

# ပပ်ရှူးမိုဝ်း ဘုန်းအုပ်,ကဆင်

ပုဆင်းတၢ,လွံ.တိုဝ်းလူဝ်းကွမ်း  
စိပ်းဝင်းရှင်းသိုင် DVD မိုဝ်းဖွင်းရှိုတ်းလွင်းတူင်ဆိုင်



ပပ်ရှူးမိုဝ်းပပ်ဆွံ လိတ်,မိင်,ပဆင်လံာ်  
“ရှမ်းသိုဝ်းစံာ်”



# ပံ့ပိုးမှုမိုင်း ဖူးရှပ်ဂါး

ဖူးရှပ်ဂါး ပူးပွင်ယုဂ်ကဆဲ ပံးယူလီလး ပံးရှပ်လူမ်းဂါးဖေး  
ခင်းဆေးဂါး နှိုင်းဂါးယာခင်းမိုင်း

ခေးခဆဲခမ်း လွင်းလံးပိုတ်တူလုံး ခိပ်းတီဝီတီ လိုင်းလွင်းဆေးဂါးပူးပွင်ယုဂ်ကဆဲ  
ပံးယူလီလး ပံးရှပ်လူမ်း ဂါးဖေး ခင်းဆေးဂါး နှိုင်းဂါးယာခင်းမိုင်းခပ် လး  
လွင်းလံးတူင့်ဆိုင် လီခင်းဂိမ်းလူလုံးလွမ်းဂါး။





ຫຼັງຈາກທີ່ບໍາເພງ, ລີ ຂອງບັນທຶກເລື່ອງຊື່ວ່າ "ມູນຄ່າ ພິມ",  
 ມູນຄ່າເພື່ອສຸຂະພາບແລະການຮຽນຮູ້ຂອງແຮງງານກຸ່ມຊາດພິມ  
 63/30 ອຸໂມງກ໌ ຫ.4 ມູ່ 8 ຕ. ສຸເທພ ອ. ເມືອງ ຈ. ເຮືອງໃໝ່ 50200  
 ໂທຣ/ແຟັກສ໌ 053 811 202  
 E-mail: map@mapfoundationcm.org

ລຳດັບ:

- ລື່ອງ: ບັນທຶກເລື່ອງ ພິມ, ຊາວ, ກຸ່ມ
- ລຳ ISBN: 978-974-7810-35-6
- ເຮງ: ພິມ, (Sai Min Zaw) ຂອງ ລື່ອງ POSH
- ຮູບເລື່ອງ, ພິມ, ລຳ ທຸກໆ ຂອງ ລຳ ພິມ
- ເພງ: ລື່ອງ, ພິມ, ຂອງ " ລື່ອງ ພິມ, ພິມ, ພິມ "
- ເພງ: ລື່ອງ, ພິມ, ພິມ (Dona, Sai)
- ເພງ: 2,000 ພິມ
- ເພງ: ພິມ ພິມ, ພິມ, 2010
- ເພງ: ພິມ, ພິມ
- ເພງ: ພິມ, ພິມ ພິມ ພິມ, ພິມ

# လမ်းဆွဲ

စဉ်	လွင်းတမ်း	ဆန်းလိက်
(4)	ဈေးသင်၊ .....	4
(8)	တူလုံး / လိပ်နှိမ်း မူဆွဲစိမ်းငင်းရှင်းသိင်။ .....	8
(12)	ဂမ်တွမ်း (1) ဇေးခိုင်းလက်။ .....	12
(16)	လွင်းဂီတ်, ခစရှေ့ဂင်း ဇေးခိုင်းလက်။ .....	16
(20)	ဇေးကမ်လင်းပီဆဲးမူးလံ; ဆွဲဆန်းဂမ်ဂျေသင်း။ .....	20
(26)	ဂမ်တွမ်း (3) ဂမ်ဇေဂ်, သွမ်း ဂမ်လွဲတိုင်းသမ်ခစးလိမီး။ .....	26
(39)	လံးလွတ်းယွမ်းဇေး ဂမ်လွဲတိုင်း ယုဗုးမူင်းမိင်း။ .....	39
(41)	ဂမ်တွမ်း (4) ဂွင် (ရှမ်းလွင်းမူင်းမွင်း)။ .....	41
(47)	ဂမ်တွမ်း (5) သံငံငင်းလံးကွင်းရှိတ်းဂမ် ရှင်းငါဆဲးတီးဆိုင်။ .....	47
(52)	လွင်းဂီတ်, ခစရှေ့ဂင်း ဇေးဇေးမံ; ဆွဲရှင်းဂမ်။ .....	52
(55)	ဂမ်တွမ်း (6) ပိုဆဲးရှေ့ပံးရှမ်း။ .....	55
(58)	ခိုင်းစွမ်းဂီတ်, ခစရှေ့ဂင်းတူဂ်ဂ်။ .....	58
(61)	ပင်လိက်လံး လွင်းဂျေတင်း ပုဂ်းပွင်မုဆဲးလိင်း။ .....	61
(66)	ဂမ်တွမ်း (7) ဂမ်, ပမ်ကဆုယတ်; ရှိတ်းသင်းလံး။ .....	66
(71)	ဂမ်တွမ်း (8) ပွင်သင်းရှမ်းလူလုံးလွမ်းဂမ်။ .....	71
(75)	ဂမ်တွမ်း (9) လွင်းလိက်လံး။ .....	75

# ခေ့းသင်,

ဖူးဂှ်ပံးဂါခ် ပှ်ဂူးပွင်ယုဂ်ကဆဲးပံးယူ,လီခ်လး; ပံးဂူးမိုဝ်း,လူမ်းဂါခ်းဖေဖေ နှိုင်းဂါခ်ယါခ်မိုဝ်း  
လွင်းပှ်ဂူးပွင်ယုဂ်ကဆဲးပံးယူ,လီခ်လး; ပံးဂူးမိုဝ်း,လူမ်းဂါခ်းဖေဖေ ဆဲးဆူးဂါခ် နှိုင်းဂါခ်ယါခ်မိုဝ်း

ယါခ်းဝမ်းဂါခ်းပါခ်မိုဝ်းလီဝ် ဆဲး  
လုမ်းဖူးဂူးတီးတီးဆဲး နှိုင်းဂါခ်ယါခ်မိုဝ်း  
ခပ်တင်းဆမ်ဆံ. လံးနှိုင်းသါးဂါခ်ငါခ်း  
ကဆဲးမီးဖေဖေယု,ဆမ်သေပိုခ်းယဝ်။ တီးဆဲး  
မိုဝ်းထံးဆဲး နှိုင်းဂါခ်ယါခ်မိုဝ်းမွက်; 2 လါခ်  
ဂေ့.ပံးပံး (ဂါခ်းပုးဆမ် ပီခ်နှိုင်းဂါခ်ယါခ်  
မိုဝ်း ကဆဲးလုဂ်မိုဝ်းမါခ်းမုး) နှိုင်းဂါခ်ယူ,  
တီးဂိုဝ်းဆဲးဆူးဂါခ်ဂေ့,သါး; ဆဲးသုခ်မာ်,  
လွက်; ဆဲးဆူးဂါခ်ဖုဂ်,သွမ်း; ဆဲးမေ့,ခုတ်  
နှိုင်း,ခုတ်; ဆဲးဂူးငါခ်း; ဆူးဂါခ်းမးဝါခ်း  
ဆဲးဂူးဆဲးဆဲးယေသုခ်,တူဝ်။ ဆဲးဆူးဂါခ်  
လွင်းဂေ့,တါးမူခ်း; (ကဆဲးပခပ်တါးမူခ်း  
လှဲ)။ ဆူးဂါခ်ဆဲးဂူး တိလွပ်းပု။ ဆဲးဆူး  
ဂါခ်ဂူးဂါခ်သုခ် ခလးဂါခ်လီဝ်လူတူဝ်  
သတ်း။ ဆဲးဆူးဂါခ် ပတ်းဖိပ်းယုဂ်းယါခ်း။  
ဆဲးလါခ်းခါးခါးခါး ခလးတါးဂါခ်တါး  
ယီမ်။ တီးပါးခါးခါးခါး လဂျာ,လီဝ်ဆဲး ဂူး  
တီးဂူးလီခ် ကိတ်,တါးတီးဆဲးဆူးဂါခ်ဂူးပိုင်  
ပိုင် ကဆဲးတု,လါးဂူးနှိုင်းနှိုင်းဂါခ်လံးယါပ်,  
လီဝ်ဆဲးတါးဆမ်ယူ,ယဝ်။

ဂွပ်းပိုဝ်းဂူး လံးနှိုင်းဂါခ် တီးဆဲးဆူး  
ဂါခ်လီဝ်းကဆဲးမီးဖေဖေယု,ဆမ်လး; ပိုခ်း  
ယါခ်,လီဝ်။ ပိုခ်းကမ်,မာ်းမမ်းတုလုးဂုခ်  
ထိုင် ဆင်,နှိုင်းဂါခ် ကဆဲးခပ်းပုဂ်ထုဂ်,  
မိမ်းလုလုးမံးမီး ခလးနှိုင်းဂူးဂိုတ်,ပီခ်မုး  
လွင်းနှိုင်းလုဂ်းလုဂ်းဂိုတ်,ခစတူဝ်လး; တိုဝ်  
တါးသုခ်,လံး လီဝ်ဂေ့,ခက,မင်လုတ်းယွမ်း  
မုးသေ နှိုင်းဂါခ်ယါခ်မိုဝ်းခပ်ဆဲး ဂံးလံးဂုခ်  
လံးထုဂ်းဂူးပုလုး လွင်းတိုဝ်းခါးဂါတ်,လီဝ်း  
ဆဲးဆူးဂါခ်လး; လွင်းလပ်းပီခ်ဂေ့,ဂု,  
တါးပီခ်ယွမ်းဆူးဂါခ်တါးဆမ်ဝဲယူ,ယဝ်။

လွင်းကဆဲးလပ်းခါး/ ပေးလီဝ်ဆဲး  
လါးခပ် ကဆဲးမီးတီး,မီးဆိပ် ကမ်,ခါးထုဂ်းလှဲ.  
လံး,သီခ်းဂိုခ်းတွင်းလီဝ်လး; ကမ်,သိုဝ်ပခပ်  
ခါးခါးခါးခါးဂါတ်,ခစခဂု.ဂါးဖေဖေ တု,ဂူးလုဂ်း  
လါးခပ်လံးလှဲ.တိုဝ်း ဆဲးဆူးဂါခ်ဆမ်လး  
သင်။ လွင်းကဆဲးလပ်းဆူးတီး ခလးဖူးမီး  
ပုခ်းဖူးဂါးထိင်းပခပ် လွင်းပံးယူ,လီခ်လး;  
ပံးဂူးမိုဝ်း,လူမ်းဂါခ်းဖေဖေဆဲးဆူးဂါခ်ခပ် ကမ်,  
လါးနှိုင်းဂါခ်တုလုးလွမ်ဂူတ်,ထတ်းတုလုး  
ငင်းလါးဂူးပိုင်ပိုင် တီးပင်နှိုင်းဂါခ်လံးငါး။

ယွန်းပိုင်းဝါး နှိုင်းဂါးယာခင်းမိုင်းခပ်သမ့် ဂှင်  
ခရှသေ ဂံ့ဂံ့ကွမ်းခင်းငိုင်းခဝး ပံးဂျ၊မုန်းမိပ်း  
ဆဆဲးခလးသင်၊ လွင်းဂါးခင်းမိပ်းပင်သွမ်း  
ပင်ဖိုင်းဖွမ်းပမ်းခင်းခလး နှိုင်းဂါးယာခင်း  
မိုင်းခပ် ကမ်းပွင်၊လှိုင်းခင်းထိုင် လွင်းပံးယူ၊လီ  
ဖေးခင်းခင်းဆေးဂါးခင်းလီခင်းခင်းခလးသင်၊  
လွင်းဂါးတူင်နှိုင်းဂါးယာခင်းမိုင်းခပ် ပိမ်း  
ဂေးတီပံးတတ်းလှို လှိုဂါးဂပ်ဂါးခင်းသေ ခပ်း  
မုန်းနှိုင်းဂါးခင်းဆဆဲးခလးသင်၊ လွင်းတင်းဆင်၊  
ကမ်းဝါးမုန်းလှိုင်းဆဲးခလမ့် ပိမ်းလွင်းဂါးခင်းထိုင်  
နှိုင်းနှိုင်းဂါးခင်းတိုင်းတင်း ဖေးလွင်းတိုင်းခိုင်း  
ဝတ်၊လီပံး ခင်းဆေးဂါးခင်းခလးလမ်းပိမ်းဂေး  
ဂျ၊ယွန်းဆေးဂါးခင်း ဂှိုတ်၊ခိုင်းပိမ်းမုန်းတိုင်းလှို  
ဆဆဲးယဝ့်။

တီးခတုမခင်း ဆင်၊ရှိုင်းဖေးလှိုင်းဆဆဲး  
တေလင်းလွတ်းယွမ်းရှိုင်းလှိုင်းလံးဆဲး ထုဂါးလီ  
လံးယိပ်းဂိမ်းခင်းလိတ်း ခတ၊လီခင်းဂါး  
မခင်းဂျ၊ယူ၊ယဝ့်။ ဂှိုင်းဂါး တျ၊တေပိမ်းမုန်း  
လံးဆင်၊ဆဆဲးဆဆဲး ဝင်းလံးဂှိုင်းပိုင်ပိုင်သမ့်  
ရှိုင်းယာခင်းဂါးခင်း တင်းတူင်နှိုင်းဂါးယာခင်း  
မိုင်းခပ် ယိုခင်းခိုင်းပွင်ပိမ်းလံးဆဆဲးဂှိုင်းသေ  
ကမ်းဂါး ပခင်းရှိုင်းပျသဆေးတင်းလံးဆဆဲး ဂှိုင်း  
ခပ်ခင်းဝ့်ယူ၊တီးပုးလင် ကမ်းလှိုင်းခပ်ဂုမ်း  
ထိုင်လံးဆဆဲးယူ၊ယဝ့်။ ယွန်းဆဆဲးခလး ဆင်၊  
ရှိုင်းတေလင်းခင်းလိတ်းဂျ၊လံး ပခင်းရှိုင်းပျသ  
ဆေးဆဆဲးဆဲး ဖေးလှိုင်းလီခင်းပံးဂေး၊သင်းခပ်၊  
ဖေးတီခင်းခင်းခင်းမိပ်၊ဂါးခင်းဂေး၊သင်းခလး

ပင်ဂေး၊သင်းခပ်၊ ဖေးခင်းနှိုင်းကွတ်၊မုန်း နှိုင်း  
ခင်းလှိုင်းတိုင်းခင်းဂါးခင်းဂေး၊သင်းခပ်၊ ဖေးရှိုင်းမပ်  
ဂါးခင်းဂေး၊သင်းခပ် တင်းလှိုင်းလံးခပ်းပုး ဂှိုင်း  
မိုင်းဂါးခင်းတင်းလမ်းခင်းဂါးခင်း၊ ပေးလီခင်းခင်း  
လင်းခပ်၊ လှိုင်းလင်း၊ နှိုင်းဂါးခင်းခပ်သေ ပွင်  
သင်းလှိုင်းလှိုင်းခင်းဂေး၊ယူ၊ယဝ့်။

ဂှိုင်းဂါး တေးထိုင်ယာခင်းမိုင်းလီပံး နှိုင်း  
ဂါးယာခင်းမိုင်းခပ်ဆဲး ယင်းတိုင်းလံးထုပံးပုး  
လွင်းတိုင်းခိုင်းဝတ်၊လီပံးခင်းဆေးဂါးခင်းယူ။  
ပံးယူ၊လီခပ်ဂေး ယင်းတိုင်းလံးတိုင်းခိုင်းယွန်း  
ခင်းဆေးဂါးခင်းယူ၊ ဂှိုင်းပိုင်းခင်းခလး ယာခင်း  
မိုင်းလီပံး နှိုင်းဂါးယာခင်းမိုင်းခပ်ဆဲး မီးဂါးလှို  
ခင်းပွင်သင်းဂျ၊ တျ၊ရှိုင်းသံခင်းလံးတီးဆေး  
ဂါးခင်းခပ် မီးလွင်းလီခင်းလံးတိုင်းတွမ်းလီခိုင်း  
မုန်းဂှိုင်းခင်းမခင်း။ ဆင်၊ရှိုင်းတေပိမ်းလွင်းဂါး  
လှိုင်းပုးသုခင်း နှိုင်းဂါးယာခင်းမိုင်းခပ် ဖေး  
ရှိုင်းခင်းသုခင်းလှိုင်းမုန်း လွင်းပံးယူ၊လီခလး လွင်း  
ပံးဂှိုင်းလှိုင်း၊ လွင်းလွတ်းဂါးဖေး ခင်းဆေး  
ဂါးခင်း ဂါးဂါး၊တင်းလွင်းသုခင်းဂါးပခင်း နှိုင်းပိမ်း  
မုန်းပင်ကုပ်၊ကွပ်း ပိမ်းပံးလီခင်းလံးတင်းရှိုင်း  
တင်းရှိုင်းထိုင်ခလး လွင်းဆေးဂါးခင်းကမ်းတူင်  
ခိုင်ပွင်သင်းဂျ၊ဆဆဲး နှိုင်းဂါးယာခင်းမိုင်းခပ်  
ဂါးခင်းဖွမ်း ပခင်းတင်းခင်းလှိုင်းတီး မှု၊လခင်းထိမိပ်၊  
မုန်းဝါး နှိုင်းမှု၊လခင်းထိမိပ်၊ ခပ်းနှိုင်းနှိုင်းကွတ်၊  
ပိုင်းခင်းခင်း လွင်းပခင်းပိုင်းရှိုင်းပံးရှိုင်း ကမ်းဂိပ်၊  
ဂပ်းလွင်းပုးပွင်ယုဂါးခင်း ပံးယူ၊လီခလး ပံး  
ရှိုင်းလှိုင်းဂါးဖေး ခင်းဆေးဂါးခင်းနှိုင်းဂါးခင်း

ယာမ်မိုင်းခပ် လူလုံးလုံးတင်းကမ်ပမ်ပုး လွင်းမူမ်းလုံလုံးဆမ်ဆံယူ,ယဝ့်။

တီးမူ,လဆိထိမ်ပ်, (MAP Foundation) ရှမ်းစားဆံ့ မီးဝံ့ရှင်းဂါမ် ဖေ,ပုဂ်းပွင် ယုဂ်လဆံ့ပံးယူ,လီ စလးပံးရှမ်း,လူမ်းဂါင်း ဖေးဆိးဆေးဂါမ် ရှိုင်းဂါမ်ယာမ်မိုင်းမုးလီမ် လုံသေ တမ်းဝင်းဖေဆိဂါမ်ပွင်သါင်းဆေးဂါမ် လွင်းပုဂ်းပွင်ယုဂ်လဆံ့ပံးယူ,လီ စလးပံးရှမ်း, လူမ်းဂါင်းဖေးဆိးဆေးဂါမ် ပုမ်းတု,ရှိုင်း ဂါမ်ယာမ်မိုင်းခပ်မုး ရှင်းရှင်းစွာင်စွာင် တီး လိုဝ်းဂေ,သါင်းခပ် ဆိးမုဂ်ဖေတူင်,ဝုင်းဂုမ်း ရှိုင်းဂါမ်ယာမ်မိုင်းခပ်လိုဝ်းဆမ်ဆံ့ယူ,ယဝ့်။ ယွဆံ့ဆမ်စလး ပီးဆွင်ရှိုင်းဂါမ်ယာမ်မိုင်းခပ် တင်းလံာ်ဂေ, လင်,လါင်းလံးမီးမုး ပိုဆံ့ရှု.ပံး ရှမ်းဂါမ်ဖွင်းစလး တိုဝ်တင်းလံးရှုပံ့ထူပံး ကျပ်,ကျပ်းပိမ်,ပံး,လီဂ်းလံးတါင်းရှု.တါင်း ရှမ်းထိုင်ရှမ်းလူလုံးဂါမ်မုးတင်းဆမ်သေကမ်, ဂး မာင်ပွဂ်းမာင်လုံ လံးတုင်းရှပ်ပုး နိုင်းစွပ်း ဂီတ်,စစစရှု.ဂင်; တု,လုံ.တိုဝ်းဂု,ဆိးဆေး ဂါမ်ယူ,ယဝ့်။ ယမ်းမိုင်းလီဝ် လုမ်းမူ,လဆိ ထိမ်ပ်,ရှမ်းစား မီးစေးတီပံးတတ်း တု,တေ ခပ်းရှိုမ်းရှိုတ်းကွဂ်,ပိုဆိစဖေးခံပ်းဂု,တုမ်း၊ တီ,ဝီ,တီ,၊ ကမ်ယိုင်းကါမ်းတု,ပုဂ်းသူမ်း ပမ်တါင်းဖွင်ရှု.ရှမ်းစလး ခပ်းလုံသူမ်လုံမုး လွင်းပံးယူ,လီ ကိဂ်,လူလုံးပံးရှမ်း,လူမ်းဂါင်း ဖေးဆိးဆေးဂါမ်ရှိုင်းဂါမ်ယာမ်မိုင်းယူ,ယဝ့်။

ယူ,တီးမူ,လဆိထိမ်ပ်,ရှမ်းစား မီးလွင်း မုင်းမွင်းတု; ပီးဆွင်ရှိုင်းဂါမ်ယာမ်မိုင်းရှမ်းခပ်

တေကပ်ခံပ်းဂု,တုမ်းတီ,ဝီ,တီ,ဆံ့ ရှု,ပိုတ်, ဖေလုံ, တီးလိုဝ်းဆိးလါမ်ခံမ်ဆိးဆမ်ဝါမ်၊ တါင်းဂါမ်တါင်းယီမ်လုံ, တီးရှင်းရှမ်းဂါမ်ယူ, သပ်းလုံ, တီးဆိးစဂးဂါမ်မုဂ်ဖေတူင်,ဝုင်း ရှမ်းလုံ, တီးဆိးရှင်းရှိုမ်းရှင်းယေးလုံ တူလုံး လူလီပ်းရှိုမ်းလူလုံးလွမ်းဂါမ် မိုင်းဖွင်းယမ်း လိုဝ်းရှိုဝ်းလိုဝ်းလုံဆမ်ဆံ့ ရှင်းရှင်းစွာင်စွာင်ယူ, ယဝ့်။ လွင်းမုင်းမွင်းရှမ်းစား ထီင်းကမ်ဆိုင်း လမ် ခံပ်းဂု,တုမ်းတီ,ဝီ,တီ,ရှမ်းစားဆံ့ တေ လါင်းပမ်တါင်းရှု.တါင်းရှမ်းစလး တေပီမ် လွင်းမူမ်းသိုဝ်းလုံ တု,ပီးဆွင်ရှိုင်းဂါမ်ယာမ် မိုင်းရှမ်းခပ်ရှုလုံးသေကမ်,ဂး ဝံးသေလီပ်း ရှိုမ်းတူလုံးလူယဝ့်ဆမ်ဆံ့ တေလါင်းရှိုတ်းရှိုင်း ပီမ်မုးလွင်းတူင်ဆိုင် လီမ်လူလုံးလွမ်းဂါမ်





လွမ်းဆင်,ခေးဆေ့ဆမ်း ဂါမ်ပုးမးဆွဲးစိပ်း ဆေ့ဆေ့လး တေသူဆဲးဂါးပမ် နှိုးကွက်,မးခေး တွင်းထမ်ဂါမ် နှိုးပီဆဲးပင်ကုပ်,ကူဝ်းဂါမ်မး တင်းဆမ် မိုဝ်းဖွင်းခိုဆဲးဖီဝ်ထိုင်ဆဲးဆေးဂါမ် ဗွဲမဆဲးဆေ့ဆေ့ယူ,ယဝ်။

ဆွဲးဒေဆဲ မူ,လဆိထိမိပ်, နှိုးခေး မီးတင်းမုင်းမွင်း ယမ်,ယမ်ဝံတေး စိပ်းဂု,တုဆဲး တီ,ဝီ,တီ,စိပ်းဆဲ တေခပ်းတင်းလွဲ,တိုဝ်း ပုဆဲး တု,ပီးဆွဲးနှိုင်းဂါမ်ယာမ်မိုင်းခပ်။ မုန့်လုမ်း ဆွဲးတူင်,ပူင်းဂူဆဲးလဝ်းခိုဝ်းယာမ်မိုင်းခပ်။ မုန့် လုမ်းဆင်းယိုင်းယာမ်မိုင်းခပ်။ လုမ်းဂါမ်,ဂါ, ကူဝ်,ခပ် တွမ်းတု,ထွက်ထွမ်း ဂါင်းဂိုင်ကပ် ခေးမံခေးမုဆဲးဂု,လွဲ,တိုဝ်းဆွဲးဆေးဂါမ်ပုဂ်း သူဆဲး နှိုးပီဆဲးပင်ကုပ်,ကူဝ်း ဂါမ်ဂိပ်,ဂပ်း လူလုးလွင်းပံးယူ,လီ ခလးပံးရှုမ်,လူမ်းဂါင်း ဖေးဆဲးဆေးဂါမ်၊ လွင်းငဝ်းလံးတီးရှိုတ်းဂါမ် ခလးတီးယူ,တမ်းသပ်းနှိုင်းဂါမ်ယာမ်မိုင်း ခပ်သေ ရှုမ်းဂါမ်ပူဆဲးခဲးလွဲ လွမ်ရှုလွက်လံး ခေးလိတ်းတိုတ်းလမ် တမ်းဝင်းဖီဆဲးဂါမ် တူင်ဆိုင်ပွင်သင်း တု,နှိုးလူတ်းယွမ်းဖေး

စိမ်လံးခလး တု,နှိုးပုဂ်းပွင်ယုဂ်လမ်ပံးယူ, လီ၊ ပံးရှုမ်,လူမ်းဂါင်းဖေးဆဲးဆေးဂါမ်ဂု,လံး ဆေ့ဆေ့ယူ,ယဝ်။

ဆွဲးပဝ်ဂိမ်မိုင်းဆဲးလမ် ဂိပ်းရှုမ်တွမ်လူ, တီမ်းခဆေ့ပုး လွက်လံးတူင်ဆိုင်လီဆဲးဂိမ်း မုဆဲးလူလုးလွမ်းဂါမ်ဝံတင်းဆမ်ခလး ရွမ်း, ဆေး ဂါမ်,ဆမ် ဝံးသေပိုတ်,ဗုဂ်,တုလုးလူ စိပ်းတီ,ဝီ,တီ, ဂါမ်တွမ်းလွဲ ဂါမ်တွမ်းဆေ့ ပီးဆွဲးနှိုင်းဂါမ်ယာမ်မိုင်းရှုမ်းခပ် တေလင်း ကွမ်ဂါမ်ခပ်ပုး တူင်ဆိုင်လီဆဲးဂိမ်းလူလုး လွမ်းဂါမ်ဂု,မုဆဲးမုဆဲးသိုဝ်းသိုဝ်းလံးယူ,ယဝ်။

မိုဝ်းဆေးဝမ်းလင်မး မူ,လဆိထိမိပ်, နှိုးခေး မီးဝံဂါမ်ဆဲးကါမ် တု,တေဗိုမ်ထီမ် ရှုမ်းရှုင်းဂု,တုဆဲး၊ လွက်လံးတူင်ဆိုင်လီဆဲး ဂိမ်း၊ ခေးမံခေးမုဆဲးဂါမ်မို,တင်းဆမ်သို, ပမ်ထီင်းဆွဲးစိပ်းတီ,ဝီ,တီ, ခလးဆွဲးပဝ်ဂိမ် မိုဝ်းဆဲယူ,ကေး။ မူ,လဆိထိမိပ်,နှိုးခေး ယိမ်း လီတွမ်းရှုဂေးထတ်းသင်းမုဆဲးခမး ခလး ခေးလု,ဆဲ, တီးပီးဆွဲးရှုမ်းခပ်ယူ,ကေး။ □



# တူလ်း/ လိပ်းရှ်း မူဆ်းစိပ်းငင်းရှင်းသိင်

လွင်းလူလ်း ပိုတ်,ဗုဂ်,တူလ်းလူလိပ်းရှ်းစိပ်းဂျ,တူဆ်းတီ,ဝီ,တီ, “ဗူးရှပ်,ဂါဆ်ပူဂ်းပွင်ယုဂ် လဆ် ပံးယူ,လီလး ပံးရှပ်,လူမ်းဂါင်းဗေးဆ်းဆူးဂါဆ်ရှ်းဂါဆ်ယါဆ်မိုင်း”

တင်းယါဝ်းမူဆ်းစိပ်းဂျ,တူဆ်းတီ,ဝီ, တီ,ဆုံ တေမီးမွန်း (10) မိဆိတ်ဂူလ်း၊ ပေးဝး ကပ်စိပ်းတီ,ဝီ,တီ,ဆဆ် သွ်,ဆ်းရှ်းပိုတ်, တီ,ဝီ,တီ,သေတူလ်းလိုင် ကွဆ်တင်းသုတ်း တေလံးရှ်းရှပ်းစေး ဂါဆ်တွဆ်း (9) ကါဆ်သေ ပုးတုးဆဆ်သမ် တေမီးလွန်းလှိုင်းကါဆ်တီမ်း ဝံဝး Change ဆ်လး တင်းလွန်းလှိုင်းကါဆ် တီမ်းဝံဝး Play all movies ဆ်ဆဆ်ယူ,ယဝ်။ သင်ဝးလှိုင်းလွန်းလှိုင်း Play all movies ဆဆ်သေ ဆ်းသွ်,ဆိုင်လွန်းလှိုင်းဆဆ်လိုင် ရှ်းပိုတ်,တီ,ဝီ,တီ, တေပိုတ်,ဂျ, ဂါဆ်တွဆ်း ကါဆ်ဆိုင်ယဝ်ကါဆ်ဆိုင် တေ,ထိုင်သုတ်း ယဝ်တင်းစိပ်းယူ,ယဝ်။ သင်ဝးလှိုင်းလွန်း လှိုင်းဂါဆ်တွဆ်း “Machine Hazard at Furniture Factory” ဆ်ဆဆ်သေ ဆ်းသွ်, ဆိုင်ရှပ်းစေးဆဆ်ဆ် ရှ်းပိုတ်,တီ,ဝီ,တီ, တေ ပိုတ်,ဗုဂ်,တူလ်းလူလိပ်းရှ်းစိပ်းဂျ, ရှပ်းစေးကါဆ် လှိုင်းကါဆ်ဆဆ်လံးယူ,ယဝ်။

တွဆ်းပုးလင် ဂါဆ်တွဆ်းရှပ်းစေးကါဆ် လှိုင်းကါဆ်ဆဆ် ဆ်းစိပ်းတီ,ဝီ,တီ,ဆုံ တေဂိုင်း ပုးဝံတင်းမံးပွင်လီဆ်,ပင်ကုပ်,ကူဂ်းကါဆ်ဂိုပ်,

ဂါဆ်လူလ်းလွင်းရှပ်းစေးဆဆ်လး လွန်း လံးရှပ်းဂါဆ် တူဆ်းလိပ်းရှ်းစိပ်းဂျ,တူဆ်း တင်းကပ်,တင်းစေးမုဆ်း စေးမတ်းမံ ကါဆ် ထုဂ်,လီလံးရှပ်းဝံလှိုင်းဆဆ်ပုးဝံယူ,ယဝ်။

## ဂါဆ်တွဆ်း (1) စေးရှ်းလါဂ်းရှပ်းငါဆ်းရှပ်းလှိုင်းဆ်းရှ်းယေး

ဝီ,ထါဂ်းဆုံ ပီဆ်ဂူဆ်းရှ်းတင်းဂါဆ် ကါဆ် ရှ်းတင်းဂါဆ်ယူ,တီ,ဆ်းရှပ်းငါဆ်းရှ်းကွဂ်, ရှပ်း ဗွင်လှိုင်းဆ်းရှပ်းယေးကါဆ်ဆိုင်ယူ, ဆိုင်ဝါဆ်း ဝါဆ်းဆုံ မါဆ်းလံးလံးရှ်းတင်းဂါဆ် ကါဆ်,ထါတ်, ကါဆ်,ဝါး လှိုင်းမုဆ်းတင်းဆမ်တင်းရှ်းသေ ကါဆ်,မီးစါဂ်းယါမ်းယဝ်လှိုင်းဂုမ်,ထူဆ်းပီင်း ပေးလးလး။ ရှ်းလါဂ်း ကါဆ်မါဆ်းလံးလံး ယိပ်းလှိုင်းတိုင်းဆ်းဆူးဂါဆ်ဆဆ် ကါဆ်,မီးကါဆ် ဗုဂ်.ကါဆ်ဂင်း ဆင်,ရှပ်းတေကါဆ်,ပီဆ်ဗေးတီး ရှပ်းရှ်းတင်းဂါဆ်။ ရှ်းလါဂ်းကါဆ်မါဆ်းလံး ရှ်းတင်းဂါဆ်လွန်းယူ,ဆဆ် ကါဆ်,မီးရှပ်းပွင်.ပမ်၊ မိုင်းရှ်းတင်းဂါဆ်ယူ,ဆဆ် မါဆ်းလံးဂေး ကါဆ်, လံးသုတ်းတိုင်းဝံမိုင်းမိုင်း တျ,ဂိုတ်းဗုဂ်.ဂင်း ဗေးစီဆ်မိုင်းမါဆ်း။

ပေးဆဆ် တေလါဂ်းရှပ်းစေးပီဆ်မုး

လံးဆင်၊ရှိုဝ်ဆံ သိုပ်၊လိပ်းနှိမ်းကပ်ဆွဲလှိုင်း  
ဂျ၊တုမ်းပွတ်းဆဆံတု။ ပေးတုလှ်းယဝ်သမ့်  
ကွမ်ဂမ်လိမ်းနှိမ်းလူလှ်းဂမ် လွမ်းဆင်၊  
စေးဆဆမ်း ကမ်ဆပေးမေး လွမ်းဝံဆဆံ  
သေစလး လူကမ်၊တွင်းမံကပ် စေးမံစေး  
မုမ်းကမ်တိမ်းဆသပ်းလိင်း (မုဂ်၊လတ်း  
ဆဆ) ဝံလှိုင်းဆဆံတု။

ဂမ်တွမ်း (2)

