

ပိုဆန်ရှု့ဂီမ်ထူဝ်

မံ (21) လိုဆိသမ် ဝိတံး 2104၊ No. (21) January 2010. MAP Foundation P.O. Box 7. Chiangmai University, Chiang Mai 50202

ဂၢခမ်ခဉ်းရှေ့ရှိုခမ်းဂေ့း ပီခမ်ခဉ်းဂၢခမ်ကခမ်ခဉ်းယဝ်



လိက်ပဆဲလံဂူလ်း “ရှမ်းသိုဝ်းခံ”

လာတီးပာခ်ဖေဝ်ရှ်းဂါခ်ယာခ်မိုင်းရှ်း ဂါခ်ဆမ်
ဂျိုးရှ်း လံးရှ်းဂါခ်ယာပ်,ယီခ်း ဆ်းဂါခ်ဂျိုးရှ်းဆ်
လုမ်းမိပ်းရှ်းစား ရှ်းထိုင်ယူ။

ရှ်းစားမုင်းမုင်းဝုး ကမ်,ဝမ်းဆိုင်ဂေးဝမ်းဆိုင် တေ
လာင်းမီးတိုဝ်.တင်း လံးရှ်းထူပ်းကုပ်,ကုပ်ဂမ် တင်း
သူလင်းယူ,တု,သေ။ ဂျိုးပုခ်းမေးဂေး လုမ်းမိပ်းရှ်းစား
ဂံ.ဂံ.ရှ်းပင်ဂမ် ဂ်,လုလုးလွင်းယူးယိုင်လှ် သုခ်းလံး
သူခ်းပိခ်ဂုခ်းရှ်းဂါခ်လှ် လိုဝ်းဆ်.သေ ကုပ်,ကုပ်
လီခ်းလံးတင်းရှ်းတင်းရှ်းထိုင်ဂမ်မေးယူ။

ဂ်,ဂပ်းလုလုး ပံးယူ,လီသမ်. လုမ်းမိပ်းရှ်းစား
လာင်းလှ်းထီမ် ဖွင်းထူပ်းဖေဒေရှ်းဂါခ်. ဧလး ပိခ်,ဖေ,
သု,ပခ်တီးရှ်းယု တု,ရှ်းဂါခ်ယာခ်မိုင်းစပ်ယူ,
ဂေး။ သိုပ်,ဖုခ်းမေး ကမ်,ဆမ် မေးဂပ်းသိုပ်,တီးလုမ်း
မိပ်းရှ်းစားလံးယူ။ ပီးဆွင်းရှ်းဂါခ်ယာခ်မိုင်းရှ်းစပ်
မီးလွင်းထူပ်းလုး လွင်းစွင်းစမ်ပုသဆေ, ပမ်ရှ်းလီခ်.ယှ်,
ကမ်,ဝုး ပေးတိုတ်းတေးဂပ်းသိုပ်,မေး လုမ်းမိပ်းဆ်လိုင်
ရှ်းစား တေစတီးလှ်လှ်းထီမ်ပမ် ဆင်,ဂျိုးပင်ပိခ်လံး
ယူ,ယပ်။

လွင်းဝုး ပီးဆွင်းရှ်းဂါခ်ယာခ်မိုင်းရှ်းစပ် လံး
ထူပ်းလုးပုသဆေ,ပမ်ရှ်းတင်းဆမ် ဆွင်းလုင်းပာခ် လီမ်

မိုင်းဖွင်းယူ,သပ်းမေးဆွင်းမိုင်းတံး/ မိုင်းမာခ်း ဂါခ်,ဆွင်း
လိုင်းထံးဆ်.ယူ,ဆ် ရှ်းစားရှ်းရှ်းထိုင်ယူ။ ရှ်းရှ်းထိုင်
လုလုးတူပ်ထူပ်းရှ်းစားဝုး ဖွင်းလှ်းတီးလှ်ဂေးယု,
သင်လိုဝ်.ဝုး ရှ်းစားမီးဆွင်းတူင်းပုခ်.ဖုင်ဂုခ်း ကမ်
ပမ်းဂိမ်,ခိုင်ရှ်း ဧလး ဂေးဆိုင်တင်းဂေးဆိုင် ပိခ်,
ဝံ,လီခ်းလံးလှ်းထီမ်ဂမ်လံးဆ်လိုင် တိုခ်းယူ,လွတ်းလံး
သိုပ်,သံလှ်ဂျိုးလံးယူ,ဆ်ဆမ်.စားယပ်။

လုမ်းမိပ်းရှ်းစား ယီခ်းလီတုခ်းရှ်း တု,လှ်းထီမ်
တူင်းပုခ်.ဖုင်ရှ်းဂါခ်ယာခ်မိုင်းစပ်။ တု,ရှ်းဂံ,
သိုပ်,ပမ်ဆွင်းစားဂါခ်တူင်းပုခ်.ဖုင်တင်းလံး ရှ်းတီး
တီးစပ် ရှ်းရှ်းစားတင်းသီခ်း လာင်းလီခ်းလံးတင်းရှ်း
ထိုင် ငပ်းလံးတင်းယာပ်,ဖုတ်,လုလုးဂမ် ဧလး လာင်း
လီပ်းရှ်းတူပ်ထူပ်းဂမ်သေ ရှ်းရှ်းလွတ်းလံးတေး,
သူးစားလီတ်း လွင်းစွင်းစမ်ပုသဆေ,တင်းလံးဂျိုးလံး
ဆမ်.ယူ,ယပ်။ ယုခ်.ဆမ်ဧလး ဂပ်းသိုပ်,တိုတ်းတေး,
ရှ်းစား တီးလုမ်းမိပ်းတု။

ရှ်းစားဂေး ပိခ်ရှ်းဂါခ်ယာခ်မိုင်း ပီးဆွင်းရှ်း
စပ်ဂေး ပိခ်ရှ်းဂါခ်ယာခ်မိုင်းဆင်,ဂမ်ဧလး သူ
စပ်ရှ်းရှ်း ရှ်းလံးရှ်းမိုင်းဂမ် ရှ်းလံးပိခ်,ဝံ, လှ်းထီမ်
ဂမ်ဂျိုးဆမ်. ဂပ်းသိုပ်,ဂမ်တု,သေ, လမ်လှ်ဂမ်တု,
သေ,သေဂမ်။

ဆပ်.ယမ်ယှ်,ဆမ်သေ
မူလဆိထိ မိပ်း

(ရှ်းဂါခ်ပံးယူ,လီဧလးပမ်တင်းရှ်းရှ်းဂါခ်လာင်းရှ်း)



ရှ်းဂါခ်ပံးယူ,လီ ဧလးပမ်တင်းရှ်းရှ်းဂါခ်လာင်းရှ်း “မူလဆိထိ မိပ်း”
มูลนิธิเพื่อสุขภาพและการเรียนรู้ของแรงงานข้ามชาติพม่า
63/30 ฤๅมงค์ ๖.4 หมู่ 8 ต. สุกเทพ อ. เมือง จ. เชียงใหม่ 50200
โทร/แฟกซ์ 053 811 202
E-mail: map@mapfoundationcm.org, media@mapfoundationcm.org

စေးမုခ်း ပပ်ပိုခ်ရှ်းဂိမ်တူပ် စပ်းတူလုးလံးထီခ်းတီး Website: www.mapfoundationcm.org

လမ်းဆွဲ

ပိုဆွဲရှု့နီမ်တူဝ် “ဂၢဆဲးဆူးရှိုဆဲးဂေး၊ ပီဆဲးဆူးဂၢဆဲးဆင်,ဂၢဝ်,” မံ - 21

- 4/ ဂၢမ်းဆမ်း “ဂၢဆဲးရှိုဆဲးဂေး၊ ပီဆဲးဆူးဂၢဆဲးဆင်,ဂၢဝ်,”
- 5/ ဂၢဆဲးရှိုဆဲးဂၢဆဲးတူးဆွံ ပွင်,တူးသင် ။
- 14/ ဧဝ်းယၢမ်းရှိုတီးဂၢဆဲးစလး၊ ဧဝ်းယၢမ်းသုဆဲး,တူဝ်စး ။
- 16/ ဂၢဆဲးရှိုဆဲး လွင်,လွဲးဆူးဂၢဆဲးဂၢဆဲးဆိုင် ။
- 19/ မွက်,သွင်လူင်, ပူင်,ဂူးတီး ။
- 23/ ဂၢဆဲးရှိုဆဲးသုတၢင်းရှပ်း ။
- 24/ ဂၢဆဲးတေလွဲးလံး မိုဝ်းရှိုတီးဂၢဆဲး ။
- 26/ လွင်,လူ.တုမ် ရှိုင်းဂၢဆဲးရှိုဆဲး ။
- 29/ ရှိုင်းဂၢဆဲးရှိုဆဲး တီးရှိုင်းရှင်,ရှင်, ။
- 33/ ပံးယူ,လီ ရှိုင်းဂၢဆဲးဆဲးရှိုဆဲး ။
- 35/ ဧေးတုဂ်းယွမ်း ရှိုင်းဂၢဆဲးရှိုဆဲးတီးဂီင်းမံ, ။
- 37/ ပာင်သွမ်လွင်,မံမီး ဂီဝ်,လူလုး လွင်,ဂး,မ ။
- 40/ လွက်,လံးတူလုးလွမ်ရှိုဆဲး စလး၊ ရှိုင်းလွဲး,ရှပ်းသွံဆဲးရှိုဆဲး ။

မံတွင်းပပံ

လိုဝ်းပပံ	ပိုဆွဲရှု့နီမ်တူဝ် မံ (21) “ဂၢဆဲးဆူးရှိုဆဲးဂေး၊ ပီဆဲးဆူးဂၢဆဲးဆင်,ဂၢဝ်,”
ဧေးမုဆဲး	ဆၢင်းဂူဂျီသုး သီဆဲးဝီ စလး၊ လုမ်း ဂီဝ်ဂၢဂုဂေး
ထတ်းလိဂ်း	ဆၢင်းဂူဂျီသုး သီဆဲးဝီ စလး၊ လုမ်း ဂီဝ်ဂၢဂုဂေး
လတ်း/ရှၢင်းရှိုင်း	လံးတုမ်,မွက်,ရှၢဆဲး (MAP Multimedia)
တၢင်းဆမ်	2,000 ပပံ
ဂီဝ်,မိုဝ်း	လိုဆဲးသၢမ် ပီတံး 2104
ဂီဝ်,ဂွက်,	မူလဆိထိ မိပ်, (ပံ) (ရှိုင်းဂၢဆဲးပံးယူ,လီစလး,ပမ်တၢင်းရှို.ရှိုင်းဂၢဆဲးယၢဆဲးမိုင်း)
ဗူဆဲး/ဗူရှိုလ်	053 811 202၊ 053 271 551
ဂီဝ်,တီး	ရှိုင်းဗိမ်း ဆမ်ထဂၢဆဲး ဂီဝ်,မံ,

ကုမ်းဆမ်း

ဂမ်းပာဆ်မိုဝ်းလိဝ် မီးရှိုင်းဂါဆ်ယာဆ်မိုင်း မျးရှိုတ်းဂါဆ်ဆ်းမိုင်းထံးဆမ်စတ.စတ.၊ မီးဂျးဂျးတီး စလးမျးရှိုတ်းဂါဆ်လံာ်လိဝ်.လံာ်ပိုင်၊ ဂမ်းဖွင်းမျးရှိုတ်း ဂါဆ်ရှိုင်း။ မိုဝ်းပီး 2008 ဆဆ် မီးရှိုင်းဂါဆ်ကဆ်ရှိုတ်း ဂါဆ်ဆ်းရှိုင်းစပ် မိုဝ်းလူင်းသီဆ်းမံ/ ထပီဆ်း ရှိုတ်းဝှ် ရှိုင်းဂါဆ်ဆ်းရှိုင်း တင်းဂူဆ်းလံး စလးဆင်းယိုင်း ကဆ်လှ်မိုင်းမာဆ်း၊ လာင်း စလးမိုင်းဂမ်၊ပေးတီးယျး မျး မီးယူ့မွ်း 9,000 ဂျေ.ပံာ်ပံာ် စလးယင်းမီးရှိုင်းဂါဆ် ယာဆ်မိုင်း လိုဝ်းဂမ်၊လံးဂျးလူင်းသီဆ်းမံ၊ ထိုင်းတင်း ဆမ်။

ရှိုင်းလှ်၊ယွမ်းရှပ်.ဝျး ရှိုင်းဂါဆ်ယာဆ်မိုင်း ပီဆ်ပုဆ်းဆိုင်း ကဆ်မီးလွင်းခိုက်.ခမ်၊တေ၊ တူင်းဂူဆ်း စလးပံးမာ်းမီးမိုင်းထံး ကဆ်ဆ် တိုဆ်းလာတ်း လံးတမ်သုပ်းတမ်ဂွမ်းယဝ်။ ရှိုင်းဂါဆ်ယာဆ်မိုင်း ရှိုတ်း ရှိုင်းမိုင်းထံး ဂါဆ်၊ခိုင်ခိုဆ်းမျး၊ ရှိုင်းဂါဆ်ယာဆ်မိုင်း ကဆ် လိုဝ်းရှိုတ်းဂါဆ်ရှိုင်းဂေး၊ ပီဆ်ပုဆ်းဆိုင်း ရှိုတ်းရှိုင်းပီဆ် မျးမီးမျး လွင်းယူ့လီမီးတင်းသိုဝ်း ရှိုင်းလံာ်ရှိုင်းလှ် လာင်းရှိုင်းဂါဆ်ရှိုတ်းဂါဆ်ရှိုင်း ဆ်းလိုင်းထံးဆ်။

ဂူလှ်းဂျး သင်ရှိုင်းမျးတွင်းထမ် ကျပ်၊ကျပ်း တူလှ်း လွင်းယူ့သဝ်းဂါဆ်သင်း ပီးဆွင်းရှိုင်းဂါဆ်ယာဆ် မိုင်း ကဆ်လိုဝ်းရှိုတ်းဂါဆ်ဆ်းရှိုင်းဝျး “လွင်းစပ်မီးပံး ယူ့လီတမ်ထုဆ်း၊ လွင်းလံးဂါဆ်လီမီးရှိုင်း၊ လွင်းလံးယူ့ သဝ်းလီ၊ လွင်းမီးတင်းသိုဝ်းလှ်” ဆ်လိုင်း ဧေးတွပ်၊စတု ရှိုင်းဝျးဆ်းမိုင်းထံးဆ် လွင်းပီဆ်ယူ့၊ပီးဆွင်းရှိုင်းဂါဆ် ယာဆ်မိုင်း ခီဆ်းလှ် စလးမီးလွင်းမုင်းမွင်းဆမ်လှ် သေတီးဝါဆ်ရှိုတ်း၊မိုင်းဆွမ်းသေတေ၊ ဂဆ်ထမ်းလွင်း ယူ့သဝ်းစတု ယင်းကမ်၊ပံး၊ခီမ်.လီပ်းပိုင်းပေး ဆင်၊ ကဆ်ဂူဆ်း/ ရှိုင်းဂါဆ်ဆိုင်းဂေး.ထုဂ်၊လံးရှပ်လံးမီးဆဆ် ယဝ်။ လွင်းပူဆ်.ပီဆ်သုဆ်းလံးသုဆ်း၊ပီဆ်ဂူဆ်းစလး လွင်းပူဆ်.ပီဆ်သုဆ်းလံးသုဆ်း၊ပီဆ်ရှိုင်းဂါဆ်ဆမ်.ဂေး ယင်းတိုဂ်မီးယူ့၊ ယိုင်းပီဆ်ရှိုင်းဂါဆ်ယာဆ်မိုင်း ရှိုတ်း ဂါဆ်ဆ်းရှိုင်းဆမ်. ခီဆ်းတေလာင်းဥပုဆ်.ပီဆ် ကမ်၊

ဆဆ် လာင်းဥပု.ဂါဆ် စလးလှ်.ဂါဆ်ရှိုင်းလံာ်ဆမ်မျး ယွမ်းဝျး တီးရှိုတ်းဂါဆ် ပီဆ်တီးရှိုင်းယေးဆ်းလာင်း ယူ့ရှိုင်းဂျေ.လိဝ် စလးကမ်၊မီးဖွ်ရှိုင်းရှိုင်းလွမ်း လှ် သေဆမ်. တေဂပ်းသိုပ်၊ကျပ်၊လွမ်းဂူဆ်းတင်းဆွဂ်း ဂေးဂေး၊စလး ယိုင်းကမ်၊မီးမံမီးတူလှ်းထိုင်ရှိုင်းဂါဆ် လိုဝ်းရှိုတ်းဂါဆ်ရှိုင်း၊ ကမ်၊မီးလွင်းဂူတ်၊လိတ်းပဆ်ရှို လွင်းရှိုတ်းဂါဆ်ရှိုင်းဂါဆ်ဆ်းရှိုင်းဆ် ယိုင်းဥပု. ပီဆ်မျး။

လိုင်းရှိုင်းဂေးယပ်. လွင်းလိဂ်းလံးလွင်းပီဆ်ယူ့ ရှိုင်းဂါဆ်ဆ်းရှိုင်း သမ်ပေးတေလီမျးလံးဆမ်. လှ်၊ လံးပွင်၊လှ်စပ်းလှ် လွင်းဆေးဂါဆ် ရှိုင်းဂါဆ်ရှိုတ်းဂါဆ် ရှိုင်း စလးထိုင်းလွင်းဆိုင်း လမ်၊လွင်းသေပိုဆ်းဆမ်. လှ်၊လှ်.တုမ်ကမ်ရှိုင်းဂါဆ် ရှိုင်းဂါဆ်လိုဝ်းရှိုတ်းဂါဆ် ရှိုင်းဂွမ်း၊ ရှိုင်းတူင်းဂူဆ်းပွင်၊လှ် စပ်းလှ်ထိုင် ပဆ်ရှို ကဆ်ရှိုင်းဂါဆ်ဥပု. စလးလှ်.ရှိုတ်းရှိုင်းစဂ်.တွမ်းလှ်း စဂးလိတ်းပဆ်ရှိုလိုင်းဆ်.လံး စတု.သေရှိုတ်းတီးတူပ် လဝ်းဂပ်းဂွမ်း၊ လှ်၊စပ်းလှ်ထိုင် ပဆ်ရှိုစလးလံးလံး ဆ်. ရှိုင်းပေးလိင်းလိင်းမျးသေ လင်၊ရှိုင်းမျးလှ်.တုမ်ကမ် ရှိုင်းဂါဆ် ရှိုင်းပီဆ်ကဆ်ဆိုင်းကဆ်လိဝ်ဂါဆ် လှ်လှ်းမီး တာင်းယုမ်၊ယမ်ကမ်ရှိုင်းရှိုင်းဂွမ်း။

ယွမ်းဆမ် ယွမ်းရှိုင်းဂေး. လိုင်းရှိုတ်းဂါဆ် ရှိုင်းတင်းသိုင်း မီးတင်းသိုင်း၊ မိုဝ်းလံးကာဆ်.ပပ်.လိဂ်း ဆ်. စလးယိုင်းကာဆ်းဝျး ဖွ်းကာဆ်.ပပ်.လိဂ်းတင်း သိုင်း တေလံးပံးပူဆ်.လီလီ ဝံးသေလံးကာဆ်.ပပ်. လိဂ်းယဝ် စလးလိုဆ်းသုတ်း မိုဝ်းကာဆ်.ပပ်ယဝ် ရှိုင်း ဧေးမီးဖွ်လိဂ်း ယွမ်းတာင်းရှိုင်းထိုင် လွင်းပပ်.လိဂ်း ဆ်. ယွမ်းရှိုင်းပီးဆွင်းရှိုင်း ပဆ်တာင်းရှိုင်းထိုင်စလးသုင်၊ ပွဂ်းမျးခိုဆ်း၊ ရှိုင်းမူဆ်းသိုင်းလွမ်းရှိုင်းစေး သင်သုင်၊မျး စလးဂါမ်၊လီလိုင်း တေမီးရှိုင်းတွမ်းပဆ်။ လွင်းလိဂ်း လံးပီဆ်မျးလံးလှ်းစတု.ရှိုတ်းဂျး၊မိုဝ်းလိဝ် လှ်လှ်း တူပ်ဖွ်းကာဆ်.တင်းသိုင်း။ □

ဂၢၢ်တူၤဆၢၤဂၢၢ်တူၤဆၢၤ မွၢ်,တူၤဆၢၤ

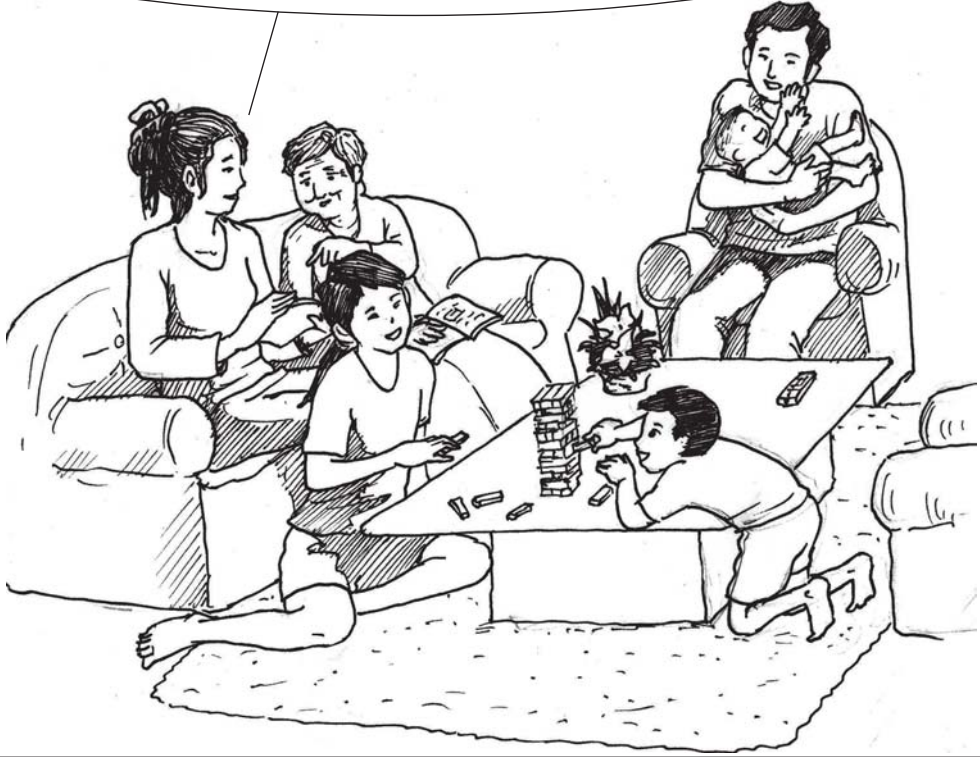
ကလုၤ! တူၤဆၢၤတူၤဆၢၤဂၢၢ်, ဂၢၢ်,ယၢၢ်ဂၢၢ်,
တူၤဆၢၤသေပွၤဂၢၢ်! ကဆၢၤဆိၣ်းပံၤ,ယၢၢ် ကဆၢၤဆိၣ်းသမံၤ
ပေးၣ်.ဝံၤယူၤ,ယၢၢ်! သမံၤပေးၣ်,လံးလိၣ်းလံး သးသေပွၤဂၢၢ်။



