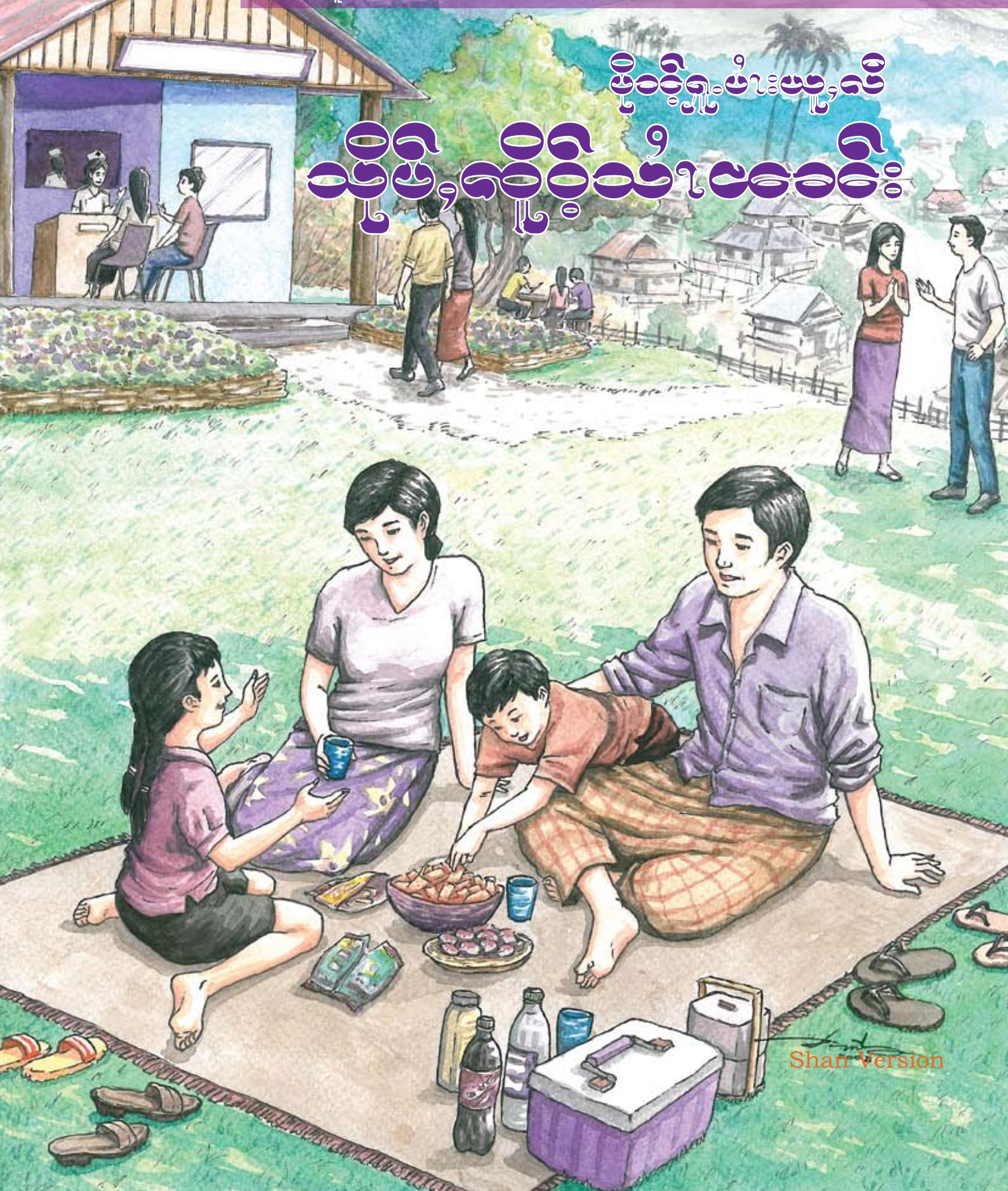


ပို့ဆောင်ရွက်နှင့် အမြတ်

မဲ (19) လိုအပ် ရီတံ: 2103 | No. (19) December 2008

ပြည်ထဲရှေ့ပုံးလျှော်စီ
ဝါယာ၊ ဝါယာ၊ ဂျွို့သို့ခေါင်း



Shan Version

၂၁၃၂ မာရဲနှင့် MAP Foundation

၃၂။ မာရ်လောင်း၊ မာရ်လောင်း၊ မာရ်လောင်း၊ မာရ်လောင်း

ဝုမ္ပာမိပ် (MAP) ဆေးကျေး ပိုမ်းလုပ်မှုကိုဆို၊ကျိုးကျင်၊
ကသိန့်တိုးသာင်းဂရာဆိုင်အောင် နှိပ်၊ပိုပ်းလုပ်းစိုင်းဂရာဆိုလာခဲ့မြိုင်း
ကမ်း၊ဆန် ကူနွေးကသိလုပ်းစိုင်းမာခဲ့ပါးဖော်စိုင်းမာခဲ့လျှင်၊
ထိုးလိုင်းထံးဆေးယူပါ။

မြိုင်းလိုင် ဒ္ဓိင်းဘအောင်ယာအောင်မြိုင်း ဘအောင်လျှော့မြိုင်းမာအောင်းပါး
စာမြိုင်းမာရဲ့နှိုင်းတောင်းမူတ်း မီးဆိုင်း
လာအောင်ရွှေးသီဆိုပဲဝါးဆဲ့၊ ရှိုင်းလိုင်းထံးတင်းမူတ်း မီးဆိုင်း
ရိုင်းရှိုင်းလျှော့မာအောင်း မြိုင်းဆင်း၊ စာဝါး အျက်း၊ ယာဝါး၊ တံ့သား၊ စား
လား၊ မာအောင်း လိုင်းပါးမာရဲ့မြိုင်းထံးတင်းဆမ်းယူ့၊ ယုံ့။ ကုမ္ပါး
နှိုင်းတိုးအောင်မြိုင်းရှိုင်းမာရဲ့ လုံးရှိုင်းရှိုင်းတွေ့မြှော့လူ့၊ အေားမှုဆိုးရှိုင်း၊ လူလှုံး
င်းလားနှိုင်းဘအောင်ယာအောင်မြိုင်း ဆင်း၊ ဘူးလို့ဆေးထိုင်လုံးဆင်း၊ သော
ကွဲ့၊ ရှုလွှားလုံးကွဲ့၊ ထို့မဲ့ ပူးပွဲပြုပန် အဝေါ်နှိုင်းဘအောင်ယာအောင်မြိုင်း
ကိုက်၊ တူင်း၊ ဂူးမူးမှု၊ အင်းယူ့၊ တူ့၊ သော့၊ ယုံ့။ လို့သောဆဲ့၊ အေား၊
ဖပ်းဆိုင်ပေါ့၊ ဘွှဲ့၊ ပို့ဆောင်း၊ ပို့ပို့၊ ပို့ပို့၊ ပို့ပို့၊ ပို့ပို့၊ ပို့ပို့၊
ပပ်းလို့ဆိုင်လုံး မို့ကို ဘော်အောင်း၊ ကိုက်၊ ပူး ပွဲ့၊ သိုင်ရော့၊ တို့၊ ယူ့၊
(ကိုင်းအဲ့ကိုင်း၊) ယိုင်းထိုင်တူ့၊ ရှု့နှိုင်းဘအောင်ယာအောင်မြိုင်း လုံးရှု့။
နှိုင်းပို့ဆောင်းရွှေ့ရှိုင်းတွေ့ သလား အေားပို့တ်၊ ပွင့်၊ အား၊ ရှိုင်း၊ ပပ်းလူလှုံး
ရှု့လား၊ ဘူးပါး၊ မြိုင်းဆင်း၊ ပူးတူ့၊ လို့ပို့၊ ဆဲ့၊ ယူ့၊ ယုံ့။

သင်ဝါး ပီးပီးဆွင်းဆွင်း စိုင်းဘအောင်ယာအဲမူးရှုံးစုံစုံ ဖို့
လူကာအောင်၊ထွေမှု၊ငိုင်း ပပ်းလိုက်းလိုပေါ်လျှော့ နှင့်ပို့တို့ပြုပါ၏။ ဒလား အောင်၊
ကိုး၊တိုး၊ ဘမ်း၊အဆောင် ဖို့ရှုံးမြှုံး၊တုံး၊ ဘာ်းယာမှုံးပြုံး၊သိုင်ရော့၊တိုး၊ယူး၊
ကုမ်းမြို့ပြုံးရှုံးဘုံး၊အောင်လိုင်း နှင့်အောင်လိုင်းတော်းဘပုံးသို့ပြုံး၊ တိုတ်းတော့၊များ
သောများ။

သမီ.ထိုင်း ပေါ်လို့လူကာအောင်၊ ထွမ်,ငိမ်းတိမ်းလို့မြို့
တူရှုံးယပ်.ဆံကော်၊ နီးစော်းတော်းပိုတ်,မွှေ့နှု,တိမ်းသူင်,များ တင်း
ရှုံးထိုင် ဆလား၊ ဖော်ထတ်းသာင်း၊ ဆင်,ရှိုင်းရှုံးအုံ၊ တေဝါဒ်း
ဂူးအောင်းတော်းစမ်း၊ ရှိုင်းလီသောက္ခား နီးမြို့.တွေ့ဆ်းလိုပ်ရှင်,၃၅,
မြိုင်းအုံး၊ ပုံးပောင်းတာ၍,အွှေ့ဆံးလီရှိုင်းဘာအောင်ယာအောင်မြိုင်းရှုံးတင်းလုံး
အောင်.သောမ်းကော်။

နီရိ, ဂပ်းလူရှုံး; ပါးယူ, လိုသမဲ့။ ကုမ္ပါးမိပ်းစာ်းအုံ; ကောင်း
လွှုံးထို့ ဖွင့်းထူပ်းဇေဇးနိုင်၏ ကာင်း။ ဒလေး; ပိုဆို, အချေ, သဘျာ, ပဆောက်း;
ရှုံးယူ တာ, နှိုင်းဂာဆ်ယာဆ်မှိုင်းစာ်ယူ, ကော်း။ သို့ပြု, ဖွှေဆိုးများ
ကမ်း, ဆောင်းများ ဂပ်းဂပ်းသို့ပြု, တိုးလုမ်းမိပ်းစာ်းအုံးယူးယူး။ ပီးဆွင်း
နှိုင်းဂာဆ်ယာဆ်မှိုင်းစာ်းအား မီးလွှေ့င်း; ထူပ်းရားလွှေ့လွှင်းနွှင်းစွမ်ပျော်
အချေ, ပဆောက်ရှုံးကို၍။ ယုံ, ကမ်း, ဝါး ပေါးတိုးတော်, ဂပ်းသို့ပြု, များ
ကုမ္ပါးမိပ်းဆံ့ကိုင်း စာ်းအုံးတော်တိုးကြုံလွှုံးထို့မိပ်းဆောင်း၊ ကျော်းမွှေ့
ပိုဆိုလုံးယူ, ယုံ။

လွင်းဝါး ပီးဆွင်းစိုင်းကာ၏သမိုင်းရှင်းဆိုင်းတဲ့ ထူးတူး
ရားပျေသဆဲ၊ ပန်ရှုတင်းဆမဲ ဆွဲးလူးပါအောင် ကိုမိမိရှင်းဖွံ့ဖြိုးယူ၊
သဝ်းမူးဆွဲးမှုင်းတဲ့ / မှုင်းမာ၏း ဘို့၊ ဆွဲးလိုင်းတဲ့ ဆွဲးယူ၊ ဆွဲး
ရှင်းဆိုင်းအား ရှုံးစွဲ၏တိုင်းယူ၊ ။ ရှုံးစွဲ၏တိုင်းလူရုံးတုပ်းတုပ်းရှင်းအားဝါး
ဖွံ့ဖြိုးလွှဲတဲ့ ထဲ့လိုကေားယူ၊ သင်လူးဝါး ရှင်းအားမီးဆွဲးတူ့၊ ဂူး
မူး၏အင်္ဂါးမေး ကာ၏ပန်းဂါးမေး၊ စိုင်းစိုင်း ခလား ဂေါ်၏ဆိုင်းတင်း

କେବ୍ଳିଙ୍କ ପିଣ୍ଡ, ଠାରିନିଃଲୁହାରୁଙ୍କ ଯିମିଗଲାରୁଙ୍କ ହାରୁଙ୍କ ତାଙ୍କିଷ୍ଟିଙ୍କ,
ଲୁହାରୁଙ୍କ ଲୁହାରୁଙ୍କ ବିନ୍ଦ, ବାର୍ତ୍ତାରୁଙ୍କ ଲୁହାରୁଙ୍କ ହାରୁଙ୍କ ଶାଖାରୁଙ୍କ ॥

၉၀းနှုံကျေး ပိဿ္တ်ငြိမ်းဘအောင်မြင်း ပီးဆွဲ၍၉၀းနှုံကျေး
ပိဿ္တ်ငြိမ်းဘအောင်မြင်းဆင်၊ ဘသေလဲ၊ သူ၏၉၀းရှုံးလုံးရှုံးမြို့
မြို့ငြိမ်းဘ၏ ၉၃းလုံးပိဿ္တ်၊ ဝါ၊ ၈၇းထိမ်ဘ၏၍၊ ဆင်။ ၈၅းသို့၍၊ ဘအောင်
တာ၊ သေ၊ ကမ်းလုံးဘ၏၍၊ တာ၊ သေ၊ သေသမီး။

കെ.ഡി.യണ്ടർ,കെട്ടിവേ

ପ୍ରକାଶିତ ଦିନ:

(ଶୁଣିବାକୁହିଁରେ ଯୁଦ୍ଧରେ ପାଞ୍ଚଟାଙ୍କିରେ ଦ୍ଵିତୀୟାଂଶୁରେ ପାଞ୍ଚଟାଙ୍କିରେ)



ပြည်ထဲပုံးမြောက်

ပြည်ထဲပုံးပျော်မြို့ ဘုရား၊ နယ်ပုံးမြောက်

ပမ်းအုံ:

မှ 19 လိုင်ကိုင် ပါတီ 2103 (လိုင် December 2008)

- 4/ ၃၁မီးဆယ်
- 5/ တိုးပွင့်, ပုံးယူ, လီ သို့ပုံးလိုင်, သို့အဆောင်း
- 7/ သုဒ္ဓံ, လုံးဂာဆ်စူးဇူးလိုင်းအဆောင်း ပေါင်သိန်းရှိန်းမာဝါဒ, သာဝါ
- 8/ ဖိုင်းသို့ပုံးလိုင်, သို့အဆောင်းလုံးယိုင်း စလား အေးဂာဆ်
- 9/ အေးဂာဆ်ဖိုင်းကာင်, ဂျေး, လိုင်းအဆောင်းယိုင်း
- 12/ ပုံးယူ, လီ ဖိုင်းကာင်, ဂျေး
- 14/ လွှားလုံးဇူးသုဒ္ဓံ, ထော်,
- 22/ လွှားတူးလုံးလုံး
- 24/ တောင်းပို့ဆ်ကာဆ်တောင်းလပ်းဆ် ယွှန်းရှုမြစ်းဂျေးမ



မြုပ်နည်းပေါ်စုံ အခြေခံ ပြည်ထဲပုံးမြောက်

တွဲ ပန်. 7 မဟာဝါဒယာလေးလိုင်းလုံးလုံး

တွဲ ပန်. 7 မဟာဝါဒယာလေးလိုင်းလုံးလုံး

E-mail: map@mapfoundationcm.org Website: www.mapfoundationcm.org

ግብር፡አዲስ፡

ବୁଦ୍ଧଙ୍କ ଶ୍ରୀ ପେଣ୍ଟାମଣି ବୁଦ୍ଧଙ୍କ ଶ୍ରୀ ତାନ୍ତ୍ରିକ ପାଠୀ, ତୋର୍କୁ,
ବାହାରୀ ପାଠୀ, “କୃତ୍ତବ୍ୟାମିତିଷ୍ଠିତ, କାଳୀନୀକୁ କାହାରେ ଯାଏଇଲୁ, କାହାରେ ଯାଏଇଲୁ” ଏହି
ବାହାରୀ ପାଠୀ ଲାଗିଥିଲା କାମିତିଷ୍ଠିତ, କାଳୀନୀକୁ କାହାରେ ଯାଏଇଲୁ, କାହାରେ ଯାଏଇଲୁ”
ଏହି ଲାଗିଥିଲା କାମିତିଷ୍ଠିତ, କାଳୀନୀକୁ କାହାରେ ଯାଏଇଲୁ, “କାମି, ଯାଏଇଲୁ, କାମିତିଷ୍ଠିତ”

ଭୁଷଣ:ଗ୍ରେଗୋ-ଷ୍ଟୋ ଉତ୍ତିଶ୍ଚରେଣ୍ଟ୍ରି:ଯୁ,ଲିନିଷ୍ଠିଂପାଷିଯୁ,ଗ୍ରେ
ଗେନୋ॥ ପେଣ୍ଟ୍ୟୁ,ଲିଳାଦି,ତେବାଦିଃପି:ଦ୍ଵିତୀୟିତର୍ଥିଃଗାଷଳ୍ୟଃ॥ ପେଣ୍ଟ୍ୟୁ
ଦ୍ଵିତୀୟଃଗାଷଳ୍ୟଃ ଲାଦି,ତେବାଦିଃଦିନିଷ୍ଠିଃତର୍ଥିଃଯେ ଲିଙ୍ଗିଲ୍ୟପେଣ୍ଟ୍ୟୁତମଃରିଃ
ପାଷଣିଗାଷଳ୍ୟଃପାଷଣିଦିନିଷ୍ଠିଃପାଷଣିଃଯେଃତୁର୍ଦିଲ୍ୟଃଲ୍ୟଃଯାନ୍ତି॥

ပုံးယူ့လိတ်မိတူဆောင်းကာသိတုးဆွဲ ပွင့်၊ ဝါး တူပိုစိုင်းကော်
ယူ့လိမ္မားရှိင်း၊ တူဆောင်းလုပ်ကော်၊ လွှဲပိုင်း၊ လွှဲပိုင်း၊ လွှဲပိုင်း၊
သိပ်၊ တူင်း၊ ပူးလိမ္မားလီ ကင်၊ တော်မိတူဆောင်းဝါး “ယူ့လိ” ဆွဲ
ယရုံး၊ မြို့သွေ့ဆင်း၊ ဘုမ်းပိုင်းထုတ်၊ မီးဝုံဝါး “လှုပူဆောင်းပိုင်း၊ ပီး မီးဝိုင်း
ကင်၊ ဒုံး” ဆောင်းဆွဲ ပေးလှုပူသိပ်းသူ့၊ တူပိုစိုင်းအဆောင်၊ ထုတ်၊ ကင်၊
တော်၊ လီ၊ ပေးတူပိုင်းယူ့လိမ္မားရှိင်း ကင်၊ တော်ကင်းရှိတ်း ဂာဆ်
ပုံးတာ၊ သူဆောင်းပိုင်းသူဆောင်း၊ ရှင်းလုံးလီလီယရုံး။

ဝန်းမြိုင်းတို့ဆုံး၏ရှုပ်ဆုံးရှုံးမှုများ
ကုန်လုပ်ကေးသူ့တင်းသိုင်းဆန့် မှုဂါးရှုပ်ပါ။ 25 ထိုင် 35
ဆုံး ပို့ဆုံးဆုံး၊ ဆုံးယုံး။ ရှုံးမှုများ၊ ကုန်တေပူဆုံးအတွက် လုပ်း
ပစ္စလုပ်းကွဲ့၊ သေး တေယ်ဗို့၊ ယာဉ်းမာ်းလူးပစ္စဆုံး၊ ရှုံး
လုံးယိုင်း (သို့ရှုံးရှုံး၊ ရှာတ်းရှုံး) မာန့်ဆုံး ပို့ဆုံးလွင်း
ထိုးလုံးလုံးအော်၊ တူပ်း၊ အော်၊ လှုပ်ဆောင်း၊ ခလား၊ လုံးဝါးပို့ဆုံးလွင်း
လမ်း၊ လွင်းတွေတွေ။ ရွှေးပါး၊ လွှမ်းဆင်း၊ သာဇား၊ ဝတူပ်လှုပ်လိုး
လုံးသေး တို့ရှုံးပို့ဆုံးလွင်းရှုံးရှုံး၊ ဖိုးရှုံးရှုံး၊ ဖိုးကမ်းလှုပ်ရှုံး၊ သေး သင်
သင်၊ ကမ်း၊ တော်၊ ကာင်းပို့ဆုံးအေးတော်၊ တူပ်း၊ လှုပ်လုံးပို့ဆုံး
အေးတော်၊ ပီးကပ်းသို့ပို့၊ တူပ်း၊ ဝိုင်းလုံးငါးငါးယူး၊ ယာဉ်း။

၃၇။ နှုတ်းဆွဲ ပုဂ္ဂနီးတော်၊ ရှူမျှိုးဆုမ်း၊ မဟုတ် တောလုံးပွင့်၊ ကြုံ အောင်
ပါးယူ၊ ထိ လွှင့်သိပ်၊ လို့ဝါးအဆောင်းဆွဲ ပိုစ်ကာဆုလမ်း၊ လွှင့်းတော့
တော့။ ရှူမျှိုးဆုမ်း၊ ကာဆုမိုးပါးယူ၊ ထိတုပ် ခလား ကြုံတိမ်ထူးဖျော်း
ဆိုင်းရော့ဆွဲ ကင်း၊ တော်ပိုစ်များရှူမျှိုးလုပ် ကာဆုမိုးပါးယူ၊ ထိ
တင်းတုပ်တင်းကြုံသော ကင်းပွင့်ဖွှေ့ဆိုးလို့တော်၊ တုပ်၊ ရှုံးရှူမျှိုး
ရှားမြိုင်းဆော်လုံးယူ၊ ယုဝ်။

ဆင်,ရှိုင်တေဂါင်းပန်တော်းရှု。လွင်းပုံးယူ,လီအော်,
သိပ်,ကိုင့်သုအဖော်း ၃၇းတူင်,ဝိုင်းရှုဖော်း ပျော်တော်းရှုဖော်းဆုံးမှု,အပ်
ခဲ့ခဲ့လေး ကင်,လုံးစုပ်းစိုင်ကိုတ်,ကွွန်,ပိုမ်းအင်း ပပို့ကွွန်,အို့အို့
ခုံယာ ယာ၏။

(aktivní leží v h

cl fumeM, lvDvje fwm f=Ufri fume f, mfrbf



ମୁଣ୍ଡିଲାଙ୍କ, ପାଇସୁ, ଶିଖିଲାଙ୍କ, ଶିଖିଲାଙ୍କରେତ୍ରରେ

ပုံးယူ,လိုက်,ဂျ, ဖို့ပုံးစွမ်းကိုပုံးဖော်းဆုံး တေလုံးက
ယာအောက်တော်းပို့ဆုံး မူပုံးကောင်,သီခိုင်းသိသေကမ်,ဂျုံး ကိုဆိုရှင်း
ကျေး တော်းလုံးတိမ်ထူးဆုံးရွှေ့, ကင်,တေစိုင်သာင်းရှင်းပြင်ဆင်,
လှုံးစွဲတိုးပိုးသာဝ်။ ဆန်ကင်း, ရှားဆုံးမှတ်,လူးတင်းဆျုံးရှိုးဆုံးမှတ်,
မဟုတ် တေမီးလွင်းရှာခွဲလှုံးဆုံးအော်းဆုံးတေလေးသေ မော်ပုံး
စီးလှုံးပုံးလုံးလာဝ်းမြှုပ်းဆုံး စွဲးကာဝ်ကမ်,စွဲးကာဝ် မော်တိပ်း
တတ်းစွဲတိုးသာဝ်းဆုံးလှုံး။

ယိုင်းကျေးလီ ကဲးကျေးယူ၊ ထုတ်,လိုရှုံးလွင်းယူ,လိုဂါန်
ဝေမျက်နှာစွဲမီးသွင်းကျော်မ လလေး လွင်းကာပ်လုပ်းကာပ်လင်း လွင်း
ဇွဲ့သွေ့,ထော်, ထုတ်,နှိုတ်းမြို့ပိုင်းစွာ့, လွင်းကပ်းတွင့်းသွေ့,
ထော်,ခတ်,မှုံးစွာ့,ရှုံးလိုပို့မြို့ပိုင်းဆွဲ့။

- ◆ ပაသ်သိန်းရှိရှိ၏ အစွမ်းခတ္တ၊ နှစ်းပီဆိုမာရ်၊ သာဝါဆံး အိုကော်၊
ထုတ်၊ လုံးရှူ့၊ လွှင်းယူ၊ လီဖိုင်းဖွင့်တူပိုင်း လိုက်းလုံးပို့ရှိ၊
ပိုင်းကွွမ်းဘာ၊ ယုံဗာရ်းယာများ၊ ဆင်းရှိပိုင်တောက်မှု၊ မီးရေးဘာ၊
တာဝါးပီဆိုဆန့်ကော်၊ ထုတ်၊ လုံးမေ့ဇား၊ ဂင်း။
 - ◆ ပွင့်၊ ကြိုလွင်းကာဇ်ဗျာဇ်း၊ ကိုပို့ဖွံ့ဖြိုး လွှင်းဝေါင်းကပ်းတွင့်
သမ်း၊ ထော်၊ လွှင်းပီဆိုများလုံးကွွမ်း။
 - ◆ ပွင့်၊ ကြိုလွင်းလုံးရွှေး၊ ဂင်းသမ်း၊ ထော်၊ သော နှိုတ်းသာဝါး၊
ကွွမ်းလုံး။
 - ◆ လိပ်းနှိုင်းချုံးရွှေး၊ ဂင်းရှိပိုင်တောက်မှု၊ ကပ်းတာဝါးပီဆို
ကလောင်၊ စလေး၊ တာဝါးပီဆိုကိုတ်၊ သိ AIDS ။
 - ◆ ယိုင်းတင်းတုံး၊ မေ့ဇား၊ စလေး၊ မေ့ဇား၊ အဲအော်းကာဇ်
ပုံဆ်း၊ အွှေ့ဆွှေ့းဘာ်။
 - ◆ တိုင်းတတ်းလုံး တွေ့ဆ်းတာ၊ အဝေးကပ်း၊ ပုံဆ်းတာ၊
ဝေါ်းမိုင်းဆား။

