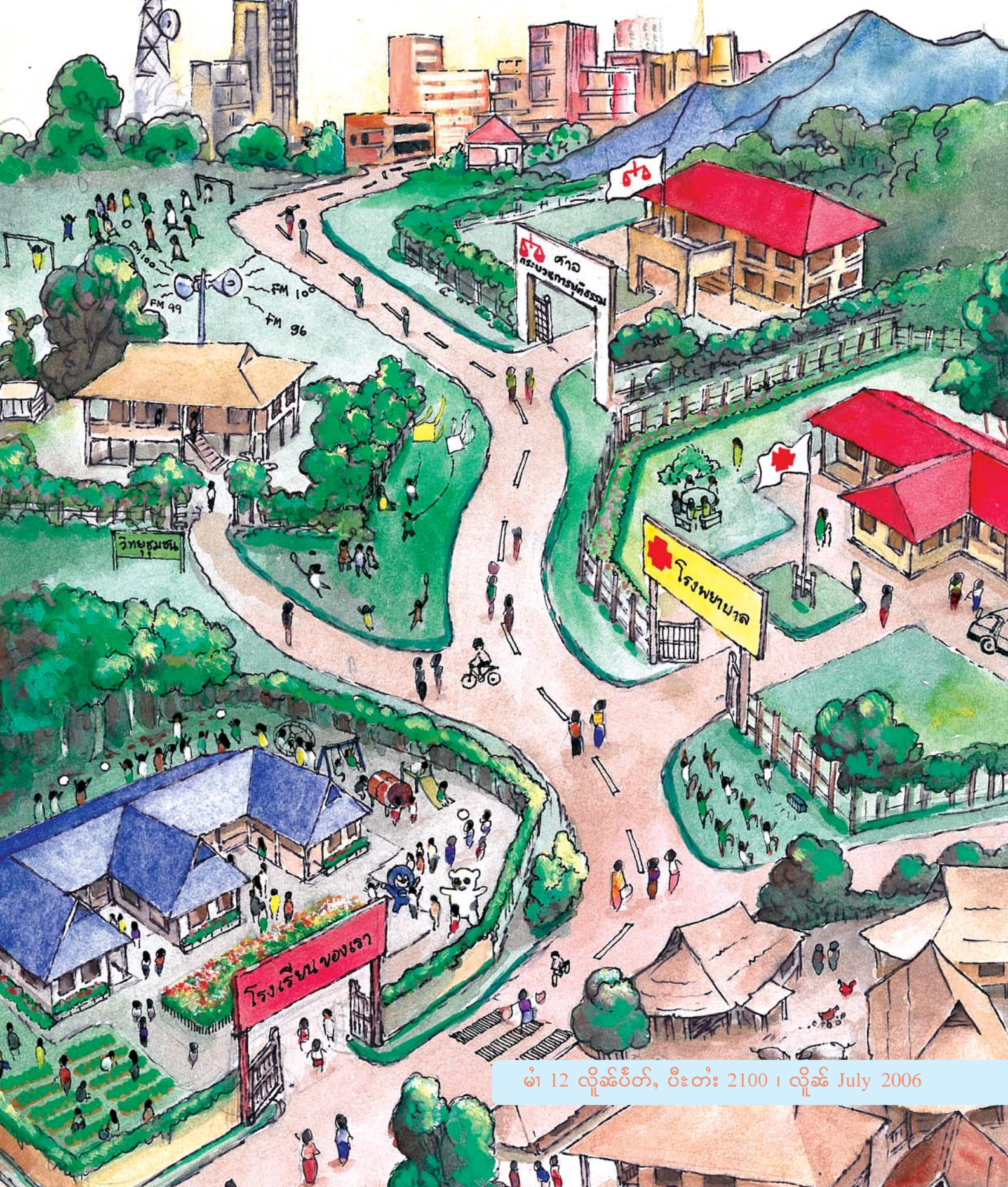


ပိုဆံ့ရှ်းပိယျာန်

တိုင်းသူခင်း ပုခင်းတုပံးယုလီ



ကျမ်းအစဉ်

မံာ် 12 လိုခ်ဃိတ်, ပိးတံး 2100၊ လိုခ်ဃိတ် July 2006

ပျဉ်းတၢင်း	ခးဂးဂး
◆ လုမ်းမိပ်, နှိတ်းသၢင်းဂၢၢ်ခးသၢင်းယူ,	4
◆ နှုးပွင်, လို လွင်းပံးယူ, လီ	5
◆ သုခ်, လံး; ပုခ်းတၢ်, သုခ်, လိုဂ်း	6
◆ နှပ်, နှင်းပံးယူ, လီ (ပဂၢၢ်သုခ်ဖၢပ်.) ကၢၢ်တၢ်ခးပွင်, သင်?	9
◆ လွင်းကၢၢ်လိၣ်. ယးယု	12
◆ လုမ်းလွံးထီမ်ဆၢင်းယိင်းလး; လုဂ်းကွၢ်ခ်, ကၢၢ်တၢ်ဂိမ်း ကၢၢ်, ဆၢၢ် ငဝ်းငုခ်းပိုင်းကိင်လံး; ကၢၢ်တၢ်ခးပွင်, တးသင်?	15
◆ ကၢၢ်ဂိပ်, ဗွင်းတင်းဂုခ်းဆၢၢ်လံးယိပ်းတိုင်း / လွင်းလံးလိၣ်. တိုင်းကၢၢ်ဂုဂး	18
◆ လွင်းပခ်တၢ်ပုသၢ်, ပံးယူ, လီတုခ်းလိၣ်/ လွင်းပခ်တၢ်ပုသၢ်, ဂိပ်, ဂပ်းလုဂ်းဂျေးဂး, လိၣ်	22



MAP Foundation
 P. O. Box 7. CMU Post Office, Chiangmai 50202
 Tel/Fax: 053 811 202
 Email: map@mapfoundationcm.org, Website: www.mapfoundationcm.org

လူမ်းမိပ်၊ နှိပ်ဒါးသိယု ?

ဆွဲးလိုင်ထံးဆံ့. မီးလုမ်းကီဆံ့, ရှိ, ကူပ်, (လုမ်းကမ်, လွဲး လုင်ပွင်လိုင်) ဗပ် ပန်းသင်းတူင်. ဆိုင်ဂမ်ယု, တင်းဆမ်။ လုမ်းကီဆံ့, ရှိ, ကူပ်, လိုင်းဆမ်. နှိတ်းလွင်းပုဂ်းပွင် သုဆံ့, လံးသုဆံ့, ပီဆံ့ဂုမ်းသေကမ်, ဂျး ဆင်, ရှိပ်လွင်းယု, သင်းဂိဆံ့သင်းဂုမ်းမိုင်းစလ; တူင်, ပုဂ်းမုဂ်. ဖုင် ဂုမ်း တေမီးလွင်းဂုမ်းမုမ်းမိုင်းမိုင်း, လီတုမ်းလိုင်မုးဆမ်. ဂေ; ဗပ်ပုး ဂမ်. နီမ်ထီမ်လွဲးပမ် ဂုးလံးဂုးပံးယု, ယပ်။ လုမ်းကမ်; ဖွင်း နှိတ်းဂမ်ကီပ်, လွင်းသိုင်, ဝီတ်. လွမ်. မင်လုမ်းသမ်. နှိတ်းဂမ်ပုဂ်းပွင်တီ, မုပ်, စလေ, လီ. မင်လုမ်းသမ်. ဂွင်. မိုင်းနှိတ်းဂမ် လုဂ်းလွမ်း တူင်, ပုဂ်းမုဂ်. ဖုင်ဂုမ်းဆွဲးလေးတွမ်းသေ လွဲးထီမ်ပမ် လွင်းယု, သင်းဂိဆံ့သင်း ပုမ်းတု, မိုင်းဆုးစားယပ်းဆမ်. ယု, ယပ်။ လုမ်းမိပ်, (MAP) ဆံ့. ဂေ; ပီဆံ့လုမ်းကီဆံ့, ရှိ, ကူပ်, ဂမ်နှိတ်းသင်းဂမ်ငမ်း ဂီပ်, ဂပ်းလုဂ်း နှိတ်းဂမ်ယမ်မိုင်း ဂမ်, ဆမ် ဂုမ်းကမ် လုဂ်. မိုင်းမမ်း ပံးစပ်မုး နှိတ်းဂမ်ဂုဂ်ဆံ့လိုင်ထံးဆံ့. ယပ်။

မိုင်းလိပ်နှိတ်းဂမ်ယမ်မိုင်း/ ဂုမ်းလုဂ်. မိုင်းမမ်း; ဗံ. ပံးစမ်းစပ်မုး နှိတ်းဂမ်ဂုဂ်ဆံ့ယု, ဆွဲးလိုင်ထံး တင်းမုတ်မီးဆိုင်လမ်း. ဂျးသီဆံ့ပံးစမ်း။ ဖုးစပ်နှိတ်းဂမ် ဆွဲးလုမ်းမိပ်, ဆံ့. ဂေ; ပီဆံ့ဂုမ်းလုဂ်. တိုင်းမမ်း; ဂမ်, ဆမ် ပီဆံ့ဂုမ်းလမ်းစိုင်းကွမ်, မိုင်းဆင်, ဗင် ချင်း ယင်း တံး လိုင်းပံးစပ်မုး မိုင်းထံးဂမ်ဆမ်ယု, ယပ်။ လုမ်းနှိတ်းဂမ်မိပ်, ရှပ်းစပ် လံးဂီပ်းဂွမ်တွမ်လု. ဖေ; မုမ်း ဂီပ်, လုဂ်းပုဂ်းလံး နှိတ်းဂမ်ယမ်မိုင်း ဆင်, ဂျးယိုဆံ့ထိုင်လံးဆမ်. သေစလ; လွပ်, ဂျးလုဂ်းလံးလွဲးထီမ်ပုဂ်းပွင်ပမ် ဖေ နှိတ်းဂမ်ယမ်မိုင်း ကီဂ်, တူင်, ပုဂ်း မုဂ်. ဖုင်ယု, တု, သေ, ယပ်။ လိုပ်သေဆံ့. ဂေ; စပ်းစိုပ်ပေ. ကွဂ်, ပိုဆံ့စဖေ ဝှပ်ပ် စိပ်းထီပ်. ဖေဆံ့, လီ, တီ, စလ; ပပ်. လိဂ်းဖေဆံ့လံး မိပ်. ဂမ်ဆံ့ ကီဂ်, ပုး ပွဲ, သိုင်လေ, တီ, ယပ်, (ကီပ်. ဖေကီမ်,) ယိုင်းထိုင်တု, ဂျးနှိတ်းဂမ်ယမ်မိုင်း လံးဂွပ်. နှိတ်းပိုဆံ့. ဂု. နီမ်တူင်စလ; ဖေ; ပိုတ်, ပွင်, စပ်, ဂီပ်, ဂပ်းလုဂ်; ဂုးလံးဂုးပံး မိုင်းဆင်, ပုးတွဲးလိုင်ထံးဆံ့. ယု, ယပ်။

- ◆ သုဆံ့, လံးသုဆံ့, ပီဆံ့ ဂုမ်းနှိတ်းဂမ် (ပန်းပိုင် စလ; မံမီးနှိတ်းဂမ်)
- ◆ သုဆံ့, လံးသုဆံ့, ပီဆံ့ ဖုးယိုင်း (ပုးလိမ် လွင်းယိုင်းလံးဖေဆံ့, ပီင်းဂမ်။ သုဆံ့, စဖေ; သိုပ်, လိုပ်. သံးဖမ်း)
- ◆ ဖေ; ပိုတ်, ပွမ်းပွင်, စပ်, ပန်းပိုင်မံမီး နှိတ်းဂမ်ယမ်မိုင်းစလ; လွင်းနှိတ်းဂမ်နှိတ်းဂမ်ယမ်မိုင်း
- ◆ လွင်းပံးယု, လီ (ပုးလိမ် လွင်းကီဂ်. ချ်ကံး, ဝီ, / ဂေ, ကံး, တီ, ကီတ်. သံ. လွင်းလွဲ. တိုင်းယု; ယု, ဂေ. သမ်, ထေ, လွင်းလွတ်; ဖေစ တီးနှိတ်းဂမ်)
- ◆ လွင်းပန်းပိုင်ပေ, လလီ, ပံးပိုင်, ဂျး (ပုမ်းတု, လုဂ်းကွမ်, စလ; ဂုမ်းလုင်)

သင်ဝုးပီးပီးဆွင်. ဆွင်. နှိတ်းဂမ်ယမ်မိုင်းရှပ်းစပ် နှိတ်းဂမ်, ထွမ်, ငမ်း ပပ်. လိဂ်းဖေဆံ့လံး စိပ်းထီပ်. စလ; ဖေဆံ့, လီ, တီ, ဂမ်, ဆမ်စွဲးဂု. မီ, တု, စပ်းယမ်း ပွဲ, သိုင်လေ, တီ, ယပ်, လုမ်းမိပ်, ရှပ်းစပ်ဆံ့လိုင် စိမ်းတေ; ဂပ်းသိုပ်, တိုင်းတေ, မုးသေဂမ်။ သမ်. ထီင်း ပေ; လံးလုကမ်, ထွမ်, ငမ်း လိမ်းယီမ်. တုလုမ်းယပ်. ဆံ့. ဂေ; စိမ်းတေ; ပိုတ်, မွဂ်, တီမ်, သုင်, မုး တင်းဂုမ်းထိုင်စလ; ဖေ; ထတ်းသင်း ဆင်, ရှိပ် ရှပ်းစပ် တေလင်းဂုမ်း. ထတ်းထတ်းစမ; ရှိပ်. လီသေကွမ်စိမ်. တွမ်းလိုင်ဂပ်, ဂျး, မိုင်းဆုး ပုမ်းတု, ဖွမ်းလီ နှိတ်းဂမ်ယမ်မိုင်းစပ်တင်းလံးဆမ်. သေဂမ်းဂေ;။

လတ်းပမ်ဖေ နှိတ်းဂမ်ယမ်မိုင်းစပ် ဂမ်ဆမ်ဂုးရှိပ် လံးနှိတ်းဂမ်ယပ်, ယီဆံ့ဆမ်းဆဲးဂုးရှိပ်ဆံ့ လုမ်းမိပ်, ရှပ်းစပ်, ထိုင်ယု, ရှပ်းစပ်မုင်းမွင်းဝုး ဂမ်, ဝမ်းဆိုင်; ဂေ; ဝမ်းဆိုင်; တေလင်းမီးတိုပ်. တင်း လံးဂုင်. ထပ်းကပ်, ကူပ်းဂမ်တင်းသုစပ်ယု, တု, သေ,။ ဂျးပုမ်း. မုးဂေ; လုမ်းမိပ်, ရှပ်းစပ် ဂံ. ဂံ. နှိတ်းပင်ဂမ် ကပ်, ကူပ်းပိမ်, ပံ, လီဂ်းလံးတင်းဂု. တင်းဂုမ်းထိုင်ဂမ် ဂီပ်, လုဂ်းလွင်း ဖုးယိုင်းလု သုဆံ့, လံးသုဆံ့, ပီဆံ့ ဂုမ်းနှိတ်းဂမ်လု လိုင်ဆံ့. မုးယု,။ ဂီပ်, ဂပ်းလုဂ်းပံးယု, လီသမ်. လုမ်းမိပ်, ရှပ်းစပ်; လင်းလွဲးထီမ် ဖွင်းထုမ်းဖေ; ဂိုင်း. ဂင်. စလ; ပိမ်, ဖေ, သု, ပမ်တီးရှင်းယု တု, နှိတ်းဂမ်ယမ်မိုင်းစပ်ယု, ဂေ;။ သိုပ်, ဖုးဆမ်းမုး ဂမ်, ဆမ် မုးဂပ်းသိုပ်, တီးလုမ်းမိပ်, ရှပ်းစပ်လံးယု,။ ပီးဆွင်. နှိတ်းဂမ်ယမ်မိုင်းရှပ်းစပ် မီးလွင်းထုမ်းလုး လွင်းစွင်. စမ်ပုသဆု, ပမ်ဂု လီဂ်. ယု, ကမ်, ဝု; ပေ; တိုင်းတေ, ဂပ်းသိုပ်, မုး လုမ်းမိပ်, ဆံ့လိုင် ရှပ်းစပ်တေစတ်းလုလွဲးထီမ်ပမ် ဆင်, ဂျးပွင်ပီဆံ့လံးယု, ယပ်။ လွင်းဝုး ပီးဆွင်. နှိတ်းဂမ်ယမ်မိုင်းရှပ်းစပ် လံးထုမ်းလုးပုသဆု, ပမ်ဂု တင်းဆမ် ဆွဲးလုမ်းပမ် လိမ်မိုင်းဖွင်းယု, သင်းမုးဆွဲးမိုင်းမမ်း; ကီဂ်, ဆွဲးလိုင်ထံးဆံ့. ယု, ဆံ့ ရှပ်းစပ်; ဂု. ဂုမ်းထိုင်လုလု; တူင်ထုမ်း ရှပ်းစပ်; ဖွင်းလုတီးလုဂေ; ယု, သင်လိုင်. ဝုးရှပ်းစပ်; မီးဆွဲးတူင်, ပုဂ်းမုဂ်. ဖုင်ဂုမ်း ကမ်ပမ်းဂီမ်, စိပ်နှိတ်း စလ; ကမ်ဂေ; ဆိုင်; တင်းဂေ; ဆိုင်; ပိမ်, ပံ, လွဲးထီမ်ဂမ်လံးဆံ့လိုင် တိုင်းယု, လွတ်းလံ; သိုပ်, သံလုဂျး, လံးယု, ဆံ့ဆမ်. ယပ်.။ လုမ်းမိပ်, ရှပ်းစပ်; ယိမ်းလီ တွမ်းရှပ်. တု, လွဲးထီမ်တူင်, ပုဂ်းမုဂ်. ဖုင်နှိတ်းဂမ်ယမ်မိုင်းစပ်။ တု, ဂံ, သိုပ်, ပမ် ဆွဲးစက; ဂင်တူင်, ပုဂ်းမုဂ်. ဖုင်တင်းလံး ဂုးတီးတီးစပ် ရှပ်းစပ်; တင်းသိုင်; လင်းလီဂ်းလံးပိမ်, ပံ, တင်းဂုမ်းထိုင် ငိုမ်းငပ်; ငပ်းလံးတင်းယပ်, ဖေတ်, လုဂ်းဂမ်စလ; လင်းလီဂ်းနှိတ်းတူင်ထုမ်း တီးဂမ်သေ ဂု. ဂုမ်းလွတ်းလံးတေ; သု; စက; လိတ်; လွင်းစွင်. စမ်ပုသဆု, တင်းလံးဂျး, လံးဆမ်. ယု, ယပ်.။ ယွမ်းဆမ်စလ; ဂပ်းသိုပ်, တိုင်းတေ, ရှပ်းစပ်; တီးလုမ်းမိပ်, တု,။ ရှပ်းစပ်; ဂေ; ပီဆံ့နှိတ်းဂမ်ယမ်မိုင်း သုစပ်ဂေ; ပီဆံ့နှိတ်းဂမ်ယမ်မိုင်းဆင်, ဂမ်စလ; သုစပ်ရှပ်းဂျး ရှပ်းလံးဂုမ်းမိုင်းဂမ် ရှပ်းလံးပိမ်, ပံ, လွဲးထီမ်ဂမ်ဂျး, ဆမ်. ဂပ်းသိုပ်, ဂမ်တု, သေ, လမ်လုဂမ်တု, သေ, သေဂမ်း။

ပျက်စီးမှုများ၊ ပျက်စီးမှုများ ပျက်စီးမှုများ

ပေးတေဝေး “ ပျက်စီးမှု၊ လီ ” ဆိုလျှင် ဂရိတ်ဆစ်တေပွင့်လှင်၊ ပီဆစ် လွင်းယူတီးယာတူဝ်၊ လွင်းဂရိတ်ဆစ်၊ လွင်းမေယု၊ ရှင်းယာစပ်ရှင်း ဆိုယပ်။ တီးစတ.မဆင်းစတ. လွင်းလုမ်းလျားရှေးဂင်းဝံ. တင်းပီဆစ် ကဆင်းဝေးဆံ. ပီဆစ်လွင်းယု, (လမ်,လွင်း) လှိုင်သေကဆစ် ပီဆစ်မေးယပ်. လင်းရှုံးရှု ယူတီးယာကဆစ်ဆစ်.ယပ်။ ဂွမ်းဆံ ပေးတေမေးတူလင်းလွင်း ပျက်စီးမှု၊ လီဆံလှိုင် လှင်းလုံးသွန်းပျား လွင်းရှေးဂင်းတင်းပီဆစ်စလး လွင်းယူတီးယာတူဝ် တင်းသွင်ပိုင်း လှုပ်,လုံးယုဂ်.ယွင်းပွန်းပွင်ဂျု,လွမ်း ဂဆစ် တင်းသွင်ကဆစ်ယူ,ယပ်။ ဆွဲလွင်းရှေးဂင်းတင်းပီဆစ်၊ လွင်းလုမ်း လျားပျက်စီးမှု၊ လီ ကဆင်းဝေးဆံ.ဂေး ယင်းဂွင်းရှင်မီးဆစ်တိုင်း လာသီဆံပိုင်ပိုင်ယူ။

တေးတေလုမ်းလျားရှေးဂင်းတင်းပီဆစ် ဖော်တူဝ်စိုင်း၊ ရှေးဂင်း တင်းပီဆစ် ဖော်,တူဆင်းလှိုင်၊ လွင်းယူ,သင်းဂိတ်ဆစ်သင်း၊ ယီဆစ်,စင်းဖွင့်ထွင်း လွင်းဂျင်.တင်းဂမ်ဆွဲရှင်,ဂူဆင်းရှင်းလှိုင်၊ လွင်းဂီတ်,စစ်သိမ်းပိုင်း သဖေဝ သိုင်,ပီတ်.လွမ်း.လှိုင်၊ လွင်းပဆစ်တင်းရှု.ဖော်,ယူ,လီလှိုင်၊ ယုဂ်.ယွင်းပဆစ်ရှင်း၊ ယုဂ်.ယွင်းပဆစ်ရှင်း လွင်းကွတ်,မေးလီဆစ်ရှင်းလှိုင် သူဆင်းတုမ်မူဆစ်.မေးတူဆင်းလှိုင် ယုဂ်.မီးလွင်းဖော်,မေးစစ်ဂဆစ်လှိုင် ငရု,လှိုင်ဆံ. သင်ဝေးဂူဆင်းယူ,ရှမ်းဂိတ်ဆစ်ကဆစ် တေရှု.ပွင်,လှိုင်ဂဆစ် ရှေးဂေး.သေ လှိုင်ဂဆစ်ရှင်းတင်း၊ ရှင်းပွင်ဂျု,ဆံလှိုင် ရှင်းစုးတင်းတေ လုံး ကရုပွင်ဖွင့်ဆစ်လီ ပျက်စီးမှု၊ လီ ကဆစ်လီယူ,မူဆင်းဆွဲပေး.လှိုင်ပဆစ် ရှင်းဖွင့်မဆင်းဂျု,ယူ,ယပ်။

လွမ်းဆင်, ဖော်,ယူ,လီလုမ်းမိုင်းလုမ်းဖွား WHO စပ်ဝေး စတ. ပျက်စီးမှု,လီကဆင်းဝေးဆံ. ပီဆစ် “ Health is complete physical, mental, social and spiritual well-being ” ဆိုယပ်။ စွဲဝေးစတ. ပျက်စီးမှု,လီကဆင်းဝေးဆံ. ပီဆစ်ကဆစ်မီးလွင်းတီမ်ထုဆင်း ပျက်စီးမှု,လီဖော်, တူဝ်စိုင်း၊ ပျက်စီးမှု,လီဖော်,တူဆင်းလှိုင်၊ ပျက်စီးမှု,လီဖော်,ပိုင်ဂူဆင်း စလး ပျက်စီးမှု,လီ ဝိလိုဆစ်,စွာဆစ်လှိုင်ဆံ.ယပ်။

