ်လီၤန့ၣ်လီၤအလၢတၢ်ဟးဃုကွၢ်တၢ်ပိးတၢ်လီၤတဖၣ်
- ဃုထီထီၣ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤဒ်အကွၢ်အစၢ်.အလွၢ်.ဒီးအန့ၣ်အသိးလီၤစၢ်ဒ်သိးဟီၣ်ကုၢ်ဒိတဖၣ်.တၢ်ဘိၣ်တၢ်အိၣ်.တၢ်လိၣ်ကွဲတဖၣ်ဒီးတၢ်တံၣ်ဆုကၤတဖၣ်.
- လိၣ်က လၢလီၤပူၤတၢ်မနုၤအိၣ်လဲၣ် ပၣ်လီၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢလီၤပူၤ ဖဲအဝဲသ့ၣ်ကွၢ်ဃီဝဲတၢ်ဖိတၢ်လံၤတန့ၣ်.မၤန့ၣ်ဘၣ်လီၤအမဲၣ်ဒီးသံကွၢ်အိၤလၢလီၤပူၤတၢ်မနုၤအိၣ်လဲၣ် မၤအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤခဲခါ.သၢခါဒီးလွၢ်ခါ မၤအဝဲသ့ၣ်ကွၢ်ဃီလီၤဒိအပူၤတၢ်စ့ၣ်စ့ၣ်တချးဒ်ဖဲအဘၣ်လီၤအမဲၣ်ဒီးသံကွၢ်အိၤ လၢလီၤပူၤတၢ်မနုၤအိၣ်လဲၣ် ကွၢ်မ့ၢ်အဝဲသ့ၣ်တိန့ၣ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤဘၣ်ပွဲၤခါလဲၣ် မၤန့ၣ်တစၢၤတဝီ ပၣ်လီၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤသၢခါလၢလီၤပူၤ - ထုးကွဲၣ်တခါဆိကမိၣ်ကွၢ်မ့ၢ်အလီၤမၤဖဲလဲၣ်တခါလဲၣ်
- သးဝံၣ်ဖိသ့ၣ်တၢ်သးဝံၣ်ဒီးတၢ်သးဝံၣ်ဒ်သိးဒီး "Old McDonald had a farm" မ့ၢ်ဒ်သိးကမၤအိၣ်ထီၣ်အတၢ်စၢ်ဒီးတၢ်တီၢ်န့ၣ်တၢ်အတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်
- ဃုန့ၣ်လံၣ်မဲၣ်ဖျၢၣ်လၢအစးထီၣ်အသးလၢ ဘ ဒီးလံၣ်မဲၣ်ဖျၢၣ်အစၢၤတဖၣ်ဖဲန့ၣ်လဲၤပူၤတၢ်အဆၢကတီၢ်.





# ကျွဲတဖုၣ်လၢကမၤဒိၣ်ထီၣ်ခါထီၣ်တၢ်စံၢ်တၢ်ဒွေး, တၢ်ဖးလံၣ်ဒီးတၢ်ကွဲးလံၣ်အတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖုၣ်

ဖိသၣ်တဖုၣ်မၤလိၣ်န့ၢ်တၢ်စံၢ်တၢ်ဒွေး,တၢ်ဖးလံၣ်  
ဒီးတၢ်ကွဲးလံၣ်ဖဲလၢအဝဲသ့ၣ်လိၣ်ကွဲးအခါ

## ယကဘၣ်မၤဒဲလဲၣ်

- လိၣ်ကွဲးတၢ်ခါတၢ်ပူၤအတၢ်ဖိတၢ်လံၣ်တဖုၣ်လၢဖုၣ်ကပူၤဒီး  
သူထၢၣ်လၢနလဲၣ်ပူၤတၢ်တဖုၣ်,သူစုဒၢဒီးစၢၤလိၣ်ကွဲးဒီးစု
- မၤန့ၢ်လံၣ်လၢအတၢ်တဖုၣ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်တုၤတၢ်စီၤ  
,တၢ်စီၤလံၣ်အုၣ်သး,အိၣ်ဖျၢၣ်တၢ်ဆၢတၢ်အခးလံၣ်ပၤဒီးထံ  
ကဲးလၢနလဲၣ်ပၤတၢ်လီၤတပူၤပီတဖုၣ်.
- ကွဲးလိၣ်တၢ်စ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢလံၣ်န့ၢ်လံၣ်လိၣ်အပူၤအဒိဒိသးဒီး  
န့ၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်ဆၢက့ၤတဖုၣ်ဒီးတၢ်မၤလၢကပီၤအမူးလိၣ်ဆီတဖုၣ်  
ဒီးတဲသကိးလၢအစ့ၢ်ဃုၣ်ဒီးနဖိတပူၤပီ
- တုၤန့ၢ်န့ၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်တၢ်ဆၢတၢ်အခး,တၢ်စံးဘျးစံးဖျၢၣ်အခးဒီးတ  
ၢ်ကွဲးတဖုၣ်လၢကဆၢန့ၢ်ဟံၣ်ဖိပီဖိဒီးတဲသကိးတဖုၣ်
- ပၤလိၣ်ဟံၣ်န့ၢ်တၢ်လီၤလၢနဖိအစီၢ်လၢကကွဲးလိၣ်တၢ်အလီၢ်  
,ကွဲးလိၣ်လံၣ် ဒီးတုၤတၢ်စီၤအစီၢ် သူလံၣ်က့ၤလိၣ်လံၣ်တဖုၣ်,တ  
ၢ်ကွဲးဘိ,စၢၤဘိ,လံၣ်ဒၢလီၤလံၣ်ဒီးခးတဖုၣ်
- ပၤဖျၢၣ်ထီၣ်နဖိအတၢ်တုၤတၢ်စီၤဒီးတဲသကိးဘၣ်ဃးတၢ်စီ  
ၤအစ့ၢ်ဒီးအစီၤ
- မၤန့ၢ်သ့ၣ်ဘၣ်ဘၣ်လိၣ်ဒီးကွဲးလိၣ်တၢ်စ့ၢ်တဖုၣ်ဆူတ  
ၤဒီးတၢ်အအိၣ်, တနံၤဘၣ်တနံၤအတၢ်မၤန့ၢ်န့ၢ်ကဲ  
ထီၣ်အစီၤလၢတၢ်လီၤန့ၢ်လၢတၢ်မၤလိၣ်အကတီၢ်အစီၢ်  
သ့ လိၣ်
- ဖိအိၣ်တၢ်ယိယိတပူၤပီ, ဖးဒီးတဲသကိးဘၣ်ဃးတၢ်ဖိ  
အိၣ်တၢ်အလံၣ်န့ၢ်ကျဲၤ ဟ့ၣ်နဖိတၢ်န့ၢ်ကျဲၤတဖုၣ်ယိယိဖိ  
လၢကလူၤပီထွဲဝဲစီၢ်
- ဟ့ၣ်စံၢ်ဟ့ၣ်ဘိနဖိလၢကဃုထံၣ်န့ၢ်တၢ်ဖိအိၣ်အပိးအ  
လီၤလၢ ဖုၣ်ကပူၤဒီးထီၣ်ဒွေးအစီၤ
- ကူးလိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ဒီးတဲသကိးကဘၣ်အိၣ်ဆံးဒိၣ်  
လဲၣ်,အက့ၢ်အစီၤကဘၣ်အိၣ်ဒဲလဲၣ်,အလွဲၤဒီးအစီၢ်ကမ  
ၤအသးဒဲလဲၣ်.





