

ခါဝ်းတၢင်း

1000

ဝၢ်း

1

လၢ်းဂိၢ်ဆိယိမ်.
ကၢ်ဆိမ်ဆိးငမ်,တၢင်း ပၢ်းယု,လီ
ပုဆိးတၢ, ငမးပးတွင်.ငလး
ငမးသွမ်ဆူမ်းလုဂ်းကွၢ်ဆိ,ခဝ်

ယိုင်းကား

လွင်းလံးတိမ်းကွက်, လိုင်းခါးတင်းဆိုင်;ရှိုင်းခါး

- တၢ,ပုၤထံမ်ပခ် လွင်းတင်းကန်ဂီၢ်,လူရ်; ထာတ်;လိၤ.လွဲကၢ,ရှၢ,ရၢ, ခွင်မးလုၢ်ကွက်,လုၢ်ကွက်, ကန်ပီးဆွင်.ဂူၤခါးခါး ကမ်,ပံ,ဂူ.ဆခ်.။
- ဂူၤခါးကၢ;သၢ်;သိမ်းလွဲကမ်,ဝါး၊ ဂူၤခါးယိၣ်း ဂူၤခါးလၢးကမ်,ဝါး ရှံးဂူၤခါးကမ်မီး ယုၤဆွဲဝါးဂူၤခါး ဂီၢ်,လူရ်; ထာတ်;လိၤ.လွဲကၢ,ရှၢ,ရၢ,လုၢ်ကွက်; လွင်းမုတ်;သွဲဆခ်. ရှံးလၢတ်;ကွက်,ဆေ လွင်းမံးလွဲ၊ လွင်းယၢပ်,ပုၤထံမ်,လဝ်;ဂပ်,သေ တၢ,ပခ်ရှိုင်း ရှံးဂူၤခါးသိမ်းပခ်မိုခ်ဂမ်ဆခ်. ကုပ်,ကူပ်;ရှၢ,ခါးဂေ;လိတ်;လွမ်းဂမ်။
- မိုဝ်;လုၢ်,လွင်းတင်းလွမ်းထံမ်ဆခ်. တၢ,ပခ်ရှိုင်း ရှံးဂူၤခါးဂေ;ဆိုင်;တင်းဂေ;ဆိုင်; လီ.ဆေတင်းဂမ် ရှံးလၢင်းရှၢကပ် တင်းခဲးလွဲ၊ ခါး,ငါးတင်း,ကန်တီးဂူၤခါးတင်း, ဂေ;ထိုင်; ဆဲးယပ်.။

တွခ်းဂါခ် ဖုၤဂီၢ်ပၢင်(ဖုၤဂမ်.လွမ်း)

ဖုၤဂီၢ်ပၢင်ဆဲး. လူရ်;လွဲ.ခါးထၢမ် ရှံးပီခ်ဆင်,ကန်ဆမ်းသေ တေလံးဂမ်.ထံမ်ပခ် ရှံးပီခ်မးလွင်းကုပ်,ကူပ်; ဆွဲးဂေ;ဂူၤခါးမးထွမ်,ခပ်ယပ်.။ တၢ,ရှံးလုၢ်မးဂူၤခါးမးပခ်ရှိုင်းခပ် လၢတ်;ဂွမ်းလံးဆဲး. ဖုၤဂီၢ်ပၢင် တေလံးလၢတ်; ဂွမ်းကိတ်;ကိတ်;ဂွမ်း။ သင်လုၢ်မးဂူၤခါးမးပခ်ရှိုင်းခပ် ကမ်,လၢတ်;ကွက်,ဆေ တင်းရှခ်ထိုင်ခပ်၊ ခါးထၢမ်ခပ်၊ လွင်းမံးလွဲခပ်လိုင်းဆခ်.လိုင်း လုၢ်,ထၢမ် ခါးထၢမ်ထိုင်.သွခ်.ထိုင်;ကွပ်;။

မိုဝ်;ထုၣ်;တင်းပီးဆွင်.ဂူၤခါးခါးခါးသေ ကုပ်,ကူပ်; လွင်းလိုင်း ခါးတင်းဆိုင်;ရှိုင်းခါး မိုဝ်;လွဲသေကမ်,ဝါး တင်းရှခ်ထိုင်ဂမ်;ဖွင်း တၢ,ဖုၤဂီၢ်ပၢင်ခပ် တိုင်းဂမ်;ရှိုင်းလွမ်းဆခ်.ဂေ; လၢတ်;ဆေဝံ.ယုၤ။

- သၢင်းရှံးပီခ်ကွင်းတီးကန် ကမ်,ယုၤ,တေ.ယုၤ,တိုဝ်,ဆခ်.သေ ရှံးပီးဆွင်.ဂူၤခါးခါးခါး ရှတ်;လၢတ်;ကွက်, လွင်းယုၤ,ယမ်လဝ်;ဂပ်, သိုဝ်;သိုဝ်;ယုၤ;ယုၤ; လုၢ်ကွက်;လွမ်းလိၤလိၤလံးဆခ်.တၢ။
- မီးလွင်းဆပ်.ယမ် တင်းရှခ်ထိုင် ဂူၤခါးဂေ;တၢ။
- ပိၢ်.သမ်.ဝါး လွင်းတင်းကန် ပီးဆွင်.ဂူၤခါးခါးလၢတ်;ဆခ်. ဖိတ်;ဝံ.ဂေ;ယပ်. ယုၤ,ပေရှိုတ်;လွင်း ထတ်;သၢင်းဂေ.ဆေသင်တၢ။
- ပခ်ခါးဂေ.တင်း ကန်လိၤလိၤသေ ရှိုတ်;ရှံးလပ်.လွင်းဝါး ပီးဆွင်.ဂူၤခါးခါးခါး ပွင်,လွဲလီလီဝါး လဝ်;ဂပ်,တေလံးရှိုတ်;ကီးသင်ဆဲးတၢ။
- သင်ကမ်,ပွင်,လွဲ လွင်းတင်းကန်လၢတ်;ဆေဆခ်.လိုင်း ပခ်ရှိုင်းရှံးခပ် ထၢမ်ခါးထၢမ် ကမ်,ဆခ် ယုၤဆွဲးသပ်;လိၤလိၤဆေပခ်ထိုင်; ဆဲးတၢ။
- တၢ,သိမ်းမုၤ,လုၢ်မးတင်းမုတ်; ဆင်;လံးလီလီငါးငါးဆဲး ရှံးမီးကွင်းတီးကန်သၢင်,ထုၣ်, လုၢ်ကွက်;တၢ။
- တၢ,ပီးဆွင်.ဂူၤခါးခါးခါး ခပ်;လွဲဆိုင် လိုင်းကန်လဝ်;ဂပ်,မးထွမ်,ယုၤ,ဆခ်. လုၢ်ကွက်,လိုင်း လူရ်;မုခ်မုခ်သိုဝ်;သိုဝ်; လုၢ်ကွက်; ပးလွဲပးခါးတၢ။
- ပခ်ခါးယၢမ်းကုပ်,ကူပ်; တိမ်တိမ်ထုခ်;ထုခ်;တၢ။ ဆွဲးခါးယၢမ်းလုၢ်,ကန်, ကုပ်,ကူပ်;ဆခ်. လိုင်းဆိုင်;တွခ်းဆဲး. ကုပ်,ကူပ်;ယပ်.တုၣ်;လီလီယပ်.လင်, သိုဝ်,ဂွၢ်,ထိုင်;တွခ်းဆိုင်;တၢ။



အင်းသားထူးရုံး



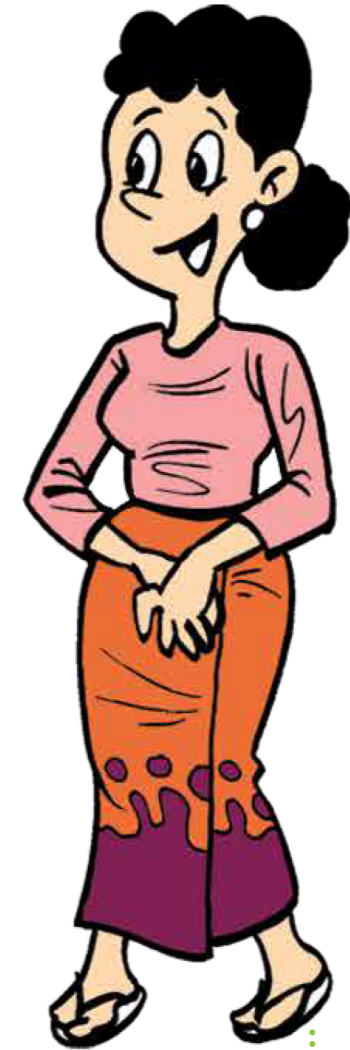
ရှင်,တူးထူး



ပူးတွင်းဂျီ



ရှင်,ကွင်းမိန်း
(မေးသွင်းဖုန်း,သွမ်း)



အင်းတူးသူး
(မေးအင်း ရှင်,ကွင်းမိန်း)

တွန်း - 1

လုံးဝိန်ယိမ်. ကန်မိန်;ငမ်,တင်းပုံးယူ,လီ ပုန်းတု, ငမးပးတွင်.ငလး ငမးသွမ်ဆူမ်းလုဂ်းကွန်,ခဝ်

ယိုင်းကား

တု,ယုဂ်.မုန်းတင်းရှု.ရှုလွင်းဂိဝ်,လုရ်း လုံးဝိန်ယိမ်. ကန်မိန်;ငမ်,တင်းပုံးယူ,လီ
ပုန်းတု, ငမးပးတွင်.ငလး ငမးသွမ်ဆူမ်းလုဂ်းကွန်,ခဝ်

