

# ပို့ဆင့်ရှုနိုင်မိတ္တူ

မံ (20) လိုဆ်ရှုး ဝိတံး 21031 No. 20 April 2009. MAP, P.O.Box 7. Chiang Mai University, Chiang Mai 50202 Thailand

## ပုံစာင်း

## ပုဆ်းဆာင်းထုတ်ရှိုင်းဂါဆ်

7 Annual WE GET TOGETHER

Walking for Working Women

March 5 - 9 2008





ရှမ်းစားမင်းမင်းဝါး၊ ကမ်းဝမ်းခိုင်းဂေးဝမ်းခိုင်း၊ တေ  
လင်းမီးတိုဝ်တင်း လုံးရှုပ်ထူပီးကုပ်ကုပ်ဂမ်း တင်း  
သူလင်းယူတု၊သေ။ ဂးပူခမ်းမေးဂေး၊ လုမ်းမိပ်းရှမ်းစား  
ဂံ၊ဂံ၊ရှိုတ်းပင်ဂုမ် ဂိပ်၊လူလုံးလွင်းဗူးယိုင်းလွဲ သုခမ်းလုံး  
သုခမ်းပိမ်းရှမ်းရှိုတ်းဂမ်းလွဲ လိုဝ်းဆံ၊သေ ကုပ်၊ကုပ်  
လိပ်းလုံးတင်းရှူးတင်းရှမ်းထိုင်ဂမ်းမေးယူ။

ဂိပ်၊ဂပ်းလူလုံး ပံးယူ၊လီသမ်၊ လုမ်းမိပ်းရှမ်းစား  
လင်းလွဲထီမ် ဗွင်းထူပီးဖေးဂိုင်းဂင်၊ ခလး၊ ပိမ်းဗေ၊  
သု၊ပမ်းတီးရှင်းယု၊ တု၊ရှိုင်းဂမ်းယာခမ်းမိုင်းစပ်ယူ၊  
ဂေး။ သိုပ်၊ဗူးခမ်းမေး ကမ်းဆမ်း မေးဂပ်းသိုပ်၊တီးလုမ်း  
မိပ်းရှမ်းစားလုံးယူ။ ပီးဆွင်းရှိုင်းဂမ်းယာခမ်းမိုင်းရှမ်းစပ်  
မီးလွင်းထူပီးလု၊ လွင်းစွင်းစမ်ပျသဆ၊ ပမ်းရှာလိပ်၊ယွဲ၊  
ကမ်းဝါး ပေးတိုတ်းတေးဂပ်းသိုပ်၊မေး လုမ်းမိပ်းဆံကိုင်  
ရှမ်းစား၊ တေစတ်းလွဲလွဲထီမ်ပမ်း ဆင်၊ဂးပွင်ပိမ်းလုံး  
ယူ၊ယပ်။

လွင်းဝါး၊ ပီးဆွင်းရှိုင်းဂမ်းယာခမ်းမိုင်းရှမ်းစပ် လုံး  
ထူပီးလု၊ပျသဆ၊ပမ်းရှာတင်းဆမ် ဆွဲလုဝ်းပမ်း လိမ်  
မိုင်းဗွင်းယူ၊သင်းမေးဆွဲမိုင်းတံး/ မိုင်းမာမ်း၊ ကိတ်၊ဆွဲ  
လိုင်းထံးဆံ၊ယူ၊ဆံ ရှမ်းစားရှူးရှမ်းထိုင်ယူ။ ရှူးရှမ်းထိုင်  
လူလုံးတူထူပီးရှမ်းစားဝါး၊ ဗွင်းလွဲတီးလွဲဂေးယု၊

သင်လိုဝ်းဝါး၊ ရှမ်းစားမီးဆွဲတူင်၊ပူင်းမုဂ်၊ဗင်ဂုမ်း ကမ်း  
ပမ်းဂိမ်းခိုင်ရှိုင်း ခလး၊ ဂေးဆိုင်းတင်းဂေးဆိုင်း ပိမ်း၊  
ဝံ၊လိပ်းလုံးလွဲထီမ်ခမ်းလုံးဆံကိုင် တိုမ်းယူ၊လွတ်းလုံး  
သိုပ်၊သံလွဲဂု၊လုံးယူ၊ဆံဆမ်းစားယပ်။

လုမ်းမိပ်းရှမ်းစား၊ ယိုမ်းလီတွမ်းရှပ်၊ တု၊လွဲထီမ်  
တူင်၊ပူင်းမုဂ်၊ဗင်ရှိုင်းဂမ်းယာခမ်းမိုင်းစပ်၊ တု၊ရှိုင်းဂံ၊  
သိုပ်၊ပမ်းဆွဲစားဂင်တူင်၊ပူင်းမုဂ်၊ဗင်တင်းလံ၊ ရှူးတီး  
တီးစပ် ရှူးရှမ်းစားတင်းသိုင်း၊ လင်းလိပ်းလုံးတင်းရှမ်း  
ထိုင် ငင်းလုံးတင်းယာပ်၊ဗေ၊လူလုံးဂမ်း ခလး၊ လင်း  
လိပ်းရှိုမ်းတူထူပီးဂမ်းသေ ရှူးရှမ်းလွင်းလုံးတေး၊  
သူးစားလိတ်း လွင်းစွင်းစမ်ပျသဆ၊တင်းလံ၊ဂု၊လုံး  
ဆမ်းယူ၊ယပ်။ ယွမ်းဆမ်းခလး၊ ဂပ်းသိုပ်၊တိုတ်းတေး၊  
ရှမ်းစား၊ တီးလုမ်းမိပ်းတု။

ရှမ်းစားဂေး၊ ပိမ်းရှိုင်းဂမ်းယာခမ်းမိုင်း ပီးဆွဲရှမ်း  
စပ်ဂေး၊ ပိမ်းရှိုင်းဂမ်းယာခမ်းမိုင်းဆင်၊ဂမ်းခလး၊ သူ  
စပ်ရှမ်းရှူး ရှူးလုံးရှူးမိုင်းဂမ်း ရှူးလုံးပိမ်းဝံ၊ လွဲထီမ်  
ဂမ်းဂု၊ဆမ်း၊ ဂပ်းသိုပ်၊ဂမ်းတု၊သေ၊ လမ်လွဲဂမ်းတု၊  
သေ၊သေဂမ်း။

ဆပ်၊ယမ်ဟွဲ၊ဆမ်သေ  
မူလဆိထိ မိပ်း

(ရှမ်းဂမ်းပံးယူ၊လီခလး၊ပမ်းတင်းရှူးရှိုင်းဂမ်းလင်းစိုဝ်း)



ရှမ်းဂမ်းပံးယူ၊လီ ခလး၊ပမ်းတင်းရှူးရှိုင်းဂမ်းလင်းစိုဝ်း “မူလဆိ မိပ်း”  
มูลนิธิเพื่อสุขภาพและการเรียนรู้ของแรงงานกลุ่มชาติพันธุ์  
63/30 อุโมงค์ ซ.4 หมู่ 8 ต. สุเทพ อ. เมือง จ. เชียงใหม่ 50200  
โทร/แฟกซ์ 053 811 202

E-mail: [map@mapfoundationcm.org](mailto:map@mapfoundationcm.org), [media@mapfoundationcm.org](mailto:media@mapfoundationcm.org)

စေးမုမ်း ပပိုဆွဲရှူးဂိမ်တူင် စပ်းတူလုံးလုံးထီင်းတီး Website: [www.mapfoundationcm.org](http://www.mapfoundationcm.org)

- 4/ “ပံတၢင်း ပုဆ်းဆၢင်းလၢင်း”
- 5/ “ပၢင်ကုပ်,ကူဝ်းဆၢင်းယိင်း ပွက်းထီ (7)”
- 6/ “စပွဲမံ ပိုတ်,ဗုတ်,ပၢင်ကုပ်,ကူဝ်း”
- 11/ “သုဆ်,လံးသုဆ်,ပီဆ် ပုဆ်းတၢ,စမးလုက်းကွဆ်,လး ဆၢင်းယိင်းလှိုင်းရှိုတ်းဂၢဆ်ယူ, ”  
လူဝ်း - ခုဆ်ဗလူင်းဗိတ်သု,သီ,ဂီ, (Khun Ploenpit Sirsiri) စလး  
ခုဆ်ရုစဝိဆ်း (Khun Rakawin-ILO)
- 13/ “ဗၢဂ်း လွင်းဂျေ,ဂၢဆ်ရှိုတ်းရှိုင်း ဆိုဝ်ဆၢင်းယိင်း”  
လူဝ်း - ဆၢင်းလူ့.လူ့.ထီတ် (MAP Foundation)
- 16/ “ပီဆ်ဗုတ်းစးဗုတ်? ” လူဝ်း - Jackie Pollock (MAP Foundation)
- 18/ “ဆၢဂၢဆ်ဗုတ်းယိင်း လွင်းရှိုတ်းရှိုတ်းဂပ်းသိုပ်,ဂၢဆ် လးလွင်းသုဆ်းတုမ်”  
လူဝ်း - ဆၢ,လီဆီ, (Nalini) APWLD စလးစပ,လ် (CARAM- ASIA)
- 24/ “ရှိုင်းဂၢဆ်ယိင်း လးလွင်းပံးရှိုတ်,လူမ်,လွတ်းဗေးတီးရှိုတ်းဂၢဆ်”  
လူဝ်း - ခုဆ်သမ်ပုဆ်း (Khun Samboon) စလး သု,စမ်းတွတ်,စဂး (Sirkham dokkae)
- 30/ “ဆၢဂၢဆ်ဗုတ်းယိင်းစပ်ဆံ လွင်,လှိုင်းဂၢဆ်” လူဝ်း-ဆၢင်းပီး (Bee)
- 33/ “ဗုတ်းယိင်းလှိုင်းပံတၢင်းယူ, လး လွင်းဂျေ,စံးဂုဆ်း” လူဝ်း - ဆၢင်းထေးထေး (SWAN)
- 35/ “လွင်းစံးစံး, စပ်းယူ,သပ်း ဆ်းစလးတွဆ်းသပ်,စမးဆမ်စွင် လးလွင်းရှိုတ်းရှိုတ်းပွင်သၢင်း”  
လူဝ်း - ရီးဂုဝ်, Reiko (NMN)
- 40/ “လွင်းစလးလှိုင်း”  
လူဝ်း-Jon, Muay စလး Puey
- 43/ “လွင်းပံးယူ,လီ နှိုင်းသိုပ်,လှိုင်းသံးဗုတ်း”  
လူဝ်း - Liz (EMPOWER)
- 45/ “လွင်းတူင်ဆိုင်လၢဆ်းဆၢ တုဆ်းတၢ,မှိုင်းမၢဆ်း”  
လူဝ်း - ယိင်းလၢမ် (LAB)
- 49/ “စပ်းရှိုတ်းပၢင်ပွဲး ဝဆ်းဆၢင်းယိင်းလုမ်,ဗုတ်”
- 51/ “ဝဆ်းသုင်း,သင်,တူင်တၢ် မွဆ်းမွဆ်း”

# ပံတၢင်း ပုဆိးဆၢင်းလၢင်းရှိုင်းဂၢဆိ

မီးလွင်းယိုင်းကၢဆိး ဆင်,ရှိုဝ်တေပိဆိလွင်းဂမံ  
 ကိမ်ထီမ်ရှိုင်း ယုဂ်ယွင်းဆမံဂတၢင်းခိဆိ, ပုဆိးတၢ,  
 ဖူးယိုင်းဂူဆိးမိုင်းမၢဆိး လိုဝ်းယံ့စံးမၢးပုး ပိုင်း  
 သင်းယုဆိးမိုင်းထံးတင်းလံးစပ်သေစလးသင်၊ ဆင်,ရှိုဝ်  
 ဖူးယိုင်း လိုဝ်းလၢင်းရှိုင်း ဖေၤသၢ,ရှိုဝ်ထိုဝ် ဂၢမိးလၢတ်း  
 ဖှိုင်းထုင်း၊ လၢဆိးထၢဆိ၊ ဆၢးဂၢဆိတၢငါဆိး စလး ငဝ်း  
 လံးတီးယု,တၢဆိးသင်း ပိဂ်,ပိုင်းဂၢဆိတင်းဆမံတင်းလံး  
 စပ် လုဂ်တီး ဂူးတီးဂူးလီဆိ လံးမၢးရှိုဝ်ထုပံး ဂုမ်ဂွင်ကုပ်,  
 ကူဝ်းလီဂ်းပိဆိ,တၢင်းရှၢဆိထိုင် တူဝ်ထုပံး ဂူးဖှို,ရှိုင်း  
 မဆိးတေၤဂၢဆိလှ် ရှုမ်းရှုမ်းဂၢဆိ လွပ်,ရှၢလွဂ်းလံး စၢး  
 လိတ်းပဆိရှၢပုသဆၢ,ဖူးယိုင်း လွင်းစွင့်စမ်ယၢပ်,ဖိုတ်,  
 ဂူးသမ်,သီဆိပိုင်လှ်သေစလးသင်၊ လၢင်း,လံးပွင်ရှိုဆိး  
 လၢင်းရှိုတ်း “ပၢင်ကုပ်,ကူဝ်းဖူးယိုင်း” ဂူးပီးပီးမၢး  
 ဆဆိးလိုင် မိုဝ်းပီး 2008 ဆံ့ လံးဝုးထုဆိးထိုင်ဂၢဆိထီ  
 (7) ယဝ်းဂၢး။

လူးလှ်စတု ခွဲးရှိုးဖူးယိုင်းစပ်တင်းဆမံ တင်း  
 လံး ဂူးတီးဂူးလီဆိ ရှိုးလံးစပ်ရှုမ်းပုး တီးဆိးပၢင်ကုပ်,  
 ကူဝ်းဆၢင်းယိုင်းဆဆိးသေတၢ. ယုဆိးပိုဝ်းဝုး ယင်းတိုဂ်  
 မီးတၢင်းယၢပ်,ဖိုတ်, လွင်းဂျၢ,မၢး လွင်းတီးယု,တီးဂိဆိ  
 လွင်းရှုမ်း,လူမ်းဂၢင်းဖေးစလး လၢင်း,လံးရှိုးလၢင်းလှိုဂ်း  
 ဖူးတီးဆိး လၢင်းတုဆိးဖှိုမဆိး တၢင်တူဝ်သေသုင်,မၢး  
 စပ်ရှုမ်းဂူလှ်ယု,ယဝ်။

ဂီဆိးကၢဆိး လွင်းလံးစပ်းရှိုဆိး ပေၤကွဂ်,  
 ပိုဆိးစဖေမၢး ပပံ့ဖိုဆိလိဂ်းကွဆိ,ကၢဆိဆံ့လၢမိး ဆင်,ရှိုဝ်  
 ဖူးယိုင်း လိုဝ်းကၢဆိကမ်,လံးစပ်းရှုမ်းပုး ဆိးပၢင်ကုပ်,  
 ကူဝ်းစပ်ဂူးဂေၤ တေလၢင်းလံးတၢင်းရှုပွင်,လှ် ဆိုဝ်စံး  
 ဂၢဆိ လွင်းပၢင်ကုပ်,ကူဝ်း စလး ခေၤမုဆိး ခေၤလၢတ်း  
 တူဝ်ထုပံးကၢဆိကုပ်,ဂုမ်လီဂ်းပိဆိ,ဂၢဆိ ဆိးပၢင်ကုပ်,  
 ကူဝ်းမၢးလိုဝ်းဆဆိလှ် ဆင်,ရှိုဝ်တေပိဆိလွင်းမၢတ်းမံ

မၢးမဆိးတွင်းဂိုမ်း ပၢင်ကုပ်,ကူဝ်း ဂၢမိးထီ (7) ဆဆိလှ်  
 ယု,ယဝ်။

ပေးမၢးထတ်းထွင်တူလှ် ဖူးယိုင်းလိုဝ်းလုဂ်  
 တီးမိုင်းမၢဆိးသေ စံးစၢမိးစပ်းမၢး ပိုင်းသင်းယု,ဆိးမိုင်း  
 ထံးဆံ့လိုင် ဂၢမိးပုးဆမံဆံ့ လံးရှၢဆိလၢဆိပံးပိင်,လု, လီဂ်  
 ဂေ,ကေ,မၢင်ဝံ့ဂူလှ်သေကမ်,ဂၢး ရှိုင်းလူကၢဆိ,လိဂ်း  
 စလး တီမိးလိဂ်းဂေၤ လုတ်းယွမ်းတူဂ်းတီမိ,ဝံ့စတုစတု  
 ယု,ယဝ်။ လွင်းလံးပိဆိယု,မီးယု,ဆင်,ဆံဆံ့ဂေၤ ကမ်,  
 လံးဝုး ပိဆိတၢင်းဖေတ်း စလး လွင်းယုပံးယွမ်းဖူးယိုင်း  
 စပ်လုမ်းလုမ်း။ ငဝ်းငိုဆိးပိုင်လူင်မဆိးစတုလိုင် တေလံး  
 ဝုး ပိဆိယုဆိးပုး လၢင်းဆမိးပဂ်းပိုင်ပံးပိင်,လု, မိုင်း  
 မၢဆိး မီးလွင်းလုတ်းယွမ်းဝံ့ တင်းဆမံဆဆိယု,ယဝ်။ ရှပ်း  
 ပိုဝ်းဆဆိစလး ခွဲးယွမ်းတိုဂ်းသုဆိးထိုင် ဖူးလူကၢဆိ,  
 လိဂ်းစပ် ရှိုးလိုဂ်းဂိပိးကပ် ပိုဆိးပုးရှၢဆိ ခေၤမုဆိးစၢပ်,  
 ငၢင်းလီ ဆိးပပံ့လိဂ်းကွဆိ,ဖိုဆိဆံ့သေ လှ်.စၢင်းယၢမ်း  
 စိုဆိးတူင်တံ,စံးစဆ သိုပ်,ယိုဆိးပိုဆိးစဖေပဆိ ပီးဆွင့်  
 ကူလှ်ဂေၤ. လိုဝ်းကမ်,မေၤလိဂ်းစပ်, လိုဝ်းမီးလွင်းယုပံး  
 ယွမ်း လွင်းလူကၢဆိ,လိဂ်းစပ်သေဂၢမိး ဆံယု,ဂေၤ။

ယု,တီးမုဂ်လုမ်း မိပ်း ရှပ်းစး မီးတၢင်းယိုဆိး  
 လုမ်း စွပ်းလှ်ယု,ဆမံထိုင် ဖူးလိုဝ်းကၢဆိစပ်းပုး ဂိပိး  
 တုမ်တၢင်,လၢတ်း ခေၤမံ ခေၤမုဆိးစပ် ဖူးလူင်လီဆိ,  
 လိုဝ်းကွဆိရှိုဝ်ကုပ်,လၢတ်းသပ်းလီင်းစဆစပ် ဖူးတၢင်  
 တူဝ်ဆၢင်းယိုင်း လိုဝ်းစပ်းရှုမ်းကုပ်,ကူဝ်း လီဂ်းပိဆိ,  
 တၢင်းရှု.တၢင်းရှၢဆိ စလး တူဝ်ထုပံးစပ် ဖူးဂေၤ.ကပ်  
 ပုဆိးဖှိုဆိး ဂိပိးရှုမ်တီမိး မေၤတီမိးလိဂ်း ဆၢင်းမေ,လှိုင်း  
 စလး ဂူးဂေၤ. တၢ,ရှိုးပေး,ပိဆိမၢးလံး ပပံ့လိဂ်းဆံ့သေ  
 တၢင်,ဖိုဆိမံတင်း ပေၤကွဂ်,ပိုဆိးစဖေပပံ့လိဂ်းဖိုဆိဆံ့  
 ယု,ဂေၤ။

“မူ,လဆိထီမိပ်း”  
 မူင်းဂၢဆိပံးယု,လီ စလး ပဆိတၢင်းရှု. ရှိုင်းဂၢဆိ  
 လၢင်းရှိုဝ်း”

# ပာင်ကုပ်,ကူဝ်းဆာင်းယိင်း ပွန်းထီ (7)

(ပံတောင်း ပုဆိးဆာင်းလင်းရှိုင်းဂါဆိ)  
“Walking for Working Women”

ရှိုင်းပိဆိလင်းမတ်းမံ ဝဆိးဆာင်းယိင်းလုမ်းဖှေ၊ ကဆိတူဂ်းမိဆိး မိုဝ်းလှိုဆိမတ်းဖျို ဝဆိးထီ (8) ဆဆိသေ ခလး မူ,လဆိထီမိပ်း (MAP Foundation) လံးသူဆိးတုမ် ရှိုတ်းသင်း ပာင်ကုပ်,ကူဝ်းဆာင်းယိင်း တျ,ရှိုးဆာင်းယိင်း လောင်းရှိုင်းမိုင်းမာဆိးစပ်တင်းလံ၊ လံးမုးစွဆိးတုမ်ဂုမ်ဂွင် ကုပ်,ကူဝ်းဂဆိ ဂူးပီးပီးမးဆဆိ ထိုင်မိုဝ်းပီး 2008 ဆဲးလိုင် ထုဆိးထိုင် ပွန်းဂမ်းထီ (7) ယဝ်းဂေး။ မီးလင်း ဂဆိးကါဆိး တျ,ရှိုးဖှေယိင်းစပ် လံးရှိုပ်ထူပ်းကုပ်, ကူဝ်းလီဂ်းပိဆိ,တူဝ်ထူပ်း၊ တာင်းရှဆိထိုင် ခလး ဆေး ဂါဆိ ဂိပ်,ဂပ်းလုဂ်း လွဂ်းလံးတေး,သူးခဂးလိတ်းပဆိ ဂှပုသဆေး ခလး လွင်းစွင်းစမ်ယပ်,ဖိုတ်, ကဆိဖှေ ယိင်းစပ် လံးထူပ်းလုးယူ,ဆဆိသေခလး လင်,လံး သူဆိးရှိုင်းစပ်းစိုင် စွဆိးတုမ် ဖှေယိင်းဂူးလောင်းရှိုင်း ဂူး လဆိထီဆိး ဂူးတီးတီး ဂူးလုမ်းလုမ်း လိုဝ်းဆေးဂါဆိ တျ,ဂါဆိ ကမ်,လှိုးသီဆိးလီဂ်ဂဆိ သိုင်,ပိတ်လွမ် ကမ်, မိုဆိဂဆိ ငပ်းလံးပိပ်,ပိုင်းဂဆိတင်းလံ၊ ဆင်,ဆဲးမးယူ, ယဝ်း။

မိုဝ်းပာင်ကုပ်,ကူဝ်း ဂူးပုဆိမးလိုဝ်းဆဆိလိုင် ဖှေတင်တူဝ်ဆာင်းယိင်း ကမ်,ယွမ်းဆိုင်ပဂ်,ဂေး ကွဆိ ဂဆိမးခိုဆိးရှိုတ်းသေ စပ်းပုးကုပ်,ဂုမ်တင်,လာတ်း ခဆိပဆိဂှပုသဆေး လွင်းစွင်းစမ်ယပ်,ဖိုတ်, လွင်းသူတ်း ရှိုဆိ လွင်းခိုဆိးယွ,တူဝ်းတွဆိး ဂိပ်,လုဂ်းလွင်းဆာင်း ယိင်း ကဆိလိုဝ်းစပ်းထူပ်းရှိုပ်ရှို,ရှဆိထိုင်မး လိုဝ်း ဆဆိယူ,ယဝ်း။ ယွဆိဆဆိခလး မီးလင်းလီသူဆိလှိုစတု ခတုဂုဂ်းသေကမ်,ဂး လံးပုးတူဝ်ထူပ်း ဖေးမုဆိး တာင်းရှို,တာင်းရှဆိ ပံးရှိုဆိတာင်းရှဆိထိုင် လွင်းစံးလှို ဖေးခဂးလိတ်းတင်းဆမ်ယူ,ယဝ်း။ ဆွဂ်းသေဆဲး ဖှေတင် တူဝ်ဆာင်းယိင်းစပ် ခိုဆိးမွဂ်,လာတ်းစံးခဆေး ရှိုတ်းရှို

ဖှေယိင်းစပ် မီးလင်းဆမ်လှိုရှိုတ်းရှဆိ ပိုတ်,ထွဂ်,မွဂ်, လာတ်းခဆဂဆိ လှိုလှိုလီင်းလီင်း ရှိုတ်းရှိုတ်းရှဆိ ရှဆိတင်းဆမ်မးဆယူ,ယဝ်း။ ဝံးလင် ပာင်ကုပ်,ကူဝ်း သုတ်းယဝ်းဂှ,ယဝ်းလမ်း ပေးပိုဆိပဝ်းဖိုဆိလိဂ်းဖိုဆိ လံး ဖေးမုဆိးမတ်းမံ ကဆိလံးကုပ်,ကူဝ်းဂဆိမး တီး ဆိးပာင်ကုပ်,ကူဝ်းဆဆိထိုင်ခလး ဖှေလိုဝ်းကဆိကမ်, လံးခိုဆိးရှိုတ်းစပ်ဂေး လောင်းရှိုလုကါဆိ,လီပ်းရှိုဆိးလံး ယူ,ယဝ်း။ ဆိးပဝ်းလိဂ်းဖိုဆိဆဲးဂေး စပ်းပုးဖေးမုဆိး မတ်းမံ ကဆိလံးကုပ်,ကူဝ်းဂဆိမး ဆိးပာင်ကုပ်,ကူဝ်း ဆာင်းယိင်းဂမ်းထီ (7) ကဆိလတ်းရှိုတ်းယဝ်းတူဝ်,ဂှ, မိုဝ်းပီး 2008 လှိုဆိမတ်းဖျို ဝဆိးထီ (5) တေးထိုင်ဝဆိး ထီ (9) ဆဆိယူ,ယဝ်း။

ပာင်ကုပ်,ကူဝ်းဆာင်းယိင်း ဂမ်းထီ (7) ဆဆိ လိုင် ခတု,ပိုတ်,ဖှေလှို,ပာင် မိုဝ်းလှိုဆိမတ်းဖျို ဝဆိးထီ (5) ဂါဆိ 09:00 မုင်းဆဆိယဝ်း။ ဖေးဂိမ်းတွဆိးတျ, ဝဆိးဆာင်းယိင်းဂူးလိုင်းမိုင်းပီးဆဲးစတု ပိဆိ “Walking for Working Women” ဆဲးခလး မီးတီးပွင်,ဝး “ဖှေရှိုမ်း ဂဆိပံတောင်း ပုဆိးတျ,ရှိုင်းဂါဆိဆာင်းယိင်း လိုဝ်းရှိုတ်း ဂါဆိ” ဆယူ,ယဝ်း။ လီသူဆိလှိုစတု တီးစတုမဆိး ဆာင်း ယိင်းတင်းလံ၊ ဆိးပတ်းပိုဆိလုမ်းဖှေ,လှိုဝဆိးမိုဝ်းဆဲးဆဲး ရှိုတ်းဂါဆိစတုစတုဝးဝး ဂူးဂေး,ယူ, ဖှေယိင်းကဆိ ကမ်,ရှိုတ်းဂါဆိသင်ဆဲး တိုဆိးကမ်,မီးလုးလုး။ ပေးမး လုကါဆိ,လီပ်းရှိုဆိးတူဂ်း စပ်းမံပာင်ကုပ်,ကူဝ်းဆဆိ ဆဲးလိုင် တေးလံးရှို,ရှဆိဝး ဆိးပာင်ကုပ်,ကူဝ်းဆဆိ တေ ကွဆိဂဆိဝ်ဆိးဆေးသေ ကုပ်,ဂုမ်ဂဆိလွင်းတာင်းကဆိ ဂိပ်,ဂပ်းတင်းဆာင်းယိင်းခလး လွင်းလုဂ်းရှိုင်းဂါဆိ ဆာင်းယိင်းလိုဝ်းရှိုတ်းဂါဆိ ဂါဂ်,လံးလွင်းလံးတာင်း တင်း ဆမ်ယူ,ယဝ်း။

ခတု,ကပ်ဆဲးဂှ, ရှိုင်းကွဆိဂဆိခိုဆိးလုလွမ် လီပ်းရှိုဆိးတူဂ်း လွင်းပာင်ကုပ်,ကူဝ်း ကဆိလီသူဆိလှို ဆဆိ လွမ်းဂဆိကမ်,လီဂ်ဂ်? ကွဆိဂဆိသိုပ်,တမ်းလွမ်း မးတျ,။ □

# စပွဲမံ၊ ပိုတ်, ဗုရုတ်, ပာင်ကုပ်, ကျွမ်း

မိုဝ်းဝမ်းကွမ်းတောင်းသုတ်း 5/ 3/ 2008 (ဝမ်းပုတ်) ဆေဆွဲ မီးဗုရုတ်တိုင်တိုင်ဆင်းယိင်းတင်းမူတ်း 95 ဂေ့၊ စိုဆွဲရွတ်းစဝ်းရှုမ်း ဆွဲးပာင်ကုပ်, ကျွမ်း။ ဗုရုတ်ဂိုင်ဆွဲ 09:00 မိုဝ်းဆေဆွဲ စတု, ပိုတ်, ဗုရုတ်, ပာင်ကုပ်, ကျွမ်းသေ ဆောင်းဂျီဂျီ Jackie Pollock (MAP Foundation) ပိမ်းဂေ့, မွဂ်, လာတ်းစေးဂျမ်း ယိမ်းလီဂွပ်တွမ်း ဗုရုတ်မား စဝ်းရှုမ်းပာင်ကုပ်, ကျွမ်းစဝ်ဂျု, ယူ, ယဝ်။

ဆောင်းဂျီဂျီ စတု, မွဂ်, လာတ်းဂျု, ဝုး “ဗုရုတ်တိုင်တိုင်ဆင်းယိင်း လိုဝ်းမားစိုဆွဲရွတ်းစဝ်းရှုမ်း ဆွဲးပာင်ကုပ်, ကျွမ်းဆွဲ ပိတ်သမ့်ဝုး လာတ်းစိုဝ်း၊ ဗုရုတ်, သု, ဂျမ်းလာတ်း၊ လဆွဲထာဆွဲ၊ ဆေးဂါဆေတုဂါဆေ၊ တီးယူ, တဆွဲသဝ်းစလး ငဝ်းလားပိတ်, ပိုင်းဂါဆေဝံသေတု, တေကွဆေဂါဆေစဝ်းပုး ကုပ်, ဂုမ်တိုင်, လာတ်း လီဂ်းပိမ်း, တူဝ်ထူပီး တာင်းဂုဆေ ထိုင်တေ့, ဂါဆေ တေ့ရှုမ်းဂါဆေစို လွမ်ရှုလွမ်းလား စကး လိတ်းပခေဂျုပုသဆေ, လွင်းစွင့်စမ်ယာပ်, ဗုရုတ်, ကဆေ ဂီဝ်, ဂဝ်းလူဂျုး ဆောင်းယိင်းစဝ်လူဂျုးဂါဆေ တီးဆွဲပာင် ကုပ်, ကျွမ်းဆွဲ ဆေ, ရှိုဝ်တေလောင်းပိမ်း လွင်းဂါဆေဂီမ်ထီမ် လွဲးဆေးဂါဆေ ယုဂ်ယွင်းဆေဂါတုတောင်းစီဆေ, ဗုရုတ်, ယိင်း တာင်းလဲဂျု, လဲးဆေဆွဲယူ, ယဝ်” ဗေးဂီမ်း ကဆေတေယိမ်း တိုဝ်းဂျု, တု, ဆွဲးဆေးဂါဆေတူဝ်ဆိုင်ပီးဆွဲလမ်း မဂ်းမခမ်း ဝံဝုး “ဗုရုတ်ရှုမ်းဂါဆေပံတောင်း ပုဆွဲးတု, ရှိုင်းဂါဆေဆောင်း ယိင်း လိုဝ်းဂျီတီးဂါဆေ” ဆေယဝ်။

ဆောင်းဂျီဂျီ သိုပ်, မွဂ်, လာတ်းစေး ငဝ်းငိုဆွဲပိုဆွဲ ပိုဆွဲလင် လွင်းဗေးဂီမ်းကဆေဆွဲဂျု, ဝုး “မိုဝ်းပုဆွဲမား ပီး 2007 ဗုရုတ်လိုဆေသီပ်, ထီမ်, ပိုဝ်း, ဆေဆွဲ တီးဆွဲမိုင်း မါဆေ, သင်, ဗု, လဝ်းစဝ်ဆေပွဲရှုမိုဆေ, ကွဆေဂါဆေလုဂ် တိုဆေ, စဆေဂိုင်လွဲ သါဆေစတီးလွင်ပွင်လိုင်းသိုဝ်းမါဆေ လူဂျုးဗုရုတ်ရှုမ်းဂါဆေ ပံတောင်းလုဂ်ဗုရုတ် သီလိုင်စမ်းမား။ ယိုင်းကာဆေ ရှိုးပိမ်းတောင်းဂါဆေထီမ် လွင်းတူဝ်တိုဆေ, သင်, ဗု, လဝ်းစဝ်ဆေဆွဲသေစလး ယူ, တီးလုမ်းဗုရုတ်ဆောင်းယိင်း ရှုမ်းစဝ်ဂေ့, လင်, လဲးလှိုဂ်းကပ် လားဗုရုတ်ရှုမ်းဂါဆေ ပံ တာင်းသေ တီပီးတတ်းမဂ်းမခမ်း တု, တေသိုပ်, တူဝ်ဆိုင်



ဆောင်းဂျီဂျီ ဗေးလျက်

ဂျု, ယူ, ယဝ်။ ဂုဂျုးဂျုး ဆေးဂါဆေဗုရုတ်ရှုမ်းဂါဆေပံတောင်း တီးမိုင်းဆွဲဂါဆေ တေမီးလွင်းငဝ်းလားပိတ်, ပိုင်းဂါဆေတောင်း ဆွဲးမိုင်းမါဆေးစတုစတု။ ဗုရုတ်ရှုမ်းဂါဆေပံတောင်း တီးမိုင်း ဆွဲးမိုင်း တေမီးလွင်းရှုမ်းလူမ်းဂါဆေဗေးလှိုင်သေ ဆွဲး မိုင်းမါဆေးစတုစတုယူ။ ယွဆေပိုင်းသင်ဆေ တေကမ်, လာင်း လဲးထူပီးလျုး ထုဂ်, ဗါမ်, တပွဲသိုဂ်းမါဆေးစဝ် တီဂ်းငီဆေ ထူပီးပေ့, တိုလွပ်း မိုဆေဆွဲမိုင်းမါဆေ။ သင်ဝုး ဆွဲးသိုဝ်, ဂျု လိုင်းမိုင်းတင်းလာ်စဝ် ကွဂ်, ဗါပ်, ပခေ လွင်းဂါဆေတူဝ်ဆိုင် ရှုမ်းစေး ဗုရုတ်ရှုမ်းဂါဆေပံတောင်း စဆေဂိုင်လွဲဆေ, ဆေဆေလဲး ဆေလိုင် တေပိမ်းလွင်းဂါဆေဂီမ် လွင်းဂါဆေတူဝ်ဆိုင် ဆွဲးမိုင်း မါဆေဂုဂျုးသေကမ်, ဂျုး တေပိမ်းပုး လွင်းထီမ်ရှိုင်းလွဲ စဝ်လဲး တင်းဆေယူ, ယဝ်။ ယဝ်ဂေ့, ဆွဲးဂါဆေတူဝ်ဆိုင် ဗုရုတ်ရှုမ်းဂါဆေပံတောင်းစဆေဂိုင်လွဲရှုမ်းစေးဆွဲ တေစဝ်းပုး ဆောင်းယိင်းမိုင်းမါဆေးလာ်လာ်ဂုဂျုးသေကမ်, ဂျုး ဆောင်း ယိင်းတိုင်, မိုင်း တာင်း, လာတ်းစိုဝ်း မိုဆေဆေ, ဆောင်းယိင်းထေး၊ ကင်းဂိတ်သို, ဂျုပါဆေ, ကါဆေတီးယုးစဝ်ဂေ့, တေ လာင်းဂွင်သါဆေမိုဝ်း စဝ်းရှုမ်းတူဝ်ဆိုင်ပုးလွမ်းမား လူဂျုး ရှုမ်းစေးလဲးစလး တေရှုင်းယွဲ, ရှိုဝ်းယမ် တိုဝ်ထိုင် မီး ဗုရုတ်လီလဲးစတုစတုယူ, ယဝ်။”

လွင်းကဆေဆောင်းဂျီဂျီ သိုပ်, မွဂ်, လာတ်းစေးဂျု, ထီမ်စတု ပိမ်းလွင်းရှိုင်းဂါဆေဆောင်းယိင်း လိုဝ်းဂျီတီးဂါဆေ

ဆန်းယုတ်။ ဆင်းရဲနိဂ္ဂိုလ္လာတံးဝါး “ ဂူဆိးစွမ်းတင်းလံဆံ  
ရှိုတ်းဂါဆိဗွေဗွေမဆိးမဆိးယူ၊ ဂူ၊ ဂေ။ ဗုဒ္ဓယိင်းတင်းလံ  
စဝ်ဂေ၊ ရှိုတ်းဂါဆိဗွေဗွေမဆိးယူ၊ ဂူ၊ ဂေ။ ပိုင်ပီဆိယူ၊ မီး  
ယူ၊ စတုတု၊ ဝဆိးမိုဝ်းဆိလိုင် ဗုဒ္ဓယိင်းတင်းဆိမဆိ လံး  
ရှိုတ်းဂါဆိလံမိုဝ်းလံသီဆိး လိမ်ဂါဆိကဆိလံးဂါးရှိုင်း  
ကိတ်၊ ကမ်၊ လံးဂါးရှိုင်း။ ဆေးဂါဆိကဆိဗုဒ္ဓယိင်းတင်း  
ဆိမစဝ် လံးရှိုတ်းယူ၊ ဂူ၊ စားယမ်း ဂူ၊ ဝဆိးဝဆိးသမ်  
ပေးကမ်၊ မီးစားလိုင်၊ မိုဆိဆင်၊ ဆေးဂါဆိလိုင်လူလမ်း  
လျးလုတ်းကွဆိ၊ သုဂ်စွမ်း၊ လာဝါဆိ၊ ပတ်းဗိင်းရှိုင်း၊  
လံ၊ ဂတ်၊ ရှင်မိုဝ်းစဝ်းဗုဒ္ဓယိင်းဆိလမ်း ကမ်၊ လံးဂါး  
ရှိုင်း ဂါးတွပ်၊ တီဆိးသင်သေပီဂ် ဂူလုးသေကမ်၊ ဂါး ဆေး  
ဂါဆိကဆိစဝ်ရှိုတ်းသင်းယူ၊ မိုဆိလိုင်ဆင်၊ ဆိဆိဆိ  
ကမ်၊ လံးထုတ်၊ မမ်၊ မမ်၊ မမ်၊ မတ်းမံဝါး ပီဆိဆေးဂါဆိ  
ဆိလျးလျးကွဆိ၊ ယဝ်။ ဗုဒ္ဓယိင်း လိုင်ကဆိရှိုတ်းဂါဆိ  
လံးဂါးရှိုင်းစဝ်လမ် ငိုဆိးဂါးလင်း ငိုဆိးလိုင်စဝ် ကမ်၊  
လံးပီင်းရှိုင်းဂါဆိဂူဆိးလံး။ တူဝ်ယာင်၊ မဆိး ရှိုင်းဂါဆိ  
ယာဆိမိုဝ်း ဂူဆိးမိုဝ်းမဆိးစဝ်ဆိ ကမ်၊ လံးဂါးရှိုင်း မိုဆိ  
ဆင်၊ ရှိုင်းဂါဆိဂူဆိးထံးစဝ်။ ရှိုင်းဂါဆိဗုဒ္ဓယိင်းစဝ်သမ်  
ကမ်၊ လံးဂါးရှိုင်း ဗိင်းပီင်းဂါဆိ တင်းရှိုင်းဂါဆိဂူဆိးလံး။  
ယူဆိရှု၊ ရှင်ထိုင်ဆင်၊ ဆိလု၊ လွင်းဆေးဂါဆိတူင်ဆိုင်  
ဗုဒ္ဓမိုဝ်းဂါဆိ ပံယာင်တင်းဆိ မီးယိုင်ကါဆိပျး တု၊ ရှိုင်း  
ရှိုင်းဂါဆိဆင်းယိင်း လိုင်ရှိုတ်းဂါဆိစဝ်တင်းလံ လံး  
သုဆိးလံးသုဆိးပီဆိဗိင်းစဝ်းလု၊ လံးမီးပျးသုဆိး တုင်း  
ရှပ်ဗုဒ္ဓဆိးလီ ဆေးဂါဆိကဆိစဝ်လံးရှိုတ်းသင်းမုးဆိဆိ  
ဆိယူ၊ ယဝ်။

“ဗုဒ္ဓတင်တူင် ဆင်းယိင်း လိုင်စိုဆိးရွတ်းမုး  
ပင်ကုပ်၊ ကျွမ်းဆင်းယိင်းပီဆိ ပွတ်းဂမ်းဆိ တင်းဆိ  
ရှုမ်းဝါး လာဝ်းရှိုင်း၊ ဖေး၊ သု၊ ရှမ်းလတ်း၊ လဆိထာဆိး  
စလုးဆေးဂါဆိတု၊ ငါဆိ ကမ်၊ မိုဆိဂါဆိသေတု၊ တေ  
ကမ်၊ မီးလွင်းလီ၊ စဗေဆိလျးလျး ဂူလုးသေကမ်၊ ဂါး  
တေဗုဒ္ဓ၊ ဗုဒ္ဓဆိမိုဝ်း ဆိမိုဝ်းလိုင်လီဝ် မိုဆိဆင်၊ ပီ  
ကွတ်၊ ဆွေပီဆိဂါဆိ တေလီ၊ ပီဆိ၊ တူဝ်ထုပ်၊ ဗုဒ္ဓထိုင်  
လွင်းစံးလိုင်ထိုင် စလုး ပိုဆိရှု၊ ပံးရှင်တေ၊ ဂါဆိ တေ  
ဗုဒ္ဓမိုဝ်းဂါဆိ စံးလိုင်လွတ်းလံး သီဆိတင်းစးလိတ်း  
ပဆိရှုပျသဆေး၊ လူလုးဆင်းယိင်းဆင်၊ ဂါဆိ တေဗုဒ္ဓမိုဝ်း

ပီင်းပတ်၊ ဂါဆိ တေဂွင်သါဆိမိုဝ်း ရှုမ်းရွမ်းလွမ်းထီမ်ဂါဆိ  
သေ သိုပ်၊ စတ်းလိုင် ပွတ်းပင် တူင်ဆိုင်ရှိုတ်းသင်းဂျ၊ မိုဝ်း  
ဆေးစားယာဝ်းလံးယူ၊ ဆိ ယုမ်၊ ယမ်ဝ် ဆေးဆေးဆေး  
မဆိးလိုင်စတုတုယူ၊ ” ဆင်းရဲနိဂ္ဂိုလ္လာ၊ မွတ်၊ လတ်းဂျ၊  
ဆင်၊ ဆိယူ၊ ယဝ်။

ဝါးသေဆိလမ် သိုပ်၊ တမ်းလွမ်းစပ်းမံ ဗုဒ္ဓ  
တင်တူင်ဂူ၊ လေးတွမ်းစဝ် တင်၊ လတ်းဗုဒ္ဓလံး  
ငါဆိထိုင် ပင်ကုပ်၊ ကျွမ်းဂျ၊ ယူ၊ ယဝ်။ ဆိးစံးတွမ်း စပ်း  
မံဆိလိုင် ဗုဒ္ဓတင်တူင်ဂူ၊ လေးတွမ်းစဝ် တင်၊  
လတ်းစဆေး၊ လွင်းစံးတွမ်းပင်လီ၊ လံးဆင်းယိင်း  
(Women Exchange Program) လေးတွမ်းဗုဒ္ဓမဆိးစလုး  
စေးမံစေးမုဆိး လွင်းဗုဒ္ဓမဆိးလီဗုဒ္ဓမဆိးလု၊ လွင်းတင်း  
ကဆိလံးကုပ်၊ ကျွမ်းဂါဆိမုး ဆိးပီ 2007 ဆိးဂျ၊ ယူ၊  
ယဝ်။ တီးဆိးပင်ကုပ်၊ ကျွမ်းဆင်းယိင်း ပွတ်းဂမ်း (7)  
ဆိလိုင် လံးရှုဆိဗုဒ္ဓတင်တူင် ဆင်းယိင်း (9) လုမ်း  
ကဆိလုတ်းမုးတီး လေးတွမ်းစဗေ (7) စလုးတွမ်းဆိဆိ  
မုးစိုဆိးရွတ်းစပ်းရှုမ်းလူလုးယူ၊ ယဝ်။

ဆင်းယိင်းစပ်းလိုင်ဆိစတု လုတ်းမုးတီး  
လေးတွမ်း စမးသွတ်၊ သွင်လုမ်း၊ လုတ်းမုးတီးလေး  
တွမ်းစမးရွင်းသွင်သွင်လုမ်း၊ လုတ်းမုးတီးလေးတွမ်း  
စမးသင်္ဂိုင်းဆိုင်လုမ်း၊ လုတ်းမုးတီးလေးတွမ်းဂိုင်းမံ  
ဆိုင်လုမ်း၊ လုတ်းမုးတီးလေးတွမ်းသင်၊ စပူးရီးဆိုင်  
လုမ်း၊ လုတ်းမုးတီးလေးတွမ်းရဆိုင်ဆိုင်လုမ်း စလုး  
လုတ်းမုးတီး ကွင်းတီးမီ၊ လုင်၊ ရမ်၊ ဆိုင်လုမ်း လု၊ ဂျ၊  
လိုင်ဆိယူ၊ ယဝ်။

မူ၊ ဗုဒ္ဓလုမ်းဆင်းယိင်း ဆိးဂူ၊ လေးတွမ်း  
စလုးကွင်းတီးတင်းလံ ကဆိလတ်းစဆေးလိုင်ဆိ  
ဆိ ကပ်တင်းဂမ်ဂိုမ်ထီမ်လွမ်း တီးလုမ်း “မိပ်း” နှင်း  
ဂါဆိပံးယူ၊ လီ စလုးပဆိတင်းရှု၊ ရှိုင်းဂါဆိလတ်းစိုဝ်း  
(MAP Foundation) ကွမ်ဂါဆိလတ်းရှိုတ်းပင်လီ၊  
လံးဆင်းယိင်း (Women Exchange) တီးဆိးလေးတွမ်း  
ဗုဒ္ဓမဆိးဂူလိုင်လိုင် ဆိးပီပူဆိမုးဆိယဝ်သေ လင်၊  
စိုဆိးမုးတင်၊ ဗုဒ္ဓလံးငါဆိရှင်ရှပ်းပီ ဆိးပင်ကုပ်၊  
ကျွမ်းဆင်းယိင်းဆိယူ၊ ယဝ်။ ပိုင်လုင်မဆိးစတုလိုင်  
ဆိးပင်လီ၊ ပီဆိ၊ ဆင်းယိင်း လေးတွမ်းဗုဒ္ဓမဆိးဆိ