### လဲပွဲတော်

- ကွဲးလီတော်ဖိတော်လံအမဲလောကလဲပွဲတော်အစီရိယုဒ်ဒီးနဖိတပူဃီ. မာနဖိဖဲတော်ဖိတော်လံအမဲလောတော်ကွဲးလီအစီန့ဒ်ဖဲလောနပွဲတော်အခါ မာအမၤစၤနၤလောကဃုထံတော်ဖိတော်လံလောအသ့ညါဝဲတဖှ်.
- စံတော်သူတော်သ့ဒီးတော်ဒီးတော်လံတဖှ်လောနဖုန့ဒ်အစီလောထံတော်ဖိအပူ
- တဲဘဲဒီးဘဲဘဲဃးကျိစုအကလံတဖှ်အဒိဒိသိးဒီးစုလီဖှ်စုစးခိဒီးခးတဖှ်
- မာနဖိဟ့ဒ်လီစုဒီးထာထီဒ်က့စုလီဖှ်ဖဲတော်ဟ့ဒ်လီတော်အပူအလီၤ မၤ၁၇၀၀အစီလောကထိးလီအသးလောတော်ပူမ့တမ့ၤဃုတော်သူတော်သ့ဒီးတော်ဒီးတော်လံဖဲနဟ့ဒ်လီတော်ပူလောနနီၤအခါန့ဒ်လီ
- က့ယံလီတော်ဖိတော်လံလောနလဲပွဲတဖှ်လောဟံတပူဃီ. တဲသကိးဘဲဘဲဃးတော်ဖိတော်လံလောနပိက့အစီတဖှ်န့ဒ်အက့ၤအစီ. အဒိအဆံးအိဒ်လဲဒ်

## ဒူးဒိုက်ထိုင်ဖိလောတဂ်သျှင်ခုသးခု

ဖိသျှင်လၢဒိုက်ထိုင်ဝဲလောတဂ်ဆိုင်ထွဲအိၤ. တဂ်န့ၢ်န့ၢ်အိၤဒီးဟံၣ်ယီၤလၢအပူၤဖျဲတဖျၢ်န့ၢ်အါ ဒျှင်တက့ၢ်ဖျဲလၢအဝဲသ့ၣ်သးဖျဲဒီးန့ၢ်လီၤအသးဒီးအိၣ်ဒီးပုၤစၢၤန့ၢ်သးဖျဲဝဲလီၤ.

ဖိသျှင်သ့ၣ်တဖျၢ်လၢအိၣ်ဒီးတဂ်သျှင်ညါပပ်ကဲလီၤအသးတဖျၢ်န့ၢ်တူၢ်ဘျီဝဲလၢအိၣ်ဒီးအလုၢ်အပူၤဒီးပပ်ကဲလီၤအသးလီၤ. ဖဲဖိသျှင်တဖျၢ်န့ၢ်ဝဲဒျှင်ပုၤလၢအံးထွဲကွၢ်ထွဲအိၤတဖျၢ်န့ၢ်အဝဲသ့ၣ်ဒူးအိၣ်ထိုင်ဝဲသးလၢအတူၢ်ဘျီဝဲတဂ်ဘျီဝဲထွဲဒီးဒိုက်ထိုင်လၢတဂ်န့ၢ်လီၤသးလၢကယုသ့ၣ်ညါအါထိုင်တဂ်မၤလီၤအါထိုင်တဂ်ဒီးမၤန့ၢ်တံၤသကိးတဖျၢ်လီၤ.

### ယကဘၣ်မၤဒဲလဲၣ်

- လၢကဒူးအိၣ်ထိုင်န့ၢ်ဖိအတဂ်ပပ်လုၢ်ပပ်ပုၤလီၤအသးအစီၢ်န့ၢ်န့ၢ်ဘျီဟ့ၣ်တဂ်ဆၢကတီၢ်ဒီးအိၤလၢတဂ်တဲသကိးလိၣ်ကွဲဒီးသးခုယုၣ်ဒီးအိၤ
- ဟ့ၣ်စံၢ်ဟ့ၣ်ဘါန့ၢ်ဖိလၢကကွဲးစးတဂ်ဖိလၢအဝဲသ့ၣ်ကွဲးစးမၤန့ၢ်တဂ်အသိဒီးထီၣ်တဲအိၤလၢန့ၢ်အိၣ်အိၤ
- ဟ့ၣ်စံၢ်ဟ့ၣ်ဘါန့ၢ်ဖိလၢကမၤန့ၢ်တံၤသကိးတဖျၢ်န့ၢ်ဟ့ၣ်လီၤသးခွဲးယံၣ်လၢကလိၣ်ကွဲဒီးပပ်ဖျဲထိုင်တဂ်စီၤတဖျၢ်ဒီးတဂ်သျှင်ထိုင်တဖျၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်တုထိုင်ဝဲ
- သံကွၢ်အတဂ်ထံၣ်တဖျၢ်ဒီးမၤဒဲအတဂ်ထံၣ်ဒိလၢအကြာဝဲဘျီဝဲအသိး
- မၤစၢၤန့ၢ်ဖိလၢကသ့ၣ်ထိုင်ပုၤလၢသ့ၣ်ဘျီဆဲတဂ်စီၢ်ကီ - တဘၣ်မၤန့ၢ်ခဲးတဂ်လၢအစီၢ်ထီၣ်တဖျၢ်
- ချာအိၤဒိဖျိကဲထိုင်ဒိတံၤလၢအစီၢ်ဒိသိးကမၤစၢၤန့ၢ်ဖိလၢလုၢ်လၢသကိးပဝးစ့ၤ - ကဲတဂ်အဒိအတံၤလၢလီၤစံးဘျးစံးဖျိဒီးကဲဘျးအဒိတဲအိၤတဂ်ဘျး
- မၤစၢၤန့ၢ်ဖိလၢကမၤလိန့ၢ်တဂ်အိၣ်ဘျးအိၣ်သါ