ခွင်းခွင်တု,လွ်. နွ်းဂန်သွန်

- ပပ်.လိုင်း
- ခိပ်းလေးကန်ပပ်,
- ဂမ်လိုမ်းကန်သီလေး

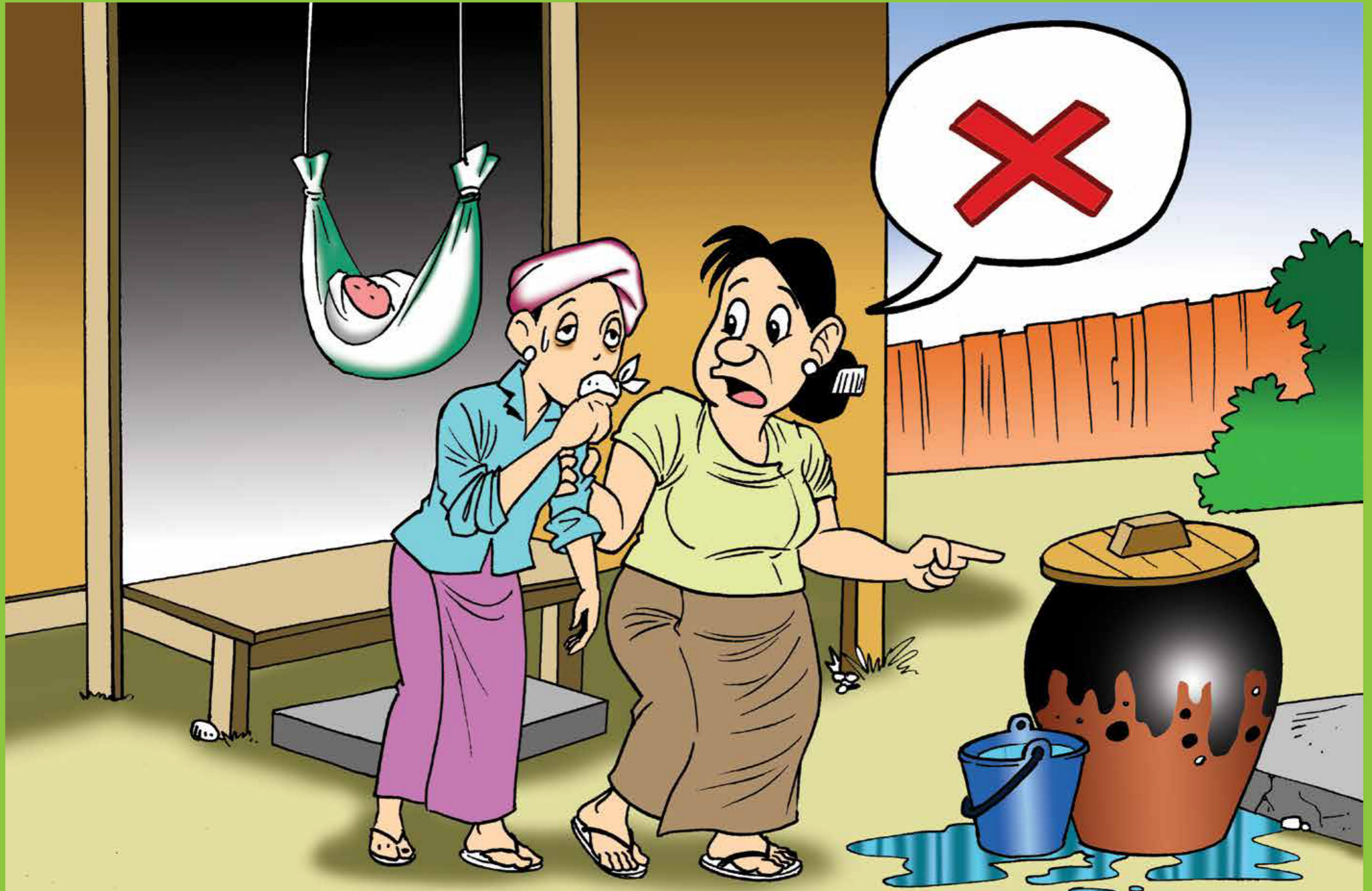


မံတွင်းတု,ဗုဂ်ပင်။ ။ နွ်းတွန်းသုတ်းလိုင်းဆန်. ပးဝံ.တွန်း
ခပ်,ပိုင်လုင်ကိုဝ်း။ ခပ်,ပိုင်လုင်လိုင်းဆန်. ရှင်;ရှိုမ်းရှိုလွရ်းဝံ.သေ
မိုဝ်းကုပ်,ကုဝ်းဆန်. ကပ်ဂိမ်သွ်,သေလတ်; ဆင်,သင်,ထုဂ်,တု။
ခပ်,ပိုင်လုင်ဆံ. တေလင်လွရ်းထိမ်သု ရှိုလင်မုန်း.ငမးလိဂ်းလုံးပန်လံး
လွင်းတင်းရှန်ထိုင် ငလး ခေးမုန်းကန်ဖိတ်း ကန်လင်မီးမး မိုဝ်းယမ်း
ကုပ်,ကုဝ်းဂန်ဆန်.ကိုဝ်း။

ခေးဆတောင်း

သပ်းလိင်းဆပေန် ရှိုမ်းလိုင်းထွမ်,ဆန်. လိုင်း.ဆင်,ဆံတု။

- 1။ တေလံးလုဆေ လိုင်းခပ်းတင်းဆိုင်;ရှိုဝန်း ကန်ဝုးဆန်.ယပ်။
- 2။ လတ်းဆေဝံ. ခပ်းရှိုင်မန်းတု။ (ခတ်းလမ်းဝံ.ဝုး တေရှိုင် ဆိုင်;လုဝ်းမုန်းဆံသေတု,
ကိုင်ဆိုင်ခပ်းယမ်းတန်းသေ လင်လိုင် ကမ်,ဆန် ယွမ်းခပ်းယမ်းပိတ်းလံးယု။)
- 3။ နွ်းယမ်းလုကား,လိုင်းယု,ဆန်. တေထမ်ခေးထမ်ဂမ်;ဖွင်း
တု,ကုပ်,ကုဝ်းဂန်ကိုဝ်းဆး။
- 4။ ဂန်ကုပ်,ကုဝ်းဆန်. လတ်းလုရ်းပိန်မု,လုမ်းလိဂ်.လိဂ်.ကွန်,ဂေးလံး၊ ရှိုမ်းမးထွမ်,
တင်းသိင်းရှိုမ်းဂန်ဂေးလံးယု။
- 5။ သင်လိုဝ်. လွင်းတင်းလွင်းယွ်,သေကန်ကန် ရှိုတ်,ခိုမ်းမးလိုင် ဆင်,ရှိုဝ်တေလံးကုပ်,
ကုဝ်းလိမ်းဆန်. ဗုဂ်ပင်(ဗုဂ်.လွရ်း)မန်း မံတွင်းဝံ.နွ်းဖိုန်လေးဆန်.ငလး။
ပေးရှိုတ်းဆန်ခွန်, မိုဝ်းလိုင်းယပ်.တုဝ်းဆန်. တေလင်ကပ်ကုပ်,ကုဝ်းဂန်ခိုမ်းယပ်။



လိုင်း

အင်းသားထူးထူး၊ မိုင်းပူ၊ မြေသွင်လှိုင်းအင်း၊ မင်းဂိုတ်၊ လှိုင်း၊ ငတ၊ လီမိုင်း၊
ဝါးသေမင်းဂိုတ်၊ လှိုင်း၊ မြေယာ၊ အင်း၊ မြေအင်းတင်းသွင်ခွဲအင်း၊ ရှိုင်းဂေ၊ ဂျေ၊
ပွတ်တိုးတိုင်းထူးထူး၊ ကမ်း၊ မီးရှိုင်းဝံ၊ ရှိုင်း၊ အင်းသားထူးထူး၊ တီးတေ၊ မင်း၊
မင်းဂေ၊ ရှိုင်းထူးထူး၊ မင်းယူ၊ ရှိုင်းဂေ၊ ယွမ်းသင်လဲ၊ မင်း၊ လိုင်းအင်း၊ အင်း၊
ကမ်း၊ ပွင်၊ လှိုင်း၊ သေဂိုတ်။



လူကား၊ ပန်းလိုင်း သီလင်းလင်းတေ။

ခေ၊ ထမ်း၊ တေ၊ လှိုင်း၊ အင်း၊ ထူး၊ လှိုင်း

- အင်းသားထူးထူး၊ လှိုင်း၊ လီမိုင်းထူးထူး၊ ရှိုင်း၊ လှိုင်း၊ လှိုင်း၊ တီးမင်းရှိုင်းဂေ၊
(ပွတ်တိုးထူးထူး၊ ကမ်း၊ ဝံ) အင်း၊ ယူ၊ ရှိုင်း။
- ပွင်၊ ဝါး၊ ယွမ်းသင်လဲ၊ တီးပွတ်တိုး၊ အင်းသားထူးထူး၊ လှိုင်းထူးထူး၊ ကမ်း၊
မီးရှိုင်းလှိုင်း။
- တေလင်းလှိုင်း၊ အင်းသားထူးထူးလိုင်း၊ ရှိုင်းထူးထူး။



လှိုင်း

ဝါးသေ ဂျိုတ်,လုဂ်းယပ်. ဖွင်းတိုဂ်.လံးလံးလံးဝန်းဆန်း. သင်တိုဝ်.ဆမ်.ဂတ်း၊
တိုဝ်.ဖွင်သဂ်.လှိုင်းဆံ.လှိုင်း ပွတ်းတိုင်းဆံ. လောင်းကုန်းကွန်း,ကမ်,မီးရှင်းဆံ
မေးလပ်;မန်းဂေးလတ်;ယူ,။ ယွန်းဆန်း. ဆင်းသားထူရ်းဆံ. ကမ်,တိုဝ်.ဆမ်.ဂတ်း၊
ကမ်,တိုဝ်.ဖွင်သဂ်.သေဂတ်းသး။ လှိုင်းသေဆန်း. လွင်းဂိန်ယံမ်.တောင်းဂိန်ဂေး
မန်းရှိုတ်းလွမ်းဆင်, မေးလပ်;မန်းလတ်;ဆန်း. သီင်းသီင်းယပ်.။ ဝါးသေ
ဂျိုတ်,လုဂ်းယပ်. တေးထိုင် (2)ဝှင်းဆန်း. မန်းဂွရ်းဂိန် ခပ်;သွဂ်,ဆမ်.ရှိုဝ်၊ ဆမ်.ခိင်တူမ်;
လှိုင်းဆံ.ဂွရ်း။ မိုဝ်းလီဝ်တေ. ဆင်းသားထူရ်းဆံ. တောင်းဂိန်တိုင်,မိဝ်းဂေး
ဂိန်မေးဂမ်;ဖွင်းယပ်.။ ဂူရ်းဂေး ကမ်,ပံ,ဂိန် တောင်းဂိန်ဆင်, ထူဝ်,၊ ပျ၊
ဖင်းယိုဝ်းဆင်းခိင်လှိုင်းဆံ. ဆင်,ဂပ်,။

ခေးထမ်းဖိုမ်. တၢ,လှိုဂ်းလှို. ဆင်,ထုဂ်,လှို

- တီးမူ,ဝါးဆံ;သုဆံ. ဂိဝ်,လုရ်းလွင်းဂိန်ယံမ်. မေးပးတွင်.လေး
မေးလီင်.လုဂ်းကွန်း,ခပ်ဆံသေ လွင်,မီးဖိင်းထုင်း၊ ပဂ်းပိုင်သင်ယူ,ရှိုဝ်။ သင်မီးဆံ
လတ်;ဆေပမ်လူး။
- ဖွင်းတိုဂ်.ပးတွင်.လေး; ဖွင်းတိုဂ်.လီင်.လုဂ်းကွန်း,ဆန်း. တေလံးဂိန်သင်လေး၊
ကမ်,လံးဂိန်သင်ဆံဆန်း. ဖွင်ဂေးဂုမ်းဂမ်မီးကမ်းအတ်;ဆိုဝ်
လွင်းတံပံးတတ်;ဆင်းယိင်းခပ်လၢ,။



လှိုင်း

အင်းသားထူးထူးဆန်းဆန်း၊ ငါတို့မိလင်းငါးငါးဆိုင် ချေးပန်တင်းရှင်ထိုင်
 မေးလင်းမင်းမင်းယုတ်။ လှိုင်းကန် ချေးပွတ်းတွဲချေး လုံးကုန်းကွန်း၊ ကမ်းမီးရှိုင်းဆံ့
 ယုတ်မင်းပီဆံ့စွပ်၊ ငဝးတင်းဂိန်ရှိုင်းဂျေးကမ်းရှု၊ အေးဆေး မင်းထာမ်မေးလင်းမင်း
 ပျားတွင်းဂျီ၊ ယုတ်။ ပျားတွင်းဂျီ၊ ခိုဆံ့တွပ်၊ ဝါး ကန်ပွတ်းတွဲလုံးကုန်း
 ကွန်း၊ ကမ်းမီးရှိုင်းဆံ့၊ ကမ်းလှိုင်းယုတ်စွပ်၊ ငဝးတင်းဂိန်သေး။ ရှုဆံ့လှိုင်းဆံ့
 ယာမ်ဂိုတ်၊ လှိုင်းဆံ့ယုတ်ကိုင်။ တူင်ထုပ်ဂျေးဆံ့ယုတ်၊ တိုင်းရှုရှုလှိုင်းရှုလှိုင်း
 ဆံ့လှိုင်းသုကိုင်၊ သုစွပ် လှိုင်းထွမ်၊ ကပ်ရှုမင်းရှုဆံ့လှိုင်းလှိုင်းဝါး။ လှိုင်းတိုင်းတွင်း
 ကန်ဂပ်လတ်၊ အေးဝါး မိုင်းဖွင်းသုတိုင်းပျားတွင်းဆံ့၊ ယုတ်ပေဂိန်တင်းဂိန်ဆံ့၊
 သင်ဂိန်တင်းဂိန်ဆံ့ဆံ့ လှိုင်းကွန်း၊ တေတိုင်းမူးယုတ်၊ သေ တေဂိုတ်၊ ယာမ်၊ ကိုင်
 ဆံ့ဆံ့ရှိုင်း။ မိုင်းဆံ့၊ ယုတ်သုထွမ်၊ ရှုမင်းမေးလင်းလတ်၊ လေး သုလင်း၊ လှိုင်းလှိုင်းကွ
 ဆံ့၊ တူင်လှိုင်းလှိုင်း လှိုင်းကမ်းမီးတင်းယာမ်၊ သင်ကိုင်ဆံ့၊ ဆံ့သေ ပျားတွင်းဂျီ၊ ခိုဆံ့လတ်၊
 တ်၊ အေးမင်းမင်းလှိုင်းလှိုင်းဆံ့ယုတ်။



