

ထဝ်းတြးဝါယာမ မိုင်းဂၢင် တၢင်ယၢင်း

ဆိုင်းလိခင်းဝေ့ဂၢင်

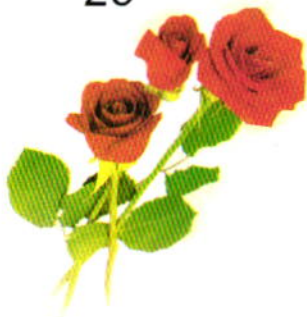
ခွၢမ်းမၤခင်းခွၢမ်းတံး

ထိုင်းဟင်းယိုင်းခင်းခိုင်
တူခင်းမိ.မွတ်,မၢင်,ဂၢင်;ခိုင်း
ခေ့ခွၢမ်းဝေ့ဂၢင်,ရသွင်ဂိုင်ပံ
မီးပုးခင်းပပ်.ခင်းယူ,။

24



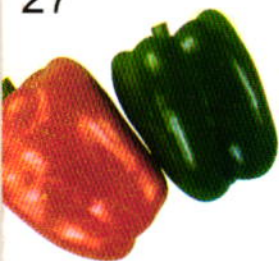
25



26



27



28



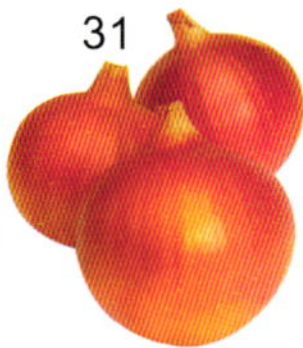
29



30



31



32



33



34



35



7. 11. 2004

ထပ်: သြ, ဝ, ယ, မ မိုင်းဂပ် တင်. ယခင်း

ပိုင်းလမ်းကျေးရာ
ရွာမ်းမခင်း၊ ရွာမ်းတံး

လိုင်းပင်းယိုင်းခင်းခိုင်
တူခင်းမိ. မွတ်, မက်, ရှက်, ခိုင်း
ခေးရွာမ်းဝေးရှု, ရသွင်ရှိုင်ပံ
မီးပုးခင်းပပ်. ခေံ. ယူ,။

Handwritten text at the top of the page, possibly a title or reference number.

ဆရာစိုင်းစစ်ဝန်း (ကျေးဇူး)၏

“ဆင်သုံးကောင်ထံဆီက ဆီးရွှင် ဝမ်းဆန့်သေး”

တိုင်းရင်းသားဝါယာယီနတ်ပုဂံက အမှတ် ၀၁၀ Y ရသ့ဝ

“ဝမ်းတစ်လုံးကောင်း ခေါင်းမခဲ” ဟူသည်နှင့်အညီ ခရီးရှည်ယာဉ်
ရထားစီး၊ ရုံးထိုင်၊ တရားထိုင်၊ စိတ်ချုပ်၊ စာသင်ထိုင် ခြင်းစသည်တို့ကြောင့်
အညောင်းမိ၍ အပူဝက် အပူကန်ကာ ဝမ်းချုပ်၊ ဆီးချုပ်၊ ဆီးနိုး၊ ဆီးအောင့်
ခြင်း၊ အစားအသောက် အဆင်မသင့်၍ ကိုယ်တွင်း၌ အဆိပ်အတောက်
သဖွယ်ဖြစ်ကာ မကောင်းသော အပူအပုပ်အနံ့အမီး အညစ်အကြေးများ
ခိုအောင်းများပြားခြင်းမှတစ်ဆင့် ကိုယ်လက်လေးလံထိုင်းပိုင်း ခြင်း၊ ခါးကိုက်၊
ခါးနာ၊ သွားကိုက်၊ သွားနာ၊ ပါးစပ်နာ၊ သွားဖုံး ရောင်၊ ခေါင်းကိုက်၊ ခေါင်းမူး၊
ခေါင်းတိုက်၊ ဇက်ကြောတက်၊ မျက်စိ နာ၊ ပွေးဝဲလားနာ၊ အဖုအပိပ်၊
အနာစက်၊ အနာပေါက်ဖြစ်ခြင်းနှင့် လိပ်ခေါင်းစသော ရောဂါဆိုးများ ဆင့်ပွား
ဖြစ်ပေါ်လာနိုင် ပါသည်။ ရောဂါဟူသည် ကုသခြင်းတက်ကြိုတင်ကာကွယ်
ခြင်းက ပိုမိုတိရောက်ပါသည်။ ဤဆေးကို တစ်နေ့တစ်ပြား မှန်မှန်သောက်
ခြင်းဖြင့် ဆီးရွှင်ဝမ်းပန်ပြီးလျှင် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသန့်ရှင်း၍ အသားအရေစိုပြေ
လန်းဆန်းကာ ကျန်းမာပျော်ရွှင်စေပါသည်။

