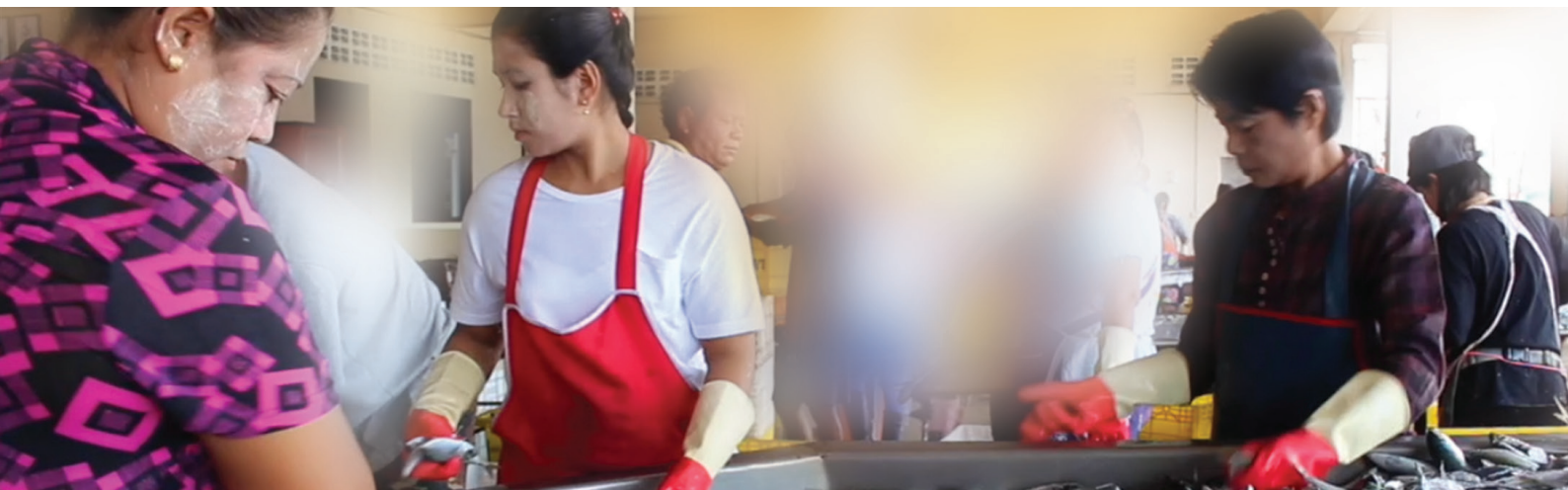




အောင်ပီ.တု၊ ပီခမ်မူးမိုဝ်းခဏး

ငိုခင်းလှိုင်တီးဂုမ်, ထူခင်းပိုင်းပေး တွမ်းတု, အင်းယိုင်းရှိုင်းဂါခင်းယခင်မိုဝ်း ခင်းကိုင်းထီး¹



ရှုပ်ရှုပ်

မုလ်ခေထီ မိပ်, (MAPFoundation) ခလး အင်းယိုင်းရှိုင်းဂါခင်းယခင်မိုဝ်း ခင်းကိုင်းထီးဂမ်းဖွင်း လုံးရှမ်းဂခမ်စုခင်းစွာ, ငှာစေးမုခင်း (Research) ကခမ်ဂိပ်, လူထုခင်းလှိုင် “ငိုခင်းလှိုင်တီးဂါခင်းယခင်မိုဝ်းလိပ်လှိုင်, ဂုမ်, ထူခင်းပိုင်းပေး” ခေယဝ်။ အင်းယိုင်းရှိုင်းဂါခင်းယခင်မိုဝ်းလိပ်လှိုင်တီးဂါခင်းယခင်မိုဝ်း (ဂါးရှိုင်း) ကခမ်လုံးယူ, ခေ ဂမ်းဂုမ်, ထူခင်းပေးကမ်း, ဂါး လှိုင်လိပ်လှိုင်, ဂါးဂိပ်, ဂမ်းဝတ်းဂိုဝ်းခေဂေး, ရှိုင်းရှိုင်းယပ်, ဗိုတ်, တု, တေး, ဝတ်းဂိုဝ်း, ထီးမိုဝ်းခေ။ ယူခင်းပိုင်းဂမ်းဂမ်းလုံးလုံးခလး ဂါးလှိုင်, လိပ်, ဂေးခေ။ လိပ်လုံးသမို, ဂေး, ငိုခင်းကမ်း, လောင်းဂိပ်ခင်းလှိုင်ခေ, ရှိုင်းရှိုင်းဂါးလှိုင်, လိပ်, ခင်းခေ, ရှိုင်းကမ်း, ဂုမ်, ထူခင်း။ မိုဝ်းလှိုင်ခေ, ပီ 2017 ခေ, စေးလှိုင်, စုခင်းရှေးခင်းမိုဝ်းထီး ဂိပ်, ဂမ်း “လှိုင်လောင်းဂါခင်းယခင်မိုဝ်း B.E. 2560” ကခမ်တီး ရှိုင်းဂါခင်းယခင်မိုဝ်းဂေး, တေလုံးသို့, သိခင်းသိခင်း, ခလး လိပ်လှိုင်ခေ လှိုင်ခေ, တေရှိုင်းရှိုင်းသိခင်းငိုခင်းသိခင်းတွင်းထီး, သေကမ်း, ဂါး မင်ဂေး, တေလောင်းတီးခေ, ထီးတင်းခေယူ, ကမ်း, ငှာခေ။

ပိုခင်းလှိုင်ရှိုင်းဂါခင်းယခင်မိုဝ်း

ခင်းမိုဝ်းထီးခေ, ရှိုင်းဂါခင်းယခင်မိုဝ်း 3-4 လခင်းဂေး, ကခမ်ပီခမ်ဂုခင်းမိုဝ်းလောင်း, မိုဝ်းဂမ်း, ပေးတီးယု။ ခလး, ဂုခင်းမိုဝ်းမခမ်း။ မွှ်းရှုပ်ပက်, 70% ခေပီခမ်ဂုခင်းမိုဝ်းမခမ်း။ ခင်းခေ, ရှုပ်ပက်, 43% ခေပီခမ်အင်းယိုင်း။ အင်းယိုင်းမိုဝ်းမခမ်း လုံးမုခင်းရှိုင်းဂါခင်းယခင်မိုဝ်းထီးခေ ယူခင်းပိုင်း ပါင်တိုင်းခင်းမိုဝ်း ကမ်း, မီးဂါခင်းတီးလုံးငိုခင်း။ တုဂ်ခ ခလး ယက်ခင်းလှိုင်ခေခလး လုံးမုခင်းရှိုင်းဂါခင်းယခင်မိုဝ်းထီးခေယဝ်။ အင်းယိုင်းမိုဝ်းမခမ်းခေ ယူခင်းပိုင်း မီးလှိုင် လိပ်လှိုင်, ထီးလိပ်ခင်းခလး, ဂါခင်းခင်းတု, လောင်းအင်းယိုင်း ကမ်း, ပေးမီး, ဂုခင်းလုံးလုံးရှုပ်, ထမ်းဂါခင်းသိုင်းခလး, ဂမ်းခေတီးယု, မင်းဂမ်း (ယု, ဗိုတ်,)။ ယူခင်းခေ ပုခင်းဖွင်းခေ, ရှိုင်းခေ, တုဂ်ခခေ, အင်းယိုင်းခေယဝ်။ ဂါခင်းခင်းခင်းမိုဝ်းထီး ကခမ်အင်းယိုင်းရှိုင်းဂါခင်းယခင်မိုဝ်း ပီခမ်ဂါခင်းခင်းခင်း, ရှိုင်းခင်းပူ ပါင်, လိပ်, ယိပ်စုဝ်, ဂေး, သင်း, ဗိုတ်, သွမ်းခင်းရှိုင်းခေ, ခမးဝခင်း, လှမ်းလောင်းလှမ်းသိင်, ခလး စံတုဂ်လှိုင်ခေ။

ပေးလိပ်လှိုင်ခေ, ခင်းမိုဝ်းထီးခေ ရှိုင်းလှိုင်ရှိုင်းဂါခင်းကမ်း, ပေးခလး တုခင်းတေလုံးကပ်ရှိုင်းဂါခင်းတင်, မိုဝ်းမုခင်းလှိုင်, ရှိုင်းသင်းပခင်းလှိုင်ထီးခေ သေတု, ဂုခင်းမီးဂါ, ခေ, ပုခင်းခေ လှိုင်ပီခမ်ဂုခင်းဝင်းပေး, လသီ, စပ် တုဂ်ခခေ ဂုခင်းရှိုင်းဂါခင်းယခင်မိုဝ်းဖေးတေး, လှိုင်မခင်း, ရှိုင်းလှိုင်ခင်းခေယူ။ ယူခင်းပိုင်း ခေခလး စပ်လင်, ပခင်းရှိုင်းဂါခင်း ရှိုင်းယူ, လုံးလှိုင်ခင်းခေယဝ်။ လှမ်းခေ, “မိခင်းဂိတ်, စစခေ, ဂင်းပခင်း ဂုခင်းရှိုင်းဂါခင်း ကခမ်ကွက်, မုခင်းပိုင်း ပီ 1998 ခေ” ခေခေ လောင်းပိုင်း ပခင်းသုခင်း, လုံးခေ, ပိုင်း ခလး ပခင်းတင်းဂိတ်, စစခေ, ဂင်းပခင်း ရှိုင်းဂါခင်းဂေး, ခေသေတု, မိုဝ်းပီ 2008 ခေ ကွက်, မုခင်းမိခင်းရှိုင်းဂါခင်း တု, ဂုခင်းခင်းမိုဝ်းခေ လောင်းပိုင်း ကမ်း, ပခင်းသုခင်း, လုံး ခလး, ဂိတ်, စစခေ ဂုခင်းရှိုင်းဂါခင်းယူဝ်ယူဝ်ခေ မိခင်း 2 ကခမ်ခေမိုဝ်း သခင်းစတီးဂခင်းပိုင်းယူ။ ကခမ်ပီဂိတ်, ပိုင်း လိပ်လှိုင်ခေခေတေပီခေ လှိုင်လုံးခင်းလောင်းခေယဝ်။ ခင်းမိခင်းခေ လောင်းဝါး သင်လောင်းခေ။ ပံးမဂ်းမီး လှိုင်ခင်းယူ, ကမ်း, ခေ လှိုင်ခေ, ပေဂါခင်းပီတုလိပ်ခေခလး စွဲလုံးခင်းလောင်းခေလှိုင် တေလုံးမီးသင်း, သေ, ဂုခင်း, လင်, လိပ်လုံး။ ယဝ်ဂေးတေလုံးရှိုင်း ခင်းလောင်းခေ, ခင်းခင်းတင်း 2 ရှိုင်းခေယဝ်။

