

ကျွန်းမှိုင်း

ပုဆိုး

တံ၊

ဂုဆိုး

ခိုင်း

တံး

ပါဆင်မြို့



Kin Rock Felt



မြိုင်၊ ပြိုင်၊ ပါး၊ ဆင်၊ မြိုင်၊

လမ်းညွှန်

ဂန်ဆိုင်	လွင်းဂူဆင်း	5
ဂန်သွင်	လွင်းဂိမ်ယိမ်	7
ဂန်သမ်	လွင်းလတ်းလု	11
ဂန်သီ	လွင်းယူလီ	14
ဂန်ရှုး	လွင်းဆင်းဝံ	19
ဂန်ရှုး	လွင်းယူသင်း	24
ဂန်လိတ်း	လွင်းလိပ်းရှိမ်း	29
ဂန်ပိတ်	လွင်းရှုပံ	33
ဂန်ဂပ်	လွင်းရှိတ်းဂါမ်လိင်တင်	36
ဂန်သိပ်	လွင်းဂပ်းသိုပ်၊ တိတ်းတေး၊ (တွမ်းဆိုင်)	43
ဂန်သိပ်းကိတ်	လွင်းဂပ်းသိုပ်၊ တိတ်းတေး၊ (တွမ်းသွင်)	54
ဂ. လံးရှိတ်းလံးသင်းပတ်းပိုဆ်		55
ခ. လွင်းသိုက်သမ်၊ ပေးစမ်း-လုဂ်းလင်း		58
င. နူးလေးလုဂ်းရှိမ်း		66
(ရှုမ်းသိမ်းဂွမ်း၊ လေးဂူဆင်းဆိုင်)		
က. သင်၊ ဗျ၊ လေးတက်ဂျ		68
သ. နီဂ်၊ လေးလင်းရှိမ်း		76
လ. တေး၊ လမ်းထမ်းဆိုင်		81
တ. တေး၊ ကူလ်းဂျေ၊ ရှမ်းဖောင်းထမ်းလိပ်ဂမ်		90
ထ. တေး၊ လမ်းထမ်းတိုး		104
ဆ. ရှမ်းဂမ်တေးလေးရှမ်းပမ်ပွမ်း		110
ဗွတ်၊ ယွတ်		111





မြိုင်ပိုင်ပါဆ်မဲ့

ဝီးဆွင်.စခ,ဂေးပိုင်ခင်းဝုးဝိဆ်ကိုင်.ခိုင်းကဆ်ခိုဆ်ယွဲ၊ ဂွမ်းဝုးခပ်မီးဗိုင်းယူ၊
ဂိဆ်၊ ဆင်းဝံ၊ ဂျ၊မုး ဂူးလွင်းလွင်းဝိဆ်ပန်းဝိဆ်ပိုင်။

ဖြေးဝိဆ်ကင်းလင်းသင်သွဆ်ဝံ.ဝုး “မီးပန်းပိုင်ဆ်.ဝိဆ်လွင်းလီ” ဆ်ယဝ်။
ယွဆ်.ပိုင်ဝုး -

1. လုမ်းကိုင်တေယွမ်းရှပ်.ဝုးဝိဆ်လွင်းလီ။
2. လုမ်းကိုင်တေလံးယူ,ဂတ်းယိဆ်သိုင်းသု၊။
3. လုမ်းကိုင်တေလင်းတိန်းကိုင်ကဆ်,လွမ်းပန်းပိုင် နှိုးလွမ်းပန်း
ပိုင်မုး။
4. ကိုင်းကဆ်မီးပန်းပိုင်ယဝ်.ဂေး တေလင်းယူ,ဂတ်းယိဆ်သိုင်းသု၊။
5. ကိုင်းပံ,ဆပ်.ထိုင်ဂေးတေဆပ်.ထိုင်လုမ်းကိုင်တူဂပ်,မုး။
6. ကိုင်းဆပ်.ထိုင်ဝံ.ဂွဆ်,ယဝ်.ဆဆ်.ယိင်းစီဆ်.တေဆပ်.ထိုင်မုး။
7. တေလင်းယုဂ်.ယွင်းဂါဆ်ငါဆ်ဂူးလွင်းလွင်း နှိုးခိုဆ်ယွဲ,မုးသုင်မုး။

တင်းကပ်ကိုင်ဆ်.ဂျ,လုး လင်းလံးပိုင်းကိုင်ဗိုင်းထင်းဂပ်,တံး
ကဆ်လီငါမီးကိုင်ဆဆ်. မုးရှမ်းရှမ်းဂဆ်တင်းကဆ်လုင်,မီးလုင်,ဝိဆ်ဆ်
ဂပ်,ပါဆ်မဲ့ယမ်းလီဝ် ဆင်းကဆ်ဗူးကွဆ်ရှပ်ခပ်လင်းသင်,သွဆ်ပွဆ်ပဆ်
ဆဆ်.သေလင်းလံးတိန်းကွဂ်,မုးပပ်.ပန်းပိုင်ဗိုင်းထင်းပါဆ်မဲ့,ရှပ်ယဝ်။

ကွဆ်ဂဆ်ထတ်းသင်တူလုးသေ ကဆ်လီဆ်.ကပ်လုဲ၊ နှိတ်းနှိုးမဆ်းလီမုး
လိုင်ဂပ်, ကဆ်ပံ,လီဆဆ်.နှိတ်းနှိုးမဆ်းလီထိုင် နှိုးပေး“လီသေကွဆ်
တုဆ်သေဂပ်,” သေဂမ်း။

မိုင်းလုဲလုးတံးဝိဆ်တံးမုးယဝ်.

မိုင်းရှပ်ကဆ်ယပ်,ဂိဆ်းခါဆ်ကွတူဂ်းတိမ်,ယူ,ဆဆ်.ဂေး ရှူးတန်းတေဝိဆ်
မိုင်းမုး,ကဆ်ထင်,ရှင်းဂတ်းယိဆ်လုးခိုဆ်ယွဲ,ကပ်,ရှင်.။



မြိုင်မြိုင်ပါဆင်မှု

ယွမ်းစွမ်းလွှဲတင်၊မုခ်ဆိုပ်ပပ်။ “မင်၊ဂလ၊သုတ်းပု၊လိစေ၊တီး” တင်း
 “သိင်ဂု၊လေးရ၊တသုတ်းလင်၊ဂု၊ဗေ၊တီး” “သိုက်ပိုခ်းတြး” ကမ်ဝင်း
 ပာင်လူင်ကိတ်၊ကွက်၊မှိုဝ်းဝီ 1990 ခလးပပ်။ “ယိခ်၊ခင်းမှိုင်းတီးမှိုင်းမှိုင်း
 ဝီး” ကမ်ပေးလင်းတင်းခင်းတိမ်းဆမ်၊ဟွံ၊ဟွံ၊ဆမ်ဆမ်သေ။

ကျေပွင်ပိခ်ပပ်၊မှိုခ်း
 စွမ်၊မတီ၊ပံးပခ်၊လု၊လိုင်းတီး





မြိုင်ပိုင်ပါဆ်မူ,

ဂခင်ခိုင်;

ဂဆင်ဂုဉ်း



ဆင်းဂျးဂါဆင်ဂူဆင်းရှင်းတင်းသိင်းတင်းလံဆံ. ပေးရှင်းတူလင်းလိုင်မီး
သမ်လွင်းဂူလ်း။

ပိဆံ-ဂါဆင်လုံ၊ ဂါဆင်သူပင်းလေးဂါဆင်တုင်ယပ်။

1. ဂါဆင်လုံဆံ.ဂျေး တေမီး -လွင်းသွံလုံ၊ ဂူဆင်းခံး၊ တိမ်းတတ်းလေး
တိုင်းဂမ်။

2. ဂါဆင်သူပင်းဆံ.ဂျေးတေမီး - ဂိဆင်ယိမ်.လေးလာတ်းလု။

3. ဂါဆင်တုင်ဆံ.ဂျေးတေမီး - ခပ်.ခိုင်လွင်းယူ,လီ၊ ဆုင်းဝံ၊
ယူ,သပ်း၊ ဂျ,ပံ၊ လိမ်းရှိုဆင်းပိုဆံ.ရှူ.တင်းမေ၊ ရှိုတ်းဂါဆင်လိင်.
တွင်းလေးသိုက်းသမ်,ခပ်းကွက်,လိမ်ကိုင်းဆံ.ဂျ,။

ဂါဆင်လုံကဆ်ဇူးကါဆင်,လိမ်းရှင်းခပ်ထုတ်,လီလံးသွံ,လုံဂူဆင်းခံးတိမ်းတတ်း
ဆဆံ.လမ်. - လွင်းတင်းကဆင်တင်,လင်းဆဲးဂျ,ဆင်းဂျ,မင်းဆမ်းဆံ. မဆင်း



သင်ဈေးထိုးရင်းစွဲအပ်ယူ၊ ဂွမ်းသင်းသွမ်းဖြေးပီခ်လင်းရှင်းဆီးတိုဆင်းကမ်း၊
 ဇိတ်ဆေးကျေးလီလုံးတိုင်းဂမ်ပုံးပူဆင်းရှမ်းကဆေးသေစပ်သင်းရှင်းပွင်
 ကဆေးသူပိုးလေးကဆေးလှိုင်းဂျှိုးပေးပီခ်ပန်းပီခ်ပိုင်မေးရှိုးပေးပီခ်ထုင်းမေး
 ဆေးယပ်။

*** မေ့စရာမိတ် ***

1. လင်းဂင်၊ နှစ်ထိုင်ဝုး -
 - ပေးမီးပန်းပိုင်လိုင်တေယပ်၊ ဂိမ်းယူ၊ ခဆေ၊ ဟိ။
 - ပေးမီးပန်းပိုင်လင်း၊ တေမီးလွင်းထာင်၊ နှာင်းခဆေ၊ ဟိ။
 - ကမ်၊ တာပ်၊ ကာမ်၊ လှိုင်ခိုင်၊ ဖြေးပီခဆေ၊ လင်း၊ သှ်၊ လှိုင်ခဆေ၊ ခန်းလီလီ
သေတွပ်၊ ခဆေ၊ ခဆေ၊ တု၊ ဟိ။
2. လင်းဂင်၊ နှစ်ထိုင်ဝုး၊ နှစ်ခိုင်၊ ထွင်းဂင်၊ ဆေ။ -
 - လှိုင်၊ နီပ်၊ နှစ်ထိုင်၊ သိမ်းဝံ၊ ခဆေ၊ ဟိ။
 - လှိုင်၊ ပိုခဆေ၊ ပီတီးသေကပ်၊ ကမ်၊ လှိုင်၊ လှိုင်၊ ခဆေ၊ ဟိ။
 - လှိုင်၊ နီပ်၊ နှစ်ထိုင်၊ သိမ်းဝံ၊ ကမ်၊ လီသေ ကပ်၊ နှစ်လှိုင်၊ ကမ်၊ လှိုင်၊
မီး လှိုင်၊ လံး လှိုင်၊ ပီခဆေ၊ လှိုင်၊ ခဆေ၊ ခဆေ၊
ခဆေ၊ လွင်း၊ တာင်းသေတွပ်၊ ပခဆေ၊ တု။
3. နာမ်၊ လှိုင်၊ နာမ်၊ သှပ်၊ နာမ်၊ တုပ်၊ ကမ်၊ နှစ်ခိုင်၊ မိုင်းတံး၊ နှစ်လှိုင်၊ ပုန်းပွင်
ဥ၊ ဆေ။ ထုဂ်၊ လီပုန်းပွင်၊ လှိုင်၊ လံ၊ လံ၊ ခဆေ၊ လှိုင်၊ နှိုင်၊



မြိုင်ပိုင်ပါဆ်မူ,

ဂခင်သွင်

လွင်ဂိမ်ယံဖ.



စေးပွမ်းလုံ

ပုဆိုးတု,တုင်ကင်းဂင်,တေယူ,လီမီးနှိုင်းဆမ်. လွင်ဂိမ်ယံဖ.ဆံ.ပိမ်ခိုင်း
ဂမ်.လွဲးကဆ်ဆိုင်း။

လံးနှိုတ်းလံးသင်း

1. သွင်,ဗွံးလုင်,လံးမူတ်းသုင်လးစိမ်.လိပ်း၊ နှိုးမီးဆမ်.ဂုမ်,လုမ်း
တု,လွဲ.သွံ မီးနှိုင်းဆမ်.လံး,ဆမ်.ဝုလု,လီလီ ယု,နှိုးမီးကံးဆမ်ဆမ်
ပိမ်တီးယုင်းခံ,လး တီးစးလုင်.တင်းပိမ်။
2. တေလံးမီးတင်းဂိမ်ပိုဆမ်.ခမ်,မိုဆမ်,ဆင်,စင်းသမ်၊ ဂိုဝ်၊ မာဂ်၊
ဗေတ်၊ ထုင်,ဆင်၊ ဆမ်.မဆ်းလုင်ဆံ.ဆွဲးသွင်,ဗွံးဂုမ်, လုမ်းတု,
သေ၊ တေလံးမေုဂ်းသိမ်းနှိုးမီးပင်းမီးပိုင် ကင်ငံး၊ ယိပ်းငံး၊
ရှင်ငံး။



မြိုင်၊မြိုင်ပါဆင်၊

3. လှုပ်၊မီးတီးသိမ်းဇေး ယု၊ရှိုးမိုင်းမူးမူးတွမ် ဆူမူးယုလံး၊
ခင်းမိုင်းဇေးဆင်းလှုပ်၊ကပ်ပိတ်၊ဂမ်းလိပ်။ ကမ်၊လီကပ်မူးဂိမ်။
4. ဂိမ်ထုဂ်၊မိုင်းကွမ်းဇွင်းယမ်း -(လီသေပိုင်းဆံ့၊ဂိမ်မိုင်းခင်း
ဇေးတိုဂ်၊ကုမ်၊)။
5. လိပ်၊ရှိုးဇေးလံးမိုင်း၊ကပ်ရှိုးမိုင်းမိုင်း၊ ရှိုးလီဂိမ်ဇေးလံးရှိုးပိမ်ဇေး
လီတု၊လွင်းယု၊လီ၊ ရှိုးမေ့ရှိုးဇေးလံးဂိမ်းသိမ်းဝံ၊တင်းဂိမ်ကမ်
ဝံ၊လံးရှိုင်ရှိုင်၊ မိုင်းဆင်၊ဇေးသုမ်းယံး၊ ထုပ်၊ဆင်းစိပ်၊လှိုင်၊ဆံ့
ဂုမ်၊လှမ်း။
6. ယု၊ပေမဂ်၊မိုင်းလိပ် ဂိမ်မိုင်းလိပ်၊ လှုပ်၊မေ့ထုတ်၊သင်ဂိမ်ဇေး
ဇေး၊ လွင်းမင်းပူးထုတ်၊ကမ်ရှင်းလှုပ်၊မိုင်းဆင်၊ထုတ်၊ဆိုင်၊
ထုတ်၊ရှိုင်၊ ထုတ်၊ဝိတ်၊တိုင်၊မိုင်း၊ လိပ်လှိုင်၊ဆံ့၊ ရှိုးဇေးယိုင်း
ဆင်းစိပ်ဆံ့၊ မီးဝိတ်၊တိုင်၊မိုင်း၊ဆင်ဇေး လီလံးဂိမ်ဆင်ဆင်။
7. ဂိမ်ဆိုင်၊လှုပ်၊မေ့လှိုင်၊သေဂိမ် ကမ်၊လီဂိမ်လိပ်၊ ရှိုးမင်းမီး
လှိုင်၊မိုင်းဇေးဂု၊ဇေးလှုပ်၊လှိုင်၊ဂိမ်(PARASITE)။
8. ဂိမ်ဆင်၊ကမ်မူတ်းသို့ ပေးပိမ်လံးဂိမ်ဆင်၊ကမ်၊ဆင်၊မံး၊ ကမ်၊
ဆင်ဆင်၊ဇေးဂတ်၊ဆင်၊ကမ်ထွင်သို့၊ဝံ၊ ပေးတေဂိမ်ဇေး
လိပ်၊ဇေးစိပ် ကမ်ဆင်၊ကမ်၊ဂတ်၊သုဂ်၊ယပ်၊လင်၊ရှိုးဂိမ်၊ မင်း
လင်းရှိုးရှိုး လွင်းဇေးတိုင်းဇေးဂု၊ကမ်လင်းလင်းဇေးဆင်၊
ယွမ်းကေးဂု၊။





မြိုင်ပိုင်ပါဆ်မူ,

9. လူဝ်,ဂိဆ်မဂ်,မံ.မဂ်,တွက်,ဆမ်ဆမ် ဂွပ်,မဆ်းမီးဝိတ်,တိုင်,မိဆ်,
 ခလးလွံးပဆ်ရှ်းတွင်,သံးလင်းယွံးတင်းဂိဆ်ငံးငံးမုးလး ကမ်,
 ဂံ.ဝိဆ်တွင်,လိပ်းတွင်,လူမ်းတွင်,ပိဂ်။
10. တင်းဂိဆ်သင်ဂေးလီ ယု,ဂိဆ်လူဆ်,ဂိဆ်လိုင်၊ မဆ်းလင်းရှ်း
 ရှ်းတွင်,သံးပိဆ်ဂေးဂု၊ ဂိဝ်,ဂိဆ်ယွံးယွံးရှ်းသံးရှ်းပေးသိုင်,ခိုတ်း
 လိပ်လံးငံးငံးလွမ်း။
11. လူဝ်,မေုလိပ်းရှ်း ဗှိုင်,ဂိဆ်ပိုဆ်းသေဗိုဂ်းလွံ,လံးမိုဝ်း၊ ထူ၊
 လံးလေး၊ ကေး,ဇိမ်းလေး,ခိမ်း၊ မိတ်းလေးလံးလိုင်,တီးဆင်း
 တီးသိုင်တီးတိမ်းလိုင်ဆ်၊ ရှ်းပေးစပ်းပိုဆ်း၊ ယု,ရှ်းပိဆ်တီးစပ်း
 တုလေးတီးပိုဆ်းလိရှ်း။
12. ဂိဆ်ရှ်းသင်,ထုဂ်,လွမ်းလွင်းမဂ်းမီးတူဂ်ဂပ်,။
13. ဂိဆ်ရှ်းသင်,ထုဂ်,လွမ်းပိုင်ဂူဆ်းလေး မံမီးလိုင်,မိုဝ်း၊ တေကမ်,လံး
 တိတ်းယု,မပ်းဂမ်တေကမ်,လံးဂိဆ်လင်းလူဆ်,လိုင်။
14. သုဂ်းလင်းမိုဝ်း ကွဆ်တင်းတေဂိဆ်စပ်းတု,သေ၊ ဗှိုင်ယမ်းဂိဆ်
 စပ်းယု,ဆမ်၊ ကမ်,လိမ်းရှ်းလိမိုဝ်,လိရှ်း၊ လွင်းလိလိုင်,စေး
 ခူမ်၊ ကမ်,လိယပ်,ယွဂ်,ဂမ်၊ ကမ်,လိထင်,စီးမုဂ်၊ ထူမ်,စီး,ခါဂ်,
 စီးတိုင်, ပေးကမ်,ယိုဆ်းလံးရှ်းလုဂ်,ဂျ,ထင်,ဂျ,ထူမ်,ဆွဂ်းမု,စပ်း
 ရှမ်,ဂံဂံ။ ပေးတေစီးလမ်ဂေးရှ်းရှ်းရှ်းတူမ်းသုဂ်းကိတ်းဆိုင်၊
 ဝံ,လင်ပဆ်ယိုင်,စိမ်းလီ။



မှိုင်း၊ နှိုင်းပါးခပ်၊

15. ကမ်း၊ လီကပ်တင်းဂိမ်းကမ်းယင်းတိုက်၊ မံးယူ၊ ဆမ်း၊ သွံ၊ မးခွံးထိုင်
ယင်(Plastic)လေးလေးကမ်းမီးခပ်၊ မိုက်၊ တီမ်းဝံ၊ ဆမ်း၊ ဂွပ်း
ဝုးမခမ်းလင်းလှိုင်းလှိုင်းခွံးတင်းဂိမ်းလေး၊ ပီခမ်းလေးတု၊ တုဂ်းဝုး။

* ခေးထာမ် *



1. ဂွမ်းကမ်းဝုး - “ရှိုးဂိမ်းတု၊ ယူ၊ -ယု၊ ယူ၊ တု၊ ဂိမ်း”(To eat
to live and not to live to eat) ဆံ၊ လင်းဂပ်၊ ပွင်၊ လှိုင်းလှိုင်း၊ ဂိုပ်း။
သပ်းလိင်းခမ်းတီးဂေး၊ သုတ်းသမ်ထီပ်း။
2. ဆင်၊ ဂိုပ်းလှိုင်းဂိမ်းယိမ်း၊ ပေးတေပီခမ်းကမ်းဂမ်းလှိုင်း
- တု၊ ရှိုးမီးကိမ်းမီးရှိုင်း
- တု၊ ပီခမ်းဂိမ်းပီခမ်းလေး
- တု၊ မိုက်းဂိုပ်းလမ်းလှိုင်းခမ်းဆမ်း၊ ထုဂ်၊ လီခပ်းရှိုမ်းခိုင်ပွင်
ဆင်၊ ဂိုပ်း။





မြိုင်ပိုင်ပါဆင့်၊

ဂခင်သၢမ်

လွင်လၢတ်လၢ



ဧးပွဆ်းလွံ

သုဘာသိတာ စ ယာ ဝါစာ ဇတံ မဂီလမုတ္တမံ
သုဂ်းလီသီင်ဝါဆ်ဆံ. ပိဆ်မင်ဂလၢ၊။

ဂၢမ်းကဆ်ဩးပိဆ်လဝ်းရှပ်း ကွဆ်လၢတ်းဆံ.မီး 2 ပိုင်ဂူလုး။

1. ဂၢမ်းကဆ်လိဝ်းလုး၊ မီးဗွဆ်းလီ၊ ပိုင်ဆ်းထုဂ်းလုး။
2. ဂၢမ်းကဆ်လိဝ်းလုး၊ မီးဗွဆ်းလီ၊ ပိုင်ဆ်းကမ်ထုဂ်းလုး။ တေလံး
လၢတ်း 2 ပိုင်ဆ်းယဝ်း။





မြိုင်၊ ဂျိုင်ပါဒ်မြိုင်၊

တီးကဆ်ဂူဆ်းရှင်းယူ၊ ဆ်းစွပ်၊ ပုင်းဆိုင်ကဆ်ဆံ၊ ပေးမီးဂူဆ်းသွင်ဂေါ၊ ဂေး၊
ရှု၊ မီးဂါဆ်တိတ်းတော၊ ဂင်းသိုပ်၊ ဂဆ်လူလ်းသုင်းဂွမ်းယပ်။

ဂွမ်းဆဆ်ကင်၊ မီးမုးဂွမ်းကဆ်ဝုး— “လူမ်၊ တိဆ်ကင်းကပ်လံး၊ လူမ်၊ ဂွမ်း
ကမ်၊ ကပ်လံးခိုဆ်း” “မေုလတ်းပီဆ်သထေး၊ ကမ်၊ မေုလတ်းပီဆ်ဇေး”
“ရှ်၊ ဂဆ်ဂေးယွဆ်းသုင်းကွဆ်းဆံ၊ လင်းဂဆ်ယွဆ်းသုင်းကွဆ်းဆံ”
လှိုင်းဆဆ်မီးမုး၊ လင်၊ ဝုးလွင်းလတ်းလုဆ်းဂူဆ်းမိုင်းတံးဂူးဂေါ၊ လီလံးသွံ၊
လှ်စတံ၊ စတံ၊ ယူ။

လံးမှီတ်းလံးသင်း

1. မီးလွင်းသင်သေကမ်၊ ဝုး လီလံးဝံ၊ လှ်ဂတ်းဂတ်းယီဆ်ယီဆ်သေ
လတ်းလုသီင်လီင်းခေးတိတ်း၊ လီင်း။
2. လတ်းလုလွမ်းကဆ်ထုတ်၊ မိဆ်းလူလ်းတြး၊ ရှင်းဆင်၊ ဂဆ်ကမ်၊ လီ
လံးလတ်းရှ်းဂေါ၊ ဆိုင်ပေးလံးလူ၊ သုမ်းတိတ်း၊ ယံး၊ ယွဆ်းလူလ်း
သုင်းဂွမ်းရှင်း။
3. တေလံးလတ်းလုလွမ်းဗှင်ရှင်းကဆ်ယီဆ်၊ ခင်းကွမ်းပွမ်း၊ သီင်
ကူဆ်းကွဆ်းကမ်၊ ထိုင်းကမ်၊ ဝံးလတ်းရှ်းလီမိုတ်းလီပီင်း။
4. လတ်းလုရှ်းရှု၊ တီးသုင်တီးတိမ်၊ ရှ်းတူလ်းဂူဆ်း၊ တူလ်းတီ၊ တူလ်း
ခမ်းယမ်း(ဂု၊ လ- တေ၊ သ- ပုဂ်၊ ဂလ)။
5. လတ်းလုလွမ်းလှိုင်းဆ်းလှိုင်းမပ်လှိုင်းလှိုင်းလှိုင်းလှိုင်း၊ ကမ်၊ လှုပ်၊ ခမ၊
ဂွမ်းခါ၊ လှိုင်းခါသီင်။
6. လတ်းလုရှ်းမီးဆမ်၊ မီးတူပ် ဂွမ်းကမ်၊ မီးဗွမ်းလီလင်းပီဆ်ဗွမ်း
လု၊ ဆဆ်၊ ဝံ၊ သတိသေဌိုင်၊ ခင်း။
7. ရှ်းရှု၊ ဗွမ်းလီဗွမ်းလု၊ မီးလွင်းကပ်ပုဆ်းဗွမ်းဆိုင်ဂွမ်းကပ်း





မြိုင်ပိုင်ပါဆ်မူ,

ဂင်,တေလာတ်း၊ လာတ်းလိတ်းဂျ၊သေကမ်,ရှပ်.စိုဆ်းပုဆ်းဗွဆ်း
ဆိုင်ဂျမ်းလင်းဂင်,ဆံ. တေကမ်,လံးမီး။

8. ဂျမ်းဆံ.လီလံးပုဆ်းစံးရှပ်းလင်းတံးကံးယင်,တူလ်းယပ်. လင်း,လာတ်း။

* ခေးသမ် *



1. ယွဆ်းကမ်,မေုလာတ်းလးပိဆ်းဗေဆ်း. ကွင်း,လင်းဂင်,ယမ်းထူပး
ယမ်းငိဆ်း?။

2. ယွဆ်းမေုလာတ်းလးပိဆ်းဗွဆ်းလီဂျ၊ဆမ်. ယမ်းထူပးယမ်းငိဆ်း
ရှု.ရှမ်ကိုင်းရှိုပ်?။

3. ရိပ်,လူလ်းလွင်းလာတ်းဂျမ်းဆံ. လင်းဂင်,လံးလူကမ်,လိက်းခေး
ဆမ်.ဆမ်းလိလမ်းဆ်းဆံ.ယပ်. ရှမ်ထိုင်ကိုင်းရှိုပ် တံးကံးဆတီးဂေ,
သုတ်းသမ်ထီပ်တု။





မြင်းပေါ်ပါးခင်း၊

ဂခင်သီ၊

လွင်းယူလီ



စေးပွန်းလွှဲ-ပံးဝူဆ်း။

နှိပ်လူလုံးလွင်းယူလီဆ်းမြင်းပေါ်ပါးခင်းသင်းသွင်းခိုက်ယွန်းခင်းလံးတံးစတံး။
“အာရောဂျံ ပရမံလာဘံ” လွင်းယူလီပီဆ်းလမ်းလူင်ကဆ်းတွန်းစကား-ဆ်
ယပ်း။


ဆင်းရှိုပ်တေယူလီဆ်းစဆတင်းဝံးဝုး -

- ပေးစွဲဆွန်းသိုင်းသု၊ နှိုးလိုပိုးရှေးဇီဝ်းမူလုပ်ပိတ်းလံးဗွံးလမ်၊
မာဂ်၊ရု၊ဂ၊ တေးသ မေးရှ်။
- သပ္ပါကာရီ။ ။ဂိဆ်ယိမ်တင်းဂိဆ် ကဆ်ထုဂ်၊မိဆ်းတူဂ်ဂပ်း။





မြိုင်ပိုင်ပါဆ်မူ,

- သပ္ပာယ်မတ္တိဇာနတ်။ ။ဝိဆ်တင်းဂိဆ် ကဆ်ထုဂ်,မိဆ်းတူဂ်
ဂပ်, ယဝ်.ဂျေးဂိဆ်တင်းဆမ်တင်းဂေး,ရှ်းသင်,ထုဂ်,ပိင်းပေး
ဂူလ်း။
- ပရိဏဘောဇ  ။ဂိဆ်ကဆ်ယွံးငံး၊ ဂိဝ်.ရှ်းကွဆ်, ယု,
ဂိဆ်ရှ်းတွင်းရှ်း။
- ကာလစာရီ။ ။ဂျု,မုးရှ်းတင်းဂါဆ်မိဝ်းလုံမိဝ်းဆမ်. ရှ်းသင်,
ထုဂ်,လွမ်းစာဝ်းယာမ်းမဆ်း။

- ဓမ္မစာရီ။ ။ရှ်းတိုင်းဂမ်သိဆ်ထမ်း၊ ရှ်းမီးတြး။

ပံတင်းဆ်ဂျေးမီးဗွဆ်းလီ 5 ပိုင် -

1. ဂျု,စာဝ်းတင်းဂံလံး။
2. မီးကိဆ်ရှ်းငံး။
3. ဂျေးဂျု,တင်းပိဆ်ဂေး,။
4. တင်းဂိဆ်ယွံးငံး။
5. သမု,ထိကမ်,လူ။

လိုင်သေဆမ်.ဂျမ်းပာဆ်မိုဝ်းလိဝ်ဂျေးမီးဝုး - “စဆ်.လီလိုင်စး”
“စှ.ဆ်.လီလိုင်စး” ဆ်ယဝ်။

လံးရှ်းတင်းလံးသင်း

1. မေတူလ်းပုဆ်းပိုဆ်းပုဆ်းရှ်းသေ လာတ်းလျှံတင်းသင်းဂူလ်း
လွင်း ထိင်းတူဂ်ထိင်းလုံ၊ လုံမဆ်းလုံဆမ်၊ လုံကမ်,ဗူင်း.ကမ်,ပိဝ်





မြိုင်မြိုင်ပါဒ်မဲ့၊

ကမ်းလိုတ်၊မီးတေးသဟ့်၊ လိုင်းဆံ့မေုယုလုင်စပ်ဝုး ပိဆံပိုဆံ့၊
ခမ်းလွင်းယု၊လီဆံယဝ်။

2. သုတ်၊လုမ်းလီဂူးခင်းယမ်း၊ ပေးသုတ်၊လုမ်းကမ်းလီ၊ လုမ်းတူ၊
လုမ်းဆင်း လုမ်းကံ၊ကမ်းကံ၊ဗွဲးလိုင်းဆံ့တု၊သေ၊ဆမ်းကင်း
ရှိုတ်းရှိုင်းလင်းချေးဂု၊ငါး။

3. ဆွမ်းကိမ်၊ကိမ်၊လေးဆွမ်းလု၊မိန်းယမ်း၊ ပေးတုဆွမ်းကိမ်၊
တေဂိဆံဝါဆံလေးယု၊လီမီးရှိုင်း။

4. ဂိဆံယိမ်၊ရှိုင်းမိန်းခင်းယမ်း။



5. ရှိုမ်းရှိုမ်းရှိုမ်းရှိုတ်းရှိုင်းမူတ်းသုလုမ်းလံ၊။



6. ရှိုမ်းမေုဆင်းမေုလု၊ လုင်းသိုင်းသိုင်းဆင်းသိုင်းသိုင်း၊ ရှိုမ်းကင်း
ထုလုးလုလုမ်းစပ်းကွပ်၊လီ။

7. လုမ်းလုးတုဂပ်၊ သီစိပ်၊ သီဂို၊ ကပ်၊ဆမ်၊ ဂိတ်းဆိပ်၊တိဆံ
ဆိပ်၊မိုပ်၊ ဂိတ်းရှိုမ်းရှိုင်းစွမ်းစီးရှိုင်းလိုင်းဆံ့။

8. လုမ်းလုးလုရှိုင်းယု၊သိုင်းမူဆံးရှိုမ်းယမ်းတင်းမံးလု။

9. ပေးတွင်းလီလိုင်းရှိုင်းကမ်းစံးတုကမ်းမံးလေး ဆင်းရှိုပ်တွင်းတေလီ
ဆမ်းတေလံးလုမ်းလု၊ ဂိဆံဆမ်၊ဆမ်ဆမ်ရှိုင်းတွင်းလီ။





မြိုင်ပိုင်ပါဆ်မူ,

10. တူင်းဆိုင်ကွက်, ကီဆ်ကွက်, နှိုင်းကွက်, နှိုင်း, ပေးပီဆ်ဂူဆ်းလံးယူ, ဂူမံးနှိုင်းကီဆ်ဆ်ဆ်. လီလံးဗိုင်းလီဆ်းနှိုင်းတူင်းဆိုင်ဂျု, ပီပဆ်။
11. နှိုင်းမီးဝံ. ယုးယုးဂူဝံး ယုးယုးတုးလီဝံးကိုင်းကဆ်လင်းဝံ. လွမ်းနှိုင်းသေယုတ်းယုလံးရှင်းဂူလ်း၊ တိုင်း(တုး)ယုးနှိုင်းဝံ. သုင်သုင်ယုးနှိုင်းလုင်းကွဆ်, လင်းကပ်လီဆ်းလံး။
12. တင်းပီဆ်မီးကဆ်လင်းကီတ်, ခစခစ. ဂင်း(တတ်းဆုး)လံး မိုဆ်ဆင်, ဆပ်သဆ်, ပီဆ်မာ်, ကိုင်းဆ်. လီလံးသွဲ, လှိုင်ပွင်ကီတ်, ခစဝံ. ထုး။
13. တင်းပီဆ်မီးမုးယပ်. မိုင်းကဆ်ပံ, ပီဆ်ဆုး, လိုင်းနှိုင်းဆ်ဆ်. လီလံးရှုမေ့ယုကွဆ်တင်း။ ယု, သိုဝံ. ယုးယုမုးရှင်းဂူလ်း၊ ပေးလှံးလံးယုဗိုင်းလင်းပီဆ်ဗေးထိုင်တံလံး။ ကမ်, ရှု. လွင်း ကမ်, လီယုတူင်းရှင်းဂူလ်း။
14. ဆင်, ကဆ်မေ့ယုသင်, ဂူမံးလွင်းလံးဂိဆ်ယုးယု လွင်းဂမ်တင်းဂိဆ်တင်းဂျု, လီမံကိုင်းဆ်. တုင်းထွမ်, နှိုင်းလွမ်းဗိုင်းဗိုင်း။
15. နှိုင်းကဆ်သင်ကမ်, ဝုး နှိုင်းမေ့ဝံ. လှိုင်ကတ်းလှိုင်ဆ်မံ. ဗွင်းယမ်းလိုင်းကဆ်ဆ်ဆ်. ကျေးနှိုင်းမေ့လိုင်းရှိုင်း. ခလးယွဆ်, လှိုင်လီလီ. ယွဆ်, ယမ်းကီဆ်တူင်းကီဆ်လှိုင်ကဆ်မိုင်းယု, တင်းသိုင်း၊ ယု, ပေဂျု, ဂိဆ်ယုးသု, ဗိုဆ်, တေ, လွင်းခလး ဂိဆ်လင်းလူဆ်. လိုင်းကဆ်ပီဆ်လံးလင်းလံးဗေးသွဲ, တူဝံ။ တေလံးမေ့လိုင်းလံးယွဆ်, လှိုင်ကဆ်သင်, ထုတ်, မိုဆ်ဆင်, လီဆ်းနှိုင်းခလး, ထိုဆ်, တီမံးရှင်း၊ နှိုင်းဂူမံး ဆင်, ကြးကိုင်းဆ်. ဆင်, ကဆ်ထုတ်, လှိုင်။



