

# ប្រើប្រាស់ប្រេងប្រេងប្រេង ប្រេងប្រេងប្រេងប្រេងប្រេងប្រេង



ក្នុងតុល្យភាពនេះ ត្រូវតែប្រើប្រាស់  
ប្រេងប្រេងប្រេង ប្រេងប្រេងប្រេង  
ប្រេងប្រេងប្រេងប្រេងប្រេងប្រេង  
ប្រេងប្រេងប្រេងប្រេងប្រេងប្រេង  
ប្រេងប្រេងប្រេងប្រេងប្រេងប្រេង

ပီးဆွင်. ကိုင်းစမ်းမးၤ နှိတ်းဂါဆ်ဆွဲးမိုင်းထံးၤ နှမ်းစင်ဂေါး  
 လွင်, ပီးဆွင်. နှမ်းစင်ယမ်းဝူဆ်. တူၤလှ်းဝး တီးနှိတ်း  
 ဂါဆ်နှမ်းဆ်. လၢင်းပီဆ်ဖေးဂိုင်. ဂၢင်. ဖေး  
 လမ်တူၤဆ်းစးၤ ?



ပေးဝးပီးဆွင်. နှမ်းစင် ကမ်, ဖှာင်. သတိမိဆ်း  
 ပံးယူ, လီလး ဖေးကမ်လၢင်းလှ်းတီးနှိတ်းဂါဆ်ဆ်  
 နှမ်းစး လၢင်းလံးလှ်းဖေးဂိုင်. ဂၢင်. လၢင်းဝတ်, လိပ်း၊  
 ကမ်, သၢင်, တေ, လၢင်းလူ. သုမ်းကသၢ်းလွမ်းလှ်းဂွမ်,  
 ဂူၤလှ်းဂး ပေးနှမ်းစးၤ. လၢင်း လံးလုမ်းလှ်းပံးယူ, လီ  
 လး ဖှာင်. သတိတီးနှိတ်းဂါဆ်ဆ်စတ. ဖေးကမ်  
 လၢင်းပီဆ်ဆ်. တေၤ. ဂၢင်းလံးယူ, ဂူၤမိမ်းစး။  
 ဂွမ်းဆ် လင်, လံးနှိတ်းကွက်, မး ဝှ်ပိပ်ဖေဆ်ဆ်. စးယဝ်။

ဝှ်ပိပ်လွင်းပံးယူ, လီလး လွင်းလွတ်းဖေး တီး  
 နှိတ်းဂါဆ် မံ (1) ဆ်ဆ်။ နှမ်းစးလံးကုပ်, လွင်း ပံးယူ,  
 လီသမ်မိမ်း ပံးယူ, လီလှ် ပံးယူ, လီတူၤမိမ်း လး  
 ပံးယူ, လီစှာင်, ဂူၤဆ်း။

ဂူၤၤးဂးၤဝဲၤပိၤကဆဲၤဆံ. တေကွဲးၤၤးပီးဆွၤငံ. နှိၤးဂါဆဲၤၤးပွၤငံ,လိမးၤလှိုၤဂံၤ,ခလး တွဲးတၢ, ပီး ဆွၤငံ.နှိၤးဂါဆဲၤၤး ပေးတေလံးၤဂူၤဝုးမီးဖေး တီးၤနှိၤးဂါဆဲၤသေ ဝိုင်.ခဝးဖေးၤဂိုင်.ဂါၤ. ဖှၤၤ.သတိ ကဆဲၤ လၢၤးတုၤမံ.တိုၤဝဲ.ပံးယူ,လီၤၤးၤးၤးဆဲၤ.ယဝ်.။

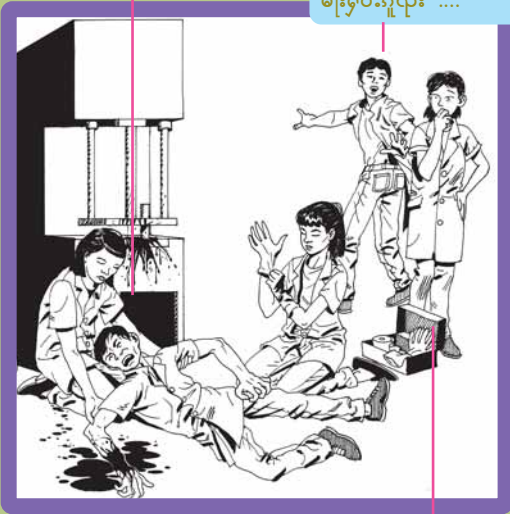


ၤးၤးၤး နှိၤးၤးပီးဆွၤငံ.နှိၤးဂါဆဲၤၤး မးဝူဆဲၤ. တူၤၤးဝုး ဖေးတီးၤနှိၤးဂါဆဲၤၤးမီးလံၤမိၤး ကဆဲၤၤး လၢၤးထူၤးလုးဆဲၤ.။ ဖေးတီးၤနှိၤးဂါဆဲၤလှိုၤးဆဲၤ. ဂူၤးနှိၤးဂါဆဲၤတၢၤးလုၤးဖှၤ.ခပ် လၢၤးထူၤးလုးယဝ်း၊ ဝှံးဆဲၤခလး ပီးဆွၤငံ.နှိၤးဂါဆဲၤၤး လှိုၤ,လံးကွဲးဂါဆဲၤ ဝူဆဲၤ.တူၤၤးဝုး နှိၤးထုၤ,လီၤနှိၤးဂါဆဲၤ တေလွတ်းဖေး ဂိုင်.ဂါၤ.တီးၤနှိၤးဂါဆဲၤၤး။ ကဆဲၤလမ်,လွၤးခတ. နှိၤး ထုၤ,လီၤဝူဆဲၤ.ဝုး မီးဖေးသင်လံၤလံၤ တီးၤနှိၤးဂါဆဲၤ နှိၤးဆဲၤ.။ လူတူၤၤးပိုင်တီၤးဖေးဂိုင်.ဂါၤ. ဂမ်းဖွၤငံး ကဆဲၤဆေဝံ.ပုးတုးဆဲၤ. လှိုၤဆဲၤ.နှိၤးဝူဆဲၤ.ကပ်ၤနှိၤး ဂူၤၤးဝုး ဖေးဂိုင်.ဂါၤ.တီးၤနှိၤးဂါဆဲၤၤး မီးသင် လံၤလံၤ ?

