



တၢ်အိၣ်ကူအိၣ်လၢ

လံာ်န့ၣ်ကျဲလၢတၢ်ဆုသ့ၣ်ညါဒီးရဲၣ်လီၤကျဲလီၤသကိးတၢ်တီၣ်ကျဲအဂီၢ်



- ထူးထိန်မုန်နံ - လါယူလံ, ၂၀၁၀
- ပျကွဲးလံ - စီထူလန်
- ပျဖးဘျလံ - နီအဲဒဲနန်
- ပျဖးကံဒဲဒဲးဝုလံ - စီထူလန်
- နံပခွဲးယံ - ကညီဖိခိန်ယာဒီးပျဂုဝီတံမပျဘျးစဲကရ, ပျလအဘန်သးစဲး
ကျဲးအါထိန်လံအံနန် ဝံသးစုးဒုးသုန်ညါဘန်ကညီဖိခိန်ယာဒီးပျ
ဂုဝီတံမပျဘျးစဲကရတက့.
- ဆဲးကျိး - p.o.Box 204, Prasing Post Office, Muang, Chiang
Mai, Thailand 50205

web: <http://www.kesan.asia>

တၢ်ကတိၤဆၢန့ၣ်

လံာ်တဘျီအံၤ ဘၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အီၤ နီၤသိးအကမၤစၢၤ လီၤကဝီၤတၢ်အိၣ်ကူအီၤလၢ ပှၤမၤ တၢ်ဖိ ဘၣ်ထွဲတၢ်ယုသ့ၣ်ညါ လီၤကဝီၤတၢ်အိၣ်ကူအီၤလၢတၢ်အိၣ်သး ဒီးတၢ်ပာ်လီၤသကိးတၢ် ဟူးတၢ်ဂဲၤဒီးပှၤလီၤကဝီၤဖိလၢ တၢ်ခးပနီၣ်အီၤ (target group) တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

လံာ်တဘျီအံၤ မ့ၢ်ဝဲလံာ်တၢ်န့ၣ်ကျဲၤ တၢ်ကဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ် ဘါပှၤလီၤကဝီၤဖိတဖၣ် နီၤသိး အကယုသ့ၣ်ညါဒီးနီၤလီၤသကိးအတၢ်ထံၣ် ဘၣ်ထွဲအလီၤကဝီၤတၢ်အိၣ်ကူအီၤလၢအတၢ်အိၣ် သး ဒီးယုသကိးကျဲၤ တၢ်ကမၤဂ့ၤထီၣ်က့ၤ အလီၤကဝီၤတၢ်အိၣ်ကူအီၤလၢ လၢဟံၣ်တဖျၢၣ် အပတီၢ်မ့ၢ်ဂ့ၤ ဒီးန့ၣ်သဝီၤတဖျၢၣ် မ့တမ့ၢ် လီၤကဝီၤဒီးတကဝီၤအပတီၢ်မ့ၢ်ဂ့ၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အဝဲ အံၤ တၢ်မၤအီၤခိဖျိ တၢ်မၤန့ၣ်ဖုၣ်တၢ်မၤလိလၢပှၤအါဂၤယုၣ်ပာ်ဂီၢ်သ့ (participatory workshop) န့ၣ်လီၤ.

လၢတၢ်အိၣ်သးအဖိခိၣ် လီၤကဝီၤတၢ်အိၣ်ကူအီၤလၢ ပှၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ် မ့ၢ်ဘၣ်သးဆီတလဲ မ့ တမ့ၢ် ထုးကွံာ် မ့တမ့ၢ် မၤအါထီၣ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ ဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢ လံာ်န့ၣ်ကျဲတဘျီ အံၤ အပူၤတဖၣ်န့ၣ် အဝဲသ့ၣ်မၤဝဲသ့န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢ လံာ်န့ၣ်ကျဲတဘျီအံၤအပူၤတဖၣ် မ့ၢ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢ အဟ့ၣ်ခွဲး ဒီးသ ဆၣ်ထီၣ်ပှၤထီၣ်တၢ်မၤလိဖိတဖၣ်အခံၤလၢ အကတၢ်ပီၣ်သကိးတၢ်, နီၤလီၤသကိးအတၢ်ထံၣ် ဒီးအတၢ်လဲၤခိဖျိ, ယုသကိးကျဲဒီးဟံၣ်သကိးမူဒါလၢ တၢ်ကမၤဂ့ၤထီၣ်အလီၤကဝီၤတၢ်အိၣ်ကူ အီၤလၢအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

လၢတၢ်မၤန့ၣ်ဖုၣ်တၢ်မၤလိတဘျီအပူၤ တၢ်မ့ၢ်လုၤပိာ်ထွဲလံာ်တဘျီအံၤအတၢ်န့ၣ်ကျဲန့ၣ် တၢ်ဆၢ ကတီၢ်ကယံာ်ဝဲ ၂-၃ သီန့ၣ်လီၤ.

အဆာဒိန် ၁

တၢ်အိၣ်ကူအိၣ်လၢအခိပညိဒီးတၢ်အိၣ်ကူအိၣ်လၢတၢ်တိၣ်
ကျဲလၢခ့ၣ်စၢ်မၤတ့ၢ်လံၣ်တဖၣ်

w>*kcdwlvz.

- တၢ်ယုသ့ၣ်ညါ လီၤကဝိဖိအတၢ်နၢ်ဟံၣ် ဘၣ်ထွဲတၢ်အိၣ်ကူအိၣ်လၢ
- တၢ်အိၣ်ကူအိၣ်လၢအခိပညိ
- တၢ်အိၣ်ကူအိၣ်လၢတၢ်တိၣ်ကျဲလၢခ့ၣ်စၢ်မၤတ့ၢ်လံၣ်တဖၣ်



w>rkv>

တၢ်မၤလိအဆာဒိန်တခါအံၤမ့ၢ်ဝံၤန့ၣ် တၢ်မ့ၢ်လၢအိၣ်ဝဲလၢ

- ကသ့ၣ်ညါဘၣ်ပှၤလီၤကဝိဖိအတၢ်ထံၣ် ဒီးအတၢ်နၢ်ဟံၣ်ဘၣ်ထွဲ တၢ်အိၣ်ကူအိၣ်လၢ
- ပှၤထီၣ်တၢ်မၤလိဖိတဖၣ် ကနၢ်ဟံၣ်အါထီၣ် တၢ်အိၣ်ကူအိၣ်လၢအခိပညိ ဒီးအတၢ်ထံၣ်တဖၣ်
- ပှၤထီၣ်တၢ်မၤလိဖိ ကသ့ၣ်ညါအါထီၣ် ခ့ၣ်စၢ်တၢ်ဖံးတၢ်မၤ လၢအဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်အိၣ်ကူအိၣ်လၢတကဟ

၁. တၢ်ယုသ့ၣ်ညါလီၢ်ကဝီဖိအတၢ်နၢ်ပၢ်ဘၣ်ထွဲတၢ်အိၣ်ကူအိၣ်လၢ

w>[|w>*R – တၢ်တဲသကိးတၢ်

w>oH၆ – တၢ်အိၣ်ကူအိၣ်လၢစံးတၢ်န့ၣ်အခိပညီမ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်.သုနၢ်ပၢ်ဒဲလဲၣ်

w>yndA– ဒဲသိးကဒိးန့ၣ်ဘၣ်ပှၤထီၣ်တၢ်မလိဖိအတၢ်ထံၣ်ထွဲတၢ်အိၣ်ကူအိၣ်လၢ

w>qXuwD – ၂၀–၃၀ မံနံး,ဒိးသန့အသးလၢပှၤဟဲထီၣ်ဆံးအါ. ဟ့ၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢ (ပှၤ ထီၣ်တၢ်မလိဖိ မ့တမ့ၢ် ပှၤထီၣ်ဒိကန့ၣ်တၢ်ဖိ) ကသံကွၢ်စံးဆၢအဂီၢ်တက့ၢ်.

w>el ut

- သံကွၢ်ပှၤထီၣ်တၢ်မလိဖိတဖၣ် လၢတၢ်သံကွၢ် လၢထးန့ၣ်တက့ၢ်.
- ပှၤတဲဆၢတၢ်မ့ၢ်တဘျီ မပှၤလၢအတၢ်သးဒူအါ ဒီးတဲတၢ်ဆူၣ်တဂၤလၢ ဟ့ၣ်ထီၣ်ဆိအတၢ်ထံၣ်တက့ၢ်. ဂုးကျဲးစးယုကျဲး ဒီးဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါ ပှၤထီၣ်တၢ်မလိဖိတဖၣ် ဒဲသိးအဝဲသ့ၣ်ကတဲတၢ်တက့ၢ်.
- တၢ်သံကွၢ်အဝဲအံၤ အတၢ်စံးဆၢအဘၣ် အကမၣ်တအိၣ်ဘၣ်.
- မနီၣ်ယၢ်ပှၤတဂၤဒီးတဂၤအတၢ်ထံၣ်တဖၣ်တက့ၢ်. ကွဲးဖျၢ်က့ၤအိၣ်ဒီးဘျးလီၤက့ၤအိၣ်လၢတၢ်ဒူၣ်ပှၤလီၤတက့ၢ်.

၂. တၢ်အိၣ်ကူအိၣ်လၢအခိပညီ ဒီးအတၢ်ဟဲကဲထီၣ်သးအကျဲ

w>[|w>*R – တၢ်တဲလီၤဒုးသ့ၣ်

w>yndA– ဒဲသိးပှၤထီၣ်တၢ်မလိဖိ ကသ့ၣ်ညါဘၣ် တၢ်အိၣ်ကူအိၣ်လၢ အခိပညီလၢတၢ်ဆူးကါအိၣ်လၢ ဘီမုၢ်သကိးဘီမုၢ်အပတီၢ်

w>qXuwD – ၂၀–၄၀ မံနံး

w>el ut

- ဒုးသ့ၣ်ညါအဝဲသ့ၣ်လၢ တၢ်အိၣ်ကူအိၣ်လၢအခိပညီ ဒဲလၢလၢအံၤတက့ၢ်.
- သံကွၢ်အဝဲသ့ၣ် ဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်အိၣ်ကူအိၣ်လၢအခိပညီအံၤ မ့ၢ်အဝဲသ့ၣ်ထံၣ်ဒဲလဲၣ်တက့ၢ်.
- ထီၣ်သတြီၤကွၢ်စၢၤက့ၤန့ၢ် ပှၤထီၣ်တၢ်မလိဖိအတၢ်နၢ်ပၢ်ဘၣ်ထွဲတၢ်အိၣ်ကူအိၣ်လၢ ဒီးတၢ်အိၣ်ကူအိၣ်လၢအခိပညီလၢလၢအံၤတက့ၢ်

w>tDultN/xtcynl=A ဟိန်ခိန်ဖျာ်တၢ်အိန်တၢ်အိ တၢ်အိန်ဖျိန်လၢအဘၣ်တၢ်မၤအိဖဲ
၁၉၉၆ (world food summit of 1996)နံၣ်န့ၣ် ထုးထီၣ်ဝဲ တၢ်အိန်ကူအိလၢအခိပညီ
အံၤ-

တၢ်အိန်ကူအိလၢစံးတၢ်န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ “တၢ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်အိန်တၢ်အိလၢပျဲ, လၢအ
ပူဖျးဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ် ဒီးလၢအအိန်ဒီးတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါ လၢပူတဂၤဘၣ်တ
ဂၤကအိန်ဒီးတၢ်အိန်ဆူၣ်အိန်ချ့ ဒီးဟူးဂဲ, ဖံးမၤတၢ်ကကဲအဂီၢ်” န့ၣ်လီၤ.