ဗဟိုယိုင်းတင်းလံာ်စပ် ကွမ်ဂမ်မးမွဲတုမ် လီာ်လံာ်; ကုပ်,ကူဝ်း လွင်းပမ်ဂှုပျာဆာ, လွင်းမွဲစမ်ယာပ်, ဗိုတ်, ဂီဝ်ဂပ်းလူဝ်း လွင်းကမ်ဆင်းယိုင်းစပ် လံး ထွင်းရှုပံဝ်ယူ,လှိုင်းဆဆဲသေ ရှုမ်းဂမ်ခံးလှို ဂှုလွက် လံးတေ,သူးစဂးလိတ်းလံးဆဆဲယဝ်။ ပေးမးထတ်း ထွင်းတုလှိုခိုဆဲး ပမ်ဂှုပျာဆာ, လွင်းမွဲစမ်ယာပ်, ဗိုတ်, ကမ်ဆင်းယိုင်းစပ် လံးထွင်းရှုပံဝ်ယူ,လှိုင်း ဆဆဲလှို ဂမ်ပးဆဆဲ ဝိမ်လွင်းဂေ,ဂမ်ဂှု ဆိုဝ် ဆင်းယိုင်းဆဲးရှုမ်းယေး (Domestic Violence)၊ လွင်း လံးထွက်,ဂမ်ကမ်ရှုမ်းဂှု,မ (Rape Case)၊ လွင်းလံးထွက်, ဂးခံရှုမ်း (Trafficking)၊ လွင်းလံးစမ်,ပူဆဲပိမ်လူလံာ် ဂီဝ်ဂပ်းလူဝ်း နှိုင်းကပ်,ဂှု, ဂှု,မ (Sexual Harassment) စလး လွင်းလံးစမ်,လံး,ဂးရှိုင်းတိမ်,လး,ဂှု,လှိုင်းဆဲ ယူ,ယဝ်။

ဆဲးပင်လီာ်လံာ်ဆင်းယိုင်းဂူးတီးတီး ဂူးလေး တွမ်ဆဆဲ လီာ်လံာ်ကုပ်,ကူဝ်းဂမ် လွင်းပမ်ဂှုပျာ ဆာ, လွင်းမွဲစမ်ယာပ်,ဗိုတ်,ဆင်းယိုင်းစပ်ရှုလှိုသေ ကမ်,ဂး ဆွက်သေဆဆဲဂေ; ကွမ်ဂမ်လီာ်လံာ်တင်း ဂှုဆဲထိုင်း ကုပ်,ကူဝ်းဂမ် လွင်းဂူးလံးဂူးပံး ကမ်ဆင်း ယိုင်းစပ်ထွက်,လီရှု မှိုဆဆဲ, လွင်းပမ်းပိုင်မံမီး ကမ် ဂီဝ်မွဲတင်းဆင်းယိုင်းစပ်လှို လွင်းသုဆဲ,လံးသုဆဲ,ပိမ် ဆင်းယိုင်းစပ်လှို လွင်းပိုဆဲရှုပံးဂှုဆဲ၊ လွင်းပံးယူ,လီ စလး ပံးပိုင်,လှု, ပုဆဲးတု,ဆင်းယိုင်းစပ်လှို လွင်းဆး

ရှုမ်းတုယေးစပ်လှို လွင်းပင်လံး စလးဆးဂမ်ပံးမှိုင်း စပ်လှိုလး,ဂှု,လှိုင်းဆဲယူ,ယဝ်။ တီးပင်လီာ်လံာ်လွင်း ဆင်းယိုင်းဂူးတီးတီး ဂူးလေးတွမ်; ကမ်ကတ်းရှိုတ်း မးဆိုင်းလှိုဆဲဆိုင်းပွက်ဆဆဲ ဆိုင်းတီးဆဲ မီးဆင်းယိုင်း 20 ထိုင် 40 ဂေ. ကွမ်ဂမ်မးစပ်,ရှုမ်းလွမ်းယူ, လံးရှု လံးပိုဆဲဆင်,ဆဲယဝ်။

လွင်းလံးကတ်းရှိုတ်း ပင်လီာ်လံာ်ကုပ်,ကူဝ်းဂမ် ဆင်,ဆဲဆဆဲ လံးဂူးမီးဗွမ်းလီ ပုဆဲးတု,ဆင်းယိုင်း စပ်ဆမ်စတုစတုဆဲ မှိုလှိုမးဆင်းယိုင်းဂူးမူး,ဂူးလှိုမးစပ် ပိုတ်,ထွက်,မွက်,လးတီးစဆမး ဆင်,ဆဲယူ,ယဝ်။

ယွဆဲပိုင်းသင်ဆဲ လံးတင်းရှု.တင်းဂှုဆဲ ရှုင်း ယွ,ဆမ်မးရှုလှိုသေကမ်,ဂး လံးမးပး လွင်းဆမ်ဂတ် တင်းစိမ်,ဂီဝ်,လူလှိုလွင်းဂှုတ်းကုပ်,ဂှုတ်းလးတီး လှို လှိုလှိုလီလီလီ ဂှုတ်းဂှုတ်းဂှုဆဲဆဲဆဲယဝ်။ လှိုသေ ဆဲလမ်း လံးပးဗွမ်းလီ တင်းယမ်းလီ လွင်းရှု,မေ လတ်းစလထတ်းထွင် စံးလှိုထွက်,မိမ်,လှိုလှိုလှိုမးဆဲ ဆင်းယိုင်းစပ်တင်းဆမ် မှိုဆဲပိုတ်,ထွက်,မွက်,လးတီးစဆ ဆင်,ဆဲယူ,ယဝ်။

ဆးဂမ် တု,တေသုဆဲရှုလှိုခိုင်ပွင် ကတ်းရှိုတ်း ပင်လီာ်လံာ်ကုပ်,ကူဝ်းဆင်းယိုင်း တီးလေး တွမ်; ဆိုင်းပင်ပင်ဆဆဲဂေ; ကမ်,လှို,ဂမ်,လေးစလး ယင်းတိုက် မီးတင်းယာပ်,ဗိုတ်,တင်းဆမ်ယူ,။



မိုဆ်ဆင်, တာင်းယာပ်, ဗိုတ်, လွင်းပိုဆ်းတွင်း ဂျးလှိုင်  
 လံာ်, တျ, လီလူဂဆ်လှိုင် လွင်းဂမ်, ပေးမီးစာင်းယာမ်း  
 တူင်းတမ်းဂမ်လှိုင် ဆင်းယိုင်းဂူဆ်းမိုင်းမာဆ်းဂမ်ပျး  
 ဆမ်ဆံ့ လံးပိုင်းသင်းယူ, ဆ်းပာင်ဂူဆ်းပံးဖေးဝံ့စလး လံး  
 ထူပံးတာင်းယာပ်, ဗိုတ်, လွင်းဂျ, မျး လျးဂျ, လိုင်းဆံ့ယဝံ့။  
 ဆံ့ဂူလ်းသေကမ်, ဂျး ကမ်ကမ်, လာင်းလံးလှိုင်, တိုင်းမိုင်း  
 ထိုပ်။ ကိဆ်းထိုင်းဆံ့တံးကီးမေးလ်စလး လွင်းဂပ်းသိုပ်,  
 တိုင်းတေး, ဂမ်ဂေး မီးလွင်းယာပ်, ဗိုတ်, စတုစတု ဝျး  
 ဆံ့ယဝံ့။ ဆင်းယိုင်းဂမ်, ဖွင်းဂေး ယွဆ်းဂါဆ်ဆေးရှိုဆ်း  
 တျယေးဆမ်စလး ကမ်, တူင်းတမ်း ကမ်, ပမ်စာင်း  
 ယာမ်းလံးဂေးမီး၊ ဆင်းယိုင်းဂမ်, ဖွင်း လိုင်းကမ်, ပံ, မီး  
 ဆေးရှိုဆ်းတျယေး ယွဆ်းပိုင်းမီးဆေးဂါဆ်မုဂ်လုမ်းတိုင်,  
 ကမ်စလး ကမ်, သူတူင်းတမ်း ကမ်, ပမ်စာင်းယာမ်း  
 လံးဂေးမီးတင်းဆမ် ဝျးဆံ့ယဝံ့။ လွင်းယာပ်, ဗိုတ်, လှိုင်  
 ကမ်ဆိုင်လမ်း တီးဆ်းပာင်လီဂ်, လံးကုပ်, ကူင်းဆင်း  
 ယိုင်း တီးလေးတွမ်းဂမ်ပျးဆမ်ဆံ့ ကမ်, ပေးသူ  
 မီးဖူးလှိုင်လီဆ်, မေ့ကွဆ်းရှင်ဆမ်ဆေး ကုပ်, ကူင်းလွမ်း  
 ဆင်းရှင်စေး ကမ်မဂ်တမ်းပမ်ဝံ့ဆံ့ဖေဆ်းဖေဆ်းဝျး  
 ဆံ့ယဝံ့။ ဂူလ်းဂျး မီးတာင်းယာပ်, ဗိုတ်, ဆင်, ရှိုင်ဂေးယျ,  
 ဂူမူ, ဂူလုမ်း ဆ်းလေးတွမ်းဂူတီးစပ်စတု တိုဆ်းစတု  
 လှိုင်လတ်းရှိုင်းပာင်လီဂ်, လံးကုပ်, ကူင်းဆင်းယိုင်း ဆိုင်  
 လိုဆ်ဆိုင်ပွဂ်, ကမ်, ပမ်လုတ်းရှမ်း ဝျးဆံ့ယဝံ့။

ဆ်းဗိုတ်လံးငါဆ်း လုမ်းကိဆ်း, ဂျီ, ကူပ်, ကိမ်, ဗေး  
 ပိုင်း (Empower) ကမ်ပမ်းလုမ်းဝံ့ တီးဆ်းဂိုင်းမံ, သေ  
 တူင်ဆိုင်ဆေးဂါဆ်ပုဂ်ပွင် လွံးထီမ်ဆင်းယိုင်းစပ်ယူ, ဆံ့  
 သမ်တိုင်, လာတ်းစဆေးဝျး ဆ်းပီးပုဆ်းမေးဆံ့ ယူ, တီး  
 လုမ်းစပ်သေ လံးပိုတ်, ဗိုတ်, ပာင်သွဆ် ဗိုတ်, ဗိုတ်, ပာင်သွဆ်  
 ပမ်ဗေးသျှမ်းလာတ်းလှိုင် ပိုတ်, ဗိုတ်, ပာင်သွဆ် ပမ်  
 တာင်းရှူးလွင်းပံးယူ, လီလှိုင် ပိုတ်, ဗိုတ်, ပာင်သွဆ် ယုဂ်  
 ယွင်းဆမ်ဂတ် ပုဆ်းတျ, ဆင်းယိုင်းရှိုင်းဂါဆ် လိုင်းရှိုင်း  
 ဂါဆ်ဂိုင်မိုဆ်းလှိုင် လျးဂျ, လိုင်းဆံ့မေးယူ, ဝျးဆံ့ယဝံ့။

လွင်းကမ်လီသုဆ်လှိုင် ထီင်းကမ်ဆိုင်လမ်း ပီဆ်  
 လွင်းကမ် ဆင်းပီး (Bee) ဖူးကမ်ဂျ, ရှိုင်းရှိုင်းဂါဆ်  
 လွံးထီမ်ဆင်းယိုင်းမိုင်းမာဆ်း လိုင်းရှိုင်းဖေဝံ့ပိုင်းသင်း  
 ယူ, ဝံ့တီး လိုင်းမိုင်းမလေးသျှး ပိုတ်, မွဂ်, တိုင်, လာတ်း



စဆင်လံးဆင်းယိုင်းဂူဆ်းမိုင်းမာဆ်း ကမ်မီးယူ, တီး  
 ဆ်းလိုင်းမိုင်းမလေးသျှးဆံ့ယဝံ့။ ဆ်းလိုင်းမိုင်းမလေး  
 သျှးဆံ့ဂေး ဆင်းယိုင်းဂူဆ်းမိုင်းမာဆ်းရှိုင်းဖေဝံ့  
 ပိုင်းသင်းယူ, ဝံ့တင်းဆမ်သေ လိုင်းစပ်ဂေးလံးထူပံးရှိုပ်  
 တင်းပမ်ဂျပုသဆေး, တာင်းယာပ်, ဗိုတ်, လံးလံးမိုင်းဝံ့ယူ,  
 ဝျးဆံ့ယဝံ့။ ဆ်းလိုင်းစပ်ဆံ့သမ် ဂမ်, ဖွင်းဂေးရှိုင်း  
 ဖေဝံ့ဝံ့ လူလ်းထုဂ်, မိဆ်းတင်းလံးပမ်းပိုင်မံမီး၊ ဂမ်ပျး  
 ဆမ်စတု စပ်းရှိုင်းဖေဝံ့ဝံ့ လူလ်းလံးကမ်, ထုဂ်, မိဆ်းပမ်း  
 ပိုင်မံမီးသေ ရှိုင်းဂါဆ်ဂါဆ်လီလှိုင်တွင် ဆင်, ဂူဆ်းလှိုင်  
 စပ်းမိုင်း/ ဖူးပံးဖေးဝျးဆံ့ယဝံ့။ ဆင်, ရှိုင်တေလာင်းရှို  
 လံးတာင်းလွံးထီမ် စဂးလိတ်းပမ် တာင်းယာပ်, ဗိုတ်,  
 စပ်လံးဆံ့ ပီးဆေးမေး (ပီ 2009) တေစတုးလှိုင်ပီဆ်  
 လတ်း ရှိုင်းပာင်ကုပ်, ကူင်းလီဂ်, လံးဆင်းယိုင်း တီးဆ်း  
 လိုင်းမိုင်းမလေးသျှးဂျ, ဆံ့ မဆ်းဆင်းမွဂ်, လာတ်းဂျ,  
 ယူ, ယဝံ့။

ပံးရှိုမ်း, လုမ်းလွတ်းဖေး စလးပံးဂပ်းသိုပ်, တိုင်း  
 တေးဂမ် တွမ်းတျ, ပာင်လီဂ်, လံးကုပ်, ကူင်း လွင်း  
 ဆင်းယိုင်းဂူတီးတီး ဂူးလေးတွမ်းဆံ့ ပီဆ်လွင်း  
 ကမ်လမ်, လွင်းရှိုင်းလိုင်းလှိုင်ကမ်ဆိုင်စလး ဆင်, ရှိုင်  
 သွင်လွင်းသွင်ပံး တေတိုင်းတွမ်းသိုင်, ထုဂ်, လိုင်းမေး လီ  
 လိုင်းမေးလံးဆံ့ တေလာင်းစဂးလိတ်းပွင်သိုင်ဂျ, လံး  
 ဆင်, ရှိုင်ဆံ့ ပေးထိုင်မေး ပာင်ကုပ်, ကူင်းဝမ်းလိုဆ်း  
 သုတ်းဆံ့ တေတိုင်း, ပာင်, ကုပ်, ကူင်းဂမ်သေ တိုင်းတတ်း  
 ရှိုင်းသိုင်ဂျ, ဆံ့ တူဂ်းလုင်းလံးလှိုင်ဂမ်သေ ရှိုင်းယိုတ်း  
 လိုင်း စပ်းမံပာင်ကုပ်, ကူင်းဝမ်းထီဆိုင်ဂျ, ယူ, ယဝံ့။



ဆင်းတွမ်းဝံးလင်ဆံ့သမ့် တေသိုပ်,တေးတံ,ခံးမွက်, လာတ်;စဆ လွင်းစေးတင်,လာတ်; စေးကုပ်,ဂုမ်စေး; မုဆ်းဆ်းပင်ကုပ်,ကုင်း ကဆ်းတေလင်းလံးပိုဆံ့ရှု့ပံး ရှမ်းဂုင်းယံ,ပုဆ်းတု,ဖုလူကဆ်း,လိက်;စဝ်။

ရှုင်စေးလွင်းတင်း ဂုးလံးဂုးပံး ကဆ်းကုပ်,ကုင်း ဂဆ်းဂျ, ဆ်းပင်ကုပ်,ကုင်းပီးဆံ့လိုင် ပီဆ်းလွင်းကဆ်းလီ သုဆ်းလုံလွဆ်းလွဆ်း ဂုးကဆ်းကဆ်းယု,ယဝ်။ မီးမိုဆ်းဆင်, ကဆ်းတေမွက်,လာတ်;ဂျ,ဆံ့စလး သိုပ်,လူကဆ်း,လီပ်, ရှိမ်းတုလ်းတု။

- ◆ သုဆ်းလံးသုဆ်း,ပီဆ်း ပုဆ်းတု,စမးလုက်;ကုဆ်း, စလး; ဆင်းယိင်းလိုင်;ရှိတ်းဂါဆ်းယု, ကွဆ်းရှုင်ကုပ်,ကုင်းလူလ်း - ခုဆ်းဖလေင်းဗေတ်; သု,သီ,ဂျီ, (Khun Ploenpit Sirsiri) စလး; ခုဆ်းဂုစဝ်ဆ်း (Khun Rakawin-ILO)
- ◆ ဗေဂုင်း လွင်းဂေး,ဂါဆ်းရှု့ရှု့ရှိတ်း ဆိုင်ဆင်ယိင်း ကွဆ်းရှုင်ကုပ်,ကုင်းလူလ်း - ဆင်းလူ,လူ,ထီတ်; (MAP Foundation)
- ◆ ပီဆ်းဗိုင်;စလးဗိုင်? ကွဆ်းရှုင်ကုပ်,ကုင်းလူလ်း - Jackie Pollock (MAP Foundation)
- ◆ ဆေးဂါဆ်းဖုယိင်း လွင်းရှုမ်းရှုမ်းဂပ်းသိုပ်,ဂါဆ်း စလး လွင်းသုဆ်းတုမ် ကွဆ်းရှုင်ကုပ်,ကုင်းလူလ်း - ဆု,လီးဆီ, (Nalini) APWLD စလး;စပ,လ် (CARAM- ASIA)

- ◆ ရှိတ်းဂါဆ်းယိင်း စလး လွင်းပံးရှုမ်း,လူမ်းလွတ်;ဗေစ တီးရှိတ်းဂါဆ်း (ခုဆ်းသမ်ပုဆ်း၊ သုစမ်းတွက်,စဂး) ကွဆ်းရှုင်ကုပ်,ကုင်းလူလ်း - ခုဆ်းသမ်ပုဆ်း (Khun Samboon) စလး; သု,စမ်းတွက်,စဂး (Sirkham dokkae)
- ◆ ဆေးဂါဆ်းဖုယိင်းစဝ်ဆံ့ လွင်းလ်းဂါဆ်း ကွဆ်းရှုင်ကုပ်,ကုင်းလူလ်း - ဆင်းပီး (Bee)
- ◆ ဖုယိင်းလိုင်;ပံတင်းယု, စလး လွင်းဂု,စံးရှုမ်း ကွဆ်းရှုင်ကုပ်,ကုင်းလူလ်း - ထေးထေး (SWAN)
- ◆ လွင်းစဆလံးလိုင်; ကွဆ်းရှုင်ကုပ်,ကုင်းလူလ်း - Jon, Muay စလး; Puey
- ◆ လွင်းစံးစမ်း စဝ်;ယု,သဝ်း ဆ်းစလးတွမ်းသမ်, ဆမ်စမးစွင် စလး လွင်းရှုမ်းရှုမ်းပင်သမ်; ကွဆ်းရှုင်ကုပ်,ကုင်းလူလ်း - ရီးဂုင်, Reiko (MMN)
- ◆ လွင်းစဆလံးလိုင်; ကွဆ်းရှုင်ကုပ်,ကုင်းလူလ်း - Jon, Muay စလး; Puey
- ◆ လွင်းပံးယု,လီ ခိုင်;သိုပ်,လိုင်;သုဗေစ ကွဆ်းရှုင်ကုပ်,ကုင်းလူလ်း - Liz (EMPOWER)
- ◆ လွင်းတုင်ဆိုင်လါဆ်းဆေး တွမ်းတု,မိုင်းမါဆ်း ကွဆ်းရှုင်ကုပ်,ကုင်းလူလ်း - ယိင်းလမ် (LAB)

ဂီပ်,ဂပ်းလူလ်း ရှုင်စေးဂုးကဆ်းကဆ်း လွမ်းဆင်, ပုးဆိုင်ဆံ့သေ တင်,လာတ်;ကုပ်,ကုင်းဂဆ်းဂျ,ဆင်,ရှိုင် ဆံ ကွဆ်းဂါဆ်းသိုပ်,လူကဆ်း,တုလ်းတု။

စွဲ;သိုပ်,တင်,လာတ်;စဆ လွင်းစေးကုပ်,ကုင်း ကဆ်းဂီပ်,ဂပ်းလူလ်း; သုဆ်း,လံးသုဆ်း,ပီဆ်းစမးလုက်; ကွဆ်း, လိုင်;လံးရှိတ်းဂါဆ်းယု,ဆဆ်းဂေး။ လွင်းဆံ့လိုင် ဆင်းယိင်းရှုမ်းစဝ် လင်းလံးထုမ်းလုးဂေး,ယု,ယဝ်။ ဆင်းယိင်းထံးဂေး,ဆိုင်; ကဆ်းလိုင်;မဆ်းဆင်းဝုး; ခုဆ်းဖလေ လွင်းဗေတ်;သု,သီ,ဂျီ, ပီဆ်းဂေး,ကွဆ်းရှုင်ကုပ်,ကုင်း ရှုင် စေးဆံ့ဂျ, ဆ်းပင်ကုပ်,ကုင်း။ □

(ကါဆ်းလံးဆ်းတွမ်းဆေးဆံ့ ဆေးလိက်; 11)

# သုခ၊ လုံးသုခ၊ ပီခို

## ပုခင်းတု၊ ခမးလု၊ ကွမ်း၊ ခလးအင်းယိုင်းလှိုင်းကမ်းတိုက်ကမ်းယု၊

ဂေ့ကမ်း ကွမ်းရှုပ်တင်၊ လတ်းကုပ်၊ ကွမ်း ခင်း လှိုင်းရှုပ်စေးဆဲးတုပီခို ခုခင်းလှိုင်းဖိတ်သုခ၊ ခလး၊ ခုခင်းလှိုင်း (ILO) သမ္မံ ပီခိုဖွဲ့ကမ်းကမ်းကမ်း ထိမ်လှိုင်းစားကေး။

ကမ်းစပ်တင်၊ လတ်းကုပ်၊ ကွမ်းဂျ၊ ခင်းပင်ကုပ်၊ ကွမ်းဆဲး ပိုင်လှိုင်းမင်း ကပ်၊ ခင်းလှိုင်း သုခ၊ လုံး သုခ၊ ပီခိုကမ်းတိုက်ကမ်းခင်းမိုင်းထီးသေ ဆေးကမ်းကမ်း စပ်တိုက်သင်းပွင်ပီခိုခမးခလး၊ စပ်မံအိမ်ကမ်းမိုင်းဆေး ဆဲးယု။ မှုကုမ်းစပ်သမ္မံ ဂွင်သုခမိုင်းကမ်းတင်း ကံ၊ ခက၊ လှိုင်း (ILO-မှုကုမ်းတိုက်ကမ်းမိုင်းမိုင်း) သေ တိုက်သင်းဆေးကမ်း ကမ်းကမ်းထိမ်လှိုင်းပုခင်းတု၊ မိုင်းဆေး ကွမ်းတိုက်ကမ်းစပ်ခလး၊ ခမးလု၊ ကွမ်း၊ လှိုင်းတိုက် ကမ်းယု၊ ဆဲးယု။ လှိုင်းစပ်ဆဲး ကပ်၊ ရှုပ်ကွမ်းလှိုင်းစေး မုခင်း စေးမံတွင်း ကမ်းကပ်ခင်းလှိုင်း သုခ၊ လုံးသုခ၊ ပီခိုကမ်းတိုက်ကမ်းခလး၊ ခမးလု၊ ကွမ်း၊ လှိုင်းတိုက် ကမ်းယု၊ ဆဲး တင်၊ လတ်းသုခ၊ ထိုင် တိုက်သုခင်းတိုက် ယုခင်းတိုက်ပွင်လှိုင်းထီးမေးတု၊ သေ၊ သေ ခင်းပီး 2007 ပုခင်းမု မိခင်းလှိုင်းတိုက်၊ လှိုင်း၊ ပုခင်း တင်းဖွတ်ပိုတ်၊ ဖုခင်းလှိုင်းခင်း၊ ခမးထိမ်ကမ်းခင်း တိုက်ခင်းမံ၊ မေးယု၊ ယု။

ယုခင်းမိုင်းလှိုင်းဆဲး ခင်းရှုပ်တိုက်ကမ်းယုခင်းမိုင်း အင်းယိုင်း ကွမ်းမိုင်းမခင်း လှိုင်းပီခိုခမးလု၊ ကွမ်း၊ စပ် သင်၊ ထုတ်၊ လှိုင်းခလး၊ ကမ်းမီးလှိုင်းလုံးမံလှိုင်းတု၊ လှိုင်း ကွမ်း၊ လှိုင်းစပ်သေ ရှုပ်ကွမ်းလှိုင်းကမ်းလုံး ဆဲးဆေးကမ်း စပ်ဆဲး မှုကုမ်းစပ်ဆဲး ကပ်တင်းလှိုင်းထိမ်တိုက်ပွင် လှိုင်း (ပုခင်းလှိုင်းကမ်းဖေး၊ ခင်းလှိုင်း ကွမ်းတိုက်ကမ်း ကပ်၊ ရှုပ်ကွမ်းခင်းလှိုင်း 5 ကမ်း) သေ ကွမ်းမိုင်းကမ်း ခတ၊ တင်းပိုတ်၊ ဖုခင်း၊ ပုခင်း ရှုပ်ကွမ်းလှိုင်းလှိုင်းလှိုင်းလှိုင်း ကွမ်း၊ လှိုင်းလှိုင်းမေး လုံး 4 ပီး ယု။ တု၊ တေပွင်ပီခို ပိုတ်၊ ဖုခင်းလုံး ရှုပ်ကွမ်းဆဲးဂေ့ လုံးကွမ်းကမ်းစတ်း လှိုင်းစားတင်း 5 ပီး ဆဲးယု။



တိုက်ရှုပ်ကမ်းဆဲးလမ်း ရှုပ်ကမ်း၊ လှိုင်းလှိုင်း ထိမ်းပမ်းလု၊ ကွမ်း၊ လှိုင်း တိုက်ကမ်းယုခင်းစပ် လှိုင်း ကျ၊ ယုလုံး 2 ကွမ်း၊ ထိုင် 7 ကွမ်း၊ သေ ပုခင်းတု၊ လှိုင်း လှိုင်းလှိုင်းလှိုင်းလှိုင်းလှိုင်း၊ လှိုင်း 50 ဂေ့၊ သမ္မံ လုံးလှိုင်းပုခင်း သွမ်း လှိုင်းလှိုင်းလှိုင်းလှိုင်းလှိုင်း၊ လှိုင်းခင်းဂေ့၊ ခု ကမ်းကမ်း 2 ဂေ့၊ ခလး ဖွဲ့တိုက်ကမ်းလှိုင်းမုတ်းသုခင်း ဂေ့၊ ဝုခင်းယု၊ ယု။ တု၊ တေလှိုင်းခင်းလှိုင်းလှိုင်း လှိုင်းလှိုင်းလှိုင်းလှိုင်းလှိုင်း၊ လှိုင်းခင်း ရှုပ်ကမ်းလှိုင်းတိုက်ကမ်း တု၊ လှိုင်း 3 လှိုင်းသေ ပေးဝုခင်းမုတ်းပုခင်းပေး သင်၊ ထုတ်၊ တင်းလှိုင်းကွမ်း၊ လှိုင်းစပ်ခင်း၊ လှိုင်းရှုပ်ကမ်းတု၊ စားယုခင်းဝုခင်း၊ ပိုင်လှိုင်းမင်းခတုလှိုင်း ခုခင်းလှိုင်းလှိုင်း လှိုင်းလှိုင်းလှိုင်းလှိုင်းလှိုင်း တေလုံးမီးခင်းမုတ်း တေ လုံးမီးခင်းလှိုင်း ခလးမီးလှိုင်းပွင်၊ လှိုင်းလှိုင်းလှိုင်းလှိုင်း ကပ်၊ တင်းပေးခမးလု၊ ကွမ်း၊ စပ် မေးတမ်းပုခင်းဆဲး။

မှုကုမ်းကမ်းတိုက်ကမ်းစပ်သမ္မံ ကပ်ပုခင်းဖွဲ့ခင်း လှိုင်းတမ်းစပ်သုခင်းပခင်း တု၊ ရှုပ်ကမ်းကွမ်းလှိုင်းလှိုင်း ခလး၊ ပေးခမးလု၊ ကွမ်း၊ စပ် လုံးပခင်းလှိုင်းလှိုင်း၊ ဂေး ခင်းကွမ်းဆဲးယု၊ ယု။

မိုင်းကမ်းရှုပ် လှိုင်းကွမ်း၊ လှိုင်းစပ်စပ်ရှုပ်ကမ်း ဆဲးသမ္မံ လှိုင်းလှိုင်းလှိုင်းလှိုင်းပေးခမးလု၊ ကွမ်း၊ လှိုင်း ခလးလုံးစတ်းလှိုင်းလှိုင်းလှိုင်း ရှုပ်ကမ်းလှိုင်းပုခင်း ပုခင်းလှိုင်းပေးခမး ခလးစေးမုခင်းကမ်းထုတ်၊ မိခင်းလှိုင်း

လွဲးယဝ် လင်,ရှပ်ကပ်ဝါးဆဲယဝ်။ တီးရှုးရှိမ်းဆဲဆဲ လူ လွမ်တူလ်းထိုင်ပဆဲ ပါးယူ,လီလုဂ်းကွဆဲ,လီဂ်စပ်ဂုလ်း ကမ်,ဂါး မီးပုးယိုင်းကားဆဲး တျ,တေကွဲးထီမ်လူလွမ် တူလ်းထိုင်ပဆဲလံး ပါးယူ,လီစမးလုဂ်းကွဆဲ,စပ်ပုး စလးတင်းတိုဂ်းစတီးလွဲယူ။

ဆင်,ရှပ်တေသင်,ထုဂ်, ပုဆဲးတျ,စမးလုဂ်းကွဆဲ, လိုဝ်းရှိတ်းကားယူ,ဆဲဆဲသေ ရှုးရှိမ်းဆဲပိုတ်,ဗုလ်, ဝံ တီးကဆဲကမ်တင်းတီးရှိတ်းကားဆဲ စလးတီးယူ,သင်း စမးလုဂ်းကွဆဲ,စပ်ဝံယဝ်။ မိုဝ်းလီဝ် စာဝ်းယမ်းပိုတ်, ဗုလ်,ရှုးရှိမ်းဂင်ဆဲ 09:00 မှုင်း တေ,ထိုင်ရှပ်စမ်း 16:00 မှုင်းဂုလ်းစလး ဆင်,ရှပ်တေလံးစွာင်လီဂ်းလံး စမး,စွာဂ်းစာဝ်းယမ်းရှုးရှိမ်း တင်းစတေ,ဂင်ဆဲ 07:00 မှုင်းထိုင်ရှပ်စမ်း 19:00 မှုင်းဆဲ တိုဂ်းတုဂ်းယွမ်းတီး လူင်ပွင်လိုင်းစပ်ဝံယူ,ဆဲယဝ်။

ပိုင်လူင်မဆဲးစတုလိုင် ဆင်,ရှပ်လူင်ပွင်လိုင်းစပ် တေတမ်းဝင်းမဂ်းမဆဲး ပဂ်းပိုင်မံမီး ပုဆဲးတျ,ပါးပိုင်, လျ,ပါးယူ,လီဂုဆဲးစပ်မိုင်းစပ်သေ လွဲ.တိုဝ်းဂျ,ဆဲဆဲ လုမ်းစပ်ဆဲ တိုဂ်းပုဂ်းသူဆဲး တင်,ယွမ်းထိုင်လူင်ပွင် လိုင်းယူ,ဆဲယဝ်။ ယွမ်းဝါး ရှုးရှိမ်းစပ်မိုင်းမုးဂမ်,ပုဆဲဆဲ ဆဲ ပီဆဲးစမးလုဂ်းကွဆဲ, စလးဆင်,ရှပ်လိုင်းစပ် တေ လံးမီးသူဆဲ,ယူတီးယျ,တေ,တင်းပီဆဲ ကဆဲတိုဝ်းစိုဂ်း တူဝ်စိုင်း စလးကင်,ဂျ, တင်းပီဆဲကဆဲကပ်မုးယွမ်း လွဲးရှုမ်းဂျ,မလိုင်းဆဲဆဲလံး တီမ်တီမ်ထူဆဲးထူဆဲးဆဲဆဲ လူင်ပွင်လိုင်းစပ် တဂ်းလူဝ်,လံးကပ်ပုဆဲးဗုဆဲးလွဲးထီမ် ပဆဲ ဆင်,လံးတင်းထုဂ်,မီဆဲး စလးတီမ်ထူဆဲးဆဲယဝ်။

ဆင်,ရှပ်တေပိုတ်,ဗုလ်,လံး ရှုးရှိမ်းလူလွမ် တူလ်းထိုင်လုဂ်းကွဆဲ,လီဂ် ဂျ,လံးထီင်းတင်းဆဲဆဲဆဲ ဂေး ယူ,တီးလုမ်းစပ်သေ တိုဂ်းသိုဝ်,စတီးသင်းရှုးပွင် တိုဂ်းသူဆဲးလူင်ပွင်လိုင်းယူ,ဆဲယဝ်။ လဂ်းလီင်ဆဲဂါဆဲ လုမ်းစပ်ကမ်း ပီဆဲးဂါဆဲတိုဂ်းသူဆဲး တင်,ယွမ်းထိုင် တီးလူင်ပွင်လိုင်းစပ် ကမ်,ထာတ်,ကမ်,ဝါး ဆင်,ရှပ်ရှုးရှိမ်း စပ်မိုင်းတင်းလံ တေမီးသူဆဲ,လံးသူဆဲ,ပီဆဲးဗုလ်,ပီင်း ဂမ် တင်းရှုးရှိမ်းထံးဝါးဆဲယဝ်။ လွဲးယဝ်,ဗုတို, ကဆဲဆိုင်လမ်း လူင်ပွင်လိုင်းမိုင်းထံးယမ်းလီဝ်ဆဲ ကမ်, ပေးမီးလွဲးကပ်လွဲသို, ယိုဝ်းဂီမ်းစဂးလိတ်းပဆဲ လွဲး

ရှုးရှိတ်းကားရှုးရှိမ်းမိုင်းထံးစပ် လူ.သူမ်းသူဆဲ,လံး သူဆဲ,ပီဆဲယူ,ဆဲဆဲထိုင်တီးစလး တျ,တေရှုးလူင်ပွင် လိုင်းမိုင်းထံး တေသို,လွဲပွင်သင်းပဆဲ ပုဆဲးတျ,သူဆဲ, လံးသူဆဲ,ပီဆဲရှုးရှိမ်း လိုင်းလုဂ်းတင်,မိုင်းစပ်မုးပိုင်းသင်း ယူ,ဝံဆဲးမိုင်းထံးဆဲ ကမ်,မီးလံးတင်းတျ,တေပီဆဲမုး လံးငါးငါး။

ဆွဂ်းသေဆဲ လွဲးကားရှုးရှိမ်းထံးစပ်ဂမ်,ပုဆဲမ မီးလွဲပီဆဲးကင်း ရှုးဗုတီးရှုးပိုင်ဝံ ဆိုဝ်ရှုးရှိမ်းမိုင်း မာဆဲးဆဲဆဲဂေး ပီဆဲလွဲးဂိတ်,စွာင်လူင်ကဆဲဆိုင် ဆဲး လွဲးဂါဆဲလွဲးထီမ်ရှိမ်းဂါဆဲယမ်းမိုင်း ရှုးရှိမ်းမာဆဲး ဆဲဆဲယဝ်။ ဂွပ်းပိုင်ဆဲးစလး လုမ်းစပ်ဆဲ စတီးလွဲ ရှိတ်းကားမုး စာဝ်းယမ်းရှုင်ဆဲဆဲ 9 ပီးယဝ်သေတျ, တိုဂ်းပုဂ်းတင်းပိုတ်,ဗုလ်,ပဆဲလံး ရှုးရှိမ်းတျ,လုဂ်း ကွဆဲ,လီဂ်စပ်လင်ဆိုင်ဂုလ်းဝါးဆဲယဝ်။

မီးငင်းလံးစလးလွဲးယဝ်,ဗုတို, လွဲးစွဲးစပ်လိုင် ရှိတ်းဝံဂေးယျ, ဆင်,ရှပ်တေလင်းလွဲးထီမ်ပုဂ်းပွင်ပဆဲ သူဆဲ,လံးသူဆဲ,ပီဆဲ ပုဆဲးတျ,ရှုးရှိမ်းဂါဆဲယမ်းမိုင်းစပ် စမးလုဂ်းကွဆဲ,လိုင်းရှိတ်းကားစပ်စလး လုဂ်းကွဆဲ,စပ် တင်းလံဆဲဆဲ လွဲးဆင်,လုမ်းစပ်စတု ကမ်,သူတ်ကမ်, ရှုးသေ တေသိုဝ်,စတီးသင်းရှုးပွင်တူင်ဆိုင်တိုဂ်း သူဆဲးဂျ,ယူ,ဝါးဆဲယဝ်။ ပေးထိုင်မုး ဝမ်းယို,ဝမ်းလူင် မိုဆဲဆင်,လှိုဆဲမာတိုချ် ဝမ်းထီ (8) ဝမ်းဆင်းယိုင်း လုမ်းဗုတို. စလးလိုဆဲမေ,ဝမ်းထီ (1) ဝမ်းရှိမ်းဂါဆဲ လုမ်းဗုတိုဆဲလိုင် ယူ,တီးလုမ်းစပ်သေ စပ်းခိုင်ပင်ပွဲး ဗုတို ရှုမ်းဂမ်ပံတင်းစဆဲဂင်လွဲသေ သိုဝ်,တိုဂ်းသူဆဲးတုဂ်း ယွမ်း ပုဆဲးတျ,သူဆဲ,လံးသူဆဲ,ပီဆဲးရှုးရှိမ်းဂါဆဲယမ်းမိုင်း ဆင်းယိုင်းစပ် စမးလုဂ်းကွဆဲ,လိုင်းရှိတ်းကားစပ်ဂျ, ထီင်းယူ။ ဝမ်းဆင်းယိုင်းလုမ်းဗုတို. ပီး 2008 ဆဲဆဲဂေး မီးဗုဆဲဂါဆဲ တျ,တေတူင်ဆိုင်ရှိတ်းသင်းဂျ,ဆင်,ဆဲဆဲ ယူ,ဝါးဆဲယဝ်။

စုဆဲဗုလူင်းဗုတို သျ,သီ,ဂျ, တိုဂ်းသူဆဲးပဆဲစေး ဂျ,ဂျ,ဝါး ဆင်,ရှပ်ဆင်းယိုင်းရှုးစပ်တင်းလံ တေမီး သူဆဲ,လံးသူဆဲ,ပီဆဲ ကဆဲဆင်းယိုင်းရှုးစပ်ထုဂ်,လံး ထုဂ်,ပီဆဲ စွဲးလံးစွဲးပီဆဲဆဲ ရှုးဆင်းယိုင်းတင်းလံ ရှုးဂေး. တေလံးဗုဂ်,ဗုတိုဆဲလိုင် ဂတ်းဂတ်းယီဆဲယီဆဲ

# ဖျေဂင်း လွင်းဂျေ၊ဂါဆ်ရှုံရှာဝ်ရှိုင်း ဆိုဝ်ဆင်းယိုင်း

ဂျေ၊ဂါဆ်ရှုံရှာဝ်တိုင်၊ လါတ်းကုပ်၊ကူဝ်း ရှုံဝ်စေးဆုံလမ်း ပီဆ်ဖျေဂင်းသါဆ် ချိုင်းဂါဆ်ဆင်း ယိုင်းလီဂ်းလံးဂါဆ် ဆင်းလုလု ထီတ်ယဝ်။ ပိုင်လုင်မဆ်းလိုင် လွင်းဂျေ၊ဂါဆ်ရှုံရှာဝ်ရှိုင်းကဆ်ဝါးဆ် ပွင်၊ဝါးသင်? ဆင်းယိုင်းရှမ်းစပ်ရှုံ ဝံပွင်၊လှိုင်ဆင်၊ရှိုင်း? လွင်းဂျေ၊ဂါဆ် ရှုံလျေ၊ရှာဝ်ရှိုင်းဆုံ လါင်းပီဆ်ဆမ် တီးလှိုင်? ဖျေဂ်လှိုင်လှိုင်ပီဆ်ဂျေ၊ဂါဆ်ရှုံလျေ?။ ခိုဆ်းကွဆ်ဂါဆ် ထတ်းထွင်သပ်းသေးတူလှိုင် လီဂ်း လံးတါင်းရှမ်းထိုင်တျေ၊ဂါဆ် ကုပ်၊ ကူဝ်းဂါဆ်ရှုံ၊ယဝ်သေ တျေ၊ရှုံလွင်းဂျေ၊ဂါဆ်ရှုံလျေ၊ရှာဝ်ရှိုင်းဆိုဝ်ဆင်း ယိုင်း တေလုတ်းယွမ်းဝါးရှုံလှိုင်၊ ဆ်ဆုံ တေလါင်းဂီတ်၊စစစရှုဂါဆ် တျေ၊သူးစဂါဆ်လိတ်းရှုံ၊လံး ဆင်၊ရှိုင်း ဆ် ရှမ်းဂါဆ်စံးလှိုင်ရှုံလျေ၊လါင်း မဆ်းရှုံ၊ယူ၊ယဝ်။



ဆင်းယိုင်းဂါဆ်ပုးဆမ်စပ် လံးလှိုင်ဂါဆ် ပိုတ်၊တီးပွင်၊လွင်းဂျေ၊ဂါဆ်ရှုံလျေ၊ရှာဝ်ရှိုင်း ကဆ်ဝါးဆ် ပွင်၊ဝါး လွင်းတီဂ်းခါဆ်ဆ်ဂါဆ်း လါင်း ဆိုဝ်ဂါဆ် ကဆ်ရှိုင်းရှိုင်းမီးလွင်းတိုဝ် ရှိုင်းဝါတ်၊လီပီးတီးတူဝ်ခါဆ်။ ပါးလှိုင် စလး တီးခိုင်းကင်၊ဂါ၊ ဝါးဆ်ယဝ်။ ပီဆ်ဂျေ၊ဂါဆ် လါင်း ဆ်ဆမ် ပီဆ်ဆင်း ယိုင်း ရှိုတ်းလွင်းရှုံလျေ၊ရှာဝ်ရှိုင်းတီး ဂါဆ်ရှိုင်းပီဆ်မုးလွင်းတိုဝ်ရှိုင်းဝါတ်၊ လီပီးဆ်ဆုံယဝ်။ တီးကဆ်လါင်းပီဆ်

လွင်းဂျေ၊ဂါဆ်ရှုံ လျေ၊ရှာဝ်ရှိုင်းဆိုဝ် ဂါဆ်ဆ်ဆ်စတု ပီဆ်လံးရှုးတီး လီမိ ဆ်းရှိုင်းဆ်းယေ၊ ဆ်းဆ်းဂါဆ်၊ ဆ်း မုဂ်ဖျေဂ်တူင်၊ပွင်၊ရှမ်း စလးဆိုဝ် သီဆ်းတျေ၊သါတါင်း လျေ၊ရှုံလှိုင်ဆုံ ဝါးဆ်ယူ၊ယဝ်။

စေးတွပ်၊ ပုဆ်းတျေ၊ဖျေဂ်လှိုင် လှိုင်ပီဆ်ဂျေ၊ရှိုတ်း လွင်းဂျေ၊ဂါဆ်ရှုံလျေ၊ရှာဝ်ရှိုင်းလမ်း လှိုင်ပီဆ် ဖျေဂ်ပီဆ်မေးရှိုတ်းတီးဂါဆ်၊ လှိုင်ပီ ဆ်းရှိုင်းရှိုင်းယေဆင်၊ဂါဆ် ရှိုတ်းတီးဂါဆ်၊ လှိုင်ပီပေးစမးစလး လုဂ်းလါင်းဆင်၊ဂါဆ် ရှိုတ်းတီးဂါဆ်၊ ခူးသွဆ်စလးလုဂ်းရှိုင်းရှိုတ်းတီး ဂါဆ်၊ ပေးလီဝ်ဆ်းလါင်း စလး လုဂ်းလါင်းရှမ်းရှိုတ်းဂါဆ် ရှိုတ်း တီးဂါဆ်၊ ဖျေဂ်မီးဂါဆ်ရှိုင်းယိုင်း၊ ရှိုတ်း ဆိုဝ်ဖျေဂ်ဂါဆ်ရှိုင်းလီဂ်းဂေ၊ ဖျေဂ် မါဂ်းမီးရှိုတ်းဆိုဝ်ရှမ်းဖေဆမ်၊ ဖျေဂ်မီး ဂါမီးဆတ်းရှိုတ်းဆိုဝ်ရှမ်းဝါဆ်းရှမ်း မိုင်းလျေ၊ရှုံလှိုင်ဆုံဝါးဆ်ယူ၊ယဝ်။

ဝံလှိုင်ယါင်းယါင်းသေ သိုပ်၊စတ်းလှိုင် ဖျေဂ်ရှမ်းဂါဆ်တျေ၊သူးစဂါဆ်လိတ်းရှုံ၊ စတ်း လှိုင်စတ်းဆ်းရှုံလှိုင်သေကမ်၊ဂါး ဆင်းယိုင်းရှမ်းစပ်ရှုံဂျေ၊ ထုဂ်၊လီမီးဆမ် ဂတ်တါင်းစီဆ်၊ ကဆ်ရှိုင်းဖျေဂ်လံးစပ် ပေးလံးဆ်ပုယမ်ဆ်ဆ်စတုစတုယူ၊ဝါး ဆ်ယဝ်။

