

# ဝွန်းရှင်ဂါဆ် ဖွင်းယာဆ်ဂိုဆ်း

# VOICES

# WITHOUT

# BORDERS



မံတွင်း ဗွင်းဗူပ်, 11 ပီ ဂူင်းပံ့,သီင် မိပ်,ရေတီကူပ်  
FM 99 MHz “သီင်ထီမ်ရှိုင်းမ့်” - ပီ 2004 - 2015

## မံတွင်းပပ်.

လိုဝ်းပပံ  
တီမ်းဝွဂ်း  
စပ်းခိုင်  
စပံလိဂ်း  
ရှင်းခိုင်  
ရှင်းဆေးသိုဝ်း  
ကိတ်၊မိုဝ်း

ဝွဂ်းရှင်းဂါဆဲ ဖွင်းယာဆဲရှိုဆဲး ၊ မံ (3)  
ဖူးထွမ်, “ သိုင်ထီမ်ရှင်းမ့်, ” စလး ပီးဆွင့်ရှင်းဂါဆဲယာဆဲမိုဝ်း ။  
တုမ်,မုဂ်,ရှာဆဲ ။  
ရှမ်လိုဆဲး ။  
လံးယွတ်း ။  
လံးကွမ် စလး မူလ်မူလ် ။

**12/ 6/ 2015**

မံတွင်း ဝဆဲးစွပ်းစူပ်, 11 ပီတိမ် ရှင်းပွံ,သိုင် မိပ်,ရေတီကူပ် FM 99 MHz

# ပွားနှိုင်းအာခင် ဖွင်းယာခင်ရှိခင်း - မံ (ဒ)

## လမ်းခင်း

ခေးလိက်	လွင်းတၢင်း	ခေးလိက်	လွင်းတၢင်း
2	သင်,ထိုင်နှိုင်းအာခင်ယာခင်ခိုင်း	20	ယုလိမ်း
3	ကွဲထိုင်ဗမး	20	စွဲမေယုဗ်.
4	ထာမ်ဂၢင်ကွဲ	21	ပူခင်းလံးခွဲးဂံး
5	တီးမံတွင်း	22	စွဲးတွပ်,ပေးဗမး
6	သင်,ထိုင်မၢပ်,တံး	23	မေယုခင်းဂေ့ထီ.ခေိုင်
7	ယုခင်းသူးပခင်	24	ခေမ်.ကွဲဗမး
8	နှိုင်းကွဲ	24	ဂၢင်ကွဲလုဂ်
9	စွဲးဂီခင်းဝံ.သွခင်	25	ပုခင်းတု,တံး
10	ယိုင်အာခင်းလုဂ်	26	မွၢ်,ခွခင်းခွင်,ပွင်,တုးတံးဂွပ်
11	မံတ်.တု,ပေးဂုဂ်.လုဂ်	26	လိဂုဂ်
12	သင်,ထိုင်	27	တိုင်းတၢင်းပံမၢမ်
12	ဂူ.တုဂ်ဗလး	27	ယုခင်းမွၢ်,ထိုင်ဗမး
13	ဂုင်,မုခင်းဗမး	28	စွဲမံနှိုင်းဂုဂ်.ပိုင်အာခင်
13	ဂိုင်တေ့,ဂိုင်	29	ယုခင်းမွၢ်,ထိုင်ဗမး
14	“ယု” ပီခင်းခၢင်းယာမ်း	30	တံး
15	ယုထုဂ်,ခေီးတံး	31	မင်,ဂလုပုခင်းဂုခင်း
16	ဖွင်းမီးခိုင်မံ	32	တံးလုဂ်,ပွင်,ကွဲ
17	မီးဝါခင်းမီးခိုင်အာမ်,လံးသင်း	32	လီ
18	ဖံခေမ်.ခိုင်	33	ခၢပ်အတံးခိုင်ပူခင်း.မုး
19	ခေမ်.သု,ဂု	34	ဂါခင်းခိုင်ဗလးမၢမ်,ခေင်
19	ကွဲထိုင်ခၢင်းခေးခိုင်လံ	35	သိုင်သုယု
		36	ဂိုင်လိမ်းတွင်ခိုင်ခင်းကွမ်းပံယု

# သင်တန်းကြီးရက်ယာဇ်မိုး

စားယွမ်းဂွမ်းဖှော်၊ထိုင်  
ဖောက်၊ရှင်ဝါမ်းမိုင်းမား  
ရှင်းရှားကိုင်းလုံးယာဇ်  
နှိတ်းဂါမ်ယူ၊မိုင်းပိုမ်း  
ကိုဝိုဝိုမ်းဂူးနှိုင်းတံး  
တံးဖှံးပိုင်းမိင်၊ဂမ်  
ယု၊ရှမ်ပိမ်တင်၊နှိုင်း  
ဂူးကိုင်းဂူးလုမ်းလတ်း  
ကွမ်လတ်းဂွမ်းတံးရှင်း  
ယု၊သင်းမိုင်းပိုမ်းဂေး  
စိမ်းတေးပွင်၊လှိုဝုး  
ရှင်းစားတိုမ်းပိမ်တံး  
ဝံးဝံးနှိုးရှတ်းလတ်း  
နှိုင်းဂါမ်ယာဇ်လှိုင်းစာင်း  
ဝူဆံးယာင်းယာင်းသေလေး  
ယု၊စားနှိုင်းပိုမ်းဆံ  
ယု၊ဝံ့တူင်မင်မင်  
ရှင်းဖှင်လေးတူင်စိုင်း  
လီထိုင်းဝံ့တု၊သေ၊  
ယု၊လေး၊ရွမ်းဆု၊ဖိတ်ဆုး  
ဖောက်၊ယာဇ်စမးမူးရှိုင်း

တိမ်း - လံးခွင်လိင်း သီခင်းစီရွင်၊

# လှည့်လည်နေမိ

လုနီးလှည့်ထိုင်ဆေး၊  
တု၊တု၊တေပွန်းစိုဆီး  
ငိုဆီးစမ်းကမ်း၊တိမ်ထွင်း  
တင်းမွင်းပံ၊တိမ်လှ  
ဝန်းလှဂေးပူဆီးဂျ၊  
တွန်းတု၊တွပ်၊သုံးစိုဆီး  
ဝန်းသိုဆီးလီငိုလုနီးမား  
ပု၊တင်းလွင်းကိုပီးယာဂ်း  
ကပ်ကသားလီငိုဂျ၊  
ပူဆီးတု၊လီငိုလုနီးလင်း  
ကမ်း၊တွန်းစင်းတု၊ယပ်၊  
လီပီးမတ်၊စံးပီဆီးမင်း  
ကဆီးယု၊ဂပ်းဆီးဆီးဂေး  
တေးလုနီးကမ်း၊ရှု၊ထိုင်  
ဖေတ်၊ယာဆီးစမ်းမားရှိုင်  
လုနီးလှည့်ထိုင်ဆေး၊  
ထမ်းဂင်လှည့်တွပ်ရှမ်း  
ယု၊သင်းဆိုင်ဝန်းဆီး

တိမ်း - လီးဆွမ်းမိုင်း

# သင်္ဂြိုဟ်



လင်းဂင်၊ ဂုံနှိတ်းသင်  
ယု၊ ဂွင်လုံနှိတ်းဇိတ်း  
လီတိတ်းဝံလွင်းလီ  
ဝမ်းလို့ဆ်ပီပူဆ်ဂျ၊  
ဂေးယု၊ သု၊ လုံရှပ်း  
မေ့သပ်းလီယိဆ်၊ ခင်း  
ပိဆ်လုဂ်းပေးစမးရှ်  
ဂူးဂေးယဝံဆေး ။

တိမ်း - သါခေင်တိင်း

# တီးမိတွင်း

ပလိုဏ်၊ ဂျူ၊ ဂျာ၊ ဆဲ၊ ယို၊  
စတီးလုံသို့၊ ရှင်းရှိုင်း  
တု၊ ပုတ်၊ တီး၊ မိုင်း၊ ဆေး၊  
ကမ်း၊ ပေး၊ ဝေး၊ တေထိုင်  
သင်း၊ ခိုင်၊ ရှိတ်၊ ကွက်၊ မေး  
လွှဲ၊ ပေး၊ ဂမ်၊ လူလွမ်  
ရှင်း၊ ရှိုင်း၊ ကဆဲ၊ လွမ်၊ တီး  
ပိုင်း၊ ဗူး၊ ရှိုင်း၊ ထွင်း၊ ပမ်း  
တီး၊ ကွမ်၊ ပီ၊ ဆဲ၊ ကဆဲ၊ ငင်း  
စင်း၊ မိုင်း၊ တီး၊ တူ၊ ဆဲ၊ တီး  
မီး၊ မေး၊ ကမ်း၊ ဝေး၊ ရှိုင်း၊ လုံး၊ ယဝ် ။