မီးလွင်းတီမ်ထုဆင်း၊ ပျက်စီးမှု,လီဖော်,တူဝ်စိုင်း ကဆင်းဝေးဆံ.ဂေး

ပွင်,ဝေး - ကမ်,စေ့.ကမ်,စံး၊ ကမ်,မီးဂေးဂျု, တင်းပီဆစ်၊ မီးဂီတ်ဆစ် မီးရှိုင်း၊ သိုင်းသွင်,လီတင်းသိုင်း၊ ပျက်စီးမှု,မီးဂေးကမ်,လုံးမံးလှိုင် ပေးယူ, ပေးဂိတ်ဆစ်၊ ကမ်,မီးဖေးစံးဆစ်၊ မီးဂေး.စသး ပီးဆွင်.ဆစ်၊ လုံးယူ,တီးပိုဆစ်၊ ပဆစ်ရှိုင်း ယုဂ်.ယွင်းပျက်စီးမှု,လီလှိုင်ဆံ.ယပ်။

တူဝ်စိုင်းစစ်ထု,ဆံဆစ်. ပီဆစ်လွင်းတင်း ကဆစ်ပီဆစ်ယူ, တီးတင်းတူဝ် တင်းစိုင်းရှင်းဆစ်.ယပ်။ မိုဆစ်ဆင်,ရှင်းဖွင်.ယူ,ဖွင်. ဂိတ်ဆစ် လုမ်းလျားပျက်စီးမှု,လီရှင်း၊ ပေးရှင်းတေရှိုတ်းဂဆစ်ဆံ.ဂေး လှိုင်တိုင်း စိုင်းရှေးဂင်းတီးရှိုတ်းဂဆစ်ကဆစ်လင်းပီဆစ်ဖေးလှိုင်၊ မိုဆစ်ဆင်, ပေးစီ, လူတ်.စိုင်းဂေး တိုင်းမူဂ်,ရှင်ရှေး.ဖေး၊ ပေးရှေးဂေးဂေး ရှတ်.သံ၊ ကီဝ်၊ လှိုင်ဆစ်.ဂေး ပွင်,လှိုင်လုံးလှိုင်.တိုင်းစိုင်းစွင် ဆွဲဂဆစ်ငါးဆစ်လီလီ ရှု.လုံးလွင်းရှိုတ်းဂဆစ် ကဆစ်ကမ်,လင်းတုမ်.တိုင်း.သို,တူဝ်ရှင်း၊ တေရှိုတ်းရှိုတ် ပေးလုံးဆင်းရှိုင်းရှိုင်း ဆင်,ရှိုတ်တေကမ်,ဂူဆစ်.ကမ်,ဆံတီး

တေရှိုတ်းရှိုတ် ပေးလုံးယွင်းကဆစ်ဆင်းကဆစ်ဆေ ဆင်,ရှိုတ်မဆင်းတေ ကမ်,မေးတုမ်.တိုင်း. ကီဆစ်ရှင်းလှိုင်,ရှင်း လီမ်လှိုင်ဆံ.ယပ်။

မီးလွင်းတီမ်ထုဆင်း၊ ပျက်စီးမှု,လီ ဖော်,တူဆင်းလှိုင် ကဆင်းဝေးဆံ.ဂေး

မီးလှိုင်ကတ်းလှိုင်ဆစ်၊ သိုင်းသွင်,ပင်,သို မီးလှိုင်ရှင်.လှိုင်ကီလူ, ဂျိုဂ်းတင်း ရှင်းလီ၊ မူဆင်းလှိုင်ဆွဲပျားမူဆင်း၊ မီးသတ်၊ ဝိလိုယု၊ မီးပိုင်,လျား,သမာထီ၊ ပီဆစ်ဂူဆင်းလှိုင်လှိုင်ရှင်းလှိုင်ယပ်း ရှု.လင်းပုဆစ်၊ပိုဆစ်၊ပုဆစ်၊ရှင်းဆံ.ယပ်။ ပေးရှင်းရှု. တေးတူဝ်ရှင်းဖော်,လီဝ်ရှင်းစတ. တေကမ်,လင်းလုံးတင်း သိုင်းလှိုင်၊ ဂွမ်းသင်ဆံ ဆင်,ရှိုတ်ဂူဆင်းဆွဲရှိုင်းရှင်း၊ ဆွဲဝါဆစ်၊ဆွဲဆေး၊ ဆွဲပွန်း.ဆွဲယွမ်း,ရှင်း တေလုံးယူ,လီစုဂ်းသျားတင်းသီင်းဆစ်. ရှင်းရှေး ဆင်,ဂဆစ်လှိုင်,ကွဆစ်ဂဆစ် လှိုင်ရှိုတ်းလှိုင်ပွင် လှိုင်တူလင်းထိုင်ဂဆစ် လင်း,တေ လုံးယပ်။

ဆွဲပွန်း.ဆွဲယွမ်း,ရှင်းဆစ်. ပေးမီးဂူဆင်းရှုံး၊ ဖွဲလက်.ဂူဆင်း လှိုင်လှိုင် ဖော်,မင်ပေး,ရှိုတ်ဂဆစ်လှိုင်ဆံ လှိုင်,လုံးလှိုင်,ဂဆစ်စစ်၊ လှိုင်ဂဆစ် လာတီး၊ လှိုင်ဂဆစ်စစ်,လီတီးဂျု,ယပ်။ ပေးပီဆစ်ပဆစ်ရှု.ဖော်,လှိုင် မိုဆစ်လှိုင်. ဆင်, လှိုင်ပိုတ်းလှိုင်ပွတ်း၊ သုဂ်.သား.လှိုင်၊ ရှိုတ်.မံးလှိုင်၊ စီလှိုင်၊ ဆင်းလှိုင်၊ မွင်လှိုင်လှိုင်ဆံ.ဂေး စတ်းလှိုင်မူဆစ်.မေးကပ် တူဝ်ဖွင့်လှိုင်မဆင်းလုံးယူ။ မိုဆစ်ဆင်,ဝေး ပေးသုဂ်.သား.လှိုင်ဂေး လှိုင်,ရှိုတ်းဂဆစ်သေကဆစ်ကဆစ် ကွတ်,ပံတင်းလီဆစ်၊ ဂျု.ဝတ်.ဂျု,ရှင်း၊ ဂျု.လေး,ကူလင်းဂေး ကူလင်းသေး လှိုင်လှိုင်ဆံ.သေ လီဂ်းလုံးလှိုင်သင်းလှိုင်မွင် ပေး,ပန်းယုလှိုင်လုံးယူ,ယပ်။

မီးလွင်းတီမ်ထုဆင်း၊ ပျက်စီးမှု,လီ ဖော်,ပိုင်ဂူဆင်း ကဆင်းဝေးဆံ.ဂေး

စတ. ပွင်,ဝေးဂူဆင်းတင်းဆစ် ယူ,လွမ်းဂဆစ်လုံးလီလီ၊ ဆေးရှိုင်းမူဆင်း လီ၊ ဂူဆင်းဆွဲပွန်း.ဆွဲယွမ်း, ကွမ်,လွမ်း.ဖွင်.ဖော်,ဂဆစ်၊ ကမ်,လှိုင်, ဆေးလီဂ်.ဆေးလှိုင်, မီးသီဆစ်မီးထမ်း၊ ဂတ်းယီဆစ်ရှိုင်း.ဆွဲဆင်း မီးပန်းမီး ပိုင် ပုဆစ်,တေးဂူဆင်းတင်းဆစ်လှိုင်ဆံ.ယပ်။ ဆင်,ရှိုတ်တူဝ်,ပွင်,ရှင်း,ဂူဆင်း ရှင်း တေလုံးဂတ်းယီဆစ်သိုင်းလှိုင်ဆစ်. ပီဆစ်,ပုဆစ်,ဖွင့်ဆင်း ဂူဆင်းလှိုင်ကဆစ် မီးယူ,ဆွဲ တူဝ်,ပွင်ဆစ်.ဂမ်,လီဝ်ယပ်။ စုဂ်,မိုင်းရှင်းရှိုတ်းရှိုင်းတူဝ်,ပွင် ဂူဆင်းရှင်းဂတ်းယီဆစ်သိုင်းသျား,ဆစ်.ဂေး တေလုံးပီဆစ်ပုဆစ်,တေး လီဂ်. ယွဲ,ဆွဲ,ထပ်, သမ်ပဆစ်လီတင်းသီဆစ်၊ ဂူဆင်းယိုင်းဂူဆင်းလုံး၊ ဂူဆင်းဆံး ဂူလင်းစိုင်း၊ ဂူသျား,သဆေး ပုဆစ်,တေးဂူဆင်းဂူဂေး,ယူ,ယပ်။ ဆင်,ရှိုတ် တေယူ,သင်းဂိတ်ဆစ်သင်းဂျု,လုံး မူဆစ်,မူဆစ်,သိုင်းသိုင်းဆစ်. သုဆစ်,ပု ပျက်စီးမှု,လီ ပျက်စီးမှု,လီ ကဆင်းဝေးဆံ.ဂေး ပီဆစ်လွင်းယု, လမ်း,လွင်းတေ.တေ. ဂူဆင်းဂေး.ကဆစ် လုံးယူ,ဆွဲ,တူဝ်,ပွင်,ဖွင့်ဂူဆင်း ကဆစ်မီးလွင်းဖော်,ပိုင်း ဂဆစ်၊ မီးလွင်းဖေးဂတ်းဝင်းစိုင်း၊ ကမ်,လီဂ်,ဖေးဂဆစ်၊ မီးသီဆစ်မီးထမ်း မီးဆစ်.လှိုင်လေး,တဆေး,လီတေး,ဂဆစ်ဆံ. ရှု.တက်းတေယူ,လီဂိတ်ဆစ်ဝါဆစ် ဂတ်းယီဆစ်စုဂ်းသျား,ကမ်,ရှင်.ယပ်။

မီးလွင်းတီမ်ထုဆင်း၊ ပျက်စီးမှု,လီဝိလိုဆစ်,စွာဆစ်လှိုင် (spiritual)

ကဆင်းဝေးဆံ.လမ်း. ပွင်,ဝေး မီးတင်းသိုင်းလှိုင် ကဆစ်လုံးမေး မိုင်းရှင်း ရှိုတ်းတင်းလီဂူ.သုဂ်,ဆစ်.ယပ်။ မိုဆစ်ဆင်,ရှင်းလုံးစာမ်,ယပ်, စာမ်,သုမ်းပဆစ်၊ လှိုင်,ထီမ်ပဆစ် မိုင်းပိုဆစ်,တိုင်းမံးလှိုင်တုဂ်.စယပ်,ဖိုတ်,၊

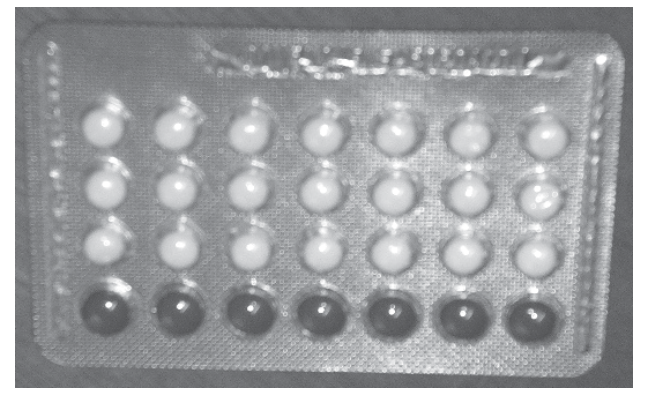
သုခင်၊လီ; ပုခင်း၊တု၊လှိုက်;

အနူးယင်းဂူးဂေးဂေး တိုခင်းမီးသုခင်၊လီ; ပုခင်း၊တု၊လှိုက်; ယူ၊ယပ်။ စွဲ၊ရှမ်း၊ဂု၊မတင်းဗွဲ ? မိုဝ်းလှ ? တေကပ်လုက်;ကွခင်း၊ မိုဝ်းလှ ? စလ; တေစတ၊ဆေးရှိုခင်းမိုဝ်းလှ ? လိုဝ်းဆံ့။ ပီခင်းသုခင်၊တု၊ အနူးယင်းစပ်လှိုက်;လံးယူ၊ယပ်။

အနူးယင်းစပ်ဂမ်းအွင်း လောင်းလိုက်;လံးလွင်းပုးဆိုဝ် လိုဝ်း ဆံ့ယူ။ စပ်စွဲ၊ရှမ်း/ကမ်း၊စွဲ၊ရှမ်း၊ဂု၊မ တင်းအနူးလံးစပ်ဆံ့ စပ်လောင်း တီပီးတတ်းလှိုက်;လံးဆံ့ယပ်။ ပေးစပ်မီးလှိုက်;ရှမ်း၊ဂု၊မဆံ့ စပ်လောင်း လာတ်;ဝုး “အွမ်းယူ” ဆံ့သေ ပေးစပ်ကမ်း၊မီးလှိုက်;ရှမ်း၊ဂု၊မသမ်။ စပ်လောင်းလာတ်;ဝုး “ကမ်းအွမ်း” ဆံ့ယူ၊ယပ်။ လွင်းတေလှိုက်;/ကမ်း၊လှိုက်; ယုးယု၊ရှေးဂင်းသမ်း၊ထေ၊ဆမ်းဂေး အနူးယင်းမီးသုခင်၊တီပီးတတ်းလှိုက်; လွင်းဆံ့။ ရှို;အနူးလံးစပ်ရှေးဂေးလံးကမ်း၊ရှေးဂေးလံး။ သမ်။ထီင်း အနူးယင်းစပ်မီးသုခင်၊ တု၊လှိုက်;ရှို;အနူးလံးစပ် သို့၊ထူင်ယင် စွမ်းတွမ်း အွင်းရှမ်း၊ဂု၊မဆံ့ယူ၊ယပ်။

အနူးယင်းဂမ်းဆမ် လောင်းလိုက်;အနူးလံး ဂေးကမ်းစပ် စွဲ; စတ၊ဆေးရှိုခင်းလွမ်းစလ; စပ်းယမ်းတေရှိုခင်း၊ဂု၊မလွမ်းလံးယူ။ တု၊တေကမ်း၊ပံ့၊ကပ်လုက်;ကွခင်း၊ စပ်တေလှိုက်;တိုဝ်းယု၊ရှေးဂင်း သမ်း၊ထေ၊ ဂု၊ထိုင်စပ်းလှိုက်; ကမ်း၊ဆမ် စပ်တေကပ်လုက်;ကွခင်း၊ မိုဝ်းလှဆံ့ဆမ်။စတ။ အနူးလံးစပ်းတင်းမေးတင်းသွင်ဂေး၊ တေလံး ကုပ်၊ကုပ်းတိုင်၊ပင်၊စလ; တီပီးတတ်းလွမ်းဂမ်းဂု၊မဆံ့ယပ်။

ဂုလှိုက်;ဂု၊ တေးထိုင်ဝမ်းမိုဝ်းလီဝ် အနူးယင်းဂမ်းဆမ် ယင်း ပံ့၊မီးသုခင်၊လှိုက်;တီမိထူခင်း။ ပေးစမ; ကမ်း၊ဆမ်အံ့၊အေးသု၊စပ် ဂေး၊ တီပီးတတ်းပခင်းအေးရှိုခင်းပုခင်း၊တု၊စပ်စလ; စပ်ကမ်း၊မီးသုခင်၊လှိုက်;။ လူ၊လှိုက်;ဂေးရှေးဂင်း၊စပ် ကမ်း၊ဆမ်အနူးစပ်တေတီပီးလှိုက်;ရှမ်း၊ဂု၊မ လွမ်း စလ; ကမ်း၊မီးသုခင်၊လှိုက်;။ လွင်းလှိုက်;တိုဝ်းယု၊ရှေးဂင်းသမ်း၊ထေ၊ စလ; ထူင်ယင်စွမ်းတွမ်းဆမ်းဂေး၊ ဂု၊လံးကပ်ဂင်လှိုက်;အနူးလံး စပ်ဝုး လုမ်းလုမ်းဂုလှိုက်;စလ; ကမ်း၊မီးသုခင်၊လံး ပုခင်း၊တု၊လှိုက်;သင် ဝုးဆံ့ယပ်။



ယုးယု၊ ရှေးဂင်း၊သမ်း၊ထေ၊

မင်ပွက်;မင်လှိုက်;သမ်။ မီးသုခင်၊လံး တု၊လှိုက်;ယူ၊သေတု၊ သမ်၊လိုမ်းလှိုက်;။ မိုခင်းဆင်၊ယွမ်းလှိုက်;ဝံးလှိုက်;အေး၊သေ လိုမ်းဂိခင်းယု၊ စု၊ရှေးဂင်းသမ်း၊ထေ၊လှိုက်; လိုမ်းလှိုက်;ထူင်ယင်စွမ်းတွမ်းလှိုက်; လိုဝ်းဆံ့ယပ်။ မင်အဝေ၊သမ်။ လှိုက်;တိုဝ်းထူင်ယင်စွမ်းတွမ်းယူ၊သေတု၊ ထူင်ယင်တီပီးပွင်၊လူ၊လီဝ်လှိုက်; ဂိခင်းယု၊ရှေးဂင်းသမ်း၊ထေ၊ဝံ့၊သေတု၊ ယွမ်းပီခင်း တွင်းရှေးတွင်းဂု၊ထပ်းဂမ်းရှိုခင်းဆမ်းစလ; ယုးယု ကမ်း၊ဂတ်။ယမ်လှိုက်;သေ အနူးယင်းစပ်လောင်းလမ်းတွင်းသမ်း၊ထေ၊ ယူ၊ယပ်။

ကမ်း၊ကမ်းကပ်လုက်;ကွခင်း၊ ကမ်း၊မီးလွင်းရှိုခင်းရှိုခင်းသင် ဝံ့၊သေ သင်ဝုးအနူးယင်းစပ်ဂမ်းအွင်း ရှိုင်းဂင်၊လမ်းတွင်း စတ၊သမ်း၊ထေ၊မေးလိုက်; ပီခင်းရှိုင်းဂေး၊ ရှမ်းစပ်ထုက်;လီ၊ရှေးလံးကမ်း ပွင်ပီခင်းလံးသေ ရှိုက်;လီဝ်လှိုက်;ကွခင်း၊ရှမ်းဂု၊ယူ။ ရှမ်းလောင်း ဝင်းအီခင်းမ့်၊ တု၊တေရှိုက်;လီဝ်လှိုက်;လုမ်းလုက်;ကွခင်း၊ တု၊တေလီဝ်။ လူ ပုက်;ပွင်လုက်;ကွခင်း၊ တု၊တေသွမ်းပွမ်းပခင်း ပိုင်၊လု၊တင်းရှေး တင်းမေးလုက်;ကွခင်း၊သေ ဝံ့၊လှိုက်;လုမ်းရှပ်းဝုး လံးမေးလုက်;ကွခင်း၊ တု၊ရှေး၊တု၊ပိုင်;ထီင်းဂေး၊ဆိုင်;စလ; ဆေးရှိုခင်းဂေး၊ မူခင်းလိုက်;မေး ဆံ့ယူ၊ယပ်။

အနူးယင်း၊ ရှိုခင်း၊ရှိုခင်း၊ ပံးယု၊ဂီ၊ ၁၅၊ ၅

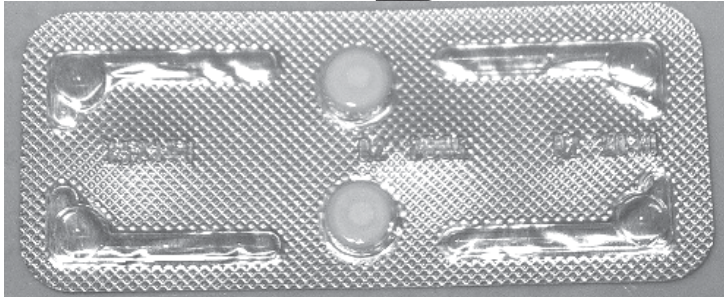
ဝံ့၊လှိုက်;ဂု၊သေ၊ သေ တုလှိုက်;ထိုင် ပိုခင်းဆံ့ယပ်။ တင်းသိုဝ်းလှိုက်; ဝိုလိုခင်းလှိုက်; ကမ်းဝုး ဆံ့။ ပီခင်းတင်းသိုဝ်းလှိုက်; ကမ်းကမ်း၊တုလှိုက်;ပုခင်း သုခင်၊ တူဝ်၊ ကမ်း၊လှိုက်; ရှမ်းတု၊တူဝ်လမ်းဂပ်။ မခင်းပီခင်းတင်းသိုဝ်းလှိုက်; စုဝ်၊မိုဝ်း၊ ရှမ်းလွတ်; ဂင်း တင်းမံးဂီလေး၊သု၊ လှိုက်;တမ်း၊အေး၊ ကမ်း၊မီးလှိုက်; လေးဗေ မေးရှေး ပေးရှမ်းပိုခင်း လံးလီလံးပီခင်းဆံ့ ရှမ်းဂေးလွမ်းလုမ်း လွမ်းပိုခင်း။ ဆံ့။ပီခင်း တင်းသိုဝ်းလှိုက်; ကမ်းတေ၊ကမ်းလီတ်;မခင်းယပ်။ တင်းသိုဝ်းလှိုက်; သီခင်းဆံ့။ ပီခင်းအွမ်းလီတေး၊ ပံးယု၊လီတူဝ်စိုင်း၊ ပံး ယု၊လီတူခင်းလှိုက်; စလ; ပံးယု၊လီအံ့၊ပိုင်ဂုခင်းတင်းသမ် ဆင်၊ကမ်း လာတ်;မေးပုး ဆိုင်ဆံ့ယပ်။ ဂုခင်းရှမ်းဆံ့။ ဂေးဆိုင်;တင်းဂေးဆိုင်; ကမ်း၊မိုခင်းဂမ်း၊ စုဝ်၊မိုဝ်း၊ရှမ်းရှိုက်;လွင်းလီဆံ့။ ဂမ်းအွင်းတေကပ် အံ့၊တင်း သု၊သမ်း၊ဝုး၊ မင်လိုက်; ကပ်အေးသု၊ဝုး၊ မင်ဂေးတေ ကပ်လွင်း ယံခင်းစလ; ဖှိုင်းထုင်း ဖှိုမခင်းဝုး၊ မင်လှိုက်; ကပ်လှိုက်;လေး၊တေး၊ သတ်၊ထု၊လမ်းဂပ်၊ဝုး ကပ်ကမ်းလှိုက်;ပီခင်းဝံးသေ ရှိုက်;ဂေး၊ တင်းလီ လွင်းလီကမ်းဆံ့ဆံ့။ ရှိုက်;ရှိုက်;ရှမ်းလံးမီးတင်းသိုဝ်းလှိုက်; ပံးယု၊လီ ဝိုလိုခင်း၊စွမ်းလှိုက်;တီမိထူခင်းမေးကမ်း၊ရှိုင်းယပ်။ □

ဗူးယိုင်းဂမ်းဖွင့် မှိုခင်းဆင်တိုက်ပီခင်းလုဂ်းနှိုင်းသေ သမ်
ဂိုင်းဂင်လင်းတွင်.စတ,သခင်းထေ,လိုင် တု,တေဂိုတ်,လိုင်.လုဂ်း
ကွမ်း,ဂျ,ဆခင်း. တေကမ်,ပီခင်းလံး လောင်းတေထုပ်ပခင်းရှာတင်းဆမ်
သေကမ်,ဂျ လောင်းလံးစမ်း,တင်းပိုခင်းစသ.သွမ်း လောင်းလံးတင်းကံ
ကမ်,ရှတမ်းစပ်းစဂးကွဂ်,ဂင်ပိုခင်းစလး ဆေးလီဂ်.လိုင်ဆွံ.သေ လောင်း
ယု,သဝ်းဝံ.ယီခင်းယီခင်းရှင်းဂုလ်းသေ လွင်းသွမ်းနှိုင်းပံးပိုင်,လု,
လွင်းဖေဝလတ်းပခင်းမှိုင်းဆေးဂေး တေတုမ်.တိုဝ်.လု.သုခင်းဂျ,
စတ.စတ.ယု,ယဝ်.။ ပေးပီခင်းဗူးယိုင်းဆင်းသင် နှိုင်းဂမ်းယာခင်းမှိုင်း
ဂေး ဖွင့်ပေးတွင်. ဖွင့်ဂိုတ်,လုဂ်း လိုင်.လုဂ်းဆခင်း. တေကမ်,လောင်း
နှိုင်းဂမ်းသင်၊ ပေးကမ်,လောင်းနှိုင်းဂမ်းလိုင် လွင်းယု,လွင်းဂိခင်း
ဂေးတေထုပ်တင်းယာပ်,စလး တေလံးမှိုင်းခိုခင်းဝါခင်းဂပ်,မှိုင်းလင်။
ပေးစမ်းဂမ်း.ခါရှိုခင်းခါဝိုင်း ထုဂ်းခါစုဂ်းစွင် ကွဂ်,ပခင်းခိုခင်းတိုခင်း
ပွံ,လုဂ်းသင်မေးနှိုင်းဂမ်း နှိုင်းရှာခင်းခိုခင်းတွင်၊ လုဂ်းသင်သမ်.
ပေးတွင်.ကမ်,ဆခင်း ရှပ်းကုမ်းလုဂ်းကွမ်း,မှိုင်းခိုခင်းရှိုခင်းလိုင် တိုခင်း
ကမ်,ထုဂ်,ဆခင်း.ယဝ်.။

