



International
Labour
Organization

ဟိုင်းကိုလုံ - မွဲာဝေ့ကိုလုံအိုဂုဏ်တာအိုလဝ်

ထံင်-သါဉ်ခါနဲ-မိုင် မံင်းကိုလုံ-ဟိုင်းမိုင်ကိုလုံ-ဖေါဟ်ဆာ-သယ် အိုဟုင်- ဓေသိုဝ်မိုဓးအိုဖွံင်ဟေ့ဝ်ဟေ့ဝ်သိုဝ်လိက်ဂ်ယုံ.

Po Karen Edition



သါဉ်ခါနဲ-မိုင် မံင်းကိုလုံ-ဟိုင်းမိုင် ကိုလုံ-ဖေါဟ်ဆာ-အိုဟုင်-
မွဲာဝေ့မံင်းကိုလုံအိုဂုဏ်တာအိုလဝ် ဓးဆိုသုဂ်ထင်းထဝ်

ပိုင်ကြီးဝင်း(©)ခါနီး-အခါနီး-ကိုလုံပေါ်လာဆာ-ကိုရွာခေါ်ဟော့ကြို 2009
2009 ထုတ်ဝေအင်းအင်း လုံယာထုတ်

ခါနီး-အခါနီး ကိုလုံပေါ်လာဆာ-ကိုရွာခေါ်ဟော့ကြိုထုတ် ထုတ်ဝေအင်းအင်းလိက်ယိုဝ် ထိုခါနီး-အခါနီး ခေပိုင်ကြိုဝေးသာထင်လင်ထိုင် နိုင်အုံယိုင်ဝေဟိုင်ဆုံမာအင်း (2) ပါဝေပိုင်ကြိုဝေး ခေပိုင်ယိုင်တပ် အုံတိုင်ဆောင်လင်း၊ လာအင်းသီးလုံဆုံအုံသာ ဖင့်ခေါ်ဟော့မိုင်မိုင် ထင်လိက်အုတ်မိုင်ပါ ဝေအင်းမာအောင် ဆုံဟိုင်ကင်းသယ်ယိုင် လုံအင်းကိုင်ဆုံပယ်တပ်ဝေးလာအင် ထုတ်ဝေအင်းအင်းထင်ဝေသုံလုံ ဆာမာထုတ်ဝေအင်းအင်းထင်သင့် ခေပိုင်တပ်(လုံမ္မာဝေး) ခွဲယုံဆုံခိုင်ဟူဟူဆုံပယ် တပ်ထုံ **ILO** ထုတ်ဝေအင်းလိက်အုတ် (ဆုံပယ် တပ်လုံဝေး) ခါနီး-အခါနီး-ကိုလုံပေါ်လာဆာ-ရုံး **CH1211 Geneva 22, Switzerland** (လုံမ္မာဝေး)အီးမေးလ် **pubvente@ilo.org** အုံထုံအင်းကိုင်ဆုံပယ်တပ်လာဆာ။ ထိုခါနီး-ဟူဟူ ကိုလုံပေါ်လာဆာ-ရုံး မုံထုတ်ဝေအင်းအင်းထင်အင်းကိုင်ဆုံ ပယ်တပ်ထုံအင်းဟူး လင်လင်း။ ယေဝ်-လိက်တုတ်တက္ကသိုလ်ကိုင်(လုံမ္မာဝေး) ဝေသိုင်သီးထုတ်လုံမေး ပုံတင်ထင်ဆာကိုရွာခေါ်ဟော့ကြိုဆုံပယ်မေး မုံထုတ် ထင်အင်းအင်းထင်ထင်ဆုံပယ် တပ်ယုတ်ကိုရွာသယ်၊ မုံထုတ်ထင်အင်းအင်း ထုံပယ်တပ်ထင်ထင်ထာယုတ်တိုင်ဝေသိုင် (ကော်ဝီ) ထုတ် ထင်အင်းသုံလုံ။ လုံထုံထိုခါနီး-မုံထုတ်ထင်အင်းအင်း ထုံပယ်တပ်ထင်ထင်ထာယုတ်ဆုံ **www.ifpro.org** ထုံအင်းယုယေဝ်- ထင်ထင်လာဆာ။

ဟိုင်းကိုလုံပေါ်လာဆာ-ယိုင် ဟိုလာကိုလုံဆာ-လင်း ထင်သိုင်ခါနီး-မိုင် မင်းကိုလုံဟိုင်းမိုင်ကိုလုံ, မေပေါ်လာဆာ အုံဟိုင်-ဝေရုံဝေးအုံပိုင်၊ ခါနီး-အခါနီး ကိုလုံပေါ်လာဆာ-ကိုရွာခေါ်ဟော့ကြို၊ အာရမ္မာထင် ကွင့်ကိုင်မိ **ILO** ရုံး ဝေကုတ်၊ **ILO 2009 23**မေ

ISBN 9789228229745, 9789228229752 (web pdf)

ILO Subregional Office for East Asia

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

13.11.6

ပိုင်ယင် (ISBN 9789228229707, 9789228229714 (web pdf)), ဝေကုတ်၊၂ဝဝ၉
အေအုံကိုလိက်ခေါ်ဟော့ (ISBN: 9789221229704, 9789221229711 (webpdf)), ဝေကုတ်၊၂ဝဝ၉
လာအိုင်ခေါ်ဟော့ (ISBN 9789228229721, 9789228229738 (web pdf)), ဝေကုတ်၊၂ဝဝ၉
ယွင်ခေါ်ဟော့ (ISBN 9789228231373, 9789228231380 (web pdf)), ဝေကုတ်၊၂ဝဝ၉၊
သိုင်တင်ကွဲခေါ်ဟော့ (ISBN 9789228229769, 9789228229776 (web pdf)), ဝေကုတ်၊၂ဝဝ၉
သိုင်ခေါ်ဟော့ (ISBN 9789228229783, 9789228229790 (web pdf)), ဝေကုတ်၊၂ဝဝ၉

ILO Cataloguing in Publication Data

ကုလသမဂ္ဂဝေ အုံမိက်ဆုံမာအုံတိုင် **ILO** ဝေ ဝေဆိုင်ခေထုတ်ထင် လိက်အုတ်အုံမိုင်ယိုင် လိက်ဆုံပိုင်အုံလင်သယ်လုံမေး ခါနီး-အခါနီး-အခါနီး-ကိုလုံပေါ်လာဆာ-ရုံး ထိုခါနီးလုံခင်းလုံထင်မ္မာဟိုင် (လုံမ္မာဝေး) ဆုံလင်ခိုင်မိုင်လုံမေး(လုံမ္မာဝေး) ကွင့်လုံကိုင်လုံမိ (လုံမ္မာဝေး) ထင် ဆုံလင်ထုံ အုံမာဆိုင်ခေပုံခေပုံဟော့ အာအာအုံလုံမေး (လုံမ္မာဝေး) ထင်ဆုံလင်ကွင့် ဆုံရုံဝေးဆိုင်ခါနီးဆိုင်ဆုံအုံသာသယ် ဝေးထီကေဝေ အေလင်း။

ထင်လိက်ဆုံမိုင်ပါ ကေဝ်ထုံထင်အင်းထင်ခိုင်မိုင်ဟိုင်-သယ်ယိုင်၊ ဖွံ့ကေဝ်လိက်ဆာ-လင်ဆင်သယ် ပါဝေအင်းယုယိုင်လင်အေး ထင် လုံဟူဟူအုံထင်ထုံဆုံအုံသာလုံမိုင်အုံဖင့်ခေါ်ဟော့ ခါနီး-အခါနီး-ကိုလုံပေါ်လာဆာ-ရုံးကေဝ်ခိုင်လင်အေးထင်ပါဝေကေဝ်မိုင်အေ လင်း။ မာအင်းကိုလုံလင်-အုံမိုင်သယ်၊ ဆေပေါ်အင်းဆာအင်းဆုံ အုံပိုင်အုံလင်ကိုလုံအုံပုံယေဝ်ဟော့သယ် ခါနီး-အခါနီး-ကိုလုံပေါ်လာဆာ-ရုံးဆိုင်ခေဝေအေလင်း။ ထုတ်ထင်မာအင်းကိုလုံလင်ဆင်မ္မာအေ၊ ဆေပေါ်အင်းဆာအုံအင်း ဆုံအုံပိုင်အုံလင် (လုံမ္မာဝေး) ကိုလုံ, အုံထုံထုံဆုံပုံယေဝ်-သီး လုံတိုင်လင်မေးမ္မာအေလင်း။

ILO ဝေထုတ်ထင်လိက်အုံမိုင်ယိုင် အီယလုံထုံရပ်ခေ, လိက်လာသယ်ယိုင် လိက်အုတ်အုံမိုင်ယေဝ်သီးမ္မာဟိုင်၊ ခါနီး-ဟူဟူ **ILO** ကွင့် မိုင်ရုံးသီးမ္မာဟိုင်၊ **ILO** ထုတ်ထင်လိက်အုတ်ယိုင်ကေဝ်-ဝေ **International Labour Office** အုံထုံလင်း။ ကယ့်တုံ လုဂ်လုံမေးခေ ထုတ်ထင်လိက်အုတ်သင့် အုံထင်အင်းသယ်ထုံ လုံဆုံဖင့်ခေါ်ဟော့ပါဝေ လင်ကွယ်အုံတိုင်မ္မာဟိုင်၊ အီးမေးလ် **pubvente@ilo.org** အုံထုံကေဝ်-ပွပ်ဝေလင်း။