(ဆေးညွှန်းအတိုင်း မှီဝဲသုံးစွဲခြင်းဖြင့် အထက်ဖော်ပြပါ ရောဂါများ
သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။)

ဆက်သွယ်ရန်

- လေပ်နီ၊ ၅၁၇၊ ပြည်လမ်း၊ ရှမ်းရွာ၊ ၉-မိုင်၊ မရမ်းကုန်း၊ ရန်ကုန် ။
ဖုန်း ၀၁-၂၄၇၆၈၈
- “ဝမ်းဝမ်း” ဆေးတိုက်၊ မ-၁၀၃၊ စစ်စံထွန်းလမ်း၊ ဟော်ကုန်းရပ်၊
တောင်ကြီးမြို့ ။ ဖုန်း ၀၈၁-၂၂၄၁၃
- ကြံတိုင်းအောင်ဆေးဆိုင်၊ အမှတ် (၃၇/၃၈)၊ အေးအတွင်း၊ လားရှိုးမြို့ ။
ကိုဖုန်း ၀၆၆-မမော်မော် (တိုင်းရင်းဆေးနှင့်သစ်သီးရုံ
ရောင်းဝယ်ရေး) မ-၂၁၊ မန္တလေးလမ်း၊ မန္တလေးရပ်၊ မော်လမြိုင်မြို့၊
ဖုန်း ၀၃၂-၂၃၀၄၂
- စိုင်းထွန်းစိန်+နန်းလတ်လတ် (နေရာသစ် သနပ်ဖက်
လက်ဘက်ခြောက် ရောင်းဝယ်ရေး) အမှတ် ၂၂/၇၄(ဗ)
ယုဝန်လမ်း၊ ဘုရင့်နောင်ပွဲရုံတန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၆၈၁၂၅၇

ဤတံး: မိ(ခိုင်;)''ခေ.ယူ,ယဝ်.။

ခင်းပပ်.ပေခေခေ.

⇒ ပိုင်;ကိုင်ပေခေပပ်. လိဂ်;မာခင်း;လိဂ်;တံး: ကခေခေ;မေ
လှိုင်ခပ်ထဝ်;တံး;ဝံ.ထိုဝ်;ခေခေ.လေး;သင်.

⇒ ထွပ်,ထာမ်ကပ်တမ်း;တီး: ဂူခင်း;ခိုဝ်;မာခင်း;ခိုဝ်;တံး:
ထဝ်;ပေး;ကခေခေ;ပိုင်ခေ.ဂူပံး;မေ ထိုဝ်;ခေခေ.လေး;သင်.
ဂိုတ်;ခေသေ ကပ်မး;ထွ်.တိုဝ်: ခင်းပပ်.ခေ.ယူ,ယဝ်.။

ဂူဂ်;ဂေး; ခေး;ဤခင်း;ဝေး;ဂေး,ရကခေဝေး;ခေ. ပခေခေခိုင်;
ယဝ်.ပခေခေခိုင်; လိဂ်;လံး;ခါ.ပိုင်;ဂေး,တိဂ်;တိဂ်;လေး; ဤခင်း;ဂပ်,
ဂိုင်;မိုင်;မိုင်.ဂူခေ,ထိုဝ်;ခေခေ. လှိုင်;ကူခေ,ခေ,ပခေခေ;လိဝ်
ဂမ်း;ပေး; ယင်း;ကမ်,ဂူတီး;ပိုင်,မခေ;ဂူခေ.။