- မၤလိန့ၢ်တဂ်ဘျီဝဲတဂ်ပလၢကဘျီဝဲတဂ်ဒိဖျိတဲသကိးတဂ်ဒီးန့ၢ်ဘျီဝဲသးမ့ၢ်အတူၢ်ဘျီဝဲတဂ်ဒိလဲၣ် အဒိ န့ၢ်ဖျဲသးဖျဲ...ဖျဲသးအုး.....ဖျဲလၢပူၤတဂ်
- တဲဘျီဝဲသးပုၤအစၢၤကတူၢ်ဘျီဝဲဒိလဲၣ်. အဒိမ့ၢ်န့ၢ်ဆိကမိၣ်လၢဘါစံးန့ၢ်ကတူၢ်ဘျီဝဲတဂ်ဒိလဲၣ်ဖိလၢပုၤတစၢၤစံးန့ၢ်အတဂ်လိၣ်ကွဲအါန့ၢ် န့ၢ်မၤသးခုပါစံးဖိလၢန့ၢ်ဟ့ၣ်န့ၢ်တဂ်လိၣ်ကွဲဒီးအိၤအါန့ၢ်လီၤ.
- ကန့ၢ်န့ၢ်ဖိအတဂ်တဲ. ပလီၤသးလၢအတဂ်တဲဒီးတဂ်မၤတဖျၢ်အတဂ်ဟူးတဂ်စၢၤအိၣ်ဒိလဲၣ်ဖိလၢအတဲန့ၢ်အါန့ၢ်

### ဟံးစုန့ၢ်ကွဲဖိသျှင်အတဂ်ပပ်သျှင်ပပ်သး

ဖိသျှင်လိၣ်ဘျီဝဲတဂ်န့ၢ်ကွဲလၢစုဒီးတဂ်အဒိအဆၢလၢအဖိမံလိၣ်အသးလၢကမၤလိန့ၢ်ဝဲလၢကသ့ၣ်ယုထၢတဂ်လၢအဘၣ်လၢအတဂ်အိၣ်မူပူၤတဖျၢ် ဖိသျှင်မၤလိတဂ်ဘျီဝဲသးတဂ်ဘျီဝဲတဖျၢ်လၢဟံၣ်ဒီးလၢပုၤတတၢအပူၤ အဝဲသ့ၣ်မၤဒိုက်ထိုင်အတဂ်န့ၢ်ပဂ်ဘျီဝဲသးတဂ်လၢပိၣ်ထွဲထိုင်အခဲဖဲလၢတဂ်လုၢ်ပိၣ်ထွဲတဂ်ဘျီဝဲသ့ၣ်တဖျၢ်လၢဘၣ်အါ န့ၢ်ဖိလိၣ်ဘျီဝဲစုၢ်ကိးလၢကအိၣ်ဘျီဝဲပူၤဖျဲဒီးဘၣ်ဘၢဖဲလၢအဝဲသ့ၣ်မၤလိန့ၢ်တဂ်ဘျီဝဲသ့ၣ်တဖျၢ်အါလီၤ

ဖိသျှင်သ့ၣ်တဖျၢ်အတဂ်ပပ်သျှင်ပပ်သးန့ၢ်လီၤခေလိၣ်အသးလၢတဂ်စုၢ်အါမံအဖိဒိၣ်လီၤ. မ့ၢ်တဂ်လၢပဒူးန့ၢ်ဖျဲကွၢ်အတဂ်ပပ်သျှင်ပပ်သးတဒိမ့ၢ်တဂ်လၢအါဒိၣ်ဝဲလီၤ

တဂ်တူၢ်ဘျီဝဲတဖျၢ်န့ၢ်မ့ၢ်တဂ်လၢအစုဒိၣ်လၢန့ၢ်  
ဖိတဖျၢ်အတဂ်ပပ်သျှင်ပပ်သးအတဂ်ဒိုက်  
ထိုင်အစီၢ်လီၤ



ကွက်ပျက်နဖိအသကဲးပဝးစူၤစူၤ - တဘဉ်အိဉ်ဒီးလၢအဝဲသ့ဉ် ကမၤတၢ်ကမၤတုၤလီၤလၢနကဘဉ်တဲဘဉ်အိၤလၢအတၢ်ပၤ သ့ဉ်ပၤသးအစ့ၢ်န့ဉ်ဘဉ် နကွၢ်ပၤဖိထဲအတၢ်ပၤသ့ဉ်ပၤသးလၢ အတၢ်တဖၣ်န့ဉ်ကဘဉ်ဖိသ့ဉ်အတၢ်သးစၢ်ဆၢဒီး ကမၤအါထီဉ်အလုၢ်လၢလၢအတၢ်တဖၣ်လီၤ နကဘဉ်ဟ့ဉ် လၢကပီၤအသကဲးပဝးလၢအစူၤတဖၣ်ခိဖျိတၢ်ဖိးဃုအိၤဒီးတၢ် ကတိၤဟ့ဉ်က့ဉ်အိၤန့ဉ်ကဘဉ်ဝဲဖိသ့ဉ်အတၢ်သးစၢ်ဆၢဆူတၢ် တဖၣ်ဒီးကမၤစူၤထီဉ်ဝဲအသကဲးပဝးလီၤ.