လှိုင်း

မိုင်းပူဆံ့မး ပူင်ဒ်ခိုင်းဆဆံ့ တးတေခိုဆံ့ရုတ်း ပာင်သွဆံ့ဂါဆံ့ဖုဂ်,သွမ်ဆံ့ဝါင်း
ရှိုဆံ့ရှိုယူ,ဂိဆံ့ပိုင်းပေးဆဆံ့ လုမ်းဂေး,မတီ,ဝါဆံ့ခပ် လံးလှိုဂ်းကပ် ရှပ်,တးထူး
ဂေးပီဆံ့လပ်းဖုဂ် ဆာင်းသါဆံ့ထူရ်းဆဆံ့ယပ်။



လှိုင်း

တၢ၊တေလံး;ဖုဂ်,ဖုဂ်းခိဝ် တီး;ဆွဲးလွဂ်းလိခ်ပဝ်,ကွခ်,ဆးရှိုခ်းဆခ်. ရှိုဝ်,
တၢ,ထူးတေလံး;ခိုခ်းပာင်သွခ်ယဝ်.ဆံ ဆၢင်းသၢခ်းထူရ်းလး; ပးတွင်းဂျီ,
လံး;ငိခ်းခၢဝ်,ဂျေး ပေးလူမ်းသိုဝ်းကပ်ဂုင်,မုခ်ဝံ.ယူ,။ လူရ်းခါဖုဂ်းယိုဝ်းဆၢင်းခိဝ်သေ
တိုဝ်းတေမီးငိုခ်းခပ်;မးထိင်းဆံ ပးတွင်းဂျီ,တေ. မုင်းမွင်းဝံ.ဆင်,ဆံ။

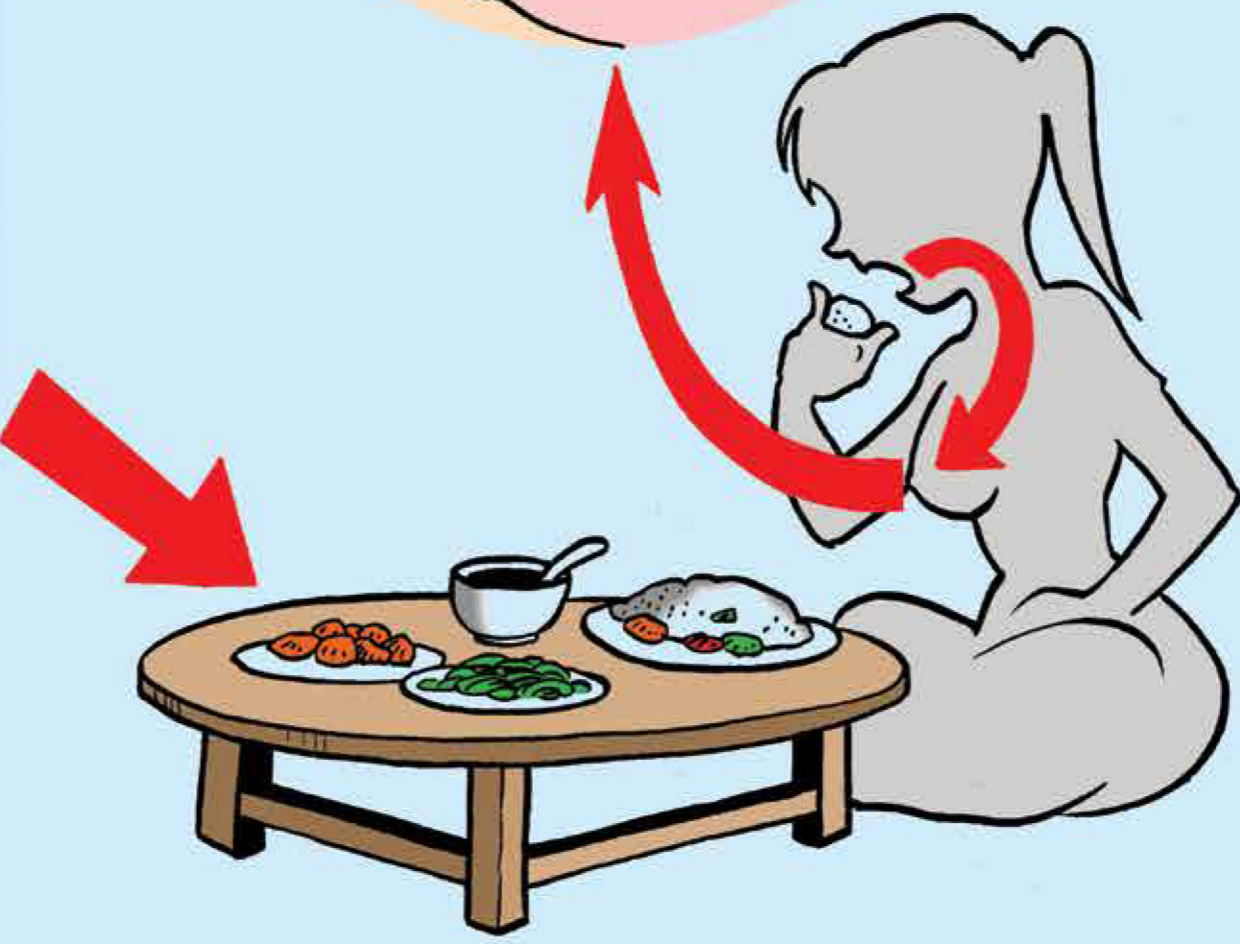
ခေးထၢမ်ဖိုမ်. တၢ,လှိုဂ်းလွဲ. ဆင်,ထုဂ်,လွဲ

- တီးမူ,ဝၢခ်းသူဆခ်. လွင်,မီးဂၢခ်ဖုဂ်,သွမ်; ဆွဲးဝၢင်းရှိုခ်းယူ,ရှု။
လၢတ်;ဆေပခ်လွင်;ဆံ. ဖွင်းလူး။
- ဂၢခ်ဖုဂ်,သွမ်;ဆွဲးဝၢခ်းရှိုခ်းဆခ်.သမ်. ဖွဲဂျေကပ်ပုခ်းဖွခ်းလၢ,။ ဆွဲးသူ
ဆံဝၢင်းရှိုခ်းဆခ်. တေဖုဂ်,တူခ်းမိဝ်းလွဲဆံ ဖွဲဂျေတိပ်းတတ်းလၢ,။
- ဆွဲးသူဆံဝၢင်းရှိုခ်းဆခ်. ဖုဂ်,ဖုဂ်းယိုဝ်းဆၢင်းခိဝ် တင်းပိခ်ဆံ လွင်,လိပ်;
ပိခ်လံး;ရှိုဝ်။
- ဆွဲးသူဆံဝၢင်းရှိုခ်းသူဆခ်. သင်မီးသူခ်ဖုဂ်းယူ,ဆံ သူဂိပ်းကပ်ခါတင်း
မူတ်းရှု,။ ကမ်,ဆခ် လွင်,ဖေဝံ. တၢ,မုင်း.ရှေ့ရှိုခ်းသူဂိခ်ဖွင်း;ရှိုဝ်။



လှိုင်း

မီးဝန်းဆိုင်း၊ ဂူဝံ၊ တၢ၊ ထူးဆံ့။ ဝါးခိုခင်းပင်သွန်ယပ်။ မန်းပွဂ်းမးရှိုခင်း။ မန်းဂေး၊
ခိုခင်းလၢတ်းဆေ လွင်းကန်မန်းလံးရှိုခင်းဆန်ဂမ်းဖွင်း၊ တီးဆင်းသၢဆင်းထူရ်းယပ်။
ဝါးသေ မေ့သွန်ဖုဂ်းသွမ်း၊ ဂူဝံ၊ ကွင်းမိခံ။ ပူင်သွန်ပန်လံးဖုဂ်းသွမ်းဖုဂ်းယိုဝ်းဆင်း
ခိပ်ယပ်။ မန်းလၢတ်းဝါး၊ လွင်းဂိန်ပန် မိပ်းသိမ်းတၢင်းဂိန်ရှိုလေးတင်း(3)လုမ်းဆံ့။
လွင်းယွံ၊ တေ.တေ.၊ မန်းသွန်ပန်ဝါး၊ သင်ဂိန်ပန်ဆင်၊ ဆံ့ခွန်၊ ဂူခင်းရှပ်းလင်၊ တေယူ၊
လီဂ်ဆံ့၊ ခိင်ကိုဝ်း၊ ဆံ့ယပ်။



လှိုင်း

မူ,လှိုင်းမိတ်သိမ်းတိုင်းဂိတ် (3)လှိုင်းတေ. (ခပ်, ခပ်သွရ်း၊ ခပ်မုခ်းကူခ်း၊ လဂျှ၊) ပီခ်မူ,လှိုင်းကခ်ပီခ်ကီခ်ရှိုင်း၊ (အိုဝ်, ပျ၊ ခဲ,ဂုခ်မိတ်မိတ်, ထုဝ်,ဂုခ်မိတ်မိတ်: လဂျှ,လှိုင်းဆဲ.) ပီခ်မူ,လှိုင်းကခ် ရှိတ်းရှိုင်းတူဝ်ဂုခ်းမူ,ပဉ်, (မာဂ်,ဝါဂ်;တိုင်းဂိတ် ကခ်မိတ်သီဂုခ်လှိုင်း ကခ်ဖုဂ်,ဝဲ.ဆွဲးသူခ်ဝါင်းရှိုခ်း၊ ဖုဂ်းယိုဝ်းအါင်းခီဝ် ကခ်မိတ်သီဂုခ်လှိုင်း လဂျှ,လှိုင်းဆဲ.) ပီခ်လှိုင်းကခ် ရီတ်,ခေပခ် တိုင်းပီခ်ယဝ်။

ခမးပုးတွင်.ခလး; ခမးလီင်.လုဂ်းကွခ်,ခပ်ဆဲ. ရိုင်း,လီဂိတ်ပခ်တိုင်းဂိတ် အမ်လှိုင်းသေ မိုဝ်းကွခ်တိုင်းဂွခ်,ကိုဝ်း။ လှိုင်းသေဆခ်. ရိုင်း,လီဂိတ်ပခ်တိုင်းဂိတ် ရှိုင်းလှိုင်း,ဂုခ် တိုင်းမိတ်သိမ်းတိုင်းဂိတ် (3)လှိုင်းဆခ်. ဂုခ်ဝခ်းဝခ်းကိုဝ်း။ လှိုင်း.ဆခ်ဂွခ်, ထာတ်းလီင်.လှိုင်းက,ရှု,ရျ. တိုင်းဂိတ်ကခ်ရှိုင်းဂိတ်လှိုင်းဆခ်. တေလုဂ်.တီးဆမ်.ဆုမ်းသေ ခိုခ်းဖိတ်ထိုင်ဂျှ,တီးလုဂ်းကွခ်,ရှိုင်းဆ ခ်.ယဝ်။ ဆင်,ရှိုင်းလုဂ်းကွခ်,ရှိုင်း တေလံးထာတ်းလီင်.လှိုင်းက,ရှု,ရျ. ကခ်လုဂ်.တီးဆမ်.ဆုမ်းဆခ်.မုး ရှိုင်းတီမ်ထုခ်းလီ လှိုင်းဆင်,ကခ်လှိုင်း,ဆခ်. ဂျေပီခ်ခမး လှိုင်း,လံးဂိတ်ပခ်တိုင်းဂိတ် ကခ်မိတ်းခမ်,တင်း ပါးယူ,လီဆခ်.ယူ,ယဝ်။

