

# ທຸ.ທຸ.ວິ

# ບຸວະ:ຕາ, ລູວະ:ເຜີ້, ຜີ້:



Shan version

ມູນນີເພື່ອສຸຂາພາແລະການເຮັດວຽກຂອງແຮງງານກຸ່ມຊາດພັນດູ້  
 ຕູ້ ປ.ໜ. 7 ມຫາວິທຸຍາລັຍເຊີງໃຫມ່. ອ.ເມືອງ ຈ.ເຊີງໃຫມ່ 50202  
 ໂທຣ 053 811 202. ຟາັກຊ໌ 053 271 551  
 E-mail: media@mapfoundationcm.org



Supported by:



Website: www.mapfoundationcm.org

လမ်းဆွဲ

1.	ရွာမ်းဆမ်း	2
2.	လူ့တုမ်ပုဆိးတု၊လွင်းတြးမာဆိး၊မိဆိး	3
3.	ပိုင်စွတ်၊ဗွတ်လွင်းဗွမ်ဂူမ်း - လွှမ်းလုံးလံပိုင် လွင်းဂာဆိးလတ်းဂာဆိးရှိုင်းဂာဆိး	6
4.	လွင်းစုးဂင်းဆမ်တွမ်း	7
5.	မူ၊လုမ်းလွှ်းထီမ်ဂဆိးဆွင်းတူင်းပူင်း	8
6.	လုမ်းဂူမ်းတုမ်လွင်းဂုးခါ	8
7.	ဆမ်တွမ်းလွင်းဗွင်းစုးဗွင်းထုင်း	9
8.	လုမ်းလွင်းဂာဆိးရှိုင်းဂာဆိးသွမ်	10
9.	လွင်းဗွမ်ဂူမ်းရှိုင်းဂာဆိး-ဂူမ်းဂဆိးတူင်းဆိုင်တွမ်းတု၊လွင်းဗွင်းပိင်းဆွင်းစွာင်းတြး	11
10.	ပမ်ဂုးလွင်းဗွင်းတိုဆိးပိဆိး	12
11.	ဂူမ်းဂဆိးတူင်းဆိုင်လိုင်ဂိုင်	13
12.	လွင်းတူင်းဆိုင်ဆွင်းဂူမ်းဂာဆိး	13
13.	လုတ်းယွမ်းလွင်းရှိုင်းဂာဆိး	13
14.	ဂိုတ်းပိတ်းလွင်းရှိုင်းဂာဆိး	13
15.	ကျုးလုမ်းလုမ်းဗွမ်ဂူမ်း	16
16.	လွှ်းတိုင်းလုမ်းတင်၊ဂဆိးပိဆိးတူင်းတီဆိး	16
15.	မူ၊လုမ်းဂီဆိး၊ဂီ၊ကျုး	17
16.	မူ၊လုမ်းရှိုင်းဂာဆိးဗွမ်ဂူမ်း	18
17.	ဆွင်းသပိတ် No Sweat (ဂမ်၊မီးရှိုင်း)	18
18.	ပု၊တီ၊ဂဆိးမိုင်း	18
19.	ပု၊တီရှိုင်းဂာဆိး မိုင်းကင်းဂိတ်	19
20.	သိုင်	19
21.	ထီးဝီးရှိုင်းဂာဆိးယာဆိးမိုင်းဆွင်းလုမ်းဗု (ဂမ်၊တပလူထီ)	20
22.	လုမ်းရှိုင်းဂာဆိးဗွမ်ဂူမ်း - ရှိုင်းဂာဆိးယာဆိးမိုင်းဂူမ်းဂေ၊တင်းရှင်းစေ	20
23.	လုမ်းရှိုင်းဂာဆိးဗွမ်ဂူမ်း	21
24.	မံမီးလုမ်းဂူမ်းတုမ်ရှိုင်းဂာဆိးမိုင်းမာဆိး	22

Collated By: Jay Kerr  
 Edited By: Jackie Pollock  
 Cover Design: Dona, Sai  
 Layout: Piang Pha  
 Printed Amount: 1,000 copy  
 Printing date: May 2012  
 ISBN: 978-616-7707-03-7  
 Produced by: MAP Foundation  
 63/30 Umong Soi 4. T. Suthep. A. Muang, Chiang Mai 50200  
 Tel/Fax: +66 53 (0) 53 811 202

E-mail: map@mapfoundationcm.org  
 Website: www.mapfoundationcm.org

Copyright © MAP Foundation

ဂုမ်းဆမ်း

မိုဝ်းလှိုဆ်ဂုမ်းပေးပေး ပီ 2011 ဆဆ် လုမ်းမိပ်၊လံးဖိတ်၊မွတ်၊ရှိုင်းဂါဆ်ယါဆ်မိုင်းခလးတူဝ်တီဆ်း လုမ်းရှိုင်းဂါဆ် ဖွမ်ရှိုမ်းဆ်းမိုင်းထံး၊ မိုင်းဂမ်၊ပူးဗျူး၊ မိုင်းကိဆ်းတီးယု၊ မိုင်းမုးလေးသျူးသေ လတ်းပင်ဂုမ် ကဆ်ဆိုင်။ ဝံးသေပင်ဂုမ်ယဝ် လံးကိတ်၊ကွတ်၊ပိုဆ်းခပေ လံးငါဆ်းခေးတုဂ်းလုင်းလံးလှို ဆ်းပင်ဂုမ် တီးမီးလိုဝ်းဝုး “ပင်ကုပ်၊ကုပ်းလီဂ်းလံးလွင်းတုင့် ဆိုင်ရှိုင်းဂါဆ်ယါဆ်မိုင်း” ဆ်ဆဆ်။ ဝံးသေလံးငါဆ်းပဝ် ဆဆ်ယဝ် လံးကိတ်၊ကွတ်၊လိဂ်းထိုင်၊ပိုဆ်းဆိုင်၊ ကဆ်လံးလိုဝ်း ဝုး “ရှိုမ်းဂမ်တွမ်းတု၊လွင်းတြးမါဆ်၊မိဆ်း” ဆ်ထိုင်။ ဆ်းပိုဆ်းလိဂ်းဆဆ်လံးတီမ်၊ဝံလွင်းပိုဆ်းပီဆ်မုး ဂ်ဝ်၊လူလုးလွင်း တုင့်ဆိုင်ရှိုင်းဂါဆ်ယါဆ်မိုင်း ခလးလွင်းပီဂ်၊ပိုင်း လွင်းဂျေ၊တင်းမု၊လုမ်းခလးဂါဆ်တီးသင်းရှိုင်းဂါဆ်ဂုးလုမ်းလုမ်း။ ဆ်းပဝ်လံးငါဆ်းဆဆ် တေလံးရှဆ်ဝုး ရှိုင်းဂါဆ်ခဂးလိတ်းဝင်းလံးဂါဆ်တီးဂါဆ်ခဝ်လံးလှိုဝ်ဆဆ်ယဝ်။

လိမ်မိုဝ်းပီ 1996 လုမ်းမိပ်၊ဂျေ၊ မီးတိုဝ်တင်းလံးရှိုင်းဂါဆ်လွမ်းရှိုင်းဂါဆ်ယါဆ်မိုင်း လိုဝ်းလုဂ်တီးမိုင်းမါဆ်းမုးသေ လံးမီးတင်းသိုဝ်းလှို တီးလံးရှဆ်ရှိုင်းလှိုတေ၊သုး ပီးဆွင်ရှိုင်းဂါဆ်ယါဆ်မိုင်းခဝ်။ မိုဝ်းရှိုင်းဂါဆ် ကါဆ်းတေ၊သုး တွမ်းတု၊တေလှို.တိုဝ်းခေးတုဂ်းယွမ်း ဂ်ဝ်၊လူလုးလွင်းတြးမါဆ်၊မိဆ်း တီးတေရှိုင်းရှိုင်း လွင်းဂါဆ်လိဂ်းတွတ်၊လွင်းလုတ်း ယွမ်းဂျေ၊ဆဆ်ယွမ်းလံးထုပေးလွင်းယပ်၊ပိုတ်၊တင်းဆမ်ခလးရှိုင်းရှိုင်းဂါဆ်မီးလှိုဝ်သေ ကမ်၊ရှတ်းတုဂ်းယွမ်းထိုင်။ ဂုလုးဂျေလွင်းမါဆ်၊မိဆ်းတြးခလးမီးလဆ်ထါဆ်ဆဆ် ပီဆ်သုဆ်၊လံးတွမ်းတု၊ရှိုင်းဂါဆ်ဂုးဂျေ.သေကမ်၊ဂျေ ကမ်၊လှိုး သုဆ်၊လံးတွမ်းတု၊ဂျေ.လှိုဂျေ.ဆိုင်ဂုလုး ခလး ကမ်၊မီးလွင်းရှိုမ်းတုဂ်းရှိုင်းဂါဆ် တွမ်းတု၊တေလံးရှသုဆ်၊လံးလိုဝ်းဆ်။

ရှပ်းဗျူးမုးမွင်းဝုးပိုဆ်းလိဂ်းသွင်ကဆ် “ပင်ကုပ်၊ကုပ်းလီဂ်းလံးလွင်းတုင့်ဆိုင်ရှိုင်းဂါဆ်ယါဆ်မိုင်း” ခလး “လူ့တုမ် ပုဆ်းတု၊လွင်းတြးမါဆ်၊မိဆ်း” ဆ် တေခဆပဆ်ခေးမုဆ်းကဆ်ဂပ်းဂံ၊လူလုးရှိုင်းဂါဆ်ယါဆ်မိုင်း တီးတေလှို.တိုဝ်းလံး တွမ်းတု၊လွင်းလီဂ်းလံးရှိုင်းလိတ်းတွမ်း ခလးပီဆ်ဝင်းငုဆ်းခေးမုဆ်းကဆ်တေရှိုင်းရှိုင်းဂုဆ်းလိုဝ်း ဂပ်းဂံ၊လွမ်းရှိုင်းဂါဆ် ဆဆ် ဆဝ်ထိုင်သုဆ်၊လံးရှိုင်းဂါဆ်။

ဂမ်းလိုဆ်းသုတ်း ရှပ်းဗျူးယွမ်းငါဆ်းလုမ်းစွပ်းလှိုထိုင် Jay Kerr ဂျေ.ပီဆ်လုဂ်းလုမ်းစွင် No Sweet ခလးပီဆ် ဂျေ.မီးဆဆ်လှိုသေလှိုးထီမ်မူလဆ်ထီ တွမ်းတု၊တေပီဆ်မုးပိုဆ်းလိဂ်းကဆ်ဆ်းခေးဂေး။

မူလဆ်ထီမိပ်, ( နှိုင်းဂါဆ်ပံးယု,လီခလးပမ်တင်းရှိုင်းရှိုင်းဂါဆ်လမ်းမိုင်း)  
လှိုဆ်ဂျေဆ်,ဆေးဂျေ, 2011

“ ဧေးသပ်းလိုင်၊ ထိုင်ဖုးကါဆ်, ခလး, ဖုးရှိုင်းလိဂ်းတီးတင်းသိုင်; ”

ဆ်းပဝ်ပိုဆ်းဆ် တေလံးရှဆ် ဧေးဂုမ်းလှို.တိုဝ်းဂမ်ပုးဆမ် လေးဝံဂုမ်းထံး ခလး ဂုမ်းတင်းလှိုဝ်း၊ ဂိုင်ဆိုင်ဝင်း လံးသေ ပီးဆွင်တီးတင်းဆမ်မုးရှိုင်းဂါဆ်မီးယု,ဝံဆ်းမိုင်းထံး၊ ဆင်,ရှိုင်းလိုဝ်းခဝ် တေကမ်,လုဂ်,မီးဆ်းတီးတီးပေဂါဆ်၊ ဆင်,ရှိုင်းတေမီးပိုဆ်းရှိုင်းဂါဆ်,လူလုးသုဆ်,လံးသုဆ်,ပီဆ် ခလး တေလင်းကပ်မုးလှို.တိုဝ်းလံးခတုခတုဆဆ် ယု,တီး မူလဆ်ထီ မိပ်,(ပံ) သေ လံးကိတ်,ကွတ်,ပိုဆ်းလိဂ်းပိုဆ်းရှိုင်း လူလုးလှို.တိုဝ်းခေးဂုမ်းငံးငံး ပုဆ်းတု၊လိုဝ်းခဝ်တေကါဆ်,လံးဆ်းခပ်း ယါဆ်းရှိုင်းဆ်းတီးခလး ပွင်,လှိုငံးဆဆ်ဝံယဝ်။

ကမ်,မီးယိုင်းကါဆ်း ကဆ်တေရှိုင်းရှိုင်း လိဂ်းတီး ဂုမ်းတီး ခလး ဧေးလှို.တိုဝ်း ပံးပိုင်းခေးကဆ်လှို.တိုဝ်းယု, ဆ်း မိုင်းလိုင်းတီးရှပ်းဆဆ်သေကိတ်းဆ် ယွမ်းဆွမ်းဝံထုးကွဆ်တင်းယု, ....



### လူ့တုမ်ပုန်းတု၊လွင်းတြးမာမ်၊မိမ်း

လုမ်းဖွမ်ရှမ်းရှိုင်းဂါမ် - မိုဝ်းဂွမ်၊ခလး ဝမ်းမိုဝ်း  
 ဆွံ မီးလွင်းတူင်ဆိုင်မား ပီမ်ရှပ်ပာဂ်၊ပီယဝ် တီးရှိုင်းဂါမ်  
 ယာမ်မိုဝ်းဆေဂါင်လုံသေတူင်ဆိုင်မား။ ဂူမ်းမိုဝ်းဂူးဂေ့  
 ဆွံးလုမ်းဖွာ၊ ရှိုတ်းဂါမ်တွမ်းတု၊လွင်းယု၊ လွင်းဂါမ်  
 လွင်းစွမ်းဆင်းတင်းဝံခလး တွမ်းတု၊ဂူမ်းဆွံးဆေးရှိုမ်းစပ်။  
 ဆေးဂါမ်ဂမ်းဆမ် တေရှိုတ်းပမ်တွမ်းတု၊ဂူမ်းတင်၊ဂေ့  
 မိုမ်ဆင်၊ဆေးလင်း ကမ်၊ဆမ် လဝ်းစွင်ဆေးဂါမ်။ နိုင်ဆိုင်  
 ဆေးဂါမ်တီးရှိုင်းဂါမ် ရှိုတ်းပမ်သေယဝ် “ရှိုင်းဂါမ်”  
 လံးရှပ်ပုန်းဂူးလင်း တွမ်းတု၊ဆေးဂါမ်တီးစပ်ရှိုတ်းဆမ်  
 ကိုတ်းဆိုင်ဂူးလင်းသေတု၊ဂေ့ ဆေးလင်းတေ့လံးဆမ်တွမ်း  
 တင်းဆမ်။ တွမ်းတု၊တေလင်းရှိုင်းဂါမ် ရှိုတ်းဂါမ်  
 စာဝ်းယမ်းရှိုင်းဆမ် ဆေးလင်းလုံတိုဝ်း ဝိုမ်းကိုတ်း  
 ကွမ်၊ဆိုင်ဂူးလင်းခလး ဆေးလင်းလံးရှပ်ဆမ်တွမ်း ဆမ်သေ  
 ရှိုင်းဂါမ်သမ် လံးရှပ်ဂူးလင်းကေ၊ယဝ်။ ငဝ်းလံး  
 ဂါမ်ရှိုတ်းဂါမ်ကမ်ဆွံ မမ်းယာပ်၊ဗိုတ်၊ ရှိုပ်မိုဝ်းသေ  
 ကမ်၊ဂူး ကမ်၊မီးပူးလွင်းတြးမာမ်၊မိမ်းတွမ်းတု၊ရှိုင်း  
 ဂါမ်။ လွင်းလံးရှိုတ်းဂါမ်ဆမ်သေလံးဂူး လင်းကေ၊ဆမ်  
 ရွင်ဝုး “ဂါမ်ဂါမ် လိုင်းတွက်၊လွက်” ခလး လွင်းရှိုင်းဂါမ်  
 သာမ်စတ်း ဂါမ်လိုင်းတွက်၊လွက်သမ်ရွင်ဝုး “ရှိုင်းဂါမ်ဆေ  
 ဂါင်လုံ” ဆံယဝ်။

ရှိုင်းဂါမ်လွတ်၊တုင်းလုမ်းဖွာ၊ လံးရှပ်ဂါမ်သေ  
 တူင်ဆိုင်တွမ်းတု၊တေလံးရှပ်လွင်းဆေးလင်းလုမ်းလူး  
 တုလင်းထိုင်လီလိုက်၊။ ရှိုင်းဂါမ်ဆွံပီမ် “ဖူးရှိုတ်းကွက်၊  
 စွမ်းစွင်” ခလး စွမ်းစွင် ကမ်ရှိုင်းဂါမ်လံးရှိုတ်းကွက်၊ဆမ်  
 သမ်ပီမ်ဝိုင်း။ မိုမ်လိုင်ဆင်၊ဝုး ပေးကမ်၊မီးလဝ်းဆေးဂေ့  
 မာဂ်၊စပ်းတပ်းဆမ် တေကမ်၊လင်းကွက်၊လံးသေ တေကမ်၊  
 မီးတင်းဂါမ်ခလး ပေးကမ်၊မီးဂူမ်းရှိုတ်းဂါမ်ဂေ့ ရှိုင်း  
 ငါမ်း ကမ်၊လင်းပမ်၊မုမ်၊ တေကမ်၊လင်းရှိုတ်းကွက်၊  
 စွင်လုံတိုဝ်းဆမ်ယဝ်။ ပေးကမ်၊မီးဂူမ်းရှိုတ်း ဂါမ်ဂေ့  
 တေကမ်၊လင်းလံးဝိုင်း။ ကမ်ဆွံပီမ်လွင်းရှိုင်းဂါမ်ဖွမ်  
 ရှမ်းဂါမ်သေ လံးဂါမ်ရှိုတ်းဂါမ်လင်၊လံးမားယဝ်။

လုဝ်းလံးရှပ်လင်တုလင်းစိုမ်း မိုဝ်းလံးပာဂ်၊ပီကမ်  
 ပုဆွံမားဆမ် ရီဝ်၊လုလင်းလွင်းဆေဂါင်လုံဆွံးတီးရှိုတ်းဂါမ်  
 တွမ်းတု၊တေမီးသုမ်လံး တီးဂိုင်၊ငါမ်၊ခလး ထုဂ်၊မိမ်း  
 လွမ်းငဝ်းလံးဂါမ်ငါမ်း ကမ်စပ်းတြးမာမ်၊မိမ်းသေမီး  
 လဆွံထာမ်။ မိုဝ်း 200 ပီပုဆွံမားဆမ် တီးမိုဝ်းယူးလုဝ်

ခလးမိုဝ်းကမေ၊ဂူးဂူးစပ် လံးလီဂ်းလံးဂါမ်ဂူးစံာကွမ်၊  
 ပီမ်၊မားပီမ်ဂါမ်ရှိုင်းငါမ်းလုင်လင်။ လွင်းလီဂ်းလံးဆွံ  
 စွာဂ်းတိုဝ်းဂူးဆွံးလုမ်းဖွာ၊သေ ဂူမ်းရှိုတ်းဂါမ်ဂေ့ဆမ်  
 တိုဝ်းမား။ ဂူမ်းမိုဝ်းလုဝ်းယု၊ဆွံးဂိုင်းဂေ့ စံာမားယု၊ဆွံး  
 ဝိုင်း။ လိုဝ်းယမ်းရှိုတ်းသုမ်ရှိုတ်းဆေးဂေ့ ပီမ်၊ပံ၊မားရှိုတ်း  
 ဂါမ်ဆွံးရှိုင်းငါမ်း ဆင်၊ရှိုတ်းမီးဝိုင်းစပ်းဆမ်မားတွမ်း  
 တု၊ဆေးရှိုမ်း။ ဂူမ်းမိုဝ်းယူးလုဝ် ဂမ်းဖွင်းလုဝ်းကမ်ယု၊  
 ဆွံးမိုဝ်းမိုမ်ဆင်၊ မိုင်းကေးယု၊လီမ်း (Ireland)၊ မိုင်းလဝ်င်၊  
 (Spain)၊ မိုင်းကီ၊တလီ၊ (Italy) ခလးမိုင်းလုဝ်သုး  
 (Russia) သမ်ကွက်၊ဝါမ်းကွက်၊မိုင်းသေ ဂူးရှိုတ်းဂါမ်  
 တင်၊ဝါမ်းတင်၊မိုင်း မိုမ်ဆင်၊လိုင်မိုင်းရှမ်းတုမ်ကမေ၊ဂူး  
 ဂူး (USA)၊ ကျ၊ဂျမ်၊တီးဆေး (Argentina) ခလး  
 မိုင်းပူးလိမ်း(Brazil)။ ဂူမ်းဆွံးဂိုင်းတီး ဆွံးမိုင်းလုဝ်  
 လိုဝ်းယု၊တီးဂူမ်ကမေ၊ဂူးဂေ့ ကွမ်ကမ်စွာစပ်းဝိုင်း  
 သေဂူးရှိုတ်းဂါမ်လွမ်း ရှိုင်းငါမ်းဟုံ၊လုင်။

