

ဂါဆင်ပိုင်း ဝါးရှိုတ်းရှိုးခူဝ်းကွက်,လီ ကဆင်ထုဂ်,မိဆင်း ပုဆင်းတု,ဂါဆင်ဂု.ခါ ပုကဆင်မ့်,လိုဆင်းသို့



Implemented by:



ဂၢၤခၢၣ်ဃီုၣ်တးၣ် ဝါးၣ်တးၣ်တးၣ်တးၣ်တးၣ်တးၣ်, လီ  
ကၢၤခၢၣ်ထုၣ်တးၣ်, မိၣ်ခၢၣ်; ပုၣ်ခၢၣ်တၢၢ်, ဂၢၤခၢၣ်ဂၢၤခါ  
ပၤကၢၤခၢၣ်မ့ၣ်, လိုၣ်ခၢၣ်သ့ၣ်

ခၢၣ်ခၢၣ်တၢၢ်တးၣ်တးၣ်တးၣ်တးၣ်တးၣ်တးၣ်တးၣ်တးၣ်တးၣ်

# ရွာမ်းခင်း

## ဖိုခင်းလိက်ခွပ်လှ်

ရွာမ်းခင်း.....	1
လွင်းဖူးဒေတောင်းခံပီခင်းသင်? .....	1
သမ်းပီခင်းဖူးဒေတောင်းတုသင်? .....	1
လွင်းဒေတောင်းခံလံးဂျေ၊သင်းမူးလိုင်ဂိုဝ်? .....	2
ဂခင်းတခပ်လေးလမ်းဝံခမ်းယမ်းတိုက်ဂိုခင်း.....	3
ဂခင်းတ 1: ပင်ဖိုခင်းဝံးဂိုဝ်းဂိုဝ်းခင်းကွင်းလီ = ဂခင်းဂါခါလီ .....	4
ခေးယိုင်းကခင်း.....	4
ခိုင်းခိုင်းခင်းခင်းခင်းခင်း.....	4
ခမ်းယမ်းတိုက်ဂိုခင်း .....	4
လွင်းခိုခင်းလခင်းထခင်းလေး ကိုက်တင်း ခေးသင်ပိုင်လိုင် .....	4
ဂခင်းတ 2: တင်းခိမ်းလခင်းထခင်းပခင်း မီးခင်းမိုဝ်းလဝ်းဂပ်, .....	10
ခေးယိုင်းကခင်း.....	10
ခိုင်းခိုင်းခင်းခင်းခင်းခင်း.....	10
ခမ်းယမ်းတိုက်ဂိုခင်း .....	10
လွင်းခိုခင်းလခင်းထခင်းလေးကိုက်တင်းခေးသင်ပိုင်လိုင် .....	10
ဂခင်းတ 3: ခမ်းခိင်ပုခင်းတုမီးခင်းတွခင်း.....	13
ခေးယိုင်းကခင်း.....	13
ခိုင်းခိုင်းခင်းခင်းခင်းခင်း.....	13
ခမ်းယမ်းတိုက်ဂိုခင်း .....	13
လွင်းခိုခင်းလခင်းထခင်းလေးကိုက်တင်းခေးသင်ပိုင်လိုင် .....	13
ဂခင်းတ 4: တီးယုဂိုဝ်းဂခင်းကခင်းမိုဝ်းသိုလေးမီးခင်းဂင်းလခင်းလှ်ပုခင်းတုဂခင်းဂါခါလီ.....	17
ခေးယိုင်းကခင်း.....	17
ခိုင်းခိုင်းခင်းခင်းခင်းခင်း.....	17
ခမ်းယမ်းတိုက်ဂိုခင်း .....	17
လွင်းခိုခင်းလခင်းထခင်းလေးကိုက်တင်းခေးသင်ပိုင်လိုင် .....	17
ဂခင်းတ 5: တွခင်းကခင်းလံးကပ်ပုခင်းဖူးခင်းပီခင်းဖူးခင်းပိုင်ပိုင်ဂိုဝ်းဂိုဝ်းမခင်းပီခင်း.....	21
ခေးယိုင်းကခင်း.....	21
ခိုင်းခိုင်းခင်းခင်းခင်းခင်း.....	21
ခမ်းယမ်းတိုက်ဂိုခင်း .....	21
လွင်းခိုခင်းလခင်းထခင်းလေးကိုက်တင်း ခေးသင်ပိုင်လိုင်.....	21

## မုခ်ခိးလိဂ်းခွပ်းလွံ

ခေးမုခ်ခိးခွပ် (The international Consultancy) တၢ၊တေပီခိးမုခ်ခိးလိဂ်းမုခ်ခိးလိဂ်းလိဂ်းခိး။ Myanmar Sustainable Aquaculture Programme (MYSAP) နလး၊ ကိဂ်းတၢင်းလွမ်း The United States Agency for International Development (USAID) သွင်လွမ်းခိး။ ယု၊တုးဂၢခိးတူင်၊ခိင် ပုခိးတၢ၊လိင်.လူသၢ်လွံ လွမ်းပုသေ လွံးထီမ်ပခိးခိးခွပ်းဂၢင်။

The European Union (EU) နလးသင် The German Federal Ministry for Economic Development and Cooperation (BMZ) နလးသင် ကိဂ်းတၢင်း The implemented by Deutsche Gesellschaft fur Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH ခပ်လိဂ်းခိး။ ဝမ်.လွံး ဝိခိးခွပ်းဂၢင်ပခိး Myanmar Sustainable Aquaculture Programme (MYSAP) သေ မီးခေးယုိုင်း ကၢခိးမိခိးခိးခိး။

လွံးထီမ်သေ ယုဂ်.ယွင်းတၢင်း၊ဂၢပ်းဂၢပ်း၊ဂိင်းဂိင်းပခိး ဂၢခိးတၢ၊လိင်.လူတူင်သတ်းဂိပ်း၊လွမ်းခိး။ တေလၢင်းမခိးဂိမ်း ခၢင်းယၢင်းဂျု၊ ကပ်လိဂ်းခိး.သေနလး၊ ဂူ.ပွင်.လွံးခိင်ဂၢခိးဂူမ်၊လုမ်းခပ်းခိး.တၢင်းဂိခိး တၢင်းဂိခိးတၢင်းယိမ်. ကခိးပီခိးကိခိး ပီခိးဂိင်းနလးသင် ဂၢခိးလိင်.လူသၢ်လွံးခိးခိးခိး.ဂေး၊ ခိင်.ဂိပ်းတေလၢင်းဂုခိးမုခ်ခိး။

(MYSAP) ခိး။ ပခိးဂိင်းဂမ်.လွံး ဂၢခိးလိင်.လူတူင်သတ်းဂိပ်း၊လွမ်းခိး။ ကခိးလိင်.လိင်.နလး၊ ကိဂ်းတၢင်းဂၢခိး တၢင်းဂိခိးတၢင်းယိမ်. ကခိးမီးကိခိးခိးဂိင်း ကခိးမီးတူင်ထုမ်းမိပ်းပုခိးတၢ၊ဂုခိးဂုပ်း တီးသၢမ်ခိးဝိင်း ခိးလိင်းတီးနလး တိုင်းနလးဂိင်း လိင်းမိမ်.မုခ်.မခိး) ဖခိးလုးပွတ်းတွခိးခွပ်းခိး (MYSAP) ခိးမိင်းသေ လိးဂူ.ပွင်.လွံးပိပ်း (WorldFish) ကခိးယု၊ဖခိး၊တုးဂၢခိးပုတ်းဝၢင်းခေးလိးလွံ (GIZ) နလးတၢင်း Ar Yone Oo, BRAC and Myanmar နလး၊ ကိဂ်းတၢင်း မိခိးခိး, Malteser International ခိး.ဂိတ်း sub-contract သေဂိတ်းဂၢခိးလွမ်းဂျု.ဝိ။

ဂၢခိးလိင်.လူသၢ်လွံးဂိပ်း၊လွမ်းပုသေခိး။ ယုိုင်းကၢခိးပုခိးတၢ၊ဂိတ်းဂွံး ခွပ်းခွပ်းဂုခိး၊ပုခိးဂွံးခိး တိုခိးခိးမုခ် ဂိတ်းဂွံးခိး.ဂတ်းဂိတ်းကွပ်း၊ပခိးလိဂ်းခိးဂၢခိး ဂိတ်းဂွံးဂုလိးတၢင်းဂိခိးတၢင်းယိမ်. နလး၊ကိဂ်းတၢင်း ဂၢခိးဂိခိးဂၢခိးလွံ.ပု ကခိးခိင်.ခါးပုခိးတၢ၊ခိင်.ယိင်းခပ်နလး၊ လုဂ်းကွခိး၊ခပ် ကခိးလုဂ်း၊မုခ်တီး မုခ်.ဂေးဂိခိးကခိးကမ်၊ဂိခိးခိင်။ တေဂၢင်းဂိခိး လၢင်းဂၢခိးပခိးတိုပ်.တၢင်းခပ် ပုခိးတၢ၊ဂုခိးဂု.ခါလုင်ခပ် ကခိးမီးဂၢခိးတူင်၊ခိင် လိးဂိတ်းလိးသၢင်း၊ ဂိပ်း၊လွမ်း ဂၢခိးလိင်.လူသတ်း ဂိပ်း၊လွမ်းခိး.လိင်.လိင်.သေ တေလၢင်းပခိးဂိင်းဂမ်.လွံးပခိး ခေးသင်၊ဂၢခိးပီခိး၊ပီင်ပိုင်ဂုခိး ကခိးလိ. သင်၊ပခိး ဂုခိး၊ကခိးကွပ်း၊မုခ် တီးဂိခိးနလး၊ ခွပ်းခွပ်းကခိးသိုပ်း.ကပ်လိးတီးဂၢတ်း၊ ကခိးယုိုင်းလုးတၢင်းဂိခိးတၢင်းယိမ်. ကခိးမီးကိခိးခိး မုခ်.ဂေးဂိခိးခိင်.ဝိ.သတ်းလိလိသေတိပ်းတတ်းလိး။ ဂၢခိးတူင်.ခိင်ခိး။ ခိးခိး.ခိးတူင်.ဝိ.တီး ဝိင်းမဂုရုး မတလေး နလးဂိင်း မိင်းခၢင် မိင်းတီးပွတ်းကွပ်း၊ နလး၊ မိင်းတီးပွတ်းလၢင်း ဖခိး၊လုး BRAC, KMSS, MFF, PACT, Inle Lake Authority နလး၊ကိဂ်းတၢင်း Pekhoh Lake Committee။

Asper Consulting Limited ယုခိးသုးသုင်၊မိတၢ၊ မွဂ်၊ခိးခွပ်းခွပ်းလွံထိုင်တီးဂုခိးခါပု မွံ့၊လိခိးသွံ ကခိးခပ်းဂုခိးမိပ်းသေဂိတ်းလွမ်း ဂုခိးဂိတ်းဂၢခိးခိးခွပ် The non-government organizations Ar Yone Oo, BRAC Myanmar, Malteser International, KMSS Pekhoh and MYSAP Inland and Fish for Livelihoods project team ခပ် ပုခိးတၢ၊ဂၢခိးလွံထီမ်ဂမ်.လွံးနလး၊ ခေးမုခ်ခိးကခိးလိးမုခ်တီးဂၢခိးတုမ်.ယုခိးပွဂ်းခိး မိပ်းဖွင်းဂိတ်းဂၢခိးလၢင်းထတ်းတူရ်း ဂၢခိးခိးတၢင်းခွပ်းပုခိးခိင်ပွင်ဂိတ်းဂွံးမခိးပီခိး ခိင်ဂၢခိးမုခ်ခိးတီးဂိတ်းဂွံးခွပ်းကွပ်း၊လိ ပုခိးတၢ၊ဂၢခိးဂု.ခါပု မွံ့၊လိခိးသွံ။ Feedback ခိး.ဂုခိးလု.ဂခိးသေပိခိး၊ကွပ်း၊ပီခိးဖခိး၊သု၊မိမ်.မု၊ (မခိး) နလး၊ ဖခိး၊သု၊ တီးလုင်သေ တၢင်းလၢင်းခိးခိး ဂၢခိးခိးတၢင်းပုခိးခိင်ပွင်ဂိတ်းဂွံးမခိးပီခိးလိင်.ခိး။ MYASP နလး၊ပုးတၢင်း USAID ဂေးလွံးထီမ်ပခိးဂိင်းဝိ။

# ရှမ်းခမ်း

## လွင်းပန်းအတောင်းခံပီခင်သင် ?

တၢ၊တေခပ်းလူခေတၢင်ခါတၢင်ယီမ်.လေးကိတ်,တၢင် ဂၢခင်ဂူမ်,လူမ်းခိုင်တၢင်ခါတၢင်ယီမ်. ဂွံပီခင်ကီခင် ပီခင်ဂိုင်းခင်းလိုင်ပျဲခင်း,မၢ, လုမ်း MYSAP ခင်းမိုင်းခေ. ယုဂ်.ယွင်းပခင်ဂိုင်းခါခင်းပုဂ်,သွမ်း - ဂၢခင်ခါခင်းလိုင်.လူသတ်းကိတ်,လွမ်းခေမ်. ဂိုတ်းလွမ်းပုဂ်,ပခင်းယိုဝ်းခင်းခိတ် လေး ဂိုတ်းကွက်,ပခင်မၢင်,မံ.မၢင်,တွက်, ခိုင်ပခင်,ကခင်ဂေ,တီခင်းပံ.တီခင်းလိုင်.ပျဲ ခင်းခွင်ကခင်လီဂ်.လီဂ်.သေ ဂၢင်ဂိုင်းခင်းဂိုတ်းပခင် ပါင်ပုဂ်ခင်း ခိုင်ခေမ်.တွခင်းပခင်းလီဂၢခင်ခါခင်းပုဂ်လေး ဂိုတ်းဂွံမီးခေမ်.တွခင်း တၢ၊တၢင်ခါခင်းကခင်ယၢမ်းခါခင်းယု,တၢ၊သေ, ဂွံပေပုဂ်လီဂ်လီဂ်မၢ။ သေကခမ်,ဂၢး လုမ်း MYSAP ခင်းမိုင်းခေ. ဂမ်.ထီမ်ပခင်ဂိုင်း ပါင်ပုဂ်ခင်းဝါးဂိုတ်းဂွံခင်းကွက်,လီ လေး ကိတ်,တၢင်ခါခင်းဂၢခင်တွင်. ခိုင်ခပ်ပုဂ်ဂၢခင်ဂူမ်,လူမ်းတၢင် ဂါခင်တၢင်ယီမ်. ဂၢခင်လူလွမ် ထီင်းသိမ်းလေး ကိတ်,တၢင်ထီမ်ပခင်ထီင်းဂၢခင်ခါခင်းခွင်ပု။ ယိုင်းကၢခင်းဂၢခင်ကခင်ခပ်းလီမ်ခပ်းခေလိုင်ခေ. တၢ၊တေ လူတ်းယွမ်း ဂၢခင်လူ.သုမ်းလေးကခင်တူ,ခပ်း တီခင်းဂၢခင်ဝါးဂိုတ်းဂွံခင်းကွက်,လီလေးကိတ်,တၢင် တေဂၢင်ဂိုင်းခင်းပခင်ပု ဂွံလူတ်း ပေး ပုခင်းတၢ၊ဂူခင်းသိုဝ်.ဂါခင်ခပ် သေကခမ်,ဂၢး ဂိုတ်းဂွံခင်းပေးတိုခင်းခေမၢး လွမ်းဂၢခင်ခေ.ထီမ်လွမ်းခွင်ကခင်ကွက်, မၢးတီခင်းပု။

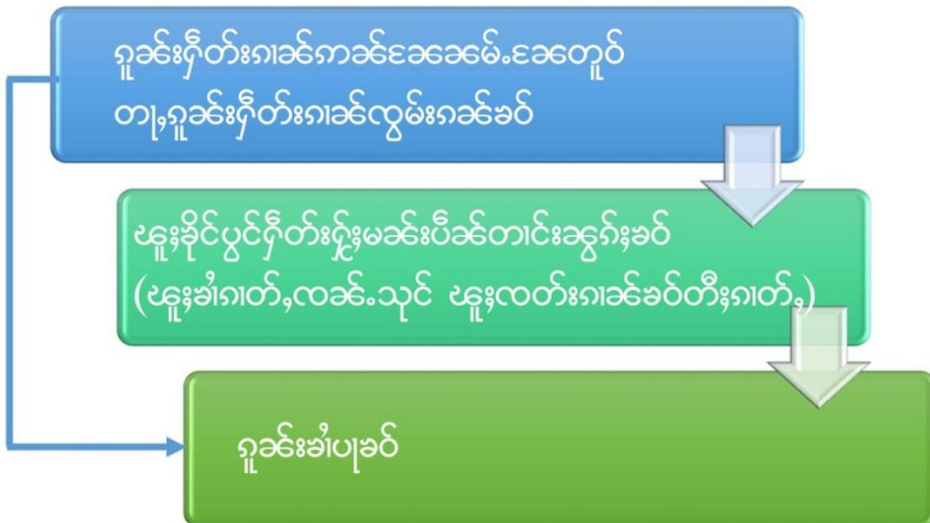
ဂၢခင်ခေတၢင်ခင်းခွင်ပုဂ်ခင်းပီခင်ခေ. ဂၢင်ဂိုင်းခင်းလွံထီမ်ပခင်ခေ,ဂူဝ်ယွံ ခိုင်ကခင်ဂိုတ်းဂွံလၢင်း ဂိုတ်းလံးငါးငါးလူမ်လူမ် တီခင်းခင်းဝါးဂိုတ်းဂွံခင်းကွက်,လီကခင်ထုဂ်,မီခင်း ပုခင်းတၢ၊ဂၢခင်ဂၢ.ခါပုဂ်ကခင်လိုင်ခင်းမ့, ဂၢခင်ခေတၢင်ခင်းခေ. ပုခင်းဝါးကခင်ခေတၢင်ခင်းခေ, ပီခင်လခင်း.ပီခင်လခင်း. ပုခင်းတၢ၊တေဂိုတ်းကပ်လံး ပုခင်းတၢင် ခေ,သင်,ပိုင်လူင်ခပ် တၢ၊တေ ခေခိုင်,ပုခင်းခပ်ဂူမ်းဂိုတ်းလွမ်းခပ်။

ခေယိုင်းကၢခင်းပိုင်လူင်ခွင်ပါင်ပုဂ်ခင်းခေ. ကၢပ်းပခင်သုခင်း,လံးဂိုတ်းတၢ၊ခင်းယိင်းလေး ပုခင်းလံးကခင်ခါပုခပ်

- တၢ၊တေဂိုတ်းဂွံမီးခေခင်းလီပုခပ် ဂွံပေပုဂ်ခင်းလခင်း.ထၢခင် ဂွံပေပုဂ်လၢင်းလွံထီမ်ခပ် လုဂ်.တီခင်းခါခင်း ဂွံပေပုဂ်ခင်း ခေခင်းလီခင်းခပ်ခပ်
- တၢ၊ယုဂ်.ယွင်းခေမ်.ဂတ်.တၢင်ခါခင်းခပ်,ခပ် တၢ၊တေဂၢင်ဂိုင်းခင်းပခင်ပုဂ်ကခင်မ့,လိုင်ခင်းသိုဝ်သေ လွတ်းပေးပုခင်းတၢ၊ ဂူခင်းဂါခင်ဂူခင်းလွံ.ခပ်

