

မောင်မိန်းမိန်း ငလေး လွင်းနှိတ်နှိုင်းလ ခင်းခေးရှိုခင်း



ကိုယ်၊ဂပ်းလူလုး၊ လွင်းနှိတ်နှိုင်းလခင်းဆေးရှိုခင်းဆံ့သေ သင်တုးစွဲးနှိမ်းရှုး
 ဗိုဗိုထီမိ၊ ကမ်၊ဆမ် ထူပံးရှမ်းလွင်းနှိတ်နှိုင်းလသေ လူဝံ၊တောင်းလွဲးထီမိဆံ့လိုင်
 တိတ်းတေး၊မုးလံး တီး မုလ်ဆိထီ မိပ်၊ မံးဖူဆမ်း 053 328 134 (လုမ်းဂိုင်းမံး)
 ငလေး 055 536 685 (လုမ်းခမးသွတ်၊)

ဥပဒေ

ဆင်းလတ်းပာဆဲဗဝ ဆင်းယိင်းစပ်ဆံ့ ဂမ်းပုးဆမ် မုင်းမွင်း
ဝုး ပေးတေ၊ဆူးရှိုဆိမ်းယဝ် တီမ်ထူဆိမ်းယဝ်ဆဲသေကမ်၊ဂး တေလံး
ပျေ၊မုဆိမ်း မိုဆိမ်းဆင်၊ကူဂ်းဆင်၊လုံဆဲယူ။ ဆင်းယိင်းဂမ်းဗွင်းသမ် ဆိမ်း
ပာဆဲဗဝစပ်ဆံ့ ကမ်စပ်ကမ်၊ထင်၊ ကမ်၊လံးမုင်းမွင်းမး ဆဆဲဂေး
လင်းလံးထူပးလုး။ ဂမ်းဗွင်း လံးထုဂ်းလင်းဗွင်းစပ် ပေဂိဆိတ်းရှို
လု၊ဂူးမိမ်းမိမ်း သေကမ်၊ဂး လံးယူ၊လွမ်းဆင်၊စေးလိသင်၊ ပုးတုး
ရှမ်းငဝ်းစပ်။

တု၊တေစားလိတ်း လွင်းရှိုတ်းရှိုလု၊ဆိမ်းမုင်းရှိုရှိုဆိမ်း ကမ်
ဝုးဆံ့ ပုဆိမ်းတု၊ဆင်းယိင်းစပ် မဆိမ်းကမ်၊ငါး။ ဆဲဂူလုးကမ်၊ဂး တုး
တေ ပိုတ်၊ကူဂ်းပိုတ်၊လုံစဆ တင်၊ဂေး၊ကမ်ဝုးဆဆိမ်းဂေး ကမ်၊
ငါးဆင်၊ဂပ်။ ယွဆဲပိုဝ်းစွဲးလံးတင်းလံးထီမ်စလး စံးစဆလွင်းတင်း
မဆိမ်း ဆဲဂွမ်၊လုး တူင်၊ပူင်၊ဂူဆိမ်းဆံ့ တေရှဆဲထိုင်ဝုး ပီဆဲလွင်းဗွဲးဆိမ်း
စပ်ဆဲသေ ကမ်၊စွဲးယုင်းလွမ်း။

လွင်းရှိုတ်းရှိုလု၊ဆိမ်းမုင်းရှိုရှိုဆိမ်း ကမ်ဝုးဆံ့ ပီဆဲလွင်းကမ်
ဂံ့ဂံ့ပီဆဲယူ၊ တူင်၊လုဂ်းလုင်ယဝ်။ ယွဆဲပိုဝ်းလိုင်ဆဲစလး လံးလံးလိုင်
မိုင်းစပ် လင်၊ကွဆဲဂမ်စွတ်၊ဗွတ်၊မး မုဂ်လုမ်း ကမ်လံးထီမ် ဆင်း
ယိင်းလုံ လုမ်း NGO ကွဂ်၊မး တု၊တေလံးထီမ် ဆင်းယိင်းလိုင်
စပ်လံး ထုဂ်၊တင်းလွင်းရှိုတ်းရှိုလု၊ ဆိမ်းမုင်းရှိုရှိုဆိမ်းဆဲသေ ဗိုဂ်း
ပမ်ဂမ် လွင်းရှိုဂိဆဲလီင်တွင် လဂျု၊လိုင်ဆဲယဝ်။ လိုင်သေဆဲဂေး
ရှိုင်းရှိုဆိမ်းဝံပမ် တီးဂပ်းသိုပ်၊တိတ်းတေ၊ ဗွဲးတီးကမ်ရှင်ရှုလံး
မိုဝ်းလမ် ပီဆဲဆဆဲလုးဂွမ်။

