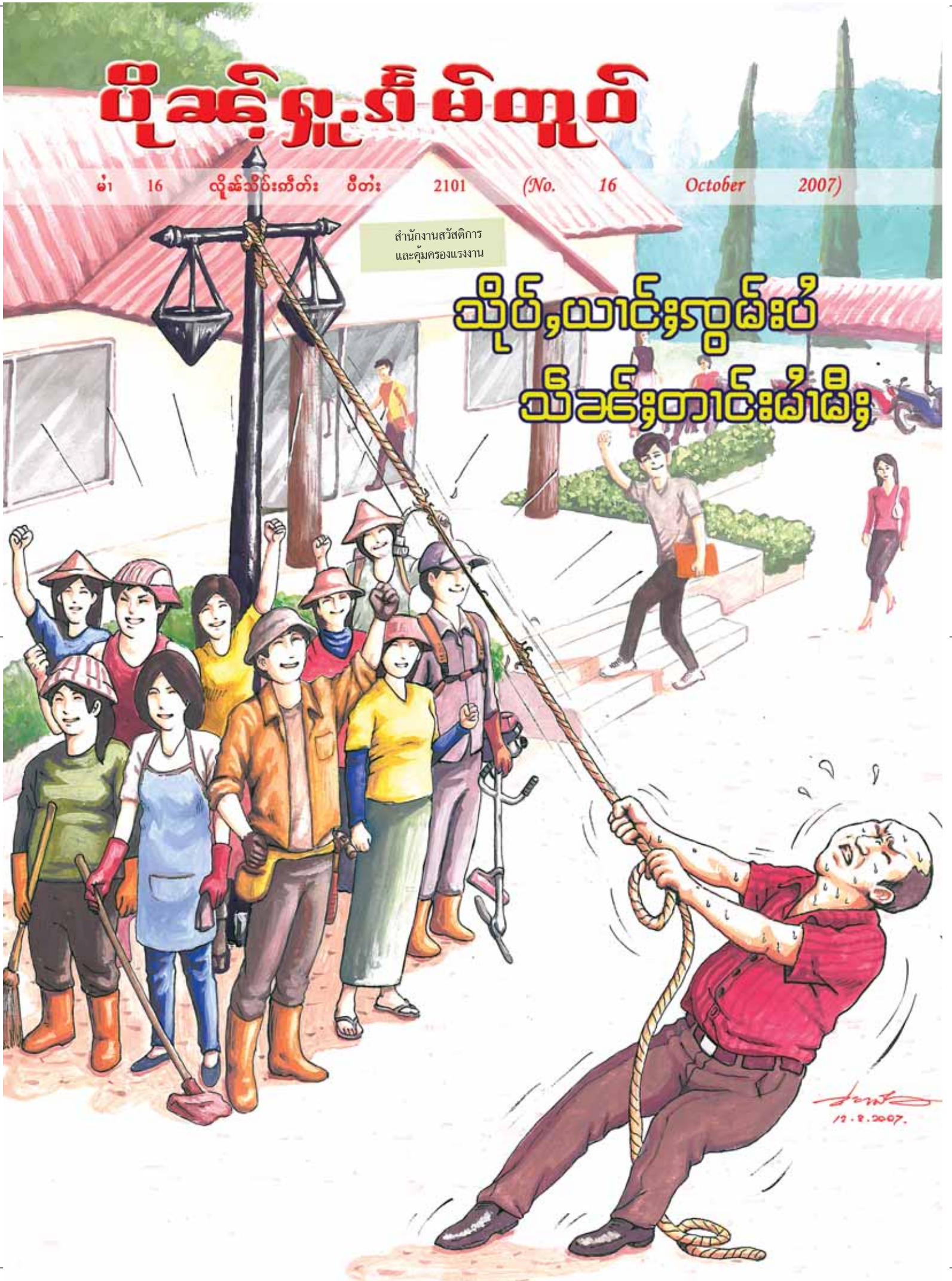


ပို့ဆင့် ရှု့ရီ မိတ္တူ

မံ 16 လိုဆ်သိပ်းကိတ်း ဝိတ်း 2101 (No. 16 October 2007)

สำนักงานสวัสดิการ
และคุ้มครองแรงงาน

ဆိုပ်,ယာင်း,ကွမ်းပံ သ်ခင်း,တောင်းမံးဒီး



12. 8. 2007.



ပင်လ်ကီးလံးကွဲးကခါ

မိုဝ်းပုခိးမး ဝခင်းထီ 8-9/9/2007 ခခါ ယုလခိထီ ထိဝ်း

လံးကတီးကွဲးကခါ ပင်လ်ကီးလံးကွဲးကခါ

ကခါမီးကွဲးကခါ မခါထိုင်းခလး ကွဲးကခါထံး မးခဝ်းကွဲးကခါ 50 ပံး

ကုမီးကွဲးကခါထံးကခါမးခဝ်းကွဲးကခါ ပိခိကုမီးကခါမခါခါး လမးပုခိး ခလး ကုမီးကွဲးကခါမခါထိုင်းခလး

ပိခိကုမီးကွဲးကခါမခါထိုင်းခလး၊ ကခါလံးခွဲးကခါ၊ ယုခိးခိခိးမး မွဲးကွဲးကခါလံး



ကုမ်းဖိပ်; နှိတ်းသင်းကမ်းငါးသင်ယူ,

ဆွဲးလိုင်ထံး ဆံး မီးကုမ်းကိမ်းဂျီ၊ ကျွင်၊ (ကုမ်းကမ်း၊လွဲးလိုင်ပိုင်လိုင်) ခပ် ပန်းသင်းတူင်ဆိုင်ကမ်းယူ၊တင်းဆမ်။ ကုမ်းကိမ်းဂျီ၊ကျွင်၊လိုင်ထံးဆမ်။ နှိတ်းလွင်းပုန်းပိုင် သုဆံး၊လံးသုဆံး၊ပိဆံးဂူဆံးသေကမ်း၊ဂျး ဆင်၊ရှိုင် လွင်းယူ၊သင်းဂိဆံးသင်း ဂူဆံးမိုင်း ခလးတူင်၊ပုန်းမုဂ်၊ဗင်ဂူဆံး တေမီးလွင်းရှုဆံးမုဆံး ခိုဆံးယို၊လီတွမ်းလိုင်မုဆံးဆမ်။ ဂေ၊ ခပ်းပုးဂမ်၊ဂိမ်ထိမ်လွဲးပမ် ဂူလံးဂူပံးယူ၊ယပ်။ ကုမ်းကမ်း၊လွဲး နှိတ်းကမ်း ဂိပ်၊လွင်းသိုင်၊ပိတ်၊လွမ်။ မင်ကုမ်း နှိတ်းကမ်းပုန်းပိုင် တီ၊မုဂ်၊ခရေ၊လီ၊ မင်ကုမ်းဂွင်၊မိုင်းနှိတ်းကမ်းကွမ်း တူင်၊ပုန်းမုဂ်၊ဗင်ဂူဆံး ဆွဲးကေးတွမ်းသေ လွဲးထိမ်ပမ် လွင်းယူ၊သင်းဂိဆံးသင်း ပုဆံးတု၊မိုင်းဆေးခမ်းယားဆမ်။ယူ၊ယပ်။ ကုမ်းမိပ် (MAP) ဆံးဂေ၊ ပိဆံး ကုမ်းကိမ်းဂျီ၊ကျွင်၊ ကမ်းနှိတ်းသင်းကမ်းငါး ဂိပ်၊ဂပ်းလုဂ်၊ နှိတ်းကမ်းယာဆံးမိုင်း ကမ်းဆမ် ဂူဆံးကမ်းလုဂ်၊မိုင်းမာဆံး ပံးခပ်းမုးနှိတ်းကမ်း ဂျာဂိဆံးလိုင်၊တွင်၊ယူ၊ ဆွဲးလိုင်ထံးဆံးယပ်။

မိုင်းလီပ် နှိတ်းကမ်းယာဆံးမိုင်း/ ကမ်းလုဂ်၊မိုင်းမာဆံး ပံးခမ်းခပ်းမုးနှိတ်းကမ်းယူ၊ဆွဲးလိုင်ထံး တင်းမုတ်းမီး ဆိုင်လမ်း၊ရှု၊သီဆံးပံးဝုးဆံး။ ဂူဆံးနှိတ်းကမ်း ဆွဲးကမ်းမိပ်၊ရှု ဝ်းဂေ၊ ပိဆံးဂူဆံးလု၊တီမိုင်းမာဆံး မိုင်းဆင်၊ ခါင်၊ ချင်း၊ ယင်း၊ တံး ခလး၊ မာဆံး လိုင်ပံးခပ်းမုး မိုင်းထံးဂမ်းဆမ်ယူ၊ယပ်။ ကုမ်းနှိတ်းကမ်းမိပ်၊ရှု ဝ်းခပ် လံးဂိပ်းရှုမတွမ်လူ၊ ခေးမုဆံး ဂိပ်၊လုဂ်၊ခပ်းလံးရှိတ်းကမ်းယာဆံးမိုင်း ဆင်၊ဂျးယိုဆံးထိုင်လံးဆမ်။သေ လွပ်၊ရှုလွမ်းလံးလွဲးထိမ် ပုန်းပိုင်ပမ် ဗေဝ်ရှိတ်းကမ်းယာဆံးမိုင်း ကိတ်၊တူင်၊ပုန်းမုဂ်၊ဗင်ဂူ၊ တု၊သေ၊ယပ်။ လိုင်သေဆံးဂေ၊ ခပ်းခိုင်ပေး၊ကွတ်၊ပိုဆံးခေ ဝိုင်ပိပ်၊ ခိပ်းထိပ်၊ ဗိမ်၊လီ၊တီ၊ ခလးပပ်၊လိဂ်းဗိုဆံးလံး မိတ်၊ဂလိမ်၊ ကိတ်၊ပုး ပွဲ၊သိုင်ဂေ၊တီ၊ယူဂ်၊ (ကိပ်၊ဗိုဆံး)၊ ယိုင်း ထိုင်တု၊ရှု၊ရှိတ်းကမ်းယာဆံးမိုင်း လံးရှု၊ရှိတ်းပိုဆံးရှု၊ဂိမ်တွပ် ခလးခေးပိုတ်၊ပွင်၊ခါပ်၊ ဂိပ်၊ဂပ်းလုဂ်၊ ဂူလံးဂူပံး မိုင်းဆင်၊ ပုးတုးလိုင်ဆံးယူ၊ယပ်။

- ◆ သုဆံး၊လံးသုဆံး၊ပိဆံး ဂူဆံးနှိတ်း ကမ်း (ပန်းပိုင် ခလး မာမီးရှိတ်းကမ်း)
- ◆ သုဆံး၊လံးသုဆံး၊ပိဆံး ဗုဂ်၊ယိုင်း (ပုးလိမ် လွင်းယိုင်းလံးဗိမ်၊ပိင်းဂမ်၊ သုဆံး၊လံးလွင်းသိုပ်၊လိုင်၊သံ၊ဗုဆံး)
- ◆ ခေးပိုတ်၊ပုန်းပိုင်၊ခါပ်၊ ပန်းပိုင်မာမီးရှိတ်းကမ်းယာဆံးမိုင်း ခလးလွင်းနှိတ်းပိုင်ရှိတ်းကမ်းယာဆံးမိုင်း၊
- ◆ လွင်းပံးယူ၊လီ (ပုးလိမ်လွင်း ကိတ်၊ချ်ကံ၊ဝီ၊/ကေ၊ကံ၊တီ၊ကိတ်၊သ်၊ လွင်းလွဲးတိုင်းယုးယု၊ရှေ၊သမ်၊ထေ၊ လွင်းလွတ်းဗေ တီ၊နှိတ်းကမ်း၊
- ◆ လွင်းပန်းပိုင်ပေး၊လလီ၊ ပံးပိုင်၊လု၊ (ပုဆံးတု၊လုဂ်၊ကွမ်း၊ ခလးဂူဆံးလိုင်)

သင်ဝုး ပီးပီးဆွင်၊ဆွင်၊ နှိတ်းကမ်းယာဆံးမိုင်းရှုဝ်းခပ် ခွဲးလူကမ်း၊ ထွမ်၊ငိမ်း ပပ်၊လိဂ်းဗိုဆံးလံး ခိပ်းထိပ်၊ခလး ဗိမ်၊လီ၊တီ၊ ကမ်းဆမ် ခွဲးရှု၊ မီ၊တု၊ ခမ်းယမ်းပွဲ၊သိုင်ဂေ၊တီ၊ယူဂ်၊ ကုမ်းမိပ်၊ရှုဝ်းခေးဆံးလိုင် ခိမ်းတေးဂပ်းသိုပ်၊ တိုတ်းတေးမုးသေဂမ်။

သမ်၊ထိပ်၊ ပေးလံးလူကမ်း၊ ထွမ်၊ငိမ်းလိမ်းယိမ်၊တူလုးယပ်၊ဆံးဂေ၊ ခိမ်းတေး ပိုတ်၊မုဂ်၊တိမ်းသုင်၊မုး တင်းရှုဆံထိုင် ခလးခေးထံးသင်း ဆင်၊ရှိုင်ရှုဝ်းခေး တေလင်းပုဆံးထံးလတ်းခမ်း ရှု၊လီသေကွမ်း ခိမ်၊တွမ်း လိုင်ဂပ်၊ဂျု၊မိုင်းဆေး ပုဆံးတု၊ဗုဆံးလီရှိတ်းကမ်းယာဆံးမိုင်းရှုဝ်းတင်းလံးဆမ်။ သေဂမ်းဂေ၊



ကမ်းခင်း

မံ 16 လိုခ်သိပ်းကိတ်း ဝိတ်း 2101 (လိုခ် October 2007)

စပ်.	လွင်းတင်း	ဆေးလိက်
1/	ဂွမ်းဆမ်း	4
2/	စေးမဆ်းဂိမ်း, (လိက်ဂွမ်းမံ) တု,လင်းရှိုင်းဂါခ်	7
3/	ပဂ်းပိုင်မံမီး 2541	8
4/	ငိုခ်းဂးတွပ်,တိမ်း	10
5/	သုခ်,လံးဂူခ်းဂေး.ကခ်ထုဂ်,မပ်,မို	14
6/	ဂါခ်ယွခ်းငိုခ်းပဂုဂခ်း (ဇေးဂိုင်.ဂါင်း.လူတုဂး)	18
7/	တမ်း,ငိုခ်းမံမီးလွမ်းတင်း	20
8/	မုဂ်လုခ်းဂွမ်းတုမ်ရှိုင်းဂါခ်	22
9/	မံမီးကခ်ထုဂ်,လီဂူ.	28

မံတွင်းပပ်.

လိုင်းပပ်

“ပိုခ်ဂူ.ဂိမ်တုပ်”
(သိုပ်,ယာင်းကွမ်းပံ သိမ်းတောင်းမံမီး)

စေးမုခ်း

လံးမိ ခလး လုမ်း AAA
(Act Against Abuse)

ထတ်းလိက်

Media Team

တိမ်းရှင်း

လံးဇုင်းတုး

ရှင်းရှိုခ်း

လံးတုမ်,မ့ဂ်,ရှမ်း
(Media Support Unit)

တင်းဆမ်ပပ်

2,000 ပပ်.

ကိတ်,မိုင်း

လိုခ်သိပ်းလွင်း, ဝိတ်း 2101
October 2007

ကိတ်,ကွဂ်,ပိုခ်ခဇ

ရှင်းဂါခ်ပံးယု,လီခလးပခ်တင်း
ဂူ.ရှိုင်းဂါခ်လင်းမိုင်း (မိပ်း)

ပုခ်းတု,

လီဂ်,ပခ်လံ

ကိတ်,တီး

Prachakorn Busines Co,
Tel/Fax: 053 308771, 308773

သိုပ်,ယာင်းကွမ်းပံ FM 99 MHz ကိတ်,မိုင်း

ကုပ်,ကွဂ်းတိုင်,ပင်, လွင်းဝတ်းပွဲ, လွင်းပံးယု,လီ, လွင်းမံမီးရှိုင်းဂါခ်,
လီဂ်းလံးတင်းရှမ်းထိုင်, ယွခ်းထွမ်,ဇိုင်းဂွမ်းသိုင်ဝါခ်, ဇေးဂ်,တွမ်းရှု

ကူလ်းဂေး,ကူလ်းခသး

ယု,ဇပလုခ်းထွမ်,ဂခ်ခးခး

ဂူ,ဝခ်းလခ် ဝခ်းပုတ်.ခလး ဝခ်းသုဂ်း

စာပ်းယမ်း 11:00 - 13:00 မိုင်း

ပုခ်းတု,မံဇုခ်းတီးဂပ်းသိုပ်,ခတ. 053 227 353၊ 053 226 867၊

ယင်းရှပ်.ထွမ်,လံးတင်း ဝိပ်.သံ.လ်

တီး www.thairadio-cm99.com

တိမ်းလိက်ပခ်တင်းရှမ်းထိုင်မုးလံးတီး

ထံပဂ. 7 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 50202

โทร/แฟกซ์: 66(0)53 811 202 Email: media@mapfoundationcm.org

Website:www.mapfoundationcm.org

ရွာမီးခမ်း

ရှင်ခမ်းပံးယူလီလေးပခမ်းတၢင်းရှု နှိုင်းခမ်း
လၢင်းခိုဝ်း (မိပ်)ရှိုင်းစးဂေး ပီခမ်းမူလခိထိ ကခမ်းပူခိစွပ်း
ထိုင် သုခမ်းလံးသုခမ်းပီခမ်းဂူခမ်း လုမ်းခိုင်းခင်းဂပ်။ နှိုင်း
ခမ်းယၢခမ်းမိုင်းဂေး ပီခမ်းဂူခမ်းခင်းဂခမ်းလေး လုမ်းခင်း
လၢင်းခမ်း သုခမ်းလံးသုခမ်းပီခမ်းဂူခမ်းမီးခမ်းခိ စပ်ဂေးလုဝ်
လံးရှပ် သုခမ်းလံးပိုခိထၢခမ်းယူ။ နိုင်ခိဝ်တူဝ်ထုပီးလေး
လွင်းတေးသူး နှိုင်းခမ်းယၢခမ်းမိုင်း ကခမ်းပူခိမးဂိုဝ်းခမ်း
သေ မွတ်လၢတံးလံးတး နှိုင်းခမ်းယၢခမ်းမိုင်းဂေး မီးသုခမ်း
လံးလေး လှံတိုဝ်းသုခမ်းလံးဂူးလွင်းလွင်းလံးယူ။

ဂွပ်းခမ်းခင်း တၢင်းရှင်ခမ်းပံးယူလီလေး
ပခမ်းတၢင်းရှုနှိုင်းခမ်းလၢင်းခိုဝ်းရှိုင်းစးဂေး ရှခမ်းထိုင်တး
လွင်းတေးသူးနှိုင်းခမ်းယၢခမ်းမိုင်း ကခမ်းပူခိမးဂိုဝ်းခမ်း
ပီခမ်းကခမ်းလမ်းလွင်းစတုစတုခမ်းလေး လင်းလံးရှိုတ်းပပ်
ကွခမ်းခိကွတ်မးစးယဝ်။ တၢင်းရှင်ခမ်းပံးယူလီလေး
ပခမ်းတၢင်းရှုနှိုင်းခမ်းလၢင်းခိုဝ်းရှိုင်းစးဂေးပုင်းမိုင်းတး ပပ်
ကွခမ်းခိခိခိ တေပီခမ်းရှိုင်းလှံ ပီခမ်းသီခမ်းတၢင်း ပီခမ်းတီး
ရှုတၢင်းရှုစးမုခမ်း ပုခမ်းတးပီးခိဝ်နှိုင်းခမ်းယၢခမ်းမိုင်း
လေး ဗူးသုခမ်းလှံစပ်ယူခိကေး။