ဂၢၢ်ဝၢၢ်မးသမံၤ လံးထူၣ်းယိုၣ်းယး
စလး လံးတတ်းဂိၣ်,မံၤ တူၤဆၢၤ! ထွၣ်,
တေယၢၢ်လံးဂေးကမံၤ,ရှ့.ယၢၢ်။



ရှုဆိးရှိုတ်းဂါဆိးရှိုဆိးတီးရှိုဆိးရှုဝ်းစတု ရှိုတ်းပဆိးလွင်းမူတ်းသိုရှိုဆိးယေးသေကမ်,ဂါး
တူလုးလွမ်ပဆိးပုး လုဂ်းကွမ်,စလး လံးတုးလီစတုစတုရှိုဝ်း။
မီးစာဝ်းယာမ်း ယူ,ကွမ်ဂူဆိးဆိးရှိုဆိး မူဆိးမူဆိးသိုဝ်းသိုဝ်းဆိးမုးရှိုဝ်း။



မုးထိုင်ဂဆိ
မူတ်းယဝ်းဆေး?၊
ဆူဆိးစတု ပုဆိးတုး
ရှုဂေးဆူသေ
မိုဝ်ရှိုဝ်းစာဝ်းယူ,
ဆိးသွင်လွမ်းရှိုဝ်း



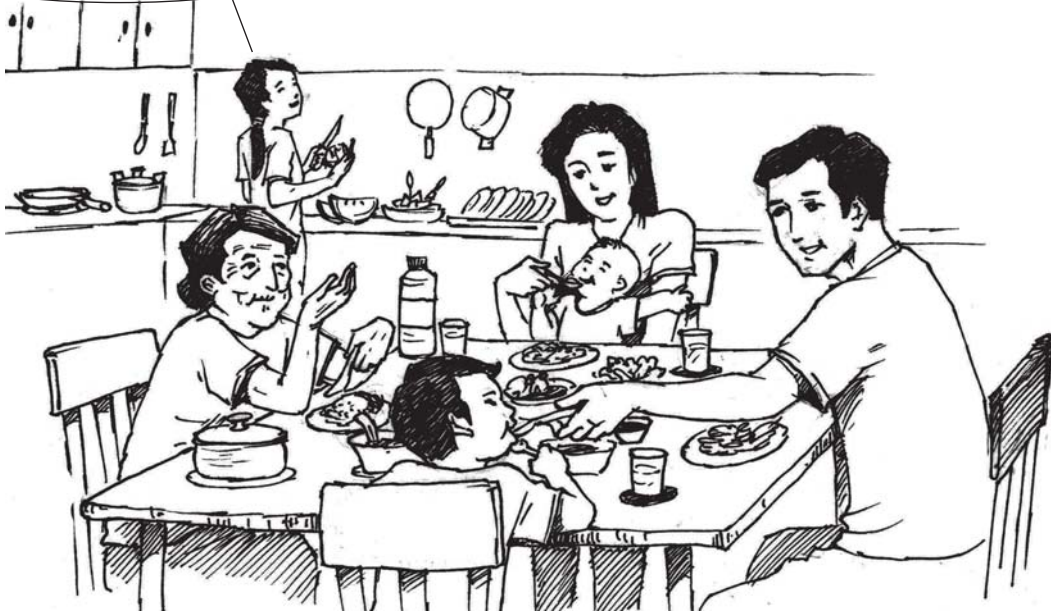
မိုၢ်ဆဲးတေသိုၣ်သၢင်?
ပုဆိးတၢ်,စမးလိၣ်လူး သူတေၣ်တၢ်ဖၢၢ်သၢင်လၢ,မိုၢ်ဆဲး?



မိုၢ်ဆဲး.စတ. တေၣ်တၢ်ဖၢၢ်ဝၢၢ်ဝၢၢ် လိၣ်.
ပေးလိၣ်.ဆံးလၢၣ်းစၢ်ဂျး



ငြိမ်းဆိုင်ဆေး၊ ဆေးတေ
ဂျာနယ်မာ၊ မုံမား



ဂါဆင်ဂျေးကမ်၊ ယဝ်
ကမ်၊ တူင်းသေပွတ်၊ တု၊ လုံးလိုင်းသင်းဆံ
ပေးကမ်၊ မီးစားယမ်းမဆင်းယဝ်



ဆူဆဲး!
ဂၢၤတေဂျၢၤဂၢၤဆဲးယဝ်း၊
တူၤလှ်းလှ်းလှ်းကွၢ်ဆဲး၊
ဆဲးထဝ်းလီၤလီၤဆဲး



မၤဆဲးဆဲးဆဲး ဂၢၤဆဲးဆဲး
ပေးဂၢၤဆဲးဆဲးပီၤတေပွၢ်ဆဲးဆဲး၊
ဂၢၤဆဲးဆဲးဂၢၤဆဲး ပေးပေးဆဲးဆဲး
တေပွၢ်မၤဆဲးဆဲး



ခါးတေလီတုံပမ်
ခမးထင်းဂေး၊ ယဝ်ဂေး
ဂိမ်းခင်းတူမ်း၊ ခလး
ဂိမ်းယးယဂေး



ယူလီမးယဝ်ဆေး?၊
တေလာတ်းဆေးဆု ဆူခင်းဆုံ
ပိမ်းဂူခင်းစိမ်း၊ခတုယဝ်
မေ့တီးဂူးမိင်းကိုင်း၊ ဂျူစိမ်း၊
လှိုင်သေ လုဂ်းလင်းဂင်ကိုင်း၊
လုဂ်းလင်းဂင်ခတု
တု၊တေတူလုံးလွမ်းဂင်ဆံ
ခပ်တိုခင်းကမ်၊ပမ်
ခင်းယမ်းလံးသေပွဂ်း

ကံးယုၤလုၤ!
မၤလဲးဂၢၤကၢၢ်ပၤဆဲးဆဲးမၤ
မၤတေမူၤတဲးသ့သေ
မီးကံးဂၢၤကိၤဝဲး



ဗၢၤကၢၢ်ပၤဆဲးဆဲးမၤ
ကံးယုၤလုၤ!
လိၤဝဲပေၤစ့မိၤ?

ဂူဆိးနှိတ်းဂါဆိးဂူဆိး



တေစီဆိးမိုဝ်းလုံဂေး
 ကမ်,ရှု့ယဝ်, ဆာဝ်ပေးလံး
 4-5 ဝဆိးယဝ်။
 ဂူဆိးပေးလိင်္ဂစာတု
 တေပီဆိးဂိုဝ်ဂေးကမ်,ရှု့၊
 မာဂ်,မိုဝ်ယူ,သိင်
 ယဝ်ဂိုဝ်

ခမးလၢၤရၢၤ

ကလုၤလၢၤ! လဲးဒီးတဲးဝီၤဆဲးဝင်,ဆဲးဝင်
လိၢ်ဂၢၤကၢၤ,လဲး လုၢ်ကၢၤ,ဂၢၤကၢၤ
ခမးဂၢၤကၢၤ,ယူၤ,လီၤ ရၢၤဆဲးဂၢၤသမံၤပၤဝုၤ,ဝုၤမၢၤ,မိၢ်
ဂၢၤသိၣ်။ ဆူဆဲး တေၣ်သေ မးဒီးဂၢၤဆဲးလဲး
မိၢ်လဲးဂၢၤကၢၤ,ယူၤ



ပေးလၢၤရၢၤ

မိၢ်လဲးတေၣ် ဂၢၤပၤ,လဲးယူၤ ပေးကၢၤ,မိၢ်ကၢၤတူၤလဲးလွၢ်
ပဆဲးလုၢ်ကၢၤ, ကၢၤ,မိၢ်ကၢၤတူၤလဲးလွၢ်ပဆဲးရၢၤဆဲးယေးဆဲး မဆဲးတုၣ်ခမးဂၢၤ
မိၢ်ဆဲးတေၣ် တေပဆဲးဝင်,မဆဲးဆဲးဝုၤ,ဆဲးဝုၤ,ဆဲးဝုၤ
တေပဆဲးဝုၤလဲးမဆဲးတီၢ်မၢၤ

မံၤတၢ်)

ဂၢၤဆဲးဂၢၤကၢၤတေၣ်ဆဲး ဒီးဒီးဂၢၤကၢၤယူၤ,သးဆဲးဂၢၤဆဲးဆဲး လဲးလုၢ်လဲးသေ လဲးယူၤ,မုၢ်ဆဲးမုၢ်ဆဲး
သိုၣ်းသိုၣ်း ဂၢၤတဲးဂၢၤတဲးယီၤဆဲးယီၤဆဲးယူၤ။

ဆောင်းယာမ်းတိုတ်းဂါခ် လေး

ဆောင်းယာမ်းသုခ်, တူင်ခဲး

ဂါခ်လှိုင်းကဆ်လံးတိုတ်း မိုင်းဂါင်ဝဆ်း



ကဆံ့လိုဝ်းကဆံ့လံးဂိုတ်း မိုဝ်းဂါဂ်ခိုမ်း



ကဆံ့တုး
ခါဝ်းယါမ်းသုမ်း,တူဝ်ဆံဆဆံ
မဆံးမီးတီးလုံ ?

ကၢၤဆၢၤရှုၤဆၢၤကွၢ်,ကွၢ်; ဆၢၤကၢၤဆၢၤဆၢၤဆၢၤ

သၢ်တၢ် မီးဗၢ်သေဂၤဂၤ တွၢ်ထၢ်တၢ် “ သူ
ရှီတၢ်ဂၢၤသၢ် ” ကၢၤဆၢၤ “ ဆၢၤဂၢၤသၢ်ပီၤဆၢၤသၢ် ” ဆဲ
တေမီးယိၣ်လၢ်တၢ်ဆၢၤ ကၢၤဆၢၤပီၤဆၢၤဂၢၤသၢ်ယၢၤ
မိုၣ်တွၢ်,တၢ် “ ပီၤဆၢၤရှုၤဆၢၤဂၢၤသၢ်ဆၢၤရှုၤဆၢၤဂၤ ”
ဖျၢၣ်တွၢ်,ကၢၤဆၢၤပီၤဆၢၤဂၤ, ကၢၤဆၢၤဆၢၤရှုၤဆၢၤဂၤ ပီၤဆၢၤဆၢၤ
ဂၢၤဆၢၤဆၢၤဆၢၤ

သၢ်ကၢၤသီပံ,ထၢ်ထီၣ်,တၢ်; ဂၢၤဆၢၤဆၢၤရှုၤဆၢၤ
ဆၢၤ လွၢ်,မိုၣ်ဆၢၤတၢ်ဂၢၤတၢ်,မိၣ်,ရှုၤ? မိုၣ်ဆၢၤ,
လွၢ်,လံး,လံး,ဆၢၤတၢ်တၢ်,မၤသၢ်ရှုၤ? လွၢ်,ရှုၤရှုၤ?
လွၢ်,ပီၤဆၢၤဂၢၤသၢ်လီၤရှုၤ? လွၢ်,မီးလၢ်,လံး,ရှုၤ? မိုၣ်,ရှုၤ
ဂၢၤဆၢၤဆၢၤ လွၢ်,တေလၢ်,ပီၤဆၢၤဖေၤ မၤတၢ်,လီၤ,ရှုၤ?
ဖျၢၣ်တွၢ်,တၢ် တေကွၢ်ဆၢၤတွၢ်,တၢ် “ လံး,ဂၤ ” ဆဲ
တၢ်သီၣ်,ယၢၤ

သၢ်ခိၣ်ဆၢၤသီပံ,ထၢ်ထီၣ်,တၢ်; ဂၢၤဆၢၤရှုၤဆၢၤ
ရှုၤဆၢၤ လွၢ်,မီးဝၢ်,လံး,လံး,ဂၢၤသၢ်ရှုၤ? မီး,ခၢ်,ယၢၤ,ရှုၤ
ဂၢၤဆၢၤမၤဆၢၤ,မိၣ်,တၢ်,တၢ်,ယၢၤ,ရှုၤ? လွၢ်,လံး,ဂၤ,
လွၢ်,ဆၢၤ,လွၢ်,ပီၤဆၢၤ,မၤ,မၤ,ဝဲ,ဆၢၤ,ရှုၤ? လွၢ်,လံး,
ရှုၤ လွၢ်,မၤ,မၤ,ဆၢၤ,ထီၣ်,ရှုၤ? မီး,လွၢ်,ရှုၤ,ထၢ်,
သၢ်,ဝဲ,တၢ်,ရှုၤ,ဂၢၤသၢ်,ယၢၤ,ရှုၤ? ဖျၢၣ်တွၢ်,တၢ်,သီၣ်,
တၢ် တေလၢ်,ကွၢ်,ဆၢၤတွၢ်,တၢ် “ ကၢၤ,ပံ,မီး လွၢ်,
လံး,ဆၢၤ ပီၤဆၢၤပီၤတၢ်,တၢ် ” ဆဲ,ယၢၤ

လိၣ်သေဆၢၤ ဂၢၤဆၢၤရှုၤဆၢၤဂၢၤသၢ်ဆၢၤရှုၤဆၢၤ ယၢ်,လံး,
ထုၣ်,ပီၤ,ဂၢၤ, တေ,တူၣ်,ပီၤ,ဂၢၤ, ရှုၤ,ရှုၤ,လၢ်,
လံး,ထုၣ်,ပီၤ,ဆၢၤ,ယၢၤ,ယၢၤ။ ယၢ်,မီး,ရှုၤ,ဂၢၤ,ယၢၤ,မိုၣ်,
ဂၤ,ဆၢၤ, ရှုၤ,ရှုၤ,မၤ, ခၢ်,ယၢၤ,လၢ်,သီၣ်,ပီၤ, ဂၤ,
ကၢၤ,လံး,ရှုၤ,ဂၤ,သေ,တၢ်, မိုၣ်,ရှုၤ,ဂၢၤ,ဂၤ,
ဆၢၤ ကၢ်,လွၢ်,တၢ်, ခိၣ်,တၢ်,လွၢ်,ခၢ်,တၢ်,မၤ,
ဂၤ, လံး,ရှုၤ,တၢ်, ယၢ်,ပံ,မီး,မၤ,ရှုၤ,ဂၤ,ပၤ သုၣ်,လံး,
ရှုၤ,ဂၢၤ,ဆၢၤ,ရှုၤ,မိုၣ်, မိုၣ်,ရှုၤ,တၢ်, တၢ်,ယၢၤ,ခိၣ်,
ပီၤ,ဆၢၤ,ဂၤ, တီ,လုၣ်,တူၣ်,လွၢ်,မၤ,ထီၣ်,ရှုၤ,ဂၢၤ,
ဆၢၤ,ဂၤ, ကၢၤ,လံး,ရှုၤ,ဂၤ, လွၢ်,ဆၢၤ,ဂၤ,လၢ်;

ဆၢၤတီၢ်, တေ,တၢ်,လံး,ရှုၤ,ခိၣ်,ပီၤ,သီ,မိုၣ်,ဗၢ်,
ရှုၤ,သၢ်,တီၢ်,ဂၢၤ,တၢ်, ဂၢၤ,ဆၢၤ,ရှုၤ,တၢ်,မၤ, ရှုၤ,သီ,
ပီၤ,ဆၢၤ,ပီၤ,တၢ်, တေ,ဆၢၤ,တၢ်,တၢ်,ယၢၤ။ သၢ်,မီး,မၤ,ရှုၤ,
ဂၤ, လုၣ်,လၢ်,တူၣ်,ထီၣ်,ပၤ,ဆၢၤ,လိၣ်, လၢ်,တေ,လံး,ဂၤ,
လၢ်,ဆၢၤ,သေ,ဆၢၤ,ယၢၤ။

ရှုၤ,ရှုၤ,ဆၢၤ,မိုၣ်,ထံး, ယၢ်,ပံ,မီး,ပၤ,ရှုၤ,
ရှုၤ, ဆၢၤ,လံး,လိၣ်,မိုၣ်, ရှုၤ,လုၣ်,လွၢ်,တၢ်, ဆၢၤ,
ရှုၤ,ဂၢၤ,ဆၢၤ,ရှုၤ,မိုၣ်, ပီၤ,ဆၢၤ,ဂၢၤ,ဆၢၤ,ဆၢၤ, လံး,
ယၢ်,ကၢၤ,ပံ,မီး, မၤ,ရှုၤ,ဂၤ,ပၤ, ရှုၤ,ဂၢၤ,ဆၢၤ,ရှုၤ,မိုၣ်,
ရှုၤ,ရှုၤ, ရှုၤ,ရှုၤ,ဂၢၤ,ဆၢၤ,ရှုၤ,မိုၣ်, ကၢၤ,မီး,သုၣ်,လံး,
လွၢ်,ဆၢၤ,မၤ,ယၢၤ။ လွၢ်,ဆၢၤ,ရှုၤ,ဖျၢၣ်, ကၢၤ,တၢ်,
“ ဂၢၤ,ရှုၤ,ပီၤ,ဆၢၤ ” ဆဲ,ဆၢၤ,သေ, ရှုၤ,ရှုၤ,လံး,ရှုၤ,မၤ,
လွၢ်,ခိၣ်,လုၣ်,လံး,လွၢ်, ဂၢၤ,ရှုၤ,ဂၢၤ,ဆၢၤ,လွၢ်,ယၢၤ။ သီပံ,
ဆၢၤ, ရှုၤ,လုၣ်,ရှုၤ, မီး,လွၢ်,ယၢၤ,ရှုၤ,တၢ်, ဂၢၤ,ရှုၤ,
ဂၤ, ပီၤ,ဆၢၤ,ဂၢၤ,ဆၢၤ,ဆၢၤ, လံး,ရှုၤ,လုၣ်,လံး,ကွၢ်,
ဂၢၤ,လုၣ်,တၢ်,တၢ်,ယၢၤ။

ရှုၤ,မၤ,တၢ်,ရှုၤ,ရှုၤ, လုၣ်,ရှုၤ,ထၢ်,ကၢၤ,တၢ်,
ရှုၤ,သၢ်,ကၢၤ,ရှုၤ,ထီၣ်/ ကၢၤ,ဆၢၤ,သုၣ်,တၢ်, “ ဆၢၤ,ဂၢၤ,
ဆၢၤ,ရှုၤ,မိုၣ်, ပီၤ,ဆၢၤ,ဂၢၤ,ဆၢၤ,ဆၢၤ, ”

1) မိုၣ်,ရှုၤ,ကွၢ်,ဆၢၤ,ဆၢၤ, ဂၢၤ,တၢ်,ဆၢၤ,ရှုၤ,ထီၣ်,တၢ်, ဂၢၤ,
ဆၢၤ,ရှုၤ, ပီၤ,ဆၢၤ,ဂၢၤ,ပၤ,ဆၢၤ,ဆၢၤ,ထီၣ်,ယၢၤ။

ဂၢၤ,ဆၢၤ,ရှုၤ,သုၣ်,တၢ်, ပီၤ,ဆၢၤ,ဂၢၤ,ဂၤ,ပီၤ,
တေ,တၢ်,လံး,လုၣ်,တၢ်,ပီၤ, ပီၤ,ပၤ,ဆၢၤ,ဆၢၤ,
ဆၢၤ,ထီၣ်, တေ,လံး,ရှုၤ,ပၤ, ဂၢၤ,ဆၢၤ,ရှုၤ,ပီၤ, ပီၤ,တၢ်,
တေ,လံး,ရှုၤ,ဂၢၤ,ရှုၤ,မိၣ်, ဆၢၤ,ဆၢၤ,ရှုၤ,မိုၣ်, ယီၣ်,ပီၤ,တူၣ်,
ပီၤ,ရှုၤ,လံး,ပီၤ,လံး, ကၢၤ,တၢ်,ရှုၤ,လံး,မီး,ကၢၤ,တၢ်,
ရှုၤ,ထီၣ်,ဆၢၤ,ယၢၤ, လံး,ဆၢၤ,ထီၣ်, ကၢၤ,မီး,ဂၤ,
ခၢ်,ပီၤ,ရှုၤ,လံး,လံး။ ဆၢၤ,ထီၣ်,လုၣ်,ပီၤ,ဆၢၤ,တၢ်,
ရှုၤ,လံး,သီ, ပီၤ,ဆၢၤ,ဆၢၤ, ရှုၤ,လံး,မီး,ပၤ,ဆၢၤ,

