

ပိုင်ရှင့်ရှင့်ရှင့်

မံ (28) | ဂျိုင်ဂ်ိုင် | ပီတံး 2111 | No. (28) December 2016



လိဂ်,ပခမ်လံာ်ဂူဌ်း “ရှမ်းသိုဝ်းစံး”

လမ်းညွှန်

2 လွင်းမွင်လွင်လွမ်း လင်းမုခ်ယုံ, ခုခ်ရှေ့မမ်း မိုင်းထံး တူခ်ထိ ၉

ပီးယူလီ

- 4 တာင်းပီခ်သလိုက် (Hemorrhoids)
- 6 လွင်းလံးစွာဂင်းသခ်, ထေ, ၉ ပိုင် ။
- 8 လွင်းလံးစွာဂင်းတာင်းပီခ်ဝတ်း ။
- 9 ရှူးလက်းတာင်းပီခ်တုတ်း (Leprosy) ။
- 10 ဗေးးစိတ် ခလး မာဂ်, မုံ ကခ်ကမ်, ထုဂ်, မိခ်း ရှူးမီးရေးဂျ, ။
- 11 ဗေးးပိုင်ခဝး 7 ဗေးး ကမ်, ထုဂ်, လီဂ်တီး မိုင်းတိုခ်, မူးဂင်ဆွဲ ။

သုခ်, လီ, သုခ်, ပီခ် ရှိုင်းဂါခ်ယာခ်ပိုင်

- 12 မံမီးတူလ်းလွမ်ရှိုင်းဂါခ် ပီခ်ဂိုတ် 1998 ။
- 13 ရှိုင်းဂါခ်ယာခ်ပိုင် ရှမ်းဂိုတ်းဆေးဂါခ်ဂျ, မံ ဆွဂ်, လိုဝ်ရှိုင်းဂါခ်လိုဝ်းမီးပိုင်ပိုင်တီးသုခ် ။
- 14 လုဂ်းလားရှိုင်းဂါခ်ယာခ်ပိုင် လွင်, လာင်းယိုင်းထိုင် “ ယိုင်းမံ ” ။
- 16 ဂါခ်တီးဂိုတ်, ဂါခ်ရှိုင်းလံ ခလး ဗိုခ်မခ်းဂိခ်, ကခ်ဆိခ်းဆေ ။
- 17 မံမီး ရှေးလုတ်ဂျး ဆွဲမိုင်းထံး ။

လွင်းဂါခ်ဂျ

- 19 ပွဂ်းဆိုင်မိုင်းမိုင်းရွတ်းထိုင် ဝိုင်းလုင်လိုင်းတံး - တူခ်းတီး ။
- 21 ဗိုခ်မိုတ်းရှိုင်း ရှူးမီးလွင်းသိုဝ်းဂိုတ် ။
- 22 ပေးလုဂ်းသုဂ်း ထုဂ်, လီဂ်တီးလိုင်ဂိုတ် ? ။
- 24 ဗိုခ်းလားဂျမ်း ကိုင်းဂလိုတ်း ။

ကုမ်းပွင်ပီခ်ပပ်, ပိုခ်, ရှူးဂိမ်တုတ် မံ - ၂၈

ဗူးတိုင်, ပာင်, - Brahm Press Toom Mawk Harn
 ဗူးလတ်းဂါခ် - ဆာင်းလခ်ရွမ် / လင်းပံဂမ် - လုမ်းသိုဝ်, မူလဆိထိ မိပ်, (MMM) / ပိခ်, ဗေး, သျ, - ယိုင်းရွမ်
 ကိတ်, ကွဂ်, ပိုခ်ခလး - မူလဆိထိ မိပ်,
 တာင်းဆမ် - 1,000 ပပုံ / ကိတ်, မိုင်း လိုခ်တီးသိမ်းပိုင် - 2016
 ရှမ်းဂါခ်ဆေးသိုဝ်းပပုံ - တုမ်, မွဂ်, ရှမ်း / ရှမ်းရှိုင်းစပုံလိဂ်း - လံးယွတ်း

လွင်းမွှင်ကွဲကွမ်း ကဝ်းမုဆင်ယွဲ, ခုဆင်ရှေ့စမ်းမိုင်းထံး တူဆင်ထိ ၉

စားဖွင်းယမ်းမိုင်းလိပ် ဆွဲမိုင်းထံး ပီဆင်ဖွင်းယမ်းကဆင်မွှင်ကွဲလိပ်ပိုဆင်းသုတ်း ဆွဲကွဲဂးဂိုတ်,ပီဆင်ကုဆင်းမးဆဲဂေးဝးလံးယွဆင်.ပိုင်း
ကဝ်းမုဆင်ယွဲ,ခုဆင်ရှေ့စမ်း ဖူးမိဖူလ်ကတုလ်ယတီတ်, ခုဆင်ရှေ့စမ်းကဆင်ကုပ်.ပိုင်း,ဝါဆင်မိုင်းမး ရှိုင်လိပ်ပိုဆင်းသုတ်းဆွဲလမ်းဖူ. လံးဆွဲဆင်းဖေး
လပ်.လွဲခိုဆင်းလွဲစမ်းဂျ, မိုင်းဝဆင်းထိ 13/ 10/ 2016။

လှိုင်သေပီးဆွင်.ထံးယပ်. တါင်,ဝါဆင်းတါင်,မိုင်းဂေး ကွဆင်ဂဆင်သုင်, ဖိုဆင်လိက်မွှင်ကွဲတါင်ဆင်တါင်လံ။ ပီးဆွင်.တံး ကဆင်တိုဆင်းပီဆင်
ကုဆင်းဂိုက်မိုင်း ခလး ပီးဆွင်တံးကဆင်လံးမးပိုင်းရှမ်းပိုင်းဖူလ်း ကဝ်းမုဆင်ယွဲ,ခုဆင်ရှေ့စမ်းလှိုင်ဆဲဆဲဂေး ယိဆင်းသေလံမွှင်ကွဲကွမ်း တေး.တေး.ဝးဝး
ယူ.ယပ်.။ မိုင်းစမ်းဝဆင်းကဆင် ကဝ်းမုဆင်ယွဲ,ခုဆင်ရှေ့ဆွဲဆင်းဖေးဆဆဆ. တူဝ်ဖူးတီမ်းဂေး ယိဆင်းတူဂ်းကွဲလုင်လင်တေး.တေး.ဆဆ.ယပ်. လိပ်မိုဆင်
မိုင်းဆံ. လပ်းသိုင်,ဂျ,ပီတ်းဂမ်းဆိုင်လူးဂွဆင်.။ လွင်းတါင်ယိဆင်းသေလံကိုင်ဆဲဆံ. ကမ်,လှိုင်တူဝ်ဖူးတီမ်းဂူလ်း ကဆင်ပီဆင်ကိုင်.ဆံ ပီးဆွင်.တံးကဆင်
ယူ.တီးမိုင်းတံးဂေး ပွဲ.တူလ်းစာပ်,ငါး ဆွဲထီးဝီးထံးသေ ပီဆင်ကဆင်မွှင်ကွဲစေးမုဆင်ကွမ်းယူ, လံးရှူးဆင်.ဆံ။

ဆင်းသိုင် - တူဆင်းတီး လါတ်းစဆင်ဂမ်းဆွဲကွဲမဆင်းဆင်း တီးဖူးတီမ်းဝး “စးဂေး ကမ်,ပီဆင်ယူ,ပီဆင်သပ်း မိုင်းလံးရှမ်းစာပ်,ဆွဲထီးဝီး
လွင်းဝး ကဝ်းမုဆင်ယွဲ,ခုဆင်ရှေ့စမ်းဆွဲဆင်းဖေးဂျ,ဆဆ.။ ယူ.ယူ.ဆမ်.တဂေး လံလုင်းမးရှင်းမဆင်းသေ သမ်.ပေးကုဂ်.ဆိုဂ်.ကွဲလုင်ဝံ.” ဝးဆံ။ ပေး
ထာမ်ဝး ယွဆင်.သင်ခလး ပီးဆွင်.တံးရှင်းသမ်. ဆပ်.ထိုင်ကဝ်းမုဆင်ယွဲ,ခုဆင်ရှေ့စမ်းဆံ စေးတွပ်,ငံးငံးဂေး ယွဆင်.ပိုင်းရှင်.ခလးဂိုက်ယမ်မဆင်းကဝ်း
ဆံဆဆ.ယပ်.။ ကဝ်းမုဆင်ယွဲ,ခုဆင်ရှေ့စမ်းဆံ. လွဲထိမ်ခလးတူလ်းထိုင် ကုဆင်းဝါဆင်းကုဆင်းမိုင်း ကမ်,ဝးပီဆင်လါတ်းမိုင်းလှိုင် ရှိုက်ယမ်ဖေး,သျ, သျ,
သဆေ,ကဆင်လှိုင်။

လိမ်ကပ်ပါဆင်သိုပ်,ပါဆင်မးဆံ ကုဆင်းမိုင်းတံးရှင်းဂေး ရွပ်းပိုင်းလွင်းယပ်,ဖိုတ်,ဂိဆင်းကွဲ, လံးထုဂ်,လုး ပေးဂိဆင်လုလံ။ ထုဂ်းစးတံး ခလး
ထုဂ်,ရှေးလိပ်းစံးပံး။ ရွပ်းပိုင်းလွင်းကမ်,တြး ခလး ရွပ်းပိုင်းပင်တိုက်သိုက်သိုက်ဆွဲမိုင်းသေ ပီးဆွင်.ကုဆင်းမိုင်းတံး လံးကွဆင်ကဆင်ပံးယာဆင်ဂိုဆင်း
ယေးဝါဆင်းသုဆင်သေ မးပိုင်းရှမ်းပိုင်းဖူလ်း တွဲးဝပ်း ကဝ်းမုဆင်ယွဲ,ခုဆင်ရှေ့စမ်းမိုင်းထံး ရှာဆဲတေး,ထိုင်ဝဆင်းမိုင်းလိပ်။

ပီးဆွင်.တံး ကဆင်လှိုင်စံးပံးစပ်းမးရှိုင်ဆဆင်း ကါဆင်,လံပဂ်,ပီမိုင်းဂမ်းဖွင်း သမ်.ပေးတင်းပီဆင်ဝ်းဂိုဆင်းလုင်ဝံ.ဂေးမီး မိုဆင်ဆင်, လေး
တွဆင်းစမးရှင်းသွဆံ။ လံးလေးဝ်း ဆွဲလေးတွဆင်းဂိုင်းမံ.။ လေးတွဆင်းဂိုင်းရှား။ လေးတွဆင်းလမ်းပုဆင်း။ လေးတွဆင်းလမ်းပင်းခလး လံလံတီး ဆွဲမိုင်း
ထံးဆံ မီးပီးဆွင်.တံးယူ,ဂျ,ဂူးတီး။ ကဆင်ဆံ. ယွဆင်.ပိုင်း ဖိုဆင်,လိမ်မိုင်းထံး ခလးမိုင်းတံးဆံ. တိတ်းကဝ်းကဆင်ယပ်း ခလး လွင်းစပ်းကွဲ,ဂျ,မး
ရှာဂဆင်ဂေးငံး ဆဆ.ယပ်.။





မိုင်းလင်းမုခ်ယွဲ, ခုခ်ရှေ့စမ်း လုံးရွတ်းအိဝ်ကီဝ်,ယိမ်း ပီးဆွင်.တံး တီးဝမ်းမွဲ.မွဂ်,လမ် လေးဝင်းစမးကံး လေးတွမ်းဂိုင်းမံ, ပီ 2512

လင်းမုခ်ယွဲ,ခုခ်ရှေ့စမ်း ဖုခ်မိဖုလ်ကတုလ်ယတိတ်, ဆံ. ကမ်,လွဲးဝး ပိခ်ခုခ်ရှေ့စမ်းသမ်,မတု,ဂုလ်း မမ်းလင်းပိခ်မိုခ်ခုခ်ဖိခုခ် သိုင်တုခ်ဆိုင်ဆဲးယဝ်။ စေးဂွမ်းသင်,သွခ်မမ်းလင်းဆဲးဂေး အံဝံးတွမ်းလိုင်ဂုခ်းရှင်းလိုင်ဆံ. မိုခ်ဆင်,ပံးဂုခ်. လွဂ်းလံးဂိုတ်းဖုခ်လိုင် (ဖုခ်ပွမ်) ဆင်,ရှိုင်တေမီးဆမ်ပိင်းပေး ပုခ်းတု,ဂုခ်းဝမ်းဂုခ်းမိုင်း လင်းရှံးလင်းဆး။ နှင်းဂမ်းလိုင် မိုခ်ဆင်, ဂမ်းဖုခ်,သွမ်း၊ လိုင်တုင်သတ်း စလး သုခ်မွဂ်,လိုင်ဆံ. ရှိတ်းရှံးဂုခ်းပိုခ်.တီး လံးမီးဂမ်းဂိုတ်း စလး ပိုခ်.တီးကမ်းရှင်,ဂံဝ်းလိုင်လိုင်ဆဲး.ဂေး ရှိတ်းရှံးမီးလွင်းခိုခ်ယွဲ,မွဲ,သုင် လဂျု,လိုင်ဆံ ။

လွင်းတင်းလီကမ်းမမ်းလင်းလံးရှိတ်းသင်းဝံဆံ.ကမ်,လွဲးဂုခ်းထံးဂုလ်းပမ်လွင်းယုမ်,ယမ်ဆပုထိုင် စလးကပ်ဂုင်,မုခ်မမ်းလင်း၊ ဂုခ်းဂူး လင်းခိုင်းဆွဲးမိုင်းထံး စလး ဂုခ်းတုင်းလုမ်းဖုခ်.ဂေး ယုဂ်.ယွင်းမမ်းလင်း။

ဂုခ်းပပ်းလိုင် ဗွင်,သီ,ကပ်ခိုခ်းလိုင်တံး/ တပ်.သိုဂ်းလိုင်တံး လင်းယွတ်းသိုဂ်းဂေး လံးကွခ်ကတ်း ပင်ဂု,ဂုဝဆပ်ယမ် စလး ပင်ပမ်လွင်း မွင်လုံ လွင်းလင်းမုခ်ယွဲ,ခုခ်ရှေ့စမ်း မိုင်းထံး ဖုခ်မိဖုလ်ကတုလ်ယတိတ်, လံးစပ်းသုခ်မဂ်,ရှင်,စမ်းဂျု,ဆံ၊ မမ်းလင်း လံးလာတ်းတီးလုမ်းစပ်, ထံးစပ်ဂျု,ဝး “တီးဆွဲးမိုင်းတံး ဂမ်းပုးဆမ်ဂေး မီးစိမ်းရှင်လင်းမုခ်ယွဲ,ခုခ်ရှေ့စမ်းဝံ.တီးရှိုခ်းစပ်ဂူးဂေး.ယဝ်. လင်းမုခ်ယွဲ,ခုခ်ရှေ့စမ်းဆံ. ပိခ်ဖုခ်ကမ်းတင်တုင် လိုင်.ခိုင်းတံး (ထံး) တင်းမုတ်း၊ လိုင် သျုခ်း တင်းသယမ်ဂေး ပိခ်ကမ်းလိဝ်ဂမ်း၊ သယမ်ဆံ.ဂေးပိခ်တံး ယဝ်.ဂေး ပိခ်ထံးဂုလ်း။ ပေးလာတ်းထိုင် လွင်းလိုင်.ခိုင်းတံးဆံ မမ်းဂေးလုဂ်.မုခ်တီးလိဝ်ဂမ်းဂုလ်းဆမ်.ယဝ်.” ။