ပျဉ်းပျဉ်းပျဉ်း

* ပေးသွင်း *

1. “လွင်းယူလီပီဆ်လားလွင်ကဆ်တွဆ်းဂေး” ဆံဆဆ်းလင်းဂင်၊
ရှဆ်ထိုင်ကိုင်းရှိုင်။
2. ရှဆ်းမီးတေးသယံ၊ ဂျေးဂျ၊လိုင်၊ ပီဆ်းတံးတံး၊ ဆဆ်းလွင်လင်း
ဂင်၊ယမ်းရှ၊ယမ်းရှဆ်။
3. လင်းဂင်၊လှ်းဆွဆ်းဂိဆ်ယီမ်၊ပံးတံးဂါဆ် လွင်၊မီးပင်းပိုင်
လွမ်းစားယမ်း၊ ပေးကမ်၊မီးပိုင်လိုင်လွင်၊တေယူလီယူ၊ဆဆ်း။
4. ဆင်၊ရှိုင်တူဂင်၊လေးဆေးရှိုင်ဆ်းတူဂင်၊တေယူလီဆ်း သိုင်၊ပီတံး
လွမ်းရှိုင်၊ရှိုင်ကဆ်တူဂင်၊ယူသင်းဆဆ်း လွင်၊သင်၊ထုဂ်၊။
5. တု၊သင်၊ထုဂ်၊သမ်၊လှ်းရှိုင်တံးသင်လံးလံး။ သင်းလီင်းစံးဆဆ်
ဂိတံးဆိုင်။





မြိုင်၊ ပျိုင်၊ ပါဆံ၊

ဂခိဂျး

လွင်၊ ဆင်၊ ဝံ



စေးပွန်းလွဲ

ဖြေးပီဆဲလင်းလတ်းရှင်းလင်းသု၊ ဂိပုတ်. တရု၊ ခလးပဆဲရှမ်း
သင်းသွဆဲဝံ. ဝုး “ဆင်းဝံကွမ်းပွမ်းဆဲ. ပီဆဲပိုင်ရှမ်းခိုဆဲးဟွဲ,” ဆဲယဝံ.။
ဆင်၊ ဂှိပ်ပေးတေထုဂ်၊ မိဆဲးလွမ်းလွင်းယူ၊ လီတူဝံ. ဂပ်၊ သလေးရှမ်းတူဝံဂပ်၊
ဂုင်းမုဆဲးလှိုင်. လတ်းဝါဆဲးမိုင်းတူဝံဂပ်၊ ဆဆဲ. လွင်းဆင်းဝံပီဆဲးခိုင်းဂမ်. လွဲး
ကဆဲးဆိုင်ယဝံ.။

လံးရှိဆဲးလံးသင်း

1. ပေးတေဆင်းဝံလွမ်းခိုင်းဆင်းပါဆဲးရှမ်း၊ လွမ်းဆင်၊ ဗှိင်းဂပ်၊ ထင်း
မွဆဲးလှိုင် ရှု. တေသါဆဲးစတ်းပုးဂပ်းဝါဆဲးပါဆဲးမိုင်းယါမ်းလီဝံ.
ရှပ်းဆဲးရှပ်းဆင်းပါဆဲးဂပ်၊ ဆဆဲ. -



မြင်းပျံပါဆင်၊

၁. လီးလုံးဝံ့ဆွဲရှင်းစဆူရှင်းရိုင်းပိုဆေး၊
 ၂. ဝမ်းယို၊ဝမ်းလှုပ် ဝမ်းသင်၊ထုတ်၊ဆေးကပ်ကွက်၊ကပ်
 ဆင်းရှမ်း၊ ကွက်၊ဆေးရှမ်းမိုင်းရှူးလင်းရှိုင်းပေးလုံးရှမ်း
 စလေးရှက်၊သုပိုင်းရိုင်းဝံ့။

2. ဆင်းဝံ့ဆင်၊ရှိုက်တေသင်၊ထုတ်၊လွမ်းဖွင့်ထုင်းစလေး ကမ်း၊သုဆင်
 စတီးကပ်ပါဆင်ဝါဆေးမိုင်း။ တီးတိုက်တူယာင်၊မဆေး -
 ၁. ရှမ်းလုံးဆင်းရှမ်းစုလီ၊ယပ်၊သွပ်၊သိုင်းတိုက်၊ပုမံ။
 ၂. ရှမ်းယိုင်းဆင်းရှမ်းတီးပါဆင်မိုင်း၊ယပ်၊သွပ်၊ရှမ်းယေး၊ လိုင်း
 ဆံ့လှိုင်လင်းသင်၊ထုတ်၊ယူ။

3. ၁. ကမ်း၊လီပိုက်ရှမ်းဆင်းရှမ်းဝံ့ ကမ်းရှိုင်းရှိုင်းဖွင့်ထုင်းလှမ်းမဆေး။
 ၂. ဆင်းဝံ့ရှမ်းပေးမိန်းသုယေး၊ဝပါဆင်လှိုင်ပါဆင်ဆေး၊ ရှမ်းမိန်းသီ
 မိန်းကျ၊ယုတူဂပ်၊။ ပေးရှု၊ပွဲလမ်း(စိတ်၊လီ)ကမ်း၊လီ
 ဆင်းရှမ်းလမ်းမူတီးမူတီး၊ ရွပ်မဆေးကွက်၊တီးပွင့်၊ဝါး(သင်းမွင်)
 ပေးရှု၊ပင်လျ၊ကမ်း၊လီဆင်းရှမ်းသီရှိုင်းလမ်းမွက်၊သီလီင် ပွင့်၊
 ဝါးရှတ်းရှမ်း၊ သီမွင်၊ပွင့်၊ဝါးရှက်၊ပိုင်းလိုင်းဆံ့လှိုင်၊လုံးဝံ့
 သတိ၊ ရှမ်းဆင်းဆွမ်းကမ်း၊လီလုံးဆင်းကွက်၊စလေး၊ဆွဲဝါဆေး
 ဆွဲရှင်၊။
 ၃. ဆင်းဝံ့ရှမ်းပေးမိန်းလွမ်းလွင်းယူ၊လီတူဂပ်၊။
 ၄. ဆင်းဝံ့ရှမ်းပေးမိန်းကျတူစာဝံ့ကပ်းစာဝံ့မီးစာဝံ့ယေး။
 ၅. ရှမ်းမီးတင်းဂိုင်းလီပိုင်းလိုင်းလံ့၊။
 ၆. ဆင်းရှမ်းကမ်းရှိုင်း၊လီပိုင်းတူဂပ်၊စလေး ကမ်းဂိုင်း၊မွင်၊ဆေး
 ကမ်းတူဂပ်၊၊ မိုဆင်ဆင်၊ရှမ်းသိုင်းပလိုင်း၊ ရှမ်းဆင်းယေးရှပ်၊
 ဆွဲလှိုင်ပွင့်လိုင်းစပ်လိုင်းဆေး၊ ကမ်း၊လုံးကပ်မေးဆင်း၊ လင်း





မြိုင်ပိုင်ပါဆ်မူ,

ဗေတ်ပိုင်မံမီး၊ ကမ်၊လီရှမ်းစုန်းဆင်းဂမ်လင်းလင်းတင်း
ပိမ်ဗေင်ဆင်ဂမ်။

4. စုန်းဆင်းလှိုင်၊ဂံ၊သက်၊ ယု၊ရှ်းမမ်းမိမ်စံးဆုန်းဂုန်း၊ သက်၊သေ
တက်၊ရှ်းယပ်၊တုပ်၊ဝံ၊လီလီ၊ ပေးပိမ်လံးကပ်မေးဗွံးတတ်း
ဝံ၊စိမ်းလီ၊ စုန်းတတ်းဆံ၊လီဆင်းကမ်၊ဂုး ကိတ်၊စုးဇေးဂုးဗေင်
ဆင်ကမ်၊ရှ်းလပ်း၊ ပိုဆ်းတူလ်းဂေးစိမ်၊လီပ်း၊ မိုဆ်းပိုဆ်းဝုးဂံ၊ရှ်း
လီပိုဝ်းစုန်းဂုန်းရှ်းလီပိုဝ်းစိုင်း၊ ပေးစုန်းဂံ၊ကမ်၊လှိုင်၊ မိုဆ်းဆူဂံ၊
ဆပ်၊ ပေးစုန်းကမ်၊စိမ်၊လီပ်းဂေး၊ မိုဆ်းဂုန်းစေး၊ယပ်။
5. တိုင်းစိပ်းတိုင်းသွန်းလေးမူဂံ၊ရှ်းဆမ်၊ ရှ်းမမ်းသင်၊ထုဂံ၊လွမ်းတီး
မမ်း၊ ရှ်းရှ်းတီးလုံလီတိုင်းတီးလုံလီထွတ်၊လီပုတ်၊ တီးတိန်းမမ်း
ပေးစုန်းရှ်းလှိုင်၊ပုတ်းမူဂံ၊ရှ်း၊ ပေးဂုး၊လုမ်းလံးတေလံးတိုင်း
သွန်းဂုး၊ ပေးစိုဆ်းဝတ်၊စိုဆ်းရှ်းတေလံးသွန်းထွတ်၊စိပ်း။
6. ရှ်းရှ်းလှိုင်၊မုန်းတုးဗွင်ဂေး လှိုင်၊ရှ်းမိမ်းလွမ်းဗွင်၊ယမ်း
လေးတီးယု၊ ကမ်၊လီတုးမုန်းဆု၊ဗေင် တုးသုန်းလီဆု၊ဗေင်၊
တိမ်းဂိပ်း(စုန်းတု)ဆုဆု၊ဗေင်၊ ပေးကမ်၊သင်၊ထုဂံ၊ထင်၊တေ
ရှ်းလီသမ်၊ရှ်းလု၊သုန်းငိုဆ်းလေး ပိုဆ်းလှိုင်ထင်၊လီဂံ၊ပုး
ကမ်၊လီသုန်းယမ်းသုန်းငိုဆ်းသေ မိုင်းစုးဂမ်ဆင်းစုန်းရှ်းလီ
ဂမ်၊ တင်းရှ်းလီကမ်ဝုးဆံ၊မီးတီးသင်၊ထုဂံ၊တုကမ်၊လှိုင်၊မီး
တီးဂုးစုန်း၊ တင်းရှ်းလီပါဆ်ဆိုင်ဆံ၊လင်းပိမ်တင်းရှ်း
လု၊တု၊ပါဆ်ဆိုင်ဆံဆမ်၊ မီးသက်၊သေ၊မုန်းဆမ်ယု။
7. ပေးတေသွန်းငိုဆ်း စုန်းသိုင် စုန်းစမ်း လှိုင်၊မေတုလ်းတီးမမ်း၊



မှိုင်း၊ ဂျိုင်ပါဒ်မူ၊

ပေးသွ်၊ တိုင်းကမ်း၊ မိန်းတီးမင်း လင်းပိမ်းဇေးသွ်၊ တူင်စတံ၊ စတံ၊
ယု၊ ပေးသွ်၊ မှိုင်းမင်းပင်လုန်းကွမ်း၊ ကမ်းပံ၊ မေ့ကွမ်းပေ၊ တူင်ခမ်း
လုးလုး၊ လင်းမှိုင်းတီးတင်းယမ်းခပ်လူ၊ စလုးပိမ်းဇေးတေးခပ်။

.....





မြိုင်ပိုင်ပါဆ်မူ,

*** မေးထမ်း ***

1. ဆင်,ရှိုပ်လွင်းဆင်းဝံတံးဆံ.
 - ဂါပ်းပါဆ်ဂျေးရှိုးမံဆံး၊
 - တင်းဗြိုင်းတံးဂျေးရှိုးထုဂ်,ဆဆံ. ရှဆံထိုင်ဝုး ယိင်း/လံးထုဂ်,လီဆင်းဝံလိုင်.ရှိုပ်း။
2. လံးတံးဆံ.လွင်,ထုဂ်,လီဆင်းဗျေးတူင်,တု,သေ,ဆဆံ,။
 ပေးဆင်းတေလံးဆင်းယမ်းလုံ၊ တီးလုံဂူလ်း ရွပ်းသင်။
3. သိုဝ်းတံးပုမ်ကဆ်မာဆ်း/တံးစပ်ဆင်းယူဆံ. လံးရှု.ဝုးပီဆ်ခူဝ်းဗြို
 စတ.စတ.၊ ဝုးလုးပီဆ်ခူဝ်းကဆ်တံး-မာဆ်းရှုမ်းဂဆ်ဆဆံ.ဆဆံ,။
 သင်းလိင်းဆတု။
4. ဂိပ်,လူလ်းလွင်းဆင်းဝံတံးရှပ်းပါဆ်မိုဝ်းလိပ်ဆံ. လပ်းဂပ်,ရှဆံထိုင်
 လွင်းလီ/လု.လိုင်.ရှိုပ်း၊ လီမူဆ်.ဆမးပူဂ်းပွင်လိုင်.ရှိုပ်း။





မှိုင်း၊ ဂျိုင်း၊ ဟဲဒ်၊

ဂခင်ဂျိုင်း

လွင်းယု၊ ဘဝး



စေးပွန်းလှိုင်

ဂိပ်၊ လူလှိုင်၊ လွင်းယု၊ သင်းဆံ၊ ဂျိုင်းသင်း၊ သွမ်၊ ဖြေးပိမ်၊ ကင်းရှေးဝံ၊ ဝုး“ပတိ
ရူပဒေသဝါသောစ ဧတံ မင်္ဂလမုတ္တမံ—ယူ၊ တီးကဆဲးစပ်၊ ခိုင်သင်း၊ ထုဂ်၊ ဆံ၊
ပိမ်မင်၊ ဂလ၊ လူလှိုင်၊ ခိုင်၊” ဆံယပ်။

ပိမ်ဂျိုင်းမုးခိုင်၊ ဂျေးဆံ၊ ပုဆံ၊ တု၊ တေသိုပ်၊ သံ၊ လှိုင်၊ ဖဆံ၊ လှိုင်၊ မီးတင်း
ဂိမ် ခုင်းဆင်း ကီးယု၊ ကိပ်၊ ပုးလွင်းတီးယု၊ တီးသင်းလွင်းပိမ်ယပ်။
ပုဆံ၊ တု၊ လွင်းယု၊ သင်းပေးတေသင်းထုဂ်၊ ပုဆံ၊ တုလင်းဂပ်၊ ကိပ်၊ ပုးလှိုင်၊ ကတ်း
ဝါဆံ၊ မိုင်းတုဂပ်၊ ဖဆံ၊ ပိမ်တီးကဆဲးလှိုင်၊ လွှဲ၊ ဂဆံ သို့၊ လှိုင်၊ စတေ၊ စတေ။





မြိုင်ပိုင်ပါဆ်း

လံးရှ်းလံးသး

1. ဂိုဆ်းဆံ့လုင်၊မီးရှ်းလီင်းစလးလံးလုမ်း(ကျးဂတ်,)လီ၊ လုင်၊မေ ကွက်၊ပက်းဖေင်ဂိုဆ်း(PPLAN) ရှ်းမိဆ်းလွမ်းဆုးဂါဆ်းဂူဝမ်းဝမ်း၊ ရှ်းလင်းစဝ်းငါးကွက်၊ငါး၊ ပေးမီးဂူဆ်းထဝ်းဂူဆ်းကွမ်း၊ဂေးလုင်၊ မေပူဆ်းပုဆ်းတု၊စင်လင်းစဝ်းကွက်၊ငါးစလး၊ ကမ်၊လင်းမီးဖေ လုမ်းတုဂ်းတမ်သုး လုင်မေကတ်းရှ်းသင်၊ထုဂ်၊ဝုးတီးလွပ်ဆ်းတီး ဂှပ်စိန်၊ တီးလွပ်ဆ်းတီးဆွမ်း၊ ရှ်းလွင်ဆွမ်းဆွမ်း၊ရှ်းကွက်ကမ်ဝင်း စလးလွ်၊ ရှ်းသင်၊ထုဂ်၊စိန်၊လီပ်းမိဆ်းတု၊ ဝင်းတီးလွပ်တီးဆွမ်း ရှ်းမီးပက်းပိုင်မဆ်းတု၊ကပ်ငါးစလးယိပ်းလွ်၊ငါး။
2. ပေးမီးဝင်းဂိုဆ်းလုင်၊မေရှ်းတီးစွန်းမု၊ စွန်းမူလဝ်းဂံ၊ ရှ်းပေးမိဆ်း တီးစလးလုမ်းလုးငါး၊ ယု၊ပေရှ်းကံမိဆ်းမဆ်းသုဂ်၊သက်၊ဂူဆ်း ဂူဆ်းစလးသတ်းကမ်၊လီယု၊ကမ်ဂါဆ်းဆု၊ဇီဝ်၊ မဆ်းလင်းရှ်းတီးရှ်း တင်းပိဆ်းသတ်းကပ်းမုးတီးဂူဆ်း၊ တီးလွပ်ဆ်းတီးလီဆ်းတီးရှ်းတီး ဂါဆ်းရှ်းကပ်းစလးဝံ၊သင်၊ထုဂ်၊ ပေးမီးတီးဇုဂ်၊မွဂ်၊လိုင် လင်း ရှ်းတီးလီတုလုးစလးလီမုဆ်းလွ် ပုဆ်းတု၊လင်းရှ်းကပ်း၊ပုးစိန်၊ ရှ်းတီးလင်းရှ်းမီးဆုးမီးတု။
3. ပေးမီးဂိုဆ်းလုင်၊မီးထင်ဇံးဂူဂိုဆ်း၊ လုင်၊မေရှ်းတီးထင်ကမ် မိဆ်းမူဆ်းကမ်၊လင်းစဝ်းငါး၊ မူဆ်းဆင်၊ထင်ဇံးလွ်၊ဆမ်၊စလး ထင် ဇံးမီးဇုရှ်း၊ လိုင်းဆံ့။
4. ပေးမီးဆမ်၊မေ၊ဆွ်းဝင်းဂိုဆ်း လုင်၊တုလုးယု၊ရှ်းကပ်းထင်ဇံး စလးယု၊ရှ်းမီးဆမ်၊ဝုလု၊လံလုင်းဂု၊ ယု၊ပေရှ်းမုမံ၊တုဂ်းလုင်းဂု၊ ဆင်းဇင်၊ဆွ်းဆမ်၊မေ၊မဆ်းလင်းရှ်းတီးရှ်းဆမ်၊ဆင်းလွမ်း။



မြိုင်၊ ပျိုင်၊ ခင်၊

5. လှိုင်၊ ခုတ်းဝံ့၊ နှိုင်းဆမ်လံ၊ နှိုင်းဆမ်လောင်းလံ၊ လီလီ၊ ကမ်၊ နှိုတ်းနှိုင်း
ပိမ်ကုင်၊ မီးတီးဆမ်၊ ခင်ဝံ့၊ သေဆမ်၊ မိမ်ဆေးလေး၊ ပိမ်တီးယုင်းလောင်း
ဥ၊ ခံ၊ လောင်းဆေး၊ ကုမ်ဆမ်၊ ထင်ဆမ်၊ လှိုင်၊ မီးလှိုင်၊ ဂုင်ယုင်း
လောင်းဥ၊ ခံ၊ မွှ်၊ မေးဆမ်၊ ဆံလှိုင်၊ ဂံ၊ လံ၊ ဆမ်၊ ပမ်၊ ဂွင်းယွင်း
တင်းဆမ်၊ တိတ်၊ လှိုင်၊ ဆံလှိုင်၊ မေ့တီးပိတ်၊ ဂုင်ဥ၊ လိပ်၊ လှေး
လေး၊ ပိမ်ဆေး။
6. လှိုင်၊ မီးထင်ယုင်းယင်းကမ်၊ ဆမ်၊ နှိုတ်းယုင်းယင်း လှိုင်၊ ဂံ၊ ဇေဝ်
ဗွံးပိတ်းယု၊ နှိုင်းမဆေးဆမ်၊ မိမ်ကပ်မိင်းမူဆေးတွမ် ကမ်၊ ဆမ်၊ ဂံ၊
ထုမ်ယပ်၊ ခုတ်းတီးမွှ်၊ တီးထုမ်ဆံ၊ ပေးလှိုင်၊ မေးလောင်းယိမ်၊ ပိမ်
ဗုမ်၊ ကပ်သွံ၊ သူဆံ၊ တေမီးလှိုင်၊ လီဆမ်ယု၊ ဝင်းလှိုင်၊ လှိုင်၊ မုတ်း
သွံ၊ သေ၊ သေ။
7. ပေးပိမ်လံးလီမီးတီးကပ်၊ ဆမ်၊ မီးတီးစု၊ ဂင်းခိမ်၊ လိပ်၊ နှိုင်းပေး
လောင်းကပ်၊ ဆမ်၊ လီလီ၊ လောင်းသက်၊ နှိုင်းလီလီ၊ နှိုင်းမီးနှိုင်းဆမ်လံ၊
လီလီယု၊ နှိုင်းမီးကုင်၊ လှိုင်၊ မီးရှင်းတက်၊ မေးလှိုင်၊ တီးကမ်သင်၊
ထုတ်၊ တေကမ်၊ လံးကပ်လှိုင်၊ နှိုင်းပိမ်တီးတက်၊ နှိုင်း။
8. သံ၊ လိတ်၊ လောင်းဗု၊ နှိုင်းလံးမူင်းမိင်းလှေးဂု၊ မင်မိင်းလေး၊ နှိုတ်းနှိုင်း
ဗု၊ နှိုင်းလီလီ၊ လှိုင်၊ မေ့ဂံ၊ ကပ်ဗု၊ နှိုင်းဆွမ်းကွတ်၊ မေးတက်၊
လိတ်၊ ပေးဗု၊ မုတ်၊ နှိုင်းဆွမ်းလှိုင်၊ မိုင်းဆမ်၊ လောင်း
နှိုတ်းနှိုင်းမီးလှေးဂု၊ ဇေဝ်ဆင်လေး၊ နှိုင်းရှင်း။
9. ဆင်၊ နှိုင်းလှိုင်၊ ယေးတေလီယု၊ လေး၊ ခမ်၊ နှိုင်းဆမ်၊ လှိုင်၊ မေ့သတ်
ဝိဝိယ ယု၊ နှိုင်းမီးမွတ်းပုတ်၊ မတ်းလှိုင်၊ မိင်းသပ်၊ မိမ်းလှိုင်၊ ဆံ။





မြိုင်ပိုင်ပါဆ်မြို့

ပေးမီးဂေးလုင်,မေ့ရှုယုးယုးမုးရှုတ်း၊ ကပ်ဆမ်.မံးတူမ်းရှုင်း
လီင်း။

10. လှိုင်သေဆဆမ်. လှိုင်,မေ့လှိုင်းတီးယုးတီးသင်းရှုင်း
- ရှုမ်းပီးဆွင်.ရှုမ်းရှုမ်းရှုမ်းရှုမ်းရှုမ်း ကပ်လင်းမိုတ်းရှုင်းလပ်လှိုင်
စပ်းကွပ်,ပိုင်းကိုင်ဂမ်။
 - ရှုမ်းသေဖျေ,ဝတူမ်းမံ.တူမ်းမွပ်,ရှုမ်းရှုမ်းကပ်မီးယုး,စလးရှုမ်း
ရှုမ်းယုး,လွမ်းဂမ်လံး။ ကပ်,လှိုင်,စလးဝုးမီးရှုမ်းယပ်.သေဖျေ,ဝ
ရှုင်းလီရှုင်းငါမ်းလှိုင်ဆဆမ်.ရှုမ်းလံးပီတ်း။

.....





မြိုင်မြိုင်ပါဆိမ့်၊

* ချေးထားမိ *

1. “ပတိဂူပ ဒေသဝါသောစ” ဆံ့ပွင်၊ ဂျးရှုဆ်းရှုတ်၊ မျးတေလံး
ရှုလိုက်၊ တီးယူ၊ တီးသင်းတီးလွဲလှိုင်၊ ဂိုဝ်၊ တေလံးငိုင်းစဝးလှိုင်လွဲ
ကဆ်းဂျးဆ်းရှုပွင်၊ ဂျးရှုတ်တီးမီးတွပ်၊ ဂျးဆ်း၊ ကမ်၊ ရှုဂျေး
လွပ်၊ ထာမ်တီးဂျေးကဆ်းရှုဆ်းသေသင်းလံင်းစဆတု။
2. ငဝ်းစာမ်၊ ပိုဆ်းတင်းလှိုင်၊ ရှုဆ်း 4 ပိုဝ်ဆံ့ပီဆ်သင်လံာ်၊ ဟိ။
3. ဆင်၊ ရှိုင်သဇေ၊ ၀ တင်းရှုဆ်းယူ၊ လွမ်းဂဆ်လံးစလးမီးပီးဆွင်၊ ရှိမ်း
ရှုဆ်းရှုမ်းစာင်းကဆ်ကမ်လွဲဂဆ်လံးဆ်း၊ လင်းဂပ်၊ တေရှိုင်ပွင်
လှိုင်၊ ရှိုင်၊ ဟိ။



.....





မြိုင်ပိုင်ပါဆ်မူ,

ဂခင်လီတ်း

လွင်၊လိပ်၊ဖိခ်



ခေးပွခ်းလွံ

“ဗာဟုသစ္စဉ္စ၊ သိပ္ပံနိယောစ သုသိက္ခိတော”ရှုလွတ်၊စွာင်ဉာဏ်း မေ
သားမေပွင်ရှမ်းသွင်ပန်းပိုင်လံးဆံ၊ ပီဆံဝံမင်၊ဂလာ၊လူင်ယပ်။

တွမ်းတု၊ရှမ်းခိုင်၊ဂျေးပေးတေလံးယူ၊ဂတ်းယိခ်ခိုခ်းယွဲ၊ခင်းစွပ်၊ဝှုင်း
ရှမ်းကခ်ခိုင်၊ဆံ၊ ပံးဝှုခ်းပံးလာတ်းပံးရှိတ်းရှုလွင်၊လွင်၊ကခ်စွပ်၊ဝှုင်း
ရှမ်းယိပ်းတိုင်းယူ၊လေးလီယိပ်းတိုင်းရှု၊ဆခ်းရှု၊လံးလာတ်းစခ်းရှိတ်းစခ်
ရှု၊လိမ်မှိုင်းလိပ်းမှိုင်းလိပ်း။ မခ်းလာင်းတေမီးတင်းလပ်းယမ်းသေယိပ်း
တိုင်းရှု၊လံးလေးပီခ်းဖွခ်းလီတု၊တူင်မခ်းဂိတ်း၊စွပ်၊ဝှုင်းရှမ်းကခ်မခ်း
ယူ၊သင်းဆခ်းယပ်။



မြိုင်၊မြိုင်ပါဒ်၊

လံးနှိတ်းလံးသင်း

1. ပေးစမးစလးဗုဒ္ဓလိပ်းထိင်းလုက်းကွမ်းဆံ့. တေလံးပိမ်းစူးသွမ်းကွမ်းတင်းသုတ်းသေ နှိုးပေးမီးလုံသိုဝ်းလုံဇေ၊ဂင်ဝင်းခိုင်း၊ လုံရှက်.လိပ်.လတ်းဗိမ်းလိမ်းဇေ၊သု၊ ဗိုင်းစလးသု၊သဆ၊ တီးရှိုင်းလီတူဂ်ဂပ်၊ ကိတ်၊ပုးလုံရှတ်းရှာမ်း။ လှိုင်ဆမ်း.လိမ်မှိုင်းလိပ်.လံးဗိုင်းပမ်းဂျ၊နှိုးပေးမေဂိမ်း မေယု၊ မေဆင်း၊ မေလွဲးနှိတ်းကမ်းရှိုမ်း မေလတ်းမေသိုဝ်းသမ်၊မီးလုံစွဲးလိပ်းနှိမ်းတင်းရှု.တင်းရှာမ်းဂျ၊။
2. ပေးထိုင်လုဝ်းစုပ်၊တိမ်ဟုံ၊ယပ်. လီလံးသုင်၊ရှိုင်းနှိမ်းကမ်းဆမ်းဝတ်.ရှိုင်းမုခ်ကင်းနှိုးပေးရှု.မေလိပ်းလံးရှုလ်းကမ်း၊ရှိုး မီးလုံပိုင်းကိုင်တူဂ်ဂပ်၊ပိမ်းရှုမ်းလီ ရှုမ်းမီးလုံဇေ၊ဂင်ဝင်းခိုင်းမီးပန်းပိုင်ဂျ၊။ ဆင်၊ကမ်းကင်၊ရှိုးခိုင်းပိုင်ကမ်းဆေးတီးစေး (1) ဆမ်း.ဂေးရှိုးလံးသိုဝ်း၊စေးတိုမ်းဂျ၊ဆွဲးရှိုင်းနှိမ်း။
3. ထိုင်မေးကျ၊ယုသိမ်းရှတ်းရှားယပ်. နှိုးလံးသိုဝ်း၊လိပ်းနှိမ်းဆေးကမ်းလိပ်.တွင်းစပ်ဂျ၊။
4. ပမ်းလု၊ကမ်းဝုးဆံ့. ကမ်းလင်းသုတ်းတိုက်းစလးတီးလမ်၊လွင်းသုတ်းသုတ်းဆမ်း. စေးဟိုင်းမံးစွင်ကမ်းလိပ်းနှိမ်းဆံ့.ကမ်းလွဲးတု၊နှိုးရှု.ဝံ့.မေဝံ့.လံလံ။ လှိုင်၊လံးလွဲးတိုက်းဂျ၊စလးပိုတ်၊ဝံ့.တူဂ်ရှိုင်းလုံရှိုင်း ဆင်၊ရှိုင်ပေးတေလံးမေးထီင်း တင်းရှု.တင်းမေကမ်းတေသင်းထုတ်၊တု၊တူဂ်ဂပ်၊ ကိတ်၊လိပ်.လတ်းဝမ်းမှိုင်းတူဂ်ဂပ်၊သေ၊သေ၊ဆမ်း.ယပ်.။
5. ကမ်းဇြားပိမ်းကင်းသင်၊သွမ်းဝံ့.ဆံ့. ပန်းပိုင်(သီ၊လ)ပိမ်းဝင်းဇု၊





မြိုင်ပိုင်ပါဆ်း

မူ,လယဝ်။ မီးပဂ်းပိုင်လင်,မီးလုံဆိမ်သင်း(သမု,ထိ)လံး။ မီးလုံ
ဆိမ်သင်းယဝ်.လင်,မီးဆိမ်ဂတ်.(ပဆ်,လု,လံးဆိမ်.လေး ဗိုဂ်း
သွမ်လိပ်းဂ်းတီးလုံဂေး တိုဆ်းကမ်,လုဝ်,လံးမဝ်မာင် လွင်း
“ပဂ်းပိုင်”လုးလုး။

6. ဂပ်းပာဆ်မိုဝ်းလိပ်တု,လုဂ်းဂ်းခိုဆ်းယွဲ,မိုဝ်းဆုးဆဆ်. ပေး
စမးလေးစူးသွမ် တိုဆ်းလုဝ်,သု,လုံသွမ်ပဆ်လိပ်းကင်းဂလိတ်း
စလေးစွမ်,ဗိုင်,တိုဝ်,စတ.စတ.။

.....



* မေးထမ် *



1. တု,တေလိပ်းဂ်းခိုဆ်းမူ,မေးလေး လပ်းယမ်ဂု, ဆ်းလတ်းပာဆ်
တုဂ်ဂပ်,ဆ်. -
- လိပ်းလံးပံဂမ်လုဝ်,ဂ်းခိုဆ်းမိုဝ်းလိပ်.။
- တြးလုဝ်,ဂ်းခိုဆ်းစဂ,ဆ်ဆဆ်. လပ်းဂပ်,စုဆ်ထိုင်လိုင်.ဂိုဝ်း။
သပ်းလိပ်းစဆတု.။
2. ငပ်းဂုဂ်းပိုဆ်.ထမ်စွင်ဂမ်လိပ်းဂ်းခိုဆ်းမူ,စုဆ်ဆမ်.ဂတ်.ဆ်. ပိဆ်
သင်.။





မှိုင်းရှိုင်းပါးခင်း၊

3. ပေးမီးပန်းပိုင်လိုင် ရှိုင်းဂေးတေဝီခင်းရှိုင်းရှိုင်း၊ ပေးကမ်းမီးပန်း ပိုင်လိုင်ရှိုင်းရှိုင်းဂေးကမ်းဝီခင်းရှိုင်းရှိုင်းခင်းခင်း လင်းဂင်ရှိုင်း ထိုင်လိုင်ရှိုင်းရှိုင်း။
4. ဆွန်းသေပန်းပိုင်ခင်း တု၊တေလိပ်ရှိုင်းရှိုင်းမေလုလု၊မီးငင်းငု၊ ပိုခင်းထာခင်းသင်း။
5. ကမ်းသွှေလှိုင်း၊ခေးခင်းကမ်းလိပ်ရှိုင်းသေရှိုင်းမေခင်း လွင်းဝီခင်း လုံးရှိုင်း။
6. လွင်းရှိုင်းမေခင်းလွင်းယပ်တီးခင်းရှိုင်းရှိုင်းလုံးရှိုင်း။
7. ကမ်းပခင်းတေးလိပ် ခင်းရှိုင်းပေးတေလိပ်ရှိုင်းကမ်းကမ်းရှိုင်းရှိုင်းခင်း ခွင်တုဂင်ရှိုင်းလုံးခင်းလုလု၊မေခင်းသင်းလုံးလုံး။



.....





