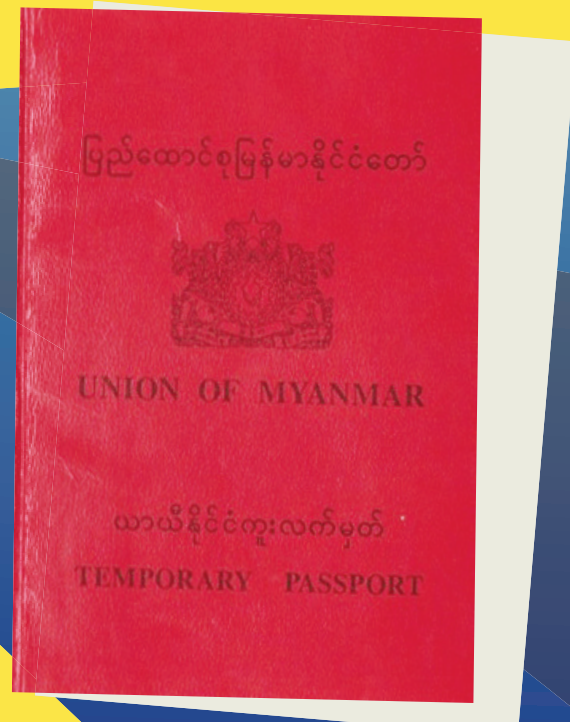


ပိုဆ်.ကု.ဂ်မိတ်

မံ (26) | လိုဆ်လိတ်း | ဝိတ်း 2110 | No. (26) June 2016



လိက်,ဝဆ်လိက်လုလ်း "ရှမ်းသိုဝ်း"

လမ်းညွှန်

၂ ဝတ်စုံရှင်းရှင်းကမ်း ခလေး၊ ရှင်းရှင်းယာခင်းမိုင်း

ပိုးယူလိ

- ၄ ဗန်း (လိတ်း) မိတ်း ကဆဲလူတီးယွမ်းစံမဆဲးဆွဲလူတီး
- ၆ ငဝ်းလံးတၢင်းပီဆဲးဂီဆဲးသျှ၊ပၢဂ်၊ရှင်းလူဂ်း
- ၇ လှဲတိုဝ်းလွဂ်းလံးသဗျေဝသေ ယူတီးယျ “ရှုတ်း”
- ၈ မၢဂ်၊မံ (လိတ်း) မိတ်းလိဂီဆဲးပဆဲးဆွဲစၢင်းမံး
- ၁၃ ဗွဲဆဲးလီလွင်းဗၢဂ်၊တွင်းတီးရှင်းယျ
- ၁၄ လွဂ်းလံးစုဂ်းသဆဲးထေ၊ (ဗေင်စိမ်)
- ၁၇ (ရှုး) စေး ကဆဲထုဂ်၊လီရှဲဆဲးရှု၊ မိုဝ်းတေဂီဆဲးယျ

သုခ်၊လိသုခ်၊ပီခင် ကိုင်းကဆဲယာခင်းပိုင်း

- ၉ မံမီးရှင်းကဆဲမို၊ ကဆဲတူလ်းထိုင်သုဆဲးလံးစမးဝါဆဲး
- ၁၁ ဝဆဲးရှင်းကဆဲလုမ်းဗျေ၊ ပီ ၂၅၅၉
- ၁၂ ရှုပ်ပၢဂ်၊ဂူဆဲး ကဆဲ၊မီးဆေးကဆဲဆဲမိုဝ်းမး

လွင်းလွတ်းငေး

- ၁၅ လွင်းလွတ်းဗေဆဲးတီးရှုတ်းကဆဲ ဗေ၊ဗုဂ်၊သွမ်း
- ၂၁ ငဝ်းရှုဂ်းဗေဂိုင်းဂါင်း ဆဲးတီးရှုတ်းကဆဲ

လွင်းရှိုင်းရှု

- ၁၈ ဆွဲဆဲးဂီတီးစိတ်းဆဲ ပီဆဲယွဆဲသင်
- ၅ ဝွဂ်း
- ၁၉ ဗျေင်ရှိုင်းမိုဝ်း
- ၂၀ (ရှုဂ်း) လွဂ်းလံးကဆဲလွဲးရှုတ်းရှုးကံတိဆဲမိဆဲရှု
- ၂၃ လံးရှုတ်းထုပ်၊ဆဝ်းတံး
- ၂၄ ဗုဂ်းလၢတီးကင်းဂီတီး

လုမ်းပွင်ပီခင်ပပ်၊ ပိုခင်၊ရှုးဂီမိတူဝ် မံ - ၂၆

ဗုဂ်းတိုင်း၊ပၢင် - Brahm Press, Estelle Cohenny, Kanchana Di-ut Jaisat, Toom Mawk Harn
 လဝ်းပံဂမ် - လုမ်းသိုဝ်းမိတ်း (MMM) / ယိင်းရှုမ်
 ပီဆဲးဗျေသျှ - ယိင်းရှုမ် / ထတ်းလိဂ်း - လုမ်းသိုဝ်းမိတ်း
 စိတ်းရှုင်းဆေးပူဂ်း - လံးတၢဆဲးလိဆဲး / ဗုဂ်းလတ်းကဆဲ - ဆၢင်းလဆဲရှုမ်
 ကိတ်းမိုဝ်း - မိထုဆေးယူဆဲး ၂၅၅၉ ။ ကိတ်းကွဂ်းပိုဆဲးဗေ - မူလဆဲထိ မိတ်း ။ တၢင်းဆဲ - ၁၀၀၀ ပပွဲ
 ရှုင်းရှိုင်းဆေးသိုဝ်းပပွဲ - Kanya Thepsing: Thammasat University / ရှုင်းရှိုင်းစပွဲလိဂ်း - လံးယွတ်း ။



ဝတ်ပုံရှင်းရှင်း ငါး ရှင်းရှင်းယာခင်းပိုင်



ရှင်းရှင်းယာခင်းပိုင် လိုင်းလှည့်ဆွဲပိုင်မာခင်းသေ ယာခင်းပိုင်စပ် များဆွဲပိုင်ထုံးဆဆ ဂူခင်းလိုင်းမီးဝတ်ပုံတိမ်ထူဆွဲဂေးမီးကမ်းမီးဝတ်ပုံ သင်ဂေးမီးတင်းဆမ်။ ဂူခင်းလိုင်းမီးဝတ်ပုံ တိမ်ထူဆွဲဂေးမီးကမ်းမီးဝတ်ပုံ ပိဆဲဂူခင်းလိုင်းမီးဝတ်ပုံအတော်သပွတ်၊ ခလေးမီးဝတ်ပုံ၊ သေ ဂင်၊ စပ်၊ များ ဆွဲပိုင်ထုံး။ ဂူခင်းလိုင်းကမ်းမီးဝတ်ပုံသေ ရှိတီးဂါခင်းယူဆွဲပိုင်ထုံး ဂေးမီးတင်းဆမ်ယူ။ လှည့်ပွင်လိုင်းထုံး ပိုတ်၊ ပခင်းတိုတ်တင်းသေ မန်း မခင်းပခင်းဝတ်ပုံရှင်းရှင်းကမ်း တွမ်းတု၊ ဂူခင်းလိုင်းဆဆ ဆင်၊ ရှိပေးတေ ထုတ်၊ မိခင်းလွမ်းမံမီး။ တေမီး ဝတ်ပုံသီစွင်၊ ဝတ်ပုံယူလှည့်စား၊ အတော် သပွတ်၊ (လှည့်စား 4 ပီခလေးလှည့်စား 6 ပီ)။ ဝံးသေဆဆ တွမ်း တု၊ တေရှိတီးဂါခင်းလံး တေလံးတင်၊ ယွမ်း ရှိကစွာရှိတီးဂါခင်း။ အတော် သပွတ်၊ ခလေးရှိကစွာရှိတီးဂါခင်း ရှမ်းဂခင်းယဝ်လင်၊ ရှိတီးဂါခင်းလံး။

ဆွဲပိုင်သံ၊ မူလဆိထိမိပ်၊ တေ သပ်းလိင်းပုံပခင်းဝေး လှည့်ပွင်လိုင်း ထုံး ခတ၊ ပိုတ်၊ ပခင်းရှင်းရှင်းကမ်း မီးအတော်သပွတ်၊ လှည့်စား မှိုင်းဝခင်းထီ 15 လိုဆဲဂရဂတုးစုမီး 2009 သေယဝ် သင်ဝေးအခင်းလှည့် ဇေသုတ်၊ သခင်းစွာတုဂေး တေလံးအတော်သပွတ်၊ လှည့်စား တီးမီး ကျ၊ ယု၊ စား တင်း 3 ပီ။ ဂူခင်းလိုင်းဆဆ တေလံးဂျ၊ တင်၊ ယွမ်းဝတ်ပုံ၊ တွမ်းတု၊ 2 ပီ လင်၊ တေရှိတီးဂါခင်း လံးထင်ရှင်းလွမ်းမံမီး။ သင်ဝေးကျ၊ ယုဝီ၊ ကျ၊ မှိုင်းဂျ၊ ယဝ် 2 ပီဆဲလိုင် တေသိုပ်၊ တေ၊ ကျ၊ ယုလံးထိင်းယု။

ဂုလှ်းဂျ၊ ဝံးလင်ဆဲ လှည့်ပွင်လိုင်းထုံး ပခင်းရှင်းရှင်းရှင်းရှင်းကမ်းယာခင်း မှိုင်းလိုင်းမှိုင်းမာခင်း ပွန်းမှိုင်းမှိုင်းဆွဲပိုင်မာခင်းသေ ဂျ၊ ရှိတီး အတော်သ ပွတ်၊ ယွမ်းဝတ်ပုံ၊ ယဝ် လင်၊ စပ်၊ များရှိတီးဂါခင်းမှိုင်းဆွဲပိုင်ထုံးဝေး။ ပိဆဲလှည့်လံးစပ်၊ မှိုင်းများရှိတီးဂါခင်း တီးမီးမံလိက်ရှင်းရှင်းကမ်း တီးဆံး ကင်းတင်၊ ယွမ်း (MoU) ကခင်းဝေးဆဆယဝ်။ ပေးတေများတူလှ်း ဆွဲ ဝင်းလံးယာခင်းလိပ် တေလံးရှင်းရှင်း မာင်လိုင်းဂေး မီးအတော်သပွတ်၊ လှည့် စား ကျ၊ ယု 4 ပီခလေး မာင်လိုင်းဂေး မီးကျ၊ ယုအတော်သပွတ်၊ လှည့် စား 6 ပီဝီ။ မာင်လိုင်းဂေး ကျ၊ ယုလှည့်ဆဆ မှိုင်းဂျ၊ ယဝ်။ မာင်လိုင်း ဂေး ယင်းသိုပ်၊ ယိပ်းတိုင်းပုံပုံ တီးယင်းမီးကျ၊ ယု ဝီ၊ ကျ၊ လှိုင်းယု၊ ကိတ်းကွတ်း။

ဆွဲခင်းဂင်ဂူခင်းလိုင်းဆဆ ယင်းတိုက်မီးရှင်းရှင်းကမ်းယာခင်းမှိုင်း လိုင်းမှိုင်းမာခင်း လိုင်းကမ်းမီးဝတ်ပုံသင်သေမိပ်။ ယွမ်းပိုင်ဆဆ ဆွဲပီ 2014 ဆဆ လှည့်ပွင်လိုင်းထုံး တီးမီးလိုင်းဝေး national council for peace and order (NCPO) တိလှည့်ပွင်ရှင်းရှင်းကမ်းယာခင်းမှိုင်း လိုင်းမှိုင်းမာခင်း ဆွဲပိုင်ဆွဲတီးခမးသွတ်၊ သေ သှင်၊ ပွန်းမှိုင်းတင်းဖှင်၊ မျှ၊ ဝတ်ပုံတင်းဆမ်။ ကမ်းရှိကမ်းဆဆများလှည့်ပွင်လိုင်းထုံးဂေး ပိုတ်၊ ပခင်းသုဆ One Stop Service သေခလေး ရှင်းရှင်းကမ်းကျ၊ ယုဆွဲပိုင်ဝတ်ပုံ တီးမီးသီစွင် ဆွဲပီ 2014။