တၢ်ဂၢၤလိာ်ဆဲးၤရဲၤသိးၤ လူၤလဲၤကွၢ်ၤ၊ နီၤတံးဂၢၤဆဲးၤဆဲးၤရဲၤသိးၤ။
ဆၢၤဒီးယိၤကံးၤ ဂၢၤမၤ၊ ဝဲၤပီၤဆဲးၤမေ/ ပီၤဆဲးၤလုၤကံးၤယိၤကံးၤ လူၤဝဲၤ၊ ယူၤ၊
ဂီၢ်ကံးၤရဲၤသိးၤယေၤ၊ ယူၤပွဲၤ၊ ရဲၤသိးၤ၊ နီၤတံးဂၢၤဆဲးၤဆဲးၤရဲၤသိးၤနီၤမံၤ
လီၤပံး၊ သၢၤန့ၢ်ပံး၊ ရှၢၤဆဲးၤမိၢ်ပုၤဇၢ်ၤ၊ လုၤမံးၤလုၤလုၤကံးၤ။ ဂၢၤဆဲးၤ
လံးမီးကံးၤဆၢၤတံး၊ ပီၤဆဲးၤဇၢ်ၤဂုၤမံးၤလုၤတၢ်ဂၢၤဆဲးၤရဲၤသိးၤ။ ဆဲးၤ
ရဲၤသိးၤတေၤယူၤမုၢ်ဆဲးၤသိုဝ်းလီၤ ကံးၤ၊ လီၤဆဲးၤ ယူၤ၊ တီၤဂၢၤဆဲးၤ
လံးၤ ကံးၤ၊ လုၤကံးၤဆၢၤဒီးယိၤကံးၤ။ ဂၢၤဆဲးၤလံးၤ လင်ၤ၊ လံးမီးလုၤကံးၤ
နီၤန့ၢ်လိာ်သေဆၢၤဒီးယိၤကံးၤ ဗလးၤဆဲးၤဂၢၤဆဲးၤဂၢၤဆဲးၤလံးၤဂၢၤ
လံးယုၤမံးၤဂၢၤဝဲၤ နီၤန့ၢ်လိာ်သေဆဲးၤဂၢၤဆဲးၤဂၢၤဆဲးၤယိၤကံးၤ။ မိုဝ်း
ဆၢၤဒီးယိၤကံးၤ ကံးၤ၊ မီးကံးၤဂၢၤဆဲးၤပီၤဆဲးၤလံးၤ၊ ဆဲးၤဂၢၤဆဲးၤ
ဆၢၤဒီးယိၤကံးၤကံးၤနီၤတံးယူၤ၊ မိုဝ်းဆဲးၤဂၢၤဆဲးၤရဲၤသိးၤဆဲးၤ
ဂၢၤ၊ ကံးၤ၊ မီးတၢ်ဒီးနီၤန့ၢ်လိာ်လမ်ၤလုၤကံးၤ၊ ကံးၤ၊ ဆဲးၤဂၢၤ
ပဆဲးၤဂၢၤဆဲးၤဂၢၤ၊ လုၤကံးၤ။

ထိုင်မးၤယၢၤမံးၤလီၤ တူၤဝဲၤဝဲၤဂၢၤဆဲးၤ ဆဲးၤလုၤမံး
ဗၢၤနီၤတံးဂၢၤပံးၤနီၤဆဲးၤယုၤလုၤကံးၤပံးၤဝဲၤနီၤ နီၤဝဲၤလုၤကံးၤ
ယိၤကံးၤဂၢၤဆဲးၤလံးၤဗလးၤ တီၤဂၢၤသုၤဆဲးၤဂၢၤဆဲးၤ လုၤကံးၤကံးၤ၊ ငီၢ်၊
ဗလးၤကံးၤထၢၤဆဲးၤ ဂၢၤဆဲးၤယိၤကံးၤဂၢၤဆဲးၤလံးၤ၊ တီၤဂၢၤသုၤဆဲးၤ
ဆၢၤဒီးယိၤကံးၤဗလးၤဂၢၤဆဲးၤလံးၤ မီးလုၤကံးၤဇၢ်ၤပီၤဆဲးၤသေ
တၢ်ဂၢၤ ဂၢၤလုၤကံးၤ ပံးၤဝဲၤဆဲးၤလုၤကံးၤ လုၤကံးၤယုၤမံးၤယၢၤမံးၤတူၤဝဲၤ
ဂၢၤဆဲးၤ ကံးၤမီးတေၤဂၢၤဆဲးၤရဲၤသိးၤ ယၢၤကံးၤမံးၤပံးၤယုၤမံး
ဂၢၤဝဲၤဝဲၤ ဂၢၤဆဲးၤရဲၤသိးၤဂၢၤဆဲးၤ ပီၤဆဲးၤဂၢၤဆဲးၤမိၢ်မံးၤဆိုင်ၤ လင်ၤ၊
နီၤတံးၤန့ၢ် မီးပၢၤကပ်ၤကူၤဝဲၤကံးၤလုၤကံးၤမိုဝ်း လုၤကံးၤဂၢၤဆဲး
ဆဲးၤရဲၤသိးၤ ဗလးၤနီၤတံးၤန့ၢ်ပံးၤမီးမးၤမံးမီး တူၤလုၤကံးၤလုၤမံး
ထိုင်ၤနီၤတံးၤဂၢၤဆဲးၤရဲၤသိးၤ/ ကံးၤလုၤကံးၤနီၤတံးၤဂၢၤဆဲးၤရဲၤသိးၤ
ဆဲးၤယုၤ။

2) တူၤလုၤကံးၤဂၢၤဆဲးၤဂၢၤဆဲးၤဂၢၤဆဲးၤကံးၤမီးကံးၤဂၢၤဆဲးၤသင်
တေၤပံးၤမၢၤမီးကံးၤမိုဝ်း...။

ဂၢၤတၢ်မံးၤမးၤတီၤစး (1) သေ ဂၢၤဆဲးထိုင်ၤဝဲ
ဂၢၤဆဲးၤရဲၤသိးၤ ပီၤဆဲးၤဂၢၤဆဲးၤလုၤကံးၤဆဲးၤရဲၤသိးၤ ဗလးၤဗၢၤ
ယိၤကံးၤကံးၤနီၤတံးၤဂၢၤဆဲးၤရဲၤသိးၤပဆဲးၤဗၢၤ ဗလးၤဂၢၤဆဲးၤဆဲးၤ
ရဲၤသိးၤ ဂၢၤလုၤကံးၤကံးၤလံးၤဂၢၤလုၤကံးၤသင်၊ ဝံးမးၤ ငိုၤဆဲးၤပီၤဆဲးၤပိုင်
နီၤန့ၢ်မံးၤမီးကံးၤဂၢၤဆဲးၤ လုၤကံးၤလုၤကံးၤပိုင်ဂၢၤဆဲးၤဂၢၤလုၤကံးၤလီၤဝဲ
ဗလးၤ ငိုၤဆဲးၤဂၢၤဆဲးၤ ပီၤဆဲးၤပိုင်နီၤန့ၢ်မံးၤတၢ်လုၤကံးၤပီၤဆဲးၤယူၤဂၢၤဆဲး
ဆဲးၤရဲၤသိးၤ၊ ဂၢၤဆဲးၤရဲၤသိးၤ ကံးၤ၊ နီၤတံးၤန့ၢ်ပံးၤဆဲးၤရဲၤသိးၤမီးလံး

လံးၤ လင်ၤ၊ ကံးၤ၊ ဂၢၤဆဲးၤဝဲၤ မီးကံးၤဂၢၤဆဲးၤတေၤပံးၤမၢၤမီးကံးၤ
မိုဝ်း ယိုင်ၤနီၤတံးၤန့ၢ်ပံးၤဂၢၤဆဲးၤဂၢၤဆဲးၤရဲၤသိးၤဆဲးၤ
တီၤမံးၤယေၤလုၤကံးၤထိုင်ၤ ဗလးၤလုၤကံးၤယုၤမံးၤဂၢၤဆဲးၤဂၢၤဆဲးၤ
ဆဲးၤရဲၤသိးၤလုၤကံးၤထိုင်ၤ သိုဝ်းၤဆဲးၤမးၤ ထိုင်ၤပဆဲးၤဆၢၤဒီးယိၤကံးၤ
ဗလးၤဂၢၤဆဲးၤလံးၤ လုၤကံးၤ၊ ဂၢၤဆဲးၤဂၢၤဆဲးၤဂၢၤဆဲးၤရဲၤသိးၤဆဲးၤ
ရဲၤသိးၤ မီးလံးၤဆဲးၤရဲၤသိးၤ လံးၤလုၤကံးၤတၢ်၊ ဂၢၤဆဲးၤဂၢၤဆဲးၤပဆဲး
ဂၢၤဆဲးၤရဲၤသိးၤ ဂၢၤလုၤကံးၤ ယၢၤကံးၤယုၤမံးၤတၢ် ဂၢၤဆဲးၤရဲၤသိးၤ ကံးၤ၊
မီးလုၤကံးၤနီၤန့ၢ်လိာ်လမ်ၤလုၤကံးၤ တၢ်ဆဲးၤဂၢၤဆဲးၤတၢ်၊ မိၢ်မံးၤ နီၤတံး
န့ၢ်ပံးၤဂၢၤဆဲးၤရဲၤသိးၤ ကံးၤ၊ ထုၢ်၊ တူၢ်၊ လၢတံးၤထိုင် ဂၢၤဆဲးၤ
ဗၢၤပံးၤမၢၤမီးကံးၤမိုဝ်းမိုဝ်း စတုၤစတုၤဝဲၤဝဲၤ။ ဂၢၤဆဲးၤဆဲးၤ
ထုၢ်၊ လီၤလံးၤထုၢ်သၢၤ၊ ဖေးၤဂၢၤဆဲးၤဂၢၤဆဲးၤ ဂၢၤဆဲးၤ
လုၤကံးၤပံးၤမၢၤမီးကံးၤ န့ၢ်ပုၤလုၤကံးၤလုၤကံးၤတူၤဝဲၤထိုင် ဂၢၤဆဲးၤ
ဆဲးၤသေဆဲးၤ မိုဝ်းဆဲးၤ ဂၢၤဆဲးၤဂၢၤဆဲးၤရဲၤသိးၤ ပီၤဆဲးၤဗၢၤ
ဂၢၤထီၢ်မံးၤ န့ၢ်ပံးၤဆဲးၤရဲၤသိးၤ လံးၤကွၢ်ၤဂၢၤဆဲးၤဂၢၤဆဲးၤရဲၤသိးၤ
လံးၤခံးၤခံးၤလုၤကံးၤလုၤမးၤ။ ပေးၤကံးၤဆဲးၤ လုၤကံးၤဗလးၤလုၤကံးၤ
လံးၤနီၤတံးၤဂၢၤဆဲးၤရဲၤသိးၤဂၢၤဆဲးၤဗလးၤ မီးကံးၤယၢၤမံးၤတၢ်၊ ဂၢၤ
လံးၤလံးၤဂၢၤဆဲးၤလုၤကံးၤ။

ဂၢၤမံးၤဝဲၤ မၢၤလုၤကံးၤမိုဝ်း လံးၤကွၢ်ၤကူၤဝဲၤဂၢၤဆဲးၤလုၤကံး
ဂၢၤဆဲးၤ လုၤကံးၤပံးၤမၢၤမီးကံးၤမိုဝ်းမိုဝ်း ကံးၤဂၢၤဆဲးၤဂၢၤဆဲးၤ
ဂၢၤဆဲးၤရဲၤသိးၤ လံးၤကွၢ်ၤဂၢၤဆဲးၤဂၢၤဆဲးၤတၢ်၊ မိုဝ်းသေ
နီၤဆဲးၤ သူၤငိုၤဆဲးၤပွၢ်နီၤဆဲးၤရဲၤသိးၤ ဆဲးၤယူၤသေတၢ်ဂၢၤ
ယၢၤကံးၤပံးၤမီးလုၤကံးၤထုၢ်သၢၤ၊ မီးမးၤပိုင်တူၤလုၤကံးထိုင်သုၤဆဲး
လံးၤနီၤတံးၤဂၢၤဆဲးၤရဲၤသိးၤဂၢၤဆဲးၤပီၤဆဲးၤစတုၤပီၤဆဲးၤ။



3) ပါဆင်ဂျစ်၊ဆေဆွံ ဂါဆင်ရှိုဆိမ်းပီဆိမ်ဂါဆင်လွံးထီမ်လာ်ဂှုးဂှုး
ဂါဆင်ဆိမ်းရှိုဆိမ်းဆေဆွံ တေဂှုးဂါဆင်ဂှုးဂှုးပီဆိမ်
ဂါဆင်လွံးထီမ်ဂါဆင် ပီဆိမ်းဆွံရှိုဆိမ်းလီဝ်ဂါဆင်လွံးဂါဆင် ဂါဆင်၊
ဆေဆိမ်း ဗုဒ္ဓမာဂါးမီး တူလ်းထိုင်ဂှုးဆိမ်းယာဂါးဗေဆိမ် တျ၊လီဂါး
ဂါဆင်တီးယု၊တဆိမ်းသဝ်း၊ တါးဂါဆင်၊ နှုဝ်းဆွံးတါးမံ
ဂါဆင်၊ဆေဆိမ်း လွံးသုင်၊ရှိုးလံးရှိုးဆိမ်းလီဂါး၊ ဂါဆင်၊လူလ်းလွံး
ဂါဆင်တူလ်းရှိုဆိမ်း၊ ဂါဆင်ဆိမ်းရှိုဆိမ်း ပီဆိမ်ဂါဆင်လွံးထီမ်
ဂါဆင်ဆွံယဝ် ရှိုတီးရှိုးတူလ်းပုင်ဂှုးဆိမ်း ဂါဆင်၊တူလ်းရှိုဆိမ်းထိုင်
ဝုး ဂါဆင်ဆိမ်းရှိုဆိမ်း ပီဆိမ်ဆေးဂါဆင်ဆိမ်းဆိုင်။

ရှိုဆိမ်းဝုးတူလ်းပုင်ဂှုးဆိမ်း တေခိုဆိမ်းကဆိမ်းမုးထီင်း
ဆလး မီးပင်ကုပ်၊ကုပ်ဂါဆင် လွံးဂါဆင်ဗေင်၊ပီင်း ယိင်း
လံးသေတျ၊ ဂှုးဂါး၊ ပံးပုဆိမ်းဆလးတါးရှိုဆိမ်းထိုင်
ဂှုးဆိမ်းတင်းဆိမ် ဂါဆင်မီးတေ၊ဂါဆင်ဆိမ်းရှိုဆိမ်းဝုး ယင်းပံ၊
မီးတါးခိုဂါး၊သင် ပေးရှိုးခွဲးရှိုးတူလ်းပုင်ဂှုးဆိမ်းတင်း
ဆိမ်းယွမ်းရှိုဝုး ဂါဆင်ဆိမ်းရှိုဆိမ်းဂေး၊ ပီဆိမ်ဂါဆင်ဂါဆင်ဆိုင်
ဆိုင်လိုင် လံးဆိုင်၊ဂါဆင်ရှိုးထုဂါး၊လီလံးရှိုတီးဆေဆွံ ပီဆိမ်
လွံးယုမ်၊ယမ်ဂှုးဆိမ်းသေ ဆတ၊တီးတူဂှုးဂါဆင်
တါးယဝ် လင်၊ခွါး၊ဆေးတူဆိမ်းလွံးရှိုဆိမ်းရှိုဆိမ်း။

ဗုဒ္ဓမာဂါး၊ကါဆင်ကမ်၊ယွမ်းရှိုဂါဆင်ဆိမ်းရှိုဆိမ်း ဝုးပီဆိမ်
ဆေးဂါဆင်ဂါဆင်ဆိုင်၊လိုင်ဆတု

ဗုဒ္ဓမာဂါးလံးလုး တိုဝ်းခိုဂါး၊ဂါဆင်သိုဝ်းဆတု ပီဆိမ်
ရှိုင်းဂါဆင် ဂါဆင်ရှိုတီးဂါဆင်ဆိမ်းရှိုဆိမ်း လိုဝ်းခပ်လင်၊လံး
ထုပီးလုး လွံးတုမ်၊တိုဝ်းဆင်၊ဆံ

◆ ဂါဆင်၊မီးမံမီး တူလ်းထိုင်ရှိုင်းဂါဆင် ရှိုတီးဂါဆင်
ဆိမ်းရှိုဆိမ်း၊ ဂါဆင်၊ဝုးလွံးဂါးလင်၊ ဝါးလိုင်၊ဂါဆင်၊ ဂါး
လင်၊ဆေဆိမ်းတီမ်၊သုတီး၊ ဂါးလင်၊ ရှိုတီးဂါဆင်ပုဆိမ်းခါး
ယမ်း၊ သဗေ၊ဝတီးရှိုတီးဂါဆင်၊ ရှိုတီးရှို ဂါဆင်၊မီးလွံး
တူလ်းထိုင် သုဆိမ်း၊လံးရှိုင်းဂါဆင် လိုဝ်းရှိုတီးဂါဆင်ဆိမ်း
ရှိုဆိမ်း။

◆ ဂါဆင်၊မီးမံမီး တူလ်းထိုင်လွံးသဗေဝတီးရှိုတီး
ဂါဆင် ဂါဆင်၊မီးလွံးဂှုတ်၊ထတီးတီးရှိုတီးဂါဆင် ရှိုတီးရှို
တီးရှိုတီးဂါဆင်ပီဆိမ်းပိတီး လင်၊ထုပီးလုးလွံးပုဆိမ်း
ပီဆိမ်သုဆိမ်း၊ မှိုဆိမ်းဆင်၊ဆေးလင်၊ပေးထုပီးဂါဆင်လမ်။

◆ ဂါဆင်၊လင်၊ရှိုပုထုပီးလုး ကူလ်းဂေး၊ ပီဆိမ်း
ဂှုးဂါဆင်၊မီးဝါးလိုင်၊ဂါဆင်၊ ပီဆိမ်ဂှုးယာဆိမ်းဗေတ်၊

တူလ်းပုင်၊ ဂါဆင်၊လံးလိုင်၊မုးတီမ်ထုဆိမ်း၊ တိုဝ်းခိုဂါး၊ပံးလု၊
ရှိုတီးရှိုမိုင်လင်ယု၊ရှိုင်းဂှုး။

◆ ဂါဆင်၊မီးသဗေ၊ဆေးတျ၊ ထုဂါး၊လီဂါး၊ဆေဆိမ်း
ထာဆိမ်း မှိုဆိမ်းဆင်၊ ဆေးလင်၊မင်၊ဂေး၊ တူလ်းရှိုဆိမ်း
ဂှုးရှိုတီးဂါဆင်ဆိမ်းရှိုဆိမ်း ပီဆိမ်ဂှုးလွံးဂှုး၊ ဂါဆင်၊ပမ်
ဆေးလီတေ၊ဂှုးရှိုတီးဂါဆင်ဆိမ်းရှိုဆိမ်း၊ လာတီး၊တေ၊
လူလ်းဂှုးလိုင်၊လိုင်၊ထာ၊လီဂှုးလိုင်၊ဆံ။

◆ ဂှုးရှိုတီးဂါဆင်ဆိမ်းရှိုဆိမ်း ဂါဆင်၊မီးသုဆိမ်း၊လံး
သုဆိမ်း၊ပီဆိမ်ဂှုးတီမ်ထုဆိမ်း၊ ထုဂါး၊ပုဆိမ်းပီဆိမ်တျ၊သေ။

သင်ယွမ်းရှိုဝုး ဂါဆင်ဆိမ်းရှိုဆိမ်းဂေး၊ပီဆိမ်ဆေးဂါဆင်
ဆိုင်လိုင် တေမီးဗုဒ္ဓမာလီလိုင်ရှိုဗုဒ္ဓမာ

သင်ယွမ်းရှိုဝုး ဂါဆင်ဆိမ်းရှိုဆိမ်း ပီဆိမ်ဆေးဂါဆင်
ဆေးမီးမံမီးတူလ်းထိုင် လုမ်းလုးပမ်ဂှုးရှိုတီးဂါဆင်
ဆိမ်းရှိုဆိမ်း တေလင်၊မီး လွံးလံးဆေးလီတီးပမ်ရှို
ဆင်၊ဆံယု၊

⇒ မီးမံမီးတူလ်းထိုင်လွံးဂါးလင်၊ ဝါးလိုင်
ဂါဆင်၊ ဂါးလင်၊ဆေဆိမ်းတီမ်၊သုတီး၊ ဂါးလင်၊ရှိုတီးဂါဆင်
ပုဆိမ်းခါးယမ်းပမ် ဂှုးလိုင်၊ရှိုတီးဂါဆင်ဆိမ်းရှိုဆိမ်း။

⇒ မီးလွံးဂှုတ်၊လီတီးတူလ်းသဗေ၊ဝ လွံးရှိုတီး
ဂါဆင် ဂှုးရှိုတီးဂါဆင်ဆိမ်းရှိုဆိမ်း တျ၊တေဆတု၊ဂါး ဂါဆင်၊
ရှိုမီးလွံးပုဆိမ်းပီဆိမ်သုဆိမ်း၊လံး။

⇒ သင်မာဂါးမမ်၊ပမ်ဝါးလိုင်၊ဂါဆင် ဂါဆင်
တီတီးဆိတ်၊တီတီးတေးဆိုင်လိုင် ဂှုးရှိုတီးဂါဆင်ဆိမ်း
ရှိုဆိမ်းဂေး၊ တေမီးခါးယမ်း တျ၊တေရှိုထုပီးဂါဆင်
တင်းကူလ်းဂေး၊ ပီဆိမ်း၊ လင်၊တေမီးခါးယမ်းဂှုး
ဆလးလိုင်၊မုးသိုဝ်း။

⇒ ဂှုးရှိုတီးဂါဆင်ဆိမ်းရှိုဆိမ်းဂေး၊ တေမီးသဗေ၊
ဆေးတျ၊မုး။

⇒ ဆတု၊ဂါး ဆလးပမ်သုဆိမ်း၊လံးဂှုးပိုင် တျ၊ဂှုး
ရှိုတီးဂါဆင်ဆိမ်းရှိုဆိမ်း။

လိုဝ်းဂါဆင်လာတီးမုးဆံ ရှိုတီးလင်၊ရှိုတီးရှို
ပီဆိမ်းမုးလံး လူလ်းဆတု၊တီးတူဂှုးဂါဆင်တါး၊ ဆတု၊
ပုင်၊လုဝုး “ ဂါဆင်ဆိမ်းရှိုဆိမ်းဂေး၊ပီဆိမ်ဆေးဂါဆင် ” သူလုး
လွံး၊ဆတု၊ရှိုတီးသင်၊လွံးလိုင်၊ဆံယဝ်ရှို။? □

