

ပိုဆပ်.ရှု.ဂိမ်းတုဂ်

မံ 23 | တုတိယ လိုဆိပိတ်, | ဝိတံး 2109 | No. (23) August 2015



လိဂ်,ပဆ်လံဂုဂ်း “ရှမ်းသိုဝ်းစံး”

လမ်းခဏ္ဍဲ

သင်ယူခွာ်း လုမ်းပိပ်

ဖုံးယူလိ

- 3) ဗွဲခင်းလီဖောင်းစိပ်မာင်လိဝ်း ကဆဲးဂွမ်းဂိဆဲးယူဂူးဝခင်း
- 4) ကျ၊ရှ၊ဂတၢင်းဂိဆဲးကဆဲးထုဂ်၊ မိဆဲးဂဆဲးတင်းမူလိဝ်း

သုခ်းလံးသုခ်းပိပ် ဂိုဏ်းဂၢၤခၢၤယၢၤခိဏ်း

- 5) ဗျးပိုဆဲးဖၢၤမုဂ်လုမ်းလုင်ခိဏ်းဂၢၤခၢၤယၢၤခိဏ်း (ကံ၊ကံဆဲးကူဝ်)
- 7) ပဂ်းပိုဏ်းဂၢၤခၢၤယၢၤခိဏ်း ကေတီ၊ ပီ 1998
- 8) ခိဏ်းဂၢၤခၢၤယၢၤခိဏ်း လၢဝ်းခိဏ်းဆီ၊ပေးလ် လိဝ်းဂျ၊ခိဏ်းဂၢၤခၢၤယၢၤခိဏ်းဆဲး ဝံးသေကိင်၊သဆဲးကမ်၊ရှ၊တေလံးခိဏ်းဂိဝ်
- 11) ပဂ်းပိုဏ်းမိခိဏ်းဂၢၤခၢၤယၢၤခိဏ်း သုခ်းလံးသုခ်းပိပ်ခိဏ်းဂၢၤခၢၤယၢၤခိဏ်း
- 13) သုခ်းလံးသုခ်းပိပ်ဆဲးခင်းယိဏ်း
- 14) ခမးဝါဆဲးဖၢၤခိဏ်းပိပ်ခမးဂျ၊ ဖေဝ်ခိဏ်းဂၢၤခၢၤယၢၤခိဏ်း
- 16) ဝွဂ်း
- 17) ဝခင်းခိဏ်းဂၢၤခၢၤယၢၤခိဏ်း (May Day)

လုမ်းဂံးဂၢၤ

- 21) ဗုဂ်းလၢတံးကင်းဂိတံး

လုမ်းလုတ်းဖး

- 22) လွင်းလွတ်းဖး ဆဲးတံးခိဏ်းဂၢၤခၢၤယၢၤခိဏ်း ပံးယူလီ

ဖုဏ်းဗးဗးဖုဏ်းထုဏ်း

- 24) ဝခင်းခိဏ်းဂၢၤ

လုမ်းပိပ်ခိဏ်းပိပ်. ပိုဆဲးဂၢၤမိတုဂ် မိ - 23

ဖုဏ်းတိုဏ်းပၢၤ - ~~Brahm Press. Estelle Cohenny. Kanchana Di-ut Jaisat. Toom Mawk Harn~~
 လဝ်းပံးဂမ် (ဖုဏ်းသုဏ်းမူလိဝ်း) - ~~ဖုဏ်းမိုဏ်း | LRA Team, CHE Team, Women Exchange project & MMM~~
 ပါဆဲးသီ - ~~လံးကွမ်ထီး ခလး လံးကဆဲးသိတ်, (Chiangmai Rajabhat University)~~
 ပိဆဲးဖျးသျး - ~~ယိဏ်းခွမ် / ထတ်းလိဂ်း - ခွမ်မိုဏ်း ခလး လုမ်းသိုဝ်းမိပ်။~~
 ဖုဏ်းကတ်းဂၢၤခၢၤ - ~~ဆၢၤခိဏ်းခိဏ်း / ခိဏ်းခိဏ်းခလးခိဏ်းလိဂ်း - လံးယွတ်း / ခိဏ်းခိဏ်းဆဲးသိုဝ်းပပံ - တုမ်၊မုဂ်၊ခိဏ်း~~

ချေးတူင်တက်၊ ဖြူးခဏပိးခဏ၊ ပူလခဏထိ ပီပီ၊



Brahm Press
MAP foundation Director

လှိုတီးမူလဆီထို့မီပီပီ၊ သေယဉ် ယွမ်းတူင်တက်မို့၊ သုင်၊ ဗျား။ ဗျား ငှပ်ပိဆဲဗျားခွမ်း လုမ်းမီပီပီ၊ (ဗျားခမ်းဆူလင်းဂါဆဲ) ခလး လုံးရှပ်ရှိုတီး ဂါဆဲဆေးတီးပုဆဲဗျားဗျား ငှပ်ထိုင်ပီယဉ်ဗျား။ ဗျားယမ်းဆဲခွံ ဗျား၊ ငါးလွင်းယမ်းမိုင်းဆဲ ပီဆဲလွင်းလမ်းလွင်းပုံ။ တီးဆဲးမိုင်းယူးဂုပ်၊ ပွတ်း တွမ်းကျ၊ ဗေဂျ၊ ဂျေ၊ မီးဂူဆဲယမ်းမိုင်း ဂါဆဲရှပ်သိပ်မိုင်း၊ ကိုင်းစပ် မီးတိုင်းမိုင်းဗျား ဆင်၊ ရှိုဝဲဗေဝဲတေလီမိုင်းလုံးဆဲသေ သိုပ်၊ ဗျားတိုင်း ဗျားရှိုင်းပင်၊ လံ၊ ဂျေ။ ဂါဆဲခမ်တေ လွင်းဂါဆဲဗေဝဲ၊ ယမ်း ကွပ်၊ မိုင်း ဗျား လုံးထူးဗျားရှပ်လှိုင်သေ သုတ်းသိုင်းဂျေ၊ ဆဲးဂါဆဲခမ်းဆဲပင်၊ လံ၊ လှိုင် ခမ၊ တီးထရေဆဲးယမ်း Mediterranean Sea။ ဆဲးဂူဝိုင်းဂျေ Bay of Bengal ဂျေမိုင်းဂါဆဲ။ ဂူဆဲရှပ်ရှိုင်းမိုင်းဗျား တွမ်းတု၊ တေမီး ဗေဝဲခမ်းလီလှိုင်ခလး ဗျားရှိုင်းပံ၊ ဗေဝဲ၊ ယမ်း ဂူလုံးဂျေလုံးဂျေထူးထူး ဂူဆဲလှိုင်တီး မီးဆဲးတိုင်းတိုင်စပ် ဆမ်လှိုင်လွင်းလွင်းထိမ်ပမ်စပ်။ ဂူဆဲဂမ်ဆမ်တီးဗေဝဲ၊ ယမ်းရှိုင်းသေ များရှိုင်းဂါဆဲ ဆဲးမိုင်းထီးဂျေ မိုင်းဗျားတွမ်းတု၊ တေလုံးရှိုင်းဂါဆဲတီးလီ ဂူလုံးဂျေဂျေ ယင်းဂါဆဲ ပံ၊ လုံးရှပ် သုဆဲလုံးစပ်တိုမ်ထူး မိုင်းဆင်၊ လုံးရှပ်ဂျေရှိုင်းခက၊ လှိုင် သေဂျေရှိုင်းခမ်တိုမ်၊ တီးမံမီးတမ်းဝါးဝဲ ငျေ၊ ရှပ်လှိုင်ဆဲ။ ဗျားယမ်း ဂူဆဲရှပ်တေစံတီးစံတိုင်းသေခလးယမ်းမိုင်း မဆဲတိုင်းတေမီးဗေဝဲ မီးဆဲပုံယူယဉ်။ လှိုင်ရှိုင်းဂျေယဉ် သင်ဝု၊ ဂါဆဲရှပ်၊ ဗျားမှန်းတီးထူး၊ မိမ်း လွင်းလှိုင်မိုင်းတီးရှပ်တေဂျေခလး ဂါဆဲမီးတီး ဂပ်းသိုပ်၊ ဂပ်း သါဆဲပုံဆဲတေ ဗေဝဲခမ်းဆဲဂျေ လင်းတေလုံးမီးလှိုင်လှိုင်သေဂပ်။ ဆဲးလွင်းပီဆဲတေမဆဲ ပေးဝု၊ ဂါဆဲရှပ်၊ ဂါဆဲပွင်လှိုင် သုဆဲလုံးဆဲလှိုင် ပီး ဆွင်ရှိုင်းဂါဆဲယမ်းမိုင်းစပ်ဂျေ ဆိုင်းခမ်းတေလုံးယူ၊ ပုးတူးဗေဝဲခမ်း လွင်းမီးဆဲးတိုင်းတိုင်။

တီးမူလဆီထို့မီပီပီ၊ ရှပ်းဗျားပမ်ရှိုင်း တွမ်းတု၊ တေပူဂ်းပွင်ပမ် “လွင်းယမ်းမိုင်းတီးရှပ်လှိုင်” ဆင်၊ ရှိုဝဲရှိုင်းဂါဆဲစပ် တေမီးသုဆဲလုံး တိုင်းတတီးဝု၊ တေယမ်းမိုင်းစပ်လှိုင် လှိုင်ရှိုင်းသေဂါဆဲ၊ ဂျေ ရှပ်းဗျား စပ်လှိုင် ပမ်ဗျားမှန်းလွင်း သုဆဲလုံးရှိုင်းဂါဆဲ လွမ်းဆင်၊ တီးပွင်ပီဆဲ လုံး။ ရှပ်းဗျားယုမ်၊ ယမ်ဝု၊ ဂူဆဲယမ်းမိုင်း ပီဆဲဂူဆဲတီးမီးလွင်းစင်၊ တု၊ ခလး စွဲလုံးလွင်းတိုင်းသိုင်းလှိုင်ယူ။ ယွမ်းပိုင်း လွင်းတိုင်းလှိုင်ဆဲသေ ယဉ်ခလး ရှပ်းဗျား ငင်၊ လုံးကိတ်၊ ကွပ်၊ ပပုံဗျားလိဂ်း မိတ်ဂါဆဲခမ်း ခမ်း။ ရှပ်းဗျားမိုင်းဗျားဝု၊ ဝါးသေလုံးလူဂါဆဲ၊ တူလှိုင်း ပပုံဗျားလိဂ်းမိတ် ဂါဆဲခမ်းဆဲသေယဉ် တေလုံးရှိုင်းဂျေ၊ ရှပ် လွင်းတီးလီသုဆဲလှိုင်ခလး မီးဂျေ ဗမ် တွမ်းတု၊ တူင်သုလင်းယူဆဲဗျားဂျေ။

ကျားဂျပုဂ္ဂလိကတိုင်း ကန်ထုတ်၊ မိန်းကန်တိုင်း၊ မူ၊ လိုက်

သင်တန်းကျားဂျပုဂ္ဂလိကတိုင်း ကန်ထုတ်၊ မိန်းကန်တိုင်း၊ မူ၊ လိုက်ဆောင်၍ တေပီဆ်ဗွန်းလီတေ၊ ပံးယူ၊ လီဂွင်းတေယဝ်။ ယု၊ ပေဝေး၊ လွင်းကျား၊ ကျားဂျပုဂ္ဂလိကတိုင်း ကန်ထုတ်၊ မိန်းကန်တိုင်း၊ မူ၊ လိုက်ဆောင်၍ ဂွမ်းလွင်းကန်ကမ်၊ ရှု၊ ဝေး၊ မူ၊ လိုက်လင်းဂပ်၊ ပီဆ်လီဂွင်းသင်ဆ်ဆ်ဗွန်း၊ မီးတိုင်းဆ်ဆ်ဆ်ယဝ်။ သင်သွဲ၊ လိုဆ်ပံးယူ၊ လီတေ ကန်၊ လွမ်းလုံသုမ်းလင်းဂပ်၊ တေလိုင် ကျားဂျပုဂ္ဂလိကတိုင်းသင်သေမပ်၊ ဝေး၊ ရှု၊ ဝေးတေပီဆ်ဗွန်းလီတေ၊ ပံးယူ၊ လီလင်းဂပ်၊ ဆ်ဆ်ယဝ်။ ဆင်၊ ရှိုပ်ပေးတေခိုဂ်စီမံသေဆ်ဆ် ဂွမ်းစား၊ မီးစေးမုန်းလွင်းကျားဂျပုဂ္ဂလိကတိုင်း ကန်ထုတ်၊ မိန်းကန်တိုင်းမူ၊ လိုက်မားလာတ်၊ စဆပဆ် လွမ်းဆင်၊ ပေးတုံးဆ်တေ။

မူ၊ လိုက်ကျွတ်၊

ဂွမ်းလွင်းပီဆ်မူ၊ လိုက်ကျွတ်၊ ဆ်ဆ် မီးတိုင်းတိုင်းပီဆ်တိုင်းရှင်းစပ်းလီပေး ယွဆ်ဆ်ဆ်လေး၊ ဆ်ဆ်ရှင်းစပ်းဆ်ဆ် တေမီးထောက်ကျွတ်၊ ဆ်ဆ်လေး၊ ထုတ်၊ လီဂွင်းပဆ် ကျားဂျပုဂ္ဂလိကတိုင်းကန်ထုတ်၊ မား၊ မုံ မိုဆ်ဆင်၊ မား၊ ရှိုပ်သုမ်း၊ ပုပင်၊ လံ၊ လိုင်းဆ်။ ကျားဂျပုဂ္ဂလိကတိုင်း ကန်ထုတ်၊ လီဂိုင်းစဝေးသမ်၊ ဆ်ဆ်၊ ကေး၊ ဗို၊ တိုင်တပ်း၊ တိုင်ဂွမ်း၊ စပ်းဂပ်၊ ထူပ်၊ လိုင်၊ ဖောင်းဂတ်၊ လွင်းလေး၊ ဖောင်းဂတ်၊ မွတ်၊ ယွဆ်ဝေးမန်းမီးသမ်၊ ရှိုပ်တုံးကွမ်း၊ ထံးလွင်းလေး၊ ရှိုပ်တုံးရှု၊ မုင်းထံးလွင်းစကေး၊ ပီဆ်တိုင်းပီဆ်ထံးလွင်းငံး ဆ်ဆ်ယဝ်။

မူ၊ လိုက်ကေး၊

ကျားဂျပုဂ္ဂလိကတိုင်း တေ၊ မူ၊ လိုက်ကျွတ်၊ ဆ်ဆ် ထုတ်၊ လီဂွင်းထုတ်၊ ခပ်၊ ဖောင်းမီး၊ ခပ် (မီး၊ ရှု)၊ မား၊ ပတ်၊ ဖောင်းပိုဂ် (စနေးလွတ်)၊ ဖောင်းစုမ်း၊ ဖောင်းဂတ်မွတ်၊ မား၊ ဂိုင်၊ မား၊ ဖေး၊ ဆင်၊ ကေး၊ ဗို၊ စလေးဆ်ဆ်ဆင်။ ယွဆ်ထောက်ကျွတ်၊ ဆ်ဆ်ရှင်းစပ်းဆ်ဆ်လေး ထုတ်၊ လီဂိုင်းစဝေးတိုင်းကန် မား၊ ရှိုပ်သုမ်း၊ ကျား၊ လေး၊ မား၊ ဖေတ်ပွမ်း၊ ရှိုပ်၊ ဖောင်းဂတ်၊ လွင်း၊ မား၊ ရွတ်၊ မား၊ မုင်း၊ မား၊ သင်ဗေ၊ မား၊ လွင်းလေး၊ လပ်၊ သူ၊ လိုင်းဆ်။

မူ၊ လိုက်ပိ၊

ကျားဂျပုဂ္ဂလိကတိုင်း တေ၊ မူ၊ လိုက်ကျွတ်၊ ဆ်ဆ် ဆ်ဆ်ပွင်း၊ ဆ်ဆ်ပင်တံး၊ ပုပင်၊ လံ၊ ဆ်ဆ်၊ စံးလေး၊ ဖောင်းပိုင်ဂွမ်းပိုင်၊ ကန်ထုတ်၊ လီ ဂိုင်းစဝေးသမ် ဆ်ဆ်ပိုင်၊ ဆ်ဆ်ပိုင်၊ ဆ်ဆ်ရှု၊ ဆ်ဆ်ရှု၊ မား၊ လင်း၊ မား၊ မုန်း၊ မား၊ ရှိုပ်သုမ်း၊ ထူပ်၊ စမ်း၊ ထူပ်၊ လိုင်၊ ငေးလေး၊ မား၊ ဝန်းဝံ၊ လိုင်းဆ်။

