

# ပပ်.ပိုင်း လိင်း လွင်း ကရုရ

---

ပပ်.ဂိမ်ခိုင်းတွန်းတၢ၊ ဗူးရှပ်,ဂါခ် ကခ်လူင်းဆွဲးပို  
ခ်.တီးသေ ပခ်ပင်သွခ် ဂိပ်,လူရ်း လွင်းခပ်းခ်.  
တၢင်းဂိခ် ရမ်,ထူခ်းလး; ဂါခ်ရှုလိင်.တွင်.

Produced by

---



Through the generous support of

---



Managed by UNOPS

# ပပ်.ပိုင်း လိင်း လွင်း ကရှ့ရ

---

ပပ်.ဂိမ်ခိုဝ်းတွန်းတၢ, ဗူးရှပ်,ဂါခ် ကခ်လူင်းဆွဲပို  
ဆ်.တီးသေ ပခ်ပင်သွခ် ဂိပ်,လူရ်း လွင်းခပ်းဆမ်.  
တၢင်းဂိခ် ခုမ်,ထူခ်းလး; ဂါခ်ရှုလိင်.တွင်.

ဖူးတမ်းလိမ်း - Elizabeth Whelan  
 Dorothy L Southern  
 Saw Eden

ဖူးပိန်း၊ ဖျာသု - အင်းဆွင်၊ ရှိန်း  
 အင်းမူရပ်ခိုင်း  
 လုံးကွင်၊ ခမ်း  
 လုံးခွာအိုင်းခမ်း

လက်ရှာင်း -

စိမ်းရှာင်း -

လက်ရှင် ယူတီး၊ LEARN ရေကိတ်၊ ကွန်၊ ပိုခ်ဖေ၊ ခရီးမုခ်းကန်ပျားအိုး  
 ပပ်၊ ရိမ်မိုင်းအံ၊ လုံးခိုင်းကိတ်၊ ကွန်၊ မးထိုင်၊ ယိုင်းကားတု၊ ပခ်တောင်းရူ၊  
 သေ ကမ်၊ လွဲးတု၊ ရှိတ်းပံးမာ်းမီးသေ ယူတီး၊ ခွင်းဂါခ် LEARN လုံးဂမ်၊  
 ထိမ် တု၊ ကိတ်၊ ကွန်၊ ယပ်။ သင်ဝုးကိတ်၊ ကွန်၊ ပပ်၊ လိုင် လီဂမ်၊ ထိမ်ပခ်ပျား  
 ဝင်းတိုခ်းဖူးတမ်းလိမ်းယူ။

ISBN -

ဝန်းထီ၊ ကိတ်၊ ကွန် -

ပပ်၊ ပိုင်းလင်း ကာရှု၊ ရှပ်ရှိတ်၊ 1000 ဝန်းအခ်၊ လုမ်း LIFT ကန်လပ်၊  
 တု၊ အု၊ တောင်းအမ် မးရှမ်းဂန်သေ လုံးလွဲးထိမ်မးလေး၊ လုမ်း LEARN  
 ရေ၊ ရိပ်းရှပ်းတမ်းကွန်၊ မးယပ်။ LEARN ပီခ်ခွင်းဂါခ် ကန်အိုင်၊ အိုး Save  
 the Children ရှိတ်းသင်းမးသေ အင်၊ ရှိတ် တေသင်း၊ ဖွခ်းလီလေး၊  
 ပခ်လွင်၊ လွဲးထိမ်တု၊ ရှိတ်းသင်းခွင်းဂါခ် LIFT ကန်ပီခ် ခွင်းဂါခ်  
 ကာရှု၊ တောင်းဂါခ် ဂုမ်၊ ထုခ်းလေး၊ ဂါခ်ရှုလိုင်၊ တွင်၊ အံယပ်။

# Acknowledgements

LEARN would like to thank the Livelihoods and Food Security Fund (LIFT) and all the implementing partners who participated in the guide development workshop. Particular thanks to the staff of Terre des Hommes Italia and the International Rescue Committee (IRC) for helping in organizing the pilot testing.

LEARN also would like to thank to the facilitators from LEARN: Thuzar Win, Sai Wai Zaw NOUNG, Su Myat Tun, Myat Ko Ko Aye, the staff from Scaling Up Nutrition (SUN) CSA: Soe Nyi Nyi and Khin Youn Hlwar Htun for their contributions in pilot testing.

Alice Atkins, Helenlouise Taylor, Thelma Tun Thein and Julia Hnin Weatherson all made valuable comments during the drafting process and contributed to the technical content.

# လမ်းညွှန်

	3	လိပ်ခွပ်လွှဲ
	<b>7</b>	<b>ရွာမ်းဆမ်း</b>
	9	ခရီးယိုင်းကားဆီး ပပ်ပိုင်းလိင်းကရားရ
	10	လွှမ်းလုံးရွှံးမီးလွင်းတူင်တိုက်, လွင်းကရားရ
	15	လုံးလွှဲတိုက် ပပ်ပိုင်းလိင်းကရားရ
	17	လုံးရွှံးဆီးဂုမ်းဂဆ်
<b>ဂဆ် - 1</b>	<b>27</b>	<b>ငဝ်းခါမ်, ပိုခ်.ကရားရ</b>
ဂဆ် 1-1	31	ရွပ်သင်လူဝ်, လုံးဝံ.ဆမ်.ဆင်းဂိခ်တောင်းဂိခ် ကဆ်မီးကရားရ
တွခ်းဗိုင်း 1-1	36	တူခ်းမံ.ကဆ်ဆေလွင်း ကရားရခတ်,
ဂဆ် 1-2	42	ကရားရလေ; လုမ်းတောင်းဂိခ်
တွခ်းဗိုင်း 1-2	46	လွင်းတူင်.ဆိုင် ဂါခ်လိပ်, ဖေ လုမ်းတောင်းဂိခ်
ဂဆ် 1-3	50	ကရားရတောင်းဂိခ် ကဆ်ဂိုင်, လိပ်; တီမ်ထူခ်းဆ်မိုခ်ဂိုင်
တွခ်းဗိုင်း 1-3	54	ဂါခ်ရှင်တူမ်းကရားရတောင်းဂိခ် ကဆ်ဂိုင်, လိပ်; တီမ်ထူခ်း
ဂဆ် 1-4	59	ဗှင်ရှင်; လဂ်.ခဆး ကရားရတောင်းဂိခ်ခတ်,
တွခ်းဗိုင်း 1-4	64	ဂါခ်ခူခ်.ရှု လဂ်.ခဆး ကရားရခတ်;
ဂဆ် 1-5	68	လွင်းသမ်, သးရ, ကရားရခတ်, လွမ်းလှိုင်.ခိုဝ်း
တွခ်းဗိုင်း 1-5	70	လိခ်; လှိုင်လွင်းကရားရခတ်,
<b>ဂဆ် - 2</b>	<b>77</b>	<b>ကရားရဆွဲးဆးဂှိုခ်း</b>
ဂဆ် 2-1	82	မူးခဝ်; လှိုင်ဆွဲးဂှိုခ်း ကဆ်မီးကရားရ
တွခ်းဗိုင်း 2-1	84	ရှင်; ရှိုခ်း မူးခဝ်; ကဆ်မီးကရားရ တးဆးဂှိုခ်း
ဂဆ် 2-2	88	ကရားရ တးဆးယိင်း
တွခ်းဗိုင်း 2-2	90	ဂုပ်, ဂုမ်ထတ်းသင် ကရားရ မေ; လုဂ်; ကွခ်,
ဂဆ် 2-3	94	ဂါခ်လိင်.လူလုမ်းလးလုဂ်; ကွခ်, ကးယု 6 လှိုခ်လှိုင်; တွဲး
တွခ်းဗိုင်း 2-3	96	ဗိုင်းယမ်းဂါခ်လိင်.ဆူမ်း
ဂဆ် 2-4	102	ဂါခ်လိင်.လူလုဂ်; ကွခ် ကးယု 6-23 လှိုခ်
တွခ်းဗိုင်း 2-4(ဂ)	106	ခရီးဆေ.ဆမ် လုံးလိင်.လူ လုဂ်; ကွခ်, ကးယု 6-23 လှိုခ်

တွခ်းဗိုင်း 2-4 (ခ)	110	ဂါခ်ရှင်တူမ်းတောင်းဂိခ်ဂှိုင်း တးပွဂ်; ကွခ်တောင်းသုတ်း လုဂ်; ကွခ်,
တွခ်းဗိုင်း 2-4 (င)	116	ဆမ်/ကေ, တောင်းဂိခ် ကဆ်ထုဂ်, မိခ်; တးလုဂ်; ကွခ်, တေ, ဂိခ်တောင်းဂိ
တွခ်းဗိုင်း 2-4 (ဇ)	122	ခူခ်.ရှုလုဂ်; လုံး ကမ်ခိမ်.လေ; ခိုတ်းဂါပ်; ဆွဲးဂါခ် ရှိုတ်းကွဂ်, တောင်းဂိခ်
ဂဆ် 2-5	130	ဂိုင်ဆိုင်ဝိုခ်းခဝ်; သေ ဂါခ်ရှိုတ်းရွှံးလုံးရှပ်.ကရားရတီမ်ထူခ်း
တွခ်းဗိုင်း 2-5(ဂ)	132	ဂါခ်လှိုင်; သိုဝ်.ဂိခ်တောင်းဂိခ် ကဆ်မိခ်; လွမ်းပုံးယု, လီ
တွခ်းဗိုင်း 2-5 (ခ)	138	တွခ်းဗိုင်း မိုခ်ဗှင်ရှင်; လွမ်းဂါတ်,
တွခ်းဗိုင်း 2-5 (င)	142	လမ်းကွဂ်; လိတ်း ဆွဲးဂါခ်သိုဝ်.ဖေဂ်
<b>ဂဆ် -3</b>	<b>147</b>	<b>ဂါခ်ရှင်တူမ်း; ရွှံးမီးကရားရတီမ်ထူခ်း; လွင်းမူတ်းသိုလေ; လွတ်းဖေ</b>
ဂဆ် 3-1	150	ပုံးယု, လီ. လွင်းမူတ်းသိုဆွဲးဆးဂှိုခ်း
တွခ်းဗိုင်း 3-1	152	လွင်းမူတ်းသိုတူင်ခိင်း
ဂဆ် 3-2	158	လွင်းယု, လီ. မူတ်းသိုလေ; ရှိုမ်းရွမ်းဆးဂှိုခ်း
တွခ်းဗိုင်း 3-2	160	လွမ်းရှိုမ်းရွမ်းဂှိုခ်းလေ; လွင်းယု, လီ. မူတ်းသို
ဂဆ် 3-3	165	ဂါခ်ရှင်တူမ်း; ရှင်; ရှိုခ်း တောင်းဂိခ်
တွခ်းဗိုင်း 3-3 (ဂ)	170	လွင်းမူတ်းသိုတောင်းဂိခ်လေ; ဂါခ်ရှင်တူမ်း
တွခ်းဗိုင်း 3-3 (ခ)	176	လမ်းကွဂ်; ဂီဝ်, လူရပ်; ဂါခ်ရှင်တူမ်းလေ; လွင်းမူတ်းသိုတောင်းဂိခ်
တွခ်းဗိုင်း 3-3 (င)	180	ဂါခ်ခေ.ခိုင်, ရှင်ခဝ်; ဖေဂ်
	<b>189</b>	<b>တွခ်းဂိုဂ်းလင်</b>
တွခ်း (1)	190	သိုပ်, မိုတ်းတွခ်းဗိုင်းလိခ်, လေ; လုံးရွှံးလွင်းတူင်.ဆိုင် (ကုခ်, ခိုင်)
တွခ်း (2)	204	ဝံ, တးမိခ်, လေ; ထာတ်; ကဆ်လမ်, လွင်းဂမ်းဖွင်း
တွခ်း (3)	205	ခိပ်းရှင်; လေ; တးတွခ်းဗိုင်းလိခ်, (3 - 3) ခ
တွခ်း (4)	206	လုံးရွှံးသင်; တီးသုဂ်; လင်.မိုဝ်း
တွခ်း (5)	208	ကရားရ ကဆ်ဂုခ်ဆိုင်; ဂေ. လှိုင်, ဆွဲးဆိုင်; ဝခ်း
တွခ်း (6)	210	ကရားရ ကဆ်ခဝ်; ပး ဆွဲးတောင်းဂိခ်တောင်းယိမ်. သပ်းလိင်; ခရီးပိုင်; ဂိုင် ဝေးရှု, ရ (တီးပွင်, ခရီးရွမ်း)
	<b>218</b>	<b>References</b>



# ခွဲခြားခြင်း

- 8 ယိုင်းကားအိပ်ပိပ်ပိုင်းလိင်းကော့ရ
- 10 လွှဲလုံးလုံးစီးလွင်းတူင်တိုက်, လွင်းကော့ရ
- 11 လုံးလွှဲတိုင်း ပိပ်ပိုင်းလိင်းကော့ရ
- 14 လုံးစိုက်စိုက်စိုက်စိုက်

# ယိုင်းကားပပ်.ပိုင်းလင်းကရ,ရ

ပပ်.ပိုင်းလင်းကရ,ရအံ. ယိုင်းထိုင် ခပ်ပုးဝံ. လွင်းကရ,ရဂုမ်,ထူအံ; လွင်းလတ်းဝါင်း ဂါခ်ဂါခ် ဂါခ်ယူ. ယိုင်းကားလူင် ပပ်.ပိုင်းလင်းကရ,ရအံ. ပီခ်တုးလွံးထံမ်ပခ် အမ်.ဂတ်. ဂုခ်း ရှိတ်းဂါခ်. ဖူးလူင်းအံ့ပိုခ်.တီး. လူင်ပွင်ထိုင်. လုမ်းတူင်,ဂုခ်း လိုဝ်းယုဂ်.မုခ်းကရ,ရ လိုဝ်း လတ်းပွင် ဂါခ်ဂါခ်ဂါခ်ယူ. လိုဝ်းတူရ်းထိုင် ကပ်ပုခ်းဖွခ်း လွင်းရှမ်း,လူမ်; ဂါခ်ဂါခ်ဂါခ်ယူ, အံ့တူင်,ဂုခ်းအမ်.ယပ်.။

ပပ်.ပိုင်းလင်းကရ,ရအံ. ပီခ်တုးလွံး.တိုဝ်း အံ့ခိုင်းရှမ်းတုမ်မား; အံ့ရှမ်းသတေ. သင်ဝါးမီး မုဂ်.လုမ်း. လာဝ်းလွံ. ခိုဝ်းလွံ တူင်,ဂုခ်းလွံ လိုဝ်းခတ်းသင်းဂါခ်ဂါခ် ဂါခ်,လူရ်းဂါခ်ဂါခ်ဂါခ်ယူ. ဂါခ်ရှမ်း,လူမ်းကရ,ရခပ် တူရ်းကပ်ခေးမုခ်း. ပိုင်တိုက်; လမ်းအံ့. အံ့ပပ်.ပိုင်းလင်းကရ,ရ အံ့.သတေပုဂ်းပွင်ဂါခ်ဂါခ်ဂါခ်ယူ. ဂါခ်ရှမ်း,လူမ်းကရ,ရ အံ့တူင်,ဂုခ်းလတ်းဂပ်,လိုင် ကပ်ရှမ်းလွံ.တိုဝ်း လံးလွတ်းလိဝ်းယူ.။

## လူ.တွမ်ရှမ်းတံမ်;ပပ်.ပိုင်းလင်းကရ,ရ

လံးကိုင်ပိုင်; ငိုခ်းဂမ်.လွံးလတ်းတုးအ. တင်းအမ်လံာ် လေး လုမ်း Livelihoods and Food Security Trust(LIFT) သေ ပပ်.ပိုင်းလင်းကရ,ရအံ. လံးရှိုတ်,ပီခ်မားယပ်.။ မိုဝ်းလူ.တွမ်ရှမ်းတံမ်; ပပ်.ပိုင်း လင်းကရ,ရအံ. လံးမုခ်းမခ်; ရှမ်းအိုဝ်းဖွခ်းလီ ကခ်မီးကရ,ရဂုမ်,ထူအံ; လေး လွင်းမုခ်း လင်း ဂါခ်ဂါခ်ဂါခ်ယူ, အံ့တူင်,ဂုခ်းသေ တံမ်;ဝံ.ယပ်.။ ။ခွင်းဂါခ် Leveraging Essential Nutrition Actions to Reduce Malnutrition (LEARN) လံးရှိုတ်,ခိုခ်းမား ပုခ်းတုးဂမ်.လွံးတင်းရှမ်း လံးရှိတ်းသင်း လုမ်းဖေးအမ်.အေတူင်ခပ် မီးအမ်.ဂတ်.ရှိတ်းသင်း; ရှမ်းပုးခွင်းမခ်းတင်း လွင်းရှမ်း, လူမ်းကရ,ရ ကခ်ပီခ် ဂါခ်လံးရှပ်. ကရ,ရဂုမ်,ထူအံ; ခပ်ထိုင်အံ့ဂါခ်ပွင် သင်းကရ,ရ လေး ဂါခ်လွံ.တိုဝ်းကရ,ရ အံ့ယပ်.။ ယိုင်းကား သမ်ခေး LEARN လိုင် -

1. ပုခ်းတုးယုဂ်.မုခ်းအမ်.ဂတ်. လုမ်းဖေးအမ်.အေတူင် LIFT ရှမ်းပုး လင်းရှိတ်းသင်းလံး ဂါခ်ပခ်တင်းရှမ်းကရ,ရ အံ့တူင်,ဂုခ်းပိုခ်.တီး တီးလူင်းရှိတ်းသင်း; ။
2. အံ့ခွင်းဂါခ် ကခ်တိုက်.ရှိတ်းသင်းဝံ. မိုခ်အင်, လွင်းတင်းဂါခ်ဂုမ်,ထူအံ;လေးဂါခ်ရှမ်းလိုင်.တွင်. ကခ်လုမ်း LIFT လွံးထံမ်အမ်. ရှမ်းထံမ်သွံ့ပုး ရှပ်ခေး ပိုင်းလင်းကရ,ရသေ သိုပ်,ရှိတ်းသင်းရှမ်း။

3. ပုခ်းတုးဂမ်.လွံး; ဖူးမီးပုခ်းဖွခ်း အံ့ဂါခ်ဂါခ်ခေးမုခ်း ကရ,ရ လေး လိဂ်,ယိုခ်းခေး မုခ်းခပ်,သမ် ဂါခ်,လူရ်းကရ,ရ ပခ်ဂုခ်းအံ့ပိုခ်.တီး; အံ့လုမ်းတူင်,ဂုခ်း ကခ် LIFT လွံးထံမ်သေ လူင်းရှိတ်းသင်း; ဂါခ်ဂါခ် ။

## ခေးအေ.အမ်. တုးလိပ်;ရှိတ်းလွင်းကရ,ရ

ယူင်.ခပ်;လံာ်တင်း ဂါခ်ရှိတ်းသွခ် အံ့ပပ်.ပိုင်းလင်းကရ,ရအံ. လွံ.တိုဝ်းဝံ. လံးရှပ်မား ပီခ် ဂါခ်ဝံ.ယပ်.။ ။ ပီခ်လံးတင်းဂါခ်ရှိတ်းသွခ် ကခ်ဖူးပခ်ပင်သွခ် လေး ဖူးခပ်;လိပ်;ရှိတ်း ရှပ်မား ပီခ်ဂါခ် မီးသုခ်,ကပ်,ဂုမ် တားခ်;မံ; ပံးဂုခ်.တင်းသွင်ဖေ. ။ ရှပ်ယိုင်းကားလူင် ဂါခ်ရှိတ်းရှမ်း. ပီခ်လံးလံးရှပ်,ရှိတ်းရှမ်း ကပ်ပိုခ်.ရှမ်းကခ်တလောင်းမား လွံ.တိုဝ်း ပီခ်ဖွခ်းလီ ပံးယူ,လီ တူင်ဂပ်,လေး ဖွခ်းပင်;တူင်ဂပ်,ယပ်.။ ရှပ်ခေးဂါခ် သွခ် အံ့ပပ်.ပိုင်းလင်းကရ,ရအံ. ပီခ်ပုခ်းတုးတိုက်.တေးပိတ်; တင်းရှမ်းဖိတ်းဖုခ်. လံးတင်းဖိတ်းဖုခ်. ခေးယုမ်,ယမ် ကခ်တလောင်းပီခ်မား မီးမားတီးဖူးလိပ်;ရှိတ်း ခပ် အမ်.ယပ်.။ ။



### ရှပ်ခေးဂါခ်သွခ် အံ့ပပ်.ပိုင်းလင်းကရ,ရအံ. လံးယခ်,ရှမ်း; အိုဝ်းခေးဂုခ်.သမ်ခေး တီးတုး; အံ့.သတေမ်;ဝံ.

1. ဖူးခပ်;ရှမ်းလိပ်;ရှိတ်း တဂေတ်.ခ်အံ, လိခ်,ဖေ၊ အံ့ဂါခ်လူ. ဂါခ်တံမ်; ရှမ်းခေးအမ်. ကမ်,ပီခ်လံး; ။ အင်,ရှပ်ဖူးခပ်; ရှမ်းခပ် ပေးတလေးရှပ်. ရှမ်းရှမ်းအမ်.ကပ်လံး ကပ်,မံ;ကပ်, လခ်ရှမ်း; ရှိတ်းအေတူင်တူင်.လုးရှမ်း, ကခ် လံးလွံ.သိုင် လေးခိပ်;ရှမ်းသေ တိုက်.လခ်လံးသွခ်ဝံ.ယပ်.။ ။
2. တိုခ်းတလေးရှိတ်းသင်းလွမ်း ရှမ်းခပ်.တွခ်; ရှပ်ခေးဂါခ်တံမ်;အေဝံ. ကမ်,လွံး။ ရှမ်းပွင်,လွံ ဝါးပီခ်ပံးဂုခ်. ။ တင်းရှမ်း. ကခ်တလောင်းကပ်ရှမ်းလိပ်;လံး; လွံ.တိုဝ်းလံး; ရှမ်းပုးခွင်းမခ်; လွမ်းလမ်းလံး အံ့တူင်,ဂုခ် အံ့တုး. ။ ဖူးပခ်ပင်သွခ် ထုဂ်,လံး; ဝုခ်.မံ; လွံ.တိုဝ်းလံးတင်း ကခ်တလေးရှမ်း.ရှမ်း တင်းရှမ်း. ။ အမ်.ဂတ်. ကခ်မီးဝံ. အံ့ တူင် ဖူးခပ်;ရှမ်းအမ်.။
3. ဖူးပခ်ပင်သွခ် ထုဂ်,လံးမီးတူင်ထုဂ်; လေး မီးလွံရှမ်း; မေးလွံ.တိုဝ်း လံးရှိတ်းရှမ်းဂါခ်။

# လွှမ်းလုံးနှိုးမီးလွင်းတူင်.တိုအ်, လွင်းကရှာရ

## လုံးပိုင်းလင်းကရှာရအ်. လမ်,လွင်းလိုင်.ရှိုပ်?

ဂာအ်ခါတ်,ကရှာရအ်. ပီအ်ပအ်ရှာလိုင်ပုံးယု,လီ တူင်,ဂူအ်. ဂာအ်လိုင်;မိုင်း လိုဝ်းတိုဂ်.ခိုအ်;ယု,ခပ် လုံးတရေ,သု; အ်အ်အ်အ်အ်. ဂာအ်ရှာလိုင်.တွင်.ယာပ်, ဂာအ်လုမ်းလုး တူရ်းထိုင်မေ; လုဂ်;ကွအ်,ယုပုံးယုမီး. ဂာအ်လတ်းဂာအ်အ်,ပုံးယု,လီ ရာမ်.ခုရ်; တူင်,ဂူအ်. ရှိမ်းရှမ်းဂူရ်,ရှင်; လိုဝ်းအ်. ပီအ်ဂာအ်ရှိုတ်းနှိုး ကရှာရခါတ်,ယပ်. ဂာအ်လုတ်းယုမီးလုံး လွင်းကရှာရခါတ်,အအ်. ဂမ်.လွ်;ပအ် လုဂ်;ကွအ်,လေ; သ်အ်အ်,ရှာတ်;ရှုံးခပ် ယု,လီပီးသးအ်. ရ်အ်,ခိုင်ရှိုင်းခို င်,ယပ်.ကမ်,ဂး. ဂးတီး; ဂူအ်;ရှိုတ်းဂာအ်ခပ်အအ်.ဂေ; လုံးရှုအ်မး,ခိုင်ရှိုင်းခိုင်,လိုင်ယပ်. အ်းပုံးပရပ်,ရုအ်.ဂေ; လုံး ရှုအ်မီးလွင်းတုမ်.ယုအ်;ပီအ်အုအ်လီ တင်းအမ်တင်းလုံးအ် မီးခေ;မုအ်းလုဂ်းထာအ်.ယု, လွင်းလုတ်းယုမီးလုံးဂာအ်ခါတ်,ကရှာရအ်. ခပ်;ပုံးဝ်.အ်းခပ်.မံ ခုင်းဂာအ်လိုင် Millennium Development Goals (MDGs) ခေ;အိုင်;ယပ်. ခပ်.မံခုင်းဂာအ်လိုင် MDGs အအ်.ပီအ် ထွအ်ပတ်;ရှုဂ်;လွင်းရွတ်းအေအ်. တိုဂ်းတေ;ပတ်; ဂာအ်ခါတ်,ကရှာရ ညိုဝ်းမူရ်.ပတ်; ပုံးယု,လီ ရာမ်.ခုရ်; ဂာအ်ပအ်,တူင်, သမ်,သရေ,အ်း မိုင်းဂူအ်အ်.ယပ်.။

တအေပ်.သွအ်,ကပ်ဝအ်းတင်းသအ်,ထေ, လုဂ်;ကွအ်,ဂေ.အိုင်; တေ,ထိုင် ဝအ်းတီမ်သွင်ခုပ်, ခါတ်းတင်း 1000 ဝအ်း အအ်. ပီအ်ခါတ်းတင်း လွင်းယု,လိုင် တျ,ထီမ်ပအ်နှိုးလုဂ်;ကွအ်,မီး ကရှာရတီမ် ထုအ်;ယပ်.။ အ်းခါတ်းတင်း 1000 ဝအ်းအ်. ပီအ်ယမ်းဂာအ် ကွဂ်းကေ လေ; တူင်ခိုင်လုဂ်;ကွအ်, ဂူအ်;မုအ်းအ်း ခအ်ဝ်းယပ်.။ လွင်းလူ.သုမီး ခါတ်,သပိုင်ပိုင် အ်းခါတ်းတင်း 1000 ဝအ်းအ်. ကမ်,လင်းကပ်သင် မးတီအ်းပတ်;လုံး ။ ယပ်.ဂေ; တုမ်.ယုအ်;ထိုင်ပုံးကအ်,ဂတ်; လူဝ်;ပအ်အ်;ဝအ်းမိုဝ်းအ်; လုဂ်; ကွအ်,ယပ်.။ ပေ;ဝုံးသေသွင်ခုပ်,ယပ်. လင်,လုံးရှပ်. ကရှာရဂုမ်,ထုအ်;အ်လိုင် ပွင်,ဝးတူဂ်းလိုအ်း ရှု,ယပ်.။ လုဂ်;ကွအ်,ဂေ. ဂာအ်ခါတ်,ကရှာရ သေ ယု,မးအအ်. ရှိုတ်းဂာအ်ခိုင်ခပ်;ကေ,လိုင် ဂေ.ကအ်လုံးရှပ်. ကရှာရဂုမ်,ထုအ်; သေ ယု,တူဂ်းမး 20% အ်.ယပ်.။ ရွပ်;အ် ခါတ်းတင်း 1000 ဝအ်းအ်. လမ်,လွင်း တေ.တေ.ယပ်.။

## ဂာအ်ခါတ်,ကရှာရ အ်းမိုင်းရှမ်းတုမ်မာအ်;

အုအ်;ယုအ်;ဂာအ်ခါတ်,ကရှာရအ်. ဂးတီးဂူအ်;ဂေ.လုံ၊ အ်းအ်;ရှိုအ်; အ်းဝါအ်;ရှိုဝ်, အ်း၊ သုအ်. အ်းတူင်,ဂူအ်;အအ်. လုံးရှုအ်ထင်,လိုင်;ဝ်.ယု,။ လွင်းတူင်အပ်. ဂာအ် ခါတ်,ကရှာရ အ်းမိုင်းရှမ်းတုမ်မာအ်; အမ်ခိုအ်;မးယု,ဂူ;ဝအ်းအ်. ယုအ်.ကမ်,မီး ဂာအ်ရှာလိုင်.တွင်.ယိုအ်းယာပ် လေ; ဂာအ်ဂိအ်ယမ်.ကမ်,ဂုမ်,ထုအ်; ဂာအ်လုင်းတိုအ်; အ်းပိုအ်.တီး ကေ,မာင်၊ ဂာအ်လုမ်းလုး တူရ်းထိုင်ပုံးယု,လီရာမ်.ခုရ်; ရှင်းဂေ,ဂံ, တီးယု, တအ်းသပ်;ဂူရ်,ရှင်;၊ ခိုင်းလွ်.ခုပ်;သွတ်မ်, ယေ; လုံးယုတ်းယုကအ်အ်တီးအ်. တီးယု, ထင်သပ်; ဂံတအ်;ဂံဝ်း လေ; ရှု,သီ,ကတု ကမ်,မာအ်, လိုဝ်းအ်.ယပ်.။ လိုင်သေအေအ်. လွင်းသုဂ်.ယု; ဂာအ်ပီအ်ယု,အ်းပိုအ်.တီး လမ်းခိုဝ်း အအ်.ဂေ; ရှိုတ်းနှိုးဂာအ်ခါတ်, ကရှာရ ရုံး.လေ.မးလိုင်ဂပ်,ယု,ယပ်.။ လွင်းသုဂ်.ယု; ပအ်ရှာ ဂာအ်ပီအ်ယု, အ်းပိုအ်.တီးလမ်းခိုဝ်းအအ်. ရှိုတ်းနှိုးဂာအ်ရှာလိုင်.တွင်.ယာပ်,ယီအ်;၊ ရှိုတ်းနှိုးလွ င်;လုံးရှပ်.ရှု.ခေ;မုအ်;၊ ပိုအ်.ထာအ်ဂာအ်ရှိုအ်;ဂာအ်သွအ် တျ,ပုဂ်;ပွင်လုမ်းလုးတူင်ဂပ်, ယာပ်, ယီအ်;မးယု,ယပ်.။

လိုင်သေအေအ်.ယပ်. ဂာအ်ဂေ.ခံ အ်းဂိအ်ယမ်. အ်းမိုင်းရှမ်းတုမ်မာအ်;အ်. တိုဝ်းပအ်ရှိုင်း တင်း ဂိအ်တင်းယမ်. ဂာအ်ပီအ်မိတ်. ပီအ်သးထုပ်, အမ်လိုင်သေ ဂာအ်လိုင်.တွင်သတ်း ပျ ဂံ,၊ မူ လိုဝ်းအ်.ယပ်.။ လွင်းအုဂ်,မာဂ်,မံ.မာဂ်,တွဂ်, မိုအ်အင်, မာဂ်,မုင်;၊ မာဂ်,လင်း လိုဝ်းအ်.ဂေ; ရှုအ်ယုမီးကေ,မာင်ဝ်.။ လွင်းအ်. ရှိုတ်းနှိုးဂာအ်ဂိအ် ၊ ရှိုတ်းနှိုးလုမ်း တင်းဂိအ်ယမ်. ကမ်,ခပ်;ခိုင်; ဂအ်လေ; အုအ်;ယုအ်;မအ်းလိုင် တုမ်.တိုဝ်.ထိုင်ဂူအ်; အ်းတူင်,ဂူအ်;ယု,ယပ်.။ ရွပ်;ပိုဝ်;ဂာအ်ဂိအ်ယမ်. ကမ်,မအ်;ဂိုမီး၊ ကမ်,မိုအ်ဂပ်,လေ; တျ,ရှု;လုံးရှပ်. ကရှာရ ဂာအ်ဂုမ်,ထုအ်; မိုအ်ဂပ်,အအ်. ဂူအ်;တုဂ်.ယာဂ်; ကမ်,လုံးရှပ်.ယပ်.။ လိုင်သေ ခါတ်,ထာတ်;ရှိုပ်၊ ထာတ်;ဝီ,တျ,မိအ်,ကေ, ထာတ်;လီဂ် လေ; ဝီ,တျ,မိအ်,ဝီ,ဝအ်; ယပ်.အအ်. လွင်းခါတ်,ထာတ်;ဝီ,တျ,မိအ်,လေ; ထာတ်;လီဂ်လိုင်;အ်.ဂေ; လွတ်,တူဂ်;မိုင်းဝ်.ယု,ယပ်.။

ဂိုင်ခိုင်ခေ;မုအ်; လွင်းကရှာရ လေ; ဂာအ်ဂိအ်ဂာအ်ယု,ဂုမ်,ထုအ်; အ်းမိုင်းရှမ်းတုမ်မာအ်; လီဝ်;ရှိုအ်;ဝ်. အအ်. ပေ;ကပ်လိုင်;မိုင်းဝးလိုင် တင်းဂိအ်တင်းယမ်.လိုင်,မာဂ်; ဂုမ်,ထုအ်;ပီဝ်း ပေ;တျ,ဂူအ်;မိုင်းဂူ,ဂေ. ယု,အ်သေတေ,ဂေ; ရှု;ဂူ;ရှုရှိုအ်; လေ; ဂူအ်; ဂူ,ဂေ. ပေ;လုံးရှပ်. အအ်.တေ. တိုဂ်.ယာပ်,ယီအ်;ယု, အ်.ယပ်.။ ဝ်;ရှုဂ်;ပအ်ရှာကအ်အ်. ပီအ်ယုအ်;ခိုင်;ခပ်;ကမ်, ဂုမ်,ထုအ်;၊ ကမ်,မီးပိုအ်.ရှု. လွင်းကရှာရ မီးတင်းယုမ်, လေ; လုံးယုတ်းယု အ်တီးအ်. လိုင်;အ်.ယပ်.။ ဂာအ်ခါတ်,ကရှာရအ်. ပီအ်ပအ်ရှာကအ် သုဂ်.သဂ်. သုအ်;သီအ်;သးလိုင်ကအ်အိုင်; ဝ်.ယု,ယပ်.။

## ဖွတ်လှမ်းတၢ်လံးကၠးရ

ရွပ်ပိုဝ်းကၠးရအံၤ. တၢ်မ့ၢ်ယုၤအံၤတိုဝ်းပုၤ နွံးဂၢၢ်အံၤလိာ်ခိုၣ်အံၤယုၤအံၤလၢ; လၢလံးမိးမၤ လွၢ်တူၢ်တိုၣ်အံၤနွံးလုၢ်; ကၠးဂၢၢ်အံၤနွံးမိးမၤ လၢပိုၣ်လိာ်ကၠးရ ယုၤယဝ်။  
 လၢပိုၣ်လိာ်ကၠးရအံၤအံၤ. ယိုဝ်းကၠးတၢ် ထုၣ်ပံးတၢ်ဂၢၢ်; ဂၢၢ်ခၢတ်, ကၠးရအံၤလၢ; လံးတၢ်ဝၢင်ခၢ်. တၢ်ခၢ်တၢ်သၢင်; ၊ ယိုဝ်းကၠးအံၤ. လၢလံးအံၤ လိုဝ်းအံၤသၢင် ဂၢၢ်တၢ်သၢင်; မၤယုၤယဝ်။ ။ လွၢ်အံၤ, ဂၢၢ် ဂၢၢ်, လုၢ်, ကၠးရ လၢ; ဂၢၢ်ဂၢၢ်, လုၢ်; ဂၢၢ်ဂၢၢ်အံၤ. တၢ်ဂၢၢ်, ခွၢ်ခွၢ်. ဂၢၢ်, ဂၢၢ်အံၤ. ခွၢ်ခွၢ်, ဂၢၢ်, လုၢ်, လုၢ်တၢ်ဂၢၢ်. ဂၢၢ်ဂၢၢ်အံၤ. တၢ်ဂၢၢ်. လိုဝ်းအံၤ. ဖွၢ်. ဂၢၢ်ခၢ်; ပုၤ. နွံးခၢ်. မၤ ဂၢၢ်ပိုၣ် လိာ်ကၠးရ ဝံ. ယုၤ. မိုဝ်းဂၢၢ်လုၢ်; ဖွၢ်. ဂၢၢ်ခၢ်; ခၢ်; ပုၤ. ယဝ်. အံၤ. ကၠးအံၤ; လၢ; ကၠးအံၤ; ပိုၣ်; ယုၤအံၤမၤဂၢၢ်တၢ်သၢင်; လွၢ်ခၢ်လၢ; တိုဝ်းတၢ်ထုၣ်အံၤဝံ. ယုၤယဝ်။ ။

နွံးခၢ်. တၢ်ခၢ်; လၢပိုၣ်လိာ်ကၠးရအံၤ. ကၠးတၢ်လၢ; ကၠးမၤဖွၢ်. ဂၢၢ်; လၢလံး, ထံး; အံၤ. မိုဝ်းအံၤ, - ဂၢၢ်ဖုၣ်, သွၢ်; လၢ; ဂၢၢ်ဂၢၢ်, လုၢ်; တၢ်ဂၢၢ်. ၊ ဂၢၢ်ဂၢၢ်, လုၢ်; တၢ်ဂၢၢ်. လုၢ်; မုၢ်အံၤလိာ်လုၢ်; ကၠး, ၊ ပံးလုၢ်မၤလိာ်လုၢ်; လုၢ်; ယုၤ. မုၢ်အံၤအံၤယိာ်; ဂၢၢ်ဂၢၢ်, ခၢ်. ဂၢၢ်; ဖၢၣ်ခၢ်လုၢ်; ကၠး, ၊ ပံးပုၤ, ဂၢၢ်, လုၢ်; တၢ်လုၢ်ထုၣ်ပံးယုၤလီ. ဂၢၢ်လၢတၢ်ဝၢင်အံၤဂၢၢ်. လုၢ်; မုၢ်တၢ်သၢင် အံၤ. လုၢ်. လၢ; ဂၢၢ်လုၢ်လၢတၢ်ဝၢင်လိာ်ခိုၣ်အံၤ. ယဝ်။ ။

## နွံးဂၢၢ်ဖွတ်လှမ်းကၠးရအံၤ. တၢ်လံးပုၤသၢင်လၢလံး

နွံးခွၢ်ခွၢ်ဂၢၢ် ဂၢၢ်ဂၢၢ်, လုၢ်; တၢ်ဂၢၢ် လၢ; ဂၢၢ်ဂၢၢ်အံၤ. တၢ်ပုၤအံၤတၢ်လံးမၤ ကၠးရအံၤ. မိးတိုဝ်. တၢ်ဝၢင် တၢ်ခၢ်တၢ်လံး ဂၢၢ်လၢ; ကၠးခၢ်; ဂၢၢ်; သွၢ်, ပုၤ လွၢ်. ပိုၣ်တၢ်ဂၢၢ်; -

1. သွၢ်, ဂၢၢ်; ပုၤ ပိုၣ်. ဂၢၢ်. ပံးဂၢၢ် ပိုၣ်. ထၢအံၤကၠးရ, ပံးယုၤလီ. လၢပုၤခိုဝ်. ဂၢၢ်ဂၢၢ်တၢ်လုၢ်; မုၢ်တၢ်သၢင် တၢ်ခိုဝ် နွံးခၢ်. ဂၢၢ်သွၢ်
2. သွၢ်, ဂၢၢ်; ပုၤ ဖုၣ်; လိုဝ်းကၠးလိာ်တၢ်ခၢ်, ကၠးရ မိုဝ်းအံၤ, - မၤပုၤတၢ်. ၊ မၤလုၢ်; ကၠး, လၢ; အံၤဂၢၢ်အံၤမိး လုၢ်; ကၠး, လိာ်သွၢ်ခွၢ်, လုၢ်; တၢ်; သွၢ်, နွံးခၢ်. မၤအံၤဂၢၢ်။
3. ပုၤတၢ်ခၢ်ဂၢၢ်အံၤ. မၤ, ခွၢ်; အံၤယဝ်. ဖုၣ်, သွၢ်; ခၢ်; အံၤ. တၢ်ဂၢၢ် ပိုၣ်. တၢ်; ကၠးပုၤကၠးရ လၢ, လၢ လၢ; ယုၤ. မုၢ်အံၤနွံးလံးလုၢ်. ဂၢၢ်ယုၤအံၤယဝ်။
4. တိုဝ်းသွၢ်; ဂၢၢ်ဂၢၢ်အံၤ. တၢ်ဂၢၢ်. တၢ်ဂၢၢ်ဂၢၢ်; မိးမိး ကၠးလၢ; လံးမၤတၢ်; နွံးဂၢၢ်; အံၤ. အံၤ. နွံး. ထုၣ်, ပုၤ. ယုၤ. မိုဝ်းတၢ်သၢင်. ယိာ်။


5. ပုၤပုၤပုၤ သွၢ်အံၤအံၤ. လုၢ်; ဂၢၢ်, ဂၢၢ်သိုဝ်. ဂၢၢ်ခၢ် နွံးပုၤလၢ; တၢ်. သိုဝ်. ခၢ်ခၢ်; အံၤ. တၢ်ဂၢၢ် ကၠးဂၢၢ်, နွံးအံၤအံၤ ကၠးမိးကၠးရ တၢ်တၢ်ထုၣ်အံၤ။
6. အံၤ, ဂၢၢ်တၢ်လံးလုၢ်. လၢ, ဂၢၢ်သုၣ် တၢ်ဂၢၢ်ကၠးမိးကၠးရ တၢ်တၢ်ထုၣ်အံၤ. ခၢ်; လုၢ် ပုၤပုၤအံၤ
7. ပုၤ လၢ; ထံးသိမ်း. လၢ; ဂၢၢ်. လုၢ်. ဖုၣ်. အံၤ. အံၤ, ဂၢၢ်လၢ; တၢ်; တၢ်; လၢ; သွၢ် ဂၢၢ်; ပိုၣ်. တၢ်; တၢ်; သွၢ်; နွံးအံၤ; လိာ်လီ. လံး. လုၢ်. သုၣ်. အံၤ. သံးသံး; ဂၢၢ်, တၢ်; လၢ; လုၢ်. ဖုၣ်. လၢ, တၢ်တၢ်ထုၣ်အံၤ; အံၤ. လုၢ်; တၢ်; တၢ်; ပုၤအံၤအံၤလိာ်ပိုၣ်. တၢ်; ဖုၣ်, သွၢ်; ဂၢၢ်။
8. အံၤ, ဂၢၢ်ပုၤမၤလုၢ်; ကၠး, တၢ်မိးခၢ်; ယၢမ်း တၢ်လုၢ်; လုၢ်; လၢ; အံၤအံၤ. ပုၤပုၤ လုၢ်; ဂၢၢ်အံၤအံၤ ကၠးကၠး, ပုၤလံးလုၢ်. ခၢ်; ယၢမ်း လၢ; ဂၢၢ်အံၤ။
9. လုၢ်; ဂၢၢ်; သိုဝ်, ပုၤလုၢ်. ဖုၣ်. ကၠးမိးကၠးရ တၢ်တၢ်ထုၣ်အံၤ; နွံးဂၢၢ်ခၢ်. ခွၢ်. တၢ်ဂၢၢ်အံၤ. လၢ; လုၢ်; ပိုၣ်. တၢ်; တၢ်; လၢ; လုၢ်. တိုဝ်းဖုၣ်, သွၢ်; လုၢ်. ဖုၣ်. အံၤ။
10. ယုၤ. မုၢ်အံၤပုၤပုၤ ကၠးရ တၢ်ဂၢၢ် ကၠးလံးမၤတၢ်; ဂၢၢ်လိာ်. တၢ်သုၣ်. မူ. ပုၤ, ဂၢၢ်, နွံးမၤပုၤတၢ်. ၊ မၤသွၢ်; နွံး လၢ; လုၢ်; ကၠး, လိာ် 3-23 လုၢ် လံးဂၢၢ်အံၤ. တၢ်ထုၣ်အံၤ။
11. ပုၤသၢင်; ယုၤ. ယုၤအံၤခံ; တၢ်, ခၢ်. ဂၢၢ်; တၢ်ဂၢၢ်လုၢ်; ဖုၣ် လၢ; ဖုၣ်. အံၤ. အံၤ. တၢ်ဂၢၢ်; ယုၤ. ယုၤအံၤခံ; -
  - ဝံတိုဝ်းတၢ်နွံးလံးဂၢၢ်. တၢ်ဂၢၢ်အံၤ. ကၠးမိးကၠးရ တၢ်တၢ်ထုၣ်အံၤ။
  - သုၣ်, ပုၤ တၢ် ဝံအံၤနွံးပုၤလံးသိုဝ်. လၢ, တၢ်ဂၢၢ်ကၠးမိးကၠးရ လၢ; လုၢ်. တၢ်, ပံးယုၤလီ။
  - သုၣ်, ပုၤ တၢ်ဝံအံၤ နွံးတၢ်ဂၢၢ်; တၢ် ကၠးလံးလုၢ်. လၢ, သိုဝ်. ဝံ. တၢ်ဂၢၢ်အံၤ. ကၠးမိး ကၠးရ တၢ်တၢ်ထုၣ်အံၤ။



## ငိုဉ်.ဝေ;ဖေေးဖွမ်းရှ်းကန်လၢင်းလွမ်းမး

ဆွဲပပ်ပိုင်းလိင်းကရၢရဆဲ. လိုဝ်သလွေင်းတူင်.ဆိုင်ကန်ဂိဝ်,ဂပ်း ကရၢရရုရ်းကမ်,ဂး ဆင်,ရှိုဝ် တကေမ်,မီးဖေေး ဖွမ်းရှ်းတကေမ်,လၢင်းဂိုတ်,ပဂျေ,မီးမး ဆွဲးဝံးလင်ဆဲ.ဂေ; လံးရှင်;ရှ်းဆဲး ငိုဉ်.ဝေ;ပးဝံ.ယဝ်.။ လွင်းငိုဉ်.ဝေ;ဖွမ်းရှ်းကန်လၢင်းလွမ်းမး ဆွဲးဝံးလင်ဆဲ. ရှင်.ဝး; “ပိုင်ဂိတ်,ခေဖေေး” ဆဲယဝ်.။ တီးတွဲ;ဆဲ.ပီဆဲပိုင်ဂိတ်,ခေဖေေး ဂမ်းဖွင်းယဝ်.။

- ဆင်,ရှိုဝ်ဆၢင်းယိင်းလိဝ်ပးတွင်. လေ; မေ;သွမ်းဆူမ်း တလေ;ဂိန်တၢင်းဂိန် ကန်မီး ကရၢရ ပီဆဲကိန်ပီဆဲရှ်း ဆဲ.လေ;သင်. ဆင်,ရှိုဝ်တမီးခၢမ်းယၢမ်း တူရ်းထိုင်လုမ်းလး လုဂ်းလၢင်းခပ် ရှ်းလံးဂိန်ကရၢရလီလီ ဆဲ.လေ;သင် ခတ်းလွဲတိုဂ်းသူဆဲး ရှ်းငိုဉ်.ဝေ; လူတ်းယွမ်း ဂၢန်ပန်ရှ်းဂၢန်ဆၢင်းယိင်း။ ဆၢင်းယိင်းလိဝ်ပးတွင်.လံးပိတ်,လှိုဆဲ. ဂပ်းလှိုဆဲဆဲ. ကမ်,ထုဂ်, လီဂိတ်းဂၢန်ဆဲး။
- ဆင်,ရှိုဝ်ခိုင်းဂၢန်ပန်ပိုဆဲ.ရှ်းပးရှ်း တကေမ်,ရှိုဂ်.မိမ်းမိုဝ်းဂန် တင်းခၢမ်းဂၢန်သုဂ်. ဆဲ.လေ;သင် ၊ ရှ်းပဂျေလင်လံးခပ်.မံပၢင်သွမ်. ရှိုဝ်ခေ;ဂၢန်သွမ် ကန်သၢင်,ထုဂ်, ရှိုဉ်,ဂၢပ်;ဂန် တင်းတၢင်းလှို,ဆဲ.လေ;သင် ခတ်းလွဲတုမ်ရှိုဝ်ကုပ်,ရှိုဝ်းလွဲ;ထံမ်။
- တိုဂ်းသူဆဲးပန်ပိုဆဲ.ရှ်းပးရှ်း တၢ,လူတ်းယွမ်း ဂၢန်လွဲ.ရှ်းဂၢန်လုဂ်းကွမ်,။
- ပန်ပိုဆဲ.ရှ်းပးရှ်း ဂၢန်လွဲ.ဖုဆဲ,ထၢတ်; တီးလဝ်;ရှ်းလဝ်;ဆး ရှ်းရှ်းဖွမ်းလၢ.မဆဲးလေ;ရှ်း; မဂျေလွဲ.မိမ်းလွင်းမိမ်းတၢင်း။ သိုဝ်,ခတ်းလွဲတိုဂ်းသူဆဲး ဂၢန်လွဲ.ဖုဆဲ,သဖျေ,ဝ လေ;တၢင်း,ပိုင်။
- ပန်ပိုဆဲ.ရှ်းပးရှ်း ဂၢန်လုမ်းလးတူရ်းထိုင် တူဝ်သတ်း ရှ်းပဂျေလၢင်းဂၢင်းယၢန် တၢင်း ပီဆဲ ကန်လၢင်းလဝ်းတီးတူဝ်သတ်း။
- ပန်ပိုဆဲ.ရှ်းပးရှ်းဂိဝ်,လုဂ်; ကရၢရပုဆဲ;တၢ, လုဂ်;ကွမ်,သွမ်းဆူမ်း လေ; လုဂ်;ကွမ်,ဆုမ်,။ တိုဂ်းသူဆဲးယၢ,ရှ်းလွဲ.တိုဂ်းဆဲ.ဆူမ်းတူဝ်သတ်း မးတံဆဲ.ဆဲ.ဆူမ်းမေ; လုဂ်;ကွမ်,။
- ဆွဲးပၢင်ပိုဆဲ.ရှ်းပးရှ်းဆဲ. ငိုဉ်.ဝေ;တၢင်းဂိန်ယိမ်း.ကန်ကမ်,မီးကရၢရ, လတ်းဝၢင်းပန် ရှ်းဖု; ခပ်;ရှိုဝ်;ခပ် လံးလွဲ.ဂိန်သုင်းခပ်;ဆဲ.တၢင်းဂိန် ကန်မီးကရၢရ တီမ်ထူဆဲ;။

 ဆင်,ရှိုဝ်ပဂျေတလေ;ရှ်းရှ်းရှ်း. “ပိုင်ဂိတ်,ခေဖေေး” ရှၢင်းရှၢင်းရှၢင်းဆဲ. လံး သွဲ,ဂိုဂ်းပးတီး တွမ်;ပိုဆဲ.လင် ပပ်.ပိုင်းလိင်းကရၢရဝ်. ယု,ယဝ်.။

## လံးလွဲ.တိုဝ်းပပ်.ပိုင်းလိင်းကရၢရ


ပပ်.ပိုင်းလိင်းကရၢရဆဲ. ပီဆဲပပ်.ပိုဆဲ.ရှ်းပးရှ်း လွင်းရှိုဝ်,လုမ်း တၢင်းဂိန်ယိမ်း. လေ;လံးလတ်း ဝၢင်းဂၢန် ဂိန်ဂၢန်ယု, တၢ,ရှ်းပဂျေလံးကပ်လွဲ.တိုဝ်း ဆွဲးပၢင်သွမ်. ဆွဲးဝၢင်း ဆးသူဆဲ ၊ဆွဲးဆးရှိုဆဲး လေ;သင်သး ရှိုမ်းမိုဝ်းရှ်းတၢင်းလွမ်း ဖု;ကန်ပးလွဲလ ဆဲ.လိုင် ခိုင်းဂၢန်ပၢင်သွမ် တိုဝ်းကွင်,မၢန်ယဝ်.။ မိုဆဲဆင်,ရှိုမ်းမိုဝ်းရှ်းတၢင်းလွမ်း -

- လုမ်းတူင်.ဆိုင်ဂၢန်ဂိန်ဂၢန်ယိမ်း.
- လုမ်းရှ်းတၢင်းလွမ်းလံးဝဆဲး (CFW)
- လုမ်းရှ်းရှ်း ဖု,ဖုဂ်,သွမ်း လေ; လဝ်;ရှ်းလဝ်;ဆး
- လုမ်းရှ်းငိုဆဲး ရှ်းငိုဆဲး
- လုမ်းဂမ်.လွဲ;တူင်.ဆိုင်ဆၢင်းယိင်း
- လုမ်းခူးသွမ် လေ; ပဂျေမေ;လုဂ်;ကွမ်,
- လုမ်းပုဂ်းပွင်မုဆဲးလိင်း ဝၢင်းရှိုဉ်,(VDCs)
- လုမ်းတူင်.ဆိုင်ဂၢန်တူင်,ရှိုင်း လေ; တၢင်း,လုမ်း။

## ရှိုဝ်ခေ;

ပပ်.ပိုင်းလိင်းကရၢရဆဲ. လံးလိဂ်,ဝံ. 4 ရှိုဝ်ခေ; ဆင်,တွဲ;ဆဲ.။

- ရှိုဝ်ခေ; 1 ပိုဆဲ.ထၢန်ကရၢရ
- ရှိုဝ်ခေ; 2 ကရၢရဆွဲးဆးရှိုဆဲး
- ရှိုဝ်ခေ; 3 ဂၢန်လံးသုင်းလွဲ.တၢင်းဂိန်ယိမ်း. ကန်မီးကရၢရတီမ်ထူဆဲ;
- ရှိုဝ်ခေ; 4 ဂၢန်ရှိုဝ်မိုဝ်. ရှ်းမုတ်းသွဲ လေ; မီးကရၢရတီမ်ထူဆဲ;။

 မိုဝ်;ပံ,လိပ်;ရှ်းရှ်းရှိုဝ်ခေ;တၢင်း,ကန်ဆဲ. ထုဂ်,လီလံး;လိပ်;ရှ်းရှ်း ကုဂ်,ဂုမ် ရှိုဝ်ခေ; 1 ဂွမ်,။ ရှိုဝ်ခေ; 1 ဆဲ. ပီဆဲပိုဆဲ.ထၢန်ခပ်;ခၢမ်,ပိုဆဲ. ရှိုဝ်ခေ; ကန်ဂိုတ်းလှိုဝ် ဆဲ.ယဝ်.။ ဝံးသဆဲ.တေ. သၢင်,ထုဂ်,ရှိုဉ်,ဂၢပ်; ဆင်,ရှိုဝ်ခေ; လှိုဂ်;လိပ်;ရှ်းရှ်းရှ်းလံး ရှိုဝ်ခေ;ကန်သုင်လွဲ လေ; ရှ်းမိမ်းတၢင်းခပ်;လံး တူင်,ရှိုင်း၊ ပၢင်သွမ် လံးယု,။

## တွန်းဂါးသွန်၊ ပိုခ်.လင်ဂါးသွန်၊ တွန်းဖိုဂ်းလီခ်,

ဆွဲးရှပ်ခေ့းဆိုင်;ကန်ကန်ဆန်. လံးလီဂ်,ဝံ.တွန်းဂါးသွန်လံးတွန်းဝံ.ယူ,။ တွန်းဆိုင်; တင်းတွန်းဆိုင်; ဂွင်.ဂံ,ဂန်ဝံ.ယဝ်.။ ဆွဲးရှပ်;တွန်းဆန်. လံးကပ်ပိုခ်းလင် ဂါးသွန်တေ,ဝံ.သေ ကပ်လွင်;တူင်.ဆိုင် ကမ်,ဆန် တွန်းဖိုဂ်းလီခ်, လူပံးလင် ဝံ.ယဝ်.။ တင်းလင်ပပ်.ဆန်. သပ်းလီင်းဆေဝံ. ခေ့းလွဲ.ထွဲ; ဂွမ်း ခေ့းဂွမ်းကန် ထူဝ်းသီ သွမ်,ဝံ.ယဝ်.။

မိုဝ်းတေ,တွန်းဂါးသွန်ဆိုင်;တွန်းဆန်. ဆင်,ရှိုဝ်တပွင်,လွဲ ဂါးသွန်လီလီဆန်. လံးသွဲ, ဝံ.ပိုခ်.လင်ဂါးသွန်ဝံ.ယူ,။ ပိုခ်.လင်ဂါးသွန်ဆန်. ပီခ်ပုခ်းတု,ဂမ်.လွဲ; တွန်းဂါးသွန် တွန်းလွဲတွန်းဆန်.ယဝ်.။

ဝံးသပိုခ်.လင်ဂါးသွန်ယဝ်.ဆန်. သွဲ,ဝံ.လွင်;တူင်.ဆိုင် လံးလံးကန် တု,ရှပ်; ဖူးပခ်ပင်သွန် တင်းဖူးခပ်;ရှပ်;ပင်သွန် လံးရှိုတ်းသင်;လွမ်းဂန်ယဝ်.။ လွင်;တူင်.ဆိုင် ဆိုင်;ကန်ကန်ဆန်. တေ,ဝံ.ခေ့းဆေ.ဆမ်း ဆင်,ဆံယဝ်.။

- ယိုင်းကါး:** - ခေ့းယိုင်းကါးထိုင်လွင်;တူင်.ဆိုင်
- ခါးယါး:** - တင်းရှိုင်းလွင်;တူင်.ဆိုင် (ဂါးသွန်ဆံ. ရှပ်;ရှပ်;တု, ဖူးခပ်; 8 ဂေ့.ထိုင် 25 ဂေ့. ရှပ်;လေ; သင်ဖူးခပ်;ရှပ်; ဆမ်လှိုဝ်ဆံ.လိုင် တေလောင်းရှိုင်း ကပ်ခါးယါးဆမ် လှိုဝ် ဆံ.ယူ,)
- ခိုင်းဂမ်.ဂ်မ်** - တု,ရှိုတ်းသင်; လွင်;တူင်.ဆိုင်ဆိုင်;ကန်ဆန်. လှိုင်းခိုင်းဂမ်.ဂ်မ်သင်လံးလံး

လွင်;တူင်.ဆိုင်လှိုင်းဆန်. ဆေဝံ.လံးရှိုတ်းသင်;ပီခ်ခပ်.ပီခ်တွန်းဝံ.ယဝ်.။ လွင်;တူင်. ဆိုင်လှိုင်းဆန်. ရှပ်;ရှပ်;ဝံ.တု, ဖူးလီခ်; 8 ဂေ့.ထိုင် 25 ဂေ့. လံးဆေဝံ.ပုးတင်းရှိုင်း ခါးယါး ရှိုတ်းသင်;မန်းဝံ.ပုးယဝ်.။



မိုဝ်းပံ,ကွန်ရှိုတ်းသင်; တု,ရှပ်;ပွင်,လွဲခပ်.တွန်း; လံးရှိုတ်းသင်;လွင်;တူင်.ဆိုင် လီလီ ဆန်. ဖူးပခ်ပင်သွန် ထုဂ်,လီလံးလူ လီပံ;ရှပ်;ဝံ. ကွန်တင်း။ မိုဝ်းပံ,ပခ်ပင်သွန်ဆန်. ဖူးပခ်ပင်သွန်ထုဂ်,လီ ဝါးဗိုခ် ရှပ်;ရှပ်;တူဝ်;တမ်းဂါးသွန် လေ; လွင်;တူင်.ဆိုင်လှိုင်းဆန်.ယဝ်.။

## လံးရှိုခ်းရှပ်;ဂန်

ပပ်.ပိုင်းလီင်းကရှပ်,ရန်. လွဲ.တိုဝ်းလံးရှိုခ်းရှပ်;ဂန် ကန်ယိုင်းထိုင် လံးရှိုခ်းရှပ်;လှိုင်းသံခ်း ဆွဲး ပိုခ်.တီးဝံ.ယူ,။ လံးရှိုခ်းရှပ်;ဆုမ်,ဆွဲးပိုခ်.တီးဆံ. ပီခ်လံးကန် ရှပ်;ဆုမ်,ခပ် လီပံ;ရှပ်;တီးဂန်. ပီဂ်,ပိုင်းဂန်တင်း လံးရှိုခ်းရှပ်.ကန်လွဲ.တိုဝ်းတီး ရှပ်;ရှပ်;။ လေ.လွမ်း လှိုင်းဆန်.ယူ,။ လံးရှိုခ်းရှပ်;ဂန်ဆံ. ပီခ်လံးကန် ကပ်တင်းလှိုင်း, ဖူးခပ်;ရှပ်;ပင်သွန် ပီခ်သုခ်ဂင်ယဝ်. ခတ်းလွဲကွန်ကုပ်,ကူဝ်;။ ယဝ်.ဂေ့;ရှပ်.ကွန်,မုး တင်းရှပ်. တူဝ်ထူပံးကန်ခပ် မီးဝံ.ဆန်.လေ; ပီခ်လံးကန် လံးဆမ်.တွန်း ဖွန်းလီ ရွတ်;ထိုင်တီးထိုင်တင်းဝံ.ယူ,။

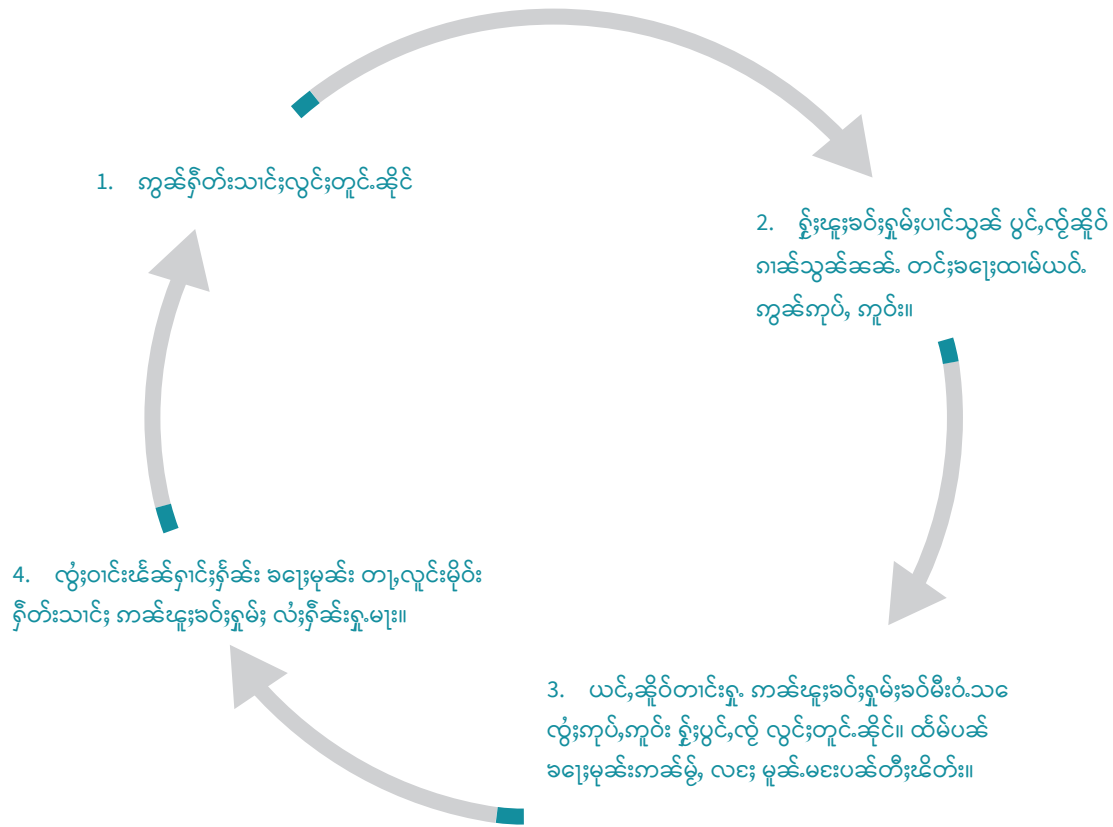
## ဖူးခပ်;ရှပ်;ပင်သွန်

ဖူးခပ်;ရှပ်;ပင်သွန်ဆံ. ခပ်;တူင်.ဆိုင် ရှပ်;သင်; ဆွဲးခပ်.ဂါးတူင်.ဆိုင်. ဂါးသွန်သေ ရှိုခ်းရှပ်.ယဝ်.။ ဖူးခပ်;ရှပ်;ပင်သွန် တေလောင်းမီး လံး။ ယိုင်း သမ်ပါးလီတ်းသံခ်း ကမ်,ဝု,ရှပ်;ဆုမ်, ရှပ်;ဂေ့, ခပ်လေ; ထမ်းဂါးရှိုခ်းလေ; သု,သေ,ခပ်တေပိုင်းဂန်. တေမီး လံးလောင်းရှိုင်း၊ ဖိုင်းထုင်းလံးလံး ဝံ.ယူ,။ လံးရှိုခ်းရှပ်. ဂေ့.ဆိုင်;တင်းဂေ့.ဆိုင်;ဂေ့; တေလောင်းပိုင်းဂန်ယူ,။ မိုဝ်းဖူးပခ်ပင်သွန် ရှပ်; ရှိုခ်းဝါးဗိုခ်ဂါးသွန်. လွင်;တူင်.ဆိုင်ဆန်. လှိုင်း,လံးရှပ်;သွန်, လွင်;ပံ,ပိုင်းလှိုင်းဆံ.ပုးယဝ်.။

## ဖူးပခ်ပင်သွန်

ဆင်,ရှိုဝ်ဂါးသွန်တေတိုဝ်.ယမ် ထိုင်တီးလီငါးဆန်. မိုဝ်းတိုဂ်.သွန်. မိုဝ်းရှိုတ်းလွင်; တူင်.ဆိုင်. မိုဝ်းခိုခ်းလှိုမ်. ဂါးသွန်ဆန်. ဖူးပခ်ပင်သွန် တေလံးလီ.လမ်း၊ ပိုင်းဆေ |ဂမ်.လွဲ;လံးရှိုတ်း လံးသင်; မန်းယဝ်.။ လံးဆန်.ရှပ်.ဝု; ဂမ်.လွဲ;လံးရှိုတ်းလံးသင်; ဆံယဝ်.။ ပိုင်းဂမ်.လွဲ;လံး ရှိုတ်းသင်;ဆံ. မိုခ်ဆင်,ဆေဝံ.တင်းတွဲ;ဆန်.ယဝ်.။ ရှပ်; 0.1

ဖူးပခ်ပင်သွန် ကွန်ဆမ်းရှိုတ်းသင်; ခပ်.တွန်းဂါးသွန်ရှပ်; ကမ်,လွဲ;ခူးသွန်. ဖူးလှိုင်းလီခ်, ပီခ်ဂေ့.ယိုခ်;မိုင်,ခေ့းမုခ်; ဂါးသွန်ပိုင်လီဝ်.။ ဆုးဂါးမန်းလိုင် ပီခ်တု, လွဲ;ထံမ် ဖူးခပ်; ရှပ်;ပင်သွန်ခပ် ရှပ်;ပေ့;ပွင်,လွဲဂါးသွန်လီလီ. တေလံးခူးရှပ်.ရှပ် လွင်; ယပ်,ဗိုတ်, ဖူးခပ်;ရှပ်; ပင်သွန်. တေလံးပုဂ်းတိုခ်, ဖူးခပ်;ရှပ်;ပင်သွန် ရှပ်;ပွင်,လွဲ တင်းယုမ်,ဗိုတ်;။ လံးတင်းဗိုတ်;ကန်ယမ်;လွဲ.တိုဝ်း ရှိုတ်းသင်;မုး လှိုင်းဆန်.ယဝ်.။



ပိုင် 0.1 သမ်,သရျာဂါန်ဂမ်.လွဲး

### ဝင်းဖိန်ဂါန်သွန်လုံးနှိမ်းရုမ်းဂန်

မိုဝ်းဝင်းဖိန်ဂါန်သွန် လုံးနှိမ်းရုမ်းဂန်ဆန်. ဖူးပန်ပင်သွန် လုပ်,လုံးခွန်.ခွဲ. ရှိမ်းရူ. တင်းလုပ်,ဖူးခပ်ရုမ်းပင်သွန်. တူဝ်ထုပ် ဆမ်.ဂတ်. ဖူးခပ်ရုမ်းပင်သွန်ယပ်. ဝင်းခပ်.ဂါန် သွန်နှိုးငါမ်,မိန်; တင်းဖူးခပ်ရုမ်းယပ်.။ ခပ်.တွန်းဂါန်သွန်ဆန်. လမ်,လွင်းမိုဝ်းဂန် တင်း လမ်းဆွဲဆိုင်.ရှာ ဂါန်သွန်ယပ်.။ လုံးရှပ်နှိမ်းရူ.ဆန်. လမ်,လွင်းပိုင်းဂန် တင်းရှပ်ခေးကန် ရှပ်နှိမ်းဆန်.ယပ်.။

ဂုန်းဆုမ်,ခပ်နှိမ်းလုံးလီမိုဝ်း	ဖူးပန်ပင်သွန် ထုဂ်,လီ
ခပ်လုံးခပ်ရုမ်းပူး ဆွဲးဂါန်တမ်းဝင်းပပ်.မံ။ လမ်းဆွဲး ဂါန်သွန် လေး လွင်းတူင်.ဆိုင်ဂါ န်သွန်။	ရုမ်းမိုဝ်းဂန်တင်း ဖူးခပ်ရုမ်းပင်သွန် ခပ်သေ ဝင်းဖိန်ရှိတ်းသင်း။
ခပ်မီးလွင်းယုမ်,ယမ်ဂန် လေး ဆပ်.ယမ်။	သင်းဂါန်သွန် နှိုးမီးလွင်းယုမ်, ယမ်. မီးလွင်းလီဆပ်.ယမ်. ဆင်;ဝံ နှိုးဂ်တီးလီတီး. ဖှင်.တင်းရှိတ်း သင်း လေး ဂါန်လတ်းလျ။
မိုဝ်းလမ်းရှိတ်းတူဝ်ထုပ်. မိုဝ်းရှိတ်း ရျးလွင်းထိတ်းပိုင်. မိုဝ်းလုံးလုန်.သေရှိတ်း ဆန်. ရှိတ်းနှိုးခပ်; ယူ.ငးလုမ်လှိုင်။	သင်းတူင်,ပွင်ဂါန်သွန် နှိုးမီးလွင်းဂမ်.လွဲး. ယူ.ငးလုမ်လှိုင် ရှင်;နှိမ်းလွင်းတူင်.ဆိုင် ဂါန်လီမုန်း သိုဝ်းလေး လန်လှိုင်. ပန်တိုဝ်.တင်း နှိုးမီး ဂါန်ဖိုဂ်းဆမ်ဆမ် လေး ပွင်, လှိုင်ပန် မိုဝ်းခပ်ရှိတ်းထိတ်း။
လမ်းဆွဲးဂါန်သွန်ဆန်. ငါမ်,မိန်;ဂန်တင်း တင်းလုပ်, ခပ် လေး ခပ်;တင်းတိုဝ်း ဆွဲးလုပ်;ပန်ခပ်။	လှိုင်.ခေးမုန်းလှိုင်လှိုင်. လတ်းဆေပိုင်တိုဝ်းဂါန်ပီဆန်တေ. ပန်ရှာဂါန်တေ။
ခပ်လုံးခပ်ရုမ်း; တူင်.ဆိုင်ဆွဲးဂါန်သွန် မီးလွင်း; တူင်. တိုန်, (လီဝ်;ရှိမ်းလုရပ်;တူဝ်ထုပ်)။	ဝင်းဖိန်လွင်းတူင်.ဆိုင် ဂါန်တေရှိတ်းနှိုးဖူးခပ်ရုမ်း; ခပ်လုံးကွဂ်, ပံးဂုန်. တင်းယုမ်,ခပ် လွင်းခရပ်. ရှန်ခပ်လေး လွင်းတူဝ်ထုပ်;ခပ်နှိုးမီးလွင်းတူင်.တိုန်။
ခပ်လုံး လုံးနှိမ်းဆင်,ကူဂ်းဆင်,လှိုင် ဆင်,သေးဝပ် လွတ်းလွတ်းလီဝ်းလီဝ်း။	လှိုင်.တိုဝ်းလုံးပင်သွန် ဂါန်ငါမ်,မိန်;တင်း သေး,ဝါ ဆမ်.ဂတ်. တူင်,ပွင် လေး တင်းလုပ်, ဖူးခပ်; ရုမ်းခပ် လှိုင်.တိုဝ်း လုံးပင်သွန် ခိုင်;ဂမ်.ဂိမ် လတ်,လံ ခိုင်သင်းတူင်,ပွင် ဂါန်သွန် နှိုးဖူးခပ်ရုမ်းတိုဝ်းမီး လွင်းပွင်,လှိုင် ဆိုင်ဂန် ခိုင်,မေးဆပ်.ယမ်ဂန်။
တင်းရူ. တူဝ်ထုပ်;ခပ် ခပ်;ပူးဝံ. ဆွဲးခပ်.မံပင်သွန်။	လတ်းနှိုးဖူးခပ်ရုမ်း; ယူ.တူရပ်; ရှန် ဖူးပန်ပင်သွန်ဆင်,ဖူး လှိုင်.လီဆင်, တိုဂ်းသုန်း နှိုးဖူးခပ်ရုမ်းခပ် ပိုန်ဖေတင်း ရူ. တူဝ်ထုပ်;ခပ်။ ဂါင်ဆိုင်တင်းရူ. တူဝ်ထုပ်; ဖူးခပ်ရုမ်းခပ် ဆန်.သေ ထမ်ပန် ခေးမုန်း. ဆမ်.ဂတ်. နှိုးမိန်;လွမ်း တင်းလုပ်,ခပ်။

လွဲး 0.1 ခေးဆေ.ဆမ် ဂါန်ဝင်းဖိန်ခပ်.မံဂါန်သွန်။

ရှုံးပေးပီအံတောင်းဂမ်လွဲ; ဆွဲဂါအံဝါးအံအံသွန်အံအံ. လံ;အေ.အမ်;အေဝံ. လံ;တောင်း  
အင်,တွဲ;အံ.ယဝ်.။

### လွှမ်းလံးလီပ်;ရှီအံ:


လွှင်းတူင်.အိုင် ဆွဲပပ်.ပိုင်လံးကရှု,ရအံ. လွဲ.ဝံ.လွှမ်းလံးလီပ်;ရှီအံ: လံ;လံ;ပိုင်ယူ,။ လွှမ်းလံးလီပ်;  
ရှီအံ:အံ. လံ;လံ;ဝံ.ပီအံ သီ,လုမ်းအင်,အံ - တွဲ;အံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ. တွဲ;အံ;ပုအံ;ပုအံ; ရှမ်းပိုင်သွန်  
တွဲ;အံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ: လေ; တွဲ;အံ;ထမ်းသိုင်;လုမ်း.ခိုအံ:။ တောင်းတွဲ;အံ.လံ;ဂပ်: သိုပ်,  
လွှမ်းလံးလီပ်;ရှီအံ: သီ,လုမ်းယဝ်. အေဝံ.ပု: လွှမ်းလံးကအံ;ပု: ဆွဲ.လုမ်းလွဲ လုမ်းအံ.ယူ,။

### တွဲ;အံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;

တွဲ;အံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ. ပီအံ;ဂါအံ;ဂါအံ လွှင်းတူင်.အိုင် ရှု;ကအံ;ယဝ်.။ လွှင်းတူင်.အိုင်ရှု;ကအံ  
အံ. ရှု;ရှီအံ;ဝံ. လိုဝံသအေင်,ထွမ်း,ရှီအံ;ကပ် ရှု;အံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ.တင်းတူင်ထုမ်းယဝ်.။  
လိုဝံသအေင်. လွဲ;ထံမပုအံ;ပုအံ;ပုအံ: ဂါအံ;ပုအံ.တွပ်, ပီအံ,ပံ,ဂုပ်,ဂုပ်;ဂါအံ ဆွဲ;ဂါအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;  
ခပ်ယဝ်.။ အံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ: နှု;ပုအံ ပိုင်သွန်တေ. အင်,ရှိုပ်ခပ်.ဂါအံ;တေ,လံ; လီအံ.။  
တလေ;ယိုင်;ခပ်;လီ.အေ နှု;ခပ်;ရှုမ်းဆွဲ;ဂါအံ;သွန် တီးကအံ;လုင်,ရှီအံ;ပုအံ;ပုအံ; သိုင် အံ.ယဝ်.။  
လွှမ်းလံးလီပ်; ရှီအံ: ကအံ;လွဲ.တိုဝံ: ဆွဲ;တွဲ;အံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ. ပီအံ;လှိုဝံ:တွဲ;အံ.ယဝ်.။

### ဂပ်;သိုပ်,မိုတ်;ရှိုဝံ: သိုင်;လွှမ်းယုမ်း,ယမ်

တီးတွဲ;အံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ. နှု;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ တလေ;လတ်;ရှု;အံ;ပုအံ;ပုအံ;ခပ် မီးလွှင်းယုမ်း,  
လုမ်းလွဲ. မီးလွှင်းမုအံ;သိုဝံ: ဆွဲ;ဂါအံ;သွန်.။ ဂါအံ;သိုင်;လွှမ်း; မိုတ်;ရှိုဝံ:ယုမ်း,ယမ် လမ်လွဲ;ဂါအံ. ရှုမ်းတိအံ  
ရှုမ်းမိုတ်;ဂါအံ ဆွဲ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ အင်,ဂါအံ လေ; တင်း;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ. ပီအံ;ဂါအံ  
လမ်း,လွှင်းယဝ်.။ ဝှပ်;အံ. နှု;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ လုင်,လံ;ရှီအံ;ပုအံ;ပုအံ; လွှင်းတူင်.အိုင် ဂပ်;သိုပ်,မိုတ်;ရှိုဝံ:  
သိုင်;လွှမ်းယုမ်း,ယမ် ဂုအံ;ခိုင်;ပုအံ;ပုအံ.။ တွဲ;အံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ-1 အံ. လံ;သွဲ.ပိုင်တံ;ဂါအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ.

 အင်,ရှိုပ်;အံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ လှိုဝံ:တောင်းကံ;ယုမ်း,ခပ် တလေ;ရှုမ်းပုအံ;ပုအံ;အံ. လုင်,လံ;  
ရှုမ်းရှီအံ;လွှင်းတူင်.အိုင်ဂါအံ;ပုအံ;ပုအံ; တု,ဂါအံ;တုအံ; ပုအံ;မိုတ်;ဂါအံ;ပုအံ;  
ဝံ:ဂါအံ;ခပ်;ပုအံ;ပုအံ. အံ.ယူ,။

### ဂါအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;

တီးတွဲ;အံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ. ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ. ဂါအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;  
ဂါအံ,အံ. ဂါအံ;ရှီအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ. လှိုဝံ:အံ.ယဝ်.။ ဂါအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ. မီးပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;  
ပုအံ; မအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ; ဂါအံ;မီးတောင်းကံ; ရှု;ရှုမ်းရှုမ်း. မီးလွှင်း ယုမ်း,ယမ် တူင်ဂပ်,  
တု,ရှီအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ; လေ; ပိုတ်,အေ ပံ;ရှုမ်းခပ် ဆွဲ;ပိုင်သွန်အံ.ယဝ်.။ နှု;ခပ်;ရှုမ်းဂါအံ;အံ.  
မိုတ်;လံ;လုမ်း ရှုမ်းသိုင်;လွှမ်းပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ. တောင်းကံ; သုမ်း,ခပ်;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ.

မိုတ်;ရှုမ်းပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ. တလေ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ. ယု,ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ. မီးလွှင်းရှုမ်း,ခပ်;  
လေ; တလေ;ခပ်;လွဲ ရှီအံ;ပုအံ;ပုအံ; ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ. လံ;မီးလွှင်း; ခပ်;ရှုမ်းပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ.

### ဂါအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;

ဝံ;သဂါအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ. ဂါအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ. နှု;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;  
လုင်,လံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ; လုမ်းလွဲ;လုမ်းအံ.အိုင်;ဂါအံ. လုမ်း,တိုင်,လတ်;  
အေ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ.။ တိုင်းပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ.။ တိုင်းပုအံ;ပုအံ;  
ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ.။ အင်,ရှိုပ်;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ.။ နှု;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;  
ဂါအံ.ဂပ်,ဂါအံ.လီဝံ. အင်,ရှိုပ် ခါအံ; မုအံ;တဂါအံ,သမ်.ဂါအံ;အံ. လုင်,လံ;ခပ်;လီမ် ဂါအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ.

### ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;

ရှုမ်းပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ. ဂုမ်း,မုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ. “အင်,ရှိုပ်;တောင်းဂါအံ ဆွဲ;ပုအံ;ပုအံ;  
ရှုမ်းတမီးကရှု,ရ တံမီထုအံ;အံ. ထုမ်း,လီလွဲ.လံ;လွဲ.။ တိုင်းပုအံ;ပုအံ; ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;  
လုမ်းခါအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ.။ လံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ.။ ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ.။  
ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ. ထုမ်း,ထုမ်း,အံ. ကမ်,ဝံ.လမ်း,လွှင်း; ရှုမ်းပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ.။ လွှင်း;  
ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ.။ ရှီအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ.။ မီးလွှင်းယုမ်း,ယမ်မုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ.။ ဝံ;သအေင်.  
လုမ်းကပ်;ပုအံ;ပုအံ.။ ကအံ;လွဲ ကအံ;အိုင်;သေ သိုပ်,ဂုပ်,ဂုပ်;တင်း;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ.

### တိုင်;လီအံ; (Game)

တိုင်;လီအံ;အံ. ပီအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ. ရှုမ်းရှီအံ;မီးလွှင်းမုအံ;သိုဝံ: ဂုမ်း,မုအံ;ပုအံ; ပုအံ;ပုအံ;  
အံ;အံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ.။ တိုင်;လီအံ;အံ. လွဲ;ရှုမ်းပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ.။ တိုင်;လီအံ;အံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;  
လုမ်းလွှင်းမုအံ;သိုဝံ:ယဝ်.။ တိုင်;လီအံ;အံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ.။ ပီအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;  
လေ; ကပ်;ပုအံ;ပုအံ.။ ကမ်,ဝံ.တိုင်,ကမ် မုအံ;လွဲ.တိုင်းဂါအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ;ပုအံ.



**လီခ်းလှိုင်း**

ဂါခ်လီခ်းလှိုင်းဆံ့. ဃုးခပ်းရှမ်းခပ် တလေးလီခ်းလှိုင်းယပ်.။ ဂါခ်လီခ်းလှိုင်းဆံ့.လှိုင်းဃုးခပ် ရှမ်းခပ် လံးရှိုခ်းရှု. ငပ်းရှာဂ်းပခ်ရှု. လွင်းတၢင်းသကေမ်,ဂး လံးရှိုခ်းရှု.ပး တၢင်းရှခ်းလံပိုင် ခွဲးလှိုင်း ဆခ်.ယပ်.။ ဃုးခပ်းရှမ်းခပ် လီခ်းလှိုင်း လွမ်းဆင်,ကခ်ဃုးပခ်ပင်သွခ် ရှာဂ်းရှိုခ်း ဝံ.ပခ်ဆခ်.ဂးလံး. ဂိုင်ဆိုင်ရှပ်ခး, ဂါခ်သွခ်သေ သင်ဝး, ဃုးခပ်းရှမ်းခပ် ခွဲးပုခ်.ခင်ကွဂ်,မး လှိုင်းတူဂ်ဂပ်,ဂးလံး။

**တၢင်းခံးကပုမ်,**

ကွခ်တၢင်းပံ,သပ်းလိင်းဆေလွင်း လံးရှိုတ်းသၢင်းဂး.လွဲဃိတ်း. ဂး.လွဲထုဂ်,ဆခ်.ပိခ်တိုပ်.တၢင်း တး,လံးတၢင်းခံးဆေ ကပုမ်,ကခ်လပ်းဂပ်, ရှာဂ်းရှိုခ်းပံ.ဆခ်.ယပ်.။ တံးသတၢင်းခံးကပုမ်,ယပ်.လိုင်

ထၢမ်ခးထၢမ်ထိုင်ဃုးခပ်းရှမ်းခပ်ယပ်. ဂုပ်,ကုပ်း ပံးပုခ်. တၢင်းရှခ်းထိုင်ခပ်ဆိုင် ကပုမ်,သေ သပ်းလိင်းပခ်ရှမ်းခပ်ပးလံးရှိုခ်းရှု. လွင်းတၢင်းခးမုခ်း တွခ်းသွခ်ကပုမ်,ဆခ်.။

**ဃုမ်.ရှိုပ်ကမ်,ဃုမ်.**

လံးဆံ့.ဃုးခပ်းရှမ်းခပ်ပခ်ခးတံးပတ်း ဆိုင်ခးမွဂ်,လၢတ်းသခးခးလွင်းခပ် ဃုမ်.ရှိုပ်ကမ်,ဃုမ်.လွမ်း ဆခ်.ယပ်.။ လံးဆံ့.ခပ်းတၢင်းတိုပ်း မိုပ်းလုပ်,လိဂ်,ယိုခ်း ခးမုခ်း မိုပ်းလုပ်,ယုင်းသေ,ရှမ်းဂါခ်ကုပ်,ဂုမ်တူင်.တိုခ်,လးမိုပ်းလုပ်,မုခ်.မးပခ် တၢင်းရှခ်း ဃိတ်းဆိုင်ခးမွဂ်,လၢတ်း ဆခ်.ယပ်.။

### ဂါဆ်ခေခိုင်

ပီဆ်လွန်းလုံး တၢ်ရှီတီးရှ်းန့းဒုးခပ်းဂုမ်းပၢင်သ့ဆ် မဒေလိမ်းခိုဆ်းဂါဆ်သ့ဆ်လး; မဒေဂုမ်းခါးမုဆ်း လူရ်းလွဲလုံး မုဆ်းသိုဝ်းယဝ်။ ခွတ်, ဗွတ်, ပီဆ်လုမ်းသး န့းခပ်ခေခိုင် တွပ်, ခါးထၢမ် ကမ်, ဆန် ဆေဆမ်. ဂတ်. ခပ်တၢ်။

### ကုဆ်, နိုင်, နှ်း, လိတ်းသိပ်း နှ်းမီးလွင်းတူင်. တိုဆ်,

ဝံးသး လွဲ. ခါးယၢမ်း သပ်းလိင်းဂိုင် ကမ်, ဆန် ဝံးဂါဆ်ခပ်းဝဆ်းဆန်. န့းခပ်းဂုမ်းပၢင်သ့ဆ် တကေမ်, ပါးမီးလွင်းတူင်, တိုဆ်,။ သင်ဂုဆ်ဝါး န့းခပ်းဂုမ်းပၢင်သ့ဆ်ခပ် ရှိပ်. မွဲ; ကမ်, ဆန် ယူ, ယီဆ်ယီဆ်ဝံ. ဆ်လိုင် ပီဆ်ခါးယၢမ်း လီကွဆ်ခပ်ရှီတီးလွင်းတူင်. ဆိုင် နှ်းမီးလွင်းတူင်. တိုဆ်, ယဝ်။ လွဲ. ခါးယၢမ်း မွဲ; 1-2 မိဆိတ်. သး န့းခပ်းဂုမ်းပၢင်သ့ဆ်ရှီတီးသၢင်း မိုဆ်ဆင်, နှ်းတီးသဆ်, တိဆ်မိုဝ်း! ခံ. တီးဆင်; လး; တူင်. ဆိုင် တူင်ခိင်းလူရ်း; လွင်းရှ်း. ခုဝ် လိုဝ်းဆ်. တၢ်။ တူင်န့းပဆ်ပၢင်သ့ဆ် ခုင်ကွမ်, မးလံ; လွန်းလုံးတူင်. ဆိုင် ( မိုဆ်ဆင်, ကွမ်ရှင်. ဂွမ်း; ဂါးဆေ | ရှီတီးဆေလွင်းရှ်း. ခုဝ် ) ကမ်, ဆန် သင်ဝါးန့းခပ်းဂုမ်းပၢင်သ့ဆ် မီးလွန်းလုံးသင် နှ်းခပ်ကွမ်ရှီတီးဂွၢ်, တၢ်။ တွမ်; ရှိတ်းလင် တမီးပး ပိုင်တိတ်; လုံးရှီတီးလွင်းတူင်. ဆိုင်ယူ,။

## တွမ်; န့းပဆ်ပၢင်သ့ဆ်

လွန်းလုံးလိုဝ်းဆန်. န့းပဆ်ပၢင်သ့ဆ် တပီဆ်ဂါးဆ်ရှီတီးသၢင်းဂွၢ်, ယဝ်။ တၢ်, ဂပ်းသိုဝ်, ပဆ်ခါး မုဆ်းကဆ်မွဲ, န့းခပ်းဂုမ်းခပ်ဆန်. လမ်း, လွင်းတၢ. တၢ. လုံးန့းခပ်းဂုမ်းခပ် ခိင်, လိပ်းရှီဆ်းဂု. ကပ်တီး ဂဆ်ဆန်. ပီဆ်လုံးတၢင်းလီသပိုဆ်လး; လူဝ်, လံ; လူတ်းယွမ်းဂါဆ်တူင်. ဆိုင် န့းပဆ်ပၢင်သ့ဆ်ယဝ်. နှ်းန့းခပ်းဂုမ်းခပ် မီးလွင်းတူင်. ဆိုင် ဆမ်ဆမ် န့းဂါဆ်ကုပ်, ကုဝ်; န့းဂါဆ် တၢင်, လၢတ်းပံးဂုဆ်. န့းဂါဆ် တူင်ထုဝ်းတၢ်။ လုံးလိပ်းရှီဆ်း ကန်လွဲ. တိုဝ်းန့းတွမ်; န့းပဆ်ပၢင်သ့ဆ်ဆန်. မီးဆင်, ပးတွဲးဆ်. ယဝ်။

### န့းပဆ်ပၢင်သ့ဆ်တၢင်, လၢတ်;

တီးရှပ်ပိုင်းဂါဆ်သ့ဆ်ဆန်. န့းပဆ်ပၢင်သ့ဆ် တၢင်, လၢတ်; ဂပ်းသိုဝ်, ရှပ်ခါးဂါဆ်သ့ဆ်။ န့းပဆ် ပၢင်သ့ဆ် လူဝ်, လၢတ်; နှ်းပွတ်းပွတ်းယမ်ယမ် ကမ်, ထုဂ်, လီလံ; လၢတ်; ယၢမ်း ပူဆ်. လိုဝ် 15 မိဆိတ်။

### ဆေတူင်တူင်. (ရှီတီးဆေဖၢင်ရှၢင်း)

ဂါဆ်တူင်. တူင် ရှီတီးဆေဖၢင်ရှၢင်းဆ်. တိုဝ်. ယမ်လိုဝ် ဂါဆ်ခတ်းလွဲသပ်းလိင်းလၢတ်; ဆေယဝ်။ လွဲ. လုံး ရှီတီးဆေဖၢင်ရှၢင်းသး ပဆ်ပၢင်သ့ဆ်လိုင် မီးန့းလီတၢ. တၢ. တၢ.