သင်ဝုး ဗူးယိုင်းနှိုင်းဂမ်းယာခင်းမှိုင်း ကမ်းမီးဆေးရှိုခင်း
ဂေးဆိုင် လင်းတွင်.ဂိုတ်,လုဂ်းထိုင်းဆံ တင်းဖွင့်တင်းမေးတေလောင်း
တိုက်.ခိုက်; စာဝ်းယာမ်းနှိုင်းဂမ်း ဝိုခင်းစပ်းတေယွမ်းသေကမ်,ဂျ
တေကမ်,လောင်းလုမ်းလုလိုင်.လု တေကမ်,မီးတိုဝ်.တင်းပုဂ်းပွင်သွမ်း
ပိုင်,လု,ပခင်းလုဂ်းလောင်းလံးလီလီ။

သင်ဝုးဗူးယိုင်းသင်ကွမ်း, ကျ,ယုတိုက်.လီဂ်. လံးစမ်း,နှိုင်းရှာ.လုလံ
သေ လင်းတွင်.ဂိုတ်,လုဂ်းမေးစလး ကမ်,လံးတင်းလွံးထီမ်တီးလု
တီးဖွင့်လုလုခင်းလိုင် စံခင်းတေတုဂ်.စယာပ်,ဗိုတ်, တင်းစမး လေး
လုဂ်းယု,ယဝ်.။ ကမ်းဆေး,လိုင်ဆံ.သမ်. သင်ဝုးလု.လုဂ်း ကမ်,ဆခင်း
ဗူးယိုင်းမီးကေးရှာ.တင်းယာမ်း နှိုင်းရှာ.နှိုင်းမှိုင်းခင်းလိုင် လီမံးလု
တု,မှိုင်းဆေး ပုခင်းတု,လုဂ်းကွမ်း,စပ် စတ.စတ.ယု,ယဝ်.။

ဗူးယိုင်းဂေးဆိုင် တိုင်းတတ်းလုမခင်းဆင်းဝုး တေကမ်,
လောင်းလိုင်.လုလုမ်းလုလုဂ်းကွမ်း,ဂျ,လံးလီလီဆံဆခင်း. မီးလွင်းတင်း
မခင်းဆမ်စတ.စတ.။ တု,တေတိုင်းတတ်းလုခင်း,ဆခင်းဂေး တိုခင်း
ယာပ်,ဗိုတ်,တု,ဗူးယိုင်းဂုဂေး.ယု,ယဝ်.။
ဂုလ်းဂေး တုဂ်းတင်းတိုက်လုဆေး,ယဝ်.စလး လွမ်းဆင်,ဆမ်.လု လွင်း
ရှာ.စမး ရှာ.ဆိုင်လုဂ်းလောင်းမီးဝံ.ဆခင်း. ယိုင်းကမ်းယု,ရှိုလုဂ်းလောင်း
စပ်းဂိုင်းဖေးခင်း လုတ်းရှမ်းမီတ်း,တု,တင်းရှာ. လွင်းတုလုလုမ်း
လုမ်းလု ပုဂ်းပွင်စလး လွင်းဂမ်.ဂိမ်ထီမ်လွံးဆခင်း.သေ ဗူးယိုင်းစပ်
လင်,လံးတိုင်းတတ်းဆံ လီရှမ်းထိုင်ပွင်,လုဂ်းယု,ယဝ်.။



ဂိပ်,ဗေပ; မိတ်,ယုယု,ရှာ,ရှာ,သခင်း,ထေ,မှိုက်,ခါဂ်.

ပေးပို့ချက်များကို မိမိတို့အတွက် အကျိုးရှိစေရန်၊ လိုအပ်သည့် အခြေအနေအထားများကို ဖြေရှင်းပေးရန်၊ နှစ်စဉ်အသစ်အပြောင်းအလဲများကို လိုက်နာနိုင်ရန်အတွက် အားပေးပေးရန်

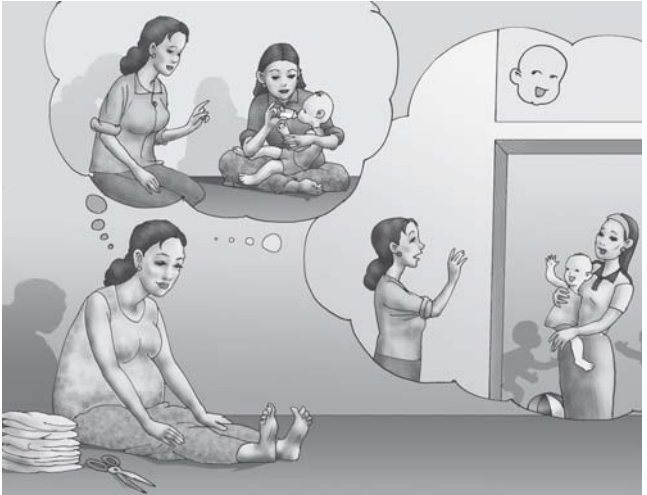
ရှမ်းပြည်နယ် မီးဘေးဒဏ်ဒုက္ခသည်များ

၈/ ရှမ်းပြည်နယ်တစ်ဝန်းလုံးရှိ ရှေးဟောင်းအမွေအနှစ်များ၊ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ ကျန်းမာရေးနှင့် ပညာရေးဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများ ပံ့ပိုးပေးရန်အတွက် အစီအစဉ်များ ရေးဆွဲပေးရန်၊ အခြေအနေအထားများကို ဖြေရှင်းပေးရန်၊ နှစ်စဉ်အသစ်အပြောင်းအလဲများကို လိုက်နာနိုင်ရန်အတွက် အားပေးပေးရန်

၉/ မြန်မာ့အလင်းစာပေများကို ပြုစုထုတ်ဝေရန်၊ အခြေအနေအထားများကို ဖြေရှင်းပေးရန်၊ နှစ်စဉ်အသစ်အပြောင်းအလဲများကို လိုက်နာနိုင်ရန်အတွက် အားပေးပေးရန်

တူလွန်းလွန်းစွာ တီးဝိုင်းခွဲခြားမှုများကို ဖယ်ရှားပစ်ပယ်ရန်၊ ယခုအခါတွင် ဝန်ဆောင်မှုများ ပံ့ပိုးပေးရန်အတွက် အစီအစဉ်များ ရေးဆွဲပေးရန်၊ အခြေအနေအထားများကို ဖြေရှင်းပေးရန်၊ နှစ်စဉ်အသစ်အပြောင်းအလဲများကို လိုက်နာနိုင်ရန်အတွက် အားပေးပေးရန်

၁၀/ မြန်မာ့အလင်းစာပေများကို ပြုစုထုတ်ဝေရန်၊ အခြေအနေအထားများကို ဖြေရှင်းပေးရန်၊ နှစ်စဉ်အသစ်အပြောင်းအလဲများကို လိုက်နာနိုင်ရန်အတွက် အားပေးပေးရန်



ရှပ်.ရှွင်းပံးယု၊လီ (ပဂၢခင်သူခဏအာပ်.)

ဂၢခင်ဝုးခင်.ပွင်,သင် ?

ထၢမ်/ ရှပ်.ရှွင်းပံးယု၊လီ (ပဂၢခင်သူခဏအာပ်.) ဂၢခင်ဝုးခင်. ပီခင်သင် ?

ဂၢေ.သေယပ်. သမ်.ယင်းရှိုတ်းသၢင်းရှိုတ်းဂူခင်းမိုင်း ဗမ်းပုး လွင်းခမ,စွာဂ်; လွင်းလပ်.လွင်းပံးယု၊လီ တု၊ရှိုတ်းလံး; ယုတ်းယု၊စီမ်.စီမ်.ခလ; ရှာခင်.လှိုတ်းခင်.ယပ်.။

တွပ်./ ရှပ်.ရှွင်းပံးယု၊လီဂၢခင်ဝုးခင်. ပီခင်လက်ပိုင် လှိုင်ပွင် လိုင်းထံး စွဲးရှိုတ်းဂူခင်းမိုင်းမီးလွင်းတမ်းလှိုင် ၊ ဂၢမ်,ခခင် ပေးဝုး ဂၢမ်,ယု၊လီမုးလိုင်း မီးတၢင်းလှိုင်,လံးခခင်.ယပ်.။ သင်ဝုး ဂၢမ်,ယု၊လီမုးလိုင်း ဂျု,တိုင်,ပၢင်း,မေယုလံး; ဂျု,ယုတ်းယု လံး; ဂျု,လီတ်းတုလံး; ဂၢမ်,ခခင် လံးယုးယုမုး တု, ယုတ်းယုတၢင်းပီခင်ခခင်.ဂေ; ဂၢမ်,တၢပ်;လှိုင်,မံးလှိုင် လွင်းဂျု,လှိုင်ယုတ်းယု (ဂွပ်;မံးလှိုင်သေ မၢင်းလိုင်းသမ်.ပေး လုတ်းရှမ်းလွင်းယုတ်းယုဂေ;မီး)။ လွင်းခခင်. လွင်းလှိုင်; ဝုး လှိုင်ပွင်လိုင်းဂေ.ကွတ်,တီခင်းပခင် လွင်းခခင်,ဂၢခင် မၢမ်းမခင်းပံး.ခခင်.ယပ်.။ ခခင်.သေခခင်. ယင်းပခင်ဂီခင် ပခင်ရှိုတ်းပံးယု၊လီ လွင်းဂီတ်,ခခင်တၢင်းပီခင်ပခင်ဂျု, ဂၢမ်းဂေ.

ထၢမ်/ စွဲးဂၢခင်သမ်သိပ်းဝတ်, ယုတ်းယုလံး;ဂူပိုင် ဂၢခင်ဝုးခခင်. ပွင်,ဝုးသင် ?

တွပ်./ ဂူခင်းဂျု,ယုတ်းယုတုလံး. တေလံးကွတ်,ဂုးယုတ်းယု ခိုင်းပွတ်းသမ်သိပ်းဝတ်,ဂူလံး။ ခခင်.ရှိုတ်းယုဂေ;လီ ဂၢမ်,ခခင်.ဂေ;ယု, ဂၢမ်,လှိုင်,ပခင်ဂုးယုယုထိုင်။ ဂူလံးဂုး သင်ဝုးဂူတု,လုတ်းလှိုင် လုတ်းဂၢမ်,စီင်ရှိုတ်းလှိုင်ခခင်. ဂၢမ်းကွတ်တၢင်း မိုင်းယင်းယု,ရှိုတ်းယုခခင်. လှိုင်,လံးလံး, ဂုးလှိုင်,လံး, တု,လုတ်းကွတ်,ယု,ယပ်.။ သင်ဝုးလှိုင်.ရှိုတ်းယု ဂျု,သေ သမ်.ခိုခင်းမုးယုတ်းထိုင်.ခခင်.လိုင်း လှိုင်,လံးလံး, ဂုးယုလုတ်းကွတ်,ထိုင်.ယု,ယပ်.။ လွင်းလှိုင်; သမ်သိပ်း ဝတ်,ခခင်. ဂၢမ်,ရှိုတ်းပုး။

ခခင်. ယုခင်.ယု.သခင်,ထေ,ဂုးပွင်,ဂုးပီခင်ခလ; ဗုးယိုင် ဗပ်လံးလှိုင်.တၢမ်ခခင်ခတ.ခတ.။ ခခင်.လိုင်းထံး ခခင်.လမ်း နေဝ်ပိုင်,မခင်းလိုင်း လွင်းယု.လှိုင်.သခင်,ထေ,ခခင်. ဂၢမ်,ထုတ်, တၢင်းပတ်းပိုင်မံးမီး; ဂူလံးဂုး ကိုင်ခခင်ဝပ်းလံးသေ မၢင်းပွတ်း မၢင်းလှိုင် လံးရှိုတ်းဗုးယိုင်ထံးခပ်တၢင်းခခင် ယု.လှိုင်.သခင်,ထေ, လှိုင်;စွာင်,ပတ်းပိုင်မံးမီးယု,ယပ်.။ သင်ဝုးဗုးယုလုကၢခင်, လိတ်းစပ် စွဲးရှိုတ်းမုးမုး ဂီပ်,ဂပ်းလှိုင်; ပတ်းပိုင်မံးမီး လွင်းယု.လှိုင်.သခင်,ထေ, ဂျုခင်းဂျုခင်းစွာင်ခခင် စီခင်းတေ; တိတ်းတေ,ဂပ်းသိုပ်,မုးတီးလုမ်းမီပ်, ဂၢမ်,ခခင်တီးလုမ်း နေ,ဗေခခင်ခခင်ခခင်.ရှိုတ်း စွင်လှိုင်ပွင်လိုင်းထံး ရှိုတ်းလမ်သူ ခခင်.တု။

လွင်းလမ်းဂေ;ဂု, လှိုင်.ခခင်.တိတ်းလှိုင်;လွင်း လွင်းရှိုတ်းဂု,မခခင်. လှိုင်.တိုင်းထိုင်ယၢင် စွမ်းတွမ်းဂုးတု,သေ, မိုင်းဗုးရှိုတ်းဂု,မခခင်။

⇒ သင်ဝုးဂၢမ်,လှိုင်.တိုင်းယုခခင်.ဂင်းသခင်,ထေ,သင်သေ ရှိုတ်းဂု,မခခင်.လိုင်း တေလံးဂီခင်ယုးယုခခင်.ဂင်းသခင်,ထေ, စိုတ်.စၢဂ်. (ယုခခင်.ဂၢမ်းခခင်.စျုတ်,စျုတ်ခခင် /ဗၢကုမကံး.ဂီခင်.ဂီခင်) ခခင်.လှိုင်;ယၢမ်း သမ်ဝခင်းဂၢမ်းလီဝ် ဂၢမ်,ခခင် ဂီခင်ယုးယုခခင်.ဂင်းသခင်,ထေ, တၢင်း,သီခင်း ခခင်.လှိုင်;ယၢမ်းရှိုတ်းခခင်.ဂင်းလီဝ်တု။

⇒ ခခင်.မိုင်းထံးခခင်. ယုးယုခခင်.ဂင်းသခင်,ထေ,စိုတ်.စၢဂ်. (ယုခခင်.ဂၢမ်းခခင်.စျုတ်,စျုတ်ခခင်) လိုင်း ရှာသိုပ်.လံးတီး လၢခင်.စံ ယုဂုးဂၢခင်ယု,။ လိုင်းယုးယုသီခင်းခခင်; ရှိုတ်း.ဝုး ပုတ်.သ်ကတီး,ခေ; (Postinor) ခခင်.ယပ်.။ ယုးယုတၢင်း,သီခင်းဂေ;မီးပံး.ယု,။ တွင်းထၢမ် ဂူခင်းစံယုလံး;ယု,။ ထၢမ်ပုးလံးဂီခင်ယုခလ; စၢဂ်.ဂီခင်ယုပုး ရှိုတ်း.လှိုင်.လှိုင်.တု။ ဂုးခခင်.ယုးယုခတ. ဂၢမ်,ပူခင်းခခင်.လှိုင်.ဝတ်,။ ပေးဝုး စွဲးရှိုတ်းလှိုင်.ယုးယုခခင်.ခခင်.လိုင်း ဂပ်းသိုပ်,တိတ်းတေ,မုး တီးလုမ်းမီပ်;တု။ □

ခေ;ခိုတ်.လှိုင်.လမ်, လွင်းဂၢခင်ထုတ်,လီဟိုင်.ရှု. နေ; ရှိုတ်းတွမ်း

⇒ တု,ဂီတ်,ခခင်.ခခင်.လွင်းလမ်းတွင်.သခင်,ထေ,ခခင်. လှိုင်.တိုင်းယုခခင်.ဂင်းသခင်,ထေ,ဂျု,မခခင်,မခခင်,တု။

⇒ တု,ဂီတ်,ခခင်.ခခင်.လွင်းလမ်းတွင်.သခင်,ထေ, လွင်းလမ်းလိုင်း.မိုင်း ဂီတ်.စျုတ်,စျုတ်,စျုတ်,စျုတ်,စျုတ်.သ်ခလ;

ထာမ်/ ဂျေ.ကဆိမ်းသုန်းယုလုံး၊ လိမ်မိုဝ်းကွမ်တင်းဆဆိမ်း.
လွင်,တေလုံးရှပ်.သုန်းဆဆိမ်း?

တွပ်,/ ဂျေ.မီးသုန်းယု လွမ်းဆင်း,ပန်းပိုင်မံမီး၊ လိမ်မိုဝ်းကွမ်တင်း
မိုဝ်းဆင်း,....

- ❖ ဗုဒ္ဓ၊ နှိတ်းဂါဆိမ်းလွင်ပွင်လိုင်; ဗလ; လုဂ်းလောင်း
ဝါဆိမ်းမိုဝ်းတု၊ သေ, ဂူဆိမ်းရှင်းဂါဆိမ်းဝါဆိမ်းမိုဝ်း ဗလ;
ဂူဆိမ်းရှင်းဂါဆိမ်းမိုဝ်းမိုဝ်းရှင်းရှင်းရှင်း လိမ်တင်း
ဂူဆိမ်းဆိမ်းရှင်းရှင်း ကမ်,မီးပုဆိမ်းသုန်း။
- ❖ လုဂ်းလောင်းဆိမ်းရှင်းဂါဆိမ်းကျ၊ မစာမ်, လွမ်းပွဂ်
လွမ်းယွမ်။
- ❖ ဗုဒ္ဓ၊ မီးစိပ်းလပ်.လွင်းပံးယု, လီ ဂျေ.ဂါဆိမ်း
ပံးယု, လီ။
- ❖ တူပ်လင်းဂပ်, ကဆိမ်းပိဆိမ်းဗုဒ္ဓ၊ ပံးစပ်းမုးနှိတ်းဂါဆိမ်း
ကဆိမ်းလုံးဂုတ်, ထတ်းပံးယု, လီယပ်.သေ သမ်.လုံး
သိုဝ်. လပ်.လွင်းပံးယု, လီ လံ, ဝိုဆိမ်း တု, ဆိုင်းပီး
ဆိုင်; ရှိင်သမ်ပါဂ်, ဆဆိမ်း။

ထာမ်/ ပေးစွဲးလွဲ. “ဝှ်သမ်သိပ်းဝါတ်, ယုလုံးဂူ; ပိုင်” ဆိ
တေလုံးနှိတ်းလိုင်. ရှိပ် ?

တွပ်,/ တု, ရှိင်ဂါဆိမ်းယါဆိမ်းမိုဝ်းဆဆိမ်း. လုဂ်, လုံးဂျေ.လီတ်း ပံးယု, လီ
ဗလ; သိုဝ်.ဝှ်ရှပ်.ရှင်းပံးယု, လီ ကဆိမ်းလုံးသိင်; ဝိုဆိမ်း ဆိုင်; ရှိင်
ဂပ်; ပါဂ်, ဝါတ်, သေ တေလုံးဝှ်ရှပ်.ရှင်း ပံးယု, လီ ယု, ယပ်.။
ဂမ်.ဆမ်ဆိမ်း. တေလုံးစိပ်းလီပ် တင်းဝှ် ရှိင်ဂါဆိမ်းယပ်.။
ကမ်, ဆမ်ဝှ်ဆဆိမ်း. ဗစးတေတမ်းမံမီး၊ ကမ်, ရှိင်; ဗုဒ္ဓ၊ သိမ်းပိတ်း
လုံး၊ ဂူဆိမ်းနှိတ်းဂါဆိမ်းစပ် လုဂ်, လုံးမီးသုန်း, လုံးလွဲ.စိပ်းဝှ်
ဆဆိမ်း. တု, ဂျေ.လုဂ်, မေးယုထိုင်;။

ထာမ်/ စိပ်းဝှ်ရှပ်.ရှင်းပံးယု, လီလွတ်, တူပ်; ကဆိမ်းဝုးဆဆိမ်း.
ပိဆိမ်းသင် ?

တွပ်,/ စိပ်းဝှ်ရှပ်.ရှင်း ပံးယု, လီဆိမ်း. ပိဆိမ်းစိပ်းဝှ်လင်းဂပ်, ကဆိမ်း
လင်းဂပ်, လုံးရှပ်.သုန်းယု, တုတ်းယု တီး “ရှင်းဂါဆိမ်းသမ်သိပ်း
ဝါတ်, ယုလုံးဂူ; ပိုင်” ဆဆိမ်း. ဗလ; ယု, လိုမ်းပုးစိပ်းဝှ်သွင်စိပ်း
ကဆိမ်းပိဆိမ်း “စိပ်းဝှ်ရှပ်.ရှင်းပံးယု, လီလွတ်, တူပ်;” တင်း
“စိပ်းဝှ်ရှပ်.ရှင်းဂါဆိမ်း” ကမ်, ဆဆိမ်း လမ်းယါဆိမ်းတိုင်, ပိုင်
ကဆိမ်းလွင်ပွင်လိုင်; ကွဂ်, ပမ်ဆဆိမ်း. ပေးဂျေ.လုဂ် မေးယုစပ်
ဆိ လုဂ်, လုံးပုးဂျေ.တု, သေ,။



ဗွဲကပ်, ရှင်း ပံးယု, လီ

ထာမ်/ ဂျေ.လုဂ်, မေးယုလုံး, တီးလွဲ ?

တွပ်,/ လိုင်; ရှင်းယု ကမ်, ဆဆိမ်းလင်းဂပ်; ဝိုဆိမ်းရှိင်ပွင်ပမ်ပံးယု, လီ
ကမ်, ဆဆိမ်း တီးရှင်းယုပံးယု, လီကမ်တိမ်းဝံ. ဆိမ်းစိပ်းဝှ်
ပံးယု, လီလွတ်, တူပ်; ဆဆိမ်း။ ဆွဂ်; သေဆိမ်း. သင်ဝုးတီး
ယုတ်းယု ကဆိမ်းတိမ်းလင်းဝံ. ဆိမ်းစိပ်းဆဆိမ်း. တိမ်းဝံ. ဝုး
မီးရှိပ်းစံ, တီးယုတ်းယု တိုင်, တီးထိုင်; ယု, ဆိုင်လိုင် ဂျေ.လုဂ်
တီးမေးယု ရှိပ်းစံ, ဆဆိမ်း. ဂေး; လုံးယု, ဆင်း, ဂပ်,။

ထာမ်/ သင်ဝုးလုံးတုမ်. တိုဝ်. ဝါတ်, လီပ်း ကမ်, ဆဆိမ်းပိဆိမ်းဗေ
ရှိင်. ဂါင်. တေလုံးနှိတ်းရှိပ် ?