တင်းယပ်, ဗိုတ်, အင်းယိုင်းလုံးရှိုင်းခေ ဂါးလောင်း(ရှိုင်း)ကေး, စာဝ်းယခင်းရှိုင်းဂါခင်းခေ, လှိုင်, တု, တုပံတင်း ကမ်း, လှိုင်လိပ်ခေ, ခလး ကမ်း, မီးခင်းရှိုင်း, လှိုင်, လှိုင်လုံး, ရှိုင်းငိုခင်းလှိုင်ခေယဝ်။ ပံးသလှိုင် ပီခင်းရှိုင်းဂါခင်းယခင်မိုဝ်းခလး, သမိုပီခင်းအင်းယိုင်းထီး ယူခင်းခေသုခင်း, လုံးခလး ဂါးရှိုင်းလှိုင်ခေ တေလုံးကေး, လှိုင်သေပိုင်းခေယဝ်။ ဂမ်းပုခင်းခေ အင်းယိုင်းကခမ်ရှိုင်းဂါခင်းခေ, ခင်းယိုင်းကခမ်ရှိုင်းဂါခင်း လှမ်းလောင်းခေ သိင်, ခလးစံတုဂ် လှိုင်ခေခေ ကမ်း, မီးခင်းယခင်းရှိုင်းဂါခင်း ကခမ်မဂ်းခင်းပခင်းတံတု။ ယိုင်းကခင်းခင်းလှိုင်, ထီးခေ, ရှိုင်းခေ ခလး ကွက်, မုခင်းရှိုင်းဂါခင်းခေ, မိုဝ်း ရှိုင်းဂါး အင်းယိုင်းစပ်ခေ လုံးမုခင်းတင်းယပ်, ဗိုတ်, ခေတေတု။ တွမ်းတု, တေတီးတင်း ကွက်, မုခင်းရှိုင်းဂါခင်းခေ, ကမ်း, လှိုင်လှိုင်ခေ တွမ်းတု, အင်းယိုင်းစပ်ခေယဝ်။

¹ ငိုခင်းလှိုင်တီးဂုမ်, ထူခင်းပိုင်းပေးကမ်းခေခေ ငိုခင်းစပ်ခင်းခေ တေလုံးဂုမ်, ထူခင်းတွမ်းတု, ခေ, ရှိုင်းခင်းတင်းမုခင်း ကမ်း, ဂါး, ဂါးခေ, ဂါးခေ, ပံးယူ, လိပ်, ဂါးလိပ်လှိုင်ခေလှိုင်ခေခေ။



လွင်းချောင်းရွာရွာချေးမုခ်း ဂျူးရှင်းဂုမ်ထူဆင်း

“ငိုဆင်းဝင်းငိုဆင်းကွက်ဆံ့ ကမ်,ငါမ်,ဂမ်စား။ ဂမ်ဆမ် ကမ်,မီးငိုဆင်း၊ သင်ငိုဆင်းကမ်,ပေးဂေး လံးဂူးငိုဆင်း ပိုဆင်းမားလွဲ၊ ကမ်,လာင်းသူင်း ငိုဆင်းမိုင်းဂိုဆင်း၊ ဝံ့စွာငိုဆင်းဂမ်ဆံ့ ပမ်စွာငိုဆင်းလွမ်းလင်းဆံး ဂေး,လီဝိဂူလိုးလေး ကမ်,လာင်း ဂျူးရှင်းဂုမ်ထူဆင်းတိုင်,တီး၊ ဆင်းယိုင်းကမ်ငိုဆင်းဆံ့သူဆံ့ယိုင်,ပု,လာတီး။”

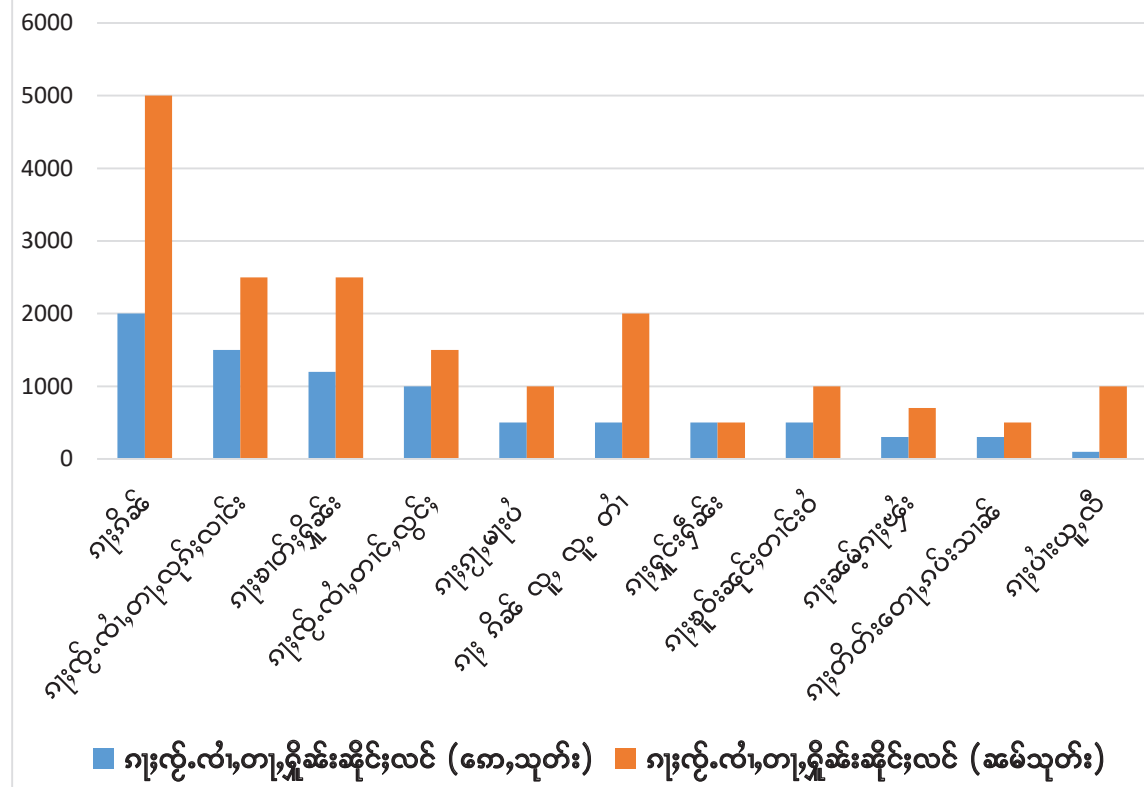
ဆင်းယိုင်းလှိုင်းယူးဆံ့ဂုမ်စိတ်ကေးသူဆံ့ ဂမ်,ပူးဆမ် လံးဂိုဆင်းဂမ်ထူဆံ့တီမ်,ဂျူးရှင်းဂေး,ဖုဂ်,သွမ်း,ခမးဝါဆံ့,ရှင်းငါဆင်းလှိုင်းဆံ့ယိုင်။ ဂမ်,ငါဆင်းလှိုင်းဆံ့ ပိုဆင်းကမ်ကမ်,မီးသုဆံ့,လံးဂိုဆင်းဂမ် သေကမ်,ဂူး ဂျူးလာင်းဂေး, ထုဂ်,ဆံးလင်းလွင်,လီဆင်းငံး။ တွမ်းတု,ဖေဝ ဆင်းယိုင်း တေလီလှိုင်းဂမ်,ဆံ့ လမ်,လွင်းတေတေ။ တွမ်းတု,ဖေဝတေလီလှိုင်းမားဆံ့ တေလံးလွဲ,လှိုင်းဂိုဆင်းဂမ်ဆံ့ ဂုမ်းမူးစွဲငိုဆင်းဆင်းယိုင်းစပ်လာတီး ကွက်,မားဂမ်သိုင်း ယုဆံ့ဆမ်လေး ငင်း,လံးစုဆံ့စွာ,ဂျူးချေးမုခ်းလွင်းဆံ့ယိုင်။

မုခ်ဆဲထိ မိပ်, လံးကွမ်ရှင်းဂိုဆင်း လွင်းစုဆံ့စွာ,ဂျူးချေးမုခ်းဆံ့သေ မုဂ်လုမ်းAsia Pacific Forum on Women, Law and Development စပ်,ဂမ် လွဲ,ဖေ,ငိုဆင်းတွင်း။ ယိုင်းကမ်တီးလံးစုဆံ့စွာ,ဂျူးချေးမုခ်းဆံ့ပိုဆံ့ ဆင်း,ရှိုင်း ဂိုဆင်းဂမ်ဆင်းယိုင်းစပ် တေပွင်း,လှိုင်းလှိုင်း လွင်းဂျူးရှင်းကမ်ဂုမ်ထူဆံ့ ဆံ့ပိုဆံ့သင်, ဆင်း,ရှိုင်းတေလံး ဂျူးရှင်းဂုမ်ထူဆံ့မားဆံ့ ဆင်းယိုင်းစပ် တေလံးတိုဂ်းသူဆံ့စွာ,လှိုင်းရှိုင်း လဂျူး,လှိုင်းဆံ့ယိုင်။ မိုင်းပီ **2015** ထိုင် **2016** ဆံ့ ဂမ်,ဂပ်းတင်းရှူး “လွင်းဂျူးရှင်းဂုမ်ထူဆံ့ဆံ့” မုခ်ဆဲထိ မိပ်, လံးလတ်းရှိုင်းပင်,ကွမ်း လံးလံးဆင်းယိုင်း ဂျူးလာလာတီး။ မီးဆင်းယိုင်း **180** ဂေး စပ်,ရှိုင်းကပ်,ကွမ်း လံးလံးတိုင်ထုဂ်း လေး ရှိုင်းရှူး “လွင်းဂျူးရှင်းဂုမ်ထူဆံ့ဆံ့” ဂျူးယူ။

