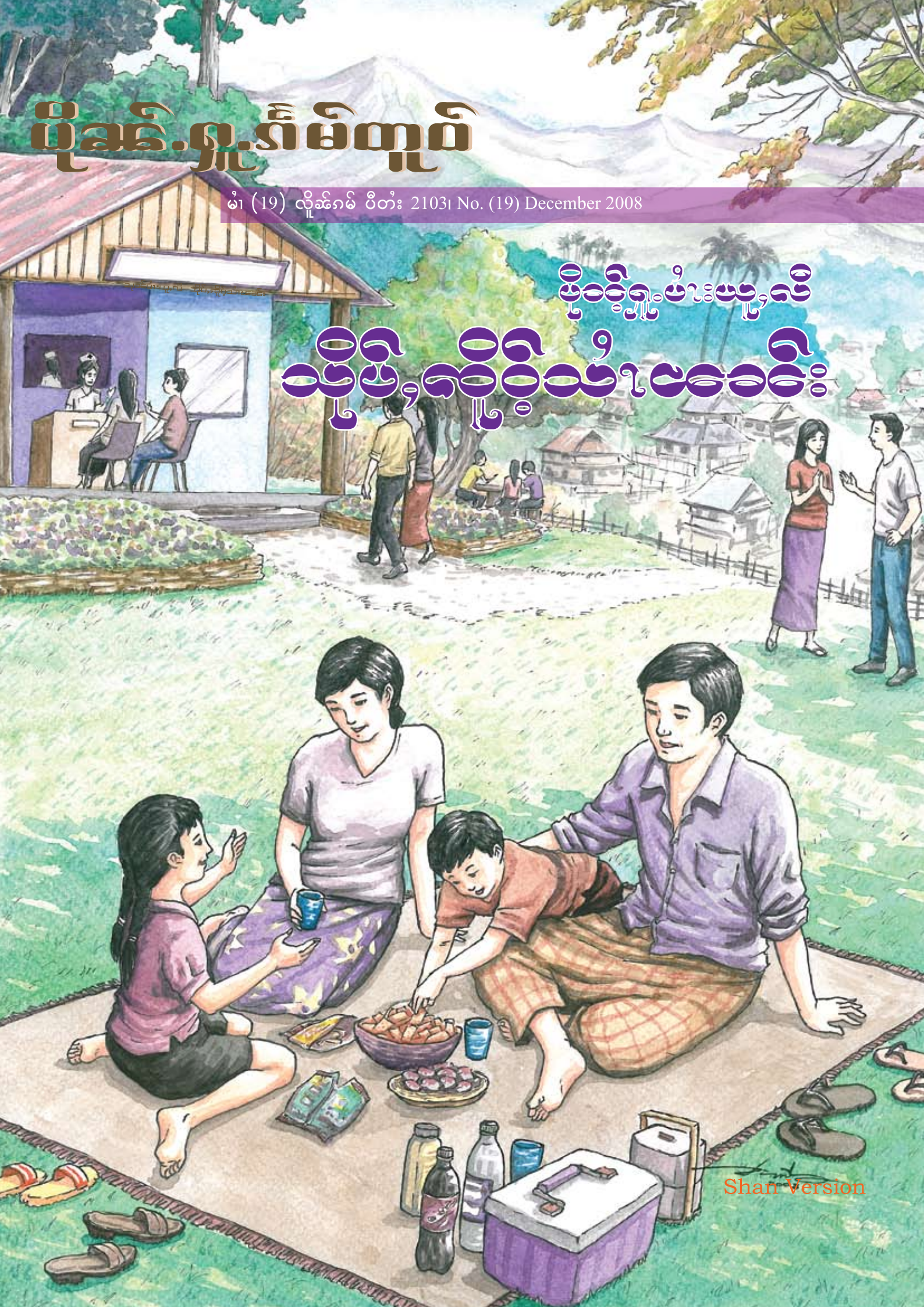


ပိုဆင်.ရှု.စီမံထူဝ်

မံ (19) လိုဆင်ဂမ် ပိတံး 21031 No. (19) December 2008



မိုးဝိုင်းရှု.မံးဗဟု,လိ ဝိုဝို,ဝိုဝို,ဝိုဝို,ဝိုဝို,ဝိုဝို

Shan Version

ပိုဒ်နွဲ့ပံးယူ,ဂီ

ပိုဒ်နွဲ့ပံးယူ,ဂီ သိုပ်,ဂိုဝ်သံးအခင်း

ဂမၠးအခင်း

မံာ် 19 လိုဝ်ခိလိင် ပီတံး 2103 (လိုခ် December 2008)

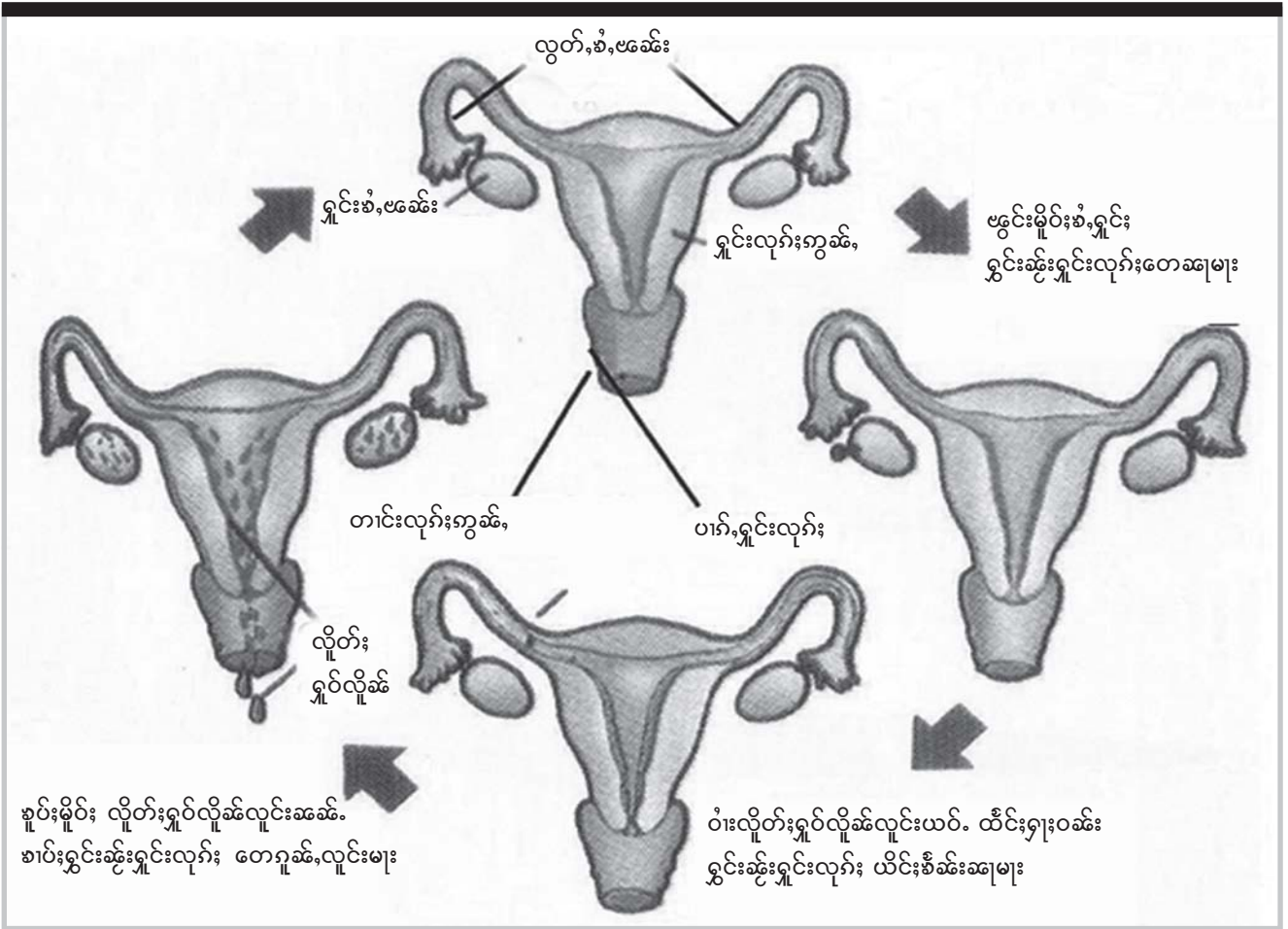
- 4/ ဂၠမ်းအမ်း
- 5/ တီးပွင်,ပံးယူ,လီ သိုပ်,ဂိုဝ်.သံးအခင်း
- 7/ သုခ်,လံးဂၠးအခင်း,လိဝ်အခင်း ပၠခ်သိက်.ဂိုက်.မၠပ်,သၠပ်
- 8/ နိုင်းသိုပ်,ဂိုဝ်.အခင်းလံးယိင်း ခလး အးဂၠး
- 9/ အးဂၠးနိုင်းကင်,ဂၠ, လိဝ်အခင်းယိင်း
- 12/ ပံးယူ,လီ နိုင်းကင်,ဂၠ,
- 14/ လွက်းလံးဂၠ.သခ်,ထေ,
- 22/ လွင်းတူက်းလုက်း
- 24/ တၠးပီခ်ကခ်ကၠးလပ်းဂခ် ယုခ်.ဂူမ်းဂၠ,မ



มูลนิธิเพื่อสุขภาพและการเรียนรู้ ของแรงงานกลุ่มชาติพันธุ์
 ๓๗/๗ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 50202
 โทรศัพท์/โทรสาร 053 811-202.

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

ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ၊ ကာကွယ်ရေး၊ ရောဂါ၊ ရှိငှာပေးခန်းပေါင်း



လွတ်၊ ခံ၊ ဖမ်းရှင်း

ဖွေးယိုင်းရှားဂေ့၊ ပေးကျယု 10 တေ၊ 13 ခုပ်၊ ဖွင့်၊ ပါဆဲတ၊ ခပ်၊ ပီဆဲသိဂ်၊ ဝိုက်၊ သပ်ကွမ်း၊ ဆဲဆဲ၊ ဆွဲတူပ်ခိင်းပိဆဲ၊ ပံ၊ လီဂ်လံ၊ ဆိုင်းလှိုက်ဆိုင်ပွန်း၊ ခံ၊ လှိုက်၊ ဖမ်းရှင်းဆိုင်လှက်၊ ပေးလှိုက်လှင်းယပ်၊ 2 ဝုင်း၊ 14 ဝမ်း၊ လှိုက်၊ ဖမ်းကမ်း၊ မာဂ်၊ သုဂ်၊ ဝံဆွဲရှင်းလှိုက်ဖမ်းဆဲဆဲ လှိုက်၊ ရှင်းခပ်၊ ရှား၊ ယူ၊ ဆွဲ၊ ရှင်းလှက်၊ ကွမ်း။

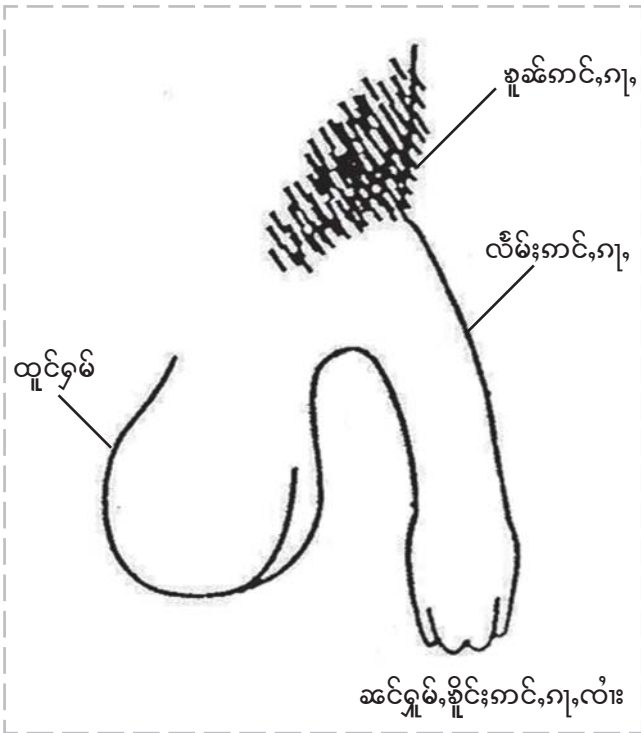
လှိုက်၊ ရှပ်လှိုက်လှင်း

ပေးခံ၊ လှိုက်ဖမ်း ကမ်းလှိုက်ဆွဲရှင်းလှိုက်ဖမ်း မိုက်၊ မာဂ်၊ သုဂ်၊ လှိုက်၊ ရှပ်လှိုက်၊ ခပ်၊ ရှား၊ ဆွဲရှင်းလှက်၊ ကွမ်း၊ သေ ရှား၊ တိတ်၊ ဂပ်၊ လပ်၊ ဖင်၊ ထူင်ရှင်းလှက်၊ ကွမ်း၊ သံလှိုက်၊ ရှား၊ တေ ဆေးခိုင်းသွမ်း၊ ခံ၊ ကမ်းဆဲလံ၊ မား။ ဆွဲ၊ ခပ်၊ တင်း၊ 48 လှိုက်၊ မိုင်း၊ သင်လှိုက်ကမ်း၊ လံ၊ ရှပ်လှိုက်၊ မိုင်းလှိုက်ဖမ်း ကမ်းလှိုက်၊ တီးဖွဲလံ၊ မားဂေ့၊ သံလှိုက်၊ လှိုင်းဆဲဆဲ တိတ်၊ ကွမ်း၊ ပီဆဲလှိုက်၊ လာင်ကပ်