ပာဇွန်သိန္တရှာတ်းစုံ၊ ကမ်းဆန် အွေးတော်းဆုံး၊
ပို့ဆုံးသာတ်ဆုံး၊ ပို့ဆုံးအွေးတို့ကလာတ်၊ ပို့ဆုံးအွေးကဆုံးလုပ်း၊
ကျွန်း၊ ကျေးကမ်း၊ ဂုဏ်း ၈၂၁။ ပို့ဆုံးလုပ်ကျေးပံ့၊ ပို့ဆုံးလုပ်ကျေးပံ့၊ သမုပ္ပါဒ်အွေး
မြိုင်းတူပ်ထုတ်ချော်းမှုဆုံးမှု၊ ယို့ကျေးမှု၊ သမုပ္ပါဒ်ယဉ်း။

လွင်းမန်းမာာ့၊ ယူသီဆေးပါဆိုရှိရှိ / ရှာတ်းစွားနဲ့ တေ
လံးပြီဆိုလုံးပြု၊ ထိုင်လုံးပါဆီဆောင့် ကာမ်းမိုးလွင်းမန်းမာားတိုး
ဆီတိုးတိုးတေားလီ။ မဆေးပါးလူလုံးလွင်းဖွံ့ဖြိုးခင်းရှိတ်းထုတ်း
စလုံး တုပ်းပုံးရှိနောင်း ကဆိုလုံးကွွဲဆို၊ ယုံးမျှကွဲမှုံးဆုံးစား
ဆောင်းရှိလုံး။ ယွေ့ဆုံးဝါး လွင်းဖွံ့ဖြိုးခင်းရှိတ်းထုတ်း တုပ်းပုံးရှိနောင်း
တိုးဆိုင်းတင်းတိုးဆိုင်း ကာမ်းမိုးဆောင်းဆောင်းယုံး။ (မိုးဆောင်းဆိုင်း
ထုတ်းတံ့ခါတ္တ ပေးပြီဆိုလုံးကွွဲဆို၊ ယိုင်းကွွဲဆို၊ ကာာ့ယူးမွှေ့ကုန်း
11-12 တိုင်းဆူမှုံးတို့ရှိရှုတိုင်းစိုင်းများ / ကုလုံးကျေး ပံ့မီးလိုတ်း
ရှုရှုလို့ဆိုဆောင်း စွွဲဝါးဝါး သိရှိရှိရှိ / ပေးပြီဆိုရှိဆိုင်းတံ့ခါတ္တ ရှာတ်း
စွားဆီယုံး)

၃၂။ ပေါ်ကာ, ယဉ်ကျိုးသက်နဲ့မှတ်၏ 20 ပီဆဲ
 လွင်းမူးယုံ, ၃၂။ မူချိုးမူချိုးအင်း, တူပိုစိုင်းနဲ့ တိမ်ထူးယုံးယူ, သေ
 တာ၁။ အင်း, တူးယုံးကြုံတဲ့ ကမ်း၊ ကောင်းလာတ်းလုံးဝါး မူးယုံ, တိမ်
 ထူးယုံး။ မရေးပူးလူရှုံး လွင်းကာရွေ့ဝါး နှိုတ်းကော်ပံးမာက်းမီး
 လုံးငြင်းကူရှုံး ပေါ်တူပိုပေါ်ကြုံတိပ်းတတ်းလုံး ငြင်းကူရှုံးကိုင်း
 အောင်လုံး ကင်း, ကောင်းတာတ်းလုံးဝါး ပို့ဆောင်းလူငြင်မား။

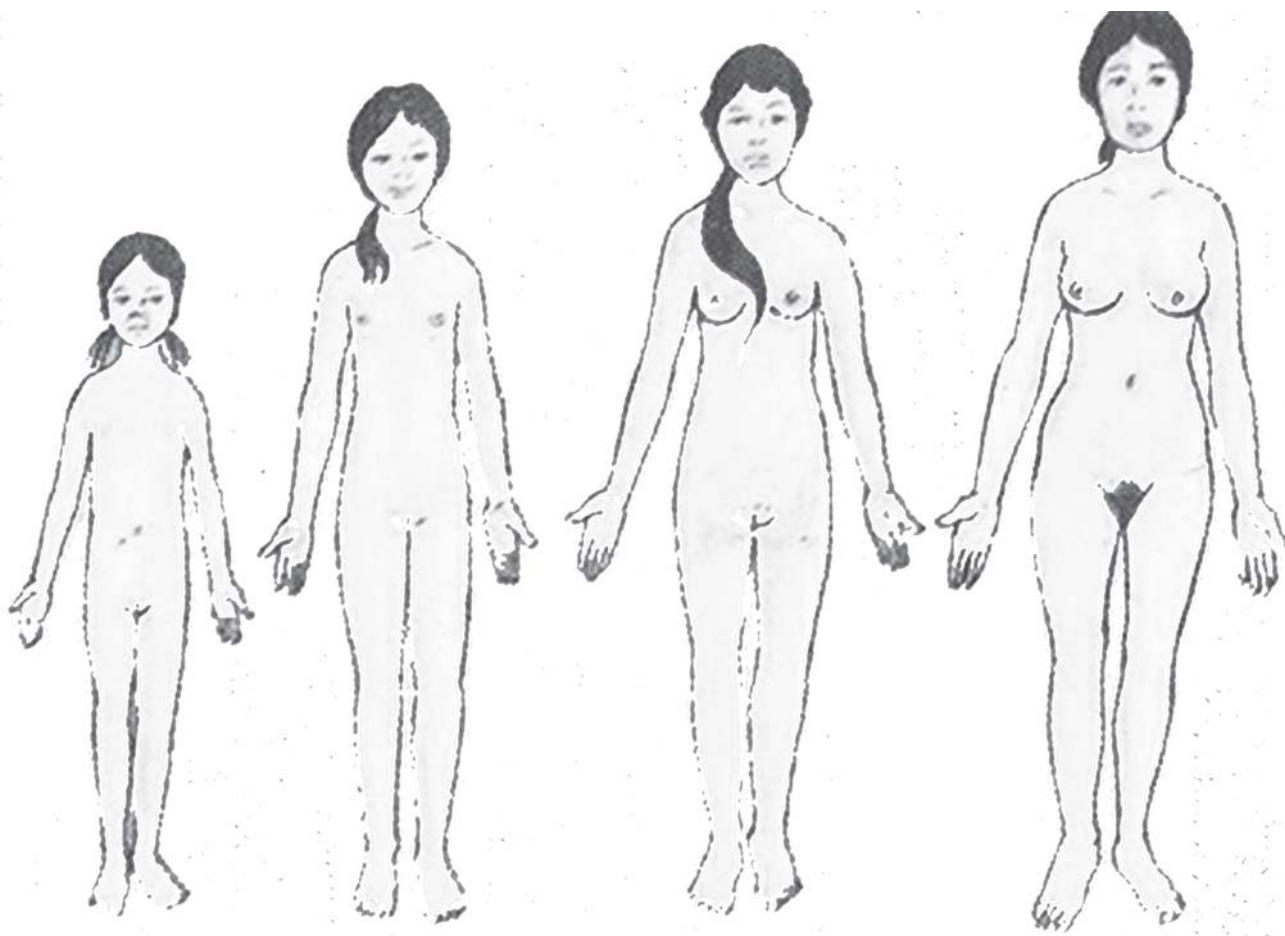
ပေါ်ပိန်ကိုင်းမှုင်း ကိုင်းကာ၏မီးရှုံးကာ၏မီးရှုံးကာ၏
ဖိတ်းကပ်းပာ၏ဆန့် ရှူ၏အော်မှု၊ ဖို့ မီးလွှင်းလွှတ်းလိပ်းထာင်၊
ခြင်းကာ၏မှုတ်မှုးမီး စလေး ပုံးပိုင်ရှုံး (ကျော်ယူလိုက်သေတာ၊
ရှုံးမြိုင်းမှုးမီးလုံးရှင်းရှုံး) ပေါ်တူပေါ်ကြ တိပ်းတတ်းလုံး
၏လွှင်းကျော်မှ/ ဘဝ်အုပ်ကာဝ်မေးကပ်းကပ်းကပ်းကပ်း။ မိုင်းကိုင်း
ဆန့်စတု ဖို့ဝါး ရှုံးအော်မှု၊ ကာ၏မီးမှုးဆန့် ပို့ဆုံးမီးကျော်ယူ
၏အော် 10 ပို့ထိုင် 19 ပို့ဆုံးယုံး။

ပြုခန့်ဂ.ဒီမိတ္ထ

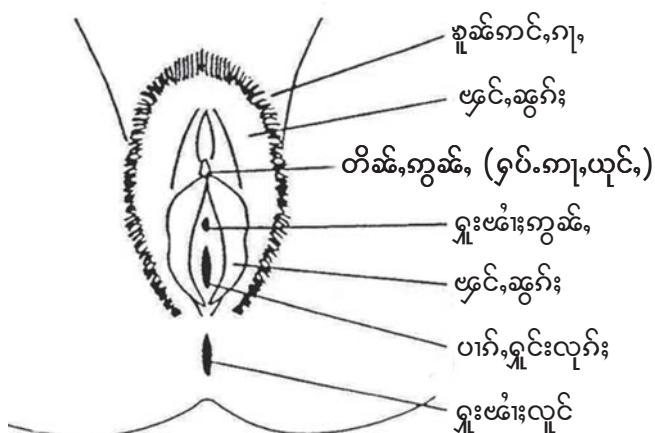
ନୀର୍ଦ୍ଦିତ, ଲାଗ୍ନିଃଲାଙ୍କିଃଗଣ୍ଡିଃଶତିର୍ମି, ଯେ

Այդ պէճն, վնչ: զանց: 5 շրջ. տիկ: լր: վեճ: վիճ. գրիճ. (10-19 մթն), վիճ: շրջ. շլա: վնչ: լր: լր: օլ: վեճ: գր: վեճ: վիճ. գրիճ. գումար: 10 լամ. թ: վնչ: զանց: ըստ 85 պահ: մի: օ. տ. մի: կանչ: տիճ. գրիճ. լր: վիճ: լր: || (WHO 2001)

သီ္မ်းသိန်း၏ 10 ခုပဲ၊ စီးပွားရေးနှင့်ဖတ်စဉ်နှင့် ပြည်တိုးတက်လုပ်ကိုယ်တော်းသိန်း၏ HIV/AIDS စွမ်းတုဂံမျမှော်သေပို့ဆေး၊ တင်းပြည်စားဝင်းဝင်းတိုးရှုဆေးမြှို့၊ မွှေ့နှင့်ပါက်၊ 50 ရေးလုံးရှုဆိပ်ပို့ဆေး၊ 14-15 ခုပဲ၊ လွှာဆွဲလွှာဆွဲ၊ ကွွန်း၊ ယိုင်း၊ ကျော်၊ ယူး၊ 15-19 လိုင်းဝင်းတွင့်ကြိမ်လှုပို့လိုင်းဆွဲဆွဲ၊ ကျော်၊ မီးသား၊ သီ္မ်းတင်း၊ ဝင်းဝင်းတင်း၊ ပြည်တိုးတက်လုပ်ကိုယ်တော်းသိန်း၏ သာဝ်ကွွန်း၊ သွေး၊ လူးတုံးအောင်လိုင်း၊ မူးရှုဆေးတားယွှေး၊ တင်းပြည်တင်း၊ လိုင်းတင်း၊ ပိုင်း 2 ပုံဆေး။



ပိုင်ဖွေ့ကြံး၊ သွေး၊ ပိုင်းခဲ့များကိုဝှက်၏ အဆောင်းယိုင်း



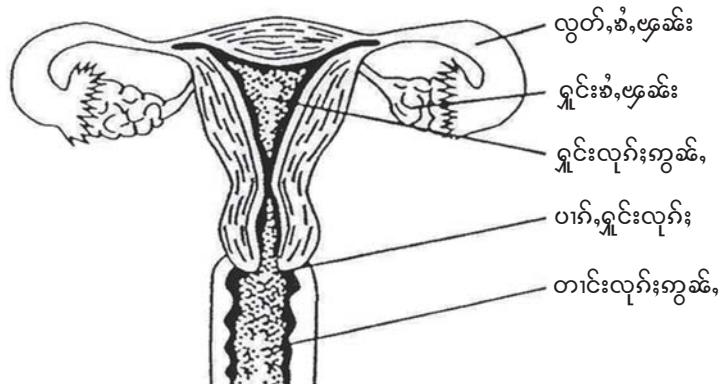
ଆର୍ଦ୍ଦିନ, ଶୁଭାର୍ଦ୍ଦିନରେ କଥା କହିଲା ଏହାରେ କଥା କହିଲା

ပေါင်းလိုက်

သိဒ္ဓးတင်းလိုင်းလုက်း / ရွှေးလုက်းဘွာ့သိနိတ်၊ မီးဆိုးစား၊
ရွှေးဖွံ့းလုပ် / ရွှေးဖိုး တင်းရွှေးဖွံ့းဘွာ့သိနိ / ရွှေးပိုင်း။

ତିଣ୍ଡ, ଗୁଣ୍ଡ, (ଗୀନ, ତୀର୍ତ୍ତ,)

ပိုင်ဖွေပိုင်လော်,သိုး ပိုင်းဆလေးကိုဝှက်၏အချိန်များ



ବିନ୍ଦିଃତ୍, ଅଛେଣ୍ଟିଃ

ရှင်းစံ၊ အဖွဲ့အစည်းဆုံး ယူ၍၊ အဖော်၊ တော်၊ အဖော်၊ ရှင်းလုပ်နှင့် ပျော်နှင့်၊ (တိုးလုပ်နှင့် ပျော်နှင့်) သတ်၊ ကပ်းဆွဲးတွင်းမဲမား) တင်းသတ်၊ ပြီဆိုသာရိ ရှိတ်းကွော်၊ ပဆ်းစံ၊ လိုပ်းအဖွဲ့အစည်းဆုံးလုပ်း၊ ဂျိုးလို့ဆို ဆိုင်းလို့ဆိုဆိုင်းလုပ်း။

ଲ୍ୟାଟିକ୍, ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟଙ୍କରିତ ପଦାଳକ୍ଷଣ

လွတ်, စံ, အဖော်ဆီးဆုံး၊ ပိုမ်းလွတ်၊ ကာဖော်လုပ်၊ တိုးရှင်းလိုပ်။
အဖော်း ဂပ်းသိပ်၊ ဂားရှင်းလုပ်းကွွန်း။

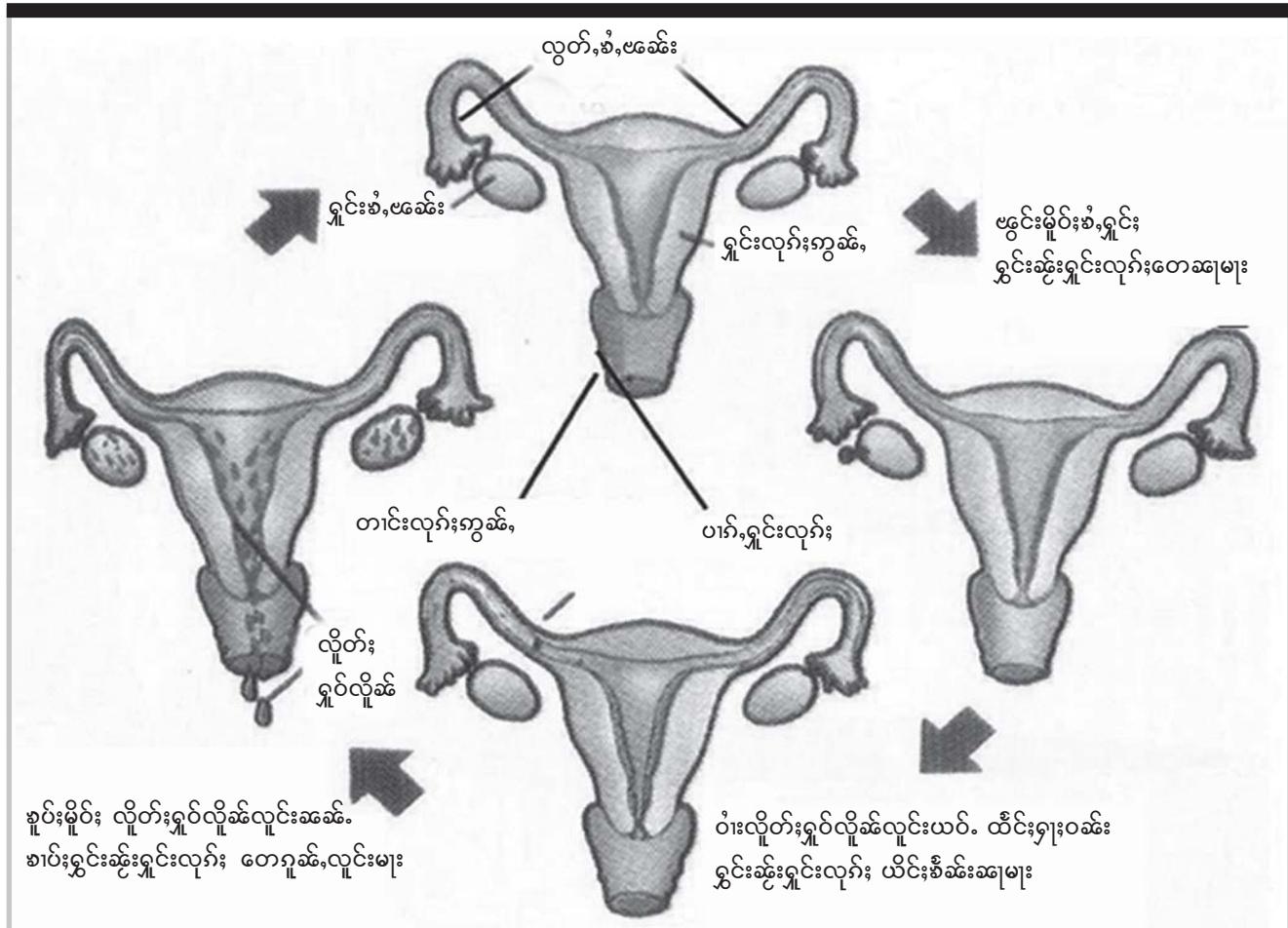
ବେଳିପତ୍ର

ପାଇଁ, / କଣ୍ଠରୀତିକାଳୀଙ୍କି,

వీషణులు

လုပ်းတိုးပာက်, ရှင်းလုပ်းကွဲဆောင်, သော ပြန်လည်းသို့ဆောင်းတာင်း တိတ်းတော့ပါ၏, (ရွှေးကိုတ်, လုပ်း) စိုင်းစွမ်းအဖွဲ့ယိုင်း တော့ရှိတ်, ကာဂါး/ သူင်, အီးရိုးလုံးလွှား, ခွဲ့ဂျိုး။

እኔና; የሚጠበቅ እና; ተስፋኑን ስም እና; የሚጠበቅ እና;



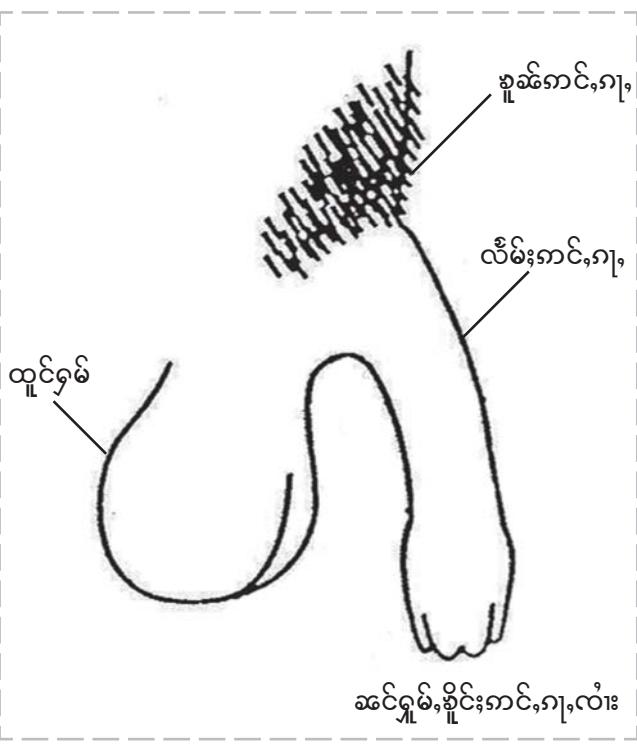
ଲ୍ୟାଣ୍ଡିକ୍ ପତ୍ର, ନିର୍ମିଳା ଅଷ୍ଟାଂଶୁରୀ

ଅଛୁଟାଯିବିନ୍ଦିଃକୁଳାଗେ । ପେଃକାଳ୍ୟ 10 ଟେଙ୍କା, 13 ଟ୍ରୈନ୍, ଅଛିଲ୍
ବାହିତିତ, ତରିଣିର୍ବିଜନିକ୍‌ର୍ଧିନି. ବାରିକୁଳାଫଣ୍ଡ, ଏବେଳ୍ । ଷ୍ଟର୍କ୍‌ଟାର୍କିବିନ୍ଦିଃବିହିନ୍,
ପ୍ରୀତିନିଃଲୀଃ ଛିନ୍ଦିଃତିଲୀଛିନ୍ଦିଃପ୍ରନିଃ ତି, କିର୍ଦ୍ଦିନ. ଆହେଳିକିନ୍ଦିଃଛିନ୍ଦିଃଲୀନିଃ ।
ପେଃଲୀତିଃଲୁଣ୍ଡିଃଯାର୍ଦ. ଲୀଃ 2 କୁଣ୍ଡି 14 ଠାଣ୍ଡି. କିର୍ଦ୍ଦିନ. ଆହେଳିକାହି
ମାନିଃବୁନ୍ଦିଃବୁନ୍ଦିଃକିନ୍ଦିଃଲୀର୍ଦ୍ଦିନ. ଆହେଳିକାହି
କିନ୍ଦିଃଲୀନିଃକୁଳାଫଣ୍ଡ ।

လိပ်ငန်းရောင်လိပ်ငန်း

ပေါ်စံ၊ ဂိုဏ်းအဖော် ၏ ဘန်လုပ်ခွင့်ရှင်းကိုပြုဖော်မှု မြတ်
မာက်၊ သုက္ခားလူဆိုင်ရှင်းတူက်း ဖို့ပူးယူ ထွေးရှင်းလုပ်းကွွန်း၊ သေ ၅၅၊
တိတ်းကပ်းကပ်းအင်၊ ထူင်ရှင်းလုပ်းကွွန်း၊ သာလိုတ်းကေား တော်
အဗျားအွေးသွေးမီ၊ ဘန်အမောင်လုပ်မှုများ ၃၇းဘဏ်းတောင်း 48 ကုပ်းမှုင်း
သင်ကိုပြုကာမိ၊ လုံးရှင်းရှုံး မိမိုးကိုပြုဖော်မှု ဘန်လုပ်းတိုးအင်းကဲး
မှုးကေား သာလိုတ်းကိုပြုးဆောင် တိုက်၊ ဘုက်၊ ပို့ဆိုလိုတ်း လာင်ကာ်

ပိုင်ဖွေပိုင်ဖော်,ဆန်း၊ ပိုင်းဆလေးလိုင်း၊ အဆေးကံး



၁၀

ଶ୍ରୀଦିଂଃଗାନ୍ଧ,ଗ୍ରୀ,ଅଣ୍ଟୁଃଠାଃଏହୁ ରିଷ୍ଟଲ୍ଲମ୍ବଃଲୀଙ୍କଃ ତାପି,କ୍ରମଃଗ୍ରୀ,ମୁଦ୍ରିତଃବୁଦ୍ଧିଃ ପେଃର୍ଦ୍ରିତିଷ୍ଠ,ତିଷ୍ଠଃ ଗ୍ରୀନ୍,ର୍ଦ୍ରିତଃକ୍ରମଃଗ୍ରୀ,ମହୋ ତେ
ନିଷ୍ଠ,ତେଣିମାୟଃ ॥ ଅନ୍ତର୍ଦ୍ଵାରେଷିତ୍ତିଦିଂଃଗାନ୍ଧିବୁଦ୍ଧିଃ,ଷଷ୍ଠି.୩୧୯ଷତିର୍ଦିଃଗ୍ରୀଃଯୀଷ୍ଠଃ
ତାନ୍ତିଃଲୀନ.ଲୀନିଃ । ତାପି,ତର୍ଦିଃଗ୍ରୀଃକ୍ରମଃଲୀନିଃଗ୍ରୀଷ୍ଠ, ॥

