

ପ୍ରକୃତର ସମ୍ପର୍କ

ପଢ଼ାବଳି



- ◆ သုခင်းလုံးသုခင်းပီခင်း ဂူခင်းနှိုင်းတီးဂါခင်း (ပဂ်းပိုင် ခလး မါမီး နှိုင်းဂါခင်း)
- ◆ သုခင်းလုံးသုခင်းပီခင်း ဗုဒ္ဓးယိုင်း (ပုးလိမ် လွင်းယိုင်းလံးဗေင်၊ ပိုင်းဂခင်း၊ သုခင်းလုံးလွင်း သိုပ်၊လှိုပ်.သံ၊ဗုဒ္ဓခင်း)
- ◆ ဧေးပိုတ်၊ပွခင်းပွင်၊စာပ်၊ ပဂ်းပိုင်မါမီး၊ နှိုင်းဂါခင်းယာခင်းမှိုင်းခလး လွင်းနှိုင်းဂါခင်းယာခင်းမှိုင်း
- ◆ လွင်းပံးယူ၊လီ (ပုးလိမ်လွင်းဂီဂ်း၊ဗျ်ကံ၊ဝီ၊/ကော၊ကံ၊တီ၊ ဂီဂ်း.သံ၊ လွင်းလှို.တိုဝ်းယးယု၊ ဂှေ.သခင်းထေ၊ လွင်းလွတ်းဗေး တီးနှိုင်းဂါခင်း)
- ◆ လွင်းပဂ်းပိုင်ပေး၊လလီ၊ ပံးပိုင်၊လျ၊ (ပုခင်းတု၊လုဂ်းကွခင်း၊ခလး ဂူခင်းလှိုင်)

သင်ဝုး၊ ပီးပီးဆွင်.ဆွင်. နှိုင်းဂါခင်းယာခင်းမှိုင်းရှမ်းစပ် ဗျ်လူကါခင်းထွမ်၊ငိခင်း ပပ်.လိဂ်းဗုဒ္ဓခင်းလံး စိပ်းထိပ်.ခလး ဗေခင်းလီ၊တီ၊ ကမ်၊ဆခင်း ဗျ်ရှု၊ မီ၊တု၊စာဝ်း ယမ်းပွံ့သိုင်ဇေး၊တီ၊ယူဝ်၊ လုမ်းမိပ်၊ရှမ်းစားဆဲးလှိုင် စိမ်းတေးဂပ်းသိုပ်၊တိုတ်း တေး၊မုးသေဂမ်း။ သမ်.ထီင်း ပေးလုံးလူကါခင်းထွမ်၊ငိခင်း လိမ်းယိမ်.တူလုးယဝ်. ဆဲးဂေး၊ စိမ်းတေးပိုတ်၊မွဂ်း၊တီမ်းသုင်၊မုး တာင်းရှမ်းထိုင်ခလး၊ ဧေးထတ်းသင်း ဆင်၊ရှိုပ်ရှမ်းစား တေလင်းပူခင်းထတ်းလတ်းခမး ရှုးလီသေကွခင်း စိမ်.တွခင်းလှိုင် ဂပ်၊ဂျ၊မှိုင်းဆေး ပုခင်းတု၊ဗုဒ္ဓခင်းလီ နှိုင်းဂါခင်းယာခင်းမှိုင်းရှမ်းတင်းလံးဆခင်း. သေဂမ်း ကေး။

လတ်းပခင်းဗေဝ နှိုင်းဂါခင်းယာခင်းမှိုင်းရှမ်း ဂါခင်းဆမ်ဂျးရှိုပ် လုံးနှိုင်းဂါခင်း ယာပ်၊ယိမ်းဆဂ်းဆေးဂျးရှိုပ်ဆဲ လုမ်းမိပ်၊ရှမ်းစား ရှုထိုင်ယူ။ ရှမ်းစားမုင်းမွင်းဝုး ကမ်၊ဝခင်းဆိုင်၊ဂေးဝခင်းဆိုင်၊ တေလင်းမီးတိုပ်.တင်း လုံးရှုပ်.ထူပေးကုပ်၊ကူဝ်းဂခင်း တင်းသုစပ်ယူ၊တု၊သေ။ ဂျးပူခင်းမုးဂေး၊ လုမ်းမိပ်၊ရှမ်းစား၊ ဂံ.ဂံ.နှိုင်းပင်ဂုမ် ကုပ်၊ကူဝ်းပိခင်း၊ပံ၊လီဂ်းလံး၊တင်းရှု.တင်းရှမ်းထိုင်ဂခင်း ဂီဝ်၊လူလုးလွင်း ဗုဒ္ဓးယိုင်းလှ သုခင်းလုံးသုခင်းပီခင်း ဂူခင်းနှိုင်းဂါခင်းလှို လှိုင်းဆဲ. မုးယူ။

ဂ်ဝ်,ဂ်ဝ်းလူဂ်းပံးယူ,လီသမ်. လုမ်းမိပ်,ရှမ်းစား၊ လင်းလွံးထီမ် ဖွင်းထူပံး
ဖေးဂိုင်.ဂင်.ခလး၊ ပိမ်း,ဗျာ,သျှ,ပမ်းတီးရှင်းယျ တျ,ရှိုင်းဂါမ်းယာမ်းမိုင်းစပ်ယူ,
ကျေး။ သိုပ်,ဗျာမ်းမား ကမ်,ဆမ်း မားဂ်ဝ်းသိုပ်, တီးလုမ်းမိပ်,ရှမ်းစားလံးယူ။ ပီးဆွင်.
ရှိုင်းဂါမ်းယာမ်းမိုင်းရှမ်းစပ် မီးလွင်းထူပံးလျား လွင်းစွင်.စမ်ပျသဆျ,ပမ်းရှာ လီဂ်.ယွံ,
ကမ်,ဝုး ပေးတိတ်းတေး,ဂ်ဝ်းသိုပ်,မား လုမ်းမိပ်,ဆံ့လိုင် ရှမ်းစားတေစတ်းလွံး
ထီမ်ပမ်း ဆင်,ဂျးပွင်ပိမ်းလံးယူ,ယဝ်။

လွင်းဝုး ပီးဆွင်.ရှိုင်းဂါမ်းယာမ်းမိုင်းရှမ်းစပ် လံးထူပံးလျားပျသဆျ,ပမ်းရှာ
တင်းဆမ် ဆွဲလုင်းပမ်း လီမ်မိုင်းဖွင်းယူ,သင်းမားဆွဲမိုင်းမာမ်း၊ ကိတ်,ဆွဲလိုင်ထံး
ဆံ့.ယူ,ဆံ့ ရှမ်းစားရှု.ရှမ်းထိုင်ယူ။ ရှု.ရှမ်းထိုင်လူဂ်း တူဝ်ထူပံး ရှမ်းစားဝုး ဖွင်းလွံ
တီးလွံ ကေးယျ, သင်ထိုင်.ဝုးရှမ်းစား မီးဆွဲတူင်,ဝုင်းမုဂ်.ဖင်ဂူဆံး ကမ်ဆမ်းဂီဆံး,
စိုင်ရှိုင်းခလး၊ ကေးဆိုင်တင်းကျေးဆိုင် ပိမ်း,ပံ,လွံးထီမ်ဂါမ်းလံးဆံ့လိုင် တိုမ်းယူ,လွတ်း
လံး သိုပ်,သံ့လွံဂျ,လံးယူ,ဆံ့ဆမ်း.ယဝ်။

လုမ်းမိပ်,ရှမ်းစား၊ ယိမ်းလီတုမ်းရှပ်. တျ,လွံးထီမ်တူင်,ဝုင်းမုဂ်.ဖင်ရှိုင်းဂါမ်း
ယာမ်းမိုင်းစပ်၊ တျ,ဂံ,သိုပ်,ပမ်း ဆွဲခကးဂင် တူင်,ဝုင်းမုဂ်.ဖင်တင်းလံ၊ ရှုးတီးတီးစပ်
ရှုးရှမ်းစားတင်းသိုင်၊ လင်းလီဂ်းလံးပိမ်း,ပံ, တင်းရှမ်းထိုင် ဝုင်းခင်းဝင်းလံး
တင်းယာပ်,ဗိုတ်,လူဂ်းဂမ်းခလး၊ လင်းလီပံးရှိုမ်းတူင်ထူပံးတီးဂမ်းသေ ရှု.ရှမ်း
လွတ်းလံး တေး,သျှးခကးလိတ်း လွင်းစွင်.စမ်ပျသဆျ, တင်းလံ့ဂျ,လံးဆမ်း.ယူ,ယဝ်။
ယွမ်း.ဆမ်းခလး၊ ဂ်ဝ်းသိုပ်,တိတ်းတေး, ရှမ်းစား၊ တီးလုမ်းမိပ်,တျ။

ရှမ်းစားကျေးပိမ်းရှိုင်းဂါမ်းယာမ်းမိုင်း သူစပ်ကျေးပိမ်းရှိုင်း ဂါမ်းယာမ်းမိုင်း
ဆင်,ဂမ်းခလး၊ သူစပ်ရှမ်းရှား ရှုးလံးရှုမ်းမိုင်းဂမ်း ရှုးလံးပိမ်း,ပံ,လွံးထီမ်ဂါမ်းကျ,ဆမ်း.
ဂ်ဝ်းသိုပ်,ဂမ်းတျ,သေ, လမ်လွံဂမ်းတျ,သေ,သေဂမ်း။

ခေပ်.မေမ်ဟွံ,ခေမ်ဗေ

မူဂ်ခေမ် ဟံပ်,

(ရှိုင်းဂါမ်းပံးမူ,ဂီဗေ၊ ပခမ်ဂါင်းရှု. ရှိုင်းဂါမ်းဂါင်းမိုင်း)

ကမ်းခင်း

စဉ်	ရှုစေ့	အရက်အရက်
1	ပိုဆင်းမိုင်းတံး မိုင်းဆင်း.စလးမိုင်းလီဝ်	1
2	စာဝ်းရှိုင်းဗိုင်းတွင်ပိဝ်	2
3	လှိုထိုင်	3
4	လီဝ်ဆင်းမွင်လှို	4
5	ပုဆင်းဗွဆင်းယိုင်းကံးတံး	5
6	ယွင်းယေးယိုင်းကမ်တွင်း	6
7	ရှု.တူဝ်တူဂ်းလိုဆင်း	7
8	သမ်.ဝုးမွ်း	8
9	ပေးစလးစမး	9
10	လုဂ်းရှို.စမး	10
11	တဝ်းမုင်းမွင်းစမး	11
12	ဆမ်.ဆူမ်.စမး	12
13	စတ,လီမ်ဝမ်းကွမ်တဝ်း	13
14	မိတ်.တု,စမး	14
15	လုဂ်းရှို.ပေး	15
16	ထိုင် ကံးယိုင်းတံး	16
17	ဆပ်.ယမ်ဆမ်.လှို	17
18	ယု,လိုမ်းပိုဆင်းရှိုင်း	18
19	သူ,ဂျု,ယုမိုဆင်းမဝ်း ရှိုတ်းရှိုင်းရှိုင်းကျ.ရှိုင်း	19
20	သင်,ထိုင် သာဝ်တံးမာင်ဂေ့.	20
21	မိုင်းဆင်း.စလး မိုင်းဆံ.	21
22	ယွမ်းသင်,ထိုင်ဂေ့.စဝ်	22

23	ယွဆ်းသင်,မာင်,တံး	23
24	တွဆ်းတၢ,တံး	24
25	ယးမ	25
26	သေလံာ်ကဝ်းစူးမေၤ	26
27	ဂွင်းပွတ်း	27
28	ဆွမ်းလူးစမး	28
29	ယးလိုမ်း	29
30	လုဂ်းယွဆ်းသင်,ထိုင်စမး	30
31	ယွင်းယေး	31
32	ဂါဆ်	31
33	သင်,ထိုင်ဆွင်.လံး	32
34	ယးထွံ	33
35	ယး	34
36	ဂင်လွံဂျေ.သွမ်းမွဂ်,	35
37	လီလင်းစာ်းမံး	36
38	ဝဆ်းဝါဆ်းမိုင်းဂတ်းယံဆ်	37
39	ရှမ်းဗူလ်းလီဝ်	38
40	ယွဆ်.တၢင်းမုင်းမွင်း	39
41	စေးထၢမ်ထိုင်ပီးဆွင်.တံး	40
42	လုမ်.ယဝ်.ဗိုတ်.လုဂ်.	41
43	ရှယု,ပံ,ရှဆ်တီးလီင်း	42
44	စွဲးယု,ကမ်	43
45	ဆမ်.ဂေးပုလ်း	44
46	ပုဆ်းစိုင်းရှင်း	45
47	မာဂ်,မု.စဂးရှိပ်,	46

မံာ်ကျွင်းပဟ်.

လိုဝ်းပပ်.	ဝွန်းရှိုင်းဂါဆ် ဗွင်းယာဆ်မိုင်း
စပ်းခိုင်ရှိုင်းရှိုင်း	လံးတုမ်,မွဂ်,ရှာဆ်
ထတ်းလိဂ်း	ဆင်းသိုင်ကျူ
တံမ်းရှိုင်း	လံးစမ်းပာင်, မွဂ်,လမ်ရှိုင်းရှိုင်း
တင်းဆမ်	3,000 ပပ်.
ဂိတ်,မိုင်း	လှိုဆ်သမ် ဝီတံး 2101 (January 2007)
ဂိတ်,တီး	ရှိုင်းမံ,
ဝွန်းဂမ်း	ထူဆ်း (1)
ရှိုင်းကွဂ်,ပိုဆ်းဗး	မုဂ်ဂါဆ်ပံးယူ,လီစလး ပဆ်တင်းရှိုင်းရှိုင်းဂါဆ်လံးရှိုင်း မုလ်ဆိထိမိပ်,

**มูลนิธิเพื่อสุขภาพและ การเรียนรู้
ของแรงงานกลุ่มชาติพันธุ์
ตู้ ปณ.7 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 50202
โทรศัพท์/โทรสาร 053 811-202
Email: map@mapfoundationcm.org**

ပုဆ်းတု, လီဂ်,မိုင်း,ပဆ်လံ

ပိုဆင်းမှိုင်းတံး မှိုင်းဝေခမ်. ဝေလးမှိုင်းခမ်.