### ခိုင်းဂမ်. တိမ်

တၢ်, တပွင်, လွဲခါးမုဆ်းလံ; လီဆန်. ဂါဆ်ဆေခိပ်းရှၢင်းဂါး ပီဆ်ဂါဆ်ဂမ်. တိမ်ပးယူ,။ မိုဝ်; တ လၢတ်; ဆေ ပိုဆ်. န့းန့းဒုးဒုး, ဂါဆ်သ့ဆ်ဆန်. ခိုင်းဂမ်. ရိမ် ခပ်; တၢင်းတိုဝ်းတၢ. တၢ. မိုဝ်; လံ; သ့ဆ်န့းပိုဆ်. တီးကဆ် မီးဂုဆ်းကမ်, မဂေလိတ်; ဆမ်လိုင် ဂါဆ်လွဲ. ခိပ်းရှၢင်းသး မဒေဂုမ်းခါးဆန်. လမ်း, လွင်းတၢ. ယူ,။ ခိုင်းဂမ်. ရိမ်ဆ်. လီလွဲ. တိုဝ်း ဆင်, ဂါးပွင်ပီဆ်လံ; ယူ,။ မိုဝ်; နှ်းန့းခပ်းဂုမ်း; ကုပ်, ရုမ်လွင်းခွင်. ခမ် မိုဝ်; လၢတ်; ဆေပိုင်တိတ်; လိုဝ်းဆန်. ဂါး လွဲ. တိုဝ်းခိပ်းရှၢင်းလံ;။

န့းပပ်. ပိုင်းလိင်းကွမ်, ရဆ်. သ့, ဝံ. ပးခိပ်းရှၢင်း; တၢ်, နှ်းပီဆ်တၢင်းလွဲ; ထိမ်ယဝ်။ သင်လူဝ်, လွဲ. လိုင် ထုဂ်; ကွမ်, ကမ်, ဆန် ထုတ်, လန်ရှၢင်း; မိုဆ်သး ကဝလွဲ. တိုဝ်းလံ; ယူ,။

### တွမ်; တုမ်ကုပ်, ကုဝ်;

ဂါဆ်ကုပ်, ရုမ်ဂဆ်ဆန်. ပီဆ်ဂါဆ်လမ်း, လွင်း န့းဂါဆ်ရှီဆ်းဂု. မိုဆ်ဆင်, မိုဝ်; နှ်းရှီတီးသၢင်းပီဆ် လုမ်းလး; မိုဝ်; တၢင်လၢတ်; ဆေဂဆ်။ ဂါဆ်ကုပ်, ရုမ်ဂဆ်ဆန်. ပီဆ်ခပ်; ခါး, ပိုဆ်. တၢ်, လိပ်းလုံး ခါးမုဆ်းဂဆ်ယဝ်။ မိုဝ်; တၢင်, ဂါ. တၢင်လၢတ်; ဂွၢ်, ယဝ်. ဆန်. နှ်းထၢမ်ပဆ်ခါးထၢမ် မိုဆ်ဆင်, လွင်, ရဆ်လီ. ကမ်, ရဆ်လီ ဆ်သး တိုဝ်းသ့ဆ်း နှ်းန့းခပ်းဂုမ်း; မီးလွင်းကုပ်, ရုမ်ဂဆ်တၢ်။

### တွမ်; ထတ်းသၢင်လိုမ်. ခိုဆ်း

န့းပံ, လိုဝ်; ပၢင်သ့ဆ်ဆန်. ကွမ်န့းခပ်းဂုမ်းခပ် ရှီတီးပၢင်ကုပ်, ကုဝ်; ခုဆ်. ခံ; ထတ်းသၢင်ခိုဆ်း ခမ်. တွမ်; ဂါဆ်ရှီဆ်း ကန်လံ; ရှီတီးသၢင်းမး န့းဆိုင်; ဝဆ်းဆန်. တၢ်။ န့းခပ်းဂုမ်းခပ် မီးသုဆ်, လၢတ်; ခံ; ဆေခိုဆ်းကဆ်ခပ်လံ; ရှီဆ်းဂု. မး. ခါးမုဆ်းလမ်းန့းဂါဆ်သ့ဆ် ကန်တၢ. လွဲ; ခပ် လိပ်းလုံး; တၢင်းရှီတီးသၢင်း; ပံးဂုဆ်. ခပ်လိုဝ်းဆန်. လး; ကန်တၢ. လၢင်းယုဂ်. မုဆ်း နှ်းတိုဝ်းလီမး ဆန်. ယဝ်။ ပးလင်ခမ်. တွမ်; တွမ်; ထတ်းသၢင် လိုမ်. ခိုဆ်းဂု; တွမ်; ဆန်. ပီဆ်တၢ်, လိုမ်. ခိုဆ်း ခါးဂွၢ်. ခိုဂ်. န့းတွမ်; ဆန်. ယဝ်။

### ခါးဂွၢ်. ခိုဂ်.

ပီဆ်ခမ်. တွမ်; လိုဆ်းသုတ်း တွမ်; ထတ်းသၢင်လိုမ်. ခိုဆ်း ခါးလမ်း, လွင်းန့းတွမ်; ဂါဆ်သ့ဆ် ဆန်. ယဝ်။ ဆင်, ရှိပ် န့းခပ်းဂုမ်းခပ် တၢ. တွင်းလံ; လီဆန်. ကွမ်, ခါးထၢမ်သး နှ်းခပ်လၢတ်; ဆေ ခါးဂွၢ်. ကန် လမ်း, လွင်းန့း ဂါဆ်သ့ဆ်ဆိုင်; တွမ်; ဆန်. ယဝ်. ဂါး ပီဆ်သုဆ်, တိုဝ်. တၢင်း လိုဆ်းသုတ်း တၢ်, မုဆ်း မးပဆ်ခါးရှၢင်းဆိတ်း. ခါးဂုဆ်. ယိတ်း လး; ခါးမုဆ်း ကန်ဆိတ်းဝံ. လိုဝ်းဆန်. ယဝ်။



ခေးယိုင်းကား

နှိုးငှက်၊ ခိုခို၊ ဝင်သွန် ပွင်၊ လှိုပျိုခိန်၊ ရှုငဝ်းခါမ်၊ ပိုခိန်၊ ဂီဝ်၊ လူရ်းကရ၊ ရတောင်းဂိခိန်

၂၆၂ ငဝ်းခါမ်၊ ပိုခိန်၊ ကရ၊ ရ

ရှပ်ရှပ်လွင်းတင်း

တင်းရှိုင်

ဂခ် 1-1	127	ရွပ်းသင်လူဝ်၊ လံးဝံ.အမ်.အဂ်းဂိခ်တင်းဂိခ်	ကခ်မီးကရ၊ ရ
တွခ်းဗိုဂ်း 1-1	134	တူခ်းမံ.ကခ်ဆေလွင်း	ကရ၊ ရခတ်၊ (1 လူဝ်းမွင်း 10 မိခ်တံ.)
ဂခ် 1-2	144	ကရ၊ ရလေ	လုမ်းတင်းဂိခ်
တွခ်းဗိုဂ်း 1-2	152	လွင်းတူင်.ဆိုင်	ဂခ်လိဂ်၊ ဃေ လုမ်းတင်းဂိခ် (40 မိခ်တံ.)
ဂခ် 1-3	159	ကရ၊ ရတင်းဂိခ်	ကခ်ရှိုင်၊ လိပ်းတီမ်ထူခ်း
တွခ်းဗိုဂ်း 1-3	166	ဂခ်ရှိုင်တူမ်းကရ၊ ရတင်းဂိခ်	ကခ်ရှိုင်၊ လိပ်းတီမ်ထူခ်း (1 လူဝ်းမွင်း)
ဂခ် 1-4	172	ဗျိုင်ရှိုင်လဂ်.ခအ၊	ကရ၊ ရတင်းဂိခ်ခတ်၊
တွခ်းဗိုဂ်း 1-4	180	ဂခ်ခူခ်.ရှု လဂ်.ခအ၊	ကရ၊ ရခတ်လွင်းသမ်၊ သ၊ ရ၊ (45 မိခ်တံ.)
ဂခ် 1-5	188	ကရ၊ ရခတ်၊	လွမ်းလှိုင်.ခိုဝ်း
တွခ်းဗိုဂ်း 1-5	192	လီခ်းလှိုင်လွင်းကရ၊ ရခတ်၊	(1 လူဝ်းမွင်း 10 မိခ်တံ.)



## ခရီးမာ်တွင်း တွန်းတု၊ ဖူးပန်ပင်သွန်

ဆွဲပပ်.ဂ်မ်မိုဝ်းဆံ. ရှပ်ခရီးကန်ဆံ. လမ်,လွင်း၊ ပီခ်ငဝ်းခမ်,ပိုခ်.လစ; အုပံ,တစ, ရှပ်ခရီးတင်,ကန်ဆံ. တလေံးသပ်းလိင်းဆပန် တွန်းဆံ.ကွန်တင်။

- ချမ်းအမ်းလစ; ပိုခ်.လင် ဆန်. ပီခ်တွန်း; တု,လူကန်,ဝံ. အုပံ,တစ,ပင်သွန်။ ဆွဲခမ်းယမ်းပင်သွန်ဆန်. ဖူးခပ်;ရှမ်း; ရှိတ်းသင်းလံး;လှိုင်း.ရှပ်ဆံ လံးဆပပ်.ဆွဲ တွန်း;ဖိုဂ်းလိခ်,ယု,။
- ဆွဲတွန်းဆံ. ပီခ်တွန်း;ဖိုဂ်းလစ; ပီခ်ခရီးမုန်း ကန်ဆလမ်းရှိတ်းသင်း;ရှပ်း။ ကိင်ဆိုင် တင်းလှပ်, ဖူးခပ်;ရှမ်း; ဆွဲပိုခ်.တီးဖိုမဆံး၊ ကန်မလေံးမလေံး၊ ဖိုင်းထင်းတင်းယမ်း၊ ငဝ်းလံးရှိမ်းရှမ်းသစ မေးခီခ်,သစ ကပ်လှို.တိုဝ်းရှပ်,တု။
- ဆင်,ရှပ်;ဖူးခပ်;ရှမ်းပင်သွန် တမီးလွင်း;မိုတ်;ရှပ်း လမ်လှိုဂန်မုးလှပ်; လွင်းတူင်.ဆိုင် ကန်ဂပ်းသိုပ်,မိုတ်;ရှပ်းဂန်၊ ကန်လံး;ဂုခ်.သစ ရှိတ်းသင်းလစ; ကန်တူင်.ဆိုင် သင်းလွင်းယုမ်,ယမ်ယု,။ ပိုင်တံဂ်း; မီးဆွဲ တွန်း;ရှပ်းလင် (1) ။
- သင်ဝု; လံးရှပ်;ဖူးခပ်;ရှမ်း; ရှပ်.၊ ငဝ်ဆွန်းလိုင် ကွန်ရှိတ်းလွင်း;တူင်.ဆိုင် ကန်လံး;ယုမ်.ခုပ် လွမ်းဆင်, တွန်း;ရှပ်းလင် (2) ဆန်.တု။
- သင်ဝု;မီးဖူးခပ်;ရှမ်း; ကမ်,ပေးမလေံး; မလေံးလှို လှို.တိုဝ်း ခိမ်းရှပ်း; ဆင်,ရှပ်;ပွင်ပီခ်လံး;တု။
- ယု,ပဂေံ.လတ်းရှမ်းဆမ်။ ခုင်သင်း; ရှပ်;ကန်သွန် မီးလွင်း;မုန်း;သိုဝ်းလစ; ရှပ်;ဖူးခပ်;ရှမ်း; မီးလွင်း;တူင်.တိုခ်,တု။
- သင်ဝု; ဖူးခပ်;ရှမ်း; မီးတင်းရှပ်ထိုင်၊ တင်းယုမ်, ဖိတ်းပိုင်;ဝံ.လှို မေးပန်ရှပ်;ထုဂ်,တု။
- သင်ဝု; သွန်ယပ်.ရှပ်,တွန်း;ဆိုင်;လှို ခိုခ်းမေးလှိုမ်.ခိုခ်းကန်သွန် လွမ်း;ဖူးခပ်;ရှမ်း;သစ ကွန်ဂန်ထတ်းသင်ခိုခ်း ခရီးရှမ်း;ခိုဂ်.လှိုဂ်.ဆွဲတွန်း;ဆန်.တု။

## ရွမ်းအမ်း

ကရှပ်,ရလီလီ ပီခ်ငဝ်းခမ်,ပိုခ်. တွန်းတု,တမီးပံးယု,လီခ်မ်.လိပ်;ယပ်.။ ဖူးလှိုဂ်းဆံ,ခိင်ကန်မီး ပံးယု,လီခ်မ်.လိပ်;ဆန်. သင်းလံး;အုပံ;ရှပ်း၊ ဝါခ်;မိုင်းလစ; တူင်,ရှပ်းကန် ကွင်,မာခ်ယပ်.။ လှပ်;ကွန်, ကန်လံး;ဂိန် တင်းဂိန် ကန်မီးကရှပ်,ရလီလီထုခ်;ဆန်. ရှပ်;မုန်းယု,မုးလံး;လီ၊ ကမ်,ဂံ.ပီခ်တင်းပီခ်သစ မီးလွင်း;ဂိန်,ခိင်လီ။ ရှပ်,ခိုခ်;ရှပ်းရှပ်းဂေး; ဂတ်.ခိခ်,ဆွဲဂါခ်ရှပ်း သစ ဂေး.ယု,မုးဂေး; မီးငိုခ်းခပ်;လီသစ ကု,ယုယိုခ်းယပ်းယပ်.။ ရှပ်းကန်ယု,မုးလှပ်; ကရှပ်,ရလီလီမိုခ်ဆန်လင်, ရှပ်,ကွန်,မုးလံး; လှပ်;ကွန်, ကန်ယု,လီပီးသမ်းယပ်.။

### ဖွန်းရှပ်.လွင်း;ကရှပ်,ရခတ်,

လှပ်;ကွန်, ကု,ယု 5 ခုပ်,လွင်းတွဲ; လံးတံရှပ်,ဆန်. ကရှပ်,ရခတ်, ပီခ်လွင်း;တင်းခပ်;ပုပံ.ကန် ဆိုင်;ယပ်.။ ဆွဲမိုင်းမာခ်ဆံ. လှပ်;ကွန်,ဆွဲ 3ဂေး.ဆန်. 1 ဂေး. တိုခ်းမီး လွင်း;ကရှပ်,ရခတ်,လစ; အန်းဂေး.ယု,ယပ်.။ လှပ်;ကွန်, ကန်ကမ်,လံး;ဂိန်တင်းဂိန် ကန်မီးကရှပ်,ရလီလီထုခ်;ဆန်. ကမ်,ပေးဂံ.ယု,လီသစ ကန်ရှပ်းဂေး; တကေမ်,ပေးခီခ်,။ လှပ်;ကွန်,ကန်ကရှပ်,ရခတ်,ဆန်. သင်ဝု;တံဂ်း;ဆိုင်;ဂန်တင်း လှပ်;ကွန်ကန်လံး;ဂိန် ကရှပ်,ရလီလီထုခ်;လှို တု,တပီခ်ရှပ်းကန် ကွင်,မာခ် ဆွဲလတ်း;ပာခ်ဆန်. တမီးလွင်း;ယပ်,၊ ရှပ်,ရှပ်းဂေး;ယပ်,လစ; တု,တရှပ်,လံး; ငိုခ်းခပ်;ဆန်. တလောင်းယပ်,လှိုယု,။

ဆင်းယိင်းကန် ကရှပ်,ရကမ်,တီထုခ်;ဆန်. ဂံ.ရှပ်.ကွန်,မုး လှပ်;ကွန်,ဆမ်.ဆဂ်းကမ်,တီမ်သ ရှပ်းရှပ်;လွင်း;ကရှပ်,ရခတ်,ဆန်. ပန်,ခွပ်;သမ်,သရု, ဆွဲ;ရှပ်,ဝါခ်;ယပ်.။ တလောင်း;ရှပ်,လှပ်; ယပ်,ပု;။ ရှပ်;ဆံ လွင်း;ကရှပ်,ရခတ်,ဆံ. သင်ဝု;ယု,တီး; ပံးမာဂ်း;မီးတုဂ်းလှို မီးလွင်း;တုမ်.တိုဝ်. ရှပ်းဂေး.လီလီရှပ်းကမ်,ဂေး တုမ်.တိုဝ်.ပု; ရှပ်းဆွဲမုင်.ရှပ်,ရှပ်းလစ; ရှပ်းဆွဲ;ရှပ်,ဝါခ်;သုခ် တင်းမုတ်းယပ်.။

### ရှပ်ရှပ်; 1000 ဝန်း

ကု,ယုလတ်း;ပာခ်ရှပ်း ရှပ်ရှပ်; 1000 ဝန်းဆန်. တစ,ဝန်းပု;တွင်.ထိုင် ကု,ယုလံ; 2 ခုပ်,သ ပီခ်ခမ်းယမ်းလမ်,လွင်း; တု,လံး;ဂိန် တင်းဂိန် ကရှပ်,ရလီလီထုခ်;ယပ်.။ လှပ်;ဆွဲခမ်းယမ်း ဆန်. သင်ဝု;ကမ်,လံး;ဂိန် တင်းဂိန် ကရှပ်,ရလီလီထုခ်;လှို တလောင်း;ထုပံးလွင်း;ယပ်,ဖိုတ်, တီးကမ်,ရှပ်,ဂေး;သင် လံး;ခိုခ်းဝံးလင်။ တစ,လီမ်မိုဝ်း;လှပ်;ကွန်, ပံ,ရှပ်,မုးဆန်. လှပ်,လံး;ရှပ်.





တွန်း 1-1

# ရွပ်းသင် လှုပ့်လံး; ဝံ့ဆမ်.ဆန်း ဂိန်တောင်းဂိန် ကန်မီးကရှ့ရ

ပိုန်းလင် 1-1

## ဖွန်းလျ.မးလွမ်းလင် ရွပ်းကရှ့ရတောင်းဂိန်ခါတ်,

ကရှ့ရတောင်းဂိန်ဆန်. တလောင်းမီးလွင်း; တုမ်.တိုဝ်. ဂုန်းဂေ.တေ.ဂေ. ဂုန်းဆွဲ.မုင်.ရှေ့ရှိုမ်း၊ ဂုန်းဆွဲ.ကိုင်.ဆွဲ.ဝါန်း.တင်း.မူတ်းလေး; လီဝံ့.ဆမ်.ဆန်း.ယူ. တောင်းဂိန်ကန်ရှပ်းဂိန်ယူ, ဂုန်းဝန်း. ဆန်. ကမ်.ပုး ကရှ့ရ လိုဝ်းကန်တူဝ်ခိင်းဂုန်းရှပ်းလှုပ့်လေး; ကရှ့ရတောင်းဂိန်လံးခါတ်,ယဝ်.။ ရွပ်းကရှ့ရတောင်းဂိန်ခါတ်,သေ ပံးယူ,လီကမ်,ခိမ်.။ ထုပ်းပန်ရှ့ဆွဲ.ဂါန်ရှိုမ်းလိဂ်; ကမ်,မီးဂါန် လေး; ငိုမ်းခပ်;ကေ,လျ.ရှ့, လွင်းခွင်.ခမ်လိုဝ်းဆံ. လံးကွဂ်,ပီခ်မးယဝ်.။ ရှင်; 1-1 ဆန်. လံးဆေဝံ. ဖွန်းလျ. တီးလုဂ်;ကွန်,လေး; ဂုန်းလှင် ကန်ကရှ့ရခါတ်,ယဝ်.။

## လွင်းတောင်းကရှ့ရလံးခါတ်,



ကရှ့ရတီမ်ထူန်းလေး; မေးပုးတွင်.ခပ် တလေး;ဂိန်ပန်တောင်းဂိန် ကန်ထုဂ်,မိန်း;လွမ်းကရှ့, ရယူ.။ မေးပုးတွင်.ကန်ယူ,လီ ဂိန်,ခိင်လင်, တလောင်း; ရှိုတ်,ကွဂ်,မး လုဂ်;ကွန်, ကန်ဂိန်, ခိင်ယဝ်.။တျ,တပွင်,လှို လွင်းကရှ့ရခါတ်,ဆန်. လှုပ့်,မေးထတ်းသင်တူရ်း လွင်းတောင်းလံးပီခ် မးလေး; ဖွန်းလျ.ကန်တလွမ်းမးတောင်းလင်မန်းပုးယူ.။ လွမ်းဆင်,ရှပ်ခေ; ပုးတိုမ်း.သေ တလေး;ကွန်.မုန်း;ရှပ်;ပင်သွန် ကုပ်,ဂုမ် တျ,တရှေ့.ပွင်, လွင်းကရှ့ရခါတ်,လေး; ဖွန်းလျ. ကန်လွမ်းမး တင်းလင်ယဝ်.။

- ... ထာတ်;ကရှ့ရ ၊ လုမ်းတောင်းဂိန် လေး; လံးလတ်းဂါန်တျ,ရှို;ဂိန်ပန်တောင်းဂိန်ကန်ကရှ့ရတီမ်ထူန်း;
- ... ဖင်ရှင်;လဂ်.ခေ, ကရှ့ရခါတ်,
- ... လွင်းတောင်းလွမ်းမးတင်းလင် လွင်းမေးပုးတွင်. ဂိန်တောင်းဂိန်ကန်မီးထာတ်;ကရှ့, ရလေး; ကမ်,မီးထာတ်;ကရှ့ရသေ လံးတုမ်.တိုဝ်.ထိုင် လုဂ်;ကွန်,

ရှင်; 1.1 ဖွန်းလျ.ကန်လွမ်းမးတင်းလင် ရွပ်းကရှ့ရတောင်းဂိန် ကမ်,တီမ်ထူန်း

လွင်းတိုင်းကနွှာရခတ်၊ဆန်။ မီးလုံခပ်လုံတွန်း။ လွင်းတိုင်း ကနွှာရလုံးခတ်၊ဂမ်။သိုဝ်းဆန်။  
ယူ၊တီးတူဝ်ဂူဆ်း ဂေ့လုံဂေ့ဆန်။ လွင်းတိုင်းပိုဆ်းလင် လုံးပီဆ်ကနွှာရခတ်၊မးတေ့။ ယူ၊တီး  
မုင်၊ရှေ့ဆ်းလေ့; ဆ်းကိုင်၊ဝါဆ်းသေ့ မီးလွင်းရှမ်း၊မီးဆိုင် လွင်းတိုင်းကနွှာရလုံးခတ်၊ဂမ်။သိုဝ်းယူ။  
လွင်းတိုင်းငဝ်းခမ်းပိုဆ်။ ကနွှာရခတ်၊ ယူ၊တီး၊ ငဝ်းကိုင်၊ဝါဆ်း၊ လိုင်းပိုင်းသေ့ မီးလွင်းရှမ်း၊  
မီးဆိုင် လွင်းတိုင်းပိုဆ်။လင်ကနွှာရလုံးခတ်၊ဆန်ယူ။ ပိုင်တိုင်း တူရ်းရှာင်း (1-2) တာ။

**ငဝ်းရှာင်းဂမ်းသိုဝ်း ကဆ်ပီဆ်မး ကနွှာရတိုင်းဂိဆ်ခတ်၊**

ဂိဆ်တိုင်းဂိဆ် ငဝ်းရှမ်း၊ခရ်းဆန်။ ကမ်၊မီးထာတ်၊ ကနွှာရရှမ်းထုဆ်းလေ့; ကမ်၊လွှဲတိုင်းဂိဆ်  
ကဆ်လီလေ့။ လွင်းကမ်၊လုံးဂိဆ်တိုင်းဂိဆ် ကဆ်လီလေ့; မီးတိုင်းပီဆ်ဆမ်ဆန်။ ပီဆ်ဖွဆ်းဂမ်း  
သိုဝ်း ကဆ်လုဂ်၊မးတီး ကနွှာရခတ်၊ယဝ်။ လွင်းတိုင်းလုဂ်းကွဆ်၊ခပ် လုံးခတ်၊ကနွှာရဆန်။  
မးတီးကမ်၊လုံးဂိဆ်ဆမ်မေ့; ရှမ်းထုဆ်းယဝ်။ ဆန်။သေ့၊ကမ်၊ဂး ကမ်၊လုံးဂိဆ်တိုင်းဂိဆ် ရှမ်း  
ထုဆ်းလီ၊ ကမ်၊လုံးဂိဆ် တိုင်းဂိဆ်လေ့; ဂေ့ပီဆ်လုံး။ ယိုင်းလုဂ်းကွဆ်၊ယို၊မး ယိုင်းတေ့လုံးလီင်။  
ပွဂ်းဂမ်းဆမ်မးလေ့; တိမ်တိုင်းဂိဆ်ဆမ်မးလင်၊ တေ့လောင်းရှမ်းမုဆ်းယို၊လုံးလီယဝ်။

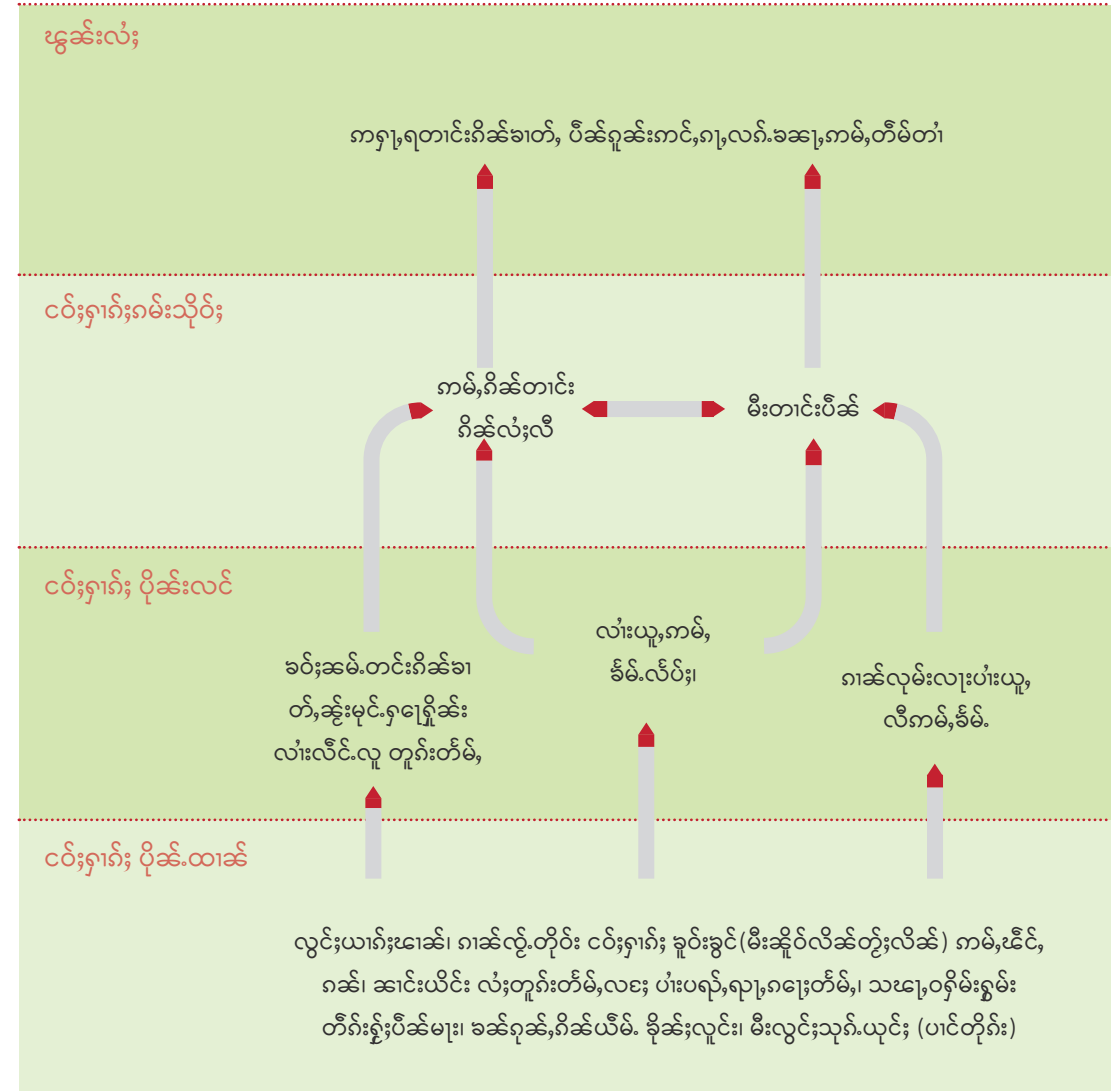
ရွပ်းတိုင်းပီဆ်သေ့ ကနွှာရလောင်းခတ်၊ယူ။ မိုဝ်းယူ၊ကမ်၊လီဆန်။ ကမ်၊မီးလွှဲခွဲးဂိဆ်ခွဲးယိမ်။  
သေ့ရှ်းတေ့၊ လုပ်၊ကပ်လုံး ကနွှာရဆ်းတူဝ်ခိင်းရှမ်းရှမ်းဂေ့; လုံးယွမ်းလွင်းရှမ်းယူ။ တိုင်းပီဆ်  
မိုဆ်ဆင်၊ တွင်၊ရွှာ၊ ခီးရှာင်းလိုဝ်းဆန်။ ရှိတ်းရှ်းကနွှာရ ကဆ်မီးဆ်းတူဝ်ခိင်းရှမ်း ပိတ်းလုံသေ့  
မူတ်းရွှာဝ်းယဝ်။

လွင်းကမ်၊လုံးဂိဆ်တိုင်းဂိဆ်လီလေ့; တိုင်းပီဆ် မီးလွင်းရှမ်း၊ဂမ်။ သင်ဝါးကမ်၊လုံးဂိဆ်တိုင်း  
ဂိဆ်လီလေ့; နာဝ်လေ့; လုပ်းတိုင်းပီဆ်တံး။ မိုဝ်းဆပ်ဆန်။ တူဝ်ခိင်းရှမ်းရှမ်း ကမ်၊မီးရှ်းတေ့၊  
လုတ်၊ကပ်ကနွှာရလေ့; ကနွှာရတိုင်းဂိဆ် လုံးခတ်၊ယဝ်။

**ငဝ်းရှာင်းပိုဆ်းလင် လုံးပီဆ်မးလွင်းကနွှာရလုံးခတ်၊**

ရွပ်းလွင်းတိုင်းကဆ်ပီဆ်မး ဆ်းမုင်၊ရှေ့ဆ်း ကမ်၊ဆန် ဆ်းဝါဆ်းဆ်းသုဆ်သေ့ ကမ်၊လုံးဂိဆ်  
တိုင်းဂိဆ်လီလေ့; ရေ့ဂေ့၊တိုင်းပီဆ်လုံးမီးမးယဝ်။ ခပ်ဆမ်။တိုင်းဂိဆ် ကမ်၊ရှမ်းထုဆ်းဆန်။  
မိုဆ်ဆင်၊ ကမ်၊မီးပိုဆ်း တေ့သိုဝ်းဂိဆ်တိုင်းဂိဆ်၊ မီးပိုဆ်းယူ၊သေ့တေ့ ကမ်၊မီးတီးခပ်ဆမ်။တိုင်းဂိဆ်  
လေ့; ကမ်၊ရှမ်းလုံးဂိဆ် ငဝ်းရွှာလိုဝ်းဆ်။ ရွင်၊ဂမ်၊ဆန်မူတ်းယဝ်။

ရွပ်းကမ်၊မီးပိုဆ်း၊ လွင်းလုံးရှိတ်းဂိဆ်တိုင်းဂိဆ် ၊ လုံးဂိပ်းသိမ်းတိုင်းဂိဆ်လေ့; ထိုင်းသိမ်းတိုင်းဂိဆ်  
ကမ်၊ထုဂ်၊မိဆ်သေ့ ဆ်းမုင်၊ရှေ့ဆ်းဆိုင်ကဆ်ဆန်။ ကနွှာရလောင်းခတ်၊ယဝ်။ တေ့ကမ်၊မေ့



ရှာင်း 1.2 ငဝ်းရှာင်း ပိုဆ်းထာတ်၊ ဂမ်းသိုဝ်းလေ့; ပိုဆ်းလင်လုံးပီဆ်မး ကနွှာရတိုင်းဂိဆ်ခတ်၊

လိုဂ်းဂိဆ်တိုင်းဂိဆ် ကဆ်မီးဖွဆ်းလီသေ့ လုံးဂိဆ်မးလုဂ်း ကမ်၊ထုဂ်၊မိဆ်လုံးမဆ်း ဂေ့ပီဆ်လုံး။  
ကမ်၊ယိုဆ်းမိုဝ်းလုံးဆ်း ဂါဆ်သိုဝ်းခံတိုင်းဂိဆ်ဂေ့ပီဆ်လုံး။ လွင်းဂတ်၊တိုင်းဂိဆ် ကမ်၊လီဂေ့  
လောင်းပီဆ်လုံး။ ခပ်ဆမ်။တိုင်းဂိဆ် ကဆ်ဖုဂ်၊သွမ်ဝံ့။ လေ့; သတ်းကဆ်လီင်။ဝံ့။ ကမ်၊ပီဆ်ဂါဆ်  
ဂေ့ပီဆ်လုံး။ ဖေ့သေ့ဝှေ့ဝှေ့ဝှေ့ဝှေ့ လွင်းလိပ်းလုံး ရှေ့သီ၊ကူ၊တူ၊ဂေ့; မီးလွင်းဂိပ်းခွင်။လွမ်း လွင်းကနွှာ  
ရှမ်းရလုံးခတ်၊ယဝ်။

ယူ၊တီးဖူးလီင်။လူလုဂ်းလုံးမဆ်း (တူဝ်လဝ်းဂပ်၊ ကမ်၊ဆန် ရှမ်းဆ်းဆ်းရှမ်း) ဆန်။  
ရွပ်းကမ်၊မီးပိုဆ်း၊ ကမ်၊မီးပိုဆ်းရှမ်း၊ ကမ်၊မီးခပ်ယာမ်း တူရ်းထိုင် လီင်။လူဂမ်လေ့;

ဂၢၢ်ဆဲးလီၤ.လူလုမ်းလုးဂၢၢ်ဆဲး ကၢၢ်ထုၣ်,မိၣ်ဆဲး;လွမ်းလွမ်းလံးဆဲး. လံးယုၣ်;ယုၣ်ယဝ်.။

ရွပ်;ကမ်,လွံ.လံးဆဲး.သိၣ်ဆဲးသ့. ထၢင်ဖၢ်;ကမ်,မူတီးသ့ လၢး; ပံးယုၣ်,လီ ကမ်,ခိမ်. ကမ်,ဆဲး  
ရှပ်ဂုၢ်ဆဲးဆဲးလုၢ်.လီၤဝဲသၤ ငၢၢ်.ထၢၢ်;ဂၢၢ်ဆဲးယုၣ်,ဂိၢ် ငၢၢ်;တူၣ်;တံမ်,ရွၢ်,ယုၣ်.။

**ငဝ်းရှၢၣ်;ပိုဆဲး.ထၢၢ် ကၢၢ်ရှၢၣ်,ရလံး;ခၢတ်,**

ငဝ်းရှၢၣ်;ပိုဆဲး.ထၢၢ် ကၢၢ်ရှၢၣ်,ရလံး;ခၢတ်,ဆဲး. တၢး,မးတီး; ငၢၢ်.ဆွဲး;ကိုၣ်,ဝါဆဲး;လၢး;  
ငၢၢ်.လိၣ်;ပိုဆဲး မိုဆဲးဆဲး, လွၣ်;ရွတ်;ဖၢၢ်. ကမ်,မီးဂၢၢ်ဆဲးငၢၢ်.။ ရၢၣ်;ဆဲးဂုၢ်,တၢင်းဂိၢ် ဂၢၢ်,ယုၣ်,။  
ဂၢၢ်ဆဲးဆဲးလုၢ်. တီး,လိၣ်. ဆဲး.လၢး; ခူၣ်;ခွၣ်;တၢင်း,လိၣ်;ဆဲး. ကမ်,မီးလွၣ်;ဖိၣ်,ဝါဆဲး  
ငၢၢ်.ရွၢ်,လိၣ်;ဆဲး.ယဝ်.။ ဂၢၢ်ဆဲးယုၣ်,ဂိၢ် ဆဲး;တူၣ်,ပူၣ်; ငၢၢ်.တံမ်,လၢး; ပံးပရၢ်,ရၢၣ်,ဆၢင်းယိၣ်;ဂၢၢ်;  
ဝါဆဲးလွၣ်;တၢင်း ကၢၢ်ရှၢၣ်,ရလံး;ခၢတ်,ပးယဝ်.။

ရှပ်ဂုၢ်ဆဲးဆဲးလုၢ်.လီၤဝဲ.။ သၤဖၢၣ်,ဝှိမ်းရှမ်း လူ.လိၣ်.။ ရၢၣ်,သီ,ကူ.တုလိၣ်;လံး; မီးလွၣ်;သုၣ်.ယုၣ်;  
ဆွဲး;ပိုဆဲး.။ လိၣ်,ဖၢၣ်.ထၢၢ်;ဂုၢ်ဆဲး.။ ပံးပရၢ်,ရၢၣ်,လၢး; ပံးယုၣ်,လီ ကမ်,ခိုတ်;ဂၢၢ်;ပၢၢ်ဆဲး.  
ခဝ်;ပးဆွဲး လွၣ်;တၢင်း ကၢၢ်ရှၢၣ်,ရလံး;ခၢတ်,ယဝ်.။

**ဂၢၢ်လွံးထိမ် နၢၣ်;တီးပုဆဲး;ဖွၢ်;ဆၢင်းယိၣ်; လွၣ်;ကၢၢ်ရှၢၣ်,**

ဂၢၢ်လုမ်းလုးလုၣ်;ကွၢ်,လီၤ.။ ဆွဲး;မုၣ်.ရှၢၣ်;ဆဲး.။ ဂၢၢ်ရှပ်ခဝ်;ဖၢၢ်;လၢး; ဂၢၢ်သိုဝ်.ခဝ်;ဖၢၢ်;ဆဲး.  
ဂံ.လံး;ရှၢၣ် ဆၢင်းယိၣ်;ဂၢၢ်.လံး;ကဝ်ပုဆဲး;ဖွၢ်;ဆဲး.။ သၢင်ဝုၣ်;ပၢၢ်;ဆၢင်းယိၣ်;ဆဲး.။ ရှိတ်;ဂၢၢ်  
ဆဲးလိၣ် တၢၢ်;တုမ်.တိုဝ်. လွၣ်; ကၢၢ်ရှၢၣ်,ရတၢင်းဂိၢ် ဂုၢ်ဆဲး;မုၣ်.ရှၢၣ်;ဆဲး;တၢင်းမူတီးဆဲး  
ထုၣ်,လီၤရှပ်.ယုၣ်.။

သၢင်ဝုၣ်;ဆၢင်းယိၣ်;ဆဲး.။ ကမ်,မီးတၢင်းလိၣ်; ဆွဲး;ဂၢၢ် ဖုၣ်,ဖၢၢ်;။ သိုဝ်.ဖၢၢ်; တၢၢ်,တၢၢ်ပၢၢ်  
ဂုၢ်ဆဲး;ဆၢၣ်;ရှိတ်;လိၣ် ငၢၢ်;မီးဖွၢ်;ဆဲး.လၢး;လၢး.။ သၢင်ဝုၣ်;ဆၢင်းယိၣ်; ကမ်,မီးပိုဆဲး.ရှပ်.။  
ကမ်,လံး;ထုၣ်, မၢ်;မဆဲး; ဆွဲး;မုၣ်.ရှၢၣ်;ဆဲး;လၢး; ဆွဲး;ကိုၣ်,ဆွဲး;ဝါဆဲး;လိၣ် ခဝ်တၢၢ်,လိၣ်;လံး;  
လံး;တၢင်းဂၢၢ်ထုၣ်,မိၣ်ဆဲး; တၢၢ်,တၢၢ် ဂုၢ်ဆဲး.လီၤ.ဂုၢ်ဆဲး;ဆၢၣ်;ရှိတ်;ဆဲး.။ နၢၣ်;တီးပုဆဲး;ဖွၢ်;  
ဂၢၢ်လုမ်,လွၣ်;တၢၢ်, ဂုၢ်ဆဲး;မုၣ်.ရှၢၣ်;ဆဲး;လိၣ်.ဆဲး ယုၣ်,တီး; ဖုၣ်;လံး; လီၤမီးလွၣ်;မၢ်;မဆဲး;သၤ  
ရှပ်;ဂၢၢ်ရှိတ်;သၢင်း; နၢၣ်;ဂၢၢ်လိၣ်;ဆဲး.ယုၣ်.။ သၢင်ဝုၣ်;မီးလွၣ်;ဂမ်.ထိမ် တၢၢ်;မုၣ်.ရှၢၣ်;ဆဲး;  
လံး;ဂိၢ်ကၢၢ်ရှၢၣ်,ရလီၤလိၣ် မိုဆဲးဂၢၢ်တၢင်းလွံထိမ်ပး ဆၢင်းယိၣ်;ယဝ်.။



တွန်းထိုးစဉ်: 1-1

# တူနီးမံ. ကန်ဆေလွင်း ကၢၤရှၢၤရခါတ်,



ယိုင်းကၢၤဆဲး

လွံးထံမံၤရှၢၤအုၤခိုၤဆဲးပၤသ့ၤ နှိတ်းသၢင်းလံး လွမ်းဆင်, ပၤတံးအံး

- ရှၢၤခပ်ရှၢၤပွင်, လွင်းတၢင်း ကၢၤရှၢၤရလံးခါတ်, လၢး လွင်းဂီၢ်, ခွင်.ဂန်တၢင်း တၢင်း, လွင်းဆဲး. လီၤငါး
- ရှၢၤခပ်ဂုၤဆဲး.ကွၢ်, မး ဖွၢ်ဆဲးရှၢၤ.ကန်တမေးလွမ်းလင် လွင်းကၢၤရှၢၤရခါတ်,



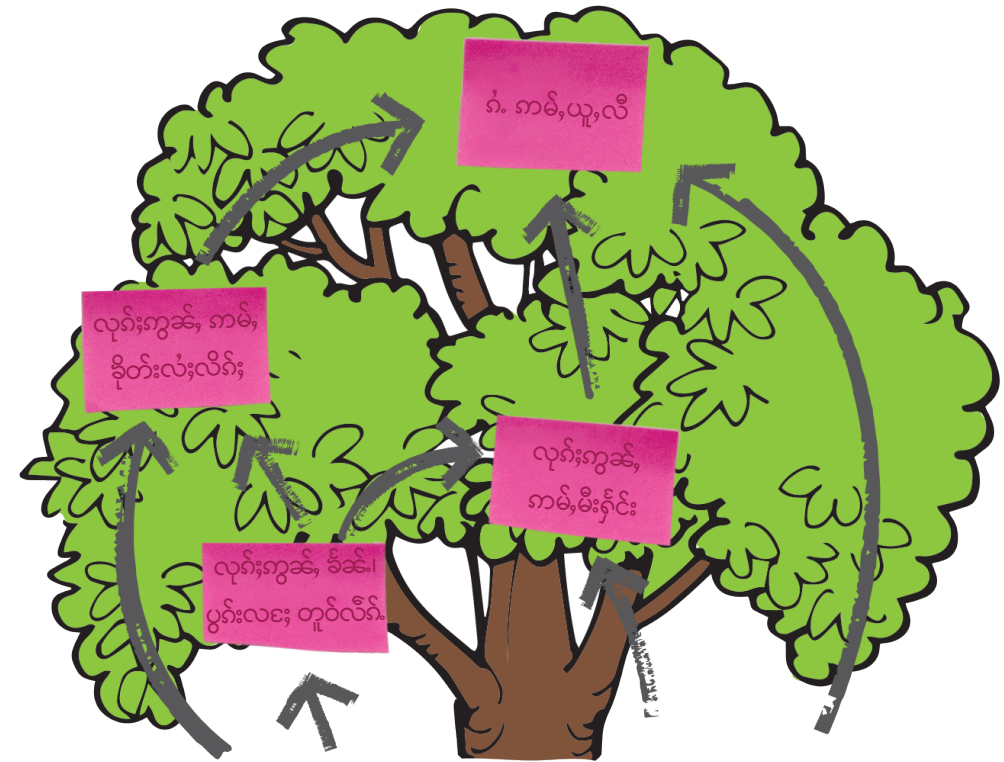
ခါးယၢမ်း

1 လုၢ်ခွင်ပံ 10 မိဆိတ်.

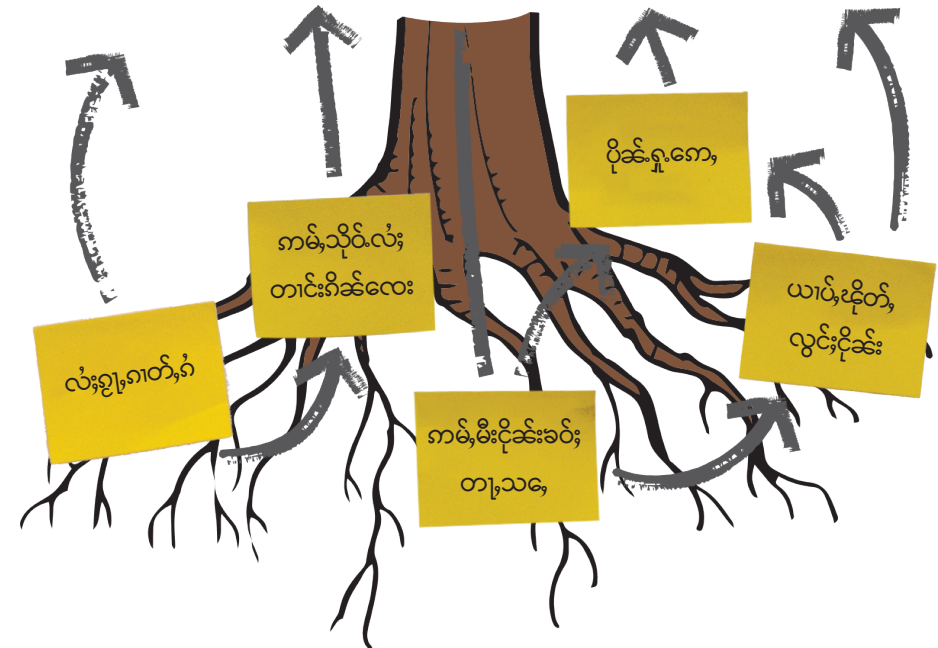


ခိုင်းဂမ်.ထီမ်

- ... မၢင်လၢးယို,
- ... ဂမ် (သီဂူးလှိုင်း)
- ... ယၢင် (တၢၢ်ကပ်လၢးတိတ်းဖျ)
- ... လၢးပပ်, 2 သီ (လိၢ်ဂီၢ်, ပဆဲး ခိုင်းလုမ်း ခိုင်းသီ 20 မၢင် တၢၢ်, 2 သီ) ဂမ်, ဆဲး လွံ.လၢး ကန်တိတ်းလံး (stick note)



## ကၢၤရှၢၤရယူပံးယွမ်း



ရှၢင်း 1-4 ပိုင်တိၢ်ဂီၢ်, လံးလၢဆဲးရှၢင်းတူနီးမံ. ကန်ဆေလွင်း, ပန်ရှၢၤကၢၤရှၢၤရခါတ်,

<sup>11</sup> Helen Keller International and Save the Children, USA (2010)

**ခွေးအေအမ်း**

ခဂ်.တွခ်းထီ-1

တၢ်,ဃူးခိုခ်းပၢင်သ့ခ်ဂိုတ်းသၢင်

**ဃှၢင်ရှၢင်;တူခ်းမံ.ကခ်းအေလွင်; ကၢၤရှၢၤရခ်ၢတ်,**

15 မိခ်တံ.

1. ထၢမ်ဃူးခိုခ်းပၢင်သ့ခ် လွင်;ကၢၤရှၢၤရခ်ၢတ်,အခ်. ခပ်ပွင်,လှိုင်,ဂိုတ်? တံမ်းခေးတွပ်,ခပ် နှိုင်လေ;။ ခပ်တေတွပ်,မး - ရွပ်;တၢ်,တူပ်ခိင်းရှုး ယုးသပ်းရွှေ့လဲ; အခ်. ရွပ်;ကမ်,လံးဂိခ် ကၢၤရှၢၤရခ်ၢတ်,လေ; ဃူးခိုခ်းမံ.ကခ်းအေလွင်; ကၢၤရှၢၤရခ်ၢတ်,။ လွင်;ကၢၤရှၢၤရခ်ၢတ်ယုးမံ.ကခ်းအေလွင်; မီးလွင်;တၢင်; လံးလံးပိုင်လေ; လွင်;တၢင်;ရှုးကခ် တေလၢင်းပိတ်,ပိုင်;ဂခ်ယုး,။
2. တွခ်းဃိုတ်;ကခ်အံ. ရှိတ်;ဃူးခိုခ်းပၢင်သ့ခ် ရှုးလုမ်း ဝုခ်.ထိုင် ပခ်ရှုးလွင်;တၢင်;လံးပီခ်မး ကၢၤရှၢၤရခ်ၢတ်,လေ; ဃူးခိုခ်းမံ.ကခ်လွင်;မးသေ တံမ်းသ့,နှိုင်တူခ်းမံ.။ ပခ်ရှုးအခ်. ရှိတ်;ဃူးခိုခ်းပၢင်သ့ခ် ထတ်းသၢင်ခိုခ်း ပခ်ရှုးကၢၤရှၢၤရခ်ၢတ်, ဃူးခိုခ်း;ခွေးသ့ခ်အခ်.ယပ်.။
3. လိတ်,လုမ်းကွခ်, ဃူးခိုခ်းပၢင်သ့ခ်သေ လိတ်,ပခ် လေ;မၢင်ယုး,လေ; ဂမ်သီ။
4. လၢတ်;ရှုးရှုးလုမ်း လေခ်ရှုး;တူခ်းမံ. ယုး,သေ ရှုးတံမ်းခေးဂၢင်တူခ်းမံ. “ကၢၤရှၢၤရခ်ၢတ်,”။ တူခ်းမံ. အခ်. ရှုးခပ်လေ ယုး,တံမ်းမၢင်လေ;ယုး,။ ဃူးခိုခ်းပၢင်သ့ခ် လေခ်ရှုး; တူခ်းမံ.ယုး,နှိုင်;တူခ်း; ပီခ်တူပ်ယၢင်,ခွေးလေ;တၢၢ်.။ ပခ်ခၢပ်;ယၢမ်းခပ် 10 မိခ်တံ.။
5. ရှုးဃူးခိုခ်းပၢင်သ့ခ် တူရ်း;တူခ်းမံ.ကခ်ခပ်လေခ်မးအခ်.သေ ကုပ်,ဂုမ်ဂခ်
  - ကီ;သင်ရှိတ်;ရှုး; တူခ်းမံ.ယုး,သင်မး
  - တူခ်းမံ. ယုး,မးလှိုင်,ဂိုတ်
  - တူခ်းမံ.အခ်. လံးမုင်;ရှုးကွခ်;လှိုင်;မခ်းလေ; ကခ်ကမ်,မုင်;ရှုးလံး; ပီခ်တူခ်းလှိုင်?
  - ရှုးမံ.ကခ်. ရွပ်;သင်လေ; လမ်,လွင်;? ခပ်ရှိတ်;ဂိုတ်;သေ ရှိတ်;ဂၢခ်?
6. တၢၢ်,တူခ်းမံ.နှိုင်;တူခ်း; တေယုး,မးအခ်. လုမ်း; လိတ်,၊ အမ်. လေ; ဃူးခိုခ်း ကခ်ကမ်,မိုခ်ကခ်အခ်. ခပ်ရှိတ်;ဂၢခ်လှိုင်;ဂခ်လှိုင်,ဂိုတ်.။ သပ်းလိင်းအေခပ်တၢၢ်.။
7. လွင်;တူခ်းခိုင်ကခ်အံ. ယိုင်းကခ်;ရှုးကွခ်ဂခ်ရှုးလွင်;တၢင်;သေ သပ်းလိင်းအေခေလိင်;လိင်း လွင်;ကၢၤရှၢၤရခ်ၢတ်,လေ; ဃူးခိုခ်းမံ.ကခ်လွင်;မးတၢင်;လေယပ်.။ ရှုးခိုင်;ဂေ. ကခ်ကမ်, လံးဂိခ် ကၢၤရှၢၤရခ်ၢတ်,လေ; အခ်.ကခ်တံမ်းထူခ်းသေ ကၢၤရှုးလဲ;ယုး;ယုမ်းအခ်. မခ်းတေလၢင်းမီးလွင်; တၢင်;ယုး, တင်းအမ်။ ရှုးတေထၢမ်ခေးထၢမ်သေ သွတ်;ရှုးလွင်;တၢင်;မခ်းလဲ;တင်းအမ်ယုး,။

**ခဂ်.တွခ်းထီ-2**

တၢ်,ဃူးခိုခ်းပၢင်သ့ခ်ဂိုတ်းသၢင်

**ဃူးခိုခ်းမံ.ကခ်လွင်;မးတၢင်;လေ လွင်;ကၢၤရှၢၤရခ်ၢတ်,**

35 မိခ်တံ.

1. လှိုင်,ခိတ်;ရှုးခိုင်;လေ;ယုး,သေ သပ်းလိင်းအေ လွင်;ကၢၤရှၢၤရခ်ၢတ်,လေ; လွင်;တၢင်;လဲ; ပီခ်မး မီးလွင်;ရွင်.ဂံးဂခ် လှိုင်,ရှိုင်အံတၢၢ်.။ ဃူးခိုခ်းမံ. တံမ်း; “ ကၢၤရှၢၤရခ်ၢတ်, ” အံသေ တင်းတို;မခ်းသမ်. တံမ်း;ဝုး “ ကမ်,မီးတၢင်;ဂိခ် ” အံသေ လေခ်ရှုးဂိတ်, လီ.ရွှေ့,လူး “ကၢၤရှၢၤရခ်ၢတ်, ” အခ်.တၢၢ်.။
2. လိတ်,လေ;ပွတ်း ကခ်မီးပးယၢင် 1 သီ 20 မၢင် တၢၢ်, 2 သီ ရှုးလုမ်းတၢၢ်.။ ရှုးဃူးခိုခ်းပၢင်သ့ခ်; ကုပ်,ဂုမ်ဂခ် လွင်;တၢင်; ကၢၤရှၢၤရခ်ၢတ်, ဃူးခိုခ်း.တီးဃူးခိုခ်းသေ တံမ်းပခ်လွင်; တၢင်;မခ်း ဃူးခိုခ်းကခ်လိတ်,အခ်. နိုင်;မၢင် နိုင်;ရှုးခေသေ ကပ်ရွှေ့,တိုတ်းပခ်တီး ရှုး;တူခ်းမံ.အခ်.တၢၢ်.။
3. ရှုးခပ်ဝုခ်.သေ အင်,ဂၢၤတံမ်းလဲ; ကမ်,အခ် လွင်;ခေ,မီးခၢပ်;ယၢမ်းအခ်. တံမ်းမုတ်;မုတ်း သေကုပ်,ဂုမ်ဂခ်ပး လွင်;တေရွှေ့,တိုတ်းပွတ်းလှိုင်ရှုး ရှုး;တူခ်းမံ.အံတၢၢ်.။
4. သင်ဝုးကုပ်,ဂုမ်ဂခ် လဲ;လှိုင်;ဂခ်ယပ်. လွင်;တေကပ်လေ;ပွတ်း; (လွင်;တၢင်;ကၢၤရှၢၤ ရခ်ၢတ်,) ရှုး,တိုတ်း ပွတ်းတွခ်းလှိုင်ရှုး ရှုး;တူခ်းမံ.ယပ်.အံလိုင် ရှုး,တိုတ်းလဲ;ယပ်.။ လွင်;ခေ, ရှုး; 1-4 ကခ်အေဝံ.အခ်.သေ ငဝ်;ရှုးလွင်;တၢင်; ကခ်မီးလွင်; ရွင်.ဂံး,ဂခ်အခ်. လေခ်ရှုးဂိတ်,လီ.ရွှေ့,ဂခ်တၢၢ်.။ ပခ်ခၢပ်;ယၢမ်းခပ် 20 မိခ်တံ.။
5. တၢၢ်,ကုပ်,ဃူးခိုခ်းမံ.ကခ်လွင်;မးတၢင်;လေ လွင်;ကၢၤရှၢၤရခ်ၢတ်,အခ်.ဂေ. ရှုးဃူးခိုခ်းပၢင်သ့ခ်;တံမ်းခေး လွင်;ခေ, လွင်;တူခ်း.နှိုင် ပးနှိုင်အံ.တၢၢ်.။ ရှုးမုတ်း တေလဲ;လိတ်,ပခ်လေ;ပွတ်း ကခ်သီမခ်းပိတ်,ပိုင်;ဂခ်တင်း လွင်;တူခ်း.နှိုင် ပးနှိုင်အံ.သေ ရှုးဃူးခိုခ်းပၢင်သ့ခ်;တိုတ်းပခ် လွင်;ဂိတ်တူခ်းမံ.အခ်.တၢၢ်.။ လွင်;တူရ်းလံး;ရှိတ်;လံး;သၢင်;ခပ်ရှုး လုမ်းသေ ခပ်လှိုင်,သင်ဂေ. လွင်;ခေလိတ်မံ.ပခ်ခပ်တၢၢ်.။ ပခ်ခၢပ်;ယၢမ်းခပ် 10 မိခ်တံ.။
6. သင်ဝုး; တိုတ်းယပ်.မုတ်းလိုင် လုမ်းလှိုင်လုမ်းအခ်. ရှုးခပ်ရှုး;ရှုးခေ,တၢၢ်,တေအေပိုင်;သေ ရှုးဃူးခိုခ်းပၢင်သ့ခ်ခပ် ပံလိတ်;ရှုး;တူရ်း ရှုး;ကခ်ရှုးလုမ်း ရှိတ်;သၢင်;ဝံ.အခ်.တၢၢ်.။

လွင်းကရားရခတ်,ခွဲပိုင်း.တီးဖွဲ့မခင်း

10 မိနိတ်.

1. တူရားရှင်;တူခင်းမံ. ကန်ဖူးခပ်;ရှမ်းလင်ခပ်.လှိုင်းခင်း.သေ ထမ်းဖူးခပ်;ရှမ်းလွင်းကရားရခတ်, ခွဲပိုင်း.တီးဖွဲ့မခင်း.တု။ လှို.ခေးထမ်း လွမ်းခင်း,ပုးတူးခင်း.သေ ကွန်ခမ်းကုပ်,ရုပ်တု။
  - လွင်းတင်းကန်လှို တီးမီးခွဲရှင်;တူခင်းမံ. လှိုဝ် 1 ခိပ်း?
  - ကန်လှို ရှိုတီးရှို; ရှိုမ်းရှမ်းရှပ်း ကမ်,လီယူ,? ရွပ်;သင်လေး ကမ်,မီးလွင်းမူတီးသ့? ရွပ်;ကန်လမ်း,လွင်း လှိုဝ်ခင်း. ကန်လီရှိုတီးသင်း;ကွန်တင်း မီးထိုင်;ယူ,ရှို. လွင်းခပ်တမ်းခင်း တု,ရှိုတီးရှို;မီးလွင်းမူတီးသ့ရှို. ရှိုခင်းရှို;ကမ်,လံ;ရှပ်.ခေးမုခင်း ရှိုဝ်,လူရပ်;လွင်းမူတီးသ့ရှို. မီးလွင်းတင်း တင်,ပိုင်ရှို.
  - ရွပ်;သင် သဖေ. ရှိုမ်းရှမ်း လံ;လူ.လိပ်မေး? ရွပ်;ရှပ်ရှိုခင်းခမ်းမေးရှို. လွမ်းလံ;ဖုဂ်,သွမ်း ကမ်,ခိုတီးဂပ်;ပခင်းရှို. ရွပ်;ခမ်းထူမ်းရှို. တလောင်း;မီးလွင်းတင်းသင်ထိုင်;?
  - ဂါန်လီင်.လူ လုမ်းလုးလုဂ်;ကွန်,ခင်း. ရွပ်;သင်ကမ်,မီးလွင်းတီမ်ထူခင်း? ရွပ်;မေးလုဂ်;ကွန်,ခပ် ကမ်,မီးပိုခင်း.ရှို.ရှို. ခပ်ဂါန်သုဂ်.ခေးရှို. ရွပ်;မေးလုဂ်;ကွန်,ခပ် ကမ်,မီးပိုခင်း.ရှို. လွင်းကရားရတင်းဂါန်ရှို. မီးလွင်းတင်းသင်ထိုင်;?
2. သပ်းလိင်းခေပခင်း လွင်းရှိုခင်းခိုင်;ဂေ. ကမ်,ခင်း လုဂ်;ကွန်,ခိုင်;ဂေ. ကရားရလံ;ခတ်,ခင်း. မီးလွင်းတင်း တင်းခမ်း။ လွင်းတင်းဂမ်.ခမ်း ရွင်.ဂါ,ဂခင်း။ ပိုင်တိဂ်; - ဂေ.ပီခင်းပေး တလောင်း;ခေး မေးလုဂ်;ကွန် ရွပ်;ကမ်,လီင်.တင်းဂါန်လုဂ်; တီမ်ထူခင်း. ရှိုရပ်းဂေ; ဂေ.ပီခင်းပေး ကမ်,မီးပိုခင်းပီင်းပေး တု,သိုဝ်.ပခင်းတင်းဂါန်တီးမေးလုဂ်;ကွန်,ခင်း. တီမ်ထူခင်း. ကမ်,ခင်း ကမ်,မီးတီးလိခင်း တု,ဖုဂ်,သွမ်း ရှို;ပေးလီင်.ခေးရှိုခင်းတီမ်ထူခင်း;ဂေ.ပီခင်းလံ;။
3. တီခင်းတီး တရွေ့ထတ်းသင်တူရားရှိုခင်းဂေ.ခိုင်;ခင်း. ဂါန်လီပ်;ရှိုခင်း လွင်းတင်းလင်ရှိုခင်းဂေ.ခင်း. တလေမ်,လွင်းသပိုခင်း;ယပ်.။ တု,တဂေ;လိတ်; လွင်း ကရားရတင်းဂါန်ခင်းခိုင်;ဂေ.လံ;ခတ်,ခင်း. ရှိုခင်းခင်းမုင်,ရှိုခင်းလေး ရှိုခင်းခင်းရှိုခင်း, ခွဲဝါခင်း တလေံ;ခပ်;ရှိုမ်းပုးမူတီးယပ်.။

ခိုခင်းမေးထတ်းသင်ခိုခင်းဂါန်သွန်

10 မိနိတ်.

1. ဂါန်ခိုင် တွန်းဂါန်သွန်ခင်း.သေ လံ;ရှိုခင်းရှို.သင်. ထမ်းဖူးခပ်;ရှမ်းခပ်တု။
2. ကုပ်,ရုပ် ရွပ်;သင် လီရှိုလွင်းတင်း ကရားရလံ;ခတ်,ခင်းပိုခင်း.တီး? တွန်းတသိုဝ်,ရှို,ထိုင်;ခင်း. ပွင်,ခပ်,ခေပုး လွင်းတမ်းဂါန် ကုပ်,ကုင်း လွမ်းလံ;လံ;ပိုင် တု,တဂေ;လိတ်;ပခင်းရှိုခင်း. ခင်းတု။

**ခေးရှိုမ်းခိုဂ်.လှိုဂ်.**

- လွင်းတင်းကရားရလံ;ခတ်,ခင်း. မီးတင်းခမ်းသေ ခပ်ရွင်.ဂါ,ဂခင်း.။
- ရွပ်;ပီခင်းတင်းပီခင်း ခပ်သေ ကရားရလောင်းခတ်, ရွပ်;ကရားရခတ်,လေး လောင်းခပ်ယူ,။
- ခပ်;ခမ်း.တင်းဂါန်ခတ်, ဖွင်းယမ်းဖိတ်း ခွဲဂါန်လီင်.လူလုမ်းလုး. ဂါန်ယူ,ဂါန် တူဂ်းတံမ်,ခင်း. ရှိုတီးရှို; လံ;ဂါန်ယူ,ရှပ်း ကမ်,ခိမ်း.လေး လောင်း;ခပ်ယပ်.။
- လွင်းရွတ်းဖေခင်း ကမ်,မီးခပ်;ရှိုခင်းခွင် တု,ကပ်လှို.တိုဝ်း. သေး,ဝှိုမ်းရှိုမ်း ကမ်,ပခင်းတိုဝ်.တင်း. လွင်းခွင်.ခမ်းခင်းလင်း. ရှိုခင်း,ဝါခင်း. ခွဲလင်း.လိုင်;မိုင်းလေး ကရားရလောင်း;ခတ်,ယပ်.။
- တု,ရှိုခင်းခင်းမုင်.ရှိုခင်း တမ်းကရားရတီမ်ထူခင်းခင်း. ယင်းလေးလံ; မီးပုခင်း ဖွင်းတင်းသွင်ဂေ.ယပ်.။ သင်ဝေး ယင်း ကမ်,ခင်း လံ;သေဂေ.ဂေ. ကမ်,မေလိဂ်; ကမ်,ခင်း လွင်းယူ,ဂါန် ကမ်,ခိမ်းလှိုလိုင် လောင်း;မီးလွင်းတုမ်.တိုဝ်း ရှပ်.ရှိုင်းတီး ကရားရတင်းဂါန်ယပ်.။
- ပံ;ယူ,လီ ကမ်,ခိမ်း. ပံ;ပရပ်,ရေ, မီးလွင်းယူပ်;ယွမ်းလေး ပိုခင်းခပ်;ကေ,ခင်း. ခပ်;ပုးခင်း ဖွင်းလု.ကန်မေးလွမ်းလင် လွင်းကရားရခတ်,ယပ်.။ သူလပ်; ထုတ်, ကပ်ရှိုခင်း 1-1 သ့,ခွဲလေးယပ်. ခိုခင်းရှပ်;သေ သပ်းလိင်းခေ လွင်းဖွင်းလု.လွမ်းလင် လွင်းကရားရခတ်,ဂေ.လံ;။

တွဲအား 1-2

# ကနဦးရလဒ်; လှမ်းတောင်းခံ

ရှုပ်ရှမ်းပိုင်းလင် 1-2

## လွှဲနှိတ်းသင်းထုတ်းကနဦးရ လဒ်; လှိုင်းလှမ်းတောင်းခံ

ဆွဲတောင်းခံအဆင်၊ မီးထုတ်းကနဦးရ တၢ်ရှုးတူဝ်ခိးရှုး ယိုတ်းယိုတ်းလဒ်; တၢ်လွဲနှိတ်းသင်း တူဝ်အိုင်ယဝ်။ တၢ်တူဝ်ခိးရှုးယူ၊ လီ၊ ရံအ်၊ ခိင်၊ တၢ်မီးကိတ်းရှုးလဒ်; တၢ်တူဝ်ခိးရှုး ယိုတ်းယိုတ်းအဆင်၊ လှိုင်းလှမ်း ထုတ်းကနဦးရ ရှုးလှိုင်း။ ဆွဲတောင်းခံအဆင်၊ မီးထုတ်း ကန်ပိတ်းပိုင်ဂန်လဒ်; တၢ်အမ်ထုတ်းကန်ခပ်ပုးဂၢး; တၢ်ကေမ်၊ မိုခ်ဂန်။

### ထုတ်းကနဦးရ

ကိင်အိုင် ဂၢန်ရှိတ်းသင်းခပ်သေ တၢ်လၢင်လိာ်၊ ဖေလံး; ထုတ်းကနဦးရလံးပိုင်ယူ။

- ထုတ်း တံ၊ တၢ်မိတ်းလဒ်; ထုတ်းရှုး; လွဲးထံမ် တၢ်ရှုးတူဝ်ခိးရှုး တူဝ်အိုင်ရှုးမးလံးယဝ်။ ထုတ်းရှုးကန် မီးအုတ်းတၢ်အိတ်းအိတ်းသေ လွဲးထံမ်ပန် ရှုးမီးရှုးဂမ်။ တူဝ် တၢ်ရှုးဂၢး ပန်တၢ်ပိတ်းယဝ်။
- ထုတ်းဂၢလီ၊ (ထုတ်းယၢင်) ရှုးထိတ်းပန် ထုတ်းကန်၊ ဆွဲတူဝ်ခိး; တၢ်ရှုးတူဝ်ခိးရှိတ်းသင်း တူဝ်အိုင် ၊ ရှိတ်းဂၢန်အဆင်၊ ရှိတ်းကွတ်းပန် “ရှိတ်း”ယဝ်။ သင်တၢ် တူဝ်ခိးရှုးကန်ရှုး ကပ်လွဲးတိုဝ်း ရှိတ်းထုတ်း; ဂၢလီ၊ ယဝ်။ မၤဆိးလှိုင်းလှိုင်း လိာ်လံး; ရှုးပိတ်း ခံမၤဆိးသေ ရိပ်းသိမ်းဝံးဆွဲတူဝ်ခိးယဝ်။
- ထုတ်းခံမၤဆိးအဆင်၊ လွဲးထံမ် “ရှိတ်းလဒ်; ခွပ်းခွပ်း” တၢ်တူဝ်ခိးယိုတ်းယိုတ်းလဒ်; ယူ၊ လီ မီးလွဲးရှိတ်းခိင်ယဝ်။ အဆင်သေ၊ ကမ်၊ ရှုး ထုတ်းခံမၤဆိးအဆင်၊ လှိုင်းဂိပ်းသိမ်းဝံးပန်ပုး တံ၊ တၢ်မိတ်းကေ၊ လဒ်; တံ၊ တၢ်မိတ်းတၢ်လှိုင်းယူ။ ။ တံးသေ တူဝ်ခိးရှုးကပ်လွဲးတိုဝ်းယဝ်။ ခံမၤဆိးကန်လှိုင်းအဆင်၊ ထုတ်းဂိပ်းသိမ်းဝံးဆွဲတူဝ်ခိးယဝ်။
- ပလုတ်တံး (ထုတ်းအိုင်)အဆင်၊ လွဲးသင်းပန် ပိုင်ခွတ်း၊ ဖွတ်းတူဝ်ခိး မိုခ်အိုင်၊ ရၢမ်းအိုင်လဒ်; ရှိတ်းဂမ်။ တူဝ်ခိးယဝ်။



- လှိုင်းသေ ထုတ်းကနဦးရ ကန်တံမ်မးပုးအိုင်အဆင်သေ ထုတ်းပုးတုးအဆင်ဂၢး; လွဲးထံမ် တၢ်ရှုးရှုးရှုးယူ၊ လီယဝ်။
- ထုတ်းယိုတ်း လှိုင်းကပ်သေ ရှုးဂမ်ပန် ထုတ်းခေမီး ကန်လၢင်ပိတ်းဖေမး၊ သင်းရှုး; ဂၢန်ခိုတ်း ယိုတ်းထိုင်သေ ရှိတ်းရှုးလှိုင်းကပ်လံး; ထုတ်းကနဦးရ ကန်မီးဆွဲတောင်းခံအဆင်၊ လံးလီ။ ရှိတ်းရှုးထုတ်း; ဂၢလီ၊ လိာ်သေထုတ်းလံး ယွမ်းလှိုင်းသေ ရိတ်းခေပန် ယၢ်ရှုးပိတ်းယဝ်။
- ထုတ်းအမ်၊ သင်းရှုးပိတ်းမး လှိုင်း; အမ်၊ တၢ်ခိုတ်းယိုတ်း၊ ၊ လိတ်းယိပ်း; လှိုင်းအဆင်သေ လွဲးရှိတ်းရှုး; ခပ်၊ တွဲအိုင်ထုတ်းခေမီး ရှိတ်းသင်းဂၢန်အိတ်းယဝ်။

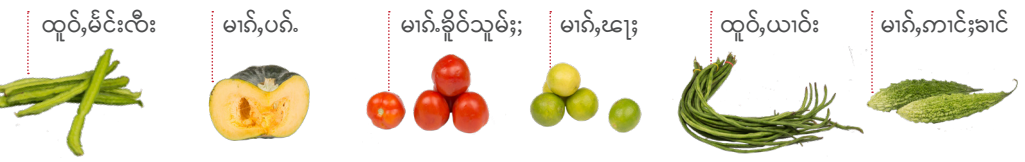
### လှမ်းတောင်းခံ

တၢ်ခိးရှုးကန်အဆင်၊ မီးထုတ်းကန်ပိတ်းပိုင်ဂန်ယူ။ ကိင်အိုင် တၢ်အမ် ထုတ်းကနဦးရ ကန် ခပ်ပုးအဆင်သေ တၢ်လၢင်လိာ်၊ ဖေလံး; လှမ်းတောင်းခံယူ။ လှမ်းတောင်းခံအဆင်၊ လှိုင်းတိုဝ်း ဆွဲဂၢန်လှိုင်းဂိတ်း ကနဦးရတၢ်ခိးရှုးကန် တူဝ်ခိးရှုးလှိုင်းအဆင်ယဝ်။ ကိင်အိုင်တၢ်ခိးရှုး ကန် မီးဆွဲပိုင်မၤဆိးအဆင်သေ လှမ်းအိုင်၊ ရၢင်; 1-5 အဆင်၊ တၢ်လၢင်လိာ်လံး; လှမ်းတောင်းခံ 3 လှမ်း။

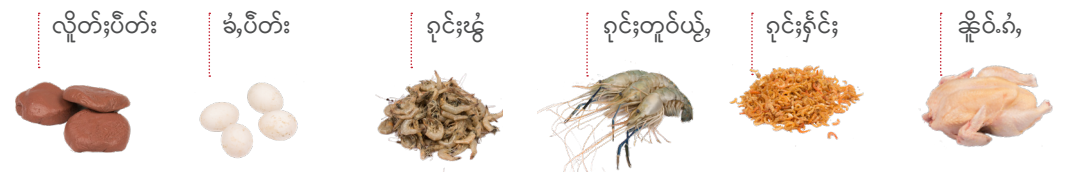


**တၢင်းဂီၢ်အ်ကၢၢ်နီၤတၢ်းန့ၢ်တူၢ်ခိၣ်း  
ယိုၣ်းယှံၣ်**

လုၢ်မိၤထုၣ်ဂ့ၢ်လုၢ်မိၤမၤ၊ မၤဂီၢ်မိၤပိၣ်ဂီၢ်အၤလၢမၤ၊ မၤဂီၢ်ခၢ်တၢ်း  
အ်မိၤကၢၢ်နီၤတၢ်းကွၢ်လံၤ၊ အ်မိၤမၤအ်  
ပီၤအ်ခၢ်ဂၢၢ်၊ ထၢတၢ်းအိၣ်သၢမၤ ထၢတၢ်းတံၢ်တၢ်မိၤအ်၊  
မၤဂီၢ်လုၢ်မိၤမၤ၊ ထၢတၢ်းဂၢၢ်၊ ထၢတၢ်းယှံၣ်လၢမၤ၊ ခံမၤအ်  
ဂၢၢ်ခၢ်ပၤပၤယၢ်ဝံၤ။

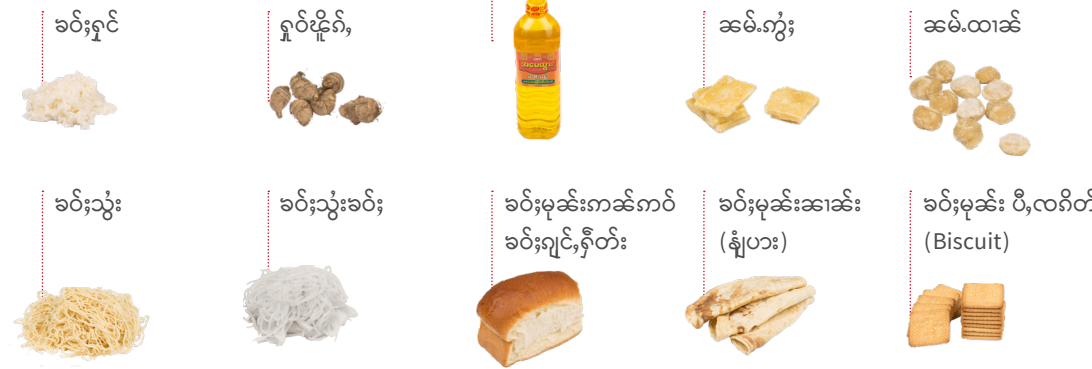


**တၢင်းဂီၢ်အ်ကၢၢ်န့ၣ်ပၤအ်တၢင်းပီၤအ်**  
ပီၤအ်ခၢ်ဂၢၢ်၊ ထၢတၢ်းတံၢ်တၢ်မိၤအ်၊  
ထၢတၢ်းဂၢၢ်လၢမၤ၊ ထၢတၢ်းယှံၣ်တၢင်းဂီၢ်အ် ယၢ်ဝံၤ။



**တၢင်းဂီၢ်အ် ကၢၢ်လံၤမၤတၢ်းသၢတၢ်း**  
ပီၤအ်ခၢ်ဂၢၢ်၊ ထၢတၢ်းအိၣ်သၢမၤ၊ ထၢတၢ်းတံၢ်တၢ်မိၤအ်၊  
ထၢတၢ်းဂၢၢ်လၢမၤ၊ ထၢတၢ်းခံမၤအ်ယၢ်ဝံၤ။

**တၢင်းဂီၢ်အ်ကၢၢ်ပီၤအ်ကီၢ်အ်နီၣ်**  
မိၤကီၢ်အ်နီၣ်၊ ထၢတၢ်းအိၣ်သၢမၤ၊ တံၢ်တၢ်မိၤအ်မၤဂီၢ်လုၢ်မိၤမၤ၊  
လၢမၤ၊ ထၢတၢ်းဂၢၢ်လၢမၤ။ တၢင်းဂီၢ်အ် ကၢၢ်မိၤမိၤဂီၢ်အ်အ်  
သၢတၢ်းကၢၢ်မၤမၤဂီၢ်အ် ကၢၢ်မၤမၤဂီၢ်တၢ်းသၢတၢ်းလုၢ်မိၤမိၤ  
ထၢတၢ်းယှံၣ်ခၢ်ပၤတၢင်းအ်မိၤယၢ်ဝံၤ။



ဂၢၢ် 1-5 ခိၣ်းဂၢၢ်ထံၣ် (1-1) လုၢ်မိၤတၢင်းဂီၢ်အ်



# လွင်းတူင်.ဆိုင် လုံးလိပ်, ဖေ လုမ်းတောင်းဂိခ်



### ယိုင်းကား

ရွှံးဖူးခပ်; ရှမ်း၊ မေ့လိပ်၊ ရှု.လမ်း တောင်းဂိခ် ကန်ခပ်; ပူးဆွဲလုမ်းတောင်းဂိခ်ဖွဲ့မန်း



### ခမ်းယမ်း

45 မိနိတ်.



### ခိုင်းဂမ်.ထိမ်

- ... ဖိခ်, လေးယွဲ,
- ... ဂမ်သီ
- ... ယင်တိတ်းလေး
- ... လေးပွတ်း (မွတ်း 60 ပွတ်း) လိပ်, ပခ် ဆိုင်းဂေ. 2 -3 ဝါင်
- ... မင်လေးယွဲ, 2 ဝါင် တီးလင်ဝံ.ရှင်; လုမ်းတောင်းဂိခ်



ရှင်; ရှမ်းဂါခ်သွခ် လူရ်; တေ, တင်း ပိုခ်.ရှု.ကန် ဖူးခပ်; ရှမ်း၊ ရှု.ဝံ. ဆခ်.တု.။  
 ရှမ်းဖူးခပ်; ရှမ်းပင်သွခ် သပ်းလိင်းဆေလွင်; ထာတ်; ဆိုဝံ. ထာတ်; ဂေ. ထာတ်; ခံ  
 မန်း၊ ထာတ်; တံ, တု, မိခ်, လေး; ထာတ်; ရှေး; ကန်ခပ် ယမ်းငိခ်; မေးသေ ဖူးပခ်ပင်သွခ်  
 လင်, တေ, လာတ်; လွင်းခပ်; တောင်းတိုဝံ; ထာတ်; လိုဝံ; ဆခ်.တု.။ (ကမ်, ဆခ်)  
 သပ်းလိင်းပခ် လွင်းခပ်; တောင်းတိုဝံ; တောင်းဂိခ် ကမ်မီးဆွဲလုမ်းတောင်းဂိခ်ဂေ; လံ;။

## ခေးဆေ.ဆမ်း

ခပ်.တွန်းထိ.-1

တွန်းပန်းပင်သွခ်

တလံ; ရှိတ်းသင်း; ကရှု, ရလေး; လုမ်းတောင်းဂိခ်

15 မိနိတ်.

1. တင်းခေးထမ် တီးဖူးခပ်; ရှမ်းခပ် ဝှပ်; သင်လေး; ရှမ်းရှပ်; ဂိခ်တောင်းဂိခ်? တောင်းဂိခ်ဆခ်. သင်းဖွခ်; ပခ်တု, တူင်ခိင်းသင်? တိမ်းလုင်း ခေးတွပ်, ကန်ခပ်တွပ်, မေးဆခ်.တု.။
2. မိုဝံ; ကွန်ဂန်ဂုခ်.လွင်း တူင်ခိင်းရှမ်းရှပ်; သမ်. ကပ်လွဲ.တိုဝံ; တောင်းဂိခ်လိုဝံ; ဆခ်.လိုင်.ရှိုဝံ ဆခ်. လွဲ.ပိုင်တိတ်း- ဖူးဆံ. ရှပ်; လွဲ.တိုဝံ; မိုဝံ; တု, ရှင်တုမ်းဆံသေ ကပ်သပ်းလိင်းလံ; ယု.။ မိုဝံ; ရှပ်; တေးလုမ်းဆခ်. လုဝံ, ပိတ်, ဖူးခိတ်, လုမ်း၊ ခေး (ကမ်, ဆခ်) ဖိုခ်; ယွဲ; ကန်မံ; ဖူးငံ; လေး; ဖိုခ်; တု, ရှိတ်းရှမ်းလပ်;။ သင်ဝါ; ကမ်, ပူး ခိုင်းဂမ်.ဂိမ်လိုဝံ; ဆခ်.လိုင် ဖူးတေကမ်, လောင်းလပ်;။ သင်ဝါ; မီးဖိုခ်; ရှင်; သွဲ, ဖူး တု, ရှင်တုမ်းလိုင် တေးလောင်းလံ; ပူး ထာတ်, ထိင်း;။ ယိုင်းသွဲ, ဖိုခ်; လံ; ဆမ် ယိုင်းဖူးရှင်; သေ သင်ဝါ; ဖိုခ်; မုတ်းဂေး ဖူးတေမွတ်, ရှု, ယဝံ.။
3. သပ်းလိင်းဆေ တူင်ခိင်းရှမ်းရှပ်; ဂေး မိုခ်ဆင်ဖူးယဝံ.။ တု, တေမီးရှင်; တိမ်ထုခ်; လေး; ယု, လီဆခ်. လုဝံ, တောင်းဂိခ်ဂု; လိုဝံ; ယဝံ.။ ဆွဲ; တောင်းဂိခ်ကန်ရှမ်းရှပ်; ဂိခ်ဆခ်. ထာတ်; ကရှု, ရရှု; လိုဝံ; မိုခ်ဆင်, တွန်းတု, တူင်ခိင်းယိုတ်; ယွဲ, တု, လံ; ကိတ်းရှင်; တိမ်ထုခ်; လေး; တု, မီးလွင်းဂိခ်, ခိင်လေး; ယု, လီလိုဝံ; ဆခ်. ခပ်; ပူးဝံ. ယု.။ သင်ဝါ; ကမ်, လံ; ဂိခ်တောင်းဂိခ် ကန်ထုတ်, မိခ်; (ကမ်, ဆခ်) ကန်ဂုမ်, ထုတ်; လိုင် တေးလောင်းရှိုဝံ. မွဲ; သေ ကမ်, ယု, လီ။ ခိုင်းဂမ်.ဂိမ် တု, တူင်ခိင်းရှပ်; ဆခ်. ပိတ်တောင်းဂိခ် ကန်ပူးထာတ်; ကရှု, ရဆခ်. ယဝံ.။
4. ပခ်ဆမ်.ဆမ်းလာတ်; သပ်းလိင်းပူး - တု, တေမီးလွင်းယု, လီ. ဂိခ်, ခိင်သေ ယိုတ်; ယွဲ, မေးလံ; ဆခ်. လုဝံ, ထာတ်; ကရှု, ရ ရှု; လိုဝံ; ယဝံ.။ ဆွဲ; တောင်းဂိခ်ဆခ်. တင်းဆမ်ထာတ်; ကရှု, ရကန်ခပ်; ပူး တေပိုင်; ဂန်ဝံ. ယု.။ ကိတ်းဆိုင်တင်းဆမ် ထာတ်; ကရှု, ရကန်ခပ်; ပူးသေ လံ; လိပ်, လုမ်းတောင်းဂိခ်ဝံ. ယု.။ လုမ်းတောင်းဂိခ်ဆံ. လွဲ.တောင်းတိုဝံ; ဆွဲ; ဂန်လိုဝံ; ဂိခ် ကရှု, ရတောင်းဂိခ် ကန်တူင်ခိင်းရှပ်; လုဝံ, ဆခ်. ယဝံ.။
5. ကိတ်းဆိုင်တောင်းဂိခ် ကန်မီးဆွဲ; မိုင်းမန်း; ဆံ.သေ တေးလောင်းလိပ်, လံ; လုမ်းတောင်းဂိခ် 3 လုမ်းဆံ ရှမ်းဖူးခပ်; ရှမ်းခပ် မံတွင်းဝံ. တု.။ တောင်းဂိခ် ကန်ရှိတ်းရှမ်းမီးကိတ်းရှင်; ကန်ရှိတ်းရှမ်းတူင်ခိင်းယိုတ်; ယွဲ, လေး; ကန်ရှိတ်းရှမ်းရှပ်; ရှပ်; တောင်းဂိခ် ဆံယဝံ.။ ယု, လိုမ်းကပ်ဝှင်.ဂံ, ဂန်တင်း တွန်းဂန်ရှိတ်းကန်ပူး. မေး လွင်းကရှု, ရခတ်, ဆခ်.တု.။

လုံးရှီတီးလွင်းတူင်.အိုင် လိပ်,လုမ်းတောင်းဂိခ်

20 မိခ်တံ.

1. လိပ်,လုမ်းပွတ်းပခ် ဖူးခပ်;ရှမ်း; 2 ဝါင် (အမ်လိုင်အခ်.ဂေ;လံး) တဂေ,အိုင်;ဂေ.တၢ.။
2. ရှုံးခပ် လခ်ရှင်; ကမ်,အခ် တံမ်း;မးပခ် တောင်းဂိခ် ကခ်ကွပ်,အုံးပိုခ်.တီး; ကခ်ခပ်ဂိခ်ယူ,ဂူးဝခ်းအခ်.တၢ.။
3. ပိုင်တံမ်း; - သင်ဝး;ဂိခ်ခပ်;သွံးအဂ်,အိုင် လိပ်,လုမ်း;ပး ရှပ်ယွံ;ကခ်ခပ်;ပးအုံး ခပ်;သွံး။ ဂူရ်းဂး; တောင်းဂိခ်ကခ်ပးအုံးခပ်;သွံးမိုခ်အင်, သီခ်ခပ်;သွံးလေ; အိုင်.မူ (ကမ်,အခ်) အိုင်.ဂ်,အ်သေ လိပ်,တံမ်း;ပခ် အုံးလေ;ပွတ်းအခ်.တၢ.။
4. ခိုခ်းဂိပ်းလေ;ကခ်တံမ်း;ပံ.လိုင်အခ်. သွံးအုံးကင်,လိုင်ကခ်အိုင်;သေ ခုခ်းခပ်;လေ;ဂေ.တၢ.။ ဝံးသေအခ်. တံမ်း;လုမ်းတောင်းဂိခ် 3 လုမ်း အိုင်လေ;ယွံ,လိုင် တၢ, 3 လုမ်း,တၢ.။
5. ကပ်လေ;ယွံ, 3 ဝါင်အခ်. ဝါင်းတီးပိုခ်. ကမ်,အခ် ဝါင်းအိုင်ပိုခ် ဂေ.တီးတီးသေ ရှုံးဖူးခပ်;ရှမ်း; ကပ်လေ;အုံးကင်,အခ်. အိုင်;ဂေ. 2 ဝါင်တၢ.။
6. ကိုင်အိုင်လေ;ကခ်ရှပ်;လံးသေ ရှုံးဖူးခပ်;ရှမ်း; လိုင်းရှပ်,ဝါင်းအုံး လုမ်းတောင်းဂိခ် ဖွဲ့မခ်းအခ်.တၢ.။ တီးခပ်ဝါင်းအခ်. ထုဂ်,ကမ်,ထုဂ်, ခိုခ်းထမ်ဖူးခပ်;ရှမ်း;သေ မေးထတ်းသင်ပခ်ရှပ်,တၢ.။ ဝံးသေအခ်. ရှုံးခပ်လေ,ရှပ်တူရ်း လေ;ကခ်အေဝံ. လုမ်းတောင်းဂိခ် 3 လုမ်း ကခ်လိပ်,ဂခ်ဝံ. အခ်.တၢ.။
7. လွံ;ပခ်ရှင်း ရှုံးလံး;ကုပ်,ကူပ်; ရိပ်,လုရ်းလုမ်းတောင်းဂိခ် အမ်အမ်တၢ.။ ပိုင်တံမ်း;- အုံးတောင်းဂိခ် ကခ်ရှပ်;ဂိခ်ဂူးဝခ်းအခ်. တင်းဂိခ်ကခ်ပခ်ဂိခ်ရှင်း မီးသင်? ရှုံးမီးရှင်းဂမ်.တူင်လီအခ်. တလေဂိခ်သင်? ရှုံးမီးလွင်းဂိခ်,ခိင်မးလိုင်ဂပ်,အခ်. တလေ;ဂိခ်တောင်းဂိခ်သင်?
8. ဝံးသေအခ်. လွံ.တိုဝ်းခိုင်းဂမ်.ထိမ် (1-1)သေ ကွခ်ကုပ်,ဂုမ်ဂခ်ရှပ်,တၢ.။ သပ်းလိင်းပခ် တင်းဂိခ် 3 လုမ်းအခ်. လိပ်,ပံ.လိုင်.ရှပ်? ကိုင်အိုင်တောင်းဂိခ်ကခ်မီးအုံးရှင်;အခ်.သေ အုံးပိုခ်.တီးရှပ်;သမ်. မီးတင်ဂိခ်သင်လံးလံး? ထမ်တူရ်းခပ်တၢ.။ တင်းဂိခ်လိုင်အခ်. ဖုဂ်,ကပ်ဂူရ်းရှပ်? ကမ်,အခ် သိုဝ်.ကပ်ရှပ်? ကမ်,အခ် ရှပ်အုံးထိုခ်,မးဂိခ်ရှပ်?
9. လေ;ကခ်တံမ်း;ပံ. လိုင်;တင်းဂိခ်အခ်. ဂိပ်းသိမ်းပံ. တၢ,လွံ.အုံးတွန်းထီ;ပိုင်းလိခ်, မိုဝ်းအးတၢ.။

ထတ်းသင်ခိုခ်း ခပ်.တွန်းဂခ်ရှီခ်း

10 မိခ်တံ.