**နှိုင်းမံ့.နှိုင်းမိုဝ်း** ကဆံ့ဂူဆံးရှိုတ်းဂါဆံ့ခပ်လှို.  
ဆံ့.ဂေး; လၢင်းပိဆံ့ဇေးဆင်,ဂပ်,။ နှိုင်းမံ့.နှိုင်းမိုဝ်း  
ကဆံ့လၢင်းပိဆံ့ဇေးလံး; မိုဆံ့ဆင်,နှိုင်းလှို.တိုဝ်း၊ နှိုင်း  
လှို.ဗှံးဗှံ့. နှိုင်းလီးရှူး နှိုင်းတတ်းမံ့.လှိုဝ်းမံ့. နှိုင်းဂပ်း  
တေ့,။ လှိုင်းဆင်, နှိုင်းလှိုဝ်းမံ့.တတ်းမံ့. လှိုင်းဆံ့. ထုဂ်,  
လီဗှၢင်.သတိသေ့ရှိုတ်း ယွဆံ့.ဝုး; ဗူမ်းလိဂ်းလှိုဝ်း;  
ဆဆံ့. မဆံးဇံးသေဝံးဆု,ခလး; မဆံးလၢင်းလှိုဝ်းပုး  
မိုဝ်းရှပ်း ကမ်,ဆဆံ့ခိဆံ့ရှပ်းယပ်. ပေးဝုးတီးဗူမ်းလိဂ်း  
လှိုဝ်းဆဆံ့. ကမ်,မီးကဆံ့ရှေ့.ဂင်းဆံ့လှိုင်း။ နှိုင်းလိဂ်း  
လှိုဝ်းဆံ့. လၢင်းလှိုဝ်းကပ်လၢဂ်,ဗွင်မဆံး သီဆံ့သ့,တု  
ရှပ်းထီင်းလံးလူးဂွဆံ့, သင်ရှပ်းကမ်,လံးသ့, မါဆံ့,တု  
ရှေ့.ဂင်းဆံ့။

ကေး! နှိုင်းလၢဂ်းတိုဝ်.လုး  
မိုဝ်းဗး.... လိဂ်းဝုးလိဂ်း

ဗးတေ့ရှင်.လူတ်.ရှိုင်းယု  
မုးရှပ်.ဂူလ်း ....

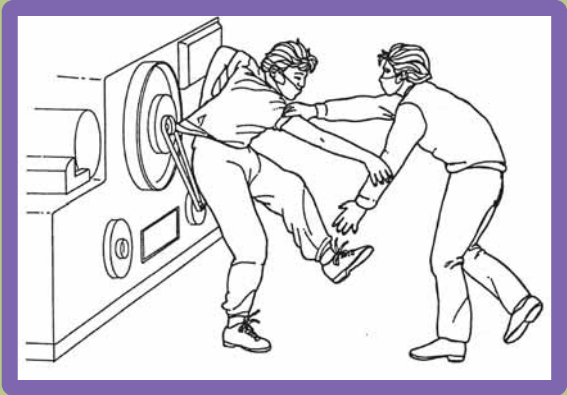


ဂေး ! ဆံ့.ပိဆံ့နှိုင်းလၢဂ်း; ကဆံ့မီး  
ဗူမ်းဇံးသေ သမ်.ကမ်,မီး ကဆံ့ရှေ့.  
ဂင်းလူး လၢင်းရှိုတ်းရှိုင်းရှပ်းလံး; ဝါတ်,  
လိဂ်းရှပ်းမဆံး လှိုင်းဆံ့ယပ်. ။



# တူခင်း၊ သူခင်း

ဂူခင်း၊ ရှိတ်းဂါခင်း၊ မိုင်းထံးဂမ်း၊ ဖွင်း၊ လံးလုးဖေး  
ဝါတ်၊ လိပ်းကမ်၊ ဆခင်းတံ၊ တီး၊ ရှိတ်းဂါခင်းယွခင်း  
လှံး၊ ခိုင်းလဂ်းဆခင်းယဝ်။ မိုခင်းဆင်၊ ဂူခင်း၊ ရှိတ်း  
ဂါခင်းဂျေ၊ ဆိုင်း၊ ရှိတ်းဂါခင်းတီး၊ ရှိုင်းလှိုင်းမံ။ တီး  
ဂိုင်းမံ၊ မိုင်းပူခင်း၊ မုးကမ်၊ ရှိုင်းဆခင်း၊ မိုင်းဖွင်းတိုက်  
လှိုင်းမံ၊ ယူဆခင်း၊ ခိုင်းလှိုင်းမံ၊ လှိုင်းပုးဆိဝ်၊ မိုင်း  
ဂျေ၊ သွင်ဆိဝ်၊ ဆံယဝ်။ ဝံးသေလုးဖေးဂိုင်းဂါင်  
ယဝ်၊ မခင်းဂျေကမ်၊ လဂ်း၊ ရှိတ်းဂါခင်း ယွခင်းဝါတ်၊  
လိပ်းစလး၊ ပေးကမ်၊ ရှိတ်းဂါခင်းဂျေကမ်၊ လံးငိုခင်း  
ပေးလိင်၊ ဂျေကမ်၊ လံ၊ ပခင်း ဂွမ်းဝုးမခင်းကမ်၊  
ရှိတ်းဂါခင်းဆံယဝ်။ လွင်းဝါတ်၊ လိပ်း လှိုင်းဆင်၊  
ဆံဆံ၊ ဂူခင်း၊ ရှိတ်းဂါခင်းစင်ဂံ၊ ထူပံးလုးဂူတီး  
ဂူလီဆံယဝ်။



# ကျေးဇူးတင်.

◆ ပေးတေလှုံ့.နှိုင်းလက်;ကဆ်မီးစွမ်းအံ့၊ ခလး လီတီးဆဆ်. လှုပ်,လီတီးတူလှ်းလီလီ။ ပေးကမ်,မီး ကဆ်ရှေ့.ဂင်း နှိုးပေးလီင်.ရှုပဆ်တွဆ်းတု,ရှီတီးဂါဆ် ဆင်,ရှိုပ်ပေးတေကမ်,လံးမီးဖေး။

