

ခါဝ်းတၢင်း

1000

ဝၢ်း

4

လွင်ႈမူတ်းသွၼ်ႈႁိမ်းႁွမ်း

ယိုင်းကား

လွင်းလံးတံးကွမ်, လိုင်းခါးတါးဆိုင်;ရှိုင်းခါးဆံ.

- တၢ်,ဗိုမ်.ထံမ်ပခ် လွင်းတါးကခ်ဂီဝ်,လူရ်; ထါတ်;လိုင်.လွဲကၢ,၅၅,၅၅, ခွင်မးလုဂ်;ကွမ်,လး; လုဂ်;ကွမ်, ကခ်ပီးဆိုင်.ဂူခ်းဝါခ်းခပ် ကမ်,ပံ,ဂူ.ဆခ်.။
- ဂူခ်းကၢ;သါဂ်;သံခ်းလွဲကမ်,ဝါ; ဂူခ်းယိုင်း ဂူခ်းလါးကမ်,ဝါ; ရှို;ဂူခ်းကခ်မီး ယု,ဆိုင်;ဝါခ်းဂူခ်းဂီဝ်,လူရ်; ထါတ်;လိုင်.လွဲကၢ,၅၅,၅၅,လး; လွင်းမူတ်းသိုခ်ဆခ်. ရှို;လါတ်;ကွမ်,ဆေ လွင်းမံးလွဲ. လွင်းယါပ်,ဗိုတ်,လဝ်;ဂပ်,သေ တၢ်,ပခ်ရှိုင်း ရှို;ဂူခ်းသံခ်းပခ်မိုခ်ဂခ်ဆခ်. ကုပ်,ကူဝ်;ရှုခေးဂေးလိတ်;လွမ်းဂခ်.။
- မိုဝ်;လူဝ်,လွင်းတါးလွရ်;ထံမ်ဆခ်. တၢ်,ပခ်ရှိုင်း ရှို;ဂူခ်းဂေးဆိုင်;တါးဂေးဆိုင်; လီ.ဆေတါးဂခ် ရှို;လါးရှုကပ် တါးခဲလွဲ. ခါဝ်,ငါဝ်;တါး,ကခ်တီးဂူခ်းတါး, ဂေးထိုင်; ဆံယပ်.။

တွခ်းဂါခ် ဗူးဂီဝ်ပါင်(ဗူးဂမ်.လွရ်;)

ဗူးဂီဝ်ပါင်ဆံ. လူရ်;လွဲ.ခေးထါမ် ရှို;ပီခ်ဆင်,ကခ်ဆမ်းသေ တေလံးဂမ်.ထံမ်ပခ် ရှို;ပီခ်မးလွင်းကုပ်,ကူဝ်; ဆိုင်;ဂေးဂူခ်းမးထွမ်,ခပ်ယပ်.။ တၢ်,ရှို;လုမ်းဂူခ်းမးပခ်ရှိုင်းခပ် လါတ်;ဂွမ်းလံးဆံ. ဗူးဂီဝ်ပါင် တေလံးလါတ်; ဂွမ်းကိတ်;ကိတ်;ဂွရ်;။ သင်လုမ်းဂူခ်းမးပခ်ရှိုင်းခပ် ကမ်,လါတ်;ကွမ်,ဆေ တါးရှခ်ထိုင်ခပ်. ခေးထါမ်ခပ်. လွင်းမံးလွဲခပ်လိုဝ်;ဆခ်.လိုင် လူဝ်,ထါမ် ခေးထါမ်ဗိုမ်.သွခ်.ထိုင်;ဂိုဝ်;။

မိုဝ်;ထုပးတါးပီးဆိုင်.ဂူခ်းဝါခ်းခပ်သေ ကုပ်,ကူဝ်; လွင်းလိုင်း ခါးတါးဆိုင်;ရှိုင်းခါး မိုဝ်;လွဲသေကမ်,ဝါ; တါးရှခ်ထိုင်ဂမ်;ဗွင်း; တၢ်,ဗူးဂီဝ်ပါင်ခပ် တိုဝ်;ဂမ်;ရှိုတ်;လွမ်းဆခ်.ဂေး; လါတ်;ဆေဝံ.ယု,။

- သါးရှို;ပီခ်ကွင်းတီးကခ် ကမ်,ယု,တေ.ယု,တိုဝ်,ဆခ်.သေ ရှို;ပီးဆိုင်.ဂူခ်းဝါခ်းခပ် ရှတ်;လါတ်;ကွမ်, လွင်းယုမ်,ယမ်လဝ်;ဂပ်, သိုဝ်;သိုဝ်;ယုဝ်;ယုဝ်; လး; လွတ်;လွတ်;လိမ်းလိမ်းလံးဆခ်.တၢ်.။
- မီးလွင်းဆပ်.ယမ် တါးရှခ်ထိုင် ဂူခ်းဂူခ်းဂေးတၢ်.။
- ပီဂ်.သမ်.ဝါ; လွင်းတါးကခ် ပီးဆိုင်.ဂူခ်းဝါခ်းလါတ်;ဆခ်. ဗိုတ်;ဝံ.ဂေးယပ်. ယု,ပေရှိုတ်;လွင်း; ထတ်;သါးဂေး.ခေးသင်တၢ်.။
- ပခ်ခေးဂေးတါး ကခ်လိုင်;လိုင်;သေ ရှိုတ်;ရှို;လပ်.လွင်းဝါ; ပီးဆိုင်.ဂူခ်းဝါခ်းခပ် ပွင်,လွဲလီလီဝါ; လဝ်;ဂပ်,တေလံးရှိုတ်;ဂီးသင်ဆံတၢ်.။
- သင်ကမ်,ပွင်,လွဲ လွင်းတါးကခ်လါတ်;ဆေဆခ်.လိုင် ပခ်ရှိုင်းရှို;ခပ် ထါမ်ခေးထါမ် ကမ်,ဆခ် ယုခ်းရှို;သပ်;လိမ်းဆေပခ်ထိုင်; ဆံတၢ်.။
- တၢ်,သံခ်းမူ,လုမ်းတါးမူတ်; ဆင်;လံးလီလီငါမ်းငါမ်းဆံ. ရှို;မီးကွင်းတီးကခ်သါင်,ထုဂ်, လး;ဂွင်းတၢ်.။
- တၢ်,ပီးဆိုင်.ဂူခ်းဝါခ်းခပ် ခပ်;လွဲဆိုဝ် လိုင်းကခ်လဝ်;ဂပ်,မးထွမ်,ယု,ဆခ်. လူကါခ်,လိုင်း လူရ်;မုခ်းမုခ်းသိုဝ်;သိုဝ်; လး; ပးလွဲပးခေးတၢ်.။
- ပခ်ခါးယါမ်းကုပ်,ကူဝ်; တီမ်တီမ်ထုခ်;ထုခ်;တၢ်.။ ဆိုင်;ခါးယါမ်းလူ,ကါခ်, ကုပ်,ကူဝ်;ဆခ်. လိုင်းဆိုင်;တွခ်းဆံ. ကုပ်,ကူဝ်;ယပ်.တူဝ်;လီလီယပ်.လင်, သိုဝ်,ဂွဲ,ထိုင်;တွခ်းဆိုင်;တၢ်.။



အင်းသားထူရုံး



ရှင်တုထူး



ပုတွင်းရိုး



ရှင်ကွင်မိဆ်
(မေ့သွန်ဗုဂ်၊ သွမ်း)



အင်းတူသု
(မေးအင်း ရှင်ကွင်မိဆ်)

တွန်း - 4

လွင်းမှုတ်းသွ်ရှိမ်းရှွမ်း

ယိုင်းကား

တၢပခ်ရှိုင်း ရှိးရှွမ်းမးခပ်ရှွမ်းခပ်ဝါး တၢထာတ်းလီင်.လွ်ကၢရှၢရှၢ လုဂ်းကွခ်,ဆွဲး ဝါခ်းရှွမ်းမုခ်းဆဲ. လုဂ်,ရှိတ်းရှိမ်းရှွမ်းဝါခ်းမီးလွင်းမှုတ်းသွ်ဝံ. ကပ်ယုပးယာပးပိတ်း ဆွဲးရှုဂ်ယိုဝ်,တၢသေ, လွ်.တိုဝ်း ထာင်ဖေံး ကခ်မိခ်းငမ်,တင်း ပးယု,လီတၢသေ,။

ခွပ်းခွင်တၢတိုဝ်း လွ်.ဆွဲးဂါခ်သွခ်

- ပပ်.လိုင်း
- ခိပ်းလေးကခ်ပပ်,
- ဂမ်လိုမ်းကခ်သီလေး

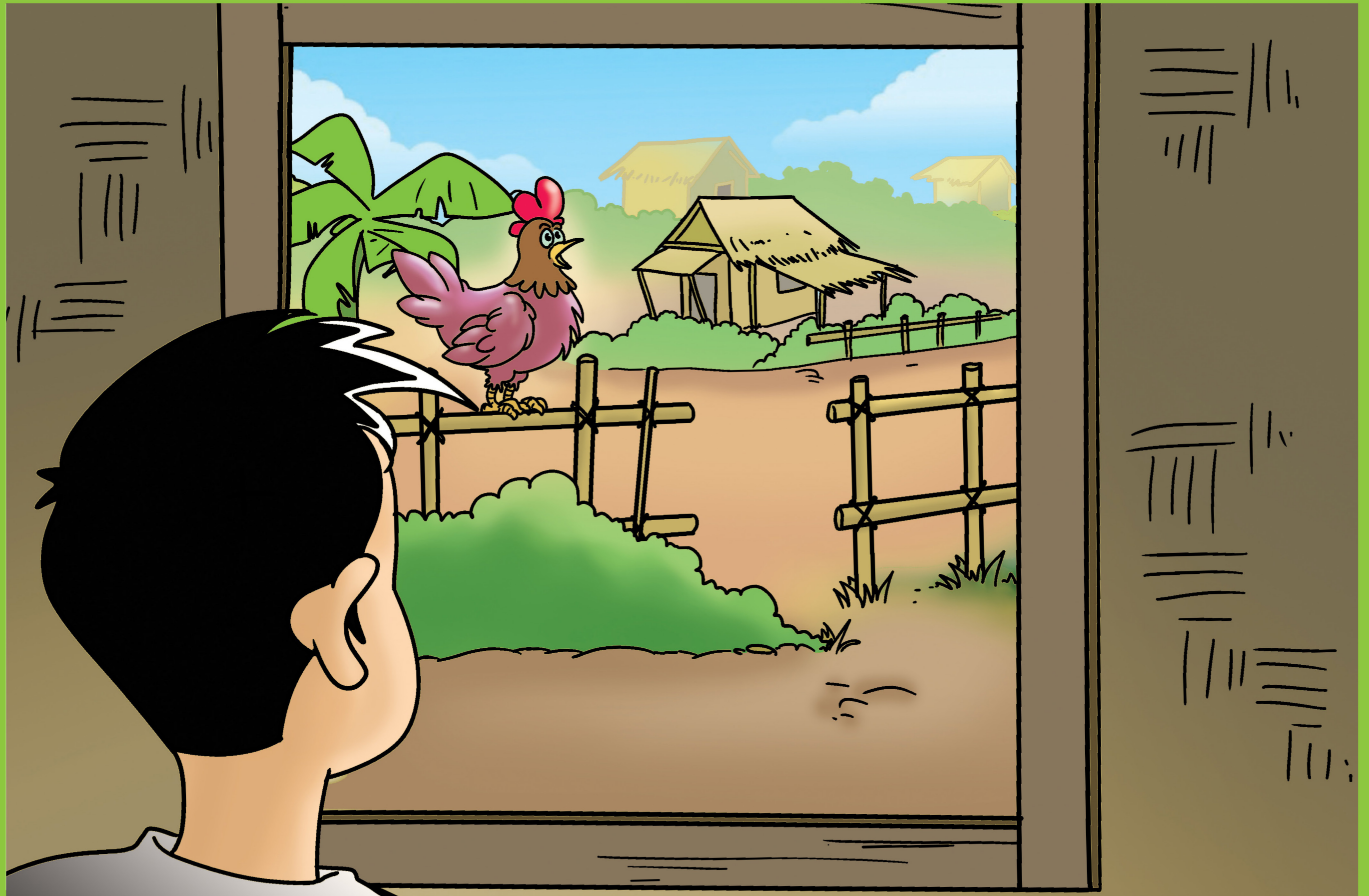


ဆွဲးတွန်းသုတ်းလိုင်းဆခ်. ပးဝံ.တွန်း ခပ်,ပိုင်လုင်ဂိုဝ်း။ ခပ်, ပိုင်လုင်လိုင်းဆခ်. ရှာင်;ရှိမ်းရှွ်းလွရ်းဝံ.သေ မိုဝ်းကုပ်,ကုတ်းဆခ်. ကပ်ဂိမ်သွ်, သေလတ်း ဆင်,သင်,ထုဂ်,တၢ။ ခပ်,ပိုင်လုင်ဆဲ. တေလင်းလွရ်းထိမ်သု ရှိးလင်းမုခ်.မ.လိဂ်းလါးပခ်လံး လွင်းတင်းရှခ်ထိုင်လေး ခေးမုခ်းကခ်ဖိတ်း ကခ်လင်းမီးမး မိုဝ်းယာမ်းကုပ်,ကုတ်းဂခ်ဆခ်.ဂိုဝ်း။