**ယကဘဉ်မၤဒ်လဲဉ်**

- နကဘဉ်ပၤသးပျီဉ်ဒီးပၤသးတပယုဉ်ဃီၤဒီးထီဉ်န့ဉ်ကဘဉ်ဖိဉ်တၢ်ဟ့ဉ်လၢက ပီၤဒီးတၢ်ဟ့ဉ်ပလီၤတဖၣ်.
- ကွၢ်ဆိကမိဉ်နဖိအသးန့ဉ်ဒီးအတၢ်သ့တၢ်ဘဉ်တဖၣ်. နဘဉ်မၤလီၤတၢ်လၢန တၢ်ဆၢမုၢ်လၢလၢအအိဉ်န့ဉ်ကဘဉ်မုၢ်တၢ်အကြၢးဝဲဘဉ်ဝဲ
- တဲနဖိတၢ်လၢနအိဉ်ဒီးလၢကဘဉ်မၤဝဲဒီးတဲဖျိအိၤလၢအစ့ၢ်မနုၤလဲဉ်. အဒိ ဝံ သးစူၤဖိဉ်ယစုဖဲလၢပဒိတၢ်ကွဲအခါမုၢ်လၢပအိဉ်ဒီးလၢနကပူၤဖျဲးအစီၢ်လီၤ .
- ဟ့ဉ်နဖိလၢတၢ်ခွဲတၢ်ယၢ်တဖၣ် အဒိ နဖိဉ်ဃၢ်ယစုမုတမုၢ်ဖိဉ်ဃၢ်လုဉ်ဆိဉ်ဖဲ လၢပဒိတၢ်ကွဲအခါ နအိဉ်ဒီးမၤတၢ်မနုၤလဲဉ်
- စံးထီဉ်ပကြၢၤနဖိဖဲအဝဲသ့ဉ်လူၤပိဉ်တွဲနတၢ်န့ဉ်ကွဲအခါဒီးတၢ်လၢအဝဲသ့ဉ် မၤဝဲန့ဉ်ကဘဉ်မုၢ်တၢ်လၢအစ့ၢ်ဝဲလီၤ အဒိ နဖိဉ်ယစုဖဲလၢပဟးလၢပုၤခီကွဲ လၢပုၤဟးအလီၢ်အခါန့ဉ်ယဘဉ်သ့ဉ်ဘဉ်သးဒိဉ်မး
- ဒိတၢ်လၢလုၢ်လၢသကဲးပဝးစူၤဒီးကဲထီဉ်တၢ်အဒိအတၢ် နဘဉ်ပၤသ့ဉ်ပၤသး ဒိနအိဉ်ဒီးလၢနဖိကပၤသ့ဉ်ပၤသးအသး
- ဆိကမိဉ်ဘဉ်ဃးတၢ်လၢနကမၤဒ်လဲဉ်ဖဲလၢနဖိမုၢ်တအိဉ်ဒီးတၢ်ပၤသ့ဉ်ပၤ သးလၢအဘဉ်အခါန့ဉ် တဲသကဲးတၢ်ဒီးမိၢ်ပၤအစၢၤတဖၣ်ဘဉ်ဃးတၢ်ထံဉ်လၢ တၢ်သ့ပၤဆၢဖိသ့ဉ်တၢ်ပၤသ့ဉ်ပၤသး
- ဝံသးစူၤ မၤလီၤန့ဉ်တၢ်အသီန့ဉ်မုၢ်တၢ်လၢအလၢၢ်ဆၢကတီၢ်လီၤ ပၤကဲအဝဲ သ့ဉ်အတၢ်လိဉ်တဖၣ်ဒီးအတၢ်ပလၢၢ်ဘဉ်တဖၣ်

အိဉ်ဒီးသ့ဉ်ညါအါထီဉ်န့ဉ်ဆဲးကိဉ်ဘဉ်ကွဲလၢပဒိကပီၤမုတမုၢ်ဖိသ့ဉ်ဒီးမိၢ်ပၤလီၤ ဂါခၢဉ်သး



## နိဒါန်းအိုင်ဆိုင်အိုင်ဆိုင်ချွ တာဆိကမိဂ်အိုင်ဆိုင်ဆိုင်ချွ

နမူနာပုဂ္ဂိုလ်အင်အားကတော်လှန်ဖိအေးအတတ်အစီအစဉ်ကတော်လှန်ဖိကတိုင်ထိုင်  
ဝဲလောလုဂ်လင်သကဲးပဝဲလောအစုအစည်းနကတိုင်ထိုင်ဒိတင်လောအစီအစဉ်လီ

တာပိထံပင်ပိုင်အိုင်ဆိုင်လောနအိုင်တိုင်စုစုပုဂ္ဂိုလ်အစုအစည်းမိအိုင်ဆိုင်မိုင်တိုင်လောအစီအစဉ်အိုင်ဝဲလော  
ဖိသိုင်အတိုင်အိုင်ဆိုင်အိုင်ဆိုင်ချွဒီးတိုင်မိုင်တိုင်ပာအစီအစဉ်လီ.တိုင်အိုင်ဆိုင်လောအစုအစည်းဟိုင်ထိုင်ဝဲ  
ဖိသိုင်တိုင်တိုင်တိုင်လောကတိုင်ထိုင်.အိုင်ထိုင်.သးစကဲဆါဒီး မလိတိုင်စုစုပုဂ္ဂိုလ်လီ.

ဖိသိုင်တိုင်ဖိုင်နိုင်အိုင်ဆိုင်ကတိုင်ပုဂ္ဂိုလ်ဝဲဒီးလောနတိုင်ဟိုင်တိုင်တိုင်အပိုင်.တိုင်အိုင်တိုင်မိုင်တိုင်  
လောကိုင်ဝဲအိုင်ဆိုင်.

တာပုဂ္ဂိုလ်တိုင်စုစုပုဂ္ဂိုလ်ကမလောနဖိတိုင်လောကတိုင်ထိုင်အစီအစဉ်လီ

- ပုဂ္ဂိုလ်ဝဲ. ကိုင်ဒီး တိုင်ဆဲးကိုင်
- တိုင်ပင်စုပင်ဒိုင်.တာပုဂ္ဂိုလ်တိုင်စုစု.တာကလီလောဒီးတိုင်ထိုင်ကတိုင်လီလော
- တိုင်ပင်လုဂ်ပင်ပိုင်လီလောဒီးတိုင်နိုင်လီလော
- ထိုင်ပိုင်တိုင်.ပံကဲလောအစုအစည်းသးလောအိုင်ဆိုင်အိုင်ဆိုင်ချွ

နဘိုင်သိုင်ညါလီ.တိုင်လောနဖိနိုင်ဘိုင်အိုင်ထံ  
အိုင်အိုင်အမိုင်.တာပုဂ္ဂိုလ်တိုင်စုစုဒီးလိုင်ကဲအိုင်  
နိုင် လီ



## ယကဘဉ်မၤဒ်လဲၣ်

- ဒုးအိၣ်န့ၣ်ဖိလၢတၢ်အိၣ်လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ခွၢ်ဒီးဒီး
- ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်ဖိလၢတၢ်အိၣ်လၢအလီၤဆိတဖၣ်လၢတနံၤဘဉ်တနံၤလၢတၢ်အိၣ်အကရူၢ်ယၢ်မံၤကပဉ်အစီၢ် သူတၢ်အလွၢ်လီၤဆိတဖၣ်တၢ်အိၣ်အကပုၣ်ဒီးအိၣ်ဒီးအန့ၣ်တဖၣ်ဒီးတၢ်အစီၢ်အခါမံၤမ့ၢ်ဒ်သိးတၢ်အိၣ်ကလီၤထုးန့ၢ်သ့ၣ်န့ၢ်သးအစီၢ်
- ထံမ့ၢ်တၢ်လၢအစၢၤလၢဖိသ့ၣ်ကဘဉ်အိၣ်လဲၣ်
- ဖဲနကတဲၣ်ကတီၤတၢ်အိၣ်န့ၣ်မၤန့ၣ်ဖိမၤစၢၤန့ၣ်လၢတၢ်ကတဲၣ်ကတီၤအစီၢ်ဒီးသူတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအကဆိတဖၣ်ဖဲလၢန့ၣ်ယုထၢထီၣ်တပူၤဃီအခါ
- လၢကဘဉ်လဲၣ်ဒီးသိလ့ၣ်အလီၤန့ၣ်မ့ၢ်သ့ဒီးဟးဘဉ်လၢအိၣ်ဖဲနသ့အသိးတက့ၢ်
- လိၣ်ကွဲလၢတၢ်ခွၢ်ဒီးဖဲတၢ်ဟးကသ့ၣ်အပျီပူၤ
- ဟးဒီးသကိးလ့ၣ်ပီၤဒီးဟ့ၣ်ဖိဃီဖိမ့ၣ်တမ့ၢ်ဟးလိၣ်ကွဲလၢအိၣ်ဒီးဖဲဟးအခါန့ၣ်လိၣ်ကွဲတၢ်လိၣ်ကွဲတဖၣ်

