

လွင်းရှမ်းထိပ်ပန်း နေ၊ပုံးလွှဲ တူင်၊ဝိုင်းရှမ်း ပုံးလွှဲလ်နဲ၊လဲနဲပိုနဲ

လွင်းလိသင်၊ ရီဝဲ၊လူရဲး တု၊တုမ်တွပ်၊ ခုဝဲ၊ဝိတ် သိပ်းဂဝဲး



Espé

လွင်းပိခ်, ဖျေသု

တၢ်တေဝဲးလံး လွင်းပိခ်ခိုခ်း သွင်ပွဲးဆဲး ပိခ်, ဖျေသု လိုင်းရှိုဝ် ဂျေးယဝ်. တေလံးယွခ်းခွါ. လွင်းပိခ်, ဖျေသု တင်းသိုင်းသး ခံးရှ်း ဂပ်းသိုပ်ထိုင် မူလုမ်း လုင်းလိခ်, ဖျေသု. ထိမ်ပခ် ပံးယူ, လီလုံငလး လုံဂူခ်း (IASC MHPSS RG) (mhps. refgroup@gmail.com) ယဝ်။

ခေးလိသင်, ရီဝ်, လူရ်း လွင်းပိခ်, ဖျေသု, ဆဲး. တင်းသိုင်း တေတိုင်, ဝံ. ပခ် တီး ဝံ. သိုင်း. IASC Reference Group ယဝ်။ ပေးတေပိခ်, ဖျေသု, ခေးလိသင်, ဆဲး. ကမ်, ဆဲး တေပိခ်, ဖျေသု, ရှိုသိုင်, ထုဂ်, ဆဲး လုင်, လင်း, ဖျေသု. သတိ လွင်းတင်းတံးဆဲး-

- လုမ်း သူ (ကမ်, ဆဲး လုမ်း မူ, လုမ်းကမ် ဂမ်. ထိမ်ပခ် ဝိုခ်းဆဲး.) ကမ်, မီးပုခ်းဖွခ်း သွ်, လံး။
- ပေးတေပိခ်, ရှိုသိုင်, ထုဂ်, ဆဲး (ခံးဝုးဆဲး. လိဂ်းလံး ထိပ်လိဂ်း ကမ်, ဆဲးရှိုင်;) ဆဲး ကမ်, ပခ်သုင်းလုံ. လုမ်း IASC ။ သုင်းလုံ. ခေးလိသင်, ဆဲး. လွမ်းလွမ်းလံးလံးဂျေးယဝ်. တေကမ်, လံး ပိခ်ဝုး IASC ဆဲး. ဂမ်. ထိမ် မူ, လုမ်း ၊ ဖိုခ်လိဂ်း ကမ်, ဆဲး လွင်းပိခ် သိုင်းလံး။
- ပခ်တင်းရှခ်ထိုင်ဝုး လွင်းပိခ်, ဖျေသု, ကမ်, ဆဲး လွင်းလိဂ်းလံးဝံ. ရှိုသိုင်, ထုဂ်, ဆဲး. ထုဂ်, လီလုံမံတုမ်ဝံ. ကမ်မိုခ်ဂမ် ကမ်, ဆဲး ကမ်, ဆဲး ကမ်ငံး ဂမ် သေ တိုင်, သိုင်း, သိုင်းမံဝံ. တီး Creative Common licence. CC BY-NC-SA 4.0 or 3.0 ဆဲး. ဆဲး. ဝံ. ပခ်ခွါ. ကမ်တိုင်, သိုင်း, မံလံးဆဲး. လိပ်းရှိုခ်းတူရ်း တင်းတံး ဆဲး. လံးယူ, ။ <https://creativecommons.org/share-your-work/licensing-considerations/compatible-licenses>
- ပိခ်, ဖျေသု, ပိခ်, လံး, ရှိုသိုင်, ထုဂ်, ဆဲး. ထုဂ်, လီလုံ, ပခ် လွင်းလိခ် (disclaimer) ကမ်ခပ်းပုးတင်းတံးဆဲး. လွမ်း ဖျေသု, ကမ်လဝ်းဂပ်း, သုင်းလုံ. ဝံ. ဆဲး. ယဝ်။ “ လွင်းပိခ်, ဖျေသု, / လွင်းပိခ်, လံးဝံ. ရှိုသိုင်, ထုဂ်, ဆဲး. ကမ်, လိပ်းဝုး ဂျေးမတီ, ဂူခ်ခပ်းယမ်း ကမ် (Inter-Agency Standing Committee – IASC) ခပ်းခိုင်ဝံ။ လွင်းတံးတံးဆဲး, ကမ်ခပ်းပုးဆဲး လွင်းပိခ်, ဖျေသု, / လွင်းပိခ်, လံးဝံ. ရှိုသိုင်, ထုဂ်, ဆဲး. တီး IASC ကမ်, မီး ပုခ်းဖွင်းသင်။ ကမ်တံးဝံ. လွမ်း ဖျေသု, ကမ်ဂီတံး Basic Psychosocial Skills: A Guide for COVID-19 Responders. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO ဆဲး. ဂူရ်း ပိခ်ကမ် IASC တံးဝံ. သေ ကပ်ပုခ်းဖွခ်းလံး ဖိုခ် ဆဲး. လွင်းလိပ်းဂူရ်း။

ရှိုင်, ဖျေသု ခေးမံတွင်း ကမ်သုင်းလုံ. ဝံ. တၢ်, ခုဝ်, ဝိတ်. သိုင်းဂပ်း ဆဲး ခေးလိသင်, ဆဲး. ပိခ်ရှိုင်, ဖျေသု မံတွင်း OCHA တွခ်းတၢ်, ဂူခ်းရှိုင်, ဂူခ်. သွခ်, တေဂမ် တၢ်, ခုဝ်, ဝိတ်. သိုင်းဂပ်းယဝ်။ သုင်းလုံ. ဝံ. ရှိုင်, ဖျေသု မံတွင်း ခေးဂုးရှိုင်, လွင်းဂုးမံး ၊ လွင်းယူ, ရှိုင်, ဂမ် ၊ ခုဝ်, ဝိတ်. သိုင်းဂပ်း ငလး မူင်းမိင်းခုဝ်, ရှိုင်, ဆဲး ၊ လွင်းဂုးဂပ်းဝံ. ထုဂ်, ယူ, ရှိုင်, တင်းပိခ် တိတ်းလမ်း ၊ ထုဂ်, တင်းပိခ်တိတ်းလမ်း ကမ်, ဆဲး ကမ်, တိတ်းလမ်း ငလး လွင်းလတ်းဂမ် လွင်းငးတိုခ်းယဝ်။

ရှိုင်, ဖျေသု မံတွင်းလိပ်းဆဲး. ကပ်လံး တီးဝံ. သိုင်း. တင်းတံး ဆဲး. ယဝ်. -

<https://www.unocha.org/story/ocha-releases-humanitarian-icons-help-covid-19-response>



@IASC, 2020. ခေးလိသင်, ဆဲး. တိုင်, သိုင်း, မံမံမံသေ ကိတ်, ကွပ်, ဝံ. လွမ်း Creative Common Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO licence (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>) ယဝ်။ လွမ်းဆင်, မံမီး ဝံ. ပခ်ခွါ. ဆဲး. ပေးဝုး ကမ်, မုင်းမုင်း ဆမ်. တွခ်းသေ တေပိခ်, လံး ရှိုသိုင်, ထုဂ်, ဆဲး ကပ်ခွင်မိုခ်လံး ပိခ်, ဖျေသု, လံး သေ ပိခ်, လံးလံး ရှိုသိုင်, ထုဂ်, ယူ။

ရွာမ်းဆမ်း

တွန်းတၢ၊ဂၢၢ် ဂမ်.ထံမ်ပခ် ပံးယူ,လီလှဲလး; လွင်းလှဲဂုန်း ကခ်လံး; သေကမ်,ဝါ; ပိုင်လှဲမခ်းတေ. ပီခ်တၢ၊ဂမ်.ထံမ်ပခ် ပံးလှဲ တူင်,ဂုင်းဂုန်းလး; လွင်းလှဲ.လံခ်, လခ်.ပိုခ်.ယဝ်.။ လွင်းလှဲ.လံခ်,လှိုင်းခ်. မခ်းပီခ် တွန်းတၢ၊ ဂုန်းကခ် ခပ်ပုး နွံး လွင်းတုမ်.တွပ်, တၢ၊ဂၢၢ် တၢင်းပီခ်ခွပ်,ဝိတ်.သိပ်းဂပ်းလး; ဂုန်း ကခ် နှိတ်းသၢင်းပခ် တၢ၊ MHPSS လှဲ,လံးလှဲ.လံခ်, ဂုးဂေ့.ဆခ်.ယဝ်.။ ဂွပ်းဆခ်လး; ခေးလိသင်,ခ်. ယိုင်းကၢခ်းထိုင် ဂုန်းတုမ်.တွပ်, တၢင်းပီခ်ခွပ်,ဝိတ်.သိပ်းဂပ်း; တင်းသီင်းယဝ်.။

တၢ၊လှဲ,လံခ်, လွင်း ဂမ်.ထံမ်ပခ် ပံးလှဲ တူင်,ဂုင်းဂုန်းခ်. ခေးလိသင်,ကခ်ခ်. ပီခ်လွင်းနှိတ်းသၢင်း; ဖူးလှဲ.လံခ်,ခပ် တွန်းတၢ၊ တေဂမ်.ထံမ်ပခ် ပံးယူ,လီလှဲလး; ပံးလှဲ တူင်,ဂုင်းဂုန်း ယၢမ်းလမ်,လွင်းဆခ်.ယဝ်.။ လွင်းနှိတ်းသၢင်းခ်.တေ. လုမ်း ကေ,ဂျိခ်,လီ, IASC လွံးဂမ်.ထံမ် ဝံ.ပခ်သေ ကပ်မး လွင်းနှိတ်းသၢင်း; ခေးရှခ်ထိုင်လး; ခေးတုမ်.တွပ်, ဂုန်းကခ် လံးတိတ်းလပ်း တၢင်းပီခ်ခွပ်,ဝိတ်. သိပ်းဂပ်း; ယဝ်. ခိုခ်းခ်ခ်းလီ မးသေ ဖူးတုမ်.တွပ်,ခွပ်,ဝိတ်.သိပ်းဂပ်း; မိုင်းတၢင်းတံးလှိုင်းခ်. ကေးလတေးယး ၊ ပိခ်းဂလးတီတ်. ၊ ပူ,ဂေးရီးယး ၊ ပုင်,လီးပီးယး ၊ ဂဆေ,တၢ၊ ၊ တီင်းမတ်. ၊ မိုင်းလွမ်ပွင်လှိုင်း ဂုခ်,ဂုင်, တီ,မုင်,ဂရိတ်.တိတ်. ၊ ဂီ,ဂျိပ်. ၊ ဂီ,တီ,ယုင်းပီးယး ၊ ဂရိ ၊ ဂိခ်,တိယု. ၊ ဂီ,ရတ်. ၊ ဂီ,တလီ, ၊ ဂျမေ,ဂျ. ၊ ဂိခ်,ရု, ၊ လု,ဂုင်, ၊ လံးပေးရီးယး ၊ မေ,ရုင်,ဂုင်, ၊ မုခ်,မု, ၊ ဂဆေ,တၢ၊လၢခ်, ၊ ဖိလိတ်,ပိုင်, ၊ ပေ,တု,ဂီ, ၊ ရတခ်,တၢ၊ ၊ ကၢ၊ဖရိဂ ပွတ်းလၢခ်း ၊ လပိုင်, ၊ သီ,ရိလၢင်,ဂျ. ၊ သုရပ်,တိခ်, ၊ သုရပ်,လု,လၢခ်, ၊ ယု,ဂၢခ်,တၢ၊ ၊ ပရိတ်,တိုင်, ၊ ကမေ,ရိဂၢခ်, လှိုင်းခ်.ယဝ်.။ ခပ်တင်းသီင်းခ်. ခပ်ပုးတွပ်,ပခ် တၢ၊တေဂမ်.ထံမ်ပခ်လံး; တၢ၊ ဂွမ်တုမ် ခေးလိသင်,ခ်.လး; ဂွံးဂိုင်,ငါမ်,လွမ်း လွင်းတၢင်းတေလှဲ, တၢ၊ဂမ်.ထံမ်ပခ် ပံးလှဲတူင်,ဂုင်းဂုန်းဆခ်. ခပ်တွပ်,ပခ် လွင်းပံးယူ,လီ လှဲခပ်မးယဝ်.။

ဝံးသေ ဂွမ်တုမ် ခေးလိသင်,ယဝ်.ဆခ်. ဖိုခ်လိဂ်းကွခ်တၢင်းသုတ်း ခ်. ဂမ်.ထံမ်ပခ် တွန်းတၢ၊တေကပ်လံး; ခေးရှခ်ထိုင် တီးဂုန်း လံး; တိတ်းလပ်းတၢင်းပီခ်သေ ခိုခ်းယူ,လီမးလး; ဖူးတုမ်.တွပ်,ခပ်ဆခ်. လိဂ်,ငမးသေ ဂွပ်.ထူပ်း နှိတ်းလွင်းထၢမ်တွပ်,မးယူ,။ ခိုခ်းသွံ, ခေးရှခ်ထိုင် ကခ်ခိုခ်းလံး;တီးခပ်မးသေ ခိုခ်း ဂွမ်တုမ် ပီခ်မး ခေးလိသင်, ဂမ်းလိုခ်းသုတ်းခ်.ယဝ်.။

ငိခ်းလုမ်းခွပ်းလှဲ ယွံ,ဆမ်ထိုင် ဂုန်းခပ်ပုးတွပ်,ပခ် တီး လွင်းခွခ်.ခွဲလး; ဂုန်းလွံးထံမ်ပခ် တၢ၊တေဂွမ်တုမ်လံး; ခေးလိသင်,ခ်.လံးယူ,။ ဂုန်းခပ်ပုးတွပ်,ပခ်ခ်. ခပ်ပုး ဂုန်းနှိတ်းဂၢခ်ဖေ,တၢင်းဂိခ်ယမ်. ၊ ဂုန်းနှိတ်းဂၢခ်ပိုခ်ငမး ၊ ဂုန်းနှိတ်းဂၢခ်ဖေ, မံမီးပဂ်းပိုင် ၊ ဖူးလှဲ.လံခ်, ဖေ,ပံးယးယု ၊ ဂုန်းနှိတ်းလွင်းရှ.ဂင်း (protection) ၊ ဂုန်းနှိတ်းဂၢခ်တေ့သုင်, ၊ ဖူးလတ်းဂၢခ် လး; ဂုန်းတၢင်းလှိုင်း လှိုင်းခ်.ယဝ်.။ ခေးလိသင်,ခ်. ဂွမ်တုမ်ဝံ.ပခ် တၢ၊ဂုန်းတုမ်.တွပ်, တင်းဂမ်,ဖေ, သုင်းလှဲ.ယဝ်.။ IASC MHPSS RG ငိခ်းလုမ်းခွပ်းလှဲထိုင် Espe ဖူးလတ်းပခ်ရှင်း တၢ၊ ခေးလိသင်,ခ်.ယူ,ခး။

ခေးလိသင်,ခ်. ပီခ်တၢ၊ ဂုန်းတုမ်.တွပ်, ဂုးမိုင်းမိုင်း ၊ ဂုးလွင်းလွင်း; သေ မုင်းမွင်းဝါ; တေလွံးထံမ်ပခ်လံး; တွန်းတၢ၊ လွင်းတုမ်.တွပ်, ခွပ်,ဝိတ်.သိပ်းဂပ်းလး; တေလံးဂမ်.ထံမ်ပခ် ပံးလှဲတူင်,ဂုင်းဂုန်း လှိုင်းဂှိပ် ၊ တေလံးနှိတ်းသၢင်းပခ် ဂုန်းကခ် ခပ်လံးဂပ်းသိုပ်,ဆခ်. ယူ,လီမုခ်းသိုပ်းလံး; လှိုင်းဂှိပ် ကခ်ဝါ;ဆခ်.ယဝ်.။

ဈေးအိမ်

တွန်း (1) လွင်းတင်တူသူ ယူ၊လီမူအိမ်သိုဝ်း.....6

ပေးကမ်းလှမ်းလှမ်းတူရင်းထိုင် တူဝ်လင်းဂပ်၊ တေကမ်းလင်း၊ တူရင်းထိုင်ပိုအိမ်။
ဝှပ်းအိမ်လေး၊ ယမ်းယပ်၊ဗိုတ်၊အိမ် ထိင်းသိမ်း လွင်းယူ၊လီမူအိမ်သိုဝ်းသူလေး၊ တေ၊တင်းလေး။

တွန်း (1) လွင်းဂပ်းသိုပ်၊ဂပ်၊ဂမ် ကန်ပန်ရှင်း လွင်းတုမ် တိုဝ်းရှုးဝန်း.....9

တေရှိုတ်းရှိုတ်းလွှဲထိမ်လူရပ်၊ လွင်းဂပ်းသိုပ်၊ဂပ်၊ဂမ်ဂန်

တွန်း (3) ပန်တင်းလွှဲထိမ်တိုတ်းတိုတ်း.....12

ရှိုတ်းရှိုတ်း လွှဲထိမ်တူဝ်လင်းဂပ်၊ခိုအိမ် ၊ ပေးအိမ် လင်း၊တေယိပ်းဂမ်
ငမ်းလမ်းလုံး၊ရှိုတ်းကပ်လွင်းဂမ်ထိမ် တူဝ်တေသေခပ်းခိုင် လွှဲထိမ်ပန် ပန်ရှုခပ်လီလီ

တွန်း (4) လွှဲထိမ်ပန် ရှုန်းလုံး ခွင်ခမ်လွှဲ.....15

တေလွှဲထိမ်ပန် ရှုန်းမီးလွင်းခွင်ခမ်လွှဲ လှိုင်ရှိုတ် လေး၊ တေလုံး၊ ဂပ်းသိုပ်၊ ရှုန်းလွှဲထိမ်ပန်လုံးခိုတ်၊လှိုင်၊ ယမ်းလံ

တွန်း (5) လွှဲထိမ်ပန် ယမ်း လိတ်၊ဗေ.....18

ရှိုတ်းဂန် တီးရှိုတ်း တူရင်းထိုင်လှမ်းလှမ်း ၊ လွင်းရှုမ်းလှမ်း ၊ လွင်းဇာတ်၊ယန်လိတ်ရှိုတ်း၊
ဂမ်၊အိမ် ငမ်းလမ်း ရှုန်းထူပ်း တင်းယပ်၊ဗိုတ်၊လေး၊ ယမ်းလွှဲထိမ် ရှုန်းလွှဲလိတ်၊
မိုတ်းအိမ်၊ တေလွှဲထိမ်ရှုန်းလှိုင်အိမ် ငမ်းရှုမ်းမန်းလေး၊ တေဂပ်းသိုပ်၊

တွန်းလင်.....21

ဈေးရှုတ်းထိုင် တေ၊ဗူးလတ်းဂန် လေး၊ ဗူးကွန်ရှိုတ် ရှုန်းဂမ်ထိမ်ပန် ဗူးထမ်းဂန် လေး၊
ဗူးထမ်းဂန် လွမ်းလူရပ်းအိမ်လွှဲ ၊ ငမ်းရှုမ်း လွင်းရှိုတ်းသင်းရှုးဝန်း ၊ တူဝ်၊ဝှပ်း တေထိင်းသိမ်းလေး၊
လိုဝ်းသင်း ၊ လွမ်းလန် ကန်သူ တေသင်းလွှဲလံ၊ တေဂပ်းသိုပ်၊ ငမ်းရှုမ်း၊ အိမ်လိတ်လိတ်သူ လေး၊ တေမံတွင်းဝံ ရှိုတ်ယွံး

ခေးလိသင်,ဆံ့. လင်,တေခပ်;တင်းသုင်းလွဲ. တၢ,ရှပ်း

သူ လံးထမ်းဂါခ် လမ်,လွင်; ယမ်း ဇေးယေးဂျးဗေးတိုခ်း နှပ်,ဝိတ်.သိပ်းဂပ်းဆံ့ယူ,ရှပ်း။ ဂါခ်သူဆံ့. လင်, လွင်;ယွဲ, တွခ်းတၢ, ဂူခ်းဂါခ်လံး လူ့သုမ်း ဂွပ်းတင်းပီခ်နှပ်,ဝိတ်.သိပ်းဂပ်းခပ် လုဂ်းမခ်းလံးယူ,ရှပ်း။ ဂါမ်,ဆခ် ပီခ်ဂါခ်ဂါခ် ရှိတ်းရှပ်း လွင်;ဂမ်.ထံမ်ပခ်ဂူခ်း ၊ လွင်;ရှိတ်းသင်း လိုဝ်းဆံ့. သိုပ်,ရှိတ်းဂျးလံးယူ,ရှပ်း။ ပေးတၢ, ခေးတွပ်,ပီခ် “လွဲ;ယူ”ဆံ့ ခပ်,ငါပ်းလိုဝ်းဆံ့. ပီခ်တၢ,သူယပ်။

သူဆံ့. ပီခ်လံး ဂူခ်းရှိတ်းဂါခ်သေလွင်;လွင်; ဆွဲး တင်းတံး ဆံ့ယူ။

ဗူးလူင်.လံခ်, ပံးယူလီခ်ခိုင်ဂေး
၊ ပိုင်တံးဂ်း မေးယူ ၊ မေးယူဂူခ်,
၊ ဂူခ်းကုပ်,ဂုမ်သေ ပခ်ရှိတ်းလွဲ
ဂါမ်,ဆခ် ဂူခ်းထမ်းဂါခ်
ဗေးဂပ်းသိုပ်,တူင်,ဂူခ်းဂူခ်း
ဂါခ်,ဆခ် ဂူခ်းရှိတ်း
ဗူးပွင်ဂါခ်

