

ပိုင်ခွတ်, ဗွတ်;

ပံးပိုင်, ရှာ,

ခွင်, သီ, ကပ်ခိုဆီးလိုင်; တံး

## လမ်းဆွဲ

ရှုထောင့်	အနက်အဓိပ္ပာယ်
1. ရှုထောင့်	1
2. ပိုင်ဆိုင်မှု၊ ဖွဲ့စည်းပုံ၊ ပိုင်ဆိုင်မှု၊ ဖွဲ့စည်းပုံ၊ ကော်မရှင်းလင်းတံး(R.C.S.S)	2
3. ပိုင်ဆိုင်မှုပိုင်ဆိုင်မှု၊ ပိုင်ဆိုင်မှု၊ ဖွဲ့စည်းပုံ၊ ကော်မရှင်းလင်းတံး(R.C.S.S)	3
4. ပုဒ်မ၊ ဖွဲ့စည်းပုံ၊ ကော်မရှင်းလင်းတံး	3
5. ပုဒ်မ၊ ဖွဲ့စည်းပုံ၊ ကော်မရှင်းလင်းတံး	3
6. ပိုင်ဆိုင်မှု	3
7. ဝမ်းကွဲလုံးပိုင်ဆိုင်မှု	4
8. ပိုင်ဆိုင်မှု	4
9. ပုဒ်မ၊ ပိုင်ဆိုင်မှု၊ ဖွဲ့စည်းပုံ၊ ကော်မရှင်းလင်းတံး	5
10. ပုဒ်မ၊ ပိုင်ဆိုင်မှု၊ ဖွဲ့စည်းပုံ၊ ကော်မရှင်းလင်းတံး	5
11. ပုဒ်မ၊ ပိုင်ဆိုင်မှု၊ ဖွဲ့စည်းပုံ၊ ကော်မရှင်းလင်းတံး	5
12. ပုဒ်မ၊ ပိုင်ဆိုင်မှု၊ ဖွဲ့စည်းပုံ၊ ကော်မရှင်းလင်းတံး	6
13. ပုဒ်မ၊ ပိုင်ဆိုင်မှု၊ ဖွဲ့စည်းပုံ၊ ကော်မရှင်းလင်းတံး	7
14. ပုဒ်မ၊ ဖွဲ့စည်းပုံ၊ ကော်မရှင်းလင်းတံး	7

