

# ဝတ္တုစိုင်းဂျာနယ်

## လွင်းညာခက်စိုင်းခက်

မော် (2) နိုဗင်ဘာ၊ ဖိတ်နံး 2104၊ No. (2) March 2010. MAP တို ပဏ. 7 မာဘာဝိတယာလိယ ဝေဝာဒ်အမ် 50202



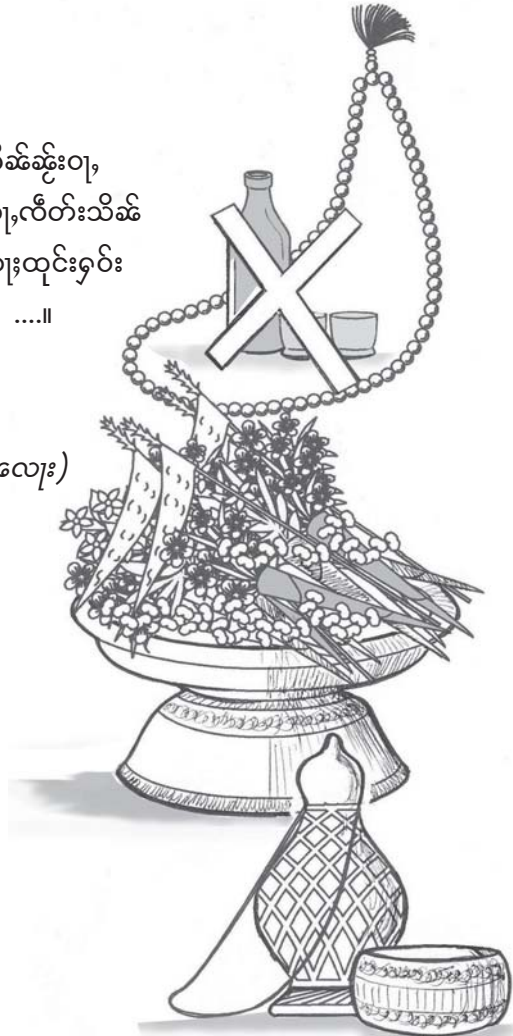
ဝွန်းရှိုင်းဂါဆ် ဗွင်းယာဆ်ရှိုဆ်း မံ (2)  
(လမ်းဆ်း)

ဆေး	လွင်းတင်း	ဆေး	လွင်းတင်း
2	ယိုဆ်းလင်းစင်းဝါး	31	စေးသင်,
3	ဗွင်းထွင်းလိက်လံး ယျာပဆ်ဝွတ်းဝံး	32	ယိုင်းမံလိပ်
4	ယျာပဆ်ပိုင်းဗေတ်း သာပ်တံးရှင်းစပ်	33	သီဆ်းတင်း
5	မွဲ,သင်	34	ဗွဆ်
6	တူပ်ဂံလုံလမ်	35	ဗွေတေလိတ်ဆ်းတျာပဆ်တံး
7	စေးသင်,ရှိုင်းတံး	36	မု ခလး မိပ်း
8	ဗေဆ်းစီဆ်းယျာမင်းဂမ်	37	ဂင်လုံစေးလံး
9	ပံဂမ်	38	လီဂူပ်
10	ခမး	39	ကမ်,ပီဆ် ကမ်,ပီဆ်
11	လီကီးလူလုံင်းစပ်	40	လုံလူင်လိုင်တံးရှင်း
12	မွတ်,ဂွဆ်	41	ပုဆ်းမုးယဝ်းစာင်းရှိုင်
13	ဂင်မုဆ်းခမး	42	သာပ်တံးဗေတ်း,ရှိုင်း
14	ယွဆ်းသူးပဆ်လုက်း	43	ဂင်လုံရှင်းခမး
15	လုံထိုင်ပေးခမး	44	ကွတ်,ဝါး,တေထိုင်
16	ဂမ်,ဂျမ်,မု, ဆမ်ရှိုင်း	45	ဗေတ်,ထိုင်
17	ယင်းတိုက်တိုင်းမဆ်းလျးယျာ,ရှာ,	46	ဗွေလံးမိုက်းစာင်းရှိုင်;
18	စိတ်,	47	ပိုဆ်းရှင်း
19	လုံပုဗွဆ်း	48	ဝွန်း
20	ပုဆ်းဗွဆ်းရှင်း	49	ဂင်,ပေးခမး
21	တံး ကမ်,လာတ်းဂွမ်းတံး	50	ယွဆ်းသူးလာတ်းဆေး
22	ပီမွဲ,မဆ်းဂိုမ်	51	ရှိုင်ရှိုင်းတံးရှာ
23	ထုဂ်,လီတိုက်းလင်း	51	သာပ်တံးကူလုံ
24	တူလုးလုး	52	တေပီဆ်ယျာ,
25	တံးယာဆ်မိုင်း	53	ရှိုင်
26	ကူဂ်းကူဆ်းခမး	53	ဂွမ်းတျာ
27	ရှိုင်းဝင်းမိတ်တျာ,ခမး	54	မာပ်,တံးဝင်းသီ,ပေး
28	ဂင်,မုဆ်းခမး	55	ဗွေတ်,ထိုင် “သီင်ထမ်ရှိုင်မွဲ,”
29	ခဝးဂံဂံလေး	56	ရှိုင်းမွဲ,ပီဆ်တံး
30	ဗေတ်,ထိုင်ကူ		

# ယိုခင်းပင်းခင်းဝှ်း

❀ လှ်းမေးနှိုင်းရှ်း  
 ယှ်းမင်းဝှ်းသိမ်း ယှ်းဂါးခင်းဝှ်း  
 သှ်းဂှ်းခင်းလှ်း ခင်းဝှ်းလှ်းသိမ်း  
 ယိုခင်းဂါးခင်းခင်း ခင်းဝှ်းထုင်းရှ်း  
 ဂှ်းသင်းမီးမေးလှ်းတြးခင်း ....။

ပံးဂါး  
 လှ်းခင်းလှ်းဝှ်း (ထုင်းသိမ်းလှ်း)



# ဗွင်းထုင်းလိဂ်းလံး ယုပခမ်ဝွတ်းဝံး

\* သံလုံထိုဝ်းခိုဝ်း  
 ဂွမ်းစားယိင်းလံး  
 ယု,စဝးယာမ်ဂံ  
 မိုဝ်းသဝ်းမိုဝ်းပိုမ်း  
 ပီခမ်ဂါမ်ပုခမ်းဗွမ်း  
 ယု,ဝံမဝ်မာင်  
 လိဂ်းလံးတံးဂွမ်း  
 သွမ်းကါမ်,ဂျု,စလး  
 ဗီဝ်ဝွတ်းဂူးတီး  
 ဂျမ်းဂွမ်းဂွမ်းစေး

ဂွမ်းတိုဝ်းမိုဝ်းခေး  
 လွံးတိုတ်တံးစလး  
 ပံးဗတ်,ယာမ်မိုဝ်း  
 ဗွင်းယာမ်ဂိုဝ်းခမ်  
 ဂွမ်းသူတင်းသီင်း  
 ဂီတ်,စစေ့ဂင်း  
 ဂွမ်းယာမ်းစားဂိုဝ်း  
 ဂွမ်းဗေးတိုဝ်းဂံ  
 ဂွမ်းပေးဂွမ်းတူဝ်  
 ယု,ဂွမ်းတီဂ်,ယံး  
 ဂွမ်းမခမ်ဂိုမ်းတု,သေ, ....

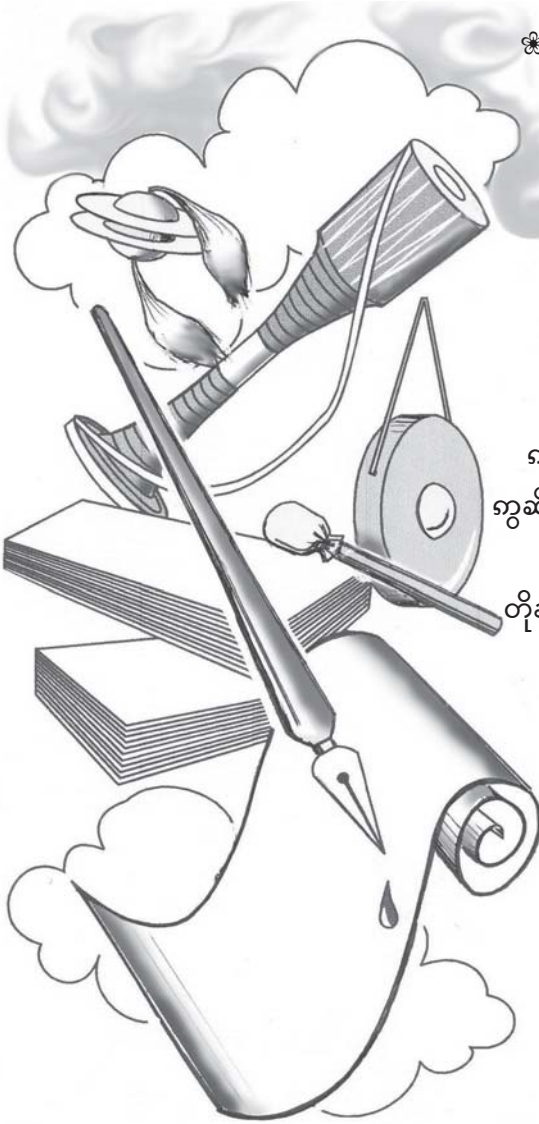


# ‘ယုဂုခန့်ပိုင်းပိုင်း ဟင်တံးရှင်းခပ်’

❖ ဗွင်းယာမ်းဇေတ်,ယာမ်ရှိုမ်း	ထိုင်မးသင်းမိုင်းပိုင်း
ခမ်းလိင်းဂေးရှိုတ်းဂါမ်	ဂုခန့်သွမ်း,လွင်းငိုမ်းတွင်း
တု,တေတွမ်းမိုင်းခေး	တု,သု,ခမ်းရှိုင်းယာမ်း
ယိုင်းမံမီးဆွဲလှ	ဗွင်းယာမ်းလှိုင်ခင်,ဆဲ
ယိုင်းယု,ပေဂုခန့်ဇေတ်	ပံလွမ်းသီမ်းတင်းပိုင်း
ယုခန့်ငိုမ်းခမ်းကွမ်း,သေ	ယု,ကပ်ခိုဝ်လှိုတ်းရှင်းခပ်;လိမ်း
တေပီခင်လွင်းယုပံ;ယုမ်းတံးကှိုင်း	သင်တံးကှိုတ်း ယု,ပိုင်းဇေတ်တင်းခေး.....။



# မူ, သူင်



\* ဗွ်းယွဆ်းလာတ်းသော့, သူဆ်း  
 ရှုဆ်းရှိုဝ်းတံးတင်းလံာ်  
 လူလုးပံာ်ဂမ်ဝွန်းကွဆ်း,  
 ရှုးဗိုဂ်းသွဆ်း, ဗိုဂ်းစူဆ်း  
 မေဂူဆ်းခိုတ်းတဆ်းဆေး  
 ပေပွံ, ဗေးထုင်းရှပ်း  
 ယူ, သပ်းတီးလွံဂေး  
 ခီဆ်းတေးလွံးတိုတ်းလဆ်  
 ကွဆ်ဂဆ်ဗိုဂ်းရှုးရှိုင်း  
 ကွဆ်ဂဆ်ပိုင်းရှုးရှိုင်း  
 ယွဆ်ပိုဝ်းတံးမီးပိုဆ်း  
 တိုဆ်းလူဝ်, လံးခိုဆ်းယွ,  
 တံးရှပ်း ရှုးမူ, သူင်တင်းသီင်း...။

ပံာ်ဂမ်  
 ဆွင်ဆူဆ်း  
 (ထုင်းသမ်လေး)

# တူဝံ နှိုင်း

❖ ဗေတ်,ယာမ်စမးမးနှိုင်း  
လှိုင်းယူ,ဆဲဂေး  
လှိုင်းတေးပံ,လင်းနှိုင်း  
တိုက်တိုင်းစတေးလှိုင်း  
လူ.တွမ်နှိုင်းစမ်းယူ,....။

❖ ခေးဂါမ်းဂါမ်စမးသင်း,  
နှိုင်းဆင်း,ယူ,ဂါမ်လင်း  
ယူ,စမ်းနှိုင်းဂါမ်လှိုင်း  
ယူ,ပွင်ထိုင်းဂါမ်းနှိုင်း  
ယူ,လှိုင်းလှိုင်းယူ,မမ်း  
ယူ,လင်းစလ,စမ်းနှိုင်း  
နှိုင်းနှိုင်းနှိုင်းမေးလံ,  
လှိုင်းဝံ,ပွက်,မေးစလ,....စမးဝ

❖ လှိုင်းဂေးပံ,စွမ်းထိုင်း  
ယူ,ယာမ်နှိုင်းဂေးလံး  
မေးလှိုင်းလံးသူးဝံ;  
နှိုင်းစမးလံးယူ,လီ  
လံးလှိုင်းမေးတူ,နှိုင်း သေဂါမ်

ဝံဂါမ်  
လံးဂေး, (နှိုင်းလှိုင်း)