ထင်ဖီ၊ ကိုယ်ဝန်ဆေး / ထင်ရှုမ်

ထူး, စံ၊ ရှိုင်္ခန်းဆွဲ ရိသိတူးယူ, စံ, စွမ် 2 လုက်၊
ယူ, အံ့, လင်လီမ်းကာင်, ဂါ, အူရေးတော်း။ ထူးဆွဲ၊ ပိုင်းမိပ်, ရှိုင်းမေး/
ကတ်း (ပေါးကတ်း ရှိုင်း, ရှိုင်းသွေ့ဆုံးကာဝ်ဘာကုန်, တီးတူးစိုင်း/
ပေါးမေး တာ, လုံးကာကတ်း ဗိုင်း၊ ကြိုင်း, ယူဆွဲ၊ ယာဆွဲ၊ ယာဆွဲတူး
မိပ်း) တာဆွဲးတာ, ရှိုင်းကုန်, ဆမ်းကွဲဆွဲ ကာဆိမ်းဟံ, လိုပ်အဆွဲး။

လွတ်,ဆမ်.၂၁၅။ တိုးသုကိုပို့၍ အသေးကျိုး,

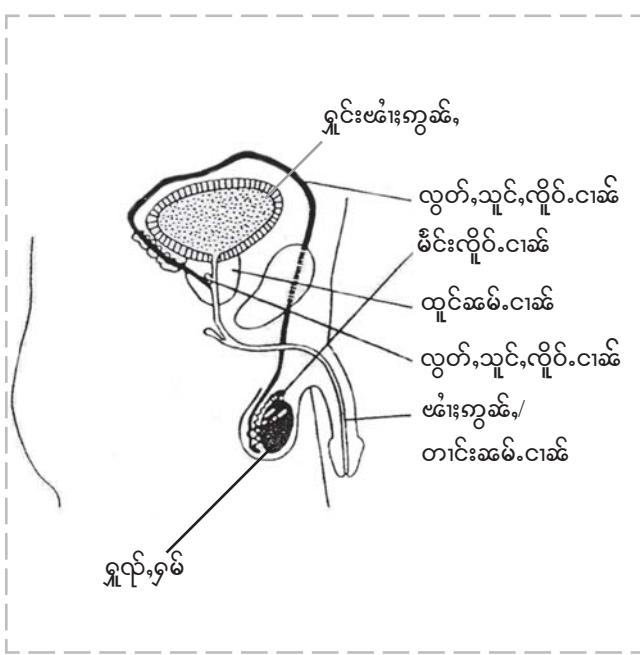
လွတ်,ဆမ့်ဝေါဒန္တံ့ ပီဆိုလွတ်,တေား ဘန်တိတ်းတော့၊
ပန်ချိုးသက်ရှုရှုံး၊ရှုမ် တင်းရှုံးယိုင်း (တုံး၊ကွား၊တိုးရှုံးဘင်း၊ကျော်၊
အူးရှုံး၊)သော ပီဆိုသို့ဆိုးတင်းကိုင်း၊အဆေး ဆမ့်ဝေါဒဖုန်းမူးလှုံး၊
ဘား၊မှား။

ထုတ်ထောက်။၂၁၁၅

ଆଟୁଣ୍ଡିଲ୍ ରିହିମ୍, ରିହିମ୍ ଶ୍ରୀ କୁମାର, ମହାନ୍ତି ପଦମାନାବିଲ୍ ଗ୍ରହିଣ୍ଡିଙ୍

ဘွဲ့၊ ဉာဏ်၊ လွမ်းလွတ်၊ ဆမ့်ငာ္ဆာ ဖို့ပြုပွဲနှင့် ယူရှိနိုင်သော အကျင့်အမြတ် ဖြစ်ပါသည်။

မြင်းကိုယ်။



ବୁଃଅଂ୍ଗେଃନ୍ତି ଏଣ୍ଟି, / ଵୀଣ୍ଟିଃଯୀଏଣ୍ଟି.୮୧ଏଣ୍ଟି

လုရိုတီးရှင်းယိုင်းသေ ပိုမ်တေားလွတ်၊ ဆမ့်ကျော်၊ တော်၊
ကျော်၊ ထိုင်ရှေး ဖို့ပို့ဘင်း၊ ဂျာ၊ အဇူးလုံး၊ ပေးကြုတိုင်း၊ တိုင်းနှင့်ရှုမှုး၊
ဂျာ၊ မ အွောင်ခွို့ဘင်း၊ ဂျာ၊ အဇူးလုံး ပို့များ ဒါ်င်း၊ ဖိုင်များ သော်။ ပိုမ်း
သို့င်းတာင်းပုံမ်းတာ၊ ဆမ့်ငားသော်။

ଓঁ গীতি গীতি গীতি

ပုံ, အမှတ်. C1 အနီ / မိမ်းကိုင်။

ଇତା, ରୀଷ୍ଣଟାଙ୍କିଳନାମିଃ ବାହ୍ଣ, ଯେ,

ଲୀଃଗର୍ଭଃଯଷ୍ଟ, ଯେ, ନୃଗଷ୍ଟିଗର୍ଭଃ



ਪ੍ਰਾਂ ਪ੍ਰਾਂ, ਮੈਂ ਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਯਾਂ, ਯਾਂ,

လွင်းရှမ်းကျ,မစွမ်းသွင်ဆုံး နှစ်,ကပ်းတူးကြ ပပ်းသိပ်,
လာတ်းတော့၊ အဲ့ဗျာ့ တားယာမ်း၊ လွင်းရှိတ်းလွင်းသာ်း၊ လှို့ဗျာ့
ဂေါ့ဗြိမ်းစွမ်း တာ့,ကျော်းနှိုင်းဂေါ့ဗျာ့လုံးလိုးပြို့ ဖို့များသွင့်း
သွင့်း၊ လုံးတို့ဗျာ့တားလို့ဗြိုင်း အော့ဗုဏ်းဘာ်,သာ်းပို့ဗြိုင်း
ပုံးယူ,လီ ကဆ်နှစ်,ကပ်းလွင်းရှမ်းကျ,မစွမ်းသွင်းသော မိုးလွင်း
မူန်းသို့ဗြိုင်းကိုမ်းဆုံး။

ပုံးယ်လီ ၃ ပိုင် နှင့်၊ ဂပ်းစိုင်းကာင်၊ ဂျေး

- 1) လွင်းယူမှု,ယမ်သုဆောင်,တုပ်၊ လွင်းယူမှု,ယမ်ရှုချိုးစိမ်းစွမ်း
ခလား သားငါးငါးလုံးရှိနိုင်,ငါ့မှု, ရှုံးပွင့်,လွင်းစိတ်းသာင်း
လွင်းရှုမှုးကျေ,မသော ရှုမှုးကမ်လုံး လွင်းစိတ်းလွင်းသာင်း
တင်းယာမှုးတုပ်ဂရိုံ၊ ရှုံးစွမ်းလုံး လွင်းမှုချိုးတာင်းသို့ပြု။
 - 2) ရှိနိုင်,ရပ်းလူလှုံး လွင်းရှုမှုးကျေ,မသော ပို့ဆောင်းလိုက်း ရှုံး
ခရာ/ ယူမှု,ယမ်ဝါး ပို့ဆောင်းလိုက်းစွမ်းပို့ပို့တွေး၊ လွင်း
ယူမှုး,လိုက်း ခလား မီးလှုံးကျေ,ပို့ဆောင်းယူးလိုက်းလိုက်း
လွင်းပေးသို့ပြု၊ လွင်းရှုမှုးကျေ,မရှုမှုးသွေ့လုံး ကမ်းဆောင်း
စိတ်းစွမ်းကျော်းသို့ပြု။
 - 3) စို့င်းကာင်းကျေ, စိတ်းကာေးပို့ဆောင်းလုံး ဆင်,ပို့ပို့ဆောင်းတို့ပို့ပို့
သော ကျော်းသို့ပြုရှုံးရှုံးထွေး ခလား တင်းပို့ဆောင်းလောင်း
ကိုမြတ်းစွဲ့သို့ပြု။

နိုင်းကင်, ၈၁, ပြီးယူလို / တောင်းယာမိုးလိုဂူသံး မှုသံးမြို့, ယုံ, မြို့၊
ခိုင်းကျော်။

- ❖ ဆင့်ယမ်ဂုံးဆန်း ဘုံးစဆောက်ကပ်းကပ်း။
 - ❖ သော်ရှုလိပ်စီး၏ စေားမူဆိုင်းဘဏ်၊ သာဆောင်းလွင်းပုံးယူ၊ လိုက်ဆောက်ရှိ၊ ပပ်းစီးပိုင်းဘဏ်၊ ဘုံးတွေ့ပိုင်း။
 - ❖ ယိုင်းကျေးလီ ကုံးကျေးယပ်။ ထုတ်၊ လိပ်စီးဆမ်းဆန်း လွင်းပပ်းသိပ်၊ တရာ်၊ ဆုံး၊ ဆန်း။
 - ❖ ဝံ. ဘုံးစဆောက်ပိုင်းစီးပိုင်းဘဏ်၊ ဘုံးတွေ့ပိုင်း (ယိုင်း/ကုံး) သုဆောင်၊ တွေ့ပိုင်းမဆိုင်းသော ဆင့်ယမ်ဘုံးစဆောင်း ကာဆောင်းဖြစ်း တရာ်၊ ကျေး။ ဝံဆမ်းဆန်း။

လွင်းကပ်းသိုပ်, တိတ်းတော့, လှော်းကျေးကဆုံး

- ◆ ქანქა: რიჟის: ღარი, ჰერი რიჟის გეო. ლი გდებით ტერიტორია;
 - ◆ ტრინგ: დანარი. ღარი: ბუჟი ჰერის: გავა: რიჟი.
 - ◆ ხარი, თეთრი, მწირი: ღარის: გეო; თეთრი, ლაშვის: გეო; მწირი, თეთრი, გავა
 - ◆ ღარი ღარი: ღარის: გეო; ღარი ღარი: ღარის: გეო; ღარი ღარი: გეო.
 - ◆ გარი, გარი, ლათა: ღარი: ღარის: გეო; გარი, გარი, ლათა: ღარი: ღარის: გეო.
 - ◆ ღარი, ღარი, ლათა: ღარი: ღარის: გეო; ღარი, ღარი, ლათა: ღარი: ღარის: გეო.

ପ୍ରକାଶକ ନାମ

- ❖ ထုတ်, ပုံဆမ္မာန်းကျေးစန် ဆမ္မာကတိတင်းလီဆို, ကဝ်းဂဝ်,
သေ ယူ, ရှုံးဂိုင်, လီပိုးကျေးစန်။
 - ❖ ဘိုင်ဆိုင်လွှုင်းရှိတ်းတာင်းယာမီးကဝ်းဂဝ်, သေ ပီဆိုသင်
မူးကေား ထုတ်, စုပ်ပုံဆိုင်းဖွံ့ဖြိုး။
 - ❖ အမိန်းပဆ်းမဆ်းဂါဆ်, အေားတီပ်းတတ်းလိုင်းလိုး။
 - ❖ ဘူးဆ်းရှိဆ်း/ ဘူးရှိးကေားဘူးရှိးခသား ကေားကမ်းကြုံကဝ်း
ဂဝ်, လိုင်းဆုံးထုတ်, ဂဝ်းသို့, လာတ်းလာတော့, လီလီ။

တင်းယမ်းကို, ဂပ်း လွင်းရမ်းကျ, မ

- ◆ တာင်းယာမ်းလွှင်းရှုမ်းကျော်၊မ ဘန်တူပိုက်တဲ့နောက်၊တတ်း
မဂ်းဝံ့ဆော့ ထုတ်၊ယူ့၊ဂါန်းစိုးတော်းသာင်း ရှိုင်၊လီပ်းကျော်။
 - ◆ လွှင်းရှုမ်းကျော်၊မရှုမ်းသွင် ဘန်ပို့ဆော့အွေးလီသုပ္ပါး၊တူပို
က်တဲ့နောက်၊ စလေး ဘန်ပို့ဆော့အွေးလျှော့ယုံ့ခြုံးဖို့ဆော့
ထုတ်၊မောက်ပိုးတတ်းပိုင်းစဝ်။
 - ◆ ဆပို့ယမ် တာင်းယာမ်းလွှင်းရှုမ်းကျော်၊မ ဘန်ပို့ဆော့ယာမ်း
ပို့ဆော့စိုးတော်း။
 - ◆ လီပ်းစိုးတော်းရှုံး၊ ရှိုင်၊ကပ်းတာင်းယာမ်း ပိုင်းစိုးပိုင်း
ဘင်း၊ကျော်၊လွှင်းရှုမ်းကျော်မရှုမ်းသွင်။
 - ◆ ရှုံးလိုက်နိုင်း၊လိုက်နိုင်း ရော်၊သို့ပိုးလူလှုံးဘန်ပိုးသို့ပို့၊
လွှင်းရှုမ်းကျော်၊မသော ပိုင်းစဝ်းလဲးတာင်းပို့ဆော့ ဘန်ဘမ်း၊ရှိုင်၊ပို့ဆော့
စလေး လွှင်းစပ်းတွင်း။

ပိုးယူ,လီ နှိမ်,ဂပ်းစိမ်းကင်,ဂျာ,

- ❖ နိတ်, ဓမ္မလုံး ဂာဒ်လူလုံး ဖိုင်းငိုင်းကာင်, ဘု။
 - ❖ အငွေးပံ့, ရှင်, လိုကပ်းတွင့်ဆန့် လုံးတိုင်းတာင်းလိပ်းရှိသေး ထို့ကြုံလုံးလုံး။
 - ❖ ထုတ်, စုပ်းတာင်းကမ့်ဂုံး ဂာဒ်တူရှုံးလွမ်လွမ်လှမ်းလျား စမ်းပါးတွင်၊ တူပ်ဆက်း ဖို့တ်းမို့ဗို့နှိတ်းယာ်း။
 - ❖ နိတ်, ဓမ္မရွှေရှင်းလုံး တာင်းပို့စီးလုံး ကာဒ်ကလာင်၊ AIDS နှိတ်, သိ ကာဒ်ကလာင်းကပ်းလူလုံး လွှင့်ရှမ်းဘုံးမန္တမ်းသွာ်။
 - ❖ ခုံ့ရှုံ့တ်, ထတ်းတူရှုံးပံ့ဗုံးလူလုံး လွှင့်ရှမ်းဘုံးမန္တမ်းသွာ်။

అంపుల్ని కొనుటకు వీరు మాత్రమే ఉండాలి.

ပုံးယူ့လီလုန်းဘွဲ့၏၊ တေစီမံလိပ်း၊ လုံတင်းဘမ့်ကွဲ့
တင်းဂါ၏ မီးကျို၏ရှိင်းတိမ်ထူ့၏၊ လုံတင်းခြား တီးပေးသမီး
တိမ်ထူ့၏သေ လုံတို့တင်းရှိ၏လိုက်ရှိ၏လုံလိပ်၏။ ကိုင်း
ပီးဆို၏သိမ်းကျေး ပုံးယူ့လီစီမံလိပ်း မူးယူ့ပီးလပ်း ရှုံးလုံး
လုံးခွဲ့၏တင်းရှိ၏မူးယူ့ပီးလပ်း၊ တိပ်းတတ်းလုံး တော်
လုံးမိုင်းလှုံး၏ ဦးဘာ်လုံးကျော်၏ ဝိုင်းခွဲ့လုံးလွှင်းတို့လုံး တူး
လုံး၊ လူတ်းယွမ်းလုံး လွှင်းရှို့ရှုံးသွေ့၏အောင်းလှုံး တူးလုံးလူလုံး
လျော်းလုံးလုံးလောင်းကျော်၏အောင်းသွေ့၏ ဘာ၏ယူ့ဘာ၏ဂါ၏
ဖို့၏သင်ဖို့၏သုင်ကွဲ့မ်း။

ကိုပ်းပိုဆော်ကျော်လုံးကျော် စရွားနင်းလုံး တာဝ်းပိုဆော်ကိုပ်းပိုင်း
ကိုနှုန်းမြှုပ်နည်း၊ ကိုယ်၊ ကိုတ်၊ သိ HIV/AIDS ကဆောင်းကပ်းများလှပ်း
လွင်းရှုမှုးကျော်မှုပွဲများသွင်း လူတိုးယွေဆ်၊ လုံး လွင်းရှုပြု့ကူဆ်းတူပ်
ကုံ ယွေဆ်းတွင်းတွင်း၊ တီပိုးတတ်းရှိတ်းသာဝ်း စလုံး ဝါဒ်းဖော်ဆ်း
လုံး လွင်းတူ့၊ တောက်လုပ်းလာဝ်းသော ယူ့၊ ဂိုဏ်လူပ်းလုံးနှုန်း
သင်ဖိုတ်းတဆ်းပံ့းပိုင်းကဆ်း။

တွေဆ်းတု၊ အျေးစိုးရှိဆ်းတု၍ ယေးကျေး တေဘင်လုပ်းလင်း
မြိုင်းလှု / လုံကျေး တီပ်းတတ်းလုံးလွှတ်းလွှတ်းလိုင်းလိုင်း၊ လွှင်း
ကုံးလုံးငိုးတွင်း ဘမ်းမိုးလွင်းစွဲ့စွဲမ်းဆော်းကုံးလိုင်းနေား၊ လုပ်း
လင်းလုံးတိုင်းတာင်း ဒြိုဆ်းလိုက်းလုံးလီးမီးမိုး၊ ပုံးမာရ်းမိုးရွှေဆ်း
မြှုံး၊ လိုပ်းဆ်း ဆုံးစိုးမှုဆ်းလှုံး၊ စိုးသွင့်းသွင့်းသွင့်းသွင့်းသွင့်းသွင့်း
တွင်း၊ ဝိုင်းရှုံးဆ်းလုံးလိုင်းဂုဏ်း။ □



ପ୍ରତିଃପାଃକୃତ୍ୟବସ୍ତ, ମନ,

ယျော်ခြံသန, ထောက် (COC) ကမ်းခွန် ယူးယျော်များ

ନିଷ୍ଠାଯାଇବୁକ୍ରମିତିରେ 28 ମିନ୍ଟ୍‌ରେ ପିଣ୍ଡରେଖା ଶରୀରରେ
ଲୁହାରେ ଦେଖିଲାମାରେ ଏହାରେ କାହିଁ ପିଣ୍ଡରେଖା କାହିଁ ଲାଗିଥାଏଇଲାମାରେ॥

ପ୍ରିଣ୍ଟଅଫ୍଱େଂଜିନ୍ୟୁଲ୍ସ ଓ କାମିକ୍ସ ପାଇଁ ଏହାଙ୍କ ପାଇଁ ଏହାଙ୍କ ପାଇଁ

ପିଃ 28 ଫିର୍ତ୍ତୁ (ଯାଃଯାତୀତିଶୀଳିଣେଷ୍ଟ, ମୂଳିଃ 21 ଫିର୍ତ୍ତୁତଳାଃ
ଯାଃଯାଶୀଳିଣେ 7 ଫିର୍ତ୍ତୁ)

ଶ୍ରୀମତୀ. ଯୁଧ୍ସିମାଲା ପାତ୍ର

ଲ୍ୟାଃଇତା, ଗିର୍ଜା ଯାଃଯାକେ, ଯଷ୍ଟି, ଯେ,

အနေးလိုတ်းတို့၏လူင်းကိုင်

၁၂။ ဝန်းလိုတ်းရှင်လိုအောင်လူင်းယပ့် ထိုင်းဝန်းဆိုင်းခဲ့၊
ကိုဆောင်လုံးမိတ်ကျော်ဆောင်းခဲ့၊ ဘမ်းဆောင် ဖွံ့ဖြိုးလိုတ်းခဲ့၊ လူင်းယပ်။
ဆိုးစာဝ်းတာင်းကိုတ်းဝန်း တော်းခဲ့၊ ကိုဆောင်မိုးလို့။



အွန်းလုပ်းကျဆိတ်ဂိုဏ်မှု

- ❖ ပေါးရှိတ်,လုက်းယပ်လုံး 6 လိုအား
 - ❖ ပေါးလိုတ်းရှုပ်လိုအားစတဲ့လူင်းယပ် ဝဆ်းဆိုင်း။
 - ❖ ပေါးလိုတ်းရှုပ်လိုအားပံ့,လူင်းလွင်းဝျေးကပ်းတွင့် ကမ်း၊
ကပ်းနဲ့ ကိုယ်,လီဘုတ်,ဘုရားလီလီသော ကင်း,စတဲ့,နိုအား

ပေးကမ်းလုံးသွမ်ဆွဲမ်းလှုပ်းက္ခာသိ,

ပေါ်ရှိတ်,လုက်သယံ 3 ဂူင်း ကမ်,ဆန် ၂၇းနှစ်းတာင်း
6 ဂူင်း (ခိုင်းဝူင်း 7 ဝေါ်) ပေါ်ရှိတ်,လုက်သယံ 6 ဂူင်း လုံး
၍။တိတ်းဆိတ်းဝါး ကမ်,ကပ်ထွင့်ထိုင်းကိုင် (မာတွင်း။ ကူး
ဘုံလိုတ်းရှုံးလိုအဲပဲ,လူင်းတိုင်းတေကမ်,လုံး၍။မာ ကမ်,
ဆန် ပေါ်သုပ္ပါးထွင်ယာင်ကိုင်ခဲ့တဲ့ ထုတ်,မိမိုးယူ။)

ເບີໂທ ແກ້ໄຂ / ດາວໂຫຼນ

ପେଃ ଲିଖିତ ନିଷ୍ଠାତ୍ମକ ଦେଶୀୟ ପରିଷଦ୍ୟାନୀ ପରିଷଦ୍ୟାନୀ ପରିଷଦ୍ୟାନୀ

- ❖ ၂၅၇၈၁။မြန်မာနိုင်ငံတော်ကော်၊ ခတ္တ၊ ရှိသိမ်းဆန့်ကမ်းလိုပ်။
 - ❖ ထိုင်းတုံး၊ ရှိသိမ်းဆန့်ကော်၊ ထုတ်၊ လုံးသို့ပြု၊ ရှိသိမ်းဆန့်ကော်၊ ခတ္တ၊ ရှိသိမ်းလိုပ်။
 - ❖ ဝ။၁၃၀၆၁။ရှိသိမ်းဆန့်ကော်၊ ခတ္တ၊ ရှိသိမ်းလိုပ်။

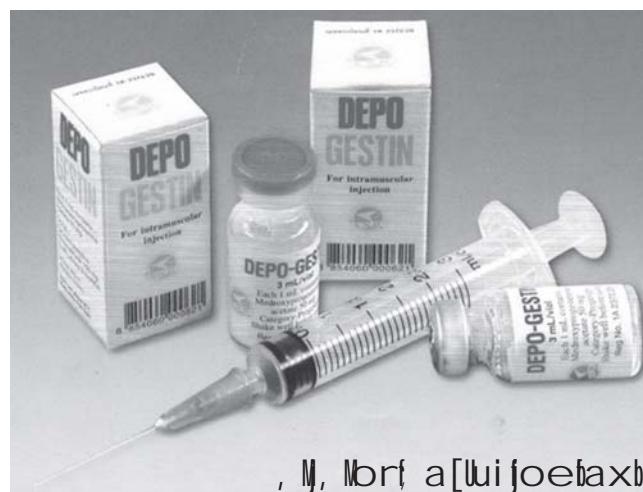
ଅନ୍ତର୍ଜାଲ କାମଳିଙ୍ଗିଷ୍ଟ୍ୟାରେଁ.ଯାହିଁ,ତୋ,

- ◆ လိုတ်းရှုပ်လိုအ် တေဘက်းလူင်းမီဆေးမို့ဝါယံး (လူင်း
မာချွဲ၊ လီ)။
 - ◆ အွေင်းလိုတ်းလူင်း ဘမ်၊ ပေါ်းပီဆေးတွင့်မူရှုံးတွင့်လိုပြီး။
 - ◆ အူးယိုင်းကော်လှုံးကမ်း၊ ဝါး၊ ပုံးကိုမိန္ဒိုးစတာ၊ အေးရို့အေး
ကိုပိုးယာမ်းလိုင့်လုက်း၊ ကေားရို့အေးလုံး။
 - ◆ ဓရား၊ ဂင်းလုံးလွှင်းကပ်းတွင့် (ရှိုင့်ဘင့်)။
 - ◆ ဓရား၊ ဂင်းလုံး တာင်းပီဆေးရို့င်းလိုတ်းကေား။
 - ◆ ဆမ့်ကွဲ့ဗွဲ့လွှင်းဓရား၊ ဂင်း ကပ်းတွင့်ကာမ်းမီဆေးတီး၊ တာင်းပီဆေး
မက်၊ ရှိုင်းဖီဆေး၊ သို့ပို့၊ ရှိုင်းလုက်း၊ ဖီဆေး၊ သို့ပို့၊ တီးရှိုင်းစံး၊ ကိုပိုး
တာင်းပီဆေးရှုံး၊ ရှုံးရှုံးပွဲ့ဗွဲ့ပွဲ့ဗွဲ့၊ ဖီဆေး၊ သို့ပို့၊ တပ်းဆူမ်းလို့
ကိုပိုးဆီး။

အနေဖြင့်၊ ဂိမ်ယားယာရေးသမီး၊

ယုံယုသမ်းစောင်းသန၊ ထောက်ခွဲ၊ (Contraception by using DMPA Injection)

ယျေးယျော်မှု ကန်သမီးကပ်သော စရိတ်သမီး၊ ထွေး၊ ဒြေး၊ ဒြေး၊ လွင်းမီးလှုပ်း၊ သမီးလိုအ်ဆိုင်းပြုပ်း၊ တေလုံးသမီးမီးအ်ပါ်မီး၊ ဗုဒ္ဓာဂင်းလုံး လွင်းဝပ်းတင်း။



M, Mbrf a'lui foelaxb

ଶ୍ରୀମଦ୍ଭଗବତ

ଶର୍ଦ୍ଦିଃପ୍ରାଣୀ (ଯୀତିଃପଦ୍ମି, କ୍ଷିଣି, ଯତିଷ୍ଠ) ଶିଳ୍ପିଃଯୀତିଃ ଗାନ୍ଧୀ
ଫୁଲିଷ୍ଠିଯୀତିଃକୁର୍ଦ୍ଦ, ମୁଦିଃ ଗାନ୍ଧୀଗ୍ରହି, ରୀଷ୍ଠିଷ୍ଠିମ୍ବାଃତୀଃତାର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଠିନ୍ଦିଃ॥

လုပ်ငန်းဂာဝ်

ଯୀଃ ଯୀଙ୍କାଣ୍ଡିଲ୍‌ଦିନରେ ତେବେ ତେବେ ତେବେ ତେବେ ...