မူ၊ လိုက်ကေး၊ ပိ၊

ကျားဂျပုဂ္ဂလိကတိုင်း တေ၊ မူ၊ လိုက်ကျွတ်၊ ဆ်ဆ် မား၊ ကော်၊ (မား၊ သပ်း)၊ ထူပ်၊ ဖေး၊ ဖောင်း၊ ဖောင်းမီး၊ ရှု၊ ရှိုပ်ဖောင်းပိုင်၊ ခပ်၊ ဆ်ဆ်၊ ဆ်ဆ်သုမ်း၊ ထူပ်၊ ပုဆ်ပင်၊ လံ၊ ထုတ်၊ လီဂွင်းပဆ် ဆ်ဆ်ကုန်းသွဲ၊ လေးမား၊ ဖေး။ တိုင်းကန်ကန်ထုတ်၊ ဂိုင်းစဝေးဆ်ဆ်သမ် မား၊ မုံလိုင်းကွတ်၊ ဆ်ဆ်စားမံးဆ်ဆ်ယဝ်။ မူ၊ လိုက်ကန်ထုတ်၊ လီတေ၊ ဝေး၊ ကုန်းကျားဂျပုဂ္ဂလိကတိုင်း ပိုင်လီဂွင်းထုတ် ကန်၊ လီဆ်ကန်ရှိုင်းသင်ဆ်လိုင် တေကန်၊ လင်းရှိုင်းပံးယူ၊ လီဂွင်းစား လီလံးဆ်ဆ်ယဝ်။

<http://www.student.chula.ac.th/~54370350/page3.html>

ပိုင်းရှုန်းတိုင်

ပေးတေ ပွင့်၊ လှိုက်ထိုင် လှိုင်းကားလှိုင် ခေး ပိုင်းဇာဝ်။ ကဆိထိဆိုင်၊ ခိုင်းထတ်းသင်း၊ ခိုင်း ဗိုင်းလားငါးရှင်ပီ လှိုင်းရှိုင်းကဆိ ကမ်၊ ပံ့၊ လုံးလှိုင်းလုံးပိုင်း လှိုင်းဆင်၊ ခေးပိုင်း ဇာဝ်၊ ကဆိပီဆင်ငါးခမ်း၊ မှိုင်းပိုင်ခလေး၊ သုဆိ၊ လုံးသုဆိ၊ ပီဆိသေခေးခေး၊ ကမ်၊ ဆဆိ လံ၊ လံခေး၊ တီးပင်ရှိုင်းလှိုင် လှိုင်းကံ၊ ကံဆိ၊ ကျင်၊ မှိုင်းပီ 1998။ လှိုင်းထတ်းသင်း၊ လှိုင်းဆဆိ တေလင်းရှိုင်းလုံးဝု၊ ဆင်၊ ရှိုက် ခေးပိုင်းဇာဝ်၊ ပေးတေလှိုင်းတိုင်းရှု၊ လုံးဆဆိ လှိုင်ပွင့်လှိုင်း လှိုင်းရှိုင်းဆဆိ ခပ်ရှိုင်းသင်းခလေး၊ ဝံဆဆိ ဆင်းမွန်းရှု၊ ရှိုက်ဆိယဝ်။

ပိုင်းဇာဝ်။ ခေးပိုင်းကား ကဆိရှုးလှိုင်း မှိုင်း တင်၊ ဗိုင်းလိးလုံးငါးခမ်းမားဆဆိ ဆင်၊ ရှိုက် တေရှိုင်းလုံးဝု၊ ကပ်၊ လှိုင်းခေးပိုင်းဇာဝ်၊ ဆဆိသေ ဆင်းလှိုင်းဗျားဆဆိ တိုင်းရှိုင်းလှိုင်း လှိုင်း ကမ်၊ ဆဆိ ပွတ်းတွန်းလှိုင်း တိုင်းရှိုင်းလှိုင်း ယှပ်းယှပ်းသေ တေလုံးမီးလှိုင်းသုဆိလှိုင်း ပင်း တာပိုင်းတိုင်းတီးသုတ်းဆိယဝ်။ ထိုင်းခေး ဆိုင်းဂေး တေလင်းတိုင်းတတ်း ရှိုက်ခေး ကဆိလှိုင်းကဆိတင်း ပုဆိးတု၊ တေရှိုင်းကဆိ ရှုလှိုင်းလုံး ရှိုင်းသင်းရှိုင်းပွင့် “ခွင်းကဆိ ရှုလုံးရှိုင်းသင်းရှိုင်းကဆိ”။ ခေးထိသမ်

ခတု ဆင်၊ ရှိုက် ခေးပိုင်းဇာဝ်၊ သမ့်ပေးတေ ရှိုင်းယမ်ခိုက်တွန်း ခလေး လင်းဗိုင်းထိမ်းပမ် ခေးကဆိယှပ်းယှပ်းဆဆိသေဗိုင်းဗွန်းပမ် ဆဆိကတုဆိးပိုင်းတီး ဆင်၊ ရှိုက်သမ့်ပေးတေ မဆိးရှိုင်းသေ ပီဆိပင်းပိုင် ပီဆိမံးမီးခလေး ကပ်လှိုင်းတိုင်းရှု၊ လုံးခတုဆဆိသေခလေး ရှိုင်းခေးလင်းလုံးကပ် ပီဆိ၊ ပီဆိဗျားသု၊ တီး ပမ်ဆဆိယဝ်။

<http://www.ilo.org/declaration/thedeclaration/lang--en/index.htm>

ထိုင်းကဆိဆိုင်းဂေး တေလင်းရှိုင်း လုံးလှိုင်းဝု၊ လှိုင်းဆိးလင်း ခလေး လှိုင်းလင်း မီးပင်၊ မီးသိုင် ကမ်၊ ဆဆိ မီးတင်းရှိုင်းထိုင် ဆိုင်ခေးပိုင်းဇာဝ်၊ လှိုင်းဆဆိ မွန်းရှု၊ ရှိုက်ဆိ ယဝ်? ဗိုင်းလိးလုံးငါးခမ်း ကဆိရှုးလှိုင်းမှိုင်း တင်၊ မားရှိုင်းပီဆဆိ တေရှိုင်းရှိုင်း လုံးရှိုင်း ဗျားရှိုင်း ခလေး ငါးလုံး ကဆိပီဆိယု၊ ယမ်း မှိုင်းလိပ် ကပ်၊ လှိုင်းငါးခမ်း၊ ပင်းပိုင် ခလေး သုဆိ၊ လုံးသုဆိ၊ ပီဆိ ဟဲကကရ်လဲအေ ဒီကစီပံင် ပီနရူာ်ကရ်ကရ်ကရ် ကဆိလတ်းဝံဆိးခေး



မိမိးတူဂ်းလွပိဂ်းဂါခင် ဂေ,တိ, ပိ 1988

ပိခင်မိမိး
မိမိးဂါခင်လိဂ်းထီး
မိမိးမခင်းပိ.
တူ,တူလ်းလွမ်
ခလး
ခဂ်,မခင်းပခင်
ရှိုင်းဂါခင်ယခင်ပိုင်း
လိဂ်းဂါခင်ယခင်ယူ,
တီးခင်းပိုင်း
လိဂ်းထီး

မေးထီ (7) ပုးတီးမိမိးမေးခံ သင်
ဝုးတေတုဂ်းယွမ်း သုခင်,လုံးသေလွင်းလွင်း
ကမ်,ခခမ် ဆမ်တုခင်းသေလွင်းလွင်း တုခင်း
တု,သုခင်,လုံးရှိုင်းဂါခင်ခလး ဆမ်တုခင်းရှိုင်း
ဂါခင်ခခင် တုခင်းတေကမ်,လုံး ကါခင်းကပ်
မိမိးတင်,ကခင်းသေ ခပ်းခင်း နေ,လုံနေ,
ခိုင်းယဝ် လိဂ်,ခခေတိပ်းတတီး။

မေးထီ (8) သင်ဝုးရှိုင်းဂါခင် ကမ်,
ခခမ် ပီးဆွင်လိဂ်းရှိုင်းဂါခင် တီးလု,ရှာတံ
ဂျ,မုးတိုင်,လာတ်,တီးလုမ်းတြးခခင် ဖွင်း
လုင် မီးသုခင်,လုံး တုခင်းတု,တေလိဂ်းပခမ်
လပ်းခခင်းတီးဂေ,ခိုင်း တီးယဝ်လုခင်းလွမ်
နေ,မိမိးမုးခခမ် ရှိုင်းဖွင်းတီးခခင်းပခင်း။
ဝံးသေလုမ်းနေ,ရှိုင်းဂါခင် ပွင်,လာတ်,ပခမ်
ယဝ် တေလုံးလွမ်းထီခင်းဂါခင်ဂျ, တေ,ထိုင်
ပေးမီးမေးလိဂ်, ဂါခင်းလိဂ်းသုတီးတီး
လုမ်းတြး။

မေးထီ (9) ကိခင်ခိုင်းမေးထီ (10)
ထိပ်လိဂ်းထီသွင်သေယဝ် ခခင်းလင်း ကမ်,
လုင်,ပခမ်ခိုင်းခိုင်း ဂုးပဂခမ် တီးသိမ်းဝံ
တုခင်းတု,လွင်းလုမ်း,လုမ်း။ ကမ်,ခခမ် တေ
ကမ်,ပခမ်ရှိုင်း တီးသပ်းလိဂ်းဝံ လွမ်းခခင်,
မေးထီ (70) လာတ်,ဝံ။ ကမ်,ပခမ်ရှိုင်း
ရှိုင်းဂါခင်ပုခင်းခင်းယခင်း။ ကမ်,ပခမ်ရှိုင်း
ခင်းဝခင်းလိဂ်း (ယုတ်)။ ကမ်,ပခမ်ရှိုင်း

ရှိုင်းဂါခင်ပုခင်းခင်းယခင်း ခင်းဝခင်းယုတ်။
ကမ်,ခခမ် ကမ်,ပခမ်ဂုးသံးတီးခင်း လွမ်းခခင်,
မေးထီ (118)။ သင်ကမ်,လာတ်,လုင်းခခင်း
ကမ်,ပခမ်ဂုးသံးတီးခင်း။ မေးထီ (120-121
- 122) သင်ဝုးခခင်းလင်း ကမ်,လာတ်,ပခမ်ဂုး
သံးတီးခင်း ဖွင်းယခင်းလုဂ်းလင်း ကမ်,ရှိုင်း
ဂါခင်လုံးခခင်း တေလုံးပခင်းခင်းတုဂ်,ခိုင်း (စီး
ခိုင်း) ရှပ်ပဂ်,လု 15 ပိုင်းသိခင်း။

သင်ဝုးခခင်းလင်း မီးယိုင်းကါခင်းတီး
တေကမ်,လာတ်,ပခမ် ဂုးသံးတီးခင်း ကမ်,ခခမ်
ကမ်,မုးလွမ်းခခင်, ဝခင်းမိမိးမခင်း ဝံးသေ
လိဂ်းခခင်းခခင် ခခင်းလင်း တေလုံးသံး
ပခမ် စီးတုဂ်,ခိုင်း ရှပ်ပဂ်,လု 15 ပိုင်းသိခင်း
ဂုးလိဂ်းဝခင်း။

သင်ဝုးခခင်းလင်း ရှိုင်းရှိုင်းခင်း
တု, တေပခမ်ဂုးသံးတီးခင်း ကမ်,ခခမ် တေ
ပခမ်ဂုးသံးတီးခင်း လွမ်းခခင်,မေးထီ 1 ခလး
2 ကမ်,ခခမ် ပခမ်ဂုးသံးတီးခင်း တီးတုဂ်
တီးခင်းယူ,ခခေတေ ကမ်,လုင်,ပခမ်စီးတုဂ်,ခိုင်း
တီးသပ်းလိဂ်းဝံ ပုးခိုင်းခခင်း။

NITITHAM PUBLISHING HOUSE
Bangkok: Thailand

တၢ၊ မိုင်းစူးဝီဂ်ခ် စလး မိုင်းမလေးသျှိုင်းလိုင်းဆံ့ မီးဂျးဂျးတီး။ လွမ်းဆင်,လူင်ပွင်လိုင်း မိုင်းဆီ,ပေးလ်လာတ်းဝး နှဲးရှိုပ်ဂူခင်း 28 လာဆံ့ ဆန့် မှုဂ်းရှိုပ်ပာဂ်, 7 ပိုင်းသီဆိးဆံ့ ကွဂ်,ဂျးရှိုတ်းဂါခင် တာင်,ဝါဆိး တာင်,မိုင်း။ ယင်းပံးခါတ်းလါမိးဝး တေဆမ်သေဆန့်ထီင်းလူးဂွမ်, ဂွမ်းပိုင်းဝး နှိုင်းဂါခင်လိုင်းကမ်ဂျးရှိုတ်းဂါခင် တာင်,ဝါဆိးတာင်,မိုင်း ဆန့် လဂ်ကွဂ်,ဂျးလူလ်း ကမ်,ထုဂ်,ပဂ်းပိုင်မံမီးဂေး မီးတင်းဆမ် တင်းလံ။

ဂါခင်ကွဂ်,ဂျးရှိုတ်းဂါခင် တာင်,ဝါဆိးတာင်,မိုင်းဆန့်လာတ်းလံး ဝး ပီဆိဂါခင်ပိုင်လူင်ကမ်ဆိုင်။ လွမ်းဆင်,ခေးနုဆံ့စျး လူင်ပွင်လိုင်း ဗဂ်လာတ်းဝး ငိုဆိးတွင်းကမ်ဂူခင်းမိုင်းဆီ,ပေးလ် ဂျးရှိုတ်းဂါခင်တာင်, မိုင်းသေ သူင်,ပွဂ်းမိုင်းတင်းရှိုင်း တီးမိုင်းဆီ,ပေးလ်ဆံ့ တေလံးဝး သုင်ပီင်းဂမ် တင်းငိုဆိးစပ်းမိုင်းဆီ,ပေးလ် သီ,ပုဆိးဆိုင်,ပုဆိးဆန့် ယဝ်။

လူင်ပွင်လိုင်း မိုင်းဆီ,ပေးလ် လာတ်းဝး ကိုင်,သမ်,မိုင်းလိုဆိ ကေး,ပိုင်,လ် ဝမ်းထိ 25 ပီ 2015 ဆန့် မီးဂူခင်းလူ့.တံဂျး, 7611

ဂေး။ လွင်းဆံ့ မမ်းပီဆိလွင်းယာပ်,လီဆိး ပုဆိးတၢ,ဂူခင်းမိုင်းဆီ, ပေးလ် လိုင်းကမ်ဂျးရှိုတ်းဂါခင် တာင်,ဝါဆိးတာင်,မိုင်းစတုစတု။ တေ တီပံးတတ်းလုံ ပွဂ်းခိုဆိးရှိုင်း ဂျးပီးဆွင်လိုင်းရှိုင်းစဆမ်, ကမ်,ဆမ် တေ ကမ်,ပံ,ပွဂ်း။ ဂွမ်းပိုင်းဝး ပေးပွဂ်းခိုဆိးရှိုင်းသမ် သင်ဝးပွဂ်းခိုဆိး မးဆံ ဂူင်လတ်းရှမ်းဂါခင် ကမ်စပ်တိုဂ်းယူ,ဆန့်သေ တေကမ်, မီးဂါခင်ရှိုတ်း။ လွင်းဆံ့ ရှိုတ်းရှိုင်းလိုင်းစပ် တီပံးတတ်းသီဆိးလုံ ယာပ်, စတုစတု။

“မးပူဆံ့ယာပ်,စတုစတုလွင်းဆံ့။ မိုင်းပူဆံ့မးဆန့် မးကမ်, ပီဆိရှိုတ်းဂါခင်သေကိတ်း။ ဂွမ်းပိုင်းတင်းရှိုင်းသေစလး ရှိုတ်းရှိုင်းပီဆိ တာင်းမံးလုံလူင် ပုဆိးတၢ,မးဝံ။ လုဂ်းကွမ်,မးဂေး တိုဂ်းတုဂ်းလုံဂူင်



၄၅။ တေဝါးပေးစားဆဲးဂေး၊ ကျယုယု၊ယဝ်။ စားတိုဆဲးလုပ်၊လံးပွဂ်း ရှိုဆဲးဆဲးယဝ်” ဆဲ သျိုဝဂမ် ပရီယု (Shivaram Pariyar) မွဂ်း လာတီးစဆဲ။

