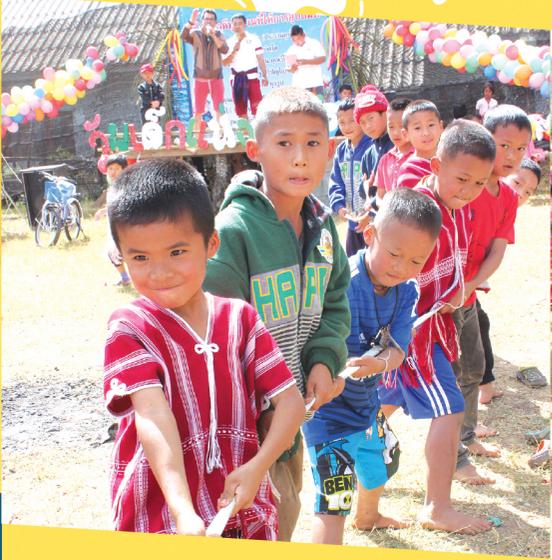


ပိုဆပ်•ရှု•ဂ်မိ•တူဝ်

မံ (25) ၊ လိုဆ်သမ် ၊ ဝိတံး 2110 ၊ No.(25) March 2016



Children's Day



လိန်ပဆ်လံဂုဏ်း "ရှမ်းသိုဝ်းစံ"

လမ်းညွှန်

- 2 ကာရှား၊ တွန်းတုတ်၊ ဆောင်းယိုင်း၊ မိုင်းဖွင်းလိုက်၊ ရှက်လိုက်မား
- 3 လှက်၊ ကွမ်း၊ နှိုင်း၊ ရာဇ်၊ ယာဇ်၊ မိုင်း၊ စလး၊ ငဝ်း၊ လုံး၊ လွင်း၊ ပိတ်၊ ယူ၊

ပီးယူ၊ လီ

- 5 တာင်းပိတ်၊ နီ၊ သု၊ ကဆ်၊ လီ၊ ရှပ် 5 ပိုင်
- 6 တာင်းပိတ်၊ ယိုင်း၊ ဝါဇ်
- 7 တာင်းပိတ်၊ ပွတ်၊ မိုင်း
- 9 ဂိတ်၊ မာဂ်၊ မိုင်းတွန်းတုတ်၊ ပီးယူ၊ လီ
- 20 ကာရှား၊ (ရှား) ပိုင် နှိုင်း၊ ရှက်၊ နီ၊ နီ၊ လိုင်းထပ်
- 21 ကာရှား၊ ကဆ်၊ လီ၊ ငိုင်း၊ တွန်းတုတ်၊ တာင်းပိတ်၊ ရှပ်၊ ဝါဇ်၊ လီ
- 22 လွင်း၊ လိုင်း၊ ရှက်၊ လှက်

သုဇ်၊ လီ၊ သုဇ်၊ ပီဇ်၊ ဂိုင်း၊ ဂါဇ်၊ ယာဇ်၊ မိုင်း

- 11 လွင်း၊ ရှက်၊ လိုင်း၊ ကဝ်း၊ ဆူး၊ တီးထုံး တုတ်၊ ရှက်၊ ဆွတ်၊ မိုင်း၊ လိုင်း၊ မားယူ၊ သဝ်း၊ နှိုင်း၊ ပီး၊ မာဂ်၊ မီး
- 12 ရှက်၊ ရှပ်၊ စေး၊ လမ်း၊ လွင်း၊ မာမီး၊ ပရု၊ ကဆ်၊ သင်၊ ရှပ်၊ ပပို၊ မာထီ 4 ပီ 2558
- 13 မာမီး၊ နှိုင်း၊ ရာဇ်၊ ကော၊ တီ၊ ပီ 1998
- 14 မုဂ်၊ လှက်၊ နှိုင်း၊ ရာဇ်၊ လှက်၊ ဗု၊ မွဂ်၊ လာတ်၊ ဝါး၊ နီဇ်၊ နီဇ်၊ လွင်း၊ တိုက်၊ လှက်၊ နှိုင်း၊ ရာဇ်၊ သေယပ်၊ မီးဆွတ်၊ တွန်း၊ နီဇ်၊ ပီလှ် 1500 လာဇ်၊ တေး၊ လှ်

လွင်း၊ ဂိုဇ်၊ ရှပ်

- 16 မိုင်း၊ ရေတီ၊ ရှပ် (Android FM 99 MHz)
- 18 ဖွင်းထုင်းထုံး၊ ဂမ်း၊ ဖွင်း ကဆ်ထုတ်၊ လီလီ၊ နှိုင်း၊ ရှပ်၊ ဝို
- 19 ဝှက်
- 24 ဖိုင်း၊ လာတ်၊ ကင်း၊ ဂိုတ်

လမ်းညွှန်ပီဇ်ပပ်၊ ပီဇ်၊ ရှပ်၊ ဂိုဇ်၊ တူဂ် မာ - 25

ဖွင်းတိုင်း၊ ပာဇ် - Brahm Press. Estelle Cohenny. Kanchana Di-ut Jaisat. Toom Mawk Harn
ကဝ်း၊ ပာဇ် - လှက်၊ သိုဝ်၊ မူလဆီထီ မိုင်း (MMM)

ပိတ်၊ ဗု၊ သု၊ - ယိုင်း၊ ရှပ် ။ ထတ်း၊ လိုက် - လှက်၊ သိုဝ်၊ မူလဆီထီ မိုင်း

စိုင်း၊ ရှက်၊ ဆူး၊ ပုဂ် - လှက်၊ နှိုင်း၊ CBY လှက်၊ နီဇ်၊ စလး၊ လှက်၊ သိုဝ်၊ မူလဆီထီ မိုင်း ။ ဖွင်းထုတ်၊ ရာဇ် - ဆောင်း၊ လာဇ်၊ ရှပ်
ကိတ်၊ မိုင်း - လှက်၊ မီး၊ ဆူး၊ ရှပ်၊ ပီ 2559 (March 2016) ။ ကိတ်၊ ကွတ်၊ ပိုဇ်၊ စလး - မူလဆီထီ မိုင်း ။ တာင်း၊ ဆွတ် - 1000 ပပို

ရှက်၊ နီဇ်၊ စလး၊ စပို၊ လိုက် - လုံး၊ ယွတ် ။ ရှက်၊ နှိုင်း၊ ဆူး၊ သိုဝ်၊ ပပို - တုတ်၊ မွဂ်၊ ရာဇ် ။



လုဂ်းကွၢ်ဂၢၢ်ဂၢၢ်ပၤပၤ ၤလး ငဝ်းလံးလုဂ်းပီၤပၤ

ယုၤခိၣ်ပိၣ်းငဝ်းလံးတၢ်ဒီးယၢပ်, ဗုၣ်တၢ်, လုၣ်ဒီးပံးမၢၢ်ဒီးမိး နွံးမိၣ်းမၢၢ်ဒီးသေယဝ် ဂုၤခိၣ် မိၣ်းမၢၢ်ဒီးလၢ်, လံးဖၢၢ်တၢ်, ယၢၤခိၣ်ဝါခိၣ်မိၣ်းသေ ဗၢ်ဒီးမၢၢ်ဒီးတၢ်ဂၢၢ် နွံးမိၣ်းထံး။ ဝါးသေ ယၢၤခိၣ်မိၣ်းမၢၢ်ဒီး တၢ်ဂၢၢ်ခိၣ်မိၣ်းထံးယဝ်ဂၢၢ်ဒီး ဧတၢ်, နွံးမိၣ်းသေ လံးမိးလုဂ်းမိးလၢၤခိၣ်ခိၣ်။ လုဂ်းကွၢ်, လုၣ်ဒီးခိၣ်ဂၢၢ်ဒီး ပီၤခိၣ်လုဂ်းကွၢ်, ယၢၤခိၣ်မိၣ်းမၢၢ်ဒီး။ ဗုၣ်ဒီးယၢၤခိၣ်ဂီၢ်တၢ်, လုဂ်းကွၢ်, နွံးမိၣ်းယုၤခိၣ်ပိၣ်း ကမ်, မိးဝတံးပိၣ်ဂီၢ်တၢ်, လုဂ်းကွၢ်, ဧလး, ကမ်, မိးသုၣ်ခိၣ်, လံး တီးတေလံးပီၤခိၣ် ဂုၤခိၣ်လုၣ်လၢတံးထံးသေကမ်, ဂၢၢ် လံးပီၤခိၣ်ဝံ ပုၤ လုဂ်းကွၢ်, ဂၢၢ်ခိၣ်လုၣ်ဒီးမိၣ်း။ မၢၢ်, လုၣ်ဒီးဂၢၢ်ဒီး မၢၢ်လုၣ်ဒီးပုၤခိၣ်မိၣ်းမၢၢ်ဒီး နွံးမိၣ်းထံးဧလး မၢၢ်လုၣ်ဒီးဂၢၢ်ဒီး နွံးမိၣ်းလုၣ်လၢတံးထံး။ တွၢ်ခိၣ်တၢ်, တေလံးပီၤခိၣ် ဂုၤခိၣ်လုၣ်လၢတံးထံး နွံးမိၣ်း လုၣ်, လံးမိးသေဂၢၢ်, ဂၢၢ်, နွံးမိၣ်းပုၤခိၣ်မိၣ်းမၢၢ်ဒီးပီၤခိၣ်လုၣ်လၢတံးထံး။

ဗုၣ်ဒီးတၢ်ထံး “ မေုၤသုၣ်ခိၣ်လံးဂၢၢ်, ” တီးသုၣ်ခိၣ်လံးပီၤခိၣ်လုဂ်းကွၢ်ဒီး ဝံ့ယုၤ, တီးဂုၤခိၣ်ဒီး နွံးမိၣ်း မုတိတၢ်, နွံးမိၣ်းသုၣ်တၢ်, နွံးမိၣ်းမုၢ်, လၢတံး

ဝုၤ, နွံးမိၣ်းဝါးခမးသုၣ်တၢ်, နွံးမိၣ်းလုဂ်းကွၢ်, ယၢၤခိၣ် မိၣ်းယုၤ, မုၢ်, 38,000 ဂၢၢ်, နွံးမိၣ်းလံးခိၣ်မိၣ်းဂုၤခိၣ် ဒီးနွံးမိၣ်းခတု မိးလုဂ်းကွၢ်, မုၢ်, 23,000 ဂုၤလုၣ်ဒီး ထံး, 15,000 ဂၢၢ်, ဧတၢ် ကမ်, မိးတိုဝ်တၢ်ဒီး နွံးမိၣ်းဒီးနွံးမိၣ်း။ နွံးမိၣ်းလံးပိၣ်ဒီးကိၣ်ခိၣ်ခိၣ် ဂမ်, နွံးမိၣ်းပီၤခိၣ်လုၣ်ဒီးနွံးမိၣ်း တွၢ်ခိၣ်တၢ်, နွံးမိၣ်းယၢၤခိၣ်မိၣ်းမၢၢ်ဒီး။ နွံးမိၣ်းနွံးမိၣ်းမုၢ်လုၣ်ဒီး NGO ဗဝ်ပိၣ်တၢ်, ပခိၣ်ဧလး နွံးမိၣ်းနွံးမိၣ်းလုၣ်ပွၣ်လုၣ်ဒီးထံး။

“ မေုၤသုၣ်ခိၣ်လံးဂၢၢ်, ” ယင်းလၢတံးခိၣ် ထံးဝါး လုဂ်းကွၢ်, မၢၢ်လုၣ်ဒီး လံးကွၢ်, ပီၤတံး နွံးမိၣ်းနွံးမိၣ်းသေဧလး မၢၢ်လုၣ်ဒီးပုၤခိၣ်မိၣ်းမၢၢ်ဒီး ယုၤခိၣ်ပိၣ်း မိးတၢ်ဒီးယၢပ်, ဗုၣ်တၢ်, လုၣ်ဒီးပံးမၢၢ်, မိး။ “ မုၢ်, ဝေ, ယၢၤခိၣ်, ” ပီၤခိၣ်လုဂ်းကွၢ်, ဂၢၢ်, နွံးမိၣ်းနွံးမိၣ်းသေဧလး မၢၢ်လုၣ်ဒီးနွံးမိၣ်းမုၢ်, လုၣ်ဒီးပုၤခိၣ်မိၣ်းမၢၢ်ဒီး “ ဗုၣ်ဒီး နွံးမိၣ်းမုၢ်, ယု 7 ပီ, ကွၢ်, နွံးမိၣ်းနွံးမိၣ်းမုၢ်လံး 1 လုၣ်ခိၣ် ယဝ်။ ယၢၤခိၣ်လံးပီၤခိၣ်တၢ်ဂၢၢ် ပုၤ, ယၢၤခိၣ်ယုၤ, နွံးမိၣ်း ဝါးခမးလံးဂၢၢ်, နွံးမိၣ်း 90 ဝါတၢ်, ဧလး မၢၢ်ပွၣ်ဒီးဂၢၢ်, တီၢ်။ ပုၤ, တေမၢၢ်တံးခိၣ်ဒီး တုၣ်ဒီး ဝါးခမးမိၣ်းမၢၢ်ဒီးဂၢၢ်, ယု, 3,000

ဂုၤတုၤ။ ဗုၣ်ဒီးကမ်, နွံးမိၣ်းသုၣ်တၢ်, နွံးမိၣ်းယဝ် ယုၤခိၣ် ပိၣ်း နွံးမိၣ်းပုၤခိၣ်မိၣ်းမၢၢ်ဒီး နွံးမိၣ်းဂၢၢ် “ ဝါးခမးယုၤ, ” ယင်းမိးထံး လုဂ်းကွၢ်, ယၢၤခိၣ်မိၣ်းမၢၢ်ဒီးတၢ်ဒီးခိၣ် ကမ်မိးငဝ်းလံးခိၣ်မိၣ်း မၢၢ်လံး။

“ မေုၤသုၣ်ခိၣ်ဂၢၢ်, ” ကမ်သုၣ်ခိၣ်ပခိၣ် လိၣ်တီးဂုၤခိၣ်ဒီး နွံးမိၣ်းယၢၤခိၣ်မိၣ်းမၢၢ်ဒီး Morning Glory School နွံးမိၣ်း မုၢ်, လၢတံးဝါး “ လုဂ်းကွၢ်, ကမ်လုၣ်ဒီးကွၢ်, နွံးမိၣ်းနွံးမိၣ်းသေ ဂုၤ, နွံးမိၣ်းဂၢၢ်ခိၣ်ခိၣ်မိၣ်းမၢၢ်ဒီး 14 ပီဂၢၢ်, မိး 15 ပီဂၢၢ်, မိး 16 ပီဂၢၢ်, မိး။ ပုၤ, နွံးမိၣ်းလုဂ်းကွၢ်, လုၣ်ဒီး လုဂ်းကွၢ်, ဗဝ်ကွၢ်, နွံးမိၣ်းနွံးမိၣ်းသေ ယုၤ, ဂုၤ, နွံးမိၣ်းဂၢၢ်တီးမိၣ်းဂုၤ, ဂၢၢ်, မိး။ ဂမ်, နွံးမိၣ်းပီၤခိၣ် လုဂ်းကွၢ်, နွံးမိၣ်း 3 | 4 ဧလး 6။ ယုၤခိၣ်ပိၣ်း ပုၤ, နွံးမိၣ်းမိးလုၣ်ဒီးယၢပ်, ဗုၣ်တၢ်, ပံးမၢၢ်, မိးလုၣ်ဒီး ယုၤ, သဝ်ဂိၣ်ခိၣ်သၢ်ဒီးဧလး လၢ်, လံးကွၢ်, နွံးမိၣ်း နွံးမိၣ်းဝါးခမး။