ခင်းရှိုပ်ပီးခိဝ်နှိုင်းခမ်းယၢခမ်းမိုင်းရှိုင်းစးဂေး ပေး
တေပွင်လှံ ခိဝ်စးမုခမ်းလံးလီလီခမ်း ရှိုင်းစးလင်းလံး
ကိတ်ကွတ်ပိုခိခင်း ဗူးသုလိဂ်းလံးရှိုင်းခမ်းယၢခမ်းမိုင်း
တၢင်းသီခိမီးသၢမ်ဗေးသု၊ ဗူးသုမၢခမ်း၊ ဗူးသုယၢင်း
(ဂရိုင်း)လေး ဗူးသုလိဂ်းလံးတံးလှိုင်းခိယဝ်။

တၢင်းမူလခိထိရှိုင်းစးမုခင်းမိုင်းတး ပပ်ကွခမ်း
ကခမ်းခိ တေမီးဖွခမ်းလီပုခမ်းတး ဗူးလုကခမ်းရှိုင်းစပ်
ကမ်းခမ်းဂေးကေးခိယူ။ ခင်းရှိုပ်ရှိုင်းစး ပေးတေလၢင်း
မူခိလတ်းထတ်းမေး ရှိုင်းပေးလီသေကွခမ်း တိုဝ်းတွခမ်းလှိုပ်
ဂပ်ဂျုမိုင်းခမ်းခိ သင်တးဗူးကခမ်းပပ်ရှိုင်းစပ် ဂေးလှံ
မီးစးရှိုင်းထိုင် လေးစးပူခိမေးခိ စီခမ်းတေးတီခမ်း
သုခမ်းပခမ်းမး လုမ်းခင်းရှိုင်းလိဂ်းတီးဂပ်းသိုပ်ရှိုင်းစး ခိ
ခမ်းသေဂမ်း တၢင်းမူလခိထိရှိုင်းစး ယိခမ်းလီတွခမ်း
ရှပ်ယူဂူးမိုင်းကေး။

ခင်းပုခမ်းခိခိခိ

ဂေးစပ်းခိဝ်ပပ်ခိပပ်
ရှင်ခမ်းပံးယူလီလေးပခမ်းတၢင်းရှုနှိုင်းခမ်းလၢင်းခိုဝ်း
(မူလခိထိ မိပ်)



ခေမုမခင်းဂီခင်း, (လီဂါးဂွမ်းမံါ) တုကုကုခင်းဂီခင်းဂါခင်း

ခေးသပ်းလီင်း

လွင်းလင်းဂီခင်းဂါခင်းခေမုမခင်း
သင်တုလုဂ်းလီင်း ဂီခင်းဂါခင်းပခင်းခေ
လင်း (ပေးလီင်း/ခမးလီင်း) သေ ပိုခင်း
ဂေးလံါ,ဂေးဂီခင်းပခင်းဂုင်းခေတု လိုင်း
လုံးယူ။ ဂုလုံးဂေး ဂုင်းဂီခင်းဂါခင်းပခင်း
ခေလင်းသေ ခေလင်းသမံကမ်း,
ယွမ်းလံါ,ငိုခင်း မိုခင်းခင်း,ကမ်းလံး
တုဂ်းလုင်းဂခင်းဝံ ပေးလုဂ်းလင်း
တုဂ်းယွမ်းဂေးဂီခင်းသမံ ခေလင်းတေ
လင်းတုး “လီဂါးမခင်းဂီခင်း,ကမ်းလံး
လင်းဂီခင်းဂေးကမ်း,မီး ပေးစွဲး
လံးဂေးဂီခင်းဂေး ဂုး,တိုင်း,တီး,လုမ်း
ခလး” ခေ ဂုင်းခေးတေဂီခင်းလီင်းဂီခင်း
ခေးလု။ ဂုင်းခေခလး ဂုင်းခေးမေး
လီင်းဂီခင်းတုလုဂ်းတုး “လီဂါးမခင်းဂီခင်း,
ကမ်းတုးခေ ပွင်း,တုးသင်း။ မီးဖွမ်းလီ
တေး,လုဂ်းလင်းလီင်းဂီခင်းခေ။



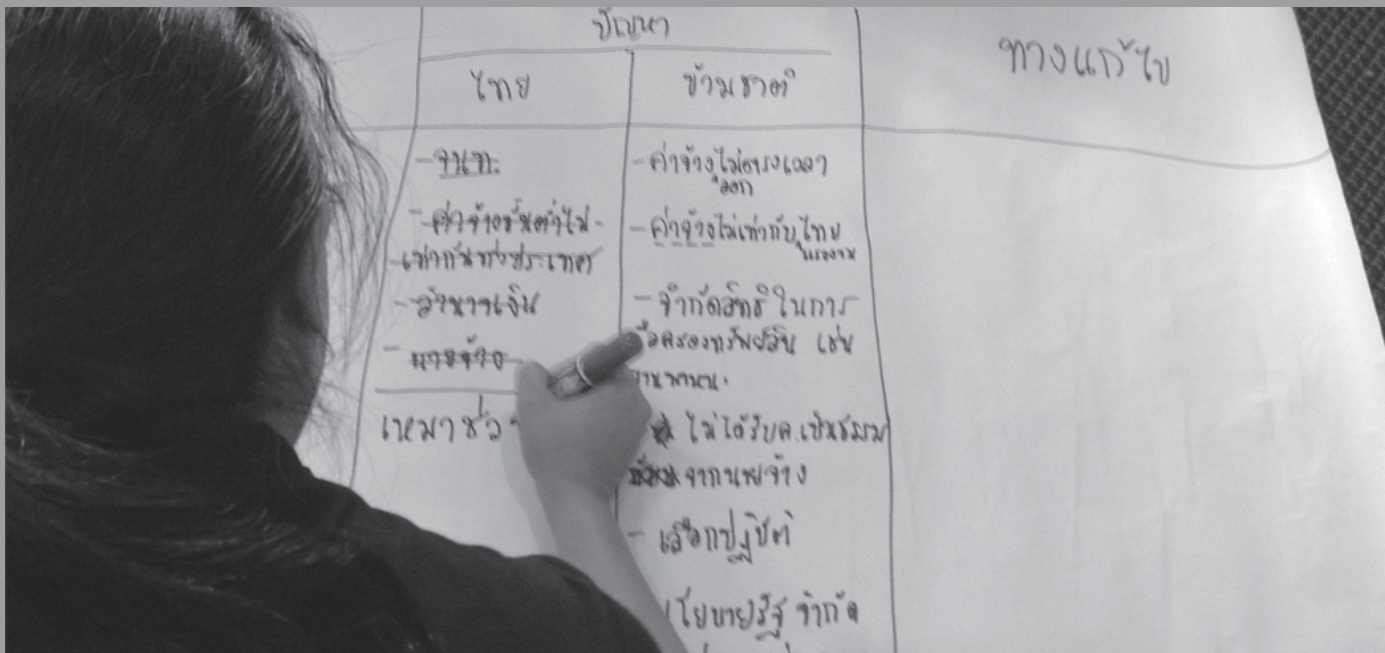
ခေမုမခင်းဂီခင်း, (လီဂါးဂွမ်းမံါ) ကုခင်းဂီခင်းဂါခင်း

ခင်း,ဂီခင်းခေးမခင်းဂီခင်း, လွင်း
လင်းဂီခင်းဂါခင်း တေပီခင်းမေးခေ
တေလံးမီးလွင်းဖွမ်းဂခင်း တင်းသွင်း
ခေ, တင်းခေ,လုဂ်းလင်းခလးခေ
လင်း ကမ်းတေဂုင်းဂုခင်းဂီခင်းဂါခင်း
ခေခေ။ ခေးမခင်းဂီခင်း,ခေခေ တေလင်း
ပီခင်းဂုမ်းလတ်း ကမ်း,ခေခေဂေး တေ
လင်းပီခင်းဖိုခင်းလီဂါးဖိုခင်းလံးလံး
ယူ။

- ခေးလမ်း,လွင်း ကမ်းလုင်,ဖွမ်း
ဂခင်းတင်းသွင်းခေ,
- လုဂ်းလီင်း (လုဂ်းလင်း) ဖွမ်း
လံးလု တု,တေဂီခင်းဂါခင်းပခင်း
ပေးလီင်း။
- ပေးလီင်း ဖွမ်းတု,တေလံါ,ငိုခင်း
ဂေးဂီခင်း ခင်းခါဝင်းတင်းကမ်း
လုဂ်းလီင်းဂီခင်းဂါခင်းပခင်းခေ
ခေခေ။



ကွက်, ဈေးဝယ်, ဆင်းစားယာမ်း 60 ဝမ်း (လောင်းတိုင်းလုံးထိုင် 30 ဝမ်း)



ပိုဒ်နိုရှ်မိထူဝ်, တီဆိး

ပိုဒ်နိုရှ်မိထူဝ်, တီဆိး ကဆိးဝါး
ဆဆိး ပီဆိးပိုဒ်နိုရှ်မိထူဝ်, တီဆိး
တီဆိးပဆိးလုဂ်းလၢင်း မိုဝ်းဖွင်း
လုဂ်းလၢင်းရှိတ်းဂၢဆိးသေ လံး
ထူပ်းဖေးလှိး ကမ်,ယူ,လီလှိး
ကမ်,ဆဆိးလူ.တံဂျၢ,လှိးလှိး
ဆဆိးယဝ်။ ပိုဒ်နိုရှ်မိထူဝ်, တီဆိး
ဆိး ပီဆိးပဆိးတၢ,ဂၢယူတ်းယု
ဂၢရှိတ်းရှိတ်းပဆိး မၢ,သၢ,ပၢင်
သွမ်းလှိးဆိးယဝ်။



ဂၢးတွပ်, တီဆိးမိး (4) မိး

- 1) ဂၢးတွပ်, တီဆိးတၢ,လုဂ်းလၢင်း ကဆိးလံးဝါတ်,လီပ်း
မၢး ဆိးဆၢဂၢဆိးသေ ကမ်,ရှိတ်းဂၢဆိးလံး ပူဆိးသေ
3 ဝဆိး။
- 2) ဂၢးတွပ်, တီဆိးတၢ,လုဂ်းလၢင်း ကဆိးလံးလူ.သုမ်း
ကမ်,ဂၢ,တူဝ်မိးသေတီးတီး။
- 3) ဂၢးတွပ်, တီဆိးတၢ,လုဂ်းလၢင်း ကဆိးကမ်,ရှိတ်း ရှိတ်း
ဂၢဆိးဆဆိး။
- 4) ဂၢးတွပ်, တီဆိးတၢ,လုဂ်းလၢင်း ကဆိးလံးလူ.တံဂျၢ။

သင်ဝါးလံးခိုဆိးရှိတ်းယု ကဆိးပီဆိးရှိတ်းယုပိုဒ်နိုရှ်မိထူဝ်
ဂၢင် (ရှင်ထူဆိး) လုဂ်းလၢင်းဆိ ကမ်,တၢပံးလှိး,လံး,ဂၢး
ယူတ်းယု။

သင်ဝါးစပ်းရှိတ်းယုတၢင်,တီးဆိ ရှိးလံး,ဂၢးယူတ်း
ယုဝံကွဆိးတၢင်းသေ လင်,မၢးယွမ်းတီးရှင်ထူဆိး ဆိးစၢင်း
တၢင်း 90 ဝဆိး။

ပိုဒ်နိုရှ်မိထူဝ်, တီဆိးတၢ,လုဂ်းလၢင်း ကဆိးထူပ်းဖေး/ ဝါတ်,လီပ်းမၢး ဆိးဆၢဂၢဆိး

ပေးစပ်းရှိတ်းဂၢဆိးယဝ် မီးသုဆိးလံး မိုဆိးဆင်,ပုးတုးဆိး...
1/ ဂၢးယူတ်းယု တေလံးရှပ် လွမ်းဆင်,ကဆိးလံးလံး,ဂျၢ,
တီးရှိတ်းယုတုဆဆိး ရှိတ်းပုဂ်းတေကမ်,လံးပူဆိး
သေ 35,000 ဝါတ်။ သင်ဝါးလံးလှိး,လံး,ဂျၢ, ဆဆိးသေ 35,000
ဝါတ်,ဆိ မီးပိုင်မၢမ်းမဆိးလံး,ပဆိးလံးထီင်းယူ, ရှိတ်းဂၢးတေ
ကမ်,ပူဆိးသေ 50,000 ဝါတ်။

2/ သင်ဝါးလုဂ်းလၢင်းကမ်,ရှိတ်းဂၢဆိးလံး 3 ဝဆိးထပ်း
ဂဆိး တေလံးရှပ်ဂၢးတွပ်, တီဆိးပီဆိးရှိတ်းယုပိုဒ်နိုရှ်မိထူဝ်, 60
စွင်ပိုဒ်နိုရှ်မိထူဝ်။ တေလံးရှပ်ပိုဒ်နိုရှ်မိထူဝ်, တီဆိး စတ,ကပ်
ဝဆိးကဆိးတၢင်းစတ,ပီဆိးတၢင်းပီဆိးစလး ဆိးစၢင်းတၢင်း
ကဆိးကမ်,ပံ,လၢင်းရှိတ်းဂၢဆိးလံးဆဆိး။ ရှိတ်းဂၢး တေကမ်,
လံးပူဆိးသေ 1 ပီ။

3/ သင်ဝါးကမ်,ဂၢ,တူဝ်မိးသေတီးတီး လူ.သုမ်းသေ
ကမ်,မီးရှိတ်းရှိတ်းဂၢဆိး တေလံးရှပ်ဂၢးတွပ်, တီဆိး ပီဆိးရှိတ်း
ယုပိုဒ်နိုရှ်မိထူဝ်, 60 စွင်ဂၢးရှိတ်းပိုဒ်နိုရှ်မိထူဝ်

သိုပ်,ယာင်းကွမ်းပံ သီခင်းတောင်းမံါဇီ;

ပုးဂမ်းကဆဲလံးလူ့သုမ်းသေ တေလံးဂးတွပ်,တီဆဲး။
ဂူလ်းဂးတေကမ်,လံးပူဆံ့ 10 ပီ။

မံါတွင်း။ ။ သင်ဝုး ဂးတွပ်,တီဆဲးပီဆဲးလံးလူ့ဆဲဆံ
တီးကေး,သုတ်း 200 ဝါတ်,သေ ဆိုင်းလူ့ဆဲဆံသမံ
တေကမ်,လံးပူဆံ့ 9,000 ဝါတ်,။

4/ တုးတေပူဂ်းပွင်လုမ်းလုးတူင်လွံခိုဆဲး ဝံးလင်လံး
ထူင်းဖေးလေး; လင်းတင်းပီဆဲးတီးရှိုတ်းဂါဆဲး) တွမ်းတု,
လုဂ်းလီင် ကဆဲလူင်,လံးလုမ်းလုးပူဂ်းပွင်တူင်လွံခိုဆဲးဆဲဆံ
တေလံးရှပ်လွမ်းဆင်,ပုးတုးဆံ့....

- ဂးလွံ.လံး,ဆဲးလွင်းလုမ်းလုးယူတ်းယုလေး; ဆေး
ဂါဆဲတုငါဆဲး လွမ်းဆင်,ကဆဲလံးလံး,ဂုး,စတုဆဲဆံ့
ဂူလ်းဂး တေကမ်,လံးလူ့ 20,000 ဝါတ်,။

- ဂးလွံ.လံး,တုးတေဖေ,တတ်း မိုင်းလုမ်းလုးယူတ်း
ယု ရှပ်ပေးခိုဆဲးရှိုတ်းဂါဆဲလံးဆဲဆံ့။ ဂူလ်းဂး ကမ်,ပူဆံ့
20,000 ဝါတ်,။

**ဂွပ်းဝါတ်,လီပ်းတီးရှိုတ်းဂါဆဲသေ လံးပီဆဲတင်းပီဆဲ
ထိုင်ပေးကမ်,ရှိုတ်းဂါဆဲလံး**

ပေးဝုးစပ်းရှိုတ်းဂါဆဲ (ပီဆဲလုဂ်း
လင်း) ယဝ်ဆံ တေလံးရှပ်သုမ်း,လံးဆံ
ဂမ်းလီပ်။ တေလံးရှပ်ခိုဆဲးဂးတွပ်,တီဆဲး
ပီဆဲရှပ်လူ့ဆဲ လံးရှပ်ပဂ်, 60 ခွင်ခိုဆဲး
လူ့ဆဲ။ ကိုင်ဆိုင်တင်းပီဆဲသေ တေလံး
ရှပ်ဂးတွပ်,တီဆဲး။ ဂူလ်းဂးကမ်,ပူဆံ့
15 ပီ။

**ဂွပ်းဝါတ်,လီပ်းတီးရှိုတ်းဂါဆဲသေ လင်းတင်းပီဆဲ
ကမ်,ဆဲဆဲလူ့.တံါ**

ပေးဝုးစပ်းရှိုတ်းဂါဆဲ (ပီဆဲ
လုဂ်းလင်း) ယဝ်ဆံ တေလံးရှပ်သုမ်း,
လံးဆံ့ဂမ်းလီပ်

- 1) ဂးရှိုတ်းပင်လုးဆဲဆံ့ တေလံး
100 ပုဆဲး; ခွင်ခိုဆဲးလံးဝမ်း။
- 2) ဂးတွပ်,တီဆဲးလံးလူ့ဆဲစတု
တေလံးရှပ်ပဂ်, 60 ခွင်ခိုဆဲး
လူ့ဆဲသေမီးစာဝ်းယမ်း မဂ်းမဆဲး
ဝံ 8 ပီ။

တမ်,တင်းဗိတ်း

- 1/ ပေးလီင်ဂေးလွံသေကမ်,ဝုး သင်ဝုး
 - 1) ကမ်,ကပ်လုဂ်းလင်းကမ်ထူင်းဖေး ကမ်,ဆဲဆဲ
မတ်,လီပ်းဆဲဆဲဂုး,ယူတ်းယု (ကမ်,ဆဲဆဲ)
 - 2) ကမ်,လုမ်းလုးတူင်တံါလုဂ်းလီင် ကမ်ထူင်းဖေး
(ကမ်,ဆဲဆဲ)တံါဂုး,သေ ကမ်,မီးဖွံမုးလုမ်းလုးတူင်
တံါ ကမ်,ဆဲဆဲ
 - 3) ကမ်,လံး,ပဆဲခိုဆဲးဂးယူတ်းယု ဆဲးစာဝ်းတင်း 30
ဝမ်းလေး; ကမ်,ကပ်သံမံလုဂ်းလင်းဂုး,ယိုဆဲးတု,
တေလံး,ပဆဲခိုဆဲးဂးယူတ်းယု ပူဂ်းပွင်ပံးယူ,လီ။



