

ဟံးဟ်
ဟ်ဟ်ဒီးနစးမာ
ကီၢ်ထီၣ်
ထံန့ၣ်တက့ၢ်.

ဖဲဂ့ၢ်ဂီၤအူအကတီၢ်မ့ၢ်တၢ် ကမၤန့ၢ်သ့ထံလၢနစးမၤကီၢ်ထီၣ်ထံအအိၣ် လၢကျဲၤလဲၣ်.

ဖဲဂ့ၢ်ဂီၤအူတၢ်အိၣ်သးတခါအကတီၢ်,အဒိဒ်ဖဲတၢ်ဂီၢ်ခါကလံၤမ့ၢ်လီၤဒိၣ်ဒိၣ်မ့ၢ်မ့ၢ်တမ့ၢ်ဟီၣ်
ခိၣ်ဟူးဒီးနဟံၣ်ထံန့ၣ်ဘၣ်တဘၣ်တဟဲဒ်လၢတစီၢ်တလီၤန့ၣ်လီၤ.

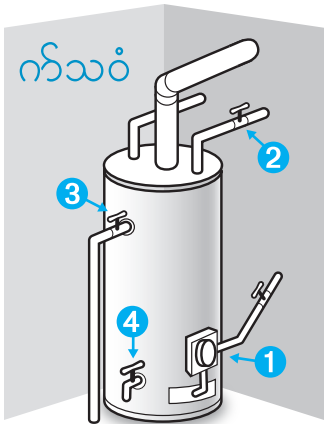
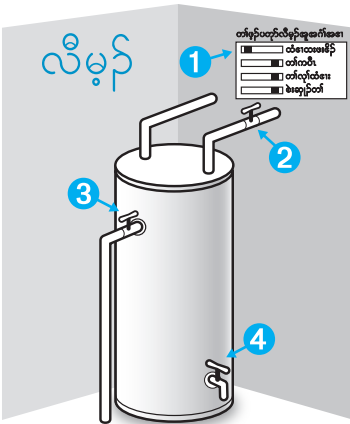
ဖဲတၢ်ဒ်န့ၣ်မ့ၢ်ကဲထီၣ်အခါ,နဟံၣ်အစးမၤကီၢ်ထီၣ်ထံအံၤဟ့ၣ်
နၤဒီးထံလၢအထီၣ်ဘး30-80ဂၢ်လၢနကအိၣ်,ကဖိအိၣ်
ဖိအိၣ်ဒီးမၤကဆဲးကဆိတၢ်အဂီၢ်လီၤ.(ဖဲမၤကီၢ်ထီၣ်တၢ်လၢတအိၣ်ဒီးထံဒၤဖးဒိၣ်န့ၣ်ဟ့ၣ်
ထံဖဲထံတအိၣ်အခါတသ့ဘၣ်.)

တချူးမၤန့ၢ်သ့ထံလၢနစးမၤကီၢ်ထီၣ်ထံအအိၣ်န့ၣ်-

- သ့ၣ်ညါနစးမၤကီၢ်ထီၣ်ထံအလီၢ်တက့ၢ်-ညိၣ်န့ၣ်ထံကီၢ်အစးတဖၣ်အိၣ်ဒဲဒဲလၢဟံၣ်
အဖိလၢတကထာမ့ၢ်တမ့ၢ်လၢတၢ်ဟံၣ်သ့လ့ၣ်အဒးလၢဟံၣ်လၢအတအိၣ်ဒီးဟီၣ်ခိၣ်လၢဒးတဖၣ်ဒီးအိၣ်ဒဲဒဲ
လၢစါဆိထူၣ်(ဘၣ်ဒိၣ်)တဖၣ်အပူၤလၢဟံၣ်ဒးဖိၣ်(အဖးဖး)ဒီးဟံၣ်လၢတၢ်ထူးထီၣ်အိၣ်ဒီးဖဲတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ကးတၢ်ကွံာ်ထံအကျိၤလၢအဟဲအူနဟံၣ်န့ၣ်တက့ၢ်-မၤတၢ်အံၤ,လီၤဆိတၢ်ဖဲဟီၣ်ခိၣ်ဟူးအဒိၣ်
အမ့ၢ်တခါကဲထီၣ်အလီၢ်ခဲန့ၣ်တက့ၢ်,တၢ်အံၤမၤစၢၤမၤလီၤတၢ်ဒဲဒဲထံအိၣ်လၢထံဒၤအပူၤ,ဒီးထံအကံၢ်အစီန့ၣ်
ပူၤဖျဲးဒဲဒဲလၢတၢ်ကသ့အိၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.ဂ့ၢ်ဂီၤအူတၢ်ကးတၢ်ကွံာ်ထံအကမိၢ်န့ၣ်ညိၣ်န့ၣ်တၢ်ထံၣ်န့ၣ်အိၣ်သ့လၢဟံၣ်
အိၣ်ဒဲဒဲတၢ်တက့ၢ်လၢအမ့ၢ်ဒးလၢအဖိလၢတကထာ,ဟံၣ်အဖိလၢလၢတၢ်စ့ၤန့ၣ်လီၤအိၣ်သ့,မ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်ဟံၣ်သ့လ့ၣ်
အလီၢ်လၢ,မ့ၢ်မ့ၢ်လၢဟံၣ်အချၢတစီၢ်ဒဲဒဲလၢဟံၣ်အတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်အခိၣ်တယၣ်အလီၤန့ၣ်လီၤ.သ့ဘၣ်နီၣ်တြီတ
ခါအံၤလၢတၢ်ကကးတၢ်ကွံာ်ထံအကျိၤလၢအဟဲအူနဟံၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်န့ၣ်ကျဲၤတဖၣ်လၢတၢ်ကမၤန့ၢ်သ့ထံလၢနစးမၤကီၢ်ထီၣ်ထံအအိၣ်-