## မံၤလၢအဘဉ်,မံၤလၢအပျီ

ဖိသ့ၣ်န့ၣ်ထီၣ်တအိၣ်ဒီးမံၤလၢအဆၢကတီၢ်ဘဉ်,ဘဉ်ဆၣ်မ့ၢ်န့ၣ်ညါလၢဖိသ့ၣ်သၢန့ၣ်ဒီးယၢ်န့ၣ်အဘဉ်စၢၤတဖၣ်ကဘဉ်မံၤဒဲဒဲဒ်ဖဲအန့ၣ်တဲၣ်တဆံဒီးတဆံသၢန့ၣ်တဲၣ်အဘဉ်စၢၤကိးန့ၣ်လီၤ. တၢ်မံၤအိၣ်ဘုးဘျဲတဲၣ်န့ၣ်မၤစၢၤန့ၣ်ဖိလၢကန့ၢ်တၢ်တၢ်ဘိလီၤ. မ့ၢ်တၢ်အစၢၤဒိၣ်ဝဲလၢကဘဉ်မၤစၢၤမၤကျၢၤတနံၤဘဉ်တနံၤအတၢ်မံၤတၢ်တၢ်ကွဲဒီးမံၤဘဉ်ဆၢဘဉ်ကတီၢ်လီၤ

န့ၣ်မ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ကီတၢ်ခဲလၢကဒုးမံၤဘဉ်န့ၣ်ဖိစၢၤအစီၢ်န့ၣ်လဲၣ်ထံၣ်လိၣ်သးဒီးကသံၣ်သတုၣ်,မ့ၣ်တမ့ၢ်ဖိသ့ၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ခွၢ်ဒီးဖိဖဲလီၤကတီၢ်ပူၤတက့ၢ်.

တၢ်ဖးပုၤဖိသ့ၣ်လၢပူၤလၢလီၤမံၤအခါန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်ကဲဘျးကဲပျီလၢကတဲၣ်ကတီၤဖိသ့ၣ် လၢကမံၤအစီၢ်လီၤ. န့ၣ်ဘဉ်သူကလုၢ်လီၤဆိလၢပူၤတစၢၤဒီးတစၢၤအစီၢ် မ့ၢ်ဖးလံၣ်တဘျီဃီခဲအံၤခဲအံၤန့ၣ်ကမၤစၢၤဖိသ့ၣ်လၢကသ့ၣ်န့ၣ်ဝဲအဆၢကတီၢ်လၢတၢ်တဲပူၤအစီၢ်

# တၢ်လီၤန့ၢ်ဒီးတၢ်မၤလိၤန့ၢ်တၢ်လၢဖဲဖိကဟ့ၣ်

## ကွဲၤဟူၤဖျိဒီးဖဲဖိကဟ့ၣ်လၢတၢ်တၢ်ကစီၣ်

ဖဲန့ၣ်ယုထၢကွဲၤလၢအဘၣ်လၢကတဲသကိးတၢ်တၢ်တၢ်လီၤန့ၢ်လၢကမၤလိၤန့ၢ်ဃးဟီၣ်ခိၣ် မ့ၢ်တၢ်တၢ်အိၣ်ဘျးအိၣ်သါ,ကွဲၤဟူၤဖျိဒီးဒဲၤဒဲၤဒီးတၢ်လီၤန့ၢ်ကွဲၤတဖၣ်ကမ့ၢ်တၢ်ကဲဘျးလၢဖိသၣ်အစီၣ်လီၤ မ့ၢ်န့ၣ်သကွဲၤန့ၣ်ဒီးန့ၣ်အစီၣ်မ့ၢ်အါတလၢဒီးကမ့ၢ်တၢ်မၤဘၣ်ဒိဖိသၣ်လီၤ

ဆၢကတီၢ်လၢတၢ်ပံၤဖိသၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မၤဘၣ်ဒိဖိသၣ်အတၢ်ကတီၢ်အတၢ်ဒိၣ်ထီၣ် အါထီၣ်တၢ်ကန့ၣ်ဒီးတၢ်သးစၢၤဆၢလီၤတၢ်ကွဲၤတၢ်စီၣ်လၢကွဲၤဟူၤဖျိဒီးလီၤကွဲၤစးတၢ်လီၤန့ၢ်တဖၣ်မ့ၢ်ဝဲတၢ်ဆဲးကိးလၢကွဲၤတဘီလီၤ တၢ်ဆဲးကိးလၢကွဲၤခဲဘၣ်အိၣ်ဝဲဒီးတၢ်ကန့ၣ်တၢ်တဲဒီးတၢ်ဆိကမိၣ်ဃုၣ်ဒီးပုၤအစၢၤလီၤ

## ဖိသၣ်အိၣ်လၢအုၣ်ထၢန့ၣ်နဲးလီၤ - ကဘၣ်ပုၤဖျိဝဲဒိလဲၣ်

အုၣ်ထၢန့ၣ်နဲးအိၣ်ဝဲဒိလဲၣ်အုၣ်ထၢန့ၣ်လၢပုၤဒီးတၢ်သးဒီးတၢ်မၤလိၤတဖၣ် ဖိသၣ်ခံန့ၣ်တုၤန့ၣ်မ့ၢ်ဆၢကတီၢ်ဘၣ်ဝဲလၢကစးထီၣ်မၤလိၤခိၣ်ဖျါထၢန့ၣ်ဒီး ဃုထံၣ်န့ၣ်တၢ်လၢအုၣ်ထၢန့ၣ်လၢပုၤအတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤဒီးတၢ်ပံးစုန့ၣ်ကွဲၤ