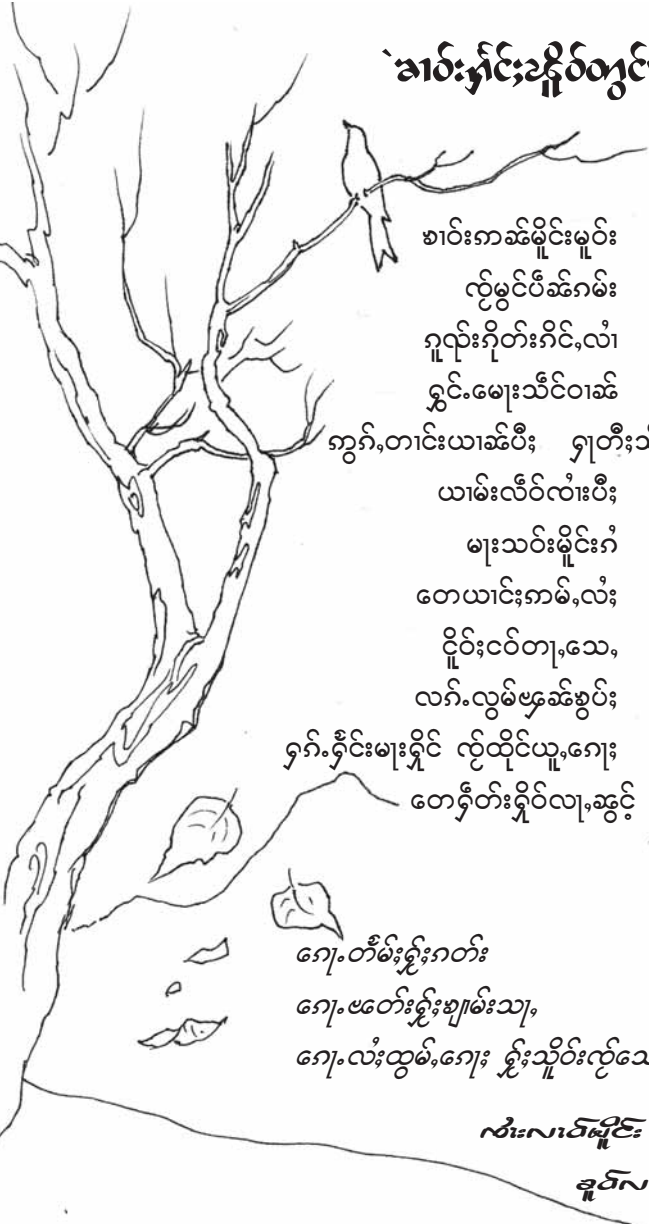


ပေးတေဝူဆ်. စိုဆ်း	မှိုင်းပိုဆ်းမှိုင်းဂွဆ်း
ကမ်, ရွဆ်း, တူဂ်းစီ	လံးလီလံးဂတ်း
ဂွပ်း, ရှပ်း, ရှပ်း, ရှပ်း	ရှ်တံးဂါဆ်းမှိုင်းမှိုင်း
ဝါဆ်းမှိုင်းဆိမ်ယီဆ်	ဖေဖေစံဆ်ကမ်, တပ်း
တူဂ်းစပ်းယါမ်းလီဝ်	ပီဆ်ပီဝ်ဖေဝ်, ရှပ်း
ဂါဝ်ဆ်းဂါဝ်စိုဆ်း	တိုဆ်းကမ်, ယူ, လံး
စမးရှ်း ကူးရွင်.	လုဂ်းသွင်. ကီဆ်, ပံး
ဖေတ်, ယံးလမ်လုတ်,	မှိုင်းကုတ်, မှိုင်းဖေတ်
ပိုဆ်းလါဂ်းဖေဝ်ရှပ်း	မီးပိုဆ်းစမ်းဂေး
ပိုဆ်းတေးကပ်ပး	မာ. လုးဝူဂ်းရှပ်း
တူဝ်လံးဆွဂ်, တင်း	တူဝ်မင်းတူဝ်ပီး
ကမ်မီးဆွးစွဂ်း	ပိုဆ်းသွဂ်းလုင်ဂျ,
ရွင်. လု, ကမ်, ရှပ်း	ဆွဆ်းဂတ်းကိပ်းစပ်း
ဝါဆ်းသပ်းမှိုင်းရှပ်း	ပံးလါမ်းမှိုင်းထံး
ဂေး. လံးရှ်တံးစး	ထါင်, ဝုးတေသိုဝ်း
မှိုင်းလုးတမ်, ဂူတ်,	ဂူတ်, လွပ်းသွံ, စွဂ်း
ဖေဝ်းသွဂ်းစွဂ်းလွံ	တမ်လုဆွဂ်, ဆိုဂ်း
ကမ်, ဖေဂ်းယိပ်းဂွင်	လွင်ပိုဆ်းတံးဂ်းတိုင်
ကမ်, ဖေမ်. သိုင်တပ်,	ပံးရှပ်, ဂါဆ်းမှိုင်း

တေယူ, လိုင်းပွံ, ပီတံးဂါဆ်းပိုဆ်းရှပ်းတံး ?

လံးလါမ်းမှိုင်း ခုတ်လမ်

ခမ်းရှင်း၊ ဘွင်းတင်



ခမ်းကဆင်မိုင်းမိုင်း	လူမ်းထူမ်းဗိုဝ်တွင်
လုံမွင်ပိဆင်ဂမ်း	တူလုံးကွမ်းလမ်းဖူလုံး
ဂူလုံးဂိုတီးဂိုင်၊ လံ	ပံသေတွင်လေး
ရွင်မေးသင်ဝါဆင်	ယမ်းကဆင်ဆွင်ဆင်း
ကွက်၊ တာင်းယာဆင်ပီး	ရှုတီးသိုဝ်းလုံ တေမီးလုံလျ၊ ...!
ယမ်းလိပ်လံးပီး	ဗေတ်၊ တီးဆွင်လဝ်း
မးသဝ်းမိုင်းဂံ	တေပံကမ်၊ လောင်း
တေယာင်းကမ်၊ လံး	မံးလုံဂူးမိုင်း
ငိုဝ်းငပ်တု၊ သေ	ကမ်၊ ပေ၊ တာင်းရှက်
လက်၊ လွမ်ဖူဆင်စွပ်	ကမ်၊ လွပ်းသေယမ်း

ရှက်၊ နှိုင်းမးရှိုင် လုံထိုင်ယူ၊ ဂေး
တေရှိုတ်းရှိုင်လျ၊ ဆွင် ?

ဂေး၊ တီမ်းရှိုင်းဂတ်း
ဂေး၊ ဗေတ်းရှိုင်းချမ်းသု၊
ဂေး၊ လံးထွမ်၊ ဂေး၊ ရှိုင်းသိုဝ်းလုံသေဂမ်း

လံးကဆင်
ခူဝ်ကမ်



ရွှေထိုင်

◆ ဖေတ်,မားစားရှိုင်း လှိုင်ထိုင်ယူ,ဂေး;
 ရှမ်းတေးကမ်,လိုမ်း စွဲးစိုမ်းပွားရှမ်း
 တမ်းလှိုင်ယူ, ပိုမ်းသူ,မားဂမ်း
 မိုင်းရှမ်းပေးယိမ်း ဇေးစိမ်းယူ,ယူ,
 ပံ,လင်းသူ,ပွား ဝါမ်းဆွဲးကွမ်းရှမ်း
 သမ်းမားလိမ်လှိုင် ဝမ်းဆွဲးကမ်,လိုမ်း
 စွဲးစိုမ်းရွတ်းယူ,ဂေး; ရှူ,တေးပံ,လင်းရှိုတ်းလှိုင်.ရှိုတ်။

ကမ်းငမ်းခမ်း



လိၤဆိၤမၤ

❖ တီးကဆိမိုၤထံးဝ်းဂ်းမံ၊
 ထူပံးလုးလွၤတုၤဂ်းမၤလုၤဆိၤ
 ဂူဆိးပေးတံမံသိၤသွၤစၢၤတၢၤ
 လိၤဆိးမၤလုၤပံးပုၤဂ်းဆိၤ
 ဂွၤပံးပံးပံးတံးကမ်၊မိးဝ်
 ထၢမ်ဂူတ်၊လၢတံးဝုးလွၤမိးဝ်
 မိုၤဆိလုၤလုၤလုၤယုၤ တီးမိုၤထံး
 လုၤလမ်ဆးတူထိုင်ပေးဂ်း

တံးဂေၤလုၤထၢၤယုၤထိုင်မး
 သီ၊ယိၤဂ်းမၤလိၤဂၢၢ်၊မၤတံး
 လိၤဆိးလေးလံး ဂေၤပိၤဆိၤ
 ကၢၤဆိးမးပိုၤဆိၤ သမ်၊လုးမး
 မိးယုၤဆိၤပိုၤဆိၤမးတူတ်၊
 လိၤတံးထတံးတူၤထွၤသိုၤလေးဂူဆိ
 ပကူဝ်းလေးတံး စၢၤ လုးဂူ၊
 မ့ၤလံးပိုၤဆိးမိးဆိၤဂေၤ လၢၤဂ်းဂိုၤဝ်?

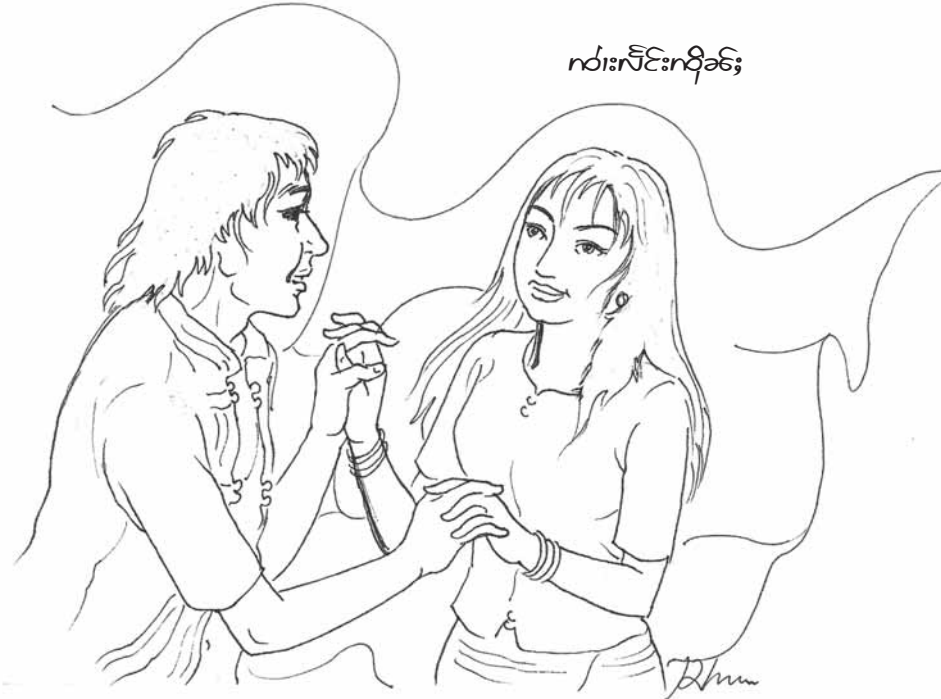
သၢၤဂွၤမး ဆၢၤကၢၤနုၤ



ပုခင်း၊ ခွေးမင်း၊ ဝါးတံး

- ◆ ထင်၊ ယုံ၊ ဂျေး၊ လင်း၊ ရှမ်း၊ ဂျမ်း၊ ဆမ်၊ ဆု၊ မေ့၊ လုတ်၊
 ပုခင်း၊ နွေး၊ နင်း၊ ဝါး၊ တံး၊ ယု၊ ပုတ်၊ မွှ်၊ ရှမ်း၊ လိုင်း၊
 နှိုင်း၊ ရှု၊ မွှ်၊ သီတ်၊ လု၊ မိတ်၊ တု၊ ရှိုင်း၊ တံး၊ တုတ်
 နှိုင်း၊ မေး၊ မေ့၊ ဝုခင်း၊ သွမ်း၊ ယု၊ ထွမ်း၊ ဂျမ်း၊ ဆွမ်း၊ ရှိုင်း၊
 တု၊ တိုင်း၊ တွမ်း၊ မိုင်း၊ ဆု၊ ရှူး၊ ဂျူး၊ ပီခင်း၊ ပုခင်း၊ နွေး၊
 ဝါး၊ တံး၊ ရှမ်း၊ ကမ်၊ ရှင်၊ ရှိုင်း၊ လင်း၊ ရှိုင်း၊ တံး၊ တုတ်
 ရှိုင်း၊ သိုင်း၊ မေ့၊ ရှိုင်း၊ ဂပ်၊ နှေး၊ ပိုခင်း၊ နေဝင်း၊ ဝါး၊ တံး၊
 ရှု၊ လမ်း၊ ခိုခင်း၊ ယုံ၊ တု၊ ...။

ဝါး၊ ဝါး၊ ဝါး



မင်းကျော်စွာ: မင်းကျော်စွာ



ယင်းတံးယင်းရှာခါ	ရှီတံးဂါခါပုခါးစိုဝ်း
ကမ်၊ပံးခိုဝ်းယါခါ	ဂါခါပုခါးလိုင်.လတံး
လတံးစတ.ရှီတံးစတ.	ပေ.လိုင်ပီခါတံး
ဂုခါးခါးလုခါးဖျါ	ယွင်းဂျါ. ပေးဂါခါ
ဂွပ်းထါခါးရှာပ်,ပခါ	တံးကခါတူဂါးယါဂါ
ကွခါပဂါးစဆတါး	ဆါးခပ်းရှပ်.ထူပ်း
ကုပ်,ဂုပ်းလွမ်လိုင် (ပုတ်.သျှ)	ပိုင်းရှိုးလွံးပခါ
လွင်းကခါခါခါခါ	တံးတိုဂါးတံးပီခါ
ရှိုးလွတ်းစီခါဂါး	ဆါးရှါခါလါခါ
ဖွင်းယွခါးသုခါးလံး	တိုခါးရှိုးဂုခါးခါး
လံးယူ,ဂတံးယီခါယဝ်.	ရှိုးဂါလိုင် ယင်းလါခါ
	တီခါထူခါးသေဂါခါ

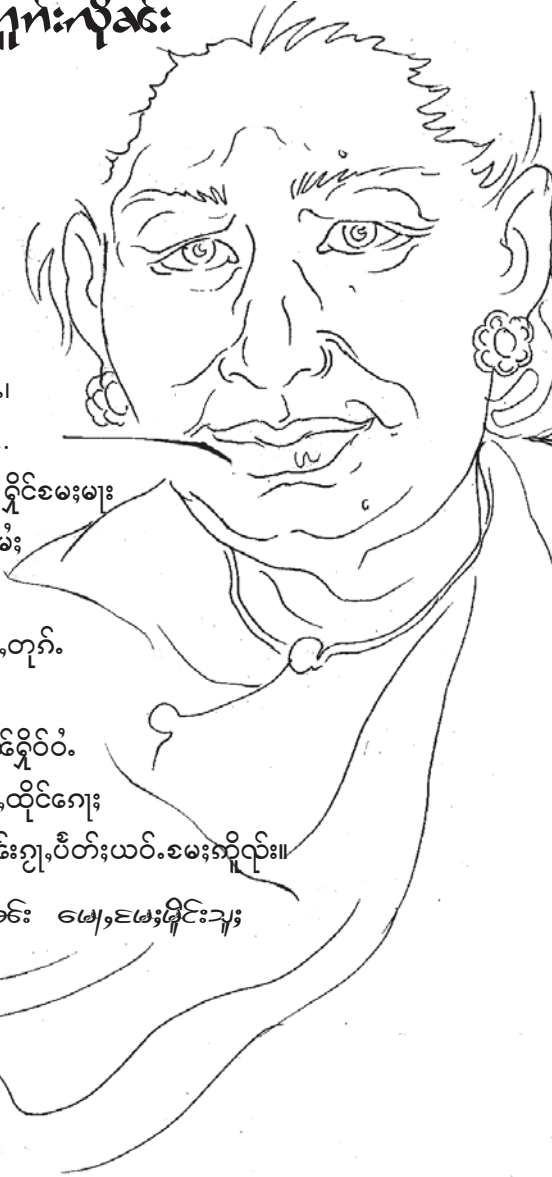
စီတံး: ဂါးခါး



ရှုတူဝဲတူကး၊ လိုဆး

- ◆ မိုဝ်းကဆဲတိုက်၊ ငမဲခမး
ယူ၊ ခကးလွင်းယီဆဲလုံ
ကမ်၊ နွဲးနှိတ်းလးပံ
နှိုဝ်မီးဖွဲဝးတက်၊
ကမ်၊ သုက်၊ သက်၊ လုံစီ
စဝ်းလီဖကေးဝါဆဲခမးနှိတ်းလီင်၊

- ◆ ထိုင်ယမ်းဆံ့လိုင်
လုက်းဖကတ်၊ ဂံယာဆဲ နှိုဝ်ခမးမး
ထူပံးရုးဆွဲလွင်းတင်းတုက်၊ မံး
တု၊ တေလံးမီးမာ်းငိုဆဲးစမ်း
ယိုဆဲးဆမ်းလုံဂိဆဲးယာ်းဂိက်၊ တုက်၊
လံးသုက်၊ ယူ၊ ဂူ၊ မိုဝ်းဝဆဲးဆွဲ
စာဆဲလုံမိုဝ်းဂူဆဲး ပီဆဲနှိုဝ်ဝံ့
ယမ်းဆံ့လုက်းဂူ၊ ပွင်ထိုင်ဂေး
လုက်းတေ၊ တုက်းလိုဆဲးဂျ၊ ပီတ်းယဝ်၊ ခမးဂိုလ်း။
ကဝါးနှိုဝ်းဝဆဲး မေ၊ ဝမး၊ မိုဝ်းသူး



သစ်ဝါးဗုံး !