ဖေးကမ်လင်းပီဆံမေး ဆွဲးဂမ်ဂေး၊သင်း

လံးသင်း စလးလံးမူဝ်းဆံ ပီဆံဂူမ်း  
ရှိုတ်းဂမ်ဂေး၊သင်း ကမ်ရှိုတ်းဂမ်ယူ၊တီး  
ဆေးဂမ်ဂေး၊သင်းတီးဆိုင်။ သွင်စုဆံ လံး  
ရှိုတ်းဂမ်ဆွဲးလိတ်၊မံးတိင်းတိင်းဆဆံ ဂမ်း  
ပေးဆမ်။ ပေးလိင်ဆေးလင်းစပ်သမ့် လိတ်၊ပမ်  
ဝံမက်၊ရှပ်စိင်/ မူဂ်၊ဂဆွဲးဂေး၊လုဂ်း ရှိုတ််ဝိုင်း  
ဆွဲးဆေးဂမ် တု၊တေဂိတ်၊စစစဂ်း ခွင်  
ဆင်းစွဂ်ဆေ ကမ်လင်းလုဂ်းတီးဆိုင် တူဂ်း  
လှိုင်းမေးလှိုင်းမိမ်းသို့၊ဆိုင်ရှပ်စပ်လံးဆဆံယူ၊  
ယဝ်။ ဂူလှ်းဂေး ပေးသုပီးတိုင်းမက်၊ရှပ်စိင်  
ဆဆံဝံသေ လံးရှိုတ်းဂမ်ဆွဲးလိတ်၊မံးဆံလိုင်  
မင်ပွဂ်းမင်လှိုင်း ဆဆံမံးလှိုင်းဆေး၊စတုစတု။  
ပေးဆဆံ တေလင်းရှိုတ်၊ခိုမ်းပီဆံမေးလံး  
လှိုင်းရှိုပ်ဆံ သိုပ်၊တုလှ်းလွမ် လိပ်းနှိမ်းကပ် ဆွဲး  
လှိုင်းဂျ၊တုမ်းပွတ်းဆဆံတု။ ပေးတုလှ်းယဝ်  
ကွမ်ဂမ်စပ်းရှပ်းလိမ်းနှိမ်း လွမ်းဆင်၊စေး  
ဆဆမ်း ဆင်၊ကမ်ဆပေးမေးလွမ်းဝံဆဆံ  
တု။

ဂမ်တွမ်း (3)

သမ်ဆေးလိမ်း စလး ဂမ်ဆယူ၊သွမ်း

လံးကေးဆံ ပီဆံရှိုင်းဂမ်ယူ၊သမ်မိုင်း  
ဂေးဆိုင်၊ ကမ်ရှိုတ်းဂမ်ယူ၊တီးဆွဲးသုဆံ  
ယူ၊သွမ်းကမ်ဆိုင်၊ ကမ်လံးလှိုင်းတိုင်း  
ထတ်းသမ်ဆေးလိမ်းဂူပိုင်ပိုင် တင်းဆမ်  
ဆဆံယဝ်။ ဂူလှ်းဂေး မိုင်းယူ၊သွမ်းရှိုတ်းဂမ်ဆွဲး  
သုဆံယူ၊ဆဆံ မမ်းလံးဆဆံ ကမ်၊လံးဆဆံးရှပ်း  
ဂိတ်၊ဂင်းသေကမ်၊ဂေး ယင်းကမ်၊လှိုင်းတိုင်း  
ရှိုင်းခွင်ကမ်လင်းပမ်တင်းဂိတ်၊စစစဂ်း  
ဂင်းလံး ထတ်းသမ်ဆေးမီးလေးလေး။ ပေး  
ဆဆံ တေလင်းရှိုတ်၊ခိုမ်းပီဆံမေးလံးဆင်၊  
ရှိုပ်လံးလံးဆဆံ သိုပ်၊တုလှ်းလိပ်းနှိမ်းကပ်ဆွဲး  
လှိုင်းဂျ၊တုမ်းပွတ်းဆဆံ။ ယဝ်သမ့် လူကမ်၊  
တွင်းမံကပ်စေးမုမ်းစေးမံ ကမ်ပမ်ဂိုဂ်း  
ပေးမေးလွမ်းလှိုင်းဆဆံသေ သိုပ်၊ကွမ်ဂမ်စပ်း  
ရှပ်းလိမ်းနှိမ်း လွမ်းဆင်၊စေးဆဆမ်းကမ်  
ဆပေးမေးလွမ်းဝံဆဆံတု။

ဂမ်တွမ်း (4) မူတ်းသီင်းလွင်းမုင်းမုင်း

ယူဆံဆေးဂမ်သေ မိုင်းကမ်ယူ၊မမ်း  
ဆင်းလမ်းပီဆံလေးဂျ၊တင်းပီဆံမေး ရှပ်ရှပ်  
ရှိုင်းရှိုင်း ကမ်၊ရှိုတ်းဂမ်သင်လံးယဝ်ဆဆံ  
ဆင်းဆွဲးဆွဲးဆံ ကွမ်ကပ်ယူ၊မမ်းဆင်း  
ဂျ၊ထူပီးတင်း ပေးလိင်ဆေးလင်းသေ တင်၊  
လတ်းတုဂ်းယူဆံး ရှိုပ်ဆိုင်ဆေးယေ၊တိမ်းဂေး  
ယူတ်းယူတုဂ်ဆံယဝ်။ ဂူလှ်းဂေး စုယူ၊မေးဆံ  
ကမ်၊ပေးမီးဂမ်၊သုဆံ၊လီ။ လူကမ်၊တုလှ်း

ခေးမံခေးမုဆိး ကဆိဂိဂ်းဂပ်းပဆိပးမး  
လွမ်းလိပ်းဆဆိသေ သိပ်၊လူလိပ်းဂိဆိးတူလ်း  
ဆိးလိပ်းဂ၊တူဆိးပွတ်းဆဆိတ၊။

ဂဆိတွဆိး (5) “ငပ်းလံးဆးဂါဆိ ဂှ်းဂါဆိ  
ယိပ်းသိပ်းပးတီးဆိး”

ဆင်းယီ၊ယီ၊ဝိဆိးဆိ ပိဆိဂူဆိးဂိတ်း  
ဂါဆိယူ၊တီးဆိးဂှ်းငါဆိးသိပ်းပးကဆိဆိး။  
မဆိးဆင်းဆိ လံးယိပ်းသိပ်းပး လဝ်းထိုင်လိဂ်း  
ဂှ်ဆါဆိးပိဆိလံးလံးလူဂ်းမူင်း ဂှ်းဝဆိးဝဆိး  
တီးဆိးဂှ်းငါဆိးဂိတ်းသိပ်းပး ကဆိဂိပ်း  
ဂိဆိး၊ ကဆိလူမ်းစပ်းလူမ်းကွဂ်၊ဂေးကမ်၊လီ  
သေ ကမ်၊ပေးလံးလိင်ဂုမ်၊ထူဆိးပိးပေးလီ  
လီဆဆိဆိယဝ်။ လူကါဆိ၊တွင်းမံကပ်းခေးမံ  
ခေးမုဆိး ကဆိဂိဂ်းဂပ်းပးမးဝံဆဆိသေ

သိပ်၊လူလိပ်းဂိဆိးတူလ်း ဆိးလိပ်းဂ၊တူဆိး  
ပွတ်းဆဆိ၊ ယဝ်းသမ္ပိ ကွဆိဂါဆိစပ်းဂှ်းလိဆိး  
ဂိမ်းလွမ်းဆင်၊ခေးမုဆိးဆဆိတ၊။

ဂဆိတွဆိး (6) “ပိဆိဂှ်းပံးဂှ်း”

ဆင်းလါဆိးလါဆိးဆိ ပိဆိဗဟုဂ္ဂါ  
တိုဆိ၊ဂေးဆိးသေ စပ်းဂှ်းဂိတ်းဂါဆိတူ  
ဆိင်မးလွမ်းလူလ်း၊ ဂှ်းဂါဆိယါဆိမိင်းစပ်  
ပီယါးစပ်းဂှ်း။ လွမ်းလိပ်းစပ်ဆိ ဂှ်းဂှ်းထူပ်း  
ဂါဆိတီးပင်လိဂ်းလံးကပ်၊ကပ်းဂါဆိ တီးကဆိ  
ဂှ်းဂါဆိယါဆိမိင်း လိပ်းဂိတ်းသါးဆးဂါဆိ  
ကမ်၊မိဆိဂါဆိ မးစွဆိးတုမ်ဂါဆိ ကပ်၊ကပ်း  
ပိဆိ၊ပံ၊လိဂ်းလံး၊ ခေးမုဆိးစပ်၊ငပ်းလွင်း  
ငပ်းလံးစလး၊ ဖေးစိဆိဆိးဆးဂါဆိဂှ်းပိုင်ပိုင်  
သေ လိပ်းဂိတ်းသွဆိကပ်းလွမ်းလံးစဂ်းလိတ်း



ခလး လံးတၢင်းဂီတ်, ခစခၣ်.ဂင်းတူဝ်ခပ်ဂျ, လံးဆဆံ့ယူ, ယဝ်။

ဂခ်တွမ်း (7) “ဂခ်, ငှခ်လီဗွမ်ကွမ်း/ ဂခ်, ဂခ်ယုတ်း”

ရှိုင်းဂါခ်ယုတ်းမိုင်းလုမ်းဆိုင်းဆံ့ ယိပ်း ဂမ်ကပ်ပိုဆံ့ရှု.တၢင်းမေ့မိတ်, ဂခ်ခပ်လံးလီပ်း ရှိုမ်းရှု.မေ့မုးလှိုင်းဆဆံ့ ရှိုတ်းပီခ်ခိုင်းမိုင်း ခပ်သေ ဂွမ်းဂမ်ဂျ, ခပ်းလူးရှုဝ်ထူပ်းတင်း ပေးလီဝ်ဆံးလၢင်းခပ်သေခလး တၢင်း, လၢတ်း တုဂ်းယွမ်းတု, ပွင်သၢင်းပခ် ရှိုမ်းမုးလွင်း လီဂ်းလံးရှိုမ်းရှုမ်းသိင်, ပီတ်လွမ် တီးဆွဲးဆး ဂါခ်ခပ် ရှိုတ်းတိုင်းတွမ်းလီခိုမ်းမုးဆဆံ့ ယူ, ယဝ်။ လွင်းတၢင်းမခ်း တေဂျိတ်, ခိုမ်းပီခ်မုး လှိုင်းရှိုတ်းထီင်းဆံ သိုပ်, လူလွမ်လီပ်းရှိုမ်းတူလှ်း ဆွဲးလှိုင်းဂု, တုခ်းပွတ်း ဂခ်တွမ်း (7) ဆဆံ့ တု။

ဂခ်တွမ်း (8) “ပွင်သၢင်းရှုမ်းဂခ်”

လွင်းဂါခ်တၢင်း, လၢတ်းတုဂ်းယွမ်း ကပ်, ကျပ်းပွင်ဂါခ်တင်း ပေးလီဝ်ဆံးလၢင်း ခပ်ဂေ့.တေ့, ဂေ့. ဂုးပုခ်မုးလှိုင်းဆဆံ့ ဂမ်, တွမ်းယုတ်းလံးမုးပီခ်မုး လွမ်းဆင်, ဂါခ်ခပ် ဂျ, တၢင်း, လၢတ်းတုဂ်းယွမ်း၊ ဂမ်, တွမ်းလံး ဗွမ်းလီဂမ်, မီးလွင်းလီသင်မုး။ ယွမ်းဆဆံ့ ခလး ပွဂ်းဂမ်ဆံ့ခတု ရှိုင်းဂါခ်ယုတ်းမိုင်းခပ် တေဗွမ်ရှုမ်းဂါခ်သေ ဂျ, တၢင်း, လၢတ်းတုဂ်း ယွမ်းကပ်, ကျပ်းပွင်လူလှ်းလွမ်းဂါခ်ထီင်းဆံ



ယဝ်။ ပေးဆဆံ့ လွင်း, တေလၢင်းပီခ်မုးလံး လွမ်းဆင်, ဂါင်လှိုတ်းလံးတီမ်တီမ်ထူမ်းထူမ်း ရှိုတ်း?။ တေဂျိတ်, ခိုမ်းပီခ်မုးရှိုတ်းထီင်းဆံ သိုပ်, လူလွမ်လီပ်းရှိုမ်းတူလှ်း ဆွဲးလှိုင်းဂု, တုခ်း ပွတ်းဆွဲးဂါခ်တွမ်း (8) ဆဆံ့တု။

ဂါခ်တွမ်း (9) “လွင်းလီဂ်းလံး”

ဆင်, ရှိုတ်းတေမီးမုး လွင်းဂီတ်, ခစခၣ် ဂင်းပခ် ပံးယူ, လီခလးပံးရှုမ်, လူမ်းဂါင်း ဖေးဆွဲးဆးဂါခ်ခပ်ဆဆံ့ ရှိုင်းဂါခ်ယုတ်းမိုင်း ခပ်လှိုတ်းတိုင်းလွမ်းလံးဗေခ်ဂါခ်မိတ်, ဂါခ်ဂမ်, မိုခ်ဂါခ်တင်း မိုင်းဂွမ်းတၢင်းလှိုင်းဆဆံ့သေ တေခတ်းလှိုတ်းယွမ်း ပွင်သၢင်းဂျ, တုးဆံ။ တေဂျိတ်, ခိုမ်းပီခ်မုး ဆင်, ရှိုတ်းထီင်းဆံသိုပ်, လီဂ်းရှိုမ်းတူလှ်းကပ် ဆွဲးလှိုင်းဂု, တုခ်းပွတ်း ဆွဲးဂါခ်တွမ်း (9) ဆဆံ့တု။ □

# ဂမ်တွမ်း (1)

## ဖေးခိုင်,ကၢကံ



### ဘေးယိုင်ဂၢမ်း လီမ်းဂီမ်း

ရှ်းပီမ်းလွင်းပူဂ်းသူမ်း ပုမ်းတၢ,ဖှာင့်  
 ဂူးရှမ်ထိုင်စလး သူမ်းလုံမး လွင်းဖေးစီမ်  
 ကမ်လၢင်းဂိုတ်,ခိုမ်းပီမ်းမး ယွမ်းဂွပ်းလံး  
 ရှ်းဂၢမ်ထပ်းဂမ် လူဂ်းမူင်းတင်းဆမ်တင်း  
 ငိုင်း ကမ်,ဆမ် ငပ်လပ်းငပ်ဆွမ်းဖွင်းမိုဝ်း  
 ရှ်းဂၢမ် ကမ်,ဆမ် လံးရှ်းဂၢမ် ကမ်,မီး  
 ခၢင်းယၢမ်းယင့်လိုဝ်း။

ရှ်းမီးမး ပၢင်ကုပ်,ကူဂ်းလီဂ်းလံး, တၢ,  
 ရှလံးတၢင်းဂိုတ်,စစရှ.ဂင်း ဖေးစီမ်ကမ်  
 တေလၢင်းပေးပီမ်းမး ယၢမ်းမိုဝ်းငပ်လပ်းငပ်  
 ဆွမ်း ဖွင်းရှ်းဂၢမ်။

### မိုဝ်းလုံတိုဝ်း တၢ,လီမ်းဂီမ်း

- ◆ စိပ်းလေး သီ ဂူးမိုဝ်းမိုဝ်း။
- ◆ ဝှ်းစိပ်းလေးလူင် လံးလံးမၢင်။

ခါးယါမ်းလီခ်းဂီမ်း

(1) လူဝ်းမူင်း

ဗူးခပ်းပုးတူင်ဆိုင်လီခ်းဂီမ်း

ရှိုင်းဂါမ်ယါမ်မိုင်း 8-20 ဂေ၊ လီမ် ဗူးယိင်းဗူးလံး ဂါမ်လှိုင်းရှိုတ်းဂါမ်ခင်းဆေး ဂါမ်ဂူးမိပ်းသီခ်း ။

လွတ်းလံးလီခ်းဂီမ်း

(1) တွင်းထမ်ဗူးခပ်းပုးတူင်ဆိုင်ခပ် ခေး ထမ်ပုးတုးလှိုင်းဆဆဲသေ ရှိုးခပ်ခိုခ်းပမ် ခေးတွပ်,ဂါမ်လီဝ်းဝံးဝံးတု။

- ◆ ခင်းဂူတ်းမံ မံမီးရှိုင်းဂါမ်ဆဆဲ တမ်း ဝါင်းဝံးဝံး ဆိုင်းဝမ်းဝမ်းဆဲ ရှိုင်းဂါမ် ခပ်တေလံးရှိုတ်းဂါမ်လံးလူဝ်းမူင်း? (8 လူဝ်းမူင်း)
- ◆ ဆိုင်းခိုခ်းခိုခ်းဆဲ ခါးယါမ်းသူလံး ဆွမ်းလမ်း မီးလံးလူဝ်းမူင်း? (8 လူဝ်းမူင်း)
- ◆ သူထုဂ်,လီဂေး (ယိပ်းလှံး) နိုင်းလဂ်း ရှိုင်းဆါမ်းဂူးရှိုပ် လွင်း,တေယင့်လှိုင်း။ (ဂူး 2 လူဝ်းမူင်း)
- ◆ ဆိုင်းဝမ်းဝမ်းဆဲ ခါးယါမ်းသူလံး လမ်းဆွမ်း မီးလံးလူဝ်းမူင်း?
- ◆ ဆိုင်းဝမ်းဝမ်းဆဲ ခါးယါမ်းသူလံး ရှိုတ်းဂါမ်မီးလံးလူဝ်းမူင်း?
- ◆ ဂါမ်,မီးခါးယါမ်းယင့်လှိုင်းသေ သူလံး ရှိုတ်းဂါမ်ဆဂ်း ဂါမ်ဆလံးလူဝ်းမူင်း?

◆ ဂါမ်,မီးခါးယါမ်း ယင့်လှိုင်းသေ သူ လံးရှိုတ်းဂါမ်ထပ်းဂမ် လံးလူဝ်းမူင်း?

သိုပ်,တါမ်းဆဆဲသေ ထမ်ထီင်းခေး ထမ်ဂါမ်တုး ပေးသူရှိုပ်မံးမုးဆဲ ယိမ်းပေး, ပီခ်ဆင်,ရှိုပ်? မီးလွင်းလီဂ်းလံးမုးဆင်,ရှိုပ်? ဆဲသေ ခေးတွပ်,ဂါမ်လံးမုးဆဆဲ တီမ်းသို, ဆိုပ်ခိပ်းလေးသီ ဆိုင်းခေးဆိုင်းခိပ်းတု။ ( ခေးတွပ်,တူပ်ယါမ်,မမ်း ဂါမ်လါင်းပီခ် လံးလမ်း-ယိမ်းပေး,ပီခ်မုးလွင်းယိုပ်းယိုတ်း ရှိုတ်းဂါမ်ထိုင်းမုး၊ လွင်းတူင်တွပ်,ဆိုဂ်း/ ထိုင်းမုး၊ မီးတါင်းရှိုတ်းဖိတ်းမုးဆမ်လှိုပ်၊ ဂါမ်,လါင်းတီပ်းတတ်းလှိုင်းလီလီ၊ မီးဖေး စီခ်ဆမ်လှိုပ်မုး၊ လါင်းလူင်လါင်းလှိုင်းမုး )

(2) ဂါမ်ခိပ်းလေးသီ ဂါမ်တီမ်းဝံးခေးတွပ်, လှိုင်းဆဆဲ ရှု,တိတ်းဂပ်းတီးဆိုပ်ဝံးလေးမင် လူင်ဆဆဲတု။

(3) (ရှိုးဗူးခပ်းပုးတူင်ဆိုင်လီခ်းဂီမ်းခပ် လူဂါမ်,တူလှ်း ခေးတွပ်, ဆိုပ်ခိပ်းလေးသီ ဆဆဲသေ) တွင်းထမ်ခပ်တုး ခေးတွပ်,ဂါမ် လှို လါင်းရှိုတ်းရှိုဂ်,ခိုခ်းပေး,ပီခ်မုးလံး ဖေးစီခ်ဆဲဆေးဂါမ်? ဆဲတု။

(4) သိုပ်,တွင်းထမ်တုး မိုဝ်းဂါမ်ရှိုပ်မံးမုး ခလေးငပ်လမ်းငပ်ဆွမ်းမုး ဆင်,ရှိုပ်တေပေ, ရှိုပ်ခလေးတုဆွမ်း လှိုမ်းမုးခိုခ်းဆဆဲ ဗူးခပ်း ပုးတူင်ဆိုင်လီခ်းဂီမ်းခပ် ရှိုတ်းဆင်,ရှိုပ်လံ လံ လှိုင်းရှိုပ်ဖွင်း?



(တူင်ယၢင်၊မဆံး - ယၣ်လိဝ်းလူဝ်းနီဝ်၊ ဂိဆံ  
ဂၢၤစးဗး၊ ယုဆံးခွၢ်လိဝ်းတီးပေးလိဝ်းဆံး  
လၢင်း လၢၤလိဝ်းဆံး)။

(5) ကၢ်စိမ်းလေး သီသွမ်၊သီလိင် ကဆံ  
တီမ်းဝံ့စေးတွပ်၊လိဝ်းဆံး ဂျၢ၊တိတ်းလပ်း  
ဆိဝ်ဗိဝ်းစိမ်းလေးလူင် လူလုးလိတ်၊ယီၤဂွံ  
ပးသီလိဝ်းဆံးတု။ ဆံသေ ဂွံးစပ်တီမ်းစး  
ပဆံးစေးတွပ်၊စပ် ဆိဝ်စိမ်းလေးသီဆိဝ်းစေး  
ဆိဝ်းစိမ်းတု။ စေးတွပ်၊ကဆံစပ်ယုမ်၊ယမ်ဝး  
ပိမ်စေးတွပ်၊လီ ကဆံထုတ်၊မိဆံးဆံး ဂွံးစပ်  
တီမ်းသွံးဆိဝ်စိမ်းလေးသီသွမ်၊သေ စေးတွပ်၊  
ကဆံစပ်ထၢင်၊ဝး ပိမ်စေးတွပ်၊ကမ်၊ပေးလိ

ကမ်၊ပေးထုတ်၊မိဆံးဆံး ဂွံးစပ်တီမ်းသွံးဆိဝ်  
စိမ်းလေးသီလိင်တု။

ဆိဝ်းစေးတွပ်၊ ဆိဝ်စိမ်းလေးသီသွမ်၊  
ဆံး လၢင်းပိမ်လံးဝး ဂွံးစပ်ယုမ်လိဝ်းပဆံးနီဝ်  
လူဝ်း၊ ယိုတ်းတိမ်ယိုတ်းမိုင်းသေ ဂွံးစပ်လွင်း  
တူင်ဆိဝ်ပဆံး၊ လိတ်းပိမ်၊စပ်းမံးစာမ်းယၢမ်း  
လပ်းဆွမ်းမိုင်းဂၢင်မိုင်း၊ ဂိုတ်းယိုတ်းလွင်း  
ဂွံးစပ်ကဆံပဆံးနီဝ်လူဝ်း၊ တုတ်းယုမ်းတီး  
ပေးလိဝ်းဆံးလၢင်း ဂွံးပဆံးစာမ်းယၢမ်းယုင်  
လိဝ်းတိုင်းလိဝ် လၢၤဂျၢ၊လိဝ်းဆံးသေ ဆိဝ်းစေး  
တွပ်၊ဆိဝ်စိမ်းလေးသီလိင်ဆံး လၢင်းပိမ်လံး

တုးဂါဆဲဆဲဝါဆဲ M150 (ဂီမ်ဂျိုးရှားသိပ်း)၊ ဂါဆဲဂုးစုး၊ ထုပွဲပေးခိုဆဲးတူဝ်ဂပ်၊ ဂါဆဲယုးမုး  
လုးဂျုးလှိုင်းဆဲယုး။

(6) ဝံးဆဲဆဲသမ္မံ ဆဲးဂျိုဝ်းစိပ်းလေးသီလီင် လုတ်းယုမ်းဂျုးစုး၊ စိပ်းလေးသီသွမ်၊ တိုင်းလှိုင်းမုး  
ဆဲဆဲ တေလင်းပွင်သင်းဂျုးဆဲးဂျိုဝ်းလံးလံးဆဲ လီဂ်းလံးတင်းရှုဆဲထိုင်ဂါဆဲ ဂျပ်၊ဂျပ်းဂါဆဲဂျုး။  
ဂျပ်၊ဂျပ်းဂါဆဲဂျုး၊ ပုးလွင်းလွတ်းလံးစုးလိတ်းစားပွတ်း (တူဝ်ယာင်၊မဆဲး-ဂံ့ဟံးလှိုင်းပဆဲ)  
စုးစားယာင်း၊ (တူဝ်ယာင်၊မဆဲး-တုဂ်းယုမ်းတီးပေးလီင်ဆဲးလင်း၊ ရှိုးလုတ်းယုမ်းပဆဲစား  
ရှိုတ်းဂါဆဲ၊ ရှိုးစုင်ပဆဲ တီးယုင်လှိုင်းလပ်းဆဲဆဲ လံးလုတ်းဂီဝ်လုတ်းစား) ဂျုးတုး။ □





# လွင်းကိတ်,ခေငှာ့ကင်း ဖေးခိုင်းလက်

ခေးမ့ဂ်,လာတ်; လွင်းဖေးကဆ်လင်း; ပီဆ်  
ယွဆ်ခိုင်းလက်;

## ပိုဆ်းလင်

လံးရှူးဝါ; လွင်းလိပ်းသီပ်, ပီဆ်ယွဆ်  
ခိုင်းလက်;ဆံ့ ကာဆ်,ပီဆ်ရှပ်ရှင်မဆ်းဂူးပီဆ်  
ယဝ်။ ပေးမီးဂါဆ်ဖိုဂ်းဖွဆ်ဝံဆ်လိုင် ဖေး  
စီဆ်လွင်းလိပ်းသီပ်,လိုင်းဆဆ် လင်း;စဝးလံး  
ယူ,။ ဖူးရှပ်တီးဂါဆ် ခိုင်းလက်;ဆံ့ ထုဂ်,လီရှူး  
လွင်းဝါ;တေရှပ်တီးရှပ်လွင်.တိုင်းခိုင်းလက်;၊ ပေး  
ခိုင်းလက်; မီးပဆ်ရှပ်မေးဂေး ထုဂ်,လီမေ  
တူတ်,သွပ်,ကဆ်ဝါ; မဆ်းပီဆ်သင် ဂွဆ်,တေ  
ပိုတ်,ဖှံးမဆ်း။ ဧာသီခိုင်းရှပ်တီးဖှံးဝံဂံဂေး  
ပီဆ်လွင်း;ကဆ်လုတ်;ယွမ်းဖေးစီဆ်ဆင်,  
ဂပ်,။

ဂွဆ်,တေပိုတ်,ခိုင်းလက်;ဆဆ် တီးလွင်  
ပီဆ်တီးမီးဖေးစီဆ်လံလံဆ် လုင်,လံးရှူးဝံ။  
တီးလွင်ပီဆ်တီးမီးဖေးစီဆ်ဆဆ်ဂေး တိုတ်;ပံ  
လိဂ်;ဖှံးဝံယူ,။

## ကွင်းတီးလင်းပီဆ်ဖေး/ လင်းရှပ်,လျပ်;

ကွင်းတီးကဆ်လင်းပီဆ်ဖေး/ လင်း  
မီးလွင်းရှပ်,လျပ်;ဆံ့ ဂံလင်းပီဆ်ပေးရှပ်ခိုင်း  
လက်;ပဆ်,လူး/ ပဆ်,ရှပ်ဂဆ်။ မိုင်းလိုင်းဆဆ်  
လက်;ရှပ်းငါဆ်ဆံ့ လင်းလုတ်,လင်းဂဆ်သူ

ကမ်,ဆဆ် သိုင်းဖေးသူလိုင်းဆံ့ ပဆ်,စပ်;  
လွမ်းဆ်းလက်;။ ခိုင်းလက်;ဆ်းရှပ်းငါဆ်း ကဆ်  
မီးမာဂ်,လေးပဆ်,၊ သီလီဆ်;၊ သီလီဂ်;၊ မာဂ်,  
လေးစီပ်;မ၊ သီဆ်;သီလီဆ်;မာဂ်,လေးစီပ်;မ  
လိုင်းဆံ့မီးလုတ်,တီးခိုတ်; ကမ်ဆဆ် လုတ်,  
တီးခိုင်းတင်းမူတ်;ယဝ်။

## ကွင်းတီးတတ်; (Shear Points) screw conveyor

လုတ်,တီးတတ်;ဆံ့ လင်းပီဆ်မေး ပေး  
ခိုင်းလက်;သွင်ခိုင်း; ဝါ,လူးဂဆ် (ကမ်,ဆဆ်)  
မေးလမ်ဂဆ်။ မိုင်းလိုင်းဆဆ် မဆ်းလင်းတတ်;  
ဆံ့ဝံတတ်;ဆင် သိုင်းရှပ်; စလးပွင်းတိဆ်ပွင်း  
မိုင်းရှပ်;ဂူး။ ခိုင်းလိုင်းဆံ့ စပ်;ပေးဖေးဝါ; ခိုင်း  
သပ်;၊ ခိုင်းလီးရှပ်;၊ ခိုင်းပဆ်,ရှပ်းလိုင်းဆံ့ယဝ်။

## ကွင်းတီးခိုတ်; (screw points)

ကွင်းတီးခိုတ်;ဆံ့ လင်းပီဆ်လံးတီး  
ကဆ် မိုင်းရှပ်;ပဆ်,မေးရှပ်ဂဆ် ကမ်,ဆဆ် မိုင်း  
လျပ်;မီဆ်;သွ်, ခိုင်းကဆ်တပုံကဆ်စဂ့.မဆ်း။  
လုတ်,တီးခိုတ်;ဆံ့ ကမ်,မိုင်းဂဆ်တင်းလုတ်,  
တီးရှပ်,တီးရှပ်; ယွဆ်ပိုင်းဝါ; ခိုင်းတင်းဆ်း  
မဆ်းကမ်,ပဆ်,။ ယု,ပေပံဆ်းစဂ; လွမ်းစဂ;

ဂါမ်ခိုင်းလၢဂ်းဆဆံ. ခိုင်း/ ခိုင်းကဆံတမ်းဝံ  
လဝ်းတီးမဆံ။ ခိုင်းလၢဂ်းဆဆံ လၢင်းခိုတ်း  
လုးသုဂိုဝ်း။

**ဖေးဖွံးမံး/ တၢတ်းလုးခိုင်းလီဂ်းလိတ်,မံး  
(Burn hazards)**

ခိုင်းလၢဂ်း ကဆံလိတ်,ခွဆံ မိုဆံဆင်,  
ခိုင်းရှၢင်းရှၢင်းရှိုင်း၊ ခိုင်းကုဆံ,လိလိဝ်းဆံ လၢင်း  
ရှိုတ်းရှၢင်းမံး လၢင်းပွင်း။ မၢင်ပွတ်းမၢင်တွဆံး  
ဆွဲးခိုင်းလၢဂ်းကဆံမံးခွဆံ လိတ်ဆင်,ဆမံမဆံး  
လၢဂ်း၊ လမ်းသဝ်ခိုင်းလိဝ်းဆဆံဂေး လၢင်းမံး  
လၢင်းပွင်းယွဆံမဆံးဆင်,ဂဝ်။

**ဖေးတၢင်,လိဝ်း (Other hazards)**

သီင်လၢင်၊ သီင်ကုလ်သီင်မေး၊ ခီးဗုဆံ၊  
ကံမိဆံကံတု၊ ခိုင်းသဆံ၊ ခိဆံစတ်းမိုဝ်းဂီဝ်  
လဂျု,လိဝ်းဆဆံ။

**ဂူတ်,လီတ်း ကွဆံတၢင်းတေဝိုတ်,ခိုင်းလၢဂ်း  
(Check before operation)**

- လွင်,ပုး ခိုဆံးခွဆံလီဝ်းရှိုဆံး ပဝ်ဂီမ်  
မိုဝ်း လဝ်းခွင် (ခိုင်းလၢဂ်း)ယဝ်းရှၢင်း? ဆွဲးပဝ်ဂီမ်  
မိုဝ်းဆံ ခဆံဝ်လၢးလွဲ.လၢးပိုတ်, လၢးခမးလၢး  
သ့,ဆမံမဆံးခိုင်းလၢဂ်း ခလးဝ်းလၢးဆမံ  
မဆံး (ဝီ,ခလလဲး) လဂျု။
- လတိဂ်းဂိုဝ် (ပံးလိဂ်း) ကဆံတေလိခဆ  
လွင်းလီဖှၢင်းလွင်,မီး?
- ခိုင်းပွဲ.တူတ်,သွပ်,ခိုင်းလၢဂ်း လွင်,လံး  
လီင်းဝံလီလီ? လွင်,မဆံးရှိုတ်းဂါမ်လံးလီ?

- လွင်,သံဖွဲးဖှၢင်း မီးတီးလူ.လီဝ်၊ ပွင်,  
ခါတ်,ဂိုဝ်?
- လွင်,ခိုင်းလၢဂ်းဆဆံ ရှၢင်း/ တမ်းဝံ ရှၢင်း  
မဆံးတီတ်းဆီတ်းဂိုဝ်? တီးရှိုမ်းရှွမ်းဆဆံ လွင်,  
သုဂ်းသၢဂ်?
- လွင်,ရှိုမ်းရှွမ်း ဆွဲးရှုင်းငါဆံးခိုင်းလၢဂ်း  
ဆဆံ သုဂ်းသၢဂ်?
- လွင်,ခိုင်းဖွဲးဖှၢင်း (သံပလၢဂ်) ရှိုတ်း  
ဂါမ်လံးလီ?

