



ခင်းယာမ်းရှ်တးဂါခင်း

»»»» သုခင်း,လ်းခင်းယာမ်းရှ်တးဂါခင်းဗလးဝခင်းလ်ပိုဝ်း

1

ခင်းယာမ်းရှ်တးဂါခင်းဆိုင်းဝခင်း
တေကမ်,လ်းပူဆ် 8 လူဝ်းမူင်း။



2

ကွမ်းဆင်း,လ်းတူဂ်းလူင်းဂခင်းဝ် ဂူလ်းဂါး
ဆိုင်းဝူင်းတေကမ်,လ်းပူဆ် 48 လူဝ်းမူင်း။



သင်ပီခင်းဂါခင်းယာပ်,မီးဗေခင်းဆမ် (ဂါခင်းဆ်းထမ်း
တ်းဆမ်၊ တ်းလိခင်း၊ ခုတ်းမေးလိခင်း ဗလး ဂါခင်း
ကခင်းသံလ်င်းကမ်,ပိုင်းပေး) ဆ်လိုင်ဆိုင်းဝခင်း

3

တေကမ်,လ်းပူဆ် 7 လူဝ်းမူင်း။





ခင်းယာမ်းလိုင်း

»»»» သုခင်း,လီးခင်းယာမ်းရှိုတ်းဂါခင်းလေးဝခင်းလိုင်း

1

ဆိုင်းဝခင်းလိုင်းလီး 1 ကူင်းမူင်း ၊ လိုင်းလီးမိုင်း
ရှိုတ်းဂါခင်းမးယဝ် 5 ကူင်းမူင်း။

2

ကွမ်းဆင်,တူဂ်းလူင်းဂါခင်းမိုဆင်ဆင်,ဝါးသေရှိုတ်းဂါခင်းမးယဝ် 1-2
ကူင်းမူင်း တေလိုင်းကူင်းဂိုပွဲဂမ်း ကမ်,ဆဆ 15 ဆးထီး။

3

ပေးပိမ်းလာဆ်ခါဂုဆ်,စတု ဆါးလင်းဂေး ကမ်,လီးကတ်းပဆ်
ခင်းယာမ်းတီတ်းတေးလေး မိုင်းမီးဂါခင်းဂေးရှိုတ်း မိုင်းကမ်,မီး
ဂေးလိုင်းဂေးလီး။

4

သင်လီးရှိုတ်းဂါခင်းကူင်းထီ (OT) သွင်ကူင်းမူင်းဆ်ဂေး လုဂ်း
လင်းလိုင်းလီး ကမ်,ကေး,သေ 20 ဆးထီး။





သုခင်,လီးတၢ,ဝခင်းလိဝ်း

»»» သုခင်,လီးခါးယၢမ်းရှိတ်းဂၢခင်လၢဝခင်းလိဝ်း

1 ရှိတ်းဂၢခင်ဆိုင်;ဝူင်; လိဝ်းလီးဆိုင်;ဝခင်း၊ သင်ဝါးရှိတ်းဂၢခင်ရှိုင်;ရှိမ်း
ကမ်,ဆခမ် ဂၢခင်တၢင်,လိဝ်းဆဲလိဝ် လွမ်းဆင်,မံမီး လွမ်းဆင်,ခေး
တူဂ်းလူင်း ရှမ်းဝခင်းလိဝ်း ရှမ်းဂခင်လီးဆိုင်;ခါးတၢင်းသီ,ဝူင်;။

2 ဝခင်းလိဝ်းလွမ်းဖိုင်;ထုင်း ဆိုင်;ပီ မီး 13 ဝခင်း ၊ ရှမ်းပုး
ဝခင်းရှိုင်;ဂၢခင်လုမ်းဖှၢ။

3 သင်ရှိတ်းဂၢခင်ရှိုင်;ရှိမ်း၊ ဂၢခင်ခံလၢဆဲ ခံဆဲမိဂိခင် လဂျၢ,ဆဆဲလိဝ်
ယူ,တီးတူဂ်းလူင်းဂခင် တေလိဝ်းဝခင်းလိ ကမ်,ဆခမ် ဆိုင်;ဝခင်းလိဝ်း
ဆဆဲကမ်,လိဝ်းသေ ဆံးလၢင်းလံ,သွင်ရှိုင်;။

4 သင်ရှိတ်းဂၢခင်လွမ်းဆံးလၢင်းမးယဝ်;ဆိုင်;ပီ မီးသုခင်,ကပ်ဝခင်းလိဝ်း
တၢ, 6 ဝခင်း၊ တေကပ်ဝခင်းလိဝ်းပီဆဲ ရှု,ရှမ်းဝခင်းလိဝ်းဆိုင်;ပီတေ
မးဆဲဂေးလီး ယူ,တီးတူဂ်းလူင်းဂခင် တင်းဆံးလၢင်း။