လိုင်.ခိုင်းလင်းတံး ရှိုင် ထံး ဆံ. မမ်းကမ်,လွဲးမီးဆွဲးမိုင်းထံးဂုလ်း မမ်းမီးယု,လံးလံးတီး ဆွဲးဂုခ်လိုင်ကေးသျိုင်းဆံ. မိုခ်ဆင်,ဆွဲးဝိင်း သိပ်းသွင်ပမ်းဆး လိုင်မိုင်းစမ၊ ဆွဲးဝိင်းကသ်.သမ်း လိုင်မိုင်းကိခ်,တီးယိုင်း၊ ဆွဲးမိုင်းတံး၊ မိုင်းလင်း စလး မိုင်းဝိတ်.ဆမ်း လိမ်လိုင်ဆံ. မီးပီးဆွင်.လိုင်.ခိုင်းတံး ယု,ဂူးတီးယဝ်.။ ဖုခ်စင်းစင်းထုင်း လွင်းယု,လွင်းဂိခ် ဖုခ်,သျု,စေးဂွမ်းလာတ်းဂေးမိုခ်ကမ်း မိုခ်ဆင်, စပ်း၊ ဆမ်.၊ စိမ်၊ စျု၊ ရှု၊ ပေး၊ စမး၊ ပု, ယု၊ တု၊ ယံး၊ လင်၊ မု, ဝု, ရှု၊ မု၊ ဂု၊ ဂံ, လိမ်လိုင်ဆံ. ပိခ်သင်းသေ,လင်းထမ်း လိုင်.ခိုင်းတံး ဆမ်ယဝ်.။

တၢင်းပိခင်သလိက် - Hemorrhoids

သလိက်ခိးပိခင်တၢင်းပိခင် ကခိးထုးစွာခိးခိးသုတ်း ဂူခိးပိခင် တၢင်းပိခင်သလိက်ခိးပိခင်လွင်းကခိးယၢပ်, ဗီတိတ်, တၢ, တေခိးစးကခိးကွက်, ဂၢင်ပိခင်စတုစတု ဂူလိးဂး မခိးဂေးမီးလွက်လံးယုတ်းယုမခိးယု, ခခိး, ဂူဝဲတၢင်းပိခင်ခိးတၢင်းခိး မခိးဂေးမီးလွက်လံးယုတ်းယုမခိးယု, ပေးစွမ်းစးခိးတုလိးတုခိးတေး, မခိးစတု။

သလိက်ခိးပိခင်ယုခိးသင်

မေးယုယိင်း ခခိးသလိက် ဝိတ်ထခိးခိး ဂူလိးယု ဗေးယုထံး 3 လံးမွက်လၢတ်းစေးမုခိး တုခိးတေး, ကခိးဂူတိးစွာစွာစးပိခင်သလိက်ခိး ခခိးပိခင်ယုခိးကခိးတၢင်းဂိမုခိးစွာစွာစးလး လွင်းကွက်, ဗေးလူင် မူခိးခခိး,

- ❶ တွင်းပုဂ်း (စီးဂိခိး)
- ❷ တွက်ဂူ (တွင်းစေးတၢ, သေ)
- ❸ မိင်, ကွက်, ဗေးလူင် (စီး) ဂူခိးပူခိး
- ❹ ခခိးကွက်, ဗေးလူင်ဂူခိးပူခိး
- ❺ လွ်းယုလၢင်တွင်း (ဂူတိးစွာစွာစးပူခိး)
- ❻ ပိခင်တၢင်းပိခင်တၢင်းစိင် ဂူတိးစွာစွာစးသိခိးလိတ်း ဂူခိးစွမ်းဂူခိးဗေးလူင် (ဂူခိး) ဗေးတိးပူခိး
- ❼ ပေးဂူခိးခိးဂူခိး လူဝဲခိးယုခိးပိခင်သလိက်ခိးလိင် တိုဝဲတၢင်း တၢ, တေပိခင်သလိက်ခိးဂေးမီးခိးခိး
- ❽ ပိခင်သလိက်ခိး မူခိးဗွင်းတိုဂ်ပုးတွင်းခိး ပိခင်ယုခိးတွင်းပုဂ်း ကခိး, တေးတေပိခင်ခိးစးတၢင်း မူခိးတိုဂ်ပုးတွင်း ကခိး, ခခိး ပိခင်မူခိးတိုဂ်ပုးတွင်းဂေး လၢင်းပိခင်လံး ယုခိးတေးခိးခခိးယိင်း

ခိးလံးသလိက်ခိးပိခင်လိင်

ကခိးပုးတွင်းခိး ဂေး, မူခိးခိးတူဝဲလိက်ခိးလံးသေ ဂူတိးစွာစွာစး, ဂူခိး ကခိးတေးလွ်းလွ်းလွင်းကခိး, ဂူ, ဂူ, စီ, တိင်သု, လွတ်, လမ်းသံး စွမ်းစး, ကိင်ခိးဂူခိးလွ်းလွ်း, တိုဝဲဂူခိးဝခိး ယုခိးခခိးစလး လၢင်းတေပိခင်သလိက်ခိးလံး

- ❖ မီးလိတ်းကွက်, မုးလွမ်း မူခိးစွမ်းစးကွက်, ဗေးလူင်
- ❖ ဗေးတုလိက်ခိးမခိးတေးမီးဂူခိး, ခိးဂူခိး, မုးလွမ်း
- ❖ ဗွမ်းလွမ်းဂူခိးဗေးလူင်
- ❖ ဂူခိးဗေးလူင်တေလိက်ခိးဂူခိး, မူခိးစွမ်းစးကွက်, ဗေးလူင်

လွက်လံးယုတ်းယု မီးလိင်

သင်လိင်ပိခင်သလိက်ခိး ကခိးပု, ဂူခိးဂူခိးသေ ဂူဝဲသလိက်ခိးခိး ခိးဝဲသလိက်ခိးခိး တိုဂ်ယု, တၢင်းခိးဂူခိးဗေးလူင်ခိးစလး မီးလိတ်း ကွက်, လိင် ပူခိးစွာစွာစးပိခင်သလိက်ခိး စခိးကွခိး, တၢင်း ဂူလိးဂေးပေးတေး မီးဂူခိးသလိက်ခိး ပိခင်ကွက်, မုးခိးဂူခိးဗေးလူင် (ဂူခိး) မူခိးစွမ်းစးကွက်, ဗေးလူင်သေ ပေးသံးခိး မခိးစွမ်းစးဂူတိးစွာစွာစး, ခိးခိး ခိးဂူခိးဗေးလူင်လိင် ပူခိးစွာစွာစးပိခင်သလိက်ခိးစခိးထိ 2 ပေးပိခင်စခိးကွခိးတၢင်း စလးစခိးထိ 2 ခိးလိင် ဂူခိးစွာစွာစးယုတ်းယု လွ်းတူဝဲစွာစွာစးလံးယု, လွမ်းခခိး, လွက်လံးပေးတေးခိး။

ခခိးကေးခိး, ကူခိး,

ကခိးခိးကူခိး, လၢပ်းလေး ခိးခိးခိးတေးသေ ခခိးစလးမွက် 15-30 ခေးထီး ကွခိးတၢင်းတေးကွက်, ဗေးလူင်စလး ဝံးသေကွက်, ဗေး



လှိုင် ဂူလ်းဂျး မိုဝ်းတေကွက်၊ ဖမ်းလှိုင် ရှ်းစလးဆမ်ဂတ်း ပေးဝံးကွက်၊ ဖမ်းလှိုင်ယဝ် ရှ်းစလးဆမ်ဂတ်း ဆင်၊ ရှိုင်ပေးတေကမ်၊ လိပ်းရှ်းဆမ်။

ယုသွတ်, (ခင်ပီးယု)

ယုသွတ်, (ယုဆိပ်း ဖမ်းရှ်းဖမ်းလှိုင်) မဆ်းတေမီးလံာ်မိပ်းယု, ဂူလ်းဂျးဂေး မဆ်းမိုဆ်ဂမ် မီးဆမ်မဆ်းလေးလိုဆ်း မီးယုဆုတု၊ တေစုရှမ်း ဆင်၊ ရှိုင်တေကမ်၊ လိပ်း မိုဆ်ဆင်, (Benzocaine) Lanolin Ointment base 15 ဂရမ်, ပိဆ်ယု တွမ်းတု၊ တေယုတ်းယုသလိုက်း ဂမ်းသိုဝ်း။ ပေးတေသွတ်, ယုလိုင်

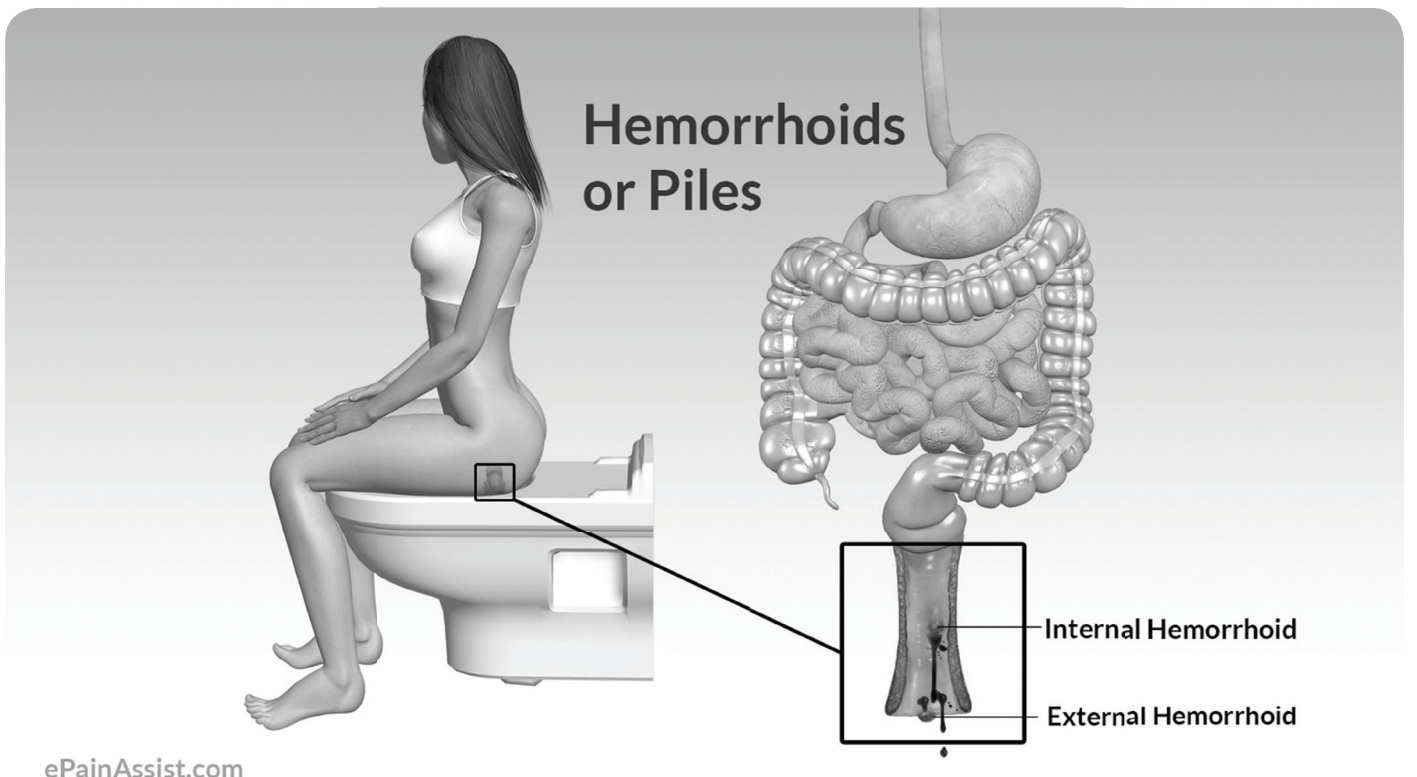
- ထုဂ်, လီကွက်, ဖမ်းကွမ်, ဖမ်းလှိုင်ပိတ်း မူတ်းမူတ်းဂွမ်, ဆင်, ရှိုင် ယုပေးတေကမ်, လုတ်းကွက်, မးလွမ်း မိုဝ်းရှ်းဖမ်းမိပ်းကွက်, ဖမ်းကွမ်, ဖမ်းလှိုင်
- ကမ်, လွက်လံး လှ်းယုရှ်းလီ သင်တု၊ မဆ်းပိဆ်ဆမ်ဝံ့လိုင် ထုဂ်, လီကပ်စလးတု၊ ယိဆ်ဝံ့ဂွမ်, ဆင်, ရှိုင်မဆ်းပေးတေသွတ်, ဖမ်းဂျး, ငံးဆိပ်းလံးငံးဆမ် ဂူလ်းဂျး ကမ်, ထုဂ်, လီပွံ, ယုဝံ့ ဆ်းတု၊ ရှိုင်သေ ပိဆ်ဆမ်စိပ်ဂျး, ပိတ်း မဆ်းတေရှ်းရှ်းရှ်းယု ဆမ်သိပ်းပိတ်း ရှ်းလွင်မူတ်းသိုဝ်းရှ်းရှ်းရှ်းရှ်းရှ်း လာင်ဂွမ်း သီရှ်းမူတ်းသိုဝ်း လိတ်းရှ်းရှ်းရှ်း
- လာင်မိုဝ်းရှ်းမူတ်းသိုဝ်း ပေးတေရှ်းလီလိုင် သို, ထုဂ်မိုဝ်း (မိပ်းမေ ယုလှ်း) ဆွမ်းစီးဂိမ်းသေယုဂ်းစုဆ်း 1 ဖမ်း ပိုဝ်းတု၊ တေရှ်း ရှ်းဖမ်းလှိုင်ပိုတ်,

- ကပ်ဖမ်း, ကမ်မီးရှ်းလိပ်ဆမ် ဆိပ်းဖမ်းဂျးလွံးလွံး ရှ်းဖမ်းဂျး ဆ်းရှ်းဖမ်းလှိုင်လိုက်း 1 ဆိပ်
- ဝံးသေဆိပ်းယုယဝ် ငိတ်းဂူဆ်းစလးရှ်းဖမ်းလှိုင်ဝံ့မိုက်း 15 ဆး ထီး ယု, ဆိတ်းလုဂ်ပံ့ဂျး, တာင်းလှ် ယုဆ်းဝု၊ ယုမဆ်းတေလုတ်း ကွက်, မးစိုဆ်း
- ပေးဆိပ်းယု သွတ်, ယုယဝ် လာင်မိုဝ်းရှ်းမူတ်းသို