လွင်းရှိုတ်းရှိုလု၊ ဆိမ်းမုင်းရှိုရှိုဆိမ်းဆံ့ ဆိမ်းဂမ်လုမ်းဂမ်လံး
လုင်ပွင်လိုင်၊ ဂူးမိုင်းမိုင်းဂေး ယွမ်းရှုဝုး ပီဆဲပမ်ရှုယု၊ဆဲသေ ရှု
လွဂ်းလံးလံးထီမ်ဆင်းယိင်းမးယူ။ လိုင်သေဆဲ မံမီးဂိတ်၊စစ ဆင်း
ယိင်းဆဲဂေး မဂ်းမဆိမ်းပီဆဲမံမီးလိုင်၊မိုင်းသေကမ်၊ဂး ဆင်၊ရှိုပ် ပေး

တေစားလိတ်းပခ်ၵှၵ်း လွင်းၵှိတ်းၵှၵ်းလၵ်း။ ဆိးမုင်ၵှေၵှိတ်းဆိးဆိးဆိးဂၵ်း
ၵှၵ်းလွင်းလၵ်းမခ်းမး။

မိုင်းထံးစတ။ တင်းစတ၊မိုင်းပီ 2007 ဆိး လွင်ပွင်လိုင်းစဝ်
တိမ်းမံမိး ဂိတ်းလုၵ်း လွင်းၵှိတ်းၵှၵ်းလၵ်း။ ဆိးမုင်ၵှေၵှိတ်း ဆိးယုၵ်း။
မံမိးကခ်ကွတ်း၊ဝံ ဆိးမိုင်းထံးဆိး ပိခ်ပုခ်းတၵ်းတေ လွံးထီမ်ဂုခ်းဂုး
ဂၵ်း။ ကခ်ယုၵ်းဆိတ်းလိခ်လိုင်းထံး ဝးဆိယဝ်။

ၵှိတ်းဂခ်ယုၵ်းမိုင်း လိုင်းကခ်ၵှိတ်းဂခ်ယုၵ်း ဆိးမိုင်းထံး ဆိး
ဂၵ်း ပိုင်မံမိး လွင်းၵှိတ်းၵှၵ်းလၵ်း။ ဆိးမုင်ၵှေၵှိတ်းဆိး မိးသုခ်းလံးတၵ်း
လွံးထီမ်ယုၵ်း ဝးဆိ၊ဆိ။ ဂွမ်းပိုင်းဆိစလး မံမိး ကခ်လွင်ပွင်လိုင်းထံး
မဂ်းမခ်းဝံပုခ်ဆိးၵှိတ်းစးထုတ်းလိၵှိတ်းဂုတ်းယုၵ်း။

လွင်းၵှိတ်းၵှၵ်းလၵ်း ဆိးမုင်ၵှေၵှိတ်း

သင်ဝးၵှိတ်းၵှိတ်း ဂုခ်းဆိးၵှေၵှိတ်းၵှိတ်းသေဂၵ်းဂၵ်း။ လိတ်း
သိပ်း၊ တီးတုတ်းစိတ်းလွ် လွင်းပံးလွ်လွ် လွင်းဂုးမလွ် လိုင်းဆိး ။ တုတ်းယၵ်း၊
မခ်း ထုတ်ပေ။ လၵ်းသွ်းဂမ်းယုၵ်းဂမ်းလုင်။ တိတ်းကတ်းလွင်းဂုးမ မိုင်း
ကမ်း၊ဗွမ် လဂုးလိုင်းဆိး။

