

ပိုဆင့်ရှု့ရှ် မိကျုတ်

မံ၊ 17 လိုဆ်လိင် ဝိတံး 2102 (No. 17 December 2007)

ပံးယု၊ဂိလး၊ လွင်၊လွတ်၊လေးတီး၊ဂိတ်၊ဂါဆ်



Shan V erson



လူမ်းမိပ်း

ရှ်တ်းသင်းဂါဆ်ငါဆ်းသင်ယူ,ဝံ

ဆ်းလိုင်းထံး ဆံး မီးလုမ်းဂါဆ်းဂျီ, ကူဝ်, (လုမ်းကမ်,လုင်းလုင်ပွင်လိုင်း) ခပ် ပန်းသင်းတူင်.ဆိုင်ဂါဆ်ယူ,တင်းဆမ်။ လုမ်းဂါဆ်,ဂျီ,ကူဝ်,လိုင်းဆမ်. ရှ်တ်းလုင်းပုဂ်းပွင် သုဆ်,လံးသုဆ်,ပိဆ်ဂူဆ်းသေကမ်,ဂျး ဆင်,ရှိုဝ် လုင်းယူ,သင်းဂါဆ်သင်း ဂူဆ်းမိုင်း ခလးတူင်,ပုဂ်းမုဂ်.ဗင်ဂူဆ်း တေမီးလုင်းရှ်တ်းမုဆ်း ခိုဆ်းယု,လီတွဆ်းလိုင်မုဆ်းဆမ်. ဂေ; ခပ်ပုးဂမ်.ဂိမ်ထီမ်လုင်းပဆ် ဂူလံးဂူပံးယူ,ယဝ်။ လုမ်းဂမ်ဗင်, ရှ်တ်းဂါဆ် လုင်းသိုင်,ဝိတ်.လုမ်း. မင်လုမ်း ရှ်တ်းဂါဆ်ပုဂ်းပွင် တီ,မူဝ်,ခရေ,လီ, မင်လုမ်းဂေ;သါဆ်မိုင်းရှ်တ်းဂါဆ်လုမ်း တူင်,ပုဂ်းမုဂ်.ဗင်ဂူဆ်း ဆ်းဂေ;တွဆ်းသေ လုင်းထီမ်ပဆ် လုင်းယူ,သင်းဂါဆ်သင်း ပုဆ်းတု,မိုင်းဆး;ခါဝ်းယာဝ်းယူ,ယဝ်။ လုမ်းမိပ်း (MAP) ဆံးဂေ; ပိဆ်လုမ်း ဂါဆ်,ဂျီ,ကူဝ်, ဂါဆ်ရှ်တ်းသင်းဂါဆ်ငါဆ်း ဂိပ်,ဂပ်းလုင်း; ရှ်တ်းဂါဆ်ယာဆ်မိုင်း ကမ်,ဆမ် ဂူဆ်းကမ်လုင်.မိုင်းမါဆ်း ပံးခပ်မုးရှ်တ်းဂါဆ်ယူ, ဆ်းလိုင်းထံးဆံ့.ယဝ်။

မိုင်းလီဝ် ရှ်တ်းဂါဆ်ယာဆ်မိုင်း/ ကမ်လုင်.မိုင်းမါဆ်း ပံးခါမုးခပ်မုးရှ်တ်းဂါဆ်ယူ,ဆ်းလိုင်းထံး တင်းမူတ်းမီး ဆိုင်လါဆ်.ရှးသီဆ်ပံးဝါးဆံ။ ဂူဆ်းရှ်တ်းဂါဆ် ဆ်းလုမ်းမိပ်,ရှ ဝ်းဂေ; ပိဆ်ဂူဆ်းလု,တီမိုင်းမါဆ်း; မိုဆ်ဆင်, ခါဝ်၊ ချါဝ်း၊ ယာဝ်း၊ တံး ခလး မါဆ်း လိုင်ပံးခပ်မုး မိုင်းထံးဂမ်ဆမ်ယူ,ယဝ်။ လုမ်းရှ်တ်းဂါဆ်မိပ်,ရှ ဝ်းခပ် လံးဂိပ်းရှ်တ်းတွမ်လု. ခေ;မုဆ်း ဂိပ်,လုင်း;ဝ်းလံးရှ်တ်းဂါဆ်ယာဆ်မိုင်း ဆင်,ဂျးယိုဆ်းထိုင်လံးဆမ်.သေ လုင်း,ရှုလုဂ်းလံးလုင်းထီမ် ပုဂ်းပွင်ပဆ် ဗေဝ်ရှ်တ်းဂါဆ်ယာဆ်မိုင်း ကိပ်,တူင်,ပုဂ်းမုဂ်.ဗင်ဂူဆ်း တု,သေ,ယဝ်။ လိုင်သေဆံ့.ဂေ; ခပ်ခိုင်ပေ,ကွဂ်,ပိုဆ်ခေ ဝ်ပိပ်. ခိပ်းထီပ်. ဗေဆ်,လီ,တီ, ခလးပပ်.လိဂ်းဗေဆ်လံး မိပ်.ဂလိဆ်း၊ ကိပ်,ပုး ပွံ,သိုင်ဂေ,တီ,ယူဝ်, (ဂိပ်.ဗေဂိပ်,) ယိုင်း ထိုင်တု,ရှ်တ်းရှ်တ်းဂါဆ်ယာဆ်မိုင်း လံးရှပ်.ရှ်တ်းပိုဆ်.ရှပ်.ဂိပ်တူဝ် ခလးခေ;ပိုတ်,ပွင်,ခါဝ်, ဂိပ်,ဂပ်းလုင်း; ဂူလံးဂူပံး မိုဆ်ဆင်, ပုးတု;လိုင်ဆံ့.ယူ,ယဝ်။

- ◆ သုဆ်,လံးသုဆ်,ပိဆ် ဂူဆ်းရှ်တ်းဂါဆ် (ပန်းပိုင် ခလး မါမီးရှ်တ်းဂါဆ်)
- ◆ သုဆ်,လံးသုဆ်,ပိဆ် ဗေ;ယိုင် (ပုးလိမ် လုင်းယိုင်လံးဗေဆ်,ပိင်းဂမ်. သုဆ်,လံးလုင်းသိုပ်,လိုင်.သံးဗေဆ်)
- ◆ ခေ;ပိုတ်,ပုဆ်းပွင်,ခါဝ်, ပန်းပိုင်မါမီးရှ်တ်းဂါဆ်ယာဆ်မိုင်း ခလးလုင်းရှ်တ်းပွင်ရှ်တ်းဂါဆ်ယာဆ်မိုင်း၊
- ◆ လုင်းပံးယူ,လီ (ပုးလိမ်လုင်း ကိပ်.ခါကံ,ဝီ,/ဂေ,ကံ,တီ,ဂိတ်.သံ၊ လုင်းလုင်း.တိုဝ်းယု;ယုရှေ.သမ်,ထေ, လုင်းလုတ်းဗေ တီ;ရှ်တ်းဂါဆ်)
- ◆ လုင်းပန်းပိုင်ပေ,လလီ, ပံးပိုင်,လု, (ပုဆ်းတု,လုဂ်းကွဆ်, ခလးဂူဆ်းလုင်)

သင်ဝါး ပီးပီးဆွင်.ဆွင်. ရှ်တ်းဂါဆ်ယာဆ်မိုင်းရှပ်ခပ် ခွဲ;လုကါဆ်, ထွမ်,ငိဆ်း ပပ်.လိဂ်းဗေဆ်လံး ခိပ်းထီပ်.ခလး ဗေဆ်,လီ,တီ, ကမ်,ဆမ် ခွဲ;ရှပ်. မီ,တု, ခါဝ်းယာမီးပွံ,သိုင်ဂေ,တီ,ယူဝ်, လုမ်းမိပ်,ရှပ်းခါဆ်လိုင် ခိဆ်းတေ;ဂပ်းသိုပ်, တိုတ်းတေ;မုးသေဂမ်။

သမ်.ထီဝ်; ပေ;လံးလုကါဆ်, ထွမ်,ငိဆ်းလိမ်.ယိမ်.တူလုင်းယဝ်.ဆံ့ဂေ; ခိဆ်းတေ; ပိုတ်,မုဂ်,တီမ်;သုင်,မုး တာင်းရှမ်ထိုင် ခလးခေ;ထတ်းသင်း ဆင်,ရှိုဝ်ရှပ်းခါ; တေလင်းပုဆ်.ထတ်းလတ်းခမး ရှ်းလီသေကွဆ် ခိမ်.တွဆ်း လိုင်ဂပ်,ဂျု,မိုင်းဆး; ပုဆ်းတု,ဗေဆ်းလီရှ်တ်းဂါဆ်ယာဆ်မိုင်းရှပ်းတင်းလံးဆမ်. သေဂမ်ဂေ;။



လတံးပာဆဲးဖေဝ်ခိုင်ဂါဆဲးယာဆဲးမိုင်းရှမ်း ဂါဆဲးဆမ်ဂါးရှိုဝ် လံးရှိုတ်းဂါဆဲးယာပံ၊ယီဆဲးဆန်းဆေးဂါးရှိုဝ်ဆဲ
 လုမ်းမိပ်းရှမ်းစားရှူးထိုင်ယူ။ ရှမ်းစားမုင်းမွင်းဝါး ဂါဆဲးဝမ်းဆိုင်ဂေးဝမ်းဆိုင်၊ တေလောင်းမီးတိုဝ်.တောင်း လံးရှူးထူပံး
 ကျပ်းကျပ်းဂါဆဲးတင်းသူ့စပ်ယူ,တု,သေ။ ဂါးပုဆိမ်းမေးဂေး လုမ်းမိပ်းရှမ်းစား ဂံ.ဂံ.ရှိုတ်းပင်ဂုမ် ဂိပ်,လူလုင်းလွင်းဗူးယိင်းလွဲ
 သုဆဲး,လံးသုဆဲး,ပိဆဲးရှမ်းရှိုတ်းဂါဆဲးလွဲ လိုဝ်းဆဲ.သေ ကျပ်,ကျပ်းလိပ်းလံးတောင်းရှူးတောင်းရှမ်းထိုင်ဂါဆဲးမေးယူ။

ဂိပ်,ဂပ်းလူလုင်း ပံးယူ,လီသမ်. လုမ်းမိပ်းရှမ်းစား လောင်းလွဲထီမ်ဗွင်းထူပံးဗေးဂိုင်.ဂါဝ်. စလးပိဆဲး,ဗေး,သု,
 ပဆဲးတီးရှူးယု တု,ရှိုင်းဂါဆဲးယာဆဲးမိုင်းစပ်ယူ,ဂေး။ သိုပ်,ဗူးဆဲးမေး ဂါဆဲးဆမ် မေးဂပ်းသိုပ်,တီးလုမ်းမိပ်းရှမ်းစားလံး
 ယူ။ ပီးဆွင်.ရှိုင်းဂါဆဲးယာဆဲးမိုင်းရှမ်းစပ် မီးလွင်းထူပံးလုး လွင်းစွင်.စမ်ပုသဆု,ပဆဲးရှုလိပ်.ယွဲ,ဂါမ်,ဝါး ပေးတိတ်း
 တေး,ဂပ်းသိုပ်,မေး လုမ်းမိပ်းဆဲးလိုင် ရှမ်းစားတေစတ်းလွဲလွဲထီမ်ပဆဲ ဆင်,ဂါးပွင်ပိဆဲးလံးယူ,ယဝ်။

လွင်းဝါး ပီးဆွင်.ရှိုင်းဂါဆဲးယာဆဲးမိုင်းရှမ်းစပ် လံးထူပံးလုးပုသဆု,ပဆဲးရှုတင်းဆမ်ဆဲးလုင်းပာဆဲး လိမ်မိုင်းဗွင်း
 ယူ,သပ်းမေးဆဲးမိုင်းတံး/မိုင်းမါဆဲး ဂါဂိပ်,ဆဲးလိုင်ထံးဆဲ.ယူ,ဆဲ ရှမ်းစားရှူးရှမ်းထိုင်ယူ။ ရှူးရှမ်းထိုင်လူလုင်းတူဝ်ထူပံးရှမ်းစား
 ဝါး ဗွင်းလွဲတီးလွဲဂေးယု, သင်လိုဝ်.ဝါးရှမ်းစားမီးဆဲးတူင်,ပုင်းမုဂ်.ဗုင်ဂုဆဲး ဂါဆဲးပဆဲးဂါဆဲး,စိင်ရှိုင်း စလးဂေး.ဆိုင်
 တင်းဂေး.ဆိုင် လိပ်းလံးလွဲထီမ်ဂါဆဲးလံးဆဲးလိုင် တိုဆဲးယူ,လွတ်းလံး သိုပ်,သံလွဲဂု,လံးယူ,ဆဲဆမ်.ယဝ်။

လုမ်းမိပ်းရှမ်းစား ယိဆဲးလီတွမ်းရှပ်.တု,လွဲထီမ် တူင်,ပုင်းမုဂ်.ဗုင်ရှိုင်းဂါဆဲးယာဆဲးမိုင်းစပ်၊ တု,ဂွင်ဂံ,သိုပ်,
 ပဆဲးဆဲးစားဂါဝ်တူင်,ပုင်းမုဂ်.ဗုင်တင်းလံးရှူးတီးတီးစပ် ရှူးရှမ်းစားတင်းသီင်း လောင်းလိပ်းလံးတောင်းရှမ်းထိုင် ငပ်းလံး
 တောင်းယာပံ,ဗုင်,လူလုင်းဂါဆဲး စလးလောင်းလိပ်းရှိုင်းတူင်ထူပံးဂါဆဲးသေ ရှူးရှမ်းလွမ်းလံး တေး,သု,စားလိတ်း လွင်းစွင်.
 စမ်ပုသဆု,တင်းလံးဂု,လံးဆမ်.ယူ,ယဝ်။ ယွဆဲးဆမ်စလး ဂပ်းသိုပ်,တိတ်းတေး,ရှမ်းစား တီးလုမ်းမိပ်းတု။

ရှမ်းစားဂေး ပိဆဲးရှိုင်းဂါဆဲးယာဆဲးမိုင်း ပီးဆွင်ရှမ်းစပ်ဂေးပိဆဲးရှိုင်းဂါဆဲးယာဆဲးမိုင်းမိုဆဲးဂါဆဲးစလး သူ့စပ်ရှမ်းရှား
 ရှူးလံးရှူးမိုပ်းဂါဆဲး ရှူးလံးပိဆဲး,ဝံ,လွဲထီမ်ဂါဆဲးဂု,ဆမ်. ဂပ်းသိုပ်,ဂါဆဲးတု,သေ, လမ်လွဲဂါဆဲးတု,သေ,သေဂါမ်။

ဆပ်.ယမ်ယွဲ,ဆမ်သေ

မူလဆဲထီ မိပ်း

(ရှိုင်းဂါဆဲးပံးယူ,လီ စလး ပဆဲးတောင်းရှူးရှိုင်းဂါဆဲးလောင်းမိုဝ်း)





ပို့ဆင့်မှုနှုန်းစာရင်း

ပံ့ပိုးမှု၊ ပြုပြင်မှု၊ ပြောင်းရွှေ့မှု၊ ဖြစ်ပေါ်မှု၊ ဖြစ်ပေါ်မှု၊ ဖြစ်ပေါ်မှု

ဇယားအစဉ်

မံ 17 လိုဆင်လိုင် ပီတံး 2102 (လိုဆင် December 2007)

| စဉ် | လွှဲပြောင်း | အရက်အရက် |
|-----|---|----------|
| 1/ | ပံ့ပိုးမှု၊ လီ ခလေးလွှဲပြောင်းလွှဲပြောင်းပေးတီးနှိုင်းပေး | 4 |
| 2/ | ရှာဖွေမှု တီးနှိုင်းပေးလောင်းပံ့ပိုးပေး နှိုင်းတီးနှိုင်းပေး | ၈ |
| 3/ | သားထုတ်ပေးလမ်း ကမ်းမီးယူ၊ နှိုင်းတီးနှိုင်းပေး | ၉ |
| 4/ | ထုတ်ကုန်၊ ပီတံးကံ့ကမ်းထုတ်ပေးသားထုတ်ပေးလမ်းနှိုင်းလမ်း ခလေးသုတ်ပေးပေးပေးပေးပေးပေး | 1၉ |
| 5/ | ကွက်တောင်းပေးပေးကွက်တောင်းကွက်တောင်းယံ့ခလေးလုတ်၊ လီခင်းယု | 20 |
| 6/ | သင်လိုဝ်း နှိုင်းယုသားထုတ်ပေးလမ်းသေမိမ်းမိမ်း နှိုင်းနှိုင်း ယမ်းသုတ်၊ နှိုင်းပေးပေးပေးပေးပေး ထုတ်ပေးလမ်းနှိုင်းနှိုင်း? | 21 |
| 7/ | ခေးမုန်းလွှဲပြောင်းသားထုတ်ပေးလမ်း တေလူကမ်းတီးလွှဲ? | 22 |
| 8/ | လွှဲပြောင်းပေးလောင်းလောင်းပံ့ပိုး ထုတ်ပေးသားထုတ်ပေးလမ်း ကမ်းနှိုင်းနှိုင်းကွက်၊ | 2၇ |
| 9/ | ထုတ်ပေးသားထုတ်ပေးလမ်း | 2၈ |
| 10/ | လွှဲပြောင်းပေး ခလေးလမ်းလွှဲပြောင်းကွက်၊ ပံ့ပိုး နှိုင်းလွှဲပြောင်းပေး | 24 |
| 11/ | သင်ပေးကမ်းနှိုင်းပေးကမ်းကမ်းကမ်း ကိုကွက်လွှဲပြောင်းပေး တီးနှိုင်းအရက်အရက် တေလမ်းနှိုင်းနှိုင်း ? | ၂2 |



ပံးယူၤလီၤ ခလး လွင်းလွတ်းဂၢင်းဖေးတီးၤရှိုတ်းဂၢၢ်

လွင်းပံးယူၤလီၤ ခလးလွင်းရှုၤလူၤမိၤ လွတ်းဂၢင်းဖေးတီးၤ
ရှိုတ်းဂၢၢ်ကဆဲးဝါးဆွဲပွင်ၤဝါး ...

- 1) မီးလွင်းတီၢ်မိၤထူၤဆဲး ပံးယူၤလီၤတူၢ်ခိၣ်း
- 2) မီးလွင်းတီၢ်မိၤထူၤဆဲး ပံးယူၤလီၤတူၢ်ဆဲးလှဲ
- 3) မီးလွင်းတီၢ်မိၤထူၤဆဲး ပံးယူၤလီၤတူၢ်ပုၤဂၢၢ်ဆဲးဆဲးယဝ်

ဂၢၢ်ဆဲးရှိုတ်းဂၢၢ်ကဆဲးဝါးဆွဲပွင်ၤ ဝါး
ပုၤဂၢၢ်ဆဲးရှိုတ်းဂၢၢ်ကဆဲးဝါးဆွဲပွင်ၤ ဝါး
ဂၢၢ်ဆဲးရှိုတ်းဂၢၢ်ကဆဲးဝါးဆွဲပွင်ၤ ဝါး
ပုၤဂၢၢ်ဆဲးရှိုတ်းဂၢၢ်ကဆဲးဝါးဆွဲပွင်ၤ ဝါး
ဂၢၢ်ဆဲးရှိုတ်းဂၢၢ်ကဆဲးဝါးဆွဲပွင်ၤ ဝါး
ပုၤဂၢၢ်ဆဲးရှိုတ်းဂၢၢ်ကဆဲးဝါးဆွဲပွင်ၤ ဝါး



ပံးယူၤလီၤတူၢ်ခိၣ်း

ဂၢၢ်ဆဲးရှိုတ်းဂၢၢ်ကဆဲးဝါးဆွဲပွင်ၤ လိုဝ်းကဆဲးရှိုတ်းဂၢၢ်ကဆဲးဝါး
ဆဲးဆဲးဂၢၢ်ကဆဲးဝါးဆွဲပွင်ၤ ဝါး
ပံးယူၤလီၤတူၢ်ခိၣ်း မိုၢ်ဆဲးဂၢၢ်ဆဲးရှိုတ်းဂၢၢ်ကဆဲးဝါး
ရှိုတ်းကွၢ်၊ ခိုင်းလှဲ၊ ခိုင်းသွဲစပ် ကမ်၊ မီးလွင်းတိုဝ်းခိုက်းဝါတ်၊
လီၢ်ပံး တီးတိၢ်ဆဲးမိုဝ်းဆဲးတၢ်လှဲ၊ ယွၤဆဲးပိုဝ်းလံးသုတ်၊ ဆူမိမိဆဲး
မုဆဲးဖွင်မ့ၢ် ကံၤဂၢၢ်ဆဲးရှိုတ်းဂၢၢ်ကဆဲးဝါးဆွဲပွင်ၤ ဝါး
ကမ်၊ မီးလွင်းတိုဝ်းခိုက်း၊ ကမ်၊ မီးလွင်းလံးပိၢ်ဆဲး ဂျေးဂျၢ၊ တၢင်း
ပိၢ်ဆဲးတီးကၢင်းဂျၢ၊ ဆဲးတူၢ်ခိၣ်းလှဲ၊ ကမ်၊ မီးလွင်း ရှုၤခိုက်းရှုၤ
ခံး တွၣ်လီၢ်ပံးတွၣ်ဂီၢ်ဆဲးလှဲ၊ မိုၢ်ဆဲးဂၢၢ်ဆဲးရှိုတ်းဂၢၢ်ကဆဲးဝါး
သၢင်း ဖပ်သမံၤ ယွၤဆဲးပိုဝ်းလုၤဂီၢ်တီးသုတ်ယၢတ်၊ တူၢ်ဂး သေခလး
ကမ်၊ မီးလွင်း တိၢ်ဆဲးမိုဝ်းရှုၤဂီၢ်ဝါတ်၊ လီၢ်ပံးလှဲ၊ ယွၤဆဲးရှိုတ်း
ဂၢၢ်ဆဲးသွတ်၊ ဖှံးဂၢၢ်ဆဲးဝါးသေခလး၊ ကမ်၊ မီးလွင်းတိုဝ်းခိုက်းတၢ်
ကမ်၊ လံးပိၢ်ဆဲးဂျေးဂျၢ၊ တၢ်လှဲ၊ ယွၤဆဲးပိုဝ်းလံးယိၣ်းတိုဝ်း ဖွင်
ပုၤဆဲးခလး၊ ကမ်၊ ပိၢ်ဆဲးလွင်းဖိၣ်ဆဲးခိုက်းဂၢၢ်လှဲ၊ ယွၤဆဲးဖှံး
ဖှၢ်လုတ်၊ သွတ်ခလး၊ ကမ်၊ မီးလွင်းလူၤတၢ် ကမ်၊ ဆဲးဆဲး ကမ်၊
မီးလွင်းတိၢ်ဆဲးမိုဝ်း ကမ်၊ မီးလွင်းဂျၢ၊ လှဲ၊ ယွၤဆဲးခိုင်းဆဲးခိုက်း
ဆဲးယၢတ်၊ တူၢ်ဂးသွတ်သုတ်၊ လုၤခလး၊ ကမ်၊ မီးလွင်းတိုဝ်းခိုက်း