လွင်းရှိုတ်းဂါမ်ဆွံးရှိုင်းငါမ်းဟုံ၊ဆမ်မီးဖေး  
 ဆမ်တေ့တေ့။ ဆွံးရှိုင်းငါမ်းဆိုင်ကမ်ဆမ် တေမီးဂူမ်း  
 ရှိုတ်းဂါမ်ကမ်၊ရှပ်ပာဂ်၊သေ ရှိုတ်းဂါမ်ဆွံးမမ်း ရှိုပ်ပီမ်  
 လံးလုဝ်းမိုင်း(ဆမ်လိုင်သေ12လုဝ်းမိုင်း) တေ့၊ဆိုင်ဝမ်း။  
 ယွဆွံပိုဝ်းဂူမ်းရှိုတ်းဂါမ်ဆမ်ခလး လုမ်းတု၊တေထုလုဝ်း  
 လုံဂေ့ ကမ်၊လံးလီသေ ကိုပ်ကပ်ဂပ်လုံလုင်ဝံယဝ်။  
 ဂူမ်းရှိုတ်းဂါမ်လံးလုံတိုဝ်းစိုင်းလက်၊ဟုံ၊လုင် တီးမီးဖေး  
 သေကမ်၊ဂူး မိုင်းစွမ်းခန္ဓာဂင် တွမ်းတု၊လွင်းလွတ်း  
 ဖေးဂေ့ ကမ်၊မီးဝံပမ်။ ယွဆွံပိုဝ်းဆမ်ခလး လင်၊လံးဂ်း  
 ပီမ်မား ဖေးဂိုင်ဂါင်ဆွံးဆေးဂါမ်တုငါမ်း။ စွင်းသင်းရှိုင်း  
 ငါမ်းဂမ်းဆမ်ဂေ့ ကပ်ရှိုင်းစွမ်း ကမ်လင်းမီးဖေး မိုမ်  
 ဆင်၊ လင်းမံးဖွံးငါးလုဝ်းဆွံရှိုတ်းဝံခလး ဖွင်းယမ်းမီးဖေး  
 ဂိုင်ဂါင်မားဂေ့ ရှာတင်းကွက်၊ပံးယာပ်။ လွင်းရှိုတ်းဂါမ်  
 ဆွံးရှိုင်းငါမ်းဆမ် ရှာပိုင်းလံးကေ၊သေ ဂါမ်ရှိုတ်းဂူး၊  
 ရှိုတ်းဆေး၊ ရှိုတ်းသုမ်တီးစပ်ပိုတ်းမားဆမ်သေကမ်၊ဂူး လံး  
 စတ်း လုံစတုစတုဝုးဝုး တွမ်းတု၊တေယု၊သပ်းဂါမ်သင်း  
 ဂူး၊လံးဆွံးမိုင်းလုင်ဂူးဝမ်းဝမ်း။ ယွဆွံပိုဝ်းငဝ်းလံးရှပ်ရှိုင်း  
 လိုဝ်းဆွံခလး ရှိုင်းဂါမ်စပ်းဂေ့ဖွမ်ရှမ်းဂါမ်သေ စတ်းလုံ  
 တွမ်းတု၊တေတုဂ်းယွမ်း လွင်းဖိုင်၊ပိုင်းခလး လွင်းတြး  
 မာမ်၊မိမ်း။ လွင်းတူင်ဆိုင်သာမ်စတ်းဆွံ ပေးရှိုတ်းဂေ့  
 လီဝ်တေ တေကမ်၊လင်းတုဂ်းယွမ်းလွင်းလီဂ်းလံးလံး  
 ဂူးလင်းဂူးပေးရှိုင်းဂါမ်တင်းဆမ် မားရှမ်းတုမ်ဂါမ်တေ့



တေလင်းပီဆဲင်္ဂီဆဲင်္ဂီလွင်းလွင်း၊ သေ နေ့တုန်းယွမ်းဂေး၊ တေ  
လင်းလုံးရှင် ဗွမ်းလီမမ်းငါးယွင်း။

ရှင်းငါးခင်းလေးလွင်းပံးမာ်းမီးခိုဆဲးလွင်း၊ မးဂးရှင်  
ဂေး တင်းယာပ်၊ ဗိုတ်၊ တွမ်းတု၊ ဂုမ်းရှိုတ်းဂါဆဲးဂေး၊ ဆမ်  
တိုင်းမးတိုက်းတိုက်း။ ဂုင်းဂးဗွမ်းလီမမ်းတေ လွင်းယာပ်၊  
ဗိုတ်၊ ဆမ်တိုင်းမးဂေး လွင်းတုန်းယွမ်း ရှုံးလီက်းလံး  
တွမ်းတု၊ ဩးမာ်းမီးခိုဆဲးဂေး၊ ဆမ်တိုင်းမးတိုက်းတိုက်း။  
လွင်းတူင်ဆိုင်ဆေဂင်လုံ မိုဆဲဆင်၊ “လွင်းခဆေဂင်လုံဝီင်း  
လေးဂီဆဲ” ဆဲးဂေးလုံးဆမ်တိုင်းမး သမ့်ပေးလွတ်၊ တူင်  
လုမ်းဗျာ့ဂျာယွင်း။

### လွင်းခဆေဂင်လုံဝီင်းလေးဂီဆဲ ပီ 1912

ဝီင်းလေးဂီဆဲ (Lawrence) ကဆဲယူဆဲးလိုင်ရှင်းရှမ်းတုမ် မိုင်းကမးရီးဂေးဆဲး မိုင်းကွမ်တင်းမီး  
ရှင်းတေးဖေးတင်းဆမ်သေ မီးရှိုင်းဂါဆဲယာပ်မိုင်းကါဆဲ၊ ရှင်ရှိုင်းရှိုတ်းဂါဆဲဆဲးမမ်း။ မီးရှိုင်းဂါဆဲယိုင်းဂမ်းဆမ်  
ရှိုင်းဂါဆဲလံးဂမ်းခက၊ ခလး လုန်းကွမ်၊ ဂေးစပ်းရှမ်းပုး။ ဂုမ်းရှိုတ်းဂါဆဲစပ် လုံးရှိုတ်းဂါဆဲရှုံးယွင်းဝံးဝံး  
သေ လုံးရှိုတ်းရှိုင်းထိုင် 60 လုင်းမိုင်းတေးဆိုင်ဝုင်းသေကမ်၊ ဂေး တီးရှိုတ်းဂါဆဲဆဲးဂေးမီးဖေးဆမ်တေတေ။  
ပေးတေမးတုလုံး တီးယူသပ်းစွင်ဂုမ်းရှိုတ်းဂါဆဲဆဲလိုင် ဂုမ်းရှိုတ်းဂါဆဲလုံးယူဆဲးတိုက်းကဆဲမီးရှင်းဂီပ်းဂီပ်း  
ခလး မီးဂုမ်းယူသပ်းတင်းဆမ်။

မိုင်းပီ 1912 ဆဲးလို့ဆဲးဂျာဆဲး၊ ခလး၊ ဂီဆဲး လုံးကွပ်၊ မာ်းမီးမု၊ မးပုး ဖူးယိုင်းခလးလုန်းကွမ်၊ တေလုံးရှိုတ်း  
ဂါဆဲ 54 လုင်းမိုင်းတေးဝုင်းဂုလုံးပုးဆဲ။ ဆဲးလင်းဂေးလုံးလုတ်းယွမ်းဂေးလင်း မိုင်းလုတ်းယွမ်းစာ်းယမ်း  
ရှိုတ်းဂါဆဲ။ မိုင်းပီ၊ ယွမ်းဂေးလင်းဂေး၊ ရှိုင်းဂါဆဲပေးလုံးဝုင်းကေး၊ ဆဲးယွင်းခလး မိုင်းမးယွမ်းဂေးလင်း ထိုင်းလိုင်  
ယိုင်းစီဆဲးတေလုံးကေး၊ သေ တေကမ်၊ ပေးလုံလံ၊ တွမ်းတု၊ ဆဲးရှိုင်းစပ်းလုံးယွင်း။

မိုင်းရှင်းတေးဂုလုံးခကေးလီတုံ လုတ်းယွမ်းဂေးလင်းဆဲး ရှိုင်းဂါဆဲဖူးယိုင်းစပ်းလုံးရှိုတ်းရှိုတ်းဂါဆဲယွင်း  
ကွမ်ကမ်ကွပ်၊ ဂါဆဲသေ ရှင်သီဆဲး၊ ခဆေဂင်လုံပုး “ဂေးလင်းကေး၊ ဂေးလင်းကေး၊” ဆဲးယွင်း။

ထိုင်းဝမ်းဆိုင်မး ဂုမ်းဆဲးရှင်းငါးခင်းဂုးဂေး၊ ကွမ်ကမ်စပ်းရှမ်းခဆေဂင်လုံသေ ဆဲးဝုင်းဆိုင်ဂုလုံး  
ဂုမ်းရှိုတ်းဂါဆဲကွမ်ကမ် ကွပ်၊ ဂါဆဲပီဆဲ 20,000 ဂေး သေကွမ်ကမ်စပ်းရှမ်းတုန်းယွမ်း ဆေဂင်လုံလုမ်းဂမ်။  
ကွမ်ကမ်ရှမ်းတုမ်ကုပ်၊ ကုပ်းခလး ဖူးယိုင်းဆဲးရှင်းငါးခင်းဂမ်းဆမ် ဆမ်းသေရှိုတ်းသင်းတူင်ဆိုင်ဂျာ။ လွင်းခဆ  
ေဂင်လုံ သါဆဲစတီးရှင်းငါးခင်းဂေး မီးဂုးဝမ်းဝမ်းသေ ရှိုင်းဂါဆဲခလး ဆဲးလင်းထုတ်၊ လပ်းဆဲးတီးဖူးမီးပုဆဲး  
ဖူးဆဲးစပ် ပေးထုပ်ရှိုတ်းရှိုတ်းယွင်း။ လွင်းသါဆဲစတီးခဆေဂင်လုံလုံးရှိုင်းထိုင် 2 လိုဆဲခလး ဝံးမးဆဲးလင်း ယွမ်းဂါဆဲ  
သေ လုံးခိုဆဲးဂေးရှိုင်းပဆဲရှိုင်းဂါဆဲခလး လုံးမုဆဲးခမးပဆဲ ဝပ်းလံးဂါဆဲရှိုတ်းဂါဆဲယွင်း။

နှိုင်းဂါးဆင်းဆင်းလှမ်းဖျော့၊ ကွမ်းဂါးလှမ်းဆင်းသွား  
တွန်းတု၊ သူဆင်းလုံးစပ်သေ တုန်းယွမ်းတွန်းတု၊ လွင်း  
ကြားမာဆင်း၊ မိဆင်း၊ တီးဆုံးလောင်း၊ စလုံးလှောင်ပွင့်လှိုင်။

ပျားတုံးဆုံ ပီဆင်ပိုင်တိုက်၊ ဂမ်းဖွင့်၊ ဂုဏ်း-  
တီးမှိုင်းကိန်း၊ တူဝ်၊ ဆီးသျှိုင်း ဖွင့်၊ မှိုင်းဆုဆင်းသိုက်၊ သူ၊ ဂှာ၊  
တူဝ်၊ (Suharto) ပန်းစွာင့်တွန်းတု၊ တေနှိမ်တံဂမ်းသိုက်၊  
တွန်းတု၊ ဂုဏ်းလှိုင်းသားဆင်းတွင်းလွင်း၊ မိဝ်းဆိတ်ဆင်း  
ဆင်းစားယမ်းလိပ်ဂါး လှမ်းတီးလှိုင်းလှိုင်၊ သုဆင်ဂါး  
လွင်းတူင်ဆိုင် နှိုင်းဂါးကိန်း၊ တူဝ်၊ ဆီးသျှိုင်း PPBI  
တီးမီးဆင်းယိုင်းကွမ်းလှိုင်း၊ တီး၊ တု၊ သု၊ ဂျီ၊ Dita Sari  
ကွမ်းရှင်ဆင်းဂေး၊ လုံးဂေး၊ တင်းမား မှိုင်းဆင်းပီ 1994  
ဆင်း။ ဂုဏ်းလှိုင်းကမ်းစပ်၊ ဂုဏ်းပျားဆင်းလွင်းတူင်ဆိုင်ဆေး  
ဂါးလှိုင် လုံးထု၊ ဂုဏ်းနှိမ်တံ၊ မှိုင်း 500,000 ဂေး၊ ယဝ်။ ဂုဏ်း  
ဆင်း PPBI လတ်ဂါးဆင်းစလုံး၊ စပ်၊ ဂုဏ်းလှမ်းလွင်းတူင်ဆိုင်  
ဆေးဂါးလှိုင်သေ နှိုင်းဂါးဆင်းမှိုင်း 5,000 ဂေး၊ ကွမ်းဂါးဂှာ၊  
ဆင်းပျားဆင်းလှမ်းဖွင့်၊ တင်း၊ နှိုင်းဂါးဆင်း 12,000 ဂေး၊ သမ့်  
ဂှာ၊ စပ်၊ ဂုဏ်းလှမ်းလွင်း၊ စဆေးဂါးလှိုင်တေး၊ တင်းဆင်းလောင်း၊  
စလုံးပေးရီးသတ်းသိုင်းပေး “GreatRiverIndustries”  
ဂါးလှိုင်တု၊ လှိုင်းဆိုင်စပ်။ တီး၊ တု၊ စလုံးလှိုင်းလှမ်း  
PPBI ဂမ်းဖွင့်၊ ထု၊ ဂုဏ်းလှမ်းလှိုင်ပွင့်လှိုင်တိုက်ထပ်၊ တိုက်  
တိုင်စလုံးကပ်သုံးစွန်း။ ဂုဏ်းဂှာ၊ PPBI လုံးလိလမ်းဆေး  
လွင်း နှိုင်းဂှာ၊ လှိုင်းလှိုင်း ဆုဆင်းသိုက်၊ သူ၊ ဂှာ၊ တူဝ်၊ (Suhar-  
to) သေ လုံးပုတ်းပိတ်းဖျားဆင်းစွင်ကိန်း၊ တူဝ်၊ ဆီးသျှိုင်း  
ယဝ်။

တီးရှင်းငါးသိုင်းစုန်းစုန်းတွင်း “Kukdong”  
ဆင်းမှိုင်းမိတ်၊ သီး၊ ဂုဏ်း “Maxico” သမ့်ဂုဏ်းနှိုင်းဂါးဆင်းဆေး  
ဂါးလှိုင်ပံတင်းဆိုင်ဝမ်း တွန်းတု၊ တေသားဆင်းတွင်း

ကမ်းထု၊ မိဆင်း၊ တီးရှင်ဆင်းဂုဏ်းနှိုင်းဂါးဆင်း ဆင်းရှင်းငါးဆင်း၊  
သားဆင်းတွင်းလှိုင်းလုံးထု၊ ဂုဏ်းလှိုင်းမိတ်းတင်းဂါးဆင်း စလုံး  
သားဆင်းတွင်းပိတ်းလိမ်တီးဆင်းလောင်း၊ ဝု၊ တေပန်းလှိုင်း  
လှိုင်းထိမ်စပ်။ ဆင်းဆင်းနှိုင်းဂါးဆင်း 5 ဂေး၊ ယွန်းသားဆင်းတွင်း  
ဆေးဂါးလှိုင်စလုံး၊ လုံးထု၊ ဂုဏ်းလှိုင်းကွမ်းဂါးဆင်း။ ဂုဏ်းဆင်း  
စလုံး နှိုင်းဂါးဆင်းယိုင်းဆင်းရှင်းငါးဆင်းမှိုင်း 800 ဂေး၊ ဆင်း  
ကွမ်းဂါးကွမ်းဂှာ၊ ဂုဏ်းလှိုင်းရှင်းငါးဆင်းသေ သားဆင်းတွင်း  
ဆေးဂါးလှိုင်ယဝ်။ ထိုင်းဝမ်းဆိုင်၊ စပ်ကွမ်းဂါးမားတင်း  
လှမ်းဆိုင်ယိုင်းယု၊ တင်းဆင်းရှင်းငါးဆင်းသေ ဆေးဂါးလှိုင်  
လှိုင်းနှိုင်းကွမ်းဂှာ၊ ထုလောင်း၊ (ဂသွပ်) စလုံးငင်းလုံးရှင်ရှင်  
ဆင်းရှင်းငါးဆင်းထိုင်း။ ဆင်းဝမ်းဆင်း ဖွင့်၊ ယမ်းဂါးစမ်း  
လှမ်းဆင်းတီးဖျားမီးပုန်းဖွင့်၊ လှိုင်းပေးရီးသတ်းလောင်းဝံ  
ဆင်း ကပ်နှိုင်းမှိုင်း “ဂှာ” သေ စပ်မားတီးဆင်း မှိုင်းလှမ်းနှိုင်း  
ဂါးဆင်းတီးဆေးဂါးလှိုင်ဆင်း။ နှိုင်းဂါးဆင်း 17 ဂေး၊ လုံးတင်းဝတ်၊  
လိပ်းနှိုင်း ထိုင်တီးတေလုံးမှိုင်းရှင်းယုသေကမ်း၊ ဂှာ၊ နှိုင်း  
ဂါးဆင်းတီးလှိုင်ဂေး၊ လုံးထု၊ ဂုဏ်းပေးထုရှင်ရှိုင်း။ ဂုဏ်း  
ဂှာ၊ လှိုင်းတူင်ဆိုင်သားဆင်းတွင်းတေ ကမ်းလှိုင်းယွမ်း ဂှာ၊ စလုံး  
သိုက်၊ မီးဂှာ၊ ထိုင်းသေ ကိန်းနှိုင်းဂေးယု၊ မှိုင်းမားထိုင်း။ ကုဏ်း  
ဂေး၊ စလုံး ဂုဏ်းဆင်းဆင်းမှိုင်းစွင် နှိုင်းဂါးဆင်းဂေးကွမ်း  
ဂါးဆင်းစပ်၊ ဂုဏ်းလှိုင်းလှိုင်းတူင်ဆိုင်သားဆင်းတွင်းဆုံ။ သိုက်၊ တင်း၊  
ဝါးဆင်းတင်း၊ မှိုင်းဂေးမားစပ်၊ ဂုဏ်း ဂမ့်ထိမ်ပိုဆင်းဖေးစပ်၊  
ငါးလှိုင်းဆုံ ပေးလှိုင်၊ တူဝ်၊ ဂုဏ်း။ ပေးရီးသတ်းနှိုင်း  
ကွမ်းဂှာ၊ သိုက်၊ ဖေးစလုံးမှိုင်းလိမ်ကိန်းနှိုင်းဆုံ “Nike” ဆင်း  
ပီဆင်းပေးသတ်း တီးသိုက်ဂုဏ်းလှိုင်းတီးရှင်းငါးဆင်းစုန်းတွင်း  
ဆင်းသေပိုဆင်းစလုံးဂုဏ်းဆင်းလှမ်းဖျော့၊ ဂေး၊ ပန်းနှိုင်းကီး  
“ဆုံ” ဆင်းရှိုင်းငင်းလုံး ဂါးဆင်းနှိုင်းဂါးဆင်းစလုံးသုဆင်း၊ လုံးနှိုင်း  
ဂါးဆင်း ပေးတေလိမ်မှိုင်းမား။ ယွန်းပိုင်းနှိုင်းဂါးဆင်းလုံးယု၊  
ပျားတုံး၊ ကျားဆင်းလောင်းမားရှိုင်းယဝ်စလုံး နှိုင်းဂါးဆင်းစပ်  
လှိုင်၊ ဂုဏ်းတုမိတ်သေ တိုက်တင်းလှိုင်တွန်းတု၊ တေဂေး၊