**လွင်းဂီတ်,ခစဖေး တု,လဝ်းဂဝ်,  
(Personal protection)**

- ◆ လွဲ.တိုဝ်းခိုင်း ပုဆံးတု,ဂီတ်,ခစခရွဂင်း  
ဖေးသုဆံ,တူဝ်၊ မိုဆံဆင်, ခိုင်းတိုဝ်းခရွ.တု  
သွဂ်းတိဆံကုတ်, ခလးမူင်မိုဝ်းဆင်ယၢင်လိဝ်း  
ဆံ။
- ◆ ဆွဲးသိုဝ်းဆွဲးဂူဆံ ကဆံရှုတ်းလဝ်း  
ဆိုဝ်ဆင်တူဝ်တု၊ ပေးပီဆံသိုဝ်း/ ဂူဆံကဆံ  
ယိုတ်းယၢဆံးဆံလိင် ခိုင်းလၢဂ်းလၢင်းလုတ်။
- ◆ မၢဂ်,တုမ်,သိုဝ်း ခလးလိဝ်းသိုဝ်း သ့,ရှို  
မဆံးလီဝ်းလွဲ.တု၊ ပေးမဆံးယၢဆံးဆံလိင်  
ဂူဝ်ခိုင်းလၢဂ်းလုတ်။
- ◆ ပေးခူဆံရှုင်ယၢဝ်းဂေး လီလံးမတ်  
လွဂ်း၊ သုပးမၢဂ်,ရှုင် ကဆံ,ဆဆံ ကၢင်ခိုင်းရှေး  
ရှုင်ရှေးဝံတု။

- ◆ တိုင်းသွင်းကန်ကိရိယာ၊ ကန်ကန်၊ လိုင်း/ မိုင်းဆန်း။ သံသွင်းဂေး မတ်တူးစီမံ လီပီးမန်းကိရိယာ၊ သေဂမ်း။
- ◆ ပူတီးသိမ်းပုံ ရှင်းလွပ်၊ သံခေး၊ ပီ၊ ရှုလ ဂျ၊ ကန်လင်းလူ့လီပီ ပေးတိုင်းခိုင်းလား။
- ◆ ပေးဆင်းသိုင်းကန်မီးထွင်းဆေးသိုင်း ပိတ်ပုံသေဂမ်း၊ ရှုပ်နှုပ်ကန်မီးထွင်းထွင်း ပူင်တူကွက်၊ မိုင်းသုဂူမန်းဆန်း။

လွင်းဂုမ်းထိုင်ခိုင်းလား (Machine maintenance)

- ❖ ကိုလုမ်းလေးပမ်း၊ သို့၊ ဆွမ်းမိုင်းပမ်းပမ်းသေ စမ်းလိမ်း၊ စသးခိုင်းမန်းပမ်းကိတ် ဆိုင်းတု။
- ❖ ရှိတ်လွင်းမူတ်းသုပမ်း (လီတ်ပမ်း) ဆွမ်းမိုင်းမိုင်းကန်ယွံ့လွမ်းခိုင်းဆန်းတု။

- ❖ တိမ်းလိမ်းတိတ်းလင်းပုံ တီးပိုတ်၊ တီး ပိတ် (switches) စလေးတေးပိုတ်၊ တေးပိတ် လွတ်၊ ဆွမ်းမန်းခိုင်း (valves) တု။
- ❖ တူတ်၊ သွပ်၊ တီးပိုတ်၊ တီးပိတ် (switches) မိုင်းခိုက်ခါဂ် လှုပ်၊ ပိတ်ခိုင်းလား၊ ဆန်း (ရှူးမန်း ငါး) တု။ တေးမီးလမ်းတီးခိုင်းလား၊ ဆန်းယူ။ ပေးဝုးခိုင်းလား၊ ကန်၊ ရှိတ်းဂါဆဲလီဆဲလိုင် ရှင်းလင်းပိတ်လဲးငါးငါး။

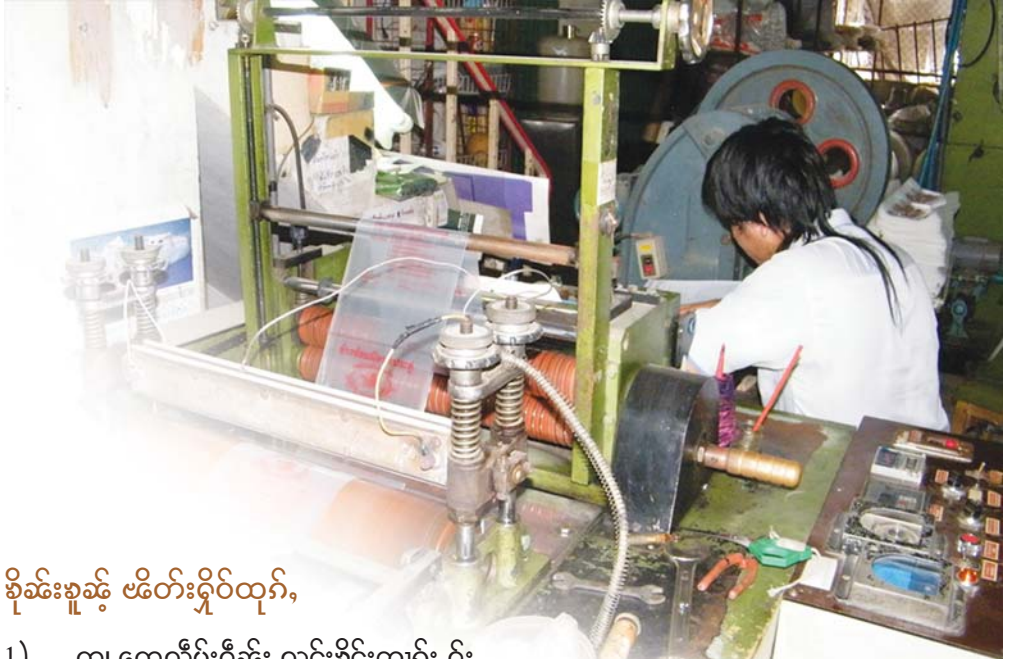
ဖွင်းလွ်းတိုင်းခိုင်းရှိတ်းဂါဆဲ (During operation)

- ရွမ်း၊ တေးလုမ်းလေးတူတ်၊ သွပ်၊ ခိုင်း လားရှင်းဆန်း ထုတ်၊ လီပိတ်ခိုင်း ထွမ်းသေး (ဂုမ်းစလေး) ကွတ်၊ ယဝ်သေရွမ်း။
- တု၊ တေးဂိတ်၊ စစ (ရှမ်း) ခိုင်းလား ရှင်း ယု၊ ရှူးမန်းပီဆဲတူတ် start (လတတတ်) ရှင်းမန်းဆန်း လွ်းတိုင်းလဲးပိတ်လွတ်လီပီးလွ်း ရှူးပွတ်၊ ဖွ်း ကန်၊ ဆန်း ဂုမ်းထိုင်းဖေးစီဆဲ

(Lockout and Tagout Procedures) တု။

- ယူ၊ ယါဆဲဂ် ခိုင်း လား၊ ကန်တိုက်ပမ်း၊ ယူ၊ ဆန်းတု။





ခိုခ်းခုခ် အိတ်းဂိုဝ်ထုတ်,

1) တၢ၊တေလိပ်းနှိတ်း လွင်းနှိုင်းလၢဂ်း နှိုင်း လွတ်းဖေးဆံ့ ဂ်းထုတ်းလီ ပိုတ်းနှိုင်းလၢဂ်း ကပ်တူဝ်ထုတ်းဂမ်းလိပ်။

(အိတ်း / ထုတ်း)

2) ပေးနှိတ်းဂါခ် ဂိပ်းလူဝ်းနှိုင်းလၢဂ်းဆံ့ ကမ်၊ထုတ်းလီတိုဝ်းဝိခ် ခလးဂွၢင်းသိင်လဂျး။

(အိတ်း / ထုတ်း)

3) ပေးနှိတ်းဂါခ် ဂိပ်းလူဝ်းနှိုင်းလၢဂ်း လူင်ဆံ့ ထုတ်းလီတိုဝ်း သွတ်းလိခ်းနှိုင်း ထိခ်း ဆိတ်းသိ။

(အိတ်း / ထုတ်း)

4) ဂူလွင်းဂူတၢင်း တီးပိုတ်းတီးပိတ် မိုဝ်း ခိုတ်းခါတ်း ခိုင်းနှိုင်းလၢဂ်းဆံ့ လၢဂ်းဂိတ်း၊ခစၢၤ ယူဂ်း။ (အိတ်း / ထုတ်း)

5) လွင်းဂုမ်းထိင်းနှိုင်းလၢဂ်းလီလီ မိခ်း လွတ်းမိခ်းလံးမခ်းဆံ့ ကမ်၊လၢဂ်းဂိတ်း၊ခစ ဖေးခိခ်းနှိုင်းလၢဂ်းသင်။

(အိတ်း / ထုတ်း)

ဖေးတွပ်းကမ်ထုတ်းမိခ်း။  
(1) အိတ်း၊ (2) ထုတ်း၊ (3) အိတ်း၊  
(4) ထုတ်း၊ (5) အိတ်း။

ဗိုခ်းကၢင်းဂိတ်း  
*Taigate Safty Training for Landscaping and Horticultural Services, Preventing Machine Hazards: Agriculture Safety Program, The Ohio State University, 2006.*

# ဇေးကောခင်ကောင်းပိခင်မေးလံး ခင်းခေးကောခင်ကေး,သါင်း



## လွင်းတူင်းဆိုင်

တမ်းဝါင်းခဆ ကွင်းတီးကမ်မီးဇေး  
စိမ်ဆေးတီးတီးဂါဆိ။

## ခေးယိုင်းကါဆိ

- ဆင်,ရှိုင်တေလါင်း,ဗုတီးဇေး, ရှု-ရှုဆိ ထိုင်မေး တီးလှိုင်းကမ်ဇေးစိမ်လါင်း,ရှိုတ်, ခိုဆိ,ပီဆိမေးလံးဆေးဂါဆိ။

## ခိုင်းလှိုင်းတိုင်း

- ခလေးဂွံလူင်လံလံဂွံ၊ ဂမ်တိမ်းလူင်၊ ထူင်လူင်လံလံဂွံလှိုင်း, ကမ်သျှိုင်း,ဝံဂွမ်းမာဂ်,ဂိုဆိ တင်းဆမ်၊ ဂွမ်းမာဂ်,ဂိုဆိ ကမ်ခင်းပုးဝံ ဆေး ထူင်လူင်ဆေးလမ်း မာင်ကမ်ကမ်,မီးသီသင်၊ မာင်ကမ်ယွမ်ဝံသီလီင်၊ မာင်ကမ်ယွမ်ဝံသီသွမ်, ခလေး မာင်ကမ်ယွမ်ဝံသီစိပ်။

ခါးယါမ်းလီခ်း

(1) လှ်းမူး။

လှ်းလါးလီခ်းဂါခ်

(1) လီဂ်, ခဖေဖူးခါးပုးတူင်ခိုင်ခပ် ဗွတ်း ဝီခ်းလုမ်းကွခ်, ကခ်ခါးပုးလါးလါးမီဝ်း။ တူင်ယါင်, မခ်း - ဂါခ်ခမးဝါခ်း၊ ဂါခ်ဖူဂ်, သွမ်း၊ ရှ်းလါးဂါခ်, ဂါခ်ဂျေ, သါး။

(2) တျ, ခိုင်လုမ်းဆုံ လီဂ်, ပခ်ထူင်ထူင် ကခ်ခါးပုးဂွမ်းမါဂ်, ရှိခ်ခါးမခ်း ဆိုင်လုမ်းဆိုင်ရှ်းတျ။

(3) လါးခါးခါး ရှ်းဂွမ်းမါဂ်, ရှိခ် ကခ်ကမ်, ယွမ်သီသင်ဝံလှ်းဆခ်းသေ တိုတ်းကမ် တမ်းဝါးခါးခါးလီခ်း, လီခ်း တီးဝံတီးဝါး ပါင်ဂျေ, သါး; တီးခါးနှိတ်းဂါခ်ဂျေ, သါး; ယူ, ဆခ် လုမ်းလှ်းလုမ်းဆခ်းတျ။

(4) ပေးခါးတိုတ်းကမ်တမ်းဝါးခါး မိပ်, ရှ်းလီခ်း, လီခ်း ပါင်ဂျေ, သါး; ဗွတ်းယဝ်း ဆိုင်လှ်း သပ်းလီခ်းမ္ဂါ, လါးခါးခါး ရှ်းခါး လှ်းတိုတ်းဂွမ်းမါဂ်, ရှိခ်သီလီခ် တမ်းဝါးခါး တီးလှ်းကမ်မီးဖေးခါး/ လါးပီခ်းဖေး ခါးလါးဆခ်းတျ။

(5) ရှ်းခါးလှ်းဂွမ်းမါဂ်, ရှိခ်သီသွမ်း, တမ်းဝါးခါး တီးလှ်းကမ်ကမ်, မီးလှ်းဂါတ်, ခါးခါးဖေးခါးဆခ်းတျ။ ( တူင်ယါင်, မခ်း - မှိခ်ဆင်, တီးကမ်ကမ်, မီးဝံ ခိုင်ခွင် ခါး ယျးယျတူင်လှ်းလုမ်းလုမ်းလုမ်း ယူတ်းယျ

ရှ်းပိုင်း ကမ်, ဆခ် တီးကမ်ကမ်, ရှိတ်းသါး; သို, ဝံ. တျခါးဆိုင်; ဂါတ်, ဂါးဖေးခါးလှ်း, လှ်းဆခ်း။ )

(6) ရှ်းခါးလှ်း. တိုင်း ဂွမ်းမါဂ်, ရှိခ်သီခါး တမ်းဝါးခါး တီးလှ်းကမ်မီးလှ်းဂါတ်, ခါး ခါးဂါးပခ်ဖေးခါးဝံ. ဆခ်. တျ။ ( တူင်ယါင်, မခ်း - မှိခ်ဆင်, တီးကမ်မီးပံလှ်းမ္ဂါ, ခါးဖေးခါး ခါးတီးဝံဝါးခိုင်လါး )

(7) ပေးယဝ်းယဝ်းလှ်း ရှ်းတါး, မူ, တါး, လုမ်းမုးတူင်လှ်းလှ်းဂါတ်, ရှိတ်းတူင် မိပ်, ဗွတ်း, လီခ်းကမ်လုမ်းမါဆိုင်; ရှိတ်းသါးဝံ. ဆခ်. တျ။ သို, ကျပ်, ကျပ်ဂါး လှ်းဝါးခါးတေမီး လှ်းခါးလါးလါးဆိုင်, ရှိတ်း။

လီခ်းခါးဖေးခါးမုခ်း ကွင်းတီးကမ် ပီခ်းဖေး ခါးကမ်မီးဖေး

( ရှိတ်းရှ်းခါးလါးလီခ်း/ သီဝ်, / လှ်းသုမ်း တူင်/ လှ်း )

ခါးလါးလှ်းရှ်းရှ်း

လှ်းရှိတ်းတါးသါး; ခါးပိုင်ဝါး ဗွတ်းခိုင်လါးလါးလှ်း ဗွတ်းလှ်းကမ်, ကမ်, ခါး, လှ်းဂါခ်ရှိတ်းယေး ကမ်, လီ။

ခိုင်းယိပ်း ခလးခိုင်းလှ်.ပါမ်မိုဝ်း

ကမ်,ပေးလှ်.ဂါမ်လံးလီ၊ လှ်မိုဝ်း  
ကမ်,ခိုတ်းလဆဲ ကမ်,မီးဂူဆဲးပွဲ။

ဆေးဂါမ်

ရှ်းပီမ်ဆေးဂါမ် ကမ်မီးဖေးခီမ်၊ ပမ်  
သူးတု,ဂူဆဲး ‘ရှ်းလုဆဲးတူဝ်’၊ ရှ်းပီမ်ဆေး  
ဂါမ်ကမ်ကမ်,မီးလှ်.လှ်.ဖေးခီမ်

ဂူဆဲး

ကပ်လှ်သ့, တီးဆေးဂါမ်၊ ကမ်,မီးပင်  
သွမ်လှ်.ဖေးခီမ်, တူလှ်.ပိုဆဲး လှ်.လှ်  
ယိုင်းပိုဆဲး၊ ကမ်,ဂူဝ်လိပ်းဂူဝ်တံ။

မူးလှ်.မိုဝ်း

ကပ်လှ်သ့, လှ်.ရှ်းတီးခွင်ကွက်,လံး  
မိပ်းလိပ်. ပွဲ,လှ်.ဆေးတီးရှ်းပွဲ၊ ကမ်,မီးလှ်.  
လှ်.ဖေးခီမ်။

လှ်.ဖေးခီမ် ခလးလှ်.လံးခ.ဂ.ဝ်း တီး  
ဆဲးဆေးဂါမ်ဂေး,သင်း

ဖေးခီမ်ကမ်လှ်.တေဂိုတ်,ခိုဆဲးပီမ်မူးလံး  
ဆဲးကွင်းတီးရှ်းတီးဂါမ်

- ◆ တူဂ်း (လှ်.တီးသုင်)
- ◆ ရှ်းတီး/ဖေးတီး,လှ်.
- ◆ ဖေးသုင် ဂူဆဲး/ပင်
- ◆ ယမ်းယတ်,ခါတ်,ယမ်းဂါမ်
- ◆ ဖူးဖေး.သုတ်. ခိုင်းဖူးဖေး.တီး,

- ◆ ပီမ်ဖေးလှ်.ပုမ်
- ◆ ဆိုဝ်းဆင်လှ်.ထုမ်ခွပ်း၊ မုမ်းဖွင်  
ပုမ်ခပ်းတု,သေခလး တုပီမ်ခွပ်းပီမ်ခါး၊ ခပ်း  
တင်းခွပ်းဆင် မိုဝ်းသုတ်,လှ်.ရှ်းလှ်.ဆဲး ဖွင်  
ပုမ်လှ်.ခပ်းတင်းလှ်.ခေ၊

- ◆ သီင်လင်။
- ◆ သီင်ကမ်လှ်.ရှ်းဆေး,ဖိပ် မေးပမ်း  
ကမ်ကမ်လှ်.ရှ်းဆေး,ဖိပ်ဆေးဂေး လှ်.  
ရှ်းတီးရှ်းတိုဝ်းခိုဂ်, ကမ်,ဆမ် တိုဝ်းခိုဂ်  
သံကေး,ယူင်,တုင်းရှ်းပိုဆဲးလှ်.သီင်ဆေးလံး  
ယူ,ယဝ်။

- ◆ သမ်/ယွမ်။
- ◆ လှ်.သမ်,ယွမ်,ဆမ်. ပီမ်ကွက်,မူး  
တီးခိုင်းလှ်.မိုဝ်းရှ်း၊ မမ်းဂေး လှ်.တိုဝ်းခိုဂ်  
လှ်.ခွပ်းမိုဝ်းရှ်း လှ်.ပီမ်ဖေးဂေး,ရှ်း,ဂပ်း  
မိုဝ်း ခလးဆိပ်မိုဝ်းလှ်.သုတ်. လှ်.တိုဝ်းခိုဂ်  
ကမ်မိုဝ်းရှ်း တေး,လှ်.ပေးပီမ်လံး။
- ◆ လိပ်းသီပ်,တီးရှ်းဆဲ လှ်.ပီမ်ပေးဝုး  
ခိုင်းခွင်သေကမ်ကမ် လှ်.တီးသုင်တူဂ်း  
မူးယဝ်။

- ◆ လှ်.ဂူ, ရှ်း ခလးမံး။
- ◆ ခွပ်းဂါး၊ ကမ်,ခွတ်းကမ်,ဆေး ခိုဆဲး  
(ခ)၊ ဆပ်မံး ကမ်,ဆမ် ရှ်းမူး။
- ◆ ကမ်,မေးလှ်.တိုဝ်း ယိပ်းခိုင်းလှ်.ခါမ်။
- ◆ လှ်.လိပ်းသီပ်, ပီမ်သုတ်.ဂါမ်။

လွင်းလံးစှာ.ဂင်းဗေး တီးဆိုးဆူးဂါမ်  
ကျေးသင်း

လွင်းဂိုတ်,စစ ဂါမ်တူဂ်းတီးသုင်

- လွဲ.တိုင်း / ရှတ်သံဂီဝ်။
- လွဲ.တိုင်း ဂုမ်းထိုင်း စွပ်,စိတ်, (တူင်, ပူင်းတီးလွဲတီးဆန်း)။
- ရှမ်း,တူမ်းပိတ်းကိုတ်းဝံ ရှူးပွင်,။
- လွဲ.တိုင်း နူးလံ/ခိုမ်းလံ။

လွင်းစှာ.ဂင်း လွင်းဂျာတ်, / ဗေတ်းလျး

- ❖ ယု,ပေယု,ဆိုးစားဂင် နိုင်းကမ်သမ်, ဝံ/သမ်,စွမ်း နိုင်းကမ်ပဂ်းဆိမ်ဝံ။
- ❖ တီးရှိုမ်းနိုင်းလဂ်း၊ နိုင်းလူတ်.လှိုင်း ဆဆဲ ဆင်းနုင်းကမ်ရှမ်းလီင်းလီင်းလီ။

လွင်းစှာ.ဂင်း ဗေသုင် ဂူမ်း/ ပင်း

- ◆ ယု,ပေစဝ်းဂျ,ဆိုးစားဗေသုင် ပေး မမ်း ကမ်,မီးသေကမ်ကမ်စှာ.ဂင်း။
- ◆ ဝံဝင်းရှူးမီးသီမ်းတင်းကွတ်,ဆွတ်းဗေ သင်. မိုမ်းလှိုင်းဆင်, နူလံ။
- ◆ နိုင်းနုင်းကမ်ပိတ်း (လုဆဲပိတ်း) လှိုင်း ဆဆဲ ရှူးမမ်းယာမ်ဂံတင်း လီင်,ဗေသုင်ဆဆဲ တီးတီမ်,သုတ်းမွတ်း 2 ထတ်း

လွင်းစှာ.ဂင်း ဗေးဗွံးဗျာ.

- ဂွမ်း,တေတ,ရှိုတ်းဂါမ်ဆဆဲ ရှာရှမ်း နိုင်းစွင်ဝံရှူးမမ်းလေးလေး။
- ဂုမ်းထိုင်းပမ် တီးကမ်ရှမ်းယာမ်သံ ဗွံးဗျာ. ရှူးပိမ်တီးလွတ်းဗေး။
- ဗွင်းရှိုတ်းဂါမ် တီးကမ်လံးလွဲ.နူးလံ ယမ်းဗာတ်း (ကမ်,ဆမ် တင်,မိတ်း) လှိုင်းဆဲ ဝံသတိဗွင်ရှိုင်းရှိုင်းတု။





လွင်းစှ်းဂၢၤ; ဇေးပုဆိ

- ❖ ပေးဂှ်တီးဂၢၤဆဲ တီးဆဲမ့ၣ်လိမ့်ယမ်းလိဝ်း ဆဲဆဲ လုဝ်,လံးမီးသွဂ်းတိဆဲကူတ်,ဂျ,ပျ,။
- ❖ နှိုင်းဂၢၤဆဲဆဲ ထုဂ်,လီတိုဝ်းမူင်မိုဝ်း၊ သှ်, သှိုဝ်းစိဆဲယၢဝ်း ဂူဆဲစုယၢဝ်း (ပံးစိဆဲသှိုဝ်း ဂူမံ,နှို,ထိုင်မူင်မိုဝ်း၊ ပံးတိဆဲဂူဆဲသမ့ သှ်,စဝ်း ဆဲးသွဂ်းတိဆဲကူတ်,သေ ယု,နှို; ထုဆဲဆွဂ်း သးစဝ်းဆဲးမဆဲး)။
- ❖ ပေးလုဂ်းဆဲ သွဂ်းတိဆဲကူတ်, ဂၢၤဆဲ ဂၢၤဆဲဆဲမ့ၣ်ဆဲ နှို;တၢင်းယၢဝ်းသုင်မဆဲး ပူဆဲ ဂွင်ပုဆိသးဆွဂ်းထုဆဲဆဲတၢ။
- ❖ လှ်းနှိုင်းစှ်းဂၢၤ; တူမံးသုဝ်းစလးစူး ဆဲဆဲဆဲ နှို;ပီဆဲဂၢၤဆဲသၢင်,ထုဂ်,။

- ❖ တိုဝ်းနှိုင်းစှ်းဂၢၤ;တၢ ပီဆဲတၢစှ်းဂၢၤ; တၢ (ဂၢၤဆဲတီးကဆဲ) လုဝ်,စူဆဲး၊ လုဝ်,ထွဂ်, ဂၢၤဆဲ,ဆဲဆဲ ဂၢၤဆဲတၢင်,မိဝ်း ဂၢၤဆဲလၢင်းပဆဲ ဇေးသှ်,တၢ။
- ❖ လှ်းလံးဂၢၤဆဲလၢင်းလုဝ်းဇွင်ပုဆိ ဇွင် ဂွဂ်,ဂေ,။
- ❖ လေးဇွင်ပုဆိ တီးဂၢၤဆဲဂှ်မ့ၣ်ဆဲကူဝ်,။
- ❖ ယု,တီးဂှ်လုဝ်းသေ။
- ❖ ပူတီးသိမ်းဝံ့ဂွၢင်းသီင် (ဂှၢင်လွပ်,)၊ ယၢမ်းမူင်းသေ ယုဆဲပိုဝ်းသးဆွဂ်းပုဆိဆဲဆဲ လၢင်းတိတီးလဝ်း။



လွင်းစ့.ဂင်; ဖေးသီင်လင်

○ သီင်လင်မေးပမ်းရှိုင်းဆု၊ဆဆံ့ ထုဂ်၊ လီဂုမ်းထိုင်းယူ။ ဂုလ်းဂး; ရှိုပေးလူတီး လူင်း တင်းမူ တီးစတု တေကမ်,ပီဆ် လံး။ ယွဆ်ပိုဝ်းဆဆံ့ ထုဂ်,လီလွဲ.တိုဝ်း ရှိုင်းဂိတ်,စစ ရှူ ရှမ်းယဝ်။

လွင်းစ့.ဂင်; ဖေးသဆ်/ ယွဆ်;

- ◆ ပေးပီဆ်လံး လွဲ.တိုဝ်းရှိုင်းကဆ်ရှိုင်း သဆ်/ယွဆ်; မဆ်းကေး။
- ◆ ပေဂုမ်းထိုင်းရှိုင်းမိုဝ်းလီလီဂေး; မဆ်း တေဆိမ်။
- ◆ တိုဝ်းမူင်မိုဝ်း ဂဆ်းသဆ်/ယွဆ်;။

လွင်းစ့.ဂင်; ဖေးလွင်းလီပီးသီပ်,တီး ရှိုင်းရှူ

- ပေးရှိုက်ဂါဆ် တီးကဆ်လင်;ပီဆ် ဖေးစီဆ်တီးရှိုင်းရှူဆဆံ့ တိုဝ်းမဂ်,ရှူစီင် သေ ရှိုက်ဂါဆ်တု။
- တင်းဆ်းမဂ်,ရှူစီင်ဆဆံ့ တေမီးစသး ကဆ်လင်;လိမ်,ရှူ ရှိုထုဂ်,မိဆ်းဂဆ်တင်းရှူ ရှမ်းယူ။ ဆင်,ရှိုဝ်တေသင်,ထုဂ်,တင်းရှိုင်းရှူ ရှမ်းဆဆံ့ လိမ်,လမ်းရှူကပ်တု။
- တူတ်,သွပ်,တူလ်း ရှိုင်းမဂ်,ရှူစီင်သေ လွင်,မဆ်းလတု။ တီဂ်, ပွင်းရှိုဝ်။

- လင်/ သုဂ်းသီပဆ် မဂ်,ရှူစီင်ဆဆံ့ တီးကေး,သုတီး ဆိုင်းလီဆ်ဆိုင်းပွဂ်းတု။ ရှို; သါဆ်စစးမီး၊ စီးရှိုဝ်,စီးစးမဆ်းကွဂ်,ဂု။ (စလးဆမ်ကုဆ်,ဝံ မွဂ်; 5-10 မိဆိတ်ဝေ ကပ်ဆမ်ကဆ်မူတီးသ့ဆဆံ့ လင်;သုဂ်းသီပဆ် ပေးယဝ်လိုင် တဂ်,ဝံ ရှို;မဆ်းရှိုင်းတု။)
- မဂ်,ရှူစီင်ဆဆံ့ ထုဂ်,လီဝံတီးရှိုင်း တီး မူတီးသ့စလး ရှို;ပီဆ်တီးကမ်,လီဝ်,ရှူဆ် ပေး လုးတီးလီတ်,ထွင်းဆ် ရှိုင်းလိမ်,စသး မဆ်း လင်းယူ။

လွင်းစ့.ဂင်; ဖေးလူတ်, / ရှူဆ် / မံ;

✦ ဆင်,ရှိုဝ်လွင်းလူတ်/ ရှူဆ်/ မံ; တေ လူတ်းယွမ်းလူင်းဆဆံ့ ရှိုက်းသုမံ့တီးမုင်းပဆ်၊ ပိုတ်,ဖေ့တုလူမ်းပဆ်၊ ဂိဆ်ဆမ်ဂတ်းဆမ်ယီဆ် ပဆ်တု။ မဆ်းတေထီမ်ပဆ်ဆမ်ဆ်းတူဝ်ရှမ်း စိုဆ်း စလးယဝ်လိုင်;ပဆ်ကိမ်,ဂိမ်။ □

ဗိုဆ်ကင်းဂိင်  
*Construction Safety Magazine, Volume 12, Number 2, Summer 2001. Dru Sahai M.Sc. (A), ROH, Project Coordinator, CSAO, Construction Association of Ontario.*

### ဂဆ်တွဆ်း (3)

ကၢဆ်ဖုက်,သွဖ်း ကၢဆ်ကွိုတိုဝ်း  
သၢဆ်ခေးဂါဖ်း



လွင်းတူင်းဆိုင်

တမ်းဝင်းစဆ လွင်းဖေးစီမ်စလး တူင်ခိင်းဂူမ်း (Body Mapping)။

ခေးယိုင်းကားခါး

တုးစဆဝုး ဖေးစီမ်တီးရှိုတ်းဂါမ်ဆုံ လင်းတိုဝ်းခိုက်တူင်ခိင်းရှပ်း စလးပံးယူလီ ရှပ်း။

ခိုင်းလွဲတိုဝ်း

ရှင်းလပ် ကမ်ကပ်လေးလံလံသီ ဂ်တီးရှိုတ်းဝံ စလးယင်တိုဝ်းတုးတိုတ်း။

ခါးယမ်းလီခါး

40 ဆေးထီး။

လွင်းလံးလီခါး

(1) လီဂ်းစဖေးဖူးစပ်းပုးတူင်းဆိုင်စပ် ဗွတ်း ပီခိင်းလုမ်းကွမ်၊ ကမ်ရှိုတ်းဂါမ်ငါမ်း မိုခိမ် မိုခိမ်ဂမ်။

(2) ဂူးလုမ်းလုမ်း လိုက်မုးရှပ်းခေး ဆွဲလုမ်း ဗွဲမခိမ်း ကမ်တုးတေကုပ်၊ကူင်းဂမ်။ ကပ် ရှပ်းခေးကမ်ဂီဝ်၊လူလုး ဖေးစီမ်တီးရှိုတ်း ဂါမ်ငါမ်း။

(တူင်ယင်၊မခိမ်း - ပုခိမ်းတုးဂူမ်းရှိုတ်းဂါမ် ဗုဂ်၊သွမ်းပီခိမ်း “ယုးခးမိင်း”၊ ပုခိမ်းတုးဂူမ်း ရှိုတ်းဂါမ်ဂေး၊သင်းပီခိမ်း “ဗွဲဖူးသ့တု”၊ ပုခိမ်းတုးဂူမ်းရှိုတ်းဂါမ်စမးဝါမ်းသမ့်ပီခိမ်း “သမ်စခးမိ”)

(3) လီဂ်းစဖေးပခိမ် ထူင်ကမ်စပ်းပုးဝံ ခိုင်း မံလပ်ဂူးသီသီ ဆိုင်းလုမ်းဆိုင်းထူင်တုး။

(4) မွဂ်၊လတ်းသပ်းလီင်းစဆဝုး လွင်းဝုး ခိုင်းမံလပ်သီလီင်းဆုံ ပီခိမ်းပံးမိဂ်းမံလီစဆ ခိုင်း ကင်၊ဂုးတူင်ခိင်းဂူမ်းဖေး၊ဆွဂ်း ကမ်လင်း တိုဝ်းခိုက်၊ ကမ်၊ဆမ်လပ်းပီခိမ်းဖေးဂေး၊ ယွဆွဲထတ်းသမ်စခးမိ ခိမ်းယုးခးမိမိုင်း စလး . . .

(5) ခိုင်းမံလပ်သီသွမ်၊ဆွဲသမ့် ပီခိမ်းပံးမိဂ်း မံလီစဆခိုင်းကင်၊ဂုးတူင်ခိင်းဂူမ်းဖေး၊တင်း ဆွဲ တီးကမ်လင်းတိုဝ်းခိုက်၊ ကမ်၊ဆမ်လပ်း ပီခိမ်းဂေး၊ ယွဆွဲထတ်းသမ်စခးမိ ခိမ်းယုး ယုးခးမိမိုင်းဆံတုး။

(6) ဗွဲတီးမွဂ်၊ရှပ်းကပ် ဗုးစပ်းပုးတူင်းဆိုင် ဂေးဆိုင်၊ မုးရှိုတ်းပီခိမ်းဖူးလွဲတုးလုမ်း လူလုးဆမ်လွဲ ဆိုင်းလုမ်းဆိုင်းဂေးတုး။

(7) ယဝ်လိုင် ရှပ်းဖူးစပ်းပုးခိမ်းလုမ်းစပ် ကပ်ခိုင်းမံလပ် ဂုးတိုတ်းလပ်းသွဲ၊ဆိုဝ်တူင် ခိင်း ဖူးလွဲဆဆွဲသေစဆဝံတုး ပီခိမ်းတီးကမ် လင်းတိုဝ်းခိုက်၊ ကမ်၊ဆမ် လပ်းပီခိမ်းဂေး၊ ယွဆွဲထတ်းသမ်စခးမိ ခိမ်းယုးယုးခးမိမိုင်း မိုင်းဆံတုး။ (တေလင်းကွမ်ဂမ်တူင်းဆိုင် လီခိမ်းလူလုးလွမ်းဂမ်ဂုးလံး မုးခိမ်းမုးခိမ်းသိုဝ်း သိုဝ်းယုး။)

(8) ယဝ်သမ့် လုမ်းလွဲလုမ်းဆဆွဲ တေလံး မွဂ်၊လတ်းသပ်းလီင်းစဆခိုမ်းဝုး လွင်းဝုး

ခိုင်းမံလောင်သီလှ် ကဆ်တိတ်းလင်းဝံ့ခိုဝ်တူဝ်  
ဂူဆ်းတီးသိုဝ်းလှ်ဆဆ် မီးတီးပွင်,ဆင်,ရှိုဝ်  
ဆ်ဆဆ်။ (တူဝ်ယာင်,မဆ်း-ခိုင်းမံလောင်သီလှ်  
ကဆ်တိတ်းလင်းဝံ့ တီးခိုဝ်မိုဝ်းဆဆ် မီးတီး  
ပွင်,ဝုး လာင်းပီဆ်ခူမ်းပီဆ်ဂါးတီးအိဝ်ဆင်  
မိုဝ်း၊ ခိုင်းမံလောင်သီသွမ်, ကဆ်တိတ်းလင်းဝံ့  
တီးခိုဝ်ဂွမ်းရှိုဝ်ဆဆ်သမ့် မီးတီးပွင်,ဝုး လာင်း  
ပီဆ်လူမ်းခိုဆ်းလူမ်းမဝ်း၊ ခိုင်းမံလောင်သီလှ်  
ကဆ်တိတ်းလင်းဝံ့ တီးခိုဝ်ပုမ်ဆဆ်သမ့် မီး  
တီးပွင်,ဝုး လာင်းပေးပီဆ်တွင်လိပ်းတွင်ဂီဆ်း  
ကမ်,ဆဆ် တွင်ခူဆ်းတူဆ်းရှာဂ်း လေး,ဂျ,လှိုဝ်း  
ဆ်ယဝ်။)

(9) ဝါးသေဂူးလုမ်းလုမ်း ခိုဆ်းမွဂ်,လာတ်း  
သပ်းလိင်းစဆဂျ,ယဝ် ရှ်းဖူးစပ်းပုးတူင်ဆိုင်  
ခပ် ခိုဆ်းခွဆ်းတုမ်ကဆ်ပီဆ်လှ်လိပ်သေသိုဝ်,  
ကုပ်,ကူဝ်းလိပ်းလံးတာင်းရှဆ်ထိုင်တေး,ကဆ်  
ဂျ, လွမ်းဆင်,ခေးထမ်စလး လွင်းတာင်းပုး  
တိုးလှိုဝ်းဆ်တုး။

(10) တူဝ်သူ၊ ကူလှ်းဂေး,ကူလှ်းစသးသူစလး  
ဂူဆ်းရှိုဆ်းဂူဆ်းယေးသူ တွဆ်ယမ်းလံးစာမ်,  
တာင်းတိုဝ်ခိုဂ်းမုးလှိုဝ်ခိုဝ်လံလံ ?