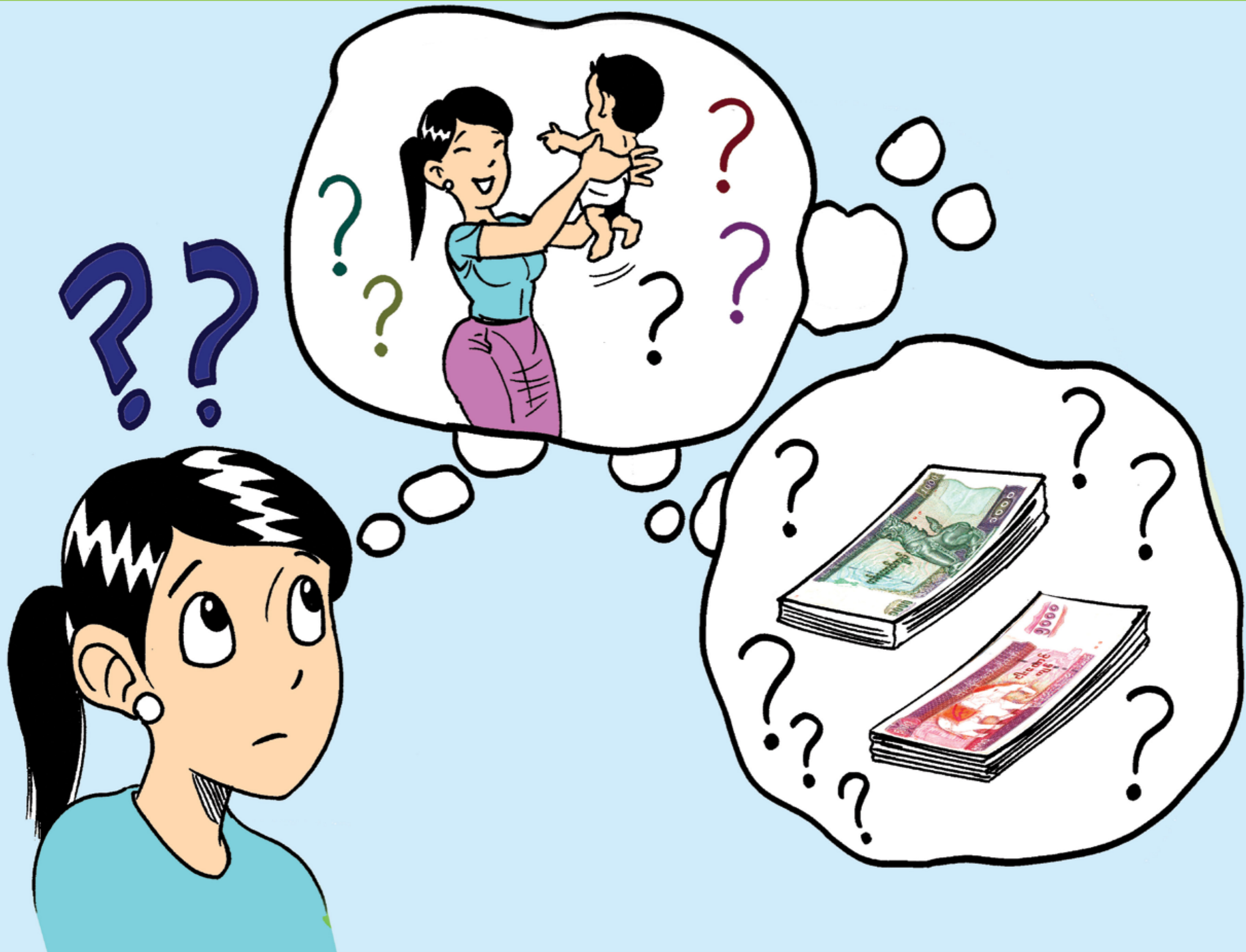
ခေးထာမ်ဖိုမ်. တၢ,လှိုင်းလှိုင်း. ဆင်,ထုဂ်,လှိုင်း

- တီးမူ,ဝါခ်းသူဆခ်. လှိုင်း,မိတ်တိုင်းဂိတ် ကခ်ခမးလီင်.လုဂ်းကွခ်,ခပ် ဂိတ်ကမ်,လံးဆခ်.ရှိုင်း။ လှိုင်း,သူဗွမ်.လှိုင်း ဖိတ်းတိုင်းဂိတ်ဆခ်.ရှိုင်း။ ယွခ်.သင်ဗွမ်.လှိုင်းလှိုင်း။ ယွခ်.သင် ကမ်,ဗွမ်.လှိုင်းလှိုင်းလၢ။



ကိုင်း

ဗိုဝ်၊အင်းသာအင်းထူရုံးလံးဝိမ်းလွင်းအံ့ဂေး၊ မအ်းအင်းခပ်းလွဲမးဂမ်းလီဝ်ယဝ်။
မအ်းအင်းလီဝ်းရှီအ်းတူရုံး ဝှံပိဝ်းလွင်းမူ၊လုမ်းသ်အ်းမိဝ်းတၢင်းဂိအ် (3)လုမ်း
ကအ်ဂှ်၊တၢ၊ထူးကပ်မးအ်းသေ မီးလွဲခွဲးရှပ်.ရှီတ်းသၢင်းလွမ်းအင်၊
ခေးပအ်တၢင်းရှုအ်ထိုင် တၢ၊ရှုးမအ်းမိးဂီအ်ရှိုင်းလီအ်.မးယူ။ ဂူရုံးဂး
မအ်းအင်းဂေး လွမ်ဂူအ်.ဝး သင်ရှပ်.ရှီတ်းသၢင်းလွမ်းလိုင် ယှပ်တေပီအ်လွင်းကမ်၊အပ်.
ထိုင်တေ၊ ငမးလဝ်းမးရှိုဝ်အ်. လွမ်မံးလွဲဝံ့.ယူ၊ယဝ်။



လှိုင်း

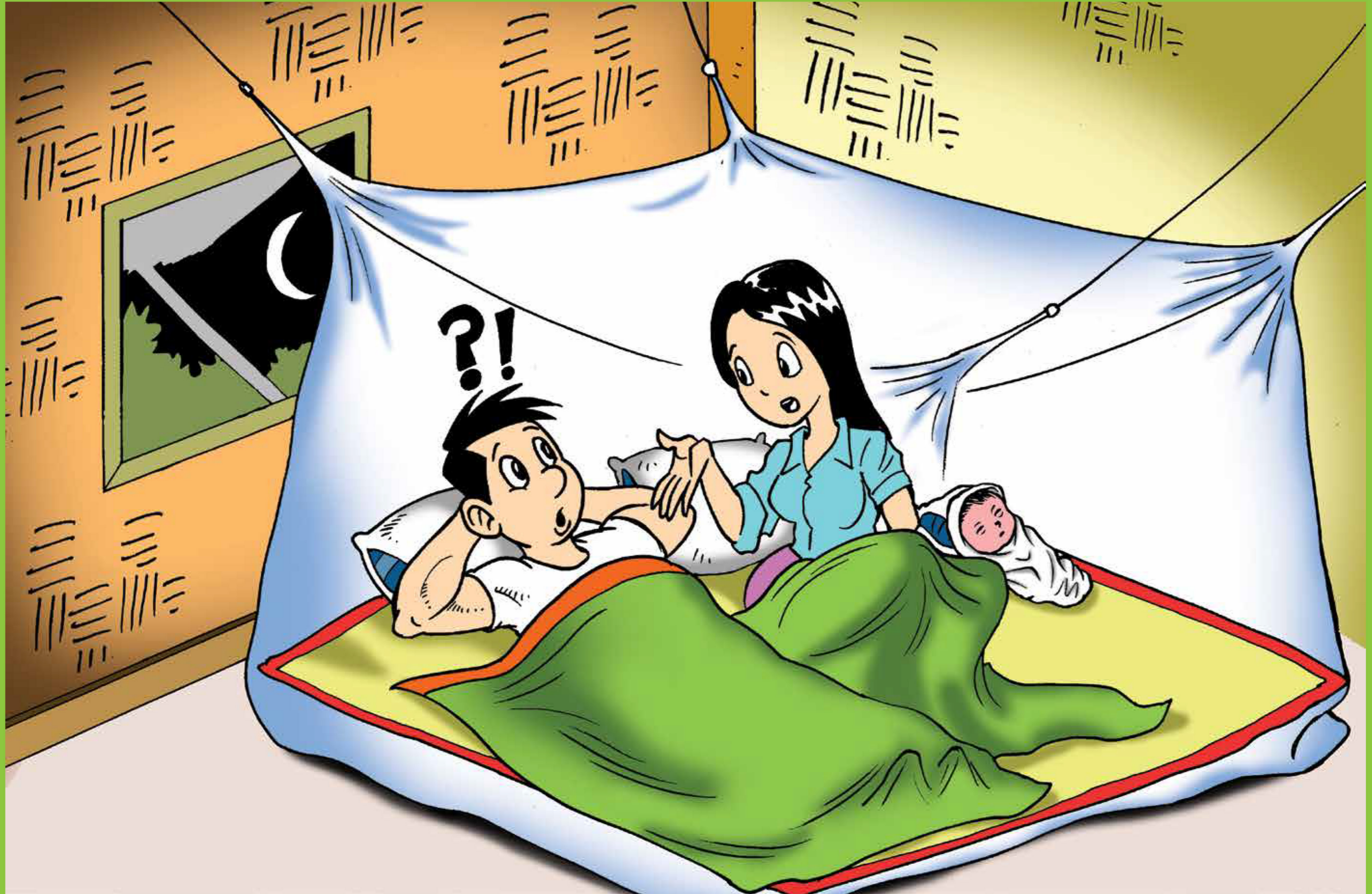
သင်လှိုင်းဝါး ရိမ်ပင်တင်ဂိမ် ရှုံးလှမ်း၊ ဂူမိလှိုင်း လောင်းတေရှိုတ်းရှုံးပံးယူ၊ လီမ
ဆင်းဆင်း၊ ပံးယူ၊ လီလှိုင်းကွမ်၊ ကမ်တူဝ်လီဂ်. လီမိဂှိုတ်၊ ကမ်တိုဂ်. ဂိမ်ဆူမ်းဆမ်.
လီမးလှိုင်းဂဝ်၊ ယူ၊ ရှိုတ်ဆံ မမ်းဆင်းခွဲးရှိုတ်. တေ. ယဝ်။ ဖွင်းဆင်၊ ဆမ် ထိုင်းဖေ၊
ဆိုင်းဂေး၊ သင်တိုဝ်းဂိမ်တင်းဂိမ်လှမ်း၊ ဂူမးမးဆံ တေလောင်းသိုင်းဂိုမ်းတိုဝ်းဆမ်မး
ရှိုတ်ဆံ လှမ်းမးလှိုင်းယူ။



