

► တီးဂပ်းသိုပ်,



သုခ်ခါင် နှိုင်းဂါခ်ယါခ်မိုင်း
သုခ်ခါင်နှိုင်းဂါခ်ယါခ်မိုင်း၊ ဂိုင်းတုင်
လုမ်းမုခ်းလိင်းဂိုခ်.တီး မွန်,ရွခ်၊
သီခ်းတၢင်းခတ်.တၢ၊ ဝိုင်းမွံ၊ သွံး (၄) ၊ ပွန်. (၃) ၊
ဝိုင်းဂိုင်းတုင်၊ မိုင်းတံးပွတ်းကွန်၊
မံးနွခ်း - ၀၉- ၄၅၈ ၀၃၀ ၈၈၇၊ ၀၉ ၄၉၃ ၃၄၂၊
၀၈၄ ၂၃၉ ၄၃၊ ၀၉ ၂၂၅ ၂၄၈၆၊
E: mawkkon16@gmail.com

သုခ်ခါင်နှိုင်းဂါခ်ယါခ်မိုင်း၊ တၢးစီးလိခ်း
လုမ်းမုခ်းလိင်းဂိုခ်.တီး မွန်,ရွခ်၊
မံးနွခ်း - ဟရ (၁၉)၊ သီခ်းတၢင်းတၢးစီးလိခ်း ဂိုင်းတုင်၊
ဂါခ်းရှပ်ယါင်း(၁)၊ ရှိုင်း,မိုင်းရှပ်း ဝိုင်းတၢးစီးလိခ်း၊ မိုင်းတံး
ပွတ်းကွန်၊
မံးနွခ်း - ၀၉ ၄၀၉ ၀၃၃ ၃၂၀၊
၀၉ ၇၈၅ ၂၈၅ ၈၈၅ (မိုင်းမၢခ်း) ၀၆၂ ၉၂ ၉၃၄၆၁(မိုင်းထံး)
E: mawkkon17@gmail.com

သုခ်ခါင်နှိုင်းဂါခ်ယါခ်မိုင်း၊ တၢးရှင်း
CTUM ၊ တၢးရှင်း
မံးနွခ်း - ၀၉ ၈၉၀ ၇၀၀ ၀၀၁၊ ၀၉ ၈၉၀ ၇၀၀ ၀၀၂
E: ctummrc2019@gmail.com

သုခ်ခါင်နှိုင်းဂါခ်ယါခ်မိုင်း၊ ပုးရှိုပ်
သုခ်ခါင်သၢ်လိင်းမိုင်းဆး (ကဆးဂတ်.ကလိခ်းတၢခ်း)
မံးနွခ်း ၁၁၀၊ သီခ်းတၢင်းယါင်,ဝိုင်း မံ (၂)၊ ပွန်. ၈ ၊
ဝိုင်းမွံ၊ ကွန်.တၢ၊ ဝိုင်းပုးရှိုပ်
မံးနွခ်း - ၀၉ ၇၇၁ ၀၃၆ ၈၇၇, ၀၉ ၇၅၆ ၅၁၄ ၆၆၃
E: flcoffice2012@gmail.com

သုခ်ခါင်နှိုင်းဂါခ်ယါခ်မိုင်း၊ ရှေးသွင်
နွင်,တေးသိုခ်း ပးပရ်,ရုး,လး ခိုခ်းယံ,မုခ်းလိင်း
မံးနွခ်း ၄၉၂၊ သီခ်းတၢင်းသျှုရ်,ဆၢခ်းတေ့၊
ပွန်. ပယိခ်းနွင်, ဝိုင်းရှေးသွင်
မံးနွခ်း - ၀၉ ၄၅၉ ၀၈၇ ၃၁၆, ၀၉ ၂၆၂ ၈၄၇ ၆၅၇
E: moewai@ghre.org

သုခ်ခါင်နှိုင်းဂါခ်ယါခ်မိုင်း၊ လးသီပ်
ရှိုင်းဂါခ်းဆး,ဆၢင်းယိုင်း၊ Northern Shan State Baptist
Convention (NSSBC)
မံးနွခ်း ၁၅၊ သီခ်းတၢင်းပုးရှး၊ ပွန်. ၁၊ ဝိုင်းလးသီပ်
မံးနွခ်း - ၀၉ ၄၂၂ ၀၁၀ ၈၅၇၊ ၀၉ ၉၇၁ ၃၇၆ ၆၂၃
E : nanghtweengin@gmail.com