မင်ခွိုက်လိက်အုတ်ခွဲပုံဆုံမာအင်း (Copyright©ILO) နဲသိုင်အုံဟိုင်(လုံမ္မာဝေး)ဆုံဟိုင်သယ်ယိုင် သိုင်ခါနီးမိုင်ဆိုင်မိုင်ပိုင်၊ မက်(စ်)မေဝ်ဒေးရင်း ခေလင်သုံခေဝေလင်း။ ခေပိုင်ထုတ်ထင်ထင် သိုင်ခါနီးမိုင်လင်း။

ဣယျိဝ်မွဲာဝေ ဣဖံးကုလုံဟိုင်းဖိုင် ကုလုံဖေါဟ်ဆာ•လုံဟာဟး။
(လုံမွဲာဝး) ဣမုမာကုလုံဟိုင်းဖိုင် ဣဆံင့်မံးဝးဆေဝ်•ဟး။



ဣလုံဟာမုမာကုလုံ.ခေအိုတာ ဆိုဣေဝ်•သာသယံဣ ဝးသေ့ယာဝီ•လုံယာလင့်။

ဣလုံဟာ ကုလုံ.ဣမာဣ မုမးမွဲာဝေကုလုံ. လုံအိုဟေ့ဝ်ခုပ်. မုမးဣေဝ်•ဝေအိုခိုင်အိုလိုင်
ကြိုဒ်ခေကုလုံ.လင့်. ဝေဟိုင်းဆာ•လုံဟာသိုဝ် မုမးဣေဝ်•ဝးဝေ ဆိုပါကါယုဂ်ယါနံ•လင့်။

ဣလုံဟာဟုင်• အိုခိုင်အိုလိုင်ခေအိုဂုဣအိုတာ မုကဲထင်းအိုဟေ့ဝ်ထုက် ယိုဝ်ဟေ့ဝ်ဖေအိုဆာ•ဣ
မွဲာဝေဣဣကုလုံဣလင့်။ ထံလိက်အုဂ်ဖေါဟ် လုံအုဂ်ဖိုင်ယိုဝ်ပါဝေ ဆိုဟိုင်•အိုကျိုင်•သယံ
ယိုဝ်ဝေ သိုဝ်မုပိုင်ခိုင်စီးဝါဣဣ မာခိုင်ဣအိုဟုင်• ကဲထင်းဝေသေ့ဆေဝ်•လင့်။

ထံလိက်အုဂ်ဖေါဟ်ဖိုင်ပါ မာခိုင်မာဆိုင်ဣမုသေ့ သကီတအိုဣခိုင်လုံဖးဣအင်းယုဂ်.ဣေဝ်•လာ•ဆံ။



အိုလွဲာ(အိုယံင့်) အိုယေဝ်ဣမွဲာဝေ“အိုမး”အိုဣခိုင်•ခုပ် မုဖေဣ
ဆံင့်သိုင့်အင်းသေ့(အသုံးဝင်)အိုကုံးလုံအိုဟေ့ဝ်လင့်။



အိုလွဲာ(အိုယံင့်)အိုဝ်ဣမွဲာဝေ“အိုမး”အိုဣခိုင်•ခုပ် ကဲအိုင်ကဲသင့်
အုဂ်ရယ်အိုဣ မုဖေဣအိုဆေဝ်•လင့်။

**ခါန့်မုံညါဖေါဟ်(လုံမွဲာဲး) သါဠိမွဲာဲဟေ့ဝ်၊ဟုံမူး(လုံမွဲာဲး) ဟုံခါမွဲာဲဟေ့ဝ်၊
ဖေါဟ်သး(လုံမွဲာဲး)သါယျါမွဲာဲဟေ့ဝ် ဝးမာအုံတာဒေဆုံဏေဝ်သာအုံဒေလဝ်။**

ဟုံကိုင်ဒေကုံလုံ.ဖေါဟ်ဆာ. ဟိုင်းဖိုင်လုံဟာယိုင် ဟိုင်းလုံဖုံး ဖိုင်အုံဒေ ဟိုင်းဆာ-
လုံဖးအုံဟုင်.ဒေဟိုင်းခေါဟ်ဃုင် ကုံလုံ.လုံဖးဝးမာဒေ (မံင်းကုံလုံ.ဏှဏေဝ်.ဒေအုံ
ဃွင်) ကုံလုံ.ဆာ.(ဟုံမူးလုံမွဲာဲးဟုံခါ) လုံဟာဏှလဝ်။ ကုံလုံ.ဆာ.လုံဟာယိုင်သါဠိ
သီးမွဲာဲသေ့ဆေဝ်- (လုံမွဲာဲး) ခါန့်.မုံညါဖေါဟ်ဆာ. (အုံခိုင်-ပုံယင်.လာအိုင်၊
ကမ်ဝင်ဒီယာ) ခါန့်.ဖေါဟ်ဆာ.လုံဟာဟာသီးမွဲာဲသေ့ဆေဝ်.လဝ်။

- ဟုံမူးသယ်ယိုင် အးတုံကေ အင်းမံင်အင်းဆုံ၊ မာဆိင်မာပင်ဆုံ၊ အုံခိုင်ဟိုင်းဒေယေဝ်-
ဖေါဟ်သး၊ အုံခိုင်ယေဝ်-ဖုံဆာဒေ ယေဝ်-ဖုံသာယာ- ကုံလုံ.လုံဖးဏှဟုံဃးဝးဒေ ဟုံမူး
သယ်မာဒေအးဃုင် ကုံလုံ.ဟိုင်းဖိုင်ယိုင် မွဲာဲဒေဟုံမူးကုံလုံ. ဟုံမုံဃးဝးဒေအးအးလဝ်။
- ထံင်သါဠိခါန့်.ယိုင် ဟုံခါသယ်လုံဖးသီး မာကုံလုံ.ဟိုင်းဖိုင် အုံဆေဝ်.လဝ်။ အးတုံကေ
ဟုံမုံဃးဝးဒေဏှဏေဝ်ကာ၊ အုံခိုင်ပါင်တြိုင်ဆာ၊ အုံခိုင်ကေဝ်ဒေ ဝးတိုင်ဆုံကုံလုံ.သယ်
ဏှသီးမာကုံလုံ.အုံဒေဆေဝ်.လဝ်။
- ဝးမာကုံလုံ.ဟိုင်းဖိုင် ကုံလုံ.ဖေါဟ်ဆာ.လုံဖးယိုင် ထိုင်ဖေါဟ်မေဝ်.ဟိုင်းဖေါဟ်ဆာ.
ကိုင်ဟာအုံဟုင်. (မိသားစုစီးပွားရေး) ကုံလုံ. ဏှဝးမာခိုင်သီး အုံဒေဆေဝ်.လဝ်။

ဏှဒေလုံဟာ အုံတာလုံဖး-

မံင်းကုံလုံ.ဟိုင်းဖိုင်ယိုင် မွဲာဲဒေကဲထင်း ဟိုင်းဆာ.လုံဟာဃုင် မုံအင်းဃု။သေ့ယာဝးသာ
ကုံလုံ.ဟု။ဟာ အုံခါသီးအုံဏှ မွဲာဲဒေကုံလုံ. အုံဒေအုံဂုဏှအုံတာလဝ်။

သယ်ဠိလုံဟာ အင်းမိုင်ဏှမံင်းကုံလုံ. မေ့ဒေအုံလိုင်ယုင် အုံခေါဟ်ကုံဠ် ဏှမုံမံင်းကုံလုံ.ဟေ့ဝ်
ဟေ့ဝ်၊ တုံကေပုံဝါဟေ့ဝ်၊ ဃွယ်အုံသေ့အုံဝး ကုံလုံ.စေမုံကဲထင်း အုံဟေ့ဝ်ဃုင်ပါင်ထုက်ဏှ
ဒေအုံတာအုံဏှလုံဟာ မုံကေစိုဒ်မာကုံလုံ.ဏှ မူ.လာဒေလဝ်။

ကုံလုံ.လုံဏှမာဏှဒေသိုင်ဏှဏးမုံသေ့ ဏှလုံဟာမုံဝးကေ စိုဒ်ဒေလဝ်၊ ထံင်ဏှလုံဟာ မာကုံလုံ.
ဟိုင်းလုံဖုံးဖိုင်ဏှ ဟိုင်းဒေဟိုင်းဆာ. ဒေဏှသယ်ကိုင်ဟာအုံဟုင်. ပုံဃုင်စီးဝါအုံဟုင်.ဏှ မုံဝးအုံဒေ
လုံယာ လဝ်၊ ဒေသိုင်မုံမံင်ဖေ့ခွီက် ဆုံအိုင်ဆုံသင် မုံဝးအုံခိုင် ယေဝ်.ဟေ့ဝ်ဆုံဏှ မွဲာဲဒေဏှလဝ်။
မံင်းကုံလုံ.ခါဝးထါ၊ မံင်းကုံလုံ.ထုံလိုင်ထုံဖါ ဆုံအုံပိုင်အုံလင်သယ်လုံဖး ဟာဟုံင်ခါ-သယ်အေအုံ
ဏှမုံဝးလဝ်ဝးဒေ သယ်ဠိလုံအုံဖွဲလဝ်။

ဏှ်ဟှင်.မွဲဂှေ ဆှ်ဏှော်.သာဆှ်ယှက်ယါနံ.ပါကာ။ ကှ်လှ်.ဇှေကြှ်ဒ်ဏှော်. ဝးထါင်အှ်ခိုပ်အှ်လိင်၊ ကှ်လှ်.ပှ်သှင် စီးခါ် ဟှင်. အှ်ပှ်ါခါ်။ ဏှင်ကှ်ဆာ.ဟှင်. ဆှ်ဖံင်ဖှေ

