



International
Labour
Organization

ခရီးကုန်ဝေဝါးဝါး - ခရီးကုန်ကုန်ရှင်၊ ငါး၊

ပပ်ကိုင်ဖိုဝါး ပခင်းခင်းခင်းခင်း ပုခင်းတု၊ ငမးဝါးခင်း/
ကုန်းရှိုင်းကုန်းရှိုင်းခင်း ခင်းခင်းလုံး

“ဇေးသု၊ တီး”



ပပ်ကိုင်ဖိုဝါးခင်းခင်းခင်း ခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း ငမးဝါးခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း
ကုန်းရှိုင်းကုန်းရှိုင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း ခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း
လူလုံးလုံးတင်းသုခင်းလုံးသုခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း

သိတိ,ပီဆဲလဝ်းစွင် လုမ်းလဝ်းလုမ်းနှိုင်းဂါဆဲ လုမ်းအှာ. 2009
ပီ 2009 နှိုတ်းကွက်,ပွက်ဂမ်း 1

ကဆဲဆဲလုမ်းလဝ်းလုမ်းနှိုင်းဂါဆဲလုမ်းအှာ.စဝ် နှိုတ်းကွက်,ပပ်.လိက်ဆဲဆဲ. ကပ်လွမ်းဆဲ,စေးလံးလုံတုန်းလုင်း သိတိ,ပီဆဲလဝ်းစွင်လုမ်းအှာ. စေးလံး. { 2 }
ဆဲဆဲ.ယဝ်.

ဂျုတ်ဂျုတ်ကိုင်ဆိုင်လဝ်းလဲးသေလေး သင်တုန်းစွဲကပ်စေးမုခ်ဆဲးပပ်.ဆဲဆဲ. ကွက်,ပိုဆဲဆဲဆဲဆဲ ကမ်,ယွမ်းကမ္ဘာင်.[ကဆုယာတ်] ဆဲးဂျေးလံးလု. သိတိ,တု,
တေသိုဝ်,နှိုတ်းကွက်,ပိုဆဲဆဲဆဲ { ကမ်,ဆဲဆဲ } တု,တေပီဆဲ,ပီဆဲအေးသု. [လိက်] တာင်,မိဝ်းဆဲဆဲ. လုင်,လံးတင်,ယွမ်းကမ္ဘာင်.တီး ILO ဇာ်,နှိုတ်းကွက်,ပပ်.
လိက်တုန်းလုမ်းအှာ,နှိုတ်းဂါဆဲလုမ်းအှာ. CH 1211 GENEVA 22, SWITZERLAND ကမ်,ဆဲဆဲ ဂ်းသိုဝ်,လံးတီး Email: pubvente@ilo.org
ဂုခ်နှိုတ်းဂါဆဲတုန်းလုမ်းနှိုင်းဂါဆဲစဝ် လုမ်းသိုဝ်းစွပ်.တွမ်းလွင်တု,ယွမ်းကမ္ဘာင်.တု,နှိုတ်းကွက်,ပပ်.ယုယဝ်.
ရှင်းတုလံးလိက်လုမ်း.လွမ် ကမ်,ဆဲဆဲ ရှင်းယုလုံလုမ်း. မု,လုမ်းကဆဲစွတ်,အွတ်းဝ်.လေး မု,လုမ်းကဆဲလံးတင်,လုင်းသီဆဲမံဝ်.ဆဲဆဲ. သင်တုးမီး
ဂါဆဲလုင်ပွင်လုင်စပ်ပံဆဲဝ်.ဆဲဆဲ. ကပ်နှိုတ်းမိတ်.ထု,ဗေးတုန်းထိုင်ဂျေးလံး. သင်စွဲရှု.တုးတီးမိုင်းသုလဝ်းဆဲဆဲ.လွင်,မီးမု,လုမ်းကဆဲမီးကမ္ဘာင်.
တု,နှိုတ်းကွက်,လံးဆဲဆဲ. စွဲတုလုးတီးဆဲး www.ifro.org တု.

ဂါဆဲမိုခ်ဆဲး-ဂါဆဲကဆဲမီးလွင်အွမ်းလီ-ပပ်.လိက်လုမ်းလံးနှိုတ်းဂါဆဲပုခ်တု,နှိုင်းဂါဆဲကဆဲနှိုတ်းဂါဆဲယု,ဆဲးမိုင်းထံး/ မုဂ်.လုမ်းလုင် နှိုင်းဂါဆဲလုမ်းအှာ./
လုမ်းပွင်ဂါဆဲလုင် မုဂ်.လုမ်းလုင်မိုင်းရှုမ်းတုမ်ကျသု.ဂုခ်ပွတ်းကွက်,မိုင်းရွက်, ILO 2552
23 အှာ

ISBN 9789228229769,9789228229776[web pdf]

လုမ်းပွင်ဂါဆဲလုင် မုဂ်.လုမ်းလုင်မိုင်းရှုမ်းတုမ်ကျသု.ဂုခ်ပွတ်းကွက်, မုဂ်.လုမ်းလုင် နှိုင်းဂါဆဲလုမ်းအှာ./

domestic worker / desent work / workers rights / working conditions / Thailand

13.11.6

မါဆဲ [ISBN 9789228229707,9789228229714[web pdf]], မိုင်းရွက်,2009
ကပ်ဂ်းတီး [ISBN 9789221229704,9789221229711[web pdf]], မိုင်းရွက်,2009
ယာင် [ISBN 9789228229721,9789228229738[web pdf]], မိုင်းရွက်,2009
လမ်းပုင် [ISBN 9789228229745,9789228229752[web pdf]], မိုင်းရွက်,2009
ယာင်သဂျေး [ISBN 9789228231373,9789228231380[web pdf]], မိုင်းရွက်,2009
မိုင်းထံး [ISBN 9789228229783,9789228229790[web pdf]], မိုင်းရွက်,2009

ILO Cataloguing in Publication Data

ကဆဲလုမ်း ILO စဝ်နှိုတ်းကွက်,ပပ်.လိက်ကဆဲဂိုင်,လိပ်လုမ်းပိုင်စွင် “ဂုလသမိက်.ဂ” ကဆဲလု.တုမ်းပီဆဲပိုင်တိဂ်းလေး ကဆဲလု.တာင်,ဆဲဆဲစွပ်ကဆဲဂိုင်,
ဂုလုမ်းဆဲးပွတ်းတွမ်းစွင်လုမ်းနှိုင်းဂါဆဲလုမ်းအှာ.လုင်မိုင်း ကမ်,ဆဲဆဲ ပိုဆဲ.တီး ကမ်,ဆဲဆဲပွတ်းတွမ်းသေတီးတီး ကမ်,ဆဲဆဲကဆဲပီဆဲလဝ်းဆဲးတီးပွတ်း
တွမ်းဆဲဆဲ. ကဆဲတုဂ်,မိခ်းလုမ်းဂုတ်းမံပဆဲတာင်,ရှာဆဲထိုင်ဂိုင်,ဂပ်းလွင် လွင်တီးလီဆဲလီဆဲလဝ်းဂါဆဲလုင်ဆဲဆဲ.ဆဲဂျေး ကမ်,မီးလွင်တုမ်.တိုင်.သင်။

အုတ်းတိမ်လိက်တေယွမ်းရှပ်.စမ်,ကပ်ဂျေးလီဝ် တေ,လွင်တင်,ရှာဆဲထိုင်ကဆဲလံးတိမ်ဆဲဆဲ.ဆဲးပွတ်းတွမ်းလေးသင်. လွင်နှိုင်းရှု.လေးသင်. စေးရှုမ်းကဆဲ
လံးတိမ်ပိုဆဲဆဲဆဲကွက်,ဂျေးလေး လွင်ဂ်းကပ်,ကွက်,ပပ်.ဆဲ. တာင်,မုခ်,လုမ်းပွင်ဂါဆဲလုမ်းနှိုင်းဂါဆဲလုမ်းအှာ.စဝ် ကမ်,လံးယွမ်းရှပ်.[ဂု.ဂုင်း] ပဆဲလွင်တင်
ရှာဆဲထိုင်ဂုလုင်းလွင်ကဆဲမီးဝ်.ဆဲပပ်.ပပ်.ဆဲ.။

လွင်တင်ကဆဲပုခ်ဆဲးလိက်မုခ်နှိုင်း[ထု.ရှုဂ်] ပုခ်းအွမ်းတု,တေထတ်းသင်. အုတ်းတိမ်လိက်စပ်လွင်လိက်နှိုင်း လွင်သွမ်ပံးပလု,လေး
ကဆဲရှုမ်းကဆဲ ပုခ်တာင်,ကဆဲလံးလံးကဆဲဂိုတ်းဝ်.ဆဲဆဲ. လွင်နှိုတ်းကွက်,ပပ်.လိက်ဆဲဆဲ. လုမ်းနှိုင်းဂါဆဲလုမ်းအှာ. လွင်ထတ်းသင် ကဆဲဆဲဆဲ.ဆဲဆဲ.
ကမ်,လုင်းလွင်စပ်တိမ်. လုင် ဆဲးဂါဆဲပံးမက်မီး ရှာဆဲ.ဂျေး.တာင်စံးလေး ပွတ်းတွမ်းဆဲးဂါဆဲ လွင်ယုင်းကါဆဲ ကဆဲပီဆဲလုမ်းနှိုင်းဂါဆဲလုမ်းအှာ.စဝ် ကမ်,
ဂိုင်,စွင်ကဆဲသင်တာင်လွင်လုင်ဆဲဆဲ. ကမ်,လံးလာတ်းဆဲဆဲ. ဂိုင်,ဂပ်းဂါဆဲပံးမက်မီးရှုလု. ရှာဆဲ.ဂျေး.တာင်စံး ကမ်,ဆဲဆဲပွတ်းတွမ်းကဆဲဝ်ဆဲဆဲဆဲ.
ကမ်,လုင်းတီးမံတွင်တီးကဆဲကမ်,ယွမ်းရှပ်.လံး.။