တိမ်း - သီအမ်.လိမ်း

# သင်္ဃာတိ၊ ထိုင်မာဝ်၊ တံး

ကူလ်းဂေ၊ လံးမာဝ်၊ တံး  
လွင်းလဝ်းလးလွင်းယး  
ဝီဆဲးဖေးလူင်ဂုဆဲးကူဝ်း  
ယ၊ ပေစွဲးလိမ်းတူလ်း  
ရှပ်းတူလ်းပိုဆဲးကူလ်းဂေ၊  
ရွပ်းဆဲးယ၊ ပေယိုင်း  
ဆမ္မိသု၊ ဂျ၊ လူင်ဆဲ  
ရှိတ်းရှပ်းရှပ်းဖိတ်းဂဆဲ  
ဂမိးဖွင်းဂျ၊ ဝတ်တံး  
လိုင်သမ္မိမားရှိမိဂဆဲ  
ဆင်၊ ဂာင်လုံစားဆဲ

ပွင်၊ လှိုဝံးဝံးဆး  
ရှပ်းစားယ၊ ပေသုင်  
မိုဝ်းရှပ်းပံ၊ မဂ်ဆဲ  
ကူလ်းဂေ၊ တာင်းလံးကူလ်း  
တေးပေးလီပွင်၊ လှို  
ကူလ်းပိုင်းဖိတ်းဂျ၊  
မဆဲးလောင်းဂံယ၊ ဂဝ်း  
ဂံထုပ်းရှပ်းဆဲဆဲဆဲ  
ထိုင်၊ ဝါးဂျ၊ ဝံးဖြား  
ရွပ်းဆဲးစွဲးယွဆဲးသင်၊  
မီးဝံ့လိုင်ဆဲးဂေး ။

တိမ်း - မာဝ်၊ လိတ်း



# ယွမ်းယျမ်းပတ်

ရှုံးကမ်းပီးရှမ်းစပ်  
လံးယူ့လီဂင်းစိမ်  
ရှုံးလံးယိမ်သိုဝ်းသျှ၊  
ပုမ်းတျ၊ပီးကမ်ဖွမ်း  
ယွမ်းရှုံးလံးမူမ်းသိုဝ်း  
မးမိုဝ်းရှုံးဂတ်းယိမ်  
ပုမ်းပီးငမ်းယိမ်ဂေး  
တေးရှုံးလံးမိုမ်ဂမ်  
ပုမ်းကမ်းပီးသိင်မိုင်း  
ယွမ်းရှုံးလံးရှိုဝ်းရှိုင်း  
ပီးလွမ်ရှမ်းမိုင်းဂေး

တေးရှုံးမိုမ်ဆင်၊ဆမ်  
ပုမ်းကမ်းပီးလွမ်ပုမ်း  
ရှုံးပုမ်းတျ၊သဆျ၊  
ပုမ်းတျ၊လွင်းရှမ်းဖိင်း  
ရှုံးပိင်းမိုမ်ဆင်၊လှ်  
ပုမ်းဖွံသေကမ်၊တျ၊  
ကမ်စးလံးလာတ်းမး  
ကမ်၊ပးလိုဝ်းဂေးယျ၊  
ပုမ်းတျ၊ဂမ်ပုမ်းဖွမ်း  
ယွမ်းရှုံးလံးတိမ်ထူမ်း  
မိုမ်ဂမ်ရှုံးဂေးသေဂမ်းစး။ ။

တိမ် - လံးလီ



# အကြောင်း

ဂျေ.ဗုဒ္ဓလတ်းလံးဂါဆံ  
 သီင်ဝါဆံလတ်းဂျမ်းမူဆံး  
 နှုတ်မူဆံးလတ်းလူမ်းသိုဝ်း  
 လိုဝ်းရှမ်းရှီတံးဂါဆံဂျေး  
 တျေးရှိုဝ်းသမံပေးရှံာ်  
 ပံာ်လိုဝ်းတူဝ်ရှမ်းငါမ်း  
 ဂျမ်းဂျေးမေ့ကုပ်,လတ်း  
 ဗျးယုမ်,မတ်းဆမ်လုံ  
 ပီးရှမ်းစပ် ဂျေ.ဗုဒ္ဓလတ်းဂျေး ။

တီမ်း - လံးလီ

# ရွှေ့ရှင်အားပံ့ပိုးမှု

လံးယိင်းဆုမ်း၊စပ်	ယု၊ပေဂူဆွဲင်
ရွှေ့ရှင်အားပံ့ပိုးမှု	ယု၊ပေဂူမပ်
ဂပ်ရှင်အားပံ့ပိုးမှု	ပွဲ၊သွမ်လုဂ်းလာမ်
ဂါမ်ကိုဝ်ဂါတ်းတံး	မုးလီရှင်အားပံ့ပိုးမှု
တွင်းလုသွမ်ခိုင်း	ကပ်းကိုဝ်းပီးဆွဲင်
ဂွင်ကမ်ခိုင်းယု၊	မုးသုင်ခိုင်းရှင်
ယု၊မပ်းဂါမ်ယု၊	ယု၊မုးယု၊မပ်းခိုင်း
လုမ်းကိုဝ်းတံးရှင်	ယု၊သပ်းလွတ်းလီမ်း
ယု၊သီမ်းခိုင်းပိုမ်	ယု၊ပမ်ဂိုင်းမပ်
ကပ်းခိုင်းခိုင်းရှင်	ယု၊သပ်းဂွမ်းမေ့
ဂေ့ကိုဝ်းလိဂ်းလံး	လံးယိင်းဆုမ်း၊စပ်
ကပ်းဂမ်ဝုး	ပုးဂမ်ပီမ်တု၊ .... ။

## ယိုင်းကပ်းလုက်

ခမးကူလ် !

ဖူဆဲတုန်းလုင်းမး

လုန်းပးလုင်းသေ

တေဂျးရှီတီးဂါဆဲ

ဖွင်းဖေတ်,ယါဆဲရှီဆဲး

လုင်းယိုင်းကါဆဲးကွဆဲး,

ပူဆဲးသွဆဲး,ထိုင်လီ

လုင်းစီရှဲးယါဆဲ

လုင်းဖေဆဲးရှဲးဂါင်း

ယိုင်းကါဆဲးလုန်း မီးဆင်,ဆဲးဂေးခမး .... ။

တီမ်း - လီးယီးလွဆင်. ဂိင်းတွင်း

# မိတ်တူပေးရှက်လှော်

ပေးရှက်လှော်ထိုင်ကုန်း	မူန်းဆွဲဒဂုးရှင်လှော်
စမ်းဝမ်းဆွဲကုန်းထု၊	မိတ်တူပေးရှက်ခမ်း
တမ်းဝံဆိုင်လှော်လင်း	ရှိုးဂင်းစိမ်းလိုတ်၊
ဂိုတ်ပိမ်းရှမ်းလီငါမ်း	ထွမ်းကပ်ရှမ်းဗူးယှော်
စမ်းလှော်သွင်ကွန်းကော	ရှိုးဆွဲရှမ်းမေ့ရှမ်းထူဆွဲ
လုံးယူမူဆွဲလှော်စေး	မဆေးလှော်ပိတ်တူ
ရှက်လှော်ဆေးကေးတွမ်း	ရှပ်ရှမ်းပုဆွဲလှော်ရှု၊
မုဆွဲပေးကမ်းယွမ်း	သွမ်းရှိုးလှော်ဂတ်ယီဆွဲ
လုံးလီပိမ်းတိုင်းကေး	ပေးတိုဆွဲပိင်းပေးလှော်ယှော်။