ဟှ်လှ်ဂှေ “ဆှ်ဏှော်.သာ” ဏှ်မွဲဂှေဟှ်မွဲဟှ်ကှ်ဂှ်ဟှာ ဆှ်ဏှော်.သာဏှ်လှ်။ ဟှ်မွဲဟှ်အှ်ကျးခိုင်ထံင်. ကှ်လှ်.ကှ်ဏှ် ဝးဆှ်ပါကဲလံင်ထီသိုပ် ဝှေသိုပ်ဟှ်ဖှ်ဟှ်။ဟှာသိုပ် သိက္ခာအှ်အှ် မှ်ဝးဏှော်.ဝးဂှေ ဆှ်ဏှော်.သာ အှ်ဂှေလှ်။သယံဇိ (လှ်မွဲဝး) ယှင်းဖေါဟှ်.ဖေါဟှ်သး၊ (လှ်မွဲဝး) သာယှာ၊ ဟှ်ခါ (လှ်မွဲဝး) မွဲဂှေဂှေဟှ်မူးသီး မွဲဂှေဟှော်ပှ်ဂှေကှ်ဂှ်ဟှာယှ် ဟှ်မွဲဟှ်လှ်ဟှာသှ် ဆှ်ဏှော်.သာ အှ်ဂှေ ကှ်ဂှ်ဟှာလှ်။

ဏှ်ဝးဖှေလှ်ခွဲကှ် ကှ်လှ်.အှ်ဟှင်.ဏှ်ဟှင်.ဈာလှ်ဖး ဇှေဏှ်မှ်ဝးဏှော်.ထါင် အှ်ခိုပ်အှ်လိင်မှ်ဏှော်.ဂှေ ကြှ်ဒ်လှ်သာဏှ် ဏှ်ဆှ်မူး.လာအှ်ဂှေဆော်.လှ်။ ဏှ်လှ်ဟှာဏှ်ထိုင်ဖေါဟှ်မေပ်. ဇှေဏှ်ထီသိုပ် သယံ ဏှ်ကှ်ခှင်သှေဂှေဆော်.လှ်။ ဝးအှ်ခါ်ကှ်လှ်.အှ်ပှ်ါမူး.ဏှ်ခါ်ခါ်ထင်းထင်းလှ် ကှ်လှ်.လင်ခှ်. လော် ဝါင်းကှ်လှ် ထီသိုပ်သယံအှ် မှ်ဝးဏှော်. ဝှေဆော်.လှ်။



ဏှ်လှ်ဟှာ ဏှ်မာကှ်လှ်. လှ်မိင်မိင်သီးမွဲဂှေဟှော် ဏှ်မှ်ဝးပါကာဂှေ ဆှ်ဏှော်.သာလှ်။ မှ်ဝးဖံင်ခွဲကှ်ဂှေ ဆှ်မာနိင်မာယှင်းသယံ လှ်အှ် ဝးသှ် လှ်ဏှ်ဖှင်ခေါဟှ် ဝးဆါင်ဇှေစော်ယှာခှ် အင်းထော်လိုတ်သာ ခေါဟှ်(ခေါင်းပှ်ဖြတ်) သှေအေးလှ်။ ထံင်ကှ်လှ်.လင်.ခိုင်ဏှ် ဖံင်ဝးဂှေ ကှ်လှ်. ဟှော်ဟှော်သှ်ဂှေသိက္ခာသှ်ပါင်မှ်ဝးဏှော်.အှ်ဂှေဆော်.လှ်။

ဇှေဏှ်သယံဇိဏှ်ဝးတှ်.လင်သာသယံလှ်ဖး

ဏှ်ဂှေအှ်တာဇှေမာကှ်လှ်.လိက်ဆှ်-

- ဏှ်မှ်ဝးမာကှ်ဂှ်ဏှ် အှ်တာဏှ် မွဲကှ်လှ်. ဆှ်ဏှ်လဲ၊ လှ်အင်းစာဏှ်ဝး ကှ်လှ်.အှ်သှ် ဖှေလှ်မာအး ထင်းဏှ် မှ်သှေဟှး။
- ဏှ်မှ်ဝး လင်ဖှေလှ်သှေယှာ မွဲဟှ်လှ်ဟှာလဲ၊ သယံဇိလှ်ဟှာလှ်ဟှး။ (လှ်မွဲဝး) အးဏှော်. သယံဇိလှ်ဟှာဟှး။
- ဏှ်အေမွဲ ခါနံ.မှ်ညာဆာ.လှ်ဟှာ ဏှ်သယံဇိဏှ် မှ်မာကှ်လှ်.ဟှင်.လိက်ဇှေ ဗီဇာဏှ်မှ်အင်းတါင်ဖှေဏှ်ဟှး။
- ဏှ်သယံဇိဏှ် ဏှ်ဏှင်ကှ်ဆာ.လှ်ဟှာ ဝးအှ်ကှေဟှးသာထာလိက် ဆှ်ခိုင်ဏှ် ကော်လင်ဖှေဏှ် ဆှ်ဟှင်.ဆှ်ကှ်ဒ်.သှ်ပါင်ဟှး။



ဏ်မာကုလုံ.အိုစိုဝ်လိင်-

- ဏ်မာကုလုံ. အိုလိင်မိုဏော်ဃွယ်လယံ၊ လိုဏ်ဟင် မာကုလုံ.ပွေဝ်ဏ် ကွင့်လိုစိင်းဒေ့လိုစိင်းစးခိုင်လေတ် သာအေး၊ ဝေ့သိုဝ်ဏ်မိုသေ့ယာသိုဝ် ဏ်စးအင်းစာ ဟိုင်းကုလုံ.ဖေါဟ်ဆာ-ဟူဟူ (လိုမွဲစး) ဒေ့လီဝ် ဏ်စးအင်းစာစိုဝ်လို ၁၅၀၆ဏ်လဝ်။
- ဏ်မာကုလုံ.အိုလိင်ဏ် ဖှေလင်ဒေ့သေ့လဲ၊ လိုနိုလုံစင်ဟး၊ လါလိုစိင်းလုံစင်ဟး၊ အိုခါ လဝ်ထာဝေ့ဏ် ဖှေဏ်လာလိင်ကိုဝ်စင်ဟး၊ ဖှေဏ်လာလိင်ဟင်ယုဂ် ကော်ထာဝေ့ လိက်လိုစိင်းဏ်မွဲဖှေဏ်ဟး။
- ဆိုဟူဟူဟင်. မိုစးဖှေသယ်လုံဖးဏ် အင်းမာဏော်.ဝေ့ ဟင်မအိုထဝ်. စော်လာလိင် ဖှေဏ်ဟး၊ အိုခိုင်-ဆိုအင်းအဝ် (လိုမွဲစး) အိုလင်.ပွေဝ်သယ် အင်းမာဏော်.ဟင်မ ဖှေဏ်စော်ဟး၊ အေမွဲစးဏ်သိုဝ် မွဲဆိုဏ်ဟင်.လဲ၊ မွဲဆိုဏ်အိုဟင်.အိုကျင်းလိုမိင်လဲ။
- ဏ်အေစးမာကုလုံ. အိုခါခွဲ(ထိုဉ်ခွိုက်မာကုလုံ.ခါစးမာကုလုံ. - အချိန်ပို) အိုခါခွဲဟင်. ဏော်.ဆော်.ဟး၊ မွဲဏော်.ယးလဲ။
- ဏ်ဆင်မံင်း လုံသယ်ဦအိုဏ် မာဏော်-ဆိုတိုဟူဂ်မိုဏော်.ဟး၊ မွဲဆိုဏ်ဟင်. မာ.စးထင်းလဲ၊ မွဲယုလဲ၊ မာလိုဝ်ထိုင် မိုလင်ထုက် အိုခါပိုသေ့လဲ၊ ဃွဲဏ်လိုတ် သယ်ဦဟင်သယ်ဏ် ကော်ဏါင်းထလိက်ဆုဂ်လိုစိင်းဏ် သယ်ဦမိုဏ်ထာဏ်ဟး။



ဏ်စးမာကုလုံ.မူ.ဏီဒေ့ အိုပျါမူ.ဏီလုံဖး-

- ဏ်အိုဟင်. မာကုလုံ.ဒေ့ အိုပျါဏ်အိုခါပိုသေ့လဲ။
- ဏ်အိုပျါမူ.ဏီဏ် မူ.ဏီဆိုဏ်လဲ၊ လိုနို.လိုသင်ဟး၊ ဏ်အိုပျါ စးသာမူ.ဏီဏ် ဏ်လုံ-ဏော်.ဒေ့ဏ်သေ့ဟး။
- လုံဏီဏ် ဖှေလင်အိုပျါဏ် ဃွယ်သင်လဲ၊ စးဆိုင်ဒေ့ ဟ်ဖှါအးဟာ အိုပျါမူ.ဏီဒေ့ ဆိုစုံးဆိုခါအိုဟင်. မူ.ဏီအိုပျါ သယ် ဖှေလင်အိုပျါဆော်.ဟး၊မူ.အိုပျါလုံဖးယိုဝ် မွဲဏ်ဏော်. အိုလိင်ဟး။
- မူ.ဏီအိုပျါခါဏ်လိုဏ်အို ဏ်ထီသိုဝ်သယ်ဟယ့်ခါဏ်ကို ဏော်.ဟး။



အေမွဲာ်အံၤသယံၤဠိဟိုၣ်းဖိုင်စါၣ်ခိုင်-



➤ မူ.ဏီအံၤပျီ (လုံမွဲာ်း) ဖံးကံလုံ.ဟံၣ်ခါ့အံၤ ကံလုံမာကံလုံ.စးအံၤခါ့အံၤ မွဲာ်စါးထင်းလုံဟိုၣ်းခွဲၤကောပ်.ဟး။