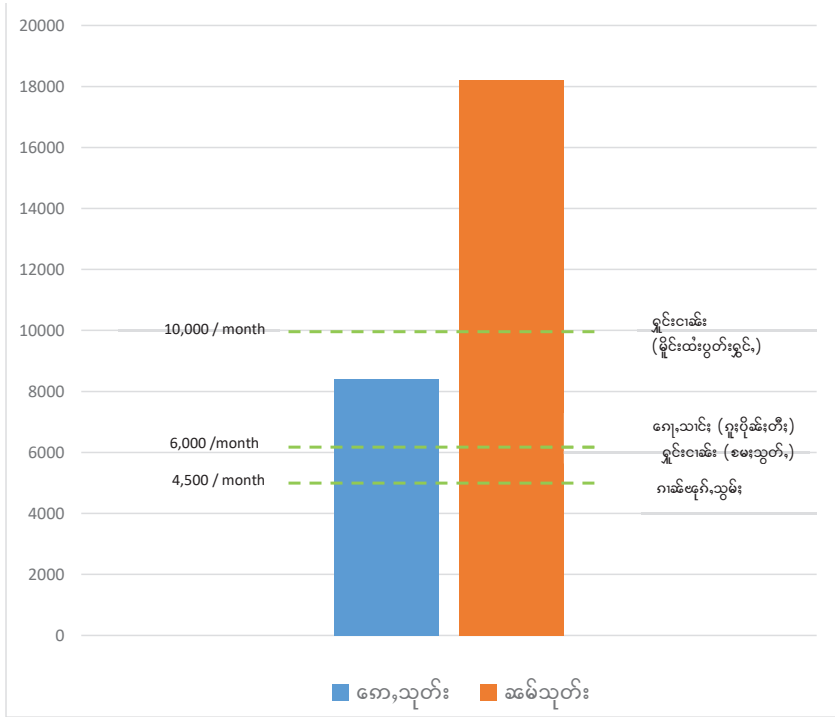
ဂျူးရှင်းဂုမ်ထူဆံ့ ကမ်,ပူးဆံ့ ဂျူးရှင်းတီးလံးမားဆံ့ တေလံးဂုမ်ထူဆံ့သေ ယူး,ဂျူးလုလုံးမီးသလေးဆေးတု။ ငိုဆင်းလှိုင်းကမ်ဂုမ်ထူဆံ့ တွမ်းတု, စပ်,ဆံ့တင်းဂမ်, ဂျူးချိုင်းစုဂ်း ဂျူးရှိုင်း, ဂျူးပံးယူး,လီ လေး မီးငိုဆင်းဂိပ်း သေကမ်,ဂူး မီးငိုဆင်းပိုင်းပေး တု,မိုင်းစွဲ,လှိုင်းလှိုင်း သေ လုမ်းလုမ်းဆေးရှိုင်းလှိုင်းဆံ့။ တင်းဂိမ်ထိမဲကမ်တု,ဆံ့ တေလံးပိုဆံ့တင်းဂိမ်ကမ်မီးရှိုင်း မီးကျူး,ဂျူး,မီးငိုဆင်းတု,သိုင်းစုဂ်းရှိုင်းတီမ်ထူဆံ့, မီးဂျူး ရှိုင်းရှိုင်းလုဂ်းကွမ်, ပေးဂုမ်,တု,လှိုင်းဆံ့ ငင်း,မုဂ်မဆံးလံးတု,ပိုဆံ့ ဂျူးရှင်းတီးဂုမ်ထူဆံ့ဆံ့ယိုင်။

ဂျူးရှင်းတီးဂုမ်ထူဆံ့ တွမ်းတု,ဆင်းယိုင်းရှိုင်းဂမ်ယာဆံ့မိုင်းစပ်စတု မိုခ်ဆင်,ဂျမ်းဖေဆံ့ဆံ့ယိုင်။ ယမ်းလီဝိ စတု,လှိုင်းရှိုင်းရှိုင်းဂေး ကမ်,လာင်းပိုဆံ့မားလံးဆံ့ ဆင်းယိုင်းစပ်တင်းဆမ်ဂေး လာတီးကွက်,လှိုင်းဆံ့။ လွမ်းဆင်,မိမီး ရှိုင်းဂမ်ယမ်းလီဝိဆံ့ စဆေးရှိုင်းမီးငိုဆင်းဂုမ်ထူဆံ့ လွင်းဝတ်းဝံ့ လမ်,လွင်းဂျူး,လှိုင်းသေ ဂျူးရှင်းဂုမ်ထူဆံ့ဆံ့ယိုင်။

ဂျူးလှိုင်းလံး,ဆံ့လှိုင်းထံးတု,ဆေးရှိုင်းဆိုင်,လင်ကမ်မီးဂုမ် 4 ဂေး



ခပ်သွင်, ငိုခင်းလှိုင်းခင်းကိုးထုံးသေ တံဂ်းခိုင်းခင်းဂေးလှို.လံ, တၢ,ခေးဂိုခင်းခိုင်းလင်



တၢင်းယၢပ်, ဗိုတ်, လွင်းဝတ်းပွဲ



“ ဗျူးရှိုတ်းဂါခင်းလံးငိုခင်းလှိုခင်း 3,000 တေၢ, 8,000 ဝါတ်,။ ရှိုတ်းပွဲသမ္ပဲလံးပခမ် ဆိုင်းပွဂ်းလှိုခင်း 3,000 တေၢ, 6,000 ဝါတ်,။ ပေးဂါခင်းမီးပွဲဂေး ယူ, မိုင်းဆံ့ဂါခင်းလံး ပေးလဝ်းဆေးတီးစပ်မးဂူတ်, လီတ်းလိုင် တေထုဂ်, လွမ်း။ လဝ်းဆေးဂေးဂါခင်း, ဂပ်ပခမ်းဗွမ်း။ ဂူခင်းလှိုင်းထုဂ်, လွမ်း တေထုဂ်, သူင်, ရှိုတ်းတၢင်းလီခင်းလီခင်း။ သင်ဝါးမီးငိုခင်းပခမ်လိုင် မၢင်ဂေး, ဂေးပွဲ, ပခမ် ” ဆၢင်းယိုင်းဂါခင်းရှိုတ်းဂါခင်း ဆိုင်းသူခင်းယၢင်ဂျ, ဟု, လၢတ်း။

ဆင်, ရှိုတ်းတေမီးရှိုင်းဂါခင်းဂုမ်, ထူခင်းဆခံ ဆေးလၢင်းဂါခင်းဆမ် ဗျူးလံးရှိုင်းဂါခင်းမးရှိုတ်းဂါခင်းသေတၢ, ဂူခင်းမီးကျ, ဆၢ, ပုးဆိုပ်လှိုင်းပီခင်းဂူခင်း ဝါင်းပေး, လသီ, စပ် တိုက်ခင်းဂူခင်းရှိုင်းဂါခင်းပီခင်းဗေး တွမ်းတၢ, လွင်းမခင်းဂိုမ်းလှိုင်းမိုင်း ဆံ့ယူ, စလး ဆင်, ရှိုတ်းတေဂုမ်းထိုင်းဂူခင်းလှိုင်းဆံ့ ကွဂ်, မါမီး မးဂါခင်းဆိုင်းယဝ်းခါခင်း။ ယွမ်းဆခမ် စပ်တေဂူတ်, လီတ်းဆင်, ရှိုတ်း ဂူခင်းမု, တေဂါခင်း, စပ်မးထိုင်းဂူလှိုင်းဂျး လွင်းရှိုတ်းသၢင်းမၢင်ဂါခင်းဆံ့ စပ်ဂါခင်း, လံးပူဆံ့ထိုင် ရှိုင်းဂါခင်းဆၢင်းယိုင်း။ စပ်တွမ်းတၢ, ရှိုတ်းပွဲဂေး, ဂပ်ဂါခင်း သုဂ်သုဂ်မးလှိုင်းဂပ်, ဂျးစခမ်တၢ, တေရှိုတ်းပွဲဂေး ဂါခင်း, ဂိုင်း, ငမ်, တၢင်းငိုခင်း စပ်ရှိုင်းဂါခင်း။ ဂါခင်းဂါခင်းသမ္ပဲလံးလံးမါမီးမု, တိုက်းတိုက်း။ ရှိုင်းဂါခင်းဆၢင်းယိုင်းစပ်ဆံ့စါမၢ, သိုင်းစါဝ်းယၢမ်း။ သိုင်းငိုခင်းသေ ရှိုတ်းပွဲသမ္ပဲလံးရှိုတ်းမု, ထိုင်းယူ,။ လွမ်းဆင်, မါမီးမု, သမ္ပဲလၢတ်းပွဲဝါး ပခမ်ဗျူးရှိုတ်းဂါခင်းလွမ်း လဝ်းဆေးဂေး, လီတ်းဂူလှိုင်းစလး ရှိုင်းဂါခင်းဂါခင်း, မီးငိုခင်းစပ်ဂုမ်, ထူခင်းသေဂါခင်း, ဂျး ပီခင်းမါမီး တီးစပ်စပ်ပွဲတီးလီဝ်ဆခမ်းယဝ်း။

