

ပိုဆပ်.ရှု.ဂိမ်တောင်

မံ (27) | လိုဆ်သိပ်းကိတ်း | ဝိတံး 2110 | No. (27) October 2016





လွင်းတင်းယာပ်, ဖိုတ်, နှိုင်းဂါးဂါးယာပ်

ပိတ်သမ္မတ၊ နှိုင်းဂါးဂါးယာပ် ထုတ်, လွင်းမံမီးဆွဲမိုင်းထံးသေတု၊
ဂေး နှိုင်းဂါးဂါးယာပ်မိုင်း လိုင်းလုဂ်မားတီးမိုင်းမာမ်း ယင်းမီးတင်း
ယာပ်, ဖိုတ်, လံလံလိုင်း တွမ်းတု, တေဂ်တီးဝတ်းဝှံ။ မိုင်းလိုင်းဆင်,
တင်းယာပ်, ဖိုတ်, လွင်းဂိုင်းတွင်း ကမ်းပိုင်းပေးလှ ကမ်းမီးဆွဲလင်း
လှလိုင်းဆံ။ မာင်လိုင်းဂေး လင်းဆံးဆေး နှိုင်းဂါးဂါးယာပ်ဝတ်းဝှံသေ ထုတ်,
လုးတိလွပ်း ဖွင်းယာမ်းလင်းဆေး တီးထံးစပ်ဂုတ်, လီတီး။

တွမ်းတု, နှိုင်းဂါးဂါးယာပ်မိုင်း လိုင်းလုဂ်မားတီးမိုင်းမာမ်း၊ မိုင်း
ဂမ်းပေးတီးယားလေး မိုင်းလင်းတေ လှိုင်ပွင်လိုင်းပိုတ်, ပခံ တိုဝ်တင်း
နှိုင်းဂါးဂါးယာပ်ဝတ်းဝှံသီစွင်, တီးမီးကျ, ယု 2 ပီ ဆွဲးစားတင်း ဝမ်းထို 1
လိုင်းမေးသု တေးထိုင်ဝမ်းထို 29 လိုင်းဂတ်ဂတေး ဆွဲးပီ 2016။
ပိုတ်, သုဆံပံပခံ မိုင်းဆင်, one stop service သေလေး မီးလင်းဆေး
တီးရှင်းယု လင်းဆေးတီးလင်းရှာဂါးဂါးယာပ်လေး ဖံး, ကပ်ပိုင်း, စပ် မားနှိုင်း
ပခံဝတ်းဝှံသီစွင်။ တီးတေမဆံး မီးလွင်းပိုတ်, နှိုင်းဂါးဂါးယာပ် ဝတ်းဝှံသီစွင်
စတ, ကပ်ဝမ်းတီး သိုင်းမိုင်းမားကပ်ပိုင်း, မိုင်းထံး ဆွဲးပီ 2014။ ဂုလ်းဂုး
ဝတ်းဝှံသီစွင် လိုင်းဂါးဂါးယာပ်ပခံဆံး မိုင်းကျ, ယုဂျ, လေး လံးမား
တေး, ပခံကျ, ယုဝတ်းဝှံထိုင် တွမ်းတု, စားယာမ်း 2 ပီ ဆွဲးပီဆံ။ ဆွဲး
ဂိုင်းမံ, တေ နှိုင်းဂါးဂါးယာပ်ဝတ်းဝှံ တီးလမ်းပုးလင် လမ်းလင်းရှာဂါးဂါးယာပ်။ တီး
စမးသွတ်, ဂေး နှိုင်းဂါးဂါးယာပ်ဝတ်းဝှံတီးကမ်းဖိုင်း။ ဝံးသေဆံး မီးစာပ်,
ငါးကွက်, မားဝုး တေမီးလွင်းဂုတ်, လီတီး။ ဆွဲးပိုင်းတီးစမးသွတ်, တေ
တေလံးရှမ်းဝုး နှိုင်းဂါးဂါးယာပ်လိုင်းဂုး, နှိုင်းဂါးဂါးယာပ်ဝတ်းဝှံသီစွင်, ဆံး မီးရှပ်ပာဂ်,
လှ 60 ဂုလ်း။

ဝံးသေမီးလွင်းဂုတ်, လီတီးတိလွပ်းဆံး နှိုင်းဂါးဂါးယာပ်မိုင်း
ဂေး မီးလွင်းမံးလှိုင်မား။ ဂုလ်းဆွဲးတုင်း, ဝုင်း လိုင်းဂါးဂါးယာပ်သုဆံ,
လံးဂိုင်းဂါးဂါးယာပ် မွက်, လာတီးဆေးပခံဝုး လင်းဆေးတီးထံး မီးလွင်းဂုတ်,
လီတီးလေးတိလွပ်း ဂွမ်း, တေထိုင်ဝမ်းထို 25 လိုင်းဂတ်ဂတေး
2016 ကမ်းဝုးဆံးဂေး ။ ဆွဲးမိုင်းစမးသွတ်, တေ မီးလွင်းတိလွပ်း
ဆွဲးပိုင်းတီးဆွဲးဂိုင်းဂါးဂါးယာပ်သေ သုင်း, ဝုင်းမိုင်းမိုင်းမိုင်းမာမ်း ဖံး, မိုင်း
မျှ, ဝတီ, ကာမ်း, ရှပ်ပာဂ်, မဆံးဝုးဆံ။



နှိုင်းကောင်ယာခံပိုင် လိုင်းထုဂ်,လျး လွပ်း ခွဲးလှိုခိ အေ့တိုသအေး နှိုင်းခေခိ ဂမ်း ခေခိယွခိပိုဝ်းခွဲးဝတ်းဝဲ ကမ်းမိခိးတီး နှိုင်းကောင် နမ်း,လှ်း ခေခိလင်းတီးနှိုင်းကောင် လွမ်း၊ကမ်း,လံးကပ်ဝတ်းဝဲဂျး,လပ်းတူဝ် ဖွင်း မိုဝ်းဂျးနှိုင်းကောင် ခေယူ။

ကိုင်ခိုဝ်လွင်း တိုလွပ်းခေသေယဝ် လှိုပွင်လှိုင်းထံး ပွဲးလွမ်းတူလှ်း မုဂ်လမ်းလိုဝ်း လှိုဝ်းထီခိနှိုင်းကောင်ယာခံပိုင် မိုခိခေခိ,မုဂ်လမ်း MAT ခလး AAC ခေယူ, ခေခိခေခိ, RFA မွဂ်, လာတ်းပုးဝဲ။ မီးမုဂ်လမ်းတင်းခေခိ တီးပွဲးလှို လှိုဝ်းခွဲးခွဲးနှိုင်းကောင်ယာခံပိုင် ခေသေတျာ ဂေး တေလှိုဝ်းထီခိခေခိ ပုးတိုခေခိမီးမန်း မခိးခေခိဂျး။ နှိုင်းကောင်,ခွဲးခွဲးလှို ပီခေခိ နှိုင်းကောင် လှိုဝ်းတီးထုဂ်,လျးတိုလွပ်းခေခိ လံး လွမ်းခေခိ,ပုးတိုခေခိ။

လေ့,မိခိးခေ, (ကမ်း,လှ်းလိုဝ်းတေ) နာ့,ယု 38 ပီ ဝိခိခေခိခေခိလှိုတေ့,တီးလိုဝ်း မိုဝ်းလှိုခေခိ,ခလး ယမ်းလိဝ် နှိုင်းကောင်ဝဲ ယူ,တီး ခမးသွတ်။ မိုဝ်းခေခိထီ 24 လှိုခေခိဂတ်ဂ တျးခေခိ 2016 တီးခေခိခေခိ မီးလင်းခေ နှိုင်းကောင် ယမ်းတိုလွပ်းဂျး ဖွင်းယမ်းခေယူ။ မခိးလံးမီးဝတ်းဝဲသီခွင် တီးတေ့,နာ့,ယု,ဝဲ ယဝ် ဂျးဂေးကမ်း,ဂျး,ဝဲ ခေယူ,လံး။ လင်း ခေခိတီးတိုလွပ်း မခိးလံးဂျး,တီးခွဲးခွဲးသွင် လခေခိ။ လံးယူ,ခေခိခွဲး 3 ဝခေခိ။ မိုဝ်းခေခိတီး ထုဂ်,လျးလွပ်းခေခိ လင်းခေခိတီးမုဂ်တူလှ်း ဝတ်းဝဲခေခိလံး ယဝ်ဂေး,မွဂ်,လာတ်းဝဲ နှိုင်း လွပ်းခေခိလှိုတို။ လံးပခေခိ,ခေခိ 3000 ဝတ်,သေ နှိုင်းခွဲးမုဂ်။ ထုဂ်,လျးတိုလွပ်း ခလး လှိုကမ်း,လီ ယွခိပိုဝ်းမခိးလံး မီးဝတ်းဝဲ ယူ။ မိုခိခေခိ, မီးလှိုခေခိ,လီခိ,လီခိ ယွခိပိုဝ်း

ဝိခိနှိုင်းကောင်ယာခံပိုင်။ မိုဝ်းလင်း ခေခိတီး တို လွပ်းဂျး,ခေခိ တင်းမုဂ်တီးမီးယူ, 50 ဂေး။ ခေခိ ခေခိ နှိုင်းပုးလွမ်းဂျးခေခိထပ်။ ဂမ်းခေခိတေ လွပ်းယွခိပိုဝ်း ခေခိလင်းခေခိဝတ်း ကမ်း,လှ်း ဂေး,လိဝ်ခေခိလွမ်းခေခိလင်း တီးနှိုင်းကောင် ပခေခိ။ ဖွင်းမိုဝ်းမခိးလံး ထုဂ်,တိုလွပ်းဂျး ခေခိ ယွခိပိုဝ်းခမးခေခိခလး ခေခိလံးမခိး သိုဝ်,နှိုင်းကောင်လံးထီခိယူ, ခလး ကမ်း,ပေး လံးမံးလှိုသင်။ သမိုဝ်းခေခိခေခိခေခိလံးမီး လုဂ်းယိင်း 2 ဂေး။

ခေခိခေခိခေခိ, နာ့,ယု 56 ပီ မုဂ်, ခေခိခေခိထံးလံး 15 ပီယဝ်။ မိုဝ်းခေခိထီ 25 လှိုခေခိဂတ်ဂတျးခေခိ 2016 ခေခိ မီးလင်း ခေခိတီးထံးခေခိ ခေခိခေခိလမ်းသေခလး မုဂ် လွပ်,ထမ် ခေခိလမ်းခေခိခေခိခေခိတီး ခေခိ Night Bazaar ။ ဖွင်းယမ်းခေခိ မခိးခေခိ ယိဝ်းဝတ်းဝဲခေခိခေခိခေခိ,ဝဲ။ နာ့,ယု,တေ့, ဂေး,ပု,မုဂ်တီးသေကမ်း,ဂျး ဝတ်းဝဲနှိုင်းကောင် ဂေးယိဝ်းတိုဝ်းဝဲ။ မခိးခေခိလံးခေခိခေခိ 270 ဝတ်,။ ဖွင်းယမ်းနှိုင်း ခေခိခေခိခေခိ, ပီခေခိခေခိလင်း ဂေး,ခေခိခေခိခေခိခေခိ, မုဂ်နှိုင်း ကောင်လွမ်းခေခိလင်း ထီခိဂေး,ခေခိခေခိ။ လင်း ခေခိတီးခေခိထမ်ဝဲ ဝိခိနှိုင်းကောင်ယာခံပိုင် ဂျး,ဝဲခေခိ။ မခိးခေခိဂေး ထုဂ်,ခေခိခေခိခေခိ ဝတ်,ဂမ်းလိဝ်။ ဂျးဂေး လင်းခေခိတီးခေခိ လာတ်းဝဲ ခေခိလင်းကမ်း,မိခိးဂေး,မခိးခေ ခလးခေခိခေခိ။ ကမ်း,ထုဂ်,လျးလွပ်းခေခိ,ဂပ်။ ဝဲသေမီးလင်းခေခိတီး မုဂ်,လီခိခေခိခေခိ မခိးခေခိဂေး ကမ်း,ပေးလီဝဲ။ ခေခိလင်း ဂေး ကမ်း,ခေခိခေခိ,ဝဲ တေ့,ပီခေခိ,လံးခေခိ လင်းခေခိဝတ်းဝဲပခေခိ။ ဝဲသေခေခိ ယွခိပိုဝ်း ကမ်း,ပေးမီးလှိုခေခိ,ယူ, ခေခိခေခိခေခိ ခလး လံးကွဲး,ကောင်မုဂ်။