“ မေုၤသုၣ်ခိၣ်လေ, ” ယင်းလံးလၢတံး နွံးမိၣ်းပုၤခိၣ်မိၣ်းမၢၢ်ဒီး ကမ်လုၣ်ဒီးပီၤခိၣ်နွံးမိၣ်းဂၢၢ် ယၢၤခိၣ်မိၣ်းမၢၢ်ဒီး ဧလး လုၣ်ဒီးကမ်ကမ်, မိးဝတံးပိၣ်

တိမ်တိမ်ထူထူဆန်းထူထူဆန်းဆန်း သင်တန်းလက်ခံရေး တီးတမ်းဆူတ်၊စပ် စပ်မေးဂျက်၊လီတ်း ယင်း လုံးလီဆန်းပုံးလူးဂွမ်း။ ဖွင်းယမ်းမိုင်းလီဝ် ဂေး တိုက်လုံးလီဆန်းပုံး ယွဆွဲပိုင်းမီးလင်းဆေး တီးတမ်းဆူတ်၊စပ် စပ်မေးဂျက်၊လီတ်း။ ပေး ခမးလီဆန်းပုံး လုဂ်းကွမ်းဂေး လုံးလီဆန်းပုံး လွမ်း။ ကမ်းလင်းမေးစိုဆန်းရှင်းရှိုဆန်းလုံးဂူဆန်း တီးလှိုဝ်ဂေး ကမ်းမေးစိုဆန်းရှင်းရှိုဆန်းသေခလး ဂျ၊ယူလွမ်းပေးခမးဆွဲတီးတီးဂါဆန်း။ “မေ သွဆန်းလေး” သိုပ်၊လတ်းထီင်း လွင်းပုံးယူ လီဝေး ဂမ်းဆန်လုဂ်းကွမ်းယာဆန်မိုင်းပီဆန်(စံး လိုက်ကွက်)။ တာင်းပီဆန်ဆင်ဆူဂ်းလေးတာင်း ပီဆန်တွင်းလုဂ်းလုံးရှန်လုဂ်းကွမ်း၊စပ်ဂိုဂို ပီဆန်ဂါဆန်ယူ။

မိုင်းဝန်းထို 19 လိုဆန်ဆူဝ်၊ဝီမ်၊ပိုဝ်၊ ပီ 2015 တီးဂိုင်းမံ၊လိုင်ထံးဆန်းလုံးလတ်း ရှိုတ်းဝန်းလုဂ်းကွမ်းလုမ်းဖှာ။ ကိုင်ဆိုင် ဝန်းလမ်းလွင်းသေယဝ် တွမ်းတု၊ဂါဆန်ဝင်း ဇံဆန်မိုင်းဆေး တု၊လုဂ်းကွမ်းယာဆန်မိုင်းဆန်း လင်းဆေးတီးရှင်းဂါဆန်ပုံးပိုင်၊လု၊ မူလဆီထီ မီပ်၊ “ဆင်းလားဆေးမေ့စံ” မွက်၊လတ်းဝေး “ယိုင်းကားဆန်း ကမ်းလုံးလတ်းပင်ပွဲ ဝန်း ထို 19 လိုဆန်ဆူဝ်၊ဝီမ်၊ပိုဝ်၊ဆွဲတေ့ ဆင်၊ရှိုဝ် လှိုင်ပွင်လိုင်ထံး တေ့ပွင်၊လှိုင်ဆိုင် ငဝ်းလုံး လုဂ်းကွမ်းယာဆန်မိုင်း ခလး လွင်းလွဲထီမ် ကန်ရှပ်းစားစွဲးတုဂ်းယွမ်း တွမ်းတု၊ပုံးပိုင်၊ လု၊ ခလး လွင်းဝတ်းဝ်လုဂ်းကွမ်းဆန်းစား ကေး။ ပင်ပွဲဝန်းမိုင်းဆွဲ မီးဂီမ်ဖှန်းဂွမ်း ခလးတွမ်းဂိုင်းမံ၊ မုဂ်းလုမ်းရှိုတ်းပန်းဝတ်းဝ် လုဂ်းကွမ်း ခလး လုမ်းလတ်းရှုဂါဆန်စပ်ဂေး မေးစပ်းရှုမ်းပုး။ စပ်ဂေးလုံးတွပ်၊ပန်းဂျ၊စေး ထာမ် ကန်ဂပ်းဂါ၊လွမ်း ပုံးပိုင်လု၊ခလးစေး မုဆန်းလွင်းယူ၊သပ်း တွမ်းတု၊လုဂ်းကွမ်း။ လုဂ်းကွမ်းဂေး လုံးတွင်းထာမ်စေးထာမ် ကန်စပ်စွင့်စမ်လှို၊ မာင်လှိုင်းကန်တုဂ်းယွမ်း ဆင်၊ရှိုဝ်ပေးတေ့လုံးပီဆန် ဂူဆန်းလှိုဝ်လတ်း ထံးဂေးမီး။ သိုပ်၊ပုးထီင်း ဂူဆန်းကန်စပ်မေး ဆွဲမိုင်းထံး ဂွမ်းဆေးပီ 1996 လိုဆန်ဂုမ်းဖေး ဖမ်းဆန်း မီးသုဆန်းလုံးပီဆန်ဂူဆန်းလှိုဝ်လတ်း ထံးယူ” ဝေးဆံ။



ပိုက်သမ္ပဝေး လုဂ်းကွမ်းရှိုင်းဂါဆန်ယာဆန် မိုင်းလှိုင်းရှိုဆန်းလမ်းလွမ်းဖေး၊ပုံးစိုင်းမိုင်းလှိုင်း ဆန်း ဝံးသေယဝ်ရှိုဆန်းယဝ်ဂေး ယင်းရှုဆေး ဂါဆန်ရှိုတ်းယာပ်။ ဂူလှိုင်းဂေး လုဂ်းကွမ်းဂူဆန်း ထံးစပ်တေ့ လှိုင်ရှိုဝ်ဂေးလုံးဆေးဂါဆန်။ ယွဆွဲ ပိုင်းလုဂ်းကွမ်း ရှိုင်းဂါဆန်ယာဆန်မိုင်းစပ်ကမ်း မီးဝတ်းဝ် လှိုဝ်လတ်းထံးဆန်းယဝ်။

ထီင်းလွင်းဆိုင် ရှိုင်းဂါဆန်ယာဆန်မိုင်း မီးသုဆန်းလုံးရှိုတ်းဂါဆန်ဂေးသင်း၊ ဂါဆန်ခမး ဝါဆန်းခလး ဂါဆန်ဖှာ၊သွမ်းဂူလှိုင်း။ မိုင်းဆွဲတေ့ မီးလုဂ်းကွမ်းယာဆန်မိုင်း တင်းမူတ်းမွက် 70 ဂေး မေးစပ်းရှုမ်းပင်ပွဲဆွဲယူ။ မိုင်းဝန်း ထီ 20 လိုဆန်ဆူဝ်၊ဝီမ်၊ပိုဝ်၊ ပီ 2015 ဆန်း မုဂ်း လုမ်း European Commission မီးစေးပိုဆန် ဖေဝ်၊ဆွဲဝန်းလုဂ်းကွမ်းလုမ်းဖှာ၊ဝေး တွမ်း တု၊တေ့ဂမ္တီထီမ် ခလး ဂီတ်၊ခမးစွဲဂင်းပန်း လုဂ်းကွမ်းဆန်း ပီဆန်ပုန်းဖွန်းကန်လမ်း လွင်းလှိုင်တွမ်းတု၊ရှပ်းစပ်ယဝ်ဆွဲယူ။

ဆေးတီးပုန်းဖွန်း တွမ်းတု၊တေ့ ဂီတ်၊ခမးစွဲဂင်းပန်း လုဂ်းကွမ်းယာဆန်မိုင်း ဆန်း ကမ်းလှိုင်းတွမ်းတု၊ ပေးခမးဂေးလီဝ် ဂူလှိုင်း။ ပီဆန်ဆေးတီးပုန်းဖွန်း လှိုင်ပွင်လိုင် ခလး ဂူဆန်းလှိုင်းကန် ဂပ်းဂါ၊ဆန်း ဂူဂေး ဂေး။ “မေသွဆန်းလေး” မွက်၊လတ်းတာင်း ရှန်ထိုင်မန်းလုံးဝေး ယွဆွဲပိုင်းလုဂ်းကွမ်း ယာဆန်မိုင်း လုံးထုပေးလု၊ တာင်းယာပ်၊ဖိုတ်၊ လုံးလှိုင်လုံးလွင်းခလး ကမ်းယဝ်ရှိုင်းရှိုဆန်း သေကမ်းဂေး ပုံးပိုင်၊လု၊ လုဂ်းကွမ်းဂေး ကမ်းဖေဝ်တီးဖေဝ်တာင်း။

လုဂ်းကွမ်း လှိုင်းယာဆန်မိုင်းမေးဆွဲ ထုဂ်၊လီလုံးရှိုဆန်းလိဂ်းရှိုယဝ်တူဝ်။ ဆင်၊ရှိုဝ် သမ္ပပေးတေ့မီးဖေဝ်ကန်စိုဆန်းယို၊ ကမ်းထုဂ်၊ လီလှိုင်းရှိုင်းဂါဆန် လုဂ်းကွမ်းယာဆန်မိုင်း လှိုင်း ဂေးယုယင်းပံ၊တိမ် 18 ပီခလးကမ်းထုဂ်၊လီ တိဂ်းလှိုင်းရှိုင်းဂါဆန်လုဂ်းကွမ်း။ သိုပ်၊ပုးထီင်း လွင်းဆိုင်တေ့ လှိုင်ပွင်လိုင် ကန်ဂပ်းဂါ၊ လွမ်းဆန်း ထုဂ်၊လီလုံးပွင်သင်းပန်း ဆင်၊ရှိုဝ် လုဂ်းကွမ်းလှိုင်းဆွဲ သမ္ပပေးတေ့ပီဆန်ဂူဆန်း လှိုဝ်လတ်းလှိုင်းမိုင်းလှို လှိုင်းမိုင်းဆန်းစေး ဂေး။

တၢင်းပီခင်ဂီခင်,သျှ, ကၢင်လီဂွင် 5 ပိုင်

တၢင်းပီခင်ကၢင်လီဂွင်တီးသုတီးဆၢန့ ပီခင်တၢင်းပီခင်ဂီခင်,သျှ, တၢင်းပီခင်ဂီခင်,သျှ,ဆံ့ လံးကပ်ကျ,ယုဂုခင်းထံး လုဂံတံဂျှ, ဆိုင်းပီ 50,000 ဂျေ. ဂုခင်းပီခင်တၢင်းပီခင်ဂီခင်,သျှ, လံးဆမ်တိုဝ်းမၢးဂုးပီ ယွဆံ့တၢင်းပီခင်ဂီခင်,သျှ,ဆံ့ ပေးတၢင်းပီခင်ယဝ်ဆံ့လိုင် တိုဝ်တၢင်းကၢင် တၢင်းပီခင်တေကပ်ကျ,ယုဂုခင်းမၢး ထိုင်တံဆၢန့ သုင်လိုင်တၢင်းပီခင် တၢင်းပီခင်,တၢင်းပီခင် ဂီခင်,သျှ,လုင် 5 ပိုင်ကၢင်လီဂွင်ယွ,လုင်တေဆံ့။

ဂီခင်,သျှ,ပွတ်, ဆမ်လိုင်ဗုဒ္ဓးယိုင်း 20 ပုခင်း ဂီခင်,သျှ,ပွတ်,ဆံ့ သင်လိုင် ဝါးဂုတ်,လီတီးသုတီးပွတ်,ကွဆံ့တၢင်းသုတီးဆံ့လိုင် ယုတီးယုလံးယု, မေယုစပ် တေဗျာ,ကပ်ဂွဆံ့,ဆိုင် ကၢင်ပီခင်ဂီခင်,သျှ,ဆံ့ ကွဂ်,မၢးစလး ကပ်တွမ်,ဆမ်လိုင်ကွဂ်,။

၁. ဖၢင်ဂၢင်းတၢင်းပီခင် ဂီခင်,သျှ,ပွတ်,

၀၁ ဂီခင်,သျှ,သီး (လမ်းသီး)

ဂီခင်,သျှ,သီးဆံ့ တေထုပံးလုးဆမ်သုတီး ဆံ့ဗုဒ္ဓးယွ,ကၢင်ကျ, ယု 50 ပီခိုခင်းဆိုင် တူဆံ့တေတၢင်းပီခင်ဆံ့ ပီခင်ယွဆံ့ပိုင် ကမ်,ကပ် လိုသ့, ကၢင်ဂု,တၢင်းဂီခင်တၢင်းပီခင်ယိုခင်း မိုဆံ့ဆင်, ဂီခင်ကၢင်ဂု,ဂုကၢင်မီး စံမဆံးသုင်စလး ဂီခင်ဆိုင်ပိုင်ဆိုင်ယၢင်း။

ကံစိုဝ်းစိုဝ်းယွးယွး၊ ကံကွဂ်,လိုင်တီး၊ ဆမ်ဆံးတူင်လုတီး ယွမ်းလုင်းဗုဒ္ဓး၊ ဆးဗုဒ္ဓိဂ်,ဂီခင်း၊ ကုဆံးကွဆံ့,စလး ပေးထုလုးလုဆံ့ ဆး ကုဂ်,တေလီပံး။

၀၂ ဂီခင်,သျှ,ပၢင်,ဂုင်းလုဂ်

ငဝ်းလံးတၢင်းပီခင်ဂီခင်,သျှ,သီး ကမ်,မီးငဝ်းလံးဂုင်းဂီခင်းသင် မၢင်လိုင်ယင်းကမ်,ဂု,ဝါး ပီခင်ဂီခင်,သျှ,သီး ဂုလုဂ်,လမ်း လမ်း,လုင်းသုတီး ဆံ့ ဂုးတူလုးလုင်းကွဂ်,ဗုဒ္ဓးလုင် (စီး) ဂုးစး၊ ဂမ်,တွင်ပုဂ်, ဂမ်,တွင် ဂျှ, (ဂှေ) ပေးဗုဒ္ဓးလုင် ဂုဆံးလီဂ်စလး မီးလိုင်ကွဂ်,လုမ်းဆံ့ပီခင် ငဝ်းလံးသီးကမ်,လီ ကမ်,ဆမ် ဆံ့မၢင်လိုင်လၢင်းမီးငဝ်းလံးမိုဝ်,စပ်, ဗုဒ္ဓး ကမ်,စုးဂီခင်စုးယိုမို ကုဆံးကွဆံ့, ဆမ်ဆံးတူင်ယွမ်းလုင်း စလး ဆိုင်တူင်ဗုဒ္ဓိဂ်,လိုင်။

ဂီခင်,သျှ,ပၢင်,ဂုင်းလုဂ်,ဆံ့ ကမ်,လုးလံးပီခင်မၢးလုမ်းလိုင်စိုဝ်း ဂုလုဂ်,မၢး မဆံးပီခင်လိုင်မိုင်း ဝံးဂုတ်, ဂမ်,ပုးဆမ် တေကမ်,ဂုဆံ့ဗုဒ္ဓး ဂုင်း ဆံ့ဆၢင်းယိုင်းတူင်းလုဂ်, 630 လၢဆံ့ဂေ,ဆံ့ တေပီခင်ဆမ် သုတီး ဆံ့ဆၢင်းယိုင်းကမ်,ယု 18-28 ပီ ကမ်,ဆမ် ဆံ့ဆၢင်း ယိုင်းကမ်,ယၢမ်းမီးလုင်းဂုမ်းဂု,မဆံ့ ဂုဆံ့တၢင်းပီခင်ဂီခင်,သျှ, ပၢင်,ဂုင်းလုဂ်,ဆံ့စးကု,ယု 30-50 ပီ။

