

မြန်မာအိုင်ဆိပ်ချုပ်လေဘဏ္ဍာ



အိုင်မူဆျို့ဆုံးချေလာကိုအိုင်စတွေလုပ္ပါယ့် လုပ်တာသူ့နှင့်အတ်ပည်

လုပ်တာသူ့နှင့်တ်ထုတ်ထိန်းတို့ကဟန်စုနှင့်ကျေပြုကညီစ်ကအိုင်မူပါးနီးတ် အိုင်ဆူ့အိုင်ချေလာအရာကို လာကိုအိုင်စတွေလုပ္ပါယ့်အံ့အွဲ။ တ်ဂုဏ်ကျိုးအံ့အွဲများက အိုင်နိုင်ဆိုတို့ပါ၏အား မဲတ်ဟူ့နှင့်လိုတ်ဂုဏ်ကျိုးအံ့အွဲ ထွေးလုပ်နိုင်သို့လဲ ပုံစံထွေးလုပ်နိုင်သို့ တ်မဲအောက်တို့တ်သူ့ဘုံးတ် ဟူးတ်ရောက်တဖ်၊ အိုင်သိုး တ်ဖို့အိုင်တ်အိုင်တ်နှင့်လို နီးတ်လာဟားကျိုးကို တ်လာဖို့ယူ တဖ်နှင့်လို့။

လုပ်တ်ဂုဏ်ကျိုးအံ့အွဲ နီးသနံ့သုံးလာတ်အိုင်တ်အိုင်လာအိုင်ဟန်စုံ၊ လာကို အိုင်စတွေလုပ္ပါယ့်အံ့အွဲလာ ကမာစာပြုဟံတ်သောအတော်အိုင်လာကယူ ထုတ်အိုင် လာကဲသူ့သုံးလာတ်အိုင်ဆူ့အိုင်ချေကိုလာပြုအိုင်စတွေလုပ္ပါမိအိုင် အလာပြုအံ့အွဲ။ လုပ်တာသူ့နှင့် မူတမ်း လုပ်တာသူ့အဘုံးတို့၊ နမာရိုင်ထွေးဘုံးအိုင်အံ့အွဲ။ လုပ်တာသူ့နှင့်အတ်အတ်နီးတ်လာတ်အိုင်တ်အိုင်လာရှုပဲလာတ်အိုင်ဆူ့အိုင်ချေကိုတဖ် သူ့ပဲစုံကိုလို့။



အိန်မှုလာဆူ်ဆူ်ချုံချုံ လာကီးအိန်စဉ်လုပ်ယိုပူး



ကဘ်းပါ

အိန်တုလာဂုံလာတုလာအိန်ဆူ်ဆူ်အိန်ချုံရှုံးရှုံး	1
တုအိန်လာဂုံအိန်မား	2
တုအိန်လာဂုံပဲ	8
တုအိန်တာသူ့တရီး	11
ဂါးတုအိန်	15
မျှော်ထူးတုအိန်	18
တုအိန်ကျောသား	21
တုအိန်တာသူ့ရှုံးတာသူ့ရှုံး တုဆီမိန်တဖ်	26
တုထံတုနီ	29
မဲလာအအိန်ဆူ်အိန်ချုံ	30
တုဟာစကျော	33
တုဖို့တုအိန် ဒီး တုပ်လုပ်တုအိန်	34
နို့ခိုတုဟူးတုဂါးလာပုံအိန်တုခိုပုံရှုံး	36
နို့ခိုတုဟူးတုဂါးလာဖိုသ်ရှုံး	39
မို့အဂိုတုဟူးတုဂါး	42
တုဟူးတုဂါးလာမာလာဟံံသု	43

အိမ်တုန်လာရွှေလာတုအိမ်ဆူးရွှေဂီ

တုအိမ်ဆူးရွှေဂီတုအိမ်နှင့်ပိုလုံးတုအိမ်လာကဲဘူး၊ ကဖို့တုကလုံးကလုံးလီ။ အရွှေခို့မေးလာပဘ်အိမ်တုအိမ်လာအရွှေ၊ ခိုးပမိုပုံ၊ ခိုးပနိုးသုံးကတ်ဆူးရွှေအိမ်ရွှေဂီလာခဲ့အံ့၊ ခိုးဆူးပါဂီးနှင့်လီ။ လီ၊ ဆီအော်တု၊ ဖိယ်နှင့်ကဘ်အို့ပို့တုအိမ်လာအရွှေအော်သိုံး၊ အပဲသုံးကအို့ပို့တုအိမ်လာအရွှေအော်နှင့်လီ။ မဲတုသူ့လုံးလာပအိမ်တုအိမ်လာအကဲဘူးနှင့် ပမာတ်ရွှေအို့ပို့တုလီ။ တုအိမ်အို့ပို့တုဘူး၊ ကလုံးညီလာ၊ ပကြားအိမ်နှင့်လီ။ တုအိမ်လာ “ရှေအို့မေး” နှင့်ပကြားအို့အောကတု၊ အို့စုံကိုးဒီးတုအို့လာ “ရှေပဲ” ခီးတုအို့တာသူ့တို့တို့ သုံးတဖ်နှင့်လီ။

တုအိမ်လာရွှေအို့မေး



ဘုဟုတုအို့၊
တုဒီးတုလုံး၊
ခီးတုသူးတုသုံး



တုအိမ်လာရွှေပဲ



တုည်းည်း၊ တုနှစ်ထံး၊
တုချုံတုသုံး၊ ဆီအံ့၊
ပဲရှို့



တုအိမ်တာသူ့တို့တို့
သိုံး၊ အံ့သုံးဆာ ခီးအံ့သုံး





တိုအိုင်လာဂုဏ်ပိုင်မာ



ဘုဟ္မာ
တိုအိုင်



တိုဒီးတိုလုံ
ဒီး ပချံပသုံ
တဖု



တိုသူးတိုသု





ဘုဟ္မတ်အီးရသုတေသန

ဘု သုတေသနဟုတ်ပါ၊ ဝေးတမ်း ဒီး မံနရာ၏၊ တ်အီးရအယ် ဒီး
ဖြိုတ် လာအရာနိုင် ဒီဗျူးသူ့လို့၊ အပဲသုတေသနမှုဗုံးကိုး
တ်အီးရနိုင်သုတေသနလာ ဟုတ်နုံးပွဲတ်ဂံးတ်ဘာနှုန်းလို့၊

ပက္ခားအီးရအီး တန်းနှုန်း
အီဗျူးနံး င့် စိုး လို့

ပို့မိုး ကာသျုံ	ပို့မိုးတယူ	မှုချို့၊ တ်ကပို့ တွေး	ထိရှုလုံ ပို့မိုး	ပို့မိုးလျှို့	စပါကဲတံ့ ပို့စွဲတစ်ပုံ သား
ဂိုဏ်တ်အီး တွေး	ယုသား	ပို့စွဲတစ် ပါးသား	ကိုင်ကမှုံး တစ်ပုံပါးသား	ကိုင်မှုံး ၃ ပုံ	ကိုင်မှုံးလုံ တစ်သား



ယုထာတ်အီးရလာတ်တွဲအီး
WHOLEMEAL မှုတေမြု **WHEATGRAIN**.



3.





တုသူးတုသ် ဒီးတုဒီးတုလ်

အိပ်တုဒီးတုလ်ဒီးတုသူးတုသ်နှင့်အရွှေ့ခို့မားလာပတ်အိပ်ဆူ့
အိပ်ချုံဂြိုလို့။

အပဲသုံးမာစာပြုလာ တုတ္ထီဆာတုရွှေးတုဆါးတုသ်ဘို့ထို့
နှင့်လို့။

တုဒီးတုလ်ဒီးတုသူးတုသ်နှင့်ဟုံ့ပုံ၊ ဝေးတမ်းခို့မာရာ၏လာ
အရွှေ့ခို့တဖော်လာပက်ဂံ့ဆူ့ဘို့ခို့အိပ်ဆူ့အိပ်ချုံအိပ်လို့။
အပဲသုံးဟုံ့ပုံစံ့ကိုပြု၊ တုအို့အယ်လာတ္ထီဆာတုပဲ တုဟာဖာကျား
ဒီးပဲစာုံတုဆါးတုဖော်နှင့်လို့။

နှုံးတုဒီးတုလ်ဒီးတုသူးတုသ်သုံးအကုံအကိုး
သုတေသနျူးမံ့ညု့လို့။

ခဲလာုံနှင့်ဂုံးပဲလာနတ်အိပ်ဆူ့အိပ်ချုံဂြိုလို့။



သံသီ



ပုံထူး



စုံချုံပုံသား



တုဒေလုပ်အော်

4.