### ၅။ ဂွမ်းအမ်း

1. ဂၢၢ်လိၣ်းလံးအံၤပိၣ်ဆဲးတၢ်၊ လိၣ်းစိုၣ်းတၢ်၊ တၢ်မၤစၢၤ၊ ခိၣ်းလုၢ်မးဗျၢၤအံၤ မိုၣ်းလှံၤဂၢၢ်ပၢၤစိုၣ်း တၢ်လုၢ်ကွၢ်အံၤ၊ လံးသ့ၣ်လိၣ်း စိုၣ်းမိၣ်ဂွမ်းဂွမ်းမးအံၤ.ယဝ်။
2. လုၢ်ကွၢ်အံၤပိၣ်ဆဲးစိုၣ်းမိုၣ်းမိုၣ်းအံၤ၊ ဂၢၢ်သ့ၣ်ဂၢၢ်အံၤအံၤအံၤ. လုၢ်လံးမိၣ်ပၢ်ပိုင်။ စိုၣ်းလုၢ်ကွၢ်အံၤလံးယုၤလွမ်းပၢ်ပိုင် စိုၣ်းစပ်ပိၣ်ဆဲးတၢ်ယၢ်မးဂျၢ်မိုၣ်းအံၤ။ ပေးတီးဂွၢ်စိုၣ်း သ့ၣ်စိုၣ်းမၤယုၤယမ်ပၢ်ပိုင်လိၣ်မိုၣ်းလိၣ်. လိုင် ဂၢၢ်ယုၤမးဂၢၢ် တေမၤယုၤလွမ်းပၢ်ပိုင်မိုၣ်းသေ တေမိၣ်တၢ်ခိၣ်းယုၤအံၤ.ယဝ်။
3. လုၢ်ကွၢ်အံၤကၢၤမးသ့ၣ်တီးဝၣ်းလိုင်အံၤ. စိုၣ်းလံးသ့ၣ်လိၣ်းမိုၣ်းစိုၣ်းစိုၣ်း မိုၣ်းအံၤ,
  - (1) လိၣ်းထံး
  - (2) လိၣ်းမၤအံၤ
  - (3) လိၣ်းကိၣ်းဂၢၢ်တီး
  - (4) လိၣ်းစၢၤ
  - (5) လိၣ်းတံးစိုၣ်း ခိၣ်းလိၣ်း(5)မိၣ်အံၤ. စိုၣ်းလံးသ့ၣ်လံးစိုၣ်း စိုၣ်းဂွၢ်လိၣ်အံၤ.ယဝ်။ ဂွမ်းစိုၣ်းလုၢ်, လှံ, တိုၣ်းလၢတီးတေၤ, ဂၢၢ် မိုၣ်းစိုၣ်းစိုၣ်းစိုၣ်းလံးလုၢ်လှံ။
4. ဂၢၢ်ယိၣ်းစွမ်းပိၣ်, တိုၣ်, ဂၢၢ်လုၢ်မး၊ ဂၢၢ်လံးဂိၣ်းမးမုၢ်အံၤ၊ ဂၢၢ်ဗျၢၤဂၢၢ်သ့ၣ်၊ လိုင်တိုၣ်, လံးပွၣ်ဂၢၢ် တူၣ်စိုၣ်းခိၣ်းအံၤ. ကမ်, မၤကမ်, ပိၣ်ဆဲးစၢၤ တိုၣ်အံၤလုၢ်, လံးမၤ လုၢ်, သ့ၣ်, လုၢ်, စိုၣ်းပၢ်။ ဂၢၢ်ဗျၢၤ, သ့ၣ်လံးဗျၢၤ, သ့ၣ်မးပွၣ်တီးမးယၢ် လံးလိၣ်. လုၢ်သတီး(မုၢ်, ဂုၢ်, ဂုၢ်) လိုင်အံၤ. ဂၢၢ်လုၢ်, သ့ၣ်ပၢ်။ လံးဗျၢၤစၢၤ ဗျၢၤထုၣ်, လံးစွမ်း. လံးလိၣ်, လံးဂၢၢ်ပၢ်, ပၢ်, လိုင်အံၤ. လုၢ်, ပၢ်စိုၣ်း။ စိုၣ်းဗျၢၤသ့ၣ်ပၢ်ပိုင် လံးလိၣ်စိုၣ်း မၤကမ်, မၤကမ်, သ့ၣ်ပံး ဂုၢ်ပိုင်လုၢ်, သ့ၣ်လုၢ်, စိုၣ်း စိုၣ်းမၤကွၢ်, စိုၣ်းတူၣ်ယဝ်. စိုၣ်းမိၣ်လိုင်သီၣ် ပိၣ်ဆဲးတၢ်လိၣ်ကမ်, မၤကမ်, စပ်ပၢ်စိုၣ်းယုၤအံၤ. လုၢ်, သ့ၣ်ပၢ်ဂုၢ်ပိုင်ပိုင်။
5. ဂွမ်းစိုၣ်းမိၣ်ယိုၣ်းကၢၤအံၤလုၢ်ကွၢ်အံၤ, မိုၣ်းအံၤ. တၢ်ပိၣ်မးဗျၢၤကွၢ်အံၤမိုၣ်းအံၤ. စၢၤ, ပၢ်ပိုင်ကုၢ်. ပိုင်, မိုၣ်းပိုၣ်းတံးလိုင်အံၤ. လုၢ်, ကပ်သ့ၣ်ပၢ် စိုၣ်းစပ်ဂွၢ်မၤမိၣ်ဝၢၤအံၤမိုၣ်းယဝ်. စိုၣ်းစပ်မၤယုၤ, သ့ၣ်လွမ်းလိၣ်အံၤ။
6. ပေးသ့ၣ်လိၣ်းဂွၢ်စိုၣ်းတီးဝၣ်းလိုင်အံၤ. စိုၣ်းဂၢၢ်, ထၢ်မးဂၢၢ်ဂျၢ်, ဂၢၢ်လိၣ် ယုၤ, စိုၣ်းသီၣ်မးယၢ်သ့ၣ်, သ့ၣ်ဂၢၢ်ပိုၣ်. မၤကမ်, မၤကမ်, ထီၣ်, စိုၣ်းပေးလံးလုၢ်စိုၣ်းတီးဂၢၢ်ထုၣ်မိုၣ်းစၢၤ, လိၣ်းစိုၣ်းဂၢၢ်လိၣ်လံး။
7. ပေးယဝ်. တူၣ်ဂွၢ်စိုၣ်းတီးဝၣ်းလိုင်အံၤ. စိုၣ်းပေးလၢ်လုၢ်စိုၣ်းတီးဂၢၢ်ပိၣ်ဆဲးလံး ဂၢၢ်မးသ့ၣ်, ဂၢၢ်လုၢ်မး, ဂၢၢ်ကွၢ်အံၤပိုင်ပိုင်လံးဂၢၢ်လိၣ်အံၤ.ယဝ်။

