

ပီခမ်းဈေးကမ်းဂီ.ထာမ် ပုခမ်းတု၊ခေးရှိုခမ်းခိုင်းလင် ကခမ်းလီလီင်.ပုခိုင်း(ပုခာပ်)ကခမ်းမီးကရှု၊ရတီမ်ထူခမ်းခခမ်း.

1 ပုခိုင်း(ပုခာပ်ကွခမ်း)ကခမ်းမီးကရှု၊ရတီမ်ထူခမ်းကခမ်းတု၊ ခခမ်း.ပွင်,သင်?

ပုကခမ်းလီးကခမ်းခင်းသဇုဝ မှိုခမ်းခင်း,ခမးခခမ်း. ခခမ်း.ဂေး ခလး;
ခင်းလွင်းခေးလှိုင်းခခမ်း.ယာပ်.။ ပုခိုင်း(ပုခာပ်ကွခမ်း) ကခမ်းတု၊ခခမ်း.
ပီခမ်းပုကခမ်းမီးပီ,တု,မိခမ်းကေး, ခက,လသီ,ယမ်း, ထာတ်းသီခမ်း. ခလး;
ပီ,တု,မိခမ်း, B12 သေ ထာင်းထီမ်ပခမ်းကရှု,ရပုခမ်းတု, ခမးမခမ်း. ခမးလီင်.ခခမ်းလုဂ်းကွခမ်း, ခလး; လုဂ်းကွခမ်း,ခပ်ယာပ်.။

ပုခိုင်း(ပုခာပ်ကွခမ်း)ကခမ်းတီမ်းခခေဝီ.ပုခခိုပ်ခခခမ်း. ဂီပ်,လုဂ်းခေးတီး
သေခလး; တေခွင်.ဂခမ်းလီမိမ်းယု,။ ပိုင်တီဂ်း/တုင်ယာပ်, - ပုလုး; ခ
ပုခာပ်ကွခမ်း, ခ ပုရှာပ်မီ၊ ပုခီး၊ ပုမခမ်းဂီဂ်း၊ ပုကွခမ်းဂူးမိမ်းမိမ်း။



2 ပုခိုင်း(ပုခာပ်ကွခမ်း)ကခမ်းမီးကရှု၊ရတီမ်ထူခမ်းခခမ်း. ထုဂ်,လီလီင်.တီးလှ်?

ကပ်တခမ်း,လလုင်,(ကမ်းခခခမ်း)ပုင်းကခမ်းပဂ်,ဂုင်းခခခမ်း. တီး.ရွပ်း
ကပ်ပုကခမ်းမီးခင်းခမးခခမ်း. ခခမ်း.ဂေးခလးခင်းလွင်းခေးလှိုင်းခခမ်း.
သေ ကပ်ခီး.မးလီင်.တီးခခင်းလီယု,ယာပ်.။ ဖှာင်.သတိ-တီးခင်းတခမ်း,
လလုင်,(ကမ်းခခခမ်း)ပုင်းခခခမ်း.တေလီးသွ်,ခခမ်း.ဝီ.။ပေးကပ်ပုကွခမ်း,
75 - 100 တုင် သွ်,ဝီ.ခင်းခခင်းလိုင် ခင်းခင်းတင်း1 လှိုခင်းတေထာင်း;
ခမးတိုခင်းလီယု, ခခီး.ပီခင်းဖှိုင်းတိုခင်းသဇုဝခခမ်းယာပ်.။

3 ပုခိုင်းကခမ်းမီးကရှု၊ရတီမ်ထူခမ်းခခမ်း. လွင်,တေ လီင်.လီးလွမ်းခိုခခခမ်း,ပုခခီး. ခ ပုတုလီင်ခပ်?

လီင်.ဝီ.လွမ်းပုခခီးခပ်လီးယု,။ ယွခမ်း.ပုခိုင်း(ပုခာပ်ကွခမ်း)ခပ်ခခီး.
မခမ်းကမ်း,ဂု,တိုဂ်.ခိုဂ်းတင်းယု,သုင်ခလးတင်း ခမးတိုခင်းခွင်ပုခခီး
ခပ်လီးခခခမ်း.ယာပ်.။ ပေးဂီခမ်းပုခိုင်း(ပုခာပ်ကွခမ်း)လှိုင်းခခခမ်း.လိုင်
ကရှု,ရလီးလီသေကမ်း,ဂု ပေးကပ်ပုလှိုင်းခခခမ်း.ခါလိုင် ထာင်းတေ
မီးခိုခင်းခင်းထီင်းလွမ်းယာပ်.။



4 ဂီခမ်းပုခိုင်းကခမ်းမီးကရှု၊ရတီမ်ထူခမ်း; ပီခမ်းပွတ်း ပီခမ်းတွခမ်းကခမ်းတု၊ခခမ်း.ပွင်,တုးသင်?