ရှ်းဂျှု၊ရှ်းလိက်းထံး၊ ပံးပဆ်း၊ဣ၊ဆွဂ်းရှ်းရှ်း ကဆ်း ပိုဆ်းရှ်းဝှ်း “ဂျှေးသျှေးဆေး” သေပံးကမ်၊ဂျှေး တီးလှ်မီး ပာင်သွဆ်းလှ်းတၢင်းရှ်းတၢင်းရှ်းဂျှေး ပဆ်းဂျှု၊ခိုဆ်း ရှ်းတၢင်း၊သေ။ ဂွပ်းပိုဝ်း မဆ်းဆၢင်းမီးတၢင်းရှ်း.စလး ယင်းပံးလံးလှ်းရှ်းတၢင်း၊ ဗိုဆ်းလိက်းဗိုဆ်းလံးပဆ်း ခုးစပ်လှ်းဂွဆ်း။

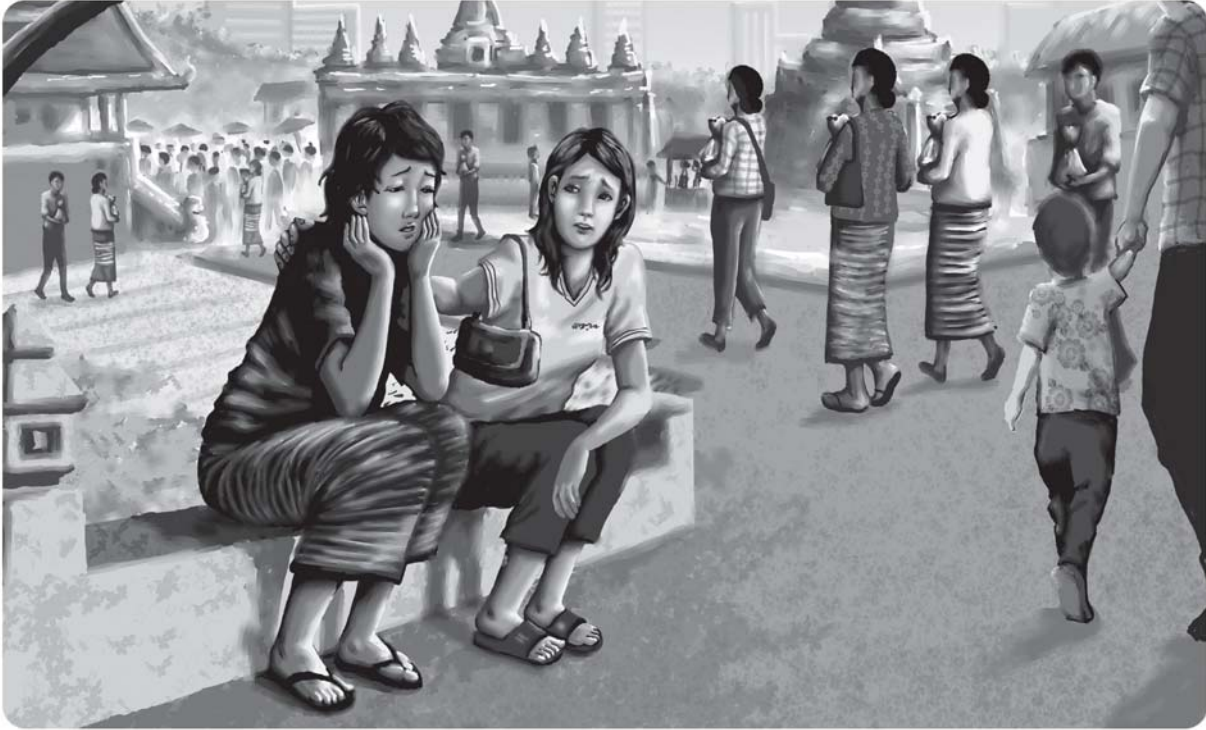
ခူးယှ်းဂျှေး ဂျှုလှ်းပီဆ်းရှ်းလှ်းလှ်းပွင်လှ်းဂျှုလှ်း ကမ်၊လှ်းရှ်းမဂ်းမီးစလး ပျေးမးတူလှ်းငိုဆ်းလိုဆ်း စတု လံးကေ၊လှ်းသေ ကဆ်းမံးမီးမဂ်းမဆ်းဝံသေတၢင်း. ဂွပ်းလံးယှ်းတၢင်းမိတ်တၢင်း၊မိုဆ်းဩ၊ခူးဝှ်း၊ ပျေးတၢင်း ကီးလှ်းသွဆ်း မိုဆ်းလှ်းလၢဆ်း၊ ကမ်၊ဝံလှ်းဆင်၊ခီး ချးစလး၊ စမ်းလၢမ်ဂျှေး ကမ်၊ခံးကမ်၊ပံးဂျှု၊တၢင်းလှ်း။ ယှ်းလှ်းစပ်မး ပျေးလံးသိပ်းပီပံးယဝ်း။

ထိုင်ဂၢင်စမ်း ယၢမ်းစမ်းလိုက်းယီဆ်း မွဂ်း 11 မှ်း မဆ်းလင်၊သိုပ်၊ဗိုဆ်းလှ်းကူလှ်းဂျှေး.စမ်းရှၢဆ်း။ လံးရှ်း ဝှ်း စမ်းရှၢဆ်းကွင်၊ပူဆ်းလှ်းသိပ်းသေ တၢင်းလံးခိုဆ်း လှ်းလှ်းထိုင်ပီသွင်ဂျှုလှ်း။ ပျေးစပ်သမ့် လှ်းဂျှု၊သေ စမးစပ်ဂျှေး ကမ်၊မေ့ရှ်းတၢင်းမဂ်းမီးသင်၊ စဆ်းဂၢဆ်း၊ စဆ်းခွပ်းဂျှေး ခိုဆ်းသွင်တိုက်းတိုက်းစလး မဆ်းဆၢင်းလံး

ရှ်းတၢင်းမေ့သွဆ်းဗေ၊ဆိုင်းသေ ခိုဆ်းလှ်းလှ်း. ဂျှုလှ်းဂျှေး ရှၢငိုဆ်းကမ်၊ပျေးလှ်းဆေးရှ်း. ဂွပ်းယင်းမီးဆွင်သွင် ဂျှေး ကဆ်းတိုက်းရှ်းလိက်းယှ်း.စလး မိုဝ်းမီးရှ်းလှ်း မးမိုဝ်းထံးဆဆ်း မဆ်းလံးပံး၊ဂၢဆ်းရှ်းဂၢဆ်းသွဆ်းသေ ပံးစပ်မးရှ်းတၢင်းဆ်းမိုဝ်းထံးယဝ်း။

ထိုင်မးတီးမိုဝ်းထံးလိုင် ဂၢဆ်းကမ်၊ယၢမ်းရှ်းတၢင်း ဂျှေးဂျှေးလံးရှ်းတၢင်း ကဆ်းကမ်၊ယၢမ်းလံးတၢင်းဂျှေး ဂျှေး လံးတၢင်း။ ငိဆ်းကံ၊ ဂွပ်းတၢင်းဗေဆ်းစလး ယင်းကမ်၊ ရှ်းလၢတၢင်းစဆ်းဗိုဝှ်း မဆ်းဆၢင်းယၢမ်းရှ်းတၢင်း. ယၢမ်း ပီဆ်းလှ်းရှ်းလှ်းလှ်းလှ်းမးဆဆ်း။ ဂွပ်းလှ်း၊ဆီတၢင်း သွင်၊ငိုဆ်းမိုဝ်းတၢင်းရှ်း. လှ်း၊တီဆ်းဆီတီဆ်းစွတ်၊ ကဆ်းလံးယိမ်ပိုဆ်းသေ ရှ်းတၢင်းလှ်းတၢင်းမးမိုဝ်း ထံးစလး ကမ်၊တၢင်းပံး.လှ်းဝှ်း ဂၢဆ်းဆ်းကမ်၊ခွဲးရှ်း/ ဂၢဆ်းဆဆ်းကမ်၊ပံးကပ်။ ကဆ်းလှ်းမးဂျှေးရှ်းတၢင်းဆဆ်း ကွဆ်းတၢင်း လင်၊လံးမးလှ်းလှ်းလှ်း. ပျေးလှ်း ဂံတိုက်းဂျှေး ဂျှေးလံးယိုဆ်းသီးကပ်ယဝ်း။

စမ်းလၢမ်လၢတၢင်းဝှ်း ပျေးကမ်၊ဂျှေးလှ်းဂျှေး ရှ်း ကွဂ်းမးရှ်း တေလှ်းရှ်းဂၢဆ်းမိုဝ်းကဆ်းသၢင်းသၢင်း။ ပျေး သၢင်း၊တေ၊ လၢင်းလှ်းဂၢဆ်းမိပ်းကဆ်းလံးလှ်း.တၢင်းမေ့





ပမ်၊လျာမမ်းဆံ။ ဂူရ်းဂူး မိုဝ်းလိုခိပူဆဲမားဆဲဆဲ ဆမး
ခပ်ပီဆဲဂိမ်းဆဲ၊သေ လံးခိခိမ်းရှင်ယျာ ဂူးလံးကပ်ငိုခိမ်း
လူင်းဆေးဝံတီးဆံးလင်းဆမးလိင်္ဂစပ် သွင်မိုခိမ်းသေ
သုင်၊မိုဝ်းရှိုခိမ်း။ ဂွပ်းဆံ ကမ်၊သိုဝ်းဂေး ဂူးလံးယျာရှူး
သင်၊တေး၊ ကမ်၊ဂေးဂေး ဂူးလံးယိုဆဲတေးထိုင်ဆီး
သိမ်ဆဲဆဲပေးပေ၊ဆဲယပ်း ။

ခမ်းခိုခိမ်းဆဲဆဲ ကူရ်းဂေးတင်းသွင် ကုပ်၊ကမ်
တင်းခိုခိမ်း၊ ဆဲယုဂ်းမားလိုင် လူဝ်၊လံးလုဂ်းဂီတီးဂာမ်
လိမ်လဝ်းဆလး ခပ်ဖတ်၊ကမ်ဆဲယုခိမ်း မွတ်၊ဂပ်ဆဲဆိုင်
မူင်းယပ်း။ ဝံးသေဆဲဆဲ ပေးဂပ်ခိခိမ်းလိုဂ်းမား ခပ်ဂံ
သိုပ်၊ယုဆဲးကပ်၊ကမ်၊ ခမ်းလမ်ဂေး လတ်းဆဲတင်း
ရှူတင်းရှမ်း ပူးလိမ်လင်းသုဆဲ၊လံးရှိုင်းဂာမ်၊ မံမီးရှိုင်း
ဂာမ်လိဝ်းဆံ။ ပုဆဲးတျာ၊ ခမ်းရှာမ်ဆဲတေ ရှူဂေးရှူလံ
လံကူရ်း ကမ်၊လင်းတူင်တူပ် ဂွပ်းတူင်၊လိုဂ်းကမ်ရှင်
တူး“ဗိုဂ်၊ငိုခိမ်းလူင်းဆဲး” မားရှုတ်ဝံဆဲလး ပံ၊လင်းပူဆဲ
ဆဲးဖေ၊ပမ်တူဂ်း။ ဂာမ်မမ်းဆဲတေတူး ပီဆဲဆဲဝမ်း
ဂူရ်းဂူးဂာမ်ဆဲဆဲဝမ်းဂာမ်ရှိုခိမ်းယေးဆဲ ယှဲးယိမ်း
ယိုင်းယှဲး၊တမ်၊ရှိုဝ်ဆဲ ပေးပံ၊ယမ်းရှိုတီးတေပံ၊ရှူ။ ဆဲ
လဝ်တိုဆဲ၊မားရှူးမူင်း လံးလုဂ်းဂျာ၊သိုဝ်းရှပ်းစွင်လွဲးဆမး
လိုင်တီးဂတ်၊ ယုဆဲပိုပ်း ခပ်ပိုတ်၊လမ်ဆဲခံရှပ်းဂုဆဲ၊ယှဲး
ဝံဆေးရှိုခိမ်းဆဲ ပေးပွဂ်းဂတ်၊မား မားပိုတ်၊လမ်တီး
ဆေးရှိုခိမ်း။ ပူဂ်းလုဂ်းကွမ်၊သွင်ဂေး သုဂ်းဆေးလင်းတျာ
လိုင်လူပုတ်းရှပ်းလိင်ပမ်၊ ပေးလုဂ်းကွမ်၊ရှူးရှူး

ရှိုခိမ်းယပ် ပတ်းဖိပ်းလိတ်ထူဆွတ်းရှိုခိမ်းဆဲးရှိုခိမ်း၊ သဂ်
ခွပ်းလွဲးရှပ်း၊ ရှိုခိမ်းရှင်ဖက်၊ လင်လူတ်၊ လွဲးဆမးလိုင်
ခံတင်းခံ၊ ကွံးခပ်းမုခပ်းမိပ်း၊ ပေးပံ၊ထိုင်ဂပ်ဆဲ 11
မူင်းပံ၊လံးဆဲဆဲ။ ပေးလိုင်ဆဲတေ ရှင်ကမ်၊ရှမ်းမမ်း
ရှိုတီးဂာမ်သင်တေတေတူး၊ မိုဆဲရှင်သိုဝ်းခံလူတ်ဂူး
ဂေးလူဝ်၊လူဝ်၊ ရှိုတီးဆဲဆေး (ပွဲးလေး) တီးလိမ်ဂေး
မီးမီး၊ ပမ်၊ခပ်းပမ်၊ကွပ်၊ ဂံပူးကူရ်းဂေးမားဂိမ်
လဝ်းတီးရှိုခိမ်းဆဲ။ ပေးပီဆဲခိခိမ်းမိပ်းဆဲဆဲဆဲ လံး
ဆဲဆဲလိုဂ်းလုဂ်းလဝ်လိုင်ဂူးပွဂ်းယပ်း။ ဂွပ်းလံးပွဲးရှိုတီး
ပမ်ဖက်ဂပ်းလဝ်း၊ သမ္မံလံးလုဂ်းဖိပ်းတပ်းလဝ်းတပ်း
ပီးယိုဝ်း၊ ပံ၊ပူးဖိပ်းလင်ပမ်ရှပ်းဂူးခိမ်းမပ်းလဝ်းခပ်
ထိုင်လူးဂွမ်။

တေရှိုတီးရှိုဝ်လျာ၊ ပုဆဲးတျာ၊ဆမး ပုဆဲးတျာ၊ဆွင်
ဆလး ဂူးလံးယိုဆဲကပ်၊ ယိုဆဲကပ်၊ ယိုဆဲ ယိုဆဲ ယိုဆဲ
.....

ရှူးမူးတူး ခမ်းရှာမ် ယိုဆဲလံးသေတျာ၊ ကူရ်းဂေး
ခမ်းလမ်ဆဲ တိုဆဲကမ်၊ယိုဆဲလံးယပ်း။ လံးရှမ်း
ရှပ်းခပ်းရှမ်း ရှပ်းပေးလိုင်ပုဆဲးပုဆဲးဆဲ ယိမ်းကီး
လူကူရ်းဂေးရှပ်းဆဲ ဆဲတေပေးယိုင်။ ဆဲးလင်း
ခပ် ကမ်၊ရှူးသုင်၊ပမ်ရှိုင်းယျာ ရှူးကပ်ယျာမူင်၊ ထူတူး
ဂူရ်းဆဲတူး။ တုဂ်းတျာ မားကွမ်၊ခပ်ကမ်လိမ်လမ်း
ဆိပ်တင်းဂူးသေ ကပ်လူတ်ဂူးပိုဆဲးဖေးလျာဆဲတေ ကွမ်
ရှူးရှူးယျာခလိမ်ဆိပ် (Clinic) သတ်း။ သီင်းတင်း

ငိုဆင်းသွင်သာမိ၍၊ သင်ဝါး၊ ခမ်းရှားကမ်း၊ခမ်း၊လိပ်းသေ
ဆိတ်းလိမ်းရှု၊လမ်းကွမ်းဆံ မျာကွမ်းဆံသမ္ပပေးတံ၊
ပိတ်းယဝ်။ ရွံးဝါး ပိုဆင်းကမ်း၊ဝံဂျးခမ်းဂူဆင်း ပိင်းတမ်း၊
သတ်းလေး၊ ခမ်းလမ်း တိုဆင်းကမ်း၊ယိုဆင်းလံး လမ်းခိမ်း
တံးဂျေးမဆင်းသေ သွင့်ပံးကွမ်း၊မးတီးရှိုဆင်းဆံ။

ဆံးလမ်းဝါး “သူပီဆင်ဗွင် ခလးမးရှုတ်းရှိုတ်း
လှိုင်ဆံ ပီဆင်ကမ်းတင်၊တင် မးကွမ်းယူ၊ဝမ်းပိုဆင်း
မိုင်းပိုဆင်းဂူလ်း သမ္ပမးရှုယွမ်း သုဆင်၊လံးကမ်းဆံ
ကမ်းဆံ ကပ်တမ်း၊ဂူတ်၊မးလှပ်းသေ သူင်၊မိုင်းခိုဆင်းမိုင်း
သူလီယဝ်” ဆံဝါး။ ခမ်းလမ်းဝါး “ရှုမ်းမးကွမ်းယူ၊ဂျေး
ကမ်း၊လှ်း ယူ၊လံးလံးရှုမ်းမးရှိုတ်းဗွင်ဆင်းလီ တျးသူဂူလ်း
ကမ်း၊လှ်းခလး တမ်း၊ဂူတ်၊ဂျေး ရှုမ်းကမ်း၊ဂူပ် ပေးဂျူ
ဂျေးမးခလး ရှု၊ကုပ်၊ကမ်းတီးသဝတီးကမ်းလိင်းငါဆင်း
ကွပ်း။ ရှိုမ်းကပ်ဝံ့ခလး မံဗွင်ရှုမ်းရှုမ်း”

ဝံးဆံဆံ ဆံးလမ်းဝါးဂျေး ရှု၊တိုင်၊တီးလမ်းရှိုင်း
ကမ်းဝါး လှ်းလိင်လိမ်းကပ်ငိုဆင်းသွင်မိုဆင်း၊သေပံးပိတ်း
ဆံခလး ခပ်ဂျေးရှု၊ကုပ်၊လတ်းကမ်း တီးလမ်းသဝတီး
ကမ်းခွမ်းခွင်းလိင်းငါဆင်း။ ခပ်မးသွမ်း၊ခိုဆင်း ငိုဆင်းဂျေး
လမ်း လွမ်းဆင်၊ဂျေးရှိုင်းခမ်းတိမ်း၊ ကမ်းမံးမးမမ်း
ဝံ့။ သွမ်း၊ဂျေးရှိုတ်းကမ်းပူဆံးခမ်းယမ်း၊ ဂျေးရှိုတ်းကမ်း
ဆံးဝမ်းလိပ်း လိမ်လှိုင်းဆံခလး ပေးဆပ်းသွမ်း၊တင်း
သိင်းဂျေး သမ္ပပေးပူဆံးသွင်မိုဆင်း၊ရှု၊ယဝ်။ ခမ်းလမ်း
လတ်းဝါး “တီးတေ့မဆင်း ရှုမ်းကမ်းပီဆင်ရှိုင်းကမ်းဆံ
ဂျေး ကမ်း၊လှ်းဝါးရှိုတ်းကမ်းကပ်တီးကပ်တီးသေ ရှုး
လံးငိုဆင်းဆမ်ဆမ်တီးသူလပ်း၊ ရှုးရှုးလှ်းရှိုင်းဂူဆင်းခလး
ရှိုင်းကမ်း ရှုးဗီင်၊ကမ်းသေ ရှုးမီးလှ်းတံးတျး၊တေ့၊ကမ်း
ဆံဆံဂူလ်း” ဆံယဝ်။ ဗေ၊ဆံးလမ်းဝါးဂျေးဝါး ပေးဆမ်
လံး၊ပမ်ခိုဆင်းဂျေးဆမ်၊ ဂျေးဗွင်၊ ဂျေးယူ၊ ဂျေးဂိမ်းတီး
ရှိုဆင်းရှုမ်းခလး။ ဂျေးရှိုင်းခမ်းတိမ်း၊ကမ်းမံးမးဝါးဆံ
ပိုဆင်းကမ်း၊သွမ်း၊ပျး ဂျေးယူ၊ဂျေးဂိမ်းသူလူးဆံ။

ခမ်းလမ်း ကမ်း၊ရှုးယွမ်းသေတျး ခမ်းရှားခေတု
သမ္ပကီးလူခိုဆင်းခမ်းလိင်ဆံးလမ်း၊ ကမ်းလံးယူ၊လွမ်း
ခပ်မးဆံဆံခလး၊ ကပ်ငိုဆင်းပမ်ခိုဆင်းဆံးလမ်း၊ ရှုး
ဗေဆင်း (ရှုးရှိုင်း)ဝါတ်။ ယတ်၊ဆမ်ခပ်ဂျေး သုတ်းသိင်း
ရှု၊တီးဆံဆံယဝ်။

ခမ်းလမ်း ပမ်ဂျေးငိုဆင်း တျးတေ့သံးခိုဆင်းငိုဆင်း
ဆံးလမ်းသေကမ်း၊ဂျေး ကွမ်းရှု၊ယူတ်းယူရှုးလိပ်း တီး
ရှိုင်းယူ။ ခပ်ပေးထတ်းမာဆမ်၊ (ထံ၊ကိတ်းသေလေးလံ) တူလ်းဝါး
လုပ်၊ရှုမ်းခပ်၊လတ်းရှု၊ဝါးဆံ။ ဗွင်၊ကမ်းပီဆင်
ခမ်းလိင်ခမ်းလမ်းခပ်ဆံဆံဂျေး ဗွင်၊ပမ်တီးမေ့ယူ
ကမ်းယမ်းပီဆင်လှ်းဆွင့်တပေးမမ်းမးခလး ယိုင်း
ခိမ်းသင်၊ထုတ်းရှု၊ယဝ်။

ရှုမ်းလံးရှုးရှုမ်းယဝ်ဝါး ခမ်းလမ်းဆံ ပီဆင်ကူလ်း
ဂျေးလိလိတ်းလိတ်း ကမ်း၊ပံးပိတ်းမိုင်းတုတ်းယမ်း၊ လှ်း
ပမ်းပမ်လှ်းတင်းခိမ်းခလး ယိမ်းလှ်းလှ်းဆံ၊သေ
တင်းကွတ်၊မမ်းဆင်း ဆမ်တျးခမ်းရှုမ်း ပီဆင်ကမ်းဂိင်း
လှ်းမးလိင်းယူ၊ယဝ်။ □



ဂၢၢ်ဆၢၤတၢ်ဆၢၤဂၢၢ် ညးတၢ်တၢ်တၢ်



၁ တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်
မိၤသၢ်ဂၢၢ်ဆၢၤဂၢၢ် ?