- ◆ ပိဆ်ဂျဆ်းဂျူ.စီဆ်, လီဆ်,ရှူ.ထူဆ်းလေး
 ကိုင်ယေးငိုဆ်းစမ်း လူတ်.ဂျးတမ်းယံ
 တွဆ်းပူဆ်.လိုဝ်ဗွံ လံးလွံဂျေးယျ,
 တျ,လီင်.စမးလိုင် မွဲးခိုင်လိုမ်းဝံ.
 ဆံ.လွင်,လီထမ်ဆဆ, ဝါး မွဲးဆံ.ပိဆ်လုဂ်းဂျဆ်းယျ,ရှိုဝ်?

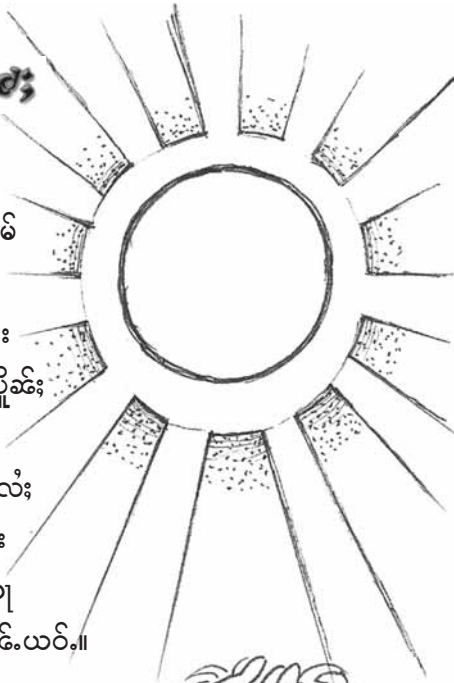
ကံးခိုင်းဝခင်း မေ့,မေ့,မှိုင်းသူး



လေးလေးလေး

လေး! လေးကျိန်း

စီဆီးတေးဝင်းစွာင်.	ရိုတ်းယင်.လုံဆိမ်
လိမ်းလုံပွဲ.ထူး	ပေးဝူးဝံးမူး
ထူပီးလူးဂမ်ဆိ	လုန်းစံးဆဲးဂွမ်း
လွင်းတင်းယူယပ်,	သပ်,လိမ်မိုင်းပိုဆိး
ကမ်,မိုဆိမိုင်းရှင်း	ယူ,သပ်မံးဆဲ,
တေဂျ,ကမ်,လင်း	တေယင်းကမ်,လံး
ဂူမံးဆိဆိ,ဆဲ,	ဂူဆိးပု,စပ်မိုင်း
မိုဆိယိုင်းငံးစိတ်,	ပံးတိတ်,ဆဲဂ်.ဂျ
	ကဆိရှဂိဆိဆိ.ယပ်.။

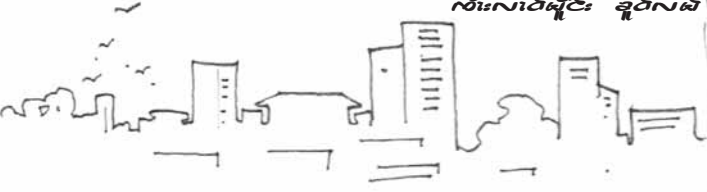


လေး! လေးကျိန်း

လုန်းရှူးတူဝ်ဝူး	စမးထူးပွဲ.မွင်း
ငိုဆိးတွင်းလုန်းရှူး	ဆမ်.တယွံ.လိမ်း
ကမ်,လိမ်းလုန်းလံး	ဂံ.ဂံ.ထမ်စပ်,
လုန်းမပ်,ဂူးဝမ်	လုန်းတမ်.ရှူး.ယူ,
သူ,မူးဝံးလိုဆိး	ပွန်းစိုဆိးမိုင်းရှင်း
ယူ,တူးငင်းစမး	စမးလုန်းသိုင်းလုံ
ကမ်,မီးတီးလုံ	တေသိုင်းလုံ
	မိုဆိလံးယူ,လွမ်းစမး ။



လံးလောင်မိုင်း ဒုတ်ဂမ်



ပျက်စီးမှုများ



ဝမ်းနိုးတိုက်ခတ်စလေး

ပျက်စီးမှုများ

ကွက်၊ ချက်၊ ချက်၊ ချက်

ယူ၊ ထင်သပ်

မင်းလွမ်းမိုင်းလွင်

လှိုင်းယွဲ့၊ ရှင်

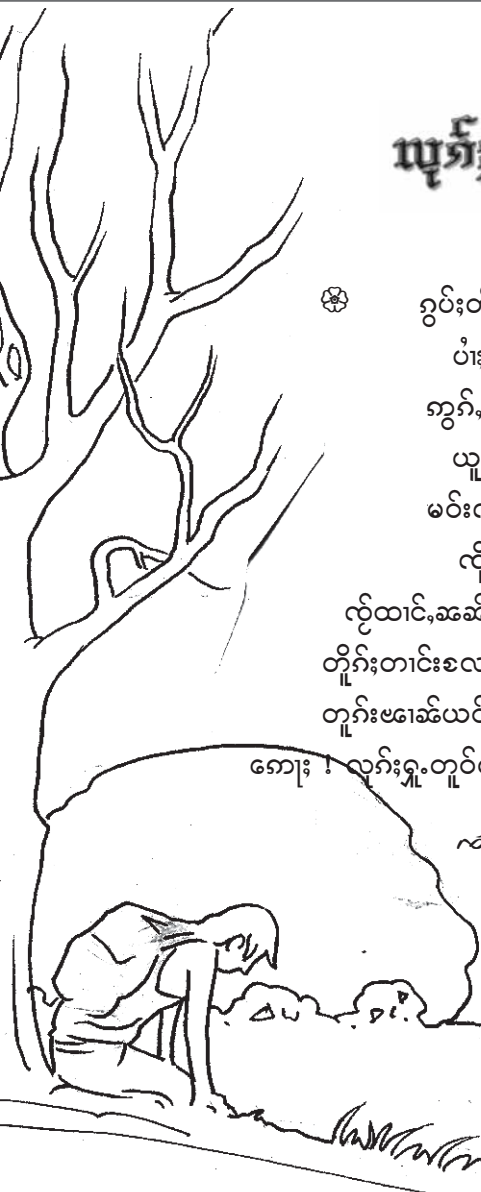
လှိုင်းထင်၊ ဆန်း၊ ကမ်း၊ ကွမ်းထိုက်

တိုက်၊ တိုက်၊ စလေး၊ ကမ်း၊ လင်း၊ စဝဲ၊ ဂါး

တိုက်၊ ဖမ်းယပ်၊ လင်း၊ ရှင်၊ ဆိုင်၊ စိုက်

ကျေး ! လှိုင်း၊ ရှင်၊ တိုက်၊ တိုက်၊ လိုက်၊ ယပ်၊ ကျေး၊ စမး !

လမ်းဆုံ၊ ဝမ်း (ကျေး၊ စမး၊ မိုင်း၊ ရှင်)



တၢင်းမုင်းမုင်းမး

◆ တင်းစတ,စမးလပ်းတွင်. ဂွင်းရှုံးပးသမ်ထေ,
 ရှိုတ်,စတ,ပိမ်လၢတ်;ဂူဆိး ရှာ.လူဆိးတေ,ပေးရှူး
 စမးကပ်ကာ,ယူ.လီဂ်းရှိုတ်, ပိမ်ဟံ,မးသုင်,သွမ်ရှိုဆိး
 တၢင်းကိဆိးကာဆိးလွံစမး ရှုံးလုဂ်းယိမ်,စးမေရှူး.ဂှါမ်း
 လုဂ်းသမ်.ဝံ.တၢင်းစမး စဝးယၢဆိးကွဂ်,ဆွဂ်းမိုင်း
 ယူ,လှိုင်းလှိုမ်းဝူဆိ.သွမ်, လွံကွဆိ,စမးစတ.လိုင်
 ရှိုဝ်.မံးမွင်းလုဂ်းထိုင်ပွဂ်းစိုဆိး။

ကဝါးနိုင်းဝခင်း မေ,မး မိုင်းသး

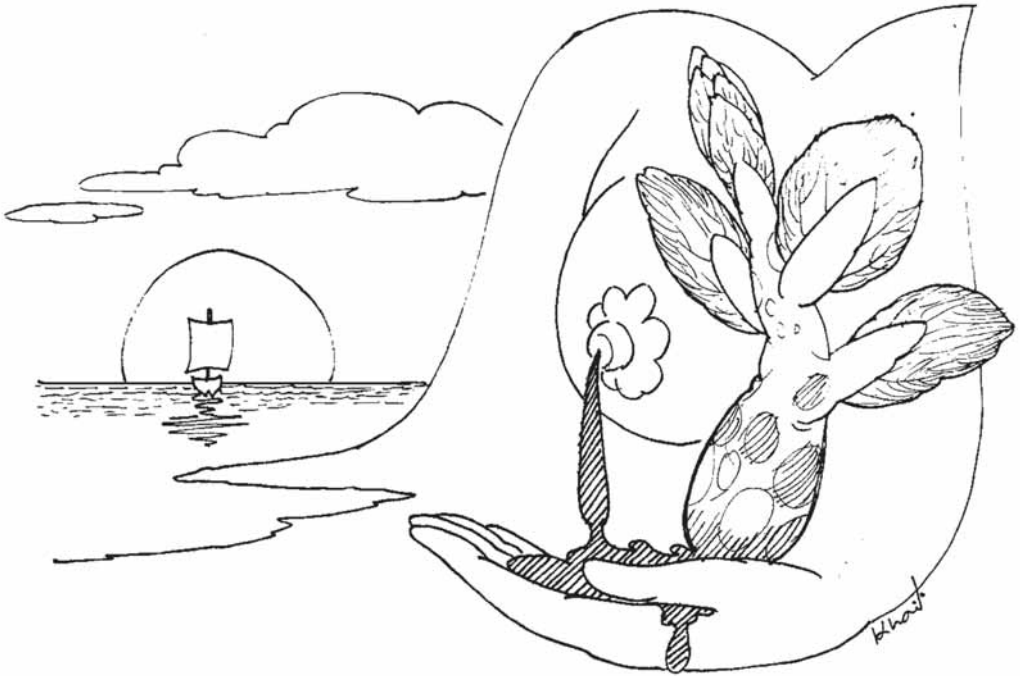


အမေ့အနားခန်း

သမီးတို့

အမေ့သမီးမုန်းတူ၊ ဂွင်းယိုအေးတုန်းလှ
 မုန်းဂံသုတ်စွပ်၊ နှုတ် ကမ်းမီးကန်တုန်းတိုင်း
 တိုက်ခိုင်းမဆင်းလုံးဂေး၊ မဆင်းဂေးပုံပိုင်းဂုန်းဂုန်းမုန်း
 အမေ့အနားခန်းခိုင်းယွတ်၊ သေ့။

လုံးစိုင်းဝန်း မေးခန်းခိုင်းသွား



စတုရန်းပုံဝန်းကျင်တိုင်း



ဖြင်းယမ်းလံးငိမ်းထွမ်၊	ဝုန်းသွမ်းစွဲးရှုးလက်း
ပီးပီးလတ်းလံးဂါခ်	ဂူလ်းပံ့ယမ်းရှမ်းဆေး
ဂူလ်းဂူးလံးငိမ်းသိင်	သိင်သိုသိုကွမ်းပီး
ယူတီးဆွဲးသံလူမ်း	ဆွင်ကူမ်းထွမ်ဆွဲးရှု
ဂူးစေးဂွမ်းပီးလတ်း	ပိမ်းကမူတ်းတုးရှမ်း
မီးလွင်းသင်မူးဂေး	ပီးတေးတံ့စံးဆေး
ပိုခ်ဇေမိင်တၢင်းရှု	လွင်းရှုးတၢင်းရှမ်းရှမ်း
သိုပံ့ယၢင်းစပ်းကွက်းကော	ပီးပေမေလတ်းမိင်
မေပုခ်တၢင်းရှုးလိင်	သွမ်းသိမ်းပခ် ကိုဝ်းကခ်စာတ်၊ရှံ
ကမ်၊တွမ်းပခ်မတ်းဝံး	ဝမ်းသိုပံ့ဝုင်းရှိုင်လို့ခ်
ငိမ်းထွမ်၊ရှိုဝ်းလို့	ကုခ်၊ဝံ့ဆွဲးလို့
ကမ်၊မီးဗွဲးဂေးယု	ပုခ်းတုးဆွင်ရှမ်းစတ
ဂူလ်းပေးမီးပီးပီးစပ်	လုမ်းလံးဂါခ် သိင်ထီမ်ရှိုင်းမွဲ
ယူပိမ်းဂေးဂခ်ရှုးရှိုင်ရှိုင်ဂေး	တေးတေတီမ်ထူမ်းဝံ့ယူဂေး။

မင်းမျိုးကိုင်



မိတ်တု၊ဇမ္ဗု

❖ လိမ်မိုင်းတိုက်.စတ၊ သမ်းထေ့ဆွဲတွင်
 ဂူဝပ်ပိဆဲဂွင်.စလ; ငိုင်း.စဝ;ဇိတ်းမံး
 ယု၊လံးတိုဝ်.လုး လုက်;ပုးမီးဝံ.
 စမ;ဆဲ.ယီဆဲ.ဂဆဲးလွင်းဂိဆဲးမုး။

❖ ထိုင်စားယမ်းကဆဲ ဂိုတ်,ရှဆဲးဆုးလုက်;
 သီသုက်;လောင်.စီး မင်တီးသက်.ယိဝ်း
 ကိုက်,ဂိုဝ်းဂူဝ်,ရှင်း ပုဆဲးပင်းလုက်;လောင်း
 ကမ်,စင်းတုးယပ်, စမ;ရှပ်,ပုဆဲးဗွေဆဲး
 တေဆွဲဆဲးကိုဆဲးသီင် လိင်လိင်တူပံးမိုဝ်း
 ယုက်.ခိုဝ်းသွဆဲယင်း လုက်;တင်းသွဆဲပံ
 သွဆဲမံသွဆဲတွင်း စားဗွင်းမိုဝ်းဆုး
 ရှုံးမီးဂုးစဆဲ စမ;စဆဲပဆဲတင်း
 ရှိုဝ်လင်းပီင်းရှက်. တူလုးယက်.စမ;ဆဲ
 လိုဆဲမူဆဲးစာဝ်ကွဆဲ, စမ;ရှုဆဲ,ရှိုဝ်ကိမ်,ပီင်းလုံလံး ။

ကျေး စမ;ကူလု. !