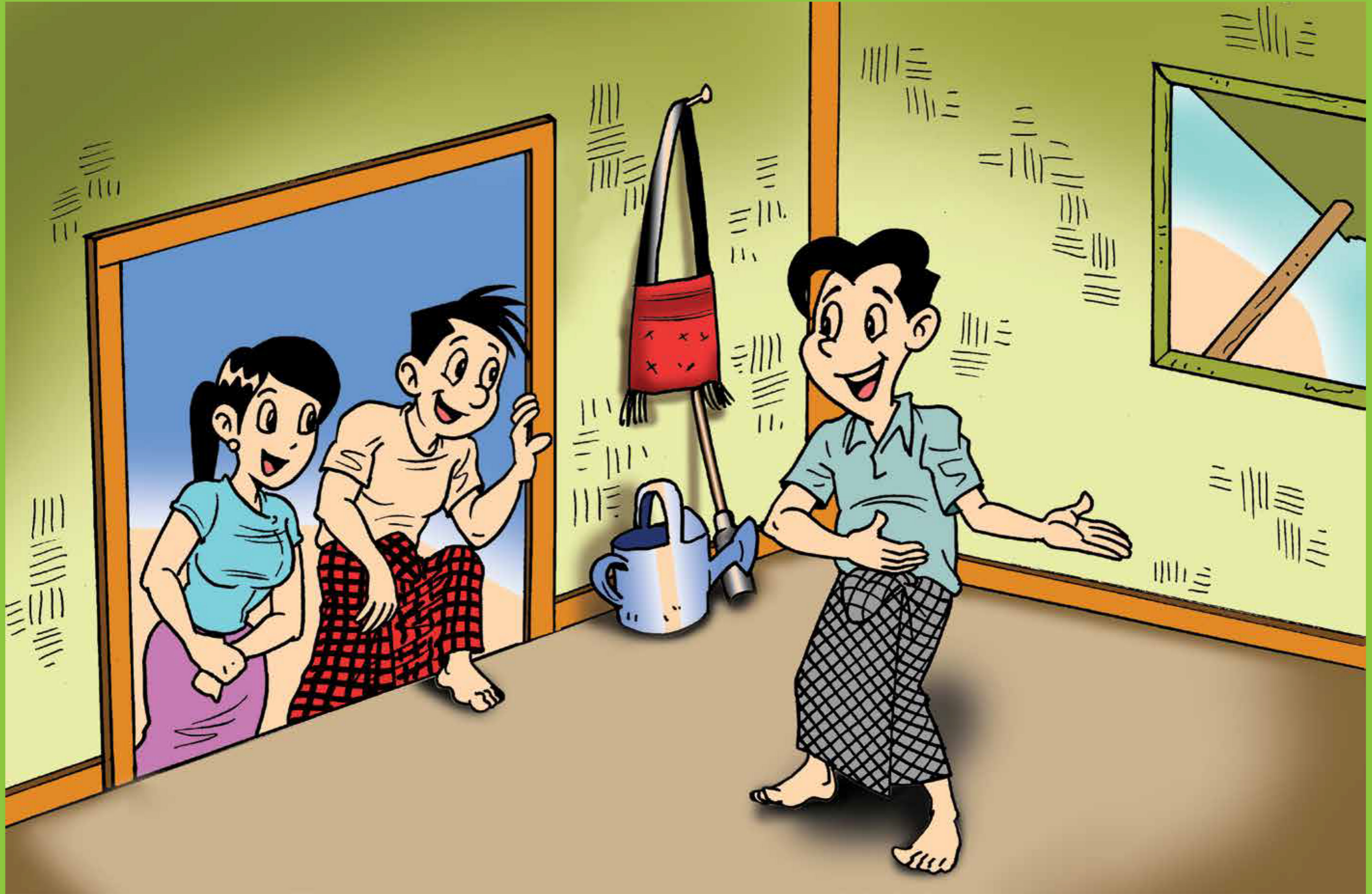
ရှိုတ်းယင်. ဂါမ်လှ၊ ကါမ်၊ လှိုင်းဝံ. တီးဆံးသေ ကုပ်, ကှိုင်းတင်း
ဂူမ်းမးထွမ်, ခပ်တူ။ ခါမ်းယါမ်းကုပ်, ကှိုင်း တေရှိုင်း မွမ်; 15-20
မိတ်. ကှိုင်း။ ဝါးကုပ်, ကှိုင်းဂမ်ယဝ်. ခိုမ်းသိုပ်, လှ၊ ကါမ်, လှိုင်းတူ။

ဂါမ်ကုပ်, ကှိုင်း

- ယွမ်. သင်လေး၊ ဆင်းသါမ်းထူရမ်း မံးလှိုင်းခိုင်ဂါးလှိုင်း. လါ၊ ပုမ်းတူ, တင်းဂိ
ဆမ်ကမ်လှမ်း, ဂူမိဆမ်. လှ။ တီးမူ, ဝါမ်းသုဆံ. လှိုင်း, ဂံ. မီးလှိုင်းလှိုင်း. ဆံရှိုပ်။
- ရှိုပ်, လှရမ်း; လှိုင်းမးလှိုင်းမမ်းသေ ဆင်းသါမ်းထူရမ်းဆံ.
မီးလှိုင်းမံးလှိုင်းလှိုင်း။
- ဂူမ်းလှိုင်း တီးမူ, ဝါမ်းသုဆံ. ဂံ. ပင်တင်းရှမ်းထိုင်တေ, မးပးတွင်း. လေး;
မးလီင်. လှိုင်းကွမ်, ခပ် လှိုင်း. ရှိုပ်ဖွင်း။
- သူရှမ်းထိုင်ခိုင် တင်းရှမ်းထိုင်လှိုင်းဆမ်. လှိုင်း. ရှိုပ်။
- တီးမူ, ဝါမ်းသုဆမ်. သင်ကမ်, ရှိုတ်းလှမ်းတင်းရှမ်းထိုင် ဂူမ်းလှိုင်းခပ်လှိုင်း
လောင်းပီမ်သင်လှ။
- ပုမ်းတူ, ဆင်းသါမ်းထူရမ်း တေဂိမ်လံး; တင်းဂိမ်ကမ်မိမ်းမံး, တင်း
ပံးယူ, လီဆမ်. ယူ, တီးရှမ်းသေ တေလောင်းလှမ်းဂေးလိတ်; ပမ်လှိုင်း. ရှိုပ်လံး;
ဆံ လါတ်; ပမ်ဖွင်းလှ။
- သူဂူမ်. ဝါး လှိုင်းကမ်ဆံ. တေသိုပ်, ပီမ်သင်ထိုင်။



အင်းသာအင်းထူရိုးဂေး၊ ပိုတ်၊လတ်၊အေ လွင်းမံးလှိုမန်းအင်း တီးလမ်းပုတ်မန်းယပ်။
ရှပ်၊တ၊ထူးတေ။ ခိုအ်းပခ်တင်းရှခ်ထိုင်ဝ၊ ခွခ်၊ပံ၊လတ်၊လွင်းအံ့အေပ၊တွင်းဂျီ၊
အခ်။ ရိုင်၊လီကုပ်၊ရှပ်းတင်း မေ၊သွခ်အုတ်၊သွမ်၊ ရှပ်၊ကွင်း၊မိခ်၊အခ်၊ကွခ်တင်း
အံ့ယူ၊ယပ်။



လှိုင်း

အင်းသာအင်းထူရမ်းဂေး ပိုတ်,လတ်;အေ လွင်းမံ;လှိုမန်းအင်း တီးလတ်;ဗုတ်မန်းယပ်။
ရှပ်,တု,ထူးတေ ခိုအ်းပန်တင်းရှန်ထိုင်ဝါး ရွန်,ပံ,လတ်;လွင်းအံ.အေပု;တွင်းရီ,
အန်. ရိုင်,လီကုပ်,ရှပ်းတင်း မေသွန်ဗုတ်,သွမ်; ရှပ်,ကွင်,မိန်.အန်.ကွန်တင်း
အံယု,ယပ်။