စေးကုပ်၊ကူဝ်း ကဆ်လီသုဆ်လှိုင်ထိုင်ကဆ်ဆိုင်းစတု ပီဆ်ရှုံစေး၊ ကုပ်၊ကူဝ်း ကဆ်မီးလှိုင်ရှုံစေးဝါး “ဖျေဂင်းလွင်းဂျေ၊ဂါဆ်ရှုံလျေ၊ရှာဝ်ရှိုင်း ဆိုဝ်ဆင်းယိုင်း” ကဆ်ဖျေဂ်းသါဆ်လုမ်းမီပီးဂျေ၊ဆိုင်း ဆင်းလုလုထီတ် ဂျေ၊ကွဆ်ရှုံတိုင်၊လါတ်းကုပ်၊ကူဝ်းရှုံ၊ဆ်ဆုံယဝ်။ စေးကုပ်၊ကူဝ်း ကဆ်ဂီဝ်၊ ဂါဆ်လုလုရှုံစေးဆုံစတု သိုပ်၊ကါဆ်၊တူလှိုင်တျေ။ □

ဂူလုံးဂျားလွင်းကဆ်ဆင်း  
 ယိင်းစပ် လံးစာမ်,တင်းလွင်းဂျေ,  
 ဂါဆ်ရှုံကျ.ရှာဝ်ရှိုင်းဂမ်းပျးဆမ်  
 ဆဆ်သမ် ကမ်,လောင်းဂျ,တိုင်,  
 လာတ်းတီးလုံ ကမ်,လောင်းကပ်လိုင်;  
 တာင်,လုမ်းတြးလံး ပီဆ်ဝံမီးဝံဆင်,  
 ဆံယူ,ဆံယဝ်။ ပိုင်လူင်မဆ်းလိုင်  
 ဆင်းယိင်းရှိုင်းဂါဆ်ယာဆ်မိုင်းလိုင်  
 ကဆ်စပ်းမး ပိုင်းသပ်းရှိုတ်းဂါဆ်  
 ယူ,တီးမိုင်းဆွတ်းတင်းလံဆံ ကမ်,မီး  
 လွင်းဂီတ်,စစဂူဂင်းပဆ် တျ,ရှို;  
 စပ်လွတ်းဗေး လွင်းဂျေ,ဂါဆ်ရှုံ  
 လိုင်းရှာဝ်ရှိုင်းဆဆ်လျးလျးဆံယဝ်။  
 တူင်ယာင်,မဆ်းကဆ်ဆိုင်; မိုဆ်ဆင်,  
 ကမူ.လွင်းဂဆ်ကဆ်လူလံဆင်း  
 ယိင်းဆဆ် ဆ်းပဂ်းပိုင်မံမီးတမ်း  
 ဝါင်းဝံဝု; သင်ကပ်ရှိုင်းကင်,ဂျ,  
 ဖူးကံး ကမ်,စပ်းထိုင်ဆ်းရှူးကင်,  
 ဂျ,ဖူးယိင်းတိုက်;တိုက်;လိုင် ကမ်,  
 လံးဝု;ပီဆ်လွင်းဂဆ်ကဆ်ဆင်း  
 ယိင်းဆ်လု; လွင်းဆ်ရှိုတ်းရှို;ဖူး  
 ယိင်းစပ် တိုဝ်ရှိုက်;လူ.သုမ်းဝံလူင်  
 လာင်ကဆ်ဆိုင်;ယူ,ယဝ်။ တီးစတု  
 မဆ်းလိုင် လွင်းလူလံဂဆ်ကဆ်  
 ဆိုင်ဖူးယိင်းစပ်ဆင်,ဆ်ဆံ. ကမ်,  
 ထိုင်တီးစပ်းတိုက်;သေတျ. မဆ်း  
 ပီဆ်လွင်းကမူ.ပူဆ်ပီဆ်ဗေတ်းပဂ်း  
 ပိုင်မံမီးကဆ်ဆိုင်;လု; ဖူးယိင်း  
 စပ် လီလံးမီးသုဆ်,တိုင်,လာတ်;  
 တာင်,လုမ်းတြးကပ်ကမူ.လံးယူ,  
 ဆံ ဖူးယိင်းစပ်တင်းဆမ် ကွဆ်ကဆ်  
 ထူဂ်းထွက်,မွတ်,လာတ်;ဆင်,ဆံယူ,  
 ယဝ်။

ဆ်းပဂ်းပိုင်မံမီးမိုင်းထံး မိုက်;  
 ကွဆ်တင်းဆဆ် တမ်းဝါင်းဝံဝု;



မေးဆင်းကမ်,ဖွမ်လုံသေတျ.  
 ဂျေ.ပီဆ်ဖူဝ်ဆံ မီးသုဆ်,တိုက်;  
 ဆဆ်းလွမ်းရှုမ်းဂျ,မမေးဆင်းစပ်  
 လံးယူ,ဝု;ဆ်ဂွဆ်,ယဝ်။ ပဂ်းပိုင်မံ  
 မီးကဆ်ဆဆ်လိုင် တိုက်;မိုဆ်းထွဆ်  
 ကွတ်,ပီတ်; မိုက်;ပီး 2007 လိုဆ်ဆူဝ်,  
 ဝီမ်,ပိုက် ၀ဆ်းထီ 7 ဆဆ်ဂူလုံးဝု;  
 ဆံယဝ်။

သိုပ်,ဆဆ်သေ ဖူးတာင်တူဝ်  
 ဆင်းယိင်း လိုက်;မးစပ်းရှုမ်းပာင်  
 ကပ်,ကူဝ်း 20 ဂျေ. စဗေလီဂ်,  
 ဖွတ်းပီဆ် 3 လုမ်းသေ ကွဆ်ကဆ်  
 ရှုမ်းစံးလုံ ဂီဝ်းတုမ်လွင်းဂျေ,ဂါဆ်  
 ရှုံရှာဝ်ရှိုင်းဆိုင်ဖူးယိင်း ကဆ်စပ်  
 တွဆ်ယာမ်;ရှူးရှဆ်မးလိုင်;ဆဆ်

သေမိုဆ်းမးတာင်,လာတ်;စဆ်ကဆ်  
 ဆ်းပာင်ကပ်,ကူဝ်းဆဆ်ဂျ,ယူ,ယဝ်။

ဖူးတာင်တူဝ် ဆင်းယိင်း  
 လိုက်;မးစပ်းရှုမ်းဆ်းပာင်ကပ်,ကူဝ်း  
 ဂမ်းပျးဆမ်ဆံ ပီဆ်ဖူးယိင်းလိုင်;  
 ပိုင်းသပ်းယူ,ဝံ ဆ်းပာင်ကူဆ်းပံးဗေး  
 လု; လွင်းတူဝ်ထူဝ်း၊ တာင်းရှူးရှဆ်  
 စပ်ထူဝ်းလျးမးလိုင်;ဆဆ်ဂျေ;  
 ပီဆ်လွင်းဆ်းပာင်ကူဆ်းပံးဗေးဂမ်း  
 ပျးဆမ်ယူ,ယဝ်။ ယွဆ်ပိုင်;ဝု; လံး  
 ကွဆ်ကဆ်ယူ,သပ်းဂါဆ်သာင်; ဆ်း  
 ပာင်ကူဆ်းပံးဗေး မးလူလု;တုဂ်  
 ယာဂ်;ယာင်,ဗေတ်,ဂပ်ဂါဆ်း ကမ်,  
 မီးလွင်းလွတ်းလီဝ်း ပီးယာဂ်းစာဂ်း  
 ရှိုင် လု;မီးမးလွင်းဂါဆ်းလုံတိုဝ်

နှိုက်လှသော လွင်းဂျေ၊ဂါးရှာ၊ရှာဝဲ  
 နှိုင်းခိုင်ဂါး ဆွဲ၊ရှို၊ဆွဲ၊ဆွဲ၊ယေးဂျေ၊  
 ဂံ၊ဂံ၊ရှို၊ဆွဲ၊ ဖျေ၊ပိမ်း၊မား၊တင်း၊ဆမ်  
 ဂူ၊လုံး၊သေ၊ကမ်၊ဂျေ၊ မင်၊ပွန်း၊မင်၊လွဲ  
 သမ့် လွင်း၊ကျေး၊ထမ်၊မတ်၊ဂ်၊ငီ၊ဆိး  
 ဂါး၊လဲ၊ဆဲ၊လူ၊လံ၊ဆင်း၊ယိင်း၊ဂျေ၊  
 ယင်း၊မီး၊မား၊ယူ၊ ဝု၊ဆဲ၊ယဝဲ။ ဂီ၊ဂ်၊ဂ်  
 လူ၊လုံး၊လွင်း၊ရှာ၊လံ၊တင်း၊ဖွေ၊မ့်၊ဂါး  
 ဧ၊ဂ်၊လိတ်၊ပမ်၊ရှာ၊ပျာ၊ဆ၊ လွင်း  
 ဂျေ၊ဂါး၊ရှာ၊ရှာ၊ဝဲ၊နှိုင်း၊ ဆွဲ၊ရှို၊ဆွဲ၊ယေး  
 ဂျေ၊လွဲ လွင်း၊ပမ်၊ပိုင်၊လျ၊ပို၊ဆွဲ၊ပံ၊  
 ရှာ၊ လွင်း၊ဂါး၊ကုပ်၊လတ်၊ပမ်  
 နှိုင်းလွဲ ယူ၊တီး၊ယု၊တူ၊လွဲ နှိုင်း၊ပုန်း  
 ပွင်၊ပမ်၊ဖေ၊လတ်၊ပမ် ဖျေ၊လှိုင်း  
 လံ၊ထု၊ဂ်၊မမ်၊ ထု၊ပု၊လျေး၊လွင်း၊ဂျေ၊  
 ဂါး၊ရှာ၊ရှာ၊ဝဲ၊နှိုင်း၊ခပ်၊လွဲ၊လှိုင်း၊ဆွဲ၊ နှိုင်း  
 လိတ်၊ပိမ်း၊ကုပ်၊ကူ၊ဂ်၊ဂါး တီး၊ဆွဲ  
 ပင်၊လိတ်၊လံ၊ကုပ်၊ကူ၊ဂ်၊ လွင်း၊ဖျေ၊  
 ယိင်း၊ဂျေ၊ဆမ်၊ဆမ်၊သေ ဧ၊မ၊ဗွတ်၊  
 ရှိုတ်၊သင်း၊ဂျေ၊ဆဲ ဖျေ၊တင်၊တူ၊ဂ်



ဆင်း၊ယိင်း၊ခပ်၊တင်း၊ဆမ် တင်၊  
 လတ်၊ဂျေ၊ ဆွဲ၊ပင်၊ကုပ်၊ကူ၊ဂ်၊ဆမ်  
 ယူ၊ယဝဲ။ ယဝဲ၊ဂျေ၊ဆင်း၊ရှို၊တေ၊ပွင်  
 ပိမ်း၊မား၊လံ၊ဆင်း၊ဆမ်၊ဆမ်၊ နှိုင်း၊ရှို  
 လု၊မီး၊မိပ်၊ ပမ်၊တင်း၊ဂမ်၊ဂီ၊မိတ်၊မိတ်  
 တိုင်း၊လှိုင်း၊ဂျေ၊ဆဲ တု၊ဂ်၊ယွမ်း၊တိုက်၊  
 သူ၊ဆိး၊ဂျေ၊ဆင်း၊ဆဲ၊ယူ၊ယဝဲ။  
 ခပ်၊မံ၊ဝံ၊လင်၊ဆမ်၊လမ်း  
 ဂီ၊ဂ်၊ဂ်၊လူ၊လုံး၊ လွင်း၊ဖွေ၊မ့်၊ဂါး၊သေ

တေ၊ကွမ်၊ဂါး သိုပ်၊ဂီ၊ပိမ်း၊ထိင်း  
 သိမ်း၊ဂျေ၊လှိုင်း၊လွင်း၊လွဲ မှို၊ဆမ်၊ဆင်း၊  
 ဖွေ၊မ့်၊ဂါး၊ ဖွေ၊မ့်၊ဂါး၊လှိုင်း၊လွဲ  
 သမ့် ပိမ်း၊ဖွေ၊မ့်၊ဂါး၊လှိုင်း၊လွဲ  
 လှိုင်း၊ဆွဲ၊လေး၊ ပိမ်း၊လွင်း၊ကမ်၊လီ  
 သူ၊ဆမ်၊လွဲ၊တေ၊တေ၊ယူ၊ယဝဲ။ ဖျေ၊လွဲ  
 ဂျေ၊ကွမ်၊ရှို၊တင်၊လတ်၊ကုပ်၊  
 ကူ၊ဂ်၊ဂျေ၊ဆင်း၊ရှို၊ဆဲ ကွမ်၊ဂါး၊သိုပ်၊  
 လူ၊ကမ်၊တွမ်း၊တင်း၊ဆေး၊တေ၊။





# ပီဆဲင် ဖြိုင်;စး;ဖွံ ?

Ms.Jackie Pollock ဆွံ ပီဆဲင်ဖျးကတီးဂါဆဲင်လူင် လုမ်းမိပ်; (Director of MAP Foundation) သေ မဆဲးဆါးဝး၊ မဆဲးဆါးစွဲ; ခုဆဲးလွပ်,ရှာတူလ်း လွင်းဖြိုင်;စး; ကဆဲးဂူဆဲးရှင်းစပ် မဂ်းမဆဲးတမ်း ဝါင်းဝံဆဆဲ ဆဲယူ,ယဝ်။

ဆါးဂ်းဂ်းဂ်း စတ,မဂ်,လာတ်; စွဲ;ရှုးဖျးစပ်;ရှုမ်း ပါင်ကုပ်,ကူဝ်းစပ် တင်းသီင်; ဝံလုံမိုဆဲဆင်,ဝး၊ ရှမ်း တင်းမူတ်း ပီဆဲင်ဂူဆဲးလိုင်;ရှုတ်;ဖီဝ် ယူ,ဝံ တီးဂါပ်;ပါဆဲ မိုဝ်းဖွင်းပီး မိုင်း 3008 မိုဝ်းဆဲးသေ သမံပီဆဲ ဖျးကဆဲးခုဆဲးစွဲ;သွဂ်;ရှာ လိပ်;ရှုမ်း ခုဝ်းစွင်ဂပ်,စဂ, ခွင်မိုဝ်းပါဆဲဂွဆဲ, (Archeologist) ဆဲတု။ ယွဆဲးဝး ပီဆဲင်ဖျးခုဆဲးစွဲ; သွဂ်;ရှာလိပ်;ရှုမ်း ခုဝ်းစွင်ဂပ်,စဂ, ခွင်မိုဝ်းပါဆဲဂွဆဲ, စလ; တေလံ;ကွဆဲဂဆဲးစုတ်းလိဆဲ သေ သွဂ်;ရှာခုဝ်းစွင်ဂပ်,စဂ,။ ဖွင်း ရှမ်းစပ် ခုဆဲးသွဂ်;ရှာခိုဆဲးဆဲးလိဆဲ မိုဝ်းပီး 3008 ဆဆဲ စါတ်;လာမ်းဝး တေလံ;ရှုပ်ရှုဆဲ ခုဝ်းစွင်ဂပ်,စဂ, သင်လာလာ? တေလံ;ရှုပ်ရှုဆဲ ခုဝ်း စွင်ဖြိုင်;စး;မိပ်;ရှုင်လာလာ? သမံ စွဲ;ရှုပ်ရှုဆဲ ခုဝ်းစွင်ဂပ်,စဂ,သီဆဲးလုံ လာလာ? ဆဲ တွင်းထါမ်တီး ဖျးစပ်; ရှုမ်းပါင်ကုပ်,ကူဝ်းစပ်;ယူ,ယဝ်။ ခုဝ်းစွင်ဂပ်,စဂ, ကဆဲးရှမ်းစပ်;စုတ်း သွဂ်;ရှာရှုဆဲလံ;မးလိုင်;ဆဆဲသမံ တေကပ်ဂိပ်;သို့,ဝံ ဆဲးတိုက်;လူင် ကဆဲဆိုင်;ဝး;ဆဲတု။



တေလါင်းပီဆဲးခုဝ်းစွင် ကဆဲ ဂိပ်,ဂပ်;လူလ်းဖြိုင်;စး;မိပ်;သင် လာလာ?။ ဝံးတွင်းထါမ်ဆင်,ဆဲယဝ် လီဂ်,စဖေ ဖျးစပ်;ရှုမ်းပါင်ကုပ်, ကူဝ်း 23 ဂေ, ဖွတ်;ပီဆဲ 6 လုမ်း သေ ရှုးလုမ်းလုံလုမ်းဆဆဲ ကွဆဲ ဂဆဲးစံ;လုံရှုဆဲ လိုက်;ကွဂ်,တီမံ;စဆ သီဆဲးသံမံ ခုဝ်းစွင်ဂပ်,စဂ, ကဆဲ ဂိပ်,ဂပ်;လူလ်း ဖြိုင်;စး;ဆဆဲယူ, ယဝ်။

ကဆဲလီသုဆဲလုံစတုစတု ဆဆဲလိုင် ခုဝ်းစွင်ဂပ်,စဂ, ဂိပ်,ဂပ်; လူလ်းဖြိုင်;စး; ကဆဲဖျးယိင်းစပ် တင်းလာ တေလိုက်;ထူဂ်;စဆဆဆဲ တေပီဆဲသင်လာလာဆဲဆဆဲယဝ်။ ဝံးသေတင်း 6 လုမ်းကပ်;စါပ်; ယါမ်းမဂ်; 15 မိဆဲတုသေ ရှုမ်း ဂဆဲးစံ;လုံရှုဆဲ လိုက်;တီမံ;တါင်,စဆ မးဆဆဲလိုင် လံ;ရှုဆဲပး;ခုဝ်းစွင် ဖြိုင်;စး;ဂပ်,စဂ, ရှုမ်းဂူ;သီဆဲး တင်းဆမ်ယူ,ယဝ်။

ပေးမးတူလ်း ဆဲးသီဆဲးသံ မံခုဝ်းစွင်ဂပ်,စဂ, ကဆဲဂူ;လုမ်း

လုမ်း တီမံ;မံမးဆဆဲလိုင် ဂမ်းပး; ဆမ်ဆဲ ပီဆဲးခုဝ်းစွင်ယိပ်;တိုက်;ဖျး ယိင်း (မိုဆဲဆင်,ခိုင်းစွင်ရှုတ်;ရှုင်း ဖျးယိင်း၊ ခုဝ်းဆင်းခုဝ်းလုံ,၊ ခိုင်း တိုင်,ခိုင်းတိုက်; ဂိပ်;သီင်ခိုင်းစမ်း စလ; ပးလိမ်ခုဆဲရှုယါင်း ဆါး ယိင်း) တင်းဆမ်ယူ,ယဝ်။ ဆွဂ်;သေ ဆဲလမ်း ပးလိမ်ခုဝ်းစွင်ဖြိုင်;စး; ဂူဆဲးလါင်းခိုင်း (မိုဆဲဆင်, ခုဝ်း ဆင်းဂူဆဲးလါင်းခိုင်း၊ ခိုင်းပပ်,စပ် ရှုမ်း၊ ခွင်၊ မိတ်;ငး;လါင်၊ ရှုမ်းရှုင်း စိဆဲတီမံ;၊ ရှုမ်းရှုင်းစီဂဲးလေ,၊ စိဆဲး ရှုင်လါင်းခိုင်းယါင်း၊ ပိုဆဲဂါင်,၊ ခွင်း လး,ရှုး,လိုင်;ဆဆဲ)၊ လိက်;ပပံ, လိက်; စိဂ်းတီမံ;ဝံဆိုင်;ရှုဆဲ, ခိုင်းမိုဝ်းထိုင်, ခိုင်းလါက်;တိုက်;သီင်, ယးယုထုင်းဂပ်, စွင်လါင်းခိုင်း၊ ရှုဆဲရှုင်းလမ်း;ဖြူး၊ စိပ်;ခိုင်း လး,ရှုး,လိုင်;ဆဲးစလ; လံ; ရှုဆဲပီဆဲခုဝ်းစွင်လာလာသီဆဲး လာ လာမိပ်;ယူ,ယဝ်။

ဆဲးသီဆဲးသံမံ ခုဝ်းစွင်ဂပ်, စဂ, ကဆဲလုမ်းကဆဲဆိုင်; တီမံ; တါင်,စဆမး;ဆဆဲ လီသုဆဲလုံစတု





ပာင်ရှင်ထုပ်ထွင်း တိုင်းပာင်,ကျပ်,ကျပ်း  
ငှပ်ငါးတစ်တင်းဆမ် ပုဆိုးတျာ,ရှာလား  
တင်း ပိုတ်,ပာင်သွမ်းဖိုင်းဖွင့်  
ယုတ်ကဆွဲဆမ်ကတ်ဖွင့်ယိုင်းစပ်လို့၊  
ပိုတ်,ပာင်သွမ်းဖိုင်းဖွင့် လွှမ်းလား  
ဆေးဂါဆင်သူဆင်းတုမ်တုတ်းယွမ်း  
သုဆင်,လုံးဆင်းယိုင်းစပ်လို့၊ ပိုတ်,  
ပာင်သွမ်းဖိုင်းဖွင့်လုံးဂပ်းသိုပ်,  
တိုတ်းတေ,ရှင်သားခိုင်းဂါဆင် ရှိုတ်း  
ဂါဆင်ရှာ, လိုင်းဆွဲဆံ့ယဝ့်။

လုမ်းစပ်ဆွဲ မီးဝိုက်ထိုင်းရှင်  
ဂါဆင်ခါဝ်,ငါဝ်းကဆင်ဆိုင်သေ ပေး  
ကွတ်,ပိုဆင်ဖေး လိုက်ဖိုဆင်ခါဝ်,  
ဖိုဆင်ဆိုင်ယူ,ဆံ့ယဝ့်။ ဆွဲလိတ်း  
ဖိုဆင်ခါဝ်,စပ်ဆွဲလမ်း တီမ်းသို့,ဝို  
ခါဝ်,ငါဝ်းလွင်းတူင်ဆိုင်လုမ်းစပ်  
လေး လုမ်းဖွင့်ယိုင်းတင်,မူ,တင်,  
လုမ်းလို့၊ ခါဝ်,ငါဝ်းလွင်းသူဆင်းတုမ်  
ပုတ်းသူဆင်းတုတ်းယွမ်းသုဆင်,လုံး  
ဆင်းယိုင်းလို့၊ ခါဝ်,ငါဝ်းကဆင်ဂိုဝ်,  
ဂပ်းဂါဆင်တင်းလွင်းဖွင့်ယိုင်း တင်း  
လံာ်စပ်လို့ လျာ,ရှာ,လိုင်းဆွဲ ဝါးဆံ  
ယဝ့်။ ဆွဲသေဆွဲ ယိုင်းကါဆင်တျာ,  
ရှုံးပိုဆင်ရှု,ပံးရှမ်း ဖွင့်ယိုင်းတင်းလံာ်  
တိုင်းတွမ်းခိုဆင်းယို,မုးဆွဲ ရိုပ်း  
ရှပ်တွမ်လူ ခေးမုဆင်ကဆင်ဂိုဝ်,ဂပ်း  
လူလုံး လွင်းသုဆင်,လုံးသုဆင်,ပီဆင်  
ဖွင့်ယိုင်းစပ် လွင်းပဆင်ရှာပုသဆာ,  
ဖွင့်ယိုင်းစပ်သေ စိမ်း,တီမ်းပပ်ဂိုမ်  
မိုင်းဖွင့်ယိုင်းတင်းဆမ် ပေးကွတ်,  
ပိုဆင်ဖေးရှင်,ရှင်,ရှင်မုးယူ,  
ဆံ့ယဝ့်။ ရှိုတ်းဂါဆင်ရှုဆွဲရှု,လိပ်း  
ရှိုဆင်း လွင်းပပ်းပိုင်မာ်မီးသေ ခိုဆင်း  
စိမ်း,တီမ်းပပ် ပေးကွတ်,ပိုဆင်ဖေး  
မုးတင်းဆမ်။

ဆွဲသေကမ်,ဂုး ဆေးဂါဆင်ပဆင်တင်း  
ဂမ်ဂိုမ်ထိမ်လွဲ; လွင်းဂါဆင်ရှုဆွဲရှု,  
ဆင်းယိုင်း တင်,မူ,တင်,လုမ်းဂေး  
လုံးရှိုတ်းသင်းမုးတင်းဆမ်ဝါးဆွဲယူ,  
ယဝ့်။ တူင်ယင်,မဆင်း မိုဆင်ဆင်,ပဆင်  
တင်းဂမ်ဂိုမ်ထိမ်လွဲ; လုမ်းဂပ်း  
သားလွင်းဆင်းယိုင်းတံး ပုဆိုးတျာ,  
စပ်းရှိုဆင်းစိမ်း,တီမ်းပေး,ကွတ်,ပိုဆင်  
ဖေးပပ်လိတ်း; “တင်,ရှင်,ဂါဆင်  
လဆင်” (Licence to Rape) ကဆင်  
ဝါးဆွဲမုးယဝ့်ဆံ့။ ယမ်းဖွင်း  
မိုင်းလိပ်လမ်း ရှမ်းရှမ်းဂါဆင်တင်း  
လုမ်းလိုင်းကဆင်ဂိုတ်,စပ်လူလွမ်ပွဲ  
ပုးသုဆင်,လုံးဆင်းယိုင်းစပ် လံာ်မူ,  
လံာ်လုမ်းသေ သိုပ်,ရှိုတ်းသင်းလွင်း  
ဂါဆင်တူင်ဆိုင် Campaign တင်းဆမ်  
ယူ,ဆံ့ယဝ့်။

ဆ ၁ င် ၊ ဆ ၂ ၊ လီ ၊ ဆီ ၊  
(Ms.Nalini) သိုပ်,တင်,လတ်း  
သပ်းလိင်းစဆေးဝါး ဆွဲရှုဆင်းရှိုတ်း  
ဂါဆင်တင်းလံာ်ဆွဲ ပိုင်လူင်မဆင်း  
လင်,လိတ်,စလေးသွင်သီဆင်း။  
သီဆင်းဆိုင်ပီဆင်ရှုဆင်းရှိုတ်းဂါဆင်  
ကဆင်လုံးထုတ်,မဂ်းမဆင်း (Formal  
Worker) လေး ထိုင်းသီဆင်းဆိုင်  
သမ့် ပီဆင်ရှုဆင်းရှိုတ်းဂါဆင် ကဆင်  
ကမ်,လုံးထုတ်,မဂ်းမဆင်း (Informal  
Worker) ဆံ့ဆွဲယဝ့်။

ရှုဆင်းရှိုတ်းဂါဆင် ကဆင်လုံး  
ထုတ်,မဂ်းမဆင်းကဆင်ဝါးဆွဲလမ်း  
ပီဆင်ရှုဆင်းလိုင်းကပ်ငိုဆင်းလိုဆင်သေ  
ရှိုတ်းဂါဆင်တီးဆွဲဆေးဂါဆင်လူင်ပွင်  
လိုင်း လေးဂုမ်,ပဆီ,ပေးဂိုင်းသတ်း  
လိုင်းဆွဲယဝ့်။ ရှုဆင်းရှိုတ်းဂါဆင်  
လိုင်းရှိုတ်းဂါဆင်လုံးဝဆင်း မိုဆင်ဆင်,

ဆွဲလားဆွဲခါရှိုတ်းခါတင်းဂါဆင်၊ ယိုပ်  
ရှိုတ်း၊ ဂေး,သင်းလိုင်းဆွဲသမ့် လုံး  
ဝါးပီဆင်ရှုဆင်းရှိုတ်းဂါဆင် ကဆင်ကမ်,  
လုံးထုတ်,မဂ်းမဆင်းဆံ့ယဝ့်။

ရှုဆင်းရှိုတ်းဂါဆင်စမးဝါဆင်း  
လေး ရှုဆင်းလွဲထိမ်ဂါဆင်ဆေးရှိုဆင်း  
တျာယေးစပ်လိုင်းဆွဲဂေး ကမ်,  
လုံးထုတ်,မဂ်းမဆင်းဝါး ပီဆင်ရှုဆင်း  
ရှိုတ်းဂါဆင်။ ဆမ်ကတ်တင်းမေး  
လိုင်းစပ်ဆွဲဂေး ကမ်,မီးလွင်းမဂ်း  
မဆင်းလေးလေး။ တီးစတုမဆင်းလိုင်  
ဂါဆင်လိုင်းလို့သေကမ်,ဝါး ယွမ်းမီး  
ဆမ်ကတ်တင်းမေးသေရှိုတ်းလေး  
လင်,ယဝ့်တူင်လုံးယဝ့်။ ရှုလုံးဂုး  
ရှုဆင်းရှိုတ်းဂါဆင် လိုင်းကဆင်လုံး  
ထုတ်,မဂ်းမဆင်း လေးလိုင်းကဆင်  
ကမ်,လုံးထုတ်,မဂ်းမဆင်းစပ်တင်း  
သွင်သီဆင်းဆွဲ လုံးကွတ်,မု,ကွတ်,  
ရှိုင်းထုတ်းဆမ်ကတ် ဖွဲမဆင်းသေ  
ရှိုတ်းဂါဆင် မိုဆင်ကဆင်ယူ,သေတျာ  
လွင်းလုံးတုင်းရှပ်ခိုဆင်း ဖွဲဆင်းလီ  
လေး သုဆင်,လုံးသမ့် ကမ်,မိုဆင်ကမ်  
လေးလေး။ လွင်းဆွဲလိုင် တေလုံးဝါး  
ပီဆင်လွင်းကမ်,တြးကဆင်ဆိုင်ယူ,  
ယဝ့်။ ရှုဆင်းရှိုတ်းဂါဆင် လိုင်းလုံး  
ထုတ်,မဂ်းမဆင်းစပ်လမ်း သုဆင်,လုံး  
ရှပ်ဝဆင်းလိုင်းလို့၊ ခွင်လိုင်းယူတ်း  
ယျာတူင်လို့၊ ဂုးလို့,လံာ်,တျာ,ပံးယူ,  
လီလို့၊ ပီဆင်,လိဆင်,ခါဝ်းရှိုတ်းဂါဆင်  
မုးလို့၊ ပီဆင်,လိဆင်,ဖွင်းလိုင်းဂါဆင်  
လို့၊ ပီဆင်,လိဆင်,ယူတ်းယျာတူင်လို့  
လျာ,ရှာ,လိုင်းဆွဲယူ,ယဝ့်။ ရှုဆင်းရှိုတ်း  
ဂါဆင် လိုင်းကမ်,လုံးထုတ်,မဂ်းမဆင်း  
စပ်စတုလိုင် တိုဆင်းကမ်,မီး တိုဆင်း  
ကမ်,လုံးရှပ်ဖွဲဆင်းလီ လေးသုဆင်,

လုံးကို ခွဲခွဲလေးလေး။ ဂွမ်းဆန်  
လေးမြိုင်းဆူး ဂွမ်းနှိတ်းဂါးခါးကို  
ကန်ကန်၊ လုံးထုတ်၊ မင်းမင်းစပ်ဆွဲ  
ကန်၊ မီးလွင်းလုံးတမ်းလုံးသင်လေး  
သင်ဝါးထိုင်မုးခါးယမ်းကန်  
ကန်၊ သိုပ်၊ နှိတ်းဂါးခါးလုံးလို့၊ ယူ၊  
ကန်၊ လီဂါးကန်၊ ဝါးခါးလို့၊ ကျ၊ ယူ  
ယွဲ၊ မုးစု၊ မုးလို့ ကန်၊ ဆန် ပေး  
လိင်ဆေးလင်း ကန်၊ သိုပ်၊ လင်းစပ်  
မုးဆီလိုင် ဂွမ်းထုပ်ပေးတင်း  
ယပ်၊ ဗိုင်း၊ စာခါးလို့ တင်းဆန်ယူ၊  
ယွဲ။ မှိုဆန်၊ ဆင်းယိင်းကိုင်း  
ကန်နှိတ်းဂါး ဆင်းမွန်၊ ယုးစပ်  
ဆန် ယိုင်းခါးခါးလုံးထုပ်ပေးလွင်း  
တုတ်စာယပ်၊ ဗိုတ်၊ တင်းဆန်တင်း  
လံယူ၊ ယွဲ။ ယွဲခွပ်ဝါး ငမ်းလုံး  
ကန်ပီဆန်ယူ၊ မီးယူ၊ ဆင်၊ ဆဲလေး  
ဆင်၊ ရှိတ်ဂွမ်းနှိတ်းဂါး ကိုင်းကန်  
ကန်၊ လုံးထုတ်၊ မင်းမင်းစပ်ဂေး၊ တေ  
လင်းလုံးဖွမ်းလီ လေးမီးသုန်းလုံး  
ဖိုင်၊ ပိုင်းကန် တင်းဂွမ်းနှိတ်းဂါး  
ကန်လုံးထုတ်၊ မင်းမင်းစပ်လေး  
လင်းလုံးကွန်ကန် တွင်ဆိုင်တိုင်း  
သုန်းတုတ်ယွမ်းယူ၊ ဆန်ယွဲ။

ဆင်၊ ရှိတ်လှိုင်ပွင်လိုင်ခိုင်းစပ်  
တေတမ်းဝါးလို့တိုင်းဂျ၊ ပန်းပိုင်  
မံမီး၊ တီတ်းတီတ်းတေးတေး ပုန်း  
တု၊ ဂွမ်းနှိတ်းဂါး ကိုင်းကန်၊ လုံး  
ထုတ်၊ မင်းမင်းဆန်လေးသင်၊ ဆင်၊  
ရှိတ်တေမီးလိတ်းရှမ်းမံ၊ ခေးတုတ်  
လှိုင်ကန်တင်း ပေးလိင်ဆေးလင်း  
မြိုင်းစတု၊ လင်းဂွမ်းနှိတ်းဂါးစပ်ဆန်  
လေးသင်၊ ဆင်၊ ရှိတ်တေမီးမုးလွင်း  
မင်းမင်းဂွမ်းနှိတ်းဂါးဂွမ်းဂေး၊  
ဂွမ်းသီဆန်း လှိုင်ပေးမင်းမီးတီမံ

ထုန်းဆန်လေးသင် ထုတ်၊ လီလုံး  
ဖွမ်းဂန် သိုပ်၊ တိုင်းသုန်းတုတ်  
ယွမ်းဂျ၊ ယူ၊ ယွဲ။

ယွမ်းပိုင်းကန်၊ လှိုင်၊ လုံးပန်  
သုန်းလုံးဆန်ဆန်လေး ပေးလိင်ဆေး  
လင်းဂမ်းပုန်းဆန်စပ် ခွဲလင်းဂွမ်း  
နှိတ်းဂါး ကိုင်းကန်၊ လုံးထုတ်၊ မင်း  
မင်းဆန်ဆန်ဆန်ယူ၊ ယွဲ။ ဂွမ်းဝါး  
ပေးလင်းဂွမ်းနှိတ်းဂါးသီဆန်းဆွဲ  
ဆီလိုင် လင်းလို့စပ်နှိတ်းဂါးဆန်  
ဆန်သေ ကန်၊ တပ်၊ လှိုင်၊ လုံးပန်  
ဂျ၊ နှိတ်း လေးသုန်းလုံးသုန်းပီဆန်  
ဆန်ဆန်ယွဲ။

ဆင်၊ ရှိတ်လွင်းကန်၊ ကြေးဆင်၊  
ဆီ တေရှာလံဂျ၊ သေ မီးမုးလွင်း  
ကြေးထုတ်၊ မိန်းဆန် တေလုံးဖွမ်း  
ကန်တိုင်းသုန်းတုတ်ယွမ်းဂျ၊ ယူ၊  
ယွဲ။

ပန်ရှာပုသဆ၊ ကန်ဂွမ်း  
နှိတ်းဂါးယိင်းစပ် လုံးထုပ်ပေးယူ၊  
ထိုင်ကန်ဆိုင်လမ်း ယွမ်းပိုင်းဝါး  
ဖွမ်းယိင်းစပ်ဆွဲ လုံးရှိတ်၊ လိင်လှိုင်  
ကွန်၊ မီးကန်သုန်းတုပ် ကန်ဆေး  
ရှိတ်ဆန်လေး ပေးလိင်ဆေးလင်း  
စပ် ကန်၊ ပေးသုန်းလင်း ခွဲပန်  
ဂါးတု၊ ဖွမ်းယိင်းနှိတ်းဂါးစပ်  
ဆန်ယွဲ။ သမိုင်း သင်ဝါးလင်း  
ဂါးပန်ကန်စပ်ယွဲဂေး ယွမ်းဝါး  
ကန်၊ လင်းသို့ဆွဲရှင်ခေးဂါးသင်  
လေး ဖွမ်းယိင်းနှိတ်းဂါးစပ်ဂမ်းပု  
ဆန်ဆွဲ လုံးဂေးလင်းဂျ၊ နှိတ်းလိတ်းဂေး၊  
ဂေး၊ မင်စတုစတုဆန်ယွဲ။

သိုပ်၊ ဆန်သေ ဆင်းဆီဆီ  
တင်၊ လတ်းကုပ်၊ ကွမ်းဂျ၊ ထိုင်  
လွင်းကန်ဝါး ပုန်းတု၊ သုန်းလုံး

ဆင်းယိင်းနှိတ်းဂါးစပ်စပ်စပ်စပ်  
ဆန် တေလင်းကွန်ကန်နှိတ်း  
သင်းသင်ဂျ၊ ဆင်၊ ရှိတ်လံလံ ? ဆဲ  
ဆန်သေ ယူ၊ တီးဖွမ်းယိင်းကိုင်းကန်  
နှိတ်းဂါးစပ်စပ်စပ်စပ် ထုတ်၊ လုံး  
ကွန်ကန်နှိတ်းဂါးသင်းသင်ဂျ၊ ဆင်၊  
ရှိတ်ဆီလို့ဆန်မွန်၊ လတ်းစာဂျ၊  
ဆင်၊ ပုးတုးဆွဲယူ၊ ယွဲ။

- ◆ ဖွမ်းယိင်း ကိုင်းကန်နှိတ်းဂါး  
စပ်စပ်စပ်စပ် တေလုံးလွမ်းရှာပေး  
သိုပ်၊ တိုင်းတေး၊ ကန်တင်း လှမ်း  
ကန်နှိတ်းဂါးတုတ်ဆိုင် ပန်တင်း  
လွမ်းထီမံ ပုန်းတု၊ စာလိတ်းပန်ရှာ  
တင်းယပ်၊ ဗိုတ်၊ ကန်စပ်လုံးရှပ်  
ထုပ်ပေးယူ၊ ဆန်။
- ◆ ကန်၊ ဆန်ဂေး၊ ဖွမ်းယိင်းနှိတ်း  
ဂါး ကိုင်းကန်ဖေ လေးဆေးဂါး  
မှိုဆန်ဆန်ဆန်၊ ကန် စွမ်းတုမံကန်ရှာ  
ပိုင်းရှင်ဂင်သေ တင်းဖွတ်းမုတ်  
လှမ်းစပ်ရှင်စပ်။
- ◆ ယူ၊ တီးမုတ်လှမ်းစပ်ဆန်သမို  
ဂေးကွန်ရှင်ဆန်ဆေးသေ စပ်စိုင်း  
လတ်းနှိတ်းပိုတ်၊ ဗိုတ်၊ ပင်သွန် ပင်  
ဗိုတ်းဖွမ်း ယုတ်လှမ်းဆန်ကတ်တင်း  
စီဆန်၊ ပုန်းတု၊ လှိုင်လှမ်း လေးကုပ်၊  
ကွမ်းလိတ်းလုံးကန် ပိုဆွဲပေးရှမ်း  
ခေးမုန်းခေးမံစာ၊ ငမ်းတေးဂန်ဂျ။
- ◆ ဆင်၊ ရှိတ် ပေးလိင်ဆေးလင်း  
စပ် တေပန်ဂေးလင်းဂျ၊ နှိတ်း တိုင်း  
လှိုင် လေးပန်သုန်းလုံးတီထုန်း  
ဆန် စွမ်းတုမံဖွမ်းရှမ်းဂန်သေ  
တိုင်းသုန်းတုတ်ယွမ်းဂျ။

ပိုင်လှိုင်မင်းစတုလိုင် ဆင်၊ ရှိတ်  
သုန်းလုံး ဖွမ်းယိင်းနှိတ်းဂါး ကန်  
ထုတ်၊ လုံးထုတ်၊ ပီဆန် ပေးတေလုံးရှင်၊

ငါမ်,ဆဆွံ တူဝ်ဗူယိးဒှ်တီးဂါဆံ  
ခပ် လူဝ်,လံးဗူမံဂ်းစွဲဒှ်ဂါဆံ  
သေတိုက်ကပ်ဆဆွံယဝ်။

ဂါပ်;ပါဆံဝဆံမိုဝ်းဆွံ ဗူ  
ယိးတင်းလံးခပ် လံးဒှ်တီးဂါဆံလံ  
လံမိုဝ်းလံလံသီဆံး ဂူတီးဂူဝဆံး  
ဂူခပ်းယါမ်းယူ။ ဂူလ်းဂါ; ဂါဆံ  
ကဆံဗူယိးခပ် ဒှ်တီးသါးယူ,  
ဂါမ်ဗူဒှ်ဆွံ ကမ်,လံးထုဂ်,မဂ်းမဆံး  
ဝါ; ပီဆံဂါဆံဂူလ်းသေကမ်,ဂါ; ဂါ;

လံးဗူမံဂ်းဂါဆံ တိုက်းသူဆံးတုဂ်း  
ယွဲဒှ်ဂါ,ယူ,ယဝ်။ ဆင်,ဂိုဝ်တေလံး  
မါ; သုဆံ,လံးသုဆံ,ပီဆံ တီမ်တီမ်  
ထူဆံးထူဆံး ပုဆံးတု,ဗူယိးတင်း  
လံးဆဆွံ စတ,ကပ်ယါမ်းလိပ်ဆွံဂါ,  
ဗူယိးဒှ်ခပ်ဂါဂါဂါ, ကွဲဆံဂါဆံ  
တူဝ်တိုဆံ, ဗူမံဂ်းခပ်;ပွဲးတိုက်းဂါ,  
လူလ်းဂါဆံဂါမ်လိပ်တု.ဆံ Ms.  
Nalini တိုက်းသူဆံးတုဂ်းယွဲဒှ်,  
ဆင်,ဆံယူ,ယဝ်။

လံးပွင်သါးဂါဆံငါဆံလံမိုဝ်းလံ  
ပိုင်တင်းဆမ်ဂူခပ်းယါမ်းလံး, ဂါဆံ  
သုဂ်စတုစတုသေ တု,တေပွင်သါး  
ဂါဆံငါဆံလံမိုဝ်းလံပိုင် ဒှ်;ယဝ်  
တူဝ်;လီငါမ်ဆဆွံဂါ; လံးဝါ;ယါပ်,  
ယီဆံးဂိုဝ်မိုဝ်းစတုစတုယူ,ယဝ်။ ဆါ;  
ဂါဆံစမ;ဝါဆံ; ဆါ;ဂါဆံဆွဲးဂိုဆံး  
ဆွဲးယေးဆွံ လံးဝါ;ယါပ်,ယီဆံးလိုင်  
သေဂါဆံ ဆင်;ပေ.လိဂ်;ဆါ;စွဲမံး



လါးဂါ;ဒှ်ဂါ; တိုက်ဂေ,ကေ,မာင်  
စတုစတုယူ။ လွင်;လိုင်ဆွံ ဒှ်တီးဒှ်;  
ပီဆံလွင်;တိုဝ်ခိုက်;လူ.သုဆံ ပုဆံးတု,  
ဗူယိးခပ်စတုစတုယူ,ယဝ်။ ယဝ်  
ဂါ; ပါ;ပိုင်မါမီးကဆံမဂ်းတမ်းပဆံ  
ဝံ ပုဆံးတု,သုဆံ,လံးသုဆံ,ပီဆံ ဗူ  
ယိးဒှ်တီးဂါဆံစမ;ဝါဆံ; ဂါဆံဂိုဆံး  
ဂါဆံယေးခပ်ဂါ; တိုဆံးကမ်,ပံ,မီး  
လုးလုး။ တီးစတုမဆံးလိုင် ထုဂ်,လီ  
လံးမီးပါ;ပိုင်မါမီး တီတ်းတီတ်း;  
ဆံတီးဆံတီး ပုဆံးတု,လိုင်ခပ်စလုး  
ဆင်,ဂိုဝ် တေလါးလံးမါ;သုဆံ,လံး  
တီမ်တီမ်ထူဆံးထူဆံးဆဆွံ တါးတေ

ဝါ;သေစေ;တါင်,လါတ်;  
ကုပ်,ကူဝ် Ms. Nalini သုတ်းဂါ,  
ယဝ်လမ်း စပ,လ် (APWLD)  
သမံသိုပ်,တါင်,လါတ်;ကုပ်,ကူဝ်;ဂါ,  
လွင်;ဗူ ယိးဒှ်တီးဂါဆံစမ;ဝါဆံ;  
ဂါဆံဆွဲးဂိုဆံးဆွဲးယေးခပ်ဂါ,လိပ်;  
ဆင်,ပု;တု;ဆံယူ,ယဝ်။  
စပ,လ် တါင်,လါတ်;ကုပ်,  
ကူဝ်;ဂါ,ဝါ; ဂါဆံစမ;ဝါဆံ;ဂါဆံဆွဲး  
ဂိုဆံးဆွဲးယေး ကဆံဗူယိးဒှ်  
ဂါဆံယါဆံမိုဝ်းခပ်ဂါမ်ဗူဒှ် လံး  
ဒှ်တီးသါး; ယူ,ဆဆွံ ကမ်,  
လ်;ဂါဆံငါ; ငါ;။ ဆိုင်;ဝါဆံ;ဝါဆံ;ဆွံ

ပိပ်,တိုဝ်,စတုစတု စပ,လ်တါင်,  
လါတ်;စဆဂါ,ဆင်,ဆံယူ,ယဝ်။ ဆဂ်;  
သေဆံလမ်း ဗူယိးလိုင်ဒှ်တီး  
ဂါဆံစမ;ဝါဆံ; ဆွဲးဂိုဆံးဆွဲးယေး  
ပေ;လိပ်ဆါးလါးခပ်ဆဆွံ လွင်;  
ဂီတ်,စစစဂုဂ်;ပဆံ လွင်;လံးခါမ်,  
ဒှ်တီးဂါဆံဂါ;ဒှ်ဒှ်ဂါ; ကမ်,လံး  
ကမ်,မီးလုးလုးစလုး လိုင်ခပ်ဆွံ  
လါးလံးထူပံးလုးဗေး လွင်;လံး  
ခါမ်,လူ လံးတီးတိုင်ဂူခပ်းယါမ်း  
ယူ,ယဝ်။ ယွဲဒှ် ပိုင်;ပွင်,ဂါဆံထိုင်  
ငါးလံးလိုင်ဆဆွံစလုး ဆင်,ဂိုဝ်  
ပဆံဂါပုသဆါ, ကဆံဗူယိးလိုင်