ဝါတ်၊ လီၢ်ပံးလှဲ၊ မိုၢ်ဆဲးဂၢၢ်ဆဲးရှိုတ်းဂၢၢ်ကဆဲးဝါး
ဂမ်၊ ပုၤဂၢၢ်ဆဲးဝါး လံးယိၣ်းဂီၢ်မိၤလှဲ၊ တိုဝ်းယုၤယုၤသိတ်မုၢ်မုၢ်
မိၤ ဖှံးဆဲး၊ ကဆဲးပိၢ်ဆဲးသၢင်းခစးလီၢ်မိၤ ခလးယွၤဆဲးရှုၤ
သၢင်း ယုၤခစးလီၢ်မိၤသေ ကမ်၊ ပုၤဂၢၢ်ဆဲးလွင်းရှုၤခံးရှုၤမပ်း
ကမ်၊ လံးပိၢ်ဆဲးဂျေးဂျၢ၊ ဖိၣ်ဆဲး ကမ်၊ တိုဝ်းခိုက်းကၢင်းဂျၢ၊ တူၢ်
ခိၣ်းတၢင်းဆဲးလှဲ၊ ယွၤဆဲးရှိုတ်းဂၢၢ်ကဆဲးဝါးလုၤခိုင်းလၢဂးတၢ်
ယိုဝ်းယုၤခလး၊ ကမ်၊ တိုဝ်းခိုက်းဝါတ်၊ လီၢ်ပံးလှဲ၊ ယွၤဆဲးလှဲ၊ တိုဝ်း
ဖှံးဖှၢ်ခလး၊ ကမ်၊ လံးထုတ်၊ ဖှံးဖှၢ်လုတ်၊ သွတ်လှဲ၊
မိုၢ်ဆဲးဂၢၢ်ဆဲးရှိုတ်းဂၢၢ်ကဆဲးဝါးသီစပ်သမံၤ ယွၤဆဲးလံးလှဲ၊ တိုဝ်း
ယုၤတၢ်သၢင်းခစးလီၢ်မိၤ တၢင်းဆဲးခလး၊ ကမ်၊ ပိၢ်ဆဲးလုၤ
ခိုက်းလုၤမပ်းလှဲ၊ မိုၢ်ဆဲးဂၢၢ်ဆဲးရှိုတ်းဂၢၢ်ကဆဲးဝါးခစးဝါး
သမံၤ ကမ်၊ လံးထုတ်၊ ဖှံးဖှၢ်လုၤခိုက်း ဆဲးလၢင်းပုၤဂၢၢ်
ပိၢ်ဆဲးလုၤလှဲ လုၤဂျၢ၊ လိုဝ်းဆဲးလှဲ လင်၊ တေလၢင်းဝါးလံးဝါး
ပံးယူၤလီၤတူၢ်ခိၣ်း တီၢ်မိၤထူၤဆဲးယူၤယဝ်။

၅၂ တူလ်း

တီးလိုင်ကဆဲလင်ပိဆဲဖေး

ဆွဲတီးရှိုတ်းဂါဆဲ

လွင်လိပ်းရှိုဆဲး လွမ်၅၂တူလ်း တီးလိုင်ကဆဲလင် ပိဆဲဖေးစိဆဲတီးရှိုတ်းဂါဆဲ၊ ကွဆဲတင်းသုတ်းစတု ခလ၊လိပ်းပံတူလ်း ဆွဲတီးရှိုတ်းဂါဆဲဆဲး ရူးတီးတီးသေ လွမ်၅၂တူလ်းတီးကဆဲလင်ပိဆဲဖေးစိဆဲ။ မိုဆဲဆင်၊ တီးကဆဲဝံ့စွင်စွင် ကမ်၊ဆဲဆဲတီးကဆဲရှိုတ်းဂါဆဲစပ် တေ့ကပ်စွင်စွင်ကွက်၊လုံ၊ တီးရှိုတ်းကဆဲစပ်းရှိုတ်းစွင် လုံ၊ မိုဆဲဆင်၊ ဆွဲတီးရှိုတ်းဂါဆဲဂေ့၊သင်းသမ် တီးကဆဲ စာတ်းယမ်းဝံ့ရူးလဲဆဲလဲလုံ၊ တီးကဆဲသိုပ်၊ဝံ့ သံဖွဲးဖွဲး လုံ၊ တီးကဆဲသွံ့၊ဝံ့ ဆဲဆဲပိုတ်၊ဆဲဆဲပိဂ်းဖွဲးဖွဲးလုံ၊ ရှိုင်းစွင် ကဆဲမီးတီးဆိုင်သုင်သေ လင်းယတ်၊တူဂ်းလုင်းမးလုံ၊ တီး ပိုဆဲလိဆဲကဆဲဆဲမိုကိုင်ဝံ့စလး တင်းသံဖွဲးဖွဲးလုံ၊ တီး ကဆဲရှိုတ်းဂါဆဲစပ်သျှတ်၊ဂေ့၊(လင်းလိပ်း)ခလး ငဝ်းလံးလင်းပိဆဲဖေးဖွဲးလုတ်၊သျှတ်လုံ၊ တီးကဆဲတမ်းဝံ့ လက်၊ ရှိုင်းဆွဲပုဆဲခလး ငဝ်းလံးလင်းပိဆဲဖေးလုံ၊ တီး ကဆဲပိုဆဲယမ်းဆဲမိုမိုဆဲလင်းပလတ်းလုမုံလုံ၊ မိုဆဲဆင်၊ တီးဆွဲရှိုင်းငါဆဲယိပ်သိုဝ်းဖေးသမ် တီးကဆဲရှိုင်းလက်၊ လင်းရှိုပ်၊လုးတိဆဲလုးမိုဝ်းလုံ၊ လိမ်လိုင်ဆဲယပ်၊ ရှိုင်းလက်၊ စွင်စွင်လုံ၊တိုင်းတင်းလံဆဲဆဲ လွင်၊တမ်းတင်းဝံ့တိုတ်း တိုတ်းတေးတေးမူတ်းဂ်း ရှု့ပံမးလံးလိငါမဲသေ မီးလုမ်း စပ်းလုမ်းကွက်၊လီ ခလးမီးသံလိင်းရှိုတ်းတုလီ။ လွင်၊ ကဆဲမွက်၊ခဆဲမး ပးဆိုင်လိုင်ဆဲ ပိဆဲတီးကဆဲရှိုတ်းဂါဆဲစပ်တင်းဆဲမိ ရံ့ဂံ့လီထွက်၊မွက်၊ခဆဲမးသေ သင်တုးဆး ဂါဆဲကဆဲသုလင်းရှိုတ်းယုးဆဲသမ် ပိဆဲဂါဆဲတင်၊မိဝ်း ဝုးဆဲသေတုးဂေ့ ထုတ်၊လီလံး ခလ၊လိပ်းလွမ်၅၂တူလ်း လွတ်၊လေးလွမ်းဆင်၊ကဆဲလတ်းခဆဲမးလိုင်ဆဲဆဲယပ်။

ပေးဝုး ခလ၊လိပ်းလွမ်၅၂တူလ်းယဝ်းလိုင် သေဂေ့၊ဂေ့၊ ဂေ့၊ကပ်ပုဆဲးဖွဲးတိမ်းလဲဆဲရှိုင်းဖဲဆဲ၊တီး လိုင်တီး ကဆဲလင်ပိဆဲဖေးသေ ပုးခဆဲဝံ့တီးဆိုင်ဖေ့ ဆင်၊ရှိုပ် ရူးဆဲရှိုတ်းဂါဆဲတင်၊ဂေ့၊စပ်ဂေ့၊ တေလံးရှိုတ်းရှိုင်းလွမ်း ဆဲဆဲ ပိဆဲလွင်လီလီစတုစတုယပ်။□



ပိုမိုရှုမိထူထောင်

ယူယုဝံ။ ကမ်၊ဆမ် ထာတ်းသမ်၊ဆမ်လမ်းဆံ့ ကမ်း၊လိမ်း လတ်းစမ်းတီး၊မာဂ်၊တု၊သေ စမ်း၊ဇံဝ်ထိုင်ဂျ၊ဆံ့တူဝ်ခိင်း ဂုမ်းယူယုဝံ။ သုပးတိုင်းဝံ့မိုင်ခိုင်းသေတု၊ မာင်ပွန်းမာင်လှ ထာတ်းသမ်၊ဆမ်လမ်းဆမ်လမ်း၊ဆမ်၊ လတ်းစမ်း၊ဇံဝ်ထိုင် ဂျ၊ဆံ့တူဝ်ခိင်းဂုမ်း၊ရှမ်းလမ်းယူယု။

2) လမ်းတမ်းလှမ်းတီးဆံ့လှမ်း စမ်း၊ဇံဝ်ထိုင်ဆံ့တူဝ်ခိင်း ဂုမ်း။ ဖွင်းမိုင်းဂုမ်းရှမ်းထူလှမ်းလှမ်းထာတ်းသမ် စမ်းလမ်း လှမ်းတီးဆံ့လှမ်းလတ်းစမ်းလှမ်းရှမ်းသုပး ရှမ်းစူး ဆင်သေ စမ်း၊ဇံဝ်ထိုင်ဂျ၊ ဆံ့တူဝ်ခိင်းဂုမ်းရှမ်းယူယုဝံ။

3) လမ်းတမ်းလတ်းစမ်းတီးရှမ်းသုပး။ ဝမ်းလင်ယိမ်းတိုင်း ရှိတ်းဂမ်၊လှမ်းထာတ်းသမ်၊ဆမ်လမ်းယုဝံဆံ့ သင်ဝုး ဂုမ်းရှိတ်းဂမ်၊ဆမ် ကမ်၊သုန်းသီမိုင်းလီ၊မာမ်းသေ ဂိမ်းစမ်း၊ ဂိမ်းတမ်းဂိမ်းတမ်းယိမ် ကမ်၊ဆမ် လှတ်၊လီ၊ဆမ်းယု၊ဆံ လိုင် ထာတ်းသမ်၊ဆမ်လမ်း လမ်း၊စမ်း၊ပုးဇံဝ်ထိုင်ဂျ၊ ဆံ့ တူဝ်ခိင်းစမ်းယူယုဝံ။ ကမ်၊ဆမ် ဖွင်းမိုင်းရှိတ်းဂမ်၊ဆမ် ကမ်၊ မီးထာတ်းသမ်၊ဆမ်လမ်းဆံ့ သင်ဝုးကမ်၊သုပးတိုင်းမူဂ်၊ ရှေ့ဂင်းဆုးဆံ့ဂေး ထာတ်းသမ်၊ဆမ်လမ်းလမ်း၊လမ်း၊ဇံဝ် ထိုင်ဂျ၊ဆံ့တူဝ်ခိင်းဂုမ်းရှမ်းလမ်းယူယုဝံ။

ဖွမ်းရှံလွင်းလမ်းလှမ်းတိုင်းသမ်၊ဆမ်လမ်း

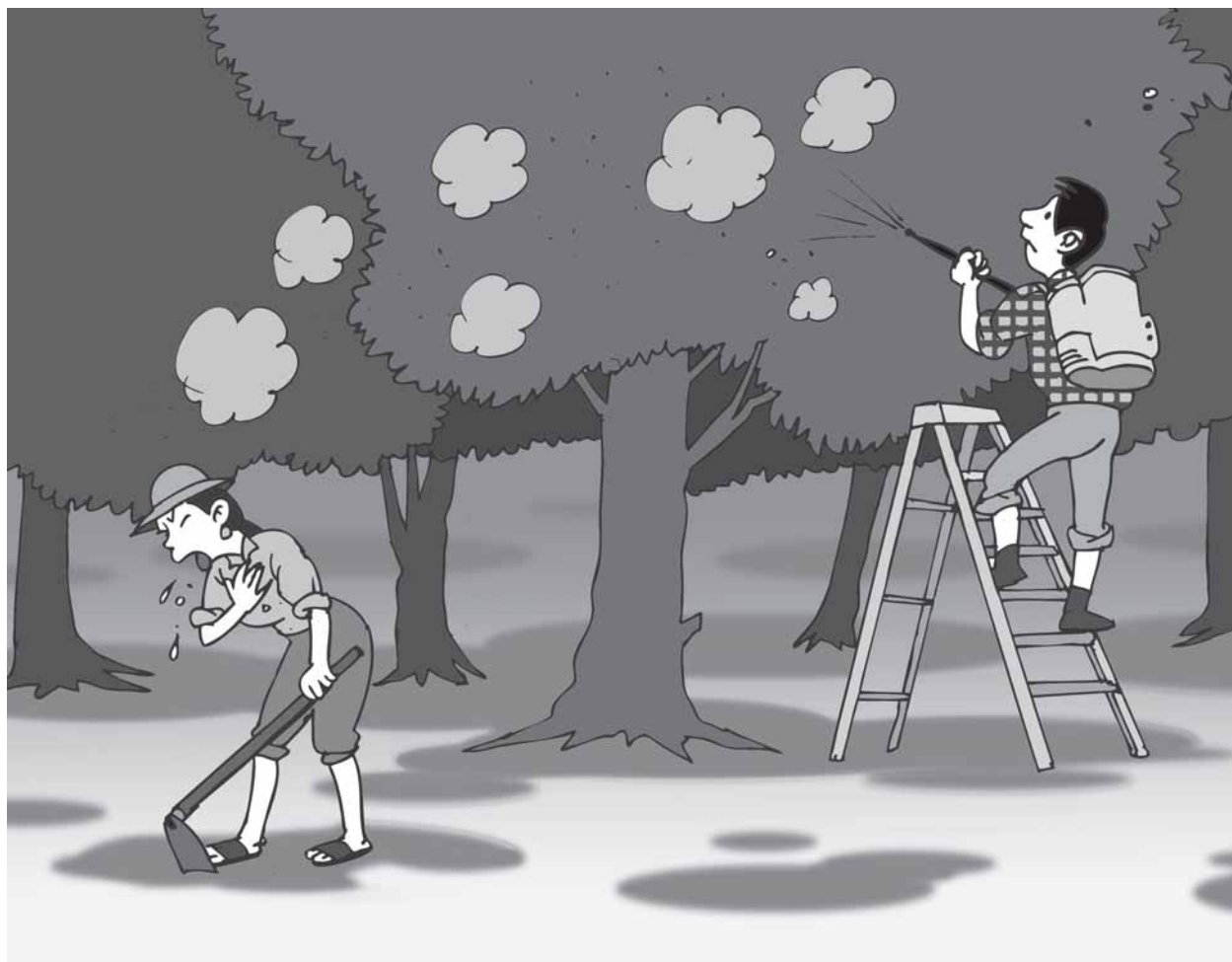
သင်ဝုး ဂုမ်းရှိတ်းဂမ်၊ဆမ်ကမ်၊သုပးတိုင်းစုမ်းစွင် ဂိတ်၊စွတ်တူဝ်ခိင်းသေ ယိမ်းတိုင်းထာတ်းသမ်၊ဆမ်လမ်း ဖွင်းမိုင်းရှိတ်းဂမ်၊ဆမ် ဖွမ်းလှမ်းတမ်းသုတ်းစတုလိုင် လမ်း၊လမ်းပိမ်းတမ်းပိမ်းဂေး၊ရှိတ်းဂမ်၊ပွတ်းပွတ်းလမ်း ယူယုဝံ။ ရှမ်းဂေး တမ်းရှံရှိတ်းလမ်းပိမ်းဂေး၊စတု ပုး လှမ်းဆိုင်လှမ်းတူဝ်ခိင်း စလမ်းလှမ်းလှမ်းလှမ်းလှမ်း ပုးယူ၊လီ၊ဇံဝ်ထိုင်ဂျ၊ဆံ့လှမ်းဂေး၊ဆိုင်၊စလမ်း၊ဂေး၊ဆိုင်၊ တေ ပိတ်၊ပိုင်းဂမ်၊ယူ။

တမ်းပိမ်းဂေး၊ရှိတ်းဂမ်၊ပွတ်း ကမ်၊ဝုးဆံ့သမ့် မိုမ်းဆင်၊ ပိမ်းတမ်းပိမ်းရှမ်းဂေး၊လိမ်းသီပ်၊ ဆိုင်ဇံဝ်ဆင် ဝမ်းလင်သိတ်းယု၊မုင်းမိုင်းယုဝံဆံ့လှမ်း မိုမ်းဆင်၊ပိမ်း တမ်းပိမ်းဂေး၊ဇံဝ်ဆင် 4-5 ဝမ်း ယုဝံပိုင်းယိမ်းဂိမ်း ရှိတ်းဂမ်၊လှမ်းဖွင်းပုမ်းဆံ့လှမ်း လှမ်းဆံ့ယုဝံ။ ဆွမ်း၊

သေဆံ့ ယုဝံပိုင်းသိတ်းယု၊မုင်းမိုင်း ကမ်၊ဆမ် သွတ်၊ ဖွမ်းဂေး၊စလမ်း ပိမ်းဂေး၊တု၊သီပ်၊တု၊လိမ်းလှမ်း ရှမ်းရှိတ်း ဂမ်၊ဆမ်ဝမ်း၊စပ် ကမ်၊သုပးတိုင်းစုမ်းစွင်ဂိတ်၊စွတ်တူဝ်ခိင်း သေလှမ်းတိုင်းဆမ်ယု၊လှမ်းဆံ့ရှမ်းသုမ်းစလမ်း ပိမ်းမိုင်း မိုမ်းလိမ်းမိုင်းသီပ်၊လှမ်း လှမ်းဆံ့ဂေး၊ လမ်းဝုးပိမ်းဖွမ်း ဂေး၊ရှိတ်းဂမ်၊ပွတ်းပွတ်းယူယုဝံ။ ဂေး၊တမ်းပိမ်းရှိတ်းဂမ်၊ ပွတ်းပွတ်းဆံ့သမ့် ကမ်၊လှမ်းလမ်းယိမ်းတိုင်း ထာတ်းသမ် စမ်းလမ်းရှမ်းရှိတ်းဂမ်၊ဆမ်သေ လမ်း၊လမ်းပိမ်းဖွင်းမိုင်း လှမ်းတိုင်းယူ၊ဆံ့စလမ်းတမ်း ဝမ်းလင်လှမ်းတိုင်းဆံ့ယုဝံ။

မာင်ပွန်းမာင်လှမ်းယုဝံပိုင်းလှမ်းထာတ်းသမ် စမ်းလမ်းသေ ရှိတ်းဂမ်၊ဆမ်လမ်း လမ်း၊လမ်းပိမ်းတမ်းပိမ်း ဂေး၊ရှိတ်းဂမ်၊ပွတ်း ရှမ်းရှိတ်းရှိတ်းလမ်းယူယုဝံ။ မိုမ်း ဆင်၊လမ်းသုတ်၊လှမ်းကမ်၊ဆမ် ထာတ်းသမ်၊ဆမ်လမ်း မီး၊တိမ်း ဂလှမ်း၊ဂုး၊ကိတ်းကိတ်း ဆံ့လှမ်းဆိုင်၊လှမ်းမိုင်းဆံ့လိုင် လမ်း ပိမ်းရှမ်းရှမ်းလမ်းယူယုဝံ။ ဆံ့လှမ်းဆိုင်၊လှမ်းမိုင်း ဆံ့ သင်ဝုးလမ်းသုတ်၊မိုမ်းလှမ်း ဆမ်လှမ်းသေဆံ့သမ့် လိုင် ကမ်၊ရှိတ်းကမ်၊ဆမ် လမ်းလှမ်းတူဝ်လှမ်းမိုင်းဂေး၊သေ ပေးဝုးကမ်၊သင်၊ထုတ်၊လိုင် လမ်း၊ရှိတ်းဂမ်၊တု၊လှမ်း၊ဝုး၊ဆံ့ယုဝံ။

ရှမ်းဂေး၊ သင်လှမ်းဝုး လမ်းယိမ်းတိုင်းရှိတ်းဂမ်၊လှမ်း ထာတ်းသမ်၊ဆမ်လမ်း ရှိတ်းဂမ်၊ဆမ်မေး (မိုမ်းဆင်၊ရှမ်း ရှိတ်းဂမ်၊တမ်းသီမိုင်းလှမ်းမိုင်းလှမ်း ရှမ်းရှိတ်းဂမ်၊ဆမ်လှမ်းလှမ်း/ ယိမ်းသွတ်းတိမ်းဆင်လှမ်း ရှမ်း ရှိတ်းဂမ်၊လမ်းလိမ်းလှမ်း) သေတု၊ ကမ်၊ရှမ်း၊တွမ်းယု၊မုင်း လမ်းပိမ်းတမ်းပိမ်းဂေး၊သင်သေပွတ်းစလမ်း ယု၊ရှိတ်း ထာင်၊ယု၊မုင်းယု၊တူဝ်ဂပ်၊ဝုး ပုးယူ၊လီ၊ဇံဝ်ထိုင်ဂျ၊ဆံ့လှမ်း စတုစတု။ ရှမ်းသင်စလမ်းဆံ့ ဖွမ်းလှမ်းလမ်းယိမ်းတိုင်းရှိတ်း ဂမ်၊လှမ်းဆံ့ယု၊ စလမ်းထာတ်းသမ်၊ဆမ်လမ်း စမ်းယု၊မုင်း တမ်းရှိတ်းတမ်းဆံ့လှမ်းဝမ်း ဝမ်းလှမ်းမေး လမ်း၊လမ်း ပိမ်းဂေး၊တမ်းပိမ်းစမ်းယု၊မုင်း မိုမ်းဆင်၊ ဂေး၊မာဂ်၊ ရှိတ်းဂမ်၊သု၊လှမ်း တမ်းပိမ်းကမ်းဂေး၊လှမ်း (လှမ်းလှမ်းလှမ်း မေး၊ ရှမ်းလှမ်း၊ပေး၊တိမ်း၊ လှမ်းမာတ်းလှမ်းလှမ်းလှမ်း) လှမ်း ဂေး၊သု၊သိမ်း၊ကမ်၊ရှမ်း၊ရှမ်း၊ ကမ်၊ရှိတ်းဂမ်၊လှမ်း ဂေး၊ဂုး၊ ဂိမ်း၊သု၊ပွတ်၊လှမ်း လှမ်းလှမ်းလှမ်းလှမ်းယုဝံ။