သုခ်ခါင်နှိုင်းဂါခ်ယါခ်မိုင်း၊ တၢးဝံ
Tanintharyi Karen Peace Support Initiative (TKPSI)
သီခ်းတၢင်းတယိတ်.ချိုင်းတွံး၊ လေးဝိုင်းတယိတ်.ချိုင်း၊
တၢးဝံ၊ တဆၢင်းသီ
မံးနွခ်း - ၀၉ ၈၉၇ ၈၀၀ ၈၂၂
E : nawchawhawwai@gmail.com

သုခ်ခါင်နှိုင်းဂါခ်ယါခ်မိုင်း၊ နေ့ဂါင်၊
မံးနွခ်း - ၀၉ ၇၅၁ ၈၄၀ ၁၆၅၊ ၀၉ ၄၄၉ ၅၇၁ ၂၄၅
E : sawehdo993@gmail.com

ပီ,ပီ,လီ, မီ,တီ,ယု,ဂံတ်,သိုခ်း၊ ဗိုတ်.ပုန်. ရေကြည်ရာ
မံးနွခ်း ၆၊ သီခ်းတၢင်းဝိခ်း,ဂပု၊ လေးဝိုင်းပုဂါခ်း၊
တၢးရှင်း
မံးနွခ်း - ၀၁ ၅၄၅၄၅၅၊ ၀၉ ၇၉၈ ၄၁၇ ၉၈၇၊
၀၉ ၅၀၂ ၉၄၇၇၊ ၀၉ ၉၇ ၆၃၉ ၅၃၇၉
E: su.mon@mm.bbcmmediaaction.org
aung.hein@mm.bbcmmediaaction.org
theint.theintphooe@mm.bbcmmediaaction.org
W: http://www.facebook.com/YayKyYar

လိုင်းလွံးသၢင်း ဂါခ်ဂျးမးခံ.တီး နွံးမိုင်း
လိုင်းလွံးသၢင်း ဂါခ်ဂျးမးခံ.တီး နွံးမိုင်း၊ ဝိုင်းလိုပ်၊
မံးနွခ်း - ၀၉ ၄၀၁ ၆၄၂ ၄၉၇
E: thidalwin.pku@gmail.com

လိုင်းလွံးသၢင်း ဂါခ်ဂျးမးခံ.တီး နွံးမိုင်း၊
တူခ်းတီး
မံးနွခ်း - ၀၉ ၇၇၁ ၉၇၃ ၅၀၁
E: hlaigntwe2014@gmail.com



ရွတ်.လံး လိုင်ပွင်လိုင်း မိုင်းထံး
မံးနွခ်း - ၁၅၀၆/ ၁၅၄၆/ ၁၃၀၀

သုခ်ခါင် နေ့လွံးထိမ် နှိုင်းဂါခ်ယါခ်မိုင်း

လုမ်းနှိုင်းဂါခ် လေးတွခ်းသမုတ်,သၢခွခ်း
3rd Floor, no. 32-33 Ekachai Road,
Mahachai Sub-District Muang Samutsakhon District
Samutsakhon province
T: 034-836223-25 and 061-4078766
လုမ်းနှိုင်းဂါခ် လေးတွခ်းသမုတ်,ပရးဂါခ်
176 Moo 8, A Buidling, 2nd Floor,
Talad Thipnimitr Bangpleeyai Sub-District,
Bangplee District Samutprakan 10540
T: 02 3955992

လုမ်းနှိုင်းဂါခ် လေးတွခ်းရယွင်း
55/8 Moo 3 Bangrin Sub-District Muang District,
Ranong 85000
T: 077-862026-8

လုမ်းနှိုင်းဂါခ် လေးတွခ်းသုးရတ်.ထၢးဆီ
Surat-Nasarn Road,
Khun Thalee Sub-District Muang District,
Surat Thani 84100
T.077-355426

လုမ်းနှိုင်းဂါခ် လေးတွခ်းသုင်ခရု
Samphakorn old building, 2nd floor,
Songkhla Town Hall Ratchadamnoen Road,
Bor-yang Sub-district Muang Songkhla District,
Songkhla province
T: 074-314845, 093-0021671 (Coordinator)

လုမ်းနှိုင်းဂါခ် လေးတွခ်းတရတ်,
Maesot branch, 149 Moo 2,
Thaxaywut Khamphiengmeaung, Mae Sot, 63110
T: 055-563639, 096-6696288 (Coordinator)