ရှင်,မုဆဲလဝ်းစမ; လုက်;စဂ;တီဆဲးသံး
 ပံ,လံးမူတ်းဂွဆဲ, စမ;ရှုဆဲ,ပွဲ.ထုး
 ဂျု,ဆုးမိုဝ်းဂံ ကမ်,ပံ,ခိုဆဲးမုး
 တမ်းဖြူးလဝ်း လုက်;စဝ်းသုးပဆဲ
 ရှုံးကဆဲမုး,တု, ထိုင်ဂျု,တီးဂတ်းယီဆဲးသေဂမ်း ။

ကံးသံဝခင်း ဝဂင်.ပုင်

လူနီး၊ ငှက်၊ ပျေး

- လူနီး၊ ငှက်၊ ပျေးတိမ်လုံ ဖွံ့လာတ်၊ ဝါးမေးဆမ်
- ခမ်လုံလူနီး၊ ယိင်းဂေး၊ တေးပိမ်ပေး၊ ချားဆင်း
- စွာင်းလံးယူ၊ တျ၊ သေ၊ စတ၊ ကပ်ဆံ၊ ဂျ၊ ဆေး
- ဗျားတေပိမ်လူနီးလီ၊ စီလုံကမ်၊ ရှိုးမီး
- ဝီးလုံရှိုးဂတ်းယိမ်၊ စိမ်သင်ယျ၊ ရှိုးထုပ်
- ရှမ်းရှမ်းမိုင်းဝံးယွဆင်း၊ သူးတွင်းပမ်ပေးယူ၊ ရူးစာဝ်းယမ်းဗျား....



အိမ်ထဲ

ထိုင် ... နားထောင်တုံး



ယားမာ့ယားမင်းဂမ် ယာ့စွဲယူလမ်မဆဲး
 လဆဲးဂဆဲးပံးပီတီးလေး စကးဝံ့မိုဝ်းပံ့ပီဆဲး
 စီဆဲးသင်တေကမ်ထုပ် ရှုမ်းကပ်မိုဝ်းသွင်စွမ်း
 သိုပ်၊ ရှိဆဲးသွမ်းပဆဲးဂျာ ပုဆဲးတျာ၊ တေရှိုဝ်းရှိုင်း
 ပိုတ်၊ ပိုင်းဖွံးလီင်းထွင် ပိုတ်၊ ပွင်၊ ပဆဲးသီဆဲးတင်း
 ယာ့ဖျားဝင်းဂါဆဲးဆာ့ လံးထိုင်တုံး။

ဆိုင်ခမ်း



ခလပ်မမခလပ်ကွဲ



သိင်ထိမ်နှိုင်းမွဲ၊ တီးကွဲယွဲတံး
 တီးပိုင်းဖှဲးပဆဲး နှိုးပေးရှဆဲးလိင်း
 ပဆဲးနှိုင်းလာတ်းဝုး ဂှက်ဂဆဲးဆဲးတံး
 ဂှ်းပိဆဲးစံးသိုဝ် ဖှိုင်းမာဂ်၊ မိုဝ်ယံး
 ယုပေပံးဂဆဲး ကုင်ကဆဲးတိုတ်တံး
 ဖှဲးမိုဝ်းရှိုင်းဂဆဲးစလး တံး။

ကဝါးကါဂ်၊ နေဝါး သီဆဲးစီရှိုင်း

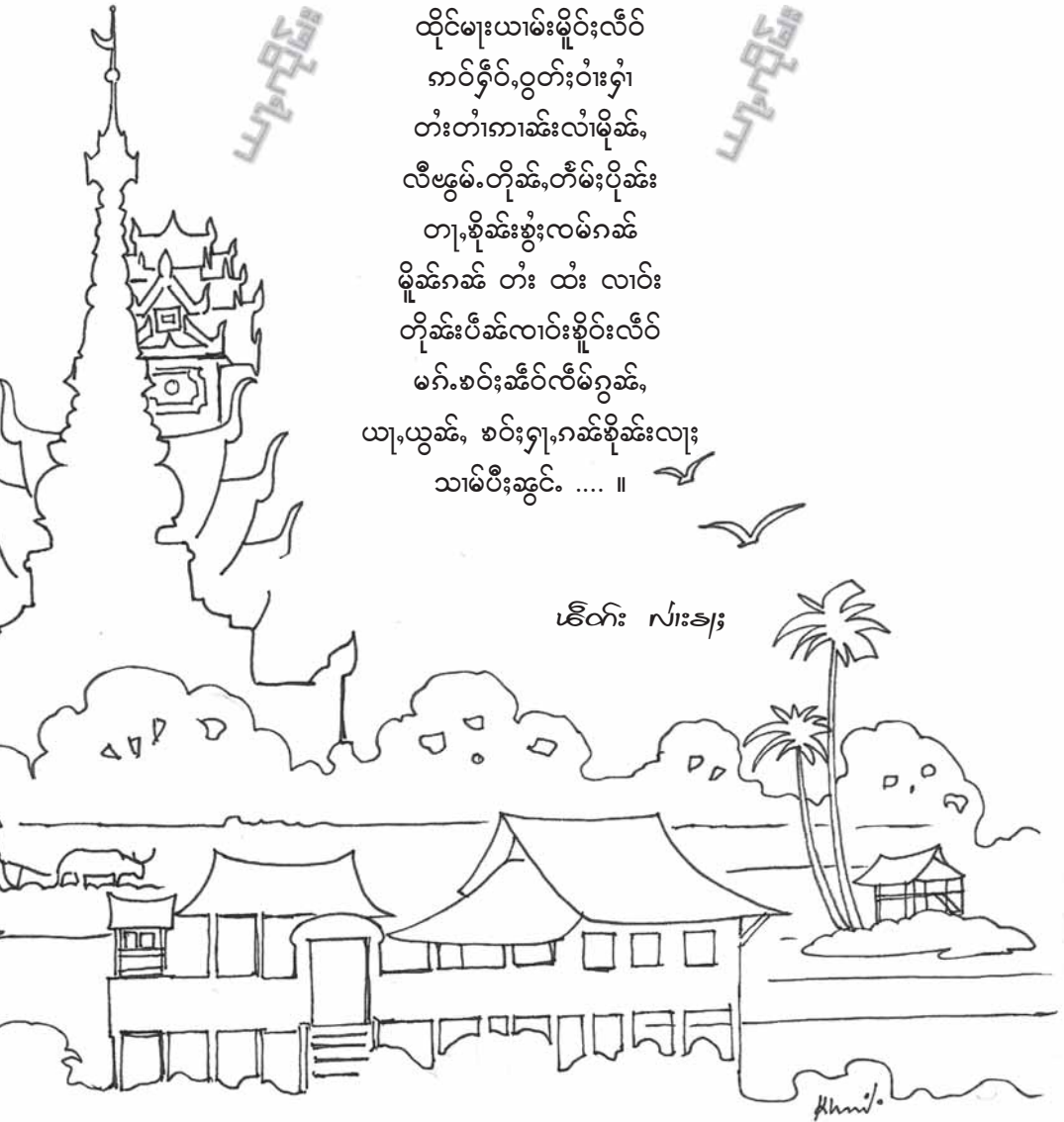


ယုၤကုၤမိၤ မိၤခၢၤကွၢၤ



စိုဏ်းစွဲၤဂၢၢ်, ဂိုဏ်းပိုဆိး
 ဆမ်ဂိုဆိးတံးသၢၤဝံး
 ပံးဂီၢ်, စၤလုၤမးလုး
 ထိုင်မးယၢမးမိုဝ်းလိဝ်
 ကၢၢ်ဂီၢ်, ဝုတံးဝံးဂှံ
 တံးတံးကၢဆိးလံမိဆိး,
 လီၤဖွမ်. တိုဆိး, တီမးပိုဆိး
 တုၤ, စိုဆိးစွဲးကမ်ဂဆိ
 မိုဆိးဂဆိ တံး ထံး လၢဝ်း
 တိုဆိးပိဆိလၢဝ်းစိုဝ်းလိဝ်
 မဂ်. စဝ်းဆိဝ်လိမ်ဂဆိ,
 ယုၤ, ယုဆိ, စဝ်းဂှံ, ဂဆိစိုဆိးလုး
 သၢမိးပိးဆွဲၤ. ။

ဆိတ်း ဂါးခး



Khin

သူ့၊ ဂျ၊ များ မိုခ်း မတ်း နှိတ်း နှိး နှိတ်း ကျ၊ နှင်



သူ့၊ ဂျ၊ ဂခ်း ချး	ရှမ်း ပုး ယျး ကံ၊ ဂိခ်း
ယျး ဇိခ်း၊ ခလး ယျး မျ၊	ကမ်၊ ကွခ်း ဂျ၊ ကွခ်း လီ
မေ့ ကွခ်း စီ ကျ၊ ယွင်	ဝူခ်း၊ ကမ်၊ ပွင်၊ မေ့ လူ့
တင်း ရှူ၊ လင်း ပီတ်း လံ၊	လိုဝ်၊ သံ၊ လင်း ယူပ်း ယွမ်း
ကမ်၊ မေ့ ဂျ၊ ဝံး သျ	လင်း မိုခ်း မျ ပေး ကျ၊
ဆမ်၊ ဂျ၊ ယွံ့ ယွတ်၊ လံ	သိုဝ်း မံခ်း ပေး စာတ်၊
လင်း ဇေတ်၊ ယာခ်း ပေး ခမး	လံး ခဝး ယာခ်း လုဂ်း မေး
လင်း ပီခ်း ဇေး တေ့၊ တူပ်	သီင် နှင် နှိး ပေး မေး
ပီခ်း တေး သမေး နှ	ပီခ်း ကျ၊ ယွင်၊ ပေး မိုင်
ကမ်၊ မေ့ ခိုင် ဂါခ်း ငါခ်း	ကမ်၊ မေ့ ကာခ်း နှိတ်း သါင်း
ကမ်၊ လင်း ယာင်း လင်း ဆွခ်း	ဂျမ်၊ ဂိခ်း ဂွခ်း ပီတ်း လံ၊
လင်း မေ့ တံ၊ သုမ်း လာတ်း	နှိး ယွမ်း မွတ်၊ လာတ်း ခဆဝံ့၊ ကိုဝ်း။

သံ၊ ဂွင်း မှး ခင်း ဖက်း နှစ်

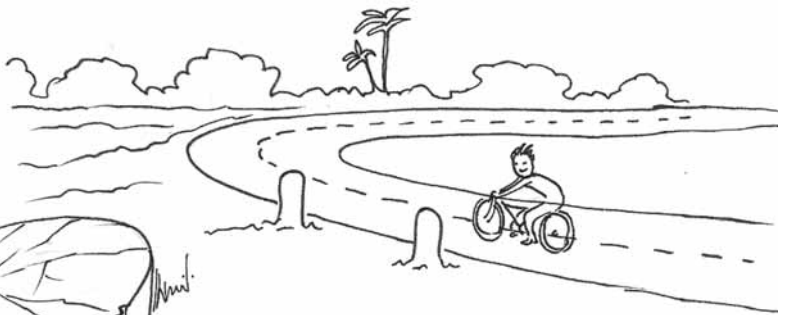


သင်, သိင် သာဝတံးဗာင်ကျေ



ဆွင်. သာဝတံးဂူဆင်းလီဝီရှင်တိုင်, တူင်စိုက်.
 သမ်းမိုက်. လံးလွမ်းတူင် ဗူဆဲရှင်ယွမ်း. သို့, သီ
 ဂိုင်းထိုင်, လီပိုဆဲးယွင်း လီမ်ပလွင်းစစ, ယင်း
 သိုင်စာင်းဝုးလှိုင်းဆေ, ဖေ, သု, တူင်လင်းစွင်
 ကမ်, ခိုင်ပွင်လတ်းကွက်, ကမ်, မွက်, လတ်းဂွမ်းတံး
 ဂိဆဲစဝ်းတံးလိုမ်းလတ်း လတ်းဝုးပီဆဲထံးယူဆဲး
 ဂူဆဲးမိုင်းတံးလီတံးလိုင်, ယွမ်း. ရှင်ဖေရင်, သီထဝ်း
 ဂိဆဲစဝ်းရှမ်းပုးပေးယံ(Beer) ခိုင်ပီဆဲမေးတိုင်, လတ်း
 လတ်းဂွမ်းပိုဆဲးဝံကူင်, လတ်းစိုဆဲးထူင်. ပဆဲ, ထူင်,
 လတ်းထူင်, ငဝ်းရှိုတ်းပံ ကမ်, ကံသမ်. လတ်းမွက်,
 လတ်းကွက်, ဝုး No, Yes, You that's right ဝုးဆဲ
 စိုးယာဆဲဂံပီတံးစိုင်း စိုးမိုင်းပံးယာဆဲကွက်,
 စိုးတွပ်, လတ်းပဆဲဝံ. လူင်, ဂံ, ရှူ. လက်းတူင်.... ။

