



**ဂၢၤခၢ် နှိခါ်**

လၢဝါးခိုဝ်းကဆဲးကမ်,လှ်းဂူဆိးထံး လိုဝ်းမးယူ,သဝ်း ဆိးမိုင်းထံးဆံ. မိးသုဆိး,လံးနှိခါ်ပိုင်,လုၤတၢ်မူတီး။ ကမ်,မိး လွင်းလီာ်,ခမေ ကမ်,ဝုးတီးလှ် ခိုဆိးနှိခါ်လံးဂူတီး။ ဂူလှ်းဂး တွမ်းတုၤ, လုၤကွဲး,ခလးဂူဆိးဆုမ်, လိုဝ်းယူ,ဆိးပၢင်ပံးဖေး ခတၢ်.ကမ်,ပုၤ။ *ကိုဝ်းစဝ်ဆဆိ. လုၤခိုဆိလူင် ဗေံ,လှ်းထီမ် ဂူဆိးပံးဖေးလုၤမးဖျၢ. UNHCR စဝ် လူလွမ်တူလှ်းထိုင်ယူ,။*



**ဂးၤတူၤ, နသီၤ, ခၢ်ဂၢၤခၢ်နှိခါ်**

တၢ်ခးတၢ်,ကပ်လၢဆိ.ငဝ်းတၢ်,ထိုင်လၢဆိ.သုင် ၂. 6 ဆဆိ. ရွင်းဂၢၤခၢ်ဗေံ,ပံးပိုင်,လုၤ,စဝ် တေလှ်းထီမ် ရွင်းနှိခါ် ကဆိဂှ်.ဝံ.လုၤကွဲး,လှ်းဂူဆိ,လိုဝ်းကမ်,မိးဝတီးဂှ်သဆဆိ။ ဖွင်းမိုဝ်း တိုက်.နှိခါ်သွဆိယူ,ဆဆိ.မိးသုဆိ,လံးဗေံ,ပိုင်,ဂဆိတၢ်း လုၤ နှိခါ်ထံးစဝ်။

**တေၤတီးၤ,လှ်းဂူဆိ,လုၤဂူဆိ,နှိခါ်**

သဝ်းဝုးလုၤကွဲး,လှ်းဂူဆိ, လိုဝ်းကဆိဂူ,ရွင်းနှိခါ်ဆဆိ. ကမ်,မိးသံမံာ်လၢဂုၤဂူဆိ,ရွိဆိ ဂှ်စ့ၤ.ယူ,သဝ်း ဂှ်ဂိုတ်,ခလး ထေးဂျေး 38/1 ဆိ လုၤမးဗေံ,ကုပ်.ပိုင်,တေကွၢ်,ပဆိဂှ်ဂပ်းတူဝ် လုၤနှိခါ် ကဆိမိးတူဝ်ဆဝ်. 13 တူဝ်။

**ခံၤ,ရွင်းနှိခါ်**

ပေးစွဲးခံၤ,ဂူ,ယူ,တၢ်,ရွင်းနှိခါ်ဂေးလံးယူ, ဂှ်ကွၢ်, တၢ်ဂေးကမ်,လုၤ,ဂံ.လံးယွဆိ, ဂူလှ်းဂး တေလံးကပ်ဂှ်ဂပ်း တူဝ်လုၤနှိခါ်ဂူ,လွမ်။ (တွမ်းတုၤ,လုၤနှိခါ် လိုဝ်းယူ,ဆိးပၢင် ပံးဖေးခတၢ်. ဂွပ်းဝုးလုၤပွင်ပွင်လိုင်,စဝ်ခဂ့ၤ,ဂှ်မး ကမ်,ပဆိကွၢ်, တၢ်ခးတၢ် ကမ်,မိးသုဆိ,တုၤ,တေခံၤ,ရွင်းနှိခါ်လံး။

**ဗုဒ္ဓိဂးၤဂၢၤခၢ်ဂုၤပိုင်,တူၤ**

ကွင်းတီးသွဆိတၢ်းမေၤ ကဆိလုၤမးလုၤပွင်ပွင်လိုင်,ခလး လုၤမး NGO ကဆိကမ်,လှ်းလုၤပွင်ပွင်လိုင်,စဝ်ပိုတ်,ဝံ.ဆဆိ.ဂေး တၢ်တေလံးဂှ်.ကပ်လုၤနှိခါ်သေ ဗုဒ္ဓိဂးပဆိဂၢၤဆိစဝ်။

**လၢဝါးထၢခၢ်ကဆိလုၤ,ပုၤဂူ, ဖွင်းမိုဝ်းတေ ကၢပ်,ရွင်းနှိခါ်**

**တွမ်းတုၤ,လုၤနှိခါ်**

လိုဝ်းကဆိကမ်,ယၢမ်,ခိုဆိ,ရွိဆိသေပွၢ်,ဆဆိ.....