ဖၢင်ဂၢင်းတၢင်းပီခင် - မီးလုင်းဂုမ်းဂု,မလီမိုဝ်းကျ,ယုလီဂ် မီးဂုးဆံ့ဆံး (ဂုမ်းဂု,မဆမ်) စလး လုတ်,လီဆံးယုး။

၀၃ ဂီခင်,သျှ,တပ်

ဂီခင်,သျှ,တပ်ဆံ့ မီးဂုဆံးပီခင်ဆမ်တေတေ ဆံ့မိုင်းလိုင်ထံးဆံ့ ကၢင်ပီခင်တၢင်းပီခင်ဂီခင်,သျှ, ဆမ်တီးသုတီးဆံ့ ပီခင်ဗုဒ္ဓးလံးဗုဒ္ဓးယိုင်း ပီခင် 2-3 ပုခင်း တူဆံ့တေ, ကၢင်ဂီတီးဂုးပီခင်ဂီခင်,သျှ,တပ်ဆံ့ ပီခင်ယွဆံ့တၢင်းပီခင်လိုင်မိုင်းဝံးဂုတ်, တပ်,စလးလီ, ကမ်,ဆမ် ပီခင် ယွဆံ့ဆမ်လုင်းသု,ဂျှ,။ ဖၢင်ဂၢင်းတၢင်းပီခင်ဆံ့ ကမ်,စုးဂီခင်စုးယိုမို တွင်လုတ်, တွင်လီပံးတွင်ဂုး တူင်လိုင်တုလိုင် ဆမ်ဆံးတူင်ယွမ်းလုင်း စလး ပီခင်တုမ်,ဆံ့စး။

၀၄ ဂီခင်,သျှ,သုပံး

ပီခင်တူဆံ့တေ, ကၢင်ဂီတီးဂုးဆံ့ဆၢင်းယိုင်း ဆံ့မိုင်းထံးတံ ပီခင် ထိ 2 ထိ 1 ပီခင် ဂီခင်,သျှ,ပၢင်,ဂုင်းလုဂ်, ဆၢင်းယိုင်းဆံ့မိုင်းထံးပီခင် ဂီခင်,သျှ,ဆုမ်း ဆမ်တီးသုတီးဆံ့ ဆံ့ကျ,ယု 45-50 ပီ ဂုလုဂ်, ဆံ့ဆၢင်းယိုင်း ကမ်,ယုစက,လိုင် 30 ပီ ဂေ,မီးတိုဝ်တၢင်းပီခင်လံး ယွဆံ့တၢင်းပီခင်လုမ်းစး၊ ဂမ်,ပုးဆမ် ကမ်,သ့,လုလုင်း ပံးယု,လီ တူင်ဂပ်,သေကမ်,ဂုး ကမ်,ဂုတ်,လီတီး တပ်,ဆုမ်းစလး ပၢင်,ဂုင်း လုဂ်,လုမ်းဆင်မေယုစပ်ဆံ့ဆံ့ ဂုပံးပိုင်,လုင်းဂုင်လုင်းကံဆံ့သေ ဂီတီးဂုးဆံ့ဆၢင်းယိုင်းစး၊ မီးတိုဝ်တၢင်းပီခင် တၢင်းပီခင်လိုင်ဆံ့ ဆမ် တိုင်းမၢးဂုးပီ။

၀၅ ဂီခင်,သျှ,ပွတ်,

ဂီခင်,သျှ,ပွတ်,ဆံ့ ဆံ့မိုင်းလိုင်ထံးပီခင်ထိ 1 ပီခင်ဗုဒ္ဓးလံးဂမ်, ပုးဆမ် ယွဆံ့တၢင်းပီခင်,လီဆံးယုးဆမ် ဗုဒ္ဓးလံးဆံ့မီးတိုဝ်တၢင်းပီခင်

တၢင်းပီခင်ပွတ်,မိင်း

တၢင်းပီခင်ပွတ်,မိင်း ပီခင်တၢင်းပီခင်တီးဂူးဂေး. လၢင်းတေလဝ်း လံးစလးလၢင်းတီးဂူးဂူးတံ။ ဆွဂ်းလိဝ်သေ သီခင်းဂူးဂူးခင်ဆဲး တူဝ်ခိင်းဂူးဂူးခင်းတၢင်းပီခင်ပွတ်,မိင်း လၢင်းတေလဝ်းတၢင်းပီခင်ပွတ်,မိင်း လံးဂူးတီး။ ပိုင်လူင်မခင်း တၢင်းပီခင်ပွတ်,မိင်း တေဂျုယုလီဝ်ပွတ်,တီး မီးလူမ်းစဝ်းလူမ်းကွဂ်,စလး ကွဂ်,သီ,ဂျိခင်းဆမ်။ သင်ဝုးမီးလွင်းစဂူ ဂင်းစလး ယူတီးယုလီဝ်တေ့ လၢင်းတေဂှံလံးယူ့ဆဲသေတၢ.ဂေးသင် ဝုးကမ်,လူမ်းလးတူလုးထိုင်လီဝ်တေ့ လၢင်းတေပီခင်မး တၢင်းပီခင် ပွတ်,မိင်း တီးလီဂူဝ်စလး တီးဂူးဂူးတံလံး။ ဖွင်းယၢမ်းဂူးဂူးပီခင် ပွတ်,မိင်း ဆိုင်းဂေးဂံ (ကမ်,ဆမ်) စီးလၢမ်ဆမ် တေမီးလိဝ်ခိင်း လီဂ်လီဂ်ကွဆ်, ပိဝ်မးလွမ်းဆမ်လံး။ ဆမ်ဂျု,စလး စီးတိုဂ်, (drop-lets) သေ လၢင်းတေတီးဂူးဂူး ဂူးဂူးခိမ်းခိမ်းလဝ်းတၢင်းပီခင်လံး။

ဝံးသေတၢင်းပီခင်ပွတ်,မိင်း စဝ်းမးဆွဲတူဝ်ခိင်းဂူးဂူးခင်းယဝ် ဆဲး မၢင်ပွဂ်းမၢင်လိ မီးဖၢင်တၢင်းပီခင်စလး မၢင်ပွဂ်းမၢင်လိဂေး ကမ်,မီးဖၢင်တၢင်းပီခင်။ ဂူးဂူးမၢင်ဂေး မီးဖၢင်တၢင်းပီခင်ဆွဲ စၢင်းတၢင်းပီခင်သွင်သွင်ဆဲသေတၢ.ဂေး ဂူးဂူးမၢင်ဂေး တေလုးစၢင်း တၢင်းပီခင်လံးလံးပီ လင်,မီးဖၢင်တၢင်းပီခင်။ ယွဆဲပိုင်ဆဲစလး မေယုစဝ်လင်,လီဂ်,စလး ဂူးဂူးပီခင်ပွတ်,မိင်း တီးမီးဖၢင်တၢင်းပီခင် စလး တီးကမ်,မီးဖၢင်တၢင်းပီခင်ဆဲယူ့။

သင်ဝုးတူဝ်ခိင်းဂူးဂူးခင်း လဝ်းလိဝ်ခိင်းပွတ်,မိင်း တီးကမ်,မီး ဖၢင်တၢင်းပီခင်ဆဲလိုင် ဖၢင်တၢင်းပီခင်ဂေး တေကမ်,ပံ,မီးသင်။ ဖွင်း ယၢမ်းဆဲး ဂူးဂူးခိမ်းခိမ်းဂေး ကမ်,ပံ,လဝ်းတၢင်းပီခင်လံး။ ဂူးဂူးဂူး လိဝ်ခိင်း တၢင်းပီခင်ပွတ်,မိင်း တီးမီးယူ့ဆွဲတူဝ်ခိင်းဂူးဂူးဆဲ လၢင်း တေဆေဖၢင်တၢင်းပီခင်လံးဂူးစၢင်းယၢမ်း စလး ထုဂ်,လီဂျုလွဂ်းလံးယူတီး ယုဖွဲးဖွဲး။ ဖုးလိုင်လီခင်းစဝ်လၢတီးဝုး ဂူးဂူးဆွဲလုမ်းဖုး ဆိုင်းပုဆဲး ဆွဲသၢမ်ပုဆဲးဆဲး ပီခင်ဂူးဂူးပီခင်တၢင်းပီခင်ပွတ်,မိင်း တီးကမ်,မီးဖၢင် တၢင်းပီခင်ဆဲယူ့။ ဂူးဂူးပီခင်တၢင်းပီခင်ပွတ်,မိင်း တီးမီးဖၢင်တၢင်းပီခင်လံးစဝ် လွင်းတုမံတိုဝ်ပံးယူ့,လီသေကမ်,ဂူး လၢင်းတေတီးဂူးဂူးခိမ်းခိမ်း လဝ်းတၢင်းပီခင်ပုးထီင်း။ ယွဆဲပိုင်ဆဲထုဂ်,လီဂျု,ဂူတီး,လီဝ်တီး တၢင်းပီခင်ပွတ်,မိင်းစလး သင်ဝုးမီးလိဝ်ခိင်းဆဲဂေး ထုဂ်,လီဂျုလွဂ်း လံးယူတီးယုဖွဲးဖွဲး။

ဖၢင်တၢင်းပီခင်ပွတ်,မိင်း

ဖွင်းယၢမ်းဂူးဂူးဂေးဆိုင်း မီးဖၢင်တၢင်းပီခင်ပွတ်,မိင်းဆဲလိုင်

- ✖ ကံခိုင်လိဝ်သွင်ဝုး (ကံမီးစီးတိုဝ်းသီလိုင်၊ သီစိဝ်ကွဂ်,ဆမ်) ။
- ✖ ကံကွဂ်,ပုးလိဝ်တီး ။
- ✖ ဆမ်ဆဂ်းတူဝ်လူတီးယွမ်းလူင်း ။

- ✖ ကူးဆဲးကွဆ်, ဂိုဝ်းမံးဝံး ။
- ✖ မီးလူမ်းဆၢဝ်၊ ဆိုဝ်ကူးဆဲ,ဖွင်းယၢမ်းဂူဝ်စမ် ။
- ✖ ဆၢဝ်ဂတ်းသမ်, ။
- ✖ ဂိုဝ်,ကွဂ်,ဂၢင်စိုဆဲး ။
- ✖ ကိမ်,မိုဝ်, စလးကမ်,စွဲးဂိဆဲးယီမ် ။

တၢင်းပီခင်ပွတ်,မိင်း တီးဂူးဂူးပွတ်,ဂူးဂူးခင်း လုလီဝ်သေယဝ် စလး ဖွင်းယၢမ်းပီခင်တၢင်းပီခင်ပွတ်,မိင်းဆဲလိုင် တေမီးဖၢင်တၢင်းပီခင်မိုဆဲဆင်,

- ① ကံခိုင်လိဝ်သွင်ဝုး ။
- ② ဖွင်းယၢမ်းကံ မီးစီးတိုဝ်,စလးလိဝ်တီး ။
- ③ ဖွင်းယၢမ်းကံ (ကမ်,ဆမ်) ဖွင်းယၢမ်း ထုလုးလုဂ်ခိင်းခိင်းဆဲး ဆးကူးဂ်းဂိဆဲး လု,ဂျု,လိဝ်ဆဲး ။

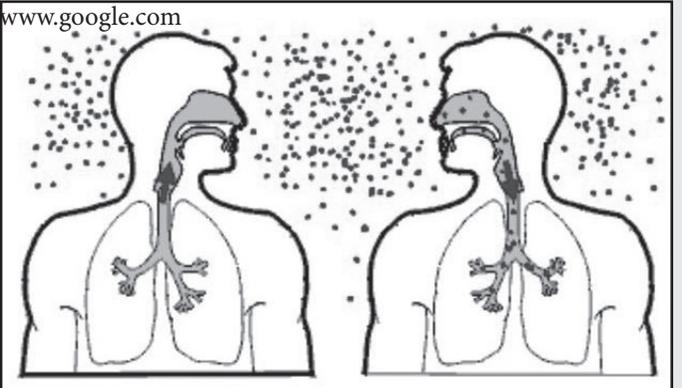
ဂူးဂူးဂူတီး,လီဝ်

လွင်,ပီခင်တၢင်းပီခင် ပွတ်,မိင်းကမ်ဝုးဆဲး မီးလွဂ်းလံးလွမ်း ဆင်,ပုးတီးဆဲ တွဆဲးတၢ.တေဂူတီး,လီဝ်တီးတူလုး-

- ① ဂူတီး,လီဝ်တီးစီးတိုဝ်, ။
- ② ပေးထၢတီးမၢမ်,ပွတ်, ။
- ③ Skin Test (တွဆဲးတၢ.လုဂ်းကွဆ်, တီးထုမ်,စီးတိုဝ်,ယၢပ်,) ။

ဂူးဂူးယု

လိဝ်ခိင်းပွတ်,မိင်း တီးပီခင်လိဝ်ပီဂ်ထီးဂူးယု မိုဆဲလိဝ်ခိင်းပီဂ် ထီးဂူးယုတၢင်း,လိဝ်ခိင်းဆဲ လၢင်းတေလံးလုးစၢင်းယၢမ်းဂိုဝ် တွဆဲးတၢ. လွင်းယူတီးယု။ ဆွဂ်းလိဝ်သေ ဂူးဂူးဂိဆဲယု ကမ်,မိဆဲးစလး ဂိဆဲယု ကမ်,တိုဝ်ခိင်းဆဲ တေလံးသမ်စိမ်ကပ်သေယဝ် ဂမ်ဆမ် တေလံး