ပၤဃၣ်ခိၣ်ဖျါထၢန့ၣ်လၢဟ့ၣ်တၢ်ပျီပူၤဖဲန့ၣ်ထံၣ်တၢ်လၢန့ၣ်မၤဝဲတဖၣ်လီၤ



## ယကဘၣ်မၤဒိလဲၣ်

- မၤပနီၣ်တၢ်ပံၤကွဲၤအဆၢကတီၢ်လၢအစုၤန့ၢ်ဒီးတန့ၣ်တၢ်တန့ၣ်လၢတန့ၣ်အစီၣ်
- ဖဲပုၤတကွဲၤကွဲၤဟူၤဖျိဒီးတဖၣ်အခါန့ၣ်ကးဘၢကွဲၤအါ
- ဃုထၢတၢ်လီၤကွဲၤဒီးန့ၣ်လၢအကြၢၤဝဲဘၣ်ဝဲဒီးအသးန့ၣ်ကရူၢ်
- ဟ့ၣ်န့ၣ်တၢ်ပျီလၢကကွဲၤဝဲဒိလဲၣ်ဒဲၤဒဲၤတဘျီလီၤလီၤဝဲၤကွဲၤဝဲၤကတီၢ်ပိၣ်ကတီၢ်ကတီၢ်အကွဲၤဒီးတၢ်ကတီၢ်မ့ၢ်ဒိသိးန့ၣ်မၤလိၤန့ၢ်တၢ်ညီဝဲအစီၣ်
- ကွဲၤသကိးကွဲၤဟူၤဖျိတၢ်စီၣ်ဒဲၤဒဲၤဒီးန့ၣ်တပူၤဃီတဲသကိးဘၣ်ဃးတၢ်လၢမၤအသးတဖၣ်
- တဘျီပၤကွဲၤဟူၤဖျိဒီးခိၣ်ဖျါထၢန့ၣ်လၢန့ၣ်ဖိလီၤမံၤဒီးပူၤတစုၤ



# တၢ်ဆိၣ်ထွဲလၢဟံၣ်ဖိပိဖိတဖၣ်အစီၢ်လၢအိၣ်ဒီးဖိသးစၢ်ဆံးတဖၣ်

## ဖိသၣ်ဒီးမိၢ်ဟံၣ်လီၢ်ခၢၣ်သး

ဒ်သီးနကမစၢၤနဖိလၢကစးထီၣ်ဘၣ်အတၢ်အိၣ်မူစ့ၤစ့ၤလၢကတၢ်ကတီၢ်သးလၢကွဲၢ်ဒီးသးအိၣ်မၤလိတၢ်အစီၢ်ဟံၣ်ဟးကွၢ်ဘၣ်ပတၢ်မၤလီၢ်တဆံးဃုဖျၢၣ်အကျိတဖျၢၣ်ဖျၢၣ်လၢအမ့ၢ်ဝဲဖိသၣ်ဒီးမိၢ်ဟံၣ်လီၢ်ခၢၣ်သးလၢအိၣ်ဆိလီၤအသးလၢအစီးစ့ၣ်လဲယါမုၢ်န့ၣ်ဒီးဘၣ်အပူၤလီၤ.

ဖိသၣ်ဒီးမိၢ်ဟံၣ်လီၢ်ခၢၣ်သးဟ့ၣ်ဝဲဒ်တၢ်ကူၣ်သ့အကလုာ်ကလုာ်.တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်ဒီးပုၤတဝၢတၢ်ဆိၣ်ထွဲတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤလၢဟံၣ်ဖိပိဖိအစီၢ်ဒ်သီးဒီး -

- မိၢ်ဖိဆံးဒီးဖိသၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်လီၢ်
- ကတီၢ်ဆိတၢ်မၤလိဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲဖိသၣ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ
- တၢ်ဆုၢ်ပၤဆူဝဲၤကျိၤအေၤတဖၣ်
- တၢ်ကွၢ်ဖိဒီးဟံၣ်ဖိပိဖိတၢ်ဆိၣ်ထွဲလၢအပုၤဟံၣ်ဝဲဒီး ဖံၤ P သၢဖျၢၣ် (တၢ်ကွၢ်ဖိတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤလၢအဘၣ်) (Positive Parenting Program).

လီၢ်ခၢၣ်သးတတီၢ်စုၣ်အိၣ်ဆိလီၤအသးဖဲကမုၢ်ကွဲၢ်ဒ်သီးဒီးနလဲၤကညိဝဲဒ်အစီၢ်လီၤ. ဟ့ၣ်စုၢ်ကီးဝဲကွဲၢ်တဖၣ်လၢနဟံၣ်ကတီၢ်ပူၤဒီးတၢ်ခိၣ်တၢ်ယၢၤတဖၣ်တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢၤ လၢကမၤသကိးတၢ်ဒီးနၤစးထီၣ်လၢနဖိအိၣ်ဖျိၣ်ထီၣ်တုၤလီၤလၢအစးထီၣ်ဝဲကွဲၢ်ဒီးဆူၣ်ညါန့ၣ်လီၤ.

ဝဲၤလီၢ်တဖၣ်အံၤဘၣ်တၢ်ပာဆုၢ်အိၣ်လၢပုၤတဝၢတၢ်ကရၢကရီၤတဖၣ်ဒီးအိၣ်ထီၣ်ဝဲဒ်လၢ ဟံၣ်ဖိပိဖိသးစၢ်တဖၣ်လၢပုၤတဝၢအဟံၣ်ကတီၢ်ပူၤအစီၢ်လီၤ. တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်အံၤဘၣ်တၢ်မၤအိၣ်မုၢ်ဒ်သီးတၢ်မၤစၢၤတဖၣ်လၢတၢ်လိၣ်ဘၣ်အိၣ်အေၤကတၢ်အလီၢ်ကတီၢ်န့ၣ်ကအိၣ်ဝဲဒ်လီၤ.

အဲၣ်ဒီးဃုသ့ၣ်ညါအါထီၣ်ဘၣ်ဃးဖိသၣ်ဒီးမိၢ်ဟံၣ်လီၢ်ခၢၣ်သးဒီးမုၢ်အဲၣ်ဒီးထံၣ်ဘၣ်လီၢ်ခၢၣ်သးလၢအဘူးဒီးန့ၣ်န့ၣ်.လဲၤန့ၣ်ကွၢ်ဘၣ်ဖဲ [education.wa.edu.au](http://education.wa.edu.au).

## မၤသကိးတၢ်လၢတၢ်လိၣ်ကွဲၢ်ကရူၢ်အပူၤ

ကွဲၢ်အါဖျၢၣ်န့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ထွဲဒီးဟံၣ်ကတီၢ်ပူၤတၢ်လိၣ်ကွဲၢ်ကရူၢ်တဖၣ်ဖဲမိၢ်ဟံၣ်ဒီးအဖိတဖၣ်ထံၣ်လိၣ်အသးဒီးလိၣ်ကွဲၢ်မၤလိသကိးတၢ်လၢတၢ်သးဖဲအပူၤလီၤ. သံကွဲၢ်န့ၣ်လၢနဟံၣ်ကတီၢ်ပူၤမ့တမ့ၢ်လဲၤဘၣ်ဆူ ပလါယဇဂီၢ်ပဝါ.ဃီမါ လၢနကထီၣ်တၢ်လိၣ်ကွဲၢ်ကရူၢ်လၢနဟံၣ်ကတီၢ်ပူၤ.