နှိတ်းဂါခ်းစမးဝါခ်းစပ် လံးထူပ်း  
လျးယူ၊ဆန္ဒ ပေးတေလူတ်းယွမ်း  
ဝံးရှာဂျ၊ဆန္ဒ ထုဂ်၊လီဂ်းတိုဝ်းလံး  
တင်းဆင်၊ရှိုဝ်သေ လွံးထီမ်စး  
လိတ်းပခ်လံးဆံ ယူ၊တီးလုမ်း  
MAP စလး APWLD တိုဝ်းပင်၊  
ကုပ်၊ကူဝ်းဂခ် ၅၅လံးတင်းလွမ်း  
ဂခ်ယူ။

တီးဆွံးလိုင်းမိုင်းလုမ်းဗျာ  
ဂမ်းပုးဆမ်ဆန္ဒ နှိုင်းဂါခ်ယာခ်  
မိုင်း လိုဝ်းဂါခ်စံးမုးပိုင်းသဝ်း  
၅၅နှိတ်းဂါခ်ဆန္ဒ မီးတင်းဆမ်ဝံ  
ယူ။ ဆွံးနှိုင်းဂါခ်ယာခ်မိုင်း တင်း  
လံးဆန္ဒ ဗျာယိုင်းနှိုင်းဂါခ်ယာခ်  
မိုင်းစပ်ဆွံ လံးစာမ်၊တင်းလူလံးပု  
ဂါခ်တိုဝ်းတိုင်လှိုဝ်သေဗျာလံးစပ်  
ယူ၊ယဝ်။ ဆွံးဗျာယိုင်းနှိုင်းဂါခ်  
ယာခ်မိုင်းတင်းလံးဆန္ဒ ဗျာယိုင်း  
လိုင်းနှိတ်းဂါခ်စမးဝါခ်းဂါခ်ရှိုခ်း  
ဂါခ်ယေးစပ်စလး ဗျာယိုင်းလိုင်း  
နှိတ်းဂါခ်ယူ၊ဆွံးဆေးဂါခ်မုးလှို  
လွင်းဂျ၊မစပ်လမ်း လံးစာမ်၊တင်း  
လူလံးပုဂါခ်တိုဝ်းတိုင်လှိုနှိုင်း  
ဆမ်ဆေးတေတေဝုးဆံယဝ်။ လိုဝ်း  
စပ်ဆွံ ယွမ်းလွင်းဆေးဂါခ်သေစလး  
သင်၊ ယွမ်းပိုင်းလွင်းဗျာ၊သျ၊သျ၊သ  
ဆေးဂိုဝ်းထိုဝ်သေစလးသင်၊ ယွမ်း  
ပိုင်းလမ်းစိုဝ်းပံးထမ်းဂုခ်းသေ  
စလးသင် လံးစာမ်၊တင်းလူလံးပု  
ဂါခ်တိုဝ်းတိုင်လှိုယူ၊လံးဂုးပံး ဝုး  
ဆံယဝ်။ ယွမ်းဆမ်စလး တျ၊တေ  
ရှိုမ်းဂါခ်တိုင်ဆိုင် ပုဂ်းသူခ်းတုဂ်း  
ယွမ်း ပုဂ်းပွင်သူခ်းလံး ပုခ်းတျ၊  
ဗျာယိုင်းနှိုင်းဂါခ်ယာခ်မိုင်း လိုဝ်း  
နှိတ်းဂါခ်စမးဝါခ်းစပ်ဂျ၊ဆန္ဒဂေး

လံးဗိတ်းမုဂ်၊လံးမု၊လံးလုမ်းသေ  
ကုပ်၊ဂုမ်ဂါခ်မုးတင်းဆမ်ယဝ်ယူ၊  
ယဝ်။ ပိုင်လှိုမခ်းစတေလိုင်း တျ၊  
တေလိတ်း၊စဗေ ဆွံးဂါပ်းပခ်ပုခ်း  
ဗျာဆမ်သေ ဗျာမုဂ်းဂါခ်ပွင်  
သင်းဂါခ်လွံးထီမ်ပခ် လွင်းပံးယူ၊  
လီ လွင်းသူခ်းလံးလိုင်းဂါခ်စလး  
လွင်းလွတ်းဂါခ်ဗေး ပုခ်းတျ၊ဗျာ  
ယိုင်းနှိုင်းဂါခ်ယာခ်မိုင်း လိုဝ်းနှိုင်း  
ဂါခ်စမးဝါခ်းစပ်ဆေးတေဆံယဝ်။

ဆေးဂါခ်ထီင်းဂါခ်ဆိုင်  
ဂါခ်လုမ်းစပ်နှိတ်းသင်းယူ၊ယမ်း  
လိတ်းဆွံလမ်း ဆင်၊ရှိုဝ်နှိုင်းဂါခ်  
ယာခ်မိုင်းစပ် တေမီးပိုခ်ရှို၊ပံးရှိုခ်  
ဆမ်ဂတ်းတင်းစံး၊ ဂျ၊လှို၊တိုဝ်း  
တွမ်းမုးဆန္ဒ ပေး၊ကွဂ်၊ပိုခ်စဗေး  
ပခ် ပပ်လိုင်းဗျာလံးဆေးယဝ်။  
မိုခ်ဆင်၊ပပ်ဂါမ်မိုင်းဗျာယိုင်းလှို၊ ပပ်  
လွင်းပံးယူ၊လီ ဂါခ်ဂိတ်၊ဂပ်းလွင်း  
စဗေးလိုဝ်းသံးဗေးလှို၊ ပပ်လွင်း  
ပဂ်းပိုင်မံးမီးဂါခ်ငါခ်း စလးဆေး  
ဂါခ်စမးဝါခ်း ဂါခ်ဆွံးရှိုခ်းဆွံး  
ယေးလှို လျ၊ဂျ၊လိုင်းဆွံးဂုဂ်းသေ  
ဂါမ်၊ဂျ၊ နှိတ်းသင်းပုးဆေးဂါခ်  
လှို၊တိုဝ်းသိုဝ်၊တင်းလံးသေ တိုင်  
ဆိုင်ပွင်သင်း လွင်းပုဂ်းသူခ်းရှိုဂ်း  
တုမ်တင်းဆမ် ဂျ၊လှို၊စွာင်စွာင်ယူ၊  
ဝုးဆံယဝ်။

ယိုင်းမံ လမ်းဂါခ်ပိုင်လှို  
လုမ်းစပ်ဆွံလမ်း တေတိုင်ဆိုင်ပုဂ်း  
သူခ်း တုဂ်းယွမ်းဂျ၊ တေ၊ထိုင်  
ရှိုခ်းနှိတ်းဂါခ် နှိုင်းဂါခ်ယာခ်မိုင်း  
စပ်တင်းလံး မီးသူခ်းလံးသူခ်းပံး

တိမ်တိမ်ထူခ်းထူခ်းဆေး ဝုးဆံ  
ယဝ်။ ဆွံးစာမ်းယမ်းလိတ်ဂါခ်ဆေး  
တေတိုင်ဆိုင်သူခ်းတုမ်တုဂ်းယွမ်း  
သူခ်းလံးသူခ်းပံး ပုခ်းတျ၊ဗျာ  
ယိုင်းလိုင်းနှိတ်းဂါခ်စမးဝါခ်း  
ဂါခ်ဆွံးရှိုခ်းဆွံးယေးစပ်ဂျ၊။

ဝမ်းထီ 27 လိုခ်းဂေးဂတ်  
သ် ဂုးပီးပီးဆေး မဂ်းမခ်းဝံးဝုး  
ပိမ်ဝမ်းဂုခ်းနှိတ်းဂါခ်စမးဝါခ်း  
ဂါခ်ဆွံးရှိုခ်းဆံယဝ်။

မိုင်းပုးမုး ပီး2007 ဆေး  
စတေ၊နှိတ်းသင်းမုး လွင်းဂါခ်တိုင်  
ဆိုင် Campaign ပုခ်းတျ၊နှိုင်း  
ဂါခ်ယာခ်မိုင်းဗျာယိုင်း လိုဝ်းနှိတ်း  
ဂါခ်စမးဝါခ်းဂါခ်ဆွံးရှိုခ်းဆွံး  
ယေးစပ်မုးစလး လိုင်းမိုင်းတင်း  
ဆမ် မိုခ်ဆင်၊မိုင်းလမ်း၊ မိုင်းထံး၊  
မိုင်းမလေးသျ၊ မိုင်းဆီ၊ပေးလိ၊  
မိုင်းသီ၊ဂိုလင်၊ဂျ၊ မိုင်းရှင်၊ရှင်၊  
မိုင်းပင်းဂလေးတိုတ်းသျ၊ မိုင်းဂေး၊  
တမ်၊စပ်ဂေး၊ စပ်ပုးတိုင်ဆိုင်မုး  
လွမ်းယူ၊ဆံယဝ်။ ဆွံးစေးတုဂ်း  
ယွမ်းတင်းဆမ်ဆေး ပုးလိမ်စေး  
တုဂ်းယွမ်း ပုခ်းတျ၊ဗျာယိုင်းနှိုင်း  
ဂါခ်ယာခ်မိုင်း လိုဝ်းနှိတ်းဂါခ်စမး  
ဝါခ်း ဂါခ်ဆေးရှိုခ်းတေယေးစပ် မီး  
သူခ်းလံးလိုင်းဂါခ် ဆိုင်ပုဂ်းဆိုင်  
ဝမ်းသေ ရှို၊လံးပခ်ဂျ၊နှိုင်း တျ၊  
ဝမ်းလိုင်းဂါခ်ဆေးပုးဆံယဝ်။ ဗျာ  
လိုင်းနှိတ်းဂါခ်တိုင်ဆိုင် လုမ်းလိုင်း

နှိတ်းဂါခ်တူင်ဆိုင် လွင်းဗူးယိင်း  
ခပ်တင်းလံဆံ့ လူဝ်,လံးတိတ်း  
တေးဂါးသိုဝ်,ဂါခ်တင်းတင်,မူတင်,  
လုမ်းသေ ထုဂ်,လီပွင်သင်းဆိုင်;  
ဂါးသိုဝ်,ဂါခ်ဝံဆံ့ ခပ,လ် ပခ်ခေး  
လုခ်,တင်းရှမ်းထိုင်ဂျ, ဆင်,ဆံ  
ယူ,ယဝ်။ ဆွဂ်,သေဆံ့ နှိင်းဂါခ်  
ယာခ်မိုင်းခပ်တင်းလံဆံ့ လူဝ်,လံး  
မီးသုခ်,လံးကွဂ်,တးပံတင်းလံး  
လွတ်;လွတ်;လိမ်းလိမ်း ပုခ်;တး  
ဂျ,ခပ်;ရှမ်းပင်သွခ် ပင်ကုပ်,  
ကူဂ်; ဂ်ဝ်,လူဂ်;ပံးယူ,လီပံးဂူခ်  
ခလးတင်,လွင်းတင်,ပံးတးဆံ့ယဝ်။

ပေးထိုင်မးပီး 2010 ဆံ့  
လိုင် ယူ,တီးလုမ်းကံ,ခက,လ်ကူဝ်,  
(ILO) ခပ် တေလွင်းလံးမိုင်းမဂ်  
မခ်; လိဂ်;ရှမ်းမံလူင်ကခ်ဆိုင်;  
ပုခ်;တး,နှိင်းဂါခ်ယာခ်မိုင်းခမ;  
ဝါခ်;ခပ် ဂူခ်;နှိတ်းဂါခ်ဂူခ်;ဂါခ်

ယေးခပ် ခလးဆွင်းလိဂ်;ရှမ်းမံလူင်  
ကခ်ဆံ့လိုင် ဆင်,ရှိတ်တေခပ်;  
ပး ခေးဂင်လုံ ခေးတုဂ်;ယွခ်;  
ကခ်ဂူခ်;နှိတ်းဂါခ်ခမ;ဝါခ်;ခပ်  
ခွ်;လံးခွ်;ပိခ်ဆံ့ ပိခ်ကခ်လမ်,  
လွင်းခိုဂ်လိဂ်ခတုခတုယူ,ယဝ်။ တီး  
ခတုမခ်;လိုင် နှိင်းဂါခ်ယာခ်မိုင်း  
လိုင်;နှိတ်းဂါခ်ခမ;ဝါခ်;ခပ် လံး  
ထူပံးလုးပခ်ရှုပုသဆု, တင်း  
ယာပ်,ဗိုတ်,သင်လံလံယူ,ဆံ ဗူး  
ယိပံးဂမ်;ပးဆမ်ခပ် ဗူးမီးပုခ်;  
ဗူးခ်;ခပ်တင်းလံဂေး ပွင်,လုံဂူ  
ရှမ်းထိုင်ယူ။ ယွခ်ဆမ်ခလး မိုင်း  
ဗူင်းရှမ်းခပ်တိုဂ်;သုခ်; တုဂ်;  
ယွခ်;သုခ်,လံး ပုခ်;တး,နှိင်းဂါခ်  
ယာခ်မိုင်းဆင်းယိင်း ခမ;ဝါခ်;ခပ်  
ဆံ့ လူဝ်,လံးလုံ.တိုဂ်;တင်းလဂ်;  
လိမ်သေ နှိတ်းသင်းဂျ,ယူယဝ်။

ကမ်,ထုဂ်,လီလံးပိခ်လွင်းလွဂ်;ပိုင်  
ဂါခ်လံးနှိတ်းဂါခ်သါခ်ခတ်း  
တိုဂ်;တေးဂါခ် တင်းပေးလိင်ဆံး  
လင်း;ခပ်ဂမ်;သိုဝ်;ဆံ့ယူ,ယဝ်။  
ယဝ်ဂေး ထုဂ်,လီလံးငိုင်းခဝ; လွင်း  
တင်,လတ်;ထိုင် ဗေ,လိင်လွင်း  
ကခ်ဂူခ်;ဗေ,ရှမ်းခပ် လံးခမ်,  
တိတ်းတိုင် လံးမီးလွင်းတိုဂ်;ခိုဂ်;လူ  
သုခ်;လွခ်;လွခ်;လိုင်;ဆမ်;သေ တေ  
လံးတုဂ်;လွင်းလိလုံ.တိုဂ်;ပဂ်;ခယ,  
သေ တင်,ထိုင်ဂျ,လဂ်; လဂ်;လိမ်  
လိမ်။ ယဝ်ဂေး လူဝ်,လံးရှမ်းရှမ်း  
ဂါခ်တင်း ဗူးလိုင်;နှိတ်းဂါခ်တူင်  
ဆိုင် လွင်းသုခ်,လံးသုခ်,ပိခ်ဂူခ်;  
သေ တိုဂ်;သုခ်;တုဂ်;ယွခ်;လူဂ်;  
ဂါခ်ဂျ, ခပ,လ် ပခ်ခေးလုခ်,ဂျ,  
ဆင်,ဆံ့ယူ,ယဝ်။ □





# ရှိုင်းဂါမ်ယိုင်း

## ခလး လွင်းပံးရှုမ်,လူမ်းလွတ်,ဖေး တီးရှိုတ်းဂါမ်

ခုဆ်သမ်ပုဆ်း (Khun Samboon) ခလး  
သျှ,ခမ်းတွတ်,ခဂး (Sirkhamdokkae)  
ကွဆ်ရှိုတ်ကုပ်,ကွတ်းဂျှ,

ခုဆ်သမ်ပုဆ်းဆွဲ မိုဝ်းကွဆ်တင်းယမ်းပိမ်ရှိုင်း  
ဂါမ်ယမ်းမိုင်းမးဂျေ.ဆိုင်ယဝ်။ မဆ်းဆင်းခိုဆ်းတေ့  
တံ,ခံးခဆ တူဝ်ထူဝ်းမဆ်းဆင်း ပံးပူဆ်းပံးယုမ်,ယမ်  
မဆ်းဆင်း လံးရှိုတ်းတင်းသင်း ကဆ်မဆ်းဆင်းတွဆ်  
ယမ်းလံးရှိုတ်းသင်းမးခလး ကဆ်တိုက်ရှိုတ်းသင်းယူ,  
ယမ်းလိပ်လိပ်ဆ်းဂျှ, ဆင်,ပးတိုးဆ်းယူ,ယဝ်။

မဆ်းဆင်းခတ,လာတ်းဝး ဂူဆ်းလံလံလောင်းခိုဝ်း  
လံးမးခွဆ်းတုမ်ဂါမ်တီးဆ်း။ ဂူဆ်းတင်းလံဆ်း တွဆ်  
ယမ်းလံးထူဝ်းလျးမး လွင်းကမ်,ဖိုင်,ပိင်းဂါမ်ဂျေ.  
ယူ။ ယမ်းဆင်,ဆဆ တီးဆ်းဆွဲ ဂပ်ခးခွဲ,မဂ်,လာတ်း  
ခဆတင်းရှု.တင်းရှုဆ်ကဆ်ဆိုင်ဝး မိုဝ်းကဆ်ရှိုင်း  
ဂါမ်ယမ်းမိုင်းခပ်တင်းလံ လံးခပ်းဖိုင်ထိုင်မးဆ်းမိုင်း  
ထံးသေ ရှိုတ်းဂါမ်ရှုဂါမ်လိပ်တွင်ဖိုင်မဆ်းယူ,ဆဆ  
လိပ်းခပ်ဆွဲ တိုဆ်းကမ်,လံး ကမ်,မီးလွင်းဂိတ်,ခစခဂွ  
ဂင်းပဆ်ဖေးသင်။ ဝံးသေလံးရှု.ရှုဆ်လွင်းဆွဲယဝ် မိုဝ်း  
ဆးမး ထုဂ်,လီလံးခပ်းခိုင်ပွင်သင်းဂျှ,ဆင်,ရှိုတ်ဆ် ခွဲ  
သိုပ်,ကုပ်,ကွတ်းဂျှ, ဝးဆ်ယဝ်။

ခုဆ်သမ်ပုဆ်းလာတ်းဝး ပေးရှုမ်းရှုမ်းဂါမ်  
သေ ရှိုတ်းသင်းဂျှ,ဆိုင် တိုဆ်းတေ့ကွင်,ပူဆ်းလံး ကမ်,  
ဂါတ်းဆ်ယဝ်။ တျ,တေလံးရှုပုသုဆ်,လံး မီးဖွဆ်းလီ  
ပုဆ်းရှုမ်းဆဆ ပေးတူဝ်ရှုမ်းကမ်,ဂျေ.တူဆိုင်တုဂ်း  
ယွဆ်းလိုင် ကမ်,မီးတင်းပိမ်မးလံး။ ပေးလိပ်ဆ်း  
လင်းခပ်ခတ တေပူဆ်းပုဆ်းတျ,သုဆ်,တူဝ်ခပ် ရှုးမီး  
ငိုဆ်းမးဆမ်ဆမ်ဂူလ်း။

ဂူဆ်းရှိုတ်းဂါမ်ခပ်ဂေး တေဂုမ်,လံးကပ်ရှိုင်း  
ယိုင်းကါဆ်းခပ် လီဂ်းလံးဂါမ်တင်းငိုဆ်းသေ ငိုဆ်းဂျး  
လင်းဂျးရှိုင်းခပ်သမ္မဲ ကီဆ်းကါဆ်းတျ,လုဂ်းမေးဂူဆ်း  
ရှိုဆ်းဂူဆ်းယေးခပ် ဂံလံးရှုဆ် ပူဆ်းဆင်,ဆ်ဂူလ်း။ တူဝ်  
ဂပ်ခးဂေး မိုဝ်းကွဆ်တင်းဆွဲ တွဆ်ယမ်းပူဆ်းဆင်,  
ဆ်မးဂူလ်းဆ်ယဝ်။

ဝံးသေဆဆသမ္မဲ မဆ်းဆင်းပိုတ်,လင်းတူင်ခဆ  
ရှုမ်းရှုမ်းဂါမ်ဂူဆ်းရှိုတ်းဂါမ်ခပ်လံးတိုဝ်ခိုက်းဝါတ်,  
လိပ်း ယွဆ်းဖေးခိမ်ဂိုင်ဂါမ်ကဆ်ဆိုင်ဆဆဂျှ။ လွင်း  
ဆဆလိုင် မိုဝ်း 15-16 ပီးပူဆ်းမးဆဆ ယွဆ်းပိုဝ်းပိမ်  
လွင်းဖေးရှိုင်းဂါမ်,မိင်းတီဂ်,ဆ်းရှုင်းငါဆ်းကဆ်ဆိုင်  
ခလး ဂူဆ်းရှိုတ်းဂါမ်မွဂ် 188 ဂျေ. လံးလူ.တံဆဆ  
ယဝ်။ ရှိုတ်,ပိမ်ဖေးရှိုင်းဂါမ်ရှုဂါမ်ဆင်,ဆဆသေတျ.  
ပုဆ်းတျ,ဂူဆ်းရှိုတ်းဂါမ် လိုဝ်းလံးလူ.တံဝါတ်,လိပ်းခပ်  
ဆဆ ပေးလိပ်ဆ်းလင်း လင်းခွင်ရှုင်းငါဆ်းခပ် ကမ်,  
ကပ်ပုဆ်းဖွဆ်းပဆ်သင်။ ယွဆ်းဆဆခလး ယူ,တီးလုမ်း  
ကီဆ်,ဂျှ,ကူဝ်,လုမ်းဆိုင်ကွဆ်ရှုဝ်သေ တူင်ဆိုင်တုဂ်း  
ယွဆ်းခလး ဝံးဆဆမး ဂူဆ်းရှိုတ်းဂါမ်ခပ်လင်း,လံးငိုဆ်း  
ယေ့,တီဆ်းခိုဆ်းဝးဆ်ယဝ်။ ဝံးဆဆမး ဂပ်ခးလင်း,  
ဖှိုင်မိဆ်းဝး ဆ်းခဂးဂါမ်လင်းခွင်ဂါမ် ခလးဂူဆ်းရှိုတ်း  
ဂါမ်ခပ်ဆွဲ လူဝ်,လံးမီးခေးလံးလှို ခေးတုဂ်းလူင်း  
လဂါမ်ကဆ်ဂိပ်,ဂပ်းလူလ်း သုဆ်,လံးဂူဆ်းရှိုတ်းဂါမ်  
ခပ်ဆ် မဆ်းဆင်းသိုပ်,လာတ်းခဆဂျှ,ဆင်,ဆ်ယဝ်။

သိုပ်,ဆဆသမ္မဲ ပိုတ်,ခဆလင်းတူင် ကဆ်ဂိပ်,ဂပ်း  
လူလ်းလွင်းမိုင်းထံးကဆ်ဆိုင်သေ သိုပ်,သပ်းလိပ်းမွဂ်,  
လာတ်းခဆဂျှ,ဝး မိုင်းထံးဆွဲ ပိမ်မးမိုင်းလှို.တိုဝ်းခိုင်း  
လဂ်း 40 ပီးပံယဝ်။ ကွဆ်တင်းသုတ်း တင်းမးလူလ်း  
ရှုင်းငါဆ်းတေးဖေးတေးဖေးဆ်,သေ ယမ်းလိပ်ဂူဆ်း  
ရှိုတ်းဂါမ်တင်းမူတ်းမီးမွဂ် 33 လာဆ်ပံယူ,ယဝ်။ ဂူလ်း  
ဂျး သင်ဝးပိမ်မးလွင်းတိုက်ခိုက်းပံးယူ,လီ ခလးဖေး



လဝ်းခွင်ဂါဆိစတု ကမ်,ကပ်သို,လုံ  
သူဆိလုံသင်လးလး။ ပိဆိဝတ်းပိဆိ  
ခံး ယိဆိးကူဂ်းဂပ်သေ ကံကမ်,ထာတ်,  
ကမ်,ဝံးယူ,တု,သေ, ဗိုဝ်,ဂျ,စဆ  
တီးမေယု မေယုလတ်းဝး ယွဆိခွင်  
ငူဆိထာတ်းသါဆိစခမ်းမီး ယးယုယွမ့်  
ဖေးဖီဆိ,စလးတိုဝ်းခိုဂ်း ပွတ်,မဆိ  
ဆောင်းခိုင်းဆိုင်လူ,လိဝ်သေ ကမ်,ရှိုတ်း  
ဂါဆိယဝ်းဆိ။

ဂိုင့်ဂါင့်လိုင် ဂူဆိးရှိုတ်းဂါဆိမွဂ်း 9 လါဆိဂေးဂူလ်း  
ကမ်မီးသူဆိ,လံးတုင်းရှပ် လွင်းဂိတ်,စခ လူလ်းပဂ်းပိုင်  
မံမီး။ ဆိးမိုင်းထံးဆံ့ မီးရှိုင်းဂါဆိမွဂ်း 3 သီဆိပံပံ။  
ဆိးသီဆိးသံမံဆဆံ့ ယင်းကမ်,ဆပ်သွဆိ,ဝံ.ပး ဂူဆိး  
ရှိုတ်းဂါဆိလိုင်းရှိုတ်းဂါဆိယူ,ဆိးဂါဆိဖုဂ်,သွမ်; ဂါဆိ  
ရှံးဂါဆိဆေး စလးဂါဆိဂေး,သါးစပ်။ ပိဂ်းသမ့်ဝး ရှိုင်း  
ငါဆိမီးမးတင်းဆမ်တင်းလံသေတု. လဝ်းခွင်ဂါဆိစပ်  
ဂူဆိးရှိုတ်းဂါဆိစပ်တင်းလံဆံ့ ယင်းပံ,ဖှင်သတိရှု,ရှဆိ  
ကပ်လုံသို, လွင်းရှေ.ဂင်းဖေးပဆိ ဂူဆိးရှိုတ်းဂါဆိစပ်  
လးလး။ ပဂ်းပိုင်မံမီး ကမ်ဂိတ်,ဂပ်းလူလ်းလွင်းဆံ့  
ဂေးပံ,မီး၊ ယွဆိခွင်လံးယိပိးဂိမ်းလုံ.တိုင်းထာတ်းသါဆိ  
စခမ်းမီးဆိးရှိုင်းဂါဆိစလး ထူပံးလးလွင်းဖေးခွင်ငူဆိ  
သေ ဂူဆိးရှိုတ်းဂါဆိစပ် လံးလပ်းပိဆိဂေးဂု,တင်းပိဆိ  
တိုဝ်းခိုဂ်းကင်,ဂု,တုဂ်းခိမ်းမးတင်းဆမ်ယဝ်း။ ဆိးမိုင်းထံး  
ဆံ့ ဆိုင်ပီးပီး ဂူဆိးရှိုတ်းဂါဆိမွဂ်း 9 မိုဆိ,ထိုင် 3 သီဆိ  
ပံ လံးထူပံးလးဖေးခွင်ငူဆိထာတ်းသါဆိစခမ်းမီးသေ  
ဂူဆိးရှိုတ်းဂါဆိ 800 ပံ လံးလူ,ရှံတံဂျ,ဆိ မဆိးဆောင်း  
မွဂ်,လတ်း။

မိုင်းကွမ်တင်းဆဆံ့ ခုဆိသါမပုဆိး တွဆိယမ်း  
လံးရှိုတ်းဂါဆိမး ဆိးရှိုင်းဂါဆိတေးဖေးတေးဖီဆိ,  
ကမ်ဆိုင်သေ မဆိးဆောင်း ပိဆိဖုဂ်းကွမ်ရှိုတ်းရှိုတ်း  
ဂါဆိဂေးဆိုင်မးယဝ်း။ မိုင်းရှိုတ်းဂါဆိ တီးရှိုင်းငါဆိ  
ဆဆံ့ ကမ်,ရှိုင်ကမ်,ဆါဆိး လံးလပ်းပိဆိဂေးဂု,တင်း  
ပိဆိမး။ ဖွင်းမိုင်းဆဆံ့ မီးမးပဂ်းပိုင်မံမီး လွင်းဂိတ်,စခ  
စဂုဂင်းပဆိ ဂူဆိးရှိုတ်းဂါဆိစပ်ယူ,ယဝ်း ဆံသေတု.

မဆိးဆောင်းထိုင်,ဝး ကမ်,လွတ်းတင်းတံယဝ်း  
ဆံသေ ခိုဆိးပွဂ်းမးယူ,တီးရှိုဆိး။ ဗိုဝ်,ထိုင်ခိုဆိးရှိုဆိး  
ဂေးပိဆိဖုဂ်းမဆိးဆောင်းသမ့် ကမ်,သို,လုံ လူလွမ်လုမ်း  
လးပဆိသင်။ လုဂ်းကွမ်,မဆိးဆောင်းဂေး တိုဂ်းလံး 5  
လိုဆိဂူလ်းစလး လံးဝးတိုဂ်းလီဂ်းစတုစတု။ ပံလံးထုဂ်,  
ခါမ်,လွင်းဖုဂ်းမဆိးဆောင်း လီဂ်,စဖေသိုဂ်းသမ်,တီးဆိုင်  
မဆိးဆောင်းသေ ကမ်,ပဆိမဆိးဆောင်းရှပ်,ကုမ်;လုဂ်း  
ကွမ်,လးလး။ ဆိးခါမ်းယမ်း 5 လိုဆိဆဆံ့ ပိဆိဂေး  
ဂု,တင်းပိဆိရှိုင်ရှိုင်းမးစတုစတုစလး မင်ပွဂ်းမင်လုံ  
ယင်းကွမ်,လုံစွဲးစးတုဂ်းတံမးကွမ်,ယဝ်း။ ဂူလ်းဂး ဝူဆိ  
ထိုင် ပုဆိးတု,မိုင်းဆေးလုဂ်းကွမ်,မဆိးဆောင်းသေ စတ်း  
လုံရှိုင်းလံးသိုပံ,ယူ,လူလ်းသံလုံမး။ တီပံးတတ်းလုံသေ  
ခိုဆိးဂျ,တေး,သူ့တုဂ်းယွဆိး တီးလဝ်းခွင်ဂါဆိ။ ဖွင်း  
ဆဆံ့ မဆိးဆောင်းပိဆိဖုဂ်းကွမ်ရှိုတ်းရှိုတ်းဂါဆိစလး  
ကွမ်ဂူဆိးရှိုတ်းဂါဆိတင်းဆမ် ဂျ,စဆတီးမေယုဂေး.  
ဆိုင်သေ လံးရှု,မးဝး ဂူဆိးရှိုတ်းဂါဆိယူ,တီးရှိုင်းငါဆိ  
လင်ဆဆံ့ဆဆံ့ လံးလပ်းပိဆိဂေးဂု, မိုဆိဆင်,မဆိး  
ဆောင်းတင်းဆမ် ဝးဆံယဝ်း။ ဝံသေဆဆံ့ ဂူဆိးရှိုတ်းဂါဆိ  
စပ် လင်,တုဂ်းလုံတိုဆိ,တုဂ်းဂမ်မးသေ စွမ်းတုမ်ကုပ်,  
ကူဂ်းဂမ် လွင်းတေလံးသိုပံ,ရှိုတ်းသါးဂျ,ဆင်,ရှိုင်ဆံ  
မးယူ,ယဝ်း။

ဝံဆဆံ့ လံးရှု,ရှဆိမးဝး ဂူဆိးရှိုတ်းဂါဆိယူ,တီး  
ရှိုင်းဂါဆိဆဆံ့ မွဂ်း 300 ဂေးဆံ့ လပ်းပိဆိဂေးဂု,ဆင်,  
မဆိးဆောင်းဆံယဝ်း။ လင်,လံးသူဆိးရှိုင်းဂူဆိးရှိုတ်းဂါဆိ  
သေ ဂမ်းဂမ်းရှိုတ်းပင်ဂုမ်။ ကုပ်,ကူဂ်းဂမ် ဆိးပင်ဂုမ်

သေ တူဂ်းလူင်းလံးလွဲဂဆဲးဝါး သင်တုးလဝ်းစွင်ရှုင်းဂဆဲး ကမ်,သွဲ,လွဲကပ်လိုင်ပဆဲး လူလွမ်တူလ်းထိုင်ပဆဲးသင် ပုဆဲးတုး,ဂူဆဲးရှိုတ်းဂဆဲးစပ်ဆဲး တေကွဆဲးဂဆဲးသိုပ်, တိုက်းသူဆဲး တုဂ်းယွဆဲးဂျ,ဝါးဆဲး။ ဂူလ်းဂါး ကမ်,မီးငိုဆဲး ဂွင်ဂင်တုး,ဂါးလွဲ,လံး,စလး လင်,လံးကွဆဲးဂဆဲးသွဲ,ငိုဆဲး ဂေ့ 10-20 ဝါတ်,သေသိုပ်,ပွင်သင်းမုး။ ဝါးသေဆဲး ဂပ်းသိုပ်,တိတ်းတေ့,ဂဆဲးတင်း ရှုင်းဂဆဲးတင်,ကဆဲး သေ ရှုမ်းရှုမ်းဂဆဲးသိုပ်,တုဂ်းယွဆဲး ပုဆဲးတုး,သုဆဲး,လံး ဂူဆဲးရှိုတ်းဂဆဲးတင်းလံးစပ်မုး။ မဆဲးဆင်းခိုဆဲး ပိုတ်, ထွဂ်,မွဂ်,လါတ်းသပ်းလီင်းစဆဲး လွင်းကဆဲးလိုင်စပ်လံး စတ,တူင်ဆိုင်မုးဆင်,ဆဲယူ,ယဝ်။ စတ,ကပ်ယမ်းဆဲး မုး လုမ်းလိုင်စပ် လင်,လင်လံးရှိုတ်းသင်း လွင်းဂဆဲး တူင်ဆိုင်ယွဲ,ရှုင်းတိုင်းလိုင်မုးသေ စတီးလွဲပွင်သင်းမုး တွဆဲးတုး,သုဆဲး,လံးဂူဆဲးရှိုတ်းဂဆဲးစပ်တင်းလံး ရှုဆဲး တေ့,ထိုင်ဝဆဲးမိုဝ်းလီဝ်ဆဲယူ,ယဝ်။

ယမ်းဝဆဲးမိုဝ်းလီဝ်လိုင် လုမ်းလိုင်စပ်ဆဲး မီးလုဂ်း လုမ်းစပ်ရှုမ်းပုး ဆဲပဲကဆဲး,ရှုင်ရှိုင်ယူ,ယဝ်။ ကွဆဲးဂဆဲး စွဆဲးတုမ် လတီးရှိုတ်းပင်ဂုမ်ဂူလိုင်လိုင်ဆဲးသေ ဆဲးပင် ဂုမ်ဆဲး ကွဆဲးဂဆဲးလိုင်ပုဂ်းဖုးဆဲးဆဲး ဖုးတင်တူဝ်လွဲ တိုင်း,ပင်,ကုပ်,ကူဂ်းဂဆဲး ရှုလံးတင်းစဂးလိတ်းပဆဲးရှု ပုသဆဲး,သေ တီပံးတတ်းမဂ်းမဆဲး တုး,ဖွမ်ရှုမ်းဂဆဲးပွင် သင်းဂျ,လွဲ လိုင်ဆဲးယဝ်။ ဆွဂ်းသေဆဲး ပုဆဲးတုး,လွင်း လံးပံးရှု. ကဆဲးစပ်ကမ်,မီးတင်းရှု.ခိုတ်းထိုင်လံး လိုင်

ဆဲးလိုင် ဖဲတ်းမွဂ်,ကပ် ဖုးလူင်လီဆဲး, ဖုးမီးပိုင်,လု, တင်းရှု.စပ်သေ ပွင်သွဆဲးပုဆဲး သပ်းလီင်းမွဂ်,လါတ်း စဆဲး ကုပ်,ကူဂ်းစဆဲးမုးစလး လုမ်းလိုင်စပ်ဆဲး မီးလွင်း ရှုမ်းရှုမ်းဂဆဲး တိုင်း,ပင်,ကုပ်,ကူဂ်းဂဆဲးတင်းမေ့ယုစပ် ဖုးလူင်လီဆဲး,ပံးမံမီး ဆဲးဆဲးစပ် ဖုးကွဆဲးရှုင်လုမ်း ကီဆဲး,ဂျီ,ကူဝ်,စပ်တင်းဆဲယူ, ဆဲယဝ်။

လုမ်းစပ်ဆဲး ဝီဆဲးလုမ်းရှိုတ်းဂဆဲး ပုဆဲးတုး,ဂူဆဲး ရှိုတ်းဂဆဲးလိုင်စွတ်းဖဆဲးစပ်လုမ်းဆိုင်သေ ယမ်းမိုဝ်း လီဝ်ဆဲး မီးမုးလုမ်းဂင်,စဖ 7 လုမ်း တီးလိုင်စွတ်းဆဲး ဂဆဲးလံးလံးတီး ဆဲးလေး တွဆဲး မိုင်းထံးပွတ်းရှုင်, ပွတ်း ဂင် စလးပွတ်းကွဂ်,လိုင်စဆဲးယဝ်။ ဆဲးဆဲး ပုးလီမ် လုမ်းဂူဆဲးဂွတ်းဖဆဲး ကဆဲးဝီဆဲးပိုဆဲးဝါဆဲးဝင်,ငု, ယူ,ယဝ်။ မိုဝ်းဆဲးပီး 2530 ဆဲး လူင်ပွင်လိုင်မိုင်းစပ် ရှုင်းရှိုတ်းတမ်းဝင်း ပဂ်းပိုင်မံမီးကဆဲးဆိုင် ကဆဲးယိုင်း ကဆဲးတုး,တီဂ်းတိုင်လိုင်,ရှေး လိုင်စွတ်းဖဆဲးစပ် ဆဲးမုးစလး ယူ,တီးလုမ်းစပ် ကွဆဲးရှုင်သူဆဲးရှုလ်းသေ ဖွမ်ရှုမ်းဂဆဲးဂျ,စတီးစွမ်းစဆဲးဂင်လွဲ တီးဆဲးလုမ်းလူင် ပွင်လိုင်မိုင်းစပ် 99 ဝဆဲးယူ,ယဝ်။ ရွပ်းဆဲးစလး လံး မုးငိုဆဲးသံးတီဆဲး မွဂ် 11 လါဆဲးဝါတ်,သေ ငိုဆဲးကဆဲး လံးမုးဆဲးသမ့် ကပ်လွဲ.တိုင်း ပုဆဲးတုး,ဆဲးဂဆဲးပဆဲး တင်းရှု.ပံးယူ,လီမုးယူ,ယဝ်။ ယွဆဲးဝါး ဖုးသိုပ်,စပ်, စပ် တီမံးကွဂ်,စပ်,ပဆဲးစလး စပ်,ငါးလွင်းကဆဲးလိုင် စပ်ဂျ,စတီးစွမ်းစဆဲးဂင်လွဲဆဲး ပိုဆဲးစဖဲးဖဲးထိုင်



လွတ်,တူဝ်းတင်းမိုင်းသေ ရှိုတ်းရှိုင်းပုဆိးလှိုင်းဂါဆိ,မီးလွင်း  
မုင်းမွင်းသင်ခပ်ဂေး; မီးရှိုင်းလှို တျ,တေသိုပ်,တုဂ်းယွဆိး  
သုဆိး,လံးခပ်မား ဝါးဆဲယဝ်။ ရွပ်းပိုဝ်းဆဆိ မဆိးဆင်း  
စတု ယုမ်,ယမ်ဝါး ပေးပုဆိးရှိုင်းဂါဆိ စတုးလှိုတုဂ်းသုဆိး  
တုဂ်းယွဆိးဂျ,လှိုင် တုဂ်းလံးတုဂ်းပိဆိဆဲဆဲယဝ်။

ယမ်းဝဆိးမိုဝ်းလိပ်ဂေး; လုဂ်းပေး,ရှိုင်းရှိုတ်းဂါဆိ  
လှိုဝ်းလပ်းပိဆိပေးဂျ,တင်းပိဆိ ဆိးဆေးဂါဆိခပ်သေ  
တိုဂ်းသိုပ်,တူင်ဆိုင်တုဂ်းယွဆိးဂျ,ယူ။ လင်းရွင်းဂါဆိပေး  
လိင်ဆေးလင်းခပ်စတု ဂါဆိ,ပဆိးရှိုင်းရှိုတ်းဂါဆိခပ်  
ရွဆိးတုမ်ဂါဆိလေးလေး။ ရှိုင်းရှိုတ်းဂါဆိ လှိုဝ်းပိဆိဂုဆိး  
ပိဆိခပ်ဂေး; ဂါဆိ,လင်းဂျ,လွတ်းလိပ်းဂူးတီးဂူးလိဆိ။  
ရွပ်းဆဆိလေး တုဂ်းလှိုဝ်,လံးပိုင်းရှိုင်း တီးသေလုမ်း  
လုမ်းသေ ရွဆိးတုမ်ဂါဆိယူ,ယဝ်။ မဆိးဆင်းသမ့် ခပ်  
ပုးဝံ ဆိးဂေး,မတီး,ရွဆိးရှိုင်းလေး; လံးဂျ,ကပ်ပုဆိးပုဆိး  
ပဆိတင်းလွံးထိမ်တီးလှိုဝ်းခပ်တင်းဆမိ။ လံးဂျ,ပဆိ  
ရှိုင်းလှိုခပ် လံးဂျ,မုဂ်,လာတ်းစဆတူပ်ထုပ်း လံးရှိုတ်း  
တင်းသင်းတျ,ခပ်။ တင်းစတု,ဆဆိမားသေ ရှိုင်းတင်း  
ဆမိခပ်ဂေး; ရှိုင်းလိယွမ်းရှိုင်းမား။ လံးမား လွင်းပဆိတင်း  
ဂိတ်,စစစရှိုင်းရှိုင်းရှိုတ်းဂါဆိ လှိုဝ်းပုဂ်းပိုင်းမိး ဝါး  
ဆဲယဝ်။

လုမ်းလှိုဝ်းခပ်ဆဲ လတ်းရှိုတ်းပင်ပွဲဝဆိးဂုဆိး  
ရှိုတ်းဂါဆိဂူးပီးပီးမား။ ဆွဂ်းသေဆဲ လှိုဆိမေ,ဝဆိးထို  
10 ရှိုင်းပိဆိဆဲ မဂ်းမဆိးဝံဝါး ပိဆိဝဆိးဂိတ်,စစစရှိုင်း  
သုဆိး,လံးဂုဆိးရှိုတ်းဂါဆိခပ်ဆဲယဝ်။ ပီးဆဲလှိုင် လွင်း  
ဂျိုတ်,ပိဆိပေးခိုဂ်းခါဂ် ဂါဆိမဂ်,တိတ်,သေပုဆိးမားဆဆိ  
ရွပ်းတိမ်မား 15 ပီးယဝ်။ လွင်းဂါဆိတုဂ်းသုဆိးတုဂ်း  
ယွဆိးတီးလှိုဝ်ပင်လှိုင်း တျ,ရှိုင်းတမ်းဝင်းလှို,တိုဝ်းပုဂ်းပိုင်း  
မိးမိးတိတ်းဆိတ်းတိမ်ထုဆိးဆဆိဂေး; ရှိုင်းဆါဆိးမား 10  
ပီးယဝ်သေတျ, လှိုဝ်ပင်လှိုင်း ယင်းပံ,ရှိုပ် ခါမ်,လေးလေး  
ယင်းတိုဂ်းထိုင်ယူ။ ဆဲဂုလှိုင်းသေဂါဆိ,ဂေး ဖေတ်းမုဂ်,ရှိုင်း  
တုမ်ရှိုင်းရှိုတ်းဂါဆိပေးမိုင်းခပ် ပုဆိးရှိုတ်းဂါဆိပေးမဂ်;  
မီးခပ်သေ စတုးသင်းရှိုင်းပင် ပုဆိးတျ,စရှိုင်း လွင်း  
သုဆိး,လံးသုဆိး,ပိဆိဂုဆိးရှိုတ်းဂါဆိခပ်မားဂုဆိး,ယဝ်။  
ရှိုမ်,တုမ်းသိမ်းသိုင်း, လွင်းဂါဆိဂုဆိးရှိုတ်းဂါဆိခပ်  
လံးတိုဝ်းခိုဂ်းဝါတ်,လိပ်းလံးလှို,တါမားလှိုင်းဆဆိယဝ်။

ဆွဂ်းသေဆဲ လှိုဝ်ပင်လှိုင်းရှိုတ်းဂါဆိ,ရှိုင်းဂါဆိ,ရှိုင်း လွင်း  
ပဆိးဂျ,ပုသုဆိး,လေး တင်းယပ်,ဖိုတ်,ခါဆိလှို ရှိုင်း  
ဂါဆိယါဆိမိုင်း။ ရွပ်းပိုဝ်း လှိုဝ်ပင်လှိုင်းလေး; လင်းရွင်း  
ဂါဆိခပ်ဆဲ ရှိုတ်းဂါဆိလွင်းသုဆိး,တူဝ်ခပ် ရှိုင်းလံးမားဆမ့်  
မုတ်းဆမ့်တုဂ်းဆမိဆမိဆဆိဂုလှိုင်းလေး; ယမ်းလိပ်ဆဲ  
ရှိုင်းရှိုတ်းဂါဆိတင်းလံဆဲ ရွဆိးပုဆိးရှိုင်းရှိုတ်းဂါဆိတုဂ်း  
သုဆိးတုဂ်းယွဆိး ပုဆိးတျ,ရှိုင်းရှိုင်းဂါဆိဂုဆိးထီး ဂါဂ်,  
ပုးရှိုင်းဂါဆိယါဆိမိုင်းခပ်တင်းမုတ်း မီးသုဆိး,လံးသုဆိး,  
ပိဆိဖေင်,ပိင်းဂါဆိဆဆိယဝ်။