ယွဆ်ပိုင်စွဲးရှုးလှ်းလံး ဆင်၊ရှိုဝ်ရှိုင်းဂါဆ်ယာဆ်မိုင်း ပေးတေ ကမ်၊လှ်းပွဂ်းမိုင်းစိုဆ်းမိုင်းမာဆ်း ဂူလှ်းဂျး ပိဆ်၊ဖေတ်သပွတ်၊လှ်း စာဝ်း ပိဆ်ဖေတ်သပွတ်၊ယှ်းဆဆ်သေခလး လင်၊လံးဂျးတွင်းထမ် ဂူင်း သုဆ်မိုင်းမာဆ်း ဆ်းခလးတွဆ်းဂိုင်းမံ၊ခလး လံးစေးတွပ်၊မးဝး “သင် ဝးမီးဝံ ဝှ်ဂိုဂ်းတွပ်၊ ဝှ်စွပ်းစုဝ်းခလး ဖေတ်သပွတ်၊လှ်းစာဝ်းပပွဂ်၊ ကမ်၊ဆဆ် ဝှ်ထေးဂျေး 38/1 ဆ်းမိုင်းဆ်လိုင်၊ မးပိဆ်၊ပပွဂ်ပိဆ် ပပွဂ် ဖေတ် သပွတ်၊ယှ်းလံး တီးဂူင်းသုဆ်မာဆ်းတီးမိုင်းဂွဂ်၊” ဝးဆ်။ ယင်းသိုပ်၊ သပ်းလိုင်ပဆ်ထိုင်ဝး သင်ဝးကမ်၊မီးဝှ်ဂိုဂ်းတွပ်၊ ဝှ်စွပ်းစုဝ်းခလး ဝှ်က စွာင့်ယူ၊လံးတင်၊လှ်း ကမ်၊ဆဆ် ဖေတ်သပွတ်၊ဂပ်ဆ်တေ ကမ်၊လင်၊ ဂျးပိဆ်၊ပိဆ်ပပွ ဖေတ်သပွတ်၊ယှ်းဆ်ယူ။ ပေးဝးကမ်၊မီးဝတ်းဝှ်သင် သေမိဝ်းဆ်းမိုင်းတေ လှ်းလံးစိုဆ်းပွဂ်းမိုင်းမိုင်းမာဆ်းသေ ဂှ်တီးဖေတ် သပွတ်၊ယှ်းဂူလှ်းယဝှ်။

ထိုင်လှ်းထိုင်တင်၊ဆိုင်ဂေး မိုဆ်လှ်းပွင်လိုင်ထံး ပူဆ်သွဆ်၊ တွဆ်းတျးတေဂှ်တီးပဆ် ဂြိုင်းဂါဆ်ယာဆ်မိုင်းယူ၊သေလှ်းလှ်း။ မိုင်း ဝဆ်းထို 8-9 လိုဆ်မူဂ်လးစုဆ်းဆဆ် မီးပင်ဂုမ်တီးမိုင်းတျးဂူင်း ဆိုဝ် ရှပ်စေး တွဆ်းတျးတေခဂးလိတ်းပဆ်ရှု ဂြိုင်းဂါဆ်ယာဆ်မိုင်းဆ်ယူ။ ဆ်းပင်ဂုမ်ဆဆ် စုဆ်ကရတ်စာ၊ဖေလှ်းဆီ တင်တွပ်လှ်းဖေ၊လတ်း ရှုဂါဆ်မိုင်းထံးခလး စုဆ်ဂရီထုလှ်းစု။ တင်၊တွပ်ဖေ၊ပူဂ်းပွင်ရှိုင်းဂါဆ် ဆ်းမိုင်းထံး လံးဂျးစပ်းရှပ်းပင်ဂုမ်သေကမ်၊ဂျး ဖေ၊လှ်းပွင်လိုင်မိုင်း မာဆ်းဂေး မီးကူးမိဝ်းကွင်၊ တီးပိဆ်တွပ်တီးဆ်းဖေ၊ရှိုင်းဂါဆ်စပ် ကွဆ် ရှပ်သေ စပ်းရှပ်းပင်ဂုမ်ယူ၊ဆဆ်ဆဆ် ဆိုင်စာဝ်၊လှ်းရှိုင်းဂါဆ်ထံးစပ် သပ်းလိုင်ဝံလှ်းဆင်၊ဆဆ်။ ဆ်းပင်ဂုမ်ပွဂ်းဆဆ် ပိဂ်သမိုဝးလံးမီးလှ်း

ကပ်၊ကူဝ်းဂဆ် လံးလှ်းလံးတင်၊သေဂေးယဝှ် ဂမ်၊လိုဆ်းသုတ်းမီး လှ်းတူဂ်းလှ်း လံးလှ်းဂမ်ဝး တေကွဂ်၊ပဆ်ဝှ်လှ်းထာဆ်ဝးပိဆ်ဖွ (Certificate of Identity) တွဆ်းတျးရှိုင်းဂါဆ် လှ်းမီးဝတ်းဝှ်သီစွင်။

ဖွင်းမိုင်းတွင်းထမ် ကူးတိုင်းဆ်၊ လပ်းဆေးတီးဖေ၊ရှိုင်းဂါဆ် တီးဝီ၊ကူဝ်း၊ကေး၊တေ မဆ်းလံးသပ်းလိုင်ဝး “ရှိုင်းဂါဆ် လှ်းမီး ဝတ်းဝှ် သီစွင်တီးလှ်းပွင်လိုင်ထံး ပိုတ်၊ရှိုတ်းပဆ်ယဝှ်ဆဆ်တေ သင်ဝးစွဲးရှိုတ်း ဖေတ်သပွတ်၊ယှ်း ဂူလှ်းဂျးဝှ်ဂိုဂ်းတွပ်ခလး ဝှ်စွပ်းစုဝ်း ပံ၊တွပ်းတဆ်း ဆ်လိုင် လှ်းပွင်လိုင်ဖေ၊မိုင်းမာဆ်း ရှိုင်းရှိုင်းတွဆ်းတျးတေကွဂ်၊ပဆ် ဝှ်လှ်းထာဆ်ဝးပိဆ်ဖွ (Certificate of Identity) ကမ်၊ဆဆ် ပပွဂ်သီစပ် ဆဆ် ဆ်းပိုဆ်တီး 5 တီး ရှပ်းပးလှ်းပိုဆ်တီးမိုင်းဂွဂ်၊” ဝးဆ်ယူ။ ဂူလှ်းဂျး စာဝ်းယာမံးမဆ်းတေ ကမ်၊ပံ၊မီးလှ်းလိုင်လိုင်။ ဂျးလှ်းလံး တွဆ်းတျး ဝှ်လှ်းထာဆ်ဝးပိဆ်ဖွ (Certificate of Identity) ကမ်၊ ဆဆ် ပပွဂ်သီစပ်ဆဆ်တေ တေပိဆ်ယူ၊ 400 ဝတ်၊ဆဆ်ဆဆ် ဆ်းဆိုင်စာ- ဝ်၊ထံးစပ် သပ်းလိုင်ဝံလှ်းဆင်၊ဆဆ်။

ဂူလှ်းဂျး မိုင်းဝဆ်းထို 25 လိုဆ်ဂုမ်းဖေးဖဆ်းဆဆ်တေ ဆိုင်စာဝ်၊မာဆ်း ကေး၊ဂျးဝတ်၊စပ် ပိုဆ်ဖေဝ်၊ဝး “တီးဆ်းမိုင်းထံးဆ် ရှိုင်းဂါဆ်ယာဆ်မိုင်း လှ်းဝီ၊သလှ်းမူတ်း 6 ပိဆ်တေပိဆ်၊ပိဆ် ဝှ်သီစွင် တီးမီးကျပု၊ယူ 2 ပီ။ သင်ဝး ဝီ၊လှ်းမူတ်း 6 ပိခလး ကမ်၊စွဲး ယိပ်းတိုင်း ဝှ်သီစွင် ဂေးတေလံးပွဂ်းမိုင်းစိုဆ်းမိုင်းမာဆ်းသေ ဂှ်တီးလှ်းစာဝ်းတွဆ်း MoU ယဝှ် လင်၊စပ်းမးစိုဆ်း ဆ်းမိုင်းထံးဆ်သေယဝှ် လှ်းပွင်လိုင်ထံး ပိုဆ်ဖေဝ်၊ဝံ ကမ်၊ဝးဆဆ် လပ်းဆေးတီးဂူင်းသုဆ်မာဆ်း ဆ်းမိုင်းဂွဂ်၊ ကူးလှ်းဆ်၊ မွဂ်၊လတ်းတီး ဆိုင်စာဝ် ကေး၊ဂျးဝတ်၊” ဝးဆ်ယူ။





ငြင်း (ကိတ်) ပိမ်းကင်လှော်ယွမ်း ခံမာင်းခင်းလှော်

ခံမာင်းခင်းလှော်ကင်စားဆွဲခံ့ခံ့လုံး
ယိမ်းယူ၊ ဝါး ခံမာင်းခင်းလှော်သုင် ဂုဏ်းဂုဏ်း
ဂမ်းပု၊ အမိ၊ ပေးရှေ့တူအင်းတေးမာင်းဝါး
ပိမ်းခင်းစားခင်းကင်၊ ဂုဏ်းလှော် ခလေး၊ နှိုင်းခင်း
ခံမာင်းခင်းလှော်ခင်းစားသုင် ဂုဏ်းဂုဏ်းခင်းစား
မီးကင်၊ ဂုဏ်းခင်းခင်းလှော်ခင်းစား
စားလှော်ယွမ်းမား သိုပ်၊ လာတီးခင်းခင်း။

ငြင်းညှပ်ပူ

ဖွေးဖွေးလီဖောင်းညှပ်ပူဆွဲ ကင်၊ ဝါး
တေပိမ်းခင်း တူအင်း မာ၊ ကင်မားခင်းခင်းခင်း
ပေးပိမ်းခင်းလှော်ထုံးတေ ပိုအင်းတေညှပ်ခင်း
ဆွဲမာ၊ ဖောင်းညှပ်ပူ ဂမ်းပု၊ အမိ ကင်မာ၊
မာင်းမားတူမိသေ ဂိမ်းခင်းခင်းညှပ်ပူ မှိုခင်း
ဆွဲမာ၊ မုံတင်လှော်ခင်းခင်းယှပ် ယွမ်းဝါးဖောင်း
ညှပ်ပူဆွဲ လှော်လှော်ခင်းခင်း ခင်းခင်းလှော်
ခင်းစားလုံးလီသုတ်ခင်းခင်း။

ငြင်းပိ၊ ခပ် (ပိ၊ ဂျေ)

မီး၊ ဂျေဆွဲ ပိ၊ ခပ်ဝါးခင်းခင်းခင်း
ညှပ်ခင်းခင်းပာ၊ သေတေ၊ ခင်းမာင်လှော်ခင်းခင်း
တေပိမ်းခင်းခင်းခင်းခင်း ခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း
ဂျေ၊ ဂိမ်းခင်းခင်းခင်း ဂုဏ်းဂုဏ်း ခင်းခင်းခင်း
ရှေ့ဖွေးဖွေးလီခင်းခင်း ခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း
ဖွေး ခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း ခင်းခင်း
လှော်လှော်ခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း ခင်းခင်း
ခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း