စွမ်း, မတီ, ပံးပိုင်, လုၢ်,



### ရှင်းဂင်လူင်ပံးပိင်,ဥပဒေ, ခွင်,သီ,ကပ်စိုမ်းလိုင်တံး

#### ပိုင်ဂါမ်လူင်ပံးပိင်,ဥပဒေ, ခွင်,သီ,ကပ်စိုမ်းလိုင်တံး(RCSS)

1. ဂုမ်းထိင်းရှင်းရှိုမ်း ခွဲးဆူးတီးခွင်,သီ,ကပ်စိုမ်းလိုင်တံး(RCSS)
2. ဂုမ်းထိင်းရှင်းရှိုမ်းငင်းလိုင်လွံတံးလီင်း
3. ဂှုပပ်.သွမ်ပမ်းပမ်းသွမ်
4. တိုတ်.ကပ်ပိုင်ဂါမ်သွမ်
5. ဂုမ်းထိင်းငိုမ်းပတ်.ဂျိုတ်.ခွဲးပံးပိင်,ဥပဒေ,
6. ဂုမ်းထိင်းပမ်းသွမ်
7. ဝုမ်း.ဂှုသွမ်ဗိုမ်း.ခမ်း.ဂတ်.ပမ်း
8. ရှိုတ်းကွပ်,ခေးရှမ်းတပ်း လွမ်းခင်,ငင်းလံးမိုင်းလှိုမ်းခမ်း.
9. ထတ်းသင်ပမ်းတု,မုးခပ်းရှိုတ်းပမ်း [တီမ်,သုတ်းလိမ်းမခမ်းရှိုမ်းမီးကမ်း.(10)၊လိမ်းထံးရှိုမ်းလူင်းမေး(6)]
10. ရှိုင်းပေးခမ်းလုမ်းကွပ်,ပမ်းသင်,သွမ်သပ်းလီင်း မိုင်းတေပိုတ်,ရှိုင်းရှိုမ်းခလး မိုင်းတေပိတ်.ရှိုင်းရှိုမ်း။
11. ထတ်းသင်မုမ်း.ခမ်းပမ်း ကမ်းကပ်,လွမ်းပမ်းပိုင်ဂါမ်ရှိုမ်းခလးပမ်းပိုင်ပမ်း
12. ရှိုတ်းလံးဝမ်း.လံးငါမ်းတင်,လုမ်းပွင်ဂါမ်လူင်

#### ပုမ်းဖွမ်းဆူးဂါမ် ခွမ်,မတီ,ရှိုင်းရှိုမ်း

1. လူလွမ်တူလ်းရှိုမ်းရှိုမ်း လွင်းလီ/ဥပဒေ. ရှိုင်းပိုင်ပိုင်။
2. ရှိုတ်းသင်ရှိုမ်းရှိုမ်းမု, ကပ်,ခမ်း ခမ်းခိုမ်းကမ်းဂပ်,။
3. ဂုမ်းထိင်းပေးခမ်းလုမ်းကွပ်, ကမ်းမုးခိုမ်းရှိုမ်း ရှိုင်းလုမ်းကွပ်,ခပ်လံးမုးခိုမ်းရှိုမ်း လွမ်းခင်,ခပ်းယမ်း ရှိုင်းရှိုမ်းပိုတ်,သွမ်။
4. ထတ်းသင်ပမ်းတူလ်းပမ်းခလးမုမ်း.ခမ်းပမ်း ရှိုမ်းခလးလုမ်းကွပ်,ထုတ်,ဂမ်း ယု,ရှိုမ်းမီးပုသဆူး,ဂမ်း။
5. ထတ်းသင်ခမ်းပမ်းဂှု ကမ်းခမ်းခလးပေးခမ်းလုမ်းကွပ်,မီးပုသဆူး,ဂမ်း။
6. ထတ်းသင်သံးငိုမ်းတွင်း တီးပံးပိင်,ဥပဒေ,ခလးတီးပမ်း ကမ်းလှိုင်း.လံး,ကပ်,မီးခမ်းလွမ်းပမ်းပိုင်။