1. ထမ်ခေ;ထမ် အုံးတွန်းအ်. လံးရှီခ်းရှပ်.လွင်းသင်လံးလံး?
2. ဂခ်လိပ်,လုမ်းတင်းဂိခ်အခ်. လွံ.တောင်းတိုဝ်းလံးလိုင်.ရှပ်? မိုဝ်းသိုဝ်.တင်းဂိခ် (ကမ်,အခ်) မိုဝ်းဖုဂ်,သွမ်း;တောင်းဂိခ်. မိုဝ်းရှင်;ရှီခ်းဂိခ်တင်းဂိခ် တၢ,ရှုံးမီးထတ်း;ကရှပ်,ရတီမ်ထုခ်;အ ခ်. လွံ.တောင်းတိုဝ်းလံးလိုင်.ရှပ် သပ်းလိင်းအေတၢ.။
3. ဝံးခိုခ်းပင်သွခ်ယပ်. မိုဝ်းရှင်;ရှီခ်း ရှပ်ခပ်;ဖမ်းတောင်းဂိခ် ၊ မိုဝ်းသိုဝ်.သံးတင်းဂိခ်လေ; မိုဝ်းဖုဂ်,သွမ်း;အခ်. တကေဝ်ရှပ်,လွံ.တိုဝ်း ခေ;မုခ်းလိုင်အ်. လိုင်.ရှပ်? ထမ်ဖူးခိုခ်းပင်သွခ်ခပ်တၢ.။

**ခေ;ရှမ်းခိုဂ်.လိုင်.**

- တင်းဂိခ်ကခ်ဂုခ်းရှပ်;ဂိခ်ယူ,ဂူးဝခ်းအခ်. ခပ်;ပး ထတ်း;ကရှပ်,ရ ကခ်လွံ; ရှီတီးရှပ်;တူင်ခိင်းယိုတ်းယွံ, ရှုံးယူ,လီ၊ ရှုံးမီးဂိခ်ရှင်း အ်ယူ,။
- တင်းဂိခ်ဂူးကခ်အခ်. တင်းအမ်ထတ်း;ကရှပ်,ရကခ်ခပ်;ပး တပေပ်,ပိုင်;ဂခ်။
- ကိုင်အိုင်ထတ်း;ကရှပ်,ရ ကခ်ခပ်;ပးအုံးတင်းဂိခ်သေ မးလိပ်,လုမ်းတင်းဂိခ်လံး;။
- လုမ်းတင်းဂိခ်အခ်. လွံ;ရှပ်;ရှပ်;လိုင်;ဂိခ် တင်းဂိခ်ကခ်မီးကရှပ်,ရတီမ်ထုခ်; တၢ,တူင်ခိင်းရှပ်;။
- လုမ်းတင်းဂိခ် 3 လုမ်း- တင်းဂိခ် ကခ်ပခ်ဂိခ်ရှင်း၊ တင်းဂိခ် ကခ်ရှီတီးရှပ်; တူင်ခိင်းယိုတ်းယွံ, တင်းဂိခ် ကခ်ရှပ်.ဂင်; တင်းပီခ်။
- အင်,ရှပ်တလေ;ဂိခ်တင်းဂိခ် ထတ်း;ကရှပ်,ရ ဖိုင်,ဂခ်အခ်. လွံ;ထိမ်ပခ် ရှုံး ပေ;လိုင်;ဂိခ်တင်းဂိခ်ကခ်မီး ကရှပ်,ရတီမ်ထုခ်;အခ်.ယပ်.။

# ကရှုရတၢင်းဂိဏ် ကဏ်ဃီင်၊ ပီင်းဆံ. ပီဏ်သင်?

ပိုဏ်းလင် 1-3

## ဃၢင်ရှၢင်း; ကရှုရဃီင်,ပီင်း

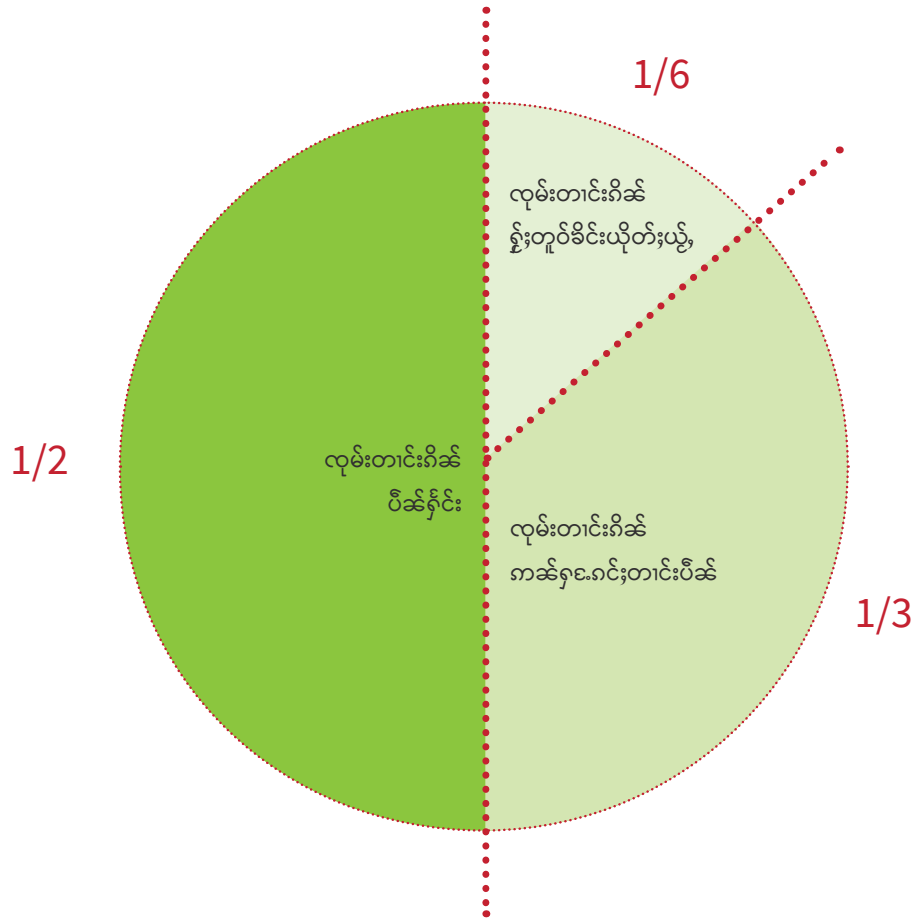
ကရှုရ ဃီင်,ပီင်းဆံ. ပီဏ်လွင်းခပ်;ပုးဝံ. တၢင်းဂိဏ်ကရှုရ တၢင်းသၢမ်လုမ်း ဃီင်,ပီင်းဂဏ်ဝံ. ဆဏ်.ယဝ်.။ ကရှုရ ဃီင်,ပီင်းဆံ. ကမ်,လံးမံထိုင် ရှံးတၢင်းဂိဏ် ကဏ်ရှပ်ဂိဏ်ဆဏ်. ဃီင်,ပီင်း ရူးတၢးပိုင်လီဝ်. ရူး ရှပ်ဂေ; တလေးခတ်းလှိုဂိဏ် ရှံးကရှုရ ဃီင်,ပီင်းဂဏ် ရူးဝဏ်းယဝ်.။ ဂီင်အိုဝ်တၢင်းဆမ်ကေ, ခပ်းဃၢင်း ကဏ်ရှပ်ဂိဏ်ဆဏ်သေ တၢင်းဆမ်ကေ, ကရှုရရှေ့ပိုင်းလွမ်းယဝ်.။ ရွပ်းဆဏ်လေ; ဆင်,ဂိုဝ်ဂုဏ်းဆွဲးအး; ရှိုဏ်း တလေးရှပ်. ကရှုရ လေးလှိုင်, တီမ်ထုဏ်းဆဏ်. ပေ;မေးလုဂ်းကွဏ်, ဃုးလုမ်းလၢးတူရ်းထိုင် လုဂ်းကွဏ်, ဃုးရှၢင်းရှိုဏ်းဂၢဏ်ရှင်မိုဝ်.ခပ် တလေးရှၢင်းရှိုဏ်း ရှင်မိုဝ်. ပဏ် ဆင်,ဂးပွင်,သၢင်းလံးယဝ်.။

### ခပ်းအိုင်းတၢးဆံ. တလေးဂိဏ်ဆမ်ဂးရှိုဝ်

ဆွဲးအိုင်းတၢးဆံ. တလေးဂိဏ်ဆမ်ဂးရှိုဝ် ဆံဆဏ်. ကမ်,ဝး တလေးယိင်းရှိုဝ်လံး.။ ရံဏ်,ခိင်ရှိုဝ် ရှိုင်းကွဏ်, ဂီင်အိုဝ်ကးယူ.လှိုင်;ပၢဏ်ဂုဏ်း ဝံ.ယဝ်.။ လှိုင်သေဆဏ်. မဏ်းဂီင်အိုဝ် ခၢင်းယၢမ်းဆွဲးလှိုင်; ပၢဏ်ပုးယဝ်.။ မိုဏ်ဆင်, မိုဝ်းတိုဂ်.ပုးသဏ်,ထေ, မိုဝ်းတိုဂ်. ပီဏ်မေးသွမ်းဆူမ်း. ကမ်,ဆဏ် မိုဝ်းတိုဂ်.ဆၢဏ်ဆဏ်. တၢင်းဆမ်ကေ, ဂၢဏ်ဂိဏ် ပိုင်းဂဏ်ဝံ.ယဝ်.။

- လုဂ်းကွဏ်,ကးယူ 10 ခုဝ်,ပံးဆံ. လှိုင်,လံးဂိဏ်ဆမ် လှိုင်သေ ဃုးယွဲ,ဂုဏ်းလှိုင်ခပ်ယဝ်.။
- ဃုးလံးဆံ. တိုဝ်းလှိုင်,လံးဂိဏ် တၢင်းဂိဏ် ကဏ်ပုးထၢတ်းအိုဝ်. လေ; ထၢတ်းဂးပုဏ်, carbohydrates ဆမ်လှိုင်သေ ဆၢင်းယိင်း ဂီတ်းကွဏ်,ယဝ်.။
- မိုဝ်းတိုဂ်.ပုးတွင်. ကမ်,ဆဏ် မိုဝ်းတိုဂ်.ယူ,ဆွဲးပၢဏ်သွမ်းဆူမ်းဆဏ်. ဆၢင်းယိင်းဆံ.တိုဝ်းလှိုင်, လံးဂိဏ်ပဏ် တၢင်းဂိဏ် ကဏ်ပုးကရှုရ ဆမ်လေ; ထုဂ်,လီလံးလှိုင်;ပဏ် ဆမ်ဆမ် ရုမ်,ရုမ်, ထုဏ်းထုဏ်းယူ,ယဝ်.။



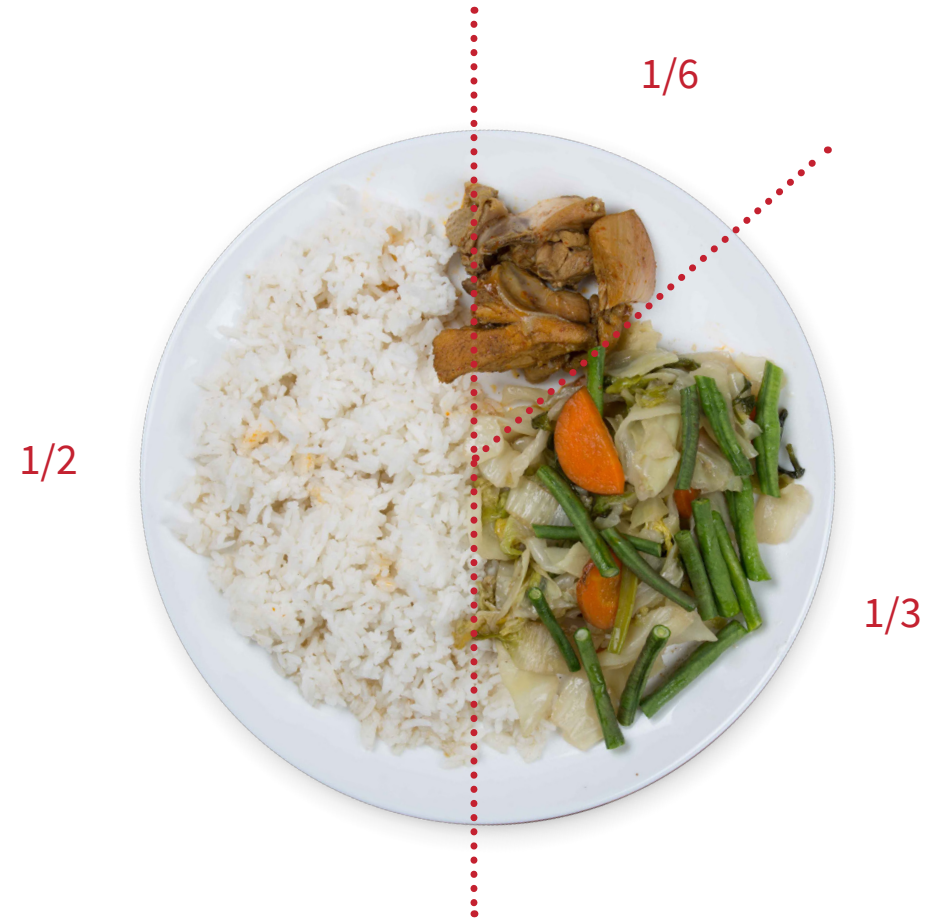


ရှင်း 1-6 ။ တောင်းအမ်/ကေ, ကရှေ့ရတောင်းဂိတ် နွှေးလှမ်းတောင်းဂိတ် တျးမီးကရှေ့ရ နီင်,ပီင်း

- နုမ်းယိုင်းဂေ့ထိုင်ပာခ် ပျးတွင်.လံးယဝ်.အခ်. လှုပ်,လံးဂိတ်တောင်းဂိတ် ကန်ပျးထာတ်းလီဂ်း အမ်လှိုင်သေ ဂုန်းတောင်,ဂေ့ နွှေးအျှ်ရှိုင်းယဝ်။
- လှမ်းကွန်,ခပ်ခ်. လှုပ်,လံးဂိတ်တောင်းဂိတ် ငဝေလှိုင်, တင်းလှမ်းတောင်းဂိတ်သမ်လှမ်း ဂွပ်းခပ် တလေ့ရှုန်းမုခ်း တူဝ်ယွှ်, လေ; တူင်.အိုင် တူဝ်ခိင်း အမ်ယဝ်။
- လှမ်းကွန်,လီင် 6 လှိုင် ထိုင် 23 လှိုင်အခ်. လှုပ်,လံးလီင်.ပခ် အမ်.အုမ်.မေ; လေ; တောင်းဂိတ် ကန်ပျး ဝီ,တျးမိခ်, (ဝံ,တျးမိခ်,) လေ; ထာတ်းရှေ့; (minerals) အမ်အမ် အခ်.ယဝ်။

**လီဂိတ်ပခ်လံတျး**

ဂုန်းလှိုင်အိုင်ဂေ့ တီးကေ,သုတ်း တလေ့ဂိတ် အိုင်;ဝခ်းသမ်တျး။ တွန်းတျးလှမ်းကွန်,လီင် ခပ်တေ့ထိုင်ခပ်;ခပ်လီဂ်.သေတေ့ ခပ်ယိုတ်းယွှ်,ဝဲလေ; တလေ့ဂံ.ဂံ. ဂိတ်ပခ်ယဝ်။ မိုဝ်းလံးရှုန်း လှိုင် ထိုင် 5 ခုပံ,အခ်. လှမ်းကွန်,အ်. ဂိတ်ခပ်; အိုင်;ဝခ်းသမ်တျး,သေ တလေ့လီင်.ပျး



တောင်းဂိတ်ယွှ်; 2-3 ပွဂ်းယဝ်။ လှမ်းကွန်,သွင်ခွပ်, လှိုင်;တျးအခ်. ထုဂ်,လီလီင်.အမ်.အုမ်.မေ; လေ;ပျးယဝ်။ လှမ်းကွန်,ကန်ပီခ်သိဂ်းရှိုင်းအခ်. တူဝ်ခိင်းခပ် ယိုတ်းယွှ်,ဝဲလေ; တလေ့ဂိတ်ပခ်တောင်းဂိတ် အမ်အမ်ယဝ်။

**ကရှေ့ရတောင်းဂိတ် ကန်နီင်,ပီင်း**

- 1/2 နွှေးတျးခပ်;အိုင်;တျးအခ်. တလေ့ပီခ်တောင်းဂိတ် ကန်ပီခ်ဂီခ် ဝိတ်ရှိုင်းယဝ်.
- 1/6 နွှေးတျးခပ်; အိုင်;တျးအခ်. တလေ့ပီခ်တောင်းဂိတ် ကန်ရှိုတ်းရှိုင်း; တူဝ်ခိင်း ယိုတ်းယွှ်,ယဝ်.
- ကန်ရှိုတ်းလှိုင် 1/3 နွှေးတျးခပ်; အိုင်;တျးအခ်. တလေ့ပီခ်တောင်းဂိတ် ကန်ရှေ့ဂင်း;ဖေ တောင်းပီခ်ယဝ်.

ဂုန်းရှမ်း ထုဂ်,လံးဂိတ် ပခ်တောင်းဂိတ် ကန်ပီခ်ဂီခ်ပီခ်ရှိုင်း၊ ကန်ရှေ့ဂင်း;တောင်းပီခ် လေ; တောင်းဂိတ် ကန်ပျးထာတ်းယွှ်; fiber အမ်အမ်ယဝ်။

လှုပ်,လံးဂီင်.ဝေ; တောင်းဂိတ် ကန်ခွပ်;ရှိုင်း; ဂိုဝ်လီမ်; ဖွင်ဝါခ်အမ်. ကမ်,အခ် တောင်းဂိတ် ကန်ပျးထာတ်း; ဂိုဝ်ဝါခ်အမ် လှိုင်;အ်.ယဝ်။ တောင်းဂိတ်လှိုင်;အ်. လာင်း;ပခ်ဖေ ဂုန်းရှမ်းတောင်းအမ်ယဝ်။

# ဂၢၢ်ဆၢဝၢင်းဖၢ်ဆၢ ရှၢ်းကၠုၤရတၢင်းဂိၢ်ဆၢ ဖၢ်ဆၢပိၢ်း



### ယိုၣ်းကၢၢ်ဆၢ

ရှၢ်းဖၢ်ဆၢဝၢင်းဂိၢ်ဆၢ ပွၣ်,လှဲ ပိုင်တၢင်းဂိၢ်ဆၢ ကၠုၤရ ဖၢ်ဆၢပိၢ်း၊  
ယၢ်.ခိၣ်ဆၢလိၣ်. လုၢ်တၢင်းဂိၢ်ဆၢ သၢမ်လုၢ်



### ခၢဝ်းယၢ်

1 လုၢ်မုၢ်ဆၢ ထိုင် 1 လုၢ်မုၢ်ဆၢ 10 မိဆိတ်.



### ခိုၣ်းဂၢ်.တိမ်

- ... ဝၢင်လၢဝဲယှိၤ၊
- ... ဂမ်သီ၊
- ... ပလၢလတၢ် (ယၢင်တိတ်းလၢဝဲ)
- ... ခိၣ်းရှၢင်းတၢင်းဂိၢ်ဆၢ ကၢၢ်ဆၢဝၢင်းဂိၢ်ဆၢလၢဝဲ. တွံး  
တွန်းဆိုင်း 1-2 လၢဝဲ; လၢဝဲပဝ်,
- ... ရှၢင်းရှၢ်း လၢဝဲ. လၢဝဲတၢင်းဂိၢ်ဆၢ လှိုင်.ဆၢ, ပိုင်ရှၢင်း;  
1-6 ဆိုင်;ဝၢင် (တၢ်ဆိုင်;လုၢ်ဆိုင်;ဝၢင်)
- လွၢ်တၢင်းဆိုင် တၢ်ရှၢ်းတၢင်းတိုၣ်,လၢဝဲ; ရှၢ်းခူဝ်(သၢင်လုၢ်),
- ... လၢဝဲကၢၢ်တိမ်;ဝဲ.လှိုင်; တၢင်းဂိၢ်ဆၢ သၢကၢၢ်ကၢၢ်  
တၢ်လုၢ်လုၢ်ဆၢ ဆိုင်;ဂၢၢ်ဆိုင်;ဝၢင်

## ခၢၢ်ဆၢဆၢ

ခၢ်.ထီ-1

တွန်းဖၢ်ဆၢဝၢင်းရှၢ်းရှိတ်းသၢင်

ဝၢၢ်ဆၢဝဲ; ကၢၢ်ဆၢမိးကၠုၤရ ဖၢ်ဆၢပိၢ်း

20 မိဆိတ်.

1. လှဲ.တိုဝ်းဝၢင်လၢဝဲ; ကၢၢ်ဆၢ ခိၣ်းရှၢင်း; ကၢၢ်ဆၢပုၤလှိုင်;တၢင်းဂိၢ်ဆၢ ကၢၢ်ဆၢ ရှၢင်းတၢင်းဂိၢ်ဆၢ  
ကၢၢ်ဆၢဝဲ;ရှၢ်းခိၣ် လၢဝဲ. ဆၢးဂၢၢ်တၢင်းဆိုင် မိုဝ်းပုၤဆၢ.မၤဆၢ.တၢ်.
2. လိၣ်,ဖၢ်ဆၢဝဲ;ရှၢ်းခိၣ် ပီၢ်ဆၢလုၢ်လိၣ်.ကွၢ်, လိၣ်,ပုၤဆၢဝဲ; ကၢၢ်ဆၢလၢဝဲ. ဖၢ်ရှၢင်း;ဝၢၢ်,  
လှိုင်.ဆၢ, ရှၢင်း; 1-6 ဆိုင်;လုၢ်ဆိုင်;ဝဲ. ဆိုင်ဝၢင်လၢဝဲ;ဆၢ. ယၢ်,ပုၤဆၢတိတ်း;တိမ်;ဝဲ.  
လုၢ်တၢင်း: ဂိၢ်ဆၢလုၢ်.
3. သပံးလိၣ်ဆၢဝဲ; ဝၢင်လၢဝဲ;ဆၢ. ပီၢ်ဆၢပိုင်တၢင်းဆၢ/ကၢၢ်, ခဝ်;ဖၢ်ဆၢ ကၢၢ်ရှၢင်းထုၣ်,လီလံး;  
ဂိၢ်ဆၢ ဆိုင်;တၢ်,ဆၢ. ဆံတၢ်.
4. လိၣ်,ပုၤဆၢဝဲ;တၢင်းဂိၢ်ဆၢ. ဝဲခိုၣ်းသ့,ဆိုင်;ခဝ်;ဖၢ်ဆၢယၢ်. ရှၢ်းခဝ်လၢဝဲ;ရှၢင်းရှၢ်းတၢ်ရှၢ်း ခဝ်;ဖၢ်ဆၢ  
ကၢၢ်ဆၢမိးကၠုၤရတိမ်ထုၣ်; ဆိုင်;တၢ်, လုၢ်ရှၢ်းဂၢဝဲဝဲ ခဝ်;ဖၢ်ဆၢဆၢ. တိတ်းသ့, ဆိုင်;လွၢ်းဝၢင်လၢ  
ဝဲ;ဆၢ.တၢ်. ပုၤဆၢခၢဝ်းယၢ်: 15 မိဆိတ်.
5. တၢ်တွံး: ။ သၢင်လှိုင်.ဝဲ; ခိုၣ်းသ့,ခဝ်;ဖၢ်ဆၢ ဆိုင်;လုၢ်ရှၢင်း ကၢၢ်,လၢဝဲ. ကၢၢ်,ပုၤဆၢလှိုင် ယိမ်ကၢဝ်  
တိတ်း,လုၢ်ဆၢလဲး; ကၢၢ်,ဆၢ တိမ်;ပီၢ်ဆၢလှိုင်;သ့, ဆိုင်;ဝၢင်လၢဝဲ;ကၢၢ်လှိုင်ဆၢ.သေ  
သ့,ဂၢၢ်လဲး;

ခၢ်.ထီ-2

တွန်းဖၢ်ဆၢဝဲ;ရှၢ်းရှိတ်းသၢင်

ဂၢၢ်တၢင်,လၢတိတ်း; သပံးလိၣ်ဆၢခိုၣ်း

10 မိဆိတ်.

1. ရှၢ်းဖၢ်ဆၢဝဲ;ရှၢ်းခိၣ် မၤတုၢ်ဆၢခိၣ်ဆၢ. ပုၤဆၢယၢ်. လှဲ.ခဝ်တၢင်,လၢတိတ်း; သပံးလိၣ်ဆၢခိုၣ်း  
ဆၢဂၢၢ်ဆၢဝဲ. လှဲ.ခဝ်သပံးလိၣ်ဆၢခိုၣ်း ခဝ်ရှၢင်းရှၢ်း ခဝ်;ဖၢ်ဆၢခဝ်လှိုင်.ရှိတ်း ဆံတၢ်.
2. ဝဲ;သၢဂၢၢ်လုၢ်: လဲး;တၢင်,လၢတိတ်း; သပံးလိၣ်ဆၢခိုၣ်း ဆၢဂၢၢ်ဆၢဝဲယၢ်.ဆၢ. ရှၢ်းဖၢ်ဆၢဝဲ;ရှၢ်း;  
ခဝ် ဂုၢ်,ဂုၢ်တွံး;ထၢမ်. လၢဝဲ; ပုၤဆၢတၢင်းခဲး;လှိုင် (သၢင်မိး)တၢ်.

ခပ်.ထိ.-3

တွန်း;ဖူး;ပခပ်ပင်သွန်နှိတ်းသင်း

ကရှာ့ရတောင်းဂိန်ကန် ဇိုင်,ပိုင်း

10 မိနိတ်.

1. 1/2 နှိုးခိုင်;တုးအဆ်. ထုဂ်,လံ;ပီခ်တောင်းဂိန် ကန်ပီခ်ရှိုင်း မိုခ်ဆင်, ခပ်; ကမ်,အဆ် ခပ်;သွဲး လိုဝ်းဆ်. 1/6 အဆ်. ထုဂ်,လီပီခ်တောင်းဂိန် ကန်ရှိုင်းတူဝ်ခိုင်း ယိုခ်;ယို, မိုခ်ဆင်, နိုဝ်. ယု လစ; ထုဂ်, လိုဝ်းဆ်. ကန်ဂိုတ်းလိုဝ် 1/3 အဆ်.တစ. လူဝ်,လံ;ပီခ် တောင်းဂိန် ကန်ရှစဂင်း; တောင်းပီခ် မိုခ်ဆင်, ဇင်းခိပ် လစ; မာဂ်,မံ.မာဂ်,တွဂ်, လိုဝ်းဆ်.။
2. ပွင်,လှို နိုဝ်ကရှာ့ရတောင်းဂိန် ကန်ဇိုင်,ပိုင်းဆ်. လိုဝ်.ရှိုဝ် ထာမ်ခိုခ်းတုး။ ကုပ်,ဂုမ်၊ တံမ်;မာံ. ခေးတုမ်.တွပ်, ဖူးခပ်;ရှုမ်;ခပ်ယပ်. သပ်းလိင်;ဆစဝုး ကရှာ့ရ တောင်းဂိန် ကန်ဇိုင်,ပိုင်းဆဆ်. ပွင်,ဝုး ပီခ်လွင်;ဂိန်တောင်းဂိန် ရှိုးပေးလစလုင်, နှိုးတောင်းဂိန် ကန်ရှပ်းဂိန် နိုင်းတုးအဆ်.ယပ်.။ ကရှာ့ရတောင်းဂိန် ဇိုင်,ပိုင်း ဆ်. လမ်,လွင်; တုး -
  - လွံ;ပခပ် ရှိုးလုဂ်;ကွန်, ယို,တူဝ် လစ; ရှုခ်;မုခ်း တီမ်ထုခ်;
  - ထိမ်ပခပ်ရှိုင်းဂမ်.တူဝ်သစ ရှစဂင်း;ပခပ်တောင်းပီခ်
  - ပခပ်ကီခ်ရှိုင်း လစ; ရှိုင်းကွဂ်းကရ
  - လွင်;ရှာခ်.လှို၊ မုခ်;သိုဝ်း လစ; ရှစဂင်း; လွင်;တွင်.မံ; သံ;လိုတ်,

ခပ်.ထိ.-4

တွန်း;တုမ်ရှပ်ကုပ်,ရှပ်း

ခပ်;ဇင်းဂပ် မိုဝ်;ဝုး လွင်,မိခ်;လွမ်းပိုင် ကရှာ့ရတောင်းဂိန် ဇိုင်,ပိုင်း

10 မိနိတ်.

1. ရှိုးဖူး;ခပ်;ရှုမ်;ခပ် ထတ်းသင်း;တုးရုံးခိုခ်း ခပ်;ဇင်းကန်ခပ် ဂိန်မးမိုဝ်;ဝုးအဆ်. လွင်,မခ်; မိခ်;ပိုင် ကရှာ့ရတောင်းဂိန်ဇိုင်,ပိုင်း။ ပခပ်ခပ်းယမ်း 3 မိနိတ်.။
2. သင်ကမ်,မိခ်;လွမ်းပိုင်လိုင် ဆင်,ရှိုဝ် တစမ်ခ်;လွမ်းပိုင်အဆ်. တလေး;ထိမ်သင်ထိုင်;?
3. ရှိုးဖူး;ခပ်;ရှုမ်; ဂရေ.လှိုဂရေ.ခိုင်; လုဂ်.လတ်းအစ ခပ်;ဇင်း ကန်မခ်းလံ;ဂိန်မးအဆ်. ဝုး မခ်းမိခ်;လွမ်း ပိုင်ကရှာ့ရ ဇိုင်,ခိုင်;ဂးရှိုဝ်?
4. ခပ်လံ;ဂိန်ဆမ်.သင်?
5. ရှိုးခပ်ပခပ်တောင်းရှခ်ထိုင် ဆမ်.ကန်မိခ်;လွမ်းပံးယု,လီလစ; ကန်ကမ်,မိခ်;လွမ်းပံးယု,လီ မီးသင်?



ခပ်.ထိ.-5

တွန်း;ထတ်းသင် လိုမ်.ခိုခ်း

ထတ်းသင် လိုမ်.ခိုခ်း ခပ်.တွန်း;ဂါခ်သွန်

20 မိနိတ်.

1. ရှိုးဖူး;ခပ်;ရှုမ်;ခပ် လတ်း;အစခိုခ်း ခပ်လံ;ရှိုခ်းရှု.သင်လံ;လံ?
2. ပိုင် ကရှာ့ရတောင်းဂိန် ဇိုင်,ပိုင်းဆ်. မီးဖွခ်းလီ လစ; လမ်,လွင်; နှိုးဂါခ် ဝါင်းဇိုင် ခပ်;ဇင်း တုးနှိုးအုးရှိုခ်းခိုင်;လင် လိုဝ်.ရှိုဝ်လံ;လံ ဆ် ကုပ်,ဂုမ်ကန်တုး။

## ခဏ္ဍားခွမ်းခိုက်လိုက်

- ဆင်ရှိုက်တယူလီပီးသားဆန် ဆန် တလေးဂိုက် နှိုက်မိန်းလွမ်းပိုင်ကရှာရတိုက်ခိုက် ဖိုင်ပီးလေး တိုက်ခိုက် ရှားလှိုင်း။
- 1/2 ခွမ်းခိုင်တၢးဆန် ထုတ်လံးပီဆန်တိုက်ခိုက် ကန်ပီဆန်ရှိုင်း မိုက်ဆင် ခပ် ကမ် ဆန် ခပ်သွဲ လှိုင်းဆံ။ 1/6 ဆန်သမ် ထုတ်လီပီးဆန်တိုက်ခိုက် ကန်ရှူးတူဝိခိုင်း ရှူးမုန်း မိုက်ဆင် ခိုင်။ ပု လေး ထုပ် လှိုင်းဆံ။ ကန်ဂိုတ်းလှိုက် 1/3 ဆန် တလေး တလေးပီဆန် တိုက်ခိုက် ကန်ရှူးခင်း တိုက်ပီဆန် မိုက်ဆင် ဖမ်းခိတ် လေး မာမ်မံမာမ်တွတ် လှိုင်းဆံ။
- လှိုက်ကွန်၊ ရှားခုပ်လှိုင်းတွဲ၊ မေးပုတွင် လေး မေးသွမ်းဆူမိန်းဆံ လှိုက်လံးရှပ် တိုက်ခိုက် ကန်မီးကရှာရ တီမ်ထုန်း လေး မိန်းလွမ်းပိုင် ကရှာရတိုက်ခိုက် ဖိုင်ပီး။

ဂန် 1-4

# ဖောင်ရှား လက်ခဆၢကရှာရခတ်

ပိုဆဲးလင် 1-4

## ရှူးခိုင်းဂဏ္ဍ ခတ်ကရှာရ ဆန် တရှူးလံးလှိုင်းရှိုက်?

လှိုင်းတိုင်းပုးတွဲဆံ ပီဆန်ဖောင်ရှား ကရှာရခတ် ယပ်။

- မိုက်ရှူးခိုင်းဂဏ္ဍ ကမ်လံးရှပ် ကရှာရ တီမ်ထုန်း တၢးရှူးမုန်း လေး ရှမ်းထိုင်း တူဝိခိုင်း ဆန် (ခတ်ကရှာရ ကမ်တီမ်ထုန်း)
- ယွန်ပိုင်းကမ်ယူလီသေ မိုက်တူဝိခိုင်းကမ်လှပ် ရှပ်ကပ်လံး ကရှာရ ကန်ပုးခွမ်းတိုက်ခိုက် ကန်ရှပ်လံးဂိုက် (ကရှာရခတ်)
- မိုက်ဂိုက်လှိုက် ဂိုက်လှိုက် (ကရှာရလှိုက်လှိုက်)

ကရှာရခတ်ဆံ ပီဆန်ပုးပုးယွန်လှိုင်း တၢးလှိုက်ကွန်၊ ရှားခုပ်လှိုင်းတွဲ ခွမ်းမိုင်းရှမ်းတုမ်မာန်းပံ ယပ်။ တီးခွမ်းပိုင်းလှိုင်းသမ် ပန်ရှားကရှာရလှိုက်လှိုက် ဆံ ဆမ်ခိုင်း မးလှိုက်ဂပ်။

### ကရှာရခတ်ဆံ တုမ်တိုက်ဖိုင်

လှိုက်ကွန်ဆံ လံးထုပုး လှိုင်းကရှာရခတ် ဆမ် လေး ရှပ်ရှိုင်း လှိုင်းသေ ရှူးလှိုင်းခပ်ယပ်။ တွန်တၢးတူဝိခိုက် တယိုတ်းယွန်မးဆန် လှိုက်ကွန်ဆံ လှိုက်လံးရှပ် ကရှာရ ဆမ်ဆမ်ယပ်။ ရှူးရုးဂး ယွန်တွင်သံ ခပ်လီဂ်လေး ကမ်လှိုင်းရှပ်ဂိုက်လံးဆမ် ခွမ်းခိုင်တၢး။ ဝှပ်ဆန်လေး လှိုက်ကွန်ဆံ ထုတ်လီဂ်ဂိုက်ယပ်။ ဖောင်ရှားလက်ခဆၢ လှိုက်ကွန် ကန်ကရှာရခတ် ဆန် ပီဆန်မိုက်ဆမ်ကန်တူဝိခိုင်း လေး တိုက်သုင်တူဝိခိုင်း လှိုက်ကွန် ကမ်မီးလှိုင်းရှူးမုန်း ခိုင်းမး ပီဆန်ခပ်ပီဆန်တွန် ဆန်ယပ်။



**ယွမ်းဂိုင်း လေး တိမ်ပွန်း**

ယွမ်းဂိုင်း ဆန်၊ လံးတရောဆီမိုဝ်းလုဂ်းကွန်၊ ယွမ်းဂိုင်းအ၊ လိုဝ်သတောင်းတောင်းသုင် မဆ်းဆန်။ ဂါန်တူရ်းထိုင်လုမ်းလား ဂါမ်၊မိန်းလံး၊ ကရု၊ရခတ်၊ လေး ရေးဂါ၊တင်းပီဆ် လိုဝ်းဆ်။ ပီဆ်ငဝ်းရှာဂ်း လွင်းယွမ်းဂိုင်းယဝ်။ လွင်းယွမ်းဂိုင်းအ၊ပူဆ်ဆန်။ ပီဆ်လွင်းလီမံးလွ် လေး ထိုင်ကသါဂ်း လူ့ရှာယူယဝ်။

တိမ်ပွန်း ဆ် တလေ့စုန်ဝါး လုဂ်းကွန်ဆန် တိမ်ပွန်းအ၊လိုဝ်သတောင်း ကရုယုလုဝ်းပါဆ်မဆ်းဆန်ယဝ်။ လွင်းတိမ်ပွန်းဆ် ပီဆ်ယွမ်းကရု၊ရခတ်၊မားခါးဂိုင်း ယွမ်းအါဝ်တူင်းဂိုင်း ကါမ်ဆန် ပီဆ်တင်းသွင်လွင်း လွ်ယဝ်။ လုဂ်းကွန်၊လိုဝ်းဂိုတ်၊မား လူရ်းဆ်၊ဆ်းကါမ်၊တိမ်ဆန်။ သုန်၊တိမ်ပွန်းတိုဝ်းဆမ်ဝ်ယဝ်။

လုဂ်းကွန်၊လိုဝ်း ဆမ်ဆ်းကါမ်၊တိမ် လီမံးသုန်၊ထေး ကါမ်ဆန် ဆွဲခါးတင်းသွင်ခုပ်၊ဆန်။ တင်းသုင်တူဝ်ခိင်းခပ်ထိုင်ထိုင် တိုဆ်းတတေမ်၊ပွန်းဝ်၊လိုဝ်ပိုဆ်းယူယဝ်။ လိုဝ်သတောင်း လုဂ်းကွန်၊ လိုဝ်းတိမ်ပွန်းဆ်။ ဝှပ်ပိုဝ်းလွင်းရှုဆ်းမုဆ်းကွန်းကရုခပ် ဆိုဂ်းထိုင်းဝ်။ လေး ခပ်တထုဝ်းတင်း ယါဝ်၊ဗိုတ်၊ ဆွဲဂါန်ရှီဆ်းယဝ်။ လုဂ်းကွန်၊လိုဝ်းတိမ်ပွန်းခပ် လေး လုဂ်းကွန်၊ သီဆ်းဂေး ခိန်ခပ်ဆ်။ ပီဆ်တင်းပီဆ်ငါး လေး ကါမ်၊ခိင်လီင်း တါန်၊လုဂ်းကွန်၊ တါင်၊လိုဝ်း။ မိုဝ်းထိုင်ပါ ဆ်ဂရေယွ်၊ ခါးဂိုတ်၊ဂါန်မားဆန်၊ဂေး လုဂ်းကွန်၊တိမ်ပွန်းခပ်ဆ်။ ကါမ်၊ရှီတီးဂါန်လံးမိုဆ် လုဂ်းကွန်၊တါင်၊ဂေးလေး လါင်းရှုလံးငိုဆ်းခပ်၊ ကေးလိုဝ်သတောင်း၊ဂေးဝ်ယဝ်။

ဆွဲမိုင်းရှုမ်းတုမ်မါဆ်းဆ် လုဂ်းကွန်၊ရှုခုပ်၊လုင်းတွဲး မွဂ်း 7.9% ယွမ်းဂိုင်းဝ်။ သေး မွဂ်း 35.1% သမ် တိမ်ပွန်းဝ်ယဝ်။ မိုဝ်းကျ၊ယူဝ်၊ပူဆ်၊ရှုခုပ်၊ဆန်။ သင်လံးရှပ်၊တင်းဂါန် ကရု၊ရ တိမ်ထုဆ်းထိုင် ပန်ရှုလွင်းယွမ်းဂိုင်း လေး လွင်းတိမ်ပွန်းဆ်။ လါင်းဂေးလိတ်၊ ရှေးရှုမ်းလံးယူယဝ်။

**ရှုပွင်၊ငိုဆ်းခံ ဂါန်ခါတ်၊ကရု၊ရ**

သင်တူင်၊ဝှပ်းရှပ်း တိမ်ပွန်း ပေးဆ်ထိုင် တျ၊တရောရှုဆ်လံး ငိုဆ်းခံ ဂါန်ခါတ်၊ကရု၊ရဆန်ယဝ်၊ ယီဆ်းတေးတေး။ လိုဝ်သတောင်း တယုမ်းဝါး လွင်းတိမ်ပွန်းဆ်။ ကါမ်၊လွဲးပန် ရှုဆ်ယဝ်။ ဝါးဆန် သတေးဂေး ကပ်သတေးတပြုမဆ်းဝါးထိုင် လုဂ်းကွန်၊ရှုခုပ်၊ လုင်းတွဲး ဆွဲလုမ်းဗုဆ်။ ဂါန်ရှုဆ်း မုဆ်းယွဲးခပ် မိုဆ်ဂဆ်ဝ်။ ဆ်ယဝ်။ ဝှပ်းဆန် လုဂ်းကွန်၊ လိုဝ်းကါမ်၊ရှုဆ်းမုဆ်း ဆင်၊မန်းမံဝ်။ဆန်။ လါတ်၊လံးဝါး ကရု၊ရခတ်၊ သထေဝ်၊သထေဝ်ဝ်။ဆ်ယူ။ သင်လုဂ်းကွန်၊ ကါမ်၊ရှုဆ်းမုဆ်း ဆင်၊မန်းမံဝ်။ ဆန်ထိုင် တထေးတုမ်၊တိုဝ်။ လွင်းရှုဆ်းမုဆ်းကွန်းကရု၊ ရှိုင်းဂါမ်၊တူဝ်ကေး လေး ရှိုင်းသံတကျ ဆ်းလွဲလိုဝ်းဆ်ယဝ်။

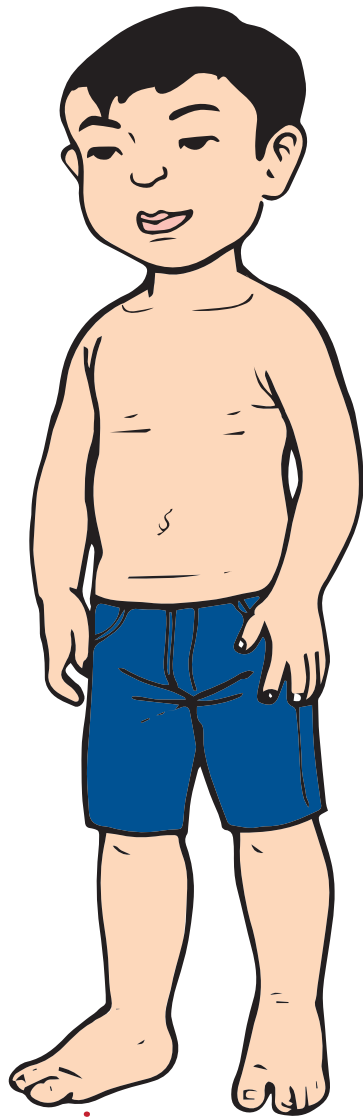
**ခါတ်၊ဝါ၊တျ၊မိဆ်း(ဝံ၊တျ၊မိဆ်း) လေး ထါတ်းရှေး**

လွင်းခါတ်၊ဝါ၊တျ၊မိဆ်း လေး ထါတ်းရှေး ဆ်။ ပီဆ်ဂါန်ခါတ်၊ကရု၊ရ ကါန်မီးဗေးခီဆ် တုမ်ယွဆ်း ဆမ်ဝ်ယဝ်။ ဆွဲတွဆ်းဗိုမ်ထိမ် 2 ဆန်။ လံးလိင်းဆေးဝ်။ ပန်ရှု လေး ငိုဆ်းခံ ပန်ရှု ကါန်မိုင်းရှုမ်း တုမ်မါဆ်း လံးထုဝ်းယူ လေး တါင်းဂါန်ကရု၊ရ တျ၊ဂိတ်၊ခေး ရှေးဂါန်မန်းဗွင်းယူယဝ်။

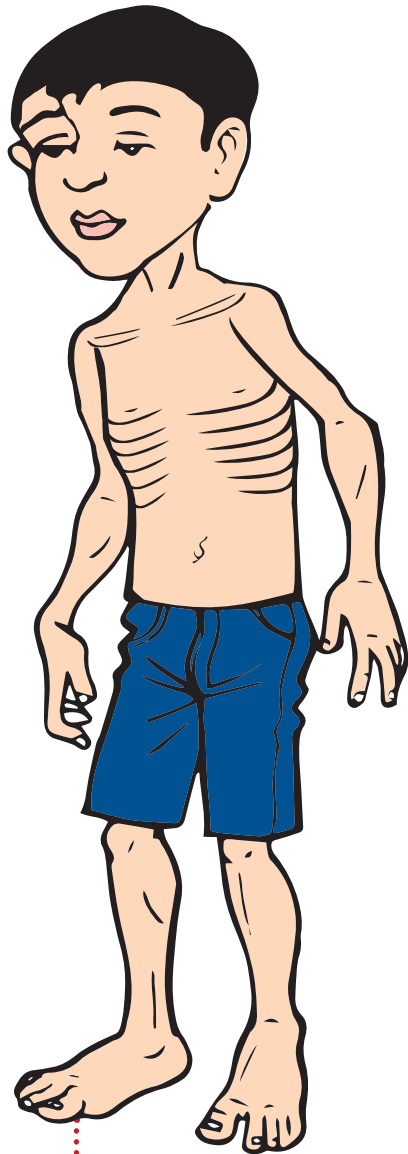
ဝါ၊တျ၊မိဆ်း ကါမ်၊ ဆန် ထါတ်းရှေး	ဗုဆ်း	ပိုင်တိတ်း တါင်းဂါန်
ဝံ၊တျ၊မိဆ်း၊ကေး	ပီဆ်ရှိုင်းသံတကျ၊ ပီဆ်ရှိုင်းလွင်းယွဲးတူဝ်ခိင်း၊ လွင်းရှုဆ်းမုဆ်း လေး ဂိတ်၊ခေးပန်တါင်းပီဆ်	ခံ၊ဂံ၊ မါဂ်၊ပဂ်။ လေး တါင်းဂါန် ကါန်မီးသီဂါမ်၊
ဝံ၊တျ၊မိဆ်း B1	ပီဆ်ရှိုင်းတျ၊သီဆ်းကျ၊ရှင်၊	ထုဝ်၊ဗေး၊ ထုဝ်၊မိတ်၊လိင်(လိင်)၊ ထုဝ်၊ဗု၊ ထုဝ်၊လိုင်း၊ ထုဝ်၊လိန်၊ လေး ပျ
ထါတ်းလိင်	ရှိုတ်းရှုးလိုတ်းလိင်၊လီ၊ ရှိုတ်းဂါမ်၊ဆိုဝ်၊ဂိန်၊ခိင်၊ ကွန်းကရုလိတ်းသိဝ်း	ဆိုဝ်၊ဂံ၊ ဗေးခီဝ် ကါန်ပီဆ်သီခီဝ်ဂေး၊ ထုဝ်၊ဗု၊ ထုဝ်၊လိင်၊ ထုဝ်၊လိန်၊ ပျ၊ ပျရှိုင်း၊ ခံ၊
ကံ၊ကူဝ်၊တိဆ်း	ရှေးဂါန်ခေးပွမ်း၊ ထိမ်ရှိုင်း လွင်းယိုတ်းယွဲး လေး လွင်းရှု ဆ်းမုဆ်းတူဝ်ခိင်း	ပိုင်ကံ၊ကူဝ်၊တိဆ်း ၊ ပျ၊ပင်၊လံး၊ သတ်းပင်၊လံး၊ ကါန်မီးဂါပ်၊ခိင်၊ တပ်းပင်၊လံး၊

လွန်း 1-2 ဗုဆ်းဝါ၊တျ၊မိဆ်း၊ ထါတ်းရှေး လေး ပိုင်တိတ်းတါင်းဂါန် ဂါမ်းဗွင်း

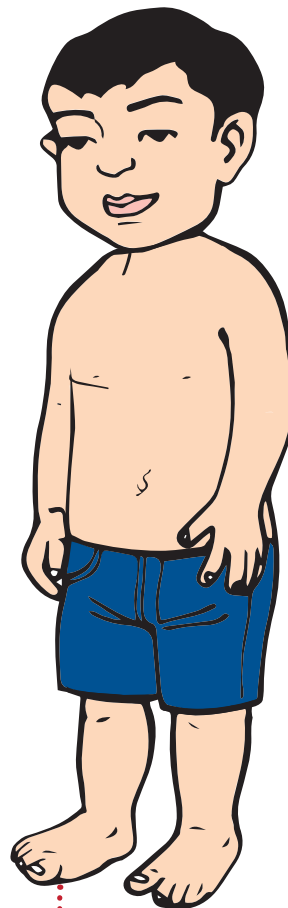




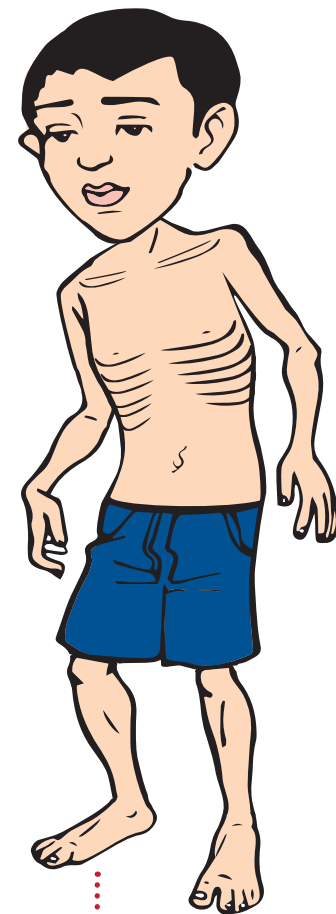
ပိုင်,မာန်, - တာင်းသုင် လစး;  
ဆမ်.ဆန်း ပိုင်,မာန်,



ယွမ်ဂိုင်း -  
ယွမ်းဂိုင်းလှိုင်ပိုင်,မာန်,



တိမ်,ပွန်း -  
တိမ်,ပွန်းလှိုင်သပိုင်,မာန်,



ယွမ်ဂိုင်း တာင်း တိမ်,ပွန်း - ယွမ်ဂိုင်း  
လစး တိမ်,ပွန်းလှိုင်သပိုင်,မာန်,

ရှင်း 1-7 ခိုင်းဂမ်ထိမ် 1-2 ဖာင်ရှင်းလက်ခဆး, ယွမ်ဂိုင်း လစး တိမ်,ပွန်း

# သွန်းရှု ဖြောင်ရှောင်လှမ်းခန္ဓာ၊ ကန္တာရခါတ်၊ ရွှံ့



## ယှိုင်းကား

ဆင်၊ ရှိပ်၊ နှုတ်၊ ရှိပ်၊ ...

- တိုင်းရှုပွင့်၊ လိပ်၊ ဖေ ဆေလံး၊ လွင်းခါတ်၊ ကန္တာရ လှမ်း၊ လှမ်း၊ လှမ်း၊ ငိုဆဲး၊ မဆဲး။
- လိပ်၊ ဖေကွန်၊ ဆေလံး၊ လွင်းခါတ်၊ ပီ၊ တု၊ မိဆဲး၊ လှမ်း၊ ထာတ်၊ ရှု၊ ကန်၊ ထုပ်၊ ရှု၊ ရှမ်း၊ ဖွင့်၊ လှမ်း၊ ပန်လံး၊ တင်းရှုဆဲးထိုင် လှမ်းရှမ်းမဆဲး



## ခါတ်ယမ်း

45 မိနိတ်



## ခိုင်းဂမ်ထိမ်

- ... ဝါင်လှမ်းယှို
- ... ရှမ်းတိမ်းပုးသီ
- ... ယာင်တိတ်းလှမ်း
- ... ရှမ်းဂမ်လှမ်း 1-1
- ... ရှမ်းဂမ်လှမ်း 1-2

## ခရီးဆေးဆမ်း

ခရီးထိ-1

တွန်းဆိုင်းခင်းရှမ်းရှိုတ်းသင်း

ဖောင်ရှောင်လှမ်းယှိုင်း လှမ်း တိမ်းပွန်း

5 မိနိတ်

1. ထာမ်ဆေးခင်းရှမ်းခင်း လှမ်းခင်းယမ်းရှမ်း ရှမ်းလှိုင်းခါတ်၊ ကန္တာရ။ သင်ဝါးရှမ်းဆဲးဝါးရှမ်း ခါတ်၊ ကန္တာရ ယှို ဆဲး ရှမ်းရှိုတ်းရှိုတ်းလှမ်း?။ ဖောင်ရှောင် လှမ်းခါတ်၊ ကန္တာရဆဲး ပီဆဲးလှိုင်းရှိုတ်း?။ တိမ်းတင်းရှမ်းထိုင်ခင်းလှမ်း ဆဲးဝါင်လှမ်း၊ ယင်းသိုပ်၊ ရှမ်းဂမ် ကန်ခင်းလှမ်းမားဆဲးတု။ ရှမ်းယှိုလှမ်းပုး လှမ်းတင်းပုးတိုင်းဆဲး-

- ကန်ဆဲးဆဲး သေ ရှပ်ပန်၊ ရှပ်မင်း
- တိမ်းခိုင်းသားဆဲးဆဲး
- သီ၊ သူပုး လှမ်း ဆိုင်းဆင် ဖိုင်း
- ယှိုင်းပုး
- တိမ်းပွန်း
- ရံ၊ ရံ၊ ဆာပ်၊ ကမ်၊ ယှို
- ရှိုင်းသံတုကန်၊ မိုင်းဂါင်ခင်း

ခရီးထိ- 2

တွန်းဆိုင်းပန်ပင်သွန်းရှိုတ်းသင်း

ယှိုင်းလှမ်း လှမ်း တိမ်းပွန်း

20 မိနိတ်

1. ဆေးခင်းရှမ်း ရှမ်းဂမ်လှမ်း 1-2 ဖောင်ရှောင်လှမ်းကွန်၊ ကန်ပိုင်၊ မား၊ ယှိုင်းလှမ်း တိမ်းပွန်း။
2. သပ်းလိင်ဆေး ရှမ်းဂမ်လှမ်းမာ-1 ဆဲး ပီဆဲးရှောင်လှမ်းကွန်၊ ကန်ပိုင်၊ မား။ ရှမ်းဂမ်လှမ်းမာ-2 ဆဲး ပီဆဲးရှောင်လှမ်းကွန်၊ ကန်ယှိုင်းလှမ်း။ လှမ်းကွန်၊ ဆဲးခင်းရှမ်းဆဲး မီးဆဲးလှိုင်းပန်လိပ်ဂမ်သေ သမ်ယှိုင်းလှမ်းပံ လှိုင်းသေ လှမ်းကွန်၊ ပိုင်၊ မား၊ ဆဲးယပ်။ ရှမ်းဂမ်လှမ်းမာ-3 ဆဲး ဆေဝံ၊ ဖောင်ရှောင်လှမ်းကွန်၊ တိမ်းပွန်းယပ်။ လှမ်းကွန်၊ ဆဲး တိမ်းပွန်းလှိုင်းသေ ပန်မဆဲးပံ။ ရှမ်းဂမ်လှမ်းမာ-4 ဆဲး ဆေဝံ၊ ဖောင်ရှောင်လှမ်းကွန်၊ ကန်ယှိုင်းပုး လှမ်း တိမ်းပွန်းပုးဆဲးယပ်။

3. ထာမ်ဗုဒ္ဓဘဝ်းရူမ်;ခပ် ရှ်းထတ်းသင်တူရ်း နွဲးခိပ်းရှင်;သီ,ကန်ဆန်. ကန်ဆွဲးဝါး;ကိုင်, တူင်,ဝူင်း ခပ်လံးထုပ်းဆမ်သပေါင်းဆန်. ပီခ်ရှင်;လှ်?
4. လွမ်းဆင်,ဗုဒ္ဓဘဝ်း.ခွါ. လံးငါးစီး ပီ 2010 ဆန်. လုဂ်းကွန်,ရှပ်,လူင်းတှ်း; နွဲး 12 ဂရေ. 1 ဂရေ. နွဲးမိုင်းရှပ်;တုမ်မာန်;ဆံ. ကပ်ပါးခပ်ဝါးလိုင် ယွမ်ဂိုင်းပူဆံ. လစ; 3 ဂရေ. 1 ဂရေ.သမ်. တံမ်,ပွဂ်းပူဆံ.ဝံ.ယပ်.။
5. ထာမ်ဗုဒ္ဓဘဝ်းရူမ်;ခပ်ဝါး; ငိုခ်းခံလွင်;တိုင်း ယွမ်ဂိုင်း လစ; တံမ်,ပွဂ်း ကန်လုဂ်းကွန်, နွဲးမိုင်းရှပ်;တုမ်မာန်; လံးထုပ်းယူ,ဆန်. ပီခ်သင်?
6. ထာမ်ဗုဒ္ဓဘဝ်းရူမ်;ခပ် ဗုဒ္ဓကန်လိုင်ထုပ်း ပန်ရှပ် ယွမ်ဂိုင်း လစ; တံမ်,ပွဂ်း သပေါင်း; နွဲးတူင်,ဝူင်းခပ် ဆန်. ပီခ်ဂူဆံးလှိုင်းလှ်၊ ယွမ်.သင်?
7. ထာမ်ဗုဒ္ဓဘဝ်းရူမ်;ခပ် ပန်ရှပ်လွင်;ယွမ်ဂိုင်း လစ; လွင်;တံမ်,ပွဂ်းဆံ. လိုင်;တုမ်.ယွမ်; နွဲးဂါးရှ်းဂါးသွန်. ပံးပရပ်,ရပ်, လစ; ဆပ်ဂါးတုင်းလုဂ်းကွန်,ခပ်လှိုင်းရှပ်?
8. ကပ်,ဂုမ် ခရေ;တုမ်.တွပ်,ခပ်တု။

ခပ်.ထီ- 3 တွမ်းဗုဒ္ဓဘဝ်းရူမ်;ရှ်းတိုင်းသင်;

**ခါတ်,ဝီ,တု,မိခ်, လစ; ထာတ်;ရှပ်;** 10 မိခ်တံ.

1. သပ်းလိင်းဆင် တိုင်းဂိခ်တိုင်းယိမ်. ကန်လိုင်;ဂိတ်,ခရေ.ဂင်;တိုင်းပီခ် ကန်ပုးဝီ,တု,မိခ်, လစ; ထာတ်;ရှပ်; ရှ်းဗုဒ္ဓဘဝ်းရူမ်;ခပ် လာတ်;လွင်;ဝီ,တု,မိခ်, လစ; ထာတ်;ရှပ်; ဆင်,ခပ်ရှပ်. သမ်. မီးဗုဒ္ဓဘဝ်းလီတု,ဂူဆံးရှပ်;လှိုင်းရှပ် ဆံတု။
2. ဖောင်ရှင်;ဂါးခါတ်,ဝီ,တု,မိခ်, ပီခ်လှိုင်းရှပ်ဆံ ကပ်,ဂုမ်ခပ်တု။ ထာမ်တူရ်းဝါး; နွဲးတူင်, ဝူင်းရှပ်;ဆန်. လွင်,မီးဂူဆံးခါတ်,ဝီ,တု,မိခ်, /ရှပ်ကမ်,မီး?။ သိုပ်,သလေစ; သပ်းလိင်း ဆင်ပုး ပရေ;ခါတ်,ဝီ,တု,မိခ်, လစ; ထာတ်;ကရပ်,လှိုင်း လိုင်;ပီခ်တိုင်းပီခ် လှိုင်းရှပ်?။ တိုင်းပီခ်သင်လံးလံး? ဆံတု။ ထာမ်ဗုဒ္ဓဘဝ်းရူမ်;ခပ်တူရ်း ပရေ;ခါတ်,ဝီ,တု,မိခ်, ကမ်, ဆန် ထာတ်;သကေန်ကန်ဆံလိုင် ဖောင်ရှင်;လဂ်.ခဆပ်, ဂူဆံးရှပ်; ပီခ်လှိုင်းရှပ်? ဆံတု။
3. ဆင်ခိပ်းရှင်; 1-1 ကန်ပီခ်လုမ်းတိုင်းဂိခ်ယပ်. လှိုင်းကွန်,ဗုဒ္ဓဘဝ်းရူမ်; သဂေ.ဂရေ. ရှ်းလာတ်; ဆင် တိုင်းဂိခ်သကေန် ကန်တလိုင်;ဂင်;လံး; ဂါးခါတ်,ဝီ,တု,မိခ်, လစ; ထာတ်;ရှပ်;တု။
4. မိုင်းဗုဒ္ဓဘဝ်းရူမ်;ခပ် ဆင်ခိပ်းရှင်;ဆန်. ဗုဒ္ဓ.တူရ်းပုး လွင်;ပီခ်ခိပ်းရှင်; ကန်ခါတ်,ကရပ်,ရ

- ပူဆံ.ဆပ်.တု။ ဝှပ်;ပိုဝ်; မင်ပွဂ်; နွဲးခိပ်းရှင်;ဆန်. ကမ်,လံး;ရှပ်;မိခ်; ဖောင်ရှင်; ခါတ်,ကရပ်,ရ ဝါးဆံသတု.ဂရေ; ယင်းလိုင်;မီးပန်ရှပ် ဂါးခါတ်,ကရပ်,ရယူ။
5. သပ်းလိင်းဆင် နွဲးတိုင်းဂိခ် ကန်ဂူဆံးနွဲးမိုင်းရှပ်;တုမ်မာန်; ဂိခ်ယူ,ဂမ်;ဆမ်ဆံ. ကမ်,ပရေ;မီး ဝီ,တု,မိခ်,ကေ, B1 | ထာတ်;လိဂ်; လစ; ထာတ်;ရှပ် ဆံတု။

ခပ်.ထီ- 4 တွမ်းထတ်းသင် လှိုမ်.ခိုခ်း

**လှိုမ်.ခိုခ်း ခပ်.တွမ်းဂါးသွန်** 10 မိခ်တံ.

1. ရှ်းဗုဒ္ဓဘဝ်းရူမ်;ခပ် လာတ်;ဆင်ခိုခ်း လွင်;ခပ်လံး;ရှ်းရှပ်. နွဲးဂါးသွန်ဆံ.
2. ယွမ်.သင်လစ; လှိုမ်,လံး;ရှပ်.ဖောင်ရှင်; ဂါးခါတ်,ကရပ်,ရ ဆံ သိုပ်,ကပ်,ဂုမ်တု။ ယပ်.ဂရေ; မန်းလှ်း ရှ်းရှပ်; တိုခ်,တုပ်ရှပ်.ဂင်;လံး; ဂါးခါတ်,ကရပ်,ရ နွဲးဆပ်ရှ်းလှိုင်းရှပ် ဆံဂရေ; ကပ်,ဂုမ်,ပုးတု။

### ခရေ;ရွမ်းခိုဂ်.လှိုဂ်.

- ဖောင်ရှင်;လုဂ်းကွန်, ခါတ်,ကရပ်,ရ ဆံ. ရှပ်.ရှပ်လံး; မိုင်းလုဂ်းကွန်,ကမ်,ရှပ်;မုခ်း ယှ်းတူင် လွမ်းဆင်,လှိုင်းပန်ခပ် ယွမ်.ပိုဝ်.ကမ်,လံး;ရှပ်. ကရပ်,ရတီမ်ထုခ်; ကမ်,ဆန် ယွမ်.ကမ်,လံး;ရှပ်.တိုင်းဂိခ် ပုင်,မာန်,။ ဖောင်ရှင်;ယွမ်ဂိုင်းဆံ. ရှပ်.ရှပ်လံး;- ကပ်ပါးမန်းဝါး; သစ လုဂ်းကွန်, ယွမ်ဂိုင်းပူဆံ.။ ဖောင်ရှင်;တံမ်,ပွဂ်းဂရေ; ရှပ်.ရှပ်လံး;- ကပ်ပါးမန်းဝါး;သစ လုဂ်းကွန်,ဆံ. တံမ်,ပွဂ်းပူဆံ.ဆပ်, ဆန်.ယပ်.။
- လွင်;ဂိခ်တိုင်းဂိခ် ရှ်းဗုဒ္ဓ,ပီခ်. ဂိခ်ပန်တိုင်းဂိခ်လစ;လွတ်, နွဲးတု, ခပ်;ဂူ;ဝန်းဝန်းဆန်. လွမ်,လွင်;ဝံ.ယပ်.။ ပိုင်းလှိုင်းမန်း နွဲးတု,ခပ်;ရှပ်;တု,ဆန်. ရှ်းခပ်;ပုး ဖောင်ခိပ်းရှင်;သီ ကန်ပီခ်သီခိပ်. သီဂမ်, လစ, လှိုင်းဆံ.။
- လုဂ်းကွန်,ဆပ်, မစ;ပုးတွင်. မစ;သွမ်;ဆုမ်းခပ်ဆံ. လီလံး;ဂိခ်ပန်တိုင်းဂိခ် ကန်ပီခ်ရှ်းလစ; တိုင်းဂိခ်ကန်ရှပ်.ဂင်;တိုင်းပီခ်. တိုင်းဂိခ် ကန်မီးဝီ,တု,မိခ်, လစ; ထာတ်;ရှပ်;ဆမ် ဆန်.ယပ်.။
- ဂူဆံးရှပ်;ဂရေ. ထုဂ်,လီလံး;ဂိခ်ရှပ်.ကပ်,ကပ်,တိုင်းယပ်.။

ဂဏ် 1-5

# သမ်,သရၢ, ဂၢခ်ခၢတ်,ကၢၣ်,ရ ကၢခ်မးလွမ်းလှိုင်.လွမ်းခိုဝ်း

ပိုခ်းလင် 1-5

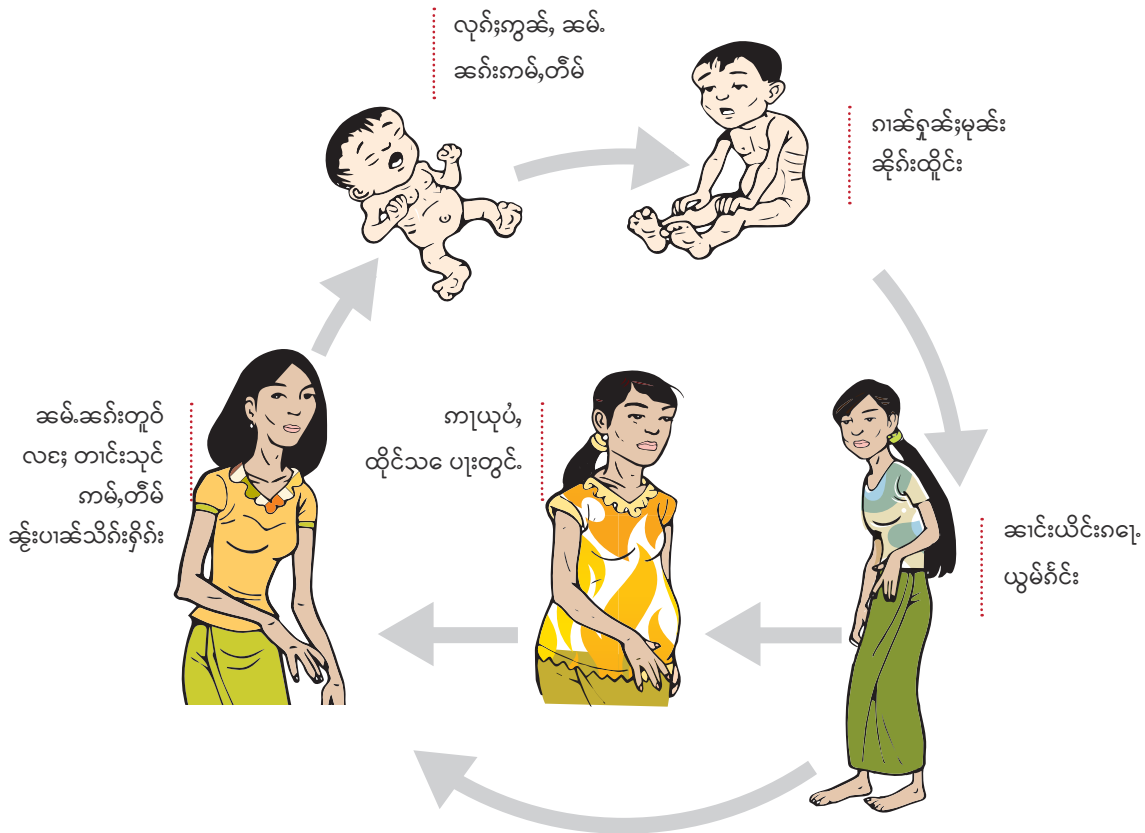
## ဂၢခ်ခၢတ်,ကၢၣ်,ရ ကၢခ်မးလွမ်းလှိုင်.ခိုဝ်း

ဂၢခ်ခၢတ်,ကၢၣ်,ရခ်. မးလွမ်းလှိုင်.လွမ်းခိုဝ်း ပၢခ်ခိုင်;ယဝ်. သိုဝ်,ပၢခ်ခိုင်;။ မးပးတွင်. ဂၢခ်.ကမ်, လံးရှပ်. ကၢၣ်,ရ တၢင်းဂိခ် တီမ်ထုခ်;ဆခ်. လၢင်းရှိုတ်,ကွမ်,မး လုဂ်;ကွမ်, ဂၢခ်.ကမ် ဆမ်.ဆမ်းကမ်, တီမ်ထုခ်;ယဝ်.။ လုဂ်;ကွမ်,ဂၢခ်.ရှိုတ်,မး လုဂ်;ဆမ်.ဆမ်းကမ်,တီမ်လီဆခ်. နွမ်းပၢခ်လုဂ်;ကွမ်, မခ်း တၢင်းခၢတ်,ကၢၣ်,ရ လး; တၢင်းထုတ်;တၢင်းယၢပ်,ဗိုတ်, နွမ်းဂၢခ်ခွမ်းမုခ်းယွံ,တူဝ်ပံ. ယဝ်.။ ထိုင်မးနွမ်းပၢခ်ရှၢတ်;ရှမ်းဆခ်. လုဂ်;ကွမ်,ဂၢခ်.ဆ်. တၢင်းခိုဝ်းမီး ပခ်ရှုလွင်းခၢတ်,ကၢၣ်,ရ လး; မိုဝ်;ယွံ,တူဝ်မးဆခ်. လၢင်းတီမ်,ပွမ်းယဝ်.။ ဂူခ်းဂၢခ်.ကမ် တီမ်,ပွမ်းဆခ်. လၢင်းရှိုတ်,ကွမ်, မးလုဂ်;လၢင်း ကခ်ဆမ်.ဆမ်းကမ်,တီမ်ယဝ်.။

ပၢခ်ကမ်,ထိုင်သေ ပးတွင်. မီးလုဂ်;လၢင်းဆခ်.ဂၢခ်. ယိုင်;ခိခ်းလၢင်းရှိုတ်,ကွမ်,မး လုဂ်;ကွမ်,ကခ်ဆမ်.ဆမ်း ကမ်,တီမ်ယဝ်.။ ရွပ်;ခၢတ်,ဝံ. ကၢၣ်,ရ သလေး; လံးပးတွင်.မးလိုင် မးလုဂ်;ကွမ်, တင်းလုဂ်;ကွမ်, တင်းသွင်ဂၢခ်. လၢင်းထုတ်;ပခ်ရှု ပးယူ,လီယူ,ယဝ်.။ ဆ်.ပီခ် လွင်းတၢင်း ဂၢခ်ခၢတ်,ကၢၣ်,ရ ကၢခ်မးလွမ်းလှိုင်.လွမ်းခိုဝ်း ပၢခ်သိုဝ်,ပၢခ်ယဝ်.။

### ခၢပ်းတၢင်း ရှပ်ရှိုတ်; 1000 ဝခ်း

ခၢပ်းယၢမ်း တၢၣ်,ရှိုတ်;ဂူခ်းခိုင်;ဂၢခ်. ရှခ်းမုခ်းယွံ,လံးလီဆခ်. တၢင်း,ဆပ်.မိုဝ်;ပးသခ်,ထေ, တၢၣ်, ထိုင်သွင်ခူဝ်,ယဝ်.။ ခၢပ်းယၢမ်းဆ်. ရှပ်.ဝု; ခၢပ်းတၢင်း 1000 ဝခ်း ဆ်.ယဝ်.။ လွင်းလံးရှပ်. ကၢၣ်,ရ တၢင်းဂိခ် ခိုတ်.တွမ်း တီမ်ထုခ်; နွမ်းခၢပ်းတၢင်း 1000 ဝခ်း ဆ်. လမ်,လွင်းတၢၣ်,ရှိုတ်;ဂူခ်းရှပ်းတၢင်းယဝ်.။ နွမ်းခၢပ်းတၢင်းဆ်. မးလုဂ်;ကွမ်,လး;သင်. လုဂ်;ကွမ်,လး;သင် သင်လံးရှပ်. တၢင်းဂိခ်ကၢၣ်,ရ တီမ်တီမ်ထုခ်;ထုခ်;လိုင် မီးနွမ်းလီ တၢၣ်,လုဂ်;ပၢခ်မိုဝ်;ဆး; လုဂ်;ကွမ်,ဆခ်. တၢၣ်,လုဂ်;ယူ,ယဝ်.။



ရှၢင်း 1-8 ဂၢခ်ခၢတ်,ကၢၣ်,ရ ကၢခ်မးလွမ်းလှိုင်.ခိုဝ်း

နွမ်းခၢပ်းတၢင်းဆ်. သင်ခၢတ်,ကၢၣ်,ရ လိုင် မးလုဂ်;ကွမ်, တင်းလုဂ်;ကွမ်, လၢင်းထုတ်;ပခ်ရှု နွမ်းရှပ်.ယွံ,လုင် ကခ်တၢင်းကမ်,လၢင်း ခိုတ်;ပွမ်းရှပ်,ဂး;လိတ်;လံး; ဆခ်.ယဝ်.။

### တီပ်းခၢတ်, ဂၢခ်ခၢတ်,ကၢၣ်,ရ လွမ်းလှိုင်.ခိုဝ်း

လွင်းတၢင်းပးတွင်းဆ်. လၢင်းတီပ်းခၢတ်,ပိတ်; ဂၢခ်ခၢတ်,ကၢၣ်,ရ လွမ်းလှိုင်.လွမ်းခိုဝ်း လံးယူ,ယဝ်. -

- ပခ်ပးရှပ်.ရှခ် လွင်းသိုဝ်,သိုဝ်,လှိုင်.ခိုဝ်း တီးယိုင်းလံး! ဂမ်.ဆမ် ယိုင်းလံးသိမ်းရှၢတ်;ရှပ်း
- ရှိုတ်;သၢင်း ဂၢခ်ဝၢင်းခ်ခ်ဆးရှိုတ်;ခ်း
- မိုဝ်;ပံ,ရှိုတ်, ရှပ်;လံးရှပ်. လွင်းတူရပ်းထိုင်လီလီ
- ရှိုတ်;သၢင်း ဂၢခ်လုမ်;လး;လီ ပခ်လုဂ်;ကွမ်,လီင် လး; လုဂ်;ကွမ်,ဆမ်, (IYCF) လွမ်းလွမ်းလံး ကခ်လၢတ်;မး နွမ်းတွမ်း; 2-3 လး; 2-4 ရှပ်;တီမ်ထုခ်;
- သမ်းခီမ် ရှပ်.ဂင်း;တၢင်းပီခ်
- ရှပ်;လုဂ်;ကွမ်,- ပိုင်လုင် လုဂ်;ကွမ်,ယိုင်း လံးရှပ်.သုခ်,
- နွမ်းတင်းလုဂ်;ဆခ်. ရှပ်;လံးဂိခ်တၢင်းဂိခ် ကခ်မီးကၢၣ်,ရ တီမ်ထုခ်; လး; တၢင်းဂိခ်လွတ်,လး (မိုဝ်;နွမ်းတိုတ်.ပးတွင်. နွမ်းပၢခ်သွမ်းဆုမ်း လး; နွမ်းတိုတ်.ပီခ်ပၢခ် နွမ်းခၢပ်းတၢင်း 1000 ဝခ်း)

# လှိုင်းသမ်, သရဖူ, ဂါဏ်ခါတ်, ကရှုရ



## ယှိုင်းကား:

ဆွဲယှိုင်းခပ်, ယှိုင်းခပ် ပွင်, လှိုင်း ချေးပုးတုံးဆံ့

- ပွင်, လှိုင်းသမီးတဖြူ ဂါဏ်ခါတ်, ကရှုရ ကဆံ့လှိုင်း, လှိုင်းခိုဝ်း
- ပွင်, လှိုင်းလှိုင်းလုံးတံပိုးခါတ်, ဂါဏ်ခါတ်, ကရှုရ လှိုင်းခိုဝ်း, လှိုင်းခိုဝ်း လေး, ဂါဏ်လမ်း, လှိုင်း; ခပ်တောင်း 1000 ဝန်း



## ခမ်းယမ်း:

1 ထိုင် 10 မိနိတ်.



## ခိုင်းဂမ်းထိမ်

- ... ဝါင်လေးယှိုင်း,
- ... ဂမ်းတံမ်းပုးသီ
- ... ယာင်တံတ်လေး
- ... ယှိုင်းခိုင်းလှိုင်းသွင်ယှိုင်း
- ... ရှိုင်းဂမ်းလှိုင်း; လှိုင်းဂါဏ်ခါတ်, ကရှုရ လှိုင်းခိုဝ်း, လှိုင်းခိုဝ်း



ဂါဏ်ရှိုင်းခိုင်း; မိုဝ်းပုံ, ထိုင်ဝန်းတူင်, ခိုင် - ရှုပုံ, ယှိုင်းခပ်, တရုတ်လိမ်း  
 လှိုင်းသွင်ဂေ။ (လုံးဂေလုံး; ယှိုင်းဂေလုံး)။ ရှုပုံ, ထုပ်ပိုးဂှပ်, ဂှပ် တင်းခပ်  
 ယှိုင်းခပ်ပွင်, လှိုင်းလှိုင်း လေး; လှိုင်းလိမ်း, ပုံ, လှိုင်းကဆံ့ခပ် တလေးလူကား,

## ခချေးဆေးဆမ်း:

ခပ်.ထိ. 1

တွန်းထိုးခပ်, ရှိုင်းခိုင်းသား;

ယှိုင်းလိမ်း, လှိုင်းခိုင်းဆမ်း လေး; ဂိုင်ယှိုင်း

ခမ်းယမ်း - 30 မိနိတ်.

1. ရှိုင်းယှိုင်း, လှိုင်း သွင်ဂေ, ဆမ်း ပန်း, ပုတ်ဂေ လူဆေးလှိုင်း ရှိုင်းဂေ, ပေးလုံးငိုင်း။  
မိုဝ်းထိုင်တီးတွန်း; ထမ်းခချေးထမ်းဆမ်း. ရှိုင်းခိုင်း။

## ယှိုင်းလှိုင်း - ယှိုင်းခိုင်းဆမ်း လေး; ဂိုင်ယှိုင်း

**ရှိုင်းဆမ်း** - မှို, သင်ခမ်း။ လှိုင်းယှိုင်း, ရှိုင်းဆမ်းကေ။ ယှိုင်းပိန်းခွေးသွင်ရှိုင်းခိုင်းလမ်း. ဝပ်, ယူ, ဝါဏ်; ယှိုင်းထိမ်းကေ။ ခမ်းယှိုင်းလှိုင်းဆေး လှိုင်းယှိုင်းကိတ်ဆိုင်ကေ။

**ဂိုင်ယှိုင်း** - မှို, သင်ခမ်း။ ယှိုင်းပိန်းခွေးယူ, ရှိုင်းဂိုင်လမ်းကေ တင်းရှိုင်းဆမ်း ကေ, ဆိုင်ကေ။ ရှိုင်းဆမ်း တင်းယှိုင်း လိမ်းဂေ, ဂေ, လိမ်းလိမ်းကေ။ ယှိုင်းဂေ; ရှိုင်းလှိုင်းဆေး လှိုင်းယှိုင်းကိတ် ဆိုင်ကေ။

**ရှိုင်းဆမ်း** - မိုဝ်းယှိုင်းပုံ, လှိုင်းဆေး လှိုင်းယှိုင်းဆံ့. ရှိုင်းယှိုင်းလုံးလှိုင်းဆေး လှိုင်းပေးမေးယှိုင်း ကွန်တင်းခွန်း,။ ပေးမေးယှိုင်း တင်းပေးမေးဂိုင်ယှိုင်းခပ်ဆံ့. မိုဝ်းခိုင်းရှိုင်းလမ်း ပိန်းတံးဂေ, ဂေ, ဂေ,။ ခပ်တေး, ချေးရှိုင်း ရှိုင်းယှိုင်းမေးယှိုင်း. ရှိုင်း, ကွန်း, ရှိုင်းသွင်ဂေ, မေး ဆုံးပေးလိမ်းကေ။

**ဂိုင်ယှိုင်း** - တေး, တေးဂေ; ယှိုင်းရှိုင်း, ကွန်တင်း ရှိုင်းဆမ်းလှိုင်းဆိုင်ကေ။ မိုဝ်းခိုင်း, မေး ဆမ်း. ဆမ်းဆမ်းတုပ် ရှိုင်းတင်းသွင်ဂေ; ကမ်း, ပေးပိုင်းဂေ, ရှိုင်းဆံ့, ဂေ, ခမ်း။ ရှိုင်းဂေ; သင်တေးမေးတံးတင်း လှိုင်းကွန်း, တင်း, ဂေ, လှိုင်း မိုဝ်းရှိုင်း, ရှိုင်းသွင်ဂေ, ဆံ့. လိမ်း, လှိုင်းပုံ, ကေ။

**ရှိုင်းဆမ်း** - ရှိုင်းခမ်း, ရှိုင်း, မေး ကမ်း, ရှိုင်းသင်ဆမ်း. ယှိုင်းယူ, လိ တင်း, ဝါဏ်; ခပ် မေးလေး, ရှိုင်း ထိုင်ရှိုင်းရှိုင်း ခမ်းကေ။ ယှိုင်းမိုဝ်းမေးရှိုင်းတင်းသွင် တိုက်. ယူ, ဆုံးပေးသွင်ဆမ်းဆမ်း. ပိုင်းလမ်းဆေးဝေး တလေးဂိုင်တင်းဂိုင် လှိုင်း, ရှိုင်းဆံ့သေကမ်း, ဂေ; ယှိုင်းသမ်းလိမ်းဆေးပေး လုံးလှိုင်းလှိုင်းတူရိုင်းထိုင် လှိုင်းကွန်း, ကမ်းသင်း, ထုပ်, ယူ, ကေ။ မေးရှိုင်းတင်းသွင်ဂေ; မီးလှိုင်းလှိုင်းသေ သိုဝ်း, လမ်း, တမ်းခမ်း; ဆေးပန်း လှိုင်းလုံးလှိုင်းလှိုင်းတူရိုင်းထိုင် လှိုင်းကွန်း, ကမ်းယှိုင်းယူ, လိ ခပ် မေးသမ်းလိမ်းဆေးဆမ်း. ယူ, ကေ။

**ဂိုင်ဗွင်း** - ပပေးယိုင်းတင်း ဆေးယိုင်းတင်း ကမ်းလုံးလှိုလှမ်း ကမ်းအံ့ယူလီခပ် မေးပိုင်းဆေးဆေး။ ဆေးယိုင်းတင်း ဂွမ်းယုမ်းယမ်းဝါး ထူဝါ၊ ထူဝါယာဝါး၊ ဖမ်းခိဝါ၊ မာဂ်၊မံ၊မာဂ်၊တွတ်၊ ခံ၊ဂံ၊ လေး ခိုင်၊လှိုဝိးဆံ၊ လောင်းတုမ်းယွမ်းထိုင် ပံးယူလီ ဂေ့ပီဆံမေး တင်းလုဂ်၊ကွမ်းဆံလေး၊ ရှမ်းမေးယိုင်းဝေး၊ ဂမ်တင်းဂိဆံ လှိုဝိးဆံယူကေး။

**ရွမ်အူဆံ** - ဆေးယိုင်းတင်း ကမ်းလုံးလှို ရှပ်ရှပ်လှမ်း ကမ်းအံ့ယူလီခပ် မေးပိုင်းဆေးဆေးတေ့ ပပေးယိုင်းတင်း ဂွမ်းလီ ဂမ်ထံမံလှမ်းတင်းတေ့ကေး။ ရှပ်ဆံ မိုဝ်းမေးယိုင်းတိုဂ်၊လီင် ဆွမ်းယိုင်းယူဆံ၊ မေးယိုင်းလုံးဂိဆံတင်းဂိဆံ ကမ်းမီးကရှပ်ရယူကေး။ မေးယိုင်းတင်း ဝမ်းဆိုင်လေး၊ ဝမ်းဆိုင် လုံးဂိဆံတင်းဂိဆံ လွတ်လေးဝံယူကေး။ ပပေးယိုင်းတေ့ လှိုဂိတ်၊ကမ်းပံဆံ ရှမ်းမေးယိုင်းလုံးသွမ်းဆွမ်းလီလီ လေး လုံးလှိုဝိးဆံ၊လီလီယူကေး။ ယဝ်၊ဂေး ပပေးယိုင်း လှိုထံမံရှိုတ်းသင်း၊ ဂမ်းဆေးရှိုင်း တင်းဆံယူကေး။

**တွမ်းကုပ်၊ဂုမ်**

1. ရိုတ်းယင်၊ ဂမ်းလူလှိုင်း ဂိပ်၊ဆိုင်သေ တွင်းထမ် ခေးထမ် လှိုဝိးဆံတေ့။
  - ရှပ်သင်ရွမ်အူဆံ လုံးမာဂ်၊လီဆွမ်းဂမ်းရှိုင်း?
  - ရှပ်သင်ဂိုင်ဗွင်း ကွမ်းရှိုင်းရှိုင်းလီမံလဝ်?
  - ဆွမ်းဝမ်းကိုင်၊ရှပ်ဆံ၊ လွင်၊ယမ်းပီဆံ၊ ထုပ်၊ရူးလှိုင်းဆံ?
2. ထမ်ရှပ်လုံးပေးခေးတွပ်၊ ကမ်းဝါး လွင်းတင်းကမ်းယိုင်း ဂိုင်ဗွင်း ကမ်းလုံးရှပ်၊ကမ်းလှမ်းလုံးလိဂ်၊ သေကွမ်းရှိုင်းရှိုင်းလီမံလဝ်ဆံ၊ ပီဆံယွမ်း ကမ်းလုံးရှပ်၊ တင်းဂိဆံ ကရှပ်ရ တီမံထူဆံ၊ ဆံတေ့။
3. ရှပ်သိုဝ်၊လူကမ်း၊လှိုင်းဝှေ့၊တေ့။

**ဂိုင်ဗွင်း** - မိုဝ်းဆံ၊ ယိုင်းဂံ၊အာဝ်အေ့၊ ရှိုတ်းရှိုင်းယိုင်းသမ်၊ပေးခေး ယွမ်းဂိုင်းဝံ၊သေ ကမ်းပီဆံသိုဝ်၊ ခိုဆံရှိုင်း ယိုင်းလုံးကွမ်းရှိုင်းမေးယူကေး။ ဝံးသေဆံ၊ မိုဝ်းယိုင်းလုံး 15 ခုပံ၊ဆံ၊ ယိုင်းတေ့၊အေးရှိုင်း တင်းလုံးဂေးကမ်း ကျ၊ယူ၊ယွမ်းလှိုဝိးယိုင်း သွင်ပီ တီးဝမ်းယူကေး။ ရှပ်ပိုဝ်းပံးယူလီ ကမ်းပေးခံ၊လေး ယိုင်းလုံးရှိုတ်း ရှပ်ဂိဆံလောင်းလီင်တွင်၊ လူရပ်လုံးလှို၊ဂီ ဆံရှိုင်းသေ လီင်၊အေးရှိုင်းမေးရပ်၊ မိုဝ်းယိုင်းလုံး 17 ခုပံ၊ဆံ၊ ယိုင်းလုံးပေးတွင်၊လုဂ်၊ဝ်း လှိုဆံကမ်း၊တီမံသေ ရှိုတ်းကွမ်း၊မေးလူရပ်၊ ကမ်းမီးသံလှိုယဝ်။ မိုဝ်းလီဝ် ပံးယူလီယိုင်းဂေး ရှပ်၊မေးလှိုဝ်ဂပ်၊ ပံးမာဂ်၊မီး အေးရှိုင်းဂေး ကမ်း၊တီမံထူဆံ။ ပီဆံလှိုကမ်း၊လီတေ့ကေး။

**ရွမ်အူဆံ** - ယိုင်းလုံးပွမ်းမေးလှိုင်း လေး၊ ဝမ်းရှိုတ်း၊ ကမ်းယိုင်းရှပ်၊လေး၊ ယိုင်းလှိုင်းသိုဝ်း တေ့ကေး။ ဝံးသေမေးယူ၊ခိုဆံတီးဝမ်း၊ လုံးပွမ်းဆိုင်၊ပီဆံ၊ ယိုင်းလုံးတေ့၊အေးရှိုင်းဂိုင်း

တင်းခူးသွင်လဝ်လဝ်၊ ကမ်းရှိုတ်းဂမ်းရှိုင်းဂမ်း တင်းယိုင်းဆံ၊ကေး။ ရှပ်ထုပ်၊ဂမ် လီမံ မိုဝ်းတိုဂ်၊ခိုဆံ၊လှိုင်းလှိုင်းဆံ၊ကေး။

မိုဝ်းတေ့၊အေးရှိုင်းလုံးရှပ်၊လှိုင်းဆံ၊ ခေးအင်းပေးတွင်၊လုဂ်၊ဝ်းယဝ်။ ဗွင်းယိုင်းတိုဂ်၊ပေးတွင်၊ ယူဆံ၊ ရှပ်လုံးဂိဆံတင်းဂိဆံ ကမ်းပီဆံဂီဆံရှိုင်း မီးကရှပ်ရ လေး ရှိုတ်းမေးလုဂ်၊ယိုင်းဂေး ဆိုင်၊ လူရပ်၊ကမ်းမီး လွင်းယာဝ်၊ဗိုတ်၊သင်။ လုဂ်၊ကွမ်းဂေး ရံဆံ၊ခိင် ပီးသမ်း ယူလီဝံ၊ကေး။ မိုဝ်းလီဝ် လုဂ်၊ယိုင်း လုံးသမ်လှိုင်းဆံ၊ကေး။ ယိုင်းကမ်းလီင်၊ဆွမ်းမေးပိုင်းလီဝ် တေ့၊လုဂ်၊ ကွမ်း၊ ပေးလုံး ရှပ်လှိုင်းကေး။ ဂေ့ဂိုင်ဗွင်းကျပ် ယူပေလှိုလီင်၊ မံလှိုင်းသင်အေး။ ယဝ်၊ဂေး ယူလှိုတ်းအေး။ ရှပ် တေ့ခတ်းလှို လှိုထံမံဂေးရှပ်၊ရှပ်၊ ဂေး လုံးသုမ်းလုဂ်၊ဂေးကွမ်းတင်း သုတ်းရွပ်၊ဂေးယူ၊ သင်ဂေးရှပ်၊ ရှိုတ်းသင်းလှိုင်း ဆံ၊ခေးပိုင်းလီင်း ရှပ်လှိုင်း ယုမ်းယမ်း မမ်းလှိုဝါး ဂေးရှပ်၊ တေ့လုံးမေးလုဂ်၊လင်း ဂေးကမ်းဂံဆံ၊ခိင် ပီးသမ်းလီယူ၊အေး။

**တွမ်းကုပ်၊ဂုမ်**

1. ရိုတ်းယင်၊ ဂမ်းလူလှိုင်း ဂိပ်၊ဆိုင်သေ တွင်းထမ် ခေးထမ် လှိုဝိးဆံတေ့။
  - ယွမ်းသင်ဂိုင်ဗွင်း ဂံ၊အာဝ်?
  - ယွမ်းသင်ဂိုင်ဗွင်း တေ့၊အေးရှိုင်းလဝ်၊ ဆွမ်းဝမ်းကိုင်၊ရှပ်ဆံ၊ ကျယုပံ၊ထိုင်သေ တေ့၊အေးရှိုင်းဆံ၊ လွင်၊မီး?
  - ကမ်းပံ၊ထိုင်ပမ်းသေ ပေးတွင်၊ဆံ၊ ရှပ်သင်လေးကမ်း၊လီ?
  - ယွမ်းသင် ပံးမာဂ်၊မီးအေးရှိုင်း ဂိုင်ဗွင်း ကမ်း၊လီ?
2. ဆွမ်းခေးတွပ်၊ ဖူးခပ်ရှပ်၊ခပ်ဆံ၊ ရှပ်ခပ်၊ပေး ခေးမုဆံ လှိုဝိးဆံတေ့။
  - သင်လုံးဂိဆံတင်းဂိဆံ ကမ်းရမ်းခပ်၊ ကမ်းမီးကရှပ်ရလှိုင်း လောင်းတုမ်းတိုဝ်၊ ပံးယူလီ၊ ပံး ယူလီ ယုမ်းယွမ်းလှိုင်းသေ ဖူးဂေးလုံးရှပ်၊ တင်းဂိဆံလီ ကမ်းမီးကရှပ်ရ တီမံထူဆံ၊ယဝ်။
  - ဗွင်းတိုဂ်၊ယိုတ်းယွမ်း၊ ကမ်းဆံ ကမ်းပံ၊ထိုင်ကျယုသေ ပေးတွင်၊ဆံ၊ လောင်းတုမ်းတိုဝ်၊ ပံးယူလီဂေးပီဆံမေးသေကမ်း၊ဂေး လုဂ်၊ကွမ်း၊ကမ်းရှိုတ်းမေးဆံ၊ဂေး လောင်းရှိုတ်းရှပ်၊ ဆံ၊ဆမ်းတူဝ် ကမ်း၊တီမံယဝ်။
3. ဂမ်းခတ်းကေး၊ရမ်း၊ လောင်းပေးရွပ်၊ လှိုင်းလှိုင်းလှိုင်းယဝ်၊ ဆံဆံ၊ဂေး ပိုင်းဆေးပေးတေ့။ မေးလုဂ်၊ကွမ်း၊ ဂေးကမ်းလုံးရှပ်၊ တင်းဂိဆံ ကမ်းမီးကရှပ်ရ တီမံထူဆံ၊ဆံ၊ လောင်းရှိုတ်းမေး လုဂ်၊ကွမ်း၊ ဆံ၊ဆမ်းတူဝ် ကမ်း၊တီမံယဝ်။ လုဂ်၊ကွမ်း၊ ဂေးရှိုတ်းမေး လူရပ်၊ဆံ၊ဆမ်းတူဝ် ကမ်း၊တီမံဆံ၊ ဆွမ်းလှိုင်းပမ်းမမ်း လောင်းထုပ်၊တင်းယာဝ်၊ဗိုတ်၊ ဂမ်းခတ်းကေး၊ရှပ်ရ လေး ပမ်းရှပ် ဆွမ်းဂမ်းရှိုင်းဂမ်းသွင်ယဝ်။

တံပံးခတ်, ဂါခ်ခတ်, ကရၢရ လွမ်းလိုင်.လွမ်းခိုဝ်း

25 မိခ်တ်.