မွှင်၊ ခမ်းဖွဲ (မွှင်၊ ခင်း၊ သိုပ်)

မွှင်၊ ခမ်းဖွဲဆွဲ ပေးပိမ်းခင်းခင်းထုံးတေ တေရှေ့သိုပ်လုံးခင်းယူ၊ ဂုဏ်းဂုဏ်း ပေးပိမ်းခင်း
တင်းခင်းခင်းတေတေ ခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း ခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း
ရှေ့ ဂုဏ်းဂုဏ်း ပေးမားတူလှော်ဖွေးဖွေးလီခင်းခင်း မွှင်၊ ခမ်းဖွဲဆွဲ မာင်းခင်းခင်းခင်းခင်း
သေခင်းခင်း ယင်းခင်းခင်းခင်း ခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း

ထုပ်၊ ခမ်း

ထုပ်၊ ခမ်းခင်းခင်း ပိမ်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း ယူ ယွမ်းဝါးထုပ်၊ ခမ်းခင်းခင်းခင်း ဝါး
ဝါး 2 ခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း ခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း
ပိမ်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း ခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း
ခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း

ယု၊ တွဲ၊ ဂျေ

ယု၊ တွဲ၊ ဂျေ၊ ခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း ခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း
ခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း
ပုံးယူ၊ လီခင်းခင်းခင်း ခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း ခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း
ခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း
ခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း
ခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း
ခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း





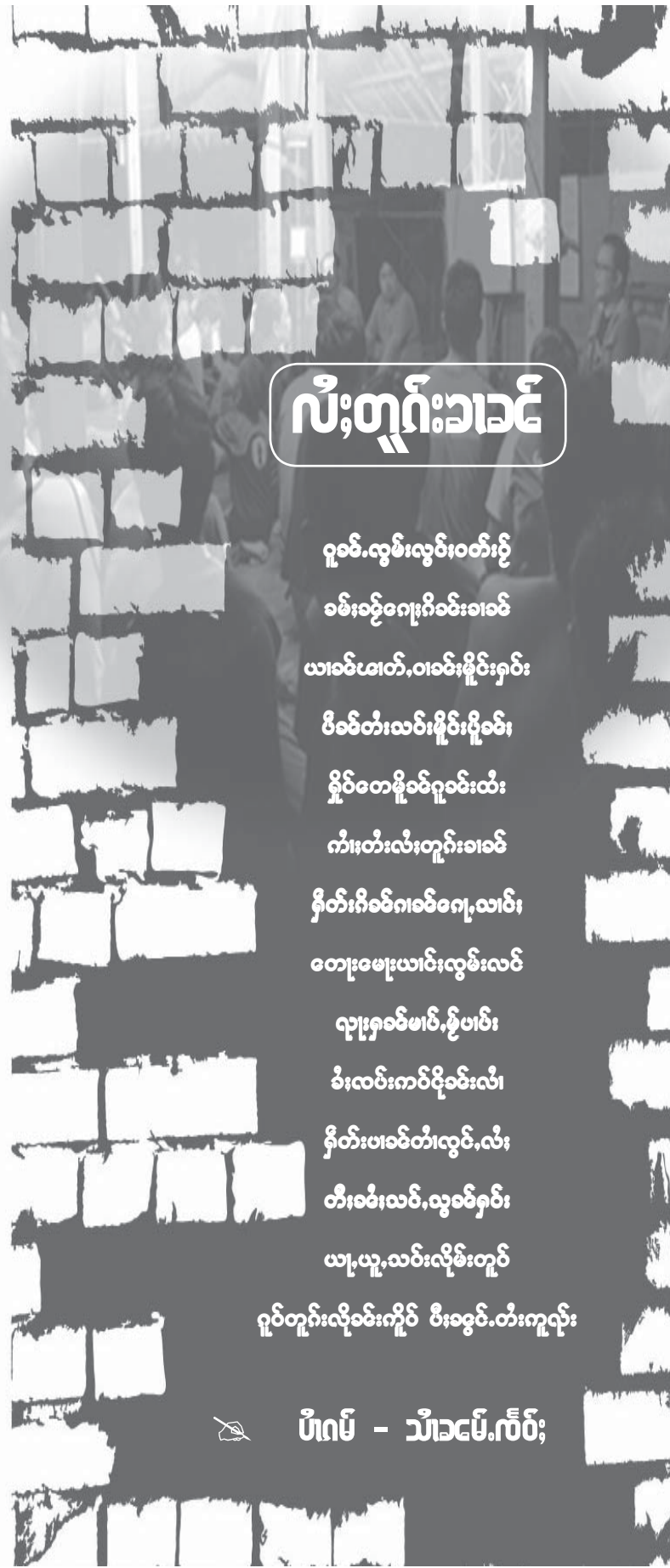
မာဂ်၊နှိပ်ယာဝ်း

ဗွေဆင်းလီမာဂ်၊နှိပ်ယာဝ်းဆေဆံ လွဲးလူတီးယွမ်းမံမဆင်းဆင်းသီဆင်း လိုတီး ဂူလ်းဂး၊ ဧေးဗုဒ်မဆင်းဂေးမီးယူ၊ဝး မိုဝ်းဗွေဒ်မိုဝ်းရှင်ဆေဆံ ကမ်၊ထုဂ်၊လီဂိုဝ်းသိုဝ်းဆေဆံ ယွဆံဝး မာဂ်၊နှိပ်ယာဝ်းဆေဆံ မဆင်း ပီဆင်းဗဂေးက ဆေသုပ်၊ဆေမဆင်းဆေ။

မာဂ်၊ဗုဒ်

မာဂ်၊ဗုဒ်ဆေဆံ ပေးတင်းလိုင်ထံးစတုရှင်ဝး(သဝ်ဝဂူတီး) ဂမ်းပုးဆေ ဂိဆေဆေမာဂ်၊မဆင်းဂူလ်း ဂူလ်းဂးဂေး မဆင်းတေသုမ်း ဆွဲမာဂ်လိုင်ဂေး ကမ်၊သုင်ဂိဆေဂးရှိပ် ဂူလ်းဂးပေးတင်းလိုင်ထံးတေ တေဂိဆေဆေမာဂ်၊ဗုဒ် ခလး ပေးပီဆေတင်းဂိဆေတင်၊လိုင်ဂေး တေပီဆေ Ice Cream မာဂ်၊ဗုဒ်ဂေးမီး ယွဆံဝးဗွေဆင်းလီမဆင်းမီး တင်းဆေ မိုဆေဆေလူတီးယွမ်းမံမဆင်းဆင်းသီဆင်းလိုတီး တင်းပီဆေယီဝ်း ဂိတီး လွဲးဗုဒ်ဆေလပ်းလံးလီ ဂူလ်းဂးဂေး ဧေးဗုဒ်မဆင်းဂေးမီးယူ၊ မိုဆေဆေမိတ်မာဂ်၊ဗုဒ်ဆေဆံ ကမ်၊ထုဂ်၊လီဂိုဝ်းဂိတ်မိတ်မဆင်း လိုဝ် ဆေဆံဂူဆင်းကမ်မီးဆေဝါဆေ ဆွဲလိုတီးသုင်ဆေဆံ ကမ်၊ထုဂ်၊လီဂိဆေ မာဂ်၊ဗုဒ်ဆေမ။

www.health.kapook.com/view112939.html



လီ၊တူဂ်းခါခင်

- ဂူဝမ်၊လွမ်းလွမ်းဝတ်ရှင်
- ခမ်းခင်ဂေးဂိဝမ်းခါခင်
- ယာဝမ်ဗတတ်၊ဝါခမ်းရှိုင်းရှမ်း
- ပီခမ်တံးလမ်းရှိုင်းပိုခမ်း
- ရှိုင်းတေရှိုင်းဂူဝမ်းထံး
- ကံးတံးလံးတူဂ်းခါခင်
- ရှိုင်းဂိဝမ်ဂါဝမ်ဂေးလမ်း
- တေးဧမေးယာဝ်းလွမ်းလင်
- လုးရှမ်းမာဂ်၊နှိပ်ယာဝ်း
- ခံးလမ်းကင်ပိုခမ်းလံး
- ရှိုင်းပာဝမ်တံးလွင်၊လံး
- တံးခမ်းလင်၊လွမ်းရှမ်း
- ယုယု၊သမ်းလိမ်းတူဂ်
- ဂူဂ်တူဂ်းလိမ်းကိုဝ် ပီးခွင်၊တံးကူလ်း

ပီဂပ် - သီခင်ပီ၊ဂီဝ်း

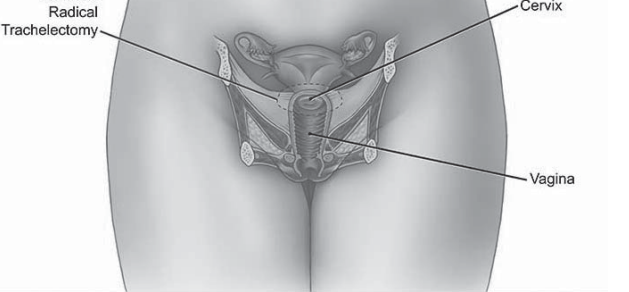
ငဝ်းလံးတၢင်းပီခင် ဂီခင်,သျှ,ပၢဂ်,ရှင်းလုဂ်း

ငဝ်းလံးတၢင်းပီခင် ဂီခင်,သျှ,ပၢဂ်,ရှင်းလုဂ်းဆံ့ ပီခင်တၢင်းပီခင်ကဆံ့ပွဲထူပံးဆမ်လိပ်ပိုခင်ကဆံ့ထီ 1 ကဆံ့ထီ 2 သမ့ ပီခင်ဂီခင်,သျှ,ဆူမ်း တၢင်းပီခင်ဂီခင်,သျှ,ပၢဂ်,ရှင်းလုဂ်းဆံ့ ထူပံးရှမ်းဆင်းဆင်းယိင်း ကသၢဂ်း ဆင်းစၢး 30 ထိုင် 80 ကဆံ့ပီခင်တၢင်းပီခင်ဆံ့ဆမ်သုတ်း ယု,ဆင်းစၢး 35-50 တၢင်းပီခင်ဂီခင်,သျှ,ဆံ့ လံကဝ်ကသၢဂ်းဆင်းဆင်းယိင်းလုတံာ် 7 ဂျေ,တေ, 1 ဝမ်း လိုဝ်ဆဆံ့ ယင်းမီးဆင်းယိင်း ကဆံ့တိုဂ်ပီခင်တၢင်းပီခင်ဆံ့ 6000 ဂျေ,တေ, 1 ပီ တူဆံးတေ,ငဝ်းရှမ်းကဆံ့တိုတ်းရှမ်းဆင်းယိင်းပီခင် တၢင်းပီခင်ဆံ့ဆမ်တိုဝ်းမးဆဆံ့ ပီခင်ယုဆံ့လွင်းဂုဝ်လွင်းကံာ် တၢ,တေဂျ,ရှမ်းမေ့ ဂုတ်,လီတ်း ကိင်ဆိုင်လွင်းဆံ့သေ ရှမ်းမးမီးလွင်းလံး တၢ,တေဗျာဒ်သတိတူလုးတူဝ်ရှမ်းမီးစိုခင်းဝး ပေးပီခင်ဂီခင်,သျှ,ပၢဂ်,ရှင်းလုဂ်းဆဆံ့ မဆံးပီခင် လိုင်ရှိုဝ်?။ ဂီခင်,သျှ,ပၢဂ်,ရှင်းလုဂ်းဆံ့ ပီခင်ယုဆံ့လိုင်မိင်း HPV (Human Papilloma Virus) တၢင်းပီခင်ဆံ့ လၢင်းတိုတ်းလဝ်းလံးတၢင်းရှမ်းဂျ,မ။