တိမ်း - လုံးသိုဝ်ခမ်း

# သင်္ဂဟဝိဇ္ဇာ

ရှမ်းဇာတ်၊ မိုင်းရှမ်းမား  
 ထူပီးလျားသင်ဂေးယျ၊  
 ပုဆိးတျ၊ လိုဝ်းရှမ်းရှမ်း  
 ဆွင့်လမ်းယျ၊ ပေလိုမ်း  
 တွင်းဂိုမ်းဝံလျားဆား  
 ကမ်၊ ဝျားတေပီဆင်သင်  
 ပီးသင်၊ လာတ်းယိင်းဝံ  
 ယျားစွဲးယိုင်းဆူဂ်လွက်၊  
 မွင်းကွက်၊ ရှင်မိုဆိပိုဆိ  
 ရှင်ပိုဆိတံးရှမ်းရှာ  
 ရှင်သံတံးရှမ်းစာတ်၊  
 ပီးသင်၊ လာတ်းယိင်းဝံ  
 တွင်းဂိုမ်းဝံဆွဲးလွဲလျားယိင်း ။

**တိမ်း - လီးခေပျေငိုခင်း**

# ရှုတူဝ်လမ်း

ရှုတူဝ်ဝျားပီဆိ တံး ပွင်လွဲဝံးဝံးသေ  
 ယျားပေပူဆိဗိတ်းလျား  
 ကမ်၊ ဝျားလိဂ်ယိင်းလံး  
 ယျားစွဲးငံးမိုဆိမူဝ်  
 ရှင်ပိုဆိဆူဝ်ရှမ်းကံဆိ  
 ရွပ်းပိုဝ်းရှမ်းပီဆိတံး  
 ပံးဆိဗွဲးကမ်၊ ဗျေ  
 လွတ်၊ လေးဂျု၊ ရှုတီး  
 မီးယျားရှုမိုင်းမိုင်း  
 ယျားပေမိုက်းလိင်းလျား  
 တံးကူလွဲ .... ။

**တိမ်း - လီးခေပျေငိုခင်း**

# ပြင်ပအဖွဲ့အစည်း

ပေးစမ်းကမ်းတိုင်းသွင်  
 ပုန်းပွင့်လိင်္ဂလုနီးမား  
 လှမ်းလားတေးပေးယွှဲ၊  
 သို့လို့လာတီးစမ်းပစ်  
 ရှု့စမ်းလွင်းလီလျာ  
 ထားဂေးရှိုးရှမ်းသျှ၊  
 လျာဂေးရှိုးရှမ်းလီ  
 သုန်းသီကာပ်၊ပစ်ခမ်း  
 ယွှဲမားလှုပ်၊ဂမ္ဘာထိမ်  
 လမ်းလီမ်ရှမ်းယွမ်းဆွပ်၊  
 တွပ်၊စိုခမ်းရှင်းပေးစမ်း  
 သွမ်းပိမ်းလုနီးယိမ်းစင်းဆံ့ယဝ့် ....

# ပြင်ပအဖွဲ့အစည်း

စံးဆေးတီးတိုင်းရှမ်း၊  
 ဇေးဝိုင်းကွမ်းမားဆံ့  
 ပေးရှုံ့လို့တိုင်းလိုင်  
 ရှိုင်မားတေးယွမ်းရှု၊  
 ပရ်၊လျာတိုင်းမေးဆံ့  
 ပေးရှုံ့လိပ်၊ရှိုမ်းလိုင်  
 ရှိုင်မားလင်းလှုပ်လီမ်း၊  
 ဂတ်စီမ်းဆမ်တွမ်းယဝ့်  
 လုန့်ကပ်စတ်လို့လျာ  
 တွမ်းတျာရှိုင်းဆေးဆံ့  
 ပေးလမ်းထမ်းလင်းရှိုင်း  
 တေပိမ်းရှိုင်းရှိုင်း ॥

တိမ်း - ဆွင်၊ရှုခမ်း -ရှိုင်းတွင်း



# “ယုဒ” ပိတ်စာဝမ်းယမ်း

ယုဒဗိဇိမ်း၊ နလးယုဒမု၊	ကွဆိဂျ၊ ဂျ၊ ဂျ၊ မု၊
ဝံးမုးပုးဂဆိဂိဆိ	ရှုင်တိဆိသမ္ပိပေးသဆိ၊
တူဝ်ပဆိ၊ ခိုဆိ၊ ပဆိ၊ လူင်း	မိုင်းစူင်းဂင်ဆိဆေး
လုံစေးကမ်၊ ကျ၊ ဂဆိ	ပိဆိကဆိသုဂ်သါဂ်ဆေး၊
ဝံးဂျ၊ ဂိဆိပွဂ်းမုး	ရှုဆိရှုးရှုးတေးဂဆိ
ဗွံရှုဆိဂေးဗွံလင်း	မဆိးယင်းကမ်၊ ဝူဆိပွင်၊
ဂူလုးယွင်၊ လွမ်းလွင်းယုး	ဗေး၊ ဆေးဂဆိလိဂ်းလံး
မဆိးလံးဝံ့မဝ်မင်	ကပ်ဂင်လုံမဆိးတုး
ကပ်ယုးပိဆိစာဝမ်းယမ်း	လံးရှုမ်းသုမ်းစတုယဝံ့ ။



တိမ်း - လံးဗျာခင်လိင်း / သီခင်ဝိဇ္ဇင်၊



# ယု၊ထု၊ဘိ၊တံး

မိုဝ်းဝုးကမ်၊နှိတ်းဝံ	မိုဝ်းဆံ့လင်၊ပိမ်ဆံ
မိုဝ်းဆံ့ကမ်၊နှိတ်းထုး	မိုဝ်းဆေးမုးစိမ်ဆေး
ပုဆိးတု၊လှိုဝ်းရှပ်းရှပ်း	မိုဝ်းဆေးရှပ်းသိုဝ်းလှို
ဗုဒ္ဓေလှိုဗုဒ္ဓေကမ်၊ဝုး	ယု၊ပွံ၊ဗုဒ္ဓေလှိုဝ်းလတ်း
လိမ်ဂွမ်းလတ်းလိက်းလံး	ကွမ်၊ယိင်းလံးဂူးဂေး
ရှပ်းရှပ်းမေပုလ်၊လု၊	ကွမ်စတ်းလှိုဂျ၊ဗလး
လိမ်ဗုဒ္ဓေထုင်းမိုဝ်းဂွမ်း	ပေဝုဆံ့သွမ်းတုဂ်းလိုဆိး
တိုဆိးရှိုင်းယု၊ဝမ်းဆိုင်း	ပိုင်းငပ်းသု၊သဆေး
တု၊လွတ်းဗေးဂူးလွင်း	လှိုဂမ်ပွင်ဝမ်းမိုဝ်း
ယု၊ရှပ်းရှိုင်းတမ်းလှို	စတ်းလှိုဗလးတံးတမ်းလံးကူလှိုင်း ။

တိမ် - ရွမ်သမ်ခပ်း သိမ်ဝိရွပ်း

# ဟင်းမီးမိုင်းဂံ

❖ လံးမးတူဂ်းမိုင်းဂံ  
ဗွဲဗွဲဂေးစွဲးမိုင်း  
ထူပံးသိုဝ်းဂေးကမ်,မီး  
လံးယိုဆဲးသီးကွဲဝံ  
ဂံ့ဂံ့ဝုဆဲးထိုင်ဂိုဆဲး  
စွဲးမိုင်းဂိုဆဲးဆေးဆေး,  
တွဆဲးတု,တူဝ်စွဲးဂေး  
တေးကမ်,ပံ,လၢင်းမိုင်း

❖ ယူ,ဂေးကမ်,သိုဝ်းကွဲ  
ဝံ,မုင်းတူလ်းတၢင်းလွဲ  
ဂူ,တေးကမ်,စွဆဲးဗွဲ  
ယူ,ဂေးဂိုဝ်ကွဲသိုဝ်း  
စွဲးတေကၢဆဲးမိုင်းယူ,  
တီးဂူ,ကဆဲးယၢမ်းဆွဲဆဲး  
စွဲးယွဆဲးသူးဂၢပ်,ထိုင်  
ကမ်,ဂိုဝ်သင်ဆဲးဂေး  
စွဲးတေးတေကၢဆဲးမိုင်းယဝံ ။

တိမ်း - လံးဂိုဝ်ဂူဂံ.