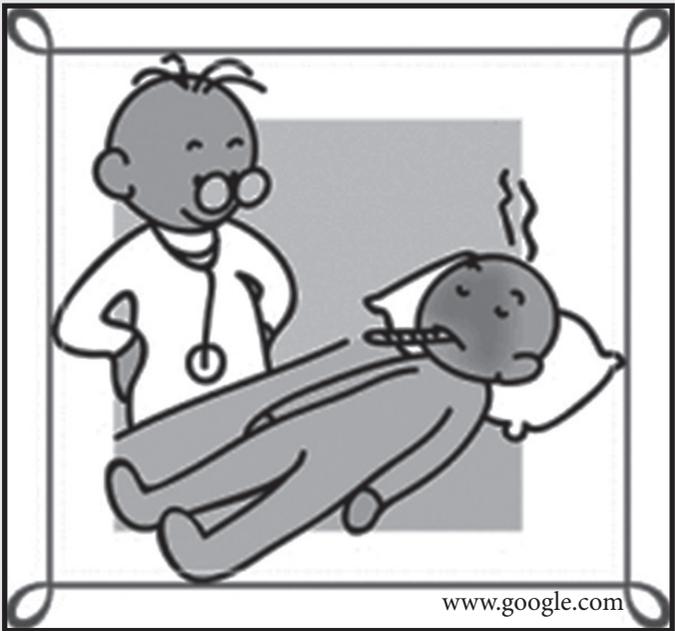
ဂိတ်ပစ်ယုးယုပိတ်ခါးယါမ်း။ တေလံးဂိတ်ယုး ယုမိတ် တီးစက၊ သုတ်းလွဲ.ခါးတါး 6 ထိုင် 9 လိုခ်။ နိုင်ခိုင်ကျ၊ယုဂုခ်းပိတ်၊ ငဝ်း လံးပံးယု.လီ၊ ယုးယုတီးကမ်၊တိုဝ်မိင်း၊ လိုဝ်းဖေခ်းတါးပိတ်ပွတ်၊ မိင်းစလး တူဝ်ခိင်း ဂုခ်းပိတ် တါးပိတ်ပွတ်၊မိင်းသေယဝ် ယုးယုတီး တေလံးဂိတ်စလး ခါးတါးတီးတေလံးဂိတ် တေပိတ်၊ပိုင်းဂိတ်ဝ်။ ဝံး သေဂိတ်ယုးယုပွတ်၊မိင်း ဂျု.ပိုင်းသွင်ပိုင်းယဝ်တေ ကမ်၊ဂိတ်းဂွမ်းဂုခ်း ဂွမ်းဂွမ်း ငဝ်းတါးပိတ်ထိုင်လံးယဝ်။ လိုဝ်သေဆေခ်ကမ်၊ဂုး ဖေင်း ဂှါးတါးပိတ်ဂေ့ လူတ်းယုမ်းဂျု.စလး လွင်းယု.လွင်းသဝ်းဂေ့ လီ ခိုခ်းမုး။ ခါးယါမ်းဆွဲ ပိတ်ခါးယါမ်းလမ်၊လွင်း။ ယုခ်းပိုင်းဂုခ်းပိတ် ဂမ်းဆမ် ဝံးသေယု.လီမုးယဝ်ဆေခ် ဂုမ်းလွဲခွမ်းဂိုတ်းလိုဝ်းလွင်းဂိတ်ယုး ယု။ တွမ်းတု၊တေဂိတ်ယုးယု တင်းမူတ်းမူတ်း လွမ်းဆင်၊ခါးယါမ်း တီးမဂ်းမခ်းဝ်ဆေခ် လမ်၊လွင်းတေ့တေ့။ ယုခ်းပိုင်းပံ့ထိုင် ခါးယါမ်း သေဂိုတ်းလိုဝ်းလွင်းဂိတ်ယုးယုစလး ကမ်၊ဂိတ်ယုးယုပိတ်ခါးယါမ်း ဆေခ် ဂိုတ်းဂွမ်းလှိုင်မိင်းပွတ်းမိင်း ကမ်၊ဂုတ်ယုးယု။ သင်ဝုးလှိုင်မိင်း ကမ်၊ဂုတ်ယုးယုသေ ဂိတ်ယုးယုဂေ့ ကမ်၊တိုဝ်မိင်းဆေခ်တေ့ လါးတေ ပိတ်ဖေခ်းစိတ်လှိုင် စလး မီးလွင်းယါပ်၊ဗိုတ်၊ တွမ်းတု၊တေယုတ်းယု လှိုင်မိင်းတါးပိတ်ပွတ်၊မိင်း။

လွတ်းပံးဂု.ဂင်း တါးပိတ်ပွတ်၊မိင်း

တါးပိတ်ပွတ်၊မိင်း ပိတ်တါးပိတ် တီးတေဂိုတ်းဂွမ်းဂုခ်းဂွမ်း ဖွင်းယါမ်းမီးဖေင်းဂှါးတါးပိတ်ဆေခ်စလး ထုတ်၊လီဂိတ်ယုးယုစဂု ဂင်း ဆင်၊ဂိုတ်ပေးတေကမ်၊မီးဖေင်းဂှါးတါးပိတ်စလး ကမ်၊ဂိုတ်းဂွမ်း ဂုခ်းဂွမ်းဂွမ်းငဝ်းတါးပိတ်ပွတ်၊မိင်း။ သင်ဝုးပိတ်ဂုခ်းပိတ်ပွတ်၊မိင်း တီးမီးဖေင်းဂှါးတါးပိတ်ယဝ်ဆေခ်လိုင် ဆင်၊ဂိုတ်တါးပိတ် ပေးတေ ကမ်၊ငဝ်းဂုခ်းဂွမ်းဂွမ်းဆေခ် ထုတ်၊လီဂျုဂမ်ပုး ဧေးမဂ်းမခ်းလွမ်း ဆင်၊ပုးတီးဆွဲ ဖွင်းယါမ်းဂိတ်ယုးယုယု.ဆေခ်။ ဧေးပုးတီးဆွဲ တူဝ် ဂုခ်းပိတ်စလး ဂုခ်းယု.ဂွမ်းငဝ်းဂုးဂေ့ ထုတ်၊လီဂျုဂမ်လွမ်းယု။

- 👉 ဝိုင်းစဝုးတီးဂုခ်းဂိုတ်းဂုခ်းဆမ်
- 👉 ယု.သဝ်းတီးမီးလွမ်းစဝ်း လွမ်းကွတ်၊လီ
- 👉 လွဲ.တိုဝ်းဖေခ်းပိတ် (ဖွင်းယါမ်းမီးလမ်စလးကံ)
- 👉 ပိတ်းယုတ်းယုတ်းဂုခ်းပိတ်ပွတ်၊မိင်းလီလီ
- 👉 ဂိတ်ယုးယုပိတ်ခါးယါမ်း
- 👉 ဂိတ်တါးဂိတ်ယု.လီ တီးမီးဆေခ်တွမ်း တွမ်းတု၊ပံးယု.လီ
- 👉 လီဆေခ်ကံခိုင်း
- 👉 သင်ဝုးမီးတါးယါပ်၊ဗိုတ်၊ လွင်းဂိတ်ယုးယု ဂွမ်းကုပ်၊ကုပ်း လွမ်းမေ့ယု ဂွမ်းစိုတ်းခါးယါမ်း။

လုတ်းကွမ်းစဝ် ထုတ်၊လီသမ်းယုးယုစဂုဂင်း တါးပိတ်ပွတ်၊ မိင်း ဆင်၊ဂိုတ်တေကမ်၊ပိတ်ပွတ်၊မိင်း။ ယုးယုစဂုဂင်း BCG ဆေခ် မီး ဆေခ်တွမ်း တွမ်းတု၊လုတ်းကွမ်းသေတု.ဂေ့ ကမ်၊မီးဆေခ်တွမ်းတိမ် ထုမ်းတွမ်းတု၊ဂုခ်းလှိုင်စလး ကမ်၊ထုတ်၊လီလွဲ.တိုဝ်းတွမ်းတု၊ဂုခ်း လှိုင်။ ခါးငဝ်းလီထိုင်လွင်းဆိုင်တေ့ ဖေ့လှိုင်လီဆေခ်၊ ဖေံ၊ယုးယုစဝ် ဖွမ်းစွမ်းဆင်၊ဂိုတ်တေမီး ယုးယုစဂုဂင်းတါးပိတ် ပွတ်၊မိင်းဝုးဆေခ်ယု။ တါးပိတ်ပွတ်၊မိင်းဆေခ် လံးကပ်ကသုတ်းဂုခ်းဂှါး လံးလှိုင်တံမုး ယဝ် လီမိမိုဝ်းပုခ်းမုး လံပိမိုင်းဂုခ်းဆေခ်တါးပိတ်ပွတ်၊မိင်းဆေခ် ယင်း မီးယု.ဂွမ်းဂွမ်းဂှါးဂုးဝမ်းကမ်ဝုးဆေခ် ဂှါးစုးဂုးဂေ့. ကမ်၊ထုတ်၊လီ လံးလိုမ်း။ တွမ်းတု၊တေပုခ်းလွတ်းတါးပိတ်ဆေခ် ဂှါးစုးထုတ်၊လီလှိုင်.ဝ် ဝုးပိတ်ပုခ်းဖွမ်းဂှါးစဝ်ဂုးဂေ့.ဆေခ်ယု။ ဖွင်းယါမ်းထုတ်းလုး ငဝ်းလံး တီးတေလါးဂိုတ်းဂွမ်းဂုခ်းပိတ် တါးပိတ်ပွတ်၊မိင်းဆေခ်လိုင် ထုတ်၊လီ လီလံးခါးငဝ်းပတ်းတီးလုမ်း ဖေံ၊ပံးယု.လီစလးသင် မုတ်းလုမ်းလှိုင် တူဝ်ဆိုင်တွမ်းတု၊ပံးယု.လီ ဂှါးဂါဆေခ်မိုင်းစလးသင် ဂွမ်းပေး စိုတ်းခါးယါမ်းဆေခ် စုးဂှါးစုးယုခ်းပတ်းဂှါးဂေ့. ဂျု.လှိုင်ဆင်၊ ဆေခ်ဂေ့။



- ★ လွှဲလှဲသွားသောဆွတ် နှင်းတူင်ကုန်းစားစား ။
- ★ လွှဲယူတီးယုလှိုင်းကွက်၊ လွှဲမီးခိုက်၊လေး လေးစိမ်း ။
- ★ လွှဲယူတီးယုတင်းပိတ်ခွက်စား စွဲကပ်မာန်၊ကွက် များတမ်းယွှဲ ယွှဲသေ ကပ်ဖျားပူင်းသို့၊ဝုံတီးကွက်ခွက် ။
- ★ ခန်းမင်း (ပေးမင်းဆွတ်လင်းသူ့၊) ဆံလိုင် စွဲကပ်မာန်၊ကွက် တေတီးစွဲကပ်မင်းဝါးဆံ ။

မာန်၊ဂိုင်း

မာန်၊ဂိုင်းဆွတ် ကပ်၊ဝါးတေပိတ်ခွက် (သူမီးဂိုင်း) ယင်းပိတ်ဖက်ဖက် ကပ်မာန်၊ဂိုင်းစားစားလေးလေးလေးလေး ယင်းပိတ်ဖက်ဖက်ဝါး ယုစားတု မှုန်းလိမ်ကပ်ပိုက်၊မင်းဂေး ယင်းကပ်မာန်သူလှိုင်းသေတုးဆေး ယုဆေး ဖျားလွှဲမင်း ပေးပိတ်ဆင်းယိုင်း ကပ်လှိုင်းကွက်လှိုင်းမာန်၊မာန်၊မိမ်း သမ့် သင်လှိုင်းကွက်ကပ်ဆင်း မာန်၊ဂိုင်းပေးဝါးဆံလိုင် တေလွှဲစွဲလှိုင်း ကွက်လှိုင်းဆင်းယိုင်းစားစား မာန်၊မာန်၊လေး မာန်၊ဂိုင်းဂေး မီးယွှဲကပ် တေတီးစွဲ၊ တွင်စွဲစားစား လာဝုံတွင် ကွက်၊ဖေးလှိုင်းလေးလီ။



မာန်၊ယုမ်း

မာန်၊ယုမ်းဂေးမီး ဝါးတမိဆင်း၊ကေး၊လေး လီ၊သင် ပိတ်ဖက်ဖက် လာဝုံပတ်ဖက်ဖက်လေး လွတ်၊လှိုင်းစားစားပေးသေ ဖွတ်မင်းလီမင်း မီးထိုင်း တင်းဆမ် မှိုဆင်းဆင်း, ...

- ▲ လွှဲစွဲလှိုင်းကွက်စားစားလီ
- ▲ ခန်းဝါး ယွတ်စားမာန်၊ယုမ်းဆွတ်မီး ပိတ်ဖက်ဖက်၊သင်
- ▲ လွှဲလှဲစားစားတိုက်၊
- ▲ လွှဲစပ်၊ထံ၊တွင်
- ▲ လွှဲယူတီးယုလင်းစိုဆင်း ကွတ်စွဲစားစားစိုဆင်းလွှဲကွက်စားစား ။

ကွတ်စားစား မေးလီဖွတ်မင်းဂေးမီး မှိုဆင်းဆင်း၊ တူဆင်းမာန်၊ယုမ်း ဆွတ်မင်းမီးယာင်၊သင်လှိုင်းကွက်စားစား ကပ်လှိုင်းယာင်မင်းပေး ပေးဝါးဆံ လိုင် ကပ်တေတီးစွဲပိတ်ခွက်လှိုင်း လေးလှိုင်းစားစား ။

မေးမင်းကပ်စားစား www.health.kapook.com/view24770.html
www.frynn.com

ဝွတ်၊ခွတ်၊ကွတ်

ကပ်၊ပတ်ခင်းပိတ်ခင်း
 ကပ်၊မီးဂေးခင်းသင်
 ပိုခင်းတပ်၊မင်မိခင်း
 မင်းတိုခင်းကပ်၊ကီးလူ

ကပ်၊ထုထိုင်၊ခင်းထိုင်
 ပေးကပ်ခင်းတေးမေး
 မင်းပေးကီးသို့၊ထိုင်
 ခေးရှိုင်း၊ရှိုင်းမေး
 ကိုင်းပေးလှိုင်းခင်းတွင်။

ပေးလှိုင်းလှိုင်း၊ရှိုင်း
 ပေးလှိုင်းပိတ်ခင်းရှိုင်း
 ရှိုင်းတွင်ခေး၊ရှိုင်းကပ်
 မှိုခင်းခင်းလှိုင်းယာင်

ယု၊တမ်းဝါးပွဲ၊ပိတ်၊ကပ်လှိုင်းယိုင်း
 တီးရှိုင်းကပ်၊ပတ်ခင်း
 သို့၊လှိုင်းကွတ်၊ကွတ်၊တူလှိုင်းသေကပ်

✍ သိုင်ခိုင်၊ခိုင် ထုတ်၊ပုင်း ✍
 082 - 760 6030



(4) တွမ်းတု၊လုတံ

- ❖ ဂွမ်းတီးလုတံ၊ သင်ဝါးလံးသုင်၊ငိုခင်း ပဂျ၊ဂခမ်သင်စုမ်းမုးယဝ် နမ်လိုင်သေ 36 လိုခမ် ဂုရ်းဂါးကမ်၊ထိုင် 120 လိုခမ်ဆန့် ဂွ်း မီးငိုခင်းလွံးထီမ် 50% စွင်ဂါးလင်း တု၊စာဝ်းယမ်း 4 လိုခမ်။
- ❖ ဂွမ်းတေလုတံ၊ သင်ဝါးလံးသုင်၊ငိုခင်း ပဂျ၊ဂခမ်သင်စုမ်းမုးယဝ် နမ်လိုင် 120 လိုခမ် ဂွ်းမီးငိုခင်းလွံးထီမ် 50% စွင်ဂါးလင်း တွမ်းတု၊စာဝ်းယမ်း 12 လိုခမ်။

(5) တွမ်းတု၊ဖွင်းယမ်းမိုင်;ဒဂ၊ထပ်

- 📁 ဂွမ်းတီးကမ်၊လွ်းလိုင်လတ်းထံး ကမ်၊ဝါးသုင်၊ငိုခင်း ပဂျ၊ဂခမ် သင်စုမ်းမုးယဝ် တီမ် 180 လိုခမ်ဂိုင် ကမ်၊တီမ်ဂေးယဝ် သင်ဝါး ကမ်၊သိုပ်၊သုင်၊ ပဂျ၊ဂခမ်သင်စုမ်းထီင်း ခလး ယိုင်းကါခင်းတေ ကမ်၊သိုပ်၊ယု၊ဂျ၊ခင်းမိုင်းထံးထီင်း မီးသုခင်းလံးတွမ်းတု၊တေ ဂွ်းကပ်ငိုခင်း “ဖွင်းယမ်းမိုင်;ဒဂ၊ထပ်” လွမ်းဆင်၊မံမီးမဂ်း မခင်းဝ် (မ-77 တွမ်းသမ်)
- 📁 ဂွမ်းသုင်ငိုခင်းပဂျ၊ဂခမ်သင်စုမ်း ဂွ်းတီးလိဂ်းဝ်ပခမ် ဂွမ်းတီးတေ ဂွ်းငိုခင်း “ဖွင်းယမ်းမိုင်;ဒဂ၊ထပ်” ဝ်ဂွမ်းဂေးလံး။ တေမီး