သံကွင်းမှူး ခေါင်းဖက်းနုမ်



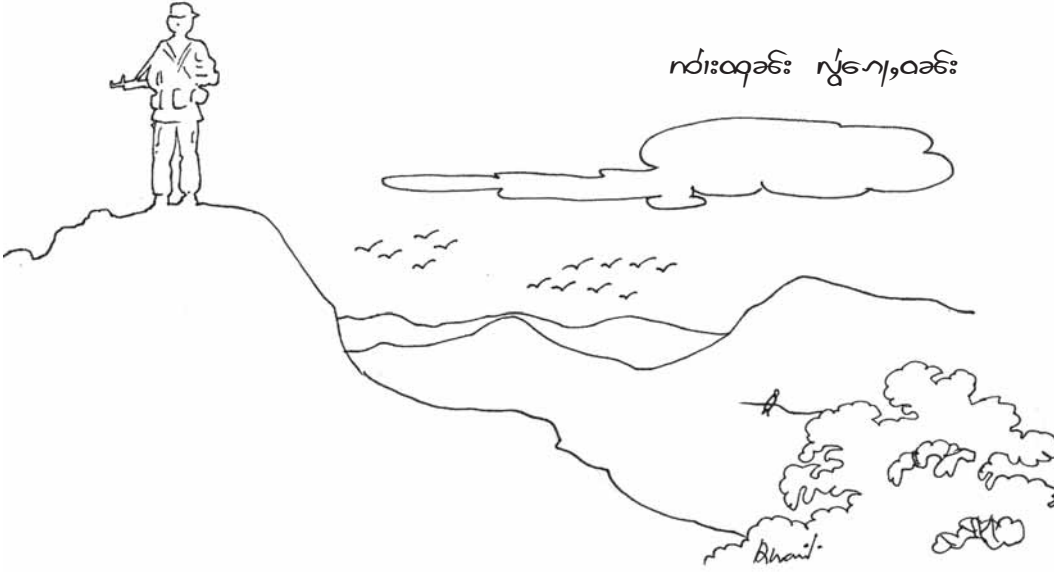
ပျိုဝဲသေ့၊ နုး၊ ပျိုဝဲသေ့

ပျိုဝဲသေ့ - သူကပ်ဂှ်းဂှ်း
 ဖေတ်၊ ယာခင်ပျိုဝဲသေ့
 ကံးဂးတးသီ
 ဂှ်းပးဂး၊ သး
 ကံးဖေဝးဝးခင်၊ ကိုဝဲဝဲသေ့၊

ကံးဖေဝဲဂးခင်
 ယုးသးပျိုဝဲသေ့
 ယိုဝဲသေ့
 ကုဂးကံးခင်၊ ဂှ်းခင်
 ပျိုဝဲသေ့၊ ဂှ်းခင်၊

ပျိုဝဲသေ့ - ဖေတ်၊ ယာခင်ဂးဂှ်း
 ဂးကံးခင်၊ ကံးတံး
 ဖေဝဲခင်၊ ဂးဂှ်း၊ ဂး

ကံးဂှ်းကံးခင်
 ဂးကံး ကံးပျိုဝဲသေ့၊ ဂှ်း
 ပုခင်၊ ဂးခင်၊ ကံးခင်၊ ဂှ်းခင်၊ ယဝဲ၊



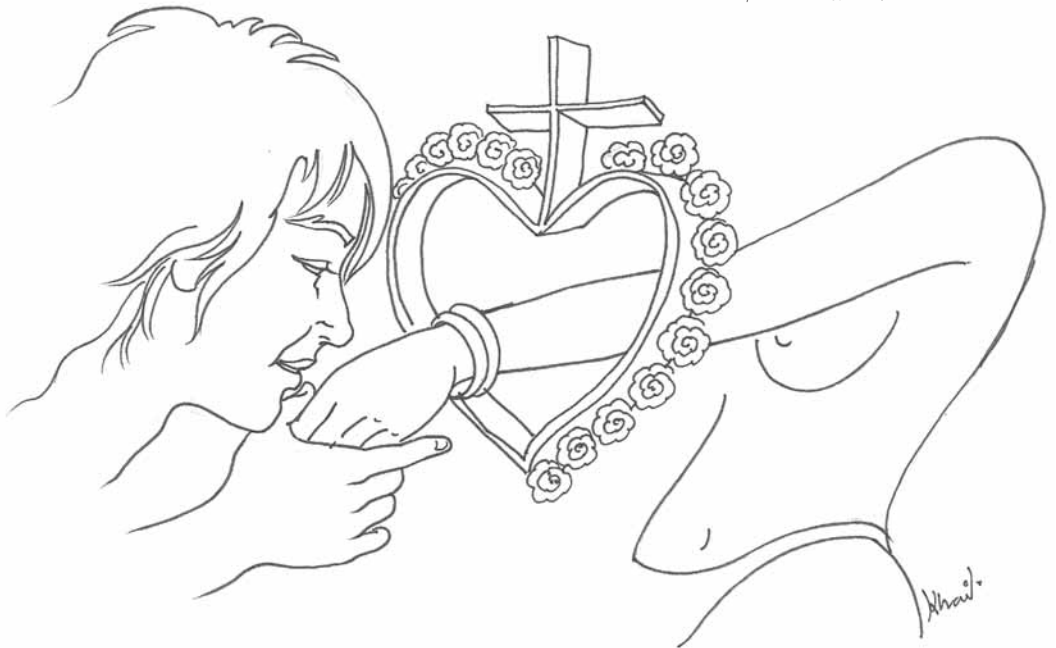
ကံးဝဲဝဲသေ့ ကံးဂး၊ ဂး

မယုအင်းသင်၊ထိုင်ကျေနပ်



ကပ်လွှပ်ပိတ်ဆို့ခြင်း ယိမ်းပိုင်းတူးသီ
 လှိုင်းပိတ်ပူဆီးစား၊ ပုဆိုးတူး၊ရှာငိုဆိုး
 ရှမ်းတိုဆိုးလတ်တူး၊ ရှမ်းလီလွမ်းယူ၊
 ဂူလှိုးဂူး
 ဂင်စမ်းစိုဆိုးမူး၊ မီးပူးဖွေးသီင်
 သီလိင်လိင်းမိပ်၊ ကိပ်၊လီဂျေ၊ဆန်း
 လွမ်းလားဆီးသိုင့်လှ ပေမီးလှလား
 ဂူလှူး မိန်းကန်းလီဂူင် ရှာတူင်မန်းကမ်းရှမ်း
 ကန်းပိုဆိုးရှင်တူး၊ ကိတ်၊သ် AIDS ဆန်းဆန်းကူင်၊။

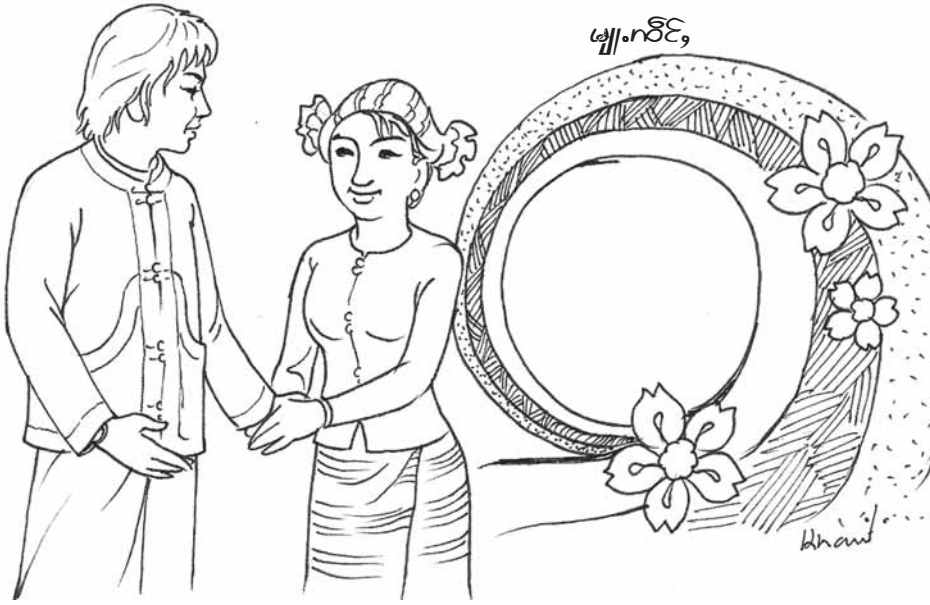
ကမ်းထုခင်း ကွဲကျေ၊ဝခင်း



မုခ်းသင်,မာဝ်,တံး



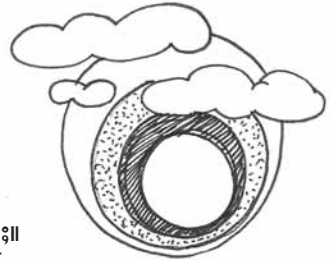
ပီမ့်,ဂေးလမ်ထိုင်	ပိုခ်းခိုင်ပွင်ပွဲးလမ်း
ယိင်းမီးဂွမ်းစွဲးမွက်,	ကွက်,မးတီးဆွဲးလုံ
ဝီးပီခ်းဖွဲးဂေးယု,	သင်တုးပီခ်းမာဝ်,တံး
မးပွဲးစွဲးမူခ်းဂျေ,	မးဂေး,လွင်းတင်းလီ
ဝခ်းပီစွဲးမူခ်းလုံ	ပေသွဲး,လုံလွင်းလဝ်း
စဝ်းပွဲးစွဲးမူခ်းသိုဝ်း	မးမိုဝ်းဂွမ်းလွမ်းဂခ်
မးဂွမ်းဂခ်သိမ်းပိင်း	မးဂွမ်းဂွဲးလိုင်.လတံး
မးပွဲးစွဲးကွခ်းလတံး	ယု,ဂတံး;စေးဂွမ်းတံး
ဂဝ်မုးပီးယု,တုး	ဂွ.ယု,တုးပီခ်းပီးဆွင်.ဂခ်
သု,ဂု,လဝ်းမိုခ်းမဝ်း	ဝီးဂွမ်းယု,ဂိခ်းဆမ်
ဂိခ်းဆမ်ကမ်,လီ	ဝီးကမ်,လတံး;ဂွတ်;မိုင်းဖွဲး
မခ်းကမ်,လီပေးဝခ်းဆေးမး	ဝီးဝီးစလးဂွမ်းဂုး
ကမ်,လတံး;ဂွပ်.ထူပးဂုးဂခ်ထိုင်; သေယဝ်.ဂေး;	



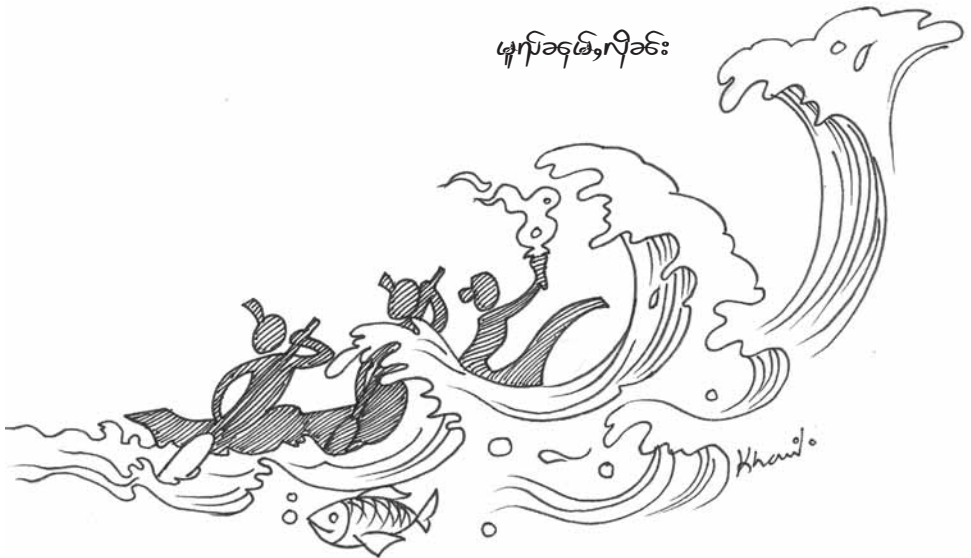
တွန်း၊ တု၊ တံး



သင်၊ ထိုင်ပီးဆွင်၊ တံး
 လှုပ်၊ ဝှမ်းဝံးမိုင်းဆုး
 ကမ်း၊ ဝုးလံးလေးယိုင်း
 ထိုင်းလှိုင်းမဆီးဂီဆီး၊
 ပေတီဆီး၊ လင်းမင်းပဆီး
 လဆီးဂဆီးစတီးလှိုင်း၊
 တု၊ နိုင်းတေခိုဆီးသုင်
 လှုပ်လဆီးသိုပ်၊ တိုတ်၊ တံး
 ပေဇွဲ၊ နိုင်းတံးလံးဝံးတံးသေဂမ်းကျေး။



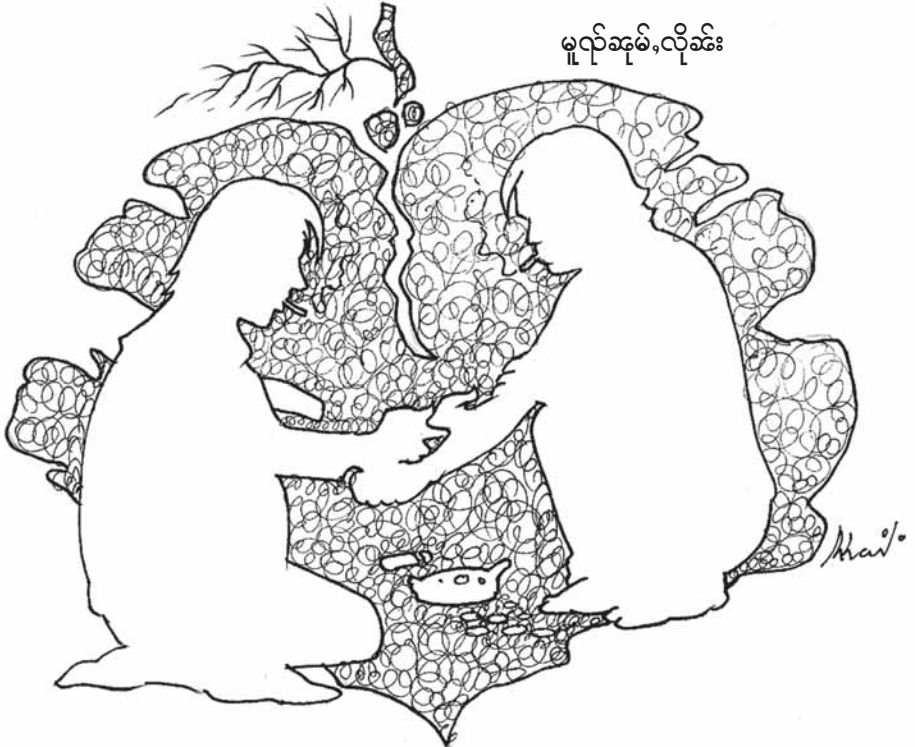
မုန်းခရမ်း၊ ဂျိခင်း



မး

◆ ဂုဏ်းကစားကိစ္စအားမူ၊ ထောင်၊ တေကျသမ္မတိတိ
 ခမ္မကုမ္ပဏီ၊ သိုဝ်းပေးမား၊ ကမ်းကမ်းမေ့ငိုက်၊ ငါက်
 သမ္မကစား၊ နက်၊ ခရ၊ ခရ၊ ကမ်း၊ သ၊ မ၊ ဟ၊ ဟိုလုံး
 ကမ္မကွင်း၊ ကမ္မကွင်း၊ ခုတ်၊ ကမ်း၊ ဂူ၊ တူပ်ကံ၊ ပိုခင်း
 ဂုဏ်၊ ဝိုင်း၊ သိုဝ်း၊ ကိစ္စအား၊ ပေး၊ မေး၊ ဝေး၊ ကမ်း၊ လုံး
 ကမ်း၊ ဝုခင်း၊ ခင်း၊ သင်၊ ဟိုဝ်းဝုခင်း၊ လင်၊ နေ၊ ခရ၊
 သမ္မကု၊ လုံး၊ ခရ၊ ခင်း၊ လိုက်၊ ပေး၊ ဂုဏ်၊ ဝိုင်း၊ ကိစ္စအား၊
 သေလုံး၊ ကစား၊ ပေး၊ ဝေး၊ ဂုဏ်၊ ဝိုင်း၊ ကမ်း၊ လင်၊ ।

