



သုန္ဒရရာမ ဗြဟ္မဝိဗာရကျောင်း

PROGRESSIVE BUDDHIST ASSOCIATION

1790-1830 RANCH ROAD, AZUSA, CALIFORNIA 91702, U.S.A. • TEL: (626) 969-2118 • TEL & FAX: (626) 969-5959

အလှူငွေကျောင်း နိဗ္ဗာန်ဓမ္မ: ပွဲတော်ထွင်

မြန်မာအစားအစာများနှင့် နိဗ္ဗာန်ဓမ္မ: သည်ကုသိုလ်ရှင်များ

- | | |
|---|---|
| ၁။ တို့ဟူးသုပ်၊ ပုစွန်ခွက်ကြော်၊ ပုစွန်စာရွက်ကြော်
ရေမုန့်၊ ပုစွန်ချဉ်၊ မြန်မာဟင်းမျိုးစုံ၊ မန္တလေးပဲကြော်၊
ကြောင်လျှာသီးချဉ်၊ဆလပ်ရီအအေး။ | အေးအေးမြင့်၊စန္ဒာအောင်မြင့်၊မီးမီး၊ဒေါ်မြမြစိုး၊
မကြီး၊ မငယ်၊ မမိုးမိုး၊ ဇင်မာထွန်း၊
ကိုစော၊ မောင်အောင်ကျော်သန်း၊
ဒေါ်မူမူနှင့် သူငယ်ချင်းများ |
| ၂။ မုန့်ဟင်းခါး | ကိုမောင်မောင်၊ မောင်ညို+ရှောက်မိ |
| ၃။ ကြက်လျှာစွန်း ဒံပေါက် | ကိုဇော်ဇော်+မဆင့်ဆင့်အောင် |
| ၄။ ငါးသလောက်ပေါင်း၊ မုန့်ဆီကြော်၊ ငါးပိကြော်၊ ငါးပိချက် | ဦးထွန်းကြွယ်+ဒေါ်တင်တင်မမိသားစု |
| ၅။ ဖါလူဒါ | Shurli နှင့် သူငယ်ချင်းများ |
| ၆။ ဝက်သားဒုတ်ထိုး၊ ကြာဆံကြော် | ဦးဘလွင်+ဒေါ်ကြည်တင်။ ဦးမျိုးဟိန်း+ဒေါ်အိုင်ရင်း |
| ၇။ ပဲထမင်း၊ ဆိတ်သားဟင်း။ ဖါလူဒါ၊ ရွှေရင်အေး။ | မထားထား၊ မနီနီ |
| ၈။ ပုစွန်ခွက်ကြော်၊ နန်းကြီးသုပ်၊ မုန့်ဖက်ထုပ် | Dr. သန်းနိုင်+ Dr. ဝေဝေလွင်ဦး မိသားစု |
| ၉။ ကြက်သား ဒံပေါက်၊ ဒိန်ညင်းသီး၊ ငါးပိကြော် | မတင်ထွေး၊ မစန်းစန်းရင် |
| ၁၀။ အသားလိပ်ကြော် | မသန်းသန်းရီ၊ မမိမိချို |
| ၁၁။ ကြာဆံကြော်နှင့် - - - | မဂျူလီ၊ မဖြူဖြူ |
| ၁၂။ အော်ကေးကျို၊ Taiwan Boba Tea | မဟယ်လင်၊ ဒေါ်ခင်တူ |
| ၁၃။ နန်းကြီးသုပ် | ကိုဌေးဝင်း+မခင်နွဲ့မောင် |
| ၁၄။ ယာကီတိုးရီ(ဂျပန်ကြက်သားကင်)၊ ခူးရင်းဖာလူဒါ | ကိုပီတာ+ မကြည်ကြည်ခိုင် |
| ၁၅။ မုန့်လက်ကောက် | ကိုကြည်ဝင်းလှိုင်+မမိမိလေး၊ မနန်းအေး |
| ၁၆။ ကြက်သားပလာတာ၊ ပဲပလာတာ | ဒေါ်နုနုစိန်နှင့် မောင်နုမများ |
| ၁၇။ ဘိန်းမုန့် | ကိုအာကာ၊ကိုကျော်ကျော်၊ကိုစိန်လင်း၊ အေးချစ်စံ |
| ၁၈။ ပန်းသေး ခေါက်ဆွဲ၊ ရေခဲသုပ် | Vivian Lee, အောင်သာထွဋ် |
| ၁၉။ ဂျပန်အသားလုံးကင်၊ ရွှေထမင်း | ကိုအောင်မျိုးသူ+မလေးနိုင်အိ မိသားစု |
| ၂၀။ ဘိန်းမုန့်၊ ဝက်သားဒုတ်ထိုး | မစပါယ်၊ မအေမီအုန်း |
| ၂၁။ မုန့်ဟင်းခါး | ဦးသိန်းဇော်+ဒေါ်ခင်မြင့်ခိုင်မိသားစု |
| ၂၂။ ပေါင်မုန့် အုန်းနို့ဆမ်း | ကိုမော်ကြီး+မကေသီညွန့် |