10 ငဝ်းလံးတၢင်းပီခင် ဂီခင်,သျှ,ပၢဂ်,ရှင်းလုဂ်း

- ☞ မီးလိုတ်းကွက်,ဆွဲရှမ်းဂိုတ်,လုဂ်း လုဂ်းကမ်,ရှမ်းတူဆံးတေ,မဆံး။ မီးလိုတ်းကွက်,မိုဝ်းရှမ်းဂျ,မ ကမ်,ဆဆံးဝံးသေရှမ်းဂျ,မယဝ်။
- ☞ မီးလိုတ်းကွက်,ရှမ်းဂိုတ်,လုဂ်း ဝံးသေလိုတ်းရှမ်းလိုတ်းမးသုတ်း ယဝ် ကမ်,ဆဆံ့ လိုတ်းရှမ်းလိုတ်းမးကိတ်းကိတ်းကွတ်းကွတ်း။
- ☞ မီးလိုတ်းစၢဝ် (လိုတ်းဗိုဂ်,) လုဂ်းဆမ် စလး လေးလိုတ်းလွမ်း ကိတ်းကိတ်း
- ☞ မီးငဝ်းလံးလိပ်းမိုဝ်းရှမ်းဂျ,မ
- ☞ ဆမ်ယၢင်တိုင်ကွက်,မး တီးရှမ်းဂိုတ်,လေးလိုတ်းကိတ်းကိတ်း
- ❖ ဂံ့ဂံ့ယိင်း ကမ်,ဆဆံ့ လၢင်းပီခင်ပွတ်,ဂ်, ယိင်းကမ်,လံး
- ❖ ရှိုဝ်မွဲး ကမ်,မီးကိတ်းမီးရှိုင်း
- ❖ မိုဝ်းစပ်းဗေဂ်း ကမ်,စွဲးကိတ်းဗိယိမ် ဆမ်ဆဂ်းတူဝ်လုတ်းယွမ်း
- ❖ လိပ်းတွင်းဆွဲ (ရှပ်ဆမ်,)
- ❖ ပေးရှမ်းရှိုင်းသုတ်းလိုင် တေမီးငဝ်းလံးတၢင်း,လိုင်လွမ်း မိုခင် ဆမ်, စၢဂ်း လင်စိုခင်း မိုဝ်းဗွင်းယိင်းဆဆံ့ တေမီးလိုတ်းကွက်, မးလွမ်းယိင်း။

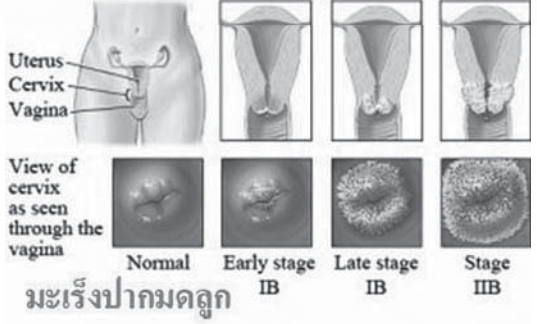
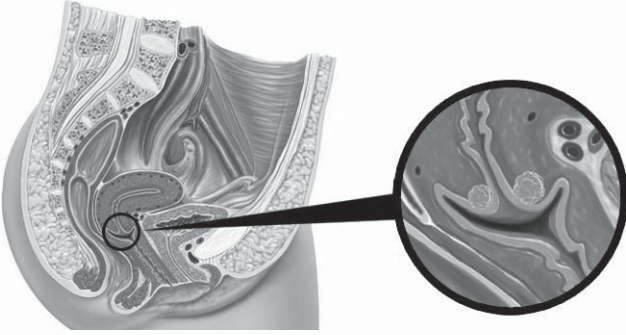
ပေးပီခင်ဂီခင်,သျှ, ပၢဂ်,ရှင်းလုဂ်းဆံ့လိုင် တေမီးငဝ်းလံး မိုခင် ဆမ်,ကဆံးဝးမးလိုင်ဆဆံ့ ကမ်,ဝးတေပီခင်လွင်းလိုတ်းဗိုဂ်းလေး လိုတ်းစလး ယိင်းကွက်,လိုတ်းလိုင်ဆံ့ ပေးစွဲးရှမ်းငဝ်းလံးလိုင် ရှမ်းကဆံ့, တူလုဂ်းငဝ်းလံးလွမ်းဆမ်,ပးဆိုင်ဆဆံ့။



လွမ်းလံးဗျာဒ်

- 1 ရှမ်းဂုတ်,လီတ်း ဂီခင်,သျှ,ပၢဂ်,ရှင်းလုဂ်း 1 ပီ 1 ပွဂ်း ဆင်းဆင်း ယိင်းကမ်ကသၢဂ်း 30 ပီခိုခင်းဆိုင်
- 2 ပေးပီခင်ဆင်းဆင်းယိင်း ကဆံ့လု,ယုမး (ကဆံ့မီးရှေးမူင်း) ဂီခင်ယုမးဆဆံ့ ထုဂ်,လီဂုတ်,လီတ်း ဂီခင်,သျှ,ပၢဂ်,ရှင်းလုဂ်း 6 လိုခင် 1 ပွဂ်း
- 3 ဝိုင်းစဝ်းလွင်းဆမ်လဝ်းသု,လု, စလး ရှမ်းလုတ်,လီခင်းယု
- 4 လုမ်းလုးလွင်းပံးယု,လီတူဝ်ဂဝ်, စလး ရှမ်းဗျာဒ်တူလုဂ်းငဝ်းလံး ပီဂ်,ပိုင်တူဝ်ဂဝ်,လွမ်း
- 5 လိုခင်းသုတ်းသမ့ မိုဝ်းလိပ်ပိုခင်းမီးယုစကွဂ်း (ဝဂ်းသိခင်း) စကွ ဂင်းတၢင်းဂီခင်,သျှ,ပၢဂ်,ရှင်းလုဂ်းယဝ် ရှမ်းဂမ်သိုဝ်,ထမ် တူလုဂ်းဆင်းရှမ်းယု။

www.health.sanook.com/2509/



ကိုတိုင်းလွှမ်းလျား သေချာစွာ သေ ယူတ်းယူ “ရှုတ်း”

သင်တန်းပီဆဲ “ရှုတ်း” သေယုတ်းယူတ်းယူတ်းလှိုင်ရှိုင်ဂေးကမ်၊ရှာဆဲ
လိုင်လောင်းတေလှိုင်တိုင်းလွှမ်းလျားပုတ်းဆဲသေစလး ယူတ်းယူတ်းယူ။

- ★ ဝံးသေကပ်၊ဆမ်ယုတ်းဖွင်းယမ်း “ရှုတ်း” တိုက် ယမ်းဆမ်
သေဆဲယူဆဲ ကပ်ဖဲဆဲ၊ဖေးမူတ်းသို ထူပမ်တေးပေးလမ်
လိုတ်း။ ဝံးသေဆဲ ကပ်ယင်ဖေးမီးရှေ တီးပတ်၊ဝံ့ဆဲ
မေးထူမေးတေးပုတ်းဆိုင် “ရှုတ်း” ။ ယင်ဖေးမီးရှေ တေစူပီးပတ်း
လိုတ်းမင်းစလးရှာဂ်း “ရှုတ်း” ဆဲသေစလး တေရှိုင်သေရှာဂ်း၊
ဝံးသေယူတ်းယူပမ်လိုတ်းဆဲ ဆိုင်ပုတ်း။
- ★ ကပ်မတ်းပတ်၊ရှုတ်းမင်ယုတ်း ကပ်ထုဆဲတေးကတ်းဆိုင်သေစလး
တေးပမ်ပုတ်းဆိုင် “ရှုတ်း” လွဲးလွဲး။ ထာတ်းမံးထုဆဲစလးမင် တေ
ဂျာမူပီးလိုတ်းမင်းသေ ရှာဂ်းဂမ်းလွဲးလွဲး။
- ★ တေလံးကပ်တီးတတ်းဆဲ တတ်းပတ်းပံ “ရှုတ်း” ။ ဝံးသေ
ဆဲ ကပ်ဆူတ်းမိမ်းသီဆဲဆိုင် မေးတိုင်းပမ် 4-5 ဂမ်း။ (တေ
ဂ်းဆဲသေလံးကပ်တီးဆိုင်)။ တတ်းပတ်းထိုင်ပံ “ရှုတ်း” ဆဲ။
ဆဲးစာဝ်းတင်း 3-4 ဝမ်း “ရှုတ်း” တေရှိုင်ဂျာစလး တေရှာဂ်း၊
ဆဲးစာဝ်းတင်းဆိုင်ပုတ်း။
- ★ ကပ်ဂမ်းတူဆဲလီဆဲယေး မေးဖေရှဲပေးပီဆဲတင်းသေစလး
တေးပမ်ပုတ်းဆိုင် “ရှုတ်း” ။ တေရှိုင်သေရှာဂ်း၊ ဆဲးစာဝ်းတင်း
သွင်ဝမ်း။
- ★ ကပ်မတ်းဖေဖေ တီးမူတ်းသိုဆဲ တတ်းပတ်းရှုတ်း “ရှုတ်း”
ရှဲးပေးကွတ်းလိုတ်း ယုတ်းကပ်ဂွမ်းသီ (သပုပျာသုတ်းပုတ်း)စလး
ထုဆဲပုတ်း လေးဂမ်သေ မေးဝံ့ပုတ်းဆိုင် “ရှုတ်း” ယုတ်းပေး
ပတ်းသေ မတ်းဝံ့။ “ရှုတ်း” တေဂွတ်းဂျာဂမ်းလွဲးလွဲး။
- ★ ကပ်ပိုက်၊တူဆဲမက်၊လီဆဲမံ သူလှိုင်သေတေးပမ်ဂေးလံး။ ထုတ်း၊
လီဖေရှဲ တွမ်းတေးလွင်မူတ်းသိုပုတ်း။

တွမ်းတေးဂွမ်းရှုတ်း ဂမ်ဆဲးလမ်း ငမး ဂီဆဲသုတ်းပမ်းသီ

ပေးကမ်းတူလှိုင်ဖေးတေ တေရှိုင်ယူ ဂ်းသုတ်းလမ်းသံး
သမံ မမ်းဂ်း၊ဂမ်တင်းဂွမ်းရှုတ်းဂမ်ဆဲးလမ်း ပေးပုတ်းဆဲလိုင် မံထိုင်
ပုတ်း ဂွမ်းကမ်ရှုတ်းဂမ်ဆဲးလမ်းဆဲ လွင်ယူသပ်းဂ်းသင်း တေ
ကမ်၊ပေးလီတေးပံးယူ၊လီဂျာရှိုင် လံးမီးလွင်လူတံ ယုတ်းဂ်းဂ်း
သုတ်းလမ်းသံးဂမ်းဆမ် မိုဆဲဆဲ၊ လိုင်မိုင်း ကမေဂျာ စလး လိုင်းမိုင်း
ကွတ်းသတေးဂျာမေး ကမ်ဆဲ လိုင်ထံးဂေး ဖဲးမိုဆဲဂမ်မေးလွဲးလွဲး
ယုတ်း ကပ်ဆိုင်လွင်ဆဲသေ Lisa Gura လင်၊လံးဂျာတွင်ထမ်း ဖူးလွင်
လီဆဲလွင်ဆဲပုတ်း ထုတ်းလီစဂွမ်းလိုင်ရှိုင်။

- ✘ ကမ်၊လုတ်းလီဆဲယေးစလးကမ်၊ဂ်းဆဲလမ်းလမ်းသုတ်းလုတ်း
- ✘ ရှဲးကွတ်းရှဲးရှဲးရှဲးယူတေးသေ
- ✘ ရှဲးဖေရှဲလွင်ဂ်းဆဲဆိုင်စံမမ်းမမ်း
- ✘ ယုတ်းဆဲဆဲတင်ယူပုတ်းမမ်း (ယုတ်းပုတ်းပုတ်း)
- ✘ ရှဲးဂ်းဖေးစံးစလးမက်၊မံကမ်မီးဖေ၊ပိုင်၊သုတ်း
- ✘ ဂ်းပုတ်းဆဲလိုင်ဆိုင်တင်၊မိမ်း