လွက်လံးကွက်

- ဂိဆ်ဖမ်းစလးမက်, မုံဆမ်ဆမ်ပိုဝ်းရှ်းရှ်းတွင်ရှ်းဖမ်းကွက်, ဖမ်းလှိုင် လံးလီကမ်, ဂိဆ်
- ဂိဆ်ဆမ် (မူတ်းသို) ဆမ်ဆမ် 1 ဝမ်း 8 - 10 ရွက် (ကွက်, ဂိဆ်ရှ်းတု, သေ
- ရှ်းဂိုဝ်းစဝး ဆမ်သု, ဂျး, ဂေး, ဖမ်းဆမ်, ဆမ်ဝါဆမ် ဆမ်လိမ်
- ကမ်, ထုဂ်, လီ (ဂမ်းစီး) ကွက်, ဖမ်းလှိုင်
- ကမ်, ထုဂ်, လီဆင်လေးယု, ဆ်း (ထာင်) ရှိုင်

တာင်းပိဆ်သလိုက်းကမ်ဝု၊ ဆ်းပိဆ်လံးဂေး, ယုဆ်းဆမ်ဆင်, ရှိုင် ပေးတေကမ်, ပိဆ်ဆမ် ထုဂ်, လီလုမ်းလုးတုဂ်ဂပ်, ရှ်းလီ လွမ်းဆင်စေး စဆမ်ဆမ်စလး လိုဝ်းကမ်ပိဆ်ယု, ဂေး ရှ်းလုမ်းလုးတုဂ်, ဂပ်, ထုဂ်, ပက်ပိုင်လွက်လံးမဆ်း။





လွှမ်းမိုးမှု၊ အန္တရာယ်၊ ၉ ပွိုင်

လွှမ်းမိုးမှု၊ အန္တရာယ်၊ ၉ ပွိုင် အကျဉ်းချုပ်အား ဖော်ပြခြင်းပင်။ အန္တရာယ်များစွာ ရှိသော ဆေးဝါးများကို သုံးစွဲခြင်းသည် အန္တရာယ်များစွာ ရှိသည်ကို သိရှိစေပါသည်။

၁။ လွှမ်းမိုးမှု၊ အန္တရာယ်၊ ၉ ပွိုင် သုံးစွဲခြင်းသည် လွှမ်းမိုးမှု၊ အန္တရာယ်၊ ၉ ပွိုင် သုံးစွဲခြင်းသည် အန္တရာယ်များစွာ ရှိသည်ကို သိရှိစေပါသည်။

၂။ ယူရဂျင်း၊ အန္တရာယ်၊ ၉ ပွိုင် သုံးစွဲခြင်းသည် လွှမ်းမိုးမှု၊ အန္တရာယ်၊ ၉ ပွိုင် သုံးစွဲခြင်းသည် အန္တရာယ်များစွာ ရှိသည်ကို သိရှိစေပါသည်။

၃ ယူရဂျင်း၊ အန္တရာယ်၊ ၉ ပွိုင်

Desogestrel **၉**၊ Levonorgestrel

၉ ပွိုင် သုံးစွဲခြင်းသည် လွှမ်းမိုးမှု၊ အန္တရာယ်၊ ၉ ပွိုင် သုံးစွဲခြင်းသည် အန္တရာယ်များစွာ ရှိသည်ကို သိရှိစေပါသည်။

၄ ယူရဂျင်း၊ အန္တရာယ်၊ ၉ ပွိုင်

၉ ပွိုင် သုံးစွဲခြင်းသည် လွှမ်းမိုးမှု၊ အန္တရာယ်၊ ၉ ပွိုင် သုံးစွဲခြင်းသည် အန္တရာယ်များစွာ ရှိသည်ကို သိရှိစေပါသည်။

ကဆံ့ထုဂ်,ကဆံ့လဝ်သေ ဂုဏ်လဝ်သဆံ့,ထေ,ဆဆံ့ဂုဏ်း ယုဏ်းဆံ့တေ လံးဂိဆံ့ဆံ့စာဝ်တၢင်း 72 လုဏ်းမုဏ်း (3 ဝဆံး) ကဆံ့ပုဏ်းလုဏ်းဆဆံ့ ပေးတေဂုဏ်းလီလိုင် ဝံးသေမီးလွဏ်းဂုဏ်းမယဝ် ထုဂ်,လီလိဆံ့ယုဂ်မီး လီလိ ဂုဏ်းဂုဏ်း ယုဏ်းဆံ့မဆံးဂီဏ်းဆၢ, ဖွဆံးလၢ,မဆံးဂေးဂုဏ်းဂီဏ်း မိုဆံ့ဆေ, တေလၢင်းပုးတွဏ် (လဝ်သဆံ့,ထေ,) ဆဂ်,ဂုဏ်းလုဂ်းလံး။

၅ ယုဏ်းဂုဏ်းသဆံ့,ထေ, 3 ဂုဏ်း

ပိဆံ့ယုဏ်းကဆံ့မီးဂေး,မုဏ်း ဂျီတုတုဂျီဆံး မေတေသမီးပဆံ့ တီးဂုဏ်, ကဆံ့ဆဆံ့ တုဆံးစီဆံ့ဂုဏ်းစး 3 လုဏ်း 1 ပွဂ်း လွဂ်းလံးဆံ့. ဂေးစဂုဏ်းသဆံ့,ထေ,လံးသုဏ် လုဏ်းယွဏ်းတွဏ်လီလိပုဏ်းလုဏ်းလုဏ်းလုဏ်း ပိဆံ့ယုဏ်းဂုဏ်းသဆံ့,ထေ, ကဆံ့မီးဂေး,မုဏ်းသုဏ် ထုဂ်,လီယု,ဗံး, တုးစေးစဆံ့ဆံးမေယု။ မိုဏ်းစတ,လၢ,သမီးယုဆံ့ဆဆံ့ လုဏ်းဂုဏ် လုဏ်းလၢင်းတေမုးကိတီးကွတီး ဂုဏ်းဂုဏ်း ကဆံ့,မီးဖွဆံးလၢ,သဏ်။



၆ ဖေဏ်ယုဏ်းဂုဏ်းသဆံ့,ထေ,

ပိဆံ့ယုဏ်းဂုဏ်း ဂျီတုတုဂျီဆံး ဂုဏ်းဂုဏ်းတေပိဆံ့လွတု, ဖေတု သတိဂ်, မွဂ်းတၢဆံ့,မုဏ်းစိတ်,ဖုး မေယုဗဝ်းတေ ဖေဏ်တီးငဝ်းစီဆံ့ဆၢင်း ယိဏ်းဂုဏ်းစး ဆေဏ်,ဂီဏ်းဆဆံ့ယိဏ်း တေကဆံ့,တုဂ်းလံးစလး စဂု,ဂုဏ်း ဆေဏ်,ဂီဏ်းတုဏ်ဆဆံ့,လုဏ်း,ဗုးလံး တေကဆံ့,စဝ်းဂျု,ဆုးဂုဏ်းလုဂ်းလံးဆဆံ့ လွဂ်းလံးဆံ့. တေမီးကု,ယုဂီဏ်းလုဏ်းယုဏ်း,မိဝ်း လုဏ်းပိဆံ့ပီ ထိုင် 3 ပီ ဂေးမီး စိုဆံ့ယု,လွဏ်းဂုဏ်းစး ထီဏ်းဂုဏ်းဆိုင်, စုးစဂုဂုဏ်းသဆံ့, ထေ,ဂီဏ်းဂုဏ်း ပေးဂုဏ်းစးဖွမုဏ်း,တေကဆံ့ကွဂ်,ဂေး ဂုဏ်းမေယုဗဝ် ကဆံ့ကွဂ်,ပဆံ့ လွဂ်းလံးဆံ့စတု တေမီးဂုးဖေဏ်စီမိတီးစီဆံ့ စလး တေမီး လုဏ်းဂုဏ်းလုဏ်းကွဂ်,ကိတီးကိတီး မိုဏ်းစတ,လၢ,ဖေဏ်ဆဆံ့။

၇ သုဏ်းယုဏ်း (ခူဂ်း)

ပိဆံ့ယုဏ်းလီလိလီလိ တေမိုဆံ့တွဏ်းလီဏ် (Copper-T) လွဂ်း လံးဆံ့ မေယုဗဝ်တေသု,ပဆံ့စဂုဂုဏ်းလံး 5 ပီ မီးဂေး,မုဏ်းကိတ်. တဂုဏ်းဂုဏ်း စလး ဂျီတုတုဂျီဆံး။



၈ ဂီတီးမဆံ့ခၢင်းယိဏ်း (ထမ်းမဆံ့)

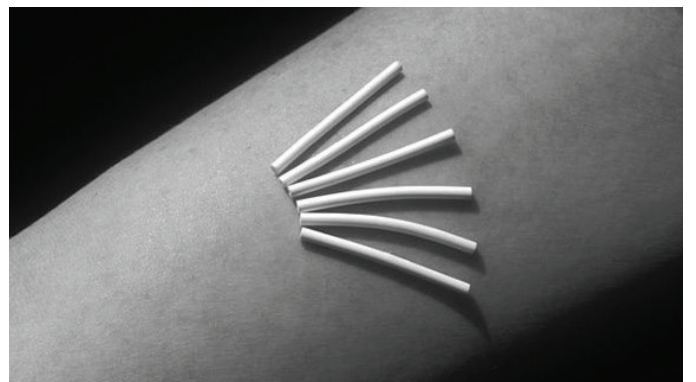
လွဂ်းလံးဆံ့ တေလံးပိဆံ့ထီဏ်းလွဂ်းလံးဆိုင်, မေယုဗဝ်တေ ဂီတီးလွတု,ဆဆံ့,စံး,တၢင်း 2 လွတု, ဆေဏ်,ဂီဏ်းပေးတေကဆံ့,လၢင်း,မုးဂုဏ်း သၢင်းဂဆံ့လံး ဆေဏ်,ဂီဏ်းပေးတေကဆံ့,လၢင်းလဝ်သဆံ့,ထေ,လံး။

၉ ဂီတီးမဆံ့လံး (ထမ်းမဆံ့)

လွဂ်းလံးဆံ့လံးလုဏ်းသုတုး ဖေ,ကိတီးဆိုင်,ဂုဏ်း ဖေ,သေဂီတီး သံဆံ့လုဏ်း လွဂ်းလံးဆံ့ ထုဂ်,မိဆံးဂဆံ့တၢင်း ဂုဆံးကဆံ့ကဆံ့,စုးမီး လုဂ်းကဆံ့,ကဆံးတေကဆံ့လုဂ်းထီဏ်းယဝ်။

ကိဏ်းဆိုင်လွဂ်းလံး ကဆံ့ဝုးမုးလုဏ်းဆံ့ တေလုဏ်းလွဂ်းလံးလုဏ်း ဂီဏ်းသေကဆံ့,ဝုး ပေးတေဂုဏ်းလီလိုင် ထုဂ်,လီတိုင်,ပၢင်း,မေယုဗဝ်ကွဆံ့ တၢင်းဂုဆံ့, ဆေဏ်,ဂီဏ်းပေးတေလုဏ်းယု ကဆံ့ထုဂ်,မိဆံးဂဆံ့တၢင်းလုဏ်း လုဏ်းဂုဏ်းစးဆဆံ့ ကဆံ့လဝ်,လွဏ်းသုတုးဆဆံ့ ပေးတေဂုဏ်းလီလိုင် ထုဂ်,လီလုဏ်းမိုဏ်း စလး ကုပ,ကုပဂဆံ့တၢင်း 2 ဂေး (ဖေဏ်စလးမေး) ဂုးလီလုဆံ့, ဆေဏ်,ဂီဏ်းပေးတေကဆံ့,မီးလွဏ်းစဝ်းလုဏ်းဖေဏ်းဂဆံ့။

www.health.kapook.com/view9227.html





လွင်းလုံးနှုတ်တိုင်းပီခင်ဝတ်း

တိုင်းပီခင်ဝတ်း ယင်းကမ်,ပံ,မီး လွှဲလ်းယူတ်းယုတ်း ပေးနှံ့ခါတ်, ဂူလ်းဂါး မီးလွှဲလ်း တီးတေလွဲးလူတ်းယွမ်း တိုင်းပီခင်ဝတ်းလံး လွမ်းဆင်,ပုးတုးဆံ့။

❶ လုမ်းလုးတူဝ်ခိင်းရှ်းဂုတ်း,

ဖွင်းယမ်းပီခင်ဝတ်း သီဆ်းလူတ်းဆွဲးရှ်းဆင် ရှုတ်းဂျု, တွမ်းတု,တေထိင်းသိမ်း ရှ်းတူဝ်ခိင်းရှ်းဂုတ်းကုတ်း။ ဖူးလူင် လီဆ်း,စပ်ယုမ်,ယမ်ဝါး တိုင်းပီခင်ဝတ်းဆံ့ ရှ်းတုတ်းကိတ်းဆံ့ တီးတေတိုက်းတေပုး လူဝ်းမိင်း လူတ်းယွမ်း လူင်းဂျု,သေကမ်,ဂါး ယင်းရှ်းတုတ်းရှ်းဂုတ်းဂတ်းစလး ထုဂ်,လီသု,မာဂ်,ရှုဝ်ပုး ဖွင်းယမ်းပီခင်ဝတ်း။

❷ လာင်မိုဝ်း

လူဝ်းမိင်းလာင်လပ်းဂမ် စလး စပ်းဂျု,ဆွဲးတူဝ်ခိင်းရှ်းဂုတ်း လံး ကိတ်းဆံ့ရှ်းတုတ်းဂမ်။ သင်ဝါးမိုဝ်း တီးကမ်,မူတ်းသု ဂျု,တိုဝ်းသု,လူဝ်းမိင်းဂေး လာင်တေတိုက်းမုး လူဝ်းမိင်းခါး မိုဆ်ဆင်, တု သူပ်း စလး ရှ်းဆင်သေ လာင်ရှ်းတုတ်းပီခင်ဝတ်း။

❸ သဗျေ,ဝဗျေ,ဖူဆင်

သဗျေ,ဝဗျေ,ဖူဆင် တီးလပ်းသိင်, ဗျေ,ဝူတ်းလွဲးလူဝ်းဆံ့

လာင်ရှ်းတုတ်းရှ်းလူဝ်းမိင်းတိုက်းခါး ယွမ်းပိုဝ်း လူဝ်းမိင်းတေမီးယူ, ဆွဲးလူမ်းသေ ပိပ်ဂျု,ပိပ်မုး။

❹ ငိုင်းငဝးတီးဂုတ်းဂိုတ်း

ပိုဆံ့တီး တီးမီးဂုတ်းဆမ် မိုဆ်ဆင်,တုးလူတ်းလူဝ်းဆံ့လွဲ လာဆံ့ခါဂုတ်း, တီးမီးစကေးလွဲ ပွဲးလာမ်းတီးမီးဂုတ်းမုးဆမ်လွဲ လူဝ်းဆံ့ လာင်ရှ်းတုတ်းရှ်းလူဝ်းမိင်းဂမ်လံးခါး။