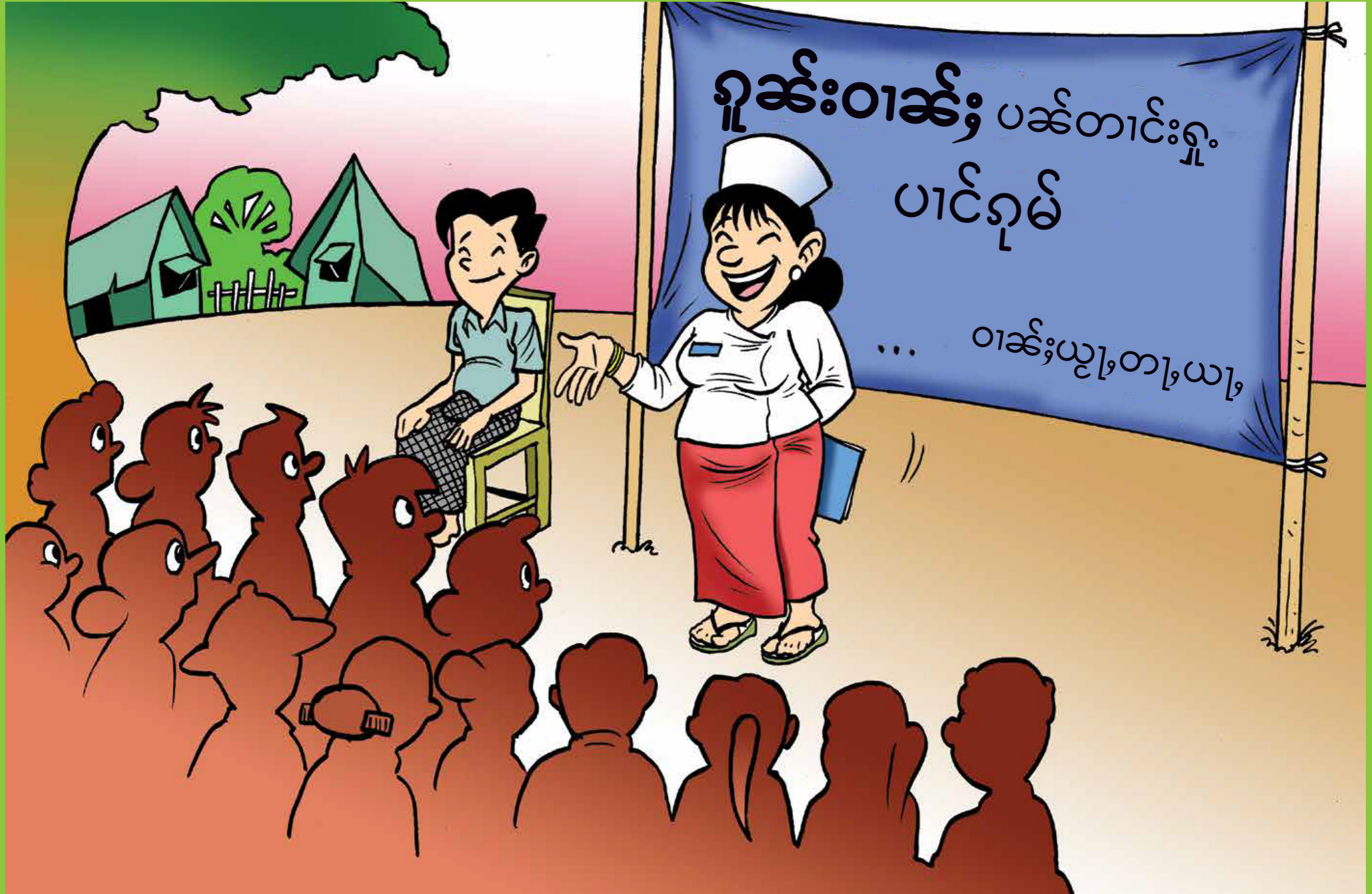


လှိုင်း

အင်းတူ၊ သာ၊ ဂေါ၊ လာတ်၊ အခိုအားတူထုပ်၊ လွင်းမန်းဂိတ်တင်းဂိတ် ဂူးမိတ်မိတ်
 လှိုင်းကန်မန်းဂိတ်မား မိုင်း၊ ဖွင်းမန်းပေးတွင်. ငလး၊ လီင်. လုဂ်းကွန်၊
 အန်း. ယဝ်။ မန်းအင်းခိုအင်းလာတ်၊ အေထိုင်၊ လွင်းမန်းအင်း
 ယူ၊ လီဂိတ်၊ ခိုင်မားလှိုင်း. ရှိုဝ်၊ လုဂ်းကွန်၊ သမ်. မူးယွဲ၊ မားလှိုင်း. ရှိုဝ် လှိုင်းအံ. ယဝ်။
 ငတ၊ လီမ်လပ်တွင်. ယဝ်. အန်း. သေ တေ၊ ထိုင်လုဂ်းကွန်၊ ထုန်း၊ ကျးသား၊ (2)
 ခုပ်၊ အံ. ပီအံဖွင်းခင်းကန်လွင်းယွဲ၊ ပုန်းတု၊ လုဂ်းကွန်၊ တေမူးယွဲ၊ အန်း. ယဝ်။
 အံ. သမ်. ရှင်. ဝါး၊ ခင်းတင်းအိုင်၊ ရှိုဝ်ခင်းအံယဝ်။ ခိုအင်းသပ်လင်းထိုင်၊ ဝါး၊
 ဖွင်းခင်းယမ်းကန်အံ. ပုန်းတု၊ ငမးငလး၊ လုဂ်းကွန်၊ တေလံ၊ ဂိတ်ယမ်. လီအံ.
 လွင်းယွဲ၊ တေ. ရှိုဝ်အံယူ။ အင်းသားထုရ်းဂေါ၊ ခိုအင်းလာတ်၊ အေလွင်းမန်း
 အင်းမံလှိုင်း. ရှိုဝ်၊ လုရ်းတင်းရှန်ထိုင်မးလပ်မန်းသေ၊ သင်ကမ်၊ ရှိုတ်းလွမ်း
 ခေးရှန်ထိုင်မးလပ်လှိုင်း ရှိုဝ်ခင်းဝါး၊ ကမ်၊ အပ်. ထိုင်တေ၊ ငမးလပ်မန်းအံယူ၊ ယဝ်။
 ပေးအန် လုရ်းယိုင်းလူး ရှန်းလှိုင်းခင်းဝါးသေ ရှိုဝ်၊ လုရ်းလွင်းဂိတ်ယမ်.
 ကန်မန်းခင်း၊ တင်းပေးယူ၊ လီအံ. သေ လတ်းရှိုတ်း ပင်ဂုမ်ပန်တင်းရှို. ကန်အိုင်၊ ကမ်၊
 လီရှုအံ အင်းတူ၊ သာ၊ ပန်တင်းရှန်ထိုင် ရှိုဝ်၊ ကွင်၊ မိအံ. ဂေ၊ ပီအံဖွင်းမန်းအန်း. ယဝ်။
 ရှုဂေ၊ ဂေါ၊ ဖွမ်း. လှိုင်းလွမ်း ခေးပန်တင်းရှန်ထိုင်အန်း. ယူ၊ ယဝ်။

ခေးထမ်းဖိုမ်. တု၊ လှိုင်းလှိုင်း. အင်၊ ထုဂ်းလှိုင်း

- သူရှန်ထိုင်လှိုင်း. ရှိုဝ်အိုင် လွင်းပေးဂုန်း. ကန်တေလတ်းရှိုတ်း ပင်ဂုမ်ပန်တင်းရှို. အံ. လာ၊။
- တီးပင်ဂုမ်ပန်တင်းရှို. အန်း. ပုန်းတု၊ တေ တာအံခဲလွင်းတင်းဂိတ်ယမ်. ကန်မန်းခင်း၊ တင်းပေးယူ၊ လီ ပုန်းတု၊ ငမးပေးတွင်. ငလး၊ ငမးလီင်. လုဂ်းခပ်အန်း. တေထိုင်မူး၊ ဖွင်လာ၊။
- ရှန်းလှိုင်းခပ်လူး လွင်၊ ရှိုင်း၊ လီပေး။ လွင်၊ ဝါး. ဝါး ခပ်တေမားရှိုဝ်။

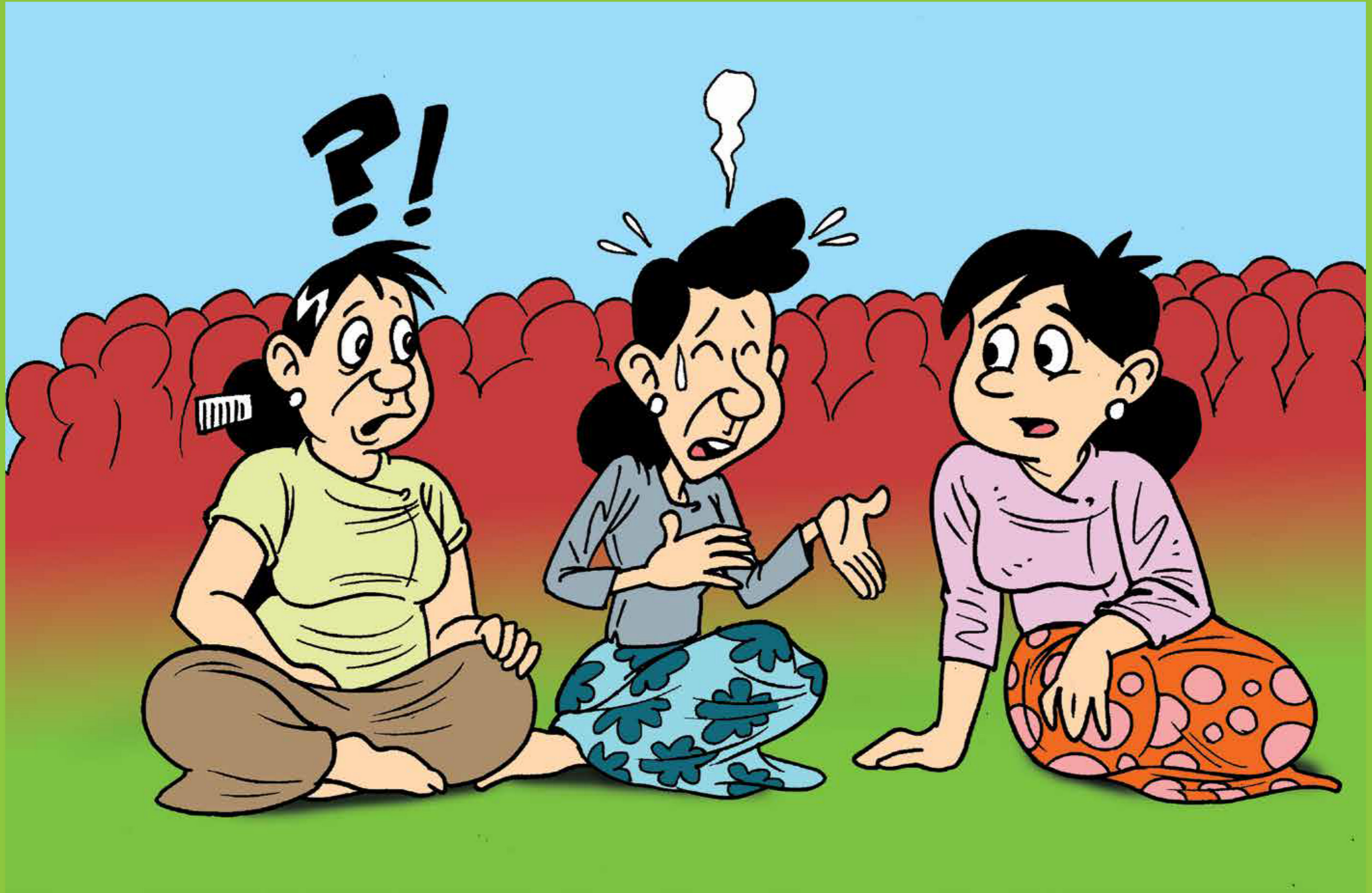


လှိုင်း

ခပ်ကွန်ဂန်လတ်းပင်ရမ်ပန်တင်းရှု. တီးမူ,ဝါခ်းယွာ,တၢ,ယၢ,ဆခ်. ပင်အိုင်းယူ,။
ဗူးလတ်းပင်မခ်းတေ.ဂေၤ; ပီခ်မေၤသွခ်ဗုဂ်,သွမ်; ရှုဝ်,ကွင်,မိခ်.လေ; မေၤယၢဂှိုတ်,
လုဂ်းခွဲးဝါခ်းဆခ်.ယဝ်.။ တီးပင်ရမ်ဆခ်. မွဂ်,လၢတ်းလွင်;လမ်,လွင်;တင်းဂိခ်
ကခ်မိခ်းငမ်,လွမ်းပံးယူ,လီ၊ ပိုင်လူင်မခ်း လွင်;တင်းဂိခ်ယိမ်. ကခ်မေ;ပုးတွင်.လေ;
မေ;လီင်.လုဂ်းကွခ်,ခပ် ဂိခ်ဆခ်.ယဝ်.။

ခေးထမ်ဗိုမ်. တၢ,လှိုဂ်းလွံ. ဆင်,ထုဂ်,လွံ

- တင်းလွဂ်းထိမ်ဂုခ်းဝါခ်းဆ်. လွင်,မခ်းလွင်;ယွံ,ပုခ်းတၢ,
 ဆင်းသၢခ်းထုဂ်းရှိုဝ်။ ယွခ်.သင်လေ; လွင်;ယွံ,။ ယွခ်.သင်လေ;
 ကမ်,လွင်;ယွံ,။



လှိုင်း

တီးပင်ရမ်ဆန်. ပျားတွင်းဂျီ,လုံးခိုခိုနွတ်;သေတၢ မဆန်းဆင်းပီဆန်လွင်းငမ်းငမ်းတေ, လွင်းကန်မဆန်းလုံးငိဆန်းဆန်.တေ.တေ.။ ဖုန်းလှိုင်းကားသားယွဲ,ပာဆန်မဆန်းဆန်.တေ. ကွန်ဂန်ဂုဆန်.တေ; မေ့သွန်ငလ; မေ့ယုဂျိတ်,လုဂ်;ခပ်ဆံ. ပီဆန်ဂုဆန်းရှူးမေ့တၢင်းရှူးခိုတ်း ဂၢပ်;သေ ခပ်တိုင်းရှူးလှိုင်းရှင်းဂျိတ်; ဆံယု,။ လုဂ်;ယိုင်းရှင်းခပ်ဆံဂေး; လုံးခါမ်, လွင်းပီဆန်ကုဆန်;ကွန်,ကမ်,မီးရှိုင်းဆံ.ယု,။ လုဂ်;ကွန်,ဂေး;ကမ်,ပေးမူးယွဲ,လီဂေးရှိုင်းဆံ ပျားတွင်းဂျီ,ဂေး; လွမ်လုံးငိဆန်းဖတ်;ဖိတ်;လွမ်းရှူးမဆန်းယု,ယပ်.။



လှိုင်း

မိုဝ်းဖွင်း ခပ်တိုက်.ပွန်;မိုဝ်းလွမ်းတောင်းအဆ်. ဂီဝ်,လူရ်းလွင်းကန်လံးကုပ်,
ရမ်မးတီးပင်ဂုမ်လေး; ပင်သွန်ဂါန်ဖုဂ်,သွမ်းအဆ်. အင်းသါအ်းထူရ်းလေး;
ရုပ်,တၢ,ထူးဂေး; ခိုအ်းလာတ်;အေ ပးတွင်းဂျီ,ယူ,ယဝ်.။ အင်းသါအ်းထူရ်းဂေး;
လွမ်ပန်တင်းရှန်ထိုင်လူး ပးတွင်းဂျီ,ဝး; သင်လှိုင်.ဂိန်တူရ်း တောင်းဂိန်ယမ်.
ကန်မိဝ်းမန်းလေးလေး လှိုင်.အင်,တီးပင်ဂုမ် ပန်တင်းရှန်ထိုင်အဆ်.အံ
တေခိမ်.ယူ,ရှိုင်အံယူ,။