# ချေးသင်,ချိုင်းတံး

\* လာမ်းနှိုင်းတံးရှမ်းစား  
 လွင်းလင်းယားတေး,လွင်း  
 ဆဲးကမ်,လီပွင်းဗေဇေ,  
 လွင်းမူဆင်းစလးတင်းပေ့,  
 ယားဂုမ်,ဂေ့,လူဆဲးလိပ်  
 ရှမ်းပီဆဲးနှိုင်းသိုဝ်လံး  
 ရှင်လံးရှံတံးဂျာ,  
 စတံးလုံတု,ဝါဆဲးမှိုင်း  
 ရှုံးပေးနှိုင်းနှိုင်းစလး  
 လွံးဂမ်စကးလိတ်းပမ်  
 လိုဝ်းကမ်ခါမ်လုံဝံ  
 ယားပေပွဲ.ခါမ်းနှိုင်း  
 စတံးလုံခိုင်ဂျာ,ထား  
 ယားဂူဆဲးတုးတုဂ်းလိုဆဲး  
 မဆဲးတိုဆဲးရွတ်းဆင်,ဂပ်,  
 တေးဆင်,တပ်,ယင်းရွတ်း,.....ယိုင်းမံ .....။



ပံာမ်  
 မာပ်,လီတ်း (သံဆမ်ပွင်း)



# ‘ ဝေဒနာသုတ် ’

<p>ဣ          ပီဆွင့်စိုင်းတံးရှင်း          ပေးဝုးလံးလင်းမား          ယုးဗြိဆိ၊ ခလးယုးမား          ယုးမားပီဆိယုးယွင်၊          ပံာမင်ပုးထီင်းလင်း          ဂိဆိဆမ်သမ်ကမ်၊ ပီး          ဂိဆိယဝ်          ဝိဆိပီဆိသီဆိပီဆိလါဆိ          ဂမ်ဂမ်ဂံဂိဆိဆု၊          ဗုးလင်းလွံးလင်းယုး          စီးမုဂ်းရှုးသမ်လံ          ဆမ်တုဂျေးလံပုး          စွဲးဂိဆိဂျေးကမ်၊ ဂျေး          ဂွံပံာဝါးလိုဆိမား</p>	<p>ယု၊ လီဆိဂမ်းလင်းယုး          လင်းပုးရှင်းတုဂ်းစ          ယုးဗြိဆိ၊ သီဆိရှင်းလု၊          သမ်တေဂိဆိပွင်၊ သင်          ခလးစမ်းပုးထီင်းလမ်          ထင်၊ ဝုးမီးသမ်ဗေဆိ          ထင်၊ ဝုးဂံဂံတံးဂါဆိ သမ်စါဆိ          ကပ်ဂျု၊ ပါဆိလေးစမ်း          ကပ်ဗေဆိဂျု၊ လွံးလွံး          ပေးဝုးကမ်၊ မီးမား          ဆိုင်းယု၊ ဆိုင်းဂိဆိလင်          ဂွံးယု၊ ဂွံးဂိုင်းမား          ယွမ်ပေးတါဆိ၊ တီပံးစုး          မီးသီဆိခလးဂျေးပုး          စိုဆိမားရှင်စမ်းရှင်း ..... ။</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ပံာဂမ်  
မာဝ်၊ လီတံး ( သံဆမ်ပွင် )

# ပံာမ်

✿ ပံာမ်ဆမ်မိုက်  
ပေးဂံ့ဗိုင်းမဆင်းတိုဆင်းခိုက်  
လီလိုင်သေပံးတိုက်း.....။

✿ ဆမ်မိုက်ဆိုင်ယွတ်,  
ပေးမေ့ခွတ်,  
ပိုဆင်းဂုင်လွတ်, လုမ်းဗျာ.....။

✿ ဆမ်မိုက်ဆိုင်တုင်  
ပိုဆင်းတိုဆင်းဂုင်  
ပေးမီးဂုင်ဂုင်ကဆင်တံ့စံဆမ်, ....။

ပံာမ်  
ခမ်းခွင်း (ဂံးပု မိုင်းသူး)

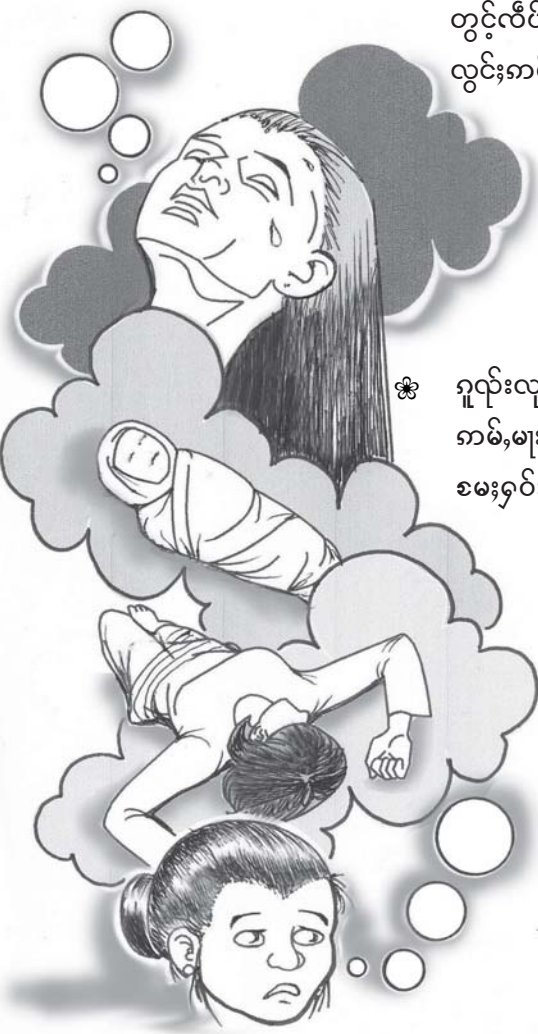


# “ငမး”

❖	ယမ်းစမးဂိုတ်,	လုံဂိုတ်,	စွဲပခ်တံာ
	တွင့်လိပ်းဂီခ်း	မိုခ်တေ	တံာတံခ်းလုဂ်း
	လွင်းကမ်,ထုဂ်,	စမးယိုခ်	ကမ်,ရှတ်းဂိခ်

❖	ဂူလုးလုဂ်းသမ်.	ယို,မး	ပးဂခ်ပံး
	ကမ်,မးဂံာ	ရှံဆး	ဝးကမ်,တခ်း
	စမးရှပ်းဆခ်	ကမ်,တွခ်	ပွင့်စါင်းလး,
			ဝးလုဂ်းစမး....။

ပံာဂမ်  
စမ်းစွင်း(ရှံးပု မိုင်းသူး)



# “ လီၤကီးလူၤ ကိုဝ်းခဝ် ”

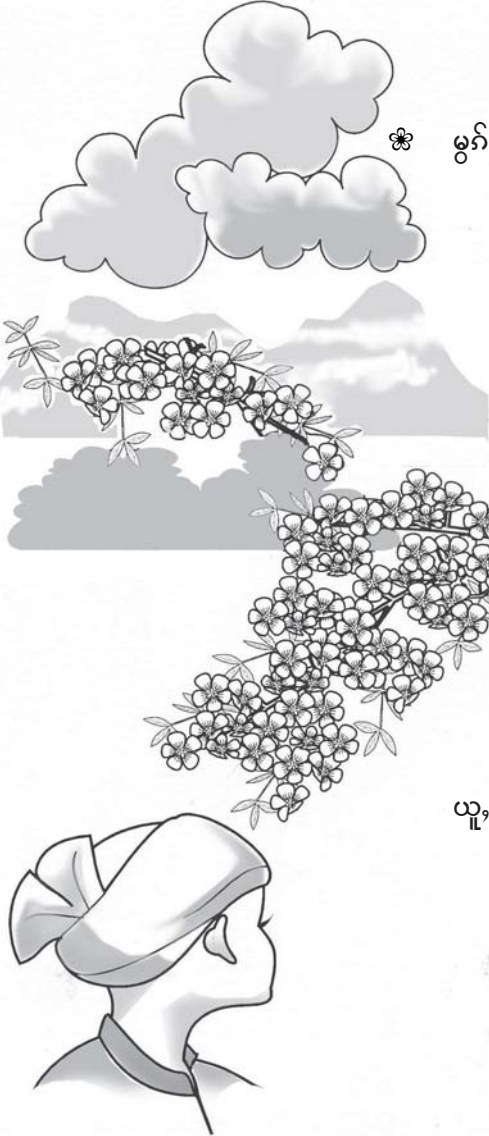
\* စီးမုၢ်းကွၢ်ဝ်းဝံးလီၤ; မုၢ်းဝံးကမ်, လံးတး  
 ဃးတင်းထူၣ်မၢၢ်, ဂၢၢ်, ယူ, ကွမ်းပၢၣ်, လီၤဝှ်း  
 ချ်းမ့ၢ်, ကမ်, လံးဆူၣ်; ခုၣ်ရှ်းယးတူၣ်လမ်  
 ဂမံဆမ်ကမ်, လံးရှ်း; လီၤခင်းကီးလူၤကိုဝ်းခဝ်ဆူ, ။

ပံၤဂမ်

ခမ်းခွၢ်း (ရှ်းပျဲ မှိုင်းသူး)



# ‘မွတ်, ရွဆ်’



❖ မွတ်, ရွဆ်ဂီ; လီင်စွင်,  
 ဖားလီတ်, ထွင်, မားရှိုဝ်း;  
 မိဆ်းမှိုဝ်း; လိုဆ်လီင်မ့်,  
 ရှဆ်သျှ, ဂီဆ်, လှိုသိုဝ်း;  
 ယှ, လှိုစွ်း; ခိုဆ်းမှိုဝ်း;  
 ရှဆ်မွတ်, လိုဝ်းလှိုဂေး;  
 ရှ.တေး; တူလှ်းကမ်, မှိုဆ်မွတ်, ရွဆ် ....!  
 တူလှ်းမဆ်းပေ့ရှင်; လီ  
 င်းမှိုဆ်သီတီမ်; ယှမ့်  
 လှမ်. ရှပ်းမွတ်, တာင်ဝ်  
 ဗွှရှဆ်ဂေး; ယှင်းယေး;  
 ရိုင်, ပေးဂိုဂ်းသဆ်လှို  
 ပီဂ်. သမ်. ဝး; ဗေတ်, မး;  
 ယှ, လှိုရှးတိုဆ်း ကမ်, လိုမ်းလှိုမွတ်, ရွဆ် ....။

ပံကမ်  
 စမ်းစွင်း (ရှားဟု မှိုင်းသူး)

# ‘ရှင်, မုဆ်းမး’

❀ ရှင်, မုဆ်းမး  
 စမးပးတွင့်ပုမ်ယှံ,  
 လွင်းဂိဆ်သှံ, တွင့်သှံ;  
 စမးမံးလှံလွမ်းဆး,  
 ရှပ်ပိဆ်ဖေးတး, လှံး;  
 ရှိုတ်, လှံး; သီင်စမ်းလီ  
 တိမ်ပီးဗိုင်းလတ်းတေး,  
 ရှိုင်းဆေးရှင်စလးစမး  
 ယုမ်စလးမိုဆ်ဆင်, မွှ်,  
 တိမ်ခိုပ်းသွှ်, ယှံ, မး  
 ထူင်ပးရှင်စေးမး,  
 သူင်, ရှံး, ခိုဆ်းရှင်းရှိုဆ်း  
 ရှိုးပေးလက်းပိင်းပိုဆ်း ။



ပံာ်ဂမ်  
 တံးယုမ်ရှိုပ်း (လှံးစမးရှပ်း)

# ‘ယှမ်းသူးပမ်ဂှ်း’

<p>✽ ထိုင်...လှ်းရှု.ဂေးလူး          ရှ်းလှ်းလွတ်;ဖေးစီမ်          ဣ,ယူးယိုမ်းယာ်းဆး          လိုမ်းမ့်,ဆင်,ဂါင်လွဲ          ဝီမ်ထူး;လွင်;ငိုမ်းမမ်း</p>	<p>ခမးယွမ်းသူးသွင်,ရွတ်;          ဂတ်းယီမ်ဂူးဝမ်းခိုမ်း          သာ်းသင်ဂေးခိုမ်းယှ်,          မမ်းဝမ်းဆွဲသိုဝ်းမုမ်း          သေဂမ်းဆး လှ်းရှ်း. ....ခမး.... ။</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ပံဂမ်

လံးယှ်းခိုဝ်း (လှ်းခမးရှ်း)



# ‘နှိုင်းပျေးမေး’

ဣ ပေးမေးစား လှ်းယွမ်းသူးသုင်ထိုင်  
 ဂွမ်းလှ်းယာမ်နှိုင်းမေး ယာမ်ပေးဝီးတင်းဆွင့်  
 ဂါမ်,လင်းနှိုင်းရှာဗွင် လှ်းလှိုင်းပေးမေး  
 ဆွဲးဂေးရှုလှ်,တုဆွဲ ဆွဲးလှိုင်းပွဲသွင်ဗေ၊  
 လှ်းဝံ,တင်းလှိုင်းဂေး ဂှိုင်းရှမ်းပေးတင်းမေး  
 ဝံးလှ်းဗေတ်,မေးဂံ လံးငါမ်းမွင်လှိုင်း  
 ပုမ်းတု,တေမာ်းမီး ယှိုင်းသီးသေဂှိုင်းဂါမ်  
 ခါမ်လှိုင်းယု,ဂေး တေးဂှိုင်းပွဲခါမ်း  
 ပေးမေးမွင်တင်းလှိုင်း သင်လှ်းရှမ်းလံးငါမ်း  
 ဂါမ်းပွဲးခါမ်းမေးသေ တေတွပ်,ဂှိုင်းမုမ် ပေးမေးယု,ဂေး...။