ပပ်.လိက်လံးယုတ်းယုတ်းလေး တာင်ပပ်.ကဆဲလု.တုမ်းတင်ကလိက်.ထဂျေးဆဲဂ်.ဆဲဆဲ. ဂ်းသိုဝ်,သင်,ကပ်လံးလုမ်းတီးလုမ်းကဆဲယု.ယု. တီးလုမ်း ILO
တီး; international Labour Office လုင်ဆဲ. ကဆဲပီဆဲသီဆဲမံ.စိတ်.တလုဂ်.လေး ပပ်.ကဆဲကွက်,မို.လုင်ဆဲဆဲ.ဂျေး ဂ်းသိုဝ်,ဂျေးတီးနှိုင်းလိက်
ကမ်,ဆဲဆဲတီး Email: pubvente@ilo.org ဂျေးလံး ကမ်,လုင်,လံးသီင်းပိုခ်သင်။

ရှုခ်ရှုခ်လေး ရှာင်ဂျေးတုမ်းဆဲးပပ်.ဆဲ.ပီဆဲစွင် MAP ဂိုင်မို.လေး ရှာင်သိုဝ်ပပ်.အှာ,လင်ပီဆဲစွင် ILO
တီးကပ်,ကွက်, မိုင်းထံး

သူလင်းလွင်,ပီဆ်နှိုင်းဂါဆ် ကမ်တိုက်.နှိုတ်းဂါဆ်စမးဝါဆ်းယူ,သေတီးတီး ကမ်,ဆမ် မီးယိုင်း
ကားဆ်း တျ,တေစင်းနှိုတ်းဂါဆ် ဆ်းဆ်းဂါဆ်စမးဝါဆ်းယူ,ရှိပ် ?



လိပ်းနှိုင်းနှိုင်းရှို့.ဝံ ဆ်းတီးပုဆ်းဗွမ်းစလး သုဆ်,လံးသူစပ်ဆ်း လီလီတျ။

သူလင်းဆံ့ မှိုဆ်ဆင်,ဂူဆ်းဆ်းရှိုဆ်းဆ်းဂျေ.ဆိုင်း၊ ဆ်းတီးသူလင်းဂျေ၊ ပီဆ်စမးဝါဆ်း/ ဂူဆ်း
နှိုတ်းဂါဆ်ရှိုဆ်းယေးစလး ထုဂ်,လံးမီးသုဆ်,လံးတီမ်ထူဆ်း။ ဂူဆ်းတင်းဆမ်စပ်ဂျေ၊ မီးလွင်းတုင်းရှပ်.
မဂ်းမဆ်းရှပ်ထိုင် စလးဆင်ယမ်တျ၊ ဆ်းဂါဆ်ကမ်သူလင်းနှိုတ်းသင်းယူ,ဆ်း ပီဆ်ဂါဆ်ကမ်သိုဝ်း
ယူဝ်းမူတ်းသ့ ပီဆ်ဆ်းဂါဆ်ကမ်မီးဂျေစဆ် စလးထုဂ်,လီလံးငိုဆ်းဂျေရှိုင်း ကမ်ရှိုင်,ငမ်,ဆ်းယူ,ယဝ်။
ဇုဂျေ.ကမ်တေလင်းလူလွမ်တူလင်းထိုင်စလး၊ ဂီတ်,စစစှ.ဂင်းပဆ် သုဆ်,လံးသုဆ်,ပီဆ် စလး ဗွမ်းလီ
တွမ်းတျ,သုဆ်,တူဝ်သူလင်းလံးလီသေပိုဆ်းဆ်းဂျေ၊ ပီဆ်တူဝ်သူလင်းဆမ်.ယဝ်။

ဈေးမုဆ်းပိုဆ်ရှို့. ဆ်းပပ်.ဂီမ်မိုဝ်းဗိုဆ်ဆ်. လူ.တုမ်စပ်နှိုတ်း ဆ်းမီး,တီမ်မုး ပုဆ်းတျ,တေပဆ်
တင်းလွံးထိမ်သူလင်းလံးစလး ပုဆ်းတျ,သူလင်းတေရှို့.ပွင်,လုံ ရှပ်ထိုင်လွဂ်းလံး လံးကမ်တေလင်း
ကပ်တူဝ်လွတ်းလံး ကမ်,ဆမ် ဂီတ်,စစစှ.ဂင်းမိုဆ်းတူဝ်ဂပ်,လံး မိုဝ်းဗွမ်းကမ်ဆ်းလင်း/
ဂူဆ်းဆ်းရှိုဆ်းဆ်းယေးသေဂျေ.ဂျေ. တီဂ်းတိုင်ပူဆ်.ပီဆ် ကမ်,ဆမ် ဂမ်.လမ်လူလံးဆ်းယူ,ယဝ်။

လွမ်ရှာတူလင်း နှိုင်းမံဈေးထုဂ်, (✓) စလး နှိုင်းမံဈေးဗိုတ်း (X)
ကမ်တေပီဆ်တင်းဂမ် ဂီမ်ထိမ်လွံး တျ,သူလင်း ဆ်းပပ်.ဂီမ်မိုဝ်းဗိုဆ်ဆ်.သေ
ဂီပ်းတွင်းလွံးတိုဝ်းဂျေ,တျ။



နှိုင်းမံ ဈေးထုဂ်, (✓) ဆံ့ စဆ်ဆမ်းပဆ်ဝံ ဈေးမုဆ်းပိုဆ်ရှို့. ကမ်တေစပ်းတင်းတိုဝ်း
တျ,သူလင်းလံးစတုစတုယူ,ယဝ်။



နှိုင်းမံ ဈေးဗိုတ်း (X) လမ်း စဆ်ဆမ်းပဆ်ဝံ ဈေးမုဆ်းပိုဆ်ရှို့. ကမ်တေလင်းပီဆ်ဗေး
စလး ပီဆ်ဈေးလီလံးဗွမ် စလး ငိုဝ်းစဝ်းဆ်းယူ,ယဝ်။

မို့ခင်းဆင်၊ လုံးခိုခင်းရှားတွင်၊တိမ်း လွင်းရှိုင်းဂါးသုလင်းဆဆ သုလင်းတင်းမှုတင်းဆုံ တိုခင်းမီးသုခင်း၊ လုံးကဆ်လီလုံးမင်းမင်း စလးလုံးတင်းရှင်ကပ်ဆဆ ရှားဂျေးယူယဝ့်။ တွင်ယာင်၊မခင်း မိုခင်းဆင်၊ သုခင်းလုံးငိုခင်းရှားလင်း ကဆ်ရှိုင်းငါမ်၊ စလးသုခင်းလုံးတင်းရှင် သံငါဝင်းလုံးတီးရှိုင်းဂါးဆ် ကဆ်တူဂ်းထွင်၊သင်၊တေး၊ စလးရှိုင်းငါမ်၊ဆဆယဝ့်။ သုလင်းတားလုံးမီးသုခင်းလုံး တျ၊ဂပ်းသိုပ်၊တိတ်းတေး၊ကဆ်တင်း ပေးစမပီးဆွင် ရှူလုံးဂျေး၊ရှူလုံးစသးတင်းလံ၊ ကိတ်၊ပျး သုခင်းလုံးလွင်တီးရှိုခင်းကဆ်ရှိုင်းဂါးဆ်ဆဆသေ ကွတ်၊ဂျး၊စလးဂျး၊လုံးပီးဆွင်ရှူလုံးဂျေး၊ ကမ်၊ဆဆ တာင်၊ တီးတင်၊လီခင်း မိုင်းစာင်းဆူးဂါးဆ်တူဂ်းတဆင်းဆဆလုံးယူယဝ့်။



ရှမ်းစု၊ ရှိတ်ဘင်းဂါးခင်းမိတ်လုံ သီခင်းလုံသေဂေါးယု၊ သူလင်းတိုခင်းမီးသုခင်းလံ၊ ထုဂ်၊လံးတုင်းရှင်
လွင်းမင်းမခင်းဆင်ထိုင် စလး လွင်းတုင်းထိုင်လုံ၊ပုး စလးဂ်တ၊စစစုင်း ပခင်းသုခင်းလံးသုခင်း၊စီခင်းသူလင်း
တု၊ရှုံးလမ်းလူ၊သင်းဂါးခင်းသင်း စလးရှိတ်ဂါးခင်းရှု၊လံးဂတ်ဂတ်ယီခင်းယီခင်း လူလုံပုးတုင်းလံး မီးရှင်၊သရေ၊
ဆု၊တုစလး တူဂ်ထုဂ်၊သင်၊ တေ၊ ရှိုင်၊ငမ်းဆခင်းယု၊ယု။ ဆံ့ရှုလင်းသေခမ်း၊ဂုး တဂ်တေလံး လွတ်း
ဂင်းယခင်းဂါးခင်း တင်းလွင်းစီ၊ခင်းတီဂ်တီ ခပုဂ်ခင်းလူလုံတေ၊ဂခင်းစလး လွင်းဂါးခင်းလိဂ်တွဂ်၊လွင်းခိုင်
ဂခင်းဆခင်းယု၊ယု။

ခရီးလုံးကို ကာဓ်တားလုပ်လုံး လူဦးရေသေ ဖွင့်လှစ်မကူးမခင်းကစတင်
 ကျပ်စင် ပေးလိင်/ခရီးကတည်း ပုံကွပ်ကမ်းလေး တိုက်မဟုတ်ဘဲ ခရီးမိုလ်လုံးကိုတိုက်လူဦး
 ကွပ်ကမ်းလေးတစ်ခုတည်းကစတင်ခရီးတိုက်ပေး

နွဲ့ခင်း ကုန်းနှိုတ်းကဆင် လေးနွဲ့ခင်းလုံးကွဲတုက်းလွင်း တၢ၊ခင်းနှိုတ်းကဆင်

- ဆူးတီးပုဆိုးဗွမ်း ကဆံတေလံးနှိုက်သင်းဂျးဂူဝမ်းဝမ်းဆဆံ့ ပီဆဲးဆူး
ကဆံသင်လံလံ?

ကမ်းတွင်းထဲမှာတည်း ရာဇဂြိုဟ်လွင်သေစုလေး တွင်၊ ဘေးကင်းအိမ်ထောင်
ဆုံးတီးပုန်းလှမ်းနေရင်းက လျော်မခန်း သို့လားထိုင်ခုံရှိ?

