



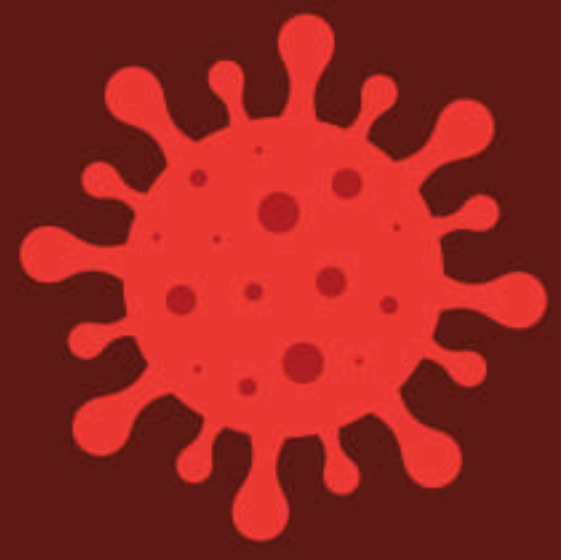
# လောင်းထုပ်,လွင်းနှိတ်နှိ.လ

## ဆိုးပွင်းစားယမ်း ချုပ်ဝိတ်. 19 နေ့လမ်း

ဆိုးပွင်းစားယမ်းတင်းပိတ်ချုပ်,ဝိတ် 19 နေ့လမ်းဆုံ လောင်းမီးလွင်းနှိတ်နှိတော့, ဆင်းယင်းလေးလှမ်းကွမ်း,

1

မီးစားယမ်းယူ,နှိမ်းဆမ်  
လွမ်းရှမ်းဂေ့.ကဆ်လောင်းနှိတ်လွင်းနှိ.လ။



2

လွင်းနှိတ်မီးလွင်းဆိုးနှိမ်းဆမ်တိုင်းမား။



3

လုံးယူ,ရှင်,ဂံ တင်းပီးဆွင့် တံးဂေ့.  
လေး ရှမ်းရှု.လမ်း။



4

ကမ်း,ခင်းထိုင်လုံးလွင်းလွေးထိမ်။



5

ခွပ်ပိုင်းရှင်းနှိမ်းပိတ်လေး  
လှမ်းကွမ်း,ကမ်း,လုံးရှု,ရှင်းနှိမ်း။

သင်ဝေးလုံးထုပ်ရှုပ်ရှမ်း လွင်းနှိတ်နှိ.လ ကမ်း,ဆမ်  
ခွပ်,ရှုပ်,တိုင်,ပင်,ဆံ တိတ်တော့,တွင်းထမ်းလုံးတီး



မုလ်ဆိထိမိပ်, မံယူဆ်း - 061 807 0220



မံယူဆ်းရှိပ်းဆိတ်ရှင်းဂါဆ်လွေးထိမ် လှုပ်ပွင်လိုင်းထံး 1300 လုံးယူ,တု,သေ,မားဂေ့။



9/34 Moo 1 Ing Doi Village T.Chang Phueak, A.Chiang Mai 50300 ☎ 053 328 134



www.mapfoundationcm.org

Supported by:

1/5 Ameena Uthit Road. Mae Sot, Tak, 63110 ☎ 055 536 685



@MICMAPBURMESE / @mapradiocmms



MAPFOUNDATION