- ❶ ဂှ်ဂိုတ်,
- ❷ သင်ကမ်,မိးဂှ်ဂိုတ်,ဆိ တေလံးကပ်ဂှ် ရွင်းယုပဆိဝံ. ဖွင်းမိုဝ်းဂိုတ်,ဆဆိ.ဂူ,။
- ❸ သင်ကမ်,မိးဂှ်တီး,ရွင်းယုဆိတေလံးမိးဂှ် သေကဆိကဆိ ကဆိလုၤပွင်ပွင်လိုင်,စဝ်ပဆိ ဝံ.။
- ❹ သင်ကမ်,မိးဂှ်သင်သေမိးဆိလိုင် ပေးခမး ကမ်,ဆဆိလုၤမးသေလုၤမးလုၤမး တေလံး တီမးပဆိ လွင်းပိုဆိဂီဝ်းလုၤကွဲး,လှ်းဂူ,။
- ❺ သင်ဝုးပေးခမး ကမ်,ဆဆိ သေလုၤမးလုၤမး ကမ်,နှိခါ်လံးလိုင် တေလံးယွဆိတၢ်း လှ်း ထီမ်မေၤသွဆိတီး,ရွင်းနှိခါ် ကဆိဂှ်တေ တုၤ,ကၢပ်,ဆဆိ. တီမးပဆိ။

**ရွင်းနှိခါ်,ဂၢၤခၢ်ခိုဆိ,ပံး**

ရွင်းနှိခါ်လုၤပွင်ပွင်လိုင်,ရွင်းနှိခါ်ဂူဆိ,မိုင်း,တီးကွင်း နှိခါ်, ရွင်းနှိခါ်ဗုဒ္ဓိဂးသွဆိဂၢၤခၢ်လိုင်.တွင်း, လၢဆိ.လွမ်ခလး လုၤမးကဆိနှိခါ်ဂၢၤခၢ် ဂီဝ်,လုၤလှ်းပံးပိုင်,လုၤ,။

လၢဝါးထၢခၢ်ဂူ,ပုၤခၢ်,ဝဆိ. (ဂှ်ကွၢ်,ဂုၤ, ) သင်ယဝ်.ရွင်းနှိခါ်ဆိလိုင် တေလံးဂှ်ကွၢ်,လိာ်း (ဂှ်ပုၤဆိ.လၢဆိ.) မိုဆိတၢ်းလုၤကွဲး,လှ်းဂူ,ထံးစဝ်။



**ပိုဆိ,တူဝ်ဂီဝ်, လုၤနှိခါ်**

သင်လိုဝ်.ဝုး သၢဂ်းသေ,လၢဝါးထၢဆိ ကဆိမိးတီး လုၤနှိခါ်ခလး ပိုဆိ,တူဝ်ဂီဝ်,ကမ်,မိးဂၢၤဆိဆိလိုင် နူးသွဆိ တီး,ရွင်းနှိခါ်ဆဆိ. မိးသုဆိ, မေးပဆိလံးသေ တေလံးမေး တီမးပဆိ နှိ,မိုဆိကဆိ။

**ပၢ်းပိုင်,ပံးပိုင်,ပုၤ, မိုင်းထံး ပၢ်းပိုင်,ပံးပိုင်,ပုၤ, မိုင်းထံး. မိးယု, 3 ဝုၤ**

- ❶ ရွင်းနှိခါ်ယုဝ်းယုဝ်း။
- ❷ ပံးပိုင်,လုၤ, ဆွၢ်,ရွင်းနှိခါ်(ဂေးသေ,ဆေး ၈၈၂.။)
- ❸ ရွင်းသွဆိတၢ်းမေၤ ကဆိဂှ်လိုင်.တွင်း.

ဆၢ,တူဆိ, သူဆိ,ရွိခါ်,ပိုင်,ပုၤ,

- ❖ ရွင်းနှိခါ်လၢဆိ.ကွၢ် (ကဆိပၢ်း) ကဆိလံးခိုဆိ 3 ပိး၊ ခိုဆိလံး တၢ်ခးတၢ်,ဂူ,ယူ,လုၤကွဲး,လှ်းဂူ,လံး 3 နှုပ်,။
- ❖ ရွင်းနှိခါ်လၢဆိ.ငဝ်း ကဆိလံးခိုဆိ 6 ပိး (ပေးဆိုင် ၂. 1 ထိုင် ပေးဂှ် ၂. 6)
- ❖ ရွင်းနှိခါ်လၢဆိ.ဂၢင် ကဆိလံးခိုဆိ 3 ပိး (မေးဆိုင် ၂. 1 ထိုင် မေးသၢမ် ၂. 3)

ပေးကွၢ်,ပုၤဆိ, မေး 3 ယဝ်.

မိးတၢ်ဂး,ဂုၤ, 2 ဘီဆိ,

- ❶ ရွင်းနှိခါ်ယုဝ်းယုဝ်း
- ❶ ရွင်းနှိခါ်ဗုဒ္ဓိဂးသွဆိဂၢၤခၢ်လိုင်.တွင်း.



**ပိုင်ထီဆိုင်**

(ရွင်းနှိခါ်,ပုၤ,ပုၤ)

- ❖ ရွင်းနှိခါ်လၢဆိ.သုင် နှိခါ် 3 ပိး (မေး 4 ထိုင် 6)
- ❖ လၢဆိ.လွမ် (ပရိဆိးယုးတုၤ)နှိခါ် 4 ပိး
- ❖ မၢတ်.သံတိုဝ်, (ပရိဆိးယုးထုဝ်) နှိခါ် 2 ပိးခိုင်း
- ❖ လၢဆိ.စူး Dr (ပရိဆိးယုးဂီဝ်) နှိခါ် 1 ပိးခိုင်း