OT / ရှိတ်းဆွဲးဝဆဲးလပိုဝ်း

»»»» သုဆမ်,လိးခါဝ်းယါမ်းရှိတ်းဂါဆမ်ဒလးဝဆဲးလပိုဝ်း

ဂါဆမ်ရှိတ်းဂါဆမ် ပူဆမ်.ခါဝ်းယါမ်း ဒလး
ရှိတ်းဂါဆမ်ဆွဲးဝဆဲးလပိုဝ်း



1

ပေးတေရှွဲးလုဂ်းလါင်းရှိတ်းဂါဆမ်
ပူဆမ်ခါဝ်းယါမ်း ဆံးလါင်းတေလံးလါတ်း
လုင်းဆး; ဒလး; လုဂ်းလါင်းဂေး; ယွမ်းရှိတ်း။

2

သင်ပီဆမ်ဂါဆမ်ရှိတ်းဆိတ်း၊ ဂါဆမ်ရှွဲးရှိတ်း၊ ဂါဆမ်ခါဆွဲး၊
ခါဆမ် ဒလး; ဂါဆမ်တီးရှွဲးယါရှွဲးယါဆံးတေ့ ရှိတ်း
လံးယု, ဂုလုဂ်းဂါ; ခါဝ်းယါမ်းရှိတ်းဂါဆမ် ဆိုင်းဝုင်း
တေကမ်,လံးပူဆမ် 36 လုင်းမုင်း။





ခွင်.ဝမ်းလှိုင်းဂါး

»»»» သုခ်,လီးခါးယါမ်းဂ်တီးဂါးလေးဝမ်းလှိုင်း

1 ပေးကမ်း,ယူ,လီ လုဂ်းလါင်းမီးသုခ်,ယွမ်းလှိုင်းလီး၊ ပေးလှိုင်း 3 ဝမ်းထပ်းဂါးခ် လုဂ်းလါင်းတေလီးခါး ဝှိုဝှိုဝှိုင်းမေယု၊ ပေးကမ်း,ခါးလီး တေလီးသပ်းလီင်းခါးလှိုင်းတါင်း (မိုခ်ခါင်း, ပီခ်ဖေးဂိုင်းဂါင်း) ဝှိုခါးလါင်းပွင်,လှို။

2 ခွင်လှိုင်းဂါးသုခ်,တူဝ် (ဂ်တီးဝတ်းဝှို, ခ်ဂ်,လီပါင်လု.လဂျု,) ဆိုင်းပီလှိုင်းလီး 3 ဝမ်း။

3 ခွင်လှိုင်းဂိုတ်,လုဂ်းဆိုင်းဂေ.လှိုင်းလီး 98 ဝမ်း၊ ကမ်း,ခါး 3လှိုခ် (ဂှိုမ်းဂွမ်းဂိုတ်, ခါး လင်ဂိုတ်,လုဂ်း) လှိုလှိုင်းလီးဝှိုဝှိုဝှိုင်းလှိုခ် တိမ်တိမ်ထုခ်းထုခ်း။

4 လုဂ်းလါင်းမီးသုခ်,ယွမ်းလှိုင်းဂါး တု,ခါးဂှိုမ်းပါင်သွခ် ပါင်ဖိုဂ်းဖွခ် ခါး ဖိုမိုထီမ်ခါးဂါတ် ဂှိုလှိုင်းဂါး တေလီးလါတ်း လှိုင်းခါး 7 ဝမ်း။





ဂျူးတွပ်, တီဆင်း / ဂျူးလာင်း

»»»» သုခင်း, လီးခါးယါမ်းရှိုတ်းဂါခင်းလေးဝခင်းလိုင်;

1 ရှိုတ်းဂါခင်းဆိုင်းဝခင်း 8 လှိုင်းမူင်း ၊ လုဂ်းလာင်း တေလံးရှပ်
ကမ်, ဧကသေဂျူးလာင်းခဆို့တီမ်,။

2 ပေးဝျးရှိုတ်းဂါခင်းဆံ ဂျူးလာင်းဆဆို့ တေလံးလံာ, ပီဆင်ငိုဆင်းဂူလုး။

သင်လှိုဝ်ဝျး မီးဂါခင်းရှိုပ်းဆိတ်း ဆွဲဝခင်းလိုင်ဆံ ပေးလုဂ်းလာင်း
တုဂ်းလှိုင်းရှိုတ်းလိုင် တေလံးဂျူးရှိုင်းကမ်, ဧကလှိုဝ်သေဆိုင်းပုဆင်း
ခွင်ဝခင်းရှိုတ်းဂါခင်း။

သင်ဝျးရှိုင်းဂါခင်းလံးဂျူးရှိုင်း ဆွဲဝခင်းလိုင်သေ ရှိုင်းဂါခင်းလံးရှိုတ်း
ဂါခင်းယူ, ဆံလိုင် ရှိုင်းဂါခင်းမီးသုဆင်း, လံးဂျူးရှိုင်း ဖိုမိုထီင်းသွင်ပုဆင်း။

သင်ဝျးဆွဲဝခင်းလိုင်ဆဆို့ ရှိုင်းဂါခင်းလံးရှိုတ်းဂါခင်း ပူဆံခါးယါမ်း
ဆံ(OT) ရှိုင်းဂါခင်းမီးသုဆင်း, လံးဂျူးရှိုင်း တီကေ, သုတ်း 3 ပုဆင်းခွင်း
3 ဆွဲဂျူးရှိုင်းဆိုင်းလှိုင်းမူင်း။