ဂုခ်းဆိးၵှေၵှိတ်းၵှိတ်း ကခ်ဝးဆိး

- ◆ လတ်းဗွမ် / စမး
- ◆ ကမ်းလံးလတ်းပၵ်းစိတ်းဂုတ်းဂုခ်း ပိခ်တၵ်းဂခ်သေတၵ်း
ယုၵ်းလွမ်းဂခ်ဆိတ်း၊ဗွမ်ဆိတ်း၊မေး ကမ်းဆိတ်း ပိခ်လုတ်းဂခ်
- ◆ လုတ်းလၵ်းကွတ်း၊ကွတ်းကွတ်း၊သံး/ လုတ်းဂိတ်း။
- ◆ ပိခ်မုင်ၵှေၵှိတ်းပိုင်း/ တၵ်းဆိတ်း ဂုတ်းဂုး ယုၵ်းဂုခ်းဂခ်
ဂုတ်းလိတ်း၊ လုတ်းလိတ်း/ လုတ်းလၵ်း ကခ်ယုၵ်းဆိတ်းလင်လိတ်း
ဂခ်တၵ်းၵှိတ်းလတ်းဂုတ်းဂၵ်း သွမ်၊ပုးမိုခ်ဂခ်။

တူတ်းတၢမ်,လွင်းရှိုတ်းလ ဆွဲးမုင်.ရှေ့ရှိုခင်း

- တၢမ်,တူတ်းခွက်; ရှိုင်သုတ်း 6 လိုခင်း။
- တၢမ်,ငိုခင်း ဆမ်သုတ်း 6,000 ဝါတ်,။
- တၢမ်,ခွက်; တၢမ်,ငိုခင်း တင်းသွင်ပိုင်။
သင်ကိုဝ်ဝါ; မီးမံမီး; လွင်းရှိုတ်းရှိုလူ ဆွဲးမုင်.ရှေ့ရှိုခင်း တီတ်း
ဆိတ်းယဝ်ဆဲလိုင် ယူ,တီးငင်းလါးကဆိပ်ဆိမးဆဆဲသေ ထုတ်,လီတိပ်း
တတ်း ပဆိတ်းတၢမ်,မဆိးဂျ,။

မိမီးလွင်းရှိုတ်းရှို.လ ဆွဲးမုင်.ရှေ့ရှိုခင်း

မာတ်တဂျ (5)

သင်ဝါ; မီးဂူဆိးဂျေ.ဆိုင်; လံးရှဆိတ်းရှိုဆိးလင်ဆိုင်; မီးလွင်း
ရှိုတ်းရှိုလူ.ဆွဲးမုင်.ရှေ့ရှိုခင်းခလးသင် လံးရှလွမ်းလွင်းပိဆိခလးသင် မီး
ပုဆိးဖွဆိးတေလံးလိင်; လဝ်းဆးတီး။ လွမ်းဆင်,လဝ်းဂဝ်, လံးရှလံး
ရှဆိလူလ်; လွင်းတၢင်းပိဆိမးဆဆဲ တေလံးပွင်,လိင်ထိုင် လဝ်းဆးတီး
ဖွးမီးပုဆိးဖွဆိးခဝ်။ လွင်းလါးလိင်;ခဝ်,ထိုင် လဝ်းဆးတီးဆွဲ မီးယူ,
လါလါး မိဆိဆင်, လါတ်းခဆါ တိမ်းလိက်းသေတၢင်,လါတ်း၊ သူင်,
တၢင်းကီးမေးလ်၊ ဂဝ်းသိုပ်,မံဖွဆိး 1300 ဂျေလံး။ လါးကိုဝ်းဆွဲ
သၢင်,ထုတ်,ကိုဝ်ရှိုဂျေ; လွဲ.တိုဝ်းသေ တိတ်းတေ,တၢင်း လဝ်းဆးတီး
ကိုင်,၊ ဖေံ,လွဲ;ထိမ်တူင်,ပူင်းဂူဆိး ခလး; ဖေံ,ရှုမ်,လူမ်း၊ ကမ်,ဆဆိ လဝ်း
ဆးတီး ရှိုင်းတမ်းဂူတ်း။



မာတုတရား 6

ဗဟုသုတ၊ ထိုင်လင်းဆေးတီး၊ ကန်ဂီဝ်၊ လူလုံး၊ လွင်းနှိတ်း
ရှုံလျှော်ဆွဲမုင့်ရှေ့ရှိုမ်းဆဆံ့ မီးသုမ်းနှိတ်းလံး၊ မိုမ်းလိုင်ဆင်၊ လာတ်း
ဆေပးတုးဆံ့.

