

# ပပ်.မံ.တွင်း ရှင်း.ဂ.ခေ.ယ.ခေ.ပွင်း 2019



# ပပ်.ပံ့တွင်း ရှင်းဂါဒ်ယာဒ်မိုင်း 2019

## ပိုဆ်းတွင် Personal

လိုင်း Name .....

ရှင်းလိန်း Home Address .....

မံ့အူဆ်းရိုဆ်း Telephone .....

မံ့အူဆ်း မိုင်းထိုင် Mobile .....

ခီးမေးလ် E-mail .....

## ဆေးဂါဒ် / တီးရှိုတ်းဂါဒ် Business

စမ်းပဆီး Company .....

ရှင်းလိန်း Address .....

မံ့အူဆ်း Telephone .....

မံ့အူဆ်းရိုဆ်း Fax .....

မံ့အူဆ်း မိုင်းထိုင် Mobile .....

ခီးမေးလ် E-mail .....

ဝီပ့်သ့ Website .....

## စေးမုဆ်းလမ်,လွင်း Important Data

မံ့ဂမ်းတွင် Indentity Card .....

မံ့အေတ်သ်ပွတ်, Passport .....

ငှ်စမ်းစီ, Driver's License .....

မံ့အူဆ်း မိုင်းထိုင် Mobile .....

ခီးမေးလ် E-mail .....

## လွင်းပံးယူ,လီ Health Data

မူ,လိုတ်း Blood type .....

ငှ်ငှ်ရှင်းပံးယူ,လီ Health Insurance .....

Allergies .....

## တု,တိုတ်းတေး,ရှိုပ်းဆိတ်း Contact in Emergency

လိုင်း Name ..... မံ့အူဆ်း Phone .....

လိုင်း Name ..... မံ့အူဆ်း Phone .....

“စေးသပ်းလိင်း ဖှံ,စမ်းခိုင်ပပ်.”

ဝေးရှု,ဂုဂမ်းဖွင်း၊ ဝဆ်းလမ်,လွင်း စလး လိုင်းလိုဆ် ကဆ်းလံးလွ်းတိုင်းဂျု, ဆ်းပပ်.ဆံ.  
 ကမ်,မီး လိုင်းကဆ်းရှ်း ဖှိုင်းလွ်းလိန်းတံးရှိုင်းလံးဂျု, ပီဆ်ပုဆ်းတု, ပီးဆွင်,ရှိုင်းဂါဒ်ယာဒ်မိုင်း  
 စပ် လာင်းကပ် လွ်းတိုင်းသေ ယူ,ငံးသင်း,ထုဂ်းဂျု,လူဝ်းစာဝ်း ဆ်းမိုင်းထံးဆံ.ဂူလ်းဂေး။



# ခက်.တွင်း.လွှဲ.တိုင်း.လွှဲ.လုံး.လုံး. MOU သေ ရွှင်.ကပ်.ရှင်း.ဂါ.ခင်.ယာ.ခင်.မိုင်း

## လုမ်း.တူ.လုံး.လွှဲ.ရှင်း.ဂါ.ခင်.ခက.မိုင်း

- ဆုံး.လောင်း.တေ.လုံး.ရှု.ယို.ဆုံး.ရှု.ဖွမ်း.ယွမ်း.ရှိုင်း.ဂါ.ခင်. တီး.လှိုင်.ပွင်.လှိုင်. တွမ်း.တု.လွှဲ.ထတ်. ထွင်.ခလ.တီ.ပီး.တတ်.ပဆဲ.ယဝ်.သေ. သူင်.ရှု.တီး.ရှု.သု.ဆဲ.မာ.ဆဲ.ဆုံး.မိုင်း.ထံ.။ ကမ်.မီး.ဂး.လွှဲ. လံ.။