ခေးဆတောင်း

သပ်းလိင်းဆပေခ် ရှွမ်းလိုင်းထွမ်,ဆခ်. လိုင်း.ဆင်,ဆဲတၢ။

- 1။ တေလုကား,ဆေ လိုင်းခပ်းတင်း 1000 ဝခ်း တွန်း 4 ဂိုဝ်းဆး။
- 2။ လတ်းဆေဝံ. ခပ်းရှိုင်မခ်းတၢ။ ခတ်းလမ်းဝံ.ဝါး တေရှိုင် ဆိုင်းလုင်မုခ်းဆဲသေတၢ ကိုင်ဆိုင်ခပ်းယာမ်းတခ်းသေ လင်းလိုဝ် ကမ်,ဆခ် ယွမ်းခပ်းယာမ်းပိတ်းယု,။
- 3။ ဆွဲးယာမ်းလုကား,လိုင်းယု,ဆခ်. တေထမ်ခေးထမ်ဂမ်;ဖွင်; တၢ,ကုပ်,ကုတ်းဂခ်ဂိုဝ်းဆး။
- 4။ ဂါခ်ကုပ်,ကုတ်းဆခ်. လတ်းလုရ်းပိခ်မု,လုမ်းလိဂ်.လိဂ်.ကွခ်,ဂေးလံး; ရှွမ်းမးထွမ်, တင်းသိုင်;ရှွမ်းဂခ်ဂေးလံးယု,။
- 5။ သင်လိုဝ်. လွင်းတင်းလွင်းယွ်,သေကခ်ကခ် ရှိတ်,ခိုခ်းမးလိုင် ဆင်,ရှိုဝ်တေလံး;ကုပ်, ကုတ်းလိငမ်းဆခ်. ဖူးဂိပ်ပင်(ဖူးဂမ်.လွရ်း;)မခ်း မံတွင်းဝံ.ဆွဲးဖိုခ်လေးဆခ်.လေး;။ ပေးရှိတ်းဆခ်ခွခ်, မိုဝ်းလိုင်းယပ်.တုတ်းဆခ်. တေလင်းကပ်ကုပ်,ကုတ်းဂခ်ခိုခ်းယပ်.။



လှိုင်း

ဆွဲယမ်းရင်ဆိုင် ကန်သုယုယုဆန် ရှုပ်တုထူး လှုပ်တီးဖမ်းတူရှူးလိင်းဖေ၊
 ဆူးရှိုဆီးသေ မင်းတူရိုးတင်းရှင်းလီရှိုမ်းရှမ်းသေ သုတ်လှမ်းယီဆီယုယပ်။
 မှုဝါဆီးဆံ ပီဆီဝါဆီးရှိုတ်၊ မိုင်းဆွမ်း ရှုပ်တုထူးယပ်။ မဆီးခွဲရှိုဝါဆီးဆံ ခိုဆီး
 ပွဲ၊ မှိုသုင်ဂျုတုသေဆီကိုဝ်။ မိုဝ်ရှုပ်တုထူး တိုက်လှမ်းယုဆွဲတင်းဝုဆီဆန်
 မီးကံးသိပ်ကန်သုမ်းသုမ်း တူတူ ဆပ်ဆပ်ကန်ဆိုင် ရိုင်ဂင်
 ဖတ်မးလွမ်းလှမ်းသေ ခပ်မးဆွဲရှူးခွဲဆင်မဆီးယပ်။ “ကံးသိပ်ကန်ဆံ
 လှုပ်တီးလှိုမးလှိုဆံ။”



လူကန်၊ ပန်လှိုင်း သိင်လင်းလင်းတု။



လှိုင်း

ရှုတ်တု၊ထူး ထာမ်ပုးတွင်းဂျီ၊ ဂျေပီခ်ခမးမခ်း ကခ်တိုက်ရှင်ရှ်ခ်း ခပ်းဖင်းယု၊
 ဆခ်.ယပ်။ “ခမး၊ ပီခ်ကံးသိပ်ကီးသင်ဂျေကမ်,ရှု.ယပ်။
 လုဂ်.တီးလွဲမးဂျေကမ်,ရှု.ယပ်။” ဆဲလး၊ ပုးတွင်းဂျီ၊ လာတ်းဝုး “လှိုင်းယမ်းဆံ.
 လှိုင်းဆု,လး လုဂ်.တီးရှင်ယုပံးယာပ်း ဖေ၊တုဂ်းဝါခ်းဆခ်.သေ မီးကံးတု,ကံးဆပ်း
 ပိပ်မးလွမ်းကိုင်း” ဆံယပ်။ ရှုတ်တု၊ထူး လှိုင်းလံးမံးလွဲတု၊ ဖုဂ်းဝုလှိုင်း လး
 မုင်.ရှေ့ရှိုခ်းမခ်း တင်းမုတ်းမးယပ်။ သင်ကံးသိပ်တု,ကခ်ဆံ.
 ပိပ်မးယု,တု,သေ,ဆံလိုင် တေတုမ်.တိုဝ်.ပံးယု,လီ ရှုခ်းဆွဲမုင်.ရှေ့ရှိုခ်းခပ်
 တင်းမုတ်းမးယပ်. ကမ်,လွဲးရှိုပ်။ ရှုတ်တု၊ထူး ခိုခ်းကိုတ်း ဖင်းတုရှုးလိင်းဆးရှိုခ်းဆ
 ဆံ.ပိတ်းယပ်။

ခေးထာမ်ဖိုမ်. တု,လှိုဂ်းလွဲ. ဆင်,ထုဂ်,လွဲ

- ဆွဲမု,ဝါခ်းသုဆံ. ပိတ်းယုပံးယာပ်းတီးလွဲလု,။
- လုဂ်.တီးရှိုခ်းသုသေ လွင်,ဂံ.လံး ကံးသိပ်တီးရှင်ယုပံးယာပ်းဆခ်.ရှိုပ်။
 လာင်မီး ဖွခ်းရှု.လှိုင်းရှိုပ်လု,။



လှိုင်း

ရှုတ်,တု,ထူး လှိုင်းတီးသီအ်းတၢင်းဝါအ်းသေ ပံကွတ်,ရွှေ, ဖေ,တူဂ်းဝါအ်းအ်း
 ရှင်းရွှေမအ်းယဝ်။ မိုဝ်းအ်း ပီအ်းဝ်းကိုတ်းရှင်းရှီအ်းလး လံးရှအ်းလှိုင်းကွအ်း,
 အ်းဝါအ်းလှိုင်းအိုင်း လီအ်းတေ,ဝ်အ်းဂွတ်းဂအ်း အ်းသီအ်းတၢင်းဝါအ်းအ်းယူ။
 တူဂ်းလှိုင်းကွအ်း,ခဝ် လီအ်းယူ,အ်းသေ မအ်းဝူအ်းဝါ; ကမ်,ရှိုင်းသင်အ်းရွှေ
 ဖှိုင်းဝါလှိုင်းဂေ; တေဂေယွဲ,မး အင်,အ်းယဝ်.အ်းသေ ခိုအ်းဝူအ်း.ရှအ်းတူဂ်း
 ဖှိုင်းရှင်ကအ်းဖှိုင်းဝါလှိုင်း လီအ်းလှိုင်းလှိုင်းကွအ်း,လှိုင်းအ်းဝ်. အ်းယဝ်။
 မိုဝ်းမအ်းတိုက်.လှိုင်းယူ,အ်းတၢင်းဝူအ်း.အ်းရွှေ လှိုင်းကမ်,တအ်းဖှိုင်း.တူဂ်းသေ ယီဝ်,
 ရှေးသေလှိုင်းလှိုင်းယဝ်။ ဖှိုင်း,မအ်းဝူအ်းတူဂ်း ပီအ်းရွှေအိုင်းရွှေဝ်.ကိုဝ်း။ ရှုတ်,တု,ထူး
 လှိုင်းလှိုင်းရှိုင်းတေ.ယဝ်။ ဖှိုင်းမးခါးဝါဂ်,ခါးမိုဝ် အိုဝ်သီအ်းတၢင်းဝါအ်းဝ်.လှိုင်း.အ်းလှိုင်း။

ခေးထၢမ်ဖှိုင်း တု,လှိုင်းလှိုင်း အင်,ထုဂ်,လှိုင်း

- သူလှိုင်း မိုဝ်းပံတၢင်းအ်း လှိုင်း,ယၢမ်,ယီဝ်,ရှေးရွှေခါးရှိုဝ်။ ပီအ်းရွှေခါး
 ဖှိုင်းလှိုင်း။
- အ်းမူ,ဝါအ်းသုအ်း လှိုင်းကွအ်း,ခဝ် ဂ်.လီအ်းတီးရှိုင်းလှိုင်း။
- ရှိုင်းရွှေကအ်းခဝ်လီအ်းယူ,အ်း သင်ကမ်,မူတ်းသွဲအ်း တေလၢင်းမီးဖှိုင်း
 အ်းရှိုင်း.လှိုင်း.ရှိုင်းလှိုင်း။

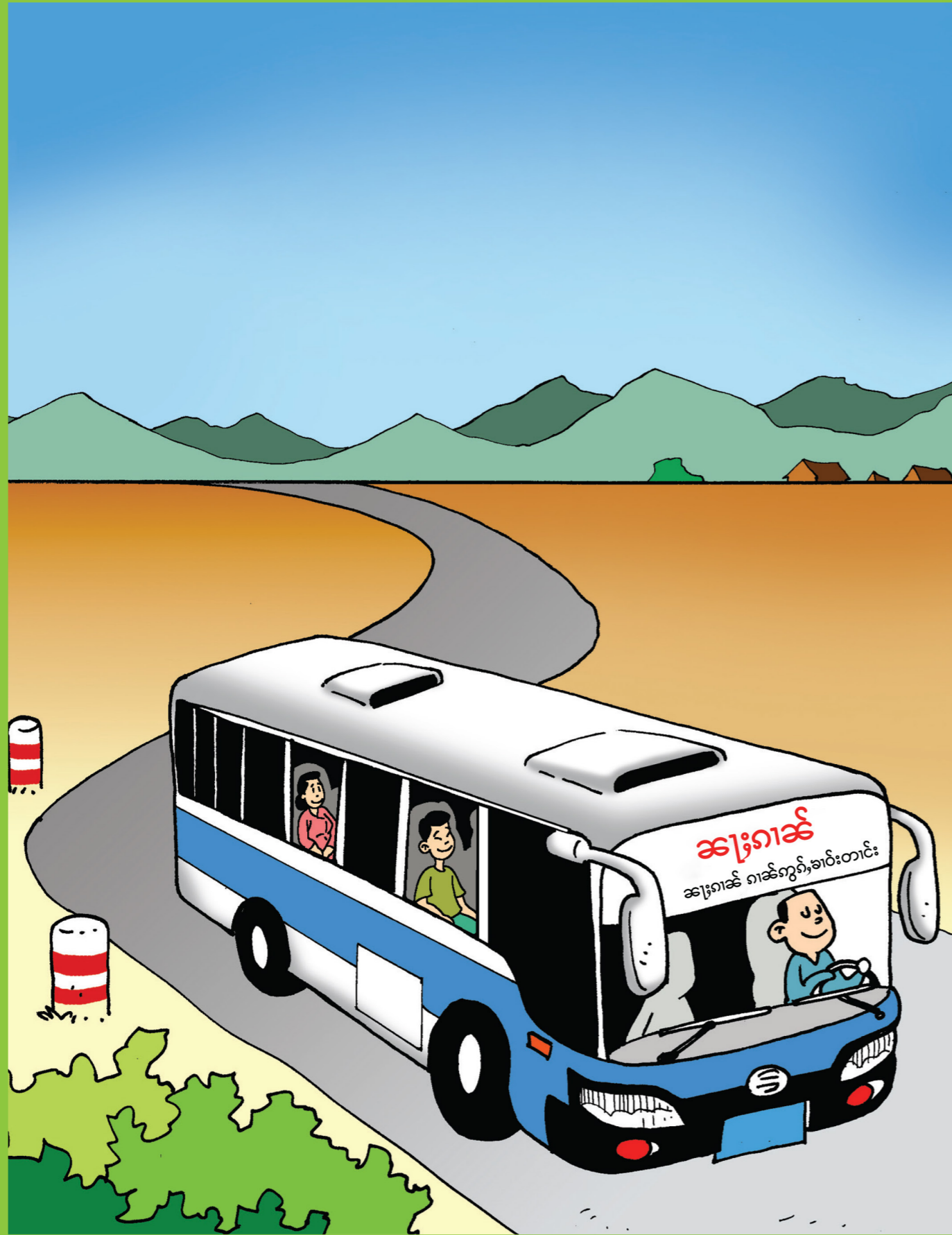


လှိုင်း

ရှုတ်,တၢ,ထူး လွမ်တူရ်းဝါး; ရှိမ်းရှမ်းလှိုင်းဆန်. လွင်,မီးဆမ်. တၢ,တေသုဂ်းတိခ်ရှိုတ်
 ခံယပ်.။ ကန်လမ်လှိုတ်ပိုခ်းဒတ. မီးဆမ်.ရှင်; ကန်လံလိပ်းဝါခ်းဝံ.ဆန်.ရှုရ်း။ ဆမ်.
 ရှင်;ကန်ဆံ. မိုဝ်းရှုတ်,တၢ,ထူး တိုဂ်.ဂေ့လီဂ်.ဆန်. ပီခ်ဆမ်.ရှင်; ကန်သၢ,ယၢ,
 မးတေ.တေ.ကိုဝ်း။ မိုဝ်းဂေ့လီဂ်.လီဂ်.ဆန်. တင်းကူရ်းဂေ့သေ မးလုရ်းဆမ်.
 တီးဆမ်.ရှင်;ဆံ. ရှုဝခ်းယပ်.။ လမ်ဆမ်.သေ လုရ်းရှု,ပးတံး; ဖုင်ပီတ်း၊ ပေးယပ်.
 ရှု,လခ်လီခ်းတိခ်ပီတ်းခပ်ကိုဝ်း။ ပၢဝါ, ခိတ်,ဝါ, လှိုင်းဆံ.ဂေ့; လှိုင်း,တေ.ကိုဝ်း။
 ရှုရ်းဂးဝါး; မိုဝ်းလိပ်းဒတ. ရှုခ်းခပ်မးရှိုတ်းရှိုခ်း ရွင်လင်တေ, ဆမ်.ရှင်;ဆံ.ဝံ.ယပ်.။
 ထာင်အံးဂေ့; ရှိုတ်းဆွံးဆမ်.ရှင်;ဝံ.သေ ပိတ်းခိ;ပိတ်းယိပ်းတူဂ်းဆွံးမခ်းယပ်.။
 ယုပ်းယာပ်းဂေ့; ပိတ်းတူဂ်းဆွံးဆမ်.ရှင်;ယပ်.။ သိပ်ကံးရှိုမ်းရှမ်းဂေ့; ကမ်,
 လီသေကိတ်း။ ဆမ်.ရှင်;ကန်ယာမ်;သၢ,ယၢ,မးမိုဝ်းဆန်.ဆံ. မိုဝ်းလိပ်းဒတ.
 လူ.လိပ်ထိုင်တီး တၢ,တေသုဂ်းတိခ် ကန်ရုရ်,ရှင်;ယု,ဆန်.ရှုရ်းဂေ့;
 သမ်.ပေးလီကိမ်,မိုဝ်းဝံ.ယပ်.ဒလ; ရှုတ်,တၢ,ထူး ပီခ်လှိုက်ကမ်,လီရှု,ရှိုင်းတေ.တေ.။