တွပ်,/ သင်တီးလင်းဂပ်, ပိဆိမ်းဗေရှိင်. ဂါင်. ဆဆိမ်း. ယု, ကိုမ်းလမ်းတီး
ယုတ်းယုလိုင် ဆိတ်းဂျေ.လုဂ်, မေးယု ကမ်, ဆဆိမ်းလင်းဆေးတီး
တီးယုတ်းယုဆဆိမ်း. ဂမ်.လီပ်။ ကမ်, ဆဆိမ်း ရှိပ်းစံ, တီး ယုတ်း
ယုဂေးလုံး။ သင်မေးယုစပ် ကမ်, ဆဆိမ်းလင်းဆေးတီးစပ်
ကမ်, ယုလုံးလိုင် စပ်တေမီးလိဂ်; သွင်, တူပ်လင်းဂပ်, ဂျေ.ယု
တိုင်, တီးပမ်။ သင်ယု, ဝံ. တိုင်, တီး ကမ်, ဆဆိမ်း ရှု. ဝုးတီး
ယုတ်းယုရှိမ်းရှမ်းဆဆိမ်း. ကမ်, လင်းယုလုံးဆိုင်လိုင် ရှိမ်းဆိတ်း
ဂျေ.ယုတ်းယု တီးယုတ်းယုတိုင်, တီး ကဆိမ်းပိဆိမ်းစွင် ဂျေ.ဂါဆိမ်း
ပံးယု, လီ ကဆိမ်းစပ်; ရှိမ်းပုးရှင်းဂါဆိမ်း တီးကဆိမ်းလမ်
ဆဆိမ်း. တု,။

ထာမ်/ ပုံနှိပ်ခြင်းပုံနှိပ်မှု၊ လီဆံ့၊ ထုတ်၊ လီဆံ့လွင်း၊ မူဆံ့၊ စမး
လီဆံ့လံးယူ၊ ငှား ?

ရှင်းထုတ်၊ လီတင်၊ ငါး လွင်းတိုင်းကမ် ကမ်ငါးတေးမခမ်း

တွပ်/ လွင်းလံးမီးတိုင်း။ လွင်းလွင်းတိုင်း၊ ငါးပုဆံ့၊ မေးဆံ့။ ရှင်းကမ်
လံးတိုင်း၊ လံးပမ်းမေးမုဆံ့၊ လွင်းတိုင်း၊ ယင်းယင်း
မိုင်းတိုင်းယူတိုင်းယူဆံ့။ ရွပ်ဆံ့ ရွပ်ထုတ်၊ လီရှင်းမိုင်း
ကမ် တင်၊ လာတိုင်းဆေး မေးလမ်းလွင်း၊ ပမ်းပိုင်ကမ်တေး
ကွပ်၊ ပမ်းလံး (မေးသခိုင်စမေး၊ စိုင်းဆယူဝဲပမ်း
ထီးသမ်စမေး) ဆေးပီဆံ့ဆင်၊

❶ တိုင်းဖွဲ့၊ ရွပ်ကမ်ရွပ်၊ ရွပ်ပမ်းယူ၊ လီ ထုတ်၊ လီဆံ့တိုင်းကွတ်၊
လီတိုင်းကွတ်၊ ရှင်းကမ်ထုတ်၊ စပ်ထိုင် ပမ်းပိုင်ရွပ်၊ ရွပ်
ပမ်းယူ၊ လီဆံ့ဆင်၊ လွင်းလွင်းစပ်ကမ်၊ မီးလမ်းထာဆံ့ စမေးသုဆံ့၊ လံး
မေးရှင်းမခမ်း၊ ဖွဲ့၊ တိုင်းဝမ်းမိုင်းမေး ကမ်၊ လာရှင်း၊ စဝေးကမ်စပ်
စပ်၊ လွင်းယူတိုင်းယူလံးမေးရှင်းမခမ်းလေး၊ လွင်းလံးလွင်းပိုင်ဆံ့
(ပာတိုင်း) လွင်းပိုင်ပမ်း ပီဆံ့ဆင်၊ လွင်းကွပ်၊ ဖွဲ့၊ ရှင်းကမ်စပ်လွင်
ရှင်းစပ်တိုင်းလွင်၊ ရွပ်ကမ်၊ ယူ၊ လီလွင် ရွပ်ကမ်ထုတ်၊ လွင်ထိုင်ဆံ့
ထုတ်၊ လီလံးရှင်း၊ ဝမ်းယူတိုင်းယူယူ၊ ယဝဲ။

❷ လွင်းစမေး၊ စွမ်း၊ လွင်းပိုင်ပမ်းဆံ့ဆင်၊ လီစပ်ဝမ်းမိုင်းစလေး
ရွပ်ရွပ်ရှင်းဆံ့ဆင်၊ လွင်းလံးလမ်းသေစမေး၊ စွမ်း၊ တိုင်းယူတိုင်းယူ ရွပ်
စပ်၊ စပ်၊ ငှားယူ၊ ယဝဲ။

❸ ဖွဲ့၊ တိုင်းဝမ်းမိုင်း တေးပမ်းကမ်ပမ်းပိုင်ဆံ့ဆင်၊ လွင်း
လီတိုင်းရှင်းရှင်းစလေး၊ ဖွဲ့၊ ရှင်းကမ်ဆံ့ဆင်၊ လွင်းလံးစပ်ရှင်း
ပိုင်လွင်းကမ်ရှင်း၊ ရွပ်စပ်၊ စပ်၊ သေကွတ်၊ ထုတ်၊ လီတိုင်းပမ်း။

❹ မေးမုဆံ့မိုက်၊ စပ်၊ ကမ်ပိုင်စမေးလွင် လွင်းရှင်းတိုင်းကမ်
ပမ်းပိုင်ရွပ်၊ ရွပ်ပမ်းယူ၊ လီလွင် လွင်းစပ်ထိုင်ပမ်း ပိုင်ပမ်းယူ၊ လီလွင်
လွင်းလွင်းစလေး၊ လွင်းတိုင်းတိုင်းလွင်တေး၊ လွင်းစပ်လွင်းယူတိုင်းယူ
လွင်းဆံ့ဆင်၊ လွင်းလံးမီးလမ်းလမ်း ဖွဲ့၊ ရှင်းကမ်ယာဆံ့မိုင်းစလေး
ရှင်းလံးလာတိုင်းစိုင်း ဆွဲမိုင်းထံးဝဲယူ၊ ယဝဲ။

❺ တေးတေးကွပ်ရှင်း၊ လွင်းစမေး၊ စွမ်း၊ ရှင်းကမ်လွင်းပမ်းရှင်း
စလေး၊ တွပ်၊ ရွပ်ရှင်းတိုင်းဆံ့တိုင်းလံးဆံ့ဆင်၊ လွင်းဖွဲ့၊ ရှင်းကမ်
ယာဆံ့မိုင်းလွင် ပေးလီတိုင်းကမ်လွင် လွင်းကမ်ဝမ်းမိုင်း ကမ်ကပ်၊ လွင်း
လွင်ထိုင်ဆံ့ဆင်၊ လွင်းလံးပိုင်သင်၊ ရှင်းရှင်း၊ ပမ်းယူ၊ လီလွင် ပမ်းပိုင် တိုင်း
တေး လွင်းလွင်းစလေး လွင်းလွင်းလွင်းကမ် ကမ်ပီဆံ့ယူ၊
ရှင်းရှင်းတိုင်းယူ၊ တေးသပ်လွင် လွင်းဆံ့ဆင်၊ ယဝဲ။

❖ လွင်းလံးရှင်းရှင်းကမ် လာတိုင်းရှင်းရှင်းမီးလမ်းဆေးတိုင်း
ပမ်းယူ၊ လီဝမ်းမိုင်းတိုင်းမိုင်း ရွပ်ပမ်းတိုင်းလမ်းဆေးတိုင်း လွင်းရှပ်
ရှင်း လွင်းကမ်ရှင်းကမ်လွင်းရှင်းကမ်ယာဆံ့မိုင်းစပ် ယွမ်းရှပ်။ ဝု
ထုတ်၊ လီမီးလမ်းဆေးတိုင်းပမ်းယူ၊ လီ ကမ်ပီဆံ့ရှင်းကမ်ယာဆံ့မိုင်း
ရှင်းရှင်းယူ၊ လွင်းရှင်းယူစလေး၊ လွင်းတိုင်းပမ်းယူ၊ လီလေးတေး
တိုင်းလွင်၊ တိုင်းရှင်းကမ်ဆံ့ဆင်၊ ထုတ်၊ လီမိုက်၊ စမေး၊ ဆွဲ၊ ကမ်ကမ်
လံးလွင်းလွင်းမာသီင် ရှင်းကမ်ယာဆံ့မိုင်းဆံ့ဆင်၊ ဆေးကမ်ကမ်ဆံ့
ထုတ်၊ လီပီဆံ့ဆေးကမ်ကမ်ဆံ့ဆင်၊ လွင်းဆင်၊ လွင်းလွင်ပိုင်လွင်
ပိုင်မိုင်းစပ်မမ်းမခမ်းဆံ့ဆင်။

❖ လွင်းလွင်းဖွဲ့၊ ရှင်းကမ်ယာဆံ့မိုင်းမေး ပီဆံ့ရှင်းကမ်
ယူ၊ ဆင်၊ ကပ်၊ စလေး ထုတ်၊ လီမီးသုဆံ့၊ စလေးဆေးတိုင်း ဆွဲ၊ ဝု
ရှပ်၊ ရွပ်တိုင်းရှင်းရှင်းသေ တွပ်၊ တိုင်းယူ၊ ယဝဲ။ ရွပ်သင်ဆံ့
လွင်းလွင်းဝု၊ စပ်တေးလံးရှပ်၊ ဖွဲ့၊ လီ ပမ်းမိုင်းဆံ့မေး၊
မိုင်းဆင်၊ ပေးဝု၊ မီးလွင်းယင်းယင်း၊ လွင်းရှင်းကမ်လွင် ပီဆံ့စံး
ပီဆံ့ဆင်လွင် မီးလွင်းတိုင်းတိုင်း၊ လီမီး မိုင်းရှင်းကမ်လွင် စလေး
တင်၊ ပိုင်လွင်ဆံ့ဆင်၊ ရွပ်လံးမီးရှပ်၊ တွပ်၊ တိုင်းပမ်းမိုင်းဆံ့ဆင်၊ ယဝဲ။

❖ လွင်းကွပ်၊ ထုတ်၊ လီလံးသုဆံ့၊ ရွပ်၊ ရွပ်ပမ်းယူ၊ လီလွင်း
ပေးစမေး၊ ပွဲ၊ သိုင်း၊ သိုင်း။ “ ပိုင်ရွပ်၊ ရွပ်ဆေးရှင်း ” ကမ်၊ ဆေး တိုင်း
ဝု၊ ကမ်ကပ်တိုင်းရှပ်၊ ရွပ်ပမ်းယူ၊ လီ ရှင်းကမ်ယာဆံ့မိုင်းဆံ့ဆင်
ဆင်၊ ကပ်၊ ယဝဲ။

❖ လွင်းလံးရှပ်၊ ယူတိုင်းယူလွင်၊ တွပ်၊ ဖွဲ့၊ ပီဆံ့ ရွပ်
ရှင်းပမ်းယာဆံ့မိုင်းစပ် ရွပ်ပေးပီဆံ့မေးကမ်စတေးဆံ့ဆင်၊ မိုင်းလွင်
ဖွဲ့၊ ရွပ်လွင်းယူစပ် လံးရှပ်၊ လွင်းယူတိုင်းယူသေ လံးမီးသုဆံ့၊ ရွပ်
ရွပ်၊ ကမ်စပ်လံးရှပ်၊ ထွပ်၊ တိုင်းယာ၊ ဖိုတ်၊ မေးဆံ့ဆင်၊ သေ
လံးတင်၊ စမေးပမ်းတိုင်းစံးစံးလီမီး၊ တေးစပ်၊ ယူတိုင်းယူ ရွပ်ပေး
ရွပ်၊ လွင်တိုင်းသွင်ဖွဲ့၊ လီမီးဖွဲ့၊ ယူတိုင်းယူပမ်းစလေး၊ ဖွဲ့၊ စပ်၊ လွင်း
ယူတိုင်းယူ ကမ်လံးရှပ်၊ ကပ်ပမ်းဖွဲ့၊ လံးဝု၊ ဝု၊ ရွပ်ပမ်းယူ၊ လီ
ဆံ့ဆင်၊ သေရွပ်။ □

မြို့ပေါ်ဒေသများ၊ မြို့နယ်များ၊ မြို့နယ်များ၊ မြို့နယ်များ လမ်းကွေးယုတ်မှု ?

သင်တန်း ပီအမ်လွင်လမ်းကွေးဝက်သိမ်းသေမိတ်မိတ်ကို တေ
ရှင်ရှင်၊ ရှင်ရှင်၊ ရှင်ရှင်၊ ရှင်ရှင် (ကမ်းပံ့၊ မီးရှေးဂျ၊ တာင်းပီအမ်) ရှင်ရှင်၊
ယုတ်တိုင်း၊ ရှင်ရှင်၊ ရှင်ရှင်၊ ရှင်ရှင်၊ ရှင်ရှင်၊ ရှင်ရှင်၊ ရှင်ရှင်၊ ရှင်ရှင်၊
တာင်းပီအမ်၊ စပ်စပ်၊ ပျံ့နှံ့မှု၊ ယုတ်။ မှိုအိမ်၊ ဆွဲအိမ်၊ လမ်းကွေး
ဝက်သိမ်း တာ၊ ဂီတ၊ စပ်စပ်၊ ရှင်ရှင်၊ (malaria) အိမ်၊ ရှင်ရှင်
စပ်စပ်၊ ရှင်ရှင်၊ ရှင်ရှင်၊ ရှင်ရှင်၊ ရှင်ရှင်၊ ရှင်ရှင်၊ ရှင်ရှင်၊ ရှင်ရှင်၊
တီးကမ်းပီအမ်၊ ရှင်ရှင်၊ ရှင်ရှင်၊ ရှင်ရှင်၊ ရှင်ရှင်၊ ရှင်ရှင်၊ ရှင်ရှင်၊
အိမ်၊ ယုတ်။

ပေးတေလွင်လမ်းကွေးယုတ်မှု၊ မိတ်မိတ်ကို ယုတ်ယုတ်မှု၊ အိမ်၊
တေလွင်လွင်လမ်း တီးရှင်ရှင်ကမ်းပီအမ်၊ ရှင်ရှင်၊ ရှင်ရှင်၊ ရှင်ရှင်၊
ယုတ်ယုတ်မှု၊ လီလမ်းသေ ဖွင့်လွင်တိုက်လွင်တာ၊ စပ်စပ်၊ ရှင်ရှင်၊
အိမ်၊ ရှင်ရှင်၊ ရှင်ရှင်၊ ရှင်ရှင်၊ ရှင်ရှင်၊ ရှင်ရှင်၊ ရှင်ရှင်၊ ရှင်ရှင်၊
လွင်လမ်းမိတ် ဆွဲအိမ်၊ ရှင်ရှင်၊ ရှင်ရှင်၊ ရှင်ရှင်၊ ရှင်ရှင်၊ ရှင်ရှင်၊
ကမ်းပီအမ်၊ လမ်း စပ်စပ်၊ ရှင်ရှင်၊ ရှင်ရှင်၊ ရှင်ရှင်၊ ရှင်ရှင်၊ ရှင်ရှင်၊
လွင်လမ်းလွင်လမ်းကွေးယုတ်မှု၊ အိမ်၊ တင်းမူတီးယုတ်လီလမ်း
လွင်၊ လွင်၊ တီးတီးမိတ်မိတ်မိတ်မိတ်မိတ်မိတ်မိတ်မိတ်မိတ်မိတ်မိတ်
ပွင့်၊ ဝါးအိမ်။

မီးလွင်လမ်းကွေး / လမ်းကွေးတိုက်အိမ်၊ ရှင်ရှင်လီလီ ?

ကမ်းလမ်းကွေးယုတ်မှု၊ အိမ်၊ တိုက်မီးလွင်
လမ်းကွေး / လမ်းကွေးတိုက်တေ၊ သေ၊ ယုတ်။ ယုတ်၊ ပီအမ်ယုတ်မှု၊
လွင်၊ ဖွင့်မှု၊ သွက်သွက်၊ စပ်စပ်၊ ပံ့၊ ပျံ့နှံ့မှု၊ လီ လွင်လမ်းကွေး
စပ်စပ်၊ လွင်၊ လွင်၊ လွင်၊ လွင်၊ လွင်၊ လွင်၊ လွင်၊ လွင်၊ လွင်၊ လွင်၊
တာင်းပီအမ်၊ ယုတ်။ ယုတ်၊ အိမ်၊ သင်တန်းဖွင့်မှု၊ သွက်သွက်၊ ရှင်
မေယုတ် ရှင်ရှင်၊ ရှင်ရှင်၊ ရှင်ရှင်၊ ရှင်ရှင်၊ ရှင်ရှင်၊ ရှင်ရှင်၊ ရှင်ရှင်၊
ယုတ်ယုတ်မှု၊ အိမ်၊ ရှင်ရှင်၊ ရှင်ရှင်၊ ရှင်ရှင်၊ ရှင်ရှင်၊ ရှင်ရှင်၊
ကမ်းပီအမ်၊ ပျံ့နှံ့မှု၊ ရှင်ရှင်၊ တွင်၊ ထပ်တီးစပ်စပ်၊ လေးလေး
လွင်၊ လွင်၊ တိုက်ကွေးတာင်းတာင်း။

ယုတ်ယုတ်မှု၊ လမ်းကွေးတာင်းတီးမီးယုတ်မှု ?
လွင်လီလွင်လမ်းကွေး မီးအိမ်၊ ရှင်ရှင် ?

ဆွဲအိမ်လမ်းကွေးယုတ်မှု၊ ပိုင်လွင်မိတ်သွက်
စပ်စပ်၊ လမ်းကွေးမှု၊ သင်လီလီ ?

တိုက်ကွေး တေလွင်လမ်းကွေးပျံ့နှံ့မှု၊ လွင်လမ်းကွေးယုတ်မှု
သင်တန်း၊ လွင်လမ်းယုတ်မှု၊ အိမ်၊ ရှင်ရှင် ? လွင်လမ်းကွေး
လမ်းကွေးသင်လီလီ ?

လွင်တေ၊ တိုက်လွင်လမ်းကွေးလမ်းကွေးသင်၊ ဖွင့်လွင်တေ
ကမ်းပီအမ်၊ လွင်လမ်းကွေး ?

ဆွဲအိမ်ကမ်းကွေးယုတ်မှု၊ တိုက်မှု၊ ယုတ်လီလီ လွင်
လွင်ယုတ်မှု၊ ကမ်းကွေးတေလွင်၊ ဆွဲအိမ်လမ်းကွေး
ယုတ်ယုတ်မှု၊ သင်၊ တေမီးလွင်ပီအမ်၊ ရှင်ရှင်သင်လီလီ ?

ကမ်းလမ်းကွေးယုတ်မှု၊ ကမ်းပီအမ်၊ တေရှင်အိမ်ကွေးရှင် ?

ပေးယုတ်တိုက်မှု၊ လွင်ကမ်းကွေးလွင်လမ်းကွေးမီး
လွင်လမ်းကွေး တေလွင်လမ်းကွေးလွင်လမ်းကွေး ?

တွင်တေ၊ ရှင်ရှင်၊ တိုက်ကွေး တေလွင်လမ်းကွေးလီလီ
လီလီ ? တေလွင်လမ်းကွေး လွင်လမ်းကွေး စပ်စပ်၊ လွင်
စပ်စပ်၊ သင်လီလီ ?

လွင်လမ်းကွေးလမ်းကွေး ကမ်းကွေးပီအမ်၊ မီးသင်လီလီ ?

လွင်လမ်းကွေးယုတ်မှု ယုတ်ယုတ်မှု၊ လွင်တေရှင်တိုက်
ကွေး ယုတ်ယုတ်မှု၊ လွင်လမ်းကွေး ?

လွင်လမ်းကွေးလမ်းကွေးကွေးကွေး ယုတ်ယုတ်မှု၊ လီလီ
လီလီလမ်းကွေး ? သင်လမ်းကွေးပီအမ် ရှင်ရှင် ?

တေတိုက်လွင်လမ်းကွေးထိမ်းပမ်း တေပျံ့နှံ့မှု၊ လီလီ
အိမ်၊ ရှင်ရှင် ?

လွင်တေကမ်းကွေးထိမ်းပမ်း ကွေးလမ်းကွေးကွေး တေ
လမ်းကွေးယုတ်မှု၊ ရှင်ရှင် ? (မှိုအိမ်၊ ကွေးလမ်းကွေး
စပ်စပ်၊ တင်းကွေး)

ကမ်းလမ်းကွေးယုတ်မှု၊ လမ်းကွေးကွေးယုတ်မှု၊
ယုတ်ကွေးကွေးကွေးကွေး အိမ်၊ ရှင်ရှင် ?

ကမ်းလမ်းကွေးယုတ်မှု၊ လွင်တေလွင်ယုတ်မှု ?
သင်တန်းပီအမ်လွင်လမ်းကွေးယုတ်မှု၊ စပ်စပ်၊ မီး
အိမ်လွင် လွင်တေကွေးထိမ်းပမ်း လွင်လွင်တိုက်ယုတ်မှု
သေ ရှင်ရှင်ပီအမ်ကွေးကွေး လွင်တိုက်ယုတ်မှု၊
အိမ်၊ ရှင်ရှင် ?

သမ်.မီးလွင်းပခင်းရှင်/လတ်းဆေလွင်းမံမီးပဂ်းပိုင် ကဆင်ထုဂ်,လံး ထုဂ်,ပီဆင်ဆေ.လွဲယဝ်.။

သင်ဝုးဖုးတုဂ်းဂိဆိးဆေဆေ. ကမ်,ရှတ်းဂျ, ကမ်,စွဲးဂျ, ရှင်းပလိဂ်းရှာဆင်(ရှင်းဖေဂ်း) ဆဲးဂေး စပ်တေတီမီးလိဂ်းရှေ သူင်,ပခင်း ဂူလုး။ ဖေ,လဝ်းဆေးတီးပလိဂ်းရှာဆင်စပ် တေမေးတွင်းထမ်မံတွင်း တီးရှင်းယု။ လဝ်းဆေးတီးပလိဂ်းရှာဆင်ဂေး ထုဂ်,လီပီဆင်ဂူဆိးယိင်း ကဆင်လံးဖေဂ်းဖေဆေ.မေး ဖေ,ပခင်းရှင်လွဲလဝ်း ကဆင်မေကုဂ်,တေ, ဂူဆိးတုဂ်းဂိဆိးဆေဆေ.။ ပေးစပ်မေးတွင်းထမ်မံ ရှင်းလင်းလတ်းဆေ ဆိးလတ်းတီး.သီင်. လတ်းဝီးတီးကုဂ်း တေ,တေပီဆင်သတ်းသေ,တီး လုမ်းတြး။ လွင်းလွဲထမ်ပခင်းဆင်းယိင်းဆေ. ပေးတင်းလွင်းလွဲထမ် ဖေ,မံမီး လုမ်းတြး။ တီးလိဂ်းသင်းလိဂ်းဆေ.။

ဖုးတုဂ်းဂိဆိးဆေ. တေကမ်,လံးလံး,ဂေး,ရှိတ်းကမူ.သင်. ဖေ,မူ,လုမ်းလွဲထမ်ဂေး ထုဂ်,လီမီးပိုဆိးလံး,ပခင်း တေ,ဂျ,တေ,မေးလဝ်း တောင်,လိဂ်.တောင်,ပိုင်ထိုင်,ဂွဆေ,ယဝ်.။

ဂူလုးဂေး ကဆင်လံးရှာဆင်ပီဆိးယု,ယမ်းလိဝ်ဆေ.သမ်. တင်းဖေ, “ငဝ်းငုဆိးပိုင်းကိုင်လံး” ဆေ. ယင်းပံ,လွဲ,ထမ်ပခင်း ဖုးတုဂ်းဂိဆိးလံး လွမ်းဆင်,ကဆင် စပ်ကင်း ကဆိးဝံ.ဆေဆေ.။

စပ်ပိုဆိးဖေဝ်, ရှိးဂူဆိးတင်း ဆေဂူ.ဝုးမီး လွင်းလွဲထမ် လိဂ်.ဆေ



လိဂ်.ဆေဆေသေတေ. မဆိးကမ်,မေးယဝ်.ယု,တီးရှင်းယုဆေ.။ ဂမ်,ဆေဆေ. ဂျ,လုးတောင်,တီး ဂျ,ရှင်းပလိဂ်းရှာဆင် (ရှင်းဖေဂ်း) သေ လင်,မေး ထိုင်ရှင်းယု။ ရှပ်းဆဲးကမ်,မေးမိဆိးဂဆင်တင်းကဆင်ဝုး “တေသိုင်း,သိမ်း ဝံ.ပီဆင်ရှမ်းလဝ်.” ဆဲးဆေဆေ.။ မေယုဖုးယိင်း ကဆင်လံးဖေဂ်းဖေဆေ. ဖေ,ဆေ.ဂေးကမ်,မီး။ ကဆင်လံး လဝ်းတွင်း.လဝ်းသဆေ,ထေ,မေးဆေ. ပီဆေယွဆေ.ပိုင်းပိုဆိးလုလံ. ဂဆေ.လခင်းမေးသေတေ. ယင်းကမ်,ယုတ်းယု ပခင်း ဆင်,ရှိုင်တေကမ်,လဝ်းတွင်း.လံး။ ငဝ်းငုဆိးပိုင်းကိုင်တီးရှင်းယု ဆေ. ယင်းပံ,ရှမ်းမိုဂ်းဂဆင်တင်းပလိဂ်းရှာဆင်ယိင်း ကဆင်တွင်းထမ် လီတ်းသေးဆေဆေ.လံးလီလီ။ ပေးမေးတီးဂဆိုင်ဂဆင်တင်း ကမူ. တင်းဖေတီး ကဆင်ဆင်းယိင်းလဝ်း လုဂ်းကွဆေ,စပ် လံးစမ်,တင်း လုလံ. မိုဂ်းမိုဂ်းယု,ဂူမိုဂ်.ဂူဝခင်း၊ ဂူတီးဂူတင်းဆေ.ဆေလိုင် လဝ်းဆေးတီး ပလိဂ်းရှာဆင်ယိင်း ကဆင်ဖေ,တွင်းထမ်လီတ်းသေး. ကဆင်လံး ဖေဂ်းဖေဆေ.မေးဆေ. တင်းမိုင်းပတ်းပိုဆေ.ဂေး ယင်းပံ,မီးထိုင် 30 ဂေး ဆေယဝ်.။ ရှင်းဂါဆင်ယာဆေမိုင်း ကမ်,ဆေဆေ ဂူဆိးပံးဖေစပ်ဆေ. လွင်,တေဂျ,ယွဆိးပိုင်းလံးတီး “ငဝ်းငုဆိးပိုင်းကိုင်လံး” နုပပံးဂါဆေ.ယု,ရှိုင်?