တိုဒီးတိုလ်

တန်းနှုန်းကြားအီးရီး ၅ ထို့ လို့။

တိုဂိုးတာဘူးနှင့် ၁ ထို့ -



တိုသူးတိုသ်

တန်းနှုန်းကြားအီးရီး ၂ ထို့ လို့။

တိုဂိုးတာဘူးနှင့် ၁ ထို့ -

မီသုံး ၁ ဖျော်	လူးမီသုံး ၁ ဖျော်	တင္းသုံး ၁ ဖျော်	ပယါသုံး ၁ ဖျော်	တဲ့တိုး သုံး ၁ က	ခံမုံး သုံး ၁ ကဲ့	စဲ့ဗြို့သုံး ၁ ရုံး ၈ ဖျော်	လန်းထဲ သုံး ၈ ဖျော်
စပံးသုံး တစုံးသုံး သား	ခွဲရုံး တစုံး သား	ခံဝံးသုံး ၂ ဖျော်	ချုပ်စာ သုံး ၂ ဖျော်	မို့တိုး သုံး ၂ ဖျော်	တုသုံး ပူး တစုံး	တိုသုံး ထံ တစုံး (250ml)	တိုသုံး လာဇား ပူးတား

5.



နှစ်အိုင်တိုင်ဒီးတို့လုပ်

နှစ်အိုင်တိုင်ဒီးတို့လုပ်သူလာကျေတာဘူးသိညိုလို့။
တိုင်အိုင်ကျေလာဂုဏ်တိုင်ဆူးအိုင်ချုံး- ကိုယ်ခွဲ့ခွဲ့အောင်၊ မာမြို့ဝို့အိုင်
ဒီး ဟာကသုံးအိုင် လို့။

✓ **မာမြို့ဝို့အိုင်-** ချုံးပါးပါးတိုင်အတ်ဂုဏ်တိုင်ဝါအိုင်တို့ပါးပါး
ဒီး အရိုင်သီဆားဆီးပါးပါးအိုင်လို့။



နိုင်လို့အိုင်ဒီးတို့လုပ်
ချိပ်လို့လာခွဲ့လာနဲ့
နုတေသနအိုင်အောင်ပါးပါး



ဖာလို့ထံတနိုင်
တာ၏



ပို့ဆောင် ၂-၆ မံးနံး၊
တုလာကပါ့တစ္ဆေး



အိုင်အိုင်နာ်သား
အသီးလို့။

ကိုယ်ခွဲ့ခွဲ့အိုင်-

✓ မှုံးကျေလာဖုံးဂုဏ်တိုင်အိုင်တိုင်ဒီးတို့လုပ်ချုံးလို့၊ မှုံးလာ အမံပျော်သီးလာတ
ပုံးလုံးအိုင်အောင် ဘာ်ဆုံးထံတိုင်အိုင်အောင်လို့။



နိုင်လို့အိုင်ဒီးတို့လုပ်
ပံးပံးကိုးပါ ထဲသီးလို့
သား



ဖာလို့သို့လဲ တနိုင်
တာအိုင်အောင်တာ
ပုံးလုံးပါးပါး



ကိုယ်လို့လုံးမှာ
မံးယိုင်သီးပါ ပုံးလုံး
၁-၂ မံးနံး



ဝံဃာလို့
တိုင်ဒီးတို့လုပ်
၃-၅ မံးနံး

နိုင်ကသုံးအိုင်ဒီးတို့လုပ်-

ဂုဏ်တိုင်မီးလာတိုင်အိုင်ဆူးအိုင်ချုံးလို့၊ မှုံးလာနှစ်ကသုံးအိုင်အောင်လို့ လာတမှုံးလာ
ထံကျိုးသုံးလို့။



ကတို့ထို့
တိုင်ဒီးတို့
လုပ်



လူလို့ထံ
မီးလာသပေါ်
(1.5-3 cm)



နိုင်ကြော်ထို့သီး
ပုံးလုံးတို့
လာထံရှုံးခိုးပို့တာ
ကုံး



ဟိုလို့တိုင်ဒီး
တို့လုပ်လာ
အဖို့ပို့



ပို့ကိုနိုင် ဒီး
ပို့ကိုနိုင် ဒီး
၅-၈ မံးနံး



အိုင်အိုင်နာ်သား
အိုင်အိုင်နာ်သား
အိုင်အိုင်နာ်သား



မာအီးနှင့်သီးနှံမိုက္ဂအီးနှင့်တိုးတွေလုပ် နီးတွေသူးတွေသုတေသနရှိ

ထိဘိပ်လို့ တွေသူးတွေသုတေသန
လေခေါ်ခိုင်အလို့။



ဖျဖိုသုတေသနပုံးနှင့်လောက်နှင့်
နီးတွေလုပ်နီးတွေသူးတွေသုတေသနဆောက
တို့။



ဖျဖိုသုတေသနပုံးနှင့်လောက်
တို့အထိနိုင်တိုးတွေလုပ်နီးတွေသူးတွေ
သုတေသနဆောကတို့။



ဟူးမြတ်စွာ တွေသူးတွေသုတေသန နီးတွေနီး
တွေလုပ်လောက်အိုင်ကျောသားဂို့။



ကတိုးတွေနီးနှင့်ဘုံးတွေနီးတွေလုပ်
နီးတွေသူးတွေသုတေသနအရွှေ့နိုင်လုပ်
အရွှေ့နှုန်းတက္ကု့်။



တွေနီးတွေလုပ်ဝန်လို့ယော်မှတ်မှတ် နိုင်လားသားတဖော်
ယိုယ်လောက်အိုင်ခွဲးကိုးသူ့နှေ့ဗျားတက္ကု့်။
ဖိုသုတေသနတို့သူ့နှုန်းပုံသားလောက်ပုံးလုပ်ဘုံးတို့။



အရွှေ့နိုင်မားလာနဖိတ်အိုင်ဆူ့ဗျားရှိုးလာကဘုံးနှေ့ဗျားအိုင်အပဲသုတေသနလာ
တွေနီးတွေလုပ်နီးတွေသူးတွေသုတေသနနှုန်းလို့။





တုအိုင်လာအဂ္ဂာ



တုအိုင်လာအဂ္ဂာ – တုည်, ဆီည်, တုချံတုသို့, ဆီခံုံး ဒီးတုနှင့် တုအိုင်တုအိုင်တယ်လို့ အပဲသုတေသနပုံ၊ ဝေးတမံအိုး မံနရာ၏ လာအရွှေ့ဖို့တယ်လို့။ တုအိုင်တုအိုင်သုတယ်အားတရာ့မူးလာအပဲ သုတေသနကိုးအိုးပါးတို့သိ အယိန္ပါတယ်လို့။



တုနှင့်တု
အိုင်တုအိုင်



တုည်, ည်, တုချံ
တုသို့, ပဲဗြို့ ဒီး
ခီံုံးတယ်





တိုအီရိလာတိုတွေအီးတိုနှင့်ထံပါ

တိုနှင့်တိုအီရိတိုဖုန်းအရှုံးရှိမားလာပတ်အီရိဆူးဂျိုံရှိမှုလာ-
အဟုံပြု၊ ပမာဏီးပလုံးလာအကျော်လိုနှင့်လို့။

အဂ္ဂားရေအီရိမားမှုလာ၊ အအီရိအီးဝါးတမ်းနှင့်ရှိရှိ၊ လိုခဲ့အိုတ်
ပေလစ်ယာဉ်မဲ့ လာတွေအီးတိုဆိုနိုင်လို့။