ဂမ်းလိုဆဲးစတု ပေးလိင်္ဂ သျိုဝဂမ် ပရီယု (Shivaram Pariyar) ပဆဲးစွာင်မဆဲးလံး လိုဝ်းဂါဆဲ 45 ဝဆဲးသေ ရှိုးဂိုဝ်းပွဂ်း မိုဝ်းပွဂ်းမား။ မဆဲးလံး လံးလူင်းလံးမိုဝ်း ပဆဲးစေးမဆဲးဂီဆဲးတီးပေး လိင်္ဂတု၊ တေစိုဆဲးပွဂ်းစိုဆဲးမားယု၊ဆဲးသေ ပေးလိင်္ဂ ပဆဲးငိုဆဲးမဆဲးလံး 500 (ကမေ့ဂါဂါဆဲးတေ၊လု၊) ပုဆဲးတု၊သိုဝ်းရှိုဝ်းမိဆဲ။ ရှိုဝ်းဂါး လံးသိုဝ်းရှိုဝ်းမိဆဲ လမ်ဝဆဲးမဆဲးပုဆဲးတီးဆဲးစလး မဆဲးလံးလံးပဆဲး ဂါးမဆဲးဆဲးပီဆဲးသွင်ပုဆဲးစလး ပေးလိင်္ဂမဆဲးလံး တေစိုဆဲးဂါးကဝ် ဆဲးငိုဆဲးလိုဆဲးမဆဲးလံးဝါးဝါး။

ဂမ်းလိုဆဲးသုတီးစတုဂေး သျိုဝဂမ် ပရီယု (Shivaram Pariyar) တိုဝ်းတင်းထူင်စွာဆဲးမဆဲးလံးသေ ရှိုတီးဖဲဝ်ဂျ၊မိုဝ်း ရှိုဆဲးတီးဝိုင်းလူင် ဂတ်၊မဆဲးတု၊ (Kathahmandu) မိုင်းဆဲးပေးလိ။ ဝါးသေကိုင်၊သဆဲးယဝ်ဆဲး ဖုဆဲးမုဂ်ဆဲးစလး ဆင်၊ရှိုဝ်းဖုဆဲးမုဂ်တေ ကမ်၊စဝ်းသုပ်း ကမ်၊စဝ်းစူးဆင်ဆဲး မဆဲးလံး လံးကပ်ဖေးလိတ်မိုဝ်း သီလမ်ကွဆဲ၊ ပိတ်းတုမံးဝဲသေ ပွဂ်းဂျ၊မိုဝ်း။ ဖုဝ်၊ထိုင်ထိုင်ဆဲးလူဝ် ဝဆဲးဆိုင်ဆဲး မဆဲးလံးဂျ၊သိုဝ်း ဝဲလူတုသေ သိုဝ်း၊စာဝ်းတင်းစာဝ်းဂံ ဂျ၊ရှိုပီးဆဲး ကမ်ယု၊သဝ်း တီးဝိုင်းလမ်ဂျင် Lamjung ပွဂ်းကွဂ်၊ မိုင်းဆဲးပေးလိ ။

ကိုင်၊သဆဲးပွဂ်းဆဲ ကမ်လုသုမံးယု၊ဆမ်သုတီး လံးရှိုဆဲးဆဲး ဖုဆဲးစာဝ်၊ ဆဲးထီးဝါးဆဲးစတု ပီဆဲးလွမ်းရှိုမံးရှိုမံး တုးလူတု၊ ရှိုင်းရှိုမံး ဂဝ်းစဂ၊ တင်းဆမ်ဂေး၊ ရှိုဆဲးပင်းတိုက်၊ယု။ စိုက်၊လေ၊မိုင်း ကမ်မား လိုဝ်းသဝ်း တီးရှိုင်းရှိုမံးဂေး၊ လံးလုသုမံးသံးလွတ်တင်းဆမ်တင်းလံ။ လံး ငါဆဲးသီဝ်ကံတု၊မိဆဲးရှိုဆဲးတံ၊ လွမ်းဆဲးသံးလူမံး သမိုပေး ရှိုဆဲးလူင် ဂျ၊သိုင်း။

သျိုဝဂမ် ပရီယု (Shivaram Pariyar) စဝ်းဂျ၊လူးရှိုင်း ရှိုမံး ကမ်ဂုတ်၊ပင်း ကမ်မီးရှိုဆဲးတိုက်မားသွဂ်းရှို ဖုလွတ်တံ။ ကမ် လိုဝ်းလင်းတေတိုက်ဝဲ စမ်ဝဲယု၊ တုးဖေကုတ်၊စလး တုးရှိုင်းရှိုမံးလိုဝ်း ဆဲး။ မဆဲးလံးမံးလွတ်ယု၊လူင်သေ ရှိုမိုဝ်းတုလုး၊ ပေးယဝ်စိုဆဲးကွဂ်၊ မားဆိုဝ်သီဆဲးတင်းစိုဆဲး။ မဆဲးလံးစတု တင်းပုဆဲးကမ်၊ပေးရှိုင်း စလး တု၊တေယု၊တီးဆဲးဆဲ လွမ်ဂုင်ရှေကိုင်၊ လာတီးမားဆင်၊ဆဲ။

တေသိုဝ်းဖုဆဲးရှိုပေးစမးစလး မေးဆင်းမဆဲးလံးဆဲးဂေးမိုဆဲး ရှိုင်းယာပ်၊လွတ်လူင်ဝဲ။ ရှိုဆဲးလိုဝ်းတီးဝိုင်း လမ်ဂျင် Lamjun ပီဆဲးကီး သင်ယု၊ဝဲဆဲ တိုဆဲးကမ်၊ပေးမီးဖုဆဲးလားစဆဲ။ မဆဲးလံး ကမ်၊စိုးရှိုး လွင်းလွတ်လိက်စလး လွင်းမံးလွတ်လိုဝ်းဆဲး စဝ်းမားလူ။ လွမ်းဆင်၊ရှိုဆဲး တင်းရှိုဆဲးမဆဲးလံး လာတီးစဆဲးစတု ရှိုပီးရှိုဆဲးယေးလုလိဝ် သိုင်းမုတ်းစလး လံးယု၊သဝ်းတင်းဆဲးဂံ။ ရှိုလုးဂါး လုဂ်းလံးကွဆဲး

မဆဲးလံး ကမ်ကျယု 3 စုပ်၊ဆဲးစတု ကမ်၊လံးထူင်းပေးကီးသင် ဝါးဆဲ။

တေလံးဝါး မဆဲးလံးဆဲ ကမ်၊ပေးလံးမံးလွတ် တာဆဲးကျိုင်းဂေး၊ မဆဲးလံး စိမ်သုဂ်တု (Kim Shreshta) ကျယု 29 ပီ ကမ် ရှိုတီးဂါဆဲးတီး ပေးဂီ၊သတ်၊လိဝ်ဂမ်သေ ပွဂ်းမားရှိုဆဲးလွမ်းဂမ်။ စိမ် သုဂ်တု (Kim Shreshta) စတုလုင်းမဆဲးလံး ပိုတ်၊လာဆဲးစံ၊ စွင်ဝဲတီးရှိုမံးတုးလူတု၊ ဝါးသေကိုင်၊သဆဲးယဝ်ဂေး၊ ကမ်၊လံးရှိုဆဲးလုင်း မဆဲးယဝ်။

ဆဲးယု၊မေး၊ လူ၊မား၊ ကူ၊ပရီ၊တီး၊ Nirmal Lumar Upreti ဂေး၊ကမ်ပီဆဲးဖုဆဲးတုဆိုင် စလး တိုက်းတေး၊ပဆဲးရှိုဆဲးမိုင်းဆဲးပေးလိ ကမ်လိုဝ်းဂျ၊ ရှိုတီးဂါဆဲးတင်းမိုင်းဆဲးလားဝါး ဆဲးဖဲတိုပုဂ်းမဆဲး မီးရှိုဆဲးတင်းဆမ်မားတုဂ်းယွမ်း ရှိုတိုက်းတေး၊ လာတီးပဆဲးရှိုဆဲးတင်း၊ ဂေး၊ ရှိုစဝ်ပွဂ်းစိုဆဲးရှိုဆဲးစဝ်လိုဝ်းဆဲးဝါး။

Upreti ကမ်ပီဆဲးဂီမံးရှိုပင်းလုမ်း Pravasi Nepali Co-ordinatooon Committee လာတီးဝါး “ရှိုဆဲးဆဲးပေးလိ လိုဝ်းဂျ၊ ရှိုတီးဂါဆဲးဆဲးမိုင်းဆဲး လံးရှိုဆဲးလုင်းလု၊လိဝ်မိုင်းစဝ် လွမ်းထီးဝါး၊ လွမ်းလိဂ်းဖုဆဲးစာဝ်၊ ယဝ်ဂေး၊ လံးရှို၊ငါဆဲးလွမ်းကျိုင်းဂေး၊ဂေးမီး။ စဝ်ဂေးထာင်၊ဝါး မီးလွင်းလု၊လိဝ်တင်းဆမ်” ဝါးဆဲ။

“ဆဲးလွတ်စတု၊ စဝ်စိုးပွဂ်းရှိုဆဲးယေးစဝ်သေ ဂျ၊လွတ်ထီမ်ရှိုဆဲး ရှိုဆဲးစဝ်၊ ဆဲးမူ၊ဝါဆဲးစဝ်လိုဝ်းဆဲ။ ရှိုလုးဂါး ကမ်စဝ်မံးလွတ်လိုဝ်းပိုဆဲး သုတီးကမ်ဆိုင်ဆဲး သင်ပွဂ်းစိုဆဲးရှိုဆဲးယေးစဝ်ဆဲ လွင်းဆိုင်ဆဲးဆဲ စတု စဝ်တေကမ်၊မားရှိုတီးဂါဆဲးလံးစိုဆဲးဆဲးယဝ်”

တု၊ရှိုင်းဂါဆဲးတေလံးဂါဆဲးဆဲး လံးလုင်းတိုဆဲးစတုယဝ်။ ယဝ် ဂေး၊ လံးရှိုင်းရှိုဆဲးဝဲစာမံးမိုင်း၊ ဝဲစိုင်းပီဆဲးလိုဝ်းဆဲ။ ရှိုဆဲးမားရှိုဂါဆဲး ဆဲးဆဲသေ ရှိုဆဲးကမ်မီးဂါဆဲးဝဲ။ ဂါးလွတ်ရှိုဂါဆဲးလိုဝ်းဆဲးဂေး၊ မဆဲး ဂါးရှိုင်းပုဆဲးတီး။ ပရီယု (Pariyar) ဆဲး ဆင်၊ရှိုဝ်းတေလံးဂျ၊ရှိုတီး ဂါဆဲးသေရှိုတီးဂျ၊တီး သေး၊တီး၊ကျ၊ဂေး၊ပီယိုဝ်းဆဲး မုတ်းငိုဆဲးတေး၊ လု၊ ကမေ့ဂါဂါဆဲးပီဆဲ 700 တိုဆဲး ကမ်မဆဲးလုင်းဆဲး တု၊ရှိုင်း ကွမ်တင်း မဆဲးလံးဂျ၊တုဂ်းစတု၊ Riyadh ဆဲး စတုစတုဝါး။

မဆဲးလံးဆဲး ဂါးပုဆဲးမား ကမ်၊ယာမံးရှိုတီးဂါဆဲးဂေး၊သင်း လိုဝ်းဆဲသေပွဂ်း။ ရှိုလုးဂါး မဆဲးလံးယာမံးရှိုတီးဂါဆဲး ဆဲးရှိုတ်၊သံးပုး တုးလိတ်းမံးလူင်။ လိမ်မိုဝ်းမဆဲးလံးယု၊လဆဲးလိတ်းဆဲး မဆဲးပေး ရှိုတီးဂါဆဲးရှိုငိုဆဲးသေ သူင်၊ငိုဆဲးပဆဲးတင်းရှိုဆဲးဆိုင်လိုဆဲ 700 တေး၊ လု၊ကမေ့ဂါဂါဆဲးဆဲးဆဲ တေလံးဝါးကမ်၊ငါးငါးဆဲးယဝ်။ “သင်စား မီးဆမ်ဂတ်ဆမ်သေဆဲးဆဲလိုင် စားတေမီးတိုဝ်းတင်းလိသေဆဲ” ဆဲမဆဲး လံးလာတီးဆင်၊ဆဲ။

လုဂ်းကွဆဲးဆမ်၊ လာဝ်းစိုဝ်းဆဲးပေးလိ ကျ၊ယုသီဆဲးပါဆဲးဆဲး

ခနး 20 – 30 ပီ ပံဆဆံ့ ကွက်,ရှိုဆ်းဂျ,ရှိုတ်းဂခင် တခင်,ဝခင်; တခင်,မိုင်းဆမ်ပူဆံ့တီးခလး; မခင်လှိုင်းဂျ,တခင်းရှိုဆ်း; မခင်းလှိုင်းဂျ, တခင်းဝခင်;သေ ထိုင်တီး; ရှိုဆ်းလုဆ်းသီဆ်းလင် ပေးကမ်,စွဲ;မီးဆဆံ့ ယဝံ့။ ကျုးဂေး, ပုရီယု (Pariyar) လှိုင်းရှိုဝေး; ဗဂေဂသျူ သျိုးသ တျ, Parkash Shreshta ဆဆံ့ ရှိုတ်းဂူဆ်းဂေးဂေး; တီးဂူင်,ပဆီ,ဆ်း မိုင်း စျ,တျ, Qatar ဆဆံ့သေ မေးဆခင်းမဆ်းလံးခလး; လုဂ်းလခင်း 5 ဂေး,သမံ့ ယု,လွမ်းပီးဆဆံ့လှိုင်းရှိုဝေးစပ် တီးပွတ်းကွက်,မိုင်း ဂတ်,မဆ် တူ, Kathmandu သေ ရှိုတ်းဂခင်ဖဂ်,သွမ်း တျ,ရှိုတ်းဆမ် Pesi-Cola ဆဆံ့ယဝံ့။

ပေးသျိုးသတျ, Shreshta ခလး; ဆဆံ့ဂေး,လိုဆ်းသုတ်းမဆ်း လံးသမံ့ ရှိုတ်းဂခင်ဂေးဂေးဆဆံ့ယဝံ့။ ဆင်,ရှိုဝ်တေပွတ်းမိုင်း ဂတ်,မဆ် တူ, Kathmandu ရီပိုဆိုင်; ဝံးကိုင်,သဆ်,ဆဆံ့ ကမ်,ရှိုင်သင်တေ ထိုင်ဗွင်းဝဆ်းလှိုင်း 6 လှိုဆ် ဆိုင်;ပွတ်းယဝံ့ခလး; မဆ်းလံးတေကပ် စွာင့်ဆ်းဝဆ်းလှိုင်းသေ ပွတ်းရှိုဆ်းဂီပိုဆိုင်။

ယွဆ်းဝေး;မေးဆခင်းမဆ်းလံး တိုဂ်,ရှိုဂိုတ်,လုဂ်း; လံလိုဆ်ပူဆံ့မေး ဆဆံ့ဂူဂ်း။ စမေးမဆ်းလံးဂေး; ဝံးသေတူဂ်းလှို ကိုင်,သဆ်ယဝံ့ဆဆံ့ ကပ်ပီဆ်လှိုင်းရှိုဝ်တေဂေး,သေဂျ,ဆဆံ့ယဝံ့။ ရှိုဆ်းမဆ်းလံးလဆ်းတီး; ဂေး; မီးရှိုတီး,လတ်လှိုင်းဝေး; မေးမဆ်းလံး ကွဆ်ကပ်လုဂ်းလခင်း မဆ်းလံး ကွက်,ဂျ,တခင်းဆွတ်းရှိုဆ်း။ လှိုင်းဂီပိုကွဆ်,ဂူလှိုင်းဂေး; ကမ်,မီး ဗွင်းလှိုစွဲ;ယု,သဝ်း သင်လှိုင်း,ရှိုဝ်းလှို,သွဆ်းရှိုဆ်းယေးဆ် လှိုင်းစပ်တေ လီဆ်းစပ်;ဂျ,ယိပီးကပ်သေ ဆ်ဆ်းကွက်,မေးမိုဆ်းဂမ်းလီဝ်ယဝံ့။ လွမ်း ဆင်,စမေးမဆ်းလံး ကူမု, မု,ယု, Uma Maya လခင်းစမေး; မိုင်း လီဝ်စတုတီးဆဆံ့ဆဆံ့ ကမ်,ပီဆ်သင်ယဝံ့ဝေးဆ်။

ဝံးသေဂူးလှိုင်းရှိုပိုင်ယီဆ်ဂျ,ယဝံ့ဆဆံ့ လှိုင်းစပ်ဂေးမိုဆ်းစပ်; ဂျ,ယု,ဆ်းရှိုဆ်းယေးစပ်မိုဆ်း။ သျိုးသတျ, Shreshta ကျ,ယု 29 ပီ ဝံးသေမေးဆခင်းမဆ်းလံး ရူ,ပံ Rubi ရှိုတ်,လုဂ်းယဝံ့ဆဆံ့ လှိုင်းဂျ, ယုတ်းယုဆ်းခလး; မဆ်းလံးကွဆ်မေးမဆ်း ဂျ,ရှိုမေးယု ရှိုလှိုင်းကမ်, ပီဆ်တခင်းပီဆ်သင်ဆင်,ဂပ်,။ သင်လှိုင်းဝေး; ဗွင်းပဆ်တီးတိုင်,ပခင်,ဆဆံ့ လှိုင်းလံး,ပဆ်ဂေး;ယုတ်းယုဆ်းလှိုင်း သျိုးသတျ, Shreshta ဆဆံ့တေစွဲ; သိုပ်,ယု,တေး,ထီင်း 2 လှိုဆ်ဆဆံ့ယဝံ့။

ပေးမဆ်းလံးခလး; ဆဆံ့လံးမဆ်း ကဆ်မီးတီးမိုင်း (ပရီဆ်,) Bahrain ဆဆံ့ သိုပ်,ဗွင်းမေးလှိုင်းဝေး; တေပွတ်းမိုင်း ဂတ်,မဆ်တူ, Kathmandu သေ ဂျ,လှိုင်းလှိုင်းကဆ်လှိုင်း,တခင်းလှိုင်းထီဆဆံ့ဝေး;ဆ် “ဂူလှိုင်းဂေး; မဆ်းလံးဝေး; ပေးစပ် ကမ်,လှိုင်း,ပွတ်းမေးဂေးလံး; စျ,စပ်မိုင်း ဂျ,ရှိုင်းဂူလှိုင်းစျ,ဂေးလံး။ စပ်ထုဂ်,လီသိုပ်,ရှိုတ်းဂခင်ဂျ, ယွဆ်းဝေး;ရှိုင်း စျ,လှိုင်း,ငိုဆ်းဆဆံ့ဆဆံ့။”

<http://www.latimes.com/world/asia/la-fg-nepal-quake-migrants-20150506-story.html>

ပဂ်းပိုင်မီး; ဂီဝ်,လှိုလှို;ရှိုင်းဂခင် ဂလး; သုခင်,လုံးရှိုင်းဂခင်

ပံဂမ် / ကတီး,ဝခင်း လခင်သုလှို.