ပိုဆန့်ရှင်းစီမံကိန်း

- 4) ကမ်း၊ဂျာ၊ပွင်၊စာပ်၊လွင်းလှိုင်း၊လိင်ထူပေးဇေး၊ တံ၊ ကမ်း၊ဆန်၊ ရှာ၊ဂျာ၊ဆန်၊ တီးလှိုင်း၊လှိုင်း၊လှိုင်း၊မံ၊မီး၊ မန်း၊မန်း၊ဝံ၊ ဆွဲ၊စား၊တင်း 15 ဝမ်း၊ ဆပ်၊စတု၊ကပ် ဝမ်း၊ကမ်း၊ပေး၊လိင်၊ရှာ၊စာပ်၊ဆန်၊ တေလံ၊တူ၊ဂ်း၊စွန်း၊ ကမ်း၊ပူ၊ဆွဲ 6 လို၊ဆဲ၊ ထု၊ဂ်း၊မို၊ငို၊ဆဲး၊ ကမ်း၊ပူ၊ဆွဲ 10,000 ဝါတ်၊ ကမ်း၊ဆန် တင်း၊တမ်း၊စွန်း၊စလး၊တမ်း၊ငို၊ဆဲး။
- 2/ ပေး၊လိင်၊ဂျေ၊လှို၊ကမ်း၊ကပ်၊ကမူ၊ တင်း၊လှိုင်း၊တြး၊ ကူ၊ထွမ်း (လှိုင်း၊တြး၊ကမ်း၊သုင်၊သုတ်း) ဆွဲ၊စား၊တင်း၊မန်း၊ မန်း၊ဆန်၊သေ သမံ၊ကမ်း၊လံ၊ငို၊ဆဲး၊ဂျး၊တွပ်၊တီး၊ဆဲး၊လှိုင်း၊ဆင်၊ လင်း၊ဆေး၊တီး၊သင်၊ဝံ၊လှိုင်း၊ တေလံ၊တူ၊ဂ်း၊စွန်း၊ ကမ်း၊ပူ၊ဆွဲ၊ဆိုင်၊ ပီ တမ်း၊ငို၊ဆဲး၊ကမ်း၊ပူ၊ဆွဲ 20,000 ဝါတ်၊ ကမ်း၊ဆန် တင်း၊ တမ်း၊စွန်း၊စလး၊တမ်း၊ငို၊ဆဲး။
- 3/ လှိုင်း၊လိင်၊ဂျေ၊လှို၊သေ၊ကမ်း၊တု၊ ပေး၊ကပ်၊လှိုင်း၊ဂမ်း၊ ဝါမ်း၊ကမ်း၊ပေး၊လိင်၊လှိုင်း၊သိုင်း၊သိုင်း၊ဝံ၊ဆန်၊ ရှာ၊လတ်း၊စဆ ပို၊ဆဲး၊ ပိုတ်၊ဇုတ်၊စဆ၊ပို၊ဆဲး၊ဆဲ တေလံ၊တူ၊ဂ်း၊စွန်း၊ တီး၊ဆန်၊ သုတ်း၊ ဆိုင်၊လှိုင်း၊ ထု၊ဂ်း၊မို၊ငို၊ဆဲး၊တီး၊ဆန်၊သုတ်း 2,000 ဝါတ်၊ ကမ်း၊ဆန် တင်း၊တမ်း၊စွန်း၊စလး၊တမ်း၊ငို၊ဆဲး။



ရှု၊လှိုင်း၊ဂျး၊ သင်၊တု၊လတ်း၊စဆ၊သေ တေပီ၊ဆဲး၊ဇုတ်၊လိင်၊တု၊ မံ၊မီး၊ ကမ်း၊ဆန် မီး၊ဇုတ်၊လိင်၊တု၊လှိုင်း၊တူ၊လှိုင်း၊လှိုင်း၊ဂမ်း၊ လှိုင်း၊ပူ၊ဆွဲ၊စား၊ကမူ၊လှိုင်း၊ စွာင်၊ပမ်း၊လံ၊ယူ။

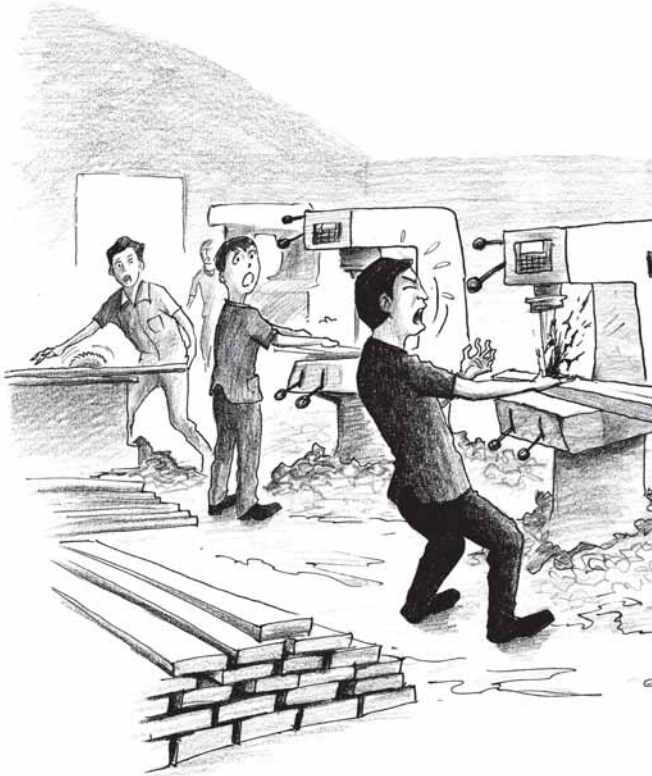
- 4/ သင်၊တု၊ကမ်း၊ရှိုတ်း၊လှိုင်း၊ဆင်၊
- 1) ရှာ၊မင်း၊သင်၊လင်း၊ဆေး၊တီး၊ ကမ်း၊သင်၊ရှိုတ်း၊ဇုတ်၊လှိုင်း၊ မန်း၊လှိုင်း၊လှိုင်း၊မန်း၊လတ်း၊ ကမ်း၊ဆန် လှိုင်း၊ရှိုတ်း၊ဇုတ်၊ဇုတ်၊ လိင်၊ဇုတ်၊လံ၊စလး၊ စွာင်၊စွာင်၊ကမ်း၊ရှိုတ်း၊စွာင်၊မန်း၊ပမ်း၊ ရှိုတ်း၊ထတ်း၊သင်း။
- 2) ရှာ၊မင်း၊သင်၊လင်း၊ဆေး၊တီး၊ ကမ်း၊တု၊ပီ၊ဆဲး၊ဇုတ်၊လိင်၊သွပ်၊ ထာမ် ကမ်း၊ဆန် ရှိုတ်း၊ရှိုတ်း၊ဂျေ၊ကမ်း၊ရှိုတ်း၊စွာင်၊ မန်း၊ ရှိုတ်း၊လိင်၊ထာမ် ကမ်း၊ဆန်၊လှိုင်း၊ရှိုတ်း၊သင်၊သင်၊သေ၊ လင်း၊ထာမ်၊ကမ်း၊ရှိုတ်း၊ဂပ်း၊ကမူ၊မန်း၊ တု၊ထတ်း၊သင်း။
- 3) ကမ်း၊ရှိုတ်း၊မိုင်း၊ ကမ်း၊ပမ်း၊ရှိုတ်း၊လင်း၊ဆေး၊တီး၊စပ်၊ရှာ၊လှိုင်း၊ သွန်း၊မေး၊မုန်း၊လှိုင်း၊စတု၊မန်း၊ တီး၊ဆဲး၊ကွင်း၊ရှိုတ်း၊ ဂမ်း၊လှိုင်း၊လိင်၊ ကမ်း၊ဆန် သိုင်း၊ကပ်၊စွာင်၊ပေး၊ လိင်၊သေ၊ရှာ၊စာပ်၊လှိုင်း၊ တေလံ၊တူ၊ဂ်း၊စွန်း၊ဆိုင်၊လှိုင်း၊ ကမ်း၊ဆန် တေထု၊ဂ်း၊မို၊ငို၊ဆဲး၊ တီး၊ဆန်၊သုတ်း 2,000 ဝါတ်၊ ကမ်း၊ဆန် တင်း၊တမ်း၊စွန်း၊စလး၊တမ်း၊ငို၊ဆဲး။

5/ ဆွဲ၊ဂျး၊တင်း၊ဇုတ်း၊လှိုင်း၊ဆင်၊မံ၊မီး၊ လှိုင်း၊ငို၊ဆဲး၊သံ၊ တီး၊ဆဲး၊ဆွဲ သင်၊တု၊လင်း၊ဆေး၊တီး၊ (ဇုတ်၊ဆဲး၊ဆွဲ၊ကမ်း၊ဆန် ဇုတ်၊ ကပ်၊ပိုင်း၊လေး၊ဝိုင်း) စပ် ရှာ၊ဆိုင်၊တု၊ ဂျေ၊ရှိုတ်း၊ဇုတ်း၊ဆန်၊ ကမ်း၊ရှိုင်း၊လံ၊ရှိုတ်း၊တင်း၊ဇုတ်း၊စွန်း၊ စလး၊ကမ်း၊ထု၊ဂ်း၊လိ တင်း၊ထိုင်၊လှိုင်း၊တြး၊စပ်၊ဆိုင်၊ ရှိုတ်း၊မပ်၊မို၊ငို၊ဆဲး၊ဆွဲ၊ရှိုင်း၊တြး၊ သေ ယုတ်း၊သိုင်း၊ကမူ၊လံ၊ယူ။

လှိုင်း၊တင်း၊ယွမ်း၊ရှိုတ်း၊လံ၊ငို၊ဆဲး၊ဂျး၊တွပ်၊တီး၊ဆဲး

- 1. သင်၊တု၊လှိုင်း၊လင်း၊လံ၊ထူပေးဇေး၊ ကမ်း၊ယူ၊လိ၊ လှိုင်း၊ တံ၊ဂျာ၊ဆဲ ပေး၊လိင်၊တေလံ၊ဂျာ၊ပွင်၊စာပ်၊ တီး၊လှိုင်း၊ပမ်း၊သင်၊ နှိုင်း (ဇုတ်၊တူ၊လှိုင်း၊လှိုင်း၊ရှိုတ်း၊ရှိုတ်း) တီး၊ဆွဲ၊ပွတ်း၊ကမ်း၊ရှိုင်း၊ ယူ၊ဆန်၊ ဆွဲ၊စား၊တင်း 15 ဝမ်း။ သင်၊တု၊ကမ်း၊ရှိုတ်း၊ လှိုင်း၊ ဆဲ၊လှိုင်း၊ မီး၊တင်း၊ဇုတ်း၊ တေလံ၊တူ၊ဂ်း၊စွန်း၊ တီး၊ဆန်၊သုတ်း 6 လို၊ဆဲ၊ ကမ်း၊ဆန် ထု၊ဂ်း၊မို၊ကပ်၊ငို၊ဆဲး၊တီး၊ဆန်၊သုတ်း၊ ဆိုင်၊ မို၊ဆဲး၊ဝါတ်၊ ကမ်း၊ဆန်၊ဂျေ၊တင်း၊တမ်း၊စွန်း၊စလး၊တမ်း၊ငို၊ဆဲး

လၢ်းထၢခဲတၢ်,တေတၢ်,ယွခင်းဂးတွပ်,တီခင်း တီ; ဂွင်ထုခင်းထုတုတီခင်း(လုမ်းငိုခင်းဂွင်ဂၢင်တၢ်,ယေၤ,တီခင်း)



- 1/ ဗိုခင်းမိုခင်းဂွင်လီင်းတံါ (ဂွံမေးရဆ)
- 2/ ဗိုခင်းမိုခင်းဂွင်ဂပ်းတူပ်လုဂ်းလၢင်း ကဆဲထုဂ်,ပုတ်း ကပ်စွဲးစွဲးငိုခင်းခမ်း။
- 3/ ဗိုခင်းမိုခင်းဂွင်ဂိုတ်,လုဂ်း ကမ်,ဆဆဲဗိုခင်းမိုခင်းသံါမံါ ဂုခင်းဂိုခင်း (ထပီခင်းဝါခင်း) လုဂ်းလၢင်း၊ သင်ဝုး ကမ်,မီးဂိုတ်,ခလး ဗိုခင်းလိဂ်းဗိုခင်းလံး ကဆဲပီခင်း သၢ်းသေ, မိုခင်းဆင်,ဗူဝ် ကမ်,ဆဆဲမေး တေလံးမီး ဂွင်ဂုဂ်းသေ လုဂ်းလၢင်းသမံ တေလံးမီးဂိုတ်,ကဆဲ မီးလိဂ်းပေး လိဂ်းခမး။
- 4/ ဗိုခင်းမိုခင်းသံါမံါဂုခင်းဂိုခင်းလုဂ်းလၢင်း ကဆဲမီးသုခင်း, လံးပုတ်းကမူလုဂ်း။

လံးတၢ်,ယွခင်းငိုခင်း မီးသွင်ပိုင်

2. ဂွံးလုဂ်းလၢင်းဂျၢ,တၢ်,ယွခင်း ဂွံးဂးတွပ်,တီခင်းတီ; လုမ်း (သမ်ဆဲးငါခင်းထွင်ထီ) ခင်းခါးတၢင်း 180 ဝခင်း ဆပွဲတ,ကပ်ဝခင်းကဆဲလံးထုပးဗေဒေ၊ ဝါတ်,လီပံး၊ လူ့တံါ ဂျၢ,ဆဆဲ။
3. ကပ်းဆးတီ;ခပ် တေထတ်းသၢင်းသေ ကွဂ်,ခေး သင်,ဂွံးပေးလီင်လံါ,ပဆဲငိုခင်းဂးတွပ်,တီခင်း တၢ်,လုဂ်း လၢင်း။
4. သင်ဝုးလုဂ်းလၢင်း ကမ်,ဆဆဲပေးလီင် ကမ်,ဂုဆဲ လိုခိုဝ်ခေးလီသင်,ကပ်းဆးတီ;လိုင် တၢ်,ယွခင်းဂွံးခိုခင်း ထတ်းသၢင်းမံ,လံး တီ;လုမ်းတြးကူ့ထွခင်း (လုမ်းတြးသုတ်း) သေ ပေးတီပးတတ်းယဝ်ဂေး ဂွံးပွင်,ခါပ်,လူ့ဗူ တၢ်,ယွခင်း ပေးလံးဂွံးဂူ။
5. သင်ဝုးပေးလီင်တၢင်းလုဂ်းလီင် ယင်းတိုဂ်ပံ,ဂုဆဲ လိုလိုင် ဂွံးကပ်ကမူ့ဆဆဲ တၢ်,ခိုခင်းတီ;လုမ်းတြးဂိုင်း ဂါဆဲ ခင်းခါးတၢင်း 30 ဝခင်း၊ ဆပွဲတ,ကပ်ဝခင်းကဆဲ လံးဂွံးခေးတီပးတတ်းတီ;လုမ်းတြး။

- 1) တၢ်,လိဂ်းထိုင်ပေးလီင် ဂွံးဂိုတ်းလွမ်းဆင်, ပဂ်း ပိုင်မံါမီးသေ ဂွံးပေးလီင်လတ်းဂါဆဲ ဂိုတ်းလွမ်းခင်းခါး တၢင်း 7 ဝခင်း (ကမ်,ဆဆဲ)
- 2) တူပ်လုဂ်းလၢင်းဂေၤ,ဂျၢ,တၢ်,လဝ်းတီ; ဂွင်ထုခင်း ငိုခင်းထုတုတီခင်းဆဆဲဂွင်ဂုလုဂ်း လံးဆဲးတု ခပ်းပုးခင်း သီခင်းတၢင်းပဂ်းပိုင် ဂမ်းသိုဝ်းယဝ်။

သင်ဝုးလုဂ်းလၢင်းသမံ မံးလုလွင်းဝတ်းဂွံးလံးစွာင် ဂိုတ်းဂါဆဲဆဲလိုင် ဂွံးဂိုတ်းဂွံးလံးစွာင်ဂိုတ်းဂါဆဲယဝ်တူဝ်း ကွဆဲတၢင်းသေဂွံး။



ပိုမိုရှုရှင်မိကျွမ်း

လွှဲပြောင်းပိုင်ဆိုင်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်များ၊ စာချုပ်အကျဉ်းချုပ်၊ လုံးရှုပ်ငိုခင်းများတွင် တီဆင်း

စဉ်	လူ့သုန်းကင်၊ ကျွမ်းကျင်မှု	တင်းဆမ်လွှဲပြောင်းလုပ်ငန်း	တင်းဆမ်လို့ခင်း	တေးလုံးရှုပ်ငိုခင်း
1/	စီဆင်စာတမ်း၊ ပွတ်ငြိမ်းသွက်၊	စာတမ်း၊ စတုဂံ၊ ကင်ပွတ်ငြိမ်းသွက်၊ ခိုခင်း၊ ခိုခင်း	120	လို့ခင်း
2/	စီဆင်စာတမ်း၊ ဇယား၊ တွဲငှက်သွက်၊	စာတမ်း၊ ဇယား၊ တွဲငှက်သွက်၊ (ငှက်သွက်၊ တိုက်၊ ငေးလုံးယူ၊)	114	လို့ခင်း
3/	မိုင်းပုတ်	ဆိပ်မိုင်းတင်းရှားဆိပ်ပုတ် (စတုဂံ၊ ကင်ပွတ်ငြိမ်းဆိပ်ပုတ်)	108	လို့ခင်း
4/	ရှုပ်စမ်းမိုင်းပုတ်	ရှုပ်စမ်းမိုင်းပုတ်၊ စတုဂံ၊ ကင်ပွတ်ငြိမ်း	44	လို့ခင်း
5/	ရှုပ်စမ်းမိုင်းပုတ်၊ စတုဂံ ပွင့်ပုံမိုင်း	ရှုပ်စမ်းမိုင်းပုတ်၊ စတုဂံ ပွင့်ပုံမိုင်း	22	လို့ခင်း
6/	ဆိပ်လီ၊ ဆိပ်ဂင်၊ စာတမ်း၊	ဆိပ်လီ၊ ဆိပ်ဂင်၊ စာတမ်း၊ တီးငင်၊ ဆိပ်မိုင်း	22	လို့ခင်း
7/	ဆိပ်လီ၊ ဆိပ်ဂင်၊ စာတမ်း၊ တီးငင်	ဆိပ်လီ၊ ဆိပ်ဂင်၊ စာတမ်း၊ တီးငင်	16	လို့ခင်း
8/	ဆိပ်လီ၊ ဆိပ်ဂင်၊ စာတမ်း၊ တီးငင်	ဆိပ်လီ၊ ဆိပ်ဂင်၊ စာတမ်း၊ တီးငင်	10	လို့ခင်း
9/	ဆိပ်ကွဲပုတ်၊ စာတမ်း၊	ဆိပ်ကွဲပုတ်၊ စာတမ်း၊ တီးငင်	10	လို့ခင်း
10/	ဆိပ်ကွဲပုတ်၊ စာတမ်း၊ တီးငင်	ဆိပ်ကွဲပုတ်၊ စာတမ်း၊ တီးငင်	8	လို့ခင်း
11/	ဆိပ်ကွဲပုတ်၊ စာတမ်း၊ တီးငင်	ဆိပ်ကွဲပုတ်၊ စာတမ်း၊ တီးငင်	6	လို့ခင်း
12/	စာပုတ်တီးငင်	စာပုတ်ပုတ်တီးငင်	80	လို့ခင်း
13/	စာပုတ်တီးရှုပ်စမ်း	စာပုတ်တီးရှုပ်စမ်း	64	လို့ခင်း
14/	တိမ်ပုတ်	တိမ်ပုတ်ပုတ်တီးငင်	50	လို့ခင်း
15/	တိမ်ပုတ်ပွတ်ဂင်	တိမ်ပုတ်ပွတ်ဂင်	36	လို့ခင်း
16/	ရှုပ်စမ်းတိမ်ပုတ်တီးငင်	ရှုပ်စမ်းတိမ်ပုတ်တီးငင်	10	လို့ခင်း
17/	ရှုပ်စမ်းတိမ်ပုတ်တီးပုံ	ရှုပ်စမ်းတိမ်ပုတ်တီးပုံ	4	လို့ခင်း
18/	ဆိပ်တိမ်တင်၊ ဆိပ်ပုတ် တီးငင်	ဆိပ်တိမ်တင်၊ ဆိပ်ပုတ်တီးငင်	2	လို့ခင်း
19	ဆိပ်တိမ်တင်၊ ဆိပ်ပုတ် တင်	ဆိပ်တိမ်တင်၊ ဆိပ်ပုတ် တင်	18	လို့ခင်း

မာတွင်း။ ။ ပေးငိုခင်းလို့ခင်းလုံး 3,000 ဝတ်၊ “ ထုတ်လိလုံးကျွမ်း၊ တီဆင်း (3,000 ဂုခင်း 12 လို့ခင်း - 360,000 ဝတ်၊ ”