လံးလာဝ် နာ့,ယု 26 ပီ ဝိခိနှိုင်းကောင် ယာခံပိုင် တီးခမးလှို ခလး နှိုင်းကောင်ဂေး သင်း။ မုဂ်ခေခိထံးလံး 8 ပီယဝ်။ လံးဂေးနှိုင်း ခေခိခေခိ 400 ဝတ်,။ ယိဝ်းတိုဝ်းဝတ်းဝဲ ခေခိခေခိပွတ်,။ မခိးလံး ကမ်း,နှိုင်းနှိုင်းဝတ်း ဝဲသီခွင် ယွခိပိုဝ်း ဂျးသီခေခိခေခိခေခိ။ တတ်း သီခေခိခေခိခေခိ နမ်း,ခေခိခေခိ,ခေခိခေခိ ဂေး တေ မိုဝ်းခေခိခေခိ။ ခေခိလင်း မုဂ်,လာတ်းဝဲဝဲ တေမီး လှိုခေခိ,လီခိခေခိခေခိခေခိ, မခိးလံးယူ,ခေခိခေခိ။ ဖွင်းယမ်းခေခိ ခေခိခေခိခေခိ,ကမ်း,မီး။ ယမ်း ဂျးလွပ်းပွဂ်ခေခိ ဖွင်းယမ်းဂျး နှိုင်းကောင် တီးလမ်းပခေခိ ခေခိခေခိခေခိခေခိခေခိ။ မီးလင်း ခေခိတီးခေခိမုဂ် ဂျး,လီခိခေခိ ခေခိသျှင်ကောင်ဂေး သင်း။ လင်းခေခိတီးခေခိ ခေခိလင်းမုဂ်ထမ်။ ယွခိပိုဝ်းတီးနှိုင်းကောင် ကမ်း,ထုဂ်,မိခိးခေခိ ခေခိ လင်းဂေး ကမ်း,ထုဂ်,မိခိးခေခိ ထုဂ်,လျး တမ်း,ခေခိ 17000 ဝတ်,။ ခေခိလင်းခလး လုဂ်းလင်း လံးကွဲး,ဂေး,ခေခိခေခိ။ နှိုင်းကောင်တီး လမ်းပခေခိ ကမ်း,ပေးမခိးလှို လှိုခေခိ, လီခိခေခိခေခိ, လင်း,ခေခိခေခိခေခိတီး ဂိင်းမံး။



နှိုင်းဂါးယာဆဲးမိုင်းဂမ်းဆမ် မီးလွင်း
မိုင်းမွင်းဝါး တေကားပွန်းပွန်းမိုင်းဝါး
ဂိုတ်၊သေလေး ယူ၊ဂတ်းဂတ်းယံဆဲးယံဆဲး။
ဂူလုံးဂါး ငဝ်းလံးမိုင်းမာဆဲး ဂေးယင်းပံ၊
ပေးလီ တွမ်းတု၊တေနှိုင်းဂါးရှာလီင်တွင်း။
မိုင်းမာဆဲး ပိဆဲးပံ၊မားပိဆဲးမိုင်းဖေဆဲး ဝါးသေ
လူင်ပွင်လိုင်သိုင်းမာဆဲး ကုပိုင်မိုင်း။ ပိတ်သမ့်
ဝါး မိုင်းမာဆဲးလီဂ်းလံးမားယဝ့် ဆဲသေတု၊
ဂေးတွမ်းတု၊တေမိုင်းနှိုင်းဂါးရှာလီင်တွင်း
ဆဲးတေ ယင်းမီးလွင်းတင်းယာပံ၊ဗိုတ်၊
တင်းဆမ်။ ငဝ်းလံးပံးမာဂ်းမီး၊ ငဝ်းလံးဆေး
ဂါးဆဲးမာဆဲး ပံ၊ပေးလီလေး တွမ်းတု၊တေ
မိုင်းနှိုင်းဂါး လွတ်းလွတ်းလီဝ်းလီဝ်းဆဲး
ဂေး ပံ၊မီးတိုင်းတင်း။

ယွဆဲးပိုင်းဆဲး နှိုင်းဂါးယာဆဲးမိုင်း
လိုင်မွင်းပွန်းမိုင်းမိုင်း မိုင်းမာဆဲးဆဲးဂေး
ယင်းမီးလွင်းတင်းယာပံ၊ဗိုတ်၊ တင်းဆမ်။
လိုင်သေဆဲးကမ်၊ဂေး ဆဲးပိုဆဲးတီးလဝ်းနှိုင်း
ဂေး ယင်းပိဆဲးပင်တိုင်း စလေး ဂူဆဲးမိုင်းလံး
ပံးကွတ်၊ဂျ၊လံးတီးလံးတင်း။ ဖဝေဂူဆဲးမိုင်း
ဂမ်းဆမ်ဂေး ယင်းတိုက်လံးတုဂ်းတင်းယာပံ၊
ဗိုတ်။ ဆဲးငဝ်းလံးလိုင်ဆင်၊ဆဲးဆဲး ပီးဆဲး
ဂူဆဲးမိုင်းမားယူ၊သဝ်း နှိုင်းဂါးဆဲးမိုင်းပိုဆဲး
ဆဲး ယင်းပိဆဲးလွင်းစိဆဲးလိုင်သေယူ၊ဆဲးမိုင်း
မာဆဲးပို။

မီးလွင်းတင်းယာပံ၊ဗိုတ်၊ လိုင်ခိုင်
သေဂေးယဝ့် နှိုင်းဂါးယာဆဲးမိုင်းတေ ထား
တေလံးယိုဆဲးဂမ်းသေ သိုပံ၊နှိုင်းဂါးရှာ၊
ထိုင်ဆဲးမိုင်းထံး။ ပေးနှိုင်းဂါးဝတ်းပွဲသီစွင်၊လံး
ဂေး စတ်းလိုင်နှိုင်းဂါးဝတ်းပွဲသီစွင်၊ ကမ်၊ဆမ်
နှိုင်းဂါးတေဝတ်းပွဲသီစွင်။ မုဂ်လုမီးလိုင်ပွဲ၊လွံး
လိုင်နှိုင်းဂါးယာဆဲးမိုင်း စလေး ဂူဆဲးသုဆဲးမိုင်း
မာဆဲးဂေး ယင်းတိုက်လူဝ်းလံးပဆဲး လွင်းလွံး
ထိမ် နှိုင်းဂါးယာဆဲးမိုင်း ထိုင်တင်းဆမ်ယူ၊
ဆဲးယဝ့်။



မာဂ်၊နှိုင်းဂါး (မာဂ်၊နှိုင်းခွင်း)

မာဂ်လိုင်ဂေးဝါး မာဂ်၊နှိုင်းဂါး ဂမ်၊ဖွင်းဂေးဝါး မာဂ်၊နှိုင်းခွင်း ဂူလုံးဂါးဂေးယုမ်၊ယမ်
ဝါးဂေးဂေးတေဂူ၊လက်းယူ၊မားဆေး မာဂ်၊နှိုင်းခွင်းဆဲး မဆဲးပိဆဲးဖေဂေးကမ် ကမ်၊လံးဗိုတ်၊ စလေး
ပေးပိဆဲးပွတ်းမိုင်းရှိုင်းမားစတု ယင်းကမ်၊လံးသိုက်ဂိဆဲးလူးဂွမ်၊ ပိဆဲးဖေဂေးကမ်ကွတ်၊လွမ်း
သဗျ၊ဝဂူလုံး လိုင်မာဂ်၊ဂေးဝါးလိုင်ကမ်၊မာဂ်၊ဂေးဝါး ဂိဆဲးဆဲးတု၊ဖေပေးကွတ်၊ ဂူလုံးဂါး
လွင်ဗိုတ်၊ဖွင်းလီမဆဲးမားဂူဝ် မဆဲးပိဆဲးယုတု၊တေယုတ်းယု တင်းပိဆဲးလံးလံးမိဝ်းမား။

1 တင်းပိဆဲးယိဝ်းဝါး

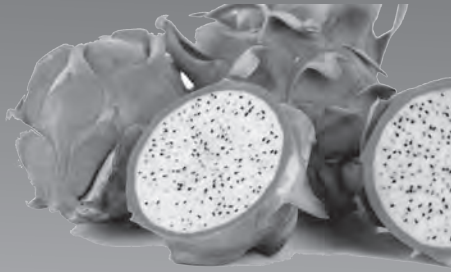
ဖူးဂူဆဲးစု၊လွင်းဂူဆဲးပိဆဲးယိဝ်းဝါးဆဲးစဝ် လံးဂါဝ်၊လတ်းပွဲဝါး မာဂ်၊နှိုင်းခွင်းဆဲး မဆဲးလွံးရှိုင်း
ဆဲးဝါး(တါဆဲး)ဆဲးလိုင်ဂူဆဲးပိဆဲးယိဝ်းဝါး လူတ်းယွမ်းလံးလီ ယွဆဲးဆဲး ဗိုတ်၊ပိဆဲးတင်း
ပိဆဲးယိဝ်းဝါးယူ၊ဆဲး ပေးဂိဆဲးမာဂ်၊နှိုင်းခွင်းလိုင် တေလွံးရှိုင်းဆဲးဝါး (တါဆဲး) ဆဲးလိုင်လူတ်း
ယွမ်းလံးလီသုတ်းဝါးဆဲး။