ဆင်, ရှိုတ်းတေဂါခင်း, ထုဂ်, လွမ်းဆံ့ ရှိုင်းဂါခင်းဂေး, တေလံးမီးဝတ်းပွဲသေမိဝ်းမိဝ်း။ ဆင်, ရှိုတ်းတေလံးပွဲဗျူးရှိုတ်းဂါခင်းဆခမ်းဂေး လဝ်းဆေးတေ လံးကွမ်းဂျ, သွဲ, လလၢင်းပခမ်။ လွင်းရှိုတ်းသၢင်းလှိုင်းဆံ့ ရှိုတ်းရှိုင်းလုဂ်းလၢင်းလံးကိင်းပိုင်း လဝ်းဆေးယူ, တၢ, သေ,။ ဂါခင်းဆမ်ဂျ, သွဲ, လလၢင်းလွမ်းလဝ်း ဆေးသေတၢ,။ တူဝ်ယၢင်, လှိုင်းလုဂ်းလဝ်းဆေးဂါခင်း, လီ, လှိုတ်းဂေး လံးရှခင်းတၢင်းဆမ်။

- ★ လဝ်းဆေးဂါခင်းဗွမ်း ဂါခင်း, ပခမ်စါဝ်းယၢမ်း ဂျ, တၢင်း, လလၢင်းစလး ရှိုင်းတၢင်း, ဂေး, ဂျ, ရှိုတ်းပခမ်တီခင်း။ ပေးလှိုင်းပိုခင်းရှိုတ်းသမ္ပဲ လံးပခမ်ဂျးစခမ် မခင်း။ ဂျးလၢင်းလှိုင်းဆခံ လဝ်းဆေးသမ္ပဲတတ်းဆေး ငိုခင်းလှိုခင်းသေပခမ်။
- ★ လဝ်းဆေးဂါခင်းဗွမ်းသမ္ပဲ ရှိုင်းလုဂ်းလၢင်း (ရှိုင်းဂါခင်း) ဂပ်ပခမ်းဗွမ်းရှိုတ်းရှိုင်းဂူလှိုင်းမူတ်းမူတ်း။ ရှိုင်းဂါခင်းသမ္ပဲဂါခင်း, ရှူး, ဂျၢမ်းထံး။ ဂါခင်း, ရှူး, တေ လံးဂျ, တီးလှို, တၢင်း, လီဂ်းတီးလှိုလှိုင်းဆံ့။ ယွမ်းပိုင်း ယၢပ်, ဗိုတ်, ဆၢ, စလး သမ္ပဲလံးလၢင်းပိုခင်းလှိုင်းရှိုတ်းပခမ် (3000-10000 ဝါတ်,)။ မၢင်ပွဂ်း သမ္ပဲလုဂ်း ပွဲလုဂ်း ရှိုတ်းပခမ် ပွဲပွဲ (ပွဲတူ,)။ မၢင်ပွဂ်းလဝ်းဆေးတီးစပ် သမ္ပဲသွဲ, ဗေးမုခင်းဗိုတ်းဗိုတ်း။ သင်ဝါး လှိုင်းလဝ်းဆေး။ လှိုင်းလုဂ်းလၢင်း, တီးရှိုတ်းဂါခင်း, စလး ဂါခင်းခါခင်း ဂါခင်း, မိခင်းဂါခင်းဆံ့လိုင် တေလၢင်းထုဂ်, လုဂ်းတၢမ်း, ငိုခင်းစလး ထုဂ်, လွမ်းလံး။

★ ကဝ်းဆံးဂမ်းဖွင်းသမ့် တိုဆ်းကမ်းဂျ၊တၢင်းလၢင်း ပခမ်ဂူဆ်းရှ်တီးဂၢၤဆဲးသေကိတ်း။ ပေးပီဆဲးလိဝ်ဆဲး ဂူဆ်းရှ်တီးဂၢၤဆဲး တိုဆ်းဝုးပီဆဲး ဂူဆ်းဗိတ်း၊ ဆဲးလၢင်းဂေးဗိတ်း၊ တေထုဂ်၊လွပ်း၊ ထုဂ်၊တၢမ်၊ငိုဆ်း ကမ်၊ဆဲး ထုဂ်၊သုင်၊မိုဝ်းစိုဆ်းဆဲးယဝ်။

“ငိုဆ်းလိဝ်ဆဲးသံဝီဆဲးလံးစိုးစိုးလွံး (ကူဆ်း) ပခမ်ဆဲးပခမ်, (ယေးငိုဆ်း)။ ဆိုင်းလိဝ်ဆဲးလံးဂးရှိုဝ် ဖျးဂေးစိုးဂူ,လီင်းလင်း လီင်းလီင်း” ဆၢင်းယိင်းဂေးဆိုင်းလၢတ်း။

ယွဆဲးပိုဝ်းမီးလွင်းလီဂ်းလံးယု,တၢ,သေ,ခလး ရှိုင်းဂၢၤဆဲးစပ်ဂေးလံး ရှိုင်းဂွံလွမ်းယု,တၢ,သေ,ဆဲးယဝ်။ ပူဆဲးမး ဆဲးစၢင်းတၢင်း 20 ပီဆဲး ရှိုင်းဂၢၤဆဲးစပ်လံးရှိုင်းဂွံယု, မွဂ်း 30 မွဂ်း။ ပေးရှိုင်းမု,ဆိုင်းပွဂ်းဂေး ဂးလွံ,လံ, သီင်းထီင်းဆိုင်းဂမ်း။ လိုဝ်သေဆဲးကမ်,ဂး စၢင်းယၢမ်းရှိုင်းဂွံဂေး တေဇုဂ်,ပခမ်စၢင်းယၢမ်းပွတ်းပွတ်းဂူဂ်း စၢ်တွဆ်းမဆ်းဂေးသုဂ်သၢ် တွဆ်းတၢ,ရှိုင်းဂၢၤတေရှိုင်းတဆ်းစၢင်းယၢမ်းဆဲး ယၢပ်,ဗိုတ်,တေတေ။ ယွဆဲးဆဲး ဆင်,ရှိုင်းတေလံးဂွံလွမ်းစၢင်းယၢမ်းဆဲး လံးလၢင်းပွးလးရှိုင်းပခမ်, လံးပခမ်ငိုဆ်းဆဲးသေရှိုင်းရှင်းဂူဂ်း၊ ကမ်,မီးငိုဆ်းဂေးယိမ်ပိုဆ်းမး ရှိုင်း၊ ပီဆဲးဂူဆ်းတိတ်းဆဲးမးလိဝ်ဂပ်,။

“စၢင်းယၢမ်းရှိုင်းဂၢၤဆဲးပီဆဲး 8 မူင်းတေ,ထိုင် 5 မူင်း၊ ဆွဂ်းစၢင်းယၢမ်း စတ, 6 မူင်း – 9 မူင်းဂၢင်းစမ်,။ ငိုဆ်းလိဝ်တီးလံး ဆဲးပီဆဲး 2,000 ဝါတ်,။ ယွဆဲးပိုဝ်းစိုးမးဆဲးဝဲခလး ကမ်,လၢင်းရှိုင်းတေ,ဆွဂ်းစၢင်းယၢမ်းဂၢင်းစမ်,။ သင်ဝုးလင်းဆဲးတေရှိုင်း ဂးရှိုင်းငိုဆ်းလိဝ်ဆဲးစိုးစိုး ဖျးတေလိဝ် 1,000 ဝါတ်,တေ,လိဝ်ဆဲးဂူဂ်းစိုး။ ဂူဆ်းဂေး လံးစၢတ်, 1,300 ဝါတ်,တေ,လိဝ်ဆဲး။ ဂးလွံ,လံ,တၢင်း,မိဝ်းဂေးမီးထီင်း” ဆၢင်းယိင်းရှိုင်းဂၢၤဆဲး ဆိုင်းရှိုင်းလၢတ်း။