သိုပ်,ယာင်း,ကွမ်းပံ သီခင်း,တၢင်းမံၤမိး

ပေးကမ်း,နှိတ်းဂၢၤခဲလံး, လှုပ်,လံး,ဂး,တွပ်,တီခိး



လွင်း,တၢင်း,ကၢၤခဲကမ်း,နှိတ်းဂၢၤခဲလံး	ငိုခိး,ဂး,နှိတ်း,မၢၤခိး,နှိတ်း,ဂၢၤခဲ ဆပ်,ပိခိးပီ
1/ ချုတ်း,တၢင်း,သွင်,ခွမ်း	တၢ, 15 ပိး
2/ မိုဝ်း,ပုတ်း,ခွမ်း,ခိုင်; ချုတ်း,ခွမ်း,ခိုင်;	တၢ, 15 ပိး
3/ မိုဝ်း,ပုတ်း,တၢင်း,သွင်,ခွမ်း	တၢ, 15 ပိး
4/ လူ,သုမ်း,မၢၤ,တၢ,တၢင်း,သွင်,ခွမ်း/ မၢၤ,တၢ,လူ, လုမ်း,လုမ်း,ခွမ်း,ခိုင်;သေ ခွမ်း,ခိုင်;သမ့်,ခွမ်း,လိင်; ရှုပ်,ပၢၤ, 90 ကမ်း,လိင်;လိင်;တီမံ,ထူခိး	တၢ, 15 ပိး
5/ တုမ့်,တိုဝ်း,တီး,ဂွၢ်,ရှုပ်,တၢင်း,လုပ်, ကမ်း,ဆခဲ လုပ်,သခဲ,လင်,သေ,ကမ်း,နှိတ်း,ဂၢၤခဲ,လံး,ခိုခိး မိုခိး,ဂပ်, မိုခိး,ဆင်, 5/1 ချုတ်း,တၢင်း,သွင်,ခွမ်း 5/2 မိုဝ်း,ခွမ်း,ခိုင်;တၢင်း,ချုတ်း,ခိုင်; 5/3 မိုဝ်း,ပုတ်း,တၢင်း,သွင်,ခွမ်း	တၢ, 15 ပိး
6/ တုမ့်,တိုဝ်း,ဂွၢ်,ရှုပ်,သေ ပိခိး,တၢင်း,ပိခိး ကမ်း,နှိတ်း ဂၢၤခဲ,လံး; ကမ်း,လၢင်း,ယၢၤ,ရှုး,ရှုး,လီ,ခိုခိး,မိုခိး,ဂပ်,	တၢ, 15 ပိး



သုခမ်,လံးဂူခမ်းဂေၤ.ကမ်ထွက်,မာပ်,မ့် (လွံးတြး) လျးတမ်,တင်းပိတ်းမံမိ;ခူခမ်ပိုင် (ရု,လဝတ်း)

ဆွဲမံမိပက်ပိုင် ဂီဝ်,လုလုးဂျ,လဝတ်းပိုင်ထံးဆံ. လံး
လာတ်းဝံ.ဝုး ဂူခမ်းဂေၤ.ကမ်လံးခမ်း,ဂိဆေးမာပ်,မ့် (လွံး
တြး) ခလး ဂူခမ်းလျးတမ်,တင်းပိတ်း (ရုလဝတ်း) ဆခမ်.
ရှမ်း.တေၤ,ထိုင်လုမ်းတြးလုင်သုတ်း ပံ,တီပံးတတ်းပိုင်
ဂွမ်းဝုး မီးတင်းပိတ်းတေ.တေ.ဆဲလိုင် ဂူခမ်းလိုင်ဆခမ်.
ပံ,လံးဝုးပိတ်း (ယင်းတိုက်.လိုခမ်းသုယု, ဆံယဝ်.။

သုခမ်,လံးဂူခမ်းကမ်လံးခမ်း,ဂိဆေးမာပ်,မ့် ခလးသုခမ်,
လံးဂူခမ်း ကမ်လျးတမ်,တင်းပိတ်း လံးပိတ်းတြးခမ်း,
ဆခမ်.မီးလိုင်.ဆင်,ဆံ။

- 1) လိုင်သေတင်းပိတ်း ကမ်ရှမ်းတေၤ,ဆုးတေၤ,တု
ဆခမ်. သင်ဝုးလံးခမ်း,တင်းတိလွပ်းဆဲလိုင် မီးသုခမ်,တု,
တေယွမ်းတုလုးလံး ဝိုင်တိလွပ်း (ဝိုင်လမ်း) တီးလဝ်းဆုးတီး
ခပ်ကွမ်တင်း။
- 2) သင်ဝုးလဝ်းဆုးတီးခပ် တေသွက်းရှုခမ်းတုဝ်ခမ်းဆံ
လိုင် ပေးလဝ်းဂပ်,ပိတ်းဂူခမ်းယိုင်ဂေး လင်းယွမ်းရှုးလဝ်း
ဆုးတီးယိုင်ဂေး.သွက်းရှု။
- 3) မီးသုခမ်,တု,တေလံးရှု.ဝုး ပိုင်လွပ်းရှုးယွမ်း.တင်း
ပိတ်းသင်။
- 4) မီးသုခမ်,တု,တေလံးပွင်,ခပ်,ပခမ် ဂူခမ်းလမ်လုခလး
ပေးခမးပီးဆွင်.တင်းလင်ရှု.ဝုး ရှုးလံးလျးလွပ်း။
- 5) တု,တေလံးရှု.လွင်လီတ်းထမ် ကမ်ပွင်,လီင်းခလး
တု,တေရှေ.ဂင်း လွင်းတီခမ်းလီတ်းထမ်ဆခမ်. မီး
သုခမ်,ရှုးဂေၤ.လမ်လုခလး လံးရှုမ်းရှုမ်းထွမ်,လွမ်း။
- 6) ခုပ်,မိုင်,ပိုင်,လီတ်းထမ်ဆခမ်. မီးသုခမ်,လံးလာတ်း
ဂုးဆင်,ကမ်ရှုးခမ်းလုတ်းဆခမ်.ဂုလုး (ခွဲလုတ်းတင်း
မူတ်းဂေးလံး၊ ကမ်,ခွဲလုတ်းဂေးလံး)
- 7) ဆင်,ရှိုင်တေတေၤ,သုးကမူ.လံး တီမိတ်ထုခမ်းထုခမ်း
ဆခမ်. မီးသုခမ်,တု,တေယွမ်းတင်းခမ်းလုတ်း,ပင်,တီးပုး
တင်လာတ်း (ထခမ်းခွမ်း) လံး။

- 8) မီးသုခမ်,ပခမ်ရှုးပေးခမးပီးဆွင်. မုးသု,လုး ဆွဲခမ်း
ယမ်းမင်းမခမ်းဝံ.။
- 9) ခုပ်,မိုင်,ကမ်,ယု,လီ မီးသုခမ်,လံးယုတ်းယုတုဝ်ဝံးဝံး။
- 10) မီးသုခမ်,တု,တေလံးလီတ်းပခမ်ကမူ.ရှမ်း.ဝံးသေ မီး
လွင်တြးပိုင်,ပိုင်.။
- 11) တု,တေလွပ်းခင်ဝံ. ဂူခမ်းမီးတင်းပိတ်းတီးလုမ်းရှမ်း
(ရှုင်းပခမ်း) ဆခမ်. တေလံးခင်လွမ်းဆင်,တင်းပိတ်း ကမ်
ခမ်းကမ်မပ်ဂုလုး။ မိုခမ်ဆင်, တင်းပိတ်းကမ်လီတ်း.ကမ်
ဆွဲမင်ကမ်ဆံ. လျးတမ်,ကမ်,ပုခမ်. ဆိုင်,လုခမ် ကမ်,ဆခမ်
တမ်,ပိုင်ခမ်းကမ်,ပုခမ်.ဆိုင်,ရှိုင်ဝါတ်, တေလံးဂုမ်းထိုင်ဝံ.
တု,တေလံးရှု.ဝုး ပိတ်းပု, ရှုတ်းကီးသင်၊ ယု,တီးလုဆခမ်.
ဂုလုး၊ တေကမ်,လံးခမ်းသေးမိုင်.။ ပေးတင်းပိတ်းကမ်
ယု,ကမ်ရှုင်းခတေ. ခမ်းသေးမိုင်,လံးခလး ပလိက်,ရှမ်း
(တမ်,ဂုတ်,) မီးသုခမ်,တု,တေခင်ဝံ. ကမ်,ပုခမ်. 48 လုဝ်း
မုင်း။ ဝံးသေဆခမ်. လုဝ်,ရှုးလုမ်းတြးရှုင်.လီတ်းထမ်လံး
လံးပွက်းလံးဂမ်း၊ ဆိုင်,ဂမ်းဆံ. ကမ်,ပုခမ်. 12 ဝမ်း၊ တင်း
သိုင်,တေကမ်,လံးရှိုင်သေ 84 ဝမ်း။
- ◆ တက်းတေကမ်,လံးကပ်တြးခမ်း, ကမ်ပိတ်းလုက်း
ကွမ်,ကျ,ယု. 18 ပီလုင်းတုးဆခမ်.လွပ်းခင်ဝံ.ဆွဲခမ်းဂူခမ်း
လုင်ခလးတေကမ်,လံးခမ်းသေးမိုင်.။
- ◆ ဖုးမီးတင်းပိတ်းဆခမ်. သင်ဝုးပိတ်းလုက်းကွမ်,ကျ,
ယု. 18 လုင်းတုးဆခမ်လိုင် တေလံးသုင်,ပခမ်တီးကွမ်းမုမ်း.မေး
သင်,သွမ် (သထမ်ပိတ်းဆခမ်.) ဆွဲခမ်းတင်း24 လုဝ်းမုင်း။
- ◆ ဖုးမီးတင်းပိတ်းဆခမ်. သင်ဝုးပိတ်းဆခမ်းယိုင်ဆံ
လိုင် ဆင်,ရှိုင်တေလုတ်းဖေးဆခမ်. တေကမ်,လံးခင်ဝံ.
လေးဂူခမ်းလံး။
- 12) သင်ဝုးမီးဂူခမ်းမုးဂမ်.(ပဂုကမ်တုဝ်)ဆဲလိုင် မီး
သုခမ်,တု,တေဂမ်.သေကွက်,မုးလံး။ လဝ်းဆုးတီးပု,
လီတ်းထမ်ဆံ. တေလံးခိုင်ပခမ်ရှုးလံးဂမ်.ပခမ်ရှမ်း.ဝံးသေ



14) ပုခင်းတုၤတေလံးကပ်ဂျုၤစဂး လိတ်းခိုခင်းတီးလုမ်းတြးဆဆံး ဗူၤ တာင်လာတ်း (ထဆဲးစွမ်း) ရှမ်းမီး သုခင်းတုၤတေလံးယွမ်းထံၤဝံၤဂူးဝံၤဗိုၤလိတ်းကဆဲးလဝ်း ဆေးတီး လိတ်းထမ် ဟေးတွပ်,ရှမ်းသေ တီမ်းမံၤဝံၤ။

ယွမ်းဝံၤဂူးဂမ်း (ပုဂုၤခင်း) ကဆဲးဂိုင်,ငါမ်,။ တုၤတေဂမ်း သေကွတ်,လံးကမ်းကွတ်,လံးဆဆံး ပုးဂမ်းလဝ်းဆေးတီးဗံး, လိတ်းထမ်စပ်တီပံးတတ်း လွမ်းဆင်,ကမူၤတၢင်းဗိုတ်း ကဆဲးကဆဲးကဆဲးမဝ်၊ သၢင်းသေ,လၢင်းထၢမ်၊ ဂုးစဆဲးကဆဲး မုးဂမ်းဝံၤ စလးလွင်းယူၤလွင်းသၢင်းဂူခင်းမီးတၢင်းဗိုတ်း ဝုး လွင်းတေပံးပိတ်းကမ်းပံးပိတ်း။

◆ လွင်းတုၤတေမုးဂမ်းပခမ် (ပုဂုၤခင်းတွပ်) လံးဆဆံး မီးယူၤ 2 ပိုင်

- 1/ မီးဂူခင်းမုး (ပုဂုၤခင်းတွပ်) ဂမ်းပခမ်ဝံၤ။
- 2/ ကပ်စွမ်းစွင်မုးဂမ်းဝံၤ။

(1) ဂူခင်းကဆဲးမုးဂမ်း (ပုဂုၤခင်း) သေကပ်ကွတ်,ဆဆံး လုဝ်,လံးပိတ်းဂူခင်းမီးလဆံး(မီးလဆံးဆဲးလုမ်းလုင်ပိုင်လိုင်) ကမ်းဆဆံး ပိတ်းဂူခင်းတေ,ဂူခင်းဝုး လဝ်းစွင်ဂါဆဲးငါဆဲး။

(2) စွမ်းစွင်ကဆဲးကပ်မုးဂမ်းလံးစတေ မိုခင်းဆင်,ငိုခင်း၊ ဂုၤမံၤ,တီးလိဆဲး (ဗျုဆူတ်,တီးလိဆဲး) ကဆဲးလုမ်းလုင်ဗံး,တီး လိဆဲးစပ်စာတ်းလၢမ်းဝံၤဂုးစဆဲးမဆဲး၊ ပပ်.ယေးငိုခင်း ကဆဲး ရွမ်ဝံၤငိုခင်းဆဲးယေးငိုခင်း (ထဆေးစာဆဲး) ဝိုင်ထုဂ်းငိုခင်းကဆဲး ယေးငိုခင်းစပ်ကွတ်,ပခမ်။ စွပ်,မိုဝ်းကမူၤသုတ်းသီင်းယပ်. တူဝ်း ကမ်းဆဆံး ဂူခင်းမုးဂမ်းဆဆံး ကပ်ဂူခင်းမီးတၢင်း ဗိုတ်းမုးသုင်,ခိုခင်း ကမ်းဆဆံး ဂူခင်းဂမ်း(လပ်.လွင်း)ဆဆံး လူၤတံၤဂျုၤ ကမ်းဆဆံး ဂူခင်းမီးတၢင်းဗိုတ်းလူၤတံၤလိုင် တင်း ဗံး,ယေးငိုခင်း (ထဆေးစာဆဲး) စပ်တေလံးထုဂ်းပခမ်ခိုခင်း ငိုခင်းကဆဲးဂမ်းဝံၤ။

13) သင်ဝုးကမ်းလံးစာမ်,တၢင်းမာပ်,မ့ (လွံးတြး)ယပ်. ဆဲးဂေး မီးသုခင်း,တုၤတေလံးဂူၤလွင်းတၢင်းမဆဲးသေ ယွမ်း တူလုးဗိုခင်းလိတ်းဗိုခင်းလံးသၢင်းသေ,လၢင်းထၢမ်မဆဲးလံး။

15) သုခင်းလံးတုၤတေလံးမီးဗူၤတာင်လာတ်း (ထဆဲးစွမ်း) လွံးတေ,သုးကမူၤပခမ်။ ပိုင်လုင်မဆဲး သင်ဝုးပိတ်းတၢင်း ဗိုတ်းကဆဲးဆဲးဆဲးလိုင် လုမ်းတြးတေလံးတွင်းထမ် ဝုး လွင်းမီးဗူၤတာင်လာတ်း သင်ဝုးကမ်းမီး စလးပိတ်းဂူခင်း ဗေဆဲး ကမ်းမီးငိုခင်းတုၤလၢင်းဗူၤတာင်လာတ်းလံးဆဲးလိုင် လုမ်းတြးတေလံးစပ်.ခိုင်ရှုပခမ်။

16) မီးသုခင်းလံး တုၤတေလံးဂူခင်းစံးလှိုတ်းတတ်း ကမူၤ ပခမ် ပွင်,ပွင်,လိင်းလိင်းသေ ရှမ်းမီးလွင်းဗံး,ဝိင်း။

17) မီးသုခင်း တုၤတေခိုခင်းတၢင်းထိုင်ကမူၤလံးထီင်း တီး လုမ်းတြးသုင်သုတ်း။

18) သင်ဝုးလံးမုးထီင်း သၢင်းသေ,လၢင်းထၢမ်ကဆဲးလမ်, လွင်း တုၤကမူၤတၢင်းဗိုတ်းဆဲးလိုင် မီးသုခင်း,တုၤတေလံး ယွမ်းဗိုခင်းခိုခင်း တၢင်းခိုခင်းကမူၤ ရှမ်းဂူခင်းစံးလှိုတ်း တတ်းပခမ်မုးခိုခင်းထီင်း။

18) သင်ဝုးလုမ်းတြးတီပံးတတ်းဝုး လဝ်းဂပ်,ကမ်းမီး တၢင်းဗိုတ်းသင်၊ စွင်းပွံ,ပခမ်ယပ်.ဆဲးလိုင် လွမ်းဆင်,မံမီး ဂျုၤလဝ်း ပီထံး 2544 သေ မီးသုခင်း,တုၤတေလံးယွမ်း ကပ်ခိုခင်းဂုးယေ,တီဆဲး ဂုးလှို.လံး, ကဆဲးလံးသုမ်းသီင်း မုးလှိုဝ်းဆဆံး။ □

ဂၢၤဆၢယျုဆၢဒီးဗိုဆၢဒီးပရၢဂၢဆၢဒီး (ဇးဒီးခိုဉ်ဂၢၤငွဲလူတၢ်ဂၢၤ)

တူလ်းလွၢ်မၤဂၢၤထီၣ်း ငဝ်းစၢၤပိုဆၢ

ဗျးလုးဗေးတေလံးဂွံလွၢ်တူလ်းလွၢ် ကမ်,လုၢ်, ပံးဂၢၤဆၢထတ်းသၢၣ်းတၢၢ်းဗေတ်း။

- (1) ဆၢလွၢ်တၢ်,လိပ်း လံးဂွံဂၢၤယုတ်းယုတ်းလွၢ်တၢ်, လိပ်း လွၢ်ဆၢ,ကမ်လံးလံး,စတု ကမ်,ပူဆၢ 15,000 ဝၢတ်,။
- (2) လွၢ်လူ.တံ (လူ.သုမ်းသံလံး) လံးဂွံဂၢၤတွပ်, တီဆၢ ဂၢၤပၢၣ်လု.နှိမ်းသွမ်း ကမ်,ပူဆၢ 35,000 ဝၢတ်,။
- (3) လွၢ်လူ.တံဝံးလၢယုတ်းယုတ်းတေလံးဂွံဂၢၤ ယုတ်းယုတ်းလု.စလး ဂၢၤပၢၣ်သွမ်း လွၢ်ဆၢ,ကမ်လံးလံး,လံး, တေ. ကမ်,ပူဆၢ 50,000 ဝၢတ်,။

ဂၢၤလူ.သုမ်း ကမ်လိဝ်းသေလွၢ်လူ.သုမ်းငဝ်းစၢၤပိုဆၢ

ထတ်းသၢၣ်းလွၢ်ဆၢ, ပိုင်မံးမိဆၢ ပီဆၢဗေ,ရှုၣ်း ဂၢၤဆၢ (စွမ်း,ဗဆိ,) ဂွံလွၢ် (ပရၢဂၢဆၢ) ပီဆၢဗေ,ဗေတ်းသေ ပီဆၢဂၢၤတွပ်,တီဆၢ ကမ်စွမ်း,ဗဆိ,ဂွံလွၢ် လုၢ်,လံးသံး တီဆၢပၢၣ်ဗျးလုးဗေး ကမ်,ဆၢ ပီးဆွံလုၢ်မေးလိဝ်း ခိုဉ်း ဗျးကမ်လံးလုးဗေး။

- (1) ဆၢလွၢ်မၤတၢ်,လိပ်း လံးဂွံဂၢၤယုတ်းယုတ်း လွၢ် မၤတၢ်,လိပ်း လွၢ်ဆၢ,ကမ်လံးလံး,စတု ကမ်,ပူဆၢ 50,000 ဝၢတ်,။
- (2) လွၢ်လူ.တံ လူ.သုမ်းသံလံး လွၢ်လူ.သုမ်းကမ်,ဂၢၤ သေလိဝ်းသေပိုင်, ပီဆၢတုဂ်းစိတ တေ,ထိုင်ကမ်,နှိတ်းဂၢၤဆၢ လံးဆၢ. ဂၢၤတွပ်,တီဆၢ ကမ်,ပူဆၢ 100,000 ဝၢတ်,။