### လွင်းစု့ဂင်းဆမ်တွမ်း

လုမ်းကူလုမ်းလီဖွမ်ဂွမ်း-လုမ်းကူလုမ်းလီဖွမ်ဂွမ်း  
 ပီဆမ်လုမ်းဖွမ်ဂွမ်းရှိုင်းဂါဆမ်တီးဂပ်,စဂ,ကဆမ်ဆိုင်း။ မီးမုး  
 ဆိုင်းမိုင်းယူးဂျပ် လီမ်မိုင်းလံာ်ရှိုင်းပီစလ; ပီဆမ်လုမ်းဂွမ်း  
 ရှိုင်းဂါဆမ် ဗမ်,မံ့စပ်ဖွမ်ဂွမ်းဂါဆမ်သေ သါဆမ်စတီးတွမ်းတု,  
 လွင်းလံးရှပ်ဆမ်တွမ်းစပ်ဆမ်ယဝ်။ လုမ်းကူလုမ်းဖွမ်ဂွမ်း  
 မီးလုဂ်;လုမ်းဆမ်သေ ယံ,ခိုဆမ်မုးဂုးရှိုင်းဂေး; မီးဂါဆမ်ရှိုင်း  
 ယံ,စလ; လံးလွင်းဂမ်ထီမ် တီးလိုင်းမိုင်းကမ်,ဆမ် တီး  
 စုဆမ်ရှေ့စမ်းသေ လုမ်းဂေး;မီးလိုင်းမီးသီင်လံ; တီးယူးမုး  
 ဆိုင်းတူင်,ဝူင်။ လုမ်းကူလုမ်းလီဖွမ်ဂွမ်းလွင်းဂုးစံ မိုဆမ်ဆင်,  
 မေ့မို့ ကမ်,ဆမ် မေ့စိုက်;ရှိုင်းတီးဆိုင်းမိုင်းလံ မိုင်းဆိုင်း  
 ဆမ်ထုဂ်,လီမီးသုဆမ်,ဂုမ်းဂမ်လံ; လွင်းဂုးစံခိုင်းစပ်  
 ရှိုက်;ကွဂ်,ဆိုင်းမိုင်းရှိုင်းဖွမ်ဆမ်။ ဖွမ်ဂေး;မီးလှိုင်းရှိုက်  
 သါးလွင်းဂုးစံစလ; ကွဆမ်ဂါဆမ်စပ်;မုးပီဆမ်လုဂ်; လုမ်းစွင်  
 လုမ်းကူလုမ်းလီဖွမ်ဂွမ်း ကမ်,ဆမ် ယွမ်းပီဆမ်ဖွေးရှပ်,ဂါဆမ်  
 တွမ်းတု,လုဂ်;လုမ်း။ လုမ်းကူလုမ်းလီဖွမ်ဂွမ်းလံးမီးဂါဆမ်  
 ရှိုင်းယံ,စလ; ဂွမ်း,ငမ်းဆိုင်လိုင်းမိုင်းဆိုင်းဂုးယူးဂျပ် မုးလံ  
 ပါဂ်,ပီ။ စပ်မီးကါမ်းဆတ်;ယံ,လုင်ဆိုင်းဂါဆမ်မိုင်းစလ; ပီဆမ်  
 လုမ်းတီးလမ်,လွင်းတွမ်းတု,ပုးမဂ်;မီး စွင်လိုင်းမိုင်းမုး။  
 ဂါဆမ်ရှိုင်းစွင်လုမ်းကူလုမ်းလီဖွမ်ဂွမ်း လံးယွမ်းလုင်း မိုဂ်;  
 လွင်း ဂုးစံလွတ်;လီဝ်းစလ; ဂါပ်;ပါဆမ်ရှိုင်းလဂ်;ရှိုင်းငါဆမ်  
 လံးခိုဆမ်ယံ,မုး။ ဂုးလုမ်းဂုးလုမ်းကူလုမ်းလီဖွမ်ဂွမ်း ဆိုင်းမိုင်း  
 ယူးဂျပ် ဂမ်းဖွင်းယင်းတိုဂ်;မီးထိုင်ဝမ်းမိုင်းဆံ့။ စပ်မီးဝံ  
 တွမ်းတု,တေဂ်ပီးဖိုင်းထုင်းမိုင်းဂွမ်း, ဂုးလုမ်းကမ်,လှိုင်းတွမ်း  
 တု,တေ ဂွမ်း,ငမ်းလွင်းဂုးစံ။ လွင်းတူင်ဆိုင် လုမ်းကူလုမ်းလီ

ဖွမ်ဂွမ်းဝမ်းမိုင်းဆံ့စလ; လွင်းတူင်ဆိုင်လုမ်းဂွမ်းတုမ်လွင်း  
 ဂုးစံလွတ်,တူဂ်;လုမ်းဖွေးမီးလွင်းငါးဂါဆမ်။



စပ်စလ;ပုဆမ်;ဂုးဆိုင်းဆေးရှိုင်းစပ်။ လိုဝ်သေဆမ်ကမ်,ဂုး ကပ်ပိုင်ဂါဆမ်ဆမ်ပီဆမ်စေး;ကါး;သေယဝ်  
 သါဆမ်စတီးလွင်းဆေးလင်; ဂါဆမ်လီဂ်;တွဂ်,လွဂ်;ဆိုင်စပ်။ ရှိုင်းဂါဆမ်စပ်ဂေး,တင်; လုမ်းဖွမ်ဂွမ်း၊ လုမ်းကူလုမ်းလီ  
 လုမ်းဖွမ်ဂွမ်းစလ;လုမ်းလွင်းဂါဆမ်ရှိုင်းဂါဆမ်သွမ်ရှိုင်းဂုးစပ်။ လွင်းဆံ့ပွင်,တု; စာဂ်;ယမ်းတမ်းဂါဆမ်ငါဆမ်လှို  
 ဝမ်းလိုဂ်;ဂါဆမ်လှိုဆမ် တေမုးဂုးထုပီးဂမ်ယဝ် ကပ်ဂါဆမ်ရှိုင်းသေတေဂုးဂမ် တူင်ဆိုင်၊ မုးယိုဝ်;။ ခိုင်  
 သါးလွမ်းဂမ် စလ;တေပုဂ်;ပွင်ဆမ်ဂတ်;ဖေတင်;ရှူး,တါးမေ့ဂျု,လှိုင်းဆင်,ဆံ့။ စေး;ယိုင်းကါဆမ်တီးလံး  
 ရှိုင်းထုပီးဂမ်တေ မီးကမ်လီဝ်ဂုးလုမ်း ဆမ်တေပီဆမ် “တွမ်းတု,တေဖွမ်ဂွမ်းဂမ်”။ ရှိုင်းဂါဆမ်လှိုင်းဆမ် ပီဆမ်  
 တွမ်းဆိုင်;စွင်ရှိုင်းဂါဆမ် တီးမီးဝံဆိုင်းဂုးမိုင်းမိုင်း လွတ်;တူဂ်;လုမ်းဖွေးမုးလံပါဂ်,ပီဆမ်ယဝ်။



### မူ,လုမ်းလွဲ;ထိမ်ဂမ်ဆွဲ;တူင်,ဝူင်

မူ,လုမ်းလွဲ;ထိမ်ဂမ်ဆွဲ;တူင်,ဝူင်;ဂေး; ငါးဂမ်တင်း  
 လုမ်းကူလုမ်းလီဖွမ်ဂူမ်း။ လုမ်းဂမ်ဆွဲ;လဲ;စတ,တင်း;ပုံတုဆွဲ;  
 တု,တေစတု.ဂင်း;ပမ်သုဆွဲ,လဲ;ရှိုင်းဂမ် ဆလ;တွမ်းတု,  
 တေတုဂ်းယွမ်းပမ်သုဆွဲ,လဲ; ရှပ်ဆွဲ;တွမ်းရှိုင်းဂမ်။ မူ,  
 လုမ်းလွဲ;ထိမ်ဂမ်ဆွဲ;တူင်,ဝူင်;ဆွဲ လုဂ်းတီးလွင်းဂူမ်းတုမ်  
 ရှိုင်းဂမ်မုးဂမ်းသိုဝ်း;စလ; လုမ်းကူလုမ်းလီဖွမ်ဂူမ်း;သမ္မ  
 လုဂ်းတီးမူ,လုမ်းလွဲ;ထိမ်ဂမ် ဆွဲ;တူင်,ဝူင်;သေ ဂေး,တင်း;  
 ပီဆဲလုမ်းမုးဆွဲ;ယဝ်။ ဂူလုမ်းဂူးမိုဝ်းပီ 1800 ဆဆွဲ လုမ်းဂူမ်း  
 တုမ်ရှိုင်းဂမ် ဆဆွဲ;ရှိုင်းတူင်ဂပ်, ရှိုမ်းဝုးမူ,လုမ်းလွဲ;ထိမ်ဆွဲ;  
 တူင်,ဝူင်;ဆဲသေသမ္မပေး လွတ်,တူင်;လုမ်းဖှု.ဂု။ ဂမ်း  
 ဆမ်တေ. တီးဆွဲ;မူင်းလု,တိမ်,ဂမ်မုးဂေးလု.လုဝ်; ဂမ်  
 ဆဆွဲ။ မူ,လုမ်းလွဲ;ထိမ်ဆွဲ;တူင်,ဝူင်;ဆွဲ လု.တိုဝ်းလွင်း  
 လဲ;တီး,မူဝ်,စလေး,လီ,ဆမ်သေ ဂေးကူလုမ်းလီဖွမ်ဂူမ်း;စလ; ဂမ်,  
 ဂမ်ထိမ်လွင်းဂူမ်း;ငမ်းလွင်းလု.တိုဝ်းဂု,ဆု။ ရှိုင်းဂမ်ဆွဲ;  
 မူ,လုမ်းဂူမ်း;ဂမ်သေ တုဂ်းယွမ်းရှို;မမ်းမမ်း;ပမ်ရှိုင်းဂမ်  
 ဂေး;ပီဆဲရှိုင်းဂမ်မိုဆဲဂမ်တင်းမူတီးထုဝ်းလုး လွင်းတုဂ်  
 လွင်းယပ်,မိုဆဲဂမ်တင်းမူတီးစလ; တုဂ်းယွမ်းသုဆွဲ,လဲ;  
 ရှပ်ဆွဲ;တွမ်း တွမ်းတု,တူင်;စပ်စလ;ဂူမ်းဆွဲ;ဆုရှိုမ်း  
 စပ်။ ဆွဲ;လုမ်းမီးစေး;လဲ;လုဝ်;ရှိုင်းဂမ်ဂူးဂေး.ထုဂ်,သို,  
 ဝိုမ်းဂွမ်း;ဝိုမ်းဂွင်ဂင်စလ; ဝိုမ်းဂွင်ဂင်ဆဆွဲ တေဂပ်  
 ဂု,လု.တိုဝ်းလဲ; မိုင်းဖွင်းရှိုင်းဂမ်ဂမ်,ယူ,လီ လဲ;ဝါတ်,  
 လီဝ်း စလ;မိုဝ်;ဖွင်းဂမ်,ရှိုတ်း ဂမ်လဲ; သေဂိတ်းဆဆွဲ။  
 မူ,လုမ်းလဲ;ပိုင်းဂင်ငဝ်း;စမ်,ပိုဆဲဂမ်ဂေး.ခါ ဂမ်,ဆမ်  
 ငဝ်း;စမ်,ပိုဆဲဂမ်ပီဆဲဂူမ်းမိုင်းဂေး.ဆိုင်း;သေ တင်း;စိုမ်း  
 မုး။ လိုင်းမိုင်းဂမ်မီးဆိုဝ်ဂမ်ဂမ်မုးဂေး.ဆိုဝ် မိုဆဲ  
 လိုင်းဆင်း,မိုင်းဂေး,ဂု,တီးဆုး (Argentina) ဆဆွဲ  
 မူ,လုမ်းလွဲ;ထိမ်ဂမ်ဆွဲ;တူင်,ဝူင်;ဆွဲ ပီဆဲဂမ် လိုဝ်း;သီင်  
 လိုဝ်းလင်ဝို ဆွဲ;စဂူးရှိုင်းဂမ်ယာဆဲမိုင်း လိုဝ်းဂမ်



လုဂ်းတီးဂုဆွဲ;ယူဂူဝ်းမုး။ မိုဝ်;ပီ 1800 ပါလုဝ်းဆဆွဲ  
 ရှိုင်းဂမ်ယာဆဲမိုင်းတင်းဆမ် လုဂ်းတီးမိုင်း ဂီ,တလီ,  
 (Italy) စပ်;မုးဆွဲ;မိုင်းဂေး,ဂု,တီးဆုးဆဆွဲ လီလုဝ်ဂမ်  
 ဂမ်ယူ, ဆွဲ;မိုင်းဂေး,ဂု,တီးဆုးဆဆွဲ လီလုဝ်ဂမ်  
 ပွဂ်;မိုင်း;စိုမ်းမိုင်းတူင်ဂပ်,ဆဲယဝ်။ ရှိုင်းဂမ်ယာဆဲမိုင်း  
 လိုဝ်းဆဆွဲ ဂွမ်းဂမ်ဖွမ်ဂမ်သေ စတ,တင်း;မူ,လုမ်းလွဲ;  
 ထိမ်ဆွဲ;တူင်,ဝူင်;မုး။ ပိုင်းဂင်ဆိုဝ်ငဝ်းလဲ; လွင်းရှိုတ်း  
 ဂမ်စလ; သုဆွဲ,လဲ;ရှပ်ဆွဲ;တွမ်းရှိုင်းဂမ် တီးပီဂ်,  
 ပိုင်းဂမ်သေ မူ,လုမ်းတီးလဲ;ဂေး,တင်း;ဂေး;မီးဝိုလံဂမ်။  
 လုမ်းမင်ဂမ်ပိုင်းဂင်ဆိုဝ် လိုဝ်းလုတ်;လုဝ်း;သေဂေး,  
 တင်း;ပုံ (ဂမ်;ဆမ်တေပီဆဲဂူမ်း;ရှိုင်းဂီ,တလီ,)။ လုမ်းဂမ်  
 ဆဆွဲ ဂင်ဆိုဝ်ရှိုင်းဂမ်ဂူး;သီဆဲ;သီဆဲ;သေ ဂေး,တင်း;ပုံ။  
 လုမ်းဆွဲ;တူလုမ်းထိုင်ဖွင်း;စဝ်; ဖွင်းထုင်းစလ;တင်းယာမ်;  
 စွင်လုဝ်း;စပ်;သေ ရှိုတ်းပွဲ;တီးဂီဝ်,လုလု;လုဝ်းလုတ်;  
 ဖွင်းထုင်းစပ်ဂူးပီ။ လုဝ်;သေဆဆွဲ;ဂမ်,ဂေး ရှိုတ်းရှိုင်းလုဝ်;  
 ဖေတ်; ဝါဆဲ;ဂိုမိုင်း မီးလွင်းလမ်လုဝ်;ဂိုင်း ဂမ်စလ;မီး  
 လွင်းဖွမ်ဂူမ်း;ဂမ်။

### လုမ်းဂူမ်း;တုမ်လွင်းဂု.ခါ

လုမ်းဂူမ်း;တုမ်လွင်းဂု.ခါဆွဲ ပီဆဲလုမ်းဂူမ်း;တုမ်တီး  
 ဂူမ်းဆွဲ;လုမ်းဖှု.ဂူ.လုဂ်းဂမ်တင်းဆမ်။ လဲ;ဂေး,တင်း;လုမ်း  
 မုး 150 ပီပါယဝ်;သေ ဂမ်;ဆမ်စတုတေလုဝ်;သီင်လုဝ်;  
 လင်ဆွဲ; ဂုဆဲဂမ်မုးဂေး;စလ; ဂုဆဲယူဂူဝ်။ ဂမ်ဂေး,  
 တင်း;လုမ်းဂူမ်း;တုမ်လွင်းဂု.ခါဂေး;ငါးမိုဆဲဂမ် တင်းလုမ်း  
 ကူလုမ်းလီဖွမ်ဂူမ်း;စလ; မူ,လုမ်းလွဲ;လုဝ်ဂမ်ဆဆွဲ;လုဝ်;။  
 လဲ;ပိုင်းဂင် လွင်းဂူမ်း;မိုင်းရှိုင်းဂမ်သေ ပီဆဲမုးယဝ်။

လုမ်းဂူမ်း;တုမ်လွင်းဂု.ခါဂေး မီးစေး;ယိုင်းဂမ်; တွမ်း  
 တု,တေစတု.ဂင်း;စလ;တုဂ်းယွမ်း သုဆွဲ,လဲ;ရှပ်ဆွဲ;တွမ်း  
 ရှိုင်းဂမ်။ စေး;ပီဂ်,ပိုင်းလုမ်း;ဂူမ်း;တုမ်လွင်း ဂု.ခါတေ  
 လဲ;လု.လံ,ဝိုမ်းတွမ်း;တု,တေပီဆဲလုဂ်;လုမ်းစလ;မီးလွင်း  
 ယိုင်းလုဝ်;ထိုင်ဂမ်တေး,သုဂမ်တင်းဆဲ;လုဝ်;ဆမ် လုဝ်  
 သေတင်,မူ,တင်,လုမ်းစလ; စတု.ဂင်း;သုဆွဲ,လဲ;ရှိုင်းဂမ်  
 ဂူးလွင်းလွင်းယဝ်။ လုမ်းဂူမ်း;တုမ်လွင်းဂု.ခါဂမ်,လဲ;ဂုမ်း

ဂမ် လွင်းဂျာနာလီ၊ ရှင်းလင်းရှင်းလင်းငါးသင် ဂူလုံး  
 ဂျာနယ်လင်းလင်းထိုင် တွမ်းတု၊ တေပီဆဲတူဝီဆဲး တုဂ်းယွမ်း  
 ပခဲသုခဲ၊ လဲးရှပ် ဆဲမိတွမ်းတွမ်းတု၊ ရှင်းဂါဆဲတင်၊ လိုဝ်း။  
 ဆဲးဂါဆဲတုငါးလင်းရှမ်းရှမ်းတုလင်းရှင်းဂျာနာတေ တေကုပ်၊  
 ကူဝ်း တုဂ်းလင်းပခဲတင်းဆဲးလင်းကမ်၊ ဆဲဆဲလင်းရှင်  
 ဂါဆဲဂီဝ်၊ လူလင်းလင်းတုမိတုဂ်းရှင်းဂါဆဲခလး တွမ်းတု၊  
 ရှင်းဂါဆဲတေလဲးရှပ်ဂျာလင်းတီးရှင်၊ ငါမိ။ မိုဝ်းစားယမ်း  
 ကုပ်၊ ကူဝ်းတုဂ်းလင်းဂါဆဲဆဲ ပေးတုဂ်းလင်းဂါဆဲတင်း  
 ဆဲးလင်းကမ်၊ လဲးဆဲလိုင် လင်းရှမ်းရှမ်းတုလင်းရှင်းဂျာနာ တေ  
 ရှမ်းလူ့ရှင်းဂါဆဲ တွမ်းတု၊ ရှိ တီးဝဲဂါဆဲ တီးရှပ် တီးယု၊  
 ခလးကွမ်ဂါဆဲမေးဆဲဂါလိုင် တင်းဆွဂ်းတီးရှပ်ဂါဆဲ  
 ရှင်းဂါဆဲ။ ဆဲးဂျာလင်းရှမ်းရှမ်းတုရှင်းဂါဆဲ တီးပီဆဲတူဝီဆဲး  
 တွမ်းတု၊ တုဂ်းယွမ်း သုခဲ၊ လဲးရှပ်ဂါဆဲလိုဝ်းဆဲ လင်း  
 ရှမ်းတုလင်းရှင်းဂျာနာဆဲ ပီဆဲလင်းတီးလဲး လင်းပေဆဲလိုင်  
 သေပိုဆဲး။ လင်းရှမ်းရှမ်းတုလင်းရှင်းဂျာနာမီးယု၊ တီးရှပ်မိုဝ်းမိုဝ်းဆဲး  
 လင်းဖျာယဝ်။ လင်းရှမ်းရှမ်းတုလင်းရှင်းဂျာနာ ဆဲရှမ်းရှမ်းတု  
 ရှိတီးသင်းလင်းဂါဆဲ ပျးတုးလင်းရှမ်းရှမ်းတုလင်းရှင်း ခလး  
 ရှမ်းမိုဝ်းလင်းလင်းရှမ်းရှမ်းတုလင်းရှင်းဂျာနာ တင်၊ ဝါဆဲးတင်၊  
 မိုဝ်းပျး။ တီးဆဲးမိုဝ်းထဲးဂေး မီးလင်းရှမ်းရှမ်းတုလင်း  
 ဂျာနာ။ လဲးရှပ်ဆဲသါဆဲးစတီး လိုင်ပွင်လင်းရှင်းသေ  
 ဂေးတင်းမေးရှင် 70 ပီပံယဝ်။ ဝါးသေသိုဂ်းဂမ်၊ ဖျာ၊  
 ပွဂ်းထို “2” (1939-1945) မိုဝ်းမေးဂေးလဲးမီးလင်း  
 ရှမ်းတုလင်းရှင်းဂျာနာမိုဝ်းဂါဆဲ တင်းရှမ်းရှမ်းမိုဝ်းသေ မီးဖျာ  
 လီ၊ မီးလင်းရှမ်းထီမိပခဲရှင်းဂါဆဲစပ်လဲးတေ။ ဂူလုံးဂျာ