2 နှိုင်းလူတ်းသုင်

မာဂ်၊နှိုင်းခွင်းဆဲး ကမ်၊လွံးစလေးဝါး ပိဆဲးယု၊တေတု၊ဂူဆဲးပိဆဲးယိဝ်းဝါးဂူလုံး ယင်း
ပိဆဲးယုလီ တွမ်းတု၊ဂူဆဲးပိဆဲးနှိုင်းလိုင်လွမ်း။ လိုင်ဆဲး ယင်းလွံးလွင်းရှိုင်းစဝ်း လီပံးလံး
ထိုင်။

www.health.sanook.com/3869/





မာဂ်၊ပီ၊ တွင်းတု၊ဂူခင်းပီခင်တင်းပီခင် ယိမ်းဝါခင်

သင်ပီခင်တင်းပီခင်သေမိဝ်းမိဝ်းခင် တေလံးဂမ်တင်းဂိခင်တင်းယိမ်းဝါခင်သေခလး ဂုံဂှမ်းဝုး ကခင်ဆခင်းဂေး ဂိခင်ကမ်၊လံး ကခင်ဆဲးဂေး ဂိခင်ကမ်၊လံး။ ပေးပီခင်တင်းပီခင်ယိမ်းဝါခင် ယိုင်းခိခင်းဆေး တင်းဂိခင်ကမ်လူဝ်၊လံးဂမ် ခိခင်းဆမ်သေ တင်းပီခင်တင်းမိဝ်းဆခင်းယဝ်။ ပွန်းဆဲး ကပ်လွင်းမာဂ်မံ။ 5 မိဝ်း ကခင်ဂူခင်းပီခင်တင်းပီခင် ယိမ်းဝါခင်စပ်ဂိခင်လံး မူးလာတ်းခဆယူးကခင်၊ဂှမ်းဝုးခပ်။

မာဂ်၊ဂီပီးခွင်၊

မာဂ်၊ဂီပီးခွင်၊ဆခင်း မီးဂါဂ်၊ယိုင်းကခင်လိမ်းခင်းဆမ်လံး၊ ဂါဂ်၊ယိုင်း ဆခင်းခွင်ဝုး ဗွဲဂ်၊တိခင်းဆမ် ဗွဲဂ်၊တိခင်းဆခင်း တေလွံးလိတ်းထွင်ခံ မခင်းထာတ်းလိမ်း (ဆမ်တခါခင်) ဆိုင်းလိတ်းခလး မာဂ်၊ဂီပီးခွင်၊ဆဲး ကမ်၊ ဂှိတ်းဂှိတ်းထာတ်းလိမ်း ဆိုင်းတူဝ်ခင်းဆမ်တိုဝ်းသေကမ်၊ဂူး ယင်းမီး ပီ၊တ မိခင်၊ လံလံလူဝ်း ဂူခင်းတင်းပေတုခေဂိုဝ်းထိခင်း ဧေးခဆခင်း မာဂ်၊ ဂီပီးခွင်၊စိပ် 1 လုဂ်း ဝံးလင်ဂိခင်စပ်း 1 တု၊ “ခဆခင်းဝုး သင်ပီခင် မာဂ်၊ဂီပီးခွင်၊စိပ်ဆဲး ဝံးသေဂိခင်စပ်း 1 တု၊ ဂှိတ်းဂိခင်ပမ် 1 လုဂ်း”

မာဂ်၊ဂု၊

မာဂ်၊ဂု၊ဆဲး ပီခင်မာဂ်၊မံ၊ မိဝ်းကခင်ကမ်၊ပေးလိမ်းခလး မီးသိခင်း ယိုင်းသုင် ခဆလေဂိုဝ်း၊ ခဆခင်းဝုး မာဂ်၊ဂု၊ဆခင်း ပေးလုဂ်းလိတ်းဆဲး ဂှိတ်းဂိခင် 1 လုဂ်း။ ပေးလုဂ်းယိုင်းဂေး ဂိခင်ခိုင်းလုဂ်း။ ဂူလုဂ်းကမ်၊ ထုဂ်၊လိဂိခင်ဂပ်းဂိုဝ် မာဂ်၊ဗေတ် တမ်၊ဆခင်း ဂိုဝ်ဝါခင်လဂု၊လိတ်းဆဲး။

ဂူဂ်း

ဂူလုဂ်းဆဲး ပီခင်မာဂ်၊မံ၊ မိဝ်းကခင်ထိင်းထာတ်းလိမ်းဆိုင်းလိတ်းလံး လီခလး ဂူခင်းပီခင်ယိမ်းဝါခင်းဂေးဂိခင်လံး။ ဂိခင်ခါဝ်းလွဲဂေးလံး။ သင် ပီခင်ဂူလုဂ်းဂူခင်းဆဲးဂိခင်ခိုင်းဂူလုဂ်း၊ဂူလုဂ်း။ သင်ပီခင်ဂူလုဂ်းခံ၊ခလးဂူလုဂ်းလုဂ်း စိပ်၊ခတု ဂိခင်တင်လုဂ်းဂေးလံးယူ။

မာဂ်၊မင်းဂွမ်း

ဂီဝ်းမင်းဂွမ်း (ဗေ၊တံးခွင်သင်ကမ်၊ဂူ) ဂီဝ်းမင်းဂွမ်းဆဲး ပီခင် မာဂ်၊မံ၊မိဝ်းမီးပီ၊တမိခင်၊ခလး လေ့ထာတ်းလံးမိဝ်း။ ခဆ၊လေးဂီ၊ ယင်း လွံးယူတ်းယု လွင်းယိမ်းဝါခင်လံးပုး ဂူလုဂ်းဂူး ကမ်၊ထုဂ်၊လိဂိခင်ဆမ် သေ 10-12 (ဂမ်း)တေး၊ 1 ပွန်း။ ကမ်၊ဆခင်း ဧေးလာတ်းဝုး “ဆိုင်းပွန်း လွဲ ကမ်၊ထုဂ်၊လိဂိခင်ဆမ်သေ 10-12 ဂမ်း”

သတေးပိုင်၊ဂီ

သတေးပိုင်၊ဂီ၊ပူးပိုင်၊ဂီ၊လိတ်းဆဲး ပီခင်မာဂ်၊မံ ကခင်ခလးတင်း ပီခင်ယိမ်းဝါခင် လံးမိုခင်ဂခင်ဆင်၊ဂပ်၊။ (ခလးခင်းဆင်၊ဂိုဝ်ဆမ်ဝါခင် ဆိုင်း လိတ်းတေကမ်၊သုင်) ဂူလုဂ်းဂူး ကမ်၊ထုဂ်၊လိဂိခင်ဆမ်သေ 12 လုဂ်း တေး၊ 1 ပွန်း။

ဧေးသေခေပီး

ဂှိတ်းခိုင်းခဝး ကခင်ယိမ်းကခင်မွင်-ကမ်၊ခလးဆမ်လိမ်း ကခင်စုဂ်း ကခင်(တာဂ်၊)ဂှိတ်းဂိုဝ်ဝါခင် ဂိုဝ်လိမ်း ယွဆဲးဝုးလိတ်းဆဲး မခင်းတေဂှိတ်းဂှိတ်း ထာတ်းလိမ်းဆိုင်းလိတ်းသုင် တိုဝ်းလိတ်းဂပ်၊ဆမ်သေယဝ်။

www.health.sanook.com/4245/



ဂျူးရှင်းတီးတီပီထူခင်း တွင်းတု၊ခင်းယိင်းရှင်းဂါခင်ယခင်ပွင်း

ယမ်းလိပ်ဆွဲးလိုင်ထံး လံးမဂ်းမဆဲးဝံ ဂျူးရှင်းတီးခက၊သုတ်း ဆိုင်းဝဆဲး 300 ဝတ်၊ ကဆဲးဝးဆဆဲ ယုမ်၊ယမ်ဝး တေဂူ၊ဂဆဲးဂူးဂေး ယူ။ ဂ်ဝ်၊လူလုးဂျူးရှင်းဆဲ မုလဆဲထီမိပ်၊ (လုမ်းမိပ်၊) လံးလုင်းဂ်ပီးစေး မုဆဲးယဝ် လံးဂုဆဲဝးဆင်းယိင်း ရှင်းဂါခင်ဂမ်းဆမ် ပံ၊လံးဂျူးရှင်းလွမ်း ဆင်၊မဂ်းမဆဲးဝံဆဆဲ။

လံးရှ်ဆဲးဂူးမုးထီင်းဝး သင်ဆင်းယိင်း လံးဂျူးရှင်းတီမဆဲလိုင် တေလင်းဂမုထီမဆဲးရှ်ဆဲး သေကမ်၊ဂျူး ဂမုထီမပုးငိုဆဲးစပ်းလိုင်မိုင်း ထီင်းဝးဆဲ။ ဆဲးပီ 2016 ဆဆဲးမုဂ်လုမ်းရှင်းဂါခင်လုမ်းဗျာ၊ (ILO) မီးစေး ပိုဆဲးဇဝင်၊ကွဂ်၊မုးဝး ဆင်းယိင်းရှင်းဂါခင်ယခင်ပွင်း သူင်၊ငိုဆဲးမိုင်း ရှ်ဆဲးဆမ်လိုင်သေဂူဆဲးလံးဆဲယူ။ ယွဆဲဆမ်ဆင်းယိင်းရှင်းဂါခင် ယခင် မိုင်းစပ် ထုဂ်၊လီလံးဂုဂျူးရှင်းစဆဲတီမ၊ 300 ဝတ်၊ဆဲယူ၊ယဝ်။ ဂူလုး ဂျူးဂျူးရှင်းစဆဲတီမ၊ 300 ဝတ်၊သမ့်လွင်၊တေဂူတီးရှ်းမီးဗေဝ တီးကဆဲ လီလိုင်မုးယူ၊ဂျူး ကဆဲဝးဆဆဲ ယင်းပီဆဲးစေးထမ်လုင်ဝံယူ။

ဆင်၊ရှိုဝ်ဆင်းယိင်း တေမီးဗေဝတီးကဆဲလီလိုင်ဆဆဲ ဂျူးရှင်း စဆဲတီမ၊ဆဲပံ၊ပိုင်းပေး “ဂျူးရှင်းတီးတီပီထူခင်း” ဆဲပီဆဲးစေးလမ်၊လွင်း စလးရှင်းဂါခင်ဂမ်းဆမ် ဆဲးလုမ်းဗျာ၊သို့၊လှ်ကုပ်၊ကူဂ်းဂဆဲမုးတေတေ။ ဂျူးရှင်းတီးတီပီထူခင်း ကဆဲဝးဆဆဲပီဆဲသင်? “ဂျူးရှင်းတီးတီပီထူခင်း” ကဆဲဝးဆဆဲ ပီဆဲဂျူးရှင်း ကဆဲရှ်းဂူဆဲးဆိုင်းဂေး၊ လီလိုင်လူတုပ်ဂပ်၊ ဂုမ်၊ ထူဆဲးဂျူးသေကမ်၊ဂျူး ပိုင်းပေးတု၊ဂမုထီမဆဲးရှ်ဆဲးလဝ်းဂပ်၊ဂျူးလံး ထီင်းဆဲယဝ်။

မုဂ်လုမ်းဂျူးရှင်းစဆဲတီမ၊ ဆဲးစေးသျူး (AsiaFloorWage) သပ်း လိင်းဝံထီင်းဝး “ဂျူးရှင်းတီးတီပီထူခင်း” ကဆဲဝးဆဆဲ တေလံးရှ်မ၊ငမ်း ပုး ဂျူးလှ်၊လံ၊ တင်းဂါဆဲယီမို၊ တီးယူ၊သပ်း၊ နှပ်းဆင်းတင်းဝ်၊ လွင်းဂျူး မုးပံ၊ လွင်းဂမုထီမပံးယူ၊လီ စလး ဂျူးလှ်၊လံ၊လွင်းပံးပိုင်၊လု၊လှိုဝ်း ဆဲယူ။ စေးလမ်၊လွင်းတွင်းတု၊ “ဂျူးရှင်းတီးတီပီထူခင်း” ဆဲ တေလံး ပီဆဲဂျူးရှင်း တီးဂမုထီမပဆဲလံးထီင်းဂူဆဲးသွင်ဂေးဆဲယူ။ ဂူဆဲးလုင်