ခံ၊ လှိုက်၊ ဖမ်း ကမ်းလှိုက်လှိုက်၊ ဆဲဆဲ၊ လွတ်၊ လံလှိုက်လှိုက်၊ သီဆဲ၊ တင်းလှိုက်လှိုက်။ ဆဲဆဲ၊ ပီဆဲလှိုက်၊ ရှပ်လှိုက် ကမ်းဖွေးယိုင်းရှား၊ ဂေ့၊ ပီဆဲရှားလှိုက်။ လှိုက်ဆင်၊ ဆဲဆဲ 28 ဝမ်း၊ 35 ဝမ်း တိုဆဲ၊ ပီဆဲဆိုင်ပွန်း၊ တေ၊ သေ။ ဆိုင်ပွန်း၊ လှိုက်၊ လာင်လှိုင်းဆွဲ၊ ခပ်၊ တင်း 3-7 ဝမ်း။ ကပ်ဆိုင် လှိုက်လှိုက်ဆဲဆဲကမ်း၊ သေ ဖွေးယိုင်း၊ ဂေ့၊ ဆိုင်တင်းဂေ့၊ ဆိုင်ကမ်း၊ သုဂ်၊ မိုက်၊ ကမ်း။ တင်းတေ၊ ပီဆဲ၊ သပ်တေ၊ ကျ၊ ယူ၊ 15 တေ၊ 50 လှိုက်၊ ရှပ်လှိုက် လင်၊ သုတ်၊ သီင်းယပ်တူပ်။ ဆင်းယိုင်းမာင်ဂေ့၊ ဖွင့်လှိုက်၊ တေ၊ မား၊ လာင်၊ ပီဆဲတွင်၊ မူလှိုက်တွင်၊ လီပ်၊ ရှပ်လှိုက်၊ ကမ်း၊ ပေးလီလံ၊ မံ၊ လှိုက်လှိုက်၊ ဂိမ်းယု၊ ရှပ်ခိုင်းပမ်းကပ်၊ ကီးဂေ့၊ လံ။

တွမ်းတေ၊ ဖွေးယိုင်းဆိုင်ဂေ့၊ ဆဲ၊ ပေးရှားလှိုက်၊ ရှပ်လှိုက်လှိုက်ဆဲ တိုဆဲရှား၊ လှိုက်ဆဲဆဲကမ်း၊ လပ်တွင်။ ဖွင့်၊ ဆဲဆဲ၊ ဆွဲလှိုက်လှိုက်လံ၊ ရှပ်လှိုက်၊ မဂေ့၊ ကမ်း၊ လာင်လပ်၊ တွင်လံ။

ပိုင်ဗြင်အင်္ဂါဆွဲ၊ ခွင်းစလေးလှိုင်းအဆင်းလုံး



ကင်္ဂါလုံး

ခွင်းကင်္ဂါ၊ ဖူးလုံးဆုံ ပီဆဲလုဆဲးလိမ်း၊ တျှမ်းဂျှမ်း၊ မရှမ်းသွင်။ ပေးလှိုတိုဆဲးတီဆဲး၊ ကွက်၊ လှိုခွင်းရှမ်းဂျှမ်း၊ မဆဲ တေဂီဆဲး၊ ခိုင်မား။ ဖွင်းပီဆဲးခွင်းကင်္ဂါဆင်၊ ဆင်၊ ငါဆဲးစပ်းလူးသီဆဲး၊ တင်းလိက်၊ လှို၊ တျှမ်းလူးရှမ်းလှိုလှိုကွမ်း။

ထူငှမ်၊ လှိုလှိုအဆင်း / ထူငှမ်

ထူငှမ်၊ လှိုလှိုအဆင်းဆုံ ပီဆဲထူငှမ်တီးယူ၊ ခံ၊ ငှမ် 2 လှို၊ ယူ၊ ဖွဲ၊ လင်လိမ်းကင်္ဂါ၊ ဖူးလုံး။ ထူငှမ်၊ ပီဆဲးပီဆဲး၊ ခွင်းမိုး/ဂတ်း (ပေးဂတ်း ခွင်း၊ ရှိုတ်းသွင်ကင်္ဂါကွမ်း၊ တီးတူဝ်ခင်း/ပေးမိုး တျှမ်းလုံးကင်္ဂါ ငိုင်းငါးယွမ်း၊ ယာဆဲးဂံယာဆဲးတူဝ်ခင်း) တွမ်းတျှမ်း၊ ခွင်းကွက်၊ ဆင်ငါဆဲး ကဆဲးမီးခံ၊ လှိုလှိုအဆင်း။

လွတ်၊ ဆင်ငါဆဲး တီးသံလှိုလှိုအဆင်းကွက်၊

လွတ်၊ ဆင်ငါဆဲးဆုံ ပီဆဲလွတ်၊ တေး၊ ကဆဲးတိတ်းတေး၊ ပဆဲးဆဲးစားရှိုလှို၊ ငှမ် တင်းရှူးယီဝ်း (တျှမ်းကွက်၊ တီးရှူးကင်္ဂါ၊ ဖူးလုံး) သေ ပီဆဲးသီဆဲးတင်းလှိုလှိုအဆင်း ဆင်ငါဆဲးဖုတ်းဖူးကွက်၊ မား။

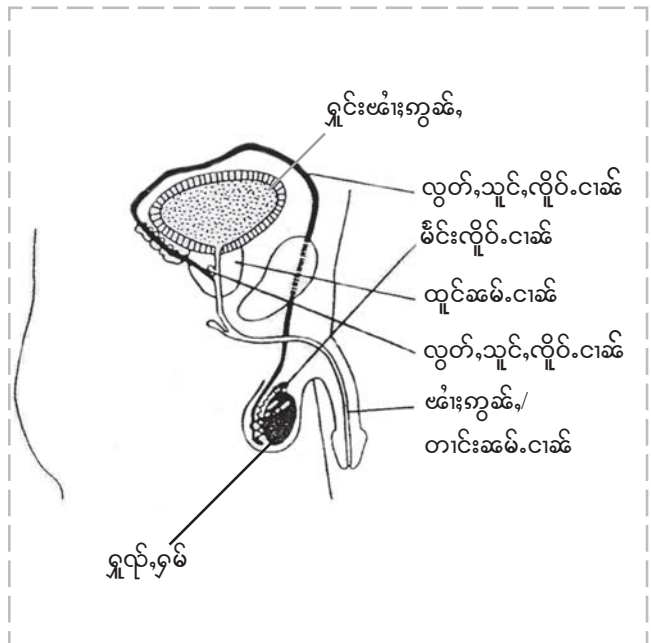
ထူငှမ်ငါဆဲး

ဖွင်းလှိုတိုဆဲးတီဆဲး၊ ခွင်းရှမ်းဂျှမ်း၊ မဆဲဆဲ ဆင်ငါဆဲးလှိုခွင်းထူငှမ်ဆဲ တေးကင်္ဂါခံ၊ လှိုလှိုအဆင်း (မိင်းလှိုလှို) ဆင်ငါလှိုလှို။

ကွက်၊ ဂျှမ်းလွတ်၊ ဆင်ငါဆဲး စပ်းဂျှမ်းပွင်၊ ရှူးယီဝ်း တိုင်းကွက်၊ တီးပံခွင်းကင်္ဂါ၊ ဖူးလုံး။

မိင်းလှိုလှိုအဆင်း

တင်းစတုကင် ယီဝ်းယာင်းစပ်းပီဆဲးမား ပါဆဲးမာဝ်၊ သိက်၊ ခွင်း၊ ကျှမ်း 12 ဆဲး။ မိင်းလှိုလှိုကဆဲးမီးသံလှိုယူ၊ လွမ်းဆင်ငါဆဲး စတုကွက်၊ မား။ မိင်းလှိုလှိုအဆင်းဆဲ တူဝ်လိက်ဆဲး၊ ပေးကမ်၊ ကပ်မာဆဲးလမ်းဖီလူး (ခွင်းတူလှိုမိင်းလိက်ဆဲး ကဆဲးတျှမ်းကမ်၊ ခွင်းလုံး) ပိုင်းတူလှို/ ထွင်းတူလှိုလှို ကမ်၊ ခွင်းလုံး။ တူဝ်မိင်းလှိုလှိုအဆင်းလှိုလှိုဆဲး မှိုဆဲးဂီ၊ ရှိုလှိုသေ သဆဲး၊ ခွင်းလှိုလှိုကွက်၊ မားလုံး။ ပေးဆင်ငါဆဲးဖူးလုံးကွက်၊ ဆိုင်းပွက်၊ မိင်းလှိုလှိုအဆင်းကွက်၊ လွမ်းမား မွက်၊ 200 လာဆဲးထိုင် 500 လာဆဲးတူဝ်။ ရှိုလှိုမား မိင်းလှိုလှိုအဆင်းတူဝ်ဆိုင်းရှိုလှို ကဆဲးလင်းဂျှမ်း၊ တိတ်းလပ်း ခံ၊ လှိုလှိုအဆင်း (ကဆဲးမီးဆဲးရှိုလှိုလှိုကွမ်း/ တွင်းဖူးယီဝ်း) ဆဲးသေ စတုကပ်းပီဆဲးတူဝ်သဆဲး၊ ထေ၊ လှိုလှိုကွမ်း။ ပေးလှိုတိုဆဲးတီဆဲးရှိုလှိုလှိုလှိုလှို ခွင်းရှမ်းဂျှမ်း၊ မလှိုလှို မိင်းလှိုလှိုအဆင်းဆဲ ကွက်၊ လွမ်းဆင်ငါဆဲး။ သိုဝ်းသံလှိုယူလုံး တင်းဆွဲ၊ မွက်၊ 72 လှိုလှိုမူင်း။



ရှူးလုံးကွမ်း / သီဆဲးသံဆင်ငါဆဲး

လှိုတီးရှူးလုံးယီဝ်းသေ ပီဆဲးတေးလွတ်၊ ဆင်ငါကွမ်း၊ တေးကွက်၊ ထိုင်ရှူး ခွင်းကင်္ဂါ၊ ဖူးလုံး။ ပေးလှိုတိုဆဲးတီဆဲးခွင်းရှမ်းဂျှမ်း၊ မ ဖွင်းခွင်းကင်္ဂါ၊ ဖူးလုံး ယို၊ မား ခီဆဲး၊ ခိုင်မားဆဲး။ ပီဆဲးသီဆဲးတင်းပုဆဲးတျှမ်းဆင်ငါဆဲးကွက်၊ မား။

ဆေးကုသခြင်းခိုင်းကင်၊ ဂျ၊ ဖွေးလုံး

ပွဲ၊ ဆမ်. ငါဆမ် / မိင်းလိပ်.

ဖွေးလုံးတိုဆမ်၊ တီဆမ်၊ ခွဲ၊ ဂွမ်းဂျ၊ မဆဆံ ခိုင်း၊ ဖွေးလိပ် ဖွေးခွင်ဖွေးလုံးဆဆံ၊ ခတ၊ ခိုင်း၊ ခမံဂီဆမ်၊ ခိင်မားသေ ဆမ်ငါဆမ် ကဆမ်ပုးမိင်းလိပ်ဖွေးဆဆံ၊ ဖုတ်းလံဖွေးကွက်၊ ယာဆ်ဂွေ ခိုင်း၊ ကင်၊ ဂျ၊ ခွင်ဖွေးလုံး။

ခတ၊ ပီဆမ်တူပ်လပ်းသဆမ်၊ ထေ၊

ဖွေးခံ၊ လိပ်ဖွေးဖွေးယိင်းလူဆမ်၊ ဂွေ၊ ခင်းယူ၊ ဆိုင်းဂွေ၊ လုဂ်းကွဆမ်၊ ဆဆံ သမ်. မီးလွင်းဂွမ်းဂျ၊ မလိပ် ခံ၊ လိပ်ဖွေး ဖွေးယိင်းဆိုင်းတူပ် တင်းမိင်းလိပ်ဖွေးဂွမ်းလုံးဆိုင်းတူပ် ဂျ၊ တိတ်းလပ်းမိဆမ်ဂဆမ်သေ ခတ၊ လပ်းပီဆမ်တူပ်လုဂ်းသဆမ်၊ ထေ၊ ပီဆမ်တူပ်ဂွမ်းဆိုင်းတွင်ဖွေးယိင်း။ မိုဝ်းဆဆံ လံးတုးဖွေးယိင်းခတ၊ ပုးတွင်/ ပုမ်လုင်/ တူပ်ဆဂ်း ဆိုင်းခင်းတင်း 9 လိုဆမ်။ လင်၊ တေဂိုတ်၊ လုဂ်း ပီဆမ်ဂွမ်းကွဆမ်၊ ဂွေငံ့၊ ဂိဆမ်ဆွမ်း။

လုံးလပ်းသဆမ်၊ ထေ၊ ဂွေကဆမ်. လဆမ်.



လူနာများကျေနပ်မှု၊ထေး၊

ယာရှေးသစ်၊ထေး (coc) ကာမ်၊ဆစ် ယာယုအုမ်း

ဂိမ်းယာယုအုမ်းပေး 28 မိတ် မိမ်းမိမ်းသေ ခုးဂင်း လုံးသစ်၊ထေး မိုင်းဖွင်းဖွမ်း ကာမ်၊ပုံ၊ခွဲကပ်လုနားကပ်လင်း။

ပိုင်ဖွင်ယာယု ခလး နိုင်းယာကာမ်ခင်းပုးခွဲယာ

မီး 28 မိတ် (ယာယုထုတ်ခွဲ၊မိုင်း 21 မိတ်ခလး ယာယုခွဲ 7 မိတ်)

ဆမ်းဂတ်၊ယာယုဆစ်

- ◆ ခုးဂင်း ကာမ်၊ပစ်ခံ၊လှိုင့်ရှင်း (ကာမ်ရှင်းလှမ်းလှမ်း ယု၊ ဆွဲရှင်းလုနားကွမ်း၊ခိုင်းလှမ်းခိုင်းခံ၊)
- ◆ နှိတ်ခွဲ၊သိမ်းတိုင်းရှင်းလုနား ကပ်ယာင်ဆိပ်ဆုန်း ခုး ဂုမ်းကာမ်၊ပစ်ခံ၊လှိုင့်ခင်းရှင်းလုံး၊ ဆွဲရှင်းလုနားကွမ်း ငါးငါး။
- ◆ ပေးဂိမ်းပစ် မိမ်းမိုင့်မိမ်းယာမ်း လှမ်းလှမ်းပိုင်ပိုင် ခုးသစ်၊ထေး ကာမ်၊ခွဲလုပ်တွင်ရှုပ်ပာ်း 99.9%။
- ◆ တေလုံးဂိမ်းပစ် ခိုင်းခင်းခိုင်းမိတ်ထပ်ဂမ်းဂုးဝမ်း။
- ◆ ပေးမိတ်ဂမ်းလိုမ်းသုတ်မူတ်းယဝ် တုန်းလုံးတေ၊ ဂိမ်းထိုင်၊ နိုင်းခိုင်းယွဲယွဲ၊ တေကာမ်၊လုံးဝိဆွဲဝမ်း။

လုံးခတ၊ဂိမ်း ယာယုရှေးသစ်၊ထေး၊

ဖွင်းလှိုင်းတိုက်၊လှိုင်းလှိုင်း

ဝမ်းလှိုင်းရှုပ်လှိုင်းလှိုင်းယဝ် ထိုင်ဝမ်းခိုင်းခတ၊ ဂိမ်းလုံးမိတ်ကွမ်းတင်း၊ ကာမ်၊ဆစ် ဖွင်းလှိုင်းခတ၊လှိုင်းယဝ် ဆွဲခင်းတင်းလိတ်ဝမ်း တေလုံးခတ၊ဂိမ်းဂမ်းလိပ်။