မိုဝ်းပီ 1962 ဆဲဆဲ ဂါဆဲရှင်းလင်းရှမ်းရှမ်းတုလင်းရှင်းဂျာနာ  
 ဆဲးမိုဝ်းမေး လဲးမိုဝ်းရှင်လင်းရှပ်၊ ယွဆဲလင်းကျာ၊ ဆဲး  
 ခုဆဲသိုဂ်း။ ထိုင်မေးဆဲးပီ 2011 လိုဆဲကွဂ်၊ တူဝ်၊ ပိုဝ်၊ ဆဲဆဲ  
 လိုင်ပွင်လင်း ‘တင်းလိုင်၊’ လဲးပခဲတိုဝ်တင်းတွမ်းတု၊  
 ရှင်းဂါဆဲ တေမေးရှမ်းတုလင်းလဲးပျးတုးမီးရှင်းဂါဆဲ။  
 မါမိရှင်းဂါဆဲကမ်မေးမေးဆဲး ဖိုဆဲလိဂ်းမိုဝ်းဝခဲးပူဆဲ  
 မေးဆဲ ထိုင်မေးယမ်းမိုဝ်းလိဂေး ယင်းကမ်၊ ပံ၊ လို၊ တိုဝ်း  
 ခလး ရှင်းဂါဆဲဂေးကမ်၊ ပံ၊ လဲးရှပ်ဖျာဆဲးလီမေး။ တီး  
 ဆဲးမိုဝ်းထဲးတေ လဲးပခဲတိုဝ်တင်းတွမ်းတု၊ ရှင်းဂါဆဲ  
 ယါဆဲမိုဝ်းစပ် ဆဲးရှမ်းဆဲးလင်းရှမ်းရှမ်းတုလင်းရှင်းဂျာနာ တီးမီး  
 ဝဲယု၊ ဆဲဆဲလဲး။ ဂူလုံးဂျာကမ်၊ ပခဲဂေး၊ တင်းလင်းရှင်း  
 ဂူလုံး။ ရှပ်းတုးမိုဝ်းပီ 1975 ဆဲဆဲ ရှင်းဂါဆဲဆဲးမိုဝ်းထဲး  
 လဲးမေးမေးဝဲးဂျာ ဂူဆဲးထဲးတီးမီးလိုဝ်းလတ်းထဲးလိမိဂိုတ်၊  
 (သမ်ချာတ်ထဲး လူလင်းဂမ်၊ ဆဲတုး) ကမ်၊ ဆဲဆဲ ဂူဆဲးထဲးတေ  
 တေဆဲဆဲဂူလုံးတေလဲးပီဆဲ ဖျာရှမ်းဂါဆဲလင်းရှမ်းရှမ်းတုလင်း  
 ဂျာနာ။

### ဆဲမိတွမ်းလွင်းဖျာရှင်းခင်းလင်းထင်း

တီးလူ့တုမိရှင်းဂါဆဲ -  
 တီးလူ့တုမိရှင်းဂါဆဲ ကမ်၊ ဆဲဆဲ သုဆဲဂါရှင်းဂါဆဲ  
 လဲးမီးမေးမိုဝ်းလိဂမ် တင်းလင်းရှမ်းရှမ်းတုလင်းရှင်းဂျာနာသေ  
 လဲးတိုဝ်းဆဲမေးရှပ်ရှပ်ဝခဲးဆဲးရှပ်မိုဝ်းမိုဝ်း။ ငဝ်းရှာဂ်း  
 လင်းရှင်းဂါဆဲဆဲ လဲးမီးမေးဝဲးတွမ်းတု၊ ရှင်းဂါဆဲမေးရှမ်း  
 တုမိဂါဆဲသေ မီးလင်းရှပ်ဆဲ (လီဆဲးဂါဆဲရှင်း) ကုပ်၊ ကူဝ်း  
 လီဂ်းလဲးလင်းယု၊ ဂါဆဲ၊ ကမ်၊ ပပံ၊ မူဆဲးလိုင်ရှပ်ရှမ်း  
 ဂျာပီဆဲလင်းဂါဆဲ၊ ဂါဆဲဂျော့ဂါဆဲ) ဖျာယမ်းလိဝ်းဂါဆဲ၊  
 ဆဲးဝခဲးလိဝ်းလိဝ်းဆဲဆဲ။ ဂမ်၊ ဆဲဆဲတေ ရှင်းဂါဆဲတေမေး  
 လူ့တုမိဂါဆဲဆဲးစားယမ်းရှပ်စမ်း ဝါးလိဝ်းဂါဆဲ၊ ဝခဲး  
 ယင်းလိဝ်း မိုဝ်းဆဲဆဲ၊ ဝခဲးသပ်ခလးကျာတိုတ်၊ ဝခဲးလိဝ်း  
 စားမဲးလိဝ်းဆဲ။ တီးလူ့တုမိရှင်းဂါဆဲဆဲဆဲ ဂမ်၊ ဆဲဆဲ

တေပီဆဲတွမ်းတု၊ ဖျာလဲးစပ်ဂူလုံး၊ ဖျာယင်းစပ်တေ  
 လဲး စပ်ရှမ်းလင်း မိုဝ်းမီးပွဲးလမ်းလိုဝ်းဆဲဂူလုံး။ တီးလူ့  
 တုမိဂါဆဲဆဲ မိုဝ်းမီးပွဲးပခဲ ဖျာလဲးစပ်မေးရှမ်းဂါဆဲသေ  
 မီးလင်းဂါဆဲဂျော့ယဝ်လင်းပွဂ်းရှပ်။ တီးလူ့တုမိဂါဆဲတီး  
 တေ ပိုတ်၊ ပိုတ်ဆဲတွမ်းတု၊ ရှင်းဂါဆဲဂျော့ စပ်ရှမ်းလဲး  
 တင်းလဲးတင်းယင်းသေ မီးစေးယိုဝ်းကမ်၊ တွမ်းတု၊  
 ဂါဆဲတုဆဲတေတေ။ တီးလူ့တုမိလိုဝ်းဆဲ ရှင်းဂါဆဲစပ်  
 ကုပ်၊ ကူဝ်းလိဂ်းလဲးဂါဆဲလင်းတင်းယမ်း၊ ဖိုတ်၊ ဆဲးဆဲး  
 ဂါဆဲရှင်းဖျာမေး။ စေးစမ်လိုင်လင်းသုဆဲ၊ လဲးရှပ်ဂါဆဲ၊ လင်း  
 ထုဂ်၊ စမ်း၊ ဆဲးလင်းခလးလင်းကျာ၊ ဂါဆဲမိုဝ်းစပ် တီး  
 တိုင်ပေဂါဆဲလိုဝ်းဆဲ။ လိုင်သေဆဲဆဲကမ်၊ ဂျာ ရှင်းဂါဆဲ

လံးကုပ်၊ကုပ်လီဂ်းလံးပံးပုဒ်ဂမ် ဂ်၊လူလံးလွင်း  
မိုခ်ဆင်၊ဝါင်းဖိခ်တု၊တေဆေဂါင်လုံ။ လွင်းကမ်  
ဂ်တီးဂမ်ဆမ်ဆမ် တေငါးမိုခ်ဂမ်လွမ်းဆေးဂါမ်ကမ်  
လုမ်းဂုမ်းတုမ်လွင်းဂု၊ခံစပ်ဂ်တီး။မိုခ်းစပ်းယမ်း ကုပ်၊  
ကုပ်ဂမ်ဆမ် သင်တု၊ယု၊ဂ်ဆေးလင်းစလးဖုးလတ်း  
ဂါမ်ဆမ်လိုင် တေကုပ်၊ဂမ်လံးလွတ်းလီဝ်းလီတိုဝ်း။ ဆ်း  
ဝမ်းမိုခ်းဆ်း တီးလူ့တုမ်လွင်းဂု၊ခံ လံးဂု၊ဂ်ဆ်းပမ်  
ဂွင်းဂါမ်ဂ်ဆ်းဖေးသု၊ ဆင်၊ဂိုဝ်ဂ်ဆ်းဂါမ်စပ်ပေးတေဂု။  
မေုဂါမ်၊လီဂ်းစလးဂု၊လွင်းသုမ်၊လံးဂ်ဆ်းဂါမ်၊ လွံးထီမ်

ပမ်လွင်းဂု၊လွင်းယု၊ လွင်းလံးဂု၊လွင်းဂမ်ထီမ်တု၊  
ဂ်တီးဂါမ်ဂု၊လွင်းလွင်း၊ ပမ်တင်းဂု၊ထီမ်လွင်းဂု၊ပိုတ်၊  
ပပ်ယေးငိုမ်း(ပမ်၊)စလး လွင်းလံးဂု၊ငိုမ်းလွံးလိုင်  
ဝံးသေလိုင်၊ဂါမ်ကပ်ပိမ်၊လီမ်၊။ မင်ပွဂ်းမုးသုမ်ဂါင်  
ဂ်တီးဂါမ် ဂ်ပံးပုဒ်ဆမ်လီဂ်းသု၊တီး၊ တီးဂ်တီးဂါမ်စပ်  
ထုဂ်၊ခမ်၊တီးဂ်တီးဆမ်သေ ကပ်မုးလွံးတိုဝ်းခိုမ်းတု၊  
တု၊တင်၊လတ်းဆေလပ်းဆေးတီးစပ်စလး တု၊  
သုမ်းတုမ်မံးမုးစင်လွင်ပွင်လိုင်၊ တီးမီးပုမ်တု၊  
ဂ်တီးဂါမ်ဆမ်ယု။

### လုမ်းလွင်းဂါမ်ဂ်ဆ်းဂါမ်သုမ်

ပိမ်လုမ်းလီဂ်းလီဂ်း တီးဂ်တီးဂါမ်စပ်မုးဂု၊ဂမ်  
တု၊တေပုဂ်းပွင်ဆမ်ဂတ်၊ တေလီဝ်းဂ်ဆ်းတင်းဂု၊  
ပိုင်ပိုင် တီးဂ်၊စွင်းလွမ်းဆေးဂါမ်စပ်စလး လွင်းယု၊သပ်း  
ဂါမ်သင်။ ဖေးသု၊ဂါမ်ဂ်ဆ်းတီးစပ်လံးလီဝ်း ဂ်ဆ်းတေ  
ပံးဆပ်စလး ပံးသံး လိုဝ်းဂပ်းဂံ၊လွမ်းလွင်းယု၊လွင်းဂါမ်  
စပ်။ မိုခ်းပုဒ်မုးဆမ် လုမ်းလွင်းဂါမ် ဂ်ဆ်းဂါမ်သုမ်  
ဆ်း စတ၊တင်းပု၊တု၊သုမ်ဂါင်ဂ်တီးဂါမ် ကမ်၊ဆမ်  
စတ၊တင်းပု၊တု၊ လွင်းပံးပိုင်၊လု၊စင် မိုခ်းယု၊လွင်  
စလးမိုခ်းကစမေးဂု၊ မိုခ်းဂု၊ပွဂ်းဆမ် ကမ်၊ပေးမီးလွင်း  
ဂု၊မုးလံးလံးခိုဝ်ဂ်တီးဂါမ်စလး ကမ်၊ပေးမီးဂု၊သုမ်လုံ  
လွင်းပံးပိုင်၊လု၊။ လုဂ်းကွမ်၊စပ် ကွဂ်၊လွင်းဂ်ဆ်းလုံ  
သေကွမ်ဂမ်ဂု၊ဂု၊ဂ်တီးဂါမ် တု၊တေလံးငိုမ်းမုး  
လီဝ်းလု၊ဆေးဂု၊ဆမ်စပ်။ ဂွပ်းပိုင်၊ဆမ် ဂ်တီးဂါမ်စပ်ဂု၊  
ဂမ်သေစပ်းခိုင်တု၊တေလံးဂု၊တင်းဂု၊။ တင်းမေု  
မုးတီးဖုးလွင်လီမ်၊စပ် တု၊တေမေုတီမ်၊မေုလု၊  
သေကမ်၊ဂု၊ ကွမ်ဂမ်လီဝ်းဂ်ဆ်းပု၊ထီင်၊ ပံးဆပ်၊ ပံးသံး။

ပိုမ်း၊ လွင်းဂါမ်မိုခ်းစလး ဖေးသု၊ ပံးဂု၊တင်၊လိုဝ်း တီး  
စပ်သုမ်လုံစွမ်းဂု၊စွမ်းမေုဆမ်ယု။ လုမ်းလွင်းဂါမ်ဂ်ဆ်းဂါမ်  
သုမ်ဆ်း ဂမ်ထီမ်ပမ်စွမ်းဂ်တီး ဂါမ် ဆင်၊ဂိုဝ်တေလံးဂ်ဆ်း  
ဂု၊စလးစပ်းလုံလွင်းပိမ်ယု၊ဆ်းလုမ်းဖု၊သေကမ်၊ဂု၊  
လွမ်းဆမ်ပမ်သီမ်တင်းစပ် ဂ်ပေးသုမ်လုံမုးလွင်းဂါမ်ယု၊  
လု၊ပိမ် ဆ်းလတ်းပမ်ဂု၊ဆ်းဂု၊ဝမ်းဝမ်း။ လုမ်းလွင်းဂါမ်  
ဂ်ဆ်းဂါမ်သုမ်ဆ်း ယင်းမီးပု၊ထိုင် ဝမ်းမိုခ်းလီဝ်းစလး  
လုမ်းဂ်တီးဂါမ် ဂပ်းပမ်မုးစပ် ဂေု၊တင်းလုမ်းလု၊  
NGO ကမ်၊ဂု၊ကုပ်၊လိုဝ်းဆ်း။ မင်တီးသမ် တင်းပု၊  
ဆ်းဂု၊ဂ်ဆ်းလု၊ထိုင်တီးဆ်းတု၊ပိုင်၊ (ဝါမ်၊ ဝီင်း)  
တီးဂ်တီးဂါမ်စပ်ယု၊သေ ပိုတ်၊ပု၊လွင်းဂ်ဆ်းဂု၊စပ်၊ တီးလံး  
သီင်းငိုမ်းသေလံးလီဝ်းဂ်ဆ်းဆမ်ယု။ မင်တီးသမ် ပိုတ်၊ပု၊  
ပမ်တု၊ဖု၊ထီင်း လိုဝ်းကမ်မီးတိုဝ်းတင်းလံးဂ်ဆ်းဂု၊  
မိုခ်းယင်းလီဂ်းဆမ် (ယု၊ဆ်းပု၊ဆ်းမုးဆမ် ဖု၊ထီင်းစပ်  
ကမ်၊လံးခိုမ်းဂ်ဆ်း ဂွပ်းပိုင်၊လွင်းလီဝ်း၊စလေးထီင်း-ပိမ်  
မင်တီး)။



# လွင်းဖွဲ့ရှမ်းရှိုင်းဂါမ်-ရှမ်းဂါမ်တူင်ဆိုင်တွမ်းတု,လွင်းဖိုင်,ပိုင်းဆိုးစွာင်,တြး

လွင်းရှိုင်းဂါမ်စပ်လံးရှမ်းဂါမ်တူင်ဆိုင်ကဆဲးဝါး  
ဆဆဲ ပွင်,ဝါးမှိုဝ်းရှိုင်းဂါမ်စပ်မုးရှမ်းဂါမ်သေ တုဂ်းယွမ်း  
ရွင့်သေ, “လွင်းစံးလုံ၊ လွင်းစံးရှိုင်းမန်းမန်းပခဲ”လွင်း  
သေကဆဲကဆဲ ရှိုင်းထုဂ်,မိန်းဆိုးစွာင်,တြးဆဆဲ။ ရှိုင်းဂါမ်  
စပ်တေရှမ်းဂါမ်တူင်ဆိုင်ရွင့်သေ, မှိုဝ်းစပ်ထုဂ်,လုးတီဂ်း  
တိုင်ဆိုးတီးရှိုင်းဂါမ်။ ဖွင်းယမ်းဂေ-ဆိုင်ထုဂ်,လုးတီဂ်း  
တိုင်ဂေ, မှိုဆဲတင်းဂူးဂေ, လံးထုဂ်,လုးတီဂ်းတိုင်ဆဲးလဲ  
ပေးတူင် ဆိုင်သါဆဲစတဲးဂေ,ရှိုင်းဂေ,လီဝ်တူင်ဆိုင်  
ရှိုင်းဂုလ်းသေ ရှိုင်းဂါမ်ဂူးဂေ,လွံးဂါမ်တူင်ဆိုင်သါဆဲစတဲး  
ယဝ်။ လွင်းရှမ်းဂါမ်သေတူင်ဆိုင်ဆဆဲ ရွင့်ဝါးရှိုင်း ဂါမ်ဖွဲ့  
ရှမ်းဂါမ်ဆဲယဝ်။ ပိုင်တီဂ်းမဆဲး -

## ဂါးလင်း

လွင်းကမ်,လံးဂါးလင်းဆဲးတီမ်,ဆဲး ဂံ့ဂံ့ပီဆဲယဝ်။  
မာင်ပွဂ်းမုးဆဲးလင်းကမ်,လံး,ပခဲပိုဆဲးဂါးလင်းဆဲးတီမ်,  
လွမ်းဆင်,လုဂ်းလင်းထုဂ်,လီလံး။ မာင်ပွဂ်းသမ္မိကမ်,လံး,  
ပခဲပိုဆဲးဂါးလင်းသေကီတဲးဂေ,မိး။ လိုဝ်သေဆဆဲ  
လွင်းကမ်,မိန်းခိုဆဲးဂါးလင်းပခဲဂေ, ပီဆဲလွင်းယပ်,  
ဗိုတ်,ကဆဲဆိုင်ဆင်,ဂပ်,ယဝ်။ ဂါးပခဲမိန်းယို,မုံ,သုင်  
မုးဂါးရှိုဝ်ဂေ, (ဂါးစဆဲဂုဆဲ,) ဂါးလွံ,လံး,တွမ်းတု,  
တေဂါမ်ယူ,ဆိုင်ပိုဆဲး ဂါးမိန်းမုးတီဂ်းတီဂ်း ဂုလ်းဂါး  
ပိုဆဲးဂါးလင်းတွမ်းတု,ရှိုင်းဂါမ်စတု ကမ်,မိန်းသေ လံး  
မှိုဆဲပဂ်းဂပ်,ပိုင်ဂပ်,။ ရွပ်းဆဆဲရှိုင်းဂါမ်စပ်လင်,ရှမ်းဂါမ်  
သေ တူင်ဆိုင်တုဂ်းယွမ်း လွင်းလံးရှပ်ဂါးလင်း တီးဂိုင်,  
ငါမ်, လွမ်းဆိုးဂါမ်တီးစပ်ရှိုင်းစလဲ; ဂိုင်,ငါမ်,ဂါမ်လွမ်း  
လွင်းပီဆဲယူ,ဆိုးဂါးပခဲ,ဆဆဲ။

## စာဝ်းယမ်းစလဲ;ဝဆဲးရှိုင်းဂါမ်

လွင်းယပ်,ဗိုတ်,တီးယို,လူင်ထိုင်;လွင်းဆိုင်;သမ္မိ  
စာဝ်းယမ်းရှိုင်းဂါမ် ရှိုင်းဂါမ်ဆဆဲယဝ်။ ဆဲးလင်းလွံ,ရှိုင်း  
ဂါမ်ရှိုင်းဂါမ်စာဝ်းယမ်းရှိုင်းသေ ပခဲဂါးလင်းဂေ, တီး  
ကမ်,ဂိုင်,လွမ်းဆိုးဂါမ်တီး ရှိုင်းဂါမ်လံးရှိုင်း။ တွမ်း  
တု,တေလူတီးယွမ်း စာဝ်းယမ်းရှိုင်းဂါမ် ဆိုးစာဝ်းတင်း  
တေ,ဝဆဲးသေ ကမ်,လူတီးယွမ်းဂါးလင်းဆဆဲ ရှိုင်းဂါမ်စပ်  
လံးတေ,သုးတူင်ဆိုင်မုး တွမ်းတု,စာဝ်းယမ်းပီဆဲလံးပဂ်,  
ပီ။ ရှိုင်းဂါမ်စပ်လံးတုဂ်းယွမ်းစာဝ်းယမ်းရှိုင်းဂါမ်

ဆိုင်;ဝဆဲး ၈ လုဂ်းမုး ပခဲဂါးလင်းတီးဂိုင်,ငါမ်,ရှိုင်း  
ပေးယူ,ပေးဂါမ် ဆိုးဂါးပခဲလွံဆဆဲစလဲ;ရှိုင်းပေးမိး  
စာဝ်းယမ်းယိုင်လိုဝ်းလွမ်းဂုဆဲးဆိုးရှိုင်းစပ်။ ယွမ်းပိုဝ်း  
ဆဆဲစလဲ; ဆိုးဝဆဲးပိုဝ်းဆဲ စာဝ်းယမ်းရှိုင်းဂါမ် ဆိုင်;  
ဝဆဲး ၈ လုဂ်းမုးဆဆဲ ပီဆဲစာဝ်းယမ်းရှိုင်းဂါမ်တီး  
ထုဂ်,မိန်းဆိုးစွာင်,တြး တွမ်းတု,ရှမ်းရှိုင်းဂါမ်ဂူးဂေ,  
ဆိုးလုမ်းဖျဲ,ဆဲယဝ်။ ပေးရှိုင်းဂါမ် စပ်လံးရှိုင်းဂါမ်လိုဝ်  
၈ လုဂ်းမုးလိုင် ဆဲးလင်းထုဂ်,လီလံးပခဲ ဂါးလင်းလိုဝ်  
တွမ်းတု,လုဂ်းမုးတီးလံးရှိုင်းဂါမ်လိုဝ်ဆဆဲ။ သင်ဝါး  
ဆဲးလင်းလွံ,ရှိုင်းဂါမ် ဆွဲဂ်းလိုဝ်သေလွင်းမုးရှိုင်းဂါမ်  
သေစလဲ; ကမ်,သွမ်း,ပခဲဂါးလင်းလိုဝ်စာဝ်းယမ်းဆဲလိုင်  
ရှိုင်းဂါမ်စပ်ထုဂ်,လီလံး;ဖွဲ့ရှမ်းဂါမ်သေ တူင်ဆိုင်သါဆဲ  
စတဲးယဝ်။