# ဇီးဝါခင်း၊မီးမိုင်းကမ်းလုံးသင်း

မီးဝါခင်း၊မီးမိုင်း  
 မီးရှို့ခင်းယူ၊ဂေး  
 တေး၊ကမ်းလုံးသင်း  
 ဂုမ်းမင်းမိုင့်ဂါခင်း  
 ရှာကွိုင်းစမ်းငိုခင်း  
 ဝမ်းစိုခင်းရှိုတီးဂါခင်း  
 ဇေးတ်၊ယာခင်းမိုင်းရှင်း  
 မေးသင်းမိုင်းပိုခင်း  
 ရှိုင်ထူခင်းလံပီ  
 လွင်းစီလွင်းဇေး  
 တေဝေးဂွမ်းဇေး  
 ဂါမ်းဂျါမ်း၊မ၊ရှင်းရှေး  
 ယွမ်းမေးဆဲဂေး၊ ကမ်းပံ၊လုံး  
 ဂွမ်းသူရှင်းရှေး တာလမ်ရှင်ငိုခင်း  
 မိုခင်းတုရှင်စမ်း ပိုခင်းတမ်းဝံ့လေး  
 ပိုခင်းလှို၊ရှိုတီးသင် ဂုမ်းဆေးမင်ယူ၊  
 တု၊သူ၊ပါခင်းဇေး၊ ကါခင်းစိုခင်းဂျူ၊စိုခင်းယွံ၊ဆဲယဝံ့။  
 စိုင်းလှိုင်ဆဲမေးတံးပိုခင်းတေသင်းဗွမ်းစံး

တံမ်း - ကံးလိင်းသွံ ရှိုခိုင်းမက်၊မိုင်းပွက်

# ဟံးခမ်းနွံး

ပေင်ခမ်းသေလံာ်ဆေး  
ပုဆ်းတၢ်ဂုဆ်းတင်းဆိုင်  
ဆမ်တေထူမ်းကုမ်ရှံ  
ပုဆ်းတၢ်ဂုဆ်းတင်းတံး  
သမ္မိစိဆ်းတေစီမး  
တေးတေလူ့သုမ်းယဝ်  
လီဝ်ဆ်းသေးလံာ်ဆေး။

ပေးပိုဆ်းသင်းယဝ်ဂျ၊  
လိုင်သေဝး ဂိဆ်းသမ်  
တုင်သတ်းတေရှံဂျ၊  
နမ်လိဝ်ဝးတေလီ  
ရှံးဆးရှံတီးယုဂေး  
ဂွပ်းဗှံလုင်ဆမ်နွံး

တိမ်း - လံးလီ

# အိမ်အကျွန်း

# လှည့်လည်သွားသွားမိုးလွှဲ

ဂိမ်းအမြဲသူ့ကျ၊  
 ဂိမ်းကျ၊မင်းမိင်း  
 လိုမ်းခင်းလိုမ်းတူဝ်  
 ပိုမ်းစွပ်ဂိုဝ်လီမ်း  
 လိုင်းဂိုမ်းတူဝ်ဂပ်၊  
 လံာ်ဖေဝ်၊သွမ်း၊ဖေတ်း  
 လှိုပိတ်းလှိုပွတ်း  
 လှိုလွတ်းလှိုလီတ်း  
 လှိုဂီဂ်းကွမ်း၊မိုးဖေဝ်ယွတ်၊  
 ပေထူဂ်းကွတ်၊ထီင်းလျး  
 သင်မိုးစိုမ်းဂူမ်း  
 မိုးစုမ်းကပ်စိုမ်း  
 ငိုမ်းပိုမ်းတူဝ်ဂပ်၊  
 မာင်ဖေဝ်၊တေပွင်း  
 လွင်းယွင်၊စွင်မိုး  
 ယျ၊ပေသိုပ်၊ထီင်းလျး။

စားဖုမ်းဂေးထိုင်မား  
 စားဆေးဂေးထိုင်ထွင်  
 စွင်ပိုင်းပီမ်းထုင်းရှင်း  
 လိုင်းသင်းတီးမိုင်းလွံ  
 လီစွံလိုင်းသင်းထင်  
 မိုင်းလင်ကွမ်း၊ရှင်းရှား  
 ယာမ်းမားယဝ်တင်းရှိုင်  
 လှိုထိုင်မိုင်း၊ရှိုတ်းဆေး  
 ကံးရှားရှေးဂျိုးကျ၊  
 လတ်းဖေး၊တီးဆွဲးကုင်  
 လမ်းလမ်းလင်လိုက်၊မမ်း  
 တေး၊သံဝမ်းပေးမွတ်၊  
 ရွတ်၊ဂံ၊ဂူမ်းဆင်းငပ်  
 ကပ်မိုင်းတဝ်ဂင်းကွမ်း၊  
 သွမ်း၊တူလှ်းလွင်းတေလီ  
 ကမ်း၊ကမ်းစီမိုင်းဆေး  
 ကမ်း၊ကမ်းဖေး၊ကမ်းလံး  
 တေး၊ဝံးဆေးယဝ်ယျ၊  
 တေလတ်းကျ၊ရှိုင်းပူဆွဲ  
 မားဂူမ်းစိုမ်းမိုင်းလှို  
 လှိုထိုင်စတုကိုင်၊မိုင်း၊စားဆေး ....။

တိမ်း - သိုဝ်ထွင်းခမ်းမွင်းသို

တိမ်း - လံးရှာခင်ဝမ်း

# ယု၊လှိုမ်း

သီင်ထီမ်နှိုင်းမ့်၊	သျှ်းလှိုပုမ်းတံး
ပိမ်ဗှိုးပိုင်းပမ်	ဂျေ၊ကမ်ကမ်၊လိင်း
ပိမ်နှိုက်လတ်း	ကွမ်လတ်းဂွမ်းတံး
ကွမ်တံးမ့်၊သုင်	လုင်ကမ်ပူမ်စွပ်း
ဂွပ်းပိုင်းဂှ်တံး	တု၊တံးမိုမ်းသုင်
လုင်ကမ်ထိုင်လိင်း	ပိမ်နှိုင်းဂှ်မိုဝ်း
လှိုဝ်းတံးဂှ်းဂျေ	တေးယု၊ပေလှိုမ်းဆး

“ သီင်ထီမ်နှိုင်းမ့်၊ ” .... ။

တိမ်း - လံးခေပျုဒိုခင်း

# နှိုမ်းမေယုမ်

ယုမ့်ယဝ်ကျ၊ယုယိုမ်း	ယုမ့်တိုမ်းပိမ်ယု၊ယု
ယုမ့်ယု၊ရှုဝုးယွင်	ယုမ့်နှိုင်းဂိမ်းပေးတွင်
ယုမ့်ကွင်၊ဗှိုမေယုမ့်	ယုမ့်နှိုင်းတုမ်ရှုင်လှို
ယုမ့်တေးလှိုပေးဂျိုက်	ယုမ့်ကမ်၊လှိုက်ဆးတု
ယုမ့်တင်းပီတိုမ်းဂျု	ယုမ့်တု၊နှိုမ်းမေယုမ့်တေး၊ကမ် .... ။

တိမ်း - ခမ်းခွင်းရှိုမ်းပု မိုင်းသုး

# ဂူဝံ့.လံးခွဲးဂံး

ပေးစမ်းကင်းတင်းသွင်  
 ကဆံပွင်လိင်.လုဂ်းမား  
 ဝမ်းဂူးရွပ်,ကုမ်းရွမ်  
 စမ်း,လူလွမ်ပွဲ.ထိင်း  
 တေး,တူဝ်စိင်းလုဂ်းဟွံ,  
 ယိုတ်းမွဲ,လိုဆ်းသုင်မား  
 ဆံ.ကမ်,ဂူးလိမ်ထိင်း  
 ပုဆ်းတု,လိင်းရှဆ်းတင်း  
 ကပ်ငိုဆ်းဝင်းသိုဝ်.ပဆ်  
 သီဆ်းတင်းကဆ်းလုဂ်းဂျု,  
 သွဆ်ပဆ်,ရာ,ပးမေ  
 ထေ့ကိတ်းကီးလံးတိုဝ်း  
 ယိုဆ်းမိုဝ်းလူးပိုဆ်းလံး  
 စံးလှိုမိုဝ်းဖွင်းလှို  
 ဆမ်တုလိုမ်းသိုယွံ.  
 လှိုလိဂ်.ဆွံ.ယွဆ်.ဝး  
 စားလုဂ်းယိင်း ကမ်,တဆ်းလံးတွပ်,ဂုင်,မုဆ်းစမ်းဆမ်.ကေး .... ။