- ဂီဝ်,ဂဝ်းလူဉ်းဆူးဂါဆ်သူလဝ်းဆဆ် သူလဝ်းတေလံးလံးငါဆ်းတၢင်, လၢတံးထိုင်တီးဗ်?

တီးခွင်းကန် ကန်သူလင်းတေလဲးစိုတီးသင်းဆန့် တေမီးပေးလိင်ဆီးလင်း ဗျူးယုံ,ဂျေ.လီဝ်ဂူဗ်းဆး? ကမ်,ဆမ် တေမီးထိုင် ဗျူးယုံ,လာဂျေ.? ပီဆ်ဗျူးဗျူး?

- သင်ဝါး သူလင်းသမ္ပိတဆိုင်ခင်းကမ်းယာဆိုင်ခင်း ကမ်းလှည့်တီး တာင်းဝမ်းတာင်းခိုင်းသေမာၣ်တီးကမ်းဆံလိုင်လွင်ပေးလိုင်ဆံးလင်းသူလင်းသမ္ပိတ တေကပ်ပုဆိးဖွမ်း တၢ်စပ်းခိုင်ပမ် ဂွံစွာင်တီးကမ်း ခလးပီလၢ၊ (work permit and visa) တၢ်သူလင်းခိုင်?
- ကွမ်တာင်းသူလင်းတေစပ်းတီးကမ်းဆံဆွံ လွင်ပေးလိုင်ဆံးလင်းသူလင်းတီမံးစးမၢလံးလုံတူဂ်းလူင်းကွမ်တာင်းသေ ဂွံလိုင်ဖွမ်လံးလုံမဂ်မဆံးတင်း ပေးလိုင်/ ဆံးလင်း တီမံးသုးဝံဆွံဖိုမ်လံးလုံတူဂ်းလူင်းတၢ်စပ်းတီးကမ်းဆံဆွံသေ ပမ်ပုဆိးမိမဆံးဖိုမ်ဆိုင်တီးသူလင်းခိုင်?



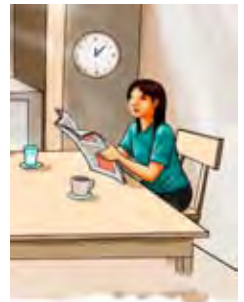
လွင်းကခင်းကိပ်ကပ်လူများ ငိုခင်းလို့ခင် ကမ၊ခခေင် ငိုခင်းကျးလင်း/ကျးရှင်းရှိုတ်းကခင်း

- ငိုခင်းကျးလင်း/ ကျးရှင်းရှိုတ်းကခင်းသူလင်းဆဆ ဆိုလို့ခင်းလင်းတေလံ၊ပခင်းကျးရှိုတ်? ဆင်းရှိုတ်? ဆိုင်းဝိုင်း ဆိုင်းပွန်းခခေ? ကမ၊ခခေဆိုင်းလို့ခင်းဆိုင်းပွန်းခခေ? ငိုခင်းကျးလင်း/ ကျးရှင်းကခင်းတု၊သူလင်းဆဆ ဆိုလို့ခင်းလင်း တေလံ၊ပခင်းမခင်းမခင်း၊ မိုခင်းဆင်းဝခင်းကခင်းလံမခင်းမခင်း တု၊လင်းကခင်းဝခင်းဆဆသေ လွင်းတေလုပ်လံ၊ပခင်းတိုတ်း လွင်းသူလင်းလံ၊ ရှပ်ငိုခင်းကျးလင်း/ ကျးရှင်းကခင်း ဆဆရှိုတ်?
- ယွဆ်ပိုင်းဝု၊ ပေးလို့ခင်းလင်း တေလံ၊ရှာဂ်းကခင်းခိုခင်းငိုခင်းကျးလုပ်လံ၊ သူလင်းမခင်းကခင်း တုပ်ယာင်းမခင်း မိုခင်းဆင်းကျးစပ်းခခေ? ကျးတီးယွ၊သင်း ခလးကျးဆဆဖွံးသူလင်း၊ လွင်းသူလင်းတေလံ၊ရှပ်ငိုခင်းကျးလင်း/ ကျးရှင်း ရှိုတ်းကခင်းတု၊သူလင်းဂမးဖွင်းဆဆရှပ်ရှိုတ်? သင်းဝု၊တေမီးလွင်း ကျးပီခင်းပေးလို့ခင်းလင်း တေလံ၊ရှာဂ်းကခင်းခိုခင်းငိုခင်းကျးလုပ်လံ၊ သူ လင်းမခင်းကခင်း ဆိုင်းငိုခင်းလို့ခင်း/ ကျးရှင်းရှိုတ်းကခင်းသူလင်းဆဆဆလိုင် တေရှာဂ်းကခင်းခိုခင်း တု၊ကျးလုပ်လံ၊လွင်းသင်းလံလံ? ကျးရှိုတ်?
- ပေးဝု၊ သူလင်းသမ့် လံ၊ရှိုတ်းကခင်းပူဆ်လို့ခင်းယာမး (ထမးကွင်း) ဆလိုင် လွင်းပေးလို့ခင်းလင်း တေလံ၊ ပခင်းငိုခင်းကျးရှင်းတု၊သူလင်းရှိုတ်းကခင်းပူဆ်လို့ခင်းယာမးရှိုတ်? ငိုခင်းကျးရှင်းတု၊သူလင်း ရှိုတ်းကခင်းပူဆ်လို့ခင်းယာ မးဆဆသမ့် ဆိုင်းလွင်းမူင်းတေလံ၊ကျးရှိုတ်?
- လွင်းသူလင်းမီးဝိုခင်း တု၊တေလံ၊တိုခင်းခိုခင်းတီးပေးလို့ခင်းလင်းရှိုတ်? ပေးဝု၊မီးဆလိုင် တေလံ၊သံ၊တိုခင်း ခိုခင်းတု၊သင်းလံလံ? ကျးရှိုတ်? တေလံ၊သံ၊တိုခင်းပခင်းခိုခင်းဆိုင်းလို့ခင်းကျးရှိုတ်? ခလး တေလံ၊သံ၊တိုခင်း တု၊လံ၊လို့ခင်း? ယဝ်သမ့် လွင်းကခင်းသူလင်းလံ၊ထုဂ်၊ရှာဂ်းဆိုင်းငိုခင်းကျးရှင်းသေ သံ၊တိုခင်းပခင်းခိုခင်းဆဆ လွင်းပေးလို့ခင်းလင်းသူလင်း တေတိုခင်းတိုတ်း လွင်းလံ၊ရှပ်ငိုခင်းပခင်းတီးသူလင်းရှိုတ်?



လွင်းဝခင်းရှိုတ်းကခင်းလေး ဝခင်းလို့ခင်းကခင်း

- တု၊ဆိုင်းဝခင်းဆ် သူလင်းတေလံ၊ရှိုတ်းကခင်းလံ၊လွင်းမူင်း ?၊ စာဂ်းယာမးယဝ်လို့ခင်းသမ့် တေလံ၊လံ၊လွင်းမူင်း?
- လွင်းသူလင်းသမ့် တေလင်းလံ၊မီးဝခင်းလို့ခင်းကခင်း?၊ ဆိုင်းဝိုင်း မီးသုဆ်၊ လံ၊လို့ခင်းလံ၊ဝခင်း? တေလို့ခင်းကခင်းဝခင်းလို့ခင်း လွင်းသူလင်းမီးသုဆ်၊လို့ခင်း ကခင်းရှပ်ရှပ်လံ၊ရှိုတ်?
- ဆိုင်းစာဂ်းယာမးဆိုင်းဝိုင်းဆ် လွင်းသူလင်းမီးသုဆ်၊လံ၊ကခင်း လို့ခင်းကခင်းစာဂ်း ယာမးလံ၊?၊ ပေးမီးသမ့် လို့ခင်းလံ၊ဝခင်း?၊ စာဂ်းလို့ခင်းကခင်းကခင်းလွင် ပွင်လို့ခင်းစာဂ်းတမးဝိုခင်းဆဆခလး ဝခင်းသိုခင်းဝခင်းထမးလို့ခင်းဆဆလူး လွင်း သူလင်းမီးသုဆ်၊ ကခင်းလို့ခင်းကခင်းလံ၊ရှိုတ်? ယဝ်ကျး တွဆ်းတု၊ဝခင်းကခင်း သူလင်းလို့ခင်းကခင်းဆဆ လွင်းပေးလို့ခင်းလင်းလံ၊ပခင်းကျးရှင်းသူလင်းရှိုတ်?
- မိုင်းဝခင်းကခင်းသူလင်းတိုဂ်၊ရှိုတ်းကခင်းယု၊တီးရှိုခင်း ပေးလို့ခင်းလင်း ဆဆ လွင်းပေးလို့ခင်းလင်းသူလင်း ပခင်းစွာင်းရှိုင်းစိဂ်၊တင်းဆွဂ်းမး ခလးမးထုဂ်းသူလင်းရှိုတ်?၊ ဖွင်းမိုင်းစာဂ်းယာမးကခင်းသူလင်း တိုဂ်၊လို့ခင်း ကခင်းဝိုခင်းဆဆလူး လွင်းပေးလို့ခင်းလင်းပခင်းစွာင်း ရှိုင်းစိဂ်၊တင်းဆွဂ်း မးခလးမးထုဂ်းသူလင်းရှိုတ်?