- ၂၃။ အုန်းထမင်း၊ အမဲသားနပ်၊ ကြက်သားဟင်း၊ ငါးပိကြော် ကိုမင်းဟန်+မရီရီဌေးနှင့်မောင်နှမများ
- ၂၄။ ပုစွန်စာရွက်ကြော်(သို့)ပုစွန်ခွက်ကြော်၊ မုန့်ညှင်းချဉ်၊ ပဲပုပ်ကြော်၊ လင်မနိပ် ကိုဟန်ဝင်း+မစန်းစန်းဌေးမိသားစု
- ၂၅။ () ဒေါ်အေးအေးဝင်းနှင့် မစန်းစန်း
- ၂၆။ သစ်ပင်မျိုးစုံ ကိုဝင်းမော်+မချစ်စရာ
- ၂၇။ စာအုပ်မျိုးစုံ၊ မဂ္ဂဇင်းမျိုးစုံ ကိုသက်ထွန်း+မဥမ္မာအောင်
- ၂၈။ အစုံသုပ် ဒေါ်အေးအေးစိန်၊ မခိုင်ခိုင်အောင်
- ၂၉။ ရွှေတောင်ခေါက်ဆွဲ ဦးတင်မောင်အေး+ဒေါ်မူမူအေး
- ၃၀။ အအေးဗူးများ၊ သောက်ရေပုလင်း ဦးအောင်ခင်+ဒေါ်သဲသဲ
- ၃၁။ မုန့်ဖက်ထုပ်၊ လွှက်သုပ်- ဂျင်းသုပ်၊ ယိုစုံထုပ် ဦးကျော်လှိုင်+ဒေါ်ညွန့်ညွန့်ရီ မိသားစု
- ၃၂။ အစုံသုပ်၊ မန်ကျီးဖျော်ရည် ဦးကျော်+ဒေါ်မိုးမိုး။ ကိုမောင်မောင်ဇော်+မစုစုဝေ
- ၃၃။ ကြေးအိုး ကိုစိုးမင်းထွန်း၊ ကိုအောင်စည်သူဝင်း၊ ကိုသက်ထွန်း၊ ကိုဇော်မင်းထွန်း
- ၃၄။ ရခိုင်မုန့်တီ ရခိုင်အမျိုးသမီးများ
- ၃၅။ ကြာဆံချက်၊ အအေး မယဉ်ယဉ်သန်း၊ မရွှေခင်
- ၃၆။ ရွှေချည်ဆွမ်းမကင်း ကိုအာသာ+မရီလေး မိသားစု

၉-လေးလုံး နိဗ္ဗာန်ဈေး - ၉ လ၊ ၉ ရက်၊ ၉ နာရီ မှာ
 ၃၆ ဆိုင် = (၃+၆) = ၉ (ဂုဏ်တော် ၉ ပါး)



အလှူဇာကျောင်း နိဗ္ဗာန်ဈေးပွဲတော် လမ်းညွှန်