## လုမ်း.ခင်း.မိုင်း.မာ.ခင်

- ရှပ်.ကပ်.ရှု.ဖွမ်း.တင်.ယွမ်း.ရှိုင်း.ဂါ.ခင်.သေ. ရှို.တီး.သီ.ဆဲ.သံ.မံ.လှိုင်.ရှိုင်း.ဂါ.ခင် (ဆုံး.စာ.ဝင်း.တင်. 60 ဝမ်း)။ ဝံ.သေ.ဆဆံ. ပွင်.စာ.ဝင်.ပဆဲ.ခို.ဆဲ. တီး.ဆုံး.လောင်း.။ မိုင်း.မာ.ဆဲ.တေ.ပီ.ဆဲ.ဖေ.မာ. မဆဲ.ဂး.လွှဲ.လံ.။



- ငွ်တူဂ်းလူင်းလံးလွ်နှိတ်းဂါမ် (Employment Contract)။
- ဟေးမုဆိးလဂ်းထါမ်တါင်,လိဝ်း မှိုဆိဆင်, တီးတင်းရှင်းငါမ်း၊ ဓာစွာငိုပရီးသတ်းနှိတ်းရှမ်း၊ ငွ်တူဂ်းလူင်းလံးလွ်နှိတ်းဂါမ်၊ ဝှိနှိတ်းဂေါ,သါင်း ခလး သင်ဝါးဆီးလါင်း မွပ်းပမ်ကျ,ဆါ, တါင်,ဂေါ, ရှီးဂျ,ယိုဆိးနှိတ်းပမ်ဆံလိုင်-

- ☞ သင်ဝါးမွပ်းပမ်ကျ,ဆါ,လဝ်းဆေးတီးဆံလိုင် ဝှိလဂ်းထါမ်လဝ်းဆေးတီး။
- ☞ သင်ဝါးမွပ်းပမ်ကျ,ဆါ,ပရီးသတ်းလတ်းရှါဂါမ်ဆံလိုင် လတ်းရှါဂါမ်ခလး( ဗိုဆိ မှိုဆိ) လေးငေး 3၊ ဝှိဂပ်းတူပ်ဗူးရှပ်ကျ,ဆါ, (ဗိုဆိမှိုဆိ)၊ သင်ဝါးမွပ်းကျ,ဆါ, ပမ်လဝ်းဆေးတီးပရီးသတ်းလတ်းရှါဂါမ်ဆံလိုင် ဝှိနှိတ်းဂါမ်လဝ်းဆေးတီးပရီးသတ်း (ဗိုဆိမှိုဆိ)လိဝ်းဆဆံ တေလံးဆေပးလွမ်း။

- တေလံးရှင်းနှိတ်းပး ဗိုဆိလိဂ်းတီးသူင်,ဂျ,ခလးလံးလိဝ်းနှိတ်းဂါမ်ယါမ်မှိုင်း တီးလံးမး တီးဂူင်းသုဆိမှိုင်းမါမ် (ရှမ်းပးဗိုဆိမှိုဆိ)။