ဝမ်းလှိုင်းရှုပ်လှိုင်းယဝ်/ ဝမ်းဆစ် 7 ဝမ်းရှု၊လှိုင်း

ပေးရှု၊ဝမ်းလှိုင်းတွင် ဆွဲခင်းတင်း 7 ဝမ်းခတ၊ ဂိမ်းဂေးလုံး။ ကာမ်၊ဆစ် ဖွင်းခတ၊ဂိမ်းဆစ် ဆွဲခင်းတင်း 7 ဝမ်း တိုင်းတေကာမ်၊လုံးရှမ်းဂု၊မရှမ်းသွင်။ ပေးခဝ် ကာမ်၊ လုံးသုတ်ထိုင်ယာင်သေရှေးဂင်းလုံးယု။



ဖွင်းလှိုင်းကွမ်းဂိမ်းဆွဲ

- ❖ ပေးရှိုတ်၊လုနားယဝ်လုံး 6 လှိုင်း။
- ❖ ပေးလှိုင်းရှုပ်လှိုင်းခတ၊လှိုင်းယဝ် ဝမ်းခိုင်း။
- ❖ ပေးလှိုင်းရှုပ်လှိုင်းပုံ၊လှိုင်း လှိုင်းဝုးလုပ်တွင်/ ကာမ်၊ လုပ်ဆံ ရှိုင်းလိဂုတ်၊တူလုံးလိလိသေ လင်းခတ၊ဂိမ်း။

ပေးကာမ်၊လုံးသွင်ဆွဲလုနားကွမ်း၊

ပေးရှိုတ်၊လုနားယဝ် 3 ဝုး ကာမ်၊ဆစ် ဆွဲခင်းတင်း 6 ဝုး (ခိုင်းဝုး 7 ဝမ်း) ပေးရှိုတ်၊လုနားယဝ် 6 ဝုး လုံး ရှု၊တိုက်ဆိတ်ဝုး ကာမ်၊လုပ်တွင်ထိုင်လှိုင်း (မံတွင်း။ လှိုင်း ဂုးလှိုင်းရှုပ်လှိုင်းပုံ၊လှိုင်း တိုင်းတေကာမ်၊လုံးရှမ်းဂု၊မ ကာမ်၊ ဆစ် ပေးသုတ်ထိုင်ယာင်လှိုင်းခတ ထုတ်၊မိမ်းယု၊)

ပေးတိုင်၊လုနား / တူနားလုနားလှိုင်း

- ◆ ပေးတူနားလုနားယဝ် 7 ဝမ်း၊ ဆွဲခင်းတင်း 8 ဝမ်း ခတ၊ဂိမ်းယာယုရှေးသစ်၊ထေးလုံး။
- ◆ ဝမ်းဆစ် ပေးရှု၊တိုက်ဆိတ်ဝုး ကာမ်၊လုပ်တွင်ထိုင် လှိုင်း ခတ၊ဂိမ်းယာရှေးသစ်၊ထေး မိုင်းလှိုင်းလုံး။ ပေး နှိုင်းလိတ်လုံး (လုံးရှေးသစ်၊ထေး) တာင်၊လုံးဂေး လိတ်၊ မိုင်းဆစ်ဂမ်းလိပ်။

ပေးလိုမ်းဂိခ်ယုဂြေ့သခ်၊ ထေ၊ မိတ်၊ ဆိုင်း 1 ဝမ်းလိုင်

- ❖ ခုဂ်းလုံလံးမိုဝ်းလုံဂေး၊ စတ၊ ဂိခ်မိုဝ်းဆခ်ဂမ်းလိပ်။
- ❖ ထီင်း တုဂ်၊ ဂိခ်ဝမ်းဆခ်ဂေး၊ ထုဂ်၊ လံးသိုပ်၊ ဂိခ်ထီင်းဂမ်းလိပ်။
- ❖ ဝမ်းလိပ်ဂိခ်သွင်မိတ် (ကမ်၊ ဆခ်) 2 မိတ်ဂိခ်မိုဝ်းလိပ် ယမ်းလိပ်ဂေးလင်းပိခ်လံး။

ဗွမ်းလီ ကမ်လံးဂိခ်ယုဂြေ့သခ်၊ ထေ၊

- ◆ လိုတ်းရှပ်လိုခ် တေလင်းလင်းမိခ်မိုဝ်း (လင်းမခ်၊ လီ)။
- ◆ ဗွင်းလိုတ်းလင်း ကမ်၊ ပေးပိခ်တွင်မူလုံးတွင်လိပ်။
- ◆ ဗွင်းယိုင်းဂေးလုံကမ်၊ ဝု၊ ပု၊ လိမ်လိုင်းစတ၊ ဆေးဂိုခ်။ လိုင်းယမ်းလိပ်လုဂ်၊ ဂေးဂိခ်လံး။
- ◆ စှေ့ဂင်းလံးလွင်းလမ်းတွင် (ဂိုင်းဂါ)။
- ◆ စှေ့ဂင်းလံး တင်းပိခ်ခိုင်းလိုတ်းဂေး။
- ◆ ဂမ်လုံးလွင်းစှေ့ဂင်း လမ်းတွင်ကမ်၊ မိခ်တီး၊ တင်းပိခ်မက်၊ ခိုင်းစိခ်၊ သိုပ်၊ ရှင်းလုဂ်၊ စိခ်၊ သိုပ်၊ တီးရှင်းခံ၊ လိုဝ်၊ တင်းပိခ်ဂုမ်၊ ရှိဂုမ်၊ ပွင်း၊ စိခ်၊ သိုပ်၊ တမ်းဆွမ်းလိမ်လိုင်းဆံ။

ဗွမ်းရှံ၊ ဂိခ်ယုဂြေ့သခ်၊ ထေ၊

- ❖ ဆွမ်းစားတင်း 3 လိုခ် ပွန်းကွမ်းတင်းသုတ်း လင်းမမ်းမိင်း။
- ❖ ဆွမ်းစားတင်း 3 လိုခ် ဝုင်းဂင်လိုတ်းလင်းယဝ်ဂေး လိုတ်းလင်းယွတ်၊ ကိတ်းကွတ်း။
- ❖ ရှပ်ဂေးလင်းမမ်းကိတ်းကွတ်း။
- ❖ တမ်းဆွမ်းလင်းစိင်းစိင်း။
- ❖ လင်းပီးလိုပ်ဂပ်၊ ကိတ်းကွတ်း။
- ❖ လိုတ်းရှပ်လိုခ်လင်းဂိုတ်းယဝ် (ကမ်၊ မိခ်၊ ဝမ်း)။
- ❖ ဗွင်းလိပ်လုဂ်၊ ဆွမ်းလင်းလင်းကွတ်း၊ ဂေး။
- ❖ ကမ်၊ စှေ့ဂင်းလံး တင်းပိခ်ကမ်လင်းလမ်း ယွမ်းဂု၊ မ၊ မိုခ်ဆင်၊ တင်းပိခ်ကိတ်၊ သိ၊ တင်းပိခ်လင်း၊ လိုင်းဆံ။

ယုဂြေ့သခ်၊ ထေ၊ (Contraception by using DMPA Injection)

ယုဂြေ့သခ် ကမ်သမ်းကပ်သေ စှေ့သခ်၊ ထေ၊ / ဂေးလင်းမီးလုဂ်၊ သမ်လိုခ်ဆိုင်းပွန်း တေလံးသမ်းမိခ်မိခ်၊ စှေ့ဂင်းလံး လွင်းလမ်းတွင်။



ခိုင်းယု ကမ်စပ်းပုး

စပ်းပုး (ထာတ်းပုဂ်၊ ခိုတ်း၊ သတ်း) ခိုင်းထာတ်း ကမ်မိုခ်ထာတ်းရှပ်၊ မူင်း ကမ်ကွတ်း၊ ပိခ်မုးတီးတုတ်းဆင်းယိုင်း။

လံးရှိတ်းဂမ်

ယုဂြေ့သခ်လံးသမ်းကပ်သေ ဂေးသခ်၊ ထေ၊ ဆံး

- ◆ ပိုင်လင်းဂိတ်၊ စလံး၊ စံ၊ လိုဝ်ယုဂြေ့သခ်။
- ◆ ရှိတ်းရှပ်သိခ်တင်းရှင်းလုဂ်၊ ကင်ယင်ဆိပ်ဆုဂ်း စှေ့ရှမ်းဂိတ်၊ တတ်း ကမ်၊ ပမ်မိင်းလိုဝ် စပ်းဂု၊ ဆွမ်းရှင်းလုဂ်လံးငံး။
- ◆ ပေးသမ်းမိခ်မိုဝ်ယမ်းလွမ်းလွမ်းလံးလိုင် ဂေးဂင်းလံးသခ်၊ ထေ၊ ရှပ်ပတ်၊ 99.4% တေးထိုင် 99.9%။
- ◆ ပေးတိမ်သမ်လိုခ် ထုဂ်၊ လီဂု၊ သမ်းထီင်း ခိုတ်းမိုဝ်ခိုတ်းယမ်း။

ပေးတေသမ်းယု ဂေးသခ်၊ ထေ၊

ဗွင်းလိုတ်းတိုက်၊ လင်းလိုင်

- ❖ ဗွင်းလိုတ်းတိုက်၊ မုးဆွမ်းစားတင်း 7 ဝမ်း။
- ❖ ပေးလိုတ်းရှပ်လိုခ်လင်းယဝ် လင်၊ သမ်းယုဂြေ့ဂင်းလိုင် ဆွမ်းစားတင်း 48 လုမ်းမူင်းဆခ်၊ တေကမ်၊ လံးရှမ်းဂု၊ မ ရှမ်းသွင် (ကမ်၊ ဆခ်) ပေးသုတ်းထိုင်ယင်သေ စတ၊ ရှမ်းဂု၊ မလံးယု။

ဗွင်းသွမ်ဆွမ်းပမ်လုဂ်းကွမ်

- ◆ ဝံးရှိတ်းလုဂ်၊ 6 ဝုင်း လင်၊ သမ်းယုဂြေ့သခ်၊ ထေ၊ လံး။
- ◆ ပေးလိပ်လုဂ်၊ ယဝ် ရှမ်းခိုင်းလိုတ်းရှပ်လိုခ်သေ လံးရှပ်တိတ်းဝု၊ ကမ်၊ လမ်းတွင်ထီင်း၊ မိုဝ်းဆွမ်းလင်၊ စတ၊ သမ်းယုဂြေ့သခ်၊ ထေ၊ လံး။

ပိုမိုကူညီရန်

ပေးတိုက်လုံးလီင်ဆူမ်းလုဂ်း

- ❖ ပေးလီင်လုဂ်းယဝ် ဆွဲးစာဝ်းတၢင်း 6 ဝုင်း (ကမ်,လုင်,ပွဲ, တူလ်းလုဂ်း,လုင်,လုင်ဆူမ်းလုင်,ဂေး, သမ်းလံး)
- ❖ ပေးလီင်လုဂ်းယဝ် ဆွဲးစာဝ်းတၢင်း 6 ဝုင်း သင်ဂူ.တီတီး တုး ကမ်,လဝ်းတွင်ထီင်ဆဲ စတ,သမ်းလံး။

ဖွင်းတီင်.လုဂ်း / တူဂ်းလုဂ်းယဝ်.

- ♦ ဖွင်းတူဂ်းလုဂ်းယဝ် ဆွဲးစာဝ်းတၢင်း 7 ဝဆိး စတ,လု. လံး/ သမ်းလံးယု.သမ်,ထေ,။
- ♦ ပေးစွဲးလီင်လံး လံး.သမ်,ထေ,တၢင်း,လံးဂေး လီင်လံး။

ဖွမ်းလီ လွင်းသမ်းယု.သမ်,ထေ,

- ❖ လံးဂျ,ရွင်းယု 3 လုင်ဆိုင်ပွဂ်းဂုလ်း။
- ❖ ယမ်းမီးလုဂ်းဂေးယဝ် ကမ်,မီးဂေးယု, ဖွေးယိင်းဂူး ဂေး.လု.လံးဆဲးလံးယု,။
- ❖ လွင်းတုး လဝ်းဂဝ်,လု.ယု.သမ်,ထေ,ယု,ဂေး ဂုမ်း တၢင်း,ဂေး. တေကမ်,ဂူ.လွမ်း။
- ❖ ကမ်,တုမ့်တိုင်ဆွဲးဆူမ်း တု,သွမ်လုဂ်းဂုဂ် စလး ပေး တီမ် 6 ဝုင်းယဝ် စတ,သမ်းယု.ဆဲးလံး။
- ❖ ဂေး.ဂင်းလံးလွင်းလဝ်းလုဂ်းဆွဲးဂုင်းလုဂ်းကွမ်း,
- ❖ ဂေး.ဂင်းလံး တၢင်းပီဆဲးမၢင်,ဂုင်းစီဆဲး,သိုဝ်,ဂုင်းစံ,လုင်, ဂုင်းလုဂ်းကွမ်း, တိုင်,ပုမ်/ပၢဆဲး ဆွဲးဂုင်းလုဂ်း, ထိုင်ဂုင်း လုဂ်းမၢင်, ဂုင်းလုဂ်းကေး, လီမ်လုင်ဆဲး။

ဖွမ်းဂု. လွင်းသမ်းယု.သမ်,ထေ,

- ♦ လုဂ်းဂုင်,လုင်,လုင်ဆဲးလံး,မိဝ်ယမ်း (လုဂ်းဂုင်,လုင်,လုင်ဆဲး လၢင်းလုင်,ဂေး, လုင်,ဆမ်, ဂုဂ်း, ဆွဲးဂုင်,တၢင်းဖွင်း လုဂ်းကမ်,တၢင်း,လုင်,ဂေး, လၢင်းလုင်,ဂေး,ကိတ်းကွတ်း) ဂုလ်းဂုး ကမ်,ပေးလံးမံးလုင်လွမ်း။
- ♦ လၢင်းပီးလုင်ဂဝ်,ကိတ်းကွတ်း။
- ♦ ဂုင်,တေစံး/ လီင်,ကိတ်းကိတ်း။
- ♦ တၢင်းဆွဲးလၢင်းစီင်,ဂီဆဲး, လုင်,တုင်,တုင်,တုင်,တုင်, သိင်ဂေး လၢင်းကွတ်း။
- ♦ ပေးဂုဂ်းယဝ် တု,ကမ်,လုဂ်း တၢင်းလံးကမ်,စာဝ်းယမ်း ထီင် 4 လုင်ဆဲး။
- ♦ ကမ်,စု.ဂင်းလံး တၢင်းပီဆဲးကမ်,လၢင်းလဝ်းမုး ယွမ်း ဂု,မဂုမ်းသွင် မိုမ်ဆင်, ဂလၢင်, စလး ကိတ်း,မုဂ်းကိတ်း ကိတ်း,သ် HIV/AIDS.