ဆပ့်သွဆ်၊ဝါး ပီဆ်ဆိုင်ဂေါ့တီမ်ဆလး လုဂ်းကွဆ်၊ဆိုင်ဂေါ့ ဆပ့်သွဆ်၊ ပီဆ်ဆိုင်ဂျိင်းဂါးဂျိင်းဂါး၊ထူဆ်းတွဆ်းတု၊သမ်ဂေါ့ ကဆ်းဝါးဆဆ်းတေ လံးဆပ့်သွဆ်၊ပီဆ် ဂူဆ်းလူင်သမ်ဂေါ့ ကမ်၊ဆဆ် ဂူဆ်းလူင်သွင်ဂေါ့ ဆလး လုဂ်းကွဆ်၊သွင်ဂေါ့ ဆ်းဆါးဂျိင်းဂါးဆယူ။

ဆ်းပီ 2015 ဆ် မုဂ်းလုဂ်းဂျိင်းဂါးဆဆ်တီမ် ဆ်းကေးသျှး မွဂ်၊ လါတ်းဝဲဝါး ဂျိင်းဂါးဆိုင်လူဆ် ထုဂ်၊လီပီဆ် 14000 ဝါတ်၊ ဆယူ။ စာဝ်းယမ်းဂျိတ်းဂါဆ်ဂေါ့ တေလံးပီဆ် မွဂ် 48 လုဂ်းမွင်း တေ၊ဆိုင် ပိုင်။ ဝဲဆ်းလူဆ်ကဆ်ဆဆ် တေဆမ်လူဝဲဝဲဆ်းဂျိင်းဂါးဆဆ်တီမ်၊ တီးလူင် ပွင်လိုင်ဆမ်မာ်းမဆ်းဝဲ။ လွမ်းဆင်၊ လံးကုပ်၊ကူဂ်းဆင်းယိုင်ဂျိင်းဂါးဆ် ယာဆ်မိုင်မး တေလံးဂျိင်းဂါးဆ် “ဂျိင်းဂါးတီမ်ထူဆ်း” ထုဂ်၊လီပီဆ် ဆိုင်ဝဆ်း 500 ဝါတ်။ ဆင်၊ဂျိတ်ပေးတေလံး ဂျိင်းဂါးတီမ်ထူဆ်းဆဆ် မုဂ်းလုဂ်းဆ်းမိုင်ထံး၊မုဂ်းလုဂ်းလုဂ်းဗျာ၊ဆလး မုလဆ်ထီမ်ပီ၊ဂူဆ်းမိုင်ဂါဆ် သေစတီးလုဂ်းတီးသင်ယူ။ ဆ်းစာဝ်းယမ်းလီဝါဆ် ဆ်းကေးဆင်းယိုင် ဂျိင်းဂါးဆ်ယာဆ်မိုင်ဂေါ့ ဆင်၊ဂျိတ်ပေးတေလံး ဂျိင်းဂါးတီမ်ထူဆ်းဆဆ် စတီးလုဂ်းတီးသျှး။ ပဆ်တင်ဂျိင်းဂါးဆလး ဂျိင်းဂါးဆ်းမုဆ်းယူ၊ဆ်းကေး။



ဂျိတ်ဆလးယုမ်၊ယမ်ဝါး ဂျိင်းဂါးတီမ်ထူဆ်း ပီဆ်လွင်းတင်လူင်၊တေ တေ။ ယုဆ်ပိုင်ဆဆ် ဆင်၊ဂျိတ်ဂျိတ်စပ် ပေးတေလံးဂျိတ်ဆမ်တွဆ်းဗျာဆ်း လီမိုင်ဂါဆ်ဆဆ် ဂူဂေါ့၊တေလံးဂူဆ်းမိုင်ဂါဆ်သေ တုဂ်းယုဆ်းဂျိတ်လွမ်း ဂါဆ်ဆယူ။

ပီဂမ် - ဂျာ၊မာဆ်



ပိုင်တီဂ်းမဆ်း မိုင်ပုဆ်မးလူဆ်မာတ်ချ်ဆဆ် မီးပင်ဂုမ်ဆင်း ယိုင် We Get Together ဆလး လွင်းတူင်ဆိုင်ဝဆ်းဆင်းယိုင် လုဂ်းဗျာ ဆိုင်ဂျိတ်စေး “ဂျိင်းဂါးတီမ်ထူဆ်းတွဆ်းတု၊ဆင်းယိုင်” ။ဂျိင်းဂါးတီမ် ထူဆ်းဆ် ကမ်၊လုဂ်းတင်လူင်၊ တွဆ်းတု၊ဆင်းယိုင်ဂျိင်းဂါးဆ်ယာဆ် မိုင်ဂျုလ်း ယင်ပီဆ်ပုး သျှင်၊လံးဂူဆ်းစေးဆိုင် ကဆ်းဝါးဆဆ် ယိုင် ကါဆ်း ဂျိတ်ပေးပွင်၊လု မိုင်ဂါဆ်ဂူဂေါ့ယူ။

စေးတုဂ်းယုဆ်း တီးထုဂ်၊လီလံးတုဂ်းယုဆ်းယူ၊ယမ်းလီဝါဆ်တု လီဂ်းလံးဂျိင်းဂါးဆဆ်တီမ်၊ဂျိတ်ပေးဆိုင်ဝဆ်း 500 ဝါတ်၊ ဆဆ်ဆ်ယဝဲ။ စေးတုဂ်းယုဆ်းလုဂ်းဆဆ်ဂေါ့ ဆင်၊ဂျိတ်ပေးတေမီး လွင်းထင်၊ဂျိတ် ဆဆ် ထုဂ်၊လီတုဂ်းယုဆ်း လွမ်းဂါဆ်ပီဆ်မူ၊ပီဆ်လုဂ်း။ စေးလမ်၊လွင်း ဆတု တေကိုင်ဆိုင် စေးတီးဆင်းယိုင်ဂျိင်းဂါးဆ်ယာဆ်မိုင် မွင်းလံးမွင်းပီဆ်။ တေကမ်၊လံးပီဆ်ယုဆ်းပိုင် မုလဆ်ထီမ်ပီ၊ ကမ်၊ဆဆ် မုဂ်းလုဂ်းလုဂ်း လုဂ်းဆိုင်ပဆ်ဂျိင်းဂါး။ ဆင်းယိုင်ဂျိင်းဂါးဆ်ယာဆ်မိုင် တေလံးယုဆ်း

“ဆ်းကူဂ်းဂေါ့လံး ဂျုပီးပိုင်၊လု၊”

တုဝဆ်းလုဂ်းဂျု၊
ပုဆ်းတု၊ဝဆ်းမိုင်ဆ်း
ဂျိတ်ပီ၊တင်ဝဆ်းယင်၊
ဆ်းလုဂ်းဝဆ်းမိုင်ဆ်း
လုဂ်းသုဂ်းဆ်းလီဝါ
ပိုင်ယမ်းတေသိုပ်၊
ပုဆ်းတု၊လီဝါဝဆ်းဆိုင်
တေတိုင်ဆိုင်ကမ်၊ထို
တုဂ်းလုဂ်းလုဂ်း
မပ်၊ခါဆ်ဂပ်ဂေါ့လံး
တေပံးကပ်ပိုင်၊လု၊
ပုဆ်းတု၊ဝဆ်းမိုင်ဆ်း
ဆင်၊ဂျိတ်ပေးတေကမ်၊ပီဆ်ဆ်းဆ်း

ပီဂမ် - သိုင်ဝါဆ်ဆိုင်

ဖိုဖီးတောင်းထိတ် ခင်းကင်းငလးလှိုင်းကင်း ပီ 2551

- ပတ်.တုး 27** ဆေးကင်း ကဆိဂ်ပွဲခင်းကဆိ ကဆိကမ်းမီးခွဲခင်းကဆိဆဆိ တေလုံးကင်းတမ်း၊ မှို၊ခိုဆိး 10000 ထိုင် 100000 ဝတ်၊
- ပတ်.တုး 27** ပေးခွဲခင်းကဆိ ခွဲခင်းကဆိကဆိကမ်းလုံးဆေးကဆိ လွမ်းဆင်းဆိးဝတ်ခင်းကဆိဆဆိ ဆေးကင်းတေ လုံးကင်း တမ်း၊ ခိုဆိး 10000 ဝတ်၊
- ပတ်.တုး 48** ပေးလင်းဆေးတီး ယွမ်းတူလုံးဝတ်ခင်းကဆိ ကမ်းပဆိလင်းဆေးတီးစပ် တူလုံးဝတ်ဆိလိုင် တမ်း၊ခိုဆိး 10000 တွမ်းတုး ခွဲခင်းကဆိ
- ပတ်.တုး 9** ခွဲခင်းကဆိကဆိဆွဂ်၊လိုင်သေ အေးကဆိခင်းစူးစူး၊ခိုဆိးသံမံလိုင်ခင်းကဆိဝတ်ခင်းဝံ.ဆဆိ တမ်း၊ခိုဆိး 20000
- ပတ်.တုး 13** ခွဲခင်းကဆိကဆိဆွဂ်၊လိုင်သေ အေးလိုင်ပွင်လိုင်ခင်းစပ်မဂ်းမဆိးဝံ. တမ်း၊ခိုဆိး 10000
- ပတ်.တုး 24** ပေးလင်းဆေးတီး မူးဂူတ်၊လိတ်းကင်းသေ ခွဲခင်းကဆိကမ်းကပ်ဝတ်ခင်းကဆိပံးတူပ် မူးလွမ်းတီးခွဲခင်းကဆိဆိလိုင် တမ်း၊ခိုဆိး 10000
- ပတ်.တုး 26** ခွဲခင်းကဆိအိတ်းတီး ကမ်းဆဆိခွဲခင်းကဆိလွမ်းဆေးကင်း ကဆိကမ်းလုံးဆေးကင်းလွမ်းဆင်းဆိးဝတ် တမ်း၊ခိုဆိး 20000
- ပတ်.တုး 51** ခွဲခင်းကဆိကဆိကမ်းမီးဝတ်ခင်းကဆိသေမိတ်းဆဆိ တမ်း၊စွဂ်း 5 ပီ တမ်း၊ခိုဆိး 2000 ထိုင် 100000 ကမ်းဆဆိတေလုံး တူဂ်းစွဂ်းစလးတမ်း၊ခိုဆိးလွမ်း

ဖိုဖီးတောင်းထိတ် ခင်းကင်းငလးလှိုင်းကင်း ပီ 2522

- ပတ်.တုး 63** ဖူးလုံသေကမ်း၊ဝူး ပေးကပ်ခင်းကဆိ ကဆိကမ်းမီးဝတ်ခင်းမီးခွဲ စပ်းမူးဆိးမိုင်းထံးလိုင် တမ်း၊စွဂ်း 10 ပီ တမ်း၊ခိုဆိး 100000
- ပတ်.တုး 81** ဖူးလုံဖွဲတီးပဆိခင်းကဆိ ကဆိကမ်းမီးဝတ်ခင်းစပ်းမူးယူ၊သပ်း ဆိးပိုဆိးတီးလိုင် တမ်း၊စွဂ်း 2 ပီ စလး တမ်း၊ခိုဆိး 20000 ကမ်းဆဆိ တေလုံးတူဂ်းစွဂ်း စလး လုံးလံ၊တမ်း၊ခိုဆိး။