ပံဂါမ်  
 မာ်,လီတ်း (သံဆွဲးပွဲး)





# ‘ဂါမ်,ဂျာမ်,မ္ဗ, ဆမ်ခိုင်း’

❀

မိုဝ်းဂွမ်းပိုမ်းဝုး	ဆမ်ခိုင်းဂမ်,ခိုင်း
တံးတေဂမ်,ဂို	ပေးပိုမ်းတိုင်ဗှံ
ဆမ်လံယိုင်းယံ,	ထုမ်းသျှံ,ထိုမ်း,ခိုဝ်း
လုမ်းလိုဝ်းသတ်းလွံ	တေဂွံတီးယု,
ဂုမ်းမူ,ဝါမ်းဂုမ်း	ထိုမ်း,ဂုလ်းလွံ မံ
တူဂ်းဝံလုမ်ဂို	သံခိုင်းဂမ်,ခိုင်း
တံးသမ်တေတံ	ပံဂုတ်းတီးယု,
တေလု,ယွမ်းသူး	လုးကပ်ဗေလွံ
ဂမ်,မိုဝ်းယပ်,ဆး	ဂမ်,ဂျာမ်,မ္ဗ,ဆမ်ခိုင်း ။

ပံဂမ်

ဆမ်ခိုင်း (ဂိုဝ်းပု မိုဝ်းသူး)



# ‘ယင်းတိုရှ်တိုင်းမဆ်းလျး ယုရှ်’

❖	ဗ်ဆ်းလိဆ်ရှိုလ်းလုံ ရှိုယာမ်းဝဆ်းဝိး ခါဝ်,သျးလိဝ်းရှို ပူ,မ့ဆ်း,ပဆ်းဝံ ရှိုမ်းတိုဆ်းသီင်လီ ထွမ်,သီင်ဆွဲရှိုမူဆ်း ဗွှင်ရှိုဆ်းစွဲးလံး ဗေဆ်းစီဆ်းဂေးဂေး, ရှိုဝ်းရှိုး ရှိုဝ်းတွဆ်းပီဆ်း	ဗွှင်ရှိုဆ်းစွဲးဂါမ်း စွင်လီမီဂျး မိုင်းလူင်တံးယူ, ပျးမံ့စမ်းငိုဆ်း သီစီဝ်လုံသွမ်, တူဆ်းမံ့မီးစဆ်း ကမ်,မံးဂတံးယီဆ်း တေ,လီမ်လုံမျး စီးစျးဗွှင်သေပွဂ်း .... ။
---	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

❖	ထိုင်မျးယာမ်းလီဝ် သူဆ်းရှိုဝ်းတံးလူ ရှိုင်မျးလံးပီး ဗေဝ်ရှိုဝ်းရှိုဝ်း ကမ်,ဝျးတီးလုံ ဝါဆ်းရှိုတ်,မိုင်းဆွဲဆ်း လိဆ်းဝါဆ်းရှိုမ်းပဝ်, ငိုဆ်းစမ်းစရှိုမံ တေ,ကပ်ခံ့ကွဂ်, ရှိုဝ်းသမံ့တိုဂ်းဝျး	သိုဂ်းသိုဝ်မိုဂ်းလှိုင်း ထုဂ်,လီရှို.ထိုင် လွင်းစီစလးလျ. ယူ,သဝ်းပီဆ်းစျး မဆ်းဗွှင်မံးလှိုတ်, မဆ်းယွဆ်းဂီပံးဂါဆ် စွင်ဂပ်,ဂိုဂ်းပိုဆ်း ပီဆ်းဝံ့စွင်စပ် လွဂ်,ငိုတ်းရှိုဆ်းမိုင်း တိုင်းမဆ်းလျးယူ,ရှို. .... ။
---	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

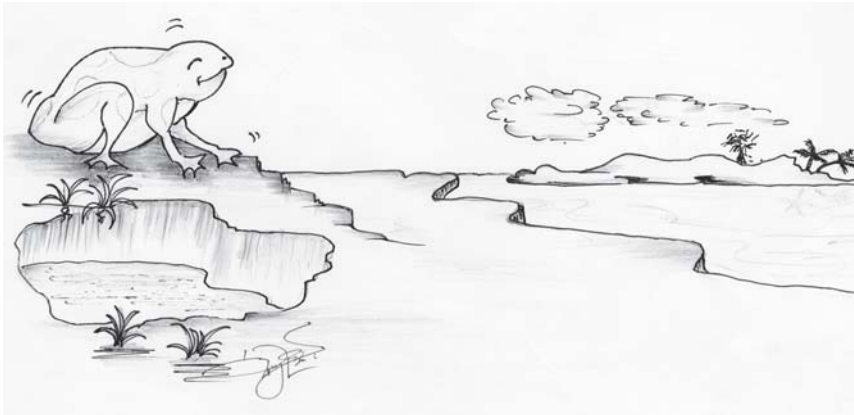
ပံဂမ်

စမ်းစွင်း (ရှိုပျ မိုင်းသျး)

# “ ခိုက်, ”

❀ ခိုက်,ယူဆိုးဆမ့်မေ့,  
 ဂျေ့,လုံ့လုံ့ကီပ်;ကီပ်;  
 မဆီးလီပ်;မူဆီး;သိုဝ်းလုံ  
 ကမ်,ယာမ်;ရှမ်းတောင်းလုံ  
 ဆိုးလုံမဆီးဝူဆိုးဝု;  
 ဆမ့်မေ့,ရှားရှား;ဆု,  
 ဂွပ်;မဆီးကမ်,ယာမ်;ရှမ်း  
 ခမ;ဆမ့်တိုင်းယုံ,ရှား;  
 ငိဆီးမူဆီးလုံဆု,  
 သီဆီး,သီင်ရှင်. ကီပ်;ကီပ်;.... ။

ပံကမ်  
 စမ်းရှင်း (ရှားဟု မှိုင်းသူး)



# ‘ ရှိုင်းဗွမ်း ’

- ❖ လိုဝ်.ဗွမ်းတီးဝါမ်,လူင်း  
 ဝမ်းပီလူဝ်,လုမ်းလုး  
 ရှိုင်းရှိုင်းဆမ်ဂူဝမ်း  
 ဂူတူမ်းလူဝ်,လွတ်းမိင်း  
 ဂမ်,မီးဆူဂ်ဆူစုပ်း
- ❖ လုဂ်းလုမ်းရှိုင်းဂေးဆမ်  
 တု,တေတမ်းမိုဝ်းဆေး  
 လီမ်လွင်းဂမ်ပမ်း,လု,  
 ရှိုင်းပိုင်းခိုမ်းလီတီးဗေံ  
 လုဂ်းလုမ်းရှိုင်းရှေး  
 လင်,တေမီးတင်းရှိုင်းတီမ်ထူမ်းပိုင်းပိုမ်း; .... ။
- ရှိုင်းမမ်းပူင်းသုဂ်းလီ  
 တူလုးပုးလွင်းဗုမ်းငှဲ  
 မမ်းလင်,တေဟို,ထူမ်း  
 ရှိုင်းပိုင်းတူလုးလွမ်လူ  
 မမ်းလင်,တေထိုင်သုပုးရှိုင်းလံး;....။
- မိုမ်းဂမ်ဆင်,မိတ်.ဗွမ်း  
 လူဝ်,လံးဝုးသုဂ်းပမ်း  
 ဗေး,သု,ခလးပိုမ်းမိုင်း  
 ဝမ်းဆေးထုးပံမုး

ပံဂမ် - စမ်းစိုင်း (ရှိုင်းပု မိုင်းသုး)



# ‘ပုခင်း၊ ဗွေခင်း၊ ဂှင်း’

ဧ သီင်မာဂ်၊ ကမ်၊ မိုခင်းဆင်၊ သီင်ဂွင်  
သီင်ဂွခင်း၊ ကမ်၊ လှဲးစပ်းပွဲးဂျေ၊  
သီင်လခင်း၊ မွင်း ဂှိပ်မိုခင်းမွင်းပိုခင်း၊  
တၢ၊ တွပ်၊ ပခင်း စီဆင်လိုဝ်းတိုဂ်သုဂ်  
ပုခင်း၊ ဗွေခင်း၊ ဂှင်း  
ဂှပ်းပိုဝ်းဆခင်း.....



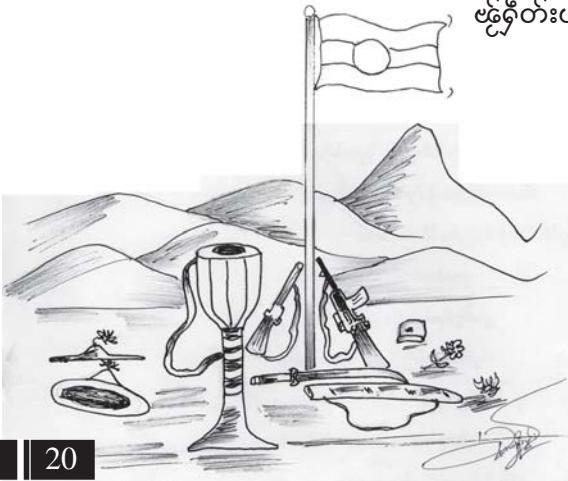
သီင်မာဂ်၊  
ကံယမ်းအဖွင်  
သီင်ဂွခင်း၊  
ဇုတ်၊ ကျေ၊ တေ၊  
သီင်လခင်း၊ မွင်း  
လီဆင်း၊ ခိုခင်း၊ ဆေး၊  
တၢ၊ တွပ်၊ ပခင်း  
တၢ၊ ခိုခင်း၊ လှဲး  
ပုခင်း၊ ဗွေခင်း၊ ဂှင်း.....

ကံယမ်းအဖွင် ကမ်၊ ဂှိပ်မိုခင်းမုခင်း၊ တၢ၊  
ဇုတ်၊ ကျေ၊ တေ၊ ကမ်၊ မိုခင်းခွပ်းဆင်ပွင်း  
လီဆင်း၊ ခိုခင်း၊ ဆေး၊ ကမ်၊ လေးဂခင်း  
တၢ၊ ခိုခင်း၊ လှဲး အဖွင်းစီဆင်တိုဂ်ယုင်းဂင်း  
ကမ်၊ လှဲးပွဲးထၢ၊ ဗွေခင်း၊ တံးပခင်း

ဂှိပ်ယီဆင်းပီဆင်သီင်ဂွင်  
ဂှိပ်မိုခင်းမုခင်း၊ တၢ၊  
ဂှိပ်မိုခင်းစပ်းပွဲးဂျေ၊  
ဂှိပ်မိုခင်းခွပ်းဆင်ပွင်း  
ဂှိပ်မိုခင်းမွင်းပိုခင်း၊  
ဂှိပ်ဂှိပ်တံးဂှိပ်  
ဇေးစီဆင်လိုဝ်းတိုဂ်သုဂ်  
အဖွင်းစီဆင်တိုဂ်ယုင်းဂင်း  
ပုခင်း၊ ဗွေခင်း၊ ဂှင်း ကမ်၊ လှဲးပွဲးထၢ၊  
ဗွေခင်း၊ တံးပခင်း ..... ။



ပံာမ်  
ခမ်းစွင်း (ဂှိပ်ပု မိုခင်းသုး)

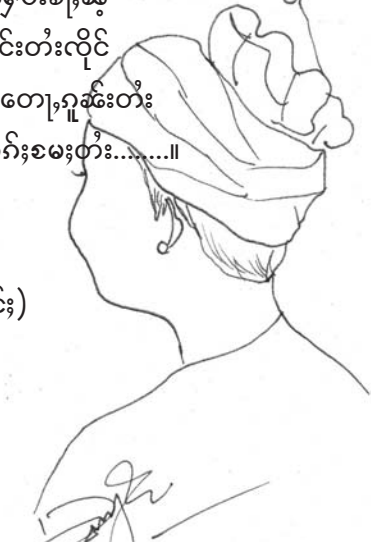


# ‘တံး ကမ်, ပါတံးရှာမ်းတံး’



❀ ပီးဆွင့်ရှိုင်းတံး  
 လိုင်သမ်တေလိုမ်းဂျာ,  
 ယာ, ပဆ်ဝင်းရှာ်းလး  
 ရှမ်းယူ, မိုင်းထံးဂေး  
 ရှမ်းထံးကမ်တးဆံ  
 ရှပ်းတးပီဆ်မိုင်းထံး  
 စာမ်းဝံ့ရှမ်းတံးသေ  
 ယာ, တးလိဂ်းတံးလး  
 မဆ်းယင်းကမ်, တူလ်းရှမ်  
 တေးကမ်, သွမ်ရှမ်းတံး  
 တေသွမ်လိဂ်းတံးဆံ  
 ပံာင်, လိုမေးတး  
 ရှပ်ပိုဆ်းတးပီဆ်တံး  
 သင်ရှိုင်းရှမ်းဆး  
 သမ်သွမ်ဝံ့ရှမ်းထံး  
 သမ်တေရှိုင်းရှိုင်းခိုင်  
 ဝုဆ်းတူလ်းပံးဝံးလး

