

# ပွမကလောင်ပရိုဂ်

ဗွဲမကိတ်ညီကိုနဲကဲကမ္ဘာန်ပံင်ကောံသောင်ထွေးတဲ့ သွဟ် မကလိဝံလဝ်ဂံု ဒးကိုပရိုဂ် အတိုင်နဲကဲဗွဲသွဟ်တေံ ဂမ္တိုင်ရောင်။

- ပွမကလောင်ပရိုဂ်နလိက် ဒီစိုပ်သ္မိဒိုင်။
- ပွမကလောင်ပရိုဂ်ဗွဲကောံခရီုညးကွာန် ဟံ့မမံက်ပွဲတံ ယျုညးပတိုန်ထွေးကို။
- ပွမကလောင်ပရိုဂ်ဗွဲ ဂတိုလလောင်တြး မွဲပွဲကွာန် အရာပ် ဟံ့မမံက်ပွဲတံ ယျုညးပတိုန်ထွေးကို။
- ပွမကလောင်ပရိုဂ်နကိုဖုင်။

## ညးဂံုပတိုန်ထွေးပါပါကိုကသပ်ဂံုရော။

ညးဆေင်စပ်ကို ကိုန်စီဇန်တံသိုဖအိုတ် ညးလိုမ္မဲဟံ့ဟို ပတိုန်ထွေးပါပါကိုကသပ်မာန်ရ။ ညးကွာန်သိုဖအိုတ် ဟံ့ရဲဘာသာ၊ ဟံ့ရဲဂကူ နကိုအရေဝ်ဘာသာလိုကိုနို ညးဇော်၊ ညးချောတ်၊ ကြံ၊ ဗြဲ ဟံ့ရဲ သွက်ဂွံပတိုန်ထွေးပါပါကိုကသပ်ဂံု ကော်ဘိက်မံင် မဒ်ရ။



# ဂုဏ်ဖို ပွမပတိုန်ထွေးပါပါကိုကသပ်ဂမ္တိုင်

နကိုသုင်စောဲသ္မောတ်တင်ပတိုန်ထွေးပါပါကိုကသပ်တဲ့ အသပ်ဂုဏ်ကမ္ဘာန်ကိုန်စီဇန် ပိုတုတ်တက်တိုန်သွေးဟံ့က ဂုဏ်ဖိုဗွဲသွဟ်ဂမ္တိုင်လေဝ် ဖျိုက်ပပေင်ကိုမာန်ရ။

- ၁။ ဒဒ်ရပရေင်အံင်ဇူးအစီဇန်ကမ္ဘာန်ဟံ့မ္မဲ ဝံတီကေတ် ဗွဲမပြဟ်မာန်ကို။
- ၂။ ပွမဒးဝိုင်စံင်တံမွဲဂံု နကိုဝိုင်တရ်အန္တရဲဗွဲဗွဲးမံ မံက်ဂတပ်ကျင် ကို။
- ၃။ သွက်ဂွံသောင်ထွေးကိုတင်ဟံ့ပြေစိုတ်ဂမ္တိုင်ဒးတတ်ကောံ အမူဇရေင်ရုင်သ္မောဝ်ခပ် ဟံ့သေင်တဲ့ နကိုနဲကဲရေၤသျှို သွက်သိက္ခာ ညးသုင်စောဲဂမ္တိုင်ဂံုရ သွက်ဂွံရေင်တျိုင်မာန် စီဇန်ကိုကို။
- ၄။ တီကျိုဟ်ကွေးတဲ့ ပရေင်ပတေံစေံစိုတ် အကြာညးကွာန်ကို ဂကောံတံပိုတုနွံကျင်ကို၊ ပွမပြေစိုတ်ဂမ္တိုင်ပိုတုကလိ ဝံကျင်ကို။
- ၅။ ကလိဝံတင်နင်ပရိုင်ပရေင်ဖန်ဖက်ပါပရအ် မွဲကိုဇျုဟ်မး သွက်ကိုန်စီဇန်ကို။
- ၆။ ပွမလိုဇဉ်ကို၊ ကမ္ဘာန်ဟံ့ဂြိုပ်ကို၊ ပွမကောန်သွအရာ ဟံ့ထေက်ကိုကောန်ကို၊ ပွမဗွေတ်မှာဆေင်စပ်ကိုလိင်ကို မပ္ပံ သွက်ဂွံဆက်စောဲ

ဆက်စောဲမာန် (ကဆံင်ကျိုန်ချိုင် ရုင်ကိုန်စီဇန်) စွတ်ရုင် ၁၄၊ ရုင်ဂကောံကိုန်စီဇန်ကုညးဗဟို၊ ညး ကျိုက်ကျိုပ်ဖောအိဗြေဝ် ပရေင်တောတက် ဒေသကွာန်ရးဌာန ဝန်ဇော်မြိုင်လှာကောံ ဝီကွိုင် တိုလ္လီ နေပျိုတပ်၊ ဗွာ ဝန်ဗုင်၊ ဝေက် + ဝါရ ၄၀၉၄၁၃ တင်ပါပါကိုကသပ်မာန် မဝန်ဗုင်သက်သက် (နေပျိုတပ်) ၀၉ ၃၀၆၆၇၃၁၊ ၀၉ ၃၀၆၆၇၃၂ အီမေ - [feedback@drdmyanmar.org](mailto:feedback@drdmyanmar.org) <https://www.cdd.drdmyanmar.org> <https://www.facebook.com/cddatmyanmar>

သွက်ဂွံဆက်စောဲ(ရုင်ကိုန်စီဇန်ကဆံင်ပိုင်ချိုင်) ဌာနကျိုက်ပပရေင်ဖောအိဗြေဝ်တက် ရးဒေသ မွဲပွဲကိုန်စီဇန် ပိုင်ချိုင် မမံက်ထွေးလဝ်။

ကိုန်စီဇန်သွာံပထမ ပိုင်ချိုင်  
ကန်ပတ်လက်၊ နမ့်ဆန်၊ ကျွန်းစု

ကိုန်စီဇန်သွာံဒုတိယပိုင်ချိုင်  
ပင်လည်ဘူး၊ စေတုတ္ထရာ၊ လေးမျက်နှာ၊ အမ်း၊ ထန်းတပင်၊ တပ်ကုန်း

ထပ်သွေ့ပျိုန်ပိုင်ချိုင်ဂမ္တိုင် ကိုန်စီဇန်သွာံ  
လေဝ်ဝေ၊ သာပံင်၊ ဂူမ၊ မင်တုန်၊ ပလက်ဝ၊ တနင်္သာရီ၊ တွံဇော်၊ မောဝ်ညို၊ ကအံမု၊ လှာဒက်၊ စါသွာင်၊ ဝီလေန်၊ မြိုင်၊ ဗန်မိုက်၊ ညိုင်ဥ၊ ငါန်ဇောန်၊ ပရူသပ်၊ ဒီမဝ်သပ်

ကိုန်စီဇန်သွာံစတုတ္ထပိုင်ချိုင်

ဗြဲဒိုဟ်၊ ဖာဆိုင်၊ ဘပ်လခေပ်၊ လျိုင်ကော်၊ ယှာတပ်၊ မေပ်စေပ်၊ မတူဝီ၊ ပါန်တောင်၊ ဆော၊ ထီလင်၊ ပံက်၊ ပျပ်ဘွယ်၊ ဂွံဒီဇော်၊ ရမည်သင်၊ ပံင်၊ ကုန်ကွအံသတ်၊ တွံရင်၊ ဆေင်ကောင်၊ ငပုတော၊ ပရေင်ဗွာန်