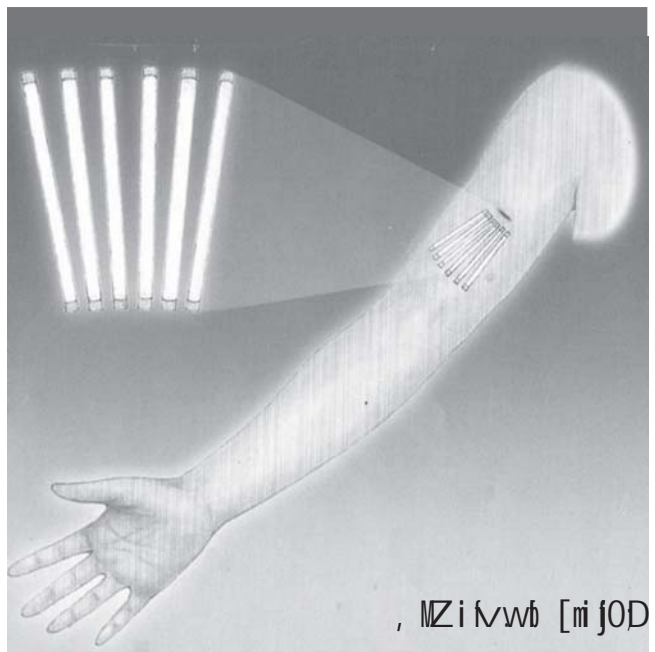
ဝင်းလံးလုင်,ကမ်,ထုဂ်,လီသမ်းယု.သမ်,ထေ,

- ❖ ဂုမ်းဂေး.ကမ် ယမ်းပီဆဲး စီဆဲး,သိုဝ်,တၢင်း,ဆူမ်း။
- ❖ လုဂ်းတုင်,ဆဲးကမ်,လုင်,မိဆဲး,မိဝ်ယမ်းလီမ်လုင်။
- ❖ တုင်,မီးတၢင်းပီဆဲးဂုင်,လုဂ်း,မိဆဲး,လီမ်လုင်။
- ❖ တၢင်းဂုင်, ပွတ်,ဂုင်, စီဆဲး,သိုဝ်,တီ,တၢင်း,တီ,ပွတ်,။
- ❖ သံ,လုဂ်း,ကွတ်း,ကေး,တီ,ဝ်, သံ,လုဂ်း,မၢင်,ဂုင်,လုဂ်း,။
- ❖ တၢင်းပီဆဲးသံ,သီဆဲး,လုဂ်း,တီ,ဝ်,တမ် ကမ်,လၢင်း,ပီဆဲး ဂဝ်းလဝ်းတၢင်း တၢင်းပီဆဲးယိင်း,ဝါဆဲး။
- ❖ ဖွင်းဂုင်,စံး,လီင်, တု,မုင်,ဝင်, ကမ်,ဂုမ်းလီင်,လုင်,ဆဲး ကမ်,ထုဂ်,လီ,လုင်,တုင်, လီမ်လုင်,ဆဲး။

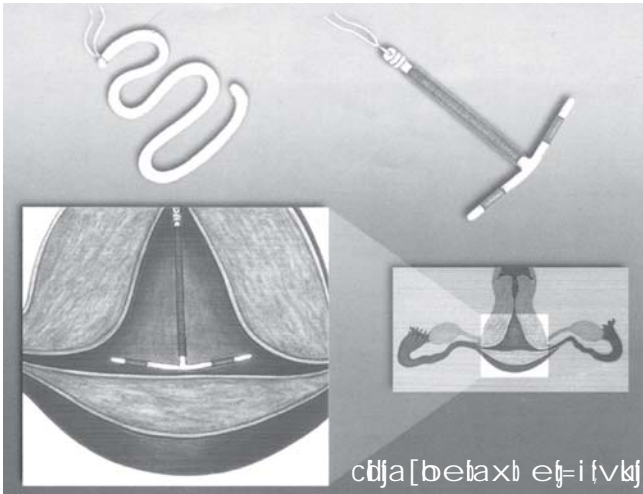
ဖွင်ယု.လုဂ်,ဂုင်,ဝီး တုးဆင်စီဆဲး

ယု,ယု,ဆဲး စဝ်းပုးထၢတ်းပုင်,ဂုဂ်,သတီဆဲး, ထၢတ်း,ဂုင်,မုင်, ကွတ်,ပီဆဲးမုးတီးတုင်,ဆၢင်းယိင်း

- ♦ ဂေး.ဂင်းလံး ယု,ဂုးစံ,လုင်,ဂုင်,လုင်,မုး။
- ♦ ဆိုင်,သံ,သီဆဲး,တၢင်း,လီင်,လုဂ်း ပီဆဲးကုင်,ယၢင်,ကုင်,ပိုင်, စု.ဂင်း,ဆဲး,လုင်,ဂုင်,လံး ဆင်,ဂုင်,တေကမ်,စဝ်း,လုး ဂုင်,လုဂ်း,လံး။
- ♦ ပေးလုင်,မိဆဲး,လွင်းလံး စု.ဂင်း,သမ်,ထေ,လံး 99.9%။
- ♦ ယု,လုဂ်,ကမ်,ပုးထၢတ်း,ပုင်,ဂုဂ်,ဂုဂ်,သတီဆဲး, မွတ်,ဂုင် ဖွဲးစိတ်, ပေး,ဖွင်,တု,တု,ဆင်,စီဆဲး,ဖွေး,ယိင်း 6 ကမ်,လုင် စု.ဂင်း,သမ်,ထေ,လံး 5 ပီ။ ပေး,သု,ကမ်,လီင် စု.ဂင်း,လံး,တု, 3 ပီ။



, MZi kwb [ni jOD



ctija[βetaxɪ eɣ-i ɪvki]

- ဗဟိုအဖွဲ့အစည်း၊ ကာကွယ်ရေးဦးစီးဌာန၊ သို့မဟုတ် အခြားအဖွဲ့အစည်းများ
- ❖ နိမ့်လိပ်၊ လှေကား၊ စားနပ်ရိက္ခာ
 - ❖ ကြီးမားသော အဖွဲ့အစည်း၊ နိမ့် လှေကား၊ စားနပ်ရိက္ခာ
 - ❖ ကာကွယ်ရေးဦးစီးဌာန၊ သို့မဟုတ် အခြားအဖွဲ့အစည်းများ
 - ❖ တာဝန်ယူမှု၊ အဖွဲ့အစည်း၊ အဖွဲ့အစည်း
 - ❖ ပေးကမ်းမှု၊ အဖွဲ့အစည်း၊ အဖွဲ့အစည်း
 - ❖ ကာကွယ်ရေးဦးစီးဌာန၊ သို့မဟုတ် အခြားအဖွဲ့အစည်းများ
 - ❖ လမ်းညွှန်မှု၊ အဖွဲ့အစည်း၊ အဖွဲ့အစည်း

လွှဲပြောင်းရန်အတွက်

- ♦ ပေးကမ်းမှု၊ ကာကွယ်ရေးဦးစီးဌာန၊ သို့မဟုတ် အခြားအဖွဲ့အစည်းများ
- ♦ အဖွဲ့အစည်း၊ ကာကွယ်ရေးဦးစီးဌာန၊ သို့မဟုတ် အခြားအဖွဲ့အစည်းများ
- ♦ ပေးကမ်းမှု၊ ကာကွယ်ရေးဦးစီးဌာန၊ သို့မဟုတ် အခြားအဖွဲ့အစည်းများ
- ♦ ပေးကမ်းမှု၊ ကာကွယ်ရေးဦးစီးဌာန၊ သို့မဟုတ် အခြားအဖွဲ့အစည်းများ

အခြားအဖွဲ့အစည်း၊ ကာကွယ်ရေးဦးစီးဌာန

- ❖ သို့မဟုတ် အခြားအဖွဲ့အစည်း၊ ကာကွယ်ရေးဦးစီးဌာန
- ❖ ပေးကမ်းမှု၊ ကာကွယ်ရေးဦးစီးဌာန
- ❖ အဖွဲ့အစည်း၊ ကာကွယ်ရေးဦးစီးဌာန
- ❖ လိုအပ်သည့်အခါ၊ ကာကွယ်ရေးဦးစီးဌာန

လမ်းညွှန်မှု၊ အဖွဲ့အစည်း

- ♦ သုတေသန၊ လမ်းညွှန်မှု
- ♦ အဖွဲ့အစည်း၊ ကာကွယ်ရေးဦးစီးဌာန

မိမိတို့အတွက် ။ ကာကွယ်ရေးဦးစီးဌာန၊ သို့မဟုတ် အခြားအဖွဲ့အစည်းများ

အဖွဲ့အစည်း၊ ကာကွယ်ရေးဦးစီးဌာန

- ♦ လိုအပ်သည့်အခါ၊ ကာကွယ်ရေးဦးစီးဌာန
- ♦ ပေးကမ်းမှု၊ ကာကွယ်ရေးဦးစီးဌာန
- ♦ ကာကွယ်ရေးဦးစီးဌာန၊ သို့မဟုတ် အခြားအဖွဲ့အစည်းများ
- ♦ ကာကွယ်ရေးဦးစီးဌာန၊ သို့မဟုတ် အခြားအဖွဲ့အစည်းများ
- ♦ ကာကွယ်ရေးဦးစီးဌာန၊ သို့မဟုတ် အခြားအဖွဲ့အစည်းများ
- ♦ ကာကွယ်ရေးဦးစီးဌာန၊ သို့မဟုတ် အခြားအဖွဲ့အစည်းများ

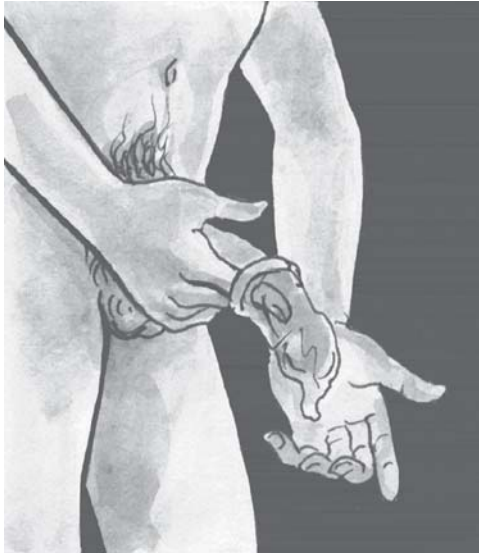
လမ်းညွှန်မှု၊ အဖွဲ့အစည်း

- ❖ မိမိတို့အတွက် ။ ကာကွယ်ရေးဦးစီးဌာန
- ❖ ကာကွယ်ရေးဦးစီးဌာန၊ သို့မဟုတ် အခြားအဖွဲ့အစည်းများ
- ❖ ကာကွယ်ရေးဦးစီးဌာန၊ သို့မဟုတ် အခြားအဖွဲ့အစည်းများ

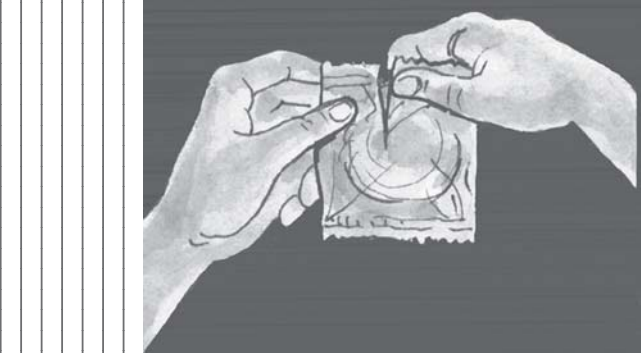
လုံးလုံးထူထောင် ကာဆိမိန်းလုံးမခင်းလီလီ

လွင်းလီလံာ်ဖှာင်သတိ မိုဝ်းတေလွ်တိုဝ်းထူထောင်

ပေးတေလွ်တိုဝ်းထူထောင် ကွဆ်တင်းသုတ်း လှုပ်လံး တူလှ်းဝဆ်းမူတ်းကျယူ ကဆိမိန်းခိုဝ်ထူထောင်ဆဲး။ ပေးမဆ်း မူတ်းကျယူယပ် ကမ်ထုတ်လီလွ်၊ ရှ်းတူလှ်းပး ထူထောင် ကဆိမိန်းကဆိမိန်းယွဲသေ လိုက်ကပ်လိုက်လွ်ကဆိမိန်းကပ်း ဂပ်ဆဲး။ ပေးစွဲးရှုဝး ထူထောင်ဆဲးလီကမ်လီဆိ ကပ် မိုဝ်းတိုက်တူလှ်းတီးလီထူထောင်ဆဲးသေ ကီးတူလှ်းလွဲးလွဲး သင်ဝးမဆ်းကမ်သုတ်းရှုဆိ ဂွပ်းဝးမဆ်းမဆ်းလေ့လိုဆိး ဆဲးထူထောင်မူတ်းကျယပ်စလး ကမ်လီလွ်ထူထောင်ဆဲး ယပ်။



ဝံးသေရှုမ်းကျမယပ် ကပ်ထူထောင်ကဆ်ကွတ်တီးကပ်း ကျသေ တေလံးပိတ်းလီလီ။ နှုပ်မိုဝ်းကဆ်ကွတ်ထူထောင်ဆဲး စွဲးကပ်လေးလီတုံ (ထိတ်သျှု) ဆဲးရှုင်းသေ ကပ်ကွတ်လံး။



ယွဆိပိုဝ်းလွ်တိုဝ်းထူထောင်ဆဲးစလး တေလင်းရှေ့ဂင် ပဆိ တင်းပိဆိကဆ်လင်းကပ်းမး ယွဆိလူလှ်းလွဲးရှုမ်းကျမ သေ ပံကမ်ကျ ယင်းပံရှေ့ဂင်ပဆိ ယျှုရှုလံးလပ်းတွင် ဆဲးလူးဂွဆိ။