### စးထိုင်တီးဖိသင်္ဂကို

တီးဖိသင်္ဂကိုမှာတင်လီဂ်လောအလီလူဝ်ဝါသးဝးမး မှာဝဲတင်လဲခိဖိအသီလၢနဖိလဲခိဖိတင်ပးဒီးကို

ကိုသရဲဟ့ၣ်တင်ဟ့ၣ်ဘိဖိသင်္ဂလၢကမၤဒိုင်ထိုင်အဝဲသ့ၣ်တင်လီကမၤကမၤတင်သ့ၣ်ပိဝါသးဝးလၢတင်မၤလီလၢတင်ဟ့ၣ်သ့ၣ်ညါဒီးတင်ဆိကမိၣ်န့ၣ်တင်အစီဂီၤ လၢတင်ခဲလၢအဖီခိၣ်န့ၣ်. ကိုသရဲအိၣ်ဒီးဟ့ၣ်တင်ဟ့ၣ်ဘိဖိသင်္ဂလၢကလဲခိဖိတင်တင်သးစၢ်ဆၢလၢတင်မၤလီအပူၤလၢအတင်အိၣ်မူဒိတကတီၢ်လီၤ.

တီးဖိသင်္ဂကိုအံၤတမ့ၢ်စၢ်ကီးလၢတထိုင်တသ့ၣ်. ကိုအံၤအိၣ်ဝဲဒ်လၢဖိသင်္ဂခဲလၢအစီဂီၤဒီးမ့ၢ်ထိုင်ဝဲထီၣ်န့ၣ်မှာတင်ဟ့ၣ်ဝဲလၢကသ့ၣ်ထိုင်ဝဲတင်မၤလီလၢအမၤတင်ဝဲလၢဟ့ၣ်တပူၤပီဒီးန့ၣ်တဖၣ်လီၤ.

တီးဖိသင်္ဂကိုအတင်ရဲၣ်တင်ကွဲၤမ့ၢ်ဝဲတနွံ ၁၅ န့ၣ်ရဲၣ်. တံသကးတင်ဒီးကိုလၢနပိၣ်ကစီၤအပူၤလၢနကယုထိုင်န့ၣ်ဝဲတီးဖိသင်္ဂကိုအတင်ရဲၣ်တင်ကွဲၤအံၤဘၣ်တင်မၤအီၤဒိလဲၣ်

အါဒ်တက့ၢ်ကိုတဖၣ်ကွဲၤမ့ၢ်ဝဲဒ်မိၢ်ပာ်တဖၣ်လၢတင်ဒူးသ့ၣ်ညါကိုအစ့ၢ်အကျိၤအမုၢ်န့ၣ်. အဆၢကတီၢ်လီၤ အဝဲအံၤမ့ၢ်တင်ခွဲးတင်ယံၣ်အစ့ၢ်လၢနကသ့ၣ်ညါဘၣ်ပးတင်ရဲၣ်တင်ကွဲၤဒီးသ့ၤမၤသကးတင်လၢတင်ဟူးတင်စဲၤတဖၣ်အပူၤလီၤ.

လၢကဆဲးလီၤမံၤအစီဂီၤန့ၣ်.ဖိသင်္ဂကဘၣ်အိၣ်ဝဲဒ် ၄ န့ၣ်ဖဲလိယူၤ ၃၀ သီလၢကထိုင်ဝဲတီးဖိသင်္ဂအနံၣ်တနံၣ်န့ၣ်လီၤ.

လံၣ်ဒီးလံၣ်က့ၢ်လၢအိၣ်ဝဲဒ်လၢအုတၢ်န့ၣ်န့ၣ်ပံၤပုၤဝဲဒီးတင်ဟ့ၢ်ဘၣ်ပးတင်လၢနကဘၣ်ဆၢမ့ၢ်လၢမန့ၣ်လဲၣ်ဒီးနကဘၣ်ဆိၣ်ထွဲနဖိဖဲအဝဲသ့ၣ်စးထိုင်ဝဲကိုအတင်လဲၤအါန့ၣ်ဒိလဲၣ်. အိၣ်ဒီးမၤန့ၣ်အါထိုင်တင်ဟ့ၢ်န့ၣ်ကွဲၤဘၣ်ဖူၤဆၢတ

**education.wa.edu.au.**

### စးထိုင်ကတီးဆိကို

ကတီးဆိကိုအံၤမ့ၢ်ဝဲကိုအိၣ်ထံးတနံၣ်လၢတထိုင်ဝဲတသ့ၣ်လၢအီးစၣ်ထုလံၤယါမ့ၢ်န့ၣ်အပူၤလီၤ.

ဖဲအံၤန့ၣ်န့ၣ်ဖဲစးထိုင်သ့ၣ်ထိုင်န့ၣ်ဝဲတင်သ့ၣ်တင်ဘၣ်လၢမၤလီန့ၣ်ဝဲလၢတီးဖိသင်္ဂကိုဒီးမၤလီဝဲဒ်လၢအကျိၤအကျဲအသးလီၤ.

လၢကတီးဆိကိုအံၤန့ၣ်ဖိသင်္ဂတဖၣ်ဘၣ်တင်ဒီးစးအီၤလၢလံၣ်ဒီးလဲၣ်ဒီးဒီးတင်ဟ့ၢ်ဒူးအတင်သ့ၣ်တင်ဘၣ်တဖၣ်လီၤ. လၢတင်န့ၣ်လီၤကိုတင်ဒီးစးကွဲၤအံၤန့ၣ်မၤစၢၤကိုသရဲၣ်လၢကရဲၣ်ကွဲၤဝဲတင်မၤလီအတင်ရဲၣ်တင်ကွဲၤအစ့ၢ်ကတင်လၢနဖိအတင်လိၣ်တဖၣ်အစီဂီၤလီၤ.

လၢကဆဲးလီၤမံၤအစီဂီၤန့ၣ်.ဖိသင်္ဂကဘၣ်အိၣ်ဝဲယံၣ်န့ၣ်ဖဲလိယူၤ ၃၀ သီ ဖဲနံၣ်တနံၣ်လၢကထိုင်ဝဲကတီးဆိကိုကတီးန့ၣ်လီၤ.