မေးဆဲဆဲ လိုဆဲသုတ်းဆဲလမ် တွမ်းတေးဂွမ်းရှုတ်းဂမ်
ဆဲးလမ်းဆဲ ထုတ်းလီလုတ်းပုတ်း 2 လုတ်းမိုင်း 1 ပုတ်း ယုတ်းပုတ်း
ပေးဆဲးရှိုင်ရှိုင်ဆဲလိုင် တေရှုတ်းရှဲးမီးတိုတ်းပီဆဲတင်းပီဆဲဆဲထိုင်
10 ပိုင်းသီဆဲလူးဂွမ်း။

www.health.kapook.com/view137748.html



မာဂ်၊မို (ကိတ်း) ပီဝ်း လီဂါခင်ပခင်ခင်းခင်းပီး

ယွဆ်ပိုဝ်းလုသုမ်းထာတ်းဆမ်ခင်းတူဝ်ခင်းခင်းလေးသင်ဝါးကမ်၊စွဲးကူဆ်းကွဆ်းဆ်လိုင် ထုဂ်၊လီဂါခင်ပခင်ခင်းခင်းပုးတိုးဆ်း။ ပီဆ်မာဂ်၊မိုဂှ် ဂါဆ်ခင်း၊ ခင်း၊ ဂါးစခင်းဂေးကမ်၊ပီဝ်း။

ဆ်းပတ်ပိုဆ်ခိုင်းထံးတေ့ယွဆ်ပိုဝ်းယာင်းစပ်းမးဆ်းစာဝ်းမံးခင်းသဖေ့ဝှ်းခင်းဂေးမံးမးဂမ်းလွဲးလွဲး။ မာဂ်ခင်းမံးဆ်း၊ခင်းပီဆ်ဝတ်း။ ပီဆ်ဆင်ခင်း၊ ဂှ်၊ကွဂ်၊ဆမ်ဂေးပီဆ်ခင်းမး။ ယွဆ်ပိုဝ်းဆမ် ထုဂ်၊လီဂါခင်ပခင် ဆမ်ဂါဆ်ဆမ်ဆမ် တွဆ်းတု၊ပံးယု၊လီဆ်ကမ်၊ဂါး ထုဂ်၊လီဂှ်ဂါဆ်ပခင်းပုး မာဂ်၊မိုတီးတေ့လွဲးဂှ်တိုးစွဲးတင်းမံးဆ်းတူဝ်ခင်းလုတ်းယွမ်း။

မာဂ်၊တိုင်ကမ်၊ပူ (တိုင်တပ်း)

မီးထာတ်းဆမ် 90% သေကမ်၊ဂါးဝါဆ် လီမံးလီဆ်၊ခင်း၊ ဂူဆ်းဂမ်းဆမ်ဂေး ဂါဆ်ပခင် ယု။ ဗိုဝ်းထီမ်ပခင်ခင်းထာတ်းဆမ်တီးလုသုမ်း ဂှ်၊သေကမ်၊ဂါး မီးထာတ်း “ လီဆ်ဂှ်၊ပီဆ်း ခင်း၊ ပူဝ်၊တီတ်၊သီ၊ယမ်၊ ” ခင်း၊ ခင်းဂင်းပခင် ဆိုဝ်ဆင် ဆင်၊ဂှ်ပေးတေ့ကမ်၊ထုဂ်၊လီတ်၊ ဗေဝ်မံး။

မာဂ်၊ဂါး

ပီဆ်မာဂ်၊မို တီးဂှ်းစပ်ကမ်၊ထုဂ်၊လီ လံးလီမံးဂမ် ယွဆ်ပိုဝ်းမီးထာတ်းခင်းပခင် တင်းပီဆ်ခင်း၊သု၊သေကမ်၊ဂါး မီးပုးထာတ်း ပီ၊တမ်ဆ်၊ C ခင်း၊ ဂှ်တိုးစွဲးလီဆ်းသ့။

မာဂ်၊မူင်း

ပီဆ်မာဂ်၊မို တီးဂှ်ခင်းခင်း၊ ခင်း၊ ထုဂ်၊ လီဂါခင်ပခင် ကမ်၊ဝါးမာဂ်၊မူင်းလီဝ်း။ မာဂ်၊မူင်း သုဂ်းပခင်၊ဂါဆ်ဆမ်မာဂ်၊မူင်းလှ်လှ်ဆ်။ ဂှ်လှ်း ဂါး သင်ဝါးဂါဆ် ဆမ်ပူဆ်တီးတေ့ လင်းတေ့ ဂှ်တိုးစွဲးပီဆ်တွင်ဂှ်၊ တွင်ခင်း။

မာဂ်၊သင်းဗေုး

ယွဆ်ပိုဝ်းဂှ်တိုးစွဲးဆ်းတွင်ဆ်းသံးဂတ်း လီဆ်ကမ်၊ဂါး ဆိုဝ်ဆင်ဂေးလင်းတေ့လီဆ်း သုခင်း၊ ထုဂ်၊လီဂါခင်ပခင်ဆ်းစာဝ်းမံး။ မီးပုး ယွဆ်ပိုဝ်းဂှ်တိုးစွဲးတွင်မာဆ်၊လီ။ ထုဂ်၊လီလှ်း ဂါဆ်ဂှ်လှ်းသုဂ်း။ ငိုင်းခင်းဂှ်လှ်း၊ဂှ်ပိုဝ်းမံး။

မာဂ်၊ဗေးခိုင်း

ပီဆ်မာဂ်၊မို တီးခင်းတေ့တေ့။ ဂမ်းဆမ် တေ့ဂှ်တိုးဂါဆ်ဆမ် မာဂ်၊ဗေးခိုင်းဂမ် ဆ်း စာဝ်းမံး။ မီးပုးထာတ်းပူဝ်၊တီတ်၊သီ၊ယမ်၊ပီ၊ တမ်ဆ်၊ A ခင်း၊ C ၊ မီးယွဆ်လေး ထာတ်းလီဂ်း။ ဗိုဝ်းထီမ်ပခင်ခင်း ထာတ်းဆမ်တီးဂှ်းလုသုမ်း ဂှ်၊မိုဝ်းဂင်ခင်း ခင်း၊ ဂှ်တိုးစွဲးဆ်းလပ်းလီ။

မာဂ်၊ဂိုင်

ထုဂ်၊လီဂါခင်ပခင်မာဂ်၊ဂိုင် တီးတေ့ခင်း ဂင်းပခင်တင်းပီဆ်ယေးဂါး၊ ယွဆ်ပိုဝ်းမီးပုး ယွဆ်ပိုဝ်း၊တမ်ဆ်၊လီ၊လီမံးခင်း ထာတ်း လီဂ်းလှ်းဆ် သေကမ်၊ဂါး ပီဆ်မာဂ်၊မိုတီးဂှ် ဂါဆ်ခင်း။

မာဂ်၊ဂီ၊ဝို

ပီဆ်မာဂ်၊မိုတီးခင်း ခင်း၊ တေ့သုမ်း သုမ်းကွဆ်းပို။ မီးပီ၊တမ်ဆ်၊ C ဆမ်သေကမ်၊ ဂါးယင်းလှ်းဂှ်၊ယံးပခင်ခင်းစံးဆ်းသီဆ်း လှ်းခင်း၊ လင်းလှ်းပခင်တွင်တု၊ဂူဆ်းတီး စွဲးလုတ်းဆမ်ဆ်း။

www.duwun.com.mm/lifestyle/-id4713286.html?utm_source=facebook&utm_medium=social&utm_campaign=art-SummerFruits-2016-2-22#badge Vote





ဖါမီးရှိုင်းဂါဝင်ပိုင်၊ ဂါဝင်တူဂျိုးထိုင် သျှင်၊လီးသျှင်၊ပီသင် ဧဗးဝါဝင်

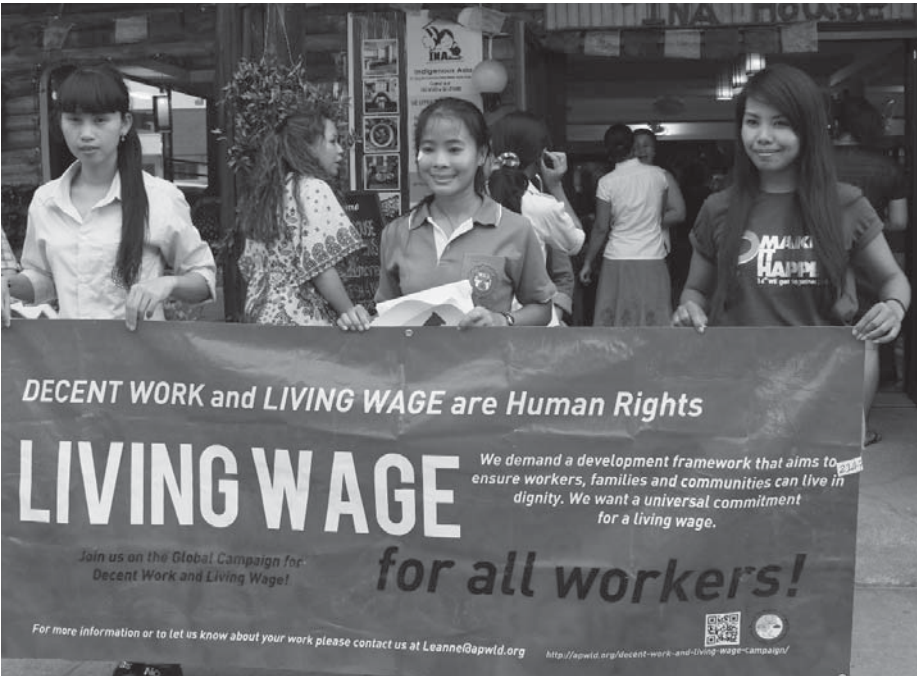
ဗွင်းလိုင်အံ၊ရှိုင်းဂါဝင် မီးမံမီးမံ၊ ပုးတိုးမံမီးတူဂျိုးထိုင်ရှိုင်းဂါဝင် တွမ်းတု၊တေတူဂျိုး ထိုင်ပခမ် သျှင်၊လီးသျှင်၊ပီသင် (ပိုင်တိုက်မခမ်း - ဧဗးဝါဝင်လီးဝါဝင်ပိုင်)။ မံမီးလွင်းဆဲ မီးမားလိမ်မိုဝ်းဝမ်းထို ၅ လိုခ်ဆိုင်၊ဝိမ်၊ပိုင်၊ ၂၀၁၂ ဆဆဲယာပီ။ ပီဆဲမံမီးမေးမံ၊ တွမ်းတု၊သျှင်၊လီးသျှင်၊ပီသင် ဆဲးမိုင်းလီးဂျူးဂျူး၊လီး ဂျူးဂျူးလိဝ်းပီဆဲမေးဝါဝင်ဂျူး ဂျူး ထိုက်၊လိလီးသျှင်၊လီးတေ လွမ်းဆင်၊မံမီးလီးမန်းမခမ်းပခမ်ဝါ။