➤ အံၤလာကောပ်သယံၤဠိဟိုၣ်းသီး လုံကံဟုၣ်.ဆုံဖံးပွေ(ကိုယ်ပိုင်လွတ်လပ်ခွင့်)အံၤဂေ့လုံကောပ်ဆေပ်.လဝ်။ လုံကံဟုၣ်.ချုက်လင်ဆင့် ကံခါးစါးကံးပိက် (သော့ခတ်) အံၤဟး။ လုံကံဟုၣ်.အင်းလူ.ထိုလင် ၊ ဟ့ါ့ါလင်ဆင့်အံၤဆေပ်.ဟး။



➤ ကံးတင်လင်ဖေံ ဟိုၣ်းဆာ.လုံဖးဟုၣ်. အင်းအပ်ဆေပ်.ဟး။ ကံးဂေ့ကံးအင်းစးအံၤခါ့သိုၣ်လဲ။ ဂေ့သိုၣ်ဟိုၣ်းဆာ.အင်းစးသိုၣ်မွဲာ်ကံးအင်းစးဆေပ်.ဟး။



➤ ကေမူ.ကာမွဲာ် ကံးမိုၣ်သယံၤဠိ ဖေါဟ်သယံဆေပ်.ဟး။ စးယေါပ်.ဖေါဟ်သး အံၤဆေပ်. ဟး။ အံၤလုံဆံးစး။ စးစင်းလုံဟေ့ပ်စး (လုံမွဲာ်း) စးယေါပ်.ဖျံသာယာသယံ အင်းမိုၣ် ကံ အံၤဆေပ်.ဟး။

➤ ဟိုၣ်းမိုၣ်စီးတံၤအံၤဟုၣ်. ကံးအင်းမာကောပ်.အံၤတာ ၂၄ နာဠိလဝ်ဟး။ ကေမူ.ကာစါးထင်းဆုံခွဲၤလုံကောပ်.စး လပ်ထာဂေ့ဟး။ စါးထင်းဟိုၣ်းခွဲၤလုံကောပ်.စး အံၤခါ့သိုၣ်လုံမိင်လယံ။ ကံမိုၣ်လင်ပျုက် ပံၣ် (စုးကမ်း) ဟ့ါ့ဟ့ါ့အံၤအံၤဟး။

➤ စးအံၤခါ့ကျံၣ်.အံၤပျီခါ ဟိုၣ်းဆာ.စးလုံကောပ်ကောပ် ဖေံလင်ကံလုံ.ဖေါဟ်ဆာ. အံၤဒီးဖေါဟ်သယံ ဟ့ါ့စါးကိုလုံအံၤမေါပ်.အံၤခါ့ ဖေံမိုၣ်ထပ်ဂေ့လဝ်။ ဂေ့ကံးသိုၣ်မွဲာ်ဖေံလင်ကံဆေပ်.ဟး။ ဖေံလင်ဟ့ါ့ယံဂေ့ကံးသိုၣ်ဟ့ါ့ မွဲာ်အင်းမာကောပ်.စေပ်လုံ ကံလာလိုင်မိုင်အံၤဆေပ်.ဟး။



ဖံးကံလုံ.ဟိုၣ်းဖိုင်ယိုၣ် ဝးဖံးဂေ့ကံလုံ. ဟိုၣ်းလင်ဆင့်ခွဲၤ ယါင်
 ခေ့ဖျံဟ့ါ့ဟ့ါ့ဆေပ်.လဝ်။ ဖံးကံလုံ.ဆာ. ဟိုၣ်းဖိုင်လုံဖးယိုၣ် ဝးအံၤဂေ့
 ထင်ဟိုၣ်းထင်မာကံလုံ.ကံခါ့ ယါင်ယုးဂေ့ခေ့ထီသိုၣ်သယံလဝ်။ စင်ခိုင်
 ကံလုံ.ဆာ.လုံဖးယိုၣ် မိုၣ်အံၤပျီအံၤဟုၣ်.ခေ့ မိုၣ်အံၤပျီလင်. လင်ဆင့်ကြိုဒ်စးအံၤ ဂေ့
 လဝ်။ ဆုံလင်ဂေ့ကံးသိုၣ် ဂေ့အံၤသီးဂေ့သာအံၤ အံၤတိုင် မုက်မုက် လာလာအံၤပျီဂေ့မိုၣ်စးသေ့လဝ်။

ကံအေအံၤလုံသယံၤဠိဟိုၣ်းခွဲၤစါၣ်ခိုင်-



➤ ကံမာကံလုံ.ကိုပ်ကံ.အံၤခါ့ မဝ်မိုၣ်လဝ်ဟး။ လုံကံ.ကံကံးမာကံလုံ.ဃွယ်နာဠိလဲ။

- မိုးအင်းမေင်အိုခါ ဖေ့ဏ်ဆေင်.ဟး၊ ဝေ့သိုဝ်ဟိုင်းဆာ.သယ် အင်းစးအိုတိုင်ဏ်အင်းစးဆေင်.ဟး၊
- ကျိုင်အိုပွါမူ.ဏီခါ (လုံမွဲစး) အိုခါလုံ(အရေးကြီးခါဏ်ဏ်အိုခါ ဖေ့ဟယ်လုံဖး ထံင်ဏ်ဗာကုံလုံ.ခါ ဟယ့်အိုခေဏ်မိုဏေင်.ဟး၊



❤️ ဏာင့်ကုံဆာ.ခေ့သာအိုဟ့င်. ဆိုအိုဆံးအိုခါိုင် -

- ဝေ့သိုဝ်လုံကဲထင်းဆိုထိုလိုင် ထိုဖှါစးသိုဝ်မိုစးဝင်ပွယ်ပုံသေ့လဲ ဖေ့ဏ် ဆိုဗာလေါဟယ်သယ်အိုဆေင်.ဟး၊ ဏ် (လုံမွဲစး) ဟ်ဖှဲလုံ ဏ်စးယေါဝ်-အိုသီးဝေ့လုံဖး အေစးထါလုံမိုင်မိုင် ဏ်မိုစးမာပုံသေ့ လဲသံင်းလေါဟ်ဖေ့ဏ် အိုဆေင်.ဟး။
- ဏ်အိုလုံဆံးစးစါခိုင် မိုလေင်ချင်သာမိုဏေင်.ဟး။
- ဏ်အေစးအိုပွါ ထံင်ဏ်အိုဆံးထင်း ကုံလုံ.ဟာဟံင်ခွိုက် အိုဏီသင့်သယ်ဏ်မို ဏေင်.လာလိုင်ဟး။
- ဏ်သယ်ဦဏ် မွဲာပပ်လုံဟာလဲ၊ ဖှဲအင်းမိုင်ဏ် ဖှဲိုင်ယုင်အးဟာ စးသာဝေ့ ယိုဝ် ဝေ့ဏ်စါခိုင် မိုယုင်းစးဏ်သာလဝ်။ ဖှဲလုံမိုအင်း မိုင်ဏ် လုံဟာဏ် ဏ်စးသေ့ယာထာလုံယာလဝ်။ ဖေ့ဟ်သးသယ် လုံဖး အင်းမိုင်ထိုင်သာယာ- ဏ်သေ့အေလဝ်။ ဏ်လုံဟာ မိုစးတါခေါဟ်လုံယာသဝ် ဖေ့ဟ်သးသယ်လုံဖး မိုစးလံင်ပျူက်ဆံ င်ဏးဝေ့ဏ်လဝ်။
- ဏ်သယ်ဦဏ် ဆိုအိုဆံး အိုခါိုင်ခေ့ ဏ်အေစးထါစါခိုင် မို တါင်ဖေ့ဏ်လိက်ဆေင်.ဟး၊ အေတါင်ဖေ့ဏ်စါခိုင်လုက် စေင် သယ်ဏ်ဏ်မိုစးထိုင်ဖေ့ကုံခါဟး။ (ဏ်လုံဟာ အေမွဲာ တါင်ထာလိက် ကုံလုံ.ဆာ.လုံဟာ စါခိုင် ဆိုအိုဆံးအိုဟ့င်. လိက်ဏ်ဏေင်.ထာဝေ့ယုက်လဝ်။)
- ဏ်လုံဟာ အေခိုင်ထင်းစါခိုင် ဏ်သယ်ဦဏ် ထံင်ဏ်ဗာကုံလုံ. ကဲလုံဆင့်မိုဖေ့ဏ် ကုံလုံ.ဟး။ ဏ်သယ်ဦဏ် မိုထုက်လင်ယာဖေ့ ဏ်စးမာကုံလုံ.ဆေင်.ဟး။ ဏ်သယ်ဦဏ် ဏ်ဖေ့ဟ်ပေင်လင် အိုဟ့င်.လုံခင်းထေံ ဏ်စေင်လာစး မိုပွယ်တပ်ဝေ့ဟး။



ပွဲကုလုံ့့ဒေအင်းယူ့ကုလုံ့့သင့်

စါင်းအင်းယူ့ကုလုံ့့ခါစေသိုဝ်လုံ့့း အန္တရုာယ်စးမိုစးလေဝ်ပိုသေ့လဲ-

ကုမိုစးလေဝ် မိုင်သာကုအင်းယူ့သေ့ယာ့ဒေ ကုကုဆာ.အေထို ဆာလာ.ဆာ။ ကုလေဝ်ဆိုခါဒေ ထိုင်ဆိုလင်သင့်ခါကုစးအိုဝေ့ဒေ မိုလင်ဖိုဝ်ဆိုလင် သင့်ကုလုံ့့။ လုံ့့ကုသာမိုင်စးကုသာ လုံ့့မုကုလိုင်စး စါခိုဝ် ကာယ်လင် အင်းသာ အေထိုင်လင်ပိုင်စါင်းထင်းလုံ့့ ဆိုလင်ကုဖွဲ ဖွဲလုံ့့။ ထိုင်အိုဝ်ကု အိုဝေ့ ကျက်(ကွင်)ဘာ. ရဲစခန်း. သီးတုဂ် စေသိုဝ် ဆိုလင်လုံ့့စးကုစး အင်းယူ့.ဝေ့ဆေဝ်.လုံ့့။ ဆိုလင်လုံ့့စးကု ဟုံ့ဖွဲလုံ့့မိုမာခိုင်ကု(လုံ့့မွဲစး) အိုဟုံ့.ဟုံ့ လပ်သာမဲကု စေမိုပိုင်စေ ထင်းအိုဟုံ့. ကုလေဝ်အိုဝ်.ဝေ့သေ့လုံ့့။