**ခေးမုဆိး တွင်းတု,တေတင်တူပ်ရှင်းဂါမ်ယါမ်မှိုင်းသေ ယိုဆိးနှိတ်းဝတ်းဝှိ**

- တေးထေး 2။
- နိပ်းရှင်း (3 x 4 ) သိဆိးတီးမိတ် 3 နိပ်း။
- ဝှိရှပ်ရှင်းလါင်းနှိတ်းဂါမ်။
- ငွ်တူဂ်းလူင်းလံးလွ်နှိတ်းဂါမ်။
- ဗေတ်သ်ပွတ်, (ဗိုဆိမှိုဆိ)။
- ဟေးမုဆိးလဂ်းထါမ်တါင်,လိဝ်း မှိုဆိဆင်, တီးတင်းရှင်းငါမ်း၊ ဓာစွာငိုပရီးသတ်းနှိတ်းရှမ်း၊ ငွ်တူဂ်းလူင်းလံးလွ်နှိတ်းဂါမ်၊ ဝှိနှိတ်းဂေါ,သါင်းခလး သင်ဝါးဆီးလါင်း မွပ်းပမ်ကျ,ဆါ, တါင်,ဂေါ, ရှီးဂျ,ယိုဆိးနှိတ်းပမ်ဆံလိုင်; သင်ဝါးမွပ်းပမ်ကျ,ဆါ,လဝ်းဆေးတီးဆံလိုင် ဝှိ လဂ်းထါမ်လဝ်းဆေးတီး၊ သင်ဝါးမွပ်းပမ်ကျ,ဆါ,ပရီးသတ်းလတ်းရှါဂါမ်ဆံလိုင် လတ်းရှါ ဂါမ်ခလး(ဗိုဆိမှိုဆိ) လေးငေး 3၊ ဝှိဂပ်းတူပ်ဗူးရှပ်ကျ,ဆါ, (ဗိုဆိမှိုဆိ)၊ သင်ဝါးမွပ်း ကျ,ဆါ,ပမ်လဝ်းဆေးတီးပရီးသတ်းလတ်းရှါဂါမ်ဆံလိုင် ဝှိနှိတ်းဂါမ်လဝ်းဆေးတီးပရီးသတ်း (ဗိုဆိမှိုဆိ)လိဝ်းဆဆံ တေလံးဆေပးလွမ်း။ နိုင်ဆိုင်မံမီးစပ်းခိုင်ရှိတ်းဂါမ်ယါမ်မှိုင်းဆိး မှိုင်းထံး ပီ 2560 သေယဝှိ ရှိတ်းဂါမ်နှိတ်းဂါမ်ရှိုဆိ၊ ရှိတ်းဂါမ်တမ်,ဝါး၊ ရှိတ်းဂါမ်ဗေ,ဗေဂ်, သွမ်း ခလး တူလ်းလွမ်တူပ်သတ်း တေလံးသိုဝှိဝတ်းဝှိပံးယူ,လီ (ဆိုင်ဂေါ, 2 ပီ ပမ် ဝှိဆိး 1600 ဝါတ်,။)



**မံာ်တွင်း - ဘေးမှုခင်းဒမးခိုခင်း မံာ်မီးပိုင်ဂျုမ်း ပီ 2560 ခခေင်. မီးပံ.လွမ်းခင်းပုးတုးခံ.**

**■ မံာ်ခင်းလောင်း။**

- ☞ ဂိုတ်းလိုဝ်းဂါခင်း (ကမ်,မီးလွင်းတောင်းသေ ခင်းလောင်းလိုပံးကွက်,ဂါခင်း)။
- ☞ ခင်းလောင်းလူ.တံာ်။
- ☞ ခင်းလောင်းယွမ်းတေ,တု,လီ,။
- ☞ ခင်းလောင်းရှိုတ်းဂွံလု။
- ☞ ခင်းလောင်းကမ်,ရှိုတ်းလွမ်း ဧးတုးတုးလုင်းလံးလှိုတ်းဂါခင်း ကမ်,ခခေင် မံာ်မီးတုးလုး ထိုင်တီးရှိုတ်းဂါခင်းရှိုင်းဂါခင်း ကမ်,ခခေင် ကိုင်ခိုင်ဝင်လံးတီးရှိုတ်းဂါခင်းသေယဝ် မီးလွင်းတုမ့တိုဝ်ပံးတုဝ်၊ ပံးလှို၊ ပံးယု,လီ စလး မီးဖေးခင်းထိုင်ဗဝေဂုခင်း။

- တေကမ်,လံးပူခ်ခင်းခါဝ်းတင်း 30 ဝခင်း ဝံးသေကွက်,ဂါခင်းတီးခင်းလောင်းဂပ်,ယဝ်။
- ဧးတုးတုးလုင်းလံးလှိုတ်းဂါခင်း သုတ်းသိုင်းခါဝ်းယမ်းဂျု,။
- ရှိုင်းဂါခင်းယခင်းမိုင်း တေလံးဂျု,ခိုခင်းတီးလီခင်းလိခင်း တီးမီးလုမ်းစတ,လောင်းခင်းဂါခင်းစလး သုတ်းသိုင်းခခေင်ခိုခင်း။

- ☞ ခွင်ခါး (လောင်း)၊ သါခင်းလဝ်း (ခမ်ခင်း)၊ တါဂ်, (မိုင်းမခင်း)။
- ☞ တေလံးကွက်,ယခင်း 30 ဝခင်းယဝ်လင်,ခပ်းမုးရှိုတ်းဂါခင်းခိုခင်း။