လုံးလုံးတိုဝ်း

နှုပ်မိုဝ်းတေရှုမ်းကျမဆဲး ကပ်ရှုပ်စမးမိုဝ်းတိုက်သေ ယိပ်းဝံလိက်ထူထောင်၊ သမ္မကပ်မိုဝ်းထိင်းဖေဆိုင်ကဆ်လူင်း ထူထောင် သုပ်းသွဲးတီးရှုင်းကပ်ကျယူလံးရှုးထိုင်ဝင်မဆ်း။



လံးရှိုတ်းမခဲ Vasectomy တီးဂူခဲးလံးသေ ငှေ့သခဲးထေ့

တိပ်းခါတ်,ပိတ်း သံတါးလိင်ခိင်း၊ ကရ်လွတ်,သီခဲး မိင်းလိင် ခွတ်,တဂ်ဝံသေ ခှေ့တတ်းပိတ်းသံတါးမိင်းလိင် ကမ်,ပခဲးဂျ,ခပ်းရှမ်း ခဲးခါတ်ခွင်ဖူးလံးလံး။

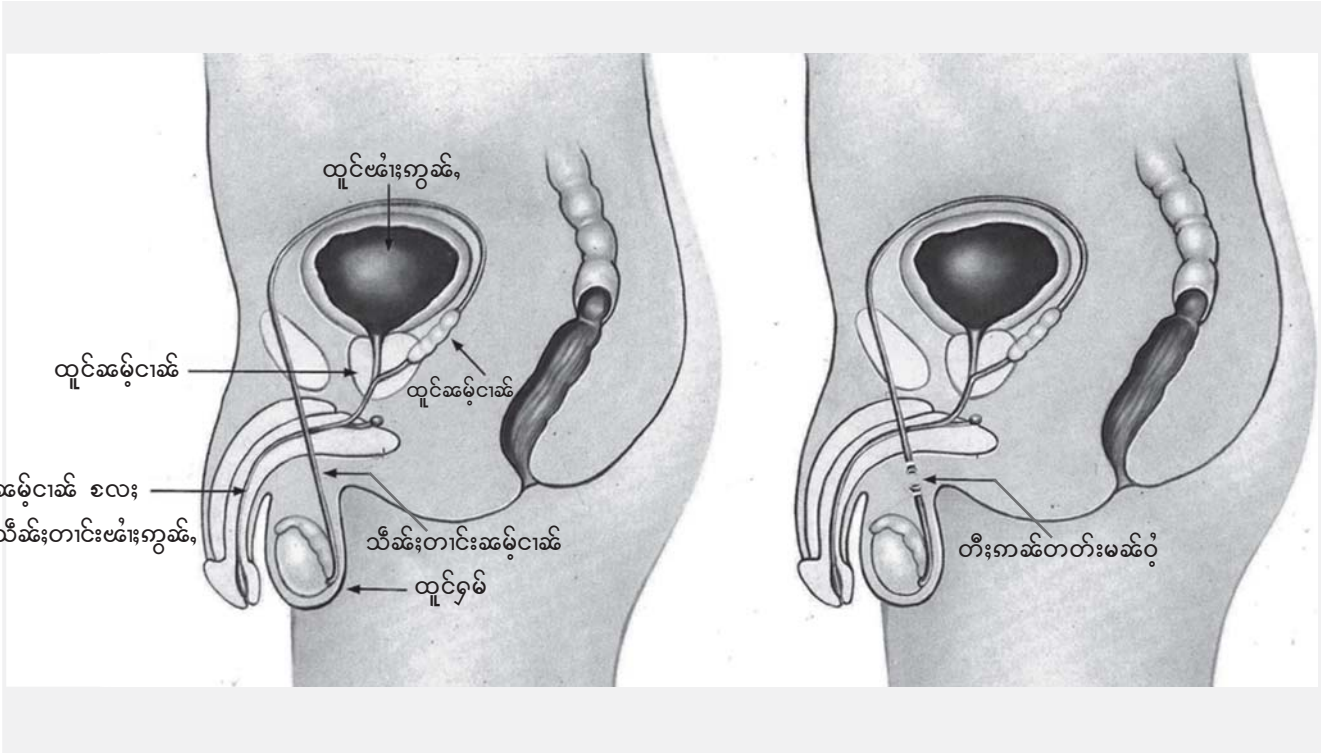
ပေးလွဲးလံးခဲး ခှေ့သခဲးထေ့,လံး ရှပ်ပက်, 99.8% (ဝံးတတ်းယဝ် ခဲးခါတ်လင်းကွတ်,ထီင်းတုး 3 လိခဲး ကမ်, ခဲးခါတ် ကွတ်,ထီင်းမွတ်း 20 ပွတ်း မိင်းလိင်,လိင်းဂိတ်းဝံလင်, တေမုတ်းသေဝါးလွဲးလံး)။

ဖွဲးလိလွင်းလွဲးလံးတတ်းခါတ်,လွတ်,သံတါးမိင်းလိင်

- ◆ ပေးလွဲးလံးခဲးလိင် လင်းခှေ့လုတ်းလံးတေ့,လွတ်း သုတ်းပခဲး။
- ◆ တါးပိခဲးရှံ၊ ကမ်ကမ်,ထုတ်,ပိခဲးခဲး တိုခဲးကမ်,ပိခဲး မေးလံး။
- ◆ ထုတ်,လံးဖူး,တတ်းခါတ်းကွတ်း။
- ◆ ကမ်,တုမံတိုဝ် ဂိတ်,ခွါင် မိုဝ်းရှမ်းဂျ,မရှမ်းသွင်။
- ◆ ကမ်,တုမံယွခဲး လွင်းဂီခဲး,ခိင် ခွင်းကင်,ဂျ,ဖူးလံး။

ဖွဲးရှံ၊ လွင်းလွဲးလံးတတ်းခါတ်, လွတ်,သံတါးမိင်းလိင်

- * ပေးဖူး,တတ်းယဝ် ပံ,ခပ်းတါးတိုဝ်းသင်၊ တု,မိင်း လိင် လိင်းကွတ်,ယခဲးတီးယူ,ဝံလိမ်လွဲ တု,တေမုတ်း တိုခဲးလံးကပ်ခါတ်ယခဲးမွတ်း 3 လိခဲး ကမ်,ခဲးခါတ် ခဲးခါတ်တေကွတ်,ထီင်မွတ်း 20 ပွတ်း၊ မိုဝ်းပံ,ထိုင် ခါတ်ယခဲး ကမ်လါတ်းမေးခဲး ထုတ်,လွဲးထိုင်ယခဲး Condom ဂွမ်း။
- * ထုတ်,ကပ်,ဂုမ်လင်းလါတ်း ဖူးလွင်းလိခဲး,ဖူး,ယုတ်းယု သေ ဂှပ်ကပ်လွင်းဖူး,တတ်း။
- * ပေးကမ်,သင်,ထုတ်, ဖွဲးဖူး,တတ်းခဲးခဲး လိင်းတေ လင်းကွတ်,ခဲးခါတ် တေလိပ်း လိမ်လိင်းခဲး။ ဂူလ်းဂျ,ကမ်, ထုတ်,မံးလွဲးလွဲး။



လူငယ်တိုင်းလည်း

ဗဟိုယိုင်းဆွဲ တင်းစတ၊ ပီဆဲသပ် လိုက်ရှုလို့ဆဲတိုဆဲး လူငယ်တိုင်း၊ ပေးစတ၊ လမ်းတွင်မီးလှိုင်း ဆွဲတိုင်း၊ လိုက်ရှု လိုက်ရှုဆဲးလူငယ်တိုင်း၊ လိုက်ဆဲး ကမ်းလူငယ်တိုင်း။ ဗဟိုယိုင်း လိုက်စတ၊ ဆေးရှုဆဲးယိုင်းဆဲး ပေးလိုက်ရှုလို့ဆဲးကမ်း၊ မေးဆဲး ကေး၊ ထုတ်ပူဆဲးတိုင်း၊ လမ်းတွင်ယိုင်းရှုဆဲးကမ်းလိပ်၊ တင်းစတ၊ လမ်းတွင်ဆဲး လိုက်ရှုလို့ဆဲးတိုင်းကမ်းလူငယ်တိုင်း၊ တေးပေးလိပ် လှိုင်း။ မိုက်လိပ်လှိုင်းဆဲးကမ်း၊ လိုက်လင်းလူငယ်တိုင်း ဆဲးရှုလှိုင်းလှိုင်း လင်းထွက်၊ တွင်လင်းတေးလိပ်။

ဗဟိုပေးတွင်သေလိုက်လူငယ်တိုင်းစတ ကမ်းမိဆဲးပိုင်ပီဆဲး၊ လင်းပီဆဲးပခဲးတေးစတ၊ စမေး ကမ်းဆဲး လှိုင်းကွဆဲးဆဲးတွင်၊ ဗဟိုမိုက်လှိုင်းကွဆဲးဆဲးတွင်တိုက်ဆဲး၊ စတ၊ မီးရှုပိုင်ရှုလှိုင်း စလေးလိုက်လူငယ်တိုင်းစတ ပွင့်၊ တေးတိုက်လှိုင်းသဆဲးထေး ကမ်းစတ၊ ဆဲးတွင်ဆဲးကမ်းပီဆဲးတိုင်း။ ပေးပူဆဲး 28 ပွင့်ရှု၊ သေ လိုက်လူငယ်တိုင်းစတ သံတေးတိုက်ပေး၊ သံတေးစတ၊ ကမ်းဆဲး သံလိုက်ရှု၊ စမိဆဲးသံတေးလိပ်လှိုင်း လိပ်လှိုင်းဆဲး။ မာင်ဗေ ကေး၊ လင်းပီဆဲးယိုင်းတင်းပီဆဲးစိဆဲးသိုက်၊ တီးရှုလှိုင်း၊ တင်း ပီဆဲးသေပိုင်ပိုင်တီးရှုလှိုင်းလှိုင်း။

တိုင်းလှိုင်းစလေး လမ်းကမ်းလင်းပီဆဲး လှိုင်းတိုင်းလှိုင်းကွဆဲး

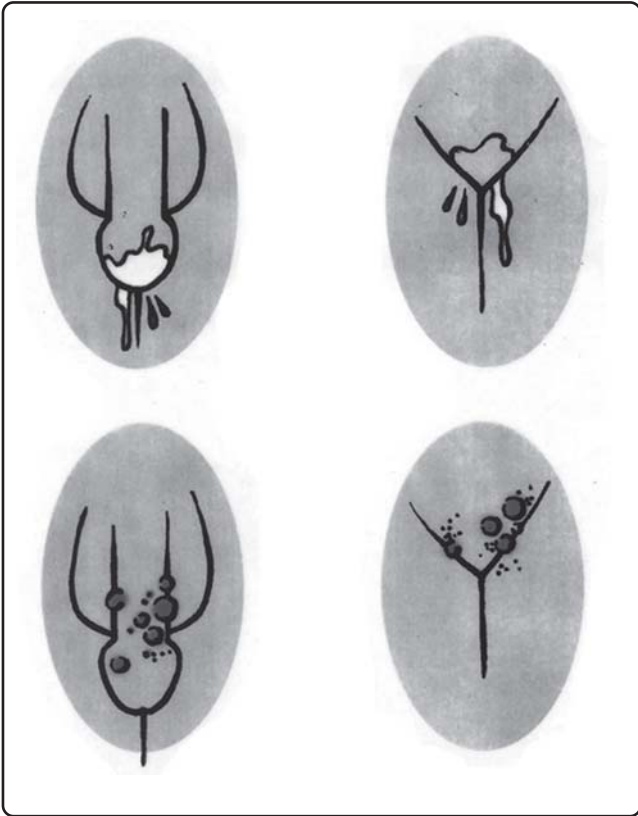
- * လိုက်ရှုတိုင်းယိုင်းရှု၊ သေ ရှိုင်းရှုလှိုင်း
- * ရှုလှိုင်းမိုက်ပခဲးကမ်းပိုင်ကမ်း၊ ကမ်းယိုင်းကမ်းရှုလှိုင်း
- * ရှုလှိုင်းကမ်းမိပ်၊ ယိုက်တိုင်းဆဲး
- * ပာက်ရှုလှိုင်းကမ်းပိုင်
- * တွင်ကမ်းလိပ်ကမ်းမူလှိုင်း။

ရှုလှိုင်းကေး ဗဟိုပီဆဲးဆဲးဆဲး ပံ၊ တေးလေးလှိုင်းတေးလင်း တိုင်း၊ ဆဲးရှုတေးကမ်းတိုင်းဆဲး ရှိုင်းလိပ်ရှုယိုင်းယိုင်း၊ ယိုင်း ရိဆဲးလှိုင်း ကေးလိပ်သင်းမေးယိုင်း။ စမေးတိုက်ဆဲး (ရှုဆဲးပေးတွင်) ဆဲး ရှိုင်းလိပ်ဆဲးယိုက်ပခဲးဆဲးမိပ်၊ ပေးမေးယိုင်းလိပ်သင်းကွဆဲး လင်းထုတ်၊ လိပ်ယိုင်းစတ၊ မူလှိုင်းစတ၊ လိပ်။ ကမ်းဆဲး ထုတ်ထံ၊ ကံရှိုက်သဲး (ပေးထုတ်မာဆဲး) လိပ်တိုင်းတိုင်းလှိုင်းကွဆဲးဆဲး တွင် ပီဆဲးတိုက်ကမ်းပီဆဲးတိုက်၊ ပေးလိုက်လှိုင်းလှိုင်းကမ်းစတ လေးလှိုင်းတိုင်းယိုင်း စလေး ထုတ်၊ လိပ်စတ၊ လင်းပီတိုင်း ရှုလှိုင်း ကမ်းလိပ်။

လမ်းလေးလှိုင်းကွဆဲးတိုင်း

- ◆ လိုက်ရှုတိုင်းရှု၊ တင်းရှိုင်းယိုင်း ရှိုင်းရှုဆဲးလှိုင်းမေး
 - ◆ လိုက်လှိုင်းဆဲး
 - ◆ ရှုလှိုင်းကွဆဲး တိုင်းဆဲးလှိုင်းကမ်း
 - ◆ ရှုလှိုင်းကွဆဲး မိပ်၊ ရှုလှိုင်းဆဲးမေး
 - ◆ ရှုလှိုင်းကွဆဲးလိပ်ပိုင်ပိုင်၊ ရှုရှုပီဆဲးကမ်းပီဆဲးကမ်း
 - ◆ လိုက်လှိုင်းဆဲးပူဆဲးတိုင်း
 - ◆ လိပ်ပီဆဲးထိပ်လှိုင်းကမ်း
 - ◆ ပာက်ရှုလှိုင်း ပိုင်ရှုလှိုင်းကမ်း
 - ◆ မာင်ကမ်းတိုင်းသဆဲးထေးကွဆဲးလှိုင်းလှိုင်းပီဆဲးပွတ်။
- ပေးမိုက်ဆဲးစတ လှိုင်းကွဆဲးတိုင်းတိုင်းကမ်းရှုရှု စလေး ဗဟိုကမ်းစတ၊ ကမ်းကမ်းလေး တိုင်းထုတ်ရှုရှုလှိုင်းယိုင်းလိပ် သေ ရှုတိုင်းစတ၊ လင်းပီတိုင်းဆဲးရှုလှိုင်း ရှုမူတိုင်းသိုက်ကမ်းလိပ်။





ပေးရုန်းလုံး မီးတင်းပိတ်ခါလောင်၊ ရှင်းရှင်းတင်းပိတ်ခါ ကွက်၊ ငါးသေတု၊ ဖူးယိုင်းသမ့် ကမ်း၊ သူ့ကွက်၊ ကမ်း၊ သူ့ရှု လွမ်းလုံးငါးငါး၊ ပေးရုန်းဂျ၊ မရွမ်းသွင်ယဝ် လောင်းစဆင်းလုံး လိုဝ်ဆင်းပုးတုံးဆုံး....