မးသင်းမိုင်းထံးရှိုင်း  
 ဗေးသျှာ, ရှမ်းတံးရှပ်း  
 ပေးစမးပီးဆွင့်တံး  
 တေးလှိုင်, ရှပ်ရှမ်းတံး  
 ရှပ်ဝံ့လီယူ, စး  
 တံးရှပ်းမင်ဂေးဆံ  
 တေရှိုင်းလိုင်ရှိုင်းလျာ,  
 ရှမ်းတံးရှပ်းစးရှပ်း  
 မီးလှပ်းမီးလမ်းဂေး  
 လို. လာတံးရှမ်းထံးသေ  
 ဆိုင်းခံးဝံ့ဂံ  
 သွမ်ရှမ်းထံးကမ်ဆး  
 ပေးကမ်းရှိုင်းထံးလိုင်  
 လှပ်းလမ်းရှပ်းစးဆံ  
 မိုင်းခိုဆ်းမိုင်းတံးလိုင်  
 တာ, လာတံးတေး, ရှမ်းတံး  
 သင်ပီဆ်လှပ်းစမးတံး.....။



ပံာမ်  
 ကံးမင်, လိတ်း (သံဆမ်ပွင်း)

# ‘ပိဗ္ဗုမာမ်ရှိုမ်း’

❖ ပိးဂပ်,ဂေးပူဆဲးဂျ,	ပိးမ့်,ဂေးထိုင်မး
တံးရှပ်းရှားတင်းလံ	သိုပ်,သံလွဲပုတ်းတံဆိး
ရှိုမ်းရှိုတ်းပွံးပိးမ့်,	လိမ်လိက့််ယို,ဆုမ်,ထပ်း
ကွမ်ရှိုမ်းစပ်းပွံးဂိုမ်း	ခိုမ်းမိုပ်းစမ်းလှိုမ်းလိင်
သိုင်ခွပ်ရှိုမ်းလင်ပမ်း	တူပ်းခူဆိမ်းခမ်းဂျှမ်းဂး
လုင်းစလးပးသိုပ်းဆာ,	ဂိင်,ဂဗျ,ဂးကွင်း
သိုင်ဂွင်မွင်းလင်လွတ်,	လုမ်းရှိုမ်းသွတ်,သါမ်မိုပ်း
ယုဂ်းစိုပ်းတင်,ဝံးသု	တိုင်း,ရှာပုတ်းထလပ်း
ယုမ်းစပ်းရှွတ်းဆိပ်းပမ်း,	ယုဂ်းတံးဂျှမ်း,ဗွေတု. .... ။

ပံဂမ်  
ရှိုပ်းဂမ့်ထူဆိး

## မံတွင်းပပ်

လိုပ်းပပ်	ဝွန်းရှိုင်းဂါမ် ဗွင်းယာမ်ရှိုမ်း မံ (2)
ဝွန်း	ရှိုင်းဂါမ်ယာမ်ရှိုမ်း
ထတ်းလိဂ်း	လံးလမ်လိင်၊ ရှာမိုင်း စလး တုမ်,မွဂ်,ရှာမ်
တံမ်းရှာင်း	လံးသုတ်း၊ ရှာမ်လိတ်း၊ မွဂ်,လမ်ရှိုမ်းရှိုမ်း၊ ဆင်းလမ်လိင်။
လတ်း/ရှာင်းခိုင်း	တုမ်,မွဂ်,ရှာမ် (MAP Multimedia)
တင်းဆမ်	2,000 ပပ်
ကိတ်,မိုပ်း	လှိုမ်းသီ, ပိတ်း 2104
ကိတ်,ကွဂ်,	မူလဆိထိ မိပ်း (ပံ) (ရှိုင်းဂါမ်ပံးယု,လိစလးပမ်းတင်းရှိုမ်း ရှိုင်းဂါမ်ယာမ်ရှိုမ်း)
ဗွမ်း/ဗွေဂ်လ	053 811 202၊ 053 271 551
ကိတ်,တီး	ရှိုင်းဗွမ်း ဆမ်ထဂါမ်း ဂိင်,မံ,

# ‘ထုဂ်း၊ ဂီတိုတီးပဝ်း’

❖ ထူပ်းဂါဆ်ရှိုဆ်းပွဂ်းဂါးလှ်  
ရှူတိုဂ်းကွဂ်းလှ်စတ၊ ပါင်လဝ်း  
မီးလိမ်ထဝ်းဗွင်းဆုမ်၊ ဂါးဗွင်း  
မိုင်းဂုမ်၊ ယိပ်းယွင်းလေး၊ ကိုဆ်းကိုဂ်း  
သူသမ္မံတိုဂ်းတုးခိုဂ်းလီလှ်  
မိုဝ်းလှ်လေး၊ တေဗ်ထိုင်ထိုင်ဗွင်းဂါဆ်းရှိုဝ်း ..... ။

ပံဂါမ်

သဝ်းတုး (ရှိုဝ်းဂါမ်ထုဆ်း)





# ‘တူဗျးကူး’

❀ မင်းယဝ့်တိုက်ဂိမ်ထီင်း  
 ပွတ်,နှိုင်းကမ်တေ့  
 ရှုလ်,တုမ့်; ကမ်တေလမ်း  
 တမ်းဂေး; ကမ်ဂံပုး  
 ရှမ်းရှူး လီတိုတ်းလမ်း  
 လုန်းရှူး...လာမ်ရှူး... နှိုင်းရှူး...  
 ပိမ်းလိုင်ရှိုပ် လွင်,ဝူမ်းမိမ်း; ..... ။

ပံာမ်

ငမ်းတု. (နှိုင်းဂမ်.ထူမ်း)

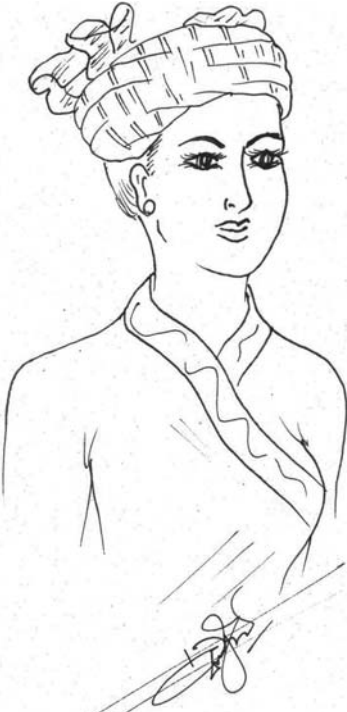


# ‘တံး ယါမ်ရှိုင်း’

\* ပီးဆွင့်လါမ်းရှိုင်းတံး  
 မှိုင်းမးတေပီမ်တံး  
 သမ့်ခိုင်ရှိုင်းတံး  
 တေးဂါမ်, လါတ်းဂါမ်းတံး  
 တေပီမ်တံးလိုမ်းလါတ်း  
 ရှူးယု, တူပီမ်တံး  
 မမ်းတေးရှိုင်းမှိုမ်းဂါမ်  
 သမ့်ခိုင်ရှိုင်းတံးပွမ်  
 မမ်းပီမ်တံးတူ. ရှိုင်း  
 တေးပီမ်ဆေးတံးယု,

လှိုင်းဂါမ်မးမှိုင်းတံး  
 မးယု, မှိုင်းတံးရှိုင်း  
 ပီမ်တံးဆင်, ဂါမ်ဂေး  
 စှေးမးလါတ်းတံးသေ  
 လါတ်းတံးလှိုင်းသမ့်ခိုင်  
 ဂါမ်ရှိုင်းတံးသွေ, ဂေး  
 ဂါမ်ဆိုင်; သမ့်ပီမ်တံး  
 ဂါမ်, လှိုင်းပီမ်း; လှိုင်းရှူး  
 ရှိုင်းလှိုင်းရှိုင်းတူလှိုင်းဂေး  
 ယု, ဗေတ်, မှိုင်းတံး ယု, ပေရှိုင်းတံးထိုင်;...။

ပံါဂါမ်  
 မါပ်, လီတ်း



# ‘ရှမ်းရှမ်း၊ ငမး’

❀	ငမးကိုလ်း ....	
	စားလုန်းနှိုင်းလိမ်း	တွင်းဂိုမ်းစုန်းရှမ်း
	ယာမ်းကမ်းငမးရှ်	တန့်လာတ်းလူးထိုင်
	ခိုင်ပမ်းစုန်းဖေး	သုန်းဆေးသန့်သီ
	ဝီရှိုင်းလ်းစုန်း	လူင်းဂျးနှိုင်းသွမ်း
	ကွမ်းမိုင်းဝတ်း	သွမ်းပုးဂွမ်းဝံး
	မိုင်းရှ်းဆာ်ကပ်,	ဆိတ်းယပ်, လီမ်းရှ်
	မေယုသု, တပ်း	ပွမ်းစပ်းစျေးဝွမ်း
	တု, ဆွမ်းလီလပ်း	ယုင်းလပ်းရှိုင်းလံး
	ရှိုင်းမံးဝီးပမ်း	ရှိုင်းကမ်းလုန်းလမ်း
	ရှူးလမ်းတင်းလီ	ပွမ်းစီတုန်းယမ်း
	ပမ်းတင်းလီပမ်း	တင်းရှမ်းတင်းရှူး
	လူးတွမ်းစုန်းပုလ်း	ကိတ်, လူလ်းလံးသမ်,
	ကမ်း, စားကမ်းပွင့်	ရှိုင်းလာတ်းလုန်းဝုး
	ငမးရှိုင်းပုမ်းတု, လုန်း	ဝမ်းမိုင်းဆေးဆံ .... ။

ပံကမ်  
လမ်းတံးလူင် (ထုင်ပုင်း)

# ‘ရှုမ်းငင်းမိတ်တု၊ဗေး’

❖ လိမ်မိုဝ်းလုဂ်းလိဂ်းလိင်  
 ကိုဂ်းရှုဝ်းစီးစီးယိဝ်း  
 ယင်းယုမ့်ရှုဝ်းလုမ်းဂီး  
 ရှုမ်းငင်းသိုမိတ်တု၊  
 စမးရှုမ်၊ဗိင်ရှိုမ်းဗွီး  
 မိမ်လွတ်၊တုဂ်းတင်းတုဂ်  
 ယုဆ်းမွတ်၊တီးကုဂ်းလု  
 စမးဆ်းယု၊လိဝ်လွံသဝ်မိုင်း .... ။

❖ ဗွင်းမိုဝ်းလုဂ်းတွင်မံး  
 စမးရှုစပ်းပွမ်းပမ်း  
 လုဂ်းဂါဆ်စလးလုမ်းဝံ  
 ရှုင်ရှုးယွံဆမ်တု  
 ဗွင်းလိင်ဆမ်လုစမး  
 ရှုမ်းငင်းမိတ်တု၊  
 စမးဆ်းယု၊လိဝ်ပင်၊လံ၊လုင် .... ။

❖ ကေးစမးကိုလု... မိတ်တု၊လင်းစမးဆ်း  
 ကမ်၊မီးဝံသင်တိဂ်း  
 လုဂ်းစုပံးမူးလုး  
 ယုဆ်းရှုးစမးဂတ်းယိမ်...  
 ရှုသင်လိဂ်းရှိုဝ်လံး  
 တမ်းတီးဗြေးဂုင်၊ဂပ်း  
 ပုဆ်းလွတ်းစိမ်သေဂမ်းလုလုဂ်းကေး ။

သံဝမ်းလိင် (ထုင်ပွင်း)



# ‘ရှင်မုခ်မး’

လိမ်မိုဝ်းဖွင်းတိုက်စတ၊  
 သုဂ်သက်စလးရှမ်းဂါမ်  
 ဗေဝကွမ်းလုက်ဆုံ  
 ယွမ်းလူဝ်းလှိုမ်တုံတ၊  
 လုက်တိုင်းတမ်ဆွင်းတွင်  
 ယိုခ်ဂိခ်ဂျ၊ ဖေတ်းမံး  
 ရှင်တိုဝ်းစမ်းလိင်ကွမ်း၊  
 ရှိုလွတ်းဖေးစလးစီခ်  
 စမးကူဝ်.....  
 မီးဝုံဆိုဝ်လုက်လောင်း  
 ဆမ်ရှင်ဂျ၊ လိခ်မိုင်း  
 ပုခ်းရှိုဝ်းစလးဆးဂါမ်  
 လှိုတေးရှိုဝ်လိမ်းလံး  
 ယု၊ ဂိခ်သဝ်းဂတ်းယိခ်  
 ရှိုးစမးကာ၊ ယုယိုခ်းယာဝ်းသေဂမ်းဆး ..... ။

သမ်းစထ၊ ဆွင်းတွင်စမး  
 ယာမ်းဆမ်သင်စမးယု၊  
 ရှိုဝ်ထိုင်ဝုံဝိခ်ဂူမ်းယဝ်လု၊ .....။  
 ယို၊ ရှိုင်းဆ၊ မီးဆမ်  
 ဂမ်းသိင်ရှင်ထု၊ လု၊  
 ယာင်းပံဖေးပိခ်ဂမ်း  
 စမးပုခ်သွမ်းပေးလေး  
 ရှိုတ်းရှိုးလုက်ဂတ်းယိခ်တု၊ သေ၊ .....။  
 ရှင်မုခ်လဝ်းစမးဆုံ  
 မမ်းယာင်းယို၊ ရှင်ဆး  
 လုက်ကမ်၊ လိုင်းယိခ်၊ စငး  
 တူဝ်လုက်ယာမ်ဂံဂေး  
 လုက်စုပုံဝံးမုခ်ငဝ်း  
 ဂင်းလွတ်းစီခ်ယု၊ ဂဝ်း