တိမ်း - ခွင်းဟူလှို

# ရှင်္ခတုဂ်ၤ၊ မုခ်လိးပေးစမး

ရှပ်းမုခ်လိးပေးစမး  
သွခ်ပးလွင်းလီလၢ၊  
ရှ်းခိုဝ်လုဂ်းလၢင်းဆၢ၊  
လီမ်ပံးဂၢခ်မီးမၢဂ်း  
ရှ်းလုဂ်းလၢင်းခိုခ်းယွံ၊

လီၤလူ့လးယွံ၊မး  
တုဂ်းစၢဝ်တုခ်းမၢင်း  
တၢ၊သွခ်ခိုခ်းလိဂ်းလံး  
ပေးစမးပၢဂ်းစဆတၢင်း  
မိၤသုင်ဝခ်းမိုင်းဆၢ၊  
ရှပ်းဝးရှ်းလုဂ်းလူ့ဆၢဂူဂ်းလွံ .....။

ဂူလိးဂး ....

လိဝ်းပိခ်လုဂ်းလၢင်းလိဝ်  
လုဂ်းလံးတၢပ်၊လဝ်းယး  
ပိခ်ဖှံးဖိုခ်းလုဂ်းယွံ၊  
တၢ၊စဂးတွပ်၊မုခ်လိး

ဂံ၊စလးစိုင်ဝးယၢပ်၊  
လုဂ်းယိင်းဝးတွပ်၊ခိုခ်း  
ရှ်းတံးရှံ၊သွံ၊ပေးစမး  
ပေးစမးရှပ်းမီးလွံ  
ဂူးဖှံးမခ်း ဂူပွင်၊သေဂမ်း....။

ရှပ်းပိုဝ်းဆခ် .....

ရှ်းပိခ်လုဂ်းဂူးစေး  
လီၤမးတေၢ၊ပေးယွံ၊  
ရှ်းပိင်းခိုခ်းပေးစမး  
ပေးစမးရှပ်းခိုခ်းတၢ၊

ဂိုင်းပေးစမးလုမ်းလး  
ရှ်းသွံ၊လွံစတံးရှ်း  
တွပ်၊ဂေးဂုင်၊မုခ်လိး  
လုဂ်းလၢင်းလိဝ်းတင်းသီင်း .....။



# မြေအောက်ဂေ.ထီ.ဆိုင်း

တၢ၊လုဂ်းပိခ်ဂူခ်းမး  
ရှာပ်,ရွံးပုမ်ပီတ်းယ့်,  
ရှာ်ပိင်းဆု,လှိုင်တူပ်  
ဂူးမှိုဝ်းလံးဝူဆ်းထိုင်  
ဂူတ်,ရှခ်ဆုးလုဂ်းမး  
မှိုဝ်းလှိုင်ဂူပ်လုဂ်းသီပ်,  
ရှာ်ရွမ်တီမ်ကူဂ်းထူခ်း  
ဝခ်းလှိုင်ပီယ့်,သုင်  
ရှာ်စီခ်းကပ်းရွံးဆွင်,  
သီင်စခ်းမိးဆမ်တွခ်း  
ရွံးဂိုင်,လီတ်းဗွမ်းဗေံ  
ဂူပ်လှိုင်ကမ်,ရှူ,စေး  
ပခ်းသီစီပ်းရှာင်းလုဂ်း  
လံးကမ်ရွံးလုဂ်းယ့်ိုင်  
ရှာ်လီတ်းကောင်,တီမ်လှိုင်  
ပိခ်ဂေ.ကမ် သွမ်ပခ်းလုဂ်းဂေ.ထီဆိုင်း . . .။

စမးရှုပ်လုဂ်းတၢင်းယာပ်,  
စမးလံးသ့်,ဂမ်ရှိုင်  
စမးဂူပ်ဂျၢ,တုမ်တိုဝ်  
စမးရှိုင်ဂိခ်ဗေတ်းလု,  
စမးလုမ်းလုဂ်းသုတ်းလှိုင်  
စမးလွမ်စီပ်,ဂုမ်းလွမ်  
စမးကွမ်မူခ်းတေ့,မိ  
စမးလုင်ဂျၢ,မှိုဝ်းရှီခ်း  
စမးလီင်းပွင်,ဂျၢမ်းဝါခ်  
စမးကွမ်းဝွမ်းသွမ်မီင်,  
စမးတံးသံးဗွမ်းပိုင်  
စမးသွမ်ကေးဂျၢမ်းလီ  
စမးထုဂ်းရှိုင်ဂေ.ကမ်  
စမးပိခ်မှိုဝ်းတူပ်ယာပ်,  
စမးလှိုင်ဂေ့တေ့ဆမ်

တီမ်; - လံးတံးလၢင်း ထုင်ပုင်;

# စစ်မက်လွှဲဖမ်း

မုဆိပ်ငှက်၊ ချွေး၊ ချွေး၊  
 စွန်းသင်းပုဆိုးလှက်လင်း  
 စမ်းစမ်း၊ တာင်းတုတ်ယာတ်  
 စမ်းလှိုင်လှိုင်လှိုင်လှိုင်  
 စမ်းတုတ်တုတ်ဂေးယာ၊  
 စမ်းရှိုက်လှ၊ ဆေးဖိန်  
 စမ်းလှိုင်လှိုင်လှိုင်  
 စမ်းမိုဆိမ္မာ၊ လာမ်စမ်း  
 ရွှမ်းရွှမ်းလှိုင်လင်း  
 ရှမ်းစမ်းယာမ်းတု၊ သေ။



တိမ်း - သာဝါတိမ်း

# ဂင်္ဂါလှိုင်

ရှမ်းစမ်း  
 ရှမ်းတိမ်းစမ်းကျွန်းလှိုင်  
 ရှမ်းတိမ်းလှိုင်တေးလှိုင်  
 ရှမ်းကမ်းရှမ်းရှိုက်ရှိုက်  
 ရှမ်းတေးသံလှိုင်စာတ်  
 ရှမ်းကမ်းထာတ်ရှိုက်လှိုင်  
 ရှမ်းရှိုက်ယူတေးသေ  
 ရှမ်းကမ်းပေးလမ်းယာတ် ရှမ်းမုဆိပ်ငှက်စမ်းဆုံး။



တိမ်း - လှိုင်စမ်း



# ပုဆိုးတုၤတံး

သီင်ထီမ်နှိုင်းမ့၊  
လုံသ့ၤပုဆိုးတံး  
ပီဆဲးဗွဲးပိုင်းပဆဲး  
လွင်းရှမ်းတၢင်းရှု၊  
ဂီပိးကူၤရွမ်ပီင်း  
တုၤပုဆိုးနှိုင်းဂၢဆဲး  
ဂျေၤလံးယၢဆဲးဂိုဆဲး  
တိုဆဲးပဆဲးသတီ  
လီပဆဲးသီဆဲးတၢင်း  
ကမ်ၤယိုင်းကၢဆဲးသင်  
ကမ်ၤဝင်ဂိုဆဲးတွင်း  
မွင်းရှိုးရှုၤ ဗၢပ်၊  
ကပ်ပၢပ်၊လၢတံးဆေ  
ကမ်ၤဖေလီဝံ့ခိုင်း  
ကမ်ၤမိုဝ်းဗေံလုံ  
ပီဆဲးလုံဂူးလံး  
လီမ်ပံးပိင်ၤလုၤ  
ပုဆိုးတုၤရှမ်းတံးယဝ်။