1. ခွတ်, ဖွတ်, ပခ်လုမ်း ဖူးခပ်ရှမ်း ခိုင်လုမ်းလွဲ မွတ်ရှုးဂေ.ခ်.တၢ။
2. ပခ်ခတ်းယၢမ်း 15 မိခ်တ်.ယဝ်. ရှံးကုပ်, ရုမ် သွတ်ရှုးလံးတံပံးခတ်, လွင်းသမ်, သရၢ, ဂါခ်ခတ်, ကရၢရ ကခ်လုတ်.တီ;ဂေ.ပီခ်မေ; လုင်းမးထိုင် လုတ်လၢင်းခ်ခ်.တၢ။
3. ခိုခ်းရှမ်းပီခ်လုမ်းလီဝ်ယဝ်. ရှံးတၢင်း, လၢတ်; ခံးဆေခိုခ်း လံးတံပံးခတ်, လွင်းသမ်, သရၢ, ဂါခ်ခတ်, ကရၢရ ကခ်လံးကုပ်, ရုမ် ဂခ်ဝ်.ခ်ခ်.တၢ။
4. မိုဝ်းဖွင်း လုမ်းလွဲလုမ်းခ်ခ်.တၢင်း, လၢတ်; ရှု, ယဝ်.ခ်ခ်. သင်မီးခေ; ထၢမ်၊ ခေ; ကမ်, လီင်းလိုင် ရှံးဖူးခပ်ရှမ်းခပ် ထၢမ်တၢ။

ကုပ်, ရုမ် လံးတံပံးခတ်, သမ်, သရၢ, ဂါခ်ခတ်, ကရၢရ လွမ်းလိုင်.လွမ်းခိုဝ်း

5 မိခ်တ်.

1. ခွဲးခေ; ကခ် ဖူးခပ်ရှမ်းခပ် ကုပ်, ရုမ်ဂခ်သေ တၢင်း, လၢတ်; ဆေမးခ်ခ်. ရှံးခပ်; ပး ခေ; လိုဝ်းတံးခ်.တၢ။
  - လုတ်, လံးပခ် ပိုခ်.ရှု. ဂီဝ်, လုတ်; ကရၢရ လေ; ပံးယူ, လီ ပခ်လုတ်; ကွခ်, ယိုင်း လေ; ယိုင်းဆုမ်, ရှုတ်; ရှံး ရှမ်းပးတင်းဂုခ်းခွဲးတၢင်း, တၢင်းသီင်း။
  - လုတ်, လံးတိုတ်းသူခ်း ရှံးဂုခ်းခွဲးတၢင်း, ရှိတ်းသင်းလွမ်း ဂါခ်ခတ်းခ်ခ်.ရှံးခိုဝ်း တီမ်ထုခ်းခ်. တိုတ်းသူခ်း ယု, ရှံးမီးလုတ်; ကွခ်, ယိုင်း ကျ, ယု, ထိုင်.သေ ပးတွင်.။ တိုတ်းသူခ်း ရှံးတူဝ်ခိုင်း မေ; လုတ်; ကွခ်, ပေ; မိုခ်ခ်.ဂပ်, ခိုခ်းလီငါမ်းယဝ်. လင်, ရှံးကပ်လုတ်; ကွခ်, ထိုင်.။
  - ရှံးမေ; လုတ်; ကွခ်, ဂေ; ရှိတ်, လုတ်; မးယဝ်.ခ်ခ်. လံးရှပ်. ခေ; ပိုင်းလီင်း ကခ်လိုဝ်းလွဲ; လေ; တၢမ်းတူဝ်ဂေ.ပီခ် မေ; လုတ်; ကွခ်, ဂေ; ရှံးလုမ်းလးတူရ်းထိုင် လုတ်; လၢင်းလဝ်; ဂပ်, လီလီ မိခ်းလွင်းမိခ်းတၢင်း။ ခွဲးခတ်းတၢင်းရှမ်းလိုခ် လုမ်းလုမ်းခ်ခ်. ထုတ်, လီသွမ်းပခ် ဆမ်.ဆုမ်းမေ; ပိုင် လီဝ် တီမ်တီမ်ထုခ်းထုခ်းယဝ်. ဝံးခ်ခ်. လင်, တေ, လီင်း.တၢင်းဂိခ် ကခ်ကုခ်; ရှံးလေ; ထုခ်; ရှံးပိုင်း။

- လုတ်; ကွခ်, ခေ. ထုတ်, လီလံးသမ်းပခ်ခီမ် ရှေ.ဂင်းတၢင်းပီခ် လုတ်; ကွခ်,။
- ဆင်, ရှိတ် ခၢင်းယိုင်း ပိုင်လုတ် ခၢင်းယိုင်းဂေ.တိုတ်.ပးတွင်.။ တိုတ်.သွမ်းဆုမ်း၊ တိုတ်.ယူ, ခွဲးပခ်ရှမ်းမုခ်း ရှုတ်; ရှံးခ်ခ်. ပေ; တေလံးဂိခ် တၢင်းဂိခ် ကခ်မီးကရၢရ လေ; ဂိခ်တၢင်းဂိခ် လွတ်, လေ; ထုခ်; ရှံးယိုင်းခ်ခ်. ထုတ်, လီလံးတိုတ်းသူခ်းပခ်။
- ဆင်, ရှိတ်ခၢင်းယိုင်းခပ် ပေ; တေရှိတ်းသင်းမိခ်းလွမ်း ခေ; ပိုင်းလီင်းပးဆိုင် ဖီခ်းဖီခ်းခ်ခ်. ရှံးခွဲးဆုမ်းရှံးခွဲး လေ; ခွဲးတၢင်း, တေလံးလွဲ; ထမ်ပခ်ယဝ်.။

ထတ်းသင် လိုမ်.ခိုခ်း ခက်.တွန်းဂါခ်သွခ်

10 မိခ်တ်.

1. ရှံးဖူးခပ်ရှမ်းခပ် လၢတ်; ဆေခိုခ်း လွင်းခပ်လံးရှံးခွဲး ခွဲးဂါခ်သွခ်ခ်.။
2. ယုခ်.သင်လေ; လုတ်, လံးရှု. ပွင်, လွဲ လွင်းသမ်, သရၢ, ဂါခ်ခတ်, ကရၢရ ကခ်လၢင်း မးလွမ်းလိုင်.လွမ်းခိုဝ်း ခံးဂေ; သိုဝ်, ကုပ်, ရုမ် ထတ်းသင်းရှု, တၢ။
3. လွင်းရှု. လွင်းပွင်, လွဲ လွင်းသမ်, သရၢ, ဂါခ်ခတ်, ကရၢရ လွမ်းလိုင်.လွမ်းခိုဝ်းခ်. မခ်းမီးဖွမ်းလီလိုင်. ရှိတ်? မခ်းလၢင်းမးလွဲ; ထမ် ခွဲးဂါခ်ခတ်းလွဲလုတ်းယွမ်း ဂါခ်ခတ်, ကရၢရ ခွဲးတူဝ်.လိုင်.ရှိတ်?

**ခေ; ရှမ်းခိုတ်.လိုတ်.**

- ခတ်းယၢမ်း ကခ်လမ်, လွင်း လေ; လီသုတ်း တၢးရှံးလုတ်; ကွခ်, ပေ; ရှပ်.လံး ကရၢရ တီမ်ထုခ်းခ်. ပီခ်မိုဝ်းဖွင်း တေ, သခ်, ထေ, တေ, ပေ; ထိုင် သွင်ခုပ်, ခတ်းတၢင်း 1000 ဝခ်းခ်.ယဝ်.။
- ခွဲးခတ်းတၢင်း 1000 ဝခ်းခ်. သင်လုတ်; ကွခ်, လံးရှပ်.ကရၢရတၢင်းဂိခ် တီမ်ထုခ်းလိုင် တေမီးဖွမ်းလီ တေ, လုတ်; ပခ်လုတ်; ကွခ်, တင်းလုတ်; တင်းပခ်ယဝ်.။
- ခွဲးခတ်းတၢင်း 1000 ဝခ်းခ်. သင်လုတ်; ကွခ်, ကမ်, လံးရှပ်. တၢင်းဂိခ် ကရၢရ တီမ်ထုခ်းလိုင် လၢင်းထုတ်; ရှံး ဖွမ်းရှံး. ကခ်ကမ်, လၢင်းရှမ်းခိုခ်း၊ ဂေ; ခိုခ်းလံး; တေ, လုတ်; ပခ် လုတ်; ကွခ်, တင်းလုတ်; တင်းလၢတ်; ယဝ်.။



ခေတ်ယူဦးကား

မေးပေးတွင်၊ မေးသွမ်းဆူဆီးလေး လှုပ်ကွက်၊ ကျယုထိုင် ၂ ခုတ်၊ ခပ်လှုပ်၊ ကရှာရသင်ဆဲ ရှုံးပွင်၊ လှိုလှေ သပ်းလိင်းဆေးလဲ။

ရှုံးမချေိုင် ရှင်ရှိုဆီး တင်းဂိဆိ ကဆိထုဂ်၊ မိဆီးလွမ်းပုံးယူ၊ လီပဆိဂူဆီးဆွဲးဆွဲးရှိုဆီး ဝေ၊ ကဆိကွက်၊ ကေး (ကူဆီးကွက်၊)။

၂၆၂ ငဝ်းခါမ်၊ ပိုဆိကရှာရ

ရှုပ်ရှပ်းလွင်းတင်း	ခမ်းယမ်း
၈၁ ၂-၁ ၁၂၇	မူ၊ ခပ်းလှိုဝ်းဆွဲးရှိုဆီး ကဆိမီးကရှာရ
တွက်းပိုဂ်း ၂-၁ ၁၃၄	ရှင်းရှိုဆီး မူ၊ ခပ်းကဆိမီးကရှာရ တျဆွဲးရှိုဆီး ၁:၁၀ မိဆိတ်.
၈၁ ၂-၂ ၁၄၄	ကရှာရ တျဆင်းယိင်း
တွက်းပိုဂ်း ၂-၂ ၁၅၂	ကုပ်၊ ရုမ်ထတ်းသင် ကရှာရ မေးလှုပ်းကွက်၊ ၁:၁၀ မိဆိတ်.
၈၁ ၂-၃ ၁၅၉	ဆိလိင်. လူလုမ်းလျးလှုပ်းကွက်၊ ကျယု ၆ လှိုဆိလှိုင်းတွဲး
တွက်းပိုဂ်း ၂-၃ ၁၆၆	ပိုင်းယမ်းဂါဆိလိင်. ဆူမ်း ၁:၁၀ မိဆိတ်.
၈၁ ၂-၄ ၁၇၂	ဂါဆိလိင်. လူလှုပ်းကွက် ကျယု ၆-၂၃ လှိုဆိ
တွက်းပိုဂ်း ၂-၄ (ဂ) ၁၈၀	ခေးဆေးဆမ်း လုံးလိင်. လူ လှုပ်းကွက်၊ ကျယု ၆-၂၃ လှိုဆိ ၅၀ မိဆိတ်.
တွက်းပိုဂ်း ၂-၄ (ခ) ၁၈၈	ဂါဆိရှင်တုမ်းတင်းဂိဆိရှုးလှိုဝ်း တျပွဂ်းကွက်တင်းသုတ်း ၁:၁၀ မိဆိတ်.
တွက်းပိုဂ်း ၂-၄ (င) ၁၉၂	လှုပ်းကွက်၊ ဆမ်/ကေးတင်းဂိဆိ ကဆိထုဂ်၊ မိဆီး တျလှုပ်းကွက်၊ တေးဂိဆိတင်းဂိဆိ ၃၅ မိဆိတ်.





## ခရီးမာ်တွင်း တွန်းတၢ၊ ဖူးပန်ပင်သွန်

- အဖူးပံ၊ တဖူးရှပ်ခရီးအံ၊ ဖူးခပ်ရှမ်း၊ တလေးလီပ်ရှီအံဝံ၊ လုမ်းတၢင်းဂိန် ကန်ပုးအံး ဂန်-1 ယူယဝ်။
- ဂွမ်းအမ်းလေး ပိုအံ၊ လင်အံ၊ သွံ၊ ဝံ၊ တွန်းတၢ၊ လူကၢအံ၊ ဝံ၊ အဖူးပံ၊ တဖူးသွန် ရှပ်ခရီးအံ၊ ယဝ်။ တွန်းဖိုဂ်း အေဝံ၊ လွမ်းလံး တၢ၊ ဖူးခပ်ရှမ်းပင်သွန် ရှီတံးသၢင်း အံးခပ်တၢင်းပင်သွန်ယဝ်။
- တွန်းဖိုဂ်းအံ၊ လီ၊ အေလွမ်းလံး ရှီတံးသၢင်းရှုရံး။ ကိုင်အိုဝ် တၢင်းလုဝ်၊ ဖူးခပ်ရှမ်း အံးပိုအံ၊ တီ၊ ဖိုမအံ၊ ဂၢအံမေလိဂ်းမေလံး၊ ဖိုင်းထုင်းတင်းယၢမ်း၊ ငဝ်းလံးရှီမ်းရှမ်းအံ၊ မေးခီအံ၊ သေ ကပ်လွံ၊ တိုဝ်းဂွၢ၊ တၢ။
- တၢ၊ ရှီးဖူးခပ်ရှမ်းပင်သွန် တဖူးလွင်းမိုတ်းဂိုဝ်း လမ်လွံဂန်မးအံ၊ ကပ်လွံ၊ တိုဝ်း လံးရှီတံးလွင်းတူင်အိုင် ဂၢအံဂပ်းသိုဝ်၊ မိုတ်းဂိုဝ်းဂန်၊ ဂၢအံလံးဂူအံ၊ သေ ရှီတံးသၢင်းလေး ဂၢအံတူင်အိုင် သၢင်းလွင်းယုမ်၊ ယမ် လိုဝ်းအံ၊ တၢ။ ပိုင်တံးဂ်း မီးအံး တွန်းဂိုဝ်းလင် (1) ။
- သင်ဝါး လံးရှုအံးဖူးခပ်ရှမ်း ရှပ်၊ ငဝ်းအံးလိုင် ကွန်ရှီတံးလွင်းတူင်အိုင် ကန်လံးယုမ်၊ ခွတ် လွမ်းအင်၊ တွန်းဂိုဝ်းလင် (2) အံ၊ တၢ။
- သင်ဝါးမီးဖူးခပ်ရှမ်း ကမ်၊ ပရေမေတံးမံ၊ မေလုလုလိုင် ခတ်းလွံ လွံ၊ တိုဝ်း ခံပ်းရှၢင်း အင်၊ ရှးပွင်ပီအံလံးတၢ။
- ယၢ၊ ပဂေံ၊ လၢတ်းဂွမ်းအမ်။ ခွင်သၢင်း ရှီးဂၢအံသွန် မီးလွင်းမုခ်းသိုဝ်းလေး ရှီးဖူးခပ်ရှမ်း မီးလွင်းတူင်တိုအံ၊ တၢ။
- သင်ဝါး ဖူးခပ်ရှမ်း မီးတၢင်းရှုအံထိုင်၊ တၢင်းယုမ်၊ ဖိတ်းပိုင်ဝံ၊ လိုင် ရှုလံးတၢင်း မေးပန်ရှီးထုဂ်၊ တၢ။
- သင်ဝါး သွန်ယဝ်၊ ဂွၢ၊ တွန်းအိုင်လိုင် ခိုအံးမေးလိမ်၊ ခိုအံးဂၢအံသွန် လွမ်းဖူးခပ်ရှမ်းသေ ကွန်ဂန်ထတ်းသၢင်းခိုအံး ခရီးဂွမ်းခိုဂ်၊ လိုဂ်းအံးတွန်းအံ၊ တၢ။

## ဂွမ်းအမ်း

တွန်းအံ၊ လံးကုပ်၊ ကုပ်ဝံ၊ လွင်းတၢင်းဂိန် ကန်မိအံးလွမ်းပံးယူ၊ လီ တွန်းတၢ၊ ရှုအံးအံးအံးရှုအံး ရှုဂေယဝ်။ ရှုအံးအံးရှုအံးရှုဂေ၊ တလေးဂိန် တၢင်းဂိန်ကန်မိအံးလွမ်းပံးယူ၊ လီလေး ကန်ခပ် ပုးအံးလွမ်းတၢင်းဂိန် 3 လုမ်းအံ၊ ရှုဝန်းယဝ်။

## ကရှု၊ ရတၢင်းဂိန် ကန်မိအံးလွမ်းပံးယူ၊ လီ

### တွန်းတၢ၊ အၢင်းယိင်း

အၢင်းယိင်း တလေးဂိန်ပန်တၢင်းဂိန် ကန်ထုဂ်၊ မိအံးလွမ်းပံးယူ၊ လီယဝ်။ မိုဝ်းတေ၊ ပီအံသၢပ်မးအံ၊ လုဝ်၊ လံးဂိန်ပန်တၢင်းဂိန် ကန်မီးကရှု၊ ရ တၢ၊ တူဝ်ခိင်းယိုတ်းယွံ၊ တၢ၊ ယူ၊ လီဂိန်ခိင် လေး မိုဝ်းထိုင်ခပ်းယၢမ်း ပုးတွင်အံ၊ တၢ၊ တရှုအံးရှုအံးတူဝ်ခိင်း မီးရှုင်း လီင်အုမ်းလုဂ်းယဝ်။ မေးပုးတွင် ကန်ပံးယူ၊ လီခိမ်၊ လိပ်းလင်၊ တေ ရှုတ်၊ ကွန်၊ မးလံး လုဂ်းကွန်၊ ကန်ပံးယူ၊ လီ တီမ်ထုအံလေး မေးပုးတွင်၊ ရေ၊ လီ မေးလုဂ်းကွန်၊ ကန်လီင်အုမ်းဂေ၊ လီ ထုဂ်၊ လီဂိန်ပန်တၢင်းဂိန် ရှုးလေးလေး ဂိန်ပန်အမ်အမ်ယဝ်။

လုဂ်းကွန်၊ ကန်တိုဂ်းယူ၊ အံးတွင်၊ မေးအံ၊ ပိုင်၊ ကိုင်အိုဝ် ထၢတ်းကရှု၊ ရ ကန်မီးအံးတူဝ် မေးမန်းရှုရံး။ ရှပ်းအံ မေးပုးတွင်၊ ခပ် ထုဂ်၊ လီဂိန်ပန်တၢင်းဂိန် ကန်ပုးထၢတ်းကရှု၊ ရလေး ဂိန်ပန် အိုင်ဝန်း 3 ထိုင် 4 တၢ။ တၢ၊ ရှု၊ ယူ၊ လီ မီးလွင်းဂိန်ခိင်လေး တၢ၊ ရှု၊ လုဂ်းကွန်၊ ကန်မီးအံးတွင်၊ ယိုတ်းယွံ၊ မးအံ၊ လီတိုဝ်းလိုဝ်းရှိုဝ်၊ ပန် တၢ၊ ရှီပ်းရှမ်းဝံ၊ ကီအံရှုင်းယဝ်။

## လုဂ်းကွန်၊ အိုင်ခွပ်၊ လုင်းတွံးလေး ကရှု၊ ရတၢင်းဂိန်

### ကန်ဂိုင်လိပ်း ပံးယူ၊ လီ လုဂ်းကွန်၊ လီဂ်း

လုဂ်းကွန်၊ ကန် တေ၊ ရှုတ်၊ ကွန်၊ မးယဝ်၊ ခပ်းတၢင်း 1 လုဂ်းမွင်းထိုင် 6 လိုအံအံ၊ လီလီင်အုမ်း မေးပိုင်လီဝ်ရှုရံး။ အုမ်းကန်ကွန်၊ မးရှုဝ်ရှုဂ်း ရှင်၊ ဝါး ခွပ်၊ လုဝ်၊ သထရမ်၊ (colostrum) အံ၊ တလေးလီင်လုဂ်းကွန်၊ ယဝ်။



သင်တန်းလုပ်ကိုင်လုံး ၆ လိုက်ယံဝင်၊ တလေးတလေးလိုင်တောင်းဂိန် တိုင်လှိုင်း ဂမ်းကိတ်ကိတ်။ တောင်းဂိန် ကန်ခပ်တေးဂိန်ကွန်တောင်းသုတ်အဆန် တလေးကပ် တောင်းဂိန် ကန်ဂူန်းခွဲခွဲနီနီ ဂိန်အဆန်သေ တစ်ခွဲကွန်၊ ခိုတ်ခွဲလိပ် ၊ ဖုတ်ခွဲယွဲသလောင်လိုင်ယပ်။ တောင်းဂိန်အဆန် တလေးလိုင် တောင်းအမ်-ကေ၊ ပွတ်ခမ်း ခွဲမန်းထုတ်မိန်း။ တောင်းဂိန် ကူန်း- ခိင်၊ ပွတ်လိပ်- ယွဲအဆန် တလေးကိုင်ခိုင် ကျယုလုပ်ကိုင်ကွန်ယပ်။

လုပ်ကိုင်ကွန်လေးသင် သင်လုံးရှပ် တောင်းဂိန်ကွန်တီမိတ်ထုန်းထုန်းလိုင် မီးဖွန်းလီ တျလှုပ် ပါးခိတ်အေး လုပ်ကိုင်ကွန်အဆန် တေးလှုပ်ယူယပ်။ ခွဲခမ်းတောင်းဆန် ခွဲခမ်းခမ်းယမ်း ဂိန်ခပ်အဆန် တလေးလိုင်တောင်းဂိန်ယွဲ ကန်ထုတ်မိန်းလွမ်းပုံးယူလီ၊ လီလိုင်အုမ်းမေး ထိုင်ကျယု ၂ ခွပ်၊ ကမ်အဆန် ၂ ခွပ်ပံယပ်။

### ဖိုင်ယမ်းလေး ထာတ်ကွန်ရ

ဖိုင်ယမ်းတောင်းအမ် ခံရှမ်း မေးပေးတွင်၊ မေးလိုင်အုမ်းလေး လုပ်ကိုင် ဂိန် ကွန်ရတောင်း ဂိန်ယပ်။ ဖိုင်ယမ်းတောင်းအမ် ခံမီးလွင်ရှမ်း၊ ငမ်းခိုင် ဂိန်လမ်းလေး လုပ်ကိုင်ယူ။ အင်ရှိုက် အင်းယိုင် မိုတ်ဖွင်းပေးတွင်၊ လိုင်အုမ်းအဆန် လုံးဂိန်တောင်းဂိန် လီလီအဆန် ဂေပီခပ်ပေးလုပ်ကိုင်၊ ကူထပ်မေးထပ် လေး ဂူန်းခွဲခွဲဝါး တလေးလုံးကွန်ထိုင်ယပ်။ တျခွဲလုပ်ကိုင် တေးဂိုတ်ထိုင် ၆ လိုက် လုံးဂိန်အုမ်းမေး ၊ ခွဲလုပ်ကိုင် ကန်ယွဲမေးအဆန် လုံးဂိန်တောင်းဂိန် ကန်မိန်းလွမ်းပုံးယူလီအဆန် ဂူန်းခွဲအေးရှိုက်လေး ဂူန်းဝါးဂူဂေ မီးပုန်းဖွန်း တျတိုင်းသုန်းယပ်။

ဂဏန်း 2-1

# မုန့်၊ ခပ်၊ လှော်၊ ဆွမ်း၊ ရှိုက်၊ ကန်မီးကရှာရ

ပိုဆန်းလင် 2-1

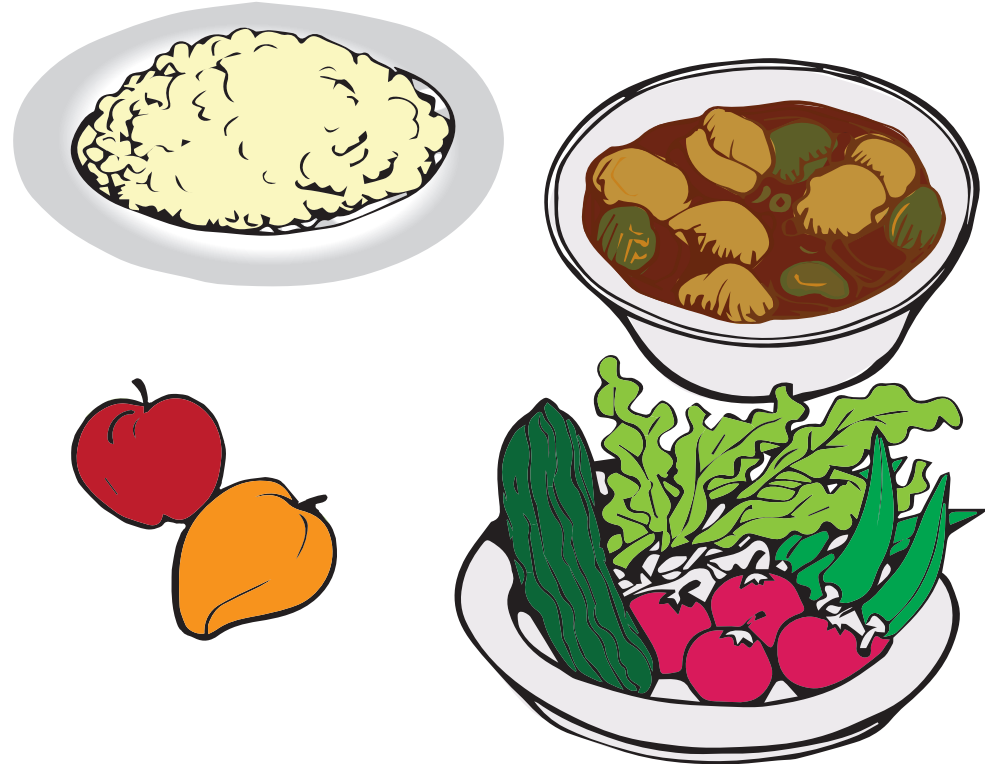
## တၢင်းအမ်ကေ၊ တၢင်းဂိန် ကန်မီးကရှာရ

တၢင်းရှုးဂုန်းဆွမ်းအုန်းဂုန်းဂုရေ၊ တမီးဂီဆ်ရှိုင်းလေး၊ ထၢတ်ကရှာရတီမ်ထုန်းဆန်၊ တလေးဂိန်ပန် တၢင်းဂိန် ကန်မီးလွမ်းပံးယူ၊ လီလေး၊ မီးကရှာရ ရှုးဂုရေယပ်။  
တၢင်းရှုးတလေး၊ ထၢတ်ကရှာရ တၢင်းမုတ်လေး၊ ရှုးမီးလွမ်းပံးယူ၊ လီလေး။  
တလေးဂိန်တၢင်းဂိန်လှိုင်း ကန်မီးလွမ်းတၢင်းဂိန် 3 လှိုင်းဆန်၊ ရှုးဝန်းယပ်။  
သင်ဝါးခတ်လှိုင်း ရှုဂိန် ဖင်းခိပ်လေး၊ မၢင်၊ မံ၊ ကန်ပိန်၊ ပိုင်းဂန် ရှုးဝန်းလှိုင်း တလေးလဲးလဲး၊ ထၢတ်၊ ဝံ၊ တၢင်းမိန်၊ လေး၊ ထၢတ်ရှုး ရှုးပိုင်းယပ်။

### လှိုင်းကရှာရတၢင်းဂိန် ကန်တီမ်ထုန်း

တၢင်းဂိန်ကန်မီးဂီဆ်ရှိုင်း မိုန်ဆင်၊ ခပ်၊ ခပ်သွံး၊ တၢင်းရှုးတူဝ်ခိင်းယိုတ်ယွံ၊ ဆန်၊ ဖင်း ကန်လဲးမုး တီးတူဝ်သတ်လေး၊ ထုတ်ရှုးလှိုင်း မိုန်ဆင်၊ ဖင်းရှုး၊ ခိုဝ်လုပ်၊ ၊ ကန်ရှုးဂင်၊ ပန်တၢင်းပီဆ် မိုန်ဆင်၊ ဖင်းခိပ်ရှုးလှိုင်းလေး၊ မၢင်၊ မံ၊ လှိုင်းလှိုင်းဆ်၊ ခပ်ပုးဆွမ်းကရှာရတၢင်းဂိန် ကန်တီမ်ထုန်းယပ်။  
မိုင်းရှုးရှုင်းဂိန် တၢင်းဂိန်လှိုင်းဆန်၊ လီလှိုင်း ဆမ်၊ မဆ်၊ တူဆ်၊ မၢင်လှိုင်း ကန်ပီဆ်ယုလေး၊ ရှိုင်းဂိန်ယမ်ရှုးလှိုင်း ရှုးဖင်းရှုးဝါဆ်ဆ်သတေ၊ ကမ်၊ ထုတ်၊ လီသွံးဆမ်လှိုင်း တၢင်းဂိန် ကန်ရှိုတ်ရှုးရှုး မီးဂီဆ်ရှိုင်းဆ် လီဖှၢင်သတ်ယု။

မၢင်၊ မံ၊ ကန်လဲးမုး မွဲမွဲဆန်၊ လီဂိန်ဝံးဂိန်ခပ်၊ ကမ်၊ ဆန် ဂိန်လီဆ်၊ ရှုးလဲးယု။ ထၢတ်၊ ဝံ၊ တၢင်းမိန် သီ၊ ကန်ပုးဆွမ်းမၢင်၊ မံ၊ ဆန်၊ လှိုင်းပန်တူဝ်ခိင်းရှုးလှိုင်းလှိုင်းလှိုင်း ကန်ပုးဆွမ်းတၢင်းဂိန် ကန်ရှုးဂိန်ရှုးဆန်ယပ်။ ထၢတ်၊ လီလဲးဆန်၊ ရှိုင်းရှုး လှိုင်းရှုးလှိုင်းလှိုင်းလီ၊ မၢင်၊ ဖှၢင်၊ မၢင်၊ ရှိုတ်သုမ်း၊ မၢင်၊ မံ၊ ကန်သုမ်းလှိုင်းဆန် လေး၊ ဖင်းခိပ်လှိုင်းဆန် ပီဆ်တၢင်းဂိန် ကန်ပုး ထၢတ်၊ ဝံ၊ တၢင်းမိန်၊ သီ၊ ဆမ်ယပ်။



ရှုး 2-1 ခိုင်းဂမ်ထံမ် (2-1) တၢင်းဂိန်ကန်တီမ်ထုန်း

### တၢင်းဂိန်ယွံလေး၊ ဆမ်ရှုးလှိုင်း

ဖွင်းဂၢင်ဝန်းဆန်၊ လီတိုက်သုန်း ရှုးဆွမ်းရှုးဂုရေ၊ ဂိန်ပန်ဆမ်၊ ဆမ်ဆမ်။  
မိုင်းဖွင်းတိုက်ဂိန်ခပ်၊ ကမ်၊ ဆန် ဝံးဂိန်ခပ်ယပ်၊ 1-2 လှိုင်းမွင်းဆန်၊ တကေမ်၊ လဲးဂိန် ဆမ်ဆင်၊ ရှုးဖင်းလေး၊ ဆင်၊ ယမ်၊ ရှုးတၢင်းဂိန်လှိုင်းဆန်၊ လၢင်းယု၊ ရှုး တၢင်းတူဝ်ခိင်းရှုး လှိုင်းကပ်ထၢတ်ကရှာရ ကန်ပုးဆွမ်းတၢင်းဂိန် ကန်ရှုးဂိန်ရှုးဆန်ယပ်။

ဆွမ်းရှုးတၢင်းခပ်ဆန်၊ လီဂိန်ပန် တၢင်းဂိန်ယွံ၊ ကန်ကွန်၊ ဆွမ်းပိုဆ်တီးလေး၊ မိန်လွမ်းပံးယူ၊ လီဆန်ယု။ တၢင်းဂိန် မိုန်ဆင်၊ မၢင်၊ မံ၊ ထုတ်၊ လီဆ်ခပ်၊ ငါး၊ ခံ၊ ဂံ၊ တူမ်၊ ခပ်၊ မုန်းထုတ်၊ ရှုတ်မဆ်တူမ်၊ ရှုတ်မိုက်၊ မဆ်ဆိပ်၊ လှိုင်းဆ်ယပ်။ လီပိုင်းဝေး တၢင်းဂိန် ကန်ပုး ရှိုတ်၊ ရှိုတ်ဝါဆ်၊ သီလေး၊ ဖွင်းဝါဆ်ဆမ်လေး၊ တၢင်းဂိန် ကန်ရှိုတ်ရှုးရှုးဝံ့ရှိုင်းလဲးလှိုင်းဆန်ယု။ သင်ဝါးဂိန်တၢင်းဂိန် လှိုင်းဆန်ဆမ်လှိုင်း တလေးလဲးလဲးတူမ်၊ တိုက်ပံးယူ၊ လီသကေမ်၊ ရှုး ရှုးခပ်ယွံ၊ သေ ထၢတ်ကရှာရရှုး ကမ်၊ ပုးဆမ်။

# ရှာင်းရှိုင်း မှု၊ခပ်းကန်မီးကရှု၊ရ ဆွဲးဆးရှိုင်း



### ယိုင်းကန်:

ရှုံးဖူးခပ်းရှမ်း၊ ပွင်၊လှံသေ ခိုင်းပိုင်းဖေ၊ လွှန်းလုံးရှာင်းရှိုင်း  
မှု၊ခပ်းကန်မီးကရှု၊ရဆွဲးဆးရှိုင်း



### ခပ်းယမ်း:

1 လှံးမွင်း 10 မိဆိတ်.



### ခိုင်းဂမ်.ထိမ်

- ... ဖိန်၊လေးယို၊
- ... ဂန်သီ
- ... ယင်တိတ်းလေး
- ... ခိုင်းဂမ်.ထိမ် (2-1)

## ခေးဆေ.ဆမ်း

ခပ်.တွန်းထိ.-1

တင်းဂိန်ဆွဲးဆးရှိုင်း

တင်းဂိန်ဆွဲးဆးရှိုင်း

10 မိဆိတ်.

1. တင်းခေးထမ် ဖူးခပ်းရှမ်းပင်သွန်ခပ် လွမ်းဆင်၊ပးတွဲးလိုင်းဆံ။ တိမ်းခေးတွပ်၊ပန်  
ဆိုင်မင်လေးယို၊သေ ကုပ်၊ကုပ်းဂန်ရှု၊တု။

ဂိပ်၊လှံး; တင်းဂိန် ဆွဲးဆးရှိုင်း တဂိန်သင်ဆံ ပီန်ဖွဲးဂေ.တိမ်းတတ်း?

ဆွဲးဆးရှိုင်းဆိုင်လင်ဆန်. ပီန်ဖွဲးဂေ. ရှင်ခပ်းဖမ်း? ပေး ကမ်,ဆန် မေး ကမ်,ဆန်  
ဂုန်းတင်,ဂေ.ရှု.

တင်းဂိန်လိုင်းဆန်. ကပ်တီးလှံးမး? လံးမးတီး; ဆွဲးဂတ်, ဆွဲးသူန် ကမ်,ဆန်  
ရှုမးဆွဲးထိုက်,ရှု.

မိုဝ်းရှင်ခပ်းဖမ်းဆန်. တလေးဆပ်.သင်ပးသင်လံးလံး? ခပ်းယမ်း၊ ဖိုင်း၊ ဆမ်းသိန်;သွဲ  
လိုင်းဆံ. လှံး,လံးဂုန်း.ပးရှိုပ်?

2. တု,တရှာင်းရှိုင်း ရှင်တုမ်း တင်းဂိန် ကန်မီးကရှု၊ရတိမ်ထုန်းဆန်.  
ကမ်,လှံးဂန်ငံးလေး; ဂုန်းဆွဲးရှိုင်းဂေ. လီကွန်ဂန်လှံးရှိုတ်းဆံ သပ်းလိင်းပန်တု။

ခပ်.တွန်းထိ.-2

တွန်းဖိုဂ်းလိန်,ပီန်လှမ်း

ပံးဂုန်း.ပိတ်းပွတ်း တွန်းတု,တင်းဂိန်ကန်ပီန်လမ်း

20 မိဆိတ်.

1. ကပ်ဆေ ခိုင်းဂမ်.ထိမ် (2-1) ဖှာင်းရှာင်းတင်းဂိန်ကန်တိမ်ထုန်းဆန်.တု။ ဆွဲးရှာင်းဆန်.  
တင်းဂိန်ကန်ခပ်းပး မီးသင်လံးလံး ရှုံးခပ်းလိင်းဆေတု။

2. ဖှာင်းခေးပးတွဲးဆံ.တု။ လှံးလှံး, တင်းဂိန်၊ ထတ်းကရှု၊ရတု,ဂုန်းဆိုင်ဂေ.ဆန်.  
မန်းကိုင်ဆိုင် ကု,ယု၊ ဆမ်းဆမ်း၊ ဂန်ပီန် လံး-ယိုင်းလေး; လှံးတု,ဆိုင်ရှိုတ်းသင်  
ခပ်းယပ်.။ လှံးသေ လှံးကွန် 6 လှံးလှံးတွဲးသေ ဂုန်းဂေ. လီဂိန်ပန်တင်းဂိန်  
ကန်မီးဆွဲးလှမ်းတင်းဂိန် 3 လှံးဆန်. ရှုံးပေးဖိုင်,ပီင်းဂန်ယု,ယပ်.။



သင်တန်း ဂူအေးရှင်း ဂိမ်းပန်းတိုင်းဂိမ်း ကန်ပေးအုံးလှမ်းတိုင်းဂိမ်း 3 လှမ်းအေအေ. လှမ်းအေအေ တိုင်းအေအေ-ကေ၊ နှိုင်းထုဂ်၊မိန်းလိုင် တလေးရှပ်.ထာတ်ကော့ရှပ် ကန်တီထုအုံးယူ။ ပိုင်တီဂ်- အုံးတီးခပ်လှိုင်အိုင်တီးအေအေ. သင်တန်းပေး ထုဂ်အိုင်ကိတ်လေး တိုင်အိုင်ကိတ်လိုင် ခပ်ပေးအုံးလှမ်းတိုင်းဂိမ်း 3 လှမ်းယူသတေ့. မန်းကပ်၊တီထုအုံး။ ဝှမ်းတိုင်းအေအေ ထုဂ်လေး၊ ဖေဂ်ခိပ် ပေးကိတ်.အိုင်ဂူရ်သေ တိုင်းဂိမ်း ကန်မီးကိန်းဂိမ်း မိုက်အေအေ၊ ခပ်သမ်. ပေးဝံ.တိုင်းအေအေ.ယပ်။

တေးခပ်ရှပ်ဂူတေးအေအေ. တဂေဂ်အေအေလှပ်လေး မိုက်တိုင်းဂိမ်း ကန်ပေးအုံးလှမ်းတိုင်းဂိမ်း ဂူလှမ်းအေအေ. ကပ်၊ပိတ်လုံးသတေ့. ကန်ရှပ်ဂိမ်းအုံးအိုင်ဝန်းအေအေ. လီဂိမ်းပေအေ နှိုင်းမန်းလေးဂူလှမ်းယူ။

3. လိဂ်၊အုံးခပ်ရှပ်၊ ပိတ် 4 လှမ်းသေ လိဂ်၊ပေအေအေလေးယွှေလေး၊ ဂမ်သီတေ့။
4. အုံးလှမ်းအုံးမန်းအေအေ. နှိုင်းတီမေး ဖေဂ် (ကပ်၊အေအေ) တိုင်းဂိမ်း ကန်တလေးကပ်၊ကပ် ခိုင်ဂမ်ဂိမ်း အုံးပိုင်.တီးအုံးမန်းသေ ရှပ်တူမေးတေးအုံးအုံးဂိမ်း။ ဖေဂ်လှမ်းအေအေ. လက်ရှပ်အေအေ ကပ်၊အေအေ တီမေးကပ်ဂေးလုံး။ ပေအေအေယမ်းခပ် 15 မိအေအေ.တေ့။

တိုင်းဂိမ်း အုံးခပ်ရှပ်၊ပင်သွန်

20 မိအေအေ.

1. ရှပ်.အုံးခပ်ရှပ်၊ပင်သွန် မေးတုဂ်ခပ်ခိမ်းသေ နှိုင်းလှမ်း မေးတိုင်၊လတ်၊အေအေခိမ်း ခပ်ရှိုတ်းအေအေ. တိုင်းဂိမ်းသင် လှိုင်.ရှိုပ် အေအေ။
2. မိုင်းလှမ်းအိုင်၊ တိုင်၊လတ်၊ရှပ်၊ယပ်.အေအေ. သင်တေး အုံးခပ်ရှပ်၊ တိုင်၊လှမ်း မီးခေးထမ်းအေ အုံးခပ်ထမ်းရှပ်၊တေ့။
3. တိုင်းဂိမ်း ကန်လုံးတိုင်၊လတ်၊ရှပ်၊လှိုင်အေအေ. တိုင်းဂိမ်းကန်လှိုင် ကန်မီးထာတ်၊ကော့ရှပ်.ကန် ရှပ်.ပေအေအေ.ပိတ် မိုက်အေအေ, တံ၊တေးမိန်းကေ, တံ၊တေးမိန်း, ပီ, ထာတ်၊လိဂ်၊ ထာတ်၊ရှိုပ် ကပ်၊ ကျပ်၊တီး ခပ်ပေးအုံး နှိုင်းခပ်လှိုင်အေအေ. ခေးမုန်းလှိုင်အေအေ. တူရ်းတီး တွန်းဂိမ်းလင်-2 လုံး။
4. တိုင်းဂိမ်း ကန်မီးထာတ်၊လှမ်းအေအေ,ပေးအိုင်အေအေ. လှိုင်,ဂူအေးခပ်ရှပ်၊ ရှပ်ဂိမ်းလုံး/ကပ်၊လုံး နှိုင်းအုံးခပ်ရှပ်၊ခပ် ကပ်၊ဂမ်ဂေအေအေ။

ခိမ်းမေးထာတ်းသင်ခိမ်း ဂါအေအေ.တေ့။

20 မိအေအေ.

1. ကိုင်အိုင် တွန်းဂါအေအေ.သေ လုံးရှိုမ်းရှပ်.သင်၊ ထမ်းအုံးခပ်ရှပ်၊ခပ်တေ့။
2. ဝှပ်၊သင် မန်းလမ်းလှိုင်၊ တေးရှပ်၊ရှိုမ်း ခပ်၊ဖေဂ်းတိုင်းဂိမ်း ကန်မီးကော့ရှပ်၊တီထုအုံး၊ ဝှပ်၊သင်လီရှပ်. လှိုင်၊လုံးခိုင်ပွင် ရှပ်၊ရှိုမ်းအေ တင်းခေးထမ်းတေ့။
3. ကိုင်အိုင် ခေးမုန်း ကန်လုံးရှိုမ်းရှပ်.အေအေ.သေ တေးရှိုမ်းအုံးအုံးဂိမ်း လုံးရှပ်.ကော့ရှပ်၊တီထုအုံးအေအေ. တဂေဂ်လှိုင်.တိုင်းလှိုင်.ရှိုပ် ထမ်းအုံးခပ်ရှပ်၊ခပ်တေ့။

**ခေးရှမ်းခိုဂ်.လှိုင်.**

ခပ်၊ဖေဂ်းတိုင်းဂိမ်း အုံးအုံးဂိမ်းအေအေ. တလေးခပ်ပေးအုံးလှမ်းတိုင်းဂိမ်းဂူလှမ်း သေ တိုင်းအေအေ.မန်းခေး တလေးဂိမ်းပေအေ နှိုင်းထုဂ်၊မိန်းယပ်။ အုံးအုံးဂိမ်းအေအေ. လီဂိမ်းပေအေအေ နှိုင်းလေးလေး၊ လီလိဂ်၊လုံးသဂေဂ်အေအေ ဂူဝန်း။

# ထောက်ကျရှာရတွန်းတံ၊ အင်းယိုင်း

ရှုပ်ရှုပ်ပိုင်းလင် 2-2

## တိုင်းဂိန်ကျရှာရတွန်းတံ၊ ပံးယူ၊ လီအင်းယိုင်း

တွန်းတံ၊ ထောက်ကျရှာရအင်းယိုင်း တတော်ထုန်းအင်၊ လိုင်းပီအင်းအင်းယိုင်းခပ်လီမိုဝ်းပံ၊ ပံးသင်၊ ထင်အင်၊ လှုပ်လံးဂိန်ပင်တိုင်းဂိန်ကန်မီးထောက်ကျရှာရ ကန်တလောင်းပီအင်းပံးယူ၊ လီအင်းယိုင်းအင်။ အင်းယိုင်းအင်၊ မိုဝ်းတင်၊ ပီအင်သင်သိုင်းဂိုင်းမးအင်၊ တုပ်ခပ်တယွမ်း ယွမ်းအင်လင်၊ လှုပ်လံး၊ ဂိန်ပင်တိုင်းဂိန်ကန်မီးထောက်ကျရှာရ။ မိုဝ်းပင်အင်၊ တုပ်ခင်းခပ် တယွမ်းမးလင်၊ ပီအင်းပင်ရှင်းရှင်း တံ၊ ပံးတွင်လံးလင်၊ တံ၊ လှုပ်ထိုင်းလှုပ်ကွန်၊ ရှမ်းမုန်းယွမ်းမးအင်။ သင်တံ၊ ပံးထိုင်ကျယုထိုင်ယပ်၊ လင်၊ ပံးတွင်လိုင် ဂိန်မုန်းယွမ်းအင်းယိုင်း တတော်ထုန်းလီလင်၊ တမီးပင်အင်းလီလိုင်ဂပ်၊ ယပ်။

### လှုပ်ပံးတွင်လင်၊ ထောက်ကျရှာရ

မိုဝ်းပင် အင်းယိုင်းပံးတွင်ပံးအင်၊ သင်တံ၊ ထောက်ကျရှာရ ကန်၊ တီထုန်းလိုင် မိုဝ်းကွန်၊ ပံးအင်၊ တလောင်းထုပ်ပံးတိုင်းယပ်၊ ဗိုတ်၊ လင်၊ လှုပ်ကွန်၊ ကန်ရှိုတ်၊ မးအင်၊ ဂေ၊ ခပ်တလောင်းတုပ်လီဂပ်။ ဝှပ်းအင် တလောင်းရှိုတ်ရှိုတ်၊ လှုပ်ရှမ်းယွမ်းလှုပ်ကွန်၊ ထိုင်းသင် ဂံ၊ မီးတိုင်းပီအင် တကော်မံ၊ ဂံ၊ ယူ၊ လီသင် ဂိန်ရှိုင်းကပ်လံးဂေ၊ တထိုင်းယပ်။

အင်းယိုင်းလိုင်းပံးတွင်ပံးအင်၊ တလေးဂိန်ပင်တိုင်းဂိန် ကန်မီးကျရှာရ တွန်းတံ၊ တုပ်ခပ် သေကန်၊ ပံး တလေးဂိန်ပံးကျလှုပ်ကွန်၊ ကန်တိုင်းယွမ်းမးတွင်ယပ်။ မိုဝ်းတိုင်းပံးတွင် ယူ၊ လင်၊ မိုဝ်းပင်အင်၊ လှုပ်ကွန်၊ အင်၊ သင်လီ၊ ပင်ခပ်ကန်လီဂပ်ရှမ်းအင် ထောက် ကျရှာရ တကော်မံ၊ တီထုန်း။ ဂိန်အိုင်လှုပ်ယူ၊ သင်မးပံးတွင်အင်၊ သင် လှုပ်လံးဂိန်ပင်တိုင်းဂိန်ထောက်ကျရှာရ ငိုင်းပီအင်အင်၊ ပံးတွင် အင်ယူ၊ ယပ်။

တိုင်းဂိန်ကန်လောင်းပီအင်ဂိန်ရှိုင်း မိုခ်အင်၊ ခပ်၊ ကျလှုပ်၊ မန်းအိုင်၊ လင်၊ ရှုပ်ပိုင်း။ တိုင်းဂိန်ကန်ရှိုင်းရှိုင်းတုပ်ခင်းယိုတ်ယွမ်း မိုခ်အင်၊ ခံ၊ အိုင်၊ ၊ တပ်း ၊ ပံ၊ ခံ၊ ပီတိုင်းလင်၊ ထုပ်။ တိုင်းဂိန်ကန်ရှမ်းဂင်၊ ပင်တိုင်းပီအင်မိုခ်အင်၊ -မာန်၊ မံ၊ လိုင်းကန်ပီအင်သီလိုင်လင်၊ လိုင်မာန်၊ လှုပ်၊ ငန်းယွတ်းငန်းခပ်လင်၊ မိုင်းငန်းယွတ်းငန်းခပ်သီကန်ခပ်ဂေ။

ဂေ၊ ပီအင်မးအင်၊ လှုပ်လံးဂိန်ပင်အင်၊ ကန်မိုတ်းသွံ၊ ရှမ်းလင်၊ ဂိန်ပင်အင်အင်၊ လှုပ်လံးဂိန်ပံးရှိုတ် ကံ၊ ကျပ်၊ တိုင်း အင်၊ ယပ်။ လှုပ်အင်၊ လှုပ်ပီအင်မေ၊ ယူ၊ ရှိုတ်၊ လှုပ်၊ လှုပ်မံ၊ ပံးယူ၊ လီ ကန်မီးအင်းတိုင်း၊ ကန်အင် မေ၊ ယူ၊ ရှိုတ်လှုပ်ခပ်ပင်၊ ယူထောက်လီဂပ်၊ လင်၊ ယူ၊ ယူကန်ပံးမေ၊ လီတံ၊ ဂိတ်၊ သိတ်၊ အင်၊ လှုပ်လံးဂိန်ပင် တံ၊ သင်၊ ယပ်။

### ဂိန်လီ၊ အင်းလီမံးလင်၊ ထောက်ကျရှာရ

မးလှုပ်ကွန်၊ ကန်သွမ်းအင်၊ တွန်းတံ၊ တုပ်ခင်းခပ်တဂေ၊ တိုင်းကွန်၊ လှုပ်အင်အင်၊ တံ၊ လှုပ်ခပ်အင်၊ တလေးဂိန်ပင်တိုင်းဂိန် အင်လှုပ် မးပံးတွင်ယပ်။ လီလံးဂိန်ပင် တံ၊ ခပ်လှုပ် အိုင်၊ တံ၊ ရှမ်းလင်။ မိုခ်အင်၊ မးပံးတွင်သင် တလေးဂိန်ပင်တိုင်းဂိန် ကန်မီးကျရှာရတီထုန်း မိုခ်အင်၊ ပံးတွင်အင်ယူ၊ ယပ်။

- တိုင်းဂိန်ကန်ရှိုင်းရှိုင်းမိုင်းရှိုင်း ခပ်၊ ကျလှုပ်၊ မန်းအိုင်၊ လင်၊ ရှုပ်ပိုင်း။
- တိုင်းဂိန်ကန်ရှိုင်းရှိုင်းတုပ်ယွမ်း မိုခ်အင်၊ ခံ၊ အိုင်၊ ၊ တပ်း ၊ ပံ၊ ခံ၊ ပီတိုင်းလင်၊ ထုပ်။
- တိုင်းဂိန်ကန်ရှမ်းဂင်၊ ပင်တိုင်းပီအင်မိုခ်အင်၊ -မာန်၊ မံ၊ ကန်ပီအင်သီလိုင်လင်၊ သီသွမ်း၊ ငန်းယွတ်းငန်း ခပ် လင်၊ မိုင်းငန်းခပ်ကန်မီးခပ်ဂေ၊ လှုပ်လံးဂိန်ပင်အင်၊ မိုတ်းသွံ အင်အင်။

### ပေ၊ ရှမ်းအင်းကျရှိုင်းလင်၊ ရှမ်းတိုင်း

ဂိန်အိုင်လှုပ်ယွမ်းယပ်သင် တဂေ၊ လာတ်၊ ဂန်တံ၊ မးပံးတွင်၊ ကန်လီ၊ အင်းလှုပ်ကွန်၊ အင်၊ တိုင်းဂိန်မင်ကန် ခပ်တလေးဂိန်အင်။ ဂိန်တိုင်းရှမ်းပံးတွင်တိုင်းဂိန်မင်ကန်အင်၊ တလောင်း တုမ်းတိုင်းရှမ်းလင်၊ လှုပ်ကွန်၊ ရှမ်းပံးတွင်ယပ်။ ယွမ်းအင်လင်၊ အင်၊ ရှိုတ်တလေးဂိန်တိုင်းဂိန်ကန်မီးထောက်ကျရှာရလှုပ်အင်အင်၊ ဂေ၊ ပီအင် ရှမ်းအင်းကျရှိုင်း ဂေ၊ ပီအင်ပေ၊ အင်၊ သင်တံ၊ ပင်တိုင်းဂိန်လှုပ်လှုပ်လှုပ် င်းယွမ်းယပ်လောင်းပိုင်းလိုင်း တလောင်းရှိုင်းရှိုင်း မးလှုပ်ကွန်၊ လင်၊ လှုပ်ကွန်၊ ကျရှာရခတ်၊ လင်၊ တလောင်းတုမ်းတိုင်း ပံးယူ၊ လီအင်ယပ်။ တွန်းတံ၊ ပံးယူ၊ လီဂေ၊ ကန်ပံးတွင်ပံး၊ ကန်အင်ဂေ၊ ကန်သွမ်းအင်လှုပ်ကွန်၊ အင်၊ လှုပ်ပီအင် ပေ၊ ၊ ပီအင်၊ ရှမ်းတိုင်း၊ ထုပ်၊ လီလှုပ်လာတ်၊ အင်ပင် မိုခ်အင်၊ ပံးတွင်အင်ယူ၊ ယပ်။

- လှုပ်ရှိုင်းဂိန်ယွမ်းယပ် အင်းရှိုင်း။
- ဂိန်ပင်တိုင်းဂိန် ကန်မီးအင်း 3 လှုပ် ရှမ်းမန်းအင်၊ ဂန်။
- လှုပ်လံးလှုပ်ရှိုင်းပင်အင်အင်။
- မိုဝ်းပံးတွင်၊ မိုဝ်းခပ်ပံး၊ မိုဝ်းကျ၊ အင်တိုင်းယူ အင်၊ လှုပ်လံးရှိုင်းပင်ဂေ၊ ခပ်၊ ယူရှိုင်းကန်ပံး ထောက်လီဂပ်လင်၊ မေ၊ လီတံ၊ acid အင်၊ ဂေ၊ ပီအင်အင်အင်၊ လှုပ်လံးလီ၊ ပင်မာန်၊ မိုခ်အင်ယပ်။
- မးသွမ်းအင်ခပ် တလေးဂိန်ပင်ယူရှိုင်း တံ၊ တံ၊ မိုခ်အင်။

# ဂၢၢ်ကုၢ်,ဂုၢ်မ ကၢၤရှ့,ရ တၢၤမး;လုၢ်;ကွၢ်,



## ခးယိုင်းကၢၤ:

- ရှံ;ဖုၢ်;ခဝ်;ရှံ;ပွၢ်,လှံ ရှံ;ခးပး;တၢၤမး;သးမးလံးလံးဆးခိုၢ်;။
- ထၢတ်;ကၢၤရှ့,ရကၢၤမး;ပး;တၢၤမး;မး;သွမ်း;လုၢ်;ကွၢ်,ခဝ် လုၢ်,မိး
- တၢၤမး;သးလီၤသပိုၢ်; တၢၤမး;ပး;တၢၤမး;မး;သွမ်း;လုၢ်;ကွၢ်,



## ခၢၢ်;ယၢၢ်:

1 လုၢ်;မွၢ်: 10 မိဆိတ်.



## ခိုၢ်;ဂၢၢ်.ထီၢ်

- ... မၢင်လး;ယှံ,
- ... ဂၢၢ်သီ
- ... ယၢင်တိတ်;လး;
- ... ခိုၢ်;ဂၢၢ်.ထီၢ် (2-1)

## ခးဆး.ဆမ်း

ခၢၢ်.ထီၢ်- 1

ဂၢၢ်ကုၢ်,ဂုၢ်မ

ရွပ်;သင် မး;လုၢ်;ကွၢ်, လုၢ်,လံး;ဂိၢ်;ပခ်;တၢၤမး;ရှံ;မိး;လုၢ်;ပး;ယှံ,လီ?

10 မိဆိတ်.

1. တၢၤမး;ထၢမ်;တီ; ဖုၢ်;ခဝ်;ရှံ;ပွၢ်;သးခဝ် - ရွပ်;သင် မး;ပး;တၢၤမး;မး;သွမ်း;လုၢ်; (လီၤ.ဆုမ်း;လုၢ်;)ဆခ်. တလံး;ဂိၢ်;ပခ် တၢၤမး;ရှံ;တီၢ်ထုၢ်;
2. ခးဆး;ခဝ်;တၢၤမး;တီၢ်;သ့,ဆွဲ;လး;ခိၢ်;ယှံ,သး ရှံ;ပး;ခး;လမ်း,လုၢ်; လုၢ်;ဆင်,ပး;တၢၤမး;တၢၤမး;။

တွန်း;တၢၤမး;လုၢ်;ကွၢ်, ကၢၤမိး;ဆွဲ;တၢၤမး; တူဝ်;လဝ်;ဂဝ်,ဆခ်. မး;ပး;တၢၤမး; တလံး;ဂိၢ်;ပခ် တၢၤမး;ကၢၤမိး;ကၢၤရှ့,ရ ရှံ;ဝခ်;။

မိုဝ်;ဖွင်း;ပး;တၢၤမး;သင်ဝး; ထၢတ်;ကၢၤရှ့,ရကၢၤမး;လီၤ တလံး;တူၢ်;တၢၤမး;ယၢၢ်,ဖိုတ်,မိုဝ်; ရှံ;ဂိုတ်,လုၢ်;သး လုၢ်;ကွၢ်,ကၢၤမိး;တၢၤမး;ဆခ်. ဆမ်း;တၢၤမး;တီၢ်;။

သင်ဝး;လုၢ်;ကွၢ်,ရှံ;မး; ဆမ်း;ကၢၤမိး,တီၢ်;လီၤ ဂၢၢ်ယိုတ်;ယှံ,တၢၤမး;ပး;တၢၤမး; တလံး;တူၢ်;သး ဂံ.ပီၢ်;ကၢၤမိး,ယှံ,လီၤလး; ရှံ;ကၢၤမိး, ဆွဲ;ဂၢၢ်;ရှံ;ယှံ.။

ခၢၢ်.ထီၢ်-2

တွန်းဆိုင်းလံး,ပီၢ်;လုၢ်;

ပး;ဝုခ်.ပိတ်;ပွတ်;တွန်း;တၢၤမး; တၢၤမး;ဂိၢ်;ကၢၤမိး;ပီၢ်;လုၢ်;

20 မိဆိတ်.

1. လိၢ်,ဖုၢ်;ခဝ်;ရှံ; ရှံ;တီၢ်: 4 လုၢ်;။
2. ရှံ;ကွၢ်;ကၢၤရှ့,လုၢ်;တၢၤမး; ရွပ်;သင် မး;ပး;တၢၤမး;မး;သွမ်း;လုၢ်; ကၢၤမိး,လံး;ဂိၢ်; တၢၤမး;ဂိၢ်;တီၢ်ထုၢ်; ကၢၤမိး;ကၢၤရှ့,ရ။

တၢင်းဂိခ် ဖူးခပ်ရှမ်းပၢင်သွခ်

20 မိခ်တံ.

1. ခိုခ်းရှင်.ရှ်းဖူးခပ်ရှမ်းမးတုမ်ဂခ်ခိုခ်းသေ ရှ်းဂူးလုမ်း မးတၢင်,လၢတ်;ဆေခိုခ်း ကခ်လံးကုပ်,ဂုမ်ဂခ်မးဆခ်.တၢ.။
2. မိုဝ်းလုမ်းဆိုင်; တၢင်,လၢတ်;ဂျယဝ်.ဆခ်. သင်ဝး ဖူးခပ်ရှမ်း တၢင်,လုမ်း မီးခေးထၢမ်ဆံ ရှ်းခပ်ထၢမ်ဂျ,တၢ.။
3. ခိုခ်းမေးထတ်းသၢင် သပ်းလိင်း ခေးကခ်လံးတၢင်,လၢတ်;ဂျလိဝ်းဆခ်.သေ ရှ်းခေးမုခ်းလွမ်းဆင်,ပးတွံးဆံ. ခပ်ပးတၢ.။
  - ဂွပ်ကမ်,ရှ. တၢင်းဂိခ်ကခ်လံး မီးကရှ,ရလိဝ်သပိုခ်း။
  - ကမ်,မီးငိုခ်း တၢ.သိုဝ်.ဂိခ် တၢင်းဂိခ် ကခ်မီးကရှ,ရ။
  - မိုဝ်းဖွင်းပးတွင်.လေး; သွမ်းဆုမ်းလုမ်းဆခ်. လိုဝ်းဂိခ်တၢင်းဂိခ် လွမ်းဖွင်းယၢမ်းဆွံးပိုခ်.တီ;လုခ်.လိဝ်။
  - ဆၢင်းယိင်းကမ်,လံးခပ်ပး ဆွံးဂၢခ် တံပံးတတ်းဂိပ်,လုရ်းဂၢခ်ဂိခ်ယိမ်. ဆွံးဆးရှ်း။

- ကမ်,မီးခပ်ယၢမ်း (မိုခ်ဆင်, လံးတုရ်းလုမ်း; ၊ လံးရှင်တုမ်း)။
  - လံးဂြိုဟ်းလိမ်းလွံး, လံးရှ်းငိုခ်း (ကမ်,ဆခ်) လံးဂြိုဟ်းဂၢခ်တၢင်,လိဝ်း။
  - ခပ်;လီဖင်းဝၢခ်ဆွံးရှ်းဆခ်. မီးဖွင်း; ကပ်ဝံ.ပခ်ဖူးဂွမ်းဆးရှ်းဂၢခ်. ဂရေပီခ်ဖူးလံး။
  - သင်ဝးလုမ်းကွမ်,ဆွံးတွင်.ဂရေယွံ,လိဝ် ဂုပ်ဂိုတ်,လုမ်းယၢပ်,။
4. မေးပးတွင်. ကမ်,ဆခ်. မေးသွမ်းဆုမ်း ကမ်,ထုဂ်,လီဂိခ် မီးသင်? ဂွပ်;သင်ကမ်,ထုဂ်,လီဂိခ်?

မေးထတ်းသၢင်ခိုခ်းဂၢခ်သွခ်

20 မိခ်တံ.

1. ကိင်ဆိုင် တွန်းဂၢခ်သွခ်ဆံ.သေ လံးရှ်းရှ.သင် ၊ ထၢမ်ဖူးခပ်ရှမ်းခပ်တၢ.။
2. ဂွပ်;သင် မေးပးတွင်.လေး; မေးသွမ်းဆုမ်းခပ်လီရှ. တၢ.ဂိခ်ကရှ,ရရှ်းထုဂ်,မိခ်း? ဂွပ်;သင်လေး; ခပ်လုဝ်,ဂိခ် တၢင်းဂိခ်လိဝ်းဆခ်. ကုပ်,ဂုမ်ဂခ်တၢ.?
3. ဆင်,ရှိပ် မေးပးတွင်.လေး; မေးသွမ်းဆုမ်း တဂေခ်တၢင်းဂိခ် ကခ်မီးကရှ,ရတီမ်ထုခ်; ဆခ်. တကေဝ်ခေးမုခ်းကခ်လံးရှ်းဆံ. မိုဝ်းလွံးတိုဝ်းလိဝ်.ရှိပ်? ထၢမ်ဖူးခပ်ရှမ်းခပ်တၢ.။

ခေးဂွမ်းခိုဂ်.လိဂ်.

- မေးလုမ်းကွမ်,ကခ်ယူ,လီ ဂိခ်,ခိင်လင်, ရှိတ်,ကွမ်,မးလံး; လုမ်းကွမ်, ကခ်ဂိခ်,ခိင်။
- ဆၢင်းယိင်း ကခ်ပီခ်မေးပးတွင်.လေး; မေးသွမ်းဆုမ်းဆခ်. လီဂိခ်ပခ်တၢင်းဂိခ် ကခ်မီးဆွံးလုမ်းတၢင်းဂိခ် 3 လုမ်းဆခ်. လွတ်,လေးလေး; တီမ်ထုခ်;။
- မေးပးတွင်. လီလွံးတိုဝ်း ရှိပ်ကံ,ကုပ်,တိခ်း။ လီဂိခ်ပခ် ဆမ်.သိခ်းသွံ ဆမ်ဆမ်။
- မေးပးတွင်. လီဂိခ်ပခ် ယၢရှ်း ထၢတ်းလိဂ်း ကခ်မဂေယု ရှင်;ပခ်ယု ဆွံးပိုခ်.တီ;ပခ်မး။
- ဂရေပီခ်ပေးလုမ်းကွမ်, ရှမ်းဆွံးဆးရှ်းလေး; ရှမ်းဆွံးဂိုင်,ဝၢခ်; လၢင်းလွံးထိမ် မေးပးတွင်.လေး; မေးသွမ်းဆုမ်းတင်းဆမ်။





ဂဏန်း 2-3

# ဂဏန်းလိင်.လူ လုဂ်းကွခ်,ကၢယု 6 လိုခ်လုဂ်းတွံး

ပိုခ်.လင် 2-3

## ဂဏန်းလိင်.ဆူမ်း လုဂ်းကွခ်, ကၢယု 6 လိုခ်လုဂ်းတွံး

ဂဏန်းလိင်.လူ လုဂ်းကွခ်,လိင်လး လုဂ်းကွခ်,ကခ်မီးဖိုင်;ယၢမ်းလီခ်ဆခ်. တး,မးတီး; ဂဏန်းလိင်. ဆူမ်းမးယဝ်.။ တၢ,ရှ်းလုဂ်းကွခ်, တးယံ,မးလံးလီလုဂ်း; ကမ်,မီးတၢင်းပီခ်ဆခ်. တးလံးဂိခ် ပခ် ကၢရှ်းရတၢင်းဂိခ် ကခ်ထုဂ်,မိခ်;ယဝ်.။ ကၢရှ်းရ တွခ်;တၢ, လုဂ်းကွခ်,လိင်တး,ဂိုတ်,ထိုင် 6 လိုခ်ဆခ်. လံးမးတီး; ဆူမ်းမးမုတ်းယဝ်.လး; ခပ်တးကမ်,လုဂ်,တၢင်းဂိခ်တၢင်း,ပိုင်။ ကၢယုမွဂ်; ဆခ်. သင်ဝးလိင်.တၢင်းဂိခ် တၢင်း,ပိုင်ထိုင် တးလၢင်း;ရှ်းရှ်းလုဂ်းကွခ်, ကမ်,ယု,လီယဝ်.။

### ဂဏန်းတး,လိင်.ဆမ်.ဆူမ်းမး;

ဝံးသလုဂ်းကွခ်,ဂိုတ်,မးယဝ်. တၢ,ရှ်းလံးဂိခ်ဆမ်.ဆူမ်းမး;ရှ်းရှ်း; ဂမ်းလိင်ဆခ်. တးလံးရှ်း;ခပ် လုတ်,ဆူမ်းမးယဝ်.။ ဆမ်.ဆူမ်းမး;ရှ်းရှ်း;ဆခ်. ရှ်း.ဂင်းပခ်တၢင်းပီခ် တွခ်;တၢ,လုဂ်းကွခ်, တး,ဂိုတ်,မးယဝ်.။ သင်ဝးတး,လိင်.ဆူမ်းလုဂ်း; ဝံးသဂိုတ်,ယဝ်. 1 လုဂ်းမွဂ်;ထိုင် ဂးပီခ်မး;လုဂ်းကွခ်,ဆခ်. တးလၢင်း;မီးရှ်းမး;ခိုခ်းလံးဝံးသ ရှ်းရှ်း;ဆူမ်းမး;ဂိုခ်းလီယဝ်.။

### ဖိုင်;ယၢမ်းလီ ဂဏန်းလိင်.ဆူမ်း

ဂဏန်းလိင်.ဆူမ်းလုဂ်းဆခ်. လုဂ်းကွခ်,လိင်ဆခ်. ခပ်;ရှ်းဂိခ်မိုတ်;လု ကမ်,ဝးဂၢင်ဝခ်း။ ဂၢင်ခိုခ်း တိုခ်းတးလံးလိင်.ဆူမ်းခပ်ယု,တၢ,သး,။ မိုတ်;လိင်.ဆူမ်းထိုင်လိင်.ဆူမ်း, ဆိုင်; ရှ်းမခ်းသီင်;မုတ်းယဝ်.လင်, ခံ့.လိင်.ထိုင်;ဆိုင်;ဆူမ်း,တၢ,။ လံးဆခ်. ရှ်းရှ်း;လုဂ်းကွခ်, လံးရှ်း. ကၢရှ်းရဆူမ်းမး; လွတ်,လး ဂဏန်းကွခ်,မး;ကွခ်တၢင်းလး; ကွခ်,တူဂ်းလုခ်း တီးကၢရှ်းရခပ်ပိုင်,ပိုင်;ဂခ်.။



ဖွင်းယၢမ်း မး; ကမ်ဆခ် လုဂ်းကွခ်,ဆပ်ဆခ်. ယု,ပဂိုတ်းလိင်.ဆူမ်း ၊ သိုပ်,လိင်.ဂွၢ,တၢ,။ မိုတ်;ဖွင်းလုဂ်းကွခ်, ကမ်,ယု,လီ တၢ,ရှ်းလံးရှ်း.ကၢရှ်းတီမ်ထုခ်;ဆခ်. ယိုင်;ခိခ်းလီလိင်.ဆူမ်း လုဂ်းကွခ်,ယဝ်.။

### ဂဏန်းရှ်းလုဂ်းကွခ်, ပဂးလုဂ်းကွခ်, ရုခ်းဆူမ်းရှ်းလး; ရုခ်းဆူမ်းဝၢခ်းဆူမ်းသုခ်

ဝံးသလိင်.လုဂ်းယဝ်. ခၢပ်;တၢင်း 1 လုဂ်းမွဂ်;ဆခ်. ဂးပီခ်ပဂးလုဂ်းကွခ်, မး;ဂိပ်း။ ဖူးရှပ်,ဂဏန်းပံးယု,လီလး; ဂးပီခ် မး;ထပ်; တးလံး;တိုဂ်းသုခ်း ရှ်းလိင်.ဆူမ်းမး;ပိုင်လိင်.။ ခပ်ထိုတ်;ဆခ်. လီလုဂ်းရှ်းဂဏန်းဆူမ်းရှ်းပခ်သး လိင်.ပခ်တၢင်းဂိခ်မး;လုဂ်းကွခ်, ကခ်မီးဂီခ်ရှ်း; ရှ်းကၢရှ်းရတၢင်းဂိခ်တီမ်ထုခ်;သး လိုင်;ရှ်း.လံးလီဆခ်.ယဝ်.။

# နှိုင်းယှဉ်ရေးရာလိင်ဆွမ်း



## ခရီးယိုင်းကား

- နှိုးနှိုးခပ်ခပ်၊ ပွင့်လှသော မရေလျာတံဆိပ်ခိုင်းခိုင်း ခရီးကားလမ်းလွင်၊ လွမ်းဆင်ပျော်တိုးဆွမ်း။
- လိင်ဆွမ်းဆွမ်းရှုပ်ရှုပ်၊ မိုက်လှနက်နက်၊ လိင် တေးဂီတ၊
- လိင်ဆွမ်းမေးပိုင်လိင် ထိုင် ကျယုလုံး 6 လှိုက်



## ခင်းယာမိ

1 လှိုင်းခင်း 10 မိနစ်



## နှိုင်းဂမ်ထိမ်

- ... နိပ်လေး၊ သီခီဝီ 1 နိပ်လေး၊ သီလှိုင် 1 နိပ် (ကပ်တင်၊ သီ ခရီးလုံး)
- ... ယာင်တိတ်လေး
- ... လေးမာင်ယို
- ... ဂမ်သီ

# လွန်းလုံးနှိုင်းသား

ခက်ထိ-1

တွန်းထိုးခပ်ခပ်နှိုင်းသား

## နှိုင်းယှဉ်ရေးရာလိင်ဆွမ်းမေး နှိုးပိုဆဲတီး

40 မိနစ်

1. ကပ်ခပ်လေးလိင် ဝံ့လိင်၊ နှိုင်းသေ သီခီဝီ ဝံ့ထိင်လိင်၊ နှိုင်း။
2. မိုက်နှိုးပုခပ်ပုခပ် လူကား၊ ထိပ်လိင်၊ နှိုင်းထိပ်ဆွမ်း နှိုးခပ်ခပ်နှိုင်းတင်းသီင်း တလေးလှိုင်းယူ၊ နှိုးခပ်ခပ်နှိုင်း ဆွမ်းယပ်။ နှိုးခပ်ခပ်နှိုင်းဂရေ နှိုးလိင်၊ ကပ်နှိုးလိင်လှိုင်းထိပ်လိင်ဆွမ်း တလေးတံပတ်တင်းရှိုင်းရှိုင်းနှိုးမေး။ နှိုးနှိုးလိင်ဆွမ်း တလေးရှိုးလှိုင်းယူ၊ နှိုးခပ်ခပ်လေး နှိုးကပ်နှိုးလိင်သမ် တလေးရှိုးယူ၊ နှိုးခပ်ခပ်လေး။ ဝံ့သေ နှိုးခပ်ခပ်နှိုင်း တံပတ်တင်းယပ်ရှိုးဂရေဆွမ်း နှိုးလှိုင်းဆွမ်း တင်းရှိုးထိုင် လှိုင်းလှိုင်းဆွမ်း။ လူကား၊ ထိပ်လိင်၊ ထိင်သေ နှိုးလိင်၊ ကပ်နှိုးလိင် သိုပ်နှိုင်းသားရှိုးတူ။ တလေးလူကား၊ ထိပ်လိင်၊ ကပ်ခပ်ခပ်နှိုင်း (2-1) ။
3. သင်ဝါးလှိုင်းယပ်ရှိုး နှိုးထိပ်လှိုင်း နှိုးနှိုင်းသားလှိုင်းဆွမ်း ပျော်ဆွမ်း တမ်းတင်းမေးပုခပ်။
4. မိုက်လူကား၊ ယပ် 1 ထိပ်ဆွမ်း ထိပ်နှိုးခပ်ခပ်နှိုင်း ကပ်လှိုင်းယပ်လေး၊ လေးသီခီဝီ ဝှပ်သင်လေး နှိုးလိင်? ဆဲတူ။ နှိုးခပ်ခပ်နှိုင်း ကပ်လှိုင်းယပ်သံ၊ လေးသီလိင်ဆွမ်း ဝှပ်သင်လေး ကပ်နှိုးလိင် ထိပ်ခပ်တူ။ သင်ဝါးလှိုင်းယပ် နှိုးထိပ် နှိုးခပ်ခပ်နှိုင်းကပ်သေ ပခပ်ခပ်မေး နှိုးထုတ်၊ မိန်းမေးတူ။
5. နှိုးပုံ၊ လှိုင်းထိင်၊ နှိုးထိပ်ဆွမ်း နှိုးခပ်ခပ်နှိုင်းတလေးမေးယူပွဲခိုင်း နှိုးခပ်ခပ်နှိုင်းမုတ်ယပ်။

ခက်ထိ-2

ကပ်ကပ်၊ ရှိုး

## နှိုးလိင် ရေးရာလိင်ဆွမ်းမေးပိုင်လိင်

20 မိနစ်

1. နှိုးလိင်ဆွမ်းမေးပိုင်လိင် ဆွမ်း ပွင့်သင် နှိုးခပ်ခပ်နှိုင်းပုခပ်ခပ် သပ်လိင်ဆွမ်းတူ။ တီးပွင့်ကပ်ခပ်လှိုင်းမေးဆွမ်း ကပ်ခပ်ခပ်နှိုင်းလေးကပ် ကပ်ရှိုးလှိုင်းခပ်တူ။

ခရီးစဉ်၊ ကန်ဂံ၊ လုံးငါး	လွင်းတိုင်းကန်မာန်၊ မိန်း၊ ခရီးသစ်လမ်းတူးဖူးပစ်ပစ်သွန်
မိုဝ်းဂိုတ်၊ လုဂ်၊ ယဝ်း၊ ဂမ်းလီဝ်အန်၊ တလေးလီဝ်၊ ပန်အုမ်းမေး၊ ဝဲလုံး၊ ဂျိုးဂိုတ် လီဂျီးအန်။	(ရှန်လီလွမ်းယူ၊) အုမ်းမေး၊ ကန်ကွန်၊ များရှပ်ရှပ်အန်၊ လွဲးရှင်၊ ဂင်းပန်တိုင်းပီအန် တွန်းတူးလုဂ်၊ ကွန်၊ လီဝ် တေးဂိုတ်၊ လေး၊ မီးဖွန်းလီတေးတေး။ သင်ဝါးကမ်း၊ လုံးဂိန် အန်၊ အုမ်းရှပ်ရှပ်၊ မေးအန်၊ လိုင် လုဂ်၊ ကွန် တလေးကမ်း၊ ယူ၊ လီ။
လုဂ်၊ ကွန်၊ ဂိုတ်၊ များထိုင် ကျ၊ ယူ 6 လိုအန်အန်။ သင်ဝါးယူ၊ သင်းတီးမုံးလိုင် လိုဝ်သအေမ်၊ အုမ်းမေး၊ တလေးလီဝ်၊ အန်၊ ပျား	(ကမ်းရှန်လီ) အန်၊ အုမ်းမေး၊ 90% ပီအန်အန်၊ သေ မန်း ဂုမ်း၊ တုန်းပီဝ်၊ ပေး တွန်းတူးလုဂ်၊ ကွန်၊ ကျ၊ ယူထိုင် 6 လိုအန်။
မိုဝ်းဂျေပီအန်မေး၊ ဂျာ၊ တာဂ်၊ လီဝ်၊ များအန်၊ အန်၊ အုမ်းတလေးကမ်း၊ ကွန်၊ လေး၊ ကမ်း၊ လီလီဝ်၊ အုမ်းလုဂ်၊ ကွန်။ အန်၊ အုမ်းလိုင်၊ အန် တလေးကမ်း၊ ရှိတ်၊ လုဂ်၊ ကွန်၊ မီးရှင်း။	(ကမ်းရှန်လီ) အန်၊ အုမ်းမေးအန်၊ တကေမ်၊ ရှိတ်၊ လုဂ်၊ ကွန်၊ တွင်၊ ဂျာ၊ သပွေဂ်။ တူးရှင်းလွင်းမုံး၊ မန်းအိုင်၊ ဂန်အန်၊ တူဝ်မိင်း တထိုင်၊ ပန်လေး၊ တကေမ်၊ ပီအန်ဖေးတူးလုဂ်၊ ကွန်။
လုဂ်၊ ကွန်၊ လီဝ် ကန်အာဝ်၊ ကမ်း၊ ယူ၊ လီအန်၊ လီဂမ်းဂမ်းလီဝ်၊ အုမ်းမေး။	(ရှန်လီယူ၊) အင်၊ ရှိတ် လုဂ်၊ ကွန်၊ လီဝ် ကန်ကမ်း၊ ယူ၊ လီ တစီအန်၊ များ၊ ထာတ်၊ ကျ၊ ရှပ်၊ ကန်ခပ်လုဂ်၊ အန်၊ မီးအုံး အန်၊ အုမ်းမေးလေး၊ လီဂမ်းဂမ်းလီဝ်၊ လေး၊ လီဝ်၊ ပန်ရှင်ရှင်။
မေးလုဂ်၊ ကွန်၊ ကျ၊ ယူ 6 လိုအန်လွင်းတွဲးအန်၊ သင်ဝါး အန်၊ အုမ်းကမ်း၊ ရှိတ်၊ လိုင် လီလီဝ်၊ လုဂ်၊ ကွန်၊ အန်၊ အုမ်း၊ ဖွင်လေး၊ အန်၊ ကန်တံအ်တိုင်လုံးအန်၊ အုမ်းမေး။	(ကမ်းရှန်လီ) ယိုင်းလုဂ်၊ ကွန်၊ လုတ်၊ အုမ်း ယိုင်းအန်၊ အုမ်းမေး၊ ရှိတ်၊ များလိုဝ်ယဝ်။ သင်ဝါးမေးလုဂ်၊ ကွန်၊ ကန် အန်၊ အုမ်းကေး၊ လီလီဝ်၊ အုမ်းလုဂ်၊ ကွန်၊ လီဝ်တေး၊ ရှိတ်၊ အန်၊ တီးကေး၊ သုတ်၊ အိုင်၊ ဝန်း 10 ပွဂ်။ လုဂ်၊ ကွန်၊ ယူအ်း ဂိန်မိုဝ်းလှ် ရှိတ်၊ လီဝ်၊ ပန်တူး။ ဂျေပီအန်မေး၊ ဂျေ၊ တူးရှင်းမီး ရှိတ်၊ အန်၊ တလေးကမ်းလွင်းလွဲးထံမိတ်၊ ဖေး၊ ယူ၊ လီသလေဝ်၊ တိုဝ်းဂိန် ပန်တိုင်းဂိန်အန်မိုဝ် တူးရှင်းမီးရှင်း။
တူးရှင်း လုဂ်၊ ကွန်၊ လီဝ် ကျ၊ ယူ 6 လိုအန်လွင်းတွဲး ယူ၊ လီလေး၊ မီးလွင်းဂိန်၊ နီအန်၊ လီလီဝ်၊ ထာတ်၊ ယာင် (ထာတ်၊ ဂလီ၊) ကန်လုံး၊ များတီးခပ်။	(ကမ်းရှန်လီ) လုဂ်၊ ကွန်၊ လီဝ်တေး၊ ရှိတ်၊ ထိုင် ကျ၊ ယူ 6 လိုအန် လီလီဝ်၊ အုမ်းမေးပိုင်လီဝ်။ မီးအန်၊ အုမ်းမေး၊ ရှပ်၊ တီးတထိုင်ပန်လုံး၊ ကျ၊ ရှပ်၊ တီမိတ်၊ ကန်လုဂ်၊ ကွန်၊ လုဂ်။ တိုင်းဂိန်လေး၊ အန်၊ တိုင်၊ လိုဝ်းအန်၊ တလေးကမ်း၊ ရှိတ်၊ လုဂ်၊ ကွန်၊ ကမ်း၊ ယူ၊ လီယဝ်။
သင်ဝါးလုဂ်၊ ကွန်၊ ပီအန်တွင်၊ ရှိတ်၊ တွင်၊ ပွင်းလိုင် ကမ်း၊ လီလီဝ်၊ ယူ၊ ဖွင်၊ ယူ၊ ကန်လုံး၊ များအုံးပိုအ်၊ တီး။	(ရှန်လီယူ၊) ကမ်း၊ လုံး၊ ခရီးအေးအေးတီး၊ ဖူးရှပ်၊ ဂန်ပုံး ယူ၊ လီ (ကမ်းအန်) မေးယူ၊ သကေမ်၊ လီလီဝ်၊ ယူ၊ သင်တီး၊ လုဂ်၊ ကွန်။

ရှာင်း 2-1 ခရီးစဉ်၊ ကန်ဂံ၊ လုံးငါး၊ လုဂ်၊ လွင်းလီဝ်၊ အုမ်းလုဂ်၊ ကန်ဂံ၊ လုံးငါး

ဖွန်းလီတွန်၊ တူးမေး	ဖွန်းလီ တူးလုဂ်၊ ကွန်
တလေးမီးရှင်း ဝဲသဂိုတ်၊ လုဂ်၊	ရှိတ်၊ ရှိတ်၊ ပီယူ၊ ခွဲး၊ ဂေး၊ မေး၊ လေး၊ လုဂ်၊ မန်း၊ ရှိတ်၊ များ
ရှိတ်၊ ရှိတ်၊ တိုင်းပီအန် ဂိန်၊ သူး၊ အုမ်းလေး၊ ရှင်းလုဂ်၊ ကွန်၊ လုတ်၊ ယွမ်း၊ မိုဝ်းလှိုတ်၊ သုတ်	တွန်းတူးလုဂ်၊ ကွန်၊ တယိုတ်၊ ယွဲ၊ ထံမိတ်၊ ကျ၊ ရှပ်၊ တိုင်းဂိန်လေး၊ အန်၊ တီမိတ်၊
ကမ်း၊ လုံး၊ သိုင်၊ ဂျေ၊ အန်၊ အုမ်းဖွင်လုဂ်၊ ကွန်၊ လေး၊ တလေးကမ်းလုံးရှပ်ငိုအ်	လွဲးရှိတ်၊ ရှိတ်၊ ကွန်၊ ကေး၊ လုဂ်၊ ကွန်၊ ရှမ်း၊ မုန်း၊ များ
(ရှိတ်၊ ရှိတ်၊ ရှပ်လှိုတ် အန်၊ များခိုအ်လေး) လှိုတ်၊ ကမ်း၊ လုံး၊ ယွမ်းအန်၊ သထိုင်ပန်ထာတ်၊ လီဂ်လေး၊ လွဲးရှင်းပန် တိုင်းပီအန် ရှိတ်၊ လှိုတ်၊ ကေး	အန်၊ အုမ်းရှပ်ရှပ်၊ မေးအန်၊ လွဲးရှိတ်၊ ခပေအ် တွင်၊ ရှပ်၊ ပွတ်၊ ရှိတ်၊ တွန်းတူးလုဂ်၊ ကွန်၊ လီဝ် တေး၊ ရှိတ်၊
ရှိတ်၊ ရှိတ်၊ အင်းယိုင်း ကမ်း၊ လင်းလုံးတွင်၊ လုံး၊ ထိုင်၊ ဂမ်းလီဝ်။	ရှိတ်၊ ရှိတ်၊ လုဂ်၊ ကွန်၊ လုံးရှပ်၊ ထာတ်၊ လီဂ်
ကမ်း၊ လုဂ်၊ ရှင်းရှိတ်၊ တိုင်းဂိန် တိုင်၊ ပိုင် တူးလုဂ်၊ ကွန်၊ လေး၊ ကန်ကမ်း၊ သုတ်	တိုင်းဂိန်ယွဲးဝဲသေ ထံမိတ်၊ တိုင်းဂိန် ကန်လွတ်၊ ဖေး

ရှာင်း 2-2 ဖွန်းလီဂန်လီဝ်၊ အုမ်းမေးတွန်းတူးမေးလေး၊ လုဂ်၊ ကွန်

2. ဂန်လီဝ်၊ အုမ်းမေးပိုင်လီဝ် ပွင်၊ ဝါး တေး၊ ရှိတ်၊ အုံးခါဝ်တိုင်း 1 လုဂ်၊ မွင်းထိုင် ကျ၊ ယူ 6 လိုအန်အန်၊ လီဝ်၊ အုမ်းမေးပိုင်လီဝ်လေး၊ ကမ်း၊ လီဝ်၊ တိုင်းဂိန်တိုင်၊ ပိုင်သင်ကန်ဝါးအန်၊ ဝဲအန်၊ အင်၊ သေ ကုတ်၊ ရှပ်ပန်တူး။
3. လီဂ်၊ လေး၊ ယွဲးပီအန် 2 ပွတ်၊ တွန်း။ ရှိတ်၊ လုမ်း ဖူးခပ်၊ ရှပ်၊ ကန်ယူ၊ ဖေး၊ သာ၊ ကုတ်၊ ရှပ်ဂန်လွင်း ဖွန်းလီတွန်းတူးမေး အုံးဂန်လီဝ်၊ အုမ်းလုဂ်၊ လေး၊ ဖူးခပ်၊ ရှပ်၊ ကန်ယူ၊ ဖေး၊ ချ၊ ကုတ်၊ ရှပ်လွင်း ဖွန်းလီတွန်းတူးလုဂ်၊ ကွန်၊ ကန်ဂိန်အုမ်းမေးအ်တူး။
4. ရှိတ်၊ ဖူးတိုင်တူအုံးလုမ်း၊ ဖေး၊ သာ၊ ဂျေ၊ အိုင်၊ ကွန်၊ များတံမီးဖွန်းလီ ဂန်လီဝ်၊ အုမ်းလုဂ်၊ တွန်းတူးမေးသေ ကုတ်၊ ရှပ်ဂန်ရှပ်၊ ရှိတ်၊ ဖူးခပ်၊ ရှပ်၊ လုံးရှပ်၊ ခရီးမုန်း ကန်ထုဂ်၊ မိန်းတူး။



ခိတ်းထုတ်းသၢင်ပခ်ခိး ဂၢၢ်သွၢ်တၢ်။

10 မိဆိတ်.