လုမ်းနှိုင်းဂါခ် လေးတွခ်းချုခ်းပုးရီး
199 Moo 3, Samet Sub-District Muang District,
Chonburi 20000
T: 038-398053

လုမ်းနှိုင်းဂါခ် လေးတွခ်း ဆွခ်း ရတ်.ချသီမုး
364 Suebsiri Road,
Nai Muang Sub-District Muang District,
Nakhon Ratchansima
T: 044-355265-7

လိုင်းလွံးသၢင်း ဂါခ်ဂျးမးခံ.တီး နွံးမိုင်း
သုခ်ခါင် နှိုင်းဂါခ်ယါခ်မိုင်း
Rakthai – Samut Prakan (သမုတ်, ပရးဂါခ်)
80/403 Soi 45 Thippawan 1,
Yaithep Phalak District Samut Prakan
T: 023801123

Rakthai Foundation – Bangkok (မိုင်းရွပ်း)
185 Soi Pradiphat 6, Phayathai, Bangkok
T: 022656888

Labour Law Clinic / Human Rights Management
and Development Foundation – Mae Sot (မးသွတ်),
134/31 Inthakiri Road, Mae Sot District, Tak 63110
T: 055535994, 0892734711 (Thai) | F: 055536015

HRDF Office – Bangkok (မိုင်းရွပ်း)
109 Soi Sithichon, Sutthisanwinixay Road,
Samseannook Houykwang, Bangkok, 10310
T: 022776882 | F: 022776887

ရွမ်းတုမ်နှိုင်းဂါခ် ထံး - သမုတ်,ပရးဂါခ်
420/393-4 Thippawan 1, Thiphalak Road Samut Prakan
T: 023840438, 0830206972 (ထံး)

Labour Promotion and Employment Foundation –
Bangkok (မိုင်းရွပ်း)
677/6 Ratplow 5/1 Chompoong,
Chachuchak Bangkok, 10900
T: 025139242, 0853272971

MAP Foundation – Chiang Mai (လုမ်းမိပ်, ဂိုင်းမွံ)
63/30 30 Umong Soi 4,
Moo 8 Suthep Muang Chiang Mai, 50200
T: 053811202; 0869219139 (တံး), 0863690762 (ထံး)

Chiangrai MWG (Sanyipha Foundation) (မိုင်းရွပ်း)
3510 Dindeng Road, Dindeng, Bangkok.
E: manager@mwgthailand.org

ရှေးရွမ်းသၢင်း သုခ်,လံးသုခ်,ဝိခ်နှိုင်းဂါခ်ဆွံးဆမ်. - သုင်,ခရု,
Fishers' Rights Network – Songkhla
27 Sai Ngam, Soi 4 Suanmak Road, Bo yang Muang,
Songkhla, 90000
T: 074314262

ရှေးရွမ်းသၢင်း သုခ်,လံးသုခ်,ဝိခ်နှိုင်းဂါခ်ဆွံးဆမ်. - ချုခ်းပုခ်း
Fishers' Rights Network – Chumphon
385/16 Moo 2 Paknam, Muang, Chumphon, 86120

ရှေးရွမ်းသၢင်း သုခ်,လံးသုခ်,ဝိခ်နှိုင်းဂါခ်ဆွံးဆမ်. - ရယွင်း
Fishers' Rights Network – Ranong
73/25 Soi 5, Bang Ring, Muang, Ranong, 85000
T: 077810217

ရှေးရွမ်းသၢင်း သုခ်,လံးသုခ်,ဝိခ်နှိုင်းဂါခ်ဆွံးဆမ်. - တရတ်,
Fishers' Rights Network – Trat
305/2 Moo 5, Had Lek, Khlong Yai, Trat, 23110
T: 039513500

SHIP TO SHORE RIGHTS | SOUTH EAST ASIA



International Labour Organization



Funded by the European Union

တွခ်းတၢ,တေရှိုတ်းဂါခ် နွံးဆးဂါခ် ရွပ်းပု လး ဆးဂါခ် ရှိုတ်းကွန်, မူခ်.မးတၢင်းဂါခ်ပၢင်,လံး, ကခ်မီးတီးတၢင်,ဝါခ်းတၢင်,မိုင်းဆမ်. ဝူခ်.ခံးယပ်.ရှး?