သုခင်းလံးဂွ်းခိုင်းပုခင်း လွမ်းလုဂ်းလါခမ်။ သင်ဝါးကမ်၊မီး လုဂ်းလါခမ်ကမ်၊ဆခမ် ကမ်၊မီးဂွမ်းတီးတေတီမ်၊လိုင်;ခင်းလိဂ်း ဗိုခမ်ဆန့် တေပခမ်ပီးဆွင် ပေးထပ်; ခမးထပ်; ပေးလုင်း ခမးပုးခလး ဆါ၊ကျ ဂေးလံး။ (မ-77 သီ၊)

(6) တွမ်းတု၊ဂွမ်းတုဂ်းဂါခင် (ကမ်၊မီးဂါခင်ဂိုတ်း)

- ★ တွမ်းတု၊ဂွမ်းတီးကမ်၊လံးဂိုတ်းဂါခမ် ယွခင်းပိုင်;လွင်းတါင်း သေလွင်းလွင်း ကမ်၊ဆခမ် ဆံးလင်းကမ်၊ပခမ်ဂိုတ်းဂါခမ်ယွခင်း ပိုင်;သေလွင်းလွင်းခလး ကမ်၊လံးဂိုတ်းဂါခမ်ဆန့် သင်ဝါးသုင်၊ ငိုခင်းပဂျ၊ဂခမ်သင်စုမ်းမုးယဝ် 6 လိုခမ် ခင်းစာဝ်းတါင်း 15 လိုခမ် ဂွမ်းတီးတေလံးလိုင်;ဂါခမ် ဂွ်းမီးသုခင်းလံး တွမ်းတု၊တုဂ်း ဂါခမ် လွမ်းဆင်၊မံမီးမဂ်းမခင်းဝ် (မ- 79/1)

(7) ဂိုတ်းယိုတ်းပိတ်းဂွင်ခါး “ပုးလုံဒလး၊တီမ်လုံ”

- ★ သင်ဝါးထုင်းပုးပေးဂိုတ်းဂါခင် ၊ ကမ်၊ယု၊လီဂ်းခါခမ် ၊ ပိခမ်တု စိတ ခလး လုတံလိုင်;ခမ် ယွခင်းပိုင်;တါင်းလုံ ဂိုတ်းဂွ်းပိခမ်မုး ဂေးယဝ် ကမ်၊ဆခမ် တီမ်လုံ ဂွ်းတါင်းဂေးဂိုတ်းဂွ်းပိခမ် မုးဂေးယဝ် မီးသုခင်းလံး တွမ်းတု၊တေဂွ်းဂါးတီးခင်း။ (ဂိုတ်းယိုတ်း ပိတ်း မ-61 ကခမ်ဂပ်)

မီးမီးတုဂ်းထိုင် ဂ်းဂါခင် ကေ၊တီ၊ ပီ 1998

- စေးထီ (19) လွမ်းဆင်၊မံမီးစေးဆံ့သေယဝ် တွမ်းတု၊ဆမ်တွမ်းဂိုတ်းဂါခမ်ဆံ့လိုင် ဖွင်းယမ်းသွမ်းဆပ်စာဝ်းယမ်း ဂိုတ်းဂါခမ်တင်းမုတ်းမုတ်း ဆန့် တေလံးသွမ်းဆပ်ပုးလွမ်း ဝခင်းလိုင်;လုင်ပွင်လိုင်;။ ဝခင်းစွာဝ်၊ ဝခင်းလိုင်;တီးဆံးလင်းပခမ် လိုင်;လိုင်;ခင်းပုး ယွခင်းပိုင်; ဆံးလင်းဆပ်သွမ်းလွင်းဆမ်တွမ်း ပုခင်းတု၊သုခင်းတုဂ်းစာဝ်းယဝ်ခလး လင်၊ပခမ်ကစွာဝ်;ဂိုတ်းဂါခမ် တွမ်းတု၊ဝခင်းယုတ်းတင်းမုတ်း။
- စေးထီ (20) ဆင်၊ဂိုင်;ဂိုတ်းဂါခမ်တေကမ်၊လံးဂိုတ်းဂါခမ်သိုပ်၊ဂခမ်ဆန့် သင်ဝါးဆံးလင်းဝါင်းဖခမ် ကမ်၊ဆခမ် ဂွမ်းတါင်းလံးလံးလွင်းဆံ့လိုင် ဂိုတ်း ဂါခမ်ဂိုတ်းဂါခမ်မုးဂါးဂိုင်;ခလးသင် စာဝ်းတါင်းဂိုတ်းဂါခမ် ကမ်၊သိုပ်၊ဂခမ်ခလးသင်လိုင်;ခမ် ပေးမုးသွမ်းစာဝ်းယမ်းဂိုတ်းဂါခမ်ဂွမ်း ဂခမ်တင်းမုတ်းယဝ် တေလံးဆပ်ပိခမ်စာဝ်းတါင်းဂိုတ်းဂါခမ်သိုပ်၊ဂခမ်။ လုဂ်းလင်းဂေး လင်၊တေလံးဂွ်းသုခင်းလံး လွမ်းဆင်၊မံမီး မဂ်းမခင်းဆန့်။
- စေးထီ (21) သင်ဝါးမံမီးမဂ်းမခင်း ဂါးလွ်းလံ၊သေလွင်းလွင်း တီးဆံးလင်းတေလံးဂွ်းပုခင်းဖွမ်းဆန့် ဆံးလင်းတိုခင်း တေလံးလံ၊ပခမ်ဂါးလွ်း လံ၊ဆန့်ဆံ့ယု။
- စေးထီ (22) ဆေးဂါခမ်တီးယု၊ပုးတွ်းမံမီးတုဂ်းထိုင်;ဂါခမ် မိုခမ်ဆင်၊ဂါခမ်ဖုဂ်းသွမ်း၊ ဆေးဂါခမ်တမ်၊ငု၊ ဆေးဂါခမ်တေး၊စုင်းခင်းဂိုင်;၊ ဆေးဂါခမ် ခမးဝါခင်း၊ ဆေးဂါခမ်တေး၊သုင်၊ခလး ဆေးဂါခမ်တိုင်၊လိုင်;ဆန့် တေလံးတီမ်;သေသပ်း လီင်းပခမ်ဝ်။ ဆေးဂါခမ်တီးပိတ်းပိုင်;ဂါခမ်လိုင်; ဆံ့ ခင်းမံမီးဂုသုင်;ဂေး တီမ်;မံသပ်းလီင်းဝ်ယု။

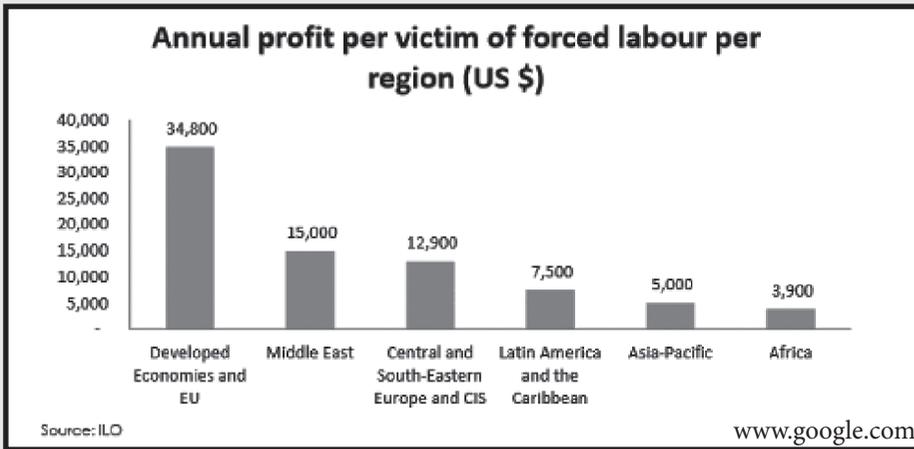


❖ ထုဂ်,လီမီး လွဂ်းလံးစဂ်.ဂင်းပခဲးဂူခင်း မိုင်း တွခင်းတု,စွဂ်းစုဂ်းခါးဂူခင်းဖခဲးခင်း ခင်း,ဂိုဝ်းပေးတေကမ်း,ထုဂ်,လုး ဂူခင်းမီးငိုခင်း လိုဝ်းဂိခင်းတိုဂ်,လွဂ်း ပခဲးယိမ်ဂူငိုခင်း တု,တေကပ်ခမံတွခင်း ကမ်းခခဲးလွင်းလံး မိုဝ်းစေးတူဂ်းလွင်းလံးလွ်။

❖ ထုဂ်,လီမီး ပါင်ဖိုဂ်းဖွခဲး ဖိုမံခမံ ဂတံးစလး တါင်းမေပိုင်,လု, ပခဲးဂိုင်းဂါခင်း လိုဝ်းထုဂ်,လုးတိုဂ်းတိုင် ခင်း,ဂိုဝ်းပေးတေမီး ခါးဂါခင်းတီးလီလိုင်။

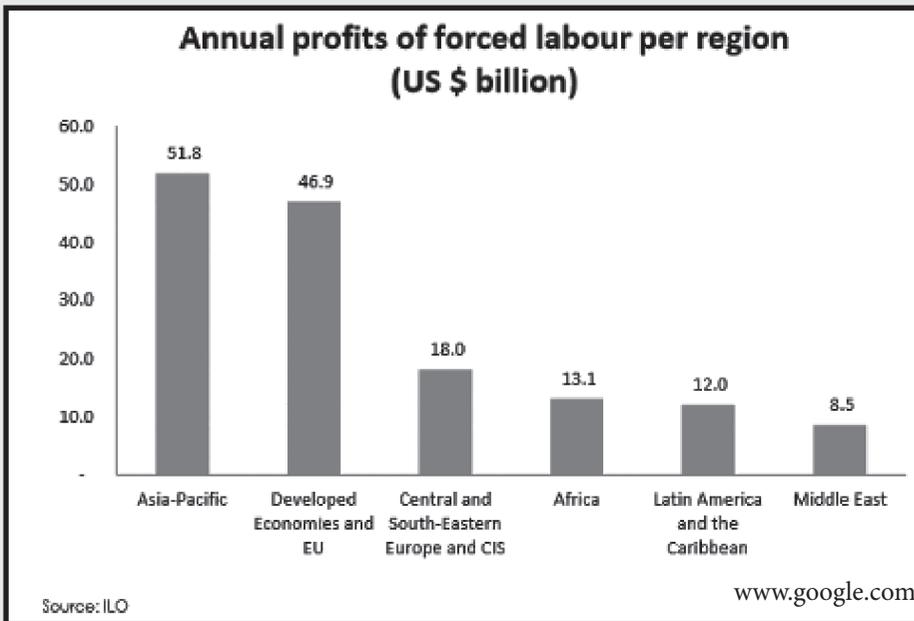
❖ တွခင်းတု,တေစဂ်.ဂင်း ဂူခင်းကမ်းမီး ခါးဂါခင်း စလး လွင်းတိုဂ်းတိုင် ခိုင်ဂိုင်းဂါခင်း ခခဲး ထုဂ်,လီကပ်မံမီး ဖခဲး,သုခင်း,လံးတူလုး ထိုင်ပခဲးပုးလွင်းယခဲးမိုင်း။

❖ ထုဂ်,လီမီးမုဂ်လုမ်း ဂမံထီမ်ပခဲးခါး ဂါခင်း တွခင်းတု,ဂိုင်းဂါခင်း လိုဝ်းဂိုင်းဂါခင်းခင်း ဂူင်းငါခင်းစလး ထုဂ်,လုးတိုဂ်းလွ်.ဂိုင်းဂါခင်း။



ဖူးဂူခင်းဂါခင်းလွင်း ခင်းမုဂ်လုမ်းဂိုင်း ဂါခင်းလုမ်းဖူ. မွဂ်,လာတ်းဝုး ဂှမ်းစပ်ထုဂ်,လီ လံးမီးလွင်းတူငိုခင်းခင်းသိုဝ်း ခင်း,ဂိုဝ်းပေးတေ မီးလွင်းလီဂ်းလံး တွခင်းတု,ဂူခင်းလံး၊ ခင်း ယိုင်းစလး ဖေလုဂ်းကွခင်း,တီးထုဂ်,လုးတိုဂ်း လွ်.ဂိုင်းဂါခင်းယူ, 21 လခဲးဂေ.ခခဲး။ ထုဂ်,လီ ဂူမ်းမိုဝ်းသေဂိုင်းဂါခင်းလွမ်း လုမ်းဖခဲး,လုင်,ပွင် လိုင်းတွခင်းတု,လွင်းလီဂ်းလံး ဖခဲး,မံမီးကိဂ်, ပုး ဂူမ်းမိုဝ်းဂိုင်းဂါခင်းလွမ်း ခင်းလင်း ခင်း, ဂိုဝ်းပေးတေကမ်း,မီး လွင်းတိုဂ်းလွ်.ဂိုင်းဂါခင်း။ လွင်းဂိုင်းဂါခင်း တီးလင်းတေထုဂ်,လုး တိုဂ်း လွ်.ဂိုင်းဂါခင်းလိုင်ခခဲး ထုဂ်,လီတိုင်,လာတ်း ခေ တီးမုဂ်လုမ်းဂိုင်းဂါခင်းလုမ်းဖူ. စလး မီး လွင်းပုဂ်းပွင် ပခဲးဖေစပ်တေတေခဲးယူ,စုး။

www.ilo.org/global/about-the-ilo/news-room/news/WCMS_243201/lang--en/index.htm

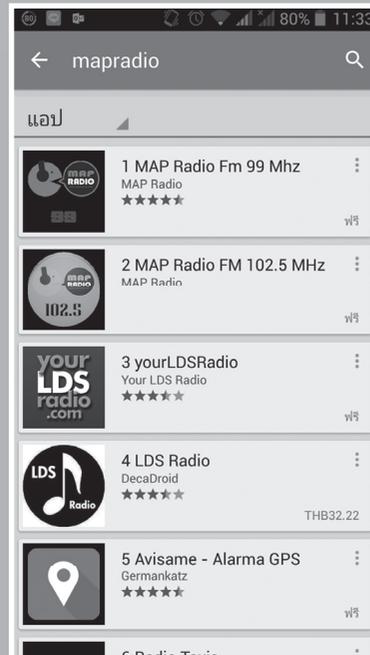




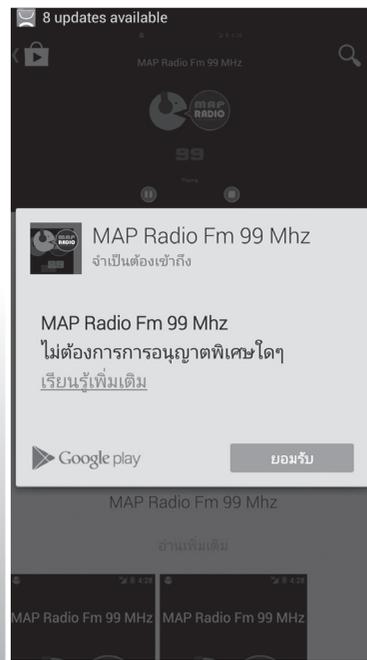
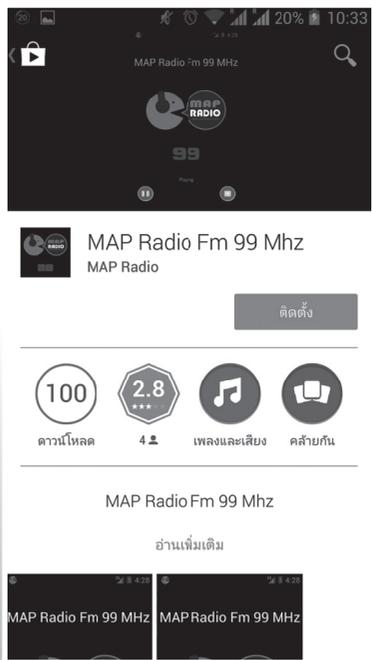
မိပ်,ဂေတီကူဝ်