စၢၤတွံး (1) ရှၢၣ်းနှိမ်းလၢၣ်းထၢဆၢ (သက်သေ)

လၢၣ်းထၢဆၢကမ်လုၢ်,ရှၢၣ်းနှိမ်း (ပုဆၢ,တၢၤဗျးလုး ဗေးဆၢ ပီဆၢဂၢၤဂၢၤရှၢၣ်းလုတ်)

- (1) ဗိုဆၢမိုဆၢဂွံဂွံ (ပရၢဂၢဆၢ) ကမ်,ဆၢ ပရၢဂၢဆၢ ခိုဉ်း။
- (2) ဗိုဆၢမိုဆၢဂွံဂွံဂွံဂွံ (ဗတ်,ပရၢဂၢဆၢ,စုဆၢ) စလး ဗိုဆၢမိုဆၢဂွံဂွံဂွံ (ထပီဆၢ,ဗဆိ) ဗျး ဂၢၤဂၢၤရှၢၣ်းလုတ်။
- (3) ဗိုဆၢမိုဆၢဂွံဂွံ (ဂွံစး,ဗိ)။
- (4) ဗိုဆၢမိုဆၢသီဆၢမံလုတ် (ထပီဆၢ,လုတ်)။
- (5) ဂွံသိုဝ်းစံလုတ် (ဆၢလွၢ်တၢၢ်းလုတ်ကမ်ကမ်,မီး မံလုတ်)။
- (6) ဗျးမံတွံးလွၢ်ပီဆၢဗေ,ရှၢၣ်း.ဂၢၤ. ပလိဂ်းရှၢၣ်း (ပုဆၢထိုဂ်းပရၢဂၢဆၢတမ်,လုတ်)။

မံတွံး။ ။ ဗိုဆၢမိုဆၢ ဂွံဂွံဂွံဂွံဂွံဂွံ (ဗတ်,ပရၢဂၢဆၢ,စုဆၢ) ဂွံဂွံဂွံ (ထပီဆၢ,ဗဆိ) စလးလၢၣ်းထၢဆၢဂၢၤကမ်ဆၢဆၢ သၢကမ်,လုၢ်,ပီဆၢလိဂ်းထံးလိုင် တေလံးပီဆၢ,ပီဆၢဗေ,သု, လိဂ်းထံး။ ဂၢၤပီဆၢ,ဗေ,သု,ဆၢ တေလံးပီဆၢတီ,လုမ်း ပီဆၢ,ဗေ,သု, ကမ်စးစး,ဗျးမံမီး ပီဆၢဂၢၤပီဆၢ,ဗေ,သု, သေ တေလံးမီးလိဂ်းဂွံလွၢ်တၢၢ်း လွၢ်ပီဆၢ,ဗေ,သု,ဆၢ ထိုဂ်း,မိဆၢဆၢ ယု,ယဝ်။

လၢ်းထၢ်ခါးကၢ်လၢ်း,ရှၢင်းရှီခါး (ပုခါးတၢ်,ဖုးတၢ်,ဖုးတၢ်
ဖေးဆၢန့ၣ် ပီခါးဂၢ်,ခါး,လၢ်း)

- (1) ဖုးခါးလၢ်း,ဖုးခါးလၢ်း (ကော,ဂၢ်သၢ်ခါး) လၢ်းထၢ်ခါး
ဖုးခါးခါး, လၢ်းခါး,ခါး, 1-6။
- (2) တေလံးခါးပုး လၢ်းတၢ်ခါးဂၢ်ခါးဖေးခါးဂၢ်ခါး
မူခါး,ခါး,လၢ်းတၢ်ခါး, လၢ်းတၢ်ခါးတၢ်ခါး လၢ်းတၢ်ခါး,
လၢ်းတၢ်ခါး။
- (3) တေလံးခါးရှၢင်းလၢ်းလၢ်းတၢ်ခါး မူခါးထၢ်ခါးဖေးခါး
ဂၢ်ခါးခါး ယုးခါးလၢ်းတၢ်ခါး မံါလၢ်းတၢ်ခါးလၢ်း ပီခါးဂၢ်
ရှၢင်းလၢ်းတၢ်ခါး, ပီခါးဂၢ်,ခါး,လၢ်း။

မံါတၢ်ခါး။ ။ ဖုးခါးလၢ်းလၢ်းတၢ်ခါးမူခါး တေလံးခါး 2 လၢ်း။

ခါး.တၢ်ခါး (2) တေလံးခါးတၢ်ခါး

ပေးရှၢင်းရှီခါးဖုးခါးလၢ်း,ဖုးခါးလၢ်း (ကော,ဂၢ်သၢ်ခါး)
ယၣ် တေလံးခါး,တၢ်ခါး,တၢ်ခါးပေးတၢ်ခါး (ခါး,ပခါး)ပုးခါး
ကၢ်ခါးလၢ်းတၢ်ခါးတၢ်ခါးပုးခါးဖေးခါးဝံါ ခါးတၢ်ခါးရှၢင်းရှီခါး
ဖုးခါးလၢ်း,ဖုးခါးလၢ်း တေ,ထိုင်ခါး.တၢ်ခါးယုးခါးတၢ်ခါး,ထိုင်
ခါး,ပခါး, ပုးခါးဖေးဆၢန့ၣ် တေလံးခါးတၢ်ခါးရှၢင်းရှီခါးယၣ်တၢ်ခါး
ခါးခါးယၢ်ခါး 180 ဝါး။

ခါး.တၢ်ခါး (3) တေလံးခါးတၢ်ခါး

တေလံးခါးလၢ်း (ကမူ) တၢ်ခါးတၢ်ခါးတၢ်ခါး (တၢ်ခါး
ထီခါး) ပုးခါးတၢ်ခါး,သေ,တၢ်ခါး ဖုးတၢ်ခါးတၢ်ခါးပုးခါး ကၢ်ခါး
ရှၢင်းရှီခါး,တၢ်ခါးတၢ်ခါး,ခါးန့ၣ် တေရှီခါးတၢ်ခါးပခါးရှၢင်းရှီခါးလၢ်း။

ခါး.တၢ်ခါး (3) တေလံးခါးတၢ်ခါး

ဝံါးသေလၢ်းခါးတၢ်ခါးပုးခါးခါး လံးထၢ်ခါးတၢ်ခါး
သၢ်ခါးလၢ်းထၢ်ခါးယၣ်တၢ်ခါး ပုးခါးတၢ်ခါး,ဖုးခါးကၢ်ခါးပုးခါး
တေရှၢင်းရှီခါးခါး လၢ်း,လံးပုးခါး,ပခါးခါး (ပပ.ရှၢင်း.ဖေ,ဂၢ်,
ခါး တၢ်ခါးယုးခါး) တၢ်ခါးတၢ်ခါး, ခါး,ပခါး,ပုးခါးဖေး
တေသၢ်ခါး,ခါးခါးခါးပပ.ယုးခါးရှၢင်းရှီခါး။ □



တၢ်မၤ၊ ဝှံးခိၣ်: မၤ၊ ဝှံးခိၣ်တၢ်တၢ်

ခေုးန့ၤ (တၢ်တၢ်ခိၣ်)	တၢ်မၤ၊ ဝှံးခိၣ်:
<ul style="list-style-type: none"> ◆ ကပ်လူကပ်ခိၣ်တၢ်တၢ်ခိၣ်ခိၣ်/ ကပ်ခိၣ်တၢ်တၢ်ခိၣ်/ ကပ်ခိၣ်တၢ်တၢ်ခိၣ်/ ကပ်ခိၣ်တၢ်တၢ်ခိၣ်/ ကပ်ခိၣ်တၢ်တၢ်ခိၣ် 	<ul style="list-style-type: none"> ပခိၣ်တၢ်မၤ၊ ဝှံးခိၣ်: ကပ်, ပူဆံ့ 500 ဝၢ်တၢ်,
<ul style="list-style-type: none"> ◆ ကပ်လူကပ်ခိၣ်တၢ်တၢ်ခိၣ်ခိၣ်/ ကပ်ခိၣ်တၢ်တၢ်ခိၣ်/ ကပ်ခိၣ်တၢ်တၢ်ခိၣ်/ ကပ်ခိၣ်တၢ်တၢ်ခိၣ် 	<ul style="list-style-type: none"> ပခိၣ်တၢ်မၤ၊ ဝှံးခိၣ်: ကပ်, ပူဆံ့ 500 ဝၢ်တၢ်,
<ul style="list-style-type: none"> ◆ ကပ်လူကပ်ခိၣ်တၢ်တၢ်ခိၣ်ခိၣ်/ ကပ်ခိၣ်တၢ်တၢ်ခိၣ်/ ကပ်ခိၣ်တၢ်တၢ်ခိၣ်/ ကပ်ခိၣ်တၢ်တၢ်ခိၣ် 	<ul style="list-style-type: none"> ပခိၣ်တၢ်မၤ၊ ဝှံးခိၣ်: ကပ်, ပူဆံ့ 1000 ဝၢ်တၢ်,
<ul style="list-style-type: none"> ◆ လူကပ်ခိၣ်တၢ်တၢ်ခိၣ်ခိၣ်/ ကပ်ခိၣ်တၢ်တၢ်ခိၣ်/ ကပ်ခိၣ်တၢ်တၢ်ခိၣ် 	<ul style="list-style-type: none"> ပခိၣ်တၢ်မၤ၊ ဝှံးခိၣ်: ကပ်, ပူဆံ့ 500 ဝၢ်တၢ်,
<ul style="list-style-type: none"> ◆ ကပ်လူကပ်ခိၣ်တၢ်တၢ်ခိၣ်ခိၣ်/ ကပ်ခိၣ်တၢ်တၢ်ခိၣ်/ ကပ်ခိၣ်တၢ်တၢ်ခိၣ် 	<ul style="list-style-type: none"> ပခိၣ်တၢ်မၤ၊ ဝှံးခိၣ်: ကပ်, ပူဆံ့ 500 ဝၢ်တၢ်,
<ul style="list-style-type: none"> ◆ န့ၣ်လူကပ်ခိၣ်တၢ်တၢ်ခိၣ်ခိၣ်/ ကပ်ခိၣ်တၢ်တၢ်ခိၣ်/ ကပ်ခိၣ်တၢ်တၢ်ခိၣ် 	<ul style="list-style-type: none"> ပခိၣ်တၢ်မၤ၊ ဝှံးခိၣ်: ကပ်, ပူဆံ့ 1000 ဝၢ်တၢ်,
<ul style="list-style-type: none"> ◆ ကပ်, န့ၣ်လူကပ်ခိၣ်တၢ်တၢ်ခိၣ်ခိၣ်/ ကပ်ခိၣ်တၢ်တၢ်ခိၣ်/ ကပ်ခိၣ်တၢ်တၢ်ခိၣ် 	<ul style="list-style-type: none"> ပခိၣ်တၢ်မၤ၊ ဝှံးခိၣ်: ကပ်, ပူဆံ့ 1000 ဝၢ်တၢ်,





◆ ဗဟိုဌာနမှ လူတို့ ကမ်းကပ်, ထုတ်, လီလွင့်, သင်သစ်ယာခမ်းယာခမ်းဆန်းဆန်း ကမ်းဆစ် လွှဲထပ်ခမ်းဆရာ, ကျားလား	ပစ်တိုက်, ဝိုင်း ကမ်း, ပူဆွဲ 500 ဝတ်,
◆ ပူဆွဲ, ပိတ်သစ်ယာခမ်း မာမီး, လွမ်းတောင်း	တိုက်, ဝိုင်းကမ်း, ပူဆွဲ 1,000 ဝတ်,
◆ ဗဟိုဌာနမှ လူတို့ ဂိုဏ်းဖိခမ်းလွမ်းလွင်းလွင့်လွင်းဆိုင်လွမ်းဆင်, ပုလင်းဆွဲ 1) ကမ်း, ရှာခမ်းရှိုက်လူတို့ ဇာခမ်း, လင်သစ်ခမ်းခိုင်းမာရှိုက်လူတို့ မိုင်းရှာခမ်း ဗဟိုဌာနမှ လူတို့ ဗဟိုဌာနမှ သစ်ယာခမ်းမာမီး, လွမ်းတောင်း။ 2) ကမ်း, ရှိုက်လူတို့ ဇာခမ်း, လင်သစ်ခမ်းခိုင်းမာရှိုက်လူတို့ မိုင်းရှာခမ်းလင် ဗဟိုဌာနမှ သစ်ယာခမ်းမာမီး, လွမ်းတောင်း/ ခိုင်းမာ မာမီး, လွမ်းတောင်းဝု, ရှိုက်။ 3) ကမ်း, သိုင်း, ရှေးလူတို့တေ, မိုင်းရှာခမ်းခိုင်းမာ ဗဟိုဌာနမှ သစ်ယာခမ်းမာမီး လွမ်းတောင်း ကမ်း, ဆစ် ရှာခမ်းခိုင်းမာ မာမီး, လွမ်းတောင်းဂျာ။ 4) ကမ်း, ငွှား(လီဝု) လူတို့/ ရှေးဂျာ, သိုင်းသိုင်း, လွမ်းသစ်ယာခမ်းမာမီး, လွမ်းတောင်း ရှာခမ်းပိုဆင်ဂင်, သီခိုင်းလီဝု, ငွှား/ လီ, ရှိုက်ဂျာ, သိုင်းသိုင်း/ လွမ်းသစ်ယာခမ်းမာမီး လွမ်းတောင်းဗဟိုဌာနမှ သီလင်တင်ပိုဆင်ဂင်, သီခိုင်းရှိုက် နမ်း, ဆစ် လီဝု, ရှိုက်ဂျာ, သိုင်း။ 5) ကမ်း, ရှိုက်လူတို့လင်ခိုင်းမာသစ်ခမ်းရှိုက်လူတို့ မိုင်းရှာခမ်းသစ်ယာခမ်းမာမီး လွမ်းတောင်းဗဟိုဌာနမှ သီလင်တင်မာပံးဝု။ 6) ကမ်း, လူတိုင်းတင်ဝဲလူတို့လင်း မိုင်းရှာခမ်းမာမီး, လွမ်းတောင်း ပိတ်ဗဟိုဌာနမှ သီလင် တင်မာပံးဝု	ပစ်တိုက်, ဝိုင်း ကမ်း, ပူဆွဲ 1000 ဝတ်,
◆ ကမ်း, ရှိုက်လူတို့လွမ်းဆင်, လင်းဆေးတီးဗဟိုဌာနမှ ပူဆွဲဗဟိုဌာနမှ ပစ်သစ်ယာခမ်း ကမ်း, ရှိုက်လူတို့ ဇာခမ်း, လင်ခိုင်းမာသစ်ခမ်းလွှဲ, ရှိုက်လူတို့ ရှာခမ်း, ယာခမ်းတင် လင်းဆေးတီးဗဟိုဌာနမှ ပူဆွဲဗဟိုဌာနမှ တိုက်, လိုက် 3 မိတ် (မီ, တာ,)	ပစ်တိုက်, ဝိုင်း ကမ်း, ပူဆွဲ 1000 ဝတ်,
◆ ကမ်း, ရှိုက်လူတို့မိုင်းလင်းဆေးတီးဗဟိုဌာနမှ ပူဆွဲဗဟိုဌာနမှ တိုက်, လိုက် သစ်ယာခမ်းဆွဲဂိုတ်, တိုင်းယာခမ်းခိုင်းဂမ်း/ ကမ်း, ရှေးလူတို့လင်းဂျာ, မိုင်းလင်းဆေးတီးဗဟိုဌာနမှ ပူဆွဲဗဟိုဌာနမှ ပစ်သစ်ယာခမ်းဆွဲဂိုတ်, တိုင်း ပွတ်သွင်ဂမ်းထပ်ခမ်း	ပစ်တိုက်, ဝိုင်း ကမ်း, ပူဆွဲ 1000 ဝတ်,
◆ ကမ်း, ရှိုက်လွမ်းသစ်ယာခမ်းမာမီး, လွမ်းတောင်း ကမ်းလင်းဆေးတီး ဗဟိုဌာနမှ ပူဆွဲဗဟိုဌာနမှ တိုက်, လိုက်ပစ်	ပစ်တိုက်, ဝိုင်း 1000 ဝတ်,





တၢင်းလူဝ်,လွင်းထုဂ်,မိးခင်းလွမ်းတြးခင်းဆေးဂၢခ်

ပွင်းဝါး စေးသင်းပဂ်းပိုင်ဂၢခ်ခိုတ်းသၢင်း ဆင်းဆေးဂၢခ်၊ ပဂ်းပိုင်လွမ်းဆင်းဖှိုင်းထုင်း ကၢခ်ကပ်မၢးလွ်.ဆခ်တေကမ်,လံးမိးလွင်းပူဆ်ပိဆ် ကမ်,ဆခ် လိုဂ်းသေခိုတ်းသၢင်းလွမ်းလွင်းခိုတ်းဂၢခ်၊ ခၢင်းယၢမ်းဂၢခ်ငၢခ်၊ ဖှိုင်းလီလွင်းတွပ်,တီဆ်းတီဂၢခ်ငၢခ်၊ ကွင်းတီခိုတ်းဂၢခ်ငၢခ်၊ လံးခိုတ်းသၢင်းဖှိုင်းကွမ်းဂှိုတ်းဂၢခ်၊ ဂှိုင်းခိုတ်းဂၢခ်ဆင်းဂၢခ်ထုဂ်,မေပေးဂၢမ်းဂၢခ် လီမ်လိုင်ဆ်ယဝ်။

လူဝ်,လံးယွမ်းရှပ်ဂုင်း,သိဂ်းစၢ, ခလးလွင်းဂၢခ်ဖှိုင်းပိင်း ပွင်းဝါးမိးလွင်းမိုတ်းဂိုဝ်းဂၢခ်ဆင်းပိးကွဂ်,ဆှိုင်းပိဆ်လွမ်းဆင်းငဝ်းခၢမ်,ပိုဆ် လွင်းဖှိုင်းပိင်းခလး လွင်းယွမ်းရှပ်ဂုင်း,သိဂ်းစၢ,လွင်းပိဆ်ဂှိုင်းမိုတ်းဂၢခ်၊ ဂှိုင်းဝါးလခ်ဂၢခ်ကမ်,ပိင်းဂၢခ်ဂေး ကမ်,လီဂ်,ခလးလခ်ထၢခ်ဂၢခ်၊ ကမ်,လူလံထၢင်း,လီဂ်.ဂၢခ်၊ တေလံးဝံဆ်ဆ်းတေဂၢခ်ခလးယွမ်းရှပ်ဂုင်း လၢ.ဂျၢ,လိုင်ဆ်ယူ,ယဝ်။

တၢင်းလူဝ်, လွင်းခွမ်းဂှိုင်းတုမ်ဂေ လွမ်းဆင်းသုဆ်,လံးငဝ်းခၢမ်,ပိုဆ်. မံါမိး ကၢခ်တိုဆ်းမိးဝံ.