## သမ်.ပီခင်ပုခင်းအတောင်းတၢ၊သင် ?

TRAINING PYRAMID





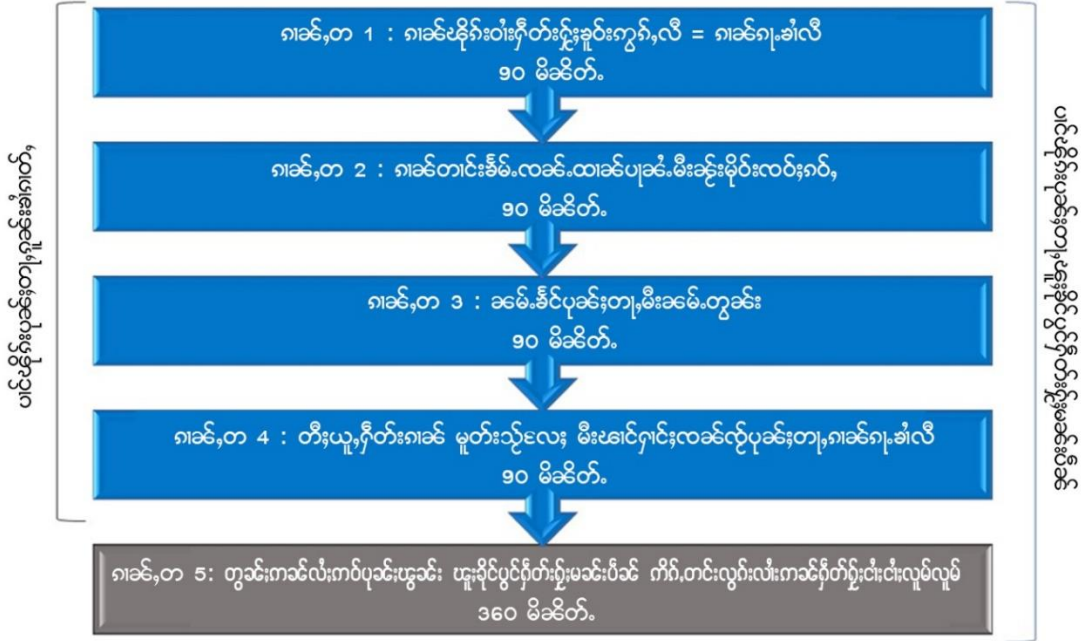
လွှင့်ဆိုခန်းကမ်းထာခင်းလေးခေးသင်ပိုင်လူင်

လခင်းခပ်ခင်းတမ်းပုမုးလွမ်းတင်းလုံ  
ပုခင်းတု၊တေးခခခမ်းခေတုင်  
လုမ်းတင်တုင်ဂုခင်းခေး

ခေးမုခင်းတင်းခမ်း ပုခင်းတု၊ကုင်၊/  
ခေးသင်၊ပိုင်လူင် ပုခင်းတု၊ခေးခိုင်ပိုင်  
ဂိုတ်းဂိုတ်းမခင်းပိခင်း ယိုခင်းပခင်းယုခင်းခပ်  
ဂုမ်းဂိုတ်းလွမ်းခပ်

- ဂမ်းကမ်းလတ်းဂိုခင်းကခင်းခေဝံပတုခေ။
  - တင်းတိုက်ခမ်းခေ။ ပီခင်းလွင်းတင်းကခင်းလမ်းလွင်းသေပိုခင်း၊ ကခင်းသိမ်းပိုင်းလံးတင်းဝံး ကခင်းဂိုတ်းဂိုတ်းပုလံးလု၊ပီတ်း  
ယိုင်းတင်းတိုက်ခမ်းခေ၊ တင်းဝံး မူင်းခိုင်းခိုင်း၊တီးဂိုတ်းယိုင်း နုင်းလေးဂိုခင်းခိုင်း။ ယိုင်းတင်းတိုက်ခမ်းခေလွမ်းလွင်း  
ကခင်းတင်းခိုင်ထာတ်ခင်းလမ်း(မ) လေးမူင်းခိုင်းခိုင်း၊တီးဂိုတ်းယိုင်းခေးယုမ်းလွတ်းလွင်း။  
လခင်း၊ကခင်းလမ်းလွင်းသေပိုခင်း၊ တု၊ဂိုတ်းလွင်းတုင်၊ခိုင်မူင်းခိုင်းခိုင်း၊တီးဂိုတ်းယိုင်းခေ။ တေးလံးဂိုတ်းပခင်းတင်းတိုက်ခမ်းခေယုမ်းလွင်း  
ဝံးကုတ်းခေးလီသေပိုခင်း။
- သင်းလိင်းခေခေတု၊ ခမ်းခိုင်ယုင်းယုင်းကခင်းလံးလုင်၊ဝံ၊ခေ။ ပီခင်းကခင်းတင်တုင်တု၊ဂိုတ်းပိုင်တိုင်းပိုင်တင်း ပခင်းလံးထာတ်တု၊ဂိုတ်းကတ်း  
သေသိမ်းပိုင်းလံး တု၊တိုက်ခမ်းပုလွမ်းခင်း၊ လိမ်းခေးလမ်းလမ်းလံးခေ။ ခေဝံ၊တီးပတုခေ။
  - မခင်းမီးခမ်းဂတ်း တင်းကတ်းယိုင်းယုင်းခမ်းခမ်း တမ်းမီးဝံ၊လွမ်းခမ်းခမ်းခမ်း၊ ကမ်းခခခေ ပမု၊ခေ ခမ်း/ခေး။
  - မခင်းလင်းကုင်ဂိုတ်းပခင်း တင်းကတ်းဝံးဝံးခခခေ၊ခင်းလံးလမ်းလမ်း ဂမ်းသိုပ်၊တိုပ်၊လွမ်းခမ်းခမ်းခင်းလေးခေးပု။
  - မခင်းလင်းဂိုတ်းပခင်း ပုလွမ်းကတ်း/ယမ်း/လုမ်း၊သေလွမ်းခေ။
  - မခင်းလင်းဂု၊ဂင်းပခင်း ထာတ်ခမ်း၊ကခင်းလုတ်းယုမ်းလွင်း ကခင်းလင်းပီခင်းကုတ်းမု၊ ကခင်းဂိုတ်းဂိုတ်းမခင်းခင်းခင်း၊ကုင်၊တီးယု၊  
ကပ်ခမ်းခိုင်ပေးသွပ်၊ ကမ်းပုခမ်းခေ။
  - မခင်းသမ်းသိမ်းပိုင်းပခင်း တိုက်ခင်းတိုက်ခမ်း တေး၊တေး၊မီးတင်းခိုင်လွမ်းကခင်းဂိုတ်းပခင်းပု၊ တေး၊တေး၊ကမ်းခိုင်ပု။
  - ခမ်းခမ်းခိုင်ကခင်းခေလွင်းလွင်းခေ၊ခေး၊ ကပ်၊ခမ်း၊ပခင်းပု ခင်းခမ်းကတ်းကတ်းကခင်းမူတ်းသေ လင်း၊သုန်းပခင်းကခင်းလမ်းပီခင်း  
ကုတ်းပီခင်းမု၊ကခင်းခိုင်းလွင်းလေးကုတ်း၊တင်းမူင်းခိုင်းခိုင်း၊တီးဂိုတ်းယိုင်း။
- ကပ်ဂုခင်း၊ခေဂုင်ပတုခေ၊ခေ။ ယုခင်းဂုမ်းဂိုတ်းလွမ်းခပ် ဂုခင်း၊ခေဂုင်လွင်းခေတု၊ဝံ၊ ကပ်ခမ်းခိုင်သွပ်၊ပုဝံ၊ခေ။ ပီခင်းကခင်းခမ်းလိမ်း  
မိခင်းသေပိုခင်း။

ဂခင်း၊တခပ်လေးလမ်းခမ်း၊ခမ်းယမ်းတိုက်၊ဂိုခင်း



ပင်ပိုင်ခင်းပုခင်းတု၊ဂုခင်းခေ၊ကတ်း၊ ခခင်းလင်းဂိုတ်းသင်းပခင်းတင်းဝခင်းတိုက်တိုက် ကမ်းခခခေ လိမ်း၊ခေကုတ်း၊ပခင်းသီ၊ဝခင်း  
ခိုင်ခင်း-1.5 တေး၊ 2 လုင်ခမ်း

# ကဏ္ဍ ၁: ပါင်ဗိုင်းဝါးဂြိုဟ်းဂြိုဟ်းခွင်ကွက်,လီ = ကဏ္ဍဂျေအ်လီ

## ခေ့ယိုင်းကဏ္ဍ

ဝါးလီပံးဂြိုဟ်းယဝ်. ဗုဒ္ဓခင်းဂြိုဟ်းဂြိုဟ်းလွမ်းခပ်တေလံး:

- မန်းမခင်းဂျပ်.ဝါးကဏ္ဍလမ်း,လွင်း; ကဏ္ဍဗိုင်းဝါးဂြိုဟ်းဂြိုဟ်းခွင်ကွက်,လီခပ်. ဂြိုဟ်းဂြိုဟ်းမီးဗုဒ္ဓခင်းလီခမ်း.တွင်းကဏ္ဍလံးမုးတီးကဏ္ဍဂျေအ်လီ။
- မီးကဏ္ဍခိုင်းခေ့ယိုင်း,လွင်ခိုင်းပုခပ်ခပ်. ယုခင်း.သင်ဗုဒ္ဓဂြိုဟ်း,တင်း ဂြိုဟ်းသင်ဗုဒ္ဓ; လံးဂြိုဟ်းဂြိုဟ်း,ဗုဒ္ဓလူပီတံး။

## ခိုင်းခွင်ကဏ္ဍခပ်ပုး

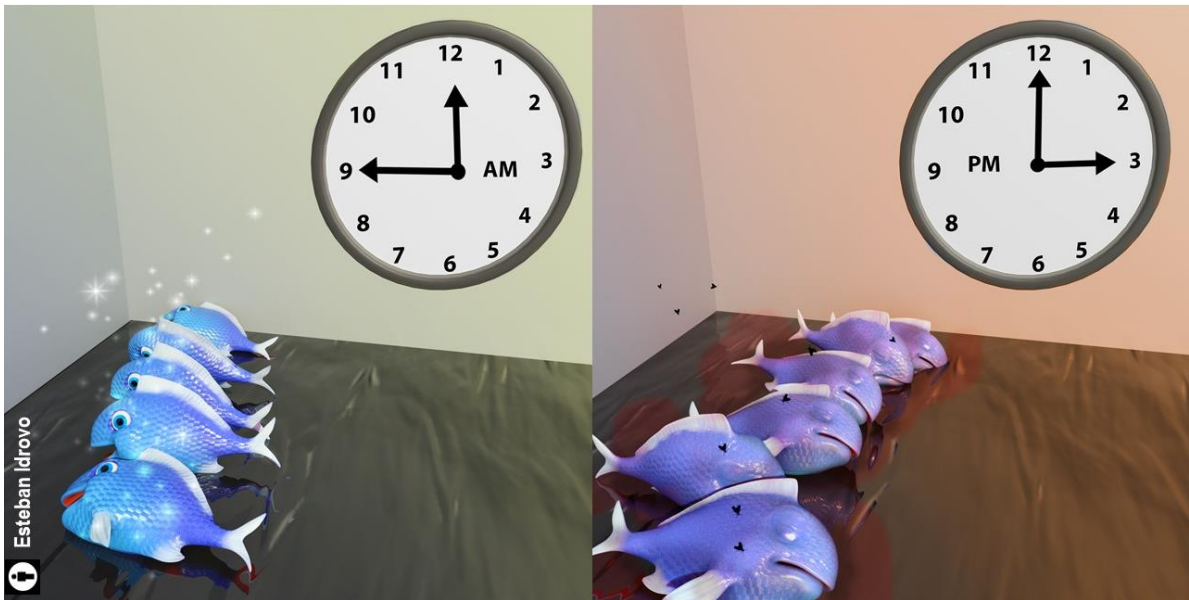
- ဂျင်းကဏ္ဍ/ဂျင်း,ဗုဒ္ဓဂျင်း; ကဏ္ဍ,ခေ့ ကပ် Slide သေခေ့ ကဏ္ဍ,ခေ့လွင်. Vinyl ခပ်. ခိခင်းတေပီခေ့တုင်းခပ်တင်းလွင်. သင်ဝါးပါင်ဗိုင်း တေဂြိုဟ်းဗုဒ္ဓခေ့အ်ဂတ်,ကဏ္ဍမီး ကဏ္ဍခိုင်းခေ့ခပ်ခိုင်းပွင်ဂျေ။
- Stickers

## ခါးယမ်းတိုက်ဂြိုဟ်း

90 minutes

လွင်းခိုင်းကဏ္ဍ.ထာခေ့ဗုဒ္ဓ; ကိတ်,တင်း ခေ့သင်,ပိုင်လွင်

1. ခေ့ဂျင်းကဏ္ဍပတ်းခေ့။ ထာခေ့ဗုဒ္ဓခင်းဂြိုဟ်းဂြိုဟ်းလွမ်းခပ် ဂြိုဟ်း,လာတ်းခေ့ပေခေ့ကဏ္ဍခပ်ဂျေ

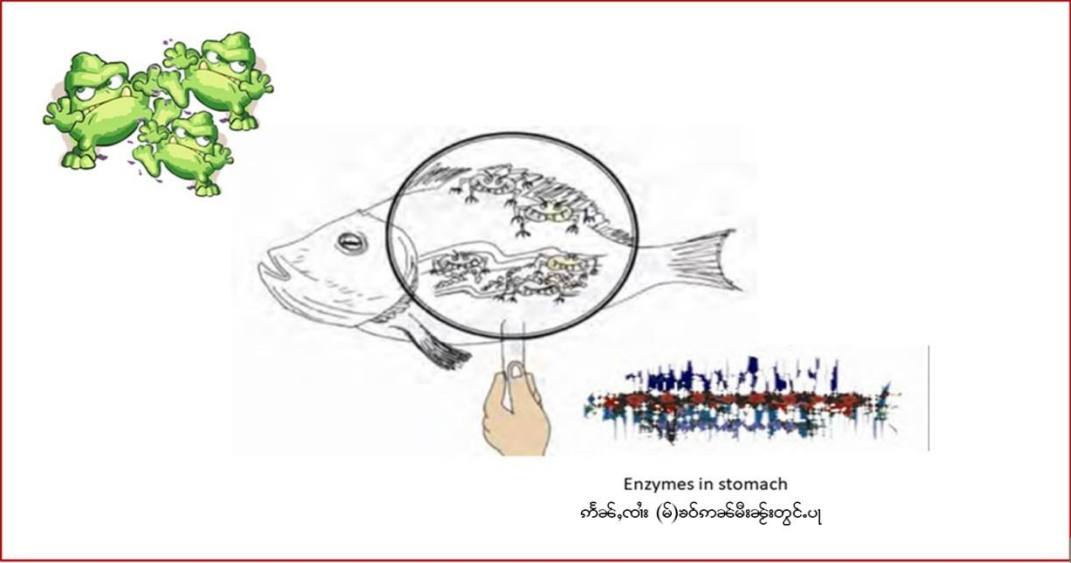






၆. လတ်းခေယုးခင်းဂူမ်းဂိုတ်းလွမ်းခပ် ရာခင်ယိမ်းတိုင်းပိတ်းပိတ်းယုးခင်းယုးခင်း ကာခင်ခေဝံ.တီးတၢင်းခိုင်ခိမ်း. လၢင်းဂိုတ်းဂူမ်းဂၢင်းတူင်း.ခိုင်ခွင် မူင်းမိင်းပိတ်း.တီးဂိုတ်းယုင်း ငလးဂီခင်း,လၢး(မ်)ခပ် ကာခင်ပိတ်းပိုင်လူင်ပိတ်းမုးသၢ်တၢ်ဂၢင်းဂူမ်း. ဂိုတ်းပိတ်းမုးဝံးဝံး။ ကပ်ဂၢင်းလၢင်းလွဲ.သေကုပ်,ဂုမ်းပခင်း။

- မူင်းမိင်းပိတ်း.တီးဂိုတ်းယုင်းကမ်,ခေခင် မူင်းမိင်းခပ်ခိမ်း. မီးတီးတၢင်းခွင်းပုလးတၢင်းခွင်းတွင်း. ကီခင်း,လၢး(မ်) ပိတ်းထၢတ်းခေမီး မီးယုး,ခွင်းပု ဂုခင်းဝံ.တီးခွင်းတွင်း.ခွင်းခိုင်. ကမ်,ခေခင် ခွင်းဂၢမ်းခိုင်.ခွင်ပု။ ခပ်ခိမ်း.မိုခင်းခေမံ.ဂူတ်း (Acid) သေဂိုတ်းဂူမ်းပုခပ်ကူခင်းလူင်း။ ပုမိုင်းခပ်ပိတ်းတူင်ယုး,ခေခင်. လွဲ.ကီခင်း,လၢး(မ်)ပိတ်းယုင်းတွင်း. တၢ်ဂိုတ်းဂူမ်းတၢင်းဂိခင်းယုး တီးတၢင်းခွင်းတွင်း.ခပ်။
- တံးသေပုတၢ်ဂူမ်း, မူင်းမိင်းပိတ်း.တီးဂိုတ်းယုင်းငလး; ကီခင်း,လၢး(မ်)ခပ် သိုပ်,ဂိုတ်းဂၢင်း (digest) ယုး,ငလး; တေလံးမီးသေ ကာခင်ကာခင် ဂိုတ်းဂူမ်း ရာခင်ခေခင်.ဂိုတ်း။ ကာခင်ခေဝံ.တီးတၢင်းခိုင်လိုင်ခိမ်း. ပိတ်းလၢးဂၢမ်းခွင်း; ပုခင်းတၢ်,တေဂိုတ်း ဂူမ်း ဂူပ်ခေပ်. မူင်းမိင်းပိတ်း.တီးဂိုတ်းယုင်းငလးကီခင်း, လၢး(မ်)ခပ် ယုမ်းလူတ်းလူင်းထိုင်ပခင်းတီးဂၢင်းတူင်း.ခိုင် (i) ကပ်ခေမံ. မူတ်းမူတ်းလၢင်း.ပခင်း (ii) လွဲ.တိုင်းခေမံ.ခိမ်း ခိမ်း.ပိတ်းလၢးဂၢင်းခိမ်း.လိုင်ငလးဂီခင်း,တင်း (iii) ကပ်တွင်း.ပုကွတ်း,တီးပု။



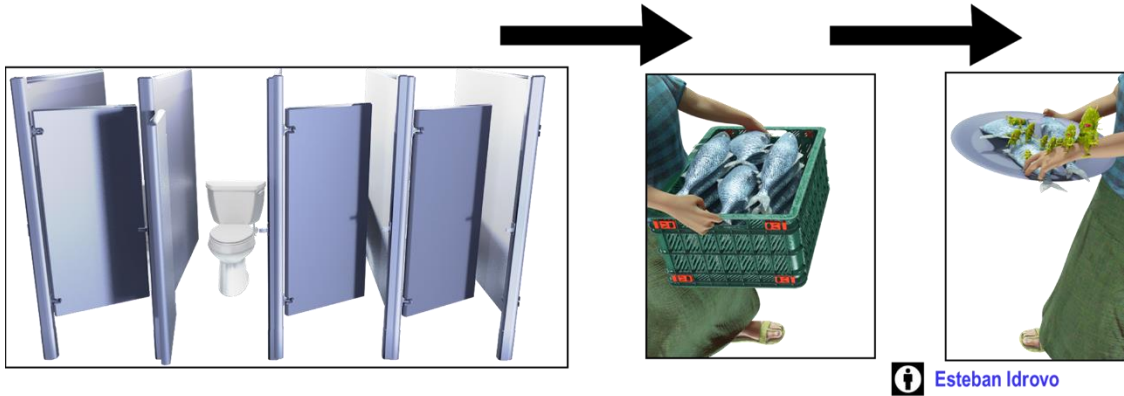
၇. ထၢမ်တူင်းယုးခင်းဂူမ်းဂိုတ်းလွမ်းခပ် တၢ်,တေလၢင်းခေလံးယုးခင်းယုးခင်းတေ.သူင်း, မူင်းမိင်းပိတ်း.တီးဂိုတ်းယုင်း တီးခွင်းဂူခင်း,ဂၢင်းခိမ်း။



ခေ့တွပ်, :

7. လုံ့တိုင်းရှင်းလင်းကုသခြင်းအပေါ်တိုးတင်းဆောင်ရွက်ခြင်း။ တာ၊တေ့ပုဒ်တုမ်းခေးတွပ်၊ခွင်ယူဒ်ခပ်ရှုမ်းရှိုတ်းလွမ်းခပ် လိင်၊လိင်၊ ပခင်ခင်၊ပတုံးခင်။