◆ နှိုးဝူဆ်.တူလှ်းဝုး စွင်ကဆ်သီဆ်ကွက်,မး တီးနှိုင်းလက်; မိုဝ်းရှပ်းတိုက်.လှုံ့.ဆဆ်. ပေးဆဆ်ရှပ်း လှုပ်,ရှုလွက်;လံးပပ်,ဖွင်ဖုဆ်,ပီတီး ဖုဆ်,ဂေး တေကမ်,လင်းစပ်းလွမ်းလှမ်းထူလှ်းလှုံ့ရှပ်း ကမ်,ဆဆ် ကပ်ဖေးပိက်.သုပပ်းပိက်.စူးဆင်တီဆ်း။ ပေးစီးဖှုံး သီင် ဖှုံးရှိုပ်းသှ်,တုဆံ လှုပ်,လံးသှ်,မါဆ်,တုရှေ့.ဂင်းတု ရှေ့.ဂင်းဝံ.တုလီပ်းတုသီပ်,လှိုဝ်းဆံ.ယပ်.။

◆ နှိုးဝူဆ်.တူလှ်းဝုး နှိုင်းလက်;ကဆ်ရှပ်းလှုံ့. ဆဆ်. မဆ်းတေရှီတီးနှိုးမီးဖုဆ်,ခဆ်, ကမ်,ဆဆ် သီင်ရှိုပ်းသှ်,တု ပေးဆံလှုပ်,လံးသှ်,မါဆ်,တု ရှေ့.တု ခလး ဖေးပိက်.သုပပ်းလှိုဝ်းဆံ.ယပ်.။

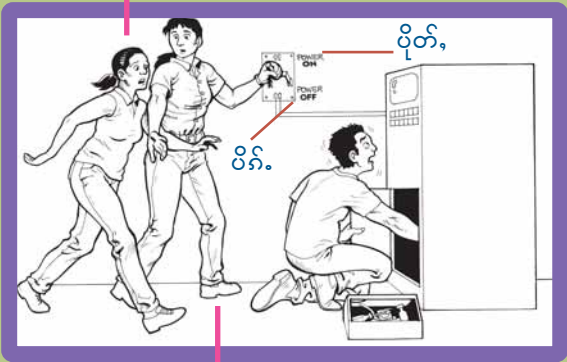
◆ ပေးဝုး ရှပ်းဆွင်,တု.မံးလှုံ့လွမ်း လွင်းဖေး နှိုင်းလက်;တီးရှီတီးဂါဆ် ရှပ်းလှုပ်,မွက်,ရှုပ်ဆး ဂူဆ်း ရှီတီးဂါဆ် ကမ်,ဆဆ်ပေးလီင်. တု,ရှုပဆ် နှိုင်းရှေ့. ဂင်းဖေးလှိုဝ်းဆံ.ယပ်.။

လှုံ့,ဝူဆ်.လံးဝုး နှိုင်းယိပ်းတင်းတိုင်း တာင်,ကဆ် ကဆ်လင်းပီဆ်ဖေးဆဆ်. မီးသင် လံာ်လံာ်။ ရှပ်းတေရှေ့.ရှမ်းရှေ့.ဂင်းမဆ်းလှိုဝ်း.ရှိုပ်?

ရှိုင်းထုတ်;ဆံ့.ဂျေး ကောင်းပီဆံ့ဇေးဆင်,ဂင်,  
 ရှိုင်းထုတ်; ကဆံ့လောင်းပီဆံ့ဇေး ကိုင်းဆင်,ဂီတ်.သ်  
 ဆမ်.မဆံးဗှံးဗှံ့.ကိုင်းဆံ့. ပီဆံ့ရှိုင်းထုတ်;ကဆံ့ရှိုင်း  
 လှံ့.တိုင်းယူ,ဂူးဝဆံးယပ်.။ ရှမ်းဝုး ဗှံးဗှံ့.ကဆံ့ရှိုင်း  
 လှံ့.ယူ,ဂူးဝဆံးဆဆံ့. ပီဆံ့ဗှံးဆံးလီတု,ရှိုင်းလှံ့.တိုင်း  
 သေတု. ပေးရှိုင်းလှံ့.ကမ်,မီဆံးလံးမဆံးဆံ့ မဆံးလောင်း  
 ပီဆံ့ဇေးသ့,ရှိုင်း ထိုင်တံာ်လူးဂွဆံ့.။

မံာ်တွင်း ဗှံးဗှံ့.ဆံ့. ရှိုင်းသုင်ဆု,။

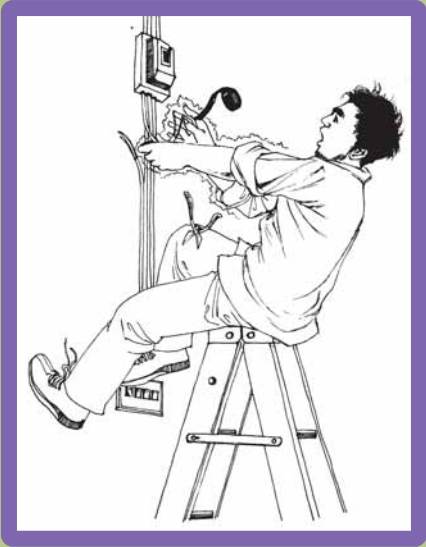
ကလုင်.။ .... ပီးလံးလုးဗှံးသ့တ်.ကီုင်း  
 မိုဆံ့မဆံးလုးဗှံးဗှံ့.သ့တ်.ရှိုင်းဆု,ဆံ့.  
 ပေးကမ်,လှံးကပ်ကွဂ်,ဆံ့ မဆံးလောင်းတံာ်  
 ကီုင်းဆံ့.။



ရှိုင်း .... ဂမ်.ဂွဆံ့, ရှိုင်းလုင်,လံးပိတ်.ရှိုင်းဗှံး  
 ကွဆံ့တိုင်းကီုင်း;... ကွဆံ့တိုင်းရှိုင်းတေလှံး၊  
 ပေးရှိုင်းကမ်,ပိတ်.ဆံ့ တုင်ရှိုင်းဂျေးတေလုး  
 ဗှံးဗှံ့.သ့တ်.လွမ်းကီုင်း;။