လုံ့့ခွက်နုက်လင် မာကုလုံ့့.အိုသင့်ခိုဝ်စး ကုသယ်ဗွီသင့်သယ် အိုဟုံ့.အိုကျိုင်.ဒေအိုသီးဝေ့ ဟိုင်းအိုဟုံ့.အိုကျိုင်ကု ဗွယ်အိုသေ့ စးအင်း ဗွယ်.သေ့ယာ့ထာလုံ့့။ အိုသေ့အိုစးကု ဟုံ့ဖွဲလုံ့့ ကုကာယ်အင်းသေ့အို အင်းစာထိုသေ့လုံ့့။ သယ်ဗွီဝေ့ယိုဝ် အင်းမိုင့်ကုမိုင်းကုလုံ့့.ဒေ(လုံ့့မွဲစး) မိုလင်စေဝ်လာသယ် အိုမိုင်ဟုံ့ဟုံ့အိုထာဟုံ့။ ကုလုံ့့ဟုံ့ကုအေ အင်းမိုင့် (ပွဲစး) အင်းယူ့.မို ကုကုလုံ့့.စါခိုဝ် ကုစးသေ့ယာ့ထာဝေ့ ဟုံ့ဖွဲဝေ့ကု အိုဟုံ့.အိုကျိုင်လုံ့့။ စးအိုလင်ဖါဒေဖွဲဟုံ့ဟုံ့ ဒေထိုသိုဝ်ပိုင် မွဲစးအိုလုံ့့ဟုံ့လုံ့့ဟုံ့။ ကုအေစးသာဆိုမာခိုင်မာဆိုင်ခါထိုင်အိုဝ်ကု ကုထိုသိုဝ် မိုမာခိုင်ကု (လုံ့့မွဲစး) ဖွဲလုံ့့ကုသေ့ယာ့အိုဆေဝ်.ဟုံ့။ အိုထိုင်ကုမာကုလုံ့့.လင်.ကု မိုစးထိုင်ဟိုင်း ပိုသေ့လဲ မွဲကုသေ့ယာ့ဟုံ့။

မေဝ်.ဖါ.ဒေထိုသိုဝ်သယ်အို စးကျိုင်ခွင်ကျိုင်ကုလုံ့့-

သယ်ဗွီသယ်အိုမိုင်ကု စးလပ်ပုာထာမေဝ်.ဖါ.လုံ့့။ လီခိုအိုကုအင်းဒေ အိုလင်. အိုကုယ် (ဖွဲသုံ့.အင်းဆိုဆာ. (ပွဲစး) အိုစါခိုဝ် အိုမိုင်.လီခိုအိုကုအင်း. အိုဆို လင်ကုယ်) စးလပ်ထာဝေ့လုံ့့စးအိုယိုင်မေဝ်.ဖါ.ဒေ ထိုသိုဝ်ခါစး ကျိုင်ခွင် ဝေ့ကျိုင်ကုလုံ့့။ ကုလုံ့့ကျိုင်ခွင် ဒေကုမေဝ်.ဖါ.စး အိုယိုက်ထင်းကု ဟုံ့ဖွဲလုံ့့ မိုအင်းယူ့. ကျိုင်ခွင်ဒေ ကုလုံ့့ဟုံ့ကုမိုစး သေ့ယာ့ထာဝေ့လုံ့့။ (လိက်အုဂ်ဖေါဟုံ့စိင်းယိုဝ် အိုလင်ခါဒေကုဟုံ့ဖွဲလုံ့့ မာခိုင်ကုမိုသေ့ ကုရွဲသာသယ် အိုမိုင်ကုယေဝ်.လာ.ဆာ။)



လေဝ်အိုထိုင်ဆိုလင်သင့်ကု စးလင်သေ့ယာ့လင်ပိုင်ပိုင်ထာဒေထိုသိုဝ် အိုသင့် လုံ့့။ မိုင်းကုလုံ့့.ဟိုင်းမိုင်မို မိုထိုဝ်ဟုံ့ဟုံ့ကု စးအင်းယူ့.သေ့ ယာ့ထာ ဝေ့လုံ့့။ ကုလုံ့့.ဖေါဟုံ့ဆာ.မိုမို စေသိုဝ်ခါစံ လေါတ်သာမိုယင့် ဟုံ့စး ကျိုင်ခွင် လေါတ်သာလုံ့့။ စးအင်းကိုင်ထာထေဝ်. လီခိုအိုကုအင်း.ပိုင်စး ခွိုင်ခွိုင် လေါတ်သာဝေ့ကျိုင်ကုလုံ့့။



ဟိုဖွဲ့အင်းဆာအင်းမှိုဟ်အိုဟ်ဂါင်. ဖေ်သွာ်အိုဒေါဟ်ထုက်-

ဏယ်အင်းဟိုဖွဲ့ဟူဟူဟိုလှ်ယှော်။ ဟိုဖွဲ့လှ်
ဏှ်လင်ချက်ဟိုခွါ (လှ်မွဲစး) ဟိုမူးသီး ဏယ်အင်း
လှ်ယှော်။ ဓေသိုဝ်ဟိုဟူဒုးစးအးအးဏှ် လေဝ်
ဆိုခါဒုးစးဒေ ဟိုဖွဲ့လှ်ဟူဟူ ပါသေ်ယာလေဝ်တံ
သာဒေဏှ်ဟိုဒ်မို လဝ်ဖေ်ဏှ် လှ်သယ်ဗွီဟိုင်းလှ်ဖွဲး
ဏှ်ကုလုံ.နိုနို အိုယှော်ဟေဝ်ဟေဝ် ဏယ်အင်း
စးဒါလှ်ယှော်။ ဟိုဖွဲ့ဓေဏှ်အေလေဝ်သုံ.ဏှ်သီး မိုအင်းမာဏေဝ်.စေဝ်လှ် သယ်ဗွီအိုဟိုဒ်
မိုမွဲစးဟိုဖွဲ့သုံ.အင်းဆို (ကယ်ရီ) ဆာ.လဝ်။ အိုဆိုခါင်လှ်ဖးဏှ်မိုမွဲစး လဝ်မုက်ဏှ်
ဏာ.လဝ်။



အေဟိုဒ်သီးဏှ်သယ်ဗွီသင့်ဏှ် မိုအင်းမာဏေဝ်.ထာဏှ်လိက် (နိုင်င်ကူးလက်မှတ်)သုဝ် အိုဓေ
စးဖေ်လင်ခွိက် (ကယ်ရီ)ဟူ.စေဝ်လှ်ဖးဏှ် ဓေသိုဝ်လင်ထိုင်သာမိုစးဏှ် မိုအင်းမာဏေဝ်.
ဓေ လှ်ဏှ်လာလိင်ဖိုင်သီးသေ်လဝ်။ သယ်ဗွီစးလှ်ဟူဟူ အိုဓေကုလုံ.ဖေဟ်ဆာ.သယ်ဏှ်
လှ်ဟိုင်းဖိုင် ခါ.စိက်သီးဓေဒေဏှ်ဏှ်ဝါ(သေ့ဓတ်) သီးအိုဓေဆေဝ်.လဝ်။

ပွဲစး (လှ်မွဲစး) ဏှ်သယ်ဗွီဏှ် အေလဝ်ဓေမိုအိုဏှ်ယေဝ်. ဟေဝ်ထာဖေ်ဏှ် ဏှ်လိက်
(နိုင်င်ကူးလက်မှတ်) လာဏှ်လိက်မူယှာ.ဏှ် ဖေ်လင်စးလှ်ယှော်။ ဖေ်လင်ထိုင် (မိတ္တူ)
လိက်စးကဲလဝ်။ လိက်စးမူယှာ.ယိုဝ် လှ်ဏှ်ဟူ.အိုလူ.အိုယှော်အိုသုဝ် မိုထိုင်တိုင်အိုသင့်
ဏှ်ကးလဝ်။ လိက်စးသယ်ယိုဝ် ဏှ်မိုထိုင်ဟိုင်း (လှ်မွဲစး) ဏှ်အေခါင်းထင်းကုလုံ.သင့်
လှ်အိုစးခါခိုင်ဏှ်မိုစးဖံင်း ကွင်သီးသေ်ဆေဝ်.လဝ်။ လိက်စးမူယှာ.အေလင်မာ.လာဏှ်
ဓေသိုဝ်အိုကး အိုဟယ်လှ်အိုစး ဒေါဟ်ဏေဝ်.ထာ (မိတ္တူ)သယ်ဟိုဒ် စးအိုဏှ်ထာဓေလဝ်။

**အိုခါယိုဝ် မွဲဏှ်စးသာ ဆိုမာစိုဝ်မာဆိုင်ဆေဝ်.ဟး။ လိက်အုဂ်ဖေဟ်လှ်စိုင်းယိုဝ်
အိုလင်ခါင်လိက်စးသယ် ပုဂ်ထင်းယေဝ်.လာ.ဆာ်။**

ယုံယိုင်မွဲဒေမာကုလုံဟိုင်းဖိုင် ကုလုံဖေါဟ်ဆာ•လုံဟှာလဝ်၊
ဇေသိုင်ယုံစးမာကုလုံအိုတာအိုသိုင်ယုံစးဇကော်•ဇေ
ဆိုဇကော်•သာသီးအိုဆော်•လဝ်၊