(11) လွင်,ဂံ့လံးထုဂ်,စာမ်,တာင်းတိုဝ်ခိုဂ်း  
ကမ်,ဆဆ် လပ်းပီဆ်ဂေးဂျ,တာင်းပီဆ် ယွဆ်  
ယုးစုးမုင်းမိင်းရှိုဝ်?



ဂဆ်တွဆ်း (3)  
ဆေးဂါဆ်ဖုဂ်,သွမ်; ကဆ်လှ်.တိုဝ်းထာတ်;  
သါဆ်ခေးလ်မီး

လွင်းတူင်ဆိုင်

ထာတ်းသါဆ်ခေးမီး ရှိုတ်းရှိုဝ် လှ်တီး  
တာင်းဂါဆ် ဖါဆ်,မုးထိုင်ဆ်းတူဝ်ခိုင်းဂူဆ်း  
(How Chemicals pass from food to  
people)

ခေးယိုင်းကါဆ်း

တွဆ်းတုး,ရှ်းရှူ.လွင်း ရှိုတ်းရှိုဝ်စလး  
ဂွင်သါဆ်ခေးလ်မီး စပ်းမုးဆ်းတူဝ်ခိုင်းဂူဆ်း။

ခိုင်းလှ်.တိုဝ်း

သါခေးကဆ်ကပ်မဂ်,ဆပ်ယွမ်သီ 20  
ရှိုဝ် 30 ဂူင်း။ မဂ်,ဆပ်ခိုင်းဆိုင်; ရှ်းပီဆ်သီလှ်  
လှိုဝ်ဆင်, “သီလှိုဝ်” ဆဆ်၊ ပုဆ်းတုးထိုင်  
ခိုင်းဆိုင်;သမ့် ရှ်းပီဆ်သွင်သီ လှိုဝ်ဆင်, “လှိုဝ်”  
စလး “လိင်”။

စာဝ်းယာမ်းလီခ်း

30-60 ဆးထီး။

လွတ်းလံးလီခ်း

① ဖူးစဝ်းရှုမ်းဂူးဂေ၊ တေလံးစဝ်းလီခ်း မှိုခ်းဆင်၊ပီခ်းတူဝ်သတ်းသေတူဝ်တူဝ်။ တူဝ် ယာင်၊မခ်း ဆူဂ်ရှုင်၊ ဆူ စလး၊ မိင်းလဂ်းတီခ်း စိဝ်သေမိဝ်းမိဝ်း။ ဖူးတေလံးစဝ်းလီခ်းမှိုခ်း ဆင်၊ဆူဂ်ရှုင်ဆဆံ တေလံးမီး 1-2 ဂေ၊ ဖူး တေလံးစဝ်းလီခ်း မှိုခ်းဆင်၊ဆူသမ့် တေလံး မီး 4-10 ဂေ၊ ဖူးတေလံးစဝ်းပုးလီခ်းမှိုခ်း ဆင်၊မိင်းလဂ်းတီခ်းစိဝ်သမ့် တေလံးမီးတင်း ဆမ်ယူ၊ယဝ်။ ဖူးစဝ်းပုးတူဝ်ဆိုင် ဂေ၊လွပ်ခ်း သတ်းမိဝ်းလွဲဆံ စီခ်းတီခ်းဝံဆိုင်ဖေးကမ် စီခ်းဝံ ဆိုင်စွပ်းမိုဝ်း ကမ်၊ဆမ် တိတ်းလပ်းဝံ ပုတီးဆိုင်တူဝ် ကမ်၊ဆမ်ဂေ၊ လွဲတိုဝ်းသေ လံးလံး ရှုးလံးရှုးဝုး စဝ်ပီခ်းတူဝ်သတ်းမိဝ်း လွဲဆံဆဆံတေ။ ယဝ်သမ့် ဖူးကွမ်ရှုင်တူဝ် ဆိုင်လီခ်းဂီမ်းသမ့် တေလံးကပ်သံဗေး ဂူး သီခ်းသီခ်းဂူးသီသီတင်းမူတ်း ဂျ၊ဝင်းစဖေဝံ တီးလှိုင်းပိုခ်းသိုဝ်၊ ဆွဲးပင်တူဝ်ဆိုင်လီခ်းဂီမ်း ဆမ်တေ။

② ဖူးကွမ်ရှုင်တူဝ်ဆိုင်လီခ်းဂီမ်း တေ လံးမွဂ်၊လတ်းသပ်းလီင်းစဆဝုး သံဗေးဂူး သီခ်းဂူးသီဆဆံ ပီခ်းတင်းဂိမ်တေ၊မိင်းလဂ်း တီခ်းစိဝ်စဝ်ဂိမ်ဆဆံယဝ်။ ဂူလ်းဂူး လွင်းဝုး

သံဗေးကမ်သွံ့ဝံပုး တင်းလုဂ်းဂိတ်၊သီလီင် ဆမ်၊ ပီခ်းတင်းဂိမ်ကမ်စဝ်းပုးဝံ ရွင်ဂူဆံ ထတ်းသမ်းစစလံးမီးဆံ ဖူးကွမ်ရှုင်တူဝ် ဆိုင်လီခ်းဂီမ်း တေကမ်၊လံးလွင်းဆေးသေ လတ်းဝံလီမ်ပိုင်းလုးလုး။ ယဝ်သမ့် ရှုးဖူး ကမ်စဝ်းလီခ်းပီခ်းဆင်၊မိင်းလဂ်းတီခ်းစိဝ် စဝ် စဝ်းဂျ၊ဆွဲးပင်ပင်လီခ်းဆဆံသေ ဂီမ်း ကပ်သံဗေး ဆင်၊ဂူးပင်ပီခ်းလံးသေ ကပ် သုပးတိုင်းရှုးသွံ့ဝံတီးဗေးစဝ်တေ။ ဂေ၊လီခ်း ပီခ်းဆင်၊မိင်းလဂ်းတီခ်းစိဝ်စဝ်ဂူးဂေ၊ဆံ စဝ်း ဂီမ်းကပ်လံး ( ကမ်မီးတီးပွင်၊ဝုး ဂိမ်လံး) သံဗေးလံးသီခ်းဆံ ရှုးဆဝ်ကမ်၊တွင်းမံဝံ ရှင်းဖွဲးရှင်းမမ်းတေ။

③ ဝံးဆဆံသမ့် ပွဲ၊ဖူးလီခ်းမှိုခ်းဆင်၊ဆူ စဝ်စဝ်းဂျ၊ ဆွဲးပင်ပင်တူဝ်ဆိုင်လီခ်းဆဆံ သေ ရှုးဆူလမ်းလွပ်း မိင်းလဂ်းတီခ်းစိဝ်လှိုင်း ဆဆံတေ။ ပေးဝုး ဂေ၊ပီခ်းဆူ တိုလွပ်းလံး ဂေ၊ပီခ်းမိင်းလဂ်းတီခ်းစိဝ်လံးဆိုင်ဂေ/ တူဝ် ဆံလှိုင်း တေလံးပုတ်းထွတ်၊ကပ်သံဗေး တီး ကမ်ဖူးပီခ်းမိင်းလဂ်းတီခ်းစိဝ် တိုင်းရှုးဝံလှိုင်း ဆဆံသေ ကပ်မုးသုပးတိုင်းသွံ့၊တီးဗေးဂေ၊ ပီခ်းဆူဆဆံ။ ဂေ၊ပီခ်း မိင်းလဂ်းတီခ်းစိဝ် ကမ်လံးစမ်၊တိုလွပ်းလုးယဝ်ဆဆံသမ့် တေ လံးကွဂ်၊ဂျ၊ဆွဲးစွပ်၊ပင်ပင်လီခ်းဂမ်းလီဝ် ယူ၊ယဝ်။ ဂေ၊ပီခ်းဆူမင်တူဝ်ဆံ တေလင်း တိုလွပ်းလံး ကမ်ဂေ၊ပီခ်းမိင်းလဂ်းတီခ်းစိဝ်



1-3 ဂျေ.လံးသေ လံးသုပးတိုဝ်းသွံးစေး တီး  
စေးမဆ်းဝံ တင်းဆမ်လံးယူ,ယဝ်။

④ ပွဲရှ်းဖူးလီဆ်းပီဆ်းဆင်,ဆူရှ်ရှင့်စပ် စပ်း  
ဂျးဆွဲးပင်လီဆ်းသေ စလ,လမ်းရှာတီ.လှပ်း  
ကပ်ဂျေ.လီဆ်းပီဆ်းဆင်,ဆူလှိုဝ်းဆဆ်းတျ။  
ပေးဝျးဆူရှ်.ရှင်.တီ.လှပ်းလံးဆူဆိုင်းတူဝ်ဆံ  
ဂေး; ရှ်းပူတ်းထွတ်,ကပ်သံးစေးတီးဆူသေ  
ကပ်မးရှ်းသို,ဝံဆိုင်လမ်းစေး ဂျေ.ပီဆ်းဆင်,  
ဆူရှ်ရှင့်ဆဆ်းတျ။ ဂျေ.လီဆ်းမိုဆ်ဆင်,ဆူ  
ကမ်လံးထုတ်,စမ်, ဆူရှ်ရှင့်တိုလှပ်းလံးလှိုဝ်း  
ဆဆ်းဂေး; တေလံးကွတ်,ဆင်းပျးဆွတ်းပူင်း ပင်  
လီဆ်းဆဆ်းဂမ်းလီဝ်ယဝ်။

⑤ ပေးဝျး ဂျေ.လီဆ်းမိုဆ်ဆင်,ဆူရှ်ရှင့်စပ်  
လမ်းတီ.လှပ်းဂိဆ်ဆူ သီင်းမူတ်းဂျး,ယဝ်ဆံ  
လိုင် သံးစေး ဂူးသီဆ်းဂူးသီလှိုဝ်းဆဆ်းဂေး;  
တေဇီဝ်မးဆိုင်လမ်းစေး ဂျေ.လီဆ်းပီဆ်းဆင်,  
ဆူရှ်ရှင့်လှိုဝ်းဆဆ်းယူ,ယဝ်။ ယမ်းမိုဝ်းပီဆ်းမး

ဆင်,ဆမ်ယဝ်ဆဆ်း ခိုဆ်းရှင့်ကပ် ရှ်းဖူးစပ်း  
ပျးတူင်ဆိုင်လီဆ်းဂီမ်းစပ်တင်းမူတ်း မးစွမ်း  
တုမ်ဂမ်ဆင်းဆွဲးပင်ပူင်းလီဆ်းဆဆ်းတျ။  
ယဝ်သမ့် တွင်းထမ်တီးဂျေ.လှိုဝ်းလီဆ်းမိုဆ်  
ဆင်,မိုင်းလက်းတီဆမ်စီဝ်စပ်စလ; ဆူစပ်ဝျး  
ဂွမ်,ဆေးစပ်ပွဲ,လံးထုတ်,တိုလှပ်းဂိဆ်ဆဆ်း  
စပ်ဂီဝ်းကပ်ရှ်းလံးသံးစေးလံးသီဆ်းဆံတျ။  
ယဝ်ဂေး; ဆွဲးသံးစေးလှိုဝ်းဆဆ်း လွင်,စပ်းပျး  
လုတ်းဂီတ်,သီလီင်ဆံတျ။ ယဝ်လိုင် ရှ်းဂျေ.  
လီဆ်းမိုဆ်ဆင်,ဆူရှ်ရှင့်စပ်ထုတ်းစဆသံးသွံး  
စေးကမ်စပ် လံးရှ်းတိုဝ်းဝံလှိုဝ်းဆဆ်းတျ။

⑥ ယဝ်သမ့် စတ,ပင်ကုပ်,ကူဝ်းဂျး,လူလှ်း  
မွတ်,လာတ်းစဆတီး ဖူးစပ်းပျးတူင်ဆိုင်လီဆ်း  
ဂီမ်းစပ်ဝျး လုတ်းဂီတ်,သီလီင်ကမ်သွံ.ဝံ ဆွဲး  
သံးသွံးစေးဆဆ်း မီးတီးပွင်,ဝျး ပီဆ်းရှင့်ငူဆ်  
ကမ်စပ်းပျးဝံ ဆွဲးတင်းဂိဆ်ဆဆ်းယဝ်။ သိုပ်,  
သပ်းလီင်းစဆဝျး ဂျေ.ပီဆ်းဆူရှ်ရှင့် ကမ်လံး  
ရှ်းသို,ဝံ ကမ်,ဆမ် လံးဂိဆ်ဝံသံးသွံးစေးကမ်  
ပျးလုတ်းဂီတ်,သီလီင်တင်းဆမ်ဆဆ်း တေလံး  
တံဂျး,ယွဆ်းဂွပ်းရှင့်ငူဆ်းထာတ်းသမ်းစပ်းမီး  
တင်းဆမ် စပ်းဇီဝ်ထိုင်ဂျး,ဆွဲးတူဝ်ခိုင်းမဆ်း  
သေရှ်းရှ်းတိုဝ်းရှ်းပံးယူ,လီမဆ်းဆဆ်းယဝ်။  
ဆူရှ်ရှင့်ဂမ်းဖွင်း လျ.ကမ်ကမ်,လံးဂိဆ်လျး  
ရှင့်ငူဆ်းဆမ်ဆူဆူ,ဇီဝ်လှိုဝ်းဆဆ်းစတ တေ  
သိုပ်,ပီဆ်းတူဝ်မီးသံးလှိုဝ်းယူ။ ဂူလှ်းဂျး ယွဆ်  
ရှင့်ငူဆ်းဂျး,တုမ်တိုဝ် ပီဆ်းဇေဇမ်ဆ်းတူဝ်

မိန်းစပ်လေး လျှောက်လှမ်းစပ် တေလင်းခံ၊ကွက်၊ ကဆိပ်၊မာင်လုံ၊ ပေးဝေး၊ ငွမ်းလှမ်းကွက်၊မေး ဂေး၊ လှမ်းလင်းစပ် ဆူကွက်၊စပ် တေကမ်၊ ပေးခိုင်ရှိုင်းလုံ လျှောက်လှမ်းဆုံလုံးယူယဝ့်။

⑦ ယဝ့်သမ့် သိုပ်၊တွင်းထမ် ဖူးစပ်ပေး တူင်ဆိုင်လီဆန်းဂိမ်းစပ်ဝေး၊ ဂွင်ငူဆုံထတ်၊ သာမ်စမ်းမီးလှိုင်းဆဆုံ တေလင်းစပ်ဖိပ် ထိုင်ဂျှ၊ဆုံးဆမ်းဂိမ်းဆမ်လုံ့၊လေး၊ တာင်းဂိမ် တာင်းယိမ်စပ်လုံး ဆင်၊ရှိုပ်လုံလုံဆုံတေး။ တာင်းဂိမ်တာင်းယိမ် မိမ်းသီဆမ်းလုံလုံသမ့် ဆုံးမမ်းလင်းစပ်ပေးဝ့် ဂွင်ငူဆုံထတ်၊သာမ် စမ်းမီးလုံး?၊ ဆင်၊ရှိုပ်ဂွင်ငူဆုံထတ်၊သာမ် စမ်းမီး တေကမ်၊လင်းစပ်ဖိပ်ထိုင်ဂျှ၊ဆုံး တူင်ခင်းဂူဆမ်းရှမ်းသေ ပီဆိမ်းဖေးခိမ်တိုဝ့်ခိုက်၊ ပံးယူ၊လီဂူဆမ်းရှမ်းလုံးဆဆုံ တေလင်းရှိုက် ရှိုပ်ငိုင်းစဝေးလုံး?၊ ဆင်၊ရှိုပ်ရှိုမ်းရှမ်းသိင်၊ပီတုံ လွမ်ဂူဆမ်းရှမ်း တေဂါင်းလွတ်၊တင်းဂွင်ငူဆုံ ထတ်၊သာမ်စမ်းမီးလုံးဆဆုံ တေလင်းပွင် သင်းဂျှ၊လုံး ဆင်၊ရှိုပ်လုံလုံဆုံ ကွမ်ရှပ်မွက်၊ လတ်၊သပ်းလီင်းစဆသေ သိုပ်၊ကုပ်၊ကူပ်း ဂမ်ဂျှ၊ဂွင်းဂွင်းခွင်ခွင်တေး။



⑧ ဂမ်းဆုံ ကုပ်၊ကူပ်းဂမ်လှိုင်းလွင်း ယေး ချးမုင်းမိင်းဆုံ လင်းစပ်ဖိပ်ထိုင်မေးဆုံးတူင် ဂူဆမ်းရှမ်းလုံးလှိုင်းရှိုပ်?

- ဂူဆမ်းဂေး၊ကမ်စဆဝ့် ဆုံးရှပ်းရှင်းဆုံ ယွဆုံးဝေးမမ်းရှိုက်ဂါမ်ဆင်၊ဆမ်းစလေး၊ လင်း ပီဆိမ်းမေး လွင်းတိုဝ့်ခိုက်၊ဆင်၊ရှိုပ်လုံလုံ?
- တေး၊တေ ဂိတ်၊စခစှေ့ဂင်းတူင်ဂပ်၊ ဆဆမ်၊ တေလင်းရှိုက်ဂါမ်သင်းသင်လုံး ?
- ဂွပ်းပိုပ်း၊ တာင်းရှိုက်ဂါမ်စလေးလုံးရှိုက် ခင်း၊ဆမ်းသေ တေလင်းမီးလွင်းတုမ်တိုဝ့်ပေး ဖွင်ဖွင်? /ဆင်၊ရှိုပ် ?
- လွင်းကမ်၊သို့၊လှိုက်ဂါမ်သင်း လှိုက်တိုပ်း လွမ်းလုံးလုံလုံပိုင် ကမ်တေလင်းပမ်တာင်း ဂိတ်၊စခစှေ့ဂင်းဆဆုံ ဂွပ်းပိုပ်းမီးလွင်းကင်း ဆင်၊ရှိုပ်လုံလုံ?

⑨ တွင်းထမ် ဖူးစပ်ပေးတူင်ဆိုင်စပ် လွင်း ဝေးစပ်လုံ့၊တိုပ်းယေးချးမုင်းမိင်း ဆုံးဆေးဂါမ် စပ်ဆဆုံ မိမ်းလှိုင်းရှိုပ် စလေးမိုပ်းလုံ့?

- လွင်းတူင်ဆိုင်လှိုင်းရှိုပ် ကမ်ရှိုက်ရှိုင်း လပ်းတိုပ်းဖေးခိမ်သာမ်စမ်းမီးလုံးငါးငါး?
- သူယမ်းလုံးပီဆိမ်းဖေး ယွဆုံးဂွပ်းသာမ် စမ်းမီးယေးချးမုင်းမိင်းကမ်လုံလုံလုံ?
- သူလှိုင်းခိုင်းယိပ်းတိုပ်း ကမ်လုံလုံလုံ?
- လွင်းတုမ်တိုဝ့်တီးတူင်သူလပ်းသမ့် မီး လှိုင်းရှိုပ် စလေးဂီးသင်ဖွင်?
- လွင်းဂိတ်၊စခစှေ့ဂင်းတူင်ရှမ်းဆဆုံ ဆင်းသို့၊သိုပ်းစွပ်း စလေးတိုပ်းသင်လုံလုံ?



◆ ဈေးမုဆိမ်း ဂီဝ်,လူလုးလွင်းဂီဝ်စစစှ. ဂင်းသမ့် သူကဝ်းလံးရှပ်တီးလွ်?

⑩ ကုပ်,ကုပ်း လွင်းကဆ်ရှပ်းတေလင်း စှ.ဂင်းဖေးစီဆ် ဂီဝ်,လူလုးသါဆ်စစးမီး ယုးစုးမူင်းမိင်းလံးလိုင်ရှပ်? ရှပ်းတေဂီဝ်း ရှပ်းရှပ်းမဆ်းလူတီးလင်း? ပုဆ်းတု,သူစလး; ဂူဆ်းဆ်းရှပ်းလိုင်းဆ်းလူး သမ့်မီးလိုင်ရှပ်?

ရှပ်းရှပ်းပုဆ်းတု,လှ်.တိုဝ်း တီးကဆ်ကုပ်, ကုပ်းဂါဆ် ဂီဝ်,လူလုးယုးစုးမူင်းမိင်းဆ်း လင်းစပ်းထိုင်မုးဆ်းတူပ်စိင်းဂူဆ်းရှပ်းလံး လိုင်ရှပ်?

○ ဂူဆ်းဂေ့.ကဆ်ဆ်ဆ်းရှပ်းရှပ်းဆ်း ယွဆ်းတု; မဆ်းရှပ်းဂါဆ်ဆ်,ဆဆ်းလးလင်း ပီဆ်းမုးလွင်းတိုဝ်းရှပ်းဆ်းလံး; ဆင်,ရှပ် လံလံ?

○ တု,တေဂီဝ်,စစစှ.ဂင်းတူပ်မဆ်း ဆဆ်. မဆ်းလင်းရှပ်းသါးသင်လံးဆင်,ရှပ် လံလံ?

○ ယွဆ်းပိုဝ်းတါးရှပ်းစလး; လံးရှပ်း ဆင်,ဆဆ်းလး; လင်းမီးလွင်းတုမ့်တိုဝ်းပုး ဆ်းလိုင်လံလံ? ဆင်,ရှပ်?

○ လွင်းကဆ်ကမ်,သု,လှ်ရှပ်းသါး လှ်. တိုဝ်းလွမ်းလံးလံလံပိုင် ကဆ်တေလင်းပဆ် တါးဂီဝ်,စစစှ.ဂင်းတူပ်မဆ်းဂု,ဆဆ်း ယွဆ်းရှပ်; မီးလွင်းကါးဆင်,ရှပ်လံလံ?



# ဂမ်တွမ်း (3)

## ဂါမ်ဖုဂ်,သွမ်း ကမ်လွံ.တိုဝ်းသါမ်စးလမ်း

### လွင်းတူင်ဆိုင်

ထာတ်းသါမ်စးမီး နှိတ်းနှိတ်းလုဂ်တီး တာင်းဂါမ် မးထိုင်တီးဂုမ်း

- နိမ်းရှာင်း တိုက်းယးယု ခလးခိုင်းခွင် ပုမ်းတု,လွံ.တိုဝ်း တု,ဖေးစိမ်းယုး ယုးမုင်းမိင်းခိုက်.ခါဂ်။

### ယိုင်းကမ်း

ဆင်,ရှိုဝ်နှိတ်းဂါမ် လိုဝ်းနှိတ်းဂါမ်ဆင်း ဂါမ်ဖုဂ်,သွမ်းခပ် တေဂု.ဆမ်တိုဝ်းမး လွင်း ခိုင်းခွင်ကမ် လှုပ်, လံးခပ်ပးဆင်း တိုက်းယုး ယု လုမ်းလးယုတ်းယု ဂုဝ်ပိုင်း ပုမ်းတု, ဖေးစိမ်းယုးမုင်းမိင်း ခိုက်ခါဂ် ဆမ်။

### ခါဂ်းယါမ်းလိမ်း

(40) ဆးထီး ။

### ခိုင်းလွံ.တိုဝ်း

- တိုက်းယုးယု လုမ်းလးယုတ်းယုဂုတ် တီး ဆိုင်းကမ်။
- ယုးယုခလး ခိုင်းခွင် တူဝ်ယင်,ကမ် လှုပ်,လံးခပ်ပး ဆင်းတိုက်းယုးယု လုမ်း လးယုတ်းယုဂုတ်တီး။
- သင်ဝုး ကမ်,လောင်းလံးယုးယုခလး ခိုင်းခွင်ကမ်စတုမမ်းဆင်လိုင် လွံ.တိုဝ်း နိမ်းလေး ကမ်တိမ်းဝံ့လိုင်ယုးယု ခလးခိုင်းခွင်ဆမ်ဂေးလံးယု။

### လွင်းလံးလိမ်း

(1) ကွမ်တာင်းသုတ်း မွဂ်,လါတ်းသပ်း လိမ်းစဆ ဖုးခပ်ပးတူင်ဆိုင်ခပ်ဝုး ယါမ်း လိပ်သုတ်လှုပ်,လံးဂု,နှိတ်းဂါမ် တီးသုမ် မါဂ်,မုံကမ်ဆိုင် ကမ်မီးယု,တီးဂံယါမ်ဂါမ် တင်းဝိင်း။ တီးသုမ်မါဂ်,မုံဆမ် ဝိမ်တီးဆင်း လွင်ဆင်းထိုမ်,ခေ့ခေ့သေ လွင်းဂု,မးဂပ်း သိုပ်,ဂေးယပ်,ခလး သုတ်းလှုပ်,လံးမီးလွင်း ရှာင်းနှိမ်းတိမ်ထုမ်းလိင်။

ယုဆုံသုဂု.လွင်းဆုဝံ့ဝုး ဆင်းဆုဂါမ် သုမ်မါဂ်,မုံဆမ် တေလံးယိပ်းဂိမ်းလွံ.တိုဝ်း ယုးမုင်းမိင်းလံးလံးမိမ်းခလး သင်ဝုးဖေး စိမ်းယုးမုင်းမိင်း ခိုက်ခါဂ်ပေ,ဝိမ်းမးဆံ တု,

တေလွဲတိုဝ်းဂျးလံးဆဆဲး သူတိုက်ဂှ်ဒှ်ဒှ်ဆဲး တိုက်ယးယု လုမ်းလးယုတီးယုဂှ်တီး ဆိုင်းကဆဲး တးကပ်ဂျးလုဂ်းသုဆဆဲးယု။

(2) ပးတုးလုဂ်းဆဲးသမ္မံ ပိဆဲးသီဆဲးသံမံ ယးယုလးခိုင်းခွင် ကဆဲးထုဂ်,လီသိုဝ်,ဂျးဆဲး တိုက်ယးယု လုမ်းလးယုတီးယုဂှ်တီးဆဆဲး ဆဲး ကုဂ်းဂေ့,ကုဂ်းစးသးဂမ်းဖွင်း စဆဲးဆမ်း ပဆဲးစေးဂုာဆဲးဝံ။

ဂုဂ်းဂး တုတေသိုဝ်,ဂျးလံးယးယု စလး ခုဂ်းခွင်တင်းမူတီး ဆင်,ပးဝံဆဲးသီဆဲး ဆဆဲးသမ္မံ ကမ်,ပွင်ပိဆဲးလံး။ မာင်မိဝ်းမာင်သီဆဲး ကဆဲးတေကမ်,ခပ်းတင်းတိုဝ်းဂေ့ တေလင်း မီးပးဝံ။

(3) ပေးပိဆဲးလုမ်းယု, ကဆဲးမီး ဂုဆဲးဆမ်ဆဆဲး လိုဝ်းယးယု စလးခိုင်းခွင် ကဆဲးသူထိုင်,ဝး လမ်,လွင်းသုတီးဆဆဲး တီမ်းပဆဲး မံ (1) ကဆဲးသူထိုင်,ဝး ကမ်, လမ်,လွင်းဆဆဲးသမ္မံခိုင်းတီမ်းပဆဲး မံ (19)။ ဆဲးစးဂးကပ်ဆဆဲးလမ်း ကိင်ဆိုဝ်လွင်းလမ်,လွင်းကဆဲးလွဲ ကဆဲးဆဆဲးသေ စပ်တမ်းဂဆဲးသေ တီမ်းပဆဲးလံးမံ (2) ထိုင် (18) ယု,ယဝ်။ (မံ (1) လမ်,လွင်း သုတီး၊ မံ (19) ကမ်,လမ်,လွင်း တီးသုတီး)

သီဆဲးမံယးယု စလး ခိုင်းမံလွဲတိုဝ်း

- ◆ ဂှ်းလိဂ်းစလး မံဖူဆဲးဂှ်းယု ကဆဲး မီးတီးလမ်သုတီး။
- ◆ ဂွဆဲးသီ/ သပ်းပျု, ဆိုင်းဂွဆဲး။
- ◆ ဆမ်.ဂိဆဲး (2) လိတ်။
- ◆ ဂွဂ်းတု,သို,ဆမ်ဂိဆဲး။
- ◆ ထိုင်မိုဝ်း ယာင်ဂျု,ဝး, (2) ဂူး။
- ◆ ဖေးဝံ ဆိုင်းဖိုဆဲး။
- ◆ ခုဂ်းဆင်းကဆဲးဂိမ် (1) လုမ်။
- ◆ ဖေးဖိဆဲး,ပွတ်း ကဆဲးမီးလွင်းမူတီး ဂိင်းလီငမ်း။
- ◆ ဆမ်ထာဆဲး,ယးယုဆိုင်းတပ်း ကမ်, ဆဆဲး ဖွင်ထာဆဲး,ယးယု။
- ◆ ဂိုဝ်လိမ်း။



- ◆ သီဆိးသံမာ်လဝ်းသီင် သီဆိးယးစးမူင်း မိင်း ကမ်လွဲတိုင်းဆမ် ဆိးလေးတွမ်း စလး စေးမံးစေးမုမ်း လွင်းဖေးစီဆိး ယးစးမူင်းမိင်းလဝ်းဆိးစလး လွင်း တိုင်းစိုက်ပံးယု၊လီ။
- ◆ ရိမ်းရှိုး ဆိုင်းမာ်း။
- ◆ မိတ်း။
- ◆ ဖိဆိးပွတ်းဆိုင်းကမ် ဖွတ်းရှူးဝံ သိုင်း ဆိးဂင်မမ်း။
- ◆ မိတ်းသိုင်းယွံး။
- ◆ ယုင်းဂုလ်စလး နိုင်းတူမ်းရှေးတီးဝတ်၊ လိပ်း။
- ◆ ဖိဆိးရှေးလိပ်း (ပတ်းတီး) ပုဆိးတု၊ ဝိဆိးပုဂ်ရှေးတီးဝတ်၊လိပ်း။
- ◆ ထီပံ (ပလုးလဝ်တိုင်း) ပုဆိးတု၊တိတ်း။
- ◆ ယးယု လိုင်းကမ်တိမ်းစဆေဝံ ဆိး သီဆိးမံ တီးလိက်မိက်မံ ယးယုစး မူင်းမိင်းဆိး။

(4) ဝါးသေမာ်မံပမ်လဆိ နိုင်းစွင်ဂူး ကမ်ကမ်ယဝ်လိုင် ကပ်ဂျုတိက်ဆိးတူလ်း တင်းကမ်တင်၊ဂေးမာ်ပမ်လဆိဝံဆိး သေ မွတ်၊လတ်းသပ်းလိင်းစဆေဝု၊ သူတေလွဲ တိုင်းယးယု ကမ်ဆိး နိုင်းစွင်သီဆိးလွဲ တု၊ ကီးသင်လံး၊ ဂွမ်းသင်စလး ယးယု/ နိုင်းစွင် ဆိး မီးလွင်းလမ်၊လွင်း စိုက်လိုက်ဆိဆိးတု။

ဂိတ်၊ဂပ်းလူလ်း ယးယုစလးနိုင်းစွင် ကမ်လူဝ်၊လံးသွဲ၊ ချိးတိုက်းယးယုလုမ်း

လးယုတ်းယုလူဝ်တီးဆဆိ လိက်ပိမ်း၊တင်း ဂွမ်းထိုင်ဂမ် ကုပ်၊ကုပ်၊ဂမ်တင်း ဖွတ်းစပ်း ပးတူင်းဆိုင်စပ်တင်းလံ၊ ရှပ်ယွံးမမ်းဂျု၊တု။

ယးယုစလး နိုင်းစွင်ကမ်လွဲကမ်ဆဆိ လိုင်း ဆဆိ တေလင်းစပ်းတင်းလွဲတိုင်းဂျု၊လံးတီး လွဲ ဆင်၊ရှိုတ်ဆိ သိုပ်၊ကုပ်၊ကုပ်၊ဂမ်ဂျု၊ ဂွင်း ဂွင်းစွင်စွင်တု။

(5) သင်ဝုး ဖွတ်းကွမ်ရှပ်တူင်းဆိုင် လိမ်း ရိမ်းစလး ဖွတ်းစပ်းပးတူင်းဆိုင်စပ် မီးတုပ်ထုပ်း စလးတင်းရှူး တိုင်းလိပ်တိမ်ထုဆိးဆိလိုင် ဆွတ်းသေသီဆိးသံမံယးယုစလး နိုင်းစွင် ကမ်ဆဆိဝံပုးဆိုင်ဆဆိ ဖိုမိထီမ်ထီင်းယး ယုစလး နိုင်းစွင်တင်၊မိမ်း 3-4 ကမ်၊ ကမ် ဂွင်းဂမ်စပ်ထင်၊ဝုး တေလင်းလွဲတိုင်းလံး ဆဆိဂေးလံးယု၊ ဂူလ်းဂုး တေလံးဖွတ်းရှူး ဝံ၊ဝုး ယးယုစလး နိုင်းစွင်တင်၊မိမ်း မင်၊ ကမ်ဆိ။ ဝိဆိကမ်လိပ်ဂူလ်းသေကမ်၊ဂုး လင်းပိမ်ဖေးစီဆိလံးဂွမ်းယဝ်။ တူဝ်ယင်၊ မမ်း မိုဆိဆင်၊ယးမွင်/ ဆမ်မမ်းပယုက်၊ ထံ၊ ရိုက်ပမ်း (Tiger Balm) စလး ယးယုလင် ချးမူင်းမိင်းတိတ်ထေး (Dettol) လဂျု၊လိုင်း ဆိ။ မွတ်၊လတ်းသပ်းလိင်းစဆေ တီးဖွတ်းစပ်းပး တူင်းဆိုင်စပ်ဝုး ဆိးတိုက်းယးယုဆဆိ တေလံး စပ်းပးယးယုစလး နိုင်းစွင် 19 မိမ်းဂူလ်း။

ဂွမ်းဆဆိ ကွမ်တင်းသုတ်း တေလံးထတ်း လိုက်ကွတ်၊ပိတ်းယးယုစလး နိုင်းစွင်ကမ် တေလိပ်းကမ်၊စပ်းတင်းတိုင်းဆဆိသေယဝ်။