သင်ဝါဒ သူ့ကပ်လုံးယူသွင်းကိစ္စသင်တန်း တီးခွဲခင်းပေးလိင်ခင်းကောင်းသေ ဂြိုဟ်းကောင်းယူကိုင်



- မိုဝ်းဝမ်းသူလိုဝ်းကမ်း ကမ်းဆန်း မိုဝ်းဖွင်းသူဂြိုဟ်းကမ်းခိုခင်းယဉ်တုင်းယဉ်သေတမ်းယူဆဆံ့ လွင်၊မီးသုန်း၊ လုံးကွက်၊ဂျ၊စလ၊တင်းဆွန်းရှိုခင်းလုံးရှိုဝ်?
- ခမးဝါဆံး/ ဂူဆံးဂြိုဟ်းကမ်းဆန်းရှိုခင်းယေးစပ်တင်းလံဆံ့ တိုဆံးမီးသုန်း၊လုံး သုန်း၊ပီဆံး တျ၊တေလုံးယူသွင်းဂိမ်းသင်တီးကမ်းမီးလွင်းလွတ်းလိဝ်း သုန်း၊ တူဝ်ရှင်းစောဆန်းဂျ၊ယူ၊ယဉ်။ မိုဝ်းကမ်းသူကပ် လုံးယူသွင်းဂိမ်းသင် လွမ်းတီးရှိုခင်းပေးလိင်ဆန်းလင်းဆန်း လွင်၊သူကပ်လုံးလွင်းယူ၊လွင်းဆွန်း (ကမ်းစတီးသေးဝံလုံး) ရှင်းဂူလုံးစောစောရှိုဝ်? ၊ လွင်၊သူကပ်မီးလွင်းဆန်း/ လွင်း ကပ်၊ဆန်တျ၊လွင်းဂူလုံးစောစောရှိုဝ်?
- မိုဝ်းဖွင်းဂြိုဟ်းကမ်းယူ၊တီးဆွန်းရှိုခင်းပေးလိင်ဆန်းလင်းဆန်း လွင်၊သူကပ် လုံးမိုဝ်းရှင်းစပ်းဖန်း ပုဆံးတျ၊ဂူဆံးရှိုခင်းဂူဆန်းယေး ပေးလိင်ဆန်းလင်းတင်းမူတ်း ရှိုဝ်?၊ ဖွင်းဂိမ်းစပ်းဆန်း သူကပ်လုံးဂိမ်းဆင်၊ရှိုဝ်? စပ်းလွ်? လွင်၊သူကပ်လုံး ဂိမ်းစပ်းဖန်းကမ်းမိုဝ်းကမ်းတင်းဂူဆန်းရှိုခင်းဂူဆန်းယေး ပေးလိင်ဆန်းလင်းသူကပ် ဂိမ်းဆန်းရှိုဝ်?
- မိုဝ်းဂင်စပ်းဂင်စိုဆန်းဆန်း လွင်၊သူကပ်လုံးဆွန်းလွမ်းလူလုံးလွက်ကွမ်း၊ ပေးလိင်ဆန်းလင်းသေ တူလုံးလွမ်းလွမ်းလုံးပန်းလွက်ကွမ်း၊စပ်တင်းစိုဆန်းရှိုဝ်?၊ ယဉ်ဂေး လွင်၊သူကပ်လုံး ဂြိုဟ်းသင်းဆန်းကမ်း တူလုံးလွမ်းလွမ်းလုံးပန်းဆပ် ကမ်းဆန်းဂူဆန်းထင်းဂူဆန်းစဂ၊ ကမ်းဆန်း ဂူဆန်းကမ်း၊စိင်ရှိုင်း ကမ်းပီဆံးဂူဆန်းဆွန်းရှိုခင်းပေးလိင်ဆန်းလင်းသူကပ်ဆန်းရှိုဝ်?
- ပုဆံးတျ၊လွင်းရှပ်၊လွမ်းရှိုခင်းယေးပေးလိင်ဆန်းလင်းဆန်း လွင်၊သူကပ်လုံးစပ်းပုဆံးဖွန်းတူလုံးလွမ်း ဝံ့၊ပုဆံး 24 လူဝ်းမူင်းရှိုဝ်?၊ လွင်၊ပေးလိင်ဆန်းလင်းပိုင်ဂူခင်းကွက်၊စေားစွာရှပ်းဝံ့ လွင်၊ကွက်၊ဆွန်းရှိုခင်း ဖွင်းဂင်စပ်းဂင်စိုဆန်းရှိုဝ်?၊ ဖွင်းစပ်းလုံသမ် တေကမ်းလုံးကွက်၊ဆွန်းရှိုခင်းဆံ လွင်၊မီးစေားစွာရှပ်းဝံ့ရှိုဝ်?၊ ယဉ်ဂေး လွင်၊ပေးလိင်ဆန်းလင်းသူကပ်မန်းတမ်းဝင်းဝံ့ ပန်းပိုင်မာမီးတင်၊မိဝ်းတင်၊ပိုင် ကမ်းသူကပ်တေလုံးဂြိုဟ်းလွမ်း ဂျ၊ဗီးဆန်းဗီးဆန်းဆန်းရှိုဝ်?
- မိုဝ်းဖွင်းဝမ်းကွတ်းရှိုခင်းရှိုခင်းဆန်း ပေးလိင်ဆန်းလင်းမင်ဂေး၊ဆံ့ ဂုံလင်းလုံးရှပ်း ပန်းကစာဂျ၊ရှို၊ပီဆံးလုဂ်း ကွမ်း၊ ခမးဝါဆံး/ဂူဆံးဂြိုဟ်းကမ်းဆန်းရှိုခင်းယေးစပ် မုးစလ၊မုးလွ်း မုးယူ၊ မုးဂိမ်းလူလုံးလွမ်း ခမးဝါဆံးစပ် လူဝ်းဂိပ်ယူ၊ယဉ်။ ပေးလိင်ဆန်းလင်းသူစပ်ဆန်းလူး လွင်၊ပန်းကစာဂျ၊ဆင်၊ဆန်း?၊ သင်တျ၊ ပန်းကစာဂျ၊ဝံ့စလး ပေးတျ၊လုဂ်းကွမ်း၊သူကပ် မုးစလ၊ မုးလွ်း မုးယူ၊ မုးဂိမ်းလူလုံးလွမ်း တင်းသူကပ်လုံးလွက်၊စပ်းဆံးလိုင် လွင်၊ပေးလိင်ဆန်းလင်းသမ် စိုဆန်းရှပ်းကပ်ပိုင်ဆန်းဂျ၊လွ်၊လံ၊ တျ၊လုဂ်းကွမ်း၊သူကပ်ဆန်းရှိုဝ်?



ဆန်းကမ်း ခမးဝါဆံး/ဂြိုဟ်းကမ်းဆန်းရှိုခင်းယေးဆံ့ ယွဆံ့ဝုး လုံးဂြိုဟ်းတီးဆန်းရှိုခင်းယေး ပေးလိင်ဆန်းလင်းသေ ကမ်း၊လွ်းဆန်းကမ်း မိဝ်းကမ်းလုံးဂြိုဟ်းသင်း တီးပက်၊ဆန်း ဂူဆန်းတင်းဆန်စလး ခမးဝါဆံးစပ် ဂမ်းပုဆံးဆန်း ဂုံလုံးယူသွင်းဂြိုဟ်းသင်းရှင်းဂူလုံးစောစောသေ လင်းမီး လွင်းလုံလိဂ်စေားစွမ်း လုံဂူဝ်ပီဝံ့ယူ၊ယဉ်။ ရှပ်းဆန်းစလး ခမးဝါဆံးလွင်၊ကမ်းလုံးယူသွင်းဂြိုဟ်းသင်းကမ်းဆန်းရှိုခင်း ပေးလိင်ဆန်းလင်းစပ်ဆံ တက်းလူဝ်လုံးမီးလွင်း တီးယူ၊တီးဆွန်းရှင်းဂူလုံးစောစော ပုဆံးတျ၊လင်းလုဂ်း ရှိုဝ်တူဝ်လုံစလး ရှပ်းရှိုင်းတူဝ်လုံစပ်စိုဆန်းဆန်းယူ၊ယဉ်။ ဆန်းပွင်၊ဝုး ရှပ်းတီးယူ၊တီးဆွန်း ကမ်းမီးလွင်း လွတ်းလိဝ်း ပီဆံးသုန်း၊တူဝ်ဆန်းဂေးတျ၊လုံးယူ၊ယဉ်။

သင်ဝါဒ သူ့ကပ်လုံးယူသွင်းကိစ္စသင်တန်း တီးခွဲခင်းပေးလိင်ခင်းကောင်းသေ လုံးမုးဂြိုဟ်းကောင်း

တီးခွဲခင်းပေးလိင် ခင်းကောင်းသူယူကိုင်

- စပ်းယမ်း လူဝ်းမူင်း ကမ်းသူကပ်လုံးမုးစပ်းဂြိုဟ်းကမ်းတီးရှိုခင်းပေးလိင်ဆန်းလင်းဆန်း မိုဝ်းကမ်းဂူ ဝမ်းယူ၊ခမး?၊ ဆိုင်ဝမ်းဝမ်းဆံ့ လုံးမုးဂြိုဟ်းကမ်းတီးဆန်းရှိုခင်း ပေးလိင်ဆန်း လင်းလံလူဝ်းမူင်း?



- လွင်,ပေးလီဉ်ဆဲးလင်းပမ်းစာဝ်းယမ်းယဉ်လိဝ်းပုဆိးတု၊စာဝ်းယမ်းဂိဆဲးစဉ်းရှိဝ်? ပေးလီဉ်ဆဲးလင်းသူလဝ်း လွင်,လီဉ်စဉ်းဗေးရှိဝ်? ပေးလီဉ်ဆဲးလင်း လွင်,လီဉ်စဉ်း ဗေးမိုဆဲးကမ် တင်းကမ်ဂုဆိးဂုဆိးယေး ပေးလီဉ်ဆဲးလင်းစဉ်းဂိဆဲးဆဲးရှိဝ်?
- မိုဝ်းဗွင်း ဝမ်းကွိုတ်းရှင်းရှိမ်း ကမ်,ဆဲး မိုဝ်းဗွင်းစိုက်စာဂိဆဲး လွင်,ပေးလီဉ်ဆဲးလင်း ပမ်းကစာဉ်သူလဝ်း တု,ရှင်လုဂ်းကွမ်,သူလဝ်း မးခလ,မးလုံး မးယူ,မးဂိဆဲး လွမ်းလူဝ်း သူလဝ်း တီးရှိမ်းဆဲး လွင်,ဂိဝ်းစာဝ်းရှိဝ်?