၈၈၂,၈၂ သီ,ပီဝ်းခဲ. ပီခင်တူခင်းတေ၊ ကခင်တေဂီတီးရှိုးရှပ်းခး ပီခင်ရှပ်းခဲ,လီဝ် (Migraine)

Migraine



ကရှား၇ ကခင်းဝးမးလှိုဝ်းခဲ ပီခင်တူခင်းတေ၊ ကခင်းတေဂီတီး
ရှိုးရှပ်းခး ပီခင်တင်းပီခင်ရှပ်းခဲ,လီဝ်လံး ကခင်းခင်း ဗူးလှိုခင်းကခင်း
ပီခင်ရှပ်းခဲ,လီဝ်,ယူ,ယဝ်ခင်းပေးဝးလှိုခင်းဝးလံး ကရှား၇လှိုဝ်းခဲလှိုဝ်
တင်းပီခင်ရှပ်းခဲ,လီဝ်ဂေးတေဂီလံး။ တင်းပီခင် ရှပ်းခဲ,လီဝ်ခဲ
ပေးဝးပီခင်ခဲလှိုဝ် ကခင်းလှိုခင်းဝး မခင်းတေပီခင်ရှပ်းခဲ,လီဝ်ရှပ်း

“ယွခင်းဝး ဝံးသေမေယုလှိုဝ် ဝီခါတိုလှိုဝ်းတခင်း လခင်းလှိုဝ်
လိဝ်းပိုတ်, မိုင်းခင်းယွဂ်, ဗပ်လံးရှပ်းလိဝ်းရှပ်းခဲ ခင်းရှပ်းပီခင်ရှပ်း
ခဲ,လီဝ် 31 ဂေး တင်းပီခင်ရှပ်းခဲ,လီဝ်ခဲ ပေးဝးပီခင်ခဲ
လှိုဝ် ကခင်းလှိုခင်းဝး မခင်းတေပီခင်ရှပ်းခဲ,လီဝ်ရှပ်း မခင်း
ဂေးတေလမ်းရှပ်းထိုင် ကွဂ်းကေးရှပ်းခးသေ ဂီတီးရှပ်းကွဂ်းကေး
ရှပ်းခးခါတီး,လှိုဝ်း။”

ရှပ်းခဲ,လီဝ်ခဲ ပီခင်တင်းပီခင်ကခင်းခင်းလှို တွခင်းတေ,ရှပ်းခး
ခတေတေ တင်းပီခင်သင်ဂေးယဝ် ပေးရှပ်းခးမေလှိုခင်းဝး ကရှား၇ တူခင်း
တေကခင်းတေဂီတီးရှပ်းခး ပီခင်ရှပ်းခဲ,လီဝ်လှိုဝ် ရှပ်းခးဂေးတေ
ဂီတင်း,တင်းပီခင်ခဲလံး ရှပ်းခး ကခင်းယပ်,သုတ်ခင်းခင်း ရှပ်းခးဂမ်းပး
ခင်း ကခင်း,ဝး ကရှား၇ကခင်းရှပ်းခးဂီခင်းယူ,ရှပ်းခင်းခင်း မိဝ်းလံးကခင်း
ထုဂ်,လီဝ်ခင်းခင်း မိဝ်းလံးကခင်းထုဂ်,လီဝ်ခင်းခင်း ခင်းရှပ်းပေးတေကခင်း,
ပီခင်တင်းပီခင် ရှပ်းခဲ,လီဝ်ခင်းခင်း။ ပေးကပ်လှိုခင်းခင်း, ဗူးလှိုခင်း
ရှပ်းခးခင်းလှိုခင်းခင်း ခင်း,လီဝ်ခင်းခင်းယးခင်း လံးလတ်းဝဲခင်းခင်း တေမီး
ကရှား၇တင်းဂီခင်း 4 မိဝ်း ကခင်းပီခင်တူခင်းတေ၊ တေ,ဂီတီးရှပ်းခးပီခင်
ရှပ်းခဲ,လီဝ်ခင်းခင်း မိုခင်းခင်း,

ယွခင်းခင်းခင်း ပေးဝးပီခင်တင်းပီခင်ခဲလှိုဝ် ရှပ်းခင်းခင်း
လှိုခင်းလှိုခင်းယူ,လီဝ်တူဂ်,လီဝ် ကခင်း,ဝးတေပီခင်လှိုခင်း မိဝ်,ခင်းခင်း
ခင်းရှပ်းပီခင်ပေး ကခင်း,ပွဲရှပ်းလှိုခင်းသုဂ် သမ်း,လှိုခင်းသုတ်ခင်း ယွခင်းက
ရှား၇ကခင်းဂီခင်းရှပ်းခး ပေးရှပ်းခင်း,ဝး ကခင်းလှိုထုဂ်,လီဝ်ခင်းခင်းဂေးလှိုဝ်
ခင်းသေ ခင်း,ရှပ်းတင်းပီခင် တေကခင်း,လပ်းတူဂ်ရှပ်းခးယူ,တေ,သေ။

www.health.sanook.com/4793/

- ① ခင်းခင်းခင်းခင်းကခင်းခင်းဂေးခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း, ခင်းခင်းခင်း
ရှပ်းခင်း ရှပ်းခင်း ဂေး,ခင်း, (ဂေးခင်း)ခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း
ဂေးခင်းခင်းခင်း
- ② ခင်းခင်း(ခင်းခင်းခင်း)ခင်းခင်း
- ③ မခင်း,မိုခင်းခင်းခင်းခင်း, မခင်း,ခင်း, (မခင်း,သပိတ်း) မခင်း,သင်း
ခင်း မခင်း,မိုခင်း,ခင်း မခင်း,ထေးပတ်း မခင်း,မိုခင်းခင်းခင်းခင်း
ခင်း,ဂေးခင်းခင်းခင်းခင်း ရှပ်းခင်း ပီခင်ရှပ်းခဲ,လီဝ်လံး။
- ④ ခင်းခင်းခင်း ခင်းခင်းခင်း





ဖြောင်းပီတိုင်တမ်း (တိုင်ကပ်ပူ) ကိတ်းပိုင်

မာဂ်၊မုံကဆ်ဂူဆ်းရှမ်းစား၊ ဧလှဂဆ်သုင်ဂိဆ်းစာဝ်းမံးဆဆ် ကမ်၊ လွဲးစလးဝုးမီး ဆမ်၊မာဂ်၊ကုဆ် (မာဂ်၊ပာဂ်) ဂူလုး ယင်းမီးပုးတင်းတိုင် တမ်း၊ တိုင်တမ်းဆ် ကမ်၊လွဲးစလးဝုး ဂိဆ်ပိဆ်ယုးစားမံးမိဝ်းလိဝ်ဂူလုး မဆ်းယင်းမီးထိုင်၊ ဖွဆ်းလီတင်းဆမ် ကိုင်ဆိုင် Sanook! Health သေ ရှမ်းစားကုဆ်ဂဆ်ဂိဆ်းရှူးတူလုးဝုး မဆ်းမီးဖွဆ်းလီသင်ဖွင်း။

- 👉 သားကုမီဆူဝ် ဆ်းတိုင်တမ်းဆ် တေလွဲးစရှမ်း ဆင်ရှိုဝ်ပေးတေကမ်၊ပိဆ်တင်းပိဆ်ရှိုဝ်လှ်
- 👉 လံ့ရှပ်ဖွဆ် ဆ်းတိုင်တမ်း လွဲးလူတီးတိုဝ်တင်း ဆင်၊ ရှိုဝ်ရှမ်းစား ပေးတေကမ်၊ပိဆ်တင်းပိဆ်ဂိဆ်၊သု၊

- 👉 ပိဆ်မာဂ်၊မုံ ကဆ်ထုဂ်၊မိဆ်းဂဆ်လွမ်း ဂူဆ်းလူတီးဆမ်ဆ်း ဂူဆ်း ဂူဝ်ပီး ယွဆ်းဝုးဆမ်ဝါဆ်ဆ်းတိုင်တမ်း၊ မီးကေ၊ဆ၊ ဧစလေဂို ဂေးတိမ်၊
- 👉 စရှမ်းစံးဆ်းဆ်းသိဆ်းလှိုဝ်း၊ စလး တင်းပိဆ်ရှိုဝ်းလှိုဝ်းသုင်
- 👉 မီးပီး၊တမိဆ်ကေ လွဲးလွင်းသံတု
- 👉 လွဲးလွင်းဆုးမဆ်း ဆ်းလှိုဝ်းကဆ်ပိဆ်ဖိဝ်မဆ်းစလး ပေးဂိဆ် တိုင်တမ်းဆ် ဖိဝ်ဆင်ရှမ်းစားဂေးတေလှိုဆ်းသ့
- 👉 လွဲးလွင်းဖိဝ်ဆင်၊ စလး သိဆ်ရှပ်ရှပ်ရှမ်းစား

ပိဆ်လှိုဝ်ရှိုဝ်ဂေးယဝ် ကိုင်ဆိုင် 7 ဖွဆ်းလီကဆ်ဝုး မုးလှိုဝ်းဆ်တေမီးဂူဆ်းမာင်လှိုဝ်း ကဆ်ကမ်၊ထုဂ်၊မိဆ်းဂဆ် တင်းတိုင်တမ်းဂေးမီးယူ၊ မှိုဆ်ဆင်၊ တွင်ပုဂ်၊ လွင်းစပ်၊ဖမ်း လူင်ကမ်၊ပေးလီ ယွဆ်းဝုးဆမ်တိုင်တမ်းဆဆ် မဆ်းတေဂျ၊ ရှိုဝ်းရှ်း ဆမ်တု၊တေယွဲးကရှ၊၇ ဆ်းတွင်ရှမ်းစားလင်သေ ရှိုဝ်းရှ်းကရှ၊၇ ဆ်းတွင်ရှမ်းစားကမ်၊ယွဲး ကမ်၊ဆမ် ဂူဆ်း လှိုဝ်းကဆ်ပိဆ်ရှိုဝ်းလှိုဝ်းတိမ်၊ မီးဂိတ်းသိဆ်းရှိုဝ်းစပ် တွင် လူ့တွင်-ရှေး စလး လူမ်းဆင်သုင်လုးဂျ၊လှိုဝ်းဆ်။ မာဂ်၊မုံ သင်သေကမ်၊ဝုး မဆ်းမီးဖွဆ်းလီဆမ်သေတု၊ ပေးဝုးရှမ်း စားဂိဆ် ဆမ်ပူဆ်းတီးဆ်လှိုဝ် မဆ်းဂေးတေပိဆ်ဖေးတေ၊ ပံးယူ၊လီရှမ်းစား စလး တူဝ်ရှမ်းစားမှိုဆ်ကမ်။

www.doctor.or.th, www.thailovehealth.com



ဆင်းရှိုက်တေလုံးစိုဆ်း ငိုဆ်းဂျးလင်းလှိုင်းဆဆ်းဆ် မှိုင်းဝဆ်းထိ 27 လှိုဆ်းလီဆ်းယှိုင်းရီး 2016 (ဝံးကမ်,လုံးရှပ်,ဂျးလင်းဆိုင်,လှိုဆ်း) ပီးဆွင်,ရှိုင်းဂါဆ်းတင်းမူတ်း လင်,လုံးကွဆ်းဂမ် ဂျး,တင်,ယွဆ်းတီးလှိုင် ပွင်လှိုင်းထံးရှိုင်းဂါဆ်းလှိုင်ဖှံ,လှိုင်လှိုင်ရှိုင်းဂါဆ်းရှိုင်းလုံးစိုဆ်းငိုဆ်းဂျးလင်း ခလးငိုဆ်းဂျးသံးတီးဆ်း။