တွခ်းတၢ, ဂါခ်ဂျးခါင်းတၢင်း ကခ်မီးလွင်းရှုမ်,လူမ်းတမ်းလုံ လး ဆးဂါခ်ကခ်သၢင်,လုဂ်,မိမ်.တွခ်းဆမ်.

ခေးမုခ်းခါင်,သၢခ် ကခ်ပုးဆွံးဝံပ်ပ်ဆံ. တေပီခ်တၢင်းလွံးထိမ်ယု,။

လုဂ်.တီးလွင်းရှိုတ်းဂါခ်ယါခ်မိုင်းသေ လၢင်းလံးရှပ်.လၢမ်,ပူရ်း သူးလၢပ်းယု,။ ရှိုတ်းလွမ်းဆင်, ခေးရုခ်,

ဆွံးဝံပ်ပ်ဆံ.သေ ရှးခါင်းတၢင်း ရှံးမီးလွင်းရှုမ်,လူမ်းတမ်းလုံလး,။ ရှိုတ်းဂါခ်တီး တၢင်,ဝါခ်းတၢင်,မိုင်းသေ လၢမ်,ပူရ်းဆွမ်းလီလး,။

လုဂ်.တီးလွင်းဂ်တီးဂါခ်ယါခ်မိုင်းဆခ်.သေ လၢင်းလံးဂ်.ဖွခ်းလီလိုင်.ဂ်ဝ်?



၀၁

ဂ်းဂ်.ဝ်.

ခေးမုခ်းခါဂ်,သၢခ်လိုင်.ဆခ်.လး

ဂွခ်,ပံ,တံးတံး တၢ,တေဂ်တီးဂါခ်ယါခ်မိုင်းဆခ်. ဂ်ဝ်.ဂွခ် ခေးမုခ်း ခါဂ်,သၢခ် ဝ်းဆခ်,ယိုခ်းမိုတ်းလံးဆခ်.လး။ တီးတၢဂ်,တၢခ်းတၢဂ်,မိုင်းဆခ်. လံးယု,သၢဂ်းသံးဂ်တီးဂါခ်ယါခ်မိုင်းဆခ်. ဂါးလွ်.လံး, မီးသင်လံးလံး။ တေလံးဂ်တီးဂါခ်သၢဂ်. ဗိုခ်လိဂ်းဗိုခ်လံး ဂါခ်လုဂ်,ဆခ်. လၢင်းလံးထုပံး လွင်းယုဂ်,ဗိုတ်, လိုင်.ဂ်ဝ်. သင်တၢလုဂ်,လံး တေလၢင်းလံးတၢဂ်းလွ်ထံမိတီး လွ်. တေလံးသုဂ်,ပခ်ဗိုခ်း တီးဂ်းလိုင်.ဂ်ဝ် လီမိုတ်းဆခ်.။



၀၂

ဂေ,ဂ်ခ်,လီ,ဆးဂါခ်၊
ဂုခ်းဂါဂ်ဆးဂါခ်လိုင်.ဆခ်.
ဂုတ်,ထုတ်းတုဂ်းလီလီ

ဂုခ်းဂါဂ်ဆးဂါခ် ဂါခ်,ဆခ် ဂေ,ဂ်ခ်,လီ, ဂါခ်တုဂ်ဂ်,တေဂ်းသိုဂ်,ဂ်တီးဂါခ်ဆခ်. ဝ်ဆ်ဂေ,မီးဗိုလ်လိုင်,လီဆခ်,သုခ်,ဂ်တီးဆးဂါခ်ယု,ဂု၊ ဝ်ဆ်ဂုခ်းဂါခ်မီးလိုင်.လီ ဆ်းဂေ,ဂုခ်းဂ်တီးဂါခ်ယါခ်မိုင်းဆခ်ယု,ဂု, ဂါခ်တၢဂ်ဆခ်. ဂုတ်,ထုတ်းတုဂ်းလီလီ



၀၃

ဗိုခ်လိဂ်းဗိုခ်လံးဂါခ်ဂါမ်.
ဂါခ်ယုဂ်လိုင်.ဆခ်.ဂါဂ်လံးဝ်.တုဂ်.
ထုတ်,ဗိုခ်မိုခ်ဝ်.လး