ပွင်းဝါး ခွ်းလူ.ဂှိုင်းတုမ်ဂေဂၢခ် လွမ်းဆင်းသုဆ်,လံးပိုဆ်ထၢခ်လုဂ်းလၢင်းဂှိုင်းခိုတ်းဂၢခ်ကမ်မိးဝံ ပိဆ်မုဂ်လုမ်းဂှိုင်းတုမ်ဂိုင်းဂၢခ်၊ ဖှိုင်းတီဆ်း (ခွင်း,သီ,) မုဂ်လုမ်းခိုင်းဂၢခ် ကမ်,ဆခ် ဆင်းတွမ်းဂှိုင်းခိုတ်းဂၢခ်လုမ်း၊ ဂှိုင်းရှပ်,ဂၢခ်လူဝ်ပွင်းလိုင်; ပိဆ်မုဂ်လုမ်းဂှိုင်းတုမ် ဂှိုင်းခိုတ်းဂၢခ်လုမ်း။ လွင်းပူဂ်းတင်းမုဂ်လုမ်းခိုင်းဂၢခ်ဆ် ထုဂ်,လီလံးရှပ်လွင်းဂမ်ထီမ်ပခ်ခိုင်းတီ;ဆ်းလၢင်းခလး လူဝ်ပွင်းလိုင်;စပ်ယူ,ယဝ်.။

လွင်းယိုင်းကၢခ်းမုဂ်.လုမ်းဂှိုင်းတုမ်ခိုင်းဂၢခ်

စတီးလွ်ဂှုပခ်သုဆ်,လံးဖှိုင်းလီကမ်မိးဝံ.ပခ်ဖှိုင်းစပ်လုမ်း
စတီးလွ်ဂှုပခ်ကမ်ဝါးခွ်းပွင်းဝါး ခိုတ်းရှိုင်းကမ်ယင်းပံ,မိး ရှိုင်းမခ်းဂိုတ်,ခိုဆ်းမိးမၢးပခ်လုဂ်းလၢင်း မိုတ်းဆင်း, ဖှိုင်းထီမ်ဂၢးလၢင်း၊ လွင်းမခ်းဂိုမ်း ဆင်းဆေးဂၢခ်တၢင်း

ပိုင်ရှင်ရှင်မိကျွတ်

ဂါဆ်ရှာလီင်တွင်၊ လွင်းဇင်၊ပိုင်ထုဂ်၊မိဆ်းလွမ်းတြး ဆ်း ဆ်းဂါဆ်၊ ဂါဆ်ယွမ်းရှပ်လွင်းဇင်၊ပိုင်စလး၊ ဆပ်ယမ်ဂုင်၊ သိဂ်းစု၊တေ၊ဂါဆ်၊ လွင်းယိုဆ်းယွမ်းမူဆ်းမေးမံမီး၊ ဂါဆ်၊ ဆမ် ပိုင်တမ်းဝါးရှ်းထုဂ်၊မိဆ်းလွမ်းတြး။

ဂိတ်၊စစရှေ့ဂင်း၊ စလးဂုမ်းထိင်းသုဆ်းလံးဗွမ်းလီဂါဆ် မီးဝံ့ပမ်တု၊ဗုးစပ်းလုမ်း

ဂိတ်၊စစရှေ့ဂင်း၊စလးဂုမ်းထိင်း ဂါဆ်တုးဆ်ပွင်၊ဝုး လွင်းရှ်းတုးဂါဆ်မီးယု၊ယပ်ဆမ်ရှ်းသိုပ်၊မီးဂျ၊ တီးလုဂ်း လင်းဂုမ်းရှ်းတုးဂါဆ်တု၊သေ၊ မိုဆ်ဆင်၊ဂါဆ်ပိဆ်းဂုးလင်း၊ လွင်းလူလွမ်တုလုးထိုင်၊ လွင်းမဆ်းဂုမ်းဆ်းဆ်းဂါဆ်။ ဂါဆ်ရှာလီင်တွင်၊ လွင်းထုဂ်၊မိဆ်းလွမ်းတြးဆ်းဆ်းဂါဆ်၊ လွင်းယွမ်းရှပ် ဂါဆ်၊ဆမ် ဆပ်ယမ်လွင်းဇင်၊ပိုင်ဂါဆ်စလး၊ ဂုင်၊သိဂ်းစု၊တေ၊ဂါဆ်၊ ပဂ်းပိုင်စေးတမ်းဝါးမံမီး၊ ဂါဆ် လုဂ်းလင်းရှ်းဂါဆ်စပ် ဂါဆ်မီးဝံ့ဆမ် လီယု၊ယပ် ရှ်းသိုပ်၊ မီးဂျ၊ ဆင်၊ရှ်းတေဂါဆ်၊လံးထွမ်ကွဂ်၊ပိတ်းသေ ရှပ်းသိမ်း ခိုဆ်း။

ရှ်းတီးသင်းလွင်းမိုတ်းဂိုဝ်းစပ်းကွဂ်၊ပိဆ်းကုလုးလီဂါဆ် ဆ်းစဂးလုဂ်းလင်းတင်းဆ်းလင်း

မီးသုဆ်းလံး၊ သုဆ်းရှ်းလွမ်း ဆ်းဂါဆ်ကတ်းဂါဆ် ဝါးဇင်ဆ် ဆ်းဂါဆ်မူဆ်းစမး လံးရှ်းတီးလံးသင်းဂါဆ်ငါဆ်း ရှ်းလီသေကွမ်တွမ်းသေဂပ်၊ တွမ်းတု၊တေမီးဗွမ်းလီ၊ မီးလွင်းခိုဆ်းယို၊လတ်းပါဆ်ဗေဝဂုမ်းရှ်းဂါဆ်၊ ပုးတင်း လွင်းယု၊သပ်းဂါဆ်သင်းဆ်းတုင်၊ဝုင်းဂုမ်း ရှ်းမီးလဆ်း ထာဆ်း၊ စလးဂုင်၊သိဂ်းစု၊လွမ်းဆင်၊ဂါဆ်လံးဂိုတ်၊ပိဆ်း ဂုမ်းဆမ် မဆ်းတင်းယု၊တီး ငဝ်းစါမ်၊ပိုဆ်းလွင်းရှ်းတီးသင်း လွင်းမိုတ်းဂိုဝ်း စပ်းကွဂ်၊ဂါဆ်လီငါမ်းတေ၊ဂါဆ် ဆ်းစဂး ဂါင်လုဂ်းလင်းတင်းဆ်းလင်းဆ်းစလး၊ မုဂ်လုမ်းရှ်းတုမ် ရှ်းဂါဆ် တေလံးယိပ်းလွင်းလွတ်းလီဝ်း၊ လွင်းဇင်၊ပိုင် ဂါဆ်ကိတ်းလင်း၊စလး လွင်းစပ်းရှာတေ၊ဂါဆ် ပိဆ်ပိုင်လူင် မဆ်းယပ်။ ရှ်းတုးစပ်းလွင်ကမ်လီငါမ်းတေ၊ဂါဆ် ဆ်းစဂး လုဂ်းလင်းတေ၊လုဂ်းလင်း “ ဂုမ်းရှ်းတီးဂါဆ်လုမ်း လူင်ပွင် လိုင်းတင်းမူတ်းဆ် ပွင်၊ဝုး ပိဆ်လုဂ်းလင်းလူင်ပွင်လိုင်း



Photo By: Tigerdesign

ဆင်၊ဂါဆ်ဆ်စလး၊ တိုဆ်းလူဝ်း၊ခိုင်သင်းလွင်းစပ်းလွင်ဂါဆ် ဂုးလဆ်ထာဆ်းယု၊ယပ်။ ဆ်းတွမ်းလုဂ်းလင်း၊ ဂါဆ်ပိဆ် ဗုးစပ်းလုမ်းဆမ် လူဝ်းလံးမီးလွင်းတွပ်၊တိုဆ်းတုလုးထိုင် ဆင်၊ခိုတ်တွမ်းဂုးဇေ၊ဇေ၊ မိုဆ်ဆင်၊ဂါဆ်ထိမ်လွင်းကုးရှ်း ငိုဆ်းတွင်း၊ ရှ်းမီးလွင်းလွင်ထိမ်ဂါဆ် ကတ်းရှ်းပမ် လွင်း တုလုးထိုင်လုမ်းလုးဆင်၊ဂိုင်၊ထိုဂ်းယု၊ယပ်။

ဆ်းတီးပုဆ်းဗွမ်း မုဂ်လုမ်းရှ်းတုမ်ရှ်းဂါဆ်

မုဂ်လုမ်းရှ်းတုမ်ရှ်းဂါဆ်ဆ် လူဝ်းလံးရှ်းတီးသင်း ဂါဆ်ငါဆ်း ရှ်းထိုင်တီးယိုင်းမံ တွမ်းတု၊လွင်းယု၊လီဂါဆ်လီ ရှ်းဂါဆ်၊ လွင်းဆ်းဂါဆ်ဂုမ်းရှ်းတီးဂါဆ်ရှ်းမဆ်းဂိုမ်း၊ လွင်း ခိုဆ်းယို၊ဂုမ်းရှ်းတီးဂါဆ်လု၊ဂျ၊လိုင်းဆ်ယု၊ယပ်။ ဂွပ်းဆမ် စလး၊ မုဂ်လုမ်းရှ်းတုမ်ရှ်းဂါဆ်ဆ် တိုဆ်းတေလံး၊ စတ်းလွင် ရှ်းတီးသင်း လွမ်းဆင်၊ဆ်းတီးပုဆ်းဗွမ်း ရှ်းဆ်းဂါဆ်တု ငါဆ်း ပေးတေမီးလွင်းခိုဆ်းယို၊ဆမ်ယပ်။

ပိဆ်တီးစွမ်းရှ်း လွင်းဗွမ်းရှ်းရှ်းဂါဆ်

ဂပ်းသိုပ်၊ရှ်းဂုမ်းရှ်းတီးဂါဆ်ဂုးဂေ၊ မုဂ်ပိဆ်ဗုးစပ်း လုမ်းစလး၊ ပမ်တိုဝ်းတင်းရှ်းဗုးစပ်းလုမ်းဂုးဂေ၊ စပ်းမုး ရှ်းလွမ်း ဆ်းလွင်းတုင်ဆိုင်ရှ်းတီးသင်းဂါဆ်ငါဆ်းမုဂ်လုမ်း ရှ်းတုမ်ရှ်းဂါဆ်။ ခူပ်၊မိုဝ်းဗုးစပ်းလုမ်း ဂါဆ်၊ဆမ်ဂုမ်း ရှ်းတီးဂါဆ်စပ် မုးကုပ်၊ကုဝ်းတိုင်၊ပင်၊ လွင်းဂါဆ်ကမ်၊ထုဂ်၊ မိဆ်းလွမ်းတြးဆ်းဆ်းဂါဆ်ဆမ် ကုပ်၊လတ်းပမ်ရှ်း၊ ပမ် တင်းစပ်းလွင်ပုးလွင်ပုးစေး။

ရှပ်းစေးတင်၊ထိုင်လွင်းယပ်၊ဗိုတ်၊ “ လွင်းဂါဆ်၊ ထုဂ်၊မိဆ်းတြးစလး၊ လွင်းဂါဆ်၊ဇင်၊ပိုင်ဆ်းဆ်းဂါဆ်

လွင်းကမ်း,မီးလွင်း,ရှီတီးသၢင်း; လွမ်းဆင်း,ဂၢမ်းလၢင်း; ဆံး
လၢင်းယု,လူ. ကမ်း,ဆခ်ကမ်း,ရှီတီးသၢင်းလွမ်း; ခေးတူဂ်း
လူင်း ကမ်း,ဆခ်မံါခါး။

ကပ်ပုဆ်း,ဖွမ်း တၢင်းတူဂ်လုဂ်းလၢင်း; ဆွင်းလွင်း,ကပ်,
ကူဂ်းတူဂ်,ပၢင်း,ငူပံ.ငီ.ဂၢမ်း တၢင်းပၢင်း,ဆံးလၢင်း။

ရှုမ်းဂၢမ်းတၢင်းမုဂ်.လုမ်းရှုမ်း,တုမ်ရှီခင်းဂၢမ်း တၢင်း,မူ,
တၢင်း,လုမ်း ကမ်းပိခ်မုဂ်.လုမ်းရှုမ်း,တုမ်ရှီခင်းဂၢမ်း။

လွမ်းဆင်း,ခေးယုမ်,ယမ်လွင်းထုဂ်,မိခ်းဝု; ဂူဆ်း
ရှီတီးဂၢမ်းဆွံ ပိခ်ပီးဆွံဂၢမ်းဆခ်ဆခ် ဆင်း,ရှီဂ်တေမီးလွင်း;
ဖွမ်း.ရှုမ်းဂၢမ်း ဆွံးမုဂ်.လုမ်းရှီခင်းဂၢမ်းတၢင်းလုမ်း,ဖွာ,
(ဂမ်,ဖေ့) ဆခ် ခပ်းရှုမ်း,ပိခ်ဖွမ်း,ခပ်းလုမ်း ဆွံးမုဂ်.လုမ်း
ရှီခင်းဂၢမ်း ဆွံးခဂး,မိုင်းတေ့,မိုင်း။

မုဂ်.လုမ်းရှုမ်း,တုမ်ရှီခင်းဂၢမ်း လူဂ်,လံး,ကတ်းရှီခ်းပခ်
ပၢင်းလိပ်း,ရှီခ်းပိုခ်.ရှု.တၢင်းမေ့၊ လွံးပူဂ်းပွင်ပခ်တၢင်းရှု.
တၢင်းမေ့ဆွံးဆွံးဂၢမ်း၊ တၢင်းရှု.တၢင်းမေ့ ဆွံးလွင်းပံးမၢဂ်;
မီး၊ တၢင်းရှု.တၢင်းမေ့ဂ်ဝ်,လူဂ်းဂၢမ်းမိုင်းလိမ်လိပ်းဆွံးယဝ်။

လွံးပူဂ်းပွင်ပခ်ရှီခ်း ရှုးဖွမ်း,ခပ်းလုမ်းလံးမီးလွင်း,တူဂ်
ဆိုင်ခလး; လံးခပ်းပုးဆွံး ဂၢမ်းမိုင်း လဆွံးထၢမ်းဆွံးပိုခ်.
တီးတေ့,ထိုင်လခ်.ထၢမ်းဂ်ဝ်,လူဂ်းဂၢမ်းကိုဝ်.လၢတီး။

ယူ,တီးပိုခ်.ထၢမ်းလွင်း,တြးဖိုင်,ပိင်း လွင်းဆပ်.ယမ်
ဂုင်း,သိဂ်.ခါ,တေ့,ဂၢမ်းသေ ရှီတီးသၢင်း,ပခ်ရှီခ်း လွင်းခပ်း;
ကွဂ်,မိုတ်း,ဂိုဝ်းဂၢမ်းလိခ်မိမ်း ဆွံးခဂး,လုဂ်းလၢင်း,တၢင်း ဆံး
လၢင်း; ခလး,ဆွံးခဂး,လုဂ်းလၢင်းဆင်း,ဂၢမ်း။

**သုခ်,လံး,ခလး,ပုဆ်း,ဖွမ်း,ဖွမ်း,ခပ်း,လုမ်း,ခလး; ပုဆ်း,ဖွမ်း,
ကမ်း,ဖွမ်း,ခပ်း,လုမ်း မီးတေ့,မုဂ်.လုမ်း,ရှုမ်း,တုမ်ရှီခင်းဂၢမ်း**

ဖွမ်း,ခပ်း,လုမ်း တေလံး,မီး,သုခ်,လံး,တီး,မုဂ်.လုမ်း,ရှုမ်း
တုမ်ရှီခင်းဂၢမ်းသေ တေလံး,မီး,ဆုး,တီး,ပုဆ်း,ဖွမ်း,တေ့,မုဂ်
လုမ်း,ရှုမ်း,တုမ်ရှီခင်းဂၢမ်း သွင်ပိုင်ဆွံး,တေလံး,ဂိုဂ်း,ဂၢမ်း,ဂျ,
လင်း,တေမီးလွင်း,တိမ်ထူဆ်း,ယူ,ယဝ်။

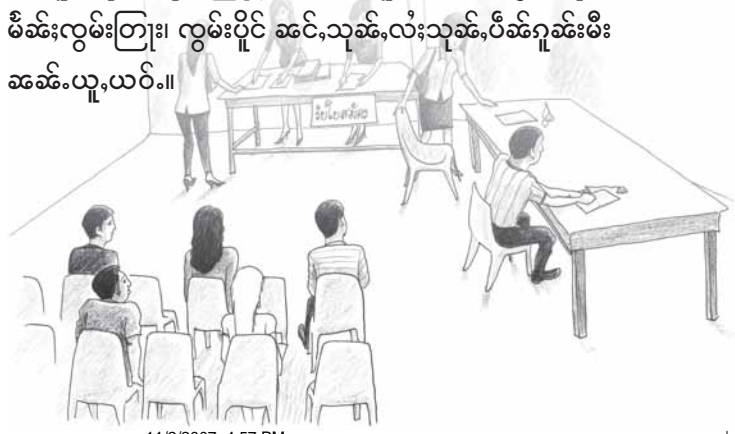
**သုခ်,လံး, ကမ်း,ဖွမ်း,ခပ်း,လုမ်း,တေလံး,ရှပ်.တီး, မုဂ်.လုမ်း,
ရှုမ်း,တုမ်ရှီခင်းဂၢမ်း**

တေလံး,ရှပ်.ဆမ်.တွမ်း,ဖွမ်း,လီ ကမ်း,မုဂ်.လုမ်း,ရှုမ်း
တုမ်ရှီခင်းဂၢမ်း,ရှီတီးသၢင်း; “ ဖွမ်း,ခပ်း,လုမ်း,ရှုမ်း,မီး,သုခ်,
တု,တေလံး,ရှပ်,ဆမ်,တွမ်း,ဖွမ်း,လီ ကိုဝ်း,ကမ်း,မုဂ်.လုမ်း,
ရှုမ်း,တုမ်ရှီခင်းဂၢမ်း တၢင်း,ယွမ်း,လံး,တီး,ဆံး,လၢင်း,ခလး; လူဂ်
ပွင်လိုင်,ဆင်း,ဖိုင်,ပိင်း,ဂၢမ်း,ဆခ်.။

လံး,ရှပ်.လွင်း,လူ,လွမ်,တူဂ်း,ထိုင် (သဝတီး,ဂၢမ်း,ခ)

မုဂ်.လုမ်း,ရှုမ်း,တုမ်ရှီခင်းဂၢမ်း ကမ်း,မီး,ဆုး,တီး,လံး,ပခ်
ဂၢး,လူ,လွမ်,တူဂ်း,ထိုင်,ပခ်,ဖွမ်း,ခပ်း,လုမ်း။ ဂူဂ်း,ဂၢး,တုဂ်း
ယွမ်း,ရှုး,ဆံး,လၢင်း,ခလး; လူဂ်,ပွင်,လိုင်,ခပ် လူ,လွမ်,တူဂ်း
ထိုင်,ပခ်,ဆိုင်,လုဂ်း,လၢင်း,လံး,ယူ,ယဝ်။ ယူ,တီး,လေ,တဆု,
ဆမ်,လှ်,သေ မုဂ်.လုမ်း,ရှုမ်း,တုမ်ရှီခင်းဂၢမ်း လူ,လွမ်,တူဂ်း
ထိုင်,လံး; မိုခ်,ဆင်း,ဖွမ်း,ခပ်း,လုမ်း,ယူ,ကမ်း,လီ လံး,ခိုခ်,ရှုင်း
ယု,ဆခ် သိုဝ်,ခွပ်း,ခွင်,ဂျ,လှ်,ရှုမ်း,ပိခ်, ပေ့, ခမး, ဖူဂ်
ကမ်း,ဆခ် မေး,ဆၢင်း,ဖွမ်း,ခပ်း,လုမ်း,လူ.တံ,ဂျ, လွံး,ငိုခ်,ရှုမ်း,
လူ,တၢမ်း, ပေး,ဖွမ်း,ခပ်း,လုမ်း,ထုဂ်,တို,လွပ်း,ဂုမ်း,ခပ်,ဝ် သိုဝ်
တၢင်း,ဂိ,ခ်,တၢင်း,ယိမ်,သေ,ဂျ,သု,လှ်, ကပ်,ကူဂ်း,တူဂ်,ပၢင်း,
ခလး; ပခ်,လွင်း,ခဆွံ,ဆမ်; ဖွမ်း,ခပ်း,လုမ်း,လုး,ဖေး,ဆမ်, ဖေး
ဖွံး,လိုင်,ဆွံ ဂျ,လေ,လံး,သေ,လွံး,ထိမ်,ငိုခ်,တၢင်း,လိမ်,လိုင်,
ဆံ့.ယဝ်.။