<http://uk.oneworld.net/guides/food?qclid=COWZipjt58CFUmwpaodYOI-OO>

တၢ်အံၤအခိပညီမ့ၢ်ဝဲ တၢ်အိန်လၢပအိန်တဖၣ် တမ့ၢ်ထဲလၢအကမၤပျဲပဟၢဖါဖါဘၣ်. မ့ၢ်တခီကဘၣ်မ့ၢ်
စ့ၢ်ကိးတၢ်အိန်လၢအဟ့ၣ်ထီၣ်ပျဲတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါဒီးကဘၣ်မ့ၢ်တၢ်အိန်လၢအပူဖျးဒီးတၢ်စုၣ်တၢ်ပျဲသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်
လီၤ. တၢ်အိန်ဒ်သိးအံၤတဖၣ် ပကဒီးန့ၣ်ဘၣ်အိဖဲ ပဘၣ်သးအိန်တဘျီလၢလၢန့ၣ်လီၤ. လၢပပူတဂၤအ
ပူ တၢ်အိန်ဒ်သိးအံၤမ့ၢ်တအိန်ဘၣ်န့ၣ်ပတဲလၢတၢ်အိန်ကူအိလၢအိန်တသ့ဘၣ်.

ဒ်သိးပကအိန်ဘၣ်တၢ်အိန်လၢ အဟ့ၣ်ထီၣ်ပျဲတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါလၢပျဲဒ်ပနီၢ်ကစၢ်တၢ်လိၣ်ဘၣ်အသိးအဂီၢ် ပ
ဘၣ်အိန်ကျဲကျိတၢ်အကလုာ်ကလုာ် (အဒိ-တၢ်အိန်လၢပအိန်အိတဖၣ် ကဘၣ်အိန်ဒီးဖြိၣ်ထ့, ခၣ်ဘိ
ဟးဖြးဒီးဘံၤတမၢ်အကလုာ်ကလုာ် ဒီးမ့ၢ်န့ၣ်ရၢၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ). ဒ်န့ၣ်အသိး, တၢ်အိန်လၢပအိန်အိတဖၣ်
တကြးဒုးကဲထီၣ်တၢ်စုၣ်တၢ်ပျဲလၢပပူဘၣ်.

ဖဲ၁၉၉၀အတီၢ်ပူန့ၣ် တၢ်တယၢ်ဝဲလၢဟိန်ခိန်ချ့ဒိတဘၣ်ညါအပတီၢ် ပူလၢတဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်အိန်လၢပျဲ
ဘၣ်အနီၣ်ဂံၢ်ကအိန်ဝဲ ၈၂၄ကကွဲၢ် ဒီးမ့ၢ်မ့ၢ်လၢ ၂၀၀၉အပူန့ၣ် တၢ်တယၢ်လၢပူလၢအတဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်
အိန်လၢပျဲအနီၣ်ဂံၢ်ကအိန်ဝဲ ၁,၀၂၀ ကကွဲၢ်န့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်အံၤအယံ ပူလၢအတဒီးန့ၣ်တၢ်အိန်တၢ်အိ
လၢပျဲတဖၣ် အနီၣ်ဂံၢ်အါထီၣ်ဝဲဒ်န့ၣ်လီၤ.

w>tDwultDvvXoXuvh

တၢ်အိန်တကူအိတလၢန့ၣ် တၢ်နီၤဖးအိသ့ သၢကလုာ်ဒ်လၢ်အသိး -

- ၁. တၢ်အိန်တကူအိတလၢတပယုာ်ယီ (chronic food insecurity)
- ၂. တၢ်အိန်တကူအိတလၢအိန်ထီၣ်သတူၣ်ကလၢ် ဒီးတစိာ်တလီၢ် (transitory food insecurity)
- ၃. တၢ်အိန်တကူအိတလၢကဲထီၣ်သးလၢအဆၢကတီၢ် (seasonal food insecurity)

၁. တၢ်အိန်တကူအိတလၢတပယုာ်ယီ (chronic food insecurity)

တၢ်အိန်တကူအိတလၢတပယုာ်ယီအခိပညီန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲဒ် ပူလီၢ်ကဝီဖိတဖၣ် တဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်အိန်လၢပျဲယံာ်
တ့ၢ်လံ ဒီးအဝဲသ့ၣ်ဆဲးကွၢ်ဆၢၣ်မိာ်ဘၣ်ဝဲဒ်တၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖၣ်အံၤ ဒီးဘၣ်တဘၣ် အတၢ်အိန်သးကနးထီၣ်
ဝဲန့ၣ်လီၤ. ဘၣ်တဘၣ် တၢ်ဂ့ၢ်ကိအဝဲအံၤကဟဲအသးလၢ ဟိန်ခိန်အထုးစိတဂ့ၢ် မ့ၢ်တမ့ၢ် တၢ်သ့ၣ်အိန်ဖျးအိန်
အလီၢ်တအိန်, ထံတဂ့ၢ်, သ့ၣ်ပျဲဟးဂုၢ်ဟးဂီၤ ဒီးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တအိန်, ဝဲဖိကဟၣ်တအိန် ဒီးအဂုၤတ
ဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

၂. တၢ်အိၣ်တကူအိၣ်တလၢအိၣ်ထီၣ်သတူၢ်ကလၢ် ဒီးတစိၢ်တလီၢ် (transitory food insecurity)

အဝဲအံၤမ့ၢ်တၢ်အိၣ်တကူအိၣ်တလၢ လၢအဟဲကဲထီၣ်အသးသတူၢ်ကလၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အဝဲအံၤဘၣ်တဘၣ် ဟဲကဲထီၣ်အသးလၢ တၢ်ဟဲကဲထီၣ်အသးသတူၢ်ကလၢ် အဒိ-ထံဒိၣ်ဘျၢတၢ်, တၢ်ကိၢ်ယုထီ, တၢ်အိၣ်ပွၤထီၣ်, ဟီၣ်ခိၣ်ဟူး, တၢ်ဒုးတၢ်ယၤ, ကလံၤမ့ၢ်လီၤ, တၢ်ယၢ်လီၢ် ဒီးအဂၤအဂၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

၃. တၢ်အိၣ်တကူအိၣ်တလၢကဲထီၣ်သးလၢအဆၢကတီၢ် (seasonal food insecurity)

အဝဲအံၤန့ၣ် မ့ၢ်တၢ်အိၣ်တကူအိၣ်တလၢ ကဲထီၣ်အသးလၢ အဆၢကတီၢ်, အဒိ-တၢ်စူၤခါအဆၢကတီၢ်ကိးန့ၣ် ဒီး, န့ၣ်လီၤ. တၢ်ကိၢ်တၢ်ခဲအံၤ ဘၣ်တဘၣ်ဟဲကဲထီၣ်အသး ဒိဖျိကတီၢ် (တၢ်စူၤခါ မ့တမ့ၢ် တၢ်ကိၢ်ခါ မ့တမ့ၢ် တၢ်ကိၢ်ခါ) အံၤမ့ၢ်ကတီၢ်လၢ တၢ်ဖံးတၢ်မၤတအိၣ်, တၢ်အိၣ်လၢၢ်ကတီၢ်, တၢ်အိၣ်အသိတဟဲတုၤ ဒီး, တၢ်ဆူးတၢ်ဆါအါ ဒီးတၢ်လဲၤတၢ်ကွၢ်ကိၢ် အဂၤအဂၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

w>*hVXt 'kukDw>tDwultDvX

တၢ်အိၣ်တကူအိၣ်တလၢတဖၣ် ဟဲကဲထီၣ်သးလၢကျဲအကလုာ်ကလုာ်ယ, ဒီးသန့ထီၣ်အသးလၢ လီၢ်ကဝီၤ တၢ်အိၣ်သးအဖိခိၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်လၢလၢ်အံၤန့ၣ် မ့ၢ်တၢ်အဒိလၢ အဒုးကဲထီၣ်တၢ်အိၣ်တကူအိၣ်တလၢတဖၣ် န့ၣ်လီၤ.

- တၢ်သုးလီၢ်သုးကျဲ
- တၢ်ဒုးတၢ်ယၤ
- န့ဆၢတၢ်ဟးဂုၢ်ဟးဂီၤသတူၢ်ကလၢ်
 - ကလံၤမ့ၢ်
 - ထံဒိၣ်ဘျၢ
 - မ့ၢ်အူအိၣ်
 - ဟီၣ်ခိၣ်လၢ်
 - တၢ်ကိၢ်ယုထီ
 - တၢ်စူၤတပယုာ်ယီ
 - ဟီၣ်ခိၣ်ဟူး
 - တၢ်ဖိယၢ်
- တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်ပိးတၢ်လီၤတဂ့ၤ (အဒိ - ထံဘီ ကျိၤလၢကစိၢ်ထံတအိၣ်,)
- တၢ်ဆူးကါဟီၣ်ခိၣ်အါတလၢ (ဟီၣ်ခိၣ်ညၣ်တဂ့ၤ)
- တၢ်ဖံးအိၣ်မၤအိၣ်လီၢ်တအိၣ်
- ကပွၤအိၣ်တၢ်အိၣ်တအိၣ်
- တၢ်အိၣ်အပွၤထီၣ် မ့တမ့ၢ် ဒိၣ်
- တၢ်ဆူးတၢ်ဆါ

wdeDA- မ့ၢ်လၢတၢ်တၢ်အိၣ်တကူအိၣ်တလၢတခါဒီးတခါ တဟဲကဲထီၣ်အသးလၢ တၢ်ဂ့ၢ်တမံၤယီၤအယီၤ ဘၣ်တဘၣ် လိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤကျဲ တဒ်သိးလိၣ်အသးစ့ၢ်ကိးဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

၃ . တၢ်အိၣ်ကူအိၣ်လၢတၢ်တိၣ်ကျဲလၢခၢ်စၢ်ဆိၣ်ထွဲတၢ်လံတဖၣ်

w>[|w>*R – တၢ်တဲလီၤတၢ်

w>yndA– နံသိးပှၤထီၣ်တၢ်မၤလိဖိတဖၣ် ကသ့ၣ်ညါအါထီၣ်ဘၣ် ခၢ်စၢ်အတၢ်အိၣ်ကူအိၣ် လၢတၢ်တိၣ်ကျဲတဖၣ်အဂီၢ်

w>qXUwD – ၁၀-၃၀မံနံး

w>el us

- သံကွၢ်အဝဲသ့ၣ် မ့ၢ်အဝဲသ့ၣ် နၢ်ဟူဘူ မ့တမ့ၢ် သ့ၣ်ညါခၢ်စၢ်စ့ၢ်ဒါ
- ခၢ်စၢ်န့ၣ်အဝဲသ့ၣ်ထံၣ် မ့တမ့ၢ် သ့ၣ်ညါဝဲလၢ အမၤတၢ်မနုၤလဲၣ်
- လၢခၢ်စၢ်တၢ်မၤခဲလၢအကျါ ငှးသ့ၣ်ညါအဝဲသ့ၣ်လၢ တၢ်မၤလၢအဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်အိၣ်ကူအိၣ်လၢအဂီၢ် ဒီးဘၣ်မနုၤယိလၢ တၢ်ဘၣ်မၤတၢ်တဖၣ်အံၤလဲၣ်တက့ၢ်. ငှးသ့ၣ်ညါအဝဲသ့ၣ်လၢ တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ ငှးကဲထီၣ်တၢ်မၤစၢ်လၢ လီၢ်ကဝီၤတၢ်အိၣ်ကူအိၣ်လၢ အဂီၢ်လၢကျဲလဲၣ်တက့ၢ်.
- မ့ၢ်ဝံၤသံကွၢ်အဝဲသ့ၣ် အတၢ်ထံၣ်ဘၣ်ထွဲ တၢ်အိၣ်ကူအိၣ်လၢအတၢ်မၤလၢ ခၢ်စၢ်မၤတၢ်လံဝဲတဖၣ်မ့ၢ် အထံၣ်ဝဲလဲၣ်တက့ၢ်. ဘၣ်မနုၤအယိလၢ အထံၣ်ဝဲလဲၣ်န့ၣ်လဲၣ်.
- ကွဲးနီၣ်တၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်တဲဝဲတဖၣ်တက့ၢ်.