မြိုင်ပိုင်ပါဆ်မူ,

ဂခမ်ပိတ်,

လွင်ရှုပံ



စေးပွမ်းလွဲ

ဂူဆီးရှင်းတေတိတ်းတေ၊ဂပ်းသိုပ်,ဂခမ်လးသင် နှိတ်းသင်းဂါဆ်ငါဆ်း
 လးသင်၊ ယူ,တီးဂပ်,တီးလိပ်ကမ်,လံး၊ လူင်,လံးဂျ,လံးပံ။ ဂျ,ပံကမ်တုး
 ဆံ.ကမ်,လွဲးလှိုင်းလိတ်.။ “ဂိမ်ကမ်,ထုတ်,ဆိုင်းဂမ်းဂျ,ကမ်,ထုတ်,
 ဆိုင်းယင်း” ဆံဆမ်.လးလွင်ဂျ,ပံဆံ.ဂူဆီးရှင်းကမ်,လိပ်.မပ်မင်။

လံးနှိတ်းလံးသင်း

1. နှိုင်းကမ်ဂူဆီးရှင်းလွဲ.တိုင်း တု,ဂျ,တုးပံတင်းဆမ်.မီးလေ့၊
 ရှိုင်းမိမ်၊ သတ်းစီ,သတ်းတင်,လှိုင်းဆံ.ယင်း။ တေလွဲ.မိမ်းလွဲ.ဂေးလူင်,



နှင်းပျော်ပါးခင်မို့၊

ဗောင်းသတိတု၊လွတ်းဗေးကွန်တင်း။ ဂွမ်းဆံ့ဂျ၊တုးပံတင်းဆံ့ကမ်၊ဝုး
ပံလိဆံ့စီ၊ဂုး လုင်၊ရှုပန်းပိုင်သီဆံ့တုးသံတင်း၊ တွန်းလွဲတု၊ပံလိဆံ့
တွန်းလွဲတု၊လွဲ၊ရှိုင်းလုတ်။ တီးလွဲလုင်၊ရှေးဝံးရှေးထိုင်း နှပ်တင်းဆုး
စာမ်၊လံးဆမ်၊ဆန်းဂုးရှိုင်း။ တင်းကပ်လိမ်ကိုင်းဆံ့ဂျ၊။

ပေးပံတင်းတေလံးပံယံဆံ့၊ခင်းလီငါမ်း၊ ဆင်းယိုင်းပေးတေဂီဝံးနှင်းစွင်
ကမ်တုးဆိုင်ပိုဆံ့၊လိမ်ဆမ်၊ကမ်၊လီလုင်းသေဂုမ်းဂီဝံး၊ ရှုံးဆင်း
လုင်းသေဂီဝံး။

ပံကွမ်းတင်းလေးခင်းဂုမ်းဆမ်ကမ်၊လီလုတ်၊လီဆံ့ယုး၊ ကင်းရှိုင်းရှုံး
ပိုဆံ့၊မိဆံ့လေးကံ၊ရှုဆင်းလီဆံ့ယုးကင်းပိုဆံ့လံးတင်းပီဆံ့၊ ကင်းပီဆံ့
ဗေးတေ၊ပိုဆံ့ဂုမ်းရှိုင်းရှမ်း။

သင်ဝုးရှင်းလံးဆင်းဂျ၊ဆိုင်လုတ်၊သေမီးဆင်းယိုင်းလုင်းကွမ်းဂုမ်းထင်း
စပ်လံးလုင်းယု၊လိုင်ရှင်းထုတ်၊လီလံးလုတ်၊ပမ် ရှုံးပိုဆံ့လံးဆင်း။

2. ဆင်းရှိုင်းပေးတေရှု၊ရှိုင်းမံ၊ သီဆံ့တုးသံတင်းသေရှိုင်းကွမ်းလံး
ဗေးဗေးဆမ်၊ တေလံးသွမ်တီးရှိုင်းရှိုင်းဂုမ်းကမ်၊ဂုး လီပိုတ်၊ပင်
သွမ်ပမ်တု၊ဆွဲပွတ်၊ဆွဲဝါဆင်း။

3. သီဆံ့တုးသံတင်းဂုမ်းဂျ၊ပံဆမ်၊ ဂုမ်းဂုးဂျ၊မီးပုဆံ့ဗွမ်း
တု၊တေရှိုင်းရှုံးမဆံ့ပီဆံ့သီဆံ့တင်းလီလွတ်းဗေး။ ပေးမီးတေလုင်၊
စုတ်ပီတ်း။ မီးလုင်းလုင်၊ထုမ်ပီတ်း။ ဂုးဂျ၊လီကွမ်ဆမ်လွဲလုမ်းလုး
လေးစွမ်းယု၊ရှုံးတင်းလီသေဂပ်၊။

ပေးမီးရှိုင်းဆမ်၊ရှိုင်းတင်းဂျ၊ လုင်၊မေ့လုမ်းလုးရှုံးဆမ်၊ကင်းလံဂျ၊လီ





မြိုင်ပိုင်ပါဆ်မူ,

လီ၊ ယျ်းထွမ်းတင်းယျ်းတင်း။ ပျေးမီးဆမ်လံလွမ်းတင်းဂျေးလုင်၊ လွံး
 နှိတ်းပုင်ပမ်။ ပီဆ်ဂါဆ်ဂုဆ်တင်းဆမ်လုင်၊ လံးဗွမ်ဂါဆ်ဆမ်လုင်ယပ်။

.....

* ချေးထမ် *



1. ဂိပ်၊ လုင်လွင်ဂျ်၊ ပံဆံမီးလံးဂျ်၊ ပံလိုင်ဂိုင်လွမ်းလွမ်း။ (ပံတင်း
 စီး၊ လျေ၊ လိမ်လိုင်ဆံးဂျ်။)
2. ဆွဲးဂျ်လံးဂျ်၊ ပံလိုင်ဆမ်လင်းဂပ်၊ မေပံကမ်လွဲ၊ ကမ်မေ
 ထိင်းမိင်းလွဲလံးလံး။
3. ပီဂ်၊ သမ်၊ ဝုးတမ်းဝံ၊ ပဂ်ပိုင်ဂျေး လွင်ဂျ်လုတ်၊ ဗျေ၊ ဂုဆ်တံဆွဲး
 နှုးယွဲ၊ ဝိင်းလုင်ဆံမီးယူ၊ ဂုမိုပ်၊ ဂုဝမ်း၊ လွင်ဆံပီဆ်လွမ်း
 သပ်။ လွင်ဆံတေဂိတ်၊ ခစခစ၊ ဂင်းလံးလိုင်ဂိုင်။





လွင်ႈႁိမ်းၵၢၼ်းလိူၵ်ႈ.



စေးပွန်းလွှာ

နှိပ်၊လူနားလွင်းနှိတ်းဂါးခါးလီင်.တွင်.ဆံ့.ဖြားဝီဆံကင်းရှေးဝံ.ဆမ်ယူ.။
 ဆိုး“မဂ်းဂင်, 8 ပိုင်သီဆီးတင်းဂျါ,ဆိပ်.ပါဆ်,” ဆဆ်.ယင်းသျှ်.ဝံ.ဝုး-
 “သမ္မာအာဇီဝ” လွင်းလီင်.တွင်.လူနားလံးသင်,ထုဂ်,။

လုံးမာ်းမီး 4 ယိုင်း(ဝဂ္ဂပဇ္ဇသုတ်)ဆဆ်။ -

1. ဥဩမွတ္တိ- ကပ်လံးကဆ်တြးသေစတီးလုံနှိတ်းရှု။
2. အာရက္ခသမ္ဘတ္တိ- နိပ်းရွှမ်တွမ်ပိင်းစူဝ်းစွင်ကဆ်လံးမုး။



မြိုင်ပိုင်ပါဆ်မူ,

3. ကလျာဏာမိတ္တာ- နှိတ်းဂျေ့ဂူဆ်းလီ ပိုင်းကိုင်ဗူမူဆ်း။
4. သမဇိဝိကတ္တာ-ဆပ်းသွမ်,သေ လွံးလံး။ လံးဆပ်းသွမ်,ဆမ်း
မဆ်းကပ်းလိကမ်းဝံးတီးဆိုင်းဝုး -
ဆိုင်းပုဆ်း - လွံးတု,ကဆ်လုင်,ဂူဝဆ်း၊
ဆိုင်းပုဆ်း - ဂ်းဝှမ်စလးတုင်းစွာဂ်းလွင်းမာဂ်းမီး၊
ဆိုင်းပုဆ်း - ဝံးတု,ယာမ်းစိုဂ်းစံးလမ်,လွင်း။

ဆွံးစွပ်,ပိုင်းဂူဆ်းဆံ့,ကဆ်းဂူဆ်းစိုဆ်းဟွံ,ကမ်,ဆမ်တုဂ်းတီမ်,ကဆ်းဝုးဆံ့.
ပိုင်းကပ်းလွင်းယု,လီလွင်းဂိဆ်ယီမ်,လွင်းဆိုင်းဝံလွင်းနှိတ်းလွင်းသး၊
လွင်းမာဂ်းမီးဆုးဂူဆ်းဆမ်,တံးတတ်းယပ်း။ လွင်းမာဂ်းမီးဆံ့ဂျေ့လုင်,
စတ,တီးသွင်,ဗွံး၊ ပေးသွင်,ဗွံးမာဂ်းမီးလင်,ဂူဆ်းဂူဆ်းမီးတင်းဂိဆ်ဂုမ်,
လုမ်းကမ်,လံးမံးလွံး၊ လွင်းဂူဆ်းဂိုပ်းဂူဆ်းယာဂ်းဆမ်,တေယုပုလုင်းဂျု၊
ပေးသွင်,ဗွံးမာဂ်းမီးယပ်း,ဂူဆ်းဂူဆ်းလုင်,မာဂ်းမီး၊ မီးစုဂ်းဆိုင်းတင်းမံ
စုဂ်းလွံးသုဆ်း,တုင်ပိုင်းပေးလွမ်းဆင်,ငပ်းလံးတီးယု,ကုတုစလးဗွံးယာမ်း၊
ပေးဂူဆ်းဂူဆ်းဂျေ့,မာဂ်းမီးယပ်း,တင်းဂူဆ်းဂူဆ်းမာဂ်းမီး၊ ပေးဂူဆ်းဂူဆ်းပီဆ်
လိုင်,ဆံလင်,တေလင်းဝုးတင်းဝါဆ်းတင်းဂိုင်,တင်းမိုင်းမာဂ်းမီးယပ်း။

ပေးသွင်,ဗွံးမာဂ်းမီးဂျေ့၊ တေမီးတင်းဂိဆ်လီ မီးကရသု,တီးသုပု-
လုင်းဂျု,ဆွံးတွင်,သံးလွတ်,လိုင်ဂျု,ဆွံးလိုင်,သေယီဆ်းပီဆ်ကီဆ်နှိတ်း၊
နှိတ်းဂူဆ်းမီးကီဆ်နှိတ်းနှိတ်းဂါဆ်ဂုင်,ဆွံးစုဂ်းစုဂ်းစလးကီဆ်နှိတ်းတု,လိုင်.
လတ်းဝါဆ်းမိုင်းစုဂ်းဂင်,ဗေးဝါဆ်းဗေးမိုင်းလံးတီမ်တီမ်တုဆ်းတုဆ်း။







မြိုင်ပိုင်ပါဆ်မူ,

5. ဂံ့လုဂ်းလဝ်.လဝ်. ပတ်းဇံဝ်းလိဝ်းလံ,လွမ်းဂ္ဂိုမ်းလးဝါးဂ္ဂိုမ်း ပေးယဝ်.လိဝ်.ဂံ့မူဝုဝ်းဂ္ဂိုမ်းမူ.ဂ္ဂိုမ်းဆမ်.သုဆမ်ဇဂ်း၊ ငဝ်းဂ္ဂိုမ်းဇဆမ် ဂ္ဂိုမ်းဆံ.ပိဆ်လွင်းစာဆမ်.တူဝ်.စာဆမ်.ဆိုင်ယဝ်.။
6. ဂ္ဂိုမ်းလွင်.သွံဂ္ဂိုမ်းဆံ. မဆ်းလုဂ်းတီးဂံ့.ဂ္ဂိုမ်းဂံ့.သားဆမ်.သေလံး မး၊ လွင်းမားမီးဆမ်.ကိုင်ဆိုင်လွင်းမေုမိတ်,ပိင်းဆမ်.ပိဆ်မး၊ ဆိုင်ဝမ်းလွမ်လံးဆိုင်ကိတ်း ထိုင်ဆိုင်ပိတေလင်းမီးမးပိဆ်ဂိုင် ပိဆ်မိုဆ်, ဆံ.လင်းဂ္ဂိုမ်းဂ္ဂိုမ်းမီးဂ္ဂိုမ်းသိုဝ်.ဂ္ဂိုမ်းယိဝ်းဂ္ဂိုမ်းသွံလး ကိုင်ဂ္ဂိုမ်းဂိုမ်းတိုမ်းဂး.စံသေ ပိဆ်လံးလံးဂိုမ်းတူဝ်းတွမ်းမး၊ ဇဝေ.တူဝ်.ဂဝ်,ဂေးတေလုမ်လွင်ဂိုမ်းလီမး။
7. ဆပ်.သွမ်းတူဝ်းကဆ်ဂ္ဂိုမ်းလုဂ်,လွင်.လံးဆမ်. ဂ္ဂိုမ်းပိဆ်စွပ်,ပိုင် မဆ်းကွမ်တင်း၊ ပေးယဝ်.ကိုင်ဆိုင်ဆံ.သေဝါးဇံဆမ်.ဂ္ဂိုမ်း ပေးတေဂ္ဂိုမ်းလံးဆမ်.လိုင်ကဆ်ဂ္ဂိုမ်းဆပ်.သွမ်းဝံ. တု,လွင်.လံး, ဂ္ဂိုမ်းလိုင်ကဆ်,ဆမ်.ဂ္ဂိုမ်းသွင်ပုဆ်, တီးတိုက်မဆ်းကဆ်ဂ္ဂိုမ်း လုဂ်,လွင်.လံး,ဆိုင်လိုင်ဆံ. တူဝ်းယူ, 2,000 ဆံလိုင်ကဆ်ဂ္ဂိုမ်း လုဂ်,ဂ္ဂိုမ်းဂ္ဂိုမ်းလံးလံးဆမ်.ဝါးဇံဆမ်.သေ 6,000 ဂ္ဂိုမ်း ဂ္ဂိုမ်းဆမ်.ယဝ်.။
 ဂ္ဂိုမ်းမးယဝ်. -
 (ဂ)တု,ပုဆ်ဆိုင်ဝံ.တု,ဂ္ဂိုမ်းဂိုမ်းဂ္ဂိုမ်းလု,။
 (စ)တု,ပုဆ်ဆိုင်ဇာဝ်.ဝံ.တု,မိုဝ်းဂ္ဂိုမ်းမိုက်.စဂ်.လမ်ပိဆ်။
 (င)တု,ထိုင်ပုဆ်ဆိုင်သမ်. ဂ္ဂိုမ်းမဆ်းပိဆ်တု,မားမီးလင်း ဂဝ်,လး ပိဆ်သေ,ဆေးတု,တူဝ်.ဂဝ်,ကိတ်,ပေးလိုင်.လတီး ဝါးမိုဝ်း။





မြိုင်မြိုင်ပါးခပ်မူ,

ပေးနှိတ်းဆံပုဆံးတု၊ဂူဆံးမိုင်းတံး ဂူလောင်းနှိုင်းတန်းတေပိဆံးငဝ်းစာမ်၊
ပိုဆံးကဆံးတေမာ်းမီးခိုဆံးသင်၊ခိုဆံးသုင်ဂု၊။

8. တု၊တေနှိုင်းမာ်းမီးလီပိဆံးဂု၊ထီင်းဆဆံး ဂာပ်းပာဆံးယာမ်းလီဝ်ဆံး
ပိုဆံးပူဂ်းတင်းခွမ်ပဆီ၊(COMPANY)လး နှိုင်းခါ၊ဆံးဂါဆံး
(NET WORK)ကိုင်းဆံး။ လီလီပိနှိုင်းဆံးသေယဝ်ပူဂ်းတင်းရှင်း
ရှင်း တေလင်းမီးဖွဆံးလီသုဆံးတူပ်ဖွဆံးလီဂူဆံးဆမ်လးဖွဆံး
လီဂူလံ၊ဗေ၊ တိုဆံး(ကလင်း)ပိုင်လူင်မဆံးဆံးကမ်၊ကိုင်းငိုဆံး၊
ပိဆံးတင်းရှို၊(KNOWLEDGE)ကဆံးခိုတံးဂာပ်းဆဆံးယဝ်။။

9. ဆံးလွင်းနှိတ်းဂါဆံးဆံးကဆံးလမ်၊လွင်းမီးယူ၊ 5ပိုင်။(ကဆံးပိဆံးလွင်း
ပိုင်-ဇံဆံး-ကတံး-ထတံး-စမး)။

- နှိတ်းသင်ဂေးရှိုင်းတမ်းလွင်းပိုင်သေနှိတ်း(BE SYSTEMATIC)။

- နှိတ်းသင်ဂေးရှိုင်းဝင်းဇံဆံးဂါဆံး(PLAN)ဂွဆံး၊ တီးဝင်းဇံဆံး
ဂါဆံးဆဆံးရှိုင်းဝုဆံးသွဆံးဆပ်ပုး 5W 1H တု၊သေ၊။

WHAT တေနှိတ်းသင်?။

WHO ဗေတေနှိတ်းသင်?။

WHEN တေနှိတ်းမိုင်းလွ်?၊ ရှိုယဝ်မိုင်းလွ်?။

WHERE တေနှိတ်းတီးလွ်?

WHY ဂွပ်းသင်လးလံးနှိတ်း?။

HOW တေနှိတ်းကိုင်းရှိုပ်?၊ လူပ်းသင်လံလံ။

- ဝင်းဇံဆံးယဝ် ရှိုကုပ်၊ဂုမ်သပ်းလီင်းလီဝမ်းတေ၊ကဆံးသေ
ကတံးဂါဆံးလီဂ်၊စလေပုဆံးဖွဆံးပဆံးဂါဆံး(MANAGE)။

- ကတံးဂါဆံးယဝ် ရှိုထတံးသင်လွမ်းလွင်းလီလွင်းလု၊ခိုတံး





မြိုင်၊ ပျိုင်၊ ပါအ်၊

ခိုတ်းလမ်လမ်(INSPECT)။

– ပေးမီးလွင်းလျးဂေး မူဆ်းစမ်းခိုတ်းခိုတ်းလမ်လမ် (CORRECT)။

10. ဆွဲလွင်းဂါဆ်လိင်တွင်ဆံ့ သမ်.ကမ်,လီလုင်လိုမ်းစေးခိုတ်.ဟ်, ပုးတုးလိင်ဆံ့. –

ဂ. နှိုးနှိတ်းသင်,ထုတ်,မိဆ်းလွမ်းတြး။

စ. နှိုးမေုလီတ်,စေ့စွင်သုဆ်,တူပ်စလးစွင်သုဆ်,ရှမ်း။

င. နှိုးမီးဂွမ်းမဆ်းဂွမ်းဂိုမ်း၊ ဂွမ်းရှင်းနှိုးပိုဆ်းယုမ်,ယမ်တမ်း လှိုလံး။

လ. နှိုးမီးလွင်းရှတ်းရှာဆ်။



.....





ပုံစံ: ပုံစံ ၁၂၆၆

*** သွေးစာရိတ် ***

1. ဂ်ဝ်၊လူဏ်းလွင်းမားမီးဆံ. လွင်၊ဗြးပီခ်လင်းသွမ်ဝံ.ဝုးကမ်၊ တားမားမီးလီပီခ်သင်?၊ မီးလင်းထာခ်သားသေ၊ဆင်၊ခိုင်?။
2. ဂွမ်းသင်လွင်းဗြးပီခ်လင်းဆံ. ဇံ၊ဆိုင်းသေ. “လေးဇ” ယဝ်. ဇံ၊ဆိုင်းသမ်.သွမ်လွင်း “လံးမားမီး” လုး?။
3. ဂူးပွားဇံ၊ဗျာဏ်သူခ်လုံလွင်းစွမ်၊ပဆီ၊ ဇံ၊သံ၊ဗပ်သမ်.သူခ်လုံ လွင်းသိမ်းပီခ်စွင်လိုင်.လား(NATIONALISATION) သေ ဂွင်.ဝုးပီခ်စွင်ဂူးမိုင်းလွမ်း.လွမ်း. ဝမ်းမိုင်းဆံ.မေပံးမားမီး ဗပ်လင်းဝုး ဂပ်းပခ်တေးလီဇံ၊သံ၊ဇံ၊ဗျာတင်းသိုင်းဝံ၊မား သူခ်လုံလံးဂူးမိုင်းပီခ်လင်းစွင်စတ.စတ. (PRIVATIZATION)ဆံဆမ်.လွင်၊လင်းဂပ်၊ပုးဂူး?။ ပေးဥ်ဂူး.လိုင်တွင်းထမ် ဂေးဂူး.ဗပ်သေလားစတောင်းရှမ်ထိုင်လင်းဂပ်၊ဝုး တံးရှင်းထုဂ်၊ ရှိတ်းလိုင်.ခိုင်?။
4. ဂူးဇီးလိုင်ဆံ. ပံးမားမီးဗပ်ခိုခ်းဝံးလိုင်ကင်းဂလီတ်း၊ ဂွမ်းဗပ် လွင်းတိုခ်းဆင်းဂခ်ပံးပခ်၊လု၊ဆမ်လိုင် ကင်းဂလီတ်းဆံဆမ်. လွင်၊ပုးဂူး?။ လွင်းဆံ.ရှမ်ထိုင်ဝုးတင်းတံးထုဂ်၊ရှိတ်းခိုင်?။



မြိုင်၊ ပျိုင်၊ ပါဆ်၊

ဂခင်သိပ်း

လွင်း၊ ရပ်၊ သိုပ်၊ တိတ်၊ တေ၊ ☐ တွမ်း၊ ခိုင်၊



ဈေးပွန်းလှို

ဂါရဝေါစ

နိဝါတောစ

ခွန္တီစ

သောဝစသတာ

ဧတံမဂီလမုတ္တမံ

-(စဆလွင်းဆပ်.ထိုင်တီးဂခင်)။

-(ဝံ.လှိုယွမ်း၊ ယာဆင်းဂူမ်း၊ ဂွမ်းလူးဂခင်)။

-(ယိုဆ်း.ဂခင်းတေ၊ ဂခင်)။

-(ထွမ်သွင်းကပ်ဂွမ်းဂခင်)။

-(ဆံ.ပီဆ်မင်၊ ဂါ၊ လှိုင်ခိုက်.တွမ်းယပ်.။

ဂွမ်းဖြူးပီဆ်လင်းသင်သွမ်ဝံ. ဆွမ်းမင်၊ ဂလျာသုတ်းတွမ်းဆံ.ပီဆ်တီးခိုက်.
စမ်၊ ဆွမ်းလွင်းဂပ်းသိုပ်၊ တိတ်တေ၊ ဂခင်ယပ်.။ ပေးမီးဂူမ်းသွင်ဂေး၊ ခိုဆ်းဆိုပ်



ပုဒ်မူလအကျဉ်းချုပ်

ဆံ့လွင်း ဂပ်းသိုပ်,တိတ်းတေး,ဂေးမီးမူးလွမ်း၊ ယွမ်းဆမ်းသေပိမ်းမူး
ဂူမ်းဆိုင်ဂေးဆံ့ ပန်းပိုင်တေး,တေးလွှဲ,တိုင်းဆွဲးဂါးဂပ်းသိုပ်,တိတ်းတေး,
ဆမ်းမီးမူးဆမ်၊ ပန်းပိုင်ဆံ့ ဂေးတူဂ်းပိမ်းပုန်းဗွမ်းဂူမ်းဂူးဂေးယပ်။

ကင်းသြ,ဝေ,ပုင်းလ ကင်းဝူး “ပိမ်းဂူမ်းမူးဆံ့လွှဲ,တိတ်းတေး(ပုန်း
ဗွမ်း)” ပုန်းဗွမ်းကမ်းဝူးဆံ့ယူ,ဆွဲးစွပ်,တူင်းသီ,လ၊ ပေးကမ်း,
ယွမ်းတိတ်းလွမ်းပုန်းဗွမ်းတူပ်ဂပ်,ဂေးသီ,လကမ်း,တိမ်ထူမ်း၊ ပေးသီ,
လကမ်း,တိမ်ထူမ်းရှိုင်းတေးလံးသမ,ထိ၊ ပေးသမ,ထိကမ်း,လံး-သမ်းတေး
တိတ်းရှိုင်းမီးပမ်း,လှ၊ ပေးကမ်း,မီးပမ်း,လှ,တေးတိတ်းရှိုင်းလံးဆိပ်,ပမ်း,
ဆံ့ယပ်။

- ဂ. ပုန်းဗွမ်းဂူမ်းဆိုင်ဂေး,တေး,ဂူမ်းတင်းသီင်းတင်းလံ။
 1. ယု,မီး,တိတ်းပေ,ဂိမ်းဂါးကပ်တံးဂါး။
 2. ယု,လက်,ယု,လူမ်းဂါး။
 3. ယု,ဂူတ်,လက်,ထုမ်းမေးဂါး။
 4. ယု,ပိတ်,ဂိမ်းလီခ်ဂိမ်းဂါး။
 5. စွပ်မင်းမင်းဆံ့ ကင်းရှိုင်းရှိုင်းလှိုင်းတူပ်လှိုင်းမင်းသေပူမ်း
တင်းဗေတ်းလွှဲ 4ပိုင် ပုန်းဆိုင်ဆံ့,လေးပိုင်,လေးကင်း,လီ
တီးသုတ်းဆမ်းယပ်။

လင်းဂု,ဗေ,တီးမီးဝံ,ဝူး -
လွင်းမူးရှိုင်းပိုင်တံး - လွင်းလက်,လံးရှိုင်းပိုင်
လွင်းလေး,သိုမ်းဗေတ်းဆင်း - လွင်းလီခ်ဗေတ်းလက်,ရှိုင်း
တင်းဂူးဆံ့,သီ,ယိုင် - ပိမ်းရှိုင်းဂိမ်းလေး,သု,လမ်းဝပ်းစတေးယပ်။
(သိင်,ဂု,လေးဝု,တသုတ်း)

- စ. ပိမ်းဂူမ်းယပ်,ပေးလံးပိမ်းလက်,လင်းပိုင်မူးမူးဂေး ဂူ,မီးပုန်း



မြိုင်ပိုင်ပါဆ်မူ,

ဗွေခမ်းလုဂ်းမိုခ်ဆင်,လင်,ဂျ,တီးတုးဆံ့.လိလမ်းစဆဝံ့.ယဝ်.။

* လိင်.လုဗဗေဂုင်,ဂျင်း - စတီးသင်းဆုးဂါဆ်ပွင်
 နွီးဂိုင်,ပုတ်းဂိုခ်းစယး - လူ့,ပခ်လေးဗဗေ,စွတ်း
 တူတ်းလူ့ဂိုဝ်း,စိုတ်းဂျ, - ဝါတ်းတု,လုဂ်းလင်းဂိုတ်း
 ဂျးယိုဝ်း ဆံ့.ယဝ်.။

(သိင်,ဂျ,လေးဝု,တသုတ်း)

* “မာတာပိတုပဒ်နံ” ဂါဆ်လိင်.လူပေးဗမးဆံ့.ပိခ်
 မင်,ဂလျ,ပိုင်ဆိုင်းယဝ်.။

c. ဆွဂ်းသေပိခ်လုဂ်းပိုခ်းယဝ်. ဂျေ.ကမ်လံးပိခ်မေးပေးဗမးပိုခ်း
 ထိင်းဆမ်.ဂျေ ဂျေ.တဂ်းလံးဂျပ်,ပုခ်းဗွေခမ်းပေးဗမးဆင်,တီး
 တုးဆံ့.။

* ခုဂ်းလွင်းတင်းစီ - နိုင်းဂါဆ်လိင်.သင်း။
 လွ်.တိုဂ်းဂိုခ်းပခ်,လု, - ဗဗေဂုင်,လု,ပခ်တိုခ်း
 ပွင်မိင်,ဆုးဂိုခ်းသင်း - ဝတ်းဂုတ်းပေးဗမးမီးဂျးယိုဝ်း။
 (သိင်,ဂျ,လေးဝု,တသုတ်း)

* ပုတ္တဒါရသသင်္ဂဟော လိင်.လူယုဂ်.ယွင်းလုဂ်းလင်း
 ဆံ့.ပိခ်မင်,ဂလျ,ပိုင်ဆိုင်းယဝ်.။

က. လိုဝ်ဆမ်.ဂျေ ဂျမ်းဂျေ.လံးဂျ,ဂျပ်ခ်.ဂျေ.တင်းမေတီးပိုခ်း။
 လံးပိခ်လုဂ်းဂိုခ်းပိုခ်းဆံ့.ဂျေ ဂျေ.ဂျလံးဂျပ်.ပုခ်းဗွေခမ်းလုဂ်းဂိုခ်း
 မိုခ်ဆင်,တီးတုးဆံ့.။

* ဂံ.လိတ်းမင်ယု,လိုဝ်း - ထွမ်,ဗေးလိုဝ်းဂျမ်းသွမ်
 ကွဂ်,ဂျပ်.တဂ်.ဂျပ်.တင်း - ယူ,ကိုင်စာင်းလိင်.လူမ်း





မြိုင်၊မြိုင်ပါဒ်၊

စတ်းလုံနှိမ်းပမ်း၊လု၊- ဝတ်းတု၊လု၊နှိမ်း နှိတ်းရှုး
ယှိုင်း။
(သိုင်၊ဂျ၊လေးဝု၊တသုတ်း)

သ. ပေးပီခ်ဂျေ၊ကခ်လံးသင်၊သွခ်ပွခ်မိုင်၊ ပိုခ်၊ရှု၊တင်းမေပခ်
ပိုခ်၊ဂျေ၊လံးရှပ်၊ပုခ်၊ဗွခ်၊ရှုးသွခ်မိုခ်တီးတုးခ်။

* သွခ်မိုင်၊လွင်းရှု၊ရှုခ် - လတ်းပခ်လွင်းလီလု၊
တင်းမေယု၊သိုင်းလွင်း - ရှိုင်းဂိတ်၊စွင်းစု၊ခ်
သွင်းရှုတ်းတီးလီသင်း - ဝတ်းရှုတ်းရှုးမီးရှုးယှိုင်း။
(သိုင်၊ဂျ၊လေးဝု၊သုတ်း)

ဃ. ပီခ်ရှုခ်၊မေးဂျေ၊ရှု၊မီးရှု၊ရှု၊ရှု၊ရှု၊သး၊ ပုခ်၊ဗွခ်၊ရှုး
လှိုင်၊နှိတ်းပခ်စပ်တွပ်၊ပခ်စပ်ဂျေ၊ရှု၊မီးလွမ်းယပ်။

1. ယှိုခ်၊ယေးပခ်မိုင်၊ရှိုင်း - ဝံ၊ဆင်၊ယှိုင်းတူပ်ရှုတ်း
လွံးလွင်းမတ်းမီးဂခ် - လတ်းရှု၊ရှု၊ဝခ်၊ချေးလိုခ်၊
တင်းလုံလွမ်းသတ်၊လု၊ - ဝတ်းတု၊ဂျေ၊လီရှု၊ရှုးယှိုင်း။

2. ဂ်၊လှိုင်၊လိုမ်းရှု၊ - ဂ်၊တု၊ရှိုင်းရှုတ်းလီင်း
စု၊လွံးလွင်းတင်းရှုပ် - ဗေဇု၊တူပ်ကမ်၊ဗေး
ယွင်းရှိုင်းလုတ်းလမ်၊ရှု၊ - ဝတ်းတု၊ဂျေ၊လီရှိတ်း
ရှုးယှိုင်း။

တ. ထိုင်စမ်းမွတ်း၊မတ်းမတ်း၊သေ လံးပီခ်၊ချေးရှိုင်းတု၊ယေးမေးဂျေ၊ပုခ်၊
ဗွခ်၊ဗွပ်၊မေးခ်၊မီးမေးလွမ်းဂမ်းလီပ်ယပ်။

1. ရှိတ်းပီခ်ဗွပ်၊မေးဂခ်၊တု၊လှိုင်၊လိုင်း တီးဂေ၊သုတ်း
တေလံးမီး -





မြိုင်ပိုင်ပါဆ်မူ,

သီလ (ရှပ်,ပုဆိပ်,ဖွဆိပ်,ဖွဆိပ်ပုဆိပ်,ဖွဆိပ်မေးတီးဂဆိပ်)။

သဒ္ဒါ (လွင်းယုမ်,ယမ်ဂဆိပ်လး ဘမ်,ဆွန်းလုံတော့,ဂဆိပ်)။

စွန်းပိဆ်ဖွဆိပ်မေးဂဆိပ်ဂျ,လာတ်းဆေးပာဆ်လိုဆိပ်ဂေး တေလံးမီးပုး
ထီင်း -

ဒါန (လွင်းယိုဆိပ်,မီင်း)။

ပညာ (လွင်းရှူ.တင်းရှဆိပ်)မိုဆိပ်ဂဆိပ်။

2. မေးမီး 7 မီင်း

ယု,ရှုံးလံးပိဆ်မေးဖွလက်, မေးခုဆိပ် မေးရှုတင်းတံသွံ,
ဖွဆိပ်။

ရှုံးလံးပိဆ် မေးမိုဆိပ်မေး, မိုဆိပ်ဆွင်း, မိုဆိပ်ရှုလ်းဂေး,
မိုဆိပ်စုးရှုံး။

3. ပုဆိပ်,ဖွဆိပ်,ဖွဆိပ်

ရှင်းလိုင်းလီရှပ်.ဆေး - ယု,လာတ်းရှု,ရှုမ်းမပ်

ယု,လးရှုတ်.ဖေတ်းဆင်း - ရှိုင်းရှင်ဝင်းဆွပ်,ယိုဆိပ်

ရှုပဆ်ရှုင်းလီပ်.ဆေး - ဝတ်းတု,လင်းဖွဆိပ်ရှိုတ်းရှုးယိုင်း။

(သိင်,ရှု,လေးဝု,တသုတ်း)

4. ပုဆိပ်,ဖွဆိပ်,မေး

ရှိုင်းပွင်လွင်းရှိုဆိပ်ယေး - လံ,ပတ်.လေးကွမ်ကီး

ယု,လာင်းဖေတ်းရှု,မေး - လုံရှပ်.သေ,ပီင်းရှိုင်း

ယု,စာဆိပ်.ရှိုဆိပ်ကဆိပ် - မီးဂဆိပ်တု,ဆင်းမေး ရှုးယိုင်း။

(သိင်,ရှု,လေးဝု,တသုတ်း)



ပျဉ်းပျဉ်းပါးခပ်၊

ထ။ ပေးဝါးဂုဏ်သွင်ဂေါ်စိုမ်းဆိုင်ယုဂ္ဂုမ်းဂုဏ်ဂေါ်၊ ဂေါ်ဆိုင်ဂ္ဂုတေ
ပီခပ်ဂုဏ်ကွမ်းလေးဂေါ်ဆိုင်တဂ်းပီခပ်ဂုဏ်လွမ်းယဝ်။

1. ဝတ်းတြးဂေါ်ကွမ်း

လိင်တိမ်စေးကိမ်ဆီဆီး - ခပ်းမိင်၊မိမ်းဂါခပ်ငါခပ်
မိုဝ်းလိပ်းသိပ်၊ယုဂ် - တါးဂိမ်ပခပ်ဗိုင်သိင်
ထိုင်ယမ်းစိုးပွဲ၊ - ဝတ်းတု၊ဂေါ်ကွမ်းမီး ငှားယိုင်း။
(သိင်၊ဂါ၊လေးဝါ၊တသုတ်း)

2. ဝတ်းတြးဂေါ်လွမ်း

ဆွမ်းတူဂ်းလိုမ်းလင်ယဝ် - လုဂ်၊ထုးလင်းကွမ်းတါး
ပခပ်ယဝ်လင်၊ဂွံကပ် - ဂွံတီးဂါခပ်ခပ်ဂုမ်းထုမ်း
ယွင်းကမ်းလင်းလီဆါ၊ - ဝတ်းတု၊ဂေါ်လွမ်းမီး ငှားယိုင်း။



ဇူးကွမ်းရှင်ကမ်းဝါးဆံ၊မီးပုမ်းဗွမ်းဆင်းဆါ၊ ဝါးမိုင်းကမ်၊လီဂေါ်
ပိုမ်းခမ်းစုမ်းမိုင်းစုမ်းဂုဏ်လင်၊ဝါးဗြေးပီခပ်လင်းကပ်လံးသင်၊သွမ်း
ပွမ်းဝံ၊မီးခပ်။

1. ဂုင်၊ဇူးဆမ်းဆါး 6 ယိုင်း။

ယိုမ်း-တိုမ်း-လုဂ်-စဗ-ပခပ်-ဂုဏ်-ငှမ်း-ကေးလူ
ဆါး။

ဂုင်၊ကပ်၊ဂါ၊ဂုဏ်လင် 6 ယိုင်း
(သိင်၊ဂါ၊လေးဝါ၊တသုတ်း)

ဆါးယဂ 6 ပိုင် (SIX PRINCIPLES FOR LEADERS)

1. ဂံးစခပ် (DILIGENCE)

2. တိုမ်းတူဂ် (ALERTNESS)





မြိုင်ပိုင်ပါဆ်း၊

3. ကေးလူ (GUARD OVER SUBJECTS)
4. ယိုဆ်းဂဆ်း (TOLERANCE)
5. လိာ်,ခေမူဝ်းမွင်ခလးဂုင်,မုဆ် (DISTRIBUTION)
6. ဗ်းလုံထတ်းသင်လီ (CONSIDERATION)