# ဆိုးတိုက်ယားယု ပုဆိုးတု၊လုမ်းလုးရှင်တီး



- |  |  |
|--|--|
| (1) ဂွမ်းသီ/သပ်းပျု၊ (ဂွမ်းဆိုင်)  | (6) ဆမ့်ဂိဆ် 2 လိတ်။   |
| (2) ခုင်းဆင်း ကဆ်ဂိမ် 1 ငုမ်၊ ပုဆိုးတု၊ လံးဆင်းပဆ် ဂူဆ်းပိမ်ကဆ်ထုဂ်၊လျး ဂွင့်ငူဆ်း ဆိုင်ဗိင်ဆင်။ | (7) သီဆ်းသံမံ၊ ကိုင်းသီဆ်းယားယုစုးမူင်း မိင်း ကဆ်လွဲ-တိုင်းဆမ် ဆ်းလေးတွဆ်း စလး ပုဆိုးတု၊တူဆ်းဖုဂ်၊သွမ်းမိင်း သီဆ်းလွဲ၊ ကိဂ်၊တင်း ဖေးမံဖေးမုဆ်း လွင်းဗေးယားစုးမူင်းမိင်းကိုင်းဆဆ် စလး လွင်းတိုင်းစိုက်ပံးယု၊လီ။ |
| (3) ဂွ်းတု၊သွဲ၊ဆမ့်ဂိဆ်။   |  |
| (4) မူင်မိုင်းယင်ဂျု၊ပု၊ 2 ဂူး (သီဆ်းလု- ဆုဆ်းလီလှိုင်ပိုဆ်းသုတ်းယဝ်)။                           | (8) ဗေးဗိမ်၊ပွတ်း ကဆ်မူတ်းဂိင်းလီငမ်း ပုဆိုးတု၊လိတ်ထုဗိင်ဆင်စလး ယုးစုး မူင်းမိင်းကဆ်စုးဆုဂ်းဂူင်းဝံ။   |
| (5) ဗေးဝံဆိုင်ဗိမ် ပုဆိုးတု၊ရှမ်၊ပဆ်ဂူဆ်း ပိမ်/ ရှိတ်းကျု၊တု၊ရှမ်ဂူဆ်းမတ်၊လိပ်း သေ တေး-သုင်။     |  |

- (9) ဂိမ်းရှုံး/ မိတ်းမာဂ်းဆိုင်; ပုဆ်းတု၊ တတ်းဂိတ်းဖိဆ်းပတ်းတီး /တိပ် ခလး နိုင်းပလာတုံသ်တိဂ်။
- (10) ဖိဆ်း, ကမ်,ဆဆမ် ပလာတုံသ်တိဂ်ဆု ပွတ်းဆိုင်; ကဆ်ဖွဂ်းရှုံးဝုံသိုဝ်းဆ်းဂါင် မဆ်း ပုဆ်းတု,လွံ.တိုဝ်းတု, ခု.ဂင်း မိုဝ်းတိုင်းပပ်,သုပးတေ,သုပးသေ လွံး ရှုံးခိုဆ်းထုလုးလုံမုးဆဆမ်။
- (11) ဆမ်ထါဆ်,ယုးယုဆိုင်;တပ်; ကမ်, ဆဆမ် ဖွင်ထါဆ်,ယုးယု။
- (12) ရိုဝ်လိမ်း ပုဆ်းတု,ဖေ,သို,ဆ်းဆမ် သေ လွံ.တိုဝ်းတိုင်းလိင် ဖွင်းပေ,ပိဆ် တွင်စုဆ်းတုဆ်းရှားမုး။
- (13) မိတ်းဂိုဆ်းယွံ; ကမ်,ဆဆမ် ဂါတ်းစတ, လီဖူဆ်း ပုဆ်းတု,လွံ.တိုဝ်း မိုဝ်းသိုပ်, ဖူဆ်းတီးတုးသေပွင်,ခါပ်, ကမ်,ဆဆမ် တိတ်းတေ, ယုဆ်းတင်းလွံးထီမ်။

- (14) ဂုလု၊ နိုင်းတုမ်းရှေ, တီးဝတ်,လိပ်း၊ ပတ်းတီး ပုဆ်းတု,ပိဆ်းပူဂ်းရှေ, တီး ဝတ်,လိပ်းခလး တိပ်တု,တိတ်း။
- (15) ယုးယုလှိုင်းကဆ်တိမ်;ဆဆုံ ဆ်း သိဆ်းတီးလိဂ်းမိဂ်းမံ ယုးယုစုးမူင်း မိင်းဆဆမ်။

**ခေးမံတွင်း။**

တိုက်းယုးယုဆုံ တု,လွံ.တိုဝ်းတီးဆုး ဂါဆ်သိဆ်းလိဂ် ကဆ်ကမ်,ပေးမီးရှိုင်းဂါဆ် ဆမ်ဆဆုံယဝ်။ သင်တုး တီးဆ်းဆုးဂါဆ်ဆဆုံ မီးရှိုင်းဂါဆ်တင်းဆမ် လံးယိပ်းလွံ.တိုဝ်း ယုး စုးမူင်းမိင်းသေ ရှိုတ်းဂါဆ်ယု,တင်းဆမ်ဆမ် လိုင် တေလံးစပ်းခိုင်ရှင်းရှိုဆ်းဝုံ တိုက်းယုးယု မိပ်းဆုံ လံးလံးတိုက်း ရှုံးဂုမ်,ထုဆ်းပိင်းပေး တု,ဂုဆ်းတင်းဆမ်လံးဆဆမ်။ □



# လုံးလွတ်ယွမ်းဖေး ဂါးလွတ်တိုင်း ယုးခူးမိုင်းမိုင်း

ဂါးပုးခင်းစတု ဂုးခင်းဂါးနှိုင်းဂါး  
ဖုးဂါး၊ သွမ်းခပ် ဂါး၊ ခွဲးလွတ်တိုင်းယုးခူးမိုင်း  
မိုင်း။ ဖုးဖုးဂါး ဂါး၊ ခွဲးနှိုင်းဖေးတေ၊ တူပ်  
ရှင်း စလးဂုးခင်းခင်းဂါးဖေး။ ဂုးလုံးဂါး မာင်  
ပွဂါးခွဲ လိုင်းတေဂါး၊ မီးတင်းလိုင်း ( ဂါး၊  
ခွဲးလွတ်ဂါး ဂါးလုံးလွတ်တိုင်း)။

ပေးပီခင်းလွတ်ခင်း ထုဂါး၊ လီမီးဖုး  
လွင်လင်သေလွတ်တိုင်း။

## လွင်းလုံးဂါး၊ ဖေးဖေး ယုးခူးမိုင်းမိုင်း

- ယုးခူးလွတ်တိုင်း ယုးခူးမိုင်းမိုင်း ရှင်း  
ဂုးလုံး။
- ယုးခူးမိုင်းမိုင်းခွဲ လွတ်တိုင်းတု၊ တုခင်း  
မာဂါး၊ မိုင်းလွတ်ခင်းခင်းဂုးလုံး၊ ထုဂါး၊ လီ  
ယွမ်းလွတ်ဂါးခင်း ယုးခူးဖုး၊ ဖေး  
ခင်း၊ ဖေး။ ယုးခူးမိုင်းမိုင်း  
လေးစလးဂါးလွတ်။
- ယုးခူး ယုးခူးမိုင်းမိုင်းလုံးတိုင်းခင်းတိုင်း  
ခင်းခင်း။
- ယုးခူးမိုင်းမိုင်းခင်း ယုးခူးလုံးလမ်း  
ခင်း၊ ပေးပီခင်းဖုးခင်းပီခင်းလွမ်း ဂါး၊  
ခင်းဖုးခင်းတေတုဂါးယုးလွတ်တိုင်း။

- ဖုးခင်းမိုင်းလွတ်တိုင်း ယုးခူးမိုင်းမိုင်းယုး  
ခင်း ယုးခူးပေးခင်းခင်းတု၊ လီတေ၊ ဖေး  
လီတုတုလွတ်ခင်း။ ဂုးခင်းတင်းတေ  
ဂါးခင်းဂါးခင်းခင်း စလးယိုင်းခင်းတိုင်း  
တုခင်း။ သုဂါးလင်၊ မိုင်းခင်းမိုင်းမိုင်းသု  
တု။
- ပေးလီပေးတိုင်းမီး ဖေးယုးခူးမိုင်း  
မိုင်း ယုးခူးခင်းဂုးခင်းသုခင်း ။
- ပေးလွတ်ယုးခူးမိုင်းမိုင်းယင်းဂါး ဂါး၊  
ခင်း။ သုဂါးလင်ခင်းမိုင်းမိုင်းသုလီ။





# သိုင်းခိုင်းကဆိရှေ့ဖေးသါဆိဖေးမီး

ပေးခိုင်းကဆိ ဂိပ်,လူထိုးယုးခူးမိုင်း  
မိုင်း ကမ်,ဆဆိ ခပ်းဆိုးသူဆိကဆိသိတ်,ယုး  
ဝံဆိလိုင် ထုဂ်,လီ ဆင်းခိုင်းဆင်းဆိ ....



- 1 မာဂ်,ရှပ်လီဆိ (မာဂ်,ရှပ်တုပ်း)။
- 2 ဝီဆိတုးရှေ့.ဂင်းတု။
- 3 လွင်းဂိတ်,ခစ သိုင်းခိုင်းခူးဆိ (ခိုင်း  
ခိုင်းရှေ့.ဂင်းတုမ်းသိုင်းခိုင်းခူးဆိ ကမ်,ဆဆိ  
ခိုင်းကဆိသိုင်းဆိုးခိဆိခိမိ။ ပေးကမ်,မီးခိုင်း  
သိုင်းလိုင်းဆိုးဂေး ကပ်ဖေးလီတုံသီဆိလှ်,။  
ဂူထိုးဂူး ယုးခူးမိုင်းမိုင်း လာင်းတိတ်းလပ်းဝံ  
တီးဖေးလိုင်းကဆိယမ်ဆိမိယမ်ခိုင်း,ဆဆိ  
ခလး လာင်းပီဆိဖေး လိုင်းသေကမ်,သို,သင်  
သေမိမ်းဆဆိလူးဂွဆိ,။ ယုးဆဆိခလး ပေး  
ကပ်ဖေးလိုင်းဆိ ထုဂ်,လီဂုံတဂ်,ရှိင်းပဆိ၊  
ခလးထုဂ်,လီပွင်,လှ်ဝုး ခပ်ကမ်,လှ်ထီမိတု,  
ခိုင်း.ဂင်းလွတ်းဖေးသင်ဂူးခိုင်း။
- 4 မိုင်းခိုင်းယာင်ဂူး,ပု, (ပေးပီဆိဆင်းဆိ  
လာင်းလုပ်,လုတ်, ယုးခူးမိုင်းမိုင်း)။
- 5 သိုင်းယာင်းဂူးဆိယာင်း။
- 6 ဖေးယာင်ဖိဆိ,ဆူ ပီဆိပလာတုံသတိဂုံ  
ဂေးလီ ယာင်ဂူး,ပု,ဂေးလိး။
- 7 ကပ်တိဆိဂူးကွတ်,တင်းဆွတ်းသွတ်း။
- 8 သွတ်းတိဆိ (သွတ်းတိဆိကူတ်,) ယာင်  
ဂူး,ပု,၊ ရှိးတိုင်းပုးတင်းမိုင်းတိဆိ။ □

# ဂမ်တွမ်း (4)

## ကွင် (ဂြာမ်းလွင်း၊ဖုင်း၊ဖွင်း)

လွင်းရှမ်း၊လူမ်း၊ တူင်း၊ဝူင်း၊ဂူမ်း၊ ခလးရှိုင်းဂါမ်ယာမ်မိုင်း ချမ်းကိုင်းထံး

ဝမ်းမိုင်းလီဝံ သင်ဝုး၊ ရှိုင်းဂါမ် ယာမ်မိုင်းခပ် လံးထူင်းလုးဖေးခီခိုက်ခါဂ် ချမ်းဆုးဂါမ်သေ ပီခမ်လွင်းတိုဝ်ခိုက်၊ဝါတ်၊ လီဝံးမုးဆဲလိုင် တု၊တေဂျ၊တင်၊ထိုင်လဝ်း လါတ်၊တုဂ်းယွမ်း ရှိုင်းလံးငိုမ်းယေ၊တီခမ်း ဆဆံ လံးဝုးပီခမ်တင်းယာပ်၊ဖိုတ်၊လူင် ကမ်း ဆိုင်းယဝ်။ ပေးဝုး လံးလဝ်းပီခမ်မုး လွင်း ယူ၊ကမ်၊လီ ဂါမ်ကမ်၊ဝါမ်ဂေး ကမ်၊လင်း သိုပ်၊ရှိုတ်းဂါမ်ဂျ၊လံး လိုဝ်းခပ် တေမီးလွင်း လူ၊သုမ်းခပ်းယမ်း၊ သုမ်းငါမ်းသုမ်းငိုမ်းခပ်း ဂူလ်းကမ်၊ဂုး တွမ်းတု၊မိုင်းဆုး ဖေဝလတ်း ပါမ်ခပ်ဂေး၊ တေပီခမ်လွင်းလူ၊လှိုင်းသုမ်းဆမ် ခတုခတုယူ၊ယဝ်။

ချမ်းမိုင်းထံးဆံ မီးဝံ့ခပ်းမံပိုင်ဂါမ်ကု၊မ ခါမ်၊လွင်းရှမ်း၊လူမ်း၊ပံးဝူင်းဂူမ်း (ပရဂမ်း သင်ခူမ်း - The Social Security System) သေ ပေးလီခမ်းလင်းခပ်၊ ရှိုင်းဂါမ်ခပ်ခလး လူင်ပွင်ကိုင်းမိုင်းခပ် ဂေး၊လံးရှာပ်၊ရှာမ်သို၊ သွင်းငိုမ်းကု၊မခါမ်၊ဂူးလို့ခမ်လို့ခမ်ယူ၊ယဝ်။

ချမ်းခွပ်၊ ပဂ်းပိုင်ဂါမ်ကု၊မခါမ်၊ လွင်းရှမ်း၊လူမ်း ပံးဝူင်းဂူမ်းဆဆံလမ် ခပ်းပုးလီမ်သုမ်း၊လံး ဖွမ်းပင်း၊ ဖွင်းကမ်၊ယူ၊လီဂါမ်ဝါမ် ကမ်း ကမ်၊ဂီပ်၊ဂပ်းလူလ်းဆုးဂါမ် ခလးဖွမ်းပင်း တင်၊မီဝ်းတင်၊ပိုင် မိုမ်းဆင်၊သုမ်း၊လံးခွင် ယင့်လိုင်၊ မိုဝ်းဂိုတ်၊လီင့်လုဂ်း၊ မိုဝ်းခါတ်၊ ဂါမ်/ ကမ်၊မီးဂါမ် ခလးဝံးယင့်လိုင်ဂါမ် (ပိုခမ်၊လီခမ်၊) လု၊ဂျ၊လိုင်ဆံ ပုမ်းတု၊ရှိုင်း ဂါမ်ခပ်ဂူးဂေး၊ယူ၊ယဝ်။

ဆွဂ်းသေဆံလမ် မီးဝံ့ပုး ငိုမ်းဂွင်ဂင် ငိုမ်းယေ၊တီခမ်း ပုမ်းတု၊ရှိုင်းဂါမ်ခပ် (Workmen's Compensation Fund) ဂွမ်း ဆိုင်း ကမ်းယူ၊တီးလုမ်းဖေ၊ရှိုင်းဂါမ် လွင်း ရှမ်း၊လူမ်း၊ပံးဝူင်းဂူမ်းခပ် ထိပ်းဂီမ်းရှမ်းထိင်း ဝံ့ဆဆံသေ ကမ်းဂီပ်းရွမ်တွမ်လူ၊ဝံ့ လူလ်း ငိုမ်းပရီမီ၊ယမ်၊ (premium) ကမ်းပေးလီင့် ဆံးလင်းခပ် လံးသို၊သွင်းဂျ၊မါမ်၊မါမ်၊ ဂူးလို့ခမ်ဆဆံယဝ်။ ငိုမ်းဂွင်ဂင် ငိုမ်းယေ၊ တီခမ်း ပုမ်းတု၊ရှိုင်းဂါမ်ခပ်ဆံလမ် ပီခမ်တု၊



သုင်းလွံ.တီး လွင်းဖေးဂိုင်.ဂၢၤဆွဲးဆူးဂၢၤဆံ  
စလးလွင်းကမ်,ယူ,လီ ကမ်ဂီဝ်,လူဂ်းဆူး  
ဂၢၤဆံဆေဆံယဝ်။

### ငိုဆိးဂွင်ဂၢၤ ငိုဆိးသံးတီဆိးပုဆိးတျ, နှိုင်းဂၢၤဆံ

မိုဝ်းဆွဲးပီ 2003 ပုဆိးမူးဆေဆံ ဂူဝ်ဆဝ်  
ဂူဆိး ကမ်ဂီဝ်,စွင်းစမ်းပုးဝံ ပုးတုးတူင်,ပူင်း  
စွင်းဂၢၤဆံ ငိုဆိးဂွင်ဂၢၤ ငိုဆိးသံးတီဆိးပုဆိး  
တျ,နှိုင်းဂၢၤဆံဆေဆံ မီးပေးလီငိုဆိးလၢင်း  
80,000 ဂျေ. စလးနှိုင်းဂၢၤဆံ 7,000,000 ဂျေ.  
ဝုးဆံယူ,ယဝ်။ ဆိးဆိုင်;ပီးပီးဆံ ငိုဆိးကမ်  
ဂီဝ်းလံး/ ကမ်သွံ,သွာင်းစမ်းမူး ဆိးငိုဆိးဂွင်  
ဂၢၤဆိးမွဂ်း 17,000,000,000 ဝါတ်,သေ ငိုဆိး  
ကမ်လံးစိုဆိးထူဂ်းသံးတီဆိးပုဆိး မိုဆိးဆင်,  
ငိုဆိးဂုးလွံ.လၢ, လွင်းပံးယူ,လီ ပုဆိး  
တျ,နှိုင်းဂၢၤဆံဆံသမံ မီးမွဂ်း 12,000,000,000  
ဝါတ်,ဆံယဝ်။

ဆိးဂုးပုဆိးမူးလံလံပီ ငိုဆိးကမ်လီဝ်  
ယူ, စၢင်းဂိုတ်းဝံ.ယူ, ဆိးငိုဆိးဂွင်ဂၢၤဆေဆံ  
စတု မီးမွဂ်း 110,000,000,000 ဝါတ်,ဆံယဝ်။  
မံာ်တွင်း /

စေးမုဆိးစလး သီဆိးသံမံာ်လီဝ်းဆံ.  
လမ်း ကၢင်းကိုင်ဆိုင် စေးမုဆိး ဗွင် (Thailand  
Country Development Partnership,  
Social Protection CDP\_SC)  
[http://siteresources.worldbank.org/  
ASEM/Resources/27745511141-  
78859782/1017324-114463043069/  
CountryDevPartnershipSocial  
Protection.pdf](http://siteresources.worldbank.org/ASEM/Resources/27745511141-78859782/1017324-114463043069/CountryDevPartnershipSocialProtection.pdf) ဆေဆံ.ယဝ်။

နှိုင်းဂၢၤဆံ လီဝ်းကမ်ပေးလီဝ်.ဆံး  
လၢင်းစပ် သွံ,သွာင်းငိုဆိး ပရီ,မီ,ယမ်,တီးဆိး  
ငိုဆိးဂွင်ဂၢၤ ငိုဆိးသံးတီဆိး ပုဆိးတျ,နှိုင်း  
ဂၢၤဆံဆံဆံဂူလ်း လၢင်းလံးငိုဆိးသံးတီဆိး။  
ယၢမ်းဝမ်းမိုဝ်းလီဝ်ဆံလိုင် နှိုင်းဂၢၤဆံယၢမ်း  
မိုဝ်း ကမ်,မီးသုဆိး,လံး တျ,စမ်းပုးဆိးစွင်း  
ဂၢၤဆံ ငိုဆိးဂွင်ဂၢၤသံးတီဆိး ပုဆိးတျ,နှိုင်း  
ဂၢၤဆံဆံစလး ပေးလီဝ်.ဆံးလၢင်း နှိုင်းဂၢၤဆံ  
ယၢမ်းမိုဝ်းစပ်ဂေး ကမ်,သွံ,သွာင်းငိုဆိးပမ်  
ပုဆိးတျ,နှိုင်းဂၢၤဆံယၢမ်းမိုဝ်း။

ဆိးဗိုဆိးလိဂ်း ကမ်ယူ,တီးလုမ်းဗံာ်,  
ဂွင်းဂၢၤဆံ လွင်းဂုမ်,လုမ်းပံးတူင်,ပူင်းဂူဆိး  
ဝီင်းဂီင်းမံ, လီဂ်,ယိုဆိးပိုဆိးထိုင်တီး ပေးလီဝ်  
ဆံးလၢင်းစပ် မိုဝ်းဝမ်းထီ 3 လိုဆိးတီး,သီမိုဝ်,  
(3/ 9/ 2009) ပုဆိးမူးဆေဆံ တီမံးဝံလုမ်းဆင်,

ပုးတီးဆုံယူယဝ်။ ရှိုင်းဂါးယာခဲမိုင်း လိုင်း ကခဲကမ်ပီလံးထတ်းထွင်ဂုခဲမိုင်း ( ဗေ သုတ်သခဲချုတ်) လွမ်းခင်းခဲဂုခဲမိုင်း ခေး တူဂ်းလွင်း ခေးဂင်လိုင်းမိုင်း သွင်ပုးသွင်ဖေ၊ ခပ် (the MOU process) လိုင်းခဲခဲလိုင်း ကမ်ခပ်ပုးပိုင်မံမီးခေး ကမ်မီးသုခဲတု၊ တေ ခပ်ပုးလံး ခင်းပုးပိုင်ဂါး ကျမခမ်၊ လွင်းဂုခဲလွမ်း ပံးတူင်းပုးဂုခဲလံး။ ဂုခဲမိုင်း ဂုး ပေးတုးရှိုင်းဂါးယာခဲမိုင်းခပ် လံးတိုဝ် ခိုက်ဝတ်လီပံး ယွခဲပီခဲဖေးဂိုင်းခဲခဲခဲခဲ ဂါး ကမ်ခဲကမ် ကမ်ယူလီ ဂွပ်းခဲဂါးခဲ လိုင် ဂေ့ပီခဲပေးလီခဲခဲလင်းခပ်ခဲ မီး ပုခဲဖွခဲ တု၊တေလံးပခဲဂုးလံးလံ၊ ဂုး ယူတီးယုတုဝ်ခေး ဝိုခဲခဲသံးတီးခဲ ပုခဲတု၊ ရှိုင်းဂါးယာခဲမိုင်းခပ် လွမ်းခင်းပုးပိုင်မံမီး ရှိုင်းဂါးခဲယဝ်။

ရှိုင်းဂါးယာခဲမိုင်း လိုင်းကခဲမီးဝတ်း ဝ်ခဲယူသင်းလုင်းခပ် ( ထေးဇေး 38/1) ခေးမီးဝ်ရှိုက်ဂါးလုင်းခပ် (Temporary Work Permit) ခပ်လံ တု၊ ခိုင်းပီးပီးခဲ တေလံးသွ်၊ သွင်းဝိုခဲ 1,900 ဝတ်၊ တီး ပုးပိုင်ဂါးပံးယူလီလိုင် လတ်း (National Health System) ပုခဲတု၊တေလံး တုင်းဝ်သုခဲလံး လွင်းလုမ်း လေးယူတီးယု တီးရှိုင်းယု လုင်းပိုင်လိုင် လုင်းခိုင်းပုဂ်း 30 ဝတ်၊ ခဲခဲယဝ်။ ရှိုင်းဂါးယာခဲမိုင်း လိုင်းကခဲ ကမ်မီးဝတ်းဝ်သင် ကမ်လုင်းလိုင် ကမ်သွ်သွင်ဝိုခဲခဲခဲခဲခဲ တေလံး ပခဲဂုးလံးလံ၊ တု၊လုမ်းလေးယူတီးယုတုဝ် လုင်း ဝိုခဲခဲသုခဲတုဝ်ခဲခဲခဲယဝ်။

ရှိုင်းဂါးယာခဲမိုင်း လိုင်းကခဲခမ် ခပ်ခဲထိုင်မုး ခင်းမိုင်းထံး လုင်းကမ်ခပ်



ပန်းပိုင်မာမီးသေ လူင်းကိုင်းဝံ တာင်၊ယွမ်းဝံ ဝံစွာင်ယူ၊သင်းလူင်းစားကိုင်းဆန်းလမ်း တု၊ဆိုင်ပီး ပီးဆံ တေလံးသွဲ၊သွင်းငိုဆိး 1,900 ဝါတ်၊ တီးပန်းပိုင်ဂါး ပံးယူ၊လီလို့ဝံလတ်၊ ပုဆိးတု၊တေ လံးတုင်းရှပ် သုဆိးလံးလုမ်းလုးယုတ်းယုတ် တီးရှုင်းယုလုင်ပွင်ကိုင်း လုလုးဆိုင်ပွန်း 30 ဝါတ်၊ဆန်း မှိုဆိးဂါးဆင်၊ဂပ်။ ဂုလုးဂုး ကိုင်းစပ်ဆံဂေး ကမ်၊မီးသုဆိးလံး တု၊တေလံးစပ်ပုး ဆိးစပ်မာပိုင်ဂါး ကျ၊မစာမ်၊ လုင်းဂုမ်၊လုမ်းပံးတုင်၊ဝုင်းဂုဆိးလုး ဂေး၊ပီဆိးပေးလီင်ဆိးလင်း စပ်ဂေး ကမ်၊မီးစွာင် တု၊သွဲ၊သွင်းငိုဆိးပရီ၊မီ၊ယမ်၊ ပုဆိးတု၊စပ်လံး။ ဂွပ်ပိုင်းဆိးလုး သင်တုး နှိုင်းဂါးယာဆိးမှိုင်းစပ် လံးထုင်းရှပ်လုးလုင်းပေးစိဆိးစိုက်စာ် ဆိးဆေးဂါးသေ ဂေး၊ပီဆိးလုင်းတိုဝံ နှိုက်၊ဝါတ်၊လီပမ်းမုးဆိးလိုင် ကမ်၊မီးသုဆိးလံး တု၊တေလံးတုင်းရှပ် ငိုဆိးသံးတီးဆိး တီးငိုဆိး ဂွင်ဂါးသံးတီးဆိးနှိုင်းဂါးစပ်လုးလုး။□



ပင်ကုပ်၊ကုန်း (ပင်သီ၊မီ၊ဆေး) သုဆိးလံးလုးဖွဲ့စည်းလီ ဝံစွာမ်းမှိုင်းလုင်းစား

# ဂါးတွမ်း (4)

## ကွင် (ဂါးလွင်းဖင်းဖွင်း)

### လွင်းတူင်းဆိုင်။

ပင်ကုပ်,ကုပ်ပီဆင်လုမ်း လွင်းရှမ်းလုမ်း တူင်းပုင်းဂုမ်း ခလးရှိုင်းဂါးယာဆိုင်ခိုင်း ခင်း မိုင်းထံး။

### ခေးယိုင်းဂါးခင်း။

1) ရှုံးပွင်,လှိုရှိုထိုင် လွင်းမံမီးခိုင်းထံး ဂါးပီဆင်ယူ, ခလးခင်းမံပိုင်ဂါးခါးဂါးမခါး, လွင်း ရှမ်းလုမ်းပံးပုင်းဂုမ်း (the Social Security System = ပဂါးသင်ခိုင်း)။ ခလး လွင်းပဂါးဝံ (သုခါး) ရှမ်းရှိုင်းဂါးခါး။

2) ရှုံးပွင်,လှိုရှိုထိုင် လွင်းဝုးပေးလိုင်ခါး လင်းခါး မီးပုမ်းဖွမ်းပုမ်းတု,တေလံ,ပခါး ဂါးသံးတီခါး မိုင်းထူင်းလုးလွင်းတိုင်းခိုင်း ဝါး,လီဝ်းတီးခင်းခါးဂါး။

### ခိုင်းလှို.တိုင်း။

ဗိုခါးခေးမုခါး လွင်းရှမ်းလုမ်းတူင်းပုင်း ဂုမ်း ခလးရှိုင်းဂါးယာဆိုင်ခိုင်း ခင်းမိုင်းထံး။

### ခါးယာခါးလီခါး။

40 ဆေးထီး။

### လွင်းလံးလီခါး။

1) သင်းလီခါးခါး ဗိုခါးခေးမုခါး လွင်း ရှမ်းလုမ်းတူင်းပုင်းဂုမ်း ခလးရှိုင်းဂါးယာဆိုင် မိုင်း ခင်းမိုင်းထံး။

2) လွင်းတင်း တု,တေလံ,ထမ်းတွင်းဂါး သိုပ်,ကုပ်,ကုပ်ဂါးဂါးယာဆိုင်ခိုင်း မီးခင်းပုး တုးလှိုင်းဆွဲယူ,ယဝ် .....

◆ ရှိုင်းဂါးယာဆိုင်ခိုင်းခါးလံးလံး လံး သွင်းပုင်း 1,900 ဝါး,ဂုးပီခါး ပုမ်းတု, လွင်းလှိုင်းဝေ မီးခါးရှိုင်းဂါးခါးခိုင်းထံး။ ပေးဝုးသွင်းပုင်းခါးယဝ်လှိုင်း ရှိုင်းဂါး ယာဆိုင်ခိုင်းခါးသမံ လံးတုင်းရှပ်ခိုင်း ဆမ်တွမ်း ဖွမ်းပင်းသင်လံးလံးလံး?။

◆ ရှိုင်းဂါးယာဆိုင်ခိုင်းခါးလံးလံး လံး သွင်းပုင်း 1,900 ဝါး, ဂုးပီခါး တီးပဂါး ပိုင်ဂါးပံးယူ,လီလှိုင်းလံးခါး။ ပေးဝုး သွင်း ပုင်းပုင်းခါးယဝ်လှိုင်း ရှိုင်းဂါးယာဆိုင်ခိုင်း ခါးသမံ. လံးတုင်းရှပ်.ခိုင်း ဆမ်.တွမ်းဖွမ်း ပင်းသင်လံးလံးလံး?။

◆ သင်ဝုး ရှိုင်းဂါးယာဆိုင်ခိုင်းခါး လံးမုး မီးမုးသုခါး,လံး တု,တေခါးပုးလံး ခင်းခါး မံပိုင်ဂါး ဂါးမခါး, လွင်းရှမ်းလုမ်းပံးပုင်း ဂုမ်းဝေခလး လံးသွင်းပုင်းမုးဂုးလှိုင်း လှိုင်းခါး တေလင်းလံးတုင်းရှပ်.ခိုင်း ဆမ် တွမ်းဖွမ်းပင်းသင်လံးလံးလံး?။ တု,တေ လံးခါးပုးခါး. လွင်း,သုခါးလီဖွမ်းလှိုင်း?