ယွဆေ.ပိုင်းမံမီးသုင်သုတ်းမိုင်းထံးတမ်းဝင်းဝံ.ဝုး တေကမ်, လံးလီဂ်,စလေလိုင်.လတ်းရှိုင်ပွင်ဆေလဝ်း ရှင်းဂါဆင်ယာဆေမိုင်းရှပ်းဂေး ဂျ,ယွဆိးပိုင်းလံးယု, ဂူလုးဂေး ပေးပီဆင်လွမ်းသတ်,လီဆေလိဆေ ကဆင်ဂံစုးဂံဝင်းစတ. ပံပုးမီးမူ,လုမ်းကဆေဆေ.။

သင်ဝုးမီးဂေး သမ်.ကမ်,မီးလဝ်းဆေးတီးကဆင်မေလတ်းရှမ်းရှပ်း၊ ကဆင်ပွင်,လွဲဖေ.ရှင်းဂါဆင်စလဝ်း ဂူဆိးပံးဖေစပ်လံးလီ။ ပေးရှပ်း တေဂျ,လုးပိုဆိးဂေး ရှပ်းသမ်.ကမ်,ပွင်,ရှမ်းပိုဆိး၊ ရှပ်းဆေ ထုဂ်,လီဂျ, လုးမိုဂ်.လုမ်း ကဆင်ရှပ်းဂူ.လတ်းဆေဆေ. ဂျ,ပီဆေ,ဖေ,သု,ပခင်းရှပ်းယဝ်.။

လွမ်းလုလုးလွင်းတင်းလိဂ်းဆေ.သေ မီးမေးလွင်းတေ.စင်, ကဆင်ဝုး “ဆင်,ရှိုင်ငဝ်းငုဆိးလွဲထမ်ဆေ. ပေးတေကမ်,ပီဆေတေ, “ပိုင်း” မိဝ်းလီဂ်.လုလုးဆေ. ထုဂ်,လီဂ်.တီးရှိုင်?” တီးတေ.မဆိး ထုဂ်,လီပီဆေမေး တီးကဆင်ဖုးတုဂ်းဂိဆိးစပ် လံးမီးသုဆေ,လံးယုတ်းယု တုဂ်. သုဆေ,လံးစပ်းထိုင်ဆိးလွင်းတီးပတ်းတြး ကဆင်ဖေ,ပီဆေ. ဆင်,ရှိုင်တောင်,မူ,တောင်,လုမ်း မေးလွဲထမ်ပေး. ကမ်,ဂေးရှင်းယုလဝ်း ရှင်းပလိဂ်းရှာဆင်ဂူလုး။ မိုဆေဆင်,မူ,လုမ်းလုလု ဖေ,ဖေလွင်လုလု.ယွင်, တုင်,ပိုင်းစလဝ်း လွင်းမဆိးဂိုမ်း မဆေသ (ภาวะทรมานทางจิตใจและการ ความเป็นทุกข์ของมนุษย์) ဂေးမီးပုဆိးဖေဆေလွမ်းသင်ဝုးလုင်ပွင်လိုင် ယင်းပံ,လင်းရှိတ်း သင်းပခင်းလံးတင်းမူတ်းဂေး လီလံးပခင်းရှင် လွင်းရှိတ်းဂါဆင်လွမ်းမိုဂ်.ဖေဂ်.ဂူဆိးပေးတင်းလုမ်းရှင်းဂါဆင်ယာဆေမိုင်း စပ်လွဲးဂွဆေ,ယဝ်.။

ပူဆေ.မေးမိုဂ်းပီ 2000 ဆေဆေ. မူ,လုမ်း ပခင်းရှင် ပံးယု,လီစပ် မီးရှင်းဂါဆင်တေ, တေတိုင်းစွတ်း

ဂါဆင် “ငဝ်းငုဆိးပိုင်းကိုင်လံး” ဆေ.ထိုင် လွမ်းရှင်းယုကွဆေ, ကဆင်မီး ဆိးတုင်,ဝီင်းစလဝ်း ဆိးပွဂ်.ဆိးယွမ်,ယု,။ မွဂ်းဆေ.ဂူလုးစတ. ပံ,လံးဝုး တီမ်ထုဆေ.။ လွမ်းဆင်,ကဆင်လုဂ်,လီဝ်း ရှိုင်ပွင်ပခင်းစတ. လုင်ပွင်လိုင် လုဂ်,လံးပခင်းရှင်ဖေဂတ်.တင်းမေယု လုဂ်,ရှိတ်းသင်းပခင်းရှိးမီးရှင်းယု ကွဆေ,ပုဆိးတေ,ဆင်းယိင်း ဆိးပွဂ်.ဆိးယွမ်, ပေးတေလင်းပိုင်းလံး၊ ဂပ်းသိုပံ,ငံးငံးလုမ်လုလံးဆေဆေ.ယဝ်.။ စေးဂျ,ရှမ်းကဆင်ဝုး ကမ်,မီးပိုဆိးရှင်ဂါဆင် ဂူဆိးဂတ်.ဂူဆိးမေ ဖုးလုင်.လီဆေ,ဂေး ကမ်,ဂုမ်,ထုဆိးဆေဆေ. ကမ်,ထုဂ်,လီပီဆေယဝ်.။

ဖေ,ဆိုင်ဂေး မဆိးပေးလုလုးကဆင် ဂူဆိးဆိးပွဂ်.ဆိးယွမ်, ရှပ်း ကွဆေဂါဆင်ဂျ,လုး၊ ဂျ,ယုတ်းယုတီး “ငဝ်းငုဆိးပိုင်းကိုင်လံး” ဆေဆေ.သေ တုဂ်းယွဆိးရှိးမီးလွင်းလီဂ်းလံးမိုဆိးယု,မေးဆေဆေ.ယဝ်.။ မိုဂ်းလီဝ်းဆိးမိုင်းထံးဆေ. “ငဝ်းငုဆိးပိုင်းကိုင်လံး” တင်းမူတ်းမီးယု, ပါဂ်,ပံသီ,သိဝ်းတီး။ (ယင်းထုဂ်,လီမီးဂူတီး လီမ်မိုဂ်းပီ 2000 ပုဆေ.ယဝ်.) မံဖေဆေကဆင်ဂပ်းသိုပံ,လံး မာင်တီးစတ. မီးဆင်,တု,ဆေ.

မိုင်းဂွဂ်, (ဂုင်းထီဂ်)

- 1 ရှင်းယု ဝုးစုဂျ.ဖေယေးပခင်း 02-246 1400
- 2 ရှင်းယု သီဆိးထုဂ်ဆိး 02-221 6141-50

- ③ ရှိုင်းယု တၢ်ဂၢ်သိခ်
☎ 02 - 437 1206
- ④ ရှိုင်းယု လၢဂီၢ်ခိၣ်ဂၢၢ်ခိၣ်ပၢၤစၢၤရၢ်
☎ 02 - 289 1153, 02 - 289 0224
- ⑤ ရှိုင်းယု ဆွၣ်လၢၣ်,
☎ 02 - 543 1307, 02 - 543 1150
- ⑥ ရှိုင်းယု လၢၣ်ဖျၢၣ်ထၢၣ်ဝိးသၢ်,
☎ 02 - 429 3055
- ⑦ ရှိုင်းယု လၢတၢ်ဂၢၢ်ခိၣ်
☎ 02 - 326 7239 တၢ်, 2 ထိုင် 3

မိုၢ်ထံးပုတ်ဂၢၢ်

- ① ရှိုင်းယု ဖုၣ်ခိၣ်ထၢၣ်ရၢၢ်
☎ 03 - 235 5300-15 တၢ်, 479,480
- ② ရှိုင်းယု ဂၢၢ်ပုၤရီၤ
☎ 03 - 232 7901-8 တၢ်, 1307
- ③ ရှိုင်းယု သုၣ်တီၢ်ဖျၢၣ်ဖုၣ်ထၢၣ်လၢၣ်လၢၣ်
☎ 03 - 472 3044 - 9 တၢ်, 6118
- ④ ရှိုင်းယု သၢၣ်ပုၤရီၤ
☎ 03 - 622 3812
- ⑤ ရှိုင်းယု ပၢၤဖိ,
☎ 03 - 662 8031
- ⑥ ရှိုင်းယု ပထၢ်ထၢၣ်ခိၣ်
☎ 02 - 581 1297

မိုၢ်ထံးပုတ်ဂၢၢ်,

- ① ရှိုင်းယု ဆၢၣ်ခိၣ်ဖိ
☎ 053 - 890 755-64 တၢ်, 272, 274 128, 703
- ② ရှိုင်းယု ဂီၢ်ခိၣ်ပၢၤစၢၤစၢၤဖျၢၣ်
☎ 053 - 711 300 တၢ်, 285, 703
053 - 756 537 (ဖျၢၣ်ခိၣ်လၢၣ်ခိၣ်)

- ③ ရှိုင်းယု ဂီၢ်ခိၣ်
☎ 054 - 451 300-1 တၢ်, 316
- ④ ရှိုင်းယု ဖျၢၣ်ထၢၣ်
☎ 054 - 410 501-11 တၢ်, 1116, 1520
- ⑤ ရှိုင်းယု ဖုၣ်ထၢၣ်ခိၣ်ခိၣ်ခိၣ်
☎ 055 - 219 844 တၢ်, 2132
- ⑥ ရှိုင်းယု မိုၢ်ခိၣ်
☎ 054-511 584
- ⑦ ရှိုင်းယု လၢၣ်ပၢၤ
☎ 054 - 223 623 - 31 တၢ်, 1200 -1, 054 217 045

- ⑧ ရှိုင်းယု ဂၢၢ်တၢ်တၢ်တၢ်,
☎ 055 - 414 484-8 တၢ်, 575

- ⑨ ရှိုင်းယုခမးသွတ်, လၢၣ်တၢ်တၢ်,
☎ 055 - 532 304, 01 - 3240 449

မိုၢ်ထံးပုတ်ဂၢၢ်,

- ① ရှိုင်းယု ဖျၢၣ်ခိၣ်ပုၤရီၤ
☎ 038 - 274 200 - 7 တၢ်, 538
- ② ရှိုင်းယု ဂၢၢ်ထၢၣ်
☎ 1669, 038-617 451-8 တၢ်, 2136

ပုတ်ဂီၢ်ဂၢၢ်,ဝၢၣ်ခိၣ်,

- ① ရှိုင်းယု ဗွၢ်ခိၣ်ခိၣ်,
☎ 043 -336 789 တၢ်, 1258
- ② ရှိုင်းယု မၤဂၢၢ်တၢ်. ဆၢၣ်ခိၣ်ဂၢၢ်တၢ်သီမး
☎ 044 - 341 310 - 38 တၢ်, 1199
- ③ ရှိုင်းယု ဂီၢ်ခိၣ်,
☎ 043 - 518 200 တၢ်, 152, 043 - 527 168
- ④ ရှိုင်းယု လၢၣ်ထၢၣ်
☎ 042 - 813 527- 8, 042 - 811 541 တၢ်, 231

ကာဆီရီ၊ ခွင့်တောင်းရောင်းခံလမ်းယိုင်းတိုင်း / လွင်းလုံးလွင့်တိုင်းကခင်ဂူးဂေ့

- ◆ ကာဆီရီ၊ ခွင့်တောင်းရောင်းခံ/ဂူးဂေ့၊ ဂူးတီး/လွတ်တီး တိုင်းထိုင်ဂူးဂူးဆီး (universal) ဆံ့ ပွင်၊ ဝုးသင် ?
- ◆ လွင်းလုံးယိုင်းတိုင်း/လွင်းလုံးလွင့်တိုင်းကခင် (access) ဆံ့ ပွင်၊ ဝုးသင် ?
- ◆ ယွမ်းသင်လှုပ်လုံးမီး လွင်းကီရ်၊ ခွင့်တောင်းရောင်းခံ လုံးယိုင်း တိုင်း/ယိုင်းထိုင်လွင့်တိုင်းလုံး ?
- ◆ ယွမ်းသင် ရှမ်းဂူးဂေ့၊ ဂူးတီး ပံ့လုံးလွင့်တိုင်းယုးယု ကေ၊ ကျ၊ ရီဝီ၊ (ARV=Anti Retro Viral) လုံး ?
- ◆ ရွင်းယု/ရွှင်းယု တီးကခင်လင်းလုံးတင်းလွင့်ထိမ်တု၊ ကီရ်၊ ချ်ကံ၊ ဝီ၊ /ကေ၊ ကံ၊ တီး၊ ကီတ်၊ သံ ခလး ဂျေးဂျ၊ မာင်မိတ်

ကာဆီရီ၊ ခွင့်တောင်းရောင်းခံ/ဂူးဂေ့၊ ဂူးတီး/လွတ်တီး တိုင်းထိုင်ဂူးဂူးဆီး (universal) ဆံ့ ပွင်၊ ဝုးကမ်၊ လီရ်၊ ခလး ယိုင်းလုံး ကျ၊ ယု၊ လှုပ်၊ ခွင့်၊ လှိုင်၊ လတ်၊ လမ်းခိုင်း သီဆိုင်၊ နိုင်ဆင် လမ်းထမ်း ပန်းပိုင်၊ ကမ်၊ လှိုင်၊ ဆူးလှိုင်၊ တု ကမ်၊ လှိုင်၊ တီးလှိုင်၊ တင်းသေ လွင်းလုံးသေကခင်ကခင် ကီရ်၊ ခွင့်တောင်းရောင်းခံ/ ဂူးဂေ့၊ ဂူးတီး/ လွတ်တီးတိုင်းထိုင်ဂူးဂူးဆီး ဆံ့ယပ်။ တူယင်၊ မခင်း ဖေးပိုဆံ ဖေဝ်၊ သုဆံ၊ လုံးသုဆံ၊ ပီဆံ ကာဆီရီ၊ ခွင့်တောင်းရောင်းခံ/ဂူးဂေ့၊ ဂူးတီး/လွတ်တီးတိုင်းထိုင်ဂူးဂူးဆီး (The Universal Declaration of Human Rights applies to all human beings) ဆံ့ ပီဆံတု၊ ရှမ်းဂူးဂေ့၊ ဂူးတီးတီးယု၊ ယပ်။

လွင်းလုံးယိုင်းတိုင်း/လွင်းလုံးလွင့်တိုင်းကခင် (access) ဆံ့ ပွင်၊ ဝုး မီးတိုင်းတင်း လုံးလှုပ်၊ တိုင်းယိုင်းတိုင်း ကမ်၊ ဆံဆံ ကီရ်၊ ခွင့်ကခင်တင်း သေလွင်းသေကခင်ဆံဆံယပ်။ တူယင်၊ မခင်း လင်းလုံးလှုပ်၊ တိုင်း လွင့်တိုင်း လွင်းတိုင်းပင်၊ ကပ်ဖေးဂျေးဂျ၊ ကမ်၊ ဆံဆံ လွင်းယုတ်ယု ဆံဆံယပ်။

လွင်းကမ်၊ ထိမ် လွင့်ထိမ်ယုယု ယုတ်ယုလး လွင်းပဆံ တင်းဂူးလွင်းလုံးကီတ်၊ ခစခစ၊ ဂင်း ပုဆံ၊ တု၊ ဂျေးဂျ၊ စားယား ကခင်လင်းလုံးခလးကခင်ခင်းခင်း ဖွင့်၊ မိုဆံဆင်၊ ဂျေးဂျ၊ ပွတ်၊ မိင်း ခလးဆင်ဆူဂ်၊ (TB and Malaria) ဆံဆံ ယမ်းလီကခင်ကီရ်၊ ခွင့် တင်းရောင်းခံလုံးယိုင်းတိုင်း/ လွင်းလုံးလွင့်တိုင်းကခင်ဂူးဂေ့၊ ဂူးတီး/ လွင်းလုံးလွင့်တိုင်းကခင် လွတ်တီးတိုင်းထိုင်ဂူးဂူးဆီး မီးလှိုင်လုံးလှိုင် မးယု၊ ဝုးဆံယပ်။

ဂွမ်းသင်ဂူးဂေ့၊ ဂူးတီး ကျပ်၊ လုံးတင်းဂွမ်း၊ လွင်းကမ်၊ ထိမ် ကွမ်းထိမ်ယုယု ယုတ်ယုလးဂျေးဂျ၊ EN၊ လွင်းပဆံတင်းဂူး၊ လွင်းလုံးကီတ်၊ ခစခစ . ဂင်းဂျေးဂျ၊ ကွတ်၊ တီးတိုင်းထိုင် ဂူးဂူးဆီး ?

ရှမ်းလှိုင်မီးဂျေးဂျ၊ စားယား ကခင်လင်းလုံးခလး ကခင်ခင်း မိုဆံဂျေးဂျ၊ ပွတ်၊ မိင်းခလးတုတ်၊ (Tuberculosis, Leprosy etc.) ဆံ့ သင်ဝုးစပ်လုံးလှုပ်၊ ကပ်ယုယုလး လုံးယုတ်ယု ဂျ၊ ဖီဆံ၊ ဖီဆံ၊ တိမ်တိမ်ထုဆံထုဆံလှိုင် ရှမ်းလုံးယု။ ယွမ်းဆံဆံ ခလး သင်ဝုးဂူးဂေ့လင်းပီဆံဂျေးဂျ၊ လှိုင်ဆံဆံ လုံးလှုပ်၊ ကပ် ယုယုလး လုံးယုတ်ယုတိမ်ထုဆံဆင်ဆံ လွတ်တီးတိုင်းထိုင် ဂူးဂူးဆီးလှိုင် ဂျေးဂျ၊ လှိုင်ဆံဆံ တေဂှ်ယုတ်မုတ်သီင်းဂျ၊ သေ တု၊ တေ လင်းခလးသိုပ်၊ ပေ၊ ပီဆံထိုင်ဂေး၊ တေကမ်၊ မီးလုံးလုံး ယု၊ ယပ်။

- ④ ရှမ်းယု ကူးတွမ်းထူးဆီး
☎ 042 - 245 555, တေး, 3132
- ⑤ ရှမ်းယု သီသကီတ်,
☎ 045 - 611 503, 045 - 611 359, 045 - 616 380 - 3
- ⑥ ရှမ်းယု ကမ်းဆတ်လှိုင်ဆီး
☎ 045 - 511 941 - 8 တေး, 1221 - 3

- ② ရှမ်းယု ချမ်းဖွဆီး
☎ 077 - 505 940, 01 - 737 1615
- ③ ရှမ်းယု တု၊ ရှပ်၊ ဝု၊
☎ 076 - 421 770 တေး, 5016, 1118
- ④ ရှမ်းယု ယု၊ လး
☎ 073 - 212 558
- ⑤ ရှမ်းယု သု၊ ဂျတ်၊ ထူးဆီး
☎ 077 - 272 231, 077 - 284 700 တေး, 2073

မိုင်းထုံးပွတ်းတမ်း

- ① ရှမ်းယု ဂျ၊ ဝီ၊
☎ 075 - 611 212 တေး, 2017

- ⑥ ရှမ်းယု ဂဆွင်း
☎ 077 - 812 620 - 3 တေး, 2128 □

ယူအေ.အိုင် ဂျာနယ်များ၊ ဂျာနယ်များ၊
ပုံနှိပ်မှု၊ ဂျာနယ်များ၊ ဂျာနယ်များ၊
(ARV=Anti Retro Viral) နှစ် ?