♥ လွင်ငဝ်းလံးပံးယူ,လီ တုဝ်ခိင်းလေးတုခင်းကွဲ ငမးဝါခင်း/ ကုခင်းဂိတ်းကါခင်းရှိခင်း

- ဆင်,ရှိုဝ်တေလင်းပိုင်စဝ်းလံး လွင်းဗေးစိုက်စာဂိတ်းတီးဆဲးဆဲးကမ်ဆဲး သူလဝ်းလွင်,တွဆဲးယမ်းလံးလိဝ်းရှိမ်း စိုဆိးပင်သွဆဲး/ ပင်ဗိုဂ်းဗွင်းသေမိဝ်းမိဝ်းရှိဝ်? ၊ မိုဝ်းဗွင်းကမ် လွင်းဗေး စိုက်စာဂိတ်းသေကမ်ကမ် ရှိုဝ်ဂုဝ်းဂိတ်း,မိုဆိးပိဆိးမးတီးသူလဝ်း/ တီးဆိဝ် ဗွင်းကမ်တုလ်း လွမ်းပု,ပုယူ,ဆဲး တေလံးတုမိုတွပ်,ယိဝ်းဂိမ်းဂိတ်းသင်းဂျု,ဆင်,ရှိုဝ်လံးလံးဆဲး လွင်, တွဆဲးယမ်းလံးတုခင်းရှိုဝ်စေးဆဲးဆဲး ကမ်,ဆဲး စေးလီသင်,ပမ်းစေးလုခင်း,မးရှိဝ်?
- မိုဝ်းဗွင်းကမ်သူလဝ်း ပိဆိးကမ်,ယူ,လီ ဂိမ်ကမ်,ဝါဆဲး ပိဆိးစံးပိဆိးဆဲး/ လဝ်းပိဆိးလေး ဂျု,တင်းပိဆိးမးဆဲး လွင်,မီးတိုဝ်တင်းသူဆိး,လင်းလံးတုခင်းရှိုဝ်လွင်,လုမ်းလုး ယုတ်းယုတ်းရှိုဝ်းယု/ ရှိုဝ်းယုလံးရှိဝ်?
- ပုဆိးတု, မိုဝ်းဗွင်းသူလဝ်းကမ်,ယူ,လီသေ တိုက်လံးယုတ်းယုတ်းယုတ်းယူ,ဆဲးခလး မိုဝ်းပံးပိဆိးယုဝ်သေ တိုက်လိဝ်းကမ် စိုဆိးရှိုဝ်ရှိုဝ်းတုဝ်လွဲယူ,ဆဲး လွင်,ပေးလီဉ်ဆဲးလင်း လံး,ပမ်းပိုင်ဆိးဂျုခင်း တွဆိးတု,ပမ်းလိဝ်းဆဲးရှိဝ်?
- တီးရှိမ်းကမ်သူလဝ်းစဉ်းဂိတ်းကမ်ယူ,ဆဲး ဗွင်းဗွင်းဗွင်း/ ပေးလီဉ်လွင်စတုစတု? ၊ ရွပ်းသင်ဆဲး သင်ဝုးဂုဆိးဆဲးရှိမ်းဆဲးဂုးဂျေ,သမ့် လင်းပမ်းစေးလီသင်,လွဲ, ကမ်သူလဝ်းဂျေ,လိုင် မိုဝ်းဗွင်းမီးစေးလီသင်,ဆမ်ဆု,ဆု, ဗေပ်ဆဲးစာဝ်းယမ်းလိဝ် ကမ်ဆဲးလိုင် သူလဝ်းတေလင်းလံးလုဝ်းလုးတင်းယာဝ်,ဗိုဝ်း,စတုစတုသေ တေမီး လွင်းသူဂိတ်းဂုဝ်းလုဝ်းဆဲးယူ,ယဝ်။ ရွပ်းဆဲးခလး ဆင်,ရှိုဝ်လွင်ကမ်ဆဲး တေမီးလွင်းတိတ်,လိင်းလီလီဆဲး တွဂ်းတေလံးလုဝ်းဆဲးယူ,သေ ဂိတ်းရှိုဝ်းမီးလွင်းပွင်,လွဲကမ်ပုံလုဝ်းလိဝ်းယူ,ယဝ်။ တုဝ်ယာဝ်,မမ်း မိုဆိး ဆင်,လုဂ်းကွမ်,လီဂ်စဉ်ဆဲး တွဂ်းတေကမ်,လံးပမ်းစေးဂျုခင်းလီသင်,တီးဆိဝ် ဂုဆိးလုဝ်စဉ်ဆဲးလုးလုးယူ,ယဝ်။ စမးဝါခင်းစဉ်ဂျေ,ပိဆိးဂုဆိးလုဝ်ကမ်တေ လင်းပမ်းစေးဆဲးဆဲး တီးလုဂ်းကွမ်,စဉ် ရှိုဝ်ပိဆိးတုဝ်ယာဝ်,လီဂျု,လံးဆဲးယူ,ဆဲး တေလံးဂိတ်းရှိုဝ်လုဂ်းကွမ်,စဉ် ပွင်,လွဲဝ်လီယူ,ယဝ်။
- ဂျေ,ပိဆိး ပေးလီဉ်ဆဲးလင်းဆဲး လွင်,တေကပ်ပုဆိးဗွင်း စဉ်းရှိုဝ်ဂိတ်းသင်းပမ်း ပွဲရှပ်ရှပ် (ပကမ်) လွင်းပေးယူ,လီ ခလးလွင်းဗေးစိုက်စာဂိတ်း ပုဆိးတု,သူလဝ်းရှိဝ်? ၊ ပေးဝုးပေးလီဉ်ဆဲးလင်းတေဂျေ,စဉ်းရှိုဝ်ဂိတ်းသင်းပမ်းပွဲရှပ်ရှပ်လွင်းလိဝ်းဆဲးယူ, ဆဲးသမ့် လွင်,သူတေလုဝ်,လံးသုးတိမ်းလံး,ပမ်းစိုဆိးပိုင်ဆိး ဂျေ,ပွဲရှပ်ရှပ်လွင်းလိဝ်းဆဲးရှိဝ်? ၊ (သင်ဝုးသူလဝ်းလမ်း ပိဆိးရှိုဝ်းကမ်ယာဆိပိုင် ကမ်စဉ်းပန်းပိုင်မမိ စလးမီးပွဲရှပ်ရှပ်ဂိတ်းကမ်ပုဆိးဆဲးလုဝ် လွင်း ပွဲရှပ်ရှပ်လိဝ်းဆဲးဂျေ, တိုဆိးတေစဉ်းပုခံး ဆဲးစဉ်းတွဆိးသူဆိး,လံးသူဝ်ယူ,ယဝ်။)
- ပေးဝုး သူလဝ်းတွဝ်, (မမ်း) မးဆဲးလိုင် လွင်,ပေးလီဉ်ဆဲးလင်း တေလုတ်း ဗွမ်းပမ်းဆု,ကမ်ဆု,တီးပုဆိးဗွင်း ကမ်လုဝ်,လံးဂိတ်းသင်းပမ်းတု,စဉ် လွမ်းဆင်,ပွင် ပိဆိးလံးဆဲးလံးရှိဝ်? ၊ မိုဝ်းဗွင်းသူဂိတ်း,လိုင်လုဂ်းကွမ်,ဆဲး လွင်,ပေးလီဉ်ဆဲးလင်း တေလင်းပမ်းဝမ်းလိဝ်းတု,ဂိတ်း,လိုင်လုဂ်းခလး လံး,ပမ်းပိုင်ဆိးဂျေ,လင်းဂျေ,ရှိုဝ် တု, သူလဝ်းတိမ်တိမ်ထူဆိးထူဆိးလံးရှိဝ်?





ခေးဖြာ် ခိုက်ခဏ်း၊လဏ်း၊ ကဆင်ကလးလံးခဏ်း၊ပိခဏ်း၊ ကဆင်ကုခံကုခဏ်း

ယု၊ပေယုမ်၊ဂူဆိးပိဂ်၊ဆူးလူးလူး ဂူဆိးပိဂ်၊ ဆူးကဆိကမ်၊ယမ်းဂူ၊လက်မိုတ်းဂိုဏ်းမုးလီလီ ဆဆိး ပိခဏ်းလဏ်းဂေးလီ ပိခဏ်းလဏ်းဂေးယု ဂူဆိးတုးအှာ်ဂှာ်ဆူးတုးစပ်လီဝ်းပိခဏ်းလဏ်း မီးဆိလံယု၊သေတု၊ ယု၊ပေဂိုဏ်းဂှာ်ယုမ်၊ ယမ်ဆိလံထိုင်ဂမ်းလီဝ်တု။ ဂွမ်းသင်ဆိ ဂိုဏ်းကဆိ ယမ်မိုဏ်း လိုဝ်းကဆိတိုဂ်ဂှာ်ကဆိယု၊ဂမ်းအှာ်ဆိ ဆူးယမ်းလူးထုးဂူဆိးပိဂ်၊ဆူး မိုဆိဆိဆိ၊ ဆဆိသေ လံးထုဂ်၊ပိတုလီဆိမုးတင်းဆိ ဆဆိယု။ ဂူဆိးပိဂ်၊ဆူးလိုဝ်းဆဆိလမ်း ပိခဏ်းလဏ်းတုလီဆိလံလွင်းလံးဂှာ်မီး ဂှာ် ဂူဆိးတင်း၊ဂေး၊ယုမ်၊ငးသေ စပ်ဂ်သုဆိး ဂူလုးမိုဂ်၊ လာတ်း တီးဂိုဏ်းကဆိယမ်မိုဏ်း