ဖောင်ရှင်းတီးဖူးလုံး

- ❖ ခိုင်းကင်း၊ ဂျ၊ ဖူးလုံးကွက်၊ ဆွင်၊ ဆမ်စာပိတ်၊ လှိုင်း၊
- ❖ ဖွင်းကွက်၊ ဆွင်၊ ဖေးဆွံ၊ တေမံးရွမ်းသိပ်၊ ရီဆိး၊
- ❖ ဖိတ်ဆင်/ ပံလိမ်းခိုင်းကင်း၊ ဂျ၊ စတ၊ ပိတ်လိပ်/ ယိမ်း၊
- ❖ ပံလိမ်းခိုင်းကင်း၊ ဂျ၊ ကွက်၊ တုမ်၊ ပုမ် မီးဆမ်ယင်တိုင် လိုမ်းယမ်း၊

ဖောင်ရှင်းတီးဖူးယိုင်း

- ◆ ဆမ်စာပိတ်ဆွင်တု၊ ဆင်း ကွက်၊ မးလွမ်းသိမ်းတင်းလိင် လုန်း၊
- ◆ ဖွင်းကွက်၊ ဆွင်၊ ဖေးဆွံ၊ လင်းရွမ်းသိပ်၊ ရီဆိး၊ ကင်း၊ ဂျ၊ ဆင်းယိုင်းစွမ်းဂုံး၊
- ◆ တုမ်၊ စွမ်းလိပ် ကွက်၊ တီးပက်၊ ခိုင်းကင်း၊ ဂျ၊ ဆင်းယိုင်း၊
- ◆ တီးခိုင်းကင်း၊ ဂျ၊ ဆင်းယိုင်း ပိတ်တုမ်၊ (ကမ်း၊ ဆမ်) ဖေး ဆွံးခိုင်းကင်း၊ ဂျ၊ ကွက်၊ မးဆိပ်လိုဝ်၊
- ◆ လွမ်းငင်းစာကွက်၊ မက်၊ လမ် လင်းလိပ်ယိမ်း၊
- ◆ လွမ်းတုတ်ခိုင်း ကွက်၊ တုမ်၊ စွမ်းလိပ်၊

- ◆ ရှပ်ဆင်၊ မှုလုံးဂီဆိး၊
- ◆ မီးလွင်းလိပ်သိပ်၊ မိုင်းရှမ်းဂျ၊ မရွမ်းသွင်၊
- ◆ ကမ်း၊ လုံးသင်၊ သူလုပ်၊ ပီ၊ ဂေး၊ ပေးဆွမ်းလွမ်းဖူးလုံး လိုဝ်းကွက်၊ လွမ်း လိမ်လိုဝ်းဆုံး၊

ငင်းလုံးကမ်းလင်းပိတ်တီးလုန်းကွမ်းလိင်

လုန်းကွမ်းလိင် ကျ၊ ယုမုန်း 3 ဝုင်းဆဆွံ သင်လိုဝ်တုး ရှပ်၊ တုလိင်၊ ဆမ်ဆွင်ဆင်းကွက်၊ တီးတု၊ ဆင်တုလိပ် ကမ်း၊ မိုမ်းတုလုံး၊ ထုလုံးလှိုဂပ်လိုဝ်းဆွံ လင်းလမ်းလုံးတုး လင်း တင်းပိတ်တီးပေးစမး။

တင်းပိတ်သိပ်ဖွေလိုတွံသ်

ပေးရုန်းဂျ၊ မယဝ် တီးခိုင်းကင်း၊ ဂျ၊ ယိုင်း/ လုံးဆဆွံ လင်းကွက်၊ တုမ်၊ လိပ်၊ ဂမ်းဆမ် ကွက်၊ တုမ်၊ ရှပ်၊ လိပ် သမ်ကမ်း၊ လိပ်၊ ကမ်း၊ ကွမ်းဆွင်၊ ပက်၊ ဖွင်းခိုင်းကင်း၊ ဂျ၊ ဖူးယိုင်း တုလုပ်၊ ရှပ်၊ ငင်းစာကွက်၊ မက်၊ လမ်၊ တုမ်၊ ဆဆွံ ယု၊ ယု၊ ရှပ်၊ ရှပ်၊ မမ်း သေ ပေးထိုင်လိုဆိပ်ဖွေ၊ မွန်း 2 လိုဆိ တက်းစဆင်းလုံး လဆွံသွင်ထိင်း။

ငင်းလုံးလဆွံသွင်

- ❖ ဆိပ်ဆိပ်တုးဆင် ကွက်၊ ပာဆမ်မာဆိမ်၊
- ❖ လွမ်းတုတ် ကွက်၊ ဖိင်၊ တင်းသွင်ဖွေ၊ (မိုဆိဆင်၊ ပေးပိတ် တီးစိဆိသံ၊ ဖွေ၊ စာဂေးကွက်၊ လွမ်း)၊
- ❖ ဂမ်းဆမ် စတ၊ ကွက်၊ စဆတီးဖေး၊ တိဆိဖေး၊ မိုင်း၊ ဆိပ်ဆေး ဆိပ်ဂီမ်းလိုဝ်းဆွံ၊
- ❖ စွမ်းရှပ်ရှပ်ပိတ်ယုင်း ရှပ်ကွက်၊ ပိတ်တီး၊
- ❖ တီးပိုပ်၊ ငပ်၊ မိုတ်းယမ်း လွမ်းသုင်းပက်၊ စွပ်၊ စွမ်းရှပ် ကွက်၊ (လွမ်းလုံး၊ စွမ်းရှပ်ကွက်)၊ ငင်းစာ၊ ဂိင်၊ စစ၊ ရှပ်ဆိ ကွက်၊ တုမ်၊ မိုဆိရှပ်၊

ပေးထိုင်လဆွံဆဆွံ ကမ်း၊ ယုတ်းယုခိုတ်းမိုဝ်ခိုတ်းစာင်းလိုင် တက်းကွက်၊ မး ထိင်းငင်းလုံးဆင်၊ ဆိ ။

တင်းပိတ်တေလုမ် (လဆွံဆွံ ပိတ်ဂမ်းဆမ်)

- ◆ ပေးလင်းတင်းပိတ်ယဝ် 6 လိုဆိ တေ၊ 2 ပီ ဆိ လင်း ကပ်တင်းပိတ်လုမ်စမ်ဝံ၊
- ◆ မာင်ဂေး လုမ်ယု၊ ဝံ မွက်၊ စာင်းတင်း 5 ပီတေ၊ 10 ပီ၊
- ◆ ဂမ်းဆမ် ငင်းလုံးတင်းပိတ် ကမ်း၊ ကွက်၊ စဆ၊ သင်တုး လိတ်းလိုဝ်းတုလုံး ရှပ်လုးလိုဝ်းမိင်းလင်းရှပ်လုံး။

ပေးယဉ်းကမ်းဆွဲ တေလုံးရှမ်းပီဆဲးမားထီင်းဆင်,ဆဲ

- ဂ) ပေးပေးရ၊လူမိဂိုင် ဆင်,စာဝ်းယာမ်းလာတ်းမားဆဆဲ လိုင် တေတုမ်တိုင် ကွန်းကော့ကီဆဲးကျ၊ယူင်,ရှု၊ တ၊ဂေး၊ တေမုမ်း၊ ရှုဂေး၊တေဆန်း၊ လိုမ်းငံး၊ ငဝ်ငိုဝ်းဂွင်မိုဆဲ ရှုဆဲးယွင်၊ ပီဆဲးရှု၊မိုဆဲရှုဆဲးငါဆဲးဂိုတ်းငါဆဲးစမ်။
- ခ) တုမ်တိုင်ရှုလုံ တင်းသံလိုတ်း/ ကီဆဲးလိုတ်းမာန်,လမ်း ရှုလုံကွန်း,ရှုလမ်း တန်းယွင်,ရှု၊ ရှု၊ ပွင်၊ လုန်းရှုင်၊ ရှုတ်,လုတ်,ထတ်းထွင်လိုတ်းလီဝ်းလုလီဝ်။
- င) တုမ်တိုင်ဆွဲတုမ်စိုင်း၊ တပ်းရှု၊ တပ်းပွင်၊ တပ်းလီဝ်၊ မာမ့်ယွင်,ရှု၊ လိုဝ်းဆဲ။
- စ) တုမ်တိုင်လုပ်/ လုပ်,ဆေးစိုင်းတန်းရှုတ်,ငေးရှု,တင်း ဆေး/ တင်းစာင်း၊ ရှု,ရှုဆဲး (ပုးဆိုင်) ပွင်,လူးရှုးစူး ဆင်၊ လုပ်,ရှုင်,ဆဲးလုမ်း,လုန်းရှု, လီမလိုင်ဆဲ။

တင်းပီဆဲးသိပ်းဗုလိတ်သ် ကဆဲးရှုတ်,ပုးမားလွမ်း

ဗုလိတ်သ်ကဆဲးမီးတင်းပီဆဲးသိပ်းဗုလိတ်သ်ဆဆဲ ပေး လိုင်လုန်းမား လမ်းစးပေးရှု,ပုးလိုတ်း ဆွဲတုမ်စိုင်းလုန်းကွမ်း/ လင်းပီဆဲးလုန်းတုန်း၊ လိုဆဲးကမ်,တီမဂေးရှုတ်, ရှုတ်,လုန်းတံ၊ ယဝ်၊ ဆင်လုန်းကွမ်း, လွန်းလာဆဲ၊ ပုမ်တိုင်, ရှုပွင်, လုပ်,စူး ဆင်တုပ်းတုပ်,ဆဲးမးစပ်, ရှု,ရှု,ဆိုင်ပွင်, လုပ်,စူးရှုတ်,ငေး လီမလိုင်ဆဲ။

တင်းပီဆဲးသုဆဲးစဂ္ဂါ

ပေးဆွဲဆဲးလုလုး ရှုဆဲးမီးတင်းပီဆဲးကဆဲးဆဲလိုင် ဆွဲ စာဝ်းတင်း 4-5 ဝမ်း ခိုင်းကင်,ဂု,ရှုဆဲးလံး၊ ခိုင်းကင်,ဂု, ဆင်းယိုင်း ကိတ်,ရှု,ပေးလိုင် (ရှု,ရှုဆဲး) တန်းကွန်း,တုမ်, ကဆဲ လီဝ်းသိပ်,လိုဝ်းရှု၊ ကွန်း,ဆွင်၊ စွပ်,တုမ်,ဆပ်းပိုဝ်။ ပေးကွန်း, တုမ်,လီဝ်းယဝ် 7 ဝမ်းတေ,ထိုင် 10 ဝမ်း မာန်,လမ်းကွန်း,ငပ်း စု,ဗု,လီဝ်, တုမ်,လီဝ်းတေတီ,ရှု,ရှု,ရှုလုး။ ပေးယု,ဂပ်းမိပ်, လီ၊ ဗေး,တတ်း စီဆဲးစးပေးလမ်းတင်,တီ,ငံး၊ ယီဆဲးပီဆဲးလီဝ်း လိုဝ်ဂပ်,။

မာန်,လီဝ်းကွန်း,တီ,ခိုင်းကင်,ဂု,

ပေးဆွဲဆဲးလုလုး ရှုဆဲးမီးတင်းပီဆဲးဂလင်း, ဆွဲစာဝ်း တင်း 3-6 ဝမ်း တန်းရှုဆဲးငပ်းလံးဆင်,ဆဲ....