နံသိးလၢလီၢ်ကဝီၤပူၤတၢ်အိၣ်တၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၢ မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်တၢ်လၢပျဲကအိၣ်အဂီၢ်, လၢအသနၢ်ဒၣ်ဝဲန့ၣ်ခၢ်စၢ်ဂုးကျဲးစးဟူးဂဲၤ ဒီးဆိၣ်ထွဲတၢ်လံ လီၢ်ကဝီၤပတီၢ်တၢ်တိၣ်ကျဲဆံးဖိတဖၣ် လၢတၢ်လီၢ်တဘျူးတီၤအပူၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်တၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၢ တၢ်တိၣ်ကျဲဆံးဖိလၢ တၢ်ဆိၣ်ထွဲတၢ်လံဝဲတဖၣ် မ့ၢ်လဲၣ်အသိး-

- တၢ်ရဲၣ်ကျဲတၢ်သိၣ်လိဘၣ်ထွဲ တၢ်သ့ၣ်တၢ်ပျးလၢန့ၣ်အကျဲ
- တၢ်မၤစၢ်တၢ်ဘၣ်အိၣ်ဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိ နံအမ့ၢ်ပနၢ်, မ့ၢ်တဲးလဲး, ထိးဒီးဆိတဖၣ်
- တၢ်ဆိၣ်ထွဲ တၢ်တိၣ်ကျဲဘၣ်ထွဲ နံၤဖျၢ်တၢ်သ့ၣ်တၢ်ပျး, နံၤထီၣ်တၢ်သ့ၣ်တၢ်ပျး
- တၢ်ပၢ်ကီၤတၢ်ချံ ဒီးမၤအါထီၣ်က့ၤ လီၢ်ကဝီၤတၢ်မ့ၢ်တၢ်ဘိ
- တၢ်ငှးအိၣ်ထီၣ်စံၣ်အသီ မ့တမ့ၢ် မၤဂ့ၤထီၣ်က့ၤစံၣ်လၢအဟးဂီၤတၢ်လံတဖၣ်
- တၢ်ဘျီထီၣ်ထံဘီကျဲလၢတၢ်သ့ၣ်တၢ်ပျးအဂီၢ်
- တၢ်ထူးထီၣ်လံၣ်လဲၣ်လၢအဘၣ်ထွဲဒီးလီၢ်ကဝီၤတၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၢ (တၢ်အိၣ်ကူအိၣ်လၢ) နံအမ့ၢ်လံၣ်န့ၣ်ကျဲလၢအဘၣ်ထွဲဒီးလီၢ်ကဝီၤတၢ်သ့ၣ်တၢ်ပျး,တၢ်ပၢ်ကီၤတၢ်အိၣ်အကျဲအကျဲ ဒီး တၢ်ပၢ်ကီၤတၢ်ချံ သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်အိၣ်ကူအိၣ်လၢအတၢ်တိၣ်ကျဲတဖၣ် အံၤန့ၣ် ခၢ်စၢ်မၤသကိးတၢ်ဒီးကညီတၢ်ကရၢကရီ နံအမ့ၢ်သ့ၣ်ပျးဝဲကျဲဒီးယိၣ်လိၣ်မဲၣ်ချံဒီးအဂ့ၤအဂၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်တိၣ်ကျဲလၢ တၢ်မၤတၢ်လံတဖၣ်အံၤ မ့ၢ်ဝဲဒၣ်တၢ်တိၣ်ကျဲလၢ အကငှးအိၣ်ထီၣ် ယုၣ်ကတၢ်အိၣ်ကူအိၣ်လၢ ဒီးတမ့ၢ်တၢ်လၢ အဘၣ်လီၤကွံၣ်ဂ့ၢ်ဂီၤအူတၢ်အိၣ်တကူတလၢအတၢ်ဂ့ၢ်ကီဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

အဆာဒိန် ၂

တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါဒီးတၢ်အိၣ်ကရူၢ်တဖၣ်

w>*bcdwlvz .

- လီၢ်ကဝီဖိအတၢ်န့ၢ်ဖၢၢ်ဘၣ်ထွဲတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ
- တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါကရူၢ်တဖၣ်ဒီးတၢ်ဒီးန့ၢ်အီၤအကျဲ
- တၢ်ယုသ့ၣ်ညါလီၢ်ကဝီတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါတၢ်အိၣ်သး



w>rkv>

တၢ်မၤလိအဆာဒိန် ၂ မ့ၢ်ဝံၤန့ၣ် တၢ်မုၢ်လၢအိၣ်ဝဲလၢ -

- ကသ့ၣ်ညါအါထီၣ်ပှၤထီၣ်တၢ်မၤလိဖိအတၢ်သ့ၣ်ညါဘၣ်ထွဲတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ
- ပှၤထီၣ်တၢ်မၤလိဖိသ့ၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ ဒီးတၢ်ဒီးန့ၢ်အီၤအကျဲ
- ကသ့ၣ်ညါအါထီၣ်ဘၣ် လီၢ်ကဝီတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ တၢ်အိၣ်သးလၢတလါဒီးတလါအတီၢ်ပှၤ

၁. ယုသုဉ်ညါလိာ်ကဝိဖိအတၢ်နၢ်ပၢ်ဘၣ်ထွဲတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ

w>[|w>*M=A တၢ်တဲသကိးတၢ်

w>oLuG – တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါစံးတၢ်န့ၣ် မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်. ဘၣ်မနုၤပိလၢအရူဒိၣ်လဲၣ်.

w>yndA ဒ်သိးကဒိးန့ၢ်ဘၣ်ပုၤထီၣ်တၢ်မလိဖိအတၢ်ထံၣ်, အတၢ်နၢ်ပၢ် ဒိးကနီၤလီၤသကိးတၢ်ထံၣ်ဘၣ်ထွဲတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ

w>qXuWBA ၂၅-၃၀- မံနံး, ဒိးသန့အသးလၢပုၤဟဲထီၣ်ဆံးအါ.

w>el us

- သံကွၢ်ပုၤထီၣ်တၢ်မလိဖိလၢ တၢ်သံကွၢ်လၢထးတဖၣ်တက့ၢ်.
- ပုၤတဲဆၢတၢ်မ့ၢ်တဘျီ မၤပုၤလၢအတၢ်သးဒူအါ ဒိးတဲတၢ်ဆူၣ်တဂၤဂၤ ဟ့ၣ်ထီၣ်ဆိအတၢ်ထံၣ်တက့ၢ်. ဂုးကျဲးစးယုကျဲး ဒိးဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါ ပုၤထီၣ်တၢ်မလိဖိတဖၣ်အခံ ဒ်သိးအဝဲကတဲတၢ်တက့ၢ်.
- တၢ်သံကွၢ်အဝဲအံၤ အတၢ်စံးဆၢအဘၣ် အကမၣ်တအိၣ်ဘၣ်.
- မၤနီၣ်ဃာ်ပုၤတဂၤဒိးတဂၤအတၢ်ထံၣ်တဖၣ် လီၤတၢ်လီၤဆဲးတက့ၢ်.

၂. တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါဒိးတၢ်ဒိးန့ၢ်အိၣ်အကျဲ

w>[|w>*M=A တၢ်ဟ်ပျါထီၣ် (presentation)

w>yndA ဒ်သိးပုၤထီၣ်တၢ်မလိဖိ ကသုဉ်ညါဘၣ်ဂံၢ်ခိၣ်ထံး တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအဂ့ၢ်အကျိၤ

w>qXuWBA ဒ်တၢ်အိၣ်သးအိၣ်အသိး

w>zv>vM စးခိကုဖးဒိၣ်. မ့ၢ်တအိၣ် – ဆူးကါတၢ်ဖိတၢ်လံၤအဂၤ

w>el us

- သံကွၢ်ပုၤထီၣ်တၢ်မလိဖိတဖၣ်လၢ တၢ်သံကွၢ်ဒ်လၢထးအံၤန့ၣ်တက့ၢ်.
- ဒုးသုဉ်ညါပုၤထီၣ်တၢ်မလိဖိတဖၣ်လၢ တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအဂ့ၢ်အကျိၤလၢလၢအံၤတက့ၢ်.
- ဒ်သိးအဝဲသ့ၣ်နၢ်ပၢ်ကညီအဂီၢ် ဆူးကါတၢ်ဖိတၢ်လံၤ, တၢ်ဂီၤ ဒိးတၢ်အဒိတဖၣ်တက့ၢ်.
- ဟ့ၣ်အဝဲသ့ၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢ အကသံကွၢ်တၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

ဒ်သိးပုၤတဂၤ ကဒိၣ်ထီၣ်, အနီၢ်ခိကုၢ်ဂီၤဒိးအခိၣ်န့ၣ်ကဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စးအဂီၢ် အဝဲလိၣ်ဘၣ်ဝဲဒၣ် တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ အလၢအပျဲန့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ မ့ၢ်တၢ်လၢအဟ့ၣ်ထီၣ်ပုၤတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါလၢ ပကဖံးမၤ, ဂဲလိာ်ကွဲ, လဲၤကွၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤလၢတအိၣ်ဘၣ် တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢပုၤတဂၤန့ၣ် အဂံၢ်ကစၢ် ဒိးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါကညီန့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါတ

ဖတ်တတ်ပတ်ဖိုင်ဒီးနိုဖေးလီအီဆူအကလုာ် လွှာ်ကလုာ်န့ာ်လီ။ ကရူာ်တဖာ်အံ့မ့ာ်ဝဲ -

က. ခာ်ဘိာ်ဟးဖြး(carbohydrates)

ခ. တာ်သိတဖာ်(fats)

ဂ. ဖြိာ်ထု(proteins)

ဃ. ဘံာ်တာ်မ့ာ်ဒီးမ့နရုာ် (vitamins and mminerals)