ယုံသီးဇေသိုင် ကုလုံဖေါဟ်ဆာ•ဟှူဟှါသိုင်
ယုံစးသာဆိုအိုကော်ပါထီသိုင်ယုံဆော်•လဝ်၊
ယုံစးသာအင်းကိုင်ဏှါပါကာလာ•
ယုံဂုဏ်သိက္ခာလာ•ဆာ်၊



ဆိုလို့ဟာပျိုပိုင် သာယာ-
စားအိုင်အချိုးဟာလင့်



စားဆွဲခဲ့ အင်းပေပင် ယုက်စား တိုဆွဲပိုင်
ဆိုတိုလဲ၊ ခမာဟ်သား သယ် လင်စယ်
ယုက်၊ ယိုသီး လင်စယ်



ဆိုဆင်းလာ-ဆား၊
ယိုမိင်တို စိင့်လင့်

ဆိုဆင်းလာဆင်း ပိဇာနဲမိင်တို
နှိုင်လင့်၊ ဆင်းတိုလင့်ဆင်းဆင်းတို
လှာတိုင်ဆွဲပိုင်တိုင်လင့်



ကိုလုံးကိုယိုမာကဲ
လင့်၊ကိုလုံးအားထင်း
ကိပ်တီလင်



ကိုသယ်ပို့တို
တိုမိုစားမာ ဆိုတို
လဲ လင်တိုအေးဟူး



လင်စေ့အေး၊ ကိုလုံး
ကိုအေးထင်းကိုဝိင်တီ
လင်





လှယ်ပိုင် ကိုလဲ့
လုံ တိုမှိုခးမာ၊
ခဆ ဟိုင်ခလဝ်
ထင်းပွေဝ် ဆုံ
လုံဖုဉ်ဟုင်

လုံခါင့်လုံတီကိုဟုင် ..



ဟေး၊ နာန့် . နှိုင့်

ဆုံဆင်းလာ
ဆာ် ခံင့်



သယံဇာ်ကို ကိုလဲ့လုံလုံခးမာ
တို လဝ်ပျယိုယုက်၊ မု-တီဆုံပွါ
တီဆုံပွါတိုထောင်-လုံထောင်-
သေ့ယာခါအေ

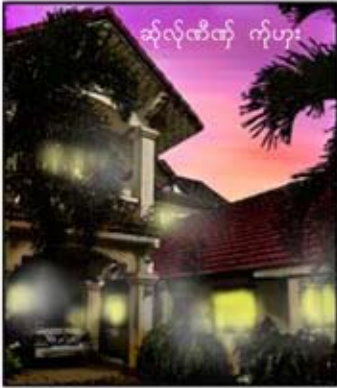


အင်းစာသယံဇာ်ဟုင်၊ယုံဆုံပွ
ပု-တီတို ဆုံတွက်၊
ဟုံအေဆုံပွါမန့်မှိုခါခိုင်
မုက်ခေယာခိုင်



မ္ဗာလပုံဆုံခေလုံခေခါ
ခိုင် ဝးမာပုံသေ့လဲ

လုံကိုဟုင်၊ ဆုံထောင်-
သာကို ကိုခးမာလုံ၊
ခွါတိုင် ဟုံဟုင်-မု-
တီဆုံပွါတိုခးဆုံခေလုံ
တီလုံ၊



ဆုံလုံဇော်က ကိုဟူး



မိန့်ဇော်ရေလင့်အင်းလူ-
ခေါက်သးညီဟိုင်း-
ယုက်ဟူး

ဟိုင်း- ယုက်၊ ယုံ
ထိုင်ဖို့ခေသိုယုက်ဟူး

ခေသိုယုက်၊
ဇော်လင်ပျိုယုက်



မ္မာလင့်၊ ယုံလင်ပျိုခေါက်မာလင့်
နဲ့ လိုသင့်အိုပျိုခေသိုယုက်

ခေသိုလင့်၊
အိုတုက်လင့်
ဇော်မိုခေသိုဟူး

မူးခင်းထိုလိုဇော်



ယုံသာမုက်ခေါက်မာလင့်၊
ယုံအိုပျိုမူး ဇော်ဇော်-ယုက်

ခေသိုမုက်ဇော်သိုင်းဟိုလင်
ခေါင်းခေတုက်လင့်ဆုံစုံ၊ ခေသို
ယုက်ဟူး

ယုံသာမုက်တိုယုာလင့်၊ လိုယုံ
အိုယိုဝိုင် လိုက်လဲာ အိုကိုဝိုင်
မိုင်ယုက်၊ အိုတုက် ယိုဝ်သယံဇီ
လင်ခေရိုတုက်ထင်းခေမိုယုံခေဝင်လာ

ဏှ်အေအင်းဃု။ ဆ်မာခိုင်မာဆိုင်လ်ဟု။ ဟှါ



ကုလ်.ဖေါဟ်ဆာ. ဟှိုင်းမိုင်လ်ဟုာ ဝေးသာဆ်မာခိုင်မာဆိုင် လ်ဟု။ ဟှါစါခိုင် အင်းဃု။အင်းကိုင်ဝေဝေကောင်.လဝ်-

- လ်ဏှ်ဟှင်.ဆ်ဏောင်.သာ သယ်ဋီလ်ဟုာ အေလ်မာပျုက်ဝေး။
- ဝေးမံင်းကုလ်.အေးထိုဋ်(လ်မွဲာဝေး)အ်ပျုာ်ကောင်.ကင်ပိုင်အေ။
- ဝေသိုဝ်ဏှ်မာလေါဟ် သေဝေးထာပညာအ်ဆိုင် ခေကုလ်.ဏှ်ဝေးမာဏှ်ကေး ခုင်စေင်လာ သီး လိုင်လိုတ်သာဝေးအေ။(ဏှ်မာ လေါဟ်ထာသေ့ဏှ် ဝေးယေါင်.ဖှ်ဆာ့ ဝေးမာကုလ်. ဏှ်ဝေးအင်း မံင်အင်းဆ်)။
- ဆ်ဏှ်တါထင်းလ်ကုလ်.မိုင်၊ (လ်မွဲာဝေး) ဏှ်သယ်ဋီဏှ် မှေဏှ်လာလိုင်အေး။
- ဏှ်သယ်ဋီ.လ်မွဲာဝေး ဖှ်ဟုာဟှါ မံင်းကုလ်.ဟှိုင်းမိုင် ကုလ်.ဆာ.မဝ်မုံ လ်ဏှ်လိုင် (လိုင်ပိုင်) ဝေးဆိုင်ဏှ်ကုဆာခေ သာမာထိုဋ်ဝေးဏှ်သီးမွဲာဟှင်။
- မုံမာကုလ်.ဟှင်.လိက်သယ် ဏှ်သယ်ဋီဏှ် အင်းမာကောင်.ထာစါခိုင်။
- ဏှ်သယ်ဋီ(လ်မွဲာဝေး) ဖှ်လ်မာမှေသယ်ဋီဟှင်. ကုလ်.ဆာ.သယ်လ်ဖး ကုလ်.လ်ဏှ်သာ လ်အ်ဝေး အင်းမိုင်ဏှ်မာဆင်း(လ်မွဲာဝေး)ဟှိုင်းမိုင်ကုလ်.ခါမံင်.ယုက်ယာထာစါင်းထင်ဆ်ခွဲ။

ခါန်မုံညာကုလ်.ဖေါဟ်ဆာလ်ဖးအ်ဟှိုင် ဝေးသေ့ယာ

- သိုင်ခွင်.ပွံင်ဖွံင်မိုင် ခါန်-မုံညာကုလ်.ဆာ.သယ် လေင်ထိုင်သေ့ဝေထင်. တိုင်ထာလိက် ကွင့်လ်စိုင်းမိုင်ဏှ်လဝ်။
- ဏှ်အေလ်မာပျုက်ခွင်.ပွံင်ဖွံင်ဝေး လိက်ထုက်ထင်းမှေအ် ထာဏှ်ဏှ်သိုင်ဟိုဋ်ခေါဟ်သယ် မုံထိုင်အင်းမာကောင်.ဝေခွင် မုံထိုင်သ့.ဏှ်လ်ဏှ်ထိုခါန်.ဏှ်လဝ်။
- ကုလ်.ဆာ.ဟှိုင်းမိုင်လ်ဖးယိုင် စါင်းထင်းလ်ကွင့်ခွဲသေ့လဝ်။ လာဏှ်သီးမုံဝေးပါဝေ ခေသယ်ဋီ (လ်မွဲာဝေး) သယ်ဋီမာ လ်ဟုာဟှာဆေင်.လဝ်။



အိုလုံတွာန့်မိင်လး ဟယ့်ထင်းအိုစး လိုချုံ့ချေါဟ်မိုင် ကိုစေ့သိုဝ်ကောဝ်-
 အိုသတ်ခါလိုမိင်သိုဝ် အိုဂုဏ်တာအိုသိုဝ်ဟ် သာယိုင့်ယိုတ်လဝ်။
 လာဏာင့်သီး ဆိုခေါဝ်-ကိုတဝ်သီး ကဲထင်းသေ့ဆေဝ်-လဝ်။
 အိုလာ-ချေ့ညှာ်လဝ်။ လိုဏ်ဟုင်- ဆိုလိုချင်စီးခါဏ် ဆင့်မံင်-ဝိ-လိုယာလဝ်။
 ကိုအေထိုင်ဆိုကးဆိုဟယ်ခါ ကိုဆိုအိုသာအိုဆင့် ဝးဆင့်မံင်-ညှာ်အေ၊ စေ့ကိုမို
 ကောဝ်-ဆိုမာစိုဝ်မာဆိုင်ဏ် အင်းကိုင်သေ့လဝ်။ ဆိုအိုစေ့ယိုဝ် မွဲာစေ့ကိုသီး
 ဟ်မိုဟ်လိုဟာ ဆိုကောဝ်-သာလဝ်။ ဟ်ဖျုံလို အိုချေ့အာဏာ မိုဝးယေဝ်-ထိုမာစိုဝ်ဏ်
 အိုတာအိုလဝ်။