၂ ဂၢၢ်! တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်
မိၤဆၢၤဂၢၢ်. ပၤတၢ်တၢ်တၢ်တၢ်
ဂၢၢ်,မိၤမၤမၤမၤမၤမၤမၤ

၃ ကိုဝ်းကိုဝ်း! ကၢၤလၢၤလၢၤလၢၤ
လၢၤလၢၤလၢၤ. ဂၢၢ်. ဂၢၢ်. ဂၢၢ်. ဂၢၢ်.
လၢၤလၢၤလၢၤလၢၤလၢၤ

၁ ဂၢၢ်ပံၤ,လၢၤတၢ်တၢ်တၢ်တၢ်
မၤတၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်
ပၤတၢ်တၢ်တၢ်တၢ်
ညးတၢ်တၢ်တၢ်တၢ်
ဂၢၢ်. ဂၢၢ်. ဂၢၢ်. ဂၢၢ်.



၂ တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်
ဂၢၢ်,လၢၤလၢၤလၢၤလၢၤ
ဂၢၢ်. ဂၢၢ်. ဂၢၢ်. ဂၢၢ်.
မိၤမိၤမိၤမိၤမိၤ

၃ ဂၢၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်
ညးတၢ်တၢ်တၢ်တၢ်
ဂၢၢ်. ဂၢၢ်. ဂၢၢ်. ဂၢၢ်.
မိၤမိၤမိၤမိၤမိၤ

ကန်တော့ကွဲလဲ; မြို့ဝဲးကွဲးကန်

ကန်တော့ကွဲလဲလို့လို့ဆွဲ တိုဆင်းတေလင်းပီဆိ
 ဖေးလဲး၊ ကန်၊တုးတေတိုတီးကန်သင် မဆင်းပီဂ်၊ပိုင်း
 ကန်တီးဆူးကန် ကန်လဲးတိုတီးဆင်းဂူလုံး၊ နှိုင်းကန်
 လိုင်းတိုတီးကန်ရှိုဆင်းပိုဆင်းဂေး၊ ပီဆိကန်ထီင်းမိင်းဆိုင်း
 ကန်လင်းပီဆိဖေးလဲး၊ ဖွင်းတိုဂ်၊နှိုင်းကန်ယူ၊ လိုဝ်
 သေလင်းပီဆိဖေးတီးတူဝ်ခင်းယဝ်။ ဆူးတီးကန်
 ငါဆင်းဂေး၊ ပီဆိထီင်းလွင်းဆိုင်း၊ ကန်ငါဆင်းတီးနှိုင်း
 လဲးယူ၊ရှင်းဂူလုံး ကန်၊မီးဂေး၊ ကန်၊လဲးဂျ၊တိုင်းလို့
 နှိုင်းတီးပီးဆွင်းနှိုင်းကန်ရှင်းစူး၊ လိုင်းနှိုင်းကန်ရှိုဆင်း
 လင်းလူးပူဆိ၊ပီဆိလွင်းဂူး၊မလေးသင်၊ ပီးဆွင်းနှိုင်း
 ကန်ယာဆိမိုင်း လိုင်းနှိုင်းကန်ရှိုဆင်း ဆူးလိုဝ်သေဆိ
 လင်းလူးပူဆိပီဆိတင်း ပံးတူဝ်၊ ပံးလို့ စလေးလွင်း
 လတ်းတိုင်းလူး၊ ရွပ်ပိုင်းပီးဆွင်းနှိုင်းကန်ရှင်းစူးမင်
 လိုင်း ပေးပိုဆင်းကွန်ဂျ၊ ပွဲ၊နှိုင်းကန်တီးလို့ဂေး၊ ဂူး
 လဲးယူ၊တီးဆင်း၊ မင်ဂေး၊ ကန်၊မီးပီးမီးဆွင်း၊ ကန်၊မေ
 ဂျမ်းပိုဆိ၊ ပေးတုး ထုဂ်၊ပိုဆိပေးဂိဆိ လူးလီနှိုင်းတီး
 ဂေး၊ ကန်၊ရှူးတေဂျ၊လူးဖွဲ၊ မင်လိုင်းသမ့် ဝ်ဂပ်းတူဝ်
 ဂေးကန်၊မီး၊ မီးလွင်းယပ်၊ဗိုတ်၊ တု၊တေခံ၊ကွဂ်၊
 ကန်။ သင်လိုဝ်၊တုး မိုင်းလိပ်ယင်းပံးမီးမာမီးတူလုံးလွမ်
 နှိုင်းကန်ရှိုဆိ (နှိုင်းကန် လိုင်းနှိုင်းကန်ဆင်းရှိုဆိ)
 ဆိမိုင်းထဲး တု၊တေမူးလွဲးစူးလိတ်းပဆိရှူးသေတု၊
 ဂေး၊ ရှိုလုံးဂူး လွင်းတူဝ်ထူပီးဆွင်းနှိုင်းကန်ရှင်းစူး
 လိုင်းနှိုင်းကန်ရှိုဆိမိုင်းပူဆိ၊မူး ယင်းစူးပဆိရှူးလွင်း
 ဆိလဲးယူ၊ဂမ်းဖွင်း ပေးဆဆိ ရှင်းကွန်ကန်ဂျ၊တူလုံး
 တုး ဆင်၊ရှိုပေးတေလွတ်းဖေးဆိးတီးနှိုင်းကန်
 ဆဆိ မီးသင်ဖွင်းဆိ လမ်းကန်၊တူလုံးစူး။

မြို့ဝဲးဂျ၊သမဂ်၊ကန်ဆဆိ တေလဲးတုဂ်းလူင်း
 လွမ်း စမူးလိင်္ဂပေးလိင်္ဂ လွင်းဆူးတီးကန်ငါဆိကန်
 တေလဲးနှိုင်းဆဆိကွန်တိုင်း၊ သင်တုး ရှူးဝဲးဆူးတီး
 ပူဆိ၊ဖွင်းတူဝ်ဂပ်၊ယဝ်၊ ရှူးလို့တု၊တေတိုတီးကန်

လင်းရှိုနှိုင်း ခေးမဆိဂိဆိ၊ ခေးတုဂ်းလူင်း ကန်
 ထုဂ်၊လီလဲးကုပ်၊လတ်းလွမ်းပေးလိင်္ဂ ဆိးလင်း
 ဂမ်းဖွင်းစတု မီးမိုဆိဆင်၊တီးတုးဆိ ...

- ❖ ဆူးတီးကန်တေလဲးနှိုင်းမီးသင်ဖွင်း။
- ❖ စာဝဲးယမ်းနှိုင်းကန် လံမိုင်းထိုင်လံမိုင်း၊ တေ
 လဲးလိုင်းကန်ဝဲးလို့ဖွင်း၊ ဆိုင်းဝဲးတေပဆိ
 လိုင်းလံဝဲး၊ ဆိုင်းပီးတေပဆိလိုင်းလံဝဲး။
- ❖ ဂူးလင်း တေပဆိလိုင်းဂူးရှို၊ လံ၊လွမ်းဝဲး
 ရှူး၊ ကန်၊ဆဆိ လံ၊ပီဆိလိုဆိ။
- ❖ စပ်းဖေး တေလဲးသိုဝ်၊ဂိဆိရှင်းရှူး၊ ကန်၊
 ဆဆိ ပေးလိင်္ဂဆိးလင်းတေလိင်္ဂ။
- ❖ တီးယူ၊တမ်းသပ်း ရွင်းဆွမ်း တေလဲးစာတ်းယူ၊
 တိုင်းဆွန်းရှူး၊ ကန်၊ဆဆိ တေရှူးယူ၊တီးရှိုဆိ
 ပေးလိင်္ဂဆိးလင်း၊ ရွင်းဆွမ်း လွင်းလုံးရွင်း
 သုဆိ၊တူဝ်၊ လွင်းတေလွတ်းဖေး။
- ❖ လွင်းမီးခိုင်းစူးဖေးမိုင်းနှိုင်းကန် မိုဆိဆင်၊
 ထိုင်မိုင်းသုပေးလင်္ဂဝဲး၊ သွဂ်းတိဆိကူတ်၊တိုင်း
 လင်းရွင်းဆဆိ၊ ဖေးဆင်းစူးစပ်းဖေးဖွင်းသို၊
 မိုင်းနှိုင်းစပ်းဖေး၊ ဖေးပိဂ်းဆင်မိုင်းပတ်း
 ရှိုဆိ၊ဖေးရှိုဆိ လူးဂျ၊လိုင်းဆိ စမူးလိင်္ဂလီလဲး
 မီးပဆိ။
- ❖ ဂူးယူတ်းယုမိုင်းယူ၊ကန်၊လီ ကန်၊ဆဆိ ပီဆိ
 ဖေးမိုင်းတိုဂ်နှိုင်းကန် ပေးလိင်္ဂဆိးလင်း လီ
 လဲးကွန်ဂျ၊ရှူးမေယု စလေးလံ၊ပဆိဂူးယူတ်း
 ယု။
- ❖ ပပ်းပိုင်ဆိးရှိုဆိ ပေးလိင်္ဂဆိးလင်း။
- ❖ သင်တေကန်၊သိုဝ်၊လင်းနှိုင်းကန်ထီင်း ပေး
 လိင်္ဂဆိးလင်း တေလဲးမွဂ်၊လတ်းဝဲးကွန်တိုင်း
 1 လိုဆိ။

- ❖ သင်ပေးလီၤဆၢၤဂၢၢ်၊ ကမ်၊ နှိတ်းလွမ်းဆင်၊ ကမ်လံးတူၤလှိုင်းဂၢၢ်ဝံၤ. လိုင် လုၤလီၤ. တေ လံးဂၢၢ်ဒၢၤယၢၤမိၤဂၢၢ်သၢၤ, ထုၤ, သေ နှိတ်းကုပ်, လွင်းကမ်လံးတူၤလှိုင်းဂၢၢ်ဝံၤ။
- ❖ သင်လံးကုပ်, ယဝ်. ပေးလီၤဆၢၤဂၢၢ်၊ ယင်းပံ, နှိတ်းလွမ်း ခေးတူၤလှိုင်းဆဲလိုင် လုၤလီၤ. တေလံးယွမ်းကပ်ဂၢၢ်လၢၤကမ်ဂီၢ်တံးဝံၤတံး သီၤသေခံၤ. တီးနှိတ်းဂၢၢ်ဂၢၢ်လံး။
- ❖ သင်ဝုး ပေးလီၤဆၢၤဂၢၢ်၊ ပူဆဲပီၤဆၢၤဂၢၢ်လံး လုၤလီၤ. မိုၢ်ဆင်, ကမ်, လံး, ငိုၤလိၤ. ပေး နှိတ်းလုၤလီၤ. ဂမ်. လမ်. ကမ်, ဆမ် ဂုၤဆဲးဆဲး ဂုၤဆဲးပေးလီၤဆၢၤဂၢၢ်၊ ဂမ်လမ်လုၤလီၤ. လိုင် နှိတ်းလုၤလီၤ. ကပ်တၢၢ်ဒီးတံး ဂေး. ကမ် ဂမ်လမ်ဆမ်. ဆင်, ဂိုၢ်ဂုၤဆဲးဂေး. ကမ်နှိတ်း ဗေတ်းတေလံးဂုၤတၢၢ်။
- ❖ သင်ဝုးလုၤလီၤ. ထုၤ, ပူဆဲပီၤဆၢၤဂၢၢ် လွမ်းဆင်, လံး လၢတံးမးဆဲ. ကွမ်တၢၢ်ဒီးတေယွမ်းတၢၢ်ဒီးလံး ထီၤဆမ် နှိတ်းထုၤ, လီၤဂူၤ. ဝံ မိုၢ်ဆင်, လိုၢ်ပေး လီၤ. ဆဲးလၢၤ. မံၤဂုၤဆဲးတီးနှိတ်းဂၢၢ်. လိုၢ် မူ, ဝၢၤဆဲး ကမ်, ဆမ်လိုၢ်လၢၤ/ လိုၢ်ခမ်းပမ်, ဆဲး တီးနှိတ်းဂၢၢ်ယူၤ. လိုၢ်ဆဲ တေလံးဂူၤ. ဝံတံးတေး. မိုၢ်ထုၤ, ပေးလီၤဆၢၤဂၢၢ် ပူဆဲ ပီၤဆၢၤဂၢၢ် တေလံးဂုၤလံး နှိတ်းတမ်းခၢၢ် ယၢၤမိၤ. သင်နှိတ်းကမ်, ဂူၤ. တီးဂူၤ. တၢၢ်လိုင် နှိတ်း တေလၢၤဂုၤလံးလွင်းလံးထီၤထိုၤ။
- ❖ ကမ်လီၤလံးဂူၤ. ဝံထီၤလွင်းဆိုင်ခတု မိုၢ်ဆင်, မံၤဖူဆဲးတံးဂေး. မံၤဖူဆဲးပီးဆိုင်. ကမ်, ဆမ် မံၤဖူဆဲးဂေး. ကမ်နှိတ်းယုမ်, ယမ်တမ်းလုံ ပုၤတုၤ, ဂပ်းသိုၢ်, နှပ်, မိုၢ်နှိတ်းလုၤ, တၢၢ်လံး/ နှပ်, မိုၢ်နှိတ်းခါၤ။
- ❖ နှိတ်းယၢၤမိၤ ပုၤတုၤ, ထုၤလုၤ, ကွပ်, ပီး ဆိုင်/ ကုၤလုၤဂေး. နှပ်, မိုၢ်နှိတ်းမီးလွင်းမံးလုံမး တေလၢၤတိုင်, ပၢၤ, ကုပ်, ကွပ် ကမ်, ဆမ် မၢၤ ပွၤ တံးဂေး. တေလၢၤလံးလံး။

- ❖ သင်ပီၤဆၢၤဂၢၢ်, ကမ်, ထုၤ, လီၤဆိုင်သိုၢ်, နှပ်း ပိတ်း ပွတ်းပူဆဲ. တီး မိုၢ်နှိတ်းနှိတ်းဂၢၢ်ယူၤ, တီးဂုၤဆဲး ပေးလီၤ. ဆဲးလၢၤ. ဆမ်။
- ❖ မီးလွင်းသိုၢ်ယုၤဆိုင်ပေးလီၤဆၢၤဂၢၢ်. ဆိုင် ဆေးတီးပုၤဆဲးဖူဆဲး ခလးနှိတ်းမီးလွင်းခတ်းလုံ ပုၤတုၤ, ဂၢၢ်ဆဲးတေစီၤလီၤလံးလံးလံး။

ပီးဆိုင်ဖူလုၤကမ်, တၢၢ်လံးလံးလံး မိုၢ်နှိတ်းတီး ဂိုၢ်ဒီးမံ, လိုၢ်ဂုၤဆဲးနှိတ်းဂၢၢ်ဂုၤဆဲးပိုၤဆဲး လိုၢ်ပီၤဆဲးပီး ဆိုင်. နှိတ်းဂၢၢ်ယၢၤမိၤမိုၢ် လံးမီးလွင်းလုၤ. တုမ်ကုပ်, ဂုမ် ဂမ် ဆိုင်. လိုၢ်ဆိုင်ပွၤ. လံးမးလီၤလံးလံးတၢၢ်ဒီး. တၢၢ်ဒီးဂမ်ဆမ်သေကမ်, ဂုၤ ယင်းမီးထီၤလွင်း ဖူဆဲးခပ် ဂုၤမးသုၤလုံ မးနှိတ်းဂူၤ. လွမ်းဂမ်လံးလံးမိၤ ခလးမး နှိတ်းလွမ်းဂမ် လိုၢ်သေဆဲ. ယင်းမီးလံးဂၢၢ်ဂေး, တီး, ကွပ်, ပုၤတုၤ, ပီးဆိုင်. နှိတ်းဂၢၢ်ခတ်းမး လိုၢ်နှိတ်း ဂၢၢ်ဂုၤဆဲးဂမ်သိုၢ်လုၤဂုၤဆဲး, ခလးလိုၢ်မးလုၤဂမ် ဂုၤလိုၢ်ဆဲး လံးပမ်, ပုတ်းဂမ်မးလုၤလံးလံးဂမ် ဆဲးလံးဂၢၢ်ဂေး, တီး, ကွပ်, “ သီၤထီၤမံးမံး, ” ဂုၤဝမ် သုၤ ခၢၢ်ယၢၤမိၤ 11 မွၢ်ထိုင် 13 မွၢ် ဝံးဝမ်။ သင် ပီးဆိုင်ခတ်းမး လိုၢ်လံးလုၤကမ်, ပပံးလိၤဆဲးယဝ်. သုၤလုံခဲးမးခပ်ဂုၤမး ပၢၤကုပ်, ဂုမ်လွမ်းနှိတ်းမး ကမ်, ဆမ် လံးဂုၤထွမ်, လံးဂမ်သီၤထီၤမံးမံး, ယဝ် နှိတ်းမး ဂုၤမးလွမ်းနှိတ်းမးလိုင် ဂပ်းသိုၢ်, မးလံးတီးမံၤဖူဆဲး 053-271551 ဝံးလီၤဂုၤ. တွမ်းယူၤ, ဂေး။ □





ပၢၤဂၢၤဆၢၤတၢ်ဂၢၤသးတၢ်ပိၤဆၢၤ ဂၢၤဆၢၤဝၢၢ် ၂၀၀၈

တၢ်ဂၢၤဆၢၤတၢ်ဂၢၤသးတၢ်ပိၤဆၢၤ ဂၢၤဆၢၤဝၢၢ် ၂၀၀၈ ဂၢၤဆၢၤဝၢၢ် ၂၀၀၈ ဂၢၤဆၢၤဝၢၢ် ၂၀၀၈ ဂၢၤဆၢၤဝၢၢ် ၂၀၀၈

မိၤငၢၤတၢ်ဂၢၤသးတၢ်ပိၤဆၢၤ

မိၤငၢၤတၢ်ဂၢၤသးတၢ်ပိၤဆၢၤ (ဂၢၤတၢ်ဂၢၤသးတၢ်ပိၤဆၢၤ August) ပီၤ ၂၀၀၈ ဂၢၤဆၢၤဝၢၢ် ၂၀၀၈ ဂၢၤဆၢၤဝၢၢ် ၂၀၀၈ ဂၢၤဆၢၤဝၢၢ် ၂၀၀၈

ယွၢ်ဆၢၤသုၤဆၢၤလံး။ လုၤမး CARAM Asia ပီၤဆၢၤလုၤမးကွၢ်ဆၢၤ ဂၢၤဆၢၤဝၢၢ် ၂၀၀၈ ဂၢၤဆၢၤဝၢၢ် ၂၀၀၈ ဂၢၤဆၢၤဝၢၢ် ၂၀၀၈

ကွၢ်ဆၢၤတၢ်ဂၢၤသးတၢ်ပိၤဆၢၤပၢၤဂၢၤဆၢၤဝၢၢ် ၂၀၀၈ ဂၢၤဆၢၤဝၢၢ် ၂၀၀၈ ဂၢၤဆၢၤဝၢၢ် ၂၀၀၈ ဂၢၤဆၢၤဝၢၢ် ၂၀၀၈

မိုင်းဖွဲ့လိပ်ပိုဆွဲ

ရှိုင်းဂါးယာဆွဲမိုင်း ဖွဲ့တီးဂါးရှိုင်း ဖွဲ့ဂါးယာဆွဲမိုင်း ခလးဖွဲ့ဂါးထီမ် လံးပိုတ်,ပာဂ်,ခဆတင်း တီးဝိုင်းမဆီလး မိုင်းဖွဲ့လိပ်ပိုဆွဲ တင်းခတ,ဝဆး ထိ 22-30 လိုဆွဲကွက်.ထူဝ်,ပိုဝ်, ဝီး 2008 မီးဖွဲ့ခင်း ရှိုင်းတူင်းဆိုင် လုဂ်.တီးလုမ်း People's Global Action on Migration, Development and Human Rights ခလး ဖွဲ့တင်တူဝ်ရှိုင်းဂါးယာဆွဲမိုင်း၊ ဖွဲ့တင်တူဝ် လုမ်း ရှိုင်းတူမ်ဂါးဂျ.လိုဝ်းဆံ. မးရှိုင်းဂါးတိုင်းသူဆွဲခလး ပဆးတင်းရှိုင်းထိုင် လူင်ပွင်လိုင်း ဆွဲပင်ဂုမ် Global Forum on Migration and Development လံးကွဲဂါး ပိုဆွဲဖော်,တိုင်းသူဆွဲ ရှိုင်းရှိုင်းထိုင်ဝး ရှိုင်းဂါးယာဆွဲ မိုင်းဂေး ပိုဆွဲရှိုင်းဆင်,ဂဝ်, ဂါမ်,လှဲးခွင်းခွင်၊ ဂါမ်, လှဲးခွင်းဂုမ်, ဝးဆင်,ဆံယဝ်။