#### ပုမ်းဖွမ်းပမ်းသွမ်

1. မုးမီးဆူးတီးသွမ်လိမ်းလုမ်းကွပ်, လွမ်းခင်,ခပ်းယမ်းမမ်းမမ်းဝံ. ကပ်,လံးလုတ်းဂါမ်သွမ်။
2. မုးမီးပုမ်းဖွမ်းဂုမ်းလုမ်းရှိုမ်း ခပ်းယမ်းသွမ်လိမ်းခလး မိုင်းမီးယူ,တီးရှိုမ်းရှိုမ်း။
3. မုးလူပ်,လံးမီးခမ်း.လှိုတ်.လုမ်းရှိုမ်း ရှိုမ်းမိုမ်းခွင်.လုမ်းလမ်းတူပ်ဂပ်,ခလး လှိုင်းယိုင်းယူင်းတေ,လုမ်းရှိုမ်း။
4. မုးတီးငင်းလိုင် မီးဆူးတီးဂုမ်းထိင်း လုမ်းရှိုမ်း100% ။
  - (ဂ) လွင်းဂါမ်ယမ်။
  - (ခ) လွင်းယူ,သပ်း လွင်းခင်းဝံ ကျုင်.ကရိုတ်.တု.ခပ်ရှိုမ်းလီ။
  - (င) ရှိုတ်းလံးဝမ်း လံးငါမ်းတင်,တီးပံးပိင်,ဥပဒေ,ခွင်,သီ,ကပ်စိုမ်းလိုင်တံး(RCSS)။

#### ပိုင်ဂါမ်သွမ်(လမ်းသုတ်,)

1. သွမ်လိမ်းတံး ကမ်း.ငင်းထိုင်ကမ်း.(6)။
2. သွမ်လိမ်းထံး လွမ်းပိုင်ကမ်း.လှိုတ်.ခမ်း. ထိုင်ကမ်း.မေး(3)။
3. သွမ်လိမ်းကင်းဂလီတ်း ကမ်း.(1)ထိုင်ကမ်း.(10)။

4. သွန်းလိက်မာမ်း ကမ်း(1)ထိုင်ကမ်း(10)။
5. သွန်းပိုင်းတံး ဂျ၊ကဝင်း ကမ်း(4)။
6. သွန်းဗှင်ရှင်းသိုက် ဗင်းထီဝ်/ကွက်ထီဝ် ကမ်း(1)ထိုင်ကမ်း(4)။
7. သွန်းလံးပိုင်းဂါးခိမ်းစား၊ ကမ်း(5)ထိုင်ကမ်း(10)။
8. သွန်းထွတ်မူတ်း(4)ယိုင်း ကမ်း(4)၊ကမ်း(5)။
9. သွန်းဂွမ်းကိုဝ်.ကတ်တင်,လွမ်ပိဝ်ဂွမ်းခိုမ်းသိုက် ကမ်း(1)ထိုင်ကမ်း(10)။
10. သွန်းဂွမ်းဝံးဗြေးသိမ်(5)သိမ်း ကမ်း(1)ထိုင်ကမ်း(10)။
11. သွန်းလံးဂါးလုမ်းလုး ဗွမ်း(Com) ကမ်း(8)ထိုင်ကမ်း(10)။
12. သွန်းကမ်းရှင်းကွက်,ပိဝ်, ကမ်း(1)ထိုင်ကမ်း(10)။
13. သွန်းပက်ပိုင်ကုပ်ပိုင်, ဗွင်,သီ,ကပ်ခိုမ်းလိုင်တံး ကမ်း(7)ထိုင်ကမ်း(10)။
14. သွန်းလိုင်တိုက် ကမ်း(7)ထိုင်ကမ်း(10)။
15. ပံးဗှင်,သွမ်းလိုင်.လူ ကမ်း(5)ထိုင်ကမ်း(10)။
16. လံးဂျ၊ခမ်း(3)ပိုင်လုးလံးကွမ်းရှင် ကမ်း(7)ထိုင်ကမ်း(10)။

**ဝမ်းတေလံးပိက်.ရှင်းရှိုမ်း**

1. ဗင်းခိမ်းဝု, - လိုမ်း(8)ခမ်း (ပိက်.တင်းဝမ်း)။
  - လိုမ်း(14)ခမ်း (ခိုမ်းပွတ်းဝမ်း)။
  - လိုမ်းမူမ်း (ပိက်.တင်းဝမ်း)။
  - လိုမ်းလွင်း(8)ခမ်း (ပိက်.တင်းဝမ်း)။
  - လိုမ်းလမ်း(14)ခမ်း (ခိုမ်းပွတ်းဝမ်း)။
  - လိုမ်းလမ်း (ပိက်.တင်းဝမ်း)။
2. ဗင်းကွက်,ဝု, ပိက်.ဝမ်းသပ်ကျေးတိတ်။
3. ဝမ်းပီးရှင်းတံး ပိက်.(2)ဝမ်း။
4. ဝမ်းရှိုင်းတံး ပိက်.(2)ဝမ်း။
5. ဝမ်းတပ်.သိုက် ပိက်.(2)ဝမ်း။
6. ဝမ်းလိုမ်းသမ်မူမ်း ပိက်.(1)ဝမ်း။
7. ဝမ်းပွဲးဂထိုင်,သင်,ဂါး ပိက်.(2)ဝမ်း။
8. ဝမ်းပေး ပိက်.(1)ဝမ်း။
9. ဝမ်းစမ်း ပိက်.(1)ဝမ်း။
10. ဝမ်းလုက်ကွမ်း, ပိက်.(1)ဝမ်း။
11. လိုမ်း(4)မူမ်း တေပိက်.ရှင်းရှိုမ်းခမ်းမံး တေ,ထိုင်လိုမ်း(6)မူမ်း။
12. လိုမ်း(6)လွင်းခိုင်းခမ်း တေပိုက်,ရှင်းရှိုမ်းဂူးတီး။