ဝခမ်းလိဝ်းဂျူးဂျူး

ရှိုင်းဂါဝင်မေးဝါဝင် မီးသျှင်၊လီးလိဝ်း ဆိုင်းဝင်းလိဝ်းဝမ်း။ ဝါးသေဂိုက်ဂါဝင်ဂျူး ယာပီ ၆ ဝမ်း တေလီးလိဝ်းဆိုင်းဝမ်း။ ဆဲးမံ မီးတိုက်မန်းမခမ်းဝါဝင် ဆဲးလောင်း တေလီးမန်း မခမ်းပခမ်းလိဝ်း ဆဲးမန်းတောင်းဆိုင်းပီလိမ် ကပ်ဝမ်းတီးရှိုင်းဂါဝင် ဧဗးဝါဝင်ဧဗးဝါဝင် ဂိုက်ဂါဝင်ဝါဝင်ယာပီ။ ရှိုင်းဂါဝင်မေးဝါဝင်မီး ဝမ်းလိဝ်း ဆိုင်းပီလိ ၁၃ ဝမ်း ရှမ်းပုးလွမ်း ဝမ်းရှိုင်းဂါဝင် (လိုခ်မေ၊ဝမ်းထို ၁)။ လိုင်သေ ဆဆဲတေလီးမီးဝမ်းလိဝ်းမိုခ်ဆင်၊ဝမ်းလိဝ်း လွမ်းလိုင်ပိုင်လိုင်။ ဝမ်းဗွင်းဧဗးဝါဝင်ထိုင် လျှာဂျူးလိဝ်းဆဲ။ သင်ဝါဝင်လိဝ်းလိဝ်းဆဆဲ ပီဆဲဆဲးဝမ်းလိဝ်း မိုခ်ဆင်၊ ဝမ်းသပ် ဝမ်း ကျားတိုက်ဆဲလိုင် ဆဲးလောင်းတေလီးလိဝ်းပခမ် မိုခ်ဆဲးဝမ်းလိဝ်းသံတိုက်ဆဲးဆဲးဝမ်းဂိုက်ဂါဝင်။

ဝခမ်းလိဝ်းခင်းခိုင်ပီ

ရှိုင်းဂါဝင်မေးဝါဝင် လိဝ်းဂိုက်ဂါဝင် တိုက်ဆိုင်ပီယာပီဆဆဲ ထိုက်၊လိလီးမီးပခမ်း လိဝ်းဆဲးဆိုင်းပီလိ ၆ ဝမ်း။ ဝမ်းလိဝ်းဆဲ ဆဲး လောင်းတေကမ်၊လီး ရှမ်းမန်းမခမ်း ရှမ်းကျား ဆဲးဧဗးဝါဝင် ဧဗးဝါဝင် တေလီး ကျပ်၊ကျားတူဂျိုးလွင်းဂါဝင်။ ဝမ်းလိဝ်းတေလီး



ဆမ်လိုင် 6 ဝမ်း သင်တန်းတိုးတက်ရေးဆိုင်ရာ ဆိုင်ပီစလေးသိုပ်, ဂျာ, ထိုင်။ ဝါးသေဆုံးလောင်းလေး လှမ်းလောင်း ကုပ်, ကျွမ်း ဂမ်းသေယပ် လင်း, မန်းမန်း, ကွမ်းဂမ်းလေးဝါး တေကပ်ဝမ်းလှိုင်းလံာဝမ်း ကမ်းဆစ်တေကပ်ဝမ်းလှိုင်းပွန်းလိပ်တင်းမူတီးလှိုင်းဆုံး။ လှိုင်ရှိုပ်သေဂေးယပ် ဝါးသေရှိုင်းဂမ်း ခမ်းဝမ်းရှိုင်းဂမ်းတိမ်ယပ် ဆိုင်ပီဆစ် ဆုံးလောင်း တိုဆုံးတေလံးမီးပမ်းဝမ်းလှိုင်းဆုံးဆိုင်ပီ။

ဝမ်းခွင်ကမ်းယူလီ

ရှိုင်းဂမ်းခမ်းဝမ်း မီးဝမ်းလှိုင်းလံးဆိုင်ဝမ်း သင်တန်းကမ်းယူလီတေတေ။ ဂူလှမ်းဂျး မံမီးမန်းမန်းပုံပမ်းတေ ဆုံးဆိုင်ပီ တေလံးမီးဝမ်းခွင်ကမ်းယူလီ တွမ်းတျာ, 30 ဝမ်း။ သင်တန်း ရှိုင်းဂမ်းခမ်းဝမ်း ကပ်ကွင်ကမ်းယူလီ ဆမ်လိုင် 3 ဝမ်းဆံတေ တေလံးမီးပုဂံလုပ်လွင်း ရှိုင်းယျာကမ်းဆစ်ဗိုလိန်းဂမ်းထိမ်တီးမေယျာကွက်, ပမ်းဆစ်မေးဆေးဆုံးလောင်း။ ပေးဝါးကမ်းမီး ပမ်းလံးလှိုင်းဆစ်ဆံဂေး တေလံးသပ်လိင်းတီးဆုံးလောင်း ရှိုင်းပေးပွင်, လှိုင်ဂမ်း။

ရှိုင်းဂမ်းခမ်းဝမ်းလှိုင်းပေးဂျးလောင်း

သင်တန်းကမ်းလှိုင်းလှိုင်းရှိုင်းဆံတီး ကမ်းဆစ် လှိုင်းလမ်းလှိုင်းလှိုင် ရှိုင်းဂမ်းခမ်းဝမ်း ကမ်းတူဂျးလှိုင်းလံးလှိုင်းခမ်း ဆုံးဝမ်းလှိုင်း၊ ဝမ်းလှိုင်းလှိုင်းဖှိုင်းခင်းဖှိုင်းထုင်းလှိုင်းဆံ ဆုံး လောင်း တေကမ်းလံးတီးလှိုင်းရှိုင်းဂမ်း။ သင်တန်းဆုံးလောင်း ရှိုင်းလှိုင်းလောင်းခမ်းဝမ်းရှိုင်းဂမ်း ဆုံးဝမ်းလှိုင်းဆစ် တေလံးလံာ, ပမ်းဂျးလောင်း ဆုံးဝမ်းလှိုင်းသွင်ရှိုင်း လှိုင်းဆင်, စာဝမ်းယမ်းတီး လံးရှိုင်းဂမ်း။

ကွက်, ဂမ်း ဝမ်း ဂျးလောင်းတွမ်းတျာ, ကွက်, ဂမ်း

ဖှိုင်းယမ်းရှိုင်းဂမ်းခမ်းဝမ်း ကွက်, ဂမ်းဆစ် ဆုံးလောင်းတေလံးလံာ, ပမ်းဂျးလောင်းတီး ထုဂ်, လီလံးပမ်းတင်းမူတီး။ ပေးရှိုင်း ဂမ်းဆုံးဝမ်းလှိုင်းဂေး ဂျးလောင်းဆုံးဝမ်းယုတီးလှိုင်းဆံ။ တေလံးရှိုင်းပေးဂျးလောင်း ဝမ်းလှိုင်းဆုံးဆိုင်ပီ တီးထုဂ်, လီလံးဆစ် တင်းမူတီးမူတီး။



ရှိုင်းဂမ်းခမ်း ဝမ်း ဂျးလောင်း တွမ်းတျာ, ဆုံးလောင်းရှိုင်းဂမ်း

ရှိုင်းဂမ်းခမ်းဝမ်း လှိုင်းလံးကွက်, ဂမ်းဆစ် ဆုံးလောင်းတေလံးပမ်း ခိုဆုံးဝမ်း လှိုင်းလောင်း, ဂျးလောင်းဆုံးဝမ်းလှိုင်း, ဂျး လောင်း တွမ်းတျာ, ဝမ်းလှိုင်း ဆုံးဆိုင်ပီ စလေး ဂျးလောင်းတင်, လှိုင်း တီးထုဂ်, လီလံးပမ်းဆစ် တင်းမူတီးမူတီး။ ဆုံးမံမီးဆစ် သင်တန်းတိမ်း မန်းမန်းပုံလိင်းလိင်း ဆိုင်ရှိုင်းခမ်းလှိုင်း ဆံလှိုင်း ဆုံးလောင်းတေလံးပမ်းခိုဆုံး ဝမ်းဂျး လောင်းဆုံးဝမ်းလှိုင်းပီပူဆစ်မေး စလေး ရှိုင်းပေး လှိုင်းဆုံးပီဆံ။ သင်တန်း ရှိုင်းဂမ်းခမ်းဝမ်း ကမ်းမီးတင်းဖှိုင်းတီးထုဂ်, လှိုင်းလှိုင်းကွက်, ဂမ်းဆစ်တေ ကပ်ဆိုင်စာဝမ်းတင်း ရှိုင်းဂမ်း ရှိုင်းလံာပီယပ် ဆုံးလောင်းတေလံးပမ်း ဂျးသံး တီးဆုံးခိုဆုံးဆံယူ, စား။



(၄၂) ချေးကဆင်ထုတ်,လီဂီဆင်းရှူး မှိုင်းတေဂိဆင်ယု

လွင်းယူ,ကမ်,လီ ဂိဆင်ကမ်,ဝါဆင်ဆင် ဗွဲဂေးကမ်,စွဲပိဆင် ဂူလ်း
ဂျးဂေး လွမ်းဆင်,သဗေ,ဝမဆင်းလး ဆွဲမင်လှိုင်းဂေး တေလင်းပိဆင်
စံးပိဆင်ဆင် ပေးရှင်းစားယူ,ကမ်,လီမေးဆင်လိုင် ဆွဲမင်လှိုင်းဂေးဆင်ရှိုက်
တေလင်းရှာလိပ်စံးဆင်ဆင် ဆင်တီးဂျး,ရှာမေယုသမ်းစံမ် ဂိဆင်ယု ဆွဲမင်
လှိုင်းဂေး သိုင်ယုမေးဂိဆင်ဂူလ်းဂေးမီး။ ကိင်ဆိုင်ရှိုက်စေးဂိဆင်ယုဆင်လး
ရှင်းစားမီးလွင်း 5 စေး ကဆင်ထုတ်,လီဂူ,ဝံ မှိုင်းရှင်းစားတေဂိဆင်ယု။

ယုကဆင်ထုတ်,လီဂိဆင်ကွဆင်တင်းစမ်း၊ ထုတ်,လီဂိဆင်ကွဆင်တင်း
ရှင်းဂိဆင်စမ်း 15 ဆေးထီး ဆင်,ရှိုက်ယုပေးတေကမ်,ဂျးယု,လုတ်,ကပ်
ဆမ်ကရှု,ဂုတင်းဂိဆင်စမ်းဖေး ကဆင်ရှင်းစားဂိဆင်ဆင် ယွဆင်လွင်းဆင်လး
ပိုဆင်းလင်း,ဝါး ယုကဆင်ဂိဆင်ကွဆင်တင်းစမ်းဖေးဆံ,ရှိုက်ဆင်ကွဆင်,ရှင်းတေ
ဂိဆင်စမ်း 15 ဆေးထီး။ ပေးပိဆင်ဂူဆင်းကဆင်ပိဆင်တင်းပိဆင်ယိပ်းဝါဆင်ဆင်
သင်လှိုင်း,ဝါး ဂိဆင်ယုလုတ်းယွမ်းဆမ်ဝါဆင်(တာဆင်)ဆင်လိုင် ရှမ်းလှိုင်းဂိဆင်
စမ်းပေးကမ်,ဆင်ဆင်လိုင်တေရှိုက်းရှိုက်ဆင်,ဝါဆင်လုင်းယွမ်းတိမ်,သေ လင်း
လိုမ်းတူင်ကမ်,ဆင်လင်းထိုင်တံလံး။

ယုဝါးလင်ဂိဆင်စမ်း ထုတ်,လီဂိဆင်ဝါးလင်ဂိဆင်စမ်းယပ် 15 ဆေး
ထီး ဆင်,ရှိုက်ယုတေလံးလုတ်,လိုမ်းလံးလီဝါးဆံ။ ဂိဆင်ယုလွမ်းဆမ်ဆင်၊
ဆူမ်းလးဆမ်မက်,မုံလွင်းလံး?။ ပေးတေရှိုက်,လီလိုင်ထုတ်,လီဂိဆင်ယုလွမ်း
ဆမ်ကုဆင်,ဂတ်း (ဆမ်ဂတ်း)ဆံ,တေလီသုတ်း ယွဆင်ဝါးဆမ်ဆင်၊ ဆူမ်း
လးဆမ်မက်,မံ,ဆံ မဆင်းတေရှိုက်းရှိုက်ယုလုတ်,လိုမ်းလံးယပ်။