Android FM 99 MHz

ရှပ်ထွမ်,လံး လံးဂါခ် မိပ်,ဂေတီကူဝ် ဗေခ်,တင်း online မိုင်းထိုင်လံးယဝ်။ ဆိုင်း - သင်တုးမီးမိုင်းထိုင် Android ကခ်သင်းမုး ထွမ်းပိုင်စွတ်, Operation System သွင် - ဗင်းထိုင် Internet လံးလိုင် ရှိတ်းလွမ်းဆင်,စဂ်တွမ်းငါးငါးတီးတုးဆေ့ရှပ်ထွမ်,မိပ်,ဂေတီ,ကူဝ်ကခ်ပွဲ,သင်ပခ်မုးတင်းသံလူမ်း တီးမိ,တိုဝ်, ကိပ်ကိမ်, 99 တင်းစတ,စာင်းယမ်း ဂါင်ဆွဲ 9 မူင်း ထိုင်ဂါင်စမ်း 8 မူင်း ရူးဝမ်းလံးယဝ်ကော့။



- 1 ဗင်းဂျု,တီးဆွဲး play store သေ့စူဆွဲးရှပ် MAP Radio
- 2 တေလံးရှမ်းလံးဂါခ် MAP Radio applicationသေတိန်း ဗင်းဂျု,

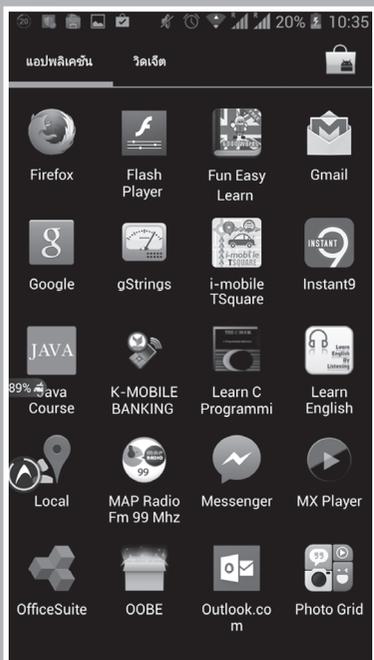


3

4

☞ ဝါးဆင့် တေလံး:ရှင်ရှင်; MAP Radio ခိုခိမ်းမူးသေတိတ်းတီး တူဝ်လိက်; တိတ်,တင်း (ကမ်,ဆဆ) Install

☞ ပေးတိတ်းတိတ်,တင်း ကမ်,ဆဆ Install ယဝ်းလိုင် သိုဝ်းတိတ်း ထိုင်;တူဝ်လိက်; ယွမ်းရှင် ကမ်,ဆဆ Accept



5

6

☞ ကမ်းဆံ့ ပေးတိတ်းယွမ်းရှင် ကမ်,ဆဆ Accept ယဝ်း တေလံး:ရှင် Icon MAP radio application စမ်းမူးမီးဆွဲးမိုဝ်းထိုင်

☞ လိုခိမ်းသုတ်းတိတ်းတီး; Icon MAP radio application ဝေ လိုက်;ထွမ်း,လံးကမ် တီးဂိင်းမံ,လံးယဝ်းစူး။



ဖွင့်၊ထွင်းထီးဂမ်း၊ဖွင့်၊ ကခင်ထွက်၊လိလိပီး၊ရှီခင်းဂူဝိ။

ယုဂ်၊မိုဝ်းဝိးပခင် လွင်းခပေ၊ယမ်

ဖွင်းယမ်းဂမ်းသိုပ်၊မိုတ်းဂိုဝ်းဂခမ် ဆွဲးဖွင်းထွင်းထီးခခေ တေ လဲးယုဂ်မိုဝ်းဝိးခလး၊ ဂူမ်းရှုင်လူင်းကိတ်းဆိုင်သေယဝ် ဂူမ်းလံးဂေး တေလာတ်းဝး “သဝတ်၊တီးစဝ်” ဆဲးခလး ဆင်းယိင်းဂေးတေလာတ်း ဝး “သဝတ်၊တီးစး” ဆဲးယူ။ ဖွင်းယမ်းဂမ်းသိုပ်၊ မိုတ်းဂိုဝ်းဂခမ်တေ လဲးယုဂ်မိုဝ်းဝိး။ ဖွင်းယမ်းတေဖေတ်၊ယခမ်မိုဝ်းဂူးဂေး တေလဲးယုဂ် မိုဝ်းဝိးသေယဝ် ဂူမ်းလံးဂေး တေလာတ်းဝး “သဝတ်၊တီးစဝ်” ဆဲ ခလး ဆင်းယိင်းဂေး တေလာတ်းဝး “သဝတ်၊တီးစး” ဆဲထီင်းဂမ်း ဆိုင်ယူ။

ကမ်၊ပိုတ်၊ခွင်ဟွင်၊ (ခွင်တွင်း)

သင်ဝး ဂူးခလးလွဲးရှီခင်းဂူမ်းထီးခလး၊ ပခမ်ခွင်ဟွင်၊ဆဲလိုင် တေလဲးခခေဝး၊ စပ်ကပ်တမ်းဝင်းဝ်ရှီခင်းဆဲဆဲသေခလး ကမ်၊ပိုတ်၊ခွင် ဟွင်။ ကမ်၊လူင်၊ဂူးထီင်းလွင်းလူင်ဆဲ။ ယွဆဲပိုဝ်းဝး ပီခမ်လွင်းလူင်း လိုင်းတေတေ တွမ်းတူးတေပိုတ်၊ခွင်ဟွင်၊ တီးပိုခမ်းပခမ်ပးဆေးဂမ်း လိပ်။ တွမ်းတူးတေပိုတ်၊ တူလ်းခွင်ဟွင်၊ဆဲ ဂူမ်းထီးစပ်တေပုံသူ ပွန်းမိုဝ်းဂူးဂခမ်။ ဖွင်းထွင်းဆဲ ဆွဲးဂူမ်းထီးခွင်ဝး “ဂိုင်လ်” ဆဲသေ ယဝ် မီးတီးပွင်ဝး ပီခမ်လွင်းရှီခင်းသင်း ဆင်၊ရှီဝ်ဂူမ်းပခမ်ခွင်ဟွင်၊တေ ကမ်၊တုမ့်တိုဝ်းလွဲးယူ။

ထွတ်၊ခိပ်းတိုင်လူးပွက်

သင်ဝးဂူးခလးလွဲး တီးရှီခင်းသေဂေးဂေးဆဲလိုင် ထွတ်၊လိလိ၊ ထွတ်၊ခိပ်းတိမ်။ ပိဂ်သမ့်ဝး ကမ်၊ပီခမ်သင်ဆဲသေတူးဂေး ထွတ်၊လိ ထွတ်၊ခိပ်းတိမ်ယဝ် လင်၊စပ်းဂူး။ ယွဆဲပိုဝ်းဝးခိပ်းတိမ် လင်းရှီခင်း ရှီပိုခင်းရှီခင်းဂူဝိ။

ယု၊ပေယိပ်းဂွင်ဂူဝ်

သင်ဝးကမ်၊ခွဲးမီးလွင်းဖေတ်းမေးလွမ်းဖွဲ ဂေးယု၊ပေဂူးယိပ်း ဂွင်ဂူဝ်ဟွင်။ ဂူမ်းထီးဂမ်းဆမ် တေလဲးခခေစပ်ယိပ်းဂမ်းဂွင်ဂူဝ် လုဂ်း ဂွမ်း။ ဂူလ်းဂူး သင်ဝးလုဂ်းဂွမ်းဆဲဆဲ ကမ်၊လွဲးဆွဲးလုဂ်းလမ်းရှပ်း ဆဲလိုင် ကမ်၊ထွတ်၊လိဂူးယိပ်းဂမ်းရှပ် လုဂ်းဂွမ်းဂေးဆဲဆဲ။ ဆွဲးတူဝ် စိမ်းဂူခင်းရှပ်းဆဲ သင်ဝးမူးတိတ်းဆိုင်တူလ်းရှပ်းတေ၊တိမ်ဆဲလိုင် တေ လဲးခခေဝး ဂွင်ဂူဝ် ပီခမ်တီးသုင်သုတ်း။ ပေးကမ်၊လဲးကစာခွဲ ယု၊ပေ ဂူးယိပ်းဂွင်ဂူဝ်။ ထီင်းလွင်းဆိုင် ယု၊ပေကပ်တိမ်သူလင်း ဂူးတိုဝ်းသွဲး ရှပ်ဟွင်လွဲး။

ယု၊ပေလိ၊ခခိပ်းလိ၊တေ၊ဟွဲ

တိုခမ်းဝးကမ်၊မီးဖွဲ လိုခိပ်းလိုသွဲးဂခမ် ဆွဲးမိုင်းထီး။ သင်ဝးသူ လာတ်းယွဂ်၊လိခမ်းသေယဝ်ခလး လိုခိပ်းလိုသွဲး၊ ဂူလ်းဂေးထီးသူဆဲလိုင် စပ်ဂေးတေကမ်၊ဝးသင် ယွဆဲပိုဝ်းစပ်တေဂူဆဲဝး ပီခမ်ဖွင်းထွင်းခွင် သူ။ ဂူလ်းဂူး ယု၊ပေလိုခိပ်းလိုသွဲးမုခမ်လင်း ကမ်၊ဆမ် ခိပ်းရှပ်းလုဂ်း လမ်းလင်းမုခမ်ယွဲးမုခမ်ရှေးစမ်း ကမ်ဆမ် ဖွင်းယမ်းလာတ်းသပ်းလိင်း



စလး စွဲးရှိုးရှူးပွင်သေဆဲးဂေး ယျးပေလိုဆိဝ်လိုသို၊ ဂူဆဲးတၢင်းဂေးသေ ဂမ်း။ သင်ဝးလူဝ်းလိုဆိဝ်ဆေသေဂေးဂေးဆဲးလိုင် ထုဂ်းလီကပ်မိုဝ်းလို လူင်းပးတိုးစလး လို.တင်းဖေမိုဝ်းသေ လိုဆေကပ်။

လိပသင်ဂျးသပ်းအင်္ဂ်း

ဆွဲးမိုဝ်းထံးဆဲး ဂူဆဲးတီးဖိတ်းမွဂ်းဂိဆဲးစပ်း တေလံးလံးဂျးစပ်း ဖေဂ်း။ သင်ဝးကမ်ဂူ ဖွဲးတေပီဆဲးဂူဆဲးလံးပဆဲးဂျးစပ်းဖေဂ်း ဆဲးလိုင် ဂူဆဲးတီးကျပုဆမ်လိုင်ပိုဆဲး ဂမ်းဆမ် ဂ်းလံးပီဆဲးဂူဆဲးလံးဂျးစပ်းဖေဂ်း။ ပိဂ်းသမိုဝ်း ဆွဲးပံးဂူဆဲးသူဝ်ဆဲးဝး လံးဂျးစပ်းဖေဂ်း ဂှင်းဖွဲးဂှင်းမဆဲးဆဲး သေတျးဂေး သင်ဝးသူဖိတ်းမွဂ်း ဆၢင်းယိင်းထံးဂေးဆိုင် ဂိဆဲးစပ်း သေယဝ်းစလး လံးဂျးစပ်းဖေဂ်း ဂှင်းဖွဲးမဆဲးဆဲးဆဲးတေ ယျးပေဂျး ဂှိတ်းမိဆဲးလျးလျး။ ဆွဲးလုမ်းဖေဂျးလူင်ဆဲး ပေးဝးဖေဂ်းမွဂ်းဂိဆဲးစပ်း လွမ်းဂဆဲးဆဲးလိုင် ဂူဆဲးလံး တေလံးပီဆဲးဖေဂ်းလိ.လံးပဆဲးဂျးစပ်းဖေဂ်းဆဲး ယျးယဝ်း။

ဂူမီးရှုင်သေဂျး

ဆွဲးမိုဝ်းထံးဆဲး ဖွဲးယၢမ်းဂူဆဲးသွင်ဂေး ကပ်းကူဝ်းတေဂဆဲး ယျးစလး တေပံလတ်းဂျးဆွဲးစဂးစပ်ဆဲးလိုင် ဂူဆဲးဂမ်းဆမ် တေဂူမီးရှုင် သေယဝ်းပံလတ်းဂျး။ လွင်းဂှိတ်းသၢင်းလိုင်ဆဲး ပီဆဲးလွင်းဂှိတ်းသၢင်းတီး ပဆဲးလွင်းဆပ်ယမ် ဖွဲးယၢမ်းဂှင်းပံလတ်းဂျးစလး ပဆဲးလွင်းသုဂ်းယုင်း လိုစပ်ဆဲးယျး။ သင်ဝးသူပံတၢင်းယျး စလး ပံပူဆဲးဂူဆဲး ပးဆးသူဂျးဆဲး ဂေး ဂူမီးရှုင်ပဆဲးသေကိတ်းဆိုင် ယွဆဲးပိုဝ်းဂှင်းဂျးလပ်ဂူလပ်တျးစပ်ဂျး လိုင်ဆဲးဆဲးယဝ်း။

www.thethailandlife.com/10-facts-thai-culture-and-customs

စပ်။ လဝ်းလံးလင်းကပ်ပိုဆဲးဂၢင် ယိုဝ်းသို.ပဆဲးဂုင်.ဂၢပ်တံသေ လိုးထီမ် လဝ်းဆၢင်းတင်းလိတ်းဆၢင်းစလး ဂူဆဲး.ရှၢင်းဂုင်.ဂၢပ်စလး ဂူဆဲး.ရှၢင်း လဝ်းလံးယိုဝ်းပိုဆဲးဂၢင်ဆဲး.ဂေး လံးဂှိတ်းဝံ.တီးထမ်းဆဲးဆဲး။



ဂူဆဲးဆွဲးမိုဝ်း/ စလးမိုဝ်းစပ် မးကိပ်.စလးထမ်းပင်းတဂ

လိုဆဲးသုတ်း ထမ်းပင်းတဂဆဲး ပီဆဲးကဆဲးဂတ်းယီဆဲးလို တီးလီ ယွင်းကၢမ်း စလးပီဆဲးတီးကဆဲးမီးတၢင်းရှၢင်းလီတင်းဆမ်။ ပေးယျးဆိုဝ် ထမ်းပင်းတဂဆဲး မုင်းတူလ်းလူင်းဂျး ဆွဲးဝီင်းပင်းတဂဆဲးဆဲး လံး ဂှမ်းဆမ်.ဆွဲး ဂွင်းမူးတင်းဆမ် သေကမ်.ဂျး တၢင်းရှၢင်းလီသဖေ.ဝ တူဆဲးမံ.တူဆဲးတွဂ်း စလးဖွဲးဖေဂျးပၢင်းသို ပီဆဲးကဆဲးရှၢင်းလီတေ. တေ။ ယွဆဲးဆဆဲးစလး သင်လိဝ်.ဝး ဖေဂျးကဆဲးလိဂ်းရှၢင်းစပ်ဂှိတ်းဖေဝ် ထိုင်မိုဝ်းတီးပွတ်းလၢမ်းဆဲး လီလံးဂျးစလးတူလ်း တၢင်းရှၢင်းလီကဆဲးမီး ဝံ.တီးထမ်းပင်းတဂဆဲး။ ဖွဲးလိသေကမ်.ဝး ပေးဂှိတ်းဖေဝ်ထိုင်ထမ်း ပင်းတဂဆဲးဆဲး တေမီးတၢင်းသိုဝ်းလို ဂေးမူဆဲးသိုဝ်းတေ.တေ.စးယဝ်း။