တိုနှင့်တိုအီရိအီးတိုနှင့်
အီရိအီး ၂-၃ စီး တက္ကား။

တိုနှင့်လို့သာ ကဲ့ ၄၀ ကြေးမဲ့	တာနှုန်းထဲလေး သကား၂ ကာဗျား	လိုကား တဘူး (၂၀၀ ကြေးမဲ့)	တိုနှင့်/ပန်းထဲ ခွဲး (၅၀၀ မဲလဲ့ကြေးမဲ့)



ယူထာ **LOW FAT** မှုတမ်း **NO FAT**
တိုအီရိတွေအီးသာ ၂ နံ့နိုဒီခိုင် ဒီး
ဗျာီရိတုရိုရိုပါရိုတက္ကား။



ဒီသာ ၂ နံ့နိုဒီလျှို့လျှို့နှင့်ကြေးအီးပေါ်တိုနှင့်တိုအီရိတွေအီးအပ်၍သိအထူးအစီအီးပါရိုနှင့်လို့။





တိုည်, ည်, တိုချံတိုသုံး ဆီဖံ့ားတဖန် (မြတ်စွဲ တိုအီး)

ဖြေထံနှင့် တိုအီးနှင့်အရွှေဖို့လာပတ်အို့နှင့်အရွှေကိုမူးလာအဟူ့ပုံ၊ ဖြေထံနှင့်
လာကမာစာပန္ဒါခိုလာကဂ်ဆူ့ဘါဆူ့ခီးကအို့ဆူ့ဂို့လီး၊ တိုည်ဂို့
တဖန်ဟူ့ရှုံးကိုးပုံ၊ အိုယ်ရှုံးကိုးပို့ပို့လာကအို့ခီးတိုက်တိုဘါ
ဂို့လီး၊ နှင့်အိုယ်ရှုံးမှတဖန်ဘို့နှင့် ပုံကိုးပဲလာ၊ သွေ့ပို့စွဲတို့ဆီလီး。
ဖြေထံနှင့် တိုအီးနှင့်အို့အိုယ်ရှုံးတိုလာအခါးတရာ့၊ မူးလာသိပ်ယူ့လာအ
ကျိုလီလီး。

လာတိုည်ကကြေးနိုတို့လာတိုအို့ဆူ့ချူးဂို့ ဘုံမာ့ခဲ့လို-



အဲးထို့ကိုးဆီလို့အား။ ကူးထို့ကိုးတိုည်အသို့။

မီးမီးသိလဲတဲးဖို့

တာရာ



အို့ ဖြေထံနှင့် တန်ချံနှင့် ၁ - ၂ ထို့။

တိုဂို့တာဘူ့နှင့် တိုအီး (၁) တထို့ ၅၀ -

တိုည် ထဲသို့မှ ညီသား	၁ ကု နိုးလီး ကုံးနိုး	၂ ကု နိုးလီး ကုံးကိုး ခွဲ	၃ ကု နိုးလီး ဆီလို့ ပုံ ပစ္စာသား	၄ ကု နိုးလီး တိုည်က ဘျား	၅ ကု နိုးလီး ပျော် တစိပ်	၆ ကု နိုးလီး ပျော် တစိပ်	၇ ကု နိုးလီး တိုည်ရှုံး ဘျား
၈ ကု နိုးလီး ညီသား အတွက် ၁၁	ည် သော် ၂ ဘုံး ဘုံး	၁ ရွှေ့ ပွဲ	၁ ရွှေ့ ပွဲ	၈၀ -၁၀၀ ကြေးမီး ည်	၈၀ -၁၀၀ ကြေးမီး ည်	၂ ပျော် သီးနှံ	၂ ရွှေ့ ပွဲ

10.



X တဘူးတန်အိုင် X



တိအောက်လေပန်လုပ်သို့၊ အံသုတေသန ဒီး အံသုတေသနအောက်တဖန် ပြေားအိုင်ထဲတစ်ဦးမိလို့။ တိသုတေသနအံသုတေသနလေပတ် အိုင်ဆုံးအိုင်ချုံကိုဘာ့။ ပြေားအိုင်အောက်တဘူးတန်အိုင်မို့၊ တဲ့တစ်ဦးမိမိလို့။

အံသုတေသန = သွေးနှုန်းထိုး (သွေးတိုး)

သို့ = ဘို့တိုး၊ ဆိုးဆား၊ သားတ်ဆား၊ ကလံးမွေး၊ ခဲစာ်တ်ဆာ်တန်း။

အံသုတေသန = ဘို့တိုး တူးလောက်ထိုးတ်ဆာ်တန်းဆိုး ဆိုးဆားတ်ဆား ဒီး သားတ်ဆာ်နှုန်းလို့။ အံသုတေသနမာဟားဂို့နဲ့သူ စွဲကိုးလို့။

တိအောက်ပဲလေပန်သုတေသနအံသုတေသန ပြေားအိုင် ကိုးခံးအေးဘာ့။
အိုင်အောက် တဘူးတန်အိုင် မို့တကူ့။



11.



ယုတေတာ်အို့လာအရွှေတက္ကာ

ယုတေတာ်အို့လာကွဲယူသေးသား-



ယုတေလျိုပည့်အံ့လာတော်ယုတေတာ်အို့လာအရွှေတစ်ရီ

လာနိုင်လာအအော်သုတေသနနှင့်ကြေးအို့ထတဲ့ဖို့လို့။

<u>Nutrition Information</u>		
Servings Per Package:	14	
Serving Size:	30g	
	Per Serving	<u>Per 100g</u>
Energy	441kj	1470kj
Protein	3.6g	12.0g
Fat, Total	2.5g	10.0g
- Saturated	0.75g	3.0g
Carbohydrates	20.9g	42.0g
- Sugars	5g	10g
Dietary Fibre	1.0g	3.0g
Sodium	125mg	500mg

အိပ်စွာလိုက်



- နီးကွဲ့နှင့် တုံည်
အသိတက္ခာ့။



- အဲးထိုးကွဲ့နှင့်ဆီည်အဘူး
တက္ခာ့။



- သူ သိတဲ့တစ်ဦးပိမိတက္ခာ့။



- သူထိပ်း တရာ့၊ မူတမ္မာ့၏
ထဲတစ်ဦးပိမိတက္ခာ့။

- ယူထာတ်အိပ်လာ
ပုံးပုံးသိန္တန်းနှင့်အေး
(၁၀ ကြားမဲ) 10.0g
နှင့်တက္ခာ့။

Nutrition Information		
Servings Per Package:	14	
Serving Size:	30g	
	Per Serving	Per 100g
Energy	441kj	1470kj
Protein	3.6g	12.0g
Fat, Total	2.5g	10.0g
- Saturated	0.75g	3.0g
Carbohydrates	20.9g	42.0g
- Sugars	5g	10g
Dietary Fibre	1.0g	3.0g
Sodium	125mg	500mg

13.

အိပ်စွာလီး အံသုံး



- တဘုံဖော်အံသုံးတရှု ပဲနဖိတ်ခါန္တု。



- သူမြိုဂုံး၊ တိဂုံးတို့, ပသာဝါ ခီးတုနာမူနာစီ လာအံသုံး အလီးနှင့်တက္ကုံး。



- ဖေလီအံသုံးထဲတစ်ဦးဖို့ ပဲတချုးနဖိုတ် အိပ်ခါန္တု。



- ဖေလီအံသုံးလာနဖိတ်အိပ် ကျိုတရှုံး。

- ယုထာတ်အိုးလာပုံ
ယုံ(စီးယိုမို)
အံသုံးထ **500mg**
(၅၀၀ မဲလံကြီးမဲ့)
ခိုးတက္ကုံး。

14.