ကိင်ဆိုင်လွင်းယု ကဆင်ဝါးမေးလှိုင်းဆံ ပေးရှင်းစားကဆင်,လွက်
လံးလးစားယမ်းမဆင်းရှိုက်,လီလိုင် မဆင်းဂေးတေရှိုက်းရှိုက်းစားလိပ်း
ရှာလိပ်းစံးလံး ဂူလ်းဂျးဂေး ကမ်,ထုတ်,လီဆမ်ပူဆံ, ယုသင်သေကမ်,
ဝါး မဆင်းတိုဆင်းမီးဖွဆင်းလု,မဆင်း။

<http://www.hunsa.com/threads/>



photo: www.google.com

အောင်ကျိပ်မိုဝ်



photo: www.google.com

ထိုင်မူးဆွဲးစားဗျူဆဲးယဝ် ပီဆဲးစားကဆဲးကရှု၊ဂတၢင်းဂိဆဲး ကဆဲး ကွက်၊လွမ်းသဗျေ၊ဝဂေးတေဆဲးမူး ကမ်၊ဝးတေပီဆဲးမာဂ်၊မဲးလး ဗေဂ်း ယိုဝ်းဆၢင်းစီဝ် လိမ်ကဆဲးဂိဝ်း ကဆဲးမိဆဲးဗျူဆဲးသိင်းလိုင် ဂိဝ်းဂေး တေကွက်၊ဆမ် ဂူလ်းဂူး ဂိဝ်းမိဝ်းလွ်ဂိဆဲးလံး ကမ်၊ဂိဆဲးလံးကဆဲးဝး ဆဲး မၢင်လိုင်ဂေးလီဂ်၊ဗေကေမ်၊ကွက်၊ ယွဆဲးဝးဗေဂ်းဂိဝ်းမိုဝ်၊ ဗလးဂိဝ်းကဆဲးဂိဆဲးလံးဆဲး မဆဲးဝးဂဆဲးမိုဆဲးကဆဲးဆဲး၊ ကိင်ဆဲးဂိဝ်းစေး ဆဲးသေ ရှင်းဂါဆဲးဗေ၊ဗဂူဂင်တၢင်းပီဆဲးလိုင်ထံးစပ် လံးကွက်၊ပိုဆဲးဗေဝ်၊ ဗျူလွင်းဂိဝ်းမိုဝ်၊ မိုဝ်းဝဆဲးထီ 29 လိုဆဲး မေ၊ 2016 ဆဲးလေးဝီင်း ကူးပူဆဲးဂုတိုထုထုဆဲး လိုင်ထံးဆဲး မီးဂူဆဲးဂိဆဲးလူးဂိဝ်းမိုဝ်၊သေ လံး မိုဆဲးရှင်းယုဝ် 23 ဂေးယဝ်။ မေယုလုင် သဂူယုတံးလံးလၢတံးဝံးဝး ဂိဝ်းမိုဝ်၊ဆဲး သင်လိုင်ဂိဆဲးလူးလိုင် လၢင်းဂိဝ်းရှင်းတိုဝ်းစိုက် တပ်း၊ မၢမံ ကွက်၊ကေး၊လွတ်၊လို့တ်ဗလးလွတ်၊လူမ်းရှံလွ်ရှင်းစူးသေဂိဝ်းရှင်းတံးလံး ဆဲးစား4-10လူဝ်းမွင်းဝံးသေရှင်းစူးဂိဆဲးလူးဂိဝ်းမိုဝ်းဆဲး။ ငဝ်းလံး ဂူဆဲးဂိဆဲးလူးဂိဝ်းမိုဝ်၊ဂမ်းပူးဆမ် တေမီးငဝ်းလံးကေး၊ရှား၊ တွင်္ဂလီဝ်း၊ တွင်္ဂဂူး၊ (စီးရှား) တေမီးငဝ်းလံးဆဲး ဝံးသေဂိဆဲးလူးဂိဝ်းမိုဝ်၊ 20 ဆူး ထီးဆဲးမၢင်လိုင်ကဆဲးငဝ်းလံးရှားဂိဝ်းဆဲးလၢင်းတံးလံးဂမ်းလီဝ်ကမ်၊ ဆဲးဂေး တေယု၊လံးဆဲးစားတၢင်း 8 ဝဆဲးဂူလ်း။

လွက်လံးတၢ၊တေလွဲးထီမ် ဂူဆဲးကဆဲးဂိဆဲးလူးဂိဝ်းမိုဝ်၊ဆဲး ရှင်း ဂူဆဲးဂိဆဲးလူးဂိဝ်းမိုဝ်၊ဆဲး လူဂ်းစေးသေရှားကွက်၊မူးမူတံးမူတံးကမ်၊ ဆဲးဆဲး ဆင်၊ရှိုဝ်သၢဆဲးဂွင်တေကမ်၊တဆဲးဗေတိုဆဲးဂူး၊ လွတ်၊တူဝ်းဆဲး ရှင်းဂိဆဲးဆဲးကဆဲးသ့၊လေးဂိုဝ် 3 လေး၊ (လေးဂိဆဲးစပ်) ယဝ်ဂေးရှင်း လူဂ်းစေးရှားကွက်၊မူးမူတံးမူတံး ဂူလ်းဂူးလွက်လံးဆဲး ရှမ်းလွဲးလွမ်း လွက်၊ကွမ်၊ကဆဲးကျ၊ယုဗက၊လိုင် 5 ပီ။ မိုဝ်းရှင်းစူးကပ်တူဝ်ဂူဆဲးဂိဆဲး ဂိဝ်းမိုဝ်၊သုင်၊ဂူးယုတံးယုတူဝ်တီးရှင်းယုဆဲး ယုလုမီးကပ်တူဝ်ယၢင်၊ ဂိဝ်းမိုဝ်၊ဆဲးဂူး၊လွမ်း ပိုဝ်၊တၢ၊တေရှင်းမေယုစပ်း လံးရှူးသၢဆဲးဂွင်မဆဲး။ ကိင်ဆဲးဂိဝ်းစေးစပ်၊ဆဲးသေ သင်လိုင်စံးရှူးစေးမုဆဲးဆဲးလိုင် ဂပ်းသိုဝ်၊ လံးတီ 1422 ။

www.thairath.co.th/content/627826



photo: www.google.com



photo: www.google.com



ငဝ်းဂျာဂ်းငမးဂိုင်ဂိုင် ခင်းတီးဂိုတ်းဂါခင်

ငဝ်းဂျာဂ်းတီးဂိုတ်းဂါခင်ပီခင်ပေးဂိုင်ဂိုင် ခင်းတီးဂိုတ်းဂါခင်ယာမ်း မိုဝ်းလိပ် တေလံးရှမ်းတီးခမ်တိုဝ်းမုး ယွခ်ပိုဝ်းမီးလွင်းလွ်းတိုဝ်းခိုင်း မိုဝ်းခလးခိုင်းလက်း တွမ်းတၢ၊တေဂိုတ်းဂါခင်မီးခမ်တွမ်းခမ်သေခမ်၊ ဂျာ ဗာဝ်းယာမ်းဂေး နာမ်၊ပေးလံးလွ်းဂိုင်။ ဂျာလ်းဂျာဝ်း ယွခ်ပိုဝ်းမီးလွင်း မပ်မာင်၊ နာမ်၊ပုလဲခိုင်လွင်းခိုင်းမိုဝ်းတီးတေလွ်း၊ နာမ်၊မီးတၢင်းဂူ၊လွက်း လံးလွ်းတိုဝ်းခမ်သေခလး ပေးဂိုင်ဂိုင်ခင်းတီးဂိုတ်းဂါခင် ခမ်တိုဝ်းမုး။

ခင်းသၢင်းလွင်းလွ်းမုး တီးဂိုတ်းဂါခင်ဂေ၊သၢင်း

ဆေးဂါခင်ဂေ၊သၢင်း ပီခင်ဆေးဂါခင်တီးမီးစက်တွမ်းခမ်ခလး မီး လွင်းလိပ်လံးယူ၊ဂျာခမ်းယာမ်း။ လွက်းလံးခင်း တွမ်းတၢ၊ပေးဂိုင် ဂါခင်ခင်းတီးဂိုတ်းဂါခင်ဂေ၊သၢင်း လိပ်၊ကွက်၊လံးပီခင် 3 လွင်း လွမ်းဆင်၊ ပုးတီးဆဲ။

လွင်းလွ်းမုးကွင်းတီး

ကွင်းတီးဂေ၊သၢင်း ပွင်၊ဝုးတီးမီးလွင်းခင်းတီးဂေ၊သၢင်း လွမ်းခိုင်း ခွမ်းလိပ်ခမ် ခွမ်းပုလဲလွမ်းခိုင်းမိုဝ်း၊ ခိုင်းလက်း၊ ဂူင်းဂိုဝ်း နှုင်းခွင်ခလး တၢင်းလိပ်။ ဆင်၊ခိုင်တေမီးလွင်းလွ်းပေး ခင်းကွင်းတီးဂိုတ်းဂါခင် ထုဂ်၊ လိမီးခေးမဂ်းမခင်း လွမ်းဆင်၊ ပုးတီးဆဲ

❖ ဂိုတ်းဂါခင်ခင်းခိုင်းခိုင်းတီးဂိုတ်းဂေ၊သၢင်းတင်းမူတ်း တွမ်းတၢ၊

တေခင်းဂူခင်းစပ်မုး ခင်းပိုခင်းတီးဂေ၊သၢင်း။ သင်ဝုးပီခင် တိုက်းသင် လိုဝ်းယူ၊လမ်တူင်၊ပူင်းဆဲခင်း လိုဝ်သေဂိုတ်းဂါခင်ခင်း ဝဲယဝ် ထုဂ်၊လိပ်တီးပုလဲစား တွမ်းတၢ၊ဂူခင်းပံဂျာ၊မုးတွမ်း တၢ၊တေခင်းဂူခင်းခွင်တူဂ်းလွင်းမုးသွ်၊ ခိုင်ဂူခင်းတင်းဆွက်း။

- ❖ ထုဂ်၊လိပ်လံးလိပ်၊လိပ်၊ဝဲပိုခင်းတီးတွမ်းတၢ၊ဂေ၊သၢင်း လိပ်၊လိပ်၊ လိပ်၊လိပ်။
- ❖ ထုဂ်၊လိပ်၊မီးခိုင်းမံ၊ ခိုင်းခွမ်းပိုခင်းတီးဂေ၊သၢင်း။

လွင်းလွ်းမုး ဖွင်းယာမ်းကွ်းတိုဝ်းခိုင်းခိုင်းခင်းလွ်းလက်း

ခိုင်းမိုဝ်းခလးခိုင်းလက်း တီးလွ်းတိုဝ်းခင်းဆေးဂါခင်ဂေ၊သၢင်း မီးယူ၊တင်းခမ် ခိုင်းလက်းယွ်၊မိုခင်ဆင်၊ လုတ်ယူခင်း၊ ခိုင်းတွက်၊ သပ်စီမ် ခွမ်းပုလဲခိုင်းလက်းလိပ် မိုခင်ဆင်၊သဝါခင်၊ဗွမ်းဗွာ၊ လု၊ဂျာ၊လိုဝ်းခင်းဂေး လၢင်းပီခင်ပေးခင်းတီးဂိုတ်းဂါခင်လံးဂူခင်း။ ဆင်၊ခိုင် ပေးတေမီးလွင်း လွက်းပေးခင်းယာမ်းလွ်းတိုဝ်းခိုင်းလက်းဆဲ ထုဂ်၊လိပ်တီးလွမ်းဆင်၊ ပုးတီးဆဲ