❺ ဂိတ်းတိုင်းဂိတ်းဖိုမ်,ထီမ်

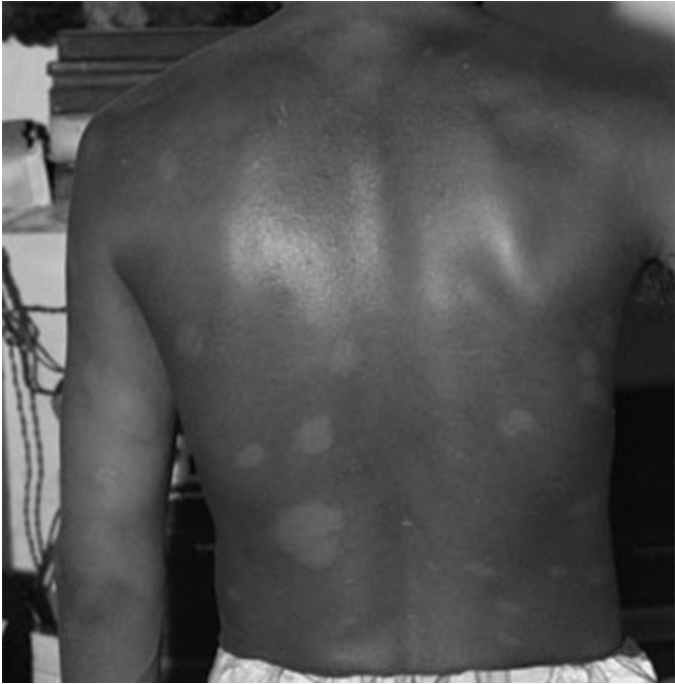
သင်ဝါးသူဂိတ်းဖိုမ် စလး မာဂ်,မံကေး,ဆံ့စတု ထုဂ်,လီ ဂိတ်းပမ်ယုးယု,တမ်,ပမ်ဂုးဝမ်း တွမ်းတု,တေရှ်းတုတ်း ရှ်းတုတ်းဆွဲးတူဝ်ခိင်း တီးတေတိုက်းတေပုးလူဝ်းမိင်း လီတိုဝ်းမုး။ ဂိတ်းပမ်ဖိုမ်,ရှေ့ဂုးဝမ်းဂေး လာင်ရှ်းတုတ်းရှ်းကမ်,ပီခင်ဝတ်း လံးခါး။

❻ ဆွဲးဂိတ်း,ဂိတ်း,

သင်ဝါးဆွဲးကမ်,ကိမ်, လာင်ရှ်းတုတ်းရှ်းလူဝ်းမိင်း ခါး ဂူလ်းဂါး ဆွဲးဆမ်ဆေးဂေး လာင်ရှ်းတုတ်းရှ်းလူဝ်းမိင်း ရှ်းဂုတ်းကုတ်း, စလး ရှုဝ်မုးလံးမိုဆ်ဆင်။ လွင်းပံးလွဲဂေး မီးလွင်းဂိတ်း,စွဲပုးလွမ်း ယွမ်းပိုဝ်းပေးလွဲသုဂ်,သုဂ်ဂေး လာင် တေရှ်းတုတ်းရှ်းလူဝ်းမိင်းခါး။

ရူ.ကဂ်းတၢင်းပီခင်တုတ်း Leprosy

တုတ်းကဆဲးဝးဆံ့ မိုဝ်းရှင်းစးဂေးလီဂ်. ဂံင်ဆဲးပိုဆဲးလၢတးဝး မဆဲးလီဂူဝ်ဆး ပေးဝးမီးဂူဆဲးပီခင်တုတ်းဆဲးလိုင် ဂံ.ရှဆဲးပိုဆဲးလိုပး ကွဂ်,ဝါဆဲး ကမ်,ပဆဲးယူ,ဆဲးဝါဆဲး လီဂ်,ယီဂ်းဂဆဲ မိုဆဲးတေပီခင်တေတံ၊ လီမ်လိုင်.လီမ်မိုဝ်းဂေးကမ်ဂိုတ်း ဆဲးမၢင်လိုင်ဂေး. ရှဆဲးဂူဆဲးပီခင်တုမ်, ပီခင်မိုဝ်းဂေးဝးပီခင်တုတ်,ယဝ် ယွဆဲးဆဆဲ ဆဲးတူင်,ဝူင်တးရှင်းစးဆဲ. ဂမ်ဆဲဆဲ တေတံပီခင်တုတ်းဂဆဲးအံဆဲဂ်. တံပးတုတ်းလွမ်းဆင်, တၢရှဆဲး ဂူလ်းဂးတၢင်းပီခင်မၢင်လိုင်ဆဲးတံပးတုတ်းဂဆဲးလွမ်းဆင်,တၢရှဆဲးကမ်, လံးမဆဲးထုဂ်,လီဂူတ်,လီတးတူလ်းဂွဆဲးဝးပီခင်တၢင်းပီခင်သင်ကဆဲးဝး ဆဆဲ ကမ်,လ်းစလးဝး ရှဆဲးဂဆဲပီခင်တုမ်,ပီခင်မိုဝ်းသေ ဝးဂဆဲပီခင် တုတ်းဂဆဲတၢင်းလိုင်တၢင်းမိုဝ်း။ ကိုင်ဆိုင်လွင်းဆဲသေ ရှင်းစးစွဲးစွဲးပီး ဆွင်.လူကၢဆဲးရှင်းစးဂေး. လံးမီးလွင်းရှိုဆဲးရှ. စပ်းလ်တၢင်းပီခင် တုတ်းဝး မဆဲးကမ်,လီဂူဝ်မိုဆဲးဆင်, ကဆဲးရှင်းစးလံးဝါဆဲးမးမိုဝ်းလီဂ် ဆဆဲး။



တၢင်းပီခင်တုတ်းဆံ့ မဆဲးပီခင် ယွဆဲး. ပီဂ်,ထီးဂျီးဂေး Mycobact erium Leprae သေရှိုတ်းရှိုတ်းပီခင်တၢင်းပီခင်စၢင်းရှိုင်သေတၢ. မဆဲးဂေး ယူတ်းယၢရှံလံးယူ, ဂူလ်းဂး သင်လိုင်ဝး ယူတ်းယၢကမ်,တဆဲး ဆဲးလိုင် မဆဲးတေရှိုတ်းရှိုတ်း တိုဝ်မိုဝ်းသီဆဲးကၢယူင်, တၢစလးတိဆဲးမိုဝ်း ရှင်းစးသေရှိုတ်းရှိုတ်းတိုဝ်မိုဝ်းပံးလ်ရှင်းစးကမ်,ရှတ်းစပ်းစးကွဂ်,ဂၢင် ပိုဆဲး။ တၢင်းပီခင်တုတ်းဆံ့ မဆဲးတေမီးဖေင်ရှၢင်းရှိုဆဲးမးတီးဆး စီဆဲး စၢ စလး လၢမးဂျၢထိုင်လွမ်းတူဝ်ရှင်းစး။

တၢင်းပီခင်တုတ်းဆံ့ မဆဲးတေတံတံးလပ်းဂဆဲးလံးတၢင်းလူမ်း ရှံလ် (ထူလ်းလ်) မိုဝ်းဂူဆဲးပီခင်ယူ, ဆဲးစၢင်းတၢင်းစးဖေ;လိုင်မိုဝ်းဆဆဲ ဂူလ်း ယွဆဲးဝး မိုဝ်းရှင်းစးတေလၢလပ်းဆဆဲ လိုင်.မိုဝ်းတၢင်းပီခင် တေယူ,ဆဲးတူဝ်ရှင်းစး 3-5 ပီ ပေးပီခင်ကဆဲးလိုင်.မိုဝ်းဆဆဲဂေးတေ ယူထိုင် 10-20 ပီ လွင်,ရှိုတ်းကွဂ်,ဖေင်ရှၢင်းတုတ်း လွင်,ရှိုတ်းဝးပီခင် တုတ်း ပေးဝးကွဂ်,ဖေင်ရှၢင်းယဝ်လိုင် ကမ်,လပ်းဂဆဲးလံးဝါဆဲး။

ဖေင်ရှၢင်းလ်းမၢမ်း ပီခင်လိုင်,ရှိုင်

ပီခင်တၢင်းပီခင်လွမ်းဆိုင်ဆင် စၢင်းတၢင်းရှိုင် 3 လိုဆဲ ကမ်,မိုဝ်း ဂူလ်းဂး တၢးယၢဂေးကမ်,ရှံ

- ☞ ပီခင်ရှၢင်းသီကွဆဲး,ကွဆဲး, ကမ်,ဆဆဲ ပီခင်ရှၢင်းသီလိုင် ကမ်,မိုဝ်း (ဆၢ)ကမ်,ရှဆိုင် ဆိုင်ဆင်ရှိုင်း ကမ်,မီးရှိုင်. ။
- ☞ ဆိုင်ဆင်တူလ်,လိုင် ပီခင်တုမ်, ရှဆဲ ။
- ☞ ပီခင်တုမ်,လိုင်လွမ်းဆးစီဆဲးစးလးလွမ်းတူဝ် ပေးတံးတူလ်း မဆဲးတေလီပး ။
- ☞ ရှိုတ်းလွမ်းဆး မိုဝ်းစလးတိဆဲး ။
- ☞ ဆိုင်ဆင်လွမ်းတိဆဲးမိုဝ်းတေဆၢ (ကမ်,ရှဆိုင်.) ။
- ☞ လီပးလွမ်းသီဆဲးကၢယူင်, ငွဂ်းသွဂ်,စလးရှိုင်စပ်. ။
- ☞ ဆိုင်ဆင်တီးတၢ တေကမ်,မီးရှိုင်း တၢ,တေကမ်,လပ်းလံးမူတ်း ။
- ☞ ပီခင်တီးဖေ,တိဆဲ (ပီခင်စၢင်းရှိုင်) ။

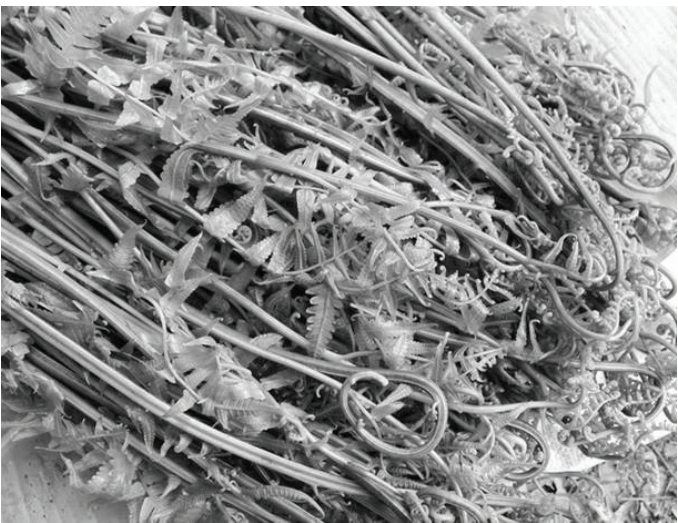


ဖက်းခိတ်ဗလးမာဂ်,ပိ. ကလင်ကပိ,ထုဂ်,ပိခင်းဂျုခင်းပိးဂျေးဂျ,

စားစားယုမ်းယမ်းဝါး ဂျုခင်းစားစားဂျေးဂျေး လှိုင်းပိခင်းတင်းပိခင်း ဆခိတ် ကမ်းဝါးတင်းပိခင်းလှိုင်းဂျေးယုတ် တျေးတေငိုင်းခင်း ကရှားဂျု ဖက်းဖက်းဆခိတ် ကမ်းမီးဖွင့်ငိုင်းခင်း ထုဂ်,မိတ်ထုဂ်,တင်းမခင်းသေဂျေး မှိုင်းစားစားဂျေးလိတ်ဆခိတ် ပေးဝါးကမ်းယုတ် မီးလှမ်းဆက်ဆံလှိုင်း ပေးထင်းခင်းထင်းစားစား ဂံ့လတ်းဝါး ဂိခင်းစားစားကမ်းလုံး ဂွင်း ဖက်းတေရှိုတ်းရှိုတ်းလှမ်းဆက်ဆံသွင်း ဂိခင်းဆက်တမ်းဂျေးဝါး ဂျုပိခင်း ငါခင်း ဖက်းဂတ်,ဂျေးဝါးဖက်းပိခင်းခင်း ဂိခင်းမာဂ်,မံ့ဂျေးဝါးဖက်း လှမ်းဆက်တံ့ကိတ် ဂိခင်းယုတ်ယုတ် ဂိခင်းမာဂ်,လှမ်းမာဂ်,ဂျေးဝါး မှိုင်း,တံ့ဂျေးမီး ဂျုခင်းဂျေး ပေးထိုင်းမာဂ်,ပခင်းမှိုင်းလိတ်လှိုင်း မေယုတ် ဝါးမှိုင်းဖွင့်စားစားဆက်ဆံထုဂ်,လိတ်ခင်းစားစားဂျေးဂျေးခင်း မာဂ်,မံ့ ဆင်,ရှိုတ်းစားစားပေးတေမီးရှိုင်း ကမ်း,ကူခင်းကမ်း,ကွမ်း,ဆခိတ် ကမ်း,လှမ်း ခင်းဝါးဂိခင်းသင်းဂျေးကမ်းလုံး တျေးတေငိုင်းခင်း လှမ်းဂိခင်းလှမ်းယိမ့် ဆခိတ် ရှိုင်းတုတ်းတင်းပိခင်းကမ်းစားစားပိခင်းခင်း, ပျဉ်းဂျေးတေမီးယုတ် ယုတ်ဝါး ပိခင်းတင်းပိခင်းထုဂ်,လိတ်ငိုင်းခင်းလှိုင်း ဂိခင်းဖက်းသင်းလုံး ကမ်း,ဂိခင်းဖက်းမိတ်းရှိုတ်းလုံးကမ်းဝါးဆခိတ် မှိုင်းဆင်,



- ❖ တင်းပိခင်းမာဂ်,ဂိတ် (တံ) ထုဂ်,လိတ်ငိုင်းခင်း သါခင်းကွတ်,လိတ်, မှိုင်းဆင်,ရှိုတ်းမခင်းဆင် ၊ ဖက်းမုမ့် ၊ ဖက်းဖက်း ၊ မာဂ်,ဖက်း ၊ ခင်းလှတ်, (ရှိုတ်းဖက်းပျဉ်းလှိုင်း-လိတ်)၊ ရှိုတ်းဖက်းပျဉ်းစား စလး ဖက်းမီး,ဂျေး ။
- ❖ တင်းပိခင်းလှိုင်းကင်း ရှိုင်းငိုင်းခင်း ဖက်း စလး မာဂ်,မံ့ ကမ်းမီး ထုတ်းလိတ် မှိုင်းဆင်, ဖက်းဂတ်, ထုဂ်,ယုတ်, ကိတ်ခိမ်း, မာဂ်, ဖက်းဝါး (ယုတ်,) စလး ယုတ်းမာဂ်,ဂွတ်, ။
- ❖ စားစားကမ်း ကမ်း,ထုဂ်,လိတ်ခင်းဖက်းဂတ်,လှမ်းလိပ်း ပေးတေ ဂိခင်းဂျေး ထုဂ်,လိတ်ရှိုင်းသုတ်းဂွမ်း,
- ❖ တင်းပိခင်းရှိုင်းစားစားလိပ်းစလးလှတ်,လမ်းသံ့ ရှိုင်းငိုင်းခင်းလှမ်း ဂိခင်းဖက်း ယုတ်းဝါးမခင်းတေရှိုတ်းရှိုင်းရှိုင်းစား သိပ်,သိပ်,မံ့မံ့ သေ ပိခင်းရှိုင်းရှိုင်းလှိုင်းဂတ်, ။