**ရှိုင်းဂါခင်းယခင်းမိုင်း ကိုဝ်းခပ်းမုးလွမ်းလွမ်းလံး MOU ခခေင်. ရှိုတ်းလံးခင်းဂါခင်းဂုးမိပ်း။**  
**ခင်းဂါခင်း 28 မိပ်းပုးတုးခံ.တေ. ပီခင်းခင်းဂါခင်းဂုးမိပ်းရှိုင်းဂါခင်းယခင်းမိုင်းရှိုတ်း။**

**ခင်းဂါခင်းဂုးမိပ်း 28 မိပ်း**

1. ခိတ်းရှိုင်းမံ
2. ကပ်မိုင်းတေးဗေး
3. သါခင်းသိုဝ်,
4. ကပ်မိုင်းရှိုတ်းလေးသု
5. ရှိုင်းခိုခင်း

6. နိုင်းတိုင်းရှုံ့ထံး
7. နိုင်းထူမ်
8. ဗမ်း၊ ငိုဆီးလေးတွင်း
9. စိမ်းရှင်းရှိမ်
10. ဂူဆီးဂေး၊ထံး
  
11. သပိတ်း
12. ကပ်မိုင်းတေးဖေးမံ
13. ဂူဆီးရှင်းလင်းဗြူး
14. လွင်းလေး၊ ကမ်ဆမ် ဗေး
15. ကပ်မိုင်းလီဆီး၊တူင်စမးလိမ်းထံး
  
16. ကပ်မိုင်းသားကမ်၊ဆမ်၊မိပ်၊ရှိတ်းမံ
17. ငှေးလူတ်
18. စံာ်စွမ်းဆေးလာဆံ့
19. စံာ်စွမ်းဆွဲးဂတ်၊
20. ရှိတ်းကွက်၊သီင်လေးမေး
  
21. စိတ်းစူဆီးရှပ်၊ သိုင်းစူဆီးရှပ်လေး၊ မေးပမ်တင်းရှင်းလီ
22. ဆေးဆေး၊ ပီဆီးတူင်တီဆီး၊ ဆွက်၊လှိုင်သေဆေးဂါဆီးဆေးဆေးလေးပီဆီးတူင်တီဆီး  
ဆွဲးစားလိုင်းမိုင်း
23. ကပ်မိုင်းဂီဆီးလီဆီးယူး
24. ပီဆီးဂူဆီးကွမ်ဂျူးလေး၊
25. ရှပ်၊စံာ်စွမ်းစွင်
  
26. လင်းဆေးတီးလေးဖူးလွဲး
27. လွဲးထီမ်လွင်းမံမီး၊ ဆွက်၊လှိုင်သေတေလံးရှပ်ကစွါင်ရှိတ်း၊ ပီဆီးဂူဆီးတင်တူင်လေး  
ဂူဆီးလွဲးထီမ်
28. ဆူတ်းထံး

# ခဏ္ဍားကၢင်ကၢင်န့ၣ်းကၢင်ယၢင်မိုၣ်း မီးကၢၤကၢၤန့ၣ်း 12 မိၣ်း

1. န့ၣ်းကၢၤ
2. ဗၢၤလိၣ်းသံမံၣ်န့ၣ်း
3. န့ၣ်းစိၣ်းတိၣ်း
4. ကျးသၢၣ်း၊ သၢၣ်းမ့ၣ်းလး၊ ပိၣ်းသၢၣ်း
5. န့ၣ်းတီးဆၢၣ်း
  
6. န့ၣ်းမၢၢ်၊ န့ၣ်း
7. ဗၢၤသ့ၣ်း
8. န့ၣ်းဗၢၤန့ၣ်းမိၣ်း
9. န့ၣ်းန့ၣ်းလိၣ်း (ကိၣ်းကျိၣ်းဆီးယိုၣ်း)
10. ဆၢၣ်းကၢၤပၢၣ်းလိၣ်း
  