ဖေါဟ်သးကိုလုံ့ ဖေါဟ်ဆာလုံ့ဖး ဝးသေ့ယာအိုချေါဟ်ထုက်



သိုင်ခါန့်-မိုင်ယိုဝ် သိုင်သီးမွဲာဟေဝ်၊ (လိုမွဲာဝး) ခါန့်-မိုညာ ကိုလုံ့-
 ဖေါဟ်ဆာ-သီးမွဲာဟေဝ် အိုသာ ၁၅ ကိင်းဖင့်လ မိုမာကိုလုံ့-ဟိုင်း
 မိုင်ဏ် ဝးဆိုယာထာလဝ်။

အိုယုက် ၁၅ ကိင်းချေ ၁၈ ကိင်းဖင့်လ ဖေါဟ်သးသယ်လိုဖးယိုဝ် မေ်လင့်မာစေ့ကိုလုံ့-လဝ်။
 လာဏာင့်သီး ဝးမေ်လင့်မာစေ့ကိုလုံ့- လိုအိုဗျီ-လဝ်။ လိုက်ခါန့်-ကဝ်(ကမ္ဘာအလုပ်သမားအဖွဲ့ ချုပ်)
 ကိုလုံ့-ဖေါဟ်ဆာ-ကိုရွဲာစေ့ ကိုဝ်ခါန့်-ချေ့ဆိုဆိုဏ်လင်ညှာ် သိုင်ခါန့်-ခွင်ပွင့် ဖွံင်မိုင်သီး ကေဝ်လင်
 ထာအိုစေ့လဝ်။

ဏ်သီး စေ့ဆိုဏ်လင်မိုင်အေပါစေ့ မိုထင်းကျင်-ချေ ဏ်မိုမာလေါဟ်ဆို အိုဟူ့ဟူါဟုင်- အင်းစာ
 ကိုသယ်ဗျီလာ-ဆာ်။

ဖေါဟ်သးအးဟူါယိုဝ် ဝးဆိုအင်းဆာ့အင်းချေ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝးဆိုအင်းမိုင်ဆံင် အိုအးထင်းညှာ်
 သိုင်ဟိုချေါဟ်သယ် ၁၈ ကိင်းဖင့်လ ခါန့်-မိုညာကိုလုံ့-ဖေါဟ်ဆာ-သယ် မေါဝ်-ဖါ-လိုပါဝး လိုကြိဒ်
 ဟယ့်နက် မာကိုလုံ့- လိုသိုင်ခါန့်-မိုင်ဝးမေ်ထာစေ့ညှာ်လဝ်။

လိုဟူ့ဟူါ ဖေ်ညှာ်သယ်လိုဖး

သယ်ဗျီအးဟာဏ် ဟိုင်းကိုလုံ့-ဆာ-ဖံင်-မေ်ကိုလုံ့-ဏ် အိုကေ့စေ့အိုလူ-ဗျေဝ်လဝ်။ ကိုလုံ့-ဖေါဟ်
 ဆာ-ဟုင်-ဏ် ကြိဒ်ချေလာလိင်၊ လိုနိုလိုစင်အိုပျါ၊ ဝးမာကိုလုံ့-ခါအိုပျါချေ ဏာင့်ကိုဆာ-ဟုင်- အိုပျါခါ
 (မေ်အိုချက်လင်ဆင့်) အိုလိုဆံင်-လိုခါခါဝး ဝးထါစါစိုဝ် ယေဝ်-ထိုစေ့လဝ်။
 လာဏာင့်သီး သယ်ဗျီကိုဏင်ဏင် ကိုလုံ့-ဆာ-ဖင့်ခေါဟ် မာနိုင်စေ့ညှာ် လိုမေ်လင့်လာလိင်ဝး။
 မူ-ဏ်အိုပျါခါ စါင်းထင်းဟိုင်းခွဲအဲစေ့အေ၊ ခါန့်-မိုညာ-ကိုလုံ့-ဖေါဟ်ဆာ-လုံ့ဖး အေဒူးခံင်ဝး
 စေ့ဏ်သိုဝ် အိုသာပေ့ ချေါဟ်မာလဝ်။

ဆိုအင်းခိုင့်ကို လှမ်းအံ့နှင်စား ကုန်မြဲသောဟုတ်သော်လဲ-



ဆိုကဲထင်းသာ ဟိုဥးစးအးအးကို ကုလုံ့.ဖေါဟ်ဆာ. စးဆိုမာဆင်းမာ နိုင်.ဆိုအင်းခိုင့် ဓေသိုဝ်ဃုံင်.လုံဟာ -

(အိုခိုင်- ကိုသယ်ဦးကို ဖေ်စေဝ်လာအေး၊ ဖေ်လင့်တိုထင်း ဟိုင်းခွဲအေး၊ မိုပံင်း ဃိုက်ကို၊ အင်းလိင့်အင်းကို၊ လဝ်သာမဲကို၊ မာခွဲးကို၊ ဖံင်းဆင်းကို) ကိုမိုမာကိုလုံ့.အိုဟင်. လိက်စူး ဝိစာသယ် အင်းမာကေဝ်-ထာဝေသေ့အေလင့်။ လိက်လဲာလုံဖးယိုဝ် မွဲာဝေကိုလုံဟိုဟင်. စးလိုတ်ချေဟ်လင့်။



ကိုအေစးဆိုမာနိုင် ဓေကိုလုံမိင်မိင် လုံသိုင်ဟိုချေဟ်သယ်အို ကိုလေဝ်လဝ် စးဝေသေ့ခွင်အိုသီးဝေခေ် မိုစးမာခိုဝ်ကိုအိုတာအိုလင့်။ ကုံလွဲာဟူ့.ဟို (ဟိုဖှုံဖေ် ကိုလိက်ယိုဝ်ကုံရွဲာ) သီးကိုအင်းကိုင် ဆိုမာခိုဝ်မာဆိုင် သေ့ဆေဝ်.လင့်။



ကိုအေစးဖံင်း (လုံကိုအိုဝိစာ၊ လိက်မိုမာကိုလုံ့.လုံအိုစး) ကိုမာထာကိုလုံ့.ဟင်.အိုထဝ်. အိုလိင်လုံဖးကြိုဒ်မိုစးကေဝ်. ဆိုကေဝ်.သာအိုလင့်။ ကိုမာ.အေအိုထဝ် ဓေမိုကေဝ်. ဆိုမာ ခိုဝ် (လိက်အိုက်ယိုဝ်လင်ခါင့်ကုံရွဲာ)လုံရွဲာသီး ကိုအင်းကိုင် ဆိုမာခိုဝ် မာဆိုင်ကေဝ်.လင့်ဆာ။

ကိုလုံ့.ဆာ.ဟိုင်းမိုင်သယ် မာကိုလုံ့.ဟင်.ချေမိုတိုင်လိက် စးသာဆိုမာခိုဝ်မာဆိုင် လုံာ၅၀၆ ကိုဝ်စိုဝ်အင်းစာလာဆာ။(မိုင်သာကိုင်လီချုံသီး ခိုင်ချင်းအင်းစာကေဝ်.လင့်။ ခိုင်လုံသိုင်ဆိုခိုင်)

ကိုအေခူးခံင် အန္တရာယ်ဆိုကးဆိုဟယ် လုံမိင်မိင် ကိုဝ်စိုဝ် ၁၃၀၀ လာဆာ။ (မိုင်သာကိုင်လီချုံသီး ခိုင်ကေဝ်.လင့်။ ကိုလိက်အိုဟေ့ဝ်၊ လုံအိုဟေ့ဝ် စးကိုတဝ်အေး၊ အိုသီးဝေမာခိုဝ်ကိုလင့်။

သင့်ခါနီးပိုင်ဆိုင်ရာမာစိုက်မာဆိုင်သယ်လှမ်း

ဟိုချေါဟ်လှ်မွဲစးကုရွဲလှ်ဖး (NGOs)

ဇာ်လှ်ဟာ ဝးသာဆိုင်မာစိုက်မာဆိုင်ယုက် ဇာ်မုဲအင်းကိုင် ဟိုချေါဟ်သယ်လှ်ဖး မာစိုက်မာဆိုင်ဇာ်ကုတပ်စးမုဲမင်း ထိုင်သ့ဇာ်စါစိုပ် အင်းကိုင်ဆိုင်မာစိုက်မာဆိုင် လှ်ကုရွဲသယ်ယိုပ် အိုဇာ်သော်လှ်စု။ ဝးသာမဲ ဆိုင်ဇာ်ဇာ်မိင်အေး။