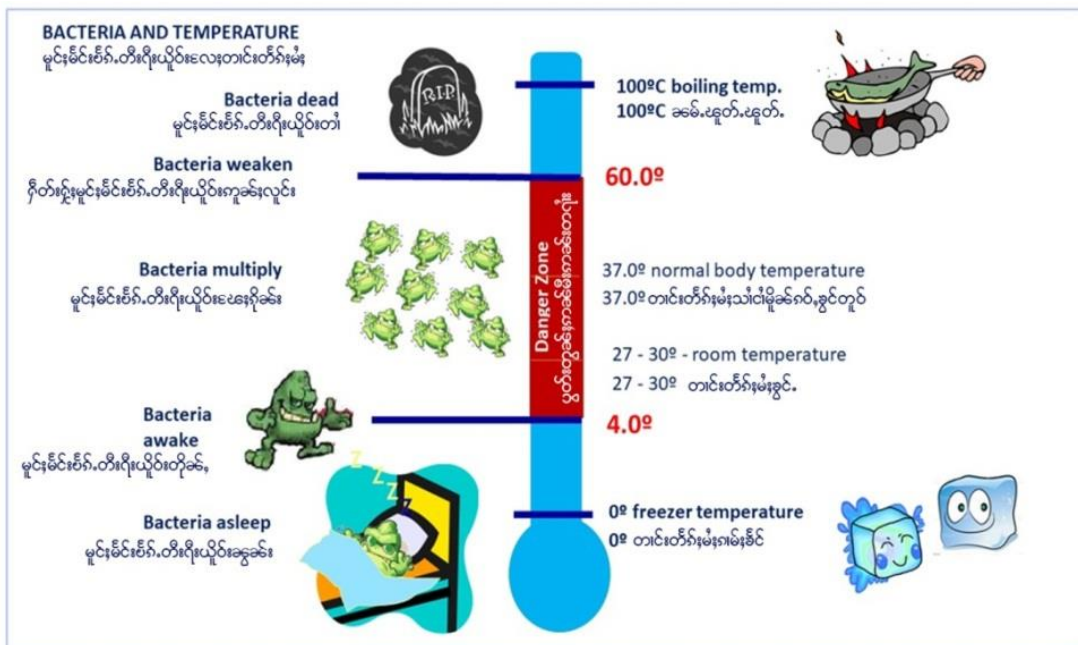
- မှုင်းမိင်္ဂါးပိတ်တီးရီးယိုင်းခင်၊ လင်းရှင်းလိမ်းယူ၊ရှုးတီး ပိုင်လိုင်မခင်းတီး တီးယူ၊ရှုမ်းရှိုတ်၊ပုလ်၊ရှိုင်း။
- သင်ဝုးပုခင်၊လိမ်းတိုင်းလျှမ်းလွမ်းသေကုသကုခင် တီးခင်းတီးယူ၊ကုခင်ပုလ်၊ရှိုင်းခင် မှုင်းမိင်္ဂါးပိတ်တီးရီးယိုင်းခင်၊ တေ့သွမ်းထိမ် လိုင်မုးပခင်ပုသေ ကပ်လိမ်းခင်၊လေး တင်းလုခင်၊ခွင်ပုခင်၊ တေပိခင်တင်းရှင်းရှု၊ ကမ်းခခင် တေပိခင်မုးတင်းလူ၊ပိတ်းယူ၊ယပ်။



8. ထမ်တူလျှမ်းယူဒ်ခပ်ရှုမ်းရှိုတ်းလွမ်းခပ် ကီးသင်ပိခင်လိမ်းတင်းခခင် လိမ်းတေမီးယူဒ်ခပ်လိပုခင်းတာ၊မှုင်းမိင်္ဂါးပိတ် တီးရီးယိုင်းတေလင်းသိုပ်၊ လုံ့ လေးယေးကွမ်းပိခင်မုး။

9. ကုမ်းရှုမ်းခင်လွမ်းရှင်းလင်းသေ သပ်းလိင်၊ခေပခင်။

- မှုင်းမိင်္ဂါးပိတ်တီးရီးယိုင်းခင်၊ လိမ်းတီးယမ်း ကမ်းခခင်တီးယူ၊ကုခင်မီးကုခင်၊သေလိုင်ယမ်းယူ၊ဝံ၊ ခပ်ခင်၊ လင်းပိခင်တိုင်မီးလုံ့သေ ယူ၊လိမ်းလွမ်းတင်းခင် မိုခင်လိုင်၊ပု ကမ်းခခင်တင်းခင်ကုခင်ပိုင်ပိတ်းဝံ။ မှုင်းမိင်္ဂါးပိတ်တီးရီးယိုင်းခင်၊ လင်းယေးခင်းတင်းတိမ်းမုး ကုခင်မီးကုခင်ကုခင်၊မိး။
- တင်းတိမ်းမုးကုခင်၊မိးလေး တင်းယမ်းလေးကိမ်း၊တင်းတီးယူ၊ကုခင်ပုလ်၊ရှိုင်းခပ်လိုင်ခင်၊ ပိခင်ကုခင်တံ၊တီး (သိုင်၊ပိတ်းလွမ်း) ထုမ်းလုံ့တီးသုတ်း ပုခင်းတာ၊မှုင်းမိင်္ဂါးပိတ်တီးရီးယိုင်းယပ်။



10. ထမ်တူလှ်းဃူးခပ်းဂှ်တဲးလွမ်းခပ် ခပ်ထိုင်,ဝုးပိခပ်ကီုဒုသင်ကခပ်ဂှ်တဲးဂှ်မုင်းမိင်္ဂါ.တီးဂီုယိုဝ်းကမ်,လံးလှ် ကမ်,ခခေင်တေဂှ်တဲးဂှ် လွင်;တူင်.ခိုင်ခပ်ထိုင်လွင်; ကမ်,ခခေင်ဂှ်တဲးဂှ်ခပ်တံ။  
ဂှ်တဲးတုမ်းခေ့တုမ်းခပ်

- မုင်းမိင်္ဂါ.တီးဂီုယိုဝ်းခေံ. ပိုင်လှ်မခင်းကမ်,လံးလှ်တၢင်းတီးမံး မံး ကမ်,ခခေင် ဂတ်း။ တၢင်းတီးမံး မံး (တၢင်းခိုင်ဝေ) တေလၢင်းဂှ်မိပ်တဲးပိ.တီးဂီုယိုဝ်းတၢင်းခေံ။ တၢင်းတီးမံး မံး ဂတ်း(တၢင်းတုး4) ဂမ်.ခခေင်တေ ထိုင်တုမ်းပခပ်ဂၢင်တူင်.ခိုင်ခပ်။ မုင်းမိင်္ဂါ.တီးဂီုယိုဝ်းခေံ. ကမ်,လံးလှ်ခေံ.ခိုင် ယုခေံ.ဂှ်တဲးဂှ်ခပ်ခေံလပ်း။ ကပ်ပုမုးဂှ်ခေံ. ဂှ်တဲးဂှ်မုင်းမိင်္ဂါ.တီးဂီုယိုဝ်းတံ။
- မုင်းမိင်္ဂါ.တီးဂီုယိုဝ်းခေံ. ကမ်,ဂှ်တဲးပိခပ်လံးလှ်ခေံခပ်လံးလှ်။ ဂှ်တဲးခေံလး ပုကခပ်လံးယၢင်းခေံ,သေဂှ်ခေံ.ခေံ. မုတ်းသ့သေမိခင်းလွမ်း ဂၢင်ယု,လီလး ကပ်ဂၢင်းဂှ်ခေံနိပ်းသိမ်းဝံ.လံးတၢင်းဂှ်. ယုခေံ.ပိုင်ဝုးမုင်းမိင်္ဂါ.တီးဂီုယိုဝ်း ခပ်လံးတံလွမ်းတၢင်းမံးဃူးသေ ခေံ.ကခပ်ဂှ်တဲးဂှ်ကွတ်းခေံပုဂၢး ပိခပ်ပုခေံတုးမုင်းမိင်္ဂါ.တီးဂီုယိုဝ်း တေလၢင်းဂှ်။

11. ထမ်တူလှ်းဃူးခပ်းဂှ်တဲးလွမ်းခပ် ပခပ်တူင်ယၢင်, “ဂၢင်ယိပ်းတိုဝ်းခေံတဲးခေံတဲးဃူးခေံဃူးခေံ” ခွင်ပုလးဂှ်,တၢင်းဂၢင် တုမ်း.တိုဝ်.ခိုင်တၢင်းခေံ.လၢင်.ထၢင်ခွင်ပုလး; ဂှ်,တၢင်းဂၢးခေံ။ လှ်.တိုဝ်းဂှ်;လၢင်ပတုးခေံ.သေ သပ်းလီင်းခေံ:

- ယိမ်းတိုဝ်းပုခေံတဲးခေံတဲးဃူးခေံဃူးခေံ. ဂှ်တဲးပိခပ်မုးဂၢင်တုးခေံဝံးဝံးလး; ဂှ်,တၢင်း/ကမ်,ခခေင်ဂှ်တဲးဂှ်ပုကမ်,မီး ဂၢင်လၢင်လှ်ပခပ်ဂှ်ခေံသိုဝ်.ခွင်ခေံ။ ဂမ်းလှ်ခေံသုတ်းမခင်းလၢင်းတုမ်း.တိုဝ်.ဂၢးခေံပုကခေံခေံပခပ်ဂှ်ခေံသိုဝ်.ခွင်ခေံ။ ဂၢင်ယိမ်းတိုဝ်းခေံတဲးခေံတဲးဃူးခေံဃူးခေံ. ပိခပ်ဃူးခေံလၢ.ပုခေံ;တုးဂှ်သုမ်းတၢင်းသွင်ဃူးခေံပုခေံ ဃူးခေံခေံ,လး ဂှ်ခေံသိုဝ်.ခွင်ခေံ။
- လံးလှ်ဂၢင်ခေံတဲးခေံတဲးဃူးခေံဃူးခေံခွင်ပုတၢင်းတူင် ကခပ်မု,လိုခေံသ့ လၢင်းတုမ်း.တိုဝ်.ကီခေံလှ်တဲးဂှ်လှ်.သေ မီးဂှ်လီင်း။ လှ်တဲးခေံ.ဂၢး လၢင်းလှ်ခေံခေံခေံခေံပု လၢင်းလှ်ခေံခေံခေံခေံခေံတၢင်းတူင်လး သင်ဝုးမုင်းမိင်္ဂါ; ဂှ်ခေံကပ် ခိုခေံဃူးခေံတၢင်းဂှ်ခေံ ခေံ.ခေံခေံပုခေံ. လၢင်းလှ်,သခေံလင်လးကပ်တီဂှ်,ပိတဲးကီခေံလှ်.ခေံ ကခေံမီး လှ်တဲးယု, ခေံခေံခေံ လှ်ခေံလင်လှ်ပုခေံ. ကပ်သံးခေံကွတ်,ယု,ဂၢး ခေံပုကခေံမီးဂှ်လီင်းခေံ. ခေံ.ဝါခေံခေံမီး သီဝ်ခေံ ပုခေံ.ဂှ်ခေံခေံသေသီဝ်ဝံ။
- ကပ်လွမ်းသဃူးဝမခေံ ပုကခေံလံးလှ်.ဂှ်ခေံ. ပု,ပခပ်တၢင်းမုင်းမိင်္ဂါ.တီးဂီုယိုဝ်းကခေံမီးတၢင်းခေံခေံလး; ကီခေံ,လံး(မ်)ခေံ လီင်းတီင်းခေံလံးလှ်ထိုင်; ပုတ်းဃူး,ကခေံဂှ်တဲးဝံ.သေ ပုခေံ.ယင်းလၢင်းဂှ်တဲးဂှ်တုးခေံ,ထိုင်ယု, မုင်းမိင်္ဂါ.တီးဂီုယိုဝ်းတၢင်း,လိုဝ်း ကခေံလုဂ်.မုးတီ;တူင်,ဝုင်းဂှ်မုမ်းခေံ.ဂၢး; လၢင်းတီင်းလီင်းခေံ;မုးတီ;ပု ဃူးခေံ,လှ်ခေံကခေံတီဂှ်,ဝံးလး; ဂှ်တဲးဂှ်ခေံတုးခေံ; ခိုခေံဂှ်ခေံထိုင်။ ပုကခေံလှ်.ပိတဲးလှ်.ခေံ.ခေံ. ကမ်,မီးလှ်; လၢင်လှ်တီးဃူးသိုဝ်.ခွင်ခေံသေ ပိခေံလှ်တၢင်းခေံခေံခေံ.ဂၢး လှ်တဲးယုမုမ်းလှ်။
- ခေံပုကခေံပိုတ်,ခေံဝံ.လွမ်းလှ်တေဂှ်တဲးဂှ်ခေံပုဂှ်ခေံ။ ခေံ.ကခေံလံးလှ်ခေံ,ခေံ.ဂှ်တဲးဂှ် တၢင်းခေံခေံခွင် ခွင်ကခေံဂှ်တဲးဝံ. လှ်တဲးယုမုမ်းသေ လၢင်းပိခေံကခေံတုမ်း.တိုဝ်.ခေံခေံ; သီထိုင်ခေံ။

ကပ်တိခင်ယိပ်,ဝိယူ့ခိုင်ပု



ကပ်ပုထိမ်းပိတ်န



မီးနွံလိမ်း / ပုကခင်လူ့ပိတ်န



ဂခင်ခးတိုခင်းပိခင်မးဝါးခွင်မူင်းမိင်းပိတ်န.တီးရီးယိုင်း  
ခိ. ပခင်ပစ္စခင်းသိုပ်,ဂခင်ဂူင်းခိုက်,ဂူလ်,ရှိုင်း

MMK 3500/လွံ

MMK 2800/လွံ

ပုကခင်ကမ်း,မီးဂခင်လခင်လွံ  
ရှိုတ်းရှိုင်းဂးခခင်လူ့တီးလူင်း

Esteban Idrovo

12. ခခင်,ဂိုပ်တေလွံတိတ်းလွံပိခင်းလွမ်းဂခင်,တခိ. တိုခင်,သတိပခင်ပစ္စခင်းခင်းရှိုတ်းလွမ်းခပ် ဂခင်ခး.ဂခင်းပု  
ဂခင်လုက်.မးတီးလွင်း လုခင်.ခွင်ဂခင်ဂူင်းခိုက်,ဂူလ်,ရှိုင်းခလး ဂခင်,တင်းဂခင်ရှိုတ်းတပ်းဂခင်ခးတိုခင်းပိခင်မးဝိ.  
ခွင်မူင်းမိင်းပိတ်န.တီးရီးယိုင်းလွိုင်းခိ.။

## စာအုပ်, တ ၂ : တၢင်းခီမ်.လၢခင်း.ထၢခင်းပုၤခံ. မိးခင်းမိုဝ်းလၢဝ်းဂၢဝ်,

### ခေးယိုဝ်းကၢခင်း

ဝံးလီၤပံးဂီၤခင်းကၢခင်း, တယၢဝ်.ခံ. ဗုဒ္ဓခင်းဂီၤခင်းဂီၤခင်းခၢဝ် တေလံး တေမီး:

- ပခင်း, ဂျၢ, တၢင်းဂ့ၢ်.ကၢခင်းလံးခင်းဂီၤခင်းကၢခင်း ခံဝ်တၢမ်တၢမ်ကၢခင်းခင်းတၢမ်ဗုဒ္ဓဂင်းမခင်း မေုၤဂ့ၢ်.ခင်းယေုၤဂ့ၢ်, ဂၢလးဂၢမ်းတၢပ်ပခင်းပုၤ ခင်းတၢမ်တၢမ်, ပီခင်းမၤ ဂၢခင်းဂၢဝ်, ဂူၤ, ဂီၤခင်း။
- တေပွင်, လၢဂ့ၢ်.မၤကၢခင်းဂၢဝ်ပခင်းခင်းဂၢဝ်ခင်း တၢမ်ဗုဒ္ဓဂင်းမခင်း မေုၤဂ့ၢ်.ခင်းယေုၤဂ့ၢ်, ဂၢလး ဂၢခင်းဂၢဝ်, ဂူၤ, ဂီၤခင်းပုၤကၢခင်းမိးယေုၤဂ့ၢ်, ဂီၤခင်းပီခင်းမၤမုၢ်မိးပီခင်း. တီးဂီၤယိုဝ်း။
- လံးဂီၤခင်းကၢဝ်. လံးသုၤဂၢလၢ. မိုဝ်းခီမ်.ခီမ်.ခင်း. လံးခင်း. ပီခင်းဂၢခင်းလၢ, လွင်းသေပိုခင်း ကၢခင်းဂီၤခင်းဂီၤခင်းမုၢ်မိးပီခင်း. တီးဂီၤယိုဝ်း ကၢခင်း, ကၢခင်းမုၢ်မိးကၢခင်းလၢ, ပီခင်းခင်းခင်း။

### ခိုင်းခိုင်းခွင်ကၢခင်းခင်းပုၤ

- ဂၢင်းလၢခင်း / ဂူခင်း, ဂၢင်းဗၢင် Power Point Slides (ကၢခင်း, ခင်း) Vinyl
- ဗုဒ္ဓကၢခင်းမိးခင်းမၤပံးဂီၤခင်း
- ယုးယုတၢ်
- ဂွၢင်းသီ
- ခင်း.
- Meta card or post it note/sticky notes
- Pentel pens

### ခင်းယၢမ်းတိုၤ. ဂီၤခင်း

90 minutes

### လွင်းခိုင်းခင်းလၢခင်း. ထၢခင်းလၢခင်း, တၢင်းခေးသၢဝ်, ပိုင်လူင်

1. ထၢမ်တူၤလၢခင်းဗုဒ္ဓခင်းဂီၤခင်းဂီၤခင်းခၢဝ် တၢမ်တၢမ် တၢမ်ဗုဒ္ဓဂင်းမခင်း မေုၤဂ့ၢ်.ခင်းယေုၤဂ့ၢ်.ခင်း. ပီခင်းသၢဝ် ဂၢလးဂီၤခင်းသၢဝ်လၢခင်း မခင်းပီခင်းဂၢခင်းလၢ, လွင်းတေသိမ်းပီခင်းပခင်းပုၤယု, လီ ဂီၤခင်းပုၤခင်းတၢ်, တၢမ်ခင်း, တၢ်ခင်းလၢ, ဂၢခင်း, တၢင်းခေးသၢဝ်. ခင်းဂၢခင်းဂၢခင်းခင်းသွင်ကၢခင်း

ဂူခင်းတၢမ်ပခင်းခေးတုၤ, ခင်း:

- ဂၢခင်းလီၤတၢမ်တၢမ် တၢမ်ထုၤပံး တၢမ်ဗုဒ္ဓဂင်းမခင်း မေုၤဂ့ၢ်.ခင်းယေုၤဂ့ၢ်.ခင်း. ဂီၤခင်းကၢခင်း, ပီခင်းတၢင်းယၢမ်းဂၢခင်းလီၤခင်းလဲၤ, မူတၢ်သ့ဗုဒ္ဓမခင်း ... ဗုဒ္ဓခင်း ... ခင်းဂၢဝ် ... မိုဝ်း ဂူခင်းသၢဝ်, သီခင်းပိုင်။
- ဂီၤခင်းဝံ. ဂၢခင်းမူတၢ်သ့ဗုဒ္ဓခင်း. လၢခင်းလွင်းထီမ်ဂၢမ်းတၢပ်မုၢ်မိးပီခင်း. တီးဂီၤယိုဝ်းလၢခင်းဗုဒ္ဓခင်း, မုၢ်. ကၢခင်းဂၢဝ်, ဂူၤ, ခင်းမၤတၢင်းခင်းပုၤသေ ဂီၤခင်းပခင်းဂၢခင်းဂီၤခင်း, ခင်း။
- သၢဝ်ဂီၤခင်းဝံ. လွင်းဂၢခင်းမူတၢ်သ့ဗုဒ္ဓခင်းလဲၤ, ဂၢလၢ. လွင်းခင်း. လၢခင်းလွင်းထီမ်ဂၢမ်းတၢပ် မုၢ်မိးပီခင်း. တီးဂီၤယိုဝ်း ဂၢခင်း, တၢင်းခေးသၢဝ် ဂၢခင်းဂၢဝ်, ဂူၤ, ဂီၤခင်း; လၢခင်းဂီၤခင်းခင်းခင်းပုၤ ဂီၤခင်းခင်းပီခင်းဂၢခင်းဂီၤခင်း, ခင်း။