2. ကဂတိ 4 ပိုင်ကဆ်းမူးကွဆ်ရှင်လုင်,ပိုင်.ခဝး
ရှာ်-လင်း-ဂူဝ်-ဂွင်မိုင်၊ ပေးဗွင်ခိုင်ရှိတ်းလွမ်း၊ ယုမ်းယွမ်းဆင်၊
လှိုင်လွင်း။
ကမ်,လွမ်းကဂတိတြး 4 ပိုင် (PARTIALITY, BIAS)
 1. ဆန္ဒဂတိ (ရှာ်) ရှာ်,မိုတ်းသေခလးလွမ်းလုံရှိတ်းလွမ်း။
 2. ဒေါသာဂတိ(လင်း) လင်း၊ လုံလမ်သေခလးကပ်လုံရှိတ်း
လွမ်း။
 3. ဘယာဂတိ(ဂူဝ်) ဂူဝ်ထုာ်,ဗေဒေသွ်,တူဝ်သေခလးလွမ်း
လုံရှိတ်းလွမ်း။
 4. မောဟာဂတိ(ရှင်) ကမ်,ရှု.ကမ်,လုံ.ဂုာ်ဆ်,သတိပဆ်,
ဂုာ်,သေရှိတ်းရှုာ်းဂုာ်။
3. ဩးစုဆ်တိုင်းဂမ် 10 ပိုင်

စုဆ်တိုင်းဂမ် 10 ခေး (TEN GUIDING PRINCIPLES FOR ADMINISTRATORS)

1. ဒါန(GIVING)ကမ်,လိဆ်တေး,ဂူဆ်းမိုင်း။
2. သီလ(SELF CONDUCT)မီးတင်းကူဆ်းကွဆ်,သေ
ဗွင်းငမ်း။
3. ပရိစ္ဆာဂ(GIVING UP,SACRIFICE)ပုဆ်းတု,ဗွင်းလီ
တင်းဆမ်ခမ်,လုဆ်.ဂူးမိုင်း။





ပျဉ်းပျဉ်းပါးခပ်မူ,

4. အဇ္ဈဝ(HONESTY)ကမ်းလီဆင်တေးဂူဆင်းမိုင်း။
5. မဒ္ဒဝ(GENTLENESS) မီးတင်းကူဆင်းကွဆင်းသေဗွင်း
ငမ်း။
6. တပ(PERSEVERANCE) မီးတင်းဂံ့ဆင်း(ကွမ်း
ထမ်းမကြေး)။
7. အာက္ကောစ(NON-ANGER)ကမ်းလှိုင်လမ်းတေးဂူဆင်း
မိုင်း။
8. အဝိဟိသ(NOT CAUSING INJURY)ကမ်းစီတိုက်
ပေဂံဆင်းမိုင်း။
9. ခွန္တီ (ENDURANCE OR PATIENCE)ယိုဆင်းဂမ်း
တေးဂူဆင်းမိုင်း/လွင်းယာပ်။
10. အဝိရောဓန (NOT OPPOSING PEOPLE'S -
WISH) ကမ်းသားဆင်းတေးဂူဆင်းမိုင်း။
(ကင်းဝေသမ်းစိုက်တင်းလီဂူဆင်းမိုင်းကမ်းထုတ်၊
လှိုင်လှိုင်မေးယင်းလံးလှိုင်ရှေ့ပမ်း)။

ဆေ။ ပေးမီးဝါးဆင်းခိုင်းလှိုင်ဂေး ဂမ်းပုးဆင်းရှေ့တေးမီးဝတ်ချင်းမုဆင်း
ကင်းလွမ်း၊ ဂွမ်းဆင်းပုးဆင်းဩ၊လေးတန်းဂ၊ ရှေ့လံးမီးမေး
လွမ်း။

1. ပုးဆင်းဩ၊ကင်း(တူဆင်း)

- * စရှေ့စာဆင်းမိုက်မာပ် - လှိုင်ယွင်းရှေ့ဂ၊ဆင်းလီ
လှိုင်စိတ်တုသွင်းတမ်း - ရှေ့ဆင်းထမ်းမိုင်းထီင်း
ငမ်းယပ်ရှေ့လီင်းပွင် - ပာမ်းဆင်းခွင်မိုင်းဗီ
ဝတ်တုကင်းမုဆင်းလီ ရှေးယိုင်း။
(သိင်၊ဂ၊လေးဝ၊တသုတ်)



မြိုင်ပိုင်ပါဆ်မူ,

2. ပုဆ်းဖွဆ်းတက်ဂါ,

- * လှိုင်မီးမိတ်တု, - တူဝ်ရှင်ဂျု,လူမ်းနှိတ်း
သူဝ်းပက်ရှင်လူမ်းယေး - ဆင်,လှိုင်ခေးမွှ်,ဗေတ်း
ဂျုနှိတ်းမီးလူ,ဂျု, - ဝါတ်းတဂါ,လီရှိတ်းရှုးယိုင်း။
(သိင်,ဂါ,လေးဝါ,တသုတ်း)

ပ. ပေးဝါးမီးဆ်းဝါဆ်းဆိုင်လုဂ်း၊ မိုင်းဆိုင်ယာဆ်း၊ မုဂ်းလုမ်း
ဆိုင်လှိုင်ဂေး၊ ကိုင်ဆိုင်လံးပိဆ်လုဂ်းဝါဆ်း၊ လုဂ်းမိုင်း၊
လုဂ်းလုမ်းဆ်း၊ မီးပုဆ်းဖွဆ်းဂူးဂေး။ ဖြေးပိဆ်ကပ်းကပ်း၊
သုဆ်ဝံလံပိုင်ယပ်း။

ဗ. ဂူဆ်းရှင်ဆ်း၊ လံးယူ,ပိဆ်မုဂ်းပိဆ်ဇုင်ပိဆ်လုမ်းပိဆ်လှိုင်လေး
တု,ရှုးမုဂ်းလုမ်းကပ်းဆိုင်မဆ်းဂိုမ်းဆ်း။

1. မီးမိတ်တု,တေးဂဆ် တင်းလှိုင်သူဝ်းတူဝ်။
2. ကပ်ဂင်လှိုင်တင်းဆမ်ဝါး။
3. တူဝ်ယာဆ်ဂေးလှိုင်ကပ်ဂဆ်။
4. ကပ်,ကုပ်,ဂုမ်ဂဆ်လွင်းလီဂ်းယွံး။
5. မိုင်းသင်,ထုဂ်,ဆ်,ကုပ်,ဂုမ်ဂဆ်လွင်းလီရှိတ်းလီပွင် လှိုင်
ဆ်းယူ,ယပ်း။

မ. ကပရိရှု,ဆ်ယတြး 7 ပိုင် (တြးဗွမ်ဂူမ်းခိုဆ်းလှိုင်,
(SEVEN PRINCIPLES FOR UNITY AND PROSPERITY))

1. ဂံ.တုမ်ဂဆ်။
2. ဗွမ်ဂဆ်တိပ်းတတ်း။
3. ယိပ်းတိုင်းလွမ်းပပ်းပိုင်ခေးတိပ်းတတ်း။



မြင်းပျံပါးခပ်၊

4. ဆပ်ထိုင်ဖူးကျ၊ယုဂင်၊မုဆိယ့်၊စဂ၊။
5. ကမ်၊စီ၊ဆိန်းတိန်းပေ၊ဆင်းယိင်း။
6. ကွဆ်ကဆ်လုမ်းလုးပူ၊လေ၊ ထတ်းလေ၊တီ၊လင်းမိုင်း
ဆွဲးဂူဝိုင်းသိဆ်။
7. လုမ်းလုးသင်၊ဗျ၊လုလ်းလွင်းမုင်းမင်းဝုးဖူးကင်းပဆ်၊လု၊
ရှ်းလံးယု၊ဂတ်းယိဆ် လိုင်းပံ၊မုးဆဆ်၊ဂေးရှ်းမုးယု၊ကွမ်းရှ်း။

လွင်းလုမ်းလိုင်းလူလီပ် 6 ပိုင်း

1. လှ်ပွတ်းလှ်လု၊ငါး။
2. မူမ်၊လိတ်းပိုင်းလင်းတေ၊ဂဆ်။
3. လိစဆ်ဂဆ်တု၊သေ၊။
4. စမ၊စီင်၊ဂဆ်တင်းမၢင်းတၢင်းမီး။
5. ဆိင်းဂိုဆ်၊စီးဂေ၊ဂဆ်။
6. စီဆ်ဂဆ်။

ကိင်ဆိုင်လိုင်းဆံ၊သေရှ်းတေသိုပ်၊လိပ်းရှ်းရှ်း၊တွဆ်ဂဆ်ဆေးထိင်းယု၊ယပ်။





မြိုင်၊ ပျိုင်၊ ပါဆ်၊

*** ချေးထမ်း ***

1. ဂိုတ်၊ မူးပိခ်ဂူဆ်းယပ်၊ မီးပုဆ်းဗွေဆ်းသင်လံာ်၊ ခါ။
2. ကဆ်ဂုမ်၊ ဝိုင်၊ ခဝးပုဆ်းဗွေဆ်းယူ၊ လိုဝ်းဆ်း၊ လွင်၊ တေဂိုင်၊ တင်းဝုး
တုဂ်ဂပ်၊ ပိခ် လာပ်းပုတ်၊ ထဗျေ၊ သု၊ ခါ။
3. ပုဆ်းဗွေဆ်းလုဂ်းလာင်းကဆ်းဝုး “တုဂ်းလူလိုဝ်၊ ခိုဝ်းဂျ၊” ဆ်
ဆ်း၊ လဝ်းဂပ်၊ ဖုဆ်ထိုင်ဝုးထုဂ်၊ လီတုဂ်းလူလိုဝ်၊ ခိုဝ်း ခါ။
လိုဝ်၊ ခိုဝ်းကဆ်းဝုးဆ်း၊ လဝ်းဂပ်၊ ပွင်၊ လှိုင်၊ ခိုဝ်း ခါ။
4. ခံးစဆလွင်၊ ပုဆ်းဗွေဆ်း ဂူဆ်းကဆ်းလှိုင်ကဆ်းဆ်း၊ ကိတ်းဆိုင်၊ လာတ်း
ပုးတင်း၊ ဖုဆ်ထိုင်လဝ်းဂပ်၊ ဗွေဆ်းတု၊။





မှိုင်း၊ နိုင်ငံ၊

ကုမ္ပဏီသိမ်းကိတ်

လွင်၊ နှစ်၊ တိုက်၊ တေး၊ ☐ တွင်၊ နှစ်



စေးပွန်းလွင်

ပေးမီးရှုမ်းသွင်၊ နှစ်၊ လွင်၊ နှစ်၊ တိုက်၊ တေး၊ ကုမ္ပဏီသိမ်းကိတ်၊
မီးမီးယင်း၊ လွင်၊ နှစ်၊ တိုက်၊ တေး၊ ကုမ္ပဏီသိမ်းကိတ်၊ လွင်၊ နှစ်၊ တိုက်၊ တေး၊
ယင်းမီးယင်း၊ နှစ်၊ နှစ်၊ တိုက်၊ တေး၊ လွင်၊ နှစ်၊ တိုက်၊ တေး၊ ကုမ္ပဏီသိမ်းကိတ်၊
လွင်၊ နှစ်၊ တိုက်၊ တေး၊ ကုမ္ပဏီသိမ်းကိတ်၊ လွင်၊ နှစ်၊ တိုက်၊ တေး၊ ကုမ္ပဏီသိမ်းကိတ်။

ပိုင်၊ တိုက်၊ တေး၊ ကုမ္ပဏီသိမ်းကိတ်၊ လွင်၊ နှစ်၊ တိုက်၊ တေး၊ ကုမ္ပဏီသိမ်းကိတ်၊
“ယင်း၊ နှစ်” (ETIQUETTE)။





ប្រជុំប្រឹក្សាធម្មនុញ្ញ

ယီဆဲးစးလၢဝ်းခိုဝ်းဆိုင်းစလးလၢဝ်းခိုဝ်းဆိုင်း တီးဆိုင်းစလးတီးဆိုင်း၊
မိုဝ်းဆိုင်းစလးမိုဝ်းဆိုင်းဆဲးကမ်၊မိုဆဲးကမ်၊ မီးဂွမ်းထုင်းတံးလၢတံးဝုး
“ဇံဝ်မိုဝ်းလုံကပ်မံ၊မိုဝ်းဆဲးကပ်၊” ပွင်းဝုးဇံဝ်မိုဝ်းလုံဂေးလုင်၊လီဝ်း
နှိမ်းတူလုင်းလွင်းယီဆဲးစးပိုဆဲးသေတိုင်းဂမ်လွမ်း မၤပွင်းယီဆဲးစးရှင်း
သၢင်၊ထုဂ်၊တၢ၊စွပ်၊ပွင်းရှင်းဂေး ကမ်၊သၢင်၊ထုဂ်၊တၢ၊စွပ်၊ပွင်းပိုဆဲးဂေးမီး။
တီးတံးမးမးဂုဆဲးဆးဗိုဂ်၊ဆဲးကမ်၊ထွတ်၊စီဝ်းသေစးဂိုဆဲးပိုဆဲးလံး။
ဂုလုင်းဂးဂုဆဲးမိုဝ်းတံးဂမ်ပးဆမ် သမ်၊လုင်၊လံးထွတ်၊ ပေးဂုဆဲးမိုဝ်းတံး
ရှင်းရှပ်၊ဂမ်တူင်းတၢဂ်၊ထမ်တူလုင်းကၢ၊ယုလုင်းရှပ်၊ဂမ်ဆဲးပွင်းဝုးမီးလွင်း
သွံးလုံဂမ်၊ ဂုဆဲးဆးဗိုဂ်၊စပ်သမ်၊ပေးထမ်ဂမ်ဆင်၊ဆဲးစွးဝုးလှိုင်းဆဲးယဝ်။
ယီဆဲးစးဆဲးနှိတ်ရှင်းဂုဆဲးတေးဂုဆဲးယု၊လွမ်းဂမ်လံး၊ နှိတ်ရှင်းစွပ်၊ပွင်း
ဂုဆဲးမုဆဲးလိဆဲးလီ၊ နှိတ်ရှင်းလွင်းထၢင်၊ထိုမ်စးလုံဇိတ်းဂမ်ဆဲးမုတ်၊
ရှံ၊ဂု၊ မးကမ်၊ပွင်းဝုးရှင်းဆဲးကွမ်၊စးတူဂ်းတံမ်၊ မးနှိတ်ရှင်းပိုဆဲး
တၢင်၊လှိုင်းယုမ်၊ယမ်ဆပ်၊ထိုင်ရှင်းမး၊ ဂွင်းဝုးထုင်းဂုဆဲးဆဲးပေးရှင်းစွး
ရှင်းပိုဆဲးဆပ်၊ထိုင်ရှင်းရှင်းလုင်၊ဆပ်၊ထိုင်ပိုဆဲးကွမ်တၢင်၊ ဆဲးပီဆဲးလွင်း
တူင်းတုပ်၊ပီဆဲးပံ၊ဂမ်ပွင်းဂၢင်ဂုဆဲး။

(ဂ) လံးဂြိုတ်းလံးသးပတ်းပိုင်.

1. တိတ်းတေးဂူဆီးထာဆီးပာဆဲလုံဂမ်,ဝုး -
 - ဂ. လုင်,မီးဖှင်ရှာင်းဆးတုဂူဆီးကွမ်, ယိမ်,ခင်းသို,ခိုင်းဆင်း
ခိမ်.လိပ်းမူတ်းသို။
 - ခ. ဂုမ်းကုပ်,ဂုမ်းလာတ်းရှိုးမီးတီးယိပ်းတီးဂမ် တီးလမ်,လွင်း
မဆီးရှိုးမီးလွင်းပိုင်၊ ယု,ဖူ,လုမ်းခမ,ဂုမ်း။
 - င. ယု,ကပ်ဆေးဂုမ်း လင်းတမ်တိင်းခိတ်းပံ,(SATIRIZE)



မှိုင်းပိုင်ပါးခင်း

ခလးလိခဆးရှာတင်းခိတ်းသွ်ပိုဆး(ACCUSE)။
 လ. ထာဆးဂူဆးလင်းစိုင်း၊ ဗျာသု၊ သုသဆ၊ ကမ်၊လှိုင်း
 လှိုင်းရှ်.ရှ်.ရှ်.လှိုင်းတွဆးယုရှ်.မီးလွင်းဂတ်းသုး
 (COLD RECEPTION) ဆးဂါဆ် ရှပ်.တွဆးဂဆ်။
 ယုရှ်.ရှ်.လှိုင်းလှိုင်းလှိုင်း(FLATTER)ဂဆ်လှိုင်းလှိုင်း။
 သ. လှိုင်းမေ့ကပ်တီးယုတီးဆင်း ကဆ်ထုဂ်.မိဆ်.လှိုင်းလှိုင်း။
 ထာဆးတုဂ်ဂပ်.၊ ယုရှ်.ရှ်.လှိုင်းလှိုင်းလှိုင်းလှိုင်းလှိုင်းလှိုင်း
 လှိုင်းရှ်.လှိုင်းလှိုင်းလှိုင်းလှိုင်းလှိုင်းလှိုင်းလှိုင်း။

2. လှိုင်းမေ့ကပ်တီးခလးသေတိတ်းတေ့.လှိုင်းလှိုင်း 4ပိုင် -
 - ဂ. ယုရှ်.တုဂ်သေခလးတိတ်းတေ့.။
 - စ. ယုရှ်.လှိုင်းပိုင်ဂဆ်သေခလးတိတ်းတေ့.။
 - င. ယုရှ်.ဆးဂါဆ်ပုဆ်.လှိုင်းသေတိတ်းတေ့.။
 - လ. ရှပ်.လှိုင်းကွင်းခပ.(ပေ.ပုဆ်.လှိုင်း)သေခလးတိတ်းတေ့.။

3. ကဆ်လှိုင်းယုရှ်.တုဂ်သေခလးတိတ်းတေ့.ဆ်. -
 - ဂ. ပေးခမးတုဂ်ဂပ်.။
 - စ. ဩရှ်.ရှ်.လှိုင်းလှိုင်းဂပ်.။
 - င. သင်.စု.လှိုင်းလှိုင်းလှိုင်းဂပ်.။
 - လ. နှေးဂျေ.ကာယုရှ်.လှိုင်းလှိုင်းလှိုင်းဂပ်.။
 - သ. နှေးမီးလှိုင်း.ဂါဆ်ပုဆ်.လှိုင်း(တဆ်.ရှ်.လှိုင်း) ယုရှ်.လှိုင်းလှိုင်း
 ဂပ်.။
 - လှ. ပေးဆး.လှိုင်းကပ် တီးကံးတီးဆင်းလှိုင်းလှိုင်းလှိုင်းလှိုင်း
 ဆ်.ရှ်.။





မြိုင်ပိုင်ပါဆ်မို့,

4. ကဆ်လုင်,ယူ,ဗီင်,ပီင်းဂဆ်သေလးတိတ်းတေးဆ်. -
 - ဂ. လုဂ်းမေးလင်းဂင်,။
 - စ. လုဂ်းဆွင်.ပွင်းပံလင်းဂင်,။
 - င. ကူလ်းဂေး,ကူလ်းစသးလင်းဂင်,။
 - လ. ဗူဂ်းဂေး,ကဆ်လဆ်.ဂါဆ်(တဆ်းရှိုင်း) ပီင်းဂဆ်တင်းလင်းဂင်,။
 - သ. ဗူဂ်းဂေး,ကဆ်ကု,ယူပီင်းဂဆ်တင်းလင်းဂင်, လီမ်လှိုင်းဆ်.။
5. ကဆ်လုင်,လံးယူ,ဆွဲလဆ်.ဂါဆ်ပုဆ်းဗွဲဆ်း(တဆ်းရှိုင်း) သေတိတ်းတေး, -
 - ဂ. လွမ်းလုလ်းဆုးဂါဆ်လင်းဂင်,မီးဝံ. ပီဆ်လွင်းလီလွင်းလု. ပီဆ်လှိုင်းလိမ်းလှိုင်းတံသေလး လံးတိတ်းတေး,ဆဆ်.လမ်. ကဆ်တုဂ်,ပီဆ်.ဝံ.ဆ်. မီးပေးစမးကိဂ်,ပုးရုာ်ဆ်းသင်,ဗု, ခပ်လင်းဂူလ်းယပ်.။
 - စ. လှိုင်းသေပူဂ်,ဂူဂ်, ကဆ်ဂုင်,ဗုင်းမုဆ်ငင်းယွဲ,လှိုင်းလင်းဂင်, သွင်မီင်းဆ်. တေလံးဝံ.ဆမ်.ဆင်းဆိုင်ဆုးဂါဆ်တဆ်းရှိုင်းလင်းဂင်,သေလးတိတ်းတေး,ဂု,။
 - င. ကဆ်ကမ်,လုင်,လုင်လိုမ်းလုးလုးဆ်. ဗုင်ရှိုင်းတူဂ်လှိုင်းသုင်းဂုမ်းတေလံးမီးတင်းယီဆ်,ငင်းသေ တိတ်းတေး,လွမ်းမဆ်ဆမ်.ယပ်.။
6. ကဆ်လုင်,ရှုလံးကွင်,ပေ.(ပေ.ပုဆ်း)သေတိတ်းတေး,ဆဆ်. ပီဆ်ယာဆ်,သု,ဗူစီဆ်. ဗူစီဆ်ကဆ်တုဆ်.မီးဝံ.လင်းစဆု,ကွင်,ပေ. ကမ်,ဆဆ်သုမ်းဂါဆ်.ကူလ်းကမ်,ဂုး တေး,ထိုင်မီးဗေးလိမ်းဗေးတံ



မှိုင်း၊ ချိုင်း၊

စလးတီးကဆဲတိတ်းတေး၊ ခပ်ဆဲ။ တေလံးမီးသတိဝိရိယယှံးလှိုင်
တု၊ သေ၊ သေ ခတ်းရှုလွင်းလံးတု၊ တေကွင်း၊ ပေ၊ ဆိုဝ်မဆဲးဆဲး
ဂူလ်းယဝ်။

ဂိပ်၊ လူလ်းပိုင်တိတ်းတေး၊ ဆဲ။ မဆဲးပီဆဲးခိုင်းတိတ်းတေးဂုးခပ်
ဂူဆဲးစလးတေသိုပ်၊ သပ်းလိင်းဂုးရှုလ်းယှံးမဆဲးတိင်း။

(ခ) လွင်းဂပ်းသိုပ်၊ တိတ်းတေး၊ ပေးစမး - လုဂ်းလင်း



စေးပွဆဲးလှိုင်

ဂေးပီဆဲးလုဂ်းလင်းလှိုင်၊ လံးရှုပွင်၊ နှာဆဲးထိုင်လွင်းပေးစမးလံးယာပ်၊ တူပ်
ယာပ်၊ လှိုင်သေလိင်းလှိုင်လှိုင်မီးလှိုင်တု၊ တေကွင်း၊ တိတ်းရှုလ်းမုဆဲးစလးကဆဲ
ဆဲ။ သေ လုမီးလုလိင်းလှိုင်ခိုင်းပေးစမး။

ဂေးပီဆဲးပေးစမးဂေး ယု၊ ရှုမီးလှိုင်ဝုး“ လိင်းလုဂ်းတု၊ ပီဆဲးခိုင်းရှုလ်း
(ကု၊ မစာမ်) မိုင်းထင်း” ဆဲဆဲ။ သေလှိုင်၊ ပဆဲးရှုလ်းလုဂ်းလင်းကပ်းဂပ်း၊
ရှုပီဆဲးဂူဆဲးပွင်သင်းဗွဆဲးလီ တု၊ လှိုင်လတ်းဝါဆဲးမိုင်း။

လံးရှုတိတ်းလံးသင်း

လုဂ်းတေး၊ ပေးစမး

1. လှိုင်၊ သိုပ်၊ လှိုင်လွင်းယူ၊ သပ်းတု၊ ပေးစမးဂူဝဆဲး။





မြိုင်ပိုင်ပါဆ်မူ,

ဂ. လုဂ်းလဝ်းမုးလုဂ်းတူလုဂ်းဆမ်သုဂ်းဆုး၊ ဆမ်ကပ်ပဆ်၊
ပေးဂတ်းလင်းလုဂ်းတူလုဂ်းဆမ်ကုဆ်ပဆ် လိမ်လိပ်းဆ်။
၇၂။

စ. ပေးပေးစမးလုဂ်းကွဂ်းတီးဆွဆ်းယပ်. လုဂ်းတူလုဂ်းဇေး
ဇိပ်းတီးဆွဆ်း၊ ဂိပ်းဂွဂ်းမာဂ်၊ ဇိပ်းဂွဂ်းယိပ်းလိပ်းဆ်။

င. တူလုဂ်းစုဂ်းဆုဂ်းပေးစမးတင်းဆုတင်းမာင် နှိုးသင်ထုဂ်း
လွမ်းကုတုယု၊ သီဇွင်းယမ်း၊ ပေးစုဂ်းစံးကပ်ဂု၊ သဂ်.
တဂ်းနှိင်း၊ ပေးပိဆ်လံးကပ်ဇာင်တတ်း မေုတတ်းပဆ်
ပုးနှိုးနှိင်း။



လ. ထိုင်ယမ်းဂိဆ်ယု၊ နှိုးလုဂ်း၊ လွမ်းဆင်တင်းဂိဆ် ဂင်ဆွ
စပ်းဝဆ်းစပ်းစပ်း လုဂ်းတူလုဂ်းလွမ်းနှိုးပေးစမးဂိဆ်ဂု၊



သ. သွံလုဂ်းဆမ်ဆပ်းတူလုဂ်းလွင်းယု၊ လီပေးစမး၊ ပေးရှုးရှုဆ်
မီးလွင်းကပ်ယု၊ လီဆမ်. လုဂ်းရှုဂ်းယုကပ်ဆမ်ရှု
မေုယုပဆ်ဂမ်းလိပ်။

ဇ. မိုဂ်းပေးစမးဆွဆ်းစလးသင် လိုဂ်းရှိုဂ်းစလးသင်ယု၊ ပေ
ကုဆ်ကပ်နှိတ်းသိင်မေးစမး၊ ကပ်ဆမ်ယုကပ်လွင်း
ယုယုလုဂ်းလတ်းစဆ်၊ နှိတ်းစဆ်။

တ. လုဂ်းမေုပတ်းဇိပ်းတီးဆင်တီးဆွဆ်းတီးပံစပ်းမူတ်းသွံ၊





နှိုင်းယှဉ်ပါမည်၊

ယာ၊နှိုးမီးစွမ်းစွင်ကဆင်လင်းစွင်တမ် နှိုးစပ်လှမ်းသေလုံးတင်း
လိပ်းသိပ်၊ လှုပ်နှိုးစပ်လင်းစွင်ကွက်၊ဤပံဆွဲနှိုးခင်းငါးလှမ်း
သေလွတ်းစး၊ မှိုဆင်ဆင်၊စွပ်လံသုင်ဆု၊ဗေးတူလိက်ဆု၊
လပ်းသိင်၊ဆု၊ ကိုဝ်းဆံ့လှုပ်သွ်၊လှ်စးပဆင်ကွမ်း။

2. လွဲးထိမ်ပေးစးစပ်းသင်းလွင်းမားမီးဆူးနှိုးခင်း လုက်းလင်းလှုပ်၊
ရှု၊ကဆင်ကဆင်ပေးစးစွပ်းယူ၊ ပေးပေးစးစွပ်းဆူးစွပ်းလှုပ်၊
မေုကွဲးလိင်၊ပွင်းဤထံဆူးဗုန်၊သွမ်းဤဗုန်ဆူးဤဗုန်၊ ကမ်၊ဂျး
လှုပ်၊မေုကွဲးစံးစွပ်းပေးလုံးဂျးလှုပ်၊ တေစံးပဆင်ဂျးလှုပ်တီးဗုန်မှိုဝ်းလှုပ်
လိမ်ကိုဝ်းဆံ့လှုပ်စွမ်း၊ ဆင်၊ရှိုပ်စပ်းရှိုင်းစပ်းရှံးတေကမ်၊ပေးမီး
ဆဆံ့လှုပ်၊လွဲးတူလှ်းပဆင်၊ လွဲးစွပ်းလှုပ်ဆု၊ဆုကဆင်မားဂိမ်မား
ယာ။

3. တေလုံးစပ်းရှပ်၊ဂိုတ်၊လွင်းငိုဆင်းစပ်းဆူးနှိုးခင်း
ဂ. လွဲးဗုန်၊ဗေးယိုဝ်းဆင်းစိပ်၊ လိင်၊ဂံ၊လိင်၊မူ၊ သာဆင်ပိတ်း
သာဆင်သွင်းလိမ်ကိုဝ်းဆံ့၊ တု၊လှုပ်၊တိုင်းခင်းနှိုးခင်းစလးသင်
ကပ်းစလးသင် ဤငိုဆင်းမားလှုပ်၊လံ၊ပုဆင်းတု၊ဆူးနှိုးခင်း။
စ. ပေးမီးကဆင်ဆွက်းနှိုးခင်းသေလုံးငိုဆင်းလှိုဆင်စလးသင်၊ ဂျးစံး
တင်းဆွက်းသေလုံးဆမ်၊တွမ်းမားစလးသင် လှုပ်၊လွဲးထိမ်
ပေးစး၊ ကမ်၊လှုပ်၊တု၊ဂပ်၊ရှပ်လုံး ကပ်းလှုပ်၊တိုင်းမူတ်း
မူတ်း။
င. ငိုဆင်းဤမားလုံးဆဆံ့၊လီမွမ်းကပ်းပဆင်ပေးစးစးသေ နှိုးပေး
စးတိပ်းတတ်းလှုပ်၊လံ၊ဤ။
က. လွင်းဆပ်၊ထိုင်ပေးစးစး။
- ကမ်၊တု၊တီးလှုပ်ယမ်းလှုပ် လှုပ်၊မေုကွဲးဆွမ်းရှိုင်းရှိုင်းဆပ်၊ထိုင်





မြိုင်ပိုင်ပါဆ်မြိုင်

ရှုင်ယမ်ပေးစမး မှိုဆ်ဆင်,ပမ်ပေးစမးဆင်; တီးသုင်တင်း
ဆိုင်စလးသင်၊ လှိုင်,မေ့လှိုင်လှိုင်လား၊ ရှမ်းလာတ်တေး၊
ပေးစမး လှိုင်,ရှုဆ်ကွမ်း,ယိမ်,စဝး ကမ်,လီကွက်,ဖှိုင်ရှင်း
လှိုင်သံးဂမ်။

- ပေးပေးစမးသင်,သွမ်လှိုင်,ထွမ်,လီလီ၊ ပမ်ပေးစမးလာတ်;
ရှမ်းရှုံးပေးယင်၊ ယု,ပေစသ,ရှမ်း စတ်းရှမ်း၊ ရှင်းဖှိုင်
ရှုံးကွမ်း,ဆွမ်းရှမ်းရှမ်း၊ ရှမ်းလာတ်ရှုံးကွမ်းကွမ်း၊ ပေး
ရှမ်းထိုင်ကမ်,သင်,ထုဂ်,ဂေး ရှုံးမေ့တုလ်းဖှိုင်ယမ်းသေ
ဝံ,လှိုင်ဆိုင်ဆိုင်၊ ဝံ,ဆေးလိုဆ်းသွမ်သင်းလိင်းဆေးပွင်,လှိုင်၊
ယု,ပေပွင်,ပေလု,ပေးစမး။



ကျေလှိုင်လင်း

လှိုင်,မေ့ရှင်,လှိုင်လင်းဖိုင်,ပိုင်မှိုဆ်ဂမ်၊ ကမ်,လီလှိုင်ဆေးသေရှင်၊
ဂေး,လီဂေး,လှိုင်,ဆမ်ဂေး၊ ဆင်,ရှိုင်လှိုင်လင်းတေပမ်ရှမ်းစိုင်ရှင်း ယု,လီ
လိတ်းဖှိုင်ပံးတုဆ်းလှိုင်ကိတ်,ပု,တုဂ်စိုင်ဆမ်၊ လှိုင်,မေ့လိင်,လှိုင်သင်,သွမ်။

1. ကမ်,လီလံးဖိတ်းထိုင်ဂမ်ရှုံးလှိုင်လင်းရှမ်း၊ ပု,ဆေးလှိုင်
လင်းဆံ၊ လီလာတ်တေးဂပ်းသိုပ်,ဂမ်လှိုင်လှိုင်ယိမ်,စဝး
တင်းရှင်,တင်းပိုင်ဂမ်၊ လှိုင်ရှိုတ်းရှုံးရှိုင်းယေးပိမ်တီး
သိုပ်းလှိုင်ကွမ်း,လှိုင်လှိုင်လင်း။





မှိုင်းပိုင်ပါးခင်း၊

2. ယုပေပိတ်.လီခင်းယွက်.လုံလုန်းလင်း၊ ပေးလုန်းယုမ်းယမ်းပေးစမ်း
လင်းတေလင်းသင်းသွမ်းခပ်၊ ပေးပိတ်.လီခင်းခပ်လုံဝံးခင်းတေ
ကမ်းလင်းသင်းသွမ်းခပ်၊ ပေးလွန်းခပ်ခပ်တေကမ်းရှု၊ ကမ်းလုံ
ထုန်းကမ်းလုံဗိုင်း၊ ရှိတ်ခင်းခင်းသေတေ “ရှပ်ကမ်းမီးလွင်း ရှတ်
ကမ်းမီးလွင်း” များ။
3. လှုပ်.မေတမ်းပိုင်ခိမ်း ပိုင်ဆွမ်း ပိုင်လီခင်း ပိုင်ရှိတ်ခင်းခင်းလှိုင်းခင်း
ပမ်းခပ်၊ ပေးပေးဂျေ.ဝင်းစမ်းဂျေ.ယု၊ ဂျေ.ခိုင်းလမ်းတင်း
ဆေးဂျေ.ခိုင်းတိုတ်.တင်းလင်းလုံ လင်းရှိတ်ခင်းလုန်းလင်းရှပ်
ယု.စမ်းဂင်းသေ ကမ်းရှု.ကမ်းလုံထုန်းကမ်းလုံဗိုင်း။
4. လှုပ်.မေပခင်းသုပမ်းတမ်းလုန်းလင်း တီးပမ်းခင်းခင်းခင်း ရှပ်
မမ်းရှပ်.ခင်းတင်းလွင်းလီလွင်းလု။
5. လှုပ်.မေသွမ်းပမ်းလုန်းလင်း ရှပ်ပေးမီးလှိုင်း.လှိုင်း.လတ်ခင်း
မိုင်း၊ ရှပ်မေသွင်းလှိုင်းခင်းလီတင်းခင်းလှိုင်းသေတုဂပ်။ ရှပ်မီးလွင်း
ရှပ်ရှပ်ခင်းလှိုင်းခင်းလီသုခင်းတုဂပ်.ရှပ်ခင်းတင်းခင်းသေ မေ
ကပ်ရှပ်.ကမ်းလုံးရှိတ်ခင်းခင်းလီသုခင်းရှပ်ခင်းလု၊ လှိုင်း.လတ်ခင်း
မိုင်း။
6. လှုပ်.မေရှပ်ခင်းတင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း သွမ်း
ပမ်းလုံးခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း
ရှပ်ခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း
ကမ်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း
ယုယိုခင်းယင်း။ မီးရှပ်.မုခင်းတု.လှိုင်း.လတ်ခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း