ဂူခ်းတုမ်.တွပ်,
ဂူခ်းတင်းသုတ်း ၊ ပိုင်တံးဂ်း
ဗူးမီးပုခ်းဗူးမီး ဗေးပပ်းပိုင် ၊
ဆေးရှေးလူတ်.တင်း,ဂူခ်းပီခ်
ဂါမ်,ဆခ် ဗူးရှိတ်းဗူး

ဂူခ်းသွင်း ဂူခ်းတင်းဂါခ်ယမ်.
(ဂါမ်,ဆခ်) ဂူခ်းရှပ်းမိုပ်. ၊
လါခ်.ယူယူ (ဂါမ်,ဆခ်)
ဂူခ်းရှိတ်းပခ်ပင်လူ ၊
ဂူခ်းတေးသူင်, ၊ လူင်ပွင်လိုင်;
၊ ဗူးပခ် ဆမ်. ဗူး (ဂါမ်,ဆခ်)
ဂူခ်းရှိတ်းဂါခ် ရှပ်းမီးရှပ်းရှပ်း
မူတ်းသွဲ

ဗူးလွဲ;ထံမ်ပခ်
ဂူခ်းရှပ်းရှပ်းရှပ်း
(ဂါမ်,ဆခ်)
ဂူခ်းမိုတ်,ဂိုဝ်း
(ဂါမ်,ဆခ်) ဂူခ်း
ဂါမ်တိုက်.ခိုက်;ငါး
ဆွဲးပွင်.ရှပ်း

ဗူးထမ်းဂါခ်
(ဂါမ်,ဆခ်) ဂူခ်းလံး
ဂူခ်းရှပ်း ဂမ်.ထံမ်ပခ်
ဗူးထမ်းဂါခ်လူရှပ်း
ဆမ်.လွဲ (ဂါမ်,ဆခ်)
ဗူးလတ်းဂါခ်



ခပ်,ငါပ်းလိုဝ်းဆံ့. ဂွပ်းသင်ဗလး လွင်;ယွဲ,

ယမ်းတိုက်.ပီခ် တင်းပီခ်နှပ်,ဝိတ်.သိပ်းဂပ်းဆံ့. ဂူခ်းတင်းဆမ် တေလံးထုပ်းတင်း လွင်;ခွင်.ခမ်လွဲယူ။
ယမ်းယပ်,ဗိုတ်,ဆင်,ဆံ့. တၢ,တေဂမ်.ထံမ်ပခ် တၢ,ပံးလွဲ ခပ် ယူ,လီမူခ်းသိုဝ်းဆံ့. လွင်;ယွဲ,ဗတ။ ယမ်းတိုက်. တုမ်.တွပ်;
နှပ်,ဝိတ်.သိပ်းဂပ်းဆံ့. ပေးတေလံး ဂပ်းသိုပ်,တုမ်.တိုက်.သူ လုဂ်းခပ်းဆံ့ လုဂ်းတီး လွင်;ဂပ်းသိုပ်, တုမ်.တိုက်.သူဆခ်.သေ
တေရှိတ်းလံး လွင်; လိပ်းလံး တၢ,ပံးယူ,လီမူခ်းသိုဝ်းယပ်။ ယမ်းတိုက်.ပီခ်တင်းပီခ်နှပ်,ဝိတ်.သိပ်းဂပ်းဆံ့. ဂူခ်းလံး
တိတ်းလပ်းတင်းပီခ် ၊ ဂူခ်းလံးလုမ်းလုး ဂူခ်းတိတ်းလပ်း တင်းပီခ် ၊ ဂူခ်းလံးတိတ်းလပ်း တင်းပီခ်နှပ်,ဝိတ်.
သိပ်းဂပ်းသေ ခိုခ်းယူ,လီမူး ဂါမ်,ဆခ် ဂူခ်းလံးထုဂ်, ရှပ်းတပ်း ဗူးလံးသေဂါမ်,တၢ, တၢ,လွဲ;ထံမ်ခပ် သုင်းလွဲ.လံး
လွင်;တင်း ဂါခ်ခပ်;ပုး ဆွဲးခေးလိသင်,ဆံ့. လံးယူ။

တေ လီပ်းရှိတ်းရှပ်းသင်လံး။

လွင်;လူင်.လံခ်, ပံးလွဲတူင်,ဂူခ်းဂူခ်း လခ်.ပိုခ်.ဆံ့. လွင်;ယွဲ, တၢ,တေလွဲ;ထံမ်ပခ် ဂူခ်းတင်း,ဂေး မီးလွင်;လူမ်လွဲယပ်။
ဆွဲးခေးလိသင်,ဆံ့. လီပ်းရှိတ်းသွခ်ကပ်လံး လွင်;လုမ်းလုး တူင်လပ်းဂပ်, ဗလး တၢ,တေလွဲ;ထံမ်ပခ်လံး ဂူခ်းတုမ်.တိုက်.
ဂပ်းသိုပ်,သူ ရှပ်းမီးရှပ်းလွဲဆခ်.ယပ်။

1 IASC (2020) Briefing note on addressing mental health and psychosocial aspects of COVID-19 outbreak. <https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-03/MHPSS%20COVID19%20Briefing%20Note%202020%20March%202020-English.pdf>

2 WHO (2020) Clinical management of severe acute respiratory infection when COVID-19 is suspected. [https://www.who.int/publications-detail/clinical-management-of-severe-acute-respiratory-infection-when-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-is-suspected](https://www.who.int/publications-detail/clinical-management-of-severe-acute-respiratory-infection-when-novel-coronavirus-(ncov)-infection-is-suspected)

3 WHO (2012) mhGAP Evidence Resource Centre. https://www.who.int/mental_health/mhgap/evidence/other_disorders/q6/en/

တွန်း (1)

လွင်းတူလင်းဂင်၊ ယူ၊လီမုန်းသိုဝ်း

ယမ်းတိုက်တုမ်းတွပ်းတင်းပိခ်ခွပ်၊ဝိတ်၊သိပ်းဂင်းဆဲးတၢ၊တူရ်းထိုင်တူဝ်လင်းဂင်၊လေးလုမ်းသူဆဲးပိခ်ပုန်းဗွမ်း ကန်ကမ်၊ရှိုတ်းကမ်၊ပိခ်ယပ်။ တီးတွန်းဆဲး တေလုမ်းလၢးတၢင်တူဝ်လင်းဂင်၊လံးဂျးရှိုပ်၊ လွင်းယူ၊လီမုန်းသိုဝ်း တၢင်တူဝ်သူ လေး တၢ၊လွဲးထိမ်ပခ် ဂုန်းတၢင်၊ဂျေ ဆဲးတေလံးရှိုတ်းလှိုင်၊ရှိုပ်ကန်ဝါးဆဲး ကုပ်၊ရုမ်သေ တၢင်၊ဝံ၊ပခ်ယူ။

ပေးကမ်၊မီးသူ တေကမ်၊ရှိုတ်းလံး လွင်းတုမ်းတွပ်းခိုင်း။

သူဆဲး ပိခ်ပွတ်းတွန်းကန်လွင်းယွဲ၊ တၢ၊တုမ်းတွပ်း ခွပ်၊ဝိတ်၊ သိပ်းဂင်းယပ်။လွင်းလံးရှူဝါး တူဝ်လင်းဂင်၊ဆဲး ရှိုတ်းပခ် ကန်မီးဗွမ်းလီလံးဆဲး ပိခ်ကန်လီရှာန်၊လှိုင်တေ။



သူတေလၢင်းလံးတေ၊သူး လွင်းတၢင်း လွင်းတုန်းယွမ်း ကန်ကမ်၊တွန်းယမ်းထုပ်းမး မိုဝ်းကွန်တၢင်း တင်းဆမ်ယပ်။

- ငဝ်းရှာန်၊ ကန်ဂုမ်၊လုမ်၊ (ကမ်၊ဆဲး) ကမ်၊မီးလွင်းကန် တူရ်းထိုင် ငှာ၊ဂင်းပခ်သေ လၢင်းလံးရှိုတ်းဂၢန် ရှိုင်ရှိုင်။
- လၢင်းလံးတေ၊သူး ငှာ၊လိတ်း လွင်းသီ၊ငှာ၊တီဂ်းတိုင်ဂန် ခွပ်း တၢင်းပိခ်ခွပ်၊ဝိတ်၊သိပ်းဂင်းဆဲးယပ်။
- လၢင်းလံး မွဲးလှိုင် တွန်းတၢ၊ ရှူမ်၊လုမ်၊ လေး ယူ၊လီမုန်းသိုဝ်း တူဝ်လင်းဂင်၊လေး ဂျေသူရှာန်၊ရှပ်လှိုင်ဆဲးယပ်။
- လၢင်းလံးတေ၊သူး လွင်းကမ်၊ယူ၊လီ ၊ လွင်းလံးခမ်၊တၢမ်၊ တၢင်းပိခ် ကမ်၊ဆဲး လွင်းလူ၊တၢ်လှိုင်ဆဲးယပ်။
- လၢင်းလံးလုမ်းလၢးတူရ်းထိုင်ပခ် ဂုန်းဆွဲးမုင်၊ရှေ့ရှိုင်း ကမ်၊ဆဲး လၢင်းလံးထုဂ်၊ဂုန်းခင်တူဝ်ဝံ။ ။ ကမ်၊ဆဲး
- ယမ်းဂၢန်ယပ်၊ရှု၊ဆဲးဂျေ၊ သိုပ်၊ပုခ်၊ လွင်းဂုန်းကန် သူလံးလွဲးထိမ်ပခ်မး ဆွဲးဆွဲးဂၢန်ဆဲးယပ်။

ယမ်းလံးရှိုတ်းသၢင်း လွင်းတုမ်းတွပ်း ခွပ်၊ဝိတ်၊သိပ်းဂင်းဆဲး ဂုန်းတင်းဆမ် လၢင်းလံးထုပ်း လွင်းခွင်၊ခမ်လှိုင်လေး လွင်းရှိုပ်၊မွဲး ငတေယပ်။ လံးတေ၊သူး လွင်းတၢင်းယၢပ်၊မိုတ်၊ လွင်းတုန်းယွမ်းလေး မခ်းပိခ် လွမ်း သးဇေ၊ဝယူ။ လွင်းတုမ်းတွပ်း လွင်းခွင်၊ခမ်လှိုင်ဆဲး ဂုန်းဆိုင်၊ဂျေလေး ဆိုင်၊ဂျေ မခ်းကမ်၊မိုခ်ဂၢန်။ သူလၢင်း၊တေလံး ပိခ် လွင်းတၢင်း တၢင်းတံးဆဲး သေလွင်းလွင်း -

- သၢ်ငါ တူဝ် - ရှပ်ခံး၊ ကမ်၊ဆွမ်းလံး ကမ်၊ဂိခ်လံး
- သၢ်ငါ လွင်းတၢင်းယၢမ်း - လှိုင်ခံးရှု၊ဂၢန်ကေ၊ ၊ ဂိခ်လပ်၊ ကမ်၊ဆဲး သုင်းလှိုင်၊ ယု၊မဝ်းဂမ် ဆမ်မး၊ ကမ်၊ရှိုတ်း လွင်းရှိုပ်း ယမ် ဇေ၊သု၊ လွမ်းဆင်၊ လွင်းယုမ်၊ယမ် ၊
- သၢ်ငါ လှိုင် - လွင်းရှပ် ၊ လွင်းမွင်လှိုင် ၊ တေ၊သ

ပေးဝါး လွင်းခွင်၊ခမ်လှိုင်ဆဲး ရှိုတ်းရှု၊ ကမ်၊ခံးရှိုတ်းဂၢန် ကမ်၊ခံး ရှု၊ဂၢန် သေ ဆဲး လူဝ်၊လံးကပ် တၢင်းလွဲးထိမ် တီးဗုးလှိုင်၊လံးဆဲးယပ်။



သၢ်ငါ လွင်းခွင်၊ခမ်လှိုင်သူဆဲး လွင်းတၢင်းလှိုင်သူ တေရှူ၊လံး။ ရှိုတ်းထိမ်ပခ်လံး ပံးယူ၊လီမုန်းသိုဝ်း တၢ၊သူဆဲး ပုခ်၊တူရ်း ကန်တေရှိုတ်းလံးသေ၊သေ၊ သၢမ်လွင်း။



မိုခ်ဆင်၊ ပေးတေရှေ၊လူတ်၊ လူဝ်၊လံးထိမ်ဆမ်၊မခ်း ကွန်တၢင်းသုတ်းဆဲးယပ်၊ သူဂျေ၊ လူဝ်၊လံး လုမ်းလၢးတူရ်းထိုင် တူဝ်လင်းဂင်၊သေ ရှိုတ်းရှု၊ ဆမ်၊မခ်းသူ တီမ်ထုန်းဝံ၊သေ၊သေ။ ပေးလှိုင်၊ဆဲး လင်၊တေသိုပ်၊ရှု၊လံးထိုင်။ လွင်းခပ်းပုးလွဲးထိမ် တီးတုမ်းတွပ်း ခွပ်၊ဝိတ်၊သိပ်းဂင်းဆဲး မိုခ်တင်း ခပ်းငခေ၊ပိုင်၊ ပၢင်လံးဆဲးယပ်။ ကမ်၊လှိုင်၊သု၊ ပၢင်လံးဆဲး လှိုင်၊ဂိပ်။ ခွပ်းဆဲးလေး လူဝ်၊လံး လုမ်းလၢးတူရ်းထိုင် ရှိုတ်းတူဝ်လင်းဂင်၊ ယူ၊လီမုန်းသိုဝ်းဂုးဝခ်း။

လမ်းလျှော့တူရင်းထိုင် တူလင်းဂပ်၊

တၢ်နွံးပီၤဆဲး လွင်းဂမ်ထံမ် ယၢမ်း ယိပ်းဂမ် လွင်းခွင်ခမ်လွဲ အဆဲး နှိတ်းလွမ်းလွင်းတၢင်းတံးဆဲး ဂၢ်ပီၤဆဲးလဲးလဲး။ လိုဝ်းနှိတ်း လွင်းတၢင်း ကဆဲးခိုင်းလိပ်းလင်းဂပ်၊သုတ်းဆဲး။ ပေးကမ်၊နှိတ်းလဲး ဆိုင်းဝန်း ယၢ်ပေ တၢင်းတၢင်းဗိုတ်း လင်းဂပ်၊ ခတ်းလွဲထိုင်တၢင်းဝန်းလဲး။

ယၢ်ပေလွဲယၢ်ဆဲး ခၢပ်၊ဂမ်းလိုဆဲးသုတ်း နီဝ်၊လူရ်း နူဝ်၊ဝိတ်။ သိပ်းဂပ်။ ယၢ်နွံး တိတ်းလင်းတၢင်းပီၤဆဲး သုင်းလွဲ လွင်းလၢး ဂၢ်ဂပ်၊ ဝၢ်၊ ဝၢ်၊ ဝၢ်။ ယၢ်လူဝ်၊ဆဲး တတ်းခၢပ်၊ဝ် လွင်းဂပ်၊သိုပ်၊ သိုပ်၊ခၢပ်၊ နီဝ်၊လူရ်း လွင်းတၢင်းပီၤဆဲးနူဝ်၊ဝိတ်။သိပ်းဂပ်၊လဲး။

ဂိဆဲးနွံးဂၢ်၊နွံးတိတ်းထွဲဆဲးဂုးဝန်း။ ဆွဲးနွံးဂိမ်၊ နှိတ်းလွင်းတူင်းဆိုင်းတူပ်။

နှိတ်းလွင်းတၢင်း ကဆဲးသုလဲးလွဲ မူဆဲးသိုဝ်း ကမ်၊ဆဲး ကဆဲးယုမ်၊ ယမ်ဝၢ်၊ မီးလွင်းတၢင်း သေကိတ်းကိတ်း ဂုးဝန်းလဲး၊(ပိုင်တိတ်း၊ ပံးမုဆဲး လဆဲးဂၢင်း၊ လူလိပ်း၊ ဝံး၊ ဝံး၊ လၢတ်၊တၢ်၊ ဂူရ်းဂၢ်၊သေဂၢ်)

ကပ်၊ခၢပ်၊ယၢ်မီး မွတ်၊နွံး၊မိတ်။ ဂုးဝန်းသေ လၢတ်၊ဂပ်၊ ဂူရ်းဂၢ်၊ ဂူဆဲးမိုတ်းဂိုဝ်း ကဆဲးသုလဲးယုမ်၊ယမ် လွင်းခွင်ခမ် လွဲသု ဂုးဝန်းလဲး။

လဆဲးဝ်၊လွင်းယၢ်မီးကဆဲးတေလဲး၊နှိတ်းသၢင်းဂုးဝန်းသေ နှိတ်း လွမ်းလဲး။ (လွင်းယၢ်မီးဂုးဝန်းတေ တူရ်းတီး တွဆဲးလင် ခ ဆဲးလဲး)

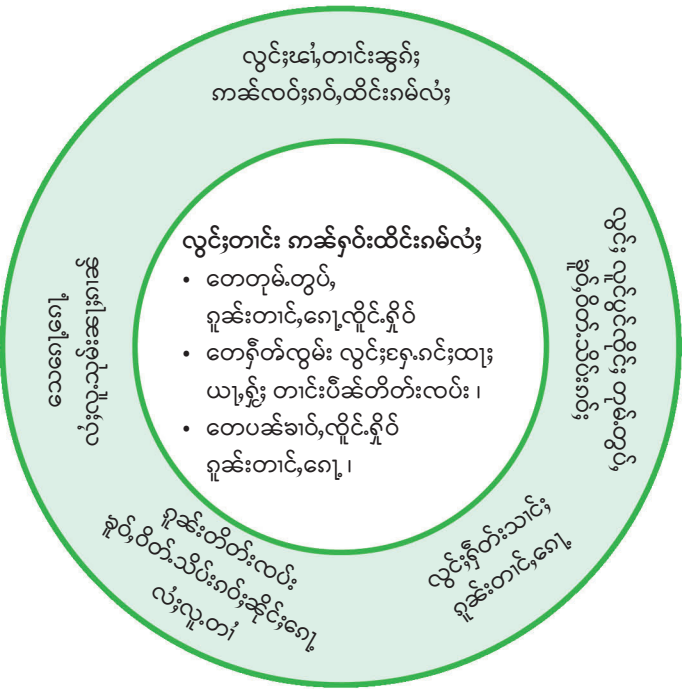
တၢ်တေ မီးလွင်းယုလီမူဆဲးသိုဝ်းသေ သိုပ်၊နှိတ်းဂၢ်ဆဲးဆဲး ကပ်၊ဂပ်၊တၢင်း ဖုးလတ်းဂၢ်ဆဲး ဖုးကွဆဲးဂူဝ် ကမ်၊ဆဲး တၢင်း ဂူဆဲးနှိတ်းဂၢ်ဆဲးလွမ်းဂၢ်ဆဲးလဲး။ ပိုင်လွင်မဆဲး ပေးဝၢ်၊ မွဲးလွဲ ဂွပ်းလဲး ခပ်၊ပၢ်း နှိတ်းသၢင်းလွမ်း လွင်းတုမ်၊တွပ်၊ နူဝ်၊ဝိတ်။သိပ်းဂပ်၊ဆဲး ထုဂ်းလီ ကပ်၊ဂပ်၊ တေ။

ယွမ်းလူင်း လွင်းသုင်းလွဲ လပ်း၊ ယၢ်မပ်းဂမ်၊ ဂၢ်မိပ်း ကမ်၊ဆဲး ဆီ၊ဂူဝ်၊တိတ်း (ပူ၊ လိပ်းယၢ်) လိုဝ်းဆဲးလဲး။ လွင်းတၢင်းလိုဝ်းဆဲးဆဲး ထၢင်း၊ရှၢင်း ပီၤဆဲးလူမ်လွဲ လူဝ်၊ခၢပ်၊သေတၢ် ယၢ် မီးဆဲးဂပ်၊မဆဲးဝံး၊စွၢ်၊ယပ်၊ဆဲး နှိတ်းနွံး သု သုဂ်းသၢ်၊လွဲ လွဲတူဂ်း၊ မွဲးလွဲမွဲးခေး၊ ဆွဲး ကမ်၊လပ်းလဲး၊ တေးသုယု၊ရှၢင်းဆဲးယပ်။ ပေးသုင်းလွဲဆဲးဆဲးယွမ်း ယွမ်းလူင်းပိတ်း လွင်းသုင်းလွဲသေ နှိတ်းလွမ်း လွင်းတၢင်း ကဆဲးခပ်၊ပၢ်း ဆွဲးခေးလိသင်၊ ဆဲး တွဆဲးတၢ်တေ ယွမ်းလူင်း လွင်းခွင်ခမ်လွဲဆဲးလဲး။

ယၢ်မီးယပ်၊စွၢ်၊ဆိုင်းဝန်းဆဲး နှိတ်းသီဆဲးမံ (ဆွဲးလွဲသု ကမ်၊ဆဲး ဆဲးဆဲးလိပ်း) လွင်းတၢင်းကဆဲး သုလွဲထံမ်ပိုဆဲးမၢ် ကမ်၊ဆဲး လွင်းတၢင်း ကဆဲးသု ထုဂ်းလီ ခွပ်းလွဲဆဲးလဲး။ ပိုင်တိတ်း “ဂပ်၊သိုပ်၊ ရှၢ်၊ရှၢ်၊ နွံးနွံးသေ လွဲထံမ်မၢ် ဂူဆဲးကဆဲး မီးလွင်း ခွင်ခမ်လွဲဆဲး” ကမ်၊ဆဲး “ငိမ်းလွမ်း လွင်းလွဲထံမ် ကဆဲးလဲးတီး ဂူရ်းဂၢ်၊မၢ်”