## ဝင်းလံးလွင်းဂါမ်ငါမ်ဆဲး ဆိုးတီးရှိုင်းဂါမ်

ဝင်းလံးလွင်းဂါမ်ငါမ်ဆဲးတီးရှိုင်းဂါမ် ဆဲး  
ပီဆဲပခဲရှိုင်းကဆဲဆိုင်; တွမ်းတု,ရှိုင်းဂါမ် တေတူင်  
ဆိုင်သါဆဲစတဲး။ ရှိုင်းဂါမ်စပ်မိးသုဆဲ,လံး တွမ်းတု,ရှိုင်း  
ဂါမ်ဆိုးပိုဆဲးတီးကဆဲလွတ်;ဖေးတီးကဆဲတေကမ်,ရှိုင်းရှိုင်း  
လီပီးသီပ်,တုမုံတိုဝ် လံးယေးဂါး,တင်းပီဆဲဆဆဲ။ သင်  
လိုဝ်ဝါး လွင်းရှိုင်းဂါမ်ဆိုးရှိုင်းငါမ်ဆဆဲ ကမ်,မိးလွမ်း  
တွမ်းတု,တေထုလုးလုံ ကမ်,ဆဆဲ သင်ဝါးလံးကံမိဆဲ  
ဆဲလိုင် တေလင်းတုမုံတိုဝ် ပံးယူ,လီ ဂုဆဲးရှိုင်းဂါမ်။  
သင်လိုဝ်ဝါး တီးရှိုင်းဂါမ်ဂေ,သင်းဆဆဲ ကမ်,မိးလွင်း  
စု.ဂင်းဆဲလိုင်ဂုဆဲးရှိုင်းဂါမ် လင်းတေလံးဝါတ်,လီဝ်း။  
သင်ဝါးဆိုးသုဆဲတီးဖုဂ်,သွမ်းဆဆဲ လွံ.တိုဝ်းသါဆဲစေးမိး  
တီးလင်းမိးဖေးရှပ်ရှိုင်းသေ ဂုဆဲးရှိုင်းဂါမ်သမ္မိကမ်,မိး  
မှိုင်းစု.ဂင်း မှိုဝ်းယမ်းလွံ.သါဆဲစေးမိးလိုဝ်းဆဆဲလိုင်  
တေလင်းပီဆဲဖေးထိုင်ကသါဂ်းလံး။ ဆဲးလင်းမိးပုဆဲး  
ဖွဲ့ဆဲးတု,တေလံးရှိုင်းရှိုင်းတီးရှိုင်းဂါမ် လွတ်;ဖေးစလဲ;  
တေလံးလွမ်းပိုင်လွင်းစု.ဂင်းပခဲဂုဆဲးရှိုင်းဂါမ် ရှိုင်းလွတ်;  
ဖေးဆိုးတီးရှိုင်းဂါမ်။ သင်လိုဝ်ဝါး ရှိုင်းဂါမ်လံးရှိုင်း  
ဂါမ်ဆိုးတီးမိးဖေး၊ ကမ်,ထုဂ်,မိန်းတင်း ပံးယူ,လီဆဲလိုင်  
ရှိုင်းဂါမ်စပ်ထုဂ်,လီလွင် ဆိုင်သါဆဲစတဲးယဝ်။

### ခပ်းရှမ်းရှိုတ်းသးကပ်ပုဆိုးဗွမ်းလွင်းတူင်၊ဝူင်း

လွင်းရှမ်းမှ၊ကဆိတ်းရှိုတ်းတုမ့်တိုဝ် နှိုင်းဂးခပ်းတေဝီဆိးလွင်းခိုဆိးယ့်၊ လွင်းခပ်းရှမ်းရှိုတ်းသးကပ်ပုဆိုးဗွမ်း ဆွဲးတူင်၊ဝူင်း Corporate Social Responsibility (CSR) ဆဆိးယဝ်။ ပေးရီးသတ်းယ့်၊လူင်လိုင်းဆဆိးခပ်ထတ်းတူရ်းလွင်းဂးခပ်းရှိုတ်းကွမ်း၊ဂုဆိး၊ခပ် ရှမ်းမဆိးထုတ်၊မီဆိးဆွဲးမီဆိး၊ ရှမ်းမဆိးလီစလးခိုတ်းကဆိး ဆွဲးလုမ်းဗွေး။ ပေးရီးသတ်းလိုင်းဆဆိးမီးဗုဆိးလိတ်းတူင်းလွင်းဆွဲးခပ်းရှိုင်းဂးခပ်းဗွေးရီးသတ်း တွမ်းတု၊တေဆေလွင်းခပ်းရှမ်း၊လွင်းဂမ့်ထိမ် ပမ်ရှိုင်းဂးခပ် ရှမ်းပေးရီင်၊ငမ်၊တင်း လွင်းတီးရှိုင်းဂးခပ်းရှိုတ်းယူ၊ဆဆိးစလး ခပ်တူရ်းလူလွမ်ပမ် လွင်းလွတ်းဗေး တီးဆွဲးဆေးတီးရှိုတ်းဂးခပ်းတွမ်းတု၊နှိုင်းဂးခပ်။ ဂုရ်းဂး CSR လံးထုတ်၊သေ့ခဆေးဝု၊ ကမ်၊မီးလွင်းကမ်လိင်္ဂုမ်းမှိုင်းဂးခပ်တင်းပေးရီးသတ်း တွမ်းတု၊တေပူင်ပွင်လွင်းမဆိးခွင်းစလး ရှိုတ်းရှမ်းဂုဆိးဆွဲးတူင်၊ဝူင်း(သင်ခွမ်း) သုတ်ယုင်၊ ယွဆိးပိုင်းလွင်းကမ်၊ဇီင်၊ပီင်းထုတ်၊မီဆိး။ ပေးတေမေးတူရ်းလွင်းရှမ်းဗွမ်းပမ် တူင်၊ဝူင်းမှိုင်းခပ်းယမ်းဗွေးမီးတိုဆိးလင်းခပ် ရှိုတ်းဂးခပ်ပံးမးမီးခပ်တုမ့်တိုဝ်ဂးခပ်ယူ၊ဂိဆိးတူင်၊ဝူင်းဆဆိးတေ တေဆဆိးလံးလွင်းလီစွင် CSR တီးလွဲးပမ်ရှိုင်းဂးခပ်တွမ်းတု၊တေလံးရှမ်းလွင်းထုတ်၊မီဆိးဆွဲးခွင်၊တြေးယူ။ ပေး CSR တင်းလိင်္ဂုတ်းဂးခပ်ပမ်စလး ရှိုင်းဂးခပ်ဂေးမီးဝံးခေးတူင်းလွင်း (ဗုဆိးလိတ်းတူင်းလွင်းခွမ်း၊တေခပ်းရှိုတ်းဂးခပ်) စွင်ပေးရီးသတ်းဆလိုင် ဆေးလင်းတီးရှိုတ်းကမ်၊ထုတ်၊မီဆိး ကမ်၊မီးလွင်းဇီင်၊ပီင်းတွမ်းတု၊နှိုင်းဂးခပ်စလး လွင်းပံးမးမီးခပ်ဆဆိးလံးယူ။ လွင်းဆဆိးတေလင်းရှိုတ်းရှမ်းရှိုင်းဂးခပ် မီးဂိဆိးရှိုင်းယ့်၊စလး တေလင်းလွဲးလံးလွင်းသးခပ်းရှိုင်းဂးခပ်ခပ်လံးယဝ်။



### ပမ်ရှမ်းလွင်းဗုင်းတိုဆိးပီဆိ

ပမ်ရှမ်းကဆိးခပ်းဂေးဂေးလံးထုတ်းလုးစလး တုမ့်တိုဝ်ဂးခပ်ဂေးယဝ်။ ဂုရ်းဂးဆွဲးဆဆိး ရှိုင်းဂးခပ်စလး ကပ်းရှမ်းကပ်းဆေးခပ်လံးတုမ့်တိုဝ်ဆမ်လိုင်းပိုဆိး ဂွပ်းပိုင်းလွင်းလီစးလံးယု၊သီ၊ကုတု။ လွင်းလုမ်းဗွေး၊ကုဆိး၊မံးမေးဆဆိးရှိုတ်းရှမ်းတုမ့်တိုဝ်ဗုင်းတိုဆိး ပီဆိးလံးလွင်းလံးတင်း မှိုဆိဆေင်၊ သါဗုဆိးလုမ်းလိတ်းလံးရှမ်းရှိုင်း (ခပ်းမံးဂေးဗုဆိးတူင်းရှိုင်း၊ ခပ်းဂတ်းဂေး မံးသေမီးဗုဆိး)၊ ဆေးဆမ်ပင်၊လံး၊ဂေးလံးသင်ခိုဆိးစလး လွင်းပီဆိးလူယူ၊ဂိဆိးစွင်သတ်း ဂေးလံးလံးလံး။ မင်လွင်းမင်တင်းဂေးလံးတုမ့်တိုဝ်ထိုင်ဂးခပ်ရှိုတ်းဂးခပ် စလးတီးရှိုတ်းဂးခပ်ခွင်ရှိုင်းဂးခပ်။ ပံးမးမီးလွတ်း၊တူင်းလုမ်းဗွေးမှိုင်းခွမ်းဆဆိး ကမ်၊မီးလွင်းခပ်းလွင်ထိုင် လွင်းဗုင်းတိုဆိးပီဆိးတေလူလီင်စလး လွင်းလွဲးရှိုင်းခွင်ရှိုင်းဂးခပ်သေယု၊လူလီင်ဗုင်းတိုဆိးပီဆိ လိုင်းဆဆိး။ ဂွပ်းဆဆိးစလး ဆွဲးဝမ်းမှိုင်းလီင်ကင်းလံး၊ ခပ်၊တုမ့်တိုဝ် လွင်းဗုဆိးလီစးလံး လွတ်းတူင်းဂု၊တင်းမူတ်းသေ လံးတုမ့်တိုဆိးမွတ်၊လတ်းရှမ်းပူဆိးထိုင် သဗေးဝု၊ဗုင်းတိုဆိးပီဆိမေး။ ကဆိးခပ်းပီဆိလွင်းလမ်၊လွင်း တွမ်းတု၊ခပ်လံးတူင်ဆိုင်သးခပ်းရှိုင်းယဝ်။ လွင်းဂုဆိးဆွဲးလုမ်းဗွေးဗုမ့်ရှမ်းဂးခပ်သေ ခပ်းလွဲးလွင်းရှမ်းဂေးဂေး တမ်းတေလံးလုမ်းလုးတူရ်းထိုင် ဗုင်းတိုဆိးပီဆိစလးရှိုင်းဂးခပ်ကင်၊တုမ်းယွဆိးရှမ်းဆေးလင်းပူင်ပွင်ပမ်စလးလံးရှိုတ်းဂးခပ်ရှမ်းပေးခိုတ်းခိမ် တီးတေကမ်၊တုမ့်တိုဝ် သဗေးဝု၊ဗုင်းတိုဆိးပီဆိလိုင်းဆဆိး။ လွင်းရှိုင်းဂးခပ်ခပ်ဗုမ့်ရှမ်းဂးခပ်သေတုမ်းယွဆိးရှမ်းတီးရှိုတ်းဂးခပ် ကမ်၊တုမ့်တိုဝ်ဗုင်းတိုဆိးပီဆိဆဆိးလွဲးစလးဂင်းစလးလူတ်းယွမ်းလွင်းတုမ့်တိုဝ်သဗေးဝု၊ဗုင်းတိုဆိး ပီဆိလံးစလးတေယဝ်။

### ရှမ်းဂမ်တူင့်ဆိုင်လိုင်ခိုင်?

လွင်းတူင့်ဆိုင်တီးသင်းလှိုင်းဆဆ် ဆိုင်ဆိုင်တီး  
ဂမ်ခပ်ရှမ်းတုမ်ဂမ်သေပီဆ်မး လွင်းတုမ်းယွမ်းတီးခပ်  
စွဲးလံးစွဲးပီဆ်တီးဆ်းလင်း။ လွင်းတူင့်ဆိုင်တီးသင်းမီး  
သွင်လွင်းလံး ၁)လွင်းတုမ်းလှိုင်းလံးလှိုင်းခပ် ခလး ၂)လွင်း  
ရှမ်းဂမ်တူင့်ဆိုင်ဆိုင်လှိုင်းလင်းယပ်။ ဆိုင်ဂးသွင်ဂမ်ဆိုင်  
တေလံးတီး ခေး ၁ ယပ်လင်း,မးခေး ၂။

### ရှမ်းဂမ်တုမ်းလှိုင်းတီးတတ်း

မိုဝ်းတီးဂမ်လှိုင်းတင်းလှိုင်းလီဂ်လီဂ်တင်းဆိုင်ခပ်  
(ဂမ်,ဆဆ် ဂပ်သေဂေး,ဂေး,ဆိုင်လှိုင်းရှမ်းတုမ်လွင်းဂး,ခါ)  
မးပီဆ်ဖူးတင်တူပ်သေ ဂပ်,ရှမ်းတုမ်းလှိုင်းဂမ်လှိုင်း  
ဆ်းလင်း လွင်းတီးခပ်ဂမ်,ရှမ်းလှိုင်းလှိုင်းဆိုင်။ ဆိုင်လှိုင်း  
ရှမ်းဂမ် တတ်းမးဂးခပ်ဆဆ် တီးဂမ်ခပ်တေတင်,  
လတ်းခပ် လွင်းတင်းတီးခပ်ဂမ်,ရှမ်းလှိုင်းခလး သပ်း  
လီင်းခပ် လွင်းတီးဆ်းလင်းတင်းတေလံးတုမ်းထိုင်ပမ်  
တွမ်းတုမ်း,ရှိုင်းဂမ်။ သင်လှိုင်းဝးလွင်း ဂပ်,ရှမ်းတုမ်း  
လှိုင်းဂမ် ပီဆ်ယပ်ဂျ,စီမံလီပံးဆိုင်လိုင် လွင်းစံးလှိုင်းဂမ်  
ဂေးတေတီမ်ထုမ်းဂျ,လံးဂူးလွင်း ဂမ်,ဆဆ်ဂေး မင်  
လွင်း။ သင်လှိုင်းဝးလွင်းဂပ်,ရှမ်းဂမ်ဆဆ် ဂမ်,ရှမ်း  
တုမ်းလှိုင်းလံးလှိုင်းလံးလှိုင်း တီးဂမ်ဂေး တေဂမ်ဂမ်  
သိုပ်,တူင့်ဆိုင်သမ်ခတ်းထိုင်ခပ်တွမ်းဆိုင်။

### လွင်းတူင့်ဆိုင်ဆိုင်ရှမ်းဂမ်

မိုဝ်းတီးဂမ်လှိုင်းဂမ်လှိုင်းခပ်သေတီးရှမ်းတုမ်တိုဝ်  
ဂမ်ခပ်လှိုင်းဆိုင်လင်းဆိုင် ဆိုင် နှင့်ဝးလွင်းတူင့်ဆိုင်ဆိုင်  
လှိုင်း။ မီးသွင်လွင်းလံး တွမ်းတုမ်း,တေလှိုင်းယွမ်းလွင်း  
တီးဂမ်ခပ်ခလး,ဂမ်,လံး,ခပ်,တီးဆိုင်လင်းဂပ်းဝံ တွမ်း  
တုမ်း,တေပမ်လှိုင်းပိုင်လှိုင်း။

### လှိုင်းယွမ်းလွင်းတီးဂမ်

မီးသွင်လွင်းလံး တွမ်းတုမ်း,တေလှိုင်းယွမ်းလွင်း  
တီးဂမ် ဂမ်တေတီးရှမ်းတုမ်တိုဝ်ဆိုင်တွမ်းခပ်  
ဆိုင်လင်း။ လွင်းတီးသင်းဂမ်ဆိုင် တေလံးရှမ်းဂမ်  
သေတီးသင်း။ လွင်းတီးသင်းခေးဂမ်တင်းသုတ်း  
ခတု “တီးဂမ်ထိုင်” ဆင်,ရှမ်းဂမ်,ရှမ်းတီးဂမ်,  
ဂူးဝမ်းဝမ်းတေလှိုင်းယွမ်း။ ထိုင်လွင်းဆိုင်ခတု “တီး  
လှိုင်းပိုင်”၊ တီးဂမ်ဂူးဂေး ဂမ်,ရှမ်းတီးဂမ်ခပ်ယမ်း  
လှိုင်း။ ဂမ်,ရှမ်းတီးဂမ်လှိုင်းသင်သေလွင်း ဆိုင်လှိုင်း  
ဆိုင်ဂမ်ဂမ်လင်းဂပ်,လံးတုမ်းလှိုင်းတီးဆိုင်။ ဂမ်  
တီးသင်းဂမ်ဆိုင် တေလင်းလှိုင်းယွမ်း ဂမ်တီး  
ဂမ်,ဂမ်,ခါတွမ်းတုမ်း,ဆိုင်လင်း လှိုင်းဂမ်စွဲးရှမ်း  
လင်းတီးဂမ်လှိုင်းဆိုင်။

### ဂိုတ်းပီတ်းလွင်းတီးဂမ်

ဂမ်ဂိုတ်းပီတ်းလွင်းတီးဂမ်ဆိုင် ပီဆ်လွင်းဂမ်  
တီးရှမ်းတိုဝ်ခပ်လင်းလံးခတု။ ခေးဂမ်းဂမ်  
ဝးဂိုတ်းပီတ်းလွင်းတီးဂမ် တွမ်းတုမ်း,ရှိုင်းဂမ်ခတု ပီဆ်  
“လွင်းတူင့်ဆိုင်သမ်ခတ်း”။ မိုဝ်းတီးဂမ်ခပ်တူင့်ဆိုင်  
သမ်ခတ်းဆိုင် ဂမ်ဂမ်ဝင်းခိုင်မိုဝ်းတီးဂမ်ခလး ဂျ,  
လှိုင်းဆိုင်လှိုင်းလင်းသေရှိုင်းသေ,တုမ်းယွမ်းလွင်းစံး  
လှိုင်းခလး လှိုင်းခလး,ပမ်ဖူးလှိုင်းခပ်မးတီးဂမ်  
လံးဆိုင်လှိုင်းလင်းဆိုင်ယပ်။ ဂမ်ဂမ်တီးဂမ်ဂမ်ဂမ်  
လှိုင်းသေပီတ်းဝံတင်းခပ်လှိုင်းလင်းဆိုင် နှင့်ဝး “ရှိုင်း  
picket”။ တီးဂမ်ခပ် တေဂမ်ဂမ်ယိပ်းပံးလှိုင်းသေ  
ရှိုင်းသေ,ခမ်ဂင်လှိုင်းလွင်းဂမ်ခပ်ဂမ်,ရှမ်းလှိုင်းလှိုင်း  
တီးသင်းခပ်လင်း။ လှိုင်းလံးဂမ်ဆိုင်ပီဆ်ဂမ်တီး  
ရှမ်းတုမ်တိုဝ်ဂမ်တီးဂမ်,ဂမ်,ခလး လှိုင်းလံးဆိုင်တွမ်း  
ခပ်လင်းလင်းလံးခတု။ ပေးပီဆ်လှိုင်းဆိုင်လှိုင်း ဆိုင်  
လင်းဂေး တေယွမ်းဂပ်,ရှမ်းတုမ်းလှိုင်းဂမ်တင်းတီး  
ဂမ်တွမ်းတုမ်း,တေဂမ်ဂမ်တီးဂမ်ပမ်ခပ်ဆိုင်ယပ်။







လွှဲပြောင်းပို့ဆောင်ရေး (3) လွှဲပြောင်းပို့ဆောင်ရေး၊ သွေးစားရေး၊ နှစ်စဉ်

မိုင်း၊ ရှိခင်း၊ ရှိခင်း၊ လင်း၊ ရှေး၊ တင်း၊ လွင်း၊ ရှမ်း၊ ရှမ်း၊ လွှဲပြောင်းပို့ဆောင်ရေး၊ သွေးစားရေး၊ နှစ်စဉ်