မိုင်းပံ,လခင်းထိုင် လှိုင်းပဂ်းပိုင်မီးဆဆံ့ စျ,ရှိုင်းဗွင်းတီမီး; လိုဂ်း; စွဲ;သပီးလီင်းပဆ်း ပီးဆဆံ့ရှိုင်းဂခင်ရှိုင်းစျ, ရီဝ်,လှိုလှို;ရှိုင်းမေးမံ မီးဆဆံ့ဂမ်, ယွဆ်းပိုင်;ဗဂေ,သျ, ဆ်းမံမီးမခင်လှိုင်းဆဆံ့ တေမီးစေး;ဂျ,မံး ကဆ်ရှိုင်း “ တခင်,တခင်.” လွမ်းဆင်,မံမီးမီးဝံ့ ရှိုလှိုင်းဂေး;တူဂ်းစျ,ရှိုင်း ကမ်,လံးမီးလေ,တဆျ, တျ,တေလှို,စေး;ဂျ,မံးဆဆံ့ စျ,ရှိုင်းကမ်,လံး; လီဂ်,စပေလှိုင်းရှိုင်း ဗဂေ,သျ,ခလး; သျ,သဆျ, ရှိုလှိုင်းဂေး;တခင်,တခင်ကမ် ဝေး;ဆဆံ့ မဆ်းပီဆ်စေး;ဂျ,မံး တခင်းမံမီးဝံ့ယု,ယဝံ့ တခင်,တခင်ကမ်; ဆဆံ့မံထိုင် ရှိုဆ်းလှိုင်းကမ်ကမ်,မီးလှိုင်းရှိုင်းထံး (သဆ်သျူတ်းထံး) ပေးမေးလခင်းထိုင် လှိုင်းပဂ်းပိုင်မံမီးလှိုင်း ပဂ်းပိုင်မံမီး; မိုင်းလှိုင်း ဆဆံ့ မိုင်းဗွင်းမဆ်း ပေးပီဆ်မိုင်းထံးဂေး; တေပီဆ်ပဂ်းပိုင်ကမ်ထံး ဂမ်းထံင်း မိုဆ်ဆင်, ရှိုဆ်းဆ်းလှိုင်းထံးဂေး,ဂေး; တေဂူ,ဝေး;မံမီးမီး ယု,ခလး; တခင်,မဆ်းပီဆ်လှိုင်းရှိုင်းကမ်;ဆဆံ့ ဂမ်းပေး;ဆမ်ပေး;ရှို,ဂမ် ယု,။ ရှိုလှိုင်းဂေး;ပေးမေးလခင်းထိုင် ပဂ်းပိုင်မံမီးကမ်ရှိုင်းဂခင်လံးထုပီး ယု,ဂူး;ဝဆ်းဆဆံ့ တေပီဆ်မံမီး ကမ်ရှိုင်းဂခင် ရှိုတ်းဂခင်ဗိုတ်းတီး; မဆ်းခလး; တခင်,မံမီးကမ်ရှိုင်းဂခင်ဂျ,လံးဝခင်းတူဂ် 90 ဝခင်းတူဂ်း လှိုဆ်းကမ်,ဆဆံ့ ရှိုင်းဂခင်ဂေး;လှိုင်း ကမ်,မီးဝံ့စပ်းစီး,ခလး; ကမ်,သျ, မခင်,ရှိုလှိုင်းရှိုင်းသေဂေး;လှိုင်း။

မိုင်းပူဆ်းမေးဆဆံ့ လှိုင်းပွင်လှိုင်းစပ် လံးပိုတ်,ရှိုင်းရှိုင်းဂခင်လှိုင်း သံမံလှိုင်း ထတ်းထွင်ရှိုဆ်းမိုင်းခလး; ယွဆ်းစွာင့်တေး,ရှိုတ်းဂခင် ရှိုလှိုင်းဂေး; ယင်းမီးရှိုင်းဂခင် ကမ်လှိုင်းစပ်;မေးလှိုင်း; ကမ်,မီးဝတ်း ရှိုသင်သေ လှိုင်းလှိုင်းဆေး;ထံးစပ် တီလှိုင်းဝံ့ရှိုင်းလံးဝဆ်း ယွဆ်း,ဝေး; တျ,တေပွံ,တူဂ်းမိုင်းမိုင်းဆဆံ့ တေလံးမိုင်းလှိုင်းတြေး တတ်းသိဆ် 1 ဝခင်း ပေးဝံးဆဆံ့မေး လှိုင်းဆေး;ထံး တေသုင်,ရှိုင်းဂခင်ကမ်ကမ်, မီးဝတ်းဝံ့သေ လှိုင်းစပ်;မိုင်းဆဆံ့ ဂျ,စပ်ဝံ့ဆ်းစွတ်းထီင်းလံးဝဆ်းလှိုင်း, ရှို;သုင်,မိုင်းမိုင်း ပေးပီဆ်ရှိုင်းဂခင် ကမ်လှိုင်းမိုင်းမေးမေး; တေ

သုင်၊မိုဝ်းစိုဆ်းတင်းမိုဝ်းမာဆ်း၊ ကမ်၊ဆဆ်းရှင်
ဂါဆ်းကမ်လုဂ်၊ ဂမ်၊ပေးတီးယားလေး၊ လာဝ်း
ဂေး၊ တေသုင်၊မိုဝ်းစိုဆ်း၊ မိုဝ်းဖွံ့၊မိုဝ်းမဆ်း။
ဆဲးဂေး၊ ပီဆ်မံမီး၊ကမ်ထံးစပ်မီးဝဲ တေမီး
ထံင်းလံပိုင် မိုဆ်ဆင်၊ မံမီးကေးယား (ခါဗျာ)
လေးမံမီး၊ ဖေလဂုဆေး ပေးပီဆ်ဂုဆ်းကမ်
ရှ်တီးဖေတီးလွမ်းမံမီးကေးယား (ခါဗျာ) ဂေး
တေမီးတါမ်၊မိုဆ်ဆင်၊တါမ်၊တံ၊ တါမ်၊တုဂ်း
စွဂ်း တါမ်၊မံဝ်ဆ်းလေး၊ တါမ်၊ရှပ်၊သိမ်းစွဂ်း
စွင်ရှိုဆ်းယေး ဂုလ်းဂေး တါမ်၊ကမ်ဝုးမေး
လိုဝ်းဆဆ်းဂေး၊ တေစိုဆ်းယု၊လွမ်းဖူးလုး
တါမ်၊ ထံင်းဂမ်းဆိုင်ဝုး တါမ်၊ကမ်ရှ်တီး
ဖေတီးဆဆ်း မဆ်းရှပ်းရှိုင်းဂေးရှိုဝ်။

ကင်ဆိုင်ပဂ်းပိုင်မံမီး၊ ကမ်စားရှပ်းလံး
သပ်းလံင်းထိုင် မံမီးတွဆ်းတု၊ပီးဆွင်ရှိုင်း
ဂါဆ်းဆဆ်း သင်လိုဝ်းဝုး မီးစေးဂုမ်းစွင်လှို
စွံးတွင်းထမ်ဆဆ်း ရှ်းသိုပ်၊ပွဲ၊ကမ်၊တုလ်း
ထံင်းတွဆ်းဆေး စားရှပ်းတေစတီးလှိုသေ
သိုပ်၊တီမ်းစုဆ်းရှပ် မံမီးကမ်ဂ်ပ်၊လုလ်း လွင်း
သုဆ်းပီဆ်ရှိုင်းဂါဆ် ကမ်မေးရှ်တီးဂါဆ် ရှပ်
လိုင်တွင်ယု၊တီးဆွံးမိုဝ်းထံး ပေးတေစပ်းလှို
သုဆ်းလံးလေး၊ ရှပ်၊မံမီး ဆင်၊ရှိုပ်ပေးတေ
ကမ်၊ထုဂ်၊ပိုဆ်းစီး၊ဆ်းတီးတံင်းလေး၊ ပေး
တေကမ်၊ဂု၊ တီးတံင်းပိုဆ်းဆဆ်း ရှ်းမေယု၊
လွမ်းပဂ်းပိုင်မံမီးဆဆ်း တေဂတ်းယံဆ်တွဆ်း
တု၊လတ်းပဆ် စပ်းယမ်းရှပ်းလှိုတွင် ရှပ်း
စားလွမ်း။



သုင်၊လီ၊သုင်၊ပီဆင် ခရင်းယိုင်



ဆွံးလုမ်းဖှာ၊ ကမ်ရှပ်းယု၊ဆွံ့ စိုဆ်းလှို၊
မိုဝ်းသုင်မေးလေး၊ ဂုဆ်းမိုဝ်းဂုးတီးတီးဂေး၊ လံး
လာတ်းကွဂ်၊ မွဂ်၊လာတ်းဆေ သိုင်ဖွံ့၊သိုင်
မဆ်းမေးလံလံလိုဝ်းယု။ ဆင်၊ရှိုပ်တုင်၊ပုင်း
ဂုဆ်းရှပ်း ရှ်းမီးလွင်းဖေင်၊ပီင်းဂမ်ဆဆ်း ဂုဆ်း
မိုဝ်းလံလံမိုဝ်းဂေးလံးယွဆ်းသုဆ်းလံးသုဆ်း၊
ပီဆ်ရှပ်းဖွံ့၊ရှပ်းမဆ်းမေး။ လီမ်မိုဝ်းပုဆ်းမေးပီ
ပွင်း 19 ပဂ်းပီမိုဝ်းဆဆ်း ဆင်းယိုင် တင်း
လံဂေး၊ လံးကွဆ်ရှပ်ထုဝ်းဆေးသေ လံးတုင်
ဆိုင်တုဂ်းယွဆ်းစိုဆ်း သုဆ်းလံးသုဆ်းပီဆ်စပ်
ကမ်ရှိုဂ်းပုးလီမ်မိုဝ်းတေ၊လု၊ဂိုတ်။ ကမ်
ထုဂ်၊မီဆ်းမဆ်းတေ ဂုဆ်းရှပ်းဆွံ့ မီးသုဆ်း
လံးသုဆ်းပီဆ်လီမ်မိုဝ်းဂိုတ်၊ ယွဆ်းဆဆ်း လေး
သုဆ်းလံးသုဆ်းပီဆ် ဆင်းယိုင်ဆွံ့ဂေး၊ ပီဆ်
သုဆ်းလံးဂုဆ်းယဝ်။ ဂုလ်းဂေး ကမ်ဆင်
ယိုင်ထုဂ်၊လီလံးလိုဝ်းဆဆ်း မွတ်၊ရှပ်း။ မိုဆ်
ဆင်၊ ဆွံ့တုင်၊ပုင်းဂုဆ်း၊ ဂါဆ်ပံးမာဂ်းမီး၊
ဂါဆ်ပံးမိုဝ်း၊ ပံးပလု၊ လု၊ဂု၊လိုဝ်းဆွံ့ဂေး
လံးလီဂ်၊ဖေဝဲလံလံလိုဝ်း။ ထံင်းလွင်းဆိုင်
လွင်းပေဂါဆ်ဆ်းလက်း၊ လီဆ်ဂါဆ်ဆင်
ယိုင်လိုဝ်းဆွံ့ လံးရှပ်းယု၊ဂုးဝဆ်း။

ပေးမေးတုလ်းစိုဆ်း ငဝ်းလံးဆွံးရှိုင်း
ဂါဆ်ဆင်းယိုင်လိုဝ်းဆဆ်းလိုင် တိုဂ်းလံးရှပ်
ငဝ်းလံးရှပ်းရှိုင်းယု၊တေတေ။ ကင်ဆိုင် ဖိုဆ်

လံးငါဆ်း လုမ်းရှိုင်းဂါဆ်လုမ်းဖှာ၊ (ILO)
လံးပိုဆ်းဖေင်၊မိုဝ်း 2014 ဆဆ်းရှပ်ဂုဆ်းရှိုင်း
ဂါဆ်တင်းလုမ်းဖှာ၊ မီးမွဂ်း (232) လာဆ်း
ဆွံး(48) ပိုဝ်းသိဆ်းဆဆ်းပီဆ်ရှိုင်းဂါဆ်ဆင်
ယိုင်ဝုးဆ်။ ဂုဆ်းရှိုင်းဂါဆ်ဂမ်းဖွင်၊ ပီဆ်
ဂုဆ်းရှပ်းဂါဆ် စပ်းလွမ်းမံမီးယု၊ဆ်သေတု၊
ဂုလ်းဂေး ဂုဆ်းတင်းဆမ်သမ္ပ ပီဆ်ဂုဆ်းရှိုင်း
ဂါဆ်ကမ်၊စပ်းလွမ်းပဂ်းပိုင်။ ယွဆ်းဆဆ်းလေး
ကင်ဆိုင်မံမီးသေ ရှိုင်းဂါဆ်ဆင်းယိုင် တင်း
လံဂေး၊ လံးပိုဆ်းလိုဆ်ကေ၊ရှိုင်း၊ လံးရှိုတ်း
ဂါဆ်စပ်းယမ်းယာဝ်၊ လံးထုဝ်းတင်းယာပ်၊
ဖိုတ်၊ ကမ်၊မီးလွင်းလွတ်းဖေး တီးရှိုတ်း
ဂါဆ်၊ ကမ်၊မီးလွင်းလုမ်းလုမ်းလိုဝ်းဆွံ့။

ယွဆ်းဆဆ် ဆင်းယိုင်တင်းလံ ငလေး
ဆင်းယိုင်လိုဝ်းရှိုတ်းဂါဆ်တုင်ဆိုင် ဆွံးလုမ်း
ဖှာ၊ဂုးတီးတီးဂေး၊ လင်၊လံးတုဂ်းယွဆ်း ရှ်း
ဆင်းယိုင်ပေးလံးကွဆ်ရှပ် စပ်းပုးဂုးရှိုင်း
ဂါဆ်လေး ရှိုတ်းဂါဆ်တု၊ငါဆ်းမိုဝ်း၊ ရှ်းဖေင်၊
ပီင်းဂမ်တင်းဖူးလံး၊ ဆင်၊ရှိုပ်တေကမ်၊မီး
လွင်းလီဂ်၊ဖေတင်းဂုဆ်းယိုင် ဂုဆ်းလံးသေ
ရှ်းပေးလံးဖေင်၊ပီင်းဂမ်ဆဆ်း ဆင်းယိုင်
တင်းလံဂေး၊ စပ်းလှိုသို၊ရှိုင်း တုဂ်းယွဆ်း
သုဆ်းလံးဆင်းယိုင်မေး။ ဝါးသေလံးတုဂ်း
ယွဆ်း သုဆ်းလံးသုဆ်းပီဆ်ဆင်းယိုင် မိုဝ်းပီ