2. ဂီၤခင်းသၢဝ်ဂၢခင်းခင်း ဗုဒ္ဓကၢခင်းမိးခင်းမၤပံးဂီၤခင်း။

- a) တၢ်ခင်းယုခင်းဗုဒ္ဓဂီၤခင်းလၢခင်းလၢ, တၢ်ခင်း, ခင်း(၅) ဂၢလၢ. တၢ်ခင်းယုခင်းခင်းဂီၤခင်းယု, တီးတၢင်းခေးတၢင်းခင်း။
- b) တၢ်ခင်းယုခင်းဗုဒ္ဓဂီၤခင်းလၢခင်းလၢ, တၢ်ခင်း, ခင်း ဂီၤခင်းခင်းခင်းခင်းတီးဗုဒ္ဓခင်းဂီၤခင်းလၢခင်း။
- c) ထၢမ်တူၤလၢခင်းဗုဒ္ဓခင်းဂီၤခင်းဂီၤခင်းခၢဝ် လွင်း, ခင်းဂၢခင်းမုၢ်မိးပီခင်း. တီးဂီၤယိုဝ်းခင်းခင်းဗုဒ္ဓဂီၤခင်းလၢခင်း, တၢ်ခင်း, ခင်း။ သၢဝ်လီၤခင်းခင်းမုၢ်မိးပီခင်း. တီးဂီၤယိုဝ်းခင်း. ကၢဝ်တၢ်ယုခင်းယုခင်းတၢ်ခင်းကၢခင်း, လၢခင်းဂၢခင်းလဲၤ။

- d) ကပ်ယားယူတိုင်းယွတ်,လှိုင်းလံာ်တွမ်,ခိုင်ဗေဒမိုင်းဗေးဂျီတီးလွမ်းလေ,တခေ,ခပ်။  
တုန်းယွမ်းဗေးဂျီတီးလွမ်းလေ,တခေ,ခပ် ပွတ်းမိုင်းခပ်လွမ်းကင် တေး,ထိုင်ယားယူတိုးဗေးလွတ်,ထိုင်ဂျါ,တင်းသိင်း။
- e) ကပ်ဗွင်ကင်မီးဝင်းမာ်ဂွိုင်းခေပခင်းဗေးဂျီတီးလွမ်းခပ်။ သပ်းလိင်းဝါး ဗွင်မီးဝင်းမာ်ဂွိုင်းခေ။  
တင်ပီခင်းမိုင်း ဗိမ်းတီးဂျီယိုင်း။
- f) ကပ်ဗွင်မီးဝင်းမာ်ဂွိုင်းခေဂျီတီးခင်း ယပ်းသွံ,ပခင်းဗေးမိုင်းခေခင်း ဗွင်ဗေးဂျီတီးလွမ်းလေ,တခေ,ခပ်။  
တုန်းယွမ်းဗေးဂျီတီးလွမ်းလေ,တခေ,ခပ် တုန်းမိုင်းခပ်လွမ်းကင် (တုန်းသုခင်းတေး,ကပ်မိုင်းခပ်တိုင်းလွမ်းမိုင်း  
တင်,ဂေး.တင်လှိုင်း)။ တုန်းယွမ်းဗေးခင်းဂျီတီးလွမ်းခပ် ယုမ်းခေမိုင်းခပ်။
- g) ခိုခင်းထမ်တုလုံးဗေးခင်းဂျီတီးလွမ်းခပ် “ ခပ်ဝံ.သတိသေဂုခင်းခင်းသင်ဝံ.” ခေ.ခေဝေးမိုင်းဗိမ်းဗိမ်းတီးဂျီယိုင်းခေ။  
ဗေးလွမ်းဂုခင်းတေးဂုခင်းလွမ်းမိုင်းခပ်။
- h) တုန်းယွမ်းဗေးဂျီတီးလွမ်းလေ,တခေ,ခပ် ယပ်းခင်းဂ်ကပ်,ခေခင်းဂုခင်းခပ်။ ထမ်တုလုံးဗေးခင်းဂျီတီးလွမ်းခပ်  
“ ခပ်ဝံ.သတိသေဂုခင်းခင်းသင်ဝံ.” ခေ.ခေဝေး မိုင်းဗိမ်းဗိမ်းတီးဂျီယိုင်းခေ။ လင်းဗေးလွမ်းဂုခင်း,  
သိခင်းပိုင်လုံးတိုင်းလှိုင်း လွမ်းမိုင်းကင်လုံးဂွိုင်း,ဝံ. ကပ်,ခေခေ မိုင်းကပ်ဝံ.ခင်းတိုင်းကင်မီးခေခင်းဂုခင်း,ဝုလှိုင်း,ဂျီင်း။

3. ကပ်ကင်တင်ဗွင်မခင်းမေ့ဗေး.ခင်းဗေးဂျါ, ပီခင်းကင်ခင်းခေဗေး ကင်ကပ်မိုင်းခေဗေး.ခင်းဗေးဂျါ, (Hand Hygiene) ပီခင်းကင်ခင်းခေ.ခင်းလမ်း,လွင်းတီးသုတ်း ပုခင်းတေး,တေးဂုခင်းတင်လုံးခင်းခေတိုင်းမိုင်းဗိမ်းဗိမ်းတီးဂျီယိုင်း။

4. ထမ်တုလုံးဗေးခင်းဂျီတီးလွမ်းခပ် ဗွင်မိုင်းလှိုင်းခပ်ထုန်း,လီသုန်းမိုင်းခပ် ။

ဂုခင်းတုခင်းတင်,ခပ်သေ လိင်းခင်းခေပခင်းကင်ခေဝံ.ပခင်း တီးခင်းဂုခင်းလင်:

- ဂုခင်းတင်ဗေးခင်း,တင်တီးယပ်းပု
- တီးဂျါ,ခိုခင်းထင်
- တီးခပ် ကပ်,ခေခေ ခီးလမ်း
- ဂုခင်းတင်ခင်းခင်းယပ်းဂုခင်းခင်းခင်းခင်းလင်းတင်ခင်း ဗေးဂျါ,တင်တီးဂုခင်းခင်းခင်းတင်ခင်းခင်း
- ဂုခင်းတင်ဗေးခင်းခင်းတင်ခင်းခင်း
- မိုင်းမိုင်းခပ်ခင်းဝံ.ဂုခင်းဂုခင်း,
- တီးလှိုင်း.တိုင်းသင်ခေခေ
- တီးလုံးယပ်းတိုင်းလှိုင်း, (ကင်လီလေး.လီလှိုင်း),
- တီးလုံးယပ်းတိုင်း.ခင်းခင်း (ခိုင်းခင်းမိုင်းခပ် ၊ ပီတီး ၊ ဂုလှိုင်း ၊ သါး) ခပ်ဗေး လိမ်းလှိုင်းခေခေ။
- ကင်လုံးတိုင်းလွမ်းတင်,ဂေး,တင်,လှိုင်း

မိုင်းလှိုင်းတေလုံးသုန်းမိုင်းခင်းခင်း,



ကုခင်းတင်ဗေးခင်းယပ်းပု



ကုခင်းတင်ဗေးခင်းခင်းခင်း



တီးခိုခင်းထင်ယပ်း



တီးခီးလမ်း ကပ် ဗေး ယပ်း



တီးယပ်းတိုင်း.လှိုင်းတီးမာတ်,တီးလိင်း



တီးလုံးယပ်းလှိုင်းသတ်ခပ်

5. သပ်းလိင်္ဒးအေ:

- လွင်းသုန်းမိုင်းကခင်ဂိုတ်းဝံ.ယူ,သေ,သေ,လွမ်းခွခင်းသီယူဝ်းယူဝ်းခင်.ဂေ၊ တမ်သဗေးသဗေးဝမခင်း ကပ်ပိတ်းလုံးမိုင်းခင်း ဗိန်.တီးဂိုးယိုဝ်း ငလး မိုင်းတီးဂတ်.(သ်) ခပ်လုံးယူ။
- ခွခင်သီယူဝ်းယူဝ်း ပွင်ဂခင်ပခင်ဗွင်လင်. (သပ်းပျူ,ဗွင်) သေလင်းလွံးထီမ်ကပ်ပိတ်း မိုင်းခင်းဗိန်.တီးဂိုးယိုဝ်း ငလးမိုင်းတီးဂတ်.(သ်) ခပ် ကခင်ခွပ်းဂွံးယူ,ဝံ.လူမ်လူမ်။

လံးထုဂ်,မိခင်းတု,တေသုဂ်းမိုင်းလဝ်းဂပ်,



6. ခေပခင်ဂုင်းလခင် ကခင်လံးသုဂ်းမိုင်းထုဂ်,မိခင်း။

တုဂ်းယွခင်းဗုဒ္ဓမီးလေ,တခေ,ပုခင်းတု,တေခေဂုင်းခေဗေးခင်သေသွခင်ပခင် ပီခင်လခင်.ပီခင်လခင်။ သင်ဂုးမီးဂွင်းခခေမ်. ကမ်,ခခေမ် ကင်,လင်.ခေဗျခင်.တေပခင်တင်းဂမ်.ထီမ် တေသွခင်ပခင်လံးဂိုတ်းဂခင်ပခင် ခေဂုင်းခေဗေးခင်လံး။ ဂုင်းဂိုခင်းပီခင်ဂခင်ခေတင်း။ သင်ပွင်ပီခင်လံး ဂိုတ်းဂွံးဗုဒ္ဓခင်းဂုဂ်းဂိုတ်းလွမ်းခပ်တင်းသီင်; ခပ်ဂိုတ်းလွမ်း လံးသုဂ်းမိုင်း ပီခင်လခင်.ပီခင်လခင်။

7. ကပ် Meta Card ကခင်ခိုင်; ကမ်,ခခေမ် Sticky Note ပခင်ဗုဒ္ဓခင်းဂိုတ်းလွမ်းခပ်ဂုးဂေ. တုဂ်းယွခင်းခပ်ဂုးဂေ.ဂွံး တီမ်းပခင် လွင်းဂခင်ဗိုဂ်း တမ်တူဝ် တူဝ်ဗွင်ဂွင်မခင်း မေဂေ.ဂင်;ယေဂေ, ကခင်လီကခင်ခိုင်; ပုခင်းတု,ဂုခင်း ခံဂတ်,ခပ် ထုဂ်,လီလံးလိပ်းဂိုခင်း။ ခေဗျတုပ်,ကခင်ငါးငါးဂခင် ထုဂ်,လီကပ်တိတ်းခေဝံ.ဂိုမ်းဂခင်။

8. ဂျ,လွမ်းခေဗျတုပ်,ခပ် လိင်္ဒးလိင်္ဒးပခင်ကခင်မီးတီးပတ်းခေံ.:

- ခင်းခွပ်းကခင်မုတ်းမုတ်းသွံသွံ။
- ကပ်ဗိခင်,ဂုမ်,သုပံး (mask) တုမ်းခေဗျ။
- မိုင်းခင်းယမ်းလံးယိပ်းပုယူ,ခခေမ်. တေလံးဂိုင်.ငဝး ဂခင်ယံးတူဝ်သေတီးတီး ကမ်,ခခေမ် ကပ်မိုင်းသေယိပ်း သွံ,ခွခင်ဂုဂ်။
- တီးခင်းတီးယူ,ကခင်ခံခေံ. တေလံးဂိုင်.ငဝး ဂခင်တင်းဂခင် ဂခင်ဂိပ်. လုတ်,လိခင်းယု; ထုမ်,ခခေမ်.လံး သင်,ခီးမုဂ်း။
- သင်ဂုးဂုခင်းခံဂတ်, ပွင်ပီခင်ခွံးလင်လိုင် တေလံးဂိုတ်းပီခင်ဂခင်တီးဂံပု ကပ်မိုင်းသေဂုဂ်,တုမ်းသုပံးငလး ခွခင်သေလင် ပေးယပ်.ဂေ၊ သုဂ်းမိုင်းပိတ်းဂမ်းလိပ်။
- ကပ်ဗိခင်,တိတ်းလိပ်းကခင်ခမ်,ခခေမ်. တိတ်းဂုမ်,ပခင်တီးဂွံးမတ်,လိမ်။
- ဝံ.ဂပ်,ခိပ်.မိုင်းခပ်မုတ်းမုတ်းသွံသွံသေ ဂမ်းဂမ်းဂိတ်းပခင်။
- ယု,ပေယိပ်းပုမိုင်းလဝ်းဂတ်း မီးလုမ်းခေဗျငလး မီးလုမ်းခေဗျယူ,ဂိတ်းဂိတ်းဂေ၊ ကမ်,ထုဂ်,လီပခင်ယိပ်းပုလုလု။



# စာအုပ်, တ ၃ : ခေမံ.နိုင်ပုခင်းတု,မီးခေမံ.တွခင်း

## ခေမံ.ယိုင်းကခင်း

တံးလိပ်ဂှီခင်းယပ်.စာအုပ်, တခေ. ဗုခင်းဂှီခင်းတုခင်းခပ် လံးဂှီခင်းကပ်ဝံ.လံးထုဂှီ,မိခင်း ဂှီခင်းဂှီခင်းထိုင်တံးမီးဗုခင်းလီ ကခင်းလှံ.တိုင်းခေမံ.နိုင် ထုပ်.သွံ,သေသွံ,ဝံ.လွမ်းပု။

## ခိုင်းခိုင်းခွင်ကခင်းခပ်ပု

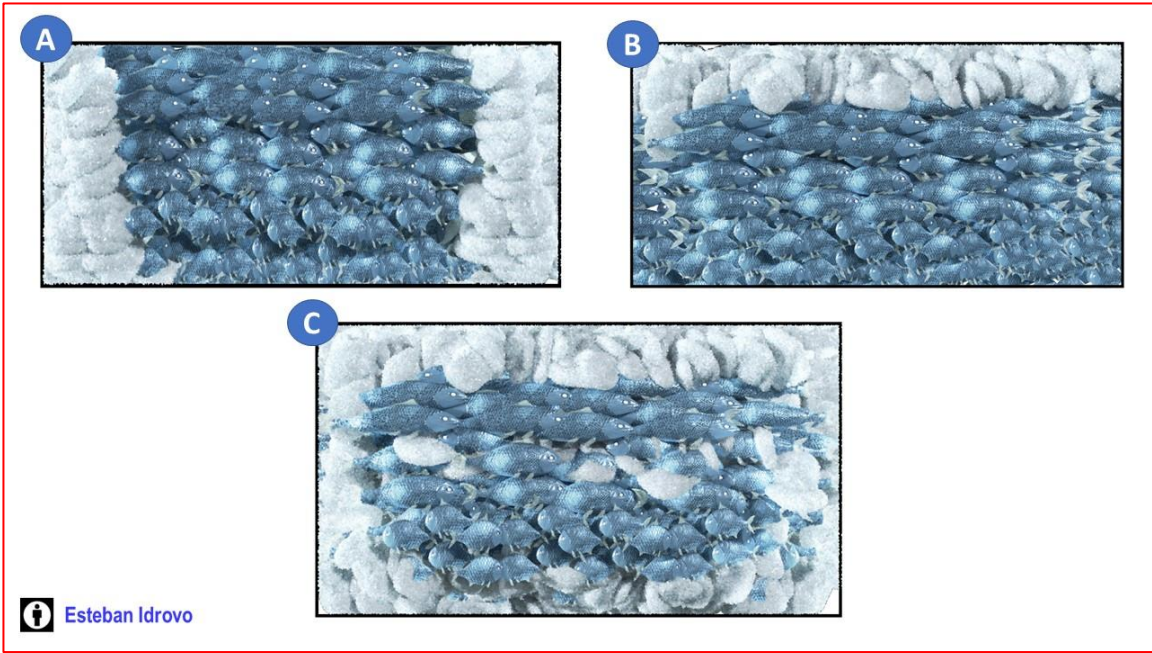
- ခေမံ.နိုင်
- ပု
- တံးသွံ,ပု ပုခင်းတု,တေခေ (ပခေ.သတီး(လ) ကခင်းကမ်း,လင်းခိုခင်း)
- ဂှီခင်းခေမံ / ဂှီခင်း,ဂှီခင်း power point slide or vinyl