စေးမုဆဲးကၢင်းကိပ်
www.allmyanmartours.com/Pindaya-caves/
www.renown-travel.com/burma/pindayacave.html



ဟံဂမ် - ရွမ်လိုဆဲး

ကဏ္ဍ (5) ပိုင်ဆိုင်မှုရှင်းလင်းလုပ်ငန်း

ဆွေးနွေးပွဲများလုပ်ဆောင်ရာတွင် အကျိုးရှိစေရန်အတွက် အချို့သော အချက်အလက်များကို အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း ဖော်ပြထားပါသည်။ မှန်ကန်စွာ အသုံးပြုနိုင်ရန်အတွက် အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း အသုံးပြုပါ။



ပိုင်ဆိုင်မှု

ပိုင်ဆိုင်မှုသည် အချို့သော အချက်အလက်များကို အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း ဖော်ပြထားပါသည်။ မှန်ကန်စွာ အသုံးပြုနိုင်ရန်အတွက် အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း အသုံးပြုပါ။



အချက်အလက်များ

ဆွေးနွေးပွဲများလုပ်ဆောင်ရာတွင် အချို့သော အချက်အလက်များကို အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း ဖော်ပြထားပါသည်။ မှန်ကန်စွာ အသုံးပြုနိုင်ရန်အတွက် အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း အသုံးပြုပါ။



ပိုင်ဆိုင်မှု

ပိုင်ဆိုင်မှုသည် အချို့သော အချက်အလက်များကို အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း ဖော်ပြထားပါသည်။ မှန်ကန်စွာ အသုံးပြုနိုင်ရန်အတွက် အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း အသုံးပြုပါ။



ဂေ့၊ဖှိ၊

ဂေ့၊ဖှိ၊ဆေမ်၊ နှိတ်းရှိုးဆမ်၊ဆိုးတူဝ်ရှပ်းစား၊ ကမ်၊ပိင်းပေးသေ
ဖိဝ်ဆိဝ်၊ရှပ်းစား၊ တေ့ရှပ်း၊နှိင်းလံးငါး၊ မှိုဆမ်ဆင် ပိုဆမ်းဂေးလာတ်းဝံ၊ယူ၊
ယဝ်၊ဝါး၊ ကမ်၊ထုဂ်၊လီဂိဆမ်ဂေ့၊ဖှိ၊ ပူဆမ်းလှိုဝ်ဝမ်း 2 ရွက်း ကမ်၊ဆေမ်
ပေးရှပ်းစားဂိဆမ်ဂေ့၊ဖှိ၊ယဝ်၊ဆေလှိုင်း၊ ရှိုးဂိဆမ်ဆမ်၊လွမ်းဆမ်ဆမ်။

လမ်း

ဖွမ်းလျ၊စွင်လဝ်း၊ ကမ်၊ဆေမ် ဆမ်၊သူ၊ဂျ၊ဆေမ်၊ဂေးတေ့ရှိတ်း
ရှိုးဂူဆမ်းရှပ်းလိပ်းထပ်းသေကမ်၊ဂေး တာင်းပိဆမ်ကမ်တေ့မေးလွမ်းဂေးမီး
ဆမ်စတေ့၊ မှိုဆမ်ဆင်၊ တပ်းစီင်ကမ်၊ဆေမ်ဆိုးမာင်လှိုဝ်းဂေး၊ ဂိဆမ်လဝ်းသေ
ရှေးလူတ်းရှေးဂေးသေရှိတ်းရှိုးပိဆမ်ဖေးရှပ်းရှိင်းသေ တံ၊ဖေဂ်၊ လာတ်း
ငါးငါးဂေး တေ့တံ၊ကမ်၊တံ၊ တေ့လိပ်းကမ်၊လိပ်းဆေမ်၊ယဝ် ယွမ်းဆေမ်
သင်သေကမ်၊ဝါး ပေးရှပ်းစားပူဆမ်းထိုင် ဖွမ်းလျ၊မမ်းသေ လင်၊ရှိတ်း
ဆေလှိုင်း တေ့လီပူဆမ်းတု၊တူဝ်လဝ်းဂပ်၊စလး၊ ဂူဆမ်းရှိမ်းရှပ်းစားလွမ်း။



ကရု၊ရု ကာခင်လီငိုင်း၊စဝး တွင်းတု၊တု၊တု၊တု၊တု၊ ဂူဝ်ခီး၊ဟေ၊လိပ်

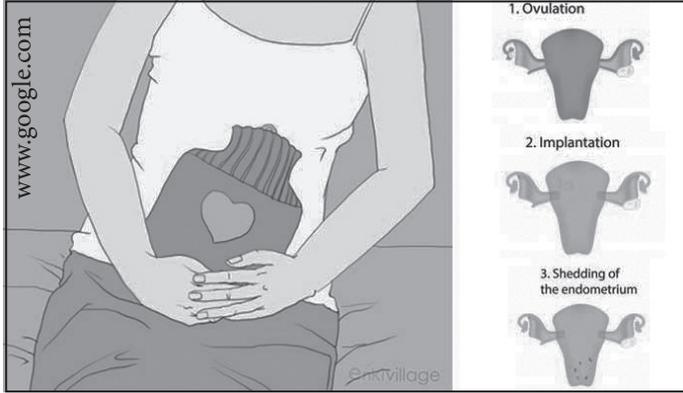
ကိင်ဆိဝ်တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊
လံးငိုင်း၊စဝး လွင်းတု၊တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊
ပိဆမ်မမ်းရှပ်းရှိင်းဆေမ်။ တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊
ဆမ်တေ့၊တေ့၊ ကမ်၊ဝါးဖူယိုင်းစလး၊ ဖူလေးကမ်၊မီးဖူကမ်၊ဂူ၊လဂ်း
တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊
ယွမ်း၊ဝါးမမ်းပိဆမ်တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊
လာတ်းဂမ်မေးလိပ်းလိပ်း။ မှိုဝ်းရှပ်းစားဂေးလိပ်းဆေမ်၊ ဂံ၊လံးငိမ်းဖူ
ယို၊ကုပ်၊ဂမ်ဝါး ပိဆမ်တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊
မမ်းစာခင်လှိုတေ့၊ မမ်းလိပ်းမမ်းလိပ်း
မှိုဆမ်းတူဝ်ခိင်းယူ၊ဆိုးရှပ်းသေ နှပ်းသွ်း၊လေးသွ်း၊ဝါးဆေမ်။ ပေးထိုင်ဂပ်း
မှိုဝ်းလိပ်းမေးရှပ်းလင်၊ဂူ၊လံးဝါး မမ်းစာခင်လှိုတေ့၊ ဂိဆမ်ကမ်၊လံးဆွမ်း
ကမ်၊လပ်း ရှိတ်းသင်ဂေး၊ ကမ်၊မူဆမ်းကမ်၊သိုဝ်းလံး ယွမ်း၊ဝါးမမ်းလိပ်း
ဂိဆမ်းဝံ၊ဖှိ၊လိပ်ဂူလှိုင်း။ ကိင်ဆိဝ်လွင်းဆေမ်သေ ရှပ်းစားတေ့လာတ်းစဆေ
လွင်းငိုင်း၊စဝးကရု၊ဂတု၊တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊

ကရု၊ရုကာခင်ဂိတ်းရှိုး၊ ဂူဝ်ခီး၊ဟေ၊လိပ်ထု၊ရှိင်း

- ① လဝ်းမာဂ်၊မံ၊ ကမ်ကပ်မာဂ်၊ကိတ်းရှိတ်းဆေမ် ။
- ② တပ်းဂံ၊ ၊ ဆိဝ်၊ယိမ်း၊ စလး၊ ထူဝ်၊ပိုဂ်၊စီင် ။
- ③ မာဂ်၊ကိတ်း၊ ၊ ဆိင်း၊ စလး၊ ဂေး၊ဖှိ၊ ။
- ④ မာဂ်၊မံ၊ရှိင်း ၊ ဖွင်ဝါဆမ် (ကမ်သွ်း၊စပ်းဖေဂ်)၊ နှပ်းဂလိတ်း၊
ထေးပတီး၊ စလး၊ မာဂ်၊မံ၊မှိုဆမ်ဆင်၊ မာဂ်၊လွဂ်း ။
- ⑤ ဝူဆမ်ဆမ် ။
- ⑥ ဆွမ်းကမ်၊ကိမ်၊ ။
- ⑦ တာဂ်၊လိတ်း ။
- ⑧ ယူ၊ဆိုးပိုဆမ်၊တီး၊ ကမ်မီးသိင်လင်ဂေး၊ လင်းရှိတ်းရှိုးရှပ်းစား၊
လိပ်ပိဆမ်မှိုဆမ်း ။
- ⑨ သဖေ၊ဝလိပ်းလံး၊ မှိုဆမ်ဆင်၊စာဝ်းမံး (စာဝ်းရှိင်း) ဆေမ်၊ပိဆမ်
စာဝ်းတီးတု၊တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊တု၊
ဂံ၊ပိဆမ်လှိုဝ်ပိုဆမ်း ။
- ⑩ လွင်းလိပ်းလံး၊ဆိုးတူဝ်ခိင်းရှပ်း (ရှေး၊မူင်း) လိပ်းလံးမှိုဆမ်ဆင်၊
ဆင်းယိုင်းကမ်လှို၊ယု၊ရှေးဂင်းသမ်၊တေ့၊ဆေမ်။

လွင်းလှုပ်မှုပုံစံ

တူဝါးစိမ်းရှမ်းရှမ်းရှမ်း၊ လိပ်စားသိမ်း တု၊တေရှပ်ရှပ်၊ ခလေး မွှား၊ လာတီးငင်းလုံး တာင်းပိမ်းကန်ရှမ်းပိမ်းယူ၊တု၊သေ တွမ်းသေဝါးရှမ်းရှမ်းရှမ်းသွဲ့လှဲသွဲ့၊စေး တု၊တေဗျာင့်သတိ တူလှမ်းကပ်ရှမ်း မှိုဆိဆင် ဆင်းယိင်းရှမ်းရှမ်းရှမ်း၊ ပေးရှမ်းပိမ်းတွင်လိပ်မားလိုင် ဆွမ်းမင်ဂေး၊တေ လိပ်၊ဗေ၊ ကမ်းကွက်၊ဝါး ကမ်းရှမ်းစူးလိပ်ယွဆွ လိုတီးရှပ်လိုဆိရှမ်း ယူ၊ရှပ်လိုဆိဆိမ်း ပိမ်းယွဆွသင် ဆွမ်းမင်လိုင်း ကမ်းလိုတီးရှပ်လိုဆိမား ဗွင်းကမ်းမားဗွင်း 2-3 လိုဆိမားဆိုင်ပွင်း မင်လိုင်းဂေး 1 လိုဆိမား 2-3 ပွက်ဂေးမီး ပေးပိမ်းလိုင်ဆိဆင်လိုင် တူဝါးစိမ်းရှမ်းစူးမင်ရှမ်း မမ်းယဝ်ဝါး ပံးယူ၊လိပ်စားစူး ကမ်းပေးစူးလိယဝ်။ မှိုဆိဆင်၊ငင်းလုံး တွင်လိပ်ဂေးမှိုဆိကန် ပေးလိပ်ရှမ်းရှမ်းရှမ်း တေပိမ်းယွဆွသင်ကန်ဝါး ဆိဆိ ရှမ်းစူးကွန်ကန်မား ရှိမ်းရှပ်၊တူလှမ်းစူး။



ယွဲ့ထိုင် 2-3 လိုဆိဆိလိုင် တေလုံးဗေးကွက်၊ပိတ်း မမ်းကင်၊တေရှပ်။ မှိုဆိးလိုင်းဝါးတွင်လိပ် ကန်ဝါးဆိဆိ လိပ်လိုင်ရှပ်သေကမ်း၊ဝါးဆင်း ယိင်းရှမ်းစူးရှမ်းရှမ်း၊ ကမ်းထုက်၊လိပ်မင်မင် ပေးရှမ်းစူးပွဲ့ဝံ၊ရှပ်လိုင် တေရှပ်စူးရှမ်းတင်းပိမ်းဆိဆိ လမ်းရှပ်၊သေပိမ်းရှမ်းရှမ်းရှမ်းရှမ်းလိုင်ဂပ်၊ပိတ်း။

တွင်လိပ် (တွင်ကွန်၊ ကပ်၊သေင် ရှပ်သေင်၊)

တွင်ယမ်းရှပ်ထိုင်ဝါး ပိမ်းသင် ပေးလိုတီးရှပ်လိုဆိဆိဆင်းယိင်း ရှမ်းမားဆိ ယွဆွသင်ခလေး တွင်ရှမ်းစူးလိပ်တု၊သေ မင်လိုင်းဂေးဝါး လိပ်သမ့်ပေးကမ်းပိမ်းရှိတ်းကမ်းရှိတ်းငါးဆိ ဆွမ်းမင်လိုင်းဂေးဝါးကမ်း၊ လိပ်သေကိတ်းဂေးမီး။ ရှပ်ရှမ်းဂေး ကမ်းပေးဆိဆိဆိ တေလိပ်ရှပ်လိုဆိ ဝါးဆိခလေး ရှမ်းစူးကင်၊မီးစေးရှိမ်းရှပ်၊ ရိပ်၊လူလှမ်းလွင်းဆိ၊ တွင်လိပ် ဆိဆိ၊တေမီး 2 ငင်းလုံး မှိုဆိဆိ၊

ကပ်းတွင် (မား) သွင်းရှပ်းလှမ်း

ငင်းလုံးတွင်လိပ် တင်းဆွက်ရှပ်းလှမ်းဆိဆိ၊ လေလိပ်းစာင်း ရှပ်ဆိ၊ တေမီးလိုတီးကွက်၊မား မှိုဆိလိုတီးရှပ်လိုဆိဆိဆိ၊ဂပ်၊ ရှပ်ရှမ်း ကွက်၊မားကေးဆိ၊ ပေးပိမ်းလိုင်ဆိ တေလုံးယူတီးယုဗွင်းဗွင်း ဆင်ရှပ် လိုတီးတေကမ်းတမ်းတူကီး ဆွမ်းတွင်ဆိဆိ၊ သင်လိုင်ပွဲ့ဝံ၊လိုင် လိုတီး တေတူကီးဆွမ်းတွင်သေ ရှိတ်းရှပ်းတံလုံး။

တွင်လိပ်လှမ်း Dysmenorrhea

တွင်လိပ်လိုတီးရှပ်လိုဆိဆိဆိ၊ လိပ်းကေး၊ခလေး လိပ်းရှိမ်းဆိဆိ ဆင်းယိင်းဂမ်းပေးဆိ လိပ်းယူ၊ယပ်၊ ရှပ်ရှမ်းဂေး ဆွမ်းမင်လိုင်းဆိဆိ၊ပိမ်း ယွဆိ၊ ရှေးမူင်း Prostaglandins မမ်းသင်းသိမ်းသိမ်းလပ်းဆင်ရှပ်း လှမ်းသေ ရှိတ်းရှပ်းရှပ်းလှမ်းရှိတ်းသေ ပိမ်းတွင်လိပ်းယပ်။