ရှိခင်း၊ ရှိခင်း၊ မီး၊ သူ၊ သင်း၊ လုံး၊ တျား၊ တေ  
တေ၊ သွေး

- ယိုခင်း၊ သူ၊ သင်း၊ မိုင်း၊ လင်း၊ သေ၊ တက်  
တိုခင်း၊ ဆီး၊ လင်း၊ သွေး၊ သွေး၊ မီး  
ပုခင်း၊ ဖွဲ့ခင်း၊ ဆင်း၊ လင်း၊ ရှမ်း၊ တုမ်  
(24 လူ၊ မိုင်း) တေ၊ တိုင်၊ ဆိုင်  
လွင်း၊ သား၊ စား၊ တိုင်း၊ ယွမ်း
- မိုင်း၊ ရှိခင်း၊ ယင်း၊ တိုင်၊ ဆိုင်  
တေ၊ တေ၊ ဆင်း၊ ရှမ်း၊ ဆင်း၊ ငိုင်း-  
စား၊ ဆင်း၊ ရှိခင်း၊ တေ၊ ရှမ်း၊  
လုံး၊ ရှိခင်း၊ ရှိခင်း၊ လင်း၊ တီး၊ ဆီး  
လင်း

လွှဲပြောင်းပို့ဆောင်ရေး၊ ရှိခင်း၊ ရှိခင်း၊ မီး၊ သူ၊ သင်း၊  
လုံး၊ တွမ်း၊ တျား၊ တေ၊ တေ၊ သွေး

- မိုင်း၊ လွှဲပြောင်းပို့ဆောင်ရေး၊ ယိုခင်း၊ လင်း၊  
တိုင်း၊ ယွမ်း၊ သွေး၊ တေ၊ ရှမ်း၊  
တိုင်၊ ဆိုင်၊ တေ၊ သွေး၊ ဆင်း၊ တေ  
လုံး၊ မီး၊ ပင်၊ ရှမ်း၊ ရှမ်း။ ဈေး၊ လုံး၊ လွှဲ  
တွမ်း၊ တျား၊ တေ၊ တေ၊ တေ၊ ဆင်း၊  
ဆင်း၊ တေ၊ လုံး၊ ဆင်း၊ သေ၊ ရှိခင်း၊ ဆိုင်  
ရွှဲ၊ ရှိခင်း၊ တေ၊ တေ၊ မိုင်း။

ဆီး၊ လင်း၊ မီး၊ သူ၊ သင်း၊ လုံး၊ တွမ်း၊  
တျား၊ တေ၊ ရှိခင်း၊ လွင်း၊ ရှိခင်း၊ ရှိခင်း

- မွှား၊ လင်း၊ ရှိခင်း၊ ရှိခင်း၊ သွေး၊ သွေး၊  
မီး၊ ပုခင်း၊ ဖွဲ့ခင်း၊ လူ၊ လုံး၊ ရှိခင်း  
ယိုခင်း၊ လင်း၊ ရှိခင်း၊ (24 လူ၊  
မိုင်း) တေ၊ ရှိခင်း၊ လွင်း၊ ရှိခင်း၊  
ရှိခင်း

ရှိခင်း၊ ရှိခင်း၊ လွှဲပြောင်းပို့ဆောင်ရေး-  
လွှဲပြောင်းပို့ဆောင်ရေး၊ တေ၊ ရှိခင်း၊ တေ၊ ရှိခင်း

တေ၊ တေ၊ မီး၊ ဖွဲ့ခင်း၊ ရှိခင်း၊ သေ၊ တေ၊ သွေး၊ လွင်း၊ ဖိုင်၊ ဖိုင်၊ ဆင်း၊ ဖိုင်၊ ရှိခင်း၊ လင်း၊ လွင်း၊ စား၊ စား၊ ရှိခင်း၊ ရှိခင်း၊  
ရှိခင်း၊ သေ၊ လွှဲပြောင်းပို့ဆောင်ရေး၊ ရှိခင်း၊ ဆင်း၊ ဆင်း၊ ရှိခင်း၊ ရှိခင်း၊ ရှိခင်း၊ မီး၊ လွင်း၊ ယင်း၊ မိုင်း၊ ဆင်း။

ရှိခင်း၊ ရှိခင်း၊ ရှိခင်း၊ ရှိခင်း၊ သေ၊ တိုင်း၊ ယွမ်း၊ ရှိခင်း။ ငိုင်း၊ စား၊ ယင်း၊ ရှိခင်း၊ ရှိခင်း၊ ရှိခင်း၊ လင်း၊ ပင်၊ လင်း၊ လင်း၊  
ဆင်း၊ ရှိခင်း၊ တေ၊ ထုတ်၊ မိုင်း၊ တေ၊ ယင်း၊ ယင်း၊ ယင်း၊ တိုင်၊ ပင်၊ ရှိခင်း၊ ရှိခင်း၊ ရှိခင်း၊ ရှိခင်း၊ လွှဲပြောင်းပို့ဆောင်ရေး၊  
လွင်း၊ စား၊ စား။ မီး၊ လွှဲပြောင်းပို့ဆောင်ရေး၊ တွမ်း၊ တေ၊ ရှိခင်း၊ ရှိခင်း၊ ရှိခင်း၊ ရှိခင်း၊ ရှိခင်း၊ ရှိခင်း၊ ရှိခင်း၊  
မိုင်း၊ လွှဲပြောင်းပို့ဆောင်ရေး၊ လင်း၊ လွှဲပြောင်းပို့ဆောင်ရေး၊ တေ၊ လွှဲပြောင်းပို့ဆောင်ရေး၊ တေ၊ တေ၊ သင်း၊ သင်း။



# မူလဆိထိမိပ်, (၆)

ပိုင်တိုက်မဆင်း မူ,လုမ်းကီဆ်ဂျီ,ကူဝ်ဆွဲမိုင်းထံး မိုဆ်ဆင်,လုမ်းမိပ်ကဆ်ဆိုင်။ လုမ်းမိပ်,ဂမ္တီထီမ်ဂူဆ်းဂိုတ်း ဂါဆ်လိုင်လုဂ်းတီးဆွဲမိုင်းမာဆ်း တီးမုးဂိုတ်းဂါဆ်ဆွဲ မိုင်းထံး။ လုမ်းမိပ်,ဂမ္တီထီမ်သုဆ်,လံးသုဆ်,ပီဆ်ဂိုင်းဂါဆ် မီးလွဂ်းလံးလံးမိပ် မိုဆ်ဆင်, လွဲထီမ်ပဆ်တင်းရှု.လွင်း ပဂ်းပိုင်မံမီး၊ လွဲထီမ်ပဆ် ပဆ်တင်းရှု.လွင်းလွတ်းဖေး ဆွဲဆေးဂါဆ် တိုက်းသုဆ်းလိုင်ပွင်လိုင်၊ ရှုးတူလုင်းလွမ် ပဆ်ရှုဂိုင်းဂါဆ်လိုင်လံးထုင်းလုးတင်းယပ်,ဗိုတ်,၊ ရှုး မူဆွဲမးမံမီးဂိုင်းဂါဆ်၊ ရှုးဂူဆ်းဂိုတ်းဂါဆ်စပ် လုဂ်းမဆ်း လံးရှုင်းဂူလုင်းလုး မီးလွင်းယုမ်,ယမ်ဆိုင်တူဂ်,ဆဆ်ယဝ်။ လုမ်းမိပ်,ကမ်,လွဲးဝုးဂမ္တီထီမ်ရှုးဂူဆ်းဂိုတ်းဂါဆ်စပ် လု. တုမ်ကဆ်ဂူလုင်း ဂမ္တီထီမ်ဖွင်းမိုင်းသုဆ်းစတီးပုးထီင်း။ လုမ်း မိပ်,ဂမ္တီထီမ်မုးဂိုင်းဂါဆ် တီးထုဂ်,ပေးလိုင်စပုဂ်ဆ် ကမ်,ပဆ် ဂျးဂိုင်းစလုး၊ ရှုတ်းမိုက်တင်း,မိပ်ဆွဲးစာဝ်းတင်းလံးပီ။ ကပ်လွင်းလိုင်ဆွဲ သုင်,ထိုင်လုမ်းတြးဆင်,ရှိုပ် ရှိုင်းဂါဆ် စပ်တေလံးဂျးသံးတီးဆ်းမိုဆ်း။ ပဆ်တင်းရှု.လွင်းသုဆ်, လံးရှိုင်းဂါဆ်လံးလံးလွဂ်းလံး၊ လွင်းပံးယု,လီ၊ လွင်းလွတ်း



ဖေးဆွဲဆေးဂါဆ်လိုင်ဆွဲ ဆင်,ရှိုပ်ရှိုင်းဂါဆ်တေဂုတ်းလာတ်း ရှုတ်းလု မီးသုဆ်,လံးလာတ်းထိုင်လိုင်ပွင်လိုင်။ လုမ်းမိပ်, လံးရှိုတ်းဂါဆ်မုးလွမ်းရှိုင်းဂါဆ်ယဆ်မိုင်းစာဝ်းတင်း 14 ပီ သေ မီးလွင်းလုမ်လှိုင်ရှိုင်းဂါဆ်ယဆ်မိုင်း၊ ဂံလံးဂျးရွတ်းတီး ယု,တဆ်းသဝ်း သုဆ်ပဆ်လွဂ်းလံးတု,တေ ဂိုတ်,စစသုဆ်, လံးလိုင်ဆွဲပုးထီင်း။ လုမ်းမိပ်,ယမ်းလီဝ်မီးကျးသုသုမာဂ်း တီးမီးဆမ်လှိုင် မုးဂိုတ်းဂါဆ်လွမ်းစလုးသုင်,စာဝ်,ငာဝ်း၊ သုင်, ဂူဆ်းလိုင်ထုပင်းလွင်းစီ,ဆ်းတိုက်းတိုင်ဆဆ်ထိုင်လုမ်းသုဆ် စလုး ထိုင်လုမ်းတြး။

## မူ,လုမ်းကီဆ်,ဂျီ,ကူဝ်,

မူ,လုမ်းကီဆ်,ဂျီ,ကူဝ်, ကဆ်ဝုးဆဆ် ပီဆ်မူ,လုမ်းလွဲး ထီမ်ဂူဆ်းမိုင်း တီးကမ်,ကပ်ငိုဆ်းတွင်းသေကမ်,ဂျးယင်း လွဲထီမ်ဂူဆ်းဂိုတ်းဂါဆ်စပ်ဂူလိုင်ဂူပိုင်၊ ဂိုတ်,စစစု.ဂင်း သုဆ်,လံးသုဆ်,ပီဆ်ရှိုင်းဂါဆ်စပ်လွမ်း။ ထိုင်လုမ်းကီဆ်, ဂျီ,ကူဝ်,မီးဆမ်သေတု.ဂေး လုမ်းဆိုင်စလုးလုမ်းဆိုင် ဂေးရှိုတ်းဂါဆ်စံးငါးငါးကမ် ဂူလုင်းဂျးလွင်းတင်းစတေ တေပီဂ်,ပိုင်ဂါဆ်ကိတ်ဆိုင်။ မာင်လုမ်းဂေးတေလွဲထီမ်လွင်း သုဆ်,လံးသုဆ်,ပီဆ်၊ မာင်လုမ်းဂေးတေလွဲထီမ်လွင်းသုဗျေ, ဝသိုင်,ဝိတ်လွမ်.၊ မာင်လုမ်းဂေး တေလွဲထီမ်ဂူဆ်းတုဂ် ဂူဆ်းဖေးဆ်၊ မာင်လုမ်းဂေး တေလွဲထီမ်ဖွင်း မိုင်းထုပင်းဖေး သုဗျေ,ဝသေ ကမ်,မီးတီးယု,တဆ်းသဝ်း ကမ်,ဆဆ် ဖွင်း

မိုင်းလုင်,ပုဂ်းပွင်ဂူလွင်းလွင်းလိုင်ဆွဲ။ မီးမူ,လုမ်းကမ်,ဂျီ, တင်းဆမ် တီးရှိုတ်းဂါဆ်ဂမ္တီထီမ်ဂိုပ်,လုလုင်းလွင်းသုဆ်,လံး ရှိုင်းဂါဆ်။ စပ်တေတိုက်းသုဆ်းသုဆ်,လံးရှိုင်းဂါဆ်လုလုင်း လွဂ်းလံးလံးမိပ် မိုဆ်ဆင်, တိုက်းသုဆ်းရှုးလိုင်ပွင်လိုင် တူလုင်းလွမ်ပု.ပုး သုဆ်,လံးရှိုင်းဂါဆ် မိုင်းဖွင်း ထုဂ်,ပီတံ လီဆ်၊ ရှုးဂူဆ်းမိုင်းရှုဂူ.လွမ်းဂူလွင်း မိုင်းပေးလိုင်ရှိုတ်း ကမ်,ထုဂ်,မိဆ်ဆိုင် လုဂ်းလင်းဆဆ်ယဝ်။ လုမ်းကီဆ်,ဂျီ, ကူဝ်ဆွဲ တေကမ်,မိုဆ်ဂါဆ်တင်း လုမ်းဖွမ်ရှုမ်းရှိုင်းဂါဆ်၊ တေကမ်,လံးမိပ်,ဂျးစပ်မူ,လုမ်း မိုဆ်ဆင်, လုမ်းဖွမ်ရှုမ်း ရှိုင်းဂါဆ်သေ ရှိုတ်းဂါဆ်လွတ်းလွတ်းလီဝ်းလီဝ်းလံး လုဂ်း မဆ်းလံးလုလုင်း ရှုဂိုင်းဂွင်ဂါဂိုင်းရှုလုင်း။

# မူ,လုမ်းနှိုင်းဂါမ်ဖွေမှုနှုန်း

မူ,လုမ်းနှိုင်းဂါမ်ဖွေမှုနှုန်းနှင့် ပီဆဲမူ,လုမ်းကမ် မီးဆွဲလှဲသေ ဂေ,တင်;ခိုခို;မားဆွဲ;တူင်,ပုင်းလွင်း;နှိုင်း တွင်း;သင်း;ခပ်ဂေး; မင်ဖေဝေတေလီဂ်းလံး;ကိတ်းဆိုင်;။ မူ,လုမ်းလှိုင်းဆွဲ မီးလွင်း;တိုင်းတွမ်းမားဆွဲ;မိုင်းဝမ်းတူင်း စလ; မိုင်းကမေ,ဂိုဂေး မိုင်းပုဆွဲ;မားစာဝ်းတင်း 20 ပီဆဲဆွဲ ယဝ်။ ဆွဲ;မူ,လုမ်းဂေး;မီးလံးလံးလံး;ခိုဝ်း၊ လှိုင်းလတ်; လံးလှိုင်းလတ်;မားဖွေမှုနှုန်းကေ.တုမ်ဂါမ်သေ တူင်တိုဆွဲ;နှိုင်း သင်း;နှိုင်းတူင်,ပုင်းဂုမ်းဂုင်းတေ.လက်;မားဆွဲ။ ကမ် ခပ်နှိုင်းလွင်း;တိုင်းသုမ်းဆွဲ; မီးလွင်း;လီဂ်းလံး;မားသေ ကမ်,ဂေး; ဆွဲ;ဆွဲ;ဂေး; ပုင်းလွင်း;သုမ်း,လံး;နှိုင်းဂါမ်ကမ် ဆိုင်;တီး;ခပ်တိုင်းသုမ်းဂမ်။ မူ,လုမ်းလှိုင်းဆွဲ;ဂေး; ကွမ် ဂမ် တိုင်းသုမ်းလွင်း;ပမ်,ဂေး,တင်းယပ်,ဖိုတ်,ဂုမ်းနှိုင်း ဂါမ်ခပ် လံး;ဂုင်ထုမ်းဆွဲ;မိုင်းမိုင်း မိုင်းဆင်,လွင်း;ပိုဆွဲ; ခပ်;လှိုင်းတီးသေ စီဆဲဂ်းတိုင်းတိုင်လု.လှိုင်းဆွဲ။ ဂမ်ပု; ဆွဲ;စတု မိုင်းပုဂ်းသတ်းယု, လှိုင်းသုင်,နှိုင်းကွမ်,ခွင်းခွင် တင်းလုမ်းဖှေ. ထိုင်းဂု;မိုင်းမိုင်း၊ သင်မိုင်းဆွဲ;မီးမူ,လုမ်း နှိုင်းဂါမ်ဖွေမှုနှုန်းလှိုင်း ခပ်တေ.ပု.တူင်းလွင်း; ဂုမ်,ပမ်, လှိုင်းဆွဲ သင်နှိုင်းကမ်,လှိုင်းကမ်,လှိုင်းဆွဲ;နှိုင်းဂါမ်လှိုင်း ခပ် တေဂပ်းသမ်ဂု.ထိုင်;တီးဂုမ်,ပမ်,သုင်,ခွင်းခွင် တီးကမ် မီးမူ,လုမ်းနှိုင်းဂါမ်ဖွေမှုနှုန်းထိုင်;မိုင်းဆိုင်; သမ်ခတ်းလွင်း; ကမ်ဂုမ်,ပမ်,နှိုင်းကမ်,လှိုင်းကမ်,လှိုင်း။ မူ,လုမ်းနှိုင်းဂါမ် ဖွေမှုနှုန်းဂေး; တေဂု,တိုင်းသုမ်းယု,နှိုင်းသိုင်းခွင်းခွင် ကမ် ဂုမ်,ပမ်,သုင်,မားဆွဲ;မိုင်းခပ်ဆွဲ;သေ။ တေဂု,တိုင်းထိုင် လှိုင်းပုင်လှိုင်းမိုင်းခပ် နှိုင်းတူင်းလွင်းပမ်ဂုမ်,ပမ် ကမ် သုင်,ခွင်ခပ်;မားဆွဲ;မိုင်းခပ် ဝု;နှိုင်းကမ်,လှိုင်းကမ်,လှိုင်းဆွဲ နှိုင်းဂါမ်လု.လှိုင်းဆွဲ။ မီးလွင်း;လံးမမ်းယု, လှိုင်းဆွဲ;ဂေး; ပီဆဲတူင်,ယပ်, လွင်း;မူ,လုမ်းနှိုင်းဂါမ်ဖွေမှုနှုန်းခပ် ဂပ်း သမ်နှိုင်းဂါမ်လွမ်းဂမ် ဆွဲ;လုမ်းဖှေ။

## ဆွဲ;သဝီတုံ No Sweat (ကမ်,မီးဂိုဝ်,)

မီးမူ,လုမ်းနှိုင်းဂါမ်ဖွေမှုနှုန်းကမ်ခွင် လှိုင်းဝု; ဆွဲ;သဝီတုံ။ ငပ်;လှိုင်း;မီးတီးမိုင်းကင်းဂိတ်။ မူ,လုမ်းဆွဲ; သဝီတုံဆွဲ ဂေး,တင်းမား တွမ်းတု,တေသမ်ခတ်း ပေးဂို; သတ်းယု, တီးနှိုင်းကွမ်,သိုင်း;ခွင်းသုင်,ထိုင် တင်ဝါဆွဲ; တင်,မိုင်း သင်ဝု;ခပ်စီ,ဆဲဂ်းတိုင်းတိုင် လှိုင်းလံး; ကပ်ဆွဲ;တွမ်းပုဆွဲ;လှိုင်းဆွဲ;ဂုမ်းနှိုင်းဂါမ်။ မူ,လုမ်းဆွဲ; ဂေး; သင်ဝု;လံး;ခပ်,တီးထုဂ်,မိုင်;တီးလုမ်းပုဂ်းသတ်း