သုယိပ်းဂပ်၊သင်လဲး (နှိတ်းသင်လဲး)ကမ်၊မမ်၊ဆဲး ကမ်၊နှိတ်းသင်လဲး ကဆဲးဝၢ်၊ဆဲး နွံးပွင်၊ လီလီလဲး။ ဂူဆဲးတူရ်း/လဆဲးတူရ်း လွင်းတူင်းလွင်း ထိုင်သိမ်းဆဲးသေ တေလဲး လွင်းဂမ်၊ထံမ်ယု။ ဂပ်၊ ပိုင်တိတ်း ဖုးထၢမ်းဂၢ်ဆဲးခိုင်းဂၢ် တၢင်းတံးဆဲးယပ်။ တွဆဲးတၢ် တူင်းလွင်းသု တၢင်းတူပ်သု ထံမ်သု၊လဲး တီးတွဆဲးလင် ဂ ဆဲးယု။

ပေးထၢင်းဝၢ်၊ တူလင်းဂပ်၊ ကမ်၊မီးဆဲးဂပ်၊ တၢ်လွဲထံမ် ပိုဆဲးလဲးဆဲး တူင်းလွင်းဆဲး တေလိပ်းဆဲးဆဲး လွင်းတၢင်း ကဆဲးသု နှိတ်းလဲး လဲး ကမ်၊နှိတ်းလဲးဆဲးယပ်။ လွင်းတၢင်းကဆဲးသု ကမ်၊လွဲထံမ်လဲးဆဲး လူဝ်၊လဲးမၢ် ဝၢင်းခွၢင်း လင်းဂပ်၊ ယၢ်ပေတၢင်းတၢင်းဗိုတ်း။



လၢမ်းနှိတ်းတူရ်း လွင်းတၢင်းကဆဲး လွင်းရှိုဝ်၊မွဲးတေရှၢ်။ သွတ်းရှၢ် လွင်းတၢင်းကဆဲးလဲး တေရှၢ်သု လိုဝ်းရှိုဝ်၊လိုဝ်းလွဲလဲး။ လွင်းကဆဲးသုနှိတ်းယု၊မိုဝ်းလီဝ် ကမ်၊ဆဲး ကဆဲးနှိတ်း မိုဝ်းပူဆဲးမၢ်ဆဲး ဂၢ်၊လၢင်းမီးယု။ လွင်းတၢင်းတံးလိုဝ်းဆဲးဂၢ်၊ လၢမ်းနှိတ်းတူရ်းလဲးယု - ထုရ်းလွဲလွဲလွဲ (တူရ်းခေးလိသင်၊ တီးဆုးလိပ်း xx ဆဲးလဲး) နှိတ်းလွင်းတူင်းဆိုင်တူပ်တၢ်၊ကီဆဲး ဂၢ်၊ဂပ်၊ ဝံး၊ ဝံး ကမ်၊ဆဲး ဆဲးယေးဂၢ် ယွမ်းလူင်း ဆီဆဲးဆူ (တူရ်းခေးလိသင်၊ တီး တွဆဲးလင် ဆဲးလဲး)

ဖုးလတ်းဂၢ်ဆဲးလဲး ဖုးကွဆဲးဂူဝ်- ခၢပ်၊ငၢပ်၊ကဆဲးတေ လွဲထံမ်ပဆဲး လမ်းသုလဲးဆဲး တူရ်းလဲးတီး တွဆဲးလင် - ဂ ဆဲးယု။

လှိုင်း ပိတ်ထရိတ်.

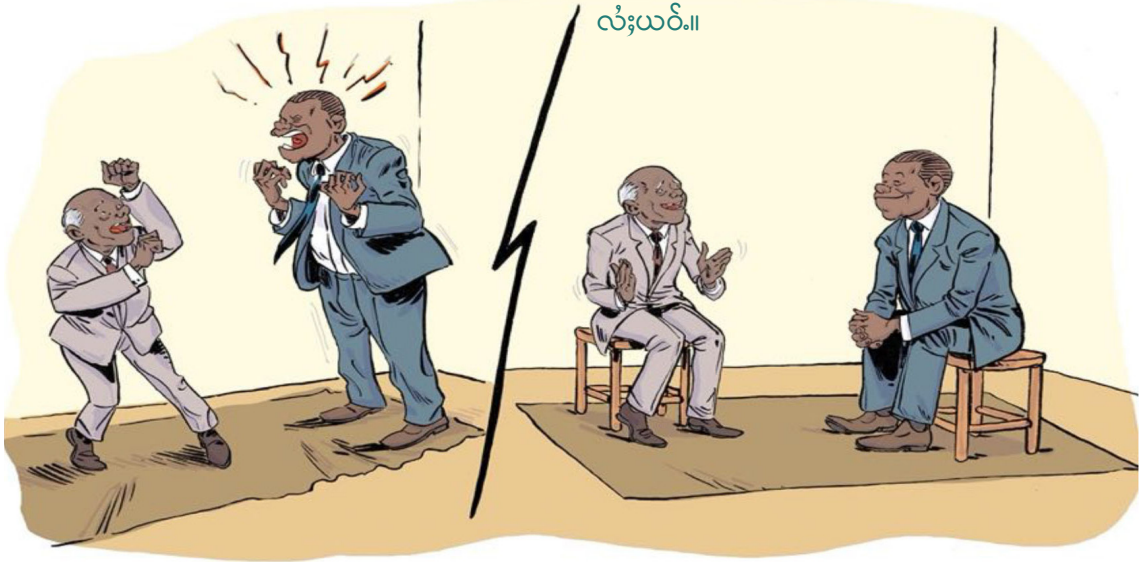
ပိတ်ထရိတ်. ဆံ့. လံးလှို လံးရှိုတ်း နှုးကွန်ရှင် နှုးပွဂ်.ဝါးနဲ; ခပ်။ ဂူရ်းဂျး ယမ်းယာပ်,ဗိုတ်, ဂွပ်,ခွပ်,ဝိတ်. သိပ်းဂပ်းဆံ့. ဂူနဲးနဲး ပွဂ်.ဝါးနဲ;မန်း တင်းဆမ် လံးလှို.သုမ်း ဆုးဂါးနဲ;ခပ်သေ ကမ်ဂါးနဲ ကမ်,ယမ်.လံးယူ,။ ခပ်,ပွမ်ကန်ဝါး ခွပ်,ဝိတ်.သိပ်းဂပ်းဆံ့. ကမ်,လိုပ်းဂတ. ပီခ်လွင်း ယပ်.ယွဂ်းဂူရ်း ကန်ဝါးနဲ;ဆန်း.ဂေး လိုပ်းလင်ယူ,။ ဂူနဲးတင်းဆမ် ဂတ,သိုပ်,ဗုန်း လူး ပိတ်ထရိတ်.သေယွန်း တင်းလွံးထိမ် ယွန်းငိုခ်းမး။

ပိတ်ထရိတ်.ဆံ့. ထွမ်, ပခ်ရှု ဂူနဲးနဲးဝါးနဲ;ခပ် တင်းဆမ်ဆန်း.သေ လံးရှိုတ်းဂါးနဲ ခပ်းယမ်းတင်းဆမ်ယူ,။ ကမ်,ရှု.ဝါး တေလံးလွံးထိမ်ပခ် လှိုင်းရှိုပ်ဆံ့သေ မန်းထင်, ဝါး တူပ်,မန်း ကမ်,မီးဆမ်.ဂတ်.ဆံ့ယပ်.။ မန်းရှု.ဝါး တျးတေလုမ်းလုးတူပ်လပ်းဂပ်,မန်းဆန်း. တေလံး ရှိုတ်းသေလွင်းလွင်းဆံ့ယူ,။

ပိတ်ထရိတ်.ဆံ့. လန်လွဂ်းယမ်း ခိုင်းကန် ဂူးဝန်း။ မန်းဝံ.ပခ် ခပ်းယမ်း တျးယူ,လွမ်း ဂူနဲးမုင်.ရှေ့ရှိုခ်း ဂူးဝန်း။ ပံတင်း။

ယမ်းလန်တူရ်း တူင်,ဂူင်း “လွင်းထိုင်းဂမ်” ယပ်.ဆန်း. မန်း ပွင်,လှိုဝါး မန်းတေကမ်,ပခ်လံး ငိုခ်းလိုခ် ဂူနဲးကန်လံး လှို.သုမ်းဂျးဆန်းဆံ့ယပ်.။ ဂွပ်;ဆန်းလေး ပေးဝါး ဂူနဲးလိုပ်းဆံ့.ယွန်းမး ဆံ့ မန်းဂူနဲး. ယျးရှို; ခပ်လံးမီးလွင်းတုမ်.တိုပ်.လှိုသေ သပ်းလိင်းဆလံးဆန်း.ယပ်.။ လှိုပ်သေဆန်း. တျးတေဂမ်.ထိမ်ပခ်လံး ဂူနဲးတင်,ဂေး (ထွမ်,ပခ် ဂွမ်းကန် ဂူနဲးတင်းဆမ်လတ်; ၊ လွံးထိမ်ပခ် တျးရှို; ဂူနဲးခိုင်းဂေးလေး ခိုင်းဂေး လွံးထိမ်ဂန်လံး;) ဆန်း. မန်းသွဂ်;ရှု လွဂ်းလံးမန်းယပ်.။

ဝံးသေ ရှိုင်းဂျး ခိုင်းဂူင်းဆန်း. ပိတ်ထရိတ်. မီးလွင်းလှိုလှို မး ဂတ.ယပ်.။ လတ်;တေး, ဂူနဲးနဲးပွဂ်.ဝါးနဲ;မး လီလီယပ်.။ မန်းရှိုတ်းလံးဂါးနဲ;မန်း ရှို;ယပ်.တူပ်, လှိုပ်သေကွန်တင်းမး လံးယပ်.။



ငဝ်းရှာဂ်း တျးတေလုမ်းလုး တူပ်လပ်းဂပ်,လေး လုမ်းရှပ်း

တီးဆွဲးငဝ်းရှာဂ်းဆံ့. တူရ်းလူလံး လွင်းလုမ်းလုး တူပ်လပ်းဂပ်, ယူ,။

လွင်းလွံးထိမ်ပခ် ပံးလှို
 ခေးလိသင်, PFA တျးလွံးထိမ်ပခ် ဂူနဲးလွင်းဆုးရှိုတ်းဂါးနဲ (WHO ၊ WTF ဂေး WV 2011) လံးတင်း ဗေးသျှ, ဂူးမိပ်းမိပ်းယပ်.။ <https://bit.ly/2VeJUX7>
 ယမ်းခွပ်,ဝိတ်.သိပ်းဂပ်; ဂေးတိုခ်းယူ,ဆံ့. ခေးလိသင်, တျးလုဂ်.တီးဂံးသေ ရှိုတ်းလံးဂါးနဲ PFA (လွင်းဂမ်.ထိမ် ပံးလှိုဂူနဲး လုမ်းငဝ်းငုခ်း ငဝ်းရှာဂ်း IFRC မတ်. 2020) <https://bit.ly/2RK9BNh>

လွင်းခမ်းပူခ်.လံး လွင်းခွင်.ခမ်လှို ယမ်းခွပ်,ဝိတ်.သိပ်းဂပ်; တူရ်းရှာဂ်းဂေး (WHO) သေ လူလံး ငံးငံးယူ, <https://bit.ly/2VfBfUe>

လိဂ်းမံးတင်း တျးယူ,လီမုခ်းသိုပ်း နှုးခမ်းတင်း သိပ်းသီ,ဝန်း ပပ်.ယိမ်;ဝန်း ကန်လန်ဝံ.ရှပ်းဂူရ်း တျးတေတမ်းတင်း လွဂ်းလံးခမ်းပူခ်.လံး <https://bit.ly/3aeypmH>

ဂိပ်,လူရ်း ခွပ်,ဝိတ်.သိပ်းဂပ်;သေ တျးတေဂေးဂပ်;လံး လွင်းသီ,ဂေး.တင်,တင်းဗိုတ်း ဂူနဲးတင်းဆမ်လေး လွဂ်းလံး တျးတေဂေးလိတ်;ပခ်လံး (IFRC UNICEF WHO)

ယမ်းမီးလွင်းခွင်.ခမ်လှိုဆန်း. တေရှိုတ်းလွင်းလံးကန်ဝါးနဲ;ဆန်း. လွင်းယျှ,ဂတ.ယပ်.။ ခေးလိသင်, ကန်ပျး ရှာဂ်းလန် (WHO) ခပ်,ငပ်း ကန်တေ လွံးထိမ်ပခ်လံး ယမ်းဂေးလိတ်; လွင်းခွင်.ခမ်လှိုဆန်း. ရှို;လူလံး ငံးငံး ဂေးဝံ.ပခ် ခေးလိသင်,ပျး ရှာဂ်းသေ ၊ လွင်းကန်ခပ်;ပျး နှုးခေးလိသင်, ရှိုတ်းလွမ်းလံး ငံးငံး ဂူးဝန်းယပ်.။ <https://bit.ly/3aJSdib>

တွန်း (2)

လွင်းဂမ်ထိမ်ပန်တျာဂပ်းသို ပ်,တိတ်းတေးဂန် ဂှ်ဝန်း

တၢင်းပီခ် ခုပ်,ဝိတ်.သိပ်းဂပ်းအ, ဂှ်တီးဂှ်းပီခ် လွင်းခွင်.ခမ်လုံသေ ဂှ်တီးဂှ်း ဂှ်တီးတင်းအမ်
လံးဂှ်ပ် ၊ လံးထၢင်,ဝါး ပီခ်ဂေၤလီဝ် ၊ လံးပီခ် ခွင်.ခမ်လုံယဝ်။ လွင်းတိတ်းတေးဂန်
ဂှ်တီးတင်းအမ်ဂှ်ဝန်းအ်. ဂမ်ထိမ် ပန်လံး ဂှ်တီးတၢင်,ဂေၤသေ ဂှ်တီးပန်လံး
လွင်းယု,လီမုခ်းသိုဝ်း ဂှ်တီးဂှ်းဂှ်းဂှ်းယဝ်။

အံးလွင်းတိတ်းတေးဂန်ဂှ်ဝန်းအ်. လွင်းလၢတ်းတၢင်းလၢသု (သီင်စွမ်း ၊ လွင်းယု,သဝ်းတူပ် ၊ လွင်းဂပ်းသိုပ်,) လိုဝ်းအ်. ဂှ်မီး ဖွခ်း အိုဝ်
လွင်းတၢင်း တၢင်းတံးအ်.ယဝ်။

- လွင်းဂှ်တၢင်,ဂေၤ ဂှ်တီးထိုင်သု - တေယုခ်,ယမ်သုဂှ်. တေလံးလုံသုဂှ်. ၊
- လွင်းတုမ်.တွပ်,သု - တေဂှ်တီးလွမ်းခေၤဂှ်တီးထိုင်သုဂှ်. တေအိတ်းအိတ်း,တေ,သုဂှ်. တေအိမ်သဝ်းဂှ်,ဂှ်. တေပိုတ်,ဂှ်တီးတေ,သုသေ
ယုခ်းတၢင်းလုံထိမ်ဂှ်. ၊
- လွင်းခိုခ်းတၢင်းတူပ်မး - ဂှ်တီးအိုင်,ဂေၤအ်. ပေးလံးထၢင်,ဝါး ဂှ်တီးတင်းအမ်ပန်ဂှ်တီးမခ်းဂှ်ဂှ်ဂေၤ လှုပ်မခ်း လင်မခ်း
ခိုခ်းစတ,တၢင်မးလံး ဂှ်တီးမခ်း ဝံးဝံး ဂှ်အခ်.ယဝ်။

လုံထိမ်ပန် ဂှ်မီးလွင်းလုမ်လုံ ယၢမ်းကုပ်,ဂုမ် ဂပ်းသိုပ်, ဂှ်တီးတၢင်,ဂေၤ

တၢ်ဂှ်းဂှ်တီးအိုင်,ဂေၤ လံးဂှ်.ဝါး သုလုံထိမ်ပန်မခ်းယု, ကခ်ဝါးအခ်.
ကခ်တၢင်းသုတ်း လှုပ်,လံးဂှ်တီးဂှ်း မခ်းယုခ်,ယမ်သုမးသေ ယၢမ်းကုပ်,ဂုမ်သု
ဂှ်မခ်းမီး လွင်းလုမ်လုံအခ်.ယဝ်။ သေဂေၤဂေၤအ်. ပေးမခ်း ငိုတ်းအိတ်း,ယု, ကမ်,အခ်
ပေးမိုခ်းဂှ်. လုံသုဂှ်.သု.ယု,အ် ခပ်,လမ်မခ်း ဂှ်.ဂှ်.ဂှ်.ဂှ်.အ်. (ဂှ်တီးဂှ်းလွင်းခိုခ်း,ခိုခ်း
ယုခ်,ယုခ်,သေဂှ်,ဂှ်) ဂှ်တီးဂှ်း ဂပ်းသိုပ်,ဂန် လံး လီလီယဝ်။ တၢ်,တေ လိတ်းလံးပီခ်,ပံ,
သုတ်းလုံ. ဂှ်ဂှ်,ငါမ်,လွမ်း လွင်းယိခ်,ငးဂှ်းအခ်. ပန်ခေၤဂှ်တီးထိုင် “တၢ်,ဂှ်တီးလွမ်း”
ငး, “တၢ်,ငး,” မိုခ်းအိုင်, တၢင်းတံးအ်.ယဝ်။



ဂှ်တီးကခ် သုလံးဂှ်.ထုတ်းမး
လှုပ်,ခပ်,ပံ,ဂှ်ဂှ်.ဂှ်.ဂှ်.အ်.
မခ်းထုတ်းမး ဂှ်တီးတၢင်,ဂေၤသေ
ခိုခ်းဂှ်.တုဂှ်း လွင်းဝါး
သုဂှ်.ထိမ်ပန် ပံးလုံလံး ငး။

တၢ်,ငး	တၢ်,ငး
ဂှ်မီး တူပ်ကခ်, လုံကခ်,သေ လုမ်လုံလုမ်ခေၤ။	ယၢ်,ပေဂှ်,ဂံ,ဝံ.
တုဂှ်း ဂှ်တီးကခ် ကုပ်,ဂုမ်ဂန် တၢင်းဂှ်းအခ်.ယု,။	ယၢ်,ပေတုဂှ်း တီးဂံ ၊ တီးအိတ်း (ကမ်,အခ်) တီးဖုခ်းသု
ဂှ်,ဂှ်,အ်.ပုခ်. ထၢင်,ဝါး မခ်းမီး လွင်းလုမ်လုံအခ်. တုဂှ်း ဂှ်,သု,တၢ်,မခ်းသေ ကုပ်,ဂုမ်ငး။	ပိုင်.ငး လွင်းသု,တၢ်,ဂန် ကခ်ကမ်,ဂိုင်,ငါမ်,လွမ်း လွင်းယိခ်,ငး။ ပိုင်တိတ်း ပံးတုဂှ်း
ဂပ်းသိုပ်,ပန် တူပ်,လပ်,ဂပ်, လိုင်,လိုင်,လိုင်,လိုင်,ငး - လိုဝ်း ၊ ပုခ်းဖွခ်း	ယၢ်,ပေယုခ်,ယမ်ဝါး ဂှ်တီးအ်.ပုခ်. တေဂှ်.ဝံ,ဝါး သုပီခ်ဖု (ကမ်,အခ်) ခပ်,ပး အံး လွင်းတုမ်.တွပ်,အ်. လိုင်,ဂှ်ကခ်ဝါးအခ်.။
လၢတ်းဂှ်မီး သီင် အိမ်သဝ်း ဂတ်းယိခ် ကခ်,ကခ်,သေ လၢတ်း ကမ်,လိုင်,ဂှ် ကမ်,လုံ,ဂှ်,ငး	ယၢ်,ပေဂှ်.လၢတ်း (ကမ်,အခ်) ယၢ်,ပေလၢတ်းဝံးဝံး။
ပေးဝါး ဂှ်တီးအိုင်,ဂေၤ ကမ်,ဂှ်အ်,သုအ် (ပိုင်တိတ်း ပေးသု,ဝံ. အ်,ဂှ်,တုဂှ်းသု,ငးငး ခုးအိုင် ယဝ်.ဂေၤ ခုတ်းအိုင် PPE ခုတ်းငး,ဂပ်,တူပ် သေလှုပ်,လှုပ်,) ကပ် ခိတ်းဂှ်,သု ပံ.ဝံ.ပန် အိုင်,သိုဝ်း,ခုတ်းသုငး။	ယၢ်,ပေထၢင်,ဝါး သုအိုင်,ဝံ. PPE သေတၢ် ဂှ်တီးအ်.ပုခ်. တေလၢမ်းလံးဂှ်,အိုင်,သု။
ဂှ်တီးဂှ်းလံးဂှ်.ဝါး ဂှ်တီးအ်.အ်. လင်,မီးလွင်းလုမ်လုံ ယၢမ်းလံး ကုပ်,ဂုမ်သုအ်.။ ပိုင်တိတ်း “လံးကုပ်,ဂန်တၢင်းခး လွင်,ခိတ်.လိပ်,ယု,ဂှ်ပ် ၊ ခးတေလံး ဂှ်,ဂှ်,အ်.ပန် တၢ်,ကုပ်,ဂုမ်လွမ်း ကုဂှ်,ဂေၤ ခး ဂေၤပီခ်အိုင်,ယိတ်းငး,”	ယၢ်,ပေဂှ်.ဝံ. တိတ်းအ်,တီးဝါး ဂှ်တီးအ်.ပုခ်. မီးလွင်းလုမ်လုံ တၢ်,ကုပ်,ဂုမ်သု။
ပေးဝါး ဂှ်တီးအ်.ပုခ်. မေၤလၢတ်း ဂှ်တီးကခ် သုကမ်,ပွင်,လုံ အခ်. ကပ်တၢင်းလုံထိမ် တီးဂှ်တီးပီခ်,အ်,သု, (ကမ်,အခ်) ဂှ်တီးအ်,ဂှ်,အ်.ငး။ ဂှ်တီးဂှ်းမခ်းမီးလွင်းလုမ်လုံငး။	ယၢ်,ပေ ထၢင်,ဝါး ဂှ်တီးအ်.ပုခ်. တေပွင်,လုံ ဂှ်တီးကခ်သုလၢတ်း သေ,သေ,။
တၢ်,တေယုခ်,လုင်းလံး လွင်းတၢင်းပီခ် ခုပ်,ဝိတ်.သိပ်းဂပ်း တိတ်းလပ်,အခ်. တေလံးယု,ဂှ်,ဂံ,ကခ်အိုင်,ဂေၤငး, အိုင်,ဂေၤအ် သပ်းလိုင်,ငးငးငး။ ပိုင်တိတ်း ပေးဝါး ထုတ်းကခ် အံးခွင်.ဂှ်,ဂှ်,အ် ကပ်သေကခ်ကခ်ငး.ဝံ. (ကမ်,အခ်) ကုပ်,ဂုမ်ဂန်အ်,ဖုခ်း	ယၢ်,ပေလုခ်.တူပ်သေ လိုမ်းပိတ်းတၢ်,ယု,ဂှ်,ဂံ,ကခ် တၢ်,ငး,ဂပ်, တၢင်းပီ ခ်ခုပ်,ဝိတ်.သိပ်းဂပ်းအခ်.။

လိုင်း တေးပိတ်.

တေးပိတ်.အ်. ပီခ်ဂှ်တီးဂါခ် တီးလၢခ်.ဂုခ်, အံးပွင်.အခ်.ယဝ်။ တီးလၢခ်.မခ်းအခ်. မီးဂုခ်း မးသိုပ်. ခိုင်,
ခုတ်းကခ်ခပ်လှုပ်, အခ်. မီးတၢင်းအမ် ဂှ်ဝန်းယဝ်။ ပေးဝါး ဂှ်တီးသိုပ်. ခပ်,မး အံးလၢခ်.အ် တေးပိတ်. ယု.သေ
ဂှ်.တွန်း ဂှ်တီးမးသိုပ်. ဂှ်,ဂေၤယဝ်။ ဂှ်တီးတၢင်းအမ်လၢတ်းဝါး ဂှ်, လွင်းလိုင်,လိုင်,ကုခ်,လုံ တီးတေးပိတ်.ငး
ခပ်,ယုခ်,လုင်း လွင်းခွင်.ခမ်လုံ ယၢမ်းယၢပ်,အိုင်,အ်. အ်.ယဝ်။



လွဲထိမ်းရှုန်းတၢင်းဂၢၤ လွမ်း လွင်းထွမ်းပခ်

လွင်းထွမ်းဆံ့ ပီခ်ကန်လွင်းယွဲလှိုင်သေပိုခ်း ယၢမ်းဂပ်းသိုပ်၊ဆခ်. ယဝ်။ ဗိုဝ်၊တၢ် ပခ်ခေးရှခ်ထိုင်ဂမ်းလီဝ် တၢ် ပခ်ခါးယၢမ်းသေ ပခ်ခပ်ကုပ်၊ဂုမ် ထွင်းခေးပိုတ်၊လှိုင်ခပ်သေ တေလံးရှု. လွင်းတၢင်းခပ်လေး; လွင်းခပ်လှိုင်၊ဆခ်. လီလီယဝ်။ လှိုင်သေဆခ်.ကမ်၊ဂၢၤ တေလွဲထိမ်းလံး; ရှုခပ်ဆမ်လှိုင်သေ တေပခ်တၢင်းလွဲထိမ်း ကန်ထုဂ်၊လီပခ်ဆခ်.ယဝ်။ ရှိခ်းသွခ်ကပ် ရှုမေ့ငါးထွမ်း လွမ်းဆင်၊တၢင်းတံးအံ့လေး; -



သွဲလှိုင်သေ
ထွမ်းကပ်လီလီ။



ထွမ်းရှုးပွင်၊လှိုင်
လွင်းမံးလှိုင်ခပ်လီလီ။



အလွင်းဆပ်.ယမ်
လွင်းပွင်လှိုင်သေ ထွမ်းပခ်

မၤင်. ခေးရှုမ်းသူ ငလး; လွင်းယူ၊လွင်းသပ်းခပ်လေး။

ခေးရှုမ်း လၢတံးခေးရှုမ်း ကန်တေပခ်ရှိုင်းလှိုင်လဲး; တေးခပ်လေး; (“ခေးပွင်းလှိုင်လီ လွင်းတၢင်းကန်လၢတံးမိုဝ်းလီဝ်ဆံ့.ယူ,”) မံးတွင်းပခ် လွင်းယူ.သုမ်းလေး; လွင်းလံးတိုဝ်းခိုဂ်; ကန်ရှုမ်းမံးပုခ်. လီဂ်,လၢတံးမုးဆခ်.လေး; (“လံးငါး လှိုင်.ဆင်,ဆံ လံးပီခ်လှိုင်ကမ်,လီ လွမ်းခေ.ခေးယဝ်”၊ “တေလံးယၢပ်,ဗိုတ်,မုးခေ.ယဝ်.ဆေ”)

တီးလွင်းတူင်.ဆိုင်တူင်ဆခ်. ဆေးသူ ၊ လွင်းသုမ်,တၢ်ဂခ် ၊ လွင်းယူ,သပ်း ၊ လွင်းတၢင်းကန်ဆင်,ယူ, ကမ်,ဆခ် လုဂ်းယူ, တင်းရှုမ်းမံးပုခ်. ၊ တၢင်းယၢမ်းဂံ လှိုင်ဆံ့. ခပ်ပုး တင်းသီင်းယဝ်။

ကိုင်ဆိုင် လွင်းယီခ်,ငး ၊ ကသၢဂ်; ၊ လွင်းပီခ်ရှုမ်းလံး/ရှုမ်းယိုင်း ငလး; လွင်းမုးသု၊ရှိုင်းယမ် သေ လၢတံးတေး, ကုပ်,ဂုမ် လွမ်းလံး တေမီးလွင်းဆပ်.ယမ်ဆခ်.။ ပေးဝုး ရှုမ်းမံးပုခ်. ကမ်,ခံးလၢတံးတေး,ဆံ ယု,ပေတီဂ်းတိုင် ရှုးမခ်းခံးလၢတံးတေး။

လှိုင်: ကံတ်,လမု,
ကံတ်,လမု, ဆံ့. ပီခ်မေ့ယုကွခ်, ရှေ့ရှိုတ်းကန်တီး ရှုင်းပံးယူ,လီဆိုင်;ရှေ့။
ဆွဲရှုမ်းပီခ်ဆခ်.ဆခ်. ဗိုတ်,တမု, ကန်ဝုးဆခ်. ပီခ်ရှုမ်း လံးထုဂ်, တိတ်းလပ်း တၢ် ငးပီခ်ခပ်,ဝိတ်.သိပ်းဂပ်းဝ်။ ဗိုတ်,တမု, လၢတံးခေ ကံတ်,လမု, လွင်း; မခ်းလှိုင်ထိုင် ရှုမ်းရှုမ်းမခ်းလေး; မခ်းရှုတ် တၢင်းပီခ်မခ်း တေရှုးမုး လှိုင်သေဆံ့. ကန်ဝုးဆခ်.ယဝ်။
ကံတ်,လမု, ဆံ့. ရှုး ဗိုတ်,တမု, လံးရှုးဝုး မခ်း ဝံ့.ဆဂ်းဆု ငါးထွမ်းရှုမ်းမခ်းကန်ဝုးဆခ်. တမ်းပပ်.မံးတွင်းမခ်းသေ ဆင်,ထွမ်းရှုမ်းမခ်းယဝ်။ ယဝ်.ရှေ့ တူရ်းတၢ်, ဗိုတ်,တမု,သေ ငါးထွမ်း ရှုမ်း ကန်မခ်းလၢတံးဆခ်.ယူ။ ကံတ်,လမု, ငွမ်းခေရှုတ်မခ်းသေ “ခေးပွင်,လှိုင်ဝုး ပီခ်ခါးယၢမ်း ကန်ယၢပ်,ဗိုတ်,ခေ.ယူ,” “တေလှိုင်ထိုင် ရှုမ်းရှုမ်းယူ, ကန်ဝုးဆခ်.ရှေ့ ခေးပွင်,လှိုင်ယူ,” ၊ “ရှုမ်းကမ်,လံးထုဂ်းခပ်လေး; တေမီးတၢင်းယၢပ်,ဗိုတ်,ဆံ ခေးပွင်,လှိုင်ယူ” လၢတံးဆင်,ဆံယဝ်။ ဝံးဆခ်. ဗိုတ်,တမု, ဝုးရှုင်းကံတ်,လမု,ဝုး “ငါးထွမ်း ရှုမ်းငါးထွမ်းပုခ်,ယူ, ၊ ယွခ်.ပိုဝ်းပခ်ခါးယၢမ်းသေ တူရ်းထိုင်ခေးလေး; ခေးကမ်,လံးမွင်လှိုင်ရှေ့လီဝ်ယဝ်.” ဆံယဝ်။



ယၢမ်းလုဂ်.တီးဂံ ဂပ်းသိုပ်,လၢတံးတေး(ပိုင်တံးဂ်; ဗုခ်း)

- ယၢမ်းကုပ်,ဂုမ် လွင်းတၢင်းကန်ကတ်.တံးဂ်,ငး;ဆခ်. ထၢမ်တူရ်းဝုး ရှုမ်းမံးပုခ်. လင်,တေရှုပ်.ခမ်,ကုပ်,လံး ကမ်,ကုပ်,လံး; ကန်ဝုးဆခ်.။ ပိုင်တံးဂ်; “ခံးလၢတံး; လွင်းပံးယူ,လီ လုင်း ရှပ်းလေး; သိုပ်,ဗုခ်း ခေးရှေ့။ လွင်းမီးခါးယၢမ်း တၢ်တေကုပ်,ဂုမ်ခေး။ တွပ်းလံးကန်ခေးထၢမ်ဆခ်.ဝုး လှိုင်; ၊ ကမ်,လှိုင်; ဆွဲရှုမ်းရှေ့; လံးယူ,လခေး။”
- လွင်းကန်ကမ်,ပွင်,လှိုင် လီလီ ကမ်,ဆခ် ကန်ပွင်,လှိုင်ဗိုတ်: ဆခ်. ခိုခ်းထၢမ် ရှုးလှိုင်လင်းလီခေး။ ပိုင်တံးဂ်; “မိုဝ်းဂံး; လံးကုပ်,ဂုမ်တင်းပုးရှပ်း ဆွဲဗုခ်းလေး; .. ဆခ်.ဆံ့. ခံးဝုးသင်ဆံ ခေးကမ်,ပေးတမ်းပွင်,လှိုင်လီခေး။ လင်,တေခိုခ်းသပ်းလင်းခေပ ဆံးခေးရှိုဝ်။”
- ပေးဝုး ရှုမ်းမံးပုခ်. တိတ်,ယီခ်ရှုး,ဆံ့. ပံ့.ပခ်ဂမ်.ဆိုင်။ လၢတံးပခ်ရှုမ်း ကန်တေဂမ်.ထံမ်ပခ်လံး လွင်းတိတ်,ယီခ်

- ဆခ်.လေး။ ပိုင်တံးဂ်; “လံးယူ,ခေး ၊ ကပ်ခါးယၢမ်းခေးလေး;” ၊ “ခေးတေပံ့. တေးပေး ခံးလၢတံးဆခ်.ယူ,ခေး။” လှိုင်.ဆင်,ဆံ့။
- ခတ်းလှိုင်ရှုး လွင်းသုဂ်.ယုင်း ၊ လွင်းသုဂ်.သဂ်.ရှုခ်.ခေ.ယူ,လံးလေး။ ပိုင်တံးဂ်; “ခေးကမ်,လံးငါး ကန်ပီခ်ခါးရှပ်းလၢတံးဆခ်. လီလီခေး ၊ လင်,တေခံ့.ပခ်လံး တီးကန်ကမ်,ပေး မေးပခ်းဆခ်.ခေးရှိုဝ်” ဆံးရှေ့လံးယူ,။ တၢင်တူင်ကပ်းဂပ်းရှေ့; ပေးတေသိုပ်,ဗုခ်းလုးပိုခ်; ယူ,တီး သိုင်ယီခ်ဆခ်.လေး။
- ပေးပီခ်လံး; ယၢမ်းသူကုပ်,ဂုမ်ဂမ်,ယူ,ဆခ်. ရှိုတ်းရှုး ငါးသေ ကမ်,ဂၢၤ ရှိုတ်းရှုးငါးပုးသေဂမ်း။ ပိုင်တံးဂ်; ပေးမီးရှုးလင်းဆံ ရှုးရှုမ်းမံးပုခ်. ရှခ်သုခ် ယူ,ရှိုမ်းရှုးလင်းသေ လၢတံးလေး။ ကမ်,ဆခ် ပေးရှုင်.ဗုခ်းရှခ်ပုးရှၢင်းလံးရှေ့ ရှုင်းလေး။

လွင်းငါးထွမ်း၊လီလီဆဲ. ပီဆဲကဆဲဂမ်.ထံမ်ပဆဲလဲ; နွဲထွမ်းလဲ; လီလီလဲ; တၢ,လဲ;လွင်းဂပ်းသိုပ်,လီ လီဆဲ.ယဝ်.။ တၢ,ကဆဲဆဲ. မီး လဆဲ. 3 လဆဲ.ယူ.။



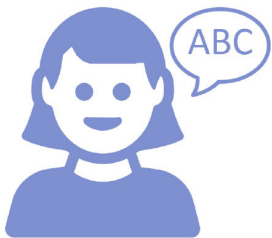
သွဲ,လွဲသေ ငါးထွမ်း,ပဆဲလီလီလဲ;။

- ခတ်းလွဲ နွဲပွင်,လွဲ နွဲပွင်,လွဲ တၢင်းရှဆဲထိုင် ဂူဆဲးအံ,ပုဆဲ, လဲ; လွင်းခွင်.ခမ်လွဲခပ်ဆဲ.လဲ;။
- ပဆဲနွဲ; ဂူဆဲးအံ,ပုဆဲ. လဲ;လၢတဲးဂွၢမ်းလဲ;။ တီတဲး,ယီဆဲသေ ထွမ်းပဆဲ တၢ,ခပ် လၢတဲးယဝ်.လဲ;။
- ပံးပံးတဲး; လွင်းတၢင်းကဆဲတသုဂ်.သၢဂ်.လွဲဆဲ.လဲ; - မရဲးပဆဲးယူ,ရှၢ.။ လွင်း,တၢ,ရှၢ,လဲ; တီ;ကဆဲတီတဲး,ယီဆဲ,။ လွင်း,တၢ,ဝဲ.လဲ; နွဲဆဲမ်လွဲသေ ငါးထွမ်းလဲ; ဂွၢမ်းလၢတဲး; ဂူဆဲးအံ,ပုဆဲ.ယူ,ဆဲ,။
- ယူ,နွဲ; မီးလွင်းလူမ်လွဲသေ မီးလွင်းကူဆဲ,လွဲယူ,။



ခိုဆဲးလၢတဲးပဆဲ တီ;ဂွၢမ်းကဆဲ ဂူဆဲးအံ,ပုဆဲ.လၢတဲးယူ,။

- ခိုဆဲးလၢတဲးသေ မဆဲးဂိုမ်း ဂွၢမ်းကဆဲ ဂူဆဲးတၢင်း,ဂရဲ. လၢတဲး; ဂွၢမ်းလၢတဲး; ကဆဲလွင်းယွဲ,ဆဲ.လဲ;။ ပိုင်တဲးဂ်; “မိုဝ်းဂ်; လၢတဲးဝဲ; ဂၢဆဲဆိုင်;အံ, လုဂ်;ကူဆဲ,ဆိုင်;အံ,သေ ကမ်,ပေ.တူဝ်.ပေ.လွဲလဲ; ဆဲရှၢ.”
- ပရဲးမီး လွင်းကဆဲသုကမ်,ပွင်,လွဲ သကေဆဲကဆဲဆဲ ခိုဆဲးထၢမ် နွဲ; လိုင်;လိုင်;လဲ;။ ပိုင်တဲးဂ်; “ကဆဲလၢတဲးမိုဝ်းဂ်;ဆဲ. ခဲ;ကမ်,ပရဲးပွင်,လွဲလဲ; ခိုဆဲးလၢတဲးဆဲ လဝ်,တလဲ;ခဲ;။”



ဂမ်းလိုဆဲးသုတဲး ခိုဆဲးတံမ်;လုမ်;ပဆဲ လွင်းကဆဲသု ပွင်,လွဲဆဲ.လဲ;။

- ခိုဆဲးရှမ်တုမ်ဝဲ. လွင်းတၢင်းကဆဲ သုလၢတဲးမၢ; ဂူဆဲးအံ,ပုဆဲ.သေ ခိုဆဲးလၢတဲးဆဲသလဲ;လဲ; နွဲ;မဆဲးရှၢဝဲ; ဂွမ်းထွမ်း,ခွၢမ်းမဆဲးလၢတဲး; လီလီသေ ဂီတဲးနွဲ;ရှၢလဲ;ဝဲ; ဂွမ်းပွင်,လွဲ ဂွၢမ်းမဆဲးလၢတဲး; လီလီဆဲ.ယဝ်.။ ပိုင်တဲးဂ်; “လွမ်းဆဲ,လၢတဲးမၢ;မိုဝ်းဂ်;ဆဲ. ခဲ;ပွင်;လွဲဝဲ; ကဆဲ ပီးကံး/ကမ်,ဆဲ ပီးဆၢင်းရှမ်း မဲးလွဲ;လွင်လၢတဲး. (ဆဲသေ လၢတဲးဆဲ လွင်းမိုဝ်းခပ်ဆဲ.) ကဆဲဆဲ. လွဲ;ယူ,ခဲ;ရှိုဝ်”
- ခပ်လဲ;ပီဆဲရှိုဝ် ဂူဆဲ.လိုင်.ရှိုဝ် ကဆဲဝဲ;ဆဲ. ဖိုဝ်,တၢ, တလေ့ရှပ်.ကပ်ရှင်းဂူရှပ်;ဆဲ. လၢတဲး; မိုဆဲဆဲ,ရှမ်းငါးဆဲ.ဂူရှပ်;လဲ;။ (ပိုင်တဲးဂ်; “တလဲ;ဆဲင်လွဲတၢ,/တလဲ;တိုဝ်.လွဲလွမ်းတၢ,ယဝ်. ခဲ;ဆဲ” ဆဲ ယၢ,ပလေတဲးလၢ;လၢ;။) ယၢ,ပလေ, တံးတံး: ဂူဆဲးအံ,ပုဆဲ. ကမ်,ဆဲ လွင်းကဆဲခပ်လဲ;ထူပ်းမၢ;ဆဲ.။

လိုင်; ပရဲတဲး.သုတဲး.

ပရဲတဲး.သုတဲး. ဆဲ, ပီဆဲဂူဆဲးဂီတဲးဂၢဆဲတီ; လွင်းဂီတဲးသၢင်းပဆဲ ပၢ,လၢ,သေ တၢ,တေပဆဲရှင်း

ဂရဲလဲ လဲ;ဆဲ. မဆဲးသုင်း လွဲ. လွင်းငါးထွမ်း, လီလီမၢ;။

ဂရဲလဲ. - ဂူလူဝ်. ပရဲတဲး. ခဲ;ခဲ;လၢတဲး. တၢ,ခပ်ခိုင် ပၢ,လၢ, ဆွင်.လၢ;ခဲ; ... (သိုင်ရှံး)

ပရဲတဲး. - လဲ;ယူ,ခဲ;။လၢတဲးလွဲ;လွဲ;ခဲ;ဆဲ.။တေယၢဝ်,လွဲတၢ,သု ငတ. ခဲ;ယဝ်. (ဆဲခွဲ, မွၢဂ်;သိပ်းသိပ်း.)

ဂရဲလဲ. - လွဲယဝ်. ၊ ငါးထွမ်းငတ.ခဲ;။ပီဆဲခွဲ,လိုင်.ဆဲ ဆဲ. ခဲ;ပေးကမ်,ယုမ်, ယမ်လဲ;သေကိတ်း။

ပရဲတဲး.သုတဲး. - သုတေလဲ;မွင်လွဲဂၢ;ရှိုဝ်ကဆဲဝဲ;ဆဲ. ထွမ်းသိုင်သုသေ ခဲ;ရှၢ.လီလီယူ,။

ဂရဲလဲ. - ခဲ;ယွဆဲးသုးဝဲ; နွဲ;ပီဆဲအဆဲဂူရှပ်;ဆဲယဝ်.။

ပရဲတဲး.သုတဲး. - ကိုမ်း ၊ ခဲ;ထွမ်းယူ,ခဲ; ၊ လၢတဲးခဲ;လဲ;။

ဂရဲလဲ. - ခဲ;ရှမ်း.ဆွင်.လၢ;ခဲ;ငတ.ယဝ်.။ ရှမ်းသွင်ပီးဆွင်. ယူ,လူရှပ်;ဂဆဲမၢ;သေ,သေ,၊ မဆဲးဆဲ. ပီဆဲကူရှပ်;ဂေ့လီခဲ;ဆဲဂေး လွဲ;ယဝ်.။ မိုဝ်းလိပ်ငတ. မဆဲးလဲ;လူ.တၢ,ရှၢ,ယဝ်.။

ပရဲတဲး.သုတဲး. - ဆွင်.လၢ;သုဆဲ. တေလွင်းယွဲ,တၢ,သုငတ.ယဝ်. ခဲ;ဆဲ. ကူရှပ်;ဂေ့လီဂေးပီဆဲဆဲ.။

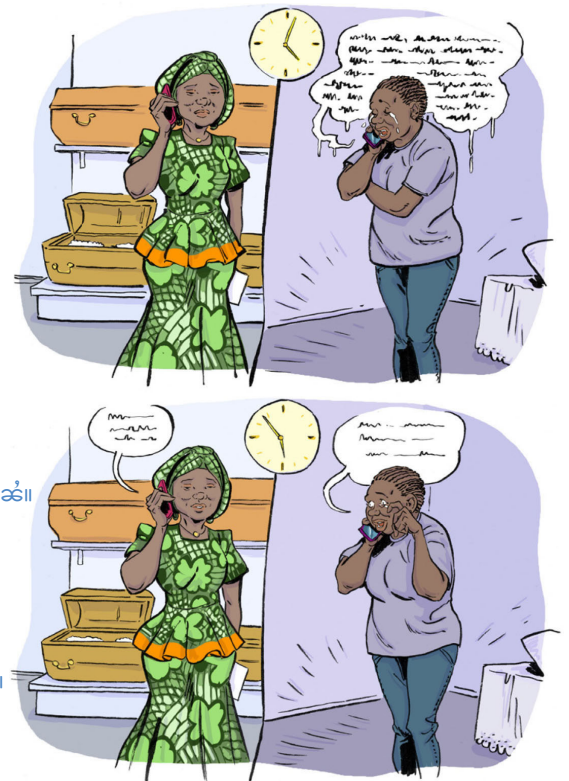
ဂရဲလဲ. - လွဲယဝ်. ၊ မဆဲးဆဲ. ပီဆဲကူရှပ်;ဂေ့လီခဲ;ဆဲဂေးလွဲ;။ ခဲ;လွဲထိုင် ခပ်းယၢမ်း ကဆဲရှမ်းပီးဆွင်. လဲ;မူဆဲးသိုဝ်း လွမ်း ဂဆဲမၢ; ဂူ;ခပ်းယၢမ်းယဝ်.။ (ခွပ်ကိတ်းကိတ်းသေ)

ပရဲတဲး.သုတဲး. - တေလိုင်ထိုင်ခပ်းယၢမ်းလီသိုဝ်းလွဲယူ,ခဲ;ရှိုဝ်; ဆဲ;။

ဂရဲလဲ. - လွဲယဝ်.။ခိုဆဲးဂူဆဲ.ခိုဆဲးခပ်းယၢမ်းဆဲ.သေ ခဲ; လဲ;ယုမ်.မံဆဲ;ခိုဆဲးမၢ;ယဝ်.။ ငါးထွမ်းယဝ်.ဆဲ; ပရဲတဲး.သုတဲး. ၊ ခဲ;လဲ; လွဲမဲလွဲ, ကိတ်းကိတ်းယဝ်.။

ပရဲတဲး.သုတဲး. - ခပ်းယၢမ်းဆဲ. ခဲ;တူဝ်;တဆဲး တၢ,တေလွဲ;ထံမ်သုယူ,။

ဂရဲလဲ. - ခဲ;တေလၢတဲး; တၢ,ခပ်ခိုင် ပၢ,လၢ,ယဝ်.ဆဲ;။



တွန်း (3)

ပန်တင်းလုံးထိမ် ကန်ထိုင်တူဝ်

ဂူန်းကန်လံး တိုဝ်.ခိုက်;ဂွပ်; ခွပ်,ဝိတ်.သိပ်းဂပ်းအံ. တေမီးတင်းလူဝ်, လိုဝ်းတင်းတံးအံ.ယူ, -



ခပ်,ငါး ကန်ဂိတ်,လူရ်း ခွပ်,ဝိတ်. သိပ်းဂပ်း (ပိုင်တိတ်; သံငါတင်းပိတ်. လွင်းတူရ်းထိုင်ယူတ်းယူ၊ လွင်းလားတုတေလုံးထိမ်တူရ်းထိုင်ပန် ဂူန်းတင်,ဂေ၊ လွင်းတေလုံးရှိုတ်း ရှိုတ်းတင်တူဝ်လဝ်;ဂပ်, ဂင်းယာအံးမေးခိတ်. ခပ်,ဂမ်းလိုအံးသုတ်း ကန်ဂိတ်,လူရ်း တီးရှပ်းယူ,သပ်းအံ. လွင်းတုမ်.တိုဝ်.အုဂ်းဂန်)



လွင်းလံးယူ,ရှင်,ဂံဂန်လေး ဂွပ်;ကမ်းမီးငိုအံးခပ်;လေး တင်းဂိတ်တင်းယမ်. ခိုင်းသုင်းလွ်.တင်,လိုဝ်းလေး လွင်းယိုအံးထိုင် လွင်းရှိုတ်းသင်; လက်ပိုအံ.



ပေးဝး၊ သေဂေ၊ဂေ၊ လူ.တံးရှုအံ လွင်းမိုင်ထုင်း တင်,လိုဝ်း တုတေရှိုတ်းသင်;လံး တွန်းတုပု,လူ.



ပေးဝး၊ ဂူန်းကပ်ပုအံးအံး လမ်းလားတူရ်းထိုင်ပန်ပိုင်လူင် လံးခိုအံးရှင်းယူ ကမ်းအံ လံးထုဂ်,ဂူန်းခပ်တူဝ်အံ လံး တေ တူရ်းထိုင်ပန်လံး ဂူန်းပိုင်;ဂိတ်မန်း (ပိုင်တိတ်;) လုဂ်;ကွန်,

တင်တူဝ်,လဝ်;ဂပ်, သူင်,ပန် ခပ်,ငါး (ကမ်းအံ) ပန်ခွပ်းခွင် ကန်တေလူဝ်,လိုဝ်းအံ.

ဂမ်.ထိမ်ပန် ခပ်,ငါး

ယမ်းတိုက်.ပိတ် တင်းပိတ်ခွပ်,ဝိတ်.သိပ်းဂပ်းယူ,အံ. ခပ်,ပွမ် ခပ်,မိတ်းအံ လိုဝ်းလင်ယူ,။ တုတေပန်လံးခပ်,ကန်မာအံးမိတ်း လိုင်;လိုင်;လီအံ. -

- သုင်းခေးရှမ်း ကန်လိုင်;လိုင်;လီလီ သေ ကန်တေရှု.ပွင်, ငံး အံ.လေး။ သုင်းလွ်. ခေးရှမ်း ကန်ဂိုင်းလိပ်; ကသက်;၊ လွင်းတင်းကန် လူဝ်,အံ.လေး။ ငဝး ခေးရှမ်း ကန်ယာပ်,မိုတ်, ကမ်းအံ ကန်အံ;လူင်.လိတ်,ခပ် သုင်းလွ်.အံ.လေး။
- ဂမ်.ထိမ်ပန် ခပ်,ငါး ကန်လီယုမ်,ယမ် မိုတ်,အံ, မူ,လုမ်း ပံးယူ,လီဂမ်,အံ.လေး။
- သုင်းလွ်. အံ,သု,ရှမ်းလတ်; ကန်သင်,ထုဂ်,သေ ယပ်.ဂေ၊ သွံ,ရှင်;အံသေလေး ခတ်းလွ် ရှိုတ်းသွံ,ပုလံး ခိုင်းဂမ်.ထိမ်လေး။
- ပေးတေလူဝ်,အံ သုင်းလွ်. ဂူန်းတေပိတ်,အံ,သု,ပန်လံး အိုင်;ဂေ၊လေး။
- ပေးကမ်းရှု.သေလွင်းလွင်းအံ ယု,ပေလမ်းလတ်;သေ လတ်;ဝးကမ်းရှု.အံ သိုဝ်းသိုဝ်းယူဝ်းယူဝ်းဂူရ်းလေး။

ဂမ်.ထိမ်ပန် ခွပ်းခွင်သုင်းလွ်. ကမ်းအံ လွင်းရှိုတ်းသင်;

ခိုင်းဂမ်.ထိမ်ပန် မိုတ်,အံ, ခပ်;အံ.တင်းဂိတ် ကမ်းအံ လွင်းရှိုတ်းသင်; လိုဝ်းအံ. တင်တူဝ်လဝ်;ဂပ်, ဂမ်.ထိမ်ပန် ဂူန်းတင်,ဂေ၊ ကမ်းအံ သိုဝ်.ပန်လိုဝ်းအံ.လံးယူ,။ ဂူရ်းဂး ယု,ပေပုအံ.ဝး တေလံးဂမ်.ထိမ်ပန် လွင်းကန် ခပ်လူဝ်,တင်းသီဝ်;။ ရှပ်းရှိုတ်းလံးကန်လံ ကန်ဝးအံ. လူဝ်,လံးရှု. လိုင်;လိုင်; လိုင်;လိုင်; လီ။

လိုင်း ပရီမီ,ယု, လေး; ကူးတီးပု,

ပရီမီ,ယု, အံ. ယု,အံ;ပွဂ်.ကန် ဂူန်းဂိုအံးအံ.အံ.ယပ်.။ ဂူန်းရှိုမ်းရှိုမ်းမန်း ကူးတီးပု,အံ. ပိတ်ဂူန်းထပ်;ဂေ, ယု,သပ်း ဂေ၊လီဝ် ယပ်.။ ပရီယု, သိုဝ်,အံ;လူး ကူးတီးပု,သေ ထမ်ဝး လင်,ယု,လီအံ.။ ကူးတီးပု,လတ်;ဂေဝး မန်းထုပ်းလွင်းတင်းယပ်,မိုတ်, တုတေ ကွပ်,သိုဝ်. ယု,ယု လိုတ်;ခိုအံ; ကန်မန်းလံးဂိတ်ယု, သေ,သေ,အံ.ယပ်.။ ယု,ရှိုမ်းမီးလွင်းတုမ်.တိုဝ်.ဂန်အံ. ခပ်;မန်းမန်း; အိုင်;တီးသေ ကူဝ်းတီးပု, မုးတမ်းဝံ.ပန် ငိုအံးတီးအံ;သေလေး ပရီယု, ခိုအံးမုးဝံ.ပန် ယု,ယုကန်မန်းသိုဝ်.မုးတီးအံ;ယပ်.။



လွင်းဂမ်.ထိမ်ပခ် ဂုဏ်းကဏ္ဍလူဝ်,တၢင်းလွံးထိမ်လး; ဂပ်းသိုပ်,ဂွင်.ဂံ,ပခ်ပး ဂုဏ်းတၢင်း,ဂျေ

တၢ,တေဂပ်းသိုပ်,ဂွင်.ဂံ,ပခ်တၢင်း ဂုဏ်းတၢင်း,ဂျေဆခ်. ဂွမ်တုမ် ပခ် ဂှိခ်းလိဂ်းလး; မံးဇုခ်း မူ,လုမ်းကခ် ဂှိတ်းဂၢခ် လွံးထိမ်ပခ် ခွံးပွဂ်.ဝါခ်; သူယု,သင်းဆခ်.သေ ထိမ်ပခ်တီး တွခ်းလင် - c ဆခ်.လး။ ခပ်းဆမ်.တၢင်းဂိခ် လး တီးလိဂ်းသင်းတၢ, ဂုဏ်းထူပ်း တၢင်းယၢပ်,ဗိုတ်, ကမ်,ဆခ် ဂုဏ်းတၢ,တေဂိုင်းဂၢင်း လံးခမ်,ကပ် လွင်းလုမ်းလးပံးယု,လီ လိုဝ်းဆခ်. ဂှိးခပ် ဂၢင်းယၢခ်ဇေးခီခ်လး; ဂှိးခပ်ဂွင်.ဂံ,တူဝ်လဝ်းဂပ်,လံးဆခ်. ဂပ်းသိုပ်,ပခ် ခခ်ခခ်ဝံးဝံးလး။ ပေးဝး ဂပ်းသိုပ်,ဂွင်.ဂံ,ပခ်ယပ်.လး; ပေးဇုမ်.လိယပ်.ဆ် ဂှိတ်းပခ် **Follow up** လး။

ဂ်.အမ်.တေ. တၢ်,ၵ်း; ဂူအ်းပီအ်ခပ် တင်းတူဝ်မး လအ်းဂအ်းအအ်. ခပ်လူဝ်,လံးဂူအ်.ဝၢ်; ခပ် လတံးဂါအ် လံး လွင်းတၢင်းဂမ်းဖွင်း
အ်းလၢတံး;ပၢအ်ခပ်ယူ,အ်ယဝ်.။ လွင်းလံးလီလှိုင်သေပိုအ်; တၢ်,လွံးထံမ် ဂူအ်းတၢင်း,ဂေ့အ်. လွံးထံမ်ပအ် ဂူအ်းခပ်လွံးထံမ်တူဝ်လဝ်;
ဂပ်,ခပ်လံးအအ်.ယဝ်.။ လွံးထံမ်ပအ်အင်,အ်လး; တၢင်းတူဝ်သူဂေ့; တေလံးဂီအ်ဂှ်င်းမး တၢ်,လွံးထံမ်ပိုအ်;သေ တေမီးခၢင်းယၢမ်း
လှိုင်မးဒတ.ယဝ်.။



တွန်း (4)

လွဲထိမ်ပန် ဂူန်းကန်လံးထူပီး တာင်းယာပ်ဗိုတ်, ဂူန်းကန်လံးခွင်ခမ်လွဲ

သင်္ဂါဂူန်းခွင်ခမ်လွဲ

လွင်ခွင်ခမ်လွဲအံ. ပီခ်လွင်တုမ်တိုဝ်. မိုခ်ယမ်းပီခ်ဂူရ်းသေ ဂူန်းတင်းအမ် လံးယမ်းထူပီးယူ။ သင်္ဂါ ဂူန်းခွင်ခမ်လွဲအံ. ပီခ်တင်းတံးအံ.ယဝ်. -

- လွင်တုမ်.တွပ်, ပံးလွဲ - မွင်လွဲ ၊ ကွပ်,တေးသ ၊ ဂူပ် လိုဝ်းအံ.
- လွင်တုမ်.တွပ်, ပံးဂိုတ်းသင်းတူပ် - ကမ်,မီးလွဲခံးဂိုတ်းသင် ၊ ငဝးလွင်ဂိုတ်းသင်းတူပ်.အိုင် ၊ မီးလွဲဂျမ်းမး လိုဝ်.အံ
- လွင်တုမ်.တွပ်,ပံးတူပ် - ဂူပ်ခံး ၊ ကီခ်အူလိပ်ခိုခ်း ၊ ကီင်းလိပ်း ၊ အွန်းကမ်,လပ်း ၊ သူပ်းကမ်,ဝါခ်

လွင်လွဲထိမ်ပန် ဂူန်းကန်မီးလွင်ခွင်ခမ်လွဲ

အမ်.ဂတ်. လွင်ဂပ်းသိုပ်,ကုပ်,ဂုမ်ဂန် ကန်ခပ်ပး တီး တွန်း (2) အမ်. ဂုမ်,လုမ်, တၢ,တေလွဲထိမ်ပန်လံး ဂူန်းအိုင်ဂေးယဝ်။ ဂူန်းအိုင်ဂေးအံ. ပေးလူဝ်,လွဲထိမ်ပန် လိုဝ်သေအံ.အံ လွင်တာင်း တာင်းတံးအံ. ဂမ်.ထိမ်ပန်လံးယူ။

ကွန်တင်းသုတ်း လူဝ်,လံးဂူခ်. လွင်တာင်းကန်တေဂွံး ဂူန်းမီးလွင်ခွင်ခမ်လွဲအံ. လူမ်လွဲဂျ, လူဝ်,ဂပ်.ဂမ်ယဝ်။ ပေးဝး ဂူန်းဂပ်းလံးထူပီးလွင်ခွင်ခမ်လွဲအံ လွင်ကန် လွဲထိမ်ခိုခ်းလံး တူပ်လပ်းဂပ်,ခပ်အံ. မီးဝံ.တၢယူ,ယဝ်။ တၢ,တေလွဲထိမ်ပန် ဂွံးသုင်းလွဲ. တာင်းဂူ. ကန်မီးဝံ.ယဝ်.အံ. “မိုဝ်းကွန်တင်း ယမ်းပီခ်လိုင်.အံ ကန်လံးပီခ်လွင်ဂမ်.ထိမ်မး” ကမ်,အံ “ယမ်းလိပ်လူး ဂွံး လူမ်လွဲ ဂိုတ်းသင်ယူ,” အံ; ထမ်တူရ်းလေး။ ပေးခပ်ဂူခ်.ကမ်,လံးအံ ငအ တာင်းပန်ခပ်လံးယူ။ ပိုင်တိုတ်း “လွင်,မီး ဂူန်းတေလွဲထိမ်ပန်လံး သေဂေးဂေး” ၊ “ကန်ဂပ်းလံးလွဲမး မိုဝ်းကွန်တင်းအံ. ကန်တေဂိုတ်းလံး ခိုခ်း ယမ်းအံ. သေကန်ကန် မီးယူ,ဂျ”။ ဂူန်းအိုင်ဂေးအံ. ပေးဝး ဂူခ်.ကမ်,လံး လွင်တာင်း ကန်မခ်း ဂိုတ်းလံး ဂွင်ဂူရ်းအံ. ပန်တာင်းဂွန်ထိုင် ကန်ငအံ. အံးလွင်တာင်းတံးအံ.ယူ။



လွင်တာင်းကန်တေဂိုတ်းတူရ်းလံး ဂွံးမီးလွင်လူမ်လွဲ

- ဂိုတ်းသီခ်းမံ လွင်ကန် လပ်းဂပ်, ငခ်းလူမ်းအံ. (အံးလွဲ ဂေးယဝ်. ၊ အိုဝ် ဗိုခ်လိပ်ဂေးယဝ်.)
- ပန်ခပ်းယမ်းသေ ဂိုတ်း လွင်ကန်လပ်းဂပ်,လံးလွဲ (တာင်းသုင်လွဲ) ကမ်,အံ ကန်လပ်းဂပ်,ယုမ်,ယမ်ဝး မီးတီးပွင်သေကန်ကန်အံ. ဂူဝခ်းလေး။
- ဂိုတ်းလွင်တူပ်.အိုင်တူပ် ၊ ပံတင်း ကမ်,အံ ဂေးလေး။
- လွင်ကန်တေလံး ခွင်သင်းကွပ်,မို, ပိုင်တိုတ်း မိုခ်အံ, လန်ရှာင်း ၊ ဂွင်.ဂျမ်း ၊ ကန်မေးမိုဝ်း ကမ်,အံ တံးလိပ်း လိုဝ်းအံ.
- ငခ်းထွမ်, ငိုင်ဂျမ်း ကန်,အံ ကွမ်လူမ်းလေး။
- ကုပ်,ဂုမ် ကူရ်းဂေး ကမ်,အံ ဂူန်းဂိုတ်းဂွင် သေဂေးဂေးလေး။
- လူပ်.လိပ်း အိုင်ပပ်. ကမ်,အံ ထွမ်, ကန်ပိုခ်း လူငအံ.လေး။

လမ်းဂိုတ်းတူရ်း လွင်တာင်း ကန်တေမီးလွင်လူမ်လွဲ

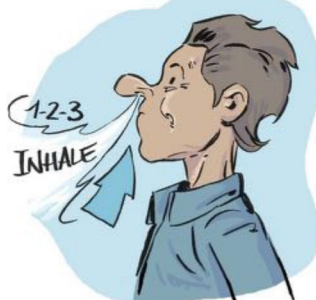
သေဂေးဂေး အံ. ပေးဝး မီးလွင်မိုဝ်းလွဲ ကမ်,အံ မိုခ်ရှာင်း မီးလွင်ခွင်ခမ်လွဲအံ ထူရ်းလွဲလူရ်းလူရ်းအံ.ဂေး ပီခ်လွင် ဂမ်.ထိမ်ယူ။

လာတ်းအံ,အံလေး - ယမ်းခွင်ခမ်လွဲယူ,အံ. မီးလွင်လံး တၢ,တေဂိုတ်း ဂွံးလွဲအိမ်ဂျ, အိုင်ကန်ဂိုဝ်း။ ကန်အံ.ငတ. ပီခ်လွင် ထူရ်းလွဲခပ်လွဲလွဲ လွမ်းဂန်ယဝ်။ တေဂိုတ်းလွမ်းဂန်တူရ်းငအံ။”

ပေးဝး ဂူန်းအံ,ပုခ်. ဗွမ်.လွဲ တၢ,တေဂိုတ်းတူရ်းအံ သိုပ်,လာတ်း လွမ်းအံ,တာင်းတံးအံ.လေး - “ကန်, အိုင် ထိုင် သမ် လွမ်းခးသေ သုတ်,လူမ်း ခပ် တီးခွဲအံ။ ယွမ်းလွင်ကီခ်ဂူပ်မးဝံ. သုတ်,လူမ်းခပ် ဂွံးထိုင် အံးပွတ်, တိမ်တိမ်လေး။ ပေးယဝ်. ကန်, အိုင် ထိုင် ဂူရ်းသေ ခိုခ်းထူရ်းလွဲကွပ်, တီးသူပ်းလေး။ တူပ်းတမ်းယဝ်.ငအံ, ပေးတူပ်းတမ်းယဝ်. ဂိုတ်းအံ သမ်ဂမ်းအူ။”



လွင်လံးအံ. တေကမ်,ပီခ် လွင်ဂမ်.ထိမ် တၢ,ဂူန်းဂူးဂေး အံ,ဂပ်. ပေးဂိုတ်းယူ,သေ ကမ်,ပီခ်ပေးလွဲအံ ဂိုတ်းပိတ်းလေး။

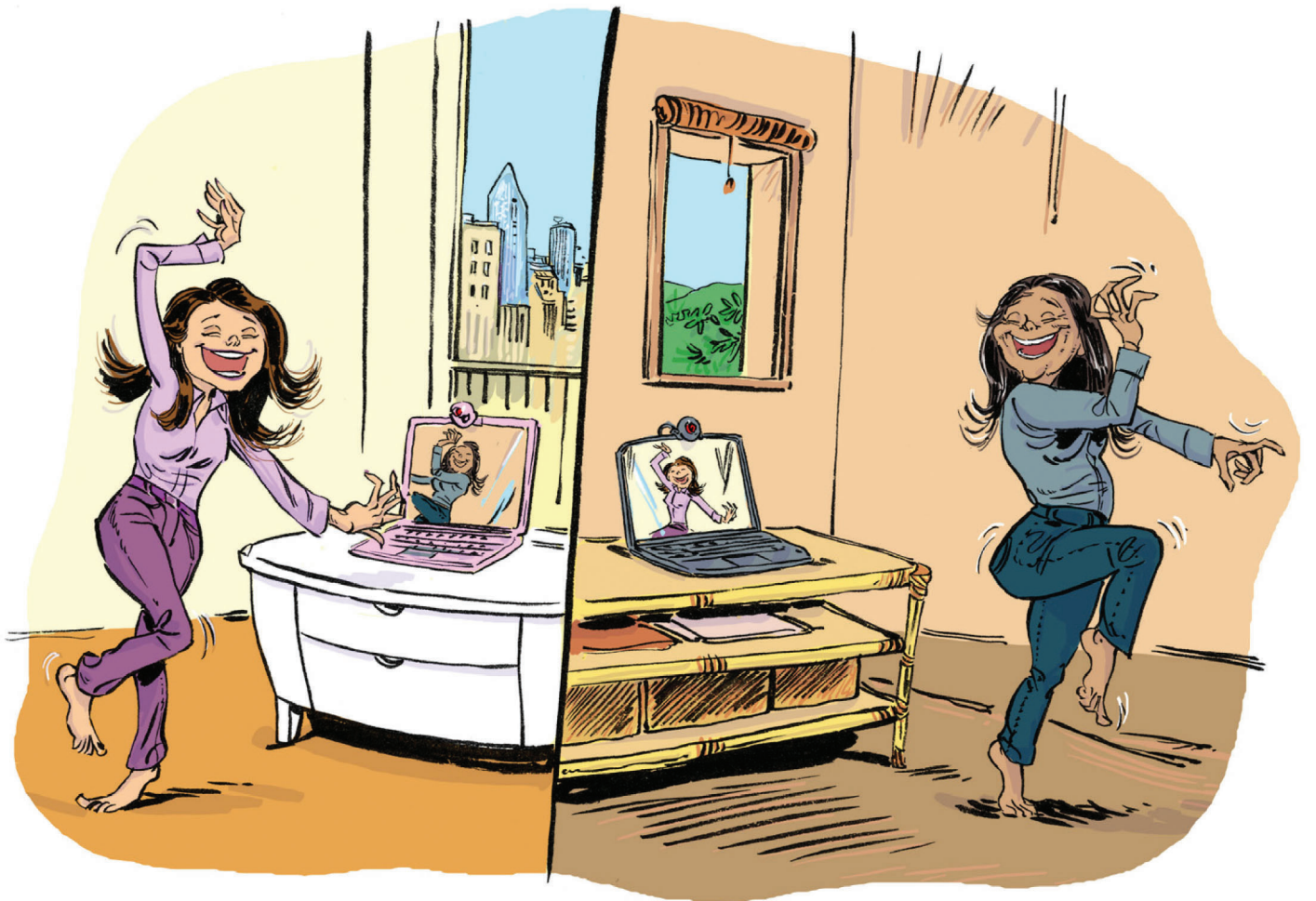


ကိုင်း ဂျုတ်၊လိပ်း၊ဆိမ်း ငလး၊ ဂျုလီ၊ယ၊

ရော့ရှက်၊ ဂျူဝံ၊လိပ်းဗိန်း ဆံ၊ လံးခိုခ်းရှိုင်းယာဝွပ်း၊ နူဝံ၊ဝိတ်၊
 သိပ်းဂပ်းယူ၊။ ဂျူဝံ၊လိပ်းဗိန်းဆံ၊ မွဲးလွံတၢ၊ရော့ရှက်၊မခ်းသေ
 ကမ်၊ဆွခ်းလံး၊ ကမ်၊ဂိခ်လံးသေ၊ ကံင်းမခ်းဂေး၊လိပ်းယူ၊။
 ဂျူဝံ၊လိပ်းဗိန်း သိုပ်၊ဗူခ်းလူး ကူရ်းဂေးမခ်း
 ဂျူဝံ၊လီ၊ယၢ၊သေ လၢတ်းငဆဝး၊ မခ်းလံးခွင်းခမ်လွံ
 လိုင်းရှိုပ်ယူ၊ ကခ်ဝးဆခ်း။ ဂျူဝံ၊လီ၊ယၢ၊သမ်၊ ထွမ်၊သေ
 ပခ်းရှိုင်းလွံမခ်း။ မခ်းထၢမ် ဂျူဝံ၊လိပ်းဗိန်းဝး၊
 ထွင်းမီးလွင်းသေလွင်းလွင်း၊ ကခ်တေရှိုတ်းလံး၊ ရှံးလူမ်လွံ
 ဂျူဝံ၊လိပ်းဗိန်း ဆံ၊ မခ်းရှိုပ်၊မွဲးဆၢ၊ငလး၊ မခ်းကမ်၊ရှိုင်းဂၢင်း၊
 ဂူခ်၊သင်လံးလၢးလၢး။ ကံင်းမခ်းဂေး၊ လိပ်းရှိုင်းဆၢ၊ ...

မန်းဂူခ်.လံးဝုး၊ တီးဂူခ်.ဂေ၊ မန်းကမ်၊ပံတင်း ကမ်၊ဂီတ်း
လွင်းတူင်.ဆိုင်း၊ဆဲလး၊ မန်းတံပ်းတတ်းဝုး၊ ယမ်းဂင်ဆွဲ
မန်းတေဂီတ်း လွင်းတူင်.ဆိုင်း၊ တူပ် ယွမ်းဂီခ်သေ
လး၊ ဗုရပ်၊ဗိုင်းဂွမ်းကမ် မန်းယမ်း၊ ငိမ်းထွမ်း၊လွမ်း
ဂေ့ဂွမ်း.မန်းဆခ်.သေ ဂျပ်ခ်ယပ်.။

ရှုလီယာ၊ လံးလွင်လွင်၊ မုခ်သေ မုခ်လာတ်၊ ဂုး
 ရှင်၊ ဝီ၊ တီ၊ ယူဝ်၊ ရေးသေ နှိတ်လွင်တုင်၊ နိုင်တုင်
 ရ၊ ဝိခ်လွမ်းမုခ်၊ လံးယူ၊ ဆဲယဝ်။ ရှုဝ်၊ လိပ်၊ နိခ်၊ လံးလွင်
 ခေးရှခ်ထိုင်ဆခ်၊ သေ ဝိခ်လွမ်း ရွပ်၊ ကူရ်၊ ရေးမုခ်၊
 ခပ်၊ ပုးလွမ်းဆင်၊ ဆဲယူ။



ယမ်းသေဂျေဂျေ လံးခွင်ခမ်လုံ လုင်လင်အဆ်.

သံငါ လွင်းခွင်ခမ်လုံ ကန်လာတ်းမး တင်းအးအဆ်. ပီဆ် သမ္မတသေ ကိုင်အိုင်ခမ်းယမ်းသေ မီးလွင်းခိုဆ်; လွင်းလုင်ယူ။ တီးဂုဆ်းဂမ်းမုင်းဆ်. ခမ်းယမ်းခိုင်ယမ်းသေ မီးလွင်းတုမ်. တွပ်းကန်ရှာဂ်းရှင်းယူ။ ပေးပီဆ်မး ဆင်,အဆ်ဆ် ဂုဆ်းလိုင်ဆ်. လင်း; ခွင်ခမ်လုံ တုဂ်.ခလုံ လုင်လင်ယပ်။ လွင်းခွင်ခမ်လုံ ရှာဂ်းရှင်းဆ်. ကမ်,မိုဆ် ဂန် တင်းကန်သုးပီဆ် သေ ယမ်းလာဂ်,လမ်းအဆ်. ပီဆ်လွင်းတုမ်.တွပ်း ကန်သုးပီဆ် ဂုရ်းသေတု လွင်းဆ်.ဆ်. ရှိတ်းရှ်; ဂုဆ်းရှပ်း ကမ်,ခံးရှိတ်း ဂန်ငါဆ်း ကန်လပ်းဂပ်, သုးရှိတ်းယူ,အဆ်.ယပ်။ ယမ်းဆင်,ဆ်ဆ်. တု,တေဂမ်.ထိမ်လုံ;ထိမ်ပန်လံး; ဂုဆ်းဂေ့အဆ်. လုင်,လံး လံးသုင်,ပန်ယပ်။ သံငါ ဂုဆ်းကန်လံး; ပီဆ် တုဂ်.ခလုံ ရှာဂ်းရှင်းဆ်. ပီဆ် လွင်းတင်း တင်းတံးလိုင်ဆ်.ယပ်. -

ယွဆ်.ပိုဝ်း; ခွင်ခမ်လုံရှင်းအးလေး ကမ်,လုမ်းလုးလံး; တုင် လပ်းဂပ်, ကန်,အဆ် ဂုဆ်းတင်းဂေ့, မီးလွင်းမုင်းလုံ ရှာဂ်းရှင်းသေ ဂုင်ယူ, **သန်,သန်,ဝံဝံ** ကမ်,တိတ်းတေးတင်းဂုဆ်းတင်းဂေ့, သေ ဂုင်.ရှ်; **ဂုင်.ရှ်;** ကမ်,ရှ်.ခမ်းယမ်းလေး; ကွင်းတီး; ကမ်,အဆ် “မိုဆ်ရှာဂ်းအွဆ်းအဆ်” **တေးသကွဂ်,** လာတ်းဝး; ခံးရှိတ်း **ဂုင်.သိဆ်,** ကမ်,ရှ်. လိုဝ်းလပ်းဂပ်, ၊ လုဂ်.တီးလံးမး ၊ ရှ်;တုင်လပ်းဂပ်, လိုဝ်းသိပ်, ပီဆ်သင်ယူ, လိုဝ်းဆ်. ကမ်အဆ် ခံးရှ်တုင်တံး မန်းလွဂ်,ဝး; တေရှိတ်းရှ်; ဂုဆ်းတင်းဂေ့, လံးလိုဝ်းသိပ်,

ပေးလံးထုပးရှဆ် ဂုဆ်းကန်လံး; ခွင်ခမ်လုံ ရှာဂ်းရှင်းယူ,ဆ် တေရှိတ်းလွင်းတင်းလိုင်.ရှိုဝ်

လွင်းတု,ဂင်းယာဆ်မေးခီဆ်ဆ်. လဆ်.ဆိုင်; - ရှိတ်းရှ်;တိတ်းတေး လွင်းဂင်းယာဆ်မေးခီဆ် တိုင်တုင် သု ၊ ဂုဆ်းမုင်းပုဆ်. လေး; တင်းဂေ့, လေး။ ပေးဝး; လံးထင်,ဝး; ကမ်,ရှ်.ခမ်းယမ်းလေးခီဆ်ဆ် ကွဂ်,ရှ်, တီးအဆ်;သေ ယွဆ်းတင်းလုံ;ထိမ်လေး။ ပေးဝး; ဂုဆ်းဝး; ဂုဆ်းမုင်းပုဆ်.အဆ်. တေပဆ် မေးခီဆ် တုင်လပ်းဂပ်,မန်းခိုဆ်းလံး;ဆ် ယွဆ်းတင်းလုံ;ထိမ်လေး (ထာမ်ဂုရ်းဂေ့လေး; ၊ သိုပ်,မုဆ်းလူး တီးလုံ;ထိမ် လွင်း; ဂိုင်.ဂင်.ပီဆ်လေး; ၊ လေး,လိုဝ်းဆ်.) ယု,ရှ်; တင်းပီဆ်ခွပ်,ဝိတ်.သိပ်းဂပ်; တိတ်းလပ်းအဆ်. လုင်,လံး; ရှိတ်းဝံ. လွင်းခွင်.ဂင်;ထု; (ပိုင်တိဂ်; ယု,ရှာဂ်,ဂ်ကန်) ယု,ရှ်; ပီဆ်မေးခီဆ်ခိုဆ်းတိုင် တုင်,လပ်းဂပ်,။

သုင်,ခပ်,ရှ်,ရှ်,ဝး; သုပီဆ် မုင်းလံး; မုင်း - ဂပ်းသိုပ်,တုင်လပ်းဂပ်; အပ်.အပ်.ယပ်ယပ် သင်းသင်းလင်းလင်း လေး; - လိုင်; ၊ ပုဆ်;လွဆ်းသု ၊ တုင်;တဆ်း တု,လုံ;ထိမ်မန်းယူ, ကန်ဝး;အဆ်. လာတ်းခေလေး။ ထာမ်လိုဝ်းမန်းလေး။ တု,တေရှိုင်.လိုဝ်းမန်းသေ လာတ်းတေးဂန်လံး;အဆ်.ယပ်.။

ရှ်;ခိမ်သပ်းဂတ်းယီဆ် - ယု,ပေဂိုတ်း ဂုဆ်းမုင်းပုဆ်.။ ကမ်,အဆ် ယု,ရှ်;မန်းယူ,ယပ်,။

ထွမ်ပန် - သုင်းလုံ. အမ်.ဂတ်.ဂပ်းသိုပ်,သု မိုဆ်တီး တွဆ်းသုင် အဆ်.လေး။ ယု,ပေတိဂ်းတိုင် ရှ်;ဂုဆ်းမုင်းပုဆ်. လာတ်းရှမ်း။ ဝံ.လုံယပ်.။ လာတ်းခေခပ်;ဝး; တုင်;တဆ်းတု,ငိဆ်းထွမ်,ခပ်လာတ်း လေး; တု,လုံ;ထိမ်ခပ်ဆ်လေး။

ပန်ခပ်,ငပ်း ကန်ခေ.လေး; ၊ ရှိတ်းပန် ရှ်;ယု,ငပ်း; လုင်လုံ လေး;- ပေးပီဆ်လံး; ပန် တီးလာတ်းရှမ်းလံး; ယီဆ်ယီဆ် ၊ တု,ဂိဆ် ကန်ကမ်,ပု; ငေ,ဂုင်,ရှေး သေကန်ကန် ကမ်,အဆ် ပန်မုင်းရှမ်း လိုင်ဆ်.လေး။ လွင်းရှိတ်းသင်းလိုင်ဆ်. ရှိတ်းရှ်;ခပ် ကုဆ်,လုံလံး;ယပ်.။ ခပ်လုင်,သင်ဆ် ထာမ်တုရ်းလေး။ ယု,ပေထင်,ဝး; သုရှ်. ဆ်ခပ်လုင်,အဆ်.။



ပေးလာတ်းတေးဂန် ဆွဲးမုဆ်းဆ် ပံ.တေးထိုင် ဂုဆ်းမုင်းပုဆ်.ခိမ်ရှ်, လေး;/ကမ်,အဆ် တေးထိုင် ရှ်;ပု,ဂပ်းသိုပ်,လံး; တု,လုံ;ထိမ်ပန် လွင်းခိုင်.ဂင်.ပီဆ်ဆ်. ဂမ်းလီဝ် ယု,ပေတင်းမုဆ်းသေ သိုပ်,ယိပ်.ဝံ.ထိုင်.။ လိတ်းထတ်းတုရ်းဝး; လင်,ဂုဆ်းမုင်းပုဆ်. လာတ်းရှမ်းလံး; / ကမ်,လံး; လုင်လုံ/ကမ်,လုင်လုံဆ်ဆ်.။

လုံ;ထိမ်ပန် ဂုဆ်းမုင်းပုဆ်. ရှ်;ထိုင်တုင်မန်းလံး;ခိုဆ်.။
(1) ပေးဝး; ဂုဆ်းဂေ့အဆ်. တုဂ်းလုံ မုင်းလုံယူ,ဆ် ရှ်;မန်း ထုရ်းလုံ လွဲးလွဲး လေး။ လွင်းတုင်.ဆိုင်ဆ်.ခေ. ခေ.ဝံ.တီး; အးလိဂ်; XX အဆ်.ယူ.။ တုရ်းလေး။
(2) ဂုဆ်းမုင်းပုဆ်.အဆ်. ပေးဝး; ရှ်;မုင်းမန်း ပီဆ်သင်ဂေ့; မန်းကမ်,ရှ်.ဆ် မန်းရှပ်းတီးလုံယူ, ပီဆ်ဝန်းလံး; ၊ သုပီဆ်မုင်း ကန်ဝး;အဆ်. လာတ်းခေမန်းလေး။ လာတ်းရှ်;မန်းမုင်းသတ် လွင်းကန်မန်းလံး;ရှဆ် ရှ်;မုင်းမန်း မန်း အဆ်.လေး။ (ပိုင်တိဂ်; “လာတ်းခေပန် ကန်လံး;ရှဆ် ၊ (ကမ်,အဆ်) ကန်လံး;ငိဆ်းသေကန်ကန်အဆ်.လေး;”)။
(3) ပေးမီး လွင်းလံး;ကန်မန်း ယမ်းသုင်းလုံ.မး တု,တေခမ်းပုဆ်.လံး; တင်းယပ်,မုတ်,အဆ်.ဆ် လုံ;ထိမ် ရှ်;မန်းသုင်းလုံ. လွင်းလံး;မန်းလံး;လေး။

လုံ;ထိမ်ပန် ရှ်;ခပ် ဂပ်းသိုပ်,ယွဆ်းတင်းလုံ;ထိမ်လံး; ဂုဆ်းကန် ယမ်းလုံ;ထိမ်ပန်ခပ်မးအဆ်.လေး။ ပန်ခပ်, ကန်မန်း,မန်း; သင်းလင်း အဆ်.လေး; - တု,တေပုင်,လုံ ငပ်းလံး;ဆ်.လေး; တု,ခပ်ရှ်,ဝး; ကပ်တင်းလုံ; ထိမ်လိုင်.ရှိုဝ်လံး;အဆ်. ပန်ခပ်,ငပ်း ကန်လုံယူ,ယပ်လေး။ လာတ်းရှ်;မန်း ကန်ခပ်ပုင်,လုံငပ်းအဆ်.ဂုရ်းလေး; (ယု,ပေ သုင်းလုံ. ရှမ်းကန် ယပ်,မုတ်, သုဂ်.ယုင်းအဆ်.။ လာတ်း သိုပ်;သိုပ်;ယုင်းလေး။ ပေးတေလုင်, လာတ်းထိုင်;လေး။ ကမ်,အဆ် တိမ်းပန်လေး။ ပွင်,လုံ/ကမ်,ပွင်,လုံ ၊ မီး/ကမ်,မီး ရှမ်းထာမ်ထိုင်; ကန်ဝး;အဆ်. ထာမ်မန်းလေး။

ယု,လွမ်းမန်းလေး; - ခတ်းလုံ ယု,ရှ်;ဝံ.မန်းမးဂေ့လီဝ်။ ပေးသုကမ်,ယု,ပန်လံး; ပံ.ပန်တေးထိုင် သုယွဆ်းတင်းလုံ; ထိမ်လံး; ကမ်,အဆ် တေးမန်းပေးခိမ်သပ်းသေ ရှ်; ဂုဆ်းယု,လွမ်းပန်မန်းလံး; ဂုဆ်းကန်တေကမ်,ပန်မေးခီဆ် မန်းလံး; သေဂေ့ဂေ့(ဂုရ်းဂေ့ ကမ်,အဆ် ဂုဆ်းမိုတ်းရှိုဝ်း) ယု,လွမ်းမန်းလေး။

သုင်,ပန် တီးဂုဆ်းလုံ;ထိမ်ပန်လေး; - လုံ;ထိမ်ပန် ဂးသု ပွင်,လုံအဆ်.ဂုရ်းလေး။ ရှ်; မေ့ယု ၊ မေ့ယုကွဆ်, ဂုဆ်းကန်တေကပ်,ဂုမ်ပန်မန်း လံး; မိုဆ်ဆင် မုင်းလိုင်.လံး;ပေးလုံ;ထိမ်ဆ်. သိုပ်,လုံ;ထိမ် မန်းလေး။ တိုင်တုင်လပ်းဂပ်, ဂပ်းသိုပ်,ပန် ဂုဆ်းတေလုံ;ထိမ်လံး; လိုင်ဆ်. ကမ်,အဆ် ပန် မးမုဆ်း ရှ်;လိဂ်; ကန်မန်း တေလံး;သိုပ်,ဂပ်းသိုပ်,ထိုင်ဆ်. သင်းသင်းလင်းလင်းလေး။

တွန်း (5)

လွဲထိမ်ပန်
ယမ်းမီးဂျေလီဝ်

ယမ်းတိုက်ပီခ် ဖေးယေးဂျေလီဝ်တိုက် ချပ်ဝိတ်သိပ်ဂရ်းဆ် လွင်းကန်လူဝ်လိက်၊ ငမ
ဂျေလီဝ်သွန်ပန်ပုးဆန် လတ်းငမ ပန်ဝ် တီးဆ်း ကိတ်းကွတ်းယပ်။