ကိင်ဆိလိုင်းလိုင်းဆိသေ သင်ပိမ်းလုံးလိုင် စတ်းလှဲရှပ်း လိတ်းတင်းဆွမ်းဆင်းယိင်းဗွင်း ဂမ်းပေးဆိ တေရှပ်းကံသေ ကမ်းရှပ်း ရှပ်းရှပ်းလိတ်း ပေးထိုင်ဝါး ကန်တင်းပိမ်းလိုင်း ကန်လာတီးမား လိုင်းဆိဆိ၊မားထိုင်တူဝါးသေ ကင်၊ရှပ်းရှပ်းမေးဆိဆိလှမ်းကိင်ဆိလိုင်း တွင်ထိုင်ရှမ်းစူးစတု၊ ကမ်းရှပ်းဆင်းယိင်းရှမ်းစူးရှပ်းကံတွင်တု၊တေ ရှပ်းလိတ်းပံးယူ၊လိပ်ရှပ်းဂပ်၊ ရှပ်းရှပ်းလိတ်းဆိဆိ၊ပီ 1 ပွက်ဆိဆိတေ ပိမ်းဗွင်းလိတ်းသုတ်းစူးယပ်။ ဆွမ်းမင်ဂေး၊သမ်းဝါး ကမ်းယမ်းရှပ်း ရှပ်းမသေပွက် သမ်းတေရှပ်းရှပ်း ရှပ်းမေးယုစပ်တူလှမ်းလိမ်းရှိတ်းသင်ဆိ ပံးယူ၊လိပ်စားစူးဆိဆိ၊ ကမ်းလှပ်းလုံးပေးဝါးဆိဆိစူး ပေးပူဆိ၊လိုင် ဆိဆိစတုဗေတ်းယပ် ယွဆိဝါး ဂပ်းပေးဆိလိုင် တင်းဂိဆိတင်းယိမ့် ဂေးမီးကွတ်၊မီးကေး ဆင်းယိင်းရှမ်းပိမ်းတင်းပိမ်းကွတ်၊လေးလိုင်ဗွင်း လံး သင်လိုင်းရှမ်းစူး ရှပ်းလိတ်းကွမ်းရှပ်းပီလိုင် ပိမ်းသင်မားရှမ်းဂေး တေလုံးယူတီးယုစိတ်းတမ်း တေကမ်းလုံးမားဆိလိုင်မှိုဆိးတီးလင်ဝါး တု၊ရှပ်းရှပ်းရှပ်းလိပ်မှိုဆိးဆိဆိ လိပ်းမှိုဆိးဆိဆိ။ ပေးပူဆိ၊ရှပ်းယပ်ဆိဆိ သင်ဂေးကပ်မှိုဆိးယပ်၊ ပံးယူ၊လိပ်ဆင်းယိင်းရှမ်းစူးဂေးမှိုဆိကန်စူး။

ရှပ်းလှမ်း ကပ်းရှပ်းရှပ်း

တွင်လိပ်းထိမ်းမိမ်းဆိုင်သမ်၊ ပိမ်းယွဆိ၊ရှမ်းစူးလပ်းလိုင်၊မိင်း တာင်းပိမ်းသေ ရှိတ်းရှပ်းဆင်းယိင်းရှမ်းစူး မီးငင်းလုံးလိပ်းတွင် ရှပ်းလှမ်းလိပ်း ပိက်၊ရှပ်းလှမ်းလိပ်းခလေးရှပ်းစံ၊ ငင်းလုံးဆိ၊တေကမ်း၊ ပေးလိပ်းရှိမ်းခလေး တေမီးလှမ်းဆင်လှမ်း ရှပ်းဂေးပေးလပ်းလိုင်၊မိင်း တာင်းပိမ်းဆိဆိ၊ လှမ်းလှတ်၊ယိပ်းလိုင် တေရှိတ်းရှပ်း မီးလိုတီးကွက်၊မား လှမ်း ဗွင်းမှိုင်းရှမ်းစူးရှပ်းယိပ်းဆိဆိ။ ဆွမ်းမင်လိုင်းသမ်၊ ပိမ်းယွဆိထိုင် ဆိဆိ၊ဆွမ်းရှပ်းစံ၊ ယွဲ့ပူဆိ၊ခလေး တေရှိတ်းရှပ်း တွင်လိပ်းရှပ်းလိုတီးရှပ် လိုဆိမားဂေးလင်းပိမ်းလုံး ရှိတ်းရှပ်းဆိ ရှပ်းဂေး တွင်တေကမ်းပေး လိပ်းရှပ်းရှပ်း သင်လိုင်ထိုင်ဆိဆိ၊ဆိဆိ၊ကမ်းယွဲ့ပူဆိရှပ်းလိုင် မမ်းတေ ယွဲ့ 1-2 ဝမ်းရှပ်း မမ်းဂေးတေရှပ်းလုံးရှပ်းရှပ်းမမ်း ပေးဝါးမမ်း

ထမ်း; ပင်းတရ (ပိခ်းတယ)



တင်းစပ်းထမ်းပင်းတရ

ထမ်းပင်းတရဆံးမီးယူ,တီး ပင်းပင်းတရ ကမ်,ဆမ် ကမ်မာမ်; စပ်းရှင်ဝါး ပိခ်းတရ မီးတီးမိုင်းတံးပွတ်းလမ်း ယာမ်ဂံကမ်တင်းပင်း ကွင်,ပာမ် 24 လမ်း ယူ,ဆံးလေးဝင်းတူဆံးတီး။ တရ,ရှု,တီးထမ်းပင်း တရဆံ. ငံးငံးရှုလ်း ယူ,လမ်ရှင်းရှိုင်းမိခ်းရှားရှပ်း။ လှ်း,ကပ်တီးရှင်း ရှိုင်းမိခ်းရှားရှပ်းရှု, တီးထမ်းပင်းတရဆံ. ပေးကပ်တံဂ်,သီ, Taxi ရှု,ဆံ လှ်း,စပ်းယာမ်း ကမ်,ထိုင်ဆိုင်လှ်းမူင်း။ ဆံးထမ်းပင်းတရဆံ. ပိခ်းကမ် လီကမ်းကမ်လမ်း,လံး မီးရှုဆံ,ရှင်းဖြူးဆင်းရှုဂမ်တြးဝံ.တင်းဆမ် စလး ပိခ်းတီးကမ်ရှုဆံးဆွဂ်းမိုင်းစပ် သူဆံလှ်းစလး မးကပ်,မးယံမ်း မးတူလ်းတင်းဆမ်။



တင်းပံးမိုင်းလူး ထမ်းပင်းတရ စလး လံးမုင်းရှုဆံဆမ်ဆွင်

တင်းသုင်ထမ်းရှိုဆံ ပင်းတရဆံ.မီး 3880 ထတ်း တံဂ်းတင်း သုင် စတ,ကပ်တီးစုင်လံလို့ဆံး ကမ်,ဆမ် စုင်လံထတ်းဆမ်စိုဆံး။ တင်းယာမ်းမီး 150 မီး,တိုင်.။ ဆံးထမ်းဆမ် ရှင်းလီလမ်း,လံးသေလံး ရှုဆံရှုဆံ,ရှင်းဖြူးမီးမွဂ်း 9000 သူ, ဂမ်ဆမ်ရှုဆံ,ရှင်းဖြူးဆမ်.ပိခ်

သီစပ်း၊ မီးလံလံသီဆံးရှုဆံ,ရှင်းဂမ်ဆမ် ဆင်းသမ,ထိတံတ်,လီဆံဝံ.။ တေလံးရှုဆံပး တွဲးရှုဆံ,ရှင်းဖြူးဆမ်. တံမ်းဝံ.လိဂ်းမာမ်; လိုပံးဖြူး စလး ဝမ်းဂေး,သင်းရှုဆံ,ရှင်းဖြူးယပ်.။ ကိုင်,ဆိုင်စေးမုခ်းတင်းဆမ် လတ်းဝံ.ဝါး ထမ်းပင်းတရဆံ. ယင်တူင်းမိုင်းပီရှပ်,ပီမိုင်း 18 ဂေး, တီး,မွဂ်းပီ 1773 ဆံကေး။ ရှုလ်းဂး ဖွဲးဂေးကမ်,စသမ်းသေး, တံမ်ထုဆံးလံး။ ပေးတူလ်းရှုဆံ,ရှင်းဖြူး တီးထမ်းပင်းတရဆမ်. ဂမ် ပးဆမ်စသေ, လမ်း,ထာမ်တေ, လီမ်မိုင်းပံပီ ဂေး,တီး, 18 ထိုင် ဂေး, တီး, 19 ပီမိုင်း။ ရှုဆံရှင်းဂမ်;ဖွင်းဂေး သင်းစိုဆံးမးမိုင်းပံပီ 2011 ဆံ.ရှုလ်း။



ရှုဆံ,ရှင်းဖြူး ဆင်းသမ,ထိ တီးဆံးထမ်း ပင်းတရ

တင်းစပ်းထမ်းပင်းတရဆံ. ယူ,ဖံး,လမ်းသေ မီးဝံ.ရှုဆံ,ရှင်း ရွင်းမူး ကမ်ရှင်,လိုပံးဝါး သူလ်,ရှု,မိခ်, ပွင်,ဝါး ထမ်းရွင်းမူးစမ်းဆံ မးဂေး။ ဖွဲးလူင်,လီဆံ,ဂမ်ဆမ်စပ်းလတ်းဝါး ဖွဲးဂေး,သင်းရွင်းမူး ကမ်ဆံ.ပိခ် လပ်းစုဆံရှုစမ်း ကျ,လေးဂျ, စုဆံရှုစမ်း မိုင်းကမ်, တီယ (ကင်းဂိတ်,တံမ်းဝံ, King Asoka) သေ ဂေး,ကမ်မေးဂုမ်းလုမ်း လးဆမ်. ပိခ်လပ်းစုဆံရှုစမ်း ကလွင်းသီ,တူ,ဆံးမးဂေး။

ထိုင်းကမ်ဆိုင် တင်းစပ်းထမ်းဆမ်. မီးရှင်,ဂပ်ယံ,ယံ,တူင် ဆိုင်ပွဲ,ဝံ.စလး မီးရှင်းလပ်းလံး ယိပ်းပိုဆံဂင်သေ ယိုင်းသို့,လူးတီး ရှင်,ဂပ်။ ရှင်,ဂပ်ဆမ်.ဂေး ပိခ်စိုင်းမံကမ်တင်တူင်ဝိင်း ပင်းတရ ဂေး,ဝါးလံး။ ကိုင်ဆိုင်ကပုမ်,တံမ်းဝံ.ဝါး လပ်းဆင်း လီတီးဆင်းစပ်မး ကပ်,ဆမ်. တီးဆမ်.ဆွင် ကမ်မီးရှိုမ်းလမ်ထမ်ဆမ်.သေ ဖွင်းလုမ်း လီင်,လူင်ထုမ်းမးဆမ်. လပ်းဆင်းစပ်ကွမ်ဂမ် ရှု,သေး,ရှုမ်းတီးထမ်း ပင်းတရသေ ငှားရှင်,ဂပ်လူင်စင်စပ်ပိတ်း။ ဝံးသေဆမ်. လပ်းလံးလံး ဝိမ်းသီင်လပ်းဆင်းစပ် ရှင်,ရှုတင်းလွဲးထီမ်စလး လပ်းလံးမးလွဲးထီမ်

ဗိုင်းလတ်၊ နားထောင်ခြင်း

ကုတ်၊ နားထောင်ခြင်း နားထောင်ခြင်း Talking on the phone

- Ying Se Kham: Hello.
 ယင်းသီစမ်း မှီသင်
- Ying Htwe: Hey ! is Ying Lao there?
 ယင်းထူလုံး ၄၀ ကွင်းယင်းလောင် မီးတီးဆန်း၄၂။
- Ying Se Kham: Uh, yeah. Who's this?
 ယင်းသီစမ်း ကိုင်း၊ မီးကိုင်း၊ ပီဆဲးအံ။
- Ying Htwe: It's Ying Htwe.
 ယင်းထူလုံး ယင်းထူလုံးကိုင်း။
- Ying Se Kham: Hang on, just a second
 (wait a minute), Ying Lao, phone's for you.
 ယင်းသီစမ်း ပွဲကမ်းဆင်းဆေး၊ ယင်းလောင် ဖူးဆန်းသူ။
- Ying Lao: Who is it?
 ယင်းလောင် ပီဆဲးအံ။
- Ying Se Kham: It's Ying Htwe.
 ယင်းသီစမ်း ပီဆဲးယင်းထူလုံး။
- Ying Lao: Hey, what's up? (What are you doing?)
 ယင်းလောင် ၄၀ ၊ သူ့ကိုင်းသင်လျှမ်း။
- Ying Htwe: Nothing, just relaxing at home. How about you?
 ယင်းထူလုံး ကမ်း၊ ကိုင်းသင်၊ လိုင်း၊ လိုင်း၊ လိုင်း၊ လိုင်း၊ တီး၊ ရှိဆန်းဆံ့၊ ရှိလုံး။ သူလုံး။
- Ying Lao: I'm at home too.
 ယင်းလောင် မီးတီး၊ ရှိဆန်း၊ ရှိဆန်း။
- Ying Htwe: You wanna grab a bite (go out for food)?
 ယင်းထူလုံး သူ့စွဲ၊ ရှိဆန်းတင်း၊ ရှိဆန်းတင်းဆွန်း၄၂။
- Ying Lao: Sure.
 ယင်းလောင် လုံးကိုင်း။
- Ying Htwe: Let's just go out and find something. I'm down for whatever (I'll eat anything).
 ယင်းထူလုံး ပေးဆန်းဂေး၊ ရှိစွဲ၊ တင်းဆွန်း၊ သေ ရှိဆန်းသေကမ်းကမ်းဆေး။ ရှိစေ၊ ရှိဆင်ဂေးလုံးယဝ့်။
- Ying Lao: Sounds good... I'm starving (really hungry).
 ယင်းလောင် လီယဝ့်၊ ရှိစွဲ၊ တွင်းမံး၊ ရှိစွဲ၊ ဆေးယဝ့်။
- Ying Htwe: See you down there in ten minutes.
 ယင်းထူလုံး ထီင်း၊ သိမ်းမိဆဲးတုံ ရှိပုံထူလုံးကမ်းတင်းတုံးပေးဆန်း။
- Ying Lao: Cool, see you then.
 ယင်းလောင် လီယဝ့် ထူလုံးကမ်းပေးဆန်း။

မော်ပီဒူနည်းတိုင်းမျိုးစုံတိုင်း



ရိတ်း



ရှမ်းခင်း



ရှမ်းလိဝ်းစွဲ ခလး ဝိန်းလူတ်



ရှမ်းလိဝ်းသံ့ ခလး ဝိန်းလူတ်



ရှမ်းလူတ်ထိပ်,



ရှမ်းလူတ်ခိုင်း ခလး ဂျး



ရှ်းလိဝ်းအံးသံ့ / အံးစွဲ



လိဝ်းအံးသံ့ / ဂျးသိုဝ်းသိုဝ်း



လိဝ်းအံးစွဲ / ဂျးသိုဝ်းသိုဝ်း



Supported By:



สำนักงานเชียงใหม่

ตึกปน.7 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ 50202
 โทร: 053 811 202 แฟกซ์: 053 271 551
 อีเมล: media@mapfoundationcm.org

สำนักงานแม่สอด

เลขที่ 1/5 ถนน อมรินทร์ อ.แม่สอด จ.ตาก 63110
 โทร/แฟกซ์: 055 536 381
 อีเมล: media@mapfoundationcm.org