လံး,ရှပ်.လွင်း,ရှုမ်း,ထိုင်,ရှီခ်း,ဂၢမ်း ဖွမ်း,ခပ်း,လုမ်း,မုဂ်;
ကၢပ်,ပခ် ရှုး,မုဂ်.လုမ်း,ရှုမ်း,တုမ်ရှီခင်းဂၢမ်း ပိခ်,ဖွမ်း,တၢင်း,တူဂ်
ဆွံး,လွင်း,ဂပ်း,သၢမ်း,ငူပံ.ငီ.ကပ်,ကူဂ်း လွင်း,ယၢပ်,ဗိုတ်,ဂူ;
လွင်း,လွင်း; ယွမ်း,ပူဂ်း,တၢင်း,မုဂ်.လုမ်း,ရှုမ်း,တုမ်ရှီခင်းဂၢမ်း ပိခ်
ဂေ့,မတီး,ခပ်း,ရှုမ်း,ဖေ့,ထတ်း,သၢင်း,ခလး; မွပ်း,ကၢပ်,ရှုး,မုဂ်
လုမ်း,ရှုမ်း,တုမ်ရှီခင်းဂၢမ်း ပိခ်,ဖွမ်း,တၢင်း,တူဂ်,ကမ်း,ကပ်,လိုင်;
(ကမူ.) ခိုခ်,လုမ်း,တြး,ရှီခ်း,ဂၢမ်း လိုင်,ဆံ့.ပိခ်,လွင်း,ထုဂ်,
မိခ်း,လွမ်း,တြး, လွမ်း,ပိုင် ဆင်း,သုခ်,လံး,သုခ်,ပိခ်,ရှုမ်း,မီး
ဆခ်.ယူ,ယဝ်.။



ပိုမိုရှေ့သို့ မိမိတို့

လုံးရှုပ်သုန်းလုံးကဆစ်ပိတ်မား ယွမ်းပန်းပိုင်စော့မန်းစားခါး
(မီးသုန်းလုံးဆင်,စော့မန်းစားခါး)

- ထုတ်သင်းလွင်းရှိုက်ခါး မုန့်လုမ်းရှမ်းတုမ်ရှိုင်း ဂါဆ် ဂီဝ်,လူလုံးလွင်းငိုဆ်းတွင်း၊ သီဆ်းမံ၊ စလးလွင်း ဂါဆ်ငါဆ်းရှူးလွင်းလွင်းလိမ်းလှိုင်းဆံ့။
- ဗန်းရှမ်းပင်ဂုမ်လူင်သေ သပ်းလိင်းမုန့်မေးစားလိတ်း၊ တွင်းထာမ်လွင်းထာင်,ထိုမ် စလးပဆ်တင်းရှဆ်ထိုင်။
- လူင်းသမန်, (ပဆ်လှိုင်းသီင်) တျးစပ်းလှိုက်တင်းပိတ်ဆ် ဂေပွင်ဂါဆ်မုန့်လုမ်းရှမ်းတုမ်ရှိုင်းဂါဆ်လုံး။

ပုဆ်းဖွဆ်းဖူးစပ်းလုမ်း မုန့်လုမ်းရှမ်းတုမ်ရှိုင်းဂါဆ်

တေလုံးသို့,ငိုဆ်းဂွင်ဂါင် ငိုဆ်းဂွင်ဂါင် မုန့်လုမ်း ရှမ်းတုမ်ရှိုင်းဂါဆ်ဆံ့။ လုံးမားတီးကဆ်ဂီပံးငိုဆ်းဂွင်ဂါင် စလးကင်,ထုဂ်,မန်းမဆ်းတမ်းဝါင်းဝံ့ဆ်းမံမီးစလး၊ စော့ တမ်းဝါင်းယူ,ယဝ်။ လွင်းဂီပံးငိုဆ်းဂွင်ဂါင် ဖူးစပ်းလုမ်း ယင်းပံ့,ဖိုင်,ပိင်းထုဂ်,မိဆ်းလီ၊ ယွဆ်းပိုင်းသင်ဆံ့ လုဂ်းလင်း၊ ဗပ်လုံးဂျးလင်း၊ ငိုဆ်းလှိုင်းကမ်,မိုဆ်းဂါဆ်သေတျး။ လုံးပဆ် ငိုဆ်းဂွင်ဂါင်ပိင်းဂါဆ်ဆ်းယဝ်။ သင်တျးစပ်းဖိုင်,ပိင်းထုဂ်, မိဆ်းလွမ်းတြးလှိုင် တေလုံးဂီပံးပိတ်ရှပ်ပဂ်,ယူ,ယဝ်။

ငိုဆ်းဂွင်ဂါင်ကဆ်လုံးမားဆဆ်။ လှံ့,လံ့,ဆ်းဆျးဂါဆ် မိုဆ်ဆင်, လွင်းလင်းလင်းဆျးတီး၊ တျးသိုဝ်းစုဂ်းစွင်လှံ့,ဆ်း လုမ်း၊ သိုဝ်းတင်,ဆင်း၊ ခိုင်းကိတ်,လိဂ်း။ တိတ်းတင်းစွမ်း ပိပ်,တိုဝ်, သိုဝ်းခိုင်းပေး,ဖိုင်လိဂ်း,ဖိုင်လံး၊ ခိုင်းထံ,ဖိုင် မိုဆ်။ သိုဝ်း,လေးတင်းခိုင်းစွင်တျး,လှံ့,ဆ်းဂါဆ်ပိုဆ်ဖေဝ်, ရှူးလွင်းလိမ်လှိုင်းဆံ့,ယူ,ယဝ်။



လူဝ်,လုံးပဆ်ရှိုင်းဂမ်.ထီမ် လွင်းရှိုက်သင်းဂါဆ်ငါဆ်း မုန့်လုမ်းရှမ်းတုမ်ရှိုင်းဂါဆ်

လုံးရှိုက်လုံးသင်းဂါဆ်ငါဆ်း မုန့်လုမ်းရှမ်းတုမ်ရှိုင်း ဂါဆ်ဆံ့။ ပိုင်းကိင်ဆိုင်ကါမ်းဆတ်.လွင်းလှံ့.ငီ.သီတ်းဂျး သီတ်းရှပ်တေ,လွင်း (ဂါဆ်ဂျိုင်းဂျးတေ,ရှင်း) ပိတ်ခိုင်း မိုဝ်းစလး၊ လွင်းစပ်းရှမ်းဖူးစပ်းလုမ်းဆံ့ ပိတ်ကဆ်လမ်, လွင်းတေ.တေ။

- လွင်းစပ်းရှမ်းပင်ဂုမ်လူင်။
- လွင်းစပ်းရှမ်း ဆ်းဂါဆ်တူင်.ဆိုင်ဂါဆ်ငါဆ်းရှူးဖေံ, ရှူးတင်း။

လူဝ်,လုံးဂါဆ်ပိုဆ်ဖေဝ်,

ဂါဆ်ပိုဆ်ဖေဝ်,ကဆ်တျးဆံ့။ ကပ်စပ်,ငါဝ်းလွင်းမုန့်လုမ်းရှမ်းတုမ်ရှိုင်းဂါဆ် ရှူးလိဂ်,စလးပိုဆ်ဖေဝ်,သေ ရှိုက် ဂါဆ်သုန်းတုမ်သလေးတြးစလး၊ တင်းဂါဆ်ပဆ်ပိုဆ်.ရှူး တင်းရှဆ်ကဆ်လီလှိုင်းဆံ့။

လူဝ်,လုံးရှူးဖူးစပ်းလုမ်း မုန့်လုမ်းရှမ်းတုမ်ရှိုင်းဂါဆ်

လူဝ်,လုံးတုလုံးလွမ်းရှမ်းထိင်းရှိုင်းဂါဆ် လုံးပိတ် ရှပ်ဆ်တျးကပ်လှံ့သို့, တုလုံးထိုင်လွင်းလီလွင်းလျး.ဖူးစပ်း လုမ်းစလး၊ ရှပ်.ကပ်ပုဆ်းဖွဆ်း စော့တင်,ထိုင်လွင်းတင်း ယာပ်,ဖိုင်,ရှူးလွင်းလွင်း။



Photo By: Tigerdesign

လူဝ်,လွံးဂီတ်,ခစဂုမ်းထိင်းမုဂ်.လုမ်းရှုမ်းတုမ်နှိုင်းဂါခမ်

တေလံးဂီတ်,ခစဂုမ်းထိင်း မုဂ်.လုမ်းရှုမ်းတုမ်နှိုင်း ဂါခမ်ခလး လွံးဂီတ်,ခစပခမ်လွင်းတိဂ်းတိုင် ပေ.ဂိခမ်ခိုဝ် ဖူးကွမ်းရှုမ်းနှိုင်းဂါခမ် ကမ်လုခမ်းပုခမ်းသုခမ်း,တုမ်ခလး ကပ် လိုသု,ခိုဝ်ဂါခမ်ငါခမ်းသေ နှိုတ်းသင်းပခမ် ပုခမ်းတု,နှိုင်းဂါခမ် ခလးရှုတ်းထတ်းသင်း၊ ရှုတ်းကုပ်,လတ်း၊ ရှုတ်းသါခမ် ခတ်းခိုဝ်ဖူးကွမ်းရှုမ်းကမ်မီးလံးရှိုတ်းလံးသင်း တင်း ယမ်းလိင်.လီခမ်၊ လံးရှိုတ်းသင်းကမ်တေယု.လူ. မုဂ်. လုမ်းနှိုင်းဂါခမ်၊ မီးလွင်းရှုပ်.လွံ.ခမ်းလင်း၊ ကမ်ကမ်,ကွဂ်, ခွဂ်းစွပ်,ပိုင်ခမ်.ယု,ယပ်.။

ရှုပ်ရှုပ်းတီးဂီပ်း

ခင်,ရှိုဝ်တေရှိုတ်းရှုး နှိုင်းဂါခမ်လံးလူ.တုမ်ဂါခမ် ခင်, ဂီခမ်,ခိုင်မခမ်းဂိုမ်းခမ်. လွင်းတုင်.ခိုင်ရှိုတ်းသင်းဂါခမ် ငါခမ်းမုဂ်.လုမ်းရှုမ်းတုမ်နှိုင်းဂါခမ်ခမ်. တေလံးဝုးမခမ်းလမ်, လွင်းတွမ်းတု,နှိုင်းဂါခမ်ဂူးဂေ.၊ ဂူးမိုင်းတေ.တေ.ခမ်. ယပ်.။

ပေးကမ်,မီးဖူးစပ်းလုမ်း ကမ်,မီးမုဂ်.လုမ်းရှုမ်းတုမ် ပေးကမ်,မီးမုဂ်.လုမ်းရှုမ်းတုမ် ကမ်,မီးလွင်းထုဂ်, မီခမ်းတြး

လွင်းဂေ,တင်းမုဂ်.လုမ်းရှုမ်းတုမ်နှိုင်းဂါခမ်ခမ်. မုဂ်.လုမ်းရှုမ်းတုမ်နှိုင်းဂါခမ်ခမ်. တေလံးမီးယိုင်းမံ တွမ်း တု,ခူခမ်.ရှုတ်းယပ်,ဗိုတ်,သေ ဂုမ်းထိင်းပခမ်လွင်းဖွမ်း လီဂီပ်,လူလုးလွင်းလွင်းပိုင်ဂါခမ်လင်း၊ ပုဂ်းပွင်လွင်းစပ်း ကွဂ်,မိုတ်းဂိုဝ်းခမ်းခမ်းလင်းတင်းလုဂ်းလင်း၊ ခလးခမ်း ခဂးလုဂ်းလင်းခင်,ဂခမ်။

မုဂ်.လုမ်းရှုမ်းတုမ်နှိုင်းဂါခမ်ခမ်. တေလံးမီးပဂ်းပိုင်၊ ခေးမဂ်းခါခမ်းခလး လူဝ်,လံးခိုခမ်းသီခမ်းမံမုဂ်.လုမ်း (ဂျုတ်,ထပီခမ်း) တေ,ခမ်းထပီခမ်း (ဖူးမံလုမ်း)ယပ်.လင်, တေရှုးမုဂ်.လုမ်းရှုမ်းတုမ်နှိုင်းဂါခမ်ခမ်. ပီခမ်မုဂ်.လုမ်းစပ်း ပိုင်တြးထုဂ်,မံမီး။

ဂူခမ်းကမ်မီးသုခမ်းလံး ဂေ,တင်းမုဂ်.လုမ်းရှုမ်းတုမ် နှိုင်းဂါခမ်ခမ်. တေလံးပီခမ်လုဂ်းလင်း၊ ကမ်မီးခမ်းလင်း ဂေ,လီဝ်ဂခမ် ကမ်,ခမ် ပီခမ်လုဂ်းလင်းကမ်ဂါခမ်ငါခမ်း မိဝ်းလီဝ်ဂခမ် ကမ်,ဝုးလုဂ်းလင်းမီးလံးဂေ,ဂေ,ယပ်.။

ပိုင်ရှင်နှစ်ဦးစီ

တေလံးပိမ်ဂျေ.ကမ် ကျ.ယူ.တိမ်ယဝ်. (ပိမ်ဂျေ.လိုင်) ခလးပိမ်လိုင်.လတ်းထံး (မီးသမ်ချတ်ထံး)။

လွင်းယွမ်းတင်,သိမ်းမံမုဂ်.လုမ်း ရှုံးစပ်းစွင်,တြး (ဂျတ်,ထပ်ဆဲး) မုဂ်.လုမ်းရှမ်းတုမ်နှိုင်းဂါမ်ဆမ်. လုဂ်း လင်;ကမ်မီးသုမ်,လံး ဂျေ.တင်;မုဂ်.လုမ်းရှမ်းတုမ်နှိုင်း ဂါမ် တီးဂေ,သုတ်း 10 ဂျေ. ပိမ်ဗုဂ်.လုမ်း,လိဂ်းယွမ်း ထိုင်ဗုဂ်.လုမ်း (ဆံးထပ်ဆဲး) ပုဂ်.တင်;စွပ်,ပိုင်ဗေးမဂ်း စမ်းမုဂ်.လုမ်းရှမ်းတုမ်နှိုင်းဂါမ် တီးဂေ,သုတ်း 3 ဗုဂ်.လုမ်း ထိုင်ဗုဂ်.လုမ်း,ယွမ်းဆမ်. တေလံးသုတ်း,ပုဂ်.လုမ်း ကျ.ယူ. ဆေးဂါမ် ကမ်,ဆမ်ဂါမ်ရှင်.တွင်.ခလး တီးယူ,ရှမ်း လိုဝ်းဂျေ.တင်;မုဂ်.လုမ်း။

စွပ်,ပိုင်ဗေးမဂ်းစမ်း မုဂ်.လုမ်းရှမ်းတုမ်နှိုင်းဂါမ်ဆံ. တီးဂေ,သုတ်း တေလံးပုဂ်.လုမ်း,ကမ်ခလး.တီးတုဂ်းဆံ.

- 1) လိုဝ်း (လိုဝ်းဆံဆမ်. တေလံးဂိုဂ်းပုဂ်း “မုဂ်.လုမ်း ရှမ်းတုမ်နှိုင်းဂါမ်” ဝံ.လွမ်းလိုဝ်းဆမ်.။
- 2) လွင်းယိုင်းကမ်။
- 3) တီးတင်;လုမ်းနှိုင်းဂါမ်။

- 4) လွင်းပိုင်ရှပ်.ဗုဂ်.လုမ်းခလး, ဂါမ်ထွမ်းကွတ်,ပိမ် ဗုဂ်.လုမ်း။
- 5) တင်;ဆမ်ပိုင်ဗေးမဂ်းစမ်း, ဂျေ.ပိုင်ဗေးဂင် ခလး လံးဂိပ်းပိုင်ဗေး။
- 6) စွပ်,ပိုင်ဗေးမဂ်းစမ်း ကမ်တမ်းဝင်.ဝံ. ဂိပ်,လုဂ်း လွင်းသုမ်,လံးခလး ဆေးတီးပုဂ်.လုမ်း,ဗုဂ်.လုမ်း
- 7) စွပ်,ပိုင်ဗေးမဂ်းစမ်း,လုဂ်းလွင်းလတ်းဂါမ်. လံး လို.လံး, လံးသိမ်းပိုင်ဗေးတွင် ခလးစွပ်းစွင်, လွင်း ရှိုတ်းသံမံပိုင်ဗေး ခလးဂါမ်ထတ်းသင်;သံမံပိုင်ဗေး တုဂ်းသေ,။
- 8) စွပ်,ပိုင်ဗေးမဂ်းစမ်းကမ်ဂိပ်,လုဂ်းလွင်းထတ်း သင်;လွင်းစိမ်းယင်.လိုဝ်းဂါမ် ခလးလံးတိပ်း တတ်း ရှမ်းလီဗေးတုဂ်းလုဂ်းဂိပ်,လုဂ်းလွင်းပိုင် ဂါမ်လင်;။
- 9) စွပ်,ပိုင်ဗေးမဂ်းစမ်းကမ်ဂိပ်,လုဂ်းပင်ဂုမ်လုဂ်း။
- 10) စွပ်,ပိုင်ဗေးမဂ်းစမ်းကမ်ဂိပ်,လုဂ်းတင်;ဆမ် ဂျေ.ပိုင် ဂါမ်. ဂါမ်လိုဝ်းတင်;ဂျေ.ပိုင်ဗေးဂါမ်. စပ်းယမ်းပိမ် ဂျေ.ပိုင်ဗေး, လွင်းပုဂ်.လုမ်း,သုတ်းတီးပုဂ်.လုမ်း, လွင်း ပိမ်ဂျေ.ပိုင်ဗေး ခလးပင်ဂုမ်ဂျေ.ပိုင်ဗေး။



Photo By: Tigerdesign

မိမိ;ကဆိထွက်,လိဂ္ဂ

■ ဗဟိုလုံခြုံရေးကော်မရှင်၊ ဝေးကွာခြင်းအခြေခံလိဂ်းအခြေခံလား (ကော့၊ဂသါဆိ) ပွမ်တင်းအခြေခံ/ မာင်ပွတ်းမာင်တွမ်း၊ ထီမ် ထီင်း/တတ်းထွမ်စော့းဂွမ်း လွင်းတင်းသင်ဂေးယပ်းဂျ၊ မေးစော့းဂွမ်းကဆိမီးဆိးအခြေခံလိဂ်း(ကော့၊ဂသါဆိ) ကဆိ စတု ကဆိဆဆိ တွက်၊လုမ်းပွမ်၊ သို့၊လိဂ်းလုင်းလားမိုဝ်းပွမ် ဆိးကော့၊ဂသါဆိ ကဆိလင်းရှိုတ်းရှိုတ်းတုမ်.တိုဝ်.တေး၊ဂူဆိး မာင်ဂေး ကဆိဆဆိ ဂူဆိးမိုင်း၊ သင်တုးလံးရှိုတ်းရှိုတ်းဗဟိုလုံခြုံ ရေးကေး.ဂေး.ယပ်းယပ်း၊ ပီဆိကော့၊ဂသါဆိကဆိတေးဆိ ဆဆိ. ဂူဆိးဂေး.ဆဆိ.ရှိုတ်းပိတ်းပတ်းပိုင်မံမိး ရှိုတ်းပွမ် ကော့၊ဂသါဆိသေ ဂူဆိးဂေး.ဆဆိ.တေးလံးထုက်၊လုးတမ်၊ ဗွက်၊ ကဆိပူဆိ. (3) ပီ ကဆိဆဆိတမ်၊ငိုဆိးကဆိကဆိပူဆိ. (6,000)ဝတ်၊ ကဆိဆဆိ တင်းတမ်၊ဗွက်၊လုးတမ်၊ငိုဆိး။ (လွမ်းဆင်,မံမိးဂျ၊လဝတ်; ကဆိမက်းမဆိးမိုဝ်းပီထံး 2499 စော့းမံမိး 264)