### အီးစၣ်ထုလံၤယါဖိသင်္ဂတင်ဒိုင်ထိုင်ဆိစရ(AEDC)

AEDC မ့ၢ်ဝဲဒ်အီၤစၣ်ထုလံၤယါဒိတကီၢ်တင်ထာထံဖိကီၢ်ဖိစရီၤလၢတင်မၤပုၤအီၤလၢကတီးဆိကိုသရဲၣ်တဖၣ်.လၢထာထိုင်ဝဲဒ်တင်ဟ့ၢ်တင်ကွဲၤလၢတင်ဟ့ၢ်မံၤမံၤအဖီခိၣ်ဘၣ်ပးဖိသင်္ဂတင်ဒိုင် ထိုင်အစ့ၢ်

- နီၢ်ဒိတင်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆွဲဒီးတင်ဘၣ်မုၢ်ဘၣ်ဆူၣ်
- တင်ရဲၣ်လိၣ်သးအတင်သ့ၣ်တင်ဘၣ်
- သးတင်ဒိုင်တုၣ်ခိၣ်ပုၤ
- ကိုၣ်ဒီးတင်သ့ၣ်တင်ဘၣ်လၢသ့ပလၢဂ်ဘၣ်တင်
- တင်ဆဲးကိုးအတင်သ့ၣ်တင်ဘၣ်ဒီးတင်သ့ၣ်ညါအကလုၣ်ကလုၣ်

တင်ဟ့ၢ်လၢတင်ထာထိုင်အီၤအံၤဘၣ်တင်ပံၤဖူၤအီၤလၢဒိတကီၢ်.ကီၢ်စ့ၣ်.လီၢ်ကစီၤဒီးပုၤတဝၢအပတီၢ်တဖၣ်လီၤ. နီၢ်တစၢၤအတင်ဟ့ၢ်တင်ကွဲၤဘၣ်ပးဖိသင်္ဂအစ့ၢ်န့ၣ်မ့ၢ်ဒ်တင်သ့ၣ်တင်ဘၣ်လီၤ. AEDCဘၣ်တင်ထာထိုင်အီၤသၢန့ၣ်တဘျီထီၣ်လီၤ.

အိၣ်ဒီးသ့ၣ်ညါအါထိုင်ဘၣ်န့ၣ်ကွဲၤဘၣ်ဖဲ [aedc.gov.au](http://aedc.gov.au).



နဖိသျှင်တဖှင်လီၤစၢ်လၢကသျှင်ပိာ်သးဝဲလၢစးထီၣ်ဘၣ်ဝဲကွဲၤဘၣ်ဆၢကထံၣ်ဘၣ်စ့ၢ်ကိးဝဲလၢ  
 ၁အမ့ၢ်တၢ်ဝံဃာစ့ၢ်ကိးလီၤဖဲအံၤန့ၣ်ကမ့ၢ်ဝဲကွဲၤလၢအညိၣ်ဒီးမၤအိၤသ့လၢနကမၤစၢ်အိၤလၢက  
 ကတဲၣ်ကတီၤသးလၢ ကွဲၤအစီၢ်လီၤ

- ဖးတၢ်တဲပူတဖှင်ဒီးနဖိဘၣ်ပးတၢ်စးထီၣ်ထီၣ်ကွဲၤအစ့ၢ်
- မၤသကိးတၢ်လၢတၢ်လိာ်ကွဲၤကဏ္ဍၢ်လၢအဘၣ်ထွဲလိာ်အသးဒီးကွဲၤ - ကွဲၤသျှင်တဖှင်လၢအမၤ  
 တံၢ်မၤသကိးဒီးတၢ်လိာ်ကွဲၤကဏ္ဍၢ်အါထီၣ်ဝဲဒီးတၢ်လိာ်ကွဲၤကဏ္ဍၢ်လၢနဖိကဟဲလိာ်ကွဲၤဘၣ်ဒီးဖိ  
 သၣ်အစၢ်လၢအသးန့ၣ်လါဒိသိးအိၤတဖှင်လီၤ
- လဲၤဒီစၢ်ဘၣ်ကွဲၤဒီးတဲနဖိလၢကဘၣ်ဟဲထီၣ်ကွဲၤဖဲအံၤဒီးတၢ်လၢလီၤသျှင်ပိာ်သးဝဲ လၢကမၤ  
 ဘၣ်ဝဲဒီးကန့ၢ်ဘၣ်တံၢ်သကိးအသိတဖှင်လီၤ

ယဖိကဘၣ်ထီၣ်ကွဲၤအခါဖဲလဲၣ်

အိၣ်ဖှင်န့ၣ်	တီၤဖိသၣ်ကွဲၤ	ကတီၤခေံကွဲၤ	တီၤ ဝဲ န့ၣ်
ယူၤလဲၣ် ဝဲ သီ ၂၀၁၀ တုၤ လါယူၤ ၃၀ သီ ၂၀၁၁	၂၀၁၅	၂၀၁၆	၂၀၁၇
ယူၤလဲၣ် ဝဲ သီ ၂၀၁၁ တုၤ လါယူၤ ၃၀ သီ ၂၀၁၂	၂၀၁၆	၂၀၁၇	၂၀၁၈
ယူၤလဲၣ် ဝဲ သီ ၂၀၁၂ တုၤ လါယူၤ ၃၀ သီ ၂၀၁၃	၂၀၁၇	၂၀၁၈	၂၀၁၉
ယူၤလဲၣ် ဝဲ သီ ၂၀၁၃ တုၤ လါယူၤ ၃၀ သီ ၂၀၁၄	၂၀၁၈	၂၀၁၉	၂၀၂၀
ယူၤလဲၣ် ဝဲ သီ ၂၀၁၄ တုၤ လါယူၤ ၃၀ သီ ၂၀၁၅	၂၀၁၉	၂၀၂၀	၂၀၂၁
ယူၤလဲၣ် ဝဲ သီ ၂၀၁၅ တုၤ လါယူၤ ၃၀ သီ ၂၀၁၆	၂၀၂၀	၂၀၂၁	၂၀၂၂
ယူၤလဲၣ် ဝဲ သီ ၂၀၁၆ တုၤ လါယူၤ ၃၀ သီ ၂၀၁၇	၂၀၂၁	၂၀၂၂	၂၀၂၃
ယူၤလဲၣ် ဝဲ သီ ၂၀၁၇ တုၤ လါယူၤ ၃၀ သီ ၂၀၁၈	၂၀၂၂	၂၀၂၃	၂၀၂၄





လယ်လင်္ဂါဒီးလယ်ကုဒီးအဲဒိုဒီးမၤန့ၢ်အါဝီဒိုဘၣ်ဃးဖိသၣ်တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူ  
ဒ်သ့တီၤဖိသၣ်ကိၣ်ဒီးကတီၤခေံကိၣ်အစ့ၢ်အကိၣ်လၢအခုထံၣ်န့ၢ်ပူၤတဖၣ်န့ၢ်  
ဒ်လဲၤန့ၢ်ကွၢ်ဘၣ်ဆူ [education.wa.edu.au](http://education.wa.edu.au).



ISBN 978-0-7307-4560-0



9 780730 745600 >