တော့ထိုင်ယာမိန်းမိုင်းလီဝ် ဂျာနယ်ကိုးတိုက်လင်းလိုင်.မိန်းမိုင်း
ကီရီ.ဗျိုကော့၊ ဝီ၊ စပ် ယင်းပံ့လုံးလွှဲ.တိုက်ယားယာဂေး၊ ကျင့်ဝီ (ARV-
Anti Retro Viral) လုံးဂျေးဂျေးတီး။ ယားယာဂေး၊ ကျင့်ဝီ၊ ဆံ့.လမ်း
ပီဆံ့ယားယာမိန်းမိုင်းလွှဲ.တိုက်တော့၊ ဂျာနယ်လင်းပီဆံ့ကီရီ.ဗျိုကော့၊ ဝီ၊
ကေး၊ ကော့၊ တီ၊ ကီတ်.သံစပ်ဆံ့.ယပ်။ ယားယာဆံ့. ကမ်၊ ယုတ်ယုတ်
ရှုံးစာတ်၊ ရှုံးလုံးသေတော့. မဆံ့.တော့ရှမ်းဝံ့. လွှဲလိုင်.မိန်းမိုင်းကီရီ.ဗျိုကော့၊ ဝီ၊
တီရီ.စုဆံ့.တူဝ်ဂျာနယ်သေ ဂျမ်းထိုင်းယုတ်ရှုံးဂျေးဂျေး၊ မားထိုင်း
ဆံ့.လုံးယပ်။ ဂျာနယ်လင်းလိုင်.မိန်းမိုင်းကီရီ.ဗျိုကော့၊ ဝီ၊ စလုတ်၊ လမ်းလွှဲထိုင်း
စပ်တင်းဆံ့ တိုက်.ကွမ်ဂမ်စတီးလွှဲ တော့.တော့လုံးလွှဲ.တိုက်ယားယာ
ကေး၊ ကျင့်ဝီ၊ လွတ်.တူဝ်ထိုင်ဂျာနယ်ပီဆံ့ဂျေးဂျေး.ယုတ်။ လမ်းပေးပံ့
ယုတ်လီလမ်းဖျော့. (WHO) စလုတ်၊ လမ်းဂျေးလိုင်မိုင်း ဂွင်.သားမိုင်း
ရှိုတ်ဂမ်လွှဲလွှဲကီရီ.ဗျိုကော့၊ ဝီ၊ / ကေး၊ ကော့၊ တီ၊ ကီတ်.သံ (UNAIDS)
စပ်တမ်းဝင်းပပ်.မာဝံ့.ဝါး ရှုံးဖျော့လင်းလိုင်.မိန်းမိုင်း ကီရီ.ဗျိုကော့၊ ဝီ၊
ကေး၊ ကော့၊ တီ၊ ကီတ်.သံ သားလမ်းဂျေးဂျေး.စပ် လုံးလွှဲ.တိုက် ယားယာ
ကေး၊ ကျင့်ဝီ၊ စလုတ် တင်းယားယာတင်.မိန်းမိုင်း လွတ်.တီးတူဝ်ထိုင်ဂျေး
ဂျာနယ်ဆံ့ပီ 2005 ဆံ့.ဆံ့ယုတ်.။

- ❖ တီးလေးတွန်းဂမ်ပုန်းဆံ့ဆံ့လမ်းဖျော့.ယမ်းလီဝ်ဆံ့. ဆံ့. လမ်းပိုင်ဂမ်ပေးယုတ်လီ ယင်းတိုက်.မီးလွှဲယုတ် ယွမ်းယုတ်တင်းဆံ့။
- ❖ လွှဲပံ့တင်းရှုံး လွှဲပိုင်ပုန်းပွန်းပွန်း၊ ဂီဝ်၊ လူလုံး လွှဲကီရီ.ဗျိုကော့၊ ဝီ၊ / ကေး၊ ကော့၊ တီ၊ ကီတ်.သံစလုတ် လွှဲ လွှဲ.တိုက်ယာဂေး၊ ကျင့်ဝီ၊ ယုတ်ယုတ် လိုင်ဆံ့.ဂေး၊ ကမ်၊ ပံ့ပုန်းဂျမ်းထိုင်တီး။

ငင်းလုံးလွှဲလုံးလွှဲ.တိုက်
ယားယာဂေး၊ ကျင့်ဝီ၊ (ART) ဆံ့.ကိုင်ထံ့

လွှဲပိုင်ပိုင်ပိုင် တော့.ဖျော့လင်းလိုင်.မိန်းမိုင်းကီရီ.ဗျိုကော့၊ ဝီ၊
ကေး၊ ကော့၊ တီ၊ ကီတ်.သံစပ် လုံးရှုပ်.လုံးယုတ်ယာဂေး၊ ကျင့်ဝီ၊ ဆံ့
လိုင်ထံ့ဆံ့. ပီဆံ့ကမ်စီမံ.လီဝ်တိုက်တွန်းမားစတေး.စတေး.ယုတ်.။
ဆံ့.ပီ 2005 ဆံ့. ရှုပ်ဆပ်.ဂျာနယ်မိုင်းမိုင်းမိုင်း၊ လုံးလွှဲ.တိုက်လုံး
ယုတ်ယာဂေး၊ ကျင့်ဝီ၊ ဂမ်ယုတ်၊ လမ်းဆပ်.ဝံ့.ဆံ့.ဆံ့။ ဂျာနယ်ထံ့
ဂေး.ကမ်လွှဲလွှဲလုံးလွှဲ.တိုက် ယားယာလိုင်ဆံ့.သမ်. ကမ်၊ လုံးသီင်း
ဂေးသီင်းရှုပ်သင်သေပီရီ.သေဝါတ်၊ လိုင်ပိုင်လိုင်စပ် ကပ်ပုန်းဖျော့
လမ်းလမ်းသေလီရီ.ပုန်းလုံးလုံးပုန်းဆံ့.။



တော့ထိုင်ယာမိန်းမိုင်းလွှဲ.တိုက် ယားယာ
(ART= ARV Treatment) လွှဲထိုင်ယာမိန်းမိုင်း
တိုက်.မီးလွှဲလုံးလွှဲ. ဖျော့. ဖျော့. ဖျော့. ဖျော့.

ဆံ့.ရှုပ် တော့ထိုင်ယာမိန်းမိုင်း ဖျော့. ဖျော့. ဖျော့.
လုံးရှုပ်.လွှဲ.တိုက်လုံးလွှဲ. ဖျော့. ဖျော့. ဖျော့.
ရှုပ်.ဆပ်ထုတ်၊ လီ ချိပ်.ရှိုတ်သင်းဂျေးဆံ့.ရှုပ်?

- ❖ လွှဲလွှဲ.တိုက်ယာဂေး၊ ကျင့်ဝီ၊ သေယုတ်ယာဆံ့. တိုက်.လူဝ်၊ လွှဲ. ငိုဆံ့.ဆံ့ယုတ်.။
- ❖ ဖျော့လိုင်.လီဆံ့. ကမ်လုံးရှိုတ်မိုင်းဝံ့. လွှဲလုံးယုတ်ယာ ဂေး၊ ကျင့်ဝီ၊ တိုက်.လီရီ.ဂေး၊ ကေး၊ မာင် (လီမိမေယုတ် မေလုမ်းလေး၊ ဖျော့လိုင်.လီဆံ့.ယားယာ၊ ဖျော့လိုင်.လီဆံ့. ဖေး၊ လွှဲလီတ်ဂမ်ထာတ်၊ ဖျော့ရှုပ်.ဂမ်ပေးယုတ်လီ တူဝ်လွှဲ မှတ်.ဖျော့ဂျမ်း လိုင်ဆံ့.။)

စတီးလုံးပုန်းပိုင်ဖျော့.ထိုက် တော့.ရှုပ်လုံးတိုက်လမ်းရှိုင်း တိုက်တွန်းမား၊ စမ၊ စွာဂ်ရှိုတ်သင်းဂမ်သုန်းရှုပ် တော့.ရှုပ်လွှဲ စသ.သွမ်းလူလံ လီရီ.စုဆံ့.တိုက်တီမိန်းမိုင်းဂမ် လွှဲယွမ်းဝံ့ရှုပ်။ ပုန်းပိုင်တိုက်သုန်းတော့.ရှုပ်လုံးရှုပ်. လွှဲ.တိုက်ယာ ပိုင်းပေးဂမ်ဂျေးတီးဂျေးဂျေး လူလုံးဂေးထုတ်၊ စမပိုင်ပီဆံ့လုံးလိုင် ဂျမ်းဂျေးဂျေးတီး တော့လင်းလုံးရှုပ်.လွှဲ.တိုက် လုံးယုတ်ယာ ဂေး၊ ကျင့်ဝီ၊ ဆံ့.ဆံ့ယုတ်.။

ရှင်းယူ / ရှင်းယူ ကာဇ်တင်၊ လုံးတင်၊ ရွှေထွေးထိမ် တာ၊ ရှင်းယူလုံးတင်၊ ရွှေထွေးထိမ် /
 ကော့၊ တီ၊ ကိုတ်၊ သံလေး၊ ရှေးရာ၊ မာင်မိမ်း

တောင်းပီဇင်	ရှင်းယူ / ရှင်းယူ	ရှေးရာ၊ လုံးတင်၊		မာင်မိမ်း
		ကာဇ်၊ လုံးတင်၊	တောလုံးတင်၊	
တောင်းပီဇင်ပွတ်၊ မိန်း (TB)	◆ ကိုမိ၊ ကိုတ်၊ သံလုံးတင်၊ ဖွန် (ရှင်းဂါဇ် တီ၊ ပီ၊ ခမးသွတ်၊)	ယူတီးယုပုဇင်လံလံ	-	055 - 542 223
	◆ ထီ၊ ပီ၊ သံလုံးတင်၊ ရှင်းမံ	ယူတီးယုပုဇင်လံလံ	-	053 - 276 364 053 - 206 484
တောင်းပီဇင်ဆင်ဆူဂ်	◆ ရှင်းယူ ခမးတင်၊ ခမးသွတ်၊	ယူတီးယုပုဇင်လံလံ	-	055 - 563 644
	◆ သုဇင်မလေးရီးယား (ရှင်းမံ)	ယူတီးယုပုဇင်လံလံ	-	053 - 894 271 053 - 894 272
ကိုက်၊ ချ်ကံ၊ ပီ၊ / ကော့၊ တီ၊ ကိုတ်၊ သံ	◆ ရှင်းယူ ခမးသွတ်၊	-	လုံးလုံးလုံး၊ တာ၊ ကော့၊ ကိုတ်	055 - 563 644
	◆ ရှင်းယူဆုဇင်မိန်း (ရှင်းမံ)	ကော့၊ ကိုတ်၊ လုံးလုံး တီးရှင်းဂါဇ်ရှင်းမံ	တောလုံးလုံးလုံး	053 - 894 271
	◆ ရှင်းယူသုဇင်တွက်၊ (ရှင်းမံ)	ကော့၊ ကိုတ်၊ လုံးလုံး တီးရှင်းဂါဇ်ရှင်းမံ	တောလုံးလုံးလုံး	053 - 894 272
ကော့၊ တီ၊ ကိုတ်၊ သံ ခလေး တီ၊ ပီ၊	◆ ကိုမိ၊ ကိုတ်၊ သံလုံးတင်၊ ဖွန် (ရှင်းဂါဇ်တီ၊ ပီ၊ ခမးသွတ်၊)	ကော့၊ ကိုတ်၊ လုံးလုံး	-	055 - 542 223
	◆ ရှင်းယူဆုဇင်မိန်း (ရှင်းမံ)	-	တောလုံးလုံးလုံး	053 - 890 755
	◆ ရှင်းယူသုဇင်တွက်၊ (ရှင်းမံ)	-	တောလုံးလုံးလုံး	053 - 221 122
ကော့၊ တီ၊ ကိုတ်၊ သံ ခလေး ကော့၊ တီ၊ ကိုတ်၊ သံ	◆ ရှင်းယူ ခမးတင်၊ ခမးသွတ်၊	ယူတီးယုပုဇင် ကော့၊ တီ၊ ကိုတ်၊ သံလုံး	-	055 - 563 644
	◆ ရှင်းယူဆုဇင်မိန်း (ရှင်းမံ)	-	တောလုံးလုံးလုံး	053 - 890 755
	◆ ရှင်းယူသုဇင်တွက်၊ (ရှင်းမံ)	-	တောလုံးလုံးလုံး	053 - 221 122
ဖုန်းယိုင်းပုဇင်တွင် လှိုင်းတိုင်းလှိုင်းမိန်း ကိုက်၊ ချ်ကံ၊ ပီ	◆ ရှင်းယူ ခမးသွတ်၊	ကော့၊ ကိုတ်၊ လုံးလုံး	-	055 - 511 024 055 - 511 025
	◆ ရှင်းယူ ခမးတင်၊ ခမးသွတ်၊	တာ၊ ပီ၊ ကိုမိ၊ ကိုတ်၊ တီ၊	-	055 - 563 644
	◆ ရှင်းယူဆုဇင်မိန်း (ရှင်းမံ)		-	053 - 890 755
	◆ ရှင်းယူသုဇင်တွက်၊ (ရှင်းမံ)		-	053 - 221 122

လွင်းပခင်ဂျပုသခေ၊ ပံးယူ၊လီတူခင်းဂ် / လွင်းပခင်ဂျပုသခေ၊ ရီဝ်၊ဂမ်းလူရ်းဂျေးဂျာဂ်

ဂူခင်းဂူးဂျေးဆံ. တိုခင်းလံးထူပင်းလျး လွင်းပခင်ဂျပုသခေ၊ ပံးယူ၊လီတူခင်းဂ်ယူ၊ယဝ်။ လီမ်ဂူခင်းအခေဂူခင်းမီး လီဂ်.ခေမံ၊ထဝ်း သာမ်ပခင်လီတိုခင်းသီခင်း ဂမ်း၊လွတ်းဗွေသေဂျေး၊ ပခင်ဂျပုသခေ၊အခေ. တေတုမ်.တိုဝ်.ခိုင်ဂှ်း ကိုဂ်၊ပးဂူခင်းလိုင်ဂှ်းဂှ်းဂှ်းသေ လာင်း ဂှ်းဂှ်းဗေဝယူ၊သာင်းဂါခင်းသဝ်း မီးမးလွင်းစွင်.စမ် သုဂ်.ယုင်းခေမံ ဗလး လီဝ်းထဝ်းလီဝ်းစဂ၊အခေ.ယဝ်။ ခွဲးဂူခင်းသီ၊ဂျေးအခေ. ခိုင်ဂျေးဆံ. တေယာမ်းဂူဝ်.ထူပင်းပခင်ဂျပုသခေ၊ ပံးယူ၊လီတူခင်းဂ် မးယူ၊ ဝုးအံယဝ်။ ဂူခင်းလိုင်ဂှ်းကမ် ယာမ်းမီးပခင်ဂျပုသခေ၊ဂီဝ်၊ဂမ်း လူရ်း ဂျေးဂျာ၊လွတ်း လာင်းလံးထူဂ်၊စမ်း၊လွင်းစသ.သွမ်းစလး လွင်း လီဂ်၊ဗေဝတိုဂ်းတီမ်၊ဂှ်းတိုခင်း ခွဲးတူင်၊ဝုင်းမုဂ်.ဗေဝဂူခင်းဗလး ခွဲး ခွဲးဂမ်းဂါခေတု၊ခင်းယူ၊ယဝ်။ တု၊တေလံးဂှ်းဂမ်းဂျေး လာင်းထူပင်း တာင်းယာမ်၊ ယုခေ.ကဝ်းဂမ်းကဝ်းဂမ်းခပ်ကမ်း၊သုးဂှ်း.လွ်. ဂူခင်း လိုင်ပံးယူ၊လီတူခင်းဂ် ကမ်၊တီမ်ထူခင်းအခေ.ယဝ်။ သဝ်ဝုး ပေ၊ပီခေ ခွဲးမိုင်းထံးဆံ.လိုင် ဗုဂ်းပုသခေ၊ဂျေးဂျာ၊လွ်အခေ. လာင်းလံးထူဂ်၊ တီ.လွပ်း သုင်၊မိုင်းခိုခင်းမိုင်းဂဝ်၊ယူ၊ယဝ်။

ပေးဝုးမုဂ်.ဗေဝဂူခင်း မီးလွင်းလီဂ်၊ဗေဝ သိုဂ်းသမ်၊ပဂ်းပံ၊ ဂူခင်းမီးပုသခေ၊ပံးယူ၊လီတူခင်းဂ်ခပ် ခေင်၊ခေ ဆခေ. မိုခေတင်း ဂှ်းဂှ်းစဝ် ကမ်း၊စဝ်းစဂးကွဂ်၊ဂင်ပိုခင်းလံး ဂှ်းဂှ်းစဝ်လံးယူ၊ သူ၊ သူ၊ဂှ်းဂူရ်းသေယဝ်. လာင်းဂှ်းဂျေးဂျာ၊စဝ်အု၊မး တိုဂ်းတိုဂ်းသေ လာင်းမီးလွင်းစးတူင်တံ၊ခိုခင်းလံးဂွမ်း၊ယဝ်။

ဂူခင်းဂှ်းဂူးဂျေးဆံ. ဗွေဗွေဂျေး ခွဲးယူ၊သဝ်းဂါခေသာင်းခွဲး မုဂ်.ဗေဝတူင်၊ဝုင်းဂူခင်း ကမ်မီးလွင်းယုဂ်.ယုင်း ပုဂ်းပွင် လွင်းဂီတံ၊ဗေဝ တုလုင်းလွမ်လုမ်းလး ပံးယူ၊လီတူင်လွ်တင်းသွင်တီမ်ထူခင်း ပုခင်းတု၊ ဂူဂျေးဂူခင်းအခေ.ယူ၊ယဝ်။ ဆံ.ဂူရ်းကမ်း၊ဂျေး တိုခင်းမီးဂင်လွ် ခွဲးဂှ်းဂူခင်းဂူးဂျေး မီးအမ်.လွ်ကိတ်းလူ မီးအမ်.လွ်အမ်.ယမ် မီးအမ်.လွ် ဗေဝ.ပီခေ ဗေဝ.ဂင်ဝါခင်းခိုင်ခိုင်ဗုဂ်းထူပင်းပခင်ဂျပုသခေ၊ ပံးယူ၊လီ တူခင်းဂ်ယူ၊လိုင်ခေ.သေ မေဂှ်း.ဂွမ်လွ်ထီမ်စဝ် မေလုမ်းလး တုလုင်းထိုင်စဝ် မေပခေခိုင်တူင်ခိုင်လွ်စဝ်ဂျာ၊အခေ.ယူ၊ယဝ်။



ခေးပွင်, တုင်လိဂ်းယေးဂမ်းဗွင်;

- ◆ ARV: Anti Retroviral Drugs
ယးယု ဂ်ခေ၊တီ၊ဂီ၊ထဂုင်၊ဝံ၊ဗဂု၊လ်
- ◆ OIs: Opportunistic Infections
ဂျေးဂျာ၊ လိုင်ဂှ်းကပ်တိုဝ်.တာင်းလီသေလင်းစဝ်းပေ၊ပီခေ
- ◆ PMCT: Prevention of Mother to Child Transmission
လွင်းဗဂှ်းလိုင်.မိင်းဂျေးဂျာ၊ လုဂ်.တီးဗမးသေလင်းဗလး ထိုင်လုဂ်းကွမ်း၊လီဂ်.
- ◆ MSF: Medicins Sans Frontieres
လုမ်းမေယု ကမ်ကမ်၊ခိမ်းလီခေလိခေ
- ◆ ART: Antiretroviral Treatment
လံးယူတိုခင်းယုလုဂ်း ယုဂ်ခေ၊တီ၊ဂီ၊ထဂုင်၊ဝံ၊ဗဂု၊လ်

- ◆ WHO: World Health Organization
လုမ်းပံးယူ၊လီလုမ်းဗွာ.
- ◆ UNAIDS: Joint United Nation Programme on HIV/AIDS
စူင်းဂမ်းစွင်လုမ်းဂူးလိုင်ခိုင်ခိုင် ဂမ်းသာခေဂမ် ဂှ်းသာင်း ဂမ်း လွင်းဂ်ဂ်.စိုဂ်၊ဝီ၊/ဂေ၊ကံ၊တီ၊ဂီ၊တံ.သ်
- ◆ VCCT: Voluntary Confidential Counseling and Testing
ကုပ်၊ကုပ်းတိုင်၊ပင်၊ပခေဗေးလုခေ၊ဗလး လီတိုခင်းလမ်းပခေ လံလံ လွမ်းအေင်၊ဂေ၊တအေ။
- ◆ TB: Tuberculosis
ဂျေးဂျာ၊ပွတ်၊မိင်း □



ဝန်ရှာပျသအေးပေးယူ၊လီတုခင်း၊ဥဒ်ခေံ . စီးလွင်း၊ပိတ်၊ပိုင်၊ဂခေံ လါပိုင်လါသ်ခင်းယူ၊ယဝ် .

ဝန်ရှာပျသအေးပေးယူ၊လီတုခင်း၊ဥဒ်ခေံ . ယွခင်းတောင်း ပီခေံ ခွင်းတိုင်ခင်းလေး၊ တေလုံးခါခင်းယု၊ယဝေ ယုတ်းယု၊ယဝ်။ မိုခင်းခေံ၊ ရွပ်းထာတ်းသါခင်းခင်းမီးခွင်းကွတ်းကျော့ရှင်း ကမ်း၊ခေံင်၊ခါခေံ၊ ဂခေံလေး၊ လောင်းပေးပီခေံပေးဂါ၊ခေံ၊လို့ခေံ . ယဝ်။

မာင်ကျေသမ်၊ ဝေးဂါ၊ခေံ၊လို့တိုခင်းပေးမား လီမိမိုဝ်းဂိုတ်၊၊ မိုခင်းခေံ၊လို့ကမ်းပေးမာခေံ၊လီ ယွခင်းကွတ်းကျော့ကမ်းပေးတီခေံကွပ်း (autism) လို့ ကွတ်းကျော့ထိုင်ခေံခါ ကမ်းမီးဥခင်းမတ်းမတ်းတွင်းလုံး စလေး၊ ရှုလို့ကမ်းပေးလီပေးလက်း ယိုင်းကျ၊ယုကသါက်းလို့၊မား ယိုင်းယု၊ယိုင်းခါခင်းအေး၊မားတီခင်းတီခင်း ယွခင်းမီးဝေးဂါ၊ကွတ်းကျော့ ထုင်းထွမ်း (alzheimers) ခေံ . ယဝ်။

ရှုလုံးဂါ၊ လွင်းတုခင်းလို့ကမ်းပေးလီပေးလက်း ဝေးဂါ၊လို့ ကမ်းခါလုံးခင်းခင်းမီးခေံခေံ . လုံးပီခေံမား ယွခင်းခေံဝလွင်းယု၊သပ်း တိုင်ဂပ်၊ ကိတ်၊ပေးလွင်းတုင်းဝင်းခွမ်းခွမ်းရှမ်းရှမ်း ရှမ်း၊ခမ်းမိပ်၊ဇီခင်း တုမ်းတိုင်ရှပ်၊ရှင်းခေံခေံလေး လို့ခွမ်းခေံခေံခေံခေံခေံခေံခေံ . ကွတ်း၊ ဂပ် . ဂပ် . ဂါခင်းဂါခင်းဝေ ယွခင်းသါင်းတုခင်းလို့လုခင်းလို့ခေံခေံခေံခေံခေံခေံခေံ . ယဝ်။ မာင်ကျေခေံ . ယွခင်းခေံဝလုံးလုံး ကမ်းတိုင် . ခွမ်းတုခင်းလို့စပ် ရှမ်း၊ရှင်းရှင်းခေံခေံ . တုခင်းလို့လို့အေး၊ဝေ ကင်းလုံးလုံးပီခေံပေးဂါ၊ လို့မားခေံ . ယဝ်။ မိုခင်းခေံ၊ လိုင်းကွမ်းလို့လုံးထုတ်၊ခါခေံ၊တီခင်းဇီခင်း လူလါရှိုတ်းရှမ်း၊လေး၊ခပ်လမ်း . တုပ်လို့ယင်းတိုက်၊လီက်၊တိုက်၊ခေံခေံ၊ခေံ၊ စလေး၊ ပီခေံကမ်းတိုင် . လို့လိုင်လောင်း ဝေးပေးပီခေံမားလုံး ဝေးဂါ၊ လို့ယဝ်။

တု၊တေရှိုတ်းရှင်းလို့ရှင်း လုံးယု၊မုခင်းသိုင်းဂါ၊လုံးခေံ . တေယာပ်၊ ယီခင်းခါခင်းလို့ဝေ လွင်းခေံ . လို့ ထာတ်းလို့တုတ်းဂေး၊ လောင်းခေံလို့ဝေ မား ယု၊ယဝ်။ ဝေးယိုင်းလို့လုံးလုံးထုတ်၊ခါခေံ၊ ဂခေံ . လောင်းလူလါသမ် . ယု၊ယု၊ တေစုတ်းခွမ်းဝူခေံ . ရှမ်းခါခင်း လွင်းရှမ်း . လေး . ဝေး . လောင်းသိုပ်၊ပေး၊ ပီခေံမား လွင်းလို့လီက် . ဝေးခွမ်းခွမ်း လွင်းလို့လမ်းတေးသ လွင်းခါခင်းခေံင်လို့ ကမ်းသတ်းကမ်း၊ဝေခေံ ကွတ်းလို့ခွမ်းယု၊ သု၊သု၊ ယု၊ရှင်းရှုလုံးကျေ . လီဝ် ယု၊ယဝ်။

မိုဝ်းပိုတ်၊ကွတ်းလို့ဂပ် . ဂါခင်း/လို့သုတ် . သါက် . ခေံခေံ . ရှမ်းယိုင်း စလေး၊ ရှမ်းလေးဂေး၊ကမ်း၊မိုခင်းဂခေံ။ ဝေးလုံးခေံဝသမ် . လောင်းကွတ်းလို့ ရှပ် . ရှင်းရှမ်းမားဝေ စလေး၊ရှိုတ်းရှင်းပိုခင်း ရှင်းတိုင် . ဝတ်းလီဝ်းသီဝ်၊ ဝေးယိုင်းခေံဝသမ် . ကွတ်းလို့ခွမ်းပခေံကပ်တီးခါခင်းတီးတိုင်စပ်ဝေ ရှိုတ်း ခါခင်းတီးတိုင်ဂပ်၊ မိုခင်းခေံ၊ပေးထုပ် . ခါခင်းတိုင်စပ် ကပ်သင်သင် ပတ်၊ တီခင်းခါခင်းတိုင်စပ် ကမ်းခခေံ ကပ်ကွတ်းရှပ်စပ်ရှု၊လေးဝေကမ်းကမ်း ရှိုတ်းပေးလုံးတိုင် . ဝတ်း၊ လီဝ်းသီဝ်၊ခခေံ . ယု၊ယဝ်။

ရှုလုံးဂါ၊ လုံးရှိုတ်းသွင်ကမ်းခေံ . ကမ်းထုတ်၊ဝေကမ်း၊ ခေံ . ရှိုတ်းတေးတေး၊သု၊စေးလိတ်းဂါ၊လုံး လွင်းတုမ်းတိုင် . လို့ လွင်းဂပ် . ဂါခင်းလို့ ဝေးလုံးထုတ်းပေးလွင်းတိုင် . ခါခင်းရှပ် . ရှင်း ဝေကမ်းကမ်းခခေံ . ဝေးလုံးဝေးယိုင်းခေံဝဂေး . ထုတ်၊လီဝ်းလီဝ်းရှိုတ်းရှုလုံးလုံး တိုင် . လို့ဝေ . တိုင် ကမ်းထုတ်၊ခါခင်းလို့လုံးလို့ဝေ လို့ . တိုင်ယိုင်းခါခင်း ဂခေံဂါ၊ယု၊ယဝ်။

ဖွင်းခါခင်းရှုလုံးကမ်းခခေံရှပ် . ဝေးကျေ . ဝေး . လူး . ရှမ်းတုတ်းရှု၊ ခခေံ . စလေး . သင်၊ ဖွင်းခါခင်းလူး . သု၊ခင်းခါခင်းဝေကမ်းကမ်းရှု၊ခခေံ .