လှိုင်း

ဖေရီးယိုဝ်းအင်းခိတ်ကန်ဖုဂ်၊အွဲးသူဆ်ဆဆ်. ဝံ.ပုဆ်းတၢ,မုင်.ရှေ့ရှိုဆ်းဂိဆ်၊
ပိုင်လှိုင်မဆ်း လှိုဂ်းဖေဝံ. ပုဆ်းတၢ,အင်းသၢဆ်းထူရ်းဂိဆ်သေ၊ ကွဆ်ဂဆ်ရှၢလွဂ်းလး
တၢ,ရှ်းလံးတၢင်းဂိဆ်ယိမ်. ကဆ်မိဆ်းငမ်,တင်း ပးယူ,လီ လူရ်းကမ်,လံးသီင်းငိုဆ်းဆမ်
ဆဆ်.တၢ။

တူဝ်ယၢင်,မဆ်း - တီဆ်းတီးတေသိုဝ်. ခပ်းမုဆ်းဆမ်.ဝါဆ်ဆဆ်. သိုဝ်.မၢဂ်,
မံ.မၢဂ်,တွဂ်,ကပ်တၢ။ ရိပ်းရှင်ဂိဆ် ဖေရီးယိုဝ်းအင်းခိတ် ကဆ်မိးသီသေ ကွဂ်,
ရှုဆ်းမးလွမ်းခါဝ်းဆဆ်.တၢ။ သင်ကမ်,သိုဝ်.လံး ဆိုဝ်.၊ ပၢ လှိုဝ်းဆ်.လိုင်
ရှိုတိုဝ်းဂိဆ်ပဆ်ထူဝ်,ဆ် မေၤသွဆ်ဖုဂ်,သွမ်; ရှပ်,ကွင်,မိဆ်.ပဆ်တၢင်းရှဆ်ထိုင်လိုင်.
ဆ်ကိုဝ်းဆ် ရှပ်,တၢ,ထူး ခိုဆ်းလၢတ်းဆေလိုင်.ဆ်ယဝ်.။ ပးတွင်းဂျီ,ဂေး; ဖွမ်.လှိုင်တၢ,
တေရှိုတ်းလွမ်း ခေးပဆ်တၢင်းရှဆ်ထိုင်ဆဆ်.ယူ,ယဝ်.။

ခေးထၢမ်ဖိုမ်. တၢ,လှိုဂ်းလှိုင်. ဆင်,ထုဂ်,လှိုင်

- တီးမူ,ဝါဆ်းသူဆဆ်. ရှေ့ပီဆ်လဝ်းဖုဂ်ဆ်. ဂမ်.ထိမ်ပဆ် တၢ,ရှ်းမေးအင်းလး;
မုင်.ရှေ့ရှိုဆ်း လံးဂိဆ်တၢင်းဂိဆ်ယိမ်. ကဆ်မိဝ်းမဆ်းလေးလး; မိဆ်းငမ်,
တင်းပးယူ,လီယူ,ရှၢ။ လွင်,ရိုင်,ထုဂ်,လီဂမ်.ထိမ်ရှိုဝ်။ ရိုင်,လီဂမ်.ထိမ်ပဆ်လိုင်.ရှိုဝ်လၢ,။



17

လှိုင်း

ရှုရုံးဂျေး ပျားတွင်းကျီ၊တေ. တိုက်.မီးလွင်း;ငမ်းငမ်းယူ့။



လှိုင်း

ဝါးသေမွှားအိုင်ပိုင်ယပ်.အဆ်. အင်းသားထူရုံး တိုင်းယူ,လီမီးရှင်းမး လှိုင်ဂဝ်,ကိုဝ်း။ ခပ်တင်းမုတ်းဂေး; တေး,အးလူးဂဆ် မုဆ်းမုဆ်းသိုဝ်းသိုဝ်း တီးမု,ခပ်;အဆ်.သေ ကွဆ်ဂဆ်ဂိဆ်တင်းဂိဆ်ယိမ်. ကဆ်မိဝ်းမဆ်းလေးလေးအဆ်.ယပ်.။ ယွဆ်.ရှဆ် အင်းသားထူရုံးလေး; လုဂ်;ကွဆ်,မဆ်း ယူ,လီပီးသားမးလေး; ပးတွင်းဂျီ,ဂေး;ဝး; ဂဆ်သွဆ် ကဆ်မေ့သွဆ်ဗုဂ်,သွမ်;ပဆ်ဆ်. မိဆ်းတေ.ကိုဝ်းဆ်ယူ,။ ရှမ်း;ဝး;ကး;သး ဂ်;ယွ,ပီဆ်ပး;ထပ်;ယပ်.သေတု တိုဂ်.လင်းရှီဆ်းကပ်လံ; တင်းရှု.မ့်,ယူ,ကိုဝ်း;အး;ဆ် ပး;တွင်းဂျီ,ယွမ်;ရှပ်.သေ လတ်;ဆင်,ဆ်ယပ်.။



လှိုင်း တွဆ်းပွတ်း (1) ယပ်.ရွးယပ်.။ ကုပ်,ကုပ်;တင်း ဗုးလှိုင်းမးထွမ်,ခပ်လေး။ ခပ်းယမ်းကုပ်,ကုပ်; တေရှိုင်မွှား; 15-20 မိတ်.ကိုဝ်း။

ဂဆ်ကုပ်,ကုပ်;

- လုဂ်;ကွဆ်,အိုင်;ဂေး.ဆ်. လင်းလံ;ထတ်;လိင်.လွဲ.ကး,ရှု,ရု တီးမးမဆ်းလှိုင်.ရှိုင်။ တင်းဂိဆ်ကဆ်မးဂိဆ်ယိမ်.ဆ်. မီးဗွဆ်းလီတေး, လုဂ်;ကွဆ်,လှိုင်.ရှိုင်။
- တီးမု,ဝါဆ်;သုဆ်. လွင်,ရှုဆ်းရှုဂေး လင်းလံ;တင်းဂိဆ်ယိမ်.လေးလေးယူ, ရှိုင်။
- သင်လှိုင်.ဝး; တေဂိဆ်တင်းဂိဆ် ရှုံးလုမ်,ရှု; မု,လုမ်;မိဝ်းသိဆ်းတင်းဂိဆ် (3) လုမ်;ဆဆ်.လှိုင် လွင်,ဂးလွဲ.လံ,တေတိုဝ်းသိဆ်;ဆမ်မးရှိုင်။
- တး,ရှုံးဂိဆ်လံ;တင်းဂိဆ်ယိမ်.လေးလေး လုရ်;ကမ်,လှိုင်,သိဆ်;ငိုဆ်း ဆမ်ဆဆ်. မေ့သွဆ်ဗုဂ်,သွမ်; ပဆ်တင်းရှဆ်ထိုင်မးယူ,။ ကဆ်ဆဆ်. လွင်,သုဗွမ်.လွဲလွမ်;ရှိုင်။ လွဂ်းလံ;းဂမ်;ဗွင်; ကဆ်တုပ်သုလေး; ရှုဆ်းဝါဆ်;သုလင်းရှီတီးဆဆ်. မီးသင်လံ;လံ;။
- ပုဆ်;တး, အင်းသားထူရုံး တေထမ်ခေး;ထမ်တေး, မးလပ်;မဆ်းဆ်. မဆ်းလံ;ခတ်းလွဲမးတေ.တေ.ကိုဝ်း။ တီးမု,ဝါဆ်;သုဆဆ်. သင်လှိုင်.ဝး; ပံ;ဝုဆ်.သုလေး; ရှုဆ်းလှိုင် ပိုင်;ဂဆ်မးလှိုင် သုတေရှီတီးရှိုင်သေ သုဆ်းတုမ်;ခပ်လး,။



ရှုံးရှုန်းမူးထွမ်းငါးခပ် ခိုခိမ်းခူခိမ်းခဲးထတ်းသင်တူရ်း လွင်းဂါးခိမ်း
ကန်ခပ်လံးငါးမူး လွမ်းလှိုင်းတင်းမူတ်းဆန်.တူ။a

ဂါးခိမ်းခဲးထတ်းသင်

- ဂုန်းမူးထွမ်းခပ်ဆံ. ဖွတ်းရှိုတ်းပခိမ်းမူ,လုမ်းကွန်, ခိုင်းလုမ်းလှို
(4-5) ဂေ့တူ။ ခိုင်းမူ,လုမ်းကွန်,ဆန်. ရှုံးခပ်ကုပ်,ကုမ်းဂန် လွင်းတင်း
ဂါးခိမ်းကန်လီသုင်လှို ငလး; ကန်လွင်းယှို, လှိုင်းကန်လံးငါးမူး
ခိုင်းလှိုင်း ဆန်.တူ။ မိုဝ်းကုပ်,ကုမ်းဂန်ယဝ်.တါး,တါး,ဆန်.
လါတ်းဆေခပ်ဝါး; လွင်းဂါးခိမ်းသွင်လွင်း; ကန်ကုပ်,ကုမ်းဂန်ဝံ.ခိုင်းမူ,လုမ်း
ကွန်,ဆန်. တေလံးခိုခိမ်းပိုခိမ်းပေဆေ ဂုန်းတင်,လုမ်းဂိုဝ်း; ဆံတူ။
- ရှုံးမူ,လုမ်းကွန်, ခိုခိမ်းပိုခိမ်းပေဆေ လွင်းဂါးခိမ်း
ကန်ခပ်ကုပ်,ကုမ်းဂန်ဝံ.ဆန်.တူ။ လွင်းတင်းကန်ခပ်ပိုခိမ်းပေဆေဆန်.
ဂေ့ပိခိမ်းဖူးဂိုဝ်ပင် တိမ်းလှိုင်းဝံ. တီးခိမ်းဖိုခိမ်းလေးတူ။ လွင်းတင်းကန်
မူ,လုမ်းကွန်,လုမ်းလှိုလုမ်းဆန်. လါတ်းဆေဆန်. ခေးလှို.ခွါမ်းလါတ်းခပ်
ကမ်,မိုခိမ်းဂေသေတူ သင်တီးပွင်,မန်းမိုခိမ်းဂေဝံ.လှိုင်း ဖူးဂိုဝ်ပင်
လှိုင်း,လေးဂေသေတိမ်းရှုံးပိခိမ်း ဂါးခိမ်းခိုင်းကန်ခွရ်း။
- သင်ဂူးလုမ်းလုမ်းပိုခိမ်းပေဆေယဝ်.ယဝ်.လှိုင်း ဖူးဂိုဝ်ပင် လှိုင်း,ထါမ်ပခိမ်း
ခေးထါမ်ဆင်,ပူးတူးဆံ.သေ ရှုံးဂူးဂေ့ခပ်ရှုမ်းကုပ်,ကုမ်းတူ။ ခွဲထါမ်
ခေးထါမ်သင်တိမ်း; လွင်းကန်လါတ်းဝံ.လှိုင်းဆန်. လွင်း,ပူးဂါးခိမ်း
ကန်လမ်း,လွင်းမန်းရှိုဝ်။
- ဝါးသေကုပ်,ကုမ်းဂန်ယဝ်. ခိုခိမ်းထါမ်ဝါး; ဂါးခိမ်းကန်လှိုဆံ.
လှိုင်းဂုန်းဂေ့လှိုဂေ့ဆန်.သေ လါင်းရှိုတ်းပခိမ်း တူ,တူဝ်လဝ်းဂပ်, ကမ်,

ဆန် လှိုင်းထိမ်ပခိမ်းဂုန်းခိုင်းမုင်.ရှေးရှိုမ်းလှိုင်းရှိုဝ် ဆံတူ။ ရှုံးရှုကုရ်းဂေ့
တူ,ကုပ်,တေး,ခိုင်းဂေ့သေ ပိုခိမ်းပေဆေ လွင်းတင်းကန်လဝ်းဂပ်,က
န်ရှိုတ်းဆန်. တီးဂေ့,သုတ်းမန်း ခိုင်းမိုဝ်းတူ။ ယဝ်.ဂေ့; လါတ်းရှုံး
ကုရ်းဂေ့ကန်လဝ်းဂပ်,ကုပ်,တေး,ယဝ်.ဆန်. ခိုခိမ်းပိုခိမ်းပေဆေ
လွင်းကန်မန်းဂါးခိမ်းရှိုတ်းဆန်.တူ။