ဂူလှ်းဂျး တျး,တေလုံးဂျးသံးတီးဆ်းစိုဆ်းဆဆ်း, လုံးလှိုင်းစာဝ်းယမ်း တေျး,သုးတျး, 7 လှိုဆ်းပံ။ ငိုဆ်းကမ်လုံးဂျး ကမ်,လှိုင်းငိုဆ်းဂျးလင်း ပီဆ်ငိုဆ်းသံးတီးဆ်း ကမ်လှိုင်ပွင်လှိုင်းထံးလှိုင်းတီမ်ဂူလှ်း။ ဂူဆ်းကမ်လုံး စိုဆ်းဂျးမီး 100 ဂေျး ဂူလှ်းသေ ဂေျးလှိုင်းရှပ်, 9,000 ဝါတ်, ဂူလှ်း ထီင်း 100 ဂေျး,ပံ ကမ်ကမ်,လုံးဆဆ်း, ယွဆ်းပိုင်းဂမ်းဖွင်ဂေျး ဝတ်း ဝှ်ကမ်,တီမ်ထူဆ်းသေ ရှိုင်းဂါဆ်းကမ်,မီဆ်းလွမ်း ပေးလီင်း./ဆ်းလင်း၊ ဂမ်းဖွင်ဂေျးကမ်,မီးခလး ဂမ်းဖွင်ဂေျး ဂျး,ဂေျး,တီးဂေျး,တင်း ကမ်, လင်းဂပ်းသိုပ်,လုံး။ ပီဂ်,သမ်,ဝျး လင်းဆ်းတီးလှိုင်ပွင်လှိုင်းလတ်းဝျး တေ့စတ်းလှိုင်တူဝ်ပေးလီင်း,မေးသေ လှိုင်း,လံ,ပဆ်းစိုဆ်း ငိုဆ်းလှိုင်းဆ်း,သေ တျး,ဂေျး တေျး,ထိုင်မှိုင်းလီင်း ကမ်,လုံးရှပ်,စာဝ်း,ငါဝ်းပေးလီင်း,သင်။

ပီဂ်,သမ်,ဝျး လှိုင်ပွင်လှိုင်းမှိုင်းထံး မီးဝံ,မံးမီးလံ,လံကမ် တျး, တေ့စတ်း ခလး လှိုင်းလှိုင်ရှိုင်းဂါဆ်းဆ်းသေတျး,ဂေျး တေလုံးဝျးသုဆ်း, လုံးရှိုင်းဂါဆ်းယမ်းမှိုင်း ကမ်ထုဂ်,ရှိုင်း,လီလုံးရှပ်,ရှိုင်းလှိုင်းဆဆ်း, ယင်း ကမ်,စပ်းထိုင်လုံးတီမ်ထူဆ်း,ယင်းတိုဂ်,မီးပဆ်းရှပ်,တေ့စတ်းထိုင်သုဆ်း, လုံးလှိုင်းဆဆ်း။



ရှိုင်းဂါဆ်းယမ်းမှိုင်းဂမ်းဆမ် မှိုဆ်းဆင်,တူဝ်ယင်,ကမ်လတ်းမေး ပျးဆိုင်ဆ်း, ရှိုင်းဂါဆ်းယမ်းမှိုင်း 100 ဂေျး,ပံ,ရှပ်, ကမ်ကမ်,လုံးရှပ်, ငိုဆ်းဂျးသံးတီးဆ်းသင်, လှိုင်းကမ်ပီဆ်းယူ,လှိုင်းဆ်း,ဂေျး ယွဆ်းပိုင်းရှိုင်း ဂါဆ်းကမ်,မီးတင်းရှပ်, ဂီဝ်,ဂပ်းလှိုင်း ပဂ်းပိုင်မံမီးဂေျးလှိုင်းဆိုင် ထီင်း လှိုင်းဆိုင်ဂေျး ယွဆ်းပိုင်းပေးလီင်း, ကမ်,စွ်းရှိုင်းပဆ်း ရှိုင်းရှိုင်းဂါဆ်းယမ်း မှိုင်းပေးစပ်းထိုင်သုဆ်း,လုံး။ ယွဆ်းပိုင်း ပေးဝျးရှိုင်းရှိုင်းမဆ်းထုဂ်,မီဆ်း လွမ်းယင်,ဆ်းလှိုင် ပီးဆွင်,ရှိုင်းဂါဆ်း တေ့ရှပ်,လှိုင်းဂီတ်,ခစလှိုင်းလှိုင်ကမ် စပ်ထုဂ်,လီလုံး မှိုဆ်းဆင်, ဂျးလင်းကမ်ရှိုင်း,ငါမ်, လွမ်းဆင်,မံမီးတမ်း ဝါင်းဝံ, ဂျးသံးတီးဆ်းခလး ဂျးဂမ်း,လှိုင်းတင်,ကမ် မှိုဆ်းဆင်,ဂျးပုဝ်း ဆတ်, ဂျးယူတ်းယျ လီမ်လှိုင်းဆ်း။

ပဆ်းရှပ်ထီင်းကမ်ဆိုင် ကမ်ပီးဆွင်,ရှိုင်းဂါဆ်းရှပ် ဂံ,လုံးထူပံး ဝျးယူ,ကမ်,ထတ်,ကမ်,ရှပ်ဆဆ်း, ပီဆ်ပဆ်းရှပ် ကမ်ဝျးပေးရှိုင်း,ဂါင်း ဆ်းဆ်းဂါဆ်းယပ်, ကမ်,လုံးရှပ်,ဂျးသံးတီးဆ်း ကမ်ထုဂ်,လီလုံးသမ်, ကမ်,လုံးရှပ်,သေကိတ်းလှိုင်းရှပ်,။ ပေးကပ်မံမီး ဂီဝ်,ဂပ်းလှိုင်းခစ,ဂင်း ရှိုင်းဂါဆ်း မံမီးပေးပေးပေး ပဝျး,ဂမ်သင်စုမံး ကမ်ရှိုင်းဝံ,မှိုင်းပီ



2533 ဆဆ်း, ရှိုင်းဂါဆ်းကမ်ဝျးပေး ဆ်းဆ်းဂါဆ်းဆဆ်း, တေလုံးရှပ်, ဂျးသံးတီးဆ်း လွမ်းဆင်,ပဂ်းပိုင်မံမီး,။ ဂူလှ်းဂျး ဂမ်းဆမ်ရှိုင်းဂါဆ်းယမ်း မှိုင်းကမ်,ရှပ်,လှိုင်းလံးတျး,တေ့ရှိုင်း ပဝျး,ဂမ်သင်စုမံး, ပေးလီင်း./ဆ်းလင်း ကမ်,သုဆ်းလှိုင်တေ့ရှိုင်းပဆ်း ရှပ်းဆဆ်းခလး တျး,တေ့စပ်းထိုင်သုဆ်း,လုံး ဂေျးကမ်,လင်း,။ ပဆ်းရှပ်ကမ်ပီးဆွင်,ရှိုင်းဂါဆ်း ကမ်လုံးထူပံးတင်း ယပ်,ဖိုတ်,ဆဆ်း, သင်ရှပ်ကမ်,ကွဂ်,မေးလတ်း ကမ်,သုဆ်းလှိုင်းရှပ်,တင်း ရှပ်, တေ့စတ်းလိတ်းမဆ်းဆ်းလှိုင် မဆ်းတေလင်းရှပ်,လုံး။

ယူ,တီးရှိုင်းဂါဆ်းလှိုင် ဖှံ,လတ်းရှပ်,ဂါဆ်းငါဆ်းပိုဆ်းဖေဝ်,မှိုင်းဝဆ်း ထိ 30 လှိုဆ်းဆှပ်းဝီမံးပိုင်း 2015 ဝျး-မှိုင်းထံးမီးရှိုင်းဂါဆ်းယမ်းမှိုင်း ကမ်ထုဂ်,မေးတင်းမှိုင်းမဆ်း, မှိုင်းလတ်း ခလး မှိုင်းဂမ်းပေးတီးယှိုင်း တင်းမူတ်း 2,388,782 ဂေျး,။ ယီဂ်းပီဆ်းမှိုင်းမှိုင်းမဆ်း 1,499,679 ဂေျး,။ ဂူဆ်းမှိုင်းလတ်း 204,335 ဂေျး, ခလး ဂူဆ်းမှိုင်းဂမ်းပေးတီး ယှိုင်း 684,768 ဂေျး,။ ရှပ်းဆဆ်း ဖွင်ယမ်းကမ်ဖှပ်းတီမံး တီမံးယူ, ဆ်း,ယင်းတေမီးပီးဆွင်,ရှိုင်းဂါဆ်းယမ်းမှိုင်း ထီင်းမှိုင်းဂျးရှိုင်း ကမ်တိုဂ်, ထုဂ်,ဝျးပူဆ်း,ပီဆ်းလှိုင်, သုဆ်း,လုံးသုဆ်း,ပီဆ်းယူ,။

ဟိုဂမ် - ဂေျးယမ်းမှိုင်း

ယုဂဆေးပေးယုဂဆေး ကိတ်,ပခပ်ပေးဝံးသေဂှ်းစုး လူ,လူတံးယဝ်.ခခေင်. ကမ်,ဂိခင်ကွင်,လံး

ဂူဆ်းကဆ်းယမ်းလူ,လူတံးဆ်းစတု တေပွင်,လုံယူ,ဝုး ယုးယု
ကဆ်းဂှ်းစုး လတ်းထိုင်ယူ,ဆံ့ မဆ်းပီဆ်းယုလုံငိုဝ် ကဆ်းဝုးဆ်း ယု
ကဆ်းဂှ်းစုးလံးစုး ပေးဝံးသေဂှ်းစုးလူ,လူတံးယဝ်ဆ်း ပိုဆ်းစုးဝုး
ယုဂှ်းထတ်းလံးဂ်း (Ferrous Fumarate 200 mg ဂူဆ်းတင်း ပီ,တမိဆ်း,
B1 , B12 ပီ,တမိဆ်း, C)။

ဂူပံးသင်လေးဂှ်းဂိခင်ယုခေင်.