လေးသင်၊ ဗွင်းမိုဝ်း၊ မီးလွင်းခွင်၊ ဗမ်ယွမ်းဂွပ်းသေကမ်းကမ်း ဆေဆဲး
လေးသင် ဆွဲးလှဲၣ်ကင်းကင်းပေးပီၣ်ဆဲးမား လွင်းလိုတ်၊ ရွမ်းမံးလှဲၣ် ဂပ်းဂိမ်း
မိပ်၊ ငီဆဲးလှဲၣ် ဆဲးကင်းမားယုၣ်ယပ်။ လှဲၣ်ဂွပ်းဆဲး မိုဆဲးဂမ်းတင်း တူဝ်ခိင်း
ဂွပ်းယပ်။ သင်ဝဲး၊ ဂွပ်းလဲးဂွိုတ်းဂမ်းယုၣ်၊ ဆဲးကင်းယွင်းဆဲး ဂူးဝဲးလှဲၣ်
တူဝ်ခိင်းဂွပ်းတေယိဆဲးလီၣ်မူလှဲးဂူးဆဲးမားမား။

ပေးဝဲး သိုဝ်း၊ ဂွိုတ်းလှဲၣ်၊ ဆဲးပီၣ်ယုၣ်းစာဝ်းစာဝ်းဂိုဝ်းလှဲၣ် တေ
တိုက်၊ ဂွိုက်၊ တူဝ်ခိင်းဂွပ်းလေး တူဝ်ခိင်းဂွပ်း တေလူၣ်လီၣ်လိုဝ်းဆဲးမား
တိုက်တိုက်၊ လင်းမီးပခဲးပုၣ်ယုၣ်သဲး၊ တီးသင်လင် ကီဝ် ရှပ်မား၊ လှဲၣ်
ဂပ်း လှဲၣ်၊ တေ၊ စီဆဲးစဲးသေ တားတေစီဆဲးမားဆဲး၊ ဂွပ်းလှဲၣ်လဲး
ဂိမ်းယုၣ်ပခဲးတေ၊ သေ၊ ကမ်းဆဲး ဗိုက်းဗွမ်းကွပ်း၊ ဂွိုတ်း ယိုတ်းကီဆဲး
ယိုတ်းသံပခဲး၊ ယပ်၊ သမ်၊ ဂွပ်းလှဲၣ်လဲးပိုဝ်းစဝဲး ကမ်းဆဲး ဂိုတ်းယိုတ်း
ပီၣ်တဲး လွင်းဂွိုတ်းဂမ်းယုၣ်၊ ဆဲးကင်းယွင်းဆဲးလှဲၣ်လှဲၣ်ယုၣ်ယပ်။
လှဲၣ်ဂွပ်းဂေး၊ မိုဆဲးဆင်၊ ဆဲးယပ်။ သင်ဝဲး၊ ဂွပ်းဂီဝ်းသိမ်း ယွင်းဂွပ်း၊
ပုၣ်သဲး၊ ကမ်းဆဲးကမ်းဆဲးလှဲၣ်ဂွပ်းဝဲးလှဲၣ် လှဲၣ်ဂွပ်းတေယိဆဲး သင်
ယုၣ်မဲးလှဲၣ် ဆဲးကင်းမားယုၣ်ယပ်။ တေပေးပီၣ်ဆဲးမား လွင်းလှဲၣ်လီၣ်၊ လှဲၣ်ဆွဲး
၊ ယုၣ်ကမ်းသိုဝ်းကမ်းသဲး၊ လှဲၣ်ကမ်းဆဲးကမ်းလှဲၣ်လှဲၣ်သေ ပီၣ်ဆဲးဂွပ်းစိုဆဲး
ရှပ်းစို၊ ဝုဆဲးဆဲးဝုဆဲးလေးသေ ဆွဲးကမ်းလှဲၣ်လှဲၣ်ဆဲးယုၣ်ယပ်။
သင်ဝဲး၊ ဂွပ်းသမ်၊ ကမ်းစတဲးလှဲၣ် စကဲးလိတ်းပီၣ်တဲးပုၣ်သဲး၊ လှဲၣ်ဆဲး
သေ သိုဝ်း၊ ဂီဝ်းသိမ်းယွင်းဂွပ်းဝဲး၊ ဖဲးလှဲၣ်ဂွပ်းဂူး၊ ထီၣ်းစာဝ်းဂိုဝ်းလှဲၣ် တေ
ဂွိုတ်းဂွိုတ်းပံးယုၣ်လီၣ်ဗေ၊ လှဲၣ်ဂွပ်းယုၣ်ယွမ်းလူၣ်လီၣ်မားယုၣ်ယပ်။

ပေးပီၣ်ဆဲးထိုင်ကမ်းဆဲးမားသမ်၊ ဂွပ်းလှဲၣ်လဲးဂိမ်းယုၣ်ယုၣ်
ဂွပ်းလှဲၣ်လဲးလိုဝ်းဂိုဝ်းလိုဝ်းလှဲၣ်ပခဲးလီၣ်၊ ဂွပ်းလှဲၣ်လဲးဗိုက်းဗွမ်း
ဂျာင်ဂမ် ပုၣ်တင်းစိုဆဲးလှဲၣ်ဂွပ်း ဂွိုတ်းမဆဲးဆဲး တီၣ်ထုဆဲးသေကမ်း၊ ဂေး
ဂွပ်းလှဲၣ်လဲး၊ ဂျာလဲးတေး၊ သူးစကဲးလိတ်းပီၣ်တဲး ပုၣ်သဲး၊ လွင်းခွင်၊ ဗမ်
ယုၣ်လှဲၣ်ဆဲးဆဲး၊ ဗေပုၣ်ယွမ်းမူတ်းဂွိုတ်းဆဲးယပ်။ သင်ဝဲး၊ ဂွပ်းကမ်း၊
စတဲးလှဲၣ်ဂျာလဲးကွပ်းပုၣ်ဆဲးဂွိုတ်းလှဲၣ် ယိုတ်းဂိုဝ်းယိုတ်းဆဲးလှဲၣ်မားသေ လင်း
ကွပ်းလှဲၣ်ခွဲးယွမ်းဝင်းလှဲၣ် ကီဝ်လှဲၣ် ဆိုဝ်းဂူးလွင်းလှဲၣ်သေ ခွဲးပက်းပံး၊
လိုဝ်းပီၣ်တဲးပုၣ်သဲးတင်းမူတ်းမားယုၣ်ယပ်။ ဝဲးဆဲးသမ်၊ တေကမ်း၊
ဂုမ်းထိုင် လှဲၣ်ဂွပ်းလဲးယပ်၊ စလေး ထာတ်းလှဲၣ်လင်းတူက်းဂူး၊ လှဲၣ်လီၣ်
လူၣ်ပင်းဂူးသေ ခွဲးပီၣ်ဆဲးသင်ပီၣ်ဆဲး တိုက်ကမ်း၊ သူဆဲးလှဲၣ်သင်လေးလေးသေ
ပခဲးတင်းသုမ်းလှဲၣ်လှဲၣ်မားယုၣ်ယပ်။ ပေးပီၣ်ဆဲးထိုင်ကမ်းဆဲးလှဲၣ်
လဲးဝဲးမီး ဗေဆဲးစတဲးစတဲးယပ်။

ယွမ်းသင်ဆဲး လင်းကွပ်းလှဲၣ်ဂွိုတ်းဂွိုတ်းစိုဆဲးတူဝ်ဂွပ်း ဂွိုတ်းတိုက်
ခိုက်၊ လီၣ်သီဝ်၊ ကမ်းဆဲးလင်းစားတူဝ်တံၣ်ခွမ်းယပ်။ ယွမ်းဆဲးစလေး
သင်ရှုးဝဲး ပေးပီၣ်ဆဲးမားအင်ဂွပ်းလက်းစဆဲး၊ ကမ်းဂုမ်းထိုင်လှဲၣ်လဲး
ထာတ်းလှဲၣ်တူက်း ထာတ်းလှဲၣ်လှဲၣ်လီၣ်လူၣ်ပင်းမားဆဲးလှဲၣ် တက်းလှဲၣ်လဲး
ဂူးစဆဲး တီးမေးယုၣ်ဗေ၊ လှဲၣ်/ရှုးယုၣ်ဗေ၊ လှဲၣ်စဆဲးစဆဲးဝဲးဝဲး ယုၣ်တဲးယုၣ်
လှဲၣ်ဂွပ်းစာဝ်းယပ်သေ စိုဆဲးစမေးလှဲၣ်လေး ဂေးတင်းပုၣ်ပွင်လှဲၣ်ဂွပ်း
ဂွိုတ်းလီၣ်စိုဆဲးဆဲးယုၣ်ယပ်။

ထီၣ်းလွင်းဆိုင်လမ်း ပီၣ်ဆဲးဂေးဂူးလှဲၣ် လှဲၣ်ဝင်၊ ပိုဝ်းကမ်းပီၣ်ဆဲး
ယွမ်းဂွပ်း ဂိမ်းယုၣ်ယုၣ် လှဲၣ်ဂွိုတ်းဂွိုတ်းထာတ်းသင်ဆဲးစမီး ဆဲးကွပ်းဂေး
ဂွပ်းလီၣ်လဲးလဲးလှဲၣ်ယွမ်းသေ တိုက်၊ ခိုက်၊ ကွပ်းဂေးဂွပ်းဆဲးယပ်။
ပေးလပ်းလှဲၣ်ဂိမ်းသင်ယုၣ်မား (ကီဝ်၊ ဗေ၊ တမ်ဆဲး) စာဝ်းယပ်လှဲၣ်
လင်းပီၣ်ဆဲးဂေးဂူးလှဲၣ် လှဲၣ်ဝင်၊ ပိုဝ်း ထာတ်းထာတ်းပိုဝ်းမားယုၣ်ယပ်။
မိုဆဲးဆင်၊ ဆဲးလှဲၣ်ထာတ်းထာတ်းထာတ်းပိုဝ်းဝဲး ပိုဆဲးစိုက်ဂျာမ်၊ တေစားခိုက်ဂွပ်း
တံ၊ ပိုဆဲးလက်၊ လှဲၣ်လမ်းလှဲၣ်လှဲၣ်လှဲၣ်လှဲၣ်လှဲၣ်လှဲၣ်လှဲၣ်လှဲၣ်လှဲၣ်လှဲၣ်လှဲၣ်လှဲၣ်လှဲၣ်လှဲၣ်
မာင်မိမ်းသမ်၊ လင်းဂွိုတ်းဂွိုတ်းလှဲၣ်မာတ်းလှဲၣ်တွင်း၊ လှဲၣ်တွင်းမာ်ဂွပ်း ယုၣ်
ယွမ်းလူၣ်လီၣ်ယုၣ်ယပ်။

ဂေးဂူးလှဲၣ်ဂမ်းပုၣ်ဆဲးဆဲး မဆဲးပုၣ်လှဲၣ်လှဲၣ် လှဲၣ်ယုၣ်သမ်း
ဂိမ်းသင်း လဲးဂွိုတ်းတင်းသင်းဂွပ်း ကီဝ်၊ ပုၣ်ဂူးဆဲးခိုက်ဂွပ်း တီးဂွပ်း
ယုၣ်သမ်းလှဲၣ်လှဲၣ်ဆဲးယုၣ်ဆဲးယပ်။ ယွမ်းဆဲးစလေး ဆင်၊ ဂိုတ်းစပ်
တေမီးလှဲၣ်လှဲၣ်လှဲၣ်လှဲၣ်လှဲၣ်လှဲၣ်လှဲၣ်လှဲၣ်လှဲၣ်လှဲၣ်လှဲၣ်လှဲၣ်လှဲၣ်လှဲၣ်လှဲၣ်လှဲၣ်လှဲၣ်
ဂေးတင်းပုၣ်ပွင် တူဝ်ပုၣ်မုက်၊ ဗေဂူးဆဲး ကမ်းစီမံးလီၣ်သင်၊ ထုက်၊
တုၣ်တူဝ် တုၣ်လှဲၣ်တင်းသွင် မီးလှဲၣ်တမ်းလှဲၣ်လဲးဆဲးယုၣ်ယပ်။
ဆင်၊ ဂိုတ်း စပ်တေမီးတင်းဂူး လှဲၣ်လီၣ်ဆဲးလဲးဂွိုတ်းတင်းမေး
ကမ်းပီၣ်ဆဲးလှဲၣ်ဂမ်းဂီဝ်ထီၣ်လှဲၣ် တုၣ်တေတေး၊ သူးစကဲးလိတ်းပုၣ်သဲး၊
ဗေယုၣ်သင်းဂိမ်းသမ်းဂွပ်းဂူးလဲး လှဲၣ်လီၣ်ခမ်းဆဲး ဂွပ်းစပ်ထုက်၊ လီၣ်
ဗွမ်းလှဲၣ်ဂမ်းလီၣ်ဂွိုတ်းဂွိုတ်းဂူးလှဲၣ်ယုၣ်ယပ်။

သီဆဲးသံမာ် ကမ်းတေလဲးသိုဝ်း၊ ကမ်းလီၣ်ဂွိုတ်းဂွိုတ်းဆဲး
လမ်း ပီၣ်ဆဲးသီဆဲးပံးဂူး သီဆဲးလဲးဂွိုတ်းတင်းမေး ကမ်းပီၣ်ဆဲးလှဲၣ်
ဂိမ်း ဂီဝ်ထီၣ်လှဲၣ်လှဲၣ်လှဲၣ်လှဲၣ်လှဲၣ်လှဲၣ်လှဲၣ်လှဲၣ်လှဲၣ်လှဲၣ်လှဲၣ်လှဲၣ်လှဲၣ်လှဲၣ်လှဲၣ်
တုၣ်တေတေး၊ သူးစကဲးလိတ်းပုၣ်သဲး၊ ဂီဝ်၊ ဂပ်းလှဲၣ်ပံးယုၣ်လီၣ် တူဆဲး
လှဲၣ်ဂူးလဲး လှဲၣ်လီၣ်ခမ်းဆဲးစလေး ထုက်၊ လီၣ်လီၣ်ဂွိုတ်းဂွိုတ်းဆဲးယပ်။





ရှမ်းခပ်ထုတ်၊ ဖိတ်ခပ်၊ ရှမ်းခပ်ထုတ် ပျက်စီးမှု၊ ပျက်စီးမှု၊ ပျက်စီးမှု

- 1) တေရှိုတ်းရှိုတ် ပိုင်းကိုင်ခိုင်းတူင်ကင်းဂင်းခလး တူင်၊ ဝိုင်း မုဂ်၊ ဖူင်ဂူခင်းရှင်း ။
- 2) တေရှိုတ်းရှိုတ် ပုဂ်းသင်းပွင်ပီခင်းရှု၊ ဆင်၊ ဂူခင်းလူလွမ်းလွမ်းထီမ်
- 3) တေရှိုတ်းရှိုတ်ခင်းလိတ်၊ လွင်းလီဂ်၊ ခဖေ ဖူယိုင်း/ဖူလင်း။
- 4) တေရှိုတ်းရှိုတ်ခင်းလိတ်၊ လွင်းကမ်း၊ စဝ်းခင်းကွက်၊ ဂင်ပိုခင်း/ လွင်းယူ၊ ဂူလ်းရှင်းစေ။
- 5) တေရှိုတ်းရှိုတ်ခင်းလိတ်၊ လွင်းလှမ်း၊ တွင်း ယူပီးယွမ်း လူ့သုမ်း ။
- 6) တေရှိုတ်းရှိုတ် ယိုင်းဂိုမ်းခင်းလိတ်၊ လွင်းကွက်၊ လှိုက်ခင်း လှိုက်ခိုင်း ။
- 7) တေရှိုတ်းရှိုတ်ခင်းလိတ်၊ လွင်းပျသဆု၊ သိုက်၊ သမ်၊ ဂင်းသိုပ်၊ ဂခမ် ။
- 8) တေရှိုတ်းရှိုတ်ခင်းလိတ်၊ လွင်းလှိုက်၊ ဂိုခင်းစွင်ဖေဝ ဂူခင်းရှိုင်းဂခမ်ယခမ်ခိုင်း ။
- 9) တေရှိုတ်းရှိုတ်ခင်းလိတ်၊ ပျသဆု၊ လွင်းဆွမ်း (ဆွမ်းကမ်း၊ လင်းလုံး၊ ဖူခင်းရှိုင်းဖူခင်းရှိုင်း)
- 10) တေရှိုတ်းရှိုတ်ခင်းလိတ်၊ လွင်းလီဂ်၊ ခဖေ တိုက်၊ တိုမ်၊ ဂခမ်တိုခင်းတို၊ ဂခမ် ။
- 11) တေရှိုတ်းရှိုတ်ရှမ်းသီး ဂူခင်းမီးလှို ခွဲးစားတူင်တံသေ လွဲးခင်းလိတ်၊ ထီမ်ခိုင်းလှို လုမ်းလုမ်းမခင်းရှု၊ ။
- 12) တေရှိုတ်းရှိုတ် တူလ်းလွမ်းလုမ်းလုမ်း ပျးယူ၊ လီတူခင်းလှိုရှင်း၊ တေရှိုတ်းရှိုတ် ပုဂ်းပွင်ရှိုင်းလှိုသိုင်းမူခင်းယူ၊ သု၊ ဂျ၊ ။
- 13) တေရှိုတ်းရှိုတ် ပုဂ်းပွင်ယုဂ်၊ ယွင်း လွင်းဆင်၊ ယမ်ခိုခင်း ဆိုပ်တူင်ဂင်၊ ခလး၊ ဝံ၊ ဂျ၊ စခမ်တူင်ဂင်၊ ရှင်း ။

- 14) တေရှိုတ်းရှိုတ်ခင်းသင်းရှင်းပွင် ရှိုင်းပီခင်းပေး ခမးလီ တု၊ လုဂ်၊ ကွမ်းရှု၊ လုံး ဖွင်းတူင်လှို ရှင်း ဂင်၊ ဂိုခင်း။
- 15) တေရှိုတ်းရှိုတ် တွင်းမံရှိုင်းခိုခင်း လွင်းဖူခင်းရှင်း လင်း၊ စခမ်း၊ ဖွင်းခတ၊ ပေးပီခင်း လွင်းလှိုမံး ဂင်၊ ဂိုခင်း ။
- 16) တေရှိုတ်းရှိုတ် ခိုခင်းပုဂ်းပွင် ဖေဝခိုင်းရှင်းရှု၊ ဝံ၊ ပူခင်းကွက်၊ မု၊ လုံး လွင်းလှိုလူ့လီဂ် လုမ်းပင်း တူဂ်းဂိုခင်း ။

- 17) တေရှိုတ်းရှိုတ် ဂိုမ်းထိုင်းလူတင်းယွမ်း လွင်းကွက်၊ လှိုရှင်း၊ လှိုရှိုင်းသေ ခွဲးရှိုတ်းရှိုတ်းလှိုရှု၊ ဂျ၊ ပွင်၊ ဂျ၊ ပီခင်း ။
- 18) တေရှိုတ်းရှိုတ်ကွမ်းရှိုင်းပွင်သင်းရှု၊ တု၊ ရှိုင်းဆု၊ ရှိုင်းရှိုင်းရှင်း သင်းဆိမ် သိုပ်၊ သံ၊ လှိုရှု၊ လုံး ။
- 19) တေရှိုတ်းရှိုတ် လူတင်းယွမ်းဂိုတ်းယိုတ်း လွင်းစီခင်းမံးလှို ။
- 20) တေရှိုတ်းရှိုတ်ခင်းလိတ်၊ ပေးဝု၊ ဖူယိုင်းခင် ကွက်၊ လှို ရှိုမ်း၊ လှိုပွတ်း ဖွင်းဆု၊ ရှိုင်းလှိုခင်းခင်တေမုး ။
- 21) တေရှိုတ်းရှိုတ်ခင်းလိတ်၊ ဖွင်းဖူယိုင်းခင်ထိုင်မုး စခင်းလှိုတ်းရှိုင်းလှိုခင်းသုတ်း ။
- 22) တေရှိုတ်းရှိုတ်ခင်းလိတ်၊ တု၊ တေဂိုတ်းယိုတ်း တတ်းပီတ်း လွင်းလင်းပီခင်းယု၊ မင်းဂမ် သေမီဝ်းမီဝ်း ။

ပခမ်ရှုပျသဆု၊ ဂိုက်၊ ဂင်းလူလ်းပေးယူ၊ လီတူခင်းလှိုဂမ်းပုး ဆမ်ဆံ။ ကမ်၊ တမ်းလှိုဝ်၊ ရှု၊ ယူတ်းယု၊ တီးရှိုင်းယု၊ ဆင်၊ ဂင်။ ကမ် ကမ်၊ မီးကမ်၊ ပီခင်းလှိုင်း ရှိုင်းလှိုဝ်၊ မီးမိုက်၊ သူလှို၊ တံ၊ ဂေ၊ မီးဂေ၊ မီးခသး တု၊ ကုပ်၊ လတ်၊ မီးတီးယူ၊ တီးသင်း ကမ်ရှိုမ်းလှိုမ်းလွတ်းဖေ၊ မီးတီး ယင်၊ တီးလှိုဝ်းတူင်လှို၊ မီးတီးရှု၊ တိုင်းပင်၊ ကပ်စေး၊ လှမ်း၊ မီးလွက်း လှမ်းပေးသင်းလီ ရှိုင်းလင်းယိုင်းဂိုမ်းခင်းလွတ်း၊ မီးမုဂ်၊ ဖူင် တူင်၊ ဝိုင်း ဂူခင်း ကမ်ရှိုက်၊ ရှိုမ်းရှိုင်းရှိုင်း ပွင်၊ လှိုခိုင်းရှိုင်း ကမ်ပခမ်စခင်းယမ်း သေ ပခမ်တင်းဂမ်းဂိုမ်ထီမ်လှို ရှိုင်းရှိုင်းယူ၊ လီသိုင်းသု၊ မုး လှိုင်းဆခမ် ယဝ်။