ဂၢမ်,ဆမ် လွင်,သူမီးလွင်;ရှင်;နှိမ်းဝံ.?.  
ဆွန်းသေ ငိုမ်းလွဲ.လံ,တၢ,ဂူးလူင်းလိုဝ်းလံ;  
ဥ်စွာင်.နှိတ်းဂၢမ်ဆမ်. ထုဂ်,လီလံးသွဲ,သွာင်း  
ငိုမ်း တီးဆွဲးစပ်းမံပိုင်ဂၢမ်ဆမ်.ထီင်းစဆ,?  
ဂၢမ်,ဆမ် ရှမ်ထိုင်တၢ; ထုဂ်,လီလံးသွဲ,သွာင်း  
ငိုမ်း တီးစပ်းမံပိုင်ဂၢမ်ဆမ်.ဂူလ်းသေ တၢင်  
တီဆမ်တီးငိုမ်းဂူးလွဲ.လံ,လူင်းလိုဝ်းလံ;ဥ်စွာင်  
နှိတ်းဂၢမ်ဆမ်.ရှပ်?။

◆ သင်တၢ; ဂေ့.ပီမ်ပေးလိင်ဆေးလၢင်းသူ  
မီးသုမ်,လံးစပ်းပူး သွဲ,သွာင်းငိုမ်းတီးဆွဲးငိုမ်း  
ဂွင်ဂၢင်ငိုမ်းသံးတီဆမ် ပုမ်းတၢ,နှိတ်းဂၢမ်စပ်  
မူးလံးဆဲလိုင် တေလၢင်းမီးဆမ်တွမ်းဖွမ်း  
ပၢင်း တၢ,နှိတ်းဂၢမ်ဆမ်မိုင်းစပ်မူးလံးဆင်,  
ရှပ်လံလံ?။

◆ လွမ်းဆင်,လံးလံး ဖွင်းယၢမ်းမိုဝ်းလိင်  
ဆွဲ သင်တၢ; နှိတ်းဂၢမ်ယၢမ်းမိုင်းစပ် လံးထူပ်းရှပ်  
ဖေးခိုက်စာဂ်ဆွဲးဆူးဂၢမ်သေ ပီမ်မူးလွင်;  
တိုဝ်.နှိတ်းဂၢမ်,လိပ်းမူးဆဲလိုင် တေလံးတၢ;  
ပေးလိင်.ဆေးလၢင်းသူစပ်ဆမ်. တၢ;မီးပုမ်း  
ဖွမ်း တၢ,တေထူဂ်းလံ,ပမ်ငိုမ်းဂူးယူတ်း  
ယုစလ; ငိုမ်းသံးတီဆမ် နှိတ်းဂၢမ်ယၢမ်းမိုင်း  
စပ် မိုမ်ဆင်, ပိုင်လံးလုမ်းငိုမ်းဂွင်ဂၢင် ငိုမ်း  
သံးတီဆမ် ပုမ်းတၢ,နှိတ်းဂၢမ်စပ် တမ်းဝၢင်း  
လွဲ.တိုဝ်းယူ,ဆမ်ယဝ်။ ဆင်,ရှပ်တေလၢင်းလံး  
ငိုမ်းဂူးယူတ်းယုတူဝ်းစလ; ငိုမ်းသံးတီဆမ်  
ဆမ်. သူတေလၢင်းတၢင်,လၢတ်းတုဂ်းယွမ်း  
ကျပ်,ကျပ်းငုပ်.ငိမ်တၢင်း ပေးလိင်.ဆေး  
လၢင်းသူဆင်,ရှပ်?။ □



ဂမ်တွမ်း (5)

သံတံငဝ်းလံးကွင်းနှိုတ်းဂါမ်  
နှိုင်းငါခ်းတီးခိုင်





# ဆးဂၢၤဆၢရှုးငၢၤဆးယီဝ်သိုဝ်းဖျး

## လွင်းတူင်ဆိုင်

လွင်းပီဆဲးဖေး ဆဲးရှုးငၢၤဆးယီဝ်သိုဝ်း (သိုဝ်းဖျး) ကဆဲးဆိုင်။

## ဖျးယိုဝ်းကၢၤဆး

ဆင်,ရှိုဝ်တေလၢင်းရှုးရှုးဆဲးထိုင် ဖေး ကဆဲးလၢင်းရှိုက်,ခိုဆဲး ခလးတုမ်တိုဝ်တေ,ပံး ယူ,လီ တီးဆဲးဆးဂၢၤဆၢ ရှုးငၢၤဆးကဆဲးဆိုင်။

## ခိုင်းလွ်တိုဝ်း

ရှုးရှုးခိုင်းဆိုင်ဆဲး တေလံးလဝ်မွတ်, ဝံပီတ်း ဖျးဂိလမ်းဆဲးဆဲးသေ ထိုင်; ရှုးရှုးခိုင်းဆိုင်လမ်း တေလံးပီဆဲးခိုင်းရှုး ကဆဲးပုးဝံ ဖျးဂိလမ်းဆဲးဆဲးတီမ်ထူဆဲး။

## ခါးယၢမ်းလီဆဲး

ဆိုင်လွင်းမူင်း

## လွင်းလံးလီဆဲး

(1) လံးလီဆဲးဂီၤ လွ်တူင်ခိုင်း/တိဆဲးမိုဝ်း တူင်ဆိုင်ဆဲးသေ ရှုးတၢင်းဂေ, တၢ်လၢမ်းမွတ်, လၢတ်းဆဲးပုး ခွဲးလၢတ်းခွဲးဆဲးသင် ကမ်, ဆဲး မီးတီးပွင်,ပုးရှိုဝ်ဆဲးဆဲး။ လီဂီ,ပဆဲးခိုင်း လေး ကဆဲးတီမ်;ဝံ လိုဝ်းသီင်မိဝ်းသီဆဲးဆး ဂၢၤဆၢ ဆိုင်မဆဲးဝံ တီးဖူးခပ်းပုးတူင်ဆိုင်ခပ် ဆိုင်ဂေ,ဆိုင်ခိုင်းတၢ်။

(2) ရှုးဖူးခပ်းပုးတူင်ဆိုင်ခပ် လွ်တူင်ခိုင်း တိဆဲးမိုဝ်း တူင်ဆိုင်ဆဲး လွင်းဆးဂၢၤဆဲးဖဲမဆဲး တၢ်။ (တေကမ်,လံးလၢတ်းဂၢၤ)။ ဖူးခပ်းပုး တူင်ဆိုင်ခပ်တၢင်း,ဂေ,သမ္မံ တေလံးတၢ်လၢမ်း ပုး ကဆဲးဂေ,ဆဲးရှိုတ်းဆဲး (တူင်ဆိုင်ဆဲး) ဆဲး မီးတီးပွင်,ပုး ပီဆဲးဆးဂၢၤဆဲးသီဆဲး သင်ဆဲးယူ,ယဝ်။

(3) ဝံးသေလီဆဲးမိဝ်းသီဆဲးဂၢၤ တင်း ဆဲးယဝ်သမ္မံ ရှုးဖူးခပ်းပုးတူင်ဆိုင်ခပ်တင်း မူတ်း ရှိုတ်းသၢင်းဆဲးလွင်းဆးဂၢၤ ရှုး ငၢၤဆးယီဝ်သိုဝ်းဖျး ကဆဲးဆိုင်လွမ်းဂၢၤတၢ်။

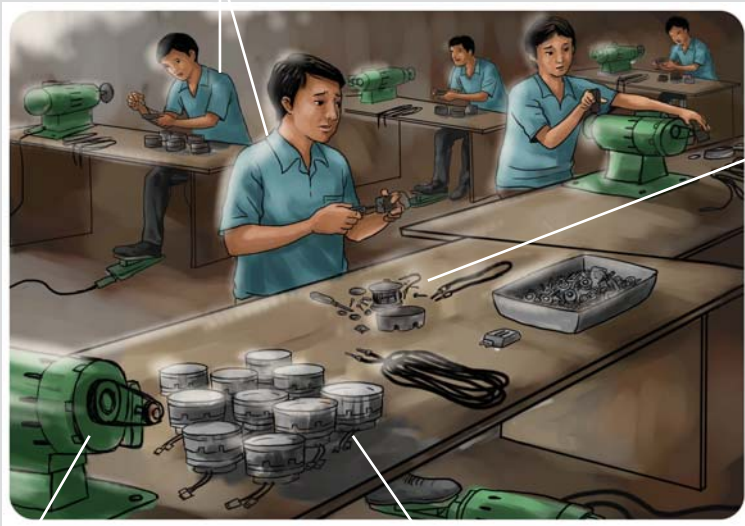
(4) ခိုင်းတွင်းထမ် ဖူးခပ်းပုးတူင်ဆိုင် ခပ်ပုး ဆဲးဆးဂၢၤရှုးငၢၤဆးယီဝ်သိုဝ်းဖျး ဆဲး ခပ်လံးလွ်တိုဝ်းတူင်ခိုင်းခပ် ပွတ်းတွင်း လွ်သေရှိုတ်းဂၢၤ? ဆဲးလွ်ပီဆဲးလွ်ခိုင်းလွ်? ဝံးလံးရှိုတ်းဂၢၤ 2 ဆးထီးယဝ်သမ္မံ ပီဆဲး ဆင်,ရှိုဝ်လွ်? ဝံးလံးရှိုတ်းဂၢၤရှိုဝ်ဆဲးဆဲး 10 လွင်းမူင်းယဝ် ဆဲးလွ်ဆဲးဖျးခပ် တေလၢင်း ပီဆဲးမုးဆင်,ရှိုဝ်? ဆဲးတၢ်။

- (5) လီဂ်,ခပဖေအုးစပ်းပုးတူင်ခိုင်စပ် ဗွတ်း ပီခ်လုမ်းကွမ်, လံလံလုမ်းသေ လီဂ်,ပခ် ဂှပ်းရှင်း ကခ်ကမ်,ပုးစေးဒုးဆွမ်းဆဆိုင်လုမ်းဆိုင်းစီပ်းတုး။
- (6) လုမ်းလုံလုမ်းဆဆိုင် ခိုခ်းဖိုမ်တီမ်းသွံ, စေးဒုးဆွမ်း တီးကခ်လင်းဂိုတ်,ပီခ်ပေး လံ ဆိုင်းစီပ်းဂှပ်းရှင်းဆဆိုင်တုး။
- (7) ပေးတီမ်းယဝ်ယဝ်သမ့် ကပ်ဂှပ်းရှင်း ကခ်လုမ်းဆိုင်, ဖိုမ်တီမ်းသွံ,ဝံ စေးဒုးဆွမ်း

ဆဆိုင် ဂျုးဆတီးတင်,လုမ်းသေ ထမ်တုးလွင်, စပ်းလီဖေဖိုမ်လွမ်း ကခ်လုမ်းဆဆိုင် ဖိုမ်တီမ်းသွံ,ဝံဆဆိုင်တုး။

ဝံဆဆိုင်သမ့် ကပ်စီပ်းဂှပ်းရှင်း ကခ်ပုးစေးလီလမ်းဆဆိုင် ကခ်ထုဂ်,ဖီခ်းဆဆိုင် ခဆဖေအုးစပ်းပုးတူင်ခိုင်စပ်သေ ဂှပ်းစပ်းတီဂ်း ဆိုင်းတုးလုးတုး။

ဂုခ်-မူလုး ယွမ်-လံးလုံ-ဂါခ် နှိတ်းဂါခ် ဆမ်ဆုဆု,လုံဝ်နှိတ်း



လွင်းတိုင်းခိုက်၊  
ဝါတ်,လီပ်း  
ယွမ်-ဂွပ်းပိုင်း  
ခိုက်းလား

လွင်းသီင်လင်မေးပမ်း  
ကုခ်ကမ်လုံဝ်နှိတ်း

ပေးသမ်းစးမီး

ပပ်ဂူးမိုင်း ဖူးရှပ်,ဂါဆ်

လွင်းတိုဝ်ခိုက်;ဝတ်,လိပ်း ယွမ်.ဂွပ်;ပိုဝ်း ခိုက်;လက်;

ဂူဆ်.မူလ်း; ယွမ်.လံး;လွ်း.ဂါဆ် ရှိတ်းဂါဆ်  
ဆမ်ဆါဆါ,လိဝ်ခိုင်း

ဖွင်မုဆ်း; ဗုဆ်.မုဂ်



ဖေးသါဆ်စးမီး

လွင်းသီလင်မေးပဆ်းဂူဆ်ဂါဆ်လိဝ်ခိုင်း

ဂူဆ်.မူလ်း; ယွမ်.လံး;လွ်း.ဂါဆ် ရှိတ်းဂါဆ်ဆမ်ဆါဆါ,လိဝ်ခိုင်း



ဖေးသါဆ်စးမီး

မံးဂှပ်,စလးဂွမ်မံးလိဝ်ခိုင်း



တူးပိုဆွဲယာင်သွင်းတိမ်

ဖေးသားခင်းစားမီး

ဖေးသားခင်းစားမီး

ဂူဆွဲမူလုံးစိုဆေး၊ ဂွမ်းရှိုက်ဂါးခင်းဆွဲပိုင်



ကမ်းမီးခိုင်းပခင်းဖောင်း ဖွဲ့မံး (တိုဆင်း ဖွဲ့)

လုတ်၊လိမ်းယုးလမ်းစွမ်း ကဆေးမံးခင်း

ကမ်းမီးပုံမွှက်၊လုတ်၊ ဖောင်းတူတိုင်းကွက်၊

ရွှေပုံ ခွာင်ပုံ ဖောင်းတူတိုင်းစမ်းကွက်၊

ကမ်းမီးခိုင်းမွတ်၊ဖွဲ့

ဂိုဝါးသိမ်းပုံစွမ်းစွင် ကဆေးမံးခင်း၊ ကမ်းထုတ်၊မိမ်း

စက်ပုံသေး ဖောင်းတူတိုင်းကွက်၊

ကမ်းမီးဖွဲ့ကွမ်းပုံသိမ်း ခင်းပေးကွမ်းတူးသိမ်းကွမ်း

# လွင်းဂီတ, ခစၤစၤဂၢၤ; ဖေးဖူးမံး; ဆွဲးရှုင်းဂၢၤ

လွင်းလံးဂီတ, ခစၤစၤဂၢၤ; ဖေးဖူး

◆ ဂီတးသၢင်းလွင်းမူတးသ့, ခလးဂီတး သိမ်းစူဝ်းစွင်။ ဂေးပိတးဂေးပွတ်း၊ စီးဖုဆိ၊ ယုဂ်းယၢဂ်း၊ တိုက်းဂေးဂွင်, ဂေး ခလးစူဝ်းစွင် တၢင်, ပိုင် ကဆိလၢင်းလပ်းဖူး/ မံးဖူးလံးငံး လိုဝ်းဆဆံ့ ပတးဖိဝ်းဂီတးသိမ်း တီးဂံးရှုင်း ငါဆိဆဆံ့တၢ။

◆ ဂီတးသိမ်းဆမ်.ယု ကဆိလွဲ.တိုဝ်းဆမ်. မဆိထၢတး; (ထၢတးသီ,) သေ ဆွဲးဖေးဖူး ပံ့လိုဝ်းဆဆံ့ ရှုးမီးလွင်းရှုမ်း, လူမ်းလွတ်းဖေး။ ဆမ်.ယုကဆိလွဲ.တိုဝ်း ဆမ်.မဆိထၢတး; ဆွဲးဖေးဖူး, ပံ့လိုဝ်းဆဆံ့လိုင် လၢင်းလပ်းမံး ဖူးလံးငံးလိုဝ်းသေ စူဝ်းစွင်တၢင်, လိုဝ်.တၢင်, ပိုင်ခလး ဆိ, ရှုင်တေမီးလွင်းဂီတ, ခစၤစၤဂၢၤ; ဂၢင်းဖေးဖူးလံးတိမ်ထူဆိ, လီငါမိဆဆံ့ ဆမ် ယုကဆိလွဲ.တိုဝ်း ဆမ်မဆိထၢတး; ဆွဲးဖေးဖူး, ပံ့ ကမ်, ဆဆိ ကဆိစၢ်ပုးဆမ်မဆိထၢတး; ဆွဲးမဆိထၢတးလိုင်

○ မိုဝ်းဂီတးသိမ်းဝံဆဆံ့ တေလံးသ့, ပံ့ဆွဲး ပုင်း/ ထၢင်ကဆိလွတ်းဖူး/ ကဆိဖူး ကမ်, မံးလံးဆဆိ.သေ ပိဂ်.ကိုတးဝံ.ဖူး ရှုမ်း, မဆိဂီဆိ, ဂီဆိ, ဆိဆိဆိဆိတၢ။

○ ယု, ပေကပ်တမ်းဝၢင်းဝံ/ ဂီတးသိမ်းဝံ တီးရှုင်းရှုင်းဂၢၤဆိစပ် သပ်းလိုဝ်းဆဆိ ရှုမ်းဂၢၤ၊ တီးဝွင်, တၢင်းရှုမ်းဂျု, ရှုမ်း ပံ့ခလးရှုမ်းဖေးတူစၢ်းကွက်, လိုဝ်း ဆဆံ့လၢးလၢးတၢ။

○ ယု, ပေကပ်ဂျု, တမ်းဝၢင်းဝံ ကမ်, ဆဆိ ဂီတးသိမ်းဝံ ရှုမ်းလမ်ထၢတးသၢဆိခစး မီးတၢင်, ကဆိ/ စူဝ်းစွင်တၢင်, ကဆိ ကဆိ လၢင်းလပ်းမံးဖူးလံးငံးလိုဝ်းဆဆံ့ လၢး လၢးတၢ။

○ ယု, ပေယိဝ်းဂီတးလွဲ.တိုဝ်း/ ဂီတးသိမ်းဝံ ရှုမ်းလမ်ရှုင်းလၢဂ်း ကမ်, ဆဆိ ရှုင်းလွဲ. ရှုင်းတိုဝ်း ကဆိကွက်, ကါမံးကါဂွဆိ ကမ်, ဆဆိ တီးဆူးဂၢၤဆိကဆိဂီတးကွက်, ကါ မံးကါဂွဆိ ခလးထၢဆိ, ဖူးစံ, ဖူးလိုဝ်း ဆဆံ့လၢးလၢးတၢ။

○ မိုဝ်းလူဝ်းလှ်းတိုဝ်းခါးဆေးဂါမ်ဆေဆံ သှ်း  
ဝံဆွဲးပုင်း/ ထာင်သီဆိးလီဂ်းသေ မိုဝ်း  
ကမ်လူဝ်းဂိုဝ်းသိမ်းဝံ. တင်းဆမ်ဆမ်.  
သှ်းဆွဲးပုင်း/ ထာင်ကမ်လွတ်းဖွဲးသေ  
ကပ်ဂျးဂိုဝ်းသိမ်းဝံ. တီးရှင်းဂိုဝ်းသိမ်း  
ထာတ်းသါမ်စးမီး ကမ်ဂျေးသါးဝံ  
စော့စော့ တီးကမ်ဂိုဝ်းသိမ်းတင်းရှင်း  
ငါးဆိးရှင်းဂါမ်ဆေဆံတၢ။

◆ လူလွမ်ထတ်းလီတံးတူလှ်း ခိုင်းလၢဂ်း၊  
သံဖွဲးဖျၢ. စလးခိုင်းလှ်းခိုင်းတိုဝ်းတၢင်၊ကမ်  
မိုဝ်းဆင်၊ဖေင်ဖွဲး (တပ်ဖွဲး) ဂီတံးသါ၊ ဖေင်ဖွဲး  
ဂီ၊ဂူဝ်းသိမ်း၊ ခိုင်းပမ်ကံးရှင်းကံးမံး၊ စလးခိုင်း  
တံးဖွဲးဖျၢ.မၢဂ်းလီင်ဖွဲး ဖွဲးလွတ်၊လျးဂျး၊  
လိုဝ်းဆံ.တၢ၊သေ၊တၢ။ ဂိုတ်းရှင်းမီးလွင်းစဆေ.  
ဆွဲးဆိး၊ မီးလွင်းဝံဝါင်းဝံတီးကမ်ထုဂ်းမိဆိး  
စလး မီးဝင်းလံးတမ်းလှ်းလှ်းတိုဝ်းလံး လူလှ်း  
မီးလွင်းရှင်းလူမံးဂါင်းဖေး တမ်ထုဆိးလီငါး  
ဆေဆံတၢ။ တီးရှင်းရှင်းဂါမ်စပ်သပ်းဆွဲး  
ရှင်းဂါမ်ဆေဆံသမံ ဖေင်ဆိးဖေးဂင်းလှ်း၊ ဖေး

ဆွဲးဖေးဝံဖေးရှင်းလှ်း၊ ခိုင်းဆင်းလှ်းလိုဝ်းဆံ  
ရှင်းသှ်းဝံဂိုဝ်းသိမ်းဝံ တီးကမ်ဂိုဝ်းသိမ်းတင်း  
တပ်ဖွဲး၊ ခိုင်းပမ်ကံးရှင်းမံး၊ ဖွဲး/လွတ်၊ဖွဲး  
လိုဝ်းဆေဆံတၢ။

◆ ခိုင်းလၢဂ်းစလး ခိုင်းလှ်းခိုင်းတိုဝ်းကမ်  
ကွဂ်း၊ကံးရှင်းကံးမံးလိုဝ်းဆေဆံ ဂံးလှ်းလျး  
တူလှ်းပမ် ရှင်းလၢဂ်းလှ်းတိုဝ်းဂျးလံး လူလှ်းမီး  
လွင်းဂါင်းလွတ်းဖေးလီငါးတၢ။

◆ တီးကမ်သံဖွဲးဖျၢ. ကမ်ဆေကမ်ရှင်း  
ကမ်ပွင်၊လိုဝ်းဆေဆံ ကပ်သံဖွဲးဖျၢ. ကမ်မံး  
မၢးလီဂ်းပိဆိးသှ်းသေ လှ်းတိုဝ်းဂျးတၢ။

◆ တီးရှိုမ်းလမ် ခိုင်းခွင်ကမ်လၢဂ်းလပ်း  
ဖွဲးမံးလံးငါး မိုဝ်းဆင်၊လေးပိတ်းလေးပွတ်း၊  
စီးဖုဆိး၊ ယုဂ်းယၢဂ်း၊ ဆေယုထာတ်းသါမ်  
စးမီး ကမ်၊ဆမ် တီးပုင်း/ထာင်ကမ်သှ်းဝံ၊  
ရှိုမ်းမေးဂီတံးသါ ကွမ်ဂီတံးသါ၊ ရှိုမ်းမေး/ ကွမ်ဂီ၊  
ဂူဝ်းသိမ်းပူဝ်းပိဆိးလိုဝ်းဆေဆံ. ရှၢမ်းလုတ်၊  
လီဆိးယုဂ်းရှိုမ်းလမ်ဆေဆံတၢ။

ရှင်းဂါဆ်ကတ်ဆ်။ ဂျေ,သင်းရှိုတ်းဝံ့ခိုင်,ခမ်.  
ထုဂ်,မိဆ်းလွမ်းပိုင် ခလး မီးခိုင်;ခရှ.ဂင်းဖေးဖှံး



- (1) ဝှင်,တင်းပံ့ဖှေးတူ သင်းလင်းလီ
- (2) မီးဝံ့လွတ်,ဆမ်ရှိုတ်းဖှံး
- (3) မီးဝံ့ခိုင်;ငှင်းရှိုတ်းဖှံး
- (4) ဂ်ပ်းဝံ့ခှင်းခွင်ခီမ်လိပ်းတံတ်းဆိတ်းလီငမ်း
- (5) မီးလွင်းလိတ်းလွမ်တု,သေ,
- (6) မီးဝံ့ခိုင်;ပူဂ်းသူဆ်း မိုဝ်းဖှံးမံး
- (7) တင်းကွဂ်,
- (8) ခိုင်;မွတ်,ဖှံး
- (9) ပိုတ်,ဝံ့.ဖှေးတူတင်းကွဂ်,
- (10) သံဖှံးဖှေ့. မီးဖှေ့ခရှ.ဂင်းရှိုမ်,တူမ်းဝံ့လီငမ်း

# ဂမ်တွမ်း (6)

## ပိုဆ်ရှုပံးရှုဆ်

လွင်းတူင်ဆိုင်။

လွဲတိုင်းခိုင်း ပုဆ်းတု၊ဂီတ်၊စစစှ။  
ဂင်းဖေးသုဆ်၊တူင်တီးဆ်းဆုးဂါး။

ခေးယိုင်းကါး။

○ ဆင်ရှိုပ်တေမီးမုး လွင်းဖှင်ရှုဆ်ထိုင်  
စလး သူဆ်လှမုး လွင်းခိုင်းစွင်လွဲတိုင်း ပုဆ်း  
တု၊ဂီတ်၊စစစှ။ဂင်းဖေးဆ်းဆုးဂါး။

○ ဆင်ရှိုပ်တေမီးမုး ပင်ကုပ်၊ကူပ်း ကဆ်  
ဂီပ်၊ဂပ်းလူလ်း လွင်းတင်းစှ။တပ်ဝံ တု၊တေ  
လံးလွဲတိုင်း ခိုင်းဂီတ်၊ဂင်းဖေးဆ်းဆုးဂါး။

ခိုင်းလွဲတိုင်း။

မာဂ်၊ရှုင်ခိုင်/ မှုဂ်၊ဂမ်းဆွဲး၊ သွန်းတိဆ်  
ကူတ်၊ယာပ်း၊ မှုင်မိုင်း၊ ခိုင်းစှ။ဂင်းဆုးတု၊  
မှုင်မိုင်းကမ်ပုးတု၊စစလွဲလ်းဆ်းမမ်း၊ မာဂ်၊  
ရှုပ်မပ် ကမ်ကပ်ဖ်ဆ်၊ ကမ်၊ဆမ် တာင်၊မိပ်း  
ယိပ်ရှိုက်ဝံ၊ သိုင်းမှုပ်းတု၊ဆုင်မှိုင်းရှိုက်ဂါး၊  
ဖေးဖ်ဆ်၊ဝိဆ်းခေး ကမ်၊ဆမ် ဖေးဖ်ဆ်၊တု၊  
ပိတ်တုမ်းသုပ်းစလးမှုးဆင်၊ မာဆ်၊တု၊ဝိဆ်းတု၊  
စှ။ဂင်းတု၊ မှုင်မိုင်းယာင်/ပလာတ်သတ်တိတ် လု၊  
ဂျ၊လိုင်းဆ်။

ခပ်းယာမ်းလိမ်း။

60 ဆုးထီး။

လွင်းလံးလိမ်း။

(1) ရှုးဖှုးစပ်းပုး တူင်ဆိုင်လိမ်းဂီမ်းစပ်  
ကွမ်ဂမ်လုဂ်လုဂ်း ပီဆ်ပုင်းမှုဆ်းယို၊သေ  
ဆ်းဂင်ပုင်းမှုဆ်းကွမ်ဆ်းသမ် ကပ်ခိုင်းစွင်  
ဂီတ်၊စစစှ။ဂင်းဖေးတင်းမှုတ်း တမ်းဝင်း  
ပီဆ်ရှင်ဝံ။တု။

(2) မှုဂ်၊လာတ်းသပ်းလိမ်းစဆ တီးဖှုးစပ်း  
ပုးတူင်ဆိုင်လိမ်းဂီမ်းစပ်းဝုး တေမှုဂ်၊လာတ်း  
မုး လိုင်းသီင်၊ မိပ်းသီဆ်း၊ ဆုးဂါး ကမ်ဆိုင်  
(တူင်ယာင်၊မမ်း ဆုးဂါးဂေ၊သင်းမှုဆ်း  
တိုင်းသပ်းလဆ်)။

(3) ပေးဝုးလံးမှု၊ငိမ်း လိုင်းသီင်မိပ်း  
သီဆ်း ဆုးဂါးယာင်ဆိုင်ပိုင် ဖှုးစပ်းပုးတူင်  
ဆိုင်လိမ်းဂီမ်းစပ် တေလံးဂျ၊သွန်းတပ်ရှု  
ကပ်ခိုင်းစွင်ဂီတ်၊စစစှ။ဂင်းဖေး ကမ်ထုဂ်၊  
လံးလွဲတိုင်း ဆ်းဆုးဂါးဆမ်။

(ခေးမံတင်း။ ခိုင်းမှုပ်းတေကမ်၊လင်းမီးဂုမ်၊  
ထုဆ်းတု၊ဖှုးစပ်းပုးတူင်ဆိုင်ဂုးဂေ၊ ဂွပ်း  
ဆမ် ဖှုးတမ်းကွမ်တင်းဂေ၊ တေလံး။)





(4) ပေးလိုက်ရှာဂ်းကပ်လံးယဝ်သမ့် တေ  
လံးဆင်းသ့,သုပးတိုင်း နိုင်းစွင်လိုင်းဆဆံ့ နှိုး  
ထုဂ်,မိဆံးစီမ့်လိပ်းလီငါမ်း။

(5) ပေးလိုက်ရှာရှာဆ် ဂ်းဆင်းသ့,သုပး  
တိုင်းယဝ်သေ ခိုဆံးစပ်းမုးလုဂ်းယူ,ဆိုးဝိုင်း  
မူဆံးခိုဆံး။

(6) ဖူးကွဆ်ရှုပ်တူင်ဆိုင်လီဆံးဂ်း တေ  
လံးလိပ်းစလ,ဆိုးဝိုင်း ဖူးစပ်းပုးတူင်ဆိုင်စပ်  
သေ တွင်းထမ်တီးဂေး,တေး,ဂေး,ဝုး ဂွမ်း  
သင်စလးလံးလိုဂ်း နိုင်းစွင်ကဆ်စပ်သ့,သုပး  
ဆင်းဝံ့? နိုင်းစွင်ကဆ်စပ်တိုင်းဆင်းဝံ့ဆဆံ့  
တေလင်းဂ်တ်,စစစဂွဂ်းပဆ်လံးဖေးစီဆ်  
သင်? ဆံတု။ ဂူလ်းဂုး ကမ်,ပံ,တပ်းလူပ်,  
ပဆ်စေးထတ်းသင်းစေးရှာဆ်ထိုင်သင်။

(7) ထမ်တီးဖူးစပ်းပုးတူင်ဆိုင်စပ် တင်း  
လံးဝုး သူစပ်ထင်,ဝုး ဖူးလှ်တိုင်းဆင်းဝံ့ နိုင်း  
စွင်ကဆ်ပဆ်တင်းဂ်တ်,စစစဂွဂ်းလံးလီထီ

သုတ်း?၊ ဂွမ်းသင်စလးဝုးလံးဆင်,ဆံ? ဆံ  
တု။ မင်ပွဂ်းမင်လှ် ဖူးစပ်းပုးတူင်ဆိုင်မင်  
ဂေး,ဆံ့ တေလံးရှာဆ် မီးလွင်းပီဂ်,လှ်ဝံ့ယူ,။  
တူပ်ယင်,မဆ်း နှိုးလိုဂ်းဆင်းတိုင်းနိုင်းစွင်ဂင်း  
ဆေးတုယူ,သေတု။ ယွဆ်ကမ်,မီးစလး လံး  
လိုဂ်းလှ်,ဖေဆ်,ဖေးဝီဆ်းစေးသေ ပုဂ်တူမ်း  
သုပး စလးစူးဆင်ဝံ့ဆဆံ့ယဝ်။ ပေးလံးရှုပ်  
ရှာဆ်ဆင်,ဆဆံးလိုင် လွင်းကဆ်လှ်,တိုင်းဝံ့ ဆင်,  
ဆဆံးဆဆံ့ လွင်,တေးမီးလွင်းဂ်တ်,စစစဂွဂ်း  
ပဆ်လံး တမ်ထူဆ်းလီငါမ်းဆံ ကွဆ်ရှုပ်သပ်း  
လီင်းကုပ်,ကူပ်းစဆေး,တု။

(8) ဝံးသေသပ်းလီင်း ကုပ်,ကူပ်းစဆေး  
ဂုးယဝ်သမ့် သိုပ်,တွင်းထမ်တီးဖူးစပ်းပုး  
တူင်ဆိုင်စပ် လိုင်းကဆ်ဆင်းဝံ့တိုင်းဝံ့ နိုင်းစွင်  
ဂ်တ်,စစစဂွဂ်းဂူးမိပ်းမိပ်းဆဆံ့ဝုး “မိုင်း  
ဖွင်းလံးဆင်းတိုင်းဝံ့ဆင်,ဆဆံးသေ ဂ်းတီးကဆ်  
ဆဆံ့ စပ်ယိဆ်းပီဆ်ရှိုပ်လံးလံး?” ဆံတု။

( ဧေးတွပ်,လှိုင်းစပ်လိုင် လာင်းပီဂ်,ပိုင်းဂခ် လာင်းပီခ်လံးဂူးမိမ်းမိမ်းယူ,ယဝ်။

တူပ်ယာင်,မခ်း-

ယိခ်းမခ်းလှိုင်းတူး မီးလွင်းရှုမ်,လူမ်း ဂါင်းဖေးတိုင်းလိုပ်မူး/ ယိခ်းမံးယိခ်းရှုခ်း ဧတုဧတု/ ဆဂ်းဆု,လိုပ်ဖိပ်/ ဆိဝ်မိုပ်းဂါမ်, လာင်းတူင်လံးယိပ်းဂိမ်းသင်လံးလီလီ လာ,ဂျ, လှိုင်းဆဲယဝ်။

- (9) ရှုးကွခ်ဂါခ်ခိုခ်းထွတ်,ကွဂ်, ခိုင်းခိုင်း ကပ်ဂျ,ဝါင်းဂွင်ဝံ့ခိုခ်း တီးဆွဲးဂါင်ဝိုင်းသေ သိုပ်,တူင်ဆိုင်လီခ်းဂိမ်းဂျ,ထီင်း လူလှိုင်းသီခ်း, ရှုင်မွဂ်,လာတ်း လိုင်းသီင်မိမ်းသီခ်းဆူးဂါခ် တာင်,မိမ်းတာင်,ဂါခ်သေဧလး ခိုခ်းတူင်ဆိုင် လီခ်းဂိမ်းလူလှိုင်းလွမ်းဂါခ်ဂျ, လွမ်းဆင်,လွမ်း လံးမံးစပ်.(1) တေ, (8) ဆဆဲးဂျ,ထီင်းတေ။
- (10) ဝံးသေတူင်ဆိုင်လီခ်းဂိမ်း လံလံရှုပ်း လူလှိုင်းလွမ်းဂါခ်ဂျ,တင်းဆမ်ယဝ်လိုင် ရှုးဖူး ဧဝ်းပူးတူင်ဆိုင်ဧဝ် ဆင်းပီခ်ဝိုင်းသေ သိုပ်, တွင်းထမ်ကပ်,ကူပ်ဂါခ်ဂျ, လွမ်းဆင်,ပူးတွဲး ဆဲ.တေ။

ရှုင်းဂါခ်ယာခ်မိုင်း လိုင်းဂါခ်လှိုင်းတိုင်း /ဆင်းသို,ခိုင်းခိုင်းဂိတ်,ဧဧဧ.ဂင်းဖေးဆွဲး ဆူးဂါခ်သေ နှိတ်းဂါခ်ဆဆဲးမီးလာ်ဂေ.?. သင်မီးဂျမ်းတွပ်,တူး ကမ်,လံးလှိုင်းတိုင်းဆဲသမ် ရွပ်းသင်ဧလး ကမ်,လှိုင်းတိုင်း?. ( ဧေးတွပ်,

သမ် လာင်းပီခ်လံးတူးယွခ်းရွပ်းပေးလီင်ဆဲး လာင်း ကမ်,သိုဝ်ပမ်ကမ်,လီဂ်,ပမ်ဝံ့။ ယွခ်း ရွပ်းဂူးဧမ်မခ်းသင်ဆု,ဖိပ်ဧလး ကမ်,သိုဝ် လံး ဧလးကမ်,လံးလှိုင်းတိုင်း။ ယွခ်းရွပ်းဂူပ် တာင်,ဂေ.ဧသုသွမ်းတတ်လာတ်းမူးတူး ဝိုင်းဆု, ဝိုင်းဆု, ဧလးပီခ်ဂါခ်လိုပ်ဂူလှိုင်း။ ယွခ်းရွပ်း ယိခ်းမံးယိခ်းရှုခ်းဆု,ဖိပ် ကမ်,ဆမ် ဆဂ်း ဆု,ဖိပ်။ ယွခ်း ရွပ်းကမ်,လာင်းနှိတ်းဂါခ်လံး လွတ်းလွတ်းလီင်းလီင်း။)

ဆင်,ရှိုပ်တေလီလိုပ်မူး ကမ်,ဆမ် တေ မီးလွင်းလီဂ်းလံးမူးဆဆဲး တေလာင်းပွင်သာင်း ဂျ,ဆင်,ရှိုပ်လာ်လာ်? (ပူးလီမ် လွင်,မီးလွမ်း လံးတာင်,ဂါခ် ကမ်တေလှိုင်းတိုင်းဂျ,လံး ဧလး တေလာင်းပွင်သာင်း နှင်ကွဂ်,ခိုင်းခိုင်း ဂိတ်,ဂင်းဖေးစီခ်မို,လံး ဆင်,ရှိုပ်တေကွခ် ဂါခ်လှိုင်းတိုင်းဂျ,) ဆဲ တေလံးကွခ်ရှိုပ်ကပ်, ကူပ်းဂျ,ယူယဝ်။ ယု,ပေလိုမ်း တေ,တေလီ လမ်းဧဆ လွမ်းလံးဂိတ်,ဧဧဧ.ဂင်းတူပ်ဂပ်, ကမ်ထုဂ်,မိမ်းတိုဝ်ထိုင် ကမ်ရှိုင်းဂါခ်ယာခ် မိုင်းဧဝ် ကွခ်ဂါခ်လှိုင်းတိုင်းယူ,ယာမ်းမိုင်းလီပ် မိုခ်ဆင်,ဆင်းသို,သိုပ်းစီခ်ယာပ်း။ ပူဂ်ရှိုပ်ပူဂ် တူပ်သေဧဝ်.လီတ်, ကမ်,ဆမ်တိုင်းမာဂ်,ရှိုပ်။



# ခိုင်းခိုင်းဂိတ်,ခစေ့ဂင်းတိုင်ဂင်,

## လွင်းဂိတ်,ခစေ့ဂင်း “ဂွင်းရှပ်”

ဗေဒကမ်းလင်းတိုင်းခိုင်းဂွင်းရှပ်

– လာဂ်,မံ/ ပွတ်းမံ/ မာဂ်,ကုတ်, လီဂ်း  
လင်းတိုင်းလင်းသို့, ရှိုင်းဂါမ်ဂေ့,သင်းခပ်  
ထုဂ်,လီတိုင်းမာဂ်,ရှပ်ဂေ့,ခိုင် ပုခမ်းတု,ခစေ့-  
ဂင်းဗေဒ။

## လွင်းဂိတ်,ခစေ့ဂင်း မာဂ်,တု ခလးခေး

ဗေဒကမ်းလင်းတိုင်းခိုင်းမာဂ်,တုခတု  
မိုခမ်းဆင်,ခီးဖုခမ်း၊ ဖွင်မုခမ်း၊ သီပ်/ကံ ဂွင်ငူခို  
(မာဂ်လှိုင်းပေးသုတ်,ဆူမ်လှူးဆံ လင်းပီခမ်း  
ဗေဒ)၊ ဂွမ်းလှိုင်းဆံ လင်းခပ်တုသေ လင်း  
ပီခမ်းတုလှိုင်းတုလှိုင်း။

## ဂွင်ငူခိုဂိတ်, ကံခိုင်း၊ ဆမ်းယုခိုင်း

ဂွင်ငူခိုဂိတ်, ကမ်းပီခမ်းသါခမ်းခစေ့မီး၊  
ကံခိုင်းခလး၊ ဆမ်းယုခိုင်းလှိုင်းဆံ လင်းရှိုတ်း  
ရှိုင်းတုရှပ်းလူ,လံးမွတ်,လံး။

## ခိုင်းခိုင်းကမ်းပိပ်ဂျ,ပိပ်မး

ဗေဒလှိုင်းဆံ လင်းရှိုတ်းရှိုင်းမာဂ်,တုရှပ်း  
မွတ်,ဂျ။ ယုခိုင်းပိုင်းဆမ်းခလး ထုဂ်,လီလှို-  
တိုင်းပီခမ်းတု/မာခမ်း,တု ကမ်း,ဆမ်း ခိုင်းကမ်း  
ခစေ့.ဆေးတု။

## လွင်းဂိတ်,ခစေ့တုလှိုင်းလွမ် “ပွတ်,”

ဗေဒကမ်းလင်းတိုင်းတေပီခမ်းလံး၊ ရှပ်,  
လှိုင်းပွတ်,ခတု ....