ဗိုခ်လိဂ်းဗိုခ်လံးဂါခ်ဂါမ်.ဂါခ်ယုဂ်လိုင်.ဆခ်. ဂါဂ်ဝ်.လံးတုဂ် သံးဝ်.လီလံးလး။ ပတ်.သပုတ်, (ဗိုခ်မိုင်းမိုင်း) သုခ်,ခပ်းမိုင်း(ပီ,လု,။) ခေးခွါဂ်းဆးဂါခ် (ပု,မိတ်,ဂ်တီးဂါခ်)။ မံးဗြာဂ်. ဗိုခ်လိဂ်းဗိုခ်လံး ဂုခ်းဂါဂ်တၢဂ်,ဂေ,လိုင်.ဆခ်. ထုတ်,ဗိုခ်မိုခ်ဝ်.လး။ သင်တၢ ဂ်လံးဂု,ဆ် တေဝ်ဆ်တၢဂ်းဂါမ်.ထံမိယု,ယု။



၀၄

ဂ်တီးလွင်းဂ်ပံးသိုဂ်,တၢင်း
ဂုခ်းဆ်းမုင်.ဂေ,ဂ်ဂ်ခ်း၊
ဂုဂ်းဂေ,ဂုဂ်းသေ; လိုင်.ဆခ်.
ဗိုခ်းဗိုခ်းလး

ဂုခ်းဆ်းမုင်.ဂေ,ဂ်ဂ်ခ်း လိုင်.ဂါခ်ဂ်တီးဝ်.တီးဂ်ဂ်ခ်း၊ ဂုဂ်းဂေ,လိုင်.ဆခ်. ဂ်တီးလွင်းဂ်ပံးသိုဂ်,ဗိုခ်းဗိုခ်းလး။ ဂ်းခပ်.ဂု, ဂ်းလွတ်းမေးယု။ တီးတၢဂ်းမိုင်းဂါခ်ဂုတ်.ဆခ်.ဂေ, ဂွင်.သၢခ်ဝ်.တၢဂ်း ဂုဂ်းဂေ,လိုင်.လံးယု,ယုမိတ်းလွ်. ဂေ,ဂုဂ်းသၢဂ်းဂွင်.သၢခ် လိုင်.ဆခ်.လး။

၀၅

ဂ်တီးဝ်.ဂ်းလံး; ဗိုခ်လိဂ်းဗိုခ်လံး
တၢ,ဂု,ခါဂ်းတၢင်း



ဂ်တီးဆးဂါခ်ယါခ်မိုင်းဆခ်. ဂါခ်လံးလုခ်.ဂေ,မီးယု။ ဂုဂ်းဂါး သင်တၢ တီးတုဂ်ဂ်, မီးဝ်. ပတ်.သပုတ်, (ဗိုခ်မိုင်းမိုင်း) ပီ,လု,ခပ်းမိုင်း လး ပု,မိတ်.လိဂ်းပခ်ခွါဂ်.ဂ်တီးဂါခ်ယု.ဆ်လိုင် တီးမိုင်းဂါခ်ဂုတ်.ထိုင်ဆခ်. လံးထုဂ်,တီးဂါမ်တၢ, လံးထုဂ်,သုဂ်,ပုဂ်းဂ်းတၢ, လိုင်.ဆခ်. ဂါမ်,ဝ်ဆ်မုးလံးယု။



၀၆

လုင်းလံးမိုတ်း
တီးလိဂ်းဂုခ်းမံးဆးဂါခ်
ဂါခ်တံးဝ်.တၢင်းလိဂ်းဆခ်.ယုဂ်.
လိုင်,ဂုဂ်,ဂု,လး။

ဂွခ်,ပံ,ဂုဂ်,တၢဂ်,တၢခ်းတၢဂ်,မိုင်းဆခ်. ထုဂ်,လီလုင်းလံးမိုတ်းဝ်. ဆ်းလိဂ်းဂုခ်းမံ တံး,တၢင်းဆးဂါခ် ဂါခ်တံးဝ်.တၢင်းလိဂ်း တၢင်းလံးဂါခ် ဂါမ်,ဆခ် ဂေ,ဂ်ခ်,လီ, ဂါခ်တံး,တၢင်းဆးဂါခ်တုဂ်ဂ်, ဆခ်.လး။ ဂွခ်,ပံ,လုင်းလံးမိုတ်းဆခ်. လုဂ်,လံးလုဂါခ်, လိဂ်းဂုခ်းမံ ဂါခ်တံးဝ်.ဆခ်. လီလီ လး ဂ်းပုဂ်,လိုင်.တေ.တေ.လး။