မူလ်ဆုမ်၊ လိုခင်း



သေပျာ်ကဝ်းစူးမေု

□ ပေ.ဝိခင်းလုံထိုင်ကဝ်းစူးမေု သွခိပ်ခိ်ရှ်းကွက်းကျော့တွင်းရှိမ်း
 ကမ်,မေုလိုမ်းကဝ်,လံးတွင်းမတ်း သင်,လတ်းသွခိပ်ခိ်လွင်းတၢင်းရှူ
 ကဝ်,ဂ်းလူ.ဝံ.တီးဆွဲးလုံ မိုဝ်းလုံလု,သမ်.တေ့ခိုခိ်းထုပ်း
 သူပ်းသင်,သွခိ်လတ်းမိုခိ်ကဝ်းစူး ကဝ်,ယွခိ်းသူးဂၢပ်,ဝံးယေးသု
 ကဝ်,တိုင်,ရှုထိုင် ရှ်းလိပ်းလုး ပီဂံမးထိုင်မိုဝ်းပီဆံ.
 လီဝံ.သိုဝ်းသု, ရှုလ်းမွင်လုံ ကမ်,မီးဖွဲလုံမိုခိ်စူးရှပ်း
 တူဝ်ဝ်းရှုဝတ်,လိဝ်းကမ်,ရှု သေလံကဝ်းစူးစတ.စတ.ကျော့း ...။

သါ.ကွင်းမုး ခၢင်းကေးနုမ်

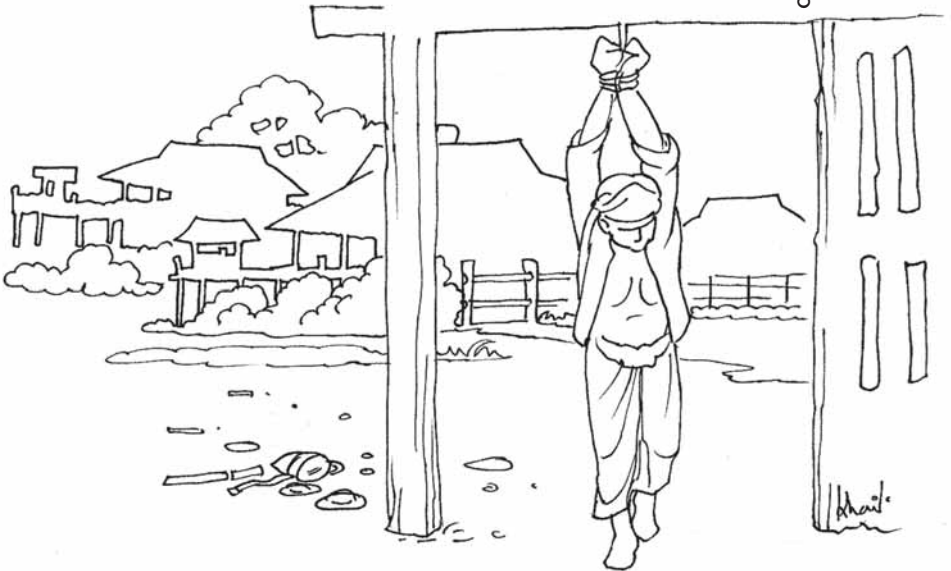


ကွင်းပွတ်

◆ သိင်ကွင်းကွက်၊ ဂှုပ်ဝါဆင်း
 ဂှုဆင်းတိုဆင်း၊ သါဆင်းပဆင်းမေး
 မာဆင်းထွပ်းဈေးဝု၊ ကေး
 ဇေးဂှုဆင်းလိပ်းမုးဂှုတ်း
 ကပ်တူပ်လွတ်းပိပ်. တိတ်,
 ပံးဇိတ်, ဇိမိုင်းရှမ်းဂဆ်ယပ်.။

◆ ထိုင်မိုင်းလိင်းပာင်, သှို
 ဇှိုဇှိုကွဆ်ခိုဆ်းပွဂ်း
 တူရ်းလွမ်းစွဂ်းမူဂ်,
 လိမ်လိက်. ယှို, လှိုမာင်.
 ဂှပ်းပူ, ဂာင်. လျးလိုဂ်းမတ်. ဇိဆ်ဝံ.။

လံးလွင်း



ဘုရားရှိခိုး



ဇောတ်၊ယာခမ်းစမ်းမားရှိုင်း	လုံထိုင်ယူ၊ခံဂေး
လုဂ်းတေးပံ၊လောင်းမိုင်း	တိုင်းလုံဝုခမ်းစွမ်းရှမ်း
ဂွမ်းရှိုတ်းဂါခမ်းရှိုင်း	တိုခမ်းရှု၊ဂံဂခမ်းဂေး
ပေးထိုင်ဝခမ်းစမ်းမား	လုဂ်းပုးမိုင်းသိမ်းခိုင်
ဂိမ်းယွင်းတင်၊ထိုင်ရှိုင်း	တူင်လုံကိဂ်၊သုမ်းဂွမ်း
ယွမ်းစုပ်၊ခွမ်းမူပ်၊ဝံ	လုဂ်းလံးယွမ်းသူးထိုင်
ကျ၊ယူ၊စမ်းရှိုင်းယာဝ်း	ရှိုင်းထိုင်ပဂ်၊သားသေဂမ်းတု...။

မင်းခရမ်း၊ခရမ်း



ယာယုမ်း

ယာယုမ်း

ယာယုမ်း



မဂ်...ရှ်းရှ်းတီး
 ရှ်းဂီးဂူးလင်၊
 ရှ်းပူင်ဂူးစုံ
 ရှ်းသိုဂူးဂါဆ်း
 တိုဆ်း၊သာဆ်းရှ်းစိုဆ်း
 ပိုဆ်းရှ်း ယာယုမ်း
 ကွဆ်းတွင်းဂိုမ်းဝဆ်းတံးတၢ၊။

ယင်းခရမ်းခရမ်း



လှက်ယွန်းသင်၊ထိုင်ဇမး



လှက်ယွန်းသူးဝံ့ပဆံ	လွင်းကဆံမီးမိတ်တၢ၊
ရှုံးသိုဝ်းသၢ၊ဂတ်းယီဆံ	လွတ်းဂၢင်းစီဆံသေဂမ်း
သိဆံထမ်းစမးယၢ၊လိုမ်း	ရှုံးဂိုမ်းဂူဆံထိုင်ရှဆံ
ဂမ်သိဆံပိတ်၊သိဆံရှး	စမးယၢ၊ဗရးဝၢင်းလိုမ်း
တွင်းဂိုမ်းဝံ့ဆွဲးလှဲ	ဝဆံဆွဲးရှပ်ဂူးလွပ်း
ဂွပ်းလှက်းဗေတ်၊မးရှိုင်	လှဲထိုင်စမးယူ၊ဂေး
တေးပံ့၊လၢင်းမိုဝ်းရှဆံ	ယွဆံ့ရှိတ်းဂၢဆံရှာငိုဆံး
ပိုဆံးရှက်စမးရှပ်းဆံ့	ရှိုင်ဂံဝံ့ဂေးယၢ၊
မီးလှဲရှက်မိတ်တၢ၊	ရှက်သိတ်လၢ၊ရှိုင်ယၢဝ်း
စၢင်းတၢင်းလှက်းဂံဆံဆံ့	ဗဆံဆံ့လိဆံမိုဝ်းစီဆံးဂေး
လှက်းတေးတေကမ်၊လိုမ်း	တေရှက်ဂိုမ်းစမးဝံ့ယူတၢ၊သေ၊ဂေး။

မၤင်းခရမ်းခရက်း

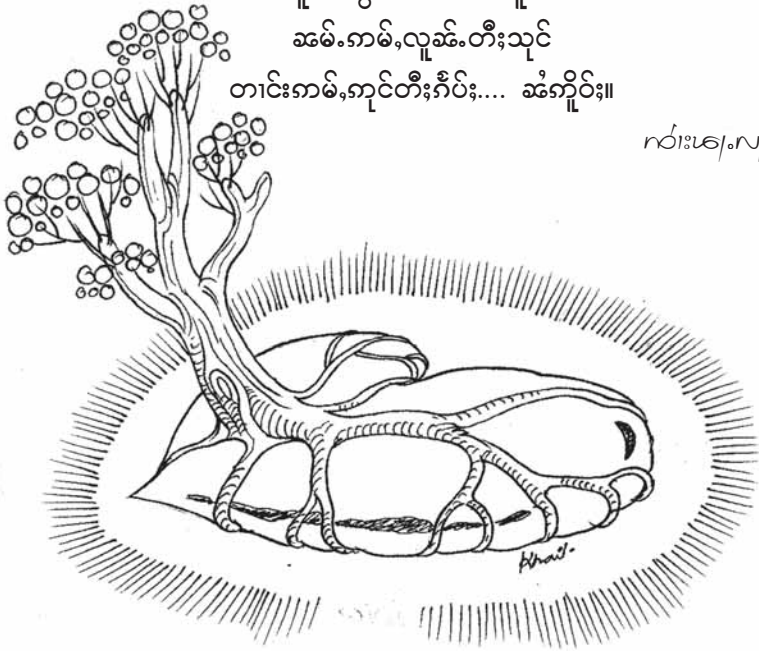


ဖျဉ်းယုး



ပိုဆ်းလာတ်; ကမ်,မီးလွင်း
ပိုဆ်းယွင်း; ကမ်,လီလူမ်း
ဆမ်.ကမ်,လူဆ်းတီးသုင်
တၢင်းကမ်,ကုင်တီးဂိပ်း.... ဆ်ကူိုင်း။

ကဝ်း၂၆/၀၂/၁



ကမ်



ကမ်လီဆ်. ရှိတ်းမိုဝ်းလွဲဂေးဂျု.
ကမ်လု.ဆ်. ရှိတ်းမိုဝ်းလွဲဂေးကမ်,လီ
ပွတ်းသီရှ်းမူတ်းသွဲတု. ရှပ်လွဲတံး....။

ကမ်လုခင်း မိုင်းသုး

သင်၊ သိင်၊ သွင်၊ ကံး



ဆွင်လံးဂေ့.ပီး.ရှက်.
 ယုလက်.တေ့.လွင်း
 ယုလွမ်း.ဂူဆီး.မိုက်
 ယုလှိုက်.ဂူဆီး.ရှံ.
 ယုဝံ.လူး.တူလှ်း.လဝ်း
 ယုစဝ်း.လူး.ယုမဝ်း.ဂမ်
 ယုလမ်.ဂူဆီး.စာဆ်.
 ယုစာဆ်.ရှီ.တီး.ဂါဆ်
 ပါဆ်.ပိဆ်.ဂူဆီး.လံး
 ယုဂုမ်.ပံး.လွင်း.ယိင်း
 ဂုမ်း.ထိင်း.လှိုက်.လံး
 ယုလံး.စျံ.ကူဆီး.ဆွမ်း
 ယုရှိုင်.လွမ်း.လှိုက်.ဆီး.
 ဝံ.လှိုက်.ဆီး.ဂီဆ်.ဆေး.ဆွင်.လံး။



မုဂ္ဂဟွင် ဂေး.သီး

Khani

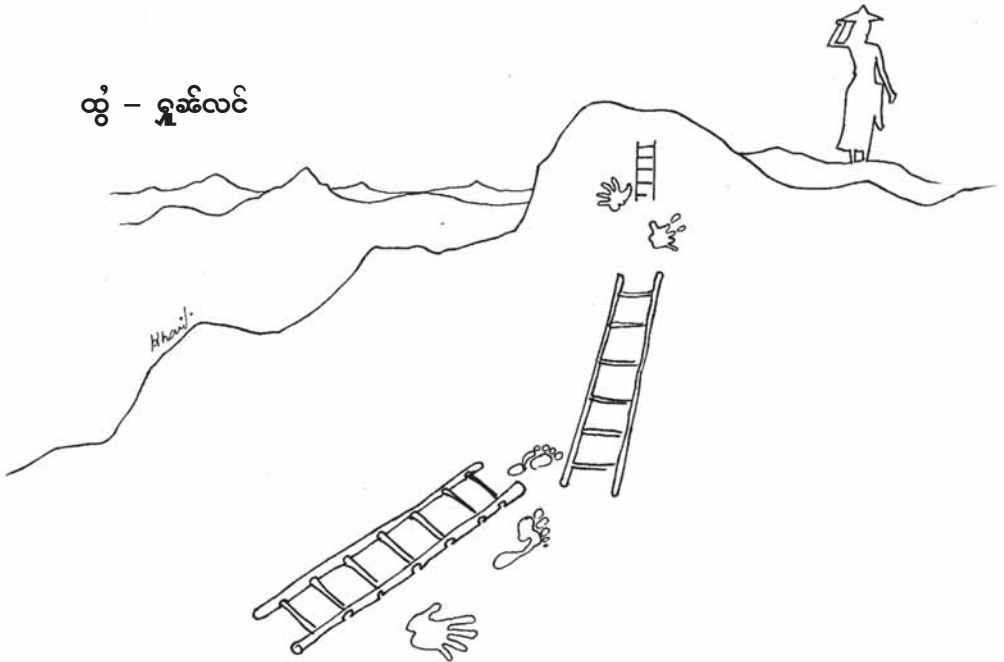
မ၊ရှုအင်လင်



စတီးလွှ်တီး နှိုဝ်ဖအေခ်
 စာခ်လွှ်စေး လင်၊မီး
 သီးလွှ်ဝံ ယ၊စာင်း
 ဝါင်းဂပ်၊ယပ် ဂှုမ္၊
 သွဲလွှ်တီး ယ၊ထွံ
 လွံလူင်သုင် လူဝ်၊ပူခ်
 ပူခ်၊သေဝါး ကမ်၊ရှိုင်
 တိုခ်းတေထိုင် ယိုင်းမံလံးယု၊... ။

မိင်းခဏ်းလွဲလွဲခင်း ဂှုမ္းငါး

ထွံ - ရှုခ်လင်



မး

* ကမ်, ဗၤအေးလံးခိုဝ်းကပ်း
 လပ်းယူ, ဂၤဂေးလုံသမ်,
 ယမ်, ဂၤမဆိးဂူ, ဗၢဝ်း
 တၢဝ်းမိုဝ်းဂၤကမ်, ပွဲ,
 ကွဲ, ပမ်ဂူဆိးလုံလူ.
 ဂူ, လၢဂ်းလွၣ်းဂီတိးမိုဝ်း;
 တိုက်, ယဝ်, ဂီဝ်ဂူဝ်တၢမ်,
 ဗၢမ်, လံးကမ်, ဂူဝ်လိပ်း
 ဂိပ်းဝံ, ခလး, သရေ,
 ပေ, မးကမ်, ပိမ်ဆိး;
 စီးယး, ခတေ, လိုင် တေခိုင်ယၢပ်,။