<u>Nutrition Information</u>		
Servings Per Package: 14		
Serving Size: 30g		
	Per Serving	Per 100g
Energy	441kj	1470kj
Protein	3.6g	12.0g
Fat, Total	2.5g	10.0g
- Saturated	0.75g	3.0g
Carbohydrates	20.9g	42.0g
- Sugars	5g	10g
Dietary Fibre	1.0g	3.0g
Sodium	125mg	500mg

↓ 500mg

ဂိုဏ်အီး

ဂိုဏ်အီးမူးတ်အီးဆာကတို့လေအရှင်းပို့ကတော့်လာတန်းတို့ပျော်လို့။

နေ့စီးနဟံပို့ဖို့တဖော်ကြားအီးဂိုဏ်အီးကိုအီးနံ့းလို့။

အီးဂိုဏ်အီး အဘျားအဖို့တဖော် –



တိသုသေသနဆာ



တိပ္ပါယ်ထိုးတို့ကန်



ဂုဏ်



လိုပို့လိုကွဲ



မာတိတ်



နှိုဝင်တို့တို့

ဂိုဏ်အီး တို့မို့တဖော်



ထိကား



ပို့မို့ကုန်ခီး
ကန်စီ



ပို့မို့ခီးတို့သုံး
ယုံး



ဂိုဏ်ဘုံးပို့မို့တ်
အီးမို့တို့သုံး



တဘုံးချံ့သာလာ
ပို့မို့ကုန်လိုး



ကိုးလိုးပို့မို့တ်
ကန်



ဆီးရိုးလာပို့မို့
ကုန်လိုး



တိသုသေသနတို့
သုံး



တိသုသေသနမှာ
သို့ပြုသူ့အီး



မှုချို့
တိကုန်



မူးခီးတို့ည်း
တို့တို့



ကသူထဲ



မီနီ



တမ်းကို့ဘုံးစက်း
နီးအေးလူကဘူးဘုံး

မူးချို့ဂုဏ်တွင်အိမ်ဆူးနှင့်ချော်ချော်မျိုး အပွဲသာ်ပဲ

တိုအဆိုသုတေသန



၈၅ °/၂ ရွှေ့
ဘက္ကဗျာ၍တက
လုံ(အိမ်ထိ)



ထံ တခွဲးနီးတတဝါ



တိုသုတေသန



ကန်စီ နီးအံသုတေသန



တိုသုတေသန

ဖီအီးအကျိုး



တကလုံးဘက္ကဗျာ၍
လုံလာခွားပါ



ခြို့ခွားအော်



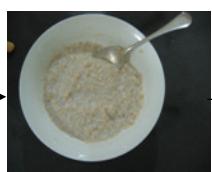
မာခြို့ရုံးအော်
ခေါ်ခြားပါ



ခြို့ခွား



မာခြို့ရုံးအော် ၁၃၀
ပီးနံး



ခြို့ခွား



ယင်းအော်တွင်တွေ့ကြုံ
မူတမ်း ထံ



ယိုလီ၊ ကန်စီ မူတမ်း
အံသုတေသန



16.မူတမ်း အလိုအတိသုတေသန



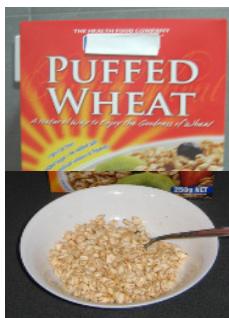
မူတမ်းတိုသုတေသန



ဂါးခီဘုက္လာ၍တိုင်တဖ်

ဂါးခီတိုင်လာကြေးလာ

တိုင်ဆိုတိုင်ချုပ်ရှိတိုင်တူလာ-



+ ပုံမှန်လုံ +



X တရာေတ်အိုင်ဆူးအိုင်ချုပ်အဲအောင်တူလာတဖ်

X



မန်စွဲရန်၏ တပ်ဆိုင်၊ အချက်ချွန်၊ လာဂါဏ်တော် စွဲနည်ပြုရွှေ့ချွေး

18.

တိမ်စွဲရန်၏လာဂါဏ်တော်အောက်အတွက်ဖြစ်သော မန်စွဲရန်များ၏ အာရုံစာတမ်းအတွက် ဖော်ဆိုပါသည်။
တပ်ဆိုင်များအတွက် မာမန်များသို့မဟုတ် မာမန်များတို့မှာ မမြန်များ သိနေမည်။
တပ်ဆိုင်များနှင့် မန်စွဲရန်များ တို့မှာ မမြန်များ သိနေမည်။
တပ်ဆိုင်များနှင့် မန်စွဲရန်များ တို့မှာ မမြန်များ သိနေမည်။

၃၇ ဘတ်စွဲအောင်



တပ်ဆိုင်များ



မန်စွဲအောင်



တန်ဖို့ဆိုင်များ



တယ်ယူနိုင်သောများ



တန်ဖို့ဆိုင်များ



တယ်ယူနိုင်သောများ

တယ်ယူနိုင်သောများအတွက်အလုပ်မှုတို့မှာ မမြန်များ
ASSETS နှင့်မြန်များအတွက်အလုပ်မှုတို့မှာ မမြန်များ
အခြေခံဆိုင်ရွက်မှုတို့မှာ မမြန်များ



မှန်ထူးစိန်တယ်လာရဲ့ လာတုအီးနှင့်ဆိုင်ချွဲ့



ပျော်သံပြန်ယူနည်လာတုလုပ်စာ၊ ဒီးတုကတ္တာ၊
ထိုးမှန်ထူးစိန်ခါတုအီးနှင့်တလိဂ်တက္ကာ့။



သို့ဟင်တုအီး
တခါစိုးစုံ



တိတုအီးချုပ်ချုပ် – မာလိုသကာ
ထံဘူး မှတေမှု တိတုထံဘူး
လာကမာချုပ်ထိလုံးမှန်ထူးစိန်အီး။



တုမှန်ထူးစိန်အီးလာလိုသူ့
ပို့သေးဝါးဒီးလာအီးအီးညီး။



နက်စိုးမှန်ထူးစိန်ချုပ်စုံကိုး မိက
ကတ်စိတ်တို့တက္ကာ့။



တုအီးလာတုလာတုအီးဆုံးအီးချွဲ့
အီးအီးနှင့် ပျော်အီးဆာဆာမှန်တုဘုံ
လိုတက္ကာ့။



ကိုယ်ပီးမီးတွင် တိုဆိုမိုင်တဖုံ



ထိုးကံ့နှင့်ကဘျား၊ တိုနှုံးထံလိုသကား
ခါး ခံသည်。



ညျဉ်ထူးနှင့်၊ မူယိန္ဒြုံးနှင့် ခါးသဘၢ်သွံး



သဘူဟီးလိုအယ့် ခါး
တိုသုံးလွှာတဖုံး。



ဆီညျဉ်၊ မှေတလိုခါး ခါး
တိုနှုံးထံလိုသကား。



တိုသုံးလွှာ ခါးဖိုသုံး。



20.

တဘၢ်သူထီပီးတဖုံးတရား
မူတမ်းခီးသူထဲတစ်ဦးဖီ တကုံး。

တုအို့ကျောသား

တုအို့ကျောသားမှုတ်အရွှေ့အို့လာပတ်အို့လာနှင့်နှုံးဘါကျို့၊ ဘုံဆင်ပကြားယူထားတို့တ်အို့ကျောသားလာကြားလာတ်အို့ဆူ့ဗျာ့လာဟုပုံပုံ ဝင်တမ်း၊ ဒီးမံနရှိပါ၏
လာပက်ဂျုံဘီဆူ့ဗျာ့အို့နှင့်နှုံးအို့ဆူ့ဗျာ့အို့နှုံးရှိလို့။
အရွှေ့အို့မှုလီးဆီးအုံတ်လာဖို့သုတေသနကအို့ပတ်အို့ကျောသားလာအရှေ့တေသနလီး။

ဟုလီးတ်အုံးတ်သုတေသနလာခံထိခို့လီးလာညီးနှင့်
လာတ်အို့ကျောသားရှိ။



ကဲတ်စိတ်တ်လာအရှေ့လာနှစ်အို့



တ်အို့ကျောသားလာကြားပလာတ်အို့ဆူ့ဗျာ့အို့နှုံးကြားအို့ထိုး
ဒီးကြားအို့ညီညီလာဖို့သုတေသနကဖို့ထို့ရှိလီး။