**ပိုင်ဆိုင်ဝံ**

1. ဗှင်ယိုင်းသိုက်သီဗင် သိမ်းသွမ်,ဆုမ်, သွက်တိမ်လမ် နီမ်းတိမ်ရှင်သုမ်း မှင်တိမ်ဗင် ထိုင်တံးသီလမ် မီးလွမ်ပိတ်း။
2. ဗှင်လံးသိုက်သီဗင် ဂုမ်းဗွမ်း, သွက်တိမ်လမ် မှင်တိမ်ဗင်/လမ် ထိုင်တံးသီလမ်မီးလွမ်ပိတ်း။



- 7. တေလံးပီခ် ဂူခ်းမီးလှ်ရှ်းလိဂ်းလံး။
- 8. တေလံးပီခ် ဂူခ်းမီးလှ်ပီခ်ခူးသွခ်း ရှ်းလုဂ်းရှ်း။
- 9. တေလံးသပ်းလိင်းခဆ ပိုင်ရှ်းရှ်း ပဂ်းပိုင်မုဂ်းလုခ်းလီလီ။
- 10. ပေးရှ်းခမ်,ပီခ်ခူးယပ်. တေလံးရှ်းပီခ်ခူး(5)ပီယပ်. ကင်,ကွဂ်,လံး။
- 11. တေကမ်,လံး ကပ်ရှ်းရှ်းပီခ်တီးပိုင်းသေ ရှ်းတီးဂါခ်သုခ်,တူဂ်။