1945 ဆခ် အိုခ်ခခဝ်၊သုခင်၊လုံးသုခင်၊ပိခင် ဂူးလိုင်းမိုင်း (UDHR)၊ မိုင်းပီ 1979 ဆခ် မီးခေးလုံးလုံ ဆင်၊ရှိုပ် လွင်းလိဂ်၊ဖေဆခင်းယိုင်း ဂူးလိုင်းလိုင်း ရှုံးပေးလုံးရှာ်လာ် (CEDAW)၊ မိုင်းပီ 1995 ဆခ် လိဂ်၊ဖေဆခင်၊ ပီဂိုခ်ခေးလေး ဂွင်း၊လီ၊လိုင်းမိုင်းရှမ်းတုမ်ဆခင်းယိုင်း၊ ဖိုခ်ခခဝ်၊လွင်းခမ်းယိုခ် ခလေး ဖခ်၊ရှမ်း၊လူမ်းမခ်မခ် 1325၊ 1820၊ 1888၊ 1889၊ 1960၊ 2106၊ 2122 ဂင်၊လုံးရှိုင်းဖိုခ်ခခဝ်၊ မခ် မီးတင်းလာ်လိုင်းဆွဲသေ လုံးမဂ်မခ်ခဝ်။

ဝါးသေဆခ် ဂင်၊လုံးမီးမခ်မီးရှေဂင်းပခ် ဆခင်းယိုင်းရှိုင်းဂခင်။ ပိုင်တိုဂ်ခ်မခ်ခေး မိုင်းပီ 1966 ဆခ် ဂင်၊လုံးမီးလိဂ်လုံးလုံတုးပါး မခ်၊မီးလိုင်းမိုင်း၊ တူင်၊ဂိုင်းဂူးခ် ခလေး ဖိုင်းခေး (ICESCR)၊ မိုင်းပီ 1990 ဆခ် မီးလိဂ်လုံးလုံ တုးဂိုတ်၊ခခရှေဂင်းပခ် ဂူးခ်ရှိုင်းဂခင် ခလေး သုခင်၊လုံးသုခင်၊ပိခင်ဂူးခ်ခ်ခ် (ICRMW)၊ လူမ်းရှိုင်းဂခင် လိုင်းမိုင်း (ILO) မဂ်၊မခ်၊ ခေးလုံးလုံ လိုင်းမိုင်းတင်၊လိုင်းသေမီးမခ် မီးတင်းဆခ်။ ယဝ်ဂေးလုံးဆေပုးမခ်မီးတုးရှေဂင်းပခ် သုခင်၊လုံးသုခင်၊ ပိခင်ဂူးခ်ခ်ခ်။ ယဝ်ဂေးလိဂ်လုံးလုံ တွမ်းတုးရှေဂင်းပခ်သုခင်၊လုံး သုခင်၊ပိခင် ဆခင်းယိုင်းတင်းသိုင်းလိုင်းဆွဲဂေး လုံးဆေဝိုင်းလိင်းလိင်း လိင်းယူ။

လုံးတမ်းဝါး ပဂ်၊ပိုင်မခ်မီးလိုင်းဆခ်သေတုးဂေး တိုဂ်မီးတင်၊ ယူပုံးယွမ်း တုးရှေဂင်းဂိုတ်၊ခခပခ်ယူ။ ဆွဲဝခ်ခ်မိုင်းဆွဲ ပါးမဂ်၊မီး ဆွဲမိုင်းဂေးဂိခ်ခေးလုံ၊ ဆခင်းယိုင်းတင်းလာ်ဂေး တုးပေးလုံးလွဲထီမ် ဂူးခ်ခ်ခ်ခ်ခ်၊ ရှုံးလုံးခိုခ်ခ်ခ်ခ် ခလေး ရှုံးပေးလုံးလိလုံးပိခင်ဆခ်

လုံးကွဂ်၊ဂူးရှိုင်းတင်းဂခင် တီးမိုင်းရှိုမ်းရှမ်းရှမ်းယူ။ ဂူးလုံးဂူး လုံးရှိုင်း တင်းလခ်တီမ်၊ ဝုလ်၊ရှင်း၊ ဂခမ်၊မီးလွင်းလွတ်၊ဖေခေး လုံးခိုခ်ခ်ခ်ခ် ဂေး၊သေတုးဂေး လုံးခတ်းလုံသုးရှိုင်းရှိုင်းဂခင်ဂူး။ လွင်းတိုင်းတိုင် ပေဂ်ခ် တင်းပါးတူပ်၊ ပါးလုံလိုင်းဆွဲဂေး တိုဂ်မီးယူ။ တုးလူလွမ် ပွဲ၊တူလုံးဖခ်၊ပါးယူ၊လီ ဂခမ်၊မီးသေဂခမ်၊ဂူး သမုံလုံးထုဂ်၊ကတ်ဂူး၊ခခ လိုင်းဆွဲဂေးတိုဂ်လုံးထုပုံးရှမ်းယူ။ ဂခမ်၊ဝါးဆွဲမိုင်းရှမ်းရှိုပ် ဆွဲမိုင်း ဆခ် ဆခင်းယိုင်းတင်းဆခ်ဂေး တိုဂ်မီးယူ၊ဆွဲခ်ခ်ခ်ခ်ခ်၊မခ်မခ်ယူ။ မခ် မီး တုးဂိုတ်၊ခခရှေဂင်းပခ် ဆခင်းယိုင်းတင်းသိုင်းဂေး တိုဂ်မီးတင်၊ ယူပုံးယွမ်းဝဲသေဂခမ်၊ဂူး လူင်ပွင်လိုင်း ဂခမ်၊လိလုံးလွမ်း လိုင်းဆခ် ဂေး ဂခမ်၊သုခင်လုံသင်သေ ဂတတ်၊ပခ်ဆခင်းယိုင်းတင်းသိုင်းဂေး ပိခင် တီးဂခမ်၊မီးလွင်းရှမ်း၊လူမ်း။

ယွခ်ဆခ် ရှုံးပေးလုံးလုံးတူပ်ထုပုံး မိုခ်ဆင်၊ ဆခင်းယိုင်းခလေး ဖူးလုံးရှုံးပေးလုံးဖခ်၊ပိခင်ဂခမ်ဆခ် ဂူးလိုင်းမိုင်းဂူးလုံးဂခမ်၊ဂူး လူင် ပွင်လိုင်းတင်းသိုင်းဂေး ထုဂ်၊လိလုံးတမ်းဝါးမခ်မီး၊ ထုဂ်၊လိလုံးဆပွဲ ယမ်သေ ဝဲဆဂ်၊ဆဂ်၊ဆဂ်။ လိုင်းသေဆခ် တုးပခ်တင်းရှမ်းပိင်၊လု၊ တင်းလာ်ဂေး ထုဂ်၊လိလုံးလတ်းရှိုင်းခိုခ်ခ်ခ်။ ဆခင်းယိုင်းလိုင်းလုံး ထုဂ်၊ရှိုင်းရှုံးဆခ်ဂေး ဂခမ်၊ထုဂ်၊လိယူ၊ပွဲယိုခ်ယိုခ်၊ ထုဂ်၊လိလာတ်း ကွဂ်၊သိုင်းမခ် ရှုံးရှမ်းပေးလုံးလွင်းဖခ်၊ပိခင်၊ သုခင်၊လုံးသုခင်၊ပိခင်ဂခမ် ဂိုဂ်၊ပုးလိမ်မိုင်းရှမ်းရှိုတ်၊ဆခ်ဂေး ထုဂ်၊လိလာတ်းကွဂ်၊မခ် သိုင်းလင် လင်ယဝ်။ လူမ်းဖူးဂူးလိုင်းမိုင်းဂူးတီးတီးဂေး ဆင်၊ရှိုပ်ရှုံးလာတ်းပခ် ဆခင်းယိုင်းတင်းသိုင်း လုံးခိုခ်ခ်ခ်ခ်၊မခ်ခလေး ရှုံးပေးမီးလွင်းရှမ်း၊လူမ်းဆွဲ တူင်၊ဂိုင်းဂူးခ်ခ်ခ် ထုဂ်၊လိလုံးကွခ်ဂခမ် သိုပ်၊တုးယွမ်းဂူး၊ယဝ်။



ဧမးဝါခင်း၊ ဖြေခင်း၊ ပီခင်းဧမးဂျ၊ ဖေဝ်ရှင်းဂါခင်းယါခင်းပိုင်

ဖွဲ့စည်း 19/ 05/ 2015



လုံးစိုမ်းလိုဝ်းဝါး နှိုင်းဂါခင်းယါခင်းပိုင်ခင်းဆံ
ကမ်ရှိုတ်းရှိုင်းရှိုင်းလုံးတူဂ်း ဆွဲခင်းလုံးဖေတ်၊
ယါခင်းဝါခင်းပိုင် ပေးခမ်းပီးဆွဲလိုဝ်းရှိုင်း ဂျေ၊
ရှိုင်းဂျေ၊ပိုင် လိုဝ်းဆွဲဆံ ယွဆွဲဝါးမာင်လိုဝ်း
ဥျားတါမ်၊ဖေဒေသိုဝ်းသိုဝ် ကမ်ပီခင်းမားမီးမား
ပီးယါခင်းခါခင်းရှိုင်း လွင်းစီးဆီဂ်းတံဂ်းပေ
ဂ်ခင်းလူလံ၊ လျေဂျ၊ ကမ်၊ခါမ်၊တါမ်၊လိုဝ်းဆံလုံး
ခလး လုံးပံးစပ်းမား၊ မာင်လိုဝ်းသမ္ပဥျားတါမ်၊
ဂါခင်းမားမီးဝါခင်းပိုင်တူဂ်းဂါခင်း ဂွတ်းဖေခင်း
ဂူခင်းဝါခင်းဂူခင်းသူခင်း ကမ်၊မီးဆျားတူဂါခင်း
ငါခင်း ရှာဂါခင်းလီဝ်းတွင်းဂျေယါပ်၊ ဂျေ၊ဂျေ၊ခံခံ
ကမ်၊ထိုင်၊ရှိုင်း ကမ်၊ငါးလူခင်းလှ ယွဆွဲလိုဝ်းဆံ
ခလး လုံးဖေတ်၊ဝါခင်းပိုင်မားဂျေမီး။

ရှပ်းမားတူဂ်းဝါခင်းပိုင်ပိုင်ခင်းယဝ် တူလ်း
ဖေဝ်ကွမ်း၊ရှပ်းဂျေ၊ ရှိုတ်းဂါခင်းပီခင်းလုဂ်း
လောင်း လုဂ်းဆွဲတပေးပိုင်ခင်း ပွဲ၊ဂါခင်းလုံး
ဝမ်း တေး၊ခတပေးဂါခင်းဂျေ၊ လိုခင်းလှလိုခင်း
ဆဆံ တေး၊တေးမီးပိုင်ခင်းဂါခင်းဂျေ၊ ရှေ့တေး၊ကမ်၊

ငါးခင်းဂပ်၊။ ဆျားဂါခင်း ကမ်ရှပ်းရှိုတ်းဆဆံ
ဂျေ၊ ပိုင်လှိုင်မခင်းခတ ပီခင်းဂါခင်းတူဂ်းဂါခင်း
ယါပ်၊ခလး လမ်းဖေဒေဆဆံယဝ် မိုခင်းခင်းရှိုတ်း
ဂါခင်းဂျေ၊သင်း၊ ဂါခင်းသူခင်း ဂါခင်းဖုဂ်းသွမ်း
ခလး ဂါခင်းမေးဝါခင်းလိုဝ်းဆံ။

ပီဂ်သမ္ပဥျားဆဆံသေတေး၊ နှိုင်းဂါခင်းယါခင်း
ပိုင်ခင်းရှပ်းဂါခင်းဖွင်းဂျေ၊ တေး၊ကမ်၊ဖျေ့ခင်း၊
ဂပ်၊ မာင်လိုဝ်းဂျေ၊ မိုဝ်းတေး၊စပ်းမားပီခင်းရှိုင်း
ဂါခင်းရှိုတ်းလုဂ်းလောင်း ဝါးမားဖျေခင်းပီခင်းဂူခင်း
လောင်းတူဂ်းဂပ်၊(self-employed)တေး၊ရှိုတ်းပံး
မားမီး ရှိုတ်းဂါခင်းဂျေ၊။ မိုခင်းခင်း၊ မာင်လိုဝ်း
ပိုတ်၊လမ်းခံခံစပ်းဖေတ်း မာင်လိုဝ်းပိုတ်၊
လမ်းခံခံစပ်းတံး ပျေလိမ်လမ်း ချေးဂျေ၊ကပ်၊
ဂေး၊ခလး စွင်ဂါခင်းတံးလိုဝ်းဆံ ရှိုတ်းရှိုင်းလုံးလီ
လုံးပီခင်း မီးပိုင်ခင်းမီးစပ်းဂျေ၊ဂျေ၊မီး။

မိုခင်းခင်း၊ဆင်းစပ်း ပီခင်းခမ်းဂျေ၊ခံခံစပ်း
စပ်းဆမ်တင်းဂါခင်း ဂူးလိုဝ်းဂူးလွင်း ဖေတ်းယိုဝ်း

ဆင်းစပ်း ဆိုဝ်ပုဂျာဂ်၊ ဆမ်မီး၊ဆမ်မခင်း စပ်း
မုခင်းစပ်းပွင်း လျေဂျေ၊လိုဝ်းဆံ ကပ်တင်၊ဆိုဝ်
ဂျေ၊သေ လေး၊ရှာခံခံစပ်းဂျေ၊သင်း၊ ကမ်တီး
ပီးဆွဲရှိုင်းဂါခင်းရှပ်းသင်းထင်ယူ၊ဆဆံ။

ဆင်းစပ်းဆံ မိုဝ်းတေး၊စပ်းမားရှိုတ်း
ဂါခင်း ဆွဲဂါခင်းမံ၊လိုဝ်းထံး မွဲ၊မွဲ၊ဆဆံ လုံးရှိုတ်း
ဂါခင်းမားလံ၊လိုဝ်းလံ၊ပိုင် မိုခင်းခင်း၊ ယါမ်းရှိုတ်း
ဂါခင်းပီခင်းခမ်းဝါခင်း၊ ဂါခင်းဂျေ၊သင်း၊ ခလး
လမ်းခမ်းရှာဂ် (သိုင်၊စပ်းဖေတ်း) သွင်သမ်ပီး။
ဝါးသေရှိုတ်းဂါခင်းဂျေ၊သင်းလုံးသမ်ပီး ခမ်း
ဝါခင်းဆိုင်ပီးခလး လမ်းခမ်းရှာဂ် သမ်လိုခင်း
ယဝ် မီးလွင်းမခင်းလှ မေ့ဂျေ၊မေ့ပံးခလး ရှေ့
လမ်းတီးပီးဆွဲရှိုင်းဂါခင်းယါခင်းပိုင်။ ဝါးဆဆံ
မခင်းဆင်းတေး၊ခံခံစပ်း၊ မိုဝ်းတေး၊ခံခံစပ်းဆဆံ
ဂျေ၊လှိုင်တံးခမ်းရှိုတ်းလှတံးဖွင့် (တွဲးဂွပ်းစာင်း
မေ့၊တေး၊သံ၊ဂေး၊) သိုင်၊ 7,000 ဝါတ်၊
(လိတ်းဖေခင်း)၊ သိုဝ်းဖေတ်းယိုဝ်းဆင်းစပ်း တီး
ဂါတ်၊မိုဝ်းမွဲ၊ ဆွဲဂါခင်းဂါခင်းမံ၊ 3,000 ဝါတ်၊
(သမ်ဖေခင်း)။ တေး၊ခံခံစပ်းကွမ်တင်၊သုတ်း
ဂျေ၊ ခံလုံးခံလီယူ၊ မိုဝ်းတေး၊တေး၊ခတ ခံ
ဖေတ်းယိုဝ်းဆင်းစပ်းရှိုတ်း၊ ဝါးမားမီးလုဂ်းဂျေ၊
ထမ်ကမ်ဆဆံကမ်ဆဆံ မခင်းဆင်းဂျေ၊ရှာမား
ခံလွမ်း။ စွပ်းဂျေ၊ဆမ်မား ယွဆွဲတင်၊ဂုခင်း၊
စွပ်းဆမ်မားတံးခလး လှတံးဖွင့်ဂျေ၊လှေ့၊မား
လံ၊ပီးယဝ် ရှိုတ်းရှိုင်းလှတံးဖွင့် ဝါးဆဆံလုံး
ဖွခင်း၊ (လိုဝ်းသိုဝ်းလံ၊ပီခင်းလိုခင်း) သိုဝ်းဂျေ၊ပီဂ်
ကပ်း ရှိုတ်းရှိုင်းလုံးတင်၊ဂုခင်း၊လုံးဆမ်၊ ဝမ်း
ဝမ်းလေး၊ရှာခံခံစပ်းဂျေ၊သင်း၊ ဝမ်းဆိုင်
ခံခံစပ်းသီ၊ရှာ၊တီး။