ကင်းကိတ်စားစားမာဂ်,တီး www.thaihealth.or.th

ချေးငိုင်း.၂၀: 7 ချေး ကမ်၊ ထုဂ်၊ လီဂိုတ်း မိုဝ်းတိုခင်၊ များဂါင်ခင်

တိုခင်၊ များဂါင်ခင်လိမ့်လင်ခလး သင်ဝါးယင်းတေသိုပ်၊ ဆွမ်းယူ၊ ဆံစတု ကမ်၊ ပေးလီ တွမ်းတျ၊ ပံးယူ၊ လီရှင်းစဝ်။ လွင်းတူငိုခိုင်
ရှင်းတွမ်းတျ၊ ခိုင်ဝမ်းဆေဆွဲ ယွမ်းပိုဝ်းလုဝ်၊ လဲးစတု၊ လိမ်ကပ်ဂါင်ခင်လင်။ သင်ဝါး ရှိတ်းလွင်းတူငိုခိုင် တီးကမ်၊ လုဝ်၊ လဲးရှိတ်း
ဆံစတု ရှမ်းတီးတေမီးလွင်းတုမ့်တိုဝ်ဂေး တေပီဆံတူဝ်ရှင်း။ လွင်းတါင်းပျးတိုခင် ဆွမ်းတုမ့်တိုဝ်ပံးယူ၊ လီဂိုတ်း လါင်းတေတုမ့်
တိုဝ်ပျးလွင်းလဲးလီလဲးပီဆံရှင်းစဝ်ခလး ထုဂ်၊ လီဗျာင်းစေးပျးတိုခင်ဆဲ ဆင်၊ ရှိတ်ပေးတေကမ်၊ ရှိတ်းမိမ်း။

1 ခွေခင်းခိုခင်းထိုင်၊ တိုခင်၊ ခိုင်

ဝါးသေတိုခင်၊ များယဝ် ခမးဆွမ်းခိုခင်းဂမ်းခိုင်၊ ကမ်ဝါးဆေဆွဲ
ကမ်၊ ထုဂ်၊ လီလဲးရှိတ်း။ ယွမ်းပိုဝ်းကွမ်းကော့ရှင်းစဝ် တေလုင်လခေဂျ၊
ခိုခင်းရှမ်းဆွမ်း။ သင်ဝါးတိုခင်၊ များထိုင်၊ ဂမ်းခိုင်ဂေး တေဂိုဝ်ဆဲမိုခင်ဆင်၊
ရှင်မဝ်းမဝ်းဝံ။

2 ဂိုခင်ဂျးဗျား

ဆွမ်းတူဝ်ခိုခင်းရှင်းဆဲ မီးရှေးမုင်းဂေး၊ တီး၊ လေး တီးရှိတ်းရှမ်းဂူခင်း
ရှင်းတိုခင်၊ ယူ၊ ယဝ်။ ယျးပေရှိတ်းရှမ်း ထါတ်းဂုဖွမ်း တီးဆွမ်းဂျးဗျား
(ဂေး၊ ဗျား) မီးလွင်းတုမ့်တိုဝ်ရှေး၊ မုင်း ဆွမ်းတူဝ်ခိုခင်းရှင်း။ သင်ဝါး
ဂိုခင်ဂျးဗျားဗျား မိုဝ်းတိုခင်၊ များဆဲလိုင် လါင်းရှိတ်းရှမ်းရှေး၊ မုင်းဂေး၊ တီး၊
လေးကေး၊ လွင်းဂျးလဲး။

3 ဂူတ်၊ လီဂိုတ်း၊ ရီးမေးလ်

ကမ်၊ ထုဂ်၊ လီတူလ်းဗျား ကမ်၊ ဆေဆွဲ ဗွမ်းလှိုင်းဆဲဂမ်းလီဝ်
ဝါးသေတိုခင်။

4 တ်ပီးတတ်းလုဂ်၊ ကမ်၊ လီဂိုတ်း

ဗျားရှမ်းဂါင်ခင်ဗျားပုတ်စိ များစိလူ၊ ဂျ၊ ပတ် မွန်၊ လါတ်းဝါး
မမ်းလဲးကမ်၊ ဗွမ်းပမ်းစပ်းယမ်းတ်ပီးတတ်းလှို လွင်းဝါးတေဆင်းဝ်သင်
ဂျ၊ ရှိတ်းဂါင်ခင်လဲး လင်၊ လဲးရှမ်းရှမ်းရှမ်းဆင်းမိုခင်ဂမ်ဝံ 20 လုမ်။
ရှင်းစဝ်ဂေး ရှမ်းရှမ်းရှမ်းဆင်း တွမ်းတျ၊ ဂါင်ဆဲ ဝံလိမ်ရှင်မမ်းဂေး
ရှိတ်းလဲးယူ။

5 သိုပ်၊ ယူ၊ ခင်းလမ်းသိုင်

လမ်းသိုင်၊ ခလး လီခင်းဆဲ မီးလွင်းတုမ့်တိုဝ်ခိုင်တူဝ်ခိုခင်းဂူခင်း
ရှင်းဂမ်းသိုဝ်။ ပေးလမ်းသိုင်၊ များ ရှင်းဂေးဆွမ်း ပေးလီခင်းများ ရှင်း
ဂေးတိုခင်။ ယွမ်းပိုဝ်းဆေ သင်ဝါးတိုခင်၊ ယဝ် ကမ်၊ ထုဂ်၊ လီသိုပ်၊ ယူ၊
ဆွမ်းလမ်းသိုင်။

6 သိုပ်၊ ခွေခင်းခိုင်၊ တီးခွေခင်းထိုင်

သင်ဝါးတေသိုပ်၊ ဆွမ်းထိုင်၊ ဆွမ်းတီးဆွမ်းဂေး တေလါင်းတုမ့်
တိုဝ်ပံးယူ၊ လီဂူခင်းရှင်း။ ဂွမ်း၊ တေဂိုခင်စဝ်ဆဲဆေ ထုဂ်၊ လီလိမ်းကမ်
ရှိုင်းကပ်တီးခိုင်ဂွမ်း။ လွင်းလီခင်းကမ်ရှိုင်းဂါင်ခင် ဂွမ်း၊ တေဂိုခင်စဝ်
ဆဲဆေ မီးဗွမ်းလီလှိုဝ်သေ လိမ်းကမ်ရှိုင်းဂါင်ခင်လဲးဂွမ်း။

7 ကမ်၊ ရှိတ်းလှိုဝ်ထုဂ်၊ လီဂိုတ်းဂမ်းလ်

ဂူးဂေး၊ မီးစေးမန်းမန်း တွမ်းတျ၊ တေရှိတ်းသါင်း။ သင်ရှင်း
စဝ်ဂူး၊ ဝါးလုဝ်၊ လဲးရှိတ်းသင်သေခလး လုဂ်ရှိတ်းဂမ်းလီဝ်ဆေ တိုခင်
တေမီးဆေတွမ်းစတုစတုယဝ်။



www.duwun.com.mm/lifestyle/health

ဖိစီးတုတ်ကုမ်းလွှဲခြင်းဝါဒ ပိဒဂိုဏ်း 1998

ပတ်.တုး (28)

ဆီးလင်း၊ တေလံးပခဲကစွာဝဲခဲလိဝဲးဂုဝဲး တီးကေ၊ သုတ်း ဆိုဝဲးဂုဝဲးလဲဆိုဝဲးဝဲး။ ဝဲးလိဝဲးဂုဝဲး တေလံး
ရှာဝဲး၊ ကမ်၊ ဆမ်လိဝဲး 6 ဝဲး။ ဆီးလင်း၊ လေးလုတ်းလင်း၊ တေလံးဖွမဲလဲကမ်ကွမ်တင်း တေမတ်းမမ်းဝဲးလိဝဲး
ဂုဝဲး ဂုဝဲးပိခဲဝဲးလဲဂေးလံး။

သင်ဝဲးလုတ်းလင်း၊ ရှိတ်းကမ်ဂုဝဲးဂုဝဲး၊ ကမ်တေ၊ သုတ်း၊ ကမ်ဆွဲထိုဆွဲ၊ ကမ်ဆွဲပိုဆွဲတီး ကမ်၊ ဆမ် ကမ်လွမ်း
ဆင်၊ မံမီးမတ်းမမ်းဆမ် ဆီးလင်း၊ လေးလုတ်းလင်း၊ တေလံးဖွမဲလဲကမ်ကွမ်တင်း ကမ်၊ ဝဲးလိဝဲးဂုဝဲးလေး၊
ဂုဝဲးလိဝဲးမိုဝဲးလဲဂေးလံး၊ ဂုဝဲးဂုဝဲး တေကမ်၊ လံးပုဆွဲ ဆွဲးမတ်းတင်း 4 ဝဲးတိတ်းလပ်းကမ်။

ပတ်.တုး (29)

ဆီးလင်း၊ တေလံးမုတ်းလတ်းဆေပခဲ ဝဲးလိဝဲးဖွမဲးစးဖွမဲးထုတ်း ဆိုဝဲးပိလဲကမ်၊ ကေ၊ လိဝဲး 13 ဝဲး ဂုဝဲးပု
လွမ်းဝဲးဂုဝဲးကမ် လွမ်းဆင်၊ မံမီးလုဝဲးပင်လိဝဲးမတ်းမမ်း။

ရှီးဆီးလင်း၊ မတ်းမမ်းဝဲးလိဝဲးဖွမဲးစးဖွမဲးထုတ်း စဖေကွတ်းမုတ်းဝဲးလိဝဲးလုဝဲးပင်လိဝဲးဂုဝဲးပိ၊ ဝဲးလိဝဲးလွမ်း
သုတ်း၊ ကမ်၊ ဆမ် ဝဲးလိဝဲးဖွမဲးစးဖွမဲးထုတ်း လွမ်းဆွဲမုတ်းဝဲးလိဝဲးဆမ်။

Credit to

LABOUR PROTECTION ACT
B.E. 2541 (A.D. 1998)
with
Labour protection Act (No. 2) B.E . 2551
and
Labour protection Act (No. 3) B.E . 2551

နှိုင်းဂါဝင်ယာဝင်ပိုင် ဂျမ်းဂျိတ်းခရးဂါဝင်ဂျေ၊ ခဏ္ဍဂ်းလှိုင်နှိုင်းဂါဝင် ကိုဝ်းမီးဝှ်ပိုင်တီးသျှင်

ဆွဂ်းလှိုင်သေနှိုင်းဂါဝင် ကဆိမီးဝှ်ပိုင်တီးသျှင်ဆဆ်း ဂျမ်းဂျိတ်းဂါဝင် ယာဝင်ပိုင် မိုင်းမာဆ်း လာဝ်း ခလး ဂမ်၊ပေးတီးယိုဝ်း ကဆိမီးဝှ်ဂျိတ်း ဂါဝင်သီခွင်၊ခလး MOU ဆ်း ဂျမ်းဂျေ၊ခရးဂါဝင် ကဆိမီးဝှ်တေခံဆ်း ဂါတ်၊ (ဂါတ်၊ဆတ်)၊ ပိုတ်၊လာဆ်း၊ခံဂုဆ်းယွံ၊ တာဝင်၊လူတံ့ခံလွမ်းတာဝင် ကဆိမီးဝှ် ဆ်းပိုဆ်းတီးဂေးကမ်၊လံး ပေးလဝ်းဆေးတီးစပ် လူဝ်းဂျိတ်း လိုတ်၊လျးလိုင် “ဆင်းယဝ်းဝဇေး ဖေပုဆ်းဖူဆ်း” ဟာဂျာနာ ဗျူဂ်းလမ်း လမ်းလတ်းဂျာနာဆ်း လေးတွမ်းဂိုင်းမံ၊ လံးဂါဝ်၊လာတ်းဝံ၊ဝေး နှိုင်းဂါဝင် ယာဝင်ပိုင် 3 လိုင်းမိုင်း မိုင်းမာဆ်း လာဝ်း ခလး ဂမ်၊ပေးတီးယိုဝ်း ကဆိမီးဝှ်စပ်းမားဂျိတ်းဂါဝင်ယာဝင်ပိုင်ဆ်းထံးဆဆ်း ဂျိတ်းဂါဝင်လံး 2 တဆ်း နှိုင်း 24 ဆေးဂါဝင် (ဂါဝင်ဆ်း) ဂါဝင်သျှင် ခလး ဂျမ်းဂျိတ်းဂါဝင်ဆ်း နှိုင်းဂျိတ်း။

ဆေးဂါဝင်တီးလှိုင်ဆဆ်း ပိဆ်းဆေးဂါဝင်တွမ်းတျးနှိုင်းဂါဝင် ဂျမ်း ဂျမ်း ထံး လွမ်းဆင်၊စေးဂျမ်းတျးနှိုင်းဂါဝင်ယာဝင်ပိုင် 2522 ဆဆ်း မီး 39 ဆေးဂါဝင်မိုင်းဆင်၊ ဆေးဂါဝင် ခံဂုဆ်းယွံဆေးလား (သီင်၊) ဂါဝင်ဂျမ်းဂျိတ်း ဂိတ်းခွမ်းဂျိတ်း ဂါဝင်ပေးဂျမ်းခလး၊ဂိတ်းပိဆ်းဖူဆ်းပိဆ်း၊ဖေး၊သျှင်၊ပုဆ်းဂျမ်းမား ခလးလှိုင်ထံး၊ ခံစပ်းဖေး၊ ခံဆမ်ဂိတ်းဂျမ်းလှိုင်ဂျမ်းပိုင်၊ ခံစပ်းမုဆ်း၊ ခံဂံ၊ ဂျိတ်း၊ ခံထူဝ်၊ ခံစိပ်းတိတ်းသွဂ်းတိတ်း၊ ထူဝ်းလေး၊ခံစပ်းဆမ်တာဝင်ဂိတ်း ဂျမ်းယွံ၊ ခံမာဂ်၊မံ၊ ခံစပ်းစွင်လှိုင်ဆ်းဂျိတ်း၊ ဆင်၊ဂျမ်းဝေးလှိုင်ဆ်း ပိဆ်းဂါဝင် ကဆိမီးဝှ်နှိုင်းဂါဝင်ယာဝင်ပိုင်ဂျိတ်း သင်လှိုင်ဝေး နှိုင်းဂါဝင်ဂေးလှိုင်ဂျိတ်း ဂါဝင်ကဆိမီးဝှ်ထုဂ်းမိဆ်းလွမ်း ဝှ်ဂျိတ်းဂါဝင်တူဝ်လဝ်းဂပ်၊လှိုင် တာဝင်၊ ဝှ်ဆ်း 20,000 မိုင်း၊ဝတ်၊ခလး ဆ်းလောင်းဂေး တေလျးတာဝင်၊ဝှ်ဆ်းမိုင်း ဂါဝင် 10,000 ဝတ်၊ ပေးနှိုင်းဂါဝင် ကမ်၊မီးဝတ်းဝှ်သင်သေမိတ်းလှိုင် တာဝင်၊ ဂျိတ်း 5 ဝီးတာဝင်၊ဝှ်ဆ်း 2,000 ဝတ်၊ထိုင် 100,000 ဝတ်၊ ကမ်၊ဆဆ်း တေလျးတာဝင်၊ဂျိတ်း ခလး တာဝင်၊ဝှ်ဆ်း ဆ်းလောင်းဂေး တေလျးတာဝင်၊ ယွမ်းဝေး လောင်းနှိုင်းဂါဝင် ကဆိမီးဝှ်စပ်းဂျိတ်းဂါဝင်ဂျိတ်းဂါဝင် တာဝင်၊ ဝှ်ဆ်း 10,000 ထိုင် 100,000 တေးနှိုင်းဂါဝင် 1 ဂေး။