ကုရွဲဆိုင်မိင်	လိချိုဆိုင်ဇာ်ဇာ်	ဝးခိုင်ချိုင်းဆိုင်ခိုင်	အိုလင်-ကုယ
မက်(ပ်)မောင်ဒေးရှင်း (MAP)	053 811 202 053 271 551	ဂိုယင်၊သင့်တင်ကျို၊သင့်၊ အေန်ကုလိက်	သင့်ခါနီး-လီထီ
အလုပ်သမားရပိုင်ခွင့် တိုးတက်ရေးကွန်ရက် (LPN)	034 434 267	ဂိုယင်၊သိုင်	စမုစာခံင်ကွင့်
ကလေးသူငယ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးမေင်ဒေးရှင်း (FCD)	02 435 5281	ဂိုယင်၊လာအိုပ်၊သိုင်	စင်ကုက်ချို
မြန်မာနိုင်ငံဒီမိုကရေစီရရှိရေးထိုင်လှုပ်ရှားမှု ကော် မတီ (TACDB)	02 216 4463	ဂိုယင်၊သိုင်	စင်ကုက်ချို
လူ့အခွင့်အရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး မေင်ဒေးရှင်း (HRDF)	053 223 077 081 595 7578	ဂိုယင်၊ယေဝ်၊သိုင်တင် ကျို၊သိုင်၊အေန်ကုလိက်	သိုင်ခါနီး-လီထီ
အိမ်တွင်းလက်မှုလုပ်ငန်းကွန်ယက်	02 513 9242	သိုင်၊အေန်ကုလိက်	စင်ကုက်ချို
အမျိုးသမီးများအတွက် မေင်ဒေးရှင်း	02 433 5149	သိုင်၊အေန်ကုလိက်	စင်ကုက်ချို
ကရင်အိမ်မော်အလုပ်သမားများသမဂ္ဂ (KDWU)	081 348 3479	ဗျို၊ သိုင်၊ ယုင်-	သိုင်ခါနီး-ထိုင်ခါနီး-
မြန်မာအလုပ်သမားသမဂ္ဂများအဖွဲ့ချုပ် (FTUB)	081 642 2296	ဂိုယင်၊ဗျို၊ယေဝ်၊သိုင်	သိုင်ခါနီး-ထိုင်ခါနီး-
ထိုင်းနိုင်ငံ အလုပ်သမား အဖွဲ့ချုပ် (LCT)	02 758 3300	သိုင်	စင်ကုက်ချို
ထိုင်းအလုပ်သမားသမဂ္ဂ အဖွဲ့ချုပ် (TTUC)	02 384 0438	သိုင်	စင်ကုက်ချို
ပုဂ္ဂလိကဇာ်ကုလုပ်ငန်းအလုပ်သမားအိ အမျိုးသား အဖွဲ့ချုပ် (NCPE)	02 932 9870	သိုင်	စင်ကုက်ချို
ပြည်သူ့ပိုင်လုပ်ငန်းမှ အလုပ်သမားများအိ သမဂ္ဂများအဖွဲ့ချုပ် (SERC)	02 537 8973	သိုင်	စင်ကုက်ချို
ထိုင်းအလုပ်သမား သွေးစည်းညီညွတ်ရေး ကော်မတီ (TLSC)	02 251 3173	သိုင်	စင်ကုက်ချို

ဟိုတယ်ကုရွဲသယ်လုံဖး

ဏ်အေဒုး ဆိုကးဆိုဟယ်တင်မေယာ့စါဖိုင်လိုဆိုဖင့်လဖှေ လင့်ထာသါင့်
 ဟိုတယ်ကုရွဲ ဆိုမိင်သယ်လုံဖးဏ် ဏ်အင်းကိုင်ဆိုမာခိုင်မာဆိုင်ဏော်လဝ်။

ကုရွဲအိုမိင်	လီချုံအိုဏါင်း	စးခါင်ချင်းဆိုခါင်
ဓေသိုင်မိုဏော်-ဆိုမာခိုင်ဆိုခါယိုင်	1300	သါင့်
သါင့်ဟိုတယ်(ရဲ)	191	သါင့်
ဖှုံစါင်းကိုဆိုဟင်-ဟိုတယ်	1155	သါင့်၊အေန်ကိုလိက်
မာကိုလုံ-ဟင်- လိက် လဲာဟိုဟိုင်ခွိုက် အင်း ကိုင်ဆိုမာခိုင်မာဆိုင်	1506	သါင့်
လာအိုဒီမိုကရက်တစ် နိုင်ငံကောင်စစ် ဝန်ရုံး -စင်ကုက်	02 539 6667-8 လိုင်းခွဲ 109	လာအိုဝ်၊သါင့်၊ အေန်ကိုလိက်
ကင်စင်ဒီယးကောင်စစ်ဝန်ရုံး- စင်ကုက်	02 957 5851-2 (ဆိုစံင်-ဆိုသုဂ်) 02 957 5886 (စးဆါင့်ဇေကိုလုံဖေဟ်ဆာ-သယ်ဟင်) 081 826 8551 (ဖိုင်ခွိုက်ထင်းရုံးခါးသာအင်းစာ)	ကင်စင်ဒီယး၊သါင့်၊ အေန်ကိုလိက်



မိုခါင်ချင်းခိုင်ဆိုလိုဟိုင်းဆိုဟင်။ ဏ်အိုထင်သါင့်ခါန်-ယိုင် မိုခါင်ချင်းခိုင်စးသာ လိုဟိုင်းစါခိုင်
 ထိုခါန်-လိုခါန်-ဇေလိုခါန်- မိုခါင်ချင်းခိုင်လိုတ်သာဆိုဟင်- သကော်တဆိုဏါင်း (သါင့်ခါန်- -ဝဝဝ)
 (ကင်စင်ဒီယး ခါန်-၈၅၅)(လာအိုဝ်ခါန်-၈၅၆)(ပိုယင်ခါန်-၉၅)ဏ် စးဆင်းလင်ဝီ- လိုယာဟိုင်
 ဏ်အိုချုံကွင့် သကော်တ လီချုံအိုဏါင်းဏ် ဆင်းလင်ဟိုင် ခါင်ချင်းဏော်လဝ်ဆာ။

ဣန္ဒြေမင်းမောင်-ဇေ ထိသိုက်သယ်လီချုံအုံကင်းသယ်လုံဖး -

၁။

၂။

၃။

၄။

၅။

၆။

၇။

ဆိုမာဏါင်းသယ်လုံး -

ကံ့ရွဲာဖှေ်ဏ်လိက်ဖေါဟ်လုံစိင်းယိုင်သီး မုံဖှေ်ဏ်ဆုံ သှေ်ယာ့ဏးသှေ်
ဇေမာဆိုင်ဆုံမာစိုင်သှေ်ဆေဝ်•လဝ်။

ထုဂ်ထင်းလိက်စိင်းဝေယိုင် မွဲာဝေလုက်ခါန်•ကဝ်ကုံလုံ•ဖေါဟ်ဆာ•
ကံ့ရွဲာခေါဟ်ကျိုင်ဝေ ဝးလေဝ်ဆုံဇေဝးပွဲင့်ဖွဲင်၊
ဝးမာကုံလုံ•ဇေဝးပွဲင့်ဖွဲင်ဆုံဝါ ဆုံဟယ်လုံဏင်လဝ်။
အာရှ၊ ပုံစိဖိတ်ကွဲင့်ခွင်ဖိုင် ဝေသိုင်မုံကဲထင်း ကုံလုံ•အုံဟေဝ်ဟင်•
လုံယာ့ထုဂ်ဆုံသုဂ်ကွယ်လဝ်။

အိုထင်•သင်္ခါနိ•ခါ ဣယိုဝ်မွဲ ကိုလုံ•ဆာ•ဟိုင်းဖိုင် လိုဟာဟး။
သာစင်းဟး၊သာယာ•ဟး။ မွဲသင်္ခါဟး၊ခါနိ•မိုညာဆာ•ဟး။ ဟိုမူးဟးမွဲဟိုခါဟး။

ဣလိုဟာအိုတာဒေ ဝးဧကပ်•ဆိုဧကပ်•သာအိုလဝ်။

ဖေလဝ်ထာ ဆိုဟိုင်း•သယ်ယိုဝ် ဣအေသေယာဏးသေထာစါခိုဝ် လိုဣဖိုင်ခေါဟ်
ဆိုမာနိုင်ဒေ ဆိုအင်းမိုခိုင်ဆင်းဣ ဝင်•ပွယ်မိုဖိုင် အိုဟင်•ဣ မာခိုဝ်ဣသေလဝ်ဆာ။

လိက်အုဂ်ဖေါဟ်လိုစိုင်းယိုဝ် ထင်ဣအိုသင်္ခါနိ•ခါ ဣမိုဝးမာကိုလုံ• ဧသေလဲ၊
ဧသိုဝ်မိုလေဝ်ထိုင်ဆို ဖိုင်ဧသေဆိုကးဟယ်၊ သယ်ဦးဒေသယ်ဦးလင်ဟိုင် ခေဝ်ဆာ•
(ကိုယားလှယ်) အင်းမိုခိုင်ဆင်းဣဣ မိုဝးဝင်ပွယ်ဧသေလဲ၊ ဣအေဝးသာ
ဆိုမာခိုဝ်မာဆိုင်စါခိုဝ် ဝးလေဝ်ဆိုလင်• ဧသေလဲမိုဖေဣ ဆိုကုံးဆိုမိုင်လဝ်ဆာ။

သာမဲဆိုလိုပျော်- အိုလာ•ဒေညာလဝ်။
ထင်အိုခါယိုဝ်သီး ဣလိုဟာအေဒူးခိုင် ဆိုမာနိုင်လုံဝး
အိုဖိုင်ဝးစါခိုဝ် အိုခါဖါဒါအေလဝ်။



မာကိုလုံ•ဒေဝးခိုင်ပိုင်ပိုင်- အိုအေဖိုင်ဒေ ဆိုအိုင်ဆိုသင်္ခါလာဆာ။

လိက်ပိုယုံ•လိုစိုင်းယိုဝ် သင်္ခါနိ•ဖိုင်ဟိုင်းကိုလုံ•ဆာ•ဒေ ဟယုံနက်လင်
မာကိုလုံ•ဆာ•သယ်အိုဟင်•လိုဆိုဖိုင်လက်ခွဲာသယ်အင်းဧကပ်ပိုင်ဧလဝ်။

Copyright © International Labour Organization 2009