မိးဒုၣ်, ဂူကုခင်း ဂ်းငါး



ကင်လုံကျသွမ်းမွှ်

☺ မွှ်,ဂပ်ဇုဂ်,သွမ်း ကွမ်း,လွမ်းလုမ်းလျး
 ယံ,မုးကွက်,သီ လီလူလီယက်.
 လီဂှ်,ရှင်းငမ်း ဧဝ်းယမ်းလိုင်,ဆံ
 လုံကျေးသွမ်းမွှ်, ကွက်,လုံတင်းသိုဝ်း
 ယုမ်း,စိုဝ်းစိုဝ်းကျေး တေးမွှ်,ဆုမ်း,ကွမ်း,
 ရှိုဝ်စွမ်း,ရှုထိုင် ရှိုဝ်မုးမွှ်,ဂီ;
 မီးတီးဆွမ်းသုမ်း လျးလုမ်းဇိုင်းမိင်း
 စိုဝ်းတီင်းလီယု. ရှင်းလျ.ရှိုဝ်,လွမ်း
 ရွမ်း,စပ်ဇုမ်းစံမ်း မွှ်,ရွမ်းစံမ်းဆပ်း
 လုံဂှ်,လီဝ်းဂီဆမ်း စွမ်းတွပ်,တီဆမ်းကျေး
 တေးမွှ်,ဆုမ်း,ကွမ်း, ရှိုဝ်စွမ်း,ရှုထိုင်လျ,
 ကေး ! ဂင်လုံဂပ် ကျေးသွမ်းမွှ်,စတ.။

လိသံဝေဒ်း(ထုဇ်ယုဇ်)



ဖိကင်းခါးမံ;

⊖ ဆါးဖှါ့မိုင်းမိုင်းမိုင်း မိုင်းမိုင်းမိုင်း
 တီးကွမ်းတူင်းဆိုင်လွဲ ဆူဂ်.ဆါးဂွံတွင်းလေး
 ရှင်.သိုင်မေးကုတ်,ရှ်း ကေး !ထိုင်ခါးမံးမေးထိုင်ယဝ်.လူ။

⊖ မိုင်းရွတ်ထိုင်ခါးမံး သိုင်ရှ်းဆူဂ်.တွင်းလေး
 ရှင်.မေးမေးလိုင်.ဆံ လီုခါးမိုင်းမိုင်းမိုင်း
 မဆေးရှ်းတေမူဆ်း မိုင်းမံ.တူဆ်းရှ်းမိုင်း
 မိုင်းထိုင်ပတ်,ဖဆ်းဖဂ်. လဂ်.ကွတ်,ပံးယါဆ်းဂံ
 စီမံးမိုင်းဂေ့.လိပ် တူဂ်းဂါင်ဂိပ် ပီဆ်းရှ်းယဝ်.လူး....။
 ရှ်းဆဆံ ပေ.လီလင်းခါးမံး စုဂ်းလွဲလံးခါးဖူဆ်း
 သူဆ်းလွဲ မိုင်းထိုင်ရွတ်;ခါးဂတ်းဂုၤလ်းယဝ်....။

သါဝခင်း ထုၤပုၤ

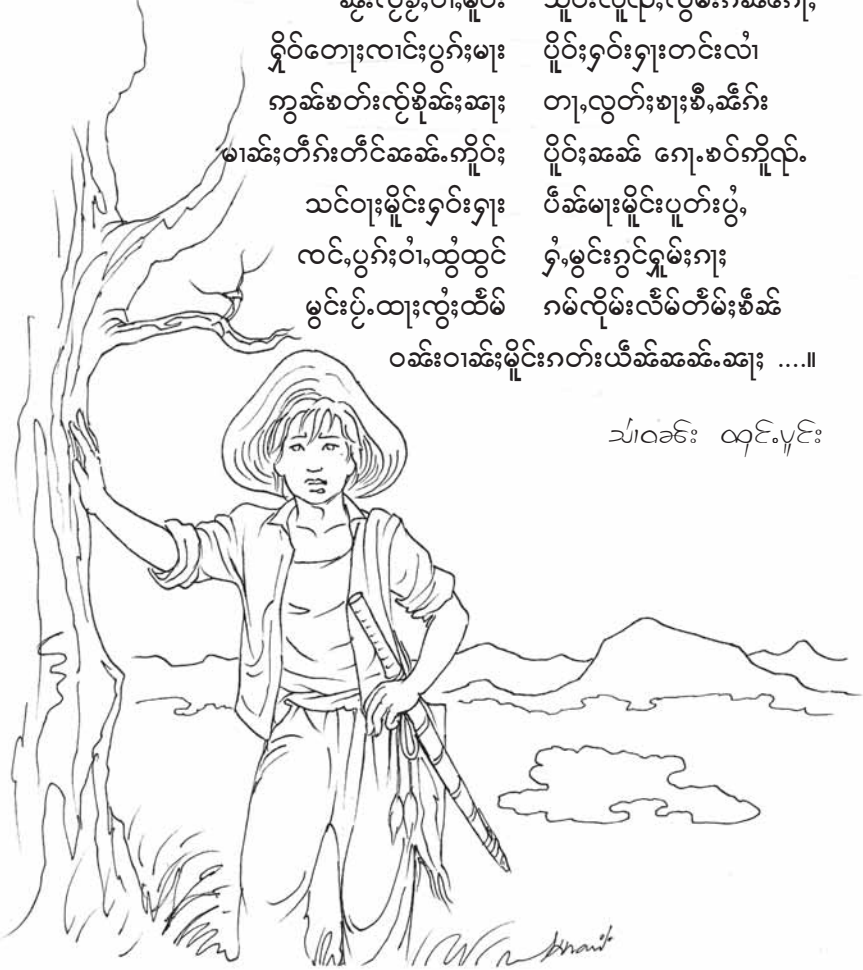


ဝမ်းဝါးနိုးပိုင်းကောင်းဖန်



စာဝမ်းဖူးဆွမ်းကွမ်း၊လမ်းလမ်း
 မွင်လှိုဝံ့ပိမ်းဂမ်း
 တီးမိုင်းလွဲလှိုင်းတံး
 ဆွဲးလှိုစွဲးဝံ၊မိုင်း
 ရှိုဝ်တေးလင်းပွန်းမား
 ကွမ်းစတီးလှိုစိုဆီးဆေး
 မာဆီးတီးတင်ဆဆီးကျိုဝ်း
 သင်ဝေးမိုင်းရှိုင်းရှေး
 လင်ပွန်းဝံ၊ထွဲထွင်
 မွင်းပွဲထေးလွဲထိမ်
 ဝမ်းဝါးနိုးမိုင်းဂတီးယိမ်းဆဆီးဆေး။

သုဝမ်း ဝုင်ပုင်



ရွှန်း၊ ဖျာ၊ လှိုင်



စိုးသင်စိုင်းသိုဝ်	မိုင်းဆိုင်မိုင်းလှိုင်
ယိုင်းကလေးမိုင်းဂခဲ	ရွှမ်းကလေးသီလှိုင်
ပိုင်းဖေတီးကွမ်းကိတ်	ဖေတီးကီးလီဂ်၊ ဝံ
လိုင်းဆံတီးဆိုင်	လိုင်းဆမ်းတီးတုံး
ကမ်းလုံးလိုင်းဆမ်း	ပေပေပီဂ်၊ လမ်း
ယွမ်းဆမ်းကလေးလိပ်	ဆမ်းဂိပ်ဆမ်းစိုင်း
ဆမ်းပိုင်းဆမ်းပွမ်း	ဆမ်းတွမ်းဆမ်းမာဝ်
ဆမ်းလင်းဆမ်းတူ	ဆမ်းသူ့ဆမ်းငါ့
ဆမ်းမုဆမ်းသီး	လိုင်းဆံကွမ်းဂူလုံး
တီးစတေး! မဂ်ကံထုပ်ဆင်	ဂိမ်းစပ်ဆိုင်ဆိုင်မိုင်းဂခဲလူး။

ရွှန်း၊ ဖျာ၊ လှိုင်

လုံးသံဝမ်း (ထုတ်ပွင့်)



ယွခ်.ဝါင်းမုင်းမုင်း



ဇေတ်,ယာခ်ဂံဂိုခ်းမး	တူဂ်းဃူးတီးခိုင်းပိုခ်း
ငိုခ်းဂွမ်းကမ်,ရှု.သင်	ဂွင်ယူ,ဝံ.စီငဝ်
ကပ်တူပ်လှ်ပခ်ရှိုင်း	ရှခ်သံလီင်းသေတု.
ဇေဝ ရှပ်ပံခ်သင်?	ဝခ်းလင်ရှိုတ်းသင်ဝံ.?
လွင်းရှံ.မိုက်းသင်လု,?	တု,လံးယူ,ကမ်စမး
စဂးဂင်လှ်ပီးဆွင်.	လှ်ကမ်ဂွင်.မိုင်းရှမ်း
လွမ်းပံခ်ဝ်းတါင်းယာပ်း	ရှပ်းကမ်,တွခ်.လံးရှခ်
ယွခ်.ရှိုတ်းဂါခ်ဇွင်းယာမ်း	လံးတမ်းဆွင်.စလးစမး
စဝးကွဂ်,မးယာခ်ဂံ	သံတါင်းယာပ်းလှိုပ်လှ်
ဝခ်းလှ်တေမီးငိုခ်း	ရှိုးလံးခိုခ်းပွဂ်းမိုင်း
	မုခ်းသိုင်းလှ်လှ်ဂခ်းဆေ့.... လွမ်မုင်းမုင်း။



ယိုင်းဆမ်,ဆဂ်း



အေးစိမ်းစိုစွတ် ဖိုးနှင့်ဝါး ?

* မိုင်းလိပ် ပိုဆင်းရှိုက်တီးရှင်းဆံ့
 လိမ်ကဆံ မာန်၊ဝါဆံမာန်၊လွှန်း
 ယိပ်၊ဆွန်းဂိုင်းဂိဆံ ထူဝံ၊လိဆံဂူလုံးငှား
 ပံပုးဂိုင်းစွဆံ့၊ စမ်းယေးယွင်လူင်
 မူးတူင်သွံ့၊ပိတ်း ယိတ်းပုမ်စပ်လုမ်း
 တေစာမ်၊သုမ်းရှု၊ ဂျေ.တံးစပ်?

ပုံကဏ္ဍ ကလေးအဖွဲ့ (၂၀၂၀)

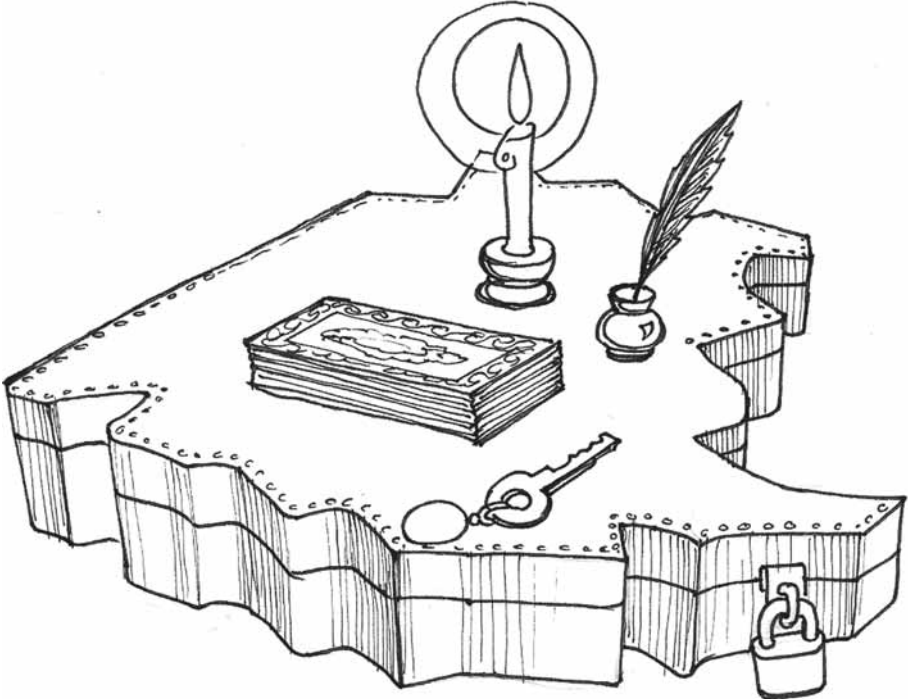


လူ့၏ယုတ် နှင့် နှိုက်လျက်



ပီဆဲဂူဆိးယု၊ လိုဂူတ်။
 ဗင်းဂျးရှင်းကမ်၊ ဂူဝ်
 ဖွမ်.ဂဆဲပိုဆိးဂူဝ်ရှင်း
 ယု.ဂဆဲလင်းလူ။
 မိုင်းရှင်းဆဲ.ပီဆဲတိုက်း
 နိုင်းရှင်းပီဆဲဖေဂ်းတူ
 လိုက်းရှင်းပီဆဲဂါဂ်၊ သေး
 ရွင်းရှင်းပီဆဲပံလိုမ်း

ရှက်.ဂဆဲမိုဆိးဆင်၊ မူတ်။
 ဂူဝ်ဂူဆိးကမ်၊ ရှု.တူဝ်
 ဂင်းဂဆဲပိုဆိးထင်၊ လီဂ်။
 လူ.တုမ်လင်းစိုဆိးယွံ၊
 ထိုက်းသွံ၊ ဝံ.ငိုဆိးစမ်း
 ဖွမ်.ဂဆဲလူ လင်၊ ရှမ်၊ လူမ်း
 ပေးဖွမ်.ရှိုဆိး မေလံးဂူဂျေ.
 ယိုဝ်းယဝ်.ရှ်းပဂ်းပိုဆိးစလး တံး....။