## မိတ်တိုင်

ရှင်းထုတ်၊ လီပိတ်၊ ပီတ်၊ ရှင်ဖွံး မိုင်းတေမေးဖွံးလေး  
ပေးဝုးသေဂေ့ဂေ့ ထုတ်ဖွံးသျှတ်ဆံလိုင် ဂေ့ကဆံ  
တေဂျ၊ ကွံးဆဆံ လှိုင်လံးပိတ်ရှင်ဖွံးယပ် ကင်ဂျ၊  
ကွံး ပေးကမ်၊ ဆဆံ ဂေ့ကဆံ ကွံးဆဆံ ဂေ့  
လင်းလုး ဖွံးဖျေ့သျှတ်မိုဆံဂဆံယပ်။



## ကျေးဇာတင်

- ◆ ပေးဝုးတူင်ရှင်းယမ်းဆမ်ယူဆံ ယုပေလှိုင်  
ဖွံးဖျေ့လုးလုး ဖွံးဖျေ့လင်းသျှတ်ငံးယပ်။
- ◆ ကွဆံတင်းတေလှိုင်ရှင်ဖွံးဖျေ့ဆဆံ ရှံး  
လီတ်တူလှိုင်လီငမ်းဝုး သံဖွံးကမ်ပွင် ကမ်ရှင်။  
ပေးဝုးဖွံးဖျေ့လိုင်းဆဆံ ကမ်ရှေ့ဂင်းဝံ ယင်ဖေ  
လတ်းသံတိတ်လိုင်းဆံ မဆံလင်းသျှတ်ရှင်ငံးငံး  
လေး လင်းရှိတ်ရှံးဖွံးမံလုးကွဆံ။



◆ ပေးဝါးရှားကပ်ကွဲသွား၊ ခလေး မုံးကွဲလွင်းဖေး တီးနှိတ်းဂါဆ်ရှားဆံ တု၊ရှိုးလွတ်းဖေး နိုင်းကွဲ၊ ဗှီးဗှါး သံ၊ ဗှီးရှားပွင်၊ တီးနှိတ်းဂါဆ်ရှားကိုင်းဆဆံ၊ ရှား ထုဂ်၊ လီမ္မဂ်၊ လာတ်း ရှပ်ဆေးဂူဆ်းနှိတ်းဂါဆ် ကမ်၊ ဆဆံ ပေးလီင်၊ ရှိုးစပ်ကတ်းရှပ်ဆ်လွင်းရှေးဂင်းဖေး နိုင်း ဗှီးဗှါးဆဆံ၊ ယဝ်။



ကွင်၊ ဝူဆ်းလံးထီင်းရှပ်ဝါး တီးနှိတ်းဂါဆ်ရှားဆဆံ၊ မီးဖေးရှိုင်းထာတ်းသင်လံ၊ လံ၊ သမ်၊ တေရှေးဂင်း မဆ်းကိုင်းရှိုပ်? မိုဆ်ဆင်၊ ဂီတ်၊ သ် ကမ်၊ ဆဆံ ဆမ်၊ မဆ်းတီး၊ ခလေးကိုင်းဆံ။

**ငမ်းလံးဆ်းပိုဆ်းတီးနှိတ်းဂါဆ်** ဂေး လာင်းပီဆ်းဖေး မာင်ပွဂ်းဆ်းပိုဆ်းတီးနှိတ်းဂါဆ်ရှား ဆဆံ၊ မာဂ်၊ မီးမာဂ်၊ မိုပ်ဆ်ဆ်၊ ကမ်၊ ဆဆံ လပ်းသိင်၊ ရှိုင်း ဆေးလွဲ မံးဆေးလွဲ တာင်းမိုဆ်းလွဲ၊ မာင်ပွဂ်းဂေး ဂူဆ်း ရှိတ်းဂါဆ် လံးနှိတ်းတီးသုင်သုင်ကိုင်းဆံ။

# တူခင်း၊ သူခင်း

ဂူခင်း၊ ရှိတိုးဂါခင်း၊ လံ၊ လံ၊ ဂျေ၊ လံ၊ တံ၊ ယွမ်း၊  
ဂါခင်း၊ ဂျေ၊ သင်း၊ ကမ်း၊ ကမ်း၊ ထင်၊ သေ၊ လံ၊ ပီ၊ ခမ်း၊ များ။  
မိုင်း၊ ပူ၊ ခမ်း၊ များ၊ သွင်၊ သာ၊ မ်၊ လို၊ ခမ်း၊ ဆမ်း။ မီး၊ ရှိ၊ င်း၊ ဂါခင်း၊  
ဂျေ၊ ဆိုင်း၊ တံ၊ ဂျေ၊ ယွမ်း၊ ခို၊ ခမ်း၊ ရှိ၊ ခမ်း၊ တို၊ ခ်း၊ သွင်၊ တင်း၊  
သွင်၊ မွှား၊ သွင်၊ လမ်း။ ကမ်း၊ တေ၊ ထုပ်၊ ယု၊ ပီ၊ တ်း၊ ခလး၊  
တေ၊ ရှိ၊ တ်း၊ မွှား၊ ဆမ်း။ မိုင်း၊ မမ်း၊ ခို၊ ခမ်း၊ ထိုင်၊ ဆိုင်း၊ လင်၊ ချား၊  
ဆမ်း။ ယွမ်း၊ လင်၊ ချား၊ ဂပ်၊ ဆေး၊ ခလး၊ မမ်း၊ ယာတ်၊  
တူ၊ ခ်း၊ များ၊ သေ၊ လို၊ မ်း၊ တူပ်၊ ခလး၊ ဝါတ်၊ လီပ်း၊ များ၊ ထိုင်၊  
ရှင်း၊ ယု၊ ဂျေ၊ ကမ်း၊ ယူ၊ တ်း၊ ယု၊ လံ၊ သေ၊ တံ၊ ပီ၊ တ်း။  
ကမ်း၊ ဂံ၊ ပီ၊ ခမ်း၊ ဆံ၊ ဆံ။ ဂူ၊ ခင်း၊ ကမ်း၊ ရှိ၊ တ်း၊ ဂါခင်း၊ လွမ်း၊  
ရှိ၊ ခမ်း၊ တို၊ ခ်း၊ သွင်၊ ဆံ၊ ယပ်။