ပံဂမ်  
 လံးသိုဝ်မိခ်



# ‘ဝေ့ဂံဂံလေ့’

❀	ငိုဆ်းစမ်းလူတံ့ဂး	ပေးမီးမးဂေး
	တေးတေမီးပး	လုးမးဆယ့်,
	ငိုဆ်းစမ်းစွင်းစွင်	ရှဆ်ပီဆ်ဂွင်ဂေး
	တေးတေကမ်,ပေး	ဂွင်းလေးဗေယ့်,
	ဆးမံးစပ်းလေး	ဂွင်းတေးသယ့်,
	ငိုဆ်းစမ်းစွင်းစွင်	ပွင်ရှမီးမး
	ထိုင်လုးတီမ်,လွပ်း	ဂွင်းမေးရှသုမ်,
	ကမ်,မီးကမ်,ပီဆ်	ကမ်တေပီဆ်လီ
	ဂင်းဆီးမးဆ	လေးဗေတေးသ
	မေးရှမိုတ်းမူပ်း	တေလူင်းရှတ်းလီ
	ပူဆ်းစီတုဂ်းယါဂ်း	ကသါဂ်းယါဂ်းယိုဆ်း
	ဝဆ်းစိုဆ်းသိုင်းလိုဆ်း	စိုဆ်းယ့်,မ့်,သုင်
	လဆ်ထိုင်တီးယီဆ်	ဗေဗ်ဆ်မိုင်းဂူဆ်း
	ကမ်,စူဆ်းစပ်းလေး	ပေးသးပူဆ်းလု.
	မးဆသုင်မံး	စွ်းလံးလေးဗေ
	လှဲဂူ.တေးသ	မေးရှမိုတ်းတဆ်
	တေပဆ်သိုင်းလှဲ	ဂွင်းဆ်စတ်းလှဲ
	ဂူဝဆ်းစမ်းဆ်	စဝးဂံဂံလေ့ .... ။

ပံာ်ကမ်

လံးသီင်မိုင်း (လါင်းစိုင်း)



# ‘ဗာဂ်,ထိုင်ကျူး’

ဇွဲ ကျူးကွမ်း,ဆွင့်မေယုမ်  
 သင်ပေတုမ်ရှင်လုံ  
 ဝမ်းလုံစွဲးရှမ်းဆေ,  
 ယွမ်းဝုးရှမ်းကျူးသေ  
 တေမိုဝ်းယာမ်ဇာတ်,ဂျ,  
 ဆေ,လုံစတုကျိုဝ်းကျူး

ယွမ်းသူးရှုံးလုံးကမ်  
 ခမ်လုံယု,ဆွဲးကျူး  
 ကမ်,လင်းလူဂ်းလာတ်,ကွဂ်,  
 မွဂ်,ပမ်းဆွင့်ကျူးရှူး  
 ဝုံလူ.ယဝ်လံတင်း  
 ဝင်းလုံလုံးလံဇာ်,  
 ဂံ,ဆမ်ဝုံလံလိမ်း  
 မိမ်းပိုမ်းဝုံယဝ်ရှိုဝ် ကျူး .... ။



ပံဂမ်  
 လံးသံရှိုဝ်း (ထုင်ဝိုင်း ရှိုဝ်မိုင်း)

# ‘ဆေးသင်၊’

❀ နှင်းပီမ်တံးဆိုင်ဂေး၊  
 နှိုးသင်ပေးလိက်လံး  
 ထိုင်းလံးရှင်းတင်းလံး  
 သိုပ်၊သံတံးဂျ၊ဆေး  
 ယ၊ပွံ၊အေးဂျမ်းရှင်း  
 တူဂ်းသင်းယူ၊မိုင်းလုံ  
 ဗွမ်လုံနှိုင်းပမ်၊လျ၊  
 ပူမ်၊တ၊သံလိုင်၊နှိုင်း  
 နှိုးမိုင်းဆွမ်းသေပူဆွံ  
 လွင်းကမ်၊စူးစူးကွက်၊  
 မွက်၊ဆေးမေးဆွံလေး၊ .....  
 တံးဂေး၊စပ်....။



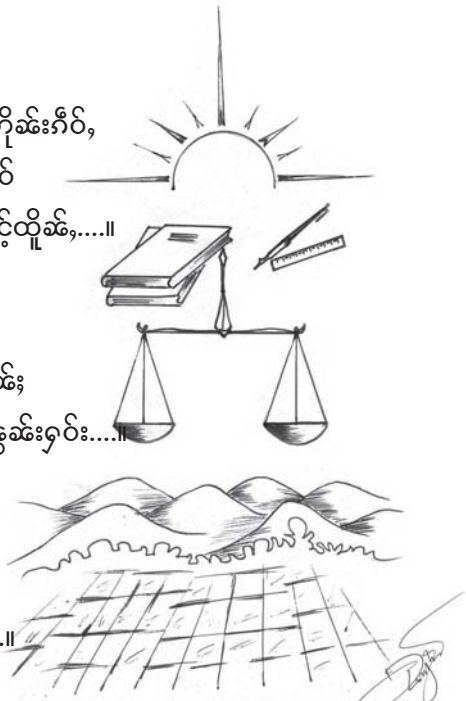
ပံာမ်  
 လံးကွမ်၊အေးသို (ထုင့်သမ်လေး)





# ‘ ယိုင်းမံလိပ် ’

❀ ဂမ်းဗွင်းဂတ်ခိမ်း,လွင်းဂါမ်ဝါမ်း  
 မင်လှိုင်းဂေးမေလိမ်း,လှိုင်းပံးပိင်,လာ,  
 မင်လင်းသမ္မတိုင်းသိုင်းဂတ်ခိမ်းဆာ,  
 မမ်းပိမ်းတု,ဂါမ်ရှင်းယိုင်းမံလိပ်....။  
 ထံဆေးရှေးဂေးတေးမှိုမ်းဂါမ်  
 ကမ်,လှိုင်း,လိက်,ပမ်းထာမ်း,လမ်းမမ်းတိုမ်းဂိပ်,  
 ဂါမ်ဂုမ်းဆမ်ကမ်,လင်းရှိုင်းဂေးလိပ်  
 မှိုမ်းလှိုင်းခိပ်မံတုမ်း,လိပ်ဗွင်းဂေးကမ်,ရှင်ထိုမ်း....။  
 ဂါမ်ဂူးပိုင်ဆမ်းပိမ်းတု,ရှင်းဂူးဂေး  
 တု,သိုပ်,တေး,လှိုင်းဂါမ်ယု,လှိုင်းမှိုမ်း,  
 ပေးရှင်းကမ်,ဗွင်းဂါမ်တေးတေပိမ်းပိုမ်း  
 တု,သိုပ်,ပိုမ်းမှိုင်းဂံဆံ့ဂေးပိမ်းပုမ်းဗွင်းရှင်း....။  
 ဗွင်း,လိမ်းဆမ်းမီးဂေးဆမ်းခိပ်ဂူးဂေး  
 တု,ရှိုင်းပေးဂတ်းယိမ်းခိမ်းကမ်,ဂမ်း  
 မမ်းတိုမ်းတု,ပိမ်းပုမ်းဗွင်းရှင်း  
 ယု,ဂုမ်း,မင်းဂမ်းဂါမ်လှိုင်းလမ်းလေး....။



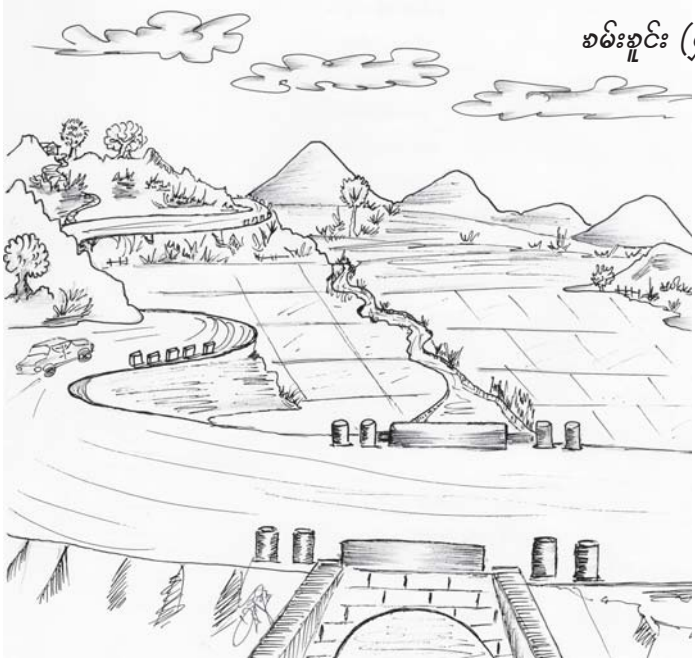
ပံဂါမ်  
 စမ်းနှိုင်း (ရှေးဟု မှိုင်းသူး)

# ‘သီခဲးတၢင်း’

<p>❖ သီခဲးတၢင်း....တီးပံမး          ဆဲးလဲဂူခဲး....လီခဲးလးလး          မၢင်ပွဲးဂေး....သၢင်းတေး၊          မၢင်ပွဲးဂေး....မိုခဲးကမ်၊မီးဖဲ          လတဲးဗေး၊ထီင်းယုမ်းဆမ်          ထူပဲးသ့၊ဂူးလိဝဲးလိဝဲး          ယိုင်းမံတိုဂ်တခဲဝံ          ပူဆဲးလံ၊နှိုင်းဂိုဝဲးဂတဲး          ဝံပီခဲးတၢင်း၊တွမ်းသွမ်း          လွမ်းသီခဲးတၢင်းတၢင်း၊တေးကၢခဲးပံယု၊ ....။</p>	<p>ထူပဲးလုးလီတ်၊ခဲးယုး          ဂူမ်းတုဂ်းစး....သိုဝဲးဂေး၊          မၢင်ပွဲးဂေး....ကမ်၊မိုခဲးလဲ          လတဲးပံဟု၊ယုးနှိုင်း          စၢမ်းလဲဂေးဆဲးယု၊          လွင်းတၢင်းသိုဝဲးပံ၊ရှခဲး          ထိုင်ယမ်းဆဲးပံ၊လီင်း          ဂေးတေးကၢခဲးလတဲးဗေး၊          သွင်းစွမ်းတိုဂ်တမ်းဝၢင်း</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ပံကမ်

ခမ်းစူင်း (ရှံးဟု မိုင်းသ့း)



# ‘ညှဉ်း’

❀	ဆေးဂံ၊စဆ်	ဂပ်တိုဂ်ဖှဆ်	ရှဆ်မံဆ်းလူ့ရှဂ်ဂပ်၊
	မာင်ဖေဝ်၊	လှိုဂပ်လပ်း	ယာမံးလပ်းဂေးဖှဆ်မံဆ်း
	သင်ကမ်၊စီဆ်	ဂွတ်၊ဆီဆ်း	ရှတိုဂပ်းဝံလပ်းတူဂ်
	သီင်ယုမ့်ခူဂ်	မိုဆ်တူဂ်စတု	ဖွင်းမိုဂ်းဝဆ်းဂွဆ်း
	ဆေးယုမ့်ဂွဆ်း	ပေ့လီရှဂ်.	ယဂ်တူဂ်းကမ်၊ပေ့လှို
	ထိုင်ဂင်ဆ်	ဖိုဂ်၊တိုဆ်း၊မး	တားတူဂ်း ရှးကမ်၊ရှဆ်
	သင်ပီဆ်လံး	စွဲးစိုဆ်းလပ်း	မိုဆ်ဖွင်းဆေးဂံ၊စဆ်
	ဂေး .... ကမ်၊ပီဆ်ဆေဆ်	ဂွပ်းဝးဂပ်ဆွဆ်းဖှဆ် ....	