ဒ်သိးပတာ်အိာ်ဆူာ်အိာ်ချူ ဒီးပကွာ်ဂီဒီးခိာ်န့ာ်ကဒိာ်ထီာ် မ့တမ့ာ် ကဘာ်လီာ်ဘာ်စးအဂီာ် အလီာ်အိာ်သပှာ်ကတာ်လာ တာ်အိာ်လာပအိာ်အီတဖာ် ကဘာ်မ့ာ်တာ်အိာ်လာ အအိာ်ဒီးတာ်န့ာ်ဂံာ်န့ာ်ဘါတဖာ်အံ့န့ာ်လီ။

ဃါဖ. ဝဲ [;j' h(carbohydrates)M. rhw>ERvL

ခာ်ဘိာ်ဟးဖြးန့ာ် မ့ာ်ဝဲဒာ်တာ်န့ာ်ဂံာ်န့ာ်ဘါတခါလာ အဟဲဝဲဒာ်လာ တာ်အိာ်အကလုာ်ကလုာ်တဖာ်အကျါ ဒ်အမ့ာ် မ့၊ ကိာ်ပီာ်မ့း(ဒ်ကီလာဝါမဲဝဲ), ဘုခုသာ်, ဒီးဆွဲအကလုာ်ကလုာ် ဒီးအဂုအဂတဖာ်န့ာ်လီ။



ငါးဆီ (fats) ရှိပါသည်။

တစ်ဆင့်လျှော့ဆေးသိမ်းတပ် မှန်စွာကိတ်တစ်ဆင့်ကိုင်ကိုင်ဘိတ်တပ်နှင့်လီ။ တစ်သိမ်းတပ်အံ့ ကမ္ဘာ့ သိမ်းတပ်၊ ဆင်ဖိကိတ်ဖိအသိ၊ ဖိသိ၊ နံ့သိ ဖိအရူအကနှင့်လီ။



* ငါးဆီ (proteins) မှာပါသည်။

ဖြိုထုမှန်စွာကိတ်တစ်ဆင့်ကိုင်ကိုင်ဘိတ်အကတကလုပ်နှင့်လီ။ တစ်ဆင့်လျှော့ဆေးသိမ်းဖြိုထုတပ် မှန်စွာတပ်တပ်ညှပ်၊ညှပ်၊ ဆီဖိပ်၊ ဆီအသုပ်၊ တစ်အချုံ၊ တစ်သုပ်တစ်သုပ်အကလုပ်က လုပ် လီဆီဆီဖိပ် တစ်သုပ်လျှော့ကုမ၊ သဘူဟိတ်လ်အကလုပ်ကလုပ် ဖိအရူအကတပ် နှင့်လီ။



၂။ ငါးဖျားဆေး (vitamins and minerals)။

တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါအဂၤတကလုာ်န့ၣ် မ့ၢ်ဝဲဒၣ် ဘၣ်တၢ်မ့ၢ်ဒီးမ့ၢ်န့ၣ်လီၤ။ တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါအဝဲအံၤ အါတက့ၢ်ဟဲဝဲဒၣ်လၢ တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်သံသိ ဒီးတၢ်သူတၢ်သုၣ် အကလုာ်ကလုာ်တဖၣ်အကျါန့ၣ်လီၤ။



တၢ်တၢ်ယု နီၣ်ဂံၢ် ၁။ တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါတဖၣ်ဟဲအကျါအကျါ

၁။ ငါးဖျားဆေး (carbohydrates)	၂။ ငါးဖျားဆေး (fats)
<p>၁။ ငါးဖျားဆေး (carbohydrates)</p>	<p>၂။ ငါးဖျားဆေး (fats)</p> <ul style="list-style-type: none"> သိဖိအိၣ်တၢ်တဖၣ် ဆၣ်ဖိကိၢ်ဖိအသိ ယံၤသိဒီးန့ၣ်သိထံဒီးအဂုၤအဂၤ
<p>၃။ ငါးဖျားဆေး (proteins)</p>	<ul style="list-style-type: none"> တၢ်ဖံးတၢ်ညၣ် ညၣ် ဆီဖိ တၢ်သူၣ်ဒ်အမ့ၢ်ဆီအသူၣ် သဘၣ်အကလုာ်ကလုာ် တၢ်ချံ တၢ်သုၣ်လၢအကုၤမး ဒီးအဂုၤအဂၤ
<p>၄။ ငါးဖျားဆေး (vitamins and minerals)</p>	<ul style="list-style-type: none"> တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်, လီၤဆီဒ်တၢ်တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်သံသိ. တၢ်သူတၢ်သုၣ်အကလုာ်ကလုာ်တဖၣ်အကျါ

၃. တၢ်ယုသ့ၣ်ညါလီၢ်ကဝီၤတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါတၢ်အိၣ်သး

rAw>[|w>*M=A ကရူၢ်ဖိတၢ်တၢ်ပိၣ်သကိး

w>wdH=A ငသိးကသ့ၣ်ညါ ပုတတဖိ အတၢ်ဒီးန့ၢ်ဘၣ် တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ အတၢ်အါ
စုၤလိာ်သး လၢတလါဒီးတလါအတီၢ်ပူၤ

w>qXuwb= ၂၀ - ၅၀မံနံး

w>*Aw>el us

- နီၤလီၤပုၤလီၢ်ကဝီၤဖိ လွံၢ်ဂၤ - တုၤယဲၢ်ဂၤတကရူၢ်
- ဟ့ၣ်အဝဲသ့ၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ် ၂၀ မံနံးလၢ ကဝဲသကိး ဒီးမၤပျဲတၢ်တီၤယုလၢလၢအသိး
- မၤအဝဲသ့ၣ် တဲသကိး ဒီးမၤပျဲလီၤတၢ်တီၤယု နီၢ်ဂံၢ် ၂ တက့ၢ်.
- မ့ၢ်ဝံၤမၤကရူၢ်အကျါတဂၤ ဟဲက့ၤပၣ်ဖျါထီၣ်က့ၤတၢ်လၢအမၤပျဲဝဲ ဒီးဒုးသ့ၣ်ညါပုၤအဂၤ ဘၣ်မနုၤ
အယိလၢ အထံၣ်ဝဲဒ်န့ၣ်လဲၣ်
- ပၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်မ့ၢ်ဝံၤ ဟ့ၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢ တၢ်သံကွၢ်စံးဆၢအဂီၢ်တက့ၢ်.
- ကွဲးနီၣ်ကွဲးပါတၢ်လၢ အဝဲသ့ၣ်ပၣ်ဖျါထီၣ်တဖၣ်လီၤတၢ်လီၤဆဲးတက့ၢ်.

တၢ်တီၤယု နီၣ်ဂံၢ် ၂. တၢ်တယၢ်ကွၢ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအကလုာ်လၢ လီၢ်ကဝီၤဖိ
ဒီးန့ၢ်အီၤလၢတလါဒီးတလါအပူၤ

တၢ်ဆၢကတီၢ်	ခၢ်ဘိၣ်ဟးဖြး	တၢ်သိတဖၣ်	ဖြိၣ်ထ့	ဘိၣ်တၢ်မ့ၢ်ဒီးမ့နရၢၣ်
ယနုၤအါရံၤ				
ဖုၤတြူၤအါရံၤ				
အ့ၤဖြိၣ်				
မ့ၢ်				
ယု				
ယုလံ				
အီၤကုၣ်				
စဲးပထဘၢၣ်				
အီးကထိဘၢၣ်				
နီၣ်ဝုဘၢၣ်				
ဒိၣ်စ့ဘၢၣ်				

အဆာဒိန် ၃

တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်အကရၢ်ဒီးအတၢ်ဘၣ်ဘျးဘၣ်ဖှိၣ်

w>*kcdwlvz.

တၢ်အိၣ်ကရၢ်တဖၣ်

- တၢ်အိၣ်လၢမဒိၣ်ထီၣ်ပက့ၢ်ဂီၤကရၢ်
- တၢ်အိၣ်လၢအဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘၣ်ကရၢ်
- တၢ်အိၣ်လၢအဒိတဖၣ်ကရၢ်



တၢ်မုၢ်လၢ

တၢ်မၤလိအဆာဒိၣ်တခါအံၤမ့ၢ်ဝံၤန့ၣ် တၢ်မုၢ်လၢလၢ -

- ပှၤမၤလိဖိ ကသ့ၣ်ညါအါထီၣ်ဘၣ် တၢ်အိၣ်ကရၢ်တဖၣ် ဒီးအတၢ်မၤဘျးမၤဖှိၣ်

၁. တၢ်အိၣ်အကရၢ်တဖၣ်ဒီးအတၢ်န့ၣ်ဘျးန့ၣ်ဖှိၣ်

rRw>[|w>*A - တၢ်ဟ်ဖျါဒုးသ့ၣ်ညါ

w>wdA - အကဒုးသ့ၣ်ညါပှၤထီၣ်တၢ်မၤလိဖိ လၢတၢ်အိၣ်ကရၢ်တဖၣ်ဒီးအတၢ်ဘၣ်ဘျးဘၣ်ဖှိၣ်

w>qXuWA - ၂၀ - ၅၀မံနံး (ဒီးသန့ထီၣ်အသးလၢပှၤထီၣ်တၢ်မၤလိပှၤဂၤ)

w>*Rw>el us

- ဒုးသ့ၣ်ညါပှၤထီၣ်တၢ်မၤလိဖိလၢ တၢ်အိၣ်ကရၢ်တဖၣ်ဒီးအတၢ်ဘၣ်ဘျးဘၣ်ဖှိၣ်တက့ၢ်
- ဟ့ၣ်အဝဲသ့ၣ် တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢ ကသံကွၢ်စံးဆၢတၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်

လၢပနီၢ်ကစၢ်တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ အဂီၢ် တၢ်အိၣ်လၢပအိၣ်ညီၣ်န့ၣ်အီၤတဖၣ် တၢ်ဟ်ဖှိၣ်ဒီးနီၤဖးလီၤအီၤဆူၣ်အကရၢ်ဖးဒိၣ်သ့ၣ်သၢကရၢ် ဒ်လၢ်အသး-

- က. တၢ်အိၣ်လၢအမၤဒိၣ်ထီၣ်ပက့ၢ်ဂီၤကရၢ်
- ခ. တၢ်အိၣ်လၢအဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါကရၢ်
- ဂ. တၢ်အိၣ်လၢအဒိတအတၢ်ကရၢ်

ulAa>tDvXt rR'dxDyuhy*A

တၢ်အိၣ်အဝဲအံၤန့ၣ် ဘၣ်တၢ်သ့ၣ်ညါစ့ၢ်ကီးအီၤလၢ တၢ်အိၣ်လၢအအိၣ်ဒီးဖြိၣ်ထ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်အဝဲအံၤကမၤစၢ်ပှၤခီဖျိ-

- မၤဒိၣ်ထီၣ်ပက့ၢ်ပဂီၢ်
- မၤဆူၣ်ထီၣ်ပထုၣ်ပျါ
- ဖဲပဘၣ်ဆူးဘၣ်ဆါဝံၤအလီၢ်ခံန့ၣ် ဒုးအိၣ်ထီၣ်က့ၤပဖံးပညၣ်ဒီးထုၣ်ပျါန့ၣ်လီၤ.