သင်ဝု၊ ရှိုင်းလှိုဝ်၊ လုံးဂိုခင်းယု၊ ယုတ်းယု၊ ရှိုင်းခင်လှိုင်း တေလုံးရှိုင်းတုင်းစေးခခမ်၊ ဆမ်း တီးမေယု/ဖူယိုင်းလီခင်းစင်သေ ဂိုခင်းယု၊ ယုလွမ်းဆင်၊ စင်လီ၊ သင်၊ ဆခမ်၊ ယု၊ ယဝ်။ တေကမ်၊ လုံးသိုဝ်း ယု၊ ယု၊ တီးလှမ်းစံ၊ ယု၊ သေဂိုခင်းရှိုင်းရှိုင်း။ ကမ်လီသုတ်းလှိုင်း ရှိုင်း သေဂေ၊ ဂေ၊ ကပ်ပုခင်းဖွင်းရှိုင်းသိုင်းဝံ၊ ယု၊ ယု ကမ်မေယု ပခမ် မုးဆခမ်၊ သေ ပေးထိုင်စခင်းဂိုခင်းယုမုး လင်၊ တိုက်၊ လီဂ်၊ ဂူခင်းပီခင်း ရှု၊ မခမ်း၊ မခမ်း၊ ဆခမ်၊ ယဝ်။ (ယွမ်းသင်ဆံ သင်ဝု၊ ဂူခင်းပီခင်းဆခမ်၊ လှိုတူဂ်းလှိုလူ့ရှိုင်းဆု၊ ဖေဝခိုင်းလှို မခင်းလင်းဂိုခင်းပီတ်းယု၊ ယု

ထိုင်းဆန်းတင်းမူတ်းသေ နားတူင်တံဂေးပီခိလံး၊ ကမ်ဆန်းဂေး ယွမ်းမီး လုံမေလိုမ်းလေး၊ တေကမ်၊စုဂ်းလုံလံးစာဂ်းဂိခိယ၊ တေကမ်၊ ဂူလီလီဝုး၊ လွင်၊ပုးလံးဂိခိ သမ်၊တေလံးဂိခိယ၊သင် မွဂ်းဂုးရှိုဝ် လိုင်းဆံ့ဂေး၊ လင်းပီခိဆန်းယဝ်။)

မာင်ပွဂ်းမာင်လုံ ဂူခိန်းဆွဲမုဂ်၊ဇုင်တူင်၊ဝုင်းဂူခိန်းရှမ်း ဂေးဆိုင်ဆန်း လံးထုမ်းရှုပ်ပခိဂုးပုးယူလီတူခိန်းလုံရှု၊ရှိုင်း ပီခိဆ၊ ဝံ့သေ လူဝ်၊လံးဂုးလီတံးကမ်းယုတ်းယုယု၊ဂေး သမ်၊ကမ်၊ရှု တေလံးရှိုတ်းရှိုဝ်လေး၊ ယူ၊ဂုး၊လိုင်၊ဆန်းဂေး၊လင်းမီး၊ ပေးရှမ်းပီခိ ဆန်း ရှမ်းလူဝ်၊ခဆ ဆန်းသုင်၊ရှိုင်းယုပခိဝံးဝံးယု၊ယဝ်။ တီးဂိန်းမံ၊ဆံ့ မီးရှိုင်းယုသုခိပုင်း ကဆ်ရှပ်၊ယုတ်းယုဂူခိန်းလိုင်မီး ပခိဂုးပုးယူလီတူခိန်းလုံဆန်းယဝ်။ ဂူလ်းဂုး ဂူခိန်းပီခိဆန်း ကပ်ဂုး၊သုင်၊ရှိုင်းယု တီးကမ်ကမ်သုတ်းဆန်း၊ဂေးလံးယု၊ ရှိုင်းယု ဆန်း တေစိုခိန်းသိုဝ်၊ လတ်းသုင်၊ထိုင် ရှိုင်းယုသုခိပုင်းပခိယု၊ယဝ်။ မာင်ပွဂ်း တူင်သုဂေးပီခိဂူခိန်းပီခိ ကဆ်ပီခိရှပ်၊ရှိုင်းလိုင်ဆ၊သေ လေး ကမ်၊လင်းတံးတတ်းလုံလိုင် တံးဂေး၊တံးစသး ကမ်၊ဆန်း ဂူခိန်းရှိုမ်းရှိုမ်း ကဆ်တူလ်းထိုင်လုမ်းလုးသု ဂေး၊တေလံးတံးတတ်း ကပ်သုသုင်၊ဂုး၊ရှိုင်းယုယု၊ယဝ်။

ပေးဇုင်ရှိုင်းယုလေး ကမ်၊ပွင်၊ဂုမ်းဂဆ်သမ်၊ သုတေလံး ယွမ်းထမ်တီးရှိုင်းယု တု၊တေမီးဂူခိန်း ကဆ်တေလုံပိခိ၊ဇေး၊သု၊ ပခိတု၊သုလံးယု။ သင်ဝုး တီးရှိုင်းယုသမ်၊ ကမ်၊မီးဂူခိန်းမေ ပိခိ၊ ဂုမ်းလိုင် ဂပ်းသိုဝ်၊တံးတေး၊တင်းလုမ်းကမ်၊ဂျီ၊ကူဝ်၊ သေလုမ်း လုမ်းသေ ယွမ်းတင်းလုံ၊တံးဂေး၊ တေလံးယု၊ယဝ်။ သင်ဝုး တူင်သု ယမ်းမီးမားပခိဂုး ပုးယူလီတူခိန်းလုံ ကမ်၊ဆန်းယမ်းလံးပီခိဇေးဂုး လုံမားလိုင် ထုဂ်၊လီလတ်းစဆလွင်၊သုဝံ့ လိုင်၊လိုင်၊လီင်းလီင်း ရှို ဂူလ်းဂေး၊ရှိုမ်းကမ်သုဆန်းယု။ သင်ဝုးသုတေ လီဝ်းပေး၊ပီခိမား

ထီင်းဆံ တေလံးရှမ်းလွင်၊ဇုင်ရှိုင်းလတ်းစဆ၊ တူင်လုံသုလတ်၊လံး လီဂ်းလံးမားဆင်၊ရှိုဝ်ဆံ သပ်းလီင်းစဆစပ်ဝံ့တု။

မိုခိန်းဆင်၊ ပေး၊ပီခိလွင်၊တိုဝ်၊လုံငံးသေ လုံတိုခိန်းတံးခိန်း လိုင်ရှိုင်းဆ၊မား၊ မီးလွင်၊လုံလီဂ်၊လုံဆွံ့ လိုင်ရှိုင်းဆ၊မား၊ ဂံ့၊ဂံ့၊လိုင်လုံမီး ငံးလိုင်ရှိုင်းဆ၊မား၊ လွင်၊ဂိခိ တင်းဂိခိတင်းယီမ်၊ယုဝ်းယွမ်းမား၊ လွင်၊လိုင်၊လွင်၊ဆွမ်း ဂေး၊မာင်မားလိုင်ဆန်းယဝ်။ တံးဂေး၊ လိုင်၊ ပွင်၊လုံဝံ့၊ဆိုင်သုဆန်း၊ ပေးစပ်ဇုင်၊မီခိန်း လွင်၊ပီဂ်၊ပိုင်၊လတ်၊လံး သုမားလိုင် စပ်တေကမ်၊တုဂ်းလုံရှိုဝ်စုရှုလ်းကမ်၊ဂုး တေပိုတ်၊လတ်း စဆသုသေ လုံ၊တံးသု ရှိုင်းလံးယုတ်းယုစားလိတ်းဂုး၊ယု၊ယဝ်။ သင်ဝုး သုကမ်၊လတ်းစဆစပ်ဝံ့လေး၊ တံးဂေး၊ရှိုမ်းရှိုမ်းသုဂေး၊ ကမ်၊ပွင်၊လုံဆိုင်တင်းပီခိသုသေ ကမ်၊လင်းတံးတတ်းလုံ၊သုင်၊ ယုတ်းယုလိုင် သုလင်းပီခိဆ၊မားလိုင်ဂပ်၊ယဝ်။

ရှမ်းစပ်မုဂ်းမွင်းယုမ်၊ယမ်ဝုး ဆွဲမုဂ်၊ဇုင်တူင်၊ဝုင်းဂူခိန်း ဂုးတီးတီး တေမီးလွင်၊ဂမ်၊ဂိမ်ထီမ်လုံ၊ဂဆ်ဂုး၊ ဆိုင်လွင်၊ယိပ်းဂိမ်း စားလိတ်းပခိဂုးပုးယု၊ ဂိပ်၊ဂပ်းလုလ်းပုးယူလီတူခိန်းလုံလေး တေ ရွင်၊သမ်မိုဝ်းဂဆ် ပုဂ်းပွင်ပခိဂုး၊ လွင်၊ယု၊မူခိန်းသိုဝ်းသု၊ပံးတူင်လုံ ဂုးဂေး၊ဂုးဂူခိန်း ဆွဲမုဂ်၊ဇုင်တူင်၊ဝုင်းဂူခိန်းသုစပ် ပုးလီမ်ပုခိန်းတု၊ ဇုင်းယိင်း/ဇုင်းလံး လုဂ်းကွမ်၊ ဂူခိန်းထပ်း ဂူခိန်းစဂ၊ ဇုင်းတိတ်းလပ်း ဝံ့လိုင်၊မီင်းကိတ်၊စျ်ကံ၊ဝီ၊/ဂေး၊ကံ၊တီး၊ကိတ်၊သ် ဂူခိန်းကမ်၊ယု၊လီ ဂိခိကမ်၊ဝါဆ် ဇုင်းကမ်၊စီင်ကမ်၊ရှိုင်း တုဂ်၊စိတစပ်လိုင်ဆန်းယု၊ ယဝ်။

သမ်၊ထီင်း သင်ဝုးသေဂေး၊ဂေး၊ လံးထုမ်းရှုပ်ပခိဂုး ပုးယု၊သု၊ဂိပ်၊လုလ်းပုးယူလီတူခိန်းလုံမားလိုင် တေလင်းလံး လွင်၊ဂမ်၊ ဂိမ်ထီမ်လုံ၊ လွင်၊တိုင်၊ပင်၊ပခိဇေး၊လု၊ဆင်၊ လွင်၊ယုတ်းယု ယု၊ယု၊ စလေး လွင်၊တုလ်းလွမ်လုမ်းလုး မိုခိန်းဆင်တင်းပခိဂုးပုးယူလီ တင်း၊ကမ်၊ယု၊ယဝ်။ သုစပ် စားလိတ်းပခိဂုးပုးယူလီလိုင်ဆန်း ဆင်၊ရှိုဝ်ဆံ စီခိန်းတေး၊စပေခိတင်းရှု၊တီး၊ရှမ်းသေဂမ်။ □



ဗုဒ္ဓါဓိကရိယာ၊ ပုဒ်ရူပီကရိယာ

ပိုဆ်းရှုးဂီမ်တူဝ် မံ 10 ယု၊သတ်ဂိဇ်သင်၊ ပိယာင်၊သင်၊ထုဂ်၊ ဆဆ်၊ ဗုဒ္ဓိဆ်ဗျေးတွပ်၊တင်းသီင်၊ လံးရှပ်၊ 87 ဗုဒ္ဓိဆ်သေ
ကဆ်တွပ်၊ ထုဂ်၊မိဆ်းတင်းသီင်၊ မီးယု၊ 44 ဗုဒ္ဓိဆ် ယွဆ်းဂွပ်းဝုး၊ သူးစိုဂ်၊တွဆ်း ဝေ၊တီ၊ယုဝ်၊ဆ်၊ လံးတမ်းဝံ၊ 5 လုဂ်းဂူလုးစလး
လံးလမ်းသုဆ်၊ (လုဂ်းစမး)သေ သုင်၊ပဆ်တု၊ 5 ဂျေးယု၊ယဝ်။ ။ လိုဝ်ဆဆ်းစတ၊ လံးတွဆ်းသုင်၊ပဆ် ပဝ်၊ပဝ်၊စလး၊ ဂမ်တီမ်၊ ဂျေး
လိမ်၊လိမ်၊ဂူလုးဂျေး၊ ကမ်၊မီးဂျေးစဆ်သေတု၊ ရှုးပိဆ်တီးမံတွင်းသေဂမ်။

လိုဝ်းကဆ်တီးယု၊ရှိုင်းလိဂ်းကမ်၊တီမ်ထုဆ်းစလး၊ စွင်ဗျေ၊ကမ်၊ထိုင်ဆဆ်၊
မုးရှပ်၊ကပ်လံးတီး၊ ကွင်းလုမ်းမိပ်၊(ပ်) သီဆ်းတင်း ဝတ်၊ကူးမူင်း၊ လင်းမေးဗျေး၊ ရှိုင်းမံ၊တု။

ဗုဒ္ဓိပုဒ်၊ပုဒ်၊ ၅ ဂျေး

- 1. သင်၊ဂျေး (ပွဂ်၊ကူးမူင်း လမ်းပုဆ်း) 2. လုင်းလု၊ (ပွဂ်၊ကူးမူင်း လမ်းပုဆ်း) 3. လံးထုဆ်း (မိုင်းသုး) 4. ဆင်းလီးဂျေးလင်းလီ
(လင်းဗုဒ္ဓိဂ်၊ ရှိုင်းမံ,)5. ဆင်းကွဆ်၊ (ဝါဆ်းဆွင်တွင်းရှိုင်တူင်း)

ဗုဒ္ဓိပုဒ်၊မိဆ်း၊ ရှုမ်းထာမ်

- 6. ဆင်းမူင်သီင် (ပွဂ်၊ကူးမူင်းလမ်းပုဆ်း) 7.ဆင်းဂီဝ်း (လမ်းပုဆ်း) 8.လံးသီင်(လမ်းပုဆ်း) 9.ဆင်းစမ်းဂီဝ်း (လမ်းပုဆ်း)
- 10. လံးသံမိုင်း (သဆ်သံး ရှိုင်းမံ,) 11.ဆင်းမူင်လီင်း (လမ်းပုဆ်း)12. ယိုင်းမူင်ဗွင် (ရှိုင်းမံ,) 13. ဆင်းသင် သုလု၊ယိုင်း
(ရှိုင်းမံ,)14. ဆင်းဆွံ၊ (စမးလိမ်း ရှိုင်းမံ,)15. ဆင်းသင်ကုးလီ သုဂ်၊လှိုင် (ရှိုင်းမံ,)16. လံးဝဆ်းသီင် (ရှိုင်းမံ,) 17. လံးစမ်း
(ပွဂ်၊ကူးမူင်း လမ်းပုဆ်း) 18.ဆင်းမူင်၊ (ပွဂ်၊ကူးမူင်း လမ်းပုဆ်း) 19.လံးရှုဆ်လီင်း (ပွဂ်၊ကူးမူင်းလမ်းပုဆ်း) 20.လံးဝဆ်း ဆံးသေး
ကူးမူင်းလမ်းပုဆ်း) 21. လံးဝဆ်း (လမ်းပုဆ်း ရှိုင်းမံ,) 22. ဆင်းမူင်စမ်း (ဂတ်၊တူဆ်းဗျေမုး ရှိုင်းမံ,) 23. လံးသိုဝ်၊ ရှိုင်၊လံးကွဆ်
မိုင်း (ကိုင်၊ဝါဆ်းရှုတ်၊ ဝီင်းလင်းမိုင်း) 24.ဆင်းသီဝဆ်း (လင်းစိဆ်၊ ရှိုင်းမံ,) 25.လံးလွမ်လိုဆ်း (ပထုမ်းထုးဆီး) 26.လံးကိုင်၊တု၊
(ဆွဆ်းဂုတ်၊စိုညီမုး) 27. ဆင်းစမ်းဂူ၊ ဂုင်းလှိုင် (စမးလုင်း ရှိုင်းမံ,) 28.ဆင်းသီင်သီဗွဆ်း(ပွဂ်၊သူးထီပ်၊ ရှိုင်းမံ,) 29.လံးဝဆ်း
(သဆ်သံး ရှိုင်းမံ,)30.လံးကွဆ်၊(လမ်းပုဆ်း)31.လင်းသင်၊လွမ်ဂျေး(ရှိုင်ဂုးစမ်း ရှိုင်းမံ,) 32.လံးထုဆ်းယီဆ်၊ (ရှိုင်းမံ)
- 33. ဆွင်၊ဗွင်၊ ဗွင်၊လမ်း (ရှိုင်းမံ,)34. ဆင်းရှုမ် (ရှိုင်းမံ,) 35. ဆင်းသင်ဝဆ်းထုး (ဗျေးရှုမ်၊ ရှိုင်းမံ,) 36. လံးတေး၊ယ ကျ၊လီးယ
(ဝါဆ်းပုင်း ရှိုင်တူင်း) 37. ဆင်းဝိမူဆ်းထွင်းသ့ (ရှိုင်းမံ,) 38. လံးဝိ၊လု၊ဗျိုင် (စမးဗျ၊ ရှိုင်းမံ,)39.ဆင်းဂုလု၊ယီ၊ (သဆ်သံး)
- 40.လံးမိုင်းလီင်း (ရှုးယုး ရှိုင်းမံ,)41. ဆင်းမူင်သ့ ငမ်းသဝတ်၊ (ရှိုင်းမံ,) 42. ဆင်းသင်သီင်စမ်း သုမ်ဂွဆ်း (လင်းဗုဒ္ဓိဂ်၊)
- 43. လံးတီး၊ယ (ဆွင်ရှိုင်) 44. ဆင်းသင်ထုဆ်းဝတ်၊ လုင်းဂျုလိုဆ်း (ရှိုင်းရှုး)

ဗုဒ္ဓိပုဒ်၊ရှုမ်းထာမ်

- 45.လံးသံလင် (စမးဝင်း) 46.လံးဝဆ်း (သဆ်သံး) 47. ဆင်းလင်(လမ်းပုဆ်း) 48. လံးတမ်းလု၊(လွံသဂီတ်း)49.လံးလင်၊လေ၊
(တူဆ်းဗုဒ္ဓိဂ်) 50.ဆင်းမေ၊(ဝီင်းစမးသံ) 51. သွင်မူဆ်းလိုဆ် (စမးရှုင်းသွဆ်) 52.လံးသင်၊လိုင်း (ဆွဆ်းဂုတ်၊စိုညီမုး) 53.လံးလုင်
သုလု၊ဂျု၊ (ဆွဆ်းဂုတ်၊စိုညီမုး) 54.လံးလေးတိဂရှိုင်၊လမ်း၊လုဆ်း(ဆွဆ်းဂုတ်၊စိုညီမုး) 55. စမ်းလီင် ထံးယု၊ (ဆွဆ်းဂုတ်၊စိုညီမုး)
- 56. လံးစမ်း လင်းသုဂ်း (ဆွဆ်းဂုတ်၊စိုညီမုး)57.လံးသုစမ်း ရှုင်းသေး (ဆွဆ်းဂုတ်၊စိုညီမုး)58.လံးသု၊လိုင်၊တု၊ (ဆွဆ်းဂုတ်၊စို
သီမုး)59.လုင်းသ့ဆူဆ်း(ဆွဆ်းဂုတ်၊စိုညီမုး)60.လံးစမ်းလီဂ်၊ မတ်းသပ်(ရှိုင်းမံ,)61.ဆင်းမူင်စမ်း (ဂတ်၊တူဆ်းဗျေမုး)62.လံးထေး
ဆင်းသီင် စမ်းသ့(ဆွင်ပုစင်)63.ဆင်းသုလု၊ကေး (သဆ်သံး)64.လံးသင်၊လေး(ရှိုင်းမံ,) 65.လံးထုဆ်းဗုဒ္ဓိဆ်း သီဝိလံး (ရှိုင်းရှုး)
- 66.ဆင်းသင်ဂီင်စမ်း(လွံသဂီတ်း) 67. ဆင်းကွဆ်း(လွံသဂီတ်း)68.ဆင်းပေး(ဝီင်းဗျေစမ်း စမးသံ) 69.ဆင်းလိုဆ်း(လမ်းပုဆ်း)
- 70.လံးထံး(လမ်းပုဆ်း) 71.ဆွင်၊ပီး စလးပီးသင်၊မူင်(ရှိုင်းမံ,) 72.လံးမူဆ်းစမ်း(ဆွဆ်းဂုတ်၊စိုညီမုး) 73.ယိုင်းသီင်လိုဆ်း(သဆ်သံး)
- 74.လံးလီင်(မိုင်းဗျေ) 75.ယိုင်းစမ်းလိုင်၊(ဝီင်းရှိုင်) 76.လံးထုဆ်း(စမးရှုင်းသွဆ်) 77.လံးလွမ်လိုဆ်း(ရှိုင်းမံ,) 78.ဆင်းမူင်စမ်း
(ဂတ်၊တူဆ်းဗျေမုး) 79.လံးကိုင်၊တု၊(ဆွဆ်းဂုတ်၊စိုညီမုး) 80.လံးဗုဒ္ဓိမုးဝဆ်း (ဝါဆ်းပု၊ပေ) 81.လံးသုဂ်းထံးယု၊
ဆွဆ်းဂုတ်၊စိုညီမုး) 82.လံးသေးဆဆ်၊တီ (ဆွဆ်းဂုတ်၊စိုညီမုး) 83.လံးလုင် (ဆွဆ်းဂုတ်၊စိုညီမုး) 84.လံးလင်ထံးယု၊
ရှိုင်၊ လံးယွတ်းတံး(ဆွဆ်းဂုတ်၊စိုညီမုး) 85.လံးထုဆ်း ရှိုင်၊ သင်၊ဆွံ၊(ဆွဆ်းဂုတ်၊စိုညီမုး) 86.လံးယဆ်၊ဆု၊ ထံးရှိုင်(လင်းဗုဒ္ဓိဂ်၊)
- 87.ဆံးလေး၊ သူးစမ်း(ဗုဒ္ဓိသုလုဂ်၊)

သံ့သံ့နှင်းနှင်း FM 99 MHz နှင်းနှင်း

ကုပ်,ကူဝ်းတိုင်း,ပာင်,၊ လီဂ်းလံးတၢင်းရှမ်းထိုင်၊ ယွမ်းထွမ်,ဖှိုင်းရှမ်းသီင်ဝါခါ၊ ဖရေဂ်,တွမ်းရှု ကူလ်းဂျေး,ကူလ်းစသး
ယု,ပလူဂ်းထွမ်းချးခေ

ကူးဝမ်းကမ်းလး၊ ဝမ်းပုတ်, ခာ်းယာမ်း 11:00 - 13:00 မူင်း စလး၊ ကူးဝမ်းသုဂ်း ခာ်းယာမ်း 13:00 - 14:00 မူင်း၊
ပုခမ်းတု,မံအူခမ်းတီးဂပ်းသိုပ်,စတ, 053 277 353၊ 053 226 867၊ ယင်းရှပ်,ထွမ်,လံးတၢင်း ဝီပ်.သံ.လ်
တီး www.thairadio-cm99.com

သင်တုးမီး ဧေးထတ်းသင်ပူခမ်းမေး ပုခမ်းတု,လံးဂါခါသီင်ထီမ်ရှိုင်းမို့,ခေလိုင် တီမ်းလိဂ်းသုင်,ပခမ်းမုး
မိုခမ်းဆင်, ရှိုင်းလိဂ်းရှုးစုး ကခမ်းလံးတီမ်းလာတ်းဝံ. တီးတွ်းဆံ. လံးယု,စုးကျေး။

ပံးယု,ဂပ်းဂပ်း ပီခမ်းထီခေခိုင်း

* စိမ်းတိမ်းခတ်, မိုင်းတၢင်း
ယွမ်းဝါင်းဝံ. ရှိုမ်းဖှိုဂျေးလံး

* ကူခမ်းလွဲခတ်, မိုင်းတၢင်း
ယွမ်းဝါင်းဝံ. ရှိုမ်းဖှိုကမ်းလံး

* ဝိုခမ်းခမ်းပိုင်းလွဲခိုင်း
ပေးဧေး,စံး ရှိုပ်လၢင်းကပ်
ယု,မပ်မာင် ကွမ်းကမ်းဖှိုင်းလုမ်းလး
ပံးယု,လီဂ်းရှုး ပီခမ်းထီခေခိုင်း ။

(ဂျေးတီမ်းသုင်,) ချိုပ်ဂွမ်းခွင်,
သခမ်းပု,တွင်း

Supported By:



MAP Foundation

for the Health and Knowledge of Ethnic Labour

P. O. Box 7. CMU Post Office, Chiangmai 50202

Tel/Fax: 053 811 202

Email: map@mapfoundationcm.org, Website: www.mapfoundationcm.org

ပပိ,ခေ,ပုခမ်းတု, ဝီဂ်,ခိုင်,ပခမ်းကံးကံး ကမ်း,သိုပ်,ကမ်း,ခါ