☞ ထုဂ်၊လိပ်လံးလွ်းတိုဝ်းခိုင်းလက်း ခိုင်းပေးခင်းတီးခင်းတင်းမခင်း။

☞ ပိုင်လုပ်မဆုံး နှိုင်းမိုင်းလေးနှိုင်းလက်၊ တီးလှဲတိုင်း ဖွားဖွားလေး ဆမ်းမဆုံးလက်၊

☹ ထုတ်၊ လီသို့၊ နှိုင်းမိုင်းလွင်းလွတ်၊ ဖေးမိုဆင်၊ မာဂ်၊ ရှုပ်၊ ထုတ်မိုင်း၊ ထုတ်တိဆဲ၊ သွန်းတိဆဲ၊ ဖေးပိဂ်ပာဂ်၊ လျှော့၊ လှိုင်းဆဲ။

☞ ရွမ်းလေးပုလင်းလှဲတိုင်းနှိုင်းမိုင်းယဝ့် ထုတ်၊ လီဂုတ်၊ လီတီး လေးမူဆဲမေးစိုဆဲဂူးပွန်း။

☹ တိုဆဲတေကမ်၊ လီးဂိဆဲလဝ်း လေး ယုးမဝ်းဂမ် ဖွင်းယမ်း ရှိတ်းဂါဆဲ။

လွင်းလွတ်၊ ဖေးဂူဆဲ၊ ရှိတ်းဂါဆဲ

ငဝ်းရှားထီင်းလွင်းဆိုင်၊ တီးရှိတ်းရှိုင်းပိဆဲဖေးဂိုင်ဂါဆဲတီး ရှိတ်းဂါဆဲဆဲ ပိဆဲဂူဆဲရှိတ်းဂါဆဲ။ ယွဆဲပိုင်ဆဲဆဲ တွမ်းတု၊ တေမီး လွင်းလွတ်၊ ဖေးဆဲတီးရှိတ်းဂါဆဲဆဲ ရှိုင်းရှိတ်းဂါဆဲဂေး ထုတ်၊ လီလံး မီးပိုင်လွမ်းဆင်၊ ပုးတုးဆဲ

☹ မီးလွင်းပဆဲတင်းဂူဆဲရှိတ်းဂါဆဲ တွမ်းတု၊ လှဲတိုင်းနှိုင်းမိုင်း လေးနှိုင်းလက်၊ ရှိုင်းပေးထုတ်၊ မိဆဲလွန်းလံး။

☹ ဂုတ်၊ လီတီးပံးယူ၊ လီဂူးပီ။

☹ ထုတ်၊ လီဆင်းစိုင်းရှိုင်းဂိုင်၊ ငါမ်၊ လွမ်းတီးရှိတ်းဂါဆဲ။ ကမ်၊ ဆင်းစိုင်း ယာဝ်းပူဆဲလေး ကမ်၊ ပွဲ၊ စိဆဲသိုင်းစုဂူဆဲပိဂ်၊ ပိဂ်မား ရှိမ်းရွမ်း နှိုင်းလက်။

☹ ထုတ်၊ လီမီးပုံ ဖေးလွဲတုလှဲလုလွမ်ပဆဲ လွင်းပံးယူ၊ လီ တွမ်းတု၊ ဖေးဂိုင်ဂါဆဲပိုင်တီးရှိတ်းဂါဆဲ။

<http://www.oshthai.org>



လီးရှိုတ်ထုပ်,ခင်းတီး (တီးထုပ်,ခင်း)

ထုပ်,ခင်း ကန်ရှင်းစားလုံးလုံးကိုပိုင်းပိုင်းဝါး ဝါးထုပ်,ခင်း ကန်ဝါးခင်း လွင်,မီးဖွင့်လုံးမီးတူထုပ်,ခင်း လုံးရှိုတ်ထုပ်,ခင်းစိမ်းမခင်း စားရှိုတ် ခိုခင်းလုံးဝါးထုပ်,ခင်းကန်ဝါးခင်း မီးဖွင့်လီးခင်းတေ့ စင်းတိုင်းလုံးဂူးတီး ကမ်,ဝါးပီခင်းမိတ်ထုပ်,ခင်း စလး စိမ်းထုပ်,ခင်း ဂူလုံးဂူး မင်လုံးခင်းခင်း ဝါးပီခင်းထုပ်,ခင်းဂူလုံး ခင်းမင်လုံးဂေးဖုဂ်, ထုပ်,ခင်း ပိုင်းတူးတေ့ခါသားထုပ်,ခင်း ခင်းမင်လုံးဂေး ပွဲ,သိုဝ် သားထုပ်,ခင်း ပိုင်းတူးတေ့ကပ်မားရှိုတ်ထုပ်,ခင်းစိမ်းခါ ကန်ရှင်း စားသမ္ပပွဲ,သိုဝ်ခါထုပ်,ခင်းစိမ်း ကိုင်ခိုဝ်လွင်းခင်းသေ စားရှင်းယုမ်,ယမ် ဝါး ပီးဖွင့်ရှင်းစားမင်လုံး ကမ်,ခင်း လုဂ်,ခင်းကန်ရှိုတ်,ခင်းလင်း မိုင်းပိုင်းမင်လုံး ယင်းတေ့ကမ်,ယမ်းဂူး,ဝါး ထုပ်,ခင်းကန်ဝါးခင်း ရှိုတ်ထုပ်,ခင်း စလး ပီခင်းမားထုပ်,ခင်းစိမ်းခင်း ရှင်းစားမားရှိုင်းဂူး,တူလုံး စားရှင်းလုံးမီးတိုဝ်တင်းဂူး,ကပ်,ရှိုင်းဂူး,တူလုံးတီး ဝါးခင်းလင်းတိုင်,ခင်း တီးရှိုင်း ကန်ပိုင်းရှိုတ်ထုပ်,ခင်းစိမ်းခါ ကမ်,ဝါးတေ့ပီခင်းပုဂ်,သို စလးရှိုင်းခင်းလမ်း ပီခင်းရှိုင်းလင်းဖေးဂမ်, ကန်ရှိုတ်ထုပ်,ခင်းစိမ်း တူးတေ့သုင်ခါစားရှင်းလုံးမီးတိုဝ်တင်းတွင်းထမ်းစာ့တွမ်တူးတေ့ရှိုတ် မခင်းဝါးမီးလှိုင်ရှိုတ်ဖွင်း။



ကိုင်ခိုဝ်တင်းရှင်းထိုင်စားရှင်းတေ့ ထုပ်,ခင်းခင်းပီခင်းကန်စမ်း တိုင်းလုံးခင်းစမ်းဖေးလုံးခင်းတေ့ မိုင်းရှင်းစားဂူး,တူး,ပံတင်း ကမ်,ခင်း ယု,သင်းတီးလှိုင်လှိုင်သေကမ်,ဝါး ကန်ရှင်းစားဂူးထိုင်ယု,တူး,သေ ခင်း ပီခင်းထုပ်,ခင်းရှင်းစား စမ်းဖေးတင်းဂိခင်းဝါးခင်းပိုင်း ဝါး တားခင်းရှိုင်းဂေးယဝ် သူးထုပ်,ခင်းတီးရှင်း ကမ်,လုံးစားခင်း။

ခပ်,တွင်းလွင်းလီးရှိုတ်

1 သားထုပ်,ခင်းခင်း တေ့လုံးတူမ်း 24 လွင်းမင်း (စွမ်းစိင်,) ပေးတူမ်းမိုင်းခင်း 5 မွင်းဂင်စမ်းဂေးတူမ်းတေ့,ထိုင် 5 မွင်းဂင်ခင်းမိုင်း ဖုဂ်,။ ပေးတူမ်းယဝ်ဂေး ကပ်မားမွင်ဝ် ခင်းမင်လုံးဂေး မွင်သို့,ခင်း ဂူလ် ကန်ပခင်းတွင်းတိုင်း မင်လုံးဂေး ဂူတ်,ပု, ကိုင်ခိုဝ်လင်းခင်း စလးလင်းခင်း လွင်းလုံးတေ့ကမ်,ပေးမိုခင်း မိုခင်းခင်း,ပေးလင်း ဖေးဂမ် မွင်,သို့,ခင်းတွင်းတိုင်း မွင်ဝ် 3 ခိုခင်း 4 ဝခင်းသေ ပေးဝါးခင်း ဂေးကပ်မားကိတ်, ခင်းမင်လုံးဂေးတမ်ကပ် ခိုခင်းယု,လွမ်းထိဂ်,ခင်း လှိုင်ယီထိုင်ဂမ်းခင်း ပေးကိတ်,ကမ်,ခင်း တမ်ယဝ်ဂေးကပ်မားပေး ရှိုတ်ထုပ်,ခင်းသေဝါးဝ်ခင်းစိမ်းတူး,တေ့တား,ရှိုင်း လွမ်းခင်းစာ့တွမ်းမခင်း။





ရုပ်,လတ်းတင်းအောင်

A telephone call

A telephone call ရုပ်,လတ်းတင်းအောင်

Lao Hi, Aom, it's Lao. How are you?

လတ် မွဲ,သုင် ကွမ် ဆံ.ပိမ်လတ်ကွမ်;။ သူယူ,လီယူ,ရှု။ ။

Aom Oh, hi, Lao! I was just thinking about you.

ကွမ် ကွမ် မွဲ,သုင် လတ်။ ရှမ်းတိုက်ဂူဆံ.ထိုင်သူယူ,ကွမ်;ဆံ.။

Lao That's nice. Do you like to go to a movie tonight?

လတ် လီတေ.ယပ်.။ ခမ်းဆံ.လွင်,သူစွဲ;ရှု,တူရ်းငမ်းတူင်ရှု.။

Aom Sure, I'd love to! What's playing?

ကွမ် စွဲ;ရှု,ကွမ်;။ မီးငမ်းတူင်သင်လျ, ။

Lao I was thinking about the new comedy movie. What do you think?

လတ် ရှမ်းဂူဆံ.ဝံ. လွင်;ငမ်းတူင်ကမ်းလီစွဲ;စွင်ကမ်းကွမ်,မးမွဲ,ဆံ.ကွမ်;။ သူသမ်.ဂူဆံ.လိုင်.ရှိုင်လျ,။

Aom Sounds great!

ကွမ် လီသူဆံလှိုင်ယူ,။

Lao Ok, I'll pick you up around 7:30. The movie starts at 8:00.

လတ် ကွမ်;စေ။ ရှမ်းတေမးရှပ်.သူ မွမ်; 7:30 ဆး;။ ငမ်းတူင်စတ, 8:00 မူင်းကွမ်;။

Aom See you then. Bye!

ကွမ် လင်,ဂုံးထူပ်းကမ်းဆး;။ မွမ်းမွမ်း။

photo: www.google.com

မိမိတို့အတွက်အရေးကြီးသော အမှတ်တံဆိပ်များ



တိုက်၊ ဝိုင်းပန်း၊



သိမ်း၊ တား၊ လူတို့ခိုင်း



သိမ်း၊ တား၊ တာပုံ



တား၊ ဂွဉ်၊ ဗဟို၊ သံ



တား၊ ဂွဉ်၊ ဗဟို၊ ဧ



တား၊ ဂွဉ်၊ ဂိမ်း၊ ဗဟို၊ သံ



တား၊ ဂွဉ်၊ ဂိမ်း၊ ဗဟို၊ ဧ



တား၊ လှည့်၊ လတ်၊ ရွာ



တား၊ လှည့်၊ လတ်၊ ရာခိုင်



Supported By:



สำนักงานเชียงใหม่

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

สำนักงานแม่สอด

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