မခင်းဆင်းသိုဝ်း၊သပ်းလိင်းဆေဝါး “ပီခင်း
လုဂ်းလောင်းပိုင်ခင်းဆံ လုံးဝမ်း 300 ဝါတ်၊
လွမ်းဆင်း၊ဂျေ၊ရှိုင်းစပ်းတံး၊ ဂူလ်းဂျေ၊ပီခင်းလုဂ်း

လင်းတူဂ်ဂပ်၊ဆုံ မီးလံးလံး (ငိုခမ်းစပ်) ဝမ်းလှဲမွှား 1,000-2,000 (ဆိုင်းဇမ်း ထိုင်သွင်ဇမ်း)၊ လှိုင်သေဆေဆုံ ဂါ၊ခင်ပီ၊ခင်လုဂ်း လင်းတူဂ်ဂပ်၊ဆုံ မီးလွင်းလွတ်းလီဝ်း ကမ်၊ မိုခ်ပီ၊ခင်လုဂ်းလင်းပိုခ်း လံးရှိုတ်းလွမ်းစေး လီ၊သင်၊ပေးလီ၊ခင်လင်း။”

“မိုင်းစားရှိုတ်းဂါ၊ခင်စမးဝါ၊ခင်ဆေဆုံ စား စွမ်းယုတ်း (လှိုင်ဂါ၊ခင်) ဂေး ကမ်၊လံးယုတ်း၊ စွမ်းလေ၊ပီးဆွင့် ဂူလုဂ်းဂေး၊ဂူလုဂ်းသေးဂေး ကမ်၊မိုခ်ဆေ၊ဂါ၊ခင်လှုံ။ ပီ၊ခင်ဝါ၊ခင်ယုတ်း စားဂေး၊ စားယွမ်းလှိုင် ပေးလီ၊ခင်စမးလီ၊ခင်ဂေး၊ ရှိုတ်းဂိုင်းကမ်၊လံးယံ၊ခင်သေဂေးမီး”။ ဆင်း စမ်း။

ကိုင်ဆိုင်မမ်းဆင်း သပ်းလီ၊ခင်ဆေဝါ၊ ဗွမ်းလီ၊ခင်ပီ၊ခင်လုဂ်းလင်း တူဂ်ဂပ်၊ဆုံ ရှပ်း ရှိုတ်းဆမ်ဂါ၊ခင်ရှိုတ် လံးမားဂါ၊ခင်ဂေး၊ ပီ၊ခင်စွင် ရှပ်းဂါ၊ခင်ဆေ။ ကမ်၊မိုခ် ဆိုင်းမမ်းဆင်းပီ၊ခင် လုဂ်းလင်းပိုခ်း ရှိုတ်းဂါ၊ခင်ဂေး၊သင်း မိုင်း ဆေဆုံလံးဂါ၊ခင်လံးဝမ်း 150-200 ဝါ၊ခင်၊ဂူလုဂ်း ဝါ၊ခင်။

ဆင်းစမ်းဆုံ မိုင်းတီ၊ခင်တတ်းလှုံတု၊ တေပီ၊ခင်စမးဂါ၊ခင်လေး လုင်းတိုခ်းဂါ၊ခင်ဆေဆုံ ဂေး ကမ်၊လံးဝါ၊ခင်ယပ်၊သင် ယွမ်းဝါ၊ ယမ်း ဂါ၊ယမ်းစံ၊ လီ၊ခင်မိုင်းယု၊သပ်းဝံ၊ခင်မိုင်းတီးဝါ၊ခင် ယဝါ၊ မမ်းဆင်းလီ၊ခင်ရှိုတ်း လွမ်းလံးဂါ၊ခင်၊ မိုင်းမမ်းဆင်းတိုက်လီ၊ခင် လီ၊ခင်မိုင်းယု၊လွမ်းစမး ဆေးမမ်းဆင်းဝါ၊ခင်။ မိုင်းရှိုတ်းဂါ၊ခင် ဆွမ်းဝါ၊ခင် ဂိုင်းမံ၊ မိုင်းပံ၊တေ၊လုင်းတိုခ်းဆေဆုံစတု မမ်း ဆင်းရှမ်း ပေးဂါ၊ခင်စမးဂါ၊ခင်၊ဂေး၊စပ် စံ၊စွင် စံ၊စွင်မမ်းဆင်းဝါ၊ခင်ဝါ၊ခင် မမ်းဆင်းဂေးရှိုတ်း လံးယု၊ ထိုင်လွင်းဆိုင်ဂေး၊ မမ်းဆင်း ယမ်း ရှိုတ်းမားယု၊ယဝါ။

တီးရှိုတ်းမမ်းဆင်း မီးစမးဆေးပီ၊ခင် စမးဂါ၊ခင်စွမ်းဝံ လီ၊ခင်မိုင်းလီ၊ခင်ဂေး၊ ဆင်းစမ်း လံးလွမ်းစမးဆေးစံ၊စွင်သေ လံးလီ၊ခင်ရှိုတ်းရှု၊ လွင်းဂါ၊ခင်၊စံ၊စွင် တင်းတေ၊မိုင်းလီ၊ခင်မိုခ် ဆေ၊ ဂါ၊ခင်လွမ်းသိုက်စွမ်းမားစံ၊လှုံလှိုင်ဆေဆုံ တီ၊ခင် မံ၊ခင်စပ်းငိုခမ်းကွက်၊လှုံ တီ၊ခင်မံ၊ခင်လှိုင် လှိုင်ဆေဆုံလှုံ မီးလွင်းတူဂ်ထုပီးလှိုင်ဆေဆုံမား

ယဝါ။ မိုင်းမမ်းဆင်း ကါ၊ယုလံးမွှား 24 ဆေဆုံ မမ်းဆင်းလံးတေ၊လုင်းတိုခ်းဂါ၊ခင်၊စံ၊စွင် ဂူလုဂ်း သိုက်စွမ်းတင်၊လုတ်ထိပ်၊သေ ပမ်းလေ၊ ရှုစံ၊လှိုင်မူ၊ဝါ၊ခင်၊ရှိုတ်းရှိုတ်းယု၊ယဝါ။

ကိုင်ဆိုင်မမ်းဆင်း သပ်းလီ၊ခင်ဆေ ပေးဂါ၊ခင်စမးဂါ၊ ဝေ၊စံ၊စွင်စံ၊စွင် လွမ်းစံ၊မို ဂေး၊သင်းဆုံ ဂမ်းပု၊ခင် ကမ်၊ဆေဆင်းပိုက် ပီ၊ခင်ပေးဂါ၊ခင်စမးဂါ၊ခင် ယွမ်းဝါ၊ ဝေးဂါ၊ခင်စမး ဂါ၊ခင်ဆေဆုံဝါ၊ခင်၊ ပီးဆွင့်တီးမံ၊စွင်ဂိုခ်းသင် စလေးရှု၊တင်းလု၊စွင်ပီးဆွင့်တီးဆေ၊ဂါ၊ခင် ဆေ ယဝါ။

လုဂ်းဂါ၊ခင်ဆင်းစမ်းဆုံ မီးပု၊ခင်လု ဝါ၊ခင်၊ငိုခမ်းသုတ်းစလေး ဂူခမ်းလှိုင်၊ ဂူခမ်းလှိုင် ဆေဆုံ ဆိုင်ဝါ၊ခင် (ရှိုင်းလှိုင် 15 ဝမ်း) ဝါ၊ ခင်၊ခင်းပွဂ်း၊ စွမ်းဆေဆုံစလေး လံးတီ၊ခင်လံးမံ၊လွမ်း ကိုင်ဆိုင်ဝင်လံးဂါ၊ခင်ရှိုတ်းစွင် ရှိုင်းဂါ၊ခင်ဂေး၊ သင်း ဂမ်းပု၊ခင်ဆေ ဆိုင်ဝါ၊ခင်ကွက်၊ခင်းပွဂ်း ဆေယဝါ။ ဂူခမ်းလှိုင်ဂေး၊ မီးတေ၊ထိုင် 1,000 ထိုင် 3,000 ဝါ၊ခင်၊ တေ၊ခင်းရှေ့ရှိုတ်း (စွမ်း စွမ်း)။ ငိုခမ်းဂါ၊ခင်လှိုင်ဆေဆုံ ဆိုင်ဝါ၊ခင်လှုံ လံးမွှား 60,000 (ရှုဂ်းမိုခ်း) ကမ်၊ပု၊လုဂ်း ဂါ၊ခင်၊ငိုခမ်းသုတ်း။

ဆင်းစမ်း ပီ၊ခင်ဂူခမ်းလု၊တီ ဝါ၊ခင်ဂျက်၊ မေး မိုင်းတီးပွတ်းရှု၊ ရှိုတ်းယဝါ၊ခင် 8 မိုင်း 1987၊ မိုင်းရှိုတ်းလမ်း 9 ဆွမ်းပီ 1988 ဆေဆုံ လုဂ်းကွမ်းဂျင်းပတ်းပိုခ်း လုဂ်းရှိုတ်းဆေဂါ၊ခင် လှုံသါ၊ခင်စတီး လုင်းပွင်လှိုင်သိုက်းစလေး ရှိုင်း ရှိုတ်းဂေး၊ရှိုတ်းပီ၊ခင်သေ လံးကွက်၊ရှိုင်းရှိုတ်း တင်းတေ၊မိုင်းဆေဆုံ၊ လိုက်တီးကမ်၊လံးရှိုတ်း ကမ်၊မီးတိုက်တင်းတု၊ရှိုတ်းစလေး တေ၊စတု မေတီ၊ခင်မေ၊ကါ၊ခင်၊ ကိုတ်းကွတ်းသေတု၊ဂေး ဂူလုဂ်းဂါ၊ခင် လှုံ၊တီ၊ခင်လှုံ၊မံ၊လံးယု၊ဝါ၊ခင်။

ဆင်းစမ်းဝါ၊ခင်ဝါ၊ခင် ဂါ၊ခင်ဂါ၊ခင်မမ်းဆင်း ဆုံ ပီ၊ခင်တီးပီ၊ခင်ပေးလှုံစလေး မီးလံးလံးလီ မီးငိုခမ်းရှုခမ်း ငိုခမ်းစွမ်းဆေ၊ ယွမ်းဆေဆုံစလေး မမ်းဆင်း စွမ်းရှိုတ်းလုဂ်းလင်း လုဂ်းယိုင် လုဂ်း စုလှုံ ကမ်၊ယိုင်ပွတ်းပွတ်းပွတ်း၊စလေး ပွတ်းဆေ ဂု၊တီးရှိုတ်းဂါ၊ခင် ပီ၊ခင်လုဂ်းလင်းတူဂ်ဂပ်၊ ရှိုတ်းဂါ၊ခင်ဂါ၊ခင်လွမ်း။ ဝါ၊ခင်ဆေ လုဂ်းယိုင် တင်းလုဂ်းစုလှုံတေ၊ စံ၊စွင်ဂေး၊ စံ၊လံးလီ လံး ငိုခမ်းလီ ဂူလုဂ်းဂါ၊ခင် မိုင်းစပ်းစံ၊စွင်ယု၊ဆေဆုံ ဂု၊ ပလိတ်း (တမ်၊ဆူတ်း) တီထွမ်းသေမာပ်၊မိုတ်း ရှိုင်းဂါ၊ခင်ယာ၊ခင်မိုင်း ကမ်၊မီးသုခ်း၊တေ၊ပီ၊ခင် စမးဂါ၊ခင်စံ၊စွင် ရှိုတ်းရှိုတ်းလံးဂိုတ်းလှိုင်ဂျု၊သေ ဂျု၊ရှိုတ်းဂါ၊ခင်တင်၊လှိုင်တင်၊ပိုင်ပီ၊ခင်။ ဆင်း စမ်းစတုစံ၊စွင်လံးယု၊ ယွမ်းဝါ၊ ဝေးဝါ၊ 10 ပီး (ပွတ်းတူဂ်ဂူခမ်း ကမ်၊မီးဆွမ်းသီ၊ခင်၊သံ၊မံ) ဂူလုဂ်းဆေ၊ လံးယွမ်းပွတ်းစံ၊စွင် ကွက်၊ဆွမ်းပိုခ်း တီးဝါ၊ခင်။



ကဏ္ဍတိုင်းစာမေး

သိမ်းသွင်သိင်္ဂါ ခုမ်း
 ပြိုင်လှမ်းကုန်ဆင်ခွပ်တီးစမေး
 ဆင်းကေးကုလှီးကေးခပ်
 ကပ်ဖွက်သီခပ်သွံ
 ကေးလှိုင်ကေးမီးမေး
 မီးပေးစမေးစွမ်းလုပ်
 ပုခင်းတုလှမ်းလီးစတေ
 မီးဆွမ်းစသေဝခင်းတု
 မီးခေးလှမ်းလီးဆူလှီး
 တုလှိုင်ကပ်မီးစမေးလမ်း
 ခပ်လှိုင်လှမ်းစတေစတေယပ်စမေးကုလှိုင်။



ပံ့ပိုး - လီးခေလှိုင်ခင်း (သံခမ်းရွတ်း)

ဝခင်းရှိုင်းဂါခင်လုပ်းဟ့ု - မေ,တေး

ရှပ်.ထုပ်းတွင်းထမ် လံးသုဗျတ်. တဂုခင်ရှပ်ထိပ်. ၊

ဟ့ုခင်းရှိုင်းဂါခင် သုခင်,လီးရှိုင်းဂါခင် ပုခင်းတုဟ့ုခင်းဟ့ုဟ့ု Labor Rights for All program (LRA)

ထမ် - ဂပ်းသိုပ်,ပခင်လိုဝ်း၊ တခင်းရှိုင်း ခလး
ခင်းဂါခင်ကခင်လံးရှိုင်းထိုဝ်းခခင်းဟ့ုး။

တွမ် - လိုဝ်း လံးသု,ဟ့ုတ် တဂုခင်းရှပ်ထိပ်
ပီခင်ဟ့ုခင်းရှိုင်းဂါခင် သုခင်,လီးရှိုင်းဂါခင်ပုခင်း
တု,ဟ့ုခင်းဟ့ုဟ့ု. LRA တီးမူ,လခင်ထိမိပ်,ဟ့ုး
ကေး။

ထမ် - လာတီးခခင်တခင်းယိုင်းကါခင်းကခင်
လံးလတ်း ပါင်ရှပ်ထုပ်းရှိုင်းဂါခင် Worker
Get-together ခလး ဝခင်းရှိုင်းဂါခင်လုပ်းဟ့ု.
(May Day) ပီ 2015 ဆံ့ကိတ်းဆိုင်းဟ့ုး။

တွမ် - တခင်းယိုင်းကါခင်းခတု မီးယူ, (5)
ဟ့ုး။ (1) ခွဲးရှိုင်းဂါခင်မိုင်းမခင်း ခလး

မိုင်းထံး ပေးလံးရှပ်.ခလး ပွင်,လို ခွပ်းသင်လံး
လတ်းဝခင်းရှိုင်းဂါခင်လုပ်းဟ့ု။ (2) တု,ပုဂ်း
ပွင်ခခင်ဂတ် ရှိုင်းရှိုင်းဂါခင် လိုဝ်းမုးခပ်းရှပ်း
ခလး ရှိုင်းခပ်းမီးလွင်းဂပ်းသိုပ်,မိုတ်းဂိုဝ်းဂခင်ဂျု,
မိုင်းဆေး။ ပီးဆွင်ရှိုင်းဂါခင် ကခင်လိုဝ်းမုးခပ်း
ရှပ်းပွဂ်းဆံ့ကေး လုဂ်လံးပိုခင်းတီးသေမုး။
ဟ့ုး (3) ငါးမိုခင် ဟေးထိုသွင်ခင်,ဂပ်, ပခင်
တိုဝ်တခင်းရှိုင်းပီးဆွင်ရှိုင်းဂါခင် လံးမုးရှပ်ထုပ်း
ဂခင်၊ လီဂ်းလံးတခင်းရှပ်.တခင်းရှိုင်းဂါခင်သေရှပ်း
ရှိုင်းဂါခင်လုပ်းဟ့ု။ (4) ရှိုင်းပီးဆွင်ရှိုင်း
ဂါခင်မုးလူ.တုမ်သေ လီဂ်းလံးဟေးမုခင်း၊ မီး
ပခင်ရှပ်ထုပ်းဟ့ုး ကပ်,လာတီးတိုင်း,ပါင်,ခခင်
ဂခင်သေ ရှပ်းဂခင်တီမီးလီဂ်း ဟေးတခင်း,ထိုင်
ဟ့ုးလုင်ဟ့ု,ရှိုင်းဂါခင် (5)ရှိုင်းပီးဆွင်ရှိုင်းဂါခင်
မုးလူ.တုမ်ဂခင်၊ ကပ်,ကပ်းတိုင်း,ပါင်,ဂခင်

လီဂ်းလံးပိုခင်းရှပ်.ဂခင်သေခလး ရှိုင်းပေးဂိုတ်,
ကွဂ်,မီးမုး လုပ်းဂပ်းသခင်ဂခင်ဂျု,မိုင်းဆေး။
ဆွဲးလုပ်းဂပ်းသခင်ဆဆံ့ ရှိုင်းရှိုင်းဂါခင်ခပ်မီး
လွင်းကပ်,ကပ်း ပခင်ရှပ်ထုပ်းယာပ်,ဟ့ုတ်,၊ ရှိုင်း
မီးလွင်းရှပ်းမိုင်းဂခင်သေ ရှပ်ထွဂ်းလံးခဂး
လိတ်းဂခင်ဂျု။ ပေးမိုင်းဆေးမုး မီးလွင်းဟေး
တုဂ်းယွခင်း ကခင်,ခခင် ဟေးတခင်း,ထိုင်လွင်း
သင်ဂေး ရှိုင်းလံးမီးလွင်းဂပ်းသိုပ်,ဂပ်းသခင်
ကပ်,ကပ်းတိုင်း,ပါင်,ဂခင်ဂျု။ လိုဝ်းဆံ့ပီခင်
တခင်းယိုင်းကါခင်းလုင် ကခင်ရှပ်းဟ့ုးလံးလတ်း
ပါင်ရှပ်ထုပ်းရှိုင်းဂါခင် Worker Get-together
ဆွဲးဝခင်းထိ 30/ 4 ထိုင် 1/ 5 ပီ 2015
ဝခင်းရှိုင်းဂါခင်လုပ်းဟ့ု. (May Day) ပီဆံ့ဟ့ုး။

2nd Workers Get Together

วันที่ 30 เมษายน - 1 พฤษภาคม 2558

ณ โรงแรม ธิเบต ทาแพ เชียงใหม่

จัดโดย MAP FOUNDATION



ထာမ် - လံးဗိတ်းမွက်၊ နှိုင်းဂါမ် ခလး မူ၊ လုမ်း လုံလံာ်၊ မးစမ်းဂုမ်း ?