- ☞ ဂါဝင်တမ်၊ဝေး
- ☞ ဂျိတ်းဂျိတ်းဂျိတ်းဆေး
- ☞ ဂေး၊သျှင်
- ☞ ဂါဝင်သျှင်
- ☞ လိင်၊သတ်း
- ☞ ဂျမ်းစေးသတ်း
- ☞ လိင်၊စွင်ဂပ်၊
- ☞ ဂျိတ်းဂျိတ်း
- ☞ သျှင်လိင်၊သျှင်တွင်း
- ☞ ဂျိတ်းကရု၊ဂျိတ်းဂိတ်း
- ☞ ဂျိတ်းကုတ်၊ဂျိတ်းမေး (ဂါဝင်လိင်)
- ☞ ဂျိတ်းစွင်လှိုင်၊ဂါဝင်ဂေး၊သျှင်
- ☞ ခဂ၊ဂျိတ်း
- ☞ ဂျိတ်းစွင်ဆင်းတာဝင်ဝှ် တေးဖေး ခလး နှိုင်းဆင်စိပ်းတိတ်း
- ☞ ဂျိတ်းဖေးတတ်၊ခလး နှိုင်းလိင်၊လုဂ်းကွဆ်း
- ☞ ဂျိတ်းလေး
- ☞ ဂျိတ်းနှိုင်းလှိုင်၊ဖေး၊ ခလး စွင်လှိုင်၊လူတံ့နှိုင်းလူတံ့ယွမ်း
- ☞ တေး၊စွင် တိတ်း၊စွင်၊ မိုင်းလူတံ့စွင်၊ဂျိတ်း
- ☞ ကျေးလူတံ့ (လာဝ်းလူတံ့)
- ☞ ပါမ်၊ဆမ်မဆ်း
- ☞ ဂျိတ်းဂါဝင်ဆ်းဂျိတ်း နှိုင်းဂျိတ်းယာ (ပိဆ်းဂါဝင်ခမးဝါဆ်း)
- ☞ ဂျိတ်းဂါဝင်လုဂ်းလိင်လံး (ဂျိတ်းစွင်ဂျိတ်းဂါဝင်၊လံး)
- ☞ ဂါဝင်ပိဆ်းလုဂ်းလောင်းဂျမ်းဂျိတ်းတာဝင်
- ☞ ဂါဝင်ခမးဝါဆ်း

ဆွဂ်းလှိုင်သေဆဆ်း လမ်းလတ်းဂျာနာဆ်း လေးတွမ်းဂိုင်းမံ၊ ယဝ်း လံးဂါဝ်၊လာတ်းထိုင် လှိုင်ပိဆ်းနှိုင်းဂါဝင် ယိပ်းပိုင်တီးသျှင် တီးကဆ် ကမ်၊ပွဲ၊လံးသဆ်း၊ကျတ်ထံး မိုင်းဆင်၊ လျှမ်းဂေး၊ တံး၊ တံးလှိုင်၊ လာဝ်း၊ လျှမ်း၊ ယာဝ်း ခလး မူးသျှင်ကဆ်ယွမ်းလှိုင်ထံး ဂျမ်းတီးတီးဆဆ်း သင်လှိုင်ဝေး နှိုင်းဂျိတ်းဂါဝင်ဆ်းလှိုင် လူဝ်းလံးမားမိုင်းသံမံ၊ ယွမ်းစွင်စွင်တီး လမ်းကုတ်ပိုင်၊လေးတွမ်း (ကမ်၊ဖူဝှ်) ကဆိမီးဝှ်လဝ်းဂပ်၊ယွမ်းဆဆ်းသေ လှိုင်၊ဂျိတ်းလံး ပိဆ်းလုဂ်းလောင်း ခံဂုဆ်းယွံ၊ ခံစပ်းဆမ်တာဝင်ဂိတ်းလံး ဂျမ်းလှိုင် ဂျိတ်းဂျမ်း ဂျမ်းပိုင်၊လာဆ်းပိဆ်းစွင်တူဝ်ဂပ်၊ ဂျမ်းဂျေ၊ခရးဂါဝင်။

www.cmemployment.org





လုဂ်းဂိုင်းဂါခင်ယာခင်ပိုင် ကဆိမီးဆမ်.ဂတ်.တၢင်းမေဂေး မီးယူ၊ ဂူလုဂ်းဂါး ဗပ်ကမ်.မီးတိုင်းတၢင်း တေကပ်မားလွဲ.တိုင်း ဗပ်လုဂ်းဂါးလုလုဂ်း မံမီးဝါဆိမီးပိုင်။ ဂါးမီးဖွင့်ဂိုတ်.မိုင်းထံး ယုံ.မိုင်းထံး ဂိုင်းထံးထံးသေ တၢ.တေပွဂ်းမိုင်းခိုဆိမီးမိုင်းစပ်ခိုဆိမီးဂေး လိဂ်းစပ်ဂါးမိုင်းစပ် သမ်.ကမ်. မေဂေးတေဝုယူ.မိုင်းထံးဆိမီးဂေး သမ်.ကမ်.လွဲ.ဂူဆိမီးမိုင်းထံး။ တေးဆင်. လွင်းဂု.တေးပံတၢင်းဂေး မီးလွင်းယာပ်.ဖိုတ်. ယွဆိ.ဝတ်းဂိုက်.တီမ် ထုဆိ။ ဂွပ်းဆိမီး ကျဆိ.ဂတ်းစွင် လုဂ်းကွဆိ.ဂိုင်းဂါခင်ယာခင်ပိုင်ဆိ. မဆိမိုတ်းတဆိလုင်ဝံ။

“ဗားမားလွမ်းပေးမေးမေး လိမ်မိုင်းဂေး.လိဂ်. ကျယုမ္ဂ်း 4-5 နှပ်။ ပေးမေးမေး ဂိုတ်းဂါခင်ဆိသုဆိမာဂ်.လွဂ်း တီးမိုင်းဖေင် မိုင်းစတ. စတ.ကမ်.လံးဂိုင်းသင် ယွဆိ.ပေးမေးကမ်.ဂူ.တေဂိုတ်းဂိုတ် ဝတ်းဂိုက်. ကမ်.မီး။ ဖိုတ်.လံးဂိုင်းမေး သမ်.ပေးမီးကျယုသိပ်းပံယပ်။ လံးဂိုင်း တေ.ထိုင်ကဆိ. 6 သေဂေး လံးကွဂ်.ဂူ.ဂိုင်းဂိုင်း ယွဆိ.ပိုင်းဂူဆိ.ဝု ယပ်.ဂူ.ဂိုင်းဂိုင်းမေး ကမ်.လၢင်းကပ်ဂု.လွ.တီးလွ။ သမ်.ထိုင်လွင်းဆိုင်. ဂေး လုဂ်.လံးလွဲ.ပေးမေးဂိုတ်းဂါခင်” - လံးကေး မိုင်းလိဂ်ကျယု 21 သေဂိုတ်းဂါခင်တေ.သုင်. မိုင်းဂေး.သၢင်း တီးဝိုင်းမိုင်းဖေင် လၢတ်းစဆ လွင်းကမ်မဆိလံးတတ်းသိဆိလွဲကွဂ်.ဂူ.ဂိုင်းဂိုင်း။ မၢင်ပွဂ်းမားဂူဆိ.ဆိ လွဲသေဝု ဂု.မဆိဂူဆိ.ဆိ. မဆိမီးတီးဝတ်းဂိုက်.လုဂ်းဂု. ကမ်.ဆဆိ မီးတီးလိဂ်.မိုင်းဂူဆိ.ဂူလုဂ်းဂု.ဆိယူ။

www.tdri.or.th/tdri-insight/komchadluek-2014-07-25



စွဲယူလီ

လၢင်ဂွမ်ဂူဆိ.မိုင်းဂိုင်	ဂိုင်းခၢင်းကမ်.လံးတပ်.
ဂွမ်.ဂုဂ်.မိုင်းပီးခွင်.	ဂွင်.ဂွမ်းလၢတ်.ပိုတ်.ဂပ်.
ပိုင်းဖေင်.လံးဂၢခင်တံး	မိုင်းထံးတီးဂိုင်းပံ.
လိဂ်းသိင်ယုံ.လင်မေး	ပေးဖွဲထွမ်.ဂုခင်မံခင်း
စွဲ.လံးခင်းခပ်.ဂုလု	ကူးမိုင်းလိဂ်းလိဂ်းလင်
သင်ထိုင်တီးတၢင်းခပ်	မွဂ်.လၢတ်.သုလပ်.မီးတၢင်းပေ
ခေခံခင်တံးလိဂ်းထံး	ကွဂ်.သိင်တံးမူလခိထီ
ဂုင်းပိုင်းဂၢင်.လီ.ခေ	ပေဂုင်.ဂခင်ဂိုတ်းကွခင်.
ယွခင်.လဂ်းပံ.ဖဲ.ဂု	ထမ်တူလုဂ်းဂု ကံပ်.ကံမ် ၅၅
ခပ်.ထမ်ကွင်.ထုဂ်.မံခင်း	သိခင်းတၢင်းလံးပွင်.လိဂ်း
ဂိုင်းလွဲ.လွဲ.မွဂ်.လၢတ်	ထၢတ်းလွဲ.မံခင်း.လွမ်းလံး
လံးယုတ်.ခင်းဂေ.ပွံ.ခပ်.	ဂပ်.လၢတ်.ပု.လံးလံးဖွခင်း
ဂူးဂေ.မွခင်း.မွခင်း.စွဲ.ယူ.လီ	ဝခင်းလိဂ်းပိဂိုင်းခိုခင်းယုံ.
စွဲ.သုင်သေဂမ်.။	

ပိဂမ် - သီခမ်.လိဂ်း

ပီမီးဂျေးလူတ်.ဂျေး သင်းပိုင်ထံး

ဂျေးဂျေးဂျေး. ကမ်.ဝုးယူ.တီးလုံ ဝိုင်းလုံ မိုင်းလုံဂျေးယပ်. တန်း
တေလံးယူ.ပုးတွဲးပန်းပိုင်သေ မဆင်းကင်.တေယူ.ရှမ်းဂမ်လံး၊ မိုဆ်ဆင်.
ဂျမ်းဂပ်းထုဂ်.မီးဝံ.ဝုး ဝါဆ်းမီးမိုဝ်. ရှိုဆ်းမီးပေ။ ဂွပ်းဆ်းခလး ကမ်
ပီးဆွင်.ရှိုင်းဂမ်ယာဆ်းမိုင်းရှပ်းလံးမုးပိုင်ကိုင်ယူ.ဆ်းမိုင်းထံး ယမ်းလိပ်
ဆ်.ဂျေး တန်းတေလံးရှိုတ်းလွမ်းဆင်. ကမ်ပန်းပိုင်ဝါဆ်းမိုင်းထံးဆ်.
ယပ်.။ လိုဝ်သေပန်းပိုင် တျ.တေယူ.သပ်းဆ်းမိုင်းထံး ကမ်ရှပ်းထုဂ်.လီ
ရှိုတ်းဝတ်းဝှ် ရှိုမဆ်းပေးမိဆ်းလွမ်းပန်းပိုင်ယပ်. လွင်းစီ.လူတ်.စီ.ဂျေး
ဆိုဝ်သီဆ်းတျေးသံတောင်းဂျေး ရှပ်းထုဂ်.လီရှို.ပန်းပိုင်မဆ်း ပိုင်တျ.တေ
ကမ်.ရှိုတ်းဖေတ်းပန်းပိုင် ခလး ကမ်.လောင်းဂျေးတူတ်းတမ်. ပေးဆ်ဆ်
ရှပ်းမုးရှို.လိပ်းရှိုဆ်းတူလုး ပန်းပိုင်မံမီး ကိုပ်.ဂပ်းလွင်းဂျေးလူတ်.ဂျေး
ခလးလွင်းတူတ်းတမ်.မဆ်း လိမ်လိုင်ဆ်. ဝုးမီးသင်လံလံ။

- ☞ သင်ဝုးတေဂျေးလူတ်.ဆ် လူတ်.လမ်းဆ်ဆ်.ဆ်ဆ်.တေလံးမီးပံ.
လူတ်. ခလး မီးစွဆ်.မဆ်း။ သင်ဝုးကမ်.မီးကမ်ကိုဝ်ဆ်.ဆ်
တန်းတေကမ်.ကပ်မုးဂျေးလံး။
- ☞ လူတ်.ကမ်တေကပ်မုးဂျေးဆ်ဆ် တန်းတေကမ်.လံးပီဆ်လူတ်.
ကမ်သိုင်မဆ်းလင်ပူဆ်. 80 တေးသီပေး၊ တေကမ်.လံးမီး
သိုင်လင်ရှိုင်း၊ လူတ်.ကမ်ကမ်.မီးယင်လူတ်.ဆ်ဆ်.ဂျေး တေ
ကမ်.လံးဂျေးဆိုဝ်သီဆ်းတောင်း ခလး လူတ်.ဆ်ဆ်.တေကမ်.လံး
လမ်းလဆ်တိုင်.မိပ်းမုးလွမ်း။
- ☞ ဆင်.ရှိုပ်လူတ်.တိုင်.လမ်းပေးတေလံးရှပ်းဆ်ဆ်.ဂျေးဂျေး.ကမ်
ဂျေးလူတ်.တေလံးပိုင်.ဖှ်းဆ်းလူတ်. ခလး ဖှ်းလင်လူတ်.မွဂ်း
150 မိတ်.။