X တာသူ့တို့တ်အို့ကျောသားX

တ်အို့ကျောသားလာတရာ့အောင်ဘို့ဘုံဆင်နှုံးကြားအို့အောင်တာသူ့လီး၊ လေကမ်းသားရှိ။



တုန်ဆိုရေး တုန်ဆိုရေး တစ်နှစ်



တုန်ဆိုရေး တစ်နှစ်



မြေအား ပို့မီး ဒီး ကန်စီ
မှတ်မှတ်တုန်ယို့



ပရံပဲသုံး



ကိုင်ဖြေ



ပို့မို့တုန်သုံး
လူ



တုန်ဆိုလီးသက်
အကိုင်ယို့



ဘုခု ပိုလီနိုင်တုံး
လီ



တား ဒီးတုံး
ကျိုလီတုံး



တုံးတုံးတုံး



ပို့ကား လုံးခီး
တုံးတုံးလူ



ပို့ကားဘူတုံး



လုံးမို့သုံး
ကလုပ်တုံး



ဖုန်ကလုပ်ထိ



နို့ရား အေးမို့ဘီး
သာ့ဟိုယ်လုပ်ယို့



ကဘာတဲ့တွေးကို
အသိယ်တုံး



တုံးတုံးလာဘူ ပူး



ခံမှုံးတုံးကူး



တားရုံးဘာလာ
ဂီးမို့ကုပ်လို့



ည်းစား - ည်း
ထွန်



တုံးတုံး
တားမို့လီ



ဖုန်း ဆံးဆံးကိုး
ခီး



ကသုတ္တ



ကိုင်မူးလူ



တုံးတုံးလူက
လုံးကလုပ်



ဘုခုကုပ်ပုံး



ဘုက်ဗုံး



အေးမို့ရှိ လူ



အာလုဘာ



တုံးတုံးဘူးကျိုးဘူး



ကိုင်ဗို့ဗီး



တုံးတုံးစား
မှတ်မှတ်တုံး
တုံးတုံးလုံးခီး
တုံးတုံးလုံးခီး
တုံးတုံးသက်



ကိုင်ဗို့စားမှတ်
လုံးခီး
တုံးတုံးလီ



တုံးတုံးအေး



တုံးတုံးအေး



ဂါနီတုံးအေး
တုံး

တိုအိုင်ကျောသံ တိုဆိုမိုင်တဖို

တဘူချံဘာ လာပါးမီးကုံလို့



မှတမ်း



အိုင်းရီးမီး
မှတမ်း ရီးမီးကုံ



တဘူချံဘာ မှတမ်း ပပါကဲတံ့၍
တဘူ

မေကိုင်ထိုင်လာဖုန်ကူး၊ လို့
မှတမ်း လာမာြိုးဝုံးဝုံးကူး



အေလူ ဘာ



ဆုံးဖိုး အေလူ နီးနိုင်တာ၊
ဆုံး မှတမ်း နီး

မိလာ မာြိုးဝုံးဝုံးနီး
င့်မီးနီး

ယုံလာအပဲတကာ၊
နီးဆုံးနီးနီး နှင့် မီးနီး

နိုင်လီးအေလူ
လီးတုံးလာအ
ကံးပူး

+ပုံံဖိုင်ယုံး +



တိုခိုင်ထဲ့သကား ထိပ်းသုံး

တဘူဘာ

တိုခိုင်ထဲ့လုံး

ဘုံး

23.

တုစိုင်ကျားသား တုဆိမိမြန်တဖ်

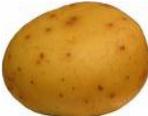
အေရာင်းသီ အကုန် လာကြား
လတ်အောင်ဆူးအောင်ချုံ၏



ဟူ့ကလ်တံ့



လူ့ခဲသု



အေလှ



ကျိုလိုတ်နီး
သုံးတဖ်



ဖာလိုလာ ခွဲ့နဲ့
မာမြို့ဝို့အောင်ပူး



ဖာလိုထံ အိုးမှာ
နိုးတော်တား



မာမြို့ဝို့ အိုး
ခွဲ့-မဲ့နဲ့



အိုးထဲ့အိုးလွှာ့
ပေလိုတ်နီးသုံးတဖ်
လာခွဲးပူး နဲ့ယိုလိုသီ
တနိုးတော်လွှာ့



ကျိုးကျိုးသုံးတ်
သီ ဒီးတ်နီးတဖ်



ဖာလိုတ်မာဝို့တ်
တ်ကမှုံးလာ
နဲ့နဲ့နဲ့



သလုံးလိုလာ
သတ်မူးပူး



ဖာလိုလာဖုံးကပူး
ဟာတ်ပူး ၁၀၀ မီး
လာအကို ၂၁၀၀၃၆၅၈၉။



ဖုံးဆုံးမီ



ကိုးလာဝါ ကိုးမီးမီး
မွဲတမူး ပီးမီးယိုယိ



ထိပ်သု



ထိုးကံ့နိုးကျော်



တို့နိုးလိုလာ
သက် တို့လိုယ်



နိုးလိုယ်
မူးတလိုနဲ့



တကိုးဆုံးသု



ကုံးလိုပီးမီး ခံကုံး



လူလိုတ်ကိုးဆုံးသု
ယုံးထံလိုပီးလို



ဒေလိုထိုးည့်က
ဘျားလိုပီးလို



ဖာလိုပုံးထိပ်သု



ဖာလိုလာဖုံးကပူးဟာ
တ်ပူး၍ ၅ မဲ့နဲ့



ပို့စ်ကလဲနတ်



တုအဆင့်သုံးတော်



ကို့စ်ကမူးလာ
ကရမာပုံထို့
သူးတွေး



အံသုံးဆာတ
နှီးတာဖော်



အံသုံးတပ်ပို့



တုန်းထံ ၇/၄ ခွဲး



ဆီးဦး

ဒီဇို့အကျိုး



ဖာလီကို့စ်ကမူးလာခွဲးပြာ



ဖာလီယုံးနီးအံသုံးဆာ



ဖာလီယုံးအံသုံး



ကဲ့ကျိုးယုံးတုဆုံး
ထိုးအတံ့ခဲ့ခြင်း。



လူလီတာနှီးထံလာခွဲးအ
ဂေတွေး



ဖာလီဆီးဦး



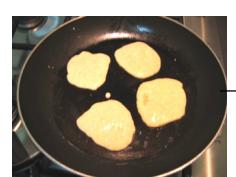
ကျုံးကျိုးဖော်



ဖာလီသိန်းတာဖော်
လာသာဟာခဲ့ရှုံးပြာ



ဖာလီကို့စ်ကမူးကျုံးကျိုးနီး
အို့မှုနို့တာ



မာမဲ့ဘီနှီး ခွဲ ခဲးကား



ယ်လာအပဲတကာပါ
ဒီးဖို့မီးနှီး ၁ မံ့နှီး

အို့မှုနို့ယုံးနီး-



ကနဲ့



တုသုံးယို့



ပန္တာ



သဘူးဟို့လာအယုံး



တုသုံး 25.

မီးစွဲ ဘိလီနိုင် (Spaghetti Bolognase)



တိုအဆင်သုတေသန-



စပါကတံ့ု

မူတ္မာ့ ဖိစ်တာ
(မီးစွဲတကလုံ)



တိုညာ်
ဂံ့တွေ့ဗျား



ဖိစ်တာ ယဉ်ထံ



ခို့လီပသာရိုး
ခို့ပသာဝါ



တိုလီး
တဘုံးသိတ်း



ရှုံးနှုံး သုရံ
တိုလီး



ကုံး

ခို့အကျိုး -

ဖိစ်တာ ယဉ်ထံ



ဂို့တို့ပသာရိုး ခို့ပသာဝါ
တုံးလော့ထို့သိတ်းတဲ့
ဖိစ်တာ မူတ္မာ့ စပါကတံ့ု

ဖာလီးတို့ညုံး ရှုံးတို့အကျိုး
ခို့ဖို့တုံးအတို့ယုံးတစုံ

ဝါ ဖာလီးတို့
တုံးလုံး ခို့တို့နာ
မူနာရှို့ သုရံတေသန

ဖာလီးတို့ယဉ်ထံ ခို့ချွေးခွဲး
ပျော်အို့နို့ ၅ မံးနံးး



ခို့တို့အေးလော့သပေါး



မျှော်း ခိုး ခို့အေးတွေ့အက
ပုံ့တို့တစုံ



အို့ခို့ ခိုး တုံးလုံးယဉ်ယုံး
တုံးနှုံးထံ့လီးသကာလာ
တိုယုံးသုံးနှုံးတကုံး

Burritos (ဘာရံတိုးစ်)