တၢ်အိၣ်လၢအမၤဒိၣ်ထီၣ်က့ၢ်ဂီၤတဖၣ်အံၤ မၤဒိၣ်ထီၣ်ဝဲဒၣ်ဖိသ့ၣ်အက့ၢ်အဂီၢ် ဒီးဟ့ၣ်ထီၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါန့ၣ်လီၤ. ပှၤဖးဒိၣ်မ့ၢ်ဂ့ၤ, ပှၤဖိသ့ၣ်မ့ၢ်ဂ့ၤ မ့ၢ်တအိၣ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်လၢ အမၤဒိၣ်ထီၣ်က့ၢ်ဂီၤလၢပှၤန့ၣ် အဂံၢ်ကစၢ်ဒီးကဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါညီၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်လၢအမၤဒိၣ်ထီၣ်က့ၢ်ဂီၤတဖၣ်န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲဒၣ် သဘ့အကလုာ်ကလုာ် (အဒိ- သဘ့ဟီၣ်လၢ်) ဒီးတၢ်ဖံးတၢ်ညၣ်, ညၣ်, သဒိၣ်, တၢ်ဒိၣ်ဒီးတၢ်န့ၣ်ထံတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



ငါးအမျိုးမျိုးနှင့် ပဲခူးစားနပ်ရိက္ခာ

တၢ်အိၣ်လၢအဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘၢကရၢ်အံၤ ပမ့ၢ်အိၣ်အီၤန့ၣ် အဝဲကဟ့ၣ်ထီၣ်ပှၢ်တၢ်ဂံၢ် တၢ်ဘၢလၢ ပကဖံးမၤတၢ်, ဂဲလိာ်ကွဲ, လဲကွဲ ဇီးစံးကတိတၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်တ ဖၣ်အံၤ ပအိၣ်အီၤမ့ၢ်တလၢတပျဲဘၣ်န့ၣ် ပဂံၢ်ဘၢကစၢ်ဇီးတၢ်ကဘျံးပသးန့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ် တဖၣ်အံၤ အါတက့ၢ်အိၣ်ဝဲဒၣ်ဇီး ခၢ်ဘိၣ်ဟးဗြူး ဇီးတၢ်သိလၢအမၤပျဲပဟးန့ၣ်လီၤ. အါ တက့ၢ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်အံၤန့ၣ် မ့ၢ်ဝဲဒၣ်ပတၢ်အိၣ်မိၢ်ပျံၤသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အိၣ်လၢအဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘၢတဖၣ်ကမ့ၢ်ဝဲ

- တၢ်အိၣ်မိၢ်ပျံၤ - အဖိ - မ့ၢ်, ခိဆွဲအကလုာ်ကလုာ်, ကိၣ်ပိၣ်မူး (ဒ်သိးကီၤလၢဝါတုဝဲ), ဘုခုသၢ်, န့ၣ်ဖိ (အလျု), ဇီးအဂုၤအဂၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်သိ - အဖိ - ဗီၤန့ၣ်ထံ, နံၣ်သိထံ, သိဖိအိၣ်တၢ်, ဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိအသိ, ဇီးအဂုၤအဂၤ



www.Cbd *H3A=Hw>t D u&H'Pt w>M>b&M>zB

တၢ်အိၣ်ကရၢ်	ဟဲအသးလၢတၢ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢကရၢ်	အတၢ်န့ၢ်ဘျး
တၢ်အိၣ်လၢအမၤဒိၣ်ထီၣ်ပက့ၢ်ဂီၤ	ဖြိၣ်ထ့ - (proteins)	<ul style="list-style-type: none"> ■ မၤဒိၣ်ထီၣ်ပက့ၢ်ဂီၤ ■ မၤဆူၣ်ထီၣ်ပထူၣ်ပျၢ် ■ ဖဲပဘၣ်ဆူးဘၣ်ဆါဝံၤအလီၤခံန့ၣ် ဇးအိၣ်ထီၣ်က့ၤပဖံးပညၢ်, မၤဆူၣ်ထီၣ်က့ၤထူၣ်ပျၢ်ဒီးဂံၢ်ဘၢ
တၢ်အိၣ်လၢအဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘၢကရၢ်	ခၢ်ဘိၣ်ဟး ဖြးစံး(carbohydrates) ဒီးတၢ်သိတဖၣ် (fats)	<p>ဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘၢလၢ</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ပကဖံးမၤတၢ် ■ ဂၤလိာ်က့ၤ ■ လဲၤက့ၤ ■ စံးကတိၤတၢ်
တၢ်အိၣ်လၢအဒိၣ်သၤတၢ်ကရၢ်	ဘိၣ်တၢ်မ့ၣ်ကလုာ်ကလုာ်ဒီးမ့ၣ်ရၢၣ် (vitamins and mineralls)	<p>မၤစၢၤပျၢ်ဒီးသိး</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ပမိၢ်ပျၢ်ဒီးတၢ်ကမၤတၢ်ဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စး ■ ဒိၣ်သၤတၢ်ဆူးတၢ်ဆါ ■ မၤကျၢၤထီၣ်ပံး ■ မၤဂ့ၤထီၣ်သ့ၣ် ■ မၤဂ့ၤဖံးဘ့ၣ် ■ မၤကျၢၤဂ့ၤထီၣ်မဲတဖၣ်

တၢ်နီၣ် - တၢ်ပၢ်ပနီၣ်ဘၣ်ထ့ တနံၤပျၢ်တၢ်ဘၣ်အိၣ်တၢ်ထဲလဲၣ်န့ၣ် တၢ်ပၢ်ပနီၣ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ဘၣ်. ပျၢ်တၢ်ကတနံၤကဘၣ်အိၣ်တၢ်ထဲလဲၣ်န့ၣ် ဒီးသန့ၤထီၣ်အသးလၢ အက့ၢ်ဂီၤဒိၣ်ထဲလဲၣ်အဖီခိၣ် ဒီးအတၢ်ဟူးတၢ်ဂၤ ဒီးအတၢ်ဖံးတၢ်မၤအဖီခိၣ်န့ၣ်လီၤ.

အဆာဒိဉ် ၄

ဃုသုဉ်ညါသကိးတၢ်ကီတၢ်ခဲလၢအဟဲပိာ်ထွဲတၢ်အိဉ်
တကူအိတလၢအခံတဖဉ်

တၢ်ဂ့ၢ်ခိဉ်တီတဖဉ်

- ဟံဉ်တၢ်ကီတခဲလၢအပိာ်ထီဉ်တၢ်အိဉ်ကူအိတလၢအခံ
- လီၢ်ကဝီတၢ်ကီတခဲလၢအပိာ်ထီဉ်တၢ်အိဉ်ကူအိတလၢအခံ
- တၢ်ပနီဉ်ညီန့ၢ်လၢအဘဉ်ထွဲဒီးတၢ်အိဉ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါတလၢပဲၤတဖဉ်



တၢ်မုၢ်လၢ

တၢ်မၤလိ အဆာဒိဉ်၄မ့ၢ်ဝံၤန့ၢ် တၢ်မုၢ်လၢအိဉ်လၢ -

- ပုၤထီဉ်တၢ်မၤလိမိ ကနီၤလိာ်သးအတၢ်ထံဉ် ဒီးအတၢ်လဲၤခီဖျိ ဘဉ်ထွဲဟံဉ်ဃီတၢ်
ကီတၢ်ခဲ လၢအဘျးစဲလိာ်အသးဒီးတၢ်အိဉ်တကူအိတလၢတဖဉ်
- ပုၤထီဉ်တၢ်မၤလိမိ ကနီၤလိာ်သးအတၢ်ထံဉ် ဒီးအတၢ်လဲၤခီဖျိ ဘဉ်ထွဲလီၢ်ကဝီ
တၢ်ကီတၢ်ခဲ လၢအဘျးစဲလိာ်အသးဒီးတၢ်အိဉ်တကူအိတလၢတဖဉ်
- ပုၤထီဉ်တၢ်မၤလိမိ ဒီးန့ၢ်ဘဉ်တၢ်သ့ဉ်ညါထီရီၤ လၢအဘဉ်ထွဲဒီးတၢ်အိဉ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်
ဘါတလၢ ပဲၤအတၢ်ပနီဉ်တဖဉ်
- သ့ဉ်ညါအါထီဉ်ဘဉ် ပုၤထီဉ်တၢ်မၤလိမိအထံဉ်ဘဉ်ထွဲ တၢ်ကီတၢ်ခဲလၢအပိာ်ထွဲ
ထီဉ်ဟံဉ်ဃီဒီးလီၢ်ကဝီတၢ်အိဉ်တၢ်ဂ့ၢ်ကီအခံ

၁. ဟံဉ်တၢ်ကီုတဲလၢအပိၣ်ထီဉ်တၢ်အိဉ်တကူအီုတလၢအခံ

w>[|w>*M=A ကရူၢ်ဖိတၢ်တဲသကိး

w>oM6 - ဟံဉ်ဖိယီုဖိတဖူဉ်လၢ တအိဉ်ဒီးတၢ်အိဉ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါပျဲန့ၢ် ကကွၢ်ဆၢဉ်မဲာ်ဘဉ်ဒီး တၢ်ကီုတၢ်ခဲမနုၤတဖၣ်လဲဉ်

w>yndA ဒ်သိးပျဲထီဉ်တၢ်မလိဖိတဖၣ် ကနီုလီုလိာ်သးလၢအတၢ်ထံဉ် ဒီးအတၢ်လဲၤခီဖျိ ဘဉ်ထွဲတၢ်ကီုတၢ်ခဲလၢအဟဲပိၣ်ထွဲထီဉ် တၢ်အိဉ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ တလၢပျဲအခံ

w>qMwA=A ၂၀ -၄၅ မံနံး, ဒီးသန့အသးလၢပျဲဟဲထီဉ်ဆံးအါ. ဟ့ဉ်တၢ်ဆၢကတီၢ် လၢပျဲတၢ်သံကွၢ်စံးဆၢအဂီၢ်န့ဉ်လီၤ.

w>el ut

- နီုလီုပျဲထီဉ်တၢ်မလိဖိ ၃-၅ ဂၤတကရူၢ် (ဒီးသန့ထီဉ်အသးလၢပျဲထီဉ်တၢ်မလိဖိအနီဉ်ဂံၢ်အိဉ်ဆံးအါ) ဒီးမအဲသ့ဉ်တဲသကိး တၢ်သံကွၢ်လၢထးအံၤ ဒီးကွဲးရဲဉ်လီၤ အတၢ်စံးဆၢလၢစးခိကုဖးဒိဉ်အလိတကွၢ်.
- မကရူၢ်အကျါတဂၤ ဟဲက့ဟံဉ်ပျါကဒါက့အဲသ့ဉ်အတၢ်စံးဆၢ လၢပျဲခဲလၢာ်အမဲာ်ညါတကွၢ်. ဟ့ဉ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢ တၢ်သံကွၢ်စံးဆၢအဂီၢ်တကွၢ်.
- တၢ်သံကွၢ်အဲအံၤ အတၢ်စံးဆၢအဘဉ် အကမဉ်တအိဉ်ဘဉ်.
- သံကွၢ်လီၤတၢ်က့အဲသ့ဉ် တၢ်လၢအပာ်ပျါဝဲတဖၣ်န့ၢ် မ့ၢ်တၢ်လၢအလဲၤခီဖျိဘဉ်ဝဲသပျါကတၢ်အိဉ်အါတကွၢ်. မ့ၢ်အိဉ်န့ၢ်မအဲသ့ဉ်ယၢထီဉ်အမံၤ ဒီးမနီဉ်မပၤအီုလီုတၢ်လီၤဆဲးတကွၢ်. မနီဉ်ပျဲတဂၤဒီးတဂၤအတၢ်ထံဉ်တဖၣ်တကွၢ်.