- 1 ကးတၢ်သံကွံာ်နစးမၤကီၢ်ထီၣ်ထံအမ့ၢ်အူကျိၤန့ၣ်တက့ၢ်.တၢ်မၤတခါအံၤအကါဒိၣ်ဒဲဒဲ
လၢတၢ်ကမၤလီၤတၢ်နတၢ်ပူၤဖျဲးန့ၣ်လီၤ.ဘၣ်တဘၣ်နကအိၣ်ဒီးဟံၣ်ယုၣ်မ့ၢ်ဘး,မဲာ်ဒီးကးဘၢမဲာ်ချဲတဖၣ်,စ့ဖျိၣ်
တဖၣ်ဒီးတၢ်နီၣ်တံာ်(ဒဲးအူးလူး)လၢတၢ်လီၤလၢတၢ်မၤန့ၢ်သ့အိၣ်သ့ညိၣ်ညိၣ်ဖိအလီၢ်န့ၣ်လီၤ.
 - ဖဲမၤကီၢ်ထီၣ်ထံလၢတၢ်သ့လီမ့ၢ်အူ-ကးတၢ်သံကွံာ်နစးမၤကီၢ်ထီၣ်ထံအမ့ၢ်
အူအကျိၤခိဖျိတၢ်ယုၣ်ကခါမ့ၢ်ပဒုလၢအဘၣ်ကတၢ်တခါလၢအအိၣ်လၢနလီမ့ၢ်အူအဘၣ်
လၢဂီၤပၤအလီၤန့ၣ်တက့ၢ်.(ဟံးန့ၢ်တၢ်အကတီၢ်လၢတၢ်ကမၤသ့ညါနသးဒီးနီၣ်မ့ၢ်ပတုၣ်မ့ၢ်
အူအဂံၢ်လၢအဘၣ်ကတၢ်တခါတချူးတၢ်ကဲထီၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တခါလၢတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အိၣ်န့ၣ်လီၤ.)
 - ဖဲမၤကီၢ်ထီၣ်ထံလၢအသ့န့ၣ်အဂီၢ်သံတဖၣ်-
သ့ၣ်ညါတၢ်အိၣ်ထီၣ်,ကးတၢ်အမ့ၢ်ပဒုအတၢ်လီၤလၢအအိၣ်လၢဖဲမၤကီၢ်ထီၣ်
ထံအလီၤဒီးတံာ်အကမိၢ်ဆူတၢ်န့ၣ်ထံအကျိၤအတၢ်ဆိလီၤအိၣ်
အသိး-တဘၣ်ကးတၢ်ကွံာ်လၢာ်လၢဆုဆုတဂ့ၤ.
- 2 ကးတၢ်ကွံာ်နစးမၤကီၢ်ထီၣ်ထံအတၢ်ဟ့ၣ်ထံန့ၣ်တက့ၢ်. သ့ၣ်ညါတၢ်ကးတၢ်ထံအနီၣ်တြီတၢ်အလီၤဒီးတံာ်ခိၣ်
ခံကခါအိၣ်တၢ်လီၤလၢအအိၣ်ပတုၣ်တစုတက့ၢ်.နီၣ်တြီတခါအံၤညိၣ်န့ၣ်အိၣ်ဒဲဒဲလၢဖဲမၤကီၢ်ထီၣ်ထံအဖိခိၣ်န့ၣ်လီၤ.