## အေးအေးစရာ

◆ ပုဆိုးတၢ်, နှိတ်းဂၢၢ်ဆိတီးဆိုင်သုင်ဆံ လိုင်းဆင်, ငှိုဆိးတိုက်; သုင် ဂၢၢ်ဆိဂျေ, သၢင်း; ကမ်, ဆိဆိဂၢၢ်ဆိတၢင်း, မိင်းလိုင်းဆံ. ကွၢ်ဆိတၢင်းရှမ်းတေခိုဆိးဆိ. မိုဆိဆင်, ခိုဆိးလံဆင်းလၢဆိ. တေလံးပိဆိမိမ်း ကမ်ဆိ, နှိတ်း လံးသေ ကမ်, လၢင်းပိဆိဖေအေလံး။

◆ မိုင်းရှမ်းနှိတ်းဂၢၢ်ဆိသုင်ဆိ. ရှမ်းထုက်, လီသို, ခိုင်းရှေ. ဂင်း မိုဆိဆင်, လိုက်; မတ်. ကံပ် စလး မှုက်, ရှပ် ရှေ. ဖေအေလိုင်းဆံ. ယပ်။ ဂျေ. လိုဂျေ; ကမ်, နှိးယၢတ်, တူဂ်; သေ ဂျေဝတ်, လီပ်; ကမ်, ဆိဆိတံယွဆိ. ဂၢၢ်ဆိ ဆင်, ဂပ်,။

◆ ပေးရှမ်းပုဆိုးဝုး တီးနှိတ်းဂၢၢ်ဆိရှမ်းဆိ. ပိဆိဖေအေတေ, ရှမ်းဆံ ရှမ်းထုက်, လီယွဆိးတၢင်းကွံးထီမ် တီးပေးလိင်. ရှမ်း ရှမ်းပေးလံးနှိတ်းဂၢၢ်ဆိလွတ်; ဖေအေ တီးနှိတ်းဂၢၢ်ဆိဆိုင်သုင်ဆိ. ယပ်.။



လံးဂၢၢ်ဆိဝုးဂၢၢ်ဆိ သေ ဂုဆိ, ဝုးဖေအေသင် တေဂၢၢ်ဆိ, ပိဆိ ဖျး ?

လွင်,ရှင်းဝူဆ်.လံးလွဂ်းလံးတၢင်,ကဆ်ရှု. ကဆ်တေ  
 ရှေ့ဂင်းရှ်းပေးကမ်,ယၢတ်,တူဂ်းတီးသုင်၊ လွင်းပိုဆ်.  
 မိုဆ်း ပိုဆ်.တီးမၢဂ်,မီးမၢဂ်,မိုဝ်လူဝ်းဆ်. ရှင်းတေ  
 ရှေ့ဂင်းလူဝ်.ရှိုဝ် ကဆ်ဝုးဆဆ်. ?

သိင်,စွင်ဆ်.ဂေး; လၢင်းပီဆ်ဖေးဆင်,ဂဝ်,  
 သိင်,စွင် ကဆ်လၢင်းပီဆ်ဖေးကဆ်ဝုးဆဆ်. မိုဆ်ဆင်,  
 ဖွင်ဖုဆ်,သိုဝ်းစွင်းဆ်းရှုင်းငၢဆ်း ယိပ်.စွင်း။ ဖွင်ဖုဆ်,  
 မံ.ဆ်းရှုင်းငၢဆ်းမံ.လူဝ်းဆ်.လွဲ စွင်းစွင်ကဆ်ဝုးဆဆ်.  
 မဆ်းမီးလံမိဝ်း မိုဆ်ဆင်,မၢဂ်,ကုတ်,မၢဂ်,ရှိဆ် မၢဂ်,သံး  
 ကဆ်လွဲ.တိုဝ်းတီးရှ်းဂေး,သၢင်း။



လွင်,ရှင်းရှု.ရှု.ဝုး မၢဂ်,ကုတ်, မၢဂ်,ရှိဆ်လး;  
 မၢဂ်,သံးလူဝ်းဆ်. ရှင်.ဝုး သီ,လီစး ပီဆ်ဖေးရှၢင်းရှိုင်း၊  
 မိုဝ်းရှင်းလွဲ.စွင်လူဝ်းဆ်. စီးဖုဆ်,မဆ်းလၢင်းစဝ်းသုပ်း  
 စဝ်းစူးဆင်ရှင်းသေ လၢင်းပီဆ်ဂေးဂျ,တီးပွတ်,ဆံယဝ်.  
 ဂေးဂျ,ဆ်. လၢင်းရှ်းရှ်းရှင်းမီးလူမ်းဆၢဝ်ရှိုင်း ကမ်,  
 ဆဆ် လၢင်းရှ်းရှ်းရှင်းတံဂွဆ်,ယဝ်.။



မို့ဆဲဆင်, ဖျေးပိတ်.သူပိုးပိတ်.စူးဆင်ကဆဲဆံ.  
ဂျးမဆဲးဂျေးကမ်,ယှဲ, ဂူလုံးဂျးရှေ့.ဂင်းစီးဖုဆဲ,  
စင်းသူပိုးစင်းစူးဆင်လံး။ ဖျေးပိတ်.သူပိုးလှိုင်.ဆဲ  
လင်းရှိုတ်းရှိုးဖေဝှမ်း ပံးယူ,လီရှမ်းလွတ်းဖေးလံး။  
မို့ဆဲဆင်,ဆွဲရှင်းငါဆဲး ဖျေးပိတ်.သူပိုးဆဲ. ကမ်,လှဲး  
တင်းလှိုတ်းကဆဲထုတ်,မိဆဲးဂမ်းသိုဝ်း။

တင်းကဆဲထုတ်,မိဆဲးလှိုင်ပိုဆဲးဆဲ. ရှိုးမီးလက်း  
လုတ်,ဖုဆဲ, ကဆဲလင်းပိဆဲဖေးလှိုင်ဆဲ.ပိတ်း  
ပေးဆဲး ရှမ်းဂျေးကမ်,လှိုင်,သှဲ,ဖျေးပိတ်.သူပိုးယပ်.။  
တု,တေ ရှိုးပိဆဲလှိုင်.ဆဲဆဲ လှိုင်,ထမ်ပေးလိင်.ရှမ်း  
ရှုတင်းတု,တေလုတ်,ဖွင်ဖုဆဲ,ဆဲ.ပိတ်း တီးရှိုတ်း  
ဂါဆဲရှမ်းဆဲ.ယပ်.။