**ပဂ်းပိုင်ရှ်းရှ်း တီးငပ်းလိုင်း**

- 1. ရှ်းရှ်းတီးငပ်းလိုင်းဆံ. တေလံးမီးရှ်းဂါခ်ဗိုဂ်းသွခ်းပုး ဂါခ်ဗိုဂ်း,သွခ်းလိင်.လူဂါခ်ယပ်.ရှ်းလိုင်းဆံ.ပုး ရွပ်းပုးမုဂ်းလုခ်းယိုင်းဂါခ်းလုဂ်းကွခ်း, ကမ်မေးသွခ်းရှ်းတီးငပ်းလိုင်းဆံ. ယိုင်းဂါခ်းရှ်းပီခ်ဗိုဂ်းမီးခမ်.ဂတ်. တု,တေကွခ်းရှ်းပုဂ်းပွင်လံးလိုင်.ကတ်းရှ်း ရှ်းခိုခ်းယုံ,မုံ,သုဂ်း,မိုဂ်းဆေးဆမ်.ခလး ပေးသွခ်းယပ်.တူဂ်းတီး ငပ်းလိုင်းယပ်. ဂါခ်ရှ်းလိုင်.တွင်.ပုဂ်းပွင်တူဂ်ဂပ်,ဂေး ကမ်,ဝုးဂါခ်မိုဂ်းဂါခ်သိုဂ်းဂါခ်လုခ်း တု,တေကွခ်းရှ်း ဂေး,သင်ပုဂ်းပွင်ရှ်း,မိုဂ်းဆေးဆမ်. ရှ်းခပ.တူဂ်းပိုင်ဆမ်.ခလး လူဂ်,လံးဗိုဂ်းသွခ်းလီလီပမ်လုဂ်းကွခ်း, လိုင်းကမ်မေးဂါခ်းရှ်းငပ်းလိုင်းဆမ်.ယူ,ယပ်.။
- 2. လုဂ်းကွခ်း,ကမ်ကမ်,မီးပေးခမးခလး လုဂ်းကွခ်း,ကမ်ပေးခမးပီးဆွင်.မေးဂါခ်းပမ်မုဂ်းလုခ်းယပ်.ဆမ်. မဂ်းမမ်းပီခ်100% ရွပ်းဆံမုဂ်းလုခ်းတေလံးကပ်ပုခ်းဗိုဂ်းလွင်းယူ,ဂါခ်ဆင်.သင်.သင်,သွခ်းပမ်ရှ်းလုဂ်းလီမ် ရှ်းခပ.တူဂ်။ ပေးယပ်.တူဂ်းရှ်းယပ်. တေလံးသိုပ်,ရှ်း,ဂါခ်မုဂ်းလုခ်းရှ်း, ပီခ်လွမ်.ဂါခ်မုဂ်းလုခ်းယပ်.။ ရွပ်းဆံလူဂ်,လံးဗိုဂ်းသွခ်းပမ် ရှ်းလီတီးသီဂ်းခပ.တူဂ် ဆင်,ကမ်လုဂ်းသုတ်,(ပိုင်သွခ်း)မီးဝံ.ဆမ်. ရှ်းတီမ်ထုခ်း။
- 3. လုဂ်းကွခ်း,ကမ်ပေးခမးခပ်ပီခ်သိုဂ်းယပ်.ခလးသင် လုဂ်းကွခ်း,ရှ်းမိုဂ်းခလးသင် လိုင်းယူ,တီးရှ်းသေ တေမေးခိုခ်းရှ်းရှ်းဆမ်. ပေးပေးခမးမေးဂါခ်းရှ်းဆမ်. တေလံးသပ်းလိင်းခဆ ပဂ်းပိုင်ရှ်းလုဂ်းရှ်း ခလးပဂ်းပိုင်ရှ်းရှ်း ပဂ်းပိုင်ခိုခ်းရှ်းလိုင်းဆမ်.လီလီငမ်ငမ်.။ လုဂ်းကွခ်း,ကပ်ပီခ်100%ရှ်း,75%ရှ်း ဆမ်. ရှ်းရှ်း,တီဂ်,လိုင်.။ ပေးဂါခ်း75%ဆံ. မုဂ်းလုခ်းလွံးဂုးပပ်.ဂုးဂမ်တီမီးမိဂ်းလိုင် ဂုးရှ်းဂုးဂါခ်ယမ်.ဆမ်. ပေးခမးလုဂ်းကွခ်း,လူဂ်,လံးကွဂ်,ရှ်းရှ်း.။ ပေးသွခ်းယပ်.တူဂ်းယပ်. လူဂ်,လံးလွံးဂါခ် မုဂ်းလုခ်း(5)ပီ လင်,လံးပုဂ်းမိုဂ်းရှ်းရှ်း,ရှ်းတီးဂါခ်သုခ်,တူဂ်ဆေးရှ်းလံး.။
- 4. ယူ,ရှ်းရှ်းတိုင်,တီးမေးသိုပ်,ခိုခ်းရှ်းတီးငပ်းလိုင်းဆမ်. တေလံးထတ်းသင် မမ်းသွခ်းကမ်.လှ်မေးယပ်. သွခ်းရှ်းရှ်းတီးလှ် ပေးသွခ်းရှ်းရှ်းကမ်တီးပံးပိုင်,လု,ခပ်လံးဂုးလံးကပ်လုဂ်းသုတ်,(ပိုင်သွခ်း)ကမ် တီးငပ်းလိုင်းသုင်,ပမ်ဆမ်. ပူခ်.ကမ်.(4)မေး တေလံးမေးတေး,ကမ်.(5)တီးငပ်းလိုင်းရှ်း,လံးယူ.။ ပေး ကမ်,လှ်ပိုင်သွခ်းငပ်းလိုင်းသုင်,ပမ်ဝံ.ဆမ်. ပူခ်.ကမ်.(4)မေးဂေး လူဂ်,လံးခိုခ်းထတ်းသင်တူဂ်းဆမ်.ဂတ်. လုဂ်းကွခ်း,သေ ပေးဆမ်.ဂတ်.လုဂ်းကွခ်း,ရှ်း.လံးလီဂေး တေလံးသိုပ်,ခိုခ်းကမ်.(5)လံး.။ ပေးဆမ်.ဂတ်. လုဂ်းကွခ်း,ကမ်,ခိုတ်းလံး တေလံးသွခ်းခိုခ်းကမ်.(4)။ တေး,ရှ်း,လူဂ်,ထတ်းတူဂ်းပုး ဝံသွပ်,တီးရှ်းရှ်း ကမ်ခပ်ရှ်းမေး ပေးမီးဝံရှ်းရှ်းလွံးဂါခ်းမေးလွမ်းခိုခ်းလီယပ်.။
- 5. ပေးလုဂ်း.ရှ်းရှ်းတိုင်,တီးမေးသိုပ်,ယူ,ဆမ်. လူဂ်,တွင်ထမ်ပေးခမးခပ် တေကပ်ပမ်မုဂ်းလုခ်းလုဂ်းရှ်း. ပေးဂါခ်းမုဂ်းလုခ်းပီခ်100%ဂေး လတ်းပမ်ပဂ်းပိုင်ရှ်း.100%လီလီ.။ ပေးမေးဂါခ်းယူ,ရှ်းရှ်းဝံ.ပီခ်75% ဂေး လူဂ်,လတ်းခဆပဂ်းပိုင်75%လီလီ.။ ရှ်းပေးခမးခပ်ပွင်,လှ် ဝံမေးယု,ရှ်းမီးပုသဆေး,သင်။
- 6. လုဂ်းကွခ်း,ကမ်ပေးခမးမေးဂါခ်း ဂါခ်ဆွမ်းတီးငပ်းလိုင်းဆမ်. 100%ဂေးလီ 75%ဂေးလီ လူဂ်,လံး ဂါခ်ဆွမ်းမိုဂ်းဂါခ်ရှ်းမိုဂ်းဂါခ် ဂုးဗိုဂ်းကမ်ပေးခမးခပ်လွံးမေးဆမ်. တေလံးကပ်သို,ဆ်းရှ်းဂါခ် ဂုးရှ်း တေလံးပီခ်ခူးခပ်ယိပ်းဝံ. တေလံးသပ်းလိင်းခဆလုဂ်းရှ်းခလးပေးခမးခပ် ကမ်,လှ်ဝင်လှ်လီလီ.။
- 7. ဂါခ်ဗိုဂ်း,သွခ်းလိင်.လူဂါခ်ယပ်.ရှ်း ကမ်တီးရှ်းရှ်းခပ်ရှ်းကွဂ်,မေးဆမ်. တေလံးမီးပဂ်းပိုင်လံးယိပ်းရှ်း လံးယိပ်းဝံ. ရှ်းမီးပဂ်းပိုင်လီလီ ရှ်းကွဂ်,လံးမေး ခံလံးဝံ.ရှ်းမေးယပ်. လူဂ်,ကပ်ပီခ်ဝံ.ရှ်းရှ်းရှ်း