- ခီးဖုခမ်း၊ ဖွင်မုခမ်း။
- ငှ်းကံခမ်း။

ငှ်းကံခမ်း ကမ်းဝုခမ်းဆံ ကွဂ်,ပီခမ်းမုခမ်း  
ပေးဝုခမ်းထာတ်းဂိမ်း, ခလးထာတ်းဆံကွဂ်,  
ကံ။ ခိုင်းခိုင်း ကမ်းလင်းကွဂ်,ကံခံ တီးခိုင်း  
ရှိုင်းရှိုင်းလှိုင်းဆံသမ့် မိုခမ်းဆင်, ကံဂ်သိတ်  
ကမ်းသို့,လေးသီ (Paint thinner), ဆမ်းကံဂ်  
သိတ် (solvents) and ဆမ်းမခမ်းထာတ်း  
(ထာတ်းသီ,) (gasoline).



**မွှ်,ဂုခ်း**

မွှ်,ဂုခ်းဆံ့ ပီခ်းကံးဆဲးခိုခ်းဂုးပီခ်း ဂုခ်းပီခ်းတုမ်,သေ ယူ,ဆိပ်ဂါင်ဂုခ်။ တူပ် ယာင်, ဂီပ်လူလုးဖေးမွှ်,ဂုခ်းဆံ့ ယုးမုင်းမိင်း သာခ်းစးမီး ကခ်းလွဲ.တိုင်းတု,ဖိပ်းမူလု့ မိင်း လုပ်,လို့တီး လိုင်ဆင်,လဂ်းနှိတ်း စလးမတ်း (ticks and fleas) တီးရှုခ်းနှိတ်းဂါခ်လုင် စလးတီးရှုခ်းဂုခ်းယူ,သဝ်း။

**သီပ်ကံး ဂုင်ဂုခ်**

သီပ်ကံးဂုင်ဂုခ်ဆဲးဆဲး လာင်းကွဂ်,ပီခ်း မုး မိုင်းဂုင်းတိတ်းလိုခ်း (သေ,ဂုး) လဂ်း တာင်းလီဂ်း။ ပလာတုးသတိဂ် ကမ်,ဆခ်း ယာင် လိုလိုင်းဆံ့ ဖွင်းတိုဂ်,မံးဂုင်းဆဲး။

**ဂုခ်းဖွံး**

ဂုခ်းဖွံးကမ်ဝုးဆံ့ ဖွံးမံးဖွံးလာမ်း ခုင်းခွင်ပီခ်းလံးလံးမိပ်း မုးရှုမ်းရှုမ်းဂမ်သေ ခိုခ်းမုးပီခ်းဂု,ပွမ်း (carbon)။ လွင်းဝုး တု,တေပီခ်းမုးဂုခ်းဖွံးကမ်ဝုးဆဲး. တေ လံးမီးလွင်းဖွံးမံးလို့တီး,နှိတ်း တီးဆွဲရှုင်းဂါခ် ရှုင်းငါခ်းသေဂုခ်း။

နှိတ်းဂါခ်းခပ်ထုဂ်,လီသုပ်းတိုင်း ခိုင်း စဂုဂ်းတုမ်းသုပ်းတုမ်းခူးဆင်။ ကမ်ဆဲးတေ ဂီတ်,စစစဂုဂ်း ယု,ရှုးလံးသုတ်,ကံးသီပ် ကမ်မီးဖေးတီးနှိတ်းဂါခ်။



လွင်းဂီတ်,စစ ပံးထွမ်,သီင်

လွင်းဂီတ်,စစစဂု.ဂင်; ခိုင်းထွမ်,သီင် ဝိခ်းသီင်ဂုင်းစးဆဲးဂေး လီပ်းတေလုင်,-

- ပေးတေလံးရှုပ်ပာပ်,သီင်လင်ဂိုင်း ရှုခ်း ကမ်ယူ,တီးဂံယာခ် မွှ်; 3 ထတ်းဆဲးဂေး လံးဝိခ်း။
- ရှုမ်းဝုး လံးကွဂ်,ယာခ်ဂု, ကွင်းတီး ကမ်သီင်လင်ကုခ်းကမ်မေးစမးယဝ်ဂေး မိုခ်းရှုင်းဆဲးရှုခ်း ယင်းတိုဂ်ဝိခ်းသီင်ယူ, ဝုးဝုး ဝုးဝုးဆဲး ဖွင်ရှုင်းဆဲး တေဂံလံဂု, ဆဲးခာ်း တာင်း 1-2 လုင်မုင်း။

**လွင်းဂီတ်,စစစဂု.ဂင်; “မိုင်း”**

ဂါခ်တိုင်းမုင်မိုင်းဆဲး ဂီတ်,စစဖေးစီခ် သာခ်းစးမီး။ ဆဲးမဆဲးခိုင်းကမ်ရှုခ်းမံး။ ကမ် မီးခူမ်း/ ပံးလီမ်လို့င်းဆဲး ယု,ရှုးလံးတိုဂ်မိုင်း ရှုခ်းနှိတ်းဂါခ်။ လိုဂ်းတိုင်းကမ်ထုဂ်,မိခ်း မိုင်းဂုင်းလီလီဆမ်.သေ ရှုးမိခ်းလွမ်းဆင်, ဆဲးဂါခ်ကမ်ဂုင်းနှိတ်းဂါခ်;ယူ,ဆမ်.။

လွင်းဂိတ်,ခစစှ.ဂင်းတူလ်းလွမ် “တိမ်”

ဇေးကမ်ကင်းပိမ်မူးလ်း ဂိတ်,လူလ်း

လွင်း “တိမ်” ရှမ်းလိုင် ....

- သိင်,စွင်ကမ်ခင်း တူဂ်းသ့,တိမ်
- ပေးလ်းဂိတ်,ဂါမ် ရှမ်းလမ် ခိုင်းကမ် မီးခူမ်း/ ပံလီမ်/ ဖူးလိုင်တေကင်း ယိပ်,လူးသေ ကင်းတိုင်းသ့,တိမ်။

လွင်းတု,တေဂိတ်,ခစ ဇေးခိမ် စလး သါမ်ခစမီး ဇေး,တင်းဆွဂ်းဆေ့ ဂှိုင်းဂါမ် ခပ် လီလ်းတိုင်းသွဂ်းတိမ်၊ သွဂ်းတိမ်ကူတ်, ကမ်ကမ်,လိုမ်း ကမ်,မိုမ်းဆေ့စလး ကမ် ကမ်,လင်းပွင်, (ယိပ်,လူးခိုင်းလိမ်ဂေး)။ သွဂ်းတိမ်ပံခိင်ဆို့ တု,တိုင်းမိုင်းဂိတ်,ဂါမ် ကမ်မီးခိုင်းဆင်းခိုင်းဆ/ ကမ်ကင်းတူဂ်းမူး လိုင်းဆေမ်။



# ပာင်လီဂါးလံး လွင်းဂျေတင်း ပူဂါးပွင်မုခ်းလီင်း

ခင်းဂါးတုခ်း (6) ဆေခွံ တေလံးခွံခင်း  
ရှိုင်းဂါးခပ် ပခင်းခေးမုခ်းခပ်,ငါး တီးဗုဒ္ဓ  
ရှပ်,ဂါး လုမ်းဂါး,ဂျေ, (NGOs) ခပ်  
ခလး ဗုဒ္ဓရှပ်,ဂါး လုမ်းဂါး,ဂျေ,ခပ်  
ဂေး ပခင်းခေးမုခ်းခပ်,ငါး တီးရှိုင်းဂါးခပ်  
ယူ,ယဝ်။ ဂုဏ်းဂေးတုး လွင်းလံးလီဂါးလံး  
ခေးမုခ်းခပ်,ငါးပခင်းခင်း မုခ်းခင်း,ခင်း  
ခင်း. လံးလွဲ.တိုင်းခင်းယမ်း ခင်းခင်း  
ခင်းခင်းခင်းတု။ ခင်းဂုဏ်းဂါး, ခင်း,ရှိုပ်  
တေလံးမုး ခေးလံးလွဲတုဂါးလွင်း ခင်း,ခင်း  
ခေးတိုင်းတတ်း လွင်းလံးဂေးလိတ်းခင်း  
ခင်းခင်းခင်း လံးဂုပ်,ဂုပ်,ငုပ်ငါးတင်း  
ခင်းတင်းရှိုင်းခင်းခင်းခင်း လံးထတ်းထွင်  
ဂပ်လွင်းခင်းလွဲ ပံးခင်း ခေးဂုဏ်း, ရှိုင်းဂါး  
ခပ်ပုးယူ,ယဝ်။

ခင်း,ရှိုပ်တေလံးပခင်းမုးလံး လွင်း  
ဂုပ်,ဂုပ်,ခင်းခင်း,ခင်းခင်း လံးတင်းလီ  
ခင်းခင်း,ရှိုင်း ခင်းတင်းသုတ်း လွင်း,လံး  
ဂုဏ်းတုမ်ဂေး,တင်း ပာင်လီဂါးလံးတင်း  
ခင်း ခင်းခင်းခင်းယဝ်။

ပာင်လီဂါးလံးတင်းရှိုင်း ခင်းခင်းခင်း.  
လင်းပခင်းမုးတိုင်းရှိုင်း ဂုဏ်းခင်းခင်းခင်း  
လွင်းသုခ်းလွဲခင်းခင်း မုးခင်းတုမ်ရှိုင်း  
ခင်းခင်း လီဂါးလံးတင်းရှိုင်း ခင်းဂုပ်,ဂုပ်  
ခင်းလံး။ ခင်းခင်းခင်း ပံးယူ,လီခင်းပခင်း  
တင်းရှိုင်းခင်းခင်းခင်း - မူလခင်းထိ ခင်း,  
ခင်း ယမ်းလီဂါးခင်းရှိုင်းရှိုင်းသင်း ပာင်လီဂါး  
လံးတင်းရှိုင်း ဂုပ်,ဂုပ်,ခင်းခင်းလံးခင်း  
လွင်းခင်း,ရှိုင်းခေးပုးတုးခင်းခင်း. ....

○ ပာင်လီဂါးလံးဂုပ်,ဂုပ် လွင်းခင်း  
ယင်းခင်း။ ရှိုင်းခင်းယမ်းခင်းခင်းယင်းခင်း  
ခင်းခင်းမုးခင်းတုမ်ရှိုင်း တု,လီဂါးလံး  
တင်းရှိုင်း ဂုပ်,ဂုပ်,ခင်းခင်း လွင်းခင်းယင်းခင်း  
ခင်းခင်း, လွင်းလံးခင်းခင်းယင်းခင်းခင်းခင်း  
ခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း  
ခင်း,ရှိုင်းလံးလံး။ ခင်းယင်းခင်းတင်းလံးခင်း  
တေလံးပခင်း,ပံး,ပခင်းတင်းလွဲထိခင်းလံး  
ခင်း,ရှိုင်းလံးလံး။ လွင်းခင်း,ခင်းခင်းခင်း  
ခင်းခင်း လွင်းခင်းခင်းခင်းခင်း တီးခင်း  
ယင်းခင်း ခင်းခင်းယင်းခင်းတင်းလံး လံး

ထူပးဍုးယူ,လှိုဝ်းဆဆဲးလး ဆင်,ရှိုဝ်တေမီး လွင်းလီဂ်းလံးသေလီခိုဆဲးမးဆဆဲး လှိုဝ်းစပ် တေလောင်းပွင်သင်းဂျာ,လံး ဆင်,ရှိုဝ်လံးလံးလျာ- ဂျာ,လှိုဝ်းဆဆဲးယဝ်။

○ ပင်လီဂ်းလံးဂျာပ်,ကျွင်းရှိုဝ်းဂါဆ်စပ်။ ရှိုဝ်းဂါဆ်ယာဆ်မိုဝ်း ဖူးယိုဝ်းဖူးလံးစပ် ကွဆ် ဂါဆ်မးစွဆ်းတုမ်ရှိုဝ်ထူပး တျာ,လီဂ်းလံးဂျာပ်, ကျွင်းဂါဆ် လွင်းရှိုဝ်းဂါဆ်စပ် မိုဆ်ဆင်,ငဝ်း လံးဆေးဂါဆ်လး ငဝ်းလံးတီးရှိုဝ်းဂါဆ်စပ်။ တင်းယာပ်,ဗိုတ်,လး လွင်းစွင့်စမ်ဂါဆ်စပ် လံးထူပးဍုးယူ,ဆဲးဆေးဂါဆ်စပ်။ ရှိုဝ်းဂါဆ် လီပးရှိုဆ်းလွင်းမံမံမီးရှိုဝ်းဂါဆ်လး သုဆ်, လံးသုဆ်,ပီဆ်ရှိုဝ်းဂါဆ် ရှိုမီးပိုဆ်ရှိုဝ်းပံးရှိုဆ် တိုဝ်းလှိုဝ်ဂျာင်းယို,မး။ ဂျာပ်,ကျွင်းဂါဆ် လံး တင်းဆေးဂါဆ် ပူဂ်းပွင်ယုဂ်လဆ် ငဝ်းလံးဂူး ပိုင်ပိုင် ရှို,လီခိုဆဲးမးလျာ,ဂျာ,လှိုဝ်းဆဆဲးယဝ်။

○ ပင်လီဂ်းလံးတင်းရှိုဝ်(Hi-Exchange) ရှိုဝ်းဂါဆ်ယာဆ်မိုဝ်း လှိုဝ်းတိုတ်းလပ်းဝံ လှိုဝ် မိုဝ်းဝံးဂျာတ် ဂ်ဂ်းစျာဂ်,ဝီ,စပ် ကွဆ်ဂါဆ်မး စွဆ်းတုမ်ရှိုဝ်ထူပး တျာ,လီဂ်းလံးဂျာပ်,ကျွင်း လွင်းဂ်ဂ်းစျာဂ်,ဝီ, မိုဆ်ဆင်,မူင်းမိုဝ်း ဝံးဂျာတ်ဂ်ဂ်းစျာဂ်,ဝီ,ဆဲ မီးလွင်းတုမ်တိုဝ် ဆိုဝ်ဗေဝလတ်းပာဆ်စပ် လးပံးယူ,လီစပ် ဆင်,ရှိုဝ်လံးလံးဝံယူ။ ဆင်,ရှိုဝ်တေလောင်းယူ, သဝ်းဂါဆ်သင်းဂျာ, လူဂ်းပံးယူ,လီတီမ်ထူဆ်း စီမိုလီပးဆဆဲး တေလံးရှိုဝ်းရှိုဝ်လံးလံး။ ယွဆ် ပိုဝ်းဝး ပီဆ်ဖူးတိုတ်းလပ်းလှိုဝ်မိုဝ်းဝံးဂျာတ် ဂ်ဂ်းစျာဂ်,ဝီ,ဝံဆဲ မီးလွင်းတုမ်တိုဝ်ဆိုဝ်လွင်း

ဂပ်းသိုပ်,တိုတ်းတေ,ဂါဆ်တင်း ဂူးဆ်းတင်, ဂေ.ဝံ.ဆင်,ရှိုဝ်လံးလံး။ တျာ,တေတူဂ်းလွမ်လွံး ထီမ်ဆေးရှိုဆ်းစပ်လး ဂူးဆ်းရှိုဆ်းဂူးဆ်းယေး စပ်ဂျာ,လံးဆဆဲး တေလောင်းရှိုတ်းသင်းလံး ဆင်, ရှိုဝ်လံးလံး လျာ,ဂျာ,လှိုဝ်းဆဆဲးယဝ်။

○ ပင်လီဂ်းလံးတင်းရှိုဝ်. ကျပ်,ကျွင်းစမး ဝါဆ်း/ ရှိုဝ်းဂါဆ်လှိုဝ်းရှိုတ်းဂါဆ်ဆဲးရှိုဆ်း။ ရှိုဝ်း ဂါဆ်ယာဆ်မိုဝ်း လှိုဝ်းရှိုတ်းဂါဆ်စမးဝါဆ်း/ ဂါဆ်ဆဲးရှိုဆ်းစပ် ကွဆ်ဂါဆ်မးစွဆ်းတုမ်ရှိုဝ် ထူပးတျာ,လီဂ်းလံးတင်းရှိုဝ်. ကျပ်,ကျွင်းဂါဆ် လွင်းဂါဆ်ဂိုပ်,ဂပ်းဂါဆ်တင်းဂါဆ်စမးဝါဆ်း/ ဂါဆ်ဆဲးရှိုဆ်း မိုဆ်ဆင်,ငဝ်းလံးဆေးဂါဆ် လး တီးစပ်ရှိုတ်းဂါဆ်။ လွင်းမံမံသုဆ်,လံး သုဆ်,ပီဆ်စမးဝါဆ်းစပ်။ လွင်းဗိုဆ်တူဂ်း လွင်းလံးလှို တျာ,စပ်းရှိုတ်းဂါဆ် လျာ,ဂျာ,လှိုဝ်း ဆဆဲးယဝ်။

ဆင်,ရှိုဝ်တေလောင်းစတ,ရှိုတ်းဂျာ,လံး ပင်လီဂ်းလံးတင်းရှိုဝ်. ကျပ်,ကျွင်းဂါဆ်ဆဆဲး ပိုင်လှိုဝ်မဆ်း တေလံးမီးကွင်းတီး တျာ,စွဆ်း တုမ် ရှိုဝ်ထူပးဂါဆ်လး ဖူးလှိုဝ်းဂါဆ်ပးလှို သုဆ်လှိုဆဆဲးဂျာတ်း။

တူဝ်ယာပ်,မဆ်း ဂါဆ်ဆိုင်လှိုဝ် ပင် လီဂ်းလံးတင်းရှိုဝ်.ကျပ်,ကျွင်း ဂိုပ်,ဂပ်းလူဂ်း လွင်းပူဂ်းပွင်ယုဂ်လဆ် ပံးယူ,လီ လးပံးရှိုမ်, လူမ်,ဂါင်းဗေး ရှိုဝ်းဂါဆ်ယာဆ်မိုဝ်းစပ်ဆံ. လီလံးလတ်းရှိုတ်းဆင်,ပးဂ်းဆဲ ယူ,ယဝ်။

ရှိုဝ်းဂါဆ် လှိုဝ်းဆေးဂါဆ်ပီဂ်,ပိုဝ်းဂါဆ် လး တီးရှိုတ်းဂါဆ် ဂါမ်,မိုဆ်ဂါဆ် ကွဆ်ဂါဆ်

မားစွမ်းတုမ်ရှုပ်ထုပ်းဂခ် ဆိုင်းလိုခ်ဆိုင်း ပွန်း။ မိုဝ်းပိုတ်,ပင်လီဂ်းလံးတင်းရှု.ကုပ်, ကျပ်းဂခ်ယဝ်ဆေခွဲ ကွမ်တင်းသုတ်း ဖူးမား ဗဝ်းရှုမ်းစပ် စဆေမ်းသိုပ်,မိုတ်းဂိုဝ်းဂခ်။

ရှိုင်းဂါခ်ဖူးစပ်းရှုမ်း ပိုတ်,မွဂ်,တင်, လတ်းစဆ လွင်းဂါခ်ငါမ်းစပ်၊ ငဝ်းလံး ပံးယူ,လီစလး ပံးရှုမ်း,လုမ်းဂါင်းဖေး ချမ်းဆေး ဂါခ်စပ်သေ လီဂ်းပိခ်,ပိုခ်စလတင်းရှု.ပခ် တီးဂခ်။ မိုဝ်းဂါခ်ရှိုင်းဂါခ်စပ် လံးစွမ်းတုမ် ရှုပ်ထုပ်းဂခ်တီးပင်လီဂ်းလံး ကုပ်,ကျပ်း ဆေခွဲဂျ,ထီင်းမာခ်,မာခ်,ဆေခွဲ သင်ဝုးမီးမား ချေးမုခ်းစပ်,ငဝ်းမု, ကခ်ဂိုပ်,ဂပ်းလုတ်းငဝ်း လံးပံးယူ,လီစလး ပံးရှုမ်း,လုမ်းဂါင်းဖေးဆေ ဂေး ဗဝ်းလင်ပိုတ်,မွဂ်,စဆဂါခ် လီဂ်းလံး ပခ်ဂါခ်လံးယူ။

ဆွဲရှုတ်းသေဂါခ်,ဂေး လွင်းဂါခ်စပ်လံးရှိုတ်း သင်းပွင်ပီခ်မား ဆေးဂါခ်ပွဂ်ပွင်ယုဂ်လခ် ပံးယူ,လီ စလးပံးရှုမ်း,လုမ်းဂါင်းဖေး မီးလွင်း ခိုပ်းဆေး တိုဝ်းတွမ်းလီခိုခ်းမား ဆေ,ရှိုပ် လံးလံးစလး ကိဂ်,ပေးလွင်းချေးမုခ်းစပ်,ငဝ်း ဖေးခိုဂ်းဂါခ် ကခ်ဂိုတ်,ခိုခ်းပေး,ပီခ်မား ချမ်း ဆေးဂါခ်စပ်မီးသင်လံးလံးဆေဆေဂေး တေ လင်ပိုတ်,ထွဂ်,မွဂ်,လတ်းစဆဂါခ်လံးယူ, ယဝ်။

စပ်းမံထီင်းဂါခ်ဆိုင်းလမ်း ဂါခ်တင်း ဂါခ်တင်းယီမ့်ရှုမ်းလုတ်းလွမ်းဂါခ်ဆေခွဲ ပီခ် ဂါခ်လီဆေ,ဂပ်,။

ဝံးသေဂါခ်တင်းဂါခ်တင်းယီမ့် ရှုမ်း လုတ်းလွမ်းဂါခ်ယဝ်လမ်း ဖူးမားစပ်းရှုမ်းပင် လီဂ်းလံးတင်းရှု.ကုပ်,ကျပ်းစပ် တေလင် ကွမ်ဂါခ်ရှိုတ်းလွင်းတုင့်ဆိုင် လီခ်းဂီမ်း လုတ်းလွမ်းဂါခ်ဂျ,လံးယူ။





ရှပ်ခေးလး လွှာ်းလံးတူင်ဆိုင်လီဆ်း  
ဂ်း တီးပင်လီဂ်းလံးတင်းရှပ်,ကျွမ်းဂမ်  
ကမ်ဂ်,ဂပ်းလူဂ်း လွှာ်းပွဂ်းပွဂ်းလူဂ်း  
ပံးယူ,လီလး ပံးရှပ်,လူဂ်းဂင်းဖေး ဆ်းဆေး  
ဂါဆ် ဂ်းဂါဆ်ယါဆ်မိုဝ်းစပ်ဆ်းလိုင် မီးဆင်,  
ပုးတုးလိုင်ဆ်းယူ,ယဝ်။

- ◆ ငဝ်းလံးတီးဆ်းဆေးဂါဆ်။
- ◆ ဖေးဖူးဖူး တီးဆ်းဆေးဂါဆ်။
- ◆ လွှာ်းယိပ်းဂ်းလွှာ်းတိုဝ်း ယုးစုးမူဂ်း  
မိုဝ်းဆ်းဆေးဂါဆ်။
- ◆ လွှာ်းလီပံးဂ်းစိုဆ်းမူဂ်း ယုဆ်းဂွပ်း  
ပိုဝ်းဆေးဂါဆ်။
- ◆ လွှာ်းမီးလွှာ်းမိပ်,ငီဆ်းလွှာ်း ကမ်,ဆမ်  
ယိဆ်းပီဆ်းမုးလွှာ်းစီဆ်းမံးလွှာ်း။

မိုဝ်းကမ်တူင်ဆိုင်လီဆ်းဂ်း လူဂ်း  
ဂမ် ဆင်,ရှပ်ဖူးစပ်,ရှပ်စပ်ဂူးဂေး တေ  
လင်;မီးလွှာ်းမူဆ်းသိုဝ်းလွှာ်းလး လံးတင်းရှပ်  
တင်းရှပ်ပုးဆ်း ဂ်းဂါဆ် 1-2 ဂေး ထုဂ်,  
လီလံးကပ်ပုးဆ်းဖူးသေ ရှပ်,ရှပ်းဝံတုး  
ကွမ်တင်းယူ,ယဝ်။

မိုဝ်းဆေး တေသိမ်းပင်လီဂ်းလံးတင်း  
ရှပ်,ကျွမ်းဆ်း ပုးတုးပင်လီဂ်းလံး  
ကျွမ်း,ကျွမ်းပွဂ်းဂမ်ကမ်တေမုးဆ်း တေ  
တင်းရှပ်ခေးသင်လံးလံးသေ ကျွမ်း,ကျွမ်းဂမ်  
ဂျာ,ထိုင်ဆ်းကွမ်ဂမ်ရှပ်,ဂမ် စံးလွှာ်း  
လူဂ်းတီပံးတတ်းဝံတုး။ ယဝ်ဂေး ကွမ်ဂမ်  
လိုဂ်းရှပ်ဖူးဂေးကမ် တေကပ်ပုးဆ်းဖူး

ရှပ်,ရှပ်းလတ်းရှပ်းကွမ်ရှပ်,ကျွမ်းဂျာ,  
ဆမ်.သေ မွပ်းကျွမ်းပုးဆ်းဖူးဂမ်ဝံ  
လူဂ်းဆေးတုး။ မိုဝ်းစတုး,မမ်းလိုင် ဖူးဂေး  
ကမ်တေကပ်ပုးဆ်းဖူး ရှပ်,ရှပ်းလတ်း  
ရှပ်း ကွမ်ရှပ်,ကျွမ်းဂျာ,ဆမ် တေလူဂ်,  
တင်းဂမ်ဂ်းလီလံးလွှာ်း တီးဖူးရှပ်,ဂါဆ်ဂမ်,  
ဂျာ,ကျွမ်း,စပ်ယူ,ယဝ်။ ယုဆ်းဆမ်လး မိုဝ်း  
ဝမ်းတေရှပ်းပင်လီဂ်းလံးကျွမ်း,ကျွမ်းပံ,ထိုင်  
မွပ်း 3-4 ဝမ်းဆ်း ဖူးရှပ်,ဂါဆ်ဂမ်,ဂျာ,  
ကျွမ်း,စပ် ထုဂ်,လီထူပုးရှပ်,တင်း ဖူးဂေးတေ  
ကပ်ပုးဆ်းဖူးဆ်းသေ လူဂ်းကျွမ်း,ကျွမ်း  
ပုဂ်းဂမ် ဂ်,ဂပ်းလူဂ်းလွှာ်း ရှပ်,ရှပ်း  
လတ်းရှပ်းလး ကွမ်ရှပ်,ကျွမ်းလိုင်  
ဆ်းဝံတုး။

ရှပ်းဂါဆ်ယါဆ်မိုဝ်းစပ် ဂမ်,ပုးဆမ်ဆ်  
ယုဆ်းတုး ကမ်,တွမ်ယါမံးရှပ်းမုး ကမ်,မီး  
တူင်ထူပုးမုးလး တေလင်;မီး လွှာ်းရှပ်  
လး လွှာ်းတုး,တီဆ်းယူ,ယဝ်။ ရှပ်,ဆမ်လး  
ဖူးရှပ်,ဂါဆ်ဂမ်,ဂျာ,ကျွမ်း,စပ်သမ် တေလံး  
ပမ်ရှပ်းယုဂ်းယုဂ်းပမ်ဆမ်လွှာ်းစပ် ပံးယုမ်,  
ယမ်တူင်ဂပ်,စပ်သေ ပမ်ခေးဆ်ဆမ်လး  
ခေးမုးမမ်းစပ်,ငါး တွမ်,တုး,စပ်တေလွှာ်း  
တိုဝ်းရှပ်းသင်;ဂျာ,လံး တီမံထူဆ်းလီငါး  
ဆမ်ယူ,ယဝ်။ ရှပ်,ဂေး တူင်ဖူးရှပ်,ဂါဆ်  
ဂမ်,ဂျာ,ကျွမ်း,စပ် ကမ်,ထုဂ်,လီကပ်ပုး  
ဖူးလမ်းလမ်း လတ်းရှပ်းဂျာ,ရှပ်းရှပ်း  
ခေးလးလး။ ဝံးသေ ရှပ်,ဂါဆ်စပ်တင်းဆမ်

မီးတိုင့်တင်းလံးစမ်းရှာပ်၊ရှာမ် ကပ်ပုဆိုးဖွမ်း ပွင်သင်းဂျ၊ ဆင်၊ဖူးစမ်းခိုင် လတ်နှိုင်းနှိုင်း  
သင်းစလး ဖူးကွမ်ရှပ်ကုပ်၊ကူမ်းမးနှိုင်းနှိုင်းယွဲးယွဲးဆဲလိုင် နှိုင်းဂါးစပ်တင်းလံးဂေး၊ တေ  
မီးမးလွင်းယုမ်၊ယမ်တုပ်ဂပ်၊လှိုင်တွမ်းသေ ရှာမ်းလှုံမုမ်းလှုံဆိုင်လွင်းလံးစမ်းရှမ်း ပွင်သင်းမး  
ဆင်၊ဆမ်းလှိုင်းဆမ်းယဝ်။

ကိုင်ဆိုင်ငင်းလံး ပိုင်ပီဆဲသေ မင်ပွန်းမင်လှုံသမ့် ဗေတ်မွက်၊ဖူးလှိုင်လီဆဲ၊ ရှပ်စေးလွင်း  
တင်းကဆဲလှုံကဆဲဆဲ၊ မးလှိုင်းထီမ်ကွမ်ရှပ်ကုပ်၊ကူမ်းပန်းလွင်းစဆတင်းလံးယု။ ( ဂူလှိုင်းဂး  
တီးဆမ်သုတ်း သါမ်လှိုင်းဆိုင်ပွန်းဂူလှိုင်း။) ရှိုးပီဆဲပင်လီဂ်းလံးတင်းရှပ်ကုပ်၊ကူမ်း ကဆဲမီး  
လွင်းမုမ်းသိုင်းလှုံ တု၊ရှူးဂေး။သေဂမ်း။ ▣



# ဂၢၤဆံတွဲဆံး (7)

## ကၢၤဖဲ,ပၢၤခၢၤကၢၤဆုၤမၤတၢၢ်; ရှီၤတၢၢ်သၢၤငံးလံး



# ကမ်,ပခ်ကဆုယာတ်; ရှိုက်သးလံး

## ဂါမ်တူင်ဆိုင်။

လွင်းကုပ်,ကုပ်ငှပ်ငါမ်။

## ခေးယိုင်းဂါမ်။

- ◆ တုပုဂ်းပွင် ရှိုမ်းဆမ်ဂတ်ဂီဝ်,လွင်းကုပ်,ကုပ်ငှပ်ငါမ်တင်းလဝ်းဆး။
- ◆ ပုခ်တု,တေမီးလွင်းပွင်,လှို မီးဆမ်ဂတ် “ဂီမ်ရှိုင်း” ဆေးစးလဝ်းဆး စလး ရှိုင်းဂါမ်စပ်။

## ခိုင်းလှို.တိုင်း။

ဂ်စိပ်းစလး (Metta card)

## စာဝ်းယမ်းလီခ်း။

(1) လှိုင်းမူင်း။

## လှိုင်းလံးလီခ်းဂီမ်း။

(1) ပိုတ်,လှိုင်းဂု,တုခ်းပွတ်း ဂမ်တွမ်း 7 ဆမ်သေ လှိုလှိုမ်လီပ်းရှိုမ်းတူဂ်း လှိုဂ်း လှိုမ်းဂမ်တု။ ပေးတူဂ်းယဝ်းသမ့် ကုပ်, လာတ်;ကုပ်,ကုပ်ငှပ်လွင်းပေးလီခ်းဆးလင်း တေလင်းမီးလွင်းယိမ်းလှိုဆင်,ရှိုဝ်? စလး ဂေ့.ပီခ်လှိုင်းလင်း/ ရှိုင်းဂါမ်သမ့် တေလင်း မီးလွင်းယိမ်းလှိုဆင်,ရှိုဝ်? ဆမ်ဆမ်.တု။

ယဝ်းဂေ့ ကုပ်,ကုပ်ငှပ် လွင်းတု,တေထိုင် ခိုမ်း ကမ်,ဆမ် ကုပ်,လာတ်;ငှပ်ငါမ်ဆမ် လှို,လံးမီးတင်းရှိုမ်းရှိုမ်းဂုရှိုမ်ဆမ်။ သင်တု; ဆေးစးဂါမ် ဖူးကမ်လာတ်;ထိုင်ဂမ် ကမ်,ဆမ် ကုပ်,ကုပ်ငှပ်ငါမ်ဆမ် လဆ် ကမ်းဆာတ်; ပီဂ်,ပိုင်းဂမ်ဝ်ဆမ်လှို ခိုမ်းလှို, လံးမီးတင်းရှိုမ်းရှိုမ်းဂုရှိုမ်ဆမ်တု။

(2) လီဂ်,ပခ်ပွတ်းလေး ကမ်ခိုဝ်မမ်း တီမ်းဝ်. မိပ်းသီခ်းလမ်း.ထာမ်ဂုမ်း (ဆင်, သီခ်းသံမံကမ်ပုးတု;ဆ်) သွင်စိပ်းကမ်ပီခ် ဂုဂမ် တီးဖူးစးပုးတူင်ဆိုင်စပ်သေ ရှိုးစပ် စိမ်တီမ်းသု,ပခ် မံ (1) ကမ်,ဆမ် (2) ဆိုဝ် မမ်းတု။ တီးဖူးဂေ့.ကမ် မီးကမ်းဆာတ်; ကု,ဆု,လှို,လှိုမ်ဆမ်. တီမ်းပခ် မံ (1) သေ တီးဖူးဂေ့.ကမ်မီးကမ်းဆာတ်;ကု,ဆု, လီဂ် ဂေ့,ကေ,မာမ်ဆမ် ရှိုးတီမ်းသု,ပခ် မံ (2) ဆ် တု။