ခေးထာမ်အိုမ်. တၢ,လှိုဂ်းလှို. ဆင်,ထုဂ်,လှို

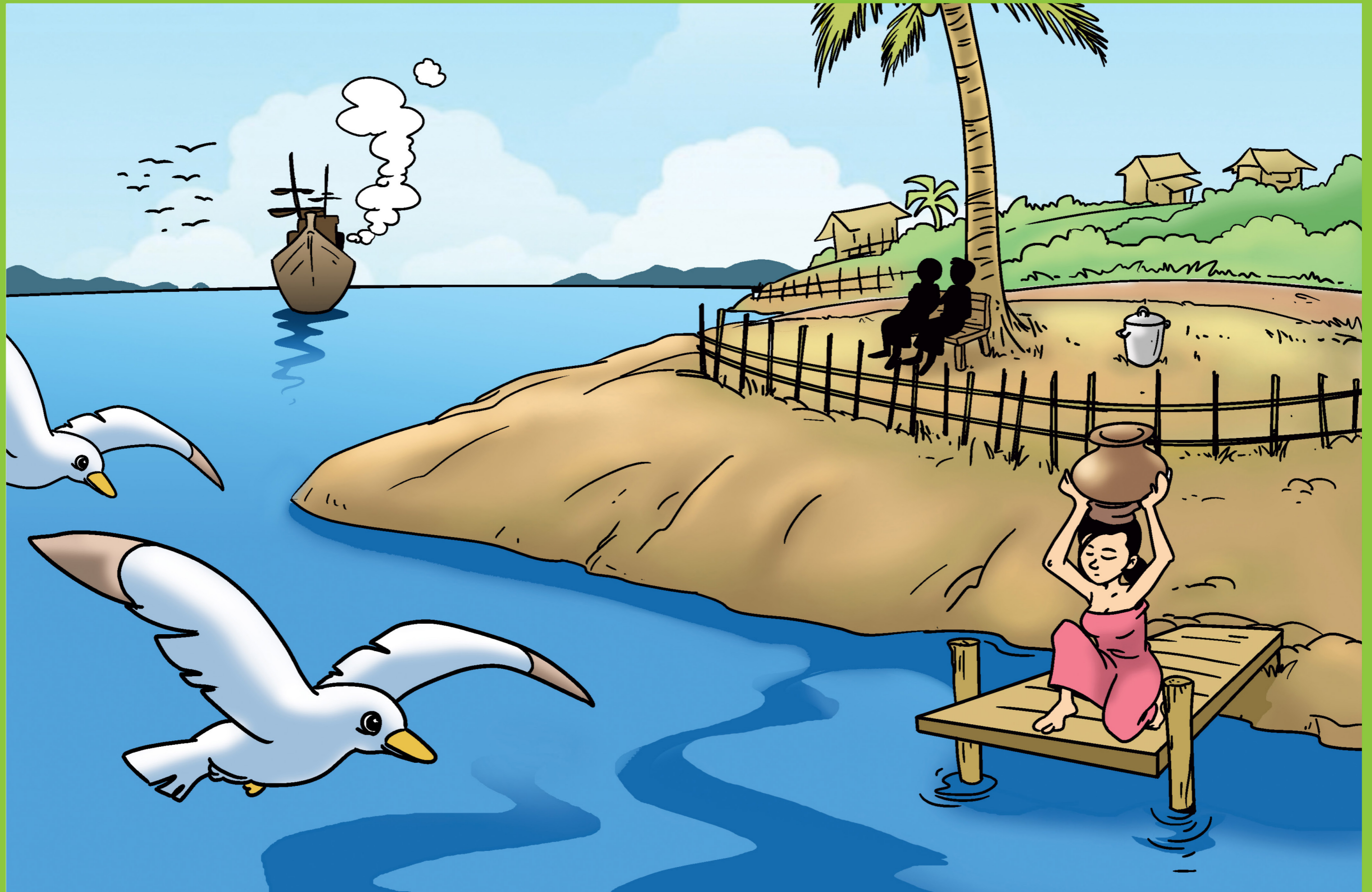
- တီးရှိုမ်းရှမ်းဝါခ်းသုလူး လွင်,မီး ဆမ်.ရှင်;၊ ဆမ်.ဒဂး၊ ဒမးဆမ်.သင်ရှိုတ်။
- ဒမးဆမ်. ရှင်;ဆမ်.လှိုင်းဆန်. မူတ်းသွံဝံ. မွဂ်းဂးရှိုတ်လၢ,။
- သင်သုပီခ် ရှုတ်,တၢ,ထူးလှိုင်း တေရှိုတ်းလှိုင်းရှိုတ်လၢ,။



5

လှိုင်း

မီးဝန်းအိုင်၊ ရှုပ်တု၊ ထူး တင်း ရှုပ်ကွင်းမိန်၊ ဂမ်ဒီ၊ လူတ်ဂါး၊ ဂမ်ဒီ၊ ရှိုင်းသေ
ရွှေ့လေ၊ ဝါးအိုင်၊ ဝါးအိုင်၊ ကန်လမ်းတင်း၊ ဝိုင်းလှိုင်အိုင်၊ ဝိုင်းအန်းယပ်။
ယွန်းရှုပ်ကွင်းမိန်၊ လှုပ်သိုဝ်၊ ခုတ်ခွင် ကန်ဂိုဝ်၊ တင်းဂါးအုတ်၊ သွမ်းလေး၊
ရှုပ်ရှုပ်တု၊ ထူး ရှုပ်ပီအ်ဂျေအ်လေး၊ ခပ်တင်းသွင်လင်လံး၊ ဖွမ်းလံးလှိုင်ဂန်သေ
ကွတ်၊ ရှုပ်လှမ်းဂန်ယပ်။





လှိုင်း

ရှင်၊ကွင်၊မိခ်. လာတ်၊ရှင်၊တၢ၊ထူးဝါး “ဝါခ်းရှင်းဂေး၊ ခွဲးရှ်းမူတ်းမူတ်းသွဲသွဲ မိုခ်လှိုင်း. ခံတေ.ယဝ်.ဝါး။ ပေးကမ်၊အခ် တေတုမ်.တိုဝ်.ပံးယူ၊လီ လုဂ်းကွခ်၊ရှင်းမးကှိုဝ်း” ခံလေး၊ ရှင်၊တၢ၊ထူး ခိုခ်းလာတ်းခေလွင်၊ ကံးတူ၊ကံးအဝ်း တီးရှင်ယုပးယာပ်းအံ၊ တူဂ်းဝါခ်း၊ ခွင်ဝါခ်းယု၊တၢ၊ယၢ၊ လွင်၊ခိုဝ်သီခ်းတၢင်းဝါခ်း၊ ကခ်လုဂ်းကွခ်၊ ခပ်လီခ်းယူ၊ ယင်းမီးလွင်၊ဂူရ်၊ရှင်၊ လွင်၊လီသေလံ ခမ်.ရှင်၊ကခ်ယာမ်၊သၢ၊ယၢ၊ မးမိုဝ်းအခ်. အခ်. ယာမ်လီဝ်လူ.လီဝ်ရှ်းမူတ်း၊ ကံးတူ၊ကံးအဝ်းလှိုင်းအခ်. သင်လူမ်းပတ်.မးအံ၊ရှိုခ်းခပ်ခ် ဂံ.ပိဝ်းအိဝ်မးလေး၊ မံးလှိုတၢ၊လွင်၊ပံးယူ၊လီ ရှခ်းအံး မုင်.ရှေ့ရှိုခ်းခပ်ကှိုဝ်း၊ ခံယဝ်။

ခေးထမ်အိုမ်. တၢ၊လှိုဂ်းလှို. ခင်၊ထုဂ်၊လှိုt

- မူ၊ဝါခ်းသုလူး ခွဲးရှ်းပီခ်ရှိုမ်းရှမ်းမိဝ်းလှိုင်းရှိုဝ်လၢ၊။
- တၢ၊တေပီခ်မး ရှိုမ်းရှမ်းမိဝ်းအခ်.အံ. ယူ၊တီးတူဝ်သုသေ လၢင်းရှိုတ်းကီးသင်လၢ၊။



ထိုင်း

ရှုပ်,ကွင်,မိခ်. တင်း ရှုပ်,တု,ထူး ပံ့ဉ္စု,လွမ်း သီခ်းတင်းလှိုင် နွဲးဂင်ဝါခ်းအခ်.ယပ်.။ လွမ်းတင်း ကမ်,မီးခီး၊ ယုမ်းယပ်းသင်သေကိတ်းသေ မူတ်းသွဲလှိုင်ဝံ.လေး; ခပ်တင်းသွင် လံးဂတ်းယီခ်လှိုင်သေ မီးလွင်းမူခ်းသိုဝ်းလှိုင်လွမ်းတေ.ယပ်.။ လုဂ်းကွခ်,နွဲးဝါခ်းဂေး; လီခ်းယု,တီး ရှိမ်းရှမ်းကမ်မီးလွင်းမူတ်းသွဲအခ်.ဝံ.ကိတ်း။ ဖှာင်ရှာင်လုဂ်းကွခ်,ဂေး; ဂိပ်းလိပ်းဝံ.သေ အိုဝ်.အင်ခပ်ဂေး; မီးသီမီးဖခ်းလေး; ပီးသခ်းလှိုင်ဝံ.ယပ်.။

ရှုပ်,တု,ထူးလတ်းဝုး “လုဂ်းကွခ်,တီးဝါခ်းရှမ်းဂေး; ခွဲးရှုံးခပ်လံးလီခ်း; တီးရှိမ်းရှမ်းကမ်မူတ်းသွဲလှိုင်.အံတေ.ယပ်.” အံယပ်.။ ရှုပ်,ကွင်,မိခ်.ခိုခ်းလတ်းအေ လွင်းကမ်မခ်းယမ်းလု,ကမ်,မုးဝုး “သင်ရှိမ်းရှမ်း ကမ်လုဂ်းကွခ်,ခပ်ယု,အခ်. မူတ်းသွဲဝံ.လှိုင် တီးသီခ်းတင်းသံးခပ် တေလုပ်,ကပ်ထတ်းလီင်.လှိုင်ကု,ရှု,ရု, လံးလီလီသေ တေတိုဝ်းမီးလွင်းတီမ်ထုခ်းထတ်းလီင်.လှိုင် တိုဝ်းယု,လီခ်ကိတ်း။ သင်ရှိမ်းရှမ်းကမ်,မူတ်းသွဲတေ. လုဂ်းကွခ်,ကမ်ယု,သမ်း လေး; လီခ်းတီးကွင်;တီးအခ်. သီခ်းတင်းသံးခပ်လင်တေလူ.လိပ်သေ တေကမ်,လုပ်,ကပ်ထတ်းလီင်.လှိုင်ကု,ရှု,ရု, လံးလေး; ထတ်းလီင်.လှိုင်တေလုတ်းယွမ်းကိတ်း” အံယပ်.။



ရှိုတ်းယပ်. ဂမ်လု,ကမ်,လှိုင်ဝံ.တီးအံးသေ ကုပ်,ကွင်တင်း ရှုခ်းမုးထွမ်,ခပ်တု.။ ခမ်းယမ်းကုပ်,ကွင် တေရှိုင် မွဂ်း 15-20 မိတ်.ကိတ်း။ ဝါးကုပ်,ကွင်ဂမ်ယပ်. ခိုခ်းသိုပ်,လု,ကမ်,လှိုင်တု.။

ခေးထမ်ဗိုမ်. တု,လှိုင်လှိုင်. အင်,ထုဂ်,လှိုင်

- တီးမု,ဝါခ်းသုခ်. လုဂ်းကွခ်,ခပ် ဂံ.လီခ်းတင်းလီခ်းမိမ်းရှိုပ် တီးကွင်;တီးလှိုင်လု.။
- သင်လီခ်း; တီးကွင်;တီးအခ်. လင်မီးလွင်းတုမ်.တိုဝ်.တေ,လုဂ်းကွခ်,ခပ် လှိုင်.ရှိုပ်လု.။
- လွင်းမူတ်းသွဲရှိမ်းရှမ်းလေး; လွင်းတီမ်ထုခ်းထတ်းလီင်.လှိုင်ကု,ရှု,ရု, လုဂ်းကွခ်,အံ. မခ်းအွင်,ဂံ,ဂမ်လှိုင်.ရှိုပ်လု.။
- လွင်းမူတ်းသွဲရှိမ်းရှမ်းလေး; လွင်းသလေ,အု,တု,မု,ဝါခ်းအခ်. မခ်းမီးလွင်;အွင်,ဂံ,ဂမ်လှိုင်.ရှိုပ်လု.။
- ဝုခ်.ဝုး လှိုင်တေသိုပ်,ပီခ်လှိုင်.ရှိုပ်မုးလု.။