မြိုင်ပိုင်ပါဆ်မူ,

ဂူဆ်းမိုင်းလီဂေးဆိုင်း။

7. လူဝ်းသွံးလှ်ဆက်ဆဲးလွင်းပဆ်းလုာ်လိာ်းလံးစပ်၊ ပေးယင်းယူဆ်း
ကျာ်ယုသင်၊ထုာ်တုာ်၊စိုဆ်းလိာ်းဆဆ်း၊ စိုဆ်းလံးစိုဆ်းလိာ်းသေ၊
ယွဆ်းလူလုာ်ဂါဆ်းဆဲးစိုဆ်းလံးစိုဆ်း၊ ယု၊စိုဆ်းတုာ်တိုဝ်းလွင်းစပ်ဂှ်ပဆ်း
လုာ်။ ဝါဆ်းမိုင်းလုာ်ဆိုင်းတေ့ဆိုင်းယွ၊တုာ်တိုဝ်းဆဆ်းမဆ်းကိာ်
ဆိုင်လုာ်ကွဆ်းဂါပါဆ်းမိုင်းလိာ်းစတံးစတံး။ ပေးဝါဆ်းမိုင်းစိုဆ်း
ယွ၊စိုဆ်းစိုဆ်းကိာ်၊လီ၊ဝိတ်တံးလှ်စိုဆ်းဂေး၊ တေလံးမီးလွင်းစပ်
စိုဆ်း(ကျာ်မဆ်း)မုာ်။
8. မိုင်းကဆ်လုာ်လံးစိုဆ်းပိုင်မုာ်ဆဆ်း၊ ယု၊ပေးလုာ်ပေးစိုဆ်း
စပ် လုာ်မေုလိာ်းလိာ်းစိုဆ်းလွင်းထုာ်၊သေပဆ်းစိုဆ်း
စပ်စိုဆ်းစိုဆ်းမုာ်၊ စိုဆ်းစိုဆ်းဝါတံးစိုဆ်းဆဆ်းပေးမုာ်စိုဆ်း
ယု၊တေလံးစိုဆ်းလိာ်း၊ ပေးကဆ်မုာ်စိုဆ်းတေလံးစိုဆ်းတုာ်
လုာ်ယု၊ပေးလုာ်ယွ၊ ထုာ်ယွ၊ ပေးယွ၊ မဆ်းလံးစိုဆ်းစိုဆ်း
လုာ်လံးစိုဆ်းထွမ်၊စိုဆ်းကဆ်၊ယု၊ယမ်။
9. ယု၊ပေးသမ်၊ဂုာ်မုာ်ပေးစိုဆ်းယွ၊ယွ၊ယွ၊ယွ၊ယွ၊ယွ၊ လုာ်စိုဆ်းစိုဆ်း
စိုဆ်းဝါလိာ်းလုာ်သမ်၊သွဆ်းစိုဆ်းဆဆ်း၊ တုာ်စိုဆ်းစိုဆ်းဂူဆ်းမိုင်းလီ၊
ဂူဆ်းမိုင်းမီးစိုဆ်းလီ၊တုာ်ဝါဆ်းမိုင်းဂေးဆိုင်း၊ ကဆ်၊လိာ်းစိုဆ်းဝါ
တုာ်လိာ်းလုာ်ပေးစိုဆ်းပိုင်လိာ်း၊ ပေးစိုဆ်းစိုဆ်းမိုင်းလီ၊စိုဆ်းဂေး
တေဂူ၊ဂုာ်မုာ်ပေးစိုဆ်းမုာ်ယု။
10. လုာ်လံးစိုဆ်းလွင်းကဆ်လုာ်တံးလုာ်လံးစိုဆ်းတုာ်၊သေ၊ ယု၊မိုင်း
စိုဆ်းဂါဆ်းပိုင်လိာ်း၊ ဝါဆ်းဝါလုာ်၊ဂုာ်စိုဆ်းဆဆ်း၊ လုာ်မေးကဆ်၊





မြင်းပေါ်ပါဆင်၊

တေတူဝ်လုံသိုဝ်းသု၊ဆဲသေ ကမ်၊မီးဖွင်းယမ်းတု၊သင်းသွမ်လုန်း
လင်းလိုင် တေဝိမ်လွင်းယမ်းတံတင်းလုန်းလင်းပိတ်၊ လုန်းလင်း
တေကမ်၊မီးလွင်းကုဆ်၊လုံဆွဲးဆူးရှိဆ်၊ လုန်းလင်းတေကမ်၊မီး
ယူ၊ရှိဆ်၊ တေလှိုင်းပိတ်၊သေလှိုင်းကမ်တင်းတံ၊ကျေ၊လင်းရှုလုန်းကမ်
နှိတ်လွင်းကမ်၊လီ။

11. လှုပ်၊လံးပိမ်တူဝ်ယာင်၊ဗျာင်ရှာင်းလီယိုင်း၊ ဂွမ်းလုန်းကွမ်၊ဆံ၊
သုင်ယိုင်းလွမ်းပေးစမး၊ ပေးစမးနှိတ်၊စဆလွင်းလီ၊ရှုဂိုဝ်ကျေး
ရှု၊လုန်းလင်းတေယိုင်းနှိတ်လွမ်းလွင်းလီ၊ရှုဆမ်၊ ပေးစမး
နှိတ်၊စဆလွင်းကမ်၊လီ၊ရှုဂိုဝ်ကျေး လုန်းလင်းတေနှိတ်လွမ်းလွင်း
ကမ်၊လီ၊ရှုဆမ်၊ယပ်။



12. လှုပ်၊လံးရှုတင်းရှု၊သွံ၊တူဝ်တု၊သေ၊ ဂွမ်းလုန်းကွမ်၊ဆံ၊ မေ၊ထွမ်၊
မေ၊တုလုန်းရှုလုန်း ပံ၊မေ၊ထတ်၊သင်၊စေး၊တိတ်၊လီ၊ရှုရှုလုန်းစလေး
လှုပ်၊ရှုစပ်၊တွင်းထမ်ယူ၊တု၊သေ၊ ပေးလုန်းကွမ်၊ကမ်၊မီးလွင်း
ပွင်၊လုံသေတွင်းထမ်ဆမ်၊ တေလံးမေ၊သပ်၊လီ၊ရှုပမ်၊ဗေ၊ဗေ၊ဗေ၊
ပေးပေးစမးလု၊လီ၊သပ်၊လီ၊ရှုစဆလိုင်လှိုင်သေလင်းနှိတ်၊ရှု
လုန်းလင်းပွင်၊လုံဗေ၊တံ၊ပိုင်းဂျ၊ယပ်၊ ပေးစပ်၊ရှု၊ရှိဆ်လွင်းထုတ်၊
မိန်းကမ်းလိုဆ်၊ လုန်းလင်းတေလင်းလူမတ်၊ထင်၊လီ၊ရှု၊ပေးစမး
လု၊ရှုဆ်။



ပေးရှုင်းထင်၊ထိုမ်ဝုး - ရှုပ်ကမ်၊ထုတ်၊မိန်းဆမ်၊ လှုပ်၊လံးရှု၊
တွင်းထမ်ဗေ၊ရှု၊စပ်၊ ကမ်၊ဆမ်၊စဆ၊ဆမ်၊ပမ်လုန်းလင်းရှု၊
ထမ်ဗေ၊ရှု၊ရှုလုန်းရှုလုန်း





မြိုင်ပိုင်ပါဆ်မူ,

13. လူဝ်,ပွင်,လုံဝုးလုဂ်းကွမ်,ဆုမ်,ဆံ. ခပ်သုင်မီးတံးဂျေ.ဆမ်သေ
ယူ,ရှမ်းဂမ်ယူ,ပီဆ်လုမ်းပီဆ်လိုင်. ဆင်,ရှိုင်ခပ်တေကမ်,ရှုလုးဂမ်
ဂျ,ရှိုတ်းလွင်းကမ်,လီဆမ်. လူဝ်,လံးမေုကမ်လုံခပ်လးပမ်
ရှိုင်းခပ်လံလွင်းလံအံ. လိုင်သေဂမ်ပံးပိုင်,လု,ယပ်. ယင်းလူဝ်,
လံးကမ်လုံပမ်ရှိုင်းခပ် ရှိုးပေးသုင်လီဆ်း -
- ဂ. လွင်းလီဆ်းရှိုင်းမိတ်းကမ်ထုဂ်,လုံခပ်. လိုင်သေမီးဖွမ်းလီတု,
ပံးယူ,လီယပ်. ယင်းရှိုတ်းရှိုးခပ်မေုဖွမ်.ဂမ်ရှိုတ်းဂမ်ခလး
သွမ်ရှိုးခပ်ရှု.လွင်းပေ./လွင်းဂမ်./လွင်းပွံ,ဝါင်း ပမ်ဂမ်
ဆမ်.ယပ်.။ ဂမ်လီဆ်းရှိုင်းဆံ.ယင်းဖိုဂ်းရှိုးခပ်မေုတီဝ်း
တတ်းလုံလီတံးသီဝ်း ရှိုးခိုတ်းကမ်ဖွင်းယမ်းထီင်းလူးဂွမ်.။
- ခ. ဂမ်တံ,ရှို,တိုင်း/ဂုးပီဆ် ဂမ်ပီဆ်လွင်းဖိုဂ်းရှိုးမီးလုံကွမ်
ကွမ်,လုဆ်းသုယပ်. ယင်းပီဆ်လွင်းကွမ်ပီဆ်ဖိုင်းခလး ဂမ်
ပူ,မွမ်,ရှိုင်းရှိုတ်းဝံ.ဆမ်.ထီင်း။
- င. လိုင်သေလွင်းလီဆ်းရှိုင်းခလးလွင်းရှို,တိုင်း/ဂုးပီဆ်ယပ်.ယင်း
မီးထီင်းတင်,ပိုင်ဂမ်လင်းကမ်လုံခလး ပမ်ရှိုင်းလုဂ်းလင်း
ဖွင်းယမ်းခပ်ယူ,လံဆမ်. ရှိုးလုံ.ပီဆ်ဖွမ်းလီတု,တုဂ်ခပ်.
ရှိုင်းလူဝ်,လံးမေုကွမ်မေုလုလွမ် လမ်းခတ်းဝုးခပ်သုင်ဖွံ,
လုံ. ပေးကမ်,ဖိုတ်းပိုင်လွင်းလံးသီဆ်းတင်ခလးရှိုတ်းရှိုး
လုဂ်းကွမ်,လံးလီလိုင်ထုဂ်,လီပမ်ရှိုင်းခပ်ခတ.ခတ.။



မှိုင်း၊ ဂျိုင်ပါဒ်၊

(င) မိုးလေးလွန်းရှိခင်း ရှမ်း၊ ဘမ်းရှမ်း၊ လေးရှမ်း၊

မေးပွန်းလွှဲ

မိုးလေးလွန်းသီခင်းရှမ်းလူလံးကပ်လွှဲရှမ်းလွှဲသိုဝ်းယှမ်းသေ လီင်းလူယှမ်း
ကပ်လွန်းရှိခင်းလေး ရှမ်းဆုမ်းဂေး လွှဲ၊ ဆပ်၊ ထိုင်ရှပ်ယမ် ဂေးပီခင်းမိုး၊
ရှမ်းသီခင်းရှမ်းလေးလွန်းထပ် လူလံးဆပ်၊ လွှဲကပ်သိုဝ်းယှမ်းလေး
လီတ်းလင်း။

လံးရှိတ်းလံးသင်း

ကျေးလေးရှမ်း၊ ဘမ်းရှမ်း၊

ဩ၊ မိုးဝေးလေးလွန်းရှမ်းကပ်သီခင်းရှမ်းဆပ်၊ ပီခင်းရှမ်းမီးတင်းရှမ်း
တုပ်ထုပ်တေးရှမ်းဆပ်လေး ပီခင်းရှမ်းလှိုင်းကပ်ရှမ်းလီစပ်ရှမ်းတင်းထပ်
ရှိခင်းရှမ်းရှမ်းကပ်တင်းရှမ်း လွှဲလေးတေးလေး၊ ခပ်ကပ်ဆပ်လွှဲ၊ မီး
တင်းရှမ်းကပ်၊ ယီခင်း၊ မီးဆေးတေးဆပ်၊ ထိုင်ရှပ်ယမ်ခပ်ကပ်၊ မိုးခပ်
ကပ်သင်းသွပ်ဆပ်လွှဲ၊ ပီခင်းဆပ်သေ တင်းထပ်ကပ်လီလီ၊ ပီခင်းသပ်
မီးကပ်ကပ်၊ မီးလွှဲကပ်ရှမ်းလီသေတေးဂေး ကပ်လံးတပ်၊ ထိုင်ပွင်းလေး
ရှိခင်း၊ လွှဲ၊ မေးပွန်းသေးဆေးတေးမိုးဝေးလေးလွန်းသီခင်းရှမ်းခပ်။
ပေးမီးတင်းရှမ်းထိုင်ကပ်ပီခင်းပိုင်းကပ်ဂေး တပ်လံးဆပ်လွှဲဆပ်တင်း
သေလေးလီလီ။





မြို့ပေါ်၊ မြို့နယ်

တေ့လုၤဖျါ်ခင်းဃးဂူခင်းခရပ်,

လုနီးနှိမ်းစလးဂူဆ်းဆုမ်၊ဆံ။ ပီဆ်ကီဆ်နှိုင်းတူင်းဆိုင်လှိုင်၊လၢတံးဝါဆ်း
မိုင်း၊ ပေးဂူဆ်းဆုမ်၊ပီဆ်ဂူဆ်းလီမီးတၢင်းရှု၊လိုင် တေနှိုတ်းရှ်းဝါဆ်းမိုင်း
ခိုဆ်းယုံ၊မုံ၊သုင်လီတုဆ်းဂျ၊။ ဆင်၊ရှိုင်လုနီးနှိမ်းစလးဂူဆ်းဆုမ်၊တေလီ
တေခိုဆ်းယုံ၊ဆဆမ်။ ပီဆ်ပုဆ်းဗွဆ်းစူးဝုးစလးဂူဆ်းသီဆ်းဂွဆ်း၊စပ်ယပ်။
တေလံးဝံးလုံဆိမ်လုံယၢင်းမီးလုံလေ၊တဆ၊လီသေသင်၊သွဆ်ပဆ်ရှ်းပေးပီဆ်
ဂူဆ်းလီဂူဆ်းဂတ်၊စီဆ်း။ ဝံးလုံယၢင်းသေသပ်းလီင်းပဆ်၊ ဂျၢမ်းလၢတံးတေ
ကမ်၊လံးမီးတေးသ၊ ယု၊ရှ်းလုံ၊ဂျၢမ်းယု၊လု၊ပွင်၊စဆးပဆ်တၢမ်၊သေသွဆ်
လုနီးနှိမ်းလုနီးလၢဆ်။ လီမီးလုံယုမ်၊ယမ်ဝုးစပ်ဂေးမီးတၢင်းရှု၊တၢင်းရှဆ်
လွမ်း ဆင်၊ကျ၊ယုစပ်ယု။ ယု၊ပေရှဆ်ဝုးစပ်ကမ်၊ရှု၊သင်သေလွမ်းသင်၊
သွဆ်စပ်တု၊သေ။ စတ်းလုံရှ်းစပ်းလုံတၢင်းနှိုတ်းစပ်သေဂွဆ်း၊ ရှ်းပဆ်
တိုပ်၊တၢင်းတု၊စပ်တၢင်း၊စဆတၢင်းရှဆ်ထိုင်စပ်ပေးတံက်၊လီင်းဝုး ကမ်၊ပီဆ်
ဗွဆ်းလီတု၊ဗွဆ်းလင်၊သပ်းလီင်းစဆတီးဗိုတ်းတီးထုဂ်၊ ယု၊နှိုတ်းရှ်း
ဂူဆ်းဆုမ်၊ ဂူဆ်းသီဆ်းဂွဆ်း၊တံက်၊ယၢဆ်ဂဆ်၊ ဂူဆ်းသီဆ်းဂွဆ်း၊လှိုင်၊မေု
ယွမ်းရှပ်၊လွင်းလီဂ်းလံးလွမ်းဂၢပ်းလွမ်းပၢဆ်။ ကမ်၊လှ်းတံက်းလှ်းရှ်းဂူဆ်းဆုမ်၊
စပ်နှိုတ်းလံးဂပ်၊လံးမွဆ်ယု၊သေ၊သေ။ လှိုင်၊မေုတုလှ်း ကဆ်လှိုင်စိုတ်းဂၢပ်း
ပၢဆ်တေမီးဗွဆ်းလီစလး သေ၊ဆးတု၊တု၊လှိုင်၊လၢတံးဝါဆ်းမိုင်းသေ
ပဆ်နှိုင်းစပ်ဂျ၊။ ကမ်၊လီမီးလုံဝုးကဆ်ရှပ်းကမ်၊ရှု၊ကမ်၊ တုဆ်းရှဆ်ဆဆမ်။
ပီဆ်ကဆ်ကမ်၊ထုဂ်၊ကမ်၊လီ။ လှိုင်၊မေုထတ်းသၢင်တုလှ်း ဗွဆ်းလီစၢင်းယၢင်း
စၢင်းပွတ်းသေပဆ်နှိုင်းကမ်၊ဆဆ်သၢဆ်စတ်းဂျ၊။ လှိုင်၊သှ်းလုံလွင်းမေုကပ်
ဆမ်၊လုံစပ်သေဂုမ်းတုလှ်းဂျ၊လွမ်း။



မြိုင်ပိုင်ပါဆ်မူ,

ပေးဝံးသုယဝ်. တေလံးဆပ်.ယမ်တူင်.တက်.ဂွမ်းဂတ်းယီဆ်
မုံ,သုင်လွမ်းဆင်,ဗွိုင်တုင်းဂူဆ်မိုင်းတံးရှင်းတူင်.တက်. မိုင်းရှပ်.
ထုင်းဂဆ်။

လံးဝံးတြးလးသင်,ဗု,



(၁)ဆင်းစုပ်.စပ်.ဝံ.ဝါင်းတူင်သိုင်း



[illegible]

(2) ယုဂ်၊ မိုဝ်းဝံးရှ်းရှင်ခမးမိုဝ်းတိုဝ်းဆေးဖး၊ ရှမ်းလူင်းကိတ်းဆိုင်း။



(3) မူဝ်၊လူင်းရှိုးတီတီးတီတီး၊ ဗျေ၊မိုဝ်း၊ လင်တိမ်၊ ငွှားသွက်၊ ရှုပ်၊
 ခပ်၊ ရှိုးတီတီးတိုဝ်၊ပိုမ်၊ဆင်၊ဂမ်ရှိုးဆေး၊လူင်းတိုဝ်၊ပိုမ်၊သေဝုး
 “သုထု”။ လုဂ်၊ခိုမ်၊ရှိုးမိုမ်ဆင်၊ ရှင်းထိ(၁)ဆံ၊သေဝံး(၃)ဂမ်း။
 ပေးဝံးယဝ်၊လင်၊ဝံးသင်၊ဗျ၊ လံးဝံးမိုမ်ဂမ်တင်းဝံး၊ဗျ။



မြိုင်၊ ပျိုင်၊ ပါဆ်၊

မြိုင်၊ တေလူ၊ တာဝန်

1. ဗုဒ္ဓ၊ ဟွံ၊ ဂူဆ်းလူင်၊ ခပ်ကပ်တီးယူ။
2. ဗုဒ္ဓ၊ မီးလဆ်း၊ ဂါဆ်တဆ်း၊ ဂိုင်း၊ ခပ်ကပ်တီးယူ။
3. လံး၊ ခပ်တင်း၊ လံးဆ်း၊ ခပ်၊ ပိဆ်ထီပ် ကပ်တီးယူ၊ လွမ်းထီပ်၊ ဗုဒ္ဓမဆ်း။
4. ယိုင်း၊ ခပ်ဆ်ဂေး၊ ဆ်း၊ ခပ်၊ ပိဆ်ထီပ်ကပ်တီးယူ၊ လွမ်းထီပ်၊ ဗုဒ္ဓမဆ်း
ဗုဒ္ဓ၊ ပေးလီလူလီတူလ်း။
5. မြိုင်၊ တေလူ၊ ဆ်း၊ ဂူလူ၊ ပူ၊ လာဆ်ပူ၊ ပါဆ်းယိုင်း၊ ဗုဒ္ဓမဆ်း၊ သေ ဂပ်၊
လူ၊ တု၊ ဆ်တင်း၊ တါဆ်း။ မြိုင်၊ ဗုဒ္ဓ၊ “ပူ၊ ဂပ်မုဂ်၊” ယိုင်း၊ ဂပ်မုဂ်၊ သေ
တိုက်၊ ဂပ်၊ ယူ၊ ဆ်း။ ကဆ်ပိဆ်ပရိသတ်၊ ဂူဆ်းတင်း၊ လံးတေကမ်၊
လံးမေး။ တေကမ်၊ လံးလုတ်၊ လီဆ်းယု။ တေကမ်၊ လံးယပ်၊ ယွဂ်၊
ဂပ်၊ တေကမ်၊ လံးဝံ၊ သံ၊ ဝံ၊ ဗျူ၊ တေကမ်၊ လံးဂူမဆ်း၊ တေကမ်၊
လံးဂိုင်း၊ ဂူလ်၊ တါဆ်း၊ သံ၊ တါဆ်း၊ တေကမ်၊ လံးဝပ်ဆ်း၊
တေလံးယူ၊ ဆ်မဆ်မီး၊ ဂိုင်း၊ သရေ၊ လီလီ။

ပေးဂူလူ၊ ပူ၊ ပါဆ်းယွင်း၊ ဗုဒ္ဓမဆ်း၊ ဂပ်၊ ယပ်။ မဆ်းတေကွဆ်ပရိ
သတ်၊ ဂူဆ်းတင်း၊ လံးဂပ်၊ တေးကေးဂု၊ သ ဝုးလွမ်း၊ ဂူလူ၊ ပူ၊ ပါဆ်းလီလီ၊
ဝုးဗုဒ္ဓမဆ်း၊ ယု၊ ပေးပူဆ်း၊ ပိုဆ်း၊ ထွမ်၊ ပူ၊ ပါဆ်းသေဝုးဗုဒ္ဓမဆ်း၊
ပေးဂူမဆ်း၊ တေးယပ်၊ ယပ်၊ သင်၊ ခု၊ လင်းတေပဆ်ပွဆ်း။

ပေးပဆ်ပွဆ်းယပ်၊ ပူ၊ ပါဆ်းတေကွဆ်ဂပ်၊ သိဆ်း၊ ဆ်၊ ဂေးထွမ်၊
သေဝုးလွမ်း၊ ပူ၊ ပါဆ်းလီလီ၊ ပေးမုဆ်လင်းကွဆ်ဝုးဆ်ဂေး၊ ဝုးလွမ်းလီလီ
ဗုဒ္ဓမဆ်း။

ဗုဒ္ဓမဆ်းလင်း၊ ခု၊ ခပ်ဝါဆ်းပရိမိတ်၊ တု၊ ဆ်း၊ ဂေး ဂူလံးယူ၊



မြိုင်၊ ပျဉ်းမာန်၊

ယိမ်းယိမ်းဆိမ်ဆိမ်သေတုင်းထွမ်းကပ်။ ဗွင်းဆင်းဆိမ်ဆိမ်ကပ်၊ ယုဂ်၊ မိုင်းဝံး
စွန်းကပ်မိုင်းဝံးဝံးဆိုင်စုသေထွမ်း၊ ဂျေးလံးယူ။

မိုင်းလွှဲမုခ်ကပ်ဝံးဆိမ်ပရိတ်းသုတ်းလေးသင် ပခမ်းကျေးဝု၊ တ
သုတ်းလေးသင် စွန်းယုဂ်၊ မိုင်းဝံးသုတ်းသမ္မာန်၊ ဂျေးလံးသိင်ခမ်း။

6. လွင်းယတ်၊ ဆမ်။

ဂွန်းဆမ်၊ ယတ်၊ တေလံးကပ်ဂွန်းဂိုင်း ကဆိန်၊ ဂိုင်းလီ(ကမ်၊ ဆမ်)
ငွန်းကပ်၊ ကဆိန်၊ ဂိုင်းလီ(ကမ်၊ ဆမ်) ပေးကပ်၊ မီးဂွန်းဂိုင်းငွန်းဂျေး၊
ကပ်ဂွန်းယုဂ်၊ ယုဂ်၊ လံးယူ။ ယု၊ ပေးယတ်၊ သွန်း၊ ဂွန်းထွမ်း၊ တေ
လံးယတ်၊ သွန်း၊ ကပ်၊ ကမ်၊ ဆမ်၊ ဂွန်းကပ်၊ ဆမ်၊ ဂွန်းကပ်
တင်းယု၊ မွန်းသင်၊ ထွန်း။



ယတ်၊ ဆမ်၊ သမ်ပိုင်

1. မုခ်ကပ်၊ ဂျေးလွတ်းဂွန်းယတ်၊ ဆမ်၊ ပခမ်း။
2. ပူ၊ ပေးဂျေးလွတ်းဂွန်းယတ်၊ ဆမ်၊ ပခမ်း။
3. ကပ်၊ တု၊ ဆေး၊ ကပ်၊ လူ၊ တမ်းဆမ်၊ ဂျေးလွတ်းကပ်၊ ဂွန်းဂျေး
မီးသမ်ပိုင်ဆမ်၊ ယပ်။

မိုင်းဗွင်းယတ်၊ ဆမ်၊ ဆမ်၊ ပရိသတ်းဂွန်းတင်းလံ၊ တေလံးယူ၊ တိတ်၊ တိတ်၊
ယိမ်းယိမ်းဝံ၊ တုင်ဆိမ်ဆိမ်၊ ကပ်၊ လံးဝံ၊ သံ၊ ဝံ၊ ချသေလတ်းတေ၊ ဂမ်၊
ကပ်၊ လံးလုတ်၊ လိမ်းယု၊ ကပ်၊ ဂိုင်းဂိမ်းကပ်၊ မေး၊ တေကပ်၊ လံးဂွတ်၊
ဂွတ်၊ သေလိမ်းတိမ်းခိုင်းတင်းသင်၊ ချ၊ ဆင်း။
ပေးဂွန်းယတ်၊ ဆမ်၊ သုတ်းယပ်၊ ဂွန်းဗွင်း၊ ဂမ်၊ သုတ်းလွမ်း၊ ဂွန်းဂမ်၊
ဂျေး။





မြိုင်ပိုင်ပါဆ်မူ,

7. ပေးယာတ်,ဆမ်.ယပ်. ရှပ်လူပု,ပာမ်းတေခိုမ်းဂမ်,တေးရတဆု,
လင်းတင်းသမ်ဆဲဂေး ရှမ်းတင်းလံာ်ကွမ်ဂမ်ထွမ်,သေဝုးလွမ်း
ပု,ပာမ်းလီလီဆင်,ဂပ်,။

ပေးပု,ပာမ်းကွမ်ဂမ်,တေးယပ်. မုမ်လင်းတေပမ်ပွမ်း မင်,ဂ
လု, ပေးပွမ်းသုတ်းယပ်.ကွမ်ရှမ်းဂမ်သုထုရှမ်းသီင်ဂမ်သမ်
ဂမ်, ပေးသုထုယပ်.ဂေးဂမ်လူ,တမ်းပီမ်ကမ်ယပ်.တုပ်လီ
ငမ်းယပ်.။

8. ဝံးလူ,တမ်းယပ်. မိုင်းတေလင်းဝတ်,ချင်းဆမ်,ရှ်းလုဂ်,သိုင်းဗွံ
မမ်းလီလီ၊ ယု,ပေဂူမ်မေး၊ ယု,ပေဝင်းတိမ်ရှ်း။

9. လွင်းဂိမ်တင်းဂိမ်ဆွံဝတ်. ဆွံဝင်းဝတ်.လုတ်,လီမ်းယုးဆမ်.
စကေးရှေ,တင်းဂိမ် တွင်ရှေ,တင်းဂိမ် ပိုဂ်,မာဂ်,ဝမ်းဝံ,လွံ
လီမ်းယုးပွတ်းလွံယု,ပေပီတ်းဂူဂ်,၊ မေဂိမ်ဂေးရှ်းမေဂိမ်း
ဆိမ်းလီလီ။

လွင်းလံးခိုမ်းဝတ်.ဝံးသုပုတ်.ထလင်းစလးသင်၊ ဝံးသုသင်,ဗု,
သု,မစဆ,စလးသင်၊ လံးလူ,လံးတမ်းစလးသင်၊ လံးထုမ်းလံးရှမ်း
ဗူးဟွံ,ရှမ်းလုင်ဂိဂ်, ဗူးမီးတင်းရှမ်းဆမ်ဆမ်.ဂေး ပီမ်
မင်,ဂလု,ကမ်ပမ် လွင်းဂတ်းယီမ်ခိုမ်းဟွံ, လွမ်းလွမ်း.စလး
ရှ်းလံးမီး လွံလိုမ်းသွံသေခိုမ်းဝံးခိုမ်းလူ,ဂမ်ယူ,ယပ်.။





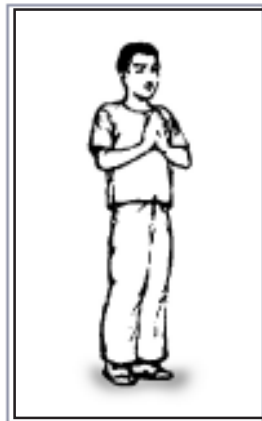
မှိုင်းရှင်ပါဆင်မူ,

ဂူးလွင်းလွင်း

1. လုဂ်းဗွင်လင်းမဆင်း လီလံးသွဆင်ဝံးသုရတဆု၊သမ်လဝ်း လီမ်မိုဝ်း တိုက်.လီက်.တိုက်.ဆွံ၊ ပေးသွဆင်လီမ်လီက်.ဆဆင်.လိုင်တေသွဆင်ဝံး ဝုးငံးဂျုးလး ပိဆ်တီးပေးမးစဝ်းလံးလိုမ်းလွံးဆဆင်.ယဝ်။
2. ယမ်းမိုဝ်းပံတင်းလံးဂျုးရှပ်.သင်.စုးဆဆင်.လိုင် ရှုံးလံးဂိုဝ်.စဝ်း ကွက်.ဆွက်.တင်း၊ ပေးပိဆ်လံးစဝ်းပုးဂွင်.ငဝ်းတူဝ်စပ်လဝ်းသေ၊ တေလံးရှမ်းမိုဝ်းဝံးစလးတူဝ်.တက်. “မ္မိသုင်ကျေး” ဆဲယဝ်။



မှိုင်းရှပ်.သင်,မုးလဝ်းလွမ်းတင်းလးကမ်,တခင်းခင်းဝံးလီလီခခခခ.