ရှုံးမုခ်ဝိမ်းယှဲ,ဆမ်ခိုခိမ်းမား ယျးရှုံးရှင်ရှုံ၊ ကပ်ပိခ်သုခ်,တူဝ်ဂျးပီတ်းလျးလျး။

8. ပန်းပိုင်ယိပ်းခွင်းခွင်လေး ငိုခိမ်းဆံ့.တေလံးခွတ်,ဖွတ်းခွမ်,မတီ တေကမ်,လံးယွမ်း(5)ဂေ့.

1. ဖူးလတ်းဂါခ်မီးပုခ်းဖွမ်းယိပ်းယေးငိုခိမ်း
  2. ဂိမ်ဖူးလတ်းဂါခ်ကမ်မီးဆေးတီးထတ်းသင်
  3. ဖူးမံမီးဆေးတီးလှုပ်,ရှိတ်းသံမံ
  4. ခွမ်,မတီ,မီးဆေးတီးရှပ်.တျ,ကပ်ငိုခိမ်းတီးဖူးလတ်းဂါခ်ဂျးလံ,
  5. ခွမ်,မတီ,မီးဆေးတီးရှပ်.ရှပ်ခိမ်းလွမ်း ပိခ်သက်းသေ,မိုဝ်းသိုဝ်.လံ,ဂူးလွင်းလွင်း
- ပေးရှိတ်းဆင်,ဆံ ကမ်,မီးပျသဆျ,သုဂ်.ယုင်းသင် မီးမားဂေးတေခေးခံး၊ ခွမ်,မတီ,ဆမ်. ကပ်လုဂ်းရှိမ်း ကမ်ပိခ်ရှင်ဆေးဂုမ်းမူး,ဂုမ်းထိပ်းခပ်ခပ်းပုးလံး။