◊ စပ်းဂျ၊ တီးရှိုမ်းလင်ဆဆံ့ ကမ်၊ ဆဆံ့ တီးဆိုင်း၊ ကမ်ပီဆံ
ပဆံ့ရှုယု၊ ဆဆံ့လံး၊ ရှိုမ်းဂျေ. ကမ်နှိတ်းရှုံ၊ စလး၊ ဂျေ. ကမ်ထုဂ်၊ လျး
လွင်းနှိတ်းရှုံ၊ ရှိုမ်းပး၊ ဗဟုသုတတူဝ်ထူဝ်းတရမ်း လိုဝ်းဆဆံ့ မဆံးစပ်းဂျ၊
တွင်းထမ်လွင်းတင်းမဆံးလံး။

◊ မဆံးလင်းလွံး၊ ဂျေ. ကမ်ထုဂ်၊ လျး နှိတ်းရှုံဆဆံ့ လိုင်ဆင်၊
ကွမ်ဂျ၊ ရှေ့မေယု၊ တီးစလိမ်းဆိတ်၊ စပ်းစိုင်တု၊ တေထူဝ်း မုဂ်လုမ်းတူင်၊
ဝိုင်းရှိုမ်း၊ ပေးလမ်ပီဆံဆံ ရှိုင်းဂျ၊ လူးမေ ပံးလှိုင် လိုဝ်းဆဆံ့လံး။

◊ သင်ဝး၊ ဂျေ. လျးလွင်းနှိတ်းရှုံဆွဲမုင့်ရှေ့ရှိုမ်းဆဆံ့ နှိတ်းတိုင်၊
လင်းဆေးတီးဆံလိုင် တွင်းထမ်စေးမုလ်းတီမ်ထူဆံးသေ လွံးထီမ်တု၊
တေလိုင်ဂျမ်း လူးလင်းဆေးတီးလံး။

◊ သင်ဝး၊ ဆင်းယိုင်းဂျေ. လျးလွင်းနှိတ်းရှုံဆွဲမုင့်ရှေ့ရှိုမ်းဆဆံ့
ရှိုမ်းဝးကမ်၊ သင်၊ ထုဂ်၊ တု၊ တေလိုင်ဂျမ်းဆံလိုင် တင်တူဝ်မဆံးဆင်း
သေဂီဝ်းစေးမုလ်းတီမ်ထူဆံးတင်၊ ပဆံးဂေးလံး။

◊ ဂျေ. လျးလွင်းနှိတ်းရှုံဆွဲမုင့်ရှေ့ရှိုမ်းဆဆံ့ မီးစပ်းယမ်း 3
လိုဆံ တွမ်းတု၊ ရှိုင်းနှိတ်း လွင်းကမ (စတီး)။ ပုဆံးတု၊ လွင်းရှိုမ်း၊ လုမ်း
လင်းဂပ်၊ ဆဆံ့ ယွမ်းတင်းလွံးထီမ်တီး၊ ပရဂမ်သင်စုမ်း၊ လုမ်းတြးဖေ၊
ရှိုမ်းဆုမ်၊ စလးမုင့်ရှေ့ရှိုမ်း ကမ်ယု၊ ပးတုး မံမီးရှပ်ရှိုင်းလုမ်းလျး
တုလ်း ထိုင်ဝံ လစး လုမ်းတြးဖေ၊ တတ်းသိဆံမုင့်ရှေ့ရှိုမ်းလံး။

◊ ဂမ်ဂူတ်၊ လီတ်းဆဆံ့ ရှိုလ်းဂပ်းသိုပ်၊ တိတ်းတေ၊ ပီဆံ
တင်းဂမ်တီးလင်းဆေးတီးသေ တေလံးသုင်၊ လွင်းလိုင်ဂျမ်းထိုင်တီး
ဗဟုသုတတ်းသိဆံတြး ဆွဲစပ်းတင်း 48 လှိုင်းမူင်း။ ပေးဝး၊ စေးမုလ်း
ကမ်တေတင်၊ ဆဆံ့ ယင်းပံ၊ တီမ်ထူဆံးဆံလိုင် ယွမ်းစပ်းယမ်းထိုင်၊ 6
ဝမ်းဂေးလံးယု။ ရှိုလ်းဂျ၊ လွင်းတုဂ်းယွမ်းစပ်းယမ်းဆဆံ့ တင်း
မုတ်း တေကမ်၊ လံးပုဆံ့လိုင်သေ 18 ဝမ်း။