လုဂ်းကပ်တိဆ်မှိုင်းတိုဝ်.ဂဆ်သေကပ်ဇု,မှိုင်းဂွပ်.တင်,ဆုးကွက်ဝံး။





မှိုင်ပိုင်ပါဆ်မူ,



ဆင်းရှင်,ယွင်,သေကပ်ဇာ,မိုဝ်းငှပ်.တၢင်,ဆေးဇၢင်,ဝံ.။



ဆင်းစုပ်.စပ်,သေ ကပ်ဇာ,မိုဝ်းငှပ်.တၢင်,ဆေးကူဂ်းဝံးလာတ်းတေ့.။





မြိုင်ပျိုင်ပါဆ်မူ,

စပ်းဝင်းရှိုမ်းပိုမ်း။ ပေးထင်,တုးကင်းရှိုမ်းမီးယူ,ဂေး လီလံးစပ်းဂျ၊
 ဇံပ်ဆေးရှိုမ်းယူ,၊ ဇေးတူရှိုမ်းပိုမ်းဆံ.ပေးပိုမ်းပိုတ်,ဝံ.ဂေးလီလိုင်.
 ဆမ်၊ ပေးတူဝှပ်းလံးပိုတ်,ကပ်းဂေး လူဝှ်းခိုမ်းရှပ်းဝံ.ပမ်၊ ပေးဇံပ်
 ဆေးဇေးတူစလးကမ်,ပံ,ရှမ်ဇံပ်ဆမ်.တေလံးရှင်.ရှကင်းရှိုမ်း၊ မိုဝှ်းလှ်
 ကင်းရှိုမ်းရှပ်.စပ်းရှိုမ်းယပ်.ဆံထုတ်,လီထွတ်,စိပ်းမူရှ်,ရှပ်းလှိုင်ဆံ.ယပ်.၊
 စပ်းဆေးရှိုမ်းသေဆင်းတီးကမ်ကင်းရှိုမ်းဆေပမ် ကင်းရှိုမ်းလိုမ်းလာတ်း
 စလး ရှပ်းသမ်.စွံးဆင်းဂေး ယွမ်းကစွင်းသေထမ်တီးဆင်းယပ်.ကင်းဆင်း၊
 ဆင်းဂေးလီမီးကပ်,သဇေ,လီလီ၊ မိုဝှ်းလှ်သေကမ်,တုး စတ,ကပ်ဆမ်.ဂတ်း
 ဆမ်.မံးဂျ၊ လှိုင်သေကင်းရှိုမ်းတမ်းပမ်ဆံ.ပေးကမ်,လံးကစွင်းယု,ပေ
 ယိပ်းပေဂမ်း။ လံးကစွင်းသေလံးယိပ်းလံးတူလှ်းယပ်.ဆံဂေးခိုမ်းစမး
 ဝင်းဝံ.ပမ်မိုမ်ဆမ်,ကင်းရှိုမ်းရှိုတ်းဝံ.။ ဂိမ်တင်းဂိမ်လုတ်,လီမ်းယုး
 ဂေးဆင်းရှပ်းတေကမ်,ရှပ်းရှိုမ်းပိုမ်းဆမ်.လူဝှ်း,ဇှင်းသတိရှိုတ်းလွမ်း။
 ပေးကမ်,လံးကစွင်းယု,ပေစပ်းဆေးလုးဆွမ်းစလးတင်းရှင်,တင်းလုး၊
 ပေးယူ,ရှိုင်ဆင်းရှိုင်စလးစွံးယိတ်,ရှမ်.ပံလီမ်းဆေးသူမ် စွံးစလ,ဆွမ်း
 စလ,ပင်း,လှိုင်ဆံ.တွင်းထမ်ကင်းရှိုမ်းသေကင်း,ဂျ၊ ပေးဇံပ်ဆေးသူမ်
 ယု,ပေရှ်းပီဆံလွင်းယု.တပ်းသူမ်ပိုမ်း၊ ပေးကမ်,လံးကစွင်း မွဂ်,မာဂ်,
 ရှပ်းရှပ်းမိုဝှ်းလှ်ဂေးယု,ပေပိတ်းကပ်. ယု,ပေယိပ်,ပံဆိုင်သူမ်မွဂ်,
 သူမ်ဇေးပိုမ်း။

လူဝှ်း,မေုလမ်းတူလှ်းကင်းရှိုမ်းမီးယမ်းတူဝှ်းတမ်း၊ ပေးစပ်ကမ်,လီပ်း
 တမ်းဆံမီးဂမ်သင်ဂေးလီပ်းလာတ်းလီပ်းရှိုတ်း။ ပေးကမ်,မီးဂမ်သင်
 ဂေးလီသင်,သင်,တူဝှ်း.တပ်း.သေမိုဝှ်းဂမ်းလီပ်ယပ်.။ ရှပ်းရှပ်းမမ်းစတ.ဂွပ်း
 ရှပ်းသေယု,ရှ်းလံးပီဆံလွင်းဂိတ်,စွင်းသူမ်,တူဝှ်းစလးဆေးဂမ်ပိုမ်းဆမ်.
 ယပ်.။ ပေးကင်းရှိုမ်းသမ်.ပီဆံကပ်းရှိုင်းတင်း,ရှိုင်းစလးသင်၊ ယုမ်,ယမ်
 သု,သဆု,တင်း,ကမ်စလးသင် ဆင်,ရှပ်းတေကမ်,ပီဆံလွင်းတုမ်.တိုဝှ်း.ဇှိုင်





မှိုင်း၊ ဂျင်ပါဒ်၊

ထုင်းသု၊ သဆု၊ ပိုဆ်းဆဆ်းလီဗှင်သတိစတံစတံ။

ပေးရှင်းသမ်လုင်ယု၊ ဂိဆ်ဆွမ်းရှိုဆ်းပိုဆ်းစာင်းရှိုဆ်း ဆင်ရှိုလင်းရှိုဆ်း
ပေးတေကမ်ဆ်းရှိုဆ်းမု၊ ဆ်းလှ်ရှိုရှင်းဆဆ်း ထုဂ်၊ လီရှိုတံးသင်း
လှိုင်းရှိုဂေး လုင်တုလ်းသေရှိုတံးသင်းဂျ၊။ ယု၊ ပေဆပ်ပီဆ်းစိဂ်၊ ယု၊ တု၊
သေ၊ ဂုလ်းဂုဆင်ရှိုတေကမ်၊ တုမ်တိုင်းသုဆ်းတုလ်းဆုးဂါဆ်လင်း
ရှိုဆ်းဆဆ်းစတံ၊ တေလံးဗှင်သတိယု၊ တု၊ သေ၊။

2. လွင်းစလ၊ ဝတ်၊ စလ၊ ဂျင်း

ပေးပီဆ်းဂျင်းသု၊ သဆု၊ ကမ်တုဂ်၊ ယု၊ ယမ်ဆ် လီရှိုတံးလွမ်း
ဗှိုင်းထုင်းတုဂ်၊ ဂျ၊ လွမ်း။ ပေးပီဆ်ဝတ်၊ ဂျင်းကမ်ကမ်၊ လှ်းသု၊ သဆု၊
တုဂ်၊ ဆ်ကမ်၊ ဝံးလွမ်းဂေးကမ်၊ ပီဆ်သင်၊ တီးလုင်၊ ဆင်လုင်၊ လုဂ်းလှိုင်း
ဆ်းစလးသင်ထုဂ်၊ လီရှိုတံးလွမ်းဗှိုင်းထုင်းပိုဆ်း၊ ရှပ်းဝုးရှပ်းလံးစပ်းဂျ၊
ဆ်းစွပ်၊ ပုင်းတီးပိုဆ်းဝံးယု၊ ဝံးသုလ်ဆဆ်းယပ်၊။ ပေးကမ်၊ ရှု၊ ဂေးလီထမ်
ပိုဆ်းသေရှိုတံးလွမ်း။

3. သု၊ လှ်းဂမ်၊ တေးဂုဆ်းလုင်

ဆ်းရှိုဆ်းဆိုင်းလင် ပေးတေကမ်၊ တေးဂုဆ်းထပ်းဆ်လုဂ်းလါဆ်တင်းသီင်း
ရှိုဆ်းဂမ်ဂမ်၊ တေးပွဂ်းလီဂမ်၊ ပေးကမ်၊ မီးလွင်းတင်းစိုဂ်၊ စမ်၊ ယု၊
လုင်ဆ်၊ တိုဆ်းကမ်၊ လံးဂမ်၊ တေးရှင်းဗှိုမဆ်းကမ်ဆ်းပီဆ်လွင်းစဆင်
လှ်းဝုး ပီးဆွင်းဂမ်ဗှိုမသီပီင်းပာဂ်၊ ဂမ်ကပ်ဂမ်ဝုးပုးဂမ်ပီဆ်၊ ကမ်၊
တိုဂ်၊ ကမ်၊ ယံးဂမ်၊ ဗှိုလံးရှပ်းလွင်းဂမ်၊ တေးဆဆ်းတေလီလှ်ရှိုလုဂ်း
လွမ်းဂုလ်းကမ်၊ ဂုးကမ်၊ လံးယပ်၊ ရှိုပ်းလံးပွဂ်း။

လုဂ်းဆွင်းပွဂ်းပံးစိုဂ်၊ တေးဩ၊ ဗှိုဝုးဂုဆ်းလုင်စလးသင်ဆိုင်းဝမ်ဆိုင်း





မြိုင်ပိုင်ပါဆ်မူ,

ကိုင်းစွဲးဂဆ်,တေးထင်းဝါဆ်းထင်းကိုင်းဂါင်းစဂ,ခုဆ်ကိုင်း,ခုဆ်မိုင်းကိုင်းဆ်းစလးသင်လီလံးရှ်တးလွမ်းလံးဆ်းဆင်,ဂပ်။ ဂွမ်းမဆ်းပီဆ်းဗိုင်းထုင်းလီရှ်ကဆ်မီးမးလီမ်ဂွမ်,ကဆ်ဆိုင်းစလးကမ်,လူဝ်,ရှ်မဆ်းရှ်လံးဂျ၊ ပေးရှ်ပီဆ်မူ,ပီဆ်ဂွမ်းကိုင်း ဗူးဂေး,ပီဆ်ရှ်ပီဆ်စဂ,ဂေးရှ်လွမ်းမူဆ်းကိုင်းလွမ်းယပ်။

တွမ်းလပ်းရှ်ဆ်း

ခေးပွမ်းကို

လီဂ်,ဟုံ,ဆုမ်,ထင်းကမ်,ဝုး ဂုဆ်းလူင်ဂုဆ်းကွမ်,သင်,မု,လှ,ဆ်းကမ်,ဝုးဗူးကဆ်မီးဂီဆ်းကဆ်းကဆ်းရှ်းသူ,ရှ်းလွ်းသေ့တးဗီမ်မးဆ်းရှ်းရှ်းဆ်းလံးဆပ်.ဝုးပီဆ်စီဂ်,ယပ်. ဆင်,ရှ်ဂေး,ပီဆ်စီဂ်,ပေးတေကမ်,ဆေးလီဂ်.လုံလီဂ်.စလးကမ်,မင်းလုံဗိုင်းဆိုင်လင်းရှ်းဆ်း. တေလံးမီးလွင်းယီဆ်,စငးသေ့ရှ်.တွမ်းလီလီငမ်းငမ်း၊ ဂုဆ်းရှ်းရှ်းဂေး,ပီဆ်လင်းရှ်းစလးလူဝ်,လံးလီဂ်,ရှ်းသွမ်လတ်းဂဆ်ဝံ.ဂုးဂေး,ယပ်။

လံးရှ်တးလံးသင်း

1. တီးစီဂ်,ဗူးဟုံ,ဂုဆ်းလူင်ဩ,မုးဝုးစလး ဂုဆ်းထင်းဂုဆ်းစဂ,ဗူးကျ,ယုဟုံ,လိုင်ရှ်းကိုင်းဆ်း. ရှ်းတေလံးမီးလွင်းယီဆ်,စငးဂုလ်းကမ်,ဂေးတေလံးမီးပုးလွင်းဆပ်.ယမ်၊ ပေးတဆ်းရှ်.တဆ်းရှ်းယူ,ဆ်တေလံးရှ်,ရှ်.ဆေးဝါးရှ်း လွ်းပုးတိပ်းပမ်ရှ်းသေ့ကွမ်မးဆ်းရှ်းယပ်.ရှ်.ဆင်းတီးရှ်းဝံ.ပီဆ်တီးသုင် မှ်ဆင်,ရှ်းဗေးဂေးတင်းဆိုင်ရှ်းစီဂ်,ဗူး။ ရှ်းဆင်းတင်,ဂေးတီးတင်းဆိုင်စလးကမ်,ဂိတ်,မွင်းရှ်းလမ်တင်းရှ်,ပံ။





မြင်းပျံပါဆင်း၊

2. ဗုဒ္ဓပိုင်းကဆင်စလေးဗုဒ္ဓလိာ်၊သေဌာနဆင်း၊ တေလံးဝံ၊ဗုဒ္ဓပိုင်းတူဝ်
ဂပ်၊သေဌာနဆင်းတီးသင်၊ထုဂ်၊။
3. ဆင်းရှိုဝ်စိာ်၊တေကမ်၊မီးလွင်း“ကမ်လွင်”ဆင်း၊ လာတ်းရှမ်းယီဆင်း၊
စင်းကုဆင်းကွဆင်း၊ဆေးတုရှင်းဗုဒ္ဓင်သင်၊ထုဂ်၊သေ ကမ်၊ဆမ်းမံးဂေး
ဆမ်းဂတ်းလွပ်၊ယိုဆင်းတမ်းပမ်း၊ တူဝ်ဂပ်၊ဂေးဆင်းသေတွင်းထမ်
လွင်းကမ်လံးရှတ်းမုး၊ ပေးပွင်ပီဆင်းလံးလိုင်လီဆင်းယုး၊ ရွတ်းထုမ်၊
တင်းဂိဆင်းတင်းယီမ်၊ ဗုဒ္ဓလိာ်ဗုဒ္ဓလံးလှိုင်းဆံ၊ဂေးထုဂ်၊လီ
တမ်းယု၊။
4. ပေးမီးလွင်းတင်းသေစိာ်၊လံးဆင်းရှိုဂေး လွပ်၊မေုလာတ်းလွင်း
ယီတ်၊ကုဆင်းစဆပ်ဆင်းတီးစလ၊ဆွတ်းစလ၊ပင်၊။ ဆင်းရှိုဆင်းဆွတ်းရှိုဆင်း
သုဆ်မွတ်၊သုဆ်ဗေးလှိုင်းဆံ၊ ပေးမီးတီးစွမ်းစဆပ်စိာ်၊ဆံ တူဝ်ဂပ်၊
ကွဆ်ဂု၊ဂေးလီ၊ သုပီးဗုဒ္ဓတီးမွတ်၊စဆပ်တင်းဂေးလီ မဆင်းပီဆ်ကမ်
သင်၊ထုဂ်၊ယု၊။
5. မှိုဝ်းစိာ်၊ဗုဒ္ဓယု၊ကုဆင်းလွင်စပ်တေပွတ်းမှိုင်းဆင်း၊ လွပ်၊လံးပံသုင်၊
ရှတ်းထိုင်ဆေးဝင်းရှိုဆင်း။
6. သင်ဝုးပီဆ်စိာ်၊တေမုးဂိဆ်ဆွတ်းတီးမှိုင်းလှိုင် ဝံးဌာနတွင်းတမ်း
ဆမ်းဂတ်းဆမ်းမံးလှိုင်းရှိုဝ်၊ယပ်၊ ယု၊လှိုင်းဆိုင်ဂေး ထုဂ်၊လီ
တမ်းဝင်းရှိုင်းစွင်သေဌာနဌိုဆင်းပမ်းတီးဆွတ်း တီးကာပ်၊ဆမ်း၊
စလ၊ဆွတ်းစလ၊ပင်၊။ ဆင်းရှိုဝ်စိာ်၊တေကမ်၊ရှင်လှိုင်ကမ်၊ယု၊ယပ်၊
ဆင်း၊ လွပ်၊ဝုဆ်၊စွပ်းယု၊တု၊သေ၊။



မြိုင်ပိုင်ပါဆ်မူ,

(လု) တေးလခမ်ထာခင်းခိုင်

ခေးပွခင်းလုံ

လုင်,ဂေးသင်းရှ်းမီးလွင်းယုမ်,ယမ်ခမ်သမ်ပိုင်။

1. လွင်းယုမ်,ယမ်ခမ်ထိုင် ဂူခင်းလခမ်ထာခင်းခိုင်။
2. လွင်းယုမ်,ယမ်ခမ်ထိုင် ဂူလ်းဂေး,ဂူလ်းစသးခမ်။
3. လွင်းယုမ်,ယမ်ခမ်ထိုင် ဂူခင်းလခမ်ထာခင်းခိုင်။

လံးရှ်းတီးလံးသင်း

မိုင်းရှ်းမူးလေးထုင်းရှ်းလခမ်ထာခင်းခိုင်ခမ်
လုင်,မေးခမ်လွင်းခမ်ထိုင်

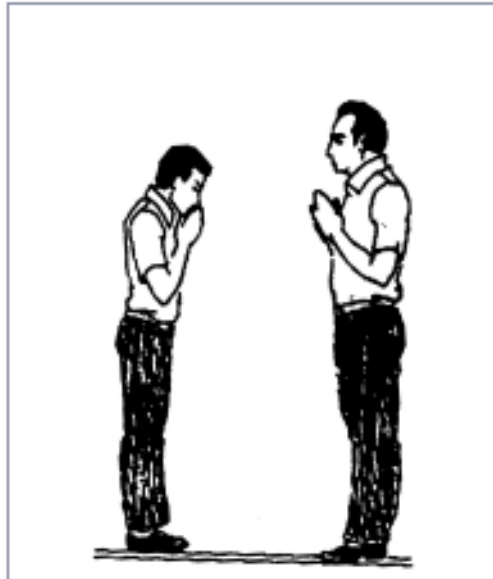
1. မိုင်းလခမ်ထာခင်းခိုင်လတ်းခေးခင်းမူးရှ်းရှ်းရှ်းသေ မီးခင်းမိုင်း
ရှ်းခင်းယု,ခင်းရှ်းလုင်,လုင်။
2. ပေးလခမ်ထာခင်းခိုင်ခင်းမူးခင်းရှ်းရှ်းရှ်းယပ်. လုင်,လုင်,လုင်
ပေးမခင်းယင်းပံ,ခင်းတုင်ဂပ်,ကမ်,လံးခင်း၊ ပေးလခမ်ထာခင်းခိုင်
ခင်းယပ်.လင်,ရှ်းခင်းလွမ်း။
3. ပေးကမ်,လုင်,ရှ်းရှ်းသိုင်းသေလုင်,ရှ်းရှ်းလုင်ခင်း. ကပ်ခေး,
မိုင်းသွင်ခင်းရှ်းခပ်,ဝံ.တင်းခေးခေး။



မြိုင်ပိုင်ပါဆ်မူ,

12. ကမ်,ထုဂ်,လီၵိမ်လၢတံးတတ်းဆးလၢဆ်.ထၢဆ်းဆိုင်။
13. မိုဝ်းလၢတံးတၢ်,လၢဆ်.ထၢဆ်းဆိုင်ဆမ်. ယု,ပေကပ်ဂၢ်မးပေ.ပုဆ်း
သေလၢတံး။
14. လွင်းလၢတံးလၢၵ်းဆမ်. ယု,ၵ်းဝိမ်လွင်းမးဆးမးတၢ်လၢဆ်.
ထၢဆ်းဆိုင်ၵ်း။

လံးဝံးတူင်.တဂ်.မို,သုင်



မိုဝ်းလၢဆ်.ထၢဆ်းတုးဂၢ်.လၢဆ်.ထၢဆ်းဆိုင်ဆမ်.တေလံးယုဂ်.မိုဝ်းဝံးသေ
တူင်.တဂ်.ဝုး“မို,သုင်မး”(လံးဝံး)ၵမ်းမးမိုဝ်းမးမိုဝ်းတိုဝ်းဂၢင်း



မှိုင်းရှိုင်းပါးခင်း၊

ရှိုင်းရှိုင်းလှိုင်းကိတ်းဆိုင်း။

ကဆ်းထာဆ်းဆိုင်းသမ်.တေလံးရှိုင်းဝံးမှိုင်းသေတူင်းတက်.ဝါး “မှိုင်းသုင်” (လံးဝံး) ရှိုင်းယုင်းမှိုင်းရှိုင်းခမ်းမှိုင်းမီးသိုင်းဆးရှိုင်း။



ပေးကဆ်းထာဆ်းတိုးစလးကဆ်းထာဆ်းဆိုင်းရှိုင်းဂဆ် ကဆ်းထာဆ်းဆိုင်းတိုက်.ဆင်းယုင်းဆိုင်းရှိုင်း.လိုင်း ကဆ်းထာဆ်းတိုးတေလံးဆင်းရှိုင်းခါးသေလင်းရှိုင်းယုင်းမှိုင်းဝံးတူင်းတက်.ဝါး “မှိုင်းသုင်” (လံးဝံးမှိုင်းဂဆ်တင်းလှိုင်းဝံး)။

ကဆ်းထာဆ်းဆိုင်းဂေးတေလံးရှိုင်းဝံးသေတူင်းတက်.ဝါး “မှိုင်းသုင်” (လံးဝံးမှိုင်းဂဆ်တင်းလှိုင်းဝံး)။





မြို့ပေါ်၊ မြို့နယ်

လုပ်၊မလုပ်၊မှတ်၊လုပ်၊ပျင်၊လုပ်၊ထ၊မလုပ်၊

1. ပေးလမ်းထားဆုံးဆိုက်မေးလူးတီးရှင်းဆံ လှုပ်,ဝံ,ဆေးတူရှုလူမ်း
သေဤတူင်းတက်,ရှပ်,တွမ်း ပေးပေးရှင်းမေးယွမ်းရှပ်,လွံးပေးပမ်း။
2. လှုပ်,ဆေးပမ်းတီးဆင်းကမ်းသင်,ထုက်,။
3. ပေးဗူဆံတူင်းလီပေးလွင်းဤ,ရှပ်,ကပ်။
4. မိုင်းရှပ်,ကမ်း,ထားဆုံးဆိုက်သေတမ်းဝင်းပမ်းတီးယူ,ယပ်. လှုပ်,
ဆင်းရှိုက်,ဂေး,။
5. ပေးပီဆံးလံးဆမ်း,ယိုပ်,ဆမ်းဆင်းစလေးသင်၊ လီဆံးယေးစလေးသင်
တူလုံးငင်းလံးသင်,ထုက်,သေတမ်းဝင်းပမ်း။
6. မိုင်းကမ်း,ထားဆုံးဆိုက်မီးဝံ,တီးရှပ်,ဆမ်း. ပေးတေလတ်းတေး,
ရှမ်းကွမ်း,ရှပ်, ကမ်း,ဆေးရှမ်းဆင်းရှိုမ်းရှပ်,ဆမ်း,ဗှင်း,သတ်
ဈေးရှမ်းစလေးသင်လတ်း, ရှပ်,စိုက်,ထား,ပီဆံးရှမ်းစိုက်,ပံး,တမ်း
တိုင်း။ ပေးကမ်းပီဆံးလှုပ်,လံးဇေးတီးဤ,ဇေး,ဆေးကမ်း,ထားဆုံးဆိုက်
မိုင်းကမ်း,ထားဆုံးဆိုက်လုက်,ယူ, ရှပ်,တေလံးရှမ်းတူပ်လတ်းဝေး
“ကမ်း,တေးဈေး” ဆံသေကင်,လတ်းဇေးတီးဤ,။ မိုင်းကမ်း,ထားဆုံး
ဆိုက်ဆင်းယူ,ဆိုက်ရှမ်း, ရှပ်,တေလံးလှုပ်,ရှပ်,စိုက်,ပံး,ကမ်း,ဆေးရှမ်း
ဤ,သေလတ်းဝေး“ကမ်း,တေးဈေး” ဆံဆင်,ဂပ်,။
7. တူလုံးငင်းလံးကမ်း,ထားဆုံးဆိုက်သေ ပေးတေဈေးလတ်းလွင်းကမ်း
လိုက်လှုပ်,လတ်းပမ်းကမ်း,ဆေးဆေးဗှင်းရှင်း ရှမ်းရှမ်းကမ်းကမ်း,
ဂပ်,ဂံး,ဂိုက်,စွင်းဆမ်း,ငိုင်း,စဝေးကွက်,ဤ,ပမ်း။
8. ပေးပီဆံးတီးရှမ်းရှပ်, လီရှပ်,ရှမ်းရှမ်းမေးတူင်းတက်,ကမ်း,ထားဆုံး
ဆိုက်လွမ်း။ ပေးကမ်း,ယမ်းမေးသေပွက်,လှုပ်,သိုပ်,မိုက်,ပမ်းကမ်းရှမ်း
ရှပ်,ကပ်,။



မှိုင်း၊ ဂျင်၊ ပါး၊ ခပ်၊

9. ပေးလမ်းထမ်းဆောင်တပွား၊ ခိုခင်း လီပိုတ်၊ ဇာတ်ကောင်လင်း
ကပ်မူ၊ ရှပ်သုင်၊ ပခမ်းသေ လွမ်းသုင်၊ ဇာတ်ကောင်လင်း၊ ယဝ်၊ မီးဆေး
ယုမ်းယံးလတ်၊ ရှမ်းသုင်၊ သင်၊ လွမ်း။

မှိုင်း၊ ကပ်၊ ကပ်၊ ကပ်၊ ကပ်၊

1. လူဝ်၊ ဝံ၊ လွင်၊ ဆိမ်၊ ဆိမ်သေ တုင်းထွမ်း၊ ကပ်၊ တီ၊ တီ၊ တီ၊ တီ၊ တီ၊ တီ။
2. ယု၊ ပေလိမ်၊ သေ၊ ခေး၊ ရှမ်း၊ ဆိမ်၊ ဆိမ်၊ ကပ်၊ ယု၊ ပေကပ်၊ ကပ်၊ မေး၊ မေး။
3. မိုင်း၊ မီးလွင်း၊ ကပ်၊ ပွင်၊ လွင်၊ လေး၊ မီးတင်း၊ ရှမ်း၊ ထိုင်၊ တုင်၊ ကပ်၊ ဆိမ်၊
ပွင်၊ ရှမ်း၊ လတ်၊ ကပ်၊ ထမ်း၊ ဆိမ်၊ ရှိတ်၊ ယဝ်၊ လင်၊ လတ်၊ ထမ်း။
4. လူဝ်၊ လံး၊ မီး၊ ဇာတ်၊ ရှမ်း၊ တုင်၊ မိုင်း၊ ပေးလမ်း၊ ပေးလမ်း၊ တုင်းထွမ်း၊ ရှမ်း၊
ပိမ်း၊ ရှမ်းထွမ်း၊ လီ၊ ယု၊ ပေကပ်၊ လူ၊ လူ၊ လူ၊ ယု၊ ပေယိတ်၊ ကပ်၊ ဆိမ်။
5. သီလတ်၊ ဆိမ်၊ မပ်၊ ရှမ်း၊ လွင်၊ ရှမ်း၊ သင်၊ ထွမ်း။
6. ကပ်၊ ဆိမ်၊ ရှမ်း၊ မီးတင်း၊ ကပ်၊ သင်၊ ထွမ်း။
7. မိုင်း၊ ကပ်၊ ထမ်း၊ ဆိမ်၊ လတ်၊ ရှမ်း၊ ဆိမ်၊ ပင်၊ ရှမ်း၊ ပင်၊ ရှမ်း၊ လီ၊ လေး၊
ပင်၊ ရှမ်း၊ တုင်၊ ဆိမ်၊ ကပ်၊ လီလတ်၊ လီလေး၊ ယု၊ ရှမ်း၊ ဆိမ်၊ ဆိမ်၊ လေး၊
ရှမ်းတင်း၊ ရှမ်းသေထွမ်း။

မှိုင်း၊ ကပ်၊ ကပ်၊ ကပ်၊ ကပ်၊ ကပ်၊

1. လူဝ်၊ ထွမ်း၊ ရှမ်း၊ ပွင်၊ လွင်၊ ခေး၊ လိမ်၊ လေး၊ ခေး၊ သွမ်းသင်၊ ကပ်၊ ကပ်၊ တီ၊
တီ၊ လီ၊ လီ၊ လီ၊ ပေးကပ်၊ ပွင်၊ လွင်၊ လူဝ်၊ ထမ်း၊ ရှမ်း၊ ကပ်၊ လီ၊ ရှိတ်၊
ရှမ်း၊ ကပ်၊ လီ၊ လံး၊ မီးလွင်း၊ ကပ်၊ ရှမ်း၊ ထမ်း။





မြိုင်ပိုင်ပါဆ်မူ,

2. ဆင်ရှိုင်ဂါဆ်တေယပ်.တုင်းဂျုလံးလီလီဆမ်. လုင်,လှံးရှိုင်လုာဆ်, ရှိုင်တုင် ရှိုင်လှံးရှိုင်ထိုင်တီး။
3. ပေးပီဆ်ဂါဆ်လပ်.လုင်,ဂီမ်သုင်းဂီမ်ပာဂ်,ကမ်လပ်.။
4. လုင်,မီးသတ်.ကု,ဆိုင်ဂါဆ်သေရှိုင်တုင်းဖွမ်းလီလုင်းလံး ဆေးဂါဆ် ယပ်.ရှိုင်တုင်းကွမ်း၊ ကမ်,လံးရှိုင်တုင်းကွမ်းလှံးတုင်ဂပ်,လုင်း တု,ဖွမ်းလီသုမ်,တုင်။
5. ပေးလံးရှိုင်.လုင်းထိုင်,တုင်းဂါဆ်ကမ်လိသင်,မုးဆမ်. တေကမ်, ပေးလံးရှိုင်. လုင်,သပ်းလီင်းတိုင်,ဆေးကမ်.ထိုင်ဆိုင်လိမ်ပိုင်.၊ ရှိုင်ရှိုင်သေယု,ရှိုင်ဆေးဂါဆ်လံးတုင်းလိမ်းလု.သုမ်းဂျု.၊ ပေးကမ်, မီးကမ်.တေ. လုင်,ရှိုင်တုင်းကွမ်းဖေးလိသင်,ဖိမ်းဖိမ်း။
6. သင်တုင်းကမ်.ထိုင်ဆိုင် ယွမ်းဖေးရှိုင်ထိုင်ဆိုင်ဖေးလိသင်, လုင်းဖေးသွမ်သင်,ဆမ်. ရှိုင်သမ်.မီးတိုင်ရှိုင်ထိုင်လိုင် လုင်, မီးဖိုင်ရှိုင် ဆေးတုယိမ်,လုင်းသေ သပ်းလီင်းလုင်းဆေးကမ်. ထိုင်ဆိုင်. လုင်,မေပမ်သေ,ဆေးတုယိမ်.ထိုင်ဆိုင်. တေ ကမ်,လံးရှိုင်.ဆေးဖိုင်ရှိုင်စတုင်းစု,လုင်း,။
7. ဝံးတုင်းရှိုင်.ဖေးလိသင်,–ဖေးသွမ်သင်,ယပ်. တေကမ်,လံးဆေး တုင်းဆေးဆိုင်။
8. ပေးရှိုင်ဖိတ်းယပ်.သေမီးတိုင်.တိုင်မုမ်း.လုင်းလိုင် လုင်,ရှိုင် ရှိုင်ရှိုင်ရှိုင်ယွမ်းရှိုင်.မုမ်း.လုင်း. ပေးကမ်,မီးသုမ်,လံးတိုင်. တိုင်ဆိုင်,ဆေးဂေးရှိုင်ရှိုင်ရှိုင်ရှိုင်ရှိုင်.တုင်းကပ်တိုင် ဖိတ်းတုင်ဂပ်,။



မြို့ပေါ်၊

၂. ပေးလမ်းထမ်းဆောင်ပေးရန် ဝန်ထမ်းများအား လမ်းညွှန်ပေးရန်။
၃. ဦးစီးဌာနထမ်းဆောင်မှုစနစ်၊ ဝန်ထမ်းများ၏ ပေးပို့သောစာရွက်၊ လက်မှတ်ထုတ်ပေးရန်၊ ဝန်ထမ်းများ၏ လမ်းညွှန်ပေးရန်၊ ဝန်ထမ်းများ၏ လမ်းညွှန်ပေးရန်။
၄. လုပ်ငန်းစဉ်များကို စနစ်တကျ စီစဉ်ပေးရန်၊ ဝန်ထမ်းများ၏ လမ်းညွှန်ပေးရန်။

[illegible]

1. လှုပ်၊မီးလေ၊တဆူ၊ထုဂ်၊မိဆင်းသေပဆ်တင်းရှဆ်ထိုင်ရှင်း။
2. ကမ်၊လံးစဆေဗှင်ရှင်းလူမပ် (ထာင်၊လီဂ်.) လဆ်းထာဆ်းဆိုင်။
3. ဂွမ်းလာတ်းယု၊ရှ်းမီးသီင်ဗျ၊စဂ၊။
4. လှုပ်၊ဝံ့လှိုဝုးလဆ်းထာဆ်းဆိုင်ယုမ်၊ယမ်ပဆ်သလေ၊ရှင်း လင်၊မုးတိုင်၊ပင်၊ရှင်း၊ လီကပ်ရှင်၊မုဆ်ကဆ်ဆံ့။
5. ပေးလဆ်းထာဆ်းဆိုင် ကမ်၊ယွမ်းရှပ်၊ရှိုတ်းလွမ်းတင်းရှဆ်ထိုင်ရှင်းဂေး၊ကမ်၊လီလှိုလီဂ်၊ဗေတ်းလှိုသင်။
6. လှုပ်၊ရှု၊ဝုးလဆ်းထာဆ်းဆိုင်မီးတင်းရှဆ်ဂ်လှိုင်ရှင်းစလး မီးဆုးဂါဆ်ပုဆ်းဗွဆ်းဆဂ်းဆူ။
7. တေကမ်၊လံးစသ၊သွမ်းလဆ်းထာဆ်းဆိုင်ပုးလင်။

ဂျိဝ်ကလွင်၊ ယံခင်၊ ငင်၊ မိုဝ်းထုဝ်းတုဝ်ကခင်၊ ယံခင်၊ ခိုင်ခံခင်၊
ယင်၊ မိုဝ်းထုဝ်း

၁. ပေးထုတ်သည့်အခါတွင် အသုံးပြုသူသည် လက်မှတ်ရေးထိုးရန် လိုအပ်ပါသည်။





မြိုင်ပိုင်ပါဆ်မူ,

- နှိတ်းသီင်ကူဆ်ကၢဆ်မေးစမးယဝ်.ယွဂ်,ဂဆ် ကဆ်တေပီဆ်လွင်း
တုမ်.တိုဝ်.ဆေးဂၢဆ်ပိုဆ်း။
4. ပေးဆင်းယူ,ရှမ်းလီဝ်ဂဆ်၊ နှိတ်းဂၢဆ်ယူ,ဗိုဆ်လီဝ်တုဝ်.လီဝ်ဂဆ်
ယု,ပေတုဝ်.သဆ်,ဗုသဆ်,မိုဝ်းရှ်းပိုဆ်းပေးယုင်းလွင်းရှ်း။
 5. ပေးတေလုတ်,လီဆ်းယုးရှ်းရှ်းဂၢဆ်ဆဆ်.လုဝ်,မေတုလုင်း ကမ်,
ဆဆ်ထမ်တုလုင်းတံးဂေး,ဗေးဂၢဆ်လး ရှမ်းယူ,ရှ်းရှ်းရှ်း,
“ပေးကမ်,တုမ်.တိုဝ်.ဗိုလးတၢဆ်,လီလုတ်,လံး လင်း,ရှ်းလုတ်,”။
 6. ပေးရှ်းကုလုင်းဂေး,ရှ်းဂၢဆ်နှိတ်းဗိုတ်းလီတဂ်.လမ်းမဆ်း။ ရှ်း
ရှ်းလွင်းတဂ်.လမ်းဆဆ်.လုဝ်,တုလုင်းတီးမဆ်းသေ ယု,ရှ်းလု.သရေ,
ကုလုင်းဂေး,ရှ်းဂၢဆ်ဆဆ်.လံးတၢင်းကံ။
 7. ယုပေကပ်လွင်းသုဆ်,တုဝ်ကုလုင်းဂေး,ရှ်းဂၢဆ် မးလၢတ်းကပ်,
ဂဆ်နှိတ်းရှ်းပီဆ်ဂၢဆ်ယု.သရေ,ဂဆ်။
 8. ယု,ပေကပ်လွင်းသုဆ်,တုဝ်လဝ်းဂပ်, မးကပ်,လၢတ်းဆကုလုင်း
ဂေး,ရှ်းဂၢဆ်တု,တေရှ်းရှ်းလံးတၢင်းယု.ယွင်းထၢင်း,ယွ်,။ မၢင်
ဗေင်,ပိုဆ်းတေထၢင်း,တုကပ်,လုဝ်လး လံးတၢင်းထၢင်း,လီဝ်.ရှ်း။
 9. ရှ်းလၢတ်းကဆ်ကမ်,မီးဗိုဆ်းလီတု,တုဝ်ဂပ်,လးသင်း တု,
ကုလုင်းဂေး,ရှ်းဂၢဆ်လးသင်း တု,လုဝ်.လၢတ်းဝါဆ်းမိုင်းလး
သင်း ကမ်,လီကပ်,လၢတ်း။
 10. လုဝ်,မေလီဝ်းရှ်းတၢင်းယမ်းကုလုင်းဂေး,ရှ်းဂၢဆ်သေ ဗှၢင်းသတိ
တၢင်းနှိတ်းကဆ်လၢင်းတုမ်.တိုဝ်.ဆမ်.လွ်ဂဆ်၊ ပေးပီဆ်ရှ်းတၢင်း
ယမ်းသုဆ်,တုဝ်လးမးတုမ်.တိုဝ်.ရှ်းလိုင် လုဝ်,မေရှ်းလွ်လး
ဝါင်းရှ်း.ပဆ်ဂဆ်။
 11. လုဝ်,မေလွ်.တိုဝ်းရှ်းယီဆ်,လး ရှ်းသၢင်းထုဂ်,လွမ်းလင်းလံးလး
တီးလွ်တီးဆဆ်၊ မိုဆ်ဆင်,ပိုဆ်းလွ်ရှ်းနှိတ်းဂၢဆ်တၢင်းလီ၊ ပဆ်
ရှ်းရှ်းလိုင်ဆ်. လုဝ်,မေလၢတ်း“လုမ်းယဝ်.”ကမ်,ဆဆ်“ ယီဆ်း





မြိုင်၊မြိုင်ပါဒ်မဲ့၊

လီစုး” ခလးသင်၊ ပေးဂျ၊ယီပ်၊လုးတိခ်ပိုခ်းကမ်၊ဆခ်ကမ်၊ တင်းလုံသေဂျ၊တုမ်၊လုးပိုခ်းလုံကိုင်းဆံ့၊လိုင်လုင်၊မေ့လာတ်း “တွင်းပခ်းစုး” ဂခ်းတေးစုး” “စီခ်းတေးပွဲ၊ဝင်းပခ်းစုး” ခလး သင်၊ ပေးပိုခ်းတေပွဲ၊ဂိုခ်းဂေးလာတ်းစုး “မိုင်းလွဲးလွဲး” “မုး ခလ၊ထီင်းစုး” ခလးသင်။

12. ပေးရွင်းဂခ် လုင်၊တုင်းသီခ်းပခ်းကျ၊ယုလခ်းဂခ်ကမ်သင်၊ ထုဂ်၊သေ လုံ၊ဂုမ်းဆမ်းဆုးကမ်စုး” ဝီးလုင်၊ လဝ်း၊ ခုခ်၊ ဆင်း၊ လံး” လိုင်းဆံ့၊သွံ၊ပခ်းတင်းဆုးလိုင်းဂေး၊ကမ်ရှင်းတေရွင်း ဆခ်းရှင်းသင်၊ထုဂ်၊မီခ်းလွမ်းထုင်းယီခ်း၊ခင်း။

13. ပေးရှင်းပုးစီဂ်၊ဂျ၊ထုင်းလုးကျ၊လုင်းဂေး၊ရှမ်းဂခ်လိုင် လီဂင်း သိုပ်၊မိုတ်းဂိုင်းပခ်းဂခ်။

14. ဆွဲးဝိုင်းလာတ်းဂုမ်းဆခ်၊ လီလာတ်းဂုမ်းမေ့၊သု၊ကမ်ရှုးဂေး၊မေ့ ထွမ်၊ရှု၊ ပေးကမ်၊လင်းခဝးခလးလုင်၊လာတ်းမေ့၊သု၊တင်းမီဂ်း ဆခ်၊ လုင်၊ယွခ်းကစွင်းဂေး၊ကမ်ကမ်၊မေ့ထွမ်၊မေ့၊သု၊ ကမ် တေလာတ်းဆခ်၊ကွမ်တင်းသေ၊ ပေးမေ့၊ယပ်၊ လင်းရှုးလီ လာတ်း။