3 ပျံ့ကလံလံ၊ နှစ်လီ၊ ဆူနုစမ်းမကီ၊ ထိုင်ထံအပူ၊ တက့၊ နမတံအံ၊ သုခိဖျိုတံအိးထိုင်တံပျံလီ၊ နိုင်
 (တြိ(ဝါထိုင်စုဖိုင်မုဒ်သိးအဆိုင်စဲဘူးဆာ်ထာ်လီ၊ လီ၊ မုတမုာ်တစဲဘူးလား၊ ဘာ်)အံ၊ ဆိုင်ဝဲဒ်လဲထံအကပ၊
 မုတမုာ်ဆိုင်ဝဲဒ်လဲထံအိးထိုင်ထံကီ၊ အပိ၊ နိးလားအဆိုင်လား၊ မိ၊ ပျံအပူ၊ မုတမုာ်နဟ်ဒ်အကထာလဲထံဖိခိုင်
 တဖ်န့လီ၊ တံအံ၊ ကမ၊ စ၊ ပျံလီထံလဲလဲနုစမ်းမကီ၊ ထိုင်ထံအဆိုင်လီ၊

4 သုဉ်ညါနီဉ်ဒုးယွာလီထံလဲလဲအဆိုင်ဝဲဒ်လဲလဲနုစမ်းမကီထိုင်
 ထံအခဲတကပ၊ ဧ၊ ပျံလီထံလဲလဲအပူ၊ နီတံလိဉ်ဘာ်အိုင်အသိးန့တက့၊ ဟ်လီ၊ တံဒါလဲအကဆိုင်တပျာ်
 လဲလဲနီဉ်ဒုးယွာလီထံလဲလဲကမ၊ န့ထံဒီးတံထံအပိ၊ နိးမုတမုာ်တံတံနုစမ်းမကီထိုင်ထံအနီဉ်ဒုးယွာထံဆူအစုဉ်
 တကပ၊ တက့၊ ပလီ၊ ဘာ်သးတက့၊ မုာ်လဲထံအံ၊ ဘာ်တဘာ်ကကီ၊ သွးဒိုင်နီဉ်လီ၊ တံဟ့ဉ်
 ကူဉ်နုလဲနုကသိးဝဲဒ်စုဖျိုင်တဖ်ဒီးတံပူ၊ ဖျိုးအမဲဒီးလဲတံကဒိသဒါနုအဂီ၊ လီ၊
 ကးတံထံပိ၊ အနိးမုတမုာ်တံတံအံ၊ ဆူအထွဲလဲတံကဟ်ပတုဉ်ထံအတံယွာလီ၊ န့လီ၊
 မ၊ အိးအံ၊ ဝဲအံ၊ ဝဲအံ၊ ဝဲအံ၊ တံလိဉ်ဘာ်အသိးတု၊ လီ၊ လဲထံဒါပူထံတဆိုင်လဲလဲတစုတက့၊

မသံတံအယူးအယာ်လဲထံအပူ၊ မုတမုာ်ပျံကဆိုင်ကွိုင်ထံတခါလဲလဲလဲနုကသုအီ၊
 လဲလဲတံအိ၊ တံကတံကတံတံအိုင်တံအိးဒီးတံကဆိုင်အဂီ၊ တက့၊ တံအဝဲအံ၊
 လဲလဲတံကဘာ်မ၊ အိးလဲလဲန့လီ-

