



# ခက်.တွဲခင်းဂါခင်းလိင်းဂိုတ်,လုဂ်းကွဲခင်း, တၢ,ရှိုင်းဂါခင်းယါခင်းမိုင်း

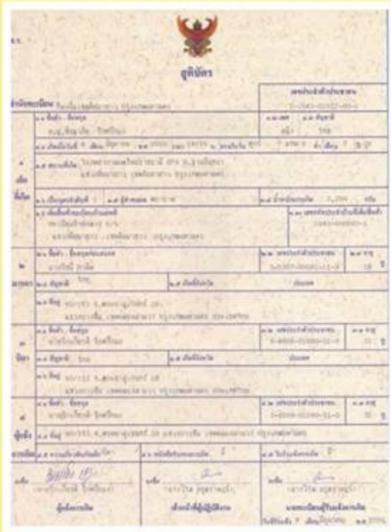


လုဂ်းကွဲခင်း,လှိုင်းဂိုတ်,ဆွဲးမိုင်းထံးဂူးဂေၤ. တဂ်းတေလံးလိင်းဂိုတ်, (ဖွဲခင်းလိဝ်ဂိုတ်,)

01

- ☞ လုဂ်းကွဲခင်း,မီးဝှိုဂိုဂ်းတူဂ်လဝ်းဂဂ်, ၊ မီးလှိုင်းယူ,ဆွဲးထါခင်းဖေးမုဆင်းလူဂ်ပွင်လှိုင်းထံး
- ☞ သိုဝှိုဝှိုပံးယူ,လီလံး (ပေးခမးယိပ်းဝှိုဖေတ်သ်ပွတ်,)
- ☞ ခင်းရှိုင်းရှိုခင်းငံး
- ☞ လှို. ဖ.ဂ.ပ ဝဂ် လံး ၊ ရှိုတ်းပဂျဂ်ခင်းဖွဲးလံး ၊ ရှိုတ်းပဂျဂ်ခင်းမိုင်းတံးလံး
- ☞ သင်မီးပဂျဂ်ခင်းသင်ခူမ်း တေလံးရှိုဝှိုဝှိုခင်းဂမ့ထီမ်လုဂ်းကွဲခင်း,
- ☞ တဂ်,ယွဲခင်းဝှိုဂိုဂ်းတူဂ်ဂူခင်းထံးလံး (တဂ်,ယွဲခင်းသါခင်းသျှတ်ထံးလံး  
လှိုင်းပေးခမးမီးဝှို 10 ပီ ၊ ဝှိုပိုဆဲးတီးသုင်)





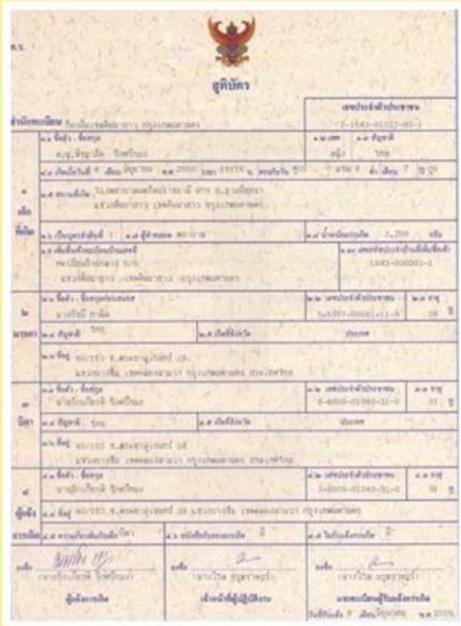
# ခက်.တွဲခမ်းဂၢၤခမ်လိင်းဂိုတ်,လုဂ်းကွဲခမ်, တၢ်,ရှိုင်းဂၢၤခမ်ယၢၤခမ်မိုင်း