## ကျေးဇူးတင်

- ◆ ပေးရှင်းနှိတ်းဂါဆ်ဂျေ၊သင်း၊ ကဆ်လံးလှံး၊ နှမ်းခွင်ပုဆ်ခိဆ်လိဆ်သံးကိုင်းဆံ၊ ရှမ်းထုဂ်၊လီသွံ၊ မှင် မိုင်း တိုင်းသွဂ်းတိဆ်ကျုတ်၊ နှမ်းဆုင်းရှမ်း၊တူမ်းတူင် ရှမ်း။
- ◆ လာမ်းဝူဆ်းတူလ်းလူး ဂွပ်းသင်ခလး၊ ရှမ်းလူင်၊ လံးသွံ၊မှင်မိုင်း တိုင်းသွဂ်းတိဆ်ကျုတ်၊ နှမ်းရှမ်း၊ဆိုင်၊ ရှမ်း၊တူင် ?

လာမ်းဝူဆ်းတူလ်း ဖေးနှမ်းခွင်တိုင်၊မိုင်း တီးနှိတ်းဂါဆ်ရှမ်းဆ်းလူး ကဆ်လင်းတုမ်တိုင်း ပံးယူ၊လီရှမ်းဆ်း ရှမ်းတေရှေ့ဂင်းဖေး ကိုင်း ဆ်းကိုင်းရှိုင် ?

သားထုတ်ဆံ့ဂေး လောင်းပီဆဲးဖေးဆင်၊  
 ဂင်၊။ သားကဆဲးလောင်းပီဆဲးဖေး သားမင်မိဝ်း လောင်း  
 ပီဆဲးဖေးတုမ်.တိုဝ်.တေး,ပံးယူ,လီၤရှင်း မိုဆဲးဆင်, ထိဆဲး  
 ဆိုဝ်း ကမ်,ဆဲးသားဖေးမီး ကဆဲးလွဲ.ရှိုတ်းလွင်းမူတ်း  
 သို ဆွဲးရှိုဆဲးဆွဲးယေးကိုဝ်းဆဲး။



ဂမ်းပုးဆမ် ဂူဆဲးရှိုတ်းဂါဆဲးဆွဲးသူဆဲးစပ် လွဲ.  
 ယုးမုင်းမိင်း ယုးယိုဝ်းယုး ဗုးကိုဝ်.မိင်းကဆဲးပီဆဲး  
 ဖွဲးရှို.တေး, ဗုးဖုတ်,သွမ်းကိုဝ်းဆဲး။ သားကိုဝ်း  
 ဆံ့. ပီဆဲးဖေးတေး,ဂူဆဲးရှိုတ်း ပေးရှိုတ်းလွဲ.ကမ်,ထုတ်,  
 လွတ်းလံးမဆဲး။ သားကိုဝ်းဆံ့. မဆဲးလောင်းစပ်းတင်း  
 ဆိုဝ်.ဆင်တင်းသူပံးတင်းဗုးဆင် မဆဲးတုမ်.တိုဝ်.တေး,  
 ပံးယူ,လီၤရှင်းယဝ်. (ဆွဲးစားပွတ်း လောင်းပီဆဲးရှိုဆဲး  
 ရှိုစံး၊ ဆွဲးစားယဝ်း လောင်းပီဆဲးဈေးဂု, မာတ်,ရှိုင်း လိမ်  
 ကိုဝ်းဆံ့.)

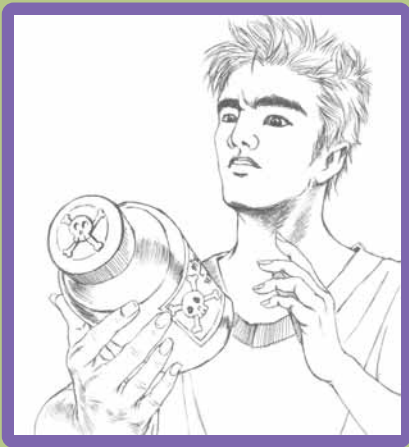


ပေးဝုးသၢၤဆဲးစေးမီး ယၢၤစုးမုၢ်ငံးမိၣ်းကဆဲးၣ်းလံၣ်.  
 ယူၣ်ဆဆဲးပီၣ်ဆဲးဖေးဆံ ပီၣ်ဆဲးဖေးတေၣ်ၣ်ၣ်းလိၣ်.  
 ရှိၣ်၊ သၢၤဆဲးတေၣ်ၣ်းၣ်းဆဲးတူၣ်ဂူၣ်ဆဲးၣ်းၣ်းဂၢၢ်  
 တၢၢ်းလံၣ်၊ သၢၤဆဲးစေးမီးကဆဲးၣ်းသိတီးယူၣ်ဆဆဲး  
 ပိၣ်ဂျၢၤတၢၢ်းလံၣ် လူၣ်မးပၣ်ဂျၢၤတၢၢ်းလံၣ် ?



## ဆေးဖျာင်.

- ◆ ပေးပီဆဲလ်းဆံ နှိုးငိုင်း.စဝး လွင်းလွ်.သါဆဲးစေးမီး ဆွဲးဂါဆဲးဖှော်,သွမ်းကိုင်းဆဆဲ. ဂူလ်းဂျး ပေးဝုးငိုင်း. စဝးကမ်,လံး နှိုးလွ်.ကေး,ကေး,ဆင်,ဂျးပီဆဲလ်းဆဆဲ.။
- ◆ ကါဆဲ,တူလ်းစေးမုဆဲးမဆဲးလီလီဝုး မဆဲးမီး ဇေးကိုင်း.ရှိုဝ် လံးလွ်.ကိုင်း.ရှိုဝ်၊ ကါဆဲ,တူလ်းနှိုင်းမံ၊ ကဆဲးဆဝံ. ပေးဝုးကမ်,ကါဆဲ,ကွဂ်,လံးဆံ ယွဆဲး တါင်းလွံးထီမ် တီးပေးလီင်. နှိုးပီဆဲ,လာတ်းဆဆဲ။