လွမ်းဆင်,တင်းယိုင်းဂါးဂါးဂါးဝး ရှိုင်းဂါးယာဆွဲမိုင်း လိုင်းရှိုင်းဂါးရှိုင်း ဂါမ်,လံးလုးပွဲ,ဖေး ပိုဆွဲပိုတ်; လိုင်းခပ်တေလူ.တူမ်ဂါး ပိုဆွဲမူ,ပိုဆွဲလုမ်း လိုက်.လိုက်.ကွဲတင်းသေ ခိုဆွဲဂင်းသိုပ်,ဂါမ် လုမ်း ဆိုင်းတင်းလုမ်းဆိုင်း ဆွဲတူင်း,ဝိုင်း ဝိုင်းလိုက်ဂါး ရှိုင်း ဖွဲ့မိုင်းလိုက်ဂါး တေး,ထိုင်ဂုမ်လိုက်ဂါးဂျ.တိုင်း တိုင်း ရှိုင်းပေးထိုင်လမ်း.လုမ်းဖွဲ့. လုလုးတင်းရှိုင်းမိုင်း ဂါမ်၊ ရှိုင်းဂါးယာဆွဲမိုင်း လိုင်းရှိုင်းဂါးရှိုင်း တေမွဂ်, လာတ်;ခဆ သိုင်ရှိုင်းလှဲးခင်း ခလးမီးဂါးရှိုင်းတေး, တေတေး,သူ, ရှိုင်းပိုဆွဲပေးဆင်.ယမ်ဆိုင်သူဆွဲ,လံးလိုင်း ခပ်ဆံယဝ်။

ရှိုင်းဂါးယာဆွဲမိုင်း ခလးတင်းဖွဲ့ဂါးထီမ်ခပ် ရှိုင်းပင်ဂုမ်ဂါး တီးဝိုင်းမဆီ,လု, မိုင်းဖွဲ့လိပ်ပိုဆွဲ မိုင်းလိုဆွဲကွက်.ထူဝ်,ပိုဝ်း ဝီး 2008 ဆံယဝ်။ □



နှီင်းဂၢၤဆိဆိခိး တီးဆိးရှီင်းရှီင်း

နှီင်းဂၢၤဆိဆိခိး လိုဝ်းနှီင်းဂၢၤဆိဆိခိး ဆိး
မိုဝ်းထံး တေမီးတၢင်းခမ်ဂ့ၢ်၊ နှီင်းဂၢၤဆိဆိ
ခိး လိုဝ်းယူ,တၢင်း,မိုဝ်းဆိဆိ. လွင်းယူ,လွင်းဂိဆိခပ်
လွင်း,မဆိးပိုင်းပီဂ်,ဂၢၤ/ မိုဝ်းဂၢၤ. မီးသုဆိ,လံးဆိ/
ဂၢၤ,ဆိယဝ်.။

ယမ်းလိပ် ငဝ်းလံးနှီင်းဂၢၤ လိုဝ်းနှီင်းဂၢၤ
ခိး မိုဝ်းဆိဆိ;စလးမိုဝ်းဆိဆိ; ဂၢၤ,မိုဝ်းဂၢၤ ပီဂ်,ပိုင်း
ဂၢၤဝံၢ်. နှီင်းဂၢၤတီးရှီင်းရှီင်း, ပီဆဲးတူဝ်ယၢင်း, ဂှ်း
လံးဂၢၤ. နှီင်းဂၢၤဆိဆိခိး လိုဝ်းနှီင်းဂၢၤဆိဆိ
တီးဆိဆိ, နှီင်းဂၢၤ, နှီင်းဂၢၤ တုၢ်တုၢ်ယွဆိး ရှီင်း
ပေးလံးမၤသုဆိ,လံး, စလးလွင်းရှီင်း,လူမ်းတုၢ်ထိုင်
ရှိးပိုင်းယမ်းလိပ်ဆိ ငဝ်းလံးတၢ်,တေတၢ်ယွဆိး ရှီင်း
ပေးလံးသုဆိ,လံး, စလးလွင်းရှီင်း,လူမ်းတုၢ်ထိုင် ရှီင်း
သေဂၢၤဆိဆိ ယၢပ်,ယၢ်းမၤတံးတံး. လိုဝ်းရှီင်းလံး
တၢင်းရှီင်းထိုင် လုဂ်.တီးမၤမီးရှီင်းရှီင်း, မၤဂၢၤတေ
ဂၢၤဂ့ၢ်.တံး တုၢ်ယွဆိးသုဆိ,လံး, မၤလဝ်းလၢတံး
စဆဆိ,ဆိ။

မိုဝ်းရှီင်း,ရှီင်း,ဆိ ယူ,ဗၢၢ်,လၢဆိးဆိမ့ပၢင်း,လံး,
မိုဝ်းစ, ပီဆိမိုဝ်းဂၢၤ မီးရှီင်းယူ,ဆိမိုဝ်းစးစးစးစးစးစး
ပီဆိမိုဝ်းဂၢၤမီးလိုဝ်းသီင်မိုဝ်းဆိဆိ; ဆိးလုမ်းဗၢၢ်.။

မိုဝ်းထံး စလး ရှီင်းရှီင်း, ပိုင်းဂၢၤလိုင်ဂိုဝ်

ရှီင်းရှီင်း, တၢင်းမိုဝ်းထံး ပီဂ်,ပိုင်းဂၢၤလိုင်ဂိုဝ်ဗၢၢ်
(လိဂ်းရှီင်းမံ မၤမဆိးလၢဂ်းဂၢၤ ပုဆိးတၢ်,လုဂ်
လၢဂ်း စလး ဆိးလၢဂ်း)

လိုင်ပွင်လိုင်; မိုဝ်းရှီင်း,ရှီင်း, လံးတီမၤလိဂ်းနှီင်း
ပၢ်းပိုင် တၢ်,နှီင်းလိဂ်းရှီင်းမံ မၤမဆိးလၢဂ်းဂၢၤ
ဂၢၤဂီဝ်,လုဂ်; ဗၢၢ်လၢဂ်း; စလးရှီင်းဂၢၤ. ပၢ်းပိုင်တၢ်,

လံးထီမ် လွင်းယူ,သဝ်းနှီင်းဂၢၤဆိဆိခိး (FDHs) ဗၢၢ်
လၢဂ်းဂၢၤဆိဆိ; ဗၢၢ်တေလၢဂ်းရှီင်းဂၢၤဆိဆိခိး
နှီင်းဂၢၤဆိဆိခိး တုၢ်ဆိးလုဂ်,နှီင်းလိဂ်းရှီင်းမံ လၢဂ်း
ဂၢၤ ဂၢၤ,ဆိဆိ ဗၢၢ်လိဂ်းလုဂ်;လံးမိုဝ်း တၢ်,သွင်ပီ
ဆိယဝ်.။

ဆိးမိုဝ်းထံး နှီင်းဂၢၤနှီင်းဂၢၤဆိဆိခိး ယင်း
ဂၢၤ,ပံ,မီးလွင်းယွမ်းရှ့ု စလးဂၢၤ,လံးသုဆိ,တၢ် ပီဆိ
ဂၢၤနှီင်းဂၢၤ လွမ်းဆိဆိ,မၤမီးရှီင်းဂၢၤမီးခိး. ရှိး
ဆိဆိစလး လၢဂ်း,မီးပၢ်းပိုင် နှီင်းလိဂ်းရှီင်းမံ မၤ
မဆိးလၢဂ်းဂၢၤ တၢ်,တုၢ်ထိုင်လုမ်းလၢပဆိနှီင်းဂၢၤ
လိုဝ်းနှီင်းဂၢၤခိးယဝ်.။

လွင်းတုၢ်ထိုင်လုမ်းပံးယူ,လီ

ဆိးမံမီး တုၢ်ထိုင်လုမ်းရှီင်းဂၢၤရှီင်းရှီင်း, မီးဝံ
တၢ် လုမ်းတုၢ်ထိုင်ရှီင်းဂၢၤဆိဆိခိး လုဂ်,တုၢ်ထိုင်
မိုဝ်းဆိ, ဗၢၢ်လၢဂ်းဂၢၤ တေလံးလံး,ပဆိ ဂၢၤယုတ်ယုတ်
နှီင်းဂၢၤ စလးယင်းတုၢ်ထိုင်ပုး လွင်းပဆိတီးတိုင်,
ပၢင်း,ပံးယူလီ. ယုတ်ယုတ်ပံးယူ,လီ တီးရှီင်းယုတ်
ထိုင်လွင်းယုတ်ယုတ်. စလးလံး,ပဆိခိးတုၢ်,တံး
ရှီင်း,မိုဝ်းဂၢၤ,ယူ,လီသေ ဂၢၤ,လၢဂ်းရှီင်းဂၢၤလိုဝ်းဆိ
လံးတီမၤမံ ဆိးဗၢၢ်လိဂ်းရှီင်းမံ မၤမဆိးလၢဂ်းဂၢၤ
ဆိယဝ်.။

ဆိးမိုဝ်းထံးဆိ နှီင်းဂၢၤနှီင်းဂၢၤဆိဆိခိးတၢင်း
ဆိ ဂၢၤ,မီးပီဂ်ဂၢၤ စလးဂၢၤ,မီးသုဆိ,လံး လွင်း
တုၢ်ထိုင်လုမ်းယုတ်ယုတ်. ဗၢၢ်လၢဂ်းဂၢၤ ဂၢၤ,
လုဂ်,ကပ်ပုဆိးဗၢၢ်လုဂ်,လံး,ပဆိ ဂၢၤယုတ်ယုတ်
နှီင်းဂၢၤသၢ် ဂၢၤပုဆိ နှီင်းဂၢၤလံးရှီင်း,ဂၢၤယုတ်
ယုတ်ရှီင်း.

ကျေးဇူးတင်စာအုပ်များ၊ သူတို့ MAW

ရှင်ဘုရားယုဆွမ်းတော်၊ ရှင်ဘုရားဆွမ်းတော်၊ တေလံး မီးသုခ်၊ လံးကျေးလင်း၊ တေကမ်၊ ဧကေ၊ သေ ကျေးလင်း၊ စာအုပ် တီမ်၊ ကမ်မင်းမံဝံ၊ ဆွမ်းမံမီး၊ ဗုဒ္ဓကျေးလင်း၊ လှိုင်းရှင်ဘုရား ဗိုင်းမံမီး၊ လှိုင်းလံ၊ ပမ်ကျေးလင်း၊ ဧကေ၊ သေမင်းမံဝံ တေလှူတမ်း၊ ငိုဆွမ်း ကမ်၊ ပုဆွမ်း 350,000 တေ၊ လှူ၊ ဧလး၊ တမ်း၊ ဗွန်းထိုင်း 3 ပီ ဂွမ်းဆွမ်းဧလး၊ ဗုဒ္ဓကျေးလင်း၊ ကမ် လှိုင်းလံ၊ ပမ်ကျေးလင်း၊ ရှင်ဘုရားယုဆွမ်းတော်၊ ရှင်ဘုရားဆွမ်းတော်၊ တေကမ်၊ လံးကျေးလင်း၊ စာအုပ် တီမ်၊ သူတို့၊ လှိုင်းဆွမ်း၊ မိုင်းတိုက်၊ ဗုဒ္ဓကျေးလင်း၊ မင်းမံဝံ၊ လိုင်းမင်းမံဝံ၊ ရှင်ဘုရားဆွမ်းတော်။

ဆွမ်းတော်၊ ရှင်ဘုရားယုဆွမ်းတော်၊ ရှင်ဘုရားဆွမ်းတော်၊ ကမ်၊ မီးသုခ်၊ လံးလှိုင်းဆွမ်း၊ မံမီး၊ ရှင်ဘုရား ဂွမ်း ဆွမ်းဧလး၊ ဗုဒ္ဓကျေးလင်း၊ ကမ် လှိုင်းပုဆွမ်းပံဆွမ်း၊ လံးလှိုင်းလင်း၊ မိုင်းဆွမ်း၊ လံ၊ ကျေးလင်း၊ ဧကေ၊ သေကျေး လင်း၊ စာအုပ် တီမ်၊ သူတို့၊ လှိုင်းဆွမ်း၊ မံမီး၊ မင်းမံဝံ၊ တံး တံးဝံ၊ ဆွမ်း။

လှိုင်းလံးကျေးလင်း

- ရှင်ဘုရားရှင်ဘုရားဆွမ်းတော်၊ မီးသုခ်၊ လံးလှိုင်း ကမ်၊ ပုဆွမ်း။
- ဆွမ်းတော်၊ မီးသုခ်၊ လံးလှိုင်းကျေးလင်း၊ ဆွမ်း မီး သုခ်၊ လံးလှိုင်းကျေး လှိုင်းဆွမ်း၊ မံမီး (ဆွမ်းပီ 12 ဝမ်း) ဧလး၊ လှိုင်းလံးကျေးလင်း၊ ဆွမ်းဝမ်း လှိုင်းကျေးလင်း။
- ရှင်ဘုရားရှင်ဘုရားဆွမ်းတော်၊ မီးသုခ်၊ ယုဆွမ်းလှိုင်း ကမ်၊ လံး 10 ပုဆွမ်း၊ မိုင်းဗုဒ္ဓကျေးလင်း၊ လှိုင်း။
- ပုဆွမ်း၊ မင်းမံဝံ၊ ကမ်၊ ဆွမ်းတော်၊ ရှင်ဘုရား ယုဆွမ်းတော်၊ ရှင်ဘုရားဆွမ်းတော်၊ မီးသုခ်၊ လံးကျေး လင်း၊ စာအုပ် တီမ်၊ သူတို့၊ လှိုင်းဆွမ်း၊ မံမီး၊ မင်းမံဝံ၊ တံး တံးဝံ၊ ဆွမ်း။

Photo By: MMN



ရှင်ဘုရားယုဆွမ်းတော်၊ ရှင်ဘုရားဆွမ်းတော်၊ တံးမိုင်းရှင်၊ ရှင်၊ မိုင်းဗုဒ္ဓကျေးလင်း၊ စာအုပ် တီမ်၊ သူတို့

ဈေးတွပ်,

- ဈေးထိ (1) ထုတ်၊
- ဈေးထိ (2) ထုတ်၊
- ဈေးထိ (3) ဗီတီး၊ (တၢမ်၊ခွတ်းကမ်၊ပူဆံ. 3 ပီ)
- ဈေးထိ (4) ဗီတီး၊ (ဂွပ်းရှိုင်းဂၢမ်ယၢမ်မိုင်း
 ရှိုတ်းဂၢမ်ဆွဲးရှိုဆိမ်း ကမ်၊မီးသုဆံ၊လံး လွမ်းဆင်၊
 မံမီးရှိုင်းဂၢမ်မိုင်းထံး စလးကမ်၊မီးဝမ်းလိုဝ်း
 ဂၢမ်၊ ကမ်၊မၢမ်းမဆိး၊ ဖၢဝ်းယၢမ်းရှိုတ်းဂၢမ်ဝုး
 ဆိုင်းဝမ်းတေလံးရှိုတ်းလံာ်လူဝ်းမွင်း)
- ဈေးထိ (5) ထုတ်၊

ဗိုဆိကၢင်းဂီဝ်

“Foreign Domestic Helpers in Hong Kong:”

http://en.wikipedia.org/wiki/foreign_domestic_helpers_in_Hong_Kong

“Practical guide for the employment of foreign domestic helpers- What foreign domestic helpers and their employers should know”

[http:// www.labour.gov.hk/eng/public/wcp/FDH guide.pdf](http://www.labour.gov.hk/eng/public/wcp/FDH_guide.pdf)

Importation of Labour. Foreign Domestic Helpers (FDHs):

[http:// www.labour.gov.hk/eng/plan/iw/FDH.htm](http://www.labour.gov.hk/eng/plan/iw/FDH.htm)



Photo By: MMN

ဂူဆိးရှိုတ်းဂၢမ်ဆွဲးရှိုဆိမ်း တီးမိုင်းခွင်၊ခွင်၊ မိုင်းဖွင်းပံတၢင်းစဆဂၢင်လုံ

ပံးယူၤ,လီၤ တၢ်စးတၢ်ဆၢၤဆၢၤတၢ်စး

ဝင်းလံးလွင်းပံးယူၤ,လီၤ ပံးတူၢ် စးတၢ်စးတၢ်စးတၢ်စး
ရှမ်းယမ်းလီၤဆံ. ကူၤဆၢၤကူၤဆၢၤသေ ကမ်,မဆးဂိုၤမးသင်
ယိုၣ်းပီၤဆၢၤတၢ်ဆၢၤဆၢၤတၢ်စး လိုဝ်းတၢ်စးတၢ်ဆၢၤဆၢၤတၢ်စး
ပိုၣ်ဆး သမ့ၢ်,လိုဝ်ယဝ်. ဆဲးဆိုင်ဝဲဆဲးဆဲး ဂွၢ်လှိုင်တၢ်စး
လံးတၢ်စးတၢ်ဆၢၤ ဃးယမ်းဆဲးဆဲး (12 လှိုင်မင်း ထိုင်
20 လှိုင်မင်း). မိုဝ်းလှိုင်တၢ်စးတၢ်ဆၢၤဆၢၤတၢ်စး လှိုင်,တၢ်စး
ဂေး ဂွၢ်.လှိုင်.လံးတၢ်စး 24 လှိုင်မင်း. ဃးယမ်းလိုဝ်း
ဂေး,ကေး,ဆၢၤ, ကမ်,လံးလိုဝ်းမ့ၢ်တၢ်စးတၢ်စး မီးတၢ်စး
မးမိုဝ်းလံး. လှိုင်တၢ်စးဆဲး. တၢ်စး.တိုဝ်.ပံးယူၤ,လီၤတၢ်စး
ဂၢၤသိုဝ်းယဝ်. သင်တၢ်စးတၢ်စးတၢ်စးတၢ်စး လှိုင်ပံး
ယူၤ,လီၤ ပံးလှိုင်ဆဲးတၢ်စးတၢ်စးတၢ်စးတၢ်စးတၢ်စး
လှိုင်တၢ်စးတၢ်စးတၢ်စးတၢ်စးတၢ်စး. လိုဝ်းတၢ်စး. လံးလံး
ဂေး.တေးမီးပဆဲးတၢ်စးတၢ်စးတၢ်စးတၢ်စး. မာ်
လိုဝ်း လိုဝ်းတၢ်စးတၢ်စးတၢ်စးတၢ်စး,မဆး, ဆဲးဆဲးကမ်,လှိုင်
စးမီးပဆဲးတၢ်စးတၢ်စးတၢ်စးတၢ်စး. ဆၢၤ,သေဆဲးစးတၢ်စး
ဂေး.လံးပုၤပုၤဆဲးတၢ်စးတၢ်စးတၢ်စး,မလိုဝ်းဆဲး.ယဝ်.

ခေးမုဆဲးဆံ. ကပ်မးတၢ်စးတၢ်စးတၢ်စး,စးလှိုင်
သဗၤ,ဝဲဆဲးတၢ်စးတၢ်စး ပီးဆွၢ်.တၢ်စးတၢ်ဆၢၤဆၢၤတၢ်စး
လိုဝ်းတၢ်စးတၢ်ဆၢၤဆၢၤတၢ်စး တီးမိုဝ်းဂွၢ်,ဂွၢ်, ဗူးတၢ်စး Eni
Lestari Andayan, Spokesperson of Asian
Migrants Coordinating Board (ACMB)

ပဆဲးတၢ်စးပံးယူၤ,လီၤ တၢ်စးတၢ်ဆၢၤဆၢၤတၢ်စး

ဃးယမ်းတၢ်စးတၢ်ဆၢၤဆၢၤတၢ်စး. ဂၢၤယပ်,ပုၤဆဲး.
ကမ်,မီးဝဲဆဲးလိုဝ်းဂၢၤဆဲး. ကမ်,လံးဂိဆဲးတၢ်စးဂိဆဲး ကမ်
မီးပဆဲးတၢ်စးတၢ်စးတၢ်စး. လံးယူၤ,တၢ်စးတၢ်စး.လီၤ. လံး
ယူၤ,ဆဲးတၢ်စးတၢ်စးတၢ်စးတၢ်စးတၢ်စး. ကမ်,လံးတၢ်စးတၢ်စး
တၢ်စးတၢ်စးတၢ်စးတၢ်စးတၢ်စး. မီးလှိုင်တၢ်စးတၢ်စးတၢ်စး
မးဆဲးယဝ်.

လိုဝ်သေဆဲးကမ်,ဂေး တၢ်စးတၢ်ဆၢၤဆၢၤတၢ်စး လိုဝ်း
တၢ်စးတၢ်ဆၢၤဆၢၤတၢ်စးယူၤ,တၢ်စးတၢ်စး,လံးလှိုင်,လံး
ခပ်ကမ်,တၢ်စးတၢ်ဆၢၤဆၢၤတၢ်စးတၢ်စးပံးယူၤ,လီၤသေ
ဂၢၤတၢ်စးတၢ်ဆၢၤဆၢၤတၢ်စး လိုဝ်းတၢ်စးတၢ်ဆၢၤဆၢၤ
တၢ်စးတၢ်ဆၢၤဆၢၤတၢ်စးတၢ်စးတၢ်စး, မီးဃးယမ်း
တၢ်စး,တေးတၢ်စး,တေးမုဆဲး,စးကမ်,လံးတၢ်စး,တေး
တၢ်စး,တေးမုဆဲး,တေးမုဆဲး,လံးလှိုင်
ယူၤတၢ်စးယူၤ.

ရှိုင်တၢ်စးရှိုင်စံး

ရှိုင်တၢ်စးရှိုင်စံး မာ်ပွၢ်ပီၤဆၢၤ,လှိုင်လှိုင်
တၢ်စးတၢ်ဆၢၤဆၢၤတၢ်စး ကမ်,ဆဲး လံးလှိုင်.ဆဲးယူၤ
တၢ်စးတၢ်ဆၢၤဆၢၤတၢ်စးတၢ်စးတၢ်စး. နူးဆဲး စး
ဆဲး လှိုင်.တီးလှိုင်လှိုင်.သၢၤဆဲးစးလံးမီးသေ
ပဆဲးတၢ်စးတၢ်စးတၢ်စးတၢ်စး. လိုဝ်း
ဆဲး လှိုင်.တီးလှိုင်လှိုင်.သၢၤဆဲးစးလံးမီးသေ
ပဆဲးတၢ်စးတၢ်စးတၢ်စးတၢ်စး. လိုဝ်း
ကမ်,ပဆဲးတၢ်စးတၢ်စးတၢ်စး. တၢ်စးတၢ်စး.စး.