പോ:തെവ്യം:ഡാ ട്രേ.വഷ്ണ്,യേ,

အွင်းလိုတ်းတိုက်။လူင်းကိုင်

- ❖ အနွင်းလိုတိုးတိုက်၏များဆိုးစာဝ်းတောင်း 7 ဝန်း။
 - ❖ ပေါးလိုတိုးရှုပ်လိုအုံလူင်းယုဂ္ဂ ကင်,သမီးယျာဉ်၏ရင်းကိုင် ဆိုးစာဝ်းတောင်း 48 ကူးမှုမျိုးဆန်း။ တော်မဲ့,လုံးရှုမျိုးဘုံ၊မ စွမ်းသွင် (ဘမ်း,ဆန်း) ပေါးသုပ်းထူးယောက်သော ဓာတ်မျိုးဘုံ၊မလုံးယုံး။

ଅତ୍ୟନ୍ତିକ ପାଇଁ ପରିଚୟ

ပြုခန့်ဂျီမိတ္ထီ

ပေါ်တိုက်။လုံးလိုင်းဆူမ်းလား

အင်းတီးလို့ / တိုးလို့ယုံး

အနောက်လို လုပ်သမီးယျေပြဲ၊ သမီးယျေပြဲ၊

- ❖ ထုတေသနမြန်မာရှိ ၃ လိပ်စီးပွင့်နှင့်
 - ❖ ယာမ်းမီးလုပ်နေဂျားယုံ ကမ်းမီးနေဂျားယုံ၊ အူးယိုင်းရှုံး
နေဂျားယုံ၊ လုံးခွဲလုံးယုံ၊
 - ❖ လွှဲးဝါး ဝင်းကျင်း၊ ကြံးယူရွှေ့သန်၊ ထောက်၊ ယူးနှင့်
တာင်၊ ကော် တောကမ်း၊ ရှုံးရွှေ့မ်း၊
 - ❖ ကမ်း၊ တုမ်းတို့ ဆမ့်ဆူး တုံးသွေ့လုပ်နားရှိ စလား ပေါး
တို့ ၆ ရှင်းယုံ ခတာ၊ သမ်းယူဆုံးလုံး၊
 - ❖ ရွှေ့ကင်းလုံးလွှဲးဝါးဝင်းလုပ်းဆွဲးရှင်းလုပ်းဘွား၊
 - ❖ ရွှေ့ကင်းလုံး တာင်းပို့ဆောင်၊ ရှိုင်းစီးဆောင်၊ သို့ ရှင်းအံ့၊ လိုင်း
ရှင်းလုပ်းဘွား၊ တိုင်းပူမ်း/ပာမ်း ဆုံးရှင်းလုပ်း၊ ထူးရှင်း
လုပ်းမှင်း၊ ရှိုင်းလိုတ်းကော်၊ လိုမ်းကိုရှိုင်းဆုံး။

ଅନ୍ତର୍ଭାବରେ ଦେଖିଲୁଛାମୁଁ ।

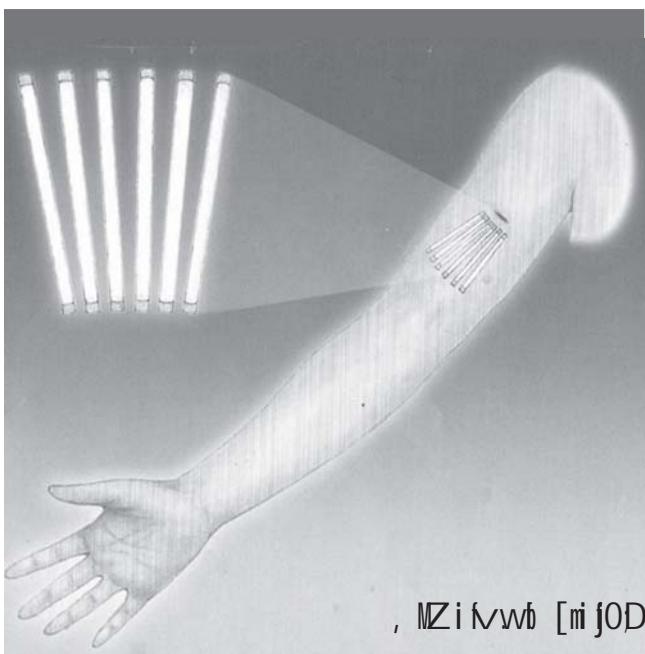
- ◆ လိုတ်းရှုပ်လို၏သီကိုလုံးလုံးမြိုင့်ယာများ (လိုတ်းရှုပ်လို၏
တောင်းလူင်းဘေး၊ လူင်းဆမ်၊ ရှိုတ်း၊ ဆွဲဗုံးဝင်းဖွင့်း
လိုတ်းဘမ်၊ တာ၏၊ လူင်းဘေး၊ တောင်းလူင်းကိုတိုးကွုတ်း)
နှုတ်းကျေး ကမ်၊ ပေါ်လုံးမံးလှုပ်လွှမ်း။
 - ◆ တောင်းပီးလိုပ်ဂင်၊ ကိုတ်းကွုတ်း။
 - ◆ ရှုပ်တော်း/ ကိုပ်းကိုတ်းကော်း။
 - ◆ တပ်းဆူများတောင်းစိုင်းနှီးဆောင်း၊ လှုတူ့တို့၏အေး၊ သိပ်ကော်း
တောင်းကွုန်း။
 - ◆ ပေါ်ကိုတ်းယပ် တုံး၊ ကာဝ်လုံးကိုတ်းယပ်းယာများ
ထိုင်း 4 လို၏။
 - ◆ ကမ်၊ ဓရ္စာ၊ က်းလုံး တာဝ်းပို့ဆောင်တောင်းကပ်းများ ယွှေ့ဆို
ကျေးမွှေ့များသွင် မို့ဆောင်၊ ဆလာင်၊ ဆလား၊ ကိုက်းဖြုံကား၊
ကိုတ်းသု HIV/AIDS.

င်းလုံးကိုပ်းကမ်,ထုတ်,လီသမ်းယဉ်စန်း ရွှေ့သမ်း၊ထောင်း

- ❖ ဂူးနေ့ကာသ် ယာမိုးပို့ဆ် ဖီးဆ်, သို့ပို့တိုင်းစွဲများ
 - ❖ လိုတိုးတို့ဆေးကာမ်း၊ လှင့်းမို့ဆ်းမို့ပို့ယာမိုးကိုမြတ်။
 - ❖ တို့ဆေးမီးတာင်းပို့ဆ်ရှင်းလိုတ်းဖီးဆ်းလှိုမြတ်။
 - ❖ တပ်းခိုင်း၊ ပွဲတ်းခိုင်း၊ ဖီးဆ်, သို့ပို့တီးတပ်းတီးပွဲတ်၊ ။
 - ❖ သံလိုတ်းကွွန်းကော်တို့ပါ၊ သံလိုတ်းမဏ်းရှုံးလှိုလှုတို့ပါ၊ ။
 - ❖ တာင်းပို့ဆ်သံသို့ဆ်းလိုတ်းတို့ပါ၊ တဆ် ကဆ်ကာင်းပို့ဆ် ပပ်းဝပ်းတာမ်း တာင်းပို့ဆ်ယို့ပါ၊ ၀၁၁။
 - ❖ အွှေးရှုံးလှုံးလှိုင်း တုံးမှုပို့ဝင်းဝင်း ကာမ်းရှေ့ဆ်ရှင်းလို့ပို့ဆ်းကွဲမ်း၊ ထုက်၊ လီလှုံးတို့ပါ၊ လှိုမြတ်းဆို့ဆ်း

အဖွင့်ယူလွတ်၊ ရှင်းစီး တိုးဆင်ဖို့

ယဉ်ယဉ်ဆုံး စပ်ပုံထာတ်ပရှိနဲ့, ဘက်, သတိဆို, ထာတ်ရှုပ်မူင်း ကျိုး, ပြိုဆုံးတီးတပ်ဆင်းယိုင်း



လုပ်ငန်း၊ လုပ်သမဂ္ဂ

အနွင်းတိုက်လုံး သွမ်ဆမ်းလက်းယှဉ်

ပေါ်ကမ်းလုံး သွေ့မှုဆမ်းလုပ်းကိုင်

အနေးတိုင်.လက်း / တက်းလက်းယပ်.ကိုင်

- ◆ අදුන්ගාන්තාලියාදු සංඛ්‍යාරීතියේ 7 ලිංග්‍ය යන්, අදුන් යා යි, යාදියා॥
 - ◆ පෙශ්‍යාදුන්ගාන්තා ලාභ්‍යාධිතියේ, තාරිකා, එකා පෙශ්‍යාදුන්ගාන්තා යාදියා॥

ଅନ୍ତର୍ଜାଲ ପାଇଁ କମିଶନରେ କମିଶନରେ କମିଶନରେ କମିଶନରେ କମିଶନରେ

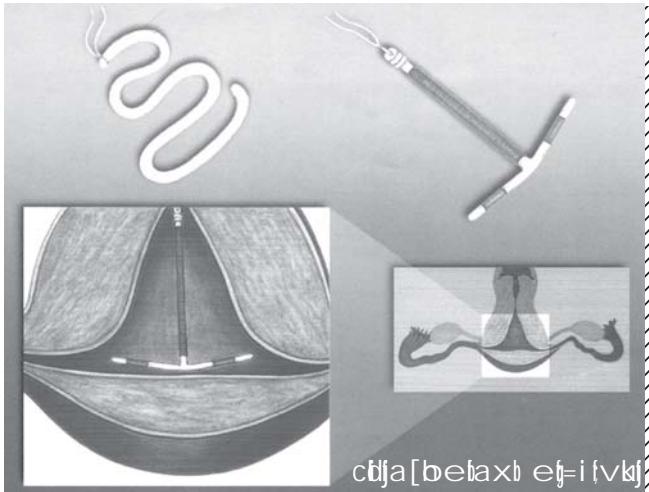
- ❖ တင်းစတေသန၊ ကြုံလုံးဆွဲသော ၂၃းဘဏ်းတာင်း ၅ ပါ တောကမ်း၊ ၂၀၁၃းကပ်းလုပ်း။
 - ❖ ကမ်းလူပို့၊ ဂိန်ယောက်ဆေးလုပ်းလုပ်း၊ ၃ လို့ဆိုလိုင်းပွဲရှိ ကမ်းလုံးချို့၊ သမ်းခွဲမှု၊ ဘဏ်လိုပ်းဆွဲတော်းမပို့။
 - ❖ ပေါးဖွေ့ကုန်းယောက် ၂၃းဘဏ်းတာင်း ၂၄ ကူးမူးလုံး လုံးရှိ၊ အဖွေ့အဆေးလီမဆေးဘမ်းလီပ်။
 - ❖ ပေါးကပ်ယုဆန္ဒဘွှဲ့၊ နိုင်းယာဉ် ၇၃းကပ်းလုပ်းရေး၊ လုံးကမ်းလီပ်။
 - ❖ ကမ်းတူမှုတိုင်း တုံးသွမ်းဆွဲမှုလုပ်းမှုများရှိပြီ။
 - ❖ ပေါးလိုင်းလုပ်းယာဉ် ၂၃းဘဏ်းတာင်း ၆ ကူး စတေသန၊ ကြုံလုံးဘမ်းလီပ်။
 - ❖ ကမ်းပို့ဆေးယွှန့် ကျိုး၊ ထားရှုပ်ရှုပြုဆေး။
 - ❖ ရွှေးကင်းလုံးတာင်းပို့ဆေး မက်၊ ရှိုင်းခွဲဆေး၊ သို့ပြု၊ တိုးရှုပ်းစံ၊ ကြို့ပို့၊ ရှုပ်းလုပ်းဘွှဲ့၊ ပူမ်းပို့ဆေး၊ ထုတ်ရှုပ်းလုပ်း၊ ထုတ်ရှုပ်းလုပ်းမပို့၊ ရှိုင်းလိုပ်းရေး၊ ကိုမ်ကိုပ်းဆေး။

အွန်းရှုံးလွင်းဖွင့်ယဉ်စီမံ

- ❖ လိုတ်းရှုပ်လိုအဲသိန်းလုံးမြိုင်ယာမေး (မူးမြှုဆောင်၊ အဖွင့်လိုတ်၊ ကမ်း၊ တာအေး၊ လျှင်းကေးကောင်းလျှင်းကိုတ်းကွွဲတ်း စာဝ်းလိုတ်းရှုပ်လျှင်းကောင်းရှုပ်၊ လိုတ်းရှိတ်း) ကြမ်ကူး ဆုံးယုံ။
 - ❖ ရှုပ်ကောင်းစုံ / လိပ်းနောက်းသို့။
 - ❖ တင်းဆူမ်းကောင်းစိုင်းစိုင်း။
 - ❖ ပီးမူးနောက်းသိုး၊ သိုပ်ကေးကောင်းကွော်။
 - ❖ စုံ၊ ထို့ပို့ တင်းရှုပ်းလုံးနောက်းယုံးယုံး။
 - ❖ ဖူးဆောင်ရေးကောင်းရှုပ်း။
 - ❖ ပေါးဖွင့်ယူ ကမ်း၊ ဆောင် စီးကာပ်ကွော်၊ တက်းလုံးချို့၊ တီးမောယူ၊ အူးလူင့်လိုအောင်၊ ဂတ္တံ့ကျင်း၊ အုံ၊ ယူး၊ လီး/ မောယူအပ် အော်၊ တတ်းလုံးမှုမ်းလုံးပန်း။
 - ❖ ကမ်း၊ ဆောင်းကောင်းလုံးတာဝ်းပိုင် ကလောင်း၊ ဆလေး ကိုတ်းသို့။

ଶୋଃଅନ୍ତାଳ୍ମିଳିଙ୍କ ଠୀଃଲାଙ୍କାନ୍ତର୍ମାଣିକାଳୀଙ୍କ ଦେବତା, ଯେ,

သိန်းရေးသမ္မတ၊ ဒေသခြားလက်းဘဏ်၊



လုပ်းလုံးတေလုံးကို

- ◆ ပေါ်ရှုံဝါး ကမ်း၊ ကပ်းလုပ်းနှင့် တွင်းကိုင် စတာ၊ သို့၊ လီး ဂူးနှင့် ယာမ်း။
 - ◆ အွန်းလိုတ်းလုပ်း ပုဂ္ဂိုလ်၊ ရှုံးလုပ်းတော်ဗိုလ်၊ ရှုံးသေ တော်ဗိုလ်၊ လုံးငါးငါးမှုလူမှုမြဲမှု။
 - ◆ ပေါ်လိုင်းလုပ်း တတ်းသာရေး၊ ယရုံး နှင့် နားဆိုးတော်း 48 ကူးမှုများ သို့၊ လုံးကမ်းလိုင်း။
 - ◆ ဝါးတွက်းလုပ်းယရုံး ကမ်း၊ ကပ်းတော်းပို့ဆိုသင်းကိုင် စတာ၊ သို့၊ လီး။

ଶୋଃଫ୍ରୋଣ୍ଡ.ନୀଟିଃ ଟା,ଗଷ୍ଟିଃର୍ଦ୍ଦ.ଲୀଃଏଁ.

- ❖ သို့,ထူင်ယှင်ရွှေ့သဆ်,ထော်, စွဲးရှင်းလုပ်းယပ် ရှုံး
ယိုပ်းတေကာင်းကြပ်းကိုသော်မျှ။
 - ❖ ပေါးသို့,ထူင်ယှင်ရွှေ့သဆ်,ထော်,ယပ် လိုတ်းဖို့ကို,တေ
ကာင်းလူင်း ဂျားဂျား ကမ်,ပေါးလိမ္မားကြုံ။
 - ❖ အွေးစတာ,သို့,ဆန့် လိုတ်းရှုံးပြုလိုက် တေကာင်းလူင်းဆမ်း
ကမ်,ကြုံးစာဝ်းယာမီးကော်း လိုတ်းတေကာင်းလူင်းကိုတ်း
ကွွာတ်း။
 - ❖ လို့ဆောင်းစတာ,သို့,ဆန့် ပေါးလိုတ်းရှုံးပြုလိုက်လူင်း ထူင်
ယှင်တေကာင်းလူင်းကွွဲး၊ ရွှေ့ပြုးဆန် တိုးထူင်ယှင်ထုတ်,
မီးဆန် မီးကမ်,မီးတက်းလုံးရှုံးကြမ်း။

လုံးရှိတ်းရှိးရေးကုမ္ပဏီ၏

မဲတွင်း။။ ကမ်,ထုရိ,လီကဆဲတူရှုံးမဲဆန့်၊ ပေးကဆဲမိန္ဒံး ကိုင် ထူငယ်တေကာင်းဘွ်,များ၊ ပေးတာဝိုးတူရှုံးကမ်,ရားမိန္ဒံးသံဃာမဲဆန်။ ကိုင် ထုရိ,လီဘုံ,ခဆဲစွဲးယုံ/ရှင်းယုံ။

- ❖ ჸერილება; ქუ. და: ზორის ტრი||
 - ❖ გერმ ფერი ვეზე: ვერ. შემ თური ყარის უნი: ვენი ცი. ვარის
ლა: ლური: ვარი ლური: 5-10 ტ||
 - ❖ კარ, გირ, ჭური: ჭური ზორი აფრი: ვერ. მდინარე: ვერ||
 - ❖ თარი: რენი ყავი ტარი: ვერ, მდინარე: ვერ. თევარი, რენი ცა||
 - ❖ ხელ: ვარი თური ყავი, ვერ. ვარი ლური: ლა: ვარი: ლერი||
 - ❖ კარ, ტარი ტარი: ვერ. ვერ. ვერ. ვერ. ვერ||
 - ❖ იარი: ვარი ლური, ვერ. ვერ. ვერ. ვერ||

ଅନୁଷ୍ଠାନିକ

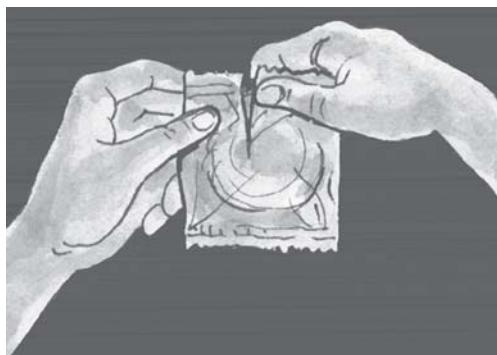
- ◆ လိုတ်းရှုပ်လိုအဲ တေဘင်းလိုနဲ့လုံးမြှင့်ယာမီး (ဘဝါး
လိုတ်းလူင်းဘင်းရှိပ်၊ ခွဲ့ပူ့ဝါးဝါးတော်း လိုတ်းကမ်, တာဆေ,
လုင်းကော်း ဘာင်းလူင်းကိုတ်းကျတ်း၊ အွှေးလိုတ်းရှုပ်
လိုအဲလူင်း တွင့်ဘင်းမူလှုံးလိပ်းနှင့်) လိပ်ဂိုလ်းဆုံး
ပေါ်သံ့, ယုံး 3-5 ဝန်း ဘာင်းပို့ဆောင်းရှိနဲ့နှင့်ပို့ဆောင်း
ကမ်, ရွှေ့ကင်းလုံး တာင်းပို့ဆောင်းရှိတ်, သိ စလေး ဂလာင်း၊
ယုံး, လီၢုၢု, လာတ်း အွှေးလူင်းလိုအဲ, ဂတ်းစီးဆုံး, ဖုံး၊ ယူး, လီး
မောယျဗုံးတော်း ကင်း, သံ့, လုံး၊
◆ ပေါ်းကမ်, သာင်း, ထုတ်း, ဘင်းၢုဢု, တမ်းမို့ဆောင်းရှိလုပ်းပွင့်,
မူလှုံးကုံး ကမ်, ဆပ်. တော်းပို့ဆောင်း
◆ ဂျာန်းရှုံးမှုမိုးကုံး, မစွမ်းသွင့် ဂွမ်းဂျာန်းလုံးလုံးကော်း, စတု
ကမ်, ထုတ်း, လီၢုၢု. ယွှေ့ဆုံးပို့ဆောင်းဘင်းကပ်းတာင်းပို့ဆောင်း

- ❖ ໜີ:ຕາດັ່ນ:ເບີ້ນ ພາກ,ຕື່ອນ:ທີ່ເວັບ,ວິນິດ,ຕິ:ພາກ,ລູດັ່ນ:ລູກົກ; ຕິ:ລູດັ່ນ: ວະລຸ: ອລຍ; ຕິ:ລູດັ່ນ:ໜໍ,ລົງິດິ.
 - ❖ ແຈິນ:ຕາດັ່ນ:ເບີ້ນ ທົນ:ລັບປະ:ຕິ:ທີ່ລູດັ່ນ:ກາດ,ກະ:ເຊົດັ່ນ:ລູບ:ກາ,ມາ.
 - ❖ ກາຜ,ລົງ:ໜໍາບົດ:ບໍາໄຟ:ເວັບ ລົງຕິ:ຕະຕາດັ່ນ:ລູດັ່ນ:.
 - ❖ ບໍາໄຟ:ລົງຕິ:ຕະຕາດັ່ນ:ເບີ້ນ/ ຕິ:ນິດັ່ນຕາດັ່ນ:ເບີ້ນຕັບ:ດັກ; ຕັບ:ດັກ:.