၂. လိာ်ကဝီတၢ်ကီုတခဲလၢအပိာ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်တကူအီုတလၢအခံ

w>[|w>*R - လိာ်ကဝီပူၤ တၢ်အိၣ်တၢ်အီုမ့ၢ်တအိၣ်လၢပျဲဘၣ်န့ၣ် တၢ်ဂ့ၢ်ကီုမနုၤကပိာ်ထွဲထီၣ်အခံလဲၣ်

w>wda - နိသးပူၤထီၣ်တၢ်မၤလိဖိကတဲသကိးဒီးသ့ၣ်ညါတၢ်ဂ့ၢ်ကီုလၢအဟဲပိာ်ထွဲတၢ်အိၣ်တကူအီုတလၢတဖၣ်အခံ

w>q|uwb - ၄၅မံနံး - ၁ န့ၣ်ရံၣ်

w>el u>A

- နိလိပူၤထီၣ်တၢ်မၤလိ ၃-၅ ဂတကရူၢ်
- မၤအဝဲသ့ၣ်ယုတၢ်လိာ်လၢ ကတဲသကိးတၢ်သံကွၢ်အဂ့ၢ်
- မၤအဝဲသ့ၣ်ကွဲးလိာ်ဒီးမၤနီၣ်မၤပၤတၢ်လၢအတဲသကိးဝဲတဖၣ်
- မ့ၢ်ဝံၤမၤအဝဲသ့ၣ်အကျါတဂၤ ဟဲက့ၤပာ်ဖျါထီၣ်က့ၤလၢတၢ်မိာ်ညါ
- ဟ့ၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢတၢ်သံကွၢ်စံးဆၢအဂီၢ်တက့ၢ်
- သံကွၢ်လိာ်တၢ်က့ၤအဝဲသ့ၣ် တၢ်လၢအဟဲဖျါဝဲတဖၣ်န့ၣ် မ့ၢ်တၢ်လၢအလဲဒီဖျါဘၣ်ဝဲသပျံၤကတၢ်ခါတက့ၢ်. မ့ၢ်အိၣ်န့ၣ်မၤအဝဲသ့ၣ်ယုထီၣ်အမံၤ ဒီးမၤနီၣ်မၤပၤအီုလိတၢ်လိဆဲးတက့ၢ်.
- ကွဲးနီၣ်ကရူၢ်တဖုဒီးတဖုအတၢ်ပာ်ဖျါတက့ၢ်.

၃. တၢ်ပနီၣ်ညါန့ၣ်လၢအဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါတလၢပျဲတဖၣ်

w>[|w>*R - တၢ်ပာ်ဖျါဒုးသ့ၣ်ညါ

w>wda - နိသးပူၤထီၣ်တၢ်မၤလိဖိကသ့ၣ်ညါဘၣ် တၢ်ပနီၣ်ထီၣ်ရီုလၢ အဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါတလၢပျဲတဖၣ်

w>q|uwb - ၁၅မံနံး - ၃၀ န့ၣ်ရံၣ်

w>el u>A

- ဒုးသ့ၣ်ညါ ပူၤထီၣ်တၢ်မၤလိဖိလၢ တၢ်ပနီၣ်ထီၣ်ရီုလၢ အဟဲဖျါထီၣ် တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါတလၢပျဲလၢလၢ်တက့ၢ်.
- သံကွၢ်အဝဲသ့ၣ် မ့ၢ်တၢ်ပနီၣ်ဒိသးအံၤတဖၣ် မ့ၢ်အထံၣ်ဘၣ်ဝဲလၢ လိာ်ကဝီ မ့တမ့ၢ် ဟံၣ်ဖိယီဖိအပူၤစ့ၢ်ခါ
- မ့ၢ်စံးဆၢလၢအအိၣ်န့ၣ် မၤအဝဲသ့ၣ်ယုထီၣ်အမံၤ ဒီးမ့ၢ်မတၤ (ဖိသ့ၣ်ဆံး, သးပျံၤ, မိာ်ဒၢ, မိာ်အိၣ်ဖိဆံး) ဒီးန့ၣ်ဘၣ်အါကတၢ်လဲၣ်.
- မၤနီၣ်မၤပၤတၢ် လၢပူၤထီၣ်တၢ်မၤလိဖိပာ်ဖျါထီၣ်တဖၣ်တက့ၢ်

ဒ်အညီနီအသိး တၢ်ပနီၣ်လၢအဒုးနဲၣ်ဖျါထီၣ် တၢ်အိၣ်နီၣ်ဂံၢ်နီၣ်ဘါတလၢပျဲတဖၣ် မ့ၢ်ဒ်လၢအသိး-

<ul style="list-style-type: none"> • တၢ်ဘျးသးဒီးဂံၢ်ဘါတအိၣ် • ခိၣ်မူ • အ့မ့ၤတမၤတၢ်ဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စး (ပအ့မ့ၤ မ့ၢ်တဂ့ၤ ပမိၢ်ပျၢ်ဒိတဖၣ်တၢ်ဆါအယုၤအယၢ်တန့ၢ်) • ဖံးဘၣ်ယုထီ • မဲကူညိးထီၣ်ဒီးသ့ၣ်လီၤ • မဲတဂ့ၤ (ထီၣ်ဘီ) • တဒိၣ်ထီၣ်ဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စး (ဖိသၣ်) • ကံလိလီၤ, ယဲလီၤ • ထူၣ်ပျၢ်စၢ် 	<ul style="list-style-type: none"> • ဟၢဖၢပျဲဒီးဒိၣ် • တၢ်ကဘု (စုညိးခိၣ်ညိး-မ့တမ့ၢ်အထံထီၣ်) • ခိၣ်ဆူၣ်အလွဲၢ်ဆိတလဲသး (အဒိ-ဖိသၣ်အခိၣ်ဆူၣ်ထီၣ်ဂီၤ) • စုမ့ၣ်ခိၣ်မ့ၣ် အက့ၢ်ဂီၤတဒိၣ်ထီၣ်ဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စး • ဟၢဖၢလူတပယုၣ်ယီ • ပူလီဘျါကီ • ယံဒီးစုဆါခိၣ်ဆါဆါ, ယံစၢ် • ခိၣ်န့ၣ်တဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စး (အဒိ-သးကဒံကဒါ ဒီးသ့ၣ်အန့သးအန့, တၢ်န့ၢ်တၢ်တန့ၢ်) • ကိၣ်ယုၣ်အချံထီၣ်ဖးဒိၣ်
---	---

http://kidshealth.org/teen/food_fitness/nutrition/hunger.html#A
<http://www.labtestsonline.org/understanding/conditions/malnutrition-2.html>

တၢ်နီၣ် - ဒ်အညီနီၣ်အသိး တုၤမ့ၢ်တၢ်အိၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ကီၤအိၣ်ထီၣ်လံန့ၣ် ဖိသၣ်ဆံး, မိၢ်ဖၢ, မိၢ်အိၣ်ဖိဆံး ဒီး သ့ၣ်ကုသးပျၢ်တဖၣ် မ့ၢ်ပျၢ်လၢ အက့ၢ်ဆါၣ်မဲၣ်ဘၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ကီၤအအါကတၢ်န့ၣ်လီၤ.

ဖိသၣ်ဆံးလၢတဒိးန့ၢ်ဘၣ် တၢ်အိၣ်နီၣ်ဂံၢ်နီၣ်ဘါတလၢပျဲဘၣ်တဂ့ၤန့ၣ် ကဒိးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါညီ, က့ၢ်ဂီၤတဒိၣ်ထီၣ်ဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စး ဒီးခိၣ်န့ၣ်စ့ၢ်ကိးတဒိၣ်ဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စးဘၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်အအံၤအယီ ဘၣ်တဘၣ် အဝဲကမ့ၢ်ပျၢ်တဂ့ၤလၢ တအိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ပံးညီ, အိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်အန့သးအန့, အဂံၢ်ဘါတအိၣ် (တဘၣ်သးဂဲလိၣ်က့) ဒီးဘၣ်တဘၣ် တၢ်န့ၢ်တၢ်မၤလိမၤဒီးတန့ၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

မိၢ်ဖၢဒီးမိၢ်ဖုးအိၣ်ဖိန့ၢ်တဖၣ် မ့ၢ်တဒိးန့ၢ်ဘၣ် တၢ်အိၣ်နီၣ်ဂံၢ်ဘၣ်လၢပျဲန့ၣ် ဆူးဆါကညီ, အဂံၢ်ဘါကစ့ၤ, အန့ၢ်ထံတဂ့ၤန့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်လၢတၢ်အံၤအယီ ဖိသၣ်ဆံးစ့ၢ်ကိး ဘၣ်တဘၣ်တဒိးန့ၢ် ဘၣ်မိၢ်န့ၢ်ထံလၢပျဲဘၣ်န့ၣ်လီၤ. မိၢ်ဖၢလၢတဒိးန့ၢ်တၢ်အိၣ်နီၣ်ဂံၢ်နီၣ်ဘါလၢပျဲန့ၣ် အဖိလၢအဟၢဖၢအပူၤစ့ၢ်ကိးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တဂ့ၤ ဒီးမိၢ်ဖိအံၤက့ၢ်ဆါၣ်မဲၣ်ဘၣ်ဒီးတၢ်လီၤပျံၤလီၤဖုး ဝဲအအိၣ်ဖျဲၣ်ထီၣ်အဖိအခါဒိၣ်မးန့ၣ်လီၤ.

သ့ၣ်ကုသးပျၢ်တဖၣ် အါတက့ၢ်မ့ၢ်ပျၢ်လၢအအိၣ်တၢ်န့ၣ်စ့ၢ်န့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်အံၤအယီ တၢ်အိၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်အိၣ်တဖၣ် ကဘၣ်မ့ၢ်တၢ်အန့ၢ်ဂံၢ်နီၣ်ဘါ ဒ်အတၢ်လိၣ်ဘၣ်အသိးန့ၣ်လီၤ. မ့တမ့ၢ်န့ၣ်အဝဲအဂံၢ်ဘါကစၢ် ဒီးဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါအကလုာ်ကလုာ်န့ၣ်လီၤ.