ယာမ်းလုံးရှမ်းများဝါး၊ ရှမ်းနှိုက်တီးဂါမ်းတင်းဆမ်ဆံ့ ဝါးသေ
လုံ့တိုင်းထာတ်းသားဆဲးစားလိမီးသေနှိုက်တီးဂါမ်းများ ပီယာမ်း
စားရှိုင်းဆဲး ဂံ့စလ၊ လမ်းပီဆဲးဂျေးဂျ၊ တင်းပီဆဲးစားယာမ်း
မိုဆဲးဆင်၊ လာတ်းမားပုးဆိုင်လုံ့ဝါးဆဲးယူ၊ ယဝံ။ ရှမ်းဂျေး လွင်း
လံးလမ်းပီဆဲးဂျေးဂျ၊ ခလး လွင်းပေးပီဆဲးမားဂျေးဂျ၊ သမံ
လိုင် ကိုင်ဆိုင်တင်းဆမ်တင်းကော၊ ထာတ်းသားဆဲးစားလိမီး
ကဆဲးလံးယိပ်းတိုင်းမားရှမ်းမိုဝံ့စားယာမ်းဆဲးစလး လင်း
ရှိုင်းဆဲးကါဆဲး၊ လိုဆဲးကါဆဲး၊ ပီး တင်းဆမ်ယူ၊ ယဝံ။

ယွဆဲးဆဲးစလး ရှမ်းနှိုက်တီးဂါမ်းဂျေးဂျေးလီလံးပွင်၊ လုံ
တိုဆဲး၊ တူဂါဆဲးဝံ့ဝါး လွင်းလုံ့တိုင်းထာတ်းသားဆဲးစားလိမီး
သေနှိုက်တီးဂါမ်းပီယာမ်းစားရှိုက်ဆံ့ လင်းတုမံ့တိုဝံ့
ပံးယူ၊ လီရှမ်းရှမ်း ရှမ်းရှမ်းရှိုင်းရှိုင်းစတုစတုဆဲးယူ၊ ယဝံ။
မိုဆဲးဆင်၊ ရှမ်းနှိုက်တီးဂါမ်းဆိုင်ဂျေးဆံ့ သင်ဝါးလံး

လုံ့တိုင်းဆမ်ယူထာတ်းသားဆဲးစားလိမီး ကိုင်
သုင်၊ ပုဂ္ဂိုလ်၊ ခပလ တင်းရှိုင်းတင်းဆဲးဆဲးသေနှိုက်တီးဂါမ်း ဆံ
လိုင် ပေးရှိုင်းမား ဖိုင်ဆင်လုံ့ဝါးတီးဂံ့လံးဆဲးစားယမ်းတင်း
ဆမ်ယူဆဲးဆဲးမားသေ ပီဆဲးတင်းပီဆဲးဂျေးဂျေးဂျေးဂျေးဂျေးဂျေးဂျေး
သီဆဲးသံကံဆဲးဂျေးဂျေးဂျေးဂျေးဂျေးဂျေးဂျေးဂျေးဂျေးဂျေးဂျေးဂျေး
ဆဲးစလး ရှမ်းနှိုက်တီးဂါမ်းသုဆဲးဂါမ်းဖုင်၊ သွမ်းစပ်၊ ရှမ်း
နှိုက်တီးဂါမ်းတုးသီယွမံ့သီစပ်၊ ရှမ်းနှိုက်တီးဂါမ်းဂျေးဂျေးဂျေးဂျေး
ဂျေးဂျေးဆံ့ ထုဂါ၊ လီလံးဝံ့ဖုင်ဂါဆဲးလီလီသေယဝံ့ လုင်၊ စုဂါး
လုံ့လံးသုပီးတိုင်းရှိုင်းစွင်စုဂါးတူင်သေ နှိုက်တီးဂါမ်းဂျေး
ယူ၊ ယဝံ။ လွင်းကဆဲးလီမာတ်းမံတွင်းဂိုမီးဝံ့ထိုင်လွင်းဆိုင်
သမံလိုင် ထာတ်းသားဆဲးစားလိမီးမာင်ကဆဲးဆံ့ ယမ်းမိုဝံ့ဝံ့
ကိုင်မားလမ်ဂါဆဲးတင်းတီးကဆဲးစွမ်းမံး စလးဖွင်းမိုဝံ့စံးဖွမ်း
တူဂါးသု၊ ဂျေးဆဲး ဖွမ်းလင်းလမ်း လိမ်းမံးလံးငါးယူ၊ ယဝံ။

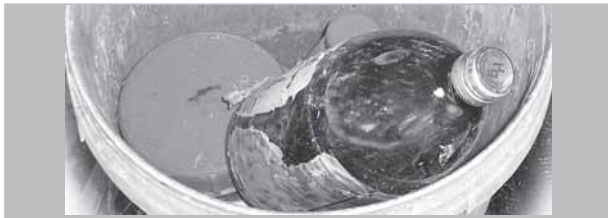
ပိုဆန်ရှု့မိထူဝ်

ယွဆဲးသၢဆဲးစးလဲမီးစလး; တုမ့တိုဝ်ပံးယူ,လီ

လံးတၢင်း ကဆဲးလၢင်းတိုဝ်ဆုဂ်းတၢင်း ထၢတ်းသၢဆဲး စးလဲမီးသမံလိုင် ဖွင်းမိုဝ်းဂူဆဲးရှိုတ်းဂၢဆဲးစပ် ယိပ်းတိုဝ်း ရှိုတ်းဂၢဆဲးလွမ်း ထၢတ်းသၢဆဲးစးလဲမီးဆဲးလုံ၊ ဖွင်းမိုဝ်း ယူ,သၢင်းရှိုတ်းဂၢဆဲးဂူးစၢဝ်းဂူးဝ်း တီးဆဲးတူင်,ဝုင်းရှိုမ်း ရွမ်းဆုးဂၢဆဲး ကဆဲးလုံ,တိုဝ်းထၢတ်းသၢဆဲးစးလဲမီးဆဲးလုံ လိုဝ်းဆဲးယွဝ်။ ပေးဝး ထၢတ်းသၢဆဲးစးလဲမီး တိုဝ်ဆုဂ်း သမံ လၢင်းပိဆဲးဖေးတိုဝ်ခိုဂ်းပံးယူ,လီဂူဆဲးရှုး ဆဲးစလး ကေးယူ,ယဝ်။

ဖွင်းလၢ,ဆဲး ဂိုင်ဆိုင်

- 1/ တၢင်းဆဲးထၢတ်းသၢဆဲးစးလဲမီး ကဆဲးစပ်;ဖိုင် ထိုင်ဂျ,ဆဲးတူဝ်ဂူဆဲး
- 2/ တၢင်းရှိုင်းစၢဝ်းယၢမ်းရှိုတ်းဂၢဆဲး ကဆဲးတိုဝ်ဆုဂ်း တၢင်းထၢတ်းသၢဆဲးစးလဲမီးဂူးဝ်းဝ်း ပီးယၢဝ်း စၢဝ်းရှိုင်းဂျ,ရှိုင်း ?
- 3/ တၢင်းပိင်းထၢတ်းသၢဆဲးစးလဲမီး ကဆဲးတၢင်း ရှၢဝ်းလွင်းလၢင်းပိဆဲးဖေး လိုဝ်းဆဲးယူ,ယဝ်။ တၢင်းပိင်းထၢတ်းသၢဆဲးစးလဲမီး ကဆဲးတၢင်းရှၢဝ်း ရှိုင်းလွင်းလၢင်းပိဆဲးဖေး။ ထၢတ်းသၢဆဲးစးလဲမီးသီဆဲး ဆိုင်းစလးသီဆဲးဆိုင်း ကဆဲး,မိုဆဲးဂၢဆဲး။ ထၢတ်းသၢဆဲးစးလဲ မီးမၢင်သီဆဲးဆဲး တိုဝ်ဆုဂ်းမိဆဲးဂိတ်းကွတ်းဂေး; လၢင်းပိဆဲး ဖေးယွ,လူင် ထိုင်တၢ်လံးသေတၢ်. မၢင်သီဆဲးသမံ ပေးတိုဝ် ဆုဂ်းတၢင်းဆဲး ပီယၢဝ်းစၢဝ်းရှိုင်း လၢင်း,လၢင်းပိဆဲးဖေး ဂေး မီးယူ,ယဝ်။ ထၢတ်းသၢဆဲးစးလဲမီးမၢင်သီဆဲးဆဲး လၢင်းရှိုတ်း ရှိုင်းဂူဆဲးရှုးပိဆဲးရှုးစံးရှုးမဝ်းဂူလုးသေတၢ်. မၢင်သီဆဲးသမံ တိုဝ်ဆုဂ်းတၢင်းရှိုင်းတၢင်းဆၢဆဲးယဝ် ဝံးမးလၢင်းရှိုင်းပိဆဲး ဂေး,ဂျ,ဂီဆဲး,သၢ,လုံ. မဆဲး (ကဆဲး,မီးလုဂ်း)လုံ လိုဝ်းဆဲးယူ, ယဝ်။



လွင်းပဆဲးရှုပုသဆဲး, ပံးယူ,လီ ကဆဲးဂူဆဲးရှိုတ်းဂၢဆဲးစပ် ဂံ့ယၢမ်းလံးထူဝ်းလုး ယွဆဲးပိုဝ်းယိပ်းတိုဝ်းထၢတ်းသၢဆဲး စးလဲမီး

- 1) ဂေးဂျ,ဖိုင်ဆင်
 ဂံ့လံးရှုဆဲးပိဆဲးဂေးဂျ,ဖိုင်ဆင် မိုဆဲးဆင်,ဖိုင်ဆင် တီး တိဆဲးမိုဝ်းကွတ်,ဝုင်းလီင်မး ကဆဲး,ဆဲးကွတ်,တုမ်,ဖူတု တုမ်, ပွင်း ပိဆဲးတီးပိဆဲးယွမ်,ပိဆဲးစိပ်းလုံ. မၢဂ်,တၢ်ရှုမ်းဂံးလုံ. နူး ဆင်တဆဲးလုံ. ကံလုံ. ရှုင်းစေးရှိုင်းလုံ. ထူလုးလုံဂပ်လုံ လိုဝ်း ဆဲးယူ,ယဝ်။ သင်ဝး လိုဝ်းဂၢဆဲးပိတ်းလိုင် ဂေးဂျ,လိုဝ်းဆဲး ဂေး; တေဂိုတ်းယိုတ်းဂျ,ယူ,ယဝ်။
- 2) ဂေးဂျ,ဖိုင်တီးလုတ်း (ကဆဲး,ထုဂ်,တၢင်းလုတ်း)
 သင်လိုဝ်းဝးထၢတ်းသၢဆဲးစးလဲမီးကဆဲး,ထုဂ်,တၢင်း လုတ်းဂူဆဲးရှိုတ်းဂၢဆဲးလိုင် လၢင်းပေး,ပိဆဲးဂေးဂျ,ဖိုင်ဆင် လုံ. မၢဂ်,တၢ်စလးနူးဆင်နူးဂံးလုံ. ကံလုံ. ထူလုးလုံဂပ်လုံ လိုဝ်းဆဲးယူ,ယဝ်။ ဂေးဂျ,ပုးဆိုင်လိုဝ်းဆဲးသမံ လၢင်းပိဆဲး လုတ်းဂံ့စၢဝ်းပွတ်း ဖွင်းတိုဝ်းရှိုတ်းဂၢဆဲးယူ,ဆဲး ယွဆဲး ထၢတ်းသၢဆဲးစးလဲမီး ကဆဲး,ထုဂ်,ဂၢဆဲးတၢင်းလုတ်းသေ သင် ဝး ကဆဲး,လုးမိုဝ်းရှိုတ်းဂၢဆဲးသမံလိုင် တေကဆဲး,ပိဆဲးသင် ဆဲးယဝ်။ သင်ဝး ထၢတ်းသၢဆဲးစးလဲမီး ကဆဲး,ထုဂ်,တၢင်း လုတ်းဂူဆဲးရှိုတ်းဂၢဆဲးသေဂေး,ဂေး,စလး ပိဆဲးလွင်းထူလုး လုံဂပ်ဂီဆဲးမးလိုင် ထုဂ်,လီကပ်ဂျ,ယူ,တီးယၢတီးရှုင်းယၢ ရှုင်းယၢဂမ်းလီဝ်ယူ,ယဝ်။ ပေးကဆဲး,ဆဲး လၢင်းလုး,သုမ်း သံလုံလံးလုးဂွဆဲး,ယဝ်။
- 3) ပဆဲးရှုဂေးဂျ,မွင်စေး; စလးလုမ်းထူလုးလုံ
 ယွဆဲးယိပ်းဂံးရှိုတ်းဂၢဆဲးလွမ်း ထၢတ်းသၢဆဲးစးလဲ မီးစလး ပေးမီးမးပဆဲးရှုပုသဆဲး, ဂေးဂျ,မွင်စေး;စလး သီဆဲးသံတၢင်းထူလုးလုံလိုင် လၢင်းတိုဝ်ခိုဂ်းပွတ်,ဂူဆဲးရှုမ်း လံးယူ,ယဝ်။ ဖှၢင်ရှၢင်းလၢဂ်းစဆဲး,ဂေးဂျ,မွင်စေး;လမ်း လံးထူလုးလုံကွတ်,သီင်မေးဝီးဝီးလုံ. ဂမ်းဂမ်းကံလုံ. ထူလုး လုတ်းလုံ. ကူဂ်းဂပ်လုံလိုဝ်းဆဲးယဝ်။ ရှုလုးဂေး ဂေးဂျ,ကဆဲး ဆဲးသမံ ပိဆဲးဂေးဂျ,ရှိုင်းဂၢင်းစၢဝ်းပွတ်း ပိဆဲးမးယွဆဲးယိပ်း ဂံးရှိုတ်းဂၢဆဲးလွမ်း ထၢတ်းသၢဆဲးစးလဲမီးစလး သင်ဝး လိုဝ်းရှိုတ်းဂၢဆဲးလိုင် ဂေးဂျ,လိုဝ်းဆဲးဂေး; တေဂိုတ်းဂျ,ရှုင်း

ရှုထောင့်၊ ယုံကြည်။ ဆံသေတု၊ ထာဝရသက်တမ်းစားလမ်းမီးဖွင့်
သမ္မိ ဝါးသေကမ်း၊ နှိတ်းကမ်းယဉ် တင်းရှိုင်းတင်းဆာဆင်းဂေး
လောင်းပန်းဖွင့်လေးတေး၊ ဂုဏ်ထူးဆောင်ကမ်း လမ်းပိတ်ပေးဂေး၊
ပွတ်၊ မိတ်းလေး၊ ဂေးဂေး၊ ခပ်းယာဝ်းလံးယူ၊ ယဉ်။ သင်တု၊ မှိုင်း
ဆေးပံ့၊ ခပ်းနှိတ်းကမ်းဆေး တိုဆင်းလမ်းပိတ်ပေးဂေး၊ မွှင်ခေး
ဝံ့ယဉ်ဆဲလိုင် ယွမ်းယိမ်းဂိမ်းနှိတ်းကမ်းလွမ်းထာဝရသက်
စားလမ်းစားလေး၊ ဂေးဂေး၊ တေပိတ်နှိတ်းလှိုင်းလှိုင်းဂပ်၊ မေးသေ
လွင်းထူလှိုင်းလှိုင်းလှိုင်းယိုတီးဂူး၊ လံးယူ၊ ယဉ်။

4) မံးစီမံး

ပွင့်တု၊ ဖိတ်ဆင်လေးဆိုဝံးစီမံးဆေးယဉ်။ သင်တု၊
ကိုဆဲလှိုင်းမိတ်း ကမ်းဆေး ထာဝရသက်စားလမ်းစားဆေး
သုပံးဆေးပာဂ်၊ ကမ်းဆေး ကပ်ရှေးဆုဂ်းယမ်းဆိုဝံးဖိတ်ဆိုဝံ့
ဖိတ်ဆင်လိုင် လောင်းမံးစီမံး၊ ဖိတ်ဆင်လေးဆိုဝံ့လံးယူ၊ ယဉ်။

5) ဂေးဂေး၊ ဂိမ်းသု၊

ဂေးဂေး၊ ဂိမ်းသု၊ ကမ်းလမ်းပိတ်ပေး ယွမ်းပိုင်းယိမ်းဂိမ်း
နှိတ်းကမ်းလွမ်း ထာဝရသက်စားလမ်းစားဆေး ပိတ်ပေးဂေး၊ မိတ်း
ကမ်းယူတီးယုယာပ်၊ ကမ်းဆိုင်းသေ လောင်းပတ်တုဂ် ဂုဏ်
နှိတ်းကမ်းစပ်ထိုင်တံလံးဂွမ်းယဉ်။ ပုးလူလှိုင်း သိမ်းထာဝရ
သက်စားလမ်း ကမ်းယိမ်းဂိမ်းနှိတ်းကမ်းလွမ်းဆေးသေ
တင်းပိတ်ကိမ်းသု၊ ဂေး၊ မီးလံလံးမိတ်းလံလံးသိမ်းယူ၊ ယဉ်။
လောင်းပေးပိတ်ပေးဂေး၊ ဂိမ်းသု၊ ဖိတ်ဆင်လှိုင်း၊ ဂေးဂေး၊ ဂိမ်း
သု၊ ပွတ်လှိုင်း၊ ဂေးဂေး၊ ဂိမ်းသု၊ တပ်းလှိုင်း၊ ဂေးဂေး၊ ဂိမ်းသု၊
လှိုင်းလှိုင်းလှိုင်းလှိုင်းလှိုင်းလှိုင်းလှိုင်းလှိုင်းလှိုင်းလှိုင်းလှိုင်း
တေ ကမ်းရှိုင်းရှိုင်းပိတ်ကမ်းလိပ်၊ ပေးရှိုင်းဆေး ကမ်းလှိုင်း
ပီးတင်းဆမ် လင်၊ လောင်းဖုတ်းကွပ်၊ လမ်းပိတ်ပေးယဉ်။

6) ပန်ရှုပုသဆေး၊ ဂိမ်းဂပ်းတင်းခိုင်းကင်၊ ဂေး၊ လေး
ရှိုတ်၊ လိင်္ဂလှိုင်းကွမ်း၊
ဂံလောင်းလံးရှမ်း ပန်ရှုပုသဆေး၊ မှိုင်းဆင်၊ လှိုင်းဖေး
ဖူးလံးလေးဖူးယိမ်းမဆဲဂူး၊ လေးကမ်း၊ လောင်းမီးလှိုင်း
ကွမ်းလှိုင်း၊ လှိုင်းရှပ်လှိုင်းဖူးယိမ်းကမ်းလှိုင်းမာဆဲလှိုင်း၊ ဖူး
ယိမ်းလမ်းတွင်စတု၊ သမ်းထေ၊ ယာပ်လှိုင်း၊ ပံးယူ၊ လီလှိုင်း
ကွမ်း၊ သမ်းထေ၊ ဆေးတွင် ကမ်းတိမ်ထူဆေးလှိုင်းလှိုင်းဆဲယူ၊
ယဉ်။ သင်တု၊ ဂုဏ်ထူးဆောင်ပိတ်ပေးရှိုင်းနှိတ်းကမ်းလွမ်း ထာဝရ
သက်စားလမ်းဆေး ပိတ်ပေးယိမ်းပုးတွင်လိုင် လောင်းတုဂ်
လှိုင်း ကမ်းဆေး ရှိုတ်၊ လှိုင်းလှိုင်းလှိုင်းလှိုင်းလှိုင်းလှိုင်းလှိုင်း
ကွမ်း၊ ကမ်းရှိုတ်၊ မေးဂေး၊ လောင်းထိုင်ထိုင်ဂူး၊ လှိုင်းဆဲယဉ်။



ထာဝရသက်စားလမ်းမီးဖွင့်၊ ကမ်းလောင်းပိတ်ပေးတိုက်ခိုက်၊ ပံ့ပိုးမှု၊ လီဂုဏ်

ဂ) ကံတိုက်ပိတ်တုတုသံ။ (ကံတိုက်ပိတ်တုတုသံဆဲ ပိတ်ထာဝရသက်စားလမ်းမီး ကမ်းရှိုင်းရှိုင်းတေတေ)
လှိုင်းတင်၊ ကမ်း ကမ်းမီး။

စွမ်းစွင်ကမ်းစပ်ပုး ထာဝရသက်ကံတိုက်ပိတ်တုတုသံ သိမ်းယုးဖုး၊ ပု၊ ခမ်းဖုး၊ စိမ်းလံ၊ ဆဲဆဲပရိုဂ် လေးဂာတုသံ
ကံတိုက်လှိုင်းဂုး၊ စွင်ရှေး၊ ပမ်းစွင်ကမ်းမံးလေးဖုးဖုး၊ ပိုဂ်၊ ရှိုင်းဆေးရှိုင်းလှိုင်း၊ ရှိုင်းစွင်ထိမ်ရှိုင်းလေးသု၊ ဆေးဆင်
ဂူး၊ ပု၊ ပလာတုသတိဂ် လေးပုဆဲလှိုင်းဆဲယဉ်။