ရှိုင်လင် စးလှိုင်, ရှိုင်မု,

ပဆဲးတၢ်စးတၢ်ဆၢၤဆၢၤတၢ်စး. စးလှိုင်,ဆံ. ဂံးပီၤဆဲး
တၢ်စးတၢ်ဆၢၤဆၢၤတၢ်စး,တၢ်စး,သေ. ဂွၢ်လှိုင်
တၢ်စးတၢ်ဆၢၤဆၢၤတၢ်စးတၢ်စးတၢ်စး
တၢ်စးတၢ်ဆၢၤဆၢၤတၢ်စးတၢ်စးတၢ်စးတၢ်စး
တၢ်စးတၢ်ဆၢၤဆၢၤတၢ်စးတၢ်စး. ဂၢၤ.တေး
တၢ်စး,တေးမု,တၢ်စးတၢ်စး.

ခေး စးလှိုင်

လှိုင်လှိုင်.သၢၤဆဲးစးလံးမီး လၢင်./ တၢ်စး
တၢ်စးတၢ်ဆၢၤဆၢၤတၢ်စး. လၢင်.တၢ်စးတၢ်စး
တၢ်စးတၢ်ဆၢၤဆၢၤတၢ်စး. လၢင်.တၢ်စးတၢ်စး
တၢ်စးတၢ်ဆၢၤဆၢၤတၢ်စး. လၢင်.တၢ်စးတၢ်စး
တၢ်စးတၢ်ဆၢၤဆၢၤတၢ်စး. လၢင်.တၢ်စးတၢ်စး

ရှင်းစပ်

နှိုင်းဂာန်ယာန်မိုင်း လိုင်းနှိုင်းဂာန်ဆွဲရှိုင်း လောင်းထူးထူးပမ်းရှာ ဈေးဂျာတင်းပီဆ် ဂ်ဝ်,လူလုံး ရှင်းစပ်လိမ်း၊ လမ်းသုံးလိမ်း၊ မာင်လိုင်းဂိန်စပ်ကမ်၊ မာန်မိန်းလွမ်းစားယမ်း၊ မာင်လိုင်းလုဂ်.တီးတင်း ပူဆွဲဆမ် သုဂ်သုဂ်လုံသေပီဆ်မား၊ ပမ်းရှာဆွဲဆွဲတူဝ် လူတီးယွမ်းလိုင်းဆွဲ ပီဆ်မားဂွမ်းလူလုံးဗူးလောင်းဂာန် ကမ်,ပမ်းဂိန်တင်းဂိန် စလး၊ စပ်းဗေးကားရှာဂုဂ်ကမ် မီးဗွဲဆင်းလီ။

စိမ်း

နှိုင်းဂာန်ယာန်မိုင်း လိုင်းနှိုင်းဂာန်ရှိုင်း ယင်း လောင်းပီဆ်ဗေးလုံးငါး၊ မိုန်ဆမ်, ဂျာဆမ်.မံးလူဂ်း စလး၊ မိုင်းထူးစွမ်း တာတီးသွဲ,လိုင်းဆံ။

တိမ်

နှိုင်းဂာန်ယာန်မိုင်း လိုင်းနှိုင်းဂာန်ရှိုင်း လံး နှိုင်းဂာန်တင်းဝမ်းစလး၊ နှိုင်းရှိုင်းတိမ်ရှိုင်းတိမ်ပွင်း၊ ဂူဆ်.ဂူဆ်.မူလုံးမူလုံး၊ ထီင်းလွင်းဆိုင် ဆမ်.ယုလောင်. ရှင်းဆမ်.ဆမ် နှိုင်းရှိုင်းတိမ်တိမ်,လံး။

ရှင်လုံ

ပမ်းရှာလွင်းပံးလုံသမ်. နှိုင်းဂာန်ယာန်မိုင်းလိုင်း နှိုင်းဂာန်ဆွဲရှိုင်း လောင်းပီဆ်ဈေးဂျာ,တင်းပီဆ် မိုန် ဆမ်, ဝူဆမ်.ဆမ်၊ ဂွမ်းပိုင်းထုဂ်,ဂျာပိုဆ်ပွဲ,ရှိုင်းယု,ရှင်းရှိုင်း ကမ်,ဆမ် ဂျာပူဆမ်.ပီဆ် စလးဆံးလောင်း ကမ်,တူလုံး လွမ်းလုဂ်းလောင်း ကမ်,ဆမ် ယုတီးယုကမ်,ထုဂ်,မိန်း လံးမမ်းလိုင်းဆံ.ယဝ်။

ဂွမ်းပိုင်းဆမ် လိုင်းရှိုင်းစားတေလံးကွမ်ကမ်မား တေ,သူး ရှိုင်းဂာန် လိုင်းနှိုင်းဂာန်ရှိုင်း မီးသုဆမ်, လံးပံးယု,လီတုး!

ဂင်လုံနှိုင်းဂာန်ယာန်မိုင်း၊ နှိုင်းဂာန်ဆွဲရှိုင်း နှိုင်း မီးသဗျာဝလွင်းယု,သပ်း၊ ဂာန်ငါးဆံး၊ စိမ်လိပ်းလီခိုဆံး။ တင်းဂိန်ယိမ် ကမ်ပီဆ်ဗွဲဆင်းလီတေ,ပံးယု,လီ စလး မီးရှိုင်း၊ နှိုင်းစားယမ်းလိုင်းဂာန်၊ မိုင်းကမ်,ယု,လီဂေး ရှိုင်းမီးလွင်းတူလုံးထိုင် လုမ်းလုးပံးယု,လီပမ်းလုဂ်း လောင်းလိုင်းဆံ့ယဝ်။ □

Photo By: Harn, (MAP Multimedia)



ဆံ့၊ ဘုရား၊ သင်လှိုင်း၊ ဝါး၊ ခပ်ကပ်၊ လုံးဝှပ်၊ သုဆံ့၊ လုံးသုဆံ့၊
ပီဆံ့ မိုဆံ့ဆင်၊ တီး၊ ချားလုံးဝှပ်၊ ဆံ့ဂေး၊ ခပ်တေမီးလွင်း
တင်းယာပ်၊ ဗိုတ်၊ သေလွင်းလွင်း၊ မိုဆံ့ဆင်၊ ခပ်တေ
ကွတ်၊ ဂျ၊ ဂျ၊ ပီ၊ ဂျ၊ ဆွင့်ဂေး၊ ကပ်၊ လုံး၊ တေဂျ၊ ဂါဆံ့သုဆံ့၊
တူပ်ဂေး၊ ကပ်၊ ဂိုတ်၊ လုံး၊ မိုဆံ့ဆင်၊ တီး၊ ချားလုံးဝှပ်ဆံ့၊

တူပ်ထူပ်း ယိုင်းလျား
ရှိုတ်းဂါဆံ့ရှိုတ်းဆံ့ ခလးလွံးတူပ်းလွမ်ဂူဆံ့ထပ်း
မားစာပ်းတောင်း (5) ပီယဝ်။

ကပ်၊ ချားစွဲ၊ လတ်း၊ ခတု ကပ်၊ ချားဂျ၊ ရှိုတ်းဂါဆံ့
ရှိုတ်းပိုဆံ့ဆံ့ မဆံ့ဂေး၊ မီးပဆံ့ဂျ၊ ဆမ်၊ ခတု၊ လင်းဆံ့
ဂေး ကပ်၊ ရှိုတ်းလီတေ၊ ချား၊ ဂွင်၊ ချားဂျ၊ တင်းလင်မဆံ့
သေ ရှိုတ်းကပ်၊ လီတေ၊ ချား၊ မိုဆံ့ဆင်၊ ချားဂွတ်၊ ချားဂိုပ်၊
လှိုင်းဆံ့၊ ချားဂေး၊ ကပ်၊ ရှိုတ်း တေလုံးရှိုတ်းလှိုင်းရှိုပ်၊ ကပ်၊
လင်းတိုင်းပင်၊ ဗိုတ်၊ ချားလင်၊ မွတ်၊ လတ်း၊ ခ်းဆံ့ဆင်၊ ဆံ့
လှိုင်းသေဆံ့ သမ်ကပ်၊ မီးဝဆံ့လှိုင်းဂေးဆံ့ မိုပ်းထူပ်း
လျားပဆံ့ဂျ၊ ချားတိုင်းပင်၊ လွမ်းတိုင်၊ ဂေး၊ ချားဂျ၊ ဂျ၊ ပီ၊ ဂျ၊
ဆွင့်ဂေး၊ ကပ်၊ လုံးဂျ၊ ဂျ၊ ကပ်၊ ပဆံ့ဝှပ်၊ ဗိုတ်ဆံ့ (ထူပ်း
ဂျ၊ သပ်၊) လှိုင်းဆံ့ သမ်လုံးယူဆံ့ရှိုတ်းလီဝါဆံ့လွမ်းစပ်

လှိုင်းဆံ့ဂေး၊ မဆံ့ယူယာပ်၊ လှို ကပ်၊ ချားယူ၊ ခလး၊ လင်၊
လုံးကွတ်၊ မား၊ ချားဂေး၊ ဆင်၊ ဂင်လှိုတ်း၊ ချား ချားတုတ်းယွမ်း
ခတု ချားရှိုတ်းမီးဝဆံ့လှိုင်း၊ ချားမီးစာပ်းယာမ်း ကွတ်၊ ဂျ၊ ဂျ၊ ပီ၊
ဂျ၊ ဆွင့်၊ ချားမီးဝဆံ့လှိုင်း၊ ဆိုင်းဝှပ်းဆိုင်းဝဆံ့၊ ချားဂေး။

တူပ်ထူပ်း ပေးဝါဆံ့၊ ဂေးဆိုင်း
ရှိုတ်းဂါဆံ့ရှိုတ်းမားစာပ်းတောင်း (6) ပီယဝ်။

ယွဆံ့ပိုပ်းသင်ခလး၊ ချားမီးဝဆံ့လှိုင်းဆံ့ ဂူဆံ့
ရှိုတ်းဂါဆံ့ဆံ့ရှိုတ်းဆံ့ မဆံ့ရှိုတ်းဂါဆံ့ရှိုပ်းဆေးဂူဆံ့
ဆေး၊ ကပ်၊ မီးဝဆံ့လှို ကပ်၊ လုံးလှိုင်းရှိုပ်းလှိုင်းလှိုင်းလှိုင်း
ကပ်၊ လုံးထူပ်းဗိုတ်၊ ကပ်၊ လုံးလတ်းတေ၊ ဗိုတ်လှိုင်းဆံ့
ခလး ရှိုတ်းရှိုတ်းမီးလွင်းတုမ်တိုပ် ပံးတူပ်းခလးပံးလှို ချား
ဂေး၊ ကပ်၊ မီးဝဆံ့လှိုင်းဆံ့ မီးလွင်းတုမ်တိုပ်ခတုဂေး၊
မိုပ်းသုတ်း။

ခေးရှိုတ်းရှိုတ်း ပီးဆွင့်လှိုင်းရှိုတ်းဂါဆံ့ရှိုတ်းဂေး
ခတု ချားရှိုတ်းမီးဝဆံ့လှိုင်းဂါဆံ့ ဆိုင်းဝှပ်းဆိုင်းဝဆံ့
လူတ်းကပ်၊ ဂှာတ်းဂေးလင်း။ □

Photo By: MAP Multimedia



လံးကွမ်စမ်း

မေ့သွမ်စား၊ တီးပွင်၊လွင်း၊ဂမ်၊လမ်ကမ်ဝုး
ဆမ်၊ မီးလိုင်၊ရှိုပ်ဖွင်း၊စား?

မေ့သွမ်

လွင်း၊ဂမ်၊လမ်ဆမ်၊ မှိုမ်ဆင်၊ကမ်လံးလတ်း
မားမှိုပ်းဂံးဆမ်ယဝ်၊ ပွင်၊ဝုး၊ ရှိုတ်းလွင်း၊တု၊တွပ်၊မှိုမ်း
လုံဂု၊မတူဝ်ဂပ်၊ဆမ်၊ လူလုးလွ်၊ကီင်၊ဂု၊သွတ်၊သွ်၊ဆ်း
ကင်၊ဂု၊တင်၊ဂေ့၊ ကမ်၊ဆမ် သွတ်၊သွ်၊ရှုး၊ဖေးလူင်
သွတ်၊သွ်၊ဆ်းသုပးတင်၊ဂေ့၊ ကမ်၊ဆမ် ကပ်မှိုင်း၊စွင်ပွမ်
သေမိပ်းမိပ်း သွတ်၊သွ်၊ဆ်းကင်၊ဂု၊ ရှုး၊ဖေးလူင် ကမ်၊
ဆမ် ဆ်းသုပးတင်၊ဂေ့၊ဆမ်၊ ပွင်၊ဝုး ပီမ်လွင်း၊ဂမ်၊
လမ်တင်၊သီင်းယဝ်။

ဆင်းသီင်စမ်း

မေ့သွမ်စား၊ မင်ဂေ့၊ပေး၊စပ်ဂု၊ဂမ်၊လမ်ပိုမ်း
ဆံ စပ်တေကပ်မှိုင်းလက်၊ဆက်၊သေမိပ်းမိပ်း လွက်၊ရှို
ဂေ့၊ကမ်လုး၊ဂမ်၊လမ်ဆမ်၊ရှပ် လေး၊ကမ်၊လင်၊ပံး
လွတ်းလံး ပေး၊ပီမ်ဆမ် တမ်၊တင်၊ဖိတ်းမမ်း လွင်၊
ဆမ်မားထီင်း၊စား၊ရှု။

မေ့သွမ်

စေး၊ထမ်ဆံ၊လီစတေ၊ယဝ်၊ ပေး၊ဆမ် တေသပ်း
လီင်းဆေ၊ သင်ဝုး၊ဖွင်းလုံဂု၊ဂမ်၊လမ်ပိုမ်း လူလုးမီး
လက်၊ဆက်၊ရှိုင်းဂင်၊ မက်၊ပွမ်း ကမ်၊ဆမ် ရှုမ်းလံ
လံ၊ဂေ့၊ ရှုမ်းဂမ်၊လမ်လမ်ဆင်းယဝ်၊ ဂေ့၊လီပ်ဂမ်
ကမ်၊ဆမ် ဂမ်၊လမ်ရှုမ်းလံးဂေ့၊လီပ်ဂမ်ဆံ တိုမ်း
တေလုးတမ်၊တင်၊ဖိတ်း၊ တမ်၊စွက်၊ တင်၊စတေ၊ 15
ပီးထိုင် 20 ပီး စလး မှိုင်းတင်၊စတေ၊သမ်မှိုမ်းထိုင်
သီ၊မှိုမ်းပတ်၊ ကမ်၊ဆမ် လုးတမ်၊တင်၊သွင်မိပ်းစလး
တမ်၊တုက်၊စွက်၊တေ့၊လုင်၊သုတ်းပမ်ဆံယဝ်၊ တမ်၊
စတေ၊ တိုမ်းဆမ်သေကမ်လတ်းမားစေးထီဆိုင်၊ကမ်၊
ရှင်၊ယဝ်။

လံးကွမ်မှိုင်း

မေ့သွမ်စား၊ သင်ဝုး၊တင်၊ဖိတ်း မှိုမ်ဆင်၊ကမ်
ရှပ်းစားထမ်မားမှိုပ်းဂံးဆမ်၊ သင်ဝုး၊ရှိုတ်းတေ့၊လွမ်း
မေးဆင်းရှပ်းလိုင် လွင်၊ရှပ်းတေမီးတင်၊ဖိတ်းစား။

မေ့သွမ်

ဝုးလိုင်၊ရှိုပ်ဂေ့၊ သင်ဝုး၊ရှု၊ရှုမ်းဂု၊မလွမ်းမေး
ဆင်း စလးမေးဆင်းသမ်၊ကမ်၊မီးလုံဂု၊မဆံရှု။?

လံးကွမ်မှိုင်း

ဂေ့၊ စားစွဲထမ်လိုင်၊ဆမ်ယဝ်။

မေ့သွမ်

ထွမ်၊လီလီဆေ လိုင်းစတေ၊ဆေးရှိုမ်း စလးလိုင်း
ကမ်ပိုမ်၊ တေ့တေ့စတေ၊ဆေးရှိုမ်းဆမ်၊ မေ့သွမ်တေ
လတ်းစဆေ၊ သင်ဝုးစတေ၊ဆေးရှိုမ်းလွမ်းဂမ်ယဝ်၊ မှိုပ်း
ဖွင် ကမ်၊ဆမ် မေး မီးလုံစွဲ၊ရှုမ်းဂု၊မ ရှုလုးဂု၊ ဂေ့၊
လုံဂေ့၊ဆိုင်၊သမ်၊ ကမ်၊မီးလုံတေ့၊တေ့ရှုမ်းဂု၊မလွမ်းဆံ
သင်လံးတိုက်းလွ်၊ကမ်၊ဆတ်းသေ ရှုမ်းဂု၊မလွမ်းဆံ
ပီမ်ဖွင်မေးဂမ်ဂေ့၊ယဝ်၊ ပေး၊ရှိုတ်းလိုင်၊ဆမ်ဆံလိုင်
တိုမ်းမီးတင်၊ဖိတ်းယဝ်။

ဆင်းလတ်လီင်း

မေ့သွမ်စား၊ သင်ဝုး၊ယူ၊လွမ်းဂမ် ပီမ်ဖွင်မေး
ဂမ်ယဝ်၊ သင်ဝုး၊ ရှိုတ်းမှိုမ်ဆင်၊ကမ်လတ်းမားဆမ်၊
ရှုလုးဂု၊ စပ်သမ်၊စွဲသိုပ်၊ယူ၊လွမ်းဂမ်ဂေ့၊ယူ၊ဆံလိုင်
တေ့ရှိုတ်းလိုင်၊ရှိုပ်းစား?

မော့သ့ဆၢၤ

ဂၢၢ်ဂၢၢ်! ပေးပီၤဆၢၤဖူၤမေးဂၢၢ်ဆၢၤလး၊ ပေးဂၢၢ်လှဲ
ဂၢၢ်ဆၢၤခိုၤ၊ နှိတ်းပူၤဆၢၤပီၤဆၢၤလှဲဂၢၢ်၊မ လှဲလှဲ၊ ထီၤဂၢၢ်
ဆၢၤဆၢၤကမ်၊ဖူၤမ၊ တၢၢ်၊တေမိးဂၢၢ်၊မလှဲမိး ဂၢၢ်လှဲဂၢၢ်၊ သမ်
ခွဲးသိုပ်၊ယူၤလှဲမိးဂၢၢ်၊ယူၤဆၢၤ လှဲမိးတြးတေပမ်တၢၢ်၊
ကေ၊သေ ကမ်မံၤမိးလဲးမိးမိးဆၢၤပံၤ၊ ကမ်၊ဆၢၤ လှဲမိး
တြးတေနှိတ်းဖိုၤဆၢၤလိၤဂၢၢ်၊လိၤသင်၊ဝါး၊ တေကမ်၊လဲး
နှိတ်းတၢၢ်းဖိတ်းထီၤဆၢၤဂၢၢ်၊ လၢၤဂၢၢ်ပီၤဆၢၤလဲး၊ သင်ဝါး
လှဲမိးတြး တီၢ်ပတ်းတတ်းနှိတ်းပမ်တၢၢ်၊တၢၢ်ခွဲးသေတၢၢ်၊
ဖူၤမေးဂၢၢ်ဆၢၤကမ်၊ ကမ်၊ဆၢၤ ဖူၤလှဲလှဲ၊ဆၢၤ ကမ်၊ခွဲး
သိုပ်၊ယူၤဂၢၢ်၊လှဲမိးဂၢၢ်၊ ခွဲးပီၤတၢၢ်းဂၢၢ်ဆၢၤလိၤ၊ ဖူၤမေးဂၢၢ်
ဆၢၤ တိုၤလၢၤတၢၢ်းလဲးတီၢ်လှဲမိးတြး၊ နှိတ်းတၢၢ်းလှဲမိး
တြး သင်၊လၢၤဆၢၤတီၢ်၊ နှိတ်းနှိတ်းလှဲမိးခွဲးတၢၢ်၊ လှဲမိး
ဆၢၤ၊ဂၢၢ်ခေၤမံၤမိးလှဲမိးပီၤတၢၢ်းဂၢၢ်ဆၢၤဆၢၤ။

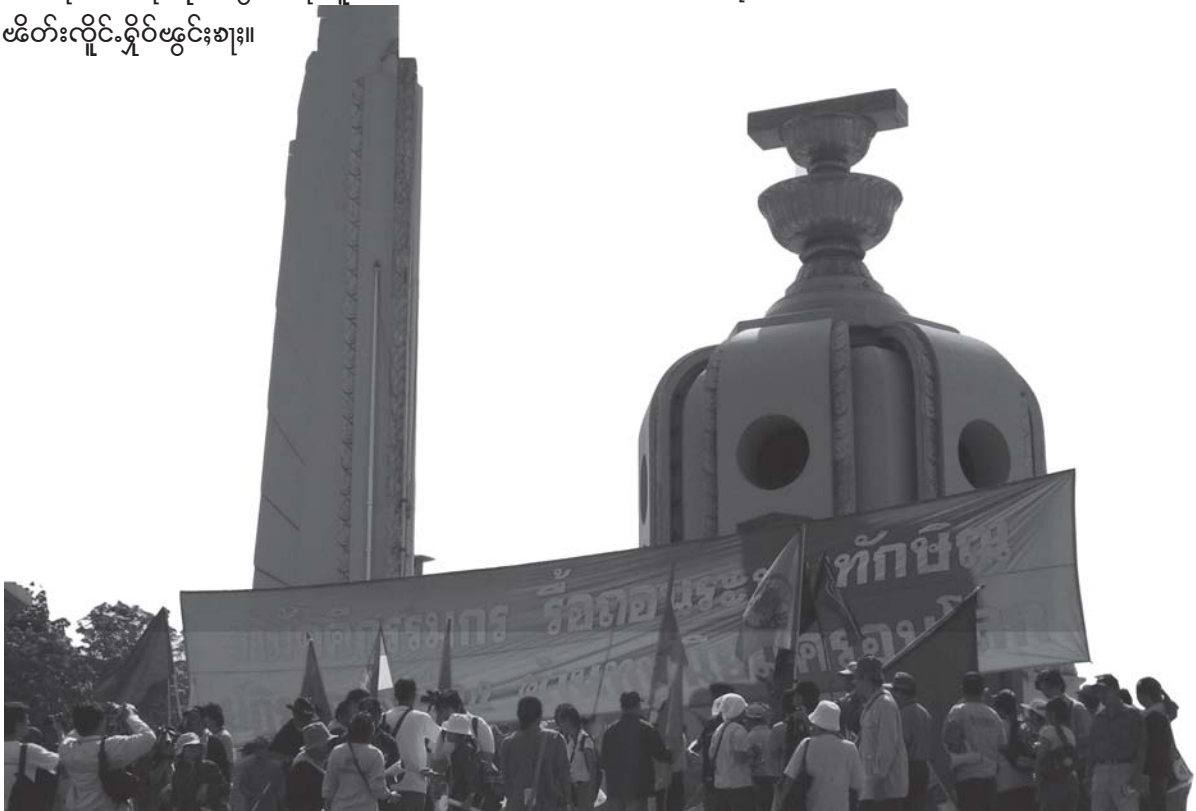
လၢၤသံၤခိုၤ

ဂၢၢ်ဂၢၢ်၊ တၢၢ်းဖိတ်းပုၤဆၢၤတၢၢ်၊ဖူၤလှဲ၊စတၢၢ်၊ ပွၤ
လှဲယဝ်၊ ဂၢၢ်လှဲဂၢၢ်၊ ခွဲးခွဲးထၢၤထီၤဝါး၊ ပေးပူၤဆၢၤ
ပီၤဆၢၤဂၢၢ်၊မ တေ၊လှဲလှဲ၊ခွဲး၊လှဲ၊ တေမိးတၢၢ်၊တၢၢ်
ဖိတ်းလိၤ၊ဂၢၢ်လှဲလှဲ၊ခွဲး၊

