

သးအတၢ်ဆီၣ်သနံး



တၢ်လၢအဖုးအိၣ်ထီၣ်သးအတၢ်ဆီၣ်သနံးတနီၤအပူၤပၣ်ယုၣ်ဒီး*

- တၢ်သုးလီၤသုးကျဲၤဆူထံကီၢ်အသီတဘျီ
- တၢ်ဖံးတၢ်မၤတအိၣ်
- တၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဃးလၢကျိၣ်စ့
- ဘၣ်မၤလိၤန့ၢ်ကျိၣ်အသီ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆဲးတၢ်လၢအသီ
- ဘၣ်ဒီးသန့ၤအသးဒီးပှၤအဂၤ

သးအတၢ်ဆီၣ်သနံး

ကျဲၣ်စ့ၤဘိၣ်လၢအမၤစၢ်လီၤ သးအတၢ်ဆီၣ်သနံးန့ၣ် ပၣ်ယုၣ်ဒီး*

- တၢ်မၤနီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ
- ကတိၤတၢ်ဒီး တံၤသကိး မ့တမ့ၢ် တၢ်ဘူၣ်တၢ်ဘါအခိၣ်အနၢ်
- မၤတၢ်တမံၤမံၤလၢကထီၣ်ကဆ့ၣ်လီၤက့ၤနသး
- လုၣ်ထံၣ်လၢအကလၢ
- ဟးဆူးခၣ်ဖ့ၣ်အ့ၣ် (caffeine) ဖဲအမ့ၢ် ခိဖံၣ်, နီမုၣ်, ဒီးစိၣ်ဖၢ