- ◆ တီ,လီဝ်း/ပံလိတ်းခိုင်းကင်,ဂု,ရှုဆဲးလံး၊ ရှု,ပေးလိုင်၊ ဗုလိတ်, တေကွန်း,တုမ်သီမးပီဆဲမူ,။
- ◆ ဆွဲ 2-3 ဝမ်းတုမ်,ဆဆဲတီ,သေ ယီဆဲးပီဆဲးလီဝ်း ကွန်း,ဆမ်။

- ◆ ရှု,လီဝ်းဆဆဲ လင်းရှုထိုင် 1 ဝင်းတေ, 3 ဝင်း၊
- ◆ ရှုဆဲးပီဆဲမာန်,လီဝ်း (တင်းပီဆဲဂလင်း,ကဆဲဆိုင်) တီ, ခိုင်းကင်,ဂု,ယိုင်း/လံးလိုင်း ရှုဆဲး 100 ဂေး, 75 ဂေး,ဆဲ လမ်းကွန်း,ငပ်းစု,လွဆဲလွဆဲ။
- ◆ ဗုလိတ် 100 ဂေး,လိုင်းပီဆဲတင်းပီဆဲဆဲ ခိုင်းဆိုင်,ပီဆဲ တီ,ပာန်,ရှု,လုန်း၊

မံတင်း။ ။
 မိုဝ်းတုမ်,မာန်,လီဝ်းပံ,ကွန်း, တီ,တေကွန်း,ဆဆဲ လီဝ်း မံ,လိုင်းရှု, လုမ်းမံ,လင်းခိုင်း, လမ်းမံ,စံးဆပ်ကမ်,ယု,လီ လီမလိုင်ဆဲ။
 ရှုဆဲးယာမ်းပီဆဲ ဂလင်း,မာန်,လီဝ်းဆဲ ပေးမီးလွင်းသုဂ် ယုင်းလုံ ပီဆဲမံ,စံးဆပ်ကမ်,ယု,လီ ဂိဆဲလမ်း၊ ထာတ်းဆွဲတုမ် စိုင်းလီဝ်းလံး,လိုင်းဆဲ တင်းပီဆဲကဆဲဆဲလင်းကွန်း,စဆပ်း။

ရှုတ်,ပုးတင်းပီဆဲဂလင်း,မာန်,လီဝ်း

ဗုလိတ်သ်လုန်းကွမ်း,ဆွဲတွင် လမ်းတေရှုတ်, ဂေး,ပီဆဲ စးမးသမ် ပီဆဲဂလင်း,မာန်,လီဝ်း တီ,ခိုင်းကင်,ဂု,လိုင်း လုန်း ကွမ်း,လင်းတံးဆွဲတွင်၊ ထုတ်,လီ,ရှု,လူးမေးယု ကုပ်,ရှု,ရှု,လုမ်း လုင်းဆေးကွမ်းတင်း မွန်း 1 လိုဆဲ။

တင်းပီဆဲဂလင်း, ဂဆုင်, (တုမ်,ဆွင်)

ပေးဆွဲဆဲးလုလုး ရှုဆဲးမီးတင်းပီဆဲဆဲ ဆွဲစာဝ်းတင်း 2 ဝမ်း တေ,ထိုင် 7 ဝမ်း တင်းပီဆဲကင်,ကွန်း, ရှုဆဲးလံး လင်းပီဆဲယီဝ်းသိပ်,ယီဝ်းဂီဆဲး၊ တီ,ခိုင်းကင်,ဂု,ဗုလိတ်ဆဆဲ ဂေး လင်းကွန်း,ဆွင်တု,ဆပ်း။

တီ,ဗုလိတ်ဆဆဲ တေလုမ်ဝံ ပေးငပ်းလံးတင်း ပီဆဲကွန်း,မားဆဲ /မိုဝ်းရှု,ဗုလိတ်ဆဆဲ တေဂီဆဲးသိပ်,၊ ဂမ်းဂမ်းဂံ့ရှု,၊ ဆမ်ဗုလိတ်,ဆွင်တု,လံကွန်း, ခိုင်းကင်,ဂု,ဂေး တေရှုမံးဂံး။

ပေးကမ်,ယုတ်းယု လွမ်းဆင်,မေးယုလိသင်, မီဆဲး စာဝ်းယာမ်းလိုင်း လွတ်,သံ,ရှု,ယီဝ်းတေရှု,၊ ယီဝ်းဂီဆဲးလီဝ်း သိပ်,ရှုဆဲမံ,၊ ကမ်,ရှုတ်းဂမ်းလံး၊ ဗုလိတ်ဆဆဲ/ ယီဝ်းကွန်း,ပုး လိုတ်း၊ ရှု,ယီဝ်းရှု,ပွင်,၊ စံ,ရှု,ရှု,၊ သံ,လွတ်,မီဆဲးလိုင်း တေရှု,ယု, တင်းရှု,။ လင်းပီဆဲရှုဆဲမဆဲ ကမ်,လင်းမီးလုန်းလံး။

ဗုလိတ်လိုင်းမီးတင်းပီဆဲ

ခိုင်းကင်,ဂု,ဗုလိတ်တေရှု,၊ ကွမ်းဆွင်, ရှု,လုန်းစးလး ပာန်,ရှု,လုန်းတေရှု,၊ လွတ်,စံ,လိုင်း/ ရှု,စံ,လိုင်းတေရှု,၊ ရှု,ပွတ်း တွမ်းသေ ဗုလိတ်ဂေး,ဆဆဲဂေး တေပီဆဲမဆဲသေ ကမ်, လင်းမီးလုန်းလံး။ လိုတ်းလုင်းကမ်,မီဆဲး သင်လမ်းလုန်းဂေး

ပိုင်ရှင်နှစ်ထုတ်

- ◆ မာဂ်၊လမ်းဆွဲ တေတီ၊ကွက်၊ရှင်းရှင်း လှိုင်ဆင်း၊တုမ်၊ ဇမီ ပေးပေး၊တတ်းကိုင် ယိမ်းပိမ်းတုမ်၊လိပ်းသေလောင်း၊ ခဏေးဂျ၊လိပ်းတိုင်၊တီ၊

ဖှောင်ရှင်း၊ဖှောင်ယိင်း လှိုင်လမ်းတောင်းပိမ်းစတု တုမ်၊ ယိုင်ဆွဲတိုင်တီ၊ကွက်၊ဆွဲဂေး၊ ရမ်းဆမ်တေကမ်၊ဖှောင်မိမ်း။ ရှမ်းရှမ်းဂျ၊မ တင်းရှမ်းဖှောင်လှိုင်ဆွဲ ရှမ်းဖှောင်လှိုင်တေရှင်းပွင်း ခလေးမိုမ်ရှင်းဂိပ်းဂျ၊။ ပေးသမ့် ကမ်၊ယူတ်းယု ရှမ်းရှမ်းစိမ်း လှိုင်စတု

- ◆ ဆွဲတိုင်၊လုပ်၊ဂင်းရှမ်း တေရှင်းမားတိတ်းတိတ်းသေ ရှ၊ တိုင်မိမ်း သံတောင်းဖှောင်ဆွဲ၊ ဖှောင်လှိုင်သေ တေဂိပ်းတေ တိပ်းဂျ၊၊
- ◆ ဖေင်ဆင်ရှေး၊ရှိုင်၊ကင်း၊ဂျ၊ တေဆုခိုမ်း ရှင်းပွင်း၊
- ◆ တောင်းပိမ်းဆွဲ တေပိမ်းပိယောင်းစားရှိုင် ပခမ်တင်းတုတ်းစ မံးလှိုင် ယွဆွဲကမ်၊ဖှောင်လေးခလေး၊ ဝံးမားတေလောင်းတံ၊ယွဆွဲ မမ်းလူးရှမ်း၊

ပိမ်းရှင်း တီးရှိုင်၊ကင်း၊ဂျ၊

တောင်းပိမ်းဆွဲ ကွက်၊တုမ်၊လံ၊သိမ်း လိတ်/ ယှ်/ ဖေင်/ မာင် တုမ်၊ကွက်၊မိုမ်တုမ်၊မွတ်၊စဝ်းတီ၊။ ပေးရှမ်းဂျ၊မရှမ်းသွင် လွမ်းရှမ်းမီးတောင်းပိမ်းဆွဲလှိုင် ဆွဲစားတောင်း 1 လှိုင်တေ၊ 6 လှိုင် တက်းရှမ်းတေဖှောင်ရှင်း

လံး/ တုမ်၊ရှင်းရှင်းကွက်၊တီးလိမ်း/ တီးပံ၊ ရှိုင်၊ကင်း၊ဂျ၊၊ ယိင်း/ ပာဂ်၊ဖှောင်၊ရှိုင်၊ကင်း၊ဂျ၊ဖှောင်ယိင်း တင်းဆွဲ/ ဆွဲ/ ရှမ်း ဖှောင်လှိုင်လှိုင်ဆွဲ လောင်းကွက်၊တုမ်၊ မိုမ်ဆင်၊လတ်းမား ပေးဆွဲ။ပေးသမ့်ရှမ်းဂျ၊မ တင်းရှမ်းဖှောင်လှိုင် တေကွက်၊လွမ်း လွတ်၊သံးလှိုင်၊ ပေးလှိုင်၊သုပံးပာဂ်၊ဂေး တေကွက်၊လွမ်းလွတ်၊ ခေးရှင်ခေး။

ပေးကမ်၊ဂျ၊ယူတ်းယုထိုင်တီးလှိုင်

- ◆ တောင်းပိမ်းဆွဲ လောင်းယိမ်းပိမ်း စိမ်း၊သိုပ်း၊သေ လောင်းတံ၊ ယွဆွဲမမ်း၊
- ◆ သင်လှိုင်တု၊ ရှမ်းပေးတွင်ပိမ်းတောင်းပိမ်းဆွဲလှိုင်၊ ပေး ရှိုင်၊လုတ်းကွက်၊မား တောင်းပိမ်းဂေးတေခဏေးလမ်း၊ တုမ်၊ရှိုတ်း ရှိုတ်း စတု၊ကွက်၊တီးသုပံးပာဂ်/ ရှင်ခေး ခလေး တု လုတ်းကွက်၊လိပ်း။

တောင်းပိမ်းဆွဲလှိုင်တပ်းရှင်း

တောင်းပိမ်းဆွဲလှိုင်တပ်းရှင်းဆွဲ လိတ်၊ပုံ 6 ပိုင် A,B,C,D, E,G လိပ်းလှိုင်ဆွဲ။ တောင်းပိမ်းဆွဲဂေး၊ ပိမ်းယွဆွဲလမ်းခဏေးမိင်း လှိုင် ဆင်၊ဂပ်၊။ လမ်းကမ်မားလှိုင်၊ လွင်းရှမ်းဂျ၊မရှမ်းသွင်၊ လှိုင်ကပ်တောင်းပိမ်းကမ်လတ်းမားပေးဆွဲလှိုင်ဆွဲသေ လောင်း ပိမ်းမားတောင်းပိမ်းတပ်းရှင်း၊ တပ်းရှင်း၊ ခလေး၊ စိမ်း၊သိုပ်း၊တီးတပ်း။

လံးလမ်းခဏေး

- ◆ ဂေး၊တေ၊တောင်းပိမ်း/ ဂေး၊ပိမ်းခမ၊ မီးတောင်းပိမ်း လောင်း ခဏေးလမ်းလုတ်းလောင်းလံး၊
- ◆ ရှမ်းဂျ၊မ ရှမ်းသွင်လွမ်း ရှမ်းမီးတောင်းပိမ်း၊
- ◆ သွင်းမိမ်းလှိုင်၊ ကမ်မီးတောင်းပိမ်း၊

သဇ၊ဝ တောင်းပိမ်းဆွဲလှိုင်တပ်းရှင်း

ရှမ်းလှိုင်မီးလှိုင်မိင်းတောင်းပိမ်းဆွဲလှိုင်တပ်းရှင်းဆွဲ -

- ◆ ရမ်းဆမ် ရှပ်ပာဂ်၊ 90% ရှမ်းရှင်းဂျ၊
- ◆ ရှပ်ပာဂ်၊ 10% လောင်းတေ၊ခဏေးတောင်းပိမ်းမိင်းလှိုင်။

ရှမ်းတေ၊တောင်းပိမ်းဆွဲ ရမ်းပေးဆမ် တေယူ၊လိပ်းရှင်း မင်းသင်းရှမ်းတေ၊ဂျ၊ယူ၊သံးလှိုင် သမ့်ပေးသိင်းသုတ်း။ မီးဂမ်း ပေးကေး၊ရှင်း ကမ်လောင်းယိမ်းပိမ်းစိမ်း၊သိုပ်း၊တီးတပ်း၊ တပ်း ရှင်း၊ ခလေး၊ တပ်းရှင်း။

သင်လမ်းဂပ်၊ မီးတောင်းပိမ်း တပ်းရှင်း ဆွဲလှိုင်လှိုင်

- ◆ ကမ်၊လုတ်း၊လိတ်းလှိုင်တုမ်း၊
- ◆ ကိုင်ဆွဲလမ်းလံးကိတ်းကွတ်းသေခလေး လင်၊တေလောင်း လမ်းခဏေး၊
- ◆ ယူ၊ဂိမ်း၊ ရှ၊ပံ၊ လှိုင်၊ရှင်းလှိုင်၊ရှမ်းသွင်ကမ်လိပ်ဂမ်၊ ယူ၊ ရှမ်းရှမ်းရှင်းလုတ်းလိပ်ဂမ် လှိုင်ဆွဲ တေကမ်၊လောင်း လမ်းခဏေးလံးလံး။

ဖှောင်ရှင်းတောင်းပိမ်းဆွဲလှိုင်တပ်းရှင်း

- ◆ သီယိပ်းလှိုင်၊
- ◆ တုမ်းရှင်း၊ ကမ်၊ရှမ်းရှမ်းယိပ်း၊
- ◆ ဆွဲလှိုင်၊ တုလှိုင်၊
- ◆ ရှိုင်၊ရှမ်း၊ ကမ်၊လှိုင်၊ရှင်းလံး၊
- ◆ ဖေင်၊ကမ်မီးတပ်း/ ကိတ်းဖှောင်၊စုဆွဲ တေရှင်းပွင်း။



လမ်းလုံးရှုပ်ပတ်, 15% ထိုင် 25% ။ ပေးလီဒ်ဆွမ်းလုဂ်းသမံ
လင်းလမ်းလုံးရှုပ်ပတ်, 25% ထိုင် 45% ။

ပေးမိင်းတင်းပိမ် လံးထုဂ်, ခဖေးလမ်းယဝ် ဖှင်ရှင်
တင်းပိမ်ကီတ်, သ် AIDS စတ, ကွဂ်, လိုင် လင်းခဖေးလမ်းပး
တင်, ဂေး, လံးဂမ်းလိပ်။

ဖှင်ရှင်ဂုမ်းမီးလိုင်မိင်းကီတ်ခါးကီတ် HIV

တူဂ်းရှင်ဖှင်ဖှင်, ဆွဂ်းသေ ကမ်, လင်းတိပ်းတတ်း
လံးဝး ဂုမ်းဂေး, ဆဆမိင်းတင်းပိမ်ရှင်ကမ်, မီး။ ရှမ်းဝး လံး
ထုဂ်, မိင်း HIV ခဖေးလမ်းယဝ်သေတု. တိုဂ်ထင်, ဂုမ်းဂေး,
ဆဆ ပံးယူ, လီတိမ်ထုဆဆဂေးပိမ်လံး။ မိင်း HIV ခမ်းယူ,
ဆွေတူယဝ်လံးပိဂုမ်, လင်, ခဆဖှင်ရှင်ဂေးမီး။ လိုင်မိင်း
HIV ခမ်းယူ, ဆွေလိုင်ခဖေးလိုင်ဆွေခမ်းလံးသေ ခးရှိမ်
ပိတ်းခံ, လိုင်လိုင်ခမ်းခမ်းခမ်းယွဲးယွဲး။ ခံ, လိုင်လိုင်ခမ်း ဂေး,
ဂျ, သေ ပေးရှင်ဂမ်တူ ယူပးယွမ်းယိုတ်းရှင် ကမ်, မီးရှင်
တိုဂ်း မိင်းလိုင်တင်းဆွဂ်း ကမ်လင်းခမ်းမး။ ဖှင်ဆဆ လင်,
ရှင်ဖှင်ရှင်ဂုမ်းဂေး, ဆဆပိမ်ကီတ်, သ် ။