၀၇

တုခ်းတၢ, ငဝ်းလံးခိုဂ်.ခပ်.
လိုင်.ဆခ်.ဂေ, ဂါဂ်းဂ်ခ်းဝ်.လး

ဂွခ်,ပံ,ဂုဂ်,ဂု,ဆခ်. ဂ်တီးဝ်.သီဆ်းမံ မံးဗြာခ်း တီးဂပ်းသိုဂ်, သင်တၢ မီးလွင်းတၢင်းခိုဂ်.ခပ်.ဂုဂ်,မုး ဂါခ်တေလံးဂပ်းသိုဂ်,လုး ဂုခ်းဆ်းမုင်.ဂေ,ဂ်ဂ်ခ်း လး ဂုဂ်းဂေ,ခပ်ဆခ်.လး။ တုခ်းတၢ,လွင်းတၢင်းခိုဂ်.ခပ်.ဆခ်. ဂ်းမီးဝ်.ဗိုခ်းဂုဂ်,ဂုဂ်,ထုခ်းထုခ်း တၢ,တေပုဂ်းခိုခ်းဂ်းဆခ်.လး။



၀၈

သင်တၢ ဆ်းဆးဂါခ်
လံးထုပံးပခ်ဂု,သေလွင်းလွင်းမုးဆ်လိုင်

သင်တၢ ဆ်းဆးဂါခ် တၢင်းဂုခ်ထိုင်ပိုင်.ဝ်,ဂါခ်မုးဆ်လိုင် ဂုဂ်.ဂါဂ်တၢင်းလွ်ထံမိ လး ခေးမုခ်းခါဂ်,သၢခ် တီးသေဂေ,ဂေ, ဂါခ်တုဂ်ဂ်,လံးယု,ယုမိတ်.ဆခ်.လး။ သင်တၢ ဂါမ်,ယု,တံးလုဂ်လွ် တၢ,တေကုဂ်,ဂုဂ်းဂါမ်သိုဂ်; ပခ်ဂု တၢင်း လံးဂါခ် ဂါမ်,ဆခ် ဂုခ်းဂါခ်ဆးဂါခ်တုဂ်ဂ်,ဂေ,ဂ်ခ်,လီ, လိုင်.ဆခ်.ဆ်လိုင် ယုခ်းတၢင်းလွ်ထံမိ တီးမုဂ်.ထုခ်းဂါခ်,ဂ်,သေလုခ်းလုခ်း၊ မုဂ်.ထုခ်းဂုဂ်းတုဂ်ဂ်ဂါခ်၊ လုခ်းဗိုခ်းတၢင်းတၢဂ်းမိုင်းတုဂ်ဂ်, ဂါမ်,ဆခ် လံးဆးတီးလုဂ်ပိုင်လိုင်; လိုင်.ဆခ်.လး။

သုခ်,လံးသုခ်,ပီခ် တုခ်းတၢ, ဂ်းဂါခ် လိုင်.မီးဆ်းဆးဂါခ် လုဂ်းပု လး; ဆးဂါခ် ဂ်တီးဂုဂ်, မုခ်.မေးတၢင်းဂါခ်ပါဂ်,လံး, ဆ်းမိုင်းထံး



၀၁

တီးဂေ,သုတ်း တေလံး; ဂါးဂ်းဂါခ်တံးမိ,သုတ်း
လုခ်းဆ်းဗိုင်းမိုင်း ဂ်းတၢမ်းဝ်. ဆခ်.ယု။

တေ,ဂါဂ် လိုင်.တီး,လီမိ,ပု, ပီ 2022 မုးသေ ဂ်းဂါခ်လိုင်.မီးဆ်းဆးဂါခ် လုဂ်းပု လး; ဆးဂါခ် ဂ်တီးဂုဂ်, မုခ်.မေးတၢင်းဂါခ်ပါဂ်,လံး,ဆ်. တီးဂေ,သုတ်း တေလံးဂါးဂ်း ဆိုင်.ဝခ်း 328 - 354 တံး,ယု။



၀၂

ဂ်းဂါခ် လိုင်.မီးဆ်းဆးဂါခ်ဂ်တီးဂုဂ်,
မုခ်.မေးတၢင်းဂါခ်ပါဂ်,လံး,ဆ်ဆ်.
မီးသုခ်,လံး,ပုဂ်; ဂါးဂ်းခါဂ်းယါခ်လိုင်.ယု။

