



ခက်.တွဲခင်းဂါခင်းလိင်းဂိုတ်,လုဂ်းကွဲခင်း, တၢ,ရှိုင်းဂါခင်းယါခင်းမိုင်း



လုဂ်းကွဲခင်း,လှိုင်းဂိုတ်,ဆွဲးမိုင်းထံးဂူးဂေၤ. တဂ်းတေလံးလိင်းဂိုတ်, (ဖွဲခင်းလီဝှိုဂိုတ်,)

01

- လုဂ်းကွဲခင်း,မီးဝှိုဂိုဂ်းတူဂ်လဝ်းဂဂ်, ၊ မီးလှိုင်းယူ,ဆွဲးထါခင်းဖေးမုဆင်းလှိုင်းပွင်လှိုင်းထံး
- သိုဝှိုဝှိုပံးယူ,လီလံး (ပေးခမးယိပ်းဝှိုဖေတ်သ်ပွတ်,)
- ခင်းရှိုင်းရှိုခင်းငံး
- လှို. ဖ.ဂ.ပ ဝဂ် လံး ၊ ရှိုတ်းပဂျဂ်ခင်းဖွဲးလံး ၊ ရှိုတ်းပဂျဂ်ခင်းမိုင်းတံးလံး
- သင်မီးပဂျဂ်ခင်းသင်ခူမ်း တေလံးရှိုဝှိုဝှိုခင်းဂမ့ထီမ်လုဂ်းကွဲခင်း,
- တဂ်,ယွဲခင်းဝှိုဂိုဂ်းတူဂ်ဂူခင်းထံးလံး (တဂ်,ယွဲခင်းသါခင်းသျှတ်ထံးလံး
လှိုင်းပေးခမးမီးဝှို 10 ပီ ၊ ဝှိုပိုဆဲးတီးသုင်)





ခက်.တွဲခမ်းဂၢခမ်လိင်းဂိုတ်,လုဂ်းကွခမ်, တၢ,ရှိုင်းဂၢခမ်ယၢခမ်မိုင်း



ကော,ဂသၢခမ် ကခမ်တေလံးရှၢင်းရှိုခမ်း ဂွခမ်,တေဂျ,လိင်းဂိုတ်,

- ▶ ဝှိုဂိုဂ်းတူဝ်ပေးခမး ၊ ဝှိုသိခမ်းမံၤရှၢဝ်ရှိုခမ်း ခလး ဝှိုစွၢင်ရှိုတ်းဂၢခမ်
- ▶ ဝှိုခံးလၢင်း ၊ ဝှိုသိခမ်းမံၤရှၢဝ်ရှိုခမ်းခံးလၢင်း
- ▶ ဝှိုပိခမ်,ဗေ,သၢ, (ပေးခမးယိပ်းဝှိုဗေတံသံပွတ်,)
- ▶ တၢင်,လိဝ်းလုဂ်းကွခမ်,ဝံကွခမ်တၢင်း
- ▶ ပေးခလးခမး ကမ်,မီးဝှိုသင်သေမိဝ်းဂေး လိင်းဂိုတ်,လံး
(ပေးပေးခမး ဂေး.လှိုဂေး.ဆိုင်း မီးဝှို 10 ပီ ၊ မီးဝှိုပိုခံတီးသုင်ခံ
တေလံးမီးသၢဂ်းသေ, 2 ဂေး။ ဂူလ်းဂး မၢင်ပိုခံတီးဂေးကမ်,လှိုဝ်,)





ခက်.တွဲခင်းဂါခင်လိင်းဂိုတ်,လုဂ်းကွခင်း, တၢ,ရှိုင်းဂါခင်ယါခင်မိုင်း



03

ကော,ဂသါခင်ကခင်တေလံးရှိုင်းရှိုခင်း မိုင်းဂျ,တီးရှိုင်းယါ

- 👉 ငွ်ဂိုဂ်းတူဝ်ပေးခမး ၊ ငွ်သိခင်းမံရှိုဝ်ရှိုခင်း ခလး ၊ ငွ်စွာငွ်ရှိုတ်းဂါခင်
- 👉 ငွ်ခံးလောင်း ၊ ငွ်သိခင်းမံရှိုဝ်ရှိုခင်းခံးလောင်း
- 👉 ပပွဲဖေဂ်,တွင် ဂာတ်တိုင်,ခဆလင်းဆးတီး
- 👉 တေလံးငွ်ရှိုဝ်ရှိုင်းဂါခင်ဂိုတ်,
- 👉 ငွ်ပိခင်း,ဖေ,သၢ, (ပေးယိပ်းဖေတံ့သံပွတ်,)



63/30 ม.8 ซอย 4 ถ.สุเทพ ต.สุเทพ อ.เมือง
จ.เชียงใหม่ 50200 ☎ 053 328 134
media@mapfoundationcm.org

www.mapfoundationcm.org
www.mapradio.org
Fanpage: MICMAPSHAN



Supported By:

Livelihoods and Food Security Fund



Managed by UNOPS



ခက်.တွဲခမ်းဂၢၤခမ်လိင်းဂိုတ်,လုဂ်းကွဲခမ်း, တၢ်,ရှိုင်းဂၢၤခမ်ယၢၤခမ်မိုင်း



ကော,ဂၢၤသၢၤခမ်ကၢၤခမ်တေလံးရှၢင်းရှိုမ်း မိုင်းဂျၢ,လိင်းတီး လုမ်းကုပံပိုင်, (ကမ်းဗိုဝ်း)

04

- 👉 ဝှံဂိုဂ်းတူဝ်ပေးခမး ၊ ဝှံသီခမ်းမံၤရှိုဝ်ရှိုမ်း ခလး ဝှံစွာဝှံရှိုတ်းဂၢၤခမ်
- 👉 ဝှံခံးလၢင်း ၊ ဝှံသီခမ်းမံၤရှိုဝ်ရှိုမ်းခံးလၢင်း
- 👉 ဝှံရှပ်ရှိုင်းဂၢၤခမ်ဂိုတ်,တီးရှိုင်းယၢ
- 👉 ဝှံပိခမ်,ဗေးသၢ, (ပေးယိပ်းဗေးတံ့သပွတ်,)
- 👉 တၢင်း,လိဝ်းလုဂ်းကွဲခမ်း,ဝှံကွဲခမ်တၢင်း
- 👉 သၢဂ်းသေ, လုဂ်းထၢခမ် (ပေးပေးခမးဂေၤလွဲဂေၤခိုင်; မီးဝှံ 10 ပီ ၊ မီးဝှံပိုခံးတီးသုင်)
- 👉 လုမ်းကုပံပိုင်, (ကမ်းဗိုဝ်း) တေကွတ်,ပခမ်ဝှံဂိုတ်,