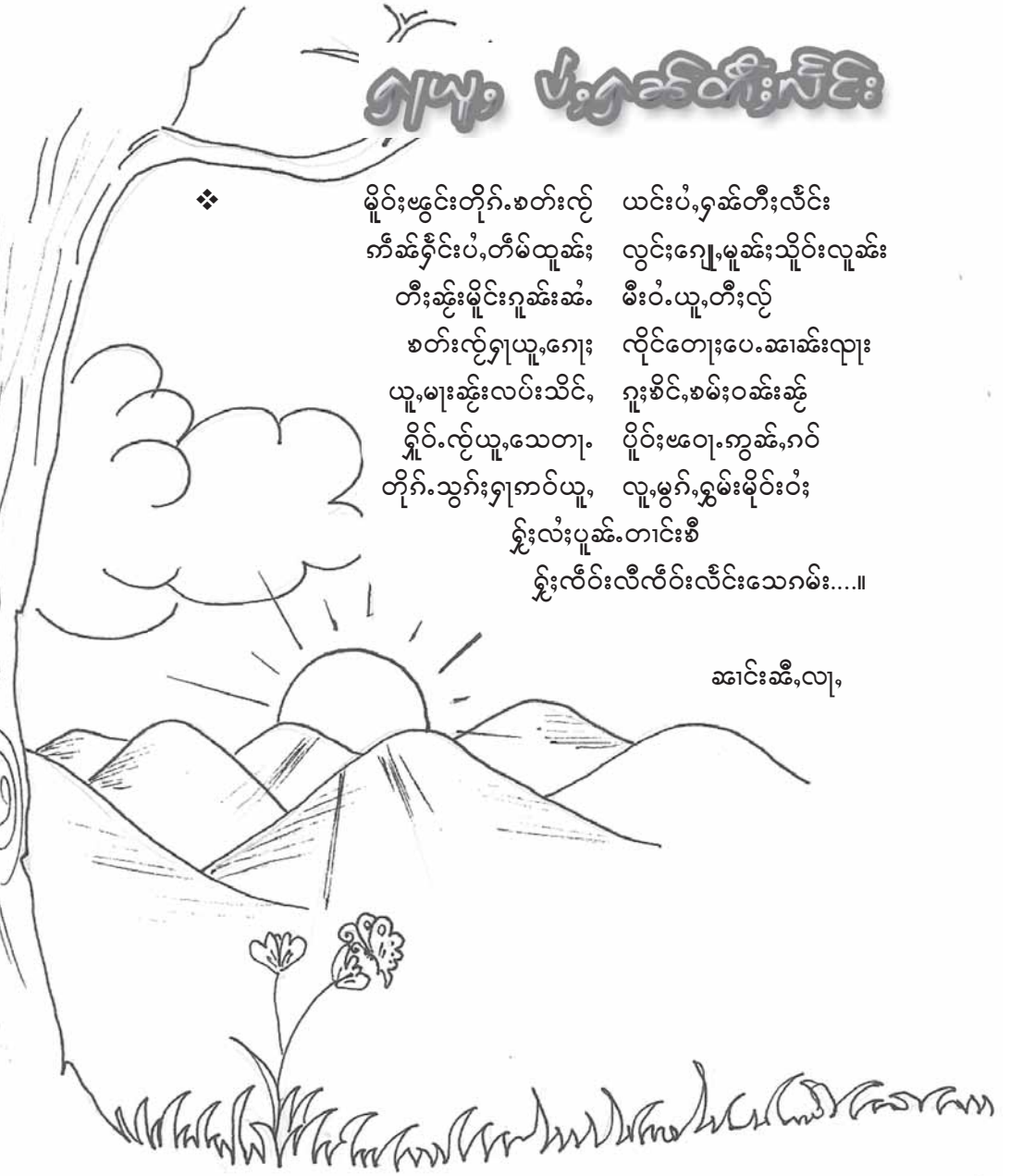


ကျွန်းပျံ့ ဝမ်းသာစရာ



မိုင်းဖွင့်တိုက်၊ ခတ်းလှဲ ယင်းပုံ၊ ရှမ်းတီးလင်း
 နှစ်ဆင့်ခိုင်းပုံ၊ တိမ်ထူဆုံး လွင်းဂျေ၊ မုဆိုးသိုင်းလူဆုံး
 တီးဆွဲမိုင်းဂူဆင်းဆံ့၊ မီးဝံ့ယူ၊ တီးလှဲ
 ခတ်းလှဲရှာယူ၊ ဂေး၊ လိုင်းတေးပေ၊ ဆာဆင်းလျား
 ယူ၊ များဆွဲလမ်းသိင်၊ ဂူးစိင်၊ ခမ်းဝမ်းဆွဲ
 ရှိုက်လှဲယူ၊ သေတု၊ ပိုင်းဖေ၊ ကွဆင်းဂပ်
 တိုက်၊ သွက်ရှာကပ်ယူ၊ လူ့မွန်၊ ရှမ်းမိုင်းဝံ့
 ရှုံးလုံးပူဆင်းတောင်းစီ
 ရှုံးလိမ်းလီလိမ်းလိင်းသေဂမ်း....။

ဆင်းဆီ၊ လှ၊



စွဲယူ, ငမ်



◆ ပံ,လံးရှဆ်တူဝ်
 ဂွတ်,ရှုဝ်စပ်,ယေ
 စာဝ်းရှိုင်ဂေးယဝ်.
 ပုဆ်းတျ,ရှးသွင်
 လှဲစွဲယူ,ငမ်

ရှုဝ်လှဲပေးတွတ်,
 ဆွင်.တေဝူဆ်.ထိုင်
 ဝဆ်းကဝ်.ဂေးယျ,
 ကာဆ်းပွင်ပီဆ်လံး
 ယှဲ,ဆမ်ရှိုင်ဆျ,ယဝ်....။

စမ်းကမ်ရှမ်

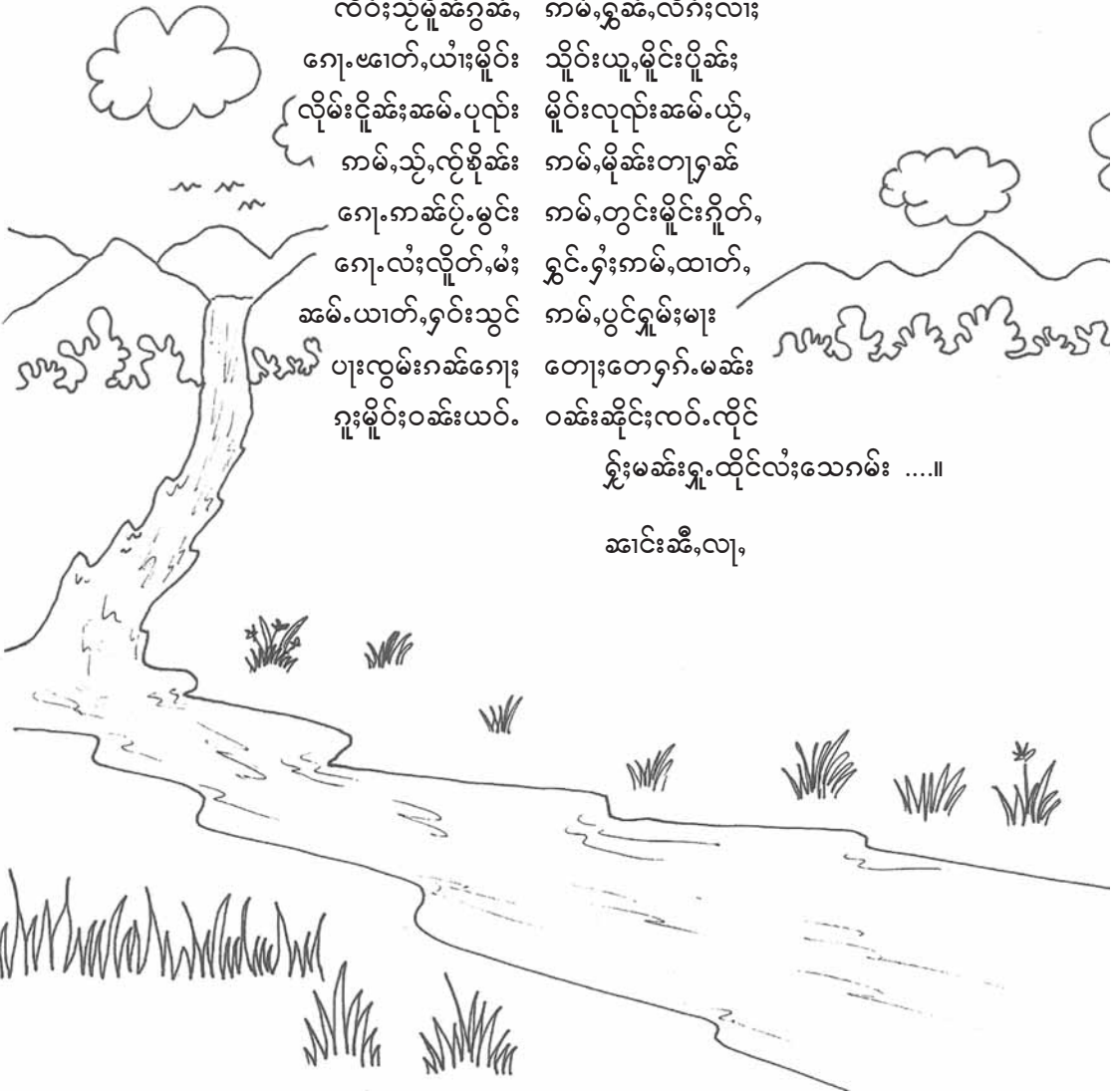
ခမ်းဂေးပုဂ္ဂိုလ်



သံခမ်းပုဂ္ဂိုလ်ကွမ်း၊ ကမ်းယွမ်းလှင်းလံ
 လီဝ်းသိုခိုခွမ်း၊ ကမ်းရွမ်းလီဝ်းလံး
 ဂေးဗေတ်ယံးမိုဝ်း သိုဝ်းယုမိုဝ်းပိုခမ်း
 လိုမ်းငိုခမ်းခမ်းပုဂ္ဂိုလ် မိုဝ်းလုဂ်းခမ်းယွံ
 ကမ်းသိုလှိုခိုခွမ်း ကမ်းမိုခမ်းတုဂ်ခမ်း
 ဂေးကမ်းပွဲမွင်း ကမ်းတွင်းမိုဝ်းဂိုတ်၊
 ဂေးလံးလိုတ်မံး ရွင်းရှံးကမ်းထာတ်၊
 ခမ်းယာတ်ရှမ်းသွင် ကမ်းပွင်ရှမ်းမား
 ပုးလွမ်းဂမ်းဂေး တေးတေရှမ်းမမ်း
 ရှမ်းမိုဝ်းဝမ်းယဝ် ဝမ်းခိုင်းလဝ်လိုင်

ရှမ်းမမ်းရှမ်းထိုင်လံးသေဂမ်း။

ခမ်းခီးလု၊



ပုခင်း၊ ခြိုင်း၊ ရှင်း

ခိုင်း၊ ပုခင်း၊ များ

လှိုင်းကွမ်း၊ လှိုင်းပန်း၊ လှိုင်းတံး
မိုခင်းမုဂ်၊ ဖွေးမီးလမ် လမ်တမ်းသေယူ၊ များ
ရှင်းလုံးပိခင်းစီး၊ များ ဖွေးစိခင်းဝံ ။

လှိုင်း၊ များ၊ လှိုင်း

လှိုင်းကွမ်း၊ လှိုင်းပန်း၊ လှိုင်းတံး
ငိုခင်း၊ ခြိုင်းကမ်း၊ ပခင်း၊ တျာ၊ သံလှိုင်းတံး
မတ်းလှိုင်းဝံးသေ တေလီဝံးရှိုခင်းတိုင်းရှို
လှိုင်းကမ်းတိုင်းမေ၊ ရှို၊ ပုခင်း၊ တျာ၊ လှိုင်း၊ ခြိုင်း၊ ရှိုင်း
ရှိုင်းသင်း၊ မေ၊ မိုခင်း၊ ဆေး၊ ကမ်း၊ ဝါး၊ တေတုဂ်၊ ယာပ်၊
ကမ်း၊ ရှိုင်း၊ ကမ်းပုခင်း၊ ဖွေးခင်း ရှိုင်းတိုင်းတွမ်း
မိုခင်းဝါခင်း၊ မိုခင်းပိုခင်း၊ ဆေးခင်းယူ၊ ။

ဆမ်းတိုင်းသွံ

10/10/2006



မာန်, မူးစားနှိပ်,

❖ အင်္ဂါ, လှိုကျေးပွင့်ယာပ်,
 ၄၁ပ်, ဝံသမ်ပုဆိုးဖွဆိမ်း
 တေစွဆိမ်းရှင်ကွက်, ပံး
 ဖေတ်, ဂျ, ငံးငံးကျေး
 တေးကမ်, တတ်းလှိုလံး
 ယွဆိမ်းဂပ်ဆိမ်းပီဆိမ်းတံး
 မိုဆိမ်းငူးရံးယူးဆိုဝ်
 တေပူဆိမ်းလှိုဝ်ကမ်, လံး
 တေကမ်, စွဲးလှို. သင်,
 လွမ်းဆင်, စပ်လီ. လာတ်;
 သမ်. ရှင်လာတ်; ဝါဆိမ်းဂိဆိမ်း
 တေစိဆိမ်းလှို. ရှုဆိမ်းလံး
 ပေ. ကံး ငိဆိမ်းလာဆိမ်းလှို
 ဖွဲသမ်. တေလွမ်းရှု.
 မာန်, မူးစားနှိပ်; လှိုဝ်. ဆင်, ဂပ် ။

လံးဆေး, မိုင်း (ပာင်လှိုင်)

ကျေးဇူးတင်အားတင်: နိုင်ငံလုံး

မူလဆီထိ မိမိ, (ပိ)

စိုင်းဂါးခဲပံးယူ,လီ ခလး; ပခဲတၢင်းဂူ.ရှိုင်းဂါးခဲယၢခဲမိုင်း ရှမ်းစး;
 လှိုင်းထိမ်ပခဲရှိုင်း ပခဲတၢင်းဂူ.ဇံ,ယူ,လီ ခလး; လှိုင်းမံမီးရှိုင်းဂါးခဲ၊ သုခဲ,လံး;
 ရှိုင်းဂါးခဲ၊ သုခဲ,လံးဆၢင်းယိုင်း၊ သုခဲ,လံးလုဂ်းကွခဲ, လှိုင်းဆံ.သေ ပံကမ်,ဂး
 ပခဲရှိုင်းယုဂ်.ယှိုင်းပး ကီဆဲရှိုင်းခမ်.ဂတ်. ရှိုင်းဂါးခဲယၢခဲမိုင်းရှမ်းစပ်ခလး;
 ပပ်.ဝှိုင်းကွခဲ,ဆံ.ဂေး; ပီဆဲလှိုင်းယုဂ်.ယှိုင်းခမ်.ဂတ်.တၢင်းစီဆဲ,
 ဇံ,ပံးမ့ခဲးတွခဲးဆိုင်းယူ,ယဝ်.။
 ဝှိုင်းမၢင်ကခဲ တေကမ်,ပေးစီမ်.ပိုင်းတၢင်း,ရှိုင်းမိုင်းဗူဂ်းတီမ်;ဝှိုင်း
 တေ.တေ.စပ်သေတု. ရှမ်းစးတေလံးရှခဲ
 မၢဂ်,ရှိုင်းလှိုင်းပံးမ့ခဲး/ ဝှိုင်း/ ရှမ်း တၢင်းကီဆဲးကါဆဲး ခလး;
 တၢင်းမုင်းမ့ခဲးရှိုင်းဂါးခဲ သုင်သိုင်းယိုင်းယှိုင်း,ခမ်ယူ, ဆံဆဲဆဲ.ဂေး;။

มูลนิธิเพื่อสุขภาพและ การเรียนรู้ ของแรงงานกลุ่มชาติพันธุ์
 ๓/ ปณ.7 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 50202
 โทรศัพท์/โทรสาร 053 811-202
 Email: map@mapfoundationcm.org



ပဟ်.လီဂ်း;ဗိုခိခိခိ.
 ကမ်,လှိုင်းတု,သိုဝ်.ခံ
 လံဂ်,ပခဲလံလံဂုဂ်း
 သပ်,ယူခဲးကပ်လံး;
 တီးဂုမီးမိဟ်, (ပိ)