လှိုင်း

ရှုပ်,တၢ,ထူး ခိုအ်းဂွၢ,ခုဂ်းလွဲလံးရၢး မိုဝ်းခပ်ဂွၢ,ကိပ်,လေ, တီးရှိုအ်းရှုပ်, ကွင်,မိအ်.
 ခပ်အ်အ်. ကအ်ခပ်လံးရှုအ် ဝါးသုအ်ကအ်မူတ်းသွံဝံ.အ်အ်.ယဝ်.။မိုဝ်းအ်အ်. ရှုပ်,တၢ,
 ထူး တင်းအ်အ်းသၢအ်းထူရ်း ထုဂ်,လွဲ ဝါးသုအ်. ရှိုအ်းကအ်မူတ်းသွံ ခွင်ရှုပ်,ကွင်,
 မိအ်.ခပ်လေ; တၢ,လုဂ်းလံးကွအ်,ခပ် ဖုဝ်းဝါးလုဝ်း လံးလီအ်းတီးရှိုမိးရှုမိး
 ကအ်မူတ်းသွံအ်အ်. ခပ်လံးခတ်းလွဲသေ ဖိပ်းသိမ်းဝါးရှိုအ်းလေ; ရှိုအ်းခပ်မးယု,ယဝ်.။
 မိုဝ်းလိပ်လေ. ကမ်,လွဲဝါး ခွဲးရှိုအ်းလေ; ဝါးသုအ်ခပ်မူတ်းသွံလိပ်လိပ်ခွရ်း
 ခွဲးရှိုဝါအ်းတင်းဝါအ်း မီးလွင်မူတ်းသွံမးယဝ်.ကိုဝ်း။ ရှုရ်းဂါးဝါး တေလံးလေ,
 ရှိုတ်းလှိုဝ်.ရှိုဝ်။

ခေးထၢမ်အိုမ်. တၢ,လှိုဂ်းလွဲ. အင်,ထုဂ်,လွဲ

- သင်သုပီအ် ရှုပ်,တၢ,ထူးအ် သုတေတ,ရှိုတ်းကီးသင်လၢ,။



လှိုင်း

မိုဝ်းခပ်သိုဝ်းခွင် နာခ်ခပ်လှိုဝ်၊ တီးလၢခ်ခပ်ခွင်လှို. နွဲးဂၢခ်နုဂ်၊ သွမ်၊ နာခ်မီး
 နွဲးဂၢင်ဝၢခ်းယဝ်းတူဝ်းအခ်. ဂူဝ်၊ ကွင်၊ မိခ်. လၢတ်၊ ဂွမ်းယုဂ်. ယွင်တီးလဝ်းလၢခ်. ဝါး
 ဝၢခ်းဂၢခ်၊ လၢယုဂ်၊ နံ. နွဲးဝၢခ်းအွဂ်းဝၢခ်း၊ ဂိုမ်းဖင်၊ ဝမးအမ်. လှိုဝ်းအံ. မူတ်းသွံဝံ.
 ဂူးတီး အံယဝ်.။ လဝ်းလၢခ်. ဂေး၊ မိုတ်းမိုတ်းဂိုဝ်းဂိုဝ်းသေ သပ်းလိင်းအေ
 လွင်တူဝ်ထူပ်းခပ် လွင်ဝါး ခပ်ဂိုတ်းဂိုတ်းဂိုတ်းဂိုတ်းဝၢခ်းမူတ်းသွံမးအခ်. ယဝ်.။ လံးရှခ်ပံ.
 နာခ်တံမ်းအေဝံ. ဝါး ပိတ်းယုပံးယာပ်း လူရ်းကမ်၊ မီးပဂ်းမီးပိုင်အံ. တုမ်. တိုဝ်. ပါးယု၊
 လီသေကမ်၊ ဂေး တုမ်. တိုဝ်. ပါးသလေ၊ အး တၢဂုခ်းဂေးလှိုဂေးအခ်. ဝမး. သလေ၊
 အးတၢဝါခ်းတင်းဝါခ်းဂွခ်၊ ဂိုဝ်း အံယဝ်.။ သင်ကမ်၊ ကပ်ယုပံးယာပ်းပိတ်း
 တီးကမ်မဂ်းတမ်းဝံ. အခ်. လှိုဝ် လံးပခ်ငိုခ်းဂေးတၢမ်၊ အမ်အမ်ဂိုဝ်.။
 မိုဝ်းလုဂ်းကွခ်၊ ခပ် မးခဲလၢတ်းအေ လွင်မူတ်းသွံဂိုမ်းဂွမ်း နာခ်ခပ်လံးရှခ်း
 ဂူ. မးတီးရှိုင်းရှိုင်းအခ်. ပေးမးဂူခ်းလှိုဝ်ခပ် တင်းလှိုသေထွမ်၊ ပခ်လေး၊
 ယုဂ်. ယွင်ပခ်ရှိုင်းခပ်သေဂိုဝ်.။ သင်မီးယုမ်းလေး၊ ယုပံးယာပ်းမိုဝ်. အံလှိုဝ် လံးမံးလှို
 ဖေးခိခ်ငူးသေဂိုဝ်.။ လှိုဝ်သေအံ. ကမ်၊ ဂေး သင်ယုပံးယာပ်းမိုဝ်. အံလှိုဝ် လံးမံးလှိုပးဝါး
 လုဂ်းကွခ်၊ တေလပ်းတၢင်းပိခ် ယွခ်. အူ၊ ယုင်း၊ မိမ်းမူခ်းအံသေဂိုဝ်.။ နာခ်ဂိုတ်းထာ
 င်းခဲးဝံ. နွဲးဝမးအမ်. အံ. ဂူခ်းရှိုတ်းမခ်းကမ်၊ ကာသေတၢ ဂူခ်းရှခ်မခ်းလံးကာဂိုဝ်.။
 လဝ်းလၢခ်. သပ်းလိင်းအေဝါး ဂၢခ်ဂိုတ်းထာင်းခဲးဝံ. နွဲးဝမးအမ်. တင်း ခုတ်းလုဂ်းသေ
 ရှိုတ်းအိုဝ်ဂုင်းလိခ် လူရ်းမီးပဂ်းမီးပိုင်အံ. သီင်းဂေးမခ်းကမ်၊ ပိုင်သင်ဂခ်၊
 ဂၢခ်ဂိုတ်းရှိုတ်းရှိုမ်းဖင်၊ ဝမးအမ်. နွဲးဝၢခ်းအွဂ်းဝၢခ်းမူတ်းသွံဝံ. အံ. မခ်းရှိုတ်းရှိုတ်းဝါး
 ဝ်းသၢ၊ ယု၊ မးဂိုဝ်း အံယဝ်.။

ခေးထၢမ်ဖိုမ်. တၢလှိုဂ်းလှို. အင်၊ ထုဂ်၊ လှို

- လွင်၊ သူယၢမ်လှို. တိုဝ်း ထၢင်ဖးကခ်ရှိုတ်းဝံ. ဂိုမ်းဝမးအမ်. ရှိုင်းအမ်. အခ်. ရှိုဝ်.။
 လံးခုရ်. ရှခ်လှိုဝ်. ရှိုဝ်. လၢ၊။
- ဂၢခ်ဂိုတ်းထၢင်ဖးရှိုမ်းဖင်၊ ဝမးအမ်. ဝလး၊ ဂၢခ်ခုတ်းလုဂ်းသေ
 ရှိုတ်းအိုဝ်ဂုင်းလိခ်အံ. ဂေးခခ်မခ်းပိုင်ဂခ်မွဂ်းဂေးရှိုဝ်လၢ၊။
 တီးမူ၊ ဝါခ်းသူအံ. သင်တေလုဂ်. တီးရှိုမ်းဖင်၊ အမ်. သေ ခဲ. မးရှိုတ်းထၢင်ဖး၊
 တီးအိုဝ်ဂုင်းလိခ် လွမ်းပဂ်းလွမ်းပိုင်အံ လွင်၊ တေလပ်းပိခ်လံးရှိုဝ်.။
 လွင်၊ ဝုခ်. ဝါး ထုဂ်၊ လီ ခဲ. ရှိုတ်းရှိုဝ်.။ ယွခ်. သင်လၢ၊။
- တီးမူ၊ ဝါခ်းသူ ရှိုဝ်၊ လူရ်းဂၢခ်ပိတ်းယုပံးယာပ်းသေ မီးပဂ်းပိုင် မိမ်းရှိုဝ်. လၢ၊။



လှိုင်း

ရှုပ်,ကွင်,မိခင်. ကပ်နှင်းကန်မန်းပျားမားဆန်.သေ ထုံ,ကပ်ခိပ်းရှင်း သီဆ်းတင်း၊
သူဆ်၊ ရှိမ်းဖင်,ဆမ်. ခွင်ဝါဆ်းဂါဆ်,လုယွဲ, ကန်သုယု,လု; မူတ်းသွံဝံ.ဆန်.ယဝ်။
ဆိပ်သီဆ်းတင်းမိုဝ်းရှိုဆ်းခိုဆ်းဆန်. ရှုပ်,ကွင်,မိခင်.လု; ရှုပ်,တု,ထူးခပ်တင်းသွင်
ဝုဆ်.ခုရ်.ရှန်သေ ကုပ်,ကုပ်းဂန် လွင်;တေရှိုတ်းရှို; ဝါဆ်းယွဲ,တု,ယု,
မူတ်းသွံသုယု,မုးမိုဆ် ဝါဆ်းဂါဆ်,လုယွဲ, ဆ်ဆန်.ယဝ်။

ခေးထမ်ဖိုမ်. တု,လှိုဂ်းလှို. ဆင်,ထုဂ်,လှို

- လွင်,ယမ်;ဖိပ် ဝါဆ်းကန်မူတ်းသွံရှင်းလီ မိုဆ်ဝါဆ်းဂါဆ်, လုယွဲ,
မုးရှိုဝ်။ မီးတီးလှိုလု။
- လွင်,ခွဲ;ရှို;မူ,ဝါဆ်းသူ ပီဆ်ဆင်,ဆန်မုးရှိုဝ်။



လှိုင်း

မိုင်းဗိုင်မားခိုအိတ်တီး၊ ဝါအိတ်ယွှ၊ တၢ၊ ယၢ၊ ယဝ်းအိတ်. ရှပ်၊ ကွင်၊ မိအိတ်. တင်းရှပ်၊ တၢ၊ ထူး
ရှပ်ပိုအိတ်ဗေအေ ရှပ်လှိုင်ဝါအိတ်၊ လှိုင်တူဝ်ထုပ်ခပ် ကိတ်ခပ်လံးထုပ်ရား မိုင်း
ခပ်ရှပ်သိုဝ်. ခွပ်းခွင်လှိုင်. တၢ၊ ရါအိတ်ဖုဂ်၊ သွမ်၊ တီးဝါအိတ်ဂါအိတ်၊ လၢယွှ၊ မားအိတ်. ယဝ်း။
ကပ်ခိပ်းရှပ်း ဝါအိတ်ဂါအိတ်၊ လၢယွှ၊ သေ ဗေအိတ်။ ရှပ်လှိုင်ဝါအိတ်ခိုအိတ်လၢတီး၊ လှိုင်မိတ်
ခွ်းရှပ်းဝါအိတ်ယွှ၊ တၢ၊ ယၢ၊ မူတ်းသိုဝ်သၢ၊ ယၢ၊ မားမိုအိတ် ဝါအိတ်ဂါအိတ်၊ လၢယွှ၊ ဗလး၊ မိုင်းခတ်းလှိုင်
တၢ၊ ရှိတ်းရှပ်းဝါအိတ်မူတ်းသိုဝ်သၢ၊ ယၢ၊ မားအိတ်. ရှေ့၊ လှိုင်၊ တင်းလှိုင်ထိမ် ရှပ်၊ ကွင်၊ မိအိတ်.
ဗလး၊ ရှပ်၊ တၢ၊ ထူးခပ် အိတ်အိတ်သေကွပ်း အိတ်. ရှပ်၊ ကွင်၊ မိအိတ်. ဗလး၊ ရှပ်၊ တၢ၊ ထူး
ခိုအိတ်လၢတီးဝါး တၢ၊ မူ၊ ဝါအိတ်တေမူတ်းသိုဝ်သၢ၊ ယၢ၊ မားအိတ်. တေခတ်းလှိုင်လှိုင်ထိမ်ရှပ်းတိမ်
ထူးအိတ်.။

ခေးထၢမ်ဗိုမ်. တၢ၊ လှိုင်လှိုင်. အင်၊ ထုဂ်၊ လှိုင်

- တီးမူ၊ ဝါအိတ်သုအိတ်. ရှပ်၊ လှိုင်လှိုင်မူတ်းသိုဝ်ရှပ်းရှပ်းဝါအိတ်အိတ်. လၢင်းတိုင်း၊
ပၢင်၊ ကပ်၊ ကွပ်းတင်းဗိုလှိုင်လံးလၢ၊။