11. န့ၣ်းကွၢၢ်၊ သိုၣ်းန့ၣ်း
12. ကွၢၢ်၊ ဗၢၤကၢၤန့ၣ်းန့ၣ်းယေး





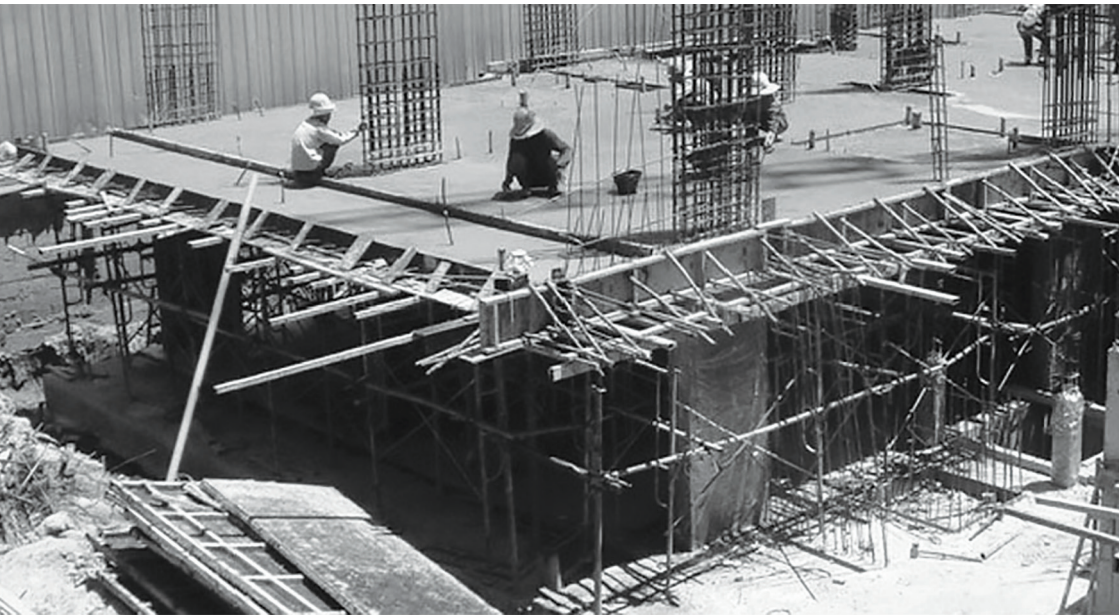
# မိမိ၊ ခင်းဂါခင်ခါ၊တီးယူ၊ လွင်းလွတ်၊ပေး၊ ဧလ၊ လွင်း၊ဗင်၊ပိုင်၊ တွင်း၊တု၊ ဟိုခင်မိတွင်း၊ ရှိုင်းဂါခင်ယခင်မိုင်း

ဆင်၊ရှိုဝ် ရှိုခင်းခါမ်းဝါခင်းခါမ်းမိုင်း မီးလွင်းလွတ်၊ပေး၊ ဧလ၊ ဗင်၊ပိုင်၊ဆင်၊ မုဂ်၊လုမ်း မူလဆဲထိမိဝ်၊ တိုက်၊သုခင်းရှိုလံးမီးပက်၊ပိုင်ဂုတ်၊မံ၊ တမ်းဝါင်းဝံ၊လီဝါမ်း။ ပိုင်ဂုတ်၊မံဆဲ၊ တမ်းဝါင်း မက်၊မခင်းပခဲ ဗက်၊တွခင်းသီ၊တွခင်း လူလုးလွင်းခါမ်းဝါခင်းခါမ်းမိုင်းဆဲသေ မိုခင်းဆင်၊- ဗက်၊တွခင်း ဂွခင်း၊တေခါ၊ မိုဝ်းဗွင်းတိုက်၊ခါ၊ မိုဝ်းဗွင်းခိုင်သါင်း လွင်းယူ၊တခင်းသဝ်းတီးမိုင်း ကခင်းခါ၊လူး ဧလ၊ လွင်းဝဂ်၊ဝံ၊သံ၊ပွဂ်၊ခိုခင်းရှိုခင်း။