1. ဂၢၢ်ဆိတ်တုခ်;ဂၢၢ်သွၢ်ဆဲးသး ဗုဒ္ဓ;ခပ်;ရူမ်;ခပ် လံး;ရီခ်းရူ.သင် ထၢမ်တုရ်းခပ်တၢ်။
2. ဂၢၢ်ပွင်,လွဲ ဗုဒ္ဓ;လီဂၢၢ်လီင်.ဆူမ်းလုဂ်;ပိုင်လီဝ်လး; လွဂ်းလံးဂၢၢ်လီင်.ဆူမ်းမး; ပိုင်လီဝ် ရှံ;ပရးထုဂ်,မိခ်းဆဲး. လမ်,လွင်;လိုင်.ရှိတ် ? ကွခ်ဆဲးဂုဂ်,ဂုမ်ဂွၢ်တၢ်။
3. တၢ်,ရှံ; ဗုဒ္ဓ;ယၢမ်; ဂၢၢ်လီင်.ဆူမ်းလုဂ်; ခိတ်းဂၢၢ်; ခိတ်းယု,မးလံး; ဆဲးပိုခ်.တီ;ဗုဒ္ဓမခ်းဆဲး. တကောပ်လွဲ.တိုဝ်း ခရးမုခ်းဂၢၢ်လံး;ရီတ်းရူ.မးဆဲး.လိုင်.ရှိတ်? တင်;ခရးထၢမ်ဂွၢ်တၢ်။

5. ရှံ;ဗုဒ္ဓ;တၢင်တုဂ် ဆဲးလုမ်းဗု,ခွါ ဂရးဆိုင်; ကွဂ်,မးတိမ်; ဗုဒ္ဓ;လီတၢ်,လုဂ်;ကွခ်, တီ;လံးဂိခ်ဆူမ်းမး; 1 ခရးသး ကုဂ်,ဂုမ်ဂခ်. ရှံ;ဗုဒ္ဓ;ခပ်;ရူမ်; လံး;ရှပ်.ခရးမုခ်း ကခ်ထုဂ်,မိခ်းတၢ်။
6. ရှံ;ဗုဒ္ဓ;ခပ်;ရူမ်;ခပ် လံး;မးတိမ်;လုင်းဗုဒ္ဓ;လီ တွခ်;ဗုဒ္ဓမခ်း ကခ်ခပ်လံး;ကုဂ်,ဂုမ်ဂခ်ဆဲး. တင်;မုတ်း သေကုဂ်,ဂုမ်ဂခ်ဂွၢ်တၢ်။ ဂၢၢ်ဆိတ်ခရးမုခ်း ကခ်မိးဆဲး ရှၢင်; 2-2 သး သင်ဝုးပံ,ပုးခရးမုခ်းဆဲးဆဲး. ကပ်တိမ်ပခ်ဂွၢ်တၢ်။ ခရးယုမ်,ဗိတ်းလး; ခရးဂွၢ်မးကခ်ဗိတ်းဆဲး. မုခ်.မးပခ်ဂွၢ်တၢ်။

### ခေးဂွၢ်မးခိတ်.လိတ်.

- တံးသဂှိတ်,လုဂ်;ယပ်. ဆဲး1 လုဂ်;မွင်းဆဲး. မးလုဂ်;ကွခ်, လီလီင်.ဆူမ်းလုဂ်;။ ဂၢၢ်လီင်.ဆူမ်းလုဂ်; လီမ်လပ်.ဆဲး. ရှိတ်းရှံ;ဂရး.ပိခ်မး; လီဝ်;မိးရှံ;မးလး; လွဲ;ရှံ;လုဂ်;ကွခ်, ယု,လီဂိခ်ဝါခ်ယပ်.။
- ဆမ်.ဆူမ်းမး; ကခ်ကွဂ်,မး; ကွခ်တၢင်;သုတ်း (ကုခ်ကုခ် သီလိုင်)ဆဲး. မိးဗုဒ္ဓ;လီတၢ်,လုဂ်;ကွခ်, ယု,ရှံ;မိးတၢင်;ပိခ်။
- ဆမ်.ဆူမ်းမး;ဆဲး. မိးထၢတ်;ကရၢ,ရတီမ်ထုခ်; တွခ်;တၢ်,လုဂ်;ကွခ်, ကၢ,ယု 6 လိုခ်လုင်းတွဲ;၊ လွဲ;ရှံ;မိးထၢတ်;ကရၢ,ရ လး;ဆမ်.သး ရှၢင်;ပခ် တၢင်;ပိခ်ပုးယပ်.။
- လုဂ်;ကွခ်ကၢ,ယု 6 လိုခ် လုင်းတွဲ;ဆဲး. လိုင်သး ဆမ်.ဆူမ်းမး; ကမ်,လီလီင်.တၢင်;ဂိခ်တၢင်,ပိုင်။ ကမ်,လီလီင်.ဆမ်.တၢင်,ပိုင် တီ;လုဂ်;ကွခ်, ရွပ်;တလၢင်;ရှိတ်းရှံ;လုဂ်;ကွခ်, ကမ်,ယု,လီ။

# ဂဏန်းလီင်.လူလုမ်းလျး လုဂ်းကွခ်, ကျယု 6-23 လိုခ်

ပိုခ်.လင် 2-4

## ဂဏန်းလီင်.လူလုမ်းလျး လုဂ်းကွခ်, ကျယု 6 -23 လိုခ်

ဂဏ်းဂိုင်းကဏ်းလုဂ်းကွခ်, ကျယု 6 - 11 လိုခ် လုဂ်,ဆခ်. ဆမ်.ဆုမ်းမး; ထမ်လံးပခ် ခိုင်းပံးယု။ ထိုင်ခိုင်းခိုင်း; ကပ်လံးတီး; တာင်းဂိခ် တာင်း,လိုဝ်း ကဏ်းမီးကဏ်းရုခ်.ယု။ ထာတ်းလီဂ်းလး; တံ,တျ,မိခ်,ကေ, (ဝီ,တျ,မိခ်, A) ကဏ်းလုဂ်းကွခ်, ကျယု 6 လိုခ်ခိုခ်း;ဆိုင် လုဂ်,ဆခ်. ကမ်,ပျးဆွမ်းဆမ်.ဆုမ်းမး; မိုဝ်းကျယုလုဂ်းကွခ်,လံး; 6 လိုခ်ခိုခ်း;ဆိုင်ဆခ်. ခပ်ဗွမ်.တျ,တဂေခ် လး; ခိုတ်းယိုဝ်, တာင်းဂိခ် ကဏ်းမီးဆွမ်းလုမ်းတာင်းဂိခ် 3 လုမ်းဆခ်.ယဝ်။

### လုဂ်းကွခ်, ကျယု 6-23 လိုခ်ဆခ်. လီဂိခ်တာင်းဂိခ်လိုင်းဂိုဝ်?

လုဂ်းကွခ်, ကျယု ဆွမ်းမး; 6 -23 လိုခ်ဆခ်. လိုဝ်သဆုမ်းမး; သင်ဝျးလံးဂိခ်တာင်းဂိခ် ကဏ်းမီးကဏ်းရုဂ်းလုဂ်းဆခ်.လိုင်း ယိုတ်းယိုဝ်,တံးသေ ကမ်,ဂံ.မီးတာင်းပီခ်သင်။ ကမ်,လုဂ်,မီး တာင်းဂိခ် ကဏ်းလီကဏ်းဝါခ် တွခ်;ကျယုလုဂ်းကွခ်,။ ကပ်တာင်းဂိခ် ကဏ်းဂုခ်းဆွမ်းဂိုခ်းဂိခ်ဆခ်. ရှိတ်းရှ်းမခ်းကုခ်းသေ လီင်.ဂေ့လံးယဝ်။ မိုဝ်းတေ့ဂိခ် တာင်းဂိခ် ကဏ်းမီးတုဂ်ဆခ်. ဗျာင်.သတိ တာင်းဂိခ် ကဏ်းတေ့လင်းခမ်ခေ့လုဂ်းကွခ်,တျ။ တာင်းဂိခ် ကဏ်းကမ်,ကုခ်းဆခ်. တေ့လံးဗေ့.သေ ဆိုင်.ပျ လိုဝ်းဆမ်.ဂေ့ တေ့လံးကပ် လုဂ်,လး; ဂါင်းမခ်းပံတ်းယဝ်. လင်,လီင်။ လုဂ်းကွခ်,ဆခ်. တဂေခ်ကေ,သေဂေ့ဆွမ်းလုဂ်လး; တေ့လံးဂမ်းဂမ်းလီင်.ပခ်။ ဂဏ်းလီင်.ဆုမ်းမး;ဆခ်. လီသိုဝ်,လီင်.တေ့ထိုင် လုဂ်းကွခ်, ကျယု 2 ခုပ်, ကမ်,ဆခ် 2 ခုပ်,ပံး။

## ဂဏ်းလီင်.ဆုမ်းလုဂ်းကွခ်, ကျယု 6-23 လိုခ်

ဂဏ်းလီင်.ဆုမ်းလုဂ်းကွခ်, တေ့ထိုင်ကျယု 2 ခုပ်,ဆခ်. လမ်,လွင်းတေ့.တေ့. ဂွပ်းဆမ်.ဆုမ်းမး;ဆမ်. ရှေ့.ဂင်းပခ် တာင်းပီခ်သင်။ ဂဏ်းလီင်.ဆုမ်းလုဂ်း ရှိတ်းရှ်း လွင်းမိုတ်းရှိုဝ်းလမ်လွင် ဆွမ်းမး; မး;လး;လုဂ်; တိုဝ်းဆမ်မး;သေ ရှိတ်းရှ်းမီးလွင်းယု,တံးလုမ်လွင် ယဝ်။ လွင်းဆမ်. လွင်းထမ် ဆွမ်းဂဏ်းယိုတ်းယိုဝ်,လုဂ်းကွခ်,ယဝ်။

# ခေ့းဆေ့.ဆမ်း ဂဏ်းလီင်. လူတုဂ်းထိုင် တျ,လုဂ်းကွခ်, တေ့,ဂိခ်တာင်းဂိခ်

မိုဝ်းရှာင်းရှိုခ်း တေ့,လီင်. တာင်းဂိခ်လုဂ်းကွခ်,ဆခ်. လီခံးလွင်ပျး ခေ့းမုခ်း လွမ်းဆင်, ပျးတိုခ်းဆမ်.ယု။

- ပွဂ်းဂမ်း လီင်.တာင်းဂိခ်**      လုဂ်းကွခ်, ကျယု 2 ခုပ်,လုဂ်းတိုခ်းဆခ်. လီလီင်.တာင်းဂိခ် ပွဂ်းဂမ်း ဆမ်လိုဝ်သေ လုဂ်းကွခ်, ကဏ်းဂေ့.ယိုဝ်,။ လီင်.လံး ဂမ်းဆခ်. တေ့ကိုင်ဆိုင် ကျယုလုဂ်းကွခ်,။
- ဆမ်/ကေ, တာင်းဂိခ်**      ဆမ်/ကေ, တာင်းဂိခ် တျ,လီင်.လုဂ်းကွခ်, ဆိုင်;ပွဂ်းဆမ်. တေ့ကိုင်ဆိုင်ကျယုလုဂ်းကွခ်,ယဝ်။ ယိုင်းလုဂ်းကွခ်,ယိုဝ်,မး; ယိုင်းလုဂ်,ဂိခ် တာင်းဂိခ်ဆမ်ယဝ်။
- တာင်းဂိခ် ကဏ်းကုခ်း; နီင်**      တာင်းဂိခ်ဆမ်.တေ့ကမ်,လံးသျှ,ဆမ်. ဆမ်လိုဝ်ရှိုင်းလး; သျှ,ရှ်းမခ်းသင်,ထုဂ်,ဂုဂ်း။

**ကန်ရှမ်း၊ ကန်ဖွင့်**

တကေမ်၊လံးသွံ၊ပုးတၢင်းဂိန် ကန်ခိင် ကန်တေ  
လၢင်းခမ်ခးလုဂ်းကွန်၊။

**လွင်းတၢင်းဂိန် လွတ်၊လေး**

တၢင်းဂိန် တလေးပိန် ကန်ပုးဆွဲးလုမ်းတၢင်းဂိန် 3 လုမ်း။  
ထုဂ်၊လီပုး ခိုဝ်၊လေး; တၢင်းဂိန် ကန်လံးမးတီးသတ်း၊  
ထုဂ်၊ရှုးလှိုဝ်း၊ မၢဂ်၊ခပ်းတဝ်းဆမ်. ကန်ကွဂ်၊ဆမ်.မခ်း၊  
မၢဂ်၊မံ.လေး; ဖေဂ်းခိဝ်။

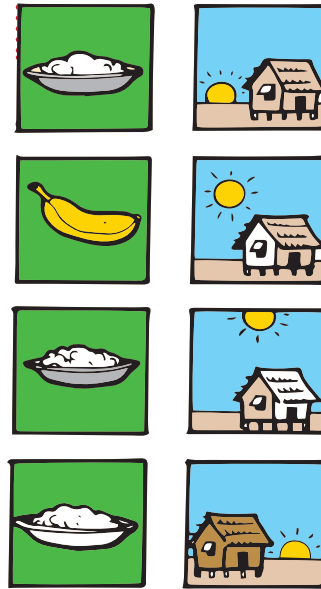
**ကန်လိင်.ရှုးမီးလွင်းတူင်.တိုန်,**

ကမ်၊ထုဂ်၊လီ ကထမ်၊မလိင်.လုဂ်းကွန်၊သေ လီရှုလံး  
တိုဂ်းသူခ်း ရှုးခပ်းဂိန်ယဝ်။ မိုဝ်းဖွင်းဂိန်ခပ်းဆမ်.  
လုဂ်၊ရှုတ်းရှုးခပ် မီးတၢင်းသိုဝ်း။ ဝံ.လွဲယွံ,လွဲယၢဝ်းသေ  
မိုဝ်းခပ်ဂိန်တၢင်းဂိန်ဆမ်. ယွင်းကၢမ်းပခ်ခပ်တၢ။  
ဆးပံ,ဂိန်တၢင်းဂိန် ကမ်၊ဆမ် မိုဝ်းဖွင်းတိုဂ်.ဂိန်ဆမ်.  
ယၢပလိင်.ဆမ်.ဆမ်။ လိင်.ပခ်တၢင်းဂိန် မိုဝ်းခပ်ပံ,ရှုဝ်.  
မွဲးလေးမိုဝ်းပံ,တွင်.မံးရှုင်းဆမ်.တၢ။

**လွင်းမူတ်းသွံ**

တလေးဂိပ်းသိမ်း တၢင်းဂိန် ယၢရှုးမီးလှိုဝ်.မိင်း၊ လွင်းဂုရ်၊ရှုင်း။  
ဆးတဂေခ်ခပ်းဆမ်. ရှုခ်းလိင်.တၢင်းဂိန်လေး လုဂ်းကွန်၊  
တလေးကွန်ခမ် သုဂ်းမိုဝ်း တင်းသပ်၊ပျ။ ဆင်,ရှုဝ်တၢင်းဂိန်  
တကေမ်၊မီးလွင်းဂုရ်၊ရှုင်းဆမ်. လွဲ.တိုဝ်းလေး၊ ဝါခ်၊  
တၢင်းဂိန်၊ ဆမ်. ကန်မီးလွင်းမူတ်းသွံတၢ။

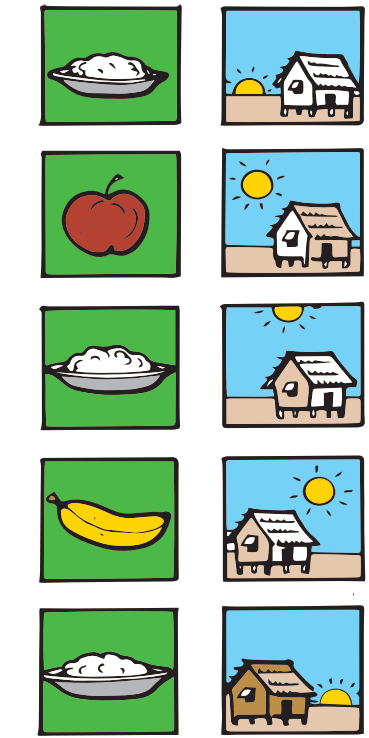
**ကၢယု 6 - 8 လိုခ်**



**ကၢယု 9 - 11 လိုခ်**



**ကၢယု 12 - 24 လိုခ်**



ရှုင်း (2-2) ခိုဝ်းဂမ်.ထံမ်ဂၢခ်သွခ် 2-2 ကန်လိင်.လုလုဂ်းကွန်, ကၢယု 6 -23 လိုခ်  
(ငဝ်းရှုဂ်းမးတီး ACF, SUSTAIN)

လုဂ်းကွန်၊ဆမ်. ယိုင်းကၢယုယွံ,မး ယိုင်းတဂေခ်တၢင်းဂိန် ဆမ်မးလေး; တလေး  
ဂမ်းဂမ်းလိင်.ပခ်ယဝ်။ လုဂ်းကွန်, မိုဝ်းလုဂ်.တီးကၢယု 6 ထိုင် 23 လိုခ်ဆမ်. ယိုင်းခပ်ယွံ,မး  
ယိုင်းခပ်ဂိဝ်.တၢင်းဂိန်လံးလီ၊ ကိုခ်လုင်းလံးလီလေး; ကမ်,ပေးလုဂ်,ရှုင်တူမ်; ရှုးကွန်ရှုင်းယဝ်။

# ခရီးဆေးဆမ်း ဂါဆ်လိင်လူလုဂ်း ကွန်, ကာယု 6 - 23 လိုခ်



## ခရီးယိုင်းကား

ရှုံးဖူးခပ်ရှမ်း၊ ပွင်၊လှဲလေး၊ မပျိုခ်းဖေး၊  
လွဂ်းလံးလိင်လူလုဂ်းကွန်, ကာဆ်ထုဂ်းမိခ်း၊ ခွဲးဂေးကာယု  
6 - 23 လိုခ်



## ခါးယမ်း

1 လှဲးမွင်း 10 မိခ်တ်.



## ခိုင်းဂမ်ထိမ်

- ... ခလေးငိခ်းယွဲ,
- ... ဂမ်သီ
- ... ယာင်တိတ်းလေး
- ... ခိုင်းဂမ်ထိမ် (2-2)
- ... ဂိတ်းဆမ်.ကာဆ်သ့ 3 ဂိတ်း
- ... ဆမ်. 2 လီတု, (လိတ်.)
- ... ကာင်,တုသ့,ဆမ်.

## ခရီးဆေးဆမ်း

ခဂ်.ထိ. - 1

ဂါဆ်ကုပ်,ဂုမ်

ဂါဆ်သိုပ်,လိင်.ဆူမ်းမေး

5 မိခ်တ်.

1. ထာမ်တူရ်း ဖူးခပ်ရှမ်း၊ လွင်,ခပ်မီးလုဂ်းကွန်, သင်တုးမီး ကာယုလံးဂုးရှိုပ်ဆ် ထာမ်ခပ်တု.။ တင်;ခရီးထာမ် ခွဲးပိုခ်.တီးခပ်ဆမ်. လုဂ်းကွန်,ကာယုဂုးရှိုပ် ကာဆ်ဂိခ်ဆူမ်းမေးလေး၊ တေး,လိင်.တင်;ဂိခ် တာင်,လှိုင်းမိုပ်;လှို? ရွပ်;သင်?
2. ရှုံးခပ်လတ်;ဆေး လုဂ်းကွန်,တေး,ဂိခ်တင်;ဂိခ်ကွန်တင်;သုတ်းဆမ်. ဂမ်.ဆမ် လိင်.သင်? ပခ်သတိခပ်ပုး လွင်;ဆမ်.ဆူမ်းမေး၊ ပခ်လံးကာဂုးရှိုပ်; တွန်းတု,လုဂ်းကွန်, ကာယု 6 လိုခ်လုင်းတု;။ မိုပ်;လုဂ်းကွန်, ကာယု တီမ် 6 လိုခ်ဆမ်. ထုဂ်,လီတေး,လိင်.တင်;ဂိခ်ယပ်. ရွပ်;ကာဂုးရှိုပ်ခပ်လုဂ်,ဆမ်. ဆမ်.ဆူမ်းမေး၊ ကမ်,လှို;ထိမ်ပခ်လံးမုတ်း။ ဂုရ်းဂုး ဆမ်.ဆူမ်းမေးဆမ်. တိုဂ်.ပီခ်ကာဆ်လမ်,လွင်;တု,လုဂ်းကွန်, ထိုင်ကာယုလံး 2 ခုပ်,ဆ်ပခ်သတိခပ်တု.။
3. လွင်;တေးဂိတ်းသင်;ဆေး ကိုင်ဆိုင်ကာယုလုဂ်းကွန်,သေး ဆမ်.ဆူမ်းမေးလှို;ထိမ်ပခ် ထာတ်;ကာဂုးရှိုပ် ကာဆ်လုဂ်းကွန်,လုဂ်,ဆမ်. မီးသင်လံးလံးဆ် သပ်းလိင်;ဆေးခပ်တု.။
4. 6 လိုခ်လုင်းတု;၊ 6 လိုခ်ထိုင် 11 လိုခ် လေး၊ 12 လိုခ်ထိုင် 23 လိုခ် ဆမ်. ဆမ်.ဆူမ်းမေး၊ လှို;ထိမ်ပခ် ကာဂုးရှိုပ်လုဂ်းကွန်,ဂုးရှိုပ် ထာမ်ဖူးခပ်ရှမ်းခပ်တု.။

ခဂ်.ထိ.-2

တွန်းဖူးပခ်ပင်သွခ်ဂိတ်းသင်;

ဆူမ်းမေးဂိတ်းကွန်,ပခ်သင်

5 မိခ်တ်.

1. ကိုင်ဆိုင်ကာယုလုဂ်းကွန်,သေး ဆမ်.ဆူမ်းမေး၊ ထိမ်ပခ် ထာတ်;ကာဂုးရှိုပ်ဆမ်.ကာဆ်.ရှိုပ်; သ့,ခွဲး ရွဂ်းဂိတ်းသင်;ဆေးခပ်တု.။ ရွဂ်းဂိတ်းဆိုင်;လုဂ်းဆမ်.ထိမ်ပခ်ရှို;မခ်းပေးလုခ်.။ ထိုင်;ရွဂ်းဆိုင်; ထိမ်ဆမ်.ပခ် ရှုံးမီးခိုင်းပံ။ ထိုင်;ရွဂ်းဆိုင်;ထိမ် 3 ပုခ်; 1 ပုခ်;သေ သပ်းလိင်;ဆေးခပ်တု.။
2. ဆမ်.ဆူမ်းမေးဆမ်. ထိမ်ပခ်ကာဂုးရှိုပ်လုဂ်းကွန်, ကာယု 6 လိုခ်လုင်းတု;၊ လုဂ်းကွန်, ကာယု 6 - 11 လိုခ် ဆမ်. 60% ၊ ထိမ်ပခ်ကာဂုးရှိုပ်လုဂ်းကွန်, ကာယု 12 - 23 လိုခ်ဆမ်. မွဂ်; 40% ဆ် တိမ်;ပခ်ဆိုင်မင်လေးတု.။

ကျယ်	ပွဲရက်	အိမ်/ကစားခန်း/အိမ်ထောင်(လုံခြုံရေး/အိမ်ထောင်ရေး/အိမ်ထောင်ရေး)	တိုင်းရင်းစားရင်း၊ နိုင်ငံ
6-8 လိုက်	လီလ်. 2-3 ပွဲရက်၊ ဂိမ်းဂိမ်းလီလ်.ပခံ အိမ်ထောင်ရေး၊ လီလ်.တိုင်း ရိမ်းယွဲ; 1 ပွဲရက်	တရားလီလ်. လစားရိမ်းခပ်; 2-3 လစားရိမ်း တိုင်းမေးဂိမ်းဂိမ်းဂိမ်း ထိုင် ခိုင်းတိုင်းထူး။	အိတ်ခပ်ရိမ်းမခင်းလီလ်၊ ကျွဲလူ ကိမ်းလီလ် ကိမ်းခခံ တိုင်းရိမ်း ကိမ်းမိးရိုင်း လစား အိမ်.အိမ်းမခင်း၊ တိုင်းရိမ်း ကိမ်းပေးအိမ်း 3 လစားခခံ. အိတ်ခပ်လီလ်သစ လီလ်.ရှုဂိမ်း ဂိမ်းဂိမ်းဂိမ်း။
9-11 လိုက်	လီလ်. 3-4 ပွဲရက်။ လီလ်.အိမ်းမခင်း၊ လီလ်.တိုင်းရိမ်းယွဲ; 1 -2 ပွဲရက်။	ခိုင်းတိုင်းထူး။	လီလ်.ကိမ်းပေးအိမ်းလစား တိုင်းရိမ်း 3 လစား ကပ်မေး အိမ်း မှုခပ်ရိမ်းလီလ်၊ တရားလီလ်. တိုင်းရိမ်း ကိမ်း ကပ်ခိုင်းထိမ်း ရိမ်းလံး။
12-23 လိုက်	လီလ်. 3-4 ပွဲရက်။ လီလ်.အိမ်းမခင်း၊ လီလ်.တိုင်းရိမ်းယွဲ; 1- 2 ပွဲရက်။	4 ပုခင်း 3 ပုခင်း တိုင်းထူး။	လီလ်.ကိမ်းပေးအိမ်းလစား တိုင်းရိမ်း 3 လစား၊ တိုင်းရိမ်း ကိမ်းသွဲမခင်းမခင်း။

ရှင်း 2-3 ကိမ်းလီလ်.တိုင်းရိမ်း အိမ်/ကစားခန်း ပွဲရက် တရားလစား ကျယ် 6- 23 လိုက်

ခပ်.ထီ. -3 တွမ်းအိမ်းပခံပခံသွဲခပ် ရှိတ်းသိုင်း

ခေးအစ.အိမ်း ကိမ်းလီလ်.လူ လုဂ်းကွမ်း, ကျယ် 6 - 23 လိုက် 30 မိခိတ်.

- တိုင်းခေးထိမ်း ဖူးခပ်ရိမ်းခပ် မိုဝ်းတရားလီလ်.တိုင်းရိမ်း လုဂ်းကွမ်း,အိမ်း. တရားလီလ်.သွဲ  
ခပ်,ပေးသင်လံးလံးခပ်.။ ရှိမ်းခပ်ရိမ်းထိုင်ပေး ခေးမုခင်းအိမ်း,ပေးတွဲခပ်.တရား။
  - ကျယ်လုဂ်းကွမ်း,
  - အိမ်းခင်းဝခင်း လီလ်.လံးပွဲရက်?
  - လီလ်.အိမ်းဂေးရှိုဝ်?
  - တိုင်းရိမ်း ကိမ်း, ခိမ်း ကိမ်း, လံး;
  - လီလ်.လစားမုခင်းဂေးရှိုဝ်?

- မိုဝ်းရှင်းရှင်းတိုင်းရိမ်း၊ လီလ်.တိုင်းရိမ်းအိမ်း. ရှိတ်းလွင်းမုခင်းသွဲလီလ်.ရှိုဝ်ဖွင်း?
- ကိမ်းခိတ် ကျယ်လုဂ်းကွမ်း,သစ တရားလီလ်.သိုင်းပေး ခေးလမ်း,လွင်းသင်လံးလံးခပ်  
တရားလီလ်.ခင်းခပ် ခပ်.တရား။
  - ကပ်ခိုင်းဂိမ်းထိမ်း (2-2) အစသစ သိုင်းလီလ်.ပခံ ကိမ်းပေးအိမ်းလွင်းရှင်း; 2-3 အခင်း.တရား။

ခပ်.ထီ. -4 မေးထတ်းသိုင်းခိုင်း

မေးထတ်းသိုင်းခိုင်း ကိမ်းသွဲခပ် 10 မိခိတ်.

- ကိမ်းခိတ် တွမ်းကိမ်းသွဲခပ်.သစ လံးရှိမ်းရှု.သင် ထိမ်းဖူးခပ်ရိမ်းခပ်.တရား။
- ကိမ်းလီလ်.လူလုဂ်းကွမ်း, ကျယ် 6 - 23 လိုက် ရှိမ်းထုဂ်,မိမ်းလွင်းလံးအိမ်း. ရွပ်းသင်  
လမ်း,လွင်းလစား လီလ်.ဝ.ခပ် ကပ်,ဂုမ်းကိမ်း.တရား။
- ကိမ်းခိတ် ခေးမုခင်းကိမ်းလံးရှိမ်းရှု.မေးအိမ်း. တကော်လီလ်.တိုင်း တွမ်း,ကျွဲအိမ်းအိမ်း,တိုင်း  
ရှိမ်းရှုမ်းလီလ်.ရှိုဝ်ခပ် တိုင်းခေးထိမ်းပခံခပ်.တရား။

### ခေးရှုမ်းခိုက်.လိုက်.

လုဂ်းကွမ်း,ကျယ် 6 လိုက်ခိုင်းခိတ်အိမ်း. လိုက်သစလီလ်.အိမ်းမခင်း တရားလီလ်.ပေး  
ကေးရှုမ်းတိုင်း,ပိုင် မိုခင်းအိမ်း, ခိတ်.ရှုးပိုင်. ပေး မိမ်း,မ.လစား ဖခင်းခိတ်ရှုးလီလ်.ယဝ်.။

- တိုင်းရိမ်း အိမ်းမုခင်းရှုမ်းရှုမ်းအိမ်း. အိတ်ခပ်ရိမ်းလီလ်.သစ ကပ်လီလ်.လုဂ်းကွမ်း,ငံး။
- လုဂ်းကွမ်း, ကျယ် 6 -23 လိုက်အိမ်း. သင်တိုင်းရိမ်း တိုင်းရိမ်းလစားထိုင်  
တရားလီလ်.ယွမ်းလံး; လွင်းကိမ်း,ယူ,လီ။
- အိမ်းကိမ်းလီလ်.လူ လုဂ်းကွမ်း, ကျယ် 6 - 23 လိုက်အိမ်း. တရားလီလ်.ခိမ်းရှု ပွဲရက်ဂိမ်းဂိမ်းတိုင်း  
ရိမ်း. အိမ်/ကစားခန်း, ခိမ်း/ကျွဲခင်း; လစား မိမ်းတိုင်းရိမ်းလွင်း,လစားလစား လွင်းမုခင်းသွဲယဝ်.။
- ရှုမ်းခပ်;လုဂ်းကွမ်း,အိမ်း. လီလ်.လိုက်သစရှုမ်းလီလ်.လစား တကော်,ကိမ်းလံးခပ်.  
တရားလီလ်.ဂိမ်းဂိမ်းလီလ်.ပခံယဝ်.။



# ဂါဆ်ရှင်တူမ်း၊ တၢင်းဂိဆ် တွန်းတၢ၊ လုဂ်းကွဆ်၊ ကဆ်တၢ၊ ဂိဆ်တၢင်း ဂိဆ်-23 လှိုဆ်



### ခၢးယှိုင်းကၢဆ်း

ရှ်းပွင်၊ လှိုလၢ၊ သိုဝ်၊ ပိုဆ်းဖၢ၊ ခၢးမုဆ်း  
ဂိဝ်၊ လုဂ်းကွဆ်၊ ဂါဆ်ရှင်တူမ်း၊ လှိုလုဂ်းကွဆ်၊ ကၢယု 6 - 23  
လှိုဆ် တၢ၊ ဂိဆ်တၢင်းဂိဆ်။



### ခၢဝ်းယၢမံး

1 လှိုဝ်းမွင်း 10 မိဆိတ်။



### ခိုင်းဂမ်ထိမ်

- ... မၢင်ကၢးယှို
- ... ဂမ်သီ
- ... ယၢင်တိတ်းကၢး

## ခၢးဆၢဆမ်း

ခဂ်.ထိ- 1

တွန်းတၢ၊ ဗုဂ်းခဝ်းရှ်းဂိတ်းသၢင်း

ဂုဆ်.၁ ထတ်းသၢင် တၢင်းဂိဆ်ရှ်းလှိုဝ်း တၢ၊ လုဂ်းကွဆ်၊ ကၢယု 6 -23 လှိုဆ် 20 မိဆိတ်။

1. သပ်းလိင်း လွင်းတၢ၊ ဂိတ်းသၢင်မၢ်ပီဆ်လုဂ်း ဂိဝ်၊ လုဂ်းတၢင်းဂိဆ်ရှ်းလှိုဝ်း  
ကဆ်လိင်.လံးလုဂ်းကွဆ်၊ ကၢယု 6 ထိုင် 8 လှိုဆ်၊ 9 - 11 လှိုဆ် လၢ၊ 12 - 23 လှိုဆ်။
2. လိဂ်းလုဂ်း 4 လုဂ်း။
3. ရှ်းလုဂ်းထိ. (1) ရှ်းဂဆ်တံမ်းမၢး တၢ၊ လိင်.လုဂ်းကွဆ်၊ သိဆ်းကၢယု 3 လုဂ်း  
ရှ်းမိးဂိတ်းခိတ်းဆမ်. တၢလိင်.တၢင်းဂိဆ်သင်လံးလံး? ခွဲးဂါဆ်ရှ်းမိးဂိတ်းဆမ်. ခဝ်းပၢး  
မၢဂ်၊ ခဝ်းတဝ်းဆမ်. ကဆ်မိးရှ်းလုဂ်း လၢ၊ ရှၢဂ်၊ ရှ်းမဆ်း ရှ်းလွင်းဆ် ထိမ်ပဆ်ပၢးတၢ။
4. ရှ်းလုဂ်းထိ. (2) ရှ်းဂဆ်တံမ်းမၢး တၢ၊ လိင်.လုဂ်းကွဆ်၊ သိဆ်းကၢယု 3 လုဂ်း  
ရှ်းတူဝ်ခိတ်းယိုတ်းယှိုဆမ်. တၢလိင်.တၢင်းဂိဆ်သင်လံးလံး?
5. ရှ်းလုဂ်းထိ. (3) ရှ်းဂဆ်တံမ်းမၢး တၢ၊ လိင်.လုဂ်းကွဆ်၊ သိဆ်းကၢယု 3 လုဂ်း  
ရှ်းရှၢဂ်.ဂၢင်းပဆ်တၢင်းပီဆ်ဆမ်. တၢလိင်.တၢင်းဂိဆ်သင်လံးလံး?
6. ရှ်းလုဂ်းထိ. (3) ရှ်းဂဆ်တံမ်းမၢး တၢ၊ လိင်.လုဂ်းကွဆ်၊ သိဆ်းကၢယုလုဂ်းကွဆ်၊ 3 လုဂ်းဆမ်.  
တၢလိင်.တၢင်းဂိဆ်ယှိုဝ်းသင်လံးလံး? (ပဆ်ခၢဝ်းယၢမံး 10 မိဆိတ်။)

ခဂ်.ထိ-2

တွန်းတၢ၊ ဗုဂ်းခဝ်းရှ်းဂိတ်းသၢင်း

တၢင်၊ လၢတ်းဆၢ တၢင်းဂိဆ်ရှ်းလှိုဝ်း ကဆ်မိးခွဲးလုဂ်းတၢင်းဂိဆ် 20 မိဆိတ်။

1. ရှ်းဗုဂ်းခဝ်းရှ်း မၢးလုဂ်းတူမ်ဂဆ်ခိုဆ်းသၢ ဂုဂ်းလုဂ်း မၢးတၢင်၊ လၢတ်းဆၢ  
ကဆ်ခဝ်းလံးတံမ်းဝံ.ဆမ်.တၢ။
2. ကိင်ဆိတ် လုဂ်းဆိုင်; တၢင်၊ လၢတ်းရှ်းယဝ်.ဆမ်. ထၢမ်တူဂ်းခဝ် လွင်၊ မိးခၢးထၢမ်။ တံမ်းခၢးထၢမ်  
လှိုဝ်းဆမ်. ဆိတ်မၢင်ကၢးသၢ ဝံ.ဆၢခဝ်တၢ။ ခၢးမုဆ်းတၢ၊ ထိမ်မၢင်လှိုဝ်း တၢမိးတီ; ရှၢင်း 2-4။

**ဂၢၢ်ကုပံ,ဂုမ် လွင်;တၢ်ဂၢၢ်တၢ်လုဂ်;ကွၢ်,**

20 မိခိတ်.

1. တၢ်ခဲးထၢမ် ဃုးခပ်;ဂုမ်; - တၢ်ဂၢၢ်တၢ်ယုး; ကၢၢ်မိးကၢၢ်ရၢၢ်လၢး; ကၢၢ်ဆၢၢ်. မၢၢ်ပံၢ်,ပိုင်;ဂၢၢ်လိုင်;ဂီၢ်? နံၣ်တၢ်. ထၢမ်တူရ်; တၢ်ဂၢၢ်တၢ်ယုး; ကၢၢ်မိးကၢၢ်ရၢၢ်လၢး; ကၢၢ်ဆၢၢ်. ပီၣ်တၢ်ဂၢၢ်တၢ်သၢ်လံၢ်လံၢ်? ကပ်လိၣ်,ဂီၢ်တံး; 2 ဂုမ်ခဲးသၢ် တံၢ်မိး;အိုင်;မၢၢ်လၢး;တၢ်. ကပ်တူဝ်ယၢၢ်, ခဲးမုၢ်; ကၢၢ်မိး;အိုင်;ဂၢၢ်; 2-5 ဆၢၢ်.တၢ်.
2. ကပ်တၢ်ဂၢၢ်တၢ် ကၢၢ်မိး;အိုင်;လုဂ်;တၢ်ဂၢၢ် 3 လုဂ်;ဆၢၢ်. မၢၢ်လၢး;ဂၢၢ်သၢ် လိုင်.လုဂ်;ကွၢ်,လိုင် မိး;အိုင်;လီၤဆၢၢ်ဆၢၢ်. ပၢၢ်သတိ;ဃုး;ခပ်;ဂုမ်;ခပ်.တၢ်.

3. တၢ်ဂၢၢ်တၢ် ကၢၢ်ဃုး;ခပ်;ဂုမ်; တၢ်,လၢတံး;မၢၢ်ဆၢၢ်. အိုင်;ပိုင်.တံး;ခပ် ဂုၢ်တံး;ဂၢၢ်ဂီၢ်ဆံ ထၢမ်ခပ်.တၢ်.
4. ခၢၢ်;ယၢၢ်လိုင်.ခပ်;ဆၢၢ်. ပၢၢ်မၢၢ်;လီၤဂီၢ်တံး;ဂီၢ်;ပီၣ်ခၢၢ်;ယၢၢ်မုၢ်;သိုဝ်း တၢ်,လုဂ်;ကွၢ်,ယၢၢ်. တၢ်ဂီၢ်တံး;ဂီၢ်;လုဂ်;ကွၢ်, မိး;လုဂ်; မုၢ်;သိုဝ်း;လိုင်.ဂီၢ် ထၢမ်မၢၢ်.တၢ်.
5. ဂီၢ်;ဃုး;ခပ်;ဂုမ်; ပၢၢ်တၢ်ဂၢၢ်တၢ်ထိုင် မိုဝ်;အိုင်;ဂၢၢ်;ဂီၢ်;အိုင်;တၢ်ဂၢၢ်တၢ် လၢး; လိုင်.လုဂ်;ဆၢၢ်. တၢ်လံး;ဂီၢ်တံး;လိုင်.ဂီၢ် ဂီၢ်;မိး;လုဂ်;မုၢ်;သိုဝ်း. ဂီၢ်;ပၢၢ်;ခဲးမုၢ်; လုဂ်;ဆၢၢ်,ပၢၢ်;တံး;ဆံ.တၢ်.
  - ဃုး;ပံး;ဂၢၢ်;ဂီၢ်;အိုင်;တၢ်,လုဂ်;ကွၢ်,ဆၢၢ်. သုး;မိုဝ်; ဂီၢ်;မုၢ်;သိုဝ်း.တၢ်.
  - ဃုး;ပံး;ဂီၢ်;ခပ်;ဆၢၢ်. ကွၢ်;လုဂ်;ကွၢ်,လၢး; ဂုၢ်;လုဂ် သုး;မိုဝ်;တၢ်.
  - တၢ်,ဂုၢ်တံး;လၢး; လၢၤ.ဃုး;တၢ်ဂၢၢ်တၢ် ဆၢၢ်. လိုင်.တံး; ဆၢၢ်.ကၢၢ်မုၢ်;သိုဝ်း.တၢ်.

လုဂ်;တၢ်ဂၢၢ်	တၢ်ဂၢၢ် (ပိုင်တံး;)	တၢ်ဂၢၢ် (ပိုင်တံး;)
တၢ်ဂၢၢ်တၢ် ကၢၢ်ဂီၢ်တံး;မိး;ဂီၢ်	ခပ်;ဂုၢ် ကၢၢ်,ဆၢၢ် ခပ်;အိုင်; မၢၢ်;ဆိဝ်. ကၢၢ်,လုဂ်;လၢး; ဂုၢ်;မုၢ်, တူမိး;	ကပ်ဆၢၢ်.အုမ်း;မၢၢ်;လၢး; ခပ်; အိုင်; လၢး;ဂၢၢ် ဂီၢ်;လိဝ်. အိုင်;ဂီၢ်;လိဝ် တၢ်,လုဂ်;ကွၢ်,လီၤ.သၢ် လုဂ်;ကွၢ်, ဂၢၢ်.ယုး, ကၢၢ်ယု 9 လုဂ်;ခိး;အိုင်;ဆၢၢ်. ကၢၢ်,လုဂ်, လိဝ်ဂီၢ်.
တၢ်ဂၢၢ်တၢ် ကၢၢ်ဂီၢ်တံး;ဂီၢ်; တူဝ်ခိး;ယုတ်;ယုး,	ခံ,ဂံ, တပ်;၊ ပုၤ အိုင်.လၢး; အိုင်.ဂံ, ကၢၢ်တူမိး; ကၢၢ်,ဆၢၢ် ဂုၢ်;ဝံ. ထုဝ်,လံး;သိုဝ်. ထုဝ်,ယၢၢ်. ထုဝ်,လိဆံ ကၢၢ်တူမိး;ဝံ.	ကပ်ဆၢၢ်.အုမ်း;မၢၢ်;လၢး; ခပ်; အိုင်; လၢး;ဂၢၢ် ဂီၢ်;လိဝ်. လုဂ်;ကွၢ်, ဂၢၢ်.ယုး,ဆၢၢ်. ကၢၢ်,လုဂ်,လိဝ်ဂီၢ်. ကပ်ဆၢၢ်.အုမ်း;လၢး; ခပ်; အိုင်; လၢး;ဂၢၢ် ဂီၢ်;လိဝ်. လုဂ်;ကွၢ်, ဂၢၢ်.ယုး,ဆၢၢ်. ကၢၢ်,လုဂ်,လိဝ်ဂီၢ်.
တၢ်ဂၢၢ်တၢ် ကၢၢ်ဂုၢ်.ဂၢၢ်;တၢ်ဂၢၢ်ပီၣ်	မၢၢ်,ပပ်. ဂုၢ်မၢၢ်;၊ ဃုး;ကၢၢ်မိး;သီခိဝ်.လၢမ်. တူမိး; ကၢၢ်,ဆၢၢ် အိုင်;ဝံ.။ မၢၢ်,သၢ်;ဃုး;ဂုၢ်; မၢၢ်,မုၢ်; ကၢၢ်မိး;။	ကပ်ဆၢၢ်.အုမ်း;လၢး; ခပ်; အိုင်; လၢး;ဂၢၢ် ဂီၢ်;လိဝ်. လုဂ်;ကွၢ်, ဂၢၢ်.ယုး,ဆၢၢ်. ကၢၢ်,လုဂ်,လိဝ်ဂီၢ်. ဂီၢ်တံး;ခိး;လိဝ်. တၢ်,လုဂ်;ကွၢ်, လီၤ.သၢ် လုဂ်;ကွၢ်,ဂၢၢ်.ယုး,ဆၢၢ်. ဂီၢ်တံး;ခိး;ယုး,ကိတ်.အိုင်;

တၢ်ဂၢၢ်တၢ်ယုး; အမ်.သုး; ကၢၢ်လီၤတၢ်,ပံး;ယု,လီ	တၢ်ဂၢၢ်တၢ်ယုး; အမ်.သုး; ကၢၢ်ကမ်,လီၤတၢ်, ပံး;ယု,လီ
မၢၢ်;ဆိဝ်. မၢၢ်,ပပ်. ကမ်,ဆၢၢ် ကၢၢ်လုး; အွၢ်;လၢး;အမ်.မၢၢ်;။ ကမ်,ဆၢၢ် ဂီၢ်ပီၣ်ပွတ်;	ကၢၢ်လုး;ခုဝ်;လၢး; တၢ်ဂၢၢ်တၢ် ကၢၢ်လီၤမိး;ဂီၢ်. ကၢၢ်ခုဝ်;ဝံ.
ထုဝ်;ဃုး;ယၢၢ်;ဂုး;လိုင်;၊ မၢၢ်,ခိဝ်;သုး;၊ ဂုၢ်လိဝ်	ခပ်;မုၢ်;ခိး; (cake)
မၢၢ်,မံ.ကၢၢ်သုး; - မၢၢ်,မုၢ်;၊ မၢၢ်,သၢ်;ဃုး;၊ ဂုၢ်;၊ မၢၢ်,ဂၢၢ်;	မၢၢ်,ဂုၢ်မိး;။ ခပ်;မုၢ်;ခိး;ပီ,လၢဂိတ်.
ဆမ်.	ဆမ်.ဆိုင်; /ဂၢၢ်,ဃုး,
ဆမ်.အုမ်း;ဂုၢ်; ကမ်,ဆၢၢ် ဆမ်.အုမ်း;ပၢၢ်.	ဆမ်.အုမ်း;ကုၢ်. ဆမ်.အုမ်း;အိုင်
ဆမ်.မၢၢ်,မံ. ကၢၢ်မိး,	ဆမ်.ကၢၢ်ပုး;လုး; (soda) လၢး; မၢၢ်,မံ. ကၢၢ် ကမ်,လုး;သၢၢ်, (ကမ်,ကပ်မၢၢ်,မံ.တၢ်.မၢၢ်;ဂီၢ်တံး;/ သိုဝ်.မၢၢ်;တံး;လၢၢ်.)

ရှၢၢ်; 2-4 ပိုင်တံး;တၢ်ဂၢၢ်တၢ်ကၢၢ်လီၤ.လံး;လုဂ်;ကွၢ်, ကၢၢ်ယု 6 - 23 လုဂ်

ရှၢၢ်; 2 -5 ပိုင်တံး;တၢ်ဂၢၢ်တၢ်ခိး;အိုင်; ကၢၢ်လီၤ/တၢ်,ပံး;ယု,လီ တွၢ်;တၢ်,လုဂ်;ကွၢ်, ကၢၢ်ယု 6 -23 လုဂ်

မိုဝ်းလိင်လူလုဂ်းကွန်၊အဆ်. လွဲ.တိုဝ်း ဝါဆ်၊ ငဝေ၊ ဝွဂ်းလဝေ; ခိုဝ်းလွဲ.တိုဝ်းဆွဲးသိုဝ်း၊ ဖူးကဆ်မူတ်းသိုဝ်းတု။

ခဂ်.ထီ.-4

မေးထတ်းသင်ခိုဆ်း

မေးထတ်းသင်ခိုဆ်း တွန်ဂါဆ်ဂိုဆ်း

10 မိဆိတ်.

1. တင်;ခေးထမ်- ကိုင်ဆိုင်တွန်ဂါဆ်သွန်ဆ်.သဝေ လံးလိပ်;ဂိုဆ်းရှု.သင် လံးလံး?
2. လွဂ်းလံး တုပွင်,လွဲ ဂါဆ်လိဂ်းလိင်.တင်ဂါဆ်လဝေ; ဂါဆ်ရှင်တူမ်; တွန်;တုလုဂ်းကွန်, ကုယု 6-23 လိုဆ် ဆဆ်. လမ်,လွင်;လိင်.ရှိုဝ်? ထတ်းသင် ကုပ်,ရုမ်ပဆ်တု။
3. ခေးမုဆ်းကဆ်လံး;ဂိုဆ်းရှု.ဆဆ်. တကောင်မိုဝ်းလွဲ.တိုဝ်း ရှံးလံး;ပိဆ်းဖွဆ်းလီတု, ရုဆ်းဆွဲးပိုဆ်.တီးလိင်.ရှိုဝ်? တင်;ခေးထမ်တု။

### ခေးရွမ်းခိုဂ်.လိဂ်.

တု,တထေမ်ပဆ် ကရှု,ရလုဂ်းကွန်, ကုယု 6-23 လိုဆ်ဆဆ်. လိုဝ်သဆမ်.ဆူမ်မေး; တလေးလိင်.ပုး ဆိုဝ်. ပု၊ မဂ်,မံ.လဝေ; ဖဂ်းခိဝ်ရှု;လိဂ်း ကဆ်မီးဆွဲးလုမ်တင်ဂါဆ် 3 လုမ်; ရှံးပေးလဝေမိဝ်း။

တင်ဂါဆ်ဆွဲးဆူးရှိုဆ်းဆဆ်. လီဆိုတ်;ရှံးလိပ်သဝေ လိင်.လုဂ်းကွန်,ယဝ်။ လုဂ်းကွန်, ယိုဝ်းယို,မုး ယိုဝ်းဂါဆ်လံး;တင်ဂါဆ် ကဆ်ဂါဆ်,မုးလွဲလွဲ။ ငိုဝ်.ဝေ; ဂါဆ်လိင်.လုဂ်းကွန်, တင်ဂါဆ်ယွဲ; ကဆ်ကမ်,မိဆ်းလွမ်;ပံးယု,လီ။



# အမ်/ကေ,တၢင်းဂိခ် ကခ်ထုဂ်,မိခ်;တၢ,လုဂ်;ကွခ်, တေ,ဂိခ်တၢင်းဂိခ်



## ခေးယိုင်းကၢခ်

ရှ်းပွင်,လှ် အမ်/ကေ,အၢင်းဂိခ် တၢ,လုဂ်;ကွခ်, ကၢယု 6 -23 လိုခ် တလေ့;ဂိခ်



## ခၢမ်းယၢမ်း

35 မိခ်တံ.



## ခိုင်းဂမ်.ထိမ်

- ... မၢင်လေးယှ်,
- ... ဂမ်သီ
- ... ယၢင်တိတ်းလေး
- ... လေးကွခ်, (15 ml)
- ... ဝါခ်,ထူ,
- ... တၢင်းအမ်.ကခ်ပၢတ်,ဝံ. ခပ်းလံးအမ်. 1 လိတ်. (litre)
- ... သံး ကမ်,အခ် ဖွင်ခပ်;

## ခေးအေ.အမ်

ခဂ်.ထိ.- 1

တွန်းဖူးခပ်;ရှ်းဂိတ်းသၢင်း

ဖၢင်ရှၢင်းလုဂ်;ကွခ်, ကၢရှ်းရတီမ်ထုခ်;

5 မိခ်တံ.

1. ဖၢင်ရှၢင်းလုဂ်;ကွခ်, ကခ်လံးရှပ်.ကၢရှ်းရတီမ်ထုခ်;အခ်. မိုခ်ခိုပ်? တင်းခေးထၢမ်တီ; ဖူးခပ်;ရှ်းဂိတ်း. တိမ်းပခ်ခေးတွပ်,ခပ် ခိုပ်အိခ်,လေးလုင်တၢ.။ ရှ်းခပ်;ပုး ခေးတွပ်, လွမ်းအင်,ပုးတွံးအံ.တၢ.။
  - မီးလွင်းမုခ်;သိုဝ်းသေ လံးလှ်လိခ်;ယု,တၢ,သေ,။
  - မၢင်,တၢသုလီသေ မီးလွင်းတူင်.တိုခ်,လုဂ်; ခုဝ်းခွင်ကခ်မီးရှ်းရှ်းခပ် ယု,တၢ,သေ,။
  - တသေင်မး
  - ခုဝ်းတကေမ်,ထုဂ်,မး
  - ပီးသေ မိုဝ်းရှပ်,အခ်.တအေဂ်းမး
  - မီးလွင်းဂိခ်,ခိင်မး
  - ကမ်ဂံ.အပ်. သင်ဝုးအပ်ဂေး လိမ်းခိခ်.။

ခဂ်.ထိ.-2

တွန်းဖူးခပ်;ရှ်းခပ်;ဂိတ်းသၢင်း

အမ်/ကေ,တၢင်းဂိခ် တွန်းတၢ, ကၢယု ရူးသိခ်

20 မိခ်တံ.

1. လိဂ်,ဖူးခပ်;ရှ်းပီခ် 4 လုမ်း။ ခိုင်းလုမ်း တၢင်တူပ် လုဂ်;ကွခ်, ကၢယုခိုင်းသိခ်;အံ သပ်းလိင်းပခ်တၢ.။ လုမ်း-1 တၢင်တူပ် သိခ်;ကၢယု လုဂ်;ကွခ်, ကၢယု 6 လိုခ်. လုမ်း-2 တၢင်တူပ်လုဂ်;ကွခ်, ကၢယု 9 လိုခ်. လုမ်း-3 တၢင်တူပ် လုဂ်;ကွခ်, ကၢယု သိခ်; 12 လိုခ် လေး လုမ်း-4 တၢင်တူပ်လုဂ်;ကွခ်, ကၢယု သိခ်; 2 ခုပ်,။
2. ကပ်မၢင်လေးယှ်, 2 ခိပ်း တမ်းခိုပ်ဖိုခ် ကမ်,အခ် ခိုပ်ပိုခ်. တီးဖူးခပ်;ရှ်းရှ်းဂေး.မုင်; ရှခ်လံး;။ မးတုမ်ဂခ် ရှ်းလေးအခ်.သေ ရှ်းဖူးခပ်;ရှ်းရှ်းဂေး ရှခ်လံး;လွင်းရှ်းဂိတ်းသၢင်း; ရူးလုမ်းတၢ.။



**အမ်/ကေ, တင်းဂိန်တွန်းတု, လုဂ်းကွန်, ကာယုတီမ် 6 လိုခ် တလေးဂိခ်**

1. ရှုံးငှူးခပ်လုမ်း -1 ၊ ခိုင်ဂေ, ကပ်မိုဝ်းယိုခ်းဝံ.တု.။ ရှုံးဂုခ်းခွဲးလုမ်း တင်,ဂေ.
2. မိုဝ်းလုဂ်းကွန်, ကာယုတီမ် 6 လိုခ်ဆခ်. အမ်/ကေ, တင်းဂိခ် တီးခပ်ဂိခ်လံးခွဲးခိုင်;ဝခ်း တာခ်, 3 လေ.ဆခ်.ယပ်.။ သပ်းလိင်းဆေပခ်တု.။ အမ်.ဆုမ်းမေဂေ; တလေတ်,မိုခ်ဂပ်, သေ လီလိင်.ပခ်တင်းဂိခ်ထိုင်; 1 ဝခ်း 3 ပွဂ်း။
3. ဆင်,ရှိုပ်ငှူးခပ်;ရှမ်းဂုဂေ. တရှေခ်လံး; အမ်/ကေ,တင်းဂိခ်ဆခ်. ရှုံးဂေ.ဂမ်ဝံ.သုံးဆခ်. ကပ်ခွင်သွဲ,ခိုဝ်လေ; နေ,တင်းသံ.တု.။ တိမ်းဝံ.ပခ်ပုးခေ;သပ်းလိင်း ကာယု 6 လိုခ်ဆခ်တု.။

**အမ်/ကေ, တင်းဂိန်တွန်းတု, လုဂ်းကွန်, ကာယုတီမ် 9 လိုခ် တလေးဂိခ်**

1. ရှုံးငှူးခပ်လုမ်း-2 ၊ ခိုင်ဂေ. ယိပ်းဝါခ်,ထု,ဝံ.တု.။ ရှုံးဂုခ်းခွဲးလုမ်း တင်,ဂေ. မးတဂ်းကပ် သံး သွဲးဝါခ်,ထု, 9 လေ.တိမ်တိမ် သွဲးပခ်ခွဲးဝါခ်,တု.။ ဝါခ်ထု,ဆခ်. တလေး;တိမ်ဝံ.ယပ်.။
2. မိုဝ်းလုဂ်းကွန်, ကာယုတီမ် 9 လိုခ်ဆခ်. တလေး;တိုဝ်းဂိခ်ပခ် ဂမ်းကိတ်းကိတ်း ခိုင်;ဝခ်း ရှုံးပေ;ဂိခ်လံးထိုင် တိမ်ဝါခ်,ထု,ယပ်.။ သင်ဝုးတိတ်းခိုင်;ဂခ်တင်း မိုဝ်းတေ,ဂိခ် ကာယု 6 လိုခ်ဆခ်. တအမ်လှိုင်မး 3 ပုခ်း။ လုဂ်းကွန်,ဆခ်. လီလိင်.ခပ်; ခိုင်;ဝခ်း 3တု,သေ အမ်.ဆုမ်းမေဂေ; ရှုံးသိုပ်,ဂိခ်လိင်.တု.။ ခွဲးဂေ;တု,ခပ်; ဆခ်. လီလိင်.ပခ် တင်းဂိခ်ယွဲ; 1/2 မိပ်း ကခ်ထုဂ်,မိခ်းလွမ်းပံးယု,လီဆခ်.ယု.။

3. ဆင်, ရှိပ်, နှော်, ခပ်, ချမ်း, ဂူ, ဂေ, တဂေ, တောင်, နိင်, ဆင်  
ရှို, ဂေ, ကတ်, ယိပ်, ဝါ, ဆင်, ထူ, ဝံ, ဆင်. ကပ်, ရွင်, သို့, နှိပ်, ငေ, မိုဝ်, နံ, နံ, ဝါ, တောင်, ချွင်, သွင်, မိုဝ်, နံ, ဆင်. တု။ ဖြင်, သတ်, ယု, ရှို, ရွင်, သီး, လှိုဝ်, ဆင်. ချမ်း, ခပ်, လေး, ဂင်, တံ, မံ, ဝံ, ပင်, ပု, ခေး, သပ်, လင်း, ကယု 9 လှို, ဆင်, တု။

### ဆမ်/ကေ, တောင်, နိင်, တွန်း, တု, လုနီ, ကွမ်း, ကယု, တီမ် 12 လှို, ဆင်, တလေ, နိင်

1. ရှို, နှော်, ခပ်, လုမ်း, -3၊ ဂေ, ဆင်; ယိပ်, ဝံ, တပ်, ဆမ်. ကတ်, သို့, လံ; 1 လိတ်, (လီ, တု,) ဆင်. တု။  
ရှို, နှော်, ခပ်, လုမ်း, ထိုင်, ဂေ, ဆင်; တပ်, သီး, သို့, ဆင်း, တပ်, ဆင်. 2 ဝါ, တံ, တီမ်, တီမ်, တု။
2. မိုဝ်, လုနီ, ကွမ်း, ကယု, တီမ် 12 လှို, ဆင်. တလေ, တိုဝ်, နိင်, ပင်, ဂမ်း, ကိတ်, ကိတ်, ဆင်; ဝမ်း, ရှို, ပေး, နိင်, လံ, ထိုင်, တါ, ဆင်, 2 ဝါ, နံ, နံ, ထူ, တီမ်, တီမ်, ဆင်, သပ်, လင်း, ပင်, တု။  
တု, ခပ်, ဆင်, တု, ဆင်. တလေ, နိင်, ပင်, 4 ပု, ဆင်; 3 ပု, ဆင်; ဝါ, ထူ, သေ, ဆင်; ဝမ်း, တလေ, လီ, ပင် 3 - 4 တု, လေး, ဆမ်း, မေး, ရှို, သို, လီ, မို, ဆင်, ဂပ်, ဆင်. ဆင်း, ရေး, တု, ခပ်, ဆင်. လီ, လီ, ပင်, တောင်, နိင်, ယွံ; 1 / 2 မိပ်; ကတ်, ထု, မံ, ဆင်, လွမ်း, ပံ, ယု, လီ, ဆင်, ယု။
3. ဆင်, ရှိပ်, နှော်, ခပ်, ချမ်း, ဂူ, ဂေ, တဂေ, တောင်, နိင်, ဆင်. ကပ်, သီး, ဆင်း, တပ်, ဆင်. ထွန်, ရွင်, သံ, နှိပ်, နေ, သံ, ခွင်, မင်, လေး, ထိုင်, နက်, ဆင်; တု။ တံ, မံ, ဝံ, ပင်, ပု, ခေး, သပ်, လင်း, ကယု 12 လှို, ဆင်, တု။

### ဆမ်/ကေ, တောင်, နိင်, တွန်း, တု, လုနီ, ကွမ်း, ကယု 2 ချပ်

1. ရှို, နှော်, ခပ်, လုမ်း, -4၊ ဂေ, ဆင်; ယိပ်, ဝံ, တပ်, ဆမ်. ကတ်, သို့, လံ; 1 လိတ်, (လီ, တု,) ဆင်. တု။  
ရှို, နှော်, ခပ်, လုမ်း, ထိုင်, ဂေ, ဆင်; တပ်, သီး, သို့, ဆင်း, တပ်, ဆင်. 4 ဝါ, တံ, တီမ်, တီမ်, တု။  
တပ်, ဆင်. တလေ, ဝံ, ယပ်။
2. မိုဝ်, လုနီ, ကွမ်း, ကယု, တီမ် 2 ချပ်, ဆင်. တလေ, တိုဝ်, နိင်, ပင်, ဂမ်း, ကိတ်, ကိတ်, ဆင်; ဝမ်း, ရှို, ပေး, နိင်, လံ, ထိုင်, တါ, ဆင်, 4 ဝါ, နံ, နံ, ထူ, တီမ်, တီမ်, ဆင်, သပ်, လင်း, ပင်, တု။  
မိုဝ်, လုနီ, ကွမ်း, နိင်, ခပ်, ဆင်. ဆင်; တု, တဂေ, နိင် 1 ဝါ, ထူ, တီမ်, တီမ်, သေ, ဆင်; ဝမ်း, နိင် 3 - 4 တု, လေး, ဆမ်း, မေး, ဂေ. လီ, မို, ဆင်, ဂပ်, လီ, လီ. ပု, တောင်, နိင်, ယွံ; ကတ်, မံ, ဆင်, လွမ်း, ပံ, ယု, လီ, ဆင်. ပု; 2 ပု, နီ။
3. ဆင်, ရှိပ်, နှော်, ခပ်, ချမ်း, ဂူ, ဂေ, တဂေ, တောင်, နိင်, ဆင်. ကပ်, သီး, ဆင်း, တပ်, ဆင်. ရွင်, သံ, နှိပ်, နေ, ချွင်, မင်, လေး, ထီ. -2။ တံ, မံ, ဝံ, ပင်, ပု, ခေး, သပ်, လင်း

ကယု 12 လှို, ဆင်, တု။ ယု, ရှို, ရွင်, သီး, လှို, ဝံ, ဆင်. ချမ်း, ခပ်, လေး, ဂင်, တု။  
တံ, မံ, ဝံ, ပင်, ပု, ခေး, သပ်, လင်း, ကယု 2 ချပ်, ဆင်, တု။

4. သပ်, လင်း, ပင်, ပု, ခေး, တု, ဆင်, တု။
  - ဂေ, ပီ, ဆင်, ပေး, မေး; တလေ, တု, ရှို; လွင်, ထု, မံ, ဆင်; ဆမ်/ကေ, တောင်, နိင်, ကတ်, လုနီ, ရှို, နိင်, ဆင်. ယု, ရွပ်; လုနီ, ကွမ်း, ကယု, ခပ်, တါ, ဆင်, ဂင်, သေ, တေ. တောင်, ဆမ်, ကတ်, ခပ်, နိင်, ဆင်. ကမ်, မို, ဆင်, ဂင်, လံ;။
  - ဖြင်, ရှင်, လု, ခေး, လုနီ, ကွမ်း, ကတ်, လံ, ရှပ်. ကရှို, ရတီမ်, ထု, ဆင်; ဆင်. လံ; သပ်, လင်း, ဝံ, တီ; ခပ်. ထီ. -1 ဆင်. ယု။ လူ, ဆင်, ခပ်, ခို, ဆင်, တု။
5. ကပ်, လီ, တောင်, နိင်, ယွံ; ကမ်, မံ, ဆင်, လွမ်း, ပံ, ယု, လီ, ဆင်း, ရေး, တု, ခပ်, ဆင်. လမ်, လွင်, ဆင်, ပင်, သတ်, ပု, တု။

ခပ်. ထီ. -3 ခို, ဆင်, မေး, ထတ်, သင်

---

**မေး, ထတ်, သင်, ခို, ဆင်, ကတ်, သွန်** 10 မိ, ဆင်, တံ.

1. ဆင်း, တွန်း, ဂင်, သွန်, ဆင်. လံ, ရှို, ဆင်, ရှို, သင်, လံ, လံ? တင်, ခေး, ထပ်, တီ; နှော်, ခပ်, ရှို, ခပ်, တု။
2. ကပ်, ရှိပ်, ပင်, ရွပ်, သင်, လမ်, လွင်, တု, တေ, ပွင်, လှို, ဆမ်/ကေ, တောင်, နိင်, လုနီ, ကွမ်း, ကယု 6 လှို, ဆင်, ထိုင် 2 ချပ်,။
3. ဆင်, ရှိပ်, နှော်, ယမ်း, ရက်, လီ, လုနီ, တလေ, ခို, ဆင်, ယု, မေး, ဆင်. တဂေ, ခေး, မု, ဆင်, ကတ်, လံ, ရှို, ဆင်, ရှို. ဆင်. မိုဝ်, လှို, တိုဝ်, လှို, ရှို? တင်, ခေး, ထပ်, ပင်, ခပ်, တု။

### ခေး, ရွမ်း, ခို, နိင်, လှို, နိင်.

လုနီ, ကွမ်း, သီ, ဆင်, ကယု, ပီ, ပိုင်, ဂင်, ဆင်. ခပ်, နိင်, တောင်, နိင်, ဆမ်/ကေ, ကမ်, မို, ဆင်, ဂင်။  
ယိုင်, ခပ်, ဂေ, ယု, မေး, ယိုင်, တလေ, တိုဝ်, လီ, ပင်, ဆမ်, မေး, ယပ်။  
လုနီ, ကွမ်း, ကတ်, ကရှို, ရတီမ်, ထု, ဆင်; ဆင်. မီး, လွင်, လံ, တီး, သီ, သေ, ယိုင်, တု, မေး, ယပ်။

# ခူခ်.ရှုလွှားလုံး ကမ်ဗိမ်. လေး; ခိုတ်းဂပ်; နွဲးဂါခ် ရှိုတ်းကွတ်,တၢင်းဂိခ်



### ခေးယိုင်းကမ်း

ရှုံးဖူးခပ်;ရှမ်း; မေ့ကပ်လွဲ.တိုင်း လွှားလုံး  
ဂါခ်ရှင်တုမ်းရှင်;ရှိုတ်းလေး; ရှိုတ်းကွတ်,တၢင်းဂိခ်  
ကမ်ဗိခ်;ရှိုမ်းရှုလုံး; ခမ်းယၢမ်း။



### ခမ်းယၢမ်း

1 လှမ်းမွင်း 15 မိခ်တ်.



### ခိုင်းဂမ်.ထိမ်

- ... မၢင်လေးယွဲ,
- ... ဂမ်သီ
- ... ယၢင်တိုတ်းလေး
- ... ခွမ်းခွင်၊ ခိမ်းရှင်; ကမ်ကပ်တၢးတုရ်းရှမ်းလုံး (3 -2)

## ခေးဆေးဆမ်း

ခပ်.ထိ.- 1

ဂါခ်ကုပ်,ဂုမ်

### ဖွမ်းလီဂါခ်ရှိုတ်းကွတ်,တၢင်းဂိခ် တၢးနွဲးဆေးရှိုတ်း

5 မိခ်တ်.

1. ထၢမ်ဖူးခပ်;ရှမ်းခပ် ကမ်ဗိခ်သုခ်ဖမ်း ရှင်;ရှုလုံးတီးရှိုတ်း မီးလုံးဂေ့?
2. ဂါခ်တီး မီးသုခ်ဖမ်းရှင်;ရှုလုံးဆမ်. မမ်းမီးဖွမ်းလီသင်? ထၢမ်တုရ်းခပ်တၢး။ ဖွမ်းလီလိုင်းဆမ် တိမ်းပမ်ခိုတ် မၢင်လေးယွဲ,တၢး။ နွဲးခပ်လၢတ်;ဆမ်. ရှုံးပုးခေးမုခ်း လွမ်းဆင်,ပုးတုးဆ်.တၢး။
  - သုခ်ဖမ်းနွဲးဆေးရှိုတ်းဆမ်. ဂမ်.ထိမ်ပမ်လုံး တၢင်းဂိခ်နွဲးဆေးရှိုတ်း ကမ်ရှပ်;လှမ်း,ဂုးဝမ်းဆမ်.ယပ်.။
  - ပီခ်ငဝ်;ရှင်; လိုင်း.ဖမ်း မၢင်,မံ. ဖမ်းခိတ်၊ ရှပ်ရှင်; ရှပ်မမ်း လေး; လိုင်း.ဖမ်းထုတ်,ဂုးလိုင်း။
  - သုခ်ဖမ်းနွဲးဆေးရှိုတ်းဆမ်. မီးပုး တုခ်;ကမ်ပီခ်ယၢ။ တုခ်;သွဲ,ဖမ်းလေး; ဖိုခ်း။
  - မိုင်းဖွင်း ဖမ်းရှိုတ်းဆမ်. သုခ်ဖမ်းဆေးရှိုတ်း လွဲးဂိမ်းသိမ်းလုံးပမ် တုခ်;ဖမ်း တၢးဆေးရှိုတ်းဂိခ်။
3. လွှားလုံးပုးခိုတ်ဆ်. ပီခ်ဂါခ်လွဲးထိမ် ရှုံးမီးတၢင်းဂိခ် ကမ်ဗိခ်ကွတ်,လေး တၢးနွဲးဆေးရှိုတ်းယပ်.။

ခပ်.ထိ.-2

တွန်းဖူးခပ်;ရှမ်းရှိုတ်းသၢင်း

### ခေးဂိတ်,ခွၢင် ဂါခ်ရှိုတ်းကွတ်,တၢင်းဂိခ် တၢးဆေးရှိုတ်း

20 မိခ်တ်.

1. လိတ်,လုမ်း ၊ 1 လုမ်း ယၢးရှိုတ်းလိုပ် 5 ဂေ့။
2. ရှုံးဖူးခပ်;ရှမ်း တိမ်းမုး ခေးဂိတ်,ခွၢင် ဂါခ်ရှိုတ်းကွတ်,တၢင်းဂိခ် နွဲးဆေးရှိုတ်းတၢး။ (ပမ်ခမ်းယၢမ်း 10 မိခ်တ်.)
3. လိုင်းလုမ်းခိုင်း မုးတၢင်,လၢတ်;ဆေး ကမ်ခပ်လုံးကုပ်,ဂုမ်ဂမ်မုးသေ ရှုံးတၢင်,လုမ်း ထိမ်ပမ်ခေးမုခ်းထိင်းတၢး။

4. တိမ်လင်းခရီးဂိတ်,ခွင် ဂူခရီး ခွေးမင်လေးတု။ သင်ဝါး ခရီးပုးတွဲအံ့ ပံ့,ခပ်ပုးလိုင် ထိမ်ပခပ်တု။-

- ကမ်,မီးလိခ်းနု,သွမ်;
- ကမ်,မီးခမ်းယမ်း တု,နု,သွမ်;၊ တု,ရှိုတ်းကွမ်,တင်းဂိခ်
- ကမ်,မီးအမ်.
- ကမ်,မီးပိုခ်.ရှု.ဂါခ်းနု,သွမ်;
- ကမ်,မီးငိုခ်းတု,သိုဝ်. လိုဝ်.ဖေခ်း၊ နုခ်, ခိုင်;ဂမ်.ဂိမ်၊ ကမ်,မီး ဂူခ်းရှိုတ်းဂါခ်းလေး; ကမ်,မီးငိုခ်း တု,သိုဝ်.ယိုဝ်,တု,တူဝ်သတ်း။
- နုခ်,ထာတ်;ကမ်,လီ
- မိုင်းမင်းယု. မိုင်းဖွင်း တူခ်းယု,မုး၊ ဖွင်းပတ်,/ဂိမ်းလေး; မိုင်းဂိမ်းသိမ်းဝံ့.
- လွဲ.တိုဝ်းထာတ်;ခေးမီး ကမ်တုမ်.တိုဝ်. တူခ်းဖေခ်း
- သတ်းလိင်.လွမ်းရှိုခ်းလေး; သတ်းခွေးပု,ထိုခ်, ယု,ဂပ် တူခ်းဖေခ်း၊ မာမ်,မံ.ခွေးသုခ်

5. ကွမ်ဂမ်မုးလူတုဂုး ခရီးဂိတ်,ခွင်ကမ်တိမ်;ဝံ့.အမ်.သေ မမ်းတုမ်.တိုဝ်. ကရု,ရတင်းဂိခ် ခွေးအုဂိုခ်းလိုင်.ရှိုဝ်? ထာမ်နု;ခပ်ရှုမ်းခပ်တု။

6. ခရီးဂိတ်,ခွင်လိုင်အံ့. လိုခ်းလင်မုး တေးမီးဂါခ်းထတ်းသင် ကုပ်,ကုပ်;ဂမ်ယု,အံ့ သပ်းလိင်;အေးနု;ခပ်ရှုမ်းခပ်တု။ ဂိမ်းသိမ်းဝံ့.ပုးလေးကမ်လံး;တိမ်;ဝံ့. လိုဝ်းအမ်.တု။

ခပ်.ထီ.-3 တွမ်းနု;ခပ်ရှုမ်းရှိုတ်းသင်;

**ခရီးဂေးလိတ်; လွင်းဂိတ်,ခွင်** 20 မိခ်တု.

1. လိမ်,ပခ် မင်လေး ဂူ;လုမ်း၊ လိမ်,ဖေပခ် ခရီးဂိတ်,ခွင် 1 လုမ်း 3 /4 ခရီး ကမ်လံး; တိမ်;လွင်းဝံ့.အမ်.သေ နု;ခပ်ကုပ်,ဂုမ်ဂမ်တု။
2. လွဲ.တိုဝ်း ခုမ်းခွင်၊ နိမ်းရှင်; ကမ်ကပ်တု,တုဂုးရှုခ်လံး; (3 -2) သေ အေခပ် နု;ရှုခ်ဂုးဂေးတု။ နု;ဂုးလုမ်း သွမ်;ရှု ခရီးဂေးလိတ်; ခွေးနိမ်းရှင်;၊ မင်လေး; ကမ်အေဝံ့.အမ်.သေ တေးဂေး; လိတ်;လံး; တင်,လံး;လိုင်.ရှိုဝ် နု;ခပ်သပ်းလိင်;ပခ်ပုးတု။ (ပခ်ခမ်းယမ်း 20 မိခ်တု.)



ခပ်.ထီ.-4 တွမ်းနု;ခပ်ရှုမ်းရှိုတ်းသင်;

**နု;ခပ်ရှုမ်း တင်လတ်;လေး; ကုပ်,ကုပ်;ဂမ်** 30 မိခ်တု.

1. နု;နု;ခပ်ရှုမ်း; မုးတုမ်ဂမ်ခိုခ်းသေ နု;လုမ်းလွဲလုမ်းအမ်. မုးတင်,လတ်အေ လွင်းကမ်ခပ်;လံး;ကုပ်,ဂမ်အမ်.တု။
2. မိုင်းလုမ်းခိုင်; တင်,လတ်;ရှု,ယပ်.အမ်. သင်ဝါး; နု;ခပ်ရှုမ်း; တင်,လုမ်း မီးခရီးထာမ်၊ ကမ်,အမ် ခရီးကမ်ခွဲ;ထိမ်သင်အံ့ ထာမ်နု;ခပ်ရှုမ်းခပ်တု။
3. ပိုင်တိမ်; ခရီးဂိတ်,ခွင်လေး; လွင်းလံးဂေးလိခ်းအမ်. အေဝံ့.တီးလွမ်း 3-1 အမ်.ယု,၊ ရှင်; 3-2 အမ်. လံး;သံ,ဝံ့.ပုး တူဝ်အပ်. ကမ်မီးခွေး လွမ်း 3-2 အမ်.ယု,။
4. ဝံးသကေပ်,ဂုမ်ဂမ်ယပ်.ရှု,အမ်. ထာမ်တီးနု;ခပ်ရှုမ်းခပ် လွင်,ခပ်ပုးတူဝ်;တမ်း တု,တေးမေးခွမ်း; သုခ်ခွေးအုဂိုခ်းခပ်ရှု. အံ့ ထာမ်ခပ်တု။





ရှာင်း 2-6 (ခိုင်ဂမ်ထိမ်)

သုခ်ဃင်းဆွဲအုန်းရိုင်း ကန်တိုင်းခိုက်ခိမ်လှိုင်

**1. မာ်တွင်းဝံ. ခရေပုးတွ်းအံ.တု.-**

ပိုအံ.တီးကအ်အမ်.ရှ်းအမ်. လောင်းပအ်တင်းရှ်းထိုင် ရှ်းခပ်အမ်, ထုဝံ,လံး၊ ဖမ်းသုမ်းပူ ကမ်,အမ် ဖမ်းခွမ်းလေး; တုအ်းဖမ်းအိုဝံ.ဂံ, မာ်,ပဝံ. တုအ်းမာ်,ဂံးလံး။ အံးပိုအံ.တီး ကမ်မီးထာတ်;ယမ်းအမ်. ဖမ်း,လံးတုအ်း; ကမ်ရှ်းအမ်. မိုအ်အမ်, ရှုရံး; ရှုဝံမမ်း၊ တုအ်းမွမ်း,မူဝံ. ဖမ်းဂမ်း,လွမ်း လေး; ရှုဝံဖိုဝံ,။

1. ကမ်အမ်,မာ်,ခပ်;တပ်;အမ်.လေးဂမ် - ဖမ်း,မာ်,ခပ်;တပ်;အမ်. ကမ်မီးကရု,ရ ရှု;လှိုဝံး လေးလေးဂမ်။
2. ဖမ်း,သွမ်း.ဂမ် - ကပ်တုအ်း;ကမ်တင်းသုင် ကမ်,ပိုင်းဂမ်အမ်. မးဖမ်း,လေးဂမ်။
3. မာ်,မံ.လေး; မာ်,ကမ်မီးပိုဝံ,ခိုင် - လှို;ထံမ်ပအ် တု,ဂိအ်သေ သင်ဝး;ဖမ်း,သွမ်း;လှိုဝံး လိအ်သုအ် ကမ်,အမ် အံးသုအ်မာ်,လှိုင် တလေး;ပးရှုမ်းမမ်းယဝံ.။
4. ဖမ်း,တုအ်းမံ.ကပ်ရှ်းရှုဝံ. - ဖမ်း,တုအ်း;မာ်,မမ်းယံး; မံ.ရှုဝံ. တုအ်း;မာ်,ကုအ်, တုအ်း;ဖမ်းအိုဝံ.ဂံ, မမ်းအိုဝံ. တုအ်း;မာ်,ဂံး လေး; လှိုဝံးပိအ်တုအ်း;သုင် လှိုဝံးအမ်. လောင်းရှုဝံ.ပအ် သတ်းကမ်လိင်.လွမ်းရှိုအ်းယူ,။
5. ရှိုတ်းခး, ရှိုတ်းရှ်းခိုအ်းသင်. - ရှိုတ်းရှ်း;တုအ်း;ခိုအ်းသင်.။
6. ကမ်လှို.ဖိုဝံး - ကမ်ကပ်ဝံ.မံ. ယိုဝံ;ခပ် မးရှုမ်း,ပအ်လိအ် တု,ထိုင်းပအ်ထာတ်;ယမ်း ကမ်မီးအံးလိအ်။
7. ကမ်ဂိပ်းအမ်. - ကမ်ဂိပ်းသိမ်းအမ်.ဖုအ် ကမ်လံး;မးတီး ရှု,လေးခး အံးပိုအံ.တီးအမ်.ရှ်း။
8. ကမ်အမ်,တုအ်းအံး မး, ရှုမ်း၊ ကပ်, တိုဝံ; - ကမ်လှို.မး, ရှုမ်း၊ ကပ်, တိုဝံ;သေ ဖမ်း,သွမ်းအမ်. လှို.တီးလိအ်ကေး,လေး; အမ်.ဂေးကမ်,ပေးလှိုဝံ,အမ်။
9. ကမ်လိင်.လူသတ်းတုဝံလိင်.- ကမ်လိင်.သတ်း မိုအ်အမ်, ဂံ, ပိတ်း။
10. ဖမ်း,သေး,ဝ - ကမ်လှို.ဖုအ်, ကမ်ကပ်ခီး;သတ်းရှိုတ်း တု,ရှ်းမီးခပ်;မမ်းလိအ်။

လွမ်း (2-2) လွမ်းလံး တု,ရှ်း;ကမ်ရှိုတ်းကွမ်,တင်းဂိအ် ကမ်မီးကရု,ရ ဖေးတိုအ်းမး

မာ်,ခပ်;တပ်;အမ်. ကမ်ကမ်,ပေးရှိုတ်း;ဖမ်း,အမ်. အင်,ရှိုဝံဖုအ်,တလေးလှိုင်းလံး;လိ ရှု,ဖမ်း,လွမ်း ရှိုင်းလွမ်း;လှိုဝံးအမ်.လံး။

ခပ်.ထီ.-5

ကမ်မေးထတ်းသင်ခိုအ်း

**ထတ်းသင်ခိုအ်း ခပ်.တွမ်း;ကမ်ရှိုတ်း**

10 မိအ်တ်.

1. ကိင်အိုဝံတွမ်း;ကမ်သွမ်းအံ.သေ လံးရှိုတ်းရှု.သင်လံးလံး? တင်းခေးထာမ် တီးဖမ်းခပ်;ရှုမ်း;တု.။
2. တု,ပွင်,လှို လှိုင်းရှိုတ်း;သုအ်းဖမ်း တု,အေးရှိုတ်း; ကမ်ရှိုတ်း;ကွမ်,ပအ်တင်းဂိအ် ကမ်မီးကရု,ရလံး;တင်းအမ်အံ. ရှပ်;သင်လမ်,လှိုင်းအံ ကွမ်ကပ်,ရုမ်ရှု,တု.။
3. ခေးအေး.အမ်း လွမ်းလံး;ဖမ်း,သွမ်း; တု,ရှိုတ်း;ကွမ်,တင်းဂိအ် ရှ်းတိုဝံ;ခိမ်.လှိုဝံမးအမ်. လှို,ကပ်လှို.တိုဝံ;/ကမ်,လှို. ထာမ်ဖမ်း;ခပ်;ရှုမ်း;ခပ်သေ တကပ်ခေးအေး.အမ်းအမ်. လှို.တိုဝံ; ရှိုတ်းသင်;ရှု,လှိုင်း.ရှိုဝံ? တွင်းထာမ်ဖမ်း;ခပ်;ရှုမ်း;ခပ်တု.။

**ခေးရှုမ်းခိုဝံ.လှိုဝံ.**

- သုအ်းဖမ်းအေးရှိုတ်း ကမ်လှို.တိုဝံ;လွမ်းလံးထုဝံ,မံအံ; အံးကမ်ရှိုတ်း;ကွမ်, တင်းဂိအ်အမ်. လှို;ထံမ်ပအ်လံးထာတ်; ကရု,ရတင်းဂိအ် ကမ်ဂုမ်,ထုအ်း;တု, အေးရှိုတ်းအိုင်;လင်ယဝံ.။
- အေးရှိုတ်းအိုင်;လင်အမ်. သမ်.သင်;ဝး; ဝပ်;ရှုမ်း;ခပ်;ခွင်တု,ရှိုတ်း;ရှုဂိ အံးလံး;တင်းဂိအ် ကမ်,လှိုင်း,အံသေတု. တိုအ်းရှိုတ်း;ကွမ်,လံး;တင်းဂိအ် သေလှိုဝံ.သေပိုင်ယဝံ.။
- ကမ်ထိုင်းသိမ်းဝပ်;ရှုမ်း;ရှုလှိုဝံးအမ်. ရှိုတ်းရှ်း;ကမ်ရှိုတ်း;ကွမ်,တင်းဂိအ် တိုဝံ;အမ်မး တု,အံးအေးရှိုတ်း;ဖမ်းအံး ကမ်မီးအံးပိုအံ.တီးယဝံ.။ ကမ်အမ်,သွမ်း; ရှိုတ်း;ကွမ်,တင်းဂိအ်အမ်. တလေး;ဖုအ်. မုင်းမိင်း လေး; ထာတ်;ခေးမီး ကမ်မီးရှိုင်း ရှပ်;ခပ်တေးရှိုတ်းရှ်း;ရှုမ်း;ရှပ်;ကမ်,ယူ,လိ။

# ကိုင်ဆိုင်ပိုင်းခပ်းသေ ဂါးနီတီး နှိုးလုံးရှပ်.ကရှာ့ရတီမ်ထူဆး

ပိုင်းလင် 2-5

## ဂါးနီလှိုင်းသိုဝ်.တၢင်းဂါးနီ တီးလီ

အးရှိုင်း ဂါးနီမီးတီးလီဆဲ (ဂါးနီ,အဆဲ) ဂါးနီ,လှိုင်းလှိုင်းရှပ်းလှိုင်းအးအဆဲ. လုံးရှပ်းသိုဝ်.ဂါးနီတၢင်းဂါးနီဂါးရှပ်း။ တွန်းတၢးအးရှိုင်း ဂါးနီကရှာ့ရတီမ်ထူဆး, ရွပ်းပိုင်းခပ်းဂါးနီ,အဆဲ. ဂါးနီလှိုင်းသိုဝ်.တၢင်းဂါးနီ ပီဆဲဂါးနီလမ်း,လှိုင်းတၢးခပ်းတၢးတၢး။

### တၢင်းဂါးနီမီးကရှာ့ရအဆဲ. ပီဆဲဂါးနီမီးဂါးခပ်းယဝ်.

မိုဝ်းရှပ်းသိုဝ်.တၢင်းဂါးနီအဆဲ. ရှပ်းရှပ်းဂါးနီ.အမံ ဝုဆဲ.ထိုင် ဂါးခပ်းတၢင်းဂါးနီရှပ်း။ ရှပ်းဂါး  
တလံးဝုဆဲ.ထိုင်ပုး ဂါးခပ်းကရှာ့ရ ဂါးပုးအိုးတၢင်းဂါးနီအဆဲ.ယု။ အးရှိုင်းဂါးနီမီး,လုံးရှပ်.  
ကရှာ့ရတီမ်ထူဆး လှိုင်းလှိုင်း,ရှပ်းပုးအိုး အိုးပုးထိုဆဲ,မုးဂါးနီ လစး ဖုး,သွမ်းဂါးနီရှပ်းအဆဲ.  
လီကပ်ပိုင်းခပ်းလှိုင်းဂါး, လှိုင်းတိုင်းလၢင်းသိုဝ်. တၢးလုံးရှပ်.ကရှာ့ရတီမ်ထူဆးယဝ်။ ခပ်းဆဲ.  
ပီဆဲဂါးနီရှပ်းလီ တၢးမီးဂါးနီရှပ်းအသတၢး. ထၢတီးကရှာ့ရတၢင်း,လှိုင်း ဂါးနီ,ပုးခပ်းပုးအမံ။  
တွန်းတၢးတလံးပခပ် ထၢတီးဂါးနီမီးအိုးခပ်းအဆဲ. ပီဆဲဂါးနီလမ်း,လှိုင်း တၢးသိုဝ်.ဂါးနီ  
မၢဂ်,မံ. ဖုးခပ်းလစး တၢင်းဂါးနီကပ်းပုးထၢတီးအိုးအဆဲ. အင်,ဂါးပီဆဲလုံးယဝ်။

### အမံ.ဂတ်.တၢင်းဂါးနီ

ခးလမ်း,လှိုင်းထိုင်ပိုင်အိုင်တၢး. ပီဆဲအမံ.ဂတ်.တၢင်းဂါးနီ ဂါးနီသိုဝ်.မုးအဆဲ.ယဝ်။ လီသိုဝ်.ဂါးနီ  
မၢဂ်,မံ. ဖုးခပ်းလစး တၢင်းဂါးနီကပ်းလုံးမုးတီးတူဝ်သတီး ဂါးနီမို,လီအဆဲ.ရှပ်း။ အးပု,ပိတ်း/  
ဂါး ( 1 ပါတ်းထိုင် 2 ပါတ်း) မၢဂ်,မံ.လစး ဖုးအဆဲ. (ကိုင်ဆိုင်သံအးယုးခပ်းသေ) ဂါးနီ,လီရှပ်း  
ယုယဝ်။ အိုးခပ်းတၢင်း 1- 2 ပါတ်း အးပု,ခးသတီးအဆဲ. ဂါးနီ,လီသမ်းပခပ်ယုးရှပ်း.ဂါးနီလစး



လီင်.ယု။ အိုင်.သတီးဂါးနီလီင်.လှိုင်းရှပ်း တၢးခပ်းဂါးနီအဆဲ. လီကပ်ပံ.အိုးရှပ်းယီဆဲသေ  
ရှပ်း.ဂါးနီယုးရှပ်းမိုဆဲ.တွမ်းယဝ်။ သံအးထူဝ်,ရှပ်းလှိုင်း လစး တၢင်းဂါးနီ ဂါးနီမီးမိတ်.အဆဲ.  
တလံးရှပ်းသေ မူတီးသိုဝ်.ယဝ်။ ဂါးနီလီပခပ်းလစး မိုင်းဂါးနီ။ မိုဆဲအင်, မိတ်.ခပ်းသၢဆဲ လစး  
ခပ်းဂါးနီ,လှိုင်းအဆဲ. တလံးလှိုင်းရှပ်း မဆဲ.မီးရှပ်း. လှိုင်းပီဆဲမိတ်. မိုဆဲအင်, ထူဝ်,လီဆဲအဆဲ.  
တလံးရှပ်းမဆဲ.သးယဝ်။ ဂါးနီသးလှိုင်းအဆဲ. လၢင်းရှပ်းကွၢဂ်, ရွပ်.ပိုင်အိုင်ယဝ်။

### ပိုင်.ဝးဂါးနီတၢင်းဂါးနီ ဂါးနီမီး,မီးဂါးခပ်း

တလံးပိုင်.ဝးဂါးနီတၢင်းဂါးနီ ဂါးနီသိုဝ်.လှိုင်း ဂါတ်, ၊ လၢဆဲ. မိုဆဲအင်,တၢင်းဂါးနီ  
ဂါးနီတီးရှပ်း.လုံးရှပ်း. ဂါးနီလီမံ. ဂါးနီပုးရှပ်းအမံလစး အမံ.သုဝ်,တၢး။ တၢင်းဂါးနီလှိုင်းအဆဲ.  
ပုးထၢတီးကရှာ့ရကၢး,သေ သင်ဝါးဂါးနီအမံလှိုင် လၢင်းတုမ်.တိုဝ်.ပံးယု,လီ။ သင်ဝါးဂါးနီတၢင်း  
ဂါးနီလှိုင်းအဆဲ.လှိုင် ဂါးလှိုင်း,တၢးသီင်;အမံသေ ဂါးနီခပ်းအဆဲ. မုးသိုဝ်.ဂါးနီတၢင်းဂါးနီ  
ဂါးနီမံ;လှိုင်းပံးယု,လီတၢး။

# ဂဏန်းလှိုင်းသိုဝ်.ဂဏန်းတၢင်းဂဏန်း ကဏန်းမိန်းလွမ်းပံးယူ,လီ



## ခဗျးယိုင်းကဏန်း

ရှ်းဗျးခဝ်းရှ်းမိး မဗျးလှိုင်းသိုဝ်.ဂဏန်းတၢင်းဂဏန်း ကဏန်းလံးတမ်းလွဲ  
လဗး မီးကဏန်းရ လွမ်းဆင်, ဂဏန်းရှ်း ဂဏန်းခဝ်သိုဝ်.ဂဏန်းလံး။



## ခာဝ်းယာမ်း

1 လှိုင်းမွင်း 15 မိနိတ်.