## ခင်းယမ်းတိုင်းဂှီခင်း

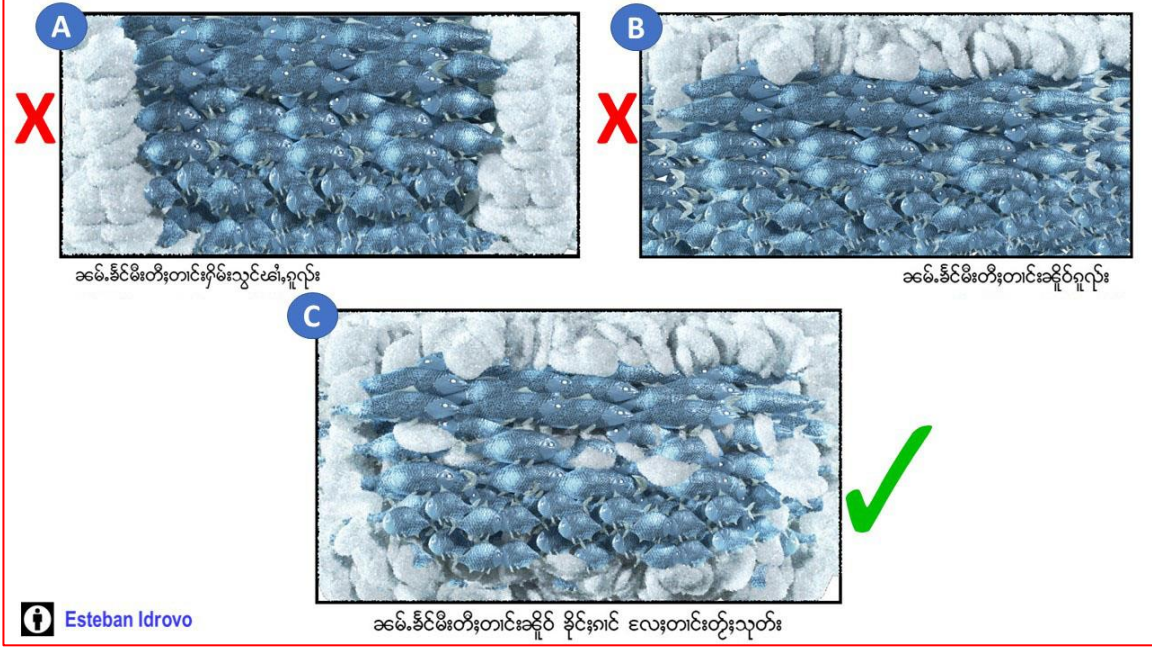
90 minutes

## လွင်းခိုခင်းလခေ.ထာခင်းလခေ.ကခင်း,တင်းခေမံ.သင်,ပိုင်လှိုင်

1. ခမ်းခမ်းလတ်ခိုခင်း ကခင်းခေဝံ.တံးပတ်ခေ.ခေ.
  - တင်းတံးခမ်းခေ. ပီခင်းလွင်းတင်းကခင်းလမ်း,လွင်းသေပိုင်ခင်း ကခင်းသိမ်းပိုင်းလံးတင်းခေ ကခင်းဂှီခင်းတုလံးလှံ.ပီတံး။
  - ယိုင်းတင်းတံးခမ်းခေ.သင်ခိုခင်း တင်းခေ မှိုင်ခင်းပီခင်း.တံးဂှီခင်းယိုင်း ဗုခင်း.လခေ.ဂှီခင်းခိုခင်း။ ယိုင်းတင်းတံးခမ်းခေ.ယွမ်းလွင်း ဂခင်းတုခင်း.ခိုင်ထာခင်းကခင်း,လံး(မ) လခေ.မှိုင်ခင်းပီခင်း.တံးဂှီခင်းယိုင်းဂေမံ.ယွမ်းလွင်းလွင်း။
  - လခေ.ကခင်းလမ်း,လွင်းသေပိုင်ခင်း တု,ဂှီခင်းလွင်းတုခင်း.ခိုင်မှိုင်ခင်းပီခင်း.တံးဂှီခင်းယိုင်းခေ. တေလံးဂှီခင်းပခင်းတင်းတံးခမ်း ခမ်းခမ်းလွင်းခေ. ဂှီခင်းဂေမံ.လီသေပိုင်ခင်းယပ်.။
2. သပ်းလိင်းခေပခေ.ဝု ခေမံ.နိုင်ယိုင်းယိုင်းကခင်းလံးထုပ်.ဝံ.ခေ. ပီခင်းကခင်းတင်တုတု,ဂှီခင်းထိုင်တံးထိုင်တင်း ပခင်းလံးထာခင်းတု,ဂှီခင်းကခင်းသေသိမ်းပိုင်းလံး တင်းတံးခမ်းခေ.ပုလှံ.လွမ်းခေ, လိမ်း.ခေ,လမ်း,လမ်း,လံးလံးခေ ခေဝံ.တံးပတ်ခေ.ခေ.
  - မခင်းမီးခေမံ.ဂတ်. တင်းဂတ်းယု,ယု,ခေခေမံ တမ်းမီးဝံ.လွမ်းခေမံ.ခေမံ. ကမ်း,ခေခေ ပမု,ခေ ခေမံ/ဂေ,။
  - မခင်းလင်းဂှီခင်းပခေ တင်းဂတ်းဝံ.ဝံ.ခေ,ခမ်းခေ,ခမ်းခေ.လံးလမ်းခေ ခမ်းခေ,တိုင်.လွမ်းခေမံ.နိုင်လခေ ဂေပု။
  - မခင်းလင်းဂှီခင်းဝံ.ပခေ ပု,ဂှီခင်း/ယမ်း/လမ်း.သေလှိုင်ယု,ဝံ.။
  - မခင်းလင်းဂှီခင်းပခေ ထာခင်းခေ.ကခင်းလွင်းယွမ်းလွင်း ကခင်းလင်းပီခင်းကွမ်း,မု ကခင်းဂှီခင်းမခင်းဂတ်း မှိုင်ခေ,ကွမ်း,တံးယု, ကခင်းခေ.နိုင်ပေ.သွံ,ဝံ. ကမ်း,ပုခေမံ.နိုင်။
  - မခင်းသမ်း.သိမ်းပိုင်းပခေ တံးတင်းတံးခမ်းခေ တေ.ခေ.မီးတင်းခေခိုင်လွမ်းကခင်းဂှီခင်းပခေပု ခေ,တေခမ်းနိုင်ဂှီ,။
  - ခေမံ. ခေမံ.နိုင်ကခင်းခေ.လှိုင်လွင်းခေ.ဂေမံ. ကပ်,ခေမံ.ပခေပုခေခေမံ.ဂတ်းဂတ်း ကခင်းမုတ်းသွံသေ လင်း.သုဂှီခင်းကခင်းလမ်းခေ ကွမ်း,ပီခင်းမုကခင်းခေ.လှိုင်လွင်းခေ ဂတ်,တင်းမှိုင်ခင်းပီခင်း.တံးဂှီခင်းယိုင်း။
3. ကပ်ဂှီခင်း,ဗခင်းဂှီခင်းပတ်ခေ.ခေ. ဗုခင်းဂှီခင်းတုခင်းခပ် ဂှီခင်း,ဗခင်းဂှီခင်းလှိုင်ခေဝု. ကပ်ခေမံ.နိုင်သွံ,ပုဝံ.ခေ. ပီခင်းကခင်းခေ.လိပ်; မိခင်းသေပိုင်ခင်း။



Esteban Idrovo



Esteban Idrovo

ခေးတူပ်, : ဂၢ်ဂ်းခဂျ, C လံးတုဂ်,မံခ်း ကပ်ခမေ.နိုင်ပေ့.သွ်,ခွ်းပျ မှိုပ်းတေ့.သွင်,ငလးမှိုပ်းကပ်သိမ်းဝံ.။  
 ခမေ.နိုင်ခေ.ကမ်,လၢင်းဂတ်း ပခပ်လီလီ သင်ဝုးကမ်,သွ်,ဝံ.တီးရှိုမ်းသွင်ဗေ၊ (ဂၢ်ဂ်း,ခဂျ, A) ကမ်,ခခေင်  
 ကပ်ဝံ.တီးတၢင်းခိုင်တီးလွမ်မခ်း (ဂၢ်ဂ်း,ခဂျ, B)

- လၢတ်းခပခပ်ဂူခ်းကခင်ခိုခ်းမုးတီးပင်ဗိုဂ်းခပ် သင်ဝုးကမ်,ကပ်ခမေ.နိုင်သေ ထိင်းသိမ်းဝံ.ပခပ်ပုခပ်လီလီခေံ.  
 လၢင်းတုမ်.တိုဝ်.ခမေ.တွခ်းတီးတၢင်းလံးခပ်ခွခ်,။ သမ်.ထမ်တူလ်းတီးကခင်ဂူခ်းခိုခ်းမုး တူဝ်ယၢင်,ခပ်ကခင်ခပ်ထၢင်,ဝုး  
 လွင်းတုမ်.တိုဝ်.ခမေ.တွခ်းတၢင်းလံးခပ် ကခင်ကွဂ်,ပီခမ်မုးတီးကမ်,ကပ်ခမေ.နိုင်သေ ထိမ်းသိမ်းဝံ.ပခပ်ပုခပ်လီလီ  
 လိုဝ်းခခေင်.ထီင်း။

5. ကိုင်ဆိုင်ပိုင်ဆိုင်ခံကုန်လုံးကွက်၊မူးတီးခေးတွပ်၊ခပ်သေ သပ်းလိင်ပေခင်

- လှံ့တိုဝ်းကပ်ခေမ်.ခိင်ခွခင်းယှံ့,ခွခင်းလူင် ခေမ်ခေမ်ဂေး; လောင်းဂှီတီးဂှီပုခပ်လူ့.ပီတီး။
- ခေမ်.ခိင်ခွခင်းယှံ့,ခွခင်းလူင်ခပ်ခေမ်. ပခင်ထာတ်းဂတ်းတီးပု ယင်းဂေး,လှိုင်သေဂျု, ခေမ်.ခိင်ခွခင်းကွခင်း, ကခင်းယှံ့ ခပ်ခွခင်း။ ပွင်,ဝုး ဂုးလဂိုဝ်းကခင်းလှံ့.တိုဝ်းခေမ်.ခိင်ခေခေမ်.ဂေး; ယင်းတေးကေး,ပခင်ထိုင်;ဝုးခေမ်။
- မိုဝ်းလုံးကပ်ခေမ်.ခိင်သေထိုင်;သိမ်းဝံ့.ပခင်ပုခပ်ခေခေမ်.ဂေး; ကပ်လုံးသှံ့,ဝံ့.ပခင်ခေမ်,လိပ်ဂူလှံ့ဂေးလီ သှံ့,ပခင်ခေမ်,တောင်း ခခိုင်တောင်းတှံ့; ကမ်း,ခေခေမ် လှံ့.တိုဝ်းလုံးသှံ့,ပခင်ဝံ့.တောင်းဂှီခေမ်,လိပ်ခပ်လှိုင်ခေခေမ်.ဂေး; ကမ်း,လောင်းပခင်ထာတ်းဂတ်း ပခင်ပုဂှံ့,ဂှံ့,လှံ့,လှံ့,ခေခေမ်,ဂပ်,။ သင်ဝုးကမ်း,သှံ့,ခေခေမ်.ခိင်ပခင်လုံးလှံ့ခေမ် လုံးထုဂှံ့,ခိင်ခေခေမ်.ခေ. ဂုးလဂိုဝ်းခေခေမ်. ခိင်ဂေး; တေးခေခေမ်လှိုင်မုးသေ ဂခင်းကခင်းလောင်းဂုး.ဂင်းပခင်ပု ခေခေမ်,ဂှိုင်တေးကမ်း,လောင်းလူ့.သုမ်းလှိုင်ခေခေမ်. ယင်းကမ်း, လုံးမီးတီးလခေမ်.ထာခေမ် ကခင်းတွင်းဂခင်းလှိုင်,ကခင်းတိမ်း,တီးသုတ်းခေခေမ်.။
- သင်ဝုးကပ်ဂှိုင်သှံ့,လိတ်းတိုဝ်း.သှံ့,လုပခင်ပုဂှံ့ခေခေမ်.ခိင်ထိုင်;သိမ်းဝံ့. ခေခေမ်.ဂေး; ခေမ်. ခိင်ခပ်တေးခေခေမ်.လှိုင်ပီတီးဝံ့.ယင်း။ ပွင်,ဝုးတေးလုံးသိုင်;ဂုးလဂိုဝ်းဂေးခေခေမ်.ခိင်ခေခေမ် ပုခင်းတု,တေးဂု. ဂင်းထိုင်; သိမ်းပခင်လုံး လခေမ်.ကခင်းတွင်းဂခင်းလှိုင်, ကခင်းတိမ်း,တီးသုတ်း ခေခေမ်,ဂှိုင်ပုခပ်တေးကမ်း,လောင်းလူ့.သုမ်း ဝုးခေခေမ်.။
- ကပ်ပုခပ်ဝံ့.ခေခေမ်. ကခင်းခေခေမ်.ခေခေမ်.ခိင်ခေခေမ်.လှိုင်ခေခေမ်.ဂေး; ပုခပ်ခေခေမ်.တေးကခင်းမုးသေ ကဂု့.သု, (ခေခေမ်.လိမ်း) ငလးဂှီ,တင်းသိခပ်တေးလူ့.သေပိုင်;ဂု့,။ သင်ဝုးပီခေခေမ်.လှိုင်.ခေခေမ်. တောင်းခိမ်း.လခေမ်. ထာခေခေမ်.ပုခပ်ဂေး; တေးတုဂှံ့မုး သေငလး; တေးလုံးခေခေမ်.ပုဂုးခခင်းယွမ်းထုဂှံ့,ထုဂှံ့,ပေးပေးယင်း.။
- ကမ်း,ကပ်လုံးကခင်းထုဂှံ့,ခေခေမ်; ကပ်ခေခေမ်.ခိင်ထိုင်;သိမ်းပခင်ဝံ့.ပုခပ်ဂေးလီ လုမ်းလုမ်းကမ်း,ကပ်ခေခေမ်.ခိင် သေလှံ့. တိုဝ်းလုးလုးခေခေမ်.ခိင် ခပ်ယမ်းကခင်းလောင်းထိုင်;သိမ်းဝံ့.ပခင်ပုခပ်ခေခေမ်.ယင်းခေခေမ်.ဂေး; တေးပွတ်း ဂု့,ပခင်ခွခင်း,။ သင်ဝုးခပ်ယမ်းကခင်းထိုင်;သိမ်းပခင်ဂှံ့;ခပ်ယမ်းခေခေမ်. ပွတ်းမုးခေခေမ်. ပုခင်းတု, ဂု့ခင်းခေခေမ်. တိုဝ်း.တောင်း ခပ်ယမ်းတု,တေးလုံးခေခေမ်.လုံးဂုးခခင်းလိပ်ခေခေမ်.ဂေး; တေးယွမ်းကေး, လှိုင်ဂု့,တိမ်းတိမ်းယင်း.။

6. ကုပ်,ဂုမ်းပခင်လုံးဂှီတီးလုံးသင်း; ကခင်းထုဂှံ့,ခိင်ခေခေမ်.ခိင်ပေးသှံ့,ပု ပုခင်းတု,ကခင်းဂှီတီးခေခေမ်။

- တီးကပ်ပုလုံးကွက်,မူးတီးခေခေမ်.ခေခေမ်.ခိင်ထိုင်;သိမ်းဝံ့.ပခင်ပုခင်းတု,တေးကပ်ကွက်,ပီတီး ဂု့,ငလးကခင်းလူ့.ကခင်းလိပ် ကမ်း,ခေခေမ် ခိင်;ခွခင်းခွင်ကခင်းကမ်း,ဂှီ,လှံ့,ခေခေမ်.ကခင်းခေခေမ်.တေးလောင်းတိုဝ်းလှံ့ခေခေမ်.တုခွင်ပု။
- ခေခေမ်.ကခင်းမီးခေခေမ်.ပုကပ်ကွက်,ပီတီး;သိုင်;သိုင်;။
- တီးကခင်းသှံ့,ပုခေခေမ်.ဂေး; ဂှီတီးဂှီပေးမုတ်းသှံ့ဝံ့.ခိမ်း.ခိမ်း.။
- လှံ့.တိုဝ်းခေခေမ်.ခိင်ကခင်းမုတ်းသှံ့ ကခင်းလုံးထုပံ့.ဝံ့. လုံးမုးတုခေခေမ်.ခိင်ဂေး; ပေး.ထုပံ့.ပီတီးဂှီမခင်းပီခေခေမ်.ပီခေခေမ်.ပွတ်းယှံ့;ယှံ့;လီလီ တု,ဂှီတီးဂှီမခင်းပီခေခေမ်.လိမ်းသိုဝ်းလှံ့ခေခေမ်.ပု။
- ကပ်ခေခေမ်.ခိင်သှံ့,ဝံ့.ဂှီခေခေမ်. 5 သိခေခေမ်,တီး, တီးတောင်းတှံ့;ဂု့ခင်းတိုဝ်းသှံ့,ပု။
- ကပ်ပုဂှီတီးဝံ့.ပီခေခေမ်.ပီခေခေမ်.ခေခေမ်.ခိင်.။ ဂှီတီးဂှီခေခေမ်.ကပ်တွင်း.ပုတံ့,လှိုင်;တောင်းတှံ့; ဂှီတီးဂှီခေခေမ်.ခေခေမ်.ခေခေမ်.ခိင် ကွက်,ပခင်တီးပုသေ လှိုင်;ယွမ်းပခင်တိုဝ်း.တောင်းဂခင်းတု,ခေခေမ်.။
- ငဂု.ဂင်းပခင် တောင်းသှံ့,မုးဂမ်းသိုဝ်းခွင်လိတ်,။
- လိတ်;ခေခေမ်.ကခင်းခေခေမ်.ကွက်,ပီတီး;။ ကပ်ကွက်,ပီတီးခေခေမ်.ခိင်ကခင်းသိလုံးပိုင်;ဝံ့. ယွမ်း.ပိုင်;လှိုင်; ကမ်း,ခေခေမ်.ယင်း.။

1 တံးသေလံးကပ်ပုယပ်, သုန်းလၢင်, ပိတ်းဂမ်းလိပ်။



2 လိတ်းကွက်, ပခင်ခမ်, တီးပု။



3 တီးသ့, ပုခံ, ဂီတီးဂွံးမုတ်းသိုဝ်, ခိမ်, ခိမ်။

အေပခမ်တၢင်း ညိုဂီၤလီတၢ်, သဗ္ဗိ, အေဖ်, ခိမ်ပခမ်ပု

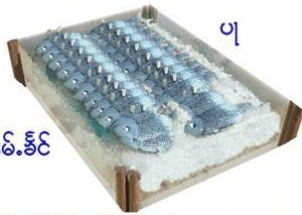


4 လှံ, ခမ်, ခိမ်ကခင်မုတ်းသ့ လးထုပ်, ဝံ။



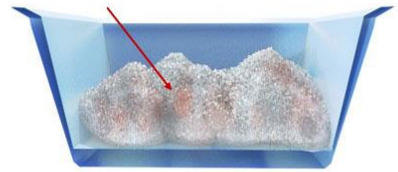
ခမ်, ခိမ်

5 ကပ်ခမ်, ခိမ်သ့, ဝံ, ဂွံးဗျၢဗျၢး 5 cm တၢင်းတီးဂွံးကွတ်းသ့, ပု။



ခမ်, ခိမ်

6 ကပ်ပုဝံ, ပီခင်ကခမ်, ပီခင်ကခမ်, ခိုဝ်ခမ်, ခိမ်။ ဂၢင်ဂီၤခိမ်ကပ်တွင်, ပုတံး, လူးဗေ, တီး



7 လိတ်းခမ်, ခိမ်ကွက်, ပိတ်း ကပ်ကွက်, ပိတ်းခမ်, ခိမ်ကခင်သီလံးပိုင်, ဝံ, လွမ်းလှိုတ်း ကမ်, ခခမ် ခမ်, ယင်

Esteban Idrovo

7. ဗွတ်းပခမ်ပီခင် သၢမ်မု, တေၤ, သီ, မု,။ တုန်းယွခမ်းမု, မု, ဂွံးဂၢင်ဂီၤခိမ်တၢ်, တေဂီၤတီးခေပၢင်ခေ။ ပခင်သတိဗျးခပ်ဂီၤဂွံးဂီၤတီးလွမ်းခပ် ဂွံးသုန်းလၢင်, မိုဝ်းခပ် မိုဝ်းကွခင်တၢင်းတေယိပ်းပု။

8. တုန်းယွခမ်းဗျးခပ်ဂီၤတီးလွမ်းခပ် ဂွံးပခင်ဂၢင်လှံခိုဝ်ကခမ်ပၢင်ခေကခမ်လီသေပိုင်ခမ်း။

9. ကုပ်, ရမ်ပခင်လံးဂီၤတီးသၢင်းလှံ, တိုဝ်း ခမ်, ခိမ်ခိတ်းခိတ်းဗျးခမ်ဗျးခမ်။

- ယု, ပေလှံ, တိုဝ်းခိုခင်း ခမ်, ခိမ်ကခင်လံးလှံ, ဝံ, ပိုင်လှံမခင်းလှိုဝ်းကခင်သီခပ်လံးပိုင်; ဝံ, ယွခမ်းပိုင်လှိုတ်းလးခမ်, ယၢင်တၢင်, လှိုဝ်း။
- ယု, ပေလှံ, ခမ်, ခိမ်ကခင်ပီခင်ပွတ်းယု, လှိုဝ်းခေခမ်, တေလၢင်းဂီၤတီးဂွံးပုလှံ, ပိတ်းလး; တေကမ်, လၢင်းဂီၤတီးဂွံးဂုတ်းလံးလီလီ။
- ယု, ပေကပ်ပုခေဝံ, တၢင်းတုး ဂီၤခင်းသုင်, မိဂမ်းသိုဝ်း; ခွင်လီတ်,။ ဂီၤခင်းသုင်, မိခမ်, ပိုင်ပိတ်းခမ်, ခိမ်လးဂၢင်, တၢင်းငိုခင်း။
- ယု, ပေလှံ, တီးသ့, ပု (container) ကခင်ဂုင်ဂီၤ,။ ယု, ပေလှံ, ခမ်, ခိမ်ကခင်ဂုင်ဂီၤ,။

# ဂၢင်, တ 4 ။ တီးယူ, ဂီတိဒ်ဂၢင်ကၢင်မူတီးသ့လးမီးပၢင်ဂၢင်လၢပုခၢ်တၢ, ဂၢင်ဂၢ.ခံလီ

## ခၢးယိုဝ်းကၢင်

တံးသေဂီတိဒ်သၢင်ဂၢင်, တၢင်. ယူဒ်ဒ်ဂီတိဒ်လၢမံးခံတေလံး:

- တေမီးတၢင်းဂူ, ပွင်, လၢ ငဝ်းခၢင်, ပိုခၢင်. ဂၢင်မူတီးသ့သေ ပွဲ. ပုးပုးယူ, လီခံ. တိပ်းတတ်းပခၢ်တီးယူ, မုန့်. လုမံးခံ တၢ, တေဂီတိဒ်ဂၢင်။
- လံးမုးတၢင်းဂူ, တၢင်းဂၢင် ငလး, လွင်, လီခၢင်, တၢင်းခၢင် လွင်, ယိပံးပု ဂၢင်ထုန့်, မိခၢ်, ငလးမီးတူဝ်ထုပံးမေဂီတိဒ်ခၢင်။