ဂေးယုပးယွမ်း “မံမီးဂုမ်းထီင်း ဧလး တူလုးထိုင်ရှိုင်းဂၢၤ” တွဆ်းတၢ,ဆၢင်းယိင်း

လွင်းလွံ,တိုဝ်း “မံမီးဂုမ်းထီင်းဧလး တူလုးထိုင်ရှိုင်းဂၢၤ” ယင်းတိုဂ်မီးလွင်းယုပးယွမ်းဆဲးဝဲခလး တွဆ်းတၢ,ရှိုင်းဂၢၤတေလံးဂးရှိုင်းဂုမ်းထုဆ်း ကမ်ဝုးဆဲးယင်းတိုဂ်တေတေ။ ယၢမ်းလီဝ် ဂးရှိုင်းဆၢင်းယိင်းဆဲးကေ,လိဝ်ဂးရှိုင်းဂူဆ်းလံး,ဂၢၤဆဲးခါဆဲးမိုဆ်းကမ်,ရှိုင်းစၢင်းယၢမ်းမိုဆ်းကမ် ဂူလုးဂး တေလံးဂးလၢင်း ကေ,ဂျ,ဂူဆ်းလံး။ ဂးရှိုင်းကမ်လံးဂေးကေ,လိဝ် “ဂးရှိုင်းစဆဲးတီမ်, (300 ဝါတ်)” ထီင်း။ ဂးရှိုင်းစဆဲးတီမ်,ဆဲး လံးပိုဆ်းဗေင်, ကွဂ်,မံမီးမးမိုဝ်းပီ 1998 ဆဲးယဝ်။ မံမီးဆဲး ကမ်,လံးလီဂ်းဧလးတေ, ဂူဆ်းကပ်မးလွံ,ဆဲး ကမ်,လံးလွံ,ထိုင်တီး။ ယွဆဲးဆဲးဧလး ဆဲးလၢင်း လိုဝ်းဆဲးဂေး ပွဲ,ကပ်ဆဲးမုတွဆ်း ဆိုဝ်ဆဲးသေ ကမ်,ပခမ်ဂေးလၢင်းစဆဲးတီမ်,တေ,ရှိုင်းဂၢၤဆဲးဆၢင်းယိင်း။ လံးမဂ်းမဆ်းဝုး ဆိုင်းဝဆ်းစၢင်းယၢမ်းရှိုင်းဂၢၤ 8 လုင်းမူင်း ဆဲးသေတၢ, လွံ,ရှိုင်းဂၢၤလိဝ်စၢင်းယၢမ်း။ ပေးရှိုင်းလွမ်းလင်း,ပခမ်ငိုဆ်း လဂျ,လိဝ်းဆဲး။ ရှိုင်းဂၢၤဆၢင်းယိင်း ကမ်,လံးဂးလၢင်းဂေးမီး တင်းဆမ်,။ လွင်းရှိုင်းသၢင်းလိဝ်ဆဲးပွင်,ဝုး ဆဲးလၢင်းဗိတ်းမံမီးရှိုင်းဂၢၤ။ ယွဆဲးဆဲး ရှိုင်းဂၢၤဆၢင်းယိင်းဂေးစိုးလံးဆဲးလၢင်းမု,။ ဂူလုးဂးတၢ,တေ ဧဆသၢဂ်းသေ,ဝုး လင်းဆဲးကမ်,ပခမ် ငိုဆ်းလိဝ်တီမ်ဆဲးဂေး ကမ်,လၢင်းဧဆ။ ယွဆဲးပိုဝ်းလင်းဆဲးမၢင်ဂေး,ဆဲး လွံ,လုင်းလံးမိုဝ်းဝဲဝုးလင်းဆဲး ပခမ်ဂး ရှိုင်းတီမ်ယု,ဆဲးဆဲးယဝ်။ မိုဝ်းစပ်လံ,ငိုဆ်းဆဲးဂေး တေတီမ်,သွံ,တူဝ်ငိုဆ်းတီမ်တီမ်ဝဲ (ဂူလုးဂးရှိုင်းဂၢၤကမ်,လံးတီမ်)။

ဆၢင်းယိင်းရှိုင်းဂၢၤဆဲးယၢမ်းမိုဝ်းဂူ,ဂေး မီးသုဆ်း,လံးရှပ်တၢင်းတူလုးထိုင် လူလွမ်လွမ်းဆင်,မံမီးဂူလုးဂး ဆၢင်းယိင်းဂမ်းဆမ်,ရှိုင်းဂၢၤဖုဂ်,သွမ်း,လးပု (လွပ်းပု)၊ ဧမးဝါဆဲး၊ စံတူဝ် ဂၢၤဆဲးခါလိဝ်းဆဲး ကမ်,မီးပုး ဆဲးဆဲးဂၢၤဆဲးဗေံ, တွဲ,မံမီးဂုမ်းထီင်းတူလုးထိုင်ရှိုင်းဂၢၤ။ ယွဆဲးပီဆဲးကမ် ကမ်,လွံးဗေံ,တွဲ,မံမီး ဧလး လံးဂးရှိုင်းကေ,၊ ကမ်,မီးစၢင်းယၢမ်းရှိုင်းဂၢၤလီင်းလီင်း၊ ကမ်,မီးဝဆ်း လိဝ်,၊ ကမ်,မီးလွင်းတူလုးထိုင်လူလွမ် လွင်းယု,ဂိဆ် လဂျ,လိဝ်းဆဲးယဝ်။

တွဆ်းတၢ,ဆၢင်းယိင်းလိဝ် မီးဝတ်ပွဲဧလး လံးဂၢၤဆဲးကမ်ယု,ဗေံ, တွဲ,မံမီးလိဝ်းဆဲး မီးသုဆ်း,လံးတၢင်း,ယွဆ်း လွင်းလွံးထီမ်ပံးယု,လီ,လွင်းတူလုး ထိုင်လူလွမ်ပခမ်သုဆ်းလံးရှိုင်းဂၢၤလိဝ်းဆဲး။ ဂူလုးဂး ယင်းမီးဆၢင်းယိင်းတင်း ဆမ် ကမ်,ပံ,လံး လွင်းတူလုးထိုင်ပံးယု,လီ (ປຣະກັນສັງຄມ) ။ မိုဆ်းဆင်, “ရှိုင်း ဂၢၤဆဲးဆၢင်းယိင်း မီးသုဆ်း,တၢင်း,ယွဆ်း လွင်းတူလုးထိုင်ပံးယု,လီ (ປຣະກັນສັງ ကမ) ဆဲးသေတၢ, လင်းဆဲးဂမ်းဖွင်းသမ့် ကမ်,စိုးသွံ,ငိုဆ်းပခမ်,။ ဆၢင်းယိင်းလိဝ်း လၢင်းပိုဆ်း ရှိုင်းလင်းဆဲးဆဲးဂေး စပ်ပခမ်ငိုဆ်းတၢ,သွံ,ပံးယု,လီဂူ,လိဝ်ဆဲး ဂူလုးဂး ထုဂ်,ပွဲ,လးလီဆဲးသေ ကမ်,ဂျ,သွံ,ပခမ် (ປຣະກັນສັງຄມ) လိဝ်းဆဲး ဂေးမီး။ ယွဆဲးပိုဝ်းလိဝ်ဆဲး ဧလး ထိုင်စၢင်းယၢမ်းဆၢင်းယိင်း လုဝ်,လွံ,တၢ,ပံး ယု,လီမးဆဲ ကမ်,လၢင်းလွံ,လံး။



သင်္ကြံကန် သို့မဟုတ် ပျားပန်း (ပြားပန်း) ပုခင်း၊ 6 လိုက်လိုင် မီးသုန်းလုံးလှိုက်၊ လှိုက်လှိုက်လုံးငိုင်း စလေး လုံးတင်းလုံးထိမ် တာ၊ လှိုက်ကန်၊ ပုခင်း၊ ဂူလှိုက်၊ နှိုင်းကန်ဆင်းယင်းဂမ်းဆမ် ကမ်၊ လုံးရှပ်သုန်းကန်ဆုံ ယွန်းပိုင်း မိုင်းဆင်းယင်းမာန်းဆုံ လင်းဆေးကမ်၊ ပေးစွမ်းရှပ် နှိုင်းကန် တေရှပ်လှိုက်လုံးရုံးမိုင်း ဆင်းရှပ်ဆင်းယင်းတေကွက်၊ ကန်။ ပေးကွက်၊ ကန်လိုင် သုန်းလုံးပျားပန်း (ပြားပန်း) ကေးထုတ်၊ တတ်။ ဆင်းယင်းစပ် လုံးစတုဂံကန်မိုင်းထိုင်း ဝါးလင်ရှိုက်၊ လှိုက်ဆန်းယပ်။ မာင်လိုင်းကမ်၊ စွမ်းတူကန်ကန် စလေး လှိုက်၊ ယု၊ လှိုက်ပိုင်းကေးမီးတင်းဆမ်။

ဆင်းယင်းဂမ်းဖွင်း စမ်းပုခင်းလုံးတင်းယာပ်၊ ဗိုတ်၊ ဂူလှိုင်းလှိုင်းဆံသေတု၊ ဆင်းယင်းဂမ်းဆမ် ယင်းတုကန်၊ မီးငိုင်းစပ်၊ ကေးသေ ဆေးရှိုင်း ကမ်၊ ရှပ်၊ ထုန်းကေးမီးတင်းဆမ်။ ငိုင်းဂိုင်းကန်ဝေးဆန်း တိုင်းကမ်၊ မီးလေးလေး။ ငိုင်းစပ်၊ ဆင်းယင်းကေး၊ ဂူ၊ လှိုက်သေရှိုင်းလုံး ရှပ်လှိုင်းလှိုင်းလုံး ကပ်ပုခင်းဖွင်းဆေးရှိုင်းဆုံစတု ပိုင်းပုခင်းဖွင်း ဆင်းယင်းဂမ်းဆမ်။ ယွန်းဆမ် တေလုံးရှပ်ဆင်းယင်းစပ် ပိုင်းဂိုင်းပိုင်းလုံး၊ ဆင်းရှပ်လှိုက်လင်း တေလုံးဂိုင်းလုံး၊ ဆင်းရှပ်ဂူ၊ တေလုံးယု၊ ငါးလှိုက်လှိုက်ဆန်းယပ်။ သင်တု၊ ဆွမ်းဆေးရှိုင်းဆိုင်လင်ဆုံ မီးတင်းယင်းတင်းလုံးလှိုင်းကန် ရှပ်ငိုင်းဆုံလိုင် ဆေးရှိုင်းဆုံ တေလုံးယု၊ ငါးလှိုက်လှိုက်ကိတ်ဆိုင်ဆံ ဆင်းယင်းစပ်လတ်၊ မေးဝေး။ သင်တု၊ လှိုက်ရှပ်ဆံစတု တွန်းတု၊ လှိုက်လင်း၊ တွန်းတု၊ ဆေးရှိုင်း တိုင်းကမ်၊ ပေးလေးလေးဆံယပ်။

“ငိုင်းလိုင်းစားလုံး 5,800 ဝတ်၊ တေလုံးလုံး၊ ဂူးရှင်း၊ ဂူးလှိုင်းလုံး၊ ဆွမ်းရှိုင်း၊ ဂူးတင်းဂိုင်းတင်းယပ်၊ စလေး ငိုင်းတု၊ ဂိုင်း လှိုက်၊ လှိုက်လှိုင်းဆုံ။ ပိုင်းဆင်းယင်းကေးလှိုက် စလေး လုံးပိုင်းဂိုင်းပိုင်းလုံး၊ တေတေ။ မာင်ပွန်းကေး ဂိုင်းစပ်၊ ဂိုင်းပု၊ မာင်ပွန်း ကေးဂိုင်းစပ်၊ ဂိုင်းပေးလှိုင်းဆုံရှပ်။ သင်မီးစားယမ်းကေး စတုရှပ်ကန် တာင်၊ တီးထိုင်းစလေး ငိုင်းကန်လုံးမေး ဆန်း ပေးယု၊ ပေးဂိုင်းသေ လုံးလှိုက်လုံးတမ်းရှပ်၊ ယု။” ဆင်းယင်း နှိုင်းကန်လိုင်းပု ဆွမ်းရှိုင်းငါးလင်းလတ်။