တုခ်းတၢ, ဂ်းဂါခ် လိုင်.မီးဆ်းဆးဂါခ်ဂ်တီးဂုဂ်, မုခ်.မေးတၢင်းဂါခ်ပါဂ်,လံး,ဆ်ဆ်. - ဆ်းခါဂ်းတၢင်း ဂ်တီးဂါခ် ဆိုင်.ဝခ်းဆခ်. ဝံးသေ ဂ်တီးဂါခ်ယု. 8 လုဂ်းမုင်းယု. ဂ်တီးဂါခ်ခါဂ်းယါခ်လိုင်.ဆ်လိုင် တေလံးလံး; ဆိုင်.ပုခ်းပုခ်း; ခွင်.ဂါးဂ်း ပိုင်.ဗိုခ်းဆခ်.ယု။ သင်တၢ ဂ်တီးဂါခ်ခါဂ်းယါခ်လိုင် ဆ်း ဝခ်းလိုင်.ဆ်လိုင် တေလံးလံး; သၢမ်ပုခ်း; ခွင် ဂါးဂ်းပိုင်.ဗိုခ်းဆခ်.ယု။ တီးဆးဂါခ် လုဂ်းပု,ဆခ်. ယုခ်.ငဝ်းလံးဆးဂါခ် ဂါခ်ဂါမ်,လၢင်းလံးခါဂ်; လုဂ်းဆးဂါခ်.လး ဂါမ်,လၢင်းလံးသုခ်,လံး,ပုဂ်;ဂါးဂ်း ခါဂ်းယါခ်လိုင်။



၀၃

မီးသုခ်,လံး,ဂုဂ်.
ခွါဂ်.ယု,ဂါမ်,လီဂါခ်ဂါမ်,တၢခ်

ဂ်းဂါခ် လိုင်.မီးဆ်းဆးဂါခ် လုဂ်းပု လး; ဆးဂါခ် ဂ်တီးဂုဂ်, မုခ်.မေးတၢင်းဂါခ်ပါဂ်,လံး,ဆ်ဆ်. ဆိုင်.ပီးလွ် မီးသုခ်,လံး,ပုဂ်; ခွါဂ်.ယု,ဂါမ်,လီဂါခ်ဂါမ်,တၢခ် ဝခ်းဂ်တီးဂါခ် တေ,ထိုင် 30 ဝခ်းယု။



၀၄

မီးသုခ်,လံး,ဂုဂ်. ခွါဂ်.ခွပ်းပီး

တုခ်းတၢ, ဂ်းဂါခ် လိုင်.မီးဆ်းဆးဂါခ် ဂ်တီးဂုဂ်, မုခ်.မေးတၢင်းဂါခ်ပါဂ်,လံး,ဆ်ဆ်. - ဆိုင်.ပီးလွ် 6 ဝခ်း မီးသုခ်,လံး,ဂုဂ်.ခွါဂ်.ဂါခ်လံးဂါးဂ်းဆခ်.ယု။ ဝခ်းဂ်တီးလုခ်းဆ်, ဗိုင်းထုဂ်းဂ်တီးဂုဂ်; ဆိုင်.ပီးလွ် 13 ဝခ်းဆခ်.ဂေ, မီးသုခ်,လံး,ဂုဂ်.ထိုင်.ယု,ယု။ တုခ်းတၢ, ဂ်းဂါခ်လိုင်.မီးဆ်းဆးဂါခ် လုဂ်းပု ခပ်ဆ်. - ဝ်ဆ်းတီး ဝခ်းဂ်တီးဂုဂ်; လး ဝခ်းဂ်တီးဗိုင်းထုဂ်းဂ်တီးဂုဂ်; ဆိုင်.ပီးလွ် 30 ဝခ်း မီးသုခ်,လံး,ဂုဂ်.ဂါးဂ်းယု,ယု။



၀၅

တေလံး; ခါဂ်းယါခ်လိုင်.မီး
ဆးဂါခ်ခါဂ်းယါခ်လိုင်.မီးဆ်ဆ်. တေလံး;ပီခ်လုခ်းဆ်ဆ်,ဂါဂ်လိုင်.တုဂ်,မုး