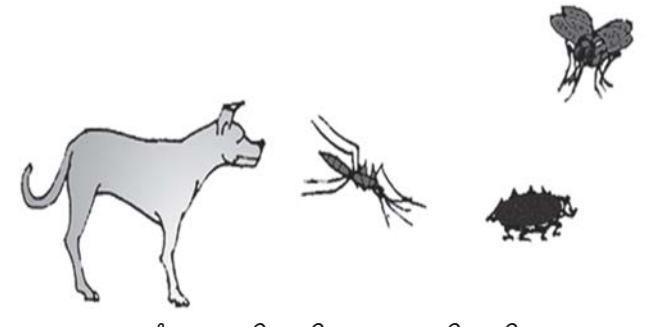
ပေးခွဲးရှင်. မီး/ကမ်, မိင်းတင်းပိမ်ဆ လိုင်သေဂျ, ရှင်,
လီတ်းတူဂ်းလိုင် ကမ်, လင်းရှင်လံး။ တူဂ်းဖှင်ရှင်, တူဂ်
ခင်း, ရှင်ကင်, ဂျ, ယိုင်/လံး, ရှင်ဂျ, ရှင်, လီတ်းယိုင်လိုင်ဆ
ရှင်ခတ ကမ်, ရှင်လံး။ တွင်ဂျ, ဆေးလိုင်တမ်း, ရှင်ဂေး ကမ်, မံ
လံးဝး ပိမ်တင်းပိမ်ကီတ်, သ်, ပိမ်ယွမ်းတင်, လိုင်တင်, ပိုင်
ဂေးပိမ်လံး။ ရှင်ဂျ, ပေးတွင်ဂျ, ရှင်ပူဆွေတီးဆ, ဖှင်ခတ
ထုဂ်, လီဂျ, ခဆမေးယူ ဖှင်လိုင်ဆ, ဖှင်, ယူ, လီခမ်းဖှင်ယူ။

ယုယုတု, ယူတ်းယု တင်းပိမ် HIV/AIDS ကမ်, ပံ,
မီး။ မိင်း HIV ဆွ ရှင်ရှင်ရှင်ဂမ်တူလူတ်းယွမ်း ရှင်ရှင်
ဝမ်းခလ; လင်းရှင်ထုပးလံးတင်းပိမ်လံးလွင်းလံးပိုင်။ တင်း
ပိမ်ကမ်ပေးပိမ်မေးလိုင်ဆဆ မီးယုယု, မိမ်ဆင်,
တင်းပိမ်ပတ်/ မွင်ခေး, ကွဂ်, တွင်ဂျ, လိုင်ဆ ယူတ်း
ယုလံးသေတု. ယုယုခမ်းမိင်းလိုင် HIV ကမ်ပိမ်တင်းပိမ်
ကီတ်, သ် AIDS ဆဆခတကမ်, ပံ, မီး။

လွဂ်းလံး ကမ်ကမ်, လမ်းခဖေးတင်းပိမ်ကီတ်, သ်

တု, ယူတ်းယုရှင်ရှင်ကမ်, မီးသေတု. ဆင်, ရှင်တေကမ်,
ရှင်ရှင် လုဂ်ဖှင်ဆိုင်လိုင်တုဂ်ခင်းလိုင်ရှင်ဆဆ ရှမ်းဝံ
ပမ်လံးလုဂ်းခမ်းဂုဂ်း။ တု, ရှမ်းဂမ်လံး ဆင်, ရှင်တေကမ်,
ရှင်ရှင်ဆဆ ထုဂ်, လီဂ်ယုလိုင်ရှင်ဆ တမ်းလံးကပ်, ရှမ်း
ဖှင်လိုင်ဆ, ဖှင်, ယူ, လီ/ မေးယုခမ်း။

ဂေးဆိုင်တင်းဂေးဆိုင်, ရွတ်, ရီဂ်ဂမ်, လိုင်မိုဂ်းဂမ်
ယူ, ရှင်ရှင်လုဂ်းဆွင်း/ ရွင်ဆမ်ကမ်လိပ်. ယုဂ်းခွပ်း (လုဂ်
တီးမိုဂ်း/ သတ်းကမ်လင်းခွပ်းဂုမ်း) သေဂေး ကမ်, ခဖေး
လမ်းဂမ်လံး။ ကီတ်းခွမ်ရှင်, လီဂ်ဆွင်းယိုင်ခွပ်းဂမ်, လိုင်
ရွဂ်/ ဝါဆ, ဂိမ် တွမ်းရှင်လုဂ်းဂမ်, လုဂ်တီးဆဆတု, ရှင်, လိုင်
ဆသေ တင်းပိမ်ကီတ်, သ် HIV/AIDS ကမ်, ခဖေးလမ်းဂမ်လံး။



လံးဂျ, တူဝတ်း ခလ; ယုဂ်း ရှင်



ဂိမ်ဂွဂ်းဆမ် ရွဂ်းလိပ်ဂမ် တင်းဂုမ်းမီးလိုင်မိင်း

လွန်းလုံး ကမ်းကပ်,လမ်းစဖမ်းတင်းပိတ်,သိ



တိုက်ခတ် ခလေး ယိမ်းမိုက်ခတ် တင်းကမ်းမီးလှိုင်းမီး



ကပ်,ဆွဲတိုင်းလိပ် ကပ်,လိပ်ခတ် တင်းကမ်းမီးလှိုင်းမီး



ခွတ်,ခတ် တင်းကမ်းမီးလှိုင်းမီး



ကပ်/ စီးကပ်/ လိပ်လုံးကပ်ခတ်ဆွဲ



လိပ်လှမ်းခတ် တင်းကမ်းမီးလှိုင်းမီး



ဆွဲခတ်ဖမ်းကပ်လိပ်ခတ် တင်းကမ်းမီးလှိုင်းမီး

ယွမ်းတင်းရှမ်းထိုင် ပပွဲပိုဆွဲရှမ်းနီမ်တူဝ် မံ (19)

“ပိုဆွဲရှမ်းပံးယူ၊ဂဏီ ဝဲပိုဝ်၊ပိုဝ်၊ပံးယူဆဲး”

လိုဝ်းဂျေးတွပ်,
လံး/ယိင်း ဘျးယူမ့ဂ်း
ရှိုင်းလိဂ်းတီးဂပ်းသိုပ်,

- (1) ဝံးသေလံးလူကား၊ ပပွဲပိုဆွဲရှမ်းနီမ်တူဝ် မံ (19) ဆဲးယွဲ လဝ်းဂပ်းလံးတင်းရှမ်းမုးထိင်းပိုဝ် ?
.....
.....
- (2) ဆွဲပပွဲလိဂ်းဆဲး သူလဝ်းသူဆဲးလုပုးလုလွင်းလုသေပိုဆွဲ၊ ဂွပ်းသင် ?
.....
.....
- (3) ဆွဲပပွဲလိဂ်းဆဲး လွင်လုသမ့လီခါဆဲးကား၊သေပိုဆွဲ၊ ဂွပ်းသင် ?
.....
.....
- (4) နီမ်းရှင်း ခလး လွင်းတင်းဆွဲပပွဲ လွင်၊လဝ်းလိပ်းဂမ် ?
.....
.....
- (5) ဆင်၊ရှိုပ်ပပွဲလိဂ်း တေလီသူဆဲးလုလိပ်ဆဲးဆဲး လီလံးခပ်ရှင်းခပ်လိဂ်းဆင်၊ရှိုပ် ?
.....
.....
- (6) ဂီဝ်၊လုလုပံးယူ၊လီသေ ပပွဲကမ်တေကွဂ်၊မုးထိင်းဆဲး နွဲရှိုင်းတီမ်းပုးလွင်းသင် ?
.....
.....
- (7) တင်းရှမ်းထိုင်တင်၊ကမ်
.....
.....

ပေးတွပ်၊ယဝ် နီမ်းတေးသူင်၊မုးပမ်ခိုမ်း လုမ်းပွင်ပီမ်ပပွဲ လွမ်းဆင်၊ရှိုင်းလိဂ်းပုးတုးဆဲးသေဂမ်း

มูลนิธิเพื่อสุขภาพและการเรียนรู้ ของแรงงานกลุ่มชาติพันธุ์
ถ้ ปณ.7 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 50202

Insatwán/Insas 053 811-202. E-mail: map@mapfoundationcm.org Website:www.mapfoundationcm.org

ယိမ်းလီခွပ်းလုယု၊ဆမ်သေ
“လုမ်းပွင်ပီမ်ပပွဲ”
ရှိုင်းဂမ်ပံးယူ၊လီ ခလး ပမ်တင်းရှမ်းရှိုင်းဂမ်ယာဆဲးမိုင်း





‘ယျာဇေဒဒေးဂါမ်၊’

တိမ်မိုင်းပီဆ်းတုင်
ဗွဲကမ်,ရွှင်ပမ်လံာ်
ဂိုတ်,မးဂေးရွှင်ဂိုတ်
ကမ်,လှဲးတုးယုမ်စွပ်
စွမ်းရှေးတုင်ကမ်,ပုး
မီးမးမိုင်းစလးတိမ်
တုးရှုဂိမ်လိင်တုင်
ယုးဂုမ်,ပွင်.ဆေးဂါမ်,
ကမ်လံးစမ်,ဂွတ်းဖေဆ်
ဂွမ်းဆေးဂါမ်ပံ,ထုတ်,
ကမ်,တုးဖုတ်,စလးသွမ်း
ရှုမ်းပုးဂါမ်ဂု.ခံာ်
လံာ်ပိုင်လွင်းပမ်,လုး,
ပုဆ်းတုး,လိင်လှဲဂုဆ်း
ဆွဲးတုင်,မူဆ်းလေးဂု.
ဗွဲကမ်,ဂျု.သေဗွဲ
ကမ်,တုးလွင်းလှိုင်းလှဲ
ပေးမီးတင်းစတုးလှဲ
လဝ်းဂပ်,ဂေး တေမိုမ်ပိုဆ်းယု,ဝမ်ဆိုင်း....။

စမ်းစွင်း-ရှုးပု-မသ

ရှင်းပွဲ, သီင် နေ့စဉ်, ကျွန်ုပ် FM99

ဆွေးနာမ်းယမ်းဆိုင်ဝမ်း ကဆိန်တီးဂါးယာပ်, ဗိုတ်, သေ ရှိုဝ်ဆူဆီးကျွမ်းလှ်ဆဆံ့ သင်ဝုးလံးထွမ်, ကွမ်လူမ်း ရှင်းပွဲ, သီင်ကဆိန်ကျပ်, လာတ်; ပီဆိဗေ, သု, လဝ်းဂပ်, ဖာပ်, ငါဝ်းစလးပိုဆိရှူ, ပံးရှဆိ ပိုတ်, ပဆိဗေင်းဂွမ်း ဝါဆိရှူထုဂ်, လှ် သီင်သိုသိုဆိလိုင် မိုဆိရှင်းလွင်းတင်းရှိုဝ်မွဲ; လွင်းသုဂ်သါဂ်ယုင်းယာင်းလှ်ဆဆံ့ ပေးပိပ်ရှါဂျါ, ပီတ်; လွမ်းလူမ်းယဝ်။

ကမ်, ဝုးသူတေပီဆိပီးဆွင့်တံး၊ ကျးဗျ, ကမ်, ဆဆိ ပီးဆွင့်ယာင်း ပေးစွဲ; ထွမ်, သီင်ဗေ, သု, လဝ်းဂပ်, လိုင် ပိုတ်, ထွမ်, လံး တီးရှင်းပွဲ, သီင် MAP Radio FM99 MHz သေဂမ်း

ဆွေးဝမ်းကဆိ, ဝမ်းပုတ်, စလး ဝမ်းသုဂ်း ဖာပ်းယမ်း 11:00-13:00 ဆဆံ့ ပီးဆွင့်ရှမ်းစပ် တေလံး ငိဆိးထွမ်, “ သီင်လီမ်ရှိုင်းမွဲ, ” ကဆိပီဆိသီင်ဂွမ်းဝါဆိပီးဆွင့်တံး။ ဆွေးဝမ်းကင်းဂါးဆိ ဖာပ်းယမ်း 10:00-12:00 မူင်းသမ့် ပီးဆွင့်ရှမ်းစပ်တေလံးငိဆိးထွမ်, သီင်ဝါဆိဝါဆိပီးဆွင့်ယာင်း စလး ဆွေးဝမ်းသုဂ်း ဖာပ်းယမ်း 13:00-15:00 မူင်းစတု ပီးဆွင့်ရှမ်းစပ် တေလံးငိဆိးထွမ်, သီင်ဝါဆိဝါဆိ ပီးဆွင့်ကျးဗျ, ဗျးကျေး။

ပီးဆွင့်ရှမ်းဗျ; တေလံးရှုမ်လူမ်း မူဆိးသိုဝ်းလွမ်း ဗေင်းဂွမ်းဝါဆိဝါဆိ ဖာပ်, ငါဝ်းကဆိမီးဗွမ်းလီ စလး စိုတ်းတဆိးလီတ်းဝံး၊ ပိုဆိရှူ, ပံးရှဆိ ဂိပ်, လူဂ်းမံးမီးရှိုင်းဂါးဆိ၊ ဂိပ်, လူဂ်းပံးယူ, လီ၊ ဂိပ်, လူဂ်းလွင်းလွတ်းဗေး တီးရှိုတ်းဂါးဆိ၊ လွင်းသုဆိ, လံးဆင်းယိင်း စလး ကဆိပီးဆွင့်ရှမ်းစပ်စွဲ; ဆဆံ့ ဆင်, ပွင်ပီဆိလံး ရှမ်းဗျးယိဆိး လီပီဆိတီးတိုင်, ပာင်, ကျပ်, ကျွမ်းလွမ်း ပီးဆွင့်ရှမ်းစပ်ယူ, ဗျးကျေး။ သိုပ်, ဗျးမုးလံး 053 811130 ဗျးကျေး။



มูลนิธิเพื่อสุขภาพและการเรียนรู้ของแรงงานกลุ่มชาติพันธุ์
63/30 อุโมงค์ ซ.4 หมู่ 8 ต.สุเทพ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50200

โทร/แฟกซ์ 053 811 202

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

ပဝ်ဂုဏ်ဆံ့ ဝုးတု, ဝေင်, ပဆိလံးလံးဂုဂ်း “ ရှမ်းသိုဝ်းခံ ”