“မိုင်းရှပ်ဆံ၊ ဆန်း စားစလေး တင်းပုခင်း နှိုင်းဆေး ဆိုင်ဝမ်းလုံး 150 ဝတ်၊ တေ၊ ကေး။ ငိုင်းဆုံကေး ပေးလှိုင်းလုံး၊ ဂူး၊ ဝမ်းလှိုင်းဆန်းရှပ်။ ဂူးလှိုင်းလုံး၊ လှိုက်ကန်၊ ဂူးရှပ်သုန်းရှပ်၊ ဂူးတင်းဂိုင်း၊ ဂူးပျားပန်း၊ လှိုက်ရှပ်ပေး လှိုင်းဆုံလှိုင်း ငိုင်းကမ်၊ ပေးစား” ဆင်းယင်းနှိုင်းကန်သုန်းလတ်။



လှိုင်းလှိုင်းလုံးမီးရှိုင်းကန်

“ယမ်းလှိုင်းစားမီးတေသပွတ်၊ (လှိုင်းစား) သေ ယင်းတိုက်လှိုင်းလုံးယု။ ရှပ်လှိုင်း တေလုံးလုံးပိုင်း ပိုင်းထွင်ထိုင်းတုဆံ။ ဂူးရှိုင်းပိုင်းထွင်ဆုံတေထိုင်း 7,800 ဝတ်၊ လင်းဆေးလတ်၊ ဂူးလှိုင်းရှိုင်းပိုင်းထွင်စလေး ဂူးလှိုင်းလုံးလှိုင်းဆုံကမ်၊ လှိုင်းရှိုင်း၊ ကမ်၊ ကပ်ပုခင်းဖွင်း သေကမ်၊ ဂူး ရှပ်လှိုင်းလှိုင်း။ တိုက်ရှိုင်းပိုင်းထွင်၊ ယပ် ကမ်၊ ရှိုင်းကမ်၊ ဆေးဆွမ်း ရှပ်ရှိုင်းပိုင်း CI ထိုင်း။ သင်ရှိုင်းပိုင်း CI ယပ် ဆွမ်းစားတင်း 15 ဝမ်း တေလုံးတင်း၊ ယွန်း ပိုင်းရှပ်ရှိုင်းကန်၊ သင်တု၊ ကမ်၊ တင်း၊ ယွန်းလုံး ဆွမ်းစားတင်းဆန်းဆုံ ပိုင်း CI ကေးတေကမ်၊ လှိုင်းလုံး။ တွန်းတု၊ တေယွန်း ပိုင်းရှပ်ရှိုင်းကန်ဆုံ တေလုံးယွန်းစေးမုန်း ဝတ်ပိုင်းထွင်လင်းဆံ။ ရှပ်လှိုင်း လင်းဆေးစားဆုံ ကမ်၊ စားပုခင်းတေမန်း ပန်းဖိုဆုံမိုင်းမန်းရှပ်။ တေးလှိုင်းရှပ်ဆုံ၊ ပေးဝမ်းလမ်းမေး ယွင်းစေးတေလုံးတိုင်းတေး၊ တင်းပိုင်းရှပ်ရှိုင်းရှပ်၊ ကမ်၊ ရှပ်။ ပိုင်းရှပ်ရှိုင်းကန်ဆုံ သင်ရှိုင်းရှပ်ရှိုင်း တေထိုင်း 100 ဝတ်၊ ပေးလှိုင်းလှိုင်း တေထိုင်းယု၊ 2500 ဝတ်။” ဆင်းယင်းနှိုင်းကန်ဆွမ်းသုန်းယာင်ဂု၊ ပေးလတ်။



မိုင်းလုံဆီဂျာနယ်၊ ပီ 2017 ဆန်း မိုင်းကမေ့ရီဂျာ ပိုဆီကွက်၊လံးငါးဆန်း “လွင်းဂျာ၊ခါဂျာ” သေ ဆွဲဆန်းမိုင်းထံးဆွဲ ယူဆွဲသီဆန်းမံထီသွင် တီးတေလံးပွဲ၊တူလ်းဂုမ်းထိင်း လွင်းဂျာ၊ခါဂျာ။ မိုင်းထံးယူ၊မံထီသွင်မား သွင်ပီသွင်ယဝ် ကဆန်းဆွဲလင်းပီဆန်းမားထိုင် တတ်းပီတီးဂါဆန်းဂျာ၊ခါပံးမားမီး တေ၊လိုင်ထံးလူးဂျာ။ ယူဆွဲဆန်းလူင်ပွင်လိုင်မိုင်းထံးလင်းလံးပိုဆီဖေဝ်၊ကွက်၊မားမံမီးဂုမ်းထိင်းဂျာဆန်းဂိုင်းဂါဆန်းယာဆန်းမိုင်းမိုင်း၊မိုင်းပီ 2017 ဆန်းယဝ်။ မံမီးမိုင်းဆွဲ တေပဆ်တါမ်၊ ဆံးလင်း၊ လိုဝ်းလင်းဂိုင်းဂါဆန်း ကဆန်းကမ်၊မီးဝတ်း ခလး၊ လိုသင်း၊ဂိုင်းဂါဆန်းလိုင်တိုင်၊လလင်း ကမ်၊ထုဂ်၊တီး ကမ်၊ထုဂ်၊ လဝ်းဆံးလိုင်ဆန်း ဂိုင်းဂျာ၊တိုင်၊လလင်းမိုင်း။ သင်ဆံးလင်းဂေး၊လှိုင် လင်းဂျာဆန်းကမ်၊မီးဝ်လိုင် တေပဆ်တါမ်၊ငိုဆန်း 4 သီဆ် ထိုင် 8 သီဆ်ဝတ်၊ တေ၊ဂေး၊ တွန်းတု၊ဂိုင်းဂါဆန်းသမိုင်း တေပဆ်တါမ်၊ငိုဆန်း 1 သီဆ် ခလး၊ တါမ်၊ခွက်၊ 5 ပီဆ်ယဝ်။

လွင်းတုမိုင်းယူဆန်းမံမီးမိုင်းဆွဲ ပေးဂိုင်းဂါဆန်းကမ်၊မီးဝ်လိုင် ဆံးလင်းဂိုင်းကွက်၊ဂါဆန်းဂမ်းလိုင်။ မာင်ဂေး၊ဂေး၊ ကမ်၊လံးဂျာလင်းသေကမ်၊ဂျာ ထုဂ်၊သွင်၊မိုင်းလီဆ်လီဆ်။ မိုင်းလုံဆီဂျာနယ်၊ဆန်း ဂိုင်းဂါဆန်း မွက်၊ 6 မိုင်းဂေး၊ မိုင်းခိုဆန်းမိုင်းမာဆန်း။ ဂိုင်းဂါဆန်းမိုင်းဂျာ၊တင်းဆမ်တင်းလံးဆွဲ လွမ်လိုင် မိုင်းထံးကမ်၊သုဆ်လှိုင်။ “ကမ်၊ဂိုင်းသင် ဂိုင်းဂါဆန်းတေပွက်၊မားဂိုင်းဂါဆန်းခိုဆန်းဂူလ်း” ဝုးဆ်။ ယူဆွဲပိုင်း ဆံးလင်းခပ် ဂျာ၊တုဂ်၊ယူဆန်းခလး၊ လူင်ပွင်လိုင် လင်းယူမံပဆ်သေ ပိုဆီဖေဝ်၊ကွက်၊မားဝုး တေပွက်၊ခပ်ဝမ်းယာမင်းလှိုင်၊တိုင်းမံမီးမိုင်းဆွဲဂျာ၊ထိုင် 180 ဝမ်း (6 လိုဆ်)။ ဆွဲခပ်ဝမ်းတင်းဆန်း တေပဆ် ခပ်ဝမ်းယာမင်းတု၊ 2 ဝုင်းဂိုင်းလင်းဆံးကွန်ဂိုင်းဂါဆန်းဂျာ၊သွင်၊လလင်းမိုင်း၊ခလး၊ယိုဆန်းယူဆန်းဝ်ဂိုင်းဂါဆန်းမိုင်းဆန်းယဝ်။ ဆွဲခပ်ဝမ်းသွင်၊လလင်းမိုင်း၊ယူဆန်း လူင်ပွင် လိုင်ခပ်ဝမ်းဂိုင်းဂါဆန်းဂိုင်းဝ် CI ထိုင်။ တွန်းတု၊ဂိုင်းဂါဆန်း မားဂိုင်းဂါဆန်းမိုင်းထံးဆွဲ ထိုင်လံးဆိုင်ပီဆ် ဂိုင်းဂါဆန်းခပ်ဝမ်းဂျာ၊ဂိုင်း ဖေဝ်သပွတ်၊ သေခပ်ဝမ်းမားခိုဆန်းလူလ်း MOU ဆန်းယဝ်။ ပေးထိုင်လုံဆီတီး၊သီမ်၊ပိုင်း၊မား လူင်ပွင်လိုင်တေပွင်၊ခပ်၊ပဆ်ထိုင်ဝုး တေလံးဂိုင်းလိုင်ခိုင်းတေ၊ဂျာ၊ မိုင်းဆေးခလး၊ဂျာလှိုင်၊လံ၊တေမီးလိုင်ခိုင်းလိုင်လိုင်ခိုင်းဂမ်းဆိုင်။ မံမီး “လွင်းလတ်းဂါဆန်းဂိုင်းဂါဆန်းယာဆန်းမိုင်း B.E. 2560” ဆွဲမီးဖေးလီလီတု၊တေ မူဆန်းခမး တံမ်းသွင်၊ထိုင်ယူ၊မိုင်းဆင်၊ ပဆ်တါမ်၊ဆံးလင်းကဆန်း သီမံဝ်ဂိုင်းဂါဆန်းခွင်လုဂ်၊လင်း ခလး၊တေဂိုင်းဂိုင်းခပ်ဝမ်း လွင်းလံးလံးဆံးလင်း ဂိုင်းမဆန်းငံးလုမံးတိုင်းမား လဂျာ၊လိုင်ဆွဲ ပီဆ်ဖေးလီသေတု၊ တု၊လူင်မိုင်းဂိုင်းသင်းတေတေဆွဲ ကမ်၊ခွန်မီးဝ်လိုင်လိုင်။