**ပန်းပိုင်ရှပ်.လုဂ်းရှိမ်း**

1. ပေးခမးလုဂ်းကွမ်,မားကပ်းလုဂ်းရှိမ်းဆံ့. တေလံးသပ်းလိင်းခမ ပန်းပိုင်ရှင်ရှိမ်းဂူးပိုင်ပိုင်။
2. တေလံးတွင်းထမ်တူလ်း တေကပ်း100%ရှုံးပိခ်လုဂ်းမုဂ်.လုမ်းရှပ်. 75%ရှပ်.ဆံ ရှုံးတီတ်းတေး။
3. ပေးကပ်း75% ကွမ်,ရှင်ရှိမ်းယပ်. တေလံးရှပ်.ပုခ်းဖွမ်းလွမ်းဂါခ်မုဂ်.လုမ်း(5)ပိယပ်. လင်,လံးမိုဝ်းရှိမ်း။
4. 100%ပိခ်လုဂ်းလင်းမုဂ်.လုမ်းယပ်. ကွမ်,ရှင်ရှိမ်းဂေးတေလံးရှိတ်းဂါခ်မုဂ်.လုမ်းပိခ်လွမ်း.ဂိမ်မုဂ်.လုမ်း ပေးခမးကမ်,လံးမားရှပ်.မိုဝ်း တေကမ်,လံးသုခ်းတုမ်ကွမ်,ခိုခိမ်း ကမ်,လံးကပ်းခံးဂျးလှဲ ပေးလှုပ်,ယူးရှင် ရှိမ်းတင်,တီးသုင်,သွမ်ထိပ်းဆမ်. မုဂ်.လုမ်းတေထတ်းသင်ဆမ်.ဂတ်.ခပ်သေ ကပ်ပုခ်းဖွမ်းသုင်,ယူးယပ်.။ ပေးပေးခမးမားသုခ်းတုမ်ဂျးလုဂ်.ကပ်ဂျးလှဲလှိုဝ်းဆံ့. ပေးခမးမီးတမ်,ဆပ်းဆျ။
5. လုဂ်.တီးရှိမ်းမားခိုခိမ်းရှိမ်းဆမ်. ပေးခမးလုဂ်းကွမ်,တေလံးသင်,သွမ်လုဂ်းကွမ်, ရှုံးမားခိုခိမ်းရှိမ်းယမ်း မာမ်,မာမ်, မိုဝ်းရှိမ်းရှုံးပေးခမးလွမ်းထတ်းသင်လိဂ်းခပ် သင်,သွမ်ပမ်ရှိမ်းလုဂ်းကွမ်, တေကမ်,လံးကပ် ကွမ်,ရှင်ရှိမ်း ဂူးလှုပ်,ပံ့,ထိုင်ခပ်းလှုပ်,ကပ်ကွမ်,။

**ပုခ်းဖွမ်းဂူးလမ်.လမ်.**

**1. ဖူးလတ်းဂါခ်ပံးပိုင်,ဂျး**

1. ဂုမ်းထိပ်းခွမ်,မတီ,ပံးပိုင်,ဂျး
2. ယိပ်းထိပ်းယေးငိုခိမ်း ဆုံးခွမ်,မတီ,ပံးပိုင်,ဂျး
3. ဂုမ်းထိပ်းခွမ်းတီး ရှုံးလွမ်းပန်းပိုင်ရှင်ရှိမ်းခလေးပန်းပိုင်ခွမ်း
4. ဗိုမ်.သွမ်ဆမ်.ဂတ်.ခွမ်း
5. ဂပ်းသမ်တင်,လံးငါခ်း တီးလုမ်းပွင်ဂါခ်လှုပ်

**2. ဂိမ်ဖူးလတ်းဂါခ်**

1. ထတ်းသင်သံမံငိုခိမ်းတွင်း ကမ်ခပ်းကွမ်,ဂိုတ်း
2. ထတ်းသင်ဂါခ်ငါခ်းလွမ်းဖူးလတ်းဂါခ် တင်,ထိုင်ဖူးလတ်းဂါခ်
3. ရှပ်.ခေးခမးဆမ်.ဖူးလတ်းဂါခ်သေရှိတ်းဂါခ်

**3. ဖူးမံ**

1. ယိပ်းထိပ်းရှိတ်းဂါခ် လုမ်းပံးပိုင်,ဂျး,ဂူးလွင်းလွင်း
2. ယိပ်းထိပ်းသိမ်းမံ ငိုခိမ်းခပ်း/ကွမ်, ဆုံးရှင်ဂါခ်ပံးပိုင်,ဂျး,ခလေး ခွမ်းခွင်ဂူးလွင်းလွင်း
3. ရှိတ်းလံးငါခ်း တင်,ဖူးလတ်းဂါခ်ပံးပိုင်,ဂျး







လွှဲရက်များ ယာယီရက်များ ဂရက်ဂေါ့ရက်စွဲ ( ငါး၊ I, II, III, IV )

ရက်စွဲ	မနက် ၈:၀၀		မနက် ၈:၄၅		မနက် ၉:၃၀		မနက် ၁၀:၁၅		မနက် ၁၁:၀၀		မနက် ၁၁:၄၅	
	စတင်	အဆုံး	စတင်	အဆုံး	စတင်	အဆုံး	စတင်	အဆုံး	စတင်	အဆုံး	စတင်	အဆုံး
Mon												
Tue												
Wed												
Thu												
Fri												

၂:၀၀ - ၂:၄၅  
၂:၄၅ - ၃:၃၀

သွက်ဂွမ်း  
ဝံ့ဖြိုး

သွက်ဂွမ်း  
လှိုင်.လတ်

သွက်လက်  
သွက်လက်

၂:၀၀ - ၂:၄၅  
၂:၄၅ - ၃:၃၀

၂:၀၀ - ၂:၄၅  
၂:၄၅ - ၃:၃၀

နှိုင်းဆင်းလှက်နှိုင်းဆင်းယိုင်း



နှိုင်းဆင်းလှက်နှိုင်းဆင်းလှော်