တိုကဆန်သုတေသန-



ဆီည်



နိုင်လိုပသာဂါး
ပသာဝါ



တ်မာဆာမာ
လဲ



တ်ချုပ်ထံလို့
သကေတာ
တ်ယူးသာ



တကိုးဆံ့နှင့်
သုတေသနထံ



Tortillas (ထိရုံ
လုပ်) ပီးမြတ်ကို



နိုင်လိုတ်ခိုးတေသန- တဘာ်
သွေး၊ တိလို တဘာ်ဘိတ်း၊
ခံသုံး၊ တကိုးဆံ့သုံး၊
ပသာဂါးသုံး

ဒီနိုအကျိုး-



နိုင်လိုဆီည်း



အလို့ဆည်း
(ထိခိုး)တ်မာဆာမာ
ဘကမှုပြလားမျှေး



ခွဲခွဲကျော်ကျိုးဖိုး



ဒီကိုးထိုးသိတဲး



စေးထိုးဖိုးလို့ည်းလာ
နှယ်ယူးနှင့်တွေ့လာ
အကံးထိုးဝါတစ္ဆေး



အလို့လာလို့မို့ပူး
ဒီကြောအိုးအီးစေးလို့



ဘျာ့နှင့်လို့ည်းလာ
ထိရုံလုပ်စိုး
ပီးမြတ်လို့



ပုံလို့ယူးတ်ခိုးတ်
လုပ်တေသန ပုံစုံ
တရံးထိုးဖိုး



ဟမ်ဘက်လာဂုံပဲလာတ်အိုးရှုံးခိုးရွှေ့၏

တိုအဆင့်သူ့တဖော်-



တိုည်ကိုသူ့
၅၀၀ ကြိုးမီ



ဆီနံ့

ပါဏ္ဏအကျိုး -



Satay (စိတ္တ)ယုံထံ ၆ နီးနှင့်



၁/၂ ပသာဂို့
ဒီး ပသာဝါ



မူးတတိုးကျိုးသူ့



ပိုးမိုး ကိုယ်လို့



နိုင်လီးတိုးတဖော် - တဘာ့
သုံး၊ ဝါလီး တဘာ့ဘိတ်း၊
ခံသုံး၊ တကိုးဆံ့သုံး၊
ပသာဂို့သုံး



ဟမ်လီးတိုးနဲ့
ခံသုံးပဲ့ပဲ့



ယီလီပသာဂို့၊ ပ
သာဝါဒီး စပ်နှုန်း(ခို)



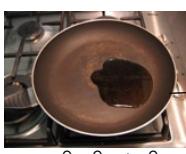
ယီလီ စိတ္တ ယုံထံ ၆
နီးနှင့်



ယီကျိုးကျိုးအပဲသုံး



မာကဲထိုးဘက်အ
ကုတိုး ဒီးနှု



ပုံလီးသိတဲးပဲ့



မာသလုံးထိုးနဲ့သုံး
သပေါ်ခဲ့ပဲ့



ဒီး ဘက်အပဲတ်
လာသပေါ်ခဲ့ပဲ့ နှု
၄-၅ မီးနှု



ယုံလာအပဲတကာ်
ဒီးနှုးနှုးနှုး ၄-၅ မီးနှု



အိုးရှုံးခိုးပါ့မို့ ဒီး
တိုးတိုးတိုးတိုး

တိန်အရွှေဖို့မာလီ။

ထံနှင့်အရွှေဖို့မာလီ။

ပကြားအောင် တန်နှင့် ဖီး
ခွဲးလီ။



လာကိုအောင်စွဲလုပ်ယူမှုအဲ ထံရီးနှီး
ထံနှင့်ပအောင်အောင်နှီးတော်နှီးတမ်းဘာ်။



ဟားနီးထံတပလီ ဒီးတို့ထံတို့နှီး ပန်
သုတေသနတော်ဆာကတို့ဝါ။



နှုံးလော်းဖို့သုတေသန ထံ ဒီးတို့နှီး
ထံယိုယို လာကိုမျှော်ထုတ်
တို့အောင်ကိုတကူ့။



Select carefully



Occasionally



လုပ်အဲဘာ်တုံးထို့အောင် ခို့ခို့ ခွဲးနှင့်လုပ်နှုန်းအောင် ချုပ်ပျော်လော်။

ပမ်းသုတေသနတော်အောင်ထံခို့ခို့
ဟူ့နှုံးအောင်ထံတကူ့။



တို့ထံကဖို့လိုသုတေသန
နှုန်းလော်တုံးတို့၊
နှုံးလော်တုံးတို့ လီ။
တမ်းထို့ဘာ်။



ကျွန်ုပ်တွေလိုအပ်



တော်အောင်တော်အောင်ဆူး
အိုးချုံရှု...



တိုင်ဖိနိမီလာကဲရှုတဲ့ဘာ...



ထွေးလာဂါးလာဘာ...



ဒီးတော်အောင်တော်လာတော်အောင်အိုးချုံရှု...



မေကထိုးမဲလာအိုးချုံရှု ဒီးတော်နံ့ကမံလာအိုးချုံရှု



တော်ဆာတော်အိုး...



တော်ဆာတံ့...



နွေးကဲထိုးမဲလာတာအိုးချုံရှုအိုးချုံရှုဘာ

30.

နှုတ်ဖို့ပို့စိုက်ခွတ်အိမ်ဆူးနှုတ်ချွေး



လုပ်လေခဲကသံသရို့အိမ်
နည်နှုတ်အသီးတက္ကာ



သိန်လိုပါကတော်းဆိုဂိုဏ်သံ
ဖုန်လာဘာ်ထူးခွင်လုပ်နှုတ်တက္ကာ။
ထူးဇူးလေကိုခိုး ပဲလာတ
ချွေးကုံးမဲ့အေးဘာ်နှုတ်တက္ကာ



လူနိုင်တဲ့လာအဂ္ဂာတ်
ကုံး စီသုတ်နှုတ်မဲ့လို့
နှုတ်တော်းဖို့ဂျွေးလို့
တော်လာနမဲ့အခဲနှုတ်လို့

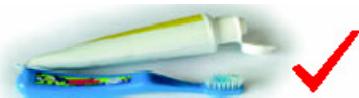
စီသုတ်မဲနှုတ်အရွှေ့ခိုးမဲ့လို့



မာကဆိုနှုတ်အဲ တနဲ့ခံသူ့ တက္ကာ။ စီသုတ်မဲနှုတ်မာစာ၊
စီသုတ်လေကကတိုတ်ဒီးကအိုးတော်ဂို့လို့။



တာဘုံးမဲ့နှုတ်မဲ့နှုံးနှုံးပလိုတ်
ဂုံး တိုသုတ်ထဲ မူတမ်း တုန်း
ထံနှုတ်မာဟားကိုအိုးအဲ
ကယ်ကယ်သူလို့။



မာကဆိုနှုတ်စီသုတ်မဲ့ ဒီးတုံးမဲ့လို့
ဆုံးကိုးမဲ့ ဒီး ပူးအေးရှုံး တုံးမဲ့အေး
ထဲတွေးဗိုလို့။



လာကသူနှုံးပလိုလေကနဲ့အေးအိုးတော်အလို့
မူမူတို့ သူလေခွဲးတော်း နဲ့အေးအိုးထဲထဲ
မူတမ်း တုန်းထံ့မဲ့လို့။

ဘုံတူးနမ်လို



1.

ထိုးလို့ ဖျူးဆီရင်ထိ
တုတူးမဲအောင်
လာတ်တူးမဲကပ်ကပ်ခုံ
လို့။



2.

တုတူးမဲအဆျင်နှင့်ပည့်
ကုပ်ထိုးမျှေးကျော်။



3.