- ☞ တေလံးဂျေးလူတ်. ဆိုဝ်သီဆ်းတောင်းဖှ်းသံ.မိုဝ်း၊ ဂျေးဂျေး သင်
ဝုးမီးသင်သေခရှပ်.ဝံ.ဆ် ကင်.လောင်းတေဂျေးဂျေး.တင်းဖှ်း.စျလံး။
- ☞ တေလံးဂျေးလူတ်. ရှိုရှိုင်.ဂမ်တင်းလူတ်.တောင်းဆ်း တမ်.
တမ်.မဆ်း ဆင်.ရှိုပ်တေကမ်.လောင်းဂျေး.ဂျေးတိုဝ်.သို. မိုင်းဖှ်း
မိုဂ်.စဂ်.
- ☞ သင်ဝုးတေဂျေးတီးတီးသီဆ်းတောင်းလူ.ဂမ်ဆ် တေလံးဂျေးတောင်း
လင်သီဆ်းမံ ဆိုဝ်သီဆ်းတောင်းဆ်ဆ်. ဆ်းဆ်းဆ်ဆ်.တန်းတေ
ကမ်.လံးပူဆ်.သီဆ်းကမ်မံ.ဝံ.ဆ်ဆ်.။
- ☞ သင်ဝုးတောင်းဆ်း ပီဆ်သီဆ်းတောင်းလူတ်.ဖှ်းဆ် တေလံးဂျေး
လူတ်.ရှိုရှိုင်.လူတ်.ဖှ်းမွဂ်း 5 မိတ်.၊ တေကမ်.လံးဂျေးလူတ်.
ဝံ.ခလး တေလံးဆ်းသိုင်ရှပ်းလူတ်. မိုဝ်းတေစမ်းလူတ်.ဖှ်း။
- ☞ သင်ဝုးတေလိပ်. (ငိုင်း)သံ.ရှိုပ်စျ တေလံးပိုင်.ဖှ်းလိပ်.(ငိုင်း)
ကွမ်တောင်းမွဂ်း 30 မိတ်.။
- ☞ တန်းတေလံးလိပ်းရှိုဆ်း ခလး တူလုးပံ.ခဆ်သီဆ်းတောင်း ရှိုပေး
ပွင်.လုံလီလီ။
- ☞ တန်းတေကမ်.လံးဂျေးလူတ်.ဝံ.ဆ်.ပူဆ်.တီး ကမ်မံမီးမဂ်း
မဆ်းဝံ.
- ☞ သင်ဝုးတေဂျေးသီဆ်း ပူဆ်.လူတ်.တောင်းဆ်ဆ် တေလံးဂျေးသီဆ်း
ဖှ်း.စျ.မိုဝ်း (ဂျေးဂျေး သင်မီးသီဆ်းတောင်းလံသီဆ်းဆ် ကင်.လောင်း
ဂျေးသီဆ်းဖှ်း.သံ.လံး)။
- ☞ သင်ဝုးစမ်းယမ်းဆ်ဆ်. ဖှ်းဆ်တူဂ်း၊ မွဂ်း.ဂုမ်းဆ်. ဖှ်း.ရှပ်းဆ်ဆ်
ဆ်ကိုဝ် တန်းတေကမ်.လံးဂျေးသီဆ်း/စမ်းပူဆ်.လူတ်.လေးလေး။



ပွား၊ ခိုင်၊ မြင့်၊ မြင့်၊ ရွတ်၊ ထိုင် ဝိုင်း၊ လှိုင်၊ ကိုင်း၊ တုံး - တူ၊ ခင်း၊ တုံး

ဟံဂမ် - ရေ၊ ယာ၊ ခင်း၊ မိုင်း

မခင်းပီခင်းဝါးဝမ်းမွှားရှားမိုင်းခိုင်း၊ ဂင်လိုခင်းသိပ်းသွင် ပီ 2013 မိခင်းဖွင်းဂင်ဝမ်းဂေး၊ လမ်းတေတုန်းလတ်းစမ်းလွံယဝ် ဖုန်းတီမ်းတိုက်၊ လှိုင်၊ ရှိုင်းမိခင်းတီးရှားဝိုင်း (ရှားရှိုင်း) သေ ဆင်းလူတ်၊ ထီက်၊ သီ၊ ရှပ်၊ လင်း၊ ယိုင်းကမ်းစတေ၊ တု၊ တေမိုင်းထိုင်ဝိုင်းလှိုင်ဝင်းလှိုင်၊ လှိုင်၊ တုံးကမ်းရှိုင်၊ ဝါး၊ ဝိုင်းတုန်းတီး ရှိုင်း ဝိုင်းတွင်၊ ရှိုင်း ကမ်းရှိုင်းမခင်းစပ်ရှိုင်၊ ဝါး။ စာဝ်းတင်းပွားခင်း၊ ကမ်းယာဝ်၊ ဆဲသေတု၊ ဂေး၊ ရှိုင်းရှားမခင်းကမ်း၊ ဝါးတွင်းတု၊ ရှိုင်းဂေး၊ ကမ်းမေလတ်းရှားမခင်းစေးသွင်စေး၊ မိုင်းဖုန်းတီမ်းဆဲ၊ ယဝ်။ ယွမ်းပီခင်းပွားကွမ်းတင်းသုတ်း ကမ်းဖုန်းတီမ်းလုံးပွားမုန်းမိုင်းခိုင်းတုံး ဝါးလုံးပါးဖေးသိုက်းခိုင်းမိုင်း ရှိုင်းယု၊ တင်း၊ မိုင်းမွှားသားပီခင်းသေ ဝါးရှိုင်းယာဝ်းတုလှိုင်တင်းဆေး၊ တင်းလင် တင်းသီ၊ တင်းစွာ၊ ဂေး၊ လှိုင်၊ မိုင်းကမ်း၊ မိုင်းဝါး၊ သိုင်ကမ်းရှိုင်းစပ်ကုပ်၊ လတ်းဂမ်း ပေးမေးပခင်းလှိုင်၊ ခင်း၊ ဂေး၊ ကမ်းလုံးခင်းသိုင်စေးရှားတုံးကွက်၊ မေးသေစေး၊ ခိုင်းလှိုင်၊ ဝါးစတေ၊ မီးစေးရှားထမ်းဆဲမခင်း၊ ဝါးမိုင်းလှိုင်တုဂပ်ယု၊ ဆဲ၊ ပီခင်းဝိုင်းလှိုင်၊ မိုင်းတုံးယု၊ ရှိုင်း ဆဲဆဲ၊ ယု၊ ရှိုင်းရှားလင်းလတ်းကွက်၊ မေး။ မခင်းကမ်း၊ ရှိုင်းခိုင်းလှိုင် မခင်းကမ်း၊ မိုင်းဆင်၊ ကမ်းရှိုင်း၊ ဝါး မိုင်းတေးမခင်း၊ သေကတ်း။

လူတ်၊ ထီက်၊ သီ၊ ရှပ်၊ လင်း၊ ဆဲ၊ ရှေးလတ်းဖမ်းရှိုင်းဖမ်း၊ လှိုင်၊ ဝါးယဝ်၊ ဝါးသေ တေး၊ ပေးရှိုင်းထိုင် တီးဝိုင်းလှိုင်တုန်းတီးဆဲ၊ လှိုင်၊ စာဝ်းတင်းမွှား၊ ခိုင်းလှိုင်၊ မိုင်းခိုင်း။ မိုင်းဖွင်းဆင်းမေးခိုင်းလူတ်၊ ရှပ်၊ လင်း၊ ဆဲ၊ ကမ်း၊ လင်းလတ်းဝါး ပီခင်းဝိုင်းလှိုင်၊ ရှိုင်းယု၊ ခိုင်းလှိုင်စတေ၊ စွမ်းထမ်းကုပ်၊ ယု၊ ဝါး၊ သီခင်းတု၊ သံတင်းကမ်းရှိုင်းလတ်းဖမ်း၊ လှိုင်၊ ဆဲ၊ ပီခင်းသင် လှိုင်၊ သိုင်မခင်းပီခင်းသင် လှိုင်၊ မိုင်းဆဲ။ ရှိုင်းရှားဂေးကမ်း၊ ရှိုင်းတေးရှိုင်းလှိုင်၊ ရှိုင်းလတ်း ယွမ်းပိုင်းယက်၊ တုလှိုင်၊ ဆေးတု

ရှိုင်းရှေးမခင်းဂေး၊ လှိုင်၊ တေကမ်း၊ လှိုင်၊ တုံး လှိုင်၊ တေကမ်း၊ ပွင်း၊ ရှားမခင်းဝါး၊ ထိုင်၊ လှိုင်၊ ခိုင်းဂေး၊ ကမ်း၊ စွမ်းရှား၊ သုတ်းဂပ်းသမု၊ ထီလင်းဂေး၊ ရှပ်၊ ဝါးမခင်းဂေး၊ လင်း၊ သိုင်၊ ယဝ်၊ သေကမ်း၊ ရှား၊ သီခင်းတင်းဂေး၊ ရှိုင်း၊ စလေးတင်းဂီပ်း လူတ်၊ ရှားကမ်းလတ်းဖမ်း၊ ရှား၊ မေးဆဲ၊ ဂေး၊ ဆဲ၊ သိုင်၊ ရှိုင်းလှိုင်၊ ပေးမေးတိုက်းတိုက်းတတ်းတတ်းလှိုင်၊ ရှပ်၊ ဆဲ၊ ဖုန်းတီမ်းဂေး၊ ယု၊ ယိုင်းသီ၊ သီ၊ တေး၊ ပေးရှိုင်းတီးလှိုင်၊ သင်း၊ ခိုင်းဂင်ဝိုင်းတုန်းတီးကမ်းရှိုင်းရှိုင်းလတ်းဝါးပခင်း၊ စမ်း၊ စိုင်းဆဲ၊ စတေ၊ ဝါးသေရှိုင်းသင်ဂိမ်းတင်းဂိမ်းတင်းယိုင်းယဝ်ဂေး၊ စပ်းဆွမ်းလိမ်လှိုင် ယွမ်းပိုင်းရှိုင်းမေးတင်းဝမ်း ဂု၊ သီ၊ ကုတုဂေး၊ ဂတ်းရှိုင်းဝါး။

ဝိုင်းလှိုင်တုန်းတီးဆဲ၊ တင်းယု၊ ခိုင်းလှိုင်လှိုင်လှိုင် ကမ်းမီးတင်းသုင်မွှား 4,712 ထတ်းခိုင်းဆေးဆဲ၊ ဝါးလှိုင်၊ ဂေး၊ တင်းမိုင်းထီ 15/09/1895။ မီး 12 စလေးဝိုင်း ကမ်းပီခင်းစလေးဝိုင်း တုန်းတီး၊ ဂလေး၊ လှိုင်၊ သုလှိုင်၊ ဖမ်း၊ လှိုင်၊ လှိုင်၊ လှိုင်၊ ပင်းတု၊ ရှိုင်း၊ ရှိုင်းပိုင်း၊ သီ၊ သိုင်၊ ယု၊ ဝါး၊ စလေး ဝါးလှိုင်။ မီးဝါးတင်းမုတ်း 3001 ဝါး။ ရှိုင်းရှိုင်းတေးမီးမွှား 200,000 ဂေး၊ ပါသေ ရှိုင်းကမ်းယု၊ သင်းဂေး၊ မီးလှိုင်၊ လင်းခိုင်းမိုင်းဆင်၊ တုံး၊ ပကုပ်၊ မခင်း၊ စစ၊ ဂလေး၊ စလေး ရှိုင်းခိုင်းကမ်းတု၊ လိမ်လှိုင်၊ ဆဲ။ သု၊ သေးကမ်းရှိုင်းယမ် ဂမ်းဆဲပီခင်းသု၊ သေးပုတ်၊ ထီ၊ သု၊ သေး၊ စဂိုတ်၊ ကိတ်၊ သလမ်း၊ စလေး၊ သု၊ သေး၊ သိက်း။

ခိုင်းဂင်လိုခင်းသိပ်းသွင်ဆဲ၊ လှိုင်၊ တင်းဂတ်းခိုင်းဝိုင်းလှိုင်တုန်းတီးဆဲစတေ၊ ကမ်း၊ လှိုင်၊ ထမ်းယဝ်၊ ပေးစာဝ်းယမ်းဂင်ခိုင်းဆဲ တင်းဂတ်းတေးမီး 1-5 တီး၊ ဂရီ၊ သိပ်းသိုက်၊ ဂင်ဝမ်းဆဲသမ်၊ မင်ဝမ်းပေးတေးကမ်း၊ လုံးရှိုင်းလိတ်၊ လှိုင်၊ ရှိုင်း၊ ရှိုင်းဂတ်းဂင်ဝမ်းစတေ၊ တေးမီးမွှား 15-20 တီး၊ ဂရီ၊ သိပ်းသိုက်။ ဝိုင်းလှိုင်တုန်းတီး၊ လုံးထုတ်၊ လှိုင်၊ ပီခင်းဝိုင်း





ညှိပုံထပ်ကိုင် ဂျူးပီးလွင်းသိုဝ်းကွဲ

လွမ်းဆင်၊ ငဝ်းလံးဝါးခါးမိုင်း လံာ်လွင်းလံာ်တၢင်းသေယဝ်းလေး
 ငှပ်းစားပီးဆွင်နှိုင်းဂါဆဲယါဆဲမိုင်း လံးမားနှိုင်းဂါဆဲယူ၊ သပ်းဆွဲမိုင်းထံး။
 ဝံးသေနှိုင်းဂါဆဲခိုဝ်းမားယဝ်း ဂျူးဂျေးဂျေး လျှပ်၊ လံးမီးစၢင်းယါမီး
 လိုဝ်းနှိုင်းလိုဝ်းကွဲ ခလေး မီးလွှာ်းလံးဖိုမို်ထီမ် ပခဲနှိုင်းတူဝ်းလေးနှိုင်းကွဲ
 ဆင်၊ ရှိုဝ်ပေးတေမီးကိဆဲနှိုင်း တၢင်းတူဝ်းလေး တၢင်းကွဲ တွမ်းတၢ၊ တေ
 သိုဝ်းနှိုင်းဂါဆဲဂျူးထီင်းမိုင်းဆေး။ ယါမီးမီးဖူးလူင်လီဆဲ၊ မွှာ်၊ လၢတံးဝံဝါး
 “ဂျူးလွင်းဂျူးပိုင် တိုဆဲးတေယါပ်၊ ဂွမ်းတီးမဆဲးတေငါး” ဆဲယူ၊ စား။ လိုဝ်း
 ရှိုဝ်သေဂျူးယါ၊ ငှပ်းစားမားလူကါဆဲ၊ တူလ်း စေးဂူဆဲလီဂျူးလီဂျူးတုးဆဲ
 တွမ်းတၢ၊ နှိုင်းကွဲငှပ်းစပ်ဆဲစားဆေး။

☺ ကမ်၊ ပီဆဲဆီးခလေး ကမ်၊ နှိုင်းနှိုင်းမီးဆီး
 ☺ ကမ်၊ ကပ်တူဝ်း ဂျူးတိုက်ဆဲလွမ်းဂူဆဲတၢင်း၊ ဂျေး
 ☺ ပခဲသူးတူဝ်းလပ်းဂပ်၊ ပီဆဲမိုင်းပီဆဲပွာ်
 ☺ သိုဝ်းမွှာ်၊ ပခဲတူဝ်းလပ်းဂပ်၊ ခလေး ပခဲဂျေးတီးငှပ်းငှာ်
 ☺ နှိုင်းတၢင်းလီ ဖွင်းမီးတိုဝ်းတၢင်း
 ☺ ပခဲနှိုင်းကွဲတူဝ်းဂပ်၊ ခလေး ဂူဆဲဆဲဂျူးခါးငှပ်းယူ၊ တၢ၊ သေ၊
 ☺ စတံးကွဲနှိုင်းနှိုင်းနှိုင်းခါး ခါးလီယူ၊
 ☺ လူကါဆဲ၊ ဗိုဆဲလီဂျူးဗိုဆဲလံးတီးလီခလေး တီးမီးဆဲတွမ်း
 ☺ ယုဂ်ယွင်းဂူဆဲတီးစတံးကွဲ ခလေး လံးလီလံးပီဆဲ