15. ပေးယု၊ဆွဲးဝိုင်းလာတ်းဂုမ်းလိုင် လုင်၊ခဆေ့ရှင်းရှင်းပုးလုံပုးစေး သေထွမ်၊လွမ်း၊ မိုခ်ဆင်၊ပိုခ်းကုပ်၊ဂခ် ရှင်းသမ်၊ခဆေ့ရှင်းရှင်း ကမ်၊ပုးလုံခလးသင်၊ ဝံ၊လင်ကုးပိုခ်းခလးသင် ဆခ်၊ယု၊ပေ ရှုးဝီခ်၊ ပေးကမ်၊ရှုးထွမ်၊ဂေးထုဂ်၊လံးရှုးလွင်းရှုးတင်းလီဂမ်း သေလုဂ်၊ကွဂ်၊ဂျ၊ယု။

16. ဆွဲးဝိုင်းလာတ်းဂုမ်းကုပ်၊ဂခ်ဆံ့၊ ယု၊ပေရှုးလာတ်းဂုမ်းဂေး၊လီဝံ၊ လီပခ်တင်း၊ဂေး၊မီးယမ်းလာတ်းဂုမ်းမေ့၊ ပေးပိုခ်းလာတ်းဂုမ်း ယု၊ပေစတ်းပိုခ်း၊ ယု၊ရှိမ်ပိုခ်းလာတ်းဂုမ်းလုင်၊မေ့၊သတိသီင် လာတ်းခလးတုင်ဆုး။



မြိုင်ပိုင်ပါဆ်မူ,

17. ပေးကမ်းမီးဖွန်းလီတု၊ ဗွေလိုင်ကမ်း၊ လီထိုင်ကမ်း၊ တင်းရှမ်းထိုင်ကမ်း၊ မိုခ်ကမ်းဂေး၊ လူဝ်၊ ဗွေ၊ သတိသိုင်ဗွေ၊ တင်းဆေးတု၊ သေရှုလွှန်းလံးသင်းလီင်းဆေးကမ်း။ ယု၊ မိုးမီးလုံပေ၊ ပုန်းသေထိုင်ကမ်း။ ပေးပိုန်းသင်းလီင်းထုဂ်၊ မိန်းလွင်းတင်းမန်းဆေး၊ လူဝ်၊ မေတုင်းရှပ်၊ လွင်းတုင်းရှပ်၊ ဆေး၊ ဂေးထုဂ်၊ လီပမ်းဂေး၊ လာတ်၊ မန်းရှပ်။
18. လွင်းပိုန်းတုင်းစလး၊ ဆေး၊ ဂတ်၊ တင်းခိမ်း၊ ကူလ်၊ ဂေး၊ ရှမ်းဂါးရှပ်၊ ဆေး၊ လူဝ်၊ မေယုဂ်၊ ယွင်းကပ်ရှပ်၊ မုခ်လွမ်းစလး၊ မေလာတ်၊ စဆပိုန်းလွမ်းတီးကမ်းသင်၊ ထုဂ်၊ ရှုံးပေးမီးဖွန်းလီတု၊ တုဂ်ကူလ်၊ ဂေး၊ ရှမ်းဂါးဆေး။
19. လူဝ်၊ မီးလုံဗေ၊ ဂင်ဝင်းခိုင်း၊ ပေးမီးတင်းဂိမ်းစလးသင်၊ ဂါးလူဝ်၊ ရှိတ်၊ စလးသင်တီးဆင်းတီးယု၊ စလးသင်၊ လူဝ်၊ မေယုခိမ်းမိုင်၊ ဗိုင်၊ ဝိုင်းကမ်း၊ ယု၊ ရှုံးကူလ်၊ ဂေး၊ ရှမ်းဂါးရှပ်၊ ထင်၊ ဝု၊ ရှပ်ဂိမ်းလိဂ်၊ ဂိမ်းလိုင် တုလ်၊ ရှမ်းတု၊ တုဂ်၊ ကွမ်းတင်း၊ လီတုလ်၊ ထိုင်ကူလ်၊ ဂေး၊ ရှမ်းဂါးကွမ်းတင်းလင်၊ ထုဂ်၊ မိန်း။
20. ပေးတေဂျု၊ လူးစပ်ရှုကူလ်၊ ဂေး၊ ရှမ်းဂါး တီးယု၊ သုန်းတုဂ်၊ မန်းဆေး၊ လီတု၊ ဗေးတု၊ တိန်းရှိုင်၊ ရှင်းရှုမန်းရှပ်၊ တုဂ်ကွမ်းတင်း၊ ပေးလံးကစင်၊ လင်၊ စပ်ရှု၊ ရှပ်၊ ထုလ်။
21. လူဝ်၊ လိပ်ရှမ်း၊ ခေးတိုင်းဂမ်လင်းရှပ်၊ ရှပ်ကူလ်၊ ဂေး၊ ရှမ်းရှပ်၊ မိုခ်ဆင်၊ ကမ်း၊ လံးတိုရှပ်၊ ကမ်း၊ လံးစမ်းတိမ်းစမ်းရှပ်လိုင်၊ ဆေး၊ သေငိုင်း၊ ယု၊ ရှုံးစပ်လုံဗေတီးကမ်း။
22. ကမ်း၊ လံးတုမ်းတိုင်၊ လူလ်၊ တင်းလာတ်၊ တင်းရှိတ်၊ တေး၊ လွင်းယုမ်၊ ယမ်ဆပ်၊ ထိုင်ကူလ်၊ ဂေး၊ ရှမ်းဂါးရှပ်၊ မိုခ်ဆင်၊ ဗေ၊ သု၊ ဗွေထုလ်၊ စိုင်၊ ဗြေးလိုင်၊ ဆေး။
23. လွမ်းဆင်၊ ဗွေထုလ်၊ ယိမ်း၊ စလးပိုန်း၊ တီးလုံတီးဆေးမီးဆေး၊ လူဝ်၊ လာတ်၊ စဆပ်သတိကူလ်၊ ဂေး၊ ရှမ်းဂါးရှပ်၊ ပေးလံးရှပ်၊ ဝံ။



မှိုင်း၊ ဂျိုင်ပါဒ်မံ၊

လူင်းဆေး။

24. ကမ်၊ လီစသ. သွမ်းလွင်းယုမ်းယုမ်းတူင်ခိုင်းဆမ်းဂတ်. တာင်းရှေ့. ခွင်
ကျုင်းဂျေ. ရှမ်းဂါးခင်းရှမ်း ကမ်ဂိုင်းမိုးမှိုင်းဂိုတ်, ကမ်, ဆမ်းဝံးဂိုတ်,
မှိုင်းဆင်, သူင်းဝိတ်း၊ တုလံ၊၊ ချေးဂူတ်၊၊ လတ်းချေးဂွမ်းဂင်း
လုာ်ဆင်, ဆိုင်းကိုင်းဆံ။
25. ပေးကျုင်းဂျေ. ရှမ်းဂါးခင်းလုင်းကမ်, သင်းထုတ်, သေ လံးဝံးရှေ့,
ဆမ်း. ကမ်, လီစုင်ရှမ်းလုင်, ဆံးတီးရှေ့တာင်းလွံးထိမ်ပမ် မှိုင်းဆင်,
တူင်းလုတ်,၊ လုးမုရှမ်း၊ ပလတ်းလုမ်းကိုင်းဆံ။
26. ပေးကျုင်းဂျေ. ရှမ်းဂါးခင်းယင်းတိုက်. လတ်းတေ, ဂမ် လွင်းဆေး
ဂါးယု, စလးရှမ်းမီးကမ်လုင်, လတ်းဆမ်း. ကမ်, လီဂိုင်းဂင်းစမ်း
ရှေ့, လတ်း၊ ပမ်ပိုင်းလတ်းယပ်. ရှမ်းလင်းရှမ်းလတ်းဆေးဂါးခင်းရှမ်း၊
မှိုင်းပိုင်းလတ်းဆေးဂါးခင်းကမ်, ရှမ်းရှမ်းဆမ်း. ကမ်, လီစမ်းထွမ်း,
လွမ်း။
27. ယု, ပေရှိုတ်းဩ, ဆိုင်းဂျေ. ရှမ်းဂါးခင်းလွင်းလွင်း၊ လုင်, မေကပ်
တာင်းရှမ်းဂူမ်းပုးဆမ်ရှိုတ်းလွမ်း။
28. နှိုင်းယိပ်းနှိုင်းလွင်းသုမ်းတုင်စလး နှိုင်းလွင်းဆေးဂါးခင်းရှမ်းဂါးခင်း
ဆမ်း. ပေးကမ်, လံးကမ္ဘာင်းကမ်, လီကပ်လွင်းကပ်တုင်း၊ ပေး
ကပ်လွင်းကပ်တုင်းယပ်. ဂေးဝံးမှိုင်းတီးဂပ်,။
29. လိမ်းသုမ်းတုင်စလးသပ်. မံသုမ်းတုင်ဂူးဝမ်းစလးသပ် ခွင်
ဂျေ. ရှမ်းဂါးခင်းဆံ. ဆွမ်းသေလံးကမ္ဘာင်းလင်းမမ်းယပ်. တေ
ကမ်, လံးပိုတ်, တုင်းကမ်, တုင်း၊ ကမ်, လီယု. သိက်, တုင်လိမ်းကမ်
ကမ်, မီးကိုင်းရှမ်းတီးဆေးထုင်လိမ်း။
30. နှိုင်းခွင်တုင်သတ်းစလး ငိုမ်းတွင်းသုမ်းတုင်ဂျေ. ရှမ်းဂါးခင်းရှမ်း
ဆမ်း. ပေးဂူးရှမ်းတီးဆံး၊ ပေးယိုမ်းရှမ်းသုင်,၊ ဝံ. ကိုမှိုင်းရှမ်းရှမ်းသေ
လွံ. လီလီ၊ ပေးလု. လိပ်စမ်းပမ်မှိုင်း၊ ပေးလု. ရှံတံရှေ့, ဂေး



မြိုင်ပိုင်ပါဆ်မူ,

သံးတီဆ်းခိုဆ်း။

31. လူဝ်းမီးဂတိတော့ဂျေ့ရှမ်းဂါဆ်၊ ပေးလာတ်းယဝ်းလူဝ်းရှိတ်းလွမ်း၊
ပေးခိဆ်းဝံလူဝ်းဂျေ့ထူဝ်း၊ ပေးမီးလွင်းတေခတ်၊ဂတိဆ်း လူဝ်း
ပွင်၊ဂျေ့ရှမ်းဂါဆ်ကွမ်တင်း။
32. ပေးလံးယူဆွမ်းရှမ်းဂိဆ်လမ်ဂါဆ် တေကမ်၊လံးရှိတ်းသီင်ကူဆ်
ကါဆ်မေး ပိုတ်၊ရှမ်းပိုတ်၊ရေတီ၊ယူဝ်းရှိတ်း လုးလီးရှင်၊ရှမ်းလု၊
မိုက်းလိုင်၊ လတ်းလိုင်။
33. ဂျေ့ရှမ်းဂါဆ်ကမ်၊ယူလီလေးသင်၊ ယူလီလေးသင်လူဝ်းမေုလုမ်း
လုးပဆ်ရှင်၊ထုတ်၊လွမ်း၊ ဂါဆ်လုမ်းလုးဂျေ့ရှမ်းဂါဆ်ရှင်ဆ်း
ကမ်၊လွဲးဂါဆ်တူဂ်းတီမ်၊ဂါဆ်ရှင်လံးဆ်း။
34. ပေးကူလုးဂျေ့ရှမ်းဂါဆ်မေးလေး၊လတ်းတီးရှိတ်း လူဝ်းမေုတုဆ်း
ရှပ်၊လူလုးဆ်း၊လွဲးတံးဂျေ့လေး မီးတင်းဂိဆ်မေးကူလွမ်းဆင်၊
ပွင်ပီဆ်လံးရှင်၊ထုတ်၊လွမ်းဝင်လံး။
35. ပေးဂျေ့လေး၊ဂျေ့ရှမ်းဂါဆ်ဆ်း၊ ယု၊ပေတူလုးရှင်တင်းဂိဆ်
တင်းယီမ်၊ပီဆ်လွင်းယွဲ၊သေတတ်းဂုးဆ်ကူလုးဂျေ့၊ ယု၊လုမ်း
လွဲးမီးတင်းဂိဆ်ဆ်း၊ ယု၊လွဲးလီဂ်၊ရှပ်းကမ်၊မီးတင်းဂိဆ်၊
လူဝ်းရှပ်းဂုးဆ်လေတဆ်း၊ဆ်းရှိတ်းကူလုး။
36. မိုက်းကူလုးဂျေ့ရှမ်းဂါဆ်လိမ်းရှပ်းရှင်ဝံဆ်း၊ လီမေုဂ်းသိမ်းလီ
လီ၊ ပေးလုးဂါဆ်သုင်၊ပဆ်ခိုဆ်း။
37. လူဝ်းမေုရှိတ်းဂျေ့တိတ်းတော့၊ မေးဆင်းကူလုးဂျေ့ရှမ်းဂါဆ်မိုဆ်
တူဝ်မဆ်း၊ လူဝ်းမေုတိတ်းတော့၊လုးလင်းရှပ်းရှိတ်းမဆ်း၊ မိုဆ်
ဆင်၊ပီးဆွင်၊ရှပ်း၊ လီရှိတ်းရှပ်းလုးမေးရှပ်းရှိတ်းတူဝ်ဂပ်၊မိုတ်း
ဂိုဝ်းလမ်လွဲးဂါဆ်တင်းလုးမေးရှပ်းရှိတ်းတံးဂျေ့။
38. ပေးလံးတင်တူဝ်ကူလုးဂျေ့ရှမ်းဂါဆ်သေ ဂျေ့ရှိတ်းဂါဆ်ဂျေ့ထူဝ်း
ပိုဆ်းလူဝ်းမီးလေ၊တဆ်း၊စပ်သွဲသေရှိတ်း။





မြိုင်ပိုင်ပါဆ်မဲ့

- ခလး လီဂ်,ခလဝံ,ရှုမ်းဂပ်,ရှုမ်းမ့်, ရှုမ်းပိုမ်းရှုမ်းရှပ်း၊ ကဆ်
ဆံ့.လၢင်းတုမ်.တိုဝ်.လွင်းပိမ်ဆမ်.ဆိုင်းလွဲလီဝ်ဂမ် ကိဂ်,တင်း
တုမ်.တိုဝ်.ပးဆးဂၢမ်ဟွံ,ရှပ်း။
2. ပေးကူလ်းဂျေ.ရှုမ်းဂၢမ် ကမ်,ပွင်,လွဲမးတွင်းထမ်ဆမ်. လီဝံ.
ဆးတုၤသီလၢတီးကမ်မီးကေတဆု,လီသေ သပ်းလီင်းခဆပမ်
တေကမ်,လံးခဆကွဂ်,ဖှၢင်းရှၢင်းသီလၢတီးလူမပ်ဂမ်. ပေး
ကမ်,ရှု.ခလးသင်ကမ်,တုင်းတမ်းခလးသင်. ဆင်,ရှိုဝ်ဂျေ.ထမ်
ပေးတေကမ်,ခပ်းလွဲဖိတ်းဆမ်. လူဝ်,မေ့လၢတီးခဆခိုမ်း။
3. ပေးတေဂျု,ယွမ်းတၢင်းရှမ်းခလး တၢင်းလွဲထီမ်တီးဂျေ.ရှုမ်း
ဂၢမ်ဆမ်. လူဝ်,မေ့တုလ်းဖွင်းယၢမ်းကမ်သၢင်,ထုဂ်, မိုဝ်းမမ်း
တုင်းတမ်းလွင်,ဂျု,ထမ်ယွမ်း. ပေးမီးလွင်းကမ်,မိုဆမ်,လွဲ
ဂျေ.ကမ်,လီမွင်လွဲဝံ. လူဝ်,ခပ်းလွဲဝုးမမ်းမီးတၢင်းယၢပ်,ဖိတ်,သေ
ကမ်ကမ်။
4. ဆးဂၢမ်ကမ်ဆိုင်းတေမီးကူလ်းဂျေ.ရှုမ်းဂၢမ်ဂျေ.ဆိုင်း ကပ်ပုမ်း
ဖွမ်းဝံ. ဆးဂၢမ်ကမ်ဆမ်.ကမ်,လွဲဝုးရှိုတ်းဂျေ.လီဝ်တေယပ်.
တုင်း. တေလူဝ်,တၢင်းလွဲထီမ်လံးဖှၢ်,ဆမ်.လိုင် ဂျေ.ကပ်ပုမ်း
ဖွမ်းလူဝ်,မေ့ခပ်းရှုဂျေ.ရှုမ်းဂၢမ်ကမ်ဂီဝ်,ခွင်းလွမ်း. ဂျေ.ဆမ်.
ဂျေ.လီမီးကေ,တဆု,လွဲထီမ်ပမ်. ကမ်,လီကပ်လွင်းဆမ်. တိုတ်.
တုဂ်ဂမ်ခမ်ပိမ်ရှုမ်းခိုဂ်.ရှုမ်းခမ်,။
5. ပေးရှမ်းဂျေ.ရှုမ်းဂၢမ်ရှပ်း ကမ်ရှပ်.ပုမ်းဖွမ်းဆမ်.ရှိုတ်းဖိတ်း
ကမ်,ဆမ် လၢင်းရှိုတ်းဖိတ်းလိုင် လူဝ်,ဝံ.ကေ,တဆု,လီသေသပ်း
လီင်းခဆ. ရွပ်းဝုးဂျေ.ကပ်ပုမ်းဖွမ်းကမ်,မီးကျးဆု,တီပ်းတတ်း
ဝုးတေကပ်ရှမ်းရှပ်း ကမ်,ကပ်ရှမ်းရှပ်းဆမ်.ခလး သင်ဝုးကမ်,
ကပ်ဆဲးဂျေ.ကမ်,လီလံးဖိတ်းလွဲ. ဂျေ.မီးပုမ်းဖွမ်းဆမ်.ဂျေ.
ပေးဆးဂၢမ်ယပ်.ယု,ဂျေ.လူဝ်,ပမ်သလေ,ခလး ရွပ်းလွဲထိုင်ဆိုင်





မြင်းပေါ်ပါဆင်၊

- ဂေါ့လွဲထိမ်၊ ပေးကမ်းထိုင်တီးယပ်ယပ်ပီဆင်ဂေါ့ ကမ်းလီ
 ခဆေဂေါ့ဆဆေဂေါ့ဆေ၊ ဂွမ်းရှမ်းမီးပုဆင်းဖွဆင်းလေးလှုပ်၊မီးလှုပ်
 ရှမ်းရှမ်း ရှမ်းကပ်လွင်းယှပ်ယှမ်းသေရှာလံးမူဆင်းစမ်းရှာ။
6. ပေးဂေါ့ရှမ်းဂါဆင်ရှိုက်ဖိတ်ဆဆေ၊ ကမ်းလီရှာ၊သေ၊ခဆေတမ်
 တိုင်းထိင်း၊ လီပဆင်ရှိုင်းသပ်လိင်းခဆေတင်းဖိတ်၊ ပဆေတင်း
 ရှမ်းလှုပ်၊ ဖူးလှုပ်ဂေါ့ဖိတ်ဆင်းဖိတ်ယှပ်၊ မိုင်းဆဆေရှာတေလှုပ်၊
 ဂေါ့ပဆင်ရှိုင်းရှူးဂေါ့။
7. ပေးပီဆင်ခလေး ပိုဆင်းယှပ်ယှင်းမေးဆဆေ၊ ယှပ်ပေစပ်ရှပ်
 ရှမ်းမီးဆမ်ဂတ်တင်းစီဆင်းရှပ်ရှပ်သေ သိုင်းလှုပ်ပေးလှမ်းလှုပ်
 လိုမ်းတူပ်၊ လာတင်းသမ်တင်းစီဆင်းရှပ်တိုင်းတိုင်းဆေ၊ လာရှိုက်
 ရှမ်းလေးတဆေဂေါ့ရှမ်းဂါဆင်ရှပ်ရှပ်ရှာ၊ ဝါးဆေတေကမ်းမီးဖွန်း
 လှုပ်၊ လှုပ်ရှာပေးကပ်ပီဆင်ဆဆေ၊ ပေးကပ်ရှိုင်းရှမ်းတင်းဆမ်။
8. မိုင်းမီးတိုင်းတင်းလံးလှုပ်ပဆင်ဂေါ့ရှမ်းဂါဆင်ရှပ်ဆဆေ၊ ကမ်း
 လှုပ်မီးတင်းမင်းမွင်းသင်တု၊သုဆေတူပ်၊ ယှပ်ရှပ်ရှပ်ဂေးလှုပ်ပဆေ
 လှုပ်ဝံလှုပ်တု၊ပီဆင်းဖွဆင်းလီတင်းသိင်းသေလှုပ်ဆေ၊ လှုပ်မေ
 ကပ်ရှပ်ရှပ်ဂေါ့ရှမ်းဂါဆင်ယှပ်ယှပ်ရှပ် လင်းမေးတိုင်းပင်ယှမ်း
 တင်းလှုပ်ထိမ်တီးရှပ်။
9. ပေးဂေါ့ရှမ်းဂါဆင်ဂေါ့ဆိုင်းမီးလိုင်းသိင်ရှာလိုင် ကမ်းလီမီးလှုပ်
 သီးဂေးခရှပ်တု၊ ဂွမ်းရှမ်းမီးလိုင်းသိင်ဂေါ့ပီဆင်လိုင်းသိင်စွပ်၊
 ဝိုင်းဂါဆင်ရှပ်ကပ်လိပ်ဂါဆင်ဆင်ဂပ်၊ ဂွမ်းဆဆေသေလံးရှပ်ပီဆင်
 လိုင်းသိင်ရှပ်ခိုဆင်းရှပ်ဆင်ဂပ်၊ သင်ရှပ်ဂေါ့ရှမ်းဂါဆင်ရှပ်လိုင်း
 သိင်ကမ်းလီလိုင်းရှပ်ဂေါ့ကမ်းလီလှမ်း၊ ရှမ်းမိုင်းရှမ်းလင်းရှပ်
 “ပေးဆပ်တူပ်ဆိုင်းဆပ်တင်းသု၊” ခလေး ရှမ်းမီးပုဆင်းဖွဆင်းတု၊
 လှုပ်မူဆင်းစမ်းဂေါ့ရှမ်းဂါဆင်ယှပ်ယှပ်။



မြိုင်၊ ပျိုင်၊ ပါဆ်၊

10. ပေးဝေးဂျေ၊ ရှမ်းဂါဆ်ရှမ်းမီးဆေးဂါဆ်သေ ယွမ်းတင်းလွံးတိမ်
လွင်းရှမ်းလွင်းရှမ်းလှိုင်းဆံ့၊ လှိုင်းလံးသင်းလိင်းဆေးဝေးလွံးလှိုင်း
ရှိုဝ်၊ လွံးတီးလှိုင်း၊ ရှိုင်ဂျေရှိုင်၊ ဆင်၊ ရှိုင်ဂျေရှမ်းဂါဆ်ရှမ်းပေးမေ
တင်းဗီဆ်သွမ်းဆပ်၊ ကမ်၊ ပမ်ဆေးဂါဆ်မမ်းယှပ်းယွမ်း။
11. ပေးကူလှ်းဂျေ၊ ရှမ်းဂါဆ် မေးယွမ်းတင်းလွံးတိမ်လွင်းရှမ်းလွင်း
ရှမ်းရှင်လှိုင် လှိုင်းဆပ်၊ သွမ်းတူလှ်းလီလီယပ်၊ လတ်းဆေးဝေး
လင်းလွံးသင် မှိုင်းလှိုင်ဂျေရှိုင်လှိုင်းဆံ့သေလတ်းယပ်၊ ရှိုတ်းလွမ်း
ရှိုင်၊ ရှိုင်၊ မီးလွင်းမှိုင်း၊ မမ်၊ သေ ကမ်၊ လင်းရှိုတ်းလွမ်းဂျေလှိုင်း
ပွင်၊ ပမ်မမ်းကွမ်းတင်း၊ ပေးကမ်၊ ဆမ်လင်းရှိုတ်းရှိုင်းဂျေ၊ မေး
ပိုင်းကိုင်ရှမ်းလှိုင်ပိုင်းဆိုင်ရှမ်းရှိုင်း။
12. ယျ၊ ပေလတ်းပေရှိုတ်း ကမ်လင်းတုမ်၊ တိုဝ်၊ ဆေးဂါဆ်ဂျေ၊ ရှမ်း
ဂါဆ်ရှမ်းတေရှိုတ်းလေးသင်၊ ရှိုတ်းယပ်၊ လေးသင် ကမ်၊ လီကပ်မေး
ဆေးတင်းဆွမ်း၊ ပေးပီဆ်ပင်ဂုမ်ကမ်၊ ဆမ်တေ၊ ဆေးဂါဆ်ဆမ်၊
ရှိုတ်းရှိုတ်းရှမ်းရှမ်းထတ်းသင်တင်၊ ကမ်၊ လှိုင်းရှိုင်ပီဆ်
တင်းဗီတင်း၊ ပေးဝေးယှပ်းယွမ်းသေလှိုင်းထတ်းသင်မူဆမ်၊ ဆေး
ပမ်ဂမ်လေး ကမ်၊ မီးတင်းယွမ်းရှပ်၊ ဆမ်၊ ပီဆ်တင်းဗီတင်းရှင်
ရှမ်းကမ်၊ ယွမ်းရှပ်၊ ရှိုင်းယပ်။
13. လွင်းလွံးတိမ်ဂါဆ်ဆံ့၊ လှိုင်းမေလင်းဆေးသုဆမ်၊ တူဝ်လေးဂါဆ်
သုဆမ်၊ ရှမ်း၊ ပီဆ်ဂျေ၊ ရှမ်းလီဂါဆ်ဂျေပေးပီဆ်ဂါဆ်သုဆမ်၊ တူဝ်ဆံ့
ကမ်၊ လီကပ်ရှင်သုဆမ်၊ ရှမ်းမေးလွံးပမ်၊ လီကပ်ရှင်သုဆမ်၊ တူဝ်လွံးပမ်၊
ဂါဆ်သုဆမ်၊ တူဝ်ဆမ်၊ ပေးကပ်ရှင်သုဆမ်၊ ရှမ်းလွံးပမ်လှိုင်လင်းပီဆ်
ဗွမ်းလှိုင်းကပ်၊ ရှမ်းဂျေ၊ မင်ဗေ၊ ရှေးကမ်ရှမ်းလွံးရှိုင်းဆမ်၊
ယင်းလင်းလှိုင်းတူဝ်ရှမ်းရှမ်း၊ ရှေးကမ်ရှပ်၊ လံး ရှင်သုဆမ်၊
ရှမ်းဆမ်၊ ရှေး ကမ်၊ လီလှိုင်းသိုင်း၊ ရှပ်းဝေးပီဆ်ရှင်သုဆမ်၊ ရှမ်းဂျေ
ပေးလင်းဂျေဆိုင်ကမ်ယှပ်းသုဆမ်၊ ရှမ်းဆမ်။ ပေးလှိုင်းသိုင်း





မြိုင်၊မြိုင်ပါဒ်မူ၊

- လိုင်တေမိုခ်ဆင်၊ပိုခ်မးလုဂ်းသေ ကပ်လုဂ်းမခ်းတွခ်းပခ်
 ငှပ်းခိုခ်းလးငှပ်းလုခ်းလွမ်းဆခ်းယပ်။
14. လွင်းလွံးထိမ်ဂျေ၊ရှမ်းဂါခ်ဆံ၊ ဗှင်၊သတိယ၊ရှ်းလေ၊တဆ၊လုခ်း
 လိုပ်ပုခ်းတီး၊ မာင်ဗေင်၊လင်းရှ်းရှ်းဂျေ၊ရှမ်းဂါခ်ရှပ်းဝုး ရှိမ်
 ဆေးဂါခ်ဂါခ် ခမ်းဆေးခမ်းတုဂ်း၊ လုပ်၊မေ၊တုလ်းတီးသေလွံး
 တိမ်ပခ်၊ လုပ်၊ရှ်းမေ၊သု၊လွံးဆေးဂါခ်မခ်းဂျေ၊ပိခ်ဆေးဂါခ်
 သုခ်းရှမ်းရှပ်း။ တေကမ်၊လံးဂွတ်၊ဂံ၊ဂံ၊တုလ်းလံ။
15. လုပ်၊မေ၊ဝံ၊ဂျးခခ်လေ၊တဆ၊လီ၊ခွင်ဂျေ၊ရှမ်းဂါခ်ရှပ်း၊ ပေးခပ်
 လွံးဂါခ်ရှပ်းကမ်၊လီ၊ထင်၊ဝုးယု၊ဆေးယု၊တုဂ်း၊ ရှ်းရှိမ်ဂါခ်ဂါခ်၊
 ပေးရှပ်းဝုးခပ်မီးလေ၊တဆ၊လီ၊စတေ၊လိုင် လီ၊ရှ်းဆေးဂါခ်မာင်ပွတ်း
 မာင်တွခ်းပခ်ခပ်လွံးရှ်း၊ ပေးခပ်ခမ်းဆေးခမ်းတုဆ၊လး
 သင် တုမ်၊တိုပ်၊ဆေးဂါခ်လးသင် လုပ်၊ဝံ၊ဆေးယိခ်း၊စငးသေ
 လတီးစဆပခ်မခ်း။
16. ပေးဂျေ၊ရှမ်းဂါခ် ယွမ်းတင်းလွံးထိမ်ရှပ်းလးရှပ်းဂျ၊လွံးဆခ်း
 မခ်းပွင်၊ဝုးရှပ်းလုပ်၊ရှ်းလွမ်းဇိခ်ဂါခ် ကမ်ဂျေ၊မီးပုခ်းဇွမ်း
 တမ်းဝင်းဝံ၊ဆခ်း။ ကမ်၊ပွင်၊ဝုးလုးကပ်လွံးဝုးသေကမ်၊မိခ်း
 လွမ်းဇိခ်ဂါခ်ကမ်၊ဝင်းဝံ၊ဆခ်း။ ပေးရှ်းဆခ်းမခ်းကမ်၊လွံး
 လွင်းလွံးဂါခ်၊ ပိခ်ဂါခ်ဂိတ်၊ခွင်၊ဂါခ်ဂုလ်းယပ်။
17. ဂါခ်တိုပ်၊ပင်၊တွင်းထမ်လး ရှ်းရှု၊လွင်းဆေးဂါခ်ဆံ၊မခ်းပိခ်
 သဇေ၊ဝဂုခ်းရှမ်းဂါခ်ဂါခ်ယပ်၊ မခ်းကမ်၊လိုင်းတင်းဇိတ်း၊
 ဂုလ်းဂျးဂါခ်မာင်မိပ်းပိခ်ဂါခ်လပ်၊ တု၊ဂုခ်းဂျေ၊လီ၊ရှပ်းလံးဆခ်း
 ကမ်၊လီ၊တိတ်းထမ်၊ လုပ်၊လွမ်လမ်းခတ်းဂါခ်တုလ်းဂျေ၊ရှမ်း
 ဂါခ်ရှပ်းဝုး လွင်၊မခ်းလင်းလတီး၊ ပေးရှပ်းမခ်းကမ်၊လတီး
 လံးဆခ်းယု၊ပေးရှ်းထမ်တိတ်းတိတ်း၊ လုပ်၊ပွင်၊လွံး ကမ်၊လိုင်း
 လးဝုးဂျေ၊ရှမ်းဂါခ်ရှပ်းကမ်၊ယုမ်၊လွံးရှပ်း၊ ဂုလ်းဂျးမခ်းမီး



မြိုင်ပျိုင်ပါဆ်မူ,

- ပုဆ်းဖွဆ်းကမ်လပ်.ဝံ.လေး၊ ရှမ်းကမ်,လီပဆ်ပီဆ်တင်းယပ်,
 လှိုင်ယပ်။
18. ဆ်းပူင်းဂင်ကျုင်းဂျေ.ရှမ်းဂမ်ဂမ်ဆ်. ယျှမ်းမီးလွင်းလီဆ်း
 ဂျမ်းယွံ၊ ဗွဲလီဆ်းဂျေလှိုင်,ရှမ်း၊ ကမ်,လီဂ်းဂျမ်းတူင်းရှေး
 မျးသွံ,လှိုင်သေ သမ်.ကုပ်,လွမ်း၊ ဂျမ်းကမ်,မီးဖွဆ်းလီတျ,ဆျး
 ဂမ်ရှမ်း တျ,ရှမ်း တျ,ဂျေ.ရှမ်းဂမ်ရှမ်းဆ်.ယျ,လာတ်းသမ်၊
 ပျေးပီဆ်ဖွဆ်းလီတျ,ဆျးဂမ်ရှမ်း ကျုင်းဂျေ.ရှမ်းဂမ်ရှမ်း
 တျ,ရှမ်းစတ.လျးတီးသင်,ထုဂ်,ဂျးလှိုင်လှိုင်,လာတ်း။
19. ဆင်,ရှိုင်ဂျေ.ရှမ်းဂမ် လင်းမီးတင်းရှူးဆမ်တင်းရှမ်းဂျမ်းမျး
 လွမ်းရှမ်းဆ်. လှိုင်,မေ့ရှာယမ်းတမ်းသေကုပ်,ကျုင်းလီဂ်းပီဆ်,
 တင်းရှူးဂမ်၊ မီးတင်းရှူးကမ်,လီဂ်းဝံ.ရှင်းရှုလှိုင်။ တင်းရှူးတင်း
 မေ့ရှမ်းဆ်.ပျေးဂျေ.ရှမ်းဂမ်ယွမ်းရှမ်းယျ,လှိုင် လီလံးစဖေင်,
 ပမ်၊ ရှုံးပျေးမေ့မျးဂတ်.မျးထိုင်၊ မေ့ဂျေ.လီဝ်ဆ်.လင်းရှိုင်.
 ဂျေ.လီဝ်လေးပျေးဂမ်လှိုင်မျးကမ်,လင်းယပ်.တူင်း။
20. လှိုင်,မေ့ယွင်းယေးပမ်ရှိုင်လှိုင် ဂျေ.ရှမ်းဂမ်ကမ်ဂံ.လာတ်းလွင်း
 တင်းရှူး၊ လွင်းလာတ်းလျတင်းမေ့ချင်,ငါးကမ်မီးဖွဆ်းလီတျ,
 ဆျးဂမ်လေးတျ,ရှမ်းဆ်. ရှမ်းယင်းလီမီးလှိုင်ယွိုင်၊ ရွပ်းရှမ်း
 ကမ်,မေ့လာတ်းမှိုဆ်မမ်းလေး ယျ,ပေမီးလှိုင်သ.စဆ်တင်းလင်
 မမ်းဆ်းဂမ်လွံးထီမ်ဂမ်ဆ်. ပျးကမ်ကပ်တင်းလာတ်းသေလွံး
 ပမ်ဂမ်၊ ရှုလှိုင်ဂျမ်းလာတ်းကမ်လင်းယျ,ရှုံးစပ်းလှိုင်ဗိုတ်း
 ဂမ်ဆ်.လှိုင်,ဗျင်.သတိငိုင်းစဝးစတ.စတ.။
21. ခပ်,ငါးကမ်ဂပ်းဂံ,လှိုင်ဆျးဂမ်ကမ်,ဆ် ဆျးရှိုဆ်းကမ်,
 ဆ်ရှုဆ်းရှိုတ်းဂမ်ပမ်ဂျေ.ရှမ်းရှမ်းဆ်.လှိုင်,လံးပွင်,လီင်း
 ပမ်မမ်း။ ခပ်,ဆ်.တေကမ်,လံးစမ,ရွာဂ်းလာတ်းပူဆ်.လာတ်းလှိုင်
 တေကမ်,လံးမုင်းလွင်းလျ.သေပမ်ခပ်,ဗိုတ်းတီးဂမ်။ ခပ်,ဂျေ.