လုံးကု၎င်းထင်ယောင် ဘဆိမ့်ဆိုလုံးမဆိုလိုလို

လွင်းလိုလံအဖွင့်သတိ မိမိးတေကြုံတိမ်းထင်ယင်

ပေါးတေကြုံ.တိုင်းထူးယာင် ကွဲအောင်းသုတေး လူပို့လုံး
တူရှုံးဝန်းမူတ်းဘုရားယူ။ ကာဆိမ္ဒီးနှိုင်းထူးယာင်အနေ့။ ပေါ်မန်း
မူတ်းဘုရားယူ။ ဘမ်းထုတ်.လိုက်။ ခိုးတူရှုံးပုံး ထူးယာင်
ကဆ်လို့.ကဆ်ယုံ့.သေ လိုက်းကပ်လိုက်းလုံး.ကဆ်မိန်းကပ်း
ကပ်း.အနေ့။ ပေါ်စွဲးရှုံးဝါး ထူးယာင်အနေ့.လီဘမ်း.လီနံ့ ဘဝ်
မိုင်းတိုင်းတူရှုံးတီးကိုင်း.ထူးယာင်အနေ့.သေ ဘီးတူရှုံးလွှံးလွှံး
သင်ဝါးမန်းဘမ်း.သုတေး.ဘုရား.အေး ဂွဲပိုးဝါးအမေး.မန်းလော့.လို့န်း
နှုံးထူးယာင်မူတ်းဘုရားယူ။ ခလား ဘမ်း.လိုက်း.ထူးယာင်အနေ့.
ယုံ့။



လုပ်ငန်း



ယွှန့်ပို့ရုံး၏၏တိုင်းထူးယောက်ဆေးလဲ၊ တေဘင်းရွှေးကင်းပန် တာင်းပို့သောက်တောင်းကပ်များ၊ ယွှန့်လူလှုံးလွှင်းခြမ်းဘူး၊ မသေ ပုံကေမ်း၊ ယင်းပုံဖြောက်များ၊ ယွှန့်လုံးကပ်းတွင် အဆေးလူးရှုံး။



လုံးရှိတ်းမဆို Vasectomy တီးဂျမ်းကံးသော ခြောက်များ၊

တိပ်းဘတ်, ပိတ်း သာတင်းလို့မိမ်း၊ ကန့်လွတ်, သီဆိုမ်းလို့ ဖိမ်းလို့ ဖွတ်, တိန့်ပုံသေ စရာတိပိတ်းသာတင်းမ်းလို့။ ကမ်းပါန်း၊ အမြင်းမှုမ်း၊ အမြင်းအမြင်း၊ ရေးလုံး။

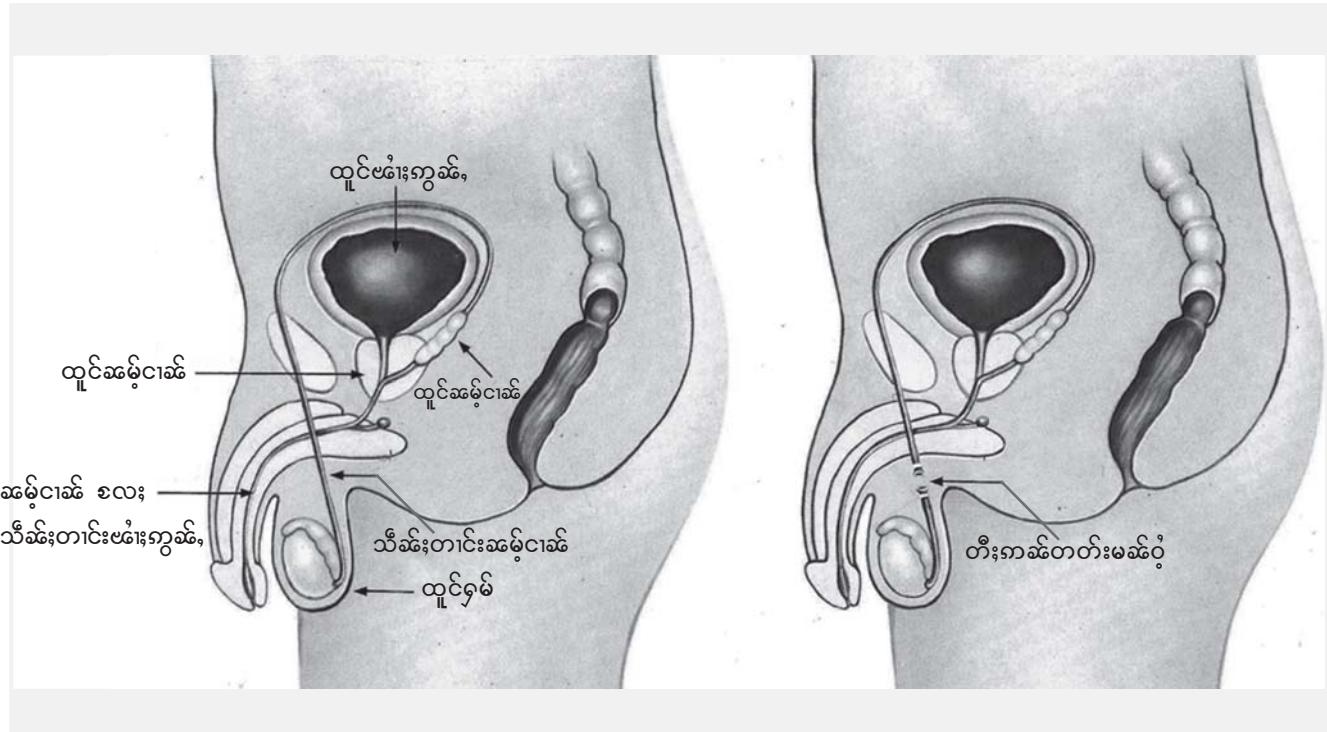
ပေါ်ကြုံလုံးဆုံး စရာဝန်, ထောက်လုံး ရှင်ပန်, 99.8%
 (ဝါးတတ်သူများ အမြဲ့အစွဲတင်းဆွဲနိုင်, ထိုင်းတား 3 လို့ဆုံး ကမ်,
 အဆောင် ဆွဲနိုင်, ထိုင်းမှုပါး 20 ပွဲပါး မိမ်းလိုပ်ကိုယ်းရှိတိုးပွဲဝင်,
 တော့မှတ်သေဝင်းကြုံလုံး)။

အွန်းလီလွင်းကြုံလိုးတတ်းစာတိ, လွှာတိ, သာတင်းမိုင်းကိုရှိခဲ့ပါ။

- ◆ ပေါ်ကွမ်းလုံးဆွဲရှိပိုင် တာင်းစရာဝတီနှင့်တော်၊ကူးလုံး
သုတေသနများ။
 - ◆ တာင်းပြိုင်ရှုံး ကာအိမ်ကမ်း၊ထုတ်၊ပြိုင်ဆောင် တို့များကမ်း၊ပြိုင်
များလုံး။
 - ◆ ထုတ်၊လုံးအကျဉ်း၊တတ်းကိုတိုးကွုက်တိုး။
 - ◆ ကမ်း၊တုမ်းတို့ရှိ ဂါတ်၊ဗျာင် မူးပိုင်းများ၊မူးပိုင်းသွင်း။
 - ◆ ကမ်း၊တုမ်းဟွေး လွှာင်းကိုင်း၊စီင် ဖိုင်းကောင်း၊ဘာ၊အဇူးကွေး။

အျေးစွဲ၊ လွင်းကြုံ၊ လုံးတတ်းနာတ်၊ လွှတ်၊ သို့တင်းမိုင်းကိုရှိ

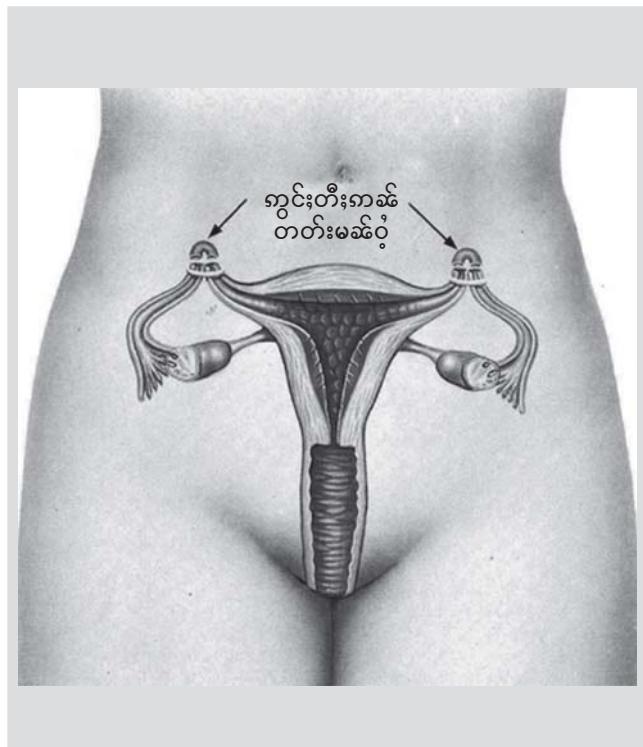
- * ပေးအော်,တတ်းယင့် ပံ့,ဆင့်တင်းတိုင်းသင်၊ တျော်,မိန်း
ကိုင်း ကိုင်းကွွန်,ယာဆ်တီးယူ,ဝံလှမ်မလှ တျော်,တော်မှတ်း
တိုင်းလုံးဘဝ်စာဝ်းယာမ်းမှုန်း 3 လို့၏ ဘမ်းဆန် ဆမ့်
ငါဆောင်တော်မှုန်း ထိုင်မှုန်း 20 ပွဲန်း မို့ပံ့ပံ့,ထိုင် ဗာဝ်းယာမ်း
ဘမ်းလာတ်းမှုးဆုံး ထုတ်,ကြုံ.ထုင်ယာမ် Condom ဂျာဆ်,။
 - * ထုတ်,ကျုပ်,ကုမ္ပဏီလပ်းလာတ်း အေးလူလှုံးလို့ဆ်,အံ့ဌာ်,ယူတ်းယူ
သေ ရှုပ့်ကပ်လှုင်းအော်,တတ်း။
 - * ပေးဘမ်း,သာင်း,ထုတ်း, အွင်းအော်,တတ်းဆန့် လိုတ်းတော်
ကာဝ်းကွွန်,ဆမ်း တော်လှိုင်း ကိုမိကိုင်းဆုံး ရှုရှုံးဘုံးဘမ်း,
ထုတ်း,မံးကြုံလှုင်း။



တပ်းသီတင်းနဲ့လိပ်အဆေးဖူးယိုင်းသေ ရွှေ.ဂင်းသာစ်,ထောင်, Female Sterilization

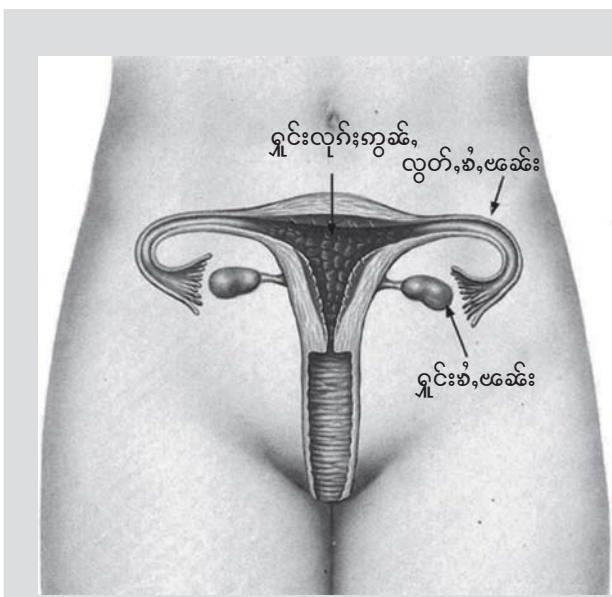
လုံးဆွဲ တတ်းမာတ်, ပိတ်းသီ္ခားတာင်း ကာ၌လုပ်တို့ရှင်း
စံ, ထို့ပြု ပည်းသိပ်, တိတ်းတော့, လူးရှင်းလုပ်နဲ့၊ လုံးဝန့်ကာလွယ်,
သာတာင်းစံ, ထို့ပြု ဥပုံး, လူးရှင်းလုပ်းဆွဲ ဗျာတ်, တရာ့ပိတ်း၊ လုံးဆွဲ
ခုရှားရှင်းလုံးရှင်းပါ၏, 99.5 % ဆင်းရပ်၊

- ◆ ပေါးတိပ်းတတ်းဝါး တိုင်းကမ်းနှင့်ဘင်လုရှိနီးလာင်းထိုင်း ယပ်ဆဲ ဖို့တာင်းတိပ်းလိုပါ့ ကမ်းကင်လုရှိနဲ့လဲ့ တော်၊ ကူးသုတော်းပစ္စာ
 - ◆ တာ့လုရှိနီးတော်လဲ့ဂိုဏ်ဆမ့်ဖွံ့ဖြိုးကျေး ကမ်း၊ တုမ္မာ့တိုင်း၊
 - ◆ ကမ်း၊ ရှုံးရှားပဆိုရဲ့ ထာတ်းရှင်း၊ မှုင်းကဆ်လာင်းရှိတ်းရှုံး၊ ထိုတ်းလူမှုးတုပ်စိုင်းကမ်း၊ ဖိုင်း၊
 - ◆ ယွှန့်ကမ်း၊ လူပို့၊ လုံးမံးကြုံ တာ့၊ တော်ပုံးတွင့်ယဉ်းဆလား ကျေး၊ မှုဆ်း လွှာတ်းလီးပိုးနှင့်ဗာဆ်ကျေး၊ မ၊
 - ◆ ဂာဆ်အုံ၊ တတ်း လုံးကာင်စာဝ်းဟာမှုးမျှေးမျှေး 30 ဆုံးထိုး/ စိုင်းလုပ်းမှုင်းရှုံးရှုံး၊
 - ◆ မမ့်ထိုးများ၊ ကမ်းနှင့်ပိုင်းပိုင်းရှိန်းဆိုင်း၊ သို့ပို့၊ တီးရှင်းစီး၊ ကိုပ်၊ ကိုမ်းကိုပ်းဆီး၊



ଅଛେଇଁରୁ ଲୁଣିତାର୍ଥିରୁ ପାଇଁ କାହାରୁ ନାହିଁ

- * ပေါ်စီးကာင်လုဂ်နှစ်ဆိုင်း တို့အောင်, ကာင်းကာင်လုံးယဉ်း
 - * ထုတ်, လုံးကူပ်, ကူပ်းတို့၏, ပင်, ဖူး၊ ကတ္တုံးစီးဆိုင်း, လွှဲ, ယူ, ထိ
မော်လျှော်လိုင်းဆွဲ ဝင်, အရေ့, တတ်းလုံး၊
 - * ပေါ်းကာမ်း, သာင်, တော်, မို့ရိုးအရေ့, တတ်းဆန္ဒွဲ ကာင်းရှုပ်
ပန်ခြေလိုတ်းကွွန်း, ဆမ်း၊ အော်, တတ်းရားတင်, တီး, ကိုမ်း
လိုင်းဆွဲ
 - * ကမ်း, နီတ်, ဆုဆရား, ကင်းလုံး တင်းပို့ဆောင်, စလေး
တင်းကိုတ်းသို့။ □



ପ୍ରଦୀପାର୍କ

အနူးယိုင်းဆွဲ တင်းခတ်, ပို့ဆောင်ရေး လိုတ်းရှုပ်လိုအိုဆွဲ
လုပ်ငန်းများကော်၊ ပေါ်းခတ်၊ ကပ်းတွင့်မီးလုပ်း၊ ဆွဲးတွေ်ရေား လိုတ်း
ရှုပ်လိုအိုကာအိုလုပ်ငန်းများလိုအိုဆွဲ ကာမ်း၊ လုပ်ငန်းယဉ်း။ အနူးယိုင်း
ကိုပ်းခတ်၊ ဆွဲးရှုပ်းယဉ်းဆွဲ ပေါ်းလိုတ်းရှုပ်လိုအိုကာမ်း၊ များဆွဲ
ရေား ထုတ်၊ ပုံဆွဲဝပ်း၊ ကပ်းတွင့်ယဉ်းရှုပ်လိုအိုများလိုအို၊ တင်းခတ်၊
ကပ်းတွင့်ဆွဲ လိုတ်းရှုပ်လိုအိုတို့များကာမ်း၊ လုပ်ငန်း တော်၊ ပေါ်းလိုင်း
လုပ်း။ မြိုင်းလိုင်းလုပ်းဆွဲများ၊ လိုတ်းကင်း၊ လုပ်ငန်း ဆမ္မာများ၊ လုပ်း
ကင်း၊ ထုတ်၊ တင်းကင်း၊ တော်လိုင်း။

တုဂ္ဂိုလ်းလှုပ်နည်းလေး၊ လုံးကာမ်းကောင်းပြီဆဲ လွှဲပို့တုဂ္ဂိုလ်းလှုပ်နည်းလေးကိုသွေ့ဆေးခဲ့သူများ

- * ଦ୍ୟାତିଃକିର୍ତ୍ତିଃଯାନ୍ତ୍ରୀ,ଯେ କିମ୍ବାନ୍ତିମ୍ବାନ୍ତିଲ୍ଲିଙ୍କିଂକିଂ
 - * କୁଣ୍ଡିଃଲ୍ଲାନ୍ତିଃପିଛିପରିଃଗର୍ଦ୍ଧ,ପିଣ୍ଡିଃଗର୍ଦ୍ଧ, କାଷ୍ଠ,ଲ୍ଲୁଣ୍ଡ,କାଷ୍ଠ,କୁଣ୍ଡିଃ
 - * କୁଣ୍ଡିଃଲ୍ଲାନ୍ତିଃକାଷ୍ଠ,ପିର୍ବ,ଯିତିଃତାନ୍ତିଶ୍ଚିନ୍ଦି
 - * ପାନ୍ତି,କୁଣ୍ଡିଃଲ୍ଲାନ୍ତିଃକାଷ୍ଠ,ପିତିଃ
 - * ତାନ୍ତିକାଷ୍ଠ,କୀର୍ତ୍ତିଃକାଷ୍ଠ,ଫାନ୍ଦିଃ

၃၅။ မူလ်းဘုံ၊ ဖွင့်းပို့ဆောင်း ပုံ၊ ဝါးလုံးလုက်းတောက်ငါး
တုက်း၊ ဆင်းရှိုင်တောက်မဲ့၊ တူက်းဆန္ဒ် ရှိုင်၊ လီဘျာ၊ ယူတ်းယာ၍၊ ယူ၊
နိုင်လွှာမ်း အေး၊ ကိုသင်၊ မောယာ။ ဗမားတုပ်ဆက်း (ရှေ့နေးပုံးတွင့်)
ဆုံး ရှိုင်၊ လီခွဲဆုံးယိုတ်၊ ပဆ်ဆိုမ်းမိမ့်၊ ပေးမောယာကိုသင်၊ ရွှေ့ဆို၊
ကင်၊ ထုက်၊ လီဂိုဆိုယျာဇားမူလ်းဇားကိုပြီး၊ ကမဲ့၊ ဆန္ဒ် ထုက်၊ ထား၊
ကိုရှုံးသိပေး (ပေါ့၊ ထား၊ မာဆ်၊) ကိုတ်းတူလ်းလုက်းဘွား၊ ဆုံး
တွင့် ပို့ဆောင်းကမဲ့၊ ပို့ဆောင်း၊ ပေးလို့တ်းလူလုံးလို့ပို့က်း၊ ခတ္တာ
လုံးဝါးလုက်းတူက်းယပုံ စလား ထုက်၊ လီခွဲတ်း၊ လာင့်ပို့တ်း ရှင်းလုက်း၊
ဆမ်းလို့ပို့။

င်းလုံးလုပ်းကွဲ့, တုဂ္ဂိုလ်

- ◆ လိုတ်းရိုတ်း၍၊ တင်းရှင်ယုံ ရှင့်ဆင့်စိန္ဒာလုပ်းများ
 - ◆ လိုတ်းလုပ်းဆမဲ့
 - ◆ ရှင်းလုက်းဘွား၊ တူ့ဆိုင်လိုပ်ဂပ်၊
 - ◆ ရှင်းလုက်းဘွား၊ မိပ်၊ ရှုပ်၊ တူ့ဆိုင်များ
 - ◆ ရှုပ်ဆင်၊ တွေ့ဆုံးလိပ်းရှုပ် စာ့၍၊ ပို့ဆောမီးပို့ဆောမီး
 - ◆ လိုတ်းလုပ်းဆမဲ့ပူ့ဆုံးတီး၊
 - ◆ လိပ်းနီးဆိုင်းသို့လိုပ်ဂပ်၊
 - ◆ ပက်၊ ရှင်းလုက်း ပို့တ်၊ ချောင်းလိုပ်ဂပ်၊
 - ◆ မှင်းကမ်းတူ့သာဆေး၊ ထေး၊ ဘုံး၊ တွေ့မီးလိုတ်းပြီးဆုံးပွုတ်း။
ပေးမြို့ဆိုင်ဆောင်တဲ့ လုက်းဘွား၊ တို့ဆိုင်တူ့ကာမ်း၊ ရှုံး၊ စလုံး၊ အွေ့ကာမ်း၊ ဓရာ့ကာမ်း၊ ရင်းလုံး တက်းထုတ်း၊ ချုံးရှင်းယျာမ်းလိုပ်
သေး ချုံးတ်း၊ ဖုံးတ်း၊ လောင်းပီးတ်း၊ ရှင်းလုက်း၊ ရှုံးမှတ်းသွေ့ဗောမ်းလိုပ်။



ତାର୍କିଯାଣ୍ଡ, ଯୈ, ଚଲାଃ ବନ୍ଧୀରେ, ଲଙ୍ଘନ୍ତିରେ

- ❖ လုပ်းကွွန်း,တုဂ္ဂိုလ်းတင်းပိုဂိုလ်း
 - ❖ ပက်,ရှင်းလုပ်းတုပ်,စီမံခန့်ခွဲး
 - ❖ ထိုတ်းဂိုတ်း၍၊

အဖွင့်းဆန့် ထုတ်,လိုက်,ထား,ကြိုက်သံရေး (ပေါ်ထာတ်းမာအင်,) သော ကိုတ်းတူရှုံးတုပ်သံခွဲး၊ထော်,ကွင်းတိုက်နိုတ်းကိုတ်းကွွဲတ်းပိတ်းပွာတ်းဆွဲးတွင့်။ ပေါ်လူင်းမှတ်းဆမ်းလိုင်းတွေ ကမ်း၊
ခုံတ်,လာင်ပိတ်းရှင်းလုပ်းကော်းလုံး။

တိုင်သဆ်, ထောက်, လုပ်ငန်းပိတ်းပါတ်း

କାଣ୍ଡ, ରୀଷେ ଲେଖନେ ଦିଇନାଟିଙ୍କିରି ତଥା ଗୁଣ୍ଡିଙ୍କିରି କାହାରେ

မိုင်းတင်းပို့ဆောင်၊ မိုင်းလိမ့်စပ်းများကွဲမြေး

တွင့်ကြပ်းလိုပ်ကြ၍ တို့ရှိုးကမ်း၊ လုံး၊ လိုတ်းကော်းလူင်းဆမ်း
ပို့ဆောင်မှုနှင့်တူ့ဆပ်း၊ ပေးဆမ့်းဘာ့ဖို့ဆောင်တူ့နှင့်းလူင်းကွဲမ်းသတူ့
ထုတ်းလီး၍ အိုးရှင်းယူလုံးလုံး၊ စုပ့်လွှင်းယူတ်းယူ၍ ပေး ဘို့ဆောင်
ဒီးရှင်းနှင့်၊ ဒီးစို့ဆောင်း၊ ပေးကမ်းနှင့် အိုးလိုပ်ကို၊ ထိုးလိုပ်ကို
တားလုံးအောင် တွင်သုတေသန်းလာင်းယူတ်းယူ။

କଣ୍ଠ, ତାଙ୍କୁ ଲାଗୁ କରିବାକୁ ପାଇଁ ଏହା କାହାର କାମ ନାହିଁ

- ◆ କାଣ୍ଡ, ତଳୁ ପିତିର୍ବନ୍ଦ ଚାନ୍ଦେ ଯୁଗ, ଲୀଲା ଲୁହନ୍ତିଃ ଗୁଣ୍ଡ, ଛୁଟିଙ୍ଗ ଦ୍ୱାଦୁଷିତା ଯାତର, ତଳୁ ନୀତିଃ ଶ୍ରୀଦିଵ୍ରାମିନ୍ଦ୍ରିୟଃ
 - ◆ ପେଣ୍ଠିଃ ଲୁହନ୍ତିଃ ତଳୁ ନୀତିଃ ଯବିଂଶିଶବ୍ଦ ୩ ପୁନଃ ବନ୍ଦ ଲୁହନ୍ତିଃ ଦ୍ୱାଦୁଷିତା ଶ୍ରୀଦିଵ୍ରାମିନ୍ଦ୍ରିୟଃ ରୀତିଃ ଶ୍ରୀଦିଵ୍ରାମିନ୍ଦ୍ରିୟଃ ଶ୍ରୀଦିଵ୍ରାମିନ୍ଦ୍ରିୟଃ ଶ୍ରୀଦିଵ୍ରାମିନ୍ଦ୍ରିୟଃ
 - ◆ ତାନ୍ତିଃ ଲୁହନ୍ତିଃ ଗୁଣ୍ଡ, ଉତ୍ତରାମ୍ବାଦ୍ୟା ଚାନ୍ଦେ ଶ୍ରୀଦିଵ୍ରାମିନ୍ଦ୍ରିୟଃ ଶ୍ରୀଦିଵ୍ରାମିନ୍ଦ୍ରିୟଃ

ယာ.လုဂ်းတုဂ်း

ଯୁଗ, ଲୀକିଟ୍, ଉତ୍ସବୀର୍ଦ୍ଦ୍ଵାରା ଯୁଷ୍ମଳ୍ପାନ୍ଧୁଃନାଶ୍ଚ, ତ୍ରୁଟିଃ

ပူ,ကျော်,အဇူးတော်,လီဝူဒ္ဓံ မိရိုင်းဆျေးတော်လုဂ်း
ထိုင်းရှိုင်းကမ်း,ကာဝါ၊ ပေါးကမ်း,ကာဝါကျေး တင်းစတ,ဝဆ်းဆန္တံ့
၇၂။ ထုဂ်,လီရှိုင်းရှိုင်းဘို့တ်,ခန်/ ဦးပြီးဆုံးရှိုင်းရှိုင်းကုပ်,ကုပ်းမော်
ယုံကြည်မ်းသိုင်း၊ ကိုင်းဆန္တံ့ကမ်း,ကာဝါးစဝ်းလွှာတ်းလုံးပဆ်းရှုံး
ကဆ်းကမ်း,နိုင်း,အိုးရှိုင်း။

ပုံးရှုံးခိုက်တွင် လွင်းယူလီ ဝါးယူတ်းယာ

- ❖ ထုတ်,ကာစ်စာဝ်းယာမီးလိုင့်းယဉ်းစွဲမြန်မြိုင်းလိလိ
 - ❖ ရိသိတောင်းရိသိ ကာအိမီးကျိုသိမီးစိုင်း၊ ဆူဗိုံပါး မာရ်,မှု
စလုံး အကျိုးစိုင် ကြီမကိုပ်းဆွဲ
 - ❖ ပေါ်လုံးရိသိယျေဘေး လူ်,ရိသိတော်,ပေါ်မူတ်း စိုးမြိုင်း
စာဝ်းယာမီး ဂွမ်းဆင်,ဥမြေးသင်,မေယာ်
 - ❖ ယူ,စိုးတူ်စိုင်းမူတ်းသုံး,လိုအ်းဂာင်း၊
 - ❖ ဆူဗိုံးစူဗိုံးလိုင်းကာအိမီးမူတ်းသုံး သုံးစူဗိုံးလွှေ့စူဗိုံးစွဲ့င်းတောင်း
ခွဲ့စိုးစိုင်လီပ်း။

ဝိုင်းယူတိုးယျေယာင် ကဆိုတုဂါး၊ လီလုံးခဝါး

သိပ်, ကာအင်, ထီး၊ ချေးထိ (24)

ማዕራም፡በኩስ የዕለታዊ የደንብ ስርዓት በኩስ የደንብ ስርዓት

၁၂။ လက်နှင့် ရွှေတို့၏ သမင်၊ ဘအောင်လေနှင့် အဖော် ကပ်
လုပ်နှင့် ကပ်လေနှင့် ရှုပ်နှင့် ပံ့ပို့ ထူးအောင် ဆင်၊ ရွှေတို့၏ တောင်
ကပ်၊ ကပ်လေနှင့် ပံ့ပို့ တောင်နှင့် ရွှေတို့၏ တောင်၊ သမင်နှင့် ကပ်
ဆွဲ ကော်များ ထူးအောင်၊ လီ၍။