တွမ် - မီးယူ၊ သမ်လုမ်းစး၊ (1) ပီးဆွင်နှိုင်း ဂါမ်။ ကမ်လိုင်းနှိုင်းဂါမ်ဂေး၊ သမ်း၊ ဂါမ် ဗုဂ်၊ သွမ်း၊ ဂါမ်ရှိုင်းလမ်း၊ ဂါမ်ရှိုင်းနှိုင်း၊ စံာ် စွင်၊ ဂေးလုတ်းလး၊ နှိုင်းဂါမ်ဆွဲးဂုမ်း (ခမး ဝါမ်း) ။ လံးဗိတ်းမွက်၊ ပီးဆွင်နှိုင်းဂါမ်ဆွဲး ဂ်းမံ၊ ဝိမ်းစမးသွတ်၊ ဗျုမ်းပူးလီး၊ သမုတ်၊ သုစွမ်းစလးဂုင်းထီဝ်း။ (2) လံးဗိတ်းမွက်၊ ပး လုမ်း NGOs/CBO မိုမ်ဆင်၊ လုမ်းနှိုင်းဂါမ် မာမ်း ယွင်၊ ဗျုးကူး (Youngchi Oo) HRDF, Empower Foundation ဂ်းမံ၊ မးစမ်းဂုမ်းပး လုမ်း။ (3) မီးလုမ်းကမ်လိုင်းသံာ် လုမ်းဆင်၊ မံမီးမိုင်းထံး မိုမ်ဆင်၊ မုဂ်လုမ်းလုင်ဂုမ်းတုမ် နှိုင်းဂါမ် Thai Trade Union ဂေး မးစမ်း ဂုမ်း။ မိုမ်ဆင်၊ မုဂ်လုမ်းလုင်နှိုင်းဂါမ်ရှိုင်းဂါမ် တေးဗေးစလး မုဂ်လုမ်းလုင်နှိုင်းဂါမ် လုင်း ဗွဲးဗျုး(electronic) တီးလမ်းပုမ်းစလး လမ်း ပါင်း။ ဗုးရှပ်၊ ဂါမ် တီးမူလဆိထီမိပ်၊ ဂေးလံး စမ်းဂုမ်းနှိုင်းသမ်းလုမ်းလံာ်ဂေး၊ စိတ်၊ မိုက်

တွမ်း ကမ်ရှပ်းလံးဗိတ်းမွက်၊ မးတေးဂေး မီးစူးသွမ် တွက်၊ တိုင်၊ တီးလမ်းလုမ်းမေးလုင်း စလး ဗုးမီးပုမ်းဗုးဆွဲးလုမ်းကုင်းလီဆင်း ထိင်း Friend of Women Organization ။

ထာမ် - ရှပ်စေးကမ်လံးကုပ်၊ ကုင်း လံးလံး ဂမ် မီးကီးသင်ဗုင်းစး ?

တွမ် - လံးလိတ်၊ ဝံမီးယူ၊ သီးရှပ်စေး။ ရှပ်စေး ထီ (1) စတု ယူ၊ ဗုးတုးရှပ်စေး Regular Rights (သုမ်၊ လံးဗိတ်းပိုင်) သေ လံးထတ်း သမ်းဂုင်ထမ်တွပ်၊ (Survey form) ထတ်း တုင်း လုင်းနှိုင်းဂါမ်စပ် ထုပ်းလုင်းရှပ်းလု၊ မိုက်လိုင်းလိုင်ဂိုင်? စလး ဆေးဂါမ် ကမ်ဆိုင် တင်းကမ်ဆိုင် လံးရှပ်ပိုမ်းလိုင်ပိုင်၊ ပိတ်၊ ဂမ် လိုင်ဂိုင်? ပိုင်တိတ်းမမ်း မိုမ်ဆင်၊ ပိုင်ဂမ် ကွင်းတီးနှိုင်းဂါမ် လိုင်းဆွဲးရှပ်။ ရှပ်းစိုမ်း ထတ်းသမ်းဆေးဂါမ် မိပ်းလုမ်းဆွဲးသေဆေး ဂါမ်ကမ်လုံ လံးပိုမ်းလိုင်ဂုမ်းရှပ်၊ လံးဆမ် လံးကေး၊ ပိုင်ပိတ်၊ ဂမ်လိုင်ဂိုင် လိုင်းဆွဲးသေ ကပ်မးတိတ်းဆိုင်ဂမ်တုင်း။ လံးကုပ်၊ ပး





လွင်းမိုင်းဆေးမား တေလံးခးလိတ်း ပခဲရှု လိုင်းဆဲလို့ရှိုင်း

ဈေးထိ (2) စတုဂေး ကဆဲရှင်းလံးမားစေး မုဆင်းလိုင်းဆဆဲ ကပ်မားရှိုင်းပီခင် လွင်းတူင့် ဆိုင်းသေ ခးလိတ်းစိုဆဲး။ မိုဆဲဆင်၊ လံးလီဂ်၊ ဂူဆဲးစပ်းရှုမ်းပီခင်လုမ်းလုမ်း၊ လီဂ်၊ရှိုင်းပီခင် သီ၊ရှင်း။ ကတ်းရှိုင်းလွင်းတူင့်ဆိုင်းသေ လံး ထမ်စေးထမ်၊ လံးရှိုင်းရှု၊ ကီးသင်လံလံ၊ ခလး လံးထုပ်းတင်းယပ်၊ဗိုတ်၊ကီးသင်လိုင်း ဆဲသေ ကင်၊လံးမားခးလိတ်း ပခဲရှုစိုဆဲး။ ရှင်းရှုးဂူဆဲးရှိုင်းဂါဆဲ စပ်းမားကုပ်၊ဂုမ်လီဂ်၊ လံးတင်းရှဆဲထိုင်သေ ဝါင်းဗီဆဲဆေးဂါဆဲရှု။ မိုဆဲဆင်၊ဝါး ရှင်းတေရှိုင်းလိုင်းရှိုင်း ခးလိတ်း ဆင်၊ရှိုင်း တေစမ်းပူဆဲလံး တင်းယပ်၊ဗိုတ်၊ လိုင်းဆဲသေ ပခဲတွဆဲးသွဆဲရှု၊သေခလး သင်ဝါးမီးမား လုမ်းရှုမ်းတုမ်ရှိုင်းဂါဆဲ ဆဲလိုင်း စွဲးရှဆဲမုဂ်လုမ်းတုပ်ဂပ်၊ ပီခင်လိုင်းရှိုင်း၊ တေ သိုပ်းရှိုင်းဂါဆဲရှု၊လိုင်းရှိုင်း၊ လွင်းဂပ်းသိုပ်၊ ဂပ်းသါဆဲဂါဆဲလိုင်းဆဲ တေရှိုင်းရှိုင်းရှုမ်းမိုင်း ဂါဆဲရှု၊မိုင်းဆေး။ စပ်းလံးရှိုင်းရှု၊ တီးတွဆဲး

ဆိုင်းခလးတွဆဲးသွဆဲးတင်းဆမ်။ တီးဆဆဲး ပေးစပ်ရှု၊လွင်းပခဲရှု၊ တင်းယပ်၊ဗိုတ်၊စပ် ယဝ် ကင်၊လံးကုပ်၊ကုပ်းလွင်း တျု၊လုပ်းသိုပ်၊ တုဂ်းယွဆဲးရှု၊ဂေးလွဲး။ စပ်းဂေးလံးထုပ်းပခဲ ရှုတေ။ မိုဆဲဆင်၊ဝါး ကမ်၊လံးငိုဆဲးလိုဆဲးတီမ် ထုဆဲးဆဲ တေရှိုင်းရှိုင်းယွဆဲးစိုဆဲးလိုင်းဆဲ စပ် ဂေးလံးကုပ်၊ဂုမ်ဂါဆဲသေ တီမ်းမာဝ်။

တွဆဲးထိ (3) စတုဂေးဆဲးပီဆဲ ကပ်းဆေး တီးဗဲ၊သိုင်းထံးစပ် ကမ်၊ပခဲကစွာင့် ရှိုင်းရှပ်း စားပံတင်းခဆဲဂင်လုံ လွမ်းဆင်၊ရှပ်းစားလံး သူင်၊လိဂ်းတုဂ်းယွဆဲးဝ်။ ဂူလုးဂး တင်းဗူး တင်တုပ်ပီးဆွဲရှိုင်းဂါဆဲ မွဂ်း 30 ဂေး၊သေ ရှပ်းစားလံးရှု၊ ယိုဆဲးဗိုဆဲလိဂ်း စေးတုဂ်း ယွဆဲး တီးလုမ်းငပ်းငုဆဲးလူင်ပွင်လိုင်း ဂိုင်းမံ၊ (သုလားဂင်)ခလး လံးသူင်၊ဗိုဆဲမိုဆဲမဆဲးရှု၊ တီးငပ်းငုဆဲးလူင်ပွင်လိုင်း ဂုင်းထီပ်းပု။

တွဆဲးထိ (4) စတု ဝါင်းဗီဆဲတျု၊ဂါဆဲငါဆဲး မိုင်းဆေး၊ကမ်တေလံးသိုပ်းရှိုင်းရှု၊ထီင်း။ ရှပ်း စားလံးသူင်၊ ဗိုဆဲလိဂ်းတင်၊ယွဆဲး ပွဂ်းဆဲ



အိုင်းလါတ်းလင်းဂိုဝ်း



Noon Lao: Hello.
ခနုခင်းလါတ် မွဲ,သုင်ခါး

Awn Fah: Hello.
ကွခင်,ဟှါ မွဲ,သုင်ခါး



Noon Lao: My name is Noon Lao.
ခနုခင်းလါတ် လိုဝ်းရှင်းရှင်.ခနုခင်းလါတ်

Awn Fah: My name is Awn Fah. Nice to meet you.
ကွခင်,ဟှါ. လိုဝ်းရှင်းရှင်. ကွခင်,ဟှါ။ ယိခင်းလိတီးလံးရှု.ထင်း။



Noon Lao: Nice to meet you too.
ခနုခင်းလါတ် ယိခင်းလိတီးလံးရှု.ထင်းမိုခင်ဂခင်။

Awn Fah: How are you.
ကွခင်,ဟှါ. ယူ,လိယူ,ရှါ။



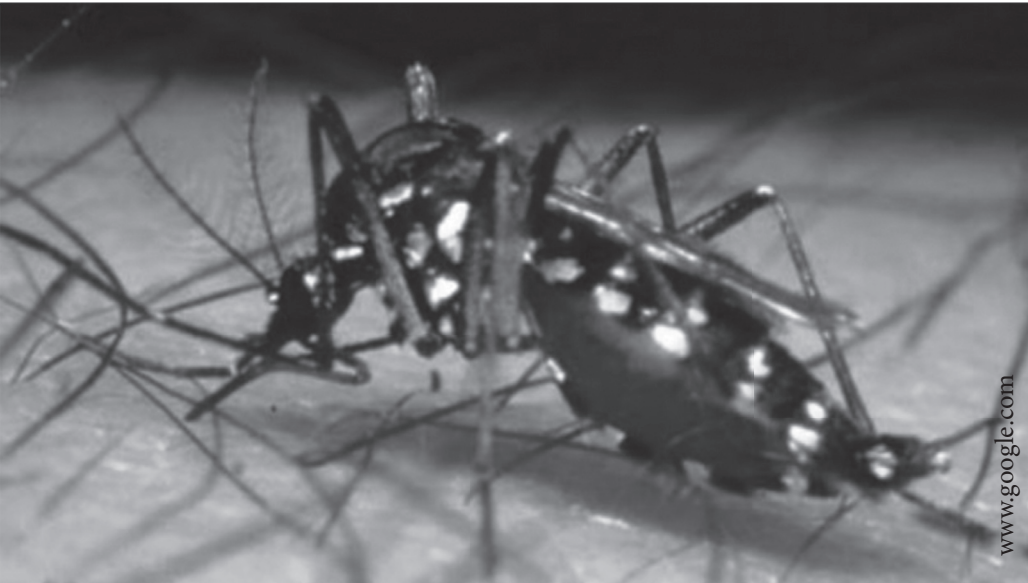
Noon Lao: I 'm fine. How about you?
ခနုခင်းလါတ် ယူ,လိယူ,။ သူလူး ?