## ခိုဝ်းခွင်ခွင်ကၢင်ဂီတိဒ်ဒ်ပုး

- ဂၢင်လၢခၢ်/ဂူခၢ်, ဂၢင် – power point slide or vinyl
- Flip chart
- Pen

## ခၢင်ယၢမ်းတိုက်, ဂီခၢင်

90 minutes

## လွင်ခိုခၢ်လၢခၢင်. ထၢခၢင်ငလးဂၢင်, တၢင်းခၢး, သင်, ပိုင်လူင်

1. ထၢမံတူလ်းယူဒ်ဒ်ဂီတိဒ်လၢမံးခံ ထၢင်, ဝုးလွင်, သင်ပီခၢင်ငဝ်းပိုခၢင်. မိုဝ်းလံးဂၢင်, ဂီတိဒ်ပခၢ်ပၢင်ခၢင်ပု။
2. လုန့်. ကံတီးခၢးတူဝ်, ခံသေ ဂီတိဒ်သၢင်ဂၢင်ကၢင်, ဂုမံပခၢ် ငဝ်းပိုခၢင်. လံးခံလွင်လွင်ဂၢင်, ဂီခၢ်ပု:
  - လီခံ, ပံ. ပခၢ်ပု ဂၢင်လံးမုးခၢင်ယၢမ်းလၢမံးခံ. ပုကၢင်လံးတီး. လံးမုးခၢင်ယၢမ်းမခၢ်ပိုင်, ဂၢင်ဂၢး ငဝ်းလံးကၢင်တူ, ခၢင်; တေပီခၢ်, ပိုင်ဂၢင်။ ပုကၢင်လံးမုးဂၢင်, ဂၢင်, သင်ဝုးကၢင်, ကံခံလီခံ, ငလး. လိုင် ခံခၢ်. တေလၢင်, ပီခၢ်ဂၢင်ဂူဒ်ဂီတိဒ်, လွင်ပုကၢင် လံးမုးမု, မု, ခံ. ဂွခၢ်။
  - လီခံ, ပုကၢင်လံးတိပ်းပံ. တၢင်းတူဝ် ငလး; ပုကၢင်ကံသံးကွၢင်, ပံ.။
  - လီခံ, ပုကၢင်တွင်. ခံကၢင်ခၢင်ခၢင်ပံ.။ တွင်. ကၢင်ခၢင်ခံ. ပီခၢ်လီခံ. ခံခၢ်, ခွင်တူ, ခၢင်။ ပုကၢင်မီးတွင်. ကၢင်ခၢင်ခံ. တေလၢင်, လူ. လီခံပခၢ်ပုတၢင်, လိုင်ခၢင်။ မခၢ်ယၢင်တေလၢင်, မီးပေ ငလး. တွင်. ခံတေတိခၢ်, တေပီခၢ်ဂၢင်ဂူဒ်ဂီတိဒ်, လွင်သံးခံထီင်ခၢင်,။
  - လီခံ, ယိခၢ်ပခၢ်သံးငလးပု သံးခံခံ. ပုမီးပံ. မူဒ်ခံခံ. တီးဂီယိုဝ်းငလး; ကီခၢ်, လံး(မံ)ကၢင်လၢင်, တူ, ခၢင်ခၢင်ခၢင်ခၢင်,။
  - ပုကၢင်မု, မု, လိုင်ခၢ်ခၢင်ခံ. ထုန့်, လီလံးကံဝံ. တီးဂံခံခွင်ကၢင်ကၢင်, လွင်တၢင်းဂီခၢင်။
3. ဂၢင်, ဂုမံခၢင်ခၢင်ခၢင် ပိုင်လူင်ကၢင်တွင်, ဂၢင်လု, ဂီတိဒ်ပံ. ပခၢ်တီးယူ, ဂီတိဒ်ဂၢင် ကၢင်, ခခၢ် တီးဂၢင်. ခံခွင်ခွင်မူတီးသ့ ငလးထုန့်, လွင်ခၢင်ခၢင်. ဂၢင်, ပခၢ်လံးယူ, ငလး; တူ, ဂီမံးလွင်မူတီးသ့။
  - ယိုခၢ်ခံ. ထုန့်, လီကံခိုဝ်းခွင်ခွင်ကၢင်လၢင်, ဂီတိဒ်ပခၢ်ဂၢင်မူတီးသ့လံး, ငလး; လၢင်ထီင်သိမ်းပခၢ်လံး။ သင်ဝုးပွင်ပီခၢ်လံး; လွင်. တိုဝ်း သတီး(လံ) (Steel) ကၢင်ကၢင်, လၢင်ခီခီမိခၢ်။ Plastic ဂၢးလီ Vinyl ဂၢးလီ ငခၢင်လၢင်ကံလွင်. လွင်ယူခၢ်. ပိုင်; ဝုးမခၢ်လီခံ (ကၢင်, မီးပွင်, မီးတွင်) သေ တၢ, တေလၢင်. ဂၢးမခၢ်ခံ။
  - တီးယူ, ဂီတိဒ်ဂၢင်ကၢင်ခၢင်ခၢင်. ပုခံ. ပိုင်လူင်မခၢ် ထုန့်, လီမီးတုးဂူဒ်ယူဒ် တီးယူ, မုန့်. လီခံ, ယူခၢ် ငလး တၢင်းလူမံးထုင်ကၢင်, ထိုင်လံး; ငလးဂၢင်, တၢင်း ဂံယၢင်လွင်ခၢင်, သံ, သီခံပိုင် ကၢင်လၢင်, ပီခၢ်တၢင်းဂူဒ်ဂီတိဒ်, ဝု, ဂီ, မိုခၢ်လိုင်. ယၢင်, ယိုဝ်းကၢင်ပီခၢ်ခၢင်ခံ. တၢင်းဂီခၢင်ကၢင်ပိုင်, ပံ. ငလးဂၢင်, တၢင်း ခခၢ်. ဝု, ဂီ.။
  - မိုဝ်းကၢင်, မီးတၢင်းလွင်. မခၢ်ဂၢး ဂၢင်. ကၢင်, ခခၢ် ယိုခၢ်လိုင်ခံ. ထုန့်, လီလံးဂူမံ, တၢ. ပံ. လီလီ သင်ဝုးလံးတၢ, တၢင်, တီးဂၢး ထုန့်, လီလံးကံဝံ. တီးယူ, ကၢင်မူတီးသ့သ့။

- ယုပေကပ်ကပ်ခွဲ၊ကပ်ခွဲ၊ နေ့ကပ်၊တင်ခွဲခွဲ၊ဝံ့လင်လွမ်းတီးယု၊ဂိုတ်းကပ်ပ။ လိုဝ်းခံ့တေပီခင် ကပ်ပခင်ခွဲခွဲ၊မုခင်း ကပ်လင်၊တေ၊ယု၊တင်၊ပီခင် ဂိုတ်းခွဲ၊မုခင်းခပ် ခပ်၊လံးခွဲပ။
- ယုပေပွဲ၊ခွဲ၊မုခင်ခပ်ခပ် နေ့သတ်းတင်၊လိုဝ်း မုခင်တီးယု၊ဂိုတ်းကပ်ပ။
- ခွဲကပ်လုခင်းပီတီးတေလံးကပ်သွဲ၊ဝံ့ခွဲ (container) ကပ်မီးခွဲ၊ပုခင်းတေ၊တေလင်၊ခွဲ၊ခေလံး ကပ်လင်လုခင်းခင်း နေ့သတ်းကပ်လင်၊ဝံ့တီးခွဲခင်းခပ် ယုပေကပ်တင်၊ခပ်ကပ်လုခင်းပီတီး ပီတီးသွဲ၊ဝံ့ခွဲလိခင်လုခင်း။

4. ထမ်တူလုးခွဲခွဲ၊ခွဲ၊ဂိုတ်းလွမ်းခပ် တူလုယင်၊ခွဲကပ်ခွဲ၊ တု၊လံးခွဲခင်းသိုပ်၊လီ တီးကပ်လု၊တိုဝ်း မေးဝါခင်၊ လေ၊ဂပ်၊ခပ် ကပ်မုတ်းသွဲ။ ဂုးတုမ်ခေးတွပ်၊ခပ်:

- မေးဝါခင်၊လေ၊ဂပ်၊ခွဲခွဲကပ်လု၊တိုဝ်း တု၊ခံ့ပုခင်၊ ကပ်လု၊တင်၊တီးတင်၊လုထိုင်၊ခေးလံးယု။
- ခွဲခွဲခွဲလုဝ်းခင်၊ ထုဂ်၊လီလင်၊လံးခွဲ၊ခွဲ၊ခင်၊ဂိုဝ်တေလင်၊လင်၊လံးခွဲ၊ခွဲ၊ ပွင်ပီခင်လံးခွဲခွဲခွဲလုဝ်းခင်၊ တေကပ်၊လံးမီးခွဲပွင်၊ ပီခင်ပွင်၊မီးခွဲ၊ ကပ်၊ခေခင်ခင်းကွပ်၊ဝံ့။
- ဝံးကပ်ယပ်၊တူခံ့ခွဲခွဲ ခွဲခွဲခွဲခပ်ခေလု၊ ခွဲခွဲကပ်လင်၊ဂိုဝ်၊ လုဝ်းခင်၊ ထုဂ်၊လီလံးကပ်ခေမုတ်းမုတ်းသွဲသွဲ နေ့၊ ခေမုတ်း၊ခွဲ လင်၊သုဂ်၊ပခင်မုတ်းမုတ်းခိမ်၊ခိမ်။ နေ့ခေခင်၊ခေပုဂ်၊ခေမုတ်းခင်၊ တု၊တေလင်၊ခွဲ၊မုခင်း ပေးမုတ်းခေး ယပ်၊ခေး၊ခေ လု၊တိုဝ်း (brush) ခေ၊ တေလီလုဝ်း။ ခွဲခွဲခွဲကပ်လံးလင်၊ဝံ့ခင်၊ ခေ၊ဂိုဝ် တေဂိုဝ်၊သေလုတ်းလွမ်း နေ့ခေ၊မုတ်း၊ခေ၊ နေ့တင်၊ကပ် ထုဂ်၊လီကပ်၊ခွဲခွဲပု၊ဝံ့။ ကပ်ခွဲခွဲခွဲခေလု၊ ခွဲခွဲလင်၊ဂိုဝ်၊ ကပ်လင်၊ဝံ့သိုဝ်၊သိုဝ်၊ တီးယု၊ကပ်မုတ်းသွဲ ကပ်ခေ၊ဂပ်၊ပခင်မုတ်းခင်းကပ်လင်၊ယု၊လင်၊ဂပ်။
- ဂိုဝ်၊ခေခင်၊ပီခင်းကပ်တံးပုခင်၊ ထုဂ်၊လီကပ်ဝံ့လီလီ ခေ၊ဂိုဝ်တေကပ်၊မီးခွဲ၊ခေ၊လင်၊လင်၊လံးခွဲ၊ခွဲ၊ ဂိုဝ်၊ခေခင်၊ (plastic) ခေ၊ တု၊တေလင်၊ခေးခွဲ၊လုဝ်၊သေကပ်၊ခေး တု၊တေကပ်ဝံ့လံးလီလီခေး လီလုဝ်၊ခေခင်၊ပီခင်း ကပ်ပီခင်ကပ်ယပ် တု၊တေလင်၊လင်၊လီလီ၊ ပီခင်ဂိုဝ်ခေးယပ်၊ ဂိုဝ်၊ခေခင်၊ (plastic) ကပ်တံးပုခင်၊ တေလံးကပ်ပုတ်းတံးခင်းဝံ့လွမ်း ဂိုဝ်၊ခေခင်၊ပီခင်း။

5. ကပ်ဂုခင်၊ဂုခင်းပု၊တု၊ခေခင်းခေပေခင်။ ထမ်တူလုးခွဲခွဲ၊ခွဲ၊ဂိုတ်းလွမ်းခပ် လုဂ်၊ကွပ်၊ခေလေးခေခင်းကပ်ထုဂ်၊ခေခင်း နေ့လံးခေခင်းခေခင်း။



6. ကပ်ဂုခင်၊ဂုခင်းလုဝ်းခင်၊ခေပေခင်။ ထမ်တူလုးခွဲခွဲ၊ခွဲ၊ဂိုတ်းလွမ်းခပ် လုဂ်၊ကွပ်၊ခေလေးခေခင်းခေခင်းခေခင်း ဂုခင်းဂုခင်းပုခင်းတု၊ လံးခေခင်းခေခင်းခေခင်းပီခင်ကပ်ပီခင်ကပ် ထမ်တူလုးခွဲခွဲ၊ခွဲ၊ဂိုတ်းလွမ်းခပ် ခွဲခပ်တင်၊လုတ်းမုခင်းခေးတွပ်၊ ဂုခင်းဂုခင်းလုဝ်းခင်ကပ် ဂုခင်းယွမ်း။ တုဂ်၊ယွမ်းခေခင်းခွဲခွဲ၊ခွဲ၊ဂိုတ်းလွမ်းခပ် ပခင်တင်၊ဂုခင်းထိုင်ခပ်ခေခေခေ။ ခွဲခပ်တံးကွပ်၊ခေ ခေခင်ပီခင်းပုခင်း ကပ်၊ခေခင် တီး (Flip Chart)။



ဂၢၢ်ခၢ်ဗျီၣ်နီၣ်ဗိၣ်တၢ်ဒုၣ်န့ၣ် : ဂၢၢ်လှဲၣ်တိုၣ်ဒုၣ်ခၢ်ခၢ်  
 ချေးတူၣ်, : လှဲၣ်တိုၣ်ဒုၣ်ခၢ်ခၢ်ကၢၢ်ထုၣ်ဝံၣ်

သၢ်ဝုၣ်ဂၢၢ်ကၢၢ်လံၣ်ခၢ်ခၢ်လီၤတၢ်လံၣ်လှဲၣ်တိုၣ်ဒုၣ် လံၣ်  
 ဂၢၢ်လံၣ်ဂၢၢ်တၢ်ဒုၣ်ခၢ်ခၢ် ဂၢၢ်တၢ်ဒုၣ်ခၢ်ခၢ်တၢ်လၢၣ်,လၢၣ်ဒုၣ်ဂံၢ် ။  
 ခၢ်.တၢ်လံၣ်ပုၣ်လၢၣ်ခၢ်ခၢ်,ယၢ်ယၢ် ဂၢၢ်,ခၢ်ခၢ်  
 ခၢ်ခၢ်ခၢ်ခၢ်ခၢ်ခၢ်ခၢ်ခၢ်, ဂၢၢ်,ခၢ်ခၢ်  
 ဝဲတၢ်တၢ်ခၢ်ခၢ်ခၢ်ခၢ်ခၢ်ခၢ် ဂၢၢ်,တၢ်.ပၢ်ခၢ်ပုၣ်။  
 ဂၢၢ်ခၢ်ခၢ်.ဂၢၢ်ခၢ်ခၢ်,မၤတၢ်ဒုၣ်ခၢ်ခၢ်,လီၤဝဲ. တၢ်လၢၣ်ဂၢၢ်  
 တၢ်ဒုၣ်ခၢ်ခၢ်,မံၤ ဂၢၢ်ခၢ်ခၢ်.မၤတၢ်ဒုၣ်ခၢ်ခၢ်ခၢ်ခၢ်  
 တၢ်လၢၣ်ဂၢၢ်တၢ်ဒုၣ်ခၢ်ခၢ် ခၢ်ခၢ်.တၢ်ခၢ်ခၢ်ခၢ်ခၢ်  
 ဗျီၣ်နီၣ်ဗိၣ် : ဂၢၢ်ခၢ်ခၢ်ခၢ်ခၢ်ခၢ်ခၢ်,လၢၣ်ဒုၣ်ဂံၢ်  
 ခၢ်ခၢ်ခၢ်။  
 ဂၢၢ်တၢ်ဒုၣ်ခၢ်ခၢ်ခၢ်.လီၤတၢ်ဒုၣ်ခၢ်ခၢ်ပုၣ်။

လံၣ်ဗျီၣ်နီၣ်ဗိၣ်တၢ်ဒုၣ်န့ၣ် : ဂၢၢ်ပုၣ်ဂၢၢ်ခၢ်ခၢ်ဝံၣ်.လၢၣ်ခၢ်ခၢ်ခၢ် ဗျီၣ်နီၣ်ဗိၣ်  
 တၢ်လၢၣ်လၢၣ်ဝံၣ်လီၤဝဲ, ။  
 ချေးတူၣ်, : ဂၢၢ်တၢ်ဒုၣ်ခၢ်ခၢ်,ခၢ်ခၢ်ခၢ်ခၢ်,ပုၣ်ဂၢၢ်ခၢ်ခၢ်ဝံၣ်.တၢ်ဒုၣ်ခၢ်ခၢ်  
 ဂၢၢ်ခၢ်ခၢ်တၢ်ဒုၣ်ခၢ်ခၢ်။ လီၤလီၤဝဲ.သၢ်ပုၣ်ခၢ်  
 မိၤဝံၣ်.တၢ်ဒုၣ်ခၢ်ခၢ်,ခၢ်ခၢ် ပုၣ်ခၢ်ခၢ်,ပုၣ်တၢ်ဒုၣ်ခၢ်ခၢ်ခၢ်  
 ပုၣ်ဂၢၢ်ခၢ်ခၢ်ဝံၣ်.ပီၤခၢ်ပုၣ်တၢ်ဒုၣ်ခၢ်ခၢ်။



ဂၢၢ်ခၢ်ဗျီၣ်နီၣ်ဗိၣ်တၢ်ဒုၣ်န့ၣ် : ပုၣ်မိၤယုၣ်,ခၢ်ခၢ်လီၤခၢ်  
 ချေးတူၣ်, : ယုၣ်.ပၢ်ခၢ်တၢ်ဒုၣ်ခၢ်ခၢ်ခၢ်.ပုၣ် တၢ်ဒုၣ်ခၢ်,သုၣ်တၢ်ဒုၣ်ခၢ်ခၢ်  
 တၢ်ဒုၣ်ခၢ်ခၢ်ခၢ်ခၢ်ခၢ် ။  
 ဂၢၢ်ခၢ်ဗျီၣ်နီၣ်ဗိၣ်တၢ်ဒုၣ်န့ၣ် : ဂၢၢ်ပုၣ်တၢ်ဒုၣ်ခၢ်,ဝံၣ်.တၢ်ဒုၣ်ခၢ်  
 ချေးတူၣ်, : ဂၢၢ်တၢ်ဒုၣ်ခၢ်ခၢ်ခၢ်.လီၤ ဂၢၢ်,ခၢ်ခၢ် ဂၢၢ်တၢ်ဒုၣ်ခၢ်  
 ခၢ်ခၢ်ခၢ်ခၢ်ခၢ်ခၢ်။

ဂၢၢ်ခၢၣ်ပုၣ်ဂၢၢ်ပိတၢ်ပုၣ်ခၢၣ် : ခူၣ်ခူၣ်ဂၢၢ်ခၢၣ်ဂၢၢ်ဂီၣ်,လွၢ်မၤပု (ဂၢၢ်ခၢၣ်လၢၣ်/ဂီၣ်; ပံၣ်ခၢၣ်,လီၤတၢ်,မိၣ်ခၢၣ် လီၤမိၣ်လီၤခၢၣ်)  
မိၣ်ယူၣ်,ခူၣ်ဂၢၢ်ပုၣ်။ မိၣ်ယူၣ်,တၢ်ခၢၣ်ဂၢၢ်ပုၣ်။

ခေးတူၣ်, : ဂီၣ်တၢ်ခၢၣ်ဂၢၢ်ဂၢၢ်ပုၣ်ခၢၣ် ဂၢၢ်ဂၢၢ်ပုၣ်ခၢၣ်ခၢၣ်ပံၣ်.လၢ; တၢ်ခၢၣ်လၢၣ်/ဂီၣ် ။ ဂီၣ်တၢ်ခၢၣ်မၤခၢၣ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်တၢ်  
ဂၢၢ်ခၢၣ်လၢၣ်/ဂီၣ်ခၢၣ်. ဂီၣ်တၢ်ခၢၣ်မၤမူၣ်တၢ်သ့ၣ်.တၢ်,သေ,။ ဂၢၢ်ပံၣ်ခၢၣ်,လီၤတၢ်,မိၣ်ခၢၣ်.လၢ; ခူၣ်တၢ်,လီၤတၢ်,ဂၢၢ် ဝံၣ်.တၢ်ခၢၣ်  
ဂၢၢ်ဂၢၢ်ပုၣ်ခၢၣ်ပံၣ်။