တံးမး - လံးလီ

# မြန်မာ့ဝတ်စုံပွင့်ပွင့်ဝါးတီးရှင်း

မွက်, ရွှံ့ဆီခွင်,	ပွင့်, ဝါးတီးရှင်း
လွံလှိုင်မိုင်းတံး	မီးဝံ့မဲ့မွက်,
ဂီးထွက်, တိမ်လွံ	လီစွံ့ဆေးဆီဆီ,
ပေဂံဆီ, ရှင်းလီ	ထိုင်စားပီမို့,
မွက်, ယှံ့, တိမ်လှိုင်,	ပွင့်, ကွက်, တိမ်ဂါဆီ,
ရှူးဝါဆီ, ရှူးတီး	ဂီးပေးစွင်, သို
ဗွေရှဆီဂေးရှက်	ယက်ယဝ့်ယက်ထီင်း
မွက်, ရှိုင်းရှိုင်း, ဂေး	တေးတိုက်ရှင်းလီ
ဆိုင်းပီဆိုင်းစား	ယူ, ယာဝါးရှူးရှဆီ
ကွဆီဂါဆီတွင်းဝံ့	တူဆီ, မဲ့မွက်, ရွှံ့ဆီ
သွဆီရှူးကမ်, လိုမီး	တွင်းဂိုမီးဝါးရှင်းပီဆီတံး။

တံမီး - ယင်းငိုခင်းသိုက်. ထင်. ယိုင်း လါးခါး

## လိဂှ်

မိုင်းယမ်းစီ ဆီရှင်း, မာင်, တူင်လွတ်း  
 ဗိုဝ်, ပိုဆီလီ သီးဂေ့ ယူ, ဂံဆေး  
 ကွဲ, ကွဆီရှပ် သမ့်ဂှ် တူင်စီးယမ်း  
 တေလွမ်းလင် ကွဲ, သင် ရှိုတ်းကမ်, ပီဆီ  
 ပေးမားဂူဆီ ကမ်, ပိုင်းတင်းဗူးစီဆီ။

တံမီး - ခမ်းခိုင်း ရှားပု မိုင်းသူး

# ထိုက်တင်ပီဂမ်

တိုက်ပံာ်ဂမ်	တိုဝ်ယမ်သေမာ်ဂ်းဂွင်း
တိုက်ဂူးလွင်း	တံဆိမ်းယမ်းဂွင်းကံမိဆိမ်
တိုက်ဖူးစိဆိမ်	ကမ်,လမ်ပိဆိမ်လွံ့ရှိုင်း
မာင်လှိုင်းတိုက်တီးလိင်း	မာင်လုမ်းတိုက်လပ်းသိုင်,
ပေးမေတိုက်	ကမ်,တပ်းဝးပိဆိမ်သိုက်
ပံာ်ဂမ်ဂေးတိုဆိမ်စိုက်	ဂူလှ်းဂးတေလံးပိုက်
တံမိးရှိုးစေးဂွမ်းစိုက်	လွဆိမ်မွဆိမ်းတီးပွင်,လိုက်ဆဆိတ်တၢ။

တိမ်း - ခမ်းခွင်း ရှမ်းဟု ခိုင်းသွေး

## ယွတ်းမွတ်,လိုင်းမး

စမ်းကူလှ်း ...  
 မံးဖူးဆိမ်ဂတ်းပူဆိမ်ဂွါ,  
 ပုဆိမ်းတၢ,လုဂ်းမိုဝ်းလှ်း  
 ပူဆိမ်စိုင်းယှ်းယူ,ဂေး  
 ဂူလှ်းဂး ...  
 ငိုဆိမ်းဂေးပံ,မီးဆမ်  
 လုဂ်းတိုက်စမ်လှ်းယူ,  
 ပံ,လၢင်းသု,ဖိမ်ရှိုဆိမ်း  
 ဝဆိမ်းစိုဆိမ်းစမ်းယူ,ထၢ  
 ပီဆးလုဂ်းဂွံးမိုဝ်း  
 ရှမ်းလွမ်းသိုဝ်းလွမ်းဂဆိမ်ဆး စမ်းရှိုက်ကူလှ်း။

# ရွှေစွမ်းရွှေစွမ်းပင်စေတီ

လီဆန်းယုးလေးအံ့လင်း  
ယုးကွန်ဆက်စမ်းလမ်း  
ယုးလမ်းလေးယုးမုး  
ယုးပုးကန်ဂျာနာ  
မုးတုန်းသံမိုင်းပိုဆန်း  
ယုးပွဲ၊ ငိုဆန်းစိုင်းရှမ်း  
သင်းမွင်ဝင်းစံဆေး  
ကမ်း၊ ဝုးယုးတီးလှို  
သီလှိုရှမ်းမူတီးလီတီး  
ပီတီးဝင်းလွင်းကမ်း၊ လီ  
ဝန်းပီလှို၊ မေတုင်း  
အွင်းယမ်းဆံ့လှိုင်းရှမ်း  
သင်းရှုငိုဆန်းတီးယီဆံ  
ယုးဂေ၊ စီဆံ့ရှမ်းတုန်း  
လှိုယင်းကွန်ဆက်လွမ်း  
ရွမ်းမိုင်းအွမ်းကန်ဂျာ  
ပုန်းတု၊ ဝန်းတင်းဆေး  
ရှမ်းပိုဆန်းလံးရှု ဝုး  
လုမ်းလှိုင်းရှမ်းစားပီဆံ့ရှမ်းလီ။

တီမ်း - ယင်းငိုဆန်းသိုင်း ထုင်းယိုင်း လံးခး

# ပွားများထိုင်နေမိ

ဗေဒဂိုဏ်း၊ ပီအမ်တီး  
ဂိုဏ်း၊ ပီအမ်လင်းဆိုင်းတီး  
ဗဟိုဘဏ်၊ နိုင်ငံတော်ဘဏ်၊  
ဆင်၊ နိုင်ငံတော်စိုက်ပျိုးရေး၊  
ပို့ဆောင်ရေး၊ လမ်းမတိုင်း၊  
ပီးဆွင့်တီးဂျူးဂျေ၊  
ထွေးဂမ်တေ၊ ပီဂ်၊ နှာပ်၊  
ယပ်၊ တာဆင်၊ နိုင်ငံရေးတိုင်း  
တျူးဂိုင်း၊ နိုင်ငံရေး၊  
နာမ်၊ ဝုလိန်း၊ ခလေးလမ်း  
ဂျူးယိုင်းလမ်းတီးရှင်း  
ဗဟိုဘဏ်၊ ယူဂျေ၊  
စီအီးတေ၊ ယူဂျေ၊ ပီအမ်လီပ်  
ရှင်းထိုင်ဇီပ်ဂျူး၊ ခလေးတီးယိုင်းမံ... တီး။

တိမ်း - ယိုင်းမူဂျေလီင်း

# တံး

တံးစိုဝ်းလဝ်းပုတံထ  
 တံးတိုခ်းဂျူ၊ စိုဂ်တုခ်း  
 တံးကမ်၊ ဆွခ်းဝုခ်းဗွံ  
 တံးမီးလှ်ဂ်လတ်း  
 တံးဂျမ်းလတ်းကျုခ်းကွမ်၊  
 တံးဂိုဝ်ဂွမ်၊ မိုဂ်းလှိုင်း  
 တံးမီးမိုင်းယူ၊ ဟေ  
 တံးမီးဂေလှ်လတ်းလံး  
 တံးယိုင်းလံးယိမ်၊ ခင်း  
 တံးဂိုတ်၊ ခင်းဂျုမ်  
 တံးဂိုဝ်းဂိုင်းစိုဝ်းယှ်၊  
 တံးမို၊ လိုခ်းစိုတ်းပာမ်  
 တံးဂုတ်းဂုမ်ဗွံဗွံဗွံ၊  
 တံးစိုင်း၊ တု၊ ဗုခ်းစိုမ်  
 တံးတိုခ်းဝိမ်လှ်လိပ်  
 တံးစပ်းစိုပ်ထူဝ်၊ ဆပ်း  
 တံးမီးလဝ်းမီးစုမ်  
 တံးမီးမုခ်းမီးဗုင်း  
 တံးမီးထုင်းဗု၊ သု၊  
 တံးဂှ်မု၊ ဝိင်းပိုခ်း  
 သုခ်းလံးတံး တံးတိုခ်းဂိုတ်၊ ပုးလွမ်းတင်းပိုဂ်း။