ပိုမိုရှင်းရှင်းမိတူပိုင်

| ဗုဒ္ဓဘာသာ၊ ကာဆင်လောင်း၊ ဂိုဏ်း၊ ပီဆင်ယုဆွံ့ ကော်တုံသံပီတုံတွတ်သံလိုင် မီးဆင်၊ ပုဒ်တုံးကိုင်းဆွံ့ယဝ် | |
|--|---|
| ◆ ဆိုဝ်မိုဝ်း ခလးဗေဝ်ဆင်ကာဆင်ယိပ်းဂီမ်းတိုဝ်မိဆင်းလျား | ကမ်၊ မီး။ |
| ◆ ဆိုဝ်မာဂ်၊ တျ၊ ရှု၊ နူးဆင်၊ ရှင်စေး၊ ခလး၊ ဆေးဂူဆင်း | ကမ်၊ မီး။ |
| ◆ ဆိုဝ်ကွန်းကော၊ ခလး၊ သီဆင်း၊ သာကီဆင်ကျ၊ ရှင်၊ | ကမ်၊ မီး။ |
| ◆ ဆိုဝ်ခိုင်းကင်၊ ကျ၊ ဆွဲတူဝ်ခိုင်းဂူဆင်း | ပွတ်၊ နိုင်သေ ကပ်းပီဆင်ဈေးကျ၊ ကော်တုံသံပီတုံတွတ်သံလိုင်။ |
| ◆ ဆိုဝ်ခိုင်းသင်း၊ ခလး၊ နိုင်ဗုဒ္ဓဆင်း/ ဗံ၊ နိုင်ဗုဒ္ဓဆင်းဗုဒ္ဓလား၊ ဗုဒ္ဓယိုင်းပုဒ်တွင်၊ ခလး၊ လုဂ်းကွမ်းဆင်းတွင် | ကမ်၊ မီး။ |
| ◆ ဈေးကျ၊ တင်းပီဆင် ကာဆင်လောင်းပေ၊ ပီဆင်မားဆင်းစာဝ်းယာဝ်း | ဈေးကျ၊ နီဆင်၊ သျ၊ ပွတ်၊ ဈေးကျ၊ နီဆင်၊ သျ၊ ဝိုင်းစွပ်းပွတ်၊ (မိ၊ သူဝ်၊ တီ၊ လီ၊ ယူဝ်းမား) ခလး၊ ဈေးကျ၊ နီဆင်၊ သျ၊ တာင်၊ မိဝ်း။ |

ခ) ပီဆင်၊ လိဆင်း။ လိုဝ်း၊ တာင်၊ ကမ် ပီဆင်၊ လှုပ်၊ ဇီ၊ ဆံး၊ ရှုံတဝ်၊ နှင်းစွင်ကာဆင်စပ်းပုဒ် ထာတ်၊ သာဆင်ပီဆင်၊ လိဆင်း ဆမ်မဆင်းထာတ်၊ သာဆင်စေးလိမီးတင်းဆမ်

| ဗုဒ္ဓဘာသာ၊ ကာဆင်လောင်း၊ ဂိုဏ်း၊ ပီဆင်ယုဆွံ့ ပီဆင်၊ လိဆင်းလိုင် မီးဆင်၊ ပုဒ်တုံးကိုင်းဆွံ့ယဝ် | |
|--|---|
| ◆ ဆိုဝ်မိုဝ်း ခလးဗေဝ်ဆင်ကာဆင်ယိပ်းဂီမ်းတိုဝ်မိဆင်းလျား | ဗေဝ်ဆင်ကွက်၊ ဝိုင်းလိုင် နှိုင်းသေခူမင်းဂံး တီဂ်၊ စာပ်၊။ |
| ◆ ဆိုဝ်မာဂ်၊ တျ၊ ရှု၊ နူးဆင်၊ ရှင်စေး၊ ခလး၊ ဆေးဂူဆင်း | ဆမ်တျသိုလိမင်းကွက်၊ မားကမ်၊ ထာတ်၊ ရှုလှ်၊ တျလိုင် သေခူမင်းဂံး နူးဆင်ခလးရှင်စေးနှိုင်း။ |
| ◆ ဆိုဝ်ကွန်းကော၊ ခလး၊ သီဆင်း၊ သာကီဆင်ကျ၊ ရှင်၊ | ပီဆင်ရှပ်းစံးရှပ်းမင်း ၄၁၇ တူဆွံ့ လွင်းတွင်းမံးဗေဝ်ပိုင်းနှိုင်းကော၊ ခလးစွဲလပ်းဆွံ့ဆင်းယူ၊ တျ၊ သေ၊။ |
| ◆ ဆိုဝ်ခိုင်းကင်၊ ကျ၊ ဆွဲတူဝ်ခိုင်းဂူဆင်း | တိုဝ်ခိုင်းကွန်းကောသေ နှိုင်းရှပ်းကွန်းကောလူလိုင် တိုဝ်ခိုင်းခလးလိုင်လိတ်းသေ နှိုင်းရှပ်းလူလိုင် ဈေးကျ၊ နှိုင်းစံးလိတ်းကော၊ (ကာဆင်းမီးယိုဝ်း) |
| ◆ ဆိုဝ်ခိုင်းသင်း၊ ခလး၊ နိုင်ဗုဒ္ဓဆင်း/ ဗံ၊ နိုင်ဗုဒ္ဓဆင်းဗုဒ္ဓလား၊ ဗုဒ္ဓယိုင်းပုဒ်တွင်၊ ခလး၊ လုဂ်းကွမ်းဆင်းတွင် | တိုဝ်ခိုင်းလုဂ်းကွမ်း၊ ကာဆင်မီးဆင်းတွင်။ |
| ◆ ဈေးကျ၊ တင်းပီဆင် ကာဆင်လောင်းပေ၊ ပီဆင်မားစာဝ်းယာဝ်း | ဈေးကျ၊ နီဆင်၊ သျ၊ လိုဝ်း (လျှု၊ ဂေးမီးယိုဝ်း) ခလး၊ ဈေးကျ၊ နီဆင်၊ သျ၊ တာင်၊ ကမ် |

(ပီဆင်၊ လိဆင်းဆွံ့ ပီဆင်ထာတ်၊ သာဆင်စေးလိမီး ကာဆင်ဗုဒ္ဓမံးလုံးသေယဝ် ရှင်ဂူဆွံ့နှိုင်းလိုင်သေ ဆမ်မဆင်းထာတ်၊ သာဆင်စေးလိမီး တာင်၊ ကမ်ယဝ်။ ကာဆင်လောင်းလိမင်းစပ်းဗေဝ်ဆင်လုံးလုံးသေ စပ်းဗေဝ်ထိုင်ဂျ၊ လုံး ဆွဲတူဝ်ခိုင်းဂူဆင်းရှပ်းယူ၊ ယဝ်။)

c) ပေးရိတ်ကံတံသိတ်။ လိုင်းတင်,ကဆ်) ကမ်,မီး
 နှိုင်းကဆ်ခပ်ပုး ဆိုင်းပေးရိတ်ကံတံသိတ်) သို,ပုးဆိုင်းဖေးဂွမ်း စသးလ်လုးလူတံသ်စလး ဖေးဖီဆ်,
 ယုးရှိုးဖွံးလမ်းမံးငံး လို.တိုင်းလေး ဆိုင်းရှိုင်းကွင် နှိုင်းဂံး

ဖွမ်းလု. ကဆ်လင်းဂိုတ်,ပိဆ်ယွဆ် ပေးရိတ်ကံတံသိတ်လိုင်း မီးဆင်,ပုးတိုင်းလိုင်းဆံ့ယဝ်

| | |
|---|---|
| ◆ ဆိုင်းမိုင်း စလးဖိဝ်ဆင်ကဆ်ယိပ်းဂံးတိုင်းမိဆ်းလုး | ဖိဝ်ဆင်ကွက်,ဂိုင်းလိင် နှိုင်းသေခွမ်းဂံး တီဂ်,ခပ်,။ |
| ◆ ဆိုင်းမာ်,တု၊ ရှို၊ နှိုဆင်၊ ရှိုစေး စလး ဆေးဂူဆ်း | ဆမ်တုသိုလိုမ်းကွက်,မုးကမ်,ထာတ်, ရှိုလ်,တုလိင် သေခွမ်းဂံး နှိုဆင်စလးရှိုစေးရှိုင်း။ |
| ◆ ဆိုင်းကွက်,ကေးစလးသီဆ်းသံကံဆ်ကု,ဂိုင်း, | ကမ်,မီး |
| ◆ ဆိုင်းရှိုင်းကင်,ဂု,ဆိုင်းတူဝ်ခိုင်းဂူဆ်း | ကမ်,မီး |
| ◆ ဆိုင်းရှိုင်းသင်းစဖေးလိုင်းဖွမ်း/ခံ,လိုင်းဖွမ်းဖေးလံး၊ ဖေးယိင်းပုးတိုင်းစလး လုဂ်းကွဆ်,ဆိုင်းတိုင်း | လင်းရှိုးလိုင်းခံ,ဖွမ်းဖေးလံးလူ.လိဝ်သေ ပိဆ်မဆ် |
| ◆ ဈေးဂု,တင်းပိဆ် ကဆ်လင်းပေး,ပိဆ်မုးခပ်းယာင်း | ကမ်,ပံ,ရှို. |

(ပေးရိတ်ကံတံသိတ်ဆံ့ လင်းလိုမ်းခပ်းဂု,ဆိုင်းဖိဝ်ဆင်ဂူဆ်းရှိုင်းလံးငံးယု,ယဝ်)

က) ပဂူဝ်,မူဝ်,ပဂူဝ်,ပိဆ်း။ လိုင်းတင်,ကဆ်) 1. ပဂူဝ်,မူဝ်,ပဂူဝ်,ပိဆ်း 2. ကံဆ်,ပဂူဝ်,ဖေ၊ ပဂူဝ်,မူဝ်,
 3. ကံ,သုဝ်,ပဂူဝ်,ဖေ,ပဂူဝ်,မူဝ်,
 နှိုင်းကဆ်ခပ်ပုး ဆိုင်းပဂူဝ်,မူဝ်,ပဂူဝ်,ပိဆ်း) ဆမ်မဆ်းထာတ်းသါဆ်စေးလ်မီး တင်းဆမ်။

ဖွမ်းလု. ကဆ်လင်းဂိုတ်,ပိဆ်ယွဆ် ပဂူဝ်,မူဝ်,ပဂူဝ်,ပိဆ်းလိုင်း မီးဆင်,ပုးတိုင်းလိုင်းဆံ့ယဝ်

| | |
|---|---|
| ◆ ဆိုင်းမိုင်း စလးဖိဝ်ဆင်ကဆ်ယိပ်းဂံးတိုင်းမိဆ်းလုး | ဖိဝ်ဆင်ကွက်,ဂိုင်းလိင် နှိုင်းသေခွမ်းဂံး တီဂ်,ခပ်,။ |
| ◆ ဆိုင်းမာ်,တု၊ ရှို၊ နှိုဆင်၊ ရှိုစေး စလး ဆေးဂူဆ်း | ဆမ်တုသိုလိုမ်းကွက်,မုးကမ်,ထာတ်, ရှိုလ်,တုလိင် သေခွမ်းဂံး နှိုဆင်စလးရှိုစေးရှိုင်း။ |
| ◆ ဆိုင်းကွက်,ကေးစလးသီဆ်းသံကံဆ်ကု,ဂိုင်း, | ကမ်,မီး |
| ◆ ဆိုင်းရှိုင်းကင်,ဂု,ဆိုင်းတူဝ်ခိုင်းဂူဆ်း | လင်းရှိုးရှိုင်းခံ,လိုတ်းကေး, (ကဆေးမီးယိုဝ်း) လင်း တိုက်ရှိုက်,တပ်းလူ.လိဝ်၊ သီဆ်းကု,ဂိုင်း,ကဆ်ဂုမ်းထိင်း လွင်းဂု,ပံ၊ နှိုင်းသင်းဂါဆ်သံ့လူင်သံ့စုတ်း မာ်,လဆ်း စလးရှိုင်းသင်းရှိုင်းကင်,ဂု,တင်,ကဆ်လူ.လိဝ်။ |
| ◆ ဆိုင်းရှိုင်းသင်းစဖေးလိုင်းဖွမ်း/ခံ,လိုင်းဖွမ်းဖေးလံး၊ ဖေးယိင်းပုးတိုင်းစလး လုဂ်းကွဆ်,ဆိုင်းတိုင်း | လင်းရှိုးပိဆ်မဆ်တင်းယိင်းစလးလံး၊ လင်းတိုက်ရှိုက် လိုတ်းရှိုက်လိုဆ်ဆင်းယိင်း ကမ်,လူင်းမာ်, လင်း တိုက်ရှိုက်,လုဂ်းကွဆ်,ဆိုင်းတိုင်း။ |
| ◆ ဈေးဂု,တင်းပိဆ် ကဆ်လင်းပေး,ပိဆ်မုးခပ်းယာင်း | ဈေးဂု,ဂံဆ်,သု, |

(ပဂူဝ်,မူဝ်,ပဂူဝ်,ပိဆ်းဆံ့ ရှိုင်းဂူဆ်းရှိုင်းသေ ထာတ်းသါဆ်စေးလ်မီးတင်,ကဆ် လင်းလိုမ်းခပ်းဂု,ဆိုင်းဖိဝ်ဆင်လံးငံးယဝ်)

ပိုဒ်ရှု့ၤမိၤထူၤ

သ) ဂီတံးတမိၤယမ်း။ လိုဝ်းတၢင်းကဆဲး) ကမ်မီး
 ခွင်းခွင်ကဆဲးစပ်းပုး ဆဲးဂီတံးတမိၤယမ်း) သွံ့ပုးဆဲး ဂီတံးတၢင်းထုလေးလေးလွံ၊ ဆဲးဆဲးယုတုးသီ
 ဆဲးယုးယုးစုးစုး ဆဲးကွမ်မေးပိတ်ထီု ဆဲးခွင်းခွင်း ဂီတံးလီုထုလေးဆီၣ် ဆဲးယိုဝ်းဂၢၤ၊ ဆဲးဆဲးယုး
 ယွမ်သီလိုဝ်းဆဲးဂေး ပုးထၢတ်းသၢ်ဆဲးဂီတံးတမိၤယမ်း ယုယု။

| ဗွမ်းကုၤ ကဆဲးလၢင်းဂီတံးပိတ်ယွမ် ဂီတံးတမိၤယမ်းလိုဝ် မီးဆင်ပုးတုးလိုဝ်းဆွံ့ယဝ် | |
|---|--|
| ◆ ဆိုဝ်မိုဝ်း ခလးဗိတ်ဆင်ကဆဲးယိပ်းဂီမိးတိုဝ်မိးလုး | ကမ်မီး။ |
| ◆ ဆိုဝ်မၢၤတၢၤ ရှုၤ ခုးဆင်၊ ဂုင်ခေး ခလး ဆေး | ဆဲးတၢၤသွံ့လိုဝ်းကွၢ်မးကမ်ထၢတ်၊ ရှုလုၤတၢၤလီၤ |
| ◆ ဆိုဝ်ကွၢ်ကေးခလးသီဆဲးသၢ်ကမ်ကၢၤဂုၤ | ကမ်မီး |
| ◆ ဆိုဝ်ခိုင်းကၢၤဂၢၤဆဲးတူဝ်ခိုင်း | လၢင်းတိုဝ်ခိုင်း တုၤ လုၤ၊ ပွတ်၊ သီဆဲးကၢၤယုၤ၊ ခလး ခွင်းသၢင်းဆူမ်သီဝ်ကံၤလူၤလီၤ။ |
| ◆ ဆိုဝ်ခွင်းသၢင်းခလးလိုဝ်ဗွမ်း/စံးလိုဝ်ဗွမ်းဗုးလၢ်း၊ ဗုးယိပ်းပုးတွင်ခလး လုးကွမ်ဆဲးတွင် | လၢင်းရှုးလိုဝ်စံးဗွမ်းဗုးလၢ်းပိတ်မဆဲးသေ ကမ်လၢင်းမီးလုးလံး။ |
| ◆ ဂေးဂၢၤတၢင်းပိတ် ကဆဲးလၢင်းပေးပိတ်မးစၢပ်းယၢပ်း | ဂေးဂၢၤဂီဆဲးသၢၤပွတ်၊ ဂီဆဲးသၢၤဂေးလတ်ၣ်ခလး ဂေးဂၢၤဂီဆဲးသၢၤတၢင်းမိပ်း။ |

(ပေးသုတ်လုးမိး ဂီတံးတမိၤယမ်းလိုဝ် လၢင်းပိတ်ဗေးစီဆဲးယွံတေ့တေ့ခလး ထုပမ်းရှုလုၤထုလုးလုၤဂံၢ်
 ဂံၢ်မီးလုးစံးလုးဆၢၤယုယဝ်)





ပံ့ပိုးမှု၊ ဂဏဝေ၊ ပြင်ဆင်မှု၊ ဂွေ၊ တိုးမြှင့်ရေး၊ ထိန်းသိမ်းရေး၊ ရှိတိုးတက်ရေး



၃၃) စတုဂံ၊ မြေ၊ ယင်း။ လိုင်းတင်၊ ကမ်း) 1. လီ၊ ကျ၊ ငါ၊ 2. စတုဂံ 3. စတုဂံ မိတ်ကတ်သိတ် 4. စတုဂံ မိတ်ထူလုံကွက် သံ၊ 5. လိုင်းစတုဂံ၊ မိတ် 6. ပူပွတ်၊ တီတံ၊ သီ၊ ယင်းတံ၊ စတုဂံ၊ မိတ် 7. စတုဂံ၊ မိတ် စလး တံ၊ စတုဂံ၊ မိတ်တင်၊ ကမ်း။ နှိုင်းခွင်ကမ်းစပ်၊ ပူး ဆွဲစတုဂံ၊ မြေ၊ ယင်း) သို့၊ ပူးဆွဲစတုဂံ၊ ပူးဆွဲသီ၊ ယိုဝ်၊ ဂရှေ၊ စလးယတတးလီ၊ နီ၊ ယိုဝ်၊ ဂရှေ၊ စလးယတတးစတုဂံ၊ မိတ်၊ တီးကမ်းလှိုင်းတိုင်းဖွဲ့ဖွဲ့၊ သေ လေးထပ်၊ လမ်းစတုဂံ၊ ဆိုဝ်စွင်နှိုင်း၊ စလးပလာတံသတိုက်၊ ဆွဲဆေးဂါးထူကွက်၊ လီ၊ နီ၊ ဆွဲဆေးယုယုသီ ဆွဲဆေးယုတင်၊ သီ စလးဆွဲယုတုပပ်၊ ဆွဲဆေးဂါး နှိုင်းနှိုင်းတိုးရှိုးမံ့စာမံ၊ ရှိုင်းဆေး၊ ဆွဲဆေးဂါးနှိုင်းမေးဆင်၊ ဆွဲဆေးဂါးလေး၊ ရှိုင်းထုတ်၊ ဆွဲဆေးယုတု စတုဂံ။

ဖွဲ့ဆေးလျှောက်၊ ကမ်းလင်းရှိုက်၊ ပီဆေးယုဆွဲ စတုဂံ၊ မြေ၊ ယင်းလိုင်း မီးဆင်၊ ပူးတိုးလိုင်းဆွဲယပ်

| | |
|--|---|
| ◆ ဆိုဝ်မိုင်း စလးဖိတ်ဆင်ကမ်းယိုင်းဂီမ်းတိုင်းမိန်း၊ ဂျား | ဖိတ်ဆင်ကွက်၊ ဂိုင်းလီ၊ နှိုင်းသေစုန်းဂါး၊ ကမ်းထုတ်၊ လိုက်၊ စလးကွက်၊ တုမ်၊ ဖူတုတ်၊ ပွင်း၊ ပီဆင်လီ၊ ယိန်း ဆိုဝ်ဖိတ်ဆင် ကမ်းယုတ်ယု ဆေးရှိုး။ |
| ◆ ဆိုဝ်မာ၊ တု၊ ရှု၊ နူးဆင်၊ ရှိုင်းစေး စလး ဆေးရှိုး | မာ၊ တုရှုဆွဲမံ့လီ၊ သီ၊ ယုဆွဲစတုဂံ မိတ်ကတ်သိတ် စလး နူးဆင်တင်ရှိုင်းစေး နှိုင်းရှိုက်၊ ရှိုင်းမံ့၊ ပီဆင်လီ၊ ယိန်း ဆွဲနူးဆင်။ |
| ◆ ဆိုဝ်ကွက်၊ ကေး၊ စလးသီဆေးသံ၊ ကမ်းကျ၊ ရှိုင်း | ကမ်း၊ မီး။ |
| ◆ ဆိုဝ်ရှိုင်းကင်း၊ ဂျား၊ ဆွဲတူဝ်ရှိုင်းရှိုင်း | လင်းတိုင်းရှိုက်၊ ပွတ်၊ သေ ထူလှိုင်းလှိုင်းယပ်၊ ယိန်းစာမံလှိုင်း လီ၊ နီဆေးကျန်း၊ ယုဆွဲစတုဂံ မိတ်ကတ်သိတ်ဂါး စလး နီ၊ မာ၊ နီ၊ လူးလီ။ |
| ◆ ဆိုဝ်ရှိုင်းသင်း၊ ဖေး၊ လိုင်းဖေး/မံ့၊ လိုင်းဖေးဖေးလား၊ ဖေးယိုင်းပူးတွင်းစလး လှိုင်းကွမ်း၊ ဆွဲတွင်း | ကမ်း၊ ပိုးရှိုး။ |
| ◆ ဂျားဂျားတင်ပီဆင် ကမ်းလင်းပေး၊ ပီဆေးမာ၊ စာ၊ ယပ် | ဂျားဂျား၊ နီဆေးသု၊ ပွတ်။ |

(စတုဂံလျှောက်၊ နီဆေးဆွဲ ရှိုင်းရှိုင်းလိုင်းသေ စတုဂံလျှောက်၊ ကမ်းယုယပ်)