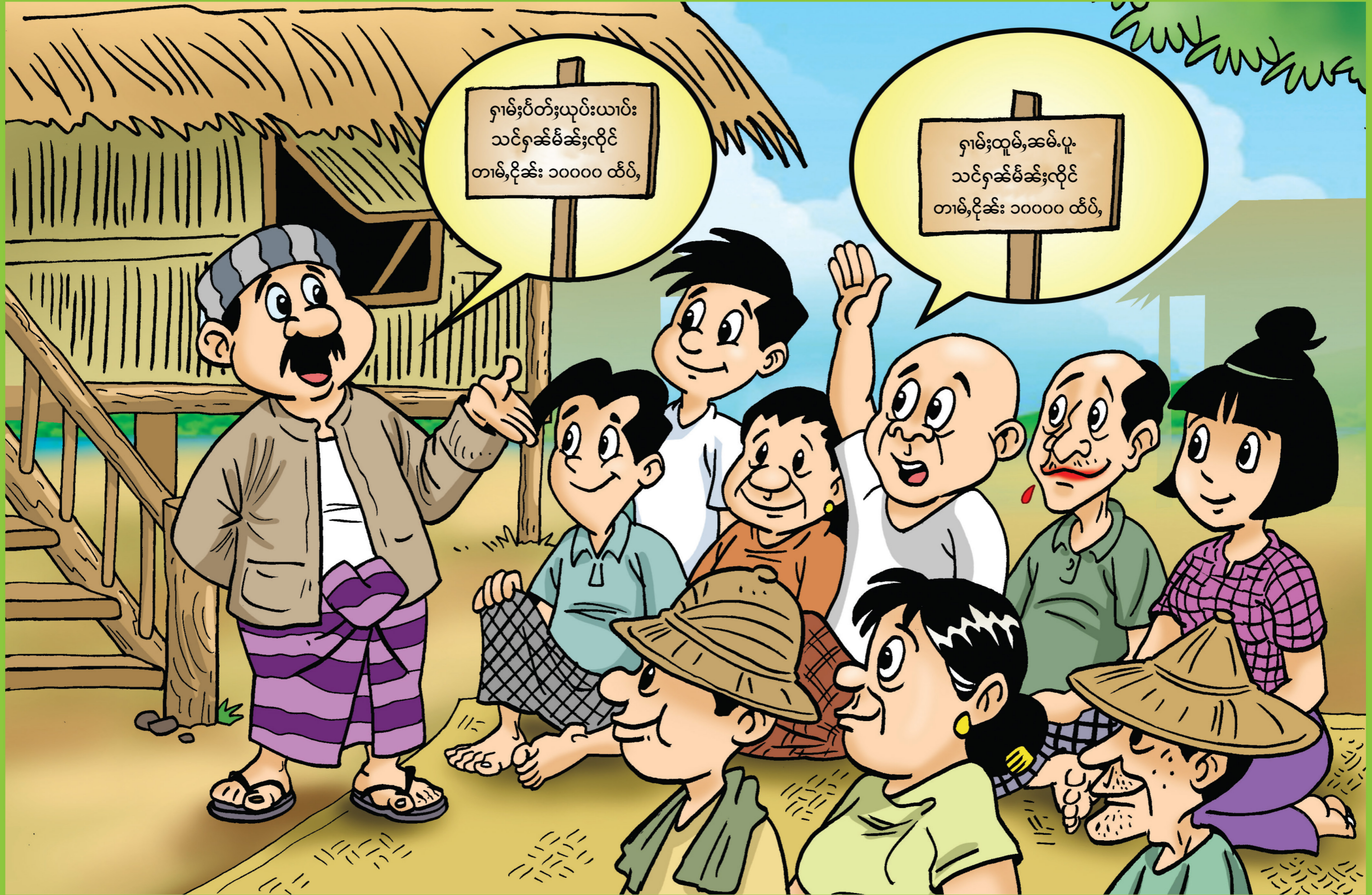


လှိုင်း

မီးဝန်းအိုင်၊ ရှုန်းလှိုင်ဝါး၊ ရှင်.ပီ;အွင်.ရှုန်းဝါး;ခပ်သေ ရှိတ်းပင်ဂုမ်အိုင်;ကန်ယပ်။
 ရှပ်,ကွင်,မိခ်.လေး; ရှပ်,တၢ,ထူးဂေး; ခပ်;ရှုမ်းပးလွမ်း နွဲးပင်ဂုမ်အိခ်.ယပ်။
 ရှုန်းလှိုင်ဝါး; လာတ်;လွင်;ဝါး; ဝါး;ယူ,တၢ,ယၢ,အံ. ယမ်းပီခ်ဝါး;ကန်သၢ,ယၢ,မး၊
 မိုဝ်းလီဝ်တေ. ယွခ်.သုဂ်.ယုင်;လွမ်းဂါခ်တင်,ကန်သေလေး; ကမ်,ပေး;အိုင်.ရား
 လွင်;မူတ်းသွဲရှိမ်းရှုမ်းဝါး;၊ လွင်;မူတ်းသွဲရှိမ်းရှုမ်းဝါး;အံ. မခ်းအွင်,ဂါ,ဂါခ်တင်း
 လွင်;ပံးယူ,လီရှုန်းဝါး; ပိုင်လှိုင်မခ်း လွင်;ရှုန်းမုခ်းမုခ်းယွဲ,ခွင်လုဂ်;ကွခ်,အံသေလေး;
 တၢ,မူ,ဝါး;တေမူတ်းသွဲမးခိုခ်းအံ. ထုဂ်,လီတေ,ရှိတ်းတီးလွဲအံ ယွခ်းတင်းရှုခ်းထိုင်
 တီးပီ;အွင်.ရှုန်းဝါး;ခပ်ယပ်။ ရှပ်,ကွင်,မိခ်.လေး; ရှပ်,တၢ,ထူးသမ်.
 ကပ်ခိပ်းရှုခ်းဝါး;ဂါခ်,လၢ,ယူ, ကန်ဂွဲ,ခွါဂ်;ယွဲ,သေ ထုတ်,ကွဂ်,ဝံ.အခ်.လေးသေ
 ပိုခ်းလေးတေဝါး; ရှုန်းဝါး;ဂါခ်,လၢ,ယူ,ခပ် ရှိတ်းလှိုင်.ရှပ်ခတ်းလွဲရှိတ်းရှုးရှိမ်းရှုမ်းဝါ
 ခ်းမူတ်းသွဲမးအံ အခ်.ယပ်။

ခေးထမ်းပိုင်. တၢ,လှိုဂ်;လွဲ. အင်,ထုဂ်,လွဲ

- သူလူး လွင်,ယမ်းထံ,ခိပ်းရှုခ်း ကွင်;တီးကန်သၢ,ယၢ,ရှုခ်းလီအခ်.သေ
 လေးရှုခ်းတင်,ဂေးရှပ်။ မိုဝ်းလွဲလၢ,။



ရှာမ်းပိတ်းယုးယား
သင်ရှမ်းမိန်းလိုင်
တမ်း,ငိုဆ်း ၁၀၀၀၀ ထိပ်,

ရှာမ်းထူမ်,ဆမ်.ပူ.
သင်ရှမ်းမိန်းလိုင်
တမ်း,ငိုဆ်း ၁၀၀၀၀ ထိပ်,

လှိုင်း

ပီးဆွင်.ဂူအ်းဝါအ်းခပ်ဂေး၊ လံးလွဲလွမ်းကန် ဂူအ်းလှိုင်ဝါအ်း၊ ဂူဝ်,ကွင်,မိအ်.လေး၊ ဂူဝ်,တၢ,ထူးခပ်သပ်းလိင်းဆေ ဆအ်.ယဝ်။ မီးဂူအ်းဝါအ်းအိုင်းဂေး၊ ပအ်တၢင်းရှန်ထိုင်ဝါ; တၢ,ရှိမ်းရှမ်းဝါအ်းမီးလွင်းမူတ်းသွဲအ်. ရှိးဂူအ်းလှိုင်ဝါအ်း; တမ်းပအ်ပဂ်းပိုင် ရှိးဂူအ်းဝါအ်းဂူးဂေးရှိတ်းလွမ်း ဆ်ယဝ်။ ဂူအ်းဝါအ်းထိုင်ဂေးအိုင်း; ပအ်တၢင်းရှန်ထိုင်ဝါ; ဆွဲပဂ်းပိုင်ဆအ်. ထုဂ်,လီခပ်;ပးပဂ်းပိုင်ကန်ဝါ; ရှမ်းပိတ်; ယုပးယာပ်း၊ ခီး အိုဝ်သီအ်;တၢင်းလေး၊ ဆွဲဆမ်.ရှင်;၊ တေလံးပိတ်;ဆွဲပုင်းယုပးယာပ်းခွ ရှ်း ဆ်ယဝ်။ ဂူအ်းဝါအ်းထိုင်ဂေးအိုင်းသမ်. ပအ်တၢင်းရှန်ထိုင်ဝါ; ပဂ်းပိုင်ကန်ဝါ; ရှမ်းထူမ်,ဆမ်.ပူ.အိုဝ်သီအ်;တၢင်း၊ လှိုင်,လံးထူမ်,သွဲ,ဆွဲပုင်းယုပးယာပ်းခွရှ်း ဆ်ဆအ်.ဂေး၊ ထုဂ်,လီခပ်;ပးဂိုဝ်;ဆ်ယဝ်။ မိုဝ်;ယာမ်းဆအ်. ဂူအ်းဝါအ်းကန်ဂံ.ကူမ်ပူ.ဆအ်. ယုမ်.ယုမ်.ယံး;ယံး;သေ ဝါ,လွမ်တူရ်းဂူအ်းဂေးကန် ပအ်တၢင်းရှန်ထိုင်ဆအ်.ယဝ်။

ခေးထၢမ်အိုမ်. တၢ,လှိုဂ်းလွဲ. ဆင်,ထုဂ်,လွဲ

- တီးမူ,ဝါအ်းသူအ်. ရီဝ်,လူရ်း; ဂၢအ်ပိတ်;ယုပးယာပ်း၊ ဂၢအ်ထူမ်,ဆမ်.ပူ.သေ မီးပဂ်းပိုင်မိဝ်းရှိုဝ်ဝံ.လၢ,။
- တၢ,တေရှိတ်းလွမ်းပဂ်းပိုင်လှိုဝ်းဆအ်. ငါးငိမ်းမွဂ်းဂေးရှိုဝ်။ ယွအ်.သင်လၢ,။



လှိုင်း

ရှုင်,ကွင်,မိခ်.လၢတ်;ဝါး ဝါခ်;ယျာ,တၢ,ယၢ,ခ်. ပီခ်မူ,ဝါခ်; လဝ်;ရှ်;ဆး
 ကခ်လံ;ပိုင်;ကိုင်;ဆိုင် ဂၢခ်ဇုဂ်,သွမ်;ဂွရ်;သေကမ်,ဂး ကခ်ဇုဂ်,သွမ်;ဝံ. တူခ်;မၢဂ်,
 ခဝ်;တဝ်;ဆမ်. ဆွဲ;ဆး ဆွဲ;သုခ်ဂိုခ်;လဝ်;ဂဝ်,ဆခ်.ဂေ; မခ်;ဂပ်;ဂါ,ဂခ်တင်း လွင်;
 မူတ်;သွဲဂိုခ်;ဂွမ်;ဝါခ်;ဝံ. ယွခ်.ဂိခ် ဇုဂ်;ယိုင်;ဆင်း;ခိဝ် ကခ်ကွဂ်,ဆွဲ;ဆးဆွဲ;သုခ်လ
 ဝ်;ဂဝ်,မ့,မ့,လှိုင်း;ဆခ်.လေ; ရှိတ်;ရှ်;ထၢတ်;လိင်.လွဲကၢ,ရှၢ,ရှၢ, တီမ်ထုခ်;သေကမ်,ဂး
 တေကမ်,လံ;ပိတ်;ယုပ်;ယာပ်; ဆင်,ဂိပ်,ပလတ်.သတိဂ်. ထိုင်ယာင်. ဂိပ်,လိဂ်
 ကခ်ကပ်သွဲ,ကပ်ရှေ,တၢင်းဂိခ် ကခ်သွဲ,ယၢ;ယၢ;ရှ်;ခမ်,ရှိုင်ဝံ.လေ; ထၢတ်;လိင်.
 လွဲကမ်,တီမ်ထုခ်;ဆခ်.ယဝ်. ခံယဝ်.။ ရှုင်,တၢ,ထုးခိုခ်;ထိမ်လၢတ်;ဝါး လုဂ်;လံးကွခ်,
 မခ်; ဇုဂ်;ဝါးလုဂ်;ဆခ်. ယွခ်.သွမ်လိင်.ပခ် ဆုမ်း;မး;ဂွရ်; ကမ်,လိင်.ဆမ်.ဆုမ်း;ဇုဂ်.
 ဆမ်.ဆုမ်း;တိုင်သင်လေ; ကမ်,လုဂ်,ပိတ်; ဂိပ်,ဆမ်.ဆုမ်း;ဇုဂ်. ဂွဂ်;ဆမ်.
 ဆုမ်း;တိုင်သင်ယဝ်. ယွခ်.သွမ်လိင်.ဆမ်.ဆုမ်း;မး;ဂွရ်;လေ; လုဂ်;ကွခ်,ဂေ; ယု,လီသေ
 ထၢတ်;လိင်.လွဲကၢ,ရှၢ,ရှၢ,တီမ်ထုခ်;ဂိုဂ်; ခံယဝ်.။ ရှုခ်;ဝါခ်;ဂေ;ဆိုင်;ဂေ; လၢတ်;ဝါး
 မိုဂ်;သိုဝ်. မိုဂ်;ခါ;ခွင်;ခွင်ဆခ်. ကမ်,လီလွဲ.ထိုင်ယာင်ယဝ်. ထုဂ်,လီလွဲ. ခွင်;ခွင်သဇၢ,ဝါး
 ဆင်, တွင်ဂုရ်; မွဲတွင်လှိုင်း;ဆခ်.ဂွရ်; ခံယဝ်.။ ရှုခ်;ဝါခ်;ထိုင်;ဂေ;ဆိုင်;
 ကခ်ပီခ်လဝ်;သုခ်ဆခ်.ဂေ; ဂမ်.ထိမ်သေလၢတ်;ဝါး တွင်ဂုရ်; မွဲတွင်လှိုင်း;ဆခ်.
 တၢင်းဂိခ်ကခ်လှိုင်လှိုင်;ဆခ်. ကမ်,ထုဂ်,လီပိတ်;တၢင်း,တီ;လုဂ်,သွဲ,ဆွဲ;လုဂ်;ဆိုင်;
 ကခ်သေရှိတ်;ဇုခ်,သဇၢ,ဝါးဂိုဂ်; ဇုခ်,သဇၢ,ဝါးဆခ်.ဂေ; ထုဂ်,လီကပ်လွဲ.ခိုခ်;
 ဆွဲ;ဂၢခ်ဇုဂ်,သွမ်;ဂိုဂ်; ခံယဝ်.။