ଏହିପରିବାଳିକା ମୁଣ୍ଡରେ ଦେଖିଲାମାତ୍ର କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା

- ❖ ရှုမ်းကျ, မလွှမ်းလူပိုးရှုဆေးဆမ် / ကမ်, လိုက်းကော်-စွမ်းသွင်ရှုမ်းကျုံမာ
 - ❖ ကမ်, ဓရာ-ကင်း မိုင်းအငွေးရှုမ်းကျုံ, မ (ကမ်, သုပ္ပါးထူးယောင်)
 - ❖ ရှုမ်းကျ, မလွှမ်း ရှုဆေးကာဆောမ်းပီးပြီဆောလာင်, ।
 - ❖ ကျော်-ပိုးဆူရိ ဒီးတာင်းပီးပြီဆောလာင်, သေ ကပ်းဆွဲးလူးလူး ကျော်-ပိုးဆောမား
 - ❖ သုဝ်းမိုးဆေးလိုတ်း ကျော်-ကာဆေးမီးတာင်းပီးပြီဆောလာင်, ।
 - ❖ လုပ်ကိုးစမ်းသေ ကပ်းသို့, လုပ်းကာဆေး၊

ଟାଙ୍କରେ ପାଇଁ କାହିଁବାରୁ ନାହିଁ

- ◆ ပိုမ်တုမ်,ကြပ်း ကဆ်လုံးကိုပ်းဝါး သိပ့်ဖွဲလိတ်၊ သျော်ဆုံး စူး၏၊ မာရ်,လီင်း၊
 - ◆ ကဆ်ပိုမ်တုမ်,ကူးမှုဆွင်/ ကဆူး၊ တာင်းပိုမ်ကွား၊ဆမ့် ယာင် (တာင်းပိုမ်ယိုးလိုတ်,မံးကြပ်း) မိုးဟရ တာင်းပိုမ် ကွား၊ဆမ့်ဖွဲ့ကို၊လုံး၏၊
 - ◆ ပိုမ်တုမ်,ပိုမ်ပူမ်/ ပိုမ်ရှုတ်း/ ရှိတ်း/ ရှင်း တီးနှုံးကင်၊ ဘာ၊ ယိုး/ဝါး၊

ଶେଷିତିନ୍ ଗଣ୍ଡଯନ୍, ଅଣ୍ଡୋଟିନ୍

ကွမ်းဆင်, နေ့မှာ ဘန်တောလာတိုးဆုံး ပေါ်လာ၍၊ လုံး
သေကာ၏ဘန် တရ်းလုံး၍၊ လူလွှဲမြှုံးတိမ်ပုံးယူ၍၊ လီ
လွှဲးလွှဲး။

- ❖ ပေါ်လုပ်နှင့်တုက်သုပ္ပါယ်ရပို့တာင်းယူတိုးယျ 14 ဝန်း
သေ လိုတိုးတို့ကိုလုပ်း
 - ❖ ကားတူ,ကားဆင်း တို့ကိုဘုရား,ယူ, ကမ်းထား၊ ကမ်းဝါး၊
 - ❖ လိုတိုးကွုက်,ဆမ်လိုပ် လိုတိုးရှုံးလိုပ်း
 - ❖ တွင့်ကြပ်းနှင့်အိမ်းရှိုင်း
 - ❖ လုမ်းမံးဆမ်းယူ,လွှားစီအိမ်းရှိုင်းသေ ဆိုင်လိုတ်,ကတ်းဆင်း

ပေါ်တာင်းပို၏ရေးကျော်၊ ကာအဲလာတ်းများပျော်ဆိုင်ဆုံး သတ်၊
ကလိုင်းကလိုင် ထုတ်၊ လိုဘူးယူတ်းယော ဂွမ်းလွန်းဂွမ်းလျှော်းစွဲး ၌ဦးထုတ်၊
မိမ်းတော်၊ ပေါ်ခြား။ တာင်းပို၏ကလာင်း၊ ကာအဲတော်းပျော်းတိုး
ဆုံး ကမ်းပံ့မီးယူးယော တဲ့၊ ယူတ်းယော၌ဦးခြားတော်း။

- 1) තැංස් පිහිටියේ තුන් වාර්තාව
2) සිංහල යිංගත් ප්‍රකාශන / මිංගත් තැංස් පිහිටි ගැඹුම්පිටිය

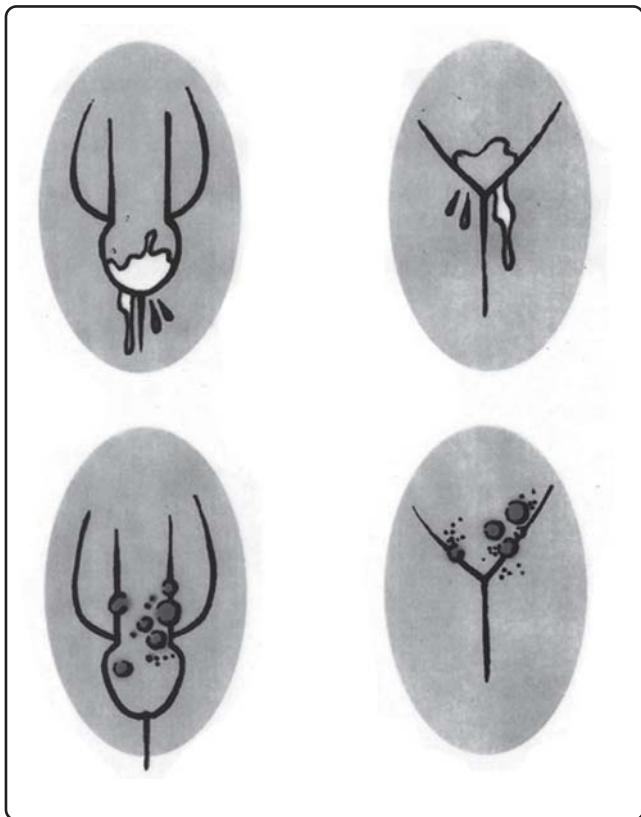
လုံးရှိတ်သေင်း ကဆိုကမ်း၊ ပေါင်းကပ်တောင်းပို့ဆိုလာင်း

ယူးဂါဆ်စိတ်းဘာဆ်တောင်ဒီဇိုင်းမြိုင်ဘူးဝန်း၊ ကျွဲ့စွဲင်းဆမ့်/
ထာင်၊ အေးဗျာမြို့ဗန်း၊ တို့ဗမ်းယိပ်းမြိုင်းဗန်း၊ ယူးဂါဆ်၍ပုံကွုမ်း
ဗန်း၊ လှို့ဗျာမြို့ဗန်း၊ သို့ပုံးမြိုင်းဗန်း၊ ရွှေတ်၊ နှိပ်းကိုယ်ဗုံးဗန်း၊ လို့ဗျာမြို့ဗန်း၊ ခွဲ့
ဗမ်း၊ သူ့ဗျာမြို့ဗန်း၊ လုံးငါးငါး၊ မိမ်းတာေးဗြိုင်းသွေး တို့ဗျာမြို့ဗန်း၊
ကောင်၊ သူ့ဗျာမြို့ဗန်း၊ လုံးငါးငါး၊ မိမ်းတာေးဗြိုင်းသွေး၊ လုံးငါးငါး

କାର୍ତ୍ତିଲୀଃ ଯାତ୍ରିଃ ପୂର୍ବ, ଲେଖିତଃ ତାର୍ଥିଃ ଲ୍ଲିଟିଃ / ଯ୍ରିଂଃ / ଅଛୁ
ଯାଦିନୀଙ୍କ କାଣ୍ଡଲ୍ୟାନ୍ତିଃ ଶ୍ରୀନିଃ କାନ୍ଦ, ଗ୍ରୀବେନ୍ଧୁନ୍, ଲ୍ଲିରିଃ ଷ୍ଟୁ ଜାଂଦିଃ କ୍ରୀ.
ଲ୍ୟାନ୍ତିଃ ପିଃ / କାନ୍ଦ, ପିଃ ତାର୍ଥିଃ ରିଷ୍ଣ ॥

မင်ပွဲနံမာင်လှု အောင်ရာင်းတာင်းပိဿာမှု, ကျော်/ ကမ်,
သဆေ။ ဖူပ်, မူပိုင်း မီးလူမှုစံးလူမှုများသော် ရှိုင်းကမ့်တုပ်လူင်းလိုပ်းဆုံး
အောင်ရာင်းတာင်းပိဿာမှု၊ ကျော်, သဆေ။

ତୁମ୍ଭିରେ କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା



ပေါ်ရန်းတံ့း၊ မိုးတာင်းပြီဆဲလောင်၊ စွှေးဖွားဝင်တာင်းပြီဆဲ
ကျော်၊ ငါးသေတ္တာ၊ အနူးယိုင်းသမ့် ကမ်း၊ သူးကျော်၊ ကမ်း၊ သူးရှုံး
ကွဲမ်းလုံးငါးငါး။ ပေါ်ရန်းဘုံ၊ မူစွဲးသွေ့ပုံပုံ ကောင်းစဆင်းလုံး
ကိုပြုဆင်၊ ပုံးတုံးဆုံး....

အောင်ရောင်းတီးအောင်းကုံး

အွောင်ရှင်းတီးယွေးယိုင်း

- ◆ ဆမ့်စာဝါနွင်တူ,ဆင်း ကွဲ့၏,များဂွမ်းသီခိုးတင်းလိုင့် လုပ်နာ
 - ◆ အွင်းကွဲ့၏,ခွဲ့၏းအေးခွဲ့၏ တင်းစွဲဖွံ့မ်းသီပ်,နီခိုး ကင်း၊ကျော်၊ ဆင်းယိုင်းဖူမ်းဘား
 - ◆ တုမ်း,ဖူမ်းလိုင်း ကွဲ့၏,တီးပက်,စိုင်းကင်း၊ကျော်၊ဆင်းယိုင်း
 - ◆ တိုးစိုင်းကင်း၊ကျော်၊ဆင်းယိုင်း ပြန်တုမ်း၊ (ကမ်း,ဆန်) အေး, ခွဲ့ခိုင်းကင်း၊ကျော်၊ ကွဲ့၏,များဆိုင်းလိုင်း
 - ◆ ဂွမ်းဝင်းအကွဲ့၏,မာရ်,လဆ် တင်းလိုင်းယိုခိုး
 - ◆ ဂွမ်းတပ်စိုင်း ကွဲ့၏,တုမ်း,ဖူမ်းလိုင်းပါး

- ◆ ရှုပ်ဆင်,မူလှုံးဂါဆီး
 - ◆ မိုးလွင်းကိပ်းသီပ်, မိုးရှုမ်းကျ,မစွဲမ်းသွင်း
 - ◆ ကမ်း,လုံးသာဝ်သူလှုံး,ပို,ကော် ပေါ်ဆွဲးလွှမ်းအဇူးတုံး
လိုတ်းကွွန်,လွှမ်း ကြမ်းကိပ်းသီပ်း။

င်းလီးကဆိတ်ဝင်းပွဲဆိတ်တီးလုပ်းဘွဲ့ဆို,လီး

လုပ်နွေ့ဆိုင်၊ လိပ် ဘာ၊ ယဉ်မှန်း ၃ ဦးနေ့ သင်ကိုဝိုင်း
ရှုန်း၊ တာလိုင်၊ ဆမ်းခွင်းဆင်းကျော်၊ တီးတာ၊ ဆင်တုလိုပ်း ဘမ်၊
မိမ်းတုလုံး၊ ထူထုံးလုံးကိုဝိုင်းဆုံး ကင်းလာမ်းလုံးဝါး ကပ်း
တင်းပို့ဆိုင်တီးပေါးစမ်း။

ଟୀଡିଃରିଷ୍ଟ୍ସବିର୍ତ୍ତାଫ୍ଲେଟ୍ସ

ပေါ်ရှိမိန္ဒာ၊ မယ်စုံ တိုးစိုင်းကင်၊ ကျော်၊ ယိုင်း/ဝံဃားဆန္ဒ့
ကင်းကွား၊ တုံ့မှု၊ ကိုပ်း၊ သမီးဆမ် ကွား၊ တုံ့မှု၊ ရှုံးလှုံး၊ လှိုင် သမ့်ကမ်၊
ကိုပ်း၊ ကမ်း၊ ကူးမှုမြှုဆင်း၊ ပုဂ္ဂိုလ်၊ အနောက်၊ စိုင်းကင်၊ ကျော်၊ အူးယိုင်း တုံ့လှုံး၊
၍း၊ ဝင်းဘဏ္ဍား၊ မာက်၊ လဆုံး တုံ့မှု၊ ဆန္ဒ့ ယူ၊ ယူးခြုံ၊ ကူးမှုမြှုံးများ
သော ပေါ်ထိုင်လှုံးမြှုံးပုံးအား၊ မွှေ့န်း 2 လှုံး တက်းစဆင်းလုံး
ကဆ်သွင်းထိုင်း။

ကိုယ်စားပေါင်သိမ်

ပေးထိုင်ကဆုံးဆုံး ၃မဲ၊ ယူတီးယူဖို့တို့မိုင်းစို့တိုးဆောင်းလိုင်
တရားဘွဲ့၊ မား ထိုင်းဝင်းလုံးဆင်းဆုံး ။

တင်းပြဿနာများ (ကဆိုသွေးပြဿနာများ)

- ◆ ပေးကပ်းတင်းပို့ဆိုလှုပုံ 6 လို့ဆဲ တော်, 2 ပီ ဆဲ ကင်းကပ်တင်းပို့ဆိုလူမှုမဲ့မဲ့
 - ◆ မင်္ဂလာ။ လူမှုပုံ၊ ဝွေါန၊ အပ်းတင်း 5 ပီတော်, 10 ပီ
 - ◆ မမဲ့ဆမဲ့ ငပ်းလုံးတင်းပို့ဆဲ ကမ်းကျွန်း၊ သဆ်ဝါး၊ ကိုယ်တုံးလိုတုံးတူရှုံး ရွှေ့ဆိုလှုးကိုပို့မို့လောင်း၊ မှုံးလုံး။

ပို့ဆင့်စု.ၩ၆၂၈

ပေးယင့်ကဆိုခဲ့ တေလုံးစာမျက်နှာတိုင်းဆင်, သံ

ତାଙ୍କୁ ପାଇଁ ଆମେ କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା

ତାଙ୍କ ପିତାଙ୍କ

ମାନ୍ଦ, ଲେଣ୍ଡିଂ:ଗୁର୍ନି, ଟର୍ମିଃଫିଲ୍ଡିଂ:ଗାନ୍ଡ, ଗ୍ରୀ

ပေါ်ဆွမ်းလူရှိး၊ ရှိုင်းမီးတင်းပြိုဆေလာင်၊ ဆိုးစာင်းတင်း 3-6 ဝန်း တရားရွှေကင်းလုံးဆင်၊ ဆဲ....

မိုင်းတုမ်,မာဂ်,လှိုင်းပံ့,ဘွှဲ်, တီးတေဘွှဲ်,ဆန္ဒ့ ကိပ်းမံးလှိုင်းရှင်း၊ လူမှုးမံးကောင်းစိုအောင်၊ ကပ်းမံးစံးဆောင်ဘမ်,ယူ,လီကိမ်လိုင်းဆံး။

କ୍ରିତ୍, ପାଃତୀନିଃର୍ମଣଲୀନ, ମାନ, ଲୀନଃ

အွန်းတူပ်လုဂ်းကွာ့ဆဲ, အိုးတွင့် ကမ်တေဘိတ်, ရော်ပြီဆဲ
သမေးသမ့် ပြီဆဲလယ်, မက်, ထိုး တီးစိုးကာင်, ရှု, လိုင် လုဂ်း
ကွာ့ဆဲ, ဝေါင်းတာ့အိုးတွင့် ထုတ်, ထိုးရောယ် ကုပ်, ရမ်ထား
လုပ်းအေးကွာ့ဆဲတောင်း မွော်း 1 လိုင်။

ତୀର୍ତ୍ତିକାଳୀନ, ଏଣ୍ଡର୍, (ତୃତୀୟ)

ပေးဖွံ့ဖြိုးလှစ်း၊ ရှာမ်းမီးတင်းပို့ဆွဲ ၃းနာရ်းတင်း
2 ဝန်း တော်၊ထိုင် 7 ဝန်း တင်းပို့ဆွဲကင်၊ကွွန်း။ ရှာမ်းလုံး
ကင်းပို့ဆွဲယိုင်းသိပ်၊ယိုင်းဂါးဆွဲ၊ တီးဖိုင်းကင်၊ကျေ၊အရှုံးလုံးဆွဲ။
ကျေး ကုပ်ကာက်း၊ကွင်တ်၊ဆိုင်း။

တိုးအန္တာယိုင်းကမီးဆမ် တေဘကူမို့ ပေါးဝင်းလုံးတင်း၏
၌ဆိုကျွန်ုင်၊များဆဲ /မိုင်းဉာဏ်အဖွဲ့ဆွဲ။ တေဘိုးသိပ်၊ ကမီးကမီးကျွန်ုင်၊
ဆမ်ဗုံး၊ဆွဲတူ၊ လုံကျွန်ုင်၊ စူးကောင်၊ ဂါ၊ ဂေါ်၊ တေဘုမ်းခား။

ଅନ୍ତର୍ଜାଲ ପରିଷଦ

ပေးရမ်းကျ,မတင်းရှုံးအေးလူင်ကိုင် ရှုံးဖော်လူင်ကောင်း
ပိုဆဲပိုး၊ တုမ်,ဆွင်ကိုပ်းယ်ဆဲတို့,ကျော်၊ ပေး၍၊ အေးလူင်
တော်ပ်းသို့။

၄။ ရှိမ်းချောင်း၊ မတင်းပါန်၊ သူပုံး အေးတော်ပိုး၊ ပေါ်နိုဆဲ
တင်းနိုဆဲလုံး တေယာပ်၊ ဖိုတ်၊ ကြပ်းသီပ်၊ ။

တင်းပြဆောဆုံး၊ တီးလှုပ်းကွဲဆိုလိုင်

ఆండ్రియుస్కో-బీవ్ లంబాలు ప్రాచీన విషయాల కుటుంబమే అందుల్లాసాగిని తప్పనిసరిగ్గా ఉన్నాడు. అందుల్లాసాగిని తప్పనిసరిగ్గా ఉన్నాడు. అందుల్లాసాగిని తప్పనిసరిగ్గా ఉన్నాడు.

- ◆ ତେବାଣ୍ଡ, ଯୁଲ୍, ଛିଟି ଦୀର୍ଘମୁଖୀ ପାଦକଣ୍ଠରେ ଶବ୍ଦଗୁରୁତ୍ବରେ ଅନ୍ତର୍ଭାବରେ ଉଚ୍ଚମୁଖୀ ହେଉଥିଲା
 - ◆ କୁର୍ଦ୍ଦ, ତାତେର୍ଦ୍ଦ ଏବଂ ତାଗୋରଙ୍କ ପାଦକଣ୍ଠରେ ଶବ୍ଦଗୁରୁତ୍ବରେ ଅନ୍ତର୍ଭାବରେ ଉଚ୍ଚମୁଖୀ ହେଉଥିଲା
 - ◆ ଛନ୍ଦମାଳିକାରେ କୁର୍ଦ୍ଦ, ତାତେର୍ଦ୍ଦ ଏବଂ ତାଗୋରଙ୍କ ପାଦକଣ୍ଠରେ ଶବ୍ଦଗୁରୁତ୍ବରେ ଅନ୍ତର୍ଭାବରେ ଉଚ୍ଚମୁଖୀ ହେଉଥିଲା

ပေးကမ်,ယူတိုင်တိုင် တုတေသနရှိပါး၊ ဆင်
ခြော့ရှုပါ၊တုတေသနရှိပါ၊ တုတေမွတ်ပါ၊ ပေးတင်းပို့ဆ်စပ်ပါ၍၊
အိုးသာလိုတိုင် လုပ်းဂျင်ပါ၍၊တော်၊တော်ရှုံး၊ တုတေသနရှိပါ၊
ထိပ်ယိပ်ပုံးရှုံးရှုံးတော်ရှုံး၊ ဂွမ်းသာလိုတိုင်အိုးတုပ်အိုးဖိုင်း
တော်ယောက်ပို့ဆ်ငါးပါ၍၊သော ကာင်းလူ၊တဲ့ဘူး၊လူးယုံပါ၍၊

ତାଙ୍କ ରୀଷେ ଗୁଣ, ଛଣ୍ଡଯାଦିତ୍ୟ (ତାଙ୍କ ରୀଷେ ଯେହିରେ ମଧ୍ୟ ଯେହିରେ ଗୁଣିତଃ)

ပေါ်စွဲတိုးရှမ်းကျ,မလွှမ်း ရူးသိုးတင်းပြီဆိုတဲ့ များ
1 ဝူင်းထိုင် 2 ဝူင်းဂိုင် ဆွဲတုပ်တင်းကွား၊ ဖွောင်းတင်းပြီဆို
ရူးရှုံးကျေးမားဆမ် သားတင်းပြီဆိုကာမ်းဆမ်၊ ပေါ်ပြီဆိုတီးရူးသိုး
တား တင်းပြီဆိုယိုင်းမဲ့၊ ယိုင်းဘိုးဆို ကွား၊ဆွဲ့ (ကာမ်းကျသိုးလိုင်း
ဆင်၊ဆင်ပြီဆိုကိုပူးယိုးဆို)။

ပေါ်ပိန်တီးဖူးယိုင်း ကာင်းပိန်ယိုင်းများ၊ ယိုင်းဘိန်း၊ ဆမ်ဆင်တူ၊ ချက်လှုပ်း၊ ရှင်းလှုပ်းကျော်၊ မူရှုံးလိုင်း။

ပေါ်အင့်တုံးပို့ဆောင်ရွက်မှု စလုံး ကမ်းယူတိုင်တီးဂိုင်
လွတ်၊ အမြန်လိုင်းတက်နံနှစ်၊ ကမ်းကာင်းလုံးလုပ်လေင်းသေ ပို့ဆောင်ရွက်၊
ကျော်မဆောင်။

တင်းပြဆောင်ရွက်ရန် တို့ဖိုင်းကင်း၊ ဂျာ၊

ပေါ်ရမ်းကျေမ လွမ်းရှုနဲ့မီးတင်းပြန်လိုင် ဘမ့်ရှိင်လာ
ဝန်း အင်္ဂါးတင်းပြန်တော်ဗျား၊မူး။

တော်း/ ယိုင်းရီဆိုး နှံ၍ အော်ဆွဲ၏ ပုံလိမ့်နှုတ်ကာင်၊ ဘုံ၊ အမြဲးတော်း
တော်းဆိုးများ/ရီး

ಯින්:/ යීර්ංගීජ්සා තුළු, උග්‍රීයෝ. (තුළියින්) | සිංහල ගායු, ශබ්දයින් යින්ද ප්‍රිජ්ඩ් තුළුවේ | දූත්‍රියා ඇඟින්, ලැංඩ් මාලුවෙන් පෙළුවේ තුළුවේ | දැන් යැවිල් සිංහල ගායු/ ගායු දූත්‍රියා නිර්මාණයේ |

၃၂။ မြန်မာ့မိသုက္ခန်းမြို့၏အောင်း၊ ဂါန်ယျာဉ်းလိုက်မြို့၏၊ ဂါန်ယျာဉ်းလိုက်မြို့၏
ယူပြီး၊ စီးပွားရေးတုဂ္ဂိုလ်ယူမြဲး၊ ကော်မြို့၏ အွန်းလိုက်းခြုံလိုက်တို့၏လုပ်ငန်း၊
ဂါန်းတုဂ္ဂိုလ်ကုန်ကိုယ်စိုင်းဆောင်းဆောင်း၏။

ବ୍ୟାଙ୍ଗିଭିନ୍ନରେ ପାଇଁ କାହାରେ କାହାରେ କାହାରେ

የትኩረት ተስፋዕስ ነው፡፡ የሚሸጠውን ስም የሚከተሉ ይችላል፡፡

ତାଙ୍କରେ ପାଇଁ ପାଇଁ

ပေါ်ရမ်းကျ, မစွမ်းသွင် လွှမ်းရှာန်းမီတာင်းပြိုဆိုင် ဆုံး
ဘာဝ်တာင်း 3 ဝန်းတော်, 30 ဝန်း ဝင်းလုံးကြင်, သနာ အွောင်ရှင်း
အင့်တုံးလိုင်းကပ်းတာင်းပြိုဆိုင်သတဲ့

- ◆ ඔටියින්දාන්, ගැලුණු තුම්, ගුව්වේ, වීම්හැක්කෙමිල්|
 - ◆ පෙළුවාතුම්, ගුව්වේ, උරිද්‍රියාකෙක්කින්, තෙයේක්ස්ට්‍රික්තුම්,
ඡ්‍රේඩ් මුද්‍රාව්හැම්, උරිද්‍රියා
 - ◆ පෙළුවාතුම්, ගුව්වේ, උරිද්‍රියාකෙක්කින්, යද් සිංහ්ලයික්කෙගැනී,
4 උරිද්‍රික්ක උරිද්‍රියාගැනී, මාන්, ලක්ම්
 - ◆ මාන්, ලක්ම්ගැනී, තබ්පාක්ක නඩ්ගබ්ස්තාම්පාස්තාම්වා
චේරිජාගැරීක්කාගේ එල්ලුවේ ත්‍රිජායි, මායි
 - ◆ ගැඹු, තාත්‍රියාන්, ලක්ම්චේරිජාගැනීම්, එස්|