သင်မံမီးမိုင်းဆွဲပီဆ်တေမားယူ၊သေတု၊တွန်းတု၊ဖေဝ်ဆင်းယိုင်းတေခိုဆန်းယို၊မိုင်းသုင်ဆွဲယင်းတိုက်ယာပ်၊ဖိုတ်၊ဝံယူ။ လွင်းဂိုင်းဝတ်းဝ်ဆွဲယင်းတိုက် တေမီးဂျာ၊ထိုင်ယူ၊ခလး၊သင်ဝုးဖေတ်းပိုင်ဆ် ယင်းတိုက်တေလင်း ထုဂ်၊လုဂ်၊တါမ်၊ ထုဂ်၊လုဂ်၊ယူ။ တာင်းလုဂ်၊ဆင်းယိုင်းခပ်ဝမ်းတေတေဆွဲပီဆ် “မံမီးဂုမ်း ထိုင်တူလ်းထိုင်ဂိုင်းဂါဆန်း” ဆန်းယဝ်။ လွင်းတိုင်၊ယူဆန်းဝ် တေလံးပီဆ်တီးငံးလုမံ ခလး၊ လတ်းဂါဆန်းလံးဖေင်၊ပိုင်းတင်းဆံးလင်း၊ တင်းလုဂ်၊လင်း ဆန်းယဝ်။ ပဆ်ရှာထိုင်ကဆန်းဆိုင်သမိုင်း ပီဆ်ဂူဆန်းလိုင်ကမ်၊မီးဝ်ဂိုင်းတူဝ်မိုင်းမာဆန်း မိုင်းဆင်၊ ဂူဆန်းမိုင်းလိုင် ကမ်၊တွန်းမီးဝ်ဂိုင်းတူဝ်မိုင်းမာဆန်းမား သေပွက်၊ ဂမ်းဖွင်းဂေး၊ တူဂ်၊ခိုင်းပံးသိုက်၊ ဂူဆန်းလိုင်မားဂိုက်၊မိုင်းထံးလိုင်ဆွဲ ယာမင်းလိုင်ကမ်၊ပံ၊မီးလွက်၊လံးတု၊တေမီးဝ်သေကဆ်ကဆ်ပဆ်ခပ်ဝ်။



ผู้หญิงแรงงานข้ามชาติมีความรู้ มีทักษะและความสามารถ



ဗွင်းမြိုင်းမုလ်ဆီထီ မိပ်, (MAPFoundation) ပခမ်တၢင်းရှုးဆၢင်းယိင်းစပ် ဂီပ်,ဂပ်း “ဂျးရှိုင်းဂုမ်,ထူဆ်း” ဆဆံ့ ဆၢင်းယိင်းဂမ်းဆမ် ကမ်,ပံ, လံးဂျးရှိုင်းစဆံ့တိမ်, (300 ဝါတ်,)။ စပ်မံးလုံတၢ်,ဆၢးရှိုဆ်း။ ဝတံးဂွံဂျေး လီဂ်းလံးယုးတၢ်,သေ,စလး မံးလုံလွင်းရှုမ်,လူမ်းစပ်လှိုင်းဆံ့။ တွမ်းတၢ်, ဖေဝလပ်းဂပ်,တေလီလှိုပ် စလးရှိုတ်းရှိုင်းထိုင် တၢင်းယှိုင်းနာဆ်းလပ်းဂပ်,လှိုင်းဆံ့ ကမ်,တွမ်လံးလၢတ်းထိုင်ပူဆံ့ထိုင်သေပွဂ်း ဂုမ်,လံးမံးလုံ တွမ်းတၢ်, ဝတံးဂွံတေလံးထီင်းမြိုင်းလှို, သီင်းဂိုဆ်းထီင်းဂျးရှိုပ် လှိုင်းဆံ့ယုး,တၢ်,သေ,။

ရှိုင်းရှိုင်းဆံ့မိုင်းစပ်ပွင်,လှိုဝါး “ ဂၢဆ်ပုဂ်းပွင်ဆံ့ ကမ်,မီးရှိုင်းဂၢဆ်ဆၢင်းယိင်းဆံ့ကမ်,ပီဆံ့၊ ရှိုတ်းသင်ကမ်,မဂ်းမဆ်း ဂျးစဆံ့ဆံ့ရှိုင်းဆၢင်းယိင်း ကမ်လှိုင်းယုး။ ရှိုတ်းရှိုင်းရှိုင်းလှိုင်းရှိုတ်းဂိဆ် ဝဆ်းလှိုဝဆ်းဆဆံ့ တုဂ်,ယဝ်တုဂ်,ထီင်း။ လှို,ရှိုင်းဆၢင်းယိင်းသၢင်းဝါဆ်းမိုင်းမိုင်းယှို,မး ဂူလှိုင်းဂျး သမ်ကပ်မံးမးတံးတီင်းပေဂ်ဆ်ယုး,ထီင်း။ လွင်းတုဂ်,စ စလး ပုဆ်းဖွဆ်း ကမ်ဆၢင်းယိင်းလံးရှပ်,ယုးဆံ့ ရှပ်းစးကမ်,ရှာဆံ့လှိုလးလး ယွဆ်းဆမ် တုဂ်းယွဆ်းရှိုင်းလှိုပွင်လှိုင်းထံး စလး လှိုပွင်လှိုင်းမိုင်းမၢဆ်း ရှိုတ်းပဆ်ရှပ်းစး လွမ်းဆင်,စေးတုဂ်းယွဆ်းပးတုးဆံ့ ”

❶ တုဂ်းယွဆ်းရှိုင်းပံးဂျးစဆံ့ဆၢင်းယိင်းဂျေး,စလး မဂ်းမဆ်းပဆ်ဆမ်ဂတ်ဆၢင်းယိင်း ကမ်လှိုင်းပုဂ်းပွင်ပဆ်ရှိုင်းပံးမဂ်းမီးတင်းသွင်မိုင်း မိုင်းမၢဆ်း စလး မိုင်းထံးမိုင်းယှို,။ ဆပ်ယမ်သုဆ်း,လံးသုဆ်း,ပီဆံ့ဆၢင်းယိင်းလှိုင်းဆံ့။

- ❖ လှိုင်းရှိုတ်းဂၢဆ်မိုဆ်ဂမ်,လှို,စာပ်းယၢမ်းမိုဆ်ဂမ် တုဂ်းယွဆ်းရှိုင်းပဆ်ဂျးရှိုင်းမိုဆ်ဂမ် စလး,တေလံးမွတ်,ပီတံးမံး,ကမ်လီဂ်,စဖေဂျးရှိုင်း ယိင်းလံးကမ်,ဖေင်,ပီင်းဂမ်ဆမ်။
- ❖ ရှိုင်းမဂ်းမဆ်းပဆ် ဆၢင်းယိင်းရှိုင်းဂၢဆ်ယၢဆ်မိုင်းစလး ပဆ်သုဆ်း,လံးတုလှိုင်းလွမ်ရှိုင်းဂၢဆ် မိုဆ်ဆင်, ပဂုဆ်သင်စုမ်း တိမ်တိမ်ထူဆ်းထူဆ်း။
- ❖ တုဂ်းယွဆ်းရှိုင်းပဆ်စွာင်ဂိုတ်,လုဂ်းလုလှို; လံးရှပ်ဂိုဆ်းလှိုဆ်။
- ❖ တုဂ်းယွဆ်းရှိုင်း ပဆ်စွာင်ရှိုင်းရှိုင်းဆံ့ရှိုင်း ရှိုတ်းဂွံလံးဂျေး, (ပေးထပ်းစမထပ်း၊ ပေးစမး၊ လုဂ်းလၢင်း)

“ဂိုဆ်းလှိုဆ်ရှပ်းတေလံးဂျးရှိုပ်တေတေ? ဂျးရှိုင်းလံးဝဆ်းဂျးရှိုပ်? ပေးရှိုတ်းဆွဂ်းစာပ်းယၢမ်း တေလံးဂျးရှိုပ်? လဂျး,လှိုင်းဆံ့ရှိုင်းရှုး,လီင်းလီင်း။ ယဝ်ဂျေး ရှိုင်းလှိုင်းဆံးရှပ်းစးရှုး,မးမုဆ်းလှိုင်းဆံ့ပး ယွဆ်းဆမ် လှိုင်းရှိုတ်းဖိုဆ်လိဂ်း ဂီပ်,ဂပ်းဂျးရှိုင်းဆံ့ပဆ် လံးလံးဖေ,သၢ, ရှိုင်းဂျေး, လံးစပ်းလှို” ရှိုင်းဂၢဆ်ဆၢင်းယိင်း စပ်တုဂ်းယွဆ်း ဆင်,ဆံ့။

❷ လွင်းလပ်းဆံး ဂိဆ်လိဂ်းတွဂ်,လွဂ်း ပီတုလံးဆံ့ရှိုင်းဂၢဆ် လှိုင်းဆမ် ယွဆ်းရှိုင်းလှိုပွင်လှိုင်းတင်းသွင်မိုင်း (မၢဆ်း-ထံး) လှိုင်းရှိုတ်းသၢင်းပဆ် လွမ်းဆင်,ပးတုးဆံ့