မော့သ့ဆၢၤ

ပုၤဆၢၤတၢၢ်၊လှဲလှဲ၊စတၢၢ်၊ လှဲမိးဆၢၤမံၤမိးခေၤ
ထီ (277) မိးမဆၢၤဝံၤဝါး၊ ဖူၤလှဲပူၤဆၢၤပီၤဆၢၤလှဲ
ဂၢၢ်၊မလှဲလှဲလှဲ၊ ကမ်၊ကမ်၊ယူၤပံၤပူၤဆၢၤ 15 ပီၤ စလး
ကမ်၊လှဲ၊ဖူၤမေးဂၢၢ်ဆၢၤလိၤ ဂၢၢ်၊ဝါး၊ လှဲလှဲ၊စတၢၢ်၊
ယူၤမိးလှဲလှဲ၊မိးဂၢၢ်၊မလှဲလှဲ၊ဆၢၤတၢၢ်၊ တိုၤဆၢၤမိးတၢၢ်၊
တၢၢ်းဖိတ်း တေလှဲလှဲ၊စတၢၢ်၊ 4 ပီၤထီၤ
20 ပီၤ စလးမိးခွဲး စတၢၢ်၊ပီၤတၢၢ်၊ဂၢၢ် ထီၤသီမိး
ပတ်း၊ဆၢၤ။

ဂၢၢ်ဂၢၢ်၊ ပီၤဆၢၤကမ်၊စပ်းဂၢၢ်၊ပတ်းသ့ဆၢၤတၢၢ်
သီၤခေၤ၊ ဖူၤလှဲဂၢၢ်၊နှိတ်းပူၤဆၢၤပီၤဆၢၤတၢၢ်၊မလှဲလှဲ
ဂၢၢ်၊ လှဲလှဲ၊ကပ်းခိုၤကမ်၊ဂၢၢ်၊ ဂၢၢ်၊သ့တၢၢ်၊သ့၊ဆၢၤခိုၤကမ်၊
ဂၢၢ်၊တၢၢ်၊ဂၢၢ်၊ တၢၢ်းဂၢၢ်လှဲလှဲ၊ ဆၢၤသ့ပတ်းတၢၢ်၊ဂၢၢ်၊
ကပ်းခိုၤခွဲးပွၤမိးမိးမိး သ့တၢၢ်၊သ့၊ဆၢၤကမ်၊ဂၢၢ်၊ ဆၢၤ
ဂၢၢ်လှဲလှဲ ကမ်၊ဆၢၤ ဆၢၤသ့ပတ်းတၢၢ်၊ဂၢၢ်၊လိၤ ပွၤ
ဝါး မိးတၢၢ်းဖိတ်း လှဲမိးဆၢၤမံၤမိးလှဲလှဲ၊မ ခေၤထီ
277 ဆၢၤ။ □



လ္လုဂ်းလံးတူလ်းလ္လုမိဂ်း ၼၼး ခူင်း၊ ဂုင်္ဂု ခူင်း၊ သူံးခူင်း၊ ခူင်းဂူင်း

ဝီးဆွင်္ဂုးကူာ်း၊ လိဂ်းတူင်းလံးစး၊ သင်္ဂုး
ဆွင်္ဂုးစပ် ဂူင်္ဂုးဂူင်းလိဂ်းယေးယင်္ဂုး မိး
တူင်းယပ်၊ လိုလိုင် မးကူာ်း၊ တူလ်း ဆွင်္ဂုးဂူင်း
ဆွင်္ဂုး ...။

ဂူင်္ဂုးလွင်းမူတီးသ့ဆွင်္ဂုးတူင်း၊ ဂူင်္ဂုးလွင်း
ဆွင်္ဂုးယမ်းယမ်းသေ ကပ်ဂူင်္ဂုး၊ ဖုဂ်းသ့၊ တီးစင်
ထူဂူင်းဂူင်းယင်္ဂုးကပ်ဆွင်္ဂုးလိုင်၊ လိုင် စင်တေမူတီးသ့
ကပ်၊ မိးကံးမိးယင်္ဂုး။

လံးကုင်္ဂုးတိုဝ်းတပ်ဂီတု ကုင်္ဂုး၊ မိးခူင်း

မူဝ်းပိုတ်၊ ဂီတု ဂူင်္ဂုးပိပ်ဖွံးဂီတုဆွင်္ဂုး ပိပ်သီသွမ်၊
ခလး ယု၊ ပိုတ်၊ ဖွံးဂီတုသုင်သေဂူင်းမေး၊ ဂူင်္ဂုးတွင်း
ဂူင်းမေးလီလီ ပေးဂူင်းဆွင်္ဂုး ကပ်၊ ဝုဂူင်္ဂုးသင်
ဂေး၊ တေလိပ်းသုဂ်း၊ သင်ပိုတ်၊ ဂူင်္ဂုးပူဆွင်္ဂုး
ပူဆွင်္ဂုးမေးပိတ်၊ ဂူင်္ဂုးဂူင်းဖုဂ်းဆွင်္ဂုးသုဂ်းခလး
ဂီတုဂေး၊ တေလိပ်းမူတီး။

လံးဂူင်္ဂုးလွင်းမူတီးသ့ ခူင်းထူဝ်းခူင်း (တပ်ဂီတု)

သင်ခူင်းထူဝ်းခူင်း မိးခူင်းမံးလပ်းဝံး၊ တီးခူင်းထူဝ်း
ခူင်း လွင်းလံးဂူင်္ဂုးမူတီးသ့ သိပ်၊ ဖွံးခူင်းထူဝ်း ခူင်း
ဂူင်္ဂုး လိုတ်၊ ယပ်။ ကပ်ခူင်းထူဝ်းခူင်းမေးထူဝ်းသ့၊ ဆွင်္ဂုးတွင်
ထူဂူ၊ မေးခူင်းမံးလပ်းခူင်း
ထူဝ်းခူင်းဆွင်္ဂုး။ တေကူဂ်း၊ မူတီးခလးယင်္ဂုးဂူင်္ဂုး
ဂူင်္ဂုးထူဝ်းခူင်းဆွင်္ဂုး။ မိးခူင်းလီသေဂပ်၊
ဆွင်္ဂုး။

လံးဂူင်္ဂုးလွင်းမူတီးသ့ တုးလိခူင်း

မူဝ်းကပ်းတူးယိမ် ဂတ်းလိုင်ပူဆွင်္ဂုး၊ တီးဆွင်္ဂုး။
လိုင်တေဂူင်္ဂုးဂူင်္ဂုး မိးကံးမိး ယွမ်၊ ဂူင်္ဂုးလိုင်၊ ဂူင်္ဂုးလိုင်ကပ်
လံးခလးဝံး၊ ဆွင်္ဂုး။ လွင်းလံးခလးလိတ်၊ မမ်းခတု မိး
ဆွင်္ဂုး၊ ဆွင်္ဂုးကပ်မာဂ်၊ ဖုဂ်း ဖုဂ်းဂူင်္ဂုး 2-3 ဂီပ်၊ ဝါးဝံးဆွင်္ဂုး
တူးယိမ် ကပ်၊ ဆွင်္ဂုး ကပ်ပိုတ်၊ မာဂ်၊ လွင်္ဂုး၊ ပိုတ်၊ မာဂ်၊ ကူဝ်း
ဂေးလံး၊ ပေးကပ်လံးမူဝ်းဂူင်္ဂုး၊ ခတ။ ကပ်ထာမ်၊ မိး
မေးတမ်းဝါးဝံး၊ 2-3 ပွတ်းဂေး၊ တေဂူင်္ဂုးဂူင်္ဂုး ကံးမိး
ကံးစိပ်းဆွင်္ဂုးတူးယိမ်ဆွင်္ဂုး ဂူင်္ဂုး၊ ယွမ်၊ ယု၊ ယု၊ ယင်္ဂုး။

လံးဂူင်္ဂုးလွင်းမူတီးသ့ မေးခူင်း

လွင်းလံးကပ်ကပ်စိမ်း၊ တီးလပ်းဂူင်္ဂုးမေး
ဆွင်္ဂုးကူဂ်း၊ ကပ်မေးလုဂ်းဆွင်္ဂုး သ့၊ ဆွင်္ဂုးကိတ်းကူတီး
ခလးကပ်တင်းဖုဂ်း၊ ကပ်ဖုဂ်းမိးလိုင် ထူပိုတ်၊ တီဂ်၊ တီဂ်၊
မူဂ်း 3-4 ဂူင်္ဂုး သ့၊ လွင်းဆွင်္ဂုးမေး၊ တူမ်းဂူင်္ဂုးဖုဂ်းမိး၊ ပေး
လမ်း၊ ဝါးသေဆွင်္ဂုး ထွင်၊ ဆွင်္ဂုးကူဂ်း၊ ပိတ်၊ ခလးလိုင်
ဆွင်္ဂုးထိုင်ပွတ်းဆွင်္ဂုး၊ မေးသုလပ်းဂေး၊ တေမူတီးသ့
ယပ်။

လွင်္ဂုးလံးဂူင်္ဂုးလွင်းမူတီးသ့ ခိုင်

မာဂ်ဂူင်္ဂုးလွင်းစင်ယင်္ဂုး ကပ်၊ လိုင်ကပ်၊ ဂူင်္ဂုးလွင်း
မူတီးသ့ ဂူင်္ဂုးဂူင်္ဂုးစင်ဆွင်္ဂုး မိးကံးမိးကံးစိပ်း၊ လွင်းလံး

လွၢ်ကိၣ်လၢၤဝဲၤဝဲၤ, နွံးဖျၢၣ်သ့

ဝါဆဲး,ကဆဲးလုၣ်,လၢၤ.ဆဲးဆဲး. ကပ်ဆဲး.လၢၤ. ဂွၢ်,ဂီၢ်,ပီၤတံးဂၢၤဆဲးဆဲးသ့ သေ ခလးဆဲးကၢၤ,လၢၤ.ဝါဆဲး, ကဆဲးမိးဆဲးယုၤလၢၤဝဲၤဝဲၤ,ဆဲးဆဲး နွံးဆဲးထီးသေ လၢၤ ပီၤတံးတေလၢၤဝဲၤဝဲၤဆဲးဆဲး။

လၢၤဂီၢ်တံးလွၢ်ကိၣ်လၢၤဝဲၤဝဲၤ ကၢၤ,လၢၤဝဲၤဝဲၤ,

သင်ဝုးမိးခံမဆဲး လပ်းကၢၤ,လၢၤ.ဝါဆဲး,ဆဲး မိး လၢၤကပ်ကွၢ်,ငါးငါးဆဲး,ဆဲး ကပ်ဂီၢ်ဖွၣ်သ့,ဖးဂၢၤဆဲးဆဲး သ့,လုၣ်ဆဲး တေးကၢၤ,လၢၤ.ဝါဆဲး, 2-3 လေး.ခလး ကပ်ပီၤ.ဂါဆဲး.သုၣ်လေး(BakingSoda) ကပ်,ဆဲးဆဲး ကပ်ဖွၣ်ဖျၢၣ်ဆဲး.နွံးလုၣ်,သေ ထွၢ်,လုၣ်ဂျၢ, ခံ မဆဲးလပ်းလွၢ်တေးဆဲး.ဆဲးဆဲး.ဂေး တေလုၣ်ပီၤတံး ဆဲးယဝ်။

လၢၤဂီၢ်တံးလွၢ်ကိၣ်လၢၤဝဲၤဝဲၤ လွၢ်,ဆဲးဆဲး

သင်ဝုး ဆဲး.တေးလွတ်,ဆဲး.တီးဂီၢ်တံးဂၢၤဆဲးဆဲး. မိဆဲးကံၤတေးလိဆဲးဆဲး မိးလၢၤခလး.ဂၢၤလုၣ်. ဆဲး,ဆဲး သွံးမၢၢ်,ဖျၢၣ်မၢၢ်သေသ့,လုၣ်ဆဲး ဆဲးဆဲး. ကဆဲးတုၣ်ဝဲၤ.ဆဲးဆဲး. ကံၤမိဆဲးဆဲး. တေယွမ်းလုၣ် လုၣ် သေဆဲးဆဲး. ဆဲး.ဂေးတေဂီၢ်လဲးဆဲး။

လၢၤဂီၢ်တံးလွၢ်ကိၣ်လၢၤဝဲၤဝဲၤ ဆဲး,ဂီၢ်ပီၤကိၣ်လၢၤဝဲၤဝဲၤ,ဖျၢၣ်

နွံးကပ်ပီၤ,မၢၢ်,ဖျၢၣ်, ပီၤ,မၢၢ်,လွၢ် ကပ်,ဆဲးဆဲး ပီၤ,မၢၢ်,ကွၢ်ဂေးလဲး သ့,လုၣ်ဆဲးထၢၤယုၤဂၢၤဆဲးဆဲး. တေလွံးလုၣ်ယွမ်းကံၤမိဆဲးလဲးဆဲးယဝ်။

လၢၤတူၤလွၢ်ကိၣ်လၢၤဝဲၤဝဲၤ နွံးဖျၢၣ်သ့

ကပ်ဆဲး.သုၣ် (သံသ့) ခိၣ်ဂွၢ်ဂီၢ်, လေး ဆဲး.ပီၤ,လိတ်. နွံးနွံးဂၢၤဆဲးသေ ကပ်ဖျၢၣ်ထူ နွံး လုၣ်.သေပဆဲးကပ်ဆဲး.ကွၢ်,ယဝ်.ထူပိုဆဲး.မံ. နွံးနွံးဂၢၤဆဲး. တေကပ်,မိးစီးဖျၢၣ်,လပ်း ခလးယင်း နွံးနွံးနွံးနွံးမိးလၢၤဝဲၤဝဲၤလီယဝ်။

လၢၤတူၤလွၢ်ကိၣ်လၢၤဝဲၤဝဲၤ တုၣ်တၢၢ်,နွံး နွံး,မိးနွံး

သင်ဝုးတုၣ်.တၢၢ်,နွံးနွံးပီၤဆဲး.ဂၢၤစပ် မိးနွံးလုၣ် ကပ်ဆဲးဆဲး,ဖျၢၣ်လုၣ်ဆဲးယုၤထူသွၢ်တံးဆဲး သီလီၤဂၢၤ တၢၢ်သီမံဆဲး ထုၣ်ထူပဆဲးတီးပီၤနွံးဆဲး.သေ ခိၣ်ဆဲး ကပ်ဖျၢၣ်မၢၢ်.ပီၤတံးထီၣ်ပွၢ်ဆဲး; နွံးဆဲး.ဂေး တေဂံၤဂျၢ,ပီၤတံး။

လၢၤကိၣ်,ဖျၢၣ်, နွံးဖျၢၣ်သ့

ကပ်လေးလိဂၢၤဖျၢၣ်ဆဲး, (ဆဲးသိုဝ်ဖဲမိး) ဂၢၤ, ဆဲးဆဲး. မးဖျၢၣ်ဆဲး. နွံးယမ်းကိတ်းကွၢ်သေ လိတ်. တီးမၢၢ်,ကဆဲးဂၢၤလုၣ်,လိတ်.ဆဲးဆဲး. လၢၤလိတ်.မိး ဆဲး,ဆဲး လိတ်.ဂျၢ,ဖျၢၣ်,လုၣ်ဆဲး; တၢၢ်ပံၤကဆဲးဂၢၤ လိတ်.လုၣ်မးသုတ်းဆဲး. မဆဲးတေဂီၢ်,ဝဲ. လင်,ခိၣ်ဆဲး လိတ်.ပီၤတံး; သင်လိတ်.ယဝ်. ကပ်လေးမူတ်းသ့ဆဲး. ခိၣ်ဆဲးလိတ်.ခိၣ်ဆဲးထီၣ်ပွၢ်ဆဲး;ဆဲးလုၣ် မၢၢ်,တေမူတ်း သ့လီယဝ်။ □

ရှင်းပွဲ၊ သီင် နီပ်, (၆) ဇေတီဂျူင် FM99.MHz



ဆွဲးစားယမ်းဆိုင်ဝမ်း ကမ်ဂီတီးဂါးယပ်,ဗိုတ်,သေ ရှိုဝ်ဆူဆီးကူဆီးလုံဆေဆွဲ သင်ဝုးလံးတွမ်,ကွမ်လူမ်း ရှင်းပွဲ,သီင် ကမ်ဂျပ်,လာတ်းပီဆဲဗေ,သု,လပ်းဂပ်,၊ ဖာပ်,ငါပ်း စလးပိုဆဲရှု.ပံးရှမ်း ပိုတ်,ပမ်ဇီင်းဂွမ်းထုဂ်,ရှုမီဆီးလုံ သီင်သိုသိုဆဲလိုင် မိုဆဲ ရှင်းလွင်းတင်းရှိုဝ်မွဲး စလးလွင်းသုဂ်သုဂ်ယုင်းယုင်းဆွဲးလုံဆေဆွဲ သမ်ပေးပိပ်ဂှံဂှု,ပီတ်းလွမ်းလူမ်းယူ,ယဝ်။

ကမ်,ဝုးသုလပ်းရှင်းစုး တေပီဆဲလပ်းရှိုပ်းပီးဆွဲးတံး၊ လပ်းရှိုပ်းပီးဆွဲးကုးစုး/ ပီးဆွဲးယုင်း သင်ဝုးစွဲးတွမ်,သီင်ဗေ,သု, လပ်းဂပ်,လိုင် ပိုတ်,တွမ်,လံးတီးရှင်းပွဲ,သီင် MAP Radio FM99 MHz တုး.....။

- ▶▶ ဆွဲးဝမ်းကမ်၊ ဝမ်းပုတ် စလးဝမ်းသုဂ်း စားယမ်း 11:00–13:00 ပီးဆွဲးရှင်းစပ် တေလံးဝမ်းတွမ်, “သီင်ထီမ်ရှိုင်းမွဲး” ကမ်ပီဆဲသီင်ဂွမ်းဝါဆဲပီးဆွဲးတံး။
- ▶▶ ဆွဲးဝမ်းကင်းဂါးဆီး စားယမ်း 10:00–12:00 မူင်းသမ် ပီးဆွဲးရှင်းစပ်တေလံးဝမ်းတွမ်, သီင်ဝါဆဲဝါဆဲပီးဆွဲးယုင်း။
- ▶▶ ဆွဲးဝမ်းသုဂ်း စားယမ်း 13:00–15:00 မူင်းစတု ပီးဆွဲးရှင်းစပ် တေလံးဝမ်းတွမ်, သီင်ဝါဆဲဝါဆဲ ပီးဆွဲးကုးစုး,စုးဂေး။

ပီးဆွဲးရှင်းစုး တေလံးရှုမ်လူမ်းမူဆီးသိုပ်းလွမ်း ဇီင်းဂွမ်းဝါဆဲဝါဆဲ၊ ဖာပ်,ငါပ်း ကမ်မီးဗွဲးလီ စလးခိုတ်းတမ်းလီတ်း ဝံး၊ ပိုဆဲရှု.ပံးရှမ်းဂီပ်,လူဂ်းမံမီးရှိုင်းဂါးဆီး၊ ဂီပ်,လူဂ်းပံးယူ,လီ၊ ဂီပ်,လူဂ်းလွင်းလွတ်းဗေးတီးရှိုတ်းဂါးဆီး၊ လွင်းသုဆဲ,လံးဆင်း ထိင်း၊ သုဆဲ,လံးလုဂ်းကွမ်, စလး ပံးပမ်,ဂုး။

ကမ်ပီးဆွဲးရှင်းစပ် စွဲးရှု.ဆေဆွဲ ဆင်,ပွင်ပီဆဲလံး ရှင်းစုးယိမ်းလီ ပီဆဲတီးတိုင်,ပင်, ကျပ်,ကျပ်းလွမ်း ပီးဆွဲးရှင်းစပ်ယူ, စုးဂေး။ သိုပ်,ဗူဆီးမုးလံး 053 811130 စလး ပုဆဲးတုး,ပီးဆွဲးရှင်းစုး လိုပ်းကမ်စပ်းထိုင်ကမ်းထိုင်ဆီတုးစတု စပ်းတွမ်,လံးတီး ဝီဝိုသိုလ် www.mapradio.org ကမ်,ဆဲဆဲစပ်းတူဂ်းလံးတီး, www.mapfoundationcm.org လံးယူ,စုးဂေး။



มูลนิธิเพื่อสุขภาพ และการเรียนรู้ของแรงงานกลุ่มชาติพันธุ์
63/30 อุโมงค์ ซ.4 หมู่ 8 ต.สุเทพ
อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50200
โทร - 053 811 202. แฟกซ์ - 053 271 551
E-mail: media@mapfoundationcm.org.