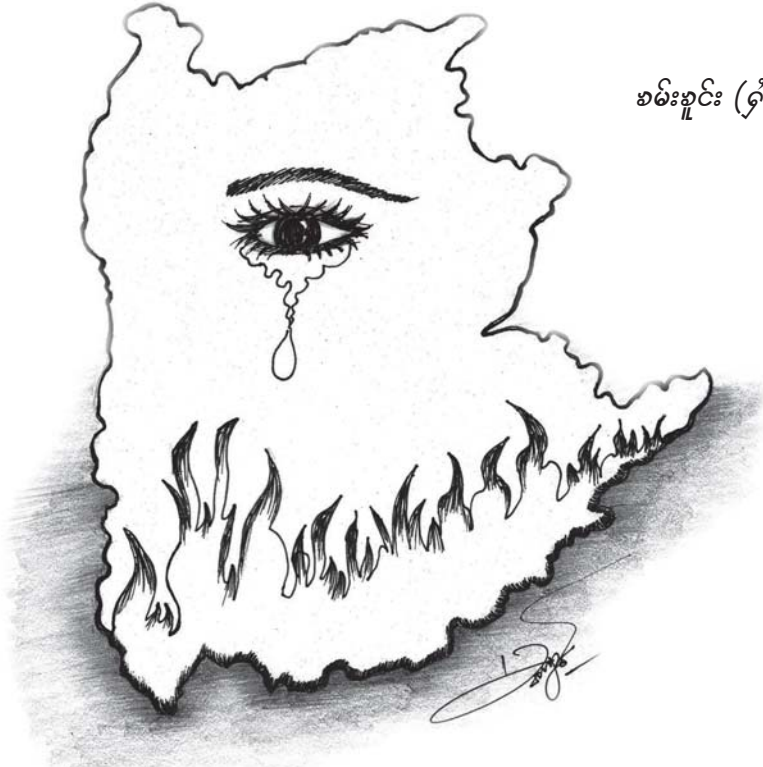
ပံကမ်  
စမ်းစွင်း (ရှေးဟု မိုင်းသူး)

# ‘ ဗွ်တော့ဝီတုံအမ္မိတုပဒ်တံး ’

\*      ဗီမ်, လိမ်လုဂ်ပိမ်ဗွ်      ဆမ္မိတုတံးယွတ်, လံ  
          ဗွ်တော့မုးလွံးစဂ;      လိုဝ်းမဂ်းမီးစဝ; ဂါမ်  
 လိုဝ်းဗာမ်ကမ်, လာင်းတူင်      ဗုဒ္ဓလူင်ကပ်တူင်လွတ်;  
          ပံးယု, ဂွတ်းဝီင်းလူင်      လူမ်းသုင်လိုမ်းတူင်ဂျေ,  
 ကမ်, ဝုဆ်တော့, ဝါမ်; မိုင်း      စီမ်လိုင်းထာင်, ရှာင်းဂါမ်  
          သိမ်းတီးလိမ်ဆေးရှို      လိုပ်းရှေးပံးဂဆ်လမ်  
          ပိုင်းကိုင်သုလပ်;      လိုဝ်းရှု. ရှမ်  
                                                  လီတုံပမ်ဆမ္မိတုတံး ကိတ်းဆိုင်; .... ။

ပံဂမ်

စမ်းရှိုင်း (ရှံးဟု မိုင်းသုး)



# ‘မု ငး မ်း’

“မု” ပေးစပ်ရှ်းယါး၊ သူ၊ ကမ်၊ ဝုးယု၊ တီးလှ်  
ဗွင်းလှ်လှ်းလမ်းစွမ်း တံထင်သွမ်းတု၊ သေ၊ .... ။

(ယု၊ ယှိုင်းမု)

“မု” ပေးရှ်းဂါးစီးစီး၊ နှ်းစွမ်းဂီဝှ်းလှ်း  
ကမ်၊ လီကပ်ယိမ်းလှ်း .... ။

(နှ်းစီးစီး၊ မ်း)

“မ်း” ကမ်၊ ဝုးယု၊ တီးလှ် ဗွင်းမီးမိတ်တု၊  
ရှ်းဂါးစီးလှ်းစွမ်း လေးလှ်း၊ နှ်းဂါးစီးလှ်း .... ။

(ယု၊ ယှိုင်းမ်း)

“မ်း” ပေးစပ်ရှ်းယါး၊ သူ၊ မူ၊ မ်းဂေး၊ နှ်းယံး၊  
လီးစီးပံး၊ စီးတု၊ ရှ်းလမ်း၊ မင်တု၊ ရှ်းစီးစီး၊  
ကမ်၊ မေးရှ်းလှ်းစွမ်း ထု၊ ပါ၊ သွမ်းဗွမ်းစီးစီး .... ။

ပံးဂမ်

စီးစွမ်း (ရှ်းပု၊ မှိုင်းသွမ်း)

# ‘ဂါင်ဗွဲဗျးဗျး’

<p>❖ လီစွဲပွတ်းဝမ်းကွက်၊          နှိုးရှမ်းရှမ်းတိုင်းရှူး          ပုန်းတု၊ဝမ်းမိုဝ်းဆေး          ရှမ်းဗျးတေးပေလုံ          ကမ်၊ယွမ်း၊လုံရှူးသုမ်း          သားဝီဗျးပုဆွဲယဝ်</p>	<p>လံးမွက်၊လာတ်းဆေပမ်          လံးလူ့ဝံပမ်း၊ဂျ၊          လံးပိမ်းစီးဗျးဂေး          ဗမ်းဝမ်းဆွဲပုဆွဲသွမ်း၊          ကမ်းရှမ်းထိုင်းရှူးလီ          ရှူးတုဝ်တု၊တံးရှမ်း .... ။</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ပံဂမ်  
 လံးပုဆွဲဆမ်



# ‘ ဂီတ ’

\*      ဂွမ်မိုမ်ဗေ၊တုန်း      ဂွမ်လံးမုန်းလွမ်းပိုမ်း  
          ဂွမ်ငိုမ်းခိုင်းတံးခို      ဂွမ်သံလွဲခိုင်းပွတ်း  
          ဂွမ်ဝွတ်းမိုမ်ဆင်,ဂျ      ဂွမ်ခါ့ရှားတင်,ဗေ  
          ဂွမ်လုန်းမေးတုန်းခါ့      ဂွမ်ဗေ.ဝါ.တံးတုန်းတီမ်,....။

ပံာမ်  
 လံးဝုဆွံဆမ်

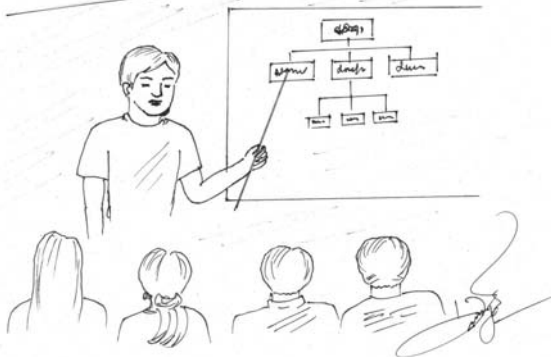


# ‘ ကျမ်, ပီဆ် ကျမ်, ပီဆ် ’

✿ ပါဆ်ကဝ်းသိုဝ်ခါဆ်, ဗျှ၊  
 ကီဆ်နှိုင်းတံးရှင်းဂေး;  
 ထိုင်မုး.....  
 ရှိုဝ်ပီဆ်ဝံ. ဆင်, ဆမ်  
 တူဝ်လိုဆ်းယု, ဆိုဝ်လိဆ်  
 ဂွပ်းဆမ်.....  
 လူဝ်, မုးခိုင်ဂေး, လုမ်း

စီ, မု. လမ်းတိုက်းစီဆ်  
 တေးမီးဆမ်ဝံ့ကိုဝ်း; .....  
 မိုဝ်းဗွင်းဆမ် .... ။  
 ပါဆ်သူရှင်းရှေးစတု  
 ဂွပ်းကဆ်ရှင်းကမ်, မိုဆ်  
 ကပ်ရှိုဆ်းဗျှေတံးရှိုဆ်း ..... ပူဂ်,  
 ထိုင်ပါဆ်လီဝ်ရှင်းရှေး  
 စပ်းကူပ်းလုမ်းဂမ်ယဝ်းရှင်းရှေး .... ။

ပံဂမ်  
 ကံးဂွဆ်းလှိုဆ်



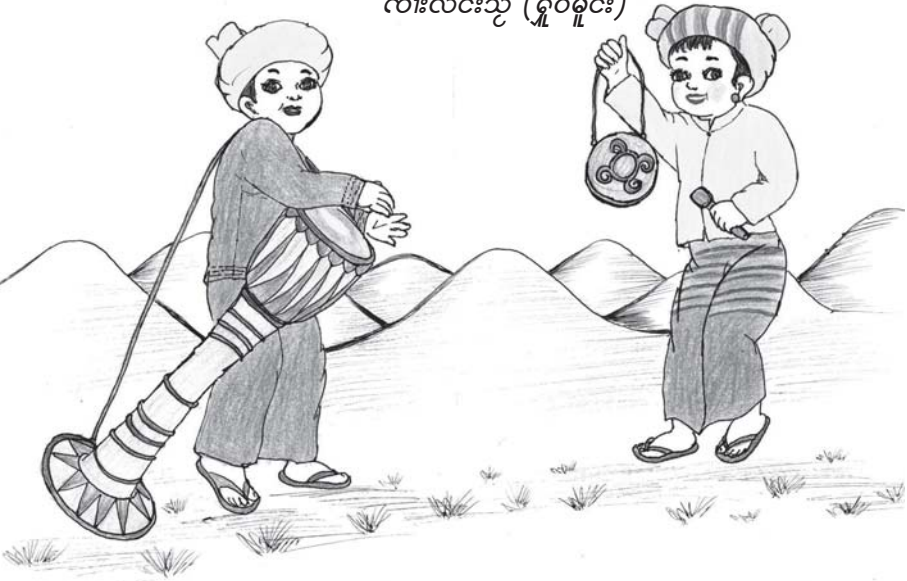


# ‘ လွင်္ဂုင်၊ ခိုင်း၊ တံးရှိုင်း ’

<p>❖ လွင်္ဂုင်လိုင်းတံးရှိုင်း          ပု၊ မွမ်း၊ သွမ်းရှိုင်းမး          လိမ်ဗေ၊ သု၊ ဖိုင်းထိုင်း          ရှိုတ်းသဝ်းသဝ်းသင်ယူ၊          လိုက်ကမ်းကူမ်း၊ စီဝင်          လွင်းငိုမ်း၊ ခိုင်းကမ်၊ ရှု          ဝုဆွဲကမ်၊ ပွင်၊ လောင်းလူ          ရှိုင်းရှိုမ်း၊ ခုဂါမ်၊ ခိုင်း          လတံး၊ စလး၊ ဂပ်ပိမ်းတံး          လံး၊ ယိုင်းယု၊ လိုမ်းခိုင်း</p>	<p>သဝ်းမး၊ ဝံလိမ်ဂွမ်း၊          ရှိုင်းရှိုင်းလုမ်းလုးဂျ၊          လိုင်းမွဲးသမံလိုမ်းတူဝ်          ရုမ်၊ မိုမ်းဂပ်ယမ်းဗူဆမ်          ယူ၊ သဝ်းဝံခိုင်းပိုမ်း၊          မိုမ်းမး၊ မယုင်၊          တောင်းရှု၊ ကိတ်၊ တောင်းမေ          ပံဆိုဝ်လိမ်လိုဝ်လတံး၊          ပွင်ဝံးရှိုတ်းရှိုမ်းစလး၊          လူဝ်၊ ဗွမ်းဂမ်းယဝ်ကွိုင်း၊ လိုင်းရှိုင်း.... ။</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ပံဂမ်

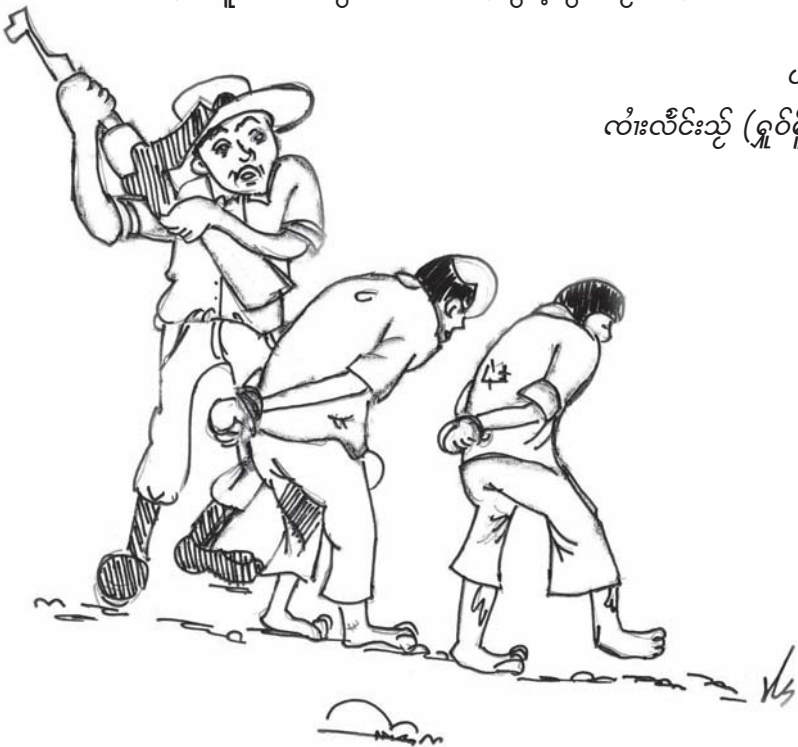
လံးလိင်းသို (ရှိုဝ်ခိုင်း)



# ‘ မူဆွံးမူးယဝ်းခါးရှိုင်း ’

✽	ပူဆွံးရှိုင်းခါးရှိုင်း	လွင်းဂါမ်ပူဆွံးလီမ်ဂါး
	ရှိုင်းရှိုင်းလံးသဝ်းမဝ်	တူဂါးခွင်ရှိုင်းဗူးလံး
	ဝမ်းဗူးဂါမ်, ပမ်းယီမ်	ရှိုတ်းစီမ်သို, ဂူးရှိုင်း
	ရှိုင်းရှိုင်းငိုင်းကျဲးရှိုင်း	ထာင်, ဝူးရှိုင်းတေယွမ်း
	လွမ်းရှိုတ်းသို, ဂူးလွင်း	လှိုဂါမ်ကံး, လံးလီင်
	ဂီမ်, စီင်မူဆွံးလီမ်းတွင်း	ဂါမ်, တွဆွံးယွမ်းဗွင်စသး .... ။