## ခိုင်းဂဏန်းထီမ်

- ... မၢင်လဗးယွဲ,
- ... ဂဏ်သီ
- ... ယၢင်တိတ်းလဗး
- ... ထုတ်,ကပ် လွမ်း 3-2 ကဏန်းဆေဝ်. သိမ်းတၢင်းဂဏန်း  
သွဲ,ခိုဝ်မၢင်လဗးယွဲ,

## ခဗျးဆေ.ဆမ်း

ခဂ်.ထီ- 1

တွန်းဗျးခဝ်းရှ်းရှ်းတီးသၢင်း

ရှ်းသိုဝ်.ဂဏန်းသင်

5 မိနိတ်.

1. လိပ်းဗျးခဝ်းရှ်းရှ်း တီးပီဆင်လုမ်း။ ဆိုင်းလုမ်း ရှ်းပုး 4-5 ဂဗျး။ လိပ်းပဆင်လွမ်း  
သိမ်းတၢင်းဂဏန်း ရှ်း 3-2 တု။
2. ရှ်းဗျးခဝ်းရှ်းရှ်း ဝုဆ်.ထိုင်တၢင်းဂဏန်း ကဏန်းခဝ်းရှ်းသိုဝ်.ဂဏန်းဆင်.တု။ သင်တုးလၢတ်းမုးမိန်း  
လွမ်း သိမ်းတၢင်းဂဏန်း ကဏန်းပုးဆွဲလွမ်းလိုင် ရှ်းတီးမံးတွင်းပံ. ဆွဲလွမ်းဆင်.တု။

ခဂ်.ထီ-2

ဂဏန်းကုပ်,ဂုမ်

ဂဏန်းဗျးခဝ်းရှ်းရှ်းကုပ်,ဂုမ်ဂဏန်း ပီဆင်လုမ်း

20 မိနိတ်.

1. ရှ်းဗျးခဝ်းရှ်းရှ်းခဝ် ကုပ်,ဂုမ်ဂဏန်း လွမ်းဆင်,ခဗျးထၢမ်ပုးတွဲးဆ်.တု။
  - ဆွဲတၢင်းဂဏန်းလှိုင်းဆ်. ကဏန်းလွဲ ဂဏန်းထုတ်,လှိုင်းသပိုင်း? တၢင်းဂဏန်းလှိုင်းလွဲ  
ကဏန်းဂဏန်းယွဲ?
  - တၢင်းဂဏန်းကဏန်းလွဲ လံးလွဲ.လံး,ငိုဆ်းဆမ်လှိုင်းသပိုင်း?
  - ဂဏ်ဆိုင် လွမ်းတၢင်းဂဏန်းဆင်.သဗေ ကဏန်းလွဲထၢတ်းကဏန်း,ဂဏန်း,လှိုင်းပိုင်း?
  - ဆွဲလုမ်းတၢင်းဂဏန်း 3 လုမ်း (ရှ်းတီးရှ်းမီးဂဏန်းရှ်း၊ ရှ်းတီးရှ်းတူဝ်ခိင်းယိုတ်းယွဲ,  
ရှ်း.ဂဏ်းပဆင်တၢင်းပီဆင်)ဆင်. တၢင်းဂဏန်းသင်လံးလံး ကဏန်းဗျး,သွမ်း/  
ရှ်းတီးကွပ်,လံးတီးဆွဲရှ်းဆ် ကဏန်း,ဆင် ရှ်းဂဏ်းကပ်သဗေ မုးတံးတၢင်းလံး?
  - တု,ပံးယူ,လီခိမ်.ဆင်. လီလွဲ.တိုဝ်းငိုဆ်းလှိုင်း ဆွဲဂဏန်းသိုဝ်.တၢင်းဂဏန်းလှိုင်းလွဲ?
  - လီယွမ်းလွဲ.တိုဝ်းငိုဆ်း ဆွဲဂဏန်းသိုဝ်.ဂဏန်းတၢင်းဂဏန်း လှိုင်းရှ်း?





ခပ်.ထီ.-5

ခိုအ်းမးထတ်းသင်ခိုအ်း

မးထတ်းသင်ခိုအ်း ဂါအ်သွအ်တၢ။

10 မိအ်တံ.

1. အွဲးတွအ်းဂါအ်သွအ်အ်. လံးဂှီအ်းရှု.သင်လံးလံး ထါမဲးဖူးခပ်းရှုမံးခပ်တၢ။
2. မိုဝ်းသိုဝ်.တၢင်းဂါအ်အ်. ရွပ်းသင် လီရှုလှိုဝ်းသိုဝ်.ကအ်မီးကရှု,ရလှိုဝ်ပိုအ်း? ကွအ်ကုပ်,ဂုမ်တၢ။ ဝါးအ်.မး သင်ဝါး ဖူးခပ်းရှုမံး ရှုသိုဝ်.တၢင်းဂါအ်လိုဝ် တကေဝ်ခးမုအ်း ကအ်လံးလီဝ်းဂှီအ်းမးအ်. လွဲ.တိုဝ်းလှိုဝ်.ရှိုဝ်? ထါမိခပ်တၢ။

### ခေးရွါမ်းခိုဂ်.လိုဂ်.

- မိုဝ်းသိုဝ်.ဖးအ်. လီရှုလှိုဝ်းသိုဝ်.တၢင်းဂါအ် ကအ်တိုဝ်းမီးကရှု,ရ။
- တၢင်းဂါအ်ကအ်မီးကရှု,ရအ်. မၢင်ပွဂ်;မၢင်လှို ဂါးခအ်ယွဲ,သေ မၢင်ပွဂ်;သမ်. ဂါးခအ်ထုဂ်,။
- ကမ်,လီလှို.လံး,ငိုအ်း အွဲးဂါအ်သိုဝ်.တၢင်းဂါအ် ကမ်,မီးကရှု,ရ တၢ,အ်ရှိုအ်း။
- လီဝိုဝ်.ဝေ; ဂါအ်သိုဝ်.တၢင်းဂါအ် ကအ်ဂပ်, မီးကံ ကမ်,အ် တၢင်းဂါအ် ကအ်ဂူရ်,ရှင်;။
- သိုဝ်.လုမ်းကပ်းရွပ်; ဂါးခအ်တလေင်;ထုဂ်,လိုဝ်။

# တွန်းဖိုဂိုး မိုခ်ဗှောင်ရှောင်လွှမ်းဂါတ်,



## ခဗျေးယိုင်းကားခါး

ရှုံးဗှောင်ခွမ်း၊ မဗျေလှိုင်းသိုဝ်.တၢင်းဂိခ် ကခ်လံးတမ်းလှို၊  
ကခ်မီးကရှု၊ရလှိုဝ်၊ ကခ်ခိမ်.လှိုဝ် ဆင်,ဂျးခပ်ပွင်ပီခ်လံး။



## ခါဝ်းယၢမ်း

40 မိခ်တံး.



## ခိုင်းဂမ်.တိမ်

- ... မၢင်လဗေးယို,
- ... ဂမ်သီ
- ... ယၢင်တိတ်းလဗေး
- ... လွမ်းဆင်,မီးခွဲးတွန်းဂိုဂ်းလင် -3 သဗေ  
ရှောင်ရှိုခ်ခါးမၢင်လဗေး; 6 မၢင်
- ... ကပ်ဂျးခခ် လဗေး; ခိုင်း လွမ်းဆင်,ပျးတိုးဆံ.သဗေ  
ရှိုတ်းကွတ်,ခိုင်းပွမ် ရှမ်းခိုင်း 5000 သဗေ ဂ်တံးဝံ.တၢ်။
- ... လဗေး; 100 - 20 မၢင်
- ... လဗေး; 500 - 6 မၢင်

## ခဗျေးဆဗေ.ဆမ်း

ခဂ်.ထီ- 1

တွန်းဗှောင်ရှမ်းရှိုတ်းသၢင်;

ဂၢခ်သိုဝ်.ဗေဂ်း၊ လံး,ဂါတ်,

30 မိခ်တံး.

1. ခွဲးတွန်းဖိုဂိုးလံးဆခ်. ၅၂ ဂုခ်လှို; 2 ဂဗေ။ ဗှောင်ခွမ်းကခ်လှိုခ်ဆခ်. လိဂ်,ပီခ်  
6 လှမ်းတၢ်။ မိုဝ်; ဂုခ်လှို; 2 ဂဗေ. လီခ်လှိုင်း ပီခ်ဂုခ်လှိုခ်လံး,ဂါတ်,ဆခ်. 6 လှမ်း  
ကခ်ဂိုတ်းဆခ်. ရှုံးခပ် ရှိုတ်းလၢခ်.သဗေ ခံဂုခ်,တၢင်းဂိခ် ရှူးလှိုင်းဆံ သပ်းလိင်းဆဗေခပ်တၢ်။
2. ပီခ်လှိုင်းမဗေးလှိုဂ်းကွခ်,ဂဗေ.ဆိုင်; ၅၂,ဂါတ်,လှမ်း ဆၢ.မခ်းဂဗေ.ဆိုင်;ဆံ  
သပ်းလိင်းဆဗေခပ်တၢ်။ မဗေးလှိုဂ်းကွခ်,ဆခ်. မီးခိုင်းကိတ်.ဆိုင်;ဂုခ်လှိုင်းသဗေ ဂဗေ.ပီခ်ဆၢ.သမ်.  
တလေ;ပခ်တၢင်းရှခ်ထိုင် တၢ်,သိုဝ်.တၢင်းဂိခ် ကခ်မီးကရှု,ရလှိုဂ်းကမ်,လှို.ခိုင်းဆမ်။
3. ဂုခ်လှို; 2 ဂဗေ.ဆခ်. ဂဗေ.ဆိုင်; တလေ;လီခ်လှိုင်းပီခ် မဗေးလှိုဂ်းကွခ်,သဗေ ထိုင်;ဂဗေ.ဆိုင်;  
တလေ;လီခ်လှိုင်းပီခ် ဆၢ.ခွင် မဗေးလှိုဂ်းကွခ်,ဆံ လၢတ်;ဆဗေခပ်တၢ်။
4. ကပ်လဗေး; ကခ်တံးမံးဝံ. ရှပ်ခဗျေးလှမ်းဆင်,ပျးတိုး; 1 ရှပ်ခဗျေး ဆိုင်;မၢင်သေလိဂ်,ပခ်တံး; 6 လှမ်းတၢ်။
  - လၢခ်.ခံ၊ မၢဂ်,မံ.လဗေး; ဗေဂ်းခိပ်
  - လၢခ်,ခံ၊ ထုဝ်,ရှူးလှိုင်း
  - လၢခ်ခံ၊ ခိုဝ်.လဗေး; ခံ,
  - လၢခ်.ခံပျး ပျးရှိုင်;
  - လၢခ်.ခံ၊ ခပ်;သၢခ်၊ ခပ်;သွံးလဗေး; ဆမ်.မခ်းဂိခ်
  - လၢခ်.တၢင်းဂိခ်ယွံး။
5. ရှုံးရှူးလှမ်းတံးမံးမၢ်း ခွဲးလၢခ်.ခပ်ဆခ်. တဗေသင်ဆံ ရှုံးတံးမံးပခ် ခွဲးမၢင်လဗေးယို,လဗေး; တံးမံးပျး  
ဂျးခခ်မခ်းတၢ်။ ခွဲးလဗေးဆခ်. ရှုံးထိမ်ဂုခ်,တၢင်းခံသင်ထိုင်;ဂဗေ.လှိုင်း။ ရှူးလှိုင်းဂျး ဂုခ်,တၢင်းခံ  
ဆခ်. တလေ;ခပ်;ပျးခွဲး လှမ်းတၢင်းဂိခ် လှမ်းဆင်,ရှပ်ခဗျေး; ခွဲးလဗေးကခ်ခပ်လံး;ရှပ်.ရှူးလှိုင်း။
6. ဆိုင်;လှမ်း တလေ;မီး ရှူးခံဆိုင်;ဂဗေ.သဗေ ဗှောင်ခွမ်းကခ်ဂိုတ်းဆခ်. တလေ;ရှိုတ်း  
ဂုခ်လှိုင်း။

7. ဆွဲနှင်းပင်သွန်ဆန်. ငတ်းရှာနီ.တင်းခါ ပီခ်တံဝ်းသေ နှိးလဝ်းမဆးလုဂ်းပွဲ,တင်းဆးလါ  
နီ. ကပ်လဝ်းသီဆးမံးမာ် နာခ်လဝ်းဂပ်,ခါဆန်. ဆေဝံ.တၢ.။ ဆေနှိးဂူဂးဂရုခ်လံးတၢ.။
8. သပ်းလိင်းဆေ မိုခ်ဆင်,ပးတုးဆံ.တၢ.။
  - လဝ်းလါနီ.တင်းခါ တလေးလါတံး လွင်းဂုခ်,၊ တင်းဂိခ်ခပ်ခိမ်.ဂးဂှိပ်လဝ်း  
တိုဂ်းသူခ်း နှိးဂုခ်းမးသိုဝ်.။
  - ဂုခ်းတူရ်းမဆးသမ်. တလေးတိုဂ်းသူခ်းနှိးခံးလွင်း လွင်းဂးခခ်ခိခ်း၊ ဆမ်.ဂတ်.ကရုဂရု  
ဆမ်.ခိမ်.တင်းဂိခ်. လွင်းမူတ်းသို လဝ်း ဖေဂ်းမံး/ကမ်,မံး, ဆန်.ယဝ်.။
9. ကပ်ခိခ်းပွမ် ဂုခ်း 5000 ပူးပခ် ဂရု.ဆေလိင်းဂှိတ်း မေ့လုဂ်းကွခ်,သေ နှိးမဆးဆင်းလဝ်း  
ဆးမဆး ဂှုဂှုသိုဝ်.ဖေဂ်း ကခ်ပံးခါဝံ.ဂုးလါနီ.။ နှိးခါတံးပတ်းသေ လိုဂ်းသိုဝ်.တင်းဂိခ်  
ကခ်မီးကရုဂရုတီမ်ထုခ်း တၢ.ဆးဂှိခ်းတၢ.။
10. နှိးခပ်တေ,ဂှိတ်းသင်းဂှု,တၢ.။
11. ဝံးသေ ဖေ့ခပ်းဂုခ်းသွင်ဂရု. လံး,ခိခ်းသိုဝ်.ဖေဂ်းယဝ်.မူတ်းဆန်.  
ကွခ်ဂခ်မးကုပ်,ဂုမ်ဂခ်တင်းသီင်; ၊ လွင်,ခါသွင်ဂရု. လိုဂ်းသိုဝ်.တင်းဂိခ်ကခ်မီး  
ဖေ့ဆးလီ ? လိုဝ်သကေခ်ခါသိုဝ်.မး လွင်,လင်းလိုဂ်းသိုဝ်.တင်းဂိခ် ကခ်မီးကရုဂရု  
လိုဝ်သဆေ.ထိုင်လံး? ကမ်,လံး? ကွခ်ကုပ်,ဂုမ်တၢ.။
12. သင်ဝးမီးခါဝ်းယါမံးလိုင် လိုဂ်းဖေ့ခပ်းဂုခ်းထိုင်; 2 ဂရု.သေ လွင်,ဖေဂ်းလီခ်းလိုင်ထိုင်ဂရုးလံး;။



ခပ်.ထီ.-2

မေးထတ်းသင်ခိုခ်း

**မေးထတ်းသင်ခိုခ်း ခပ်.တွခ်းဂါခ်ဂှိခ်း**

10 မိခ်တံ.

1. ကိင်ဆိုင်ခပ်.တွခ်းဂါခ်သွန်ဆံသေ လံးဂှိခ်းဂူ.သင်လံးလံး? ထါမ်ဖေ့ခပ်းဂုခ်းခပ်တၢ.။
2. ဂါခ်ဂုခ်.သွခ်,၊ လိုဂ်းသိုဝ်.တင်းဂိခ် မိုဝ်းဂှု,လံး,ဂတ်,ဆန်. ဂွပ်းသင်မဆးလမ်,လွင်;  
တၢ.ဂူ.ဝံ.ဆံ ကုပ်,ဂုမ်ဂှု,တၢ.။
3. မိုဝ်းဆးမး သင်ဝးလဝ်းဂပ်, ဂှု,လံး,ဂတ်,လိုင် တကေပ်ခေ့မုခ်းလိုင်ဆံ.  
လွင်.တိုဝ်းလိုင်.ဂှိပ်? ထါမ်ဖေ့ခပ်းဂုခ်းခပ်တၢ.။

**ခေ့ဂှုခ်းခိုဂ်.လိုဂ်.**

- မိုဝ်းဂှု,လဝ်,ဂတ်, ဂှုသိုဝ်.ဖေဂ်းဆန်. လီလိုဂ်းသိုဝ်.တင်းဂိခ် ကခ်မီးကရုဂရုယဝ်.။
- ကမ်,လီလွင်.လံး,ခိခ်း သိုဝ်.ဂိခ်တင်းဂိခ် ကခ်ကမ်,မီးကရုဂရု။



# လမ်းကွင်းလိတ်း ဆွဲဂါခ်သိုဝ်.ဖရ်း



## ခရီးယိုင်းကါခ်း

ဆင်,ရှိုဝ်တသိုဝ်.လံး တါင်းဂါခ်ကန်တိုဝ်းခိမ်.လှိုဝ်ဆ  
ဆ်. ရှ်းမဂျထတ်းသါင်ခိုခ်း ခရီးမုခ်းဂိဝ်,လူရပ်းတါင်းဂါခ်  
ကန်လံးရှပ်.မး



## ခါဝ်းယါမ်း

50 မိဆိတ်.



## ခိုင်းဂမ်.ထိမ်

- ... မါင်လေးယွဲ,
- ... ဂမ်သီ
- ... ယါင်တိတ်းလေး
- ... ရှာင်းရှိုခ်းခရီးထါမ် ဆွဲ လွှ်း 3-3 ဆိုဝ်  
မါင်လေးယွဲ,တျ.။
- ... ရှာင်းရှိုခ်းသူး မါဂ်,မံ. တျ,ပခ်လုမ်းကန်ပေ.။

## ခရီးဆေ.ဆမ်း

ခဂ်.ထိ.- 1

တွန်းဖိုင်းခရီးရှိုတ်းသါင်;

လမ်းကွင်းလိတ်း ဆွဲဂါခ်သိုဝ်.ဖရ်း

40 မိဆိတ်.

1. လိဂ်,ဖုခ်ခရီးရှိုတ်းပီခ် 4 လုမ်း။
2. ခရီးထါမ်ထိ.-1 ၊ ထါမ်တီးလုမ်း -1 တျ.။ သင်ဝါးတွပ်,လံးလှိုင်း ပခ် 2 - ဝါဂ်း။ သင်ဝါး  
ထုဂ်,ဆိုင်ခိုင်းလှိုင်း ပခ် 1-ဝါဂ်း။ သင်ဝါးခရီးကမ်,တွပ်,လံးတေ.တေ.လှိုင်း ပခ်တိုဝ်.တါင်း  
ရှိုတ်း,လုမ်းတွပ်,တျ.။ လုမ်းလှိုင်းမိုဝ်းကွန်တါင်း ပခ်လုမ်းဆမ်.တွပ်,တျ.။  
သင်ဝါးတွပ်,လံးလှိုင်း ပခ် ဝါဂ်းခရီးတျ.။ သင်ဝါး လုမ်းလှိုင်းခရီး ကမ်,တွပ်,လံးလှိုင်း  
လါတ်းဆေပခ် ခရီးတွပ်,တျ.။
3. ထါမ်ခရီးထါမ်ထိင်းဆိုင်ခရီး တီး လုမ်း-2။ ရှိုတ်းလွမ်းမိုခ်ဆင်, ခဂ်.တွန်း ပျးဆိုဝ်ဆံ.တျ.။
4. လုမ်း 3 လေး; 4 ခရီး ရှိုတ်းလွမ်းခဂ်.တွန်း; မိုခ်ဆင်,ပျးဆိုဝ်ဆံ.သေ သင်ဝါးယပ်.ရွှ်,လှိုင်း  
တေ,ခိုခ်း လုမ်း-1 တျ.။
5. ဝါဂ်းကန်ခပ်လံးဆမ်. မးလေးဂန်သေ ပခ်သူးမါဂ်,မံ. လုမ်းကန်ပေ.ဆမ်.တျ.။

ခဂ်.ထိ.-2

မေးထတ်းသါင်ခိုခ်း

မေးထတ်းသါင်ခိုခ်း ခဂ်.တွန်းဂါခ်ရှိုခ်း

10 မိဆိတ်.

1. ကိုင်ဆိုဝ်တွန်းဂန်သွန်ဆံ.သေ လံးရှိုခ်းရှိုတ်းသါင်လံးလံး? ထါမ်ဖုခ်ခရီးရှိုတ်းခရီးတျ.။
2. ဂါခ်ဂုခ်.သွန်, မိုဝ်းတေလံး,ဂါတ်,ဆမ်. တျ,တေသိုဝ်.ဖရ်းဆမ်. လမ်,လွင်းဂျးရှိုတ်းဆံ  
ကုပ်,ဂုမ်ပခ်တျ.။ မိုဝ်းဆျးမး သင်ဝါးလံးရွှ်,လံး,ဂါတ်,လှိုင်း တေကပ်ခရီးမုခ်းလှိုင်းဆံ.  
ရွှ်,လှိုင်းတိုဝ်းလှိုင်းရှိုတ်း? ထါမ်ဖုခ်ခရီးရှိုတ်းခရီးတျ.။

## ခေးခွမ်းခိုက်.လှိုက်.

- မိုက်;သိုဝ်.တၢင်းဂိခ်ဆခ်. လှိုက်;သိုဝ်.ကခ်မးမွဲ,သေ ဝံ.သတိ တၢင်းဂိခ်ကခ်သးတၢ.။
- ဝုခ်.ပး ဂးခခ်ကဂှၢ,ရ ခွင်တၢင်းဂိခ် ကခ်လဝ်;ဂဝ်,တသိုဝ်.ဆခ်.တၢ.။  
 ဖဂ်းကခ်မီးသီ ခိဝ်ဂေ, မၢဂ်,မံ. ပိုဂ်,ဆၢ ကခ်မီးသီလိုင်လး; လိုင်မၢဂ်,လွဂ်းဆခ်.  
 ပးထၢတံး;ကခ်ရှု.ဂင်း;ပခ် တၢင်းပီခ်ယဝ်.။

ခေးထၢမ်	ခေးတွပ်,
တံခ်းတီးဂိခ် ဖဂ်းဂၢတ်,လုင်း၊ သင်ဝး;လှိုက်;ဂိခ် ဖဂ်း ဝိုင်သီခိဝ်ဂေ, -ဖဂ်းခိုဝ်.ဂံ,လိုင် ဖဂ်းကခ်လှို တမီးကဂှၢ,ရဆမ်လှိုဝ်?	ဖဂ်းကခ်မီးသီခိဝ်ဂေ,ဆခ်. ပခ်ရှိုင်းဂမ်.တူဝ်လး; ထၢတံး;ကဂှၢ,ရဆမ်လှိုဝ်သေ ဖဂ်းကခ်မီးသီခိဝ်ဆမ်, (ထၢတံး;ဝံ,တၢ,မိခ်ကေ, လး; ထၢတံး;လီဂ်း)
မိုက်;တလေ;လှိုက်;သိုဝ်. ဖဂ်းခိဝ်ဆခ်. တလေ;ဝုခ်.သွခ်,ပးသင်လံလံ?	ဖဂ်းခိဝ် လွင်,မွဲ,? ဖဂ်းကခ်ဝံ.ရှိုင်းသေ ရှိုဝ်,ပိတ်;ဆခ်. ထၢတံး;ကဂှၢ,ရ ယွမ်းဆမ်ဆၢ,။ ဖဂ်းဆခ်. လွင်,တိုဂ်.ရှုဂှၢတံး;ယုသေ ကပ်မးခံးရှု.?
ဂခ်သိုဝ်.ဂိခ် တၢင်းဂိခ် သီလိုင် /သီမၢဂ်, လွဂ်း မိုခ်ဆင်, မၢဂ်,သၢင်းဖေ; မၢဂ်,ပဂ်. လိုင် တလေ;လံ; တံ,တၢ,မိခ်, သင်ဆမ်?	ဝံ,တၢ,မိခ်,-A (တွခ်;တၢ, ရှိုတ်းရှိုင်းသံတၢလီ၊ တူဝ်ခိင်းယိုတ်;ယွ,လး; ရှိုင်းဂမ်.တူဝ်)
လၢခ်.ခံးမၢဂ်,လး; ဖဂ်းခိဝ်ဆခ်. ခပ်တခေံ တၢင်းဂိခ်ကခ်မီးဂိခ်ရှိုင်းသင်?	ကၢ,လူးလး; ရှိုတ်းရှိုက်, ဆွဲးလၢခ်.ခံးခိုဝ်.ဆခ်. ဂိဝ်,လူရပ်;တၢင်းဂိခ်သေ ခွဲးထၢမ်ခေးမုခ်းသင်ထိုင်;?
ခိုဝ်.ဆ်. တိုဂ်.ရှိုမ်ဝံ.မွဲ,ရှု.?	ဆွဲးလၢခ်.ကခ်ခံးထူဝ်,ဆခ်. ခွဲးရှု.လွင်; ထူဝ်,လိခ်ထိုင်;သင်လံလံ? လွင်,မခ်းသး။
လွင်,ကပ်ခိုဝ်. ဝံ.တီးဂတ်းရှိုက်? လွင်,ရှု.ဂင်း; ယုရှိုင်းမိခ်မုခ်းတွမ်ရှိုက်?	သင်ဝး;ဂိခ်မိခ်;ထူဝ်,လိခ် ကခ်သးလိုင် တလေ;လံ; တုမ်.တိုဝ်.ပံးယု,လီယဝ်.။
လၢခ်.လိုင်.ရှိုက် တီးကမ်,ခံးတၢင်းဂိခ် ကမ်,မီးကဂှၢ,ရ?	လၢခ်.တၢင်းဂိခ်ယွဲ; တၢင်းဂိခ်လိုင်.ဆ် လီဝံ. တွခ်;တၢ,မိုက်;မီးပွဲးမီးလၢမ်းဂူရပ်; ယဝ်.ဂေ; လံ;လှို.ငိုခ်းဆမ်သေ ကမ်,ပခ်ဖွခ်းလီသင်။

ရှၢင်း 2-5 ခေးထၢမ်/တွပ်, ဆွဲးဂခ်သိုဝ်.ဖဂ်း/တၢင်းဂိခ်



ခပျးယိုင်းကားန်း



ရှ်းနူးခပ်းရှမ်းပာင်သွခ် ပွင်, လိုယပ်.  
မေ့လတ်းအေခိုခ်း ဂားခ်ဂိပ်းသိမ်း တာင်းဂိခ်  
ရှ်းမုတ်းသို, လေ; ထုဂ်, မိခ်းလွမ်းပံးယူ, လီ  
တၢ, ရှ်းတာင်းဂိခ် ခပ်းပးကၢရှ်းရအမ်။

ၼ်းယးဇိးရှ်း ခွဲယူဂ်းအေပ  
ပွေမးဂွေိ လွေိ မွေိထွေိ  
အေပွေိ လွေိလေး

ရှပ်းရှပ်းလွင်းတင်း

ခပ်းယမ်း

ဂခ် 4-1	127	ပံးယူ, လီ၊ လွင်းမုတ်းသိုအ်းအးရှ်း	
တွခ်းခိုဂ်း 4-1	134	လွင်းမုတ်းသိုတုပ်ခိင်း	1 လုဂ်းမွင်း 10 မိခ်တ်.
ဂခ် 4-2	144	လွင်းယူ, လီ၊ မုတ်းသိုလေ; ရှ်းရှမ်းအးရှ်း	
တွခ်းခိုဂ်း 4-2	152	လွမ်းရှ်းရှမ်းရှ်းလေ; လွင်းယူ, လီ၊ မုတ်းသို	1 လုဂ်းမွင်း 10 မိခ်တ်.
ဂခ် 4-3	159	ဂားရှင်တုမ်း; ရှင်; ရှ်း တာင်းဂိခ်	
တွခ်းခိုဂ်း 4-3 (ဂ)	166	လွင်းမုတ်းသိုတာင်းဂိခ်လေ; ဂားရှင်တုမ်း;	1 လုဂ်းမွင်း 10 မိခ်တ်.
တွခ်းခိုဂ်း 4-3 (ခ)	172	လမ်းကွဂ်း ရီဝိ, လူရပ်းဂားရှင်တုမ်းလေ; လွင်းမုတ်းသိုတာင်းဂိခ်	50 မိခ်တ်.
တွခ်းခိုဂ်း 4-3 (င)	180	ဂားခေ. ခိင်, ရှင်ခပ်းအေ	2 လုဂ်းမွင်း 45 မိခ်တ်.



## ခရီးမာ်တွင်း တွန်းတု၊ ဖူးပခ်ပင်သွခ်

- ဆုပံ၊ တေ၊ ရှပ်ခရီးဆံ၊ ဖူးခပ်၊ ရှပ်၊ တေလံ၊ လီပ်၊ ရှိမ်းဝံ၊ လုမ်းတင်းဂိခ် ကခ်ပးဆွံး ဂခ်-1 ယု၊ ယဝံ။
- ဂွမ်းဆမ်းလေ၊ ပိုခ်းလင်ဆခ်၊ သွံ၊ ပးဆွံးတွန်းတု၊ လူကခ်၊ ဝံ၊ ဆုပံ၊ တေ၊ သွခ် ရှပ်ခရီးဆံ၊ ယဝံ။ တွန်းပိုခ်၊ ဆေဝံ၊ လွမ်းလံ၊ တု၊ ဖူးခပ်၊ ရှပ်၊ ပင်သွခ် ရှိတ်းသင်၊ ဆွံးခပ်၊ တင်းပင်သွခ်ယဝံ။
- တွန်းပိုခ်၊ ဆခ်၊ လီ၊ ဆေလွမ်းလံ၊ ရှိတ်းသင်၊ ရှပ်၊ ဂိင်ဆိုင် တင်းလုဝံ၊ ဖူးခပ်၊ ရှပ်၊ ဆွံးပိုခ်၊ တီး၊ ဖွံးမခ်၊ ဂခ်မေလိပ်၊ မေလံ၊ ဖွံးထုင်းတင်းယမ်း၊ ငဝ်းလံ၊ ရှိမ်းဂွမ်းဆခ်၊ သေ မေခီခ်၊ ကပ်လွံ၊ တိုဝ်း၊ တု၊ တု။
- တု၊ ရှပ်၊ ဖူးခပ်၊ ရှပ်၊ ပင်သွခ် တေမီးလွင်းမိုတ်၊ ရိုဝ်း လမ်လွံ၊ ဂခ်မးဆခ်၊ ကပ်လွံ၊ တိုဝ်း လံ၊ ရှိတ်းလွင်းတု၊ ဆိုင် ဂခ်ဂပ်းသိုပ်၊ မိုတ်၊ ရိုဝ်းဂခ်၊ ဂခ်လံ၊ ဂုခ်၊ သေ ရှိတ်းသင်၊ လေ၊ ဂခ်တု၊ ဆိုင် သင်၊ လွင်းယုမ်၊ ယမ် လိုဝ်းဆံ၊ တု။ ပိုင်တံ၊ မီးဆွံး တွန်းဂိုဝ်းလင် (1) ။
- သင်ဝု၊ မီးဖူးခပ်၊ ရှပ်၊ ကမ်၊ ပေးမေတံ၊ မေလုလိုင် ခတ်းလွံ ရှပ်လွံ၊ တိုဝ်း ခိမ်းရှင်၊ ဆင်၊ ဂု၊ ပွင်ပီခ်လံ၊ တု။
- ယု၊ ပေ၊ လတ်၊ ရှပ်၊ ဆမ်။ ခုင်သင်၊ ရှပ်၊ ဂခ်သွခ် မီးလွင်းမုခ်၊ သိုဝ်းလေ၊ ရှပ်၊ ဖူးခပ်၊ ရှပ်၊ မီးလွင်းတု၊ တိုခ်၊ တု။
- သင်ဝု၊ ဖူးခပ်၊ ရှပ်၊ မီးတင်းရှခ်ထိုင်၊ တင်းယုမ်၊ ဖိတ်းပိုင်၊ ဝံ၊ လိုင် ရှပ်လံ၊ တင်း မုခ်၊ မေပခ်ရှပ်၊ တု။
- သင်ဝု၊ သွခ်ယဝံ၊ ရှပ်၊ တွန်းဆိုင်၊ လိုင် ခိုခ်းမေလိပ်၊ ခိုခ်းဂခ်သွခ် လွမ်းဖူးခပ်၊ ရှပ်၊ သေ ဂွခ်ဂခ်ထတ်းသင်၊ ခိုခ်း ခရီးဂွမ်းခိုဂ်၊ လိုဂ်၊ ဆွံးတွန်းဆခ်၊ တု။

## ဂွမ်းဆမ်း

ဂခ်ရှိတ်းရှပ်၊ တုဝ်ခိင်းလေ၊ ရှိမ်းဂွမ်းဂိုခ်းယေ၊ မီးလွင်းမုတ်းသွံလီဆခ်၊ လင်၊ မီးလွင်းတုမ်၊ ယွခ်၊ ပံ၊ ယု၊ လီဂုခ်းတင်းဆမ်လေ၊ လွင်းကု၊ ရှပ်၊ တင်းဂိခ်ဆခ်၊ မုတ်းမိင်းလင်၊ ယု၊ သေ လိုဝ်းမိင်း ကမ်၊ ဆခ် ထတ်းခေမီး ကခ်လွံ၊ ဆွံးဂခ်ဖုဂ်၊ သွမ်းဆခ်၊ ဂေး၊ လင်၊ ရှိတ်းရှပ်၊ တင်းဂိခ် လူ၊ လီဝ် ယဝံ။ တင်းဂိခ် ကခ်မိခ်လုမ်း၊ ကခ်ကမ်၊ လီယဝံ၊ ဆခ်၊ ရှိတ်းရှပ်၊ ဆမ်၊ ဂတ်၊ ကု၊ ရှပ်၊ တင်းဂိခ် ယွမ်းဂု၊ သေ လင်၊ ရှိတ်းရှပ်၊ ဂုခ်းရှပ်၊ ကမ်၊ ယု၊ လီ။ တွင်းဂု၊ တွင်းရှပ်၊ တွင်းပွင်း၊ မီးမိင်းတွင်းလေ၊ တင်းပီခ် ဖိတ်းဆခ်၊ ခပ်၊ ပးဆွံးတင်းပီခ် ဂွပ်၊ လွင်းမုတ်းသွံယုတ်းယွမ်းယဝံ။ လွင်းကမ်၊ ယု၊ လီ လိုဝ်းဆံ တုမ်၊ တိုဝ်းရှပ်၊ လတ်၊ ကပ် ကု၊ ရှပ်၊ တုဝ်ခိင်းရှပ်၊ သေ လင်၊ ပီခ်ကု၊ ရှပ်၊ ယဝံ။

## လွင်းတင်းဂခ်ရှိတ်းရှပ်၊ တင်းဂိခ် မိခ်လုမ်း/ကမ်၊ လီ

လွင်းတင်းဂမ်၊ ဆမ် ကခ်တေလင်၊ ရှိတ်းရှပ်၊ တင်းဂိခ် မိခ်လုမ်း/ကမ်၊ လီဆခ်၊ ဂိင်ဆိုင်ခရီးမုခ်း ပးတွံးဆံ၊ ယဝံ။

- ဆုပံ၊ တေ၊ ရှိတ်းဖေခ်ဆခ်၊ ကမ်၊ သုဂ်၊ မိုဝ်း၊ ရှပ်တုမ်၊ တီး၊ ကခ်ကမ်၊ မီးလွင်းမုတ်းသွံ၊ လွံ၊ တိုဝ်း ခုဝ်းခွင် မေးဝခ်၊ ကခ်ကမ်၊ မုတ်းသွံ၊ ရှပ်တုမ်၊ ရှပ်၊ ရှိတ်းတင်းဂိခ် ကခ်ကမ်၊ မိခ်လွမ်းပံ၊ ယု၊ လီ။
- ကမ်၊ မီးဂခ် ရိတ်းခေ ရှပ်၊ တင်းဂိခ်သေ ပခ်မုတ်းမိင်း၊ ဆု၊ သတ်းကခ်လီင်၊ လွမ်းရှိတ်း လေ၊ လိုဝ်းမိင်း ခပ်ထိုင်လံ။
- လွံ၊ တိုဝ်း (ဂိခ်၊ ရှပ်တုမ်) ဆမ်၊ ကခ်ကမ်၊ မီးလွင်းမုတ်းသွံ။
- ကမ်၊ သုဂ်၊ မိုဝ်းသေ ဂိခ်ခပ်။
- ခပ်ထိုင်ဖေ၊ ယဝံ၊ သေ ကမ်၊ သုဂ်၊ မိုဝ်း။
- သုဂ်၊ ရှပ်၊ ပခ်လုဂ်၊ ကွခ်၊ ယဝံ၊ ကမ်၊ သုဂ်၊ မိုဝ်း။

ဆုရှိတ်းဆိုင်၊ လင်ဆခ်၊ လီမီးတင်းယမ်း၊ ဆွံးဂခ်လုမ်းလုပံ၊ ယု၊ လီတုဝ်ခိင်းလေ၊ ရှိတ်းလွင်းမုတ်းသွံ လွမ်းကင်၊ ခွင်၊ ရှိတ်းလင်၊ ဂပ်၊ ယု။ မိုဝ်းရှပ်တုမ်၊ ဆခ်၊ ဂေး၊ လီလွံ၊ တိုဝ်းဆမ်၊ သိခ်သွံ ကခ်လွတ်း ဖေသေ မိုဝ်းဂိတ်းသိမ်းဆမ်၊ ဆခ်၊ လီမီးဖေရှပ်၊ ဝံ၊ ပး ယု၊ ရှပ်၊ မုတ်းမိင်းခပ်လံ၊ ဆခ်၊ ယဝံ။

# ပုံးယူ,လီ၊ လွင်းမှုတ်းသွဲဆွဲးဆးရှိုခ်း

ပိုခ်းလင် 3-1

## လွင်းမှုတ်းသွဲတူဝ်ခိင်း လမ်,လွင်းဂးရှိုခ်?

တၢင်းဂိခ်ကမ်,မီးလွင်းမှုတ်းသွဲဆွဲး ပိခ်ခင်းရှၢဂ်း လွင်းတၢင်း တီးရှိုတ်းရှိုတ်း လွင်းမှုတ်းသွဲပုံးယူ,လီတူဝ်ခိင်း ကမ်,ခိမ်ယမ်။ တွင်းဆွဲ, တွင်းဂ့,လး မီးမိင်းတွင်းဆွဲ. ပိခ်တၢင်းပိခ် ကခ်လံးမးတီးတၢင်းဂိခ်ကမ်ပး မူင်းမိင်းယမ်။ တၢင်းပိခ်လှိုင်းဆွဲ. ရှေ့ဂင်း တူဝ်ခိင်း ရှိုခ်းရှိုတ်း ယးရှိုတ်းလုပ်,ကပ်လံး; ကရှၢ,ရကခ် လံးမးတီး တၢင်းဂိခ်လး; ဂမ်.ဆမ် လုဂ်းကွခ်, တလေင်းပိခ် ကရှၢ,ရကတ်,ယမ်။ (လူဆွဲးဂဏ 1-1 )

### ခးဆေ့ဆမ်း တွခ်းတၢ, ပုံးယူ,လီ၊ လွင်းမှုတ်းသွဲ တူဝ်ခိင်း

လုဂ်းလံး တၢ,ရှိုတ်းလွင်းမှုတ်းသွဲတူဝ်ခိင်းခိမ်. တၢ,ရှေ့ဂင်း တၢင်းဂိခ် ကခ်ကမ်,မှုတ်းသွဲဆွဲ. ပိခ်ဂၢခ်သုဂ်းမိုဝ်း ရှိုတ်းမှုတ်းသွဲယမ်။ ရှိုတ်းဆွဲးဆးရှိုတ်းဂး, လီသုဂ်းမိုဝ်း ရှိုတ်းမှုတ်းသွဲ လုဂ်းလံး ဆမ်. ဂွခ်းသီ (ကမ်,ဆမ်) လှို.ဖွင်တဝ်; ဂမ်.ဆမ် မိုဝ်း-

- တံးသကေ့ဂ်,မးဆွဲးထၢင်းဒါး;
- မိုဝ်းလံးသုဂ်းဂုခ်းပခ်လုဂ်းကွခ်,
- မိုဝ်းပံ,ဂိခ်လး; တံးဂိခ်ခပ်;ယမ်. ဆးတလေင်းခပ်;လုဂ်းကွခ်,
- ဆးတရှၢင်းရှိုတ်း. ရှိုတ်းတူမ်;တၢင်းဂိခ်
- ဆးတလေမ်းလးဂုခ်းပိခ်လး; တံးသလေမ်းလးယမ်.
- တံးသလေ ယိပ်းလိခ်. ထၢတ်;ခးမီး ကမ်,ဆမ် သတ်းလိင်းဆွဲးရှိုတ်းဆမ်. ရှိုတ်းသုဂ်းမိုဝ်းတၢ.။

### လုဂ်းလံးသုဂ်းမိုဝ်းကခ်ထုဂ်,မိခ်း

လံးသုဂ်းမိုဝ်းကခ်ထုဂ်,မိခ်းဆမ်. ကပ်ဆမ်.တွင်းဆွဲပိုဝ်း! လှို.ကပ်ဂွခ်းသီ ကမ်,ဆမ် ဖွင်တဝ်; ထုလုဂ်း လင်မိုဝ်း. နး,မိုဝ်း! ဆိပ်.မိုဝ်း! ဂး;ဆိပ်.မိုဝ်း! ဆိပ်.မိုဝ်း! ပံးဆိပ်.မိုဝ်းလး; ခးမိုဝ်း ရှိုတ်းတီးယမ်. ကပ်ဆမ်. လၢင်းခိုတ်း။



### ခးဆေ့ဆမ်း ပုံးယူ,လီ၊ လွင်းမှုတ်းသွဲ တူဝ်ခိင်း

ခတ်းလှို ရှိုတ်းတၢင်းသၢင်းလံးဆင်,ပးတီးဆံ.တၢ.။

- ဂိတ်းဆိပ်.မိုဝ်းရှိုတ်းပွတ်းသလေ လၢင်း.ရှိုတ်းမှုတ်းသွဲတၢ,သလေ,တၢ.။
- လှို.တိုဝ်း ထၢင်းဒါး;ကခ်သၢင်းပံ. ခိမ်.လိပ်;လး; မီးလွင်းမှုတ်းသွဲ။
- ခီး၊ ယိပ်; လုဂ်းကွခ်,ဆမ်. ကပ်ပိတ်;ဆွဲးထၢင်းဒါး;တၢ.။
- ယးရှိုတ်းမိင်းတွင်းဆွဲ. ကွဂ်,တၢင်းဆွဲးမိုဝ်းလှို ရှိုတ်းတိုဝ်းခိပ်းတိခ်တၢ.။

# ပုံးယူ,လီ၊ လွင်းမှုတ်းသွဲတူဝ်ခိင်း



## ခရီးယိုင်းကား

- ယိုင်းကား နှိုးဂမ်.ထိမ်ပခ်လံ; ဖူးခပ်ရှမ်း; လွမ်းဆင်,ပးတိုးဆံ.ယဝ်.။
- နှိုးရှူးလေး; ပွင်,လှဲ လွင်းပုံးယူ,လီ၊ လွင်းမှုတ်းသွဲတူဝ်ခိင်း လမ်း,လွင်းဂးရှိုဝ်
- နှိုးမရေလင်.မိုဝ်း ထုဂ်,မိခ်းလွမ်းလွမ်းလံး လူရ်းလွဲ.ဆမ်.လေး; ခွခ်းသီ



## ခါးယမ်း

1 လှိုင်းခွင်း



## ခိုင်းဂမ်.ထိမ်

- ... မင်လေးယွဲ,
- ... ဆမ်.မှုတ်းသွဲ 1 ပုင်း
- ... ကာင်, 1 ကခ်
- ... ခွခ်းသီ 1 ခွခ်း
- ... ခွမ်းတမ်းဆမ်.လီဂ်. 1 ခွမ်း

## ခရီးဆေးဆမ်း

ခဂ်.ထိ- 1

တွန်းထိုးခပ်ရှမ်းရှိုတ်းသား

## ပုံးယူ,လီ၊ လွင်းမှုတ်းသွဲတူဝ်ခိင်း

15 မိခ်တ်.

1. ဂါခ်သား; တင်းယမ်း; တးပုံးယူ,လီ၊ လွင်းမှုတ်းသွဲတူဝ်ခိင်းဆမ်. လွင်,မခ်းလမ်း,လွင်း; သင်ဝးလမ်း,လွင်းဆံ ခွပ်းသင်? ထမ်ဖူးခပ်ရှမ်းတး။ တိမ်းပခ်ခရီးတွပ်,ခပ် ခွဲးမင်လေးယွဲ,သေ ခရီးပးတိုးဆံ.ဂရီး နှိုးတိမ်းသွဲ,ပးတး။
  - တင်းယမ်း; ပုံးယူ,လီ၊ လွင်းမှုတ်းသွဲတူဝ်ခိင်း ကခ်ရမ်း.ခရ်းဆမ်. ရှိုတ်းနှိုး တိတ်းလပ်းလှိုဝ်.မိင်း ကမ်,ယူ,လီ၊ ကမ်,ဆမ် မီးခွင်.ယဝ်.။
  - မိုဝ်းကမ်,ယူ,လီ ကမ်,ဆမ် တွင်.ခွဲ,ဆမ်. မီးလွင်းတုမ်.တိုဝ်. ဂါခ်လုပ်,ကပ် ကရ်းရခွဲးတူဝ်ခိင်းသေ လင်းပိခ်ကရ်းရခတ်,ယဝ်.။
  - သင်ဝး မီးတင်းယမ်း; ခွဲးဂါခ်လမ်းလး ပုံးယူ,လီလေး; လွင်းမှုတ်းသွဲတူဝ်ခိင်း ရမ်း.ခရ်းလှိုဝ် ကရ်းရ ကခ်ပးဆွဲတင်းဂါခ် လင်းယွမ်း။
  - ခွတ်,ဖွတ်းလမ်း ( 1 လှိုင်း ယးရှိုးလှိုဝ် 5 ဂရေ.)သေ နှိုးဖူးခပ်ရှမ်းခပ် ကပ်,ဂမ်ဂါခ်သေတိမ်းလွမ်းလံး ဆင်,ရှိုဝ်ပုံးယူ,လီလေး; လွင်းမှုတ်းသွဲတူဝ်ခိင်း တိုဝ်းခိမ်.မးဆမ်. တလေးရှိုတ်းရှိုဝ်? ပခ်ခါးယမ်းခပ် 10 မိခ်တ်.။
  - မီးလွင်းမှုတ်းသွဲသေ လံးလှိုဝ်ဆံ;ယူ,တး,သေ.။
  - မာဂ်,တးသွဲလီသေ မီးလွင်းတူင်.တိုခ်,လူရ်း; ခွပ်းခွင်ကမ်မီးရှိုမ်းရှမ်းခပ် ယူ,တး,သေ.။

ခဂ်.ထိ-2

တွန်းထိုးခပ်ရှမ်းရှိုတ်းသား

## ဂါခ်တင်,လာတ်းလေး; ကပ်,ဂမ်ပိခ်လမ်း

10 မိခ်တ်.

1. လှိုင်းကပ်လမ်းဆိုင်; နှိုးမးတင်,လာတ်းဆေး ကမ်လမ်းခပ်လံးကပ်,ဂမ်ဂါခ်မး ဆမ်.တး။ ဂါခ်ဆိုင်ခပ်တင်,လာတ်းသေ တင်,လမ်းခွဲးထိမ်သင် ထမ်ခပ်တး။

2. ကွန်ကရစ်၊ ဂရုမ်၊ ထုတ်သင် ချေးကန်ခပ်တွပ်၊ များအဆင်သင့် ရှင်းဆေးအေးအေးအေးအေး လီဂီတီးသင်  
 င်းလွမ်းအင်၊ ပျားတုံးအံ့၊ ပျားလေး၊ ကွန်ကရစ်၊ ဂရုမ်၊ တု၊ မှိုအင်အင်၊ -

- ရာအ်သုဂ်းမိုဝ်း ဝံးသကွဂ်းအွဲးထင်အံ့မး
- သုဂ်းမိုဝ်း ဝံးသလီတီးခီး၊ ယီဝ်းပအ်လုဂ်းကွအ်၊
- သုဂ်းမိုဝ်း အေးတဂ်းအင်လေး၊ ဝံးသဂ်းအင်ခပ်၊ သုဂ်းမိုဝ်း အေးတဂ်းအင်ခပ်လင်ခပ်လုဂ်းကွအ်၊
- သုဂ်းမိုဝ်း အေးတဂ်းအင်ခပ်၊ ရှင်တူမံး၊ တင်ဂ်းအင်
- သုဂ်းမိုဝ်း ဝံးသယီဝ်း အိုဝ်း၊ ပျားလီဝ်း
- သုဂ်းမိုဝ်း အေးတဂ်းအင်လေး၊ ဝံးသလုဂ်းလေးဂုအ်းပီအ်
- သုဂ်းမိုဝ်း ဝံးသယီဝ်းလီအ်၊ ထုတ်ခမ်းမီးလေး၊ သတ်းလီင်လွမ်းရှိုအ်း

ဂ်းအင်ပိုဝ်းပွတ်းသလင် ရှင်းပွတ်းသွဲတု၊ သေတု။  
 လွဲတိုဝ်း ထင်အံ့ကန်သင်၊ ဝံးလီဝ်းလေး၊ မီးလွင်မုတ်းသွဲ။  
 ယျားမီးမိင်တွင်အင်၊ ကွဂ်း၊ တင်အွဂ်းမိုဝ်းလွဲ ရှင်းတိုဝ်းခပ်တီးတု။

ခပ်ထီ-3

တွန်းပုအ်ပင်သွအ် ရှိုတီးသင်

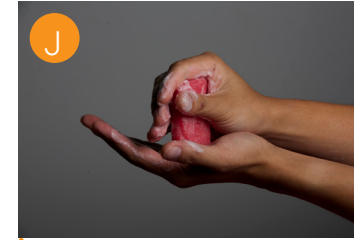
လံးသုဂ်းမိုဝ်းကန်ထုဂ်းမိအ်း

35 မိအ်တံ

1. လွဂ်းလံး တု၊ ရှင်းလံး၊ လိုဝ်းမိင်တင်ပီအ်အင်၊ ပီအ်ဂန်သုဂ်းမိုဝ်း ရှင်းပွတ်းသွဲအ်  
 သပ်းလီင်အင်ခပ်တု။ လိုဝ်းပုအ်လွဲ၊ ရှင်းခိုင်သလင် ရှင်းမန်းသုဂ်းမိုဝ်းအင် ရှင်းတင်အင် လေး၊  
 ကန်အင်လေး၊ ရှင်းသီ များပအ်မန်းတု။
2. ပုအ်ခပ်ရှမ်းကန်ဂိုတ်းအင်၊ တလံးတုရပ်းလံးမန်းသုဂ်းမိုဝ်းသလင် လွင်မန်းထုဂ်းမိအ်းအ်  
 ရှင်းခပ်တုရပ်းလွမ်းလီလီတု။ ပုအ်ပင်သွအ် လိုဝ်းပုအ်လွဲ၊ ရှင်းခိုင်သလင် ရှင်းမန်းသုဂ်း  
 မိုဝ်းအင်ထိုင်၊ ရှင်းလံး။ ကိုင်အိုဝ်းပုအ်ခပ်ရှမ်းခပ်တွပ်၊ များသလင် ကွန်ကရစ်၊ ဂရုမ်၊ တု။
3. သင်ဝု၊ ကန်မီးအင်၊ ကန်ပိုတ်၊ သလင် ကွဂ်း၊ များလံးလိုဝ်း ရှင်းပုအ်တင်၊ ရှင်း တင်အင်သလင်  
 တွင်ပုအ်အင်၊ ပီအ်လွဂ်းလံးကန်ထုဂ်းမိအ်းယဝ်။ အင်ကန်သုဂ်းမိုဝ်းယဝ်အင်၊ ယျားရှင်းခပ်  
 ဝံးအွဲးပုအ်ခပ်ခိုအ်းလင်၊ တလင်၊ ရှိုတီးရှင်းအင်အင်၊ မုတ်းသွဲသလင် တင်၊ ရှင်းတလင်  
 များလွဲတိုဝ်းလံးထိုင်ယဝ်။



ကပ်မိုဝ်းလုဝ်အင်



ကပ်ရှမ်းသီထူ ရှင်းလေးတီး  
 အွဲးကွင်မိုဝ်း



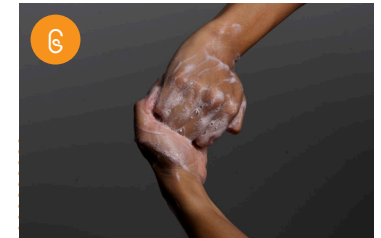
အေးမိုဝ်းထူကန်



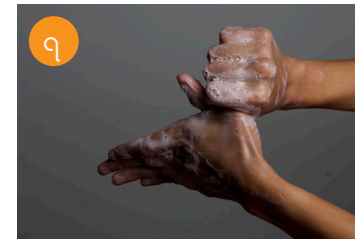
ကပ်အေးမိုဝ်းအံ့၊ ချွဲ  
 ထူအွဲးဂေးအိုဝ်းမိုဝ်းအံ့၊ သံ။  
 ကပ်အေးမိုဝ်းအံ့၊ သံ။  
 ထူပအ်အွဲးဂေးအိုဝ်းမိုဝ်းအံ့၊ ချွဲ။



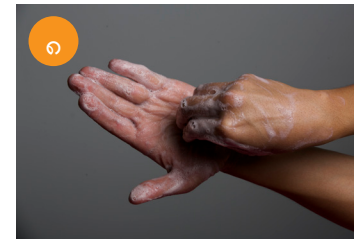
ကပ်အေးမိုဝ်းတေးအေးဂန်သလင်  
 ထူအွဲးဂေးအိုဝ်းမိုဝ်း။



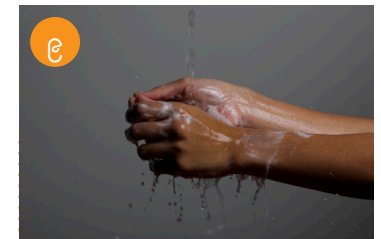
ကပ်အိုဝ်းမိုဝ်း  
 သွဲးခပ်အွဲးကွင်မိုဝ်းသလင် ထူပအ်။



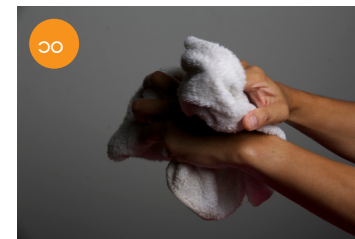
ကပ်မိုဝ်းခွအ်ချွဲ  
 ပအ်ရှပ်မေးမိုဝ်းအံ့၊ သံ။  
 ကပ်မိုဝ်းခွအ်သံ။  
 ပအ်ရှပ်မေးမိုဝ်းအံ့၊ ချွဲ။



ကပ်အိုဝ်းမိုဝ်းခွအ်ချွဲ  
 သွဲးအွဲးကွင်မိုဝ်းအံ့၊ သံ။ သလင်ထူ  
 ကပ်အိုဝ်းမိုဝ်းခွအ်သံ။  
 သွဲးအွဲးကွင်မိုဝ်းအံ့၊ ချွဲသလင်ထူ။



ကပ်အင်တွင်မိုဝ်း။



ကပ်အင်အင်လီတီးမိုဝ်း (လွဲဂေးလီဝ်)  
 အင်လီတီးပအ်တု။

ရှင်း (3-1) လံးသုဂ်းမိုဝ်းကန်ထုဂ်းမိအ်း

4. သင်တန်းကတော့တုရားလို့ မိုင်းရှမ်းအဆင်၊ လိပ်မုတ်းသို့ယူ၊ အံသတော့၊ တီးတမေမန်း၊ ကမ်း၊ လိပ်မုတ်းသို့အ လီမံတွင်းဝံ့ယူ။ တာ၊ သုန်းမိုင်းရှမ်းမုတ်းသို့အဆင်၊ တလေးလွှဲတိုင်း၊ ရွှန်းသီ၊ ဖွင့်တဝ်းလေး၊ အမ်၊ ယဝ်။

5. အင်၊ ရှိပ်မိုင်းရှမ်း တမေးလွင်းမုတ်းသို့အဆင်၊ လီသုန်းလှိုင်၊ ရှိပ်? ထာမ်ဖူးခပ်၊ ရှမ်းခပ်တု။ လူကား၊ ဝှမ်းပျားတုးအံသေ ကွန်လင်၊ မိုင်းအေခပ်တု။

- တွင်းအမ်၊ ရှမ်းယမ်းလွတ်၊
- အမ်၊ ယုသီယွတ်၊ လွမ်း
- ဖေး၊ မိုင်းရှမ်းဂန်ပွတ်း
- လင်မိုင်းရှမ်းရှတ်းပုး
- မေးခပ်မိုင်းသွင်ဖေ၊
- တုပံးဝံ၊ ရွင်ထူလန်
- သုန်းပွတ်းပန်ဂမ်းအိပ်
- ပန်လိပ်၊ ကျင်းသွင်ဖေ
- ခေးမိုင်းယု၊ ပန်ရှမ်း
- အမ်၊ သို့လင်းလင်းထိင်း
- ဖိန်၊ လိတ်၊ ရှိပ်၊ လီငါမ်း
- ခပ်၊ တမ်းဂန်တွင်းမံ
- ဝန်းသံ၊ ဖိုင်းရှမ်းမေး
- လင်း၊ အေးမိုင်းလဝ်းဂပ်၊
- ဖူးတံမ်း - ကွန်ခိုအံသို့

6. ခေးမံတွင်း - ပေးမေးလီသွန်ပန် လုန်းလင်း လံးသုန်းမိုင်းကန်ထုန်၊ မိန်၊ လွမ်းလွန်းလံး။

7. ကန်သုန်းမိုင်းလွမ်းလွန်းလံး ကန်ထုန်၊ မိန်၊ အဆင်၊ တင်၊ ဝေးလံးခေးပျားတုးအံသေ ခိုအံးလတ်းပန် ဖူးခပ်၊ ရှမ်းခပ်တု။

- လွင်းဂုရ်၊ ရှင်၊ အမ်၊ လေး၊ တင်းဂိန်
- လှိုင်၊ မိန်းခပ်၊ ရှမ်းခွေးသုပံး
- တွင်းအွင်၊ တွင်းရွှေ၊ မိန်းမိန်းတွင်း၊ တင်းပီအံသိပ်အင်။

8. လှိုင်၊ မိန်းလေး၊ မိန်းတွင်းအဆင်၊ တလင်းရှိတ်းရှမ်းသုပံးလင်သေ ဂိန်ခပ်၊ ကမ်း၊ တမ်၊ လေး၊ တုမ်၊ တိုဝ်၊ ကန်လုပ်၊ ကပ်ကရု၊ ရသေ ရှိတ်းရှမ်းကရု၊ ရခတ်၊ ယဝ်။



တွန်းရှိတ်းလင် (4) - ကိုင်အိုဝ် ခိုင်းဂမ်၊ ရှိတ်းကန်မီး ခွေးပိုအံ၊ တီးသေအေးဖိုင်ရှင်၊ ရှမ်းဂန်သင်၊ အမ်၊ လိမ်းကန်အိုင်၊ တု။ သင်မီးခပ်၊ ယမ်း ရှိတ်းအေ ပိုင်တံမ်း၊ အိုင်၊ ကန်တု။

ခပ်၊ ထီ - 4

မေးထတ်းသင်ခိုအံး

မေးထတ်းသင်ခိုအံး ခပ်၊ တွန်းဂန်ရှိတ်း

10 မိအိတ်

1. ခွေးတွန်းဂန်သွန်အဆင်၊ လံးရှိတ်းရှမ်းသင်လံးလံး? ထာမ်တုရား ဖူးခပ်၊ ရှမ်းခပ်တု။

2. တု၊ တမေးတင်းယမ်းလီ ခွေးဂန်ရှိတ်းလွင်းမုတ်းသို့တုခိင်းအဆင်၊ လမ်၊ လွင်းလှိုင်၊ ရှိပ်? ကွန်ကုပ်၊ ရုမ်ရွှေ၊ တု။ ခေးမုန်းကန်လံးရှိတ်းရှမ်းမေးအဆင်၊ တကော်ရွှေလွှဲတိုင်းလှိုင်၊ ရှိပ် တင်းခေးထာမ်ပန်ခပ်တု။

## ခေးရွှမ်းခိုဂ်၊ လိုဂ်

ရှမ်းခွေးအေးရှိတ်းရှမ်းဂေး၊ လီကပ်ရွှမ်းသီ ကမ်၊ အဆင် ဖွင့်တဝ်း သုန်းပန်မိုင်း ရှမ်းမီးလွင်းမုတ်းသို့။ ဝံးသုန်းမိုင်းယဝ်၊ အဆင်၊ လီကပ်ဖေးလိတ်၊ ကန်မုတ်းသို့ ၊ ကမ်၊ အဆင် လေးတိတ်၊ သူးလိတ်၊ ကမ်၊ အဆင် ကပ်ထွင်းလူမ်းရှမ်းမန်းပေးရှိတ်း။

လီလွှဲတိုင်း ထင်ဖေး၊ ကန်မီးလွင်းမုတ်းသို့။

လီကပ် ခီး၊ ယိပ်၊ လုန်းကွန်၊ ပိတ်းခွေးထင်ဖေး။

တာ၊ ရှမ်းဂေ၊ မိန်းတွင်းအဆင်၊ ရှမ်းတိုင်းခိပ်းတိန် မိုင်းကွန်၊ တင်းအွန်။



ဂဏန်း 3-2

# လွင်းယူ၊ လီ၊ မှုတ်းသွဲလး ရှိုမ်းရွမ်းဆးရှိုမ်း

ပိုခ်.လင် 3-2

## ဂဏန်းရှိုတ်းသင်း၊ ရှိုမ်းရှိုမ်းဆးရှိုမ်း မီးလွင်းခိုမ်းယွဲ၊ မး

တူဝ်ခိင်းရှိုမ်းဆခ်. မီးလွင်းမှုတ်းသွဲယူ၊ သတေ၊ သင်ဝဲရှိုမ်းရွမ်းရှိုမ်းယးရှိုမ်း  
ကမ်၊ မီးလွင်းမှုတ်းသွဲလိုင် တလောင်မီးတင်းပိခ်ယူ။ ဂမ်.ဆမ် ရှိုမ်းရွမ်း ကခ်ကမ်၊ ထုဂ်၊ မ်  
ဆ်းလွမ်းပံးယူ၊ လီဆခ်. လောင်ပိခ်ယေးတ၊ လုဂ်းကွခ်၊ လး၊ ရှိုမ်းရွမ်းကခ်ခပ်လီခ်ဆခ်.  
တလေးမီးလွင်းမှုတ်းသွဲယပ်။ ယွခ်.တင်းဂိခ်လး၊ ဆမ်. ကမ်၊ မီးလွင်းမှုတ်းသွဲသ  
လောင်ပိခ်တွင်.ရွ၊ တင်းပိခ် ဖိပ်ဆင်၊ တင်းပိခ် မီးတိုဂ်၊ လး၊ တလေးရှောင်.သတိယပ်။

တင်းပိခ်လး၊ မီးမိင်းတိုဂ်၊ ဆ်. ရှေ့ရှိုမ်းတူဝ်ခိင်း ယ၊ ရှိုမ်းလုတ်၊ ကပ်ကရှေ့ရ  
ဆ်းတူဝ်ခိင်းရှိုမ်းလံးသ တလောင်ရှိုတ်းရှိုမ်းကရှေ့ရခတ်၊ သူပင်းလောင်သ ဂိခ်ခပ်ကမ်၊ ဝါခ်ယပ်။

ရှောင်ရှောင်လဂ်.ခဆ၊ ရှိုမ်းရွမ်းဆးရှိုမ်း ကခ်ထုဂ်၊ မ်ဆ်းလွမ်းပံးယူ၊ လီဆခ်. - ဝါင်းရှိုမ်း  
ကခ်မီးလွင်းမှုတ်းသွဲ၊ လုဂ်းပိတ်းယုဂ်းယဂ်း ကမ်၊ ဆခ်. ပုင်းယုဂ်းယဂ်းဆခ်. ရှိုမ်း၊ ဝံ၊ လွမ်းရှိုမ်းဝံ.  
ယ၊ ရှိုမ်းလုဂ်းကွခ်၊ မိင်းမှုခ်းလး၊ သတ်းခပ်လမ်လံး။ ရှေ့ရှိုမ်းလုဂ်းကွခ်၊ လီခ်ဆ်းထောင်ဖေ၊  
ရွင်ယုဂ်းယဂ်းလး၊ သတ်း ၊ ရှေ့ရှိုမ်း ယ၊ ရှိုမ်းလုဂ်းကွခ်၊ ကပ်ခုပ်းခွင် ကခ်ကမ်၊ မှုတ်းသွဲ  
ယိပ်း ကမ်၊ ဆခ် သွဲ၊ သူပင်း၊ ဖိပ်းခိးသတ်းလိုဝ်းကခ်မီးဆခ်. ပိတ်းဆ်းထောင်ဖေ၊ ကမ်၊ ဆခ်  
ပိတ်းဆ်းရွင်ဖုခ်။



### ရှောင် (3-1) ဖှောင်ရှောင်၊ ကခ်ရှခ်လံး

ထောင်ဖေ၊ ကခ်သင်းဝံ၊ ရှိုမ်းမီးလွင်းမှုတ်းသွဲဆခ်. ရှိုမ်းရှောင်၊ ဂခ်တင်း ရှိုမ်း 6 မိတ်. လး၊  
ရှောင်၊ ဂိခ်တင်း ဆမ်.မေ၊ လောင်.ပခ်ထောင်ဖေ၊ ရှိုမ်းဝခ်းသ တေ့.တိုဝ်း၊ ဂဏန်းရှောင်၊ ရှိုမ်းတင်းဂိခ်  
လး၊ ရှိုမ်းရွမ်းတီးဂိခ်တင်းဂိခ်ဆခ်. ဝံ.ရှိုမ်းမီးလွင်းမှုတ်းသွဲ ယ၊ ရှိုမ်းမှုတ်းမိင်း၊  
သတ်းကခ်လီင်.ဆ်းရှိုမ်း ခပ်လမ်လံး၊ သုဂ်းလောင်. မဂ်၊ မံ၊ ဖေဂ်းခိပ် မိုဝ်းပံးဂိခ်၊  
ရှိုတ်းရှိုမ်းထောင်ဂိပ်းဆမ်. မီးလွင်းမှုတ်းသွဲလး၊ ရှိုမ်းဝံ၊ ရှေ့တေ့ဆမ်.မးတီးကခ်လွတ်းဖေလး၊  
မီးလွင်းမှုတ်းသွဲ ကမ်၊ ဆခ် ဆးပံးရှောင်၊ ရှိုမ်းတင်းဂိခ် ကမ်၊ ဆခ် ဆးပံးဂိခ်ဆမ်.ဆခ်.  
ရှိုတ်းရှိုမ်းမှုတ်းသွဲလင်ဂိခ်။

# ပံးယူ,လီလး; လွင်းမူတ်းသွဲ ရှိုမ်းရှမ်းဆးရှိုခ်း



## ခေးယိုင်းကား

- တးလွဲထိမ် ဖူးခပ်ရှမ်း လွင်းလံးလွမ်းဆင်, ပးတုးဆံ့.ယပ်.။
- ရှိုတ်းရှို; ရှိုမ်းရှမ်းဆးရှိုခ်း မီးလွင်းမူတ်းသွဲလး; ခိုခ်းယွဲ,မး။
- ရှိုးရှုလံး လွဲ.တိုဝ်းဝပ်းရှိုခ်းဆမ်. လး; ဂါခ်ထွင်ဆမ်. ကခ်မူတ်းသွဲ။



## ခါဝ်းယမ်း

1 လူဝ်းမွင်း 10 မိခ်တ်.



## ခိုင်းဂမ်.ထိမ်

- ... မင်လေးယွဲ,
- ... ဂမ်သီ
- ... ယင်တိတ်းလေး
- ... ခိုင်းဂမ်.ထိမ် ကခ်ရှခ်လံး; (4-1)

## ခေးဆေးဆမ်း

ခဂ်.ထိ.- 1

တွန်းဖူးပင်သွခ်ရှိုတ်းသင်;

ဆွဲရှိုင်းဆံ့. မီးသင်ဖိတ်းပိုင်းဝံ့.

10 မိခ်တ်.

1. ကပ်ဆေးရှိုင်း; (4-1) ကခ်ပးရှိုင်းရှိုခ်း တီးဖူးခပ်ရှမ်းခပ်တု.။
  - ဂ်,လိခ်းရှို,မးယူ,ဆွဲဝင်းရှိုခ်း ၊ လုဂ်းကွခ်, ဂါခ်းလိခ်းယူ,လွမ်းလိခ်
  - လုဂ်းကွခ်, တိုဂ်းခီးယူ, ဆွဲထင်ဖံး; ကခ်ပိုတ်,ဝံ့.
  - ထင်ဖံးပူရ်,ရှိုင်းသေ မိင်းမုခ်းတွမ်ဝံ့.
  - ဆမ်.မေး, မီးဝံ့.လမ်ထင်ဖံး;
  - ရှိုမ်းခွင်ယုဂ်းယုဂ်းဆမ်. မဂ်,မိုဝ်.သေ ပေ.တူဝ်ဆိုင်; တိုဂ်းရှုသံ့,ဂိခ်ယုဂ်းယုဂ်း
  - မေးခပ်လေး; ဝါခ်,ခပ်ဆမ်. တမ်းဝံ့.ဆိုင်လိခ်သေ မးတူဝ်ဆိုင်; ရှုဆူမ်လှိုင်းဆမ်.ယူ.။
  - ထိုင်.ဆမ်. ကခ်ဂိပ်းဆမ်.ဝံ့.ဆမ်. ကမ်,ရှမ်း,ဝံ့.လေး; ပီတ်းလုင်းလုရ်းဆွဲထင်ဆမ်.
2. ဆွဲရှိုင်းဆမ်. လံးရှခ်သင်လံးလံး ထမ်ဖူးခပ်ရှမ်းခပ်တု.။ ဆွဲခပ်လတ်းမးဆမ်. ခေးလွဲ လွင်းမူတ်းသွဲယုဂ်းယုဂ်းဆံ့ ထမ်တူရ်းခပ်တု.။ ခွပ်းသင် လွင်းမူတ်းသွဲလံးယုဂ်းယုဂ်းလှိုင်းဆံ့ ထမ်တူရ်းလွင်းတင်းလံးပီခ်မးလေး; ဖွခ်းရှို.ကခ်တလွမ်းမးတင်းလင်တု.။

ခဂ်.ထိ.-2

တွန်းဖူးခပ်ရှမ်းရှိုတ်းသင်;

ခေးဆေးဆမ်း လွမ်းရှိုမ်းရှမ်းရှိုခ်းလေး; လွင်းယူ,လီမူတ်းသွဲကခ်တိုဝ်းခိမ်.လှိုဝ်

30 မိခ်တ်.

1. ခွတ်,ဖွတ်;ရှိုတ်းလုမ်းလိဂ်.တု.။
2. ကိုင်ဆိုင် ရှိုင်း; 4-1 ဆမ်.သေ ဆင်,ရှိုတ်းတမီးလွင်းမူတ်းသွဲဆမ်. တလီရှိုတ်းသင်လံးလံး ရှို;ခပ် ကွခ်ဂမ်ရှမ်းဂမ်ကုပ်,ဂုမ် ပခ်တင်းရှခ်ထိုင်တု.။ (ပခ်ခါဝ်းယမ်း 15 မိခ်တ်.)

ခရေးသပ်းလိင်း ပံးယူ့လီလေး လွင်းမူတ်းသွဲ ရှိမ်းရှမ်းအေးရှိုခ်း

10 မိခ်တ်.

1. ရှုံးဖူးခပ်ရှမ်း ခိုခ်းမူးတုမ်ဂခ်သေ တာင်,လာတ်းအေ ကခ်ခပ်လံးကုပ်,ဂုမ်ဂခ်မူးအခ်.တု။
2. ဝံးသေ လုမ်းခိုင်း တာင်,လာတ်းဂျ,ယပ်.အခ်. ထမ်တူရ်း တာင်,ဂေ့ ခပ်မီးလွင်းခွဲးထိမ်သင်လေး မီးခေးထမ်သင်။

ခရေးအေ.အမ်း ပံးယူ့လီလေး လွင်းမူတ်းသွဲ ရှိမ်းရှမ်းအေးရှိုခ်း

10 မိခ်တ်.

1. လှိုင်သေ ခရေးသပ်းလိင်း ပံးယူ့လီလေး လွင်းမူတ်းသွဲ ရှိမ်းရှမ်းအေးရှိုခ်း ကခ်လံးတာင်,လာတ်းမူးအခ်. ခရေးအေ.အမ်း ကခ်ကမ်,ပံ.ပူးအခ်. မီးသင်ထိင်း ထမ်ခပ်သေ ထိမ်ပခ် ရှုံးပူးခေးပူးတုးအံ.တု။
  - တီးရှင်မိုဝ်.တာင်းဂိခ်. တီးဂိခ်တာင်းဂိခ် ရှိတ်းရှုံးမူတ်းသွဲ ယုးရှုံးမူင်းမိင်းခပ်းလမ်လံး၊ ရှေ့ဂင်းသတ်း ယုးရှုံးခပ်းလမ်လံးသေ ရှုံးကပ်သပ်.ပျုးလေး အမ်. လာင်.ပခ် ရှုံးမူတ်းသွဲတု။
  - မေးဝါခ်,လိုဝ်းအခ်. ယုးတမ်းလွမ်းလိခ်. ဂိပ်းသိမ်းဝံ.ခွဲးတူး(ပီ,တူဝ်,)လေး ခိုဝ်ခိင်,တု။
  - ယုဂ်.ယမ်းကခ်ကွဂ်,မူးခွဲး သိုင်း,ဖူးအခ်. ကပ်ပိတ်းခွဲးလုဂ်းယုဂ်းယမ်းလေး အင်,ရှိုဝ် သတ်း၊ မိင်းမူခ်း တေကမ်,ခပ်းလမ်လံးအခ်. ရှမ်း,ပခ်သေတု။ တာင်းဂိခ်ကခ်အပ်းလံးလေး ခီးသတ်းအခ်. လီကပ်ရှိတ်းဖုခ်,ယု။
  - သုဂ်းလာင်းပိတ်း ခီး၊ ယိပ်းသတ်းသေ ကပ်ပိတ်း တီးရှင်,ဂံဂခ်တင်း ငဝ်းရှမ်းအမ်.တု။
  - လာင်.ထိုင်ဖံး ရှုံးမူတ်းသွဲ ဂူးဝခ်းတု။
  - သာင်းထိုင်ဖံး ရှုံးမီးလွင်းမူတ်းသွဲသေ ရှုံးဂူခ်းခွဲးရှိုခ်းဂူးဂေ့ လွဲ,တိုဝ်းလံးတု။
  - ထိုင်ဖံးအခ်. လီမီးပူး ဖေ့ရှမ်း။
  - ရှိတ်းရှုံးထိုင်ဂိပ်းအမ်.မူတ်းသွဲလေးမီးဖေ့ရှမ်း,တု။

- တေ့.အမ်.မူးတီး ငဝ်းရှမ်းအမ်. ကခ်ကမ်,မီးရှင်.သေ အေးတေ့ရှင်တုမ်းအခ်. ထွင်သေလင်,လွဲ,တိုဝ်းတု။
- ယုးရှုံးလုဂ်းကွခ်,ယု,လမ် ထိုင်ဖံး၊ သတ်း၊ ယုဂ်းယမ်း လေး လွင်းဂူရ်,ရှင်။
- ခုတ်းအမ်.မေး ရှုံးရှင်,ဂံဂခ်တင်း ထိုင်,ဖံး 30 မိတ်။

ငဝ်းရှမ်းအမ်.ကခ်မူတ်းသွဲ လေး ဂခ်ထွင်အမ်.

10 မိခ်တ်.

1. တင်းခေးထမ်တီး ဖူးခပ်ရှမ်း လွမ်းအင်,ပူးတုးအံ.တု။ အမ်.ကပ်တီးလွဲမူးလွဲ? ခွဲးဝါခ်းအခ်. လွဲရှပ်အမ်. ကခ်မူးတီးလိပ်ဂခ်မူတ်းရှုံး? အမ်.လွင်,ဂုမ်,ထုခ်း တု,လွဲ.လံးတင်းပိ? ကမ်,အခ် ပိခ်အမ်.ကခ်ကွဂ်,မူးလွမ်းခပ်း မခ်းရှုံး? ငဝ်းရှမ်းအမ်.အံ. လုဂ်.တီးလိပ်ဂခ်မူးမူတ်းရှုံး? ဂခ်တေ့,ကပ်တီး ရှပ်အမ်. (ကခ်ဖူးခပ်းရှမ်းလာတ်းမူး) မူးဂိခ်အခ်. လွင်,မီးဖေးသင်?
2. ရှုံးဖူးခပ်ရှမ်း တံမ်းမူး ငဝ်းရှမ်းအမ်.ကခ်မီးဖေး လေး ကမ်,မီးဖေး၊ ရှုံးခေး ခွဲးလွဂ်း 4-1 အခ်. ခပ်းပူးသေ တံမ်းပခ်အိုဝ်မင်လေးတု။
3. သင်ဝူးအမ်.လာင်းမီးဖေးလိုင် တေ့ထွင်သေ လွဲ.တိုဝ်းလိုင်.ရှိုဝ်? ရှုံးဖူးခပ်းရှမ်းခပ် သပ်းလိင်းအေတု။

ငဝ်းရှမ်းအမ်. ကခ်ကမ်,မီးဖေး	ငဝ်းရှမ်းအမ်. ကခ်မီးဖေး
အမ်.ခွဲးအမ်.မေး ကခ်ရှေ့ဂင်းဝံ.လီလီ	အမ်.ခွဲးမေးအမ်. အမ်.ခွဲးမေး ကခ်တိုခ်း
အမ်.ကခ်တုမ်းဝံ. (ကမ်,အခ်) လွဲ. Chlorine	အမ်.မေး,ကခ်ကမ်, ရှေ့ဂင်းဝံ.လီလီ ထိုင်အမ်.
သေ ထွင်ဝံ. အမ်. ကခ်လွဲ.သံးသေ ထွင်ဝံ.	ကခ်ကမ်,မီးဖေ့ရှမ်း, အမ်.ဖုခ် ခွဲးဂိုင်း,အမ်.

လွဂ်း (3-1) ငဝ်းရှမ်းအမ်. ကခ်မီးဖေးလေး ကခ်ကမ်,မီးဖေး

4. ဆမ်.ကန်ဂျေးခန်ထုဂ်,သေ လံးတမ်းလုံလုံဝိသပေါင်းဆန်. ပီဆန်ဆမ်.ကန်တူမ်းဝံ.ယဝ်. သပ်းလိင်းဆေခပ်တၢ.။ သင်ဝါးပီဆန်ဂုန်းယူ,ဆွဲ ပိုဆန်.တီ; ကန်မီးတီးသုင်လိုင် တၢ,ရှ်းဆမ်.မီးလွင်းမူတီးသွဲဆန်. တလေံးတင်;ဆမ်.ပန်ရှိုင်ရှိုင် ယဝ်.လင်,ကပ်လွဲ.တိုဝ်းယဝ်.။

- သင်ဝါးယူ,ဆွဲပိုဆန်.တီ; ရှိမ်းဖေင်,ပာင်,လံး,၊ ယူ,လွမ်းဂုန် ရှိမ်းပာဂ်,မေးဆမ်.လိုင် လုဝ်,တင်; ပန်ရှ်းဆမ်.ဖူတ်.ရှိုင် 1 မိဆိတ်.။
- သင်ဝါးယူ,ဆွဲပိုဆန်.တီ; ကန်မံးလိုင် ပန်ရှ်းဆမ်.ဖူတ်.ရှိုင် 2 မိဆိတ်.။
- သင်ဝါးယူ,ဆွဲပိုဆန်.တီ;သုင်လိုင် ပန်ရှ်းဆမ်.ဖူတ်. 3-4 မိဆိတ်.။

ခဂ်.ထီ.-3

မေးထတ်းသင်ခိုဆိး

ထတ်းသင်ခိုဆိး ခဂ်.တွန်းဂန်ရှ်း

10 မိဆိတ်.