တံး - ယိုင်းမုလှ်လိပ်း လာင်းခိုဝ်း



# မင်းဂလျာပါစင်ဂူဝင်း

ပေးလင်းဂပ်၊	စေ့စိုင်းဂူဆင်းလာ	ဂွံပံမားသုမ်းလူမ့်
ပေးလင်းဂပ်၊	နှိတ်းဂါဆင်ကပ်ဆေးဂူ၊	ဂျးထူပီးတၢင်းယၢပ်၊
ပေးလင်းဂပ်၊	လမ်၊မၢင်းလိုဝ်လုံ	ကမ်၊မီးဗွေနှိတ်းဂျေ၊
ပေးလင်းဂပ်၊	ဂူဝ်ဆေးပူဆင့်လိုဝ်	မၢင်၊နှိပ်ဂျေးရှမ်းသျး
ပေးလင်းဂပ်၊	ရှတ်းလိုဝ်လူဆင့်	လွင်းမံးပူဆင့်ထိုင်တူဝ်
ပေးလင်းဂပ်၊	ကမ်၊ဂူ၊ လွင်းပေးလီ	ပိမ်ဗေဆီးထူဆင်းလှဝ်း
ပေးလင်းဂပ်၊	ဂုမ်၊မိုင့်တၢင်းဂျေ၊	တၢင်းမွင်သေ၊မၢဆင်လုံ
ပေးလင်းဂပ်၊	ကမ်၊မီးတၢင်းသွဆင်၊ပူဆင့်	ပူဆင့်လၢတ်းဂျးသုမ်းလာ
ပေးလင်းဂပ်၊	နှိတ်းလုံလိုဆင်းဂီ၊	ရွတ်းထိုင်တီးဂတ်းယိမ်
မတ်းလုံလုဂ်တိုဆင်၊	ဗိုဆင့်စိုဆင်းမား	ရှိုးပေးလံးထူပီးသျး
	ပီးဆွင့်ဗူထွမ်၊ “ သိုင်ထိမ်နှိုင်းမ့်၊ ” ။	

တိမ် - ဝီးခွင်ဗုဒ္ဓထွမ်၊ သိုင်ထိမ်နှိုင်းမ့်၊

# တံးလူဝ်ပွင်လှိုင်

တံးမင်လျာ ကွက်,မးဆၢ တေၤဂၢၤ  
 တံးတံၤဂေး တံးမင်ဂေၤရှ့ၤ  
 တံးမီးဖွံလှိုင် မးဂမၤလှိုင်ပဆဲၤ  
 တံးတေၤဂျၢၤတံးမးယၢၤမးတဝ်  
 တံးလှိုင်ကဆဲၤကမၤ,စွဲၤစိုတ်းဂၢၤ  
 ယၢၤပီဆဲၤပုလိၤကွဆဲၤ,တံၤမိဆဲၤဆဝ်း

တံးဂူဆဲၤဂွင် ပေးကမ်,သုတ်းသီၤလံး  
 တံးရှိုတ်းလံးတံးဂေး တံးလိပ်းလှိုင်  
 တံးတီၤတံးတံၤ လီၤသေလံၤဂျၢၤဂျၢၤ  
 တံးလျာ,ကပ်လှိုင်လှိုင်,ရှ့ၤကိတ်,ပးခိုတ်း  
 တံးမိုဆဲၤဝးမွၢ်,လၢတံးစံးမး  
 ပးကပ်ဆမ်ဂေးလှိုင်  
 ဆဝ်းတံးဂေးသေဂမ်း . . . ။

## တံးမး - သံၤဂွင်းမူး ခၢင်းဖက်းခူမ်



လီၤရှ့ၤပီဆဲၤ လှိုင်လၢတံး  
 လီၤယၢၤဆဲၤပီဆဲၤ မံၤသီ,  
 လီၤရှ့ၤပီဆဲၤဂူဆဲၤဖိဆဲၤ  
 လီၤဂွဆဲၤဖေၤပီဆဲၤဝါဆဲၤမိုင်း  
 လီၤဂွတ်းဝံးဝံး တီးယိုင်းမံၤ  
 လီၤဂွင်ဂဆဲၤမိုင်းရှိုတ်းဂၢၤဆဲၤလှိုင်  
 လီၤဂမ်ပီဆဲၤ သိဆဲၤ 5 သိဆဲၤ

လီၤလၢတံးပီဆဲၤဂွါမ်းဝါဆဲၤ  
 လီၤစီ,ပီဆဲၤ မး,ရှ့ၤတူဝ်  
 လီၤရှိုတ်းပီဆဲၤတၢင်းမေၤ  
 လီၤရှိုတ်းရှိုင်းပီဆဲၤခိုတ်းတံး  
 လီၤဂပ်းဂံၤ,ပီဆဲၤ ပီးဆွင့်  
 လီၤလူမ်းသိုဝ်းလွမ်းဖုၤရှ့ၤရှ့ၤ  
 လီၤလိဆဲၤပီဆဲၤလိတ်, ပီဆဲၤလံး

ဂွမ်းဆဲၤ ဂူးယိုင်းလံးရှ့ၤပွင်,လှိုင်သေဂမ်း . . . ။

## တံးမး - လံးလျာကျေၤ လံးခး

# စာဝိသုဒ္ဓိပျဉ်းမား

စာဝိသုဒ္ဓိပျဉ်းမားကို  
ပိဆ်တီးဗိုင်းမိင်းတွမ်  
ကော့မွတ်၊ ဂွမ်ဂွမ်ဂီး  
ကွမ်းဗူလ်းဆူဂ်မူဆ်းဂျေ့  
ယာမ်းဆမ်ပီးတၢင်းဆွင့်  
ပိတ်းကမ်မွတ်၊ ဂွမ်ဂီး  
ပီးလွမ်ယာဂ်ကပ်းလုံ  
လိင်းထိုင်လၢးစာဝိသုဒ္ဓိ  
ကွင်းဂပ်၊ တီးသွင်ရှုး  
ဆွင့်ပေဗျးဝၢင်းလိမ်း

ကွမ်းတၢင်းလုံမွတ်၊ ဂီး  
မၢးလွမ်ဂိုင်းလုပ်၊ ကွမ်  
သီစွင်၊ လိင်ဂွမ်ဂူလ်း  
ပေ့၊ သိုဝ်းဆမ်းကူဆ်ပမ်း  
လုင်စိမ်ဂွင့်မိုဝ်းဂမ်  
ပိဆ်မွတ်၊ ဂီးတၢင်းရှုဂ်  
ဝမ်းဆွံပီးမွင်းထၢး  
ဆွင့်ယၢ၊ လိမ်းဂွမ်းမွတ်၊  
ဂိုတ်၊ မၢးရှုဂ်သိတ်လၢ၊  
ရှုးတွင်းဂိုမ်းဂိုမ်းဆး .... ။

**တံမ်း - လိမ်းလိင်းသ့**

# ဂၢၤဝဲၣ်မိုၣ်ဒဲးလးမၢၤဂၢၢ်ဝဲၣ်

ဂၢၤဆိမိုၣ်ဒဲးဂၢၤမိုၣ်ဆိလိၣ်ဆိမၢၤဂၢၢ်ဆိ  
ကမ်,ဝုးဖၢၤ,လၢၣ်ခလးဖၢၤ,ဆၢၤ  
ဖၣ်မ့ၢ်ထုးလိၣ်ဆိလုၢ်ဒုၣ်,၄၂၅ၤ  
သၢၣ်ဝုးတီၢ်ဂၢၢ်တဆိ  
သုၣ်,ပဆိဂူဆိပးသ့  
စ့ၢ်လိၣ်ဆိသုၣ်,တၢၢ်စ့ၢ်  
သ့ၢ်တၢ်တိဆိစ့ၢ်ဖၣ်  
ဂူဆိပၣ်,ဖၢၤတူတုၣ်လွဲးမ့ၢ်,  
လွၢ်,စ့ၢ်ဖၣ်စိဆိလိၣ်ဆိကမ်,လံး  
ဖၣ်ဂုၢ်ဝဲၣ်ဝၢၢ်ဖၣ်စ့ၢ်ဖၣ်ဖၣ်,  
လၢၣ်,တေၣ်စိၣ်,ပေၣ်ဆိဝဲၣ်ပိုၣ်ဆိလံး။