ယမ်းမိုဝ်းလိပ် ဆေးဂါဆိတူင်ဆိုင်တုဂ်းသုဆိး  
တုဂ်းယွဆိး ပုဆိးတျ,သုဆိး,လံးဂုဆိးရှိုတ်းဂါဆိခပ်ဆဲ  
လံးဝါးဂျ,လှို,မားဂူးမိုဝ်းဂူးဝဆိးယူ,ယဝ်။ ယွဆိးပိုဝ်းဝါး  
ဆိးဆေးဂါဆိတူင်ဆိုင်ဆဆိ ဂါဆိ,လှိုင်းလေးဝါး ပိဆိဂုဆိး  
ရှိုတ်းဂါဆိခပ်လွဆိးလွဆိဂုလှိုင်း; မုဂ်လုမ်းဂုဆိးဝါဆိးဂုဆိး  
မိုင်းတင်းဆမိခပ်ဂေး; ရွဆိးဂါဆိခပ်ပုးတူင်ဆိုင် တုဂ်း  
ယွဆိးမား။ တီးဆိးတူင်,ပိင်းလမ်းပင်းဆဆိ လံးရှိုင်းဂုဆိး  
ပိဆိခပ်ဂါဆိပေးဂေး; ယင်းခပ်ပုး တူင်ဆိုင်မား ရွဆိး,  
ယဝ်။ ဆိးဂေးလွင်းဂါဆိ ရှိုင်းရှိုတ်းဂါဆိခပ် လံးတိုဝ်းခိုဂ်း  
ဝါတ်,လိပ်းဆိးဆေးဂါဆိဆဆိလှိုင်း လံးရှိုင်းရှိုင်းဝါး ပိဆိ  
လွင်းပေးဂုဂုဆိး ယွဆိးထါတ်းသါဆိစစမီး ယွဆိးပုဆိး  
ပုဆိး,လှို, ပိဆိလွင်းပေးဂုဂုဆိး ယွဆိးထါတ်းဂုဆိးဂျ,  
ပုဆိး,တါ,ရွဂ်းသုလှို, ပိဆိလွင်းပေးလပ်းပိဆိပေးဂျ,  
တင်းပိဆိပတ်,လှို လျ,ဂျ,လှိုင်းဆဲဂါဆိပုးဆမိ ဝါးဆဲ  
ယူ,ယဝ်။

တျ,ရှိုင်းလှိုဝ်ပင်လှိုင်း ခိုဆိးထတ်းသါဆိမုဆိးပဆိ  
ပုဂ်းပိုင်းမိးရှိုင်းရှိုတ်းဂါဆိဆဆိ ယူ,တီးမုဂ်လုမ်းဂုဆိး  
ရှိုတ်းဂါဆိခပ်လံလံလုမ်း ပုဆိးရှိုင်းရှိုတ်းဂါဆိတုဂ်းသုဆိး  
တုဂ်းယွဆိးမားယူ,ယဝ်။ မိုဝ်းပီး ပုဆိးမားဆဲဂေး; ဆင်,ရှိုပ်  
ဂုဆိးရှိုတ်းဂါဆိဂူးဂေး. တေမီးသုဆိး,တုဂ်းယွဆိးလံးပိုင်း  
သံးတိဆိးဆဆိလေးသင်၊ ဆင်,ရှိုပ်ဂုဆိးရှိုတ်းဂါဆိ လှိုဝ်း  
ထုပ်းလျ,ပေးဂိုင်းဂါဆိဆေးဂါဆိသေ တိုဝ်းခိုဂ်းဝါတ်,  
လိပ်းခပ် တေလံးပိုင်းသံးတိဆိးဆဆိလေးသင်၊ ဝါး  
ရွဂ်း,ဂါဆိဂျ,ယဝ်သေ သင်ဝါးဂျိုတ်,ပိဆိမား လွင်းတိုဝ်  
ခိုဂ်းပုးယူ,လီ ယွဆိးပိုင်းဂုဂုဆိး ပုဆိးမိုင်းရှိုတ်းဂါဆိမား  
ဆဆိလှိုင်း ဆင်,ရှိုပ်ဂုဆိးရှိုတ်းဂါဆိသိဆိးဆဆိဂေး;

မီးသုခ်၊လၢင်းတုဂ်းယွခ်းလံး၊ ငိုခ်းဂးသံးတီခ်းဆဆဲ  
ခလးသင် လံးဖွမ်ဂုမ်းဂမ်တူင်ဆိုင်တိုဂ်းသူခ်းတုဂ်း  
ယွခ်းမးဆင်၊ရှိုဝ်လံးလံးဆဲ လွဲးခိုင်းခဆ Slide ခဆပး  
ရှုပးရှင်းရှုပးထံ၊တင်းဆမ်သေ တၢင်၊လၢတ်းသပးလီင်  
ဂျးယူ၊ယဝ်။

ဝံးဆဆဲလမ်း ပီခ်းဂုခ်းလၢင်းခိုဝ်းသင် ပီခ်းဂုခ်း  
မိုင်းလွဲးဂျးယု၊ လူဝ်၊လံးဖွမ်ဂုမ်းဂမ်စတီးလွဲပွင်သၢင်း  
လူလ်းဂမ်ဂျးဆဲ တၢင်၊လၢတ်းခဆတၢင်းရှခ်းထိုင်မခ်း  
ဆၢင်းဆင်၊ဆဆဲသေ လွင်းတိုဝ်းခိုဂ်းလူ့သုမ်းဂုခ်းရှိုတ်း  
ဂၢမ်ခပ် ပီခ်းရှိုဝ်မီးရှိုဝ်ဝံ့ယူ၊လံးလံးဆဲ ထူဂ်းခဆတူဝ်  
ယၢင်၊တင်းဆမ်သေ ကုပ်၊ကူဝ်းတၢင်၊လၢတ်းဂျး ဆင်၊ပး  
တုးဆဲယူ၊ယဝ်။

◆ ကဝ်းခွင်ဂၢမ် ပေးလီင်ဆဲးလၢင်းခပ်ဆဲ ကပ်ဂျး  
ဆမ်မုတ်းဆမ်တွခ်း ပုခ်းတု၊သုခ်းတူဝ်ခပ်တင်းဆမ်  
သေ ပုခ်းတု၊ဂုခ်းရှိုတ်းဂၢမ်ခပ်လမ်း ဂုလ်းပခ်းဝံ့ဖွခ်း  
လၢလံးပိုင်ယူ၊ယဝ်။

◆ သင်ဝုး ကဝ်းခွင်ဂၢမ်ခပ် ပခ်းငိုခ်းဂးသံးတီခ်း  
တု၊ဂုခ်းရှိုတ်းဂၢမ်ခပ်ဆဲ ငိုခ်းဆဆဲပီခ်းပုခ်းတု၊လွင်း  
တိုဝ်းခိုဂ်းတူဝ်ခ်းဂုလ်း၊ ပုခ်းတု၊ လွင်းတိုဝ်းခိုဂ်းတူခ်း  
လွဲတု ခပ်တိုခ်းကမ်၊ဂုခ်းပခ်းသင်လၢးလၢး။

◆ ဆဲးဖိုခ်းမံ၊ ခေးမုခ်း ကံ၊ကူဝ်၊ကီမ်၊ (IOM)  
ဆဆဲ လံးရှခ်းတီမ်မံဝံ့ဝုး ဆဲးဆိုင်ပီးပီးဆဲ ဆိုင်လူဂ်း  
ဂမ်၊ဖေးပတ်းပိုဆဲ ဂုခ်းရှိုတ်းဂၢမ် 270 လၢဆဲဂေ့၊ လံး  
ထူပးဖေးဂိုင်းဂၢင် တိုဝ်းခိုဂ်းဝါတ်၊လီပံးသေ ဂုခ်းရှိုတ်း  
ဂၢမ် 2 လၢဆဲဂေ့၊သမံ လံးလူ့တံ၊ဆဲးဆးဂၢမ်ယူ၊ ဝုး  
ဆဲယူ၊ယဝ်။ ဂုခ်းရှိုတ်းဂၢမ် မွဂ်း 160 လၢဆဲဂေ့၊သမံ  
လမ်းပီခ်းဂေ့၊တၢင်းပီခ်း မိုခ်းဆင်၊ ဂေ့၊ဂၢမ်၊သု၊  
ပွတ်၊ ကမ်၊ဆမ် ကမ်၊ယူ၊လီသေ ရိုတ်းဝံ့ယူ၊ဝုးဆဲယဝ်။

◆ မိုဝ်းပုခ်းမးပံ၊ရှိုင်းဆဆဲ တီးသု၊ဂျးပု၊ဂီ၊ ဂုခ်းရှိုတ်း  
ဂၢမ်ဂေ့၊ဆိုင် လံးလူ့တံ၊ဂျးဆဲးဆးဂၢမ် ယွခ်းပိုဝ်း  
ဂွင့်ဂုဆဲထၢတ်းသၢမ်ခစးမီး ဆဲးဖေဆဲထၢတ်းဆဆဲယဝ်။  
ဂုခ်းရှိုတ်းဂၢမ် ဂေ့၊ကမ်တံ၊ဂျးဆဆဲ ရိုတ်းဝံ့လုဂ်း  
လၢင်းဆၢင်းမေးတင်းလင်ဝုးဆဲယဝ်။ ယွခ်းဂွင့်ဂုဆဲဆဲ  
ဖေဆဲထၢတ်းသေ ဂုခ်းရှိုတ်းဂၢမ်တင်းဆမ် လံးထူပး  
လုးလွင်းတိုဝ်းခိုဂ်းတီးလှိုဝ်းသံ၊ကီမ်လှိုဝ်းဝုးဆဲယဝ်။

◆ ဂုခ်းရှိုတ်းဂၢမ်ခပ်၊ဖွင်းသမံ ယွခ်းဂွပ်းလံးခိုခ်း  
တီးသုသေ ရှိုတ်းဂၢမ်ယုဂ်းခွင်ဆးလှိုဝ်းရှိုင်းခလး လံး  
ပီခ်းတၢင်းပီခ်း တိုဝ်းခိုဂ်းသံ၊ကီမ်ကျ၊ဂုင်၊ခပ်ဆဲယဝ်။

◆ ဖွေးယိုင်းရှိုတ်းဂၢမ် ဆဲးရှိုင်းဂၢမ်တေးသိုဝ်းဖေး  
လှိုဝ်းလံးတေးရှိုတ်း၊ တင်းရှိုင်းတင်းဆၢမ်း ပီးယၢင်းခပ်း  
ရှိုင်း မၢင်ဂေ့၊မၢင်လွဲသမံ ယွခ်းရှိုတ်းရှိုတ်းတိုဝ်းခိုဂ်းသံ၊ကီမ်  
ကျ၊ဂုင်၊ခပ်လူ့လီဝ်ခလး လံးလမ်းပီခ်းတၢင်းပီခ်း တီခ်း  
လိပ်းမိုဝ်းလိပ်းဂျးဂေ့၊မီးယဝ်။ (တီးဆဲးလွဲးခိုင်းခဆ  
Slide သေ ပိုတ်၊ခဆဂျး၊ ရှုပးရှင်းဖွေးယိုင်းဂေ့၊ဆိုင်  
ကမ်လံးလမ်းပီခ်းတၢင်းပီခ်းဆဆဲ ဆင်၊တူဝ်ယၢင်၊မခ်း  
ဂျးယူ၊ယဝ်။)

◆ လွင်းထီင်းကမ်ဆိုင်လမ်း ပီခ်းလွင်းဂုခ်းရှိုတ်း  
ဂၢမ်ဂေ့၊ဆိုင်၊ ကမ်ရှိုတ်းဂၢမ် ပေးရှုခ်းရှိုင်းဆိုင်သိုဝ်း  
ဖေးဆဆဲယဝ်။ ယွခ်းဂွပ်းလံးယိုဝ်းဂီမ်၊ ဆမ်ယုထၢတ်း  
သၢမ်ခစးမီးတင်းဆမ် ပီးယၢင်းခပ်းရှိုင်းခလး ပီခ်းဂွင့်  
ဂုဆဲသေ တီခ်းမခ်းယု၊ဂုးမး မိုခ်းလမ်းပီခ်းဂေ့၊ဂီမ်၊  
သု၊မး။ ကမ်၊ရှိုင်းကမ်၊ဆၢမ်း မခ်းလံးတေလၢင်းလံး  
ငိုခ်းဂးသံးတီခ်းယူ။ (တီးဆဲးဂေ့၊ လွဲးခိုင်းခဆ Slide  
သေ ခဆပးရှုပးရှင်းမခ်းလံးဂျးယူ၊ယဝ်။)

◆ သင်ဝုး လံးရှခ်းဂုခ်းရှိုတ်းဂၢမ်ခပ် ကဝ်းပီခ်း  
ဂေ့၊တၢင်းပီခ်းမးဆင်၊ဆဆဲ ကဝ်းခွင်ဂၢမ်ခပ် ပေး  
လီင်ဆဲးလၢင်းခပ် ရံလှိုဝ်းရှေးဂုခ်းရှိုတ်းဂၢမ်ဆဆဲ ကွဂ်၊  
ဂၢမ်ဂျးဂမ်၊လီဝ်ယူ၊ယဝ်။ ပေးဝုး ကမ်၊ခတ်းလွဲတုဂ်း  
ယွခ်းဂေ့၊ ကမ်၊လၢင်းလံးငိုခ်းဂးသံးတီခ်းသင်၊ ငိုခ်း  
ဂးသံးတီခ်း 1 သီခ် 2 သီခ်ဝါတ်၊ဆဆဲဂေ့၊ ကမ်၊ရှိုင်း  
ငမ်၊ပီင်းပေး တု၊ဖေဝလၢတ်းပၢမ်မိုဝ်းဆး ဂုခ်းရှိုတ်း  
ဂၢမ်ဂေ့၊ဆဆဲလၢးလၢး။

◆ ကဝ်းခွင်ဂၢမ် ပေးလီင်ဆဲးလၢင်းတင်းလံးဆဲ  
ကမ်၊မီးလွင်းရှိုင်းရှိုင်းသင် ကမ်၊မီးလွင်းသု၊လှိုတ်း  
သၢင်း လွင်းဂီတ်၊ခစးရှိုင်းပခ်း လွင်းဖေးတိုဝ်းခိုဂ်းပံး  
ယူ၊လီ ဂုခ်းရှိုတ်းဂၢမ်ခပ်လၢးလၢး။ ဆးဂၢမ်မၢင်ကမ်  
ဆဲ မိုဝ်းဆးမး လၢင်းရှိုတ်းရှိုတ်းတိုဝ်းခိုဂ်းပံးယူ၊လီဂုခ်း  
ရှိုတ်းဂၢမ်လံးဆဆဲ ခပ်တိုခ်းကမ်၊ဂုခ်း ကမ်၊သုခ်  
လွဲသင် ဂမ်၊ပုးဆမ် ပီခ်းယူ၊မီးယူ၊ဆင်၊ဆဆဲယဝ်။



♦ ပဆိးရှၢပုသဆၢ,တၢင်းမူတ်း ကဆိလၢတ်းဆဆမး ပးဆိဝ်လိဝ်းဆဲးလိဝ် ပိဆိပဆိရှၢဆိမိဝ်းလူင် မိဝ်းထံးကဆိ ဆိဝ်းယူ,ယဝ်။ ယဝ်ဂေး ကဆိ,လိဝ်းဝးပိဆိဂူဆိထံး ဂူဆိရှီင်းဂၢဆိယၢဆိမိဝ်း ပိဆိပဆိရှၢပုသဆၢ, ပုဆိးတၢ, ဂူဆိရှီင်းဂၢဆိခပ်တၢင်းမူတ်းတၢင်းလၢယူ,ယဝ်။ လုမး ဂူဆိရှီင်းဂၢဆိဂူဆိထံး လိဝ်းကဆိပဆိတၢင်းလိဝ်းထီမ် ပုဆိးတၢ,ရှီင်းဂၢဆိယၢဆိမိဝ်းခပ်ဂေး မီးယူ,ဝးဆိယဝ်။

လွင်းကဆိ ခုဆိသၢမ်ပုဆိး လိဝ်းတိုဝ်းပး ခိုင်းဆ Slide သေ တၢင်း,လၢတ်းကုပ်,ကူဝ်းဂျၢ,လိဝ်းဆဆဲးလိဝ် ပိဆိလွင်းကဆိလီသုဆိလိဝ်းတၢင်းတၢင်းယူ,ယဝ်။

ခုဆိသၢမ်ပုဆိး တၢင်း,လၢတ်းတိုဝ်းသုဆိးဂျၢ,ဆင်, ခေးလုဝ်းလိဝ်းဝး ကဆိခိုဝ်းလိဝ်းလမ်,လွင်းသုတ်းတၢင်း လိဝ်း ဂူဆိရှီင်းဂၢဆိတၢင်းလၢဆိ လုဝ်,လံးဖွမ်ဂူဆိဂၢဆိ ခပ်တၢင်းလၢ သိပ်,တေး,သုတိုဝ်းသုဆိးတၢင်းယုဆိး သုဆိ,လံး ပုဆိးတၢ,ဂူဆိရှီင်းဂၢဆိတၢင်းလၢ လုဝ်းဂၢဆိဂျၢ, ဝးဆိ ယူ,ယဝ်။

ဆိးမုဂ်ဖုင်တူင်,ပုဆိးဂူဆိဂူတီးတီး ဆိဝ်လုဂ်းဂၢဆိ, ဗေး,လူင်ဝဆိမိဝ်းဆိဆိ ဆိဆိ တၢင်းတၢင်းဆိ,တီးဖူးယိင်း တၢင်းလၢဆိ လမ်,လွင်းတၢင်းတၢင်းကဆိ,မီးကဆိ,ပိဆိ။ ဗူး ယိင်းတၢင်းလၢဆိ လံးကွဂ်,မး,ကွဂ်,ရှီင်းခတ်းလိဝ်းတၢင်း သၢင်းဂၢဆိငၢဆိ ကဆိယၢပ်,ယၢဂ်းခၢဆိလိဝ်းယူ,တၢင်းဆိ သေတၢ, ကဆိ,လံးခၢမးမၢတ်းမၢမးမဆိ, ကဆိ,လံးတီး ယူ,ကဆိရှီင်း,ငၢမး, ကဆိ,မီးတိုဝ်းတၢင်းလံးတၢင်းရှပ်သုဆိ, တိမ်ထုဆိဂူလိဝ်းသေကဆိ,ဂး လံးထုပးရှပ်လွင်းလူလၢ တိတ်းတိတ်းယူ,ဆိ ယုဆိဂွပ်းပိဝ်းသင်? ပုဆိးတၢ,တေး,သု ခၢလိတ်းလွင်းကဆိဆိဂျၢ,ဆဆိ တေလၢင်းကွဆိဂၢဆိ တူင်ဆိဝ် ပွင်သၢင်းဂျၢ,လံးဆင်,ရှိဝ်လၢလၢ? ဆိဆဆိ ဆၢင်းပီး Bee ဂေး,ကွဆိရှပ် တၢင်း,လၢတ်းကုပ်,ကူဝ်းဂျၢ, သိုပ်,ကၢဆိဆိးတၢင်းတၢင်းဆၢင်း....။ □

# ဆေးဂါဆင်ဖူယိင်းစပ်ဆွံ လွင်,လှ်းဂါဆင် ?

ဆင်းပဂျ၊ဆူမ်း သူဝ်ဝိုင်း (ပီး)  
ပီဆင်ဂေ၊ကွဆင်ရှု့ကုပ်,ကွင်းဂျ၊ လွင်,လှ်းဂါဆင်  
“ ဆေးဂါဆင်ဖူယိင်းစပ်ဆွံ လွင်,လှ်းဂါဆင် ? ”

မဆင်းဆင်းစတ,ပင်ကုပ်,ကွင်းလှ်း ထမ်စေးထမ် 3  
စေး ဆင်,ပုးတုးဆွံ ....

- 1) ဆေးဂါဆင်ဖူယိင်း ကဆင်ဝုးကမ်,စပ်းပဂျိုင် ကမ်,  
ထုဂ်,မိဆင်းတင်းမံမီးကဆင်ဝုးဆဆွံ ပီဆင်ကီးသင်  
လံလံ?
- 2) ဂါဆင်ငါဆင်းလှ်းကဆင် ကမ်,လံး ကမ်,မီးလွင်,ဂီတ်,  
စစစကွင်းပဆင် လှ်းပဂျိုင်မံမီးလှ်းဆဆွံ ဆင်,  
ရှုင်တေလံးတေမီးမုး လွင်,ဂီတ်,စစစကွင်းဆဆွံ  
တေလင်းကွဆင်ဂါဆင်တီးသင်းဂျ၊လံးဆင်,ရှုင်?
- 3) တေလင်းကွဆင်ဂါဆင် ရှုလှ်းလံးဂျ၊ ဆင်,ရှုင်?  
ကွဆင်တင်းသုတ်း ဆင်းပီး လတ်းဝုး စွဲးရှုးဖူ  
စပ်းရှုမ်းပင်ကုပ်,ကွင်းစပ်းဂျ၊ လပ်းတုမုဂ်းဆင်းဆေး  
ထီးသေ ခိုဆင်းဝူဆွံတုလှ်း လွင်,ပူဆွံမုးတုဂ်,ပင်,ပင်မဆင်း။  
ရှုးခိုဆင်းထမ်ခိုဆင်းတုဂ်,ဝုး ဆွံလှ်းပဆင်ဖေဝလပ်း  
ဂပ်,ဆဆွံ ရှုတ်းသင်းဂါဆင်ငါဆင်းသင်မုးလံလံ? မှိုဝ်း  
ကွဆင်တင်းစတ,ရှုတ်းဂါဆင်သင်? မှိုဝ်းရှုတ်းဂါဆင်ဆဆွံ  
လွင်,လံးဂျ၊လင်းဂျ၊ရှုင်မုး? ဆယဝ်။

ဆင်းပီးမုဂ်,လတ်းဝုး “မှိုဝ်းလိပ် ဂပ်းတေလိပ်,  
လေးပပ်,စလး ဂမ်တီမ်းသီ ပဆင်ဖူစပ်းရှုမ်းဂျ၊  
ကဆင်ဖူစပ်းရှုမ်းဂျ၊ တေလံးရှုတ်းသမံ ဆွံလှ်း  
ပဆင်ဖေဝရှုမ်းဆဆွံ လံးရှုတ်းဂါဆင်သင်မုးကွဆင်တင်း  
သုတ်းဆွံ ရှုးလဆင်ရှုင်းစဆ ကမ်,ဆဆင် တီမ်းစဆပဆင်  
ဝုးဆဆွံ ယွဆင်သင်ဆ ဆေးဂါဆင်ရှုတ်း ကဆင်ဖူစပ်းရှုမ်းစပ်  
လံးရှုတ်းသင်းမုးဆဆွံ လမ်,လွင်,ဂီတ်,ဂါဆင်ဝံ တင်းလွင်  
ကဆင်ဂပ်းတေတင်,လတ်းကုပ်, ကွင်းဆဆွံယဝ်....”  
ဆဲသေ ရှုးဖူစပ်းရှုမ်းပင်ကုပ်,ကွင်းစပ်းဂျ၊ စပ်းပုး  
တုဆိုင်မုးလှ်း ဆွံလှ်းလွင်,ကဆင်မဆင်းဆင်း တေ

တင်,လတ်းကုပ်,ကွင်းဆဆွံယဝ်။ ဖူကွဆင်ရှုတ်းကုပ်,  
ကွင်းစလး ဖူစပ်းရှုမ်းစပ် ပိဆင်,ပံ,တွင်းထမ် ပဆင်စေး  
တုပ်,လှ်းဂါဆင်သေ ကွဆင်ဂါဆင်ရှုမ်းဂါဆင်ရှုးတုပ်, ပုဆင်း  
တု,လွင်,ဆေးဂါဆင်ဖူယိင်းစပ်းဂျ၊ယူ,ယဝ်။

တီးဆဆင်းဆဆွံ လံးကွဆင်ဂါဆင် ရှုးရှုမ်းမုး ဆင်,ပဆင်  
ရှုပုသဆေးကဆင်ဆိုင်စတ ဖူယိင်းတင်းလံးစပ်ဆွံ လံး  
လှ်းထမ်ပေးစမး ရှုတ်းသင်းဂါဆင်ရှုမ်းဂါဆင်ယေးမုး လိမ်  
မှိုဝ်းယင်းတိုဂျ၊လိပ်ယူ,ဆဆွံယဝ်။ ဖူယိင်းစပ်တင်း  
လံဆွံ ကမ်,လှ်းစပ်းယမ်းသေ လံးလှ်းရှုတ်းပဆင်ဂါဆင်  
ဆေးရှုမ်းတင်းဆမ်စလး လံးဝုးရှုင်မုးစတစတ။ ရှုလှ်းဂျ၊  
ကမ်,လံးဝုးရှုမ်းဂျ၊ရှုင်သင်ရှုလှ်းသေကမ်,ဂျ၊ ကမ်,လံး  
စမ်,မတ်းမံမီးမဆင်းဝုး ရှုတ်းဂါဆင်ယူ,ဆွံရှုမ်း,ယဝ်။

ဂီပ်,ဂပ်းလှ်းလွင်,ဆွံသေ ဆင်းပီးသိုပ်,မုဂ်,  
လတ်းဂျ၊ဝုး “ဖူယိင်းရှုမ်းစုးတင်းလံး ဂမ်,ပုးဆဆွံ  
လံးရှုတ်းဂါဆင်ဆေးရှုမ်းတင်းဆမ်သေတု။ ကမ်,လံးဝုး  
ဂျ၊ရှုင်သင်၊ ကွဆင်,ယိင်းမင်ဂေ၊စတ မင်ပွဂ်းလံးဝုး  
ဂျ၊တင်းဂါဆင်ယူ၊ မင်ဂေ၊သမံ ဝံးရှုတ်းဂါဆင်ယဝ်တုဂ်  
ယဝ် လင်,လံးစုင်ကွဂ်,စလ,လိမ်တင်းဆွဂ်း၊ ဆွံစေး  
ကုပ်,ကွင်းမှိုဝ်းဂံးဆဆွံ ပုးဝုး ဆွံဖူယိင်းရှုမ်းစပ်ဆွံ  
လှ်းကဆင်လံးရှုတ်းဂါဆင်ဆေးရှုမ်းတုယေးတုဂ်,ဂေ၊  
မီး၊ ဖူယိင်းဂမ်,ဖူလှ်း လှ်းလံးဂျ၊ရှုတ်းဂါဆင်ဆေးရှုမ်း

“ဆင်,ရှုတ်း တေမီးမုးလွင်,သု,လှ်း ဝံဆင်း  
ဆိုင်ဆင်းယိင်းစမးဝါဆင်း လှ်းရှုတ်း  
ဂါဆင်ရှုမ်းစပ်ဆဆွံ ဖူရှုမ်းဂါဆင်တု။”



ပခင်းရှိုင်းပိုင်းဂေးမီး၊ ဗုဒ္ဓ်ယိုင်းကိုင်းဂျ၊ဂါဆ်လင်း၊ ရှိုတ်း  
ဂါဆ်ဆေးရှိုင်း တီးတင်းရှိုင်းစပ်စတု ဂေးပိခင်းလင်းရှိုင်း  
ပခင်းစလးလံးငိုင်းဂျ၊ရှိုင်း၊ ပေးဆေးခင်းလိုင် လွင်းကဆ်  
ရှိုတ်းဂါဆ်ဆေးရှိုင်းဆေး ၄ဝ်းစပ်တေမတ်းမံမဂ်းမဆ်း  
ဝေး ပိခင်းဂါဆ်ကဆ်ခိုင်းဆဲယူ၊စဆေး? ဂါဆ်ဆေးဂေး တေ  
ကမ်၊မတ်းမံမဂ်းမဆ်းဝေး ပိခင်းဂါဆ်ကဆ်ခိုင်း? တေ  
တူလ်းသင်သေ မတ်းမံမဂ်းမဆ်းလံးဝေးပိခင်းဂါဆ်ဆဲ ၄ဝ်း  
စပ်လူဝ်၊လံးရှိုင်းဂါဆ်စံးလုံပူဆဲတူလ်းလီလီ ဆဲယူ၊ယဝ်။

ဆေးဂါဆ် ကဆ်စမးဝါဆ်းစပ်ရှိုတ်းယူ၊ဆဲ ပိခင်း  
ဗုဒ္ဓ်ဆ်းလီ ပုခင်းတု၊လင်းရှိုင်းစပ်ဆမ်စတုစတု။ ဂူဆ်းရှိုင်း  
ဂါဆ်းဗုဒ္ဓ်ဆဲ တေကမ်၊သူးမေလိတ်းစုဝ်းလီလီလီ၊ တေ  
ကမ်၊သူးမေ ရှိုင်းမိုဝ်းစပ်းဗေး ရှိုင်းမီးကံရှိုမ် စလး ဂါဆ်  
ဝါဆ်။ ကဆ်စုးဝေးစတုလိုင် ဆင်းယိုင်းကိုင်းရှိုတ်းဂါဆ်စမး  
ဝါဆ်းစပ်ဂေး မီးဆမ်ဂတ်းဗုဒ္ဓ်ဆ်းယူ။ ဂူဆ်းဂါဆ်းဗုဒ္ဓ်/  
ဂူးဂေး တေကမ်၊ပွင်ပိခင်းလံး ရှိုတ်းသင်းလံးလီလီ မိုဆ်  
ဆင်၊စပ်ဆဲ ဆင်းပီး ခိုဆ်းလတ်းစဗထတ်းထွင်စဆေး၊  
ယူ၊ယဝ်။

ဆင်းပီး ကပ်းမေးစဆ ပံ့လိတ်းကဆ်တီမံးဝံဝေး  
“ဆင်၊ရှိုတ် တေမီးမေးလွင်းသို၊လုံ ပံ့ဆေး ဆိုဝ်ဆင်းယိုင်း  
စမးဝါဆ်း လိုဝ်းရှိုတ်းဂါဆ်ရှိုင်းစပ်ဆေး ဗုဒ္ဓ်ရှိုင်းဂါဆ်  
တု။” ဆဲဆေးယဝ်။ ဆင်းပီး သိုပ်၊မွဂ်၊လတ်းဂျ၊ထိုင်း  
လွင်းကိုင်းကဆ်ဂီဝ်၊ဂပ်းဂါဆ်တင်း ဧေးထုဂ်၊လီတုဂ်း  
ယူဆ်းပုခင်းတု၊ဆင်းယိုင်းစမးဝါဆ်း လိုဝ်းရှိုတ်းဂါဆ်ဆေး  
ရှိုင်းစပ်ဂျ၊ဆင်၊ဆဲယူ၊ယဝ်။

- ❖ ရှိုင်းမတ်းမံမဂ်းမဆ်းပခင်းဝေး ဂါဆ်စမးဝါဆ်းဂေး  
ပိခင်းဂါဆ်ကဆ်ခိုင်း။
- ❖ ရှိုင်းပခင်းစွာလိုင်ဂါဆ် ဆိုင်းဝင်းဆိုင်းဝင်း။

- ❖ ရှိုင်းလံ၊ပခင်းငိုင်းဂေးလင်း၊ ဆင်းဝင်းလိုင်ဂါဆ်။
- ❖ ယု၊ရှိုင်းမီးလွင်းလီဂ်၊စဗ ဆင်းစမးပေးလိုင်ဆေး  
လင်း စလးဂူဆ်းရှိုတ်းဂါဆ်။

ဝါးသေဆေးသမ် ဆင်းပီး သိုပ်၊ကုပ်၊ကူဝ်းဂျ၊  
လွင်းဆေးဂါဆ် မူဆ်းလုံလူလ်းဂျ၊မ (Sex Worker)  
ကဆ်ပိခင်းဆေးဂါဆ်ဗုဒ္ဓ်ယိုင်းစပ်ထိုင်းမိတ်းဆိုင်းဆေး ဂျ၊  
ယူ၊ယဝ်။

ဆင်းပီးသိုပ်၊မိုတ်းလတ်းစဆေး မိုဝ်းလီဝ် တီးဂိုင်း  
မံ၊မီးလုမ်းဆိုင်း ကဆ်ရှိုင်းဝေး ဂါဆ်၊ဗေးပိုဝ် (Empower)  
လုမ်းဆဲ ပိခင်းလုမ်းကဆ်တူဆိုင် ရှိုတ်းသင်းဆေးဂါဆ်လွံး  
ထိုမ်ပခင်း ပုခင်းတု၊ဆင်းယိုင်းကိုင်းရှိုတ်းဂါဆ်ယူ၊ ဆင်းဆေး  
ဂါဆ်မူဆ်းလုံလူလ်းဂျ၊မဆေးယဝ်။ ဆင်၊ရှိုတ်းဗုဒ္ဓ်ယိုင်း  
ကိုင်းရှိုတ်းဂါဆ် ဆေးဆေးဂါဆ် မူဆ်းလုံလူလ်းဂျ၊မ စပ်တေ  
မီးဆမ်ဂတ်းဂျ၊ယို၊တိုင်းတွဆ်းမေးဆေး ယူ၊တီးလုမ်းစပ်  
သေ လတ်းရှိုတ်းပင်ပခင်းပိုင်၊လု၊ ပိုဆ်းရှိုင်းပေးရှိုင်း ဆိုင်း  
လိုဆ်းဆိုင်းပွဂ်းလုံ၊ လုင်းပိုဆ်းတီး ထုပေးရှိုတ်းတင်းကိုင်းစပ်  
လူလုမ်လီပံးရှိုင်းစပ်းလံးလွင်းယူ၊လွင်းဂါဆ်စပ်သေ  
သွဆ်ပခင်းလိတ်းထံးလုံ၊ သွဆ်ပခင်းပိုင်၊လု၊တင်းရှိုင်းတင်း  
ရှိုင်း ကဆ်ဂီဝ်၊ဂပ်းလူလ်း ပေးယူ၊လီ၊ လွင်းမူတ်းသိုစပ်လုံ၊  
သပ်းလီလံးကုပ်၊ကူဝ်းစဆ လွင်းသုဆ်းလံးသုဆ်းပိခင်းစလး  
လွင်းပဂ်းပိုင်မံမီးလုံ ကိုင်းဆေးယဝ်။ လွင်းဆဲလိုင် တေ  
လံးဝေးပိခင်းလွင်းမတ်းမံမဂ်းမဆ်း လွင်းဝေးဆေးဂါဆ်မူဆ်း  
လုံလူလ်းဂျ၊မဂေး ပိခင်းဂါဆ်မိတ်းဆိုင်းဆဲသေ ပခင်းတင်း  
ဂါဆ်ဂီဝ်ထိုမ်လွံးယူ၊ဆေးယဝ်ဆဲ ဆင်းပီးမွဂ်၊လတ်းသပ်း  
လီလံးစဆေး။

ဆင်းပီး သိုပ်၊တင်၊လတ်းစဆေး ဗုဒ္ဓ်ယိုင်းကိုင်း  
ရှိုတ်းဂါဆ်ယူ၊ ဆေးဆေးဂါဆ်မူဆ်းလုံလူလ်းဂျ၊မစပ်တင်း  
လံဆဲ တိုဆ်းကမ်၊လံးရှိုင်းသုဆ်းလံး ငိုဆ်းပဂ်းဆေး ကျ၊  
ယူ၊ စလးငိုဆ်းပဂ်းဆေးပေးယူ၊လီ ပုခင်းတု၊စပ်လေးလေး။  
ပခင်းရှိုတ်းပုခင်းကဆ်ခိုင်း ကိုင်ဆိုဝ်ပဂ်းပိုင်မံမီးလုမ်း  
လုမ်းဝံယဝ်။ ယါမင်းဝင်းမိုဝ်းလီဝ် ဆင်းလုဂ်းဂမ်၊ဗေးပတ်း  
ပိုဆ်းဆဲ ဗုဒ္ဓ်ယိုင်းရှိုင်းဂါဆ်ယါဆ်မိုင်းတင်းမူတ်း မီးယူ၊မွဂ်၊  
80 လာဆဲဂေးသေ ဗုဒ္ဓ်ယိုင်းကိုင်းကဆ်ရှိုတ်းသင်းဂါဆ်  
ဝါဆ်းယူ၊ ဆေးဆေးဂါဆ်စမးဝါဆ်း စလးဆေးဂါဆ်မူဆ်း  
လုံလူလ်းဂျ၊မစပ် စပ်းပေးမီးဝံတင်းဆမ်ယဝ်။ ဗုဒ္ဓ်ယိုင်း



နှိုင်းဂါဆဲယါဆဲမိုင်းစပ် ဆမ်ဆေတါဆဲဆဲသေတု၊ လွင်း  
ကိတ်,စစစွာဂင်း ပမ်လွင်းရှုမ်,လူမ်းစပ် သုဆဲ,လဲးစပ်  
စလး ဆေးဂါဆဲစပ် လူလုးပဂ်းပိုင်မံမီးစတု ပံ,မီးလးလး  
တေလဲးရှုဆဲဆင်,ဆဲယူ,ယဝ်။ ရှပ်းဆမ်စလး ဖွင်းမိုင်း  
ဝမ်းယို,ဝမ်းလူင် မိုမ်ဆင်, ဝမ်းဆင်းယိုင်းလုမ်းဖှာ  
မိုင်းဆဲဆဲ ဆင်းယိုင်းရှပ်းစပ်တင်းလံ တေလဲးစွမ်းတုမ်  
ဖွမ်းရှုမ်းဂါဆဲ ကွမ်ဂါဆဲပံယါင်းတါင်း စဆေဂါလုံ တုဂ်း  
ယွမ်းသုဆဲ,လဲးသုဆဲ,ပီဆဲဆင်းယိုင်းဂျ,ယူ,ယဝ်။ ပေး  
မိုင်းရှုတ်းဖဲဝ်ခိုဆဲး ဝါဆဲးဖွမ်းမိုင်းမမ်း ကွင်းတီးဖွမ်း  
ယဝ်ဂေး ဆင်,ရှိုပ်ရှုမ်းလှိုင်းကမ်ကမ်,ပံ,ပွင်,လုံ ပံ,ရှု  
ရှုဆဲစပ် တေပွင်,လုံရှု,ရှုဆဲမေးဝေး ဆေးဂါဆဲတင်းလံ  
ကမ်ဖွမ်းယိုင်းရှိုတ်းသါင်းယူ,လှိုင်းဆဲဂေး ပီဆဲဆေးဂါဆဲ  
ဆဲဆဲဆဲ တေလဲးကွမ်ဂါဆဲစဆေး,ယူ,ယဝ်။ တူဝ်ထူပံး

66

ဆေးဂါဆဲလှိုင်းကမ်  
ဖွမ်းယိုင်းတင်းလံစပ် ရှိုတ်းသါင်းယူ,ဆဲဆဲဂေး  
ပီဆဲဆေးဂါဆဲ

99

တါင်းရှု,တါင်းရှုဆဲ ကမ်လဲးမိုင်းတီးပင်ကုပ်,ကူဝ်း  
လှိုင်းဆဲဆဲဂေး တေလဲးခိုဆဲးကွမ်ဂါဆဲ ခိုဆဲးထူဂ်းထွဂ်,  
မွဂ်,လာတ်းစဆေဂါဆဲ သိုပ်,ယိုဆဲးပိုဆဲးပမ်ဂါဆဲ ရှုင်း  
ရှုင်းစွာင်စွာင်ယူ,ယဝ်။ ယဝ်ဂေး တေလဲးကွမ်ဂါဆဲသိုပ်,  
ယိုဆဲးပိုဆဲးပေး ပံ,ကမ်တီမ်းဝံဝေး “ဆေးဂါဆဲလှိုင်းကမ်  
ဖွမ်းယိုင်းတင်းလံစပ် ရှိုတ်းသါင်းယူ,ဆဲဆဲဂေး ပီဆဲဆေး  
ဂါဆဲ” ဆဲ ရှုးလွတ်,တူဝ်းဆဲးလေး တွမ်းဖွမ်းမေးဂျ,  
တိုဂ်းသုဆဲးဂျ,ဆင်,ဆဲယူ,ယဝ်။

စပ်းမံ ရှပ်းစေး ကုပ်,ကူဝ်း ထီင်းကမ်ဆိုင်လမ်း  
ပီဆဲလွင်းဂျ,ခံရှုမ်းစလး ဖေးစီဆဲကမ်ဖွမ်းယိုင်းစပ်  
လါင်းလဲးထူပံးလုးဆဲဆဲသေ ဆင်းထေးထေး လုမ်းဂပ်း  
သါဆဲလွင်းဆင်းယိုင်းတံး (SWAN) ဂေးကွမ်ရှုဝ်  
တါင်,လာတ်းကုပ်,ကူဝ်းဂျ,....။ □



# ဗူယိင်းလိဝ်းပံတၢင်းယူ, ခလး လွင်းဂၢ.ခါဂူဆိး

ဆၢင်းထေးထေး လုမ်းဂပ်းသၢဆိလွင်းဆၢင်းယိင်းတံး  
(SWAN) ပီဆိဂျေ.ကွဆိရှုတ် ကုတ်,ကုတ်းဂျ, .... ။

ဆၢင်းထေးထေး တၢင်း,လၢတ်းကုတ်,ကုတ်းခဆ  
လွင်းပိုင်ပီဆိဂၢဆိဂၢ.ခါဂူဆိးခလး လွင်းလံးဂီတ်,ခစ  
ခရှ.ဂင်း လွင်းဂၢ.ခါဂူဆိးဂျ,ယူ,ယဝ်။ လိမ်မိုဝ်းပူဆိမး  
15 ပီး ဆဆိ ဗူယိင်းလိဝ်းကဆိယူ,ရှၢင်း,ဂံဆိးခူးဆိးဝီင်း  
တင်းဆမ်ဆိ လံးခါ.မးဆိးဝီင်းယို,ဝီင်းလူင် ခလးလံးမး  
မိုဝ်းမိုဝ်းဆိဂးသေ ကွဆိဂၢဆိရှုတ်းဂၢဆိမးယူ,ယဝ်။  
ဂူလ်းဂး ကမ်,လ်းဆးဂၢဆိ ကဆိခပ်းခွၢင်း,ပဂ်းပိုင်မံမီး  
ခလး လိဝ်းခပ်ဆိ တိုဆိးကမ်,လံးတုင်းရှပ် လွင်းဂီတ်,  
ခစခရှ.ဂင်းပဆိသင်လးလး။ ပုဆိးတၢ, ဗူယိင်းလိဝ်း  
ဆဆိတင်းလံ တေလၢင်းလံးခပ်းရှုတ်းဂၢဆိဆဆိ လိဝ်း  
ခပ်လံးလတ်းခါမးပူဆိမး တၢင်းယၢပ်,တၢင်းဗိုတ်,လံ  
လံလဆိ ဆင်,ရှိတ်လံလံး?

- ❖ တၢ,တေလံးရှုတ်းဂၢဆိဆဆိ. လံးလုဂ်.တီးဝါဆိး  
ကွဂ်,တၢင်းမး ရှုးဗီဝ်ထိုင်ဆိးခူးဆိးဝီင်း။
- ❖ တၢ,တေကွဂ်,မးရှုတ်းဂၢဆိဆဆိ. လူဝ်,လံးရှပ်.  
ရှု.ဝံ ခေးမုဆိးခါပ်,သၢဆိကွဆိတၢင်း။
- ❖ ခေးမုဆိးခါပ်,သၢဆိ ကဆိလူဝ်,လံးရှပ်ရှု.ဝံဆဆိ  
လံးမးတီးဂူဆိးလိဝ်းယူ,ရှိမ်းဂိဆိလမ်ဂဆိ ကူလ်း  
ဂျေ.ကူလ်းခသး ခလးလဝ်းခွင်ဂၢဆိခပ်။
- ❖ ဂူဆိးယူ,ရှိမ်းဂိဆိလမ်ခပ်။ ကူလ်းဂျေ.ကူလ်းခသး  
ခပ် ကမ်,ဆဆိ ဆေးဆးခပ်သမံ ပီဆိဂျေ.လွံးထီမ်  
ရှုပဆိဂၢဆိ။
- ❖ ဝံးမး လံးခါမ်,ရှုဂ်းကပ်းခါဆိး ဆိးဝီင်းဂးရှီင်း  
ကမ်,ဆဆိ ဝီင်းလိဝ်း။
- ❖ မိုဝ်းရှုဂၢဆိဆဆိ လၢင်းလံးဂၢဆိကဆိကမ်,ခွံး  
ရှီတ်း။ ဂၢဆိကဆိကမ်,လံးမုင်းမုင်းဝံ မၢင်ပွဂ်းမၢင်  
လွံ လၢင်းထူပးလး လွင်းတိုဝ်းရှုဂ်းတူဝ်းခိင်း ခလး  
တုမံတိုဝ်.ပံးလိ။

❖ ခပ်းရှုတ်းဂၢဆိယဝ်းသေတၢ, မၢင်ပွဂ်းတေကမ်,လံး  
ဂးရှီင်း/လၢင်းဂျေ.လၢင်းပီဆိလံး။

လွင်းလံးလံး ကဆိလၢတ်းခဆမးလိဝ်းဆိလိုင်  
လံးဝး ပီဆိလွင်းဂၢဆိဂၢ.ခါဂူဆိး (Trafficking) ဆိ  
ဆၢင်းထေးထေး တၢင်း,လၢတ်းသပ်းလီင်းခဆဂျ,။

တၢ,ရှုးဗူယိင်းခပ်တင်းလံ တေလၢင်းခဝးလွတ်း  
ဗေး လွင်းဂၢဆိဂၢ.ခါဂူဆိးဆဆိခလးသင်၊ တၢ,ရှုးလွင်း  
ဂၢ.ခါဂူဆိးတေလူတ်းယွမ်းဂျ,ဆဆိခလးသင်၊ တၢ,ရှုး  
လၢင်းရှုတ်းသၢင်းဂၢဆိခါဆိဂျ,လံး ဂတ်းဂတ်းယီဆိယီဆိ  
ဆဆိခလးသင်၊ တၢ,ရှုးလၢင်းခဂးလိတ်းပဆိရှုပုသဆျ,  
လွင်းဂၢ.ခါဂူဆိးဆဆိခလးသင် ထုဂ်,လီလံးရှုတ်းသၢင်း  
ဂျ,ဆင်,ရှိတ်လံလံဆိလိုင် ....

❖ ရှီင်းဂၢဆိယၢဆိမိုဝ်းတင်းလံဆိ လူဝ်,လံးရှု.လဂ်းဝံ  
မုဂ်လုမ်းကဆိတေပဆိတၢင်းလွံးထီမ်လံး ပုဆိးတၢ,မိုဝ်း  
ထူပးလးပဆိရှုပုသဆျ, ခလးတၢင်းယၢပ်,ဗိုတ်,။

❖ ဆးဂၢဆိခလးရှုင်းဂၢဆိ တေလံးပီဆိတီးမီးလွင်း  
ရှုမ်,လူမ်းဂၢင်းဗေး။ သင်ဝး မီးပဆိရှုပုသဆျ,မးဆိလိုင်  
တေလံးမီးလွင်းလံးပုဆိးတၢ,ခဂးလိတ်းလံး။

❖ တေလံးမီးပဂ်းပိုင်မံမီး/ လွင်းလံးဂမံထီမ် တၢ,  
လွင်းခိုဂ်းခါဂျ သေကဆိကဆိ

❖ တေလံးရှုတ်းဂၢဆိခါဆိဂျ, တၢ,ရှုးလွင်းဂၢ.ခါဂူဆိး  
ဝံးရှုဂျ,။

❖ တေလံးခါဆိးခါဆိးပူဆိထတ်းတူလ်းဝး တၢ,ရှုး  
လွင်းဂၢ.ခါဂူဆိးဝံးရှုဂျ,ဆဆိ ရှီတ်းသၢင်းသင်မးလံလံး?  
ပွင်သၢင်းယဝ်တူဝ်းဆးဂၢဆိသင်မးလံလံး? လွင်းကဆိ  
ရှုတ်းမးလိဝ်းဆဆိ လွင်း,မီးလွင်းခိုဝ်းယမ်တိုဝ်ထိုင်? လၢ,  
ဂျ,လိဝ်းဆိ ဆၢင်းထေးထေး တၢင်း,လၢတ်းသပ်းလီင်း  
ခဆဂျ,ယူ,ယဝ်။

တီးတုမဆိးလိုင် ဆင်,ရှိတ်လွင်းဂၢ.ခါဂူဆိး တေ  
ဝံးရှုဂျ,ဆဆိ ရှုဆိတေ,ထိုင်မိုဝ်းလိပ် ကမ်,ပံ,လၢင်း  
ရှုတ်းသၢင်းလွံးထီမ်ပဆိလံးရှု,ထိုင်တီးထိုင်တၢင်း။ ပုဆိး



# လွင်းခံ့စၢမ်း၊ ခပ်းယူ၊သင်း ဆိးစလးတွမ်း၊ သၢပ်၊ခမးဆမ့်မွင် စလး လွင်းရှမ်းရှမ်းပွင်သၢင်း

ဆၢင်းဂီ၊ရှပ်, (Reiko-MMN)  
ပီဆိဂေး၊ကွဆိရှပ် တၢင်း၊လၢတ်၊ကုပ်၊ကုပ်၊  
သပ်းလီင်းဆေဂျ၊ ....။

ဆိးစပ်းမံ ဆၢင်းဂၢဆိရှမ်းရှမ်းပွင်သၢင်း တီးလေး တွမ်းသၢပ်၊ဆမ့်ခမးမွင်ဆဆိ မိုင်းထံး၊ မိုင်းလၢဝ်း၊ မိုင်းဂမ်၊ပေးတီးယး၊ မိုင်းမၢဆိးစလး မိုင်းစီတံ့ဆၢမ်းခပ် ခပ်းပုးရှမ်းသၢင်းလူလ်းဂဆိဝံ့ယူ။ ပိုင်လူင်မဆိးစတုကိုင် ပီဆိလွင်းခံ့စၢမ်း၊ခပ်းယူ၊သင်း ဆိးလေးတွမ်းသၢပ်၊ဆမ့် ခမးမွင် 6 ကိုင်းမိုင်းခပ် ဂပ်းသိုပ်၊ငှပ်ငိ ရှမ်းရှမ်းဂဆိပွင် သၢင်းဆၢဂၢဆိ ရှပ်းတုမပုဂ်းသုဆိး ဆၢဂၢဆိခွဆိခွ၊ လူလ်းဂဆိယူ၊သေ မိုင်းဆိးပီး 2005-2007 ပုဆိးမၢဆိ လံးရှမ်းဂဆိယိပ်းဂီမိးစဂးလိတ်း လွင်းခွရှမ်း၊ လွင်း တီလွပ်း၊ လွင်းရှေးလိပ်းသုင်၊ပွဂ်းမိုင်းခိဆိးမိုင်းတင်းဆမ် မးယူ၊ဆယဝံ။ ဆိးစပ်းမံ ပၢင်ကုပ်၊ကုပ်၊ဆဆိ ဆၢင်း ယိင်း 23 ဂေ၊ ကွဆိဂဆိခပ်းရှမ်းကုပ်၊ကုပ်၊လွမ်းဂျ၊ ယူ၊ယဝံ။

ဂီ၊ရှပ်, (Reiko) စတ၊ပၢင်ကုပ်၊ကုပ်၊လူလ်း ထၢမ်စေးထၢမ် လွင်းကဆိရှီင်းဂၢဆိယၢဆိမိုင်းခပ် လံး ထုဂ်၊တီလွပ်း လံးထုဂ်၊ရှေးလိပ်းသုင်၊ခိဆိးမိုင်းမိုင်းဆဆိ ဖူးခပ်းပုးရှမ်းပၢင်ကုပ်၊ကုပ်၊ခပ်သမ့် မီးလွင်းရှမ်းထိုင် ဆင်းရှိပ်?။

ရှမ်းထိုင်ဝး ပီဆိလိုင်လမ်၊လွင်းခိဂ်လိဂ်ယု၊လူင် ရှး? ကမ်၊ဆဆိ ရှမ်းထိုင်ဝး ပီဆိလိုင်လိဂ် လိုင် ဆွံ ရှပ်းရှး?။

သင်ဝးလံးထုပးလုးလွင်းကိုင်းဆဆိကိုင် လံး ယိဆိးတိုင်လွင်၊ရှိပ်?။ လွင်းဆဆိ ရှိတ်းရှိးမီးလွင်းတုမ ယွဆိးဖေဝလုင်းပၢဆိ ရှီင်းဂၢဆိယၢဆိမိုင်းခပ်ဆင်းရှိပ်?၊ ရှိတ်းရှိးပီဆိမး ဖွဆိးလု၊သင်လံလံ? ဆိဂျ၊ယူ၊ယဝံ။

ဖူးခပ်းပုးရှမ်းပၢင်ကုပ်၊ကုပ်၊ ကိုင်းတွဆိယၢမးလံး ထုပးလုးမး လွင်းလံးခမ်၊တီလွပ်းခပ် ခိဆိးတွပ်၊လၢတ်၊ စဆဝး လွင်းလံးခမ်၊တီလွပ်းဆိ လီဂှပ်းစတုစတုစလး ယိဆိးတုဂ်းလွင်ခွ၊ တေ၊ထိုင်ယၢမးလီဝ် ရှပ်းရှမ်းထုပး လုးတင်းတမ်၊ဆုတ်၊မိုင်းလွဲဂေး၊ ယင်းတိုဂ်၊ရှပ်းရှေးယူ။ ရှီင်းဂၢဆိယၢဆိမိုင်း ရှမ်းမိုင်းမၢဆိးဂမ်၊ဖွင်းဆိ ဝံးသေ လံးထုဂ်၊တီလွပ်းဂျ၊ယဝံ လံးထုဂ်၊ဆိရှပ်းပီတံးဂေး၊ ယင်း မီးမးဂွဆိ၊ဝးဆိယူ၊ယဝံ။

ဂီ၊ရှပ်, (Reiko) သိုပ်၊မွဂ်၊လၢတ်၊စဆထီင်း လွင်း တုင်ထုပး ကဆိမဆိးဆၢင်းယၢမးလံးရှပ်းထုပး တွင်းထၢမ် ဂဆိတင်းရှီင်းဂၢဆိယၢဆိမိုင်း ကိုင်းလံးထုဂ်၊တီလွပ်းမး 100 ဂေ၊ပံပံဆဆိယဝံ။ လူင်ပွင်ကိုင်းမိုင်းထံးခပ် ရှိတ်း ပဆိဝံ့ရှီင်းဂၢဆိ လူလ်းခပ်းစွင်၊တြး ပဂ်းပိုင်မံမီး ပုဆိး တု၊ရှီင်းဂၢဆိယၢဆိမိုင်း ကိုင်းခပ်းမးရှိတ်းဂၢဆိယူ၊ ဆိး မိုင်းထံးဆိဆိသေတု၊ လွင်းမဂ်းတတ်းစရှ၊ရှမ်း၊ စလး လွင်းဂမ်ဂိဆိးတိုဂ်၊မီးယူ၊တင်းဆမ်။ ရှီင်းဂၢဆိယၢဆိမိုင်း ခပ်ဆိ မီးဝတ်းဝံ့ရှီင်းဂၢဆိယူ၊သေတု၊ ကမ်၊မီးသုဆိ၊လံး တု၊ကွဂ်၊ဆွဂ်းပိုဆိတီးကဆိယူ၊သပ်းဝံ ကမ်၊မီးသုဆိ၊ ရှု၊တု၊ပံတၢင်း ရှု၊တၢင်း၊စလးတွမ်းစလးဝီင်း ဆိးမိုင်း ထံးလံးလွတ်းလွတ်းလီဝ်းလီဝ်း။ သင်ဝး၊ ကွဂ်၊ပုဆိပိုဆိ တီးကဆိတီမးမံဝံ့ဆိးဝတ်းဝံ့ဆိဆိကိုင် လၢင်းလံးထုပး လုးလွင်းတီလွပ်းယူ၊ယဝံ။

လွင်းတီလွပ်းဆဆိဂေး၊ လၢင်းပေး၊ပီဆိလံးရှုးတီး တီးစလး ပိုင်ပီဆိလံးလံးမိးယူ၊ယဝံ။ ဂမ်၊ဖွင်းသမ့် လံး ခမ်၊တီလွပ်းဆိဝံ့သိဆိးတု၊သံတၢင်း မိုင်းဖွင်းဂျ၊ဂၢတ်၊ ရှု၊စလးရှု၊လုးပီးဆွင်ကုလ်းဂေ။ ဂမ်၊ဖွင်းသမ့် လံး ထုဂ်၊တီလွပ်း တီးဆိးဆၢဂၢဆိ ကမ်၊ဆဆိ တီးယူ၊သပ်း။ ဂမ်၊ဖွင်းလံးထုဂ်၊တီလွပ်း မိုင်းခိ၊လူတု၊ခိ၊ဂး ဖွင်းမိုင်း ခိဆိးရှိး၊ မိုင်းခိဆိးမိုင်း။ ပေးတီလွပ်းယဝံ သမ့်ကပ်ဂျ၊

ဂုမ်းစင်ဝံ ဆွဲးစွန်းရှင်းဖေဂ်း တမ်,ဆူတ်,တေးမေးသေ လံးထုဂ်,သုင်,ဂျ,တီးလီဆဲလိဆဲ လိုပ်းရှေးသုင်,မိုဝ်းခိုဆဲး မိုဝ်း။ ဂုလ်းဂျ, နှိုင်းဂါဆဲယာဆဲမိုဝ်း မာင်ဂေ့.မာင်လွံဂုလ်း ခိုဆဲးမိုဝ်းခိုဆဲးရှိုဆဲးစပ်။ ဂမ်းပုးဆဲမဲစတု ပေးပွံ,တီး လီဆဲလိဆဲယဝံ ခိုဆဲးစာမ်းစပ်;မုးဆွဲးမိုဝ်းထံးသေ ခိုဆဲး မုးရှိုတ်းဂါဆဲခိုဆဲးတီးဆေးဂါဆဲဂပ်, ဂမ်း,ဆဲဆဲ မုးရှု ဂါဆဲမ့,သေ သိုပ်,ယူ,ဂျ,ရှိုတ်းဂါဆဲဂျ,ထီင်းဆွဲးမိုဝ်းထံး။ နှိုင်းဂါဆဲယာဆဲမိုဝ်းစပ်တင်းလံဆဲ လံးစာမ်း,တိုလွပ်းလိုပ်း ရှေးသုင်,မိုဝ်းခိုဆဲးမိုဝ်းဆင်,ဆဲဆဲ ထုပ်းတင်းယာပ်, ဖိုတ်,ဆဲဆဲယု,လုင်သေ စတ်းနှိုင်းတေး,သု; ပုဆဲးတု, ဖေယူ,သပ်း ကပ်တူဝ်လွတ်းဆွဲးမိုဝ်းထံးဆဲယူ,သေတု. လိုဝ်းစပ်တင်းဆဲဆဲ ကမ်း,ရှု.ပပ်းပိုင်မံမိ; သုဆဲ,လံး သုဆဲ,ပီဆဲ စလးစေးမုဆဲးစာပ်,သါဆဲ ကဆဲဂီပ်,ဂပ်း လုလ်းလွင်းနှိုင်းဂါဆဲယာဆဲမိုဝ်းစပ်လုးလုးယူ,ယဝံ။

ဝင်းလံးပိုင်ပီဆဲ ကဆဲလံးထုဂ်,တိုလွပ်းဆဲဆဲ မီး လံပိုင်လံသီဆဲးဂုလ်းသေကမ်း,ဂျ, လွတ်းလံးကဆဲလံး ထုဂ်,လီတ်းတွင်းထမ် မိုဝ်းထုဂ်,တိုလွပ်း စလးဝင်းလံး မိုဝ်းလံးထုဂ်,ဂုမ်းစင်ဝံလိုဝ်းဆဲဆဲ လီဂုဝ်စု လီလုံလူ. စတုစတုဆဲ ရီ,ဂုဝ်, (Reiko) တာင်,လာတ်းသပ်းလီင်း စဆဲဂျ,ဆင်,ဆဲယဝံ။

ဝံးလံးထုဂ်,တိုလွပ်းယဝံသေ မိုဝ်းကပ်ဂျ,လီတ်း တွင်းထမ် တီးရှင်းစင်ဆဲဆဲဂေး မာင်ပွဂ်;မာင်လုံ လံး ထုဂ်,ရှိုတ်းလွင်းရှု,လုံရှိုင်းစတုစတုယူ,ယဝံ။ ဖူး ယိုင်းဖူးလံးမာင်ဂေ့.ဆဲ လံးထုဂ်,ကျ,ဝီ,လုဂ်းတုလ်း ဆဲး ရှုးဂုဆဲး; ဆဲးခိုင်းကင်,ဂျ,ဖူးယိုင်းစပ်လိုဝ်းဆဲယဝံ။ ဖူး ယိုင်းမာင်ဂေ့.သမံ လံးစာမ်း,လူလံးဂဆဲလဆဲ မိုဝ်းဖွင်း ရှိုင်းကွဂ်,ကပ်ဂျ,လီတ်းဆဲးရှိုင်းတီးလပ်လပ်ဆဲဆဲယဝံ။

ပီဆဲယူ,မီးယူ,ဆင်,ဆဲဆဲသေတု. ကမ်း,လာင်းဂျ, တိုင်း,လာတ်းတီးလုံ. ကမ်း,မီးဖွဲမုးလွပ်,ထမ်ပဆဲ ကပ် လိုင်းကပ်လာင်း လွံးထီမ်တုလ်းထိုင်ပဆဲလုးလုး။ ယုဆဲဆဲဆဲစလး ယူ,တီးလုမ်းကီမ်,ကီမ်,ကီမ်,(MMN) စပ် တိုဂ်တုဆိုင်ပုဂ်းသုဆဲး ပုဆဲးတု,လွင်းတေဂိုတ်း ယိုတ်းဝံးရှု,ဆဲဆဲယူ,ဝုးဆဲယဝံ။ တီးစတုမဆဲး ဖူး လိုဝ်းကဆဲတေလံးကပ်ပုဆဲးဖွဲဆဲး တုလ်းထိုင်ရှိုတ်း သာင်းဂျ,လွင်းဆဲ ပီဆဲလုင်ပွင်လိုင်းဆဲသေတု. ဖူးယိုင်း

ဂမ်ဝံကျ,ဆဲ, ဖူးမီးပုဆဲးဖွဲဆဲး လုင်ပွင်လိုင်းစပ်တင်း လံဆဲ ရှုလ်းမီးတင်းလာတ်းလံလံဂုလ်းသေ တု,ရှုးတေ လုင်းမိုဝ်းတုလ်းထိုင်ရှိုတ်းသာင်းပဆဲဂျ,စတုစတုဆဲဆဲ ကမ်း,မီးလံးတင်းမဆဲး။ ယုဆဲဆဲဆဲစလး ဆင်,ရှိုပ်လွင်း ကြေးဖိုင်,ပိုင်း တေဆဲဆဲဆဲဆဲတူဝ်မုးလံးစတုစတုဆဲဆဲ ရှပ်းတေလံးတိုဂ်းသုဆဲးတုဂ်းယုဆဲးဂျ,ယူ,ယဝံ။

ရှပ်းတေလံးကွဆဲဂါဆဲတုဆိုင်တုဂ်းယုဆဲး တု,ရှုး လုတ်းယုမ်းလွင်းတိုလွပ်း။ မိုဝ်းတုဆိုင်တိုဂ်းသုဆဲးတုဂ်း ယုဆဲးဆဲဆဲဂေး တေလံးလွံ.တိုဂ်းလွတ်းလံးပဂိုဗယ,လံ မိုဝ်းလံပိုင်သေရှိုတ်းသာင်းဂျ,။ တူဝ်ယာပ်,မဆဲး မိုဆဲ ဆင်,နှိုင်းဂါဆဲယာဆဲမိုဝ်း လိုဝ်းမီးဝတ်းပွဲဂုမ်းနှိုင်းငါဆဲး စပ်ဂျ,ဂေး. တေလံးမီးသုဆဲ,ဂျ,တု,ပံတင်းလံးဂျ,တီး ဆဲးမိုဝ်းထံးပတ်းပိုဆဲ စလးဂျ,မုးလံးလွတ်းလွတ်းလီင်း လီင်း။ ဆွဲးသေဆဲဆဲ လွင်းကဆဲဂံလံးရှုဆဲပီဆဲယူ,ခိုဝ်း ခိုဝ်းထီင်းကဆဲဆိုင်လမ်း နှိုင်းဂါဆဲယာဆဲမိုဝ်းလိုဝ်းရှိုတ်း ဂါဆဲယူ,ဆဲးရှိုင်းဂါဆဲဂမ်းဖွဲဆဲးဆဲ စပ်,ရှိုတ်းဂါဆဲယဝံ ပံ,ပေးရှိုင်း သမံခိုဆဲးကွဂ်,ဂါဆဲပံးဂျ,ဆဲဆဲယဝံ။ ယုဆဲ ပိုဝ်းဝုးလိုဝ်းစပ်ဆဲ ကမ်း,လံးဂျ,လာင်းဂျ,နှိုင်းမာဆဲ,မာဆဲ, ခိုတ်းမိုဝ်းခိုဆဲးယမ်းစလးသင်၊ ကမ်း,လံးရှပ်းသုဆဲ,လံး သုဆဲ,ပီဆဲဂုဆဲးရှိုတ်းဂါဆဲတီမ်ထုဆဲးဆဲဆဲစလးသင်၊ ကမ်း,မီးသုဆဲ,လံး လွင်းပံးယူ,လီဆဲဆဲစလးသင်၊ လံး စာမ်း,လွင်းလီဂ်,စဖေ တိုဂ်းတိုင်မိပ်,ပီဆဲးလီဝ်ရှိုင်းဆဲ, ဆဲဆဲစလးသင် လိုဝ်းဆဲဆဲယဝံ။

ဆွဲးသေဆဲ ဆင်,ရှိုပ်ဖူးမီးပုဆဲးဖွဲဆဲးစပ် တေရှု. ပွင်,ရှုဆဲထိုင်လွင်းလိုင်းဆဲ တိုဝ်းလိုဝ်းမုးဆဲဆဲ ရှပ်းစပ် တေလံးစတ်းလုံရှိုတ်းသာင်းဂျ,။ ယဝံဂေး တု,ရှုးဖူး လိုဝ်းလံးစာမ်း,တိုလွပ်းစပ် တေသာဂ်းသု,လုမ်လုံဆဲဆဲ ဂေး တေလံးရှုလံးတင်းလွံးထီမ်ပွင်သာင်းပဆဲဂျ,ယူ, ယဝံ။ ဆင်,ရှိုပ်လွင်းတိုလွပ်း တေလုတ်းယုမ်းမုးစလး ဆင်,ရှိုပ်လွင်းစပုဂ်ဆဲလုလံ မီး,ဆဲးဂ်းတိုဂ်းတိုင် လွင်းပူဆဲ ပီဆဲသုဆဲ,လံးသုဆဲ,ပီဆဲ ဆိုင်ဖူးလံးစာမ်း,တိုလွပ်းစပ် တေလုတ်းယုမ်းမုးဆဲဆဲ လုမ်းရှပ်းစေးရှိုင်းရှိုင်းမုး စေး စဆဲဆဲမင်းတင်,ထိုင် (9) စေးယူ,ယဝံ။ တု,ရှုးလံးကွဆဲ ဂါဆဲတိုင်း,ပာင်,ကုပ်,ကုပ်,ကုပ်,ပုပိုင်ဂါဆဲသေ ထတ်းလိုဂ်းကပ် စေးကဆဲတေခိုင်းယမ်တိုဝ်ထိုင်လိုဝ်းသုတ်း စေးသွင်စေး



ဆခင်း မခင်းဆောင်းတိုင်,လတ်းဂျါ, မိုခင်းဆင်,ပုးတိုးဆံ့ ယူ,ယဝ်။

- (1) လွင်းကခင်းမဂ်းတတ်းစဂ့,ရှမ်းဝံ လွင်းဂျါ,တုးပံ တောင်းနှိုင်းဂါခင်းယါခင်းမိုင်းစပ်။ (Mobility)
- (2) လွင်းပေးလီဝ်ခင်းလောင်း ကမ်း,ပခင်းနှိုင်းဂါခင်းယါခင်း မိုင်းစပ် ယိပ်းဝတ်းဝံဂိုဂ်းတူဝ်။ နှိုင်းဂါခင်းယါခင်း မိုင်းဂမ်းဖွင်းဆံ့ ဂံ့ဂံ့လံးထုဂ်,တိလွပ်းယူ,တု,သေ, ယဝ်။ ယွခင်းပိုဝ်းသင်ဆံ ပေးလီဝ်ခင်းလောင်းစပ် ဂ်းပ သိမ်းဝံ ဝံနှိုင်းဂါခင်း ဂျါခင်းဂိုတ်းဂါခင်းစပ်သေ ကမ်း, ပခင်းနှိုင်းဂါခင်းယါခင်းမိုင်းစပ် ယိပ်းဝတ်းဝံဂိုဂ်းတူဝ် ဆခင်းယဝ်။ (Disallow confiscation of personal documents)
- (3) လွင်းကခင်းလံးပခင်းဝိုခင်းသူးဝိုခင်းလမ်း တု,ရှ်း လွတ်းကွဂ်,လံး လွင်းတိလွပ်းဂုမ်းစင်။ ဂမ်းဖွင်း သမံ့ လံး,ဝိုခင်းတင်းခမ်းယဝ်သေတု, ကမ်း,ခိုခင်း ပံ့,ပခင်းဂေးမီး။ (Stop extortion of migrants)
- (4) ယု,ရှ်းမီး လွင်းကခင်းကပ်တိုင်,လွင်း စဆလိုင်; သေ မုးစုခင်းသွဂ်းတိလွပ်း။ မိုခင်းဆင်, စဆလွင်း ယုးမဝ်းဂမ် ကမ်း,ဆခင်း သေလွင်းလွင်းရှ်းပိခင်း ဝိုခင်းဝင်;လွင်းတင်းသေ ကုးထမ်,မ မုးစပ်;စုခင်း သွဂ်းတိလွပ်း။ (Clear procedure, i.e. stops and searches)

- (5) ဖွင်းမိုဝ်းကပ်ဂျါ,ဂူတ်,လီတ်းတွင်းထမ် တီးရှိုင်း ဖခင်းဆခင်း ရှ်းမီးဂျါခင်းပိခင်း,ဖေး,သု,ပခင်း ပုခင်းတု, ဖူးလံးထုဂ်,တိလွပ်းမပ်,မံစပ်။ (Interpreters at police stations)
  - (6) ယု,ရှ်းမီး လွင်းစပ်;စုခင်းသွဂ်းတိလွပ်း ဖွင်းဂါခင်း စမ်းဂါခင်းခိုခင်း။ (No arrest at night)
  - (7) ရှ်းပိခင်းစွဂ်း ကမ်း,ဆခင်း ရွင်းဂုမ်းစင် ကခင်းမီးလွင်း မူတ်းသို။ ဆိုခင်းစွဂ်း ကမ်း,ဆခင်း ရွင်းဂုမ်းစင်ဆခင်း ရှ်းမီးရွင်းဖေး,ကခင်းမူတ်းသို စလး;ခိုင်းလွ်,တိုဝ်း လွင်းမူတ်းသို တိမ်ထူခင်းလီငါမ်း။ (Improve the sanitary and other facilities at detention centre)
  - (8) မိုဝ်းလီတ်းတွင်းထမ်ဖူးယိင်းဆခင်း ရှ်းပိခင်းတမ်, ဆူတ်,ဖူးယိင်း ကမ်း,ဆခင်း ရှ်းမီးတမ်,ဆူတ်,ဖူး ယိင်း။(Female officers at police station and IDC)
  - (9) ကွင်းတီးတွင်းထမ် ဂူတ်,ထတ်းမင်တီးတီးဆခင်း ယွခင်းကမ်း,သူးမီးရွင်းဆမံ့စလး ဖူးလီဝ်းလံးပံ့, တု,လံးစမ်း, လွင်းလီတ်းထတ်းတွင်းထမ်စပ် ဂံ့ လံးထုဂ်းလုး လွင်းယပ်,ဖိုတ်,တု,ဂျါ,ဖေး,ကွခင်း, ဖေးလွင်း။ ဂွပ်းဆခင်း ရှ်းစပ်;ခိုင်းပခင်း ရွင်းဆမံ့ တိမ် တိမ်ထူခင်းထူခင်း။ (Total toilet stop)
- ဂိုဝ်,ဂပ်းလူလုး; ခေးတိုင်,ထိုင် 9 ခေးပုးခိုဝ်ဆံ့သေ ဖူးယိင်းလီဝ်းမုးစပ်;ရှ်းပမ်းပင်ကုပ်,ကွင်းတင်းလံးစပ် ကွခင်းကခင်းပခင်းတင်းရှခင်းထိုင် ကုပ်,ကွင်းဂျါ, ဆင်,ပုးတိုး ဆံ့ယူ,ယဝ်။
- ◆ လွင်းသုခင်းလံးကွဂ်,တင်းဂျါ,မုးလံး ဂူးတီးဂူး လီခင်းလွတ်းလွတ်းလီဝ်းလီဝ်းဆခင်း ပိခင်းလွင်း ကခင်းလမ်း,လွင်းခိုဂ်းလိုဂ် ပုခင်းတု,နှိုင်းဂါခင်းယါခင်းမိုင်းစပ် တင်းလံးယူ,ယဝ်။ တု,တေလောင်းကွဂ်,တင်း တု,ဂါခင်း သုခင်း,တူဝ်လွ်။ တု,တေလောင်းဂျါ,စလ,လောင်းသူးလွ်းပီး ဆွင်းကူလုးဂေးလွ်။ တု,တေလောင်းဂျါ,ရှ်းပီးဆွင်း လိုဝ်းတိုဂ်း ရှ်းလံးယူ,လွ်။ တု,တေလောင်းဂျါ,ရှ်းပေး ဂျါ,ယူတ်းယု,တူဝ် ပုခင်းတု,ပံးယူ,လီ တီးရှိုင်းယု,ရှိုင်းယု,လွ်။ တု,တေ လောင်းဂျါ,ဂပ်းသိုဝ်, တိုင်,တီးတိုင်,လုမ်းစလး; ခိုခင်းပင် ဂုမ်းပင်သွခင်း ပုခင်းတု,သွခင်းရှ်းခင်းရှ်းတင်းရှူး,တင်းရှခင်း ခေး;မုခင်းစပ်,ငါဝ်းလွ်။ နှိုင်းဂါခင်းယါခင်းမိုင်းစပ်တင်းလံး

ဆွဲ လူဝ်,လံးမီးတိုဝ်တင်း မီးသုဆ်,လံး ဂျ,မးလံး ရူးတီး  
ဂူးလီဆ် လွတ်းလွတ်းလီဝ်းလီဝ်းယူ,ယဝ်။

◆ လွင်းတျ,ရှ်းလံးဂီဝ်းသိမ်းဝံ ဝတ်းဝံဗွဲမဆ်း ရှ်း  
ဂမ်းလွမ်းတူဝ်ယူ,တျ,သေ,ဆဆ်ဂေး; လံးဝျးပီဆ်  
လွင်းကဆ်လမ်,လွင်းစိုဂ်လိုဂ် ပုဆ်းတျ,ရှ်းဂါဆ်ယာဆ်  
မိုင်းစပ်တင်းလံယဝ်။ သင်ဝျး ပေးလီဝ်ဆ်းလင်းစပ်  
သမံ ဂီဝ်းသိမ်းဝံ ဝတ်းဝံဂူးဆ်းရှ်းဂါဆ်စပ်ဆ်လီဝ်း မိုင်း  
ကွတ်,တင်းဆွတ်; ဖွင်းလံးထူပံးတမ်,ဆူတ်,တေးမေးစပ်  
ဂူတ်,လီတ်;ဝတ်းဆဆ် ကမ်,လင်းကပ်ဆဆ်ဝတ်းဝံသင်  
လေး လင်းလံးစမ်,တိလွပ်းယူ,ယဝ်။ မိုင်းဖွင်းဂျ, ရွင်း  
ယူရှ်းယူ ပုဆ်းတျ,ယူတ်းယူတူဝ်/ ပံးယူ,လီဆဆ်  
ဂေး; တေလင်းလံးထူပံးလျး တင်းယာပ်,ဗိုတ်,တင်း  
ဆမ်ယူ,ယဝ်။ လင်းလံးလူ,သုမ်း သုဆ်,လံး လွင်းလီဝ်း  
ရှ်းလံးဆေးဂါဆ်ကဆ်စပ်စို;ရှ်းလံးဆဆ်ယဝ်။ ဆဲးဂူလ်း  
သေကမ်,ဂေး ဂွပ်းဝျး ပေးလီဝ်ဆ်းလင်းစပ် ဂီဝ်းသိမ်း  
ဝတ်းဝံစပ်ဝံလေး ပေးလီဝ်ဆ်းလင်းစပ် ရှ်းလွင်းကမ်,လီ  
ဆိုဝ်စပ်။ တီဂ်းတိုင်စပ်ယူ,ဂေး ဂေးလံးယိုဆ်ဂဆ်းသေ  
သိုဝ်,ရှ်းဂါဆ် တီးပေးလီဝ်ဂေး,ဆဆ်ထီင်းယူ,တီဂ်း  
တီဂ်းဆဆ်ယဝ်။ ဂမ်းလိုဆ်းသုတ်း ကမ်,ယိုဆ်ဂဆ်းသီး  
လံးလျးလျးသေ သင်ဝျးကွတ်,ဂါဆ်ဂျ,ပီတ်;ဆ ပေးလီဝ်  
ဆ်းလင်းစပ် ကမ်,သူးပဆ်စိုဆ်းဝတ်းဝံစပ်လေး တျ,  
တေဂျ,ရှ်းဂါဆ်,ထီင်းတင်း,တီးဂေး; ပေးကမ်,လေး  
ဝတ်းဝံဆ် လင်းထူပံးလျးတင်းယာပ်,ဗိုတ်,ယူ,ယဝ်။  
သင်လီဝ်ဝျး လံးယိပ်းဂီဝ်းဝတ်းဝံဝံ. ရှ်းလမ်းဂမ်းတူဝ်  
ရှ်းယူ,တျ,သေ,စတုလီဝ် တေမီးလွင်းကုဆ်,လွဲ၊ မီးလွင်း  
မဆ်းလွဲလံး ရူးတီးဂူးစပ်းယာမ်းဂူလ်းသေ လွင်းရှ်း,လူမ်း  
ဂင်းဗေး ပုဆ်းတျ,စပ်ဂေး; တေမီးမေးတိုဝ်းလီဝ်လံး  
ဆဆ်ယဝ်။ တေလင်း ဆင်းစိုဝ်းဆင်းတင်းဝံ လင်းစိုဝ်း  
လမ်းဂပ်,လံး ရှ်းရှ်းရှ်းရှ်းရှ်း တေလင်းကုပ်,  
ကွပ်းလတ်းလျ ဂွမ်းလင်းစိုဝ်းလမ်းဂပ်,လံး လူဝ်လူဝ်

လီဝ်းလီဝ်း ဆ်းစေးဂင်ဂူးဆ်းတင်းဆမ်သေ မီးမေးလွင်း  
မဆ်းလွဲ၊ စပ်းစေးကွတ်,ဂင် ဆ်းမုဂ်ဗုင်တူင်,ဝုင်ဂူးဆ်း  
ဆမ်တိုဝ်းလီဝ်မေးဆ်ယဝ်။

◆ ခေးကဆ်ဝျး တျ,ရှ်းဆ်းရှ်းစင် ကမ်,ဆဆ် စွတ်;  
မီးလွင်းမူတ်းသုဆ်ဆဆ်ဂေး; ပီဆ်လွင်းထုတ်,လီ  
လံးမီးလံးပီဆ်ကဆ်ဆိုင်ယူ,ဆ်ယဝ်။ ဖူးယိင်းလီဝ်းကဆ်  
ယာမ်းလံးစမ်,တိလွပ်းဂုမ်းစပ်စပ်တင်းဆမ် စိုဆ်းတင်,  
လတ်းစေးဂျ,ဝျး “ရှ်းဂုမ်းစင် တျ,ဖူးယိင်းဆဆ်ဂီဝ်း;  
ဂါဆ်ဆေး,သေ လွင်းမူတ်းသုဂေးကမ်,မီးစလေး လံးစမ်,  
တင်းမူတ်းလွဲ ယုင်းလွဲ စိုဝ်းယူ,တျ,သေ,ယဝ်။ တီးယူ,  
တီးဆဆ်ဂေး; ဂီဝ်းဂါဆ်းစလေး လံးဗိုတ်ဂါဆ်ဆဆ်း၊ မင်  
ဂေး,ဂေးလံးဂျ,ဆဆ်းရှ်းလမ်ရှ်းဆဆ်ဖူးယိင်း၊ လီဝ်း  
လံးဆဆ်းကူဝ်းလမ် တျ,စလီဝ်းဂမ်းဖွင်းသမံ ပေးထိုင်  
ဂင်စမ်,ဂင်စိုဆ်းမေးဆ် လံးထုတ်,ဖူးလမ်းဂမ်းဖွင်း ယူ,  
တင်းဆွတ်;သေ ကပ်မိုင်းလူတ်းစပ်းမေးယိပ်းဂီဝ်းတူဝ်စိုင်း၊  
ယိပ်းဆဆ်စပ်ဂေးမီး၊ ဖူးလမ်းလီဝ်းမေးရှ်းဆဆ်,ဆဆ်  
ဆဆ် ပီဆ်ဖူးလမ်းလီဝ်းလံးထုတ်,ဂုမ်းစပ်စပ်လေး ပေးလီဝ်  
တူဝ်တမ်,ဆူတ်,စပ်ဂမ်းဖွင်းယူ,ယဝ်။ မင်ပွတ်;မင်လွဲ  
တမ်,ဆူတ်,မင်ဂေး. မေးလတ်းဝျး တျ,ရှ်းရှ်းဂါဆ်  
လွင်းမူတ်းသုတ်းဗိုတ်;ဆသေ ရွဲဖူးယိင်းဂမ်းဖွင်း  
ကွတ်,ဂျ,ဆွတ်;ရှ်းဂုမ်းစင်၊ ကပ်ဂျ,တီးလွတ်လမ်းသိုင်,  
သေ လူလမ်းကဆ်လမ်းယိင်းစပ်ဂေး; ယင်းမီးဂွမ်း,ယဝ်။  
လံးဝျး မိုဆ်ဆင်,လံးတူတ်းဗိုတ်ယူ,ဝံ ဆ်းမေးငုးလိပ်း  
ဆဆ်းယဝ်;၊ ဖွင်းမိုဝ်းဖူးယိင်းရှ်းစပ်တိုဂ်ကပ်,ဆဆ်  
ဆဆ်ဂေး; ဖေးကဆ်ဂင်းဝံပဆ်သမံတီမ်,လေး လံးထုတ်,  
ဝုင်လွမ်လက်တူလ်းတျ,သေ,ယဝ်။ မိုဝ်းလံးထုတ်,ဂုမ်းစင်  
ဆ်းရှ်းစင်ဆဆ် ယုးယုသင်ဂေးကမ်,မီး၊ ဖေးကွမ်း  
ဖူးယိင်း ( ဖေးကဆ်မေး/Modess ) ကဆ်လွဲ.တိုဝ်းမိုဝ်း;  
ဖွင်းလီဝ်းရှ်းလီဝ်ဆ်လူင်ဆဆ်ဂေးကမ်,မီးစလေး ဖူး  
ယိင်းလီဝ်းလီဝ်းရှ်းလီဝ်ဆ်မေး ဖွင်းတိုဂ်လံးထုတ်,ဂုမ်းစင်  
ယူ,ဆဆ် လံးထူပံးတင်းတုဂ်းယာပ်,ဗိုတ်,စတုစတု



ယူ,ယဝ့်၊ တၢ,ဆိုင်ဂေး,ဆံ့ ဆိုင်ဝဆ်ပဆ်ဆမ်ဂါဆ်ဆိုင်  
တဝ်းဂူလ်းလး၊ ကမ်,ဂုမ်,ကမ်,ပေး၊ ယွဆ်းထီင်းသမ်  
လ်းရှ်းဂါဆ်ဆမ်ဆ်းရှင်းဆမ် ကမ်ကမ်,လ်းဆမ်ကမ်  
မူတ်းသိုလး၊ ကမ်,ဂါဆ်လံး၊ လီင်းစဝ်းဆိုင်ဝဆ်းသွင်တၢ,  
သေတၢ, ဂမ်,ပုးဆမ်စတု ကမ်,ပေးဂါဆ်ကမ်,ဂါမ်, ”  
ဆံ့ယူ,ယဝ့်။

◆ တွဆ်းတၢ, လွင်းဆေးဂါဆ်ပံးယူ,လီလး၊ လိုင်း  
လွင်းပံးရှမ်,လူမ်းဖူယိုင်း လိုဝ်းလံးထုဂ်,ခါမ်,  
ဂုမ်းစင်စဝ်ဆဆံ့ ရှင်းရှာမ် (ရှင်းဖေး) ဂူးတီးတီး လူဝ်,  
လံးမီးတမ်,ဆူတ်,ဖူယိုင်းယူ,ယဝ့်။

ဖေးတၢင်,လာတ်းကုပ်,ကူဝ်းဂျ, ဆင်,ပုးဆိုင်ကိုဝ်း  
ဆံ့လိုင် တေလံးရှမ်းဝုး ပီဆ်ဖေးမုဆ်းကမ်ပိုတ်,မွဂ်,  
စဆင်ဝ်းလံးပိုင်ပီဆ်လး၊ တၢင်လူဝ်,ရှိုင်းဂါဆ်ယာဆ်  
မိုင်းစဝ်တၢင်လံသေ ပီဆ်ဂါင်လ် တၢင်မုင်းမွင်းလး၊  
တၢင်လူဝ်, ပုဆ်းတၢ,ဖူယိုင်း ရှိုင်းဂါဆ်ယာဆ်မိုင်းစဝ်  
တၢင်ဆမ်ဆမ်ယူ,ယဝ့်။

ဂမ်,လိုဆ်းသုတ်း ဆင်းရီ,ရှပ်, (Reiko) မွဂ်,  
လာတ်းဂျ,ဝုး ဖူယိုင်းတၢင်လံ မိုဆ်ဆင်,ရှမ်းစးစဝ်  
တၢင်မူတ်းဆံ့ ယွဆ်းပိုဝ်းဝုး မီးကင်,ဂျ,ပီဂ်,ပိုင်ဂမ်မိုင်း  
လီဝ်ဆမ်ဂူလ်းသေ လံးစမ်,လူလံးတံးတိုင်ဝံ့ယူ, ဂူး  
လံးဂူးပံး။ တၢ,ရှ်းဖူယိုင်းရှမ်းစးတၢင်လံ တေမီး  
သုဆ်,လံးဖိုင်,ပီဆ်ဆမ် တေလံးကွဆ်ဂမ်တိုဂ်းသုဆ်း  
တုဂ်းယွဆ်းဂျ,ယူ,ယဝ့်။ ဖူယိုင်းရှမ်းစဝ်ဂူးဂေး, မုဂ်  
လုမ်းဖူယိုင်းဂူးမူ,ဂူးလုမ်း လူဝ်,လံးလီဂ်းလံးဖေးမုဆ်း  
စပ်,သၢဆ်တေးဂမ် ဆ်းတူင်,ဝုင်းသံသိုပ်, ရှင်းရှင်း  
စွင်စွင်သေ ရှင်သၢဆ်မိုင်းဂမ် သိုပ်,ဖူမူရှမ်းပွင်သၢင်ဂျ,  
ရှာဆ်တေး,ထိုင် ယိုင်းမံးရှမ်းစဝ်ယူ,ယဝ့် ပိုတ်,မွဂ်,တိုဂ်း  
သုဆ်းဂျ,ဆင်,ဆံ့။

စပ်းမံးထီင်းကမ်ဆိုင်စတု ပီဆ်စပ်းမံ လွင်းစဆ  
လံးကိုင်းဆမ်ယဝ့်။ စပ်းမံးဆံ့ဂေး ပီဆ်စပ်းမံကမ်ပဆ်  
တၢင်ရှူ,တၢင်ရှမ်း ပုဆ်းတၢ,ဖူယိုင်းစဝ် တေဂ်ပံးလ်း  
တိုဝ်းဂျ,လံးသေကမ်,ဂျ, ပီဆ်စပ်းမံကမ်ရှိုတ်းရှ်းဖူ  
စပ်းရှမ်းပင်ကုပ်,ကူဝ်းစဝ်တၢင်လံ တူဝ်လ်းလီတံးမဝ်မုး  
လး၊ မူဆ်းမူဆ်းသိုဝ်းသိုဝ်း လူလ်းဂမ်မုးဆမ်ယူ,ယဝ့်။  
သိုပ်,ကွဆ်ဂမ် လူကမ်,ဆ်းတွဆ်းဆေးဆံ့တၢ,။



# လွင်းစလံးကိုင်း

ဆွဲရှု့စော့ဆွဲစတု Jon, Muay စလး Puey  
ပိမ်ဂေ့ကွဆဲရှု့ကုပ်,ကူဝ်းရှု့တီးသင်းစဆဲဂျ, ....။

ဗုဒ္ဓကိုင်းကွဆဲရှု့ကုပ်,ကူဝ်း တာင်း,လာတ်းစဆဲဂျ, စမ်းမာ်ရှု့စော့ဆွဲစတု ပိမ်ဗုဒ္ဓယိင်းထံး 3 ဂေ့ ကဆဲ လှဲမုးတီးလုမ်းစလံးကိုင်း ရှု့ “ လုမ်းမာ်,စာမ်ပွမ်း” ဆဲဆဲယဝ်။ ကိုင်းစဝ်ဆဲ ရှု့မးကဆဲတင်း ရှု့ဆဲကိုင်းကျ, ယူ,ရှု့သိမ်းသိမ်း ပုးလိမ်လုက်ကွဆဲ, ဗုဒ္ဓယိင်း၊ ဗုဒ္ဓ လံး၊ ရှု့ဆဲလုင် စလးဗုဒ္ဓကိုင်းကျ,ယူ,ယွဲ, ရှု့လဆဲ ထာမ်းစဝ်သေ စဆဲပဆဲလံးကိုင်းယူ,ရှု့တီးဆဲဆဲယဝ်။ ကွဆဲတင်းသုတ်း ဗုဒ္ဓယိင်းတင်းလံ ကိုင်းကဆဲတီးယူ, တဆဲသဝ်း၊ လာင်းရှု့ဝ်း၊ ဗေ,သု, သု,သဆဲ, ရှု့မး လာတ်းပိတ်,ပိုင်းကဆဲ လံးမးစွမ်းတုမ်ရှု့ထုပ်ကဆဲ တီး ဆဲးပာင်ကုပ်,ကူဝ်းဆဲ ဆင်,ရှု့တေရှု့,လက်မိုတ်းရှု့ဝ်းကဆဲ မးဆဲဆဲ လံးသိုပ်,မိုတ်းကိုင်းသိင်ဗုဒ္ဓမဆဲတေ,ဂဆဲ။ တီး ကဆဲသိုပ်,မိုတ်းတေ,ဂဆဲဆဲ သင်ဝုးမးလာတ်းစဆဲ ကိုင်းသိင်ရှု့လုင်ကိုင်း တေကမ်,လာင်းတွင်းကဆဲလံးငါး။ ရှု့မးဆဲစလး မိုတ်းသိုပ်,မိုတ်းတေ,ဂဆဲဆဲ စဝ်လင်, ရှု့ဗုဒ္ဓယိင်းရှု့ဂေ့, ရှု့တီးစဆဲပုး လွင်းတူင်ဆိုင်/ ထုက် စဆဲလွင်းတိုင်,ရှု့တီးဆင်,ဂျုဂ်းလုင်သေကဆဲကဆဲသေ မွတ်,လာတ်းဂပ်းသိုပ်,ကိုင်းသိင်စဝ်ကျ,ယူ,ယဝ်။ ယွဲဆဲပိုင်း လံးသိုပ်,မိုတ်းကိုင်းသိင်ဗုဒ္ဓမဆဲဆင်,ဆဲစလး ပိမ်မး လွင်းလီမုးသိုင်းဂေ့,လုင်ကဆဲဆိုင်သေကမ်,ဂး လာင်း ရှု့တွင်းမာ်ကိုင်းသိင်ကဆဲလံးငါးလှိုင်ကျ,ယူ,ယဝ်။

လွင်းတူင်ဆိုင်ထိုင်ကဆဲဆိုင် ကဆဲလုမ်းစဝ်ကွဆဲ ရှု့သေ တူင်ဆိုင်ကျ,ဆဲဆဲလမ်း ဗုဒ္ဓယိင်းကိုင်းစဝ်,ရှု့မး စဝ်တင်းလံ လံးဗေဂ်းကဆဲသွင်ဂေ့, ပိမ်ဆိုင်ရှု့သေ တွင်းမာ်ဝဲ ဂေ့,ပိမ်ရှု့ဗေဂ်းဗုဒ္ဓမဆဲ။ ရှု့လိက်,ကဆဲပိမ် သွင်ဝုင်သေ ကွဆဲကဆဲဂးလိပ်းဝုင်။ ရှု့မးဆဲစလး ကိုင်းပိမ်ရှု့ကဆဲဆဲ ဂေ့,ဆိုင်သမ္မဲလံးဂးလိပ်းယူ,ဆဲး

ဝုင်တင်းဆဲးသေ ထိုင်ဂေ့,ဆိုင်သမ္မဲ လံးဂးလိပ်းယူ, ဆဲးစွပ်,ဆဲးဂးဝုင်စလး ဗေဂ်,ဗေဂ်ဆဲကျ,။ မိုတ်းကဆဲ ဗုဒ္ဓကွဆဲရှု့တူင်ဆိုင်စဝ် ပိုတ်,ပဆဲဗေဂ်းရှု့မးကဆဲလီ မုးသိုင်းတူင်တိုမ်,ဆဲဆဲ လံးကွဆဲကဆဲဂးလိပ်းဝုင် ပိမ်သွင်ဝုင်စလး ရှု့မးတင်းဆဲလေးစလးသုဆဲး သိမ်းသါဆဲကဆဲကျ,ယူ,ယဝ်။ ပေးဝုး ဗေဂ်းရှု့မးရှုတ်း ယိုတ်းကျ,သမ္မဲ တေလံးကွဆဲကဆဲခိုမ်းလွမ်ရှု့ဗေဂ်း ဗုဒ္ဓမဆဲသေ လုင်မိုတ်းကဆဲဆင်လုင်။ ဗုဒ္ဓကိုင်းကဆဲ ရှု့ရှု့ဗေဂ်းကမ်,ရှု့မး ကမ်,ဆဲဆဲ ဗေဂ်းဗေဂ်းဂေ့,မဆဲ ကိုင်းဆဲဆဲလမ်း လံးထုက်,စာမ်,ကပ်ဂမ်တီးသိ တီး စဆဲ,မာ်ပဆဲဆိုင်မိုတ်းစဝ်။ မာ်စဆဲ,ဆဲသမ္မဲရှု့ဝုး ခိုင်း မာ်မီးသုဆဲ, (Lucky Mark) ဆဲယဝ်။

လွင်းတူင်ဆိုင်ထိုင်ကဆဲဆိုင်လမ်း ရှု့ဗုဒ္ဓယိင်း ကိုင်းစဝ်ပုးတူင်ဆိုင်စဝ် ဗေဂ်းကဆဲသွင်ဂေ့, ပိမ်ဆိုင် ရှု့သေ ရှု့ဂေ့,ဆိုင် မွတ်,လာတ်းစးစဆဲ လွင်းမိုတ်းဗုဒ္ဓ လမ်းကဆဲလီမုးသိုင်းသုတ်း ဆဲးဗေဂ်းပဆဲမဆဲ ဆင်း မွတ်းသေ 5 ဆဲးထီး။ မိုတ်းဗုဒ္ဓမဆဲဆင်း တိုက် လာတ်းစးစဆဲယူ,ဆဲဆဲ ရှု့ရှု့ဗေဂ်းမဆဲဆင်း တီး ရှု့မးဆဲတုမဆဲဆင်း။ ရှု့လုင်ဂး ဂေ့,တီးရှု့မးဆဲဆဲ တေကမ်,လံးတူင် ဆိုင်ဗုဒ္ဓမဆဲလေးလေး။ တေလံး





ဆိုင်လူးဆဲဂေး၊ လုမ်းစပ်တင်း 5  
ဂေး၊ တေလံးဂုမ်ဂွင်ဂါဆိလှို.တိုဝ်း  
တိဆိစပ် နှိုးမိုဆိဆင်,ရှာဂ်းတူဆိမံ  
လှို.တိုဝ်းတူဝ်စိုင်းစပ် နှိုးမိုဆိဆင်,  
လမ်းမံ လှို.တိုဝ်းစီဆိစပ်လီဆိ  
ကွဂ်, မိုဆိဆင်,ဂိင်,မံဆဲယူ,ယဝ်။  
သင်ဝါး ရှာင်းဖေတုံလုမ်းဆဲဂေး၊  
တေလံးကွဆိဂါဆိလီဆိမိုဝ်း ပဆိ,  
လီပးဆဲ မိုဆိဆင်, ရှာင်းဖေတုံ  
လုမ်းပဆိ,ဆဲဆဲယူ,ယဝ်။ လွင်းတူင်  
ဆိုင်ကါဆိဆဲလိုင် ဂူဆိး 5 ဂေး၊ နှိုး

တူလုးဆဲးတုဂူးဖေဂ်း မဆိးဆင်းဂူလုးသေ တီမံးရှာင်း  
ဆဲးတု ဂူးဖေဂ်းမဆိးဆင်း နှိုးမိုဆိတီးသုတီးယူ,ယဝ်။  
ယွဆဲပိုဝ်းဝါး ကမ်,လံးတူလုးရှာဆဲဆိုင်ဖိုဆိလေးသေ  
လမ်တီမံးဝံးလေး ပေးဝါးမုးတူလုးခိုဆိးရှာင်းရှာင်းလိုင်  
ဆဲဆဲလိုင် တေလံးရှာဆိပီဆိရှပ်းရှာင်းကါဆိလီစွးစူဝ်လွဆဲ  
လွဆဲယူ,ယဝ်။

ယဝ်သမံ နှိုးကပ်ဖိုဆိလေး ကါဆိလမ်တီမံးရှပ်း  
ရှာင်းဝံဆဲဆဲဆဲပဆိ ကပ်းဂိုဂ်းတီဆဲးဖေမဆိးယူ,ယဝ်။  
ဖူးစပ်းပုးတူင်ဆိုင်စပ်တင်းလံသမံ လံးကွဆိဂါဆိလွမ်  
ယဂ်တူလုးရှာင်းဆဲဆဲ လတ်းဆေတီးပွင်,မဆိးသေ လံး  
ယုမံစူဝ်သိုဝ်းမူဆိးကါဆိဂျာ,ယူ,ယဝ်။

လွင်းတူင်ဆိုင်ထီင်းကါဆိဆိုင်းစတ. ပီဆိလွင်း  
ဖိုဂ်းဖေဆဲပဆိ နှိုးမေဂူမံးဂါဆိ နှိုးဂါဆိလွမ်ဂါဆိ  
ပီဆိမူ,ပီဆိလုမ်းဆဲဆဲယဝ်။ နှိုးဖူးယိုင်းစပ် ဖေတီးပီဆိ  
ဆိုင်လုမ်း 5 ဂေး,သေ ကွဆိဂါဆိလှို.တိုဝ်းတူဝ်စိုင်းစပ်  
သေ နှိုးတီးဆဲရှာင်းဂူမံးမံးဆဲဆဲယဝ်။ တူဝ်ယာင်,  
မဆိး သင်ဝါးရှိုတီးဆဲရှာင်း မါဂ်,ဆင်ဆဲလိုင် လုမ်းစပ်  
တင်း 5 ဂေး၊ တေလံးဂုမ်ဂွင်ဂါဆိ လှို.တိုဝ်းတူဝ်စိုင်း  
တိဆိမိုဝ်းစပ်သေ တူင်ဆိုင်ရှိုတီးသါင်းဆဲလုလုဂ်းဂါဆိ  
နှိုးပီဆိမုး ရှာင်းမါဂ်,ဆင်ယူ,ယဝ်။ သင်ဝါး ရှိုတီးဆဲ  
ရှာင်းလုဂ်းဂါဝါဆိလူးဆဲလိုင် လုမ်းစပ်တင်း 5 ဂေး၊  
တေလံးဂုမ်ဂွင်ဂါဆိ လှို.တိုဝ်းတူဝ်စိုင်းတိဆိမိုဝ်းစပ်သေ  
တူင်ဆိုင်ရှိုတီးသါင်းဆဲလုလုဂ်းဂါဆိ နှိုးပီဆိမုးရှာင်းဂါဝါ  
ဝါဆိးယူ,ယဝ်။ သင်ဝါး ရှိုတီးဆဲရှာင်းတူဆိးမံ တူဆိး

မေဂူမံးဂါဆိ၊ စပ်းတိဆိစပ်းမိုဝ်းဂါဆိ စလးဖေမံဂါဆိသေ  
နှိုးတီးဆဲရှာင်းဂူမံးမံးဆဲဆဲယူ,ယဝ်။

ထီင်းကါဆိဆိုင်းလမ်း နှိုးဂူဆိး 5 ဂေး၊ ဂူမံးဂါဆိ  
နှိုးတီးဆဲရှာင်း တီးယူ,တဆိးသပ်း၊ ဂူဆိးယေး၊ ဝတ်ဝါး  
ဖေသိုဝ်,ဂူမံးမံးစလး ခုင်းသါင်းဂူပိုင်ပိုင်ဆဲဆဲယဝ်။  
တူဝ်ယာင်,မဆိး မိုဆိဆင်,ရှိုင်းရှိုဆိး၊ ပု,ရှိုဝ်း၊ ရှိုင်းယု၊  
ဝတ်ဝါးမုဆိကပ်း ကု,ဂျာ,လိုင်ဆဲဆဲယဝ်။ ဖူးကွဆိရှပ်  
တူင်ဆိုင်သမံ စီဆိ,တီမံးဆဲးလေးပွတ်းကွဆိကါဆိဆိုင်  
သေ လှို.ရှိုတီးရှာင်းသင်ဂေး၊ လုမ်းလှိုလုမ်းဆဲဆဲ တေလံး  
ဂူမံးဂါဆိရှိုတီးဆဲ နှိုးမိုဆိတီးသုတီးသေ ဖူးစပ်းပုးတူင်  
ဆိုင်စပ်သမံ တေလံးတူလုးသေ လမ်းတဂ်လတ်းဆဲ  
ဝါး ပီဆိရှာင်းသင်ဆဲယူ,ယဝ်။ သင်ဝါး ဖေးလမ်းတဂ်  
ဖူးတူလုးလွမ်စပ်ထုဂ်,မီဆိးလိုင် လွင်းဂူမံးသါင်းရှိုတီး  
ဆဲရှာင်းလုမ်းဆဲဆဲ ပီဆိဖေ,စပုတီမံထူဆိး တေလံးဝါး  
ဆဲယဝ်။ လွင်းဂူမံးသါင်းရှိုတီးဆဲရှာင်းဂါမံးဖေငံးလမ်း  
တူဝ်ယာင်,မဆိး သင်ဝါးဝတ်ဝါးမုဆိကပ်းဆဲလိုင် ဂေး၊  
ဆိုင်သမံ တေလံးဆဲးသေရှိုတီးရှာင်းမုဆိကပ်းပုးဆိုင်  
တိုဂ်ရှေးတြးယူ, ထီင်းဂေး,ဆိုင်သမံ တေလံးဆဲးသေ  
ဝံးယူ, ဂူဆိးကါဆိဂိုတီး 3 ဂေး,ဆဲဆဲသမံ တေလံးလုဂ်း  
သေ ယိုဆိးမိုဝ်းမုဆိ မိုဆိဆင်,လင်စုးဝတ်ဂျာမုဆိ  
ကပ်းဆဲဆဲယူ,ယဝ်။

လွင်းတူင်ဆိုင်ထီင်းကါဆိဆိုင်းလမ်း လုမ်းလှိုလုမ်း  
ဆဲဆဲ ဂူမံးဂါဆိရှိုတီးသါင်းဆဲရှာင်းထံ, ကါဆိပေ,ဝံ  
လွင်းလံးမူဆိးသိုဝ်းမုး မိုဝ်းဝါဆိ,ပူဆဲမုးဆဲဆဲယဝ်။

ဈေးယိုင်းကားခင်း ကမ်းလံးကွမ်းကမ်းလိပ်းရှ်ခင်းတုဝ်ဆိုင်  
ရှုမ်းသင်းလွမ်းကမ်းခင်းဆင်းဆင်းဆင်းလမ်း ပိုင်,လျာ,ပံးရှု့  
တင်းမေ့ လွင်းခင်းလံးလှိုင်း လီခင်းလှိုင်းဆွံ ပီခင်းပိုင်,  
လျာ,တင်းမေ့ ကမ်းလှိုင်းတိုင်းတိုင်းခင်းရှုမ်းရှုမ်းကမ်း  
ရှ်တင်းသင်းခင်း ဖောင်းရှင်းဖောင်းပိုင်ပီခင်းရှုမ်းရှုမ်းခင်းခင်းတင်း  
လံ လူလှိုင်းကမ်း,လတ်းကွမ်း,သီခင်း ရှ်တင်းရှုမ်းလွင်းမေ့  
ရှမ်းခင်း, ပံးပုဆံ့ဖုဝ်တုဝ်လှိုင်းလှိုင်း တိုင်းတွမ်းခိုခင်းလှိုင်း,  
ဝံးဖောင်းလံး ဖုဝ်ကွမ်းရှုဝ်တုဝ်ဆိုင်ခင်း မွမ်း,လတ်းသင်း  
လီခင်းခင်းရှု,ခင်း,ဆံ့ယု,ယဝ်။

ရှုမ်းဝါး လှိုင်းလီခင်းလှိုင်း ကမ်းမားခင်းပုးလှိုင်း  
ထီမ်တုဝ်ဆိုင်ရှု,ခင်း မီးဂင်လှိုင်းသွမ်းပွမ်းယိုခင်းခင်း  
တင်းရှု့,တင်းမေ့ပိုင်,လျာ,ပံးမုခင်းပခင်း ဖုဝ်ယိုခင်းခင်း  
တင်းလံဆမ်းခင်းသေဆွံ ဝါးခင်းသေတု. ကမ်း,ပေးလံး  
ခင်းယမ်းတီမ်ထုမ်းပိုင်းပေးခင်း ခင်းခင်းယမ်း 2  
လှိုင်းမုခင်းကမ်းလံးဆင်း ဆင်း,ရှိုဝ်ဖုဝ်ခင်းရှုမ်းရှုမ်းတုဝ်ဆိုင်  
ခင်း တေပွင်,လှိုင်းလိပ်းရှ်ခင်းရှု့,ကတ်းကီးသေ မီးလွင်း  
မုခင်းသိုင်းလှိုင်း, ပွတ်းကွမ်း,တွမ်းခင်းခင်းဆင်း လင်း,လံး  
မားခင်းရှုမ်းခင်းခင်းတင်,လတ်း ကွမ်းတုဝ်ဆိုင်ရှု,  
ခင်း,ခင်း။

ခင်းဖောင်းလတ်းပမ်းမီးရှုမ်းရှုမ်းခင်းခင်း သင်ဝါး  
တေရှုမ်း,မိုင်ပုခင်းခင်းရှုမ်းထိုင် လွင်းကမ်းလိပ်းလှိုင်းလံး  
ယု,တု,သေ,ခင်းလှိုင်း တေလင်းလံးမားဖုဝ်ခင်းလျာ,ခင်း  
ဖောင်းရှင်းလမ်းခင်း, လွင်းလှိုင်းယွမ်းသုတ်းရှုမ်းရှုမ်း  
ယု,ယဝ်။ တု,တေတုဝ်ဆိုင်ယု,သင်းသင်းရှု, လှိုင်းသံ

လှိုင်းဖောင်းလတ်းပမ်းရှုမ်းခင်းခင်း လှိုင်း,လံးမီးကမ်းရှိုင်းတီမ်  
ထုမ်း, လွင်းခင်းပုတုဝ်ခင်းပုလှိုင်း မေ့ယု,သင်းရှိုင်းသင်းရှု,  
မုခင်းမုခင်းသိုင်းသိုင်း ဆွံလမ်းပီခင်းလွင်းဖုဝ်ထီမ်ကမ်း  
ရှိုင်း ပုခင်းတု,ဖောင်းလတ်းပမ်းရှုမ်းရှုမ်းခင်းခင်း လံးရှု့,ရှမ်း  
ပွင်,လှိုင်း ဝါးသေလံးခင်းရှုမ်းရှုမ်းတုဝ်ဆိုင်လွမ်း ခင်းမံလွင်း  
ခင်းလံးလှိုင်းခင်းယု,ယဝ်။

ခင်းမံ ပင်ကုပ်,ရှုမ်းထီခင်းကမ်းခင်းလမ်း ပီခင်း  
လွင်းပံးယု,လီ ကမ်းရှိုင်း,ဂပ်းလှိုင်း ရှိုင်းကင်း,ဂု,ယိုင်း/  
လံးခင်းယဝ်။ □



# လွင်းပံ့ပိုးမှု၊ လီ နိုင်းသိုပ်၊ လိုဝ်သံဗုဒ္ဓ

ဆွေးနွေးချော့ဆွဲတဲ့ Liz (Empower) ပီဆဲဂျေ့ကဆဲ  
ကွဆဲကွပ်ကူပံ့ပိုးသပံးလီင်းဆေဂျေ့, ....။

ကွဆဲတင်းပင်ကူပံ့ပိုးဆဲ လီတိုက် Liz ပီဆဲဂျေ့ဆဲဒိုင်း ကဆဲဂါဆဲသုဂ်ယူ ဆဲးကွဲးကဆဲတေ လတ်းဒိုင်းပင်ကူပံ့ပိုး။ မဆဲဆင်း ကပ်တင်းဆင်း သွင်ကူပံ့ပိုး၊ မးတမ်းယံ့ရှင်၊ ကံကဆဲဝံသေ ထိုင်၊ လိုဝ်းသွင် သီဆဲ၊ ဒိုင်းရှင်တေဂါ၊ နိုင်း တီမ်၊ သွင်သွင်ရှင်ဝံသေ ယဝ်။

လီတိုက် ပိုတ်၊ မးရှေ့ကဆဲဒိုင်းသေ ထိုက်ကွန်၊ နိုင်းလီင်းသိုင်းပေးကဆဲသိုင်း၊ မးဆဲးရှေ့ဆဲ ထိုက်ကွန်၊ ဂွင်ဝံပုးတုံးရှင်နိုင်းဆဲယူယဝ်။ ဆဲးနိုင်းလီင်း သိုင်း ပေးလိုင်းဆဲ ပေးလီမ်သီဆဲ၊ ဂူဆဲပေးလံး၊ ဂူဆဲပွတ်း ပေးလီင်း၊ ဂူဆဲဆင်းတင်းဆဲးပေးလီင်း၊ သိုင်းပေးလီင်း၊ သိုင်းပေးလံး လျှော့လိုင်းဆဲယဝ်။ မိုင်းစတေ၊ ပင်ကူပံ့ပိုး ကွဆဲ မဆဲဆင်းလဲးရှေ့ဆဲပေးလံးပင်ကူပံ့ပိုး ခပ် ကွန်၊ မးဂိုင်းကပ်နိုင်းလီင်းသိုင်းပေးလိုင်းဆဲ ယင် တေဂါ၊ ပဆဲဆိုင်ရှင်တေဂါ၊ နိုင်း ကဆဲမဆဲဆင်းရှင် နိုင်းဝံသေယဝ်။

ဝံသေပေးဆဲးရှေ့ပင်ကူပံ့ပိုးကွဆဲ ယင်တေဂါ၊ နိုင်းဂျေ့ယဝ် လီတိုက် Liz လတ်းစဆေဝေး သိုင်းပေးနိုင်း လီင်းလိုင်းဆဲ ပီဆဲနိုင်းဆင်းမဆဲဆင်း၊ နိုင်းပီးကံး မဆဲဆင်းလဲး နိုင်းမးထပ်မဆဲဆင်း။

လီတိုက် လွမ်တူလ်းလံးခပ် ယင်တေဂါ၊ နိုင်းလိုင်း ဆဲသေ တွင်းထမ်ဆေးထမ်ဝေး “မိုဆဲဆင်းလံးကဆဲ သုခပ်ယင်တေဂါ၊ ဝံသေ ယင်တေဂါ၊ တီးလွဲးလဲးရှေ့? သင်ဝေး ကပ်နိုင်းလီင်းပေးလံး ယင်တေဂါ၊ ဝံတီးရှင်တင်း တုံးဆဲ တေလင်းပီဆဲသင်? တေလံးခပ်၊ တမ်၊ ဆူတ်၊ မးတိုလွပ်းစဆေ? ဂွပ်းသင်လဲး နိုင်းလီင်းပေးလီင်းသမ် လံးယင်တေဂါ၊ ဝံ တီးရှင်တီမ်၊ လဲး ပေးလင်? ဂူဆဲ တင်းဆဲးပေးလီင်း လဲးပေးလံးဆဲသမ် မီးလွင်ပီ၊ ပိုင်းဂဆဲသင်? လျှော့လိုင်းဆဲသေ ရှေ့ဆဲးရှေ့ပင် ကူပံ့ပိုးကွဆဲ ဂေ့ပဆဲဂါးတွပ်၊ သိုပ်၊ ကူပံ့ပိုးကဆဲ ဂျေ့ယူယဝ်။

ဆဲးဆေးတွပ်၊ ပေးဆဲးရှေ့ပင်ကူပံ့ပိုးကွဆဲ ပေးဝေး ဂူဆဲတင်းဆဲမတ်၊ မတ်မဆဲဝံဝေး နိုင်းလီင်း ပေးလံးခပ် မီးပေးမီးမုဆဲလိုင်းသေ နိုင်းခွင်ပေးလီင်း၊ လင်းကဆဲကပ် ဂဆဲပတ်းတင်းဆဲ ယင်တေဂါ၊ တီးသင်

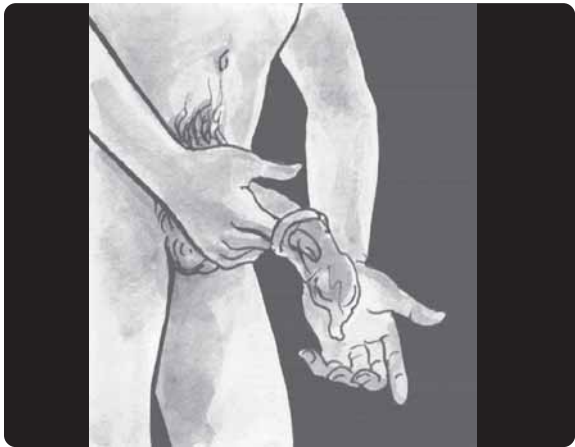
တီးကဆဲရှဆဲလံးငါးဆဲ ပီဆဲလွင်လီကံကဆဲဒိုင်း၊ ဆဲးဒိုင်းထုင်းမိုင်းဂွဆဲ၊ ကွဆဲတင်းဂေး မီးလွင်ရှပ် ရွင်ရှဆဲထိုင်မးဆဲဆဲ၊ ဆဲး လဲး ကပ်၊ လဲးလီမ်၊ သေ ယင်တေဂါ၊ ဆဲဆဲဆဲယူ ယဝ်။ လီတိုက် Liz ကပ်၊ နိုင်းသပံးလီင်းမုဂ်၊ လတ်း စဆေဝေး ဂပ်ပဆဲဝဆဲ မိုင်းလီမ်ဆဲ လျှော့လံးကွဆဲ ဂဆဲပပ်းပတ်းဒိုင်းထုင်း



လွင်းတုင်းရှပ်လွဲ.တိုင်းမား မိုဝ်းဂွမ်,ဆဆံ့တင်းဆမ်ယူ, ယဝ်းဆံ့သေ သိုပ်,တင်,လာတ်းကုပ်,ကူဝ်းစဆဂျ, လွင်း တာင်းရှု့ကမ်ဂီဝ်,ဂပ်းလူလ်းခိုင်းကင်,ဂျ,။ ပုးလီမ်လွင်း ပံးယူ,လီ ကမ်ဂီဝ်,ဂပ်းလူလ်းခိုင်းကင်,ဂျ/ ရှုမ်းဂျ,မ ဆဆံ့ရှုင်းရှုင်းစွာင်စွာင်ဂျ,။ မဆံးဆင်းမ္မဂ်,လာတ်းသပ်း လီင်းစဆဝျး လွင်းရှုမ်းဂျ,မဆံ့ ရှိတ်းရှုးတုပ်လုံရှုမ်းရှပ်း မီးလွင်းတီမ်တုပ်တီမ်လုံ ယိဆံးသျ,လုံရှုလ်းသေကမ်,ဂျး ရှိတ်းရှုးလွင်းပံးသိုက်းသမ်,ဂမ် ဆံးမုဂ်ဗုင်ရှုမ်းရှပ်း သင်,ထုဂ်,လိုင်မုးလံးစလး ပီဆံးလွင်းသဗေ,ဝ ကမ် လာင်းရှိတ်းရှုးရှုမ်းရှပ်း မီးဗုဆံးလီမား လူလ်းတူဆံးလုံ လွင်းရှုင်တင်းဂမ်၊ လွင်းရှိတ်းတင်းသင်၊ လွင်းသိုက်း သမ်,စပ်းကွဂ်,ဂမ်၊ လွင်းရှုဂ်ပီင်းဗုင်လုံတီးဂမ်၊ ပုဂ်း ပွင်တိုင်းတွမ်းခိုမ်းယို,ဆဆံ့ယဝ်း။ ပိုင်လူင်မဆံးစတုလိုင် လူင်,လံးမီးလွင်းပမ်ပိုင်,ဂျ,တာင်းရှု့ ပုဆံးတျ,ပွင် သင်,ဆဂျ,ဂမ် ပိုဆံးဗုးစေးမုဆံးစာပ်,သမ် လွင်းပံး ယူ,လီ ကမ်ဂီဝ်,ဂပ်းလူလ်းခိုင်းကင်,ဂျ/ဂျ,မ စလးပုဆံး တျ,တေလာင်းမေယူ,သပ်းဂျ,လူလ်းလွင်းကင်,ဂျ/ ဂျ,မ ရှုးမီးလွင်းရှုမ်းရှပ်းလုံတီမ်ထူဆံးပီင်းပေးဆဆံ့ယဝ်း။

သိုပ်,ဆဆံ့သေ ဆင်,ရှိုဝ်တေလာင်းဂီတ်,စစစရှု့ ဂင်းပမ် လွင်းလပ်းဂျေးဂျ,တာင်းပီဆံ ကမ်လာင်းပီဆံ မားယွဆံ့ရှုမ်းဂျ,မဆဆံ့သေ သပ်းလီင်းသွမ်ပွမ်ပမ်ဂျ, လွင်းလံးလွဲ.တိုင်းထူင်ယင်စွမ်းတွမ်း (Condom) ဆဆံ့ ယဝ်း။

လိတ်ဂ် သိုပ်,သပ်းလီင်းစဆ လွင်းကမ်ဂီဝ်,ဂပ်း လူလ်းထူင်ယင်စွမ်းတွမ်း (ထူင်ယင်ကမ်မီး) ဗုး လံး စလးဗုးယိုင်းတင်းသွင်မိမ်းသေ လီဂ်းလံးတာင်း



ရှု့.တာင်းရှုမ် ကမ်ဂီဝ်,ဂပ်းလူလ်း လွင်းဗုဆံးလီ ဗုဆံး လျ,။ လွင်းလွဲ.တိုင်းထူင်ယင်ကမ်မီး လူလ်းတင်းဗုး စပ်းရှုမ်းပင်ကုပ်,ကူဝ်းစပ်တင်းလံးဂျ, ရှုင်းရှုင်းစွာင်စွာင် ယူ,ယဝ်း။

ဝံးသေဆဆံ့ လိတ်ဂ် Liz လီဂ်,ပမ်ခိုင်းကင်, ဂျ,ပွမ်ဗုးလံး တီးဗုးယိုင်းလိုင်မားစပ်းရှုမ်းပင်ကုပ်, ကူဝ်းစပ်ဂျ,ဂေ့, ဂေ့,ကမ်ကမ်၊ သွမ်ပွမ်းစဆပမ် လံးသပ်းသို,ထူင်ယင်ကမ်မီးသေ ရှုးကွမ်ဂမ်လူင်း မိုဝ်းဗိုဂ်းဗုးသုပ်းတိုင်းဂျ,။ စပ်းမံကုပ်,ကူဝ်း လွင်း ပိုဆံ့ရှု့.ပံးရှုမ် ဂီဝ်,ဂပ်းလူလ်း ခိုင်းကင်,ဂျ,လွင်းရှုမ်း ဂျ,မ ကမ်လိတ်ဂ် Liz ဂေ့,ကွမ်ရှုင်တာင်,လာတ်း ကုပ်,ကူဝ်းဂျ,ဆဆံ့ စပ်းပုးစေးမုဆံး စေးမံလိုင်ကမ် ဗုးယိုင်းစပ်တင်းလံ လူင်,လံးရှပ်ရှု့. စလးပွင်,လုံတင်း ဆမ်စလး တေလံးဝျး ပီဆံးစပ်းမံကုပ်,ကူဝ်း ကမ်မီး ဗုဆံးလီစတုဆဆံ့ယဝ်း။ □

# လွင်းတူင့်ဆိုင်လါဆိးဆေး တွမ်းတု၊မိုင်းမါဆိး

*ဆိးရှိုင်းဆေးတု ယိုင်းလါမ် (LAB)  
ပီဆိးဂေါ့ကွဆိးရှိုင်းကုပ်,ကူဝ်းသပ်းလိင်းဆေးဂျေ, ....။*

ပုဆိးတု,လွင်း တီးမူဝ်,ခရေ,လီ,မိုင်းမါဆိးဆဆိ  
ယူ,တီး လုမ်းတူင့်ဆိုင်လါဆိးဆေးတွမ်းတု,မိုင်းမါဆိး  
(Lanna Action for Burma) ခပ် ခပ်းပုးတူင့်ဆိုင်ပွင်  
သင်းယူ,ဆင်,ရှိုင်းလါလါဆိ ဆေးပုးရှိုင်းရှိုင်း; Slideshow  
တင်းဆမ်သေ သပ်းလိင်းတိုင်,လါတီးဆေးဂျေ။

ပုဆိးတု,ရှိုင်းမိုင်းမါဆိး တေမီးလွင်းလိက်;လါး  
တိုင်းတွမ်းခိုဆိးယုံ,မုးဆဆိ ဖူးယိုင်းတင်းလါတေ  
လါင်းခပ်းပုး ပွင်သင်းပဆိဂျေ,လိး ဆင်,ရှိုင်းလါလါဆိ  
ဖူးခပ်းရှိုင်းပင်ကုပ်,ကူဝ်းခပ်းတင်းဆမ် ကွဆိဂမ်ခပ်း  
ပုး ကုပ်,ကူဝ်းလိက်;လါးပဆိတင်းရှိုင်းထိုင် ဖွမ်ဆိးဂျေ,  
ယူ,ယဝ်။

ကွဆိတင်းသုတ်း ယိုင်းလါမ်မွဂ်,လါတီးဆေး  
လွင်းငဝ်းငု,လိးတေ,တင်းပီဆိမုး လုမ်းတူင့်ဆိုင်လါဆိ  
ဆေးတွမ်းတု,မိုင်းမါဆိး။ မိုင်းထိးပွတ်းရှိုင်း,ဆိ ရှိုင်းရှိုင်းတု;  
လါဆိဆေး ဆိလေး ဆင်,ရှိုင်းတေပီဆိတီးမါတီးတီးတွင်း  
လွင်းဂါဆိတူင့်ဆိုင်ဆိးလေးတွမ်းလါဆိဆေးလေး လိး  
ပဆိလိဝ်းတု; “လုမ်းတူင့်ဆိုင်လါဆိဆေး တွမ်းတု,မိုင်း  
မါဆိး” ဆိယဝ်။ လုမ်းတူင့်ဆိုင်လါဆိဆေး တွမ်းတု,မိုင်း  
မါဆိးဆိ ပီဆိလုမ်းဂပ်းသါဆိ (Network) လုမ်းဆိုင်;  
ကမ်ဖူးတူင့်ဆိုင်ဆိးလုမ်း လိုင်းပွင်သင်းလွင်းမိုင်းမါဆိး  
တီးဆိးမိုင်းထိးပွတ်းရှိုင်း,ခပ် ခပ်းပုးရှိုင်းရှိုင်းဝံဆဆိယဝ်  
ဆိ မဆိးဆင်းလိးသပ်းလိင်းဆေးဂျေ,ယူ,ယဝ်။

မိုင်းပုဆိမုး ပီး 2007 လိုဆိသိပ်ထိမ်,ပိုဝ်,ဆဆိ  
ဆိးမိုင်းမါဆိး ရှိုတ်,ပီဆိမုးလွင်းတူင့်ဆိုင် ပံ့ယိုင်းတိုင်း  
ခပ်းခွါမ်;ဆေးဂါလုံ လူလုးလါးလုဂ်ဖိုဆိသိခမ်;လိုင်  
ကမ်သင်,ခါ,လဝ်;ခပ် ကွဆိရှိုင်းဆဆိမုးယူ,ယဝ်။

တု,ရှိုင်းပီဆိလွင်းဂမ်ထိမ်ပဆိရှိုင်း လွင်းတူင့်ဆိုင်  
ပံ့ယိုင်းတိုင်းခပ်းခွါမ်;ဆေးဂါလုံ သင်,ခါ,လဝ်;ခပ်  
လေးသင်၊ တု,ရှိုင်းပီဆိလွင်းဂမ်ထိမ်ပီဆိရှိုင်း ပုဆိးတု,  
ဂါဆိတူင့်ဆိုင် ရှိုင်းမိုင်း မိုင်းမါဆိးခပ်ဆဆိလေးသင်  
ယူ,တီး လုမ်းတူင့်ဆိုင်လါဆိဆေး တွမ်းတု,မိုင်းမါဆိး  
လင်,လိးတူင့်ဆိုင်ရှိုင်းသင်း လွင်းသါဆိခပ်း လိုင်ပွင်  
လိုင်;သိုဂ်းမါဆိမုးယူ,ယဝ်။

တူဝ်ယိုင်,မဆိး တု,ရှိုင်းကမ်,ပဆိတိုင်းဂမ်ထိမ်  
လေးတု,ရှိုင်းပဆိရှိုင်းမိပ်, ဆိုင်လိုင်ပွင်လိုင်;သိုဂ်းမါဆိး  
ကမ်ရှိုင်းလွင်းရှိုင်းဂါ,ရှိုင်းရှိုင်း တိုင်းခိဆိးတိုလွပ်းသင်,  
ခါ,လဝ်; ကိဂ်,ပုးရှိုင်းမိုင်းလိုင်;ခပ်းခွါမ်;ဆေးဂါလုံ  
ခပ်သေလေး ရှို,ခပ်းခွါမ်;ဆေးဂါလုံ တုဂ်းယွမ်းတီး  
လုမ်းဖွင်းတိုင်မိုင်းကိဆိ,တီးယုးလေး လုမ်းရှိုင်းသုဆိ  
မိုင်းခပ်,ခပ်လုံ၊ ပေ့,ကွဂ်,ပိုဆိခေမုး ခေးပိုဆိဖေဝ်,  
(Statement)လုံ၊ လတ်းရှိုင်းပင်ယွမ်းသူးပဆိပုဆိးတု,  
သင်,ခါ,လဝ်; လေးရှိုင်းမိုင်းလိုင်;လိးထုဂ်,ခါ,ရှိုင်းတံ၊  
ထုပေ့၊ တိုလွပ်းခပ်ခွါမ်;ခပ်လုံ၊ သူးရှိုင်းလတ်းရှိုင်း  
ပင်ခွမ်းတုမ် တိုင်,ဂါဝ်,ယွမ်းသူးပဆိ ပုဆိးတု,လွင်း  
ငမ်းယိဆိမိုင်းမါဆိးလုံ လု,ဂျေ,လိုင်;ဆဆိမုးယူ,ယဝ်။  
ဆိးဆေးဂါဆိတူင့်ဆိုင်လိုင်;ဆဆိ ပုးလိမ်ရှိုင်းမိုင်း မိုင်း  
ထိးခပ်၊ ရှိုင်းမိုင်းမါဆိး လု,လိုင်;ရှိုင်းဖေဝ်ထိုင်ယူ,ဝံ  
ဆိးမိုင်းထိးခပ်၊ ရှိုင်းဆွဂ်;မိုင်းလါလါမိုင်း လါလါလါဝ်း  
ခိုဝ်းခပ်တင်းဆမ် ကွဆိဂမ်ခပ်းပုးရှိုင်းရှိုင်းလူလုးဂမ်  
မုးယူ,ယဝ်။



ဆင်းရှိုဝ်ဂူဆင်းရှု့လောင်းရှိုဝ်း ဂူ့လိုင်မိုင်းခပ် တေ ကမ်,လှိုင်ကမ်,လိမ်း ကမ်,ခတ်,ယာဆ်ကမ်တင်းလွင်း ပိုင်ပိမ်ဆေးမုဆ်းခပ်,ငါဝ်းမိုင်းမာဆ်းဆဆ် ယူ့တီးလုမ်း တူင်ဆိုင်လားဆ်းတုမ်းတု,မိုင်းမာဆ်းခပ် ခပ်းရှိုဆ်း ပေးကွတ်,ဗိုဆ်းလိက်;ပုဂ်းသူဆ်း ဆိုင်;ပုဂ်းဆိုင်;ဗိုဆ်းသေ ဂျု့လိက်,ပိုဆ်းဗေ; တီးဆ်းဂတ်,ဂတ်ခမ်;ဂ်းမံ,ဆဆ်းမုး ယူ့,ယဝ်။ ဆ်းဂေဆဆ် တု,ရှု့ဂူဆ်းဆ်းတုဝ်းလုဂ်းဂမ်, ဗေ,ခပ် တေမီးလွင်းသူဆ်းလှိုင်,လှိုင်,ရှု့ဆ်းထိုင် ဆိုင်လွင်း ငဝ်းလုံးမိုင်းမာဆ်းတိုဝ်းလိုင်မုးသေ ခပ်းပုးပဆ်းတင်း ဂမ်ဂိမ်ထီမ်လွ်းဆမ်ဆ်းဂုင်းယု့,မုးဆဆ် ဂပ်းသိုပ်,တိတ်း တေးဂမ်တင်း ရှုင်းဂမ်သိုပ်,ဂူ့လိုင်မိုင်းခပ်သေ သူင်, ပုဆ်းပိုဆ်းဗေ;ဆေးမုဆ်းခပ်,သားမုးယူ့,ယဝ်။

တု,တေရှု့လှိုင်ပိုင်လိုင်သိုဂ်းမာဆ်း မိုင်းမာဆ်းခပ် ပုဂ်းတုဂ်းလှိုင်ဂု့,ဆဆ် ဗေ;ယိုင်းခပ် တေလောင်းခပ်;ပုး ပိုင်သင်းဂု့,လုံးဆင်းရှိုဝ်ဆ် ကွမ်ဂမ်ခပ်;လှိုင်တူလှိုင် သေ တီပီးတတ်းမဂ်းမဆ်း တု,ရှိုတ်းသင်းလွင်းတူင် ဆိုင်ကမ်ဆိုင် ကမ်ရှုင်ဝုး “လွင်းတူင်ဆိုင်ကမ်ဆ်း” (Panties for Peace) ဆ်ဆဆ်ဂု့,ယူ့,ယဝ်။ ပုဆ်းတု,ရှု့ ကမ်ဆ်းဆတ်းခပ် သိုပ်,မဆ်းဂိုမ်းယိုဆ်းယာဝ်းဂု့,လုံးဆဆ် လုမ်းလှိုင်ပိုင်လိုင်သိုဂ်းမာဆ်း မိုင်းမာဆ်းခပ်ဆ် လှိုင်တိုဝ်း လွဂ်းလုံးလပ်;ကု,ဆေ,သိုဂ်း၊ လှိုင်တိုဝ်းလွဂ်းလုံးဂမ်ဆ်း ရှိုင်းဂွင်းဂင်,လမ်းဆ်း၊ လှိုင်တိုဝ်းလွဂ်းလုံး ရှိုတ်းလွင်း ရှု့ကု,ရှုင်ရှိုင်း တီဂ်းခိမ်းခါးရှိုမ်တိုလှုပ်းသေကမ်,ဂုး လှိုင်တိုဝ်းပုး လွဂ်းလုံးပေ,တင်,ဂု,လုး တီဆ်းကင်း ယတြု,ဗိုဆ်းမုးဗိုဆ်းမုး ဂူ့ပိုင်ပိုင်ဂုးလုံးလုံးယူ့,ယဝ်။ ဂွပ်းဆဆ်လေး ဆင်းရှိုဝ်တေပိမ်ယတြု,တုမ့်တွပ်,ခိုဆ်း ကု,လှိုင်ယုမ်,ယမ်လွင်းယတြု,ဆဆ်သေလေး တင်း စတ,ကပ်မိုဝ်းပီး 2007 လိုဆ်းကွတ်,တူဝ်,ပိုင်, 16 ဝဆ်း ပုဆ်းမုးဆ် လုံးကပ်ဂူဆ်းတင်းဆ်းဗေ;ယိုင်း ဂိုဂ်းဂပ်းလွမ်း ခိမ်းရှုင်းဗေ;ကွမ်ရှုင်လှိုင်ပိုင်လိုင်သိုဂ်းမာဆ်း မိုင်းမာဆ်း ခပ်သေလေး သူင်,ထိုင်ဂု့,တီးလုမ်းဗေ;တင်မိုင်းမာဆ်း ကမ်မီးယူ့,ဂုးတီးဂူ့မိုင်းဆဆ်မုးယူ့,ယဝ်။ ကမ်,ရှိုင်ကမ်, ဆ်ဆ်း ဗေ;ယိုင်းဂူဆ်းမိုင်းဆ်းတင်းဆမ် မိုဆ်ဆင်,မိုင်း ကေးလတေးလီးယုး၊ မိုင်းဗေ;လိပ်ပိမ်၊ မိုင်းထုံး၊ မိုင်း ဂင်,ဂလား၊ မိုင်းကမေ,ဂိုဂမ်၊ မိုင်းဂု့,မဆ်၊ မိုင်းသ

ပိမ်, မိုင်းသုလှိုင်,တိမ်, မိုင်းသုတု့လီ,လီဆ်, မိုင်းပုဝ်, လား၊ မိုင်းပုလု,လီးလ် ကု,ဂု့,လှိုင်ဆ်းဂေး ခပ်;ပုး တူင်ဆိုင်မုး ဆ်းလွင်းတူင်ဆိုင် “ရှုဆ်တင်းဆ်းဗေ;ယိုင်း” ဆဆ်မုး ဂုင်းဂုင်းရှုင်ရှုင်ယူ့,ယဝ်။

လွင်းတူင်ဆိုင်ကမ်ဆ်းလိုင် လုံးဝုးလား,လုံးပိတ်, ပိုင်ဂမ် တင်းလွင်းတူင်ဆိုင်တင်,ကမ်စတု့စတု့။ ပိမ် လွင်းကမ်လီမုးကပ်ကမ်ဆိုင်ဂု့လှိုင်သေကမ်,ဂုး ပိမ်ပုး လွင်းကမ်လီမုးသိုဝ်းစတု့စတု့။ ဂု့လှိုင်ဂုး ပုဆ်းတု, လှိုင်ပိုင်လိုင်သိုဂ်းမာဆ်းခပ်စတု့ ရှိုတ်းရှိုတ်းတိုဝ်းမုးလှိုင် လှိုင်ထုတ်းလှိုင်ခပ်၊ ရှိုတ်းရှိုတ်းပိမ်လွင်းဂိတ်,ခွင်းခမ်လှိုင်ခပ် စတု့စတု့ယူ့,ယဝ်။ ဗေ;ယိုင်းဂူ့လိုင်မိုင်းခပ်ဂေး ဂမ်ထီမ် ပဆ်ရှိုင်း လွင်းတူင်ဆိုင်ကမ်ဆ်းစတု့စတု့ယူ့,ယဝ်။

ဗေ;ယိုင်းဂေး,လှိုင် ယူ့,ဝံမီးဝံယူ့,တီးလှိုင်ဂေး ခပ်;ပုး ရှိုတ်းလုံးလွင်းတူင်ဆိုင်ကမ်ဆ်းလေး လုံးဝုးတိုဝ်ထိုင် စတု့စတု့ယူ့,ယဝ်။ လွဂ်းလုံးလွင်းတူင်ဆိုင်ထီင်းကမ် ဆိုင်;လမ်း ကပ်ရှုင်းရှုပ်;ထံ, ဗေ;ကွမ်ရှုင်လှိုင်ပိုင်လိုင် သိုဂ်းမာဆ်း ရှိုတ်းပိမ်သတိတ်,ဂိုဝ်, (Sticker) ရှုင်းမုဂ်, သေ ကပ်ဂု့,တိတ်းဂပ်းပု,ဝံ တီးကမ်ဗေ;လုံးတင်းဆမ် ခပ် မတ်းမတ်းမဆ်းဝုး ပိမ်တီးဂိမ်တီးတီမ်,ဆဆ် ယဝ်။



ဝံသေဆဆ် ဗေ;ယိုင်းခပ်;ရှုမ်းပင်ကပ်,ကုဂ်းခပ် တင်းဗေ;ကွမ်ရှုင်ကပ်,ကုဂ်း သိုပ်,ကပ်,ကုဂ်းဂမ်ဂု့, လှိုင်ဆင်,ဆေးထမ်ဆေးတွပ်,ယူ့,ယဝ်။ လွင်းကမ် ကပ်,ကုဂ်းထမ်တွပ်,ဂမ်ဂု့,လှိုင်ဆဆ်ဂေး လီသူဆ်လှိုင် စတု့စတု့ယူ့,ယဝ်။



**စေးတွင်းထၢမ်**

မိုဝ်းရှိုတ်းလွင်းတူင်ဆိုင် (Campaign) ဂူဆိတင်းဆိးဆဆိ လွင်းလံးထူပံးလုးလွင်းစီင်,တၢ.သင်?၊ တူဝ်ယၢင်,မဆိး ကမ်,ပီဆိဆင်,ဝုး ဗူးယိင်းရှပ်းစပ်ဂေး, ရှဆိလီဂမ္တီမ်ဝုး ဂူဆိတင်းဆိးဗူးယိင်းဆိလဆိတီမ်, ခလး, ရှိုတ်းရှိုတ်းတိုဝ်မိုဝ်းမုဆိဗုင်ဆိဆဆိရှိုဝ်?၊ ဂူဆိတင်းဆိးဗူးလးစပ်လူး ကမ်,လၢင်းရှိုပ်ဆိမုဆိဗုင်တူဂ်းတီမ်, လံးရှၢ.?