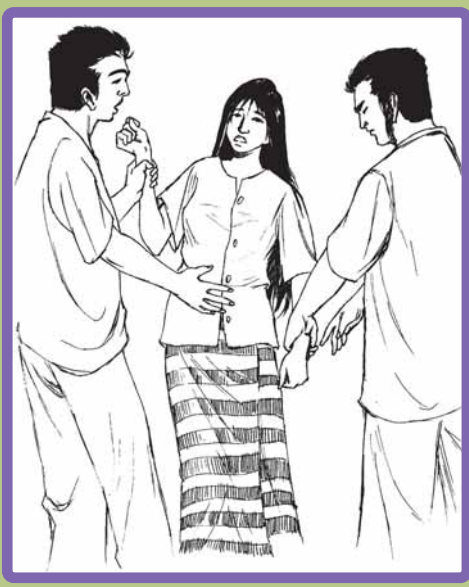
- ◆ ယွဆဲးတါင်းလွံးတီးပေးလီင်.သူလဝ်း ပေးသူ လဝ်းဝူဆဲ.ဝုး သါဆဲးစေးမီး တုမ်.တိုဝ်.တေး,ပံးယူ,လီ သူလဝ်းကိုင်း။ ပေးကမ်,ဆဆဲဂေး နှိုးပေးလီင်. ဂှပဆဲ စေးမီး ကဆဲမီးဇေးကေး,သူတ်းဆဆဲ.။

◆ ပေးဝါးသူကင်း တိုင်းလှုပ်လုံးကွဲသားစေး  
မီးလေး၊ ဂွေဝါးမင်းမီးဖေးဆံ့ လှုပ်လုံးရှေးဂင်းလီငါမ်း  
မိုင်းကွဲဆန်း ကိုင်းဆင်သွေမိုင်း တိုင်းသွင်းကူတ်၊  
ဖေးပိတ်သွင်းလေး မာမ်းတုရှေးဂင်းတု။ ဖေးပိတ်  
သွင်း မိုင်းကမ်းရှေးစေးလ်မီး ကမ်းကိုင်းဆုဆုဆန်း  
ဂေး၊ မာင်ပွတ်မာင်လွဲ ရှေးဂင်းပမ်းလုံးဖေးစေးလ်မီး  
စင်းဂျ၊ ဆွဲသွင်းဆွဲစူးလင်လုံး။

ဆင်ရှိုက်တေကွဲတိုင်းသားစေးမီး ရှုံးပေးလွတ်  
ဖေးဆန်း ရှင်းစပ်သမ် ဝူဆ်ရှမ်းလွတ်လုံး  
ရှေးဂင်းတင်မိုင်းကိုင်းရှိုက် ?

လွင်းစွာင်ဂူဆ်ဂေး၊ လာင်းပီဆ်ဖေးဆင်ဂပ်၊  
ကိုင်းဆင်တီးရှိုက်ဂါဆ်ရှင်းဆန်း မီးလွင်းပေ  
ဂါဆ်ဂါဆ် မီးလွင်းလီဂ်၊ ခဖေရှိုင်းဂူဆ် လီဂ်၊ ခဖေ ဂူဆ်  
ယိုင်းဂူဆ်လုံး ကမ်ဆန်း ပေးလီင်ပမ်းဂါဆ်ဆမ်ဆု၊  
ကုလု မုးရှိုပ်မုးမုံးရှုံးဂါဆ်လီင်းယပ်ကိုင်းဆံ့ လာင်း  
တုမ်ကိုင်းတေပုံးယူလီရှင်း လာင်းရှိုက်ရှုံးရှင်း ဝူဆ်  
ဆမ်သေသုဂ်သားလွဲ ယူကမ်ဂေးကမ်သိုင်းသု၊  
ဆန်းယပ်။

ယုဆ်.ဂူဆ်း.ရှိမ်း.ရှမ်း.ခလး. ကဆ်းလင်း.တုမ်.တိုဝ်.တေ့,  
ပံးယု,လီရှင်း.တင်,မိမ်း.ဆဆ်. မီးသင်ထီင်း.လံာ်လံာ် ?  
တင်း.ယပ်,ဗိုတ်,လိုင်း.ဆံ.လူး. ရှင်း.သမ်.ထင်,ဝုး. တေ  
လင်း.ခး.လိတ်း.လံး.လိုင်း.ရှိုဝ်.ထီင်း ?



## အေးအေးအေး၊ မြီးကျံမြည်း

ပေးတေမျှဝေချမ်းတူလှမ်း၊ ဖေးကဆန်လောင်းပီဆန် ဂှိမ်းရှုမ်းတီးနှိုတ်းဂါဆန်ရှင်းဆန်ကိုင် ဂှင်းတေလုံးရှူးဝါး မဆန်းလောင်းမီးယူ၊ ဂူးဝန်း  
ဂူးတီးယပ်။ လာမ်းဝူဆန်တူလှမ်းလူး တီးနှိုတ်းဂါဆန်ရှင်းဆန်မီးဖေးသင်လာ်၊ ဖေးဂိုင်ဂိုင်တီးနှိုတ်းဂါဆန်ရှင်းဆန်  
လိပ်မီးဆန်လှိုင် ကာဆန်ရှင်းယာမ်းဝူဆန်ယာမ်းရှုဆန်မျှလူးဂွဆန်၊ ကွင်လိပ်ပီဆန်ဆန်ရှု၊ ဖေးလှိုင်ဆန် လောင်းတုမ်းတိုင်းတေ၊  
ပံးယူလီရှင်း ဖေဝှင်းယပ်။ ဂှင်းမျှတူလှမ်းပိုင်ဆေ မဆန်းဂမ်းဖွင်း မြို့ဆန်ပေးတုမ်းတေ။

# အေးတေးကုသရေးကော်မရှင်၊ ကုသရေးကော်မရှင်၊ ကုသရေးကော်မရှင်

အေးတေးကုသရေးကော်မရှင်	အေးတေးကော်မရှင်	ကုသရေးကော်မရှင်
ကုသရေးကော်မရှင်	အေးတေးကော်မရှင်	အေးတေးကော်မရှင်
အေးတေးကော်မရှင်	အေးတေးကော်မရှင်	အေးတေးကော်မရှင်
အေးတေးကော်မရှင်	အေးတေးကော်မရှင်	အေးတေးကော်မရှင်
အေးတေးကော်မရှင်	အေးတေးကော်မရှင်	အေးတေးကော်မရှင်