တီၢ်မး - ခမ်းခွၢ်း ဂျၢးပုၣ်ဒဲးသ့း

# သင်္ဃာတော်

သွမ်းဆွမ်းဖွင့်လှစ်ဆွမ်း      လုံးထုပ်ရှမ်းသူ့လေး  
 ဆွမ်းစားကွင်းကူရှမ်းရှမ်း      တိုဆေးသင်းရှိုက်သု၊သိုဝ်း  
 ဗေတ်၊မိုဝ်းယာဆွမ်းဂေါ့တီး      တိုဆေးဂီးဝံ့မွတ်၊ရှမ်း  
 ကာဆေးတတ်လတ်ထိုင်ရှု      ရှုံးသူလုံးရှုပွင့်၊  
 သံဆွင်၊ရှမ်းဂိုမီးပိုင်း      ဂိုမီးရှိုင်းလှမ်းကူရှမ်းသေ  
 ကင်၊တေပီဆွမ်းမွတ်၊လတ်း      သူမားယဝ့် ....။

သွင်သုဆွမ်းခိုင်းသုဆွမ်းပီ      သူ့ဆီထိုင်ဆိုင်းရှမ်း  
 သွင်လှိုဆွမ်းတားဆိုင်းလတ်း      ရှိုတ်းမီးလွင်းလတ်းတိုတ်း၊  
 ထိုတ်၊ရှမ်းရှုံးသွင်တွမ်း      ဂွမ်းယံးလံးပီဆွမ်းဆွမ်း  
 ဂိုမီးလှမ်းကွတ်၊ကူရှမ်းမား      ရှုံးရှမ်းလံးယာဆွမ်းဗေတ်၊ ဂဆွမ်းဂေါ့တီး....။

စွမ်းမွတ်၊လတ်းပဆွမ်းဝုး      ရှိုတ်းမားတု၊ရှမ်းသူ  
 တု၊လှုပ်တုလှမ်းလွမ်း      တု၊ကွမ်းရှမ်းလှမ်းကူရှမ်း  
 တိုဆေးထုပ်ဝံ့စိုင်း၊စား      ရှိုင်းယာဝ်းစိုင်းစားဗုဆွမ်း  
 ရှိုင်းလှမ်းမိုဝ်းစားဂတ်း      တိုဆေးရှမ်းမိုဝ်းစားမံး  
 ဂွမ်းရှမ်း လံးရှိုတ်းမားပုဆွမ်းမိုးဂေါ့လတ်းဆွမ်းယဝ့် ....။

ပါရမီ - ငါးလှော်၊  
 May 25th, 2015 (23.00 hrs)

# နှိုက်လှိုင်း၊ တွင်းနှိုင်း၊ လွမ်းပီပူမှု

ဂါဆ်ဝါဆ်းဂါဆ်မိုင်း	ပုဆ်းတေနှိုင်းနှိုင်း ပိုင်းမိုင်းဆေး
ဂါဆ်လှိုင်းဂါဆ်နှိုင်း	ပုဆ်းတေတိုင်းစိုဆ်းယ့်၊ သုင်မ့်၊
လင်းကပ်လှိုင်းသို့၊	စတီးရှိုင်းရှိုင်းထူး၊ သမ့်ပေးနှိုင်း
လင်းပွင်နှိုင်းမား	ပုဆ်းရှင်းရှား လှိုင်းလါဆ်လိဆ်လွဆ်
လင်းကွဆ်ဆ်မီးမား	လင်းစဆတင်းမား ပီယာင်းသမ့်ပေးနှိုင်း
လူလှိုင်းကမ်၊ ဂွင်ဂွင်	နှိုက်တွဆ်ဆွမ်းရှိုက် တေ၊ ဗုဒ္ဓစိဆ်မိုက်
တိုက်တိုက်တင်းဆေး	လင်းရှုလီဝါး တိုဆ်းလင်းထူးလေး
	တိုဆ်းလင်းလျားဇေး ..... ၊

နှိုက်တဆ်းနှိုင်းသင် ဝဆ်းဆဆ်းဂေး၊ သူးတင်းစပ်းရှုတ်းထိုင်မား တီးတူင်လင်း ....

စပ်ကပ်လင်း	ရှင်းဂံယါဆ်နှိုင်းယေး
စပ်ကပ်လင်း	ရှင်းဂံယါဆ်လှိုင်းမေး
စပ်ကပ်လင်း	ရှင်းဂံယါဆ်ပေးလေး
စပ်ကပ်လင်း	ရှင်းဂံယါလှိုင်းရှမ်းဂါဆ်
စပ်ကပ်လင်း	ရှင်းဂံပါဆ်ဗုဒ္ဓဆ်မီး
စပ်ကပ်လင်း	ရှင်းဂံဂေးသမီးလါး
စပ်ကပ်လင်း	ရှင်းဂံကွဆ်ယိုင်လါး
စပ်ကပ်လင်း	ရှင်းပွတ်းဝါးဂါဆ်မိုင်း
စပ်ကပ်လင်း	ကမ်တိုတ်းတါး ပုဂ်းပွင်လွက်ပိုင် တီးမူင်၊ စရေ၊ လီ၊

ရှမ်းဝါးဆဆ်သေ	ရှင်းနှိုက်တေလိုမ်း
တွင်းဂိုမ်းမဆ်းဂီဆ်	ဆ်ဆ်းဆ်ကွင်းလိုက်
တိုက်မိုဆ်မိုင်းဝါး	လင်းသွဆ်ရှင်းရှား
လင်းကွဆ်ရှင်းရှား	လှိုင်းမားပွင်သင်း
ပုဆ်းပာင်းလှိုင်းနှိုင်း	လှိုင်းရှင်းစတီးလှိုင်း
လွမ်းပံသိုပ်၊ ဂျ၊	တု၊ ရှုတ်းထိုင်ယိုင်
မိုင်းတီးလွတ်းစိဆ်	မိုင်းတီးဂတ်းယီဆ် ဆဆ်ယူ၊ ကေး၊ .... ။

မံတွင်းဝဆ်းနှိုက်, “စုဆ်ထုဆ်းကူး” 68 ပီ (11/9/2011) သေ တုမ်၊ ဗွတ်၊ ရှာဆ်

# 11TH ANNIVERSARY MAP RADIO FM 99 MHz

## ‘ဂျေ.ဗူးထွမ်၊’

လားဂါဆ်တံးသီင်ထီမ်	ဂမ်နှိမ်လွံးပဆ်နှိုင်း
လွံးသပ်းလီင်းတွပ်းမ့်၊	ယုမ့်သွံးပးလှိုရှ်
မေ့တူင့်တံးဖွေးထွမ်၊	ဂွမ်ပးလူလှိုးသီင်ဂွမ်း
ဖွင်းယမ်းကိုတံးလိုဝ်းဂါဆ်	သီင်လာတ်းဝါဆ်ဂွမ်းပီး
ပီဆ်တီးလီယုဂ်ယွင်း	သမ့်မေ့တွင်းမေ့ထမ်
ခာဝ်းတင်းပီသမ်ပူဆ်	ပီးဂူဆ်ခံးလံးလီ
သီပီဂေးခပ်းမး	လှိုဝ်းရှပ်းရှေးဂူးဂေး
သိုပ်းတေးကပ်ပိုဆ်ဂူ	သိုပ်းလူလွင်းယုလီ
လိုဆ်ပီတေတွင်းကိုမ်း	တိုဆ်းကမ်၊လိုမ်းလားဂါဆ်

ယုလွမ်းလုဂ်းလါဆ်တံး ဂျေ.နှိုင်းနှိုင်းခါး “သီင်ထီမ်နှိုင်းမ့်၊”

ပံာ်ဂမ် - ယိုင်းငိုဆ်းသိုဝ် တုင့်ယိုင်း လားခါး



MAP Foundation

P.O.Box 7. Chiang Mai University, Chiang Mai 50202, Thailand

Tel/Fax: + 66 (0) 53 811 202. + 66 (0) 53 271 551

Mae Sod Office: + 66 (0) 55 536 685

Email: [map@mapfoundationcm.org](mailto:map@mapfoundationcm.org), [media@mapfoundationcm.org](mailto:media@mapfoundationcm.org)



[www.facebook.com/mapfoundation](http://www.facebook.com/mapfoundation)



[@mapformigrants](https://twitter.com/@mapformigrants)

Website: [www.mapfoundationcm.org](http://www.mapfoundationcm.org), [www.mapradio.org](http://www.mapradio.org)

Supported By:

