

ထာမ်ထွပ်, နမ;ဩမြူဝ်ငိုခင်းရှုမ်



ဝမ်တင်းရှူ, လွင်းခင်းရှုမ်တံဝ်, တီးလုဂ်းရှိုမ်း

စမ်လုံ၊ လိပ်းလုံစလးရှင်ထွမ်၊တီးဂူဆ်းဝီဆ်း
 (9) ဂီဝ်းဂျမ်းလပ် ခေးမုဆ်းပဆ်းဂူဆ်းဝီဆ်း
 (10)မီးဂါဆ်တိတ်းတေးဂပ်းသိုပ်၊ဂပ်းသါဆ်
 လွမ်းတင်၊မူ၊တင်၊လုမ်း စလး ရှိတ်းသါး
 ဂါဆ်ငါဆ်းရှမ်းဂျ၊လွမ်းဂါဆ်။

ဆင်၊ရှိုပ်ဆ်းတူင်၊ဝူင်းဂူဆ်းတေယွမ်းရှပ်
 စလးစပ်းလုံဆ်းလံးစပ်းလုံမုးလိုင်ရှိုပ်
 စား? လှိုင်သေဆ်း လွင်းစီင်၊တု၊စလး
 လွင်းစါမ်းပူဆ်းမုးဆ်း မီးသင်လံာ်လံာ်?

ဆင်၊ရှိုပ်ဂူဆ်းဆ်းတူင်၊ဝူင်းရှပ်း ပေးတေလံး
 မီးလွင်းဇီင်၊ပိင်းမိုဆ်ပိုဆ်းဆ်း လံးစပ်းလုံ
 တိတ်းတေး၊ဂပ်းသါဆ်ပဆ်သေကမ်၊ဂါး



ကျပ်၊ကျပ်းလွမ်းဗူးဂူဆ်းရှမ်းယု၊တီးလိဆ်လိဆ်



လူလွမ်တူဂ်းထိုင် ပဆ်ပံးယူ၊လီဂူဆ်းဝါဆ်း

ဆင်၊ရှိုပ်ဂူဆ်းဝါဆ်း၊ ဆ်းတူင်၊ဝူင်း ပေးတေ
 ယွမ်းရှပ်းလံးဆ်း လံးစပ်းရှုတ်းတေး၊
 လွမ်းလဝ်းဆုးတီး၊ ဗူးမီးပုဆ်းဗူးဆ်းစပ်
 လံာ်လဆ်းလံာ်တွမ်းယူ၊ မိုဆ်ဆင်၊တင်းစတ၊
 ကပ်ဆ်းရှိုပ်း၊ ဆ်းမူ၊ဝါဆ်း၊ဆ်းဂိုင်၊လဂျ၊....

ဆင်၊ရှိုပ်တူင်၊ဝူင်း ပေးတေယွမ်းရှပ်းလံးဆ်း
 လံးစပ်းလုံသုဆ်းတုမ် ကျပ်းလုမ်းပဆ်တင်း
 ရှူးဂေး၊တေး၊ဂေး၊ လုမ်းတေး၊လုမ်းစလး
 မူ၊ဝါဆ်းလိပ်းဆ်း။ ထီင်းကဆ်ဆိုင်းဂေး
 လံးစီင်၊တု၊ လွင်းကမ်၊ဇီင်၊ပိင်း၊ ရှူးဝိုဆ်း
 ရွင်ထုဆ်းမူ၊ဝါဆ်းကမ်၊လံး၊ မိုဆ်ဆင်၊ဂူဆ်း
 ဝီဆ်းရှပ်းကမ်၊လံးရှပ်းဂါဆ် ယု၊တေး၊ကမ်၊မီး
 ဂါးယူတ်းယု၊ ယွမ်းကမ်၊မီးဝတ်းမီးဝတ်း၊
 လံးသုဆ်း၊ယူတ်းယု လိပ်းဆ်း....။

လွင်းတိတ်းတေး၊ဂပ်းသါဆ်တင်းလံာ်မူ၊လံာ်လုမ်း?

လွင်းတိတ်းတေး၊ဂပ်းသါဆ်တင်း တင်၊မူ၊တင်၊လုမ်းဆ်း မီးဗူးဆ်းလီမိုဆ်ဆင်၊ (1) လံးရှိုတ်းဂါဆ်လွမ်းပိုဆ်းငံးခိုဆ်း (2) ပိုဆ်းရှူး
 လဂ်းရှပ်းဆမ်ခိုဆ်းမုး (3) လွင်းဂါးလုံ၊လံးဆ်းရှမ်းယုဆ်းပိုဝိုဆ်းလံး၊ ဂါးယူတ်းယုဂေး၊ ကျပ်၊ဂမ်လံးမုး (4) တူင်၊ဝူင်းဂူဆ်းဂေး
 ပွင်၊လုံစပ်းလုံမုးဆမ်လှိုင်ဂပ်း၊ (5) လံးရှူးလဂ်းမုးလံာ်မူ၊လံာ်လုမ်း၊ လံာ်ရွင်းဂါဆ်စလး မီးလွင်းရှမ်းမိုပ်းရှိုတ်းဂါဆ်လွမ်းဂမ် (6) မီး
 ဂါဆ်တိတ်းတေး၊ ဂပ်းသိုပ်၊ဂပ်းသါဆ်ဂမ်လီခိုဆ်း (7)မီးလွင်းတိုင်၊ပင်၊ဂမ် (8) လံးရှူးလဂ်းဗူးယွမ်းဂူဆ်းလုင်၊ မူ၊လုမ်း၊ လှိုင်ပွင်လိုင်
 ထံး စလး လုမ်း NGOs လှိုင်ဆ်း။

လိုဆ်းသုတ်း စွံးဇော်၊လါတ်းပဆ်တီး ဗူးလူလိပ်းရှပ်းလိုင်ရှိုပ်စား?

စွံးပဆ်ရှိုင်းဂူးဂေး၊ဝါး ရှိုတ်းသင်ဂေး၊ ရှိုတ်းတင်းလုံသေရှိုတ်းရှိုင်းထိုင်တီး။ သင်ဝါးထုပ်းပုးပဆ်ရှု/တင်းယပ်၊ဗိုတ်၊သင်သေကမ်၊ဝါး
 မဆ်းမီးတင်းကွတ်၊ မီးတင်းစားလိတ်းယူ၊ဆ်းစလး ရှိုတ်းကွမ်ဂမ်ဝိုလုံဂါဆ်၊စီင်သေ ယု၊ပေထုံလင် ဆ်းဂေး။ □

ဝခင်းကီတီ, သီလုမ်းဖျာ

မိုင်းလှိုင်တီ, သီမိ, ပိုင်, ဝခင်းထို 1 ပီ 2009 ဆဆ်း ရွင်းဂါဆ်းဂမ်နှိုင်းလွဲးထီမ်ဆင်းယိုင်း ခလးလုဂ်းကွဆ်း၊ ရွင်းဂါဆ်းပံးယူ, လီ တီး လုမ်းဂပ်းသါဆ်းလွင်းဆင်းယိုင်းတံး ရှမ်းပုး ရွင်းပဆ်းယုဝါဆ်းတိဆ်းထါတံး လံးလတ်းရှိုတ်း ဝခင်းကီတီ, သီလုမ်းဖျာ တီးဝါဆ်း လမ်းလမ်း ခလးပိုင်းမိုင်းဖျာင် ခလးတုဆ်းဂိုင်းမံ, ပွဂ်းဂမ်းထိုဆိုင်း။

လှိုင်သေဆဆ်း ရွင်းဂါဆ်းပံးယူ, လီခလး ရွင်းယုဝါဆ်းရှိုင်းဂေး လံးရွမ်းဂမ်ကတ်း ရှိုတ်း ဝခင်းကီတီ, သီလုမ်းဖျာ တီးဝါဆ်း ပိုင်းလှိုင်ကိုင်, ပိုင်းရှိုင်းခလးတုဆ်းဂိုင်းမံ။ တီးပိုင်းလှိုင်ဆံ တင်းခတ, ပီ 1999 တေး ထိုင်ယါမင်းလိပ် လံးလတ်းရှိုတ်းမုးဆံ ပီဆ်း ပွဂ်းထူဆ်း 10 ယဝ်။

လွင်းတူင်ဆိုင်ဆ်းဝခင်းကီတီ, သီ လုမ်းဖျာ တီးမိုင်းဖျာင်ဆဆ်း ပိုတ်, ပါင်လူလုး ဖျး ရှပ်, ဂါဆ်းရှပ်းစုး မွဂ်, လါတ်းစေးဂှမ်း ပိုဆ်းပီဆ်းမုးလွင်း ဝခင်းကီတီ, သီလုမ်း ဖျာ ခလး လွင်းတင်းပီဆ်းကီတီ, သီ။

လှိုင်သေဆဆ်း ဆင်, ရှိုပ်ဖျးမုးစပ်းရွမ်းစပ် တေပွင်, လှိုင်ခါးခလး စပ်းလှိုင်လွင်းတင်း ပီဆ်းကီတီ, သီ မိုဆ်ဆင်, လမ်းဂမ်လံး လံးလှိုင်ရှိုပ်, လံးခရှ.ဂင်းတင်းပီဆ်းခလး လွဂ်းလံး လုမ်းလုးဂုဆ်းပီဆ်း ကိုင်းဆဆ်း သေ ကွဆ်းဂမ်လီဆ်းဂိုမ်း၊ လီဆ်းတင်း လီဆ်းလံးလံးမိပ်း ပုဆ်းတု, ဂုဆ်းလှိုင် ခလး လုဂ်းကွဆ်း, ဆင်, ရှိုပ်တေမီးလွင်း စပ်းရွမ်းတူင်ဆိုင်လွမ်းဂမ်။ ဖျးစပ်းရွမ်း တင်းသိုင်းမီးယူ, မွဂ်း 100 ဂေး။

ဆ်းဆးတီးမိုင်းဖျာင်ဆံ ပီးဆွင့်ဂုဆ်းတံး ကမ်တိတ်းလှိုင်မိုင်းတင်းပီဆ်းကီတီ, သီ ဆမ်ခိုဆ်းမုးခလး ဆင်, ရှိုပ်တေလံးရှပ် တင်းလွဲးထီမ် မိုဆ်ဆင်, ပဆ်းတင်းရှူ။



ပါင်ပွဲးဝခင်းကီတီ, သီလုမ်းဖျာ တီးမိုင်းဖျာင်

လံးခရှ.ဂင်း၊ လံးလုမ်းလုးဂုဆ်းပီဆ်း၊ ဂုတ်, လှိုင်, လံးရှပ်းယုးတါဆ်း (တင်းပီဆ်း ကီတီ, သီ) ခလးလွင်းတိတ်းတေး, တင်း ရွင်းယုလှိုင်ဆံ ရွင်းဂါဆ်းဂမ်နှိုင်းလွဲးထီမ် ဆင်းယိုင်း ခလးလုဂ်းကွဆ်း, တီးမိုင်းဖျာင် လံးရွမ်းမိုင်းတင်းလုမ်း ဖေး, လွဲးထီမ် ဂုဆ်း ပီဆ်းကီတီ, သီသေ လံးစွမ်းပိုင်းဂါဆ်းဆံမုး လီမ်မိုင်းပီ 2008 ဆဆ်းယဝ်။

လွမ်းဆင်, ဖွင်းလှိုင်ဖေး, ယူ, လီမိုင်းထံး စာတ်းလါမင်းဝံ့ဝုး “ဆ်းပီ 2009 ဆံ ဂုဆ်း တိတ်းလှိုင် HIV ဆ်းမိုင်းထံး တေမီးယူ, မွဂ်း 12,000 ဂေး။ ဆ်းပီ 2008 သမံ ဂုဆ်းလမ်းလှိုင်မိုင်း HIV မီးယူ, 12,787 ဂေး. ခလး လံးဝုးဆ်းပီ 2009 ဆံယွမ်း လှိုင်သေပီပူဆ်းမုးဆဆ်း” ။

ဂုလုးဂုး သင်ဝုးကမ်, ရှူ. လံးခရှ.ဂင်းဆံ ရှပ်ဂုဆ်းကမ် တေလင်းလမ်းလံးဆံ တေ ဆမ်ခိုဆ်းမုးသေဂပ်, ရွပ်းဝုးလှိုင်မိုင်း HIV ဆံ မဆ်းကမ်, လီဂ်, ခဖေ၊ ကမ်, လှိုင်

ဆေးတု၊ ကမ်, လှိုင်လမ်းပိုင်း၊ ဂုဆ်းဖေးဆ်း ဂုဆ်းမီး၊ ရှင်းလီရှင်းလု, လှိုင်ဆဆ်းခလး ဆ်းဆဆ်း ဂုဆ်းတံးရှပ်းဂေး တေလင်းပုး ဝံ့ယူ, တင်းဆမ်။

ဆ်းမိုင်းထံးဆံ သါမံဂုဆ်းလမ်းလှိုင်မိုင်း HIV တင်းမူတ်း တေမီးယူ, မွဂ်း 516,000 ဂေး။ ဂုဆ်းပီဆ်းဂမ်ဆမ်ဆံ လံးထုပုးလုး ပဆ်းရှပ်, လုလုးလွင်းကမ်, လံးရှပ်တင်း လွဲးထီမ်ခလး လွင်းယုတ်းယုလှိုင်ဆံယူ။

ယွဆ်းဆဆ်းခလး ပီးဆွင့်တံးရှပ်းဂေး ထုဂ်, လီဝံ့လမ်, လွင်းဆိုင်တင်းပီဆ်းဆံသေ လှိုင်, လံးလွဲးဂမ်ခရှ.ဂင်း၊ တူလှိုင်ထိုင်ကမ်ခလး ပွင်, လှိုင်ဆိုင်ဂုဆ်း တိတ်းကီတီ, သီ, စပ်သေ လှိုင်, လံးမေပဆ်း ရှိုင်းလှိုင်ပုးလွမ်း။ ဖွင့်သေ ကမ်, ဝုး သင်ဝုး လမ်းလှိုင်မိုင်းကီတီ, သီ, ဆံလှိုင် လှိုင်, မေပိုတ်, လှိုင်ကုပ်, ကုဂ်းတိုင်, ပါင်, လွမ်းမေယု (ကမ်, ဆဆ်) ပီးဆွင့် လမ်သေ ယု, ပေဂီပံးဝံ့ဂေး. လီဝံ့ လွင်းဆံ မဆ်းကမ်, လှိုင်လွင်းလီကံ။

"ဂိုင်, ဧဇ နှိုင်းလွယ်င်း ရွတ်, မပြုယဉ်"

လံးဂါဆိဝိထယု ဂိုင်, ဧဇ နှိုင်းလွယ်င်းရှမ်းစား ရှပ်ထွမ်, လံးထီင်းတီး FM 93 MHz မိုင်းဖှင် ဂူးဝမ်းလမ်း ဧလး ဝမ်းကင်းဂမ်း စားယမ်း 17:00 -18:00 မွင်း။ လံးဂါဆိဆဲးဂေး သိုပ်, ပိုဆဲးဧဇ ပမ်တင်းဂူးဂိုပ်, လူလှ်း ပံးယု, လီဆင်းယိုင်း၊ တင်းဂူးဂိုမ်တူပ်၊ တင်းဂူးဆမ်တင်းရှမ်းဂင်း၊ လွင်းတူင်ဆိုင်ဝမ်းယို, ဝမ်းလိုင် ဧလး စပ်, ငါဝ်းလဂျ၊ ။

လံးဂါဆိနှိုင်းလွယ်င်းတီးမိုင်းဖှင်ဆဲး ဖူးရှပ်, ဂါဆိတီး ရွင်းဂါဆိဂမ်နှိုင်းလွ်းထီမ်ဆင်းယိုင်းဧလးလှ်းကွမ်း, ဂပ်ပုဆိးဖွမ်းဝေ ကွဂ်, လံးဂါဆိပမ်ဆဲးယို။ သင်ဝုးစွဲးဂပ်းသိုပ်, ဆဲး သိုပ်, ဖူင်းစပ်းဂျ, လံးတီးမံးဖူင်း 053- 346 451 ဆဲးစားဂေး။

"ဂိုင်, ဧဇ နှိုင်းလွယ်င်း" FM 93 MHz ဝမ်းလမ်း-ဝမ်းကင်းဂါဆိ "17:00-18:00" မွင်း

" ခွပ်, ကျီကမ်ပမ်နှိုင်း "

တင်းဧတ, လိုဆိဂျုဆိ, ပီ 2009 မးတေး, ထိုင်ယမ်းလိပ် လံးဂါဆိဝိထယု " နှိုင်းလွယ်င်း " ရှမ်းစား လံးကွဂ်, သီင်တီး FM 99 မး မီးစားတင်း 7 လိုဆိပံး။ ဆိးစားတင်း 7 လိုဆိပံးဆဲး ဖူးထွမ်, လံးဂါဆိရှမ်းစား တီးလမ်တီးဂံ ပမ်နှိုင်း၊ ဧဆဲးဆမ်း၊ တူင်တဂ် ၊ ကုပ်, ကူပ်း၊ ထတ်းသင်ဧလး မိုတ်းဂိုပ်းလမ်လွ်းတီးလံးဂါဆိရှမ်းစားသေ သိုပ်, ဖူင်းစပ်းမးဆဲး မီးယု, ရှိမ်း 400 သံပံးဆဲးဧလး လုမ်းဖူးရှပ်, လံးဂါဆိ နှိုင်းလွယ်င်းရှမ်းစားတင်းသီင်း ငိမ်းလုမ်းစွပ်းလွ်းယို, ဆမ်ထိုင် ဖူးထွမ်, လံးဂါဆိရှမ်းစားတင်းသီင်းစားဂေး။

စေးမုဆိး၊ စပ်, ငါဝ်းဧလး တင်းဂူးဆမ်တင်းရှမ်းဂင်း၊ တင်းဂူးဂိုမ်တူပ် တီးနှိုင်းလွယ်င်းရှမ်းစား လံးသိုပ်, ပိုဆဲးဧဇဂျ, ပမ်ဆဲးယို ယုမ်, ယမ်မိုင်းမွင်းဝုး တေမီးဆမ်တွမ်းဖွမ်းလီပမ်ဖူးထွမ်, လံးဂါဆိရှမ်းစားပွတ်းကွမ်း, တွမ်းဆိုင်ယု, ဆဲးဧလး သင်ဝုးဖူးထွမ်, လံးဂါဆိရှမ်းစား စွဲးရှိမ်းဂူး၊ စွဲးထွမ်, ကမ်လွ်းဆဲးဂေး ဂပ်းသိုပ်, ယွမ်းမးလံးတီးလံးဂါဆိရှမ်းစားလံးယု, ကေး။ သင်ဝုးယု, ဂံဆဲးဂေး ရှပ်ထွမ်, လံး Online တီးဝီပံးသံ့ www.mapradio.org ဆဲးလံးယု, စား....

"လံးဂါဆိနှိုင်းလွယ်င်း" FM 99 MHz ဝမ်းပုတ်-ဝမ်းဧတီး "13:00- 14:00" မွင်း



ဖေ၊ တွဲးရှမ်းဂါဆိပံးယု, လီ (SWAN) ကမ်ပီဆိ ဖေ၊ ပမ်တင်းဂူးဧလး လွ်းထီမ်ဂုမ်းပီဆိကိတ်, (ဆေးတီးပိုင်းလိုင်) ဆဲး လံးဂုမ်း တင်းရှမ်းယုးယုပိုင်းရှိုင်းသေ ပိုတ်, ပိုင်းပမ်တင်းဂူးဧလး ကုပ်, ကူပ်းတိုင်းပင်, ဂိုပ်, လူလှ်းတင်းပီဆိ တီးဆိးရှမ်းယုပိုင်းရှိုင်း။ လိုဝ်သေဆဲး လံးဂျ, ပမ်တင်းဂူး, တင်းပီဆိကိတ်, သံ၊ လွ်းဂုမ်းပီဆိထိုင်တီးရှိုင်း၊ လတ်းပမ်ပင်ဂူပုထုပံးလီဂ်းလံးတင်းဂူး၊ ဂါဆိသူဆိးတုမ် ဆင်, ရှိုပ် တေလံးရှပ်ယုတမ်း။ လိုဝ်သေဆဲး ရှမ်းဂါဆိတင်း ရွင်းဂါဆိပံးပိုင်, လု, သေ လွ်းထီမ်တု, ပံးပိုင်, လု, တု, လှ်းကွမ်း, ကမ်လိုင်လမ်းတင်းပီဆိဧလး လှ်းကွမ်း, ကမ် ပေးဧမးလမ်းတင်းပီဆိ လိုဝ်းဆဲး။



လွင်းတင်းပီဆိကိတ်, ဆဲး ပီဆိလွင်းယို, တု, ဆိးဆေးရှိုင်း၊ ဆိးတူင်, ဂုင်းဂုမ်းဧလး ကမ်, မီးလွင်းယုတ်းယု ရှိးရှါစာတ်, သေ ဆင်, ရှိုပ် တေကမ်, သိုပ်, ဧဇဂျ, ထီင်းဆဲး တင်းလုမ်းဖူ, လင်, လံးမးမမ်း ဝမ်းထို 1 လိုဆိတီး, သီမ်, ပိုပ်, ဆဲးပီဆိ "ဝမ်းကိတ်, လုမ်းဖူ" သေ တွမ်းတု, တေသိုပ်, ပမ်တင်းဂူး၊ သိုပ်, သူဆိးတုမ်၊ သိုပ်, ဂိတ်, ဧဇရှမ်းဂင်းဂျ, ဂူးမိုင်းမိုင်းဆိး လုမ်းဖူ, ဆဲးယို။ □

ထူထပ်ထူထပ်:ခါးတင်း 10 လှိုင်း တီးရှင်းရှိုင်းရှုခင်းအရပ်,လှိုင်းလှိုင်းလှိုင်းတီး

ရှင်းရှိုင်းရှိုင်းဆန်းဆန်း,လှိုင်းလှိုင်းလှိုင်းတီး (SSSNY) လံး စတုဂံတင်းမုးမိုဝ်းဝမ်းထီ 21 လှိုင်းမေ, ပီ 2001 ။ ယိုင်းကမ်းစတုဂံ တု,တေဗိုင်းဗွမ်းပမ်း ဂူဆန်းဆန်းဆန်း မိုင်းတံး ကျ,ယုဆန်းစား 18 ထိုင် 35ပီ၊ ဆင်းရှိုင်းတေမီးဆမ်းဂတ်တင်းမေပလး ခမ်းရှိုင်းရှိုင်းသင်းဂါးဆန်းတိုင်းပုင်းဂူဆန်း စလး တွမ်းတု,တေမေရှိုင်းဂါးဆန်းတုမ်းဆန်းတိုင်းပုင်းဂူဆန်း ဂူဆန်းဆန်းဆန်းသေ ကမ်းဂုး တွမ်းတု,တေမီး ဆမ်းလှိုင်းတိုင်း တိုင်း,ရှိုင်းသင်း တု,ရှိုင်းဝမ်းလံးဂါးဆန်း မိုင်းတေလိမ်းလံးလိလှိုင်းဂပ်,။

ခမ်းရှိုင်းလံးမီးတိုင်းတင်းရှိုင်း ဆန်းလှိုင်းထီ 9 ပီ 2009 လှိုင်းရှိုင်းတင်း သိုင်းမီး 32 ဂေ, (ယိုင်း 16 စလး လံး 16 ဂေ,။)။ ဆန်းဆန်းမီးလမ်းခိုင်း ပကူဝ်း၊ ဝု, ခါး၊ ယိုင်းစလး တံး။ ရှိုင်းရှိုင်းဆုံ ကမ်းလိမ်း, စလေဝမ်းခိုင်း၊ ဖေ,သု, သု,သဖေ, ယိုင်းလံး၊ မီးသုဆန်း,လံးဗိုင်း,ပိုင်းဂါး ဂူဂေ,။ ဆန်းခါးတင်းဂါးဆန်းဆန်း ရှိုင်းခမ်းယု,သင်း မိုင်းဆင်း, ပီးကွမ်းဆွင့် ဂါးစလး ကွမ်းဂါးရှိုင်းရှိုင်းသင်းတေ, ထိုင် ရှိုင်းရှိုင်းယဝ်းတု,လိလှိုင်း။

တီးရှိုင်းရှိုင်းဆုံ လံးဗိုင်းဗွမ်းသုဆန်းပမ်း ဆမ်းဂတ် ကပ်ဖေ,သု,ကင်းဂိတ်ပိုင်းလမ်း သေ လံးရှိုင်းရှိုင်းမိုင်းဆင်း, လှိုင်းလံးလှိုင်း ခွမ်းပိုင်း,တိုင်း၊ ပိုင်းသိုင်းဂမ်း,ဖေ,ပွမ်း သွင်း၊ ပိုင်းမိုင်းတံး၊ လိမ်းရှိုင်းမံပင်လှိုင်း၊ လှိုင်းပမ်းပိုင်းမိုင်းမိုင်း၊ လှိုင်းသုဆန်း,လံး သုဆန်း,ပိုင်းဂူဆန်း၊ လှိုင်းသဖေ,ဝဗိုင်းတိုင်း ပိုင်း၊ လှိုင်းတီး,မုဝ်း,စလေ,သီ, လှိုင်းဂါး ဂပ်းသိုင်း,ဂပ်းသါးစလး ဂါးဆန်းတုမ်း ဆန်းတိုင်းပုင်းဂူဆန်းဂူဆန်းလမ်း

ဆွမ်းလှိုင်းသေ ရှိုင်းဆန်းရှိုင်းရှိုင်းယဝ်းဆန်း ဂူဝမ်းသပ်းစလးကမ်းတိုင်း ဆန်းခါးတင်း သါးလှိုင်း (ရှိုင်းရှိုင်းလမ်း)ဆန်း လံးလှိုင်းရှိုင်းတု ထုမ်းပိုင်းသွမ်းလိမ်း ပမ်းလှိုင်းကွမ်း,ရှိုင်းဂါး 200 ဂေ, လှိုင်း မီးယု,ဆန်းစံးဂေ,သင်း။

ဝံးသေခိုင်းရှိုင်းယဝ်း လှိုင်းကမ်းခမ်းရှိုင်း ရှိုင်းလံးလိမ်းလိမ်း လှိုင်းလိမ်းလံးဆန်း တုမ်း ခမ်းရှိုင်းစတု မီးပံးပုင်းမုး,မုး,ရှိုင်းလမ်း၊ ရှိုင်းလမ်း၊ မမ်းလှိုင်းတု,တေလမ်း၊ ဖေ,သု,ကင်းဂိတ်မုး၊ မီးလှိုင်းယိုင်းဂါး



ယု,လှိုင်းရှိုင်းတင်းဆမ်းမုး၊ လှိုင်းကပ် ပုမ်းဗွမ်းရှိုင်းဗွမ်းကွမ်းရှိုင်း၊ မီးဆမ်းလှိုင်း ရှိုင်းခမ်းသင်း တု,ပုမ်းခိုင်းမိုင်းရှိုင်း ဆမ်း တိုင်းမုးလှိုင်းသေဂပ်,စတုစတု။

မိုင်းကွမ်းတင်း ခမ်းဂေ,ပိုင်းရှိုင်းဂါး ယါးမိုင်းဂေ,ဆိုင်းသေ ရှိုင်းဂါးဂု, ဝမ်းလှိုင်းဆန်းစလး ပေးလံးပိုင်းမုး ဂေ, လှိုင်း,ဂပ်းသု,ပမ်းတီးရှိုင်းဂု, ခမ်းရှိုင်းကမ်း,တွမ်း,ယါးပုင်းသေပွမ်းဝုး ဂွမ်းသင်း ရှိုင်းခမ်းသမ်းမုးရှိုင်းဂါးဆန်း မိုင်းထံး ရှိုင်းခမ်းလှိုင်း,ပိုင်းယု,လှိုင်းဆန်း၊ မီးရှိုင်းဂေ,ကမ်း,လံးယု,မိုင်းပိုင်း။

ဝံးလင်းခမ်းရှိုင်းလံးလိမ်း,ရှိုင်းလှိုင်းပိုင်း မိုင်းတံးစလး လှိုင်းသုဆန်း,လံးသုဆန်း,ပိုင်း ဂူဆန်းဆန်းမုး ဆိုင်းဝမ်းဆိုင်းဂိတ်ဆန်း ခမ်းရှိုင်း ကင်း,လံးရှိုင်း, ဂူဆန်းမိုင်းတံးရှိုင်း ရှိုင်းသုဆန်း,လံးသုဆန်း,ပိုင်းဆန်းစလး ပိုင်း ကမ်းလှိုင်းသိုင်း ကိမ်း,လှိုင်း, ပိုင်းလှိုင်း မွင်လှိုင်းစတုစတု။ ခမ်းရှိုင်းလှိုင်းဆုံ မိုင်းဆင်း, ခမ်းရှိုင်းပိုင်းရှိုင်းတု,မုး,ပိုင်းလံးသိုင်းပီ သေယဝ်း ထိုင်မုးဝမ်းမိုင်းလိမ်း မီးဂူဆန်းမုး ယု,တီးယု,ပမ်းခမ်းရှိုင်းလံးရှိုင်းဂမ်း,ဖေ,လိမ်း ဂမ်းဆိုင်းဆန်းဂေ,။ လှိုင်းကမ်းလိမ့်လှိုင်း စတု ဂွမ်းဝုးဂု,ပုမ်းမုး ခိုင်းဆိုင်းခွင် လမ်းပမ်းခမ်းရှိုင်းစလး လံးလှိုင်းပမ်း ဂူဆန်းမိုင်းတံးတင်းသိုင်း လံးရှိုင်းသုဆန်း,လံး သုဆန်း,ပိုင်းရှိုင်းစလး လံးထုမ်း,သိုင်းမမ်း၊ ခပ် ပုမ်းပိုင်းစီ,ခိမ်းတိုင်းတိုင်မုး ပမ်း သိုင်း,ပမ်းဆန်းယဝ်း။

လှိုင်းလံးမုးခိုင်းရှိုင်း တီးရှိုင်းရှိုင်းဆုံ ကမ်း,လှိုင်းဝုးတု,တေမုးရှိုင်းရှိုင်းမေ,လမ်း ဂွမ်းကင်းဂိတ်မိုင်းလိမ်းဂု,မုး, မမ်းပိုင်း ခမ်းယါး တိုင်းတင်းကမ်းလိမ့်စတုစတု စလး ပိုင်းတီးဗိုင်းဗွမ်းပုမ်းပွင်တု,လမ်း ဂပ်,စလးတု,တေမေ,ဂပ်,ကမ်းဂူဆန်း တင်းဆမ်းဆန်းယဝ်း။

ဂမ်းလိုဆန်းသုတ်း လှိုင်းတီးခမ်းရှိုင်းသေ ခွမ်း သိုင်း,တိုင်းသုဆန်း ဂူဆန်းဆန်း,ဂူလမ်းခိုင်း ဆန်းမိုင်းတံး ရှိုင်းဗိုင်းရှိုင်းသွမ်းကပ်ဆမ်းဆမ်း စလး လိမ်းရှိုင်းမုးခမ်းတု,ပမ်း, ဆင်း, ရှိုင်းတေပိုင်းမုးဗွမ်းလိမ့်,တု,လမ်းဂပ်, စလး ဂူဆန်းမိုင်းတံးမိုင်းဆန်းသေ....

သိုင်း,ကမ်း,ဆန်း 14

ကျပ်, ကျပ်ထွင်းထွင်းထာမ် ဖျေ့ရွမ်ရွမ်ရွမ် ဟီးပိုင်, လျှ



ရွင်းဂါမ်ပံးပိုင်, လျှဆံ့မီးယိုင်းကမ်းလိုင်ဂိုင်သေလံးပိုတ်, ရွင်းရှိုမ်းမားစား?

တွမ်းတု, လုဂ်းကွမ်, ဂူမ်းမိုင်းတံး လိုင်းကမ်ပံးဖေးမားလွမ်းပေးစမးစလး လုဂ်းကွမ်, ကမ် ပေးစမးပီမ်ရှိုင်းဂါမ်ယာမ်မိုင်း လိုင်းကမ်ကမ်, မီးတိုဝ်တင်းရှိုမ်းလိဂ်းသေ လင်, လံးပိုတ်, ပမ်စပ် တွမ်းတု, ပီမ်စပ်, ပိုဆံ့ ပံးပိုင်, လျှဆံ့သေ လံးပိုတ်, ပမ်။

တင်းမူတ်း မီးလံာ်ရွင်းရှိုမ်းစလး ပိုတ်, ဝံတီးလွံးစား?

မိုင်းလိပ် ရှမ်းစားပိုတ်, ဝံမီးယူ, 15 ရွင်းရှိုမ်း တီးလိမ်လိမ်တံး-ထံး ရွင်းရှိုမ်းလုဂ်းကွမ်, ဖေဂ်, မီးယူ, 6 ရွင်းရှိုမ်းစလး ရွင်းရှိုမ်း လုဂ်းမီးယူ, 9 ရွင်းရှိုမ်း။ ရွင်းရှိုမ်းရှမ်းစား ပိုတ်, ဝံလွမ်းလိမ်လိမ် မိုမ်ဆင်, ပီင်းလုဂ် လုဂ်းတိုင်, ရွပ်ဆေမံ မိုင်းဖှင်စလး ဝါမ်ပံးဖေး ဆံးဆေးလိမ်တံး။

လုဂ်းရှိုမ်းစလး ခူးသွမ်မီးလံာ်ဂေး? ပိုတ်, စာဝ်းယာဝ်းရှု- စာဝ်းပွတ်းစား?

လုဂ်းရှိုမ်းတင်းမူတ်း မီးယူ, ဆံးစကး 2,000-3,000 ဂေး, ဆံးဆေဆံ့ 400 ပံးဆံ့ ပီမ်လုဂ်းကွမ်, ဖေဂ်ပေးစမး။ ခူးသွမ်ဆံ့ မီးယူ, မုဂ်း 90 ဂေး။ ရွင်းရှိုမ်းရှမ်းစား ပိုတ်, ဝံပီမ်စာဝ်းယာဝ်းစား မိုမ်ဆင်, ရွင်းရှိုမ်းထံးဆေဆေးယာဝ်း။ မာင်ရွင်းရှိုမ်းဆံ့ ပိုတ်, မားလံးမုဂ်း 10 ပီယဝ်။

ရွင်းရှိုမ်းဆံ့ သွမ်ပမ်လုဂ်းရှိုမ်းစပ် ဖေး, သု, သင်လံာ်လံာ် စလး သွမ်ထိုင်လဆံ့သင်စား?

ရှမ်းစား ပိုင်သွမ်ပမ် လိဂ်းတံး, လိဂ်းကောင်းဂိတ်, ပံးဆေပုံ, ပိုမ်းစလး လိဂ်းထံး လွမ်းဆင်, ပိုင်ဂါမ်ရှိုမ်းဂါမ်သွမ် မိုင်းထံးစား။ လဆံ့လိဂ်းစတု ယမ်းလိပ်သွမ်ထိုင်လဆံ့ 10 စားဂေး။

ရွင်းဂါမ်ပံးပိုင်, လျှ, ရှမ်းစားဆံ့ လံးဂမ်လွံးထီမ်ပမ်တီး ရွင်းရှိုမ်းကီးသင်လံာ်လံာ်စား?

ပိုင်လုဂ်းစတု လုမ်းဂပ်းသမ်လွင်းဆင်းယိုင်းတံးရှမ်းစား လံးလွံးထီမ်ပမ် ရွင်းဂမ်ဂိမ်ဂါမ်ရှိုမ်းဂါမ်သွမ် (ပပုံ/ဂမ်)၊ ရွင်းလိမ်ရှိုင်း, စပ်, ဖေဂ်, ဂါင်ဝမ်, ဆူမ်းလုဂ်းကွမ်, ၊ ဝိုမ်းလိမ်စူး, ရွမ်းရှိုတ်းစပ်, ဖေဂ်ပမ်လုဂ်းရှိုမ်း, လုတ်တေး, သုင်, (ယွမ်ဝုးလုဂ်းကွမ်, တေးယူ, ဂေး, တီးတီးသေ ရှင်, ဂံ တင်းရွင်းရှိုမ်း)၊ ရွင်းလွံး, သွံရွင်းရှိုမ်း လုဂ်း, လိုင်းဆံ့သေကမ်, ဂေး သင်ဝုးလုဂ်းရှိုမ်းကမ်, ယူ, လိမ်ဂေးလွံးထီမ်ပမ်ပေးယူတ်းယု စပ်ထိုင်ဆံ့ဂေး။ သင်ဝုး ပီမ်လုဂ်းရှိုမ်းရွင်းသင်း (လုဂ်းကွမ်, ဖေဂ်ပေးစမး) စတု ရှမ်းစားလွံးထီမ်ပမ်စပ် စတု, ကပ်ရှပ်တေး, တိမ်စလး လွင်းတင်းလုဂ်, စပ်ဂူးလွင်းလွင်း (မိုမ်ဆင်, ပုမ်း ဖေဂ်ပေးစမးဆေဆံ့) စားယဝ်။

လွင်းဆွဲတွန်းဖွဲ့ဆင်းလီစလေး လွင်းယာပ်၊ဗိုတ်၊ (စီင်၊တၢ)၊စားလူးမီးသင်လံာ်ဖွင်း?

ဆွဲတွန်းဖွဲ့ဆင်းလီစတု လုဂ်းကွမ်းရှမ်းစားမီးသုဆ်းလံးရှ်းလိဂ်း၊ လံးမေုကၢဆ်း၊ မေုတီမ်းလိဂ်းတံးသေကမ်၊ဂး ယွဆ်းယူဆ်းလိဂ်းထံးစလေး လိဂ်းထံးဆ်းဂေး ကမ်၊ယွမ်းဂၢဆ်းပူဆ်းဆင်၊ဂပ်။ လုဂ်းရှ်းတံးရှမ်းဆ်းဂေး ဂ်းလံးတၢင်တူင်ရှ်းရှ်းဆ်းသေ ဂျးစမ်းစုစီင်၊တၢင်၊ရှ်းရှ်းဆ်း လွင်းလိဂ်းလံး၊ လွင်းလီဆ်းရှ်း၊ လွင်းဖွင်းစလေး ပံးရှ်းလိဂ်းဆ်းသေ လံးသူးမး ပီဆ်းဆးတုပဆ်းရှ်းရှ်းယူ၊စား။ ပူဆ်းဂေးတေ့ဆ်းတုလုဂ်းကွမ်းတံးရှမ်းဂေး မီးလွင်းစတံးလိဂ်းသေ ဂတ်းစီဆ်း၊မူဆ်းပူဆ်းယူ။

ဖွဲ့ဆင်းလီထီင်ကဆ်းဆိုင်ဂေး ရှ်းရှ်းဆ်းရှမ်းစားတီး လဂ်းတီင်၊စလေး မိုင်းဖွင်ဆ်းမီးတိုဝ်တၢင်း လံးစမ်းရှ်းပိုင်ဂၢဆ်းရှ်းဂၢဆ်းသွဆ်းလွမ်း ရှ်းရှ်းထံးဆ်းစလေး တၢ၊ မိုင်းဆး လုဂ်းကွမ်းတံးရှမ်းစတု မီးတီးမုင်းမွင်းယွ၊ဆမ်လူင်ဝံ့ကေး။

လွင်းယာပ်၊ဗိုတ်၊ဆ်းဂေး မီးတင်းဆမ်စား၊ဆင်၊ဂးပွင်ပီဆ်းလံးဆ်း ရှမ်းစားစတံးလိဂ်း



လုဂ်းရှ်းရှ်းရှ်းလံးတံး မိုင်းဖွင် ရှ်းဂၢဆ်းစမ်းစမ်း

စလေးလိတ်းယူ၊ မင်ပွဂ်းဂေး မီးလွင်းစီင်တၢ တင်းဆမ်စား၊ ဂွမ်းဆ်းတေကမ်၊ လၢတံးစဆယဝ်ဆေး။ ထီင်ကဆ်းဆိုင်စတု ပေးစမးမၢင်ဂေးဂေး ကမ်၊ပဆ်းရှ်းလုဂ်းရှ်းလိဂ်း၊ ပေးစပ်ဂေးယွ၊မးဆ် ကပ်ကွမ်၊ရှ်းရှ်းသေ လိဂ်းရှ်းတံးဂၢဆ်းလွမ်းစပ်ဆ်းပီဆ်းကဆ်းလီသေးလံးစတုစတုစား၊ လုဂ်းကွမ်းစတုတိုဂ်းစုးသိုပ်၊ရှ်းယူ၊ဂိုဝ်းဆး။

လိဆ်းသုတ်း စွမ်းဖၢဂ်၊စေးဂျမ်းပဆ်းထီင်လိုင်ရှ်းစား?

စွမ်းဖၢဂ်၊စေးလွင်းပံးပိုင်၊လု၊ဆ် လမ်၊လွင်းတၢ၊လုဂ်းကွမ်းရှမ်းစတုစား၊ ဝိုဆ်းစမ်းဆ်းရှ်းပဆ်းဂေးရှ်းတေကင်းမူတံးရှ်းဂျးလံးယူ၊စား။ ဂူလုဂ်းပိုင်၊လု၊ဆ်စတုသင်ဝါးလံးဂေးသၢင်းပဆ်း သိုဝ်၊တၢင်းပဆ်းဝံ့ယဝ်ဆ် တေကမ်၊လၢင်းမူတံးရှ်းလံးစား။ ဆ်းဂေးတေပီဆ်းပိုဆ်းစမ်းစလေး ပီဆ်းကဆ်းရှ်းရှ်းသီဆ်းတၢင်းကဆ်းလီဝံ့ ပုဆ်းတၢ၊ ဗဝေစပ်မိုင်းဆးစား၊ ဂွမ်းဆ်းစွမ်းပေးစမးဂူးဂေး ဝံ့လမ်၊လွင်းပံးပိုင်၊လု၊ဆ်သေစွမ်းလိဂ်းတၢ၊မိုင်းဆး လုဂ်းလၢင်းရှမ်းဖွင်းဆ်းစားဂေး။



ဖွင်းမိုင်းဖွင်းရှ်း၊ဂၢဆ်းမုဂ်းလုမ်း ဂျးလီဂ်း၊သိုဝ်းကုဆ်း၊ပဆ်းလုဂ်းကွမ်း

လိဆ်းသုတ်း စားရှမ်းတၢင်တူင် လုမ်းဂပ်းသၢဆ်းလွင်းဆၢင်းယီင်းတံးသေ စွမ်းယွဆ်းဖၢဂ်၊လၢတံးဂျမ်း ဝိုဆ်းလုမ်းစွမ်းလိဂ်း၊ဆမ်ထိုင် ပေးစမးပီးဆွင်ရှမ်းစား လိုဝ်းမီးဆမ်လိဂ်းလေ၊တဆး၊ ယွ၊ဆမ်သေ မးရှ်းရှ်းလွမ်းလွံးထီမ်ပဆ်းဝိုဆ်းလု၊ တၢ၊ပံးပိုင်၊လု၊လုဂ်းကွမ်းတံးရှမ်းစလေး လိုဝ်းကဆ်းမးရှ်းလုပဆ်း ဆ်းတိုဂ်းလု၊စမ်းရှမ်းစားတီးဆ်းပၢင်ပွံး ဂူးပၢင်ပၢင်လိဂ်းဆ်းစားဂေး။

မံတွင်း။ ။ လံးကပ်စေးထၢမိတဝ်၊တီးလံးဂၢဆ်းရှ်းလိဂ်းထီင်သေသိုပ်၊မးပိုဆ်းဖေးပဆ် တွဆ်းတၢ၊ ဖွင်းလုကၢဆ်းရှမ်းစားဂေး... □

ဆင်၊ ရှိုင်၊ တူဝ်၊ လင်း၊ ရင်၊ ပေး၊ တေယျ၊ လီ

ရှမ်း၊ ရှမ်း၊ ရှမ်း၊ ရှမ်း၊ ဆင်၊ ရှိုင်၊ လင်း၊ ယူ၊ လီ၊ တူဝ်၊ ရင်၊ တေလီ၊ ဆုံ၊ ရှမ်း၊ လှိုင်၊ မေ၊ လုမ်း၊ လေး၊ တူဝ်၊ ရင်၊ စလး၊ လှိုင်၊ ဝုန်း၊ ဝေး၊ တေ၊ ရှိတ်၊ လှိုင်၊ ရှိုင်၊ ရှုံး၊ တူဝ်၊ ရင်၊ ပေး၊ တေယျ၊ လီ၊ တေး၊ သေ၊ ဆန်း၊ ဆံ၊ ယဝ်။ ပံး၊ ယူ၊ လီ၊ ဆုံ၊ ပီ၊ ဆင်၊ လင်း၊ လမ်၊ လှိုင်၊ တေး၊ ရှမ်း၊ ရှမ်း၊ ရှမ်း၊ ရှမ်း၊ စလး၊ ပေး၊ ရှမ်း၊ ယူ၊ လီ၊ ဆုံ၊ ကန်၊ ရှမ်း၊ ရှုံး၊ ရှိတ်၊ ရှုံး၊ ပီ၊ ဆင်၊ ရှုံး၊ လံး၊ လှိုင်၊ ဆန်း၊ ရှေး၊ လံး၊ ရှမ်း၊ မိတ်၊ ယဝ်။ ဝှမ်း၊ ဆံ၊ စလး၊ ဆင်၊ ရှိုင်၊ ရှမ်း၊ ရှမ်း၊ ရှမ်း၊ တေယျ၊ လီ၊ ဆင်၊ ဝါ၊ ဆံ၊ စလး၊ ရှေး၊ မှမ်း၊ သိုဝ်း၊ လှိုင်၊ ဆန်း၊ ရှုံး၊ ယွမ်း၊ စလး၊ ပေ၊ လှိုင်၊ လေး၊ ကန်၊ ပေး၊ ဆန်း၊ ဝှမ်း၊ ရှမ်း၊ ရှိတ်၊ လံး၊ ဝှမ်း၊ စလး၊ ကန်၊ လှိုင်၊ လှိုင်၊ တို၊ ဆန်း၊ သင်.... ပိုင်၊ လှိုင်၊ စတု၊ လှိုင်၊ ပန်း၊ စား၊ ယမ်း၊ တေး၊ တူဝ်၊ လင်း၊ ရင်၊ လံး၊ ရှမ်း၊ လှိုင်၊ စတု၊ ဆန်း၊ မန်း၊ ဆုံ၊ မီး၊ ယူ၊ 10 တွမ်း -

1. ယူ၊ ဝုန်း၊ မှမ်း၊ မှမ်း၊ လှိုင်၊ ဝန်း၊ လင် ကန်၊ လင်း၊ မေး၊ တုံ၊ တိုဝ်၊ တူဝ်၊ လှိုင်။
2. ဝှုံး၊ လှိုင်၊ မှမ်း၊ သိုဝ်း
3. ယူ၊ တီး၊ ကန်၊ လံး၊ လှိုင်၊ သေ၊ ဝေ၊ လီ (Oxygen) စလး၊ တီး၊ မီး၊ သံ၊ လင်း၊ လီ
4. ကန်၊ ပန်း၊ ဆင်၊ ဆင်၊ ဆင်
5. ကန်၊ ပန်း၊ တင်း၊ ကန်၊ မီး၊ ထား၊ ကေး၊ ရှေး၊ ရှေး
6. မေ၊ လှိုင်၊ တိုဝ်း၊ ယူ၊ ထို၊ ဆန်း၊ ယူ၊ ရှိတ်၊ (ယူ၊ သမု၊ ဆန်း၊ ဖှုံး)
7. ကွတ်၊ ဖှုံး၊ လှိုင်၊ ရှုံး၊ မန်း၊ မန်း၊
8. ဆွမ်း၊ လှိုင်၊ ရှိုင်၊ ပန်း၊ ဆိုင်၊ ကပ်၊ ဆိုင်၊ ရှမ်း၊ လင်၊ ကန်၊ စပ်၊ ရင်၊ ဝန်း
9. ကွတ်၊ ကန်၊ ရှိုင်၊ / လှိုင်၊ ရှိုင်၊ ပန်း၊ ရှိုင်၊ ရှိုင်၊ ကွတ်၊
10. ရှေး၊ လှိုင်၊ စလး၊ ပီ၊ ဝေး၊ လှိုင်၊ တူဝ်၊ လင်း၊ ရင်၊ ကန်၊ ရှမ်း၊ ပီ၊ ဆင်၊ ယူ၊ မီး၊ ယူ၊ ဆန်း၊ လှိုင်၊ လေး၊ 10 ကန်၊ ဆုံ၊ သင်၊ ဝေး၊ ရှမ်း၊ ရှေး၊ စတု၊ လှိုင်၊ ရှိတ်၊ လှိုင်၊ ရှမ်း၊ ရှမ်း၊ ဆုံ၊ တင်း၊ ပီ၊ ဆင်၊ ယေး၊ ရှေး၊ ဆုံ၊ တို၊ ဆန်း၊ ကန်၊ မေး၊ လမ်း၊ ရှမ်း၊ လံး၊ ဝှမ်း၊ စလး၊ ရှုံး၊ ပန်း၊ ရှိုင်၊ တို၊ ကန်၊ သူ၊ ဆန်း၊ ရှမ်း၊ ရှေး၊ လမ်း၊ ရှိတ်၊ တူ၊ လှိုင်၊ စလး၊ □

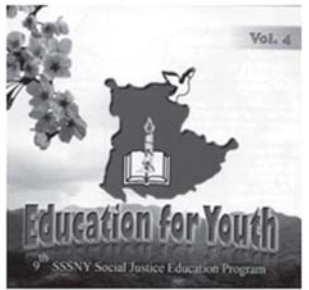
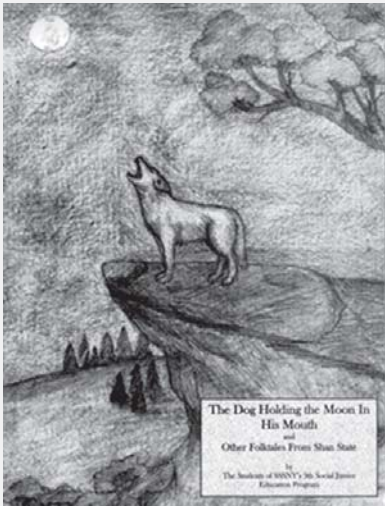


ဆုမ်း၊ ကွန်၊ လင်း

သိုဝ်း၊ မေး၊ ဆေး၊ 11

သင်၊ ဝေး၊ သူ၊ ဆင်၊ လှိုင်၊ ရှုံး၊ မှမ်း၊ ရှမ်း၊ ဆုံ၊ တွင်း၊ ထမ်း၊ ရပ်၊ သိုဝ်း၊ လံး၊ စလး၊ ကန်၊ လံး၊ စေး၊ မှမ်း၊ တီး -

SSSNY
P.O Box (110)
Phrasing P.O
Chiang Mai 50205
Thailand
www.sssny.org



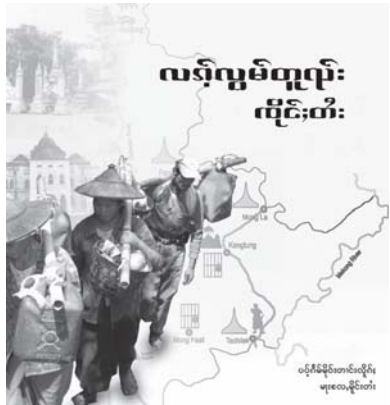
ဖိင်း၊ ရှမ်း၊ စလး၊ ပဝ်
လှိုင်၊ ရှိတ်၊ လှိုင်၊ ထို (9)
လံး၊ ဖွမ်း၊ ရှမ်း၊ တို၊ မှမ်း၊ ကွတ်၊ မေး၊
လှိုင်၊ ကန်၊ ပီ၊ ဆင်၊ ယူ၊ ဆန်း၊ မှိုင်၊ တီး၊
စလး၊ ရှမ်း၊ သင်၊ သွမ်း၊ ပူ၊ မှမ်း

မိုင်းဝန်းပိမ့်တံး 2104 ဆီး
ဝန်းထီ 17 လိုဆ်ဆူဝ်,ဝိမ်,ပိုဝ်, 2009
ဆဆ် လုမ်းဂပ်းသၢဆ်လွင်းဆင်းယိင်းတံး
လံးပိုတ်,ပၢင်ပိုဆ်ခလေးပပ်ကဆ်ရှင်လိုဝ်းဝုး
“လဂ်လွမ်တူလုးလိုင်းတံး” ကဆ်ပိဆ်ပပ်
ဂိမ်မိုင်း တၢင်းလိုဂ်းကိပ်,လိပ်းမိုင်းတံး
ဆဆ်ယဝ်။

ဆ်းပပ်ဆ်လံးပိုတ်,ခဆ် လွင်းစိန်,ဂူဆ်း
ဆွန်းမိုင်း ဂျးကိပ်,လံးဆ်းမိုင်းတံးတီးလုံ
လံးလံး။လွင်းလုံဆ်ကဆ်တုလေးကဆ်ပွမ်
လွင်းသိုက်မၢဆ်းစပ်တံးတိုင်ပေဂိဆ်ဂူဆ်းမိုင်း
လွင်းယု.လိပ်ပိတ်းဖှိုင်းခလေးဖှိုင်းထုင်း
သုးသဆ်,ခလေးဂှေ့စမ်းဆ်းမိုင်းတံးယု.ဂပ်း
ပိုဆ်းတံးရှ်းဝံးရှံသေ ခိုဆ်းဖၢမၢလိဆ်
တံးပိဆ်,ပိုဆ်းမိုင်း,လိုင်းဆဆ်။

ယိုင်းကၢဆ်းရှ်တံးကွက်,ပပ်ဆ် ဆင်,ရှိုဝ်
ဂူဆ်းခလေးဆွန်းမိုင်းစပ် ပေးတေလံးရှပ်ရှု
စေးမုဆ်းကဆ်လိတ်းလၢင်,မဆ်းသၢဂ်းသေ,
ကဆ်ပိဆ်တုမီးတုဆဆ်ယဝ်။ လွင်းဝုး
ပီးဆွင်ဆွန်းမိုင်းစပ် လံး မးခလေးတူဝ်ထုင်း
တၢရှဆ်ဂျးဆဆ် ပိဆ်ဖိပ်မဆ်း ကဆ်သိုက်
မၢဆ်းစပ် လွက်,လိဆ်ဖၢမၢတၢပုံ ဆဆ်ယု,
ဆ်ယဝ်။

ဆ်းပပ်ဆ် တံးမံဝံ လွင်းသိုက်မၢဆ်း ယု.
လိပ်ဂှေ့လုင်လပ်းဖှေ့ ဆင်,ရှိုဝ်တေမူတံး
သိင်းရှံဂျး။ မိုဆ်ဆင်,- ဂှေ့လုင်ဂိင်းတုင်
ကဆ်သိုက်မၢဆ်းလံးယု.လိပ်ပိတ်းမိုင်းပီ
1991 ခလေး ကွင်းတီးမဆ်းဆဆ် ခိုဆ်းခမး
သၢင်းပိဆ်ရှင်လိမ်ပိတ်း။ ဆ်းစၢင်းတၢင်းပီ
1996-1998 ဆ် သိုက်မၢဆ်းလံးလိုပိးဂှေ့
ဂူဆ်းဝၢဆ်းဆ်းမိုင်းတံးပွတ်းဂၢင် မွက်
300,000 သေကမ်,ဂး စုဝ်းစွင်သုးသဆ်,
ကဆ်မီးဂိုက်လွမ်းဝၢဆ်းလိုဝ်းဆ်းဂေး ထုက်,
ယု.လိပ်ပွဲ,ရှမ်းပိတ်း။ ဂွင်းမူးမၢင်တီးသမံ
ယု.လိပ်ပိတ်းကဆ်ပိဆ်လံးမိုင်းဂပ်,ဖှေင်
ရှင်းဂွင်းမူးတံးသေ ခမးရှ်တံးမိုင်းခိုဆ်းဂေး
မီးတၢင်းဆမ် မိုဆ်ဆင်,-ဂွင်းမူးမေ့ရှိုဝ်



“သိုက်မၢဆ်းဆ် လူဆ်ကပ်
သုဆ်,လံးဂူဆ်းမိုင်းရှပ်း၊ လိဆ်
မိုင်းခလေး စုဝ်းစွင် ဆမ်လိဆ်ဂိဆ်
ဖှေ့ရှပ်းဂူလုးကမ်,ဂး။စပ်ယင်း
ပံးလူဆ်ပိုဆ်းရှပ်းခလေး ဖှိုင်းရှပ်း
ရှ်းဝံးရှံပိတ်းဆဆ်ယဝ်” ဖှေ့တၢင်
လၢတံးမုဂ် လုမ်းဆၢင်းမွဆ်းဂိင်လၢတံး

“ရှပ်းစးရှ်းရှ်းဂူဆ်းဆွန်းမိုင်းစပ်
လံးပိုတ်,ရှပ်ပိုတ်,တၢ လံးရှပ်းလွင်း
သိုက်မၢဆ်းတံးတိုင်ပေဂိဆ်ဂူဆ်းမိုင်း
လိမ်ကပ် စုဝ်းစွင်ဂိုက်ပိုဆ်းကဆ်
ယု.ဂပ်းလုလိပ်လိုဝ်းဆဆ် ရှ်းစပ်
လံးရှပ်းလိုဝ်းဆ် ထီင်းလူးဂွဆ်,”

တီးသီ,ပေး။ မၢင်တီးသမံ ပံးတံးမၢဂိုက်
တၢင်းစပ်းဝိင်းလိုဝ်းဆ်ဂေး ယု.ပိတ်း
လိက်တံးသေ တံးမိလိက်မၢဆ်းသု,ဝံ။

ဖှိုင်းသိုက်မၢဆ်း စပ်းမးယု.လိပ်ပိတ်းစုဝ်း
စွင်ဂိုက်ပိုဆ်းတံးခလေး ဖှိုင်းထုင်းတံး
ကဆ်ပိဆ်သၢဂ်းသေ, ခဆ်လွင်းတံးရှပ်း
ယၢမ်းပူဂ်းသင်းဝၢဆ်းမိုင်းရှပ်းစေးမး ပိဆ်
စၢင်းရှိုဆဆ် ဖှေ့ဆ်းသမံစပ် ခိုဆ်းခမး
ဂေး,သၢင်းခိုဆ်း ဂှေ့စမ်းမၢဆ်းသေ ယွင်း
ယေးကၢ,ဆၢ, ခုဆ်ဂှေ့စမ်းမၢဆ်းစပ်ယု,
လိုဝ်သေဆဆ် သိမ်းတီးလိဆ်ခလေးလုံ.ရှပ်း
ဂူဆ်းလံးသေ ဂေး,သၢင်းထၢတံးရှပ်းမိုဆ်
“သုလု,တဂူင်,” လွတ်,တုင်း ဆ်းမိုင်းတံး
ဂျးဂူးတံး။

တၢင်းရှပ်းလိမိုင်းတံးခလေး သဖေ,ဝဆမ်
လိဆ်ရှပ်းဖှေ့ မိုဆ်ဆင်, ခမးဆမ်စုဝ်း။ ဆမ်
တုက်းတၢတ်,ဂိင်းတွင်း လိုဝ်းဆ်ဂေး ဂူဆ်း
ကိပ်,လိပ်းမိုင်းတံးစပ် ယင်းကမ်,ပံ,ယၢမ်း
လံးရှပ်း ပေးတေရှံဝံးဂျး,ယွဆ်သိုက်
မၢဆ်းကပ်ရှ်တံးဖၢခလေးမီးဖိဆ်ကဆ် တေ
စံးကပ်ဆမ်တွဆ်းမဆ်း ဆဆ်ယဝ်။

ယွဆ်လွင်းတၢင်းရှပ်းရှပ်းလိုဝ်းဆ်ခလေး ရှပ်း
စးစုဝ်းတိုက်းသုဆ်း ရှ်းဂူဆ်းဆွန်းမိုင်းစပ် ရှ်း
ဂိုက်းလွင်းဂျး,ခလေး,မိုင်းမၢဆ်း။ ဂိုက်းလွင်း
လွံးထီမ် ဂူးလွင်းလွင်းကဆ်ရှ်တံးရှ်း ဂၢပ်း
ပၢဆ်လပ်းကၢ,ဆၢ,သိုက် တေယိုဆ်းယၢပ်း
ဂျးထီင်းဆဆ်ခလေး ရှ်းဆွန်းမိုင်းစပ် ဂိုက်း
ယိုတ်းတၢ,တေလုင်းထုဆ်းလွမ်းသိုက်
မၢဆ်းသေ ယု.လိပ်သဖေ,ဝ တၢင်းရှပ်း
လိမိုင်းတံး။

ထီင်းလွင်းဆ်းဂေး ဆင်,ရှိုဝ်ဂူဆ်းဆမ်,
တံးရှပ်း ကဆ်တေမးတၢင်းလင် လံးရှ်း
ရှု.လွင်းဖှိုင်းခလေးဖှိုင်းထုင်း။ စုဝ်းစွင်ဂိုက်
ပိုဆ်းခလေး ဆင်,ရှိုဝ်တေမေ့ရှပ်းလိုဝ်လၢတံး
ထီင်းသိမ်းစုဝ်းစွင်ပူ,မွဆ်းရှပ်းဆဆ် စုး
တိုက်းသုဆ်းဖၢဂ်,ထိုင်ဝံလိုဝ်ဆ်ကေး။ □

SWAN

လွင်၊တူင်၊ခိုင် ဝခင်းရှိုင်းဂါခင်ယါခင်မိုင်း

ပေးဇီဝမားဝခင်းထို 18 လိုခင် တီးသီမ်၊ပိုင်၊ ဂူးပီပီဆံ့ ပီခင်ဝခင်းရှိုင်းဂါခင်ယါခင်မိုင်း ကခင်တင်းလုမ်းဗျာ.စဝ် မဂ်းမခင်း ဝံဆဆဲးလး မီးလွင်းတူင်ခိုင် ဂ်ဝ်၊လူလုး ရှိုင်းဂါခင်ယါခင်မိုင်း ဂူးတီးဂူးမိုင်းဆဲးယဝ်။ ဆဲးဂိုင်းမံ၊ဆံ့ မိုင်းဝခင်းထို 18 လိုခင် တီးသီမ်၊ပိုင်၊ ပီ 2009 ဆံ့ မုဂ်လုမ်းမိပ်၊ (MAP) စဝ်ကွဆဲးရှိုင်း လတ်းရှိုင်းဝခင်းရှိုင်းဂါခင်ယါခင်မိုင်းသေ တူင်ခိုင်သူခင်းတုမ် ဆင်၊ရှိုင်းပီးဆွင်ရှိုင်းဂါခင် ကခင်မီးယူ၊ ဆဲးဂိုင်းမံ၊လး ဆဲးမိုင်းထံး ပေးလံးရှိုင်းဂူး.လး မီးလွင်းစဝ်းရှိုင်းဂူး။

လံးရှခင် လုမ်းတံးလး လုမ်းထံး ကခင်ရှိုင်းဂါခင်တူင် ခိုင်လုမ်း ပီးဆွင်ရှိုင်းဂါခင်စဝ် လံ၊မူး၊လံ၊လုမ်း မားစဝ်းရှိုင်းရှိုင်း တံးလုမ်းကခင် မိုခင်ဆင်၊ လုမ်းရှိုင်းဂါခင်ဗွမ်ရှိုင်း၊လုမ်းဂပ်းသါခင် လွင်းဆင်းယိုင်းတံး(SWAN)၊ လုမ်းဆုမ်၊တံးဂတ်းယီခင်၊ လုမ်း သီင်သိုဗွင်စဝ်း၊ လုမ်းသိုဝ်၊ရှိုင်းဆုမ်၊ လုမ်းဂီမ်၊ဗေဝ်းပိုင် (EMPOWER) လး လုမ်းမူး၊လံဆဲထီမိပ်၊ (MAP) လိုင်းဆဲးယဝ်။

ဆဲးဝခင်းဆဆဲး ဆဲးကမ်းဗိုင်းဂိုင်းမံ၊ဂေး မားမုဂ်၊လတ်း ဗေးဂုမ်းပိုင်၊ပင်ပခင်သေ ဗွင်ကွဆဲးရှိုင်းဗေ၊တူင်ခိုင်လုမ်းဂူးခင်း ရှိုင်းဂါခင်စဝ်ဂေး မားကုပ်၊ကူဝ်းလံးလံး၊ ဂ်ဝ်၊ဂပ်းလွင်းသူခင်၊လံး သုခင်၊ပီခင်ရှိုင်းဂါခင်ယါခင်မိုင်း၊ လွင်းဗေသုတ်၊သခင်ဗျာ၊ လွင်းရှိုင်း ဂါခင်ဆဲးမိုင်းထံးရှိုင်းပွဂ်းမိုင်းရှိုင်းဂါခင်ဗေသုတ်၊ခိုခင်း ဆဲးမိုင်းမခင်း လး မီးဗေးသါမ်တွပ်၊ဂခင်လုမ်းရှိုင်းဂါခင်လှိုင်းကခင်မားစဝ်းရှိုင်း။



ပီးဆွင်ရှိုင်းဂါခင် မားစဝ်းရှိုင်းဝခင်းရှိုင်းဂါခင်ယါခင်မိုင်း



ဆဲးကမ်းဗိုင်း မိုင်းဂိုင်းမံ၊ မုဂ်၊လတ်းဗေးဂုမ်း

ဝံးသေဆဆဲး မီးတင်းဂူးဗွင်ထွင်းတံး မိုခင်ဆင်၊ လံးစွဆဲး၊ လံးမိုင်း လး တင်းဂူးလုမ်းဗေဝ်းဂုမ်း။ လုမ်းရှိုင်း ဂါခင်တူင်ခိုင်လံ၊မူး၊လံ၊လုမ်းဂေး မားလီဂ်၊ပပ်ပခင်တင်းဂူး၊ မူဆဲး သီးတီး လွင်းပခင်တင်းဂူးရှိုင်းဂါခင်၊ ပုဂ်၊သတိုဝ်၊လး ပပ်လွင်း တူင်ခိုင်လုမ်းဗွင်လုမ်းမခင်း။ လုမ်းကခင်ကွဆဲးလတ်းပင်ပံးဆဲး ဂေး လံးတွဆဲးပခင်ပူးသိုဝ်းယိုတ်းသါစတ်တီး ဗွင်မားရှိုင်းစဝ်းပံး။

စားရှိုင်းပီခင်ဗွင်ဗိုင်းဂါခင် တီးလုမ်းဂပ်းသါခင်လွင်း ဆင်းယိုင်းတံးသေ လံးမီးတိုဝ်တင်း ဂူးစဝ်းရှိုင်းတူင်ခိုင်ပူး လုမ်းဆဲးဝခင်းရှိုင်းဂါခင်ယါခင်မိုင်းဆဲးလး လံးရှိုင်းဂူး.လွင်းတူင် ခိုင် ဂူးမူးဂူးလုမ်းသေ လံးရှခင်ထိုင်ပူးဝူး ပီးဆွင်တံးရှိုင်းဆဲး ဂူးတူဂ်းတင်းလှိုင်းလှိုင်းသေဂေးယဝ် ကခင်၊လှိုင်းဗွင်စဝ်းဗွင် ထွင်းတံးရှိုင်း လး လွင်းဗွင်ရှိုင်းဂါခင်ဆဲးယဝ်။

ဂမ်းလိုခင်းသုတ်းစတု ဗွင်သင်၊ထိုင်ပီးဆွင်တံးရှိုင်း လိုင်းပံ၊ယါမ်းစဝ်းရှိုင်းဝခင်းရှိုင်းဂါခင်ယါခင်မိုင်းလုမ်းဗျာ.ဆဲးဂေး ဗွင်တိုဂ်းသူခင်းမားစဝ်းရှိုင်းလုမ်း ဆင်၊ရှိုင်းတေလံးရှိုင်းရှိုင်းရှိုင်းလး ဆင်၊ရှိုင်းရှိုင်းဂါခင်ရှိုင်းဂူးဂေး ပေးတေလံးမီးသုခင်၊လံးမိုခင်ပိုခင်း ဆဆဲး မားစဝ်းရှိုင်းလတ်းစခ ကုပ်၊ကူဝ်းလုမ်းသေ လိုင်းယါမ်း စဝ်းရှိုင်းယဝ်ဆဆဲးဂေး ဆင်၊ရှိုင်းတေသိုဝ်၊ပီခင်ကံဆဲးရှိုင်းဂူး၊ မိုင်းဆေးထိုင်ဆဆဲး ဗွင်ရှိုင်းမီးလွင်းစဝ်းရှိုင်းလုမ်းဂူးပီပီ ယူ၊ကေး။

လုမ်းဗွင်ဗိုင်းဂါခင်

ဂူဆင်းမိုင်းတုဂ်းယူဆင်း ရှ်းဂိုတ်းယိုတ်းလွင်းရှိုတ်းအါ အနိုဝ်းမး;အမေ့မျိုတ်းသူင်, မိုင်းဆင်

လုမ်းသိုဂ်းမာဆ်း၊ လုမ်းပံးမာဂ်းမီးစွမ်,ပဆီ,မိုင်းစစ, China Power Investment (CPI) စလး; စွမ်,ပဆီ, Asia World တုဂ်းလုင်း
လံးလှ်ဂဆ်းသေ ဝါင်းဇံဆ်းတု,တေဂေ,သါင်းဇံဆ်းသိုဝ် သါးစမးဆမ်.ဂ်ဝ် (ဆမ်ဂေ,၇၂,၀၀၀,) သုဂ်းပွင်,စမးဆမ် မေ,စ-မလိစ
(မျိုတ်းသူင်,) တီးမိုင်းဆင်။ လုမ်းသိုဂ်းမာဆ်းစဝ် ဝါင်းဇံဆ်းသါင်းဇံ တု,တေလံးရှိုင်းဇံးဇာ,စလး; ဝါးလင်ရှိုတ်းယဝ်.တုဂ်းလီဝါးဆမ်
တေလံးရှိုင်းဇံးဇာ,တု,မ့ဂ်း 13,360 မီ,ဂျ,ဝတ်းသေ တေသိုဝ်,ခံပဆ်းမိုင်းစစ။ သုဂ်းပွင်,စမးဆမ် မေ,စ-မလိစဆံ ပီဆ်းသါလှ်
စဂးဆမ်တု,လါဝ်းရှိုင်းဆင်သေ လေ,လုင်းလံမးတီး မိုင်းဆင်ပွတ်းရှိုင်း,မ့ဂ်း 17 လဂ်း တင်းဝါင်းလုင် မိုင်းဆင် မိတ်.ဂျီးဆေးယဝ်
လံးစဝ်းလုင်းဂျ,ဆံး သါဆမ်စမးဆမ်.ဂ်ဝ် (ဆမ်ဂေ,၇၂,၀၀၀,)။



ဇံး ချီ,ဇူဂ်း, တီးဝါးဆမ်ကူး

စိုင်းဂါဆ်းကဆ်ဆံ တေရှိုတ်းရှိုင်း ဂူဆင်းဝါဆ်း
ဂူဆင်းမိုင်းတုဂ်းတါင်းယဝ်,ဇိုတ်း,တေတုမံ
တိုဝ်ဂါဆ်းရှိုတ်းလီဝ်တွင်စလး; ဂူဆင်းဝါဆ်း
လှိုင်းယူ,သဝ်းဂါဆ်းသါင်းလွမ်းဇင်,စမးဆမ်
ဆမ်တေလံးလုသုမ်းတီးယူ,တီးသဝ်း။
လှိုင်းသေဆမ် ဂူဆင်းမိုင်းထုဂ်း,တီဂ်းလှ်.
ရှိုင်းလံ။ ဆါင်းယိုင်းဂေး တေထုဂ်,လုး
သိုဂ်းမာဆ်း ပူဆံပီဆ်းလုလံ။ တေလု,သုမ်း
ပု,မံ ထိုဆ်း, ဂူဂ်း, လှ်, တုဆ်းမံ တုဆ်းယု
ကဆ်မီးဆံးပု, ကဆ်ရှိုတ်းယဝ်,စလး; ဂူမးပု
တင်းတုဂ်သတ်းလှိုင်းဆံးစလး; လါင်းတုမံ
တိုဝ်သဇေ,ဝတ်းလွမ်းရှိုင်းရှိုင်း။

ကွင်းတီးတေသါင်းဇံဆမ် ဂူဆင်းဝါဆ်း/သူဆ် တေလံးစံမ့ဂ်း 15,000 ဂေ,ဆံးစလး; ဂူဆင်းဝါဆ်းစဝ် ကမ်,မီးဂါင်လှ်ရှိုင်းရှိုတ်း
ဇံးကဆ်ဆံးသေဂိတ်း။ ဂါင်လှ်ဂူဆင်းမိုင်းကမ်,ဇူမံလွမ်းသေတု,ဂေး မိုင်းပူဆံးမး ဝါဆ်းထို 21 လှိုင်းတီး,သီမ်,ပိုဝ်, 2009 ဆမ်
သိုဂ်းမာဆ်းပိုဆ်ဇေဝ်,လါတ်းဂူဆင်းဝါဆ်း ရှိုင်းစံးဆမ်ဆင်တါင်းပွတ်းပွတ်းသေ စဝ်လီဂ်,ပဆ် စဝ်းသါဆ် ဆိုင်းရှိုင်းလှ် 1 တါင်စလး;
ဆမ်မဆ်းဂါဆ် 1 လှ်, လှိုင်းသေဆမ်ကမ်,ပဆ်ဂေးတွပ်,တီဆ်း ကဆ်လု,သုမ်းဂျ,ဆမ်သေမိဝ်။ သိုဂ်းမာဆ်းတီဂ်းလှ်. ဂူဆင်းဝါဆ်းစဝ်
ရှိုင်းမးစဝ်းရှိုင်းပွံးပိုတ်,ပါင် တေသါင်းဇံးကဆ်ဆံ မိုင်းလှိုင်းဂျီဆမ်,ဆေ,ဂျီ, ဝါဆ်းထို 18 ပီ 2010 တီး ဝါဆ်းလုင်,ဂေး,သွတ် မိုင်းဆင်
ပွတ်းဆိုဝ် ဆံယဝ်။ သိုဂ်းမာဆ်းသင်,လါတ်းတီးဂူဆင်းမိုင်းဝုး တွမ်,တု,တေစိုဆ်းရှိုတ်းပါင်ပွံးဆံ ဆိုင်းဝါဆ်းလှ် ဂူဆ်း 50 ဂေ,
တေလံးဆင်ပုးစိုင်းဇိုင်းထုင်းဆင်သေ တေလံးမးစိုဆ်း၊ ကမ်,စိုဆ်းတုဆ်းကမ်,လံး ပေးရှိုင်းလှ်ကမ်,မးစိုဆ်းဆံ တေပဆ်တါမ်,စလး;
လှိုင်းဝါဆ်းကဆ်လံးစံးဆမ်ဂေး တေကမ်,ပဆ်ဂေးတွပ်,တီဆ်းသင်သေဂိတ်းဆံးစလး; ဂူဆ်းဝါဆ်းဂေး ကမ်,ပုးဂါင်လှ်သေတု,
ကမ်,လှိုင်းလံးဂျ,ဆမ်,သေ လံးဂျ,စဝ်းရှိုင်းပုး ဆံးဝါဆ်းပိုတ်,ပါင်ပွံး။

ဝမ်းလိပ်ကမ်းဆွဲရှုလှမ်းဆင်၊ဂပ်၊ လုဂ်း
ရှိုမ်းမိုင်းစာင်ပတ်းပိုဆဲ ကွမ်းရှင်ဂူမ်း
ဝါမ်း ကမ်းယူ၊ဆွဲဝါမ်းလံတီ၊ ဆွဲဝိုင်း
မိုတ်ဂျီးဆေးသေ ရှမ်းဂမ်းစဆဂင်လုံ
လူလှ်းတီမ်းလိဂ်းဆိုင် ပိုင်၊သတ၊ဝါး
“ကမ်၊လူဝ်၊CIP စလး၊ Asia World”
“ကမ်၊လူဝ်၊ဇေ” ၊ တင်းတိုးပိုင်၊သတ၊
ဆဆွဲတီမ်းဝံ့ဝါး “All Kachin Student
Union” (AKSU) ဆဲသေ စဆဂင်လုံ
သါဆဲစတ်းလွင်းသင်းဇေ၊ ယူ၊ဆဲယဝ်။

ပူဆဲမုးကမ်၊ရှိုင်းဆဲရှုလှ်း လာမ်းခိုဝ်းစာင်
ကမ်လိုင်ဂွတ်းယူ၊ဆွဲဂိုင်းဆဆဲဂေး
လံးကွမ်းကမ် တီမ်းလိဂ်းလွင်းလံးမိုဝ်း
သွင်၊လိဂ်းထိုင်လိုင်ပိုင်လိုင်မိုင်းစဆ၊ မိုဝ်း
လှိုဆဲဇှိုပ်းဇေး၊ဝါး၊ဝါး၊ ဝမ်းထီ 26 ပီ
2010 သေဆင်၊ရှိုဝ်တေကမ်၊ရှိုမ်းမိုင်းလွမ်း
သိုဂ်းမာမ်း၊ ရှိုဂ်းယိုတ်းရှိုင်းဂါဆဲသင်း
ဇေ၊ ဆိုင်သွပ်းပွင်၊စမးဆဲမေ့၊ခ-မေ့လိစ ။
ဆွဲဇှိုပ်းလိဂ်းဆဆဲဆဲဂေး၊ လံးတီမ်းပုး
ဗွဲဆဲလု၊ဂါဆဲသင်းဇေ၊ဆဲသေလင်းတုမ့်
တိုဝ်ဂူမ်းဝါမ်းလိုင်ရှိုဝ် မိုဆဲဆင်၊ဂူမ်း
တေတံဆမ်ယွဆဲဆမ်ထူမ်း၊ သုမ်းတီးယူ၊
တီးသပ်း၊ လံးစုံဝါမ်းရှိုမ်းယေး၊သတ်းဆွဲ
ဆမ်တေတံ။ ထိုဆဲပုးတေလုလိပ်လိုင်ဆဲ။

သိုဂ်းမာမ်းဆဲ စပ်ဝါင်းဇေဆဲတေသင်းဇေ၊
လွမ်းလီဆဲလိဆဲဂူးလာမ်းခိုဝ်း မိုဆဲဆင်၊
ဇေ၊တုးသင်း၊ ဇေ၊ရှိုတ်ဂျီး ဆိုင်ဆမ်ခိုင်း
စလးဇေ၊လံးကမ်ကမ်လံးဂေး၊သင်းယဝ်
တူဝ်းဂျ၊ဂေးမီးတင်းဆမ်ယဝ်။ပေးတေ
သင်းဇေ၊မိုင်းမာမ်းပတ်းပိုဆဲဆဲ ရှမ်းမိုင်း
ဂူးလာမ်းခိုဝ်း ကမ်ယူ၊ရှိုမ်းဇေ၊ဆမ် ၊
ပိုင်းကိုင်တု၊ဂါဆဲရှိုမ်းလိုင်တွင် ဝမ်းလုံ
ဝမ်းဆဆဲမုး လိမ်ပါဆဲပူ၊မွမ်း၊လိုင်ဆဲ

“ ကမ်၊လူဝ်၊CIP စလး၊ Asia World”

“ ကမ်၊လူဝ်၊ဇေ”

ရှိုတ်းယိုတ်း လွင်းရှိုတ်းဇေ

ဂေး၊ တေတုဂ်းတင်းမံး၊ တင်းယပ်၊
ဇိုတ်၊စတုစတုဝါးဝါး။

လွင်းရှိုတ်းရှိုတ်း၊ သုဆဲ၊လံးသုဆဲ၊ပီဆဲ
ဂူမ်း ဆွဲမိုင်းမာမ်းဆဲ မီးယူ၊ဂျ၊ဂူးတီး
ကမ်၊လိုင်ဂူး၊ လီဆဲလိဆဲတံး၊ ယင်း၊
ယင်းလိုင်စလးမိုင်းစာင်...။လဝ်းကျ၊ဆေး၊
သိုဂ်းမာမ်းဆဲလွမ်းဇေ၊မူလုံလာမ်းခိုဝ်း၊
ရှိုင်းခွင်ပူ၊မွမ်း၊ဂပ်၊စဂ၊ ဇှိုင်းထင်း
ဇှိုင်းစဆ၊ ရှိုင်းခွင်ဂိုဂ်းပိုဆဲ၊ လီဆဲလိဆဲ
တီးယူ၊သပ်းရှိုင်းစး၊ သံလုံစမးဆမ်၊
ရှိုင်းစးလး၊ ရှိုမ်းမိုင်းရှိုင်းစး။

ယွဆဲပိုင်ဆဲဆဲစလး၊ ဆင်၊ရှိုဝ်ဂူမ်းမိုင်း
ပေးတေပူဆဲလွတ်းယူ၊တိုးကျ၊ဆေး၊သိုဂ်း
မာမ်း၊ ဆင်၊ရှိုဝ်တေမီးသုဆဲ၊လံးသုဆဲ၊
ပီဆဲဂူမ်း၊ လွင်းလွတ်းလိပ်းစလး၊ တု၊
တေပီဆဲမုးဝါမ်းမိုင်းဂတ်းယီဆဲဆဲဆဲ
လုမ်းဂပ်းသါဆဲလွင်းဆင်းယိုင်းတံး
ရှိုမ်းပုးလုမ်းတူဝ်ဆိုင် လံမူ၊လံလုမ်း
ကွမ်ဂမ်ရှိုမ်းမိုင်းဂမ်သေ ဂ်ပီးရှိုမ်
စေးမုမ်းရှိုတ်းဂါဆဲသုဆဲတုမ်စတု၊ကပ်
ဂူးလဆဲ ဆွဲဝါမ်းသုဆဲဆေး၊ လိုင်မိုင်း
တေးထိုင် လဆဲလုမ်းဗု၊ရှိုမ်းစပ်ရှို၊လွင်း
သိုဂ်းမာမ်း မိုဂ်းလိုင်ရှိုတ်းရှိုတ်းပူဆဲ
ပီဆဲ သုဆဲ၊လံးသုဆဲ၊ပီဆဲဂူမ်း၊ လွင်း
ပီဆဲစတုမီးစတု ဆွဲမိုင်းလိုင်ဆဲဆဲ
တေသိုပ်၊တင်၊လာတ်းဆဲဆဲလုမ်းဗု၊
ရှိုမ်းတေး၊ ပေးလိဂ်းလံးဆဲဆဲယဝ်။

ဂပ်းဂံ၊လူလှ်းစေးမုမ်းလိုင်ဆဲသင်ဝါး
စွဲရှိုမ်းဇှိုမ်တိုမ်းဆဲ စပ်းတူလှ်းလံးတီး
ဝီပုံသံကမ်ဂီဝ်၊လူလှ်းသင်းဇေ-

www.burmarivernetwork.org



ဝခမ်းခွပ်;ခွပ်, မုတ်ကုမ်းခခင်းယိင်း

မိုဝ်းပူခံးမားဝခမ်းထို 9-12-2009 ခခ် ဝဂ်းဂ်းကုမ်းခခင်းယိင်း (မိုဝ်းမခမ်း) Women's League of Burma (WLB) ကတ်းဂ်းဝခမ်းခွပ်;ခွပ်,တိမ် 10 ပီ မုတ်ကုမ်း။ ဝဂ်းဂ်းကုမ်းခခင်းယိင်း (မိုဝ်းမခမ်း)ခံ မီးကုမ်းခခင်းယိင်းကပ်းခွပ်; 13 ကုမ်းကခပ်ကုတ် မိုဝ်းဂုမ်းကုမ်းမခမ်းမားသေ တူခခိုင်ယူ,ကုမ်းလိခခပ်လိခခပ် မိုဝ်းထံး။ မိုဝ်းကိခခင်းတီးယုး၊ လိခခပ်လိခခပ် မိုဝ်း ပင်းဂလးတိတ်းခွပ်; ခလး၊ မိုဝ်းခခ။ လွင်းဂ်းတီးသင်းကုမ်းခခင်းဂုမ်း ခခင်းဝဂ်းဂ်းကုမ်းခခင်းယိင်း (မိုဝ်းမခမ်း) ခံ တူခခိုင်ကွမ်းထိမ်ခခင်းယိင်း။ သခမ်းခတ်းလွင်းဂ်းဂ်းကုမ်း ဂူးလွင်းလွင်း ခခိုင်ခခင်းယိင်းခလး၊ လုဂ်းကွမ်း၊ ပုဂ်းပွင်ခခပ်ကတ်းခခင်းယိင်း။ ဂ်းတီးဂခမ်းသုခခင်းကုမ်း ဂူးကခပ်ခခ်။ ခခင်းဂ်းခခင်းယိင်းခေခင်းဂုမ်းကုမ်းခခိုင် ဂခမ်းတိတ်းတတ်းဂူးကခပ်ခခင်းခလး၊ ခင်းဂုမ်းကုမ်းခခိုင် ခခင်းဂခမ်းမိုဝ်းလွင်ကုမ်းခခင်းယိင်း။

ဂခမ်းပိုင်လွင်ကခပ် ဝဂ်းဂ်းကုမ်းခခင်းယိင်း (မိုဝ်းမခမ်း) ဂ်းတီးသင်းယု,ခခင်း ခေ,တိတ်း,ကပ်းသိင်ခခင်းယိင်း ကိုဝ်းကခပ်,ကင်းကွပ်,သိင်လံးခခင်းသေ သိုဝ်,သုခခိုင်,ထိုင်ဂူးတီးတီး ထိုင်ကခပ်လုမ်းဖု, လွင်းဝဂ်းလံးခခင်းယိင်း တီးလိခခပ်လိခခပ်ခလး၊ ခခင်းမိုဝ်းမခမ်း၊ လွင်းသိုဂ်းမခမ်းပူခခပ်ပိခခပ်လုလံ၊ ကိုဝ်းခခင်း။ လိုဝ်သေခခင်း ဝဂ်းဂ်းကုမ်း ခခင်းယိင်း(မိုဝ်းမခမ်း) ဂ်းတီးဂခမ်းသုခခင်းကုမ်း ခခင်းဂ်းခခင်းယိင်း မီးတင်းခင်းဂုမ်းဂ်းတီးသင်းခခင်းဂခမ်းမိုဝ်း တီးခေ,သုတ်း 30% ခေလံးပုးခခင်းဂခမ်းကုပ်ပိုင်, မိုဝ်းခခင်းခွင်လွင်ပွင်လိုင်။

ခခင်းဖုခင်းကုမ်း ဝဂ်းဂ်းကုမ်းခခင်းယိင်း (မိုဝ်းမခမ်း) ကုမ်းခခင်း ဂွင်တုး ကုမ်းခခင်းယိင်းခခင်း(မိုဝ်းထံး)ဂေး လံးကတ်းဂ်းဂုး, ဝခမ်းခွပ်;ခွပ်,ဖွတ်းတင်းမုတ်ကုမ်း တိမ် 10 ပီ မိုဝ်းဝခမ်းထို 09-09-2009 ကုမ်းခခင်းယိင်း ခခင်း (မိုဝ်းထံး)ခံ ပိုင်လွင်ဂ်းတီးသင်းကုမ်းခခိုင် ကုမ်းလိခခပ်လိခခပ် မိုဝ်းခခ, -မိုဝ်းမခမ်း၊ ခလး၊ ကုမ်းလိခခပ်လိခခပ် မိုဝ်းထံး။ ခခင်းခခင်းတင်း 10 ပီခံ ကုမ်းခခင်းယိင်းခခင်း (မိုဝ်းထံး) ဂ်းတီးသင်းကုမ်းခခိုင်တင်းခခင်းသေ ခခင်းခခင်း ပိုခခင်းကွပ်,ပပ် မိုဝ်း 2005 ခခင်း ဂိပ်,လုဂ်းလွင်းဂုး,ခခင်းယိင်းမိုဝ်းမခမ်း သုခခင်း,ဂုး,ခခင်းမိုဝ်းခခင်း။ ယုခခင်းလုဂ်း၊ ဂခမ်းကုပ်ပိုင်,မိုဝ်း ကခပ်သိုဂ်းမခမ်းဂုမ်းဂခပ်ခခင်း ဂ်းတီးဂုးပံးမခမ်းမီးခလး၊ ဂူးလွင်းလွင်း ကုမ်းတိမ်, ဂုမ်းပုးခခင်းယိင်းကွမ်း, လံးထုဂ်,ဂုး,ခခင်း,တင်းမိုဝ်းခခင်း,တင်းခခင်း။ ဝံးသေ ကုမ်းခခင်းယိင်းခခင်း (မိုဝ်းထံး) ပိုခခင်းခခင်းကွပ်,ပပ်ယုဂ် သိုဝ်,ဂ်းတီးဂခမ်းသုခခင်းကုမ်း လွင်းဂိုတ်းယိုတ်း ဂခမ်းဂုး,ခခင်းယိင်း ခလးလုဂ်းကွမ်း, ဝေပုးခေယုမ်းလွင်းခလး၊ ခခင်း,ဂိုဝ် ဂူးမိုဝ်းမိုဝ်း ဂွမ်းထိုင်လွင်းပခင်းခခင်းမခမ်း။

မိုဝ်းဝခမ်းထို 7-1-2010 ခခင်းဂေး ဖုခင်းကုမ်း ဝဂ်းဂ်းကုမ်းခခင်းယိင်း(မိုဝ်းမခမ်း) ထိင်းကုမ်းခခင်း ပိခခင်းကုမ်းခခင်းယိင်းမခမ်း ကတ်းဂ်းဝခမ်းခွတ်,ဖွတ်းမုတ်ကုမ်းခွပ်;ခွပ်,တိမ် 15 ပီခခင်းယိင်း။ ကုမ်းခခင်း ယိင်းမခမ်းခခင်း ပိခခင်းခခင်းယိင်းလုဂ်းဂ်းခခင်းကခပ်ကုမ်းမိုဝ်းမခမ်း ကခပ်ပံးကွပ်,မားမိုဝ်း 1988 သေ ခေ,တင်း ခိုခခင်းမား ကုမ်းခခင်းယိင်းမခမ်း၊ တီးလိခခပ်လိခခပ်ထံး-မခမ်း။ ဂခမ်းကုမ်းခခိုင်ပိုင်လွင်ခေ တခမ်းပုဂ်းပွင် ခခပ်ကတ်းခခင်းယိင်းခလး၊ ဂ်းတီးဂခမ်းသုခခင်းကုမ်းဂူးတီးတီး ခခင်း,ဂိုဝ်ခခင်းယိင်းခေခင်းဂုမ်းဂ်းတီးသင်း ခခင်းဂခမ်းမိုဝ်းဂူးကခပ်ခခင်း။

ဖုခင်းကုမ်း ဝဂ်းဂ်းကုမ်းခခင်းယိင်း (မိုဝ်းမခမ်း) ဂခမ်းပုးခခင်းခခင်း ခေ,တင်းခခင်းမားမိုဝ်း 10 ပီပူခခင်းမား ခခင်းသေ ခခင်း 13 ကုမ်းခခင်း ကုမ်းခခင်းယိင်းယင်းဖိုဂ်,ခခင်း ခေ,တင်းမုတ်ကုမ်းမား မိုဝ်း 60 ပီပူခခင်းမားခခင်း ယမ်းလိပ် ဂခမ်းဂ်းခခင်းဖုခင်းကုမ်းမီးယု, 3 မိုခခင်း,ပံးခလး၊ ပိခခင်းမုတ်ကုမ်း ကခပ်ခေ,တင်းမားခခင်းခခင်းသေ တင်း,မူ,တင်း,ကုမ်းယုဂ်။

ကုမ်းဆင်းယိုင်းပလွင်း၊ ပိုဆင်းဖး၊ ဘိုဆင်းလုံး၊ ငါဆင်း လွင်း၊ နှုတ်၊ တူဆင်း၊ ယုး၊ နီဆင်း၊ ဆမ်တိုဝ်းမုး

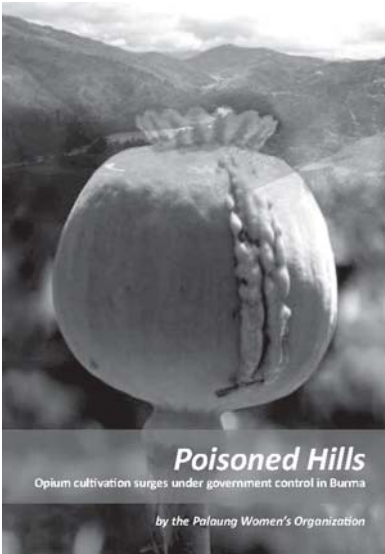
မိုဝ်းဝမ်းထို 26 January 2010 ဆဆံ
လုမ်းဆင်းယိုင်းပလွင်း Palaung Women's
Organization (PWO) လံးပိုဆင်းဖးပပံ
ကဆင်းကိုဝ်းဝုး “သဆင်းလွံကိုဝ်းထုဂ်၊ ဂျားဂွင်”
တီး ခမးသွတ်၊ ခလး ဂုင်းထီပံး မိုင်းထံး။

ဆွဲးဗိုဆင်းပပံ လိုဂ်းလံးငါဆင်းဆံ လုမ်း
ဆင်းယိုင်းပလွင်းတီမံးဝံဝုး ဆွဲးမိုင်းတံး
တီးလေးဝ်းမာဆင်းတူင်း-ဆမ်စမ်းဆဆံ မီး
ဆရးလိဆ်ကဆင်းဗုဂ်၊ တူဆင်းယုးဗိုဆင်းယု၊
ဆွဲးပီ 2006 ထိုင် 2009 ဆံ မီးလိုင်မုးထီင်း
5 ပုဆင်း၊ ဆွဲးဆရးလိဆ် 4549 ဂ်ဂ်တုး။

လိုင်သေဆဆံ သိုဂ်းမာဆင်းဆွဲးပိုဆင်းတီး
ကဆင်းဂုမ်းထီင်းဆရးလိဆ်ဆဆံ ပဆ်ဂိုင်း
ဗုဂ်၊/ဂျာယုး တွဆင်းတုးလုင်၊ ဂ်ဂ်းစွဆင်း။
ဆွဲးပီ 2007-2008 ဆံဂုလ်း တီးလေးဝ်း
မာဆင်းတူင်း-ဆမ်စမ်းဆံ ဂ်ဂ်းစွဆင်းလံးပိုဆင်း
မွဂ်း 37 လာဆံ။ ယမ်းလိဝ် တီးလေးဝ်း
မာဆင်းတူင်းဆဆံ ဆွဲးဝါဆင်းဆိုင် ဆံ
လုဂ်းကွဆင်းလံး ကျာယု 15 ပီဆိုဆင်းဆိုင်
လိုင်ဆဆံ ဆွဲး 100 ဂျာဆံ လဝ်း/တိတ်း
ယုးယု၊ ဆံမီး 85 ဂျာဆံယဝ်။ □

တီးဗိုဆင်းလံးငါဆင်း ဗု၊ ဗိုဝ်းမုလ်ယုးဗိုဆင်း
လုမ်းဂမ်၊ ဗု၊ ဂျာလုတ်၊ ဝုး သိုဂ်းမာဆင်း
စပ်တိုင်၊ လံးငါဆင်းမုးဝုး ဗိုဝ်းယု၊ ပီတ်း
ယုးဗိုဆင်း 70% ဆံသေတု။ တီးစတုမဆင်း
စပ်ဗိုဝ်း 20% ဂုလ်း။ တီးဗိုဆင်းလိတ်း
လံးငါဆင်းလိုင်မိုင်းဂုမ်းတုမ်လုမ်းဗု၊ UN
ခလး မိုင်းကမေဂိုဂဆ်၊ US စပ်လုတ်၊
ဝုး ဆွဲးလုမ်းဗု၊ ဆံ မိုင်းကဆ်ဂိုတ်းကွဂ်၊
ယုး ဆမ်သေပိုဆင်းဆံပီဆ် မိုင်းကုဗဂေဆ်၊
ဆိတ်၊ သတဆ်၊ သေ မိုင်းထိုသွင်ဆံသမ်
ပီဆ် မိုင်းမာဆင်းဆံယဝ်။

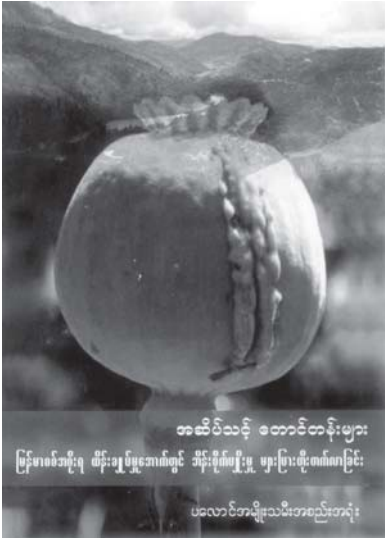
ဂုမ်းဆံခလးဂပ်းဂံ၊ လုလ်းဗုဂ်၊ ယုးဗိုဆင်း
ဆွဲးမိုင်းတံးပွတ်းဂွင်၊ ဆံ ဆမ်တိုဝ်းမုး ဂုးပီ
ခလး လုမ်းဆင်းယိုင်းပလွင်းစပ် လင်၊ လံး
စတ်းလုဂ်ဂ်းစေးမုဆင်း မုးသိုပံ၊ ပိုဆင်းဖး
ပီဆ်ပပံ တူဆင်းသွင်ယဝ်။ သင်ဝုးစွဲးလု
ကဆင်းစေးမုဆင်းဂုဝ်ယွဲးဆံ စပ်းတူလ်းလံး
တီးဆွဲးပီပုသံ၊ www.palaungland.org
(ကမ်၊ ဆဆမ်) www.womenofburma.org
လံးယု၊ ကျော့။



ဗိုဆင်းလံးငါဆင်း “သဆင်းလွံကိုဝ်းထုဂ်၊ ဂျားဂွင်”

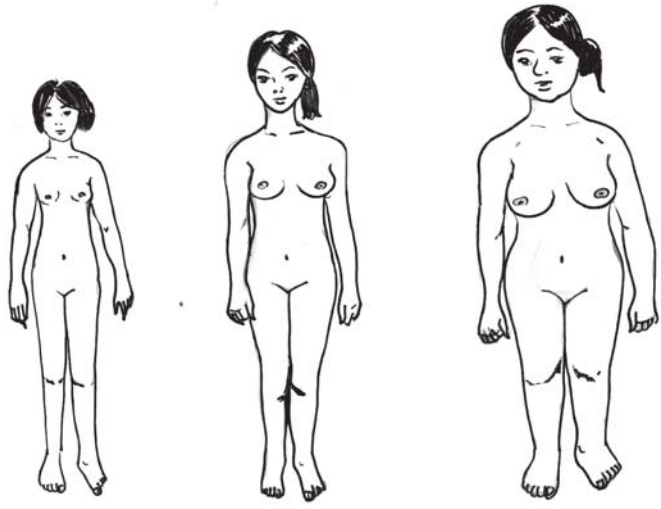


မိဂ်းမံမုဂ်လုမ်းဆင်းယိုင်းပလွင်း



ဗိုဆင်းလံးငါဆင်းဗု၊ သု၊ မာဆင်း

ထွန်၊ သုန်၊ လိ၊ ပါးယူ၊ လီခောင်းယိင်း



လွင်းထုတ်၊ ငှေးမူဆိး (Hormones) စလးလွင်းလို့တီးရှုင်လို့ဆိးဆင်းယိင်း။

ထုတ်၊ ငှေးမူဆိးဆိး ပီဆိးထုတ်၊ မိင်းဆိင်းကဆိး ကွက်၊ မးတီးဆိးတူင်စါဆိးထု၊ ဂူဆိးရှုင်းဆိးဆိးသေ မိုင်းလို့တူင်စါဆိးထု၊ ဆိးတေလံး လီဂ်းလံးပီဆိးဂျု၊ လိုင်းရှိုင်းဆိးထုထုတ်၊ ငှေးမူဆိးဆိးပီဆိးကဆိးဂူမိင်းထိင်းပဆိးဝံ့ယဝံ့။

ဆင်းယိင်းကွဆိးဂျေဆိင်း ကွဆိးတင်းလို့တီးရှုင်လို့ဆိးပွဂ်းဂမ်းထိုဆိင်းဆိးဆိး တူင်စါဆိးထု၊ မဆိးဆိးထုထုတ်၊ ငှေးမူဆိးကဆိးရှုင်းဝုး (Estrogen စလး Progest erone) တေပွံးကွက်၊ မးတင်းဆိး။ ထုတ်၊ ငှေးမူဆိးလို့ဝံ့ဆိး ရှိတီးရှုင်းတူင်စါဆိးပါဆိးသင်တေ၊ ထိုင်ပါဆိးမိးလုဂ်း လံးလီဂ်းလံး။ ဆင်းရှိုင်းတေပုးသဆိးထေ၊ (ပုးတွင်း) လံးဆိးမဆိးလီဂ်းလံးပဆိးတူင်စါဆိးဆင်းယိင်းဂျေလို့ဂျေဆိး ဂူဂူလို့ဆိးလို့ဆိး။ မိုင်းလို့လုဂ်းတီးရှုင်းစံးလုဂ်းသေ စံးဆိင်းလုဂ်းတေရှုင်းတူဂ်းဆိး မဆိးစဆိးပဆိးလံး (ဂူလို့ဆိးတေမိးစံးလုဂ်းဆိင်းလုဂ်း)။

ရှုင်းထုတ်၊ ငှေးမူဆိးဆိးပီဆိးတွဆိးဆိင်းကဆိးတီပီးတတ်း ပုဆိးတု၊ ဆင်းယိင်းဆိင်းဂျေဝုး မိုင်းလို့တေပုးတွင်းလံးဆိးယဝံ့။ ဆင်းရှိုင်းတေစဂုးဂင်း ကဆိးရှုင်းပုးတွင်းကဆိးဆိး ရှုင်းမိးလုဂ်းရှုင်းယါဆိးဆိးဂျေပီဆိးလွင်းဂူမိင်းထိင်းထုတ်၊ ငှေးမူဆိးစဂုးရှုမ်းယု၊ ရှုင်းပုးတွင်းဆိးယဝံ့။ ဆွဂ်းလို့ဝံ့ဆိး ထုတ်၊ ငှေးမူဆိးဆိး ဖွင်းမိုင်းဆိးဆိးယိင်းပုးသါဆိးထေ၊ (ပုးတွင်း) လိုင်ရှိုင်းရှုင်းလို့တီးရှုင်လို့ဆိးဂိုတ်းဝံ့သေဝံးဂိုတ်းလုဂ်းယဝံ့သမိးရှိုင်းရှုင်း ဆိးမဆိးကွက်၊ မးပဆိးယူ၊ ယဝံ့။

ဆင်းယိင်းလို့ဝံးက၊ ယုယု၊ စဂုးပုဆိးစါဝံးတု၊ တေမိးလုဂ်းလံးဆိး ထုတ်၊ ငှေးမူဆိး (Estrogen စလး Progesterone) တေယွမ်းလုင်းဂျု၊ လွံးလွံးသေ ရှိုတ်းဂျု၊ ဂူလုဂ်းမဆိး။ စံးလုဂ်းကဆိးမိးဆိးရှုင်းစံးဆိးဂျေ တေကဆိးရှုင်းတူဂ်းပဆိးယဝံ့။ ဆိးတူင်စါဆိးဆင်းယိင်းဆိးလွင်းတု၊ တေပုးသါဆိးထေ၊

(ပုးတွင်း) တေဂိုတ်းဂျု၊ သေလို့တီးရှုင်လို့ဆိးကဆိး ဝုးဆိးဂျေ ရှိုတ်းဂျု၊ လွမ်းဂမ်းလီဝံးတေ၊ ထိုင်ဖွင်းယါမိးလို့တီးသုတ်းဆိးယဝံ့။ ယွဆိးပိုင်းထုတ်၊ ငှေးမူဆိးလီဂ်းကေ၊ မင်သေ မိးဖွင်းရှုင်းသီဆိးလို့သီဆိးဆိး ကွက်၊ မးတီးဆိးတူင်စါဆိးဆင်းယိင်းကဆိးမိုဆိးဂဆိး။ လွင်းပံးလို့ပံးတူင်၊ လွင်းတင်းဂု၊ မဆိးဆိးတူင်၊ လွမ်းမံးလွမ်းဂတ်း၊ လွင်းတွင်းမံးရှုင်းဂိဆိးရှုင်းယီမို စလးလွင်းလုပံး၊ နီင်ရှိုင်းလို့ဝံးဆိးဂျေ ဂျေဆိင်းစလးဂျေဆိင်း ပီဂ်းပိုင်းဂဆိးဝံ့ယူ၊ ယဝံ့။

လွင်းလို့တီးရှုင်လို့ဆိးဆင်းယိင်း

ဆင်းယိင်းဂျေဆိင်းသင်ဝုးထိုင်စါဝံးယါမိးသိုဝံးသါလို့ဝံ့ဖွမ်းလံးယဝံ့လိုင် ဆိင်းလို့ဆိးဆိင်းပွဂ်းစံးဆိးရှုင်းလုဂ်းဆိး ကွက်၊ မးလွမ်းသီဆိးတင်းဂိုတ်းလုဂ်းသေ လွင်းမးတင်းဆွဂ်းတူင်ဂူဆိးဆိး ရှုင်းဝုး-

- လို့တီးရှုင်လို့ဆိးဆင်းယိင်း (ကဆိးဆိး) ယု၊ သီဆိးယိင်းမးဆိးယဝံ့။ လွင်းဆိးပီဆိး

လွင်းပံးယူ၊လီလွင်းဆိုင်ယဝ်။ လွင်းလိုက်
ရှင်လိုက် (ယု၊သီ၊ဆင်းယိင်း) ပခမ်၊တူင်၊
ဂူးလိုက်ဆံ ဆင်းယိင်းဂေါ၊ဆိုင်၊ခလး
ဂေါ၊ဆိုင်၊ ကမ်၊မိုက်ခမ်။ ခါဝ်းဝမ်း
ရှင်လိုက်မားဆံတေလံး၊ ခတ၊ဆပွဲကာမ်၊
ကပ်ဝမ်းထီဆိုင်၊ လိုက်မားဆံထိုင်
ဝမ်းလိုက်ဂိုက်။ ဆင်းယိင်းဂမ်၊ပုးဆမ်
28 ဝမ်းဆိုင်၊ပွက်၊လိုက်၊တေလူင်၊ ဂမ်၊
ဖွင်း၊ 20 ဝမ်း (ကမ်၊ဆမ်) 45 ဝမ်း
ဆိုင်၊ပွက်၊ဂွမ်၊ လိုက်၊တေလူင်။

ဖွင်းတေမီးသမ်၊ထေ၊

ထာတ်၊ရှေးမုဆံး (Estrogen ခလး
Progesterone) လွင်းဆမ်လွင်းကေ၊
ကမ်ကွက်၊မားတီးရှင်၊ခံ၊လက်၊ဆံ ဂိုမီး
လွင်းပိမ်၊ပံ၊လီဂ်၊လံး၊ ဆံးခါဝ်းယမ်း
လိုက်၊ပခမ်၊တူင်၊ဆမ်။ တွမ်းငဝ်းခတ၊
လိုက်၊ရှင်လိုက်၊တေမားဆံ ရှင်၊ခံ၊လက်၊
ဆံ တေဂိုက်၊ကွက်၊ပခမ် ထာတ်၊ရှေးမုဆံး
Estrogen တင်းဆမ် ပုဆံး၊တု၊ဂိုက်၊ရှင်၊
ဆံး ဆားမုဆံးလက်၊မီးလွင်းဆံထိုင် ကုဆံး
ကွမ်၊မား။ ဂွပ်၊ပိုဝ်းဆံ ဆံးလိုက်
ဆံးသင်ဝါးဆင်းယိင်းပုးတွင်ထိုင် ပုဆံး
တု၊လက်၊ကွမ်၊ကမ်၊တေယို၊မား ရှင်၊ယူ၊
လုမ်လံးဆံ မီးတီးယူ၊ကမ်၊ကုဆံးကွမ်၊
ဝံပခမ်ဂမ်၊လီဝ်။

တွမ်းဂင် လွင်းလိုက်၊ရှင်လိုက်၊ပခမ်၊တူင်၊
ဆံ မုဆံးလက်၊ကွမ်၊မီးလွင်းရှင်၊ရှင်၊
တု၊တမ်းယဝ်းခလး ရှင်၊ခံ၊လက်၊ဖေ၊
ဆိုင်၊တေရှင်၊လူင်းပခမ်၊ထိုင်၊လက်၊ဆိုင်၊
ရှင်၊ဝါး၊ ခံ၊လက်၊ရှင်။ ခံ၊လက်၊ဆံမားလွမ်း
လွတ်၊တေ၊သုင်၊ခံ၊ဆံးသေ ခပ်၊ထိုင်၊ဆံး
မုဆံးလက်၊ ပိမ်၊ထိုင်၊ခံ၊လက်၊မား၊လီခလး
တု၊တမ်းရှင်၊ဆင်းယိင်း ပုးတွင်လံး၊
သင်ဝါးဖွင်းယမ်းဆံ မီးလွင်းရှင်၊ဂု၊မ
တင်းဂုဆံးလံးထိုင် ဆမ်၊ခမ်၊ဂုဆံးလံး
တေဂု၊ရှင်၊တင်းခံ၊လက်၊ဆင်းယိင်းဆံးသေ
ပိမ်၊မား၊ထိုင်၊သမ်၊ထေ၊ကမ်၊ကွက်၊ဂု၊ခလး
ဆင်းယိင်းဂေါ၊ဆံတေခတ၊ပုးသမ်၊ထေ၊
(ပုးတွင်) ဆံယဝ်။

ဆံးခါဝ်းလွင်းလိုက်၊ရှင်လိုက်၊ပခမ်၊တူင်၊
တွမ်းထီသွင်၊ခလး လိုက်၊မားထိုင်၊လိုက်
ဆံးရှင်၊ခံ၊လက်၊ထုက်၊ကွက်၊ပခမ်၊ထာတ်၊
ရှေးမုဆံး (Progesterone) တု၊ခမးပခမ်
ဖေဝ်ဆံးဆံးမုဆံးလက်၊ရှင်၊ပုးသမ်၊ထေ၊လံး။
ဂမ်၊ပုးဆမ်၊ခံ၊လက်၊ထိုင်၊ဆံးကမ်၊မီးရှင်၊တမ်
ထုဆံးခလး တု၊ပိမ်၊မား၊ထိုင်၊သမ်၊ထေ၊ဆံ
ကမ်၊ပိမ်၊လံး။ ရှင်၊ခံ၊လက်၊ဂေါ၊ မိုက်၊ကမ်၊
ထုက်၊ကွက်၊ပခမ်၊ထာတ်၊ရှေးမုဆံး Estrogen
ခလး Progesterone ယဝ် လင်၊ပိမ်၊မား
ယို၊ဖေဝ်ဆံးဆံးမုဆံးလက်။ ဂမ်၊ဖွင်း၊လူ၊
လီဝ်လွမ်းသေပေးလိုက်၊ယု၊သီ၊လူင်းဂေါ၊
တေလူင်းပုးမားလွမ်းတင်းခံ၊လက်၊ဆံ
ယဝ်။ လွင်းလိုက်၊ဆံ ပိမ်၊မားလွင်းလိုက်၊
ရှင်လိုက်၊ပခမ်၊တူင်၊ ယူ၊ဂူးလိုက်၊ဆံ၊ဆံ
မားယဝ်။

သင်ဝါးမီးပခမ်၊ရှင်၊လု၊လက်၊လိုက်၊ရှင်လိုက်
မားဆံထိုင် တိုင်၊ပင်၊တွင်းထာမ်၊တီးဂေါ၊
ပိမ်၊ခမး၊ ပီးဆင်း ခလး တီးကုလ်၊ဂေါ၊
လိုက်၊ဆံ ဂွပ်၊ဝါးခပ်၊တေယမ်းမီးလွင်း
တူင်ထုပသေ တေလံးပခမ်၊လံးယူ။

(ဂ) လွင်းလီဂ်၊လံး၊မိုက်၊လိုက်၊လူင်း

မင်ပွက်၊မင်လွတ်၊ရှင်၊ခံ၊လက်၊ဆံ ကမ်၊မီး
ခံ၊လက်၊ရှင်၊တု၊မားဆံ တူင်၊ခင်းဆံ
ကမ်၊တေထုက်၊ကွက်၊ပခမ်၊ထာတ်၊ရှေးမုဆံး
(Progesterone) လီဂ်၊ခေ၊ခေ၊မင်၊မား
သေ မီးလွင်းလီဂ်၊လံး၊ လွင်းလိုက်၊ရှင်
လိုက်၊လူင်းခလး လွင်းလိုက်၊ဆမ်၊ကမ်၊ဆမ်
ဆံးယဝ်။ ဆင်းယိင်းကွမ်၊လိုက်၊လိုက်၊
ရှင်လိုက်၊ခတ၊မားဆံ၊ခလးသင် ဆင်း
ယိင်းလိုက်၊ခတ၊ဂိုက်၊လွင်းလီဂ်၊ဆံးလက်၊
ဆံးခလးသင် လိုက်၊ရှင်လိုက်၊ခပ် 2 လိုက်
(ကမ်၊ဆမ်) 3 လိုက်၊ဆိုင်၊ပွက်၊ လင်၊တေ
လူင်း။ မင်ပွက်၊လိုက်၊တေလူင်းခေ၊
မင်ပွက်၊တေလူင်းဆမ်၊ ရှင်၊ရှင်၊မားလင်၊
တေမားရှင်၊ထုက်၊မိမ်၊ယဝ်။ ဆင်းယိင်း
လိုက်၊ကမ် လိုက်၊ယု၊ရှေးမုဆံး ခေ၊ဂင်၊
သမ်၊ထေ၊ဆံ လိုက်၊ရှင်လိုက်၊ခပ်၊လိုက်၊

ပွက်၊တွမ်းဂင် မိုက်၊လွင်းလိုက်၊ပခမ်၊တူင်၊
ဂူးလိုက်၊ခပ်ယဝ်။

ဆင်းယိင်းကု၊ယု၊လိုက်၊သမ်၊ပံ၊သုတ်၊
ဆံ လိုက်၊ခပ်၊တေလူင်းဆမ်၊သေ မိုက်၊
ပခမ်၊ခပ်၊ (ကမ်၊ဆမ်) လိုက်၊တေ
ဂိုက်၊လူင်းကမ်၊ရှင်၊ဝမ်းမမ်၊လံး။ဆင်းယိင်း
လိုက်၊လမ်၊သုတ်၊ဆံ 2 လိုက် - 3 လိုက်
လိုက်၊ရှင်၊ဂု၊သေ လင်၊မီးလိုက်၊ရှင်လိုက်
မားမိုက်၊ ပိမ်၊ထိုင်၊ဆံသေ တေ၊ထိုင်၊လိုက်၊
သုတ်၊ဂု။

(ခ) လွင်းလီပံးသီဝ်၊မိုက်၊ဖွင်းလိုက်၊လူင်း

မိုက်၊လိုက်၊ရှင်လိုက်၊မားဆံ မုဆံးလက်၊
ကွမ်၊ဆံ လံးမိပ်၊ဆိုင်၊ဆင် ဆံးမုဆံးလက်၊
ခလး ပွက်၊တွမ်းပုးတွင်ပုမ် (ကမ်၊ဆမ်)
ပုးတွင်၊ခပ်၊တေမီးလွင်းလီပံး။ ကွမ်၊တင်း
လိုက်၊လမ်၊တေလူင်းခလး မိုက်၊လိုက်၊ခတ၊
လူင်းဆံးမီးလွင်းလီပံးမုလ်၊မား၊လွက်၊လံး
လုမ်းလုးခတ၊ ဆုတ်၊ပခမ်ပွက်၊တွင်ပုမ်၊
တေဂိုက်၊ရှင်၊ဆိုင်၊မား၊ဆု ကမ်၊ခင်းယူ၊
ဆံ တေကုဆံးလူင်း။

လွက်၊လံးမီးလံးကမ် မိုက်၊ဆင်၊ -

- ကပ်ထိုင်ဆံကုဆံး (ကမ်၊ဆမ်) ခုတ်၊
ဆံကုဆံး၊ တင်၊ပခမ်ပွက်၊တွင်ပုမ် ပွက်၊
တွမ်းကပ်၊ လိုက်၊ဖေ၊ခလးဆံကုဆံး၊
ဆံ တင်၊ပခမ်၊ဂေါ၊လံး။
- ဂိမ်ဆံမိုက်၊တွမ်း (ကမ်၊ဆမ်) ထာမ်
တီးပီးဆံ၊ရှင်၊ရှင်၊သေ လိုက်၊ယု၊ယု၊
ဂေါ၊လံး။
- ရှိုက်၊ဂါမ် ကမ်၊ရှင်၊ယမ်းရှိုက်၊ယူ၊
ဂူးဝမ်းဆံး။
- လီဆံးရှင်/ပံတင်းပခမ်။
- ဂိမ်ယု၊ယု၊ခေ၊မိုက်၊မိုက်၊ ယု၊မိတ်၊
Ibuprofen ဆံလီပုဆံး၊တု၊ မိုက်၊လိုက်၊
ရှင်လိုက်၊လူင်းခလး လီပံးမိုက်၊မုလ်၊ဆံ
ယဝ်။ သင်ပိမ်၊လံး ထာမ်ကပ်၊တီးမေ၊ယု၊
တေလီလိုက်၊ပိုက်၊ယဝ်။ □

ရှာမ်ဆံး

လိင်းဆိုင်;ဖုင်စလး;



ဂူဆင်းခါမာဂ်,ဂူဂ်



ကပုမ်, သွဆင်ကွဲ

လိင်းဆိုင်;ဖုင်စလး ဂူဆင်းခါမာဂ်,ဂူဂ် မီးမးပွဂ်;ဆိုင်; ဂူဆင်းခါမာဂ်,ဂူဂ်ကွဂ်, ဂူဆင်းသေ ဂျးခါဆင်းဂါတ်,။ မဆင်းလံး ကပ်မာဂ်,ဂူဂ် သွ,ဆင်းသွင်း သွင်ဖေ,သေ ဂှပ်,မးဂမ်းလွဲးလွဲး။ ယွဆင်းလီတ်,မံးဆု, စလး မဆင်းလံး ကပ်မာဂ်,ဂူဂ်လုဂ်;ဆိုင်; တိုဝ်းဝံ။ ထိုင်မး ပွတ်းတင်းသေ ရွတ်းမး တီးတုးတူဆင်းမုံလွင်,လူင်တူဆင်းဆိုင်;။ မဆင်းလံးဂူဂ်ဆု,စလး လံးလိုဝ်;ဂ်ပုံဆိုင်; တုးတူဆင်းမုံလွင်,သေ ပွံ,တူဂ်ပွံ,လှ လိုဝ်; ဆွဆင်းလပ်းဂျးပီတ်းဂမ်းဆိုင်;။ ဖွင်းမဆင်း တိုဆ်,မးခိုဆ်;ဆဆ် ကမ်,ဂူဆင်းမာဂ်,ဂူဂ် မဆင်းသေလုဂ်;ယဝ်။

ဂိုတ်းဝံလုဂ်;လီဝ် ကဆ်မဆင်းတမ်းဝံ ဆိုင် ဆုးကူဂ်;မဆင်း။ မဆင်းစတ်းလှတူလုဂ်; မာဂ်,ဂူဂ်ဝုး ဂှာဂျးလှဆ်သေယဝ် နှိဆ်မုင်း တူလုဂ်;မီးဆိုင်;တူဆင်းမုံလွင်,စလး လံး ဂှဆ်ဝုး မာဂ်,ဂူဂ် မီးယူ,ဆိုင်;ဂူဂ်လိင်း ဆိုင်;တူဂ်လှဆိုင်;လုဂ်;။ ဝံးသေဆဆ် မဆင်းဂေးဂူဆ်;ဂျးလုဂ်;လံး တု,တေလံး မးခိုဆ်; မာဂ်,ဂူဂ်လှိုင်;ဆဆ်။ မဆင်းပီဆ် ဂူဆင်းဂံလူကမ်,လိဂ်;စလး ဖွင်းမိုဝ်; ထူပံးလုးပဆ်;ဂျးဆဆ် တေဂံမေ့စလး လိတ်;ပဆ်;ဂျးလုလုဂ်; ဝံလှယီဆ်ယီဆ်။ ဝံးသေ မဆင်းလံးဂူဆ်; ယူ,မွဂ်; ခိုင်းလုဂ်; မွင်းဂေး ဂူဆ်;ကွဂ်,မးကဆ်;ဆိုင်;။

မဆင်းတိုဝ်;ခိုဆ်;မာဂ်,ဂူဂ်သေ ကွဂ်,မးယူ, တီးလိင်းစပ်တေဂှဆ်လံးဆဆ်။ ပေးထိုင် တီးလိင်းစပ် ဂှဆ်မဆင်းလံးလံးယဝ်ဆ်ဂေး ထွတ်,မာဂ်,ဂူဂ်သေ ယံးဂူဂ်မဆင်း။ လိင်း စပ်ဂေးယိုင်;ကပ် ထွတ်,မာဂ်,ဂူဂ်သေ ကွဆ်ဂဆ် ယံးဂူဂ်။ ဝံးသေဆဆ် မဆင်း ဂေး နှိတ်းဂှင်းလီတ်,မံးဆု,စလး ကမ်, နှိးယိပ်းမာဂ်,ဂူဂ်သေ ပိုဝ်;မာဂ်,ဂူဂ်မဆင်း လုင်းဆိုင်;လိဆ်။ လိင်းစပ်ဂေး ယိုင်;ကပ် မာဂ်,ဂူဂ်စပ် ပိုဝ်;တူဂ်;ဆိုင်;လိဆ်လွမ်း။ ဝံးသေယဝ်ဆဆ် မဆင်းလင်,ဂ်ပံးကပ် မာဂ်,ဂူဂ် ကဆ်လိင်းစပ်ပိုဝ်;တူဂ်;ဝံဆဆ် ဝံးဝံးသေ သွ,ခိုဆ်;ဆင်းသွင်း။

လူလုဂ်;လွဂ်;လံးဆ်သေယဝ် ဂူဆင်းခါမာဂ်, ဂူဂ်ဂေး လံးခိုဆ်;မာဂ်,ဂူဂ်မဆင်းဂူလုဂ်; ကဆ်လိင်းလဂ်ကပ်ဂျးဆဆ်။ ဂိုင်မးစာဝ်း ယမ်း 20 ပီပံးစလး လာဆ်ဂူဆ်;ခါမာဂ်, ဂူဂ်ဆဆ် ကွဂ်,မးခါမာဂ်,ဂူဂ်ထီင်း။ ဖိုင်, ထိုင်ရွတ်းမးတီးတူဆင်းမုံလွင်, တီးပေး ထဝ်;မဆင်းလံး ယမ်းဆွဆ်;လိုင်;ဆဆ် မဆင်းလံးဂေးဆွဆ်;လိုင်;ထီင်းသေ ဖိုင်, တိုဆ်,မး မာဂ်,ဂူဂ်ကမ်,ဂိုတ်းသေလုဂ်; ယဝ်။ ရွတ်းဂျးဆိုင်;ဂူဂ်လိင်း ကဆ်ယူ,ဆိုင်; တူဆ်;မုံလွင်,ဆဆ်မူတ်းယဝ်;စလး မဆင်း လင်,ဂူဆ်;ကွဂ်, တူဂ်ထူပံးဆွင်ပေးထဝ်; မဆင်းလံးစလး စတ်းလှဆင်း,ဂူဂ် တေလံး မာဂ်,ဂူဂ်ဆဆ်;မးခိုဆ်;။

မဆင်းထွတ်,မာဂ်,ဂူဂ်သေယံးဂူဂ်၊ လိင်း စပ်ဂေးယိုင်;လွမ်း။ မဆင်းလံးကပ်မာဂ်,ဂူဂ် သေဝီး။ လိင်းစပ်ဂေးထွတ်,မာဂ်,ဂူဂ်သေ ဝီးလွမ်းမဆင်း။ ဂမ်းလိုဆ်;သုတ်း မဆင်းပိုဝ်; ပီတ်းမာဂ်,ဂူဂ်သေ ပွံ,တူလုဂ်;လုဂ်; လွင်,လိင်း စပ်တေယိုင်;လွမ်း။ လိင်းတူဂ်လှဂေး ကမ်,ပီတ်းမာဂ်,ဂူဂ်လုဂ်;သေကမ်,ဂေး ယိပ်းဝံသမုံပေးမဆင်းတိုင်းတိုင်း။ ဖွင်း မဆင်းလံးတိုဂ်မိုဆ်,တူလုဂ်;သေ ဂူဆ်;ဝုး ယွဆ်;သင်လိင်းစပ် ကမ်,ယိုင်;လွမ်းဆ် ယူ,ဆဆ် မီးလိင်းတူဂ်ဆိုင်;လီဆ်;လုဂ်;မး ဂ်ပံးကပ်မာဂ်,ဂူဂ် ကဆ်မဆင်းလံးပီတ်း ဆဆ်;သေ လီဆ်;ခိုဆ်;ဂျးဆိုင်; တူဆ်;မုံလွင်, ဆဆ်;ခိုဆ်;။ ကွဆ်တင်းလိင်းတူဂ်ဆဆ် တေလီဆ်;ခိုဆ်;ဂျးခိုဆ်; ဆိုင်;တူဆ်;မုံလွင်, ဆဆ် လာတ်;ဂျးဂျမ်းစေးဆိုင်;—

“သူမီးပေးထဝ်;ဂေး ဂှင်းဂေးမီးပေး ထဝ်;ကိုင်;” ဆ်ယဝ်။

ဖွင်းယမ်းထူပံးလုးပဆ်;ဂျးစလး ဂူဆ်;တေ စလးလိတ်;ပဆ်;ဂျးလုလုဂ်; လွဂ်;လံးဂပ်, ယူ,တိုဂ်;တိုဂ်;ဆ်;လိုင်; နှိးစုဂ်;လှလံးကပုမ်, သွဆ်;လှဆ်;သေဂမ်းစး.... □

ဆွင်ပီး