ဂၢၢ်ခၢၣ်ပုၣ်ဂၢၢ်ပိတၢ်ပုၣ်ခၢၣ် : ခူၣ်ခူၣ်ပုၣ်လၢ;ဂၢၢ်ဂၢၢ်,တၢ်ခၢၣ်ခူၣ်ဂၢၢ်ခၢၣ်လၢ;လုၣ်ခၢၣ်.ပိတၢ်ဂီၣ်တၢ်ဝံၣ်.ယူၣ်,ခၢၣ်ဂၢၢ်ပုၣ်။  
ခေးတူၣ်, : တၢ်ဂၢၢ်သ့ၣ်ဂၢၢ်,ယဝ်. လၢၣ်.ပိတၢ်ခၢၣ်မူၣ်တၢ်မူၣ်တၢ် လွၢ်မၤခၢၣ်.သၢ်.ပုၣ်ခၢၣ်ခၢၣ်လီၤ။ မိၣ်ဝံၣ်(plastic)  
တၢ်,သ့ၣ်,ယူၣ်, ဂၢၢ်,ဂၢၢ် ပုၣ်ဂၢၢ်ခၢၣ်မိၣ်ပုၣ်, တၢ်,ဂၢၢ်ဝံၣ်.ခူၣ်ခူၣ်ပုၣ် လၢ;ဂၢၢ်ဂၢၢ်,တၢ်ခၢၣ်ခူၣ်ခူၣ် ဂၢၢ်ခၢၣ်လုၣ်ခၢၣ်.ပိတၢ်ဝံၣ်။

ဂၢၢ်ခၢၣ်ပုၣ်ဂၢၢ်ပိတၢ်ပုၣ်ခၢၣ် : ဂၢၢ်ပုၣ်.ခူၣ်ပုၣ်ခၢၣ်မိၣ်ခၢၣ်သ့ၣ်။  
ခေးတူၣ်, : လွၢ်.ပၢခၢၣ်.ဂၢၢ်သ့ၣ်,မိၣ်ဝံၣ်ခၢၣ်ခိၣ်။ သၢ်တၢ်ဂၢၢ်,ဂၢၢ်လၢ; တေလၢ;လွၢ်.ဂၢၢ်ခၢၣ်မၤခၢၣ်မိၣ်ခၢၣ်သ့ၣ်, မိၣ်ခၢၣ်လီၤ.  
(Vinyl) ဂၢၢ်ခၢၣ်မူၣ်တၢ်သ့ၣ်လၢ;သၢ် ဂၢၢ်,ခၢၣ် ဝံၣ်.တၢ်လုၣ်ခၢၣ်။ ပိၣ်လုၣ်ခၢၣ်သၢ်တၢ် မၤခၢၣ်မိၣ်ဝံၣ်.ပိၣ်ပုၣ်;ပိၣ်ခၢၣ်လၢ;လုၣ်ခၢၣ်.လၢ.  
ပုၣ်ခၢၣ်မိၣ်ခၢၣ်.တၢ်,တေလၢၣ်.လၢ; ဂီၣ်ခိၣ်.ခိၣ်.ခိၣ်.မၤခၢၣ်ယၢ်,ခေး။



# ဂါဇ်, တ 5 : တွင်းကန်လံးကပ်ပုခင်းဖွခင်းပီခင်းဖူးခိုင်ပွင်ဂိုတ်းဂွံးမခင်းပီခင်း

တီးတွင်းမံး ၊ တီးဂါဇ်, တခံ. ပီခင်းပင်ဖိုခင်းပုခင်းတု, ဖူးခိုင်ပွင်ဂိုတ်းဂွံးမခင်းပီခင်းဂူလုး

## ခေးယိုင်းကါခင်း

တီးဂမ်းလိုခင်းသုတ်းဂါဇ်, တခံ. ဖူးခင်းဂူမံးဂိုတ်းလွမ်းခပ်တေမီး:

- တေလံးပုခင်း. တီဂ်, တီဂ်, လီင်းလီင်း ခိုင်တီးယိုင်းဖူးခင်းဂူမံးဂိုတ်းလွမ်းခပ်
- တေဂူ. ပွင်, လှ တွင်းကန်လီကပ်ပုခင်းဖွခင်း ပီခင်းဖူးခိုင်ပွင်ဂိုတ်းဂွံးမခင်းပီခင်း
- မီးဂါဇ်ခိုခင်းယု, ခိုပ်းခေး တီးဂါဇ်လွင်းလီခင်း, ဂိုတ်းဂွံးမခင်းငါးငါးလူမလူမ

## ခိုင်းခွင်းခွင်ကခင်းခပ်းပုး

- ဂူခင်း, ဂါင်း/ဂါင်းလခင်း – power point slides or vinyl
- ဂါဇ်ခေတောင်းခွင်ဖူးခိုင်ပွင်ဂိုတ်းဂွံးမခင်းပီခင်း

## ခါဝ်းယါမ်းတိုက်. ဂိုခင်း

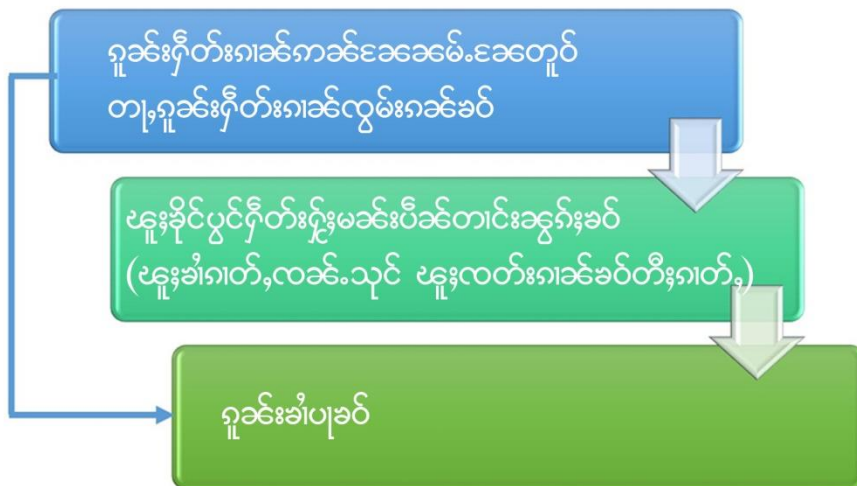
360 minutes

## လွင်းခိုခင်းလခင်း. ထါခင်းလေးဂါဂ်, တင်း ခေးသင်, ပိုင်လိုင်

1. မွန်, လါတ်းခေဖူးခင်းဂူမံးဂိုတ်းလွမ်းခပ် ဂါဇ်, တခံ. တေပီခင်းပွတ်းတွင်း ၊ ခပ်တေကပ်ပုခင်းဖွခင်းဂိုတ်းသါင်းလေး ပီခင်းမွန်, ပီခင်းဂွံ, မး တီးပင်ဖိုခင်း လေးဂါဂ်, တင်း ခိုခင်းပခင်းလခင်း. ထါခင်း တါင်းတိုင်းဂမ်လွမ်းခွင်ဂါဇ်ဖိုခင်း ဝါးဂိုတ်းဂွံးခွင်ကွန်, လီကခင်းထုဂ်, မိခင်း။ သပ်းလီင်းခေ:

- ဂူခင်းဂိုတ်းဂါဇ်ကခင်းခေခေခေ. ခေတေတေ တု, ဂူခင်းဂိုတ်းဂါဇ်လွမ်းခင်းခပ် (i) ဖိုခင်းသွခင်းပခင်းဂူခင်းခါဂါတ်, - ဖူးခိုင်ပွင်ဂိုတ်းဂွံး မခင်းပီခင်းခပ် သင်တုမီးဂါဇ်တါင်းလုင်, (ii) ဖိုခင်းပခင်းသွခင်းပခင်းဂူခင်းခါဂါတ်, ခပ်လေးဂါဂ်, တင်း (iii) လွံးထီမ်ပခင်းဂိုင်းဂူခင်းခါဂါတ်, - ဖူးခိုင်ပွင်ဂိုတ်းဂွံးမခင်းပီခင်းခပ် မိုဝ်းခပ်လံးဂိုတ်းသါင်းယု, ခွင်းပင်ဖိုခင်း။
- ဂူခင်းခါဂါတ် - ဖူးခိုင်ပွင်ဂိုတ်းဂွံးမခင်းပီခင်းခပ် (i) ဖိုခင်းသွခင်းပခင်းလေးခေတေတင်းပခင်း ဂူခင်းကခင်းမီးခေခေ. ဂတ်. မိုဝ်းခင်းလေး (ii) ဂူဝ်ခေး ခွင်မုဂ်. လုမ်းဂူခင်းခါဂါတ်, ခပ် မိုဝ်းခါဝ်းယါမ်းခပ်ဂိုတ်းဂါဇ်ခေ. ခိုင်, ဂါဇ်။

TRAINING PYRAMID



2. သပိးလိင်းအေဝေးတုခင်းကခင်လံးကပ်ပုခင်းယုခင်း ယုခင်းခိုင်ပွင်ဂြိုဟ်းတုခင်းပီခင်းခပ်ခင်.တေလံးဂြိုဟ်းသင်း:

- ဂခင်အေတောင်းသယေဒုသယေဒုခင်လံးလိပ်ဂြိုဟ်း
- ဧပေင်,ပခင်တောင်းဂူး.ဧလးတောင်းခီခင်း,လီခင်း, ခိုင်ဂခင်ယုခင်းဝံးဂြိုဟ်းတုခင်းခွင်ကွက်,လီ ကခင်ထုဂ်,မိခင်း
- လွံးထီမ်ယုခင်းခင်းဂူးဂြိုဟ်းလွမ်းခပ် ခင်း,ဂိုင်တေမိခင်းခင်းပွင်,လွံ ပခင်ဂိုင်ခင်းဧလး
- ကိဂ်,တင်းအေတောင်းပခင်းယုခင်းခင်းဂူးဂြိုဟ်းလွမ်းခပ် ခင်း,ဂိုင်တေမေုထတ်းသင်း မိခင်းဂူးခင်း.ခီခင်း.လိပ်
- ထွမ်,ပခင်တောင်းဂုခင်းထိုင်/တောင်းခံးလွံခင်းယုခင်းခင်းဂူးဂြိုဟ်းလွမ်းခပ်။ ဂွမ်းထမ်ခပ်ဧလးသင်းပခင်ခိုခင်းခေးတုပံ,
- ကပ်တင်းခေးမုခင်းခပ်ကခင်လံးဂိပ်ပံ. ဧလးကိဂ်,တင်း ဂခင်လိပ်ဂြိုဟ်းခပ်သေ လွံ့ထီမ်ပခင်
- ပခင်ဂိုင်ယုခင်းခင်းဂူးဂြိုဟ်းလွမ်းခပ် မေုဂြိုဟ်းတုခင်းဂုပံ,ဂုခပ်ခင်းယုခင်းတုခင်းခင်းမေု
- လွံ့ထီမ်ပခင်ဂူးမေုခင်းလေခင်း.ထမ် သုခင်း,လံးသုခင်း,ပီခင်း ပုခင်းတု,ဂခင်ပီခင်း,ပိုင်ကခင်ခီခင်း.လိပ်
- ဂေု,သင်းပခင်ဂခင်ယုခင်း,ယမ်

3. မွဂ်,အေယုခင်းခင်းဂူးဂြိုဟ်းလွမ်းခပ်ဝေး မခင်းဂေုကမ်,လွံ့ဂခင်လမ်,လမ်,လံးလံး ပုခင်းတု,ယုခင်းခိုင်ပွင်ဂြိုဟ်းတုခင်းပီခင်းခပ် တေု,ခေး ဂြိုဟ်းဂခင်ခီခင်း,တု.ငဝ်းလံးခပ်ဧလး ကိဂ်,တင်းခင်း.ဂတ်.တုပံလဝ်းဂပ်,ခပ် ခင်းခင်းယမ်ပင်ယုခင်း။

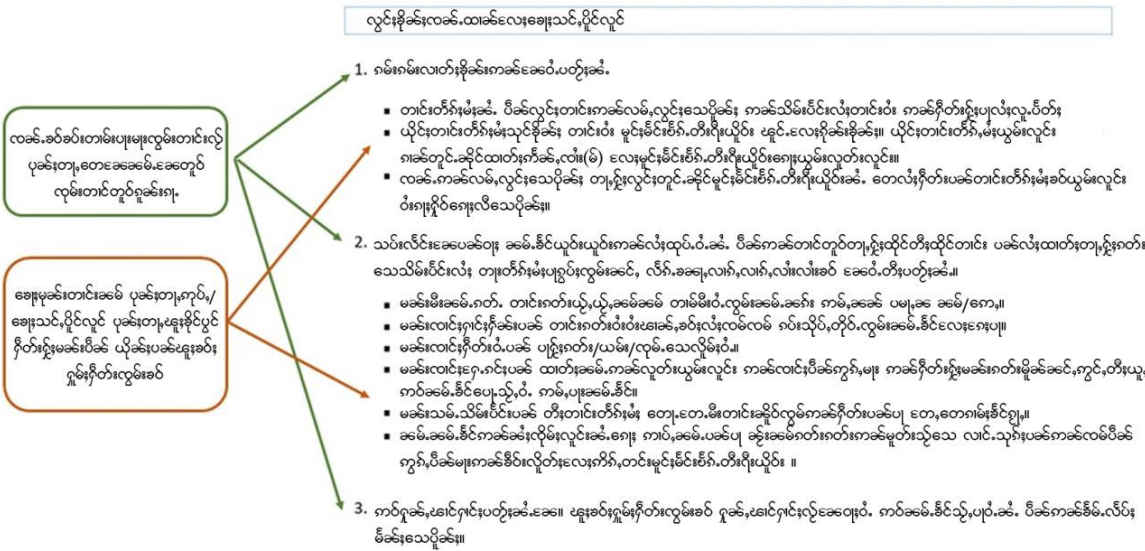
- ကုပံ,ဂုခပ်ခင်းဂခင်ခီခင်း,တု.ခပ်ခင်းယုခင်း ဂခင်လံးထုပံးဂူးဂခင်ဂြိုဟ်းသင်း ဂခင်ဂြိုဟ်းတုခင်းခင်းငံးလူခင်းလူခင်းဧလး
- ဂုတောင်းပခင်ပုခင်းတု,ခမ်းပုခင်း.လံး တောင်းယပ်,ယုတု,။ မိုဝ်းလဝ်းဂပ်, ခပ်လူခင်းဂခင်ခီခင်း,တု.ပီခင်းဂခင်ပီခင်းဂခင်ခင်း. ကွခင်းတင်းသုတ်းတုခင်းယုခင်းယုခင်းခင်းဂူးဂြိုဟ်းလွမ်းခပ် ပုခင်းတု,တေပခင် ပံးဂူးခင်း.တင်းဂုခင်းထိုင်ခိုင် ဂြိုဟ်းဂိုင်တေလင်းဂုလံး လံးဂေုပခင်ဂု။
- လံးဂေုလိတ်းလွမ်းခင်းခင်းထမ်ဂခင်မိခင်းပခင်ဂု (i) ယု,ပေဂုတု,တေလတ်းဝေး လဝ်းဂပ်,ခင်း.ကမ်,ဂူး.တီးခေးတုပံ, ပခင်ခေးထမ်။ တင်သေလတ်းဝေးလဝ်းဂပ်, တေပွဂ်,လူခင်းတီးမုဂ်.လုခင်းပုခင်းတင်းခေးသင်း,ခပ်တင်းခင်း။ (ii) ကပ်ခေးထမ်ခင်း.တံ,ပွဂ်, ထမ်လူခင်းခင်း ယုခင်းခင်းဂူးဂြိုဟ်းလွမ်းခပ်ဧလး ခိုခင်းထမ်ဝေး သေဂေု.ဂေု.လဝ်,ဂူး. ခေးတုပံ,။ (iii) ဂုခင်းဂြိုဟ်းပုခင်းတု,ဂုပံ,ဂုခပ် ဂခင်,လူလံးဂခင်အေတောင်းခွင် ယုခင်းခိုင်ပွင်ဂြိုဟ်းတုခင်းပီခင်း ခင်း,ဂိုင်တေပီခင်းမေုတင်းမိုတ်းခိုဝ်းလွမ်းခေးဂူးခင်း.တင်းဂုခင်းထိုင်ဧလး ကိဂ်,တင်းခေးဂွမ်းလတ်း။
- ဂ်.ထုတုလုခင်းခေးတုပံ,ခင်းယုခင်းခင်းဂူးဂြိုဟ်းလွမ်းခပ် (i) သင်ဝေးလဝ်းဂပ်,ထမ် “ လွင်,မိခင်းထမ်သေကခင်ကခင်ဂု ” ဧခေ.ခင်းဝေး လဝ်းဂပ်,ခင်း.တုလုခင်းလွတ်,လွတ်,ပခင် တု,တေဂုခင်းလံးသင်ဝေးမိခင်းထမ်သေကခင်ကခင်။ (ii) သင်ဝေး ဂေု.ခိုင်ဂေုကမ်,တုမေုခင်း ကခင်,ခင်းခင်းခေးထမ် ကမ်,ခင်း ယု.ပီတု,သေကပ်ခပ်လွမ်းခင်းခေးထမ် ကခင်မိုခင်းဧလး (iii) သင်ဝေးကမ်,မိခင်းယုခင်းဂြိုဟ်း လွမ်းခင်း,တေခေး,ခပ် တုပံ,ခေးထမ်ခင်း. လဝ်းဂပ်,ခင်း.ထုဂ်, လီလတ်းဝေး “ လီယပ်. သူလဝ်းခပ်တေဂိုင်.ခေးယပ်.ယုခင်း ” ကမ်,ခင်း လတ်းခင်းသေကခင်ကခင် တမ်ကခင် ယုခင်းပီခင်းကွဂ်,မေုသေ လဝ်းဂပ်,တမ်တုပံ တုပံ,ပခင်ဂွမ်းထမ်ဧလး။ သင်းဂွမ်းထမ်ထိုင်တံး ဂခင်,တခင်း. တေဂြိုဟ်း ဂခင်အေ.ခင်း ကခင်ကွဂ်,ပီခင်းမေုဂြိုဟ်းပခင်းဂွမ်းထမ်လိုင်ခင်း. ဂြိုဟ်းတု,ယုခင်းခင်းဂူးဂြိုဟ်းလွမ်းခပ် မိခင်း. ဂတ်. မေုတုပံ,ပခင်လံး။
- ခေးတုပံ,ကခင်ကမ်,တီမ်ထုခင်းခင်းယုခင်းခင်းဂူးဂြိုဟ်းလွမ်းခပ် : သင်ဝေးယုခင်းခင်းဂူးဂြိုဟ်းလွမ်းခပ် ပခင်လဝ်းဂပ်, ခေးတုပံ, ကခင်ပီခင်းပုတ်းပီခင်းတုခင်းခင်း. ဧပေခင်းတင်းမခင်း ဂြိုဟ်းပီခင်းဂွမ်းထမ်လွံ့ထီမ်ပခင် ဂူးကပ်တုပံမခင်း ဂူးပွင်,ဂုခင်းလံး ခေးတုပံ,တင်းသီခင်း။
- လူဂ်းကွဂ်,ခင်းပခင်ခေးတုပံ,ကခင်ကမ်,ထုဂ်,မိခင်း (i) တု,သေ,တု,ပခင်တေလံးလတ်းကွဂ်,ခင်း ဂေု.ခင်း. ပီခင်းဧလးကိဂ်,တင်း ခေးတုပံ,မခင်း။ ယု,ပေလတ်းလုခင်းလုခင်း “ ခေးတုပံ,လဝ်းဂပ်,ခင်း.ကမ်,ထုဂ်,မိခင်း ” ခင်း. တေပီခင်းဂခင်ပိဂ်.ပီတု,ဂခင်ဂြိုဟ်းဧလး ဂြိုဟ်းတု,မိခင်းတင်းဂုပံ တု,တေတုပံ,ခိုခင်းခေးထမ်ခပ်တင်းမိုဝ်းခေး။ လဝ်းဂပ်,လတ်းလံး “ လွံ့ကွဂ်, ခင်း.ထုဂ်,မိခင်းယု,ကွဂ်, သင်လိုင်ဝေးဝေးမိခင်းလံးယု,မိုခင်းလိုင်. . . . X ။ ပီခင်းဂိုင်ဂေးယု, တေထမ်တုလုခင်းလွင် (ငဝ်းလံးတင်,လိုင်တင်,ကခင်)။ ကခင်ပီခင်း.ယု,ခင်း. ခေးတုပံ,မခင်းသမ်. တေပီခင်းဂိုင်ယု,လု, ။ ကပ်ခေးဂွမ်းထမ်,ကခင်သေ ဧတောင်းပခင်မခင်း တု,ဂုခင်း ဂူး.မိခင်းခေးတုပံ,ကခင်ထုဂ်,မိခင်း ဧလး (ii) ကပ်ပုခင်းယုခင်း တု,လွင်,ဂခင်ကခင်ထင်,ခိတ်းထင်,ပိုင်သေ ခိုခင်းထမ်ခိုခင်းခေးထမ်။
- ယုခင်းခင်းဂူးဂြိုဟ်းလွမ်းခပ်ထင်,ခိတ်းထင်,ပိုင်ခင်းဂုပံ,ခေး ကမ်,ခင်းခင်းဂခင်တု.ခိုင် : (i) သပိးလိင်းပခင် ဂူးဂူး.ခင်း ခေးဂူးခင်း.တင်းဂုခင်း ပခင်လွမ်းထမ်ထင်,ကခင်ခပ်လင်းတုခင်း.ဂိပ်,လွမ်း ကပ်သု,ခပ်ခင်းသံငါသေလွင်လွင်