Awn Fah: I 'm fine. How about you?
ကွခင်,ဟှါ. ရှင်းဂေးယူ,လိမိုခင်ဂခင်။ ယိခင်းလိယတ်။



လွင်းလွတ်၊ ငွေ့ခင်းတီး၊ ရှိတ်၊ ဂါဇင် ငှက်၊ ပိုးယု၊ လိ

ပိမာဓ / ယင်းရွှေ



တင်းပိခင်းရွင်းယုယု ကခင်းဂါဇင်

ရှားရှင်းလှိုင် တင်းပိခင်းရွင်းယုယု
မံ (1)

- ကိမ်းတွင်းလိမ်း
- တူခင်းရှား
- တွင်းဂျာ
- ဂိမ်းကမ်း၊ ဝါခင်း
- ဈေးဂဏ်းလှိုင်
- သိမ်းလှိုင်တီးတွတ်၊ ဝံးဖွင်း ထိုင်းဖွင်း
- ရှိုင်း၊ ကွတ်၊ ခမ်း
- သမ်း၊ သမ်း၊ သံသံ
- မာဂ်၊ ရှိုင်းကမ်း၊ ရှိုင်းဂါခင်း
- လှိုင်သုဂ်သါဂ်

ရှိုင်းဂါခင်းယုခင်းမိုင်း လှိုင်ရှိုင်းဂါခင်းခေး
ဂါခင်းရှိုင်းသုခင်း လုံးရှပ်ပုခင်းဖွင်း တွင်းတု၊
ဖွင်းယုခင်းမိုင်း၊ ယုခင်းတူခင်းယုခင်းယု
ငှက်၊ ဖွင်းယုခင်းတု၊ တူခင်းမာဂ်၊ မံ။ တွင်း
တု၊ ခေးဂါခင်း ဖွင်းယုခင်းခင်း ရှိုင်းဂါခင်းဂဏ်း
ခေ၊ လှိုင်တိုင်းရှိုင်းမိုင်း ခေဂါခင်းတူဂါခင်း၊ ငှက်
ဂဏ်းခမ်း၊ လှိုင်တိုင်းရှိုင်းမိုင်း ခေဂါခင်းတူဂါခင်း။
သင်တု၊ ခမ်း၊ မီး လှိုင်လှိုင်တိုင်းရှိုင်းမိုင်းခေဂါခင်း
တူဂါခင်း၊ သေခင်း ဖွင်းယုခင်းမိုင်းခင်းခင်းလှိုင်
လင်းတေပိခင်းတင်းပိခင်း လှိုင်းခင်း၊ ပုခင်းတု
လှိုင်းခင်း။

တင်းပိခင်းရွင်းယုယု
ယုခင်းလှိုင်၊ လှိုင်တိုင်း
ယုခင်းမိုင်း

တင်းပိခင်းရွင်းယုယု ရှားရှင်း မံ (1)

- ★ ရှိုင်းခင်း
- ★ ရှိုင်းမင်း
- ★ ရှိုင်းကွမ်း
- ★ ရှိုင်းမိုင်း
- ★ မံလှိုင်
- ★ ဂိမ်းကမ်း၊ ဝါခင်း
- ★ တွင်းမံ
- ★ ရှိုင်းရှား
- ★ ဈေးဂဏ်း၊ ရှိုင်းခင်း
- ★ တုလှိုင်သေမီးခင်း
- ★ သံတုခင်းဂါခင်းမား
- ★ သံတုမိုင်းမား
- ★ ရှိုင်းလှိုင်ခင်းခင်းခင်း
- ★ လှိုင်ပုခင်းလှိုင်လှိုင်လှိုင်၊ လှိုင်
- ★ ခင်းခင်းတူဂါခင်းလှိုင်

တင်းပိခင်းရွင်းယုယု ရှားရှင်း

ရှားရှင်းလှိုင် တင်းပိခင်းရွင်းယုယုကခင်းဂါဇင်

- ✕ ထုလှိုင်လှိုင်ကမ်း၊ ကိမ်း
- ✕ ခင်းခင်းလှိုင်လှိုင်
- ✕ ထုလှိုင်လှိုင်
- ✕ တိမ်းမိုင်းကမ်း၊ ရှိုင်းဂါခင်းလှိုင်
- ✕ မာဂ်၊ ရှိုင်းဂါခင်းပိခင်းမိုင်းပိခင်း
- ✕ လှိုင်တူဂါခင်း
- ✕ လှိုင်မိုင်းပိခင်းခင်း

စာတုခင်းပိုခင်းခင်း၊ တွင်းတု၊ တေယုတီး
ယုခင်း ရှိုင်းထုလှိုင်ဖွင်းရွင်းယုယု
ယုခင်းလှိုင်၊ ဖွင်းယုခင်းမိုင်း

သင်တန်းဆုံးပေးဆွင့်လှ် ဆုံးရှုခန်းဖူဆွင့်ယျ လှ် ရှုခန်းထိုင်းယျ.ဆုံးသုခန်းထိုင်းဆဆွင့်လှ် ထူပံး ဖေးဂွင့်ယျ.ယျ ယွဆွင့်ပိုင်းဖူဆွင့်ယျ.မှူးမိုင်းမိုင်း ဆဲထိုင် ထုဂ်,လီရှု.ဝံပုးဝုး ရှိတ်းထိုင်ထိုင်သေ ခလး ထူပံးဖေးဂွင့်ယျ.ယျ.ဆဲယျ. ရှုခန်းဖူဆွင့် ယျ.ယျ.ဂေး ထုဂ်,လီသိုပ်,ဖူဆွင့်တိတ်းတေး, တာင်,ဂေး,ခလး ယွဆွင့်တင်းလွဲထီမ် သင်ဂုဆွင့် မိမ်းဝုး ထူပံးဖေးဂွင့်ယျ.ယျ. ရှုခန်းတီးတေ ဂျ.လွဲထီမ်ပခမ် ရှုခန်းထူပံးဖေး ဂွင့်ယျ.ယျ ဆဆွင့်ဂေး ထုဂ်,လီမီးလွင်း ခဂွင်ပံးယျ.လီ တူဂ်ဂ်.။ သူင်,လံးထိုင်းခလး မဲဖူဆွင့်လံးတီး Poison Control Center ပခမ်တီးမေယျ. ကမ်, ဆဆွင့် ရွင်းပခမ်ယျ.။ သင်တန်းမီးရွင်းပခမ်ယျ. Poi- son Control Center ပိုတ်,ဝံ 24 လူပံးမူင်းဆဲ ဂေး ကွဆွင့်,ဂျ.သူင်,ပခမ်တီးဆဆွင့်သေ။

ဆင်,ရှိုပ်ပေးတေယူတ်းယျ.ပခမ် ရှုး ပေးမီးကသာဂ်, မးစိုဆဲးဆဆွင့်ဂေး လမ်,လွင်း တေ့တေ့။ ရှုခန်းတီးယျ.ဆုံးသုခန်းထိုင်း ထုဂ်,လီ လံးရှု.ဝံပုး လွှမ်းလံးယူတ်းယျ.ဂျင်ဂါင်ပခမ်။ တေကမ်,လံးပူဆွင့်ဝုး ဂိဆဲယျ.ယျ.တီးယဝ်ဂေး ကမ်,လူင်,ယူတ်းယျ.ထိုင်.။ လွှမ်းလံးဂိဆဲယျ. ယျ.တီးသေ ယူတ်းယျ.ပခမ်ဆဆွင့် ပိခမ်ယျ.လူင်, ဂိဝံ ကမ်,ဆဆွင့် တွဆွင့်တျ.တေသိုပ်,သံလွဲ,ဂျ. ဆွင့်ဖွင်းယမ်း ကမ်,ပံ,လင်းဂျ.ရှုင်းယျ.။ ပး တွးဆဲ ပိခမ်လွှမ်းလံးတွဆွင့်တျ.တေယူတ်းယျ. ပခမ် ပိုဆွင့်စာမ်,လံးဆဲယျ.။

လွှမ်းလံးယူတ်းယျ.ပခမ် ကွဆွင့်တင်းသုတ်း ရှုခန်းထူပံး ဖေးဂွင့်ယျ.ယျ.မှူးမိုင်းမိုင်း

- ❶ ခဂွင်ပံးတူဂ်လင်းဂပ်, ဆင်,ရှိုပ်ပေးတေ ကမ်,ဂျ.ဂွင့်ယျ.ယျ (သင်တန်းလူင်,ဂေး သံ, ထူပံးမိုင်း၊ သုပံးသံ,ရှိုင်းထူလှ်လှ်)
- ❷ ခဂွင်ပံးထိုင်, ဆင်,ရှိုပ်ပေးတေကမ်, ဂျ.ဂွင့်ယျ.ယျ.။ စံ့ရှုခန်းတီးထူပံးဖေးဂွင့်ယျ. ယျ. ဝံထိုင်,တီးဆိုင်,သေယဝ်ခလး ထွတ်,ပခမ် စူပံးဆွင့်တင်းစွဲစပ်။

❸ ရှုတ်,လီတ်းတူလှ်ဝုး လွင်,ထူလှ်လှ် ယျ.။ သင်တန်းကမ်,ထူလှ်လှ် ကမ်,ဆဆွင့် ရှိုင်း ခက,ဆဲထိုင် လှ်.တိုင်းရှိုင်းမိုင်း ထူလှ်လှ်သေ ယဝ်ခလး တေလံးရှိုင်းပခမ် ရှုးပေးထူလှ်လှ် စိုဆဲး။ တေလံးရှိုင်းပခမ်ထိုင်ဆဆွင့် တေး,ပေး ထူလှ်လှ်လံးစိုဆဲး ကမ်,ဆဆွင့် တေး,ထိုင်မုဂ် လုမ်းဖမ်း,ယူတ်းယျ.စပ်မးထိုင်။

ပေးဝုးတေလံးလှ်. သူပံးတေး,သူပံး ပပ်,ပခမ်လူမ်းဆဲထိုင်, ဆင်,ရှိုပ်ဂွင့်ယျ.ယျ.တေ ကမ်,တိတ်းဆဆွင့် ထုဂ်,လီလှ်.တိုင်း ပလပ်လ တိဂ်,သေလွဲထီမ်ပခမ်။ လွှမ်းလံးထိုဆိုင်, ခလး လွှမ်းလံးတင်း,ထိုင်,ဆဆွင့် သင်တန်းရှိုင်းရှု.ဝံ ဂေး,တေမေ့လှ်.တိုင်းထုဂ်,မိမ်းလွှမ်းလံးယျ.။

❹ လူင်,လံးသိုပ်,ဖူဆွင့်ရှု Poison Control Center (လုမ်းခဂွင်ပံးဂွင့်ယျ.ယျ.။ သင်တန်း ရှုခန်းဂျ.ဂွင့် ယျ.ယျ.လှိုမ်းတူဂ်ခလး မီးတင်း ယပ်,ဖိုတ်, လွင်းထူလှ်လှ်ဆဲထိုင် ထုဂ်,လီ သူင်,ဂျ.တီးရှုင်းယျ.။ ဝံးသေဆဆွင့်ဂေး ရှုဝံ လွင်းယူတ်းယျ.။

သင်တန်းထုဂ်,ဂျ.ဂွင့်ယျ.ယျ. ခရိုင်ခရိုင်. ခင်.ပေးတီးခင်.



- * သုပံးထူပံးမိုင်းခဂွင်ပခမ်။
- * ထွတ်,ကွတ်,စူပံးဆိုင်, ဖွင်းယမ်းဂျ. ဂွင့်ယျ.ယျ.။
- * ကပ်ဆမ့်လင်းပိတ်, ဆိုင်ဆင်,တီးဂျ. ဂွင့်ယျ.ယျ. (ကပ်,ဆမ့်, သိုပ်,သံယာင်ဆမ့်သေ လာင်ဆမ့်, ပိုတ်,ဂွတ်ဆမ့်သေလာင်ဆမ့်)။ ကပ် ဂွမ်းသီထူခလး လာင်ဆမ့်ပိတ်, သင်တန်းစူဆဲ ရှုတ်ဂျ.ဂွင့်ယျ.ယျ.။ ရှိုတ်းလွင်းမူတ်းသွ် ဆဲဝံ တိဆဲဆဲပိုင်းတီးဂျ.ဂွင့်ယျ.ယျ.။ သင်ပိခမ်လံး ကပ်လင်းထိုဆဲ, (လင်းလင်းစိုင်း) လာင်ပခမ် တီးဂျ.ဂွင့်ယျ.ယျ.သေ ကပ်,ဂွမ်းသီထူ,ယဝ် လာင်ဆမ့်။
- * တေလံးဝံရှုခန်းဂျ. ဂွင့်ယျ.ယျ.ရှိုင်းရှိုင်း။ ကပ်ဖေးဝံပခမ်ဝံ။
- * စူပံးဆွင့်တင်းဝံတီး မီးဂွင့်ယျ.ယျ. ဆဆွင့် သွ်,ဝံဆွင့်ထူင်,သေခလး တိမ်းတိတ်းဝံပုး ပိခမ်စူပံးလီင်းမီးဂွင့်။

ဝခင်းခပ်းဝု၊

ပိုင်းလွင်းတင်းပိမ်းမား ဝခင်းခပ်းဝု၊ ပေးတေလာတ်းလွမ်းခင် ပိုင်းဖြေးပိမ်းလင်းလာတ်းဝံခခင်းခတု မိုင်းပခင်းဖြေးပိမ်းလင်းခခင်း ကမ်းပွဲ၊မီးဝခင်းခပ်းဝု၊ကွက်၊ဝု၊ ပေးတင်းဝု၊ ဖြေးပိမ်းလင်း မီးခင်း ယမ်းယူ့ခခင်းလိုင် မခင်းလင်းတိုခင်းဂျ၊ရှေးတြေးဂူတီး ဂူလင်းဂျ၊ ပိုခင်းတီး ကမ်းဖြေးပိမ်းလင်းဂံ၊ဂျ၊ခခင်း ပိမ်းပိုခင်းတီးကမ်းဂတ်းယိမ်းလီ ကမ်း၊ ကူခခင်းကမ်းမေးခမေးသီင်လင် မိုခင်းခင်၊ ခင်းပု၊ကမ်းရှင်၊ဂံမူဝခင်းခခင်း။



ကင်ခိုင်လွင်းခခင်းပေးထိုင်မားခင်းဖုခင်းခခင်းလိုင် ဂူခင်းဝခင်း ကွမ်းဂခင်းခိုတ်းခိုတ်းခခင်း ဝခင်းဂျ၊ဖုခင်းခင်းခလေး သင်၊ချ၊ဂုခင်းခပ် ဂျ၊တု၊ပံတင်းဂျ၊ရှေးတြေး ခပ်လံးပံလတ်းတူင်းခခင်းခလေး ထုင့်ယိုဝ်းခိပ် သေခိုတ်းခိုတ်းယိပ်၊လျေးတူခင်းခင်းလင်းခခင်း လင်းခခင်းလင်၊မားဂပ်၊လာတ်း တီးဖြေးပိမ်းလင်းဝု၊ လုဂ်းခွင့်တခပး ဖြေးပိမ်းလင်း ယိပ်၊တူခင်းခင်း တူခင်းခင်းခပ်သေ လာတ်းဝု၊ ခင်းခိုဝ်းခင်းဖုခင်းခခင်း တေးခင်းခခင်း ဂျ၊ယင်းယူ့လွမ်းရှင်းမခင်း ခိုတ်းသင်သင်၊ချ၊ဂုခင်း ကမ်းလိုင်ကမ်း၊ သင်းဖွင့်။ ပိမ်းလိုင်ခခင်းမားသေ ဖြေးပိမ်းလင်း လင်၊တိပ်းတတ်းဝု၊ ခတ၊ကပ်ခင်းတင်းလိုင် 8 မူခင်း ထိုင် 11 မူခင်းခခင်း ခိုင်းသင်၊ချ၊ဂု ခင်းခပ် ယူ့တီးလုံတီးခခင်းဂူလင်း ကမ်းပခင်းဂျ၊ရှေးတြေးတင်၊တီး ပိုင်၊တု၊တေခိုင်းခဝး ခင်းခိုဝ်းလင်းသူခင်းလင်းခခင်းခပ် တေကမ်းလံးဝု၊ လုဂ်းခွင့်တပေးမခင်းလင်း ဂျ၊ယိပ်၊တူခင်းခင်းတူခင်းခင်း လင်းခိုင်း လင်းခခင်းခခင်း။



သင်လိုင်ဝု၊ မီးဖုခင်းလုံခခင်းထွမ်းတြေးဂေး ခိုင်းမားရှုမခင်းလင်း ကမ်းလင်းခိုင်းမခင်းလင်းဂျ၊ရှု မခင်းလင်းလံးမခင်းဝံဝု၊ခခင်း။ ဝံးသေ ပိမ်းပခင်းရှုခိုင်းခခင်းသေ မခင်းလင်းလင်၊လံးတိုဝ်းတင်း တု၊တေခိုင်းလင်း သင်၊ဂုခင်းခိုင်းခိုင်း၊ လံးခိုင်းရှုလွမ်းလင်းသင်၊ဂပ်၊ လံးသွခင်းလံးခိုင်း ရှုခင်းခင်းဖုခင်းခခင်း ခိုင်းလင်းသင်၊ခပ်ယူ့ဝတ်းဂူလင်း ကမ်းပခင်းဂျ၊ တင်းခွက်းခခင်းဂေး ပိမ်းတိုဝ်းတင်း ကမ်းတု၊တေလံးခိုင်းရှုလွင်းထမ်း၊ မတြေးတီးလီဝု၊ခခင်း။



http://m.dmc.tv/pages/buddha_biography/20100716_Buddhist_Lent_Day.html

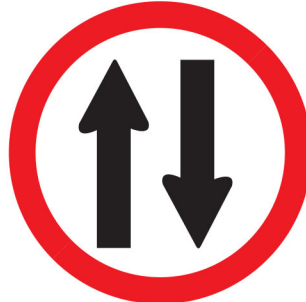
မော်မိဒ်းတၢင်းယၢ်းတၢင်း



ကမ်,လံးငိးစု



ကမ်,လံးငိးသံး



ပခ်လူတၢင်းသိုင်း
ဂျ,ကွခ်တၢင်း



ကမ်,လံးစမ်းဂျ,



ကမ်,လံးငိး



ကမ်,လံးပခ်သိုင်



လူတံ့ခိုင်း ကမ်,လံးစပ်း



လူတံ့ကမ်,လံးလိုင်း



လူတံ့ကမ်,လံးဂိုတ်း



Supported By: OPEN SOCIETY INSTITUTE Public Health Program

สำนักงานเชียงใหม่
 ตูโปน.7 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ 50202
 โทร: 053 811 202 โทร: 053 271 551
 อีเมล: map@mapfoundationcm.org

สำนักงานแม่สอด
 เลขที่ 1/5 ถนน อมรินทร์ อ.แม่สอด จ.ตาก 63110
 โทร/โทร: 055 536 381
 อีเมล: map@mapfoundationcm.org