ခေ;ထၢမ်ဇုဂ်. တၢ,လှိုဂ်;လွဲ. ဆင်,ထုဂ်,လွဲ

- ဂၢခ်ဇုဂ်;သွမ်; တူခ်;မၢဂ်;ခဝ်;တဝ်;ဆမ်.ခ်. ပီခ်လွင်;ဂမ်.ထိမ်တေ, လွင်;မူ
 တ်;သွဲဂိုခ်;ဂွမ်;လှိုင်.ရှိုင်လၢ,။
- တၢင်းဂိခ်ယိမ်. ကခ်ရှေ,ဝံ.ရှ်;ခမ်,လံ;ရှိုင်ရှိုင်ဆခ်.
 မခ်;မိးလွင်;တုမ်.တိုဝ်.တေ, ထၢတ်;လိင်.လွဲလေ; ရှိတ်;ဂွမ်;လှိုင်.ရှိုင်လၢ,။
- တီ;တူင်,တီ;သု ရှိတ်;ရှိုင်ရှိတ်; ဇုခ်,သဇၢ,ဝါးလၢ,။

ပၤဂၢ်မၤပၤဆၢတၢ်းဂၢ်ဂၢ်ဆၢမိၣ်း

လွၣ်းဂၢ်ဆၢမုၢ်တၢ်းသ့ၣ်ဂိၢ်မၤဂၢ်မၤ



လှိုင်း

ကမ်း၊ရှိုင်းသင်အံ့ရွှေရုံး တီးဝါန်းယွှ၊တၢ၊ယၢ၊ လံးလတ်းနှိတ်းရွှ၊ ပါင်ဂုမ်ပန်တၢင်းရှူ
 လွင်းမူတ်းသွဲနှိမ်းရှမ်းယဝ်။ ဗုဒ္ဓလတ်းပါင်ဂုမ်ပတံ့ပီခ် ဂုခ်းလှိုင်ဝါခ်း၊
 မေ့ယၢရှိုတ်၊လုဂ်းဆွဲဝါခ်း၊ မေ့သွခ်းဗုဒ္ဓ၊ဗုဒ္ဓ၊ဂုတ်၊မိခ်။ ငလးတင်း
 ရှပ်၊တၢ၊ထူးခပ်ယဝ်။ ဆွဲပါင်ဂုမ်အခ်။ ကုပ်၊ဂုမ်ဂခ်ဝါး ယွခ်းလွင်းမူတ်းသွဲနှိမ်းရှမ်းသေ
 မီးဗုဒ္ဓခ်းလီလှိုင်ရှပ်တေ့၊ ထၢတ်းလီင်လှိုင်ငလး၊ ပါးယူ၊လီခ်ယဝ်။ ကပ်ခိပ်းရှာင်
 ဝါခ်းဂၢခ်၊လၢယွှ၊ တင်း ဝါခ်းယွှ၊တၢ၊ယၢ၊ တိတ်းဆွဲဂခ်သေ ငခ်ယဝ်။
 တၢ၊နှိတ်းရှ်းဝါခ်းယွှ၊တၢ၊ယၢ၊ မူတ်းသွဲသၢ၊ယၢ၊မးမိုခ် ဝါခ်းဂၢခ်၊လၢယွှ၊အခ်။
 ဗုဒ္ဓတ်းနှိတ်းလုမ်းနှိတ်းမူတ်းသွဲနှိမ်းရှမ်းဝါခ်း၊ လုရ်းအမ်လှိုင်လုမ်းယဝ်။
 ပိုခ်းဗုဒ္ဓတ်း၊ဝါး ယၢ၊ပေပ်တ်းယုတ်းယၢ၊အိုတ်းသီခ်းတၢင်းငလး၊ ဆွဲအမ်ရှင်သေပွဂ်း၊
 ပိတ်းသွဲ၊ဆွဲပုင်းယုတ်းယၢ၊ပံး ကခ်မဂ်းတမ်းဝံ့အခ်ရွှေရုံး၊ အမ်ပူဂေ့၊
 ယၢ၊ပေထူမ်၊မၢဂ်၊မိုတ်းသေ လုမ်းကုပ်ပိုင်၊ဝါခ်းခပ် နှိတ်းကွဂ်၊ပိုခ်းဗုဒ္ဓတ်းဝံ့၊
 မံမီးပဂ်းပိုင်သေ သင်ကမ်၊နှိတ်းလွမ်းပဂ်းပိုင်လှိုင် တေပခ်တၢမ်၊လှိုင်ရှပ်အံ့ဂေ့၊
 ပိုခ်းဗုဒ္ဓတ်း၊ပးယဝ်။

ခေးထၢမ်ဗုဒ္ဓိမ် တၢ၊လှိုဂ်းလှိုင် ဆင်၊ထုဂ်းလှိုင်

- တၢ၊ခတ်းလှိုင်နှိတ်းရှ်းနှိမ်းရှမ်းမူတ်းသွဲအံ့ လှိုင်သေလွမ်းလၢးကခ်ပးဝံ့
 ဆွဲကပုမ်၊အခ်ယဝ်။ မီးလွမ်းလၢးမိတ်းရှပ်ထိုင်၊
- လွမ်းလၢးကခ်လှိုင် တေထိုင်တီးလံးသေပိုခ်း။ လၢတ်းငခ်
 လွင်းတူပ်ထူပ်းသုငလး။



လှိုင်း

မိုင်းလီဝေတေ တီးဝါးနီးယျာတျာယျာနံ အိုဝ်းသီအ်းတင်းဂေးလီ၊ အိုဝ်းသီအ်းဂေးလီ၊ မီးပုင်းယုမ်းယာပ်း ကန်ပျးအေရှုမ်၊ဝံ.ယဝ်။ နှိမ်းခင်းတင်းဂေး၊ ကမ်၊မီးယုမ်းယဝ်။ အိုဝ်းသီအ်းတင်းဂေး၊ ကမ်၊မီးယုမ်းယာပ်းလေး၊ ခီးယဝ်။ ဂူအ်းဝါအ်းဂူအ်းသုအ်းခပ်ဂေး၊ ကမ်၊ကပ်ယုမ်းယာပ်းပိတ်းတူဂ်းအိုဝ်းရှင်းယဝ်။ ယုမ်းယာပ်းကန်ကမ်၊လှိုင်းခွင်ကပ်ဂပ်၊အေအ်.ဂေး၊ သင်ရှုအ်မိအ်းအိုဝ်းသီအ်းတင်းလိုင် မေဂ်ဂ်းကပ်သွံ၊အိုဝ်းပုင်းယုမ်းယာပ်းယဝ်။ ဂူအ်းဝါအ်းခပ်အ်. မိုင်းဂျာသိုဝ်.ခွပ်းခွင်ဂေးလီ၊ မိုင်းခါဂေးလီ ကမ်၊လှိုင်းတိုဝ်းထိုင်ယာင်၊ ထိုင်ပလတ်.သတိဂ်.ယဝ်.သေ လှိုင်းတိုဝ်း တွင်ဂူရပ်၊ မွဲတွင်၊ ထိုင်ကန်လောင်းလှိုင်းတိုဝ်းခိုအ်း၊ သျှသွင်းလှိုင်းအေအ်.ဂူရပ်းယဝ်။ အိုဝ်းသီအ်းဂေး၊ ကပ်ယုမ်းယာပ်းပိတ်းအိုဝ်းလုဂ်းလီလီ သေ ရှိတ်းအေအ်.လိအ်သေ၊ဝျာယဝ်။

ခေးထမ်အိုမ်. တျာလှိုင်းလှိုင်း. အင်,ထုဂ်,လှိုင်း

- သူလူး ပိတ်းယုမ်းယာပ်းတီးလှိုင်းလျာ။
- သင်ရှုအ်ယုမ်းယာပ်းသေတီးတီး၊ ကန်ကမ်၊လှိုင်းကန်ကပ်ဂပ်၊ပိုတ်. ဝံ.အေအ်.လူး လှိုင်း,ယာမ်ဂ်းကပ်သွံ,အိုဝ်းပုင်းယုမ်းယာပ်းရှိုဝ်။ တီးလှိုင်း။ မိုင်းလှိုင်းလျာ။
- မိုင်းသုဂျာဂတ်,အေအ်. သူလှိုင်းတိုဝ်းဂီးသင် တျာ,တေ့ကပ်ခွပ်းခွင်လျာ။

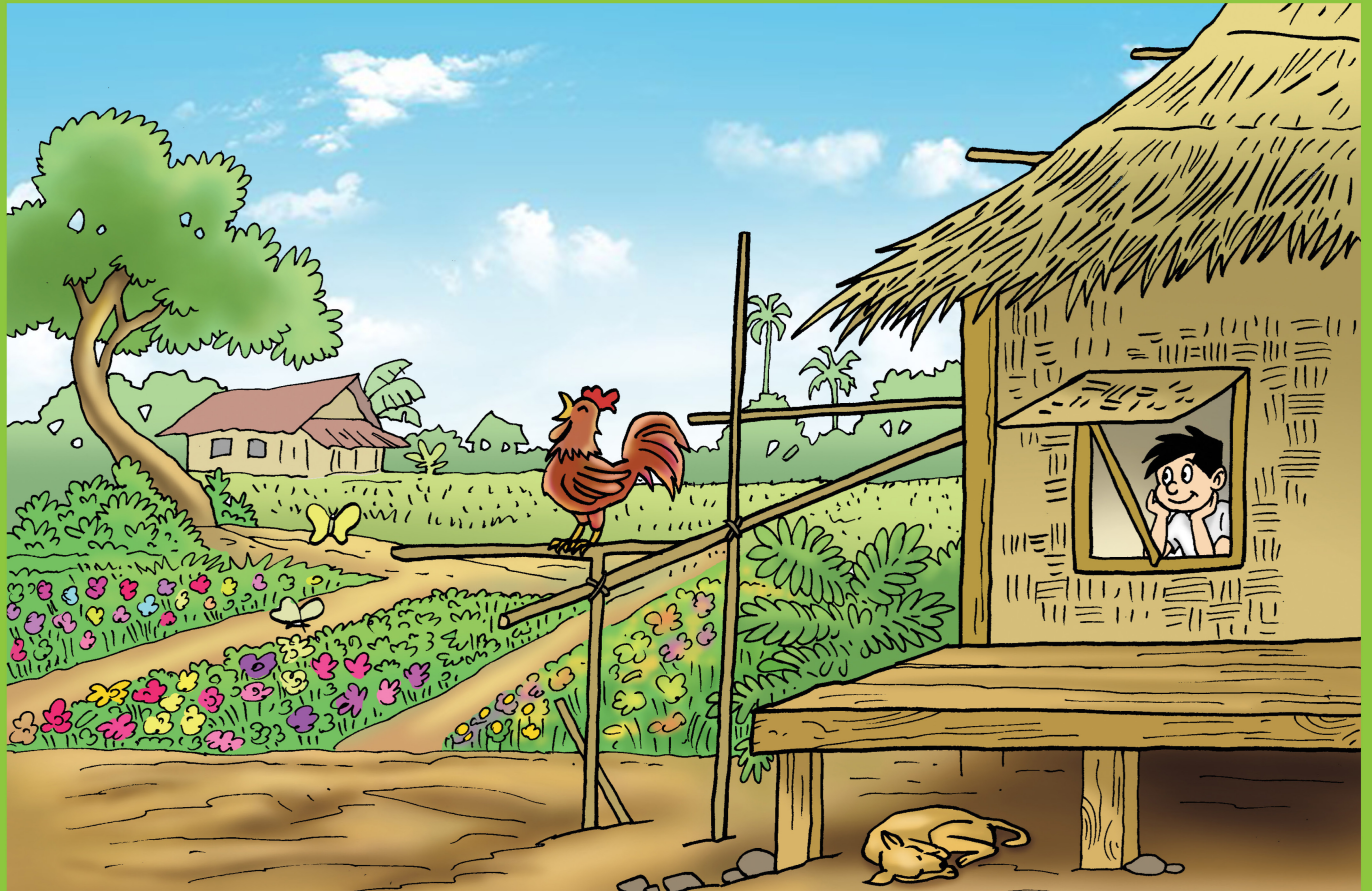


လှိုင်း

တီးဝါးယု၊ တု၊ ယု၊ ဆံ။ ကန်လံးခတ်းလှိုယပ်၊ ယပ်၊ ယီဆံးယီဆံးသေ ကွင်၊ မင်၊
 ဂျ၊ လံးဆံး. ငတ. ပီဆံးဂါဆံးခါ. ထင်အါ; ကန်စိုတ်းဝံ. ရှိမ်းဖင်၊ ဆမ်. ရှင်; ဆမ်.
 မးခုတ်းလုဂ်းသေ ရှိတ်းအိုဝ်ဂုင်းလိခ် လူရ်းလွမ်းပဂ်းလွမ်းပိုင်ဆမ်. ယဝ်။ ဆမ်. ရှင်;
 ကန်လီကိမ်၊ မိုဝ်၊ ယမ်းမိုဝ်; ဆမ်. ဆမ်. မိုဝ်; လိဝ်ခိုဆံးပီဆံးဂျ၊ ဆမ်. ရှင်; ကန်ဆမ်.
 လံလီလေး; မူတ်းသွဲဆမ်. ယဝ်။ ရှိမ်းဖင်၊ ဆမ်. ရှင်; ရေး; မီးမးကွင်; တီး
 ကန်တေမးသုတ်၊ လူမ်းယီဆံး၊ တီးမးတူရ်းတင်းရှင်းလီဆမ်. ယဝ်။
 တု၊ တေခိုဆံးမူတ်းသွဲရှင်းလီမး လှိုင်း. ဆင်၊ ဆံဆံ. ကမ်၊ လှိုင်းယွခ်. ရှမ်းအိုင်းဂေ၊
 လုမ်းအိုင်းလုမ်းဂွရ်းသး။ ပီဆံးယွခ်. တင်းခတ်းလှို ကန်ကမ်၊ ယွခ်၊ ကမ်၊ ယမ်းလေး
 တင်းမုင်းမွင်း ရှမ်းဝါးခတ်းတင်းဝါးဆမ်. သေ လင်၊ လံးသု၊ ယု၊ မးဆင်၊
 ဆံခိုဆံးယဝ်။