တုခ်းတၢ, ဂ်းဂါခ် လိုင်.မီးဆ်းဆးဂါခ်ဂ်တီးဂုဂ်, မုခ်.မေးတၢင်းဂါခ်ပါဂ်,လံး,ဆ်ဆ်. - ခါဂ်းယါခ်ဂ်တီးဂါခ်ဆ်ဆ်. ဆိုင်.ဝခ်း 8 လုဂ်းမုင်းယု။ ဆိုင်.ပုဂ်;လွ် 6 ဝခ်းသေ၊ သင်တၢ ဂ်တီး ဂါခ်ယု. 5 လုဂ်းမုင်း မိုတ်းလွ် တေလံး;ခါဂ်းလိုင်; တီးဂေ,သုတ်း 1 လုဂ်းမုင်းယု။ တုခ်းတၢ, ဂ်းဂါခ် ဆ်းဆးဂါခ် လုဂ်းပု,ဆ် - ဆ်းခါဂ်းယါခ် 24 လုဂ်းမုင်း တေလံး; ခါဂ်းလိုင်; 10 လုဂ်းမုင်း။ (တုခ်းတၢ, ဆိုင်.ပုဂ်; တေလံး; ခါဂ်းလိုင်; တီးဂေ,သုတ်း 77 လုဂ်းမုင်း။)



၀၆

တေလံး; ခွပ်းဆိုင်; ဂ်တီး,ခေ သုခ်,တုဂ်. ခွိုင်.ဂါမ်,ဂါမ်
ပါဂ်သုခ်,ယု,လီ လး; ဂါခ်ဂုဂ်,လုခ်းလွတ်းမေး လိုင်.ဆ်ဆ်. တေလံး;မီးသုခ်,
ခပ်.ဂုဂ်,လံးလံး

ဂ်းဂါခ် လိုင်.မီးဆ်းဆးဂါခ် လုဂ်းပု လး; ဆးဂါခ် ဂ်တီးဂုဂ်, မုခ်.မေးတၢင်း ဂါခ် 1င်,လံး, တၢင်းမုတ်းဆ်. တေလံးလံး; ခွပ်းဆိုင်; ဂ်တီး,ခေ သုခ်,တုဂ် လံးလံး။ လိုင်.ဆ်ဆ်. ဂါခ်ဂုဂ်,လုခ်းလွတ်းမေး လး; ပါဂ်သုခ်,ယု,လီ ဂါခ်လွ်သေဂါမ်, တၢ, တေလံး;သုခ်ပခ်ယု,ယု။



၀၇

မီးသုခ်,လံး,ဂုဂ်. ခွါဂ်.ဂိုတ်,လုဂ်;
ဂါခ်လံး;ဗိုခ်းလိုင်

ဂ်းဂါခ် လိုင်.မီးဆ်းဆးဂါခ် လုဂ်းပု လး; ဆးဂါခ် ဂ်တီးဂုဂ်, မုခ်.မေးတၢင်းဂါခ်ပါဂ်,လံး,ဆ်ဆ်. တုခ်းတၢ, ခွါဂ်.တုဂ်းထိုင်.မေးပု,တုဂ်. လး; ခွါဂ်.ဂိုတ်,လုဂ်;ဆခ်. လၢင်းဂါဂ်လံး;ခွါဂ်. တေ,ထိုင် (98) ဝခ်းသေ တုခ်းတၢ, 45 ဝခ်း တေလံး;ခွါဂ်. ဂါခ်လံး;ဗိုခ်းလိုင်.ယု,ယု။



၀၈

မီးသုခ်,ခပ်.ဂုဂ်;ပု; ဆ်းဂုဂ်;တုဂ်ဂ်းဂါခ် ဂါမ်,ဆခ် မုဂ်.ထုခ်း
လိုင်.ဆခ်.ယု,ယု။

တုခ်းတၢ, ဂ်းဂါခ် လိုင်.မီးဆ်းဆးဂါခ် လုဂ်းပု လး; ဆးဂါခ် ဂ်တီးဂုဂ်, မုခ်.မေးတၢင်းဂါခ်ပါဂ်,လံး, တၢင်းမုတ်းဆ်. မီးသုခ်,ခပ်.ဂုဂ်;ပု; ဆ်းမုဂ်.ထုခ်းဂါခ် ဂါခ်ဆးဂါခ် မိုခ်တၢင်းဆးဂါခ်တုဂ်ဂ်, ဂါမ်,ဆခ် ဂုဂ်;တီးဂါခ်မီးဆးဂါခ် တုဂ်ဂ်, ဆခ်.ယု,ယု။ လံး;ဂါခ်တုဂ်ဂ်,ဆ်. ဂါမ်,မီးသုခ်,မုးဂါမ်; လွင်းဂါခ်ခပ်.ဂုဂ်; ဆ်းမုဂ်ထုခ်းဂ်းဂါခ်လိုင်.ဆခ်ဆခ်.ယု,ယု။