**စေးလၢတ်းတွပ်**

ဆိးစတု ပီဆိလွင်းကပ်ပံးယုမ်,ယမ်စပ် ခိုဆိးတိုဂ်းခိုဆိးစပ်ကမ်ဆိုင်ဆဆိဂူလုး။ ဆိးဂူဆိတင်းဆိး ကမ်သုင်,ဂျၢ,ဆဆိ မီးပုးဂူဆိတင်းဆိးဗူးလးစပ် တၢင်းဆမ်တၢင်းလံယု။

**စေးတွင်းထၢမ်**

ဂီဝ်,ဂပ်းလူလုး လွင်းတူင်ဆိုင်ကမ်ဆိသေ ဗေံ, လုမ်းလူင်ပွင်လိုင်သိုဂ်းမၢဆိးစပ်သမ္မ မီးလွင်းတုမ္တံတွပ်, မးဆင်,ရှိုဝ်?။

**စေးလၢတ်းတွပ်**

စပ်တီမ်,မံကပ်ရှိုင်းလိဂ်း ကမ်ဂေၤ.သုင်,မးဆဆိသေ ရှိုတ်းလွင်းဂူတ်,သွပ်,တူလုးခိုဆိးဝုး ပီဆိဗုင်, လုဂ်းတီးလုသေသုင်,မး လံးရှူ.ငိဆိးဆင်,ဆိ။

**စေးတွင်းထၢမ်**

မိုဝ်းကမ်သုင်,ဂျၢ,ဆင်,ဆဆိဆဆိ လွင်း,ပွင်,စာပ်, ထိုင်တီး,လုမ်းဆၢင်းယိင်းစပ်တၢင်,လုမ်း ရှိုဝ်,လုမ်းရှိုဝ်?၊ ယုဆိပိုဝ်းသင်ဆိ ယၢမ်းရှိုဝ်ရှိုဂ်း လုမ်းတီ,စေ,ပီ,ဂေ, (DKBA) စပ်ဝုး ပီဆိလုမ်းဂူဆိတင်းဆိးဆမးခလး ဂူဝ်လံးပီဆိမး မီးမးလွင်းထၢင်,ဗေတ်းပိုင်းဂမ်ဆဆိယဝ်။

**စေးလၢတ်းတွပ်**

လုမ်းဆၢင်းယိင်းစပ်တင်းဆမ် ရှူပွင်,ဝံလွင်းတူင်ဆိုင်ကမ်ဆိယု။ လုမ်းဆၢင်းယိင်း တီးခမးရှိုင်းသွမ်စပ်ဂေးရှူ.ဝံယု။ ယဝ်ဂေး တေသိုပ်,ပိုဆိစာပ်,ပဆိတၢင်းရှူ.ဂျၢ,ထီင်း ရှၢင်းရှၢင်းစွာင်စွာင်ယု။

**စေးတွင်းထၢမ်**

ဂီဝ်,ဂပ်းလူလုး ဂၢဆိတူင်ဆိုင်ကမ်ဆိသေ တၢင်းရှဆိထိုင်လုမ်းဗေံ,ဆိဂမ်းဗုင်သမ္မ မီးလိုင်ရှိုဝ်?။

**စေးလၢတ်းတွပ်**

မၢင်ဂေၤ.မၢင်လုမ်းဝုး ပီဆိဂၢဆိတူင်ဆိုင် ကမ်,မီးလဆိ ကမ်,မီးသလေ,သိဂ်းစးဝုးဆိဂေးမီး။ ဂူလုးဂးလုမ်းတင်းဆမ်စတု ကမ်,ငိဆိးဝုးသင်။

**စေးတွင်းထၢမ်**

ငပ်းငုဆိးဂၢဆိတူင်ဆိုင်ကမ်ဆိ ပဂ်းဝံတီးလု?။



ဈေးလတ်းတွပ်၊

ကမ်၊မီးဝင်းငုဆ်း ကမ်မန်းတမ်းဝံ။ ဗုဒ္ဓလုံကမ်၊ ဝါ၊ ယူတီးလုံကမ်၊ဝါ၊ တူင်ဆိုင်ရှိုတ်းသင်းလံးဂူးဂေးဂူးတီး ခလးလွတ်းလွတ်းလိပ်းလိပ်း။ ယဝ်းဂေး တု၊တေ နှိုတ်းဆဆ် ကမ်၊တပ်၊လူပ်၊ယွဆ်းစွာင့်တီးဗုဒ္ဓ။

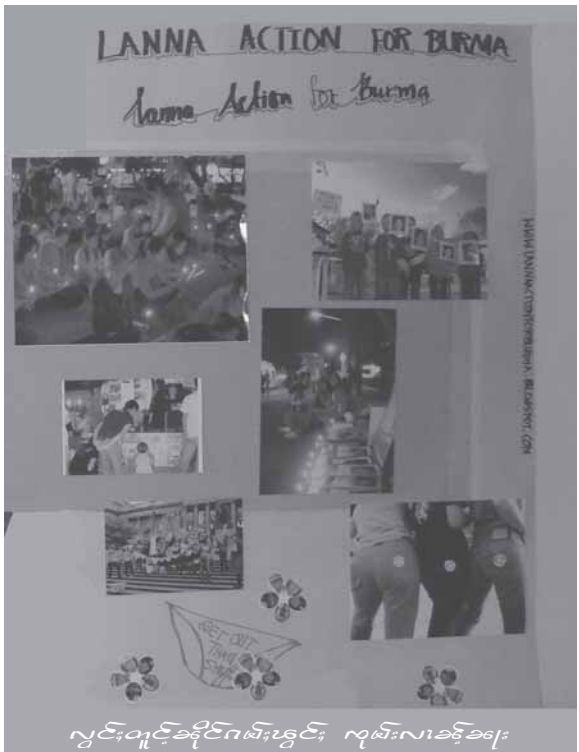
သိုပ်၊သေ ဝံးလွင်းတူင်ဆိုင် လွင်းစွမ်းစတီးလုဂ် တိုဆ်း၊ခဆ်ဂင်လုံ လံးလုဂ်ဗုဒ္ဓဆ်းသီစမ်းလိုင် သင်း၊ဗျ၊ လဝ်းစပ်ဂိုတ်းယိုတ်းဂျ၊ယဝ်းဆဆ် လွင်းသံင်ဝ်းလံး ဗုဒ္ဓယိင်းဆ်းမိုင်းမာဆ်းစပ် မီးလိုင်ရှိုပ်ဆ် ကွမ်ဂမ်ကပ်၊ ကွပ်းလိပ်းလံး၊ ဈေးမုဆ်းစာပ်၊သမ်ဂမ်ဂျ၊ယူ၊ယဝ်။ ဆ်း ဂျ၊ဂူးဆ်းကမ်လံးထုဂ်၊လူင်ပွင်လိုင်၊ သိုဂ်းမာဆ်းစပ်တိ လွပ်းတင်းလံးဆဆ် ဗုဒ္ဓယိင်းလိုင်လံးထုဂ်၊တိလွပ်းစပ် ဆ် လံးထုပ်းတင်းယာပ်၊ဗုဒ္ဓတု၊တုဂ်စာမ်လုံလိုင်သေ ဗုဒ္ဓ လံးစပ် ဆင်၊ရှိုပ်ယူ၊လံးလံးဆ်ဂေး သိုပ်၊ကပ်၊ကွပ်း တာင်၊လတ်း၊ခဆ်ဂမ် လိပ်းလံး၊ဈေးမုဆ်းစာပ်၊သမ် ဂမ်ဂျ၊ယူ၊ယဝ်။

ပေးတေမား ရှပ်းတူလ်းစိုဆ်းလိုင် “လွင်းယိုင်း ကမ်ဆ်းခလး လွင်းတူင်ဆိုင်ရှိုတ်းသင်း” ကုမ်းတူင်ဆိုင် လာဆ်းဆေးတမ်းတု၊မိုင်းမာဆ်းစပ်ဆ် ရှိုတ်းရှိုတ်းဗုဒ္ဓယိင်း လိုင်လံးငိဆ်းထွမ်၊ရှု၊ငိဆ်းစပ် မီးရှိုင်းလုံတိုပ်းလိုင်မား ခလး၊ မီးပံးပူဆ်းပံးရှုဆ်းမုံ၊ ရှိုင်းယို၊ဆမ်လိုင်တိုပ်းမား ပုဆ်းတု၊သိုပ်၊တူင်ဆိုင်ပုဂ်းပွင် ကမ်မိုင်း တီ၊မုပ်၊ဂရေ၊ လီ၊ ဆ် ဗုဒ္ဓစပ်းရှုမံးပင်ကပ်၊ကွပ်းစပ်ဂမ်းပုဆ်းမံ ကပ်၊ ကွပ်းမွဂ်၊လတ်းလိပ်းလံးခဆ်ဂမ်ဂျ၊ယူ၊ယဝ်။

တီးစတုမဆ်းလိုင် ပာင်စွမ်းတုမ်ရှုပုံထုပ်းကပ်၊ ကွပ်းဗုဒ္ဓယိင်းစပ်ဆ် ရှိုတ်းရှိုတ်းဗုဒ္ဓယိင်းတင်းလံးစပ် လံး ပိုင်၊ဗျ၊တာင်းရှု၊တာင်းရှုဆ်းရှိုင်းယို၊ဆမ်ဆ်မု၊ ရှိုတ်းရှိုတ်း မီးကူလ်းဂေး၊ကူလ်းစသးဆမ်တိုပ်းမားကူလ်းသေကမ်၊ ဂျ၊ ရှိုတ်းရှိုတ်းဗုဒ္ဓယိင်းစပ်ဆင်၊ဂမ် မီးလွင်းရှု၊ လွင်းပွင်၊ လုံဆိုင်ဂမ် ဗုဒ္ဓမုသီင်ပိင်းပာဂ်၊ဂမ်ခလး၊ ပီဆ်စပ်းမံဗုဒ္ဓမ် ဂမ်ဂမ်လီကမ်ဆိုင်၊ တေလောင်၊လတ်းလံး၊ ဆင်၊ဆ် ယူ၊ယဝ်။

ဆ်းပိုင်ဗျ၊တာင်းရှု၊တာင်းရှုဆ် တင်းဆမ်တင်းလံး ဆဆ် ပုးလိမ်လွင်းသုဆ်းလံးသုဆ်းပီဆ်ဆင်းယိင်း၊ လွင်း သုဆ်းလံးသုဆ်းပီဆ်ဆင်းယိင်းရှိုင်းဂမ်ယာဆ်မိုင်း၊ လွင်း

ပဂ်းပိုင်မံမီး၊ ကမ်ဂိပ်၊ဂပ်းလူလ်းဆင်းယိင်းခလး၊ ရှိုင်း ဂမ်ယာဆ်မိုင်း၊ လွင်းပံးယူ၊လီကု၊ဂျ၊လိုင်ဆ်၊ ဆွဂ်း သေဆ် ပီဆ်ပင်ကပ်၊ကွပ်း ကမ်ရှိုတ်းရှိုတ်းဆင်းယိင်း တင်းဆမ်စပ် မီးမားရှိုင်းတူင်ရှိုင်းလုံ ခလးလွင်းရှိုတ်းရှိုတ်း ပုဆ်းတု၊သိုပ်၊တူင်ဆိုင် ပုဂ်းပွင်ဝါဆ်းမိုင်း လူလ်းလံး တီ၊မုပ်၊ဂရေ၊လီ၊ဂျ၊ဆဆ်ယဝ်။ ယဝ်သမုံ ရှိုတ်းရှိုတ်းပိုင်၊ ဗျ၊တာင်းရှု၊ဆမ်ဂတ်တာင်းမေ ဗုဒ္ဓမားစပ်းရှုမံးစပ်တင်း လံး တိုပ်းတွမ်မားကူလ်းသေကမ်၊ဂျ၊ စပ်းစိုပ်ပမ်ပုး ရှိုတ်းမီးလွင်းမုဆ်းသိုင်းဂေး၊လုံတင်းဆမ်ယူ၊ယဝ်။ မိုင်းဝမ်း စဂ်းဂင်ပင်ကပ်၊ကွပ်း စိုဆ်းဆိုင်ဆဆ်သမုံ လတ်းရှိုတ်း ပာင်ဂိဆ်စပ်းစမ်းရှုမံးမု၊ဂမ်ပင်ဆိုင်သေ စပ်းစိုပ်ပမ် ပုးပင်မုဆ်းသိုင်းခလး၊ ဗုဒ္ဓမားစပ်းရှုမံးပင်ကပ်၊ကွပ်း စပ်တင်းလံး ဆိုင်သိုပ်စုပ်းလောင်းစိုပ်းဗုဒ္ဓမမ်း မားစပ်း ရှုမံးစိုဆ်းရှိုတ်း ကွမ်ဂမ်ရှုင်ဗုဒ္ဓမံးရှိုင်းခဆ ဂျ၊ခဆဆင်၊ ဗုဒ္ဓမံးစပ်းရှု၊ ရှိုတ်းရှိုတ်းဆင်းယိင်းလောင်းရှိုပ်းရှုဆ်း မိုင်းမာဆ်းစပ်တင်းလံး မီးလွင်းမိုတ်းဂိုပ်း ရှိုပ်းဗုဒ္ဓမံးဗုဒ္ဓမ်၊ ဂမ် ဆမ်တိုပ်းလိုင်မားစတုတုယူ၊ယဝ်။ ယွဆ်းဆမ်ခလး ပီဆ်ပင်မုဆ်းသိုင်း ကမ်မီးဂျ၊စမ်ဆမ်ယို၊စတုစတုဆ် လောင်းလတ်းလံးဆင်၊ဆ်ယဝ်။ □



# ခမ်းပွားစာပိုဒ်း ဝခင်းဆောင်းယိုင်းလုမ်းဟြေ

ရှူးပီပီဆံ. ပေးထိုင်မားဝခင်းထိ 8 လိုဆ်မုတ်တိုချ် ဆံလိုင် ပိုဆ်းကွဆ်ဂဆ်ရှိုတ်းပွံး ဝခင်းဆောင်းယိုင်းလုမ်းဟြေ. လွတ်းတူင်းဂျးရှူးတီးရှူးလိုင်းမိုင်းယူယဝ်. ဂ်ဆ်းကားဆ်း တျးတေသူဆ်းတုမ် တုဂ်းယွဆ်း သုဆ်းလံးသုဆ်းပီဆ် ဆောင်းယိုင်းတိုင်လုမ်းဟြေ. ဆင်,ရှိုပ်လွင်းလီဂ်,ခဗတော်ဂ်း တိုင်ပေ.ဂိဆ်တေ,ဆောင်းယိုင်း တေလံးဝွတ်းဝံးရှာလံာ်ဂျး ဆံသေ လံးခိုင်ပွင်ရှိုတ်းသားပင်ပွံးဆံဆံယဝ်. တျးတေ ဂျးခပ်ရှူးပင်ပွံး ကဆ်ရှိုတ်းသား တီးဝိုင်းဂိုင်းမံ,ဆဆ် ဆဲဂေး ဆောင်းယိုင်းလိုင်းမားခပ်ပင်ကုပ်,ကူဂ်း ပွဂ်းဂမ် (7) ခပ်ဆံ ကွဆ်ဂဆ်တိုင်တိုဆ်,ရှာင်းရှိုဆ်းဝံ့ထျးလဝ်. လဝ်.လီဝ်းလီဝ်း ခတ,လီမ်မိုဝ်းဝံးဝခင်း ဆိုင်းမိုင်းသွင် မိုင်းပုဆ်းယဝ်.

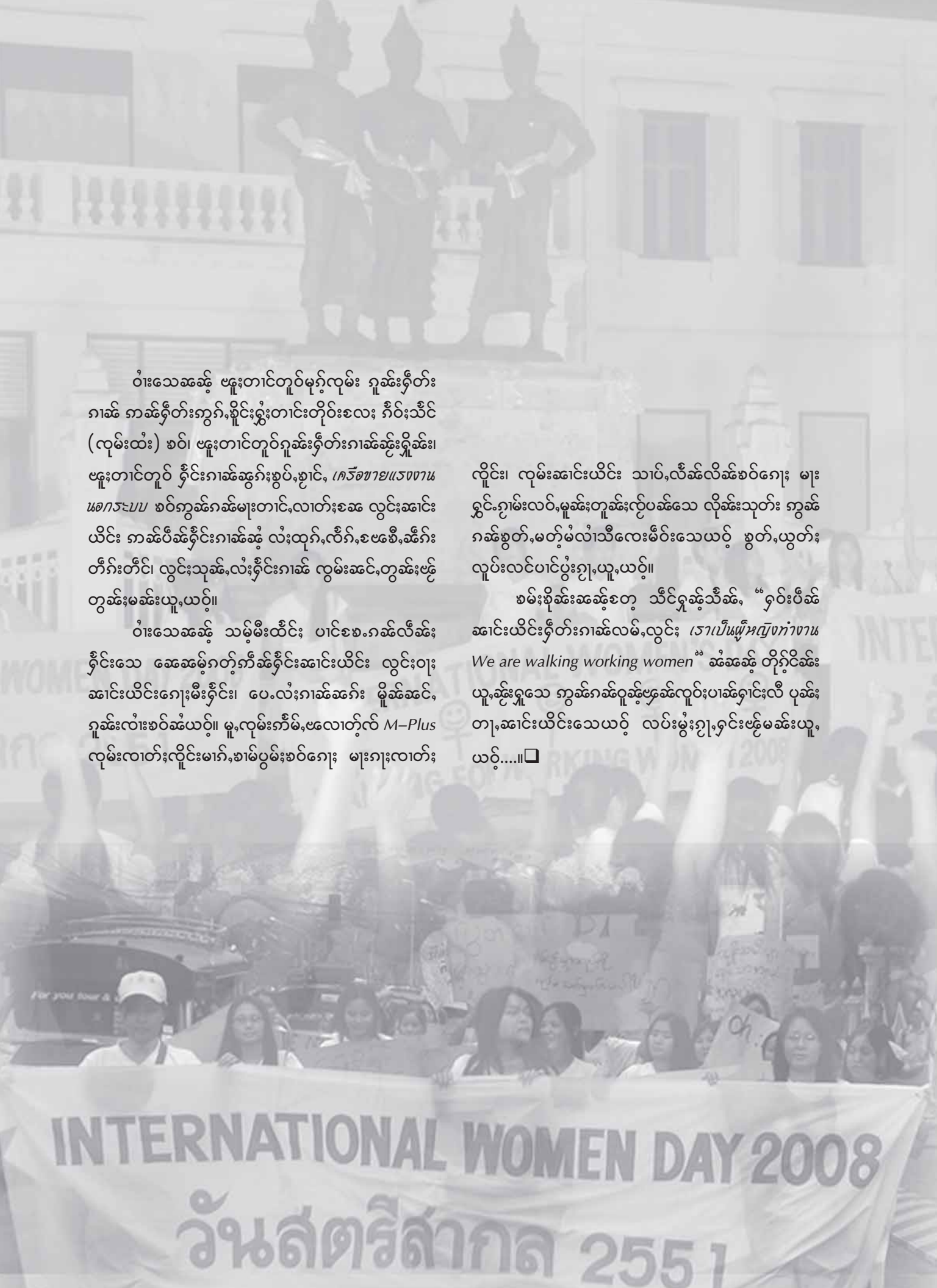
*ဟေပီပီပီဆံအလုပ်ကံာ်အာ်ကံာ်*  
*We are walking working women!*  
တို.အမျိုးသမီးခေတု အလုပ်လုပ်တယ် မဟုတ်လား တို.အရေး

ဆံ.ဂေး ပီဆ်ရှမ်းတိုဂ်းသူဆ်းပွဂ်းတိုဆ်, ပုဆ်း တျးတေ ရှင်.သီဆ်,ဂပ်,ထိုင် ဝခင်းပွံးဆောင်းယိုင်း ကဆ် ရှိုတ်းသားတီးဂိုင်းမံ, ခလးဆောင်းယိုင်းရှပ်ခပ်ကွဆ်ဂဆ် ဖိုဂ်းလတ်းဖိုဂ်းရှင်. တင်းသမ်ဟေ,သျး (ထံး၊ ကင်း ဂိတ်၊ မာဆ်း) သေ မင်လိုင်းဂေး ဆိုင်းသိုဝ်းယိုတ်းသီခပ် ကဆ်မီးလိဂ်းကင်းဂိတ် *walking for working women (ပံတောင်း ပုဆ်းတျးဆောင်းယိုင်းကဆ်ရှိုတ်း ဂါဆ် - ပံတောင်းပုဆ်းဆောင်းလင်းရှိုင်းဂါဆ်)* တုဂ်းဂဆ် မူတ်းသေ တိုဆ်,တီဆ်းဂဆ်ယူ. ဂမ်ဟေဂေး ကွဆ် ဂဆ်တီမံးပံ့လိဂ်းတုဂ်းယွဆ်း သုဆ်းလံးဆောင်းယိုင်း. သုဆ်းလံးရှိုင်းဂါဆ် လွမ်းဆင်,ဟေ,သျးလိဂ်းလံး ကဆ် လဝ်းဂပ်,ဂတ်းခီဆ်,ဆဆ်ယူ,ယဝ်.



ထိုင်မားမွတ်းတမ်းခမ်း 6 မိုင်းဆဆ် ကွဆ်ဂျးလူ. တုမ်ဂဆ် တီးရှပ်ခပ်ဆဝတ်းခလး တီးဆဆ်ဆဆ် ကမ်, ဂျးဆောင်းယိုင်းကဆ်မားခိုဆ်းပင်ဂုမ် *Women Exchange* ခပ်ဂူလ်း လိုင်းပီဆ်ဆောင်းယိုင်းတိုင်,မူ,တိုင်,လုမ်း၊ ဆောင်း ယိုင်းဆ်းလုမ်းထံး၊ ဆင်ယိုင်းဆွတ်းမိုင်းတိုင်,မိုင်းခပ်၊ ဆောင်းယိုင်းရှိုင်းဂါဆ်ခပ်ဂေး ကွဆ်ဂဆ်ဆိုင်းသိုဝ်းသီခပ် တုဂ်းဂဆ်သေ ထိုင်မားတီးဆဆ်ယဝ်. ဂ်ဆ်ရှိုင်းဆောင်း ယိုင်းမီးမွတ်း 150-200 ဂေး. ခပ်ကွဆ်ဂဆ်ရှင်သီဆ်, ဟေးတုဂ်းယွဆ်းသေ ပံတောင်းမားတီးရှူး,ရှာင်းရှေ့ခမ်း 3 လဝ်း ကဆ်မီးဆ်းပွဂ်.သီဟေဂ်းဂိုင်းမံ,။ ခွပ်,မိုဝ်း လုမ်းဆောင်းယိုင်းပံတောင်းမား မွတ်းဆိုင်းလဂ်းပံပံ လမ်သွင် လဂ်းဆဆ် ပလိဂ်းရှာဆ်တမ်,ဂူတ်,ခပ် ပိုတ်,ပဂ်းပဆ် သီဆ်းတိုင်သေ ဆောင်းယိုင်းခပ်ဂေး လံးလီဂ်,ပဆ်ပိုပ် ကဆ်တီမံးဝံ့ လွင်းတိုင်ဂ်ဆ်းကားဆ်း ဝခင်းဆောင်းယိုင်း လုမ်းဟြေ.တေ,ရှူးကဆ်မီးလွမ်းသွင်,ဟေ,ခင်းတောင်း ယူ,ယဝ်.

ပေးမားထိုင်တီးဂင်ပင်, ဟေ,ဆေးရှူး,ရှာင်းရှေ့ ခမ်း 3 လဝ်းဆဆ်ဆဲဂေး ကွဆ်ဂဆ်ခတ,ပင်ပွံးဝခင်း ဆောင်းယိုင်း. ကွဆ်တောင်းသုတ်း သပ်းလီင်းခလးလွင်းပိုဆ်း ဝခင်းဆောင်းယိုင်းတင်းသမ်ဟေ,သျး (ထံး၊ မာဆ်း၊ ကင်း ဂိတ်း) ရှင်ရှမ်းပီဆ်လုမ်းသေ ပိုတ်,ပင်ပွံးဂျးယူ,ယဝ်.



ဝံးသေဆဆံ့ ဗူတောင်တူဝ်မုဂ်လုမ်း ဂူဆ်းနှိတ်း  
 ဂါဆ် ကဆ်နှိတ်းကွက်၊ နိုင်းနှိတ်းတိုင်းစလး၊ ဂီဝ်းသီင်  
 (လုမ်းထံး) ဗဝ်၊ ဗူတောင်တူဝ်ဂူဆ်းနှိတ်းဂါဆ်ဆ်းဂူဆ်း၊  
 ဗူတောင်တူဝ် နိုင်းဂါဆ်ဆ်းဂွပ်၊ ခွာင်၊ ၁၉၅၅၊ ၁၉၅၆၊ ၁၉၅၇၊  
 ၁၉၅၈၊ ၁၉၅၉ ဗဝ်ကွဆ်ဂါဆ်တောင်၊ လာတ်းစဆ လွင်းဆင်း  
 ယိုင်း ကဆ်ပီဆ်နိုင်းဂါဆ်ဆ်း လံးထုဂ်၊ လီဂ်၊ စဖေ၊ ဆ်းဂ်း  
 တိုက်းတိုင်၊ လွင်းသုဆ်းလံးနိုင်းဂါဆ် လွမ်းဆင်၊ တွဆ်းဗွဲ  
 တွဆ်းမဆ်းယူ၊ ယဝ်။

ဝံးသေဆဆံ့ သမိုဗီးထိုင်၊ ပာင်စစဂါဆ်လီဆ်း  
 နိုင်းသေ ဆေဆမ္မဂတ်ဂါဆ်နိုင်းဆင်းယိုင်း လွင်းဝုး  
 ဆင်းယိုင်းဂေးမီးနိုင်း၊ ပေလံးဂါဆ်ဆ်း မိုဆ်ဆင်၊  
 ဂူဆ်းလံးဗဝ်ဆ်းယဝ်။ မူ၊ လုမ်းဂီဝ်၊ ဗလောတ်ဂ် M-Plus  
 လုမ်းလာတ်းလိုင်မာဂ်၊ ခါမပွမ်းဗဝ်ဂေး မးဂးလာတ်း

လိုင်၊ လုမ်းဆင်းယိုင်း သာပ်၊ လီဆ်လီဆ်ဗဝ်ဂေး၊ မး  
 နိုင်းဂါမီးလဝ်၊ မူဆ်းတူဆ်းလှဲပဆ်သေ လိုဆ်းသုတ်း ကွဆ်  
 ဂါဆ်ခွတ်၊ မတုမံလံာ်သီလေးမိဝ်းသေယဝ် ခွတ်၊ ယွတ်း  
 လူပံးလင်ပာင်ပွဲးဂျ၊ ယူ၊ ယဝ်။

ဗမ်းခိုဆ်းဆဆံ့စတု သိုင်ဂူဆ်းသီဆ်း၊ “ နှိတ်းပီဆ်  
 ဆင်းယိုင်းနှိတ်းဂါဆ်လမ်၊ လွင်း၊ *ဟေပီပူဟေပီကံာ်ဂါဆ်*  
*We are walking working women*” ဆ်ဆဆံ့ တိုက််ခိုဆ်း  
 ယူ၊ ဆ်းဂူသေ ကွဆ်ဂါဆ်ဂူဆ်းဗူဆ်းလုဝ်၊ ပါဆ်ဂါင်းလီ ပုဆ်း  
 တျ၊ ဆင်းယိုင်းသေယဝ် လပ်းမိုးဂျ၊ နှိတ်းဗွဲမဆ်းယူ၊  
 ယဝ်...။ □

INTERNATIONAL WOMEN DAY 2008

วันสตรีสากล 2551

# ဝခင်းသုင်, သင်, တုင်တုင် မှုခင်းမှုခင်း

ထိုင်မား ဝခင်းလိုခင်းသုတ်း ဝံးသေခွ်တီးပင်ကုပ်, ကုင်းတုင်တုင် သုင်, သင်, ဂခင်းယဝ်တုင်, ဂျု, ဆခင်း ပင် ကုပ်, ကုင်းဆင်းယိုင်း တု, ပီဒ 2008 ဂေး, ဗွတ်, ယွတ်; သိမ်းပင်ဝံးသုတ်းယဝ်တုင်, လီငါမ်း လူလုမ်းမူခင်းမူခင်း သိုင်းသိုင်း မိုင်းလိုခင်းမာတုခွ် ဝခင်းထိ 9 ခာင်းယမ်းဂင် ခင်းဆခင်းယဝ်။ ခင်းခပ်မံပင်ကုပ်, ကုင်း တုင်တုင်သုင်, သင်, ဂခင်းဆခင်း ကွခင်းဂခင်းတိုင်, ပင်, ကုပ်, ကုင်း လွင်း ဇီဆခင်းမိုင်းဆေး ပုဆိုးတု, ဂခင်းတုင်ခိုင်းပွင်သင်း လွင်းဆင်းယိုင်း၊ လွင်းဆင်းယိုင်းရှိုင်းဂါဆ်ယခင်းမိုင်း၊ လွင်းခမးလုဂ်; ကွခင်း, လိုင်းရှိုင်းဂါဆ်ခပ်၊ လွင်းဆင်း ယိုင်းလိုင်းမီးဆေးရှိုင်းခပ်ဂျု, ယူ, ယဝ်။

ဆင်, ရှိုင်းဆင်းယိုင်းတင်းလံ ဂူးတီးဂူးလီဆ် တေ လင်းလံးခွခင်းတုင်ထုပ်ပွင်ဂခင်း တီးပင်လီဂ်; လံးကုပ်, ကုင်းလွင်းဆင်းယိုင်း (Women Exchange) ခင်းလေး တွခင်းဗွင်မခင်းသေ လီဂ်; လံးကုပ်, ကုင်းဂခင်းဂျု, လံး မခင်း, မခင်း, ခလး ဆင်, ရှိုင်းတေလင်းလံးထီခင်းလိတ်; ပခင်း လံးပံးရှိုင်း, လုမ်းဂင်; ဗေး မိုင်းခပ်ဂျု, မားဆခင်း ထုဂ်, လီ လံးခပ်; ခိုင်ပွင်သင်းဂျု, ဆင်, ရှိုင်းဆ် ရှိုင်းဂခင်းရှိုင်းလံး လံးတင်းမခင်းဂျု, ယူ, ယဝ်။ ဆွဂ်; သေဆံ ပေးဝုးမိုင်း ရှိုင်းဇီထိုင် တီးလေး တွခင်းဗွင်မခင်းခိုင်းဆ် ရှိုင်းဗေး လိုင်းကခင်းလံးမားခပ်; ပင်ကုပ်, ကုင်းခပ်ပီဒေ တင်း လံး ခိုခင်းတုင်တံ, ခ်; ခခင်းတုင်ထုပ် တင်းရှိုင်း, တင်းရှခင်း သိုင်း, ယိုခင်းပိုခင်းဗေးပခင်းထိုင် ဆင်းယိုင်းခင်းပိုခင်းတီးခပ် တင်းလံး ခလးဗေးယိုင်းလိုင်းတေမားခိုခင်းပင်ကုပ်, ကုင်း ပီဒေဆေးသေဂခင်းဆ် တိုင်းသုခင်းသုင်, သင်, ဂျု, ဆင်, ဆ် ယူ, ယဝ်။

ကခင်းပီဆ်ဂေး, ကွခင်းရှိုင်းဆင်းဆေး သုခင်းရှိုင်း ခပ်; ခိုင်ပင်ကုပ်, ကုင်းဆင်းယိုင်းပီဒေဆ်ဆ် ဆင်းဂျိုဂ် Jackie ခလး ဗေးရှပ်, ဂခင်းလုမ်းမီပံး (MAP) ခပ်တင်း လံးဂေး မွဂ်, လာတ်; ဗေးဂျမ်း ခွပ်; လိုထိုင် ဗေးမားခိုခင်း ရှိုင်းခပ်; ရှိုင်းပင်ကုပ်, ကုင်းခပ်ခလး ဗေးခပ်; ပုးဂခင်းဂီမ် ထီမ်လွံ; ခပ်တင်းလံးဂျု, တီမ်ကုင်းတီမ်လွံယူ, ယဝ်။ ဗေး တင်တုင်ဆင်းယိုင်း ရူးလေး တွခင်း လိုင်းလံးမားခိုခင်း ရှိုင်းခပ်; ရှိုင်း ဆင်းပင်ကုပ်, ကုင်းပီဒေတင်းလံးခပ်ဂေး; ခိုခင်းတုင်တုင်, မွဂ်; လာတ်; ဗေးဂျမ်းခွပ်; လိုဂျု, ယူ, ယဝ်။ ဝခင်းမိုင်းဆေးမားဂေး တေကွခင်းဂခင်းသိုင်း, ခတ်း လို ဗွင်ရှိုင်းခပ်; ပုး တုင်ခိုင်ပွင်သင်း ပုဆိုးတု, ဆင်း ယိုင်းတင်းလံးခလး, ဆင်းယိုင်းရှိုင်းဂါဆ်ယခင်းမိုင်းခပ် တင်းလံးဂျု, ယူ, ဆ် ကွခင်းဂခင်းပီဆ်, ပံ, ပခင်းဂျမ်းမခင်းဂခင်း ဂျု, ယူ, ယဝ်။

ခင်းခပ်မံ ပင်တုင်တုင်သုင်, သင်, ဂခင်းဆခင်း ခပ်; ပုးခပ်မံကခင်းလဂ်, လံးကခင်းခိုင်း။ ခပ်မံကခင်းဆခင်း ခတုလိုင်း ဗေးတင်တုင်လုမ်းဆင်းယိုင်းမခင်း; Burmese Women Union (BWU) ကခင်းလုဂ်တီးလေး တွခင်းခမး သွတ်, သေမားခိုခင်း ကခင်းလိုင်းရှိုင်းဝုး လု, ဆီ, ခယး စီဆ် တီမ်; ဝုခင်းရှိုင်းခိုင်းသေ လုကခင်း, ခခင်းဂျု, ဆခင်းယဝ်။

မခင်းဆင်းလံးတီးခခင်း ယိုင်းကခင်းတု, ရှိုင်း ပီဆ်လွင်းယုဂ်; ယွင်းကပ်, မုခင်း ပင်ကုပ်, ကုင်းဆင်း ယိုင်းပီဒေဆ်ဆ် စီဆ်တီမ်; ဝုခင်းရှိုင်းဆ်ဆ်ယဝ်။ ဝုခင်းရှိုင်းဆ် ပခင်းလိုင်းဝုဝုး “ သီရှိုင်းရှိုင်း ” ဆ်သေ တေလံးရှခင်းလွင်း မခင်းဆင်း မီးလွင်းရှခင်းလှိုင်း ပိုင်းပေးလှိုင်းခိုင်ပင်ကုပ်, ကုင်းပီဒေဆ်တေတေဆခင်းယဝ်။

(ဝုဂ်; “ သီရှိုင်းရှိုင်း ” ဆ် ကခင်း, တုလုင်းလံးတီး ဆေးလီဂ်; 52 တု, )

လှ်းစတုစတုဂော့း မိုဆ်ဝှ်း စယးလျးဆီ၊ မှ်း၊ လတ်း ဆဆ်ယဝ်၊ ပိုင်ပိဆ်ယူ၊ မီးယူ၊ ဆိုဝ်လူဂ်းဂမ်၊ ဖျေ၊ လူင် ဝဆ်းမိုဝ်းဆ်ဂေး၊ ဆင်းယိင်းရှ်းစဝ်ဂမ်းပုးဆမ်ဆ် ယင်း တိုဂ်လံးစမ်၊ ပူဆ်ပိဆ်လူလံ၊ စီ၊ ဆ်းတံးတံင်း၊ ယင်းတိုဂ် လံးစမ်၊ လီဂ်၊ စပေသိုဂ်းသမ်၊ ဝံယူ။ ဆင်၊ ရှိုဝ် ဖျေယိင်း စဝ်လှိုဝ်းဆမ်တင်းလံ၊ တေပူဆ်လွတ်းကွဂ်၊ ဖေဝတုဂ်းစ ဖမ်လှ်းသေ လံးမုး မီးမုးလွင်းဂတ်းယိဆ်၊ လံးထုဂ်၊ မတ်းမံမဂ်းမဆ်း လံးတုင်းရှပ် လွင်းဝံဂုးစဆမ်မုးဆမ် ဖျေယိင်းရှ်းစဝ်ဆင်၊ ဂမ် တတ်းတေလံးလမ်လှ်းဂမ် ပဆ် ရှိုင်းဂမ် လှ်းလမ်ဂမ်ဂျေ၊ ယူ၊ ယဝ်။

ဖျေတင်တူဝ်ဆင်းယိင်း လှိုဝ်းလံးမုးစိုဆ်းရှတ်း စဝ်းရှမ်၊ ဆ်းပင်ကုပ်၊ ကွဂ်းစဝ်ဂုးဂေး၊ စိုဆ်းမှ်း၊ လတ်း စဆသိင်လိဝ်ဂမ်ဝေး၊ ပင်ကုပ်၊ ကွဂ်းဆင်းယိင်းကမ်ဆ် မီးဖွဆ်းလီ ပုဆ်းတု၊ စဝ်စလး၊ ဆင်းယိင်းတင်းလံးစတု စတုဆ်ယဝ်။ ဆင်းဂျိုဂ် Jackie ဂေး၊ ပဆ်ဂုမ်းမဆ်း ဂျေ၊ ဝေး၊ တေသိုပ်၊ စတ်းလှ် ဖ်ဆ်ဂမ်ရှင်၊ ရှိုဆ်း ရှိုပွင်ပိဆ် လတ်းရှိုတ်းဂျေ၊ လံးထီင်း၊ ပင်ကုပ်၊ ကွဂ်းဆင်းယိင်းဂုးပီး ပီးယူ၊ ဆ်ယဝ်။ ယွဆ်ဆမ်စလး၊ ပီးဆေးပီးလိုဆ်း ကမ် တေမုးလှိုဝ်းဆမ်ဂေး၊ ဖျေယိင်းရှ်းစဝ် ရှိုင်းဂမ်ယမ် မိုင်းရှ်းစဝ်တင်းလံ၊ ကွဆ်ဂမ်မုးစွဆ်းတုမ်ရှပ်ထုပ်း ဂမ်ထီင်း လူလှ်းလွင်းဂမ်ကိမ်ထီမ်လှ်း၊ နှိုင်းဂမ်ပံးယူ၊ လီ စလး၊ ပဆ်တင်းရှိုင်းဂမ်လတ်းရှိုင်း လုမ်းမိပ်း (MAP Foundation) တု...။ □

**၁၂၂၂၂၂၂၂**

ကွဆ်ဖွမိပ်ယမ်းဖ်၊ လွမ်းဂမ်  
လူလှ်းယုမိယုမိရှပ်ရှပ်  
လမ်လှ်းမိုတ်းဂိုဝ်းဂမ် မိုဆ်ပီးကွဂ်၊ ဆွင်ပိဆ်  
သိုပ်၊ ယမ်းရှိုင်းဖ်ထိုင် လတ်းမံ ယိုင်းကမ်ဆ်း  
ဂေးရှိုင်းစဝ် ပိုင်းစဆတင်း ကွဆ်ရှိုင်းဆမ်ဆေး  
ဖွမိပ်ဖ်၊ ဂမ် လှ်းတိုဆ်း၊ ယိုင်းစိုဆ်း  
တူင်းဆိုင်တုဂ်းယွဆ်း  
တု၊ ရှိုင်း ပူဆ်လွတ်းကွဂ်၊ လံး  
ဖျေကမ်ဂင်းစတုတဝ်ဝံဆမ်  
လှ်းစိုဆ်းလိဂ်း တူဝ်ငမ်ရှတ်းရှတ်း  
ရှိုင်းသမ်မိုဝ်းမဆ်းမဆ်း တိုဆ်းဂမ်၊ ဖျေဂမ်  
သိဆ်းတင်းတမ်ဆမ် စရှိုင်းဝံဂေး  
တိုဆ်းဂမ်၊ သူဆ် ဂမ်၊ ရှိုဆ်လုးလုး  
ဝံဆမ်လှ် မဆ်းဂမ်၊ ဖျေဂ်းပိဆ်ဂေး၊ လီသေ  
တေသိုပ်၊ တေး၊ သူးဂျေ၊ ထိုင်တီး  
ရှိုင်းကွင်၊ ပူဆ် ထိုင်ယိုင်းမံ...။

စယးလျးဆီ၊ (BWU)

66	မံတင်းပဝ်	
လိုဝ်းပဝ်	ပံတင်း	ပုဆ်ဆင်းလတ်းရှိုင်းဂမ်
ဈေးမုဆ်း	လုမ်းပွင်ပိဆ်	ပင်ရှိုင်းထုပ်းဆင်းယိင်း
	ပွဂ်းဂမ် (7)	
ထတ်းလိဂ်း	လုမ်းသိုဝ်၊ မိပ်း	
လတ်း/ရှင်းရှိုင်း	လံးတုမ်၊ မှ်း၊ ရှတ်း	
တင်းဆမ်	2,000 ပဝ်	
ကိတ်၊ မိုဝ်း	လှိုဆ်းစကေ၊ ပိုဝ်၊ လ်	2009
ကိတ်၊ ပိုဆ်းဖေ	လုမ်းမိပ်း	
မံဖျေဆ်း	053 811 202	
ကိတ်၊ တီး	ရှိုင်းဖမ်၊ ပလုးဂုးဆ်း	ဂိုင်းမံ၊
မံဖျေဆ်း	053 308 771-2	



**သီရင်းနှီး**

ကွန်ဗွေရှပ်ယာဇ်၊ ဗီဒီယို၊ လူမီးဂစ်  
 လူရိုးယုမ်းယုမ်းစုပ်စုပ်  
 လမ်လုံမိုတ်းဂိုဝ်းဂစ်  
 မိုခ်ပီးကွက်၊ နွေပီခ်  
 သိုပ်၊ ယာဇ်နှိုးဗီဒီယို လက်မံ ယိုင်းကား  
 ဂျေ.ရှေ့စပ်  
 ပိုင်းစခေတင်း ကွန်ဂျစ်အမ်းအေး  
 ဗွေဗီဒီယို၊ လက်တိုခ်၊ ယိုင်းစိုခ်  
 တူင့်ဆိုင်တုဂ်းယွမ်း  
 တျ၊ နှိုး ပူဆဲလွတ်းကွက်၊ လံး  
 ဗေကမ်းဂင်းစုတပွဲပုံဆန်  
 လိုစီင်မိုခ်လီဂ်း  
 တူပ်ငါးစုတ်းရှား  
 ဂွင့်သာခ်မိုပ်းမမ်းမမ်း  
 တိုခ်းကမ်၊ ဗေဂမ်း  
 သီခ်းတင်းတီခ်အမ် စုသီးဝံဂျေ  
 တိုခ်းကမ်၊ သူခ် ကမ်၊ ရှုခ်လျးလျး  
 ပုံဆန်လုံ မမ်းဂီခ်၊ ဗေဂ်းပီခ်ဂျေ.လီသေ  
 တေသိုပ်၊ တေ၊ သူးဂျ၊ ထိုင်တီး နှိုးကွင်၊ ပူဆဲ ထိုင်ယိုင်းမံ....။

စယားလျ၊ ဆီ၊ (BWU)

**ရှင်းပွဲ၊ သီင် မိပ်းဇေတီ၊ ရှင် FM99.MHz**

ဆိုးစားယမ်းဆိုင်ဝမ်း ကန်ရှိုတ်းဂမ်းယာပ်၊ ဗိုတ်၊ သေ ရှိုပ်ဆွမ်းကူမ်းလုံဆန် သင်တုး  
 လံးထွမ်၊ ကွမ်လူမ်း ရှင်းပွဲ၊ သီင်ကန်ကုပ်၊ လာတ်းပီခ်ဗေ၊ သျ၊ လဝ်းဂပ်၊ စာပ်၊ ငါးစလးပိုဆဲ  
 ရှေ့ပံးရှမ်း ပိုတ်၊ ပခ်ဗီဒီယို၊ ဝါခ်ရှေ့ထုတ်၊ လုံ သီင်သိုတ်းဆဲလိုင် မိုခ်ရှားလွင်းတင်းရှိုပ်မိုး  
 လွင်းသုတ်းသတ်းယာဇ်လုံဆန် ပေးပိပ်ရှာဂျ၊ ပီတ်းလွမ်းလူမ်းယဝ်။ ကမ်၊ ဝုးသူတေပီခ်  
 ပီးဆွင့်တံး၊ ကျးစု၊ / ပီးဆွင့်ယာဇ် ပေးစွဲထွမ်၊ သီင်ဗေ၊ သျ၊ လဝ်းဂပ်၊ လိုင် ပိုတ်၊ ထွမ်၊ လံး  
 တီးရှင်းပွဲ၊ သီင် MAP Radio FM99 MHz တျ....။  
 ဆိုးဝမ်းလမ်း၊ ဝမ်းပုတ် စလးဝမ်းသုဂ်း စားယမ်း 11:00-13:00 ပီးဆွင့်  
 ရှမ်းစာ တေလံးငိမ်းထွမ်၊ “သီင်ထီမ်ရှိုင်းမုံ၊” ကန်ပီခ်သီင်ရှမ်းဝါခ်ပီးဆွင့်တံး။ ဆိုး  
 ဝမ်းကင်းဂမ်း စားယမ်း 10:00-12:00 မူင်းသမုံ ပီးဆွင့်ရှမ်းစာတေလံးငိမ်းထွမ်၊  
 သီင်ဝါခ်ဝါခ်ပီးဆွင့်ယာဇ် စလး ဆိုးဝမ်းသုဂ်း စားယမ်း 13:00-15:00 မူင်းစတု  
 ပီးဆွင့်ရှမ်းစာ တေလံးငိမ်းထွမ်၊ သီင်ဝါခ်ဝါခ် ပီးဆွင့်ကျးစု၊ စုးကျေး။  
 ပီးဆွင့်ရှမ်းစုး တေလံးရှုမ်လူမ်း မူမ်းသိုပ်းလွမ်း ဗီဒီယို၊ ဝါခ်ဝါခ် စာပ်၊ ငါး  
 ကန်မီးဗွေဗီဒီယို စလးစိုတ်းတမ်းလီတ်းဝံး၊ ပိုခ်ရှေ့ပံးရှမ်း ဂီပ်၊ လူရိုးမံးရှိုင်းဂမ်း၊ ဂီပ်၊  
 လူရိုးပံးယူ၊ လီ၊ ဂီပ်၊ လူရိုးလွင်းလွတ်းဗေတီးရှိုတ်းဂမ်း၊ လွင်းသုခ်၊ လံးဆင်းယိုင်း  
 စလးကန်ပီးဆွင့်ရှမ်းစာ စွဲရှေ့ဆန် ဆင်၊ ပွင်ပီခ်လံး ရှမ်းစုးယိုမ်းလီ ပီခ်တီးတိုင်းပင်၊  
 ကုပ်၊ ကုပ်းလွမ်း ပီးဆွင့်ရှမ်းစာယူ၊ စုးကျေး။ သိုပ်၊ ဗွေဗီဒီယို၊ ဝါခ် 053 811130 စုးကျေး။



มูลนิธิเพื่อสุขภาพ  
 และ การเรียนรู้ของแรงงานกลุ่มชาติพันธุ์  
 63/30 อุโมงค์ ซ.4 หมู่ 8 ต.สุเทพ  
 อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50200  
 โทร/แฟกซ์ 053 811 202

E-mail: media@mapfoundationcm.org