ကယ်ကယ်နှင့် နှီးဟူးထို့
လိုတ်တူးမဲဆုံး
ဒီးတူးကရံ့အီးစံးစံးစီလာ
နဲ့ ဒီးမဲကျော်လို့နှင့်တကု့။



4.

မာအိုင်နှင့် လာနမဲကိုညာ
ပူးစိုးကိုးတကု့။



5.

ပဲတိုလာယိုတ်တို့တဖို့အလို့ခါ
နှင့်တူးမဲ့သို့မဲ့အိုင်နှင့်တကု့။
ဒီသားတဖို့ကြွေးဟု့
ဂံ့အပဲသူ့လာတူးပျော်တူး
မဲအောင်လာတူးပဲဝဲနှင့်လို့။



dental health
services victoria

32.

“တို့ကိုတဖို့ဘုံတူးနမ်လို့အခွဲ့လာကသူ့ဂို့ဒီး: Dental Health Services Victoria နှင့်လို့။ DHSVနှင့်လို့ဂို့နှင့်လို့အတ်တို့အီးမျှော်ဆုံး၊ အတ်ကရာရံ့လာအဖျိုးစီတုံ့ပဲ၊ မာဂဲတို့ပဲကိုးပူတ်အိုင်နှင့်အိုင်နှင့်ချုံ့တ်ပူးကဲလဲတ်၍ အတ်မာစာ့ပဲကျော်။ ဒီး ဟု့တ်တူးကဟု့ကယ် ခုံပူးစိုးကတို့ရဲ့လို့မဲ့ ဂံ့လို့။”

တုပာစာကျော်



တုပာစာကျော်နှင့်မူဝါဒနဲ့ဟေးတုလီခံကို မူတမ်း ဆိုပေါ်နို့လို့
အပဲနှင့်နှေးဆိုပဲ၊ နောက်ထို့ပဲ ဒါး နှေးတမ်းတလော့
နှကယူနှင့်လို့。

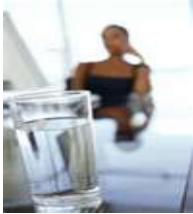


မတော့လဲလိုလာနဲ့ကျော်နာဖာ့နှင့်

တုအောင်တာဘျူးမံ့ညည်လာနဲ့ကျော်နာဖာ့နာသူနှင့်-



တုအောင်လာဖော်သို့အောင်ပဲ့ပို့မှု.



ထိုတေသနဘာ့ဘူး.



တဗ္ဗူးဝတေသနဘာ့ဘူး.

နို့သွေ့နဲ့ မီး ပါဘူ့ တုပာစာကျော်



ထုံးနှင့်အရာနှင့်မေးလာကတို့ ဆာတဲ့ဟာဖာကျော်ဂေါ်လို့ နဲ့ အေးဖို့ မိသိတဲ့တက္ကုလာတန်းတော်ပူ့ပဲ့ပို့ပဲ့ပို့မှု.



တုအောင်တော်လာ လာလာပဲ့ပို့လို့ လာတုအောင်အောင်ရှို့ရှို့ ဟုရှုံးဟွာနားစိုးထုံးသွေ့သနလာက မာနိုင်ပါတယူတဲ့ပဲ့ပို့ပဲ့ပို့မှု.



မူတမ်းနှင့်နှေးဆိုပဲ့ပို့ပဲ့ပို့မှု.

အောင်အယ်နှင့်နှေးဆိုပဲ့ပို့မှုတဲ့ တုပာစာကျော်လို့လို့ပဲ့ပို့ပဲ့ပို့မှု.

တုအောင်အယ်နှင့်နှေးဆိုပဲ့ပို့မှုတဲ့ တုပာစာကျော်လို့လို့ပဲ့ပို့ပဲ့ပို့မှု.



ဘုဟုနဲ့ပြုပေးတွေ့တော်အဖုံး.



ဂိုလီတ်အောင်လာပုံးပုံးတွေ့တော်အောင်အယ်နှင့် အယ်အိုတွေ့ပဲ့ပို့ပဲ့ပို့ပဲ့ပို့မှု.



တုသို့လဲ တဖုံး.



တုသူးတွေ့တော်အောင်အယ်နှင့်အယ်အို.



ပဲ့ပို့ပဲ့ပို့ချုံသို့သွေ့သွေ့တဖုံး.



စိန်ဒီးပါတ်အောက်လာအပူးဖျေး

သုနစ္စတရာချုံးအိုင်တ် ဒီး ကတို့ထို့
တ်အိုင်အံးဘာ့နှုန်းတကုံ.



ဟ်ဖုံကပူးကဆဲကဆိုတကုံ.
သူသဘာ်လီးလီးလာအကဆဲ့.

ဟ်လီးလီးတ်အိုင်သံသိတဖုံနီးတ်
အိုင်အဂာတဖုံတကုံ.
သူလီးဆီ ဒီး၊ လီးဒီး ဇူ
သုံ်တဖုံတကုံ.



သူယာ့ တ်သူးတ်သုံး
တရားကတို့ထို့အိုင်အံး
ဒီးအိုင်အံးဘာ့နှုန်းတကုံ.

တုပ်ထဲမှုတိန်တွင်

တိန်တော်	အတ်ခါ ဒီး အဆာကတိ	
အုပ္ပတ္တများ 	အတ်ခါ ဒီး အဆာကတိ မှတ့မှု 	တို့အတူဖုန်ဘုရားတဲ့သံ ကျိုး မှတ့မှုအား အိုလာ တို့လာကလဲတဲ့မှု
မှာ ဒီး တိန်တိန်တော် 	တို့ချို့ခါ အေးမေချို့ လို့သ ကားတ်	အေးမေချို့လို့သကားတ်-တလဲ တို့ချို့ခါ- ၂ သီတွေ ၃ သီ
တိန်လာတော်တူဆီးတိန်ထဲးခြားနှင့်	တို့ချို့ ခါ	ကျိုး သူကိုင်အမှုနှင့်ပန်ယ်ကသီး
တိည်, ညု ဒီး ဆီည် 	တို့ချို့ ခါ	အေးမေချို့လို့သကားတ်-ထို့ ဘုံ တွေ ၆ လ့၊ တဘုံထဲး မလို့ သကားတွေ၊ တို့ချို့ခါ- ခံသီတွေ သာသီ
တိနိုး 	တို့ချို့ ခါ	ဟိန္တိုးလာတို့ချို့ခါပူးတွေ တွေ တွေ တွေ အံ့ စွဲ
တိသုံး 	မှတ့မှု မှတ့မှု	ဟိန္တိုးလာတို့ချို့ခါပူး၊ တိန် နိုးပူး မှတ့မှု လာခွေးပူးတွူ ထို့လာ ဆီနိုးဂိုလ်လိုး
တိသုံးတိန်ခိုးတိန်ယ်ဝံတော်	တို့ချို့ ခါ	တို့ချို့ခါ- ၂ သီတွေ ၃ သီ
တိသုံးတိန်ခိုးတိန်ယ်ဝံတော်	အေးမေချို့ လို့သ ကားတ်	ကျိုး သူကိုင်အမှုနှင့်ပန်ယ်ကသီး
ထောက်တိန်တော်	အတ်ခါ ဒီး အဆာကတိ တို့ချို့ ခါ	ဟိန္တိုးလာတို့ချို့ခါပူးတွေ တွေ တွေ တွေ အံ့ စွဲ ဟိန္တိုးလာတို့ချို့ခါပူးတွေ တွေ တွေ တွေ အံ့ စွဲ

ဟူးလို့တို့ချို့ခါ အေးမေချို့လို့သကားတ် အတ်ခါ အုပ္ပတ္တများ

အေးမေချို့လို့သ
ကားတ် = -18°C

နိုင်ခိုတ်ဟူးတ်ဂါးလာပျော်ခိုင်တုံးပါးဂို

နိုင်ခိုတ်ဟူးတ်ဂါး = တ်ဟူးတ်ဂါးလာပျော်လာနမာအီလာတန်းဂိုတ်အို့မူးပါ။

အို့မူးပါးတ်ဟူးတ်ခိုတ်ဟူးတ်ဂါးနှင့် အရွှေခိုင်လာနတ်အို့မူးပါ။
တ်သူ့ခုသားခု ဒီး တ်အို့ဆုံးအို့ချွဲ လာပေးအွဲ ဒီးဆူည်းဂိုလီ။