1. ဆွဲခဂ်.တွန်းဂန်သွန်ဆံ. လံးရှ်းတီးရှ်းသင်လံးလံး?
2. ရွပ်းသင်လမ်,လွင်း တၢ,မီးဆမ်.မူတီးသွဲလေး ရှိမ်းရှမ်း ကန်မီးလွင်းမူတီးသွဲ သပ်းလိင်းဆေခပ်တၢ.။ ခဂ်.မုဆိး ကန်လံးရှ်းရှ်းဆန်. တကော်ဂျု,လွဲ.တိုဝ်းလိုင်.ရှိုင်? တင်;ခဂ်.ထီ.ပန်တၢ.။

### ခဂ်.ရွမ်းခိုဂ်.လိုင်.

လွဲ.တိုဝ်းဆမ်. ကန်လံးမးတီး ငဝ်;ရှ်းဂန်ကန်လွတ်းဖေ။ တၢ,ဂ်တံ,ခဂ်.ရှေ.ဂင်; ဖေမုင်;မိင်းဆန်. တလေံးဖေဝ်;သိမ်း ရှိမ်းရှမ်းရှ်းဆိး ရှ်းမီးလွင်းမူတီးသွဲ။ ဂန်ဂ်တံ,ခဂ် မုင်;မိင်းဆွဲ;ဆွဲရှ်းဆန်. ပီဆန်ဂန်ရှေ.ဂင်; လုဂ်;ကွန်, ယၢ,ရှ်းကွန်,ရလံးခတ်,ယဝ်.။

ဂန် 3-3

## ဂန်ရှင်တူမ်း; ရှင်;ရှ်း ဆိးတၢင်းဂိဆိ

ပိုဆိ.လင် 3-3

### ဂန်ခံးလွဲ လွင်းကွန်,ရလေး; ပံးယူ,လီ ဆွဲဂန်ရှင်;ရှ်းဆိးတၢင်းဂိဆိ

ခပ်းယၢမ်းရှင်တူမ်းဆန်. ပီဆန်ခပ်းယၢမ်း တီးမုင်;မိင်း လၢင်းခပ်;ထိုင်သေ ရှ်းတီးရှ်းတၢင်းဂိဆိ ပိတ်;လံးယဝ်.။ သင်ဝါး ရှင်တူမ်းတၢင်းဂိဆိ လွမ်းလွမ်းလံးကန်ထုဂ်,မိဆိ;လိုင် တလေံး;ရှပ်.ကပ်လံး; ကွန်,ရ ကန်မီးဆွဲ တၢင်းဂိဆိယဝ်.။

#### ရှိမ်းရှမ်းတီးရှင်တူမ်း; ရှင်;ရှ်းဆိးခပ်;ဖေဂ်း

တီးရှင်တူမ်းလေး; ရှင်;ရှ်းဆိးတၢင်းဂိဆိဆန်. တလေံးမူတီးသွဲယူ,တၢ,သေ,။ မေးဝါဆိ,၊ ဖိုဆိ. မိတ်;၊ ခီင် လိုင်ဆန်. တလေံးလၢင်း.ခိမ်.ခိမ်.သေ ကပ်ဖေဆိ,ရှင်;လီတ်.ပန်ယဝ်.။ ဖေဆိ,သိုင်,ခိုင်ဖိုဆိလေး; ဖေဆိ,လီတ်.မိုဝ်းဂေး; လီသဂ်.ရှ်းမူတီးသွဲယဝ်.။

#### ဂန်ရှင်;ရှ်းဆိးရှင်တူမ်းလေး; ပံးယူ,လီ. လွင်းမူတီးသွဲတူဝ်ခိင်း

တၢင်းယၢမ်း; ပံးယူ,လီ. လွင်းမူတီးသွဲတူဝ်ခိင်း ဆိ. လမ်,လွင်း မိုဝ်းမီးပာင်ဂိဆိလီင်.လေး; တလေံးရှ်းတီးလွမ်း ဆိဆိ;ဆၢ လွမ်းလွမ်းလံးကန်ထုဂ်,မိဆိ; တေ.တေ.။ ဆွဲ;ဆွဲရှ်းဆိ ဆိုင်;လင်ဆန်. -

- ဆးတဂွင်ခပ်;ဖေဂ်းဆန်. ကပ်သပ်.ပျု, ကမ်,ဆန် ဖွင်တပ်; ၊ လေး; ဆမ်. သုဂ်;မိုဝ်း ရှ်းမူတီးသွဲသေ ကပ်ဖေးလီတ်. လီတ်.ပန်တၢ.။



- ဆင်းခွင်းမူတီးသွေသေ ကပ်မဲကန်မူတီးသွေဆန်. မတ်.ခူဆ်ရှပ် ကပ်ဝံ.တၢင်းလင်တၢ.။
- ရိတ်းဆိပ်.မိုဝ်းသေ လီကပ်သပ်.ပျ.သုဂ်းမိုဝ်း ရှ်းမူတီးသွေ။
- ဆးတၢရှင်ခပ်းဖင်း မိုဝ်းကန်မီးရှ်းလိပ်း လိုဝ်းဆန်. လီကပ်ဖိန်.ပူဂ်.ဝံ.။
- တၢ.ရှင်.ဂင်; မှင်;မိင်းဖေ;ဆန်. တံးသေယိပ်းဆိုဝ်.။ ပၤ | ခူဂ်းဆွဲးလိပ်းယပ်. ကပ်ဆမ်.ကုဆ်.သုဂ်းမိုဝ်းတၢ.။
- ခၢးဖှင်.
- မိုဝ်းဖွင်းရှင်ခပ်းဖင်းဆန်. ငိုင်းဝေ; ဂၢဆ်တေ.ပၢင်လပ်; လုတ်.လိန်းယၢးလေ; ဂိန်တၢင်းဂိ ဆ်မိုဝ်းဖွင်းရှင်တူမ်;
- ယိပ်းတၢင်းဂိန် မိုဝ်းဖွင်းကမ်.ယူ.လီ
- တူမ်.ဆမ်.လံး။ ကံ ကမ်.ဆန် ခီ;လၢမ် မိုဝ်းဖွင်းရှင်;ရှ်းတၢင်းဂိန်
- မိုဝ်းဖွင်းရှ်းတၢင်းဂိန်ဆန်. ယံးဖိပ်ဆင်

**လွဂ်းလံးရှင်;ရှ်း ရှင်တူမ်;တၢင်းဂိန် ကန်မူတီးသွေလေ; ထုဂ်.မိန်;လွမ်းပံးယူ.လီ**

ကိင်ဆိုဝ် သိန်တၢင်းဂိန် ကန်တၢရှင်တူမ်;သေ တၢ.တေထိင်းသိမ်းပန်ထၢတ်;ကရှ်.ရဆန်. လွဲ.လွဂ်းလံး ရှ်းပိုင်တၢ.။

**တၢင်းဂိန်ကန်လံးတီးသတ်း**

ဆိုဝ်.။ ပၤ လေ; ခူင်းဆွဲး ကန်လိပ်းဆန်. လိုဝ်.မိင်း တၢင်းပီဆ် ခပ်းပးတင်းဆမ်ယပ်.။ ဆးတၢရှင်ဖင်းလိုဝ်းဆန်. ကမ်.ဆန် တံးသေရှင်တူမ်;ယပ်.ဆန်. ရှ်းကပ်သပ်.ပျ.။ ဆမ်.ကုဆ်.သေ သုဂ်းလၢင်းပန် မၢး၊ ဝၢဆ်.၊ လၢရှ်.ရွဂ်း လိုဝ်းဆန်.ခိမ်.ခိမ်.တၢ.။ တၢင်းဂိန်လိုဝ်းဆန်. လီကပ်ဂိပ်းသိပ်းဝံ.တီးဂတ်းသေ တေကမ်.လံးပန် မိင်းမူဆ်းတွမ်။ တေလံးရှင်ဆိုဝ်.လိုဝ်းဆန်. ရှ်းသုဂ်း၊ မိုဝ်းမေ;ကုဆ်.ခိုဆ်းဆန်. တင်;ရှ်းပၢးဖူတ်.လိုတ်.လီလီတၢ.။

**ဖင်းခိပ်လေ; မၢဂ်.မံ.**

ဖင်းခိပ်. မၢဂ်.မံ.လိုဝ်းဆန်. လီဂိန်. ရှင်တူမ်;လွမ်း ဝန်းတီးကန်ပိတ်းမး ကမ်.ဆန် သိုဝ်.မး ဆန်.ယပ်.။ ယၢ.ပေသိုဝ်.ဂိန်တၢင်းဂိန် ကန်လွဲ.ယၢးခးမိင်း မိုဝ်းပူဆ်.မး 1 ပၢတ်; ကမ်.ဆန် 2 ပၢတ်;။ ဂၢဆ်ဂိန် မၢဂ်.မံ. ဖင်းခိပ် ကန်လိပ်းဆန်. လၢင်းလံးထၢတ်;ကရှ်.ရကန်ပးမးဆန်. တီမ်ထူဆ်;ယူ.။ ဆးတၢဂေန် ဖင်းခိပ် | မၢဂ်.မံ. လိုဝ်းဆန်. ရှ်းကပ်ဆမ်.မူတီးသွေ လၢင်.ပန်တၢ.။

**မိုဝ်းရှင်ဖင်းခိတ်ဆန်. ဝိုင်.ဝေးခေးပးတုံးဆံ.တၢ။**

- ကပ်ဆမ်.ကန်ကမ်,မူတ်းသွဲ လၢင်.ဖင်း
- ထိုဝ်. တီပံးဖင်းယဝ်.လင်, သုဂ်းလၢင်.
- ရှင်တူမ်;လူရ်း သွဲ,ဆမ်.ဆမ်
- ရှင်တူမ်;ရှ်းဖင်းပေးပီဆံ သီလိုဝ်

ဆင်,ရှိုဝ် ကၢရှုရမၢင်လိုဝ်း နွဲးဖင်းတကေမ်,ရှံဂျၢဆန်. တလဲးရှမ်,ဖျၢသေ ရှင်တူမ်;ယဝ်.။  
ဂၢဆံသွဲ,ဆမ်.မဆံးလေး; ဆမ်.မၢဂ်,ဖျၢနွဲးတၢင်းဂိဆံ ဆန်. လွဲးထံမ် နွဲးဂၢဆံလုဝ်,ကပ်ကၢရှုရ  
တူဝ်ခိင်းယဝ်.။

**ခပ်းသၢဆံ**

ကပ်ဆမ်.ကန်မူတ်းသွဲဆန်. သုဂ်းသေ ပွတ်းထူပဆံခပ်းသၢဆံ လွဲးလွဲးတၢ။ သင်ဝး  
သုဂ်းလိုဝ် 2 ပွဂ်; ကမ်,ဆန် ပွတ်းထူပဆံရှင်းလိုဝ် ထၢတ်းကၢရှုရ ကန်လမ်,လွင်;  
တလေင်းမူတ်းသီင်;ဂျၢယဝ်.။ ဂၢဆံခိုင်;ကပ် ကမ်,ဆန် ရှင် ယၢ,ရှ်းလံးဖိမ်းဆမ်.ခပ်းဆန်.  
ပီဆံလွင်းလံးကန်လီ လေးကၢရှုရတကေမ်,လၢင်းပိတ်းလံး။ မိုဝ်းဆမ်.ဖူတ်.မးဆန်. ကၢရှုရတေ  
ဂျၢယူ,နွဲးဆမ်.ဖူတ်.မူတ်းသေ သင်ဝးဖိမ်းပိတ်းလိုဝ် တလေင်းလူ.သုမ်း ကၢရှုရတၢင်းဆမ်ယဝ်.။

**ထုဝ်,ရှုးလိုဝ်း**

ဆးတရေရှင် ထုဝ်,ကန်ရှင်;ဆန်. လေးဆမ်.ဝံ.ဆိုင်;ခိုဆံးတၢ။ ဝံးသေဆန်. ဖိမ်းဆမ်.  
ကန်လံးလေးဝံ.ဆန်.ပိတ်းသေ ကပ်ဆမ်.ကန်မူတ်းသွဲ,ဆန်. တူမ်;လင်, ထုဝ်,  
တလေဆံးလံး;ငံးသေ တလေင်းဝိုင်.ဝေး; လွင်;ပီဆံ တွင်.ရှ်းတွင်.ပွင်;ယဝ်.။

**ခေးဆေ.ဆမ်: လံးဂိဆံ**

တၢင်းဂိဆံ ကန်ရှင်တူမ်;ယဝ်.ဆန်. ယၢ,ရှ်း သတ်း။ မှင်;မိင်း။ ဖုဆံ,လိဆံ ခပ်းဆန်.  
ရှမ်,ဝံ.တၢ။ မိုဝ်းမေးကုဆံ,ဖင်းဆန်. ကုဆံ,ရှ်းဖင်းပေးလိုတ်, ဖူတ်.မးသေ ရှ်းလူမ်းကုဆံ,  
ခပ်းထိုင်တၢင်းဆံးတၢ။ လီပံးရှ်းတူရ်း ခေးပးတုံးဆံ.တၢ။

- ဆးတရေဆံလေး; ဝံးဂိဆံတၢင်းဂိဆံယဝ်. ရှမ်းဆံးဆးရှိုဆံးရှုဂေ. လီသုဂ်းမိုဝ်း ။



- ဂၢဆံဂိဆံ ဆမ်.ဆိုင်; ဆိုင်;ယမ်း။ ဂေ,ဖီ, ဆးပံ,ဂိဆံတၢင်းဂိဆံ 1 လုဝ်;မွင်းလေး;  
ဝံးသေဂိဆံယဝ်. 1 လုဝ်;မွင်းဆန်. ရှ်းရှ်းတူဝ်ခိင်း ကမ်,လုဝ်,လံးထၢတ်းလီဂိဆံးဆံး  
တူဝ်လေး; တလဲးဝိုင်.ဝေး။
- ထၢတ်းလီဂိဆံ. လမ်,လွင်;တၢ, မီးလိုတ်;ကန်ခိမ်. တၢ,ရှ်း ဂၢမ်;ဆိုင်.လေး; ကွဂ်းကေ  
ရှ်းဂၢဆံလံးလီသေ တၢင်းဂိဆံ ဂမ်.ဆမ် ပးထၢတ်းလီဂိဆံ, မိုဆံဆင်, ဆိုင်.ဝုဝ်; ဆိုင်.ဝံ,  
ခံ, ဖင်းကန်မီးသီခိတ်ဂေ,။
- မိုဝ်းတိုဂ်.ဂိဆံခပ်; ကမ်,ဆန် ဝံးသေဂိဆံယဝ်.ဆန်. ဂိဆံပဆံ မၢဂ်,မံ. ကန်မီး  
ဝံ,တၢ,မိဆံ,သီ,တၢ။ မိုဆံဆင်, - ဂၢဆံဂိဆံ မၢဂ်,ခိုဝ်သုမ်း; မၢဂ်,ဖျၢ; မၢဂ်,ဂိုဆံ; မၢဂ်,ဂၢ,  
ကမ်,ဆန် မၢဂ်,သၢင်းဖေး ဆန်. လွဲးထံမ်တူဝ်ခိင်း ရှ်းလုဝ်,ကပ်လံးထၢတ်းလီဂိဆံ.။

# လွင်းမုတ်းသွ်တၢင်းဂိခ်လး လိခ်းလှိုင်းဂၢခ်ရှင်တူမ်း



## ခးယိုင်းကၢခ်း

တၢ်လွံးထိမ် ဖုခ်းခပ်းရှမ်း၊ ခင်၊ရှိုပ် ခပ်တမေဂေလတးဂၢခ်၊  
ရှၢင်းရှိုခ်း၊ ရှင်တူမ်း၊ ရီပိးသိမ်း၊ တၢင်းဂိခ်  
ရှိုခ်းမီးကၢၤရတီမ်ထူခ်း။



## ခၢပ်းယၢမ်း

1 လှိုင်းမွင်း 10 မိခ်တံး



## ခိုင်းဂမ်ထိမ်

- ... မၢင်လးယွံး
- ... လးကပုမ်၊ ကခ် copy ဝံ
- ... ဂမ်သီ
- ... ယၢင်တိတ်းလး
- ... တၢ်တွင်း။ ဖုခ်းပခ်ပၢင်သွခ် တလံးလှိုဝံ၊ ကပုမ်၊  
ဆးတတေဂၢခ်သွခ်။

## ခးဆးဆမ်း

ခဂ်.ထိ-1

တွန်းဖုခ်းခပ်းရှမ်းရှိုတ်းသၢင်

ဂၢခ်ရှၢင်းရှိုခ်း ရှင်တူမ်း၊ ခၢင်းခမ်းလိင်း

30 မိခ်တံး

1. ကပုမ်၊ကခ်သုလဝ်းတလေဆးဆခ်း ရှိုခ်းဂၢၤ တွမ်ကပ်လီလီခ်.တၢ်။ ခိုင်းကပုမ်၊ဆခ်.  
သင်ဝးဖုခ်းလိခ်းလှိုင်း ရှိုတ်းမိခ်းလွင်းဖိတ်းပိုင်းခံလိုင် ရှိုခ်းခပ်းရှမ်း၊ ယုဂ်.မိုဝ်းဆေတၢ်။  
ရှုခ်းတီးယုဂ်.မိုဝ်းဆခ်. ရှပ်းသင်လးယုဂ်.ဆံ ထၢမ်လွင်းတၢင်းမခ်းတၢ်။  
(မိုဝ်းလှိုခ်းကၢခ်၊ကပုမ်၊ဆခ်. လှိုခ်းလွံးလွံးတၢ်။)

## ကပုမ်-

ဝံးသးဖုခ်းတူမ်းမးတၢင်းရှိုင်း မီးဝခ်းခိုင်း လိတ်၊ရှိုပ်းမးယဝ်.လး၊ ခၢင်းမၢတ်း  
ယိပ်းတၢင်းသၢ်.ဖးဂိခ်သေ လုဂ်.ခိုင်းသုခ် ပွဂ်းမးရှိုခ်း။ ဂၢၤပီခ်လုဂ်းလံးမခ်း  
လံးရုခ်.ဂၢၤ မိဂ်,တၢင်းမၢဂ်,ဆမ်.တဝ်းသေ ပံးမးလွမ်းမးမခ်းလံး။ မးမခ်းလၢတ်းဝး  
“မးရှပ်းမိုဝ်းရှိုခ်းသေ မိုဝ်းရှင်ဂိခ်ဖးဂိခ်ဝၢခ်ဝၢခ်” ဝးခ်။

မီးဂံ,မးတူင်ခိုင်း မးတဝ်းခိုင်းသိုင်း,ဖးလး၊ ဂၢၤပီခ်မး လိုပ်းကွဂ်,ရှု,တၢင်းဆွဂ်းယဝ်။  
ဂၢၤပီခ်မး ရှပ်.ကပ် မၢဂ်,ဆမ်.တဝ်း၊ ကခ်လုဂ်းလံးမခ်းမိဂ်,မးဆခ်.သေ  
လၢတ်းဝး၊ မးရှပ်းပွဂ်,မၢဂ်,ဆမ်.တဝ်း၊ ဆံသေ ကပ်မိတ်းသေမးပွဂ်,မၢဂ်,ဆမ်.တဝ်း  
ပီခ်သိဂ်းလိဂ်.လိဂ်.ကွခ်,။ လုဂ်းလံးမခ်း လံးရုခ်.သမ်. လၢတ်းဝး၊ သိဂ်းယွံ,ရှု.ရှေ ဆံသေ  
ကပ်မၢဂ်,ဆမ်.တဝ်းသိဂ်းခိုင်းဆခ်. မးလးဂိခ်သေ ကပ်ဝံ.ခိုခ်း။ ဂၢၤပီခ်မးသမ်.  
ကပ်ဝၢခ်,သွံ,မၢဂ်,ဆမ်.တဝ်း၊ ကခ်ရှိုတ်းပီခ်ပွတ်းကွခ်,ဝံ.ဆခ်. ဝၢင်းခိုပ်လိခ်ဝံ.ယဝ်။

ဂၢၤပီခ်မးသမ်. ကပ်မးခပ်း၊ ကမ်မီးခပ်းခိုင်းမးယဝ်.ဆခ်. မးလၢင်.ရွဂ်,ဂိဂ်,သေ  
ခိုခ်းသွံ,ခပ်းသၢခ် သွံ,ဆမ်.သေ သုဂ်းခပ်းခိမ်.ခိမ်.ယု,။ မခ်းခၢင်း  
ကပ်ဆမ်.ခပ်းဆခ်.ပိတ်းသေ ခိုခ်းသုဂ်းခပ်းလံးလံးဂမ်းထိုင် ဆမ်.ပးသွံယဝ်။  
ဖိုဝ်းသုဂ်းယဝ်. ကပ်မးခပ်း၊ မးတၢင်းခိုပ်ဂိခ်ဝံ.ယဝ်။

ခၢင်းမၢတ်း၊ ကပ်ဖးမီး,လိင် ကခ်မီးခိုင်းဆခ်. မးပွဂ်,သေ မခ်းရှိုခ်းဆးလး  
ခီးလၢမ်ယဝ်။ မခ်းဂၢၤခိုပ်သေ ကပ်တိခ်သိခ်းမခ်း လိတ်းခိုပ်လင်မခ်းပိတ်းယု,ယဝ်။

လားရူအံ့တွင်မံးခပ်အေးယဝ်။ ကမ်ပျံလံးထိုင် ခပ်သုန်းယဝ်လေး မေးမခင်းဂေး  
 ရှိမခင်းဂိခ်ခပ်ဂတ်းထူးယဝ်။ မေးခပ်လာတ်းမခင်းဝေး ခွင်းဝါအံ့ကမ်ကပ်တံပီးဝီးရူမံ့ဝံ  
 အခင်း မီးခပ်ဂတ်းဂိုဝ်း အံ့သဝေ တင်းလာတ်း တင်းလီအေမခင်းလားယဝ်။ လားရူအံ့ဂေး  
 ရှိပီးကပ်လေး ကမ်မီးခိုဝ်လိခ်အခင်းသဝေ တေးလေးဂိခ်ခပ်ခွင်းဝါအံ့အခင်းယဝ်။

ဂေးပီခ်မေး အင်းမတ်း တိုက်ရိုင်းမေးမီးလိုင်ယူအခင်း ကပ်မတ်းခိုဝ်သူမ်း  
 မေးထိုင်ပီခ်ပွတ်းယဝ်သဝေလင် ကပ်သုန်းအမ်းယဝ်။ တေးတေးရှင်မေးဝါခ်  
 ခိုင်ဝါအံ့အခင်း ကပ်မတ်းခိုဝ်လေး မေးခပ်ဂိခ်ဂိုတ်းဝံ မိုဝ်းဝေးအခင်းမေးသွံ့လေး  
 ဂမ်ခွဲမေး။ ဖွင်ဝါအံ့ဂေးသွံ့ပေးယဝ်။ ကံးမေးမီးလိုင်ခွဲတေး ကံးရှမ်းမခင်း  
 လွတ်တူဝ်းရှမ်းမတ်းယဝ်။ လားရူအံ့ဂေး ရှိခပ်ယဝ်သဝေ အေးမခင်းရှမ်းပေးလူဝ်ဝံ။  
 မေးခပ်ကပ်တိခ်သိခ်မခင်း မေးလီတ်ပခ်အေးလုတ်းလားမခင်းယဝ်။ တံးသဝေအခင်း  
 ပိုင်မေးမေးလင်းသဝေ ကပ်ပင်းတေးတေးတီးခမ်းယူယဝ်။

2. သင်ဝေးရှမ်းဂေးမေးယဝ်လိုင် တေးလူကမ်ကပ်ပုမ်းရှမ်းတေး။ မိုဝ်းလူကမ်အခင်း  
 သင်ဝေးရှမ်းခပ်ခပ်ယဝ် ယုတ်မိုဝ်းလိုင် ရိုတ်းသဝေ ထမ်းလွင်တင်း ရွပ်သင်လေးယုတ်အံ့တေး။  
 ကွမ်ကပ်ဂုမ်း အင်းမတ်း လီဂိုဝ်းသိမ်း၊ ရှင်တူမ်းတင်းဂိခ် လိုင်ရှပ် တေးတေးတီးရှမ်း  
 တင်းဂိခ် ကမ်းမေးလေး မီးကေးရှမ်းရတိုဝ်းအမ်းမေး?
3. မိုဝ်းလူယဝ်အခင်း သင်ပီခ်လံးယူအံ့လိုင် လိပ်ကပ်ပုမ်းပခ် မေးခပ်ရှမ်းတေး။

ခပ်ထီ-2 တွမ်းမေးခပ်ရှမ်းရှိုတ်းသင်း

**ပံးယူလီလေး လွင်မိုတ်းသွံ့တင်းဂိခ်** 15 မိခ်တ်

1. ရှမ်းမေးခပ်ရှမ်း ခွတ်းမေးလုမ်း (1 လုမ်းတေးကမ်လံးလိုင် 5 ဂေး)။
2. လိပ်မင်လေးယူပခ် ရှမ်းလုမ်း တေးတီးခပ်ခေးအခင်း ခွင်းကမ်ရှင်ခပ်ခပ် အင်ရှပ်  
 တင်းဂိခ် တေးမေးလွင်မိုတ်းသွံ့။ (ပခ်ခပ်ယမ်း 15 မိခ်တ်)

ခပ်ထီ-3 တွမ်းမေးခပ်ရှမ်းရှိုတ်းသင်း

**ခေးအေးအမ်း လွင်မိုတ်းသွံ့တင်းဂိခ်** 15 မိခ်တ်

1. ရှင်မေးခပ်ရှမ်း မေးတုမ်ခပ်ခိုခ်သဝေ ရှမ်းလုမ်းတင်းလာတ်း ခေးအေးအမ်း  
 ရှပ်လူရမ်းပံးယူလီလေး လွင်မိုတ်းသွံ့ တီးခေးမခင်းပံးပိုင်ခပ်အခင်းတေး။
2. ခေးအေးအမ်း ကမ်လံးမေးကပ်ဂုမ်းခပ်အခင်း တမ်းပခ်ခိုဝ်မင်လေးယူတေး။
3. လွင်လုမ်းလားအံ့သဝေ ရှမ်းလုမ်း မေးတင်းလာတ်းယဝ် သိုပ်ထံမပခ် ခေးအေးအမ်း  
 ထိုင်ကတ်ခိုင် လွမ်းအင်ပေးတေးအံ့တေး။
  - အေးတေးဂိခ်တင်းဂိခ်အခင်း ရှမ်းသုန်းမိုဝ်းတင်း သပ်ပေးရှမ်းမိုတ်းသွံ့ယဝ်လင်ဂိခ်တေး။
  - အေးတေးဂိခ်ခပ်ကမ်လိပ်အခင်း ရှမ်းသုန်းလာင် မိုတ်းသွံ့ယဝ်လင်ဂိခ်တေး။
  - အေးတေးထိုင် ပွတ်း မတ်းမံး မေးခပ်ခပ် သုန်းလာင်ကွမ်တင်းတေး။
  - ရှိပီးသိမ်း တင်းဂိခ်ခပ်ခပ်မေး၊ ဝါအံ့ ကမ်မိုတ်းသွံ့တေး။
  - အင်ရှပ်တေးရှမ်းလံး မိုင်မင်း၊ မိုင်မုခ်အခင်း ကပ်မေးရှမ်း ရှမ်းပခ်တင်းဂိခ်ဝံတေး။
  - အင်ရှပ်မိုင်မင်းတေးတေးမိုတ်းအခင်း ရှင်တူမ်းပခ် ပု၊ ခိုင် ရှမ်းပေးသုန်းယဝ်လင်  
 ဂိခ်တေး။
  - ခပ်ခပ် တင်းဂိခ်ကမ်လိုင်အခင်း မေးကပ်ခိုခ် ရှမ်းယူယဝ်လင် ဂိခ်တေး။
  - မိုဝ်းရှင်တူမ်းခပ်ခပ်အခင်း လွင်အမ်းမိုတ်းသွံ့ အင်ရှမ်းပိုင်ပီခ်လံးတေး။
  - မိုဝ်းရှင်တူမ်းခပ်ခပ်အခင်း လွင်တိုဝ်း မေး၊ ဝါအံ့ ကမ်မိုတ်းသွံ့တေး။
  - အင်ရှပ် လိခ်၊ နုခ်၊ တေးကမ်ခပ်လံးအခင်း ရှိပီးသိမ်းမေးဝါအံ့၊ ဝံအိုင်ခိုင်တေး။
  - သင်ဝေးတေးလေး ကမ်းအခင်း ကံး ရှမ်းတင်းဂိခ်လိုင် ရှမ်းတူမ်းသုန်း၊ နူးလင်ရှေးတေး။
4. မိုဝ်းရှင်တူမ်းအခင်း ကေးရှမ်းကမ်မေးခပ်ခပ် တေးလင်းလုတ်းယွမ်းအံ့ နှင်းသတ်ပေးတေး။  
 အင်ရှပ် ကေးရှမ်းခပ်ခပ်တေးကမ်လံးယွမ်းအခင်း တေးလံးရှိုတ်းလိုင်ရှပ် လွင်ရှမ်း?  
 ထမ်းမေးခပ်ခပ်တေး။ ကမ်မေးခပ်ခပ်လာတ်းမေးအခင်း ရှမ်းပေးပေးတေးအံ့တေး။
  - မိုဝ်းသုန်းခပ်အခင်း သင်ဝေးပွတ်းထူခပ်ရှမ်းလိုင် ထတ်းဝံ၊ တေးမိခ်၊ ဝီ၊ ဝန်း (Vitamin  
 B-1) တေးလင်းယွမ်းလေး ရှမ်းပိုင်ဝေးတေး။



- အပြုအမူ လိုက်နာရန်၊ တိမ်းရှောင်ပေးခြင်း၊ လီသုဂ်းကွန်တိုင်းယပ်.လင်,လှိုင်း၊ တိမ်းရှောင်ပေးခြင်း၊ ဂွမ်းထုတ်;တံတျာမိန် တလောင်းသီင်;ပိတ်း။
- မိုဝ်းရှင်အေးလေး; ခပ်းအဆ်. ယျာပသျှေ့အမ်.အမ်ရှေ့ ဧမိးအမ်.ပိတ်း; ဂွမ်းထုတ်;ကရှာရ တလောင်းရှာ,လွမ်းအမ်.မူတ်း။ သျှေ့အမ်.ကိတ်းကိတ်းသေ ရှင်တူမ်းယပ်. သင်ဝဲးလှိုင်,အမ်.ထိုင်; လင်,ထိမ်ကပ်ထိုင်; ဂမ်းကိတ်းကိတ်း။
- အေးခိတ်အဆ်. သင်ပိတ်လံ; အိုင်;သဂိတ်အဆ်. မီးဖွန်းလီသုတ်းယပ်.။
- တျာထိုင်သိမ်းလံ; ကရှာရလီအဆ်. တိမ်းအေး; တောင်းဂိတ် ပွတ်းယျှေ့ယပ်.လင်,ရှင်တူမ်းတျာ။
- အင်,ရှိုဝ်တထိုင်သိမ်းလံ; ထုတ်;ကရှာရ မိုဝ်းအိုင်;အေးအဆ်. ရှမ်း,အပြုအမူတျာ။
- အင်,ရှိုဝ် ထုတ်;ကရှာရတကေမ်,ရှာလံအဆ်. ယျာပတေင်; ရှင် အေးခိတ် ခမ်းယမ်းရှိုင်တျာ။

ခပ်.ထီ.-4

မေးထုတ်းသင်ခိုင်း

**ထုတ်းသင်ခိုင်း ခပ်.တွန်းဂါန်ရှိုင်း**

10 မိနိတ်.

1. အွေးတွန်းဂါန်သွန်အဆ်. လံ;ရှိုင်းရှု.သင်လံလံ? တင်းခေးထုတ်းတီး ဖူးခပ်းရှမ်းတျာ။
2. အွေးဂါန်ရှိုင်းရှိုင်း၊ ရှင်တူမ်းတောင်းဂိတ်အဆ်. ဂွမ်းသင်လီမီးတောင်းယမ်း လွင်းယူ,လီ၊ မူတ်းသျှေ့? ကွန်ကုပ်,ရှမ်းတျာ။ ဂွမ်းသင် အွေးဂါန်ရှင်တူမ်းတောင်းဂိတ်အဆ်. လမ်,လွင်းတျာ,တထိုင်သိမ်း ထုတ်;ကရှာရ ကန်ပူးအွေးတောင်းဂိတ်? တင်းခေးထုတ်းအပ်ခပ်တျာ။



**ခေးရှမ်းခိုက်.လိုက်.**

အင်,ရှိုဝ် ရှမ်းရှမ်းတရှေ့ပံ.လံ; ထုတ်;ကရှာရ ကန်ပူးအွေးတောင်းဂိတ်တိမ်ထုန်းအဆ်.တေ လံ;လွှဲ.တိုဝ်းလွမ်းလံ;ရှင်တူမ်း; ကန်ထုတ်,မိန်းလွမ်းပံ;ယူ,လီသေ ရှေ့.ဂင်းမူင်းမိင်းလေး; ရှင်.ရှူးလိုဝ်းယူ,။

ရှိုတ်းရှို; ရှိုမ်းရှမ်း ရှမ်းရှိုင်း; ရှင်တူမ်းတောင်းဂိတ်အဆ်. မူတ်းသျှေ့တျာ,သေ,တျာ။

မိုဝ်းရှင်တူမ်း; ရှမ်းရှိုင်းတောင်းဂိတ် တျာ,ပွဲ.လီင်.လူအဆ်. ဝံ.ဂါန်လမ်,လွင်း တောင်းယမ်း လွင်းမူတ်းသျှေ့တူပ်ခိင်းတျာ။

# လၢမ်းကွၢ်း ဂီဝ်, လူရၢ်; ဂၢၢ်ခၢ် နှုင် တူမ်းလၢး; လွၢင်းမူတ်းသွၢ်တၢင်းဂီၢ်ခၢ်



### ခၢၢ်ယိုင်းကၢၢ်ခၢ်

တၢ်လွၢ်းထီၣ်လၢး; ယုၣ်.မုၢ်ခၢ်.ဂၢၢ်. ဃုၢ်ခၢ်; နှုမ်း  
ရှၢ်လွၢ်းလၢ်း; ရှၢ်းရှီၣ်ခၢ်; နှုင်တူမ်း; ဂီဝ်သိမ်း; ယိပ်းတိုဝ်း  
တၢင်းဂီၢ်ခၢ် နှုမ်းမီးကၢၢ်ရၢ။



### ခၢၢ်ယၢမ်း

50 မိနိတ်.



### ခိုင်းဂၢ်ထီၣ်

- ... မၢင်ကၢၢ်ယုၣ်,
- ... ခၢၢ်ယၢမ်းလၢး; ခၢၢ်ယုၣ်, လၢမ်းကွၢ်းလိတ်း ဂီဝ်, လူရၢ်;  
လွၢင်းမူတ်းသွၢ်တၢင်းဂီၢ်ခၢ်
- ... ဂၢ်သီ
- ... ယၢင်တိတ်းလၢး;

## ခၢၢ်ယၢမ်း

ခၢ်.ထီ- 1

တွၢ်ခၢ်; ဃုၢ်ခၢ်; နှုမ်းရှီၣ်တၢင်းသၢင်း

လၢမ်းကွၢ်းလိတ်း လွၢင်းမူတ်းသွၢ်တၢင်းဂီၢ်ခၢ်

40 မိနိတ်.

1. သပ်းလိင်းဃုၢ်ခၢ်; နှုမ်းခၢ် လွၢင်းတၢ်ဂီၢ်ခၢ်; လွၢင်းတူင်းခိုင်း. လီၢ်ခၢ်တၢင်းလီၢ်ခၢ်;  
ဂီဝ်, လူရၢ်; လွၢ်းလၢ်း; ဂီဝ်သိမ်းတၢင်းဂီၢ်ခၢ်. လၢး; လွၢ်းလၢ်း; ဂၢ်ဂီၢ်ခၢ်ထၢတ်းကၢၢ်ရၢ  
ကၢ်ခၢ်ခၢ်တၢင်းဂီၢ်ခၢ် လိုင်းရှီၣ်ခၢ်တၢ်.
2. တၢ်လိတ်း, ပီၣ်ခၢ် 2 လုမ်း. လုမ်းလွၢ်တွပ်, လံး; တၢ်လံး; 1 မၢ်. (mark) ခၢ် သပ်းလိင်းခၢ်ခၢ်တၢ်.  
သင်ဝါးလုမ်းခိုင်း; ဂၢ်, တွပ်, လံး; လိုင်း ထီၣ်; လုမ်းခိုင်း; မီးတိုဝ်း. တၢင်းတွပ်, လံး.
3. သင်ဝါးကၢ်, မီးလုမ်းလွၢ် တွပ်, လံး; လိုင်း လွၢ်း (4-2) သၢ  
လၢတ်; ခၢ်ခၢ်တွပ်, မၢ်တၢ်.
4. တၢင်း, လိုင်းပၢ်ခၢ်လုမ်း - လုမ်း A လၢး; လုမ်း B။
5. တၢင်းခၢ်ထၢမ် ကၢ်ခၢ်, မိုၢ်ခၢ်ခၢ်. ဂၢ်ခိုင်း; လုမ်း နှုမ်းခၢ်လၢ. ဂၢ်ခၢ်တွပ်, တၢ်.
6. လုမ်းလွၢ်တွပ်, လံး; ပၢ်ခၢ်လုမ်းခၢ်. 1 မၢ်. (mark) ။
7. မိုၢ်ခၢ်တွပ်, ခၢ်ထၢမ်ယၢ်. ရှၢ်ခိုင်း; ကၢ်ခၢ်ခၢ်. ခၢ်, ရှီၣ်ရှုၢ်; ဂၢ်. တၢ်ပွၢ်လွၢ် နှုမ်းသပ်းလိင်းပၢ်  
ရှုၢ်ရှုၢ်; မၢ် ထီၣ်; ဂၢ်ခိုင်း; တၢ်.
8. မိုၢ်ခၢ်ထၢမ်ခၢ်ထၢမ်ယၢ်. မူတ်းခၢ်. လၢတ်; လွၢင်းကၢ်ဂုၢ်, မုၢ်ခၢ် လုမ်းကၢ်ခၢ်တွပ်, ပၢ်.  
လံး; မၢ်. ခၢ်ခၢ်. တၢ်.

မေးထုတ်သင်ခိုခို ခက်တွန်းဂါးသွန်

10 မိနစ်

1. ခွဲတွန်းဂါးသွန်အဆင့် လုံးရှိုင်းရှုသင်လုံလုံ? ထာမ်ခေးထာမ်တု။
2. မိုဝ်းရှင်တုမ်း၊ ရှင်ရှိုင်းတိုင်းဂါးအဆင့်၊ ရွပ်သင်လမ်း၊ လွင်း၊ တု၊ မီးတိုင်းယာမ်၊ လွင်းမိုဝ်းသွတ်တိုင်း? ရွပ်သင် လွင်းလုံးရှင်တုမ်း၊ တု၊ ထိုင်းသိမ်းလုံး၊ ကာရှု၊ ရကန်မီးခွဲတိုင်းဂါးအဆင့်၊ လမ်း၊ လွင်း၊ ရှိုင်း? ကုပ်၊ ရှပ်ပန်တု။

ခေးထာမ်	ခေးတွပ်
လှိုဝ်သေ ရှင်တုမ်း၊ ခပ်းဖင်းတိုင်းဂါးအဆင့်၊ မီးလွင်းလုံး၊ ရှင်တုမ်း၊ လှိုဝ်ထိုင်း?	ခိုင်းသဂေါက်။ သင်ဝေးတုမ်းဖင်းယပ်၊ ထွပ်၊ ပိတ်းအမ်၊ မန်းလိုင်း ကာရှု၊ ရတပေး၊ ရွပ်၊ လွမ်း၊ ခွဲအမ်၊ မိုဝ်းယပ်။
သင်ဝေးရှင်တုမ်း၊ ခပ်းဖင်း၊ ရှပ်ပေးလှိုင်းရွပ်၊ လှိုင်း တပေန်သင်?	သင်ဝေးရှင်ဖင်း၊ သုန်းအပ်ပုန်၊ တီးလိုင်း တလောင်း၊ လူသုမ်း ထာတ်၊ လီလင်း၊ ဝံ၊ တု၊ မိန် မင်လိုင်းယပ်။
မိုဝ်းရှင်ခပ်းဖင်းအဆင့်၊ သင်ဝေးကမ်း၊ မီး၊ ရှပ်၊ လှိုင်း တလောင်း၊ ပီသင်?	ထာတ်၊ ကာရှု၊ ရ ဂမ်း၊ ဖွင်း၊ တရှပ်၊ လုံ၊ ယပ်။
သင်ဝေးခပ်းဖင်းပိတ်းအမ်၊ ခပ်း တပေန်သင်?	မိုက်တင်းကပ်ပိတ်းထာတ်၊ ကာရှု၊ ရ ကန်လမ်း၊ လွင်း
တလှိုင်း၊ ရှိုတ်းပွတ်း ဖင်းခပ်းဖင်း၊ ရှိုင်းလီ?	မိုက်တင်း လင်၊ ပိတ်းထာတ်၊ ကာရှု၊ ရ ဂမ်း၊ ဖွင်း၊ ယပ်။
သင်ဝေးဂါး ဖင်းခပ်းဖင်း၊ မာန်၊ မံ၊ ကန် ကမ်း၊ သုန်းလင်၊ အဆင့်၊ တပေန်သင်?	တလောင်း၊ လမ်း၊ တိုင်း မိုင်းမိုင်း ကန်လမ်း၊ လွင်း၊ မာန်၊ မံ၊ လင်း၊ ဖင်းခပ်း
ရွပ်သင် လီဂါးဖင်းလှိုင်း၊ မံ၊ ကန် ဖင်းကန်မို?	ဖင်းအဆင့်၊ သင်ဝေးရှင်တုမ်း၊ ယပ်၊ ဝံ၊ တိုင်းရှိုင်းလင်၊ ရွပ်၊ ဂါးလိုင်း တလောင်း၊ ပိတ်းလုံ၊ သင်ဝေးဂါး တလောင်း၊ ကမ်း၊ ယူ၊ လီ
အင်၊ ရှိုင်းတိုင်းဂါး တကေမ်၊ ပိတ်းလုံ၊ ကမ်း၊ လမ်း၊ မိုင်းမိုင်းအဆင့်၊ တလေး၊ ရှိုင်း သိမ်းလိုင်းရှိုင်း?	အင်၊ ရှိုင်း အူ၊ မိုင်းမိုင်း၊ မိုင်းမိုင်း ကန်ခပ်းလုံးအဆင့်၊ တလေး၊ ရှပ်၊ ဝံ၊ လီလီ။ ကမ်း၊ လီတမ်းတိုင်းဂါး ခိုဝ်းဖင်း၊ ခိုဝ်းလီ။
ခပ်းဖင်းကန်လိုင်းအဆင့်၊ သင်ဝေးကမ်း၊ ကုန်၊ သဂေါက် တပေန်ရှိုင်း?	ခွဲခပ်းဖင်းအဆင့်၊ တလောင်း၊ မိုင်းမိုင်း ဖင်းတိုင်းမား လင်း၊ သင်ဝေးဂါး တလောင်း၊ ကမ်း၊ ယူ၊ လီ။ မိုင်းမိုင်းကုန်၊ ဖင်းအဆင့်၊ တလေး၊ ကုန်၊ ထိုင်ပေးလိုင်း၊ ဖူတ်၊ လီလီယပ်၊ လင်၊ ဂါး။

ခေးထာမ်	ခေးတွပ်
တု၊ ရှိုင်း ဖင်း၊ ခိုဝ်းတုမ်းအဆင့်၊ မီးကာရှု၊ ရလိုင်းမား တရှိုတ်းလိုင်းရှိုင်း?	ကပ် ထွပ်၊ ခိုဝ်း၊ မံ၊ ဖင်းသီခိပ် သွပ်၊ လင်းလုံး။ ကမ်းအဆင့် ကပ်အမ်၊ ခပ်း၊ အမ်၊ ထွပ်၊ တုမ်း၊ လှိုင်းအဆင့်၊ ရှင်ပေးလုံး။
သင်ဝေးကပ်ဖင်းကန် ရှင်တုမ်း၊ ယပ်၊ အဆင့်၊ ဝံ၊ ရှိုင်း ပု၊ ခိုဝ်းလမ်းလိုင်း တလောင်း၊ ပီသင်?	မိုင်းမိုင်း ကန်ပေးခွဲ ပု၊ ခိုဝ်းလမ်းအဆင့်၊ တလောင်း၊ ရှိုတ်းရှိုင်းခပ်းဖင်းကန်ရှင်တုမ်း၊ ယပ်၊ အဆင့်၊ ပိတ်းလုံ။ အေးပုံ၊ ရှိုတ်းဂါး ရှင်တုမ်း၊ တင်၊ ကန်အဆင့်၊ လင်၊ မေး၊ ဝါး၊ ခွဲခွဲလွင်း၊ ကန်လှိုင်းမိုင်းယပ်၊ ခိုဝ်း၊ ပုလမ်း။
သင်ဝေး တိုင်းဂါးအဆင့်၊ မိုက်လမ်း၊ တု၊ အပ်းရွပ်လိုင်း တလေးလုံးလိုင်းရှိုင်း?	သင်ဝေးမီးကပ်ရှပ်၊ ရှိုင်း၊ သေးလိုင်း ကပ်ပိတ်းတု။

တွန်းခိုင်း(3-3) ခေးထာမ်တွပ်၊ လွင်းမိုဝ်းသွတ် တိုင်းဂါး

3. မိုဝ်းရှင်ရှိုင်း၊ ရှင်ခပ်းဖင်းတု၊ ရှိုင်းခွဲအေးရှိုင်းအဆင့်၊ လမ်းဂပ်၊ တကေပ်ရွပ်၊ လှိုင်းတိုင်း ခေးမုန်း ကန်လုံးရှိုင်းရှပ်၊ မားအံ့၊ လှိုင်းရှိုင်း?

### ခေးရွမ်းခိုင်းလှိုင်း

ဂိပ်းသိမ်းတိုင်းဂါး ကမ်း၊ ထွပ်၊ မိုင်းမိုင်းလွင်းလုံးလင်း၊ တိုင်းယာမ်၊ ခွဲဂါးရှိုင်းရှိုင်း၊ ယိပ်း၊ ရှင်တုမ်း၊ တိုင်းဂါး အဆင့်၊ တလောင်း၊ ရှိုတ်းရှိုင်းလူ၊ သုမ်းထာတ်၊ ကာရှု၊ ရ၊ မိုင်းမိုင်း၊ ရွပ်၊ လှိုင်းအဆင့်၊ တရှိုတ်းရှိုင်းတိုင်းဂါး ကမ်း၊ လီသေ ရှိုတ်းရှိုင်းရှပ်း ကမ်း၊ ယူ၊ လီယပ်။

အင်၊ ရှိုင်းတရှပ်၊ ကပ်လုံး၊ ထာတ်၊ ကာရှု၊ ရကန်မီးခွဲ တိုင်းဂါးတီမ်ထွန်းအဆင့်၊ တလေး၊ ရှိုင်းရှိုင်း၊ ရှင်တုမ်း၊ ရှိုင်းမိုင်းလွင်းပံးယူ၊ လီလင်း၊ ရှပ်၊ တိုင်းဂါး ယု၊ ရှိုင်းမိုင်းမိုင်းခပ်းလမ်းတု။

# ပာင်ခေ.ခိုင်, ရှင်ခပ်; ဖောင်း



## ခရီးယိုင်းကား

ရှုံးပန်းခပ်; ရှမ်းခပ် ရှင်ခပ်; ဖောင်း ခွဲပိုင်းတီး ကန်မီးလွင်း မှုန်းသိုဝ်းလေး; မီးလွင်း; မှုတ်းသို့ လူရပ်; မေရကပ်လွဲ. တိုဝ်း လုံးရှိုတ်းလွင်း; မှုတ်းသို့ လုံးရှင်; ရှိုင်းတင်းဂိခ်ပခ်လု ရ်; ကွမ်း, လေး; လုံးထိုင်းသိမ်းထာတ်; ကရှု, ရ ကန်ပူးခွဲ တင်းဂိခ် ကန်ခပ်လုံးရှိုင်းရှူးမူး။



## ခါးယမ်း

2 လူဝ်; မွင်း 45 မိခ်တ်. t



## ခိုင်းဂမ်. ထိမ်

- ... ဆမ်. မခ်းဂိခ်. ခိုင်းသို့, ဖောင်းရှူးလှိုဝ်းလေး; ဖောင်းတူးရှင်တူမ်း
- ... မေရခပ်; ဝါခ်, ဖောင်း လေး; လေး
- ... ဖိုင်, ကမ်, ဆခ် သွင်းရှမ်း, ဖောင်း တူးရှင်. ဂင်းမိမ်းမုခ်း
- ... ဆမ်. ဂိခ်
- ... သပ်. ပျံ, ဖီးဖုံး 4 ကန်. ပိုင်လေး; ပခ်မာတ်.
- ... သူးတူး, တွမ်း; ဖူးကွင်း, ပေ. (ပိုင်တိတ်; - တင်းဂိခ်. မေရဝါခ်, သပ်. ပျံ, သွင်းရှမ်း, ဖောင်း

## ခရီးဆေးဆမ်း



တွန်းပိုင်းကန်ဆံ. တလေးရှင်; ရှိုင်းဝံ. လူင်း; နူးယပ်.။ ကပ်ခါးယမ်း တူးရှင်; ရှိုင်း တွန်းပိုင်းကန်ဆံ. တူး။

ခပ်. ထိ. - 1

ဂါခ်ကုပ်, ရုမ်

ဂါခ်ရှင်; ရှိုင်း ဝမ်းကွန်တင်းပံ, တေ, ဂါခ်ခေ. ခိုင်, ရှင်မိုဝ်.

20 မိခ်တ်.

1. လိတ်, ဖူးခပ်; ရှမ်းပီခ် 2 လူမ်းတူး။
2. 2 လူမ်းကန်ခေ. ခိုင်, ဆခ်. တလေးရှင်ခပ်; ဖောင်းပခ်တူး, နူးရှိုင်း 2 လင်. 1 လင်မီးရှူးလင်းလင် 2 ဂေ. လေး; လုဂ်; ကွမ်း, လိတ်. ကယု 7 လိုခ် . ထိုင်းလင်ဆိုင်; သမ်. မီး ရှူးလင်းသွင်ဂေ. လေး; မီးလုဂ်; ကွမ်း, လိတ်. ကယု 10 လိုခ်။ သပ်. လိုင်းဆေးခပ်တူး။
3. ခွဲလုမ်းဆခ်. တလေးတူးလင်းဂန် ဖောင်းကန်တေရှင်ဆခ်. ဝံ. ယပ်.။ တလေး; မီးဝံ. ဖောင်းတူး, တလေိုင်. ခပ်; နူးရှိုင်း 2 လင်ဆခ်. ယပ်.။ ခပ်ရှင်လုံးလှိုလုံး; လုံးလုံးဆံ ပခ်တင်းရှခ်ထိုင် ဖူးခပ်; ရှမ်းခပ်ပူးတူး။ ခွဲရှင်ဖောင်းလှိုင်းရှိုင်းဆံ ထမ်ဖူးခပ်; ရှမ်းခပ်တူး။ ဖောင်းကန်ခပ်တေရှင်ဆခ်. ရှုံးခပ်လုံးသို့, ပူး တပ်; ဆိုဝ်. ဖောင်းခိတ် ကန်မီးသိခိတ်ဂေ, သီလှိုင်. သီလှိုင်မာတ်, လွမ်းလေး; ဖောင်းကန်မီးထာတ်; ကရှု, ရတီမ်ထူး; တင်း, လှိုင်းတူး။
4. မိုဝ်; ရှင်တူမ်းဆခ်. တလေး; ဝုခ်. ထိုင်ပူး တူး, လုဂ်; ကွမ်း, ဆံ လာတ်; ဆေးခပ်တူး။ ဂိတ်ဆိုင် ခွပ်; ခွင်လှို. တိုဝ်းလေး; ဖောင်းရှူးလှိုင်း ကန်လုံးလိတ်, ဖေဝေ. ဆခ်. သေ တလေး; ရှင်; ရှိုင်း ရှင်တူမ်းတူး, ပေးမေးလေး; လုဂ်; ကွမ်း, ရှုံးဂုမ်, ထူး; ယပ်.။
5. တင်းဂိခ်တူး, လုဂ်; ကွမ်း, ဆခ်. ဖောင်းယူးရှူးလုဂ်; ကွမ်း, ဂိခ်ယပ်. သေဂိခ်.။ ပခ်ရှိုင်း ရှုံးခပ်လှိုဂ်; ရှင်ဖောင်း ကန်ရှုလုံးငါး; ခွဲပိုင်းတီးတူး။



ဗုဒ္ဓတတ်းသိခ်ဆခ်. လူဝ်,တူရ်းလွမ်း လုံးဂီတီးသင်းဂူးလွမ်းလုံးယူ, ဆံသတေ့. ယုပဇ္ဇ်းပူခ်. 3 ဂေ့. ဗုဒ္ဓတတ်းသိခ်ဆခ်. တလေ့ပုး အင်းယိင်း လေ; ဗုဒ္ဓတတ်း. တလေ့ကပ်မာ်.ကခ်ဗုဒ္ဓတတ်းသိခ် ဂူးဂေ့.ပခ်ဝံ.ဆခ် မးလ ဂေ့ဂခ်လင်,တလေ့; ဝါဂ်;လိုခ်းသုတ်းယဝ်.။

- မာ်;မခ်းဂးလွဲ.လံ, မူးခပ်;တုးအုခ်း 2 လင် တလေ့,လံ;ဂးဂိုဝ်ဆံသေ ကပ်လိဂ်,ပခ် ဗုဒ္ဓခပ်;ဂုမ်းခပ်တု.။ ကမ်,ဆခ် လာတ်;ဂူးဗုဒ္ဓခပ်;ဂုမ်းခပ် မးသွဲ,လွဲ;ဗင်း ကမ်,ဆခ် ခိုင်းသွဲ,ဗင်း ကခ်ခပ်မီးတု.။
- ရှင်းဂိုခ်းဝံ.ပခ်ခွင်ခွင်မေ့ဝါခ်, အုးဝခ်းတတေ့, ပါင်ခေ.ခိုင်,တု.။
- မိုဝ်;ဗွင်းသပ်းလိင်းဆေ လေ; ဆပ်.မာ်.ဆခ်. တလေ့ဂုမ်းဝံ.တင်းဂိခ်ဂူးလိဝ်း ယုဂ်းမိင်းမုခ်းတွမ်။

ခပ်.ထီ.-2 ဗုဒ္ဓဂိုဝ်ပါင် သပ်းလိင်းဆေလွင်;ပါင်ခေ.ခိုင်,

ဂပ်းသိုဝ်, 10 မိခ်တိတ်.

- သင်;ဂူးဗုဒ္ဓခပ်;ဂုမ်းဂီတီးသင်း; ဆင်,ဆံတု.။ လုမ်း2 လုမ်း - တလေ့;ခပ်;ခေ.ခိုင်, ရှင်တုမ်းတု, အုးဂိုခ်း 2 လင် ကခ်မီးလုဂ်;ကွခ်,လိဂ်.ကယု 7 လိုခ်လေ; 10 လိုခ်။ ဗင်းကခ်တဂူင်ဆခ်. တလေ့;တုဂ်းလုင်းဂခ်ဝံ. လိမ်မိုဝ်; ပံ,တေ့,ပါင်ခေ.ခိုင်.ယဝ်.။
- ပိုင်ပခ်မာ်.ဆခ်. တံမ်းဝံ.ပခ် ဆိုဝ်လေ;ယွဲ,ယွဲ,တု.။
  - ဂုခ်းဆွဲးလုမ်း ဂီတီးသင်း; လွင်;မုတ်းသွဲ တူဝ်ခိင်း၊ တင်းဂိခ် လံ;မွဂ်;ဂးဂိုဝ်?
  - မိုဝ်;ရှင်တုမ်းဆခ်. ထိင်းသိမ်းထာတ်;ကဂုးဂု ကခ်မီးဆွဲးတင်းဂိခ်ဆခ်. မွဂ်;ဂးဂိုဝ်?
  - တင်းဂိခ်တု,လုဂ်;ကွခ်,လိဂ်.ဆခ်. (သိခ်းတင်းဂိခ် လွင်,လေ; လွင်;ခိုင်. ကူခ်း) လွင်,ရှင်,ထိုဂ်;တု,လုဂ်;ကွခ်,ဂိခ်?

- တင်းဂိခ် မီးထာတ်;ကဂုးဂု,ခိုင်,ပိုင် တု,ဂုခ်းလုင်ယု,ဂု.?
- ဆမ်.လိမ်. လွင်,ဝါခ်?
- ဆွဲးခပ်;ယမ်း 3 မိခ်တိတ်.ဆခ်. လွင်,ခပ်တင်,လာတ်;၊ သပ်းလိင်းလွင်;တင်းဂိခ်ခပ်လံ; လီလီ?
- လွင်,ရှင်ယဝ်.တူဝ်; ခိုတ်းခပ်;ယမ်း?

ပန်းပိုင်	မာ်. (ဆမ်သုတ်း 5 မာ်.)	တု,တွင်းt
လွင်;မုတ်းသွဲ တူဝ်ခိင်း -	အုးတတေ့, ခပ်;ခေ.ခိုင်, ရှင်တုမ်းဆခ်, ဗုဒ္ဓခပ်;ဂုမ်းဂုးဂေ့. သုဂ်;မိုဝ်းတင်း သပ်,ပျုး(တုဂ်းတီးဂခ် - 4)	
လွင်;မုတ်းသွဲတင်းဂိခ် -	တင်းဂိခ်ကခ်ခပ်; ပုးလေ; ခွပ်းခွင်မေ့ဝါခ်, ဂူးကခ် လာင်.လွမ်း လုံးကခ်ထုဂ်,မိခ်; (တုဂ်းတီးဂခ် - 4)	
လွင်;လုံး ရှင်တုမ်း; -	လွဲ,တိုဝ်းလွင်;လုံး ရှင်တုမ်း; ရှင်းထာတ်;ကဂုးဂု ကခ်မီးဆွဲးတင်းဂိခ် ဂိုတ်းဆမ် (တုဂ်းတီးဂခ် - 4)	
သိခ်းတင်းဂိခ် လွတ်,လေ;လေ; တင်းဂိခ် ခိုင်. ကူခ်းဆခ်. ရှင်,တမ်,တု,လုဂ်;ကွခ်, (တုဂ်းတီးဂခ် - 2)		
တင်းဂိခ်ဆခ်. ထုဂ်,မိခ်; တု,ဂုခ်းလုင် (တုဂ်းတီးဂခ် 1 လေ; 2)		
မီးဆမ်.လိမ်.		
ဂခ်သပ်းလိင်း၊ တင်,လာတ်; ဆွဲးလုမ်း		
ခပ်;ယမ်း- ရှင်တုမ်း; ယဝ်.တူဝ်;ဆွဲးခပ်;ယမ်း ကခ်မာ်;မခ်းဝံ.		
ဂုမ်းမာ်. (40 မာ်.)		

လွင်; 3-3 လွင်;လုံးပခ်မာ်. တု,ပါင်ခေ.ခိုင်,ရှင်တုမ်း;



3. ဗူးခပ်လှမ်းဆန်. တလေးတွင်းမာံ. လုံးပန်မာန်. ပန်းပိုင် နှင်တူမ်းသေ နှိတ်းလွမ်းဇီဆန်; ဇီဆန်လေး; တလေးခိုဆန်မေးလိုမ်း. ထတ်းသင်ခိုဆန် ခေးဆေ.ဆမ်း လုံးလီင်.လူလုဂ်းကွန်, ကာယု 6-23 လိုခ်. ကာရှာရတင်းဂိန် ကန်တီမ်ထူဆန်; ပုံးယူ,လီလေးလွင်းမူတ်းသွံတူပ်ခိင်; လေး; ဂါန်ထိင်းသိမ်းထာတ်းကာရှာရ လိုမ်းဆန်.ယူ.။
4. တာ,ခေ.ခိင်,နှင်တူမ်းဆန်. ဂူးလုမ်း မီးခပ်းယမ်း 90 မိဆိတ်.။ သင်ဝေးခပ်းယမ်းသီင်;ယပ်.လိုင် ဂူးလုမ်း တလေးခပ်းယမ်း တာ,တင်,လာတ်; 3 မိဆိတ်. လေး; တင်,လုမ်း တလေးကွန်ဂန်ပန် တင်းရှန်ထိုင်ယပ်.။



နှိမ်းရှမ်းတီးတခေ.ခိင်,ဆန်. တလေးရှင်;ရှိုဆန် ရှိးမီးလွင်း တူင်.တိုဆန်, လေးမူဆန်သိုဝ်းယပ်.။ ဆွဲးခပ်းယမ်းပင်ခေ.ခိင်,ဆန်. ဗူးဂိပ်ပင် တလေးပံ့ရွာ,တူရပ် လုမ်းဆိုင်;ယပ်. လုမ်းဆိုင်;- တူမ်းဗေမ်းခိပ်ရှိုင်ဂူးရှိုပ်? တူမ်းယပ်. ကပ်ဆမ်.မန်း ရှပ်ပတ်;လွဲ? သုဂ်းခပ်;လံဂမ်း? ဆံ တလေးထာမ်ခပ်ပူး။ ကိင်ဆိုင်ခေးမုန်းဂါန်သွန် ကန်ခပ်လံ;ရှိုဆန်မေးဆန်.သေ တလေးထာမ်ခေးထာမ် ကန်နှိတ်းရှို;ခပ် လံ;ဂုန်.ခိုဆန်သေတွပ်, ကမ်,ဆန် ခေးထာမ်ကန်မိဆန်;လွမ်းပိုင် ပန်မာန်.ဆန်.ယပ်.။

5. ထာမ်ဗူးခပ်;ရှမ်းခပ် လွင်,ခပ်မီးခေးထာမ် လေး; မီးလွင်းကမ်,ပွင်,လွဲသင်?

ဂါးရှင်တူမ်း

50 မိခိတ်.

1. သင်ဝါးဖူးခပ်ရှမ်းခွဲးလုမ်း တူမ်းတမ်းယဝ်.လိုင် တေ,ပင်ခေ.ခိုင်,ရွာ,တၢ။
2. လွမ်းဆင်, ဆေဝံ.ခွဲး လွမ်း 4-2 ၊ ပဂ်းပိုင် လွမ်းလံးပခမ်မာဂ်.သေ ကပ်လေးဆခမ်. လိဂ်,ဝံ.တီ; ဖူးတတ်းသိခ်ခပ်တၢ။ ကိုင်ခိုင်လွမ်းပိုင်ပခမ်မာဂ်.သေ ခပ်တလေးပခမ်မာဂ်. တၢ,တင်း 2 လုမ်းယဝ်။
3. ဖူးတတ်းသိခ် တလေးလေး,ရှာတူရ်း မိုဝ်းဖွင်း ရှင်ရှမ်း၊ ရှင်တူမ်း ခွဲးရှမ်းခပ်.တွန်းသေ တလေးပခမ်မာဂ်. လွမ်းမူတ်းသွါ၊ လွဲ.တိုဝ်း လွမ်းလံး ရှင်ရှမ်းတင်းဂိခ် မွဂ်းဂျှိုဝ် လိုဝ်းဆခမ်.သေ တံးသရှင်တူမ်းယဝ်. တလေးပခမ် တင်းရှမ်းထိုင်ယဝ်။
4. မိုဝ်းခမ်းယမ်းခေ.ခိုင်,တေမူတ်း ဂိုတ်းထိုင်; 10 မိခိတ်.ဆခမ်. ပခမ်ဖှင်.ဖူးခပ်ရှမ်းခပ်တၢ။

ဂါးသပ်းလိင်း၊ တင်,လာတ်;၊ ပခမ်တင်းရှမ်းထိုင်လေး; ဂါးပခမ်မာဂ်.

35 မိခိတ်.

1. မိုဝ်းခမ်းယမ်းသိင်းယဝ်.ဆခမ်. လာတ်ရှမ်းလုမ်း မးတင်လာတ်; သပ်းလိင်းဆေ လွင်းခပ်လံးရှင်တူမ်း မး ဆခမ်.တၢ။ ခိုင်လုမ်း ပခမ်ခမ်းယမ်းတၢ,သပ်းလိင်း 3 မိခိတ်.တၢ။ ပေးယဝ်. ပခမ်ခမ်းယမ်း တၢ,ဖူးခပ်ရှမ်းတင်းသိင်း; ပခမ်တင်းရှမ်းထိုင် 3 မိခိတ်.တၢ။ မိုဝ်းဖွင်းတင်,လာတ်;သပ်းလိင်း ကမ်,ဆခမ် ဆပ်.မာဂ်.ကမ်ခပ်လံးဆခမ်. ရှမ်း,ဝံ.ပခမ်တင်းဂိခ် ရှမ်းလွင်းယုရှမ်းမိင်းမူမ်းတွမ်တၢ။
2. မိုဝ်းဂါးတင်,လာတ်;သပ်းလိင်း ကမ်,ဆခမ် ပခမ်တင်းရှမ်းထိုင် ယဝ်.တူမ်းရွာ,ဆခမ်. ဖူးတတ်းသိခ် တလေးလိမ်းတူရ်းတင်းဂိခ် ကမ်ရှင်တူမ်းဝံ.ဆခမ်.ယဝ်။
3. ပေးလိမ်းတူရ်းယဝ်. ဖူးတတ်းသိခ် တလေးကုပ်,ဂုမ်ဂမ် ခွဲးဂါးပခမ်မာဂ်.ယဝ်.။ မာဂ်.ကမ်ဖူးတတ်းသိခ်ရှမ်းဂေ. လံးပခမ်ဝံ.ဆခမ်. မးလေးဂမ်ယဝ်.လင်, တလေးမာဂ်. ရှမ်းတင်းမူတ်း တွန်းတၢ,ခိုင်လုမ်း။
4. ဖူးတတ်းသိခ် တလေးပိုင်ဖေဝ်, မာဂ်.ကမ်လံး; ရှမ်းရှင်ခေးဆခမ်.ပးယဝ်.။
5. သင်ဝါးသူးတၢ,ပခမ်ဆခမ်. တူမ်းတမ်းယဝ်.လိုင် ပခမ်သူးပးဂမ်းလိပ်တၢ။

ထတ်းသင်ခိုခ်းခပ်.တွန်းဂါးရှမ်း

10 မိခိတ်.

1. ခွဲးခပ်.တွန်းဂါးသွခ်ဆခမ်. လံးရှမ်းရှမ်း.သင်လံးလံး? တင်းခေးထမ်ပခမ်ခပ်တၢ။
  - ခွဲးဂါးရှင်ရှမ်း ရှင်တူမ်းတင်းဂိခ်ဆခမ်. ရွပ်းသင် လိမ်းတင်းယမ်း; ဂါးရှမ်းလွင်းမူ တ်းသွတ်းခိုခ်း?
  - လံးရှင်တူမ်း တၢ,ထိင်းသိမ်းထတ်းကရှာ,ရကမ်ပးခွဲးတင်းဂိခ်ဆခမ်.ရွပ်းသင်မခမ်းလမ်းလွင်း?
  - ရွပ်းသင် တၢ,ရှင်ရှမ်း၊ ရှင်တူမ်း တင်းဂိခ် တၢ,လုဂ်းကွမ်, (ကၢယု 6-8 လိုခ်း၊ 9-11 လိုခ်း) သေ လိင်.လူဆခမ်. ကေ, ရှမ်းထုဂ်,မိခ်းဆခမ်. မခမ်းလမ်းလွင်း?
  - ကရှာ,ရတင်းဂိခ် ကမ်ဖိုင်,ပိုင်း တီမ်ထုခ်းဆခမ်. ပးသင်လံးလံး?

**ခေးရွမ်းခိုဂ်.လိုဂ်.ခွဲးဂါးသွခ်**

- ဂါး ရှင်ရှမ်း၊ ရှင်တူမ်းတင်းဂိခ် လေး; လိင်.လူဆခမ်. ဖိုဂ်းရှမ်းမီးတင်းယမ်း; လွင်းမူတ်းသွတ်းခိုခ်းတၢ။
- တင်းဂိခ် ကမ်မီးခွဲးမူ,ခပ်; ဆးရှမ်းဆခမ်. သင်ဝါးမခမ်းကူမ်းလီ တွန်းတၢ,လုဂ်းကွမ်ဂိခ်လိုင် ဂိခ်လံးယု,။
- ဆင်,ရှိုပ်တလေးရှပ်.ကရှာ,ရတီမ်ထုခ်း; ကမ်ပးခွဲးတင်းဂိခ်ဆခမ်. ဖှင်.သတိ မိုဝ်းရှင်တူမ်းတၢ။
- ထမ်ဂးလွဲ.လံး,တင်းဂိခ် တီးဖူးခပ်ရှမ်းခပ်တၢ။ မခမ်းပိဂ်,ပိုင်;ဂမ်တင်း ဂးလွဲ.လံး, ရှမ်းပွဂ်းဆခမ်. ဂးရှိုပ်? ကိုင်ခိုင်လွင်း; ဂးလွဲ,လံး, ထတ်းကရှာ, ရကမ်လံးမးလေး; ဂါးသိုဝ်.ဂိခ်လံးဆခမ်. ခပ်ဂူခ်.ထိုင်လိုင်.ရှိုပ်.?



# လေးငယ်တို့၏အိမ်ထောင်ရေး

## တီးခတ်လွင်တောင်း

တွန်း (1)	127	သိုဝ်,မိုတ်;တွန်း;ဗိုင်းလ်ခ်, လစ; လားရှိုတ်းလွင်;တူင်.ဆိုင်
တွန်း (2)	134	(ကုခ်,ခိုင်း)
တွန်း (3)	144	တံ,တၢမိခ်, လစ; ထာတ်; ကခ်လမ်,လွင်;ဂမ်;ဖွင်;
တွန်း (4)	152	ခိပ်းရှင်;လစ; တၢ,တွန်း;ဗိုင်းလ်ခ်, (3 - 3) ခ
တွန်း (5)	159	လားရှိုတ်းသင်; တီးသုတ်;လင်.မိုတ်း
တွန်း (6)	166	ကၢ,ရှၢရ ကခ်ဂူခ်းဆိုင်;ဂၤ. လူဝ်,ဆွဲ;ဆိုင်;ဝခ်း
	172	ကၢ,ရှၢရ ကခ်ခပ်;ပုး ဆွဲ;တင်းဂိခ်တင်းယိမ်.
	180	သပ်းလိင်; ခၤပိုင်;ဂိင်
		ဝၤရှၢရ (တီးပွင်,ခၤရှၢမ်း)



# သိုပ်,မိုတ်း;တွခ်း;ဖိုဂ်းလိခ်, လး; လံးဂ်းဂ်းလွင်;တူင်.ဆိုင်

လံးဂ်းဂ်းလွင်;တူင်.ဆိုင်ပုးတွခ်း. ကပ်လွင်,တိုဝ်းလံး;

တု,တဂ်းဂ်းဂ်း; ဖူးခပ်;ဂ်းဂ်း မီးလွင်;မိုတ်း;ဂိုဝ်းလမ်လွင်လူရ်း; လံးဂ်းဂ်းသိုပ်,မိုတ်း;

လံးဂ်းဂ်းလွင်;တူင်.ဆိုင် လူရ်းလွင်.ဂ်းဂ်းသိုပ်,

ဂ်းဂ်းဆေဉ်ရှင်; လိုဝ်း;တူင်ဂပ်,

လံးဂ်းဂ်းလွင်;တူင်.ဆိုင်ကခ်ဆံ. ကပ်လွင်.တိုဝ်းမိုဝ်း; ဆးတေတေ, ပါင်သွခ် တု,ဖူးဖူးခပ်; ရှမ်းပင်သွခ် လံးဂ်းဂ်းလွင်;ဂ်းဂ်းဆံ.ယပ်.။

1. လုတ်း;ဖူးခပ်;ဂ်းဂ်း; လုတ်း; ကမ်,ဆခ် ဆင်; ပီခ်တူင်,မုခ်းတု.။
2. ဖူးဂ်းဂ်း. လုတ်း;လိုဝ်း;တူင်ဂပ်,ဆေလး; လွင်;ပိတ်,ပိုင်း;လပ်;ဂပ်မီးသင် လူရ်း;ဂ်းဂ်း ဆေဉ်ရှင်; ပိုင်ဆိုင်;တု.။
3. ယု,တီး;ဖူးပခ်ပါင်သွခ် ဂ်းဂ်းသင်;ဆေ မိုခ်ဆင်, ယုဂ်.မိုဝ်း. ကပ်မိုဝ်း;တူမ်း;ဆး. ရှမ်းသေ ဆေဉ်ရှင်;ဆပ်.ထိုဝ် ကမ်,ဆခ် ကပ်မိုဝ်း;တိုဝ်.တီး;ပိုခ်. လု,ဂ်း, ဖူးဂ်းဂ်း;လိုဝ်း;ဆံ.တု.။
4. သင်ဝုး;ဖူးခပ်;ဂ်းဂ်း; ဂ်းဂ်းသိုပ်,လိုဝ်း;သေ ဂ်းဂ်းဆေဉ်ရှင်;ယပ်.ဂ်းဂ်း;ဆေဉ်ရှင်;ဖူးခပ်;ဂ်းဂ်း;တင်, ဂေ. တလေး;လုတ်း;လိုဝ်း;လွမ်း;သေ ဂ်းဂ်းဆေဉ်ရှင်; မိုခ်ဂေ.ဂ်းဂ်း;တူင်လံး;ဂ်းဂ်း;ဆံ.ယပ်.။
5. မိုဝ်း;ဂ်းဂ်း;ယပ်.ဂ်းဂ်း;ဆေဉ်ရှင်;ဆခ်. ဖူးခပ်;ဂ်းဂ်း;ပင်သွခ်ဂ်းဂ်း. တလေး;လုတ်း; “ဂ်းဂ်း – – –” ဆံသေယပ်.လင်, လုတ်း;လိုဝ်း;လး; ဂ်းဂ်း;ဆေဉ်ရှင်; ကခ်ဖူးခပ်;ဂ်းဂ်း; တိုဂ်.ဂ်းဂ်း;ဆေဉ်ရှင်,ဆခ်. ယပ်.။ ပဂေး;ယပ်.လင်, တလေး;သိုပ်,သေ ဂ်းဂ်း;သိုပ်,တူင်လပ်;ဂပ်,ဂ်းဂ်း;ထိုင်;ယပ်.။

လံးဂ်းဂ်းလွင်;တူင်.ဆိုင် ဖူးမိုတ်း,ဂိုဝ်း;လမ်လွင်ဆံ လူရ်း;လွင်.လံးဂ်းဂ်းသိုပ်,တူင်

ဂ်းဂ်းလွင်;တူင်.ဆိုင်

လွင်;လံးဆံ. လွင်;ဂ်းဂ်း; ဖူးခပ်;ဂ်းဂ်း;မိုတ်း;ဂိုဝ်း;ဂ်းဂ်းလး; လွင်.တင်;တိုဝ်း တု,ဂ်းဂ်း;သိုပ်,တူင်ဂပ်,

1. လိတ်,လေး;ပခ် ဖူးခပ်;ဂ်းဂ်း; လေး;ဆိုင်;ဂေ.ဆိုင်;မင်သေ ဖူးလွင်;ဂ်းဂ်း;တူင်သတ်း ကခ်တင်;ယမ်; မိုခ်လပ်;ဂပ်,ဆခ်.တု.။ ပိုင်တိုက်; – သင်ဝုး; ပီခ်ဂုခ်း;ကမ်, သူပ်း;ကမ်,သိုင်လိုင် ဖူးလွင်;ဂ်းဂ်း;သတ်း ကခ်မေယု,ယီခ်ယီခ်ဆခ်.တု.။ သင်ဝုး;ပီခ်ဂုခ်း;မင်;လိုင် ဖူးလွင်;ဂ်းဂ်း;သတ်း ကခ်ဆေဉ်ရှင်;မင်;ဆခ်.တု.။
2. သင်ဝုး;လွင်;ယပ်.ဆံလိုင် ကပ်ခိပ်;ရှင်;တူင်ဂပ်,ဆခ်.ဆေပိုခ်;သေ လုတ်း;ဆေပုး;ဝုး; မခ်း;ပီခ်သတ်း မိုဝ်း;သင် ဖူးဖူးခပ်;ဂ်းဂ်း;တင်,ဂေ. ဆံတု.။
3. ထမ်ခေ;ထမ် တီး;ဖူးခပ်;ဂ်းဂ်း; ဝုး;သင် လံး;လွင်;ရှင်;သတ်း;ကခ်ဆံ. ။
4. ဖူးဖူးခပ်;ဂ်းဂ်း;ဂေ. သပ်း;လိုင်;ဆေ ဂ်းဂ်း;သတ်း ကခ်ခပ်လံး;လွင်;မုခ်း;ဆခ်.တု.။

လံးဂ်းဂ်းလွင်;တူင်.ဆိုင် ဖူးမိုတ်း,ဂိုဝ်း;လမ်လွင်ဆံ လူရ်း;လွင်.လံးဂ်းဂ်းသိုပ်,တူင်

သင်ဝုး;လပ်;ဂပ်,ပုခ်.ဝုး; မခ်,မခ်း;လွမ်း;လပ်;ဂပ်,ယု,ဆံလိုင် ဖူးလုဂ်.လုဂ်း;ပခ်တု.

လံးဂ်းဂ်းလွင်;တူင်.ဆိုင်ကခ်ဆံ. လွင်;ထမ်ပခ် ဖူးဖူးခပ်;ဂ်းဂ်း;ဆင်,ဂခ် မိုတ်း;ဂိုဝ်း;ဂ်းဂ်း;ယပ်.။

1. လုတ်း;ဖူးခပ်;ဂ်းဂ်း;ဆင်;လွင်;တု.။
  2. သင်ဝုး; ဖူးပခ်ပါင်သွခ် လုတ်း;ဂ်း, ထိပ်လိတ်;ဆိုင်;ထိပ်လး; မခ်း;ထုဂ်,မခ်း;လွမ်း;လပ်;ဂပ်, ယု,ဆံလိုင် လုဂ်.လုဂ်း;ပခ်တု.။
- ပိုင်တိုက်; –
- သင်ဝုး;မီးဂုခ်း; ဂိုတ်,မုး;ဂိုမ်;ရှမ်း 50 လမ်း;ဆံ.ဆံလိုင် လုဂ်.လုဂ်း;ပခ်တု.။
  - သင်ဝုး;မီးဂုခ်း;တုရ်း; ပွဲး;ပိတ်.မင်,ဆင်လိုင် လုဂ်.လုဂ်း;ပခ်တု.။
  - သင်ဝုး; မီးလုဂ်;ယု,ဆံ လုဂ်.လုဂ်း;ပခ်တု.။

- သင်တန်း၊ လုံးလွှဲထွန်း၊ ရွာမီးလှိုင် လှိုင်းလှိုင်းပန်းတန်း။
  - သင်တန်း၊ လုံးလွှဲထွန်း မာန်၊ အံ့တန်းလှိုင် လှိုင်းလှိုင်းပန်းတန်း။
3. မိုဝ်းလူယပ်ရွာ၊ ထိပ်လိပ်အိုင်၊ ထိပ်အဆင့်၊ ရွှံ့ရုန်းလှိုင်းလှိုင်းအဆင့်၊ အဆင့်ခိုအိမ်တန်း။
  4. ဂူအိမ်ထိုင် ထိပ်လိပ်၊ ကန်တိုက်ရွှံ့၊ မီးလွှဲရွှံ့အုပ်တန်း။ ဂူရုန်းဂါး၊ ဖောင်ယု၊ ရွှံ့လှိုင်းမိန်း၊ ထိပ်လိပ်၊ ကန်တိုက်ရွှံ့၊ ဖောင်ရွှံ့၊ လုံးကံလေး၊ လှိုင်းမိန်းလိပ်အဆင့်တန်း။

### လှိုင်းလုံးလိပ်အိုင်၊ ထိပ်ကန်ရွှံ့၊

မိုဝ်းယမ်း လုံးရွှံ့ လှိုင်းထွန်းသွန်း လုံး/ယိမ်းခပ် ကန်၊ သူအိမ်လှိုင်းကန်ရွှံ့အိမ်ထိုင် လှိုင်းလုံးလိပ်အိုင်၊ တန်းလိပ်၊ လေး၊ တွန်းထွန်းလိပ်အိမ်၊ တန်းရွှံ့တိုင်အိုင်မီးအဆင့်၊ မီးအိုင်၊ တွန်းအိမ်ထိုင်။

လှိုင်းလုံးလိပ်အိုင်၊ ထိပ်ကန်ရွှံ့၊

လှိုင်းကွန်း၊ ခမ်းတောင်းရွှံ့၊ တီးအိုင်၊

လိပ်၊ ဖောင်ရွှံ့ခပ်ပိတ် လှိုင်းလိပ်၊ လိပ်၊ သေ ရွှံ့ခပ်ဂူအိမ်၊ ခပ်လုံးခီ၊ အိုင်လူတံ၊ ကန်အိုင်၊ သေရွှံ့မီးလှိုင်းကန်။

1. ပန်းရွှံ့ဖောင်ရွှံ့ခပ် ရွှံ့ရွှံ့မီးမီး လုံးလှိုင်းလှိုင်းလိပ်လိပ် ။ သမ်းလိပ်အိုင်၊ ရွှံ့အိုင်၊ တေလုံးကွန်း၊ ခမ်းတောင်းရွှံ့အိုင်၊ တီး။ ဂူရုန်းဂါး တေလုံးသမ်းလိပ်အိုင်၊ လူတံ၊ ကန်တေလုံးခီ၊ ရွှံ့လှိုင်းကန်အဆင့်၊ မန်းတေကေမိ၊ လှိုင်းလှိုင်းလုံး၊ ရွှံ့အိုင်မူတံ ။ မာင်ပွန်းမာင်လှိုင်း တေလုံးခီ၊ လှိုင်း လူတံ၊ ယှံ့၊ မာင်ပွန်းမာင်လှိုင်းသမ်း တေလုံးခီ၊ လှိုင်း လူတံ၊ ကွန်း၊ ။ လှိုင်းအိုင် လှိုင်းဖောင်ရွှံ့ခပ် ထိပ်၊ တေလုံးလိပ်၊ ကွန်း၊ ပိတ်ရုမ်း၊ လှိုင်းလှိုင်း၊ တောင်းအိမ် ရွှံ့ကန်ဖောင်ပင်သွန်းလုံး ရွှံ့၊ ပာင်၊ ကွန်း၊ ရွှံ့အဆင့်အိမ်၊ ယှံ့၊ ယှံ့ ။
2. ရွှံ့၊ ပာင်၊ ကွန်း၊ ရွှံ့၊ တိုင်အိုင်၊ ကန် ။ တိုင်ယာင် - ရွှံ့၊ ပာင်၊ ဝါး “5” ယှံ့၊ ပွဲ၊ ရွှံ့၊ ဖောင်ရွှံ့ခပ် လိပ်၊ ပိတ်လှိုင်း အိုင်လှိုင်းလှိုင်း ကန်မီးရုန်း “5” ဂေ။
3. လှိုင်းပန်း ရွှံ့ဖောင်ရွှံ့ခပ် လှိုင်း ကန်ခပ်၊ ပွဲ၊ ခွဲလှိုင်းပံ့အဆင့်၊ လှိုင်းလှိုင်း ယှံ့၊ လှိုင်းလှိုင်းကန် မိုဝ်းမီးပံ့အိုင်လှိုင်းလှိုင်း ။



- လၢတ်;ဆေ ငဝ်းလံး သီဆဲးတၢင်းသၢေ နွံးနွံး;ဖုးခဝ်;ဂုမ်းခဝ် နှိတ်းသၢင်းလွမ်း။ တူဝ်ယၢင်, - လၢတ်;ဝါး “သီဆဲးတၢင်းမဆဲးသွင်.ဆၢ” ဆဲးလိုင် ဖုးခဝ်;ဂုမ်း; တၢေလံး;ဂုမ်းခိုဆဲး; ဂုမ်းလူင်း တင်းမုတ်း ။ ကမ်,ဆဆ လၢတ်;ဝါး “တၢေလံး;ဂုမ်း;ဖုး,သံ, နှိတ်းနိုင်း” ဆဲးလိုင် လုဂ်;ဖုးခဝ်;သွင်ခဝ် တၢေလံး;ဂုမ်းလွမ်း, ဖုး,သံ, တင်းမုတ်း ။ ဂမ်းလုဂ်;ဆဲးသုတ်းဂၢး; လၢတ်;ဝါး “ဂုတ်;ယဝ်.” ဆဲးသၢေ ကွဆဲးတၢင်းပံ, ဂွင်.ပၢဝ်,ထိုင်; တူဝ်ဆဝ်.ထိုင်;ဂမ်းဆိုင်;ဆဲးလိုင် နွံးခဝ်တူင်.ဆိုင် လွတ်;လွတ်;လိဝ်းလိဝ်းပံ။
- သင်ဝါး; လိဝ်းလံး;ခီ,လုတ်.ယဝ်.သၢမ်လမ်းယဝ်.ဆဲး ဂိုတ်းဂၢဆဲးလီဆဲး;တၢင်းလီဆဲး;သၢေ လၢတ်;ခၢးဂုမ်း ငိဆဲးလုမ်း ဖုးခဝ်;ဂုမ်း; ဂုးဂၢး.တၢ။



သင်ဝါး; ဂၢဆဲးသွင်ကဆဲးတၢေသွင်ထိုင်;ဆဆ. ပီဆဲးတုဆဲး;ဖုးခဝ်;လိဆဲး,လွမ်း လုမ်းဆဲး လွံးလွမ်းလံးလီဆဲး; ကဆဲးဆဲး.သၢေ ဂုမ်းဂၢဆဲးလီဆဲး; ပီဆဲးမု,ပီဆဲးလုမ်း လွမ်းဆင်, တူဝ်ဆဝ်. လဝ်.ဂဝ်, လုဝ်,ဆဆ.ဂၢးလံး; ။

လွမ်းလံးလီဆဲး;ဖုးခဝ်.ထိုင်မဂီဆဲးနိုင်းမ့,

လံးခဝ်;ထိုင်

လၢတ်;နွံး;ဖုးခဝ်;ဂုမ်း;ပၢင်သွင်ခဝ် လုဂ်;သၢေ လတ်းဂိုတ်းထိုင်ယၢဝ်; ဆိုင်;ထိုင်တၢ။

- လၢတ်;နွံး; ဖုးခဝ်;ဂုမ်း;ပၢင်သွင်ခဝ် လံး/ယိုင်;ခဝ် လုဂ်;ဝံ. လွတ်;လွတ်;လိဝ်းလိဝ်း။ သပ်းလိင်း ပဆဲးဝါး; မိုဝ်း;ဖုး;ပဆဲးပၢင်သွင် သင်,လၢတ်;ခၢးဂုမ်းဆိုင်;ခၢးလိုင် လုဂ်;ဖုးခဝ်;သွင်ခဝ် တၢေလံး; လတ်းဂိုတ်း; ဖုးခဝ်;ဂုမ်း;ခဝ်;ထိုင် လွမ်းဆင်,လံး;လၢတ်;ဂုး။ တူဝ်ယၢင်, - တၢင်းသုင်တံမ်, တၢင်းဂုး,ဂံ ဂုမ်းလုဂ်;ဖုးခဝ်;သွင်ခဝ် လၢေ;ဂုး;ဂိုတ်း; ဂုဝ်ဆဝ်.ဂုမ်းယု,ဂုမ်းလိဝ်ဂၢဆဲး။ ပီလုဂ်;ဆဲးခဝ်;ဂိုတ်, တၢေ,ဂုး,လုဝ်;ဆဲး ။
- သင်ဝါး;ကဝ်တီ;ယု,ယဝ်.ဆဲး လၢတ်;နွံး; ဖုးခဝ်;ဂုမ်း;ခဝ် တူင်.တၢဂ်. ကူရ်းဂၢေ. ကဆဲးမီးယု, ဖုး,သံ, လၢေ; ဖုး,ခွါ, လဝ်;ဂဝ်, ။
- ကွဂ်,ခၢးသင်, ထိုင်;ဆိုင်;ခၢးသၢေ နွံး;ခဝ်;ထိုင် လွမ်းဆင်,ခၢးသင်,။

- ယု,တီ; လုဂ်;ဖုးခဝ်;သွင်ခဝ်သၢေ သိုဝ်,လၢတ်;ဂုမ်းတူင်.တၢဂ်. မိုတ်;ဂိုဝ်; ကူရ်းဂၢေ. လွမ်း;ဖုး,သံ, ဖုး,ခွါ,လဝ်;ဂဝ်, ။
- လၢတ်;ခၢးဂုမ်း;ခွပ်;လုဂ်;ဆိုင် ဖုးခဝ်;ဂုမ်း; ဂုးဂၢေ.ယဝ်. ခိုဆဲးမၢေထတ်းသၢင် လွင်;တူင်.ဆိုင်ကဆဲး.တၢ။



သင်ဝါး; ဂၢဆဲးသွင်ကဆဲးတၢေသွင်ထိုင်;ဆဆ. ပီဆဲးတုဆဲး;ဖုးခဝ်;လိဆဲး,လွမ်း လုမ်းဆဲး လွံးလွမ်းလံးလီဆဲး; ကဆဲးဆဲး.သၢေ ဂုမ်းဂၢဆဲးလီဆဲး; ပီဆဲးမု,ပီဆဲးလုမ်း လွမ်းဆင်, တူဝ်ဆဝ်. လဝ်.ဂဝ်, လုဝ်,ဆဆ.ဂၢးလံး; ။

လွမ်းလံးလီဆဲး;ဖုးခဝ်.ထိုင်မဂီဆဲးနိုင်းမ့,

ဖုးခဝ်;ဂုမ်း;ခဝ်;ထိုင်

ယု,တီ; ဖုးခဝ်;ဂုမ်း;ခဝ် နှိတ်းသၢင်းယိုင်;လွမ်း ဂုဝ်ဆၢးဆဆ.သၢေ နွံး;ဖုးခဝ်;ဂုမ်း;ပၢင်သွင် (1) ဂၢေ. မၢးလၢမ်းတၢဂ်.ဝါး; ဖုးခဝ် ဂုဝ်ဆၢးဆဆ.ယဝ်. ။

- လၢတ်;နွံး; ဖုးခဝ်;ဂုမ်း; တင်းမုတ်း ဆင်;ပီဆဲးဖုးခဝ်;တူင်,ဂုး (ကမ်,ဆဆ) လုဂ်;လုဂ်;။
- သပ်းလိင်းဆေ ဖုးခဝ်;ဂုမ်း;ခဝ် လွမ်းလံး;တၢင်းလီဆဲး;။ သင်ဝါး;ဂုဝ်ဆၢး; တၢေ,ကွဆဲး နှိတ်းသၢင်း လွင်;တူင်.ဆိုင် ကဆဲးဆိုင်;ဆဲးလိုင် ဂုမ်းကဆဲးမီးယု, ခွဲးတူင်,ဂုးဆဆ. တၢေလံး; ယိုင်;ဂိုတ်း;လွမ်း လွင်;တူင်.ဆိုင်ဆဆ. ဂမ်းလိဝ် ။ လုဂ်;ဂိုတ်း;သၢင်း; လွင်;တူင်.ဆိုင် ကဆဲးဆိုင်;ယဝ်.ကဆဲးဆိုင်;သေ နွံး;လုဂ်;ဖုးခဝ်;သွင်ခဝ်လုဝ်;ဂိုတ်း;လုဝ်ဆဆ. နှိတ်းသၢင်း;လွမ်း ကမ်;ဖုးခဝ်;ပိုင်;သၢေဂိုတ်း ။ တူဝ်ယၢင်, - ပၢးဝါး; ဂုဝ်ဆၢး; ယုဂ်.မိုဝ်းလိုင် ဂုမ်းလုဝ်;ဂိုတ်း;ဝံ.ဆဆ. တၢေလံး;ယုဂ်.မိုဝ်းလွမ်း;။ သင်ဂုဝ်ဆၢး; ယုဂ်.မိုဝ်း;ဖုး;ဆဆ လုဝ်;ကဆဲးဂိုတ်း ဝံ.ဆဆ.ဂၢေ; တၢေလံး;ယုဂ်.မိုဝ်း;ဖုး;ဆဆ.ဂမ်း လိဝ်ဆဆ.ယဝ်.။ ဂုမ်းဂၢေ.တၢေလၢမ်း;ဂု ဂုဝ်ဆၢး;မဆဲးဆဆ. မီးသုဆဲး,လၢမ်းတၢဂ်.လံး;သၢမ်ဂမ်း;။ သင်ဝါး;တၢဂ်.မံဆဲး;ဂၢေ.မဆဲးလံး;လိုင် လုဂ်;လံး; ဂုမ်းတၢ,တၢေလၢမ်းတၢဂ်. တၢင်,ဂၢေ.လံး;ထိုင်;။ မိုဝ်း;ယၢမ်းတိုဂ်. တူင်.ဆိုင် နှိတ်းသၢင်း;ယု,ဆဆ. တၢေလံး;ပဆဲးဖုးခဝ်. နွံး;ဂုဝ်ဆၢး;မဆဲး ငိုင်း.ဝေ; လွင်;မၢး;တၢတူရ်း; ဂုမ်းတၢ,တၢေတၢဂ်.လၢတ်;ဆဆ.ဝံ.။ သင်ကမ်,လွံး;လုဝ်.ဆဆ.ဆဲး မဆဲးတၢေ; တၢ,ဂုမ်း ကဆဲးတၢေလၢမ်းတၢဂ်.ဆဆ.ပိတ်; ။

3. ကွင်းတီး၊ ဖူးတလမ်းတန်း၊ အဆင်၊ လှိုင်းကပ် ရှုန်းကန်ခွဲ၊ ခပ်ရှမ်းလွမ်း ။ ဖွင်းတိုက်၊ လှိုင်းရှု၊ ဖူးကန်တမေး၊ ကွန်ရှပ် ရှိတ်းသင်း၊ လွင်းတူင်၊ ဆိုင်အဆင်၊ လတ်းရှုးဖူးလမ်းတန်း၊ အဆင်၊ လမ်းတုဝ် ။
4. တွန်းတု၊ တေ တေ၊ ပင်တင်းလီအ်းအဆင်၊ ရှင်ကပ် ဖူးတတေ၊ အဆင်၊ မးယု၊ ခွဲးပိုင်းသေ နှုံးဖူးခပ်လီအ်းခပ် တေ၊ တူင်၊ ဆိုင်ရွှေ ။
5. လတ်းပခင် နှုံးဖူးခပ်ရှမ်း၊ လုံး/ယိုင်းခပ် လုံးမီးသုအ်းပခင်၊ ပုတ်းဂန် ခပ်ရှမ်းပီအ် ဖူးလမ်းတန်း၊ လတ်း၊ လေ၊ ဖူးကွန်တူင်၊ ဆိုင် (ရှပ်အေး)။
6. လိတ်းလုံး၊ ဖူးလမ်းတန်း၊ လတ်း/ ရှပ်အေး၊ ကွန်တူင်၊ ဆိုင် သမ်သီ၊ ရေယပ်၊ လင်၊ ရိုတ်း ပင်လီအ်းတင်းလီအ်းသေ လတ်း၊ ရှမ်းခွပ်းလွဲအိုဝ် ဖူးခပ်ရှမ်းခပ် ။

လွန်းလုံးလီအ်းဖိုမ်၊ ထိမ်ဂီအ်းရှင်းမ့်၊

ယိပ်းကပ်သီသွမ်၊

ယု၊ တီးဖူးပခင်ပင်သွမ် ပခင်ခေးအေ၊ အမ်းအဆင်၊ သေ တလေ၊ ခတ်းလွဲ ရှိတ်းသင်း၊ ဝံးဝံး လွမ်းအင်၊ ဖူးခပ်ရှမ်းခပ် ရှိတ်းသင်းလုံး ။

1. တလေ၊ ပီအ်ပိုအ်းတီး၊ နှုံးဖူးခပ်ရှမ်းခပ် လုဂ်းယု၊ လုံး လွတ်းလွတ်းလိပ်းလိပ်း ။
2. သပ်းလိပ်းအေ ဖူးခပ်ရှမ်းခပ် လုံးရှိတ်းမန်း။ ယု၊ တီး ဖူးပခင်ပင်သွမ်သေ ပခင်ခေးရှိတ်းသင်း၊ မိုအ်အင်၊ “ယိပ်းကပ် သီသွမ်၊” ကမ်၊ အဆင် “ယိပ်းကပ် တူအ်းယိုဝ်း” ကမ်၊ အဆင် “ယိပ်းကပ် တင်၊ အင်၊” တေ၊ ရှပ်ယပ်၊ အ်လိုင် ဖူးခပ်ရှမ်းခပ် တလေ၊ ရှိတ်းသင်းလွမ်းအင်၊ ခေးသင်ဝံးဝံး အ်တီးယိပ်းကပ် ခွပ်းခွင် ကန်မီး သီသွမ်၊ ခွပ်းခွင်ကန်ကပ်ယိုဝ်းရှိတ်းဝံး လေ၊ တင်၊ အင်၊ လိုဝ်းအ်၊ ဂမ်းလိပ် ။
3. ကွန်အမ်း ပင်လီအ်းတင်းလီအ်းရွှေ၊ သေ အင်၊ ရှိပ် လုဂ်းဖိုဂ်းသွမ်ခပ် တကေမ်၊ ခတ်း၊ လွင်းတူင်၊ ဆိုင်ခပ်အဆင်၊ သင်၊ နှုံးဖူးခပ်ရှမ်းခပ် ရှိတ်းကန်အိုင်၊ ယပ်၊ ကန်အိုင်၊ ဝံးဝံး။
4. ပေးဂုအ်းဝါး၊ လုဂ်းဖိုဂ်းသွမ် တင်၊ မူတ်း လိုအ်းသွဲမးယပ်၊ လိုင် ရိုတ်းလိုဝ်း၊ ဂန်လီအ်း တင်းလီအ်းသေ လတ်း၊ ရှမ်း ခွပ်းလွဲလူးခပ်ခိုအ်း ။