အဆာဒိဉ်၅

တၢ်ယုသ့ၣ်ညါသကိးလီၢ်ကဝီတၢ်အိဉ်ကူအိလၢတၢ်အိဉ်သး

တၢ်ဂ့ၢ်ခိဉ်တီတဖဉ်

- နီၤလီၤသကိးတၢ်ထံၣ်ဘဉ်ထွဲလီၢ်ကဝီတၢ်အိဉ်ကူအိလၢတၢ်အိဉ်သးထီၣ်ရီၤ
- တၢ်ဒီးန့ၢ်လီၢ်ကဝီတၢ်အိဉ်အကျဲ
- ထီၣ်သတြီတၢ်အိဉ်တၢ်အိတၢ်အိဉ်သးလၢအပူၤကွံာ်ဒီးခဲအံၤ
- တၢ်အိဉ်တၢ်အိလံာ်နံၣ်လံာ်လါ



တၢ်မ့ၢ်လၢ်

- ကသ့ၣ်ညါအါထီၣ်ဘဉ်လီၢ်ကဝီတၢ်အိဉ်ကူအိလၢတၢ်အိဉ်သး
- သ့ၣ်ညါတၢ်ဒီးန့ၢ်လီၢ်ကဝီတၢ်အိဉ်အကျဲ
- သ့ၣ်ညါအါထီၣ်လီၢ်ကဝီတၢ်အိဉ်တၢ်အိအတၢ်အိဉ်သးအတၢ်လီၤဆီလိာ်အသး လၢအပူၤကွံာ်ဒီးခဲအံၤ
- သ့ၣ်ညါတၢ်အိဉ်အါဒီးစ့ၤလၢတလါဒီးတလါအပူၤ

၁. နိုလီသကိးတၢ်ထံၣ်ဘၣ်ထွဲလီၢ်ကဝီတၢ်အိၣ်ကူအီလၢတၢ်အိၣ်သးထီရီၤ

w>[|w>*R - တၢ်တၢ်ပိၣ်သကိး

w>o|u|s - သုဆိကမိၣ်လၢ သုလီၢ်ကဝီပူၤအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ကူအီလၢလံၤခါ. မ့ၢ်အိၣ်, ဘၣ်မနုၤယိသုထံၣ်လၢ တၢ်အိၣ်ကူအီလၢအိၣ်လံၤလဲၣ်. မ့ၢ်တအိၣ်, ဘၣ်မနုၤအယိသုထံၣ်ဒ်န့ၣ်လဲၣ်.

w>w|d|A - ဒ်သိးကသ့ၣ်ညါ ဒီးပုၤထီၣ်တၢ်မၤလိဖိကနီၤလိၣ်သးအတၢ်ထံၣ် ဘၣ်ထွဲတၢ်အိၣ်ကူအီလၢအ တၢ်အိၣ်သးလၢ အလီၢ်ကဝီပူၤ

w>q|u|w|A - ၂၀ - ၄၀ မံးနံး

တၢ်န့ၣ်ကျဲ -

- သံကွၢ်အဝဲသ့ၣ်လၢတၢ်သံကွၢ်လၢထးတဖၣ်တက့ၢ်.
- အဝဲသ့ၣ်တဲဆၢတၢ်မ့ၢ်တဘျီဘၣ်န့ၣ်, မၤပုၤလၢအတၢ်သးဒူအါ (တဲတၢ်ဆူၣ်ကတၢ်) တၢ်ဂၤဟ်ဖျါထီၣ်ဆိအတၢ်ထံၣ်တက့ၢ်. ဒ်န့ၣ်အသိး ဂုၢ်ကျဲးစးတရုထီၣ်ပုၤလၢ အတဲတၢ်ဖျါတဖၣ်အခံ ဒ်သိးအဝဲသ့ၣ်ကတဲဖျါထီၣ်အတၢ်ထံၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.
- ဟ့ၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢ တၢ်သံကွၢ်စံးဆၢအဂီၢ်တက့ၢ်.
- ကွဲးနီၣ်ကွဲးယါတၢ်ထံၣ်လၢ တၢ်ဟ့ၣ်ထီၣ်အီၤတဖၣ်တက့ၢ်.

၂. တၢ်ဒီးန့ၣ်လီၢ်ကဝီတၢ်အိၣ်အကျဲ

w>[|w>*R - ကဂုၢ်ဆံးတၢ်တဲသကိး

w>w|h - တဲသကိးဒီးသ့ၣ်ညါ လီၢ်ကဝီတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ဟဲအကျိအကျဲ

w>q|u|w|A - ၃၀ - ၅၅ မံးနံး

တၢ်န့ၣ်ကျဲ -

- နိုလီ ၄-၅ ဂၤတကရူၢ်
- မၤအဝဲသ့ၣ်တဲသကိး ဒီးမၤပုၤတၢ်တိယုနီၣ်ဂံၢ် ၃ လၢလၢ်အံၤ ဒီးဟဲက့ၤဟ်ဖျါထီၣ်က့ၤအီၤတက့ၢ်.
- မ့ၢ်ဝံၤမၤကရူၢ်အကျိတၢ်ဟဲက့ၤဟ်ဖျါထီၣ်က့ၤလၢတၢ်မဲၣ်ညါတက့ၢ်
- ဟ့ၣ်အခွဲးလၢတၢ်သံကွၢ်စံးဆၢအဂီၢ်တက့ၢ်
- မၤနီၣ်မၤယါတၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်ဟ်ဖျါတဖၣ်လီၤတံၢ်လီၤဆဲးတက့ၢ်

w>w|Cbd *H3A=Aw>'d|vDu0Aw>tD t u f

တၢ်ဒီးန့ၢ်တၢ်အိၣ်ကျဲ	တၢ်အိၣ်အမံၤ
ကစၢ်သ့ၣ်အိၣ်ဖျးအိၣ်	
ကစၢ်ဘုၣ်အိၣ်	
တၢ်သ့ၣ်ဆါအိၣ်	
တၢ်ဘုၣ်ဆါအိၣ်	
တၢ်အိၣ်ဟဲလၢပှၢ်ပူ	
တၢ်အိၣ်လၢတၢ်ဘုၣ်ဖျးအိၣ်လၢတၢ်ချၢ	

၃. ထီၣ်သတြီၤတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်သးလၢအပူၤကွံၣ်ဒီးခဲအံၤ

w>[|w>*R – ကဂ့ၢ်ဆံးတၢ်တဲသကိး

w>wh – ကကွၢ်ကဒါက့ၤတၢ်အိၣ်ကူအိၣ်လၢတၢ်အိၣ်သးလၢအပူၤကွံၣ်, ဝံထီၣ်သတြီၤ
အိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်သးခဲအံၤ

w>q|u w θ – ၄၅ မံနံး – ၁:၂၀ မံနံး

w>zh>v M – စးခိက့ဖးဒိၣ်ဒီးတၢ်ကွဲးဘိ

တၢ်န့ၣ်ကျဲ

- နီၤလီၤ ၄-၅ ဂၤတကရၢ်
- မၤအဝဲသ့ၣ်တဲသကိး ဒီးမၤပျဲတၢ်တိၤယုနီၣ်ဂံၢ် ၄ လၢလၢအံၤ ဒီးဟဲက့ၤဟံၣ်ဖျါထီၣ်က့ၤအီၤတက့ၢ်.
- မ့ၢ်ဝံမၤကရၢ်အကျါတဂၤ ဟဲက့ၤဟံၣ်ဖျါထီၣ်က့ၤလၢတၢ်မဲၣ်ညါတက့ၢ်
- ဟ့ၣ်အခွဲးလၢတၢ်သံကွၢ်စံးဆၢတၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်
- မၤနီၣ်မၤပါတၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်ဟံၣ်ဖျါတဖၣ်လီၤတံၢ်လီၤဆဲးတက့ၢ်

w>w|CbD *H4A=Axdo}wBw>tDw>tDw>t do;vXtyRuBh'pCJt R

တၢ်အိၣ်	အမံၤ	ခဲအံၤ	ပူၤကွံၣ်ၵနံၣ်	တၢ်ဂ့ၢ်
တၢ်အိၣ်လၢအဟဲလၢတၢ်ချၢ				
တၢ်ဒီးတၢ်လၢနီၤဒီးတၢ်သူတၢ်သၣ်လၢအဟဲလၢပျံၤပူၤ				
တၢ်ဒီးတၢ်လၢနီၤဒီးတၢ်သူတၢ်သၣ်လၢ တၢ်ဒီးန့ၢ်ဘၣ်အိၣ်လၢ ခုးပူၤ, ကရၢၢ်ပူၤ, ကျိးပူၤ				
တၢ်မၤန့ၢ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်မိၢ်ပျံၤ (ဘၣ်)				
တၢ်ဒီးန့ၢ်တၢ်မံၤလၢအဖံးအညၣ်လၢပျံၤကျါ ဒီးဒ့ၣ်ညၣ်				
တၢ်ဘၣ်အိၣ်ဆၣ်ဖိကိၢ်ဖိ လၢတၢ်ကအိၣ် မ့တမ့ၢ် ဆါအိၣ်				

၄. တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်အလံာ်နံၣ်လံာ်လါ

w>[|w>*R – ကဂ့ၢ်ဆံးတၢ်ထဲသကိး

w>wh – ကထဲသကိးဒီးဒုးသ့ၣ်ညါလိာ်သးလၢ တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်အတၢ်အိၣ်သး လၢတလါဒီး တလါအပတီၢ်

w>q|uwb – ၄၅ မံနံး – ၁:၂၀ မံနံး

တၢ်န့ၣ်ကျဲ

- နီၤလီၤ ၄-၅ ဂတကရၢၢ်
- မၤအဝဲသ့ၣ်ထဲသကိး ဒီးမၤပျဲတၢ်တိၤယုၤနီၣ်ဂံၢ် ၅ လၢလၢအံၤ ဒီးဟဲက့ၢ်ပာ်ဖျါထီၣ်က့ၢ်အိၣ်တက့ၢ်
- မ့ၢ်ဝံၤမၤကရၢၢ်အကျါတဂၤ ဟဲက့ၢ်ပာ်ဖျါထီၣ်က့ၢ်လၢတၢ်မဲာ်ညါတက့ၢ်
- ဟ့ၣ်အခွဲးလၢတၢ်သံကွၢ်စံးဆၢတၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်
- မၤနီၣ်မၤယါတၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်ပာ်ဖျါတဖၣ်လီၤတံၢ်လီၤဆဲးတက့ၢ်

၁၅။ အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း ဖြည့်စွက်ပေးပါ။

တရားကိစ္စ	တရားစီရင်စွဲ		တရားစီရင်စွဲ	
	အမည်	မေးခွန်းအတိုင်း	အမည်	တရားစီရင်စွဲ
ယူဆချက်				
ဖွဲ့စည်းချက်				
အဖွဲ့				
မူ				
ယူ				
ယူလံ				
အိကုန်				
စားပွဲအား				
အိကုန်အား				
နိဂုံးအား				
အိကုန်အား				

အဆာဒိန် ၆

ဃုသကိးကျဲလၢ တၢ်ကမၤဂ့ၤထီၣ်တၢ်အိၣ်လီၤကဝီၤတၢ်အိၣ်
ကူအိၣ်လၢ

တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီၢ်တဖၣ်

- ရဲၣ်လီၤကျဲၤလီၤတၢ်မၤလၢ တၢ်ကမၤဂ့ၤထီၣ်တၢ်အိၣ်လၢဟံၣ်တဖျၢၣ်အပတီၢ်
- ရဲၣ်လီၤကျဲၤလီၤတၢ်မၤလၢ တၢ်ကမၤဂ့ၤထီၣ်တၢ်အိၣ်လၢလီၤကဝီၤပတီၢ်
- ပၢ်လီၤတၢ်မၤလၢ တၢ်ကြးမၤဆိအိၣ်, တဲသကိးတၢ်လိၣ်ဘၣ်, ပှၤဟံၣ်မူဒါ ဒီးတၢ်ဆၢ
ကတီၢ်