တံဂါမ်  
လံးလီင်သို (ရှိုင်းရှိုင်း)



# ‘ သာ်တံးဗောတ်, နှိုင်း ’

<p>ဧ သာ်တံးကူဃ်....          ရှမ်းတံးဆွင့်ကမ်, လာတ်;          ကမ်, ကွမ်တံးနိုမ်; ယှ်,          ပီးလှ်တိတ်းဆွင့်ဆါ,          ဝမ်းလှ်တေပွဂ်; မး          ရှေးလံးရှပ်, ဂါမ်မိုင်း          ဗွင်တေးကမ်, မီးဗွင်          လှ်လီဂ်ဆါ,</p>	<p>ပေးဗမးဆွင့်ပိမ်တံး          လိဂ်; တံးဆွင့်ကမ်, သွမ်          သမ့်ပံာ်တံ, တာင်းဗိတ်း          ဗောတ်, နှိုင်းရှု, လှိုင်ဆံ          လိမ်းလူးဝူဆံပေးယာပ်,          ကမ်ဂိုင်းဂိုင်းယု, ရေး          ပမ်နှိုင်းလှ်ရှပ်; လှ်,          ရှပ်; ဆာင်းပံသိမ်း; တာင်းဗိတ်းကှိုင်း          သာ်တံးကူဃ် .... ။</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ပံာ်ဂမ်  
မာ်, လီတ်း ( သံဆမ်ပွင်း )



# ‘ ဂါင်ဂှိုဂှိုဗျး ’

<p>❖ လိမ်မိုဝ်းလပ်းသမ်,ထေ,          လံးဝေ;တင်းဂိမ်ဂျိုဂ်း;          ရှိုတ်,ကွတ်,ဂိမ်းရှိုဝ်းစါင်း          တေးရှိုဂှိုဝ်းပိင်းဆေး,          သူင်,ပမ်လုဂ်းရှိုမ်းဂျိုင်း          ယွမ်းစွဲးလုဂ်းမေရှို.          တေး,ကွမ်ထွင်းကမ်,ဆိပ်          ကွတ်,မေးခေးကူဂ်းလှို          တိုဂ်းယွမ်းသူးဂါပ်,ဝေး          ရှိုးပူဆွဲတင်းစီယာဂ်း          ဆွဲပိမ်း ....</p>	<p>တေး,ယူ,ဆွဲးတွင်းစမေး          ရှိုပ်တိုဝ်းရှိုဂ်းလုဂ်းလါင်း          လုဂ်းလါင်းပိမ်းရှိုဝ်းဂေး;          တေး,လုဂ်းတေးရှို.ရှိုမ်း          ငိုမ်းတွင်းမီးကမ်,လှို;          စတ်းလှိုလှို.ငိုမ်းတွင်း          ဆွဲပိမ်းတင်းရှိုဂ်းစမေး          ဆွဲစမ်းစလေးရှိုဝ်းဆွဲမ်း          ရှိုးလုဂ်းစေးယူ,လီ          ရှိုးမေးမီးဂတ်းပိမ်း          ဂါင်လှိုဂှိုဂှိုဗျး ရှေးဂေးယဝ်း .... ။</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ပံာ်ဂမ်  
 လံးသမ်လှိုပေးဆိပ်း (ဝ....ဝ)



# ‘ ရှမ်း၊ဝှမ်း၊တေထိုင် ’

❖	ယာမ်ရှိုင်းမးယဝ့်	ရှမ်းရှမ်းတင်းသွင်
	လီဝိမ်းပွန်းရှိုမ်း	မိုင်းရှမ်းယူ၊သမ်း
	ယာ၊မမ်းရှင်ယူ၊	ယူ၊သမ်းတီးလှ်
	ဆမ်လှ်ဝါမ်းရှိုတ်၊	ဝါမ်းဆွန်းစွန်းဆေး
	လမ်းလေးမိုင်းလှ်	လီစွံပိုမ်းကိုင်၊ မိုင်းရှမ်း....
	မိုင်းလီဝိ တူဝ်ကံလှ်လမ်	ခမ်လှ်ယူ၊ဂေး
	မရှ်၊လာတ်၊ခေးရှမ်း	တမ်းလှ်ဝံဆေး
	တေလှ်ဝမ်းဆွင်မိုင်း	ရှိုမ်းခေးရှမ်းယူ၊
	ပတ်းပူလှ်မးလေး	ယူ၊လီင်းပွန်းဆိုင်
	ပူဆွံယူ၊ရှေး	ခမ်းကွန်းဝှမ်း၊ .... ။

ဝံဂမ်-မုမ်းခမ်းလှ်ဆ်  
 လှ်သံးဆမ်ခမ်း  
 ရှမ်းရှိုင်း



# ‘ ဗာဂ်,ထိုင် ’

\* ဗာဂ်,လိဂ်းယိုဆ်းထိုင်ဆာင်း  
 ဆွင့်ဝှင်းလှ်ရှပ်ရှပ်,  
 ယု,သွဆ်,ဝုးလွင်းဗိတ်း  
 ဆွင့်ကါဆ်,လူဂှ်ဆ်,ခလ;  
 ရှ်းပိဆ်တီးမံတွင်း  
 မှိုဝ်းဗွင်းရှပ်းထုပ်းဂါဆ်  
 လံးရှပ်းလှ်းဂီဝ်ဂျေး  
 ဆွင့်တေးယု,ပေလိုမ်း  
 ရှ်းတွင်းဂိုမ်းဂျု,ဆေး

ပံဂမ်-သှိုပ်ထွင်း ဆေမံမွင်းသှ်  
 ဂုဆ်ရှိုင်



# ‘ ဗုဝတံးမိုဝ်းခါဝ်းနှိုင်း ’

<p>❖ ခါဝ်းနှိုင်းဗိုဝ်းတွင်ပိပ်          ငပ်လွမ်းလွမ်းဂါမ်,မူမ်း          ငါးမိုဝ်းတူမ်းရှမ်းဗိုဝ်          လွမ်းတူမ်းတါဝ်းတေးလွံ          နှိုင်းတွင်လေးရှင်ရှို          ငိမ်းသီင်နှိုင်းကိုတ်,ရှို          တွမ်းတု,ဂေး.လံးလွံ          ပိုတ်,ဗိုင်းဂွမ်းမူမ်းပျု,</p>	<p>နှိုင်းတူဝ်လိပ်လမ်းဂွမ်း          တွမ်းတူမ်းရှင်လှိုလံး          ဝါဂ်,ပိုဝ်ပိပ်လွမ်းလူမ်း          နှိုင်းရှင်တူမ်းရှင်မေး          ရှိုလိပ်ပူမ်းခါဝ်းမံ          မဆေးလှိုရှိုဂျေ,          နှိုင်းယု,ဆိုးဝိင်း          ဂျေ,ကိုဝ်းဂေး.တံးဝိင်း .... ။</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



ဂံဂမ်  
 ကံးလိင်းသွံ (ရှိုမိုဝ်း)  
 ဆွင်ခမ်း-မာဂ်,မူင်းပွဂ်း

# ‘ပုမ်းရှု’

\* ဝံဆးဂီးတုပင်၊  
 သိုင်လိုမ်း၊လင်၊ဝါမ်ရှု  
 လှ်ကိတ်းလူလူမ်းပိုင်း  
 ကမ်၊လာတ်းသိပ်၊တိုင်းတမ်တွင်း  
 ရှု.လွင်းပိုမ်းလွင်းရှပ်း  
 ပေးယူ၊သင်းလိုင်းဆံ  
 ဗွင်းရှေးငိုမ်းရှုရှုမ်လူမ်းတေ့တေ့။





# ‘ ဝှက် ’

<p>❖ ထိုင်ကူလုံးဂေး.ခပ် .... မင်းလွမ်းလင်းယား ပွင်းကံမ်းယိင်းနှံ ကမ်,တေး.ရှာတု, လင်,ကမ်သပ်ရှင်း</p>	<p>ဝှက်;ပိုင်းဂေး.ရှင်း ကမ်,ဗေးဂါမ်လွင်း ကပ်ဗေ့ရှိုတ်းဂေး ပမ်,လု,တင်းရှမ်း သင်းလွမ်းမိုင်းပိုမ်းဂျ,ကိုင်း; .... ။</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>❖ ကူလုံးဂေး..... ဝံးမေးတူပ်လုံ မေးဆီစဝ;လိုင် တေသင်းရှမ်းလိုင်း ကွမ်ပံလွမ်းတင်း တမ်းဝင်းဝံ့စလ;</p>	<p>ပေးရှ်သပ်တံး ကမ်လုံကမ်,လီ ရှူးထိုင်သပ်ရှင်း လိုင်ရှိုင်းရှင်းဆံ ကမ်သပ်တံးရှင်း ကူလုံးဂေး.ခပ်တင်းသိုင်း; .... ။</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------





# ‘ ရှင်, ပေးမေး ’

✿	ပေးမေးလင်းတင်းသွင်	ပူဂ်းပွင်လီင်လုဂ်းမား
	လုမ်းလားတေးပေးယ့်,	သ့်, လုံလာတ်းဆေပဆ်
	ရှု့စုဆ်လွင်းလီလျ.	ပွင့်ထျှု့ရှုးရှုးသျှ,
	ရှိုတ်းလျှု့ရှုးရှုးလီ	သုဂ်းသီကာပ်, ပဆ်ဆမ်
	ယ့်, မားလုင်, ရမ်ထီမ်	လဂ်းလီမ်ဂုမ်းယွမ်းဆွပ်,
	တွပ်, ခိုဆ်းရှင်, ပေးမေး	သွဆ်, ပီဆ်လုဂ်းယီဆ်, စငးရှု့ရှုမ်းယင့်် ....။

ဝံဂမ် - ဆွင့်ဗူဆ် (ထုင်တတ်, လုင်ဂိုင်းတွင်း)

# ‘ ပျဉ်းသူးဂတ်းခေ့း ’

❀

ပီးရှ်ဆွင်မးရှိုင်  
 ပီဆဲဝံဆွင်ဂမ်းယွဂ်,  
 ကမ်,ဝါင်းတမ်းပိုဆဲပီတ်း  
 ဝံးသေပီးဗေတ်,ယိုင်း  
 ကမ်,ရှ်းဂေးဆမ်တု  
 ခွင်တေးကမ်,ရှ်းမး  
 ဗေဝကွမ်,သွင်ရှ်း  
 ကပ်ဝံပီဆဲသါဂ်းသေ,  
 မါင်ခိုမ်းထူပးလုးဂမ်

ထိုင်ယမ်းတေးလိပ်ဆံ့  
 ခွင်မွဂ်,ပီးပမ်ဆင်း  
 ပေ့ဆဲတ်းရှိုင်လုံဆမ်လု, ...  
 ကမ်,ထိုင်းလုံပီးလံး  
 ဝုဆဲရှ်တမ်းရှိုင်ဂေး  
 ထူပးလုးယဝ်ဂိုဝ်း သူလီဆမ် ....  
 ပီဆဲမးယဝ်လတ်းဆံ့  
 ယွမ်းစတ,ပိုလတ်းလိုဆမ်  
 ယု,ပမ်တင်းမံးပီး  
 ယု,တီးဆိုင်းသေ ယွမ်းသူးပိုယု,....။

ပံဂမ်-သံ့ခိုဝ်းတိုင်း (မိုင်းရှိုင်)



# ‘ ရှိုင်းတီးတီး ’

\* ဗေတ်းရှိုင်းတီးမးသေ      ပေကွဆ်ဂဆ်လိုမ်းရှိုင်း  
 ပေသိုဝ်းလွမ်းငိုဆ်းပိုဆ်း      ပေရှိုင်းသံလှ်တီးစာတ်,ဆေး  
 ကမ်,ဝးတေဗေတ်,မးဂံ      ဆ်းလှ်ရှိုင်းတွင်းဂိုမ်း  
 ယးလိုမ်းလွင်းဖှိုင်းစး      တီးပေးမေးရှိုင်းလံးသွဆ်  
 ယးပေလွဆ်ယးဆ်းရှိုင်း      လိုင်းတီးကမ်,လှ်းတီးရှိုင်း  
                                          ရှိုင်းပိုဆ်းဂမ်းယးရှိုင်းတီးရှိုင်း...။

ပံဂမ်-ယိုင်းဆွမ်,လမ် သံဆမ်တိုင်း

# ‘ ယဝ်းရှိုင်း ’

\* ပေးမေးရှိုင်းပီဆ်တီး      ရှိုင်းတီးရှိုင်းလှ်,လတ်း  
 ယးလိုမ်းလတ်းလိုမ်းပမ်      တီးဗေဆ်ဆေးဂေးယး  
                                          ဆွင်းယးရှိုင်းပိုဆ်း      ရှိုင်းငိုဆ်းရှိုင်းတီးရှိုင်း  
                                          ပီးသေလံဆေးရှိုင်း      ယွဆ်ပိုင်းသမ်တီးရှိုင်း  
                                          လင်းရှိုင်းလီထုဂ်,လှ်      ယဂ်တူလှ်းဂေးလှ်ဂေး  
                                          တေးရှိုင်းလီမိုဆ်ဂဆ်      ပီးပီဆ်ကဆ်လွမ်ရှိုင်း  
                                          ပံ,ရှိုင်းတဂ်လတ်းမွဂ်,      ပံ,ရှိုင်းယွဂ်,ဂေးလှ်  
                                          ဂမ်လှ်တေယိုင်းကမ်      လိုင်းစလးဆမ်ကမ်,ဝး  
                                          ရှိုင်းဂးဆ်ဆွင်းယးလိုမ်း      ပံဂမ်လိုမ်းကွဆ်,ပီး  
 တီးဂဆ်တီးယိုင်းမံဝံရှိုင်း...      သမ်တီးရှိုင်း .... ။