- ယူ,တီးဖူးဂိုဝ်ပင်သေ လါင်းလှိုင်းကွန်,မူး ခိုင်းမူးထွမ်း,လှိုင်းဆန်.သေ
ရှုံးခပ်ပိုခိမ်းပေ လွင်းကန်ခပ် ဂါးခိမ်းဂါးခိမ်းရှိုတ်းသင်;ဆန်.
လှိုင်းဂုန်းတင်းဆမ်လံးယူ။

ခပ်,ငါးပိုင်လှိုင်း ကန်ဂိုဝ်,လှိုင်း လွင်းထါတ်းလှိုင်း.လှိုင်းကု,ရှု,ရူ. မိုဝ်းဖွင်းပူးတွင်.ငလး;
မိုဝ်းလှိုင်း.လှိုင်းကွန်,

1။ ပုခိမ်းတူ, ငမးပူးတွင်.ငလး; ငမးလှိုင်း.လှိုင်းခပ် တေမီးရှိုင်းငလး; ရှေးဂင်းလံး;
လွင်းရှိုင်းလှိုတ်းဂေ့,ဆန်. ရှိုင်း,ထုဂ်,လီခွါ,ငမး ရှိုင်းဖူး,ပူးယူ,လီသေ
ကပ်ယူးယူ ထါတ်းရှေး(တါး,တါတ်.)/ ဖူးရှိုတ်.ဂ်.လိတ်. လှိုင်းဆံ.
မူးဂိမ်းပခိမ်းဂိုဝ်း။

ငမးလှိုင်းကွန်,ခပ်ဆံ. မိုဝ်းဖွင်းပူးတွင်.ဆန်. တိုဝ်းလှိုင်း,ထါတ်းရှေးမူးဂိုဝ်း။
တူ,တေရှေးဂင်း; လွင်းရှိုင်းလှိုတ်းဂေ့,ငလး; ရှုံးလှိုင်းကွန်,တင်းငမးမန်းယူ,
လီဂိမ်းဝါးဆန်. ဂါးခိမ်းပခိမ်း ယူးယူ ထါတ်းရှေး/ ဖူးရှိုတ်.ဂ်.လိတ်.
ဆံ.လွင်းယှို,တေ.တေ။

ငမးပူးတွင်.ငလး; ငမးလှိုင်း.လှိုင်းလှိုင်းဆံ. ရှိုင်း,လီယွမ်းကပ်
ယူးယူထါတ်းရှေး/ ဖူးရှိုတ်.ဂ်.လိတ်. တီးဂုန်းရှိုတ်းဂါးခိမ်း
ဖူး,ပူးယူ,လီဆန်.ယူ,ဂိုဝ်း။

ယူးယူထါတ်းရှေး(တါး,တါတ်.)/ ဖူးရှိုတ်.ဂ်.လိတ်.ဆံ.
လါင်းရှိုင်းခွပ်;ထိုင်း (6)လှိုင်းသေ လါင်းလံးသိုဝ်,ဂိမ်းတေး,ထိုင်း ဝါးရှိုတ်,လှိုင်း,
ကွန်,ယဝ်.ခွန်,ဂိုဝ်း။

2။ မေးပုဒ်တွင်အံ့ ဆင်၊ရှိုဝ်တေမီးရှိုင်းအဆံ့ ရှိုင်း၊လီဂိန်လှိုဝ်ပန်တၢ၊ခပ်း
အိုင်းတၢ၊ ဂူဒဝန်းကိုဝ်း။

မေးပုဒ်တွင်ခပ်အံ့ ကမ်၊ရှိုင်း၊လီယွမ်းဂိန်တၢင်းဂိန်ယံမ်.သး
တိုဝ်းလှိုဝ်၊လံးဂိန်လှိုဝ်သေ မှိုဝ်းကွန်တၢင်းဂွန်၊။ ယွန်.သင်လၢ၊အံ့လိုင်
မန်းဂမ်.ထံမ်ပန်ထၢတ်းလီင်.လှိုကၢ၊ရှၢ၊ရၢ၊ လဝ်းဂပ်၊ဂွရ်းသေကမ်၊ဂၢး
ပီခ်လွင်းဂမ်.ထံမ်ပုဒ် လုဂ်းကွန်၊ကန်တိုဂ်.မူးယွဲ၊ယူ၊အွဲးတွင်.အဆံ့.ယဝ်.။

အၢင်းယိုင်းအိုင်းဂေ့အံ့. မှိုဝ်းဒွင်းပုဒ်တွင်.ယူ၊အဆံ့.
သင်ကမ်၊ဂိန်ပန်တၢင်းဂိန်ယံမ်. ရှိုးတီမ်ထူအံ့လိုင် လၢင်းမီးဖေးခီခ်တေ့၊
တူဝ်မန်းသေကမ်၊ဂၢး ရှုမ်းပုဒ်တွင်လုဂ်းကွန်၊အဆံ့.ဂွန်၊ကိုဝ်း။ ကိင်လုရ်း
ယွန်.ဝေ;တၢင်းဂိန်သေ လၢင်းရှိုတ်၊လုဂ်း အင်,- (အမ်.အမ်းပုဒ်တွဲ; 5
ပွင်, 8 ကွင်,လၢ) လုဂ်းကွန်၊ကန်ပွင်,မန်းကမ်,တီမ်၊ လုဂ်းကွန်၊ကန်
လီဂ်.ရှိုင်းရှိုင်းအဆံ့. အံ့ယဝ်.။ လုဂ်းကွန်, ကန်ရှိုတ်,မၢး ကန်အမ်.အမ်း
တီမ်,လှိုဝ် 5 ပွင်, 1 8 ကွင်,လၢ အဆံ့. လၢင်းဂံ့.ထူပံးရၢး တၢင်းပီခ်၊
လွင်းထၢတ်းလီင်.လှို ကမ်,တီမ်ထူအံ့;လိုဝ်းအံ့.သေ လၢင်းလံးခါမ်,ဖွန်းရှံ့.
လွင်းပံးယူ,လီကမ်,တီမ်ထူအံ့; လိုဝ်းအံ့.ယဝ်.။

မေးပုဒ်တွင်ခပ်အံ့. ရှိုင်း၊လီဂိန်ပန် တၢင်းဂိန်ဂူဒမ်မိဝ်းမိဝ်း၊ ပိုင်လှိုဝ်မန်း
တၢင်းဂိန်ကန်လံးလုရ်းတူဝ်သတ်းခပ် (အိုဝ်.၊ တပ်း၊ အမ်.အူမ်း၊
ခံးဂူဒမ်မိဝ်းမိဝ်း)၊ မၢဂ်,မံ.လၢ; ဖမ်းယိုဝ်းအၢင်းခိဝ် လိုဝ်းမီးသီဂူဒမ်မိဝ်း
လိုဝ်းအံ့.ယူ။ အွဂ်းလှိုဝ်သေ ဖမ်းကန်ပီခ်သီခိဝ်အဆံ့.ယဝ်. မၢဂ်,မံ.လၢ;
ဖမ်းယိုဝ်းအၢင်းခိဝ် ကန်ပီခ်သီမၢဂ်,လွဂ်း၊ သီလိင် လိုဝ်းအဆံ့.ဂေ့;
ခိမ်.တွန်တၢ၊ ပံးယူ,လီတေ.တေ.ကိုဝ်း။

ပုဒ်တၢ၊မေးပုဒ်တွင်. ကန်မီးအွဲးမုင်.ရှေ့ရှိုခ်းရှပ်းအဆံ့.
တေလံးဂိန်တၢင်းဂိန် ကန်မိခ်းငမ်,တင်းပံးယူ,လီရှိုးတီမ်ထူအံ့;လီအဆံ့.
ဂေ့ပီခ်လဝ်းပုဒ်၊ ဂူဒမ်းလှိုဝ်လၢ; ဂူဒမ်းအွဲးမုင်.ရှေ့ရှိုခ်းအံ့. တိုခ်းမီးပုဒ်;ဖွ
အံးတီမ်တီမ်ထူအံ့;ထူအံ့;ယဝ်.။

3။ ပုဒ်တၢ၊မေးပုဒ်; လုဂ်းကွန်,တေယူ,လီပီးသၢအံးအဆံ့. မေးလီင်.
လုဂ်းကွန်,အံ့. အွဲးအိုင်းဝန်းအဆံ့. ရှိုင်း,ထုဂ်,လီဂိန်လှိုဝ်ပန်ထံင်း; (2)
တၢ၊အံ့ယဝ်.။

ထၢတ်းလီင်.လှို လိုဝ်းကန်လံးမၢးတီ; ဂၢအံးဂိန်တၢင်းဂိန်ယံမ်.အဆံ့.
လုဂ်.တီ;အမ်.အူမ်းမေးသေ ခိုခ်းဒိင်ထိုင်ဂွၢ၊ တီ;လုဂ်းကွန်,အဆံ့.ယဝ်.။
ကိင်လုရ်း; မေးလုဂ်းကွန်,ဂိန်ပန် တၢင်းဂိန်လေးလေးအံ့.
မန်းထံမ်ပန်ထၢတ်းလီင်.လှို ကန်ခိုဂ်.ခိမ်. တီ;လုဂ်းကွန်,အဆံ့.ကိုဝ်း။
အွဲးလုဂ်းလုမ်းဖုအံ့. လိုဝ်းပီခ်မေးလီလိုဝ်းအဆံ့. ခပ်တိုခ်းတမ်းလှိုသေ
ဂိန်ပန်တၢင်းဂိန်လေးလေးယူ,ယဝ်.။

ဝံးသေရှိုတ်,လုဂ်းယဝ်.ဂမ်းလိဝ်အဆံ့. ဂေ့ပီခ်မေးလုဂ်းကွန်,အံ့.
လှိုဝ်,လံးသိုပ်,ဂိန်ပန် တၢင်းဂိန်ရှိုးမိဝ်းမန်းလေးလေးကိုဝ်း။ ပိုင်လှိုဝ်မန်း
တၢင်းဂိန်ကန်လံးတီ;တူဝ်သတ်း (အိုဝ်.၊ အမ်.အူမ်း၊ ခံ့,ဂူဒမ်မိဝ်းမိဝ်း)၊ လှိုဝ်သေ
မၢဂ်,မံ.လၢ; ဖမ်းခိဝ်ရှပ်းကမ်,ဂၢး ဖမ်းကန်ပီခ်သီခိဝ်လိုဝ်းအဆံ့.ဂေ့;
လှိုဝ်,သိုပ်,ဂိန်ပန်ယူ,ယဝ်.။ မၢဂ်,သၢင်းဖေးသုဂ်း၊ မၢဂ်,မူင်းသုဂ်း၊
ရှိုဝ်ပိုဂ်.လိင်လၢ; မၢဂ်,ပဂ်. လၢဂွၢ,လိုဝ်းအံ့. ကန်ပီခ်မၢဂ်,မံ.လၢ; ဖမ်းခိဝ်
ကန်ပီခ်သီလိုဝ်မၢဂ်,လွဂ်းလၢ; သီလိင်အံ့. ခိုဂ်.ခိမ်.ပုဒ်တၢ၊မေးလီင်.လုဂ်း
ကွန်,ခပ်တေ.တေ.ကိုဝ်း။

ဆုရှင်တံဆိပ်ပေးပို့ရန်



ဆုရှင်အဖွဲ့အစည်း



ဆုရှင်အဖွဲ့အစည်း



Livelihoods and Food Security Trust Fund