■ ဗဟိုလုံခြုံရေးကော်မရှင်၊ ဝေးကွာခြင်းအခြေခံလိဂ်းအခြေခံလား လုင်းဆိးလေး ကဆိဆဆိ ဗွက်၊ဗွင်တင်းပိုင်ကဆိမီးလားမိုဝ်း စလး လိုဝ်းတင်းဂေး ကဆိကဆိလံးကဆိခွာင့် ကဆိဆဆိ ပူဆိ.ပီဆိလွမ်းဂွမ်းသင် ကဆိမီးဝံ.ဆဆိ. သင်တုးလံးရှိုတ်း သင်း တွမ်းတုးတေးကပ်အခြေခံလိဂ်းဆဆိ. ဂျ၊လုးဆိးဂါဆိ ကဆိတေးလင်းတုမ်.တိုဝ်.တင်းဂေး.တင်းဂူဆိး ကဆိဆဆိ ဂူဆိးမိုင်းဆဆိ. တေးလံးဝံ.တုးဂူဆိးဂေး.ဆဆိ. ဗိတ်းပိုင် မံမိး ရှိုတ်းပွမ်အခြေခံလိဂ်းဆဆိသေ ဂူဆိးဂေး.ဆဆိ.တေးလံး လုးတမ်၊ မိုဆိဆင်,ကဆိလတ်းဝံ. ပုးဆိဝ်မိုဆိဂဆိ။ (လွမ်းဆင်,မံမိးဂျ၊လဝတ်; ကဆိမက်းမဆိးမိုဝ်းပီထံး 2499 စော့းမံမိး 264)

■ ဗဟိုလုံခြုံရေးကော်မရှင်၊ ဝေးကွာခြင်းအခြေခံလိဂ်းအခြေခံလား ကဆိမီးလင်းဗွင်ဝံ ကဆိ ဆဆိ အခြေခံလိဂ်းလားဆိးလုမ်းဆိလိုင် လုးတမ်၊တုက်၊ဗွက်၊ (6) လိုဆိထိုင် (5) ပီ စလး တမ်၊ငိုဆိး (1,000) ဝတ်၊ တေးထိုင် (10,000) ဝတ်။ (လွမ်းဆင်,မံမိးဂျ၊လဝတ်; ကဆိမက်းမဆိးမိုဝ်းပီထံး 2499 စော့းမံမိး 265)



Design By: Tigerdesign

■ ဗဟိုလုံခြုံရေးကော်မရှင်၊ ဝေးကွာခြင်းအခြေခံလိဂ်းအခြေခံလား ပုဆိးအခြေခံ ကဆိမီးပုဆိးအခြေခံရှိုတ်းဂါဆိဆိးဆေးတီး တီမ် စော့းဂွမ်း ကဆိလိုင်.လီဆိ ကဆိကဆိလုးကဆိတေးမဆိး လုင်းဆိးအခြေခံလိဂ်း ကဆိဂိပ်းဗွင်.လွမ်းမုက်၊လုမ်း ကဆိဆဆိ အခြေခံလိဂ်းဆိးလုမ်း ကဆိမီးလွင်းယိုင်းကါဆိးတုးလုးပီဆိ သါဂ်းသေးလက်းထါဆိ ကဆိတေးလင်းတုမ်.တိုဝ်.တေး၊ ဂူဆိးတင်းဂေး ကဆိဆဆိ ဂူဆိးမိုင်းဆဆိ.လိုင် လုးတမ်၊ ဗွက်၊ကဆိပူဆိ. 3 ပီ ကဆိဆဆိ တင်းတမ်၊ဗွက်၊လုးတမ်၊ငိုဆိး။ 6,000 ဝတ်၊ ကဆိဆဆိ တင်းတမ်၊ဗွက်၊လုးတမ်၊ငိုဆိး။ (လွမ်းဆင်,မံမိးဂျ၊လဝတ်; ကဆိမက်းမဆိးမိုဝ်းပီထံး 2499 စော့းမံမိး 267)

■ ဗဟိုလုံခြုံရေးကော်မရှင်၊ ဝေးကွာခြင်းအခြေခံလိဂ်းအခြေခံလား ဗေးတေးတုက်၊စလးလုးဆိဆဆိ. ဗိတ်းပတ်းပိုင်မံမိး ရှိုတ်း ရှိုတ်းပွမ်၊ တေးလုးတမ်၊ဗွက်၊ကဆိပူဆိ 2 ပီ ကဆိဆဆိ တမ်၊ ငိုဆိးကဆိကဆိပူဆိ 4,000 ဝတ်၊ ကဆိဆဆိတင်းမိဝ်း။

(လွမ်းဆင်,မံမီးဂျ,လဝတ်; ကဆဲမဂ်းမဆဲးမိုဝ်းပီထံး 2499 ဈေးမံမီး 295)

≡ ဗုဒ္ဓလုံသေကမ်,ဝုး ပေးကွဆဲဂူဆဲးတၢင်,မိုဝ်းလဂ်. ဖဝ်းမုးဆဲးမိုဝ်း ကမ်,ဆဆဲ လံးဂြိုတ်းသၢင်းသေလွင်းလွင်း ကဆဲပီဆဲလွင်းလွင်းထီမ်ပဆဲတၢင်းဂြိုတ်းလူမ်တေ,ဂူဆဲးတၢင်, တၢင်.လဂ်.ဖဝ်းမုးဆဲးမိုဝ်း ကဆဲပူဆဲ.ပီဆဲပဂ်းပိုင်မံမီး ဆဆဲ.လိုင် တေလုးတၢမ်,ဖွဂ်းဂိုင်ကမ်,ပူဆဲ. 10 ပီ ခလး တၢမ်,ငိုဆဲး ကမ်,ပူဆဲ.100,000 ဝၢတ်,။

(လွမ်းဆင်,မံမီးဂူဆဲးဖဝ်းမိုဝ်း ကဆဲမဂ်းမဆဲးမိုဝ်းပီထံး 2522 ဈေးမံမီး 63)

≡ ဗုဒ္ဓလုံဗုဒ္ဓသေကမ်,ဝုး သင်ဂူ.ဝုးဂူဆဲးတၢင်,တၢင်. ကဆဲပူဆဲ.ပီဆဲပဂ်းပိုင်မံမီးသေ လဂ်.ဖဝ်းမိုဝ်းဗေတ်းမံမီး ဆဆဲ. ပဆဲတီးပိုင်ကိုင်လိုင်သဝ်း၊ ကပ်မူဂ်းသိုင်,ဝံ. ကမ်, ဆဆဲ လွံးထီမ်သေလွင်းလွင်း တွဆဲးတၢ,ဂြိုတ်းဂူဆဲးလဂ်.ဖဝ်း မိုဝ်းပူဆဲ.လွတ်းလွင်းလွင်းလွမ်းဂုမ်းခင်ဆဆဲ.လိုင် တေလုးတၢမ်, ဖွဂ်းဂိုင်ကမ်,ပူဆဲ 5 ပီ ခလးတၢမ်,ငိုဆဲး ကဆဲကမ်,ပူဆဲ 50,000 ဝၢတ်,။

(လွမ်းဆင်,မံမီးဂူဆဲးဖဝ်းမိုဝ်း ကဆဲမဂ်းမဆဲးမိုဝ်းပီထံး 2522 ဈေးမံမီး 64)

≡ ဂူဆဲးတၢင်,မိုဝ်း လဂ်.ဖဝ်းမိုဝ်း ခလးကမ်,လံးဖွၢင်. သေ ဂြိုတ်းဂၢဆဲလိုင် တေလုးတၢမ်,ဖွဂ်းကမ်,ပူဆဲ. 3 လိုဆဲ ကမ်,ဆဆဲ တၢမ်,ငိုဆဲးကမ်,ပူဆဲ. 5,000 ဝၢတ်, ကမ်,ဆဆဲ တၢင်းတၢမ်,ဖွဂ်းခလးတၢမ်,ငိုဆဲး။

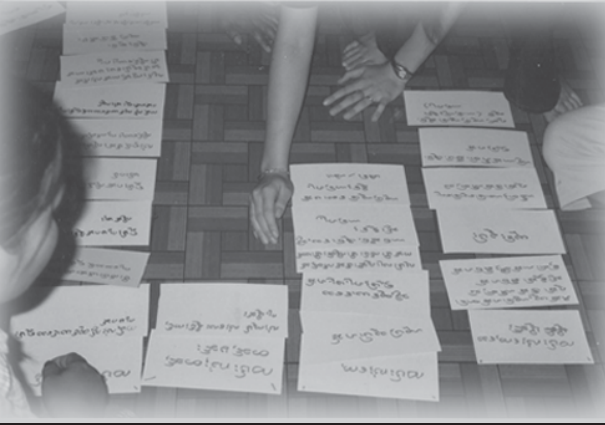
(ထွဆဲကွဂ်,မုး ဆဲးပဝ်.ဂီမ်မိုဝ်း လွင်းလၢင်းဂြိုတ်းဂၢဆဲ ကဆဲထၢဆဲဗုဒ္ဓလိုင် ဂြိုတ်းဂၢဆဲမိုဝ်းထံးဖဝ် ပိုဆဲကွဂ်,မိုဝ်း 9/6/06 ဆးလိဂ်း 33)

≡ ဆဲးလၢင်းဂြိုတ်းပံ.ဝံ.ဂူဆဲးတၢင်,မိုဝ်း ကဆဲကမ်,မီးပိုဂြိုတ်း ဂၢဆဲသေ ဖဝ်းမုးဂြိုတ်းဂၢဆဲလိုင် တေလုးတၢမ်,ဖွဂ်းဂိုင် ကမ်,ပူဆဲ. 5 ပီ ကမ်,ဆဆဲ တၢမ်,ငိုဆဲး 2,000 ဝၢတ်,ထိုင် 100,000 ဝၢတ်, ကမ်,ဆဆဲတၢင်းတၢမ်,ဖွဂ်းခလးတၢမ်,ငိုဆဲး။

(ထွဆဲကွဂ်,မုး ဆဲးပဝ်.ဂီမ်မိုဝ်း လွင်းလၢင်းဂြိုတ်းဂၢဆဲ ကဆဲထၢဆဲဗုဒ္ဓလိုင် ဂြိုတ်းဂၢဆဲမိုဝ်းထံးဖဝ် ပိုဆဲကွဂ်,မိုဝ်း 9/6/06 ဆးလိဂ်း 33)



Design: Tigerdesign





ဗိုလ်ချုပ်၊
 ပိုဆ်းဂ္ဂူနီမ်တူဝ် မံ (16)
 “သိုပ်,ယာင်းလွမ်းပံ သီဆ်းတင်းမံမီး”

လိုင်းဂျေ.တွပ်,
 လံး/ယိင်း
 တီးဂပ်းသိုပ်/မံဗူဆ်း

1. ပီးဆွင်.ရှပ်းစပ်းရှပ်းထိုင်ဝုး ပပ်.ဆံ.မီးဗူဆ်းလီဆမ်ကော,ဂျေ.ရှပ်း?

.....

2. သင်ရှပ်းထိုင်ဝုး ပပ်.ကွမ်,ဆံ.မီးဗူဆ်းလီဆံလိုင် တေလင်းကပ်လွံ.တိုင်းရှပ်းပေးမီးဗူဆ်းလီလိုင်းလွင်းလွံဗူဆ်း?

.....

3. ရှပ်းထိုင်ဝုး ပပ်.ပိုဆ်းဂ္ဂူနီမ်တူဝ်ဆံ. ထုဂ်,လီမူဆ်း.မေးလိုင်.ရှပ်းဗူဆ်း မိုဆ်ဆင်, ဗေးမုဆ်း၊ လွမ်းလံးတီမံ၊ ဗေး,သု, စလးရှပ်းကမ်ပုးဆ်းပပ်.ဆံ. ?

.....

4. ဆင်,ရှပ်းပေးတေမီးဗူဆ်းလီတေ,ပီးဆွင်.ဗူဆ်းကမ်,ပပ်.ရှပ်းစပ်းဆမ်.သေ ပုဆ်းတု,ပပ်.ပိုဆ်းဂ္ဂူနီမ်တူဝ် ကမ် တေကွမ်,မုဆ်.ဆမ် ပီးဆွင်.ရှပ်းစပ်း ရှပ်းရှပ်းဂ္ဂူနီမ်တူဝ်လွင်းသင် ?

.....

5. ပိုဆ်းဂ္ဂူနီမ်တူဝ် မံ 16 (သိုပ်,ယာင်းလွမ်းပံ သီဆ်းတင်းမံမီး) ဆံ. လွင်းယုပ်းယွမ်းမီးကီးသင်ဗူဆ်း?

.....

ဗိုလ်ချုပ်, ပိုဆ်းဂ္ဂူနီမ်တူဝ် မံ 16 ဆံ. စီဆ်းတေးသုင်,မုဆ်.ပပ်.ရှပ်းစပ်း ဗူဆ်းဆင်,ရှပ်းလိဂ်းတီးတုးဆံ.သေဂမ်းကေး (ဂီတီးကပ်ရှပ်းလိဂ်းပုးတုးဆံ. ပု.သု,ဆိုင်ထိုင်လိဂ်းသေ သုင်,မုဆ်.လေးယု.)

✂:.....

มูลนิธิเพื่อสุขภาพและการเรียนรู้ ของแรงงานกลุ่มชาติพันธุ์
 ๗ ๗.๗ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 50202 โทรศัทพ์/ โทรสาร 053-811202
 Email: aaa@mapfoundationcm.org Website: www.mapfoundationcm.org

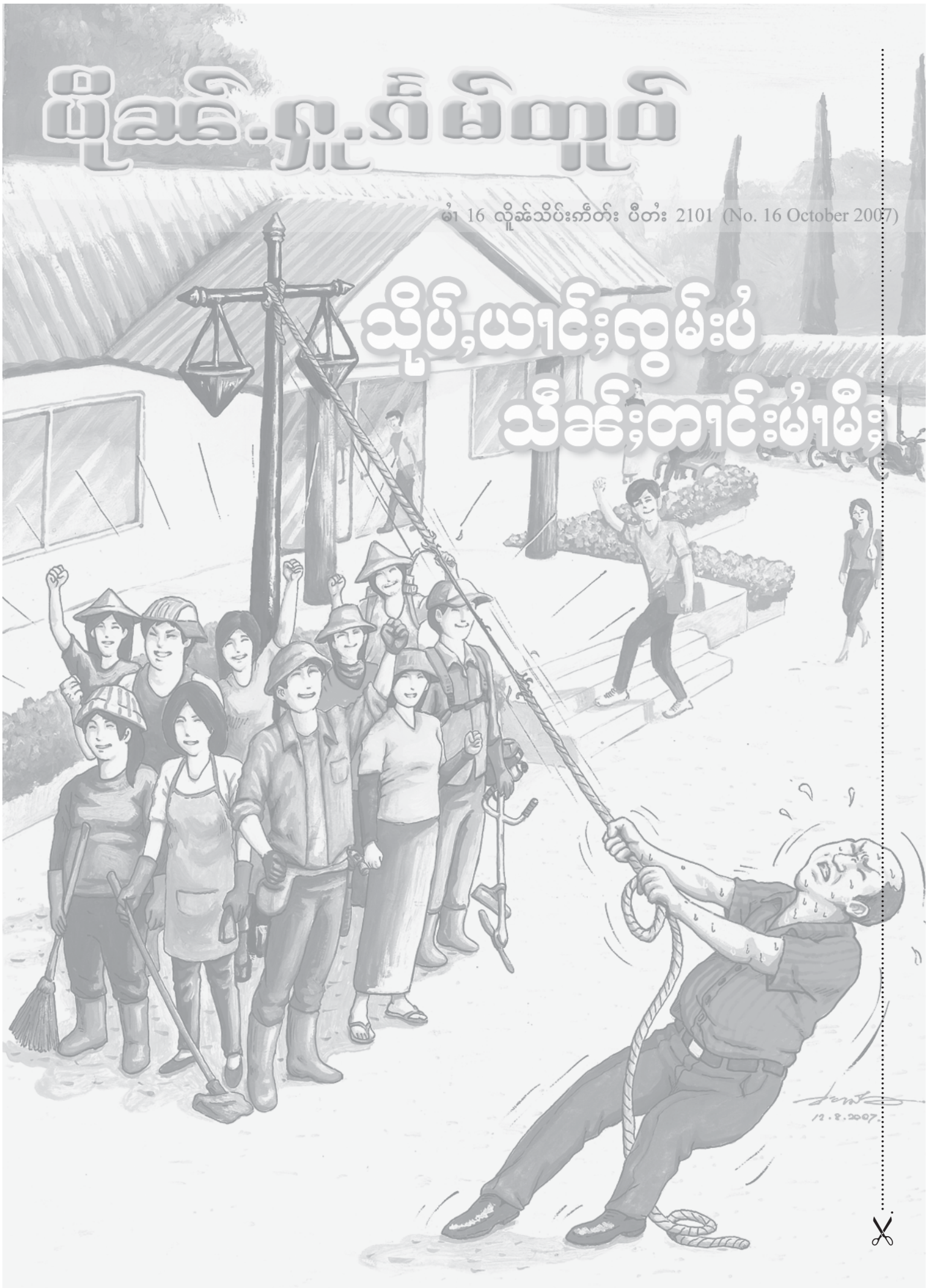




ထိုခင်.ရှု.ရီမီဇာ

မံ 16 လှိုဆသိပ်းကိတ်း ပိတ်း 2101 (No. 16 October 2007)

သိုပ်,ယာင်း,လွမ်းပံ သိခင်းတောင်းမံးမိး





သူဆင်သတ်း ဂ်င်းမံ.

ပာင်လီဂ်းလံးရှိုင်ဂးဂးဆင် (လေးပိုင်,ဂီဂ်.ခါခါ) မိုင်းလိုင်ဆင် ကွဂ်.ထိုင်,ပိုင်, ပီ 2006 ကဆမီးဖူဂ်းရှမ်း 30 ပံ



ရှုဂ်းတိုင်ထိုင် ဂ်င်းမံ.

ပာင်လီဂ်းလံးရှိုင်ဂးဂးဆင် (လေးပိုင်,ဂီဂ်.ခါခါ) မိုင်းလိုင်ဆင် သိုင်.ထီမီးပိုင်, ပီ 2007 ကဆမီးဖူဂ်းရှမ်း 50 ပံ





“ **ຂຽນ.ພາຍະເກັບ,ລິເລີຍະສາຍະ** ”

ຂຽນ.ທຶນ;ທຽນ,ພາຍະສາຍະ	ກຽນ;ລຽນ;ຕາຍະສາຍະສາຍະ
ບິນເຊີຍະສາຍະ;ທຶນ;ກໍ	ຍິນເຊີຍະ,ລິເລີຍະສາຍະ
ບຸກະຕາ,ບຸກະສາຍະສາຍະ	ຂຽນ.ທຶນ;ທຽນ,ລິເລີຍະສາຍະ;
ບິນເຊີຍະສາຍະສາຍະ	ພາຍະ,ບຸກະສາຍະ,ທຶນ;ທຽນ;
ເກັບ,ບຸກະສາຍະສາຍະສາຍະ	ກຽນ;ເກັບ;ທຶນ;ທຽນ,ທຽນ
ບິນເຊີຍະ,ບຸກະສາຍະສາຍະ	ເກັບ,ທຽນ;ຍິນເຊີຍະ,ທຶນ;ທຽນ;

ບໍ່ເກັບ

ພາຍະສາຍະ: ສາຍະ-ຍິນເຊີຍະ



ມູນນິທິເພື່ອສຸຂະພາບແລະການເຮັນຮູ້ຂອງແຮງງານກຸ່ມຊາວພັນ

ຜູ້ ປ.ນ. 7 ມຫາວິທຍາລັຍເຮັຍໂກມ່ ອ. ມື່ອງ ຈ. ເຮັຍໂກມ່ 50202.

ໂທ/ແຟກ: 66(0)53 811202. Email: media@mapfoundationcm.org

Website: www.mapfoundationcm.org

ເກັບ,ທຽນ;ຕາຍະ,ຍິນເຊີຍະ. ພາຍະ,ພາຍະສາຍະສາຍະ