ပေပုဆွဲ;နှိုင်းဂါမ်လှိုင်း ခပ်တေဂု,ပု;ဆွဲ;လမ်းခါခွင်းဆွဲ; သေ ကွမ်ဂမ်လု.တုမ်ဂုမ်းနှိုင်းဂါမ်ယဝ်သမ်ခတ်း ယု, နှိုင်းသိုင်းသိုင်း;ခွင်းတီးလမ်းဆွဲ;သေကမ်,ဂေး; နှိုင်းဂုမ်းနှိုင်း ဂါမ်ခပ်ပိုဆွဲ;စလ;မေး;မုမ်းပမ်တင်းဂု. သုင်,ခပ်,ဂု,ထိုင် တီးနှိုင်းဂါမ်ဂု;မိုင်းမိုင်း ဆင်,လှိုင်းတေလံး;ဖှေ;သတ်ဂမ်။ သမ်ခတ်းလွမ်းဂမ်။ နှိုင်းဂမ်ထိုင်ဆွဲ;တွင်းဂုမ်းစကမ်လှိုင်း လု.ဂု,လှိုင်းဆွဲ။ လွင်း;လံး;နှိုင်းသင်း;မူ,လုမ်းဆွဲ;သဝီတုံဆွဲ ပီဆဲတူင်ယပ်,တီးလီသေ ပီဆဲဖွေမီးလီဂ်းလံး;တွမ်းတု, နှိုင်းဂါမ် လှိုင်းယု,တင်,မိုင်း။ လွင်း;သမ်ခတ်း ခွင်တွင်းမိုင်း;ပီ 2001 တီးမိုင်းမိဂ်,သီ,ဂုင်,ဆွဲ; နှိုင်းဂါမ်တီးယု,တင်,ဝါဆွဲ; တင်,မိုင်း (ဂု;မိုင်းမိုင်း) ဂမ်ထိုင်ပမ်နှိုင်းဂါမ်ဆွဲ;ယဝ်။ ဆွဲ;ဆွဲ;ဂေး; ဆွဲ;သဝီတုံဆွဲ ပီဆဲမူ,လုမ်းကမ်ဆိုင်;။ မူ,လုမ်းဆွဲ;သဝီတုံ ယမ်းလု.တုမ်နှိုင်းဂါမ်ဆွဲ;ဆွဲ;သေ စကမ်လှိုင်း။ သမ်ခတ်းလမ်းခါခွင်းလှိုင်းဆွဲ;ဂိ တီးပိုတ်, ဆွဲ;ဂင်လင်းလမ်း,တမ်, ဆင်,လှိုင်းဂုမ်းမားသိုင်းခွင်းတေကမ်, သိုင်းခွင်း၊ နှိုင်းလီတွမ်းတု,တေသို,လှိုင်း;သီ နှိုင်းမေး လွင်း;လွတ်;ဖေးဆွဲ;ဆွဲ;ဂါမ်လှိုင်းဆွဲ။ မူ,လုမ်းဆွဲ;သဝီတုံ တေဂပ်းသမ်နှိုင်းဂါမ်လွမ်း မူ,လုမ်းနှိုင်းဂါမ်ဂု;မိုင်း မိုင်းသေ ဂမ်ထိုင်နှိုင်းဂါမ်မိဂ်,သီ,ဂမ်,ခပ်။ ဝါးသေဂုမ်း နှိုင်းဂါမ်ခပ် ပေလွင်း;သမ်ခတ်းဆွဲ;လှိုင်း မူ,လုမ်းဆွဲ; သဝီတုံတေဂု,လှိုင်းနှိုင်းဂါမ်တီး;သမ်ခတ်းစလ; ဂုမ်းနှိုင်း ဂါမ်ခပ်ဂု,လှိုင်းဆွဲ;မား လွင်း;တီး;ဂုင်ဆွဲ;ဖှေ, ပုဂ်းသတ်း ခပ်ဂုင်,ဂမ်ဝု; မူ,လုမ်းကမ်ဆွဲ;ဂါမ်နှိုင်းခပ်ယု,ဝံ၊ ခပ် ဖွေမှုဂမ်တင်းမူတ်း၊ ခပ်မီးလွင်း;ဂပ်းသိုင်း,ဂမ်လွမ်းလုမ်း ဖှေ.လု.လှိုင်းဆွဲ ထိုင်ခပ်ပေးလံး;ယွမ်းပမ်ဂုမ်းနှိုင်းဂါမ် တုဂ်းယွမ်း။

## ပု,တီး,ဂါမ်မိုင်း

ပု,တီး,ဂါမ်မိုင်းမင်လုမ်းဂေး; လှိုင်းထိုင်လွင်း;သုမ်း, လံး;နှိုင်းဂါမ်မိုင်းဂမ်။ ပု,တီး,ဂါမ်မိုင်းဆွဲ;ပီဆဲလုမ်လမ်း,လွင်း; ကမ်ဆိုင်;တွမ်းတု,နှိုင်းဂါမ်။ ပီဆဲမူ,လုမ်းမုဆွဲ;မေးနှိုင်း တင်း;မံမီးစလ; မံမီးလှိုင်းဆွဲ;ဂေး;လင်း;ဂုမ်,ငမ်းပု; ထိုင်နှိုင်းဂါမ် ပု;လမ်းလွင်း;မင်းမမ်းဂု;နှိုင်း လွမ်းဆင်, မံမီးဂု;ပီ။ ငပ်;လံး;လွင်း;လွတ်;ဖေးဆွဲ;ဆွဲ;ဂါမ်စလ; သင် ဝု;ပီဆဲဖေးဂိုင်းဂင်မားဆွဲ;လှိုင်း ဂု;သံး;တီး;ထုဂ်,လီလံး; လွမ်းဆင်,မံမီးဆွဲ;ပု;ထိုင်;။ ပု,တီး,ဂါမ်မိုင်းမင်လုမ်းဂေး; တေယု,ဖှေ;ပေးလီငံ၊ ယု,ဖှေ,ပုဂ်းသတ်းသေ လင်း;ပု.ကပ် ဆွဲ;တွမ်းပု; မိုင်း;ပုဂ်းသတ်းလံး;ငိုဆွဲ;။ ဂု;လှိုင်းဂု;မင်ပု, တီး,ဂါမ်မိုင်းဂေး; မေးဂမ်ထိုင်သုမ်း,လံး;နှိုင်းဂါမ်ဂေး;မီး။



မိုင်းရှင်းဂါးခပ်စာလုတုမ်ဂမ် တွမ်းတု၊တေတိုဂ်းသူခမ်း လွင်းဖေင်၊ဝိုင်းဆေဖ် ပု၊တီ၊ဂါးခပ်မိုင်းမာင်လုမ်းဂေး၊ ပီခမ် တီ၊သူခမ်း၊လုံတွမ်းတု၊တေယိမ်ခိုခမ်းပခမ် ဂမ်၊ဆခမ် ဂမ့် ထီမ်ခိုခမ်းတွင်းလှိုင်းဆုံ ဆင်၊ရှိုဝ်စာတေလံးတီးဆင်းစာရှိုင် ရှိုင် ဆင်၊ရှိုဝ်တေသါဆခပ်စာပေးလီဝိုင်းလံးလှိုင်းဆုံ။ ဂူလှ်း ဂး၊ ရှုပု၊တီ၊ဂါးခပ်မိုင်းကမ်တေမေးဂမ့်ထီမ် သုခမ်း၊လံးရှိုင်း ဂါးခပ်ဆခပ်စာတု ဂမ်၊သူ့မီးခလး၊ စာဂေးယင်းတိုဂ်းလံးဂူခမ်း ဆခပ်စာတု ဝု၊တေပီခမ်ဖွခမ်းလီတွမ်း၊ တု၊စာမီးသင်၊ လွင်း၊မိခမ်းလွမ်းဆင်၊ပိုင်၊ လွင်း၊လှ်းလွင်းတင်းစွဲလံးစွဲ၊ပီခမ် ဆင်းစာဝ်းယမ်းလှိုင်းဆုံ။

**ပု၊တီရှိုင်းဂါးခပ် မိုင်းကင်းဂိတ်**

ပု၊တီ၊ဂါးခပ်မိုင်းလုမ်းဆိုင်၊ တီးပီခမ်မူ၊လုမ်းတူဝ် ယာင်၊တီးမိုင်းကင်းဂိတ်။ ပု၊တီ၊ဂါးခပ်မိုင်းကမ်ဆုံ ဂူခမ်း ရှိုတ်းဂါးခပ်စာဂေး၊တင်းမေးသေ ဆွဲလှိုင်းပွင်လှိုင်းစာ ရှိုတ်း မန်းခမ်းမီးမေးခလး၊ လံးမီးမေးလီမ်မိုင်း၊ 1900 (တွမ်းတု၊ တေတိုင်တူဝ်ဖေ၊ဂူခမ်းရှိုတ်းဂါးခပ်ဆွဲပု၊လီမခမ်၊ဆခပ်ယဝ်)။ မူ၊လုမ်းရှိုင်းဂါးခပ်ဖွခပ်ရှိုင်းခလး၊ မီးမူ၊လုမ်းရှိုင်းဂါးခပ်တိုင်၊ လုမ်းတီးတု၊တေတိုဂ်းတေးသူခမ်း၊လံးရှိုင်းဂါးခပ်စာ လံးဂေး၊ တင်းခိုခမ်းပီခမ်မေး။ ဂူခမ်းဂါးခပ်မိုင်းဂမ့်ပု၊ဆခမ် လုဂ်းတီးမူ၊ လုမ်းရှိုင်းဂါးခပ်ဖွခပ်ရှိုင်းသေမေး။ တိုင်တူဝ်ဖေ၊ရှိုင်းဂါးခပ်သေ သါဆခပ်စာ၊ ထိုင်ဂမ်တေး၊ပေးခပု လံးပီခမ်လှိုင်းပွင်လှိုင်း ဆခပ်ယဝ်။ ထိုင်ဝခမ်းမိုင်းဆုံ မီးပု၊တီ၊ဂါးခပ်မိုင်းလံ၊မူ၊ လံ၊ လုမ်း ပု၊လှိုင်းယူ၊ဖေ၊ရှိုင်းဂါးခပ် လုဂ်းမခမ်းယဝ်ကမ်၊ဂု၊ လုမ်းဖွခပ်ရှိုင်းရှိုင်းဂါးခပ်ဂေး၊ ယင်းတိုဂ်းပီခမ်ရှိုင်းလှိုင်းကမ် ဆိုင်တီးဂမ့်ထီမ်ခိုခမ်းတွင်းပု၊တီ၊ဂါးခပ်မိုင်းမာင်လုမ်း၊ ဆင်၊ ရှိုဝ်ပု၊တီ၊ဂါးခပ်မိုင်းကမ်ဆခပ် တေရှိုတ်းပခမ်လွင်းလီလွင်း လု၊ ပခမ်ရှိုင်းဂူခမ်းရှိုတ်းဂါးခပ်၊ ရှိုတ်းတူလှ်းလွမ်းမိခမ်းရှိုင်းဂါးခပ် လှိုင်းဆုံ။

**သိုဝ်၊**

သိုဝ်၊ဆုံပီခမ်ခိုင်းမိုင်းတီးမီးကမ်းဆတ်၊ ခုမ်းမိုင်း ရှိုင်းဂါးခပ်စာ လု၊တုမ်ဂမ်သါဆခပ်စာတီးဆခပ် လာင်းလှိုင်းလံး တာင်းဆခမ်။ မိုင်းရှိုင်းဂါးခပ်စာလု၊တုမ်ဂမ်သါဆခပ်စာတီး လွင်း ပေးလီဝိုင်းရှိုတ်းကမ်၊ထုဂ်၊မိခမ်း၊ မိုင်းပေးလီဝိုင်းစာကမ်၊လံ၊ ဂု၊ရှိုင်း ကမ်ရှိုတ်းလွမ်းဆင်၊မိခမ်းရှိုင်းဂါးခပ်ဆခပ်လိုင် သိုဝ်၊ဆုံ တေတေး၊တု၊စံးခဆဂူခမ်းမိုင်းဝု၊ ပေးလီဝိုင်းပီခမ်ဖေ၊ဖေတီး သေကမ်၊ဂု၊ တေထိုင်တီးလှိုင်းပွင်လှိုင်းသေ လှိုင်းပွင်လှိုင်း ဖေ၊တုလှိုင်းလွမ်းရှိုင်းဂါးခပ်ဆုံဂေး၊ တေဂမ်ဂါးခမ်းပေးလီဝိုင်း၊ လွင်း လှိုင်းပွင်လှိုင်းလှိုင်းဆွဲလောင်းစာပခမ်တိုဝ်တင်း တွမ်းတု၊တေ ပေဂါးခပ်ဆခပ်တေကွဂ်၊မေးခလး၊ ရှိုတ်းရှိုင်းလု၊သလေ၊ဆေးတု။ ယွခပ်ပိုင်းလှိုင်းဆခပ်ခလး၊ ပေးလီဝိုင်းစာဂေး၊ ဂု၊လံးထွမ်း၊ တီးရှိုင်းဂါးခပ်တုဂ်းယွခမ်း ဂု၊လံးလွမ်းလှိုင်းဖွခပ်မိုင်းပူဝိုင် ရှိုတ်းထုပု၊ဂမ်ဆခပ်ယဝ်။ ပီခမ်ရှိုင်းဂေးယဝ် သိုဝ်၊ဆုံဂေး လာင်းတုမ့်ယွခမ်းရှိုင်းဂါးခပ် လွင်းလီခလးလွင်းယူပု၊ယွမ်း တင်းသွင်မိပ်း ဖွခပ်မိုင်းရှိုင်းဂါးခပ်စာလု၊တုမ်ဂမ်ပီခမ်မူ၊ ပီခမ်လုမ်း၊ ယူ၊တီးဖွခပ်ပီခမ်လှိုင်းစာသိုဝ်၊ ယူ၊တီးစာယူ၊ဖေ၊ လှိုင်းထိုင်၊ ယူ၊တီးသိုဝ်၊ခလးဖေခမ်စာဝ်၊ဂု၊မိပ်း ထီးဝီးခလး၊ ဂေ၊တီယူဝ်၊လှိုင်းဆုံ။ သိုဝ်၊မာင်ကမ်ဆုံ လာင်းတိုင်၊လာတ်၊ လွင်းကမ်၊ပီခမ်စာတုမခမ်းသေလာတ်၊ဝု၊ ရှိုင်းဂါးခပ်ကမ်၊လီ ဂေးမီး။ ဂိုင်ဆိုင်ပု၊တီ၊ဂါးခပ်၊မိုင်းဂမ့်ထီမ်ရှိုင်းဂါးခပ်ခလး လှိုင်းပွင်လှိုင်းဂမ့်ထီမ်ပီခမ်လှိုင်း ဖေ၊ရှိုင်းသေယဝ်လာင်းဂိတ်၊ခစ ခစ ဂင်းလံးလှိုင်းဆုံယူ။ မာင်မိုင်းသမ့် ရှိုင်းဂါးခပ်စာတေမီး သိုဝ်၊စာဝ်၊ရှိုင်းဂူလှ်း၊ ဂေ၊တီယူဝ်၊ရှိုင်းဂူလှ်း၊ ထီးဝီးရှိုင်းဂူလှ်း သေ ပိုခမ်းခစေးဆွဲကွမ်လုမ်းဝု၊ပီခမ်သင်ယူ၊ ရှိုင်းဂါးခပ်စာ တေး၊သူ့ သါဆခပ်စာတင်းသင်ယူ၊လု၊ဂု၊လှိုင်းဆုံ။ ဂူလှ်းဂု၊ သိုဝ်၊မာင်ကမ်ဂေး၊ တေပီခမ်စွင်ဂူခမ်းမီးခိုခမ်းစာ မီးလွင်း ဂပ်းသိုဝ်၊လမ်လှိုင်းဖွခပ်ယု၊ဂူခမ်းလှိုင်း ဆွဲလှိုင်းပွင်လှိုင်း ဂေးမီး၊ ကမ်၊ဆခပ်ဂေး၊ ပီခမ်စွင်ဖွခပ်ယု၊ဂူခမ်းလှိုင်းလှိုင်း လှိုင်းပွင်လှိုင်းသေ လှိုင်းပွင်လှိုင်းပီခမ်ပေးလီဝိုင်းခလး၊ မိုင်းကွဂ်၊ ဖေခမ်စာဝ်၊ ဂေ၊တီယူဝ်၊ခလးထီးဝီးလှိုင်းဆုံဂေး၊ တေကွဂ်၊ မေးဝု၊ ရှိုင်းဂါးခပ်ကမ်၊လီဆခပ်ယဝ်။

မီးထီးဝါးကမ်းဆိုင်; တီးရှင်းဂါးကမ်းစပ်ဂေါ့,တင်းရှိုက်သင်းမားဝံ တီးရှိုင်းရှင်းရိုးယားလမ်း။ ထီးဝါးကမ်းဆံ့ ရှိုင်းဂါးယာအိမ်ခြံမြေစပ်လံးဂေါ့,တင်းမားဝေ လတ်းလွင်းရှိုင်းဂါးယာအိမ်ခြံမြေ၊ ပမ်းတင်းရှူးတွမ်းတုးရှိုင်းဂါးယာအိမ်ခြံမြေ စပ်ဂူလ်း။ လံးဂေါ့,တင်းမားဝံပီ 2005 ခလးဖူးလတ်းမီးလိုင်းဝုး၊ ကွင်းတိမ်းထုမ်း ပီအိမ်ရှမ်းခြံမြေမားဝံပီအိမ်ဖောင်,ခပ်,။ မီးဖူးရှပ်,ဂါးယာ လုဂ်မားတီးလံးလံးခြံမြေ ရှိုက်ဂါးကမ်းတီးသိုဝ်,ဆံ့ မင်လိုင်းဂေါ့; မီးဝံဖောင်ဝဲပွတ်, မင်လိုင်းဂေါ့;ကမ်း,မီး။ ထီးဝါးကမ်းဆံ့ တေကွက်,မားလံးဖေ,သု, ကွက်,မားဂူဝံ; မိုခ်ဆင်, ဖေ,သု,ပိုင်ဂလီ၊ မားမား၊ စခ,၊ ကင်းဂိတ်၊ ကိမ်း, တူဝ်ဆီးသု။ မုခ်,ရှပ်,လီးယား၊ ဆီးပလီ၊ ဂုသုးခလးတဂလုဂ်လိုင်းဆံ့။ ဂမ်ပုးဆမ် ဆွေးလံးဂါးကမ်းဂေါ့ တေလတ်းလွင်း တင်းရှူးဂိမ်တူဝ် တွမ်းတုးရှိုင်းဂါးယာအိမ်ခြံမြေ၊ ခပ်,ငပ်,တင်းရှိုင်းခလးခပ်,ရှပ်,ရှိုင်းရိုးယားလိုင်းဆံ့။ ရွပ်;ဆမ်ခလး ထီးဝါးကိမ်,တပလူထီ,ဆံ့ဂေါ့; ပီအိမ်တူဝ်ယာင်,ကမ်းဆိုင်; တီးရှိုင်းဂါးယာအိမ်ခြံမြေ မားလူ,တုမ်ဂမ်ဝေ ရှိုက်ကွက်,မားလွမ်း ဆင်,ခပ်မီးဆမ်ဂတ်ဝေ ဂမ်ထီမ်တူဝ်,ဝင်းခပ်လွမ်းဆင်,တီးခပ်ပွင်ပီအိမ်လံး။

### လုမ်းရှိုင်းဂါးယာအိမ်ခြံမြေ - ရှိုင်းဂါးယာအိမ်ခြံမြေဂေါ့,တင်းရှိုင်းခေ

ရှိုင်းဂါးကမ်းဆွေးလှမ်းဖွား ကွမ်ဂမ်ကွက်,တင်းတွမ်း တုးတေဂုဂါး။ ရှိုင်းဂါးယာအိမ်ခြံမြေ လုဂ်တီးဂူးခြံမြေခြံမြေ မားဝေ ကွမ်ဂမ်မားယူ,တင်,ဝမ်းတင်,ခြံမြေ တွမ်းတုး တေရှိုက်ဂါး။ ရှိုင်းဂါးကမ်းစပ်ဂုတုဂ်းယွမ်း ဆေးလင်းလွင်း ခွဲလံးခွဲပီအိမ်ရှမ်းလွင်းလွင်းယဝ်။ မင်ပွဂ်;မား ရွပ်;ဝုးရှိုင်း ဂါးကမ်းဆမ်ဂတ်ခိုက်တွမ်း တွမ်းတုး,တေရှိုက်ဂါးလမ်, လွင်း တွမ်းတုး,ဆေးလင်း ကမ်,ဆမ် မင်ပွဂ်;မား ရှိုင်းဂါးကမ်း ကမ်ဂိုင်,ငမ်,တင်းဆေးဂါးကမ်းတီးတေရှိုက်ဆမ် ကမ်,တိမ် ထူမ်းခလး ရှိုင်းဂါးကမ်းစပ်လင်,လံးတုဂ်းယွမ်းဆေးလင်းလွင်း လံးခမ်,ဂိမ်လိဂ်းတွက်,လွက်းလှိုင်းဆမ်။

ဖွင်းခြံမြေရှိုင်းဂါးကမ်းဂု,တင်,ခြံမြေ တီးကမ်,ရှူးဂုမ်း လတ်းပိုမ်းဆမ် စပ်တေကမ်,လင်းလံးရှပ် ခေးမုခ်မားခပ်, သာအိမ်တီးဂိပ်,ခွင်းဂါးကမ်းငမ်းတီးခပ်ရှိုက်ဆွေးခြံမြေဆမ်။ မိုခ် ဆင်,- လံးဂုလင်းဆိုင်;ဝမ်းဂုရှိုက်? ခမ်းယမ်းရှိုက်ဂါးကမ်း ဆိုင်;ဝမ်းလံးလှိုင်းမုခ်? မီးမားမီးသင်ဖွင်းတွမ်းတုး,တေ ခေ.ဂင်;ပမ်းသုမ်း,လံးရှိုင်းဂါးကမ်း? ခလး လွင်း,ရှိုင်းဂါးကမ်းတေ လင်းမုခ်;မုခ်;သင်လံးတီးဆေးလင်း? လဂု,လိုင်းဆံ့။ သင် ဝုးကမ်,ရှူးခေးတွပ်,ဂုမ်းယမ် လိုင်းဆံ့ဆံ့လိုင် ဆေးလင်း ဂေါ့;တေလင်းပမ်းဂုရှိုင်းခေ, တေလု.ရှိုက်ဂါးကမ်းစပ် ယမ်းလှိုက် ယဝ်ကမ်,ပမ်းဂုလင်းလှိုင်းခလး ကမ်,တုလ်း ထိုင်ငပ်လံးလွင်းရှိုက်ဂါးကမ်း လွင်းလွတ်းဖေးဆွေးတီးရှိုက် ဂါးကမ်းလိုင်းဆံ့။ ပေးတေလု.ခေးဂုမ်းထီင်း ခေးဆိုင်; ခေ “ဆေးလင်းတေလင်းဂိမ်လိဂ်းတွက်,လွက်းဆိုင်;ရှိုင်း ဂါးကမ်းလိုင်းကမ်,ရှူးခေးမုခ်မားခလးသုမ်း,လံးတူဂ်,လိုင်း