- ☞ ရှိုင်းဖိုဂ်းဖွဆ်းပဆ်ဆၢင်းယိင်း မးကပ်ပုဆ်းဖွဆ်း ဖေ,လှိုင်းလှိုင်းရှိုင်းဂၢဆ် ရှိုင်းစပ်ရှု, စလး မီးစေးမုဆ်း ဂူလှိုင်းလှိုင်း ဂီပ်,ဂပ်းရှိုင်းဂၢဆ် စလး လှိုင်းဂပ်းသိုပ်,ဂပ်းသၢဆ်ဂူးတီးတီး။ ရှိုင်းဆၢင်းယိင်းလှိုင်းမီးဆမ်ဂတ်ဆံ့ ရှိုတ်းဂၢဆ်တီးလုမ်း ဖွင်းတီဆ်း (တၢဆ်,ယုင်း)ရှိုတ်းဂၢဆ် တီးလုမ်းလတ်းရှုငါဆ်းလှိုင်းဆမ်။
- ☞ သၢင်းပဆ်တီးတိတ်းတေ, ဆင်,ရှိုပ်ရှိုင်းဂၢဆ်ယၢဆ်မိုင်း တေလၢင်းတိတ်းတေ,ငံးလုမ်လှို ဖွင်းမြိုင်းတုဂ်းဂိဆ်းစလး မီးတၢင်းယၢပ်,ဖိုတ်,

“သင်ရှမ်းကမ်းလုံးငိုဆင်းလို့ဆင်၊ ထုဂ်၊လွဂ်၊လှိုဝ်းဆံ့ ရှမ်းစားစွဲးတိုင်၊ထိုင်လုမ်းလွဲးတီမ်။ ယွဆံ့ဆင် သင်မီးလုမ်းဝံ့ တၢ၊ဗင်၊ဆံ့ဂမ်းသိုဝ်း ရှီးလင်း တိတ်းတေးလံး၊ တၢင်းဗူဆံး၊ တၢင်းကီးမေး၊ တၢင်းဗေတ်လံပုဂ်လှိုဝ်းဆံ့” ရှိုင်းဂၢဆင်ဆင်းယိုင်းစပ်တုဂ်းယွဆံးဆင်၊ဆံ။

3 လွင်းဂိဆံးသူးဂိဆင်လၢပံး ဆံးစားရှိုတ်းဝတ်းဝံ့ဆံ့ဂေး တုဂ်းယွဆံးရှိုင်းစုဆံ့မိုင်း တင်းသွင်မိုင်း လွဲးစားလိတ်းပဆံ

ဆံးစာဂ်တွဆံးရှိုတ်းဝတ်းဝံ့ဆံ့ မၢင်ပွဂ်းဂေး လှိုဝ်းဂူဆံးလွဲး စလး ပွဲးလၢးယူ၊ ယွဆံ့ပိုဝ်းမၢင်ဂေး ကမ်းလံးဗေ၊သၢ၊ ဂူလှိုင်းဂၢ တုဂ်းယွဆံး ယု၊ရှိုင်းစပ်လွဂ်၊ဂိဆံးရှိုင်းဂၢဆံ။

ပေးမီးဂူဆံးဂျ၊တိုင်၊လွင်းဝုးမီးလွင်းဂိဆံးသူးဂိဆင်လၢပံးဆံ့ဂေး တုဂ်းယွဆံးရှိုင်းလွဲးစားစုဂ်းပဆံဂေးကဆံဂျ၊တိုင်၊လၢတ်းဆံ့ (ဆင်၊ရှိုပ်စပ် တေကမ်၊ထုပီးဗေး)

ပေးမီးလဝ်းဆးတီးစပ် ဂိဆံးသူးဂိဆင်လၢပံးဂေး တေလံးကပ်လှိုင်းပဆံတေတေ။

“ဝံးသေပိုဆင်ဗေင်၊ကွဂ်၊မးဝုး တေလံးရှိုတ်းဝံ့ဗေတ်၊သပွတ်၊ရှိုင်းဆံ့ လဝ်းဆံးစားဂေး ကွဂ်၊ဝံ့ပဆံ ဂုးဝံ့ 6500 ဝါတ်။ လဝ်းဆံးလင်၊ ရှမ်းကပ်ဆံးငိုဆင်းလို့ဆင် ဆိုင်းလို့ဆင် 200 ဝါတ်။ ဝံ့စွာဝံ့ရှိုတ်းဂၢဆံးစတု လၢင်းပွဲးလၢး (ဆံးဆး) သေရှိုတ်းကပ်” ဆင်းယိုင်းရှိုတ်းဂၢဆံ တီးရှိုင်း ငါဆံးရှိုင်းလၢတ်း။

4 စာဂ်တွဆံးရှိုတ်းဝံ့ဂေး တုဂ်းယွဆံးရှိုင်းမူဆံ့မေးရှိုင်းမဆံးစပ်းလှိုင်းစလး ရှိုတ်းလံးငါးကိတ်းဆိုင်း။

➤ ရှိုင်းလှိုင်းပွင်လှိုင်းသွင်မိုင်းတေလံးရှိုင်းမိုင်းဂၢဆံသေရှိုတ်းရှိုင်းဂၢဆံရှိုတ်းဝံ့ဆံ့ လိုင်းလိင်းငါးလုမ်းမိုင်း၊ တၢ၊တေလံး ဝံ့လပွဲးလွင်းဂူဆံးမိုင်းဆံ့ ဂေးရှိုင်းပဆံစာဝ်းယၢမ်းရှိုတ်း စလး ပိုတ်၊ရှိုင်းရှိုတ်းလံးတၢ၊သေ။ ရှိုင်းမဆံးမီးပေးလသီ၊စာဝ်းယၢင်းပုးလွမ်း။

➤ တွဆံးတၢ၊ရှိုတ်းဝံ့လပွဲးလွင်းလှိုင်းဆံ့ စာဂ်တွဆံးမီးလှိုင်းရှိုင်း၊ စာဝ်းယၢမ်း၊ ရှိုတ်းတီးလှိုင်း၊ ဂုးလှိုင်းလံးမီးလှိုင်းရှိုင်း လဂျ၊လှိုင်းဆံ့ ရှိုင်းပိုဆံကွဂ်၊ ဗေ၊သၢ၊လၢဝ်းရှိုင်း ကဆံဂူ၊ဂေးကၢဆံ၊ကွဂ်၊စလးစပ်းလှိုင်းဆံ့။

“ရှမ်းစားစွဲးလံး ဝတ်းကဆံလှိုင်းလံးစာဝ်းယၢဝ်း စလး ကမ်၊သိုင်းငိုဆံးဆမ်။ ပေးပိုဆံလှိုင်းဆံ တေလၢင်းလွဲးပဆံဂုးလှိုင်းလံ၊ ဆင်းလၢင်းပုး လွမ်းဆံးယဝံ့” ဆင်းယိုင်းရှိုင်းဂၢဆံဂေးဆိုင်းလၢတ်း။

5 လွမ်းဆင်၊တၢင်းလှိုင်းဂူဆံးရှိုတ်းဂၢဆံသေ စလး တုဂ်းယွဆံးလှိုင်းပွင်လှိုင်းတင်းသွင်မိုင်း လွဲးစားပဆံ ပေးလသီ၊ ကဆံလၢတ်းဝံ့ဝုး တေသုင်၊ ဂူဆံးရှိုတ်းဂၢဆံပိုဆံမူ၊ ပိုဆံလုမ်း။

● လွမ်းဆင်၊ တၢင်းလှိုင်းဂူဆံးရှိုတ်းဂၢဆံ စလး လွမ်းဆင်၊ဆမ်ဂတ်တၢင်းမေ၊ ရှိုင်းဂၢဆံမီးဆံ့သေ ယွဆံးရှိုင်းပဆံစွာဝံ့ ရှိုင်းစပ်လှိုင်းရှိုတ်း စလး ပဆံစွာဝံ့ရှိုင်းစပ် စပ်းမးတၢင်းလိဆံလိဆံလံး။

● ယွဆံးရှိုင်းရှိုတ်းဝံ့ပဆံလွမ်းဆင်၊တၢင်းလှိုင်းရှိုင်းဂၢဆံစလး ရှိုင်းရှိုင်းဂၢဆံဂျ၊ရှိုတ်းရှိုင်းဂူလှိုင်းလံး။ ယွဆံးရှိုင်းလံးစွာဝံ့ရှိုတ်းဂၢဆံလံးလံးလံးတီး။

● ယွဆံးရှိုင်းမူဆံ့မေး MOU စလး လွင်းဂိတ်၊စစတုလှိုင်းထိုင်ရှိုင်းဂၢဆံလှိုင်းဆံ့။ ရှိုင်းမီးဗေလိဂ်းရှိုင်းရှိုတ်း ဂၢဆံပဆံဂူဆံးရှိုတ်းဂၢဆံမေးဝါဆံး လှိုင်းဆံ့။

“သင်ဆံးလၢင်းကမ်၊ရှိုတ်းလွမ်းဆင်၊မံမီးလှိုင်း လဝ်းဆးတီးဗေ၊လှိုင်းဆံ့ တေလံးကပ်လှိုင်းပဆံဂမ်းလိဝ်၊ ဆံးလၢင်းကဆံသိုဝ်းဗေတ်းမံမီး ယု၊တိတ်းတိတ်းလှိုင်းဆံ့ ထုဂ်၊လိတ်းပိတ်း ယု၊ပဆံစွာဝံ့ရှိုင်းစပ်လၢင်းဂူဆံးလံးလိင်း” ရှိုင်းဂၢဆံဆင်းယိုင်းဂေးဆိုင်းလၢတ်း။