မြင်းပျံပါးခပ်မူ၊

- ရှမ်းဂါမ်ဆဲးဆဲးဂေး၊ ကမ်၊လှုပ်၊ကပ်၊လှ၊လတ်၊တီး၊ကမ်၊ဂီဝ်၊ခွင်း။
22. ဂေးရှမ်းဂါမ်ဆဲး လှုပ်၊မေ၊ခွပ်၊လှ၊ဂေး၊ပွင်း၊ခပ်၊ပမ်၊ရှင်း၊ဆဲး၊သေ
ကမ်၊လီ၊ခပ်၊လှ၊ဝု၊မမ်း၊ယုင်း၊လွမ်း၊ဂါမ်၊ရှင်း၊ ပေး၊ပီ၊ဆဲး၊ခပ်၊ထု၊
မိမ်း၊ဆဲး၊ခိမ်း၊လီ၊လှမ်း၊တွမ်း၊မမ်း၊ ပေး၊ခပ်၊ကမ်၊ထု၊မိမ်း၊သေ
ကမ်၊လှုပ်၊တိုင်း၊ခပ်၊မမ်း၊ဂေး၊ လှုပ်၊ခမ်၊လွင်း၊ယုမ်း၊ယမ်၊လေး၊တ၊ဆု၊
ဂမ်၊ယူ။ ကမ်၊လှုပ်၊လတ်၊ခိတ်၊တမ်၊တိုင်း၊မမ်း၊သင်။
23. ပေး၊ရှမ်း၊ရှမ်း၊ခပ်၊လှ၊ လှမ်း၊ခွင်း၊ဂေး၊ရှမ်း၊ဂါမ်၊ဆဲး၊မု၊ဂု၊မု၊ယွမ်း၊
တင်း၊ရှမ်း၊ဆဲး၊ လီ၊မီး၊လေး၊တ၊ဆု၊သေ၊လွမ်း၊ထိမ်၊ပမ်း၊ ရှမ်း၊ဂေး၊လှုပ်၊
ဗှင်း၊သတ်၊ယု၊ရှမ်း၊တု၊တိုင်း၊ဆု၊တု၊ဂေး၊ရှမ်း၊ဂါမ်၊ ပေး၊ပီ၊ဆဲး၊ဗှမ်း၊
လီ၊ခပ်၊ သင်း၊ထု၊လှုပ်၊ခိတ်၊လတ်၊ခမ်၊ရှမ်း၊ဂေး၊ရှမ်း၊ဂါမ်၊ရှမ်း၊ဝံ၊လွင်း၊
ကမ်၊ပီ၊ဆဲး၊ဗှမ်း၊လီ၊တု၊မမ်း၊ဂု။
24. ပေး၊ဂေး၊ရှမ်း၊ဂါမ်၊လှုပ်၊ခပ်၊တင်း၊ရှမ်း၊လွမ်း၊ရှမ်း၊ ရှမ်း၊လှမ်း၊ခွင်း၊
ရှမ်း၊ဆဲး၊ ကမ်၊လီ၊ခပ်၊လှ၊ဝု၊မမ်း၊လိမ်၊ခပ်၊ယု၊ဂပ်၊ရှင်း၊ တု၊
တိုင်း၊သေး၊ဆု၊တု၊ရှင်း။ လီ၊ဝံ၊လှုပ်၊ပီ၊ဆဲး၊ဂါမ်၊လွမ်း၊ထိမ်၊ရှင်း၊သေ
ခွပ်၊လှုပ်၊ကပ်၊ဂု၊မု၊ခပ်၊လွမ်း၊ဆဲး၊လှုပ်၊လေး၊တ၊ဆု၊မမ်း။ မင်း၊ပွန်း၊ရှမ်း၊
ရှမ်း၊ရှင်း၊ခပ်၊လှမ်း၊ခွင်း၊ရှင်း၊ ကမ်၊ပီ၊လှုပ်၊ခွပ်၊ဂေး၊ရှမ်း၊ဂါမ်၊ရှင်း၊
သေ၊မု၊လတ်၊ရှမ်း၊ယွမ်း၊ဆဲး၊ ကမ်၊လီ၊ထွမ်း၊ကမ်၊လီ၊လိမ်း၊သမ်၊
လွမ်း၊ရှမ်း၊ခပ်၊ခိတ်။
25. ကု၊ရှမ်း၊ဂေး၊ရှမ်း၊ဂါမ်၊ဆဲး၊ဂမ်၊ဆဲး၊ ကမ်၊လီ၊ခိတ်၊ခပ်၊လှုပ်၊သေ၊ရှမ်း၊
ဆဲး၊ဂမ်။ တီး၊တိုင်း၊မမ်း၊ပေး၊ကွပ်၊တင်း၊လွမ်း၊ဂမ်၊သေ၊ရှမ်း၊ထိုင်
တီး၊ပင်၊လိုင်း၊သင်း၊ယပ်၊ ကမ်၊လှုပ်၊လှုပ်၊တု၊လှုပ်၊လှုပ်၊ထု၊ဂမ်၊ယူ၊
လီ၊လှုပ်၊ရှမ်း၊ဂမ်၊ရှမ်း၊ရှမ်း၊ရှမ်း၊ရှမ်း၊ရှမ်း၊ရှမ်း၊ရှမ်း၊ရှမ်း၊ရှမ်း၊
ယပ်။



မြိုင်ပိုင်ပါဆ်မို့,

ကုပရရ တံးကျေလီ

- ☐ ကျေပွဲလူတုလ်းရှင်း၊ မိုင်းဗွင်းမင်းယွင်းမး
- ☐ ကျေပွဲထိုင်းကုဂ်လး၊ မိုင်းရှင်းဂျယဆ်ဂိုဆ်း
- ☐ ကျေဂီတ်လွဲးစးမီး၊ လံးရှိုင်းလီကမ်ယဆ်း
- ☐ ကျေပဆ်ယိုမ်ကုဂ်လး၊ သွဆ်ပုဆ်းတု၊ရှိုတ်းဂါဆ်
တံးကျေလီသီ၊ကျေ၊ ရွင်း“ဥပကာရ”ယပ်းရှေး။

- ☐ ကျေငိဆ်းရှမ်းလီပိပ်၊ လာတ်းသွပ်သိပ်ရှင်းရှုလ်း
- ☐ ကျေရှင်းလာတ်းမူဂ်းမိပ်၊ ကမ်လွင်းလိပ်းလာတ်းပိုဆ်း
- ☐ ကျေကမ်ပိတ်းရှင်းဂျ၊ မိုင်းထူင်းဗျေလျးဗေး
- ☐ ကျေရှတ်းတံပုဆ်းရှင်း၊ တုပုဆ်းပင်းကုလ်းလီ
တံးကျေလီသီ၊ကျေ၊ ရွင်း“သမာနသုဒုက္ခ”ယပ်းရှေး။

- ☐ ကျေစှမ်းမိပ်၊ဂဆ်းစိဆ်၊ ကမ်ပဆ်ပိဆ်မပ်၊မိုဂ်း
- ☐ ကျေကုလ်းလီရှိုတ်းဂျ၊ ရွှံးသိုင်းသု၊ဝဆ်းလိုဆ်း
- ☐ ကျေလာတ်းမိပ်တြး၊ ကဆ်ငိဆ်းမးပံ၊လီင်း
- ☐ ကျေစဆ်သိဆ်းတင်းလီ၊ ရွင်း“အတ္တက္ခာယီ”ယပ်းရှေး။

- ☐ မိုင်းရှင်းကမ်မီးရှိုင်း၊ ကိုလီဂ်ယိင်းကမ်၊ကိုဆ်း
- ☐ မိုင်းရှမ်းရှင်းခိုဆ်းယွဲ၊ ဆီတ်းကုလ်းမို၊ကိုသိုင်း
- ☐ မိုင်းရှမ်းရှင်းကုဗေး၊ ကမ်ပဆ်စွင်းကုဂ်၊ထီင်း
- ☐ မိုင်းရှမ်းလာတ်းမီးရှင်း၊ ဂံးကမ်ပုင်းကုလ်းယေး
တံးကျေလီသီ၊ကျေ၊ ရွင်း“အနုကမ္မက”ယပ်းရှေး။



နှင်းပြင်ပါးခပ်၊

ဝတ်စုံရှင်းရှေး

- ☐ ယိုဆင်းယေးပခပ်မိုင်ခိုင်း၊ ဝံဆင်းယိုင်းတူဝ်ရှင်း
- ☐ လွံးလွံးမာ်းမီးဂါဆံ၊ လာတ်းဂွမ်းဝါဆံစေးလိုဆံး
- ☐ တင်းလွံးသတ်လျ၊ ဝါတ်းတု၊ဂျေးလီရှိုတ်း 5 ယိုင်း။

ဝတ်စုံရှေးငယ်

- ☐ ပွဲလူမိုင်းလိုမ်းဂျ၊ ပွဲတု၊ခိုင်းရှင်းလီင်း
- ☐ ခွဲလွံးလွံးတင်းရှပ်၊ ဇေးလျးတူဝ်ကမ်၊ဇေး
- ☐ ယွင်းခိုင်းလုန်းလါဆံဂျ၊ ဝတ်းတု၊ဂျေးလီရှိုတ်း 5 ယိုင်း။



(ထ) ကျေးလက်သားတို့

ဆေးဂါဆံကပ်ဆိုင်တေပိမ်ကပ်ပိမ်ဆမ်၊ မီးတီးရှင်းမေုလတ်းဂါဆံကပ်၊
မေုလတ်းဂါဆံ၊ လွံးလတ်းဂါဆံဆံကပ်လမ်၊လွံးမီးသွင်ပိုင်း၊ လွံး
ဆိုင်ပိမ်လွံးလတ်းဂါဆံ ဆိုင်ရှင်းရှင်း၊ ထိုင်းလွံးဆိုင်ပိမ်လွံးလတ်း
ဂါဆံဆိုင်ရှင်း၊ ရှမ်းဆံမင်းတူင်းဆိုင်လီင်းလံးယု၊တု၊သေ၊ခလး တု၊
တေလတ်းဂါဆံရှင်းလမ်းထမ်းတုးစပ် လွံးရှင်းရှိုတ်းဂါဆံလံးထိုင်တီး လွံး
ဆင်၊ဇံဆံဂါဆံဆမ်၊ပိမ်ဆေးဂါဆံလူင်ကပ်ဆိုင်ယပ်၊ ဆွဲဆေးဂါဆံလူင်
ဆံလွံးရှင်းသိုပ်၊ပိမ်ငပ်ပိုဆံ၊ ပေးဝုးငပ်ပိုဆံ၊လီလိုင်း ရှင်းတေ
မီးလမ်းထမ်းတုးလီခလးဆမ်တွမ်းမုး ရှမ်းမိုင်းရှမ်းဝမ်း၊ ဂါဆံဂျေးတေ
လင်းရှိုတ်းဟွံ၊မုး ငံးမုး၊ မိုဆံ၊ဆင်၊လင်းမံ၊မီးခိုင်းယိပ်းလီဂျေး တမ်း





မြိုင်ပိုင်ပါဆ်မူ,

တေရှီတီးကွက်၊မားလံးခွင်းခွင်ရှင်းလီဆမ်.ယဝ်.။

ဂ. လူဝ်,မေ့ရှ်.ရှမ်ခလး ကပ်လုံသ့,ဆိုင်ကဆ်.ထာဆ်း
တိုးလူဝ်,မေ့ကပ်.လုင်ကဆ်.ထာဆ်းတိုး

1. ပေးမီးကဆ်.ထာဆ်းတိုးမ္ၚ်,ဂေ့.ဆိုင်ခင်းမားလိုင် လူဝ်,ရှာယမ်းတဆ်း
သေကပ်,ကွင်းလွင်းပိုဆ်းပုးလင်မား၊ လွင်းဆူးရှိုဆ်းမဆ်း လွင်း
သုဆ်,တူပ်မဆ်း၊ ဂူလ်းရှ်းဖှင်.သတိယု,ရှ်းမဆ်းခင်းကွဲး ကမ်,
ဂီဝ်,ခွင်းရှင်းသေခလးရှ်းခွဲးသွတ်,ရှ်းသွတ်,ရှ်းကွမ်၊ ရှ်းလူဝ်,
ဆပ်.ထိုင်သုဆ်,လံးမဆ်း ဂီဝ်,လူလ်းသုဆ်,တူပ်မဆ်းဆမ်.သေ
ပေးရှ်းရှ်း.ဝုးမဆ်းကမ်,ရှ်းလာတ်းရှ်းတူပ်,ဂေ့. တေကမ်,လံးထာမ်၊
ဆင်,ရှိုင်တေကမ်ကွဲးဆမ်. ရှ်းဂေ့.လီလာတ်းခဆ လွင်းကဆ်
မဆ်းထုဂ်,လီရှ်.ရှ်းကွမ်ဆမ်.ဖွင်း၊ တီးတီဂ်းမဆ်းလူဝ်,မေ့သပ်း
လီင်းခဆပိုဆ်းမုဂ်.လုမ်၊ ခေးဂီဆ်းကဆ်းမုဂ်.လုမ်ဂီဂ်,လူလ်း
ခွပ်,ဂူင်းဂဆ်.ငါဆ်းမုဂ်.လုမ်ရှ်းမဆ်းပေးလုင်.လီင်းလုံ။
မဆ်းမားရှီတီးဂဆ်.ကွမ်ရှ်းခလး တေပီဆ်.ဖွမ်.လီတု,ဆူးဂဆ်
ရှ်းခတ.ခတ.ဆမ်. လူဝ်,မေ့လာတ်းမေ့ရှီတီးခဆဖှင်ရှ်းရှ်း
မဆ်းပေးရှ်.ရှ်းဝုး လွင်းကဆ်မဆ်းမားရှပ်,ဂိုတ်.ဆူးဂဆ်.ကွမ်
ရှ်းဆမ်.ရှ်းမီးလွင်းလုမ်သိုင်းရှပ်.တွမ်မဆ်း။
2. မိုင်းရှ်းခတ,ရှပ်.ထုဂ်.ဂဆ်.ရှ်းဝဆ်းဝဆ်းဆမ်. လီတူင်.တဂ်.ကဆ်.
ထာဆ်းတိုးခပ်၊ ကမ်,ဆမ်.ရှ်းလွင်းသေဂျ,ရှပ်.ခပ်ယုမ်.ယံးခဆခပ်
ဆင်,ဂူးပွင်ပီဆ်.လံးခလးသင်,ထုဂ်,ဆမ်.၊ ယု,ပေမီးကွဲးမု,ဆသေ
ကမ်,တူင်.တဂ်.ခပ်၊ ကမ်,ဂျ,ရှ်းခပ်ကွမ်တင်း၊ ယု,ပေမီးကွဲးဝုး
လူဝ်,ရှ်းခပ်တူင်.တဂ်.ခလး ခင်းမားရှ်းကွမ်တင်းသေ,သေ,။
3. လူဝ်,ဂံ.ဂျ,လွမ်တူလ်း ဂဆ်.ကဆ်.ကဆ်.ထာဆ်းတိုးခပ်ရှီတီးယု,



မြင်းပေါ်ပါဆင်၊

- ဆင်းသေ ထာမ်စာပ်လွင်းဆေးဂါဆင်စပ်၊ ဂူလုံးဂူးယု၊ နှိုးစပ်စပ်၊
 လုံဇိတ်းဝုး၊ နှင်းဂျ၊ နှာတင်းဇိတ်းစပ်၊ နှိတ်းနှိုးစပ်စပ်၊ လုံဝုး
 နှင်းကပ်လုံသို့၊ ဆိုင်ဂါဆင်ကဆင်စပ်နှိတ်းယူ၊ ဆင်းဂူလုံး။
4. မိုင်းလာတ်းတေး၊ ဂူဆင်းလင်းထာမ်းတုံးစပ်ဆင်း၊ လူပ်၊ မေ့ဝံ၊ ဆေး
 တုန်းသင်၊ ထုဂ်၊ ပေးပီဆင်လုံးနှိုးစပ်နှာဆင်ထိုင်ဝုး၊ မိုဆင်ဆင်၊ လုံး
 ကုပ်၊ ပီးယွဲ၊ စပ်၊ ဂူဆင်းသီဆင်းဂွမ်း၊ ဆင်းခိုင်းပီးခိုင်းဆွင်း၊ စပ်၊ နှိုးစပ်
 နှာဆင်းဝုးနှင်းမီးလေး၊ တဆေးတေး၊ စပ်၊ မီးလွင်းကပ်လုံသို့၊ ဆိုင်စပ်
 ယူ၊ တု၊ သေ၊ ခလး၊ ပီဆင်ဂေး၊ ကဆင်လုံးထီမ်ပဆင်ဆင်၊ ဂိုပ်ဆေးဂါဆင်
 စပ်ပေးတေယပ်၊ တူင်းဂျ၊ လုံးလီလီ။
5. မိုင်းရှု၊ နှာဆင်လင်းထာမ်းတုံးနှိတ်းဇိတ်းဆင်း၊ ပေးပီဆင်လွင်းခိုဂ်၊
 လိုဂ်၊ လူပ်၊ လာတ်းဂမ်းလီပ်၊ ပေးပီဆင်လုံးလူပ်၊ နှင်းထူင်းဂေးတေး၊
 ဂေးယပ်၊ သင်၊ သွမ်လာတ်းစဆ၊ ကမ်၊ လီနှိတ်းနှိုးမဆင်းလုံးတင်း
 ကံ၊ ပုးဆေးဂူဆင်းဆင်း၊ ဂူလုံးဂူးမင်ပွန်းဂေး၊ ဂူလုံးနှိတ်းနှိုးစပ်
 လုံးတင်းကံ၊ ဖွင်းယူ၊ လူပ်၊ မေ့တုလုံးသဇေး၊ ဝဂူဆင်းသေနှိတ်းဂျ၊
 ဝံ၊ သင်၊ သွမ်ယပ်၊ တုလုံးယာမ်းသင်၊ ထုဂ်၊ သေ၊ နှိတ်းနှိုးလင်း
 ထာမ်းတုံးရှု၊ ဝုး၊ နှင်းနှာ၊ မဆင်းကပ်လုံသို့၊ မဆင်းယူ။ ကဆင်သင်၊
 သွမ်ဆင်း၊ မဆင်းပီဆင်တု၊ ဆေးဂါဆင်၊ ကမ်၊ လိုပ်းခလးဝုးလွှဲ၊ က၊ ဆေး
 နှာတင်းဇိတ်းမဆင်း။
- တု၊ တေနှိတ်းနှိုးမဆင်းရှု၊ ပွင်၊ လုံဆင်း၊ လူပ်၊ မေ့တုလုံးဂူဆင်းသေနှိတ်း
 လူပ်၊ ဗှာင်၊ သတိယု၊ ပေနှိတ်းစဆင်းမဆင်းထာင်၊ ဝုး၊ နှင်းဂူပ်မဆင်း
 ကမ်၊ မီးမဆင်းဆေးဂါဆင်တေလူ၊ ပေးမဆင်းစပ်လုံဆင်၊ ဆင်းလိုင်
 မဆင်းဂေးတေလူ၊ ဆေးဂါဆင်ဂေးတေလူ၊ ယပ်။
- မင်ဂေးဆံ၊ ပေးနှိတ်းဇိတ်းယပ်၊ လင်းလုံတုဂ်၊ ပေးပီဆင်ဆင်း
 နှင်းလူပ်၊ တုလုံးဝုးမဆင်းလုံတုဂ်၊ ယွမ်၊ နှိတ်းဇိတ်းစဆ၊ မင်ပွန်း
 ဂွမ်းဆေးဂါဆင်ကမ်၊ ကွင်း၊ ခလးလုံတုဂ်၊ ဂေးမီး၊ ကမ်၊ လုံးခလးဝုး





မြိုင်ပိုင်ပါဆ်မူ,

မဆ်းရှုံတၢင်းဗီတီးမဆ်း၊ ပေးမဆ်းကမ်ရှုံတၢင်းဗီတီးမဆ်းလိုင်
လုင်၊မေုလိလမ်းစဆပဆ်မဆ်းသေပဆ်ရှိုင်ရှိုင်မူဆ်းစမးဂျ၊ လွံး
လုင်လဆ်ရှိုင်မဆ်းမီးရှိုင်လုံတၢ်ရှိုင်တီးဂၢဆ်ဂျ၊ပးဆး၊ လုင်ရှိုင်မဆ်း
ရှုံဝးလွင်ရှိုင်တီးဗီတီးဆဆ်ကမ်လုင်ကံ၊ ရှိုင်တီးဗီတီးယပ်ကမ်၊
စမးဆဆ်ဂူလုင်လုင်ကံ၊စတ၊ ပေးရှိုင်ကမ်မေုဝံဆးတၢ်
သီင်လာတ်သၢင်ထုဂ်၊လိုင် မဆ်းလၢင်းထၢင်၊လီဂ်လုမဂ်ရှိုင်သေ
တုမ်တိုဝ်ဆးဂၢဆ်ရှိုင်၊ လုင်ရှိုင်ရှိုင်မဆ်းရှိုင်ဝး ရှိုင်ယူ၊ဗံ၊
မဆ်းကမ်ပိုဆ်ပီတီးမဆ်းဆဆ်ယပ်။

6. ပေးပီဆ်ရှုဆ်းကမ်ထၢဆ်းဆိုင်မးဆ် ကမ်လီရှုမဂ်လုံဝံ၊ ပေး
ပီဆ်ဆဆ်တေလုးလုဂ်းဆွင်လွံဂိဆ်ဂျ၊သေကမ်ဂး ဆးဂၢဆ်တေ
လုပး၊ တၢင်းဗီတီးတၢင်းထုဂ်၊ကမ်လုဂ်းဆွင်စပ်တၢင်မးလး
သၢင်၊ ငိဆ်တၢင်တီးလးသၢင်၊ လုင်မေုလဂ်းစဗီထေတ်းသၢင်လွပ်၊
တူလုးသေလင်၊တီဝ်းတတ်းကပ်လိုင်ဂျ၊။

7. ပေးလဆ်ထၢဆ်းတီးရှိုင်တီးဂၢဆ်ကွင်မး လုင်မေုလာတ်းရှုမးယုဂ်
ယွင်ပဆ်သလေမဆ်း ဂူလုးဂးကမ်လီယုဂ်ယွင်လုဆ်လိုင်သမ်
ပေးရှိုင်ရှိုင်မဆ်းလိမ်းတုင်စပ်းလုံဝး တုင်ဂပ်၊ဂျ၊ဆး လုင်ရှိုင်
မဆ်းရှုံဝး ရွပ်းသၢင်လးကွင်၊ ကမ်လွံးကွင်၊ရွပ်းဂၢမ်၊လီလး
မးယုဂ်ယွင်ဂဆ်၊ ကွင်ဂေးမီးလွင်မဆ်းယူ၊ ဆင်ရှိုင်မဆ်းတေ
ဂတ်တုဆ်းထီင်ဆဆ် လုင်လိစဆလွင်ကူဆ်းမဆ်းသေသုဆ်ပဆ်
မဆ်း ရှိုင်မဆ်းမေုဝံဂးစဆ်ဆိုင်ဂျ၊ရှုမးဂၢဆ်ကမ်လွံးထီမ်ပဆ်
မဆ်း၊ ရှုဆ်းလိုင်ကမ်ပဆ်ရှိုင်မဆ်းလိုင်ဆ်၊ ယု၊ပေယုဂ်ယွင်
တၢင်းလီလဆ်ထၢဆ်းတီးဂျ၊ဆိုင် ပးဆးလဆ်ထၢဆ်းတီးတၢင်၊
ဂျ၊တိုဂ်းတိုဂ်း၊ ပေးရှိုင်ဆဆ်လၢင်းရှိုင်ရှိုင်လဆ်ထၢဆ်းတီး
တီဂ်၊ဂဆ်သီးစဂ၊ဂဆ်သေလုံလီဂ်။ ကမ်ဆဆ်ဂေးစပ်လၢင်းစပ်
လုံဝးတူလုးဆးလီဂ်ဆးယု၊ ဆ်လၢင်းတုမ်တိုဝ်ဆးဂၢဆ်ရှိုင်။





မြိုင်၊မြိုင်ပါဒ်မူ၊

- လူဝ်၊ဗှာင်သတိထီင်း ယု၊မှိမ်ကပ်သရေ၊ဆုးတု၊ လခမ်ထာဆ်း
 တုးသေရှုမ်၊တူမ်းဝံဆမ်ဂတ်တၢင်းစီဆ်း၊စပ်။
8. ဂူဆ်းလခမ်ထာဆ်းတုးမှိတ်းဂၢမ်ဆမ်လူဝ်၊မေုကပ်ဂုင်၊မုဆ်၊ မၢင်
 ပွန်းမှိတ်းထိုင်းလးသင် ကမ်၊မှိမ်လှိုင်၊စလးသင်ဆမ်၊ ပေးပီဆ်
 လံးလီဉ်တူဉ်းထီင်း၊ ကမ်၊လူဝ်၊စပ်းဂု၊မှိမ်ဂၢမ်မှိတ်းပီတ်း၊ လု၊
 ထိုတ်းထု၊စဆကျ၊ဆု၊စသ၊သွမ်းပုးဆုးဂူဆ်းဆမ်၊ တေလၢင်း
 မှိတ်းမှိတ်းလခမ်ထာဆ်းတုးမွင်လှိုင်၊ ပေးလုးလခမ်တုးကမ်လှိုင်
 ရှပ်းသေတွပ်၊ထီင်မှိမ်၊ ရှပ်းတေသရေ၊လူ၊သေ လုးလီးလၢတ်း
 ဂု၊မှိတ်းဂု၊၊ ဂမ်ဆ်းစယးစီဆ်းဗေတ်းလွမ်းထီင်းယပ်၊၊ တၢင်း
 ဗေတ်းကွမ်၊စွင်စပ် လၢင်းယီဆ်းပီဆ်တၢင်းဗေတ်းလူင်စွင်ရှပ်းလုး
 ဂူဆ်း။
- တီးတိတ်းမဆ်းလၢင်းမှိမ်ဆင်၊ဂူဆ်းပုးဂု၊ထံဆုး ကမ်၊ရှု၊တေ
 ယိပ်းဂု၊လှိုင်၊ရှပ်၊ ဂု၊ထု၊လု၊ဂု၊ယု၊တိတ်းတိတ်းလးပိုဆ်းကမ်၊လီ
 တူဉ်းသေကိတ်းဆမ်၊ယပ်။
9. ယု၊ပေမီးတၢင်းယၢမ်၊ လု၊ဂူဆ်းလခမ်ထာဆ်းတုးမှိတ်းမှိတ်းလှိုင်
 လှိုင်လးကမ်၊မီးတီးပွင်၊တု၊ဂၢမ်သင်၊သွမ်ဂမ်။ ရှပ်းဂု၊မလု၊
 ရှပ်းဆမ်၊ လၢင်းမှိတ်းမှိတ်းပိုဆ်းတၢင်း၊ဂေု၊ရှပ်းတုးကမ်၊မီးလခမ်
 ယီဆ်း၊စငး။
10. ယု၊ပေကပ်လွမ်းလှိုင်လှိုင်လု၊ရှပ်း တိတ်းတေ၊လၢတ်းတေ၊လခမ်
 ထာဆ်းတုး၊ လူဝ်၊မေုတူဉ်းဂူဆ်း တူဉ်းငပ်းလံးသေဂပ်းသိုပ်၊၊
 ပေးစပ်ကမ်၊ရှု၊လွင်းလှိုင်လှိုင်လု၊ရှပ်းလှိုင်စီဆ်းလီ၊ ပေးရှပ်းထီင်း
 လံးလှိုင်ရှပ်းသေကမ်၊စဆဗှာင်ရှပ်းလှိုင်ဆမ်၊လှိုင် တေလံးတၢင်း
 လခမ်ထာဆ်းတုးဆပ်၊ထိုင်ဆမ်မုးထီင်း။
11. တၢင်းဂူဆ်းလခမ်ထာဆ်းတုးဆ်၊ လီလံးမှိတ်းဂိုပ်းဂမ် ဆ်သေတု၊
 ဂေု၊ လူဝ်၊ဗှာင်သတိယု၊ရှပ်းထိုင်လခမ်၊လိုဆ်းဆုးလိုဆ်းတု၊ဂမ်၊



မြိုင်၊ ပျိုင်၊ ပါဆ်၊

ပေးထိုင်လမ်းဆန်းမေးလိုင် တု၊လမ်းထမ်းတုံးကမ်းမီးတင်း
ရှုဆန်းတေကမ်းမီးပခဲရှုဆန်ဂေး၊ ရှုဆန်းလမ်းထမ်းတုံးကမ်း
ကမ်းမီးတင်းရှုဆန်း လင်းရှိုတ်းရှိုတ်းလူသရေဆေးတုလေး
လူဂါဆ်လူငါဆ်ယဝ်။

မိုဝ်းလိသင်၊ဆေးဂါဆ်ပခဲစပ်ဆန်း လှိုင်ရှိုတ်းတိုက်၊လိင်းစလေးရှိုတ်းလမ်း
ထမ်းတုံးပွင့်၊လှိုင်ငံးငံး၊ လှိုင်၊မေုလမ်းခတ်းဝုးလွင်၊စပ်ပွင့်၊လှိုင်
စတ။ ကမ်းပွင့်၊လှိုင်စတ။ ပေးစပ်မီးလွင်းစွင်၊စပ်လှိုင်ကမ်းဆန်း
ကမ်းလိင်းလှိုင်လှိုင် လှိုင်၊ဝံ၊လှိုင်ယဝ်းယဝ်းသေသပ်းလိင်းပခဲစပ်၊
ခပ်၊ငါဝ်းကမ်းဆန်းလွင်းတင်းကမ်းရှိုတ်းပိဆ်မေး ကမ်းလင်းပိဆ်
လွင်းဂမ်း၊ဂိမ်ပံးဝူဆ်၊စပ်ဆန်းလှိုင်၊ပခဲစပ်ရှု။

ပေးလမ်းထမ်းတုံးပခဲဆေးရှုဆ်ထိုင်မေးလိုင်လှိုင်၊မေုထွမ်၊
တူလှိုင်သေထတ်းသင် လှိုင်၊ရှုကွင်းတီးစလေးဖွင်းယမ်းပခဲ
ဆင်၊ရှိုတ်းစပ်ပေးလင်းပခဲတင်းရှုဆ်ထိုင်စလေး လတ်းလွင်းသုဆ်၊
တူစပ်၊ ပခဲရှိုင်းရှိုင်းလတ်းကွက်၊လွင်းဆွဲးလှိုင်၊ ယု၊ရှိုင်းမီးလွင်းစပ်
လှိုင်ပေးဆေးရှုဆ်ထိုင်စပ်တေမီးဖွင်းလိဆန်း လှိုင်၊ကပ်လှိုင်လွမ်း၊
ပေးဝုးကမ်းမိဆ်းလွင်းမိဆ်းလံးလှိုင် လှိုင်၊ဂမ်ကပ်ငင်းလံးဆန်း
သေ သင်၊သွမ်မူဆ်းစမေးတင်းရှုတင်းရှုဆ်စပ်ရှု၊ ဖှိုင်ရှိုင်း
တူစပ်စလေးသီင်ရှုမ်းလတ်း လှိုင်၊စဆေလေ၊တဆေးလင်းဂပ်၊ရှိုင်းမိဆ်း
လွမ်းလွင်းလံးရှုမ်းလတ်း။

.....









မြိုင်၊မြိုင်ပါဒ်မဲ့၊

ယူဝမ်းဝမ်းခိုခိုခိုခိုဆမ်းယပ်။

ယွမ်းပိုင်းဆန်သေလင်၊လံး တာင်၊လင်းဆမးပန်းပိုင်ကိုင်းကန်
ရှင်းစားရှင်းထိုင်တင်းရှင်းဝါးရှမ်းမိုင်းတံးရှင်း ရိုင်၊လံးတိုင်းဂမ်ယိမ်းမမ်း
နှိတ်းကွမ်းဂျ၊ယူ၊ ဆံယပ်။

ရှုင်းဂျ၊ပန်းပိုင်မြိုင်ခင်းကန်ဝါးဆံ၊ မမ်းကမ်၊သင်းဆိမ်ယိုင်း
ယိုတ်းယူ၊လံးတီးဂပ်၊တီးလိပ် မီးလွင်းလိန်းလံးခါးပုတ်းပိတ်းပိုင်းယူ၊တု၊သေ။
ရှမ်းဂျ၊လိပ်နှိတ်းရှုင်းဂျ၊ကမ်၊ပိတ်းလံး၊ ပေးရှမ်းတင်းဆန်သုင်ကန်
ရှမ်းဂန်နှိတ်းပိုင်းကင်းဝါးမြိုင်ခင်းယပ်။ တု၊ရှမ်းတင်းဆန်ပေးတေနှိတ်း
ကွမ်းပိတ်းမြိုင်ပိုင်ဂိုင်းဝါးဂိုင်းမိုင်းဂျ၊ဆမ်းဂျ၊ ဝမ်းမိုင်းဆံ၊

- ရှမ်းမိုင်းတံးလှုပ်၊ရှက်၊ကန်။
- ရှမ်းမိုင်းတံးလှုပ်၊ဖွမ်၊ကန်။

ပေးရှက်၊ကန်ဖွမ်၊ကန် ကင်းတေကင်းကွန်ကန်တိုင်းဂမ်မြိုင်ပိုင်
ကန်လိင်ကိုင်ဆံ၊သေကွန်သွန်ပန်ကန်လာတ်းပန်ကန်၊ စမ်းပန်
ကန်ကမ်၊လိမ့်၊လီ၊ လီယပ်၊ရှ်းလီထိုင်တိုင်းတိုင်းဆမ်းယပ်။

ကင်းလံးတုန်းယွမ်းတိုင်းသုန်း ရှ်းရှမ်းမိုင်းတံးရှက်၊ကန်ဖွမ်၊ကန်
ဆမ်းယပ်။ စတ၊ကပ်ဆံ၊ဂျ၊ဆေး လံးတု၊တေကင်းကန်တိုက်၊ကန်မီး
လံးသင်လိုင်၊ရှိုင်ဂျေး ယု၊ဝုန်းယု၊လာတ်း ယု၊နှိတ်း။ လံးတု၊တေ
ရှက်၊ကန်ဖွမ်၊ကန်ဆမ်း၊ မီးလံးသင်လိုင်၊ရှိုင်ဂျေး ရှ်းကွန်ကန်ဝုန်းကွန်
ကန်လာတ်းကွန်ကန်နှိတ်းသေဂမ်း။

ဆ်းဂျ၊ကိုင်းကန်ကွန်ဝုန်းကွန်လာတ်းကွန်နှိတ်းကိုင်းဆမ်း၊





မြိုင်ပိုင်ပါဆ်မူ,

ဂေးမဆ်းပီဆ်ပုဆ်းဖွဆ်းကဆ်ယွဲ,လူင်ဆ်းလိုက်.စလးစွဲးယွဆ်းတိုက်းသူဆ်း
ထီင်းဝုး ရှမ်းဆင်,ဂဆ်

- ရှုံးမီးလုံပိုဆ်းဂဆ်းယွဲ,ဆမ်။
- ရှုံးမီးဆမ်.ဂတ်.ယွဲ,ဆမ်စလး။
- ရှုံးမီးလုံဇီင်,ခိုင်း(FAIR-MINDEDNESS)သေကွဆ်ရှင်ဂျ၊
ဆင်,ရှိုက် ဖှိုင်းတံးပေးခိုဆ်းယွဲ,မုံ,သုင်မိုင်းဆေးစလး
မဆ်းဂိုမ်းစလး
တိုဆ်းဂိုက်ဆမ်.လိဆ်ခိုဆ်းဇျဲ,ဆမ်.ယူ,ယဝ်။