ခေးထမ်အိုမ်. တု၊ လှိုဂ်းလှို. ဆင်၊ ထုဂ်၊ လှို

- တီးမူ၊ ဝါးသုလုး လှိုင်းလိပ်; ပီဆံးမးလံး; ဆင်၊ ဆွဲးကပုမ်၊ ဆံရှိုဝ်။
 သင်လိပ်; ပီဆံးလံးယု၊ ဆံ ယွခ်. ပိုဝ်; သင်။ သင်ကမ်၊ လိပ်; ပီဆံးလံးဆံဂေး
 ယွခ်. ပိုဝ်; သင်လေးလု၊



လှိုင်း

အိုးယာမ်းအိုးကန်သျှယျယူအဆ်. ဂှ်,တၢ,ထူး ယူ,တီးဖင်းတူရှူးလင်းအိုးရှိုအ်းသေ
မုင်းတူရ်းတၢင်းရှင်လီသေ သုတ်,လူမ်းယီအ်ဝံ.ယူ,ယဝ်.။ ဝါအ်းကွအ်,ကန်အ်.အ်.
ခိုအ်းမုတ်းသွဲမးမိုအ် မိုဝ်းဂှ်,တၢ,ထူးဂေ့လီဂ်.အ်.ယဝ်.။ ဂှ်,တၢ,ထူး ဝုအ်.
တူရ်းခိုအ်းဝု; အ်းခါဝ်းယာမ်းပွတ်းပွတ်းကွအ်,ဂွရ်း ဝါအ်းကွအ်,ကန်အ်.
ခိုအ်းလီဂ်;လံးပီအ်လွင်;လီမးအ်,အ်. မိုအ်ရှင်ပီအ်လွင်;အွအ်းဖှအ်ဝံ.အ်.ယဝ်.။
မအ်းလွမ်လွမ်ငါအ်းခိုအ်း လွင်;ခေမးမံတွင်း ခွင်ဂုအ်းအ်းပိုအ်းဂေ့အိုင်း ကန်ဂှ်,ကွင်,
မိအ်. ခဲအေမအ်းဝံ.အ်.ယဝ်.။ “ဂွအ်,ပံ,ထိုင်ဝ်းကန်ပီအ်လွင်;တေ.မးတေ.တေ.
အ်. လိပ်;မိုအ်မအ်း တေကမ်,ပီအ်မးလံးအ်တၢ,သေ,ယဝ်.။”

မိုဝ်းဂှ်,တၢ,ထူးတိုဂ်.လူမ်ယူ,အ်းတၢင်းဝုအ်.အ်.ဂွရ်း ရိုင်းဂါင်းမီးသိဝ်ကံးကန်အိုင်း
ပိဝ်းမးလွမ်းလူမ်းသေ ခဝ်းမးအ်းရှူးခူးအ်မအ်းယဝ်.။ သိဝ်ကံးကန်အ်. လုဂ်.
တီးလွဲမးလၢ,အ်.။ ပီအ်သိဝ်ကံးရှွမ်မွဂ်, ကန်လုဂ်.တီးတူအ်းမွဂ်,
ကန်အ်းသၢအ်းထူရ်းဖှဂ်,ဝံ. အ်းသူအ်အ်.ဂိုဝ်း။



လှိုင်းတွအ်း(4) ယဝ်.တူဝ်းဂှ်,ယဝ်.။ ကုပ်,ကူဝ်းဂန်တင်း
ဂုအ်းမးခဝ်းရှမ်းပးခဝ်းလး။ ယာမ်းကုပ်,ကူဝ်း တေရှိုဝ်မွဂ်; 15-20
မိတ်.ဂိုဝ်း။

တၢ,ကုပ်,ကူဝ်း

- အမ်.ဂါအ်. အမ်.လွဲ. တၢ,အ်းဝါအ်းသူအ်. လံးမးတီးလွဲလၢ,။
- အ်းဝါအ်းသူအ်. လွဲ.တိုဝ်းထၢင်းဖါးမိဝ်းလွဲလၢ,။
- အ်းဝါအ်းသူအ်. ရှိတ်းလှိုင်းရှိုဝ် ပိတ်းယုပးယာမ်းလၢ,။
- ကန်ရှိတ်းထၢင်းဖါးရှိုမ်း ငမးအမ်. အမ်.ရှွင်;အ်. သူရှွအ်ထိုင်လှိုင်းရှိုဝ်လၢ,။
- ဂါအ်ဖှဂ်,သွမ်; တူအ်းမဂ်,ခဝ်းတဝ်းအမ်. ကန်တီမ်ထူအ်းထၢတ်းလီင်း.လွဲဝံ.
အ်. မီးလွင်;ဂမ်.ထိမ်တေ, လွင်;မုတ်းသွဲရှိုမ်းရှွမ်းလှိုင်းရှိုဝ်လၢ,။
- သူခွဲးရှူးလုဂ်;ကွအ်,သူ လီအ်းတီးရှိုမ်းရှွမ်း မိဝ်းလှိုင်းရှိုဝ်လၢ,။
ယွအ်.ပိုဝ်းသင်လၢ,။
- လှိုင်းကန်အ်. အ်းလၢတ်;ပၢအ်တေ.လူး လွင်,လၢင်းပီအ်လံးရှိုဝ်။
လွင်;တၢင်းမိဝ်းအ်. အ်းမု,ဝါအ်းသူလူး လွင်,လိပ်;ပီအ်မးလံးရှိုဝ်။



ရှမ်းဂူဆီးမးထွမ်, ငိမ်းခပ် ငမးခူဆီးခဲးထတ်းသင်ခိုဆီး
လွင်းဂါးဂီဆီးကန်ခပ်လံးငိမ်းမး လွမ်းလှိုင်းတင်းမူတ်းဆန်းတၢ။

ဂါးဂီဆီးခဲးထတ်းသင်

- ဂူဆီးမးထွမ်, ခပ်ဆံ. ဖွတ်းရှိုတ်းပခ်မူ, လုမ်းကွမ်, ခိုင်းလုမ်းလွ် (4-5) ဂေ့တၢ။ ခွဲးမူ, လုမ်းကွမ်, ဆန်း. ရှမ်းခပ်ကုပ်, ကုမ်းဂမ် လွင်းတင်း ဂါးဂီဆီးကန်လီသင်လွ်လုလု; ကန်လွင်းပွဲ, လှိုင်းကန်လံးငိမ်းမး ခွဲးလှိုင်း ဆန်းတၢ။ မိုဝ်းကုပ်, ကုမ်းဂမ်ယပ်. တၢဆံ, တၢဆံ, ဆန်း. လၢတ်းဆေခပ်ဝါ; လွင်းဂါးဂီဆီးသွင်လွင်း; ကန်ကုပ်, ကုမ်းဂမ်ဝံ. ခွဲးမူ, လုမ်းကွမ်, ဆန်း. တေလံးခိုဆီးပိုဆီးပေဆေ ဂူဆီးတၢင်, လုမ်းကုဝ်; ဆံတၢ။
- ရှမ်းမူ, လုမ်းကွမ်, ခိုဆီးပိုဆီးပေဆေ လွင်းဂါးဂီဆီး ကန်ခပ်ကုပ်, ကုမ်းဂမ်ဝံ. ဆန်းတၢ။ လွင်းတင်းကန်ခပ်ပိုဆီးပေဆေဆန်း. ဂေ့ပီဆီးဖူးဂီဝ်ပၢင် တံမ်းလုင်းဝံ. တီးပိုဆီးလေးတၢ။ လွင်းတင်းကန် မူ, လုမ်းကွမ်, လုမ်းလွ်လုမ်းဆန်း. လၢတ်းဆေဆန်း. ခေးလွဲ. ရှမ်းလၢတ်းခပ် ကမ်, မိုဆ်ဂမ်သေတၢ သင်တီးပွင်, မဆီးမိုဆ်ဂမ်ဝံ. လှိုင်း ဖူးဂီဝ်ပၢင် လုဝ်, လေးဂမ်သေတံမ်းရှမ်းပီဆီး ဂါးဂီဆီးခိုင်းကန်ခွဲးဝါ။
- သင်ဂူးလုမ်းလုမ်းပိုဆီးပေဆေယပ်. ယပ်. လှိုင်း ဖူးဂီဝ်ပၢင် လုဝ်, ထၢမ်ပခ်ခေးထၢမ် ဆင်, ပုးတုးဆံ. သေ ရှမ်းဂေ့ခပ်ရှမ်းကုပ်, ကုမ်းတၢ။ ခွဲးထၢမ် ခေးထၢမ်သင်ထိုင်; လွင်းကန်လၢတ်းဝံ. လှိုင်းဆန်း. လွင်း, ပုးဂါးဂီဆီး ကန်လမ်, လွင်းမဆီးရှိုဝ်။
- ဝါးသေကုပ်, ကုမ်းဂမ်ယပ်. ခိုဆီးထၢမ်ဝါ; ဂါးဂီဆီးကန်လွ်ဆံ. လုလုးဂူဆီးဂေ့လွ်ဂေ့ဆန်း. သေ လၢင်းရှိုတ်းပခ် တၢ, တူဝ်လဝ်; ဂပ်, ကမ်, ဆန်း လုလုးထံမ်ပခ်ဂူဆီးခွဲးမုင်. ရှေ့ရှိုဆီးလှိုင်း. ရှိုဝ် ဆံတၢ။ ရှမ်းရှၢရှၢဂေ့ တၢ, ကုပ်, တေ့, ခိုင်းဂေ့သေ ပိုဆီးပေဆေ လွင်းတင်းကန်လဝ်; ဂပ်, ကၢန်းရှိုတ်းဆန်း. တီးဂေ့, သုတ်းမဆီး ခိုင်းမိုဝ်းတၢ။ ယပ်. ဂေ့; လၢတ်းရှမ်း ကူလုမ်းဂေ့ကန်လဝ်; ဂပ်, ကုပ်, တေ့, ယပ်. ဆန်း. ခိုဆီးပိုဆီးပေဆေ လွင်းကန်မဆီးကၢန်းရှိုတ်းဆန်းတၢ။

ခါဝ်, ပိုင်လှိုင် ဂီဝ်, လုလုးလွင်းမူတ်းသွ် ဆမ်. ရှမ်းရှမ်းလေး; တူဝ်ခိုင်းလဝ်; ဂပ်,

- 1။ တၢ, ရီတ်, ခေ လွင်းဂူရပ်, ရှင်းမိုဝ်းဆံ. ခွဲးယၢမ်းလွင်းပွဲ, ဆန်း. ကပ်ဖွင်သဂ်. သေ သုဂ်; မိုဝ်းပခ်တၢ။
 - ဂွမ်, ပံ, ရှမ်းရှမ်းတၢင်းဂီဆံ. ဂွမ်, ပံ, ရှင်မိုဝ်. ဂွမ်, ပံ, ရှမ်းတၢင်းဂီဆံ. ဂွမ်, ပံ, လီင်. တၢင်းဂီဆံ လုဂ်; ကွမ်, (ရှမ်းပုးတင်းသွမ်းဆူမ်း)။ ဝါးသုဂ်; ပခ်ဂူဆီးလုဂ်; ကွမ်, သူယပ်. ဝါးသေခိုဆီးထၢင်ဖူးယပ်. (ကမ်, ဆန်း) ယိပ်းတိုဝ်. ကန်ဂူရပ်, ရှင်းယပ်. ဆန်း. ကပ်ဖွင်သဂ်. သေ သုဂ်; ပခ်မိုဝ်းသူတၢ, သေ, တၢ။
 - ဂွမ်, ပံ, လီင်. တၢင်းဂီဆံလေး; ဝါးသေယိပ်းတိုဝ်. ကန်ဂူရပ်, ရှင်းယပ်. ဆန်း. ယု, လိုမ်းကပ်ဖွင်သဂ်. သေ သုဂ်; ပခ်မိုဝ်းလုဂ်; ကွမ်, ဆး။ ရှမ်းထၢင်ဖူးလေး; ရှမ်းဂီဆံခပ်; ဆန်း. တမ်းဝံ. ပခ် ဆမ်. လေး; ဖွင်သဂ်. ရှမ်းလၢင်းကပ်သုဂ်; မိုဝ်းလံးငါးငါးတၢ။
- 2။ တၢ, လံး; တၢင်းဂီဆံယိမ်. ကန်မူတ်းသွ်လေး; တမ်းလွ်လံးဆံ. တိုဝ်းဂမ်ရှိုတ်းလွမ်း ဆင်, ပုးတုးဆံ. တၢ။
 - ရှမ်းရှမ်းရှမ်း ကန်တုမ်. တိုဝ်. တင်း တၢင်းဂီဆံယိမ်. ဆန်း. မူတ်းသွ်ဝံ. တၢ။ (ဂါးသုဂ်; မိုဝ်း; ဂါးမူတ်းသွ်ပခ် ကွင်းတီးပိုင်လှိုင်လေး; ခွဲးခွင်လွဲ. တိုဝ်း။ ဂါးဂီဝ်, ခေပခ် ယု, ရှမ်း မူင်းမိုင်း။ တူဝ်သတ်း ခပ်; ထိုင်လံး; ကွင်းတီးကန်ရှမ်းရှမ်းတၢင်းဂီဆံယိမ်. ဂေ့; ခပ်; ပုးကုဝ်;။)
 - လွဲ. တိုဝ်းဆမ်. ကန်မူတ်းသွ်လေး; တမ်းလွ်လံးဆန်း. တၢ။
 - တၢင်းဂီဆံယိမ်. ကန်လိပ်း ကန်ကမ်, ပံ, လံးရှင်လေး; ကန်တုမ်; ရှင်ယပ်. ဆန်း. လီင်, ငမးဂမ်သေဝံ. တၢ။
 - တူမ်းရှင် တၢင်းဂီဆံယိမ်. ရှမ်းသုဂ်; လီလီတၢ။
 - သိမ်းတၢင်းဂီဆံယိမ်. ဝံ. တီးကွင်းတီးကန်တမ်းလွ်လံးဆန်း. တၢ။