မာတ်တရား (8)

မိုဝ်းဖွင်း တွင်းထာမ်ဆောင်းယိင်းဂျေ.ကမ် ထုဂ်,လျးလွင်း
ရှိုတ်းရှုံ၊ ဆွဲးမုင်္ဂှေ့ရှိုမ်းဆဆွဲ တီးမေယျပံးလုံ၊ မေယျုတ်းယျပံးလုံ
ခိုတ်းတွမ်း၊ ဖွဲးလွဲးထိမ်တူင်,ပူင်းဂူမ်း ခလး၊ ဖွဲးလွဲးထိမ် တာင်တူင်ဂျေ.
ကမ်လံးထူပ်း လွင်းရှိုတ်းရှုံလျ.ခပ်တင်းသိင်း ပျေးကမ်,လံးစွာင်တီး
လင်းတူင်မမ်း တေကမ်,လံးလာတ်းခဆ လင်းဆးတီး ဖွဲးကုပ်ပိုင်,
ကမ်မးသွပ်,ထာမ်။ လှိုင်သေဆွဲကမ်,ဂျး ဆွဲးဖိုဆ်ဂျးငါမ်းခလးသင်၊
လူင်းခပ်,ဆွဲးမိတီ,ယှိုင်,ခလးသင် တေကမ်,လံးရှိုတ်း။ ဆွဲးဂူလ်းကမ်,ဂျး
ခိပ်းရှင်း ခလး၊ ချေးမုလ်း ဂိပ်,လူလ်းလွင်းကမ်ဆွဲ တေကမ်,လံး
လာတ်းကွတ်,လျးလျး။

မာတ်တရား (10)

ဖွင်းတိုက် တိတ်းတမ်းလွင်း ကမု (ခတီး) ယူ,ဆွဲ ပုမ်းတျ,
တေကပ်လွင်းရှုမ်,လူမ်းပမ် ဂျေ.ကမ်ထုဂ်,လျးလွင်းရှိုတ်းလျ. ဆွဲးမုင်္ဂှေ့
ရှိုမ်းဆဆွဲ လင်းဆးတီးကမ်ဂိပ်,ခွင်းခပ် ရှိုတ်းသင်းလံး လှိုင်ဆင်,
ပျးတိုးဆွဲ

- ➔ ရှိုတ်းဂျေ.ကမ်ရှိုတ်းရှုံ လွဲးထိမ်ငိုမ်းတွင်း ဂျးတီးဂျေ.ထုဂ်,လျး
 ရှိုတ်းရှုံ ။
- ➔ ယျ,ရှိုတ်း ဂူမ်းဂျေ.ကမ်ရှိုတ်းရှုံ ခပ်းမိုဝ်းဆွဲးရှိုမ်း ကမ်,ဆမ်
 ယျ,ပမ် ယူ,လမ်ဂမ် တင်းဂူမ်းဆွဲးရှိုမ်းမမ်း ။
- ➔ ရှိုတ်းလင်းဆးတီး မမ်းမမ်းတိပ်းတတ်းလွင်းလံး တျ,တေလွဲး
 ထိမ် လုဂ်းလင်းဂူမ်းဂျေ.ကမ် ရှိုတ်းရှုံ ။

- ➔ ရှုံးပစ်ခေးရှမ်းထိုင် တီးဂေး.ကန်ရှိုတ်းရှုံ့ဝး ရှုံးဂူတ်,ထတ်း လွင်းပးယူလီကပ်းဂပ်,
- ➔ ရှုံးလပ်းဆေးတီးဖူးဂ်,ခွင်းစပ် တီပ်းတတ်း လွင်းတု,တေလွဲး ထိမ်ဂူဆ်းဂေး.ကန်ထုဂ်,ရှိုတ်းရှုံ့ ဆ်းရှေးရှိုဆ်းကန်ဆံ့ ပီဆ် လွင်းရှင်းရှိုဆ်းတု,လတ်းဂါဆ် လွမ်းလှိုင်းကမုလှိုင်းစား။ ထုဂ်,လီယိုဆ်းလှိုင်းမဆ်း တီးလုမ်းတြးဖေ,ဂ်,လုလှိုင်းဆဆ် ဆ်းစားတင်း 48 လှိုင်းမူင်း။ သင်ဝးလုမ်းတြးပန်စွာင့်ယဝ် ဆ်ဂေး သိုပ်,လတ်းလှိုင်းမဆ်းဂျ,လံးယဝ်။ သင်,ဝးလုမ်းတြး ပံ,ရှပ်လှိုင်းဆ်ဆ်ဂေး တေလံးဂိုတ်းဝံ့ဂွမ်,။ ကမ်,ဆဆ်ဂေး ယူ,တီးလုမ်းတြးသေ တေလင်းတီပ်းတတ်း ပန်ရှင်းဂူလှိုင်း။ ဂေး.ကန်ထုဂ်,ရှိုတ်းရှုံ့ ကမ်,ဆဆ် ဂူဆ်းဖေ,မဆ်းဆင်းဂေး ခိုဆ်းတုဂ်းယွဆ်း တု,တတ်းတမ်းလှိုင်းမဆ်းလံးထီင်းယူ,။

မာတ်တရး (12)

တင်းယှိုင်းကန်ဆ်း လုမ်းတြးစတု ဗွဲရှုံးလှိုင်းကမုဆံ့ စကး လိတ်းလွမ်းလုလှိုင်းလွင်းလီသေ ပွဲ,ဝင်းပန်ဂန် ဆင်,ရှိုပ်မုင့်ရှေးရှိုဆ်း စပ်တေခိုဆ်းလီဂန်စလး ယူ,လွမ်းဂန်ဂျ, ဂတ်းဂတ်းယီဆ်ယီဆ် ဆ် ယဝ်။ သင်ဝး လှိုင်းကမုဆဆ် ကမ်,ယဝ်ယု,လွမ်းဆင်, လွင်းဂတ်း ယီဆ်ဆ်လှိုင်း လုမ်းတြး လှို.ခေးသင်,သါဆ်သေမီးကမ်းဆတ်း ရှိုတ်း လံးလှိုင်းဆင်,ပးတုးဆ်.

- ➔ သူင်,တူဂ်ဂျ,တီးရှိုင်းသပ်း ပုဂ်းပွင်မေးတူဂ်မေးလှို ။
- ➔ ရှုံးရှပ်လွင်းယူတ်းယု ။
- ➔ ပွဂ်းဆံ့ မဂ်းမံဝး မီးတင်းဖိတ်းဆ်သေတု.ကမ်,ပံးကပ်လှိုင်း ပန်တူတ်းတမ်,။ သင်ဝးရှိုတ်းတင်းဖိတ်းထီင်းပွဂ်းဆိုင်း စတ. တေပန် တူတ်းတမ်,။



- တေလံးလံးထီမ်ငိုမ်းတွင်း ဂးတီးဂေး.ကမ်လံးထုဂ်, ဧပုဂ်မ်
ရှိုတ်းရှိုတ်း ။
- တေလံးခမ်းလံးထီမ်ငိုမ်းသင်းလွမ်းဂမ်တူင်,ပူင်းဂူမ်း ။
- လွင်းကမ်လင်းဂိုတ်,ခိုမ်း ပမ်ရှိုတ်းရှိုတ်းလျမ်းမုင့်ရှေ့ရှိုမ်း
ဆဆံ တေလံးငိုင်ခဝးပံ့,လွတ်းလွင်းမီးတင်းဖိတ်း ။

မာတ်တရူး (16)

ဆင်,ရှိုပ်လိုင်မမ်း တေယဝ်ယု,လူလ်းလွင်းလီ ဂတ်းယီမ်
ဆဆံ လမ်းတတ်းသိမ်တြး စိမ်းပမ်တု,ထူပ်း ဂူမ်းဂင်သေဂေး.
ဂေး.လံး။ ဂေး.ကမ်ပိမ်ဂူမ်းဂင် ငူပိုင်ပမ်ဆဆံ တေလံးရံးငါမ်းပမ်
တီးလမ်းတြး လွင်းခေးလံးလုံတူဂ်းလွင်းဂမ်။ ဂိပ်,လူလ်းခေးတူဂ်း
လွင်းဆဆံ လမ်းတတ်းသိမ်တြးဂေး ပမ်ခေးရှပ်ရှပ်လံးဝုး ကမ်,မီး
လွင်းဖိတ်းပိုင်တင်းမံမီး ၊ ကမ်,မီးဖေးစိမ်း တူင်,ပူင်းရှိုမ်းရှိုမ်းယု,
ဂိမ်ရှိုမ်းလမ်ဂမ်ဂေးဝုး ဂူမ်းဂေး.ဆဆံ လိုင်သေလွင်းဆံ ကမ်,မီး
တင်းဖိတ်းတင်,ပိုင်ဆံလိုင် တေသိုပ်,ရှိုတ်းသင်းဂု, လွမ်းဆင်,သွင်
ဂေး. လံးလုံတူဂ်းလွင်းဂမ်ဝံဆဆံယု,ယဝ်။ ဖွင်းလူင် ဖေ,ခိုမ်းယု,မု,
သုင် တူင်,ပူင်းဂူမ်း ဧလး ပရဂမ်သင်ခူမ်း ဂေး တေလံးရှိုမ်းခေး