ကဆင်ပီခင်မး၊ ယု၊လွမ်းသပေဝါ၊လတ်းပခင်ခပ်ဂူဝမ်း ခံးခေလှိုင်း/ကးပုမ်၊ ငလး (ii) လီတ်းတူလှ်းခေးဂှမ်း ကဆင်လှ်ဂိုတ်းဂှ်းပီခင်ပခင်ဂှ် ကဆင်ခေးတေလၢင်းမီးတီးပွင်၊မခင်းပိုင်ဂဆင်လွမ်း နှေးခပ်ဂှ်းဂိုတ်းလွမ်းခပ်ဝံ။

- သင်ဝါးနှေးခပ်ဂှ်းဂိုတ်းလွမ်းခပ်ဂှ်၊ဂှ်ခင်းလှ်သေလၢတ်းဝါး၊ ဂဆင်တူင်းခိုင်ခံ့ဂိုတ်းယၢပ်၊ခေ၊ (i) လှ်ဂိုတ်းဂှ်၊ ခေပခင်ဂိုတ်းသင်ဂိုတ်းဂှ်းမခင်းယၢပ်၊ငလး (ii) သပ်းလီင်းခေပခင်လွင်းတၢင်းကဆင်လမ်၊ လွင်းပိုင်လှ်ခွင်ဂဆင် တူင်းခိုင်။ ယပ်၊ဂေးဂိုတ်းသၢင်းပခင်လၢင်းကဆင်တၢင်းသုတ်းခပ်လွမ်းဂဆင်။ တုတ်းယွမ်းလှ်ခပ်တု၊တေဂိုတ်း သၢင်းခိုခင်းလၢင်းထၢခင်ဂၢင်းခပ် ယွင်းယေးပခင်ဂူလှ်း ပုခင်းတု၊လၢင်းထၢခင် ကဆင်လှ်ကဆင်ခေခေ။ ကဆင်လံးကပ်ပုခင်းနှေးခပ်ဂိုတ်းဝံ။
- *ကတ်းဂဆင်ပခင်လွင်းခေတီးမေးထီင်ဂဆင် ကမ်၊ခေခင်လွင်ကဆင်ကမ်၊လံးကပ်ဂဆင်* (i) ယွမ်းဂှပ်၊ကပ်လွင်းခေတီး မေးထီင်ဂဆင်သေယပ်၊ဂေး ခတ်းလှ်ပုဂ်းပွင်လွင်းတၢင်းကဆင်ပီခင်မး လွင်းခေတီးမေးထီင်ဂဆင်။ (ii) သင်ဝါးမခင်း လံးဂိုတ်းဝံ၊လွမ်းဂှ်းခေးတီးခင်းပင်ခိုင်း လှ်ထီမ်ပခင်နှေး ခပ်ဂှ်းဂိုတ်းလွမ်းခပ် ဂှ်းလၢင်းဂှ်းလံးတီးယု၊ တၢင်းလံး လှ်ထုဂ်၊မိခင်းဂဆင်၊ ပခင်ဂိုင်းသုခင်းတုမ်ဂှ်းမီးဂဆင်ခေ။ထိုင်ဂဆင် တၢင်းသွင်ခေသွင်ပံး ငလး (iii) သင်ဝါးမခင်း ကမ်၊ဂိုတ်း၊ဂဆင်တၢင်းပင်ခိုင်း ပခင်ဂိုင်းခပ်ဂှ်းတပ်းတတ်း လွင်းခေတီးမေးထီင်ဂဆင် ကပ်ဝံ။တီးတၢင်းခွင်ခွင်၊ခွင်လှ်ခေ။
- *ကတ်းဂဆင်ပခင်ခပ်ယၢမ်း* : (i) လှ်ဂိုတ်းဂှ်၊ပခင်ဂူခင်းထီင်း ပခင်ခပ်ယၢမ်း ပုခင်းတု၊တေပခင်သတီလပ်းဂပ်၊ ငလးဂိုတ်း၊တၢင်း နှေးခပ်ဂှ်းဂိုတ်းလွမ်းခပ် လွင်းခပ်ယၢမ်းကဆင်လံးကပ်ယပ်၊ငလး၊ ဂိုတ်း၊တၢင်းကဆင်ဂိုတ်းဝံ။ (ii) လီတ်းတူလှ်းခေပီခင်ဂေးဂိုတ်းခေ၊ဝံ၊တီး လှ်ကဆင်ခေတေ၊တေဂိုတ်းဂဆင် ပုခင်းတု၊ဂဆင်တူင်းခိုင်ကဆင်ခေ၊ လှ်ထီမ်ပခင်လှ်ခေပုခင်းယု၊လီလှ်ဝါးတီး တီးယု၊ကဆင်ဂိုတ်းယု၊ လွမ်းဂဆင်တူင်းခိုင်။
- *တေမီးဂေးခိုင်သွင်ဂေး၊ ကဆင်ကုပ်ထီင်းလံးဂဆင်ကုပ်၊ဂှ်ခေ* : (i) လီကပ်လှ်သွင်ခေခိုင်ဂူခင်းတၢင်းခေမ် ကဆင်ကမ်၊ တူင်းကမ်ခိုင်။ ပခင်ဂိုင်းတိုင်းသုခင်းခပ် တေခပ်ဂှ်းဂိုတ်းလွမ်းလှ်ခေမး။ ခတ်းလှ်ပခင်တု၊ တေဂှ်မီး ထီင်းလှ်ဂိုင်းကဆင် ကုပ်ထီင်းသေ သွင်၊ပခင်လွင်း ခပ်လှ်ကပ်လှ်သွင်၊ လွမ်းသီခင်းတၢင်း ကဆင်ခပ်ခွင်ဂှ်းခွင်ခေ ငလး (ii) ပခင်တၢင်း ခံးလှ်တု၊တေခိုခင်းမးလွမ်း ပခင်းပိုင်ခိုင်ခပ်ယၢမ်း တိုက်ဂိုတ်း ကဆင်နှေးခပ်ဂှ်းဂိုတ်းလွမ်း တေလၢင်းလၢတ်း လွမ်းခင်းကဆင်ဂှ်းခေပခင်ဝံ။
- *ဂူခင်းမေးကပ်/ဂူခင်းဂှ်တု၊တေလၢတ်းဂှ်၊ခေတၢင်းဂှ်ခေခပ်* : (i) ပုဂ်းတၢင်းပခင်လွင်းတၢင်းကဆင်တီတ်၊ယီခင်။ မှ်၊လၢတ်းပခင် ငဂ်းဂှ်းလွင်းတၢင်းမခင်း (ii) ယွင်းယေးခပ်မိုဝ်းခပ်ပုခင်းမေးသေ ပခင်တၢင်းဂှ်ခေထိုင်ခပ်ငလး (iii) ကပ်ခပ်ခပ်မေးခင်း “ ဂဆင်ခေလီကဆင်လွတ်းခေ ” ငတေဂိုတ်းဂှ်၊လွမ်းဂဆင်လၢတ်းတေ၊ဂဆင်ကဆင်ငံးငံး။
- *ဂူခင်းလၢတ်းဂှ်မေးခေဂှ်းဂှ် ကမ်၊မီးခေခင်းလီသေလၢတ်းသီင်လှ်တု၊သေ* : (i) ယု၊ပေပၢင်းပီဂိုတ်း ဂှ်ခပ် လှ်မေးလှ် ဂှ်လှ်းဂှ် ကပ်ခပ်ယၢမ်းဂမ်းခင်းသေ ထွမ်၊ပခင်ခပ်၊ ယပ်၊ဂေး လှ်တၢင်းဂှ်ခေထိုင် ကဆင်မီး နှေးခင်းလှ်/ တၢင်းဂိုတ်းဂှ်းခပ်လှ်ပိုင်၊ တု၊တေဝိခေ၊ ဝံ၊ပီတ်းခေးသင်၊ တီးဂိုတ်းလွမ်းလွမ်းခေခေ၊ကဆင်ကုပ်၊ဂှ် ကဆင်မီး ပံးဂူခေ ခိုက်၊သေ ကဆင်ဂှ်ခေလှ်ငလး (iii) ယု၊ပေဂှ်းဂိုတ်းပခင်ခပ် မီးတိုက်တၢင်းခေခေ၊ ယွမ်းတေလၢင်းပီခင် ဂဆင်ခေ ဂၢင်းဂဆင်ခိုခင်းယု၊ခွင်ပင်ခိုင်း။
- *ဂိုတ်းဂှ်းပီခင်ဂဆင်သုတ်းသက်၊ကူခေမေး တီးခင်းဂၢင်ခွင်တီးကုပ်၊ဂှ်ခေ* : (i) ဂမ်းဂမ်းကမ်၊ဂိုင်ကမ်ခေခင်း ဂိုတ်းပခင် ဂဆင်လှ်ခေ ကမ်၊ခေခေ ဂိုတ်းပီခင်နှေးပခင်ဂိုင်းသေတူပ်၊ပခင်ခိုခင်းခေ။ လီလှ်ဝံသေပိုင်းယပ်။ ဂူခင်းဂှ်ခေ မိုဝ်းခပ် လံးဂှ်၊ဂဆင်ကဆင်ခပ်ပီဂိုတ်း၊ ကမ်၊ခေလံး ကမ်၊ခေခေ ဂိုပ်၊ပူခေ။တီးဝါင်းတၢင်းတၢင်းခေခေ တေပီခင်မေးဂဆင်ကမ်၊မီး ပခင်းပိုင်ယပ်။ ဝံးသေလံးလှ်ဂိုတ်းဂမ်းခင်းခေ ခေခေ။ ခပ်တေလီလှ်မေးတၢင်းခေခေ တေမေးလီကပ်လှ်သွင်၊ငလး (ii) တုတ်းယွမ်းဂှ်တၢင်းဂှ်ခေထိုင် “ တေမီးသင်သေကဆင်ကဆင်ခိုင်၊ ဂှ်းခပ်ထုဂ်၊လီဂိုတ်းဂှ်းမခင်းပေးပီခင် ဂဆင်လၢတ်းလံး ” ။
- *ဂိုတ်းဂဆင်လွမ်း “ ဂူ-တၢင်း-သီင်း ”* : (i) ဂှ်းဂိုတ်းဝံ၊လီလီခိုင်ဂှ်းခေး (ii) ယု၊ပေခိုင်၊တု၊ ဂှ်လှ်းဂှ်လှ် တိုက်ခေးထၢမ် (iii) လှ်တိုက်ဂူခင်း ဂှ်းပီခင်ကဆင်ခေခေလံး (iv) လီကပ်လှ်သွင်ခေခေမေးတူပ်၊ခပ် ကဆင်လံး မေးတီးလှ်ခေ။
- *တိုက်တေ၊ဂပ်းသိုပ်၊လွမ်းခေးဂှ်မေးကဆင်မေးတၢင်းခင်း* : (i) ထၢခင်တူလှ်းဂှ်းလီဂိုတ်း၊ငလးပခင် ကဆင်ထီမ်သွင်၊ ကမ်၊ခေခေ ခေးဂှ်မေးခွင်လှ်ခေငလး (ii) ဂိုတ်းခေးထၢမ်ဂမ်းသိုပ်းတေ၊ခပ်။

4. လိာ်ဂ်,ပခင်လံးဒေတောင်း ဖုးခိုင်ပွင်ဂြိုတ်းဂြိုတ်းမခင်းပီခင် တီးလံးဒေတောင်းပုးမီးဝံ.ကခင်ဒေဝံ.တီးပတ်းခံး :

- **ခေးယိုင်ဒေကခင်းခပ် :** ဖုးခိုင်ပွင်ဂြိုတ်းဂြိုတ်းမခင်းပီခင်မုး ငလးဂိာ်,တင်း ဖုးခပ်ဒေဂုးဂြိုတ်းလွမ်းခပ် ထုာ်,လီခတ်း လွတ်းခေး ဂြိုတ်းပုခင်းတု,ဂခင်,တကခင်ခိုင်ဒေဂုးယပ်. တုာ်ပီခင်မုးဖုးခင်းလီ ပိုင်လုင်ကခင်တီခင်ဒေမုာ်,ဒေကွာ်, မုးဂုာ်ဒေဒေ။
- **ခိုင်ဒေခွင်ခွင်ခွင်ပုး :** သီခင်မံခိုင်ဒေခွင်ကခင်ခပ်ပုး တွာ်ဒေဂုးလုင်,ပုခင်းတု,တွာ်ဒေဂုး,တခပ် မံခပ်.ဝါင်း နီခင်တေဂုာ်ဒေဒေပခင်။
- **ခါးယမ်းဂုာ်.ဂီခင်း :** ဖုးခင်းယမ်းကခင်တွာ်ဒေဂုးလုင်,လံးလမ်းဝံ. နေတ်.နီခင်,တု,ဂုးယပ်.တုာ်ဒေဂုး, တလုဂခင်, တခခင်. မခင်းတေလင်ဒေပီခင်,ပိုင်(ဂြိုပ်လိုင်ဂု, ကခင်,ကခင် လပ်.လိုင်ဂု,) လွမ်းခင်,တင်းကတ်. တင်းနီခင်,ငလး လုင်ခပ်လွင်တေ.တေ.ဝါးဝါး ခွင်ဖုးခပ်ဒေဂုးဂြိုတ်းလွမ်းခပ် တီးကခင်ဂီခင်းကပ်တင်းဂု.တင်းဂုခင် ကခင်မီးဝံ. ဂပ်,ဂပ်ငလး/ကခင်,ခခင် တီးကခင်တုထုမ်းလီခင်လိုင်ခင်။
- **ပွင်ဒေခိုင်လခင်.ထာခင်ငလးဂိာ်,တင်းခေးသင်,ပိုင်လိုင် :** တေဂြိုတ်းလိုင်.ဂြိုပ်တီးကခင်,တလုဂခင်,တခခင်.ခံ. တွာ်ဒေဂုးလုင်,လံးတီခင်ဒေမုာ်,ဒေ ဒေဒေဒေဂုာ်ဒေပီခင်လခင်.ပီခင်လခင်. ခိုင်.ဂုမ်းကခင်ဂုးတုာ်.ထိုင်တီး ထိုင်တင်းခခင်. မီးတီးဂုမ်းကခင်မေဂုာ်,မေဂုာ်လံးလွမ်းပမ်းလွမ်းပိုင်ခွင်ဖုးခိုင် ပွင်ဂြိုတ်းဂြိုတ်းမခင်းပီခင်ခပ်ဂုလုာ်။



5. ဖုးခိုင်ပွင်ဂြိုတ်းဂြိုတ်းမခင်းပီခင်ခပ်ခံ. ထုာ်,လီဂြိုတ်းဝံ.ပီခင်ဂခင်ခင်းခေ တု,တေလံးခေးသင်,တီးပင်ခိုင်ဂုးတီးဂုးတင်း :

- လံးတီးဂုးမခင်းပွင်,လုလံးခံးခံး လံးတီးလီလီ လွံးလွံးဒေ သိုင်ဂိုင်ဂိုင်
- မီးတင်ဂခင်ခပ်ခပ်လု.ကပ်တု,ပမ်းလုးလွမ်းဖုးခင်းလီခင်ခင်းခပ်
- ဝံ.ဂုးမခင်းပီခင်ခင်းခံးခံး

6. လိာ်,ဖုးခပ်ဒေဂုးဂြိုတ်းလွမ်းခပ် ဂုးပီခင်သီ,လုမ်း။ ပခင်ပုခင်းဖုးခင်းလုမ်းကခင်ခိုင်ဒေဂုးကပ်ပုခင်းဖုးခင်း ပုခင်းတု,ဂခင်, တကခင်ခိုင်။ ဖုးခပ်ဒေလုမ်း ဂေ.လုဂေ.ခခင်. ထုာ်,လီလံးဂြိုတ်းဂြိုတ်းမခင်းခံးခံးလုလုမ် လွမ်းပွတ်းတွာ်ဒေခွင်ဂခင်, တလုဂခင်,တခခင်။

7. ဂုာ်ဒေဂုးဂြိုတ်းပခင်ဂခင်တုမ်း.ယုခင်း ကခင်ခပ်ဒေတိုင်။ ပခင်သတိဖုးခပ်ဒေဂုးဂြိုတ်းလွမ်းခပ်
- လု.တိုင်ဂခင်ဒေတောင်းဂုးယု တု,တေခိုင်ခင်းခင်း. တေဂြိုတ်းဂုာ်ဂြိုတ်းဂုးမခင်းခံးခံးလုလုမ် ပခင်ပင်ခိုင်။
  - ယု,တိတ်းလမ်းလမ်းလွမ်းခင်းလိုင်ဒေ လပ်.ဂပ်,တေ,လီတ်းလမ်းတုလုမ်းတင်းနီခင်,လီခင်, ဂခင်ဂြိုတ်းဂုး မခင်းခံးခံး လုလုမ်ခွင်ခပ် ယပ်.ခေး သင်ဝါးလပ်.ဂပ်,ထာင်,ဝါးမီးဂခင်လုမ်လုလုမ်မုးလုး ဂြိုတ်းလံးမုးမေဂုာ်လီလိုင် တေ,လု. ခေးလု.တိုင်ခွင်လပ်.ဂပ်,လု။

8. ထာမ်တုလုးဖုးခပ်ဒေဂုးဂြိုတ်းလွမ်းခပ်-လင်,ခပ်မီးဂုမ်းထာမ်သေကခင်ကခင်ထိုင်။

ပိာ်.ပင်ခိုင်ဒေ လံးတီးလုင်ဒေဂုမ်းခွပ်လု.တု,ဖုးခပ်ဒေဂုးဂြိုတ်းလွမ်းခပ်။

ငိုခပ်ဂပ်းတခင်းမးတင်းလင် : ဂှမ်းဂူခင်းပုခင်းတု,ဂခင်ခပပင်



လီးလွင်,တိုင်းပခင်း,ကမ်,လင်းခီးမိင်း။ တွင်းဂခင်လှင်,လီးကပ်ခခင်း,ခိင်သွ်,ဂူရ်း။



တွင်းဂခင်လှင်,လီးခီးတိုင်းဂူရ်း

လွင်,ကပ်,ကမ်,လင်းခီးမိင်း; ကမ်,ခခင်း  
ပခင်း,ကမ်,လင်းခီးမိင်း။

ဂိုတီးလွင်းတခင်းလီးလွင်,တိုင်း  
ခခင်း,ခိင်။

တီးခခင်း,ကပ်ခခင်း,ကမ်,ကမ်,လင်းခီးမိင်းခေ သိုင်း,ပခင်းဂေလ်း။  
ခခင်း,ခွခင်းတု, ဂှမ်းလင်းလ်ပခင်း (ပုခင်းတု,ခခင်း,ခခင်း,ကခင်လှင်,မးတီးခခင်း,ခိင်)  
လေး, ပုခင်းတု,ဂိုတီးဂှမ်းဂူရ်း,ခခင်း,လင်းလ်ခင်း,လ်းခင်း,ခိင်။  
Design အခင်းဂှင်း, ဂခင်းခပပင်,ခခင်း,ခခင်း,လင်းတု,ခခင်း,လ်း  
(လွင်းဂိုတီး,ပီခခင်း,ပီခခင်း, ကမ်,ခခင်း,ခခင်း,ခခင်း,ခခင်း,ခခင်း)