ကော,ဂၢၤခမ် ကၢၤခမ်တေလံးရှၢင်းရှိုမ်း ဂွဲခမ်,တေဂျၢ,လိင်းဂိုတ်,

- ➡ ဝှံဂိုဂ်းတူဝ်ပေးခမး ၊ ဝှံသိမ်းမံၤရှၢင်းရှိုမ်း ခလး ဝှံစွာင်ရှိုတ်းဂၢၤခမ်
- ➡ ဝှံခံးလၢင်း ၊ ဝှံသိမ်းမံၤရှၢင်းရှိုမ်းခံးလၢင်း
- ➡ ဝှံပိမ်း,ဖျေ,သၢ, (ပေးခမးယိပ်းဝှံဖၢတ်သံပွတ်,)
- ➡ တၢင်,လိဝ်းလုဂ်းကွဲခမ်,ဝှံကွဲခမ်တၢင်း
- ➡ ပေးခလးခမး ကမ်,မီးဝှံသင်သေမိမ်းဂေး လိင်းဂိုတ်,လံး  
(ပေးပေးခမး ဂေး.လွဲဂေး.ဆိုင်း မီးဝှံ 10 ပီ ၊ မီးဝှံပိုဆံတီးသုင်ဆံ  
တေလံးမီးသၢဂ်းသေ, 2 ဂေး။ ဂူလ်းဂၢး မၢင်ပိုဆံတီးဂေးကမ်,လှဝ်,)





# ခက်.တွဲခင်းဂါခင်လိင်းဂိုတ်,လုဂ်းကွခင်း, တၢ,ရှိုင်းဂါခင်ယါခင်မိုင်း



03

## ကော,ဂသါခင်ကခင်တေလံးရှိုင်းရှိုခင်း မိုင်းဂျ,တီးရှိုင်းယါ

- 👉 ငွ်ဂိုဂ်းတူပ်ပေးခမး ၊ ငွ်သီခင်းမံရှိုပ်ရှိုခင်း ခလး ၊ ငွ်စွာငွ်ရှိုတ်းဂါခင်
- 👉 ငွ်ခံးလၢင်း ၊ ငွ်သီခင်းမံရှိုပ်ရှိုခင်းခံးလၢင်း
- 👉 ပပွဲဖၢဂ်,တွင် ဂၢပ်တၢင်း,ခဆလဝ်းဆးတီး
- 👉 တေလံးငွ်ရှိုပ်ရှိုင်းဂါခင်ဂိုတ်,
- 👉 ငွ်ပိခင်း,ဖျေ,သၢ, (ပေးယိပ်းဖၢတံ့သံပွတ်,)



63/30 ม.8 ซอย 4 ถ.สุเทพ ต.สุเทพ อ.เมือง  
จ.เชียงใหม่ 50200 ☎ 053 328 134  
media@mapfoundationcm.org

www.mapfoundationcm.org  
www.mapradio.org  
Fanpage: MICMAPSHAN



Supported By:

Livelihoods and Food Security Fund



Managed by UNOPS



# ခက်.တွဲခမ်းဂၢၢ်ခမ်လိင်းဂိုတ်,လုဂ်းကွဲခမ်, တၢ်,ရှိုင်းဂၢၢ်ခမ်ယၢၢ်ခမ်မိုင်း



ကော,ဂၢၢ်သၢၢ်ခမ်ကမ်တေလံးရှၢင်းရှိုမ်း မိုင်းဂျၢ,လိင်းတီး လုမ်းကုပံပိုင်, (ကမ်းဗိုဝ်း)

04

- ➡ ဝှံဂိုဂ်းတူဝ်ပေးခမး ၊ ဝှံသိမ်းမံၤရှိုဝ်ရှိုမ်း ခလး ဝှံစွာင်ှိုတ်းဂၢၢ်ခမ်
- ➡ ဝှံဆံးလၢင်း ၊ ဝှံသိမ်းမံၤရှိုဝ်ရှိုမ်းဆံးလၢင်း
- ➡ ဝှံရှပ်ရှိုင်းဂၢၢ်ခမ်ဂိုတ်,တီးရှိုင်းယၢ
- ➡ ဝှံပိမ်းဗေးသၢ, (ပေးယိပ်းဗေးတံ့သပွတ်း)
- ➡ တၢင်,လိဝ်းလုဂ်းကွဲခမ်,ဝှံကွဲခမ်တၢင်း
- ➡ သၢဂ်းသေ, လုဂ်းထၢခမ် (ပေးပေးခမးဂေၤလွဲဂေၤဆိုင်; မီးဝှံ 10 ပီ ၊ မီးဝှံပိုဆံ့တီးသုင်)
- ➡ လုမ်းကုပံပိုင်, (ကမ်းဗိုဝ်း) တေကွတ်,ပခမ်ဝှံဂိုတ်,