ပြုခန့်ဂျီမိတ္ထီ

- ◆ ମାନ୍ଦ, ଲାହିଙ୍ଗରେ ତୋର୍କିନ୍, ଗୁର୍ଜି, ଶୁଣିଃ ଗୁର୍ଜିଃ ଲିଂଗରେଣ, ତାଳିଷ,
ଅଟି ପେରେଲୁ, ତାର୍କିଃ ଲିଂଗ ଯୀଷିଃ ରିହିଷିତୁଷ, ଲିରିଃ ଚେତାରିଃ
ଉଲ୍ଲଙ୍ଘନ୍, ଯିନିଃ ତାରି, ତିରି॥

အွေင်ရှာင်းအဇူးယိုင်း ကိုပါးကပ်းတာင်းပီဆဲဆတဲ တုမ္မ၊
ယာင်ဆွဲးတုဂုံတို့နဲ့, ဘွဲ့နဲ့, ဆွဲင်ဘျေး၊ ဘမ်းဆမ်တေဘမ်း၊ အွေင့်ဖို့ဆွဲး၊
ဘူးဆွဲးရှမ်းဘုံ၊ မ တင်းရှုံးဖော်လူင်ဆွဲ့ ရှုံးဖော်လူင်တော်းပွဲး
ဆလေးမြှုပ်ရှာင်းဘိပ်း၍။ ပေးသမ့် ကမ်း, ယူတ်းယဲ၍ စွဲးရှုံးစီဆဲး
ကိုင်းတဲ့

ରୀଷ୍ଟେଟିଂ: ତିଆରିଙ୍କାନ୍ତିରେ

ତାଙ୍କିରିଷ୍ଟନ୍ ଖୁଣ୍ଡ, ତୃତୀୟ, ଲୋହିଷ୍ଟାନ୍ ଯେହିଙ୍କି ଯେହିଙ୍କି/ ଯେହିଙ୍କି/ ଅଛିପି/
ମାଣ ତୃତୀୟ, ଖୁଣ୍ଡ, ଫୁଲିଷ୍ଟାନ୍, ଫୁଣ୍ଡ, ଫର୍ଦିନ୍, ତାଙ୍କିରିଷ୍ଟନ୍ ଖୁଣ୍ଡରୁଷିଷ୍ଟାନ୍, || ପେଜୁରୁଷିଷ୍ଟାନ୍ ଗାନ୍ଧାରୀଷ୍ଟାନ୍ ଖୁଣ୍ଡ
ଲୁଣ୍ଡରୁଷିଷ୍ଟାନ୍ ଖୁଣ୍ଡରୁଷିଷ୍ଟାନ୍ ଖୁଣ୍ଡରୁଷିଷ୍ଟାନ୍ ଖୁଣ୍ଡରୁଷିଷ୍ଟାନ୍ ଖୁଣ୍ଡରୁଷିଷ୍ଟାନ୍ ଖୁଣ୍ଡରୁଷିଷ୍ଟାନ୍ 1 ଲୁଣ୍ଡରୁଷିଷ୍ଟାନ୍,
6 ଲୁଣ୍ଡରୁଷିଷ୍ଟାନ୍ ଖୁଣ୍ଡରୁଷିଷ୍ଟାନ୍ ଖୁଣ୍ଡରୁଷିଷ୍ଟାନ୍ ଖୁଣ୍ଡରୁଷିଷ୍ଟାନ୍ ଖୁଣ୍ଡରୁଷିଷ୍ଟାନ୍

ကုံး/ တုမ်းရှတ်းစိတ်းဘွဲ့၊ တီးလိမ့်း/ တီးပါ ဖိုင်းဘင်း၊ ဘုံး
ယိုင်း/ ပါ၏၊ အွင်းနှင့်ဗောင်းဘင်း၊ ဘုံး၊ အူးယိုင်း တာင်းဆွဲ့ဗျား/ ခွဲ့ဗျား၊ ရွဲ့
အေးဗြင်းကိုပ်းဆုံး ကင်းဘွဲ့၊ တုမ်း၊ မြှုပ်ဆင်း၊ လာတ်းမူး
ပုံးဆိုဗ်းပေးသိမှုရှိမ်းဘုံး၊ မ တင်းနေးဖော်ဗြင်းကိုပ်းဆုံး တေဘွဲ့၊ ဂွဲ့မ်း
လွှတ်း၊ သံးလှင်း ပေးကြုံးသူပို့ဗော်း၊ ဘေး တေဘွဲ့၊ ဂွဲ့မ်းလွှတ်း၊
စွေးရှင်စွေးဗီး

ပေါ်ကမ်း၊ ရှု, ယူတိုးယှထိုင်တီးကိုင်

- ◆ တင်းပို့ဆွဲ လေင်းယိုဆီးပို့ဆွဲ နီးဆို, သို့ပြီ, သေ လေင်းတာ၊ ယွှန့်မဆိုး၊
 - ◆ သင်ကိုပို့ဝါး၊ ရူးပေးပျော်ပို့ဆွဲတင်းပို့ဆွဲကိုင်း ပေးရှိတဲ့, လုပ်းကွော်, များ တင်းပို့ဆွဲကျေးတော်အေးကပ်း၊ ကုမ္ပဏီတဲ့ ရှုတဲး သတ်, ကွော်, တီးသူပုံးပေါ်, / ရှင်စေား စလား တဲ့ လုပ်းကွေ့ဆွဲ, လိုင်။

တင်းရီသံဆိုင်လိုင်တပ်းရှုံး

တင်းပီဆဲဆိုပုံလိုင်တပ်း၏နဲ့ဆွဲကိုင်၊ ဝံ 6 ပူး၊ A,B,C,D,
E,G ကိုမဲကိုပုံးဆွဲ၊ တင်းပီဆဲဆွဲကော်၊ ပီဆဲယွှေးလုပ်းသာဇားမိုင်း
ကိုဝှက်ဆင်၊ ဂရိုး၊ ကတ်း၊ ဂရိုးများလုပ်း၊ လွှေးခြောများ၊ မရွှေ့မှုးသွင်း
လုပ်းကာပ်တင်းပီဆဲကာဆိုလာတိုးများပါးဆိုပုံကိုပုံးဆွဲသော ကင်း
ပီဆဲများတင်းပီဆဲတပ်း၏နဲ့၊ တပ်း၏အိုင်း စလုံး၊ ဖီဆဲ၊ သို့ပါ့၊ တို့တပ်း၏

လုပ်ငန်းမာန်

- ◆ ဂေါ်တော်တင်းပြန် / ဂေါ်ပြန်စေမီး မီးတင်းပြန် ကင်း
သဇ္ဇားလပ်းလုပ်းလာင်းလုံး
 - ◆ ရှိမ်းဘူးမ စွဲမ်းသွင်းကွဲမ်း ရူးမျှေးမီးတင်းပြန်
 - ◆ သာင်းမြော်းလိုတ်း ကဆ်မီးတင်းပြန်

သမ္မတ မြန်မာနိုင်ငံတော်းရုံး

ଶାଖାକୁ ପରିଚାରିତ ହେଉଥିଲା ।

- ◆ ገጽ፡ወጪ ንብረትበኩ፡ 90% የሚገኘውን፡
 - ◆ ንብረትበኩ፡ 10% ሰጻ፡ቴጻ፡እሱ፡ተግና፡የሚከተሉበት፡

၃၂။ တော်ကုန်းရိပ်ဆို ဂမ်းပျော်ဆမ် တေယူ၊ လီစိုင်ရိုင်း
မင်းသင်းစွာဆိုတော်၊ ကျော်၊ ယူးသာ၍ သမ့်ပေါ်သိုင်းသုတော်း၊ မီးဂမ်း
ပျော်ကော်၊ ကုန်း ကဆ်ကတ်းထိုးရိပ်ဆိုပ်၊ သို့ပြီး တိုးတပ်း
၏ အလုပ် တပ်းရိုင်း။

သင်ကပ်းရပ်း မီးတင်းရို့ဆဲ တပ်းနှီး ဆိုင်လျိုင်ကိုင်

အနေအထာင်များတောင်းပြည့်ဆိုင်လိုင်တပ်းရှုံး

- ◆ වියිරිංඩ්ලිං
 - ◆ ගැස්ට්‍රාග්‍රෑස් / ගාම්, තුළ්ගිස්ත්‍රීස් යේම්
 - ◆ සිංහලිං ගැල්ලිං
 - ◆ බුද්ධිංග්‍රෑස්; ගාම්, උංග්‍රීස්, ඉංජිනේරුවන් යේම්
 - ◆ පෙරේරාග්‍රෑස් / ගිරින්සාග්‍රෑස්, ආජේන් ගැනීම් ගැනීම් ප්‍රංශීය යේම්

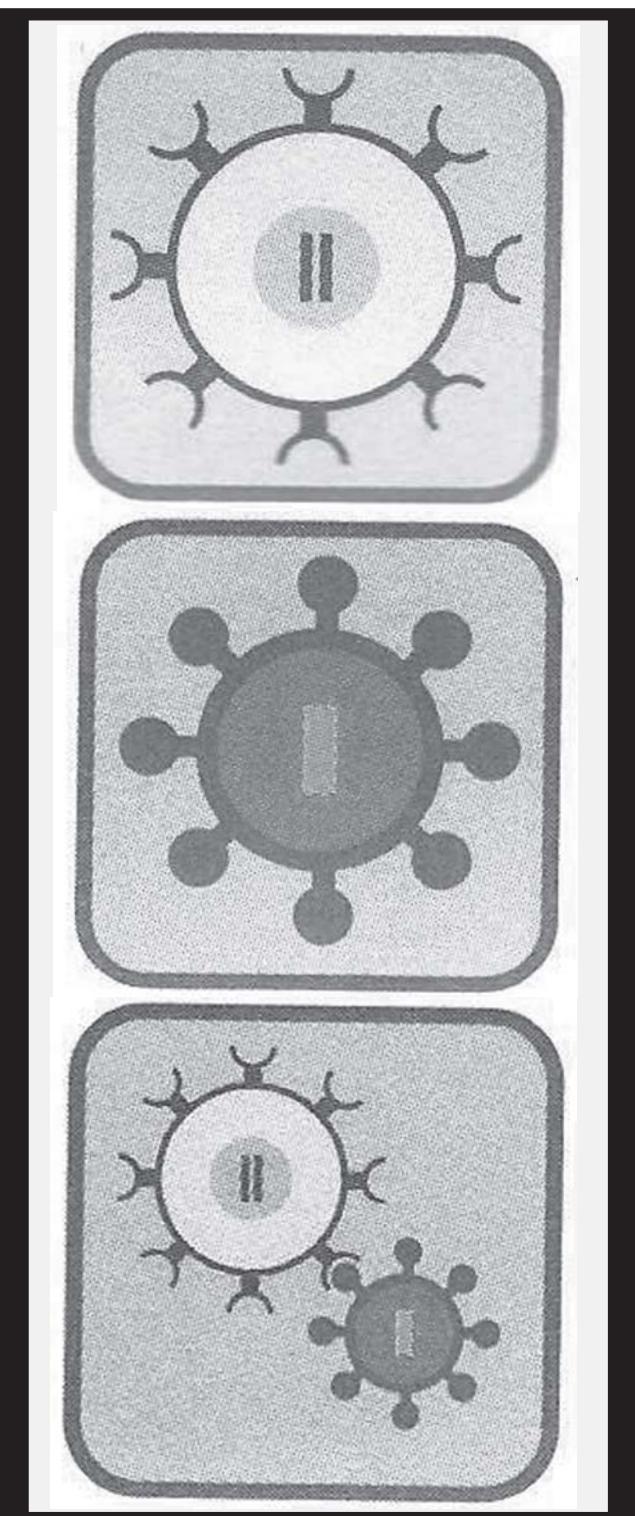
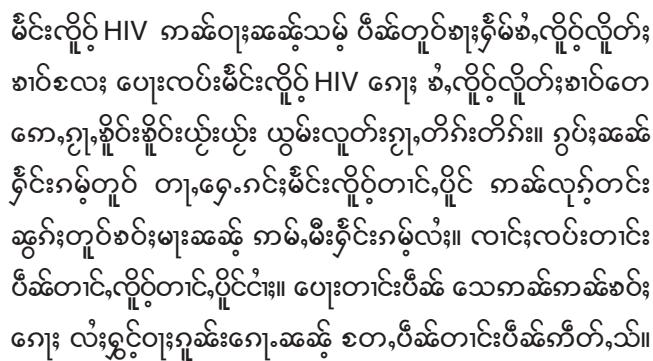
ଲୋକପାତ୍ର

လုံးရွှေ့ဂင်း တင်းပီဆဲဆိုင်လိုင်တပ်း၏

သမီးယဉ်စွာ၏ကင်း၊ ဗိုင်းစံဝါးလုံးနှင့်တောင်းသမ်း၊ ဘဆဲ
ကင်းပန္တနှင့်င်း၊ ကပ်းသဗ္ဗျားမိုင်းလူ့ပိုင်းတာင်းပြန်ဆော်ရေး၊ ဒီတ်၊ စာ
ဇွဲ့၏ကင်းလုံး။

တင်းပို့ဆိုင်းဆမ့်တူ့ယွမ်း/ တင်းပို့ဆိုင်း၊ သိ
ကဆိုင်ဝါး အေ၊ ဘာ၊ တီ၊ ဘီတံ့သိ

ତାଙ୍କିରେଣ୍ଟଗାନ୍ଧିତ, ଯିଷ୍ଟ ପିଷ୍ଟତାଙ୍କିରେଣ୍ଟ ଜାହାନ୍ତିରେଣ୍ଟଙ୍କୁ ଦେଇ
ଏହିତାର୍ଥରେ ଯାତଃବୁଦ୍ଧିମାନଙ୍କଙ୍କ ମାନ୍ଦିଲାରେ ଯାତଃବୁଦ୍ଧିମାନଙ୍କଙ୍କ ମାନ୍ଦିଲା
ଏହିତାର୍ଥରେ ଯାତଃବୁଦ୍ଧିମାନଙ୍କଙ୍କ ମାନ୍ଦିଲାରେ ଯାତଃବୁଦ୍ଧିମାନଙ୍କଙ୍କ ମାନ୍ଦିଲା



ပြုခန့်ဂျီမိတ်

ଏଣ୍ଡିଃଲ୍ୟାଃବନ୍ଦିଃଗର୍ଭିଃତାଙ୍କିଃର୍ତ୍ତିଷ୍ଠନ୍ତିର୍ଭାବୀ, ଯ ପ୍ରତିଃଲିପିଃଅଛି ।

မြိုင်းပါ 1999 ဆန့် ကျော်းကပ်းတာဝ်းပီးဆိုရှိနိုင်၍၊ ဒုၢ်းလုမ်းဗျာ။ မီး 33.6 လအန့်ယုံ၊ ဂုမ်းဗျာ၊ ယူ၊ လီလုမ်းဗျာ။ WHO စလေး ဂုမ်းယူ၊ ကျော်းကျော်း၊ ကျော်းသုံး (ဗျာ၊ တာဝ်းပီးဆိုရှိတ်၊ သိ ဂုမ်းကောတ်းလိုင်းလုမ်းဗျာ။ UNAIDS) ဖို့မွန်၊ လာတ်း၊ ဆုံး ဆန့် ကာျု၊ ယူကာ့၊ ပူချွဲ 15 နှုပ်၊ ပီးဆိုရှိပါရှိ၊ 1.2 လအန့်၊ အူး ယိုင်းကာျု၊ ယူ 15 ပီးဆိုရှိပါရှိ၊ ပီးဆိုရှိပါရှိ၊ 45% ဝါးဆုံးယုံ။

- 1) ន្នូល់សាក, មន្ទុល់សាក ក្នុងសាក និងសាក ជាប្រភព និងសាក ជាប្រភព (ន្នូល់សាក, មន្ទុល់សាក និងសាក ជាប្រភព និងសាក ជាប្រភព)।
 - 2) លើរីតី៖ លើរីតី៖ និងសាក ជាប្រភព និងសាក ជាប្រភព។
 - 3) អ្នក យិន សាក ជាប្រភព និងសាក ជាប្រភព HIV និងសាក ជាប្រភព និងសាក ជាប្រភព។

လုပ်.တိုးဂေဆိရှမ်းဂါ,မသေကပ်း

၃၂။ အနေ ပေးရှုမှုးကျေမတိုင် ဖူးယိုင်းကမ်၊ ဝါး ပုံးကြိမ်
အူးတံ့တာင်းမီးမိုင်းတာင်းပို့ဆ် HIV ကဆ်မေ့စွဲမေးကပ်။ ပေး
ရှုမှုးကျေမှုးကျေမှုး၊ ယိုင်းတံ့တာင်းတံ့တာင်း တာင်းကပ်းလုံးကူးကျေး။ ရှုံး
ကျေးကဆ်ကမ်၊ ဓရားကမ်၊ ဂင်း မိုးရှုမှုးကျေမှုးမဆောင့် ဖီးဆ်းမီးတို့
တာင်းတာင်းကပ်းတာင်းပို့ဆ်တဲ့။

ଲୁଣ୍ଡିତିଃଲ୍ୟାଟିଃରେ ଉଅଙ୍ଗେନାମିଃଲ୍ୟାନ୍ଦିଷ୍ଟିନ୍ଦିଃ HIV

သင်ကပ်လိုတ်၊ ကျော်ကန္တမီးတင်းပို၏ HIV/AIDS များ
သွေးလျေားလိုတ်၊ ဂရိုးဂရိုး၊ ဂရိုးဂရိုး၊ လူနှုန်းတိုးစီမံ/
လွှတ်၊ သမ်းစီမံ/ ဖိုင်းအဲ၊ တတ်းကန္တကူးမီးတင်းဆမ်လှုံးသမ်း
စလေးကမ်း၊ လုံးခါးလို့ဝိုင်းဝိုင်းဝိုင်း ဖီးနီးတော်လေးလပ်းကန္တလုံး
တုံးယပ်။

လုပ်တိုးဓမ္မုပ္ပါးတွင်သေ စအေးကပ်းလုပ်းနှီးတွင်

အနွင်းကပ်းတွင့်၊ အနွင်းလိုင်းလုက်း၊ အနွင်းသွမ်ဆူမ်း၊ ကိုယ်း
ဆွဲ ကာင်းကပ်းတာင်းပို့ဆောင်လုံး။ ရှုရှုံးကျေး လုက်းကွွန်း၊ ရှုံးကျေး
တို့ဆီးတေသနများကပ်းဆွဲ ကမ်း၊ ဝါးလုံးဆင်ကပ်း၊ ။ စမ်းပါးတွင့်
ကဆ်မီးကိုပို့မိုင်း HIV ဆွဲ သင်ကိုပို့ဝါး၊ လိုင်းလုက်းမှုက်း ၃
ကျေး မာင်းပွဲနီးတာင်းပို့ဆောင်းများကပ်း လုက်းကျေးလိုင်းရှုရှုံး
ကျေးမီး။ ပေါ်ကိုတ်၊ လုက်းယပ် ကမ်း၊ သွမ်ဆူမ်းခမေးလိုင်း ကာင်း





ကပ်းလုံးရှင်ပါ၏ 15% ထိုင် 25% ။ ပေါ်လိုင်ချမှုမ်းလုက်သမ့်
ကောင်းကပ်းဆူဇ္ဈားလုံးရှင်ပါ၏ 25% ထိုင် 45% ။

ပေါ်မိမိတင်းပို့ဆဲ လုံထုတ်, အလေးကပ်းယန့် ဖွားစွာတင်း
တင်းပို့ဆဲ၏တို့သိ Aids ဆတ်, ကျွန်း၊ ကိုင် ကင်းအလေးကပ်းပါး
တင်း၍ လုံးရမ်းလိုပါ။

აფინტური გავლენის მიზნით განვითარებული არა არის HIV

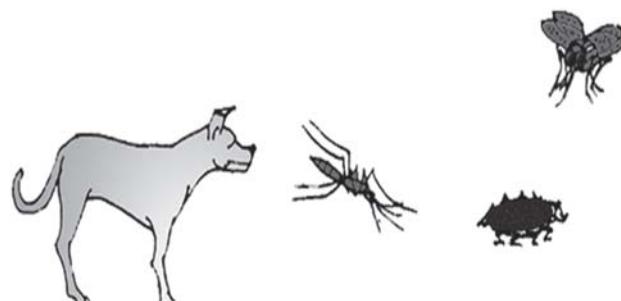
တူရှုံးစာင်းဖွင့်အံ့,ဆွဲးသေ ကမ်,ကာင်းတိပ်းတား
လုံးဝုံ၊ ဂူးနေးကော့.ဆန္ဒ့မီးတာင်းပြီးဆွဲ့ရှိပို့ကမ်,မီး။ ရှုမ်းဝုံ၊ လုံး
ထုတ်,မိုင်း HIV သဏ္ဌာန်ပုံးယဉ်သေတာ။ တိုက်ထာင်,ဂူးနေးကော့
ဆန္ဒ့ ပုံးယူ,လီတိမ်ထူးဆွဲးဆော်ရှိဆွဲ့လုံး။ မိုင်း HIV စပ်းယူ,
ဆွဲးတူးယုံးယုံးလုံးပါရွှေ့။ ကင်,ဆအဲဇားစာင်းကော်မီး။ ဂူးရှုံးမိုင်း
HIV စပ်းယူ,ဆွဲးလို့တို့သဏ္ဌာန်လို့ခဲ့ဖို့ပို့းဆမ်လုံးသေ အုံချို့မြှို့
ပိုတ်းနဲ့,လို့ပို့လို့တို့စာဝါဘို့ပို့းယုံးယုံးယုံး။ စဲ,လို့ပို့လို့တို့စာဝါ ကော့,
ဥ္ဓာ,သေ ပေါ်းခြိုင်းကမ့်တူ့ ယူပုံးယွမ်းယိုတ်းရှုံးဆွဲ့ ကမ်,မီးခြိုင်း
တိုင်း မိုင်းလို့တို့အားဆွဲ့ ကဆ်လင်းစပ်းမူး။ အခွင့်းဆန္ဒ့ ကင်,
ရှေ့အဲဇားစာင်းဂူးနေးကော့.ဆန္ဒ့ရှိဆွဲ့ကိုတ်းသေ။

ပေါ်စီးရှုံး၊ မီး/ကမ်း၊ မီးတာင်းပို့ဆောင် လိပ်သော်၊ ရှုတ်၊
ကိုယ်းတူရှုံးလိုတ်း ကမ်း၊ တာင်းရှုံးလုံး။ တူရှုံးမြှောင်းရှာ်း၊ တူ့
စိုင်း၊ ဖိုင်းကင်း၊ ရှုံး/လုံး၊ ရွှေမှုကျော်၊ ကိုယ်းယိုင်းကိုယ်းဆွဲ့
ရှုံးသတ္တု ကမ်းရှုံးလုံး။ တွင်းရှေ့၊ အော်၊ လှိုင်တာ့ဆောင်၊ ရှိုင်ရေး၊ ကမ်း၊ စား
လုံးဝါး၊ ပို့ဆောင်းရို့ဆောင်းကိုယ်း၊ သို့ ပို့ဆောင်းရှုံးတာင်း၊ ကိုယ်းတာင်း၊ ပိုင်
ရေး၊ ပို့ဆောင်းရှုံးလုံး။ ရှုံးရှေ့၊ အော်၊ လှိုင်တာ့ဆောင်၊ ရှိုင်ရေး၊ ကမ်း၊ စား
လုံးဝါး၊ ပို့ဆောင်းရို့ဆောင်းကိုယ်း၊ သို့ ပို့ဆောင်းရှုံးတာင်း၊ ကိုယ်းတာင်း၊ ပိုင်

ယုံယျေတ္တ၊ ယူတ်းယဲ တာင်းပို့ဆို HIV/AIDS ကမ်းပံ့၊
မီး။ မိုင်း HIV ဆုံး စိတ်းရှုံးရှိုင်းဆမ့်တုပ်လူတ်းယွမ်း ဂျုံမို့ဂျုံ
ဝန်းဆလုံး တာင်းရှုံးထုပ်းလုံးတာင်းပို့ဆိုလုံးလုပ်ဗို့။ တာင်း
ပို့ဆိုကာသွေ့ပေါ်၊ ပို့ဆိုများကိုပို့ဆို၏ မီးယုံယျေတ္တ၊ မို့ဆိုဆင်၊
တာင်းပို့ဆိုပွဲ၊ / မွင်နော်၊ ဘွားအောက်၊ တွင်ဗျားကိုပို့ဆို၏ ယူတ်း
ယဲလုံးသော့။ ယုံယျေတ္တ၊ မိုင်းကိုပို့ဆို HIV ကဆိုပို့ဆိုတာင်းပို့ဆို
ကိုပဲ့၊ သိ AIDS ဆိုတော်ကမ်းပံ့၊ မီး။