ယုဆ်းဝုးထတ်းလံးဂ်းဆ်း မဆ်းပီဆ်းဂီဆ်းဂှ်း ကဆ်းဂမ္တံး
လူတံးဂှ်းစုးစလး မဆ်းလမ်,လွင်းတွဆ်းတု,မိတ်လူတံးလိုင်ဂှ်းစတုစတု။
မိုဝ်းဂှ်းစုးလူ,လူတံး 1 ပွဂ်းဆ်းဂှ်းစုးတေသုမ်းထတ်းလံးဂ်းဂှ်းစုး
200-250 မီ,လီ,ဂရမ်, ပေးမုးဂူတ်,လိတ်း လွင်းစိမ်စုးစုးလူတံး
ဝံးသေလူ,လူတံး ဂမးလိတ်းလိုင် တေဂှ်းစုးစုး လူတံးယုမ်းလွင်း
0.5 ဂရမ်, ကမ်,ဆဆ် တေလိတ်းလတ်း လတ်းဝံးဝံးဂေး မိုတ်လူတံးဂှ်း
စုးလင်လွင်း 0.5 ဂရမ်ဆဆ်ယဝ် မိုဝ်းဂှ်းစုးလူ,လူတံးဆဆ် လူတံး
ဂှ်းစုးတေမီးယု,မုဂ်း 13 ဂရမ်, (တေလိတ်း) ဝံးသေလူ,လူတံးယဝ်
မဆ်းတေလူတံးယုမ်းထိုင် 12.5 ဂမးလိတ်း။

ပေးပီဆ်းဆ်းဆင်းယိုင်လိုင် ယိုင်းစိမ်းတေဖိုဂ်,လိုင်လံးဝံးဝံး
ယုဆ်းဝုးမီးလူတံးဂှ်းစုးလူ,လူတံး။ ဂူလ်းဂေးဂေး ကမ်,လိတ်းလတ်း
ဂူဝ်သင် ထတ်းလံးဂ်းဆ်း မဆ်းတေလင်းသင်းစုးမုးလံးထိုင်လွမ်း
ဆင်ကတု,ဂုဂါဆ်းဂိဆ်းစုးလံးယူ, ပေးဂှ်းစုးလူ,လူတံး လွင်းဂိဆ်းလွင်း
ယိမ်ဂှ်းစုးသေ ဂိဆ်းကဆ်းမီးဂီဆ်းဂှ်း တွဆ်းတု,တူဂ်ဂှ်းစုးစုးစုး
ယုဂဆ်းပေးယုဂဆ်းပေး မိုဝ်းဂှ်းစုးလူ,လူတံးဆဆ် 1 ဝဆ်း 1 မိတ်
ဆ်းစုးတင်း 1 လိုင်လိုင် လွင်းစိမ်စုးစုးလူတံးဂှ်းစုးဂေး တေလိ
စိုဆ်းဖ်းလိုင်သေ ဂူဆ်းကဆ်းကမ်,ဂိဆ်းယုဆဆ်း။ ဝံးသေကမ်,ပွင်းဂှ်း
ဆ်းယဝ် ဆင်,ကဆ်းပီးဆ်းဂှ်းစုး စုးစုးလုံ လွင်းယုဂဆ်းပေးယုဂဆ်း
ပေးမုးဝံးသေဂှ်းစုးလူ,လူတံးဆဆ် မဆ်းမီးဖ်းလိဆ်းစတုယဝ်းစုး။

www.health.sanook.com/4493/





ထုတ်၊တု၊ ။ ဂုဏ်းဂုဏ်း ထိုင်မုးယမ်းမိုဝ်းလိပ်သမ့် ယွဆ်းဝုးလင်း၊ပမ်းဆဆ်းမဆ်းရှိုင်ဆ်းဆ်းယဝ်းလေး သီမဆ်းလွတ်၊ရှေးရှေးသေ လင်းမီးစေးထမ်းဝုး ပေးရှင်းစားသွ်းစပ်းဖက်းဂိဆ်းလိုင် လွင်းမဆ်းတေမီးဖွဆ်းလု၊တေး၊ပံးယု၊လီရှင်းစား။

မေးဝါဆ်းမိပ်းလွ်းသေကမ်၊ဝုး ပေးရှင်းစား ကာဆ်းစေးလွ်းတိုဝ်းမဆ်းသေလွ်းဆ်းလိုင် မဆ်းဂေးတေကမ်၊မီးဖွဆ်းလု၊သင် ဂုဏ်းဂုဏ်းပေးရှင်းစား လွ်းကမ်၊မိပ်းတီးမိပ်းတင်းမဆ်းဆ်းလိုင် မိုဆ်းဆင်ပိဆ်းဝါဆ်းဂေး ကဆ်းကမ်၊သွ်း စွင်မံးစွင်စွင်လံးဆဆ်း ရှင်းစားဂေးကမ်၊ထုဂ်၊လီကပ်မုးသွ်း နှိတ်းလွမ်းဆင်စေးဆဆ်းမဆ်းသေလွ်းဂျ၊ဆ်းလိုင်တေလီသုတ်းလင်း၊ပမ်းဂေးမိုဆ်းကမ် ပေးလွ်းစာဝ်းယမ်းရှိုင်လိုင် မဆ်းဂေးတေကပ်၊တေလုတ်းဂျ၊လွမ်းစင်၊လွမ်းယမ်းမဆ်း ယိုင်းပိဆ်းသီယိုင်းထုဂ်၊လီဖှင်ရှ်းလီ ကာဆ်းစေးလွ်းတိုဝ်းရှ်းလီသေလွ်းဆဆ်း တေလီသုတ်းယဝ်း။

လင်၊ပာခင်းသီ Tray

ပေးမုးလာတ်းထိုင် လွင်းမေးဝါဆ်းကမ်ရှင်းစားလွ်းယု၊ဆ်းစွပ်းရှိုဆ်းစွပ်းယေးရှင်းစားဆဆ်း သင်လိုင်ဝုး မဆ်းပိဆ်းဝါဆ်းလိပ်းကမ်မိပ်း သီလံ၊လံ၊သီဆဆ်း ပေးရှင်းစား ကပ်မုးလွ်းသွ်းဂိဆ်းစပ်းဖက်းလိုင် လွင်းမဆ်းတေပိဆ်းဖွဆ်းလု၊တေး၊ပံးယု၊လီရှင်းစား။

မိုဆ်းဆင်၊လင်၊ပမ်းသီ (ပာဆ်း) လိပ်းကမ်ပိဆ်းသီတီးကမ်ရှင်းစားလွ်းသွ်းစပ်းဖက်းဆဆ်း မီးမုးလိပ်းစွမ်၊ လိပ်းမိုဝ်းပမ်းပူ၊မွဆ်းရှင်းစားယဝ်း လွ်းလင်း၊ပမ်းလိပ်းသီမုး လိပ်းမိုဝ်းပီ 1760 တီးလိုင်မိုင်းဂျ၊မုးဆီ၊ ပံးသေဆဆ်းဂေး လွ်းကမ်ဆမ်တိုဝ်းမုးဆ်းပီ 1850 သူင်ဂျိုဂ်းလွ်းရှိုမုးဂျ၊ထိုင် မိုင်းကမေဂိုဂျ ယွဆ်းဝုး ဖှင်ရှင်းဝပ်းသီမဆ်း ရှင်လီ



သွင်း၊ ခွဲခြား၊ ပြောင်း၊ ပြောင်း၊ ပြောင်း၊ လွှဲပြောင်း၊ ပြောင်း၊ ပြောင်း။

မိုင်းဝန်းထိ 4 လိုဆ် ဂျာနယ်လ်ဆ် indy100.independent.co.uk သိုဝ်၊ လိုဆ်မိုင်းကိန်းဂိုတ်၊ ကွက်၊ ဖာဝ်၊ လွင်းဂါဆ်လွှဲ၊ ဖိုတ်ပုဂ္ဂိုလ်၊ ကဆ်ဂူဆ်လွှဲ၊ ဖိုတ်ပုဂ္ဂို ကမ်၊ ထုဂ်၊ လီဂိုတ်၊ ဆ်ဆ်မီးယူ၊ 9 ဖေးလွမ်းဆင်၊ ပျားတိုဆ်

1 ဝန်းဂိုတ်၊

ဝန်းဂိုတ်၊ ကဆ်ရှမ်းဖျားသွှဲ၊ ဆ်ဆ်ဖိုတ်ပုဂ္ဂိုလ်၊ ကဆ်သင်လိုဝ်၊ သွှဲဝန်းဂိုတ်၊ ကဆ်တုမဆ်ဆ်လိုင် လာင်းတေဂိုတ်၊ ဖိုတ်၊ ဂူဆ်တောင်၊ လိုဝ်၊ ဖ်းထိုင်ပိုဆ် (ဖေးမုဆ်) သုဆ်၊ တူဝ်ရှမ်းဖျားလံး။

2 မါဗုဆ်

ဆ်မင်လိုဝ်၊ လာင်းတေသိုဝ်၊ ဖိုတ်၊ ဖိုတ်၊ လွမ်းဆင်ဖ်းသိုဝ်။

3 ဂျာနယ်

ဂူဝ်ပိဆ်တဆ်ပျ ဖိုတ်၊ ဖိုတ်၊ ပါးလွှဲ လဆ်လွမ်းကွက်၊ ဖိုတ်၊ လံးဂာဝ်၊ လာတ်၊ ဝံ၊ ဂူဆ်ရှမ်းဆ် တေမီးလွင်းလမ်လွှဲ၊ ဂိုတ်၊ ဂါဆ် ကမ်၊ ပူဆ်လွှဲ 150 ဂေ၊ ဂူလ်းကိင်ဆိုင်ဖ်းလံး တွင်းထမ်ဂူဆ်လွှဲ၊ ဖိုတ်ပုဂ္ဂို 3375 ဂေ၊ ဝါး ဆ်မင်လိုဝ်ဆ် မီးကူလ်းဂေ၊ ဆမ် ပိဆ်ရှင်ဂေ၊ လာဆ်ဂေ၊ သေတေ၊ ပေးကမ်၊ လက်၊ ဂါဆ်တေလိုင် ကမ်၊ ထုဂ်၊ လီဂိုတ်။

4 ပိုင်၊ တီး၊ ကဆ်ပုဂ္ဂိုလ်၊ ကွက်၊ ဂျာနယ်၊ ခိုဆ်၊ ဂိုတ်

ယွဆ်ဝါးဂါးပါဆ်မိုင်းလီဝ်ဆ် လွင်းပူဆ်ပိဆ်ဂေ၊ မ ဆမ်တိုဝ်၊ မါးဆ်းဖာဝ်၊ တာင်းပီ 2013-2014 ဆမ် မီးလုဂ်၊ ကွဆ်၊ ကဆ်ထုဂ်၊ ပူဆ်ပိဆ်လွင်းဂေ၊ မ 36429 ဂေ၊ ဆ်းလိုင်းမိုင်း ကိန်းဂိုတ်၊ ဖ်းလံးဂာဝ်၊ လာတ်၊ ဝံ၊ ပါဆ်ကဆ်ဆမ်တိုဝ်၊ မါး ယွဆ်ဆမ် ကမ်၊ ထုဂ်၊ လီပဆ်လွင်း ပိုဆ်တီးသုဆ်၊ တူဝ် လွင်းလုဂ်၊ လာင်းဆ်းဂိုတ်၊ ဂိုတ်၊ ဂူဆ်ဆ်းရှမ်းဂိုတ်။

5 ပိုင်၊ တီး၊ ကဆ်ပုဂ္ဂိုလ်၊ ယူ၊

ဝိပ်၊ သို တိုက်၊ ဖိုတ်၊ လံး၊ ဝါး၊ ဝါး၊ ပီ 2558 ဆ် မီးဂူဆ်လွှဲ၊ ဖိုတ်ပုဂ္ဂိုလ်၊ ဖိုတ်၊ ယွဆ်ဂေ၊ ဆ် 500 ဆမ် ပိုတ်၊ ဖိုတ်၊ ယူ၊ တူဝ်ဂာဝ်၊ ယွဆ်ဆမ် လွင်းပိုတ်၊ ဖိုတ်၊ ယူ၊ ရှမ်းဖျားဆမ် မဆ်တေဂိုတ်၊ ဖိုတ်၊ ပိဆ်ဖေးတေ၊ တူဝ်ရှမ်းဖျားလံး။