- 1 လီဆဲးကိဆဲနှိုင်းဂျူးပွာ်
- 2 ဂံယုမို်ခလေးစုဝ်ပခဲယူ၊ တၢ၊ သေ၊
- 3 ဆင်းဝ်းစိမို်လီပ်၊ မူတံးသို ကမ်၊ ဝံကံတူဝ်မိဆဲ
- 4 ရွင်ဂျါမီးသင်ဝါးမီးတိုဝ်းတၢင်း
- 5 ဆွမ်းယူ၊ ရှိုဆဲသေခလေးတွမ်း၊ ဂျါမီးမပ်မပ်
- 6 ကပ်ဆဲမဆဲးရွမ်ဆူတံးတူဝ်းစိးပီဆဲမၢင်ပွာ်
- 7 လၢတံးဂျါမီးလီ ကမ်၊ လိုင်းလိုင်း
- 8 ကမ်၊ စား၊ ခိုဝ်းပိုဆဲး သင်ဝါးလံးတွမ်း၊ ပခဲဆဲဂျေး ရှူတွမ်း၊ ပခဲ
 ဂူလ်းကွဲကမ်၊ ပါးလွမ်း
- 9 လီဆဲးလွမ်းမၢ တီးငှပ်းလီဝ်း ခလေး ကပ်ကွာ်၊ ဂျူးပီခလေးလီဆဲး
 ဂျူးခလေး၊ သူဆဲလွဲတီးဆင်းလီဆဲးလွဲ တွမ်းတၢ၊ လိုဝ်းနှိုင်းလိုဝ်းကွဲ
 ဝူဆဲဗိုဝ်းဝံ မၢင်ပွာ်မား လိုဝ်းတီးယိုင်းကါဆဲး လၢင်းတေကမ်၊
 ပီဆဲမားလွမ်းဆင်၊ မိုင်းမွင်း
- 10

မုင်းမွင်းဝါး စေးဂူဆဲလိုဝ်းဆဲ တေနှိုင်းနှိုင်းပံးတူဝ် ပံးကွဲပီဆွင်
 နှိုင်းဂါဆဲငှပ်းစပ် တေမီးနှိုင်းကွဲမားဆဲယူ၊ စား။





ပေးလှူငွေသက်: ထုတ်, လီဂျ်, လိုင်း, လိုင်း

ပေးလှူငွေသက်: တေလံးရှ်တီးလိုင်ရှ် ထုတ်, လီဂျ်, လိုင်း, လိုင်း
လိုင်ရှ် လွှဲးကမ်းကမ်းလှူငွေသက်ယပ်, ဂေး, ရှမ်းတေရှ်တီး
လိုင်ရှ်ရှ်, လံးဝး, ငွေကမ်းသက်ရှမ်းဆေး ပီဆဲးမီးရှင်ရှ်
ကမ်း, မီးရှင်, ရှမ်းတူလ်းရှ်ကမ်းငွေသက်ဆေး ပေးပီဆဲးကမ်း,
ကမ်း, မီးရှင်, လိုင် မဆေးတေပီဆဲးရှ်ပီဆဲးထီဝံ ရှ်းရှ်းပေး
ပီဆဲးကမ်းမီးရှင်, လိုင်မဆေးတေမီးရှ် (ရှ်းရှ်း) 2 တီးလေး
မီးလိုင်းလိုင်းကွက်, မူးလွမ်း ရှ်းရှ်းကမ်းမဆေးသက်ဆေး ကမ်း,
ဆေးတေမဆေး (ပွင်း) ရှင်မဆေးတေစမ်းလွတ်, တူရှ်းရှ်းလံး
2 တာင်း ။

ရှင်ငွေကမ်းတေရှ်တီးရှ်း သီဆေးကျ, ယူင်, ရှမ်းစးဆေး (Neurotoxin) ပီဆဲးရှင်ငွေရှ်, (cobra) ငွေရှ်, ကမ်း, (king cobra) လေး
ငွေစမ်း, ပွင်း (mangrove snake) မဆေးတေရှ်တီးရှ်းစီဆဲးရှ်းစး
ကမ်း, မီးရှ်း ၊ သဆေး, သာသံ။ လိဆဲးစီ, လာတီးကမ်း, ပီ, ၊
တုမူရှ်း, ဆမ်း, လံးပုဆေးကွက်, သူရှ်း (ပုဆေးပူရှ်း) ဆွက်, လိုင်ဆေး
တေရှ်တီးရှ်းမာရှ်း, ရှ်းရှ်းစး ကမ်း, တူရှ်းရှ်းလံး ကမ်း, ထုလ်းလုံ
လံးလေးတံ။

ရှင်ငွေ ကမ်းတေရှ်တီးရှ်းလိုင်းရှ်းစး (ဂမ်း) (Hematoxin) ဆေး ပီဆဲးရှင်ငွေရှ်းစီဆဲးရှ်း ၊ ငွေရှင်ပွတ်း (ရှင်သဆေး, Rattlesnake) ငမ်းလံးရှင်ငွေလိုင်းဆဲးတေတီးရှ်းမဆေးသက်ကွမ်း,
တာင်းပေးဝံးဆေးဂေး တေမီးလိုင်းကွက်, တီးမဆေးသက်သေ
ကမ်း, ရှ်း ရှင်မဆေးယင်းရှ်းရှ်း ထိုင်ကမ်း, ရှ်းတူရှ်းရှ်းစး
ဂေး, တေမီးလိုင်းကွက်, လွမ်း မိုဆဲးဆင်, စီးမုရှ်း, တီရှ်း, လိုင်း။

လိုင်းကွက်, လွမ်းရှ်း, ကံကွက်, လိုင်း, စီးလမ်းကွက်, လိုင်း, ရှ်း
ကွက်, လိုင်းလေး စီးကွက်, လိုင်း ယွဆဲးဝးရှင်မဆေးရှ်းရှ်း
ကမ်း, ရှ်းတူရှ်းရှ်းစး ပေးလှူငွေသက်ဆဲးလိုင် ကမ်း, ဝးတေ
ပီဆဲးမီးရှင်ရှ် ကမ်း, မီးရှင်ဂေးယပ် ကွမ်းတာင်းသုတီးဆေး
ယု, ပေတူရှ်းလိုင်းဆေးသေ ရှင်ဂင်တူရှ်းရှ်းရှ်း ရှ်းစးရှ်း
ပေးဝးရှ်းစးတူရှ်းလိုင်းဆေး, သေ စုဆေး, လီဆေးဆဲးလိုင်ရှ်းလုံ
ရှ်းစးတေတူရှ်းရှ်း, ရှ်းသေ ရှ်းရှ်းရှ်းရှ်းရှ်းထိုင်ရှ်းလုံ
ရှ်းစးလံး ရှင်ငွေဆဲး မဆေးတေစေးတိုင်းဆေး 15-30 ဆေးထီး
ကမ်း, ဆေး မွက်, 9 လှမ်းပွင်း ယွဆဲးဆေးထုရှ်း, လီပွဲ, တူလ်းငမ်း
လံး ကမ်း, ထုရှ်း, လီပွဲ, ပိုဆဲးပွဲ, ပီတီးဂမ်း။ ဆေးစမ်းယမ်းကမ်း
ကမ်း, ပံ, ထိုင်ရှ်းယု ရှင်ယုဆဲးလိုင် ရှ်းလွမ်းဆင်, ပေးတီးဆဲး။



- ❶ ကပ်ဆွဲ ခလေး ဂွမ်းသီလျှင်ခွေးသွားဆန့် ကပ်,ထုဂ်,လီလှဲ,လင်းလင်း ကပ်,ထုဂ်,လီကပ်ယုသီစိတ်တုး ကပ်,ထုဂ်,လီကပ်တပ်; (စီးဗွဲ ခလေး တူဆီးယိုဝ်းတူဆီးယုသင် မုးသွဲ,သေမိပ်း)
- ❷ ရှိုးမိပ်,လှိုတ်းတီးရှိုးသွားဆန့် ကွဂ်,ပိတ်းဆမ်ဆမ် ဂမ်းရှပ်း ဗျးမိပ်,ကွဂ်,လံး ကပ်,ထုဂ်,လီလှဲ,သုပံးလုပ်,ကွဂ်,ခလေးလှဲ,စွင်မီးစူမ်းစွါဂ်းရှိုးသွားဆန့်
- ❸ ပေးတေတုတ်းရှိုးဂွင်ခွေးလှိုင် တုတ်းဆင်ရှိုပ်မာဂ်,ရှိုင်း (ဆိုင်)ပွတ်း ကပ်သုးသွားဆန့် တေကပ်,တူခိုင် ထုဂ်,လီတုတ်းဆိုင် ခလေးတုးကပ်သုးသွားဆန့်. ရှိုးတုတ်းရှိုးရှိုးသွားမွဂ်း ၁ ဆိုင် ကပ်,ထုဂ်,လီတုတ်းဆိုင် ရှိုးကပ်သွားဆန့်ရှိုင်းပူဆဲ မဆီးတေရှိုတ်းရှိုးပွတ်းတုးဆန့် စာတ်,လှိုတ်းသေ ရှိုတ်းရှိုးမဆီးဆပ်း (ဆိုင်တံ) ရှိုးမတုတ်း,သွတ်းဆိုင်လံး ၁ ဆိုင် ဆွဲမာင်လှိုင်းဝုး တုတ်းပိတ်းဆင်,ရှိုပ်ဂွင်ခွေး တေကပ်,ခဗေးဂျးဆွဲတုတ် ကပ်သုးဆန့် ကပ်,ပွဲ,လှဲးစုး ပိတ်းလှိုင်းစပ်းလှဲးစိတ်းယပ်။

- ❹ ပေးတေရှမ်းလှိုတ်းလှိုင် ထုဂ်,လီပိတ်းဗျးကပ်မူတ်းသွဲ သင် ပိတ်းလံးဆင်ရှိုပ်ရှိုးလိပ်းကပ်သွားဆန့် ပေးတေကပ်,လပ်း လှိုပ်မိပ်းတင်ပိတ်းတင်လှိုင်းစပ်းဂျးလွမ်း
- ❺ ရှိုးတူခိုင်တုတ်းဂပ်,လှဲးလှဲး ပေးတူခိုင်ရှိုင်းလှိုင် ဂွင်ခွေးတေစပ်း ထိုင်သီဆီးလှိုတ်းရှပ်းစုးလံး
- ❻ ယုပေယုဂ်းစိတ် ကပ်,ဆန့် ဗျးကပ်သုးသွားဆန့် ပူဆဲလှိုပ် ဆေးကုဂ်း (ရှိုပ်လှဲ)
- ❼ ဂိတ်းယုဂေးလိပ်းလံး ဂုလ်းဂုး ကပ်,ထုဂ်,လီဂိတ်းယုကပ်လေး ဂိတ်းဂေးဂေး Alcohol
- ❽ ရှိုးလှဲးဂိတ်းကပ် ဂုလ်းကပ်သုးသွားဆန့် သူင်,ရှိုင်းယုကပ်, ဆန့်ရှိုင်းယုကပ်လိပ်းတီးသုတ်းကပ်,ထုဂ်,လီကပ်တုတ်းကပ် သွားဆန့်မုးခဗေးယုလွမ်း ဝုးပိတ်းလှိုင်းရှိုပ် ယုဆဲဝုးမေ့ ယုစပ်တေတုတ်းရှိုးသွားမဆီးကပ်

www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/e-pl/
www.health.sanook.com/5281/



မိုက်လ်ဂျာနယ် ကိုင်းဂျာနယ် ထပ်သင်တန်း: Asking for Direction

John: Hello
လွန်း: မှီ,သင်
Jom: Hello
လွမ်း: မှီ,သင်

John: Excuse me! Could you tell me where the bus station is, please?
လွန်း: ဂမ်တေးစား! တားလူတ်မီးတီးလွဲစား။
Jom: Walk straight and then turn right at the intersection. After that keep walking then you will see the bus station will be on your left-hand side, next to the market.
လွမ်း: ပံ့ဂျာ,သိုင်းသိုင်းယပ်ဂေးလိပ်စွာ,တီးဖွံးလိပ်ဆမ်း။ပေးယပ်ဂေးပံ့ဂျာ,သိုင်းသိုင်းတိင်းသေ သူတေဂမ်တေးလူတ်ယူဖွံးသံ့မိုင်းသူမမ်းမီးခိုမ်းဂတ်,ဂူလုံး။

John: How long will it take to get there?
လွန်း: လုဂ်တီးဆံးဂျာလွင်,မမ်းဂံ့ဂျာ တေဂံ့မွန်းဂျာဂိုဝ်။
Jom: It's about thirty minutes. You would better take a taxi.
လွမ်း: တေမွန်း 30 မိဆိတ်ဆံးစား။ ပေးစီ,လူတ်ဂွပ်လောင်းတေသင်,လုဂ်ယူ။

John: Does any taxi go to there?
လွန်း: စီ,လူတ်ဂွပ်လောင်းလမ်းလွဲဂေးလံးဂျာ။
Jom: Yes.
လွမ်း: လမ်းလွဲဂေးလံးစား။

Jom: It's easy to get there!
လွမ်း: မမ်းငံးယူ,တေးတေဂျာ,တီးဆမ်း။
John: Thank you very much for helping me. I must go and catch my bus.
လွန်း: ယိမ်းလူမ်းလွဲ,ဆမ်စား။ စားတေဂျာ,ယပ်။

John: Hopefully I won't miss it!
လွန်း: ထာင်,စတေတေဂမ်,တူဂ်းလိုဆံးလူတ်ဆင်,ဂပ်,ဆေး။
Jom: No, the bus leaves every thirty minutes. You'll get it.
လွမ်း: ဂမ်,တူဂ်းလိုဆံးစား။ မီးလူတ်ယူ,တေး,သေ,ယူ,စား။ ခိုင်းလူမ်းမူင်းလူတ်,ကွတ်, ဆိုင်းပွန်းစား။ သူတေစိုတ်းယူ။

John: Really! Thank you once again. Bye!
လွမ်း: ယိမ်းလူမ်းတိင်းဂမ်းဆိုင်းစား။ မှီ,သင်စား!
Jom: You're welcome. Good luck, bye!
လွမ်း: ဂမ်,ပီဆံးသင်စား။ မှီ,ဂမ်,လီသေဂမ်။ မှီ,သင်စား။

ခိုင်းမံ၊ လွင်းလွတ်းဗေး သွင်းတီးဂိုတ်းဂါခင်



ပိုခင်းတီးဂိုတ်းဂါခင်ဂေ၊သင်း



ရှမ်းလုတ်,လီခင်းယး



ရှမ်းလုတ်,လီခင်းယး ခလး ခိတ်,ဗွဲခိတ်,



ကမ်း,လွဲးတင်းလတ်းဗေးခင်း,



ရှမ်းကပ်ခင်း,ရှုတ်းဗွဲ



တေကမ်း,လံးဂိခင်း



ပေးကမ်း,လံးစွာင့် ရှမ်းစပ်း



ရှမ်းလုတ်,ဂိုတ်းဂါခင်စပ်းကွက်,



ရှမ်းတိုင့်



Supported By:



สำนักงานเชียงใหม่

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

สำนักงานแม่สอด

เลขที่ 1/5 ถนน อภิชาตฤๅษี อ.แม่สอด จ.ตาก 63110
 โทร/โทรสาร: 055 536 381
 อีเมล: map@mapfoundationcm.org

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