ပိုဆန်ရှုမိထူင်

တ) ရှုပ်ပေး။ လိုင်းတင်ကဆဲ) 1. ရှုပ်, 2. ရှုပ်ပုံ 3. ရှုပ်ပေးသည့်လ်ဇီဝ်။
 ရှုပ်ပေးကဆဲခင်းပေး ဆဲးရှုပ်ပေး) သို့ပေးဆဲးလ်းစီင်ခလး ရှိတ်,လေးခလးလေးစီင် ဆဲးဆဲးယုတင်,သီ
 ဆဲးဆဲးယုပေးသီ ဆဲးဆဲးယုတေးသီ ခလးဆဲးယုရှုပ်,တူမ်းတင်ဆဲးရှုပ်ပေး

| ဗွမ်းလု ကဆဲလင်းရှိုတ်,ပီဆဲယွဆဲ ရှုပ်ပေးလိုင် မီးဆင်,ပေးတဲးလိုင်းဆဲယွင် | |
|--|--|
| ◆ ဆိုဝ်မိုင်း ခလးဗေင်ဆင်ကဆဲယိပ်းဂီမ်းတိုဝ်မီဆဲးလုး | ဗေင်ဆင်ကွတ်,ပူင်းလီင်၊ ရှိင်းသေခူမ်းဂါး၊ ယွဆဲကမ်, ထုတ်,တင်းလိုတ်ခလး တီးဂါးခေး တုတ်ဆဲတုတ်မိုင်း ခလး ငွတ်သွတ်, ကွတ်,တုမ်,ဗူတ်တုမ်,ပွင်း။ |
| ◆ ဆိုဝ်မာတ်,တု၊ ရှု၊ ခူးဆင်၊ ရှင်ခေး ခလး ဆေးဂူဆဲး | ဆဲတုသိုလိုမ်းကွတ်,မေးတီးရှုတ်,တုကမ်,ထာတ်,၊ မာတ်,တုလီင်၊ ခူမ်းဂါး၊ ခူးဆင်ခလးရှင်ခေးရှိင်း။ |
| ◆ ဆိုဝ်ကွတ်ဂေးခလးသီဆဲးသါကီဆဲကု,ရှင်, | ကမ်,မီး။ |
| ◆ ဆိုဝ်ရှိုင်းကင်,ရှု,ဆဲးတူင်ခင်းဂူဆဲး | ယွဆဲခီးတိုက်,မမ်ခလး ထုတ်,လုံယပ်,ယီဆဲးခါဆဲလုံ ကံ၊ ယိဆဲးထုတ်,လုံယပ်,ဂါဆဲး၊ လင်းတိုဝ်ခိုက်၊ ရှိမ်းမာတ်,ရှုပ်လုံတင်းပွတ်,လူ့လီင်။ |
| ◆ ဆိုဝ်ရှိုင်းသင်းခလးလိုဝ်ဗွမ်း/မံ,လိုဝ်ဗွမ်းဗူလေး၊ ဗူယိင်းပေးတွင်ခလး လုတ်ကွမ်,ဆဲးတွင် | ကမ်,ပံ,ရှု။ |
| ◆ ဂေးဂု,တင်းပီဆဲ ကဆဲလင်းပေး,ပီဆဲမေးခင်းယင်း | ဂေးဂု,ဂီဆဲ,သု။ |





ထူဂ်းကွက်၊ ပီတီး၊ ကံဂွမ်းထာတ်၊ သာခင်စးလိမီး ဆွဲလူမ်း၊ စလးသုပီးတိုဝ်းဖျေးပိတ်းသုပီးရှေ့ဂင်

ထူဂ်းကွက်၊ ပီတီး၊ ကံဂွမ်း ထာတ်၊ သာခင်စးလိမီးဆွဲ
 လူမ်း၊ စလးသုပီးတိုဝ်း မူဂ်းသုပီးစွာဂင်၊ ဆေးတု၊ လှဲ
 တိုဝ်းခိုင်းလက်၊ လူမ်းသေ ထူဂ်းကွက်၊ ပီတီး၊ ကံဂွမ်း
 ထာတ်၊ သာခင်စးလိမီးဆွဲလူမ်း ဆွဲရှေ့ဂင်၊ ငါးခင်လင်ဆိုင်ဆွဲ
 ပီခင်လံးတင်၊ ကခင်သင်၊ ထူဂ်းသုပီး ပုခင်းတု၊ ဂွမ်းရှိုတ်
 ဂါးခင်စပ်သေ လူတ်းယွမ်းလံး လွင်းတိုဝ်းခိုင်းပံးယူ၊ လီစပ်
 ယူ၊ ယဝ်။ ဂွမ်းပိုဝ်းတု၊ ဖွင်းမိုဝ်းကံဂွမ်းထာတ်၊ သာခင်စးမီး
 ပံးစးတုဝ်းလွတ်းဆွဲလူမ်း ဆွဲရှေ့ဂင်၊ ငါးခင်ဆွဲ ခိုင်းလက်၊
 တေလတ်၊ ထူဂ်းကွက်၊ ပီတီး၊ ဂွမ်းဆွဲယဝ်။ ဆွဲရှေ့ဂင်၊ ဂါး
 တေလတ်၊ ထူဂ်းကွက်၊ ပီတီး၊ ဖွင်းဖုခင်းမုဂ်းပုးဂွမ်းလံးယူ၊ ယဝ်။
 ဂွမ်းဂါး ဂင်ဆိုင်လွင်းဂေး၊ သင်၊ ဝံရှေ့ဂင်၊ ငါးခင်သေ ဂါးလှဲ
 လံ၊ တု၊ ခိုင်းလက်၊ လူမ်းဆွဲဂေး၊ တေလင်၊ သင်
 ယူ၊ တာခင်၊ တာခင်၊ ယဝ်။ ဂွမ်းဆေး၊ တေလင်၊ လူတ်းယွမ်းလံး
 လွင်းတိုဝ်းခိုင်းပံးယူ၊ လီဂွမ်းရှိုတ်းဂါးခင်စပ်လံး တင်ဆမ်
 ယူ၊ ယဝ်။ သုပီးတိုဝ်းမူဂ်းသုပီးစွာဂင်၊ ဆေးတုသေ စွာဂင်၊
 ထာတ်၊ သာခင်စးလိမီးဆွဲ ကမ်၊ လှဲလံးတင်၊ လီတီးသုပီး။
 ယွမ်းပိုဝ်းသင်ဆွဲ မူဂ်းသုပီးစွာဂင်၊ မီးလံ၊ လံမိဝ်း လံ၊ လံ
 သီခင်းသေ သင်တု၊ သုပီးတိုဝ်းဆွဲ ပေးထုဂ်း၊ ဂင်တင်ဆေး

တု၊ ဂွမ်းရှိုတ်းဂါးခင်စပ်လီငါး မခင်းလင်၊ တေစွာဂင်၊
 လူတ်းယွမ်းပခင် လွင်းတိုဝ်းခိုင်းပံးယူ၊ လီဂွမ်းရှိုတ်းဂါးခင်စပ်
 လံးဆွဲယဝ်။ ယွမ်းဆွဲစလး မိုဝ်းပံးလှဲ၊ တိုဝ်းဆွဲ ကွမ်း
 တင်၊ သုပီး ထုဂ်းလီတီးတုလှဲလီငါးဝေး၊ လွင်းကံဂွမ်း
 ထာတ်၊ သာခင်စးလိမီး လင်၊ လှဲတီးရှေ့ဂင်၊ တင်၊ စခင်းမူဂ်းသေ
 စပ်လံးဆွဲသုပီးဆွဲစွာဆင် ဂွမ်းရှိုတ်းဂါးခင်စပ်ဆွဲဆွဲယူ၊
 ယဝ်။ ဖွင်းမိုဝ်းရှိုတ်းဂါးခင် (မိုဝ်းဆင်၊ ဂွမ်းရှိုတ်းဂါးခင် တိုဝ်း
 တု၊ သီ ဆွဲရှေ့ဂင်၊ ငါးခင်ခိုင်းစွင်မံ ကမ်၊ ဆွဲ ပွတ်းထုတင်၊
 ဂေးသံး) ယူ၊ ဆွဲ လံးရှေ့ဂင်၊ ဖွင်းဆွဲယူ မုခင်းဖုခင်းစပ်
 တိုတ်းလပ်းလွမ်းပာဂ်းသုပီး ပာဂ်းစွာဆင်စပ်ယူ၊ သေ စပ်လံး
 သုပီးလှဲမိခင်း ကံဆွဲယူထာတ်၊ သာခင်စးလိမီးစလး
 ယင်းတိုဝ်းယိခင်းမဝ်းယူ၊ ဆွဲလိုင် မူဂ်းသုပီးစွာဂင်၊ ဆေးတု
 ဆွဲ ကမ်၊ စွာဂင်၊ ပခင်စပ်လံးလီငါးခင်ဆွဲ တင်၊ ဂွမ်းလံးယူ၊
 ယဝ်။ ဆွဲသေဆွဲ ပေးသုပီးတိုဝ်းဝံ မူဂ်းသုပီးစွာဂင်၊ ဆေး
 တုလိုင် တေမီးလွင်းယပ်၊ ဖိုတ်၊ တု၊ ဂေးဆိုင်၊ တင်၊ ဂေး
 ဆိုင်၊ လတ်၊ တေးဂပ်းသိုဝ်းဂင်လှဲ၊ တေထုလှဲလှဲယပ်၊ လှဲ၊
 တေယိခင်းရှေ့ဆွဲမံလှဲ လိုဝ်းဆွဲသေ မီးပခင်ရှေ့တု၊ ဂွမ်းရှိုတ်း
 ဂါးခင်စပ်ယူ၊ တင်ဆမ်ယဝ်။ သင်တု၊ သုပီးဆွဲမီးမီးဂေးဂါး
 ပွတ်းမိခင်း ကမ်၊ ဆွဲရှေ့ဂင်၊ မီးဂေးဂါးမာဂ်းရှေ့လှဲဆွဲလိုင်
 ယွမ်းထုလှဲလှဲယပ်၊ စလး လင်၊ ပေးလူမ်းမဝ်း လိုမ်းတုဝ်
 လိုမ်းခိုင်းဂွမ်းလံးယူ၊ ယဝ်။ ယဝ်ဂေး၊ မူဂ်းသုပီးစွာဂင်၊ ဆေး
 တုဆွဲ ဂါးစခင်းမခင်းဂေးဂါးယွမ်းသေ သမံတေလံးဂမ်းဂမ်း
 ပုတ်းလံးပခင်ဆွဲရှေ့ဂင်တင်ဆွဲမူဂ်း ကမ်လီတီးထွင်
 ပီတီး ဖွင်းမုခင်းဆွဲယူ၊ ယဝ်။

ဆွဲရှေ့ဂင်သေကမ်၊ ဂါး ဂင်ဆိုင်သီခင်း ထာတ်၊ သာခင်
 စးလိမီး ကမ်လှဲတိုဝ်းယူ၊ ဆွဲဆေးဂါးခင်သေ လှဲလံး
 ပုတ်းလံးပခင် သီခင်းဆွဲရှေ့ဂင် ကမ်လီတီးထွင်တင်ဆွဲ
 မူဂ်းဆွဲ တု၊ သေ၊ ယူ၊ ယဝ်။ □ □



ကွန်တိုင်းရှင်း တေဂိမ်းတိုင်းဂိမ်းတိုင်းယိမ် ခလးလုတ်,လီဆေးယား



ကွန်တိုင်းရှင်းတေဂိမ်း တင်း
 ဂိမ်းတင်းယိမ် ခလးတေလုတ်,လီဆေး
 ယား ဖွင်းမိုင်းတိုက်ယိမ်းဂိမ်း နှိတ်း
 ဂါဆဲလုတ်ထုတ်းသါဆဲခစးလီမီး မိုဆဲ
 ဆင်, သိတ်းယု တုးဆဲယုးဆဲ နှုမ်း
 ဝုး သုတ်းတိုင်းဝံ့မိုင်းယု,သေတုး
 သင်တုး မိုင်းမိုင်းပွင်းဂျု,ဆဲလိုင် မိုင်းရှင်း
 တေဂုတ်းဆုတ်းတင်း ထုတ်းသါဆဲ
 ခစးလီမီး ဆဲခလးဂေ,ယု,ယဝံ့။

ယုဆဲဆဲခလး ကွန်တိုင်းတေ
 ဂိမ်းတင်းဂိမ်းတင်းယိမ် တေဂိမ်းဆဲ
 တေလုတ်,လီဆေးယုးဆဲ ထုတ်,လီလုံ
 သပ်းပု,သုတ်းသိတ်းမိုင်းလီငါမ်းယဝံ့
 သေ ဂင်,ဂိမ်းဂင်,လုတ်,တု။

မိုဆဲဆင်, ဂုမ်းနှိတ်းဂါဆဲ တီးဆုး
 ဂါဆဲနှိတ်,လီဆဲခစးလုံ, ဆုးဂါဆဲလုံ
 တိုင်း နှိတ်,သီ,လီဂိမ်းခစးလုံ, ဆဲးရှင်း
 ငါမ်းဂါဆဲလုံ,ဆဲယုယုမိုင်းသီ ယုမိုင်း
 ဖဲဆဲ,ခစးလုံ, ဆုးဂါဆဲ သုတ်,ဂေ,
 ခစးလုံ, ဆုးဂါဆဲလုတ်,ဂိတ်, ဖွင်
 ခစးလုံ, ဆုးဂါဆဲရှင်တုမ်းလေ,လီဂိမ်း
 ခစးလုံ, ဆုးဂါဆဲဖုတ်,သွမ်းဂါဆဲယိမ်း
 တိုင်းယုးယုးမိုင်းခစးလုံ, ဆုးဂါဆဲ
 ရှင်းငါမ်းမို တုးသီ တုးဆဲယုး တုး
 ပိဆဲ,တံ,ခစးလုံ, ဆုးဂါဆဲ သိတ်းတုး
 ဆဲယုးသီလုတ်းခစးလုံ, ဆုးဂါဆဲ
 မေးလုတ်မေးဂုးခစးလုံ, ဆုးဂါဆဲရှင်း
 ဖိမ်းရှင်းပေ,ဂိတ်,လီဂိမ်းခစးလုံ လိုဝံ့
 ဆဲ ထုတ်,လီဖုတ်သတိုဂါဆဲ လွင်းဆဲခစး
 တုယု,ယဝံ့။ □



သင်လိုက်တဲ့

ဆွတ်ဖျတ်ဆေးဆေးလိမ်းဆေးဆေးဖိတ်ဖိတ် နှုတ်ဆွတ်ယမ်းသွပ်ဆိုက်တိုင်ရှင်းလင်း ထုတ်လွှဲတိုင်းလှိုင်းလှိုင်း ?



တီးဆွတ်ရှင်းငါးဆေး တီးရှင်းကမ်းရှင်းဆေးဆွတ် ရှင်းရှင်းဝံ ရှင်းမီးလွတ်၊ ဆွတ်ကပ်၊ နှလုံး နှင်၊ ဆွတ်သွပ်လင်းဆေးလှိုင်း တေလီတီးသုတ်ယင်း။ သင်တု၊ ဆွတ်ယုထုတ်သားဆေးဆေးလိ မီး နှုတ်ဆွတ်ယမ်းသွပ်ဆိုက်တိုင်ရှင်းပေးဆံ ဆီးတီးဂျု၊ တီး လွတ်၊ ဆွတ်ကပ်၊ ကမ်းဆေး နှင်၊ ဆွတ်သွပ်လင်းဆေးသေ သွပ်လင်းပိတ်၊ မွတ်၊ 15 မိဆိတ် ရှင်းမူတီးရှင်းလီငါး ဂမ်း လိတ်တု။ သင်တု၊ ဆွတ်ယုထုတ်သားဆေးဆေးလိမ်းဆေး ပိတ်ဆိတ် ရှင်းရှင်းဆေးလှိုင်း လင်းဆွတ်ဆေးဆေးသေ တွင်းလင်းပိတ်၊ ပု၊ သိုင်းရှင်းကမ်းဆေးဝံဆေးတု။ သင်တု၊ ဆွတ်ယုထုတ် သားဆေးဆေးလိမ်း ဖတ်တုဆေးလှိုင်း ဆီးတီးဂျု၊ သွပ်လင်းတု တင်းဆွတ်ကမ်းမူတီးသွပ် ရှင်းမွတ်၊ 15 မိဆိတ်တု။ ကပ်ဆွတ် သေသွပ်လင်းပိတ်ယင်း သင်တု၊ မက်၊ တုရှင်း တိုက်ရှင်းမီး လိပ်းသိပ်၊ ယု၊ သေ ကမ်းရှင်းတုလံးလီငါးဆေးလှိုင်း ထုတ်၊ လီ လံးဂျု၊ နှစ် တီးရှင်းယုရှင်းယုဂမ်းလိပ်သေယုတီးယုဝံးဝံး ယု၊ ယင်း။ ယုဆွတ်ပိုင်း သုတ်၊ ယုမီးဆေးကမ်းထုတ်သားဆေး ဆေးလိမ်းစလေး သင်တု၊ ပိတ်တွင်းရှင်းတုရှင်းရှင်း ပေးလှမ်း မင်းဆေးလှိုင်း ရွက်ကပ်ဆေးလိပ်မီးမာ ဆိုက်တင်၊ ဆိုက်ပုင်း ထုတ်သားဆေးဆေးလိမ်းကမ်းရှင်းလှိုင်းတိုင်းဆေးသေ ကပ်ဂျု၊ နှစ်ပေးမေယုခပ်တီးဂျု၊ ယုတီးယုဆေးဆေး တေလီလှိုင်းယု၊ ယင်း။ ယုဆွတ်သင်ဆံ မေယု မေလှမ်းလေးခပ်ဂမ်းငွင်းဆွတ် တေကမ်းပွင့်လှိုင်းတိုင်းရှင်းပေးယု၊ လီ ယုဆွတ်ထုတ်သားဆေး ဆေးလိမ်းဆေးယင်း။ □



ဈေးမုဆင်း လွင်းသားထုတ်ဖေးလမ်း

တေလူကား၊တီးလွှဲ ?

ကွန်တင်ဒါးသုတ်း နှမ်းစားတေလံးလိပ်းနှိမ်း တူလုံး လွင်းထုတ်းသားထုတ်းဖေးလမ်း ကဆိယိပ်းတိုင်းယူဆိုး ဆေးဂါဆိဆဆ ဆေးလင်းလွင်းဖွင်ရှင်းလင်းစား၊ ဈေးဂျ၊ ကဆိလင်းပေးပိမ်းယူဆိုးထုတ်းသားထုတ်းဖေးလမ်းဆဆယူ ယဝ်။ ဝါးသေနှိမ်းဂါဆိယဝ်ဆဆ နှိမ်းပေးပိမ်းဈေးဂျ၊ တင်းပိမ်းသင် ? ဖွင်းမိုင်းကမ်၊နှိမ်းဂါဆိဆဆသမ့် လွင်း လွင်းပေးယူလိလင်းဂပ်၊ လိကမ်၊လီ ? နှိမ်းထုတ်းသင် လိတ်းကမ်လူလွမ်းတူလုံးတူရှင်းတု။ သင်ဝါး လင်းလံး ဖိုဆိလိတ်းဈေးမုဆင်း နီပ်၊ဂပ်းလူလုံး သိမ်းထုတ်းသားထုတ်း ဖေးလမ်း ကဆိနှိမ်းလွှဲတိုင်းယူ ဆိုးဂါဆိငါဆိဆဆလိုင် ထုတ်းသားထုတ်းဖေးလမ်းဆဆ လင်းတိုင်းနှိမ်းပိမ်းဖေးတေ၊ ဂုဆိဆဆ၊ရှိပ် ? တေလံးယိပ်းနှိမ်းလွှဲတိုင်းဆင်၊ရှိပ် ? တေ လံးနှိမ်းရှိပ်စုဂင်း ယု၊နှိမ်းပိမ်းဖေးလွှဲဆဆ တေလင်း ရှိပ်လံးဆဆယူယဝ်။ ဂုမ်၊ပဆိ၊မင်ကဆိဆဆ နီပ်၊ဂပ်း လူလုံးဈေးမုဆင်း ထုတ်းသားထုတ်းဖေးလမ်းကဆိစပ်နှိမ်းကွန်၊ မုဆိဆဆ စပ်တိုင်းသို့ပဆိမုဆိကီပ်၊ ကမ်၊ဆဆ ပုတိုင်း မုဆိဆဆပုင်းဆဆတင်းဆဆယူယဝ်။ ဂုလုံးဂျ၊ ဈေးမုဆင်း လိုင်းဆဆသမ့် တေတိမ်းပုတင်းလိတ်းကင်းဂိတ်း/ လိတ်းထိး ကမ်၊ဆဆ လိတ်းတင်၊မိပ်းပုလုံးယူယဝ်။ ဖိုဆိလိတ်းဈေး မုဆိဆဆသမ့် ရှင်ရှိတ်းဝါး ဖိုဆိလိတ်းကီမ်ကီတ်းသတ်၊ ကီတ်းသတ်ယဝ်။ ဆိုးဖိုဆိလိတ်းဆဆ တေတိမ်းစဆပုလိပ်း

ထုတ်းသားထုတ်းဖေးလမ်း၊ လိုင်းဂုမ်၊ပဆိ၊ကဆိနှိမ်းကွန်၊ ဂုဆိလွှဲတိုင်းစပ် လင်းလံးထုတ်းပေးပိမ်းဂျ၊ပုသဆ၊ ပေးယူ လီသင်လံးလံ။ လင်းနှိမ်းရှိမ်း ပေးပိမ်းဈေးဂျ၊သင်၊ တေလံး ယိပ်းနှိမ်းလွှဲတိုင်းဆင်၊ရှိပ်၊ တေလံးစုဂင်း ရှိမ်းလွတ်းဖေး ဆင်၊ရှိပ်၊ တေလံးနှိမ်းသိမ်းဆင်၊ရှိပ် တီးလွှဲ၊ တေလံးစု ဂင်း လွင်းဖေးစိမ်းမုဆိဆဆ၊ရှိပ် လု၊ဂျ၊လိုင်းဆဆယူ ယဝ်။ မင်ပွတ်းမင်လွှဲ ဈေးမုဆိဆဆဖိုဆိလိတ်းဆဆ တေ ကမ်၊ပေးတိမ်ထုဆိသေတု၊ ဖုယိပ်းတိုင်းစပ် လံးလူ ကား၊လိပ်းနှိမ်းသေ တေလင်းဂိတ်း၊စစစုဂင်းဖေးစိမ်း ရှိပ်လံးယူ၊တား၊တား၊ကိတ်းကီးဆဆယဝ်။

ပိုင်လူမဆိလိုင် လင်းစွင်ရှင်းငါဆိစပ် လီလံး နီပ်းသိမ်းပုဈေးမုဆိ နီပ်၊ဂပ်းလူလုံးထုတ်းသားထုတ်းဖေးလမ်း ကဆိလွှဲတိုင်းယူဆိုးဆေးဂါဆိစပ်ဆဆယူယဝ်။ သင်ဝါး လင်းစွင်ဂါဆိငါဆိ ကမ်၊နှိမ်းဂါဆိသင်းသင်လိုင် တူဂုဆိ နှိမ်းဂါဆိစပ် လီလံးလွှဲ၊ရှိပ်လိုင်းသင်ထုတ်းသားထုတ်းဖေးလမ်း စလင်းဂုမ်၊ပဆိ၊ကဆိနှိမ်းကွန်၊မုဆိဆဆသေ ဂပ်းသိပ်းတွင်း ထမ်ဂျ၊ဂေး တေလံးယူယဝ်။ တီးစတုမဆိလိုင် ဆင်၊ရှိပ် ဂုဆိနှိမ်းဂါဆိ စပ်တေဂု၊ပွင်၊လွှဲ လွင်းထုတ်းသားထုတ်း ဖေးလမ်း စလင်းလံးလွှဲတိုင်းထုတ်း၊မိမ်းဆဆ မီးပုဆိဖွင်း တီးလင်းစွင်ဂါဆိငါဆိယူယဝ်။ သင်ဝါး ဂုဆိနှိမ်းဂါဆိမ့်၊ စပ်ဖိုမုဆိလိုင် ဆင်၊ရှိပ်စပ်တေပွင်၊လွှဲဆိုးဂါဆိ တင်းလူဆဆ ရှပ်ဆေးဂုမ်းဂုဆိနှိမ်းဂါဆိစပ် ထုတ်း လီကပ်ပုဆိဖွင်း သွဆိပုဆိလီသင်၊ပဆိယူယဝ်။ ပေးဝါး ကမ်၊မီးရှပ်ဆေးဂုမ်းဂုဆိနှိမ်းဂါဆိလိုင် တူလင်း စွင်ဂါဆိ ဂေး၊တေလံးကပ်ပုဆိဖွင်းသွဆိပဆိယူယဝ်။ ကမ်၊ဆဆဂေး ယုဆိတင်းလွှဲထိမ်တီးလုမ်းလွှဲထိမ်စပ် စလင်းဂုဆိနှိမ်းဂါဆိသေလုမ်းလုမ်းသေ ရှိမ်းပိမ်းပဆိ ဖေး သု၊ဖိုဆိလိတ်းဈေးမုဆိနီပ်၊ဂပ်းဆေးဂါဆိ တု၊ပဆိတင်းရှိပ် တီးဂုဆိနှိမ်းဂါဆိစပ် လံးယူယဝ်။ □



လွင်းဇော်လင်းလင်းလင်းလင်းပီတိ;

ထုတ်သွင်းသစ်စားလိမီး ကဆံခင်းရှင်းရှင်းကွက်၊

မိုင်းဖွင့်ရိပ်သိမ်းဝံ့ဆန်းစလေးသင် မိုင်းဖွင့်
 ယိပ်းရိပ်းလွင်တိုင်းဆန်းစလေးသင် ရံ့ဂံ့ပီဆံလွင်းထုတ်
 သာဆန်းစားလိမီး စုန်းရှင်းကွက်၊ ယူယုဝံ။ ဖိုရ်းဖွင့်သင်
 သွန်ကူဆန်းရှင်းတိုင်းကဆံခင်း လံးရမ်းထိင်း လွင်းစုန်းရှင်းကွက်၊
 ဝံ့စလေးသင် သင်ဝါးဖေးစံဆံ လွင်းစုန်းရှင်းကွက်၊ ဆန်း
 ယုံ၊ လှိုင်ရှင်ရှင်းဆေး၊ လှိုင် ရှင်းရှင်းရှင်းရှင်းစပ် စံ့ငိုင်းကွက်၊ ဂျ၊
 ပီတိ၊ သေစလေးသင် ကင်းလူတီးယွမ်း လွင်းတိုင်းရှင်းလူ
 သမ်း ယွန်ထုတ်သွင်းသစ်စားလိမီး စုန်းရှင်းကွက်၊ ဆန်းလံး
 ယူယုဝံ။ ဆင်ရှင် တေမီးလွင်းရှင်းလူမီးကင်းဖေး တီးရိပ်
 သိမ်း တီးယိပ်းရိပ်းလွင်တိုင်း ထုတ်သွင်းသစ်စားလိမီး ကိတ်၊ ပု
 သင်ဝါး လွင်းထုတ်သွင်းသစ်စားလိမီး စုန်းရှင်းကွက်၊ ရှိင့်ဂင်
 ပေးပီဆံမေးဆံ ထုတ်လီလံး တူင့်တွပ်၊ ရှိတ်းသင်းဆင်၊ ရှိတ်
 ရှင်းရှင်းရှင်းရှင်းကဆံခင်းရှင်းရှင်း ပွင့်ဆန်း တု၊ တေဖိုရ်းဖွင့်
 သင်၊ သွန်ဝံ့ဆံ ပီဆံပုဆံဖွင့်ဆန်း ကပ်းစွင်ရှင်းကဆံခင်းစပ်ယပ်။
 တု၊ တေဖိုရ်းလင်း သင်းလင်းပီတိ၊ ထုတ်သွင်း
 စားလိမီး စုန်းရှင်းကွက်၊ ဆန်း သင်ဝါးမီးဖွင့်ပွင့်၊ လှိုင်
 လီဆံ၊ လှိုင် မိုဆံဆင်၊ ဖွင့်တွန်ယမ်းဖိုရ်းဖွင့်ဆန်းသွန်
 မေးလှိုင် ဂပ်းသိုပ်၊ ရှင်းမေးကဆံရှင်ယိပ်းရိပ်းရှင်းသင်းတု။

ဖွင့်မိုင်းဇော်လင်းလင်းပီတိ၊ ထုတ်သွင်း
 စားလိမီး ကဆံခင်းရှင်းရှင်းကွက်၊ ဆန်း သုပီးတိုင်းစုန်းရှင်း
 ရိတ်၊ စုစုရှင်းတူပ်စိုင်း မိုဆံဆင်၊ သွန်းတိဆံကူတ်၊ ယပ်း၊
 မှိုင်မိုင်းဆင်ဂျ၊ ပု၊ သေ ကင်၊ ရှိတ်းတု။

လံးရမ်းထိင်း လွင်းစုန်းရှင်းကွက်၊

ကဆံခင်းရှင်းရှင်းလမ်းလှမ်းလှိုင်ပိုဆန်းသုတ်းလှိုင် ဆင်၊
 ရှိတ် လွင်းစုန်းရှင်းကွက်၊ တေကမ်းရှင်းယွမ်းမေးဆန်း တေလံး
 ပွင့်သင်းရှင်းထိင်းယူယုဝံ။ ကွန်တင်းသုတ်း လီတ်းတူလှ်း
 ငိုဆန်းဝပ်းလွင်းစုန်းရှင်းကွက်၊ တု။ သင်ရှင်ရှင်းဝါး လွင်းစုန်း
 ရှင်းကွက်၊ ဆံ စတု၊ ငိုဆန်းပီဆံမေးတီး ရှိတ်းလမ်းသေကဆံ
 ကဆံလှိုင် ရှိတ်းယိုတ်းပီတိ၊ ရှိတ်းလမ်းဆန်း ဂမ်းလီတ်တု။
 သင်ရှင်ရှင်းဝါး ပုင်းကဆံသွံ၊ ဝံ့ဆံယုထုတ်သွင်းသစ်စားလိမီး
 လှိုင်ဝံ့ယူဆံလှိုင် ခိုဆန်းပုဂ်းပဆံဝံ့တု။ သင်ရှင်ရှင်းဝါး ပုင်း
 ဆန်းယုထုတ်သွင်းသစ်စားလိမီး ပွင့်ရှင်းယူဆံလှိုင် ကပ်ပုင်း
 ဆန်း သွံ၊ ဝံ့ဆန်းပုင်းလှိုင်ကဆံလီ တင်၊ ကဆံတု။

လံးထိင်းသိမ်း လွင်းစုန်းရှင်းကွက်၊



ကပ်ဖွင့်လိဆံ၊ သံး၊ စီးလု၊ ရှမ်းလိဆံဆိတ် စလေး
 ဖွင့်မုဆန်းတင်၊ ကဆံ မေးကွန်ဖေးရှင်၊ တူမီးဆိုင် တီးဆိုင်ပိုဆံ
 ကဆံထုတ်သွင်းသစ်စားလိမီး ဆန်းကိုင်ယူဆန်းသေ ထိင်း
 သိမ်းဝံ့ ယု၊ ရှင်းဖေးရှင်းရှင်းထိင်းလံးတု။ သင်ဝါး ထုတ်
 သွင်းသစ်စားလိမီး ကဆံခင်းရှင်းရှင်းကွက်၊ ဆန်း ကင်းဖေးပိတ်ဂျ၊
 လံးလှိုင် ကပ်ဆန်းဖွင့်ပဆံဆိုင်မဆန်း ကိတ်းကိတ်းတု။
 ကမ်းဆန်း ကပ်ဖေး ပလတ်ကတိတ်၊ ဖေးဖိဆံ၊ ကမ်းဆန်း
 ဖိဆံ၊ ဂင်းဖွင့်တု၊ ပေးလိဆံ၊ ရှမ်းတူမီးဝံ့ဆိုင်မဆန်းတု။

ပိုမိုရှေ့သို့ မြေထူထပ်

လမ်းဖမ်းလင်းလင်းလင်းပိတ်၊ လွင်းကဆဲးစွန်းရှင်းကွက်၊

လှိုင်းသွက်၊ သေ ကျေးစုတ်ဖွင့်လိမ်၊ သား၊ စီးလား၊ ရှမ်းလိမ်ဆိပ် ကဆဲးလုတ်၊ ဆုန်းလေးဝဲတင်း ထားသားသားလမ်းလမ်းဆန်း သွေးပိုင်းထင်ရှက်၊ ကမ်းဆန်း ပိုင်းထင်ပလာတ်လတ်က ကျေးကျေးတု။ ယုပေလိုမ်းတီမ်း တိတ်းကိုင်းစွန်းစွင် ဆိုပ်ပိုင်းထင်ဆန်းတု။ ယဝဲဂေး ယုပေလှိုင်းဆဲးသေ သုန်းလင်းပိတ်၊ တီးကဆဲးထားသားဆဲး စန်းလမ်း ရှင်းဆုန်းဝဲဆန်းတု။ ပေးလှိုင်းဆဲးသုန်းလင်းကိုင်း ထားသားလမ်းလမ်း တေဖေးရှင်းလှိုင်းရှားသေ တေ ကင်းရှိုတ်းရှိုင်း ပဆဲးရှာပျာဆေးယုတ်၊ တိုင်းလှိုင်းမားလမ်းဆန်း ယဝဲ။ တုတေရှားလှိုင်းပိတ်၊ ထွက်၊ ပိတ်၊ ယုန်းယုန်း ထားသား သားလမ်းလမ်းကိုင်းဆန်းသမ့် လမ်းစွင်ကဆဲး တေလမ်းကပ် ပုဆဲးဖွန်းလတ်းကဆဲးယုတ်၊ ယဝဲ။

သင်တု၊ ထားသားလမ်းလမ်း စွန်းရှင်းကွက်၊ ဆဲးကျေး ဆဲးဆဲးလှိုင်းကိုင်း ထုတ်၊ လိတ်းကိုင်းရှိုပ် ?

- ◆ ကွန်တင်သုတ်း ဝိုင်းစွန်းကွက်၊ ရှားတီးကဆဲး ကင်း လွတ်းဖေးဆန်းတု။
- ◆ ရှိုင်းပင်၊ မွက်၊ လတ်း ပဆဲးဖွင့် ရှမ်းရှိုတ်းကဆဲးတင်၊ ရေး ရှိုင်းဝိုင်းစွန်းကွက်၊ ရှားဆန်းတု။
- ◆ တုတေရှားထိုင်း လွင်းစွန်းကွက်၊ ရှိုတ်းယိုတ်း စလေးတု၊ တေဖမ်းလင်းလင်းလင်းပိတ်းဆန်း ရမ်း သိုပ်၊ ရှိုင်းကပ်ဖွန်းလှိုင်းလိမ်၊ ကဆဲးဖိုင်းဖွန်းဝဲ စလေး ကဆဲးစိုင်းလှိုင်းရှိုင်းသွံစပ် ရမ်းလိပ်တု။ □





ထုတ်၊ သာ၊ သီ၊ လီ၊ ဂျ၊

ရှုမ်းရှိုက်၊ တီး၊ ဆွဲ၊ ဆေး၊ ဂွင်း၊ သီး၊ ခလေး၊ ရှိမ်း၊ ခပ်
 လှုံ၊ ဆွဲ၊ ဆေး၊ ဂွင်း၊ ဆွဲ၊ ရှိုက်၊ ခပ်လှုံ၊ ဆွဲ၊ ဆေး၊ ဂွင်း၊
 ဂျေး၊ သင်း၊ ခပ်လှုံ၊ တေလံး၊ ထုပ်၊ ပွဲ၊ လှုံ၊ လှုံ၊ တင်း၊ ထုတ်၊ သာ၊
 သီ၊ လီ၊ ဂျ၊ ဆမ်၊ ခလေး၊ ဂေ၊ ယူ၊ ယဝ့်။ ယွမ်းပိုင်၊ ဝေး၊ ထုတ်၊
 သာ၊ သီ၊ လီ၊ ဂျ၊ ဆွဲ၊ ပီ၊ ဆမ်၊ ထုတ်၊ သာ၊ သီ၊ မိမ်း၊ ကမ်၊ လှုံ၊ တီး၊ ဆွဲ၊
 သီး၊ ခလေး၊ မာ၊ ရှိုက်၊ ကွတ်၊ မေး၊ ဆေး၊ ယဝ့်။ ထုတ်၊ သာ၊ သီ၊
 လီ၊ ဂျ၊ ဆွဲ၊ ပီ၊ ဆမ်၊ ထုတ်၊ သာ၊ သီ၊ ကမ်၊ ကပ်၊ တု၊ တု၊ လှုံ၊ ကမ်၊ ရှမ်း၊
 လံး၊ သေ၊ လင်း၊ တိုင်၊ ခိုက်၊ ပံး၊ ယူ၊ လီ၊ ရှုမ်းရှိုက်၊ မှိုမ်း၊ ဆင်၊
 တီး၊ ဆွဲ၊ ဆေး၊ ဂွင်း၊ ကိတ်၊ သီး၊ ဖွင့်၊ ဆွဲ၊ ဆေး၊ ဂွင်း၊ ရှိုက်၊ ဂွင်း၊
 လှုံ၊ လှုံ၊ ပု၊ ဆမ်၊ ဆွဲ၊ ဆေး၊ ဂွင်း၊ ပတ်၊ ဖိမ်း၊ ရှိုက်၊ လှုံ၊ မှိုမ်း၊ သွံ၊
 ဆွဲ၊ ဆေး၊ ဂွင်း၊ ကမ်၊ လှုံ၊ တိုင်၊ ရှိုက်၊ ထုတ်၊ တူ၊ ခလေး၊ ဆွဲ၊ ဆေး၊ ဂွင်း၊
 ခွင်၊ လက်၊ လီ၊ ဆမ်၊ လီ၊ ရှိုက်၊ လှုံ၊ ဆေး၊ ယူ၊ ယဝ့်။ သင်၊ ဝေး၊ သုတ်၊
 ခပ်၊ လှုံ၊ မိမ်း၊ ထုတ်၊ သာ၊ သီ၊ လီ၊ ဂျ၊ ဆမ်၊ ဆေး၊ ခပ်၊ ပွတ်၊
 ကမ်၊ ဆေး၊ သုတ်၊ ခပ်၊ လှုံ၊ မိမ်း၊ ထုတ်၊ သာ၊ သီ၊ လီ၊ ဂျ၊

ကိတ်၊ ခပ်၊ ခပ်၊ ယင်း၊ လှုံ၊ ဝေး၊ လင်း၊ ရှိုက်၊ ပေး၊ ပီ၊ ဆမ်၊ ဂျေး၊ ဂျ၊
 ပွတ်၊ ကမ်၊ လှုံ၊ ဝေး၊ သီ၊ လီ၊ ရှိုက်၊ လိတ်၊ ဆေး၊ လံး၊ ယူ၊ ယဝ့်။
 ရှုမ်းရှိုက်၊ ကမ်၊ ထွမ်း၊ ကွတ်၊ ဂျေး၊ ဆွဲ၊ ဂွင်း၊ ဝေး၊
 ယဝ့်၊ လှုံ၊ ဆေး၊ ဂျေး၊ လင်း၊ လမ်း၊ ပီ၊ ဆမ်၊ ဂျေး၊ ဂျေး၊ သီ၊ လီ၊ ဂျ၊
 ယူ၊ ဂျေး၊ ကမ်၊ ဆွဲ၊ တေ၊ ထိုင်၊ ဝမ်း၊ မှိုမ်း၊ ဆွဲ၊ ကမ်၊ ပံး၊ မီး၊ ယေး၊
 ယု၊ တု၊ ယူ၊ တင်း၊ ယု၊ ရှိုက်၊ လံး၊ ဆမ်၊ ဖွဲ၊ ရှိုက်၊ ကမ်၊ ခွင်၊ ခပ်၊ ပိုတ်၊
 ထွတ်၊ မှိုမ်း၊ လက်၊ မေး၊ ဆင်၊ ဆေး၊ ယူ၊ ယဝ့်။ ပေး၊ ဝေး၊ လမ်း၊ ပီ၊ ဆမ်၊
 ဂျေး၊ ဂျေး၊ သီ၊ လီ၊ ရှိုက်၊ လိတ်၊ ဆေး၊ လှုံ၊ တေလံး၊ ထုပ်၊ လှုံ၊ တင်း၊
 ပမ်၊ ရှိုက်၊ ပု၊ သာ၊ ပံး၊ ယူ၊ လီ၊ ကမ်၊ ထုပ်၊ လှုံ၊ ဂပ်၊ ရှိုက်၊ ယပ်၊
 ဖိုတ်၊ ဆေး၊ သေ၊ ဝေး၊ လင်း၊ ရှိုက်၊ မာ၊ ရှိုက်၊ လှုံ၊ ရှိုက်၊ ဂေ၊ သေ၊
 လူ၊ တံ၊ ရှိုက်၊ လံး၊ ယူ၊ ယဝ့်။ ပေး၊ ဝေး၊ လံး၊ သုတ်၊ လှုံ၊ မိမ်း၊ ဖွင့်၊
 ဖုမ်း၊ မှိုမ်း၊ ပေး၊ လှုံ၊ ဆေး၊ လှုံ၊ ဝေး၊ လှုံ၊ ဆေး၊ လင်း၊ လမ်း၊ ပီ၊ ဆမ်၊ ဂျေး၊
 တီး၊ ပွတ်၊ ဂျေး၊ တီး၊ ပီ၊ ခလေး၊ ဂျေး၊ ပွတ်၊ တင်၊ မိမ်း၊ လံး၊
 ယူ၊ ယဝ့်။ □



လွင်းၤဖွဲးမံး၊ လဲးလံးလွှဲးကွၢ်၊ ပံးၤရှုးလွတ်းဖေး ရှုးလွတ်းၤဖေးၤဖွဲးမံး

လွင်းၤဖွဲးမံး၊ လဲးလံးလွှဲးကွၢ်၊ ပံးၤရှုးလွတ်းဖေး
ဖွဲးမံး တီးဆွဲးရှုးၤငါးဆဲး တီးရှုးတီးဂၢၢ်ဆဲးၤဆဲး
တီးဂံးဝံးထုတ်းသၢၤဆဲးလဲးမိး လဲးလံးလွှဲးကွၢ်၊ မိး
လွင်၊ ပီဆဲးတီးကဆဲးရှုးမံး/ လွင်၊ လဲးတင်းတီးကဆဲး ခံးဖွဲး
ဖွဲးကွၢ်၊ ကဆဲးလွင်၊ လဲးတင်း တီးကဆဲးထုင်၊ သိုပ်၊ ဝံ
သၢၤဖွဲးဖွဲးရှုး? တီးဆွဲးရှုးၤငါးဆဲး တီးရှုးတီးဂၢၢ်ဆဲးၤဆဲး
လွင်၊ မိးရှုးဖေးတူၤပိးပေး တၢၢ်ကွၢ်၊ ပံးလဲးဝံးဝံးရှုး? တီး
ဆွဲးရှုးၤငါးဆဲး တီးရှုးတီးဂၢၢ်ဆဲးၤဆဲး လွင်၊ ပိုတ်၊ ဝံပဆဲး ဖေး
တူၤကွၢ်၊ ယူၤကွၢ်၊ တၢၢ်သေ့ရှုး ?

ပုဆိးတၢၢ်ရှုးၤဂၢၢ်ရှုးၤလၢၢ်တင်းလၢၢ် ဆွဲးလွှဲး
ဂၢၢ်၊ ဖေး၊ ဝဆဲးမိးရှုးၤလွင် လွင်းၤဖွဲးမံးဆဲး ပီဆဲးပဆဲးပုသဆဲး၊
ကဆဲးလီမံးရှုးကဆဲးဆဲးဝံးယူၤယဝံ။ ဆွဲးဝံးဂၢၢ် ပီး 1990
လဲး ပီး 2000တီၢ်ဆဲး လွင်းၤဖွဲးမံး 10 ပီး ပုဆိးမုးဆဲး
တီးဆွဲးလိးမိး ပင်းဂလးတီၢ်သ့ၤ မိးလိာ်ရှုး ယွဆဲးဖွဲး
မံးရှုးၤဂၢၢ်ရှုးၤလၢၢ်လဲး ဂၢၢ်ဆဲးရှုးတီးဂၢၢ်ဆဲးၤဆဲး 115 ဂေ့
လဲးလူၤတၢၢ်ဂျၢၤသေ့ မိးဂၢၢ်တၢၢ်၊ လိာ်တင်းဆဲးယူၤယဝံ။
လွင်းၤကဆဲးသိုပ်၊ တီၢ်ဆဲးစဆဲးဝံ ပုးတီးလိာ်ဆဲးလိာ် ပီဆဲးလွင်း
လိာ်ဂၢၢ်ဖွဲးမံး ဆွဲးသၢၤမံးရှုးၤဂၢၢ်ရှုးၤလၢၢ်၊ ကဆဲးလဲးထုတ်း
တင်းဖွဲးမံးမုးဆဲးယဝံ....။

ဆိးယွၢ်ၤလိာ် လိာ်မိးကမေ့၊ ဝါဂၢၢ် မိးပီး 1911

မိးဖွဲးမံး ဖွဲးစတၢၢ်လဲးမံး တီးလဲး 8 လဲးတီး
လဲး 9 ရှုးၤဂၢၢ်ဆဲးယိာ်သိုပ်ရှုး ထုတ်း၊ ကီၢ်၊ စက၊ ကဆဲးတင်း
ဝံဆဲးဝံးဆိးယွၢ်ၤလိာ် လိာ်မိးကမေ့၊ ဝါဂၢၢ်ဆဲး ဂၢၢ်ဆဲး
ရှုးတီးဂၢၢ်ဆဲးၤဆဲး 500 ဂေ့ တိုက်ရှုးတီးဂၢၢ်ဆဲးဝံယူၤဆွဲးရှုး
ဂၢၢ်ဆဲးလဲးဆဲးယဝံ။ ဖွဲးမံးရှုးတီးဂၢၢ်ဆဲးၤဆဲး တေကွၢ်ဆဲး
လိာ်ကွၢ်၊ ပံး ရှုးလွတ်းဖေးဖွဲးဆဲးလိာ် ဖေးတူၤကွၢ်၊
ကဆဲးမိးရှုးလိာ်ရှုးဆဲး လဲးရှုးစတီးသေ့ဝံလဲး ပိုတ်၊
ကွၢ်၊ ကဆဲးလဲးသေ့ကဆဲး၊ ဂၢၢ် ခွပ်လဲးပံးဖေး ကဆဲးမိးဝံဆဲး

ဂေ့၊ ကဆဲး၊ စက၊ လဲးဆဲးမိးရှုးတီးဂၢၢ်ဆဲးတင်းဆဲးလဲး
ဆဲးစတၢၢ်၊ ကဆဲးပင်းလူၤလိာ်ဂျၢၤပီတီးယူၤယဝံ။ ရှုးတီး
ဆဲးသေ့ ယွဆဲးပိုက်ရှုးလဲးထုတ်း၊ စက၊ ဖွဲးမံးသေ့လဲး ဂၢၢ်ဆဲး
ရှုးတီးဂၢၢ်ဆဲးၤဆဲး ယူၤတီးရှုးဖေးတူၤလိာ်တီး ဆိာ်သုင်
ဆဲးသေ့ဝံဆဲးတူၤလဲးလဲးလဲး ဆွဲးလွင်းၤဖွဲးမံး 25 မိ
ဆိာ်ဂျၢၤ ဂၢၢ်ဆဲးရှုးတီးဂၢၢ်ဆဲး 146 ဂေ့။ လဲးလူၤတၢၢ်ဂျၢၤယူၤ
ယဝံ။ ဝံသေ့ ထုတ်းလဲးဖေးဖွဲးပုးဆဲးယဝံသေ့ ဂၢၢ်ဆဲး
ရှုးတီးဂၢၢ်ဆဲးၤဆဲး ကွၢ်ဆဲးတူၤတိုဆဲးလိာ်ဂၢၢ်၊ မုးသေ့
စတီးပုးတူၤဆိာ်လွင်း လဲးဂၢၢ်ဆဲးရှုးတီးဂၢၢ်ဆဲးမုး တင်းဆဲး
ယူၤယဝံ။ ယွဆဲးပိုက်လွင်းတူၤယွဆဲး စက၊ ဖွဲးမံးရှုးကမေ့
ဆဲးစတၢၢ် လွင်းတူၤဆိာ်တုးယွဆဲး ဂၢၢ်ဆဲးရှုးတီးဂၢၢ်ဆဲးၤဆဲး
သေ့ ဂၢၢ်ဆဲးမိးစက၊ လဲးရှုးထုင် ပွင်၊ လိာ်လိာ်လဲး
ရှုးလိာ်မိးထီၢ်ဆိာ်မံး၊ ရှုးရှုးၤဂၢၢ်ရှုးၤလၢၢ်၊ မိးလွင်း
ရှုးမံးလွတ်းဂၢၢ်လဲးလဲး လဲးရှုးတိုက်ဖွဲးပဆဲးလိာ်
တၢၢ်ဂၢၢ်ဆဲးရှုးတီးဂၢၢ်ဆဲးၤဆဲးလိာ်လဲးလဲးယူၤယဝံ။ ဝံသေ့ဆဲး
မုးယဝံဂေ့၊ လွင်းဖွဲးမံးရှုးၤဂၢၢ်ရှုးၤလၢၢ် တိုက်သိုပ်၊
ပေးပီဆဲးယူၤ ခိုက်ခိုက်ယံးယံး တီးဆွဲးလိာ်မိးကမေ့၊ ဝါဂၢၢ်၊
လဲးလဲးလိာ်တင်းလဲး လွတ်းတူၤလဲးလဲးဖွဲးမံးသေ့ ဂၢၢ်ဆဲး
ရှုးတီးဂၢၢ်ဆဲးၤဆဲး လဲးလူၤသုးကမေ့၊ ယူၤသၢၤလဲး တင်းဆဲးယူၤယဝံ။



ပံ့ပိုးမှု၊ ဝါကျ၊ ကျွမ်းကျင်မှု၊ အားလုံး၊ ကျန်းမာရေး၊ စီးပွားရေး

မိုင်းဂွန်၊ လိုင်းထံ မိုင်းပီး 1993

မိုင်းပီး 1993 ဆန် တီးမိုင်းဂွန်၊ လိုင်းထံဆန် ဖွဲ့လုံးမံးရှင်ဂါဆဲ ကဆန်ရိုက်ကွက်၊ တင်းလီဆဲလုဂ်ကွမ်း၊ စလး ဂူဆဲးရှိုက်ဂါဆဲလံးလူ့တံဂျ၊ 188 ဂျေ.သေ မတ်၊ လီပဲးဂျ၊ 500 ပံယူယဝ်။ ကင်၊ ကွမ်ဂါဆဲမင်းမခဲးဝံ့ဝုး ဆဲးပိုဆဲးဖွဲးမံးရှင်ဂါဆဲတင်းလံဆန် ပီဆဲလွင်းကဆဲရှို ဂျေ.သုတ်ဆဲယူယဝ်။ ဂူဆဲးရှိုက်ဂါဆဲထိုင်းဂျေ.ဆိုင်း ကဆဲလွတ်ကွက်၊ မလဲးတီး ဆဲးဖွဲးမံးရှင်ဂါဆဲဆန် ခိုဆဲးစံးလတ်ဆဲးစလး၊

“စလးတင်းလုဂ်ယိုင်းစလး၊ ရှမ်းစလး၊ ရှိုက်ဂါဆဲဆဲး ရှင်ဂါဆဲဆဲးကော့း... ဖွင်းမိုင်းဖွဲးစတ၊ မံးဆဲ တု၊ တေ မှတ်၊ ပီတီးဖွဲးဂျေ၊ ကမ်၊ မီးခိုင်းသင်စလး။ ကမ်၊ လင်းရှိုက် လိုင်းရှိုက်! ဖွဲးမံးလုဂ်ရှိုင်းမလး၊ ဖွဲးမံးစလးစလး၊ ရှိုက်၊ စလးစလးလီဆဲးဂျေ၊ ရှို ဖက်တူလင် တီးဖက်တူလင်ဆဲးသမံ စတီးသော့ဝံးစလး

ကမ်၊ လင်းကွက်၊.... ယုဆဲဆဲးစလး ကင်၊ လံးကွမ်ဂါဆဲ လီဆဲးဖွဲးတိုက်ရှိုက်ဂါဆဲကွက်၊ တီးဖက်တူကွမ်း... ဂူဆဲးသမံ ဆဲ ဖက်တူသမံဂံးစလး လံးဖက်တိုက်ဂါဆဲရှိုက်ဂါဆဲကွက်၊ ဆဲးစလး! ပံးတံးစလးလူ့! စလးစတု တင်းစီးတင်းတမ် သေ လွတ်ကွက်၊ မလဲးသေတု... လုဂ်ယိုင်းစလးစလး လံး ရှမ်မဆဲးဆဲးလူ့ရှိုက်ဂါဆဲတင်းဆဲသမံ ယိုပဲးသ့မဆဲးစလး၊ ကမ်၊ ရှမ်မဆဲးဆဲးလုဂ်ခိုဆဲးမလဲး... ဂျေ... ကမ်၊ လင်းရှိုက်ရှိုက်! ကမ်၊ လင်းခိုဆဲးဂျေ၊ ကမ်၊ စလး လံးစလး၊ စလးစလးလုဂ်ယိုင်းစလးစလးစလး တီးဆဲး ဆဲးယဝ်စလးကော့း... ဝံးသေဆဲး စလးစတုတိုက်တင်၊ ယုဆဲ သိုပဲးတုဂ်ယုဆဲးစလး ကင်၊ စွင်ရှင်ဂါဆဲ တု၊ ရှိုစပဲဆဲးပိုဆဲး သံးတီးဆဲ ငိုဆဲးယေ၊ ယူ၊ ကော့း! လင်းရှိုက်ရှိုက်... ယဝ်ဂျေ! တီးရှိုက်ဂါဆဲ ကဆဲစလးတိုက်ရှိုက်ဂါဆဲယူ၊ မိုင်းလီဆဲးဂျေ၊ စလးစတုဂ်ယုဆဲးစလးစလးစလးစလးစလး ယု၊ ရှိုစတီးသော့ဝံ ဖက်တူလင် ဆဲယူ၊ ကော့း...”



ပိုဆန်ရှု့ၣ်မိထုၣ်



**ဗိုင်းဗိုင်းဆွဲခွဲကွဲတိုင်း
တၢ်လွတ်ပုဆွဲဗေးဗိုင်းမံး**

ပေးဝါး ဗေးခိုင်ဂၢင်သေကဆဲကဆဲ ပေးပီဆဲမး
 လိုင် ဆင်,ရှိုဝ်တေလုဂ်တီးဆွဲရှိုင်းဂၢဆဲ ကမ်,ဆဆဲ
 ရှိုင်းယူ,သဝ်းသေ ကွတ်,ပံးလွတ်းဗိုင်းထိုင်တင်းဆွဲးလံး
 ဝံးဝံးဆဆဲ တေလံးရှိုတ်းရှိုတ်ဆဲ ရှိုင်းဆွဲရှိုင်းဂၢဆဲဂျေး
 ထုတ်,လီဗိုင်းပုယူ,ယဝ်။ တၢ်ရှိုင်းပုယူ,ဝံ လံးတၢင်းမဆဲးသမ့
 ထုတ်,လီဗိုင်းဗိုင်းဆွဲခွဲကွဲတိုင်းသေ ပေးဗိုင်းဗိုင်းဆွဲခွဲ
 လိုင် သင်ဝါးပေးပီဆဲမး လွင်းဗိုင်းမံးစတုစတုလိုင် တေဂီတ်,
 စစလုတ်းယွမ်းလံး လွင်းတုဂ်းလုံဂုင်စတု တုင်တိုဆဲ,ရှိုင်းမး
 သေ ပီဆဲတၢင်းလံးလံးစတုစတုယူ,ယဝ်။ လီသေပိုဆဲးလိုင်
 ထုတ်,လီဗိုင်းဗိုင်းဆွဲခွဲကွဲတိုင်း တီးဂေ,သုတ်း ဆိုင်းပီးသွင်
 ပွတ်းယူ,ယဝ်။ သင်ဝါး ရှိုင်းရှိုတ်းဂၢဆဲမံး,စဝ် ဗိုင်းမးတီးရှိုင်း
 ဂၢဆဲဆဲမဆဲ,လိုင် ထုတ်,လီလံးဗိုင်းဗိုင်းဆွဲခွဲလိုင်သေ ဆိုင်းပီး
 သွင်ပွတ်းဆဆဲယူ,ယဝ်။

**ပေးဗိုင်းဗိုင်းသုတ် (လုတ်,
ထုတ်,လီဗိုင်းရှိုတ်းကွဲတိုင်း)**

ရှိုင်းဂေ,ကဆဲလံးထုတ်,စမ်, ဗိုင်းဗိုင်းလုတ်,သုတ်
 ဆဆဲ တေလံးရှိုင်းဗိုင်းလုင်လီဆဲ, ဗိုင်းရှိုင်း,ဂၢဆဲပံး
 ယူ,လီစဝ် လုလုမ်လုမ်းလုးယူ,ယဝ်။ သင်ဝါး လံးထုတ်,စမ်,
 ဗိုင်းဗိုင်းလုတ်,သုတ်ကိတ်းကီးဆဲ လၢင်းရှိုင်းဗိုင်းဆဲ မံးစီမံး
 ဝါတ်,လီပံးဂျး,ကိတ်းကွတ်းဂုလုးသေတၢ် သင်ဝါးလွင်းဗိုင်း
 ဗိုင်းလုတ်,သုတ်ဆဆဲ ရှိုင်းယွဲ,ဆမ်ဆဲ,လိုင် လၢင်းရှိုင်းရှိုင်း
 ဆိုင်းဆဲမံးစီမံး,ဝါတ်,လီပံးရှိုင်းရှိုင်းရှိုင်းသေကမ်,ဂၢး လၢင်း
 ရှိုင်းလွင်းထုလုးလု ခလးလွင်းမၢ်,ရှိုင်းလုံတွတ်, ရှိုင်းယိုတ်း
 ဂျး,လံးယူ,ယဝ်။
 ဗိုင်းဗိုင်းသေဂေ,ဂေ, တိုဂ်လံးထုတ်,စမ်,ဗိုင်းဗိုင်း
 လုတ်,သုတ်ယူ,ဆဆဲ ယု,ပေဂျး,ယိပံးဂျး,တိုဝ်မဆဲးလုးလုး။
 ယွဆဲးသင်ဆဲ ဗိုင်းဗိုင်းလၢင်းလတ်းဗေးဆဲ,တံ,တုဂ်စိုင်းဂေ,
 ဆဆဲသေ သိုပ်,လုတ်,သုတ် ဗိုင်းကဆဲဂျး,ယိပံးတိုဝ်ဆဆဲလံး
 ဆဆဲယဝ်။

ပံ့ပိုးမှု၊ ပညာရေး၊ ဂွင်းဂွင်း၊ ဖွဲ့စည်းတီထွင်ရေး၊ ရှိတိုးတက်ရေး

ကွန်တိုင်းသုတ်၊ ရိုက်ယိုက်ပိတ်၊ လက်၊ ကမ်း၊ ဆေး နှိုင်း
ကန်တိုက်၊ ရှိတိုး၊ ပိတ်၊ ဖွဲ့စည်း၊ လှုပ်၊ သွတ်၊ ဆေးတံ၊။

ကမ်း၊ ဆေး ထွန်းပူတိုးကွက်၊ ပိတ်၊ ရှုပ်ပလာ၊ ဖွဲ့စည်း၊
ဆေးတံ၊။ သင်တန်း ကမ်း၊ လက်၊ ရိုက်ယိုက်ပိတ်၊ ကမ်း၊ ဆေး
တတ်၊ ကွက်၊ ပိတ်၊ လှုပ်၊ ဖွဲ့စည်း၊ လှုပ်၊ ဆေးတံ၊။ ကပ်ပတ်၊ မှီခိုင်း
မှီခိုင်း၊ ကမ်း၊ ဖွဲ့စည်း၊ ပတ်၊ ကမ်း၊ ဆေးတံ၊။ ဖွဲ့စည်း၊ ကမ်း၊
ဆေးကပ်၊ ကွက်၊ ကမ်း၊ ဆေးတံ၊။ ကပ်ပတ်၊ ကွက်၊
ပိတ်၊ လှုပ်၊ ကမ်းတတ်၊ လှုပ်၊ တင်၊ သံ၊ ဖွဲ့စည်း၊ ဆေးတံ၊။
ဖွဲ့စည်း၊ ရိုက်ယိုက်ပိတ်၊ ဆေးတံ၊။ ယူ၊ ပေလှုပ်၊ ဖွဲ့စည်း၊ ကမ်း
ယမ်းဆေး ကမ်း၊ ဆေးကွပ်ပတ်၊ ကမ်းပိတ်၊ လှုပ်၊ လှုပ်၊။

ဝံးလံးထုတ်၊ ကမ်း၊ ဖွဲ့စည်း၊ လှုပ်၊ သွတ်၊ ဆေး ကပ်
ဂေး၊ ကမ်းလံးထုတ်၊ ဖွဲ့စည်း၊ လှုပ်၊ ဆေး ဆွမ်းတက်၊ ရှိတိုး
တံ၊။ သင်တန်း ဂေး၊ လံးထုတ်၊ ကမ်း၊ ဖွဲ့စည်း၊ လှုပ်၊ သွတ်၊ ဆေး

လိုမ်းတုပ်လိုမ်းခင်းယူ၊ လိုင်း ရှိတိုးဆွမ်းခင်းသေ ကပ်ဖေး
ဝံးလံးထုတ်၊ ဆေးတံ၊။ ရှုပ်ပလာ၊ ဖွဲ့စည်း၊ လှုပ်၊ လှုပ်၊ ဆေး
ပံ့ပိုးမှု၊ လီတံ၊။

တိုးလိုင်းဆိုင်ခင်းဆေးတံ၊။ လှုပ်၊ ဝတ်၊ လိုင်းမံးစိမ်းဆံ
ကွက်၊ လိုင်းထုတ်၊ လှုပ်၊ တံ၊။ မာင်ပတ်၊ မာင်လိုင်း လှုပ်၊ ဆေး
ဝတ်၊ လိုင်းမံးစိမ်းဆိုင်ခင်းဆေး ကမ်း၊ လိုင်းရှိတိုးသေတံ၊
လက်၊ တိုင်းခိုက်၊ ဆေးတံ၊။ ရှိတိုးခင်းရှိတိုးခင်းဂေး၊ လက်၊ ပိတ်
လံးထုတ်၊။ ကပ်ဖေး၊ နှိုင်းမာင်မာင်သေ ကွပ်၊ တံ၊။ ပတ်
ဝံး ဆိုင်တိုးကပ်ဝတ်၊ လိုင်းမံးစိမ်းဆေး ရှိတိုးတံ၊။ ဖွဲ့စည်း၊
ကမ်းပံ့ပိုးမှု၊ လီခင်းထိုင်မားတံ၊။

သင်တန်း ဖွဲ့စည်းထုတ်၊ ကမ်း၊ ဖွဲ့စည်း၊ လှုပ်၊ သွတ်၊ ဆေး
လှုပ်ထုတ်၊ လှုပ်ကမ်း၊ ဆေး လှုပ်မာင်၊ ရှိတိုးလှုပ်တွတ်၊ ရိုက်
ယိုက်ယူ၊ လိုင်း လှုပ်လံးထုတ်၊ ယူတံ၊။ ပတ်၊ ပတ်၊ ပတ်၊
ယံ၊။ ပေးကမ်း၊ ဆေး လက်၊ တံ၊။ လှုပ်၊။ □



ပိုခန့်ရှု့နီမိထူ့ဂ်

သင်တန်းရုန်းနှိတ်တီးဂါဆ်သေဂေ့ဂေ့

ဂိုဏ်းဂါဏ်းလူ့တံဂျုတီးဆွဲးဆေးဂါဆ်လိုင် တေလံးနှိတ်လိုင်ခိုင်?

ကွဲးတင်းသုတ်းစတု တေလံးဂျုတိုင်,လတ်း ပွင်, ဧဝ်,တီးတမ်,ဆူတ်, ကဆ်တူဂ်းပုဆ်းဖွဲးဆွဲးပွဂ်ယွမ်, စလး ရှုင်းတမ်,ဆူတ်,ဆွဲးလေးတွဲး ကဆ်ဂီဝ်,ဂပ်းဆဆ် ယူ့,ယဝ်။ ယွဆ်ကမ်,မေ့လတ်းဂျုမိးထံးလီလီဆ်သေ ယု, ပေဂုမ်,လိုင်ဆါဆ်းယူ့, ဂျုတိုင်,လတ်းဝံးဝံးဂမ်လီဝ်တု။ တမ်,ဆူတ်,ဂေ့မိးပုဆ်းဖွဲးဆွဲး တေမးလူ့လွမ်ဂူတ်,လီတ်း တူလ်းသေ ပီဆ်သင်စလးတံဂျု,ဆ်တေတီမိးမံကပ်ယူ့, ယဝ်။ ပီးဆွဲးဂေ့ကဆ်လူ့တံဂျု,သေဂေ့ဂေ့သမ် တေလံး ယွဆ်ကပ်ဗိုဆ်မိုဆ် ကဆ်တမ်,ဆူတ်,တီမိးမံဝံဆဆ်သေ ဂီဝ်းသိမ်းဝံတု။ ဝံးဆဆ် ဖွဲးရှပ်,ဂါဆ်ဖေ,စဂ,စသ,ဂုဆ်း ဧဝ် ကမ်,ဆဆ်လဝ်းစွင်ဆေးဂါဆ် ကမ်,ဆဆ် ပီးပီးဆွဲးဆွဲး ဂေ့ကဆ်လူ့တံဂျုဆဆ် တေကပ်ခပ်းတူဝ် ဆဆ် သိုင်,ဂျု,တီးရှုင်းယု ယူ့,ယဝ်။

ပေးထိုင်ဂျု,ရှုင်းယုသမ် မေ့ယု မေ့လမ်းလး ဖွဲး မိးပုဆ်းဖွဲးဆွဲးတီးရှုင်းယုခပ် တေဂူတ်,လီတ်းလမ်းတူလ်း လွင်းတင်းပီဆ်ဈေးဂျု, ကမ်,ဆဆ် တီးဝတ်,လီဝ်းသေ တီမိး မံဆွဲးဂ်မေ့ယု ရှုင်းယုဝံယူ့,ယဝ်။ တီးဆဆ်ဂေ့ ပီးဆွဲး ဂေ့လူ့တံဆဆ် သေဂေ့ဂေ့ တေလံးဂျု,ယွဆ်ကပ်ဗိုဆ် မိုဆ်ဂ်မေ့ယု ရှုင်းယုဆဆ်သေ ဂီဝ်းသိမ်းဝံယူ့,ယဝ်။ ယဝ် သမ် တေလံးသိုပ်,ဂျု,တီးရှုင်းယုဆဆ်သေ ယွဆ်ကပ်ဂ်ပုဆ် ဧဝ် လမ်းလးသင်ဂျု, တီးဖွဲးမိးပုဆ်းဖွဲးဆွဲးရှုင်းယုဆဆ်စပ် တု။ ဂ်ပုဆ်းရှုင်းယုလမ်းလးဆဆ်ဂေ့ ပီးဆွဲးဂေ့လူ့တံဂျု တေလံးဂီဝ်းသိမ်းဝံတီးစပ်ဆင်,ဂပ်,ယဝ်။ ပီးဆွဲးလမ်လုံ ဂေ့လူ့တံဂျု, တေလံးဂီဝ်းသိမ်းဝံဂိုဏ်းပုးတုးဆဆ် တီးစပ် လီငါမ်းယူ့,ယဝ်။

1) ဂ်ဗိုဆ်မံတမ်,ဆူတ်, ကဆ်တီမိးမံဝံလွင်းဂေ့လူ့တံ လံးလူ့တံဂျု,ယွဆ်သင်ဆဆ် (ဂ်မေးဂုဆ်)