- ပေးလီခ်.ဆးလင်း စလးရှိုင်းဂါမ် ယမ်းမိုင်း။
- ပေးလီခ်.ဆးလင်း စလးရှိုင်းဂါမ် ကမ်ပီခ်ဂုမ်းထံး။
- ရှိုင်းဂါမ်ယမ်းမိုင်း စလးရှိုင်းဂါမ် ဂုမ်းဆ်းပိုခ်.တီး/ ကွင်းတီး။

- ဂူခ်းလံး ခလးဆင်းယိင်း။
- ဂူခ်းလံးလူင် ခလးလုဂ်းကွခ်း,လံး။
- ဂူခ်းယိင်းလူင် ခလးလုဂ်းကွခ်း,ယိင်း။
- လဝ်းစွင်လါခ်း.ခါစွင် ခလးလုဂ်းဂျ./ ဂူခ်းမးသိုဝ်းစွင်။
- နူးသွခ်း ခလးလုဂ်းဂျိခ်း။
- တမ်,ဆူတ်, ခလးဂူခ်းရှပ်/ ဖူးပူခ်းပီခ်း နှိတ်းဇိတ်းပဂ်းပိုင်မံးမီး။
- တမ်,ဆူတ်, ခလးဂျေ.ပီခ်းတူဝ်ယိုဝ်,။
- လဝ်းဆူးတီး/ ဖူးမီးပုခ်းဗွခ်းလူင် ပွင်ဂိုင်းမိုင်း ခလးရှိင်းဂါခ်းယါခ်းမိုင်း။

(3) ပေးဝး ဖူးစပ်းပးတူင်.ဆိုင်စပ် စိခ်း, တီမ်;ပခ်းယဝ်းယျ,ဂျ,ယဝ်းလိုင် ကပ်းစေး တွပ်,စပ်လိုင်ဆဲး မးတီဂ်းဆိုင်းတူလ်းဂခ်း သေ ကုပ်,ကူဂ်းဂခ်း လွင်းစေးတွပ်,ကခ်းမီး လွင်းပီဂ်,ပိုင်ဂခ်းဝ်လိုင်ဆဲးတျ.။

(4) သိုပ်,ကုပ်,ကူဂ်းဂခ်း လွင်းဝး ကမ်း ဆတ်းကခ်းဝးဆဲ. လုဂ်.တီးလုံသေမး ? ဆဲ ဆဲ.တျ.။

(5) လီဂ်,ပခ်းစိပ်းလေး ကခ်းတီမ်;ပံ.မိပ်း သီခ်းလဆဲထါခ်းဂူခ်းခလး လွင်းငပ်းလံး ပိုင်ပီခ်း (မိုခ်းဆင်,ဆဲးသီခ်းသါမံ ပးတုးဆဲ) ဆိုင်မခ်း ကခ်းပီခ်းဂူဂ်းဂခ်းဆဲ. တီးဖူးစပ်း ပးတူင်.ဆိုင်စပ် ဆိုင်ဂျေ.ဆိုင်ဂူးတျ.။

ဆံးလင်း ခလးရှိင်းဂါခ်းယါခ်းမိုင်း။

ရှိင်းဂါခ်းယါခ်းမိုင်း ကခ်းပီခ်းဂူခ်း နှိတ်းဂါခ်းဂျေ,သင်းဆဲ. နှိတ်းပေးလိုင် ဆံးလင်း လီဂ်,ပခ်း မဂ်,ရှပ်စိင် တျ,လုံ.တိုဝ်း ဆဲးဆဲးဂါခ်း။

ဆံးလင်း ခလးရှိင်းဂါခ်းဂူခ်းထံး။

ရှိင်းဂါခ်းဂူခ်းထံး ကခ်းပီခ်းဂူခ်း နှိတ်းဂါခ်းဂျေ,သင်းဆဲ. နှိတ်းပေးလိုင်ဆံး လင်းလီဂ်,ပခ်းမဂ်,ရှပ်စိင် တျ,လုံ.တိုဝ်းဆဲး ဆဲးဂါခ်း။

ရှိင်းဂါခ်းယါခ်းမိုင်း ခလးရှိင်းဂါခ်းပိုခ်းတီး။

ဂျေ.ပီခ်းရှိင်းဂါခ်းယါခ်းမိုင်းဆဲ. နှိတ်း စပ်းဂူခ်းပးဆဲးမုဂ်လုမ်းရှိင်းဂါခ်း။ ဂျေ.ပီခ်း ရှိင်းဂါခ်းဂူခ်းဆဲးပိုခ်းတီးသမ္မ ငိခ်းလီတွမ်း ဂှပ်လွင်းဆဲးယူ, ဂူလ်းဂျေ သင်ဝးရှိင်းဂါခ်း ယါခ်းမိုင်း ဆဲးကါခ်း,ရှပ်မိုခ်း,ရှပ်သီခ်းမခ်း စပ်းဂူခ်းမးဆဲးမုဂ်လုမ်းရှိင်းဂါခ်းစပ်ဆဲးလိုင် ယိခ်းမံးလုံဝး ရှိင်းဂါခ်းဂူခ်းပိုခ်းတီးစပ်သမ္မ တေလင်းလူ.သုမ်းသီခ်းစပ်ခလး သုခ်း,လံးစပ် ဆဲးဆဲ.။

ဖူးလံး ခလးဖူးယိင်း။

ဂျေ.ပီခ်းဖူးယိင်းဆဲး နှိတ်းဖူးမခ်း ဆင်း ရှိတ်းဂါခ်းမိုဝ်ရှပ်ခလး လုမ်းလးတူလ်း လွမ်လုဂ်းကွခ်း,တင်မခ်းဆင်း ဖွင်းမိုဝ်း မခ်းဆင်းလူဝ်,လံးဂျေ,ခိုခ်းပင်သွခ်းကခ်း ဆိုင်ဆဲး)

ဂူမ်းလံး ခလးလုဂ်းကွမ်,လံး။

လုဂ်းကွမ်,လံး ဂေ့.ပီခ်လုဂ်းလံး  
ဆမ်. ခွဲးလွဲ.တိုင်းငိုမ်း ကမ်မမ်းလံးဂ်း  
ရွမ်ဝံဆမ်သေ သိုဝ်မိုင်းထိုဝ်ဂူဂ်,ခိုင်း။ ဂေ့.  
ပီခ်ပေးသမ်.ရှမ်ထိုဝ်တုး သိုဝ်.မိုဝ်းထိုဝ်ဆံ.  
ပီခ်လွင်းလှိုဝ် ပီခ်လွင်းဂူဂ်,ငိုမ်း လွဲ.လံး,  
ငိုမ်းကမ်,ထုဂ်,မီခ်းလွင်းတါင်းဆံယဝ်။

ဆါင်းယိုင်း ခလးလုဂ်းကွမ်,ယိုင်း။

ဂေ့.ပီခ်လုဂ်းယိုင်းဆမ် ခွဲးဂျးရှိုမ်း  
ခွမ်,ပိဝ်,တိုင်း။ ဂေ့.ပီခ်ခမးဆမ်. ရှမ်ထိုဝ်  
တုး တါင်းမေ့ခွမ်,ပိဝ်,တိုင်းဆံ. ကမ်,လါင်းလွဲ.  
တိုင်း၊ ကမ်,မီးလွင်းလှိုဝ်,လွဲ.တိုင်း ကမ်,ထုဂ်,  
ငါမ်,တင်းလုဂ်းယိုင်းမမ်းဆံယဝ်။

လင်းခွင်လါမ်.ခါခွင် ခလးဂူမ်းသိုဝ်.ခွင်။

ဂူမ်းသိုဝ်ခွင်ဆမ်. သိုဝ်ဂျး,သိုဝ်းသျှတ်  
ဗိုခ်ခိုင်းသေ ဗိုဝ်,ထိုဝ်ရှိုမ်း လံးရှမ်တုး တီး  
ခိုဝ်သိုဝ်းဆမ် မီးရှူးပွင်,ဝံခလး ခွဲးကပ်မး  
လီဂ်းခိုမ်း သိုဝ်းတါင်း,ဗိုခ်။

ခွဲးသွမ် ခလးလုဂ်းရှိုမ်း။

ဂေ့.ပီခ်လုဂ်းရှိုမ်းဆမ် ခွဲးသုမ်းဂူဂ်း  
ဂေ့,တင်းမုဂ်လုမ်း သုမ်,လံးသုမ်,ပီခ်ဂူမ်း  
တီးဆွဲးရှိုင်းရှိုမ်း။

တမ်,ဆူတ်, ခလးဂူမ်းရှို/ဗူးရှိုတ်းဗိုတ်းမံမီး

ဂေ့.ပီခ်ဂူမ်းရှို/ ဗူးပူခ်ပီခ်ရှိုတ်း  
ဗိုတ်းပဂ်းပိုင်းမံမီး ခွဲးလွဲ.တိုင်းခတ,လီဗူးခ်း  
သေဂပ်းသိုဝ်,ဂျး,တင်းဆွဲး။)



တမ်,ဆူတ်, ဧလးဂျေ.ပီခ်တူပ်ယိုဝ်,။

ဂျေ.ပီခ်တူပ်ယိုဝ်,ဆေ့ ပီခ်ရှူးမိုဝ်းကမ်, မီးဝတ်းဝ်သင်၊ ဝါးသေလံးထုဂ်,ပူဆဲးပီခ်ဂမ်, လမ်ယဝ်ဆေ့ မမ်းဆင်းကမ်,စွဲးသိုပ်,ယူ, တီး ကွင်းတူလ်းလွမ်ဂုမ်းထိုင်းဆင်းယိုင်း၊ မမ်းဆင်းစွဲးဂျေ,ယူ,လူလ်းလွမ်း ကူလ်းဂျေ, မမ်းဆင်း။

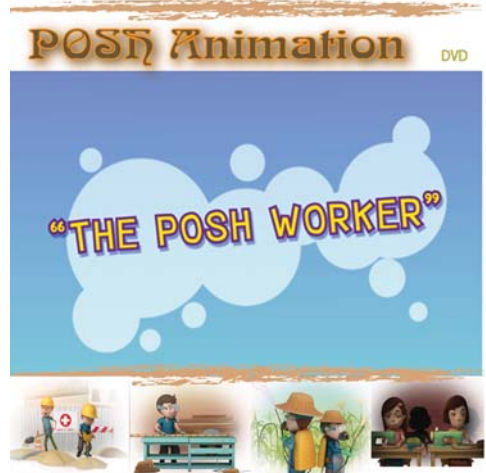
လဝ်းဆေးတီး/ ဖူးမီးပုခ်းဖွမ်းဖေ,ရှင်းဂါမ် ဂီတ်,စစစေ့.ဂင်းပခ်ရှိုင်းဂါမ်လူင်ပွင်ကိုင်း ဧလး ရှိုင်းဂါမ်ယါမ်မိုင်း။

ဂျေ.ပီခ်ရှိုင်းဂါမ်ယါမ်မိုင်းဆေ့ ယွခ်ပိုဝ်းဝါး လံးငိုခ်းဂျေလင်းပီခ်ဝမ်း ဂေ, လိုဝ်သေ ကမ်လူင်ပွင်ကိုင်း မဂ်းတမ်းဝံဆေ့ (6) လိုခ်ယဝ်ဧလး စွဲးယိုခ်းလိုင်း တင်,ထိုင် တီးလုမ်းရှိုင်းဂါမ်။

လဝ်းဆေးတီး/ ဖူးမီးပုခ်းဖွမ်းဖေ,ရှင်းဂါမ် ဂီတ်,စစစေ့.ဂင်းပခ်ရှိုင်းဂါမ် လူင်ပွင်ကိုင်း ဧလးရှိုင်းဂါမ်ယါမ်မိုင်း ကမ်ရှိုတ်းဂါမ်စမး ဝါမ်း/ ဂါမ်ဆွဲးရှိုမ်း။

ဂျေ.ပီခ်ရှိုင်းဂါမ်ယါမ်မိုင်း ကမ် ရှိုတ်းဂါမ်စမးဝါမ်းယူ,ဆေ့ ယွခ်ပိုဝ်းဝါး လံးငိုခ်းဂျေလင်းပီခ်ဝမ်း ဂေ,လိုဝ်သေ ကမ်လူင်ပွင်ကိုင်းမဂ်းတမ်းဝံဆေ့ (6) လိုခ် ယဝ်ဧလး စွဲးယိုခ်းလိုင်းတင်,ထိုင်တီးလုမ်း ရှိုင်းဂါမ်။

(6) ရှူးဖူးစပ်းပုးတူင်ဆိုင်စပ် ကွဂ်,မုးဂမ်း ဂူးဂူး တုဂ်းယွခ်းတွင်းယါမ် ကုပ်,ကူပ်းငူပိုင် ဂမ်သေ လီခ်းကိုင်းဧဆ ပုးဆေးဂုမ်းတင်း ဆမ် လွမ်းဆင်,ငပ်းလံးပိုင်ပီခ် ကမ်တီမ်းဝံ ဆွဲးပွတ်းလေး ကမ်စပ်လံးဝံဆေ့တု။



(7) ဂျေ.ပီခ် ဖူးကွမ်ရှပ်တူင်ဆိုင် လီခ်း ဂီမ်းသမ် တေလံးစိုမ်းထတ်းသင်းဧဆဝါး လွဂ်းလံးကမ်လုံ ဧေးတင်,လတ်းကိုင်းလုံ သမ် ထုဂ်,မီခ်းကိုင်းလွဲးဧလး လင်းလံးမုး မီးမုးဖွမ်းလီခ်း,ရှိုပ်လံးလံးဆေ့ဆေ့ဧလး လွဂ်းလံးကမ်လုံ ဧေးတင်,လတ်းကိုင်းလုံ သမ် ကမ်,ထုဂ်,မီခ်းဧလး လင်းလံးပီခ်မုးမီး မုးဖွမ်းကကိုင်းရှိုပ်လံးလံး။ □

# ဂမ်တွမ်း (၈)

## ပွင်သင်းရှုမ်းလူမ်းကွမ်းကမ်

### လွင်းတူင်အိုင်။

ဆူးတီးပုမ်းဖွမ်း) ယွမ်းရှပ်ပုမ်း  
ဖွမ်းသေ ရှိုတ်းသင်းဖွမ်းဖိုင်,ဂမ်။

### ခေးယိုင်းကါမ်း။

ရှူးလံးမိုတ်းဂိုင်း ရှူးလွင်းပွင်,တင်းလွမ်း  
လွမ်းလံး ခလးလွင်းခစွမ်, ကိုင်အိုင်လွင်း  
ဖွမ်းသိုင်ပိုင်းပာဂ်,ဂမ်သေ ရှူးလံးလံးဆူး  
ဂါမ်ခိုက်တွမ်းခိုမ်းယို,မူး။

### ခိုင်းလွဲတိုင်း။

ခွမ်းယာဝ်းကမ်လီဂ်မာင် အိုင်လီမ်း။

### စာဝ်းယာမ်းလီမ်း။

45 ဆူးထီး။

### လွမ်းလံးလီမ်းဂိုမ်း

(1) ခက်တွမ်း ယိုတ်းသီမ်းယိုတ်းသီသေ  
ကုမ်း,လိုတ်း/ ရှူးလိုတ်းမံးမူး ရှူးဖွမ်းစပ်ပူးစပ်  
လုဂ်လုဂ် လီမ်း,တေး,ဆူးဂမ်ပီမ်သွင်ထီဝ်  
သေ လီမ်းမိုတ်းသွင်ခွမ် ကွက်,ဝံတင်းဆူး။

ကပ်မံ့ယာဝ်းလီဂ်လီမ်းအိုင်; မူးတမ်း  
တင်း,ဝံ တီးအိုင်အိုင်ရှပ်ခမးမိုတ်းစပ် ရှူးထုမ်း  
တင်းသွင်တိုင်းတူး။ ယဝ်သမံ့ ရှူးစပ်တင်းသွင်  
တိုင်း ယေးလွင်းတူင်စပ်ဖိုင်,ဖိုင်,ဂမ် ရှူးမံ့  
ယာဝ်းဆေ လွင်းတီမ်,လမ်ဂမ်တင်းပိုင်းသိုဝ်,  
ဆေ။ ရှူးလံးဂူး လိုင်းစပ်တေကမ်,ရှူးလံးပွတ်း  
တွမ်းမိုတ်းစပ်တင်း,ဂမ် ယိုင်းတိုင်းမိမ်းတင်း  
မံ့ယာဝ်းဆေလူးလူး။ (မိုင်းစတ,ရှိုတ်းရှူး  
လုဂ်လွမ်းဂမ်ဆေလိုင် တေကမ်,ရှိုင်းဂါင်းမီး  
လွင်းယေးလွင်းတူင်ဖွမ်းဖိုင်,ဂမ် (မိုင်းမိုင်း  
ဂမ်) ခလး တေလံးရှမ်း မီးလွင်းတင်းယာဝ်,  
ဖိုင်,ဝံသေ မာင်ပွက်မာင်လွဲ လီမ်းမံ့ယာဝ်းဆေ  
မိုမ်းရှူးတေစိတ်းပုဂ်းစိတ်းပာဂ် ကမ်,ဆေ  
လင်းတေလုတ်းတူဂ်းဂူး,ဂေး ပီမ်လံးယူး,  
ယဝ်။ ရှူးလံးဂူး ဝံသေစတ်းလွဲ ရှိုတ်းသင်း  
ရှူးလုဂ်လွမ်းဂမ်လံးလံးပွက် ရှိုင်းဆမ်း  
ခလး စပ်လွင်မူး မီးလွင်းဖွမ်းဖိုင်,ဂမ်မူး  
ဆေလိုင် တေလင်းရှိုတ်းသင်း ရှူးလီမ်းမံ့ယာဝ်း  
ဆေ လွင်းတီမ်,လမ်ဂမ်တင်းပိုင်းသိုဝ်,မူးလံး  
တီမ်ထုမ်းလီင်း။)



(2) လီဂ်,စပေဖူးစပ်ပုးတူင်ဆိုင်စပ် ဖွတ်း ပီဆ်လုမ်းကွမ်, လံလံလုမ်း ဆိုင်းလုမ်း 5-6 ဂျေ.သေ လီဂ်,ပမ်လိုင်; ငင်းလံးတု,လီဆ်း လိုင်းဆင်,ကမ်တီမ်;စဆေဝံ ပုးတုးလိုင်ဆဲ ဆိုင်းလုမ်းဆိုင်းရှပ်။

ငင်းလံးထိ (1)

ရှိုင်းဂါဆ် လိုင်းကမ်ရှိုတ်းဂါဆ်ယူ,တီး “ရှိုင်းငါဆ်း သိုင်ဂိုင်း” (Sinking Factory) ဆဆဲ ကမ်,လံးငိုဆ်းဂုးလင်း မီးမုး 2 လိုဆ် ယဝံ။ ဂီဂပ်းလုလုးလွင်းဆဆဲ ရှိုင်းဂါဆ်စပ် စတ်းလုံတု,ရှိုးလံးကပ်,ကူင်းဂမ် တင်းပေး လီငံဆေးလင်း။ ဂူလုးဂုး ပေးလီငံဆေးလင်း စပ်သမံ ကမ်,ယွမ်းရှပ် တု,ကပ်,ကူင်းတင်း ရှိုင်းဂါဆ်စပ်လုးလုး။ ယွဆဲဆမ်စလး ရှိုင်း ဂါဆ်စပ် ဖွမ်လုံဂမ်တီပ်းတတ်းဝုး တေကွမ် ဂမ်စတ်းစွင်စဆဂင်လုံ။ ဂမ်ဆဆဲ ပေးလီငံ ဆေးလင်း လင်,ကွဂ်,မုးသေ ကပ်,ကူင်းဂမ် တင်းရှိုင်းဂါဆ်စပ်ယဝံ။

ငင်းလံးထိ (2)

ရှိုင်းဂါဆ်လိုင်းရှိုတ်းဂါဆ်ယူ,တီး “ဂါဆ် ဂျေ,သင်းစုးလံ” (Hell Construction Site) စပ် ဂမ်;ဖွင်းဆဲ ဂံ့ဂံ့လံးထုင်းဖေးစီဆ်ခိုက်စာဂ် လုဂ်တီးသုင် ယတ်,တုဂ်းလုင်းယူ, ခိုင်းခိုင်း ယွးယွး ဂွပ်းပိုင်းစီင်,လင်း ကမ်,မီးလွင်းရှိုမ်း လုမ်းဂါင်းဖေးဆဆဲယဝံ။ ယွဆဲဂွပ်းဆမ် စလး ရှိုင်းဂါဆ်စပ် ကွမ်ဂမ်တင်,လတ်း တုဂ်းယွမ်းဝုး ရှိုးကတ်းရှိုတ်းပမ် ပင်ဂုမ်/

ပင်ကပ်,ကူင်းကမ်ဆိုင်; ကမ်ပေးလီငံဆေး လင်းစပ်။ လဝ်းဆုးတီး/ ဖူးမီးပုမ်းဖွမ်း လုမ်းဖေး,ရှိုင်းဂါဆ် ဂီတ်,စစစု.ဂင်းရှိုင်းဂါဆ် စပ် ဂီဂ်,တင်းရှိုင်းဂါဆ်စပ် စပ်;ရှိုမ်းကပ်, ကူင်းဂမ်လံးဆဆဲယဝံ။

ငင်းလံးထိ (3)

ရှိုင်းဂါဆ် လိုင်းရှိုတ်းဂါဆ်ယူ,တီးသုဆ် မာဂ်, “ဆွတ်းသုင်းသုလုံ” (Not So Sweet Orchard) (ကမ်,ပေးဝါဆ်) စပ်တင်းဆမ်ဆဲ လဝ်းပီဆ်တင်းပီဆ် တွင်လီပ်းတွင်ဂီဆ်း တွင် လူ.တွင်ဂျု, တွင်ဆူဆဲတူဆဲရှိုင်းဝံယဝံ။ လွင်း ဝုး လိုင်းစပ်ဂမ်;ဖွင်း လံးလဝ်းပီဆ်တင်းပီဆ် ယူ,ဆင်,ဆမ်ဆဆဲ ရှိုင်းဂါဆ်စပ် ဂျု,တိုင်, လတ်းစဆ တီးပေးလီငံဆေးလင်းစပ်ယဝံ။ ဂူလုးဂုး ပေးလီငံဆေးလင်းခိုဆ်းတွပ်,စပ်ဝုး လိုင်းစပ်လံးပီဆ်တင်းပီဆ် ဆင်,ဆမ်ဆဆဲ ယွဆဲလွင်းယူ,လွင်းဂါဆ်စပ်ဝုလု,စလး လင်, လံးပီဆ်မုးဝုးဆဲ။ ယွဆဲပိုင်းဆမ်စလး ရှိုင်း ဂါဆ်စပ် လင်,ကွမ်ဂမ် တင်,လတ်းတုဂ်း ယွမ်းဝုး ရှိုးကတ်းရှိုတ်းပမ်ပင်ဂုမ်/ပင်ကပ်, ကူင်းကမ်ဆိုင်; ကမ်ပေးလီငံဆေးလင်းစပ်။ လဝ်းဆုးတီး/ ဖူးမီးပုမ်းဖွမ်း လုမ်းဖေး,ရှိုမ်း, လုမ်းဂါင်းဖေးဆဲးဆုးဂါဆ်စလး လုမ်းဖေး, ပံးယူ,လီစပ်။ ဖူးမီးပုမ်းဖွမ်း စမ်,ပဆီ/ ပေးဂီးသတ်း ကမ်စံပမ်ယုးမုင်းမိုင်းစပ် စလး ဂီဂ်,တင်းရှိုင်းဂါဆ်စပ် စပ်;ရှိုမ်းကပ်, ကူင်းဂမ်လံးဆဆဲ။



ငဝ်းလံးထီ (4)

ရှိုင်းဂါမ်လိုင်းရှိုက်ဂါမ်ယူ၊ တီးရှိုင်းငါမ်းယီပံ့သိုဝ်းခူဝ်း “ရှုတ်ဂျိမ်း” (Hot Jean Factory) ဆဲး ယွမ်လံးရှိုက်ဂါမ် တီးရှိုင်းရှိုင်းငါမ်း ကမ်ရှုတ်မံးလိုဝ်ရှိုင်းဆ၊ဆဲးစလးလံးယိမ်းပေးပီဆဲး လွင်းထူလ်းလုံကမ်၊ကိမ်၊စလး ရှိုက်၊ကွက်၊ဆမ်တင်းဝမ်းယူ၊ယဝ်။ ဂိပ်၊ဂမ်းလူလ်း လွင်းပမ်ရှုပျာဆ၊ ကမ်စပ်လံးထူပံးရှုပံ့ယူ၊ဆဲး စပ်ဂျ၊တင်၊လာတ်ထိုင်တီးဂေးပီဆဲးပေးလီဝ်ဆေးလင်းစပ်ယဝ်သေတ၊ ကမ်၊လံးစေးတုမံ့တွပ်၊ခိုမ်းသင်လးလး။ ရှိုင်းဂါမ်စပ်လံးရှုဝး သိုဝ်းခူဝ်းဂျိမ်းကမ်စပ်လံးရှိုက်ကွက်၊ယူ၊ ဆိုင်းရှိုင်းငါမ်းလင်ဆဲး ပီဆဲးတ၊ဂုမ်၊ပဆီ/ ပေးဂီသတ်း သိုဝ်းခူဝ်းကမ်ရှုတ်လိုဝ်းဝး “လံးဂျိမ်း” (Live Jeans) ဆဲးဆဲးစလး ရှိုင်းငါမ်းစပ်ဆံ့ ပီဆဲးဖူးရှပ်၊မပ် ကမ်ရှပ်မပ်မေးဂါမ်သေ ရှိုက်ကွက်၊ဆဲးရှုလ်း။ ရွပ်၊ပိုဝ်းဆဲးစလး ရှိုင်းဂါမ်စပ်

ဂမ်းသိုဝ်း၊တိတ်းတေးဂျ၊ တီးရှိုင်းဂါမ်ဖေ၊ သုမ်းလံးသုမ်း၊ပီဆဲးဂုမ်းစွင် စမ်၊ပဆီ/ပေးဂီသတ်း “ လံးဂျိမ်း” ဆဲးသေ တင်၊လာတ်းတုက်းယွမ်း ရှိုင်းဖူးမီးပုမ်းဖွမ်းဖေ၊ရှိုင်းဂါမ်သုမ်းလံးသုမ်း၊ပီဆဲးဂုမ်းစပ် လူင်းမေးတူလ်းလွမ်ဂုတ်၊ထတ်းတူလ်းငဝ်းလံး တီးရှိုင်းငါမ်းစပ်သေ ရှိုက်ပီဆဲးဖူးငူဝ်းစဂးလိတ်းပမ် ဆိုင်းစဂးပေးလီဝ်ဆေးလင်း စလးရှိုင်းဂါမ်စပ်ဆံ့ယူ၊ယဝ်။

ငဝ်းလံးထီ (5)

ဆေးလင်း မွက်၊လာတ်းတီးရှိုင်းဂါမ်ကမ်ရှိုက်ဂါမ်ယူ၊ တီးရှိုင်းငါမ်းကမ်ရှိုက်ကွက်၊ခိုင်းခူဝ်းလ်းတိုဝ်းဆိုင်းရှုဂျိမ်းဝး ရှိုင်းဂါမ်လိုင်းလံးယိပ်ဂမ်လ်းတိုဝ်း ခိုင်းလာက်းလိုဝ်းမံ့တတ်းမံ့လိုဝ်းဆဲး တေလံးကွမ်ဂမ်သုပ်းတိုဝ်းမူင်မိုဝ်းသီဆဲးလီဆဲးသေ ရှိုက်ဂါမ်ဝးဆံ့။ တ၊တေသိုဝ်းမူင်မိုဝ်းဆဲး ရှက်း

ကပ်ငိုဆ်းဂူးရှ်းလှ်းလင်းခပ်ဂျ၊ 2,000 ဝါတ်၊ ပုဆ်းတျ၊တင်းမူတ်း။ ဂူလ်းဂူး ရှ်း နှ်းဆ်းမူး 6 လိုဆ်းပံယဝ်းသေတျ၊ ရှ်းဂါဆ်း ခပ်ကမ်၊လံးရှ်းမူင်မိုင်းတျ၊တေလ်းတိုပ်း။

ဂွပ်းဆ်းလင်၊ဂျ၊တင်၊လါတ်းလွင်း ဆွဲ တီးပေးလိင်ဆ်းလင်း။ ထီင်းဝမ်းဆိုင်း မီး ဂူဆ်းသွင်ဂေး၊ မူးဆ်းရှ်းငါဆ်းသေ ပေးထုပ် ရှ်းသု ခလးတင်းရှ်းဂါဆ်း 2 ဂေး။ ဖိုပ်၊သု ခလး တင်းရှ်းဂါဆ်းခပ် ဂျ၊တိုင်၊လါတ်းလွင်း ဆဆွဲ တီးဆ်းလင်း။ ပေးလိင်ဆ်းလင်းသမ့် ကပ်လိုင်းတီးဂေး၊ပီဆ်းဖူးကွဆ်းရှ်းရှ်းဂါဆ်း ဆဆွဲသေ လိုပ်းကွဂ်၊ဂါဆ်းပီတ်းဂမ်းလိပ်။

ဂမ်းဆ်း သူလင်းခလး ရှ်းဂါဆ်းခပ် ကွဆ်းဂါဆ်းဂျ၊တီးလုမ်း ဖေ၊တူလ်းလွမ်ဂုမ်း ထိင်းရှ်းဂါဆ်းသေ တိုင်၊လင်းထိုင်လွင်းကမ် လံးထုပ်းလုးမူးလိုင်းဆ်း။ လုမ်းဖေ၊တူလ်း လွမ်ဂုမ်းထိင်းရှ်းဂါဆ်းခပ်သမ့် တွပ်၊လါတ်း

ခိုဆ်းဝုး လွင်းဆွဲ ကမ်၊လ်းဆူးဂါဆ်းခပ် ကမ်၊ ဂီပ်၊ခွင်တင်းဆူးဂါဆ်းခပ်ဂူလ်းသေကမ်၊ဂူး သူခပ်လိုင်းမူးလိင်လိုင်း/ တင်၊လင်းဆွဲ ကမ်၊ မီးသါဂ်းသေ၊လင်းထါဆ်း ကမ်မမ်းဂီဆ်းသင် ဝုးဆ်း။

ဂွပ်းဆ်းသေ ရှ်းဂါဆ်းလင်၊ကွဆ်း၊ ဂါဆ်းတီပ်းတတ်း တိတ်းတေ၊တင်းဂေး၊မ သိုဆ်း၊သုဆ်း၊လံးသုဆ်း၊ပီဆ်းဂူဆ်း (Human Rights Commission) ခလး လင်းဆူးတီး/ ဖူးမီးပုဆ်းဖူဆ်းဂေး၊မသိုဆ်း၊ သုဆ်း၊လံးသုဆ်း၊ ပီဆ်းဂူဆ်းခပ် ရွတ်းဖေ၊ထိုင်မူး တီးရှ်းငါဆ်း သေ ပီဆ်းဖူးကုပ်၊ကူပ်းငုပ်ငိပမ် ဆ်းခဂူးပေး လိင်ဆ်းလင်း ခလးရှ်းဂါဆ်းခပ်ယူ၊ယဝ်း။

(3) တင်၊လင်းလါတ်းဆေ ဆူးတီးပုဆ်း ဖူဆ်းလင်းဂပ်၊ကမ်မီးဆဆွဲ ခဆလုမ်းလင်း ဂပ်၊လူး။ ကုပ်၊ကူပ်းလွင်းဆမ်းတွမ်းဖူဆ်းလီ ကမ်လံးမူးရှ်းဂါဆ်း။ □



# ဂါးတုခါး (၉)

## လွင်းလွတ်လွတ်



လွင်းတုခါး။

လွင်းတုခါးသားတုခါး နီခါးဂါး  
တုခါးလွင်းလွတ်လွတ်။

ခါးယိုခါးဂါး။

ခါးမေတုခါး နီခါး လွင်းလွတ်လွတ် လွတ်  
လွတ်လွတ်လွတ် နီခါးခါးလွတ်လွတ်လွတ်  
တုခါးဂါး။

ခါးလွတ်တုခါး။

ခါးခါးလွတ်လွတ်။

ခါးယါးလွတ်လွတ်။

ခါးလွတ်လွတ်။

လွှ်းလံးတူင်ဆိုင်

- တီးဆိုင် ဝှ်စိပ်းဂေးလိုင်ဗိုဝ်းဆိုင်ဆေံ ကွမ်ဂမ်ဝူဆဲးခဲးလုံသေ တီမ်းသ့, ဗေးစီမ်ဆဲးဆဲး ဆားဂါမ် ဂူးပိုင်ပိုင်တု။
- ယီ်းစုဗေ ဖူးစပ်းပုးတူင်ဆိုင်စပ် ဗွတ်းပီမ် (3) လုမ်းကွမ်, သေ ဂှ်းလုမ်းလုံ လုမ်းဆေံ ကွမ်ဂမ်ဝူဆဲးခဲး လွှ်းလံးတု, ဂှ်း လုတ်းယွမ်းလံး; ဗေးစီမ်ဆဲးကွမ်လုံကွမ်ဆေံ သေ တီမ်းလုင်းသ့, ဆိုင်ဝှ်စိပ်းဂေးလိုင် ထိုင် ဝှ်ဆိုင်တု။

- ကွမ်ဂမ် လုကါမ်, လိပ်းဖှ်ဆဲးတူင်း လွှ်းလံးဂူးပိုင်ပိုင် ဂူးကမ်ကမ် ကမ်တီမ်းဝှ် ဆိုင်စိပ်းဂေးလိုင်ဆေံ လုင်းလွမ်းဂမ်။
- ဂှ်းဂမ်သေတီပ်းတတ်း လွင်းလိက် လံးကမ်ဆိုင်းစလး လွှ်းလံးကမ်ဆိုင်း ကမ်ဂုမ်တင်းဆမ်စပ် ခွဲးဖှ်တီးခွဲးပီမ်ဆေံ။
- သိုပ်, ကုပ်, ကုင်းဂမ် ဂှ်းယွဲးမဆဲးသေ တမ်းတင်းမမ်းမဆဲး ဗီမ်ကမ်စလးစားယမ်း တု, တေဂှ်းတူင် ဂှ်းလုံကမ် ပွင်သင်းလုင်း လွမ်းဂမ်ဂု။ □





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](mailto:media@mapfoundationcm.org).

Supported By:



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