- ဒိကလံထိုင်ထံအံ၊ တု၊ အပဲ၊ ထိုင်တမံးနံးတက့-ပျံအစုဉ်လီ၊ ဒီးသုအီတက့၊
- မုတမုာ် —
- ထာနီဉ်လီထံလဲလဲတံဒါလဲအကဆိုင်လဲလဲမသံဟ်တံအယူးအယာ်လဲလဲအပူ၊ တပျာ်ဝဲဒီး
 မ၊ ကဆိုင်အိးဒီးခရိုင်ရဲအကဟိုင်ဝါအထံလဲလဲအတံနု၊ မုတဆိုင်ဘာ်န့တက့၊
 - လဲလဲတံကမ၊ ကဆိုင်မသံတံအယူးအယာ်လဲလဲတံဒါလဲအပူ၊ န့၊ ထာနီဉ်လီ၊ ကဟိုင်ဝါဒီးတရု၊ အီ၊ ဆူဉ်ဆူဉ်
 (ထံ4ခွးဒီးကဟိုင်ဝါ 1 နီဉ်တံလဲလဲဖးထံနီဉ်တံ)လဲလဲကီး30အဂီ၊ မ၊ လဲလဲတံလဲလဲဟိုင်ဝါကျာ်
 ဘာတံလီ၊ လဲလဲတံဒါပူ၊ ဝဲလဲတက့၊ လူကွိုင်တံအထံတဖ်န့ဒီးပျံအယုထိုင်အတံတက့၊
 မ၊ ပု၊ နတံဒါဒီးထံပိ၊ မ၊ ကဆိုင်အိးဒီးဖျိုတံထာနီဉ်လီ၊ လဲထံတက့လဲလဲအဂီ၊ ကဟိုင်ဝါလဲလဲဖးထံနီဉ်တံ
 ယိးပူတပူတက့၊
- မုတမုာ် —
- သုဘာ်နီဉ်တကတံပျံထံလဲလဲတံကထူးကွိုင်တံအယူးအယာ်မုတမုာ်ထိးကလဲတခါလဲလဲန့တက့၊
 မ၊ လဲလဲတံနုသးလဲလဲကဖးဒီးလူ၊ ဟိ၊ ပု၊ ထူးထိုင်တံအတံနီဉ်လီ၊ တဖ်န့တက့၊

တံဟ့ဉ်ကူဉ်တဖ်လဲလဲကတံဝဲဒ်နုစမ်းမကီထိုင်ထံအဂီ-

တံရဲဉ်သဲကတံဝဲဒ်နုစမ်းမကီထိုင်ထံကဲတံအကါဒိုင်တခါလဲလဲအဆိုင်ဒီးအကံအစီန့
 ဆိုင်ဟ်ကံ၊ အသးလဲလဲနုစမ်းမကီထိုင်ထံအပူ၊ န့လီ၊

- ဆီလီ၊ နုစမ်းမကီ၊ ဟံ၊ ဟံ၊ လဲလဲတံန့အလီ၊ လီ၊ တံလီ၊ ဆဲးမုဒ်သိးအကဆိုင်
 ဘူးအသးဂု၊ ဂု၊ ဒီးတံန့ဒီးနထံအသန့က့ဂါ၊ န့တက့၊
- တနံဉ်တဘျီန့သုကဆိုင်ကွိုင်နုစမ်းမကီထိုင်ထံန့တက့၊ တံမ၊ တံဒါအံ၊ မ၊ စု၊ လီ၊ တံအကမူဉ်
 ကမုလဲအလီ၊ ဒီးလဲထံအံ၊ အခဲဒီးဒိုင်နီဉ်မုာ်မုာ်သုဝဲဒ်၊ ဒီးဘာ်တဘာ်မ၊ ဂု၊ ထိုင်
 ထံအကံအစီလဲလဲအဆိုင်လဲလဲနုစမ်းမကီထိုင်ထံအပူ၊ န့လီ၊

လီ၊ ကဝီ၊ ဒိုင်ပု၊ ဟ့ဉ်ထံတဖ်အကရ၊ ဟ်ဖိုင်
 အံ၊ မုာ်တံကရ၊ ကရီလဲလဲအမ၊ သကီးတံဒီးရဲဉ်
 ကျဲ၊ ပ၊ ဆု၊ သကီးတံတဖုလဲလဲအမ၊ တံဒါသိးတံကမ၊ ဂု၊ ထိုင်တံရဲဉ်
 လီ၊ ကျဲ၊ လီ၊ ဒီးတံပ၊ တံဆု၊ ဝဲဒ်န့ဒိုင်အထံလဲလဲတံဟ့ဉ်လီ၊ အီ၊ တဖ်
 လဲလဲအဆိုင်ဝဲဒ်လဲလဲဖိးတံလဲန့ဒိုင်အတံပ၊ တံပြဲအပူ၊ မုတမုာ်လီ၊ ကဝီ၊ ဒိုင်
 ခုစီ၊ ဝဲဒ်န့လီ၊ ယုသုဉ်ညါအထိုင်ဘာ်သးကရ၊ ဟ်ဖိုင်
 အံ၊ အကရ၊ ဟ်တဖ်၊ အတံမ၊ လဲလဲတံအိုင်
 ကတံကတံသးလဲလဲဂု၊ ဂု၊ အဂီ၊ တံရဲဉ်သဲကတံထံဒီးတံရဲဉ်
 ကျဲ၊ ပ၊ ဆု၊ လဲလဲကဝီ၊ ဒိုင်အပတံဖဲ



www.regionalh2o.orgန့တက့၊