မုလ်းဂျါးငါးခါးကဆ်ကီပ်,လူဉ်း လွင်းနှိတ်းရှုံ့လျှာ.ဆ်းမုင့်ရှေ့ရှိုခါး၊ ခေး
မုလ်းရှုဉ်ယွံး ကီပ်,လူဉ်း ရှုခါးဂင်လွံးခေးလိတ်းပဆ်ရှု လူဉ်းခါး
လံပွဂ်း၊ ယွမ်းရှုလွင်းကပ် လံးဂတ်းယီဆ်သေခေးလိတ်းပဆ်ရှု
လူဉ်းဆ်။

ဆါးယိင်းဂေး.ကဆ်လံးခါမ်, လွင်းနှိတ်းရှုံ့လျှာ. ဆ်းမုင့်ရှေ့
ရှိုခါးဆ် မိုဆ်ဆင်,ဝုး တု,တေလတ်းခဆပိုဆ်းဆဆ် မဆ်းယပ်,
ယီဆ်းဂုးရှိုဆ်ဂေး တု,တေတေ,သူး ဆ်းလုမ်းတြးကဆ်ဝုးဆဆ်
ယိုင်းခါးယပ်,ဗိုတ်,။ ပေးဝုး ကမ်,လတ်းသင်သေ ကိုတ်းသူဉ်းဝံ
ဆ်ဂေး လွင်းနှိတ်းရှုံ့လျှာ. ဆ်းမုင့်ရှေ့ရှိုခါးဆဆ် တေကမ်,ဝါးရှုံ့။ တေ
မီးလွင်းနှိတ်းရှုံ့လျှာ. နှိုင်းနှိုင်းယွံးယွံးခလး ဖေဆါးယိင်းဂေး
တေသိုပ်,လုလိပ်ယူ,တိဂ်းတိဂ်း။ ရွပ်းပိုဉ်းဆ်ခလး သင်ဝုး ဆါးယိင်း
ခပ် လံးခါမ်,တါးနှိတ်းရှုံ့လျှာ ဆ်းမုင့်ရှေ့ရှိုခါးဆ်လိုင် တေလံးမီး
တါးရှုတ်းရှုဆ်သေလတ်းကွဂ်,မုး။



သင်ဝါးလှုပ်,တောင်းလွှဲထိမ် ဂီဝ်,လှုပ်လှဲလွင်း တောင်းရှုလွင်းမာ
မီး ဇာ်,လွင်းရှိုတ်းရှာ်လျ. ဆွဲမုင့်ရှေ့ရှိုမ်းဆဲလိုင် ဂပ်းသိုပ်,တွင်းထမ်
မားတီး မုလ်ဆိထိ မိပ်, ဆွဲးစားယမ်း ခိုမ်းလုမ်း 9 မူင်း 5 မူင်း။
မာ်ဗူဆိမ်း 053 328 134 (ဂီင်းမံ,) ခလး ဇာ်,မာ်ဆိး တီးလုမ်း မုလ်ဆိ-
ထိ မိပ်, ဝီင်းစမးသွတ်, 055 536 685 ။







สำนักงานเชียงใหม่

9/34 หมู่ 1 หมู่บ้านอิงดอย ถ.เลียบคลองชลประทาน
ต.ช้างเผือก อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50300

☎ 053 328 134

สำนักงานแม่สอด

No. 1/5 Amina Uthit Road, Mae Sot, Tak 63110

☎ 📠 055 536 685

📧 map@mapfoundationcm.org

🌐 Website :

www.mapfoundationcm.org

listen online radio at

www.mapradio.org