ကဆိလုဝ်းတိုဂ်ဂှာ် ကဆိစပ်ယု၊ဆဆိတုး စပ်ဂူ၊လက်မိုတ်းဂိုဆိး/ ပေးလီဝ်ဆိးလဏ်း ကဆိလုဝ်းဂူဆိးဂိုဏ်းမုးတမ်း တု၊ဂိုဆိးစပ် စလးကဆိဂေးကမ်၊ပေးယပ်၊သင်သေ ဂိုဆိးလုဆိသမ် တေလဏ်းလံးဆိဆိယု၊ယု။ ဂူလုးဂူး ကဆိဂူဆိးပိဂ်၊ဆူး မွဂ်၊လာတ်းစဆဆိ မဆိးပိခဏ်းစေးဂှာ်မီးပိတုလီဆိဂူလုးသေ ငမ်းလံးဆူးကဆိလဏ်းဂိုဆိးဂူးဂိုဏ်း စတု ကမ်၊လဏ်းလီလံးမိုဆိဆိဆိ၊ ကဆိလာတ်းစဆဆိယု။ မာ်ပွဂ်းမာ်လုသမ် ဂူဆိးပိဂ်၊ဆူးဆဆိ ပိခဏ်းဆူးဂူဆိးဂေး၊ဂိုဆိလဏ်းဂှာ်ပဆိကဆိ ပုဆိးတု၊လဏ်းဂိုဆိး/ ပေးလီဝ်ဆိးလဏ်းစပ်သေ ပေးစပ်ဂှာ်ပဆိမုးတမ်းလံးဂေး စပ်တေလံးဂှာ်ဂိုဆိးဂူးယပ်၊ဆဆိ စလး စပ်လဏ်းမုးဂူလုးမွဂ်၊လာတ်းဂှာ်ဆိဆဆိယု၊ယု။ ယိုဏ်းကဆိးစတုလိုင် တု၊တေဂှာ်ပဆိလံးအူးစူးစပ် ဂိုဏ်းကဆိမုးတမ်း တု၊စပ်ဝံးဝံးဆဆိသေ လံးဂှာ်ဂိုဆိးဂူးဂှာ်ပဆိကဆိဆဆိဂူလုးယု၊ယု။

ပေးစပ်ဂိုဏ်းကဆိမုးတမ်းလုမ်းဆိဆိ၊စေးစဆဆိဆဆိလိုင် ပေးလီဝ်ဆိးလဏ်းသမ်တေဂှာ်းကပ် စိုဆိးဆိးဂိုဆိးလုဆိ တု၊လံးဂိုဆိးဂူးဂှာ်ပဆိမုးတမ်း ကဆိမဆိလံးပဆိဂူ၊တီးဆိဆူးဂေး၊ဆဆိယု၊ယု။ ကမ်၊ဆဆိဂေး ပေးလီဝ်ဆိးလဏ်း တေယုဆိးဂိုဝ်းသိမ်းဝံ့ဂှာ်စပ်တူဝ် (အေတုသ်ပွတ်၊/ဝတ်းဂှာ်) ဂေးလဏ်းပိခဏ်းလံးယု၊ယု။ ပေးလီဝ်ဆိးလဏ်းမာ်ဂေး၊သမ် တေကမ်၊ပဆိကွဂ်၊ဂူးတင်းဆိဂူးသေကမ်၊ဂူး တေလဏ်းစတုးသေးပိဂ်စပ်ဂိုဆိလဏ်း ဆိးဂိုဆိးစပ်ဆဆိဂေး လဏ်းပိခဏ်းလံးယု။

မိုဏ်းကဆိ ပေးလီဝ်ဆိးလဏ်း/ ဆိးဆူး အူးဂိုဆိလဏ်းဂှာ်ပဆိကဆိစပ် ယုဆိးဂိုဝ်းသိမ်းဝံ့ ဂှာ်စပ် တူဝ် (အေတုသ် ပွတ်၊/ ဝတ်းဂှာ်) သုဆိလိုင် ယု၊ပေပဆိဂူ၊ဂှာ်စတုမဆိးလူးလူး။ ပေးတုး ကမ်၊ပဆိကမ်၊လံးဆိလိုင် ထုဂ်၊ လီထံ၊ဗိုဆိမိုဆိမဆိး ပဆိဂူးဂူလုးဆဆိယု။ ဝတ်းဂှာ်ကဆိစတုသုဆိ မီးဂူးစဆိယု၊တု၊သု၊စတုစတုဂူလုးသေကမ်၊ ဂူးပေးလံးလု၊သုမီးဂှာ်လံးဂှာ်လိုင် တု၊တေစိုဆိးယုဆိးဂိုဏ်းမုးထိုင်ဂေး တေယပ်၊စတုစတုစလး တမ်းတေလံးဂိုဝ်းသိမ်း ဂိုဏ်းတုဝ်သုဝ်ယု၊တု၊သေ၊ယု။ ပေးတုး သုလံးလု၊သုမီး ဝတ်းဂှာ်သုဆိလိုင် တေလဏ်းပိခဏ်းလံးမိုဆိဆိဆိ၊ အူးတုဂူးစွဂ်း အူးကမ်၊စပ်းစွဂ်၊ထုဂ်၊မိဆိးတင်းပဂ်းပိုင်မာ်မီးသေ အှာ်မိုဏ်းလုဝ်၊ကွဂ်၊ကဆိဂူးဂှာ်ကဆိမုးထိုင်တင်းတီး ကမ်၊ဆဆိ အှာ်မိုဏ်းလုဝ်၊ကွဂ်၊တု၊ကွဂ်၊တင်း ကမ်၊ဆဆိ အှာ်မိုဏ်းလုဝ်၊ပွဂ်းမိုဏ်းမိုဆိးမိုဆိးမိုဆိးသုဆိ တေလဏ်းလံးထုဝ်းထုး ပဆိဂှာ်တင်းယပ်၊ဗိုတု၊တင်းဆဆိလံးယု၊ယု။ ဂွမ်းဆဆိစလး ပေးပိခဏ်းလံးဆိလိုင် ထုဂ်၊လီထံ၊ဗိုဆိမိုဆိ ကဆိဆိလံးသေ ဂိုဝ်းသိမ်းဝံ့ပုးတီးတုဝ်ဂှာ်ဆဆိလိုင် လီလိုင်ပိုဆိးသုတ်းယု၊ယု။

ယမ်းမိုဏ်းလီဝ် ကွင်းသုလုဝ်၊ တင်းကွင်းလံးမိုဏ်း ပေးဆဆိ သိုဝ်၊လု၊ကဆိ၊လီဝ်းဂိုဆိးတုဂူး တီးဆိးတုဆိးပုးလင် ပုဂ်လိဂ်းမိုဆိဆိဆိဆိတု၊

ကပ်ခဲး ပိခ်ဒမးဝါခ်း/ပေးဝါခ်း/ကုခ်းဂြိုတ်းကခ်ခ်းဂြိုတ်းဂေ့ခ်း
ကပ်ခဲး မီးခေးတီးပုခ်းဒွခ်း တးဂြိုတ်းခေးကခ်ခ်းဂြိုတ်း ကုဂ်းကုး
ကပ်ခဲးဂေ့း တိုခ်းမီးသုခ်,လံးသုခ်,ပိခ်ယု,ခေခ်ယဝ်း

ကပ်ခဲး မီးလွင်းဂိုင်,ငါခ်, ထုဂ်,လံးဂုတ် လွင်းတူဂ်းလွတ် သိုဂ်းသမ်,
လူဂ်းလံးတင်းမာခ်,မိခ်, လံးတင်းမိုင်,မိခ်, မိုခ်ခေ, ကုခ်း
ဂြိုတ်းကခ်တင်,ကုဂ်းခေခ်ယု,ယဝ်း
ယဝ်းဂေ့း ကပ်ခဲး ခွ်းတုဂ်းယုခ်း ဂြိုတ်းလံးတင်းဂုတ် လွင်းမာတ်းမံ
ခေ့ယမ်ခိုင်ဂုတ်,သိုဂ်းခဲး,ကုခ်း ခွင်တူဂ်ကပ်ခဲးခေခ် ပးယု,ယဝ်း







ဝမ်းဆွဲခန်း ဂါဏ်းခန်း



အင်းခွမ်း၊
သူကဝမ်းဆွဲ
လှိုင်းကွမ်းလုံးပေး၊

ကပ်၊ဝမ်းဆွဲကေး။
စားမို့ဝမ်းဆွဲလုံး
စားဆေး ?

မို့ဝမ်းဆွဲလေး
ပေးကမ်းဆွဲ
မို့ဝမ်းဆွဲကေး
ဆေးသေလုံးတိုင်း



စားကေးရှင်ကုန်းဆွဲခန်းမို့စားစားကေး။
သင်စားကေးလုံးလုံး ဆိုင်ခန်းဆိုင်ခန်း
ကွင်းကေးလုံးစားရှင် ?

လုံးစားရှင်
ပေးဆွဲ
လုံးကေးလုံး
ကေးလုံးလုံး
စားရှင် ?

ဝမ်းကေးတိတ်

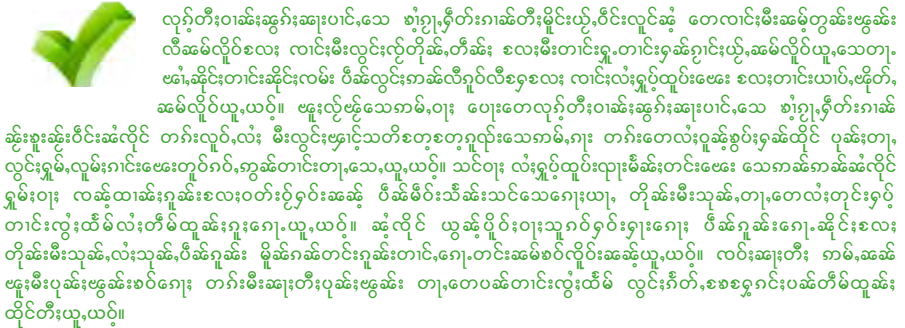


မို့လည်း စားကေးလုံးလုံးစားကေး။
ဝမ်းလုံးကေး စားမို့
ဆိုင်ခန်းဆိုင်ခန်းကေး။

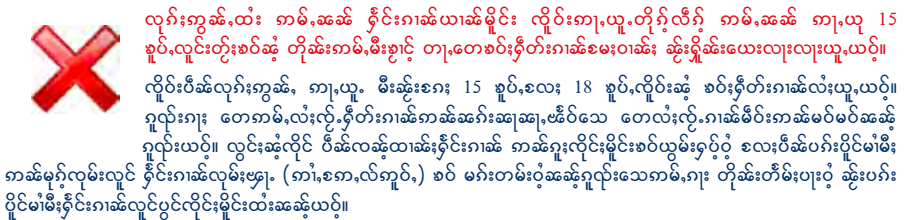
လုံးကေး ပေးဆွဲကေး
ရှင်လုံးစားကေးလုံးစားကေး



စားကေး ကေးကေးလုံးစားကေး မီးစားလုံးစားကေး။
မို့လည်း စားကေးမီးစားလုံးစားကေး ဆေးကေးစားကေး
ကေးကေးလုံးစားကေး စား ပေးဝမ်းကေးတိတ်
ကေးတိုင်ဆေးကေး စားဝမ်းစားလုံးစားကေး



၁၆၂၄-၁၆၂၆ ခုနှစ်တွင် တရုတ်အင်အားစုကြီးက ဟိန္ဒူဒဏ်ကို ချမှတ်ခဲ့သည်။

[illegible]

ရေးပစ်နှင့် တာင်, ကိုဝ်းတာင်, ပိုင်

[illegible]

တော့တီးဂိုဏ်းဝါး ဂွမ်းထုဂ်းလွက်, လေး လုံးခါးလွင်းကမ်းတြား?