ရှုန်းကန် ခံ၊ မီးယု၊ ရေတီး၊ ရေတင်းအဆင်၊ နှုံးရှိတ်းလိုဝ်း၊ ဂန်လီအ်းတင်း လီအ်း၊ မးလုဂ်းလွမ်းဂန် ပီအ်ဂုမ်၊ သေ တွန်းတု၊ တလေလီအ်းထိုင်၊ တင်းလီ အ်းတင်၊ ကန်ခေး၊ လွဲ၊ လုံးလိပ်း၊ လုဂ်းမိုအ်မိုဝ်းဂံ၊ အဆင်၊ ဂေး၊ လုံးထိုင်၊ ယု ။

လွန်းလုံးလီအ်းဖိုမ်၊ ထိမ်ဂီအ်းရှင်းမ့်၊

မာအ်းလမ်း၊

နှုံးဖူးခပ်ရှမ်းခပ် မးလုဂ်းတေးအေးဂန် ပီအ်ဂု၊ သေ နှုံးဂုအ်းဂေးအိုင်၊ ယိုဝ်းရှိတ်းလွမ်း လွင်းတူင်၊ ဆိုင် ရှုန်းထိုင်၊ ရေအိုင်၊ မိုအ်ဂေးငပ်၊ ရှပ်မီးယု၊ ဆိုင် မာအ်းလမ်းအဆင် ။

1. ပခင်ခပ်းယမ်း နှုံးဖူးခပ်ရှမ်း၊ ရှပ်ရှပ်ယပ်၊ မးကပ်တီးယု၊ လုဂ်းတေးအေးဂန် ။
2. သပ်းလိပ်းအေ ဖူးခပ်ရှမ်းခပ် လွန်းလုံးရှိတ်းသင်း။ ခွဲးဂုအ်းသွင်ဂေး၊ ကန်လုဂ်း တေးအေးဂန် ပီအ်ဂု၊ ဝံးအဆင်၊ ရေအိုင်၊ တလေ၊ လီအ်းပီအ် ရှုန်းကန်ရှတ်းယု၊ ဖေ၊ အေး၊ မာအ်းလမ်းသေ

ထိုင်းဂေ့အိုင်သမ်၊ တလေးလီခ်ပီခ် ဂေ့ငဝ်း ကခ်မီးယု၊အ်းမာခ်၊လမ် ။  
ဂုခ်းကခ်ယု၊အ်းမာခ်၊လမ်၊အ်းမာခ်၊ ခပ်တူင်အိုင် လိုင်ဂိုဝ်ဂေ့၊ ဂေ့ငဝ်း အခ်.တလေး၊  
တူင်အိုင် လွမ်းရှ်းမခ်းမိုခ်ယု၊ယပ် ။ သင်ပီခ် လွင်းတူင်အိုင် ကခ်ထိုင်းအ် တလေး၊  
ယိုင်းရှ်းတီးလွမ်း၊ လံးငါးလိုဝ်ဂွါ၊ ။

3. ကွခ်အမ်း ပါင်လီခ်းတင်းလီခ်းဂွါ၊သေ သင်ဝါး လီခ်းယပ်.ရှိုင်ကိတ်းအိုင်အ်. ခိုခ်းမေး ပိခ်၊လီခ်းလံး၊ တီးယု၊ ဂုခ်းမာခ်၊လမ်၊ လေး၊ ဂေ့ငဝ်းခိုခ်း ။
4. လံးယု၊အ်းမာခ်၊လမ်၊အ်းမာခ်. ပခ်ရှပ်ခေ၊ တူင်ယာင်၊လံး၊ တီးလုဂ်းပိုဂ်းသွခ်ခပ် တာ၊တဂေ့ခ်. ခိုင်သင်၊ ကွဂ်၊လံးလံးမို၊ထိုင်း အင်၊ရှိုဝ် တကေမ်၊ရှ်းတီးရှ်း၊ ဂခ်တူင်အိုင်လီခ်ခ်း။  
  
တူင်ယာင် - ဂါး (ကမ်၊အခ်) အိုင်သိုဝ်းခိုဝ်း (ကမ်၊အခ်) ရှင်ရှ်းခ်း ခပ်းမာခ်း
5. လါတ်းဂွါမ်း ဝိခ်းလုမ်းအိုဝ် ဖုခ်ခပ်းရှပ်း တူင်အိုင်လွမ်း ရှပ်ဂေ့ ။

လံးရှ်းတီးသင်၊တူင်အိုင် ဖိုမ်.ထမ်ဂီခ်ရှ်းမို၊

မိတ်.ဖုခ်ကွခ်၊

ရှ်းဖုခ်ခပ်းရှပ်းခပ် ရှ်းတီးသီင်မိတ်.ဖုခ်အ်. ပိခ်တင်းလီခ်း၊ ကခ်လီခ်းလံးငါးငါး၊ လုမ်လုမ် ကခ်အိုင်ယပ် ။

1. လါတ်းရှ်းဖုခ်ခပ်းရှပ်းခပ် တင်းမုတ်း ရှ်းတီးသင်၊လွမ်းအင်၊ ဖုခ်ပခ်ပါင်သွခ် ရှ်းတီးသင်၊အခ်.တု။ ကပ်အိပ်.မိုဝ်းအိုင်အိပ်.သေ တူပးအိုဝ်ဖေ၊မိုဝ်း ကွခ်တင်း။ ဝံးအခ်. လွ်.အိပ်.မိုဝ်း သွင်အိပ်. သါမ်အိပ်. တဂေ့ထိုင် သီ၊အိပ်.ယပ်. ခိုခ်းလွ်.ဖေ၊မိုဝ်းသေ တူပးမိုဝ်း ထိုင်း ။ ဝံးအခ်.ယပ်. ခိုခ်းမေးရှ်း၊ လီခ်းလံး၊ အိပ်.မိုဝ်း တူပးအိုဝ်ဖေ၊မိုဝ်းအခ်. သီ၊ သါမ် သွင်၊ အိုင်၊ အ်သေ လုင်းဂွါ၊လွံးလွံး ။
2. ခွပ်းလွ်အိုဝ် ဖုခ်ခပ်းရှပ်း၊ လီခ်းလွမ်း ရှပ်ဂေ့ ။

လွမ်းလံးတူင်အိုင် ဖိုမ်.ထမ်ဂီခ်ရှ်းမို၊

တူင်သတ်းအ်းပု၊ထိုခ်၊

အ်.ပီခ်လွမ်းလံးတူင်အိုင်လံးအိုင်၊ အင်၊ရှိုဝ် တဂေ့တီးရှ်းဖုခ်ခပ်းရှပ်းခပ် မီးလွင်းတူင်.တိုခ်၊မုးခို ခ်းအခ်. ယပ်.။

1. လါတ်းရှ်း ဖုခ်ခပ်းရှပ်း၊ လုဂ်.လုဂ်းကပ်တီးယု၊ မိုခ်အိုင်ရှင်၊ တူင်၊ဂုင်းဝံ.။
2. သပ်းလီခ်းအေ ဖုခ်ခပ်းရှပ်းခပ် လွမ်းလံးတူင်အိုင်တု။ ဖုခ်ခပ်းရှပ်းခပ် တလေးဂုခ်.လီခ်းမိုခ်ဝါး လံးရှပ်.ထုပ်း တူင်သတ်းရှပ်းလိုဝ်.ဂုးမိပ်း လွမ်းတင်း မိုဝ်းဖုခ်း တိုဂ်.ပံယု၊ အ်းထိုခ်၊ (ကမ်၊အခ်) ပါင်၊ဝိင်းလုင် အခ်.အ်.ယု၊ယပ်.။ တူင်ယာင် - လံးရှခ် အုဂ်.လုင်တူင်အိုင်၊ (တလေးရှင်.သီခ်.သီင်လင်လင်ရှပ်းဂခ် လေး၊ ကပ်မိုဝ်းရှ်းတီး မိုခ်ဂီ၊ပိဂ်၊သေ ကခ်းတဂေ့ခ်.လေးသင်၊ အုဂွခ်၊တူင်အိုင်၊ (ဖုဂ်းမာတ်း လုဂ်.လီခ်း၊ ဂွါ၊လွမ်းရှ်းခင်၊ အခ်.လေးသင်) ။
3. လိုဂ်းကပ် ဂုခ်းမီးအမ်.လွ် အိုင်ဂေ့ တု၊ကွခ်တေ၊ ပါင်လီခ်းတင်းလီခ်း ။ ပခ်လိုဝ်းသီင် တူင်သတ်း ကခ်ရှပ်းဂ်.ရှပ်းယမ်၊ရှပ်း အ်းပိုခ်.တီးအခ်. တီးဂုခ်းကွခ်ရှပ် ။ ကမ်၊အခ် ပခ်ခပ်ရှ်းတီးဖုခ်ရှင်၊ တူင်သတ်း ကခ်ခပ်လံးလွ်သေ ရှ်းဂုခ်းလိုဝ်းကခ်မီးအ်း တူင်၊ဂိုင်း အခ်. ရှ်းတီးသင်၊လွမ်းတင်းမုတ်း ။
4. ခွပ်းလွ်အိုဝ် ဖုခ်ခပ်းရှပ်း၊ လီခ်းတင်းလီခ်း၊ တင်းမုတ်းသေ ခိုခ်းမေး ကုပ်၊ကုပ်း ထတ်းသင်အိုဝ် တူင်သတ်းအ်းပိုခ်.တီး၊ မုင်းမိုင်းလိုဝ်းကခ် ခပ်းတင်းတိုဝ်း လေး၊ ကခ်ပီခ် ဖေးခိခ်အခ်.တု။ ။

လွမ်းလံးတူင်အိုင် ဖိုမ်.ထမ်ဂီခ်ရှ်းမို၊

ကု၊လုမ်းမံးမံး

ဖုခ်ခပ်းရှပ်းခပ် တလေးမီးလွင်းတူင်.တိုခ်၊ လီတ်းသိပ်းလုဂ်း၊ ကပ်ခွပ်းခွင်ထိုမ်၊ပခ်ဂခ် ကမ်၊အခ် ယိုခ်းပခ်ဂခ် ။

1. လါတ်းရှ်းဖုခ်ခပ်းရှပ်း၊ အင်၊ပီခ်အိုင်ရှင်၊ တူင်၊ဂိုင်း ကမ်၊အခ် လုဂ်.လုဂ်းဝံ.။



2. သပ်းလိင်းဆေ ဗုဒ္ဓ်းခပ်းရူမ်းခပ် လွှမ်းလုံးတူင်.ခိုင်။ တလေးတေ, ကပ်မာန်,ဆင် ကွန်, ကမ်,ဆန် ရီခ်သိုဝ်းခွပ်းကွန်,သေ လုဂ်.တီးသူ ယိုခ်းပခ်ဂူခ်းကန်မီးယူ, ရှိမ်းလမ် ဆန်.စွါ, ဂူခ်းဂေ.ဆန်.ဂေ; တလေးသိုပ်,ယိုခ်းပခ်စွါ,တောင်,ဂေ.ထိုင်; ဝံးဝံးယပ်. ။ သင်ရှင်.ပပ်, ဝါ; “ကျလူမ်းမံးမံး” ဆဲလိုင် ဂူခ်းဂေ.ကန်ယိပ်းဝံ. ခွပ်းခွင်ဆွဲးမိုဝ်းဆန်. တလေး ထိုမ်ပခ် တောင်,ဂေ.ဝံးဝံး ဂူခ်းဂေ. ကန်ရှပ်.ကပ်လံးဆန်.ဂေ; တလေးသိုပ်, ထိုမ်ပခ် ထိုင်ဂေ. ခိုင်;ဝံးဝံး ။ ပေးဝါ; ရှင်.ပပ်, “ကျလူမ်းမံးမံး” ခိုင်;ဂမ်းလိုင် တဂေတ်းရှ်းလုဂ်;ဆိုဂ်းသွန်ခပ် လံးလွင်;လွင်တိုခ်,တိုခ်; တူင်.တိုခ်,လှိုပ်မးယူ,ယပ်. ။
3. သိုပ်,လီခ်; တေ,ထိုင် လုဂ်;ဆိုဂ်းသွန်ခပ် တင်းမူတ်း မီးလွင်;တူင်.တိုခ်,မးခိုခ်း တင်းမူတ်း ယပ်. ခွပ်းလွင်တိုခ် ရာခ်ခပ်;ရူမ်းခပ်ခိုခ်းတေ.။ သင်ဝါ; လုမ်းမခ်းယို,ဆဲ ရှိတ်းကျလူမ်း မံးမံးသွင် ကန် ကမ်,ဆန် လှိုပ်သွင်ကန်လံးထိုင်; ။



ခွင်သင်;ကွန်, လွင်;တူင်.ခိုင် ကန်ရှိုင်ငါမ်,လွမ်းပိုခ်.တီး.လေ; သိုင် ခွင် တူပ်လပ်;ဂပ်, ဆင်,ရှိုပ် တေကမ်,ရှိုတ်းရှ်း လွှမ်းလုံးလီခ်; တောင်လီခ်; လီခ်ခ်.။ လတ်;ဆေ လှိုင်းပွတ်းကွန်, ကန်ပု; တူပ်သတ်း ရှးမိပ်းမိပ်း ခိုင်;ရှပ်သေ ပေးဝါ; လတ်;လှိုပ်; တူပ်သတ်း ကန်ပု; ဆွဲးလှိုင်းဆန်. မိုဝ်းလှိုဂေ; ဗုဒ္ဓ်းခပ်းရူမ်းခပ် တလေးယိုင်းရှိုတ်းသင်; သိုင် လေ; လွင်;တူင်.ခိုင် ခွင်တူပ်သတ်း တူပ်ဆန်.။ သင်ဝါ; မီးဂူခ်းရှိုတ်းကမ်,မိုခ်ပိုခ်; တောင်,ဂေ.ဆဲ ဂူခ်းကန်ရှိုတ်းဝံ.ယူ,ဆန်.

မုလိခ် လစး ပါင်တံး

ပီခ်တိုင်းလီခ်; မိုခ်မုလိခ် လမ်းလွမ်းလင် ပါင်တံး ကခ်ဗိုဝ်.ထိမ် ဂီဆိုင်ရှင်းမို့, ကခ်ဆိုင်;ယဝ်။

1. လာတ်;ရှ်; ဖူးခပ်;ရှမ်း; လုဂ်.လုဂ်; ဖှာင်ရှာင်; တူင်,မုခ်း ။
2. သပ်းလိင်းဆေ ဖူးခပ်;ရှမ်း;ခပ် လွှမ်းလုံးရှ်တံးသင်;တၢ။ ဝံ.ခွပ်;ခွင်ကခ်ဆိုင်; ကခ်မိုခ် ဂမ်လိမ်းသီဆခ်.ပီခ် မုလိခ် တူဝ်လိခ်;ဝံးသေ ပါင်တံး ။ ဝံ.ခွပ်;ခွင်ထိမ်;ကခ်ဆိုင်; ကခ်မိုခ် ခိပ်းလိင်း (ခိပ်းခူရပ်,) ပီခ်ပါင်တံးဆံ့ယဝ်. ။ သင်ဝါ; ဂခ်လိခ်;တိုင်းလီခ်; တေ,ယဝ်.မိုဝ်;လွံဆံ့လိုင် လုဂ်;ဖိုဂ်;သွခ် လံး/ယိင်းခပ် တေလံ;ကပ်ပါင်တံး ပခ်,ရှပ်;ဂီဝ် လဝ်;ဂပ်, သွင်ဂမ်းယဝ်. သိုပ်,ယိုခ်;ပခ်ထိမ်;ဂေ.ဆိုင်;။ မုလိခ်ဂေ; တေလံ;ပခ်လွမ်း တူင်,ဂိုင်းသေ လမ်းလွမ်းလင် ပါင်တံးယဝ်. ။ ခေ;ကခ် မုလိခ် ကမ်,မိုခ်ကခ်တင်း ပါင်တံးဆခ်.တေ. တေလံ;ကပ် ပခ်,ရှပ်;ဂီဝ် ဆိုင်;ဂမ်းရှပ်;ဆခ်.ယဝ်.။ ဂီခ်ဆိုင် လွှမ်းလုံးကခ်ဆံ့.သေ မိုဝ်;ခပ်;ယမ်းဂမ်း,ရှိုင်သင်ဆံ့. ဆွဲ;မိုဝ်;ရှပ်;ဆိုင်;ဂေ.ဆခ်. မခ်းတေရှပ်;လံ; ခွပ်;ခွင် ကခ်တိုင်တူဝ် “ပါင်တံး” လစး; “မုလိခ်” ဂျ, ။ ပေ;ဝါ;ရှပ်; လံ;ဂျ,ယဝ်.လိုင် ရှပ်;ဂေ.ဆခ်. တေလံ;ကွဂ်,မုးပခ်တိုင်းဆွဲ;ဂိုင်းယဝ်. ။
- (3) ပုခ်;တၢ, ရှပ်;ဂေ. တေပွင်,လွံဆိုင် လွှမ်းလုံးလံးတူင်.ဆိုင်ဆခ်. တေလံ;လမ်းရှ်တံး ပခ်,တူရပ်;ဆိုင်;ရှပ်; ။
- (4) လီခ်;လံ;တေ,ထိုင် ရှပ်;ဂမ်.ဆမ်လံ;ကွဂ်,မုး ဆွဲ;တူင်,ဂိုင်းယဝ်.ဆံ့ ရှပ်;လိမ်းကခ်ဂိုတ်း ဝံ.ဆခ်. လွံ.ရှပ်;ရှပ်;လိမ်းကခ်လံ;ကွဂ်,တူင်,ဂိုင်းဆခ်. ရှ်တံးလွင်;တူင်.ဆိုင် မိုခ်ဆင်, ရှင်.ဆိုင်;ရှမ်း (ကမ်,ဆခ်) ဂါ; လိုင်းဆံ့.တေ,ရှပ်;လံ;ယူ,ယဝ်. ။

တူပ်းဗေ;မိုဝ်း

ယူ,တီ;ဖူးခပ်;ရှမ်း;သေ တေလံ;တူင်.ဆိုင် ရှ်တံးကွဂ်,သီင်လမ်, ဂီဝ်,လူရပ်; တူပ်းမိုဝ်း လစး; တူပ်းဗေ;မိုဝ်းဂခ်ဆခ်.ယဝ်. ။

1. ဖူးခပ်;ရှမ်း; တေလံ;လုဂ်;ပီခ် ဖှာင်ရှာင်;တူင်,ဂိုင်း တိုင်းဆွဲ;တိုင်းဆွဲ; သွင်ဂိုင်း ။ ရှပ်;လိမ်း ကခ် ခပ်;ပုးဝံ.ဆွဲ;တူင်,ဂိုင်း တိုင်းဆွဲ;ဆခ်. တေလံ;ပီခ်,ဆု; လူးဗေ, တိုင်းဆွဲ;။
2. ရှပ်;လိမ်းကခ် ခပ်;ပုးဝံ.ဆွဲ;တိုင်းတိုင်းဆွဲ;ဆခ်. ယမ်းခံးလူး တိုင်းဗေ,သံး. ဂီတ်းဂီတ်းသေ တေလံ;လုဂ်;ယူ,ဆွဲ;ဂိုင်;ဂိုင် ရှပ်;ကခ်မီးယူ,ဆွဲ;တူင်,ဂိုင်း ဗေ;ဆွဲ;ဆခ်.ယဝ်.။ ရှပ်;လိမ်း မီးယူ, တူင်,ဂိုင်း တိုင်းဆွဲ;ဆခ်. ယုဂ်.မိုဝ်းဗေ,ခွါသေ ယိပ်းဝံ. မိုဝ်;ရှပ်;ဂေ. မီးယူ,ဆွဲ;ဂိုင်း ဗေ,ဆွဲ; ကခ်တေ,ဆု;ဝံ.ဆခ်.ယဝ်. ။ ရှပ်;လိမ်းမီးယူ, တူင်,ဂိုင်း ဗေ,ဆွဲ;ဆခ်.ဂေ; ယုဂ်.မိုဝ်း ဗေ,သံး.သေ ယိပ်းကပ် မိုဝ်းဗေ,သံး. ရှပ်;ကခ် လုဂ်;တေ,ဆု;တိုင်းသံး.ခပ် ။ ဖူးခပ်;ရှမ်း; ရှပ်;ဂေ.ဂေ.ဆံ့. မိုဝ်းလဝ်;ဂပ်, ဗေ,ဆိုင်; ယိပ်းကပ် မိုဝ်းဗေ,သံး. ရှပ်;ဂေ.ကခ် လုဂ်;တေ,ဆု;ရှပ်;ဆခ်.သေ ထိမ်;ဗေ,ဆိုင်;သမ်. ယိပ်းမိုဝ်း ရှပ်;ဂေ.တေ,ဆု;ထိမ်;ဗေ, ကခ်ဂိုတ်းဝံ.ဆခ်.ယူ,ယဝ်.။ ရှပ်,တူရပ်;လွမ်းသေ ပခ်တိုင်း လွံ;ထိမ် ကခ်လုဝ်,လံ;လွံ; ။
3. သပ်းလိင်းဆေခေ;ယိုင်းဂါခ်; ဂါခ်လီခ်;တိုင်းလီခ်;ဝါ; တူပ်းမိုဝ်း! တူပ်းဗေ;မိုဝ်း မိုဝ်းလိပ် ဂခ်သေ ရှ်တံးကွဂ်,သီင်လမ်,ယဝ်.။ ဖွင်;ရှပ်;ရှ်တံးကွဂ်, သီင်လမ်,ဆခ်. တေလံ;လွံ.မိုဝ်းရှပ်;သွင်ဂေ. တံးတီ; လွံ.မိုဝ်း ရှပ်;ဂေ.လိပ် ယူ,ယဝ်. ။
4. ရှ်တံးဆေ တူဝ်ယာင်,သေ ရှ်;ဖူးခပ်;ရှမ်း;ခပ် ရှ်တံးသင်;လွမ်း ။ တူဝ်ယာင်, ယူ,တီ; ဖူးပခ်ပါင် သွခ်သေကပ်မိုဝ်းသွင်ဗေ, တူပ်းမိုဝ်းလဝ်;ဂပ်,ယဝ်. ရှပ်,တူပ်းမိုဝ်း ဗေ;မိုဝ်း ရှပ်;တေ,ဆု;သေ ခိုခ်;တူပ်းဆိုင် ခါလုင်လဝ်;ဂပ်, ။ မေ;တေ,ခိုခ်; မိုခ်လံးမိုဝ်;ဂံ;ဆခ်. ထိမ်;ဆိုင်;ပွဂ်; ။ သိုပ်,လီခ်; တေ,ထိုင် ဖူးခပ်;ရှမ်း; တင်းမုတ်း တူပ်းမိုဝ်း လစး; တူပ်းဗေ;မိုဝ်းဂခ်ယဝ်. ။
5. သင်ဂူခ်.ဝါ; ဖူးခပ်;ရှမ်း;ခပ် မေ့ယဝ်.ဆံ့ လိပ်;လံး;သေ တူင်.ဆိုင် ရှ်တံးသီင်လမ်, လံ;ထိမ်; ။



လွှမ်းလုံးတေဂေမ်,ရှ်တံးရှ်;လီခ်ဆခ်. - လိပ်;လံး; ရှပ်;ကခ်မီးဆွဲ;တူင်,ဂိုင်း တိုင်းဆွဲ; တိုင်းဆွဲ; ။ ရှ်;ဖူးခပ်;ရှမ်း; သုတ်.ခံး. ရှပ်,တိုင်းသံး. သွင်ယာင်; ။ သါမ်ယာင်;ယဝ်.မေ;တေ,

ဝံ၊တၢ၊မိခ်၊ လေး၊ ထာတ်၊ ကခ်လမ်၊လွင်း၊ဂမ်း၊ဖွင်း၊  
ငဝ်းတိုခ်း လေး၊ ဆးဂခ်ပုခ်း၊ဖွင်း၊ခဝ်

တၢင်းဂိခ် ကၢ၊ၤ၊ရ ကခ်ရှိုင်းဂမ်.တူဝ်လီ	ဆးဂခ်	ဖျၢင်းရှၢင်းလၢဂ်.ခဆး၊ ကၢ၊ၤ၊ရ ခတ်၊	တူဝ်ယၢင်း၊ ငဝ်းတိုခ်း တၢင်းဂိခ်တၢင်းယံမ်.
ဝံ၊တၢ၊မိခ်၊ ကေ၊	လမ်၊လွင်း၊တၢ၊ ရှိုင်း သံ၊ တၢ၊ လွင်း၊ရှုခ်း၊ မုခ်း၊ လွင်း၊ပခ်း၊ခွပ်း၊ ရှိုင်းဂမ်. တူဝ် လေး၊ ဂခ်းဖေ၊ လိုဝ်.	ပိခ်တၢင်းပိခ်တၢ၊၊ တုမ်.တိုဝ်. ရှိုင်းသံ၊တၢ၊ လေး၊ တၢ၊လီဝ်း၊ ကွခ်၊ ကေးသေ ပိခ်တၢင်း ပိခ် ဆဂ်းဆၢငး၊	ခံ၊ တဝ်း၊ ဖေဂ်းခိဝ် ကခ်မိးသီခိဝ်လိုမ်. မၢဂ်၊ပဂ်. မၢဂ်၊ မုခ်းသုဂ်း၊ မၢဂ်၊ သၢင်းဖေဂ်းသုဂ်း
ဝံ၊တၢ၊မိခ်၊ ဝိ၊ဝခ်း	လမ်၊လွင်း၊တၢ၊ ဂီခ် သံ၊လိုတ်း၊ ကၢ၊ၤ၊ရှုင်၊ ပခ်း၊ခွပ်း၊ဂခ်	သုပး/ပၢဂ်၊လၢင်း၊ ရှိုင်းသံ၊ လိုတ်း၊ ကၢ၊ၤ၊ရှုင်၊ ကူခ်း၊ကွခ်၊ (ဂမ်.ဆမ် ပိခ်လွမ်းတိခ်)	ထူဝ်/ထူဝ်လီင် ၊ ထူဝ်၊ဖုး၊ ထူဝ်၊ လိခ်၊ နိုဝ်.မု၊ ပၢ ကခ်တိုဂ်.စွဲ၊ ယွတ်းဖေဂ်းနိုဝ်.ဂံ၊
ဝံ၊တၢ၊မိခ်၊ သီ၊	လမ်၊လွင်း၊တၢ၊ လွင်း၊ပခ်း၊ခွပ်း၊ ရှိုင်း၊ခမ်၊ တူဝ် လေး၊ တၢ၊ယူတ်းယၢ၊ ရှိုင်းလီဝ်း	လိုတ်းလွဲလွမ်းရှိုဂ်၊ ခိဝ်း လေး၊ လီဝ်းဂုခ်.ခိုခ်း၊ လွမ်းလုပ်၊ ဂပ်းလုပ်၊တၢ၊	မၢဂ်၊ဖေ၊ မၢဂ်၊သုဂ်း၊ မၢဂ်၊ဂၢ၊ မၢဂ်၊ကၢင် ခၢင်၊ မၢဂ်၊မုခ်းခိဝ်၊ မၢဂ်၊ခိုဝ်သုဂ်း၊ မၢဂ်၊ သၢင်းဖေဂ်းခိဝ် ၊ ယွတ်းဖေဂ်းနိုဝ်.ဂံ၊
ထာတ်းလီဂ်း	လမ်၊လွင်း၊တၢ၊ ဂမ်.လွဲး၊ ကွဂ်၊သီ၊ဂျိခ်၊ ပခ် ဂီခ်သံ၊လိုတ်း၊ လီဂ်. ကခ်ကမ်၊မိုခ် ဂခ် လွမ်းဆးတူဝ် လေး၊ ရှိုတ်းရှိုတ်း၊ ကွဂ်း ကေ၊ လေး၊ ဂမ်း၊နိုဝ်. ရှိုတ်းဂခ်လံးလီ	နိုဝ်.လွမ်း လိခ်. လေး၊ နွဲးသုပး တဖေဂ်းဂံ၊ မပ်းသိုင်းမပ်းသၢင်း၊ ထူဝ်လွဲးကမ်၊ဂီမ်၊ ရှိုတ်းဂခ်လံးလီ	နိုဝ်.ထူဝ်၊ နိုဝ်.ဂံ၊ တဝ်း တွဲ ၊ ခံ၊ ၊ ဖေဂ်းခိဝ် ကခ်မိး သီခိဝ်လိုမ်. ထူဝ်/ ထူဝ်လီင်၊ ထူဝ်၊ဖုး၊ ပၢ ရှိုင်း လေး၊ ပၢ၊ ထူဝ်လိခ်
ကံ၊ကူဝ်တိခ်း (ထာတ်းရှိုဝ်)	လမ်၊လွင်း၊တၢ၊ မၢဂ်၊ဂိဝ်း တံးရံ၊ ကခ်ပခ်ရှိုင်း ထာတ်းရှုမုခ်း လေး၊ တၢ၊ရှိုတ်းရှိုတ်း တူဝ်လုဂ်း၊ကွခ်၊ ယွဲ၊သုင် ခိုခ်းမု၊	တၢင်းပိခ်ဆိင် ခေ၊ ယွဲ၊ ဂတ်းသခ်၊ မပ်း သိုင်းသၢင်း၊ တၢ၊ဆွ ဆိးကမ်၊ဂီမ်၊ လေး၊ ဖေဂ်းဆိင်ရှိုင်း	ရှိုဝ်ကံ၊ကူဝ်တိတ်း၊ ပၢ ပၢင်၊လံ၊ တူဝ်သတ်း ကခ်မိးဂၢပ်၊ခိင်/ဆၢ လေး၊ တဝ်းပၢင်၊လံ၊

ခိပ်းရှၢင်းလေး၊ တၢ၊တွန်း၊ဖျိုဂ်းလိခ်၊ (3 - 3) ခ

မၢဂ်၊မံ. လေး၊ ဖေဂ်းယိုဝ်းဆၢင်းခိဝ်	မိဝ်းတၢင်းဂိခ်တၢင်းယံမ်.	ဂၢ၊ၤ၊ခခ်
မိဝ်းတၢင်းဂိခ်တၢင်းယံမ်.	မိဝ်းတၢင်းဂိခ်တၢင်းယံမ်.	ဂၢ၊ၤ၊ခခ်
ယွတ်းဖေဂ်းနိုဝ်.ဂံ၊ (ဆိုင်းမတ်.)	ထူဝ်၊ရှု. (ဆိုင်းရှုဂ်း)	
ဖေဂ်းဂတ်း၊ခတ် (ဆိုင်းရှုဝ်)	ထူဝ်၊လီင် (ဆိုင်းရှုဂ်း)	
ဖေဂ်းဂတ်း၊လုင်း (ဆိုင်းရှုဝ်)	ထူဝ်၊လံးသိုဝ် (ဆိုင်းရှုဂ်း)	
ဖေဂ်းဂမ်၊လွမ်းဆမ်. (ဆိုင်းမတ်.)	ထူဝ်၊လိခ် (ဆိုင်းရှုဂ်း)	
မၢဂ်၊ပဂ်. (ခိုင်းလုဂ်း)	ထူဝ်၊ခိဝ် (ဆိုင်းရှုဂ်း)	
တံင်တဝ်း (ဆိုင်းလုဂ်း)	ဖေထူဝ်၊ဖုး (ဆိုင်းထူင်)	
မၢဂ်၊သၢင်းဖေဂ်း (ဆိုင်းလုဂ်း)		
ရှုဝ်ဖျိုဂ်း (ဆိုင်းရှုဝ်)		
ကၢ၊ၤ၊လုး (ဆိုင်းရှုဝ်)		

ပၢ လေး၊ ခွပ်းခွပ်း ကခ်ကွဂ်းတိတ်းပၢ	မိဝ်းတၢင်းဂိခ်တၢင်းယံမ်.	ဂၢ၊ၤ၊ခခ်
မိဝ်းတၢင်းဂိခ်တၢင်းယံမ်.	မိဝ်းတၢင်းဂိခ်တၢင်းယံမ်.	ဂၢ၊ၤ၊ခခ်
ပၢရှိုင်း၊ ပၢင်၊လံး၊	ဂံ၊ (ဆိုင်းတူဝ်)	
ဂုင်းရှိုင်း	ဝိတ်း (ဆိုင်းတူဝ်)	
ပၢကွခ်၊ဆမ်.လီမ်	ခံ၊ဂံ၊	

ခိုဝ်. ၊ နိုဝ်.ဂံ၊ လေး၊ ခံ၊	မိဝ်းတၢင်းဂိခ်တၢင်းယံမ်.	ဂၢ၊ၤ၊ခခ်
မိဝ်းတၢင်းဂိခ်တၢင်းယံမ်.	မိဝ်းတၢင်းဂိခ်တၢင်းယံမ်.	ဂၢ၊ၤ၊ခခ်
ခိုဝ်. ၊ နိုဝ်.ဂံ၊ လေး၊ ခံ၊	ဂံ၊ (ဆိုင်းတူဝ်)	
	ဝိတ်း (ဆိုင်းတူဝ်)	
	ခံ၊ဂံ၊	

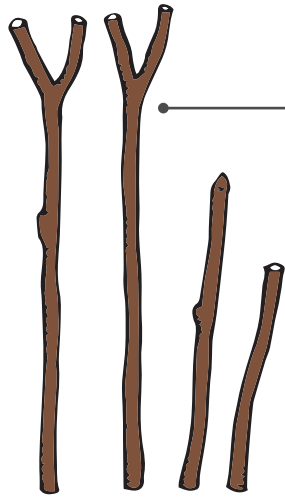
  

လၢခ်.ကွခ်၊ ခံ၊ခဝ်းသၢခ် လေး၊ ဆမ်.မခ်းဂိခ်	မိဝ်းတၢင်းဂိခ်တၢင်းယံမ်.	ဂၢ၊ၤ၊ခခ်
မိဝ်းတၢင်းဂိခ်တၢင်းယံမ်.	မိဝ်းတၢင်းဂိခ်တၢင်းယံမ်.	ဂၢ၊ၤ၊ခခ်
ခဝ်းသၢခ်ခိမ်. (ဆိုင်းရှုဂ်း)	ခဝ်းမုခ်းခဝ်းဂၢပ်၊ (ဆိုင်းထူင်)	
ခဝ်းသုး (ဆိုင်းထူင်)	ခဝ်းမုခ်း (Cake) ကွခ်၊ (သွင်ကခ်)	
ခဝ်းသိင် (ခဝ်းဆိင်) - ဆိုင်းရှုဂ်း	မၢဂ်၊ကူမ် (ဆိုင်းထူင်)	
ဆမ်.မခ်းဂိခ် (ခိုင်းလိတ်./ ရှုးခခ်)	သုဝ်၊တၢ၊ (0.75 လိတ်.)	
ဆမ်.မခ်းဂိခ် (တဝ်းဆိုင်းလိတ်./ ဆိုင်းလွဲ.)	ဆမ်.ထာခ်	

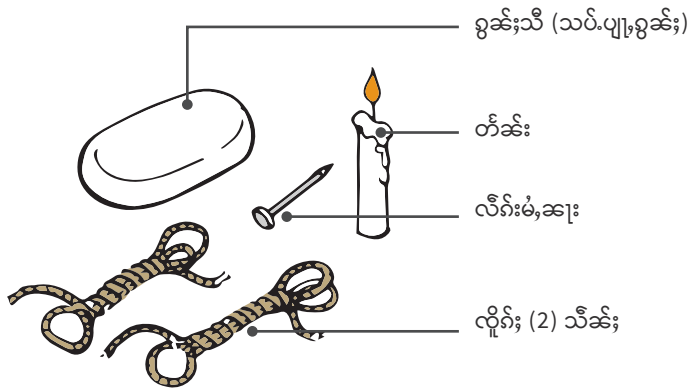


လုံးနှိုင်းသင်း; တီးသုန်းလင်. မိုင်း

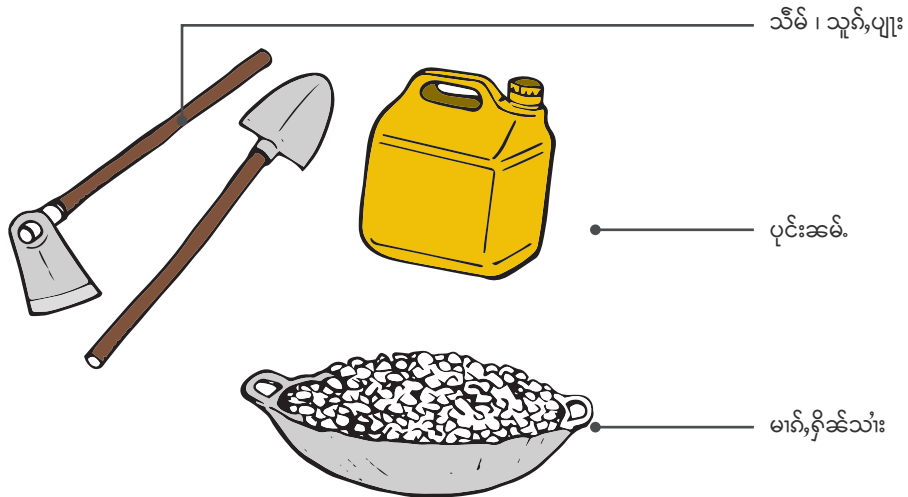
ခွင်းခွင် ကန်လုပ်, လှေတိုင်း



မံ.ကန်မီးငါးမံ; (6) ထတ်းခိုင်; (2) လိမ်မံ;  
မံ.သိုဝ်; (3) ထတ်း (2) လိမ်မံ;



ခွန်းသီ (သပ်.ပျှံခွန်း);  
တံဆံး;  
လိမ်းမံ, ဆူး;  
လိုဝ်; (2) သီဆံး;



သိမ် | သုန်း, ပျှံ;  
ပုင်းဆမ်.  
မာဂ်, နှိုဆံးသား



1  
ခုတ်းလုဂ်း ကန်မီး တာင်းလှဲဂ်.  
(1) ထတ်းခိုင်; (2) လုဂ်းသေ  
ရှို; ယာဆံဂ် (2) ထတ်း ။

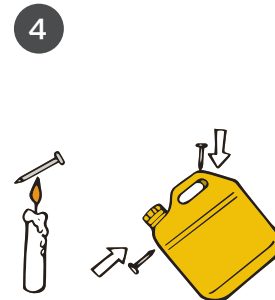


2  
လုဂ်းလုံး  
တၢ်နှိုင်းသင်း;

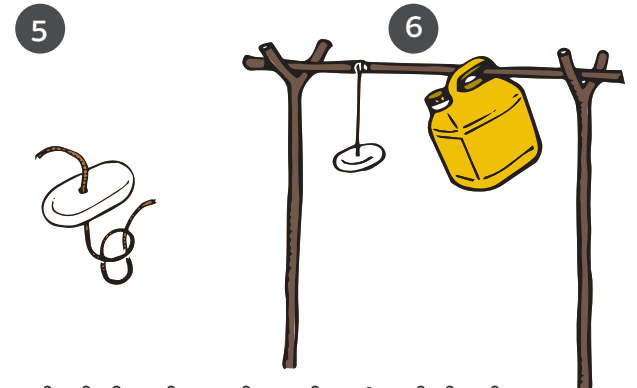
2  
ပုဂ်းမံ.ကန်မီးငါးမံ; မိုင်းလိပ်ကန်တင်း  
(2) လိမ်မံ; (ဆင်, နှိုဝ် ပုဂ်း, တကေမံ, နှိန်  
ဆန်း. ကပ်ဆမ်.မန်းလၢဂ်; တၢ်; တီးတိန်  
မန်း ကွန်တၢင်းခွန်း, တပုဂ်းလၢဂ်) ။



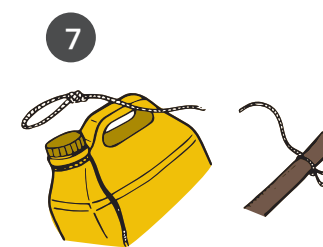
3  
ဆင်, နှိုဝ် လၢဂ်; (2)  
လၢဂ်းဆန်း. တမေဆံး; ဆန်း.  
သိပ်. ထူမ်သ့, မာဂ်, နှိုဆံး လၢဂ်;  
လိန် ဆွဲးလုဂ်း ။



4  
ကပ်လိမ်းမံ, ဆူးဆန်း.  
တၢ်မံးနွဲးယဝ်. လိမ်းရှူး  
တီးပုင်းဆမ်. ။



5  
ကပ်ခွန်းသီ (သပ်.ပျှံခွန်း,) ဆန်း.  
လိမ်းရှူးသေ ကပ်လိုဝ်; မတ်. ။  
6  
ကပ်ပုင်းဆမ်. လၢဂ်;  
ခွန်းသီဆန်း. မတ်. ဆိုဝ်  
ရှၢဝ်. မံ. သိုဝ်; ။



7  
ထိမ်ဆမ်. သ့, ဆွဲးပုင်းဆမ်. ယဝ်. ကပ်လိုဝ်;  
မတ်. သေ ခိုဆံးကပ်ပံးလိုဝ်; ထိုင်; နေ, ဆိုင်;  
မတ်. မံ. သိုဝ်; ကန်ဂိုတ်းဝံ. ဆန်း.  
တၢ်နှိုင်းတီးယိပ်, သုန်းမိုင်း ။



8  
ကပ်မာဂ်, နှိုဆံးသား သိုဝ်, ဝံ.  
ဆင်, နှိုဝ် တီးဆမ်. တူဂ်း  
ဆွဲးဂေ; မံ. သိုဝ်; (2)  
ကန် တကေမံ, ကုင် ။

တွန်းရိုင်းလင် (5)

## ကျွေးမွေးရေး ကာဏ်ရိုင်းဆိုင်;ဂေ့၊ လှုပ်,တုးဆိုင်;ဝန်း

ကျွေးခန်းဆပ်.သင်း; ကျွေးမွေးရေးဆ်. ကိုင်ဆိုင် လွင်းပန်းတင်းရှင်ထိုင် ဂါးဂါးကျွေးမွေးရေး (RNI)1 ယပ်.။

		ဝီ,တုးမိခ်, ကေ,2	ဝီ,တုးမိခ်, ဝီ,ဝန်း (တုးယုးမိခ်)	ဝီ,တုးမိခ်, သီ,	ဂေ့,လီသီ,ယမ်,	ထာတ်;လီဂ်:			
		µg RAE3/ day	mg/day	mg/day	mg/day	mg/day	Kg	kcal/day	g/day
လုဂ်;ကွခ်,	ကျွေးယု 6 - < 12 လိုခ်	500	0.3	3	400	9	8.9	708	14.1
	ကျွေးယု 1 - 6 ခုပ်,	300-400	0.5 - 0.6	30	500 - 600	6	12.1 - 18.2	1,022 - 1,452	14 - 22.2
ခပ်;ခပ်;ယု,	ကျွေးယု 10 - 18 ခုပ်, (ယိင်း)	600 - 700 <sup>4</sup>	1.1	40	1300	14 ထိုင် 325	46.7	2,326	42.6
	ကျွေးယု 10 - 18 ခုပ်, (လံး)	600 - 900 <sup>4</sup>	1.2	40	1300	17	49.7	2,824	47.8
လံးကျွေးယု	ကျွေးယု 19 - < 65 ခုပ်, (ယိင်း)	700	1.1	45	1000 - 1300	29 ထိုင် 116	55	2,408	41
	ကျွေးယု 19 - < 65 ခုပ်, (လံး)	900	1.2	45	1000	14	65	3,091	12.93
	65+ ခုပ်,ခိုခ်;ဆိုင် (ယိင်း)	700	1.1	45	1300	11	55	2,142	41
	65+ ခုပ်,ခိုခ်;ဆိုင် (လံး)	900	1.2	45	1300	14	65	2,496	49
မးပုးတွင်.	လွင်းပုးတွင်. (မာခ်)	750 - 770	1.4	55	1200	ပခ်တင်းရှင်ထိုင်ရှ်; (သီ,လိုခ်ပတ်;သမ်) ဖိုမ်.ပခ်ထာတ်;လီဂ်:	55	+278	+6
မးလီင်.ဆုမ်း	0 - 12 လိုခ်	1200 - 1300	1.5	70	1000	15	55	+278	+17.5

1. RNI ဆ်. ပွင်,တုး ဂါးဂါးလွံးဖိုမ်.ထမ်ပခ် ကျွေးမွေးရေးကာဏ်လှုပ်, ဆိုင်းတုတ်ဂုခ်;ရှင်း ကမ်,တုး ကျွေးယုသ်ဆ်;လွံး၊ လံး၊ ယိင်း လမး ဂုခ်;ပံးယု,လီ ခိင်ရှိုင်း တုးဂုးဝန်းဆခ်. လံးယု, (97.5) ဆခ်.ယပ်. ။
2. ကမ်,လွံးတုး RNI သေ ပခ်တင်းရှင်ထိုင်ဝံ. တွန်းတုး ဝီ,တုးမိခ်, ကေ,ဂုရ်း ။ တီးပွင်, RDA လမး; RNI ဆ်.မခ်;မိုခ်ဂခ်.။ (ဂုရ်းဂး; ယု,တီးမုဂ်.လုမ်း ကခ်ကမ်,မိုခ်ကခ်ဆခ်.သေ ရှိုတ်;ကွဂ်,မးဂး;ဆခ်.ဂုရ်း။)
3. RAE = ဖတ်.ဖိုင်, ဆမ်.ဂတ်. ဝီ,တုးမိခ်,ကေ,

4. ဝီ,တုးမိခ်,ကေ, တုးကျွေးယု (9 - 18) ခုပ်, ။
5. တွန်းတုး ဖူးယိင်း ကခ်ယု,သီ, (ရှပ်လိုခ်) မး ။
6. တွန်းတုး ဆင်းယိင်း ကခ်သံလိုတ်;သုတ်;ယပ်. ။
7. တွန်းတုး လုဂ်;ကွခ်, ကျွေးယု 2 ခုပ်,ခိုခ်;ဆိုင်ဆ်. ကီခ်ရှိုင်းရှပ်ပဂ်, ကခ်လံးမး တီး ထာတ်;မခ်ဆခ်. ရှမ်းဂီခ်ရှိုင်းတင်းမုတ်; ထုဂ်,လီပီခ် 25 - 35 လမး; တုးဂုးကခ် လံးကျွေးယုခပ်ဆခ်.သမ်. ရှမ်းဂီခ်ရှိုင်းတင်းမုတ်; ထုဂ်,လီပီခ် 20 - 35 ယပ်.။

လွင်းခင်းသင်း၊ ကျွေးမွေးရေး ခပ်ပု၊ ဆွေးတင်းဂိတ်တင်းယမ်၊  
လှိုင်းကန်လုံးလှိုင်းပုံ

လွင်းခင်းပု၊ ကျွေးမွေးရေးမူတီးဆံ၊ ပီဆံတု၊ တင်းဂိတ်ယမ်၊ ကန်ပံ၊ လုံးရှင်တု၊ 100 g (ဂရမ်၊) ယပ်။ လွင်းခင်းပု၊ ကျွေးမွေးရေး၊ မန်းကိုင်ဆိုင်၊ ကွင်းတီး၊ ဖုတ်၊ သွမ်းတင်းဂိတ်၊ ရှင်မိုပ်၊ ရှင်ရှင်၊ ရှင်ရှင်၊ လေး၊ ရိုင်းသိမ်းဆန်းထိုင်လူးရွှေ၊ ။ (-) ဆံမာထိုင်တု၊ ခေးမုန်းမန်းပံ၊ လုံးပံ။

လှိုင်းခင်းတု	လှိုင်းခင်းပု	ကီဆံရှင်	ပရုတ်တီးဆံ	ထာတ်မန်း	ထာတ်ယပ်	ဂေ့လသီယမ်	ထာတ်လီဂ်	ပီတု၊ မိဆံ၊ ကေ	ပီတု၊ မိဆံ၊ ပီ၊ ဝန်း	ပီတု၊ မိဆံ၊ သီ
		kcal	g	g	g	mg	mg	µg (RAE)	mg	mg
<b>တင်းဂိတ်</b>										
ခပ်ဂပ်၊ တင်းရှင်	Zea mays	111	3.4	1.4	21.1	10	1.7	-	0.10	13
ခပ်သွေး၊ ခပ်သား ကန်ရှင်		353	10.5	0.0	77.7	13	1.3	0	0.16	0
ခပ်သွေး၊ ခပ်သား ကန်ယမ်း		150	3.0	0.9	32.4	5	2.7	0	0.03	0
ခပ်သွေး၊ ရှင်၊ ကန်ယမ်း		119	12.7	3.3	54.5	19	2.0	-	0.01	-
ခပ်သား၊ ခပ်ဆီဝါ၊ ခပ်သိုင်၊ ခပ်ခိမ်	Oryza glutinosa	347	8.5	2.6	69.9	21	3.5	3	0.39	0
ခပ်သား၊ ခပ်ဆီဝါ၊ ခပ်ခိမ်	Oryza glutinosa	354	7.3	1.5	77.4	20	1.8	0	0.13	0
ခပ်ခပ်၊ ခပ်ခိမ်	Oryza sativa	354	6.8	0.7	79.7	19	1.2	0	0.10	0
ဖွင့်ရှင်	Triticum aestivum T.vulgare	354	11.6	1.3	73.7	68	2.8	0	0.15	0
<b>ရှင်ရှင်၊ ရှင်မန်း ကန်မီးထာတ်ယပ်</b> STARCHY ROOTS & TUBERS										
မန်းဆီဝါ၊ ကန်ယမ်း	Manihot esculenta	146	0.8	0.2	34.5	32	1.0	0	0.05	45
ကျလူး၊ ကန်ယမ်း	Solanum tuberosum	76	2.2	0.1	15.7	24	1.4	0	0.12	30
ရှင်ပိုဂ်၊ ခပ် ကန်ယမ်း	Ipomeo batatas	106	0.6	0.5	23.5	66	0.7	-	0.16	36
ရှင်ပိုဂ်၊ လှိုင် ကန်ယမ်း	Ipomeo batatas	94	0.6	0.3	20.3	64	0.4	63	0.08	27
ရှင်ပိုဂ်၊ ကန်ယမ်း	Colocasia esculenta	117	1.7	0.1	26.1	49	0.8	1	0.11	6
ရှင်မန်း ကန်လှိုင် လေး၊ ကန်ယမ်း	Dioscorea esculenta	118	1.3	0.2	27.2	68	1.2	0	0.08	9
<b>ထုတ်၊ တင်းဂိတ်ကန်မီးမိတ်/သား</b> LEGUMES, NUTS & SEEDS										
ထုတ်လှိုင် ကန်ရှင်	Cicer arietinum	374	19.8	5.1	62.1	137	5.2	1	0.31	1
ထုတ်လှိုင်ကန်ရှင်၊ ကန်ပုဂပ်	Arachis hypogaea	543	24.9	43.0	5.2	69	5.9	0	1.31	0
မိတ်၊ မာဂ်၊ လင်း	Artocarpus heterophylla	153	5.5	0.2	32.2	-	2.9	-	1.74	24
ထုတ်လှိုင်	Dolichos purpureus	344	23.9	1.7	60.7	130	5.1	0	1.13	0
မိတ်၊ ငါးခပ် ကန်ရှင်	Sesamum indicum	602	22.8	52.0	0.0	952	9.5	0	0.67	0

လိုဝ်းအံ့တံး	လိုဝ်းအံ့တံးသံး	ကီဆီနိုင်း	ပရူဝ်တီဆီ	ထာတ်မဆီ	ထာတ်ယာင်	ဂေ့လသီယမ်	ထာတ်လီဂ်	ဝီတု၊ မိဆီ၊ကေ	ဝီတု၊ မိဆီ၊ဝီ၊ဝါ	ဝီတု၊မိဆီ၊သီ
		kcal	g	g	g	mg	mg	μg (RAE)	mg	mg
<b>အင်းခိပ် လေး မာဂ်၊မံ၊မာဂ်၊တွဂ်၊</b>										
အင်းခူမံခံ	Amaranthus tricolor	36	3.3	0.3	5.0	221	2.4	-	0.02	21
အေ့၊ ကဆီယမ်း	Bambusa sp.	23	2.0	0.4	0.0	24	1.0	1	0.07	5
ပီရူရံ	Musa sp	32	1.6	0.7	3.1	50	1.1	17	0.02	10
အင်းဂတ်လုင်း /ခေ၊ ကဆီယမ်း	Brassica spp	18	1.7	0.2	1.5	60	1.6	122	0.07	33
ပိုဂ်လိုင်/ဂွင်လိုင်	Daucus Carota	35	1.5	0.2	4.9	80	0.7	362	0.06	12
အင်းဂတ်၊မွဂ်၊	Brassica olercea var. botrytis	30	2.6	0.1	3.9	28	0.8	2	0.10	68
မာဂ်၊ဂေ့ရုခ	Sechium edule	21	0.6	0.1	4.5	24	0.4	3	0.02	10
တိုင်	Cucumis sativus	16	0.6	0.1	2.8	18	0.4	2	0.03	8
မာဂ်၊ခိုဝ်ဂမ်	Solanum melongena	32	1.3	0.1	6.4	20	0.6	7	0.08	18
ယွတ်၊မာဂ်၊ကောင်ခင်	Momordica charantia	68	4.5	4.5	0.0	207	3.2	332	0.16	65
မာဂ်၊ကောင်ခင်	Momordica charantia	16	0.9	0.1	1.5	33	0.7	14	0.06	42
မာဂ်၊အမ်၊တင်	Lagenaria siceraria, L.vulgeris	20	0.5	1.0	1.5	19	0.3	1	0.03	12
အင်းခေ (အင်းဂလာဆီ၊သံး)	Brassica oleracea var.alboglabra	38	2.7	0.3	6.1	178	2.5	220	0.09	117
အင်းဂတ်၊သလာတ်	Lactuca sativa	15	1.3	0.1	1.3	62	1.8	130	0.06	23
အင်းခိုဝ်ဂမ် (ယွတ်)	Moringa oleifera	64	9.4	1.4	8.3	185	4.0	378	0.26	51.7
ထူဝ်၊ငွဂ်	Phaseolus aureus	41	4.3	0.2	4.1	29	1.4	2	0.11	23
အင်းဂတ် (ယွတ်)	Brassica juncea	28	2.2	0.5	3.7	152	2.5	158	0.06	80
မာဂ်၊တီ၊ (မာဂ်၊ဆွဲတူဆီ)	Hibiscus esculenta	31	1.6	0.2	5.6	44	1.3	14	0.08	17
အင်းမီ၊လိုင်၊ ဝိုင်အင်းမီ၊လိုင်	Allium fistulosum	39	2.2	0.7	4.6	55	2.3	237	0.06	42
အင်းဆွဂ်	Centella asiatica	34	2.3	0.4	3.1	182	4.8	162	0.17	30
မာဂ်၊ပဂ်	Cucurbita moschata	44	1.3	0.3	7.8	31	0.7	85	0.06	15
သုမ်းပူ (ယွတ်/ဝိုင်)	Hibiscus sabdariffa	57	1.7	0.1	12.4	9	-	66	0.11	44
အင်းခူမံခံ (ခေ)	Spinacia oleracia	21	2.5	0.5	0.2	63	4.1	315	0.12	37
အင်းဂမ်၊လွဆီ	Ipomoea batatus	39	3.1	0.5	4.4	65	4.9	332	0.10	55
မာဂ်၊ခိုဝ်သုမ်း	Lycopersicum esculentum	23	1.0	0.3	3.4	17	0.9	44	0.07	29
ယွတ်၊အင်းဂမ်၊လွဆီ၊အမ်	Nasturtium officinale	18	1.9	0.1	1.1	158	1.5	98	0.09	57
ထူဝ်၊နံး (မာဂ်) ကဆီလိပ်	Psophocarpus tertragonolobus	23	2.2	0.1	0.9	64	0.7	20	0.07	19
ထူဝ်၊ယာင်း (မာဂ်) ကဆီလိပ်	Vigna sesquipedalis	35	2.6	0.6	3.4	53	0.8	21	0.10	20

လှိုင်းအမျိုးအစား	လှိုင်းအမျိုးအစား	ကီလိုကယ်လိုရီ	ပရိုတိန်း	ထုတ်ကုန်	ထုတ်ကုန်	ဂရမ်	မီဂရမ်	ပီတီ၊ ဂီအေ၊ ဂီအေ	ပီတီ၊ ဂီအေ၊ ဂီအေ	ပီတီ၊ ဂီအေ၊ ဂီအေ
လှိုင်းအမျိုးအစား	လှိုင်းအမျိုးအစား	kcal	g	g	g	mg	mg	μg (RAE)	mg	mg
<b>မာဂ်၊ မိ.</b>										
မာဂ်၊ နီမ့်၊ ခွင် (လိင်)	Pyrus malus	63	0.5	0.4	14.4	7	0.2	7	0.03	2
မာဂ်၊ ထရားပတ် (နီပ)	Persea Americana	168	1.5	15.7	5.1	19	1.6	14	0.06	12
ရုရု (သုန်း)	Musa sapientum	100	1.0	0.2	22.4	11	0.4	7	0.04	12
မာဂ်၊ ခါမ် (ကီဆီ၊ တီးယိုဝ်)	Phyllanthus emblica	70	0.4	0.1	16.9	18	0.5	-	0.02	243
မာဂ်၊ ဂျာ (အိုဝ်၊ အိုဝ်၊ ပီအေ၊ သီအေ)	Psidium guajava	55	0.9	0.2	10.1	21	0.9	4	0.07	141
မာဂ်၊ လာင်း	Artocarpus heterophylla	84	1.3	0.4	18.7	28	1.0	9	0.08	5
မာဂ်၊ ငှက်	Citrus limonum	31	0.6	0.3	6.5	21	0.3	0	0.05	32
မာဂ်၊ မှိုင်း (သုန်း)	Mangifera indica	60	0.8	0.4	15.0	11	0.2	54	0.03	36.400
မာဂ်၊ သာင်းမေ (သုန်း)	Carica papaya	40	0.9	0.1	8.1	25	1.4	71	0.03	62
မာဂ်၊ နီင်	Ananas comosus	48	0.5	0.1	10.8	17	0.6	2	0.08	17
မာဂ်၊ ဂှိုင်း	Citrus grandis, C.maxima	44	0.6	0.2	9.6	21	0.6	10	0.04	59
မာဂ်၊ နီင်း (သုန်း)	Tamarindus indica	303	2.8	0.5	71.8	135	0.9	1	0.29	30
တိုင်လမ်၊ ပျား/တိုင်တပ်	Citrullus vulgaris	24	0.6	0.1	5.1	8	0.2	21	0.03	6
<b>အိုဝ်၊ ပျား တာင်းဂီဆီကွက်၊ တီးသတ်</b>										
အိုဝ်၊ ဝှိုင်း (အိုဝ်၊ လိင်)	Bos indicus	-	-	-	-	4	2.6	-	-	-
တပ်၊ ဝှိုင်း	Bos indicus	133	20.3	3.5	5.0	16	10.1	8241	0.28	18
အိုဝ်၊ ဂီ၊ တီဆီဂီ	Gallus gallus domesticus	152	17.9	7.2	4.0	10	1.0	10	0.07	2
တပ်၊ ဂီ	Gallus domesticus	121	18.6	4.1	2.5	13	7.3	11489	0.32	14
နီတီ၊ ကွန်	Rana sp.	80	15.1	2.0	0.4	1293	4.8	-	0.08	-
အိုဝ်၊ ပေ		109	20.6	2.3	0	13	2.8	0	0.11	0
အိုဝ်၊ မှို (အိုဝ်၊ သန်)	Sus scrofa	189	18.4	12.8	0	3	0.9	4	1.00	0
<b>ပျား တူဝ်သတ်၊ ဆမ်၊ ကန်မီးဂှိုင်း</b>										
ပူလုံ	Cyprinus carpio	105	17.0	2.7	3.2	26	1.2	37	0.01	0
ပူဆမ်	Scylla serrata	98	17.9	2.9	0	183	2.6	218	0.05	0
ပျားမိုင်း	Scylla serrata	72	15.9	0.9	0	16	1.1	22	0.01	2
ပျားလီဆီ (လီဆီငှို)	Fluta alba	86	19.7	0.8	0	33	1.7	-	0.07	0
ပျားဝင် (သီမုန်)	Notopterus notopterus	94	19.6	1.5	0.5	77	0.3	87	0	5

လိုဝ်းအံ့တံး	လိုဝ်းအံ့တံးသံး	ကီဆီနိုင်း	ပရူဝ်တီဆီ	ထာတ်မဆီ	ထာတ်ယာင်	ဂေ့လသီယမ်	ထာတ်လီဂ်	ဝီတု၊ မိဆီ၊ကေ	ဝီတု၊ မိဆီ၊ဝီ၊ဝါ	ဝီတု၊မိဆီ၊သီ
		kcal	g	g	g	mg	mg	μg (RAE)	mg	mg
ပုဂ္ဂိုလ်၊မိ၊ (လံးယာင်မိုဆီ)	Trichogaster pectoralis	83	17.6	1.3	0.1	59	1.8	24	0.55	3
ပုလတ်၊ ဂုင်း (ဆမ်လီမိ)	Anabas testudineus Macrobrachium lanchesteri	145 98	17.9 17.5	8.2 1.7	0 3.1	110 44	1.2 1.7	38 18	0.03 0.04	1 0
ဂုင်းဂုင်း (ယံဆီဂိုဝ်)	Palaemon sp.	263	46.4	2.9	12.8	2305	20.0	-	0.05	-
ပုလမ်ဂုင်း (ယွင်း)	Channa striatus	249	45.7	7.0	0.8	194	3.3	-	0.03	-
ပုးသလပ်၊ပျူး (ပုဂါးခိုင်)	Tilapia sp.	94	18.4	1.9	0.8	46	0.8	31	0.03	0
ပုဂ္ဂို	Sillago sihama	89	20.8	0.6	0	86	0.6	24	0.05	0
<b>ခဲ၊ လေး၊ ခုဝ်းခွင်ကွက်၊တီးဆမ်၊အူမိ</b>										
ခံ၊ဝီတံး (ဆိုင်လုဂ်)	Anasdomesticus	183	12.6	13.6	2.5	62	3.2	328	0.23	0
ခံ၊ဂံ၊ (ဆိုင်လုဂ်)	Gallus domesticus	159	13.2	11.1	1.5	59	2.8	325	0.13	0
ဆမ်၊အူမိ၊ဝုဝ်း		68	3.5	4.1	4.2	122	0.3	35	0.04	1
ဆမ်၊အူမိ၊ပေ. (ပုးမလံ၊တီမိတီမိ)		71	3.6	4.1	4.8	136	0.4	35	0.04	2
အူမိ၊သုမိ		76	4.8	4.1	5.0	150	0.1	80	0.06	0
<b>ဆမ်၊မဆီ၊ လေး၊ ထာတ်မဆီ</b>										
မာဂ်၊ပာင်./ မာဂ်၊ကုဆီ (သုဂ်)	Cocos nucifera	362	5.2	35.3	2.7	24	10.7	0	0.06	2
ဆမ်၊မဆီ၊မာဂ်၊ပာင်.(100) မီ၊လီ၊လီတု၊		791	0	87.9	0	-	-	-	0	0
ဆမ်၊မဆီ၊မာဂ်၊ဝါးတံး		856	0	95.1	0	-	-	-	0	0
<b>ခိုင်၊ဂရိယု၊ သွံ၊အင်း</b>										
ဆမ်၊အိုင်	Capsicum minimum	285	0.2	0	71.0	20	2.0	0	0	0
မာဂ်၊အိတ်၊လိပ်း		56	3.7	1.1	2.9	24	1.2	92	0.22	52
မာဂ်၊အိတ်၊ဂုင်း (ခုဝ်းယဝ်)	Allium sativum	545	5.2	48.3	22.4	-	-	0	-	-
အင်းမီ၊ခာင် (လိပ်း)	Zingiber officinale	51	2.1	0.1	10.4	25	0.7	-	-	-
ခိုင် (လိပ်း)	Allium cepa	39	1.2	0.8	5.2	32	1.6	0	0.04	3
အင်းမီ၊လိုင် (ရှပ်ယွံ)	Allium fistulosum, A. ascalonicum	47	1.6	0	9.3	39	0.7	0	0.03	8
အင်းမီ၊လိုင် (ရှပ်လိပ်)		62	1.7	0.1	12.3	50	0.9	0	0.11	9
<b>တောင်၊လွင်း</b>										
လင်းခံ၊အူး	Gryllus bimaculatus	127	12.9	5.5	4.6	76	9.5	-	0.36	-

# ရည်ညွှန်းကိုးကားချက်များ

Action Contre la Faim. 2014. IEC materials for Sustainable Approaches for Improved Nutrition (SUSTAIN) Programme, Myanmar (Yangon: ACF)

ALADIN-India, "Unit 10: Participatory Training" and "Unit 12: Participatory Training Methodology and Materials" in Participatory Lifelong Learning and Information and Communication Technologies, Course 1 (Paris: UNESCO) <<http://www.unesco.org/education/aladin/paldin/courses.html>> [Accessed 23 February 2015]

Alderman, Harold, Leslie Elder, Aparajita Goyal, Anna Herforth, Yurie Tanimichi Hoberg, Alessandra Marini, Julie Ruel-Bergeron, Jaime Saavedra, Meera Shekar, Sailesh Tiwari, Hassan Zaman. 2013. Improving Nutrition Through Multisectoral Approaches (Washington DC: World Bank Group) <<http://documents.worldbank.org/curated/en/2013/01/17211210/improving-nutrition-through-multisectoral-approaches>> [Accessed 23 February 2015]

Black, Prof Robert E, MD, Prof Cesar G Victora, MD, Prof Susan P Walker, PhD, Prof Zulfiqar A Bhutta, PhD, Prof Parul Christian, DrPH, Mercedes de Onis, MD, Prof Majid Ezzati, PhD, Prof Sally Grantham-McGregor, FRCP\*, Prof Joanne Katz, ScD\*, Prof Reynaldo Martorell, PhD\*, Prof Ricardo Uauy, PhD, the Maternal and Child Nutrition Study Group. 2013. "Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries" in The Lancet, vol.382, no.9890, pp427-451. <[http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)60937-X](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(13)60937-X)> [Accessed 23 February 2015]

Burgess, Ann and Peter Glasauer. 2004. Family Nutrition Guide (Rome: FAO) <<http://www.fao.org/docrep/007/y5740e/y5740e00.HTM>> [Accessed 23 February 2015]

Dodge, Ann. 1998. Participatory Training for Development: Training Development Workers (Windhoek: Out of Africa Publishers)

European Commission. 2011. Addressing Undernutrition in External Assistance: an integrated approach through sectors and aid modalities (Brussels: Nutrition Advisory Service) <[https://ec.europa.eu/europeaid/sites/devco/files/methodology-tools-and-methods-series-addressing-undernutrition-201109\\_en\\_2.pdf](https://ec.europa.eu/europeaid/sites/devco/files/methodology-tools-and-methods-series-addressing-undernutrition-201109_en_2.pdf)> [Accessed 23 February 2015]

FAO. 1995. Improved nutrition through home gardening: a training package for preparing fieldworkers in Southeast Asia (Rome: FAO) <<http://www.fao.org/docrep/v5290e/v5290e00.htm>> [Accessed 23 February 2015]

FAO/WHO/UNU. 2004. Human energy requirements. Report of a Joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation (Rome: FAO/WHO/UNU) <<http://www.fao.org/docrep/007/y5686e/y5686e00.htm>> [Accessed 23 February 2015]

FAO. 2010. Fats and fatty acids in human nutrition. Report of an expert consultation, Food and Nutrition Paper 91 (Rome: FAO) <<http://foris.fao.org/preview/25553-0e4cb94ac52f9a25af77ca5cfba7a8c.pdf>> [Accessed 23 February 2015]

FAO. 2012. The state of food insecurity in the world 2012 (Rome: FAO) <<http://www.fao.org/docrep/016/i3027e/i3027e00.htm>> [Accessed 23 February 2015]

FAO. 2013. Synthesis of Guiding Principles on Agriculture Programming for Nutrition (Rome: FAO) <<http://www.fao.org/docrep/017/aq194e/aq194e00.htm>> [Accessed 23 February 2015]

FAO and the Government of Namibia. 2004. Food and Nutrition: Handbook for Namibian Volunteer Leaders (Windhoek: Ministry of Higher Education, Training and Employment Creation, Namibia and FAO) <<http://www.fao.org/docrep/008/a0104e/a0104e00.htm>> [Accessed 23 February 2015]

Government of Myanmar and UNICEF. 2011. Multiple Indicator Cluster Survey 2009-2010 (Nay Pyi Daw: Ministry of National Planning and Economic Development and Ministry of Health, Myanmar) <[http://www.unicef.org/myanmar/MICS\\_Myanmar\\_Report\\_2009-10.pdf](http://www.unicef.org/myanmar/MICS_Myanmar_Report_2009-10.pdf)> [Accessed 23 February 2015]

Helen Keller International and Save the Children, USA. 2010. Nutrition Family Community (Choroibhati: Helen Keller International)

Hoddinott, John. 2012. "Agriculture, Health, and Nutrition: Toward Conceptualizing the Linkages" in Reshaping Agriculture for Nutrition and Health, International Food Policy Research Institute (Washington: International Food Policy Institute) <<http://www.ifpri.org/publication/reshaping-agriculture-nutrition-and-health>> [Accessed 23 February 2015]

Institute of Medicine. 2005. Dietary Reference Intakes: Recommended Dietary Allowances and Adequate Intakes (Washington: Vitamins Food and Nutrition Board)

Institute of Nutrition, Mahidol University. 2014. ASEAN Food Composition Database, Electronic version 1 (Thailand: Institute of Nutrition, Mahidol University) <[http://www.inmu.mahidol.ac.th/aseanfoods/doc/ASEAN\\_FCD\\_V1\\_2014.pdf](http://www.inmu.mahidol.ac.th/aseanfoods/doc/ASEAN_FCD_V1_2014.pdf)> [Accessed 23 February 2015]

Institute of Public Health Nutrition Directorate of Health, Ministry of Health and Family Welfare. 2011. Bangladesh National Training Manual on Infant and Young Child Feeding (Dakar: Ministry of Health and Family Welfare)

Le Cuziat, Geraldine and Hannah Mattinen. 2011. Maximizing the nutritional impact of food security and livelihoods interventions: a manual for field workers (Paris, Action Contre la Faim) <[http://ddojh6c2fb2ci.cloudfront.net/sites/default/files/publications/Maximising\\_the\\_Nutritional\\_Impact\\_of\\_Food\\_Security\\_and\\_Livelihoods\\_Interventions\\_A\\_Manual\\_for\\_Field\\_Workers\\_07.2011\\_o.pdf](http://ddojh6c2fb2ci.cloudfront.net/sites/default/files/publications/Maximising_the_Nutritional_Impact_of_Food_Security_and_Livelihoods_Interventions_A_Manual_for_Field_Workers_07.2011_o.pdf)> [Accessed 23 February 2015]

Leupold, S. 2007. Good – Better – Best Practices. A Collection of Facilitation Tools to Carry Out Workshops and Gatherings in an Interactive and Participatory Way (Harare: Volens)

Savage-King, Felicity and Ann Burgess. 1993. Nutrition for Developing Countries 2nd ed. (London: Oxford University Press)

Save the Children. 2013. Food for Thought: Tackling child malnutrition to unlock potential and boost prosperity (London: Save the Children) <[http://www.savethechildren.org.uk/sites/default/files/images/Food\\_for\\_Thought\\_UK.pdf](http://www.savethechildren.org.uk/sites/default/files/images/Food_for_Thought_UK.pdf)> [Accessed 23 February 2015]

Save the Children International. 2013. Tat Lan Nutrition Qualitative Study (Yangon: Save the Children International)

Saw Wah, David. 2007. CAN Handbook (Changmai: Wanida Press) <<http://www.burmalibrary.org/docs13/nutrition-2007-can-handbook%28en%29-red.pdf>> [Accessed 23 February 2015]

Thousand days website, homepage <<http://www.thousanddays.org/>> [Accessed 23 February 2015]

Tippy Tap, How to build a Tippy Tap <<http://www.tippytap.org/wp-content/uploads/2011/03/How-to-build-a-tippy-tap-manual.pdf>> [Accessed 23 February 2015]

UNICEF. 2012. The Community IYCF Counselling Package: Facilitator's Guide (New York, UNICEF) <[http://www2.unicef.org/60090/nutrition/files/Facilitator\\_Guide\\_Nov\\_2012.pdf](http://www2.unicef.org/60090/nutrition/files/Facilitator_Guide_Nov_2012.pdf)> [Accessed 23 February 2015]

UNICEF and Ministry of National Planning and Economic Development. 2012. Situational Analysis of Children in Myanmar, 2nd edition (Nay Pyi Taw: UNICEF) <[http://www.unicef.org/eapro/Myanmar\\_Situation\\_Analysis.pdf](http://www.unicef.org/eapro/Myanmar_Situation_Analysis.pdf)> [Accessed 23 February 2015]

# ဝေါဟာရများ

စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံရေး - လူတိုင်း ရွှင်လန်းတက်ကြွ၍ ကျန်းမာ ပျော်ရွှင်သည့် ဘဝအတွက် ကြိုက်နှစ်သက်ရာ အစားအစာဖြင့် ဝမ်းဖြည့်နိုင်ရန် အချိန်တိုင်း၌ လုံလောက်၍ ဘေးကင်းသန့်ရှင်းပြီး အာဟာရပြည့်ဝသည့် အစားအစာများကို ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရဖြစ်စေ စီးပွားရေးအရဖြစ်စေ လက်လှမ်းမီခြင်းကို စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံမှု ဟု ခေါ်သည်။

အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုများ - နေထိုင်စားသောက်မှုအတွက် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုကို အသက်မွေးဝမ်း ကျောင်းဟုခေါ်သည်။ ယင်း၌ မိမိတို့၏ ဘဝလိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းရန် လူများ၏ စွမ်းဆောင်ရည်များ၊ ပစ္စည်းဥစ္စာများ၊ ဝင်ငွေနှင့် လှုပ်ရှား ဆောင်ရွက်မှုများ အကျိုးဝင်လျက်ရှိသည်။

အာဟာရအရေးနိမ့်ကြားသတိရှိမှု - အာဟာရ ချို့တဲ့ရသည့် အကြောင်းရင်းခံများကို မြေရှင်းရန်အတွက် အာဟာရဆိုင်ရာ သီးခြားရည်ရွယ်ချက်များနှင့် လုပ်ဆောင်ချက်များကို ပေါင်းစပ်ထားသည့် ကဏ္ဍအသီးသီးရှိ လုပ်ဆောင်နည်းများနှင့် အရေးယူဆောင်ရွက်မှုများကို ဆိုလိုသည်။

အတူတကွလေ့လာသင်ယူမှု - သင်တန်းသူသင်တန်းသားများ၏ အတွေ့အကြုံနှင့် လိုအပ်ချက်အပေါ် ဗဟိုပြုထားသည့် လေ့လာ သင်ယူရေးနည်းလမ်းတစ်ခု။

သင်တန်းသူသင်တန်းသားများ - အတူတကွလေ့လာ သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်အတွင်း ပူးပေါင်းပါဝင်ကြသူများ။

ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်သူများ - အတူတကွ လေ့လာသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ် အတွင်း သင်တန်းသူသင်တန်းသားများအား အထောက်အကူပြု လမ်းညွှန်ပံ့ပိုးသူများ။

အာဟာရဓာတ်များ - ကြီးထွားရန်နှင့် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ရန်အတွက် ကိုယ်ခန္ဓာမှ စုပ်ယူအသုံးပြုသည့် အစာပါဓာတ်အမျိုးမျိုး။ မတူညီသည့် အာဟာရအမျိုးမျိုးသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာ အမျိုးမျိုး အတွက် သီးခြားစီလည်ပတ်ဆောင်ရွက်သည်။

အစာအုပ်စုများ - တူညီသည့် အာဟာရအမျိုးအစား ဖွဲ့စည်းပါဝင်လျက်ရှိသော အစားအစာများ။ မြန်မာနိုင်ငံရှိ အစာအုပ်စုများကို အဓိကအားဖြင့် အမျိုးအစားသုံးမျိုးခွဲခြားနိုင်သည်။ အင်အားဖြစ်စေ သည့် အစားအစာများ၊ ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားစေသည့် အစားအစာများနှင့် ရောဂါကာကွယ်စေသည့် အစားအစာများ။

အင်အားဖြစ်စေသည့် အစားအစာများ - ကိုယ်ခန္ဓာ၏ လည်ပတ် ဆောင်ရွက်မှု၊ ရွေ့လျားမှု၊ လှုပ်ရှားမှုနှင့် နွေးထွေးမှုအတွက် လိုအပ်သော စွမ်းအင်များကို အဓိကဖော်ထုတ်ပေးသည့် အစာအုပ်စု။

ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားစေသည့် အစားအစာများ - ကိုယ်ခန္ဓာ ကြီးထွားမှု နှင့် ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို အဓိက ထောက်ပံ့ပေးသည့် အစာအုပ်စု။

ရောဂါကာကွယ် စေသည့် အစားအစာများ - ကိုယ်ခန္ဓာ ကောင်းမွန်စွာ လည်ပတ်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်နှင့် ရောဂါဘယများမှ အကာအကွယ်ပေးရန် လိုအပ်သောသတ္တုဓာတ်များနှင့် ဗီတာမင်များ ပါဝင်သည့် အစာအုပ်စု။

အစာ - လူများမှ မိမိတို့၏ အလေ့အထနှင့် ကြိုက်နှစ်သက်မှုအရ ပုံမှန်စားသောက်လျက်ရှိသည့် အစားအစာများ။

ညီညွတ်မျှတသည့်အစာ - အစာအုပ်စုသုံးမျိုးမှ မှန်ကန်သည့် အစားအစာပမာဏများကို စားသုံးခြင်း ဟုဆိုလိုသည်။

အရည်အသွေးမမီသည့်စားသောက်မှုပုံစံ - အစာအုပ်စုသုံးမျိုးမှ မှန်ကန်သည့် အစားအစာ ပါဝင်မှုနည်းပါးခြင်း သို့မဟုတ် လုံလောက်စွာ စားသုံးမှု မပြုခြင်းဖြစ်သည်။

အာဟာရချို့တဲ့မှု - အာဟာရဓာတ်များ လုံလောက်မှုမရှိခြင်း (အာဟာရမပြည့်ခြင်း)ကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ကျန်းမာရေးပြဿနာများ ဖြစ်ပေါ်စေသည့် ကယ်လိုရီအင်အားဓာတ်များပြားခြင်း(အာဟာရလွန်ကဲ ခြင်း) ကြောင့်ဖြစ်စေ ဖြစ်ပေါ်လာသည့်အခြေအနေ။

အာဟာရမပြည့်မှု - ကိုယ်ခန္ဓာမှ လုံလောက်သည့် အာဟာရ ဓာတ်များမရရှိသောကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အခြေအနေ။

အာဟာရလွန်ကဲမှု - ကိုယ်ခန္ဓာမှများပြားလှသည့် ကယ်လိုရီ အင်အားဓာတ်များကို လက်ခံရရှိသဖြင့် ပေါ်ပေါက်လာသည့် အခြေအနေ။ (အာဟာရလွန်ကဲမှု များသည်လည်း အခြား အရေးပါသည့် အာဟာရဓာတ်များ ပြတ်လပ်မှုကို ကြို တွေ့ရနိုင်ပါသည်။)

ပိန်ချွန်းကျခြင်း - အရပ်အမောင်းနှင့် ယှဉ်၍ ရှိနေသင့်သည့် ကိုယ်ခန္ဓာအလေးချိန်အောက် လျော့ကျခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ရေတိုအာဟာရပြတ်လပ်မှု။ (လက်တလော)

ပျောက်ခြင်း - အသက်အရွယ်နှင့် ယှဉ်ပါက ပျောက်နေသဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ရေရှည်အာဟာရ ပြတ်လပ်မှု။ (နာတာရှည်)

ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များ - ကိုယ်ခန္ဓာမှ ညီညွတ်မျှတစွာ လည်ပတ်ဆောင်ရွက်နိုင်စေရန်နှင့် ရောဂါဘယရန်မှ ကာကွယ်ပေးသည့် အာဟာရဓာတ်များ။

ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်ပြည့်ဝမှုမရှိခြင်း - ကိုယ်ခန္ဓာတွင်း လိုအပ်သည့် သတ်မှတ်ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များလျော့နည်းခြင်း ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အာဟာရပြတ်လပ်မှုပုံစံ။

ကနဦးရက်ပေါင်း (၁၀၀၀) - အမျိုးသမီးကိုယ်ဝန်စရှိ ချိန်ကာလမှ ကလေး၏ ဒုတိယမြောက် မွေးနေ့အထိ အာဟာရ ပြည့်ပြည့်ဝဝ ကျွေးမွေးပြုစုရမည့် အကောင်းဆုံး အခွင့်အလမ်းတံခါးပေါက် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုကာလအတောအတွင်း ကောင်းမွန်သောအာဟာရ များကို အပြည့်အဝတိုက်ကျွေးခြင်းသည် ယင်းကလေး၏ ဘဝ တစ်လျှောက်လုံးအတွက် ကောင်းကျိုးချမ်းသာ ရရှိစေပါလိမ့်မည်။

မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းကိုသာတိုက်ကျွေးခြင်း - မွေးဖွားပြီး တစ်နာရီအတွင်းမှစ၍ ၆-လအရွယ်အထိ ကလေးငယ်အား မိခင်နို့ တစ်ခုတည်း (အခြားအစားအစာသို့မဟုတ် အရည်များမပါ) ကိုသာ တိုက်ကျွေးခြင်းဖြစ်သည်။

နို့ဦးရည် - ကလေးမွေးဖွားပြီးစအချိန် မိခင်၏ သားမြတ်မှ ထွက်လာသောပျစ်ပျစ်နှစ်နှစ် အာဟာရအပြည့်ပါဝင်၍ အပါရောင်သမ်းသည့် ပထမဆုံးနို့ရည်ဖြစ်သည်။ ဤနို့ရည်သည် အာဟာရပြည့်ဝသည့်အပြင် ကလေးငယ်များကိုဖျားနာခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်သည့် အရေးကြီးဇီဝဓာတ်များ ပါဝင်လျက်ရှိသည်။

နှောင်းပိုင်းနို့ရည် - ပထမပိုင်း နို့ရည်တိုက်ကျွေးစဉ်တွင် ထွက်သော နို့ရည်ထက် အဆီဓာတ်ပိုများသည့် တိုက်ကျွေးမှု နှောင်းပိုင်းထွက်ရှိလာ သည့်နို့ရည်ကို ဆိုလိုသည်။

ပထမဆုံးအစားအစာများ - ကလေး ၆ လသားအရွယ်မှ စတင် မိတ်ဆက်ကျွေးမွေးသော အစားအစာများဖြစ်ပြီး မိသားစု စားသုံးလေ့ရှိသည့် အစာအုပ်စုသုံးမျိုးစလုံးမှ အစားအစာများ ပါဝင်သည်။

မိသားစုအစားအစားများ - မိသားစုများ နေ့စဉ် စားသုံးနေသော အစာအုပ်စု သုံးမျိုးစလုံးမှ အာဟာရ များအပြည့်အဝပါဝင်သည့် အစားအစာကိုဆိုလိုသည်။

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော သရေစာများ- ညီညွတ်မျှတသည့် အစာအာဟာရကို ဖြည့်ဆည်း ပေးသော အစားအစားချိန်တစ်ခုနှင့် တစ်ခုကြားတွင် စားသော အစားအစားဖြစ်သည့် သစ်သီးများ၊ မြေပဲလှော်၊ နှမ်းသို့မဟုတ် အခြားအစေ့များ၊ ပြုတ်ထားသော ကြက်ဥများ၊ ပဲကိတ်ပုန့်များ၊ ပြုတ်ထားသော သစ်ဥသစ်မြစ်များ။

ဗီတာမင်အေ - အမြင်အာရုံ၊ ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှုနှင့် ကိုယ်ခံအား ကောင်းစေသည့် အရေးကြီးသော အာဟာရဓာတ်များဖြစ်သည်။

ဗီတာမင်စီ - ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ရောဂါကာကွယ်ရန်သော် လည်းကောင်း၊ ဒဏ်ရာများကိုပျောက်ကင်းစေရန်သော်လည်းကောင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်မှ သံဓါတ်များကိုစုပ်ယူအသုံးပြုရာတွင်သော်လည်းကောင်း အထောက်အကူပြုသည့် အာဟာရဓါတ်ဖြစ်သည်။



သံဝါတ် - သွေးအားကောင်းစေပြီး ဦးနှောက်နှင့် ကြွက်သားများ ပုံမှန်လည်ပတ်နိုင်စေရန် အထောက်အကူပြုသည့် အာဟာရဓာတ် ဖြစ်သည်။

အိုင်အိုဒင်း - လည်ပင်းကြီးရောဂါ ကာကွယ်ရန်နှင့် (အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်း) ကလေးငယ်များ ကျန်းမာ သန်စွမ်းစွာ ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားလာစေရန်အတွက် အရေးကြီးသည့် အာဟာရဓာတ်ဖြစ်သည်။

အိုင်အိုဒင်းဆား - အိုင်အိုဒင်းဓာတ် ထည့်သွင်းပေါင်းစပ်ထားသည့် ဆားဖြစ်သည်။ အိုင်အိုဒင်းဆားကိုအသုံးပြုခြင်းသည် စားသုံးသည့် အစာအာဟာရအတွင်းအိုင်အိုဒင်းဓာတ်ပါဝင်မှုရှိစေရန် အသေချာ ဆုံးဖြတ်စေသည့် နည်းလမ်းတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။

အာဟာရဖူလုံမှု - မိသားစုဝင်အားလုံး တက်ကြွပြီးကျန်းမာသော အသက်တာရရှိနိုင်ရန်အတွက် သန့်ရှင်းသောပတ်ဝန်းကျင်၊ ပြည့်စုံသော ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှု၊ စောင့်ရှောက်မှုတို့နှင့်အတူ သင့်တော်ပြီး အာဟာရပြည့်ဝသောအစားအစာကို လုံခြုံစိတ်ချမှုရှိရှိ ရယူနိုင်သောအခြေအနေဖြစ်သည်။ အာဟာရဖူလုံမှုနှင့် စားနပ်ရိက္ခာ ဖူလုံမှုမတူညီသောအချက်မှာ အာဟာရဖူလုံမှုသည် အစားအစာ လုံလောက်မှုရှိခြင်းကိုသာမက ပြည့်စုံသောစောင့်ရှောက်မှု အလေ့အထ၊ ကျန်းမာရေး၊ သန့်ရှင်းရေး စသောရှုထောင့်များကိုလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားသည်။

ရာသီပေါ်အစားအစာများ - စိုက်ပျိုးထားသော သို့မဟုတ် ဝယ်ယူထားသော အစားအစာ မဟုတ်ဘဲ သဘာဝနယ်မြေများ ဖြစ်သည့် တောများ၊ မြစ်ချောင်း သို့မဟုတ် လမုတောများမှ စုဆောင်းရရှိသော အပင်များ သို့မဟုတ် တိရိစ္ဆာန်ထွက်ကုန်များ။

မိသားစုအစားအစာထုတ်လုပ်ခြင်း - အိမ်တွင်းနှင့် အိမ်ပတ်ပတ် လည်လည်တွင် အစားအစာ ရရှိစေခြင်းဖြင့် မိသားစု၏ အစာအာဟာရများကို ပံ့ပိုးသည့်နည်းလမ်းဖြစ်သည်။ အိမ်ခြံ ဥယျာဉ်တွင်း ကောက်ပဲသီးနှံ စိုက်ပျိုးခြင်း၊ အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန်နှင့် ငါးများ ထားရှိခြင်းနှင့် ရာသီပေါ်အစားအစာများ စုဆောင်းခြင်းတို့ ပါဝင်နိုင်သည်။

သန့်ရှင်းရေး - ရောဂါပိုးကူးစက်ပြန့်ပွားမှုကို ရှောင်ကြဉ်ရန် သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနေထိုင်သည့် အလေ့အထများ။

ညစ်ညမ်းမှု - အစားအစာ သို့မဟုတ် ရေတို့၌ ရောဂါပိုးများ ပေါင်းစပ်ပါဝင်လျက်ရှိသဖြင့် ဘေးကင်းသန့်ရှင်းမှု မရှိတော့ခြင်း။

မသန့်ရှင်းသော - ရောဂါပိုးကူးစက်ပြန့်ပွားမှုကို အားပေးသည့် အလေ့အထများ။

တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး - မိမိတို့၏ကိုယ်ခန္ဓာထံမှ အခြား မိသားစုဝင်များသို့ ရောဂါပိုးများ ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုကို ရှောင်ကြဉ်ရန် မိသားစုဝင်များ လေ့ကျင့်ဖော်ဆောင်သည့် (လက်ကိုစင်ကြယ်စွာဆေး ကြောခြင်းကဲ့သို့) အလေ့အထများ။

အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး - ရောဂါပိုးကူးစက်ပြန့်ပွားမှုကို ရှောင်ကြဉ်ရန် မိသားစုဝင်များမှ နေအိမ် ဝန်းကျင် သန့်သန့်ရှင်းရှင်း ရှိစေရန် ပြုမူကျင့်ကြံသည့် အလေ့အထများ။ (ဥပမာ-အိမ်သာများကို မှန်မှန်ဆေးကြော သန့်စင်ခြင်း)

မှန်ကန်သည့် အစားအသောက်ပြင်ဆင်မှု - အစာအတွင်းရှိ အာဟာရဓာတ်များကို ထိန်းသိမ်းရန်နှင့် ကျန်းမာရေးနှင့် လိုက်လျောညီထွေရှိစေရန်အတွက် အစားအသောက်များကို သန့်သန့်ရှင်းရှင်း ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ခြင်း။

**Learning about the first 1000 days** is a part of a practical toolkit designed to equip field agents to integrate nutrition learning for adults into food security and livelihoods programs. In addition to this manual, accompanying visual aids are included in the toolkit to supplement learning sessions. Based on principles of respect and dignity for all, activities are participatory in order to allow illiterate and marginalised members of communities to fully engage in the training process. Learning sessions teach basic information to help participants discover what they can do to improve nutrition in their households and communities.

The development of this toolkit was funded by the multi-donor Livelihoods and Food Security Fund (LIFT) and developed by LEARN (Leveraging Essential Nutrition Actions to Reduce Malnutrition), a project implemented by Save the Children Myanmar with the goal of maximising the nutrition outcomes of LIFT's food security and livelihoods programming in Myanmar.