ပံဂမ်-မတ်,လီတီး

# ‘ တေပိခိယျ ’

န္စ ကတီးပခိခိး လံးယာပိဂျေး  
 ယျပေယျေး လှိုယိုင်းကမ်း  
 နမ်းနှိုင်းခိခိး တေလိင်းခိခိး  
 ထိုင်းတီးယွတ်း ယိုင်းမံ  
 သင်သံလှို ခိခိးခိခိးမခိ  
 ယိုခိခိးခိခိးခိခိးခိခိး  
 နမ်းတျေး တေပိခိသင်  
 ယျထိုင်းလှိုခိခိးယာင်း  
 နှိုထိုင်းတီးကမ်းကမ်း  
 နမ်းခိခိး တေပိခိယျခိခိးဂျေးခိခိး ..... ။

ပံကမ်း-ယိုင်းခိခိးကမ်း  
 သံခိခိးတီး



# ‘ ရှပ် ’

❖ ကူလ်းဂျေ့ရှ်းကိုလ်း....  
 မ်းသင်းယူ,လ်  
 ဗွင်းယာမ်းလ်ိုင်ဆ်  
 ဗမ်လ်လွမ်းမ်း  
 ရှပ်သင်းကိုင်ပိုဆ်း  
 လိုမ်းခိုင်းငိုဆ်းဂပ်,  
 လ်ယံ,ငိုဆ်းဗမ်း  
 ဝါင်းတမ်းလာတ်းပာဆ်  
 ရှပ်လာတ်းပာဆ်မ်း ကမ်,မိုဆ်ပိုဆ်းကိုင်းဂျေ့. .... ။

ပံဂမ်-သာတ်တံး

## ရွမ်းတူ

ဗျေးထမ်      သမ်ယုရှင်း ဂျေးယုရှံ  
 ဝမ်းတံလံးသိုင်းသျ, .... ။

ဗျေးတွပ်,      ပီဆ် သျ,ရဆျ,ရှင်, သမ်ပုး  
 ဗလ; သိဆ်ရှေးသီဆ်း; .... ။

ပံဂမ်  
 လံးကွဆ်,မိုင်းသို (ပိုင်းသပ်ရှိုဆ်)

# ‘ မာ်,တံးဝိုင်းသီ,ပေ့ ’

ဣ မာ်,တံးသီ,ပေ့  
 ဂေ့,ဂူမ်းငါမ်  
 မာ်,တံးရှ်ဂိုမ်း  
 ကမ်,ကါမ်းပလာတ်;  
 မာ်,တံးသုမ်းလူမ်း  
 ဂူင်ဂိုမ်းနှိုင်းရှ်  
 မာ်,တံးတူမ်းဗေမ်  
 ယွမ်းနှိုင်းရှိုင်း  
 မာ်,တံးတင်းလံ  
 ကမ်,လီသု,ယု;  
 မာ်,တံးလှိုင်းကံးယွမ်  
 မာ်,တံးလှိုင်းကံးမူမ်း  
 မာ်,တံးကွမ်းရှိုမ်း  
 မာ်,တံးယွမ်းဂါမ်  
 မာ်,တံးဆေးရှို  
 မာ်,တံးတင်းသီင်း  
 မာ်,တံးရှ်ဂလာတ်;  
 မာ်,တံးရှ်ဂိုမ်း  
 မာ်,တံးရှ်ဂိုမ်း  
 မာ်,တံးရှိုင်းလီတ်;

ကမ်,တူမ်းခေ့  
 မာ်,တံးရှ်ဂါမ်  
 ကမ်,လွင်းသုမ်း  
 မာ်,တံးယီမ်း,စင;  
 ကမ်,ပူမ်းလွင်းဆေးရှိုမ်း  
 မာ်,ဂိုမ်းနှိုင်းရှ်  
 ယွမ်းဂါမ်ယာမ်ရှိုင်း  
 မာ်,တံးဂူးဂေ့  
 တိုတ်တံးဂါမ်ရှို,  
 မာ်,တံးယွင်း,မုး  
 ဂါမ်ဝိုတ်,ဆင်းပွမ်  
 ဂါမ်ဝိုတ်,ဆင်းမူမ်း  
 ဂွမ်းဗေဝပါမ်ဂူမ်း  
 ဂွမ်းစီးခါမ်  
 ဂွမ်းသု,ဂါမ်လင်း  
 ယု,လီမ်းမင်းပင်  
 ယု,လာတ်;ဂွမ်းလေး  
 ယု,လှိုမ်းနှိုင်းဂင်,  
 ယု,လွမ်းနှိုင်းပိုမ်း  
 ယု,ပီတ်;ဂွမ်းတံး .... ။

မာ်,တံးရှ်ဂါမ်  
 ကမ်,တူမ်းဗေမ်  
 မာ်,တံးရှ်ဂလာတ်;  
 စင်းဂေ့ဂါမ်ဂူမ်း  
 မာ်,တံးစတ်းလှို  
 သံလှိုတ်းစာတ်,  
 မာ်,တံးယာမ်ရှိုင်း  
 ကမ်,လီတ်တူမ်းခေ့  
 မာ်,တံးဂူမ်းလီ  
 ဝီမ်းစီးစားလိမ်း



ပံာမ်  
 ဆွင်ဂိုမ်း

# ဗှာဂ်,ထိုင် “ သိုင်ထီမ်ရှိုင်းမ့် ”

\* သိုင်မုဆ်းလီင်းပိုင်းသို  
 ပီဆ်သံဝဆ်းထွင်းရှိုင်း  
 ပီဆ်လူ့ဂေးတုလ်းထိုင်  
 သာဆ်လှိုင်ပိုင်းလီင်းယူ  
 မဆ်းဂေးထီင်းပဆ်ရှိုင်း  
 ရှိုင်းရှိုင်းကူဆ်းပေးရှိုင်း .... ။

သို,လှိုင်လးဂူးဝဆ်း  
 ထီမ်သို,ပဆ်တါင်းရှို  
 ရှိုင်းဝးမီးလးဖဆ်  
 ဆေးရှို,ဗွင်းငပ်ဂေး  
 ထီမ်ပးထီင်းဗီင်းမုဆ်း

မိုင်းကဆ်ခါးဝဆ်းဆံ  
 လှိုင်ကဆ်တိုတံးပး  
 ကွင်းလူ့ပိုဆ်းလွဆ်းမုဆ်း  
 ထိုင်ယို,ဂူးရှိုင်း

ရှိုင်းဝံးဂူးဆ်  
 မးထွမ်,ကပ်ပိုဆ်းရှို  
 တွဆ်း “ သိုင်ထီမ်ရှိုင်းမ့် ”  
 ပိုင်းရှိုင်းတံး ဗီးသို  
 ရှိုင်းရှိုင်း,တိုင်းလှိုင်ဆဆ်းသေဂါး ....။





# ‘ ရှုပ်ရှားပြီးပြန်တုံး ’

❖ ကူလို့ဆော့ .... တုံးကိုလုပ် တုံးတုံးတုံး !  
ရှေးလူတို့ဆီင်,ဝံးလိမ်,ဗံး  
မိုခ်ဆင်,ဂူဆင်းလံပိုခ်းလှိုင်း  
လုဂ်တိုခ်,ကင်း;မိုင်းရှိုတ်းဂါခ်  
တူလ်းမိုးဆဆံ့ ဗေခ်တူဝ်တူခ်း  
လွင်း;မူဆ်းမိုးဆဆံ့ရှံပုး  
မိုင်း;မိုင်းသုပးသို,တမ်,လူတ်,  
လံးထုဂ်,ထမ် ဂူတ်,ဝှံး  
သံလီင်းဂေး; လမ်းတေး,ဆေး  
ဂွပ်းစပ်ဝး; မိုးဆဆံ့ပီခ်တုံး !  
ရှာငိုခ်းဝံးဝံးမေးသွင်ဗေခ်း ဆံဝး, .... !

ကိုဝှံ့ ဆော့ .... !  
ငိုခ်းဂျ,ဂတ်,ဂေးပခ်စပ်မူတ်း  
ငိုခ်းယူတ်းယုတင်းပီခ်ဂေးသီင်;  
ငိုခ်းဂးထူင်,ဆပ်း၊ စပ်း၊ ဆီင်းဂေး;လံး.စလးလှိုခ်း  
ငိုခ်းတး,သွင်,ရှိုခ်းဂေး; လံးဝှံ့.လှိုခ်းဆေး  
တေရှိုတ်းရှိုပ်လးဝး, .... ဂွပ်းမိုးဆဆံ့ပီခ်တုံး .... ။

ပံဂမ်  
စီင်းယင်းစာ,

# ကျေးသပ်းလိင်း ကျေးပွင်ပီခမ်ပပိုဝှ်း

မူလဆိထိ မိပ်း (ပံ) နှင်းဂါခ်ပံးယူ,လီ ခလးပခ်တင်းရှူးရှိုင်းဂါခ်လင်းခိုင်း ဆံ့ ပီခ်  
မူလဆိထိ ကခ်လွံးထိမ် ခလးပခ်တင်းရှူး လွင်းပံးယူ,လီ၊ လွင်းမံးမီးရှိုင်းဂါခ်၊ သုခ်,လံးရှိုင်း  
ဂါခ်၊ သုခ်,လံးဆင်းယိင်း ခလးလွင်းသုခ်,လံးသုခ်,ပီခ်လုဂ်းကွခ်,လှိုင်းဆံ့ .... ။

ဆွဂ်းလှိုင်းသေဆံ့ မူလဆိထိ မိပ်း (ပံ) ယင်းမီးနှင်းဂါခ် ကခ်ယုဂ်းယွင်းပခ်ရှိုင်း ခလး  
မီးဝံ့ကွင်းတီး ပုခ်,တု,လင်းပံးမွခ်း ရှိုင်းဂါခ် ဖူးမီးလွင်းသုင်တိမ်းလိဂ်းတိမ်းဂွမ်းရှင်းစပ် တု,  
လံးလှိုင်းကွဂ်, မွဂ်,လတ်း; ဧးဂွမ်းဆံ့လှိုင်း ခလးလွင်းကခ်တုင်ထုပံးတုဂ်းမုး လှိုင်းဆံ့ ....။

ပပို “ဝှ်းရှိုင်းဂါခ် ဖွင်းယာခ်ရှိုင်း” မံ (2) ဆံ့ဂေး ပီခ်ပွတ်းကွခ်,တွခ်,ဆိုင်း ဆံ့  
လွင်းယုဂ်းယွင်းပခ်ရှိုင်း လင်းပံးမွခ်း ပီးဆွင်ရှိုင်းဂါခ်ရှင်းယဝ်။ တေလံးရှုခ်ဝုး ဝှ်းမာင်ကခ်  
မာင်ရှိုင်းဆံ့ ကမ်,ပေးမီးလွင်းဂွင်ဂံး,ဆမ်ဂွမ်း၊ လံးတိမ်း ကမ်,ပေးစီမိုခ်ရှိုင်း ပီင်းတမ်း,လင်းပံး  
မွခ်း လင်းလိဂ်းလင်းလံးစပ်စတု ဆံ့သေတု.ဂေး “ဧးသပ်းလိင်းတိတ်,” ကခ်မီးယူ,ဝံ  
ပုးလင်းဝှ်းရှိုင်းလှိုင်းဆံ့ ဆံ့စတု ရှိုင်းဧးတေလံးရှုခ် လွင်းဝုး ရှိုင်းဂါခ်ယာခ်ရှိုင်းဂေး မီး  
ဆမ်ဂတ်, မီးတင်းစတ်းလှိုင်း မီးဧးဂွမ်းဆံ့လှိုင်း မီးတင်းမုင်းမွင်း ခလးမီးယိုင်းမံ ကခ်ကမ်,ပေး  
ပံးပိုင်းဂါခ်တင်းလင်းပံးမွခ်းတင်,ဂေးစပ် လွင်းတု,တေရှိုင်းသုထိင်းသိမ်း ဖွင်းဂွမ်းလိဂ်းလံး  
ရှိုင်း ကခ်ဝုးဆံ့ .... ။

ခလ့ယာခ်ခလ့ယာခ်,  
တုခ်,ဖုဂ်,ဂုခ်  
(တင်တုင်ဂေးရှိုင်းရှိုင်းပပိုဝှ်း)



မူလပီစီဖေ့ဆုဗုဂ် နေ့စဉ်ပီစီစီဆုဗုဂ်  
63/30 ခု,လံးဂံ ဗ.4 ကျံ 8 စ.ပုဂ်  
ခ.မေ့စ ခ.ဖေ့စ 50200  
ဖု - 053 811 202. ဖု - 053 271 551  
E-mail: media@mapfoundationcm.org.  
Website: www.mapfoundationcm.org

ကပ်,ပခ်လိဂ်း ဂုခ်,သုဂ်း