# တော့တိုက်၊ နိုင်ငံရေး၊ ပီတိ၊ ကျွမ်းကျင်၊ ဖေးမခိုင်၊ ရာဇဝင်၊ တိုက်၊ ရာဇဝင်၊ ရာဇဝင်

လူမ်းမိပ်၊ ဘုရားရှင်၊ ဘဝ တေလွဲ၊ ထိမ်ပီးဆွင်၊  
ရှိုင်းဂါးရှင်၊ ရှိုင်းပေးရှိုင်းဂါးလံးလီလီ  
ဆဆ၊ ရှိုင်းဘုရားရှိုင်းလွင်၊ ဝါတ်၊ လိပ်းလူ၊ ရှို  
တံ၊ ဂျ၊ ယွမ်းဆေးဂါးဆေးပျေ၊ ယွမ်းဂျ၊ ယွမ်း  
ဆဆ၊ ငလး ရှိုင်းဘုရားလင်၊ လံးလါတ်၊ ပဆဲ လွင်  
ဖေးတီးရှိုင်းဂါးဂမ်းဖွင်၊ ရှိုင်းရှိုင်းဘု  
ရှိုင်းပီးဆွင်၊ ရှိုင်းဘဝ ဝံ၊ လမ်းလွင်၊ ဆိုဝ် ဖေး  
ရှိုင်းဂါး၊ တီးရှိုင်းဂါးဆဆ၊ ပေးပီးဆွင်၊  
ရှိုင်းဂါးရှိုင်း ရှိုင်းယပ်၊ ဝု၊ တီးရှိုင်းဂါး  
ဆဆ၊ မီးဖေးဆဲ၊ လူင်၊ လံးဝု၊ ထိမ်၊ ဝု၊  
ရှိုင်းတေကွဆဲဂါး ငလးလိတ်၊ လိုင်းရှိုင်း ဆင်၊  
ရှိုင်းဖေးရှိုင်းဂါး သမ်းပေးပျေ၊ ယွမ်းဂျ၊ ဆဲ။

လူမ်းမိပ်၊ ရှိုင်းဘုရား ရှိုင်းပီးဆွင်၊ ရှိုင်း  
ဂါးရှိုင်း ဝံ၊ လမ်းလွင်၊ ဖေးတီးရှိုင်းဂါး  
မိုင်းပီးဆွင်၊ ရှိုင်းဂါးရှိုင်းရှိုင်းဝု၊ ဖေးတီး  
ရှိုင်းဂါးရှိုင်းမီးသင်လံ၊ လံ၊ ပီးဆွင်၊ ရှိုင်း  
ဂါးရှိုင်း မွတ်၊ ပဆဲလါတ်၊ ပဆဲ တီးရှိုင်းဘု  
လံးယူ။ ဘုရားဘဝလင်းပဆဲ တာင်းရှိုင်းထိုင်  
ငလး၊ လွဲ၊ ထိမ်ငလးလိတ်၊ ပဆဲရှိုင်းလွင်၊ ဆဲ  
လွမ်းဂါး။

ရှမ်းစု၊ လောင်းကတ်းရှိုတ်းပာင်သွဆိ ပာင်ကုပ်၊  
ကူင်းလီဂ်းလံးစေးမုဆိးဂဆိ။ ရှမ်းစုလောင်း  
စိုဆိး မွဂ်၊စဆပဆိ ပီးဆွင်.ရှိုင်းဂါဆိရှမ်းဝုး  
ဆိးပိုဆိ.တီးရှိုတ်းဂါဆိတီးဂိုင်းမံ,ဆဆိ. ပီးဆွင်.  
ရှိုင်းဂါဆိရှမ်း ထူပီးလုးဖေးဂိုင်း.ဂါင်.သင်  
လံလံ။

လုမ်းမိပ်,ရှမ်းစု၊ လောင်းမွဂ်,စဆပဆိ  
လွင်းတောင်းကဆိဂိုက်,လူလုးပံးယူ,လီစလး တု,  
လွတ်းဖေးတီးရှိုတ်းဂါဆိ မိုဆိလိုင်.ဆင်, ဝိုပိဝါ  
ပပ်.လိဂ်း၊ နိပီးဖိဆိ,သိုင်ဝီးလီးတီး ကမ်,ဆဆိ  
ကတ်းရှိုတ်းပာင်သွဆိ လိုဝ်းဆံ.ယဝ်။

ပေးပီးဆွင်.ရှိုင်းဂါဆိရှမ်းရှူးဝုး ရှိုတ်း  
ရှိုက်ရှိုတ်းဂါဆိ ရှူးပေးလွတ်းဖေးဆံ ဂေ.ရှိုတ်း  
လွမ်းဆဆိ. တိုဆိးလွတ်းဖေးယဝ်။

တု,လွတ်းဖေးဂိုင်း.ဂါင်. တီးရှိုတ်း  
ဂါဆိဆဆိ. ရှမ်းစုလောင်းလွံးထီမ် ရှူးပီးဆွင်.  
ရှိုင်းဂါဆိရှမ်း ရှူးပေးမေလောင်းဂိုတ်,စစ  
ရှေ.ဂင်း စိုင်ပွင်ဂျ,လံးရှမ်းဖွံ ရှမ်းမဆိးယူ,  
မုင်းမုင်းဆင်,ဆံ။



၆၆၂,

စူင်းဂာၣ်ဝံးယူ,လီၤလး; ပၣ်တၢင်းဂူ.  
တိုင်းဂာၣ်လၢင်းစိုင်း

တံ့ ပၤ.၇

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 50202

โทรศัพท์/โทรสาร 053 811-202

Email: ohs@mapfoundationcm.org

WEBSITE: WWW.mapfoundationcm.org

Supported By:



ဂၢၢ်,ၤမိၤစ့ၣ် ဂၢၢ်တုၤဂၢၢ်,ဆၢ်းတၢင်း,တြး

ပုၣ်းတုၤ, လီၤ,မိၤ,ပၣ်လံၤ ကမ်,လှံးတုၤ,သိုၣ်.ခံၤ

media@mapfoundationcm.org