ခခိုင်းပုတ်းခခိုင်းပွဂ်း ပေးတီး.ရွပ်းကပ်ပုခိုင်း(ပုခာပ်ကွခမ်း) ပီခမ်းပွတ်း
ပီခမ်းတွခမ်းသေဂီခမ်းလိုင် ထာင်းလှိုင်းထီမ်ပခမ်းပုကခမ်းဂိုတ်းဝီ.ခင်းခခင်း
ခခခမ်း. ခမးတိုခင်းလီးလီထီင်းယာပ်.။ ပေးဂီခမ်းပုကွခမ်း,လိုင် ထာင်း
ထီမ်ကရှု,ရပခမ်းခမးလီင်.ခခမ်းလုဂ်းကွခမ်း,ခပ်.။ ခမးမခမ်းခပ်ခလး;
လုဂ်းကွခမ်း,ခပ်ယု,ယာပ်.။



5 ခင်းခခင်းခခခမ်း.ပေးလီင်.ပုခိုင်းကခမ်းမီးကရှု၊ရတီမ် ထူခမ်းလိုင် တေလီးပွ်.ခာမ်းယာမ်းဂုးရှိုဂ် လင်,တေ တီး.ရွပ်းလီး?

ပေးတီး.ရွပ်းပုကွခမ်း, ကခမ်းမီးခင်းခခမ်း.ခမး ခခမ်း.ဂေး ခလးခင်း
လွင်းခေးလှိုင်းခခခမ်း.သေ ခါ.ဂု,လီင်.ခင်းခခင်းလိုင် ခာမ်းတင်း1 လှိုခင်း-
2 လှိုခင်းခခခမ်း. လင်,တေတီဂ်,ကွဂ်,ပုကွခမ်း,မးယာပ်.။ ထုဂ်,လီလီ.လိုင်
ခာမ်းခခခမ်း.ယာပ်.။ပီးခခခမ်း.လှ်.ခခင်း.ရှေ.သေ တီး.ရွပ်းကပ်ပုကွခမ်း,
လီးယာပ်.။

ခခိုင်းပုတ်းလှ်ခခိုင်းပွဂ်း ခင်းခင်းယာမ်းခေးရှိုခင်းခခခမ်း.ထုဂ်,လီဂီခမ်း
ပခမ်းပုခိုင်း(ပုခာပ်ကွခမ်း)ပီခမ်းပွတ်းပီခမ်းတွခမ်းယု,ခခီး လင်,လီးမွဂ်,
လုတ်းဂမ်း.ထီမ်ဝီ.ခခင်း,ခခိယာပ်.။

(ဇေးသု,မခခမ်း) လီဂ်းခွဂ်းလှ်/လွင်းမဂ်းမခခမ်း;

ဂုခမ်း,ရုဂ်းကခခမ်း. လုမ်းပီးရှိုခင်း ယခီး,ခေးဂုခင်းခခင်း.တင်းဂီခမ်း ကခမ်းဂုမ်း,ထူခမ်း (LIFT)ခပ် ဂမ်း.ထီမ်ခိုခင်းသေ MYCulture သီ,မခခမ်း,ဂီဂ်း (2015-219)ခပ်ဂေးရှိုတ်းကွဂ်,မးယာပ်.။
သီ,မခခမ်း,ဂီဂ်းကခခမ်း. ယခီး,ဂုခင်းခခင်းလီင်.ပု ခလး.တုင်.ခခိုင်းခခင်းခါ, (NAG)၊ GRETခလး; PACT ခပ်ရှိုမ်းခခင်းဂခင်းသေ ရှိုတ်းသင်းကွဂ်,မးယာပ်.။

သီ,မခခမ်း,ဂီဂ်းကခခင်းလီင်.ပု ခမးတိုခင်းခိုခင်းယု,ခင်းခိုင်း (MYSAP Inland) ခလး; ကေး,လီခမ်း,သီ, (USAID)ခိုင်းကမေး,ရီဂုခမ်း,ခပ် ဂမ်း.ထီမ်ခိုခင်းသေ “သီ,မခခမ်း,ဂီဂ်း ယခီး,လီင်.ပုခိုင်းခင်း”ခပ်
ကပ်ပီးရှိုခင်း.သေ ခိုခင်းခမးဝီ.ယာပ်.။