တၢ်မ့ၢ်လၢ်တဖၣ်

- တၢ်မၤဂ့ၤထီၣ်ဟံၣ်တဖျၢၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်အကျဲဘၣ်တၢ်တဲသကိးအိၣ်
- တၢ်မၤဂ့ၤထီၣ်လၢကဝီၤတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်အကျဲဘၣ်တၢ်တဲသကိးအိၣ်
- တၢ်ပၢ်လီၤတၢ်လၢတၢ်ကြးမၤဆိအိၣ်လၢ ဟံၣ်ဒီးလီၤကဝီၤအပတီၢ်
- တၢ်ပၢ်လီၤပှၤဟံၣ်မူဒါ, တၢ်ဃုသကိးကျဲလၢ ကဒီးန့ၢ်ဘၣ်ကျိၣ်စ့, တၢ်ဖိတၢ်လံၤဒီးတၢ်
သ့တၢ်ဘၣ် တၢ်လိၣ်ဘၣ်လၢ တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်တိၣ်ကျဲၤအဂီၤ

၁. ရဲၣ်လီၤကျဲၤလီၤတၢ်မၤလၢ တၢ်ကမၤဂ့ၤထီၣ်တၢ်အိၣ်လၢဟံၣ်တဖျၢၣ်အပတီၢ်

w>[|w>*R ၁ - ကရူၢ်ဖိတၢ်တဲသကိး

w>oHlG - လၢဟံၣ်တဖျၢၣ်ဒီးတဖျၢၣ်အပတီၢ် ဒ်သိးတၢ်အိၣ်ကဂ့ၤထီၣ်အဂီၢ်
န့ၣ်အဝဲသ့ၣ်မၤဝဲသ့ၣ်လၢကျဲၤလဲၣ်

w>wh - ကယုသကိးကျဲၤလၢတၢ်ကမၤအါထီၣ်တၢ်အိၣ်အကလုာ် ဒီးတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလၢ
ဟံၣ်တဖျၢၣ်အပတီၢ်

w>qXuwD - ၄၅ မံနံး - တန့ၣ်ရံၣ်

w>zh>vH - စးခိက့းဒိၣ်ဒီးတၢ်ကွဲးဘိးဒိၣ်တဖၣ်

w>el uH=

- နီၤလီၤ ၄-၅ ဂၤကရူၢ်
- မၤအဝဲသ့ၣ်တဲသကိး တၢ်သံကွၢ်လၢထး ဒီးမၤပျဲၤတၢ်တိယုနီၣ်ဂံၢ် ၅
- ကရူၢ်တဖုအကျါတဂၤဟဲဟ်ဖျါက့ၤတၢ်
- ဟ့ၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢတၢ်သံကွၢ်စံးဆၢတၢ်အဂီၢ်
- မၤနီၣ်မၤပါတၢ်လၢပျဲၤတဲဖျါဒီးပျဲၤတၢ်ထံၣ်လီၤတၢ်လီၤဆဲး

w>wHcbD *H5A=Aw>&L vDuSvDw>zhw>rVXw>urR*RxD [HwzX. w>tDw>tD

တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ	ဟံၣ်တဖျၢၣ်အပတီၢ်မၤမနုၤကသ့	တၢ်လိၣ်ဘၣ်
ခၣ်ဘိၣ်ဟးဖြး (တၢ်အိၣ်မိၢ်ပျၢ်)		
တၢ်သိတဖၣ် (သိဖိအိၣ်တၢ်)		
ဖြိၣ်ထု (တၢ်ဖံးတၢ်ညၣ်,ညၣ်, တၢ်န့ၢ်ထံ)		
ဘံၣ်တၢ်မ့ၣ်ဒီးမ့ၣ်ရၣ် (တၢ်ဒီးတၢ်လၣ်, တၢ်သ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်)		

အဖို့ -

တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ	ဟံၣ်တဖျၢၣ်အပတီၢ်ကမၤက့ၤမနုၤ	တၢ်လိၣ်ဘၣ်
ခၢၣ်ဘိၣ်ဟးဖြး (တၢ်အိၣ်မိၢ်ပှါ)	မၤဂ့ၤထီၣ်တၢ်သ့ၣ်ဘုအကျိၤအကျဲ, တိထီၣ်စံၣ်	တၢ်ပိးတၢ်လီၤဒီးထံ
တၢ်သိတဖၣ် (သိဖိအိၣ်တၢ်)	သ့ၣ်နံၣ်သိဒီးတံၢ်အိၣ်န့ၣ်အသိ	တၢ်လီၢ်
ဖြီၣ်ထု (တၢ်ဖံးတၢ်ညၣ်,ညၣ်, တၢ်န့ၣ်ထံ)	ဘုၣ်ထိး, ဆိ, ညၣ်, မုၢ်တဲးလဲး	တၢ်ပိးတၢ်လီၤ, စ့ၤလၢကမ့ၤ တၢ်အဂီၢ်
ဘိၣ်တၢ်မ့ၣ်ဒီးမုနုၤရၢၣ် (တၢ်ဒီးတၢ် လၢၣ်, တၢ်သ့ၣ်တၢ်သၣ်)	သ့ၣ်အါထီၣ်တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်လၢကရၢၢ်ပူၤ, သ့ၣ် အါထီၣ်သ့ၣ်ထုၣ်လၢကအိၣ်ဘၣ်အသၣ်အဂီၢ်	လိၣ်ဘၣ်ထံ, တချံ, တၢ် မုၢ်တၢ်ဘိ

၂. ရဲၣ်လီၤကျဲၤလီၤတၢ်မၤလၢ တၢ်ကမၤဂ့ၤထီၣ်တၢ်အိၣ်လၢလီၢ်ကဝီၤ
ပတီၢ်

w>[|w>*R ၂ - ကဂီၢ်ဖိတၢ်တဲသကိး

w>o|u|s - နိသိးတၢ်အိၣ်ကူအိၣ်လၢကအိၣ်ထီၣ်အဂီၢ် လၢသဝီတဖျၢၣ်ဒီးတဖျၢၣ်
အပတီၢ်တၢ်ကြးမၤတၢ်မနုၤလဲၣ်

w>w|h - နိသိးတၢ်အိၣ်ကူအိၣ်လၢကဂ့ၤထီၣ်အဂီၢ် ကယုသကိးကျဲၤလၢ လီၢ်က
ဝီၤ မ့တမ့ၢ် နုၤသဝီဒီးတဖျၢၣ်ကြးမၤသကိးတဖၣ်

w>q|u|w| - ၄၅ မံနံး - တနၣ်ရံၣ် (ဒီးသန့ထီၣ်အသးလၢတၢ်အိၣ်သးဖိခိၣ်)

w>e| u|l|

- နီၤလီၤ ၄-၅ ဂၤကရၢၢ်
- မၤအဝဲသ့ၣ်တဲသကိး တၢ်သံကွၢ်လၢထး ဒီးမၤပျဲတၢ်တိယုနီၣ်ဂံၢ် ၆
- ကရၢၢ်တဖုအကျိၤတဂၤဟဲပၣ်ဖျါက့ၤတၢ်
- ဟ့ၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢတၢ်သံကွၢ်စံးဆၢတၢ်အဂီၢ်
- မၤနီၣ်မၤယါတၢ်လၢပုၤတဲဖျါဒီးပုၤတၢ်ထံၣ်လီၤတံၢ်လီၤဆဲး

www.Cbd*H6A=Aw&L vBvDvDvzHw>RvXw>urR*RxD [HwzX. w> tDw>tD

တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ	တၢ်လၢမၤအိၣ်လၢသဝီၣ်တဖျၢၣ်အပတီၢ်	တၢ်လိၣ်ဘၣ်
ခၢ်ဘိၣ်ဟးၣ်ဖြး		
တၢ်သိတဖၣ်		
ဖြၢ်ထ့		
ဘၣ်တၢ်မ့ၣ်ဒီးမ့နရၢၣ်		

အိၣ်-

တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ	လၢသဝီၣ်တဖျၢၣ်အပတီၢ်	တၢ်လိၣ်ဘၣ်
ခၢ်ဘိၣ်ဟးၣ်ဖြး	ဒုးအိၣ်ထီၣ်ဘုတး ဘိၣ်ထီၣ်ထံဘိၣ်ကျိ ကတိၤက့ၤထံကွၢ်ခံတဖၣ်	တၢ်ပိးတၢ်လီၤ, သဝီၣ်တၢ်မၤ သကိး, ပုၤသ့ဘၣ်လၢကတုၤထံဘိ ကျိ
တၢ်သိတဖၣ်	ဖဲးဝံၣ်သိ	လိၣ်ဘၣ်ပိးတၢ်လီၤ, ဒီးပုၤသ့ပုၤ ဘၣ်လၢကတုၤန့ၣ်တၢ်
ဖြၢ်ထ့	ဟံၣ်ကီၤပုၤ, ဟံၣ်ကီၤကွံၣ် ဒ်သိးတၢ်မၤလၢ ဒီးညၣ်အချံၣ်ကအါထီၣ်အဂီၢ် ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိအ ဖိလံၣ်ခဲၣ်	တၢ်ဟ့ၣ်ကုၣ်ဟ့ၣ်ဖး လၢပုၤလၢသ့ပုၤ ဘၣ်အအိၣ် ဒုသဝီၣ်တၢ်မၤသကိး
ဘၣ်တၢ်မ့ၣ်ဒီးမ့နရၢၣ်	သ့ၣ်အါထီၣ် ပုၤကျိတၢ်မုၢ်တၢ်ဘိ, တၢ် သ့တၢ်သၣ်, တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ် လၢပုၤပုၤ တၢ်ဟံၣ်ကီၤတၢ်ချံၣ်ဒး	

၃. ပတ်လီတော်မေလ၊ တော်ကြားမေဆီအီ၊ တဲသကိးတော်လိန်
ဘဉ်, ပှဟံမူဒါ ဒီးတော်ဆာကတီၢ်

w>[|w>*M – ကဂျီဖိတော်တဲသကိး

w>olus – ဘဉ်ထွဲဒီးတော်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖး လာအဆီဒိန် ၆ တော်ဟူးတော်ဂဲနီၣ်ဂံၢ်
၁ဒီး၂ အပူန့ၣ် တော်လာတော်ကြားမေဆီအီတဖၣ်မှ်တော်မနုၤလဲၣ်

w>ynd – နီသိးတော်ကဟံလီၤ တော်ဖဲးတော်မေလ၊ တော်ကမေဆီအီ လာဟံၣ်တ
ဖျါၣ် ဒီးဒုသဝီၢ်အပတီၢ်

တော်ဆာကတီၢ် – ၁-၂ န့ၣ်ရံၣ် (ဒီးသန့ထီၣ်လာတော်အိၣ်သး)

တော်န့ၣ်ကျဲ –

- နီလီၤ ၄-၅ ဂကဂျီ
- မအဲသ့ၣ်တဲသကိး တော်သံကွၢ်လာထး ဒီးကွဲးလီၤအီၤလာလံာ်က့အလိ (လုပိာ်ထွဲလံာ်တီၤယုနီၣ်ဂံၢ် ၇) လာလံာ်အံၤတက့ၢ်.
- ဝံၤဟဲက့ဟံဖျါထီၣ်က့ၤလာကရူၢ်အပတီၢ်
- ဟ့ၣ်တော်ဆာကတီၢ်လာ တော်သံကွၢ်စံးဆာအဂီၢ်
- မနီၣ်မေၤ တော်ထံၣ်ဒီးတော်ဟံဖျါလီၤတံာ်လီၤဆဲးတက့ၢ်.