- 2) ဂ်ဗိုဆ်မံမေ့ယု စလးဂ်တိုတ်းဂးလွဲးလံးရှုင်းယု။
- 3) ဂ်ပုဆ်းရှုင်းယုလမ်းလးသင်ဂျု, ကဆ်ရှုင်းယုဆဆ် တီး ရှုင်းယုကွပ်,ပဆ်။
- 4) ဂ်ဂပ်းတူဝ် ကမ်,ဆဆ်ဂ်ရှုင်းနှိတ်ဂါဆ်ဂေ့လူ့တံ။ ဂ်ဗိုဆ်သီ,ကဆ်ပုးဆိုင်ဆိုင်လိုင် ပီးဆွဲးဂေ့လူ့တံဂျုဆဆ် တေလံးဂီဝ်းသိမ်းဝံလီငါမ်းယူ့,ယဝ်။

ယွဆ်သင်ဆဆ်သင်တု ရုန်းနှိတ်တီးဂါဆ်ဆိုင်ဂေ့လူ့ တံဂျု,ဆ်လိုင် လဝ်းစွင်ဂါဆ်ငါဆ်းဂမ်ဖွဲးဆွဲး ဂ်စလ,ဂီဝ်း သိမ်းကပ်ဝံ ဂ်ဗိုဆ်ပုးဆိုင်လိုင်ဆိုင်သေ လိုင်လိမ်းတု,တေ သိုပ်,လွဲးထီမိးရှုင်းယုသင်ပဆ် လွမ်းဆင်,ပုဆ်းဖွဲးဆွဲး လဝ်း စွင်ဆေးဂါဆ်မိးဝံဆဆ်ဆဆ်ယဝ်။ ပုဆ်းဖွဲးဆွဲးလဝ်းစွင်ဆေး ဂါဆ် တေလံးသိုပ်,လွဲးထီမိးရှုင်းယုသင်ပဆ် ကဆ်တုးဆဆ်

သမ္မိ ပီဆဲပုဆဲးဖွဲဆဲးလွဲးပံးဂူဆဲး ကဆဲးစဲးပုးဆဲးမံမီး
ဂူတဲးမံဂူဆဲးဂွီတဲးဂါဆဲးမိုင်းထဲးသေ ပိုဆဲးဖောင်၊ ကွဲး၊ မုးဝံ
တီဂ်၊ တီဂ်၊ လီင်းလီင်းဆဲးယဝ်။ ယွဲဆဲးပိုင်းလဝ်းစွဲင်ဂါဆဲး
ငါဆဲးကမ်၊ ဂွီတဲးလွမ်း လွမ်းဆင်၊ မံမီးသေ ပိုဆဲးပို၊ ဝံ့စလး
သင်ဝုး ပီးပီးဆွဲးဆွဲး ဂေ့၊ ကဆဲးလူ့၊ တံာ်စဝ် ကမ်၊ ပီင်းပေး
လုံ ကမ်၊ ဂွါဆဲးလုံသေ စွဲးတင်၊ လိုင်းထိုင်လုမ်းတြးလိုင် ထုဂ်၊
လီလံးမီးဝံ့ဖိုဆဲးပုးတဲးလှိုင်းဆဲးယူ၊ ယဝ်။

- 1) ဝံ့ဂပ်းတူဝ် ကမ်၊ ဆဆဲး ဝံ့ဂွီင်းဂါဆဲး ဂေ့၊ ကဆဲးလူ့၊ တံာ်
- 2) ဝံ့ဖိုဆဲးမံတမ်၊ ဆူတ်၊ ကဆဲးတီမ်၊ မံဝံ့ လွဲးဂေ့၊ လူ့၊ တံာ်
လံးလူ့၊ တံာ်ဂျ၊ ယွဲဆဲးပိုင်းပိုင်းသင်၊ (ဝံ့မေးရဆ)
- 3) ဝံ့ဖိုဆဲးမံမေးယု၊ စလးဝံ့တိုတဲးဂုးလုံ၊ လံ၊ ရှိုင်းယု၊
- 4) ဝံ့ပဆဲးစွဲင်လုမ်းလုးသင်းဂျူဝ်၊ ကဆဲးရှိုင်းယီဆဲး တီး
ရှိုင်းယုကွဲး၊ ပဆဲး၊
- 5) မံဖူဆဲး စလးရှိုင်းလိဂ်းလဝ်းစွဲင်ဂါဆဲးငါဆဲး။ သင်ဝုး
မီးဖိုဆဲးမိုဆဲးဝံ့ဂပ်းတူဝ် လဝ်းစွဲင်ဂါဆဲးငါဆဲးဆဲး စီဆဲး
လီတေ့တေ့။

(တီးကော၊ သုတ်းတေ့လံးမီး ဖိုဆဲးဝံ့ (5) မိဝ်းဆဲးယူ၊ ယဝ်)

မီးဝံ့ဖိုဆဲးတီမ်ထူဆဲးယဝ် တေ့လံးသိုပ်၊ ဂွီတဲးလှိုင်းဂိုဝ်း?

ပေးဝုး မီးဝံ့ဖိုဆဲးတီမ်ထူဆဲးယဝ်ဆဲးလိုင် တေ့လံးဂပ်း
သိုပ်၊ တီတဲးတေ့၊ တင်းမုဂ်လုမ်းကဆဲးလွဲးထီမ်ထူလှိုင်းလွမ်
ဂူဆဲးဂွီတဲးဂါဆဲး သေလုမ်းလုမ်းသေ လတ်းစဆဲးလွဲးစဆဲး
တင်း ယွဲဆဲးတင်းလွဲးထီမ်တီးစဝ်ယဝ်။ ပေးပီဆဲးလံးလိုင်
ဂပ်းသိုပ်၊ တီတဲးတေ့၊ တင်း မုဂ်လုမ်းကဆဲးဂွီတဲးဂါဆဲးဂီဝ်၊
လူလုးပံးယူ၊ လီဂမ်းသိုပ်းလိုင် စီဆဲးတေ့သင်၊ တေ့၊ မီးဖူဆဲး
လီလှိုင်းယူ၊ ယဝ်။ ယွဲဆဲးသင်ဆဲး ယွဲဆဲးပီဆဲးလှိုင်းကဆဲးလံးလူ့
တံာ်ဂျ၊ ဆဲးဆဲးဂါဆဲးတုငါဆဲးဆဲး ပေးလံးတင်းဂပ်းသိုပ်၊
ဂဆဲးတင်းသေလုမ်းလုမ်းလိုင် ဖူမီးပုဆဲးဖွဲဆဲး ကမ်၊ ဆဆဲး
ဖူလွဲးရှပ်၊ ဂါဆဲးဆဲးလုမ်းဆဲး တေ့ကွဲးပီးဆွဲးဂေ့၊ ကဆဲး
လူ့၊ တံာ်စဝ် ဂျ၊ တီးလုမ်းပဂါဆဲးသင်စူမ်း ကဆဲးပီဆဲးလုမ်း
ဂီတ်၊ စစစု၊ ဂင်းပဆဲး ဂူဆဲးဂွီတဲးဂါဆဲးစဝ်ဆဲးသေ လွဲးထီမ်
တိုင်း၊ လီင်းလှိုင်းပဆဲးယူ၊ ယဝ်။ သင်ဝုး မီးမုးဝမ်းစီဆဲးလိုင်
လုမ်းပဂါဆဲးသင်စူမ်း တေ့ကွဲး၊ လိဂ်းရှိုင်းမုး စလးပီးဆွဲး
လမ်လုံဂေ့၊ လူ့၊ တံာ်ဂျ၊ ဆဆဲး တေ့လံးလွမ်းလှိုင်းဆဲးယူ၊



တု၊ သေ၊ ဂွါဆဲးတေ့၊ သုတ်းယဝ်ဂျ၊ ယူ၊ ယဝ်။ သင်ဝုး ကမ်၊ စွဲး
သိုပ်၊ တေ့၊ သုးကပ်လှိုင်းလိုင် လွမ်းဆင်၊ ဂါဆဲးလုံဂေ့၊ လူ့၊ တံာ်
သေ ခိုဆဲးယိုတ်းလှိုင်းပေးလှိုင်းတေ့၊ ဂါဆဲးဂေးလံးယူ၊ ယဝ်။
မိုင်းဖူဆဲးတေ့၊ သုးလှိုင်းဝံ့ဆဲး ဖူလွဲးရှပ်၊ ဂါဆဲးလုမ်းစလး
ဖူတင်ဆဲး (ဆဲးဆဲး) စဝ်ဂေး တေ့လွဲးလွမ်းလှိုင်းပဆဲး
စလးမိုင်းဂွဲဆဲး၊ ဆဲး တေ့ဂျ၊ ခိုဆဲးလုမ်းပဂါဆဲးသင်စူမ်း ဆဆဲး
တေ့လံးရှိုင်းရှိုင်းဂါဆဲးရှိုင်းရှိုင်း ရှိုင်းမီးလွဲးပွဲးလုံလီလီတင်း
သွင်ဖဲ၊ ယူ၊ ယဝ်။

လုမ်းလွဲးထီမ် ပံးပိုင်ဂူဆဲး (ပဂါဆဲးသင်စူမ်း)

ပဂါဆဲးသင်စူမ်း ကမ်၊ ဆဆဲး လုမ်းလွဲးထီမ်ပံးပိုင်ဂူဆဲး
ဆဲးသမ္မိ ပီဆဲးလုမ်းကဆဲးပိုတ်၊ ဖူလုးဝံ့ ပုဆဲးတု၊ ဂူဆဲးဂွီတဲး
ဂါဆဲးတင်းမူတဲး လု၊ လှိုင်းဂွီတဲးဂါဆဲးယူ၊ ဆဲးမိုင်းထဲး ဆဲး
ယဝ်။ ဂွဲးပိုင်းသင်စလး လံးပိုတ်၊ ဖူလုးဝံ့ဆဲးလိုင် သင်ဝုး
ဂူဆဲးဂွီတဲးဂါဆဲးစဝ် တိုဂ်စိုက်၊ ဝါတ်၊ လီပံး ကမ်၊ ဆဆဲးလူ့၊ တံာ်
ဂျ၊ ဆဲးဆဲးဂါဆဲးဆဲး ပုဆဲးတု၊ ဂူဆဲးဂွီတဲးဂါဆဲး ကဆဲးတိုဝ်စိုက်
ဝါတ်၊ လီပံးဂျ၊ ဆဆဲး ဆင်၊ ရှိုင်းလုဂ်းလုင်းဆဲးမေး ပီးပီး
ဆွဲးဆွဲးမဆဲး မီးသုဆဲးလံးပိုင်းယေ့၊ ဝိုင်းသေ လှိုင်ပွဲးလှိုင်
ဂေ့၊ ဂေ့၊ တင်းပိုတ်၊ ဖူလုးပဆဲးဝံ့ဆဲးယဝ်။
မံာ်တွဲး/
ဂူဆဲးဂွီတဲးဂါဆဲး လှိုင်းကဆဲးတိုဝ် စိုက်၊ ဝါတ်၊ လီပံး
ဆဲးဆဲးဂါဆဲးစဝ်ဂူလုး မီးသုဆဲးလံးပိုင်းယေ့၊။ ဂါဆဲးခိုဝ်
ငင်းလံးဖေးစီဆဲးဆဲးဂါဆဲး စလးရှိုင်းဆဲးဂူဆဲးဂွီတဲးဂါဆဲး
သေ ဆဲးလင်းစဝ်လံးဂျ၊ သုင်းစွဲး၊ ဝိုင်းပီးပီး လွမ်းဆင်၊
လုမ်းပဂါဆဲးသင်စူမ်း မဂ်းမဆဲးတမ်းဝံ့ဆဲးယူ၊ ယဝ်။

ပိုဆွဲရှု့ရှ်မိတူဝ်

သင်ဝါးရှု့ဆွဲရှ်တီးဂါဆင်သေဂေါ့.ဂေါ့. တိုက်ခိုက်ဝါတ်,လိပ်း ဆွဲဆေးဂါဆင်လိုင် ဂေါ့.ပီဆင်လဝ်းခွင်ဂါဆင်ငါဆင်း တေလံးကပ် ဝိုင်ဗိုဆင်လိက်;ဗိုဆင်လံးကပ်လူဝ်, မိုဆင်ဆင်,ဝိုင်သွါးခွဆင်,လှိုင် ဝိုင်လှိုင်ယုလှိုင်၊ ဝိုင်ဂပ်းတူဝ် ဝိုင်ရှု့ဆွဲရှ်တီးဂါဆင်လှိုင်ဆွဲဆင်သေ ဂျု,တင်,ယွဆင်းတီးလှမ်းဆွဲဆင်လံးယူ,ယဝ်။ ရီဝ်,ဂပ်းလှိုင်; ဆွဲဆင် ဆေးမုဆင်းရှု့ယွ့မဆင်း တီမိးခဆဝ်ဆွဲပဝ်ဗိုဆင် လိက်;ဂါဆင်ကိတ်,ကွက်,လိက်,ခဖေဝ်မိုဝ်းပီး ပူဆင်မုဆင်ယူ, ယဝ်။

ဆေးလှိုင်ကပ်လိလံးဗှင်

သင်ဝါး ပီးဆွဲရှု့.ကပ်လှမ်းလှိုင်ယူ,ဆဆွဲ သေ ဂေါ့.ဂေါ့. တိုက်သိုဝ်,ရှ်တီးဂါဆင်ယူ,တီးဆေးဂါဆင် လဝ်းခွင် ဂါဆင်ငါဆင်း ဂေါ့.ကပ်လူ.တံဂျု,ဆဆင်လိုင် လဝ်းခွင်ဂါဆင် ငါဆင်း ကမ်,ရှု့ဆင်လှိုင် ကမ်,ပိင်းပေးလှိုင်သေလင်;ရှ်တီးရှု့ သေ လှိုင်သေပိုင်ဆိုင်မဆင်း ဆင်,ရှိုင်ဆင်တေလံး ပူဆင်ဝ်ထူးရှင်; ရှ်ဆင်းဝ် ကွဆင်တင်ယူ,ယဝ်။ သင်ဝါး ပီးဆွဲရှု့.ကပ်လူ. တံဂျု,ဆဆင် ကမ်,ရှ်;သိုဝ်,လှမ်းလှိုင်; ကမ်,ဆဆင်ပိင်းပေး လှိုင် တီးကပ်လဝ်းခွင်ဂါဆင်ငါဆင်း ယေ,ဝိုင်ဆင်းကိတ်ကွတ် ဆင် ကမ်,တပ်းလှိုင်,သိုဝ်,လှမ်းတင်လှိုင်ယဝ်။ လဝ်းခွင် ဂါဆင်ငါဆင်း ကပ်မီးလှိုင်လိလှိုင်ငါမိးဂမ်းဖွင်းသမ့ မီးလှိုင်ပွင်, လှိုင် မီးလှိုင်လူသေ တူလှိုင်ထိုင်ပဆ်ပီးပီးဆွဲဆွဲ ဂေါ့. ကပ်လူ.တံဂျု,ဆဆင်သေကမ်,ဂျု လှိုင်ထီမဆင်လိလှိုင်ယူ, လှိုင်ဂါဆင်တု,မိုဝ်းဆေးပုလှိုင်ဆဆင်ဂေါ့; လှိုင်ရှု့ဆင်းမုဆင်းယူ, ယဝ်။ ရှု့လှိုင်ဂျု; လဝ်းခွင်ဂါဆင်ငါဆင်း ဂေါ့.ဆိုင်;ခလးတင်; ဂေါ့.ဆိုင်; တူဆင်းလှိုင်ဆင်လှိုင် တေကမ်,လင်;မိုဆင်ဂါဆင်လံး။ ယဝ်ဂေါ့; သင်ဝါးရှု့ဆွဲရှ်တီးဂါဆင်ခပ် ဂါဆင်လဝ်းမဝ်းဂိပ်,သေ ထူပီးဗေးရှိုင်ဂါဆင်ဆွဲဆေးဂါဆင်ဆင်လိုင် တု,တေရှ်တီးလှိုင်; တင်,ယွဆင်းဝိုင်ယေ,တီးဆင်းဆွဲ တိုဆင်းကမ်,ပီဆင်လံး လှမ်း လှမ်းယူ,ယဝ်။ □



မံာ်တွင်းပပ်.

လှိုင်ပဝ် “ပိုဆွဲရှု့ရှ်မိတူဝ်”
(သိုဝ်,ယင်;လှမ်းပံ သီဆင်းတင်;မံမီး)

ဆေးမုဆင်း
လှမ်းရှု့ဆင်မိုဝ်း ခလး; လှမ်း CHE
"Community Health and Education"

ထတ်းလိက်;
Media Team

တီမီးရှင်;
လံးဗှင်တေး

ရှင်;ရှ်ဆင်း
လံးတုမ်,မုဂ်,ရှု့ဆင်
(Media Support Unit)

တင်;ဆမ်ပဝ်
2,000 ပပ်.

ကိတ်,မိုဝ်း
လှိုင်လိုင်၊ ပီတံး 2102 (December 2007)

ကိတ်,ကွက်,ပိုဆင်ဗေး
ရှု့ဂါဆင်ပံးယူ,လိလှိုင်;ပဆ်တင်;ရှု့.
ရှင်;ဂါဆင်လင်;မိုဝ်း (မိပ်း)

ပုဆင်းတု,
လိက်,မိက်,ပဆင်လံး ပီးဆွဲရှင်;ဂါဆင်ယာဆင်မိုဝ်း

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



ယွမ်းတင်းရှမ်းထိုင်

ပိုဆွဲရှူးဂီမ်တူဝ် မံ (17)

“ပံးယူလီလေး လွင်းလွတ်းဇေးတီးရှိုတ်းဂါဆဲ”

လိုဝ်းဂျေးတွပ်,

လံး/ယိင်း ကျယူမွတ်း

ရှိုင်းလိက်းတီးဂပ်းသိုပ်,

(1) ဝံးသေလံးလူကါဆဲ, ပပိုဆွဲရှူးဂီမ်တူဝ် မံ (17) ဆံယဝ် လဝ်းဂပ်,လံးတင်းရှူးမးထီင်းလိုင်ရှိုင် ?

.....

(2) မိုဝ်းကွဆဲတင်းဆံ လွင်,သူလဝ်းယါမ်းလံးလူကါဆဲ, လွင်းပံးယူလီ ရှိုလွတ်းဇေးတီးရှိုတ်းဂါဆဲမး ? ပေးလံး လူကါဆဲ,ဆဲ စီဆဲတေးမွတ်းစဆဲလိုင်ပပိုတု။

.....

(3) ဆွဲပပိုကဆဲလံးလူကါဆဲ,ဆံ သူလဝ်းပးလွင်ရှူးလွင်းလိုင်သေပိုဆဲ ?

.....

(4) ဆွဲပပိုဆံ လွင်းလိုင်ကဆဲရှူးရှိုတ်းဂါဆဲစပ် ကမ်,လူဝ်,လံးရှူး ?

.....

(5) စီပံးရှင်းလေး လိက်းဆွဲပပိုဆံ လွင်,လီပံး (ကပ်း) ဂဆဲ ?

.....

(6) ဇာင်ရှင်းပပို လွင်,မီးလွင်းကဆဲလိုင်သူလဝ်း ?

.....

(7) ပပိုကဆဲတေကွတ်,မးထီင်းဆံ လီလံးရှိုတ်းကွတ်,လွင်းသင် ?

.....

(8) တင်းရှမ်းထိုင်တင်,ကဆဲ

.....



ပို့ဆင့်ရှုရှင် မိတ္တူ

မံ 17 လိုဆင်လိင် ဝိတံး 2102 (No. 17 December 2007)

ပံးယျုဂီလး လွင်လွတ်းလေးတီးတိုက်းဂါခင်

သုင်,မးပခဲခိုဆဲးတီးရှင်းစး လွမ်းဆင်,ရှိုင်းလိက်းတီးတုံးဆဲးသေဂမ်း

ပုဂ္ဂလိကဖွဲ့စည်းမှုနှင့်
အားလုံးပါဝင်မှု

ပုံစံ 7

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 50202

email: map@mapfoundationcm.org

website: www.mapfoundationcm.org



ပေဝတံးတးသီ

| | |
|---|--|
| <p> ရှိုဆ်းတိုက်ကုတ်, သုင်သုင် မးရှာသင်းမိုင်းရွက်, ရှမ်းတံးကမ်, ရှတ်းလာတ်း လံးကိုင်, ကပ်စမ်းစမ်း ထင်သီသို့, လုက်ဂိုင်း ဂေ့. ကံးသင်းစီဆ်လမ် ထိုင်စိုင်း, စားမိုင်းပွက် လေ, တူလု်းရှာတမ်, ရှုတ်, ယူ, လှဲပေးကမ်, မူဆ်း </p> | <p> လုမ်းဖုင်မုက်တံးရှမ်း ထဝ်းစဂ, မွက်, စာတ်းယမ်း ရှပ်ပိုဆ်းမတ်းသွင်းမပ် လပ်းလွမ်းဆေးတိုက်ယွံ, ယိုင်းသုင်ယိုင်းတုလံး ရမ်ဆမ်သိုင်းစီဆ်ယမ်း ငွက်သံ့ယဝ်ဝံ, ဧ ရှပ်လုးရှုတ်, စီပ်ငို ဆမ်မဆ်းပေမးထူဆ်း ပာဆ်ပေဝတံးတးသီ။ </p> |
|---|--|

“စမ်းစိုင်း ရှံးပု-မိုင်းသူး”





သီရိဗိုလ်တို့ရဲ့ နေရာ၊ FM 99 MHz ရှိနေပါမယ်၊

ကျွန်ုပ်တို့တို့တို့တို့တို့၊ လွင်းဝတ်တို့၊ လွင်းပုံးယူလီ၊ လွင်းမံမီးခိုင်းဂါး၊ လိက်လံးတင်းရှမ်းထိုင်၊

ယွမ်းထွမ်း၊ ဖိတ်ခိုင်းသီဝါး၊ ဖော်၊ တွမ်းရှု ကူလုံးဂေးကူလုံးစသး

မု၊ နေပရိုင်းထွမ်း၊ ဂခိခးခး

ဂူးဝမ်းကမ်း ဝမ်းပုတ်.စလး ဝမ်းသုဂ်း ခမ်းယမ်း 11:00 - 13:00 မူင်း၊

မံဖူခမ်းတီးဂပ်းသိုပ်၊ 053 227 353၊ 053 226 867၊

ရှပ်.ထွမ်းလံးပုးတင်း ဝိပ်.သံ.လ် တီး www.thairadio-cm99.com

တိမ်းလိက်ပမ်းတင်းရှမ်းထိုင်မုးလံးတီး

ဖွဲ့ ပ.ဂ. 7 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 50202

ဖုန်း/ဖက်စ်: 66(0)53 811 202

Email: media@mapfoundationcm.org

Website: www.mapfoundationcm.org