နိုင်ခိုတ်ဟူးတ်ဂါး ကမေစာနာလာ-



အို့ဘုံး



အို့ဒီးတ်မူးတ်တ်လုံး



မူးလာနတ်အို့မူး



မံဂ္ဂားအို့ထိုး



ရုတို့တံ့သေကိုး



မာအော်အို့ဂုံးဘာ



သားခု



အို့မူးတိတိလာပျော်ဒီးတ်သားခု

ထံကိုဒီးဘုံးဘုံးနိုင်ခိုတ်ဟူးတ်ဂါးအကျေပည်တဗ်လာဖို့သို့ကြိုး ဟုံ့ကျိုးပေး-

ပျော်ခိုင်တုံးပါးဂိုတ်ဟူးတ်ဂါးနှင့် ၃၀ မံးနံး၊

အစာကတ် တန်းနှင့် ၅ သီးလီး

နိုင်ခိုတ်ဟူးတ်ဂါး ၃၀ မံးနံးအံး နမာအီလာအီးတန်းတို့ပျော်လီ



၁၁ မံးနံး ဂဲတို့

+



၁၁ မံးနံး မာ ကဆိုတ်

=

၃၀ မံးနံး
နိုင်ခိုတ်ဟူးတ်ဂါး



၁၀ မံးနံး
မာဖွှဲ့ဆောသား



၁၀ မံးနံး
ကေး



၁၀ မံးနံး
မာတ်လေကရာ်မူး

၁၀ မံးနံး
နိုင်ခိုတ်ဟူးတ်ဂါး

နကဟူထိုင်ဂေါ်ထိုင်နှင့်လုံ

မာတ်ဟူးတ်ဂေါ်တခါလာ၊ နမေအီးမှုပ်နှင့်
တကုံး。



စံုလို့ဆို ကါဘားစံ တကတ္တီ ဒီး
ဟားကုံးလာခြုံတကုံး。



လိုက္ခာလုံးနီးနှစ် မူတမ်း နလုံး တကုံး。



ထိုင်ယိုဉ်တကုံး လာနကသူ
ဒုံးလုံးကိုအလို့နှင့်。



မာတ်ဟူးတ်ဂေါ်တဖုံး လုံး
ဒီးနသမှုပ်သကိုတကုံး。





တိဟေး

တိဟေးနှင့်မှုပ်တိနိုင်ခိုင်တိဟူးတိဂုဏ်အဖောက်းဂေါ်းရီလို့။

အရှုံးခုံးလုပ်တိနိုင်ဆုံးမိုင်ချွဲ့၏။

အတလော်ဘူးလုပ်စုံစုံဘာ့။

နမေအော်သုက္ခားဗောက်တို့ဗိုလိုလာတန်းတို့ပြု။



နှုံးကဲထိုင်တိဟေး လာ နကိုးနံ့ဗေး
အတိဟူးတိဂုဏ်တခါတကု့။



လောဟေးရှုံးနှစ်လာကိုတကု့။



လောဟေးလာဖြုံး မူတမ့်
လာလှုံးမှုံးအူသန္တီးခိုင်တကု့။



ဟားပုံ့ဗိုးသမုပ်သကိုး ဦး
ဟုံ့ဗိုးလို့ဖိတ်ကု့။



38.



ဖိသုတေသနလာအဟူးဂါန္တမှုဖိသုတေသနလာအိပ်ဆူးရှုံးလီ။

မြို့ပြုတ်ဟူးတ်ဂါန္တမှုတ်အရွှေ့ကိုတစ်မဲလာနှစ်အတ်အိပ်ဆူးရှုံးလီ။
တ်အိပ်မှုတ်ပါ၊ တ်ခိုင်ထို့ ဒီး တ်လာတို့လာတို့လီ။ ဖိသုတေသနလာအဟူးဂါန္တမှု
ကနိုင်ထို့ကဗျာလာအိပ်ဆူးရှုံးလီ။ ဒီးဟူးဂါန္တမှုတ်ပါ။
မြို့ပြုတ်ဟူးတ်ဂါန္တမှုတ်ကမာစာအနီးလာ-



ကသူးခုသားခု



ကရွှေတာရှုသကို



အယုံညျှေးယံကဆုံးထို့



ကမံမှု



ခိုင်ထို့မှုပျောလာသားပုံးအိပ်ဆူးရှုံးလီ။



မာလိနှုံတ်နှီးလို့သားတ်နီးတ်မာသကိုတ်



တ်သားစားစားမာလိနှုံတ်

ကအိပ်နီးတ်နှုံးအိုင်လို့သား



ထံကိုနီးဘုရားနိုင်တ်ဟူးတ်ဂါန္တအကျေပည့်တဖို့လာအိသုတေသနကို ဟုံ်ကျိုးမော်-
ဖိသုတေသနကြေးသူ့ဝါယာတ် ဖြစ် မံးနံး လမ်းပြုတ်ဟူးတ်ဂါန္တ
လာတန်တို့ပူးလီ။

ဖိသုတေသနကြေးသူတ်စားစားအိပ်နီးဗုံး ၂ နှုန်းရှုံးသား လာတ်တွေ့တ်ဂါန္တအိုင်တ် ထံဘဲ ကုမ္ပဏီ သုတေသနလီ။

တ် ၆၀ မံးနံးအံးနာပ်ဖို့ပုံးလုပ်အိုးသားလီလာတန်တို့ပူး



၁၅ မံးနံး
လာဟာလာကို



၁၅ မံးနံး
ကွဲလာတ်ချာ



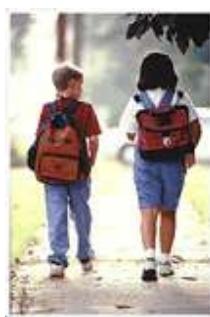
၁၅ မံးနံး
တ်လို့ကွဲ



၁၅ မံးနံး
သုတေသနလို့ကွဲလီ

၆၀ မံးနံး
နိုင်ပိတ်ဟူးတ်ဂါန္တ

ဒုးဟူးထို့ဂေါ်ထို့နှစ်တက္ကား。



လိုက္ခနီး သကို မှတမှု
ဟံပ်ဖြလိုပါ။

လေဟာ မှတမှု လေယိုစဲးဘူး
လာကို။

40.



တိပုံးတိဂုံးတဖော်လာနစီတဖော်ရှင်



တိလိုက္ခာနှင့်အျောင်



တိယုံလူ့လိုသာ



တိယုံအိုးရှုသူ



သူ့တိယုံးတ်



တိဖုပုံး



ဖိသုတိလိုက္ခာလီ



မိန်အေဂါ်တုဟူးတိဂုံးတဖော်

ဖုန်ဆာအောင်တက္ကးနှင့် ၁၅ ခဲးကားတက္ကုံး。



တိုဟူးတိုဂါးတဖိုလာနမေလာဟံ့ၢ်သု



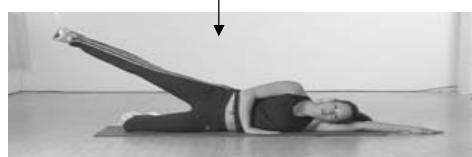
ထေးမာ ၁၅ ဘီ



ထေးမာ ၁၅ ဘီ



ထေးမာ ၁၅ ဘီ



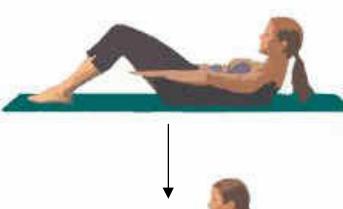
ထေးမာ ၁၅ ဘီ



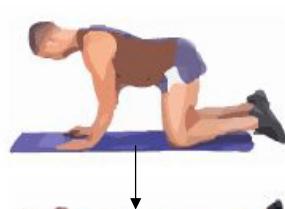
ထေးမာ ၁၅ ဘီ



ထေးမာ ၁၅ ဘီ



ထေးမာ ၁၅ ဘီ



ထေးမာ ၁၅ ဘီ