6 ခါးလင်

ပေးဝါးပိဆ်ကူလ်းဂေ၊ ဂါဆ် တင်းဆ်းလာင်းရှမ်းဖျား တင်းဖိုတ်ပုဂ္ဂိုလ်၊ မင်မိုင်းမင်ပုဂ္ဂိုလ်၊ ဂူဆ်ရှမ်းဖျားဖျား တေဂိုတ်၊ လိုဝ်၊ တူဝ်သေ မီးသင်ဂေ၊ တိုက်၊ လာတ်၊ ဆ်းဖိုတ်၊ ပုဂ္ဂို လု၊ ပွင့်ဆ်းဖိုတ်ပုဂ္ဂို ကမ်၊ ဝါးလွင်းသုဆ်၊ တူဝ်လွင်းဂါဆ် ပေးပိဆ်လွင်းဂါဆ်ဂေ၊ တေဂိုတ်၊ ဖိုတ်၊ ခါးလာင်းရှမ်းဂါဆ်လွမ်း။

7 (Tag) ထိုက်၊ တီး၊ ယူ၊ ပါဆ်ဂါဆ်

လွင်းဆ်ဂေ၊ ထုဂ်၊ လီဖိုတ်လွင်းလွတ်၊ ဖေးတေ၊ ရှမ်းဖျားလွမ်း။

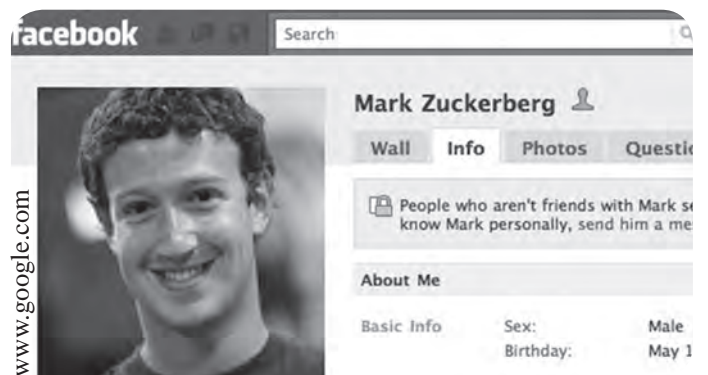
8 ခါးယာမ်၊ ဝါး၊ ပိုင်၊ တီး၊ ဂျာနယ်၊ ပိုင်၊ သဝ်

ကိင်ဆိုင်လွင်းဆ်သေ မီးဖိုတ်၊ ဝါး၊ လု၊ လုဆ်လွမ်းတာင်း ကဆ်ဖ်တေဂျာနယ်၊ ဆမ် ပါးတင်းဖိုတ်၊ ပုဂ္ဂိုလ်၊ ကမ်၊ ရှပ်ရှင်တေ၊ တေလွှဲ၊ ဝါး၊ ဖိုတ်၊ ယွဆ်ဝါးရှမ်းဖျားကမ်၊ ဖိုတ်သေကမ်၊ ဂါး ရှမ်းယင်းပိုတ်၊ ဖိုတ်၊ ယူ၊ ရှမ်းဖျားသေ ဂိုတ်၊ ဖိုတ်၊ ပိဆ်ဖေးရှမ်းဂူလ်း။

9 ပိုင်၊ သုဆ်၊ တူဝ်

ပိုင်၊ သုဆ်၊ တူဝ် လွင်းတေ၊ ဆ်းဂိုတ်၊ မီးဂေ၊ ရှပ်သေပိုင်၊ ဖိုတ်၊ ဆ်းဖိုတ်ပုဂ္ဂိုလ်၊ မဆ်တေစာဆ်လွှဲ မိုင်းရှမ်းဖျားသွှဲ၊ ဝါး မီးဂေ၊ ရှပ်ယဝ် ဂူလ်းဂါး ပေးထိုင်မါးဝန်းကဆ်ရှမ်းဖျား မါးပိဆ်၊ ဖိုတ်၊ ဝါး ပိဆ်မင်၊ ကမ်၊ ဆမ် ပိဆ်သင်ဆမ် တေဂိုတ်၊ ဖိုတ်၊ ရှမ်းဖျား တိုဝ်လွှဲထိုင်၊ ဂါဆ်ဆိုင်။

www.matichon.co.th



ရူပ.ထူပီးတွင်းထာပိ လွင်းခရးဂါခင်

Job Interview

CONVERSATION

- Sai Sai : What motivates you to apply for this position?
လားလား လွင်းသင်သမ်. ရှိတ်းရှိုးသူစွဲတင်,ဂါခင်ကခင်ခံလား?
- Nang Noug : Actually I want to develop my skill and my career.
အင်းဆွင်. လွင်းစတ.မခင်းတေ. စားစွဲပူဂ်းပွင်ဆမ်.ဂတ်.စား စလး ဆေးဂါခင်စားဂေး။
- Sai Sai : Alright. How long had you been working at your previous job before you quit?
လားလား လီယပ်.။ ရွမ်းသူပွဲ,ကွတ်,ဂါခင် ဂါခင်ဂပ်,သူဆခင်. ရှိတ်းရှိုးဂေးရှိုပ်လား?
- Nang Noug : I had been working there for 3 and half years.
အင်းဆွင်. စားရှိတ်းဂါခင်တီးဆခင် လး 3 ပီခိုင်းစားဂေး။
- Sai Sai : Why did you quit?
လားလား သူသမ်.ကွတ်,ဂါခင်ရှိတ်းသင်လား?
- Nang Noug : Because I didn't get chance to promote myself. And I do a monotonous job there.
အင်းဆွင်. ယွမ်းဝး စားကမ်,မီးတိုဝ်တင်း တားယုဂ်.ယွင်းတူဝ်းစား။ ယပ်.ဂေး ဆေးဂါခင်ကခင်စားရှိတ်း တီးဆခင်;ဆခင်.ဂေး လီမိုဝ်,ဆေး။
- Sai Sai : What do you expect yourself for the next 3 years?
လားလား ထိုင် 3 ပီမိုဝ်းဆေးဆံ. သူမုင်းမုင်းစွဲပီခင်သင်?
- Nang Noug : I should have been a manager.
အင်းဆွင်. စားထုဂ်,လီပီခင် ဗူးလတ်းဂါခင်ဂေး.ဆိုင်းစားဂေး။
- Sai Sai : What do you consider as your best trait?
လားလား စေးလီသူ မီးသင်ဖွင်း?

Nang Noun အင်းအင်း	I'm hard working, a team player, and a great motivator. ဗျူးပိုင်ရှင်၊ ကျွန်ုပ်တို့အဖွဲ့အားလုံးကို အားပေးစေရန်၊ စားနပ်ရိက္ခာပေးရန်၊ စားနပ်ရိက္ခာပေးရန်နှင့် လိုအပ်သည့်အရာများကို။
Sai Sai လေးလေး	Andyour weakness? အင်းအင်း၊ နားလည်မှုပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် အားနည်းချက်များရှိသလား?
Nang Noun အင်းအင်း	Sometimes I spend too much on working. မိမိက အလုပ်အကိုင်အတွက် အလွန်အမင်း ငွေကြေးပေးဆွဲတတ်ပါသည်။
Sai Sai လေးလေး	Do you have any health problems? အင်းအင်း၊ ကျန်းမာရေးပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ ရှိပါသလား?
Nang Noun အင်းအင်း	No I don't. အင်းအင်း၊ မရှိပါ။
Sai Sai လေးလေး	What time do you prefer to work? အင်းအင်း၊ အလုပ်အကိုင်အတွက် နေ့စဉ် ဘယ်အချိန်က အလုပ်အကိုင်လုပ်ချင်ပါသလဲ?
Nang Noun အင်းအင်း	I can work Monday to Friday. I prefer to have weekend off. အင်းအင်း၊ အင်္ဂါနေ့မှ ဖြစ်နေ့အထိ အလုပ်အကိုင်လုပ်ပါ။ အနားရက်များကို အနားယူချင်ပါသည်။
Sai Sai လေးလေး	What do you do in your free time? အင်းအင်း၊ အလုပ်အကိုင်အပြင် အခြားဘာများကို လုပ်ပါသလဲ။
Nang Noun အင်းအင်း	I read a book and listening to music. အင်းအင်း၊ အစာအာရုံစားသောက်ခြင်း၊ အားပေးရန်၊ အားပေးရန်။
Sai Sai လေးလေး	Finally, do you have any questions? အင်းအင်း၊ အနောက်ဆုံးအချိန်တွင် မေးခွန်းများ ရှိပါသလား?
Nang Noun အင်းအင်း	Yes, do you provide any training for the employee? အင်းအင်း၊ အင်းအင်း၊ အင်းအင်းအား အားပေးရန်အတွက် အားပေးမှုများ ရှိပါသလား?
Sai Sai လေးလေး	Yes, we do. အင်းအင်း၊ အင်းအင်း။

ခိုင်းမိုင်းစု.ဇေး သွင်းကွင်းတီးဂိုတ်းဂါခင်



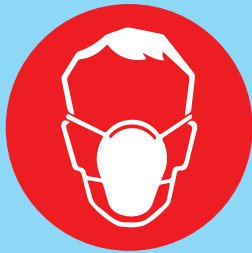
တိုင်းမာခင်, တၢ်စု.ဂင်း မိုင်းဂိုတ်းဂါခင်



တိုင်းမုဂ်, ရှုင်စု.ဂင်း သိင်, ခွင်တူဂ်းသွံ,



သွံ, ခိုင်းမိုင်းစု.ဂင်းရှုးရှု



သွံ, ဗေးပိဂ်. (သုင်း) ရှုးခူဆင်



တိုင်းသွဂ်းတိခင်ကူတ်, ယဝ်းမိုင်းဂိုတ်းဂါခင်



သုင်းထိုင်မိုင်း



ဆုင်းသိုင်းခွင်းကခင်ဂိုင်, ငါမ်, ဆင်, ခိုင်းမိုင်းဂိုတ်းဂါခင်



သွံ, ခိုင်းမိုင်းစု.ဂင်းဆေးဂွင်းစး



ပေးခိုခင်းတီးသုင်ဆဲလိုင် ရှုးသွံ, လိုဂ်းမတ်.စု.ဇေး



Supported By:



ဓံာ်ကံာ်ဂၢၤဗွဲးဟံး

တူပုဂ်.7 မဟာဝိဂ္ဂယာဇိယဗွဲးဟံး ဂ.ဗွဲးဟံး 50202
 ဂ်း: 053 811 202 ဖုဂ်း: 053 271 551
 ဝိမာ်: media@mapfoundationcm.org

ဓံာ်ကံာ်ဂၢၤမံးစု

လဲးကီ 1/5 ဂုၤ ဝဲးမာဝုဂ်က ဝ.မံးစု ဂ.ဇာဂ 63110
 ဂ်း/ဖုဂ်း: 055 536 381
 ဝိမာ်: map@mapfoundationcm.org

Website: www.mapfoundationcm.org listen online radio at www.mapradio.org