တီး;တိဂ်;မခေ: ဤခင်း;မခေ;ဂူး;ပွဂ်;ပွင်.ဝေး;(မိပိုင်;)ခေ
ခေခေ. မခေ;မိုင်;လိဝ်ဂမ်း;ပေး;ကမ်,ဂူတီး;ပိုင်,မခေ.။ ပေး;ဝေး;
(အကြီး;အကဲ)ခေဂူခေ, ထင်,ဂူပိုင်,ထွ်ယဝ်.။ ဤခင်း;မခေ;ဂူး;ပွဂ်;ဝေး;
(နွယ်တာလ)တေး;လိဝ်ပီခေ(ဝါဆိုလ)။ ဂူး;ပွဂ်;ဝေး;(သံမယ်န)တေး;
လိဝ်သမ်.ဝေး;(သံပိုင်)ထိုဝ်;ခေ. မခေ;လိဂ်;လံး;မေး;ထွမ်း;ဂပ်;ပခေခေ
ပခေခေ.ယူ,ယဝ်.။

ဤတံး:ဂုဂ်;ဂေး; ဂူး;ပွဂ်;ဝေး;(လမ်း;လေး;)တေး;လိဝ်ဝေး;
(ခေ.ယမ်)။ ဂူး;ပွဂ်;ဝေး;(ဂီကင်း;)တေး;လိဝ်ဝေး;(လိဂ်;ဂင်း;)။ ဂူး;ပွဂ်;
ဝေး;(ဂိမ်း;)တေး;လိဝ်သမ်.ဝေး;(ထွ်.တိုဝ်;)ထိုဝ်;ခေ. တီး;ပိုင်,မခေ:
မိုင်ခေခေသေ လိဂ်;လံး;မေး;ထွမ်း;ဂပ်;လှိုင်ပခေခေ.ယူ,ယဝ်.။

လှိုင်သေခေခေ. တံး;လေး;မခေ;ယူ,သမ်း;ဂပ်ခေခေ;လေး;
လေး;ဂခေ ဂိုင်ပူခေ.မေး; ဂူဝ်ပဂ်,ပီမိုင်;ယဝ်.လေး; ဤခင်း;လတ်;ဂုဂ်;

ဂေ၊ ခူခင်းလေးဂခင်ဝံ.တင်းခမ်ယဝ်.။ ဂှမ်းတံး ယီခင်းပီခင်
ဂှမ်းမခင်းဂှ၊ဂေးမီး၊ ဂှမ်းမခင်း၊ ယီခင်းပီခင်ဂှမ်းတံးဂေးမီး၊
ခေးဂှမ်းဝေးဂှ၊ရ ဂမ်းနှင်းငံးမိုခင်ဂခင်ဝံ.လေး၊ ပီခင်ဂှမ်းတံး
ဂိုဝ် ဂှမ်းမခင်းဂိုဝ် ဂမ်,ထင်,ထီဂ်,စလေးဂေး၊ မီးယူ,တင်းခမ်
ယဝ်.။

တီးတိုက်မခင်း

မိခင်.သလင်	မိဿလင်
မဂ်,ဗိတ်.ချင်း	ပိတ်ချင်းသီး
မဂ်,မခင်.	မက်မန်းသီး
ခမ်.ပင်,လံ,	ပင်လယ်ရေ
ဂေးတင်,ဂှခင်,	ကုန်တင်ကား
ထဝ်.ထဝ်.ထီဝ်.ထီဝ်:	စောစောစီးစီး
ဂှပ်;သိမ်း	ရုပ်သိမ်း

ထဂှ၊ထိုဝ်ခမ်. ယူ,တီးဂှမ်းတံးသေ ယီခင်းပီခင်ဂှမ်း
မခင်းယဝ်.။

အကြောင်းအကျိုး	ကရှင်းကရှုင်း
သူတော်ကောင်း	သူ,တေး,ရှင်း
အကျင့်ကောင်း	ကရှင်.လီ

ထဂှ၊ထိုဝ်ခမ်. ယူ,တီးဂှမ်းမခင်းသေ ယီခင်းပီခင်ဂှမ်း
တံးယဝ်.။

စိတ်ထင်	ထင်,ခင်းလှို
အပေါ်တင်ထား	တင်,ဝံ.တီးခိုင်
လိုတာကိုယူ	လှုပ်,သင်ဂေး,ကဝ်
အိပ်ထောင်းထဲထဲ	သို့,ခင်းထွင်း