3။ တၢ်လူတုးယွမ်းပိတ်းတိုဝ်.တၢ်ခး ကၢန်လုဂ်းကွၢ်,တၢ်ဂၢၢ်ခးရၢး ခိးလၢး; ခုဝ်းခွင်ဂုၢ်,ရှင်; ကၢန် မိးရှိမ်းရှမ်းလှိုဝ်းဆၢ.လံးဆဲ. တိုဝ်းဂၢၢ်ခးရှိတ်းလွမ်းဆၢ, ခၢးပၢးတၢ်ခး.သၢ ခိတ်းရှိမ်းရှမ်းသု တိုဝ်းမိးလွမ်းမုတ်းသ့တၢ်။

- ရှေ့ရှမ်းဝံ. ယၢ်ရှိးတူဝ်သတ်းခဝ် ခဝ်ထိုင်လံး; တီးကၢန်ရှၢင်းရှိမ်းတၢ်ခးဂိၢ်ခးယိမ်. တီးကၢန်လိင်.တၢ်ခးဂိၢ်ခးလုဂ်းကွၢ်, ကွၢ်တီးကၢန်လုဂ်းကွၢ်,လိၢ်ခးလၢး; တီးကွၢ်,ဆမ်. ဆၢ.တၢ်။
- နီဝ်းသိမ်းပၢ် ခိးတူဝ်သတ်း; ခိးလုဂ်းကွၢ်, ကၢန်မိးဆွဲးဝၢင်းရှိမ်းဆၢ. လွမ်းနီဝ်းနီဝ်းဂုၢ်ဆၢ.တၢ်။
- ဂိတ်,ခပၢ် နီဝ်းတူဝ်သတ်း ကၢန်လၢင်းတၢ်ခးပီၢ်ခးမး ဆၢ, ယုင်း; မိးမုတ်း; မိးသၢတ်, နူ လှိုဝ်းဆၢ. လုဂ်းဂၢၢ် တူမ်းရှမ်း,ဝံ.တၢ်ခးဂိၢ်ခးယိမ်. ရှိမ်းဆမ်.လံးလံးလီလီ. ပိတ်းယုပိးယုပိး နီဝ်းပုၢ်ခးကၢန်ပၢးနီဝ်း, ကမ်,ဆၢ နီဝ်းလုဂ်းကၢန်ရှေ့.တပံ.ဝံ.ဆၢ. လွမ်းပၢ်လွမ်းပိုင်တၢ်။
- ကွၢ်တီးကၢန်ပီၢ်ခးပိုင်လုၢ် ဆၢ, - ထၢင်းနီဝ်း; နီဝ်း,သုဂ်းမိတ်း; ပုၢ်ခး.သိုင်,နီဝ်းလှိုဝ်းဆဲ. ကပ်ဖွင်သဂ်. လၢး; ဆမ်.သေ သုဂ်းလၢင်း.မုတ်းသ့ပၢ်တၢ်။
- ရှိးလုဂ်းကွၢ်,ခဝ်လိၢ်ခး; တီးကၢန်လၢင်းရှိတ်းလွမ်း;မုတ်းသ့ပၢ်လံးလွမ်းနီဝ်းနီဝ်းလၢး; တမ်းလှိုလံးဆၢ.ရှမ်းတၢ်။

4။ တၢ်မုင်.ရှေ့ရှိမ်းလၢး; ရှိမ်းရှမ်းဆွဲးဝၢင်း; မုတ်းသ့ဆဲ. တိုဝ်းဂၢၢ်ခးရှိတ်းလွမ်း ခၢးပၢးတၢ်ခး.တၢ်။

- ရှမ်းဂုၢ်ရှေ့ လှို.တိုဝ်းပၢ် ထၢင်းနီဝ်းကၢန်မိးခး;တၢ်ခးပၢ်ယု,လီတၢ်။ ပိတ်းခိး; လုဂ်းလၢးတၢ်ခးကၢန်တမ်းလှိုလံး; လွမ်းပၢ်လွမ်းပိုင်တၢ်။ ခိးလုဂ်းကွၢ်,ဆဲ. ပိတ်းလှိုဝ်းဆွဲးထၢင်းနီဝ်း; လွမ်းပၢ်လွမ်းပိုင်တၢ်။

5။ ယုင်.ပိုင်ထၢင်းနီဝ်း; ကၢန်မိးခး;တၢ်ခးပၢ်ယု,လီကၢန်ဝၢးဆဲ. ပီၢ်ခးဂၢၢ်ခးလိၢ်,ဝံ. ရှိးမုတ်းသ့ လုဂ်း ကမ်,ရှိးလွမ်းဂုၢ်,ရှင်; ကၢန်ရှမ်းခဝ်ခိးယိတ်းပိတ်းယု.ရှၢ်,ဆၢ. ခိးမးတိုဝ်.ရၢးဂုၢ်ခးခဝ်ခိး ဆဲယဝ်.။ ဂၢၢ်ခးရှိတ်းသၢင်းရှိးယုင်.ပိုင်ထၢင်းနီဝ်း; ပီၢ်ခးလွမ်းပၢ်လွမ်းပိုင်ဆဲ. ခဝ်;ပၢးဝံ. ဂၢၢ်ခးလၢင်းနီဝ်းယုင်.ပိုင်ထၢင်းနီဝ်း; ကၢန်ကိင်ခိတ်ဂုၢ်ခးမိတ်း; ဂၢၢ်ခးဂၢၢ်ခးသၢင်းယုင်.ပိုင်ထၢင်းနီဝ်း; ကၢန်ရှမ်းမိတ်းကပ်ဂၢၢ်.ကွၢ်ရှပ်လုမ်းလုမ်း; ဂၢၢ်ခးသၢင်းလွမ်းဂၢၢ်ခးလၢး; ဂၢၢ်ခးသုခးတုမ်း ကၢန်ဂိတ်,လုဂ်းယုင်.ပိုင်ထၢင်းနီဝ်း; ဂၢၢ်ခးသၢင်းဆၢ;ဂၢၢ်ခးသိုဝ်.ခံ ဂိတ်,လုဂ်းယုင်.ပိုင်ထၢင်းနီဝ်း; တၢ်မုင်.ရှေ့ရှိမ်းခဝ် လၢင်းရှိတ်းယုင်.ပိုင်ထၢင်းနီဝ်းလံးဆၢ. ဂၢၢ်ခးဂမ်.ထီမ်ပၢ် လွမ်းဂုၢ်ခးတွင်း လုဂ်းလၢးလှိုဝ်းပၢ်လွမ်းယၢမ်း |လွမ်းလၢးတၢ်,ပိတ်းခိးယိတ်းလုဂ်းမိးပၢ်မိးပိုင်.ဂၢၢ်ခးသုဂ်းမိတ်း လၢး,လှိုဝ်းဆဲ.ယဝ်.။ လွမ်းတၢ်ခးယု,နီဝ်း လွမ်းဝၢး; ခိးလုဂ်းကွၢ်,ဆဲ. ကမ်,မိးနီဝ်းသၢ် ကၢန်ဝၢးဆၢ.ဂၢၢ်; လုဂ်,လုဂ်.နီဝ်း.ပိတ်းဂုၢ်;။

6။ တၢ်မိးရှိမ်းရှမ်း ကၢန်မုတ်းသ့ တၢ်လုဂ်းကွၢ်,လိၢ်.လၢး; လုဂ်းကွၢ်,တိုဝ်.လၢင်း,ရှၢ်တၢ်,ပံတၢ်ခး ခဝ်ဆၢ. တိုဝ်းဂၢၢ်ခးရှိတ်းလွမ်း ဆၢ,ပၢးတၢ်ခး.တၢ်။

- ကပ်ခိးပိတ်းလှိုဝ်းဆွဲးထၢင်းနီဝ်း; လွမ်းပၢ်လွမ်းပိုင်သေ နီဝ်း,လွမ်းယိတ်းလုဂ်းကွၢ်,ဂၢၢ်; သုဂ်းသဂ်.ပၢ် လုဂ်းလၢးကၢန်ရှမ်း,လုဂ်းတမ်းလှိုပၢ်တၢ်။ (Not clear)
- တၢ်,ကပ်ခိးလုဂ်းကွၢ်, ပိတ်းလှိုဝ်းဆွဲးထၢင်းနီဝ်း; လွမ်းပၢ်လွမ်းပိုင်ဆဲ. လှို.တိုဝ်းပၢ် ရှမ်းခိး; ရှမ်းယိတ်းလုဂ်းကွၢ်,တၢ်။
- ရှိတ်းပၢ်ထၢင်းနီဝ်း; ကၢန်သၢင်း,တၢ်,တၢ်, လုဂ်းကွၢ်,ခဝ် ခိးခး;ဆၢ.တၢ်။

7။ တၢ်,ရှမ်း ကၢန်လၢင်းတုမ်.တိုဝ်.ရၢးခး; (မၢးပၢးတွင်း. ရှမ်းထဝ်းရှမ်းဂၢၢ်, ရှမ်းမိးတၢ်ခးပီၢ်ခး ကၢန်ရှိမ်းလၢင်းခး,တူဝ်တူဝ်; ရှမ်းတုဂ်.ခိ.တၢ်.) ခဝ်ဆဲ. တၢ်,ရှၢ်,တီးထၢင်းနီဝ်းသၢင်း လှို.တိုဝ်းထၢင်းနီဝ်းဆဲ. မိးလွမ်းယၢပ်,နီဝ်း,တူဝ်လၢး; လွမ်းထၢင်းလိင်.လှိုလုတ်းယွမ်းဂၢၢ်; လၢင်းလံးခး,ရှိတ်း;။ တၢ်,ရှမ်းလှိုဝ်းကၢန်လၢင်းတုမ်.တိုဝ်.ရၢးခး;ဆၢ.

- တၢ်,တေလှို.တိုဝ်းထၢင်းနီဝ်းလံး;ခး;ဆၢ. လုဂ်,ခပ်ခိတ်ရှိတ်းသၢင်းပၢ် ရှမ်းမိတ်း; မံ.တဝ်. တၢ်,ဆၢ;ကၢန်တိမ်, လၢး,လှိုဝ်းဆဲ.ယဝ်.။
- တၢ်ခးခဝ်;ထၢင်းနီဝ်း; ရှမ်းရှိမ်းပၢ် လုဂ်,ရှိတ်းသၢင်းပၢ် ယၢ်,ရှိမ်းမိးဂုၢ်ခးလုဂ်းကၢၢ်လၢင်း ကၢန်ဂိတ်,ခွင်;သၢ်ဆၢ.ယဝ်.။

8။ တၢ်,ယုင်.ပိုင်ဂၢၢ်ခးပၢ်ဆၢ. တိုဝ်းခိမ်.လီမးဆဲ. တိုဝ်းဂၢၢ်ခးရှိတ်းလွမ်း ခၢးပၢးတၢ်ခး.တၢ်။

- ရှမ်းတၢ်; ယုင်.ပိုင်တၢ်,ဆမ်. လီလီတၢ်။ ဆၢ, - ယုင်.ပိုင်လုတ်,ဆမ်. ရှပ်လုတ်,ဆမ်. ဆမ်.မၢး, ကၢန်ဂိတ်,ဝံ.ခခဝံ. ဆမ်.လှိုဝ်းလၢး; ဆမ်.ရှမ်း ကၢန်ဂိတ်,ဝံ.ရှေ့ဝံ.
- တၢ်,ကပ်တၢ်ခးကပ်ဆမ်.မး တၢ်,ပေးထိုင် ကွၢ်တီးကၢန်တေလှို.တိုဝ်းဆၢ. လုဂ်းလၢးတၢ်ခး ကၢန်ရှမ်း,လုဂ်းတမ်းလှိုလံးဆၢ.တၢ်။
- လိတ်းထွင်ပၢ်ဆမ်. ခးမိးပၢ်ဆမ်.တၢ်။

ကၢင်းကိင် -

Nutrition – WASH Toolkit: Guide for Practical Joint Actions: Nutrition-Water, Sanitation and fHygiene (WASH): June 2016: UNICEF East Asia and Pacific Regional Office (EAPRO), Bangkok, Thailand

ယူနိုက်တက်ကွန်ပိတ်ချိမ်းဗေဇ



Save the Children

ယူနိုက်တက်ကွန်ပိတ်ချိမ်းဗေဇ



Livelihoods and Food Security Fund



Australian Aid



DENMARK



SWEDEN



GRAND DUCHY OF LUXEMBOURG



Irish Aid
Rialtas na hÉireann
Government of Ireland