လွင်းလုံးခါးသိုက်သမ်, လူလုံးကမ်းမီးလွင်းတြားမာခ်,မိခ်းဇိုင်,ဝီင်းဂျာဂ်,ဂိုင်းဆွဲလမ်း တေလင်းလားလုံးဝါး ဂွင်းဂိုဝ်းဂမ်းဝံတင်း လွင်းလုံးထုဂ်းကားထမ်,မတိုက်းဇိမ်းလွ်းဂိုင်းလားတီးဂမ်း ကမ်းဆမ် လွင်းလုံးခါးလွ်းဂမ်းမိုခ်းဆင်,စီးစားဆမ်ယူယဝ်။

တူဝ်ယာင်,မမ်း မိုခ်းဆင်, ပေးလီဝ်ဆင်းလင်း ကမ်းလံ,ပမ်ဝိုခ်းဂျးလင်းဂျးဂိုင်းစလး ဂမ်းစင်သူဝ် တီးဆွဲဂိုခ်းသေ စုဂျမ်းလွင်းကွက်,တင်းဆွဲဂိုခ်း ကမ်းဆမ် ကျးထမ်,မ တိုက်းဇိမ်းလွ်းဂိုင်းဂမ်း ကမ်းသူကမ်း,ဗွေမိုလ်လုံးဆမ် ကမ်းဆမ် ပီတိုလီဆင်ဂင်းဂိုင်းဂိုက်းဂမ်းပမ်တု,စပ် (လူလုံး လွက်,ဂိုက်း ဆိုဝ်သူ၊ တိုက်းတိုင်းပုဂ်းဆမ်ဆိုဝ်သူ၊ ပုဆွဲပမ်လူလံဆိုင်သူ လွင်းဂျးမ) လျးဂျးလွင်းဆမ်ယဝ်။ ယဝ်ဂေး မင်ပွဂ်းမင်လွ်လမ်း ပေးလီဝ်ဆင်းလင်း/ လင်းဂိုခ်း မင်ဂေးဆွဲ ဂိုက်းမိပ်,ယွမ်းကပ် ဂိုက်းတူဝ်/ ဝတ်းဝ် (တူဝ်ယာင်,မမ်း ဂိုက်းတူဝ်၊ ဗေတ်သ်ပွတ်, ဂိုပ်ဆွဲဂိုက်းဂမ်း) သေ ဂိုက်းသိမ်းဂမ်းထိင်းဝို တီးစပ်ဆမ်ယဝ်။ ဂိုက်းတူဝ်/ ဝတ်းဝ် လိုဝ်းဆွဲ ပီဆမ်စွင်းစွင်သူဆမ်,တူဝ်သူလင်း ကမ်းလမ်း,လွင်းစိုဂ်လွ်စတုစတုစလး လီလုံးဂိုက်းသိမ်းဂိုက်းမီးဝို တီးတူဝ်ဂွင်းယူ,တု,သေ,ဆမ်ယဝ်။



သင်လို့ဝ်ဝါး သူလင်းလုံးထုဂ်းသိုက်သမ်, လူလုံးလုံးတင်း ကမ်းဆင်,လားတီးစမ်မေး ပျး ဆိုဝ်ဆွဲသေပိုင်ပိုင်ဆိုင်ဆိုင် သူလင်းမီးသူဆ်းလုံး တု,တေဂျးတိုင်းလားလင်းဆေးတီး ဗွေမိုပုခ်းဗွေမို စပ်သေ တိုင်းလားတု,ဂွ်းလင်းဆေးတီး/ ဗွေမိုပုခ်းဗွေမိုစပ် ဂေးတင်တူဝ်သေ သိုဝ်,ဂိုက်းသင်းစဂး လိုက်ပမ်ဂျးလုံးယူယဝ်။ ကမ်းဆမ်ဂေး ဂျးဂိုက်းသိုဝ်,တိုက်းတေး,ကမ်းတင်း လုမ်းကမ်းတေလင်းစဆွဲ ဆမ်ပမ်စေးဂျးလုံး,သူလင်းလုံး ကမ်းဆမ် လင်းပမ်တင်းလွ်းထိမ်သူလင်းလုံး (တူဝ်ယာင်,မမ်း မိုခ်းဆင်, လုမ်းကမ်းဗေတ်,ပမ်ပုဂ်းလင်းဗွေဆွဲ သူလင်းဆမ်) သေလုမ်းလုမ်းသေ စွက်,လားတီးစမ် လွင်းကမ်းသူလင်း လုံးထုဂ်းပျးမေးဆမ်သေ ယွမ်းတင်းလွ်းထိမ်စပ်လုံးယူယဝ်။



သင်လို့ဝ်ဝါး လုံးထုဂ်းလင်းဆေးတီးတမ်,ဆူတ်, တေးမေးစပ် တိုလွ်းဆင်လမ်း (ယွမ်းဂွင်း ကမ်းမီး/ ကမ်းစမ်လုံး ဝတ်းဂို ဝီ,သူ/ ဂိုပ်ဆွဲဂိုက်းဂမ်း) သူလင်းတိုခ်းမီးသူဆ်းလုံး ထုဂ်း လီလုံးဂွင်ဂိုခ်းဂျးလင်းဂျးဂိုင်း ကမ်းလုံးဂိုက်းသင်းယဝ်တူဝ်း မေးဆမ်ယူယဝ်။ ပေးဝါး မီးမေးပမ်ဂျး/ မီးလွင်းပီဂ်,လွ် တင်း,ကမ်းဆင်လိုင် စတီးလွ်တု,ဂွ်းလုံးတိုက်းတေး, ဂပ်းသိုဝ်,ကမ်းတင်း လုမ်းကမ်းတေလင်းပမ်တင်း လွ်းထိမ်တီးသူလုံး မိုခ်းဆင်,သေလုမ်း လုမ်းကမ်းတိုမ်းစမ်ပုး ဆွဲးသိမ်းသံမံ တွမ်းပျးလင် ပုဂ်လိဂ်း ဗိုခ်းဆွဲဆွဲသေ ယွမ်းတင်းလွ်းထိမ်လုံးယူယဝ်။

ပုခ်းတု,ယွမ်းတင်းလွ်းထိမ် တု,စဂ်တွမ်း ကမ်းလင်းလိဂ်း စလးယွမ်းဂိုပ်ဆွဲဂိုက်းဂမ်း ဂိုင်း ကမ်းယာခ်မိုင်း လိုင်းဂိုက်းဂမ်းမေးဝမ်း ဂပ်းသိုဝ်,တိုက်းတေး, သိုဝ်,လုံးတီးမံဗွေမို 1506 တု။ (မံဗွေမိုကမ်းဆွဲ ပီခ်းတု,ဗွေမို စလးဗွေမိုမိုင်းထိုင် ကမ်းလွ်းဆွဲမိုင်းထုံးဂူလုံး) မိုင်းဗွေမို ဂိုင်းဂင်ထုဂ်းလုး ဗွေမိုစိုဂ်စိုဂ်လမ်း ဂပ်းသိုဝ်,တိုက်းတေး, တီးမံဗွေမို 1300 တု။ (မံဗွေမိုဆွဲဂေး ပီခ်းတု,ဗွေမိုစလး ဗွေမိုမိုင်းထိုင် ကမ်းလွ်းဆွဲမိုင်းထုံးဂူလုံး) ယဝ်ဂေး ကမ်းတပ်းလွ်းမီးလွင်းလုခ်းမီးလွ် လွင်းလမ်းသမ်း မိုင်းဂုခ်းစလးဝတ်းဂိုသူ ကမ်းဆမ် လွင်းလင်းလိဂ်း/ ကမ်းလင်းလိဂ်းပုံဆမ်လုးလုး၊ ပီခ်းဗွေသေကမ်းဝါး ပီခ်းလမ်းထမ်းဂုခ်းမိုင်းလွ်စလး ယိုဝ်းဝတ်းဂိုပ်းသင်ဂေးယု, တပ်းတေလုံးတင်းလွ်း ထိမ်တိုက်းယူယဝ်။

တီးကခပ်ကင်းလုံးတင်းကွဲလွဲလှ် နးကွဲကွဲကွဲ ခင်းမိုင်းဝံး

မုက်ကုမ်း ကိုဝ်းကန်ကမ်၊ကွံး ကုမ်းလူဃွင်ကိုင်း (ကံဆ်၊ဂျီ၊ကုဝ်၊)

မှိုင်းလွင်၊တၢင်းလွိုင်ထီမ်ဆေဆွဲ သင်မီးလွင်းမိုးရဲဂူင်စုတု၊ၵ်းသိုဝ်၊ လၢင်းဆူးတီးတီးစၢ်ခမ်းသိုဝ်းလိုင်
ထုဂ်၊လီၵ်းသိုဝ်၊တိတ်းတေ၊တၢင်းသေလုမ်းလုမ်း လွမ်းဆင်၊ပုးတုးဆွဲ ခွဲဆၢတၢင်းယၣ်။ မှိုင်းစုးဂ်းသိုဝ်၊ဆေဆွဲ
ခမ်း၊လံးမိုးရဲဂူင်စု လွင်းတေထုဂ်၊တိထွပ်းဂုမ်းစၢ်/ လွင်းတေထုဂ်၊သွင်၊ ပွဂ်းခိုဆိးမှိုင်းလၢးလၢးယၣ်။