ဆမ်” ဆံ့ယဝ်။ ရွပ်;ပိုင်းဆမ် လွင်းရှိုင်းဂါးကမ်းဂေါ့,တင်း လုမ်းရှိုင်းဂုလ်းဆံ့ ပီအိမ်လွင်းလမ်,လွင်းတွမ်းတုး, တေဂိတ်း ပီတ်းလွင်းဂိမ်လိဂ်းတွက်,လွက်းခွင်ဆေးလင်းဆမ်ယဝ်။

ဆွေးခြံမြေထီးဂေါ့;ရှိုင်းဂါးကမ်းမီးသုမ်း,လံးမိုခ်ဂမ်တင်း တင်,ခြံမြေ။ ပေးရှိုင်းဂါးကမ်းကမ်,လံး ရှပ်ရှူးခေးမုခ်မားလွင်း သုမ်း,လံးတူဂ်,ဆံ့လိုင် တေလံးရှမ်းဝုးထုဂ်,ဆေးလင်း ဂိမ်လိဂ်းတွက်,လွက်း။ ပေးရှိုင်းဂါးကမ်းမီးလွင်းရှမ်းမိုခ် ဂမ်ဆံ့လိုင် တေထုဂ်,လုးဆေးလင်းဂိမ်လိဂ်းတွက်,လွက်း ကမ်ဝုးဆမ် ထုဂ်,လီလံးပွင်,လှိုဝံ။ ရွပ်;လွင်းတင်းလိုင်း ဆံ့ခလး ရှိုင်းဂါးကမ်းစပ်ထုဂ်,လီလံးမားရှမ်းမိုခ်ဂမ် ဂေါ့, တင်းလုမ်းရှိုင်းဂုလ်း တွမ်းတုး,တေခေ.ဂင်;သုမ်း,လံးရှိုင်း ဂါးကမ်းခလး တွမ်းတုး,တေရှူးလွင်းသုမ်း,လံးရှိုင်းဂါးကမ်းကမ်း ထုဂ်,လီလံးဆမ်ယဝ်။

ဆွေးခြံမြေထီးဆံ့ရှိုင်းဂါးကမ်းစပ်မီးသုမ်း,လံး တွမ်းတုး, တေလုတုမ်ဂမ်။ ရှိုင်းဂါးယာအိမ်ခြံမြေစပ် မီးသုမ်း,လံးတွမ်း တုး,တေစပ်;ရှမ်းပီအိမ်လုဂ်;လုမ်း လုမ်းရှမ်းတုမ်လွင်းဂု.ခံ ဂုလ်းဂု ကမ်,မီးသုမ်း,လံး တွမ်းတုး,တေလံးပီအိမ်ဖူးဆင်; လိုင်း၊ လပ်;ဆေးတီးဖူးမီးပုမ်းဖွမ်းခလး ကမ်,မီးသုမ်း, လံးတွမ်းတုး,တေဂေါ့,တင်းလုမ်းရှမ်းတုမ်လွင်းဂု.ခံရှိုင်း ဂုလ်းလံး။ လွင်းရှိုင်းဂါးကမ်းစပ်ရှမ်းမိုခ်ဂမ်ဝေခေ.ဂင်;သုမ်း, လံး၊ သာအိမ်စပ်လွင်းဆေးလင်းဂိမ်လိဂ်းတွက်,လွက်းခလး စပ်;ရှမ်းပီအိမ်လုဂ်;လုမ်း လုမ်းရှမ်းတုမ်လွင်းဂု.ခံဆမ်ပီအိမ် လွင်းလီခလး လမ်,လွင်းခေ.တေ။ ဖွင်းယမ်းရှိုင်းဂါးကမ်း



ဂူးဂေး့းစပ်းရှမ်းပီခ်လုဂ်းလုမ်းဆဆဲးဂေး့း မိုခ်ဂခ်လုမ်း  
ရှိုင်းဂခ်ဂူးတီးတီး လိုင်းမီးလွင်းရှမ်းမိုဝ်းဂခ်ဆဆဲးယဝ်။  
ရှိုင်းဂခ်မီးဆေးလောင်း တီးလီသေကမ်,ပီတိုလီခ်ရှိုင်းဂခ်  
ဂေး့းယဝ် ရှိုင်းဂခ်ထုဂ်,လီစပ်းရှမ်းပီခ်လုဂ်းလုမ်းစွင်လုမ်း  
ရှမ်းတုမ်လွင်းဂူးခံဝံ ယွဆဲးပိုဝ်းဂူး ဆဲးစပ်းတောင်း မိုဝ်းဆေး  
ရှပ်းဂမ်,လောင်းရှူးရှမ်းလံးဆဆဲး ဆေးလောင်းလိုင်းယမ်းလီ  
တေး,ရှပ်း ဂေး့းလောင်းမေးဂ်ဆဲးလိဂ်းတွဂ်,လွဂ်းဆိုဝ်ရှိုင်းဂခ်  
မေးလံးယူ။

လွင်းတု,တေးစပ်းရှမ်းပီခ်လုဂ်းလုမ်း လုမ်းရှမ်းတုမ်  
လွင်းဂူးခံဆဆဲး မီးတောင်းယပ်,ဗိုတ်,လံလံလွင်းစလး ရှိုင်း  
ဂခ်ဂူးဂေး့းတေးကမ်,လောင်းပီခ်လုဂ်းလုမ်းလံး။ မင်ပွဂ်း  
မေးယွဆဲးပိုဝ်းတီးဆဲးတူင်,ပူင်း ရှိုင်းဂခ်ယူ,ဆဆဲး ကမ်,  
မီးလုမ်းဂင်,စလးစွင်လုမ်းရှမ်းတုမ်လွင်းဂူးခံ ကမ်,ဆဆဲး  
မီးလွင်းယပ်,ဗိုတ်, လွင်းကမ်,စပ်းလုဂ်ဆဆဲးစဂူးရှိုင်းဂခ်  
ယမ်းမိုင်းစလး ရှိုင်းဂခ်ဆဲးပိုဆဲးတီး (လဝ်းရှိုခ်း)။  
ပေးပီခ်လွင်းလိုင်းဆဆဲးမေးလိုင် လွင်းရှိုင်းဂခ်ဗွမ်ရှမ်းဂခ်  
ရှပ်းဂူးလုမ်းဆဆဲး လမ်,လွင်းစတုစတုယဝ်။ ပိုင်းကိုင်ဆိုဝ်  
လွင်းမံမီးရှိုင်းဂခ်သေယဝ် လုဂ်းလုမ်းစွင်ဂေး့းမတီ,လုမ်း  
ရှမ်းတုမ်လွင်းဂူးခံဆဆဲး တဂ်းတေးလံးပီခ်ဂူးဆဲးထံးစလး

ရှိုင်းဂခ်ယမ်းမိုင်းဂူးဂေး့းမီးသုခ်,လံးစပ်းရှမ်းပီခ်လုဂ်း  
လုမ်းလံး။ ကခ်ဆဲးပွင်းဂူး ရှိုင်းဂခ်လောင်း ရှမ်းမိုဝ်းဂခ်  
သေဂေး့းတင်း လုမ်းရှမ်းတုမ်ရှပ်းဂူးလုမ်းလံး။

လုမ်းရှမ်းတုမ်ရှိုင်းဂခ်ဂေး့း စွဂ်,ယို,မေးသေစလး  
လောင်းလွင်းထံမ်ပခ်ပေးလွင်းယူပီးယွမ်းရှိုင်းဂခ်မေး။ ရှိုင်း  
ဂခ်စပ်ဂေး့းတင်းလုမ်းရှပ်းဂူးလုမ်း တွမ်းတု,တေးတောင်း,  
လောင်း ဆေလွင်းစွဲးလုစွင်စပ်။ လွင်းရှိုတ်းဂခ်လွမ်းတူင်,  
ပူင်း၊ မုဂ်းလုမ်းတီဂူးဆဲးဆဲးတူင်,ပူင်းဂေး့းတင်း၊ လုမ်းဂံခ်,  
ဂျီ,ကူဂ်,၊ စလးလုမ်းရှမ်းတုမ်ရှိုင်းဂခ် လံးလွင်းထံမ်ရှိုင်း  
ဂခ် တွမ်းတု,တေးသမ်းစပ်း လွင်းဆေးလောင်းတီဂ်းတိုင်  
ရှိုင်းဂခ်တီးဆဲးဆေးဂခ်ဆဆဲး။ လုမ်းရှမ်းတုမ်ရှိုင်းဂခ်ဆဲး  
လွင်းရှိုင်းရှိုင်းဂခ်ယမ်းမိုင်းလံးတီးလံးတောင်း (ဆဲးမိုင်းထံးကမ်,  
ဆဆဲးမိုင်းသေကမ်ကမ်) လိုင်းလုဂ်းတီးမိုင်းလိပ်ဂခ်လံး  
မေးရှမ်းမိုဝ်းဂခ်။ ပိုင်းကိုင်ဆိုဝ်လုမ်းရှမ်းတုမ်ရှိုင်းဂခ်သေ  
ယဝ် ရှိုင်းဂခ်စပ်လောင်းမေးကူပီး,ကူပီးလိပ်းလံးလွင်းတူဝ်  
ထုပီးဂခ်။ ဂမ်ထံမ်/လွင်းထံမ်ဂခ် ဆဲးတီးရှိုတ်းဂခ်စလး  
တောင်းဆွဂ်းတီးရှိုတ်းဂခ် (လွင်းဂူး,မေးပံ လွင်းဂခ် ယူ,လူ  
တံ။ လဂူး,လိုင်းဆဲး) ပေးထံင်းယဝ်။

### လုမ်းရှိုင်းဂခ်ဗွမ်ရှမ်း

ပေးတေးတုလုင်းပိုင်တီဂ်းစွင် လုမ်းရှမ်းတုမ်ရှိုင်းဂခ်ဆဲးလိုင် တေးလံးရှမ်းရှိုင်းဂခ်ဗွမ်ရှမ်း (Workers  
Solidarity Association - WSA) ဂေး့းတင်းပိုဝ်းတီးဂ်းမံ, ဆဲးမိုင်းထံးပွတ်းရှပ်း,ဆဆဲး။ လုမ်းရှိုင်းဂခ်ဗွမ်ရှမ်းဆဲး  
ရှိုင်းဂခ်စပ်လံးဂေး့းတင်းမေး တွမ်းတု,တေးစဂူးဂင်းသုခ်,လံးရှိုင်းဂခ်။ လုဂ်းတီးပင်ကူပီး,ကူပီးလိပ်းလံးရှိုင်းဂခ် တီး  
လုမ်းမိပ်,စပ်းခိုင်ပခ်ဆဆဲးသေ လင်,မီးမေးလုမ်းရှိုင်းဂခ်ဗွမ်ရှမ်း။ လုမ်းရှိုင်းဂခ်ဗွမ်ရှမ်းလံးရှပ်းပိုခ်းလွင်းထံမ်တီးရှိုင်းဂခ်  
မေးသေ ကပ်ပိုခ်းဆဆဲးဂူး,လု.တိုင်း တွမ်းတု,တေးလောင်းဂခ်လွင်းတူင်ဆိုင် ဗိုင်းစးဗိုင်းထုင်းစလး လွင်းလွင်းထံမ်ရှိုင်း  
ဂခ် မိုခ်ဆင်,ထုဂ်,ထုဂ်းဆေးလောင်းဂ်းလိဂ်းတွဂ်,လွဂ်းသေ လံးခိုခ်းသမ်းခိုခ်းလုမ်းတြေးလိုင်းဆဆဲး။ လုမ်းရှိုင်းဂခ်ဗွမ်ရှမ်း  
စတု,တင်းမေးလံး 4 ပီယဝ်သေ ပီခ်လုမ်းတီးလွင်းထံမ် ပခ်ရှိုင်းဂခ်ယမ်းမိုင်းလံးစတုစတု။ လိုင်းသေဆဆဲး လုမ်းရှိုင်းဂခ်  
ဗွမ်ရှမ်းဆဲး ပီခ်တုဝ်ယဝ်,လီ ‘လွင်းရှိုင်းဂခ်စပ်တေးလောင်းထိုင်တီးယိုင်းမံလံး ပေးမီးလွင်း ဗွမ်ရှမ်းဂခ်’ ဆဲးယဝ်။



# မံမီးကုမ်းရှမ်းတုမ်ရှိုင်းဂါခ်မိုင်းမာခ်း

မိုင်းဝမ်းထို 11 လိုခ်ကွတ်၊ထုင်၊ပိုင်၊ 2011 ဆဆ် သဗျးဆ်းမိုင်းမာခ်း လံးတုတ်းလုင်းလံးလံးမံမီးကုမ်းရှိုင်းဂါခ်။ ဆ်းမံမီးဆဆ် ပခ်ခွာင်တွမ်းတု၊တေဂျေ၊တင်းလုမ်းရှမ်းတုမ် ဂါခ်ဆိုပ်ရှပ်ဂုမ်းတီးကမ်၊ဆမ်လိုင် 30 ဂျေ-သေခလး ဗုဒ္ဓးစပ်း လုမ်းတံးတတ်းသိမ်လံး တွမ်းတု၊တေစပ်းရှမ်း ကမ်၊ဆမ် ဗေတ်၊ကွတ်။ ရှိုင်းဂါခ်သမ်ခတ်းခလးဆေဂါင်လံ တွမ်းတု၊သုခ်၊လံးသုခ်၊ပိခ်ခပ်လံး သင်ဝုးလွင်းရှိုတ်းသင်းလိုင်ဆဆ် ကမ်၊မီးလွင်းတုမ်တိုဝ် တွမ်းတု၊လွင်းဂျ၊မုးပံလံ လွင်းရှမ်း၊လုမ်းဆိုပ်လွမ်းတုးလွမ်းတင်းလံးလိုင်ဆဆ်။ သင်ဝုးဆေဂါင်လံ ဆ်းလိမ်လိမ်လုင်ပွင်လိုင်ဆဆ်လိုင် တေမီးလွင်း ပွဲ-တုတ်းတွမ်းတု၊စပ်းတင်း 3 ဝမ်းခလး လိမ်လိမ်သုခ်၊ဂါင်ဂုမ်းတေ တေမီးလွင်းပွဲ-တုတ်းတွမ်းတု၊စပ်းတင်း 14 ဝမ်း။

လုမ်းရှမ်းတုမ်တေလံးလုင်းလံးလိုင်ဆ်းဆ်းလိုင်မိုင်းသေ လုင်ပွင်လိုင်တေပိခ်ဂုမ်းလိုင်၊တံင်၊တင်းပမ် ယွခ်ပိုင်း မီးလွင်းဂပ်းဂံ၊လွမ်း လုမ်းကုတ်းလိရှမ်းတုမ်မိုင်းမာခ်း (FTUB)ခလး လွင်းမံမီးရှမ်းတပ်းဆ် ဆ်းမိုင်းတင်း၊မိုင်းဂျေ လို.တိုင်းဂမ်။

ဆ်းမံမီးဆဆ် တေမီးပုးလွင်းပခ်တမ်၊ဆေးလင်း သင်ဝုးပုခ်ပိခ်မံမီး မိုခ်ဆင်၊ဂိုတ်းလိုင်ကမ်၊ဆမ် လိုင်၊ ကွတ်၊ဂါခ်ရှိုင်းဂါခ် လိုင်တီးစပ်းရှမ်းပုးဆ်းလွင်းတုင့်ဆိုင် မုတ်းကုမ်းရှိုင်းဂါခ်လံ စပ်းရှမ်းပုးဆ်းလွင်းသမ်ခတ်းဆေဂါင်လံ လိုလိုင်ဆဆ်။ သင်ဝုးဆေးလင်းပုခ်ပိခ်မံမီးဆဆ် တေထုတ်၊လုးပခ်တမ်၊ငိုခ်း 100,000 ဂျေတု (120 ယု၊ကိတ်ုတ်း တေ၊လု၊)ခလး ထုတ်၊ဂုမ်းစင်တွမ်းတု၊စပ်းတင်းဆိုင်ပိ ကမ်၊ဆမ် ထုတ်၊လုးပခ်တမ်၊တင်းသွင်လွင်း။

ရှိုင်းဂါခ်တေလံးပုးလွင်းလိုင်လိမ်လမ်းလွင်းသေတု၊ဂျေ တေကမ်၊လံးတင်းပခ်ခွာင် သင်ဝုးလွင်းသမ်ခတ်း ဆေဂါင်လံလိုင်ဆဆ် မီးလွင်းတုမ်တိုဝ်ပံးယု၊လိလံ တုမ်တိုဝ်အေဂုမ်းမိုင်းလိုင်ဆဆ်။

## คู่มือ: ภาควิชาการ; ระเบียบ, ระเบียบ; องค์กร:

### คู่มือ: ระเบียบ, ระเบียบ, ระเบียบ

- 1) มูลนิธิเพื่อสุขภาพและการเรียนรู้ของ  
แรงงานกลุ่มชาติพันธุ์  
63/30 อุโมงค์ ซ. 4 หมู่ 8 ต.สุเทพ  
อ. เมือง จ. เชียงใหม่ 50200  
โทร 053 811 202 แฟกซ์ 053 271 551
- 2) มูลนิธิเครือข่ายส่งเสริมคุณภาพชีวิตแรงงาน: LPN  
เลขที่ 25/17-18 หมู่บ้านมหาชัยเมืองทอง  
ถ.สหกรณ์ ต.บางหญ้าแพรก อ.เมือง  
จ.สมุทรสาคร 74000  
โทร.034 434 726 , 086 1631390 ,  
08-4121-1609
- 3) มูลนิธิส่งเสริมโอกาสผู้หญิง  
57/60 ถนนติวานนท์ 11000  
โทร 0-2526-8311 โทรสาร 0-2526-3294
- 4) มูลนิธิเพื่อสิทธิมนุษยชนและการพัฒนา (มสพ.)  
เลขที่ 111 ซอยสิทธิชน ถนนสุทธิสารวินิจฉัย  
แขวงสามเสนนอก เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10320
- 5) สำนักงานประกันสังคม กระทรวงแรงงาน  
88/28 หมู่ 4 ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง  
จังหวัดนนทบุรี 11000
- 6) กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน  
ถนนมิตรไมตรี แขวงดินแดง เขตดินแดง  
กรุงเทพฯ 10400  
โทร 022454310-4 สายด่วนแรงงาน 1546
- 7) สำนักงานจัดหางานจังหวัดเชียงใหม่  
ชั้น 1 อาคารศาลากลางจังหวัดเชียงใหม่ (อาคารใหม่)  
ถ.โชตนา อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50300  
Tel: 053-112742-6 Fax 053-112743

- 8) สำนักงานประจำศาลแรงงานภาค 5  
ถนนโชตนา ตำบลช้างเผือก อำเภอเมือง  
จังหวัด เชียงใหม่  
โทร. 053-890742-3 | โทรสาร. 053-112007  
E-Mail : lbcmic@coj.go.th
- 9) Labour Rights Promotion Network Foundation  
25/17-18 Mahachai Muangthong Village  
Sahakorn Road, Tambon Bang Ya Praek  
Muang, SamutSakhon 74000  
Tel: 034 434 726 , 08-6163-1390
- 10) Empower Foundation  
57/60 Tivanon Road  
Nonthaburi 11000 THAILAND  
Tel: 02-526-8311 Fax: 02- 526-3294
- 11) Human Rights and Development Foundation  
111 Soi Sitthichon, Suthisarnwinichai Road  
Samsen Nok, Heuy Kwang Bangkok 10320

### คู่มือ: ระเบียบ, ระเบียบ

1. Labour Relation Bureau  
Department of Labour Protection and welfare  
Ministry of Labour  
Mitrmaitree Road, Kwaeng Dindaeng  
Khet Dindaeng, Bangkok 10400 THAILAND  
Tel: 02 246 8393, 02 246 8993  
Fax: 02 246 8393
2. Social Security Office  
Ministry of Labour  
88/28 Moo4 Tiwanon Road  
Muang, Nontaburi 11000 THAILAND  
Hot Line: 1506
3. Department of Employment  
Ministry of Labour  
Mitrmaitree Road, Kwaeng Dindaeng  
Khet Dindaeng, Bangkok 10400 THAILAN  
Tel: 02 247 9423, 02 248 4743
4. Labour Court Of Region 5  
Chotana Road Changpueng Muang Chiang mai  
Thailand  
Tel : 053-890742-3 Fax: 053-112007