လွှားလုံး ကာဇ်ကမ်း၊ လပ်းစူးစူးတင်းပို့ဆိုကိုတို့၊ သိ

ကျော်နိုင်ငံတင်းကျော်နိုင်ငံ ရွတ်, နှစ်းကဆ်၊ လုပ်မြိုင်းကဆ်၊
ယူ, နှစ်းရွမ်းလုပ်းဆွင်း/ စွင်းဆမ့်ကဆ်လိပ်၊ ယုဝ်းဆူပ်း (လုပ်း
တီးမှုပ်းပိုင်း/ သတ်းကဆ်ဝင်းဆူပ်းရှုံး) သေကျေး ကာမ်း, သဇ္ဇား
ကပ်းကဆ်လုံး၊ ဒီတိုးဆူအဲရှုံး၊ လိုင်းနှင်းသို့ပုံးခြုံးကဆ်၊ လုံး
ရွှေ့န်း/ ဝါယ်, ဂိုလ် တုပ်းရွင်လုပ်းကဆ် လုပ်းတုပ်းဆမ့်တုပ်း ရှိုင်းလိုင်း
အော်သေ တင်းပြုဆိုတ်, သိ HIV/AIDS ကာမ်း, သဇ္ဇားကပ်းကဆ်လုံး။



ଲ୍ୟାଙ୍କର୍ମିତା ଏବଂ ଯୁଦ୍ଧରେ ପରିଚାଳନା



ନିଷ୍ଠାନିଃଷ୍ଟ ନିଃଲିରିଗଣ ତାଙ୍କିଷ୍ଟିଃମିଳିରିଫିଙ୍କି

လွန်းလံး ကဆ်ကမ်၊ ကပ်းစဗ္ဗေးတာင်းပီးဆိုင်ရှင်၊ သိ



တိုင်းဆိုင် စလေး ယိုင်းမိုင်းဆိုင် တင်းရူသ်းမီးလိုင်းမီး



ကာင်း၊ ဆမ့်တိုင်းလိုင်း ကာင်းလိုင်းဆိုင် တင်းရူသ်းမီးလိုင်းမီး



ဥတုံး၊ ဆိုင် တင်းရူသ်းမီးလိုင်းမီး



ဘား၊ မီးဝါး၊ လီးရီးလံးမူးလိုင်းဆိုင်း



လီးရီးလိုင်းဆိုင် တင်းရူသ်းမီးလိုင်းမီး



ဇွဲဆိုင်းအေးရှုံးရုပ်းလီးရီးဆိုင် တင်းရူသ်းမီးလိုင်းမီး

ပေးပို့ဆိုတင်းပို့ဆိုဂလာင်၊ ထူးရှုံး၊ လီလုံးရှုံးတိုးရှိ

- ◆ ගුද්ගුරු, තුංචියා අදුෂ්ගත්තේ, ඇශ්‍රා, යුලා, එ/ මෙයා
 - ◆ ගිණයා; යාදුරු; ජුරු; / ඉදුරු; එදුරුවේ; යුත්තා; යාත්තා ඔයුවේ;
 - ◆ ගැඹුදු; තැංච්පේ; ග්‍රා; ගැඩු, දැන්, එඩුඩ්; ගා, බා
 - ◆ පෙළුඩ්; ගා, ම තත්ස්; වූඩ්; දැංජායා ජුඩුඩුවේ;
 - ◆ ගොං; ගම්ඳුඟායා, දැංජා; ගක්ඩ්ජාජ්ඩා දැන්, පජ්ඩීඩ්ඩ්ඩා ඔවා; ක්‍රුඩ්ඩා, ඉංඩ්ඩා; යාංඩා; යාංඩාවා ඉංඩ්ඩාවා ඉංඩ්ඩාවා

ବ୍ୟାଙ୍କିଙ୍ଗୁ-ଗର୍ବିତାର୍ଦ୍ଦିଃର୍ମହିଳାର୍ଦ୍ଦି, ଷ୍ଠି ଗଂଧିଷ୍ଠିଗାନ୍ଧି, ଯୁଗୀ
ଶ୍ରୀଜୀକ୍ରିଦିଃଯୁଗୀ ତାମ୍ଭେଜୀ, ଯୁଗୀତଃଯୁଗେଜୀଃ ଅନ୍ତିଃଗ୍ରୂପନ୍ତିଃଶେଖୀଃ॥ ଗଂଧିଷ୍ଠି
ଷ୍ଠି ଗ୍ରୀ, ଯ୍ଵିନ୍ଦିଲ୍ୟାହିଷ୍ଠିଦ୍ରିଃଅନ୍ତିଷ୍ଠିଷ୍ଠିଃ ଏଣ୍ଟିଲ୍ୟିର୍ଦ୍ଦିଃଵାନ୍ତି ଯୁଗୀତଃଯୁଗ୍ନ୍ତିଃ
ଦ୍ୟନ୍ତିଃଗର୍ବୀ, ବୁଦ୍ଧିଷ୍ଠି, ବ୍ରାହ୍ମିଷ୍ଠିଃଯୁଗୀ॥ ତ୍ରୀତିଃଶ୍ରୀଜୀର୍ଦ୍ଦିଃର୍ମହିଳାର୍ଦ୍ଦିଃ
ଶ୍ରୀଜୀ, ଯେତାମ୍ ତାର୍ଦ୍ଦିଃର୍ମହିଳାର୍ଦ୍ଦି, ବ୍ରାହ୍ମିତାମ୍॥ ପେଃର୍ମହିଳାର୍ଦ୍ଦିଃଗର୍ବୀର୍ଦ୍ଦିଃ ଗର୍ବୀ
କ୍ରୂର୍ବହିଷ୍ଠିଦ୍ରିଃଯୁଗୀ, ଲ୍ୟାନ୍ତିଷ୍ଠିଵେଗାନ୍ଧି, ଗ୍ରୀଃ ଗର୍ବୀର୍ଦ୍ଦିଃବାନ୍ତିଷ୍ଠିଵେଗାନ୍ଧି
ମେଃହିଳାର୍ଦ୍ଦିଃ ଗ୍ରୀଷ୍ଠିଃଶ୍ରୀଜୀଷ୍ଠିଃଯେଃଗର୍ବୀର୍ଦ୍ଦି, ଶ୍ରୀର୍ଦ୍ଦିଃହିଷ୍ଠିଃ
ଅନ୍ତିଃଷ୍ଠି ଦ୍ୟନ୍ତି, ଲିଙ୍ଗାହିଷ୍ଠିଗ୍ରୀ, କ୍ରିଦିଃଯୁଗୀ/ କ୍ରିଦିଃଯୁଗୀତେ ପାହିଦ୍ରିଃଶ୍ରୀ
ଶ୍ରୀଜୀର୍ଦ୍ଦିଃଦ୍ୟନ୍ତିଃଦ୍ୟନ୍ତିର୍ଦ୍ଦିଃଯୁଗୀର୍ଦ୍ଦି, ପେଃଗାନ୍ଧି, ହାତିଷ୍ଠିତାତ୍ତି କ୍ରୂର୍ବହିଷ୍ଠିଃଗ୍ରୀ, ମଧ୍ୟିର୍ଦ୍ଦିଃ
ଲ୍ୟାନ୍ତିଷ୍ଠିଃ ତ୍ରୀଷ୍ଠିଃଶ୍ରୀ. ତେବାନ୍ତିଷ୍ଠିଵେଗାନ୍ଧିଃଗାହିଷ୍ଠିଯୁଗୀ, ଗ୍ରୀଃଶ୍ରୀର୍ଦ୍ଦିଃଯୁଗୀର୍ଦ୍ଦି॥

ତୀ, ର୍ପିଟାଇନ୍ସ୍‌ଯୁତିଃୟ

မိပ်းဖွင့်းကိုတဲ့,လုပ်းကေား မိပ်းတာင်းပြုဆိုတာင်းစား၍၊
ဆုံးရှင်းလုပ်းစလား ဆင်းယိုင်းမှတ်ကျော်၊ ကောင်းသုမ္ပါးပါးကား၊ ယူး
သံဃာဏ်လုံးကျော်။ တာင်းပြုဆို ကောင်းစားအောင်၍ ရှင်းကေား

ତର୍ପିଃ ଛଳିଃ ଲୁହି, ଗନ୍ଧିଃ ଲୁହି, ଟେଲି, ଚାଣ୍ଡିଗ୍ରାତି, ଯିନ୍ଦିନିଃ ଷ୍ଟଙ୍କିଃ ତାରି
ଶିରିଃ ଘଃ ତିଃ ଏମିଃ ଲିଙ୍କିଃ ଗାନ୍ଧିଃ ଖାତି, ଯୁତିଃ ଗାନ୍ଧିଃ ପାଇନ୍ଦିଯୁଷିଃ ମହିଃ॥

မင်ပွဲနီးမင်လှု ဖို့တိုင်ရှင်းလုကို ယိုဆေးပို့ဆေးတာ၏းပို့ဆေး
နီးဆေး၊ သို့ပြု တုပ္ပါယူ့ဆေးကပ်းပျေးလုကိုးဆွဲးတွင့်လှုပို့ဆေးခဲ့။
ငဝ်းလုး ကိုပုံးပို့ဆေးလှုပဲး ဖို့ဆေးတေဝါဒ်းကပ်းတာ၏းပို့ဆေး HIV/
AIDS ငဲးလှုပို့ဆေးယိုင်း။ လှုပို့ဆေး HIV ဆုံး ယုံ့စုံတုပ္ပါယူ့ဖို့ဆေးဘွဲ့
ကဲး ဘမ်းမီးမို့ဆေးလှုပို့ ဆလုး ဘမ်း၊ ဘမ်း၊ ဘာဝါးလုံးလုကိုးကွွဲဆေး၊ သရွား
တတ်းပို့တ်းသံ့တာ၏းယိုင်း ဆလုး ယိုပို့ယာပ်း။ ဖို့တွေတ်း၊ ထိုင်
ရှုပ်လှု ကွားအော် တပ်း၊ မာမ့် မိမ့် လုပ်၊ ကပ်းလုပ်၊ တော်၊ ကိုင်၊
ပျေးဆွဲးတုပ္ပါယူ့ဖို့ဆေးဘွဲ့ကွဲ့ဆွဲ့ ကောင်းလူ့သုမ္ပါးကာ်၊ ယူ့ ဆလုး ဖွဲ့တ်း၊
ယွဲတ်းလွှုပ်းပောင်လှုပို့လှုပို့မဆေး။ လှုပို့သောဆွဲ့ ဖို့ဆေးကာင်း၊ ရှုံး၊ လွှား
ကဲးအော်၊ ယင်းကာဝါးပို့ဆေးနီးဆေး၊ သို့ပြု၊ ပျေးလုံးဆွဲ့။

လုပ်းကွဲဖော်၊လိုင် ကဆ်တိုက်ရှုရှိတ်၊သမ့် တော်စိန္တအော်
တာများ ရှုရှုံး၊တာလိုင်၊ တာကောင်းမှတ်၊ပုံးလူးကွဲဖော်၊။ လိုင်ဆော်
မိုင်းတာင်းပို့ဆ် တာင်၊ကိုယ့်တာင်၊ပို့ဆ်ကေား၊ ကာင်းကိုမိန်ပိုးများ ခြုံး
တပ်းဆိုးပါတ်၊လူးကွဲဖော်၊ယုဝါး

ଗୁଣ୍ଡିଃଭିତାର୍ଦ୍ଦିର୍ବନ୍ଧନାର୍ଦ୍ଦ, ଷ୍ଟେ ରାଜ୍ଯର୍ଦ୍ଦିର୍ବନ୍ଧନାର୍ଦ୍ଦ, ଏହି
ଦୀର୍ଘାବ୍ଦୀର୍ବନ୍ଧନାର୍ଦ୍ଦ କଥା ପାଇଁ ଦୂର୍ଲଭ ଅବସ୍ଥା ଯାଇଥିଲା, ଯୁଦ୍ଧର୍ଦ୍ଦିର୍ବନ୍ଧନାର୍ଦ୍ଦ
ପ୍ରମାଣିତ ହେଲା, ତାର୍ଦ୍ଦିର୍ବନ୍ଧନାର୍ଦ୍ଦ, ଏବଂ କାହାରେ କାହାରେ କଥା ପାଇଁ
ଦୂର୍ଲଭ ଅବସ୍ଥା ପାଇଁ ଦୂର୍ଲଭ ଅବସ୍ଥା ହେଲା, ଯୁଦ୍ଧର୍ଦ୍ଦିର୍ବନ୍ଧନାର୍ଦ୍ଦ
ପ୍ରମାଣିତ ହେଲା, ତାର୍ଦ୍ଦିର୍ବନ୍ଧନାର୍ଦ୍ଦ, ଏବଂ କଥା ପାଇଁ ଦୂର୍ଲଭ

ဆင်, နိုင်တာင်းပို့ဆောင်, တေလီပိုးခြားဆောင် ထုတ်, လီ
ဝင်းပံ့လွှင်းလီကူးပါကဲ့သေ ထုတ်, လီပိုင်, ကူးပိုင်, ကျော် စလေး
၅၂၇ပုံတာင်းယူတ်းယူ တီးမောယျဗုဒ္ဓရ ထိုင်တီးထိုင်တာင်း။ အော်
ရှုမ်းအကောင်း ရှုမ်းကျော်, မကွုမ်းဆောင်းကော် ထုတ်, လီရွှင်း၅၃၁, ကူးတ်, တူရှုံး
ကိုတ်းတူရှုံးလိုတ်း စလေး ယူတ်းယူကွုမ်း ဆင်, ကာဆောင်မောယျဗုဒ္ဓရ
သင်, လာတိုးကိုဆောင်။

ပေးဝါးတိန္ဒိုင်းကာင်၊ ဘူး၊ ပို့ဆောင်ရီးယိုဆေးဆံကျေး ထုတ်၊
လိုလုံးသုတေသန်းလားမှတ်းသွဲယပ်းသေ ကင်၊ ချွေးသွဲ၊ ယျော် သင်ကိုပို့
ဝါးဆင်ရှုမဲ့၊ ပုံစိုင်းကာင်၊ ဘူး၊ အဇူးလုံးဆန္တ် ရှုမဲ့၊ ဝံကျေး ထုတ်၊ လို
လုံးလွန်းလှုပ်းသေ သွဲ၊ ယျော်လိုလီ။ မြိုင်းအငွေးဆန္တ် ကာမဲ့၊ ထုတ်၊ လို
ရှုမဲ့၊ ဘာ၊ မရမဲ့သွေ့။

ဆင်,ရှိစိတေသနမှု,ပုဂ္ဂိုလ်များကိုသွေ့စွဲထဲ၏ အဖွဲ့အစည်းများ၊ လီလီးလုံးတို့၏
ပို့ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ မြန်မာရှိစိတေသနမှု၏ လုပ်လုပ်မှုများ၊ လူးလုံးလုပ်လုပ်မှုများ၊ လူး
ကျေး ထုတ်, လီသုပ္ပါးထုတ်ယောက်ဘဏ်များမှာ (အွန်တမ်း Comdom)
တာ, သေ, သေ ရွှေ့ကိုယ်, ယာဉ်။ □

မန္တခင်ယာတွင်း မြိုင်းနှင့်ငါးရာခိုင် ပံ့ဖူးပြုရခိုင် ကျင်းမာခိုင်ရပါ တော်၊ ကျင်းဝင်းမွှဲ့

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
ကဆ် ဂအေး ပုဂ္ဂို အတေး သုရေး သင် တိတိ

ဝန်းထိ /...../ 2009

လူမှားရုံးအတွက် မြန်မာနိုင်ငံတော် ပုံစံပြုရုံး၊ ပုံစံအခြင်း၊ ပုံစံများ

ကမ္မ ဂမ္မ ပုဂ္ဂ အတော် သုတေသန သင့်

ဝန်ဆေးစီ 2009

ଲାଙ୍ଘ ନାମିଃ ପୁର୍ବୀ ଅର୍ଦ୍ଧିଃ ବ୍ୟାନିଃ ଚାରି ତିର୍ଯ୍ୟ

ଓঞ্জিঃং // 2009

လူမှားရုံးအတွက် မြန်မာနိုင်ငံတော် ပုံစံပြုရုံး၊ ပုံစံအခြင်း၊ ပုံစံများ

ကမ္မ ဂန္မား ပုဂ္ဂိုလ် အဖော် သုတေသန သင် တိပိဋကဓ်

ဝန်ဆေးထိန်း / / 2009

မြန်မာနိုင်ငံတော်လွှာများကိုရှိခိုင်နိုင်သူများအတွက် ပုဂ္ဂန်မြတ်ဆောင်ရွက် ပုဂ္ဂန်မြတ်ဆောင်ရွက်ပါ တယ်၊ ပုဂ္ဂန်မြတ်ဆောင်ရွက်

ଲାଙ୍ଘ ନାମିଃ ପୁର୍ବୀ ଅର୍ଦ୍ଧିଃ ବ୍ୟାନିଃ ଚାରି ତିର୍ଯ୍ୟ

ଓঞ্জিঃং // 2009

လူမှားရုံးအတွက် မြန်မာနိုင်ငံတော် ပုံစံပြုရုံး၊ ပုံစံအခြင်း၊ ပုံစံများ

ကမ္မား
 ဂရမ်း
 ပုဂ္ဂိုလ်
 ဖော်
 သုတေသန
 သုတေသန

ဝန်ဆေးထိန်း / / 2009

ଲାଙ୍ଘ ନାମିଃ ପୁର୍ବୀ ଅର୍ଦ୍ଧିଃ ବ୍ୟାନିଃ ଚାରି ତିର୍ଯ୍ୟ

ଓঞ্জিঃং // 2009

လူမှားရုံးအတွက် မြန်မာနိုင်ငံတော် ပုံစံပြုရုံး၊ ပုံစံအခြင်း၊ ပုံစံများ

ကမ္မား
 ဂရမ်း
 ပုဂ္ဂိုလ်
 ဖော်
 သုတေသန
 သုတေသန

ဝန်ဆေးထိန်း / / 2009

ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣାମୁଦ୍ଦିନ କୁମାରଙ୍ଗାନ୍ଧୀ ପୁରୁଷାନ୍ତାଙ୍କ ପ୍ରମାଣିତ ହେଲା, ପ୍ରମାଣିତ

ଓ ৩ ০ ০ ০ ০ ০ ০

ଓঞ্জিঃং // 2009

မြန်မာနိုင်ငံ၊ မြန်မာနိုင်ငံတော် ပို့ဆောင်ရွက်မှု ကုမ္ပဏီ၊ ပြင်းစည်းလွှဲ

ကျော် ကျော် ကျော် ကျော် ကျော် ကျော် ကျော်
ကျော် ကျော် ကျော် ကျော် ကျော် ကျော် ကျော်

ဝန်ဆောင်ရွက်သည့်နေ့ / 2009

ယွေဆ်တင်းရသေထိုင် ပပို့ဆုံးရှိမ်တူင် ၆၁ (19)

⁶⁶ ପୁଅକ୍ଷର ପାଃପୁ, ଗମ ବିଦ୍ଯାପ, ବିଦ୍ଯାପବୋଦନେଶ୍ୱରଃ ^{୧୯}

လိပ်ငန်းနောက်ပုံ၊
ကုမ္ပဏီ/ယိုင်း ဘဏ္ဍားယူစွဲမှုပါး
ရှင်းလိပ်ငန်းတိုးဆပ်းသို့၊

.....

- (2) ස්ක්‍රීපදුලිනියේ. වැඩාත් වූව්ග්‍රැන්ඩ්ප්‍රෙස්ට්ල්‍යුංච්ල්‍යුංච් යොම්බ්ස්; ගුරුවන් ?

.....

.....

- (3) ష్టీపర్చుల్నిపోతే ల్యాండ్‌ల్యూషన్‌లోకిపోవాల్సి, వెర్పిషణ్‌కి గృహించాలి ?

.....

.....

- (4) තීර්ණයේ ඔබගේ දැනුම් සඳහා පෙන්වනු ලබයි ?

.....

- (5) සඳහා අවබෝධනයෙන් තෙවැනි ප්‍රතිඵලියෙන් පසුව එයෙන් එකතු කිරීමේදී මෙයින් නොමැති යුතු නො වෙයි? මෙයින් නොමැති නො වෙයි?

.....

.....

- (6) නිර්ද, ලුදුන් ප්‍රංශයේ ලිවෙ පදනම් ගැනීමෙන් මූල්‍ය තේර්ණ සහ ප්‍රාග්ධන ත්‍රිත්‍ය තේර්ණ ප්‍රංශයේ ප්‍රාග්ධන වාන් ?

.....

.....

- (7) ତୀର୍ମାଣିକାରୀ ପାଇଁ ପାଇଁ

ໂທສັບໝົດ/ໂທສາ 053 811-202. E-mail: map@mapfoundationcm.org Website:www.mapfoundationcm.org

ଯିହିଁଲେଖିତଃ ର୍ଦ୍ଧିତଃ ପରିଷକ୍ଷଣାତ୍ମକ
“ନୂତ୍ରିତଃ ପରିଷକ୍ଷଣାତ୍ମକ”
କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା

એવું હશે કે આ પ્રાણી જીવની વિધાની સ્તરોની અનુભૂતિ અનુભૂતિ થાયા રહેશે.

ବୁଦ୍ଧି ପାଇଁ କାହାରେ କାହାରେ କାହାରେ କାହାରେ କାହାରେ

ଓঞ্চঃং সংস্কৰণ / প্রক্ষেপণ / 2009

မြန်မာ

‘ሸጋ, ቁልፍ፡ የወጪ’

တိန်မြင်းပို့ဆုံးတွင်
အုပ်ကမ်းစွဲပို့ဆုံး
ရှိတ်,မလေးကော်စွဲပို့ရှိး
ကမ်း,ကျိုးဝါးယူမြှုတ်
ဖူးရွှေ့,တွေ့ကမ်း,ပလေး
မီးမလေးမြိုင်းဆလေးတိန်
တော်ရှုရှိန်လိုင်းတွင်
ယျော်,ရှုရှိ,ပွင့်.အသေးဆာမ်,
ကဆ်လုံးစာမ်း,ရွှေတ်းဆလောင်
ရွှေပို့ဆုံးဆာဆိပ်၊ထုတ်,
ကမ်း,ဝါးအနောက်,ဆလေးသွမ်း
ရှုမြိုင်းပလေးဆာမ်ကျော်း
လုံးပို့ဆုံးပို့ဆုံး,လျှော်,
ပုံဆ်းတော်,လိုင်းကျိုးဆို
ဆွဲးတွေ်,မူးဆိုးလော်းကျော်
အုပ်ကမ်း,ရှုရှိ.သော်
ကမ်း,ဝါးလွှေ့လိုင်းလို့
ပေးမီးတာဝ်းဆတ်းလို့
ကဝ်းဆင်,ကော်း တော်းဆို့ပို့ဆုံးယူ့,ဝဆ်းဆို့ပို့.... ॥

မန်းနှင့် - ရုံးပါ - ၆၁

၁၂၃။ မြန်မာ နိပါဒရေတာက်၊ ၂၀၂၀ FM99

ကမ်းပါးသူတေပိုဒ်ပို့ဆွင်းတဲ့၊ ကျေးမျှ၊ ကမ်းဆန် ပီးဆွင်းယင်း ပေါ်စီးထွမ်းသိုင်္ဘာ၊ သူ၊ ကဝ်းဂံး၊ လိုင်းပို့တ်၊ ထွမ်း၊ ထဲ့၊ တီးရှင်းပုံးသို့ MAP Radio FM99 MHz သောမ်း

၃။ ဝန်ဆေးလမ်း၊ ဝန်းပုတ္တံ့ ၈ လား၊ ဝန်းသုက္ခား ၁၀၀းယာမီး ၁၁:၀၀-၁၃:၀၀ အနောက် ပါးဖွင့်ရှင်းစပ် တေလား
ငိုင်းထွမ်း၊ “သိုင်တိမ်ဒိုင်းမြို့”၊ ကန်ပိုင်သိုင်း၂၀၁၅ီးဖွင့်တား။ ၄၃။ ဝန်းကောင်းကောင်း ၁၀၀းယာမီး ၁၀:၀၀-၁၂:၀၀
မူးသမ့် ပါးဖွင့်ရှင်းစပ်တေလားငိုင်းထွမ်း၊ သိုင်၀၁၅၀၁၅၇ီးဖွင့်ယာ၀၁၆၃ ၈ လား၊ ၄၄။ ဝန်းသုက္ခား ၁၀၀းယာမီး
၁၃:၀၀-၁၅:၀၀ မူးသတ္တံ့ ပါးဖွင့်ရှင်းစပ် တေလားငိုင်းထွမ်း၊ သိုင်၀၁၅၀၁၅၇ ပါးဖွင့်ဘား၏၊ ၁၂၃၈၈၁၃၁။

ပီးဆွင်ရှင်းများ တေလုံးရှစ်ကူမ်း မူန်းသို့မြတ်ကွမ်း အင်းရှုမ်းဝါယာ၏အနေဖြင့် စာဝါ၊ ငါးရောင်းကာသိမ်းအွဲသိုးလီ စလား နှစ်တိုးတန်းလီတိုးဝံး ပိုဒ်ရှုံးပုံးရှင်း ကိုင်၊ လူရှုံးမာမီးရှိုင်းဂာသ် ကိုင်၊ လူရှုံးပုံးယူးလီ၊ ကိုင်၊ လူရှုံးလွင်းလွတ်းဇေား တိုးရှိုင်းဂာသ်၊ လွင်းသုဆို၊ လုံးခေါင်းယိုင်း စလား ကာသိမ်းပီးဆွင်ရှင်းမှတ်တွဲးရှုံးသွား ဆင်၊ ပွင့်ပိုင်လုံး၊ ရှင်းများယိုင်း လိပ်ဆောင်တိုးတိုင်း၊ ပာင်၊ ကျေပို့၊ ကျော်ကွမ်း ပီးဆွင်ရှင်းမှတ်ယူး၊ များကော်း။ သို့ပုံးအွဲသိုးလီ 053 811130 များကော်း။



លេខ/អូន 053 811 202