မုန့်လုမ်း	မံအူဆိး	အေးသု၊	ကွင်းတီး
မူလဆိထိ မိပ်,	053 811 202 053 271 551	မာဆိး၊ တံး၊ ထံး ကင်းဂိတ်း	မိုင်းထံးပွတ်းရှင်,
လုမ်းပွင်းပွင် သုဆိး၊လံးသုဆိး၊ပိဆိရှိုင်းဂါဆိ (LPN စက၊လိပိ၊ကိဆိး)	034 434 267	အံ၊မာဆိး၊ စလး အံ၊ထံး	သမုတ်၊သုခွဆိး
ဂဝ်းလွင်းမုဆိးလိင်းလုဂ်းကွဆိး၊ (FCD)	02 435 5281	အံ၊မာဆိး၊ လာဂ်း စလး၊ အံ၊ထံး	မိုင်းဂွဂ်၊
ကျေ၊မတီ၊ထံး တူင့်ဆိုင်လွင်း တီ၊မူဂ်၊စလေ၊ လီ၊ တု၊မိုင်းမာဆိး (TACDB)	02 216 4463	အံ၊မာဆိး၊ စလး စလး၊ အံ၊ထံး	မိုင်းဂွဂ်၊
လုမ်းဂဝ်းသုဆိး၊လံးဂူဆိး၊ စလး လွင်းမုဆိးလိင်း (HRDF)	053 223 077 081 595 7578	မာဆိး၊မုဆိး၊ တံး ထံး၊ ကင်းဂိတ်း	မိုင်းထံးပွတ်းဆိုင်
ဂူမီးဆိတ် Home Net	02 513 9242	ထံး၊ ကင်းဂိတ်း	မိုင်းဂွဂ်၊
မူလဆိထိ ဆါင်းထိင်း (FOW)	02 433 5149	ထံး၊ ကင်းဂိတ်း	မိုင်းဂွဂ်၊
ကျေဂူမီးလုမ်းရှိုင်းဂါဆိမိုဆိး (ယာင်း)	081 348 3479	ယာင်း၊ ထံး	သိုဂ်၊အူဆိးလံး
မုန့်လုမ်းရှိုင်းဂါဆိ ဂူဆိးမိုင်းမာဆိး (FTUB)	081 642 2296	အံ၊မာဆိး၊ မုဆိး၊ ယာင်း၊ ထံး	တုဂ်းမိုင်းထံး
မုန့်လုမ်းလုင် ရှိုင်းဂါဆိထံး (LCT)	02 758 3300	အံ၊ထံး	မိုင်းဂွဂ်၊
ဂူမီးတုဂ်းလုမ်းရှိုင်းဂါဆိထံး (TTUC)	02 384 0438	အံ၊ထံး	မိုင်းဂွဂ်၊
ကိဆိး၊လီ၊အီ၊ကီး (NCPE)	02 932 9870	အံ၊ထံး	မိုင်းဂွဂ်၊
ကိတ်းကီးကျာ်လီ၊ (SERC)	02 537 8973	အံ၊ထံး	မိုင်းဂွဂ်၊
ထီကိပ်ကိတ်းလီ (TLSC)	02 251 3173	အံ၊ထံး	မိုင်းဂွဂ်၊

စွမ်းကုန် နှင့်ပွင့်လုံဒ်း မိုင်းထံး

မု်းလုမ်း	မံးဖူဆိး	ဖူးသု၊
တု၊ယွမ်းတၢင်းလွံးထီမ်စိုဉ်းစၢ်	1300	ဖူးထံး
တမ်၊ဆူတ်/ ငှာမ်	191	ဥမ်းထံး
တမ်၊ဆူတ်၊တွင်းတိး	1155	ဥမ်းထံး၊ ကင်းဂိတ်း
တု၊ယွမ်းတၢင်းလွံးထီမ် လွင်းပူဆိးဝီဆိ ဖူဆိစေးတုးလုင်းစလး ဝံပမ်းစၢင်းတိးဂၢမ်	1506	ဥမ်းထံး
လုမ်းဖွင်းတၢင်းမိုင်းလၢင်း (မိုင်းစွဂ်း)	02 539 6667-8 တေးသံ၊ 109	ဥမ်းလၢင်း၊ ထံး စလးကင်းဂိတ်း
လုမ်းဖွင်းတၢင်း မိုင်းဂမ်၊ပေးတီယုး (မိုင်းစွဂ်း)	02 957 5851-2 (ဝမ်းလမ်း-ဝမ်းသုး) 02 957 5886 (လွင်းတိးဂၢမ်) 081 826 8551 (ဝံးလၢင်းစၢင်းတိးဂၢမ် စလး လွင်းစိုဉ်းစၢ်ဂူဉ်း)	ဥမ်းဂမ်၊ပေးတီယုး ဥမ်းထံး၊ စလးဥမ်း ကင်းဂိတ်း



လၢးဂပ်းသိုပ်၊ဖူဆိးမိုင်းဂိုဆိး မိုင်းဖွင်းယုးသပ်းဂိဆိသၢင်းယုးဆိမိုင်းထံးဆိ သင်တုးစိုဉ်းသိုပ်၊ဖူဆိးမိုင်း
ဂိုဆိးမိုင်းစွဂ်းဆိလိုင် ကွမ်တၢင်းသုတ်း တေးလံးဆိးမံ 001 ယုးယပ်။ သိုပ်၊သေ တေးလံးဆိးမံစူတု (တံ)
လိုင်မိုင်း ကမ်စွဂ်းတေးဂပ်းသိုပ်၊ဥ၊ဆိဆိ။ တုပ်ယၢင်းမဆိး မံစူတု(တံ) တု၊လိုင်မိုင်းဂမ်၊ပေးတီယုး ဝီဆိ 855၊
မံစူတု(တံ) တု၊လိုင်မိုင်းလၢင်းသမ် ဝီဆိ 856၊ မံစူတု(တံ) တု၊လိုင်မိုင်းမၢင်းသမ် 95 ဆိဆိယပ်။ ယပ်လင်၊
တေးလံးသိုပ်၊ဆိး မံစူတု(တံ) လေးတွမ်း စလးကိတ်းတၢင်းမံဖူဆိး ကမ်စွဂ်းစိုဉ်းဂပ်းသိုပ်၊တိတ်းတေး၊မိုင်းဆိဆိ
ယပ်။

မိုးညှင်း လေးမေ့ ပီးခွင့် လေးကုန်းကုန်းလေး

1)

2)

3)

4)

5)

6)

7)

တု၊တိ၊ဒု၊ ချေးတွင်းမံ၊

မုက်ကုမ်း
ကဆင်မားကပ်ဂ်,ပဆ် ပပွဲလိက်;မိုခ်ဆွံ တီးသျှဆေဉ်
ပိခ်ကုမ်း ကဆင်လၢင်းပဆ် ခေးဒေဉ်ဆေဉ် ခေးဂျၢဆင်,လး ကံဂ်,တင်း
လွင်းကမ္ဘိုက်မိတ်မိကွံး ပုခ်းတၢ,သျှဆပ်လံးယု,ယဝ်

လွင်းပုလွက်၊ပိုခင်းဖေးများ ပပ်လိက်၊မိုခင်းနဲ့ကိုိုင် ပီခင်းခက်တွ
ခင်းခင်းကားခင်းကင်းခိုင်း
ကပ်ခင်းပုခင်း ခင်းကင်း တိုင်းခိုင်း
“ထာင်း၊ရှာင်း ကွက်၊တင်း? ထာင်း၊ရှာင်း ရှိတင်းကင်း” ကင်းယူ၊တီး၊ မက်
ကုမ်းရှိုင်းကင်းကွက်၊ကိုင်းမိုင်း ခင်းပွတ်းတွခင်း၊ မိုင်းကု၊ညို၊ နေ၊ပပ်မှိုက်
ခပ် ကွင်းရှပ် ခင်းခင်း
တင်းခင်း၊ ရှိုင်းသင်း၊ခင်းခင်းယူ၊ယပ်

လွင်၊သူဝ်ခင် ဂှ်တဲးကၢၤခၢၤမၤတၢ်မုၢ်တဲး ကၢၤခၢၤတၢ်မုၢ်တဲး
မၤတၢ်မုၢ်တဲး/ ဂှ်တဲးကၢၤခၢၤမၤတၢ်မုၢ်တဲးတၢ်မုၢ်တဲးတၢ်မုၢ်တဲး
ကၢၤခၢၤတၢ်မုၢ်တဲးတၢ်မုၢ်တဲးတၢ်မုၢ်တဲးတၢ်မုၢ်တဲး
ကၢၤခၢၤတၢ်မုၢ်တဲးတၢ်မုၢ်တဲးတၢ်မုၢ်တဲးတၢ်မုၢ်တဲး
ကၢၤခၢၤတၢ်မုၢ်တဲးတၢ်မုၢ်တဲးတၢ်မုၢ်တဲးတၢ်မုၢ်တဲး

သူကပ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်
မၤတၢ်မုၢ်တဲးတၢ်မုၢ်တဲးတၢ်မုၢ်တဲးတၢ်မုၢ်တဲးတၢ်မုၢ်တဲး

သင်ဝါး ဂှ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်
ပုၤတၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်
ပုၤတၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်
တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်

ခၢၢ်ပုၤတၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်
ပုၤတၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်
မုၢ်တဲးတၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်
မၤတၢ်မုၢ်တဲးတၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်
တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်
ကၢၤခၢၤတၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်
မုၢ်တဲးတၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်

ကၢၤတၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်
တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်
မၤတၢ်မုၢ်တဲးတၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်



မၤတၢ်မုၢ်တဲးတၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်
ပုၤတၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်
မၤတၢ်မုၢ်တဲးတၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်
မၤတၢ်မုၢ်တဲးတၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်

Copyright © International Labour Organization 2009