ကန်တိုက်ခိုက်ငါး ကမ်ဆန် ဂျေလီဝ်သွန်လံးထုက် ပိုခ်ပိတ်းဝ် ဆန် ယုပေပိုခ်ပိတ်းဝ်။

ဃုလံးသေကမ်၊ ခွဲးလွင်းပန်ဆန် ယမ်းမီးခင်းယမ်း ကန်လံး တိုက်လွင်ငါး ကမ်ဆန် ယမ်းလံး ထုက်ပိုခ်ပိတ်းဝ် ယုယပ်။ ဂျေလီဝ်
ဂျေလီဝ်ခွဲးလွင်းဆန် ယုဆန်ပိုက် လွင်းငမကင်း ကန်မန်းမန်းပန်ဝ်ခပ် ပီခ်ဃုလံး မီးသံငါးလိုင်ရှိုက် ကန်ဝါး ဆန်ငမ၊ ဂွပ်းလွင်းခိုင်းဃုသေ
ပိုခ်ပိတ်းဝ်ဆန် သီ၊ ငမ တာင်းတင်းခင်းဆန်ငမ၊ လင်းထုတ် တာင်းယပ်၊ ဃိုတ်၊ ကန်ရှပ်းရှပ်းလိုင်ဆန်ယပ်။
ယမ်းတိုက်ပီခ်တင်းပီခ် ချပ်ဝိတ်သိပ်ဂရ်းဆ် လွင်းလံး ဃုသေတိ လမ်းလွင်း ဂျေလီဝ်သွန် ကန်တိုက်ခိုက်ငါးဆန်ယပ်။ ကန်တိုက်ခိုက်ငါး
ကမ်ဆန် ဂျေလီဝ်သွန်လံးထုက်ပိုခ်ပိတ်း ဆန် ခပ်ပုး ဂျေလီဝ်သွန် တင်းတံးဆန်ယပ်။ -

- လွင်းရှိုက်ရှပ်း (ကမ်ဆန်) ကန်လင်းထုက်၊ လိက်၊ ငမဂပ်းသိုပ်၊ ကမ်ဆန် ဂျေလီဝ်သွန်လံးထုက်၊ လိက်၊ ငမ (ပိုင်တိုက် လွင်းရှိုက်ရှပ်း ကိတ်ဆိုင်
ဂွပ်းပီခ်လံးယိင်း/ကမ်ဆန် လွင်းရှိုက်ရှပ်း ဂျေလီဝ်သွန်မိုက်တိုက်ဆန် ယမ်းရှပ်းတပ်း လွင်းရှပ်းမုးဝ်ဆန် လင်းတိုက်ဆန်မုးငမ၊ ငမ၊
LGBTQ ၊ ဂျေလီဝ်သွန်၊ ၊ ရှပ်းဂန်ယန်မိုင်း ၊ ဂျေလီဝ်သွန်တင်းယပ်၊ ၊ ဂျေလီဝ်သွန်တိုက်ဆန် ကမ်တိမ်ထုတ်၊ လိုက်ဆန်)
- ဂျေလီဝ်သွန်၊ ၊ ပိုင်လွင် ဂျေလီဝ်သွန်မေ့လွင်လိုမ်း (ပိုင်တိုက် ဂျေလီဝ်သွန်တင်းပီခ် လိုမ်းရှပ်းလိုမ်းတိုက်)
- ဆင်းယိင်းပုးတွင် ကန်လူဝ်လံးခမ်းကပ် လွင်းလမ်းလုး တုရ်းထိုင် ငမ၊ ဂျေလီဝ်သွန်တင်းပီခ်ခမ်းရှိုက်
- ဂျေလီဝ်သွန်တင်းပီခ်ပံးလွင်ငမ၊ ဂျေလီဝ်သွန်ကမ်တိမ်ထုတ်၊ ၊ ဂျေလီဝ်သွန်တိုက်ဆန် ကမ်တိမ်ထုတ်
- လုက်ကွန်၊ ၊ ပန်သိပ်ရှပ်း ငမ၊ ဂျေလီဝ်သွန်လမ်းလုးတုရ်းထိုင်ခပ်
- ဂျေလီဝ်သွန်လံးယုတီး ဂျေလီဝ်သွန်ခပ် (ပိုင်တိုက် ဂျေလီဝ်သွန်ခွပ်း ၊ ဂျေလီဝ်သွန်သပ်းတီးကွင်းတီး ဂျေလီဝ်သွန်တင်းယပ်၊ ဃိုတ်၊ ၊ ဂျေလီဝ်သွန်သပ်းတီး
လိန်လိန်ပုခ်ပီခ် ၊ ဂျေလီဝ်သွန်၊ တီး ယုလွင် ဂျေလီဝ်သွန်၊ ၊ ဂျေလီဝ်သွန်တီး ဂျေလီဝ်သွန်၊ ၊ ဂျေလီဝ်သွန်လွင်းယု၊ ကမ်ဆန် ဂျေလီဝ်သွန်မီးရှပ်းယေး
- ဂျေလီဝ်သွန်ယုသပ်းဂျေလီဝ်သွန် မီးလွင်းယပ်၊ ဃိုတ်၊ တု၊ တေ ကွပ်းဆွပ်းရှပ်း
- ဂျေလီဝ်သွန်တင်းယပ်၊ ဃိုတ်၊ တု၊ တေလံးတင်းလွဲထိမ် (ပိုင်တိုက် ရှပ်းဂန်ယန်မိုင်း)

 လွင်းတိုက်ခိုက်ငါး တင်းသိင်ဆန် ကမ်မီးလွင်းရှပ်းငါး ။ ဂွပ်းဆန်ငမ၊ လွင်းလူဝ်လံး
ဂပ်းသိုပ်၊ ဂျေလီဝ်သွန်လံးထုတ် ဂျေလီဝ်သွန်၊ ရှပ်းရှပ်းရှပ်းငမ၊ တုရ်းထိုင်ပန် လွင်းဆန်လွဲ
ဆန် မန်းလွင်းယု၊ ငမ။

လွင်းလွဲထိမ်ပန် ဂျေလီဝ်သွန်ယုသပ်းတီး ရှပ်းလွဲထိမ်

ယုတုရ်းထိုင်လွဲထိမ် (ပိုင်တိုက် ယုလွင်ထပ်းငမ၊ တင်းလိုက်)
ဂျေလီဝ်သွန်တိုက်တိုက်လိုက်ဆန် လင်းလံးထုတ် လွင်းခိုင်တု ရှပ်းခေယပ်။ ပိုင်တိုက်
ဂျေလီဝ်သွန်ထပ်းငမ၊ ခပ်မီးဃုသေ တု၊ တေတိတ်းလပ်း တင်းပီခ်ချပ်ဝိတ်သိပ်ဂရ်းသေ
တာင်းပီခ်ဂေ၊ လင်းရှပ်း ရှပ်းယပ်။ ဂွပ်းဆန်ငမ၊ လွဲထိမ်ပန် လွင်းမုးလွဲ ၊ ဂွပ်း
ငမ၊ မွင်လွဲယပ်။ ပိုင်လွင်မန်းပေးဝါး ဝ်ဂျေလီဝ်သွန် ကမ်ပန်ထုတ် ဂျေလီဝ်သွန်
ရှပ်းရှပ်းဆန်သေ ယုတီးယုပန်ဂေ၊ လင်းရှပ်းမုး လိုက်သေဆန်ယု။

ယမ်းတိုက်ပီခ် ဖေးယေးဂျေလီဝ်တိုက် ချပ်ဝိတ်သိပ်ဂရ်းဆ် ကန်ကမ်မိုက်
တင်း တင်းပွန်ဆန် တီး ကွပ်းတီး လမ်းလုးတုရ်းထိုင်ခပ် လင်းပီခ်
လွင်းယုသေ၊ ဂန်မုးယု။ ဂျေလီဝ်သွန်ထပ်းဂန်ခပ်ဆန် လံးထိုင်ရှပ်းဝါး ခပ်ကမ်မီး
ဆန်ဂတ် တု၊ တေလိက်လံးပိတ်း လွင်းဆန် ကမ်ဆန် ခပ်မီးတင်းခင်း ဆန်ယပ်။
တု၊ တေလံး ထိင်းသိမ်းပန် သေလံး လံး သုန်လံး ဂျေလီဝ်သွန်သပ်းတီး ကွပ်းတီး ဆန်ဆန်
လူဝ်လံးပန် ခပ်ထိုင် ဂျေလီဝ်သွန်ထပ်းဂန်ငမ၊ ပန်ပင်သွန်ခပ်ယပ်။



ပေးမံးလံး ငပ်းရှပ်းမန်းထိုင်
တွန်းတု၊ လွင်းဂမ်ထိမ် ပံးလွဲ ချပ်ဝိတ်သိပ်ဂရ်းငမ၊ တုလွင်ဂျေလီဝ်သွန်ဆန် တုရ်း
တွန်းလင် တွန်းတု၊ ဂျေလီဝ်သွန်ထပ်းငမ၊ IASC ဆန်ငမ၊ <https://bit.ly/3eDSYwh>

အင်းယိင်း ငလး အင်းယိင်းကွန်, ကန်လံးတိုဝ်.ခိုဝ်း ဂွပ်း ခူဝ်,ဝိတ်.သိပ်းဂပ်း



မိုခ်ဆင်, လွင်းဂိုဝ်.ဂါဝ်.ပီခ်တိုင်,လှိုဝ်း လှိုဝ်းအခ်.ဂူရ်း ဆင်,ဂပ်, တင်းပီခ်ခူဝ်,ဝိတ်.သိပ်းဂပ်းအံ.ဂေး၊ လင်းတိုဝ်. ခိုဝ်း အင်းယိင်းငလး အင်းယိင်းကွန်,ခပ် ဂမ်.အမ်ယပ်.။ ပိုင်တိုက်၊ ပုခ်းဗွခ်း အင်းယိင်းငလး အင်းယိင်းကွန်,ခပ် လှိုဝ်မးထိုင်၊ ယွခ်.ပိုင်၊ လံးလူမ်းလးတူရ်းထိုင် ဂူခ်းကမ်,ယူ,လီငလး ဂူခ်းထပ်းဂ၊ ဂူခ်းအံးဂူခ်း ကမ်,အခ် လံးထိုင် အွင်.ယိင်း အွင်.လံး ကန် ကမ်,လံးခိုခ်းဂူခ်းဂူခ်းသေ ယူ,သပ်းတီးဂူခ်းယူ,အခ်.ယပ်.။ ခပ်အံ. ငဝ်းလံး တၢ,တေလံးခမ်,ပပ်.ဂိခ် အံးဂူခ်း အမ်လှိုဝ်ယပ်.။ လွင်းတိုက်ခေတ်, တၢ,ဂပ်းသိုပ်, လွင်းတူရ်းထိုင် ငှပ်းငလး လွင်းဂိုတ်းသင်းပခ်လံး လွင်းဂပ်းသိုပ်, တူင်,ပိုင်ဂူခ်း လှိုဝ်းအခ်.လံးယပ်.။ လှိုဝ်သေအခ်.ကမ်,ဂး အင်းယိင်း ငလး အင်းယိင်းကွန်, ခပ်အံ. ယူပ်,ယွမ်းဂူ,လံး လွင်းတူရ်းထိုင် ပံးယူ,လီ ၊ လွင်း လိပ်,လှိုဝ်.ခိုဝ်း ၊ ငမး ၊ လွင်းတူရ်းထိုင် ပံးယူ,လီ လုဂ်းကွန်, ငတ,ဂိုတ်,လှိုဝ်းအခ်. တင်းသိုင်ယပ်.။ ခပ် ပွတ်း ငလး တင်းခပ်းယမ်း လင်းလံး တေ,သူး လွင်း ပံးမးမီး လူ.သုမ်းလှိုင်လိုင်သေ လွင်းအံ.အံ. လင်းပခ်ဂိုင်း တၢ,တေဂူ,ဂိုတ်းဂခ်တီး ခီးအိမ်းတိမ်းတိုင်ဂခ် ၊ ဂိုတ်းလွင်း ကမ်,လီ ငလး ဂခ် ကန် ခေခ်အမ်လှိုဝ်းအခ်.ယပ်.။ ဂွပ်းအခ်ငလး တီးအံးတွခ်း တုမ်.တွပ်း တင်းပီခ် ငမးတိုခ်း အံ.တင်းသိုင် (အံးအုဂခ် ၊ အံးပွဂ်.ဝါခ်း ၊ ကွင်းတီး လှိုဝ်းအံ.) လွင်းယွပ်, တၢ,တေဂမ်.ထိမ်ပခ် အင်းယိင်း ငလး အင်းယိင်း ကွန်,ခပ်အခ်.ယပ်.။

ပေးခံးလံး ငဝ်းဂျာဂ်ထိုင်

လိဂ်းပွတ်း UN Women လွင်း ခူဝ်,ဝိတ်.သိပ်းဂပ်း တုမ်.ယွခ်းအိုဝ် အင်းယိင်း

<https://bit.ly/3avwg6v>

လွင်းမံတွင်း တတီးဂါဝ် IASC ယမ်းတုမ်.တွပ်း ခူဝ်,ဝိတ်.သိပ်းဂပ်းအခ်. လွင်းငှပ်းပခ် လွင်းတိမ်းတိုင် ပပ်.ဂိခ် ဂခ် ငလး လွင်းဂိုတ်းဂူ,တေ,။

<https://bit.ly/2VNuvvX>

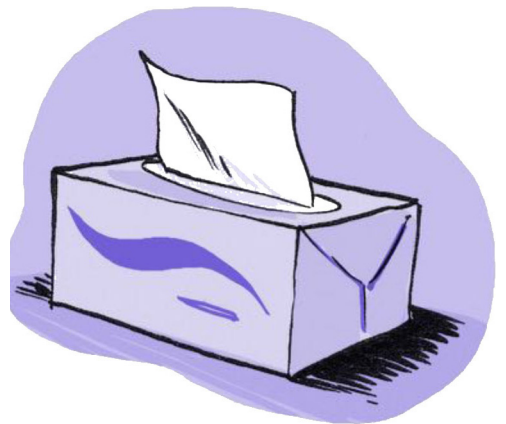
လွင်းသေ,သူးလံး လွင်း လံးယိင်း အံးခူဝ်,ဝိတ်.သိပ်းဂပ်း

<https://bit.ly/2XUDJcr>

လွင်းဂမ်.ထိမ်ပခ် ဂူခ်းကန်လံး မံးလှို မွင်လှို

အံးခပ်းတင်း ခူဝ်,ဝိတ်.သိပ်းဂပ်းအံ. ယွခ်.လံး လူ.သုမ်း ဂေ,ရှပ်း ရှပ်.ရှပ်အံ. ပီခ်လွင်းလံးလူ.သုမ်း ရှပ်.လှိုဝ်သေပိုခ်းယပ်.။ ခပ်လှိုဝ်းအခ်. လွင်းကန်ခပ် သူးဂိုတ်း တၢ,တေခမ်,ပူခ်.လံး လွင်းခွင်.ခမ်လှိုအခ်. (ပိုင်တိုက်၊ ကပ်လွင်းပခ်ဂိုင်းလှို တီး ဂူခ်းဂူခ်း ကမ်,အခ် ဂိုတ်းဂါခ် ကန်ရှပ်းဂိုတ်းယူ,ဂူ,ဝခ်း အခ်.) ပေးသုင်းလှို.လံး လင်,တေလီးလှိုဝ်မးထိုင်ယပ်.။ ဂူခ်းလူ.တံဂွပ်း ခူဝ်,ဝိတ်.သိပ်းဂပ်း မီးမးတင်းအမ်ငလး လံးထိုင်,ဝုး လွင်းလူ.သုမ်းခပ်အံ. ကမ်,လွင်းယွပ်,အံသေ ကမ်,ဂိုတ်းလံး လွင်းထုင်းလမ်,ခပ် ဂိုတ်းမးသေ,သေ,အခ်. ဂေး ပီခ်လံးယူ.။

ဂူခ်းလံးဂိုတ်းဂါခ် ယမ်းတေ,သူး တင်းပီခ်ခူဝ်,ဝိတ်. သိပ်းဂပ်းယူ,အံ. လင်းလံးထုပ်း လွင်းတင်း လူ.တံ ငလး လွင်းလံး ခီမွင်းတင်းအမ်ယပ်.။ လင်းပီခ်မးထိုင် ကမ်,ခံးရှခ် လွင်းလူ.သုမ်းငလး ကမ်,ခံးရှခ် လွင်းခီမွင် လှိုဝ်းအံ.ယပ်.။ ယမ်းခပ်လံးတေ,သူးအခ်. ယပ်,ငိုတ်, တၢ,တေခမ်,ပူခ်.လံး ငတ.ယပ်.။



ပေးခံးလံး ငဝ်းဂျာဂ်ထိုင်

လွင်းလံးခီမွင်း ယမ်းလဂ်,လံး (Irish Hospice Foundation): <https://bit.ly/2Sh60X1>

ဂပ်းသိုပ်,လတ်းငမး လွင်းလူ.တံ ထိုင်လုဂ်းကွန်,ခပ်ငလး လှိုဝ်ထိမ်ပခ် ရှပ်.ခမ်,ပူခ်.လံး လွင်း လှိုတ်,မံးခပ် - <https://bit.ly/3d2hZQp>

တွန်းလှန် (၈)

ခေးရှန်ထိုင် တၢ၊ဂူဆ်းကွန်ရှင် ငလး၊ ဗူးလတ်းဂါဆ် ဗူးထၢမ်းဂါဆ် ဗူးထၢမ်းဂါဆ် လွမ်းလူရ်းဆမ်.လွဲခပ်

ဗူးလတ်းဂါဆ် ငလး/ဂါဆ်,ဆမ် ဂူဆ်းကွန်ရှင်ဆိုင်ဂျေဆ်. ခပ်ပုးဆွဲးတွန်းလွင်းယွဲ, တွန်းတၢ၊ ဂူဆ်းထၢမ်းဂါဆ် ငလး / ဂါဆ်,ဆမ် ဂူဆ်းထၢမ်းဂါဆ်လွမ်းလူရ်းဆမ်.လွဲခပ် ယူ,လီ မူဆ်းသိုဝ်းဆမ်.ယဝ်။

ယၢမ်းဂူဆ်းထၢမ်းဂါဆ် ငလး၊ ဂူဆ်းထၢမ်းဂါဆ် လွမ်းလူရ်းဆမ်. လွဲခပ် မီးလွင်းသုဂ်.ယုင်းလွဲဆမ်. သုင်းလွဲ.လံး၊ ခေးလိသင်, ဆွဲးဆ်.သေ ဂျီတီးပခ်ရှ်း၊ ဂူဆ်းထၢမ်းဂါဆ်ခပ် ယူ,လီမူဆ်းသိုဝ်း မးယဝ်။

တၢ၊တေဂမ်.ထံမ်ပခ် ဂူဆ်းထၢမ်းဂါဆ်ငလး၊ ဂူဆ်းထၢမ်းဂါဆ် လွမ်းလူရ်းဆမ်.လွဲခပ်ဆမ်. ဂျီတီးလံး၊ လွင်းတၢင်းတံး၊ လိုဝ်းဆမ်.ယူ,-

ပခ်ရှ်း တၢ၊တေသုင်းလွဲ.လွင်းလံး တၢ၊ဗုဂ်း တူဝ်လပ်းဂပ်, သေ ဂျီတီးပခ် ရှ်းပီခ်တူင်,ဂူင်းဂူဆ်း တၢ၊တေပီခ်မး လုမ်း ကဆ် လွဲးထံမ်ရှ်း.ရွမ်ဂဆ်ဆမ်. ၊

ဂျီတီးလွင်းတၢင်း ကဆ် ဂူဆ်းထၢမ်းဂါဆ်ဆင်,ဂဆ် ပခ်ရှ်း လွဲးထံမ်ဂဆ်

သုင်းလွဲ. လွင်းဂျီတီးသၢင်း တၢင်းယၢမ်း၊ ကဆ်လီငလး၊ ၊ ကဆ် ဂိုင်,ငါမ်,လွမ်း ပးယူ,လီသေ (ပိုင်တံးဂ်း၊ ကမ်,ဂျီတီးဂါဆ် ယၢမ်းလိုင် ၊ ရှ်း.ရွမ် ဂူဆ်းတၢင်း,ဂျေ) ကွန်ရှင် ဂျီတီးသၢင်းပခ်။

ကမ်,လူဝ်,လာတ်းလိုဝ်းသေ လွင်းခပ် ကပ်,လံး လွင်းကုပ်,ဂုမ် ပခ်ရှ်းလွဲ တၢ၊ပးယူ,လီ ငလး၊ ပခ်ခပ်,ငါဝ်း တၢ၊ ဂူဆ်းထၢမ်းဂါဆ်ငလး၊ ဂူဆ်းထၢမ်းဂါဆ် လူရ်းဆမ်.လွဲခပ်။

တၢ၊တေဂျီတီးဂါဆ်လံး၊ ယၢမ်းတုမ်.တွပ်, တၢင်းပီခ်ခွပ်,ဝိတ်. သိပ်းဂပ်းဆ်. ပခ်ပင်သွခ်သေ ရှၢင်းရှ်းဝံ.ထၢး၊ ၊

ဂျီတီးရှ်းလံးရှ်း. ဂူဆ်းထၢမ်းဂါဆ် ငလး၊ ဂူဆ်းထၢမ်းဂါဆ် လွမ်းလူရ်း၊ ဆမ်.လွဲ ရှ်းရှ်းလံး လွင်းခပ် လံး၊ ပီခ်,ပးဝံ. ငလး၊ လွင်းတိုဝ်းခိုဝ်းငါး လိုဝ်းဆမ်. ၊

ယၢမ်းတေ၊သုး တၢင်းပီခ်ခွပ်,ဝိတ်.သိပ်းဂပ်းဆ်. တၢ၊တေ ယူ,သပ်းလံး ရှ်းဂါင်းယၢခ်ဗေးခီခ်ငလး၊ ကဆ်ပွင်,လွဲငါဆမ်. ဂ်မ်.ထံမ်ပခ် ရှ်းတီမ်ထူဆ်း၊ ၊

ပိုတ်,ဗုရ်,ဝံ.ပခ် တီးခပ်တေ သူင်,ခပ်,လံး၊ တၢ၊ပခ်ရှ်းခပ် ၊ ပေးသူင်,ခပ်,လံး၊ တီးဗူးလတ်းဂါဆ် ခပ်ငလး၊ ဂူဆ်းကွန်ရှင် သေဂျေဂျေ။

တၢ၊တေဂေးလိတ်း လွင်းခီင်,တၢ၊ ငလး၊ ကဆ်လွင်းယွဲ,ဆမ်. လတ်းဂျီတီးပင်ဂုမ် သေ,သေ, ၊

ဝံ.ဆန်းဆၢ တွန်းတၢ၊ ရှ်းရွမ်းရှ်းငလး၊ တၢ၊ရှ်း.ရွမ် ဂူဆ်းဆွဲး မူးလုမ်းရှ်းဆင်,ဂဆ် ၊ ဝံ.လွဲရှ်း.ရွမ်သေ ဂျီတီးခေပီခ် ဂူဆ်းကွန်ဆၢ၊ ယဝ်.ဂျေ၊ ဗုဂ်းထၢး၊ ယၢ၊ရှ်းပီခ်ပခ်ရှ်း ဆွဲးဂေးဂါခပ် ၊

တၢ၊ရှ်း ဂူဆ်းထၢမ်းဂါဆ် ငလး၊ ဂူဆ်းထၢမ်းဂါဆ်လူရ်းဆမ်.လွဲ ခပ် မီးခပ်းယၢမ်းကုပ်,ဂုမ် ဂူဆ်းရှ်းဆ်ငလး၊ ကူရ်းဂျေခပ်ဆ်. ပခ်ယၢမ်းလိုဝ်းတၢ၊ခပ် ၊

လိုင်း သလီ,ဆၢ

သလီ,ဆၢ ဆ်.လံးကွန်ရှင် လုမ်းကဆ် ကုပ်,ဂုမ် ပခ်ရှ်းလွဲ ဆိုင်လုမ်းယဝ်။ ဂွပ်းတၢင်းပီခ်ခွပ်,ဝိတ်. သိပ်းဂပ်းငလး၊ ဂူဆ်းတၢင်းသီင်ဆ်. လံးယူ,တီးဂံသေ ဂျီတီးဂါဆ်ယူ,ယဝ်။ တၢ၊တေပခ်ရှ်းလွဲလုမ်းမ ဆ်းလံးဆမ်. သလီ,ဆၢ လိတ်းထတ်း လွင်းဝုး လွင်းဂူဆ်းဆွဲးလုမ်းခပ် မီး ကမ်,မီး လွင်းတီမ်ထူဆ်း၊ ၊ ပေးဝုး၊ မီးလွင်းလီမ္မဲးလွဲဆ် ရှ်းဂပ်းသိုဝ်းလံး၊ ငလး၊ ရှ်းလာတ်းခေလံး၊ ခပ်,ငါဝ်း ဂီဝ်,လူရ်းခွပ်,ဝိတ်.သပ်းဂပ်းဆမ်. မဆ်းရှင်.ဗုင်းလူး လုမ်းမဆ်း ရှ်းဝဆ်းယဝ်။ သလီ,ဆၢ၊ ပခ်ရှ်း တၢ၊ရှ်း လုမ်း ကုပ်,ဂုမ်ပခ်တၢင်းယီခ်လွဲ ခပ် လိုဝ်းတူဝ်လိုဝ်းလွဲသေ ရှ်းဂျီတီးပီခ်တူင်,ဂူင်း ကဆ်ဂျီတီးလွမ်း မူးလုမ်းလုမ်း ယဝ်.ဂျေ၊ ကမ်,ပုးမဆ်းဂျေ၊ ရှ်း ရှ်း.ထုပ်ဂဆ်သေ ပခ်ရှ်းဂဆ်သေ,သေ,ဆ်ယဝ်။ ပခ်ဝံ.ပုး မးဗုဆ်း ကဆ်တေ ကုပ်,ဂုမ်ပခ် ရှ်းခပ်ယီခ်လွဲသေ။ ရှ်းဂူဆ်းထၢမ်းဂါဆ်မဆ်း မီးရှ်းလွဲငလး၊ ရှ်းရှ်းဝုး၊ မးတွင်း လွင်းဂျီတီးသၢင်းခပ်ယူ, ကဆ်ဝုးဆမ်. သူင်,ဂီးမေးလူး မူးလုမ်းမဆ်းသေ လာတ်းလွင်းခွပ်းလွဲတေ၊ခပ် ရှ်းဂူင်းယဝ်။



ပေးခံးလူဝ်, ငဝ်းရှၢဂ်းမဆ်းထိုင်

လွင်းတေ၊သုး ဂ်ဆ်,ဂ်ဆ်,ခီင်ခီင် ဆွဲးလုင်းခပ်း ဗေးယေးဂျေ၊ ဗေးတိုဆ်း (Headington Institute) - <https://bit.ly/3ewMIq8>

တၢ၊ ဗူးလတ်းဂါဆ် ငလး၊ ဗူးထၢမ်းဂါဆ်ခပ် ငဝ်းရှၢဂ်, တၢ၊တေ တူရ်းထိုင် ဗူးထၢမ်းဂါဆ် (Antares Foundation) လံးတၢင်း ဗုးသၢ၊ လံးလိုဝ်းယူ။ <https://bit.ly/34McOkp>
လွင်းတၢင်းပီခ် ဆူဝ်,ဗု,ခွပ်,ရှပ်,ဆၢ၊ ပးဂျာတ်. ဗေးတိုဆ်းဆ်. ဂမ်.ထံမ်ပခ် ဗူးထၢမ်းဂါဆ် ငလး၊ ဗူးထၢမ်းဂါဆ် လွမ်းလူရ်း၊ ဆမ်.လွဲ တွန်းတၢ၊ တူင်,ဂူင်းဂူဆ်း (IFRC) : <https://bit.ly/2XIAC7t>

တွက်လင် (ခ)

လက်လွှဲရမ်းယာမ်းသူ ရှုဝမ်းလေး။



ခါဝ်းယာမ်း

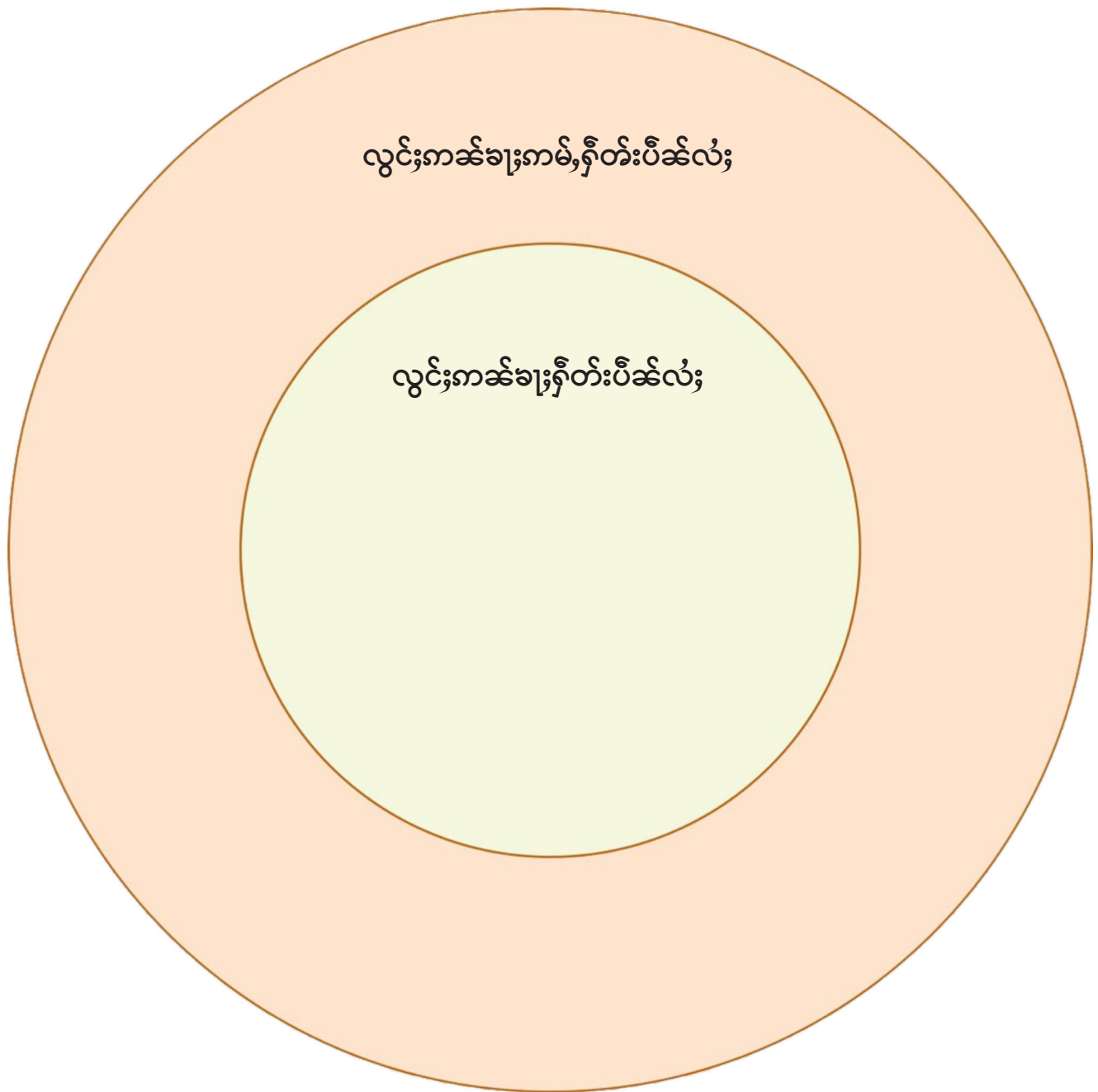
ဂၢၢ်ကၢၢ်တေလံးရှီတံး

တီးကေ,သုတ်း
ဆွမ်းရှိုးတိမ်
ဆိုင်ခမ်း 7
မူင်းလေး

တွန်းလှန် (၈)

တူင်, ဝိုင်းထိန်းဂမ္

ပေးဝေးလံးထင်ရှင်၊ တူင်ကပ်ဂပ်ဝေး၊ ကန်မီးကီဆ်ရှင်၊ လွဲထိမ်လံးဆ် လိပ်းဗေး၊ လွင်ကန်သူရှိတ်းပီဆ်လံးလေး၊
ကန်ရှိတ်းပီဆ်လံးဆ်၊ ပီဆ်လွင်ဂမ်ထိမ်ယူ။ ပေးဝေး၊ သူကပ်လွဲထိမ်ပန်လံး၊ ဖူးလံးဆ်ရှေး၊ ယုပေတင်၊ တင်းဖိတ်း
တူင်ကပ်ဂပ်၊ ၊ ဝင်းချင်းပန်လေး။



တွန်းလှန် (4)

ခေးလိသင်, တၢ်တေယွမ်းလူင်း
ဂီၢ်ဆဲးပွၢ်လၢနီၤလၢနီၤ

ဆဲးပီၤ လွၢ်းလၢး ကဆံၤခဝ်းတၢ်သးသုး တွန်းတၢ်, ယွမ်းလူင်း
လွၢ်းလွၢ်သုၣ်ယုၣ်ယုၣ်။
လွၢ်းတူင်းဆိုင်တူင်းဆဲး တေၤရှိုင် မွၢ် (7)မိတ်။

ခေဝ်ပဆဲး ခေးဂွၢ်း တၢ်တေလိသင်,ပဆဲး ရှံးယွမ်းဂီၢ်ဆဲး ဆဲးပီၤ။ လွၢ်းတူင်းဆိုင်တူင်းဆဲး သုးလွၢ်လံး လွၢ်းလၢး
တၢ်တူၢ်ရဲးထိုင် တူၢ်လဝ်းဂၢ်,သေကၢမ်,ဂၢ်း လိသင်,ပဆဲးပုးလံး တွန်းတၢ်, ရှံးသုးလွၢ်ထီၣ်ပဆဲးဆဲးလံးယုၣ်။ ယၢ်းလိသင်,ပဆဲး လွ
ၢ်းလၢးရှံးတးလွၢ်းတူင်းဆိုင်တူင်းဆဲး တၢ်တၢ်,ဂေၤ ယၢ်ပေလိမ်း လၢတးလွၢ်းလိသင်, တၢ်တးတံးဆဲး သီၣ်ယီၤဆဲးယီၤ။ ယၢ်ပေလိမ်း
တၢ်ပဆဲးခၢ်းယၢ်း ရှံးလံးရှံး လွၢ်း ယွမ်းလူင်း ဂီၢ်ဆဲး တီၢ်တီၢ်တူၢ်ဆဲးတူၢ်ဆဲး။

ခေးလိသင်, တၢ်တေရှံးတးလွၢ်းတူင်းဆိုင် ယွမ်းလူင်း ဂီၢ်ဆဲး

ရှံးတေ ထူၢ်ရဲးလွၢ်သေ ယွမ်း ဂီၢ်ဆဲးရှံးဂွၢ်, ပွၢ်လၢနီၤလၢနီၤယဝ်။ တေလံးရှံးမးလွၢ်းဆဲးဂၢ် ဂီၢ်ဆဲး ခီၣ်းလး ယွမ်းဂွၢ်
ဆဲးယဝ်။ ဂၢ်ဆဲးတေရှံးဆဲး ကၢမ်,ဃၢၤသတိမ်ဆဲး လွၢ်းခီၣ်,ခီၣ် ဆဲးတူၢ်ရှံး။ လွၢ်းတူင်းဆိုင်တူင်းဆဲး တေရှံးဃၢၤသတိမ်ဆဲး
လွၢ်းခီၣ်,ခီၣ်သေ တေလံးလွၢ်းလၢးတၢ်ယွမ်းပိတ်းယဝ်။

လၢ်းတၢ်ပံးလး။ ဆဲး ခီၣ်တၢ်, သိုဝ်းသိုဝ်းလး။ ဃၢၤတီၢ်တံးတံးဝံး ခီၣ်ဃၢၤသေ ရှံးရှံး လွၢ်းဃၢၤတီၢ်တံးလး ဃၢၤ
တိုဝ်းဂၢ်ဆဲးဆဲးလး။ ကၢ်မိုဝ်းတၢ်,ဝံး ခီၣ်ခးလူၣ် သၢ်းသၢ်းသၢ်းယုၣ်လး။ ယၢ်းထူၢ်ရဲးလွၢ်ခဝ်းဆဲး ခးတေလၢတးရှံး ခီၣ်
ဂီၢ်ဆဲးဝံး ဆဲးယဝ်။ ယၢ်းခီၣ်ဂီၢ်ဆဲးဝံးဆဲး တေလံး ကၢ်ဆဲး ခီၣ်ထိုင် သၢ်သေ ဂၢ်ဆဲးလွၢ်ဝံး။ ပေးယဝ် ပေးခးလၢတးဝး
တေလံးထူၢ်ရဲးလွၢ်ကွၢ်,ဆဲး တေလံးယွမ်းပိတ်းဂီၢ်ဆဲး တၢ်သီၣ် ရှံးရှံးဂွၢ်တၢ်သီၣ်

တေ,ရှံးတးတီး ဆိဝ်တီၢ်ဆဲး

ရှံးရှံးတး ဂၢ်ဆဲးတူင်းဆိုင် တၢ်ယွမ်း ဂီၢ်ဆဲး ပွၢ်လွဲးလွဲးလး။ ရှံးခဝ် ခီၣ်ဝံး တူၢ်ခီၣ်ခဝ်သေ ထူၢ်ရဲးလွၢ်ခဝ်းသေလး ဂၢ်ဆဲးဝံးလး။
ကၢ်ဆဲး,ဆဲးပဆဲးဆဲး,ဆဲးလး - ထူၢ်ရဲးလွၢ်ခဝ်းသေ ယီၤဆဲးဝံးလး။ 1 ... 2 ... 3။ ဝံးဆဲး လၢတးလှိုင်ဆဲးလး - ထူၢ်ရဲးလွၢ်ကွၢ်,သေ
ယွမ်းလူင်းလး။ ယၢ်းလၢတး ထူၢ်ရဲးလွၢ်ခဝ်းသေ ဂၢ်ဆဲးလွၢ်ဝံးလး ဆဲးဆဲး ခီၣ်သီၣ်သေ ယၢ်းလၢတး ထူၢ်ရဲးလွၢ်ကွၢ်,လး
ဆဲးဆဲး ယွမ်းလူင်းသီၣ်သေလၢတးလး။

ရှံးရှံးတး လွၢ်းခီၣ် ဂီၢ်ဆဲး လး ယွမ်းဆဲး လွၢ်းရှံးတးလွၢ်း တၢ်တးတံးဆဲးလး -

- ငွၢ်းဝံးဆဲးတီၢ်သု ရှံး ခီၣ်ခီၣ်သေ ခီၣ်ဝံးလး။
- ခီၣ်ဂီၢ်ဆဲး တီး ခးလူၣ်လး တီၢ်သုဝံးလး။
- ခီၣ် ဂီၢ်ဆဲး တီးပုၣ်သုသေ မိၣ်းတွၢ်သုဝံးလး။
- ဂၢ်မိုဝ်းဝံးလး။
- တူၢ်ဆွၢ်းသွၢ်,သုသေ ခီၣ်မိုဝ်းသုဝံး,သေလး လၢ်းဝံး တီးတူၢ်ခီၣ် ပွတ်းဆိုင်ဆဲးလး။
- ယွၢ်းရှံးမးသု ရှံးရှံးတးတီး မိၣ်,ရှံး (တၢ်ဆိုင်)လး။
- ခီၣ်ဝံး ဂီၢ်ဆဲးသုလး။

ထူၢ်ရဲးလွၢ်ကွၢ်, ယွမ်းလူင်း တူၢ်ခီၣ်တၢ်သီၣ်ယဝ်သေ လၢတး လှိုင်ဆဲးလး။ ဂၢ်ဆဲး ခၢ်းတူၢ်ရဲး ဂီၢ်ဆဲး (ဆိဝ်တီၢ်) ခးလူၣ် ၊
ဆး/ဆးဃၢၤ, လှိုင်ဆဲး) ယွမ်းလူင်းဂွၢ်လး။ ထူၢ်ရဲးလွၢ်မၢ်ဆဲး,မဆဲး ခၢ်းတူၢ်ရဲး လှိုင်, လေးခဝ်းမး ဆဲး (ဆိဝ်တီၢ်) ခးလူၣ်
သု) လှိုင်ဆဲးလး။

၎င်းအံ့. ကပ်ကင်းသူ တိုဝ်. ကူင်းသူ လွဲးလွဲးလေး။ ထူရ်းလွဲးခပ်းသေ ဂွမ်းရှင်သူအဆ်. ဝံ,ဗျဲ,ဗေံ,ဗျဲ, ခိုင်းရှပ်းလေး။ ကပ် ဂွမ်းရှင်သူ ဝံ,ခိုင်းဗေံ,သေ ယမ်းတိုက်.ကပ် ကင်း တိုဝ်. ကူင်းအဆ်. ထူရ်းလွဲးကွပ်းလေး။ ထရ်းလွဲးလေး။ ဝံ,ဗေံ,ဗျဲ, ခိုင်းလီပ်းလေး; ... ထူရ်းလွဲးကွပ်းလေး။ ဝံ,ဗေံ,သေံ. ခိုင်းလီပ်းလေး။ ခိုင်းကပ်ကင်း တိုဝ်.ကူင်းလေး။ တေခိုင်းရှိုက်းပီခ်အုခ်ယပ်. ယမ်းလီပ် ... ထူရ်းလွဲးလေး။ ဂွမ်းရှင်သူ ဝံ,ဗေံ,သေံ. ခိုင်းလီပ်းလေး။ ထူရ်းလွဲးကွပ်းလေး။ ဝံ,ဗေံ,ဗျဲ, ခိုင်းလီပ်းလေး။ ခိုင်းကပ်ကင်း တိုဝ်.ကူင်းလေး။ (ရှိုက်းခိုင်းထိုင်းသွင်ပွပ်းလေး)။

၎င်းအံ့.ခိုင်းဝံ.ရှပ် သိုဝ်းသိုဝ်းလေး။ သူတီးဗေံ.သတိမ်အံ့;ဝံ, လွဲးလွဲးလေး; တူဝ်သူ အိမ်သင်းကပ်း ယီခ်ဗျဲ,အံ့ယပ်.။ တံပ်းတပ်းဝံ, တောင်တူဝ်သူ တေလံ; တူရ်းထိုင်သူအံ့လေး။

တွန်းလှန် (င)

ငဝ်းရှာ်း တီးသူယူသဝ်း

ထိမ် ငဝ်းရှာ်း ကခ်မီးဆွဲး ငတးတွန်းသူယူသဝ်း ဆွဲးလွှ်းတၢင်းတံးဆဲးလး။



လွင်းလွဲးထိမ်	မံးဃူဆဲး	လွှ်းလံး တေခံးသူင်,ပခ်လံး
လွင်းလွဲးထိမ် ပံးယူ,လီလွဲ		
လွင်းလွဲးထိမ် ပံးယးယု ယၢမးရှိုင်းဂၢင်းပီခ်		
လွင်းလွဲးထိမ်တၢ်ရှုတ်းနွဲး		
လွင်းလွဲးထိမ်တူင်,ပူင်းရှုခ်		
တမ်,ဆူတ်,		
လွင်းလွဲးထိမ်ဆၢင်းယိင်း		
လွင်းရှၢမ်းတူရ်းထိုင်လုဂ်းကွ ခ်,		
လွင်းပံးပခ်ပိုင်		
သံးဃူဆဲး ခုတ်,ဝိတ်.သိပ်းဂဝ်း MHPSS		