## တီးပွင်၊ လွင်းလွတ်၊ပေး၊ ဧလ၊ လွင်း၊ဗင်၊ပိုင်၊ ခင်းဂါခင်ခါမ်းဝါခင်းခါမ်းမိုင်း

လွင်းလွတ်၊ပေး၊ ဧလ၊ လွင်း၊ဗင်၊ပိုင်၊ ခင်းဂါခင်ခါမ်းဝါခင်းခါမ်းမိုင်း ကခင်းဝါးဆဲ၊ ပီခင်းသုခင်း၊ လံးသုခင်း၊ပီခင်း တေလံးဂီတ်၊ခစခစ၊ဂင်းပခဲ ဆင်၊ရှိုဝ် ရှိုခင်းခါမ်းဝါခင်းခါမ်းမိုင်းခပ် ပေး၊တေလွတ်၊ ပေး၊လွတ်၊ခီခင်းဆဲယဝ်။ သုခင်း- ကခင်းဝါးဆဲ၊ ဗဝ်းပုး မီးသုခင်း၊ပီခင်းရှိုခင်း၊ သုခင်း၊လွတ်၊ပေး၊တု၊ တူဝ်ဂဝ်၊ မီးသုခင်း၊တူဝ်၊ မီးလွင်းဆဝ်၊ယမ်ဂခဲ ဧလ၊ မီးလွင်းလွတ်၊လီဝ်။ တူဝ်ယာင်၊မခင်း ခါမ်း ဝါခင်းခါမ်းမိုင်းကခင်း၊လွတ်၊ပေး၊ ကခင်းဝါးဆဲဆဲ၊ မိုခင်းဆင်၊- လံးပံခါဝ်းတါင်းဂံ၊ သီခင်းတု၊သံ၊တါင်း ယါင်း ရှိုလုးကခင်း၊ဂုး ပီခင်းတါင်းဂုတ်၊ ခိုခင်းရှိုလုးလုးလွံ လံ၊တေ၊ ကခင်း၊ဝံ၊ဂုးခခင်းရှိုခင်း၊ ရှိုခင်း ရှိုခင်းတီးယူ၊တခင်းသဝ်းကခင်း၊လွတ်၊ပေး၊ ဗဝ်းဆမ်၊တါင်းဂီခင်းကခင်း၊တီမိထူခင်း၊ ကခင်း၊မီးယုးယု တု၊ လှံ၊တု၊ဂီခင်း တု၊လုမ်းလုးပံးယူ၊လီ။ ဆံးဆေး(ပွဲးလုး) ခင်းမိုင်းမခင်း မိုင်းထံး ရှိုခင်းတါင်းပေး လီင်၊လဝ်းဆံး လါင်းရှိုတ်၊လွင်းမိုက်၊မိဆိုင်ပီးဆွင်၊ခါမ်းဝါခင်းခါမ်းမိုင်းခပ်။ ယွခင်းပိုင်၊ဆဲ မိုင်းထံးဂေး ကခင်း၊လွတ်၊ပေး၊ဆင်၊ဂဝ်။ ပီးဆွင်၊ရှိုင်းဂါခင်းခပ် ကခင်း၊လံးဂိုခင်းလို့ခင်း ဂုးလါင်း လွမ်းလို့ခင်းလွမ်းဝခင်း ဂေး၊ လါင်းပီခင်း၊ လါင်းလူလံ၊လွမ်းသုပီးလွမ်းဂွမ်း(မေပွင်၊မေလုး)၊ ဂခင်း၊လခင်းလူလံ၊ ထုဝ်၊ပေး၊ လိုဝ်းဆဲ၊လူးဂွခင်း။ ရှိုင်းဂါခင်းဆဲ၊ လါင်းလုးပေး၊လီင်၊လဝ်းဆံးခင်ဝံ၊ ကခင်း၊ပခင်းကွက်၊တါင်းဆွက်၊ ဝတ်၊ရှို ပတ်၊သပွတ်၊ခပ်ဂေး၊ လါင်းလုးယိုတ်၊ဝံ။

လဝ်းဂဝ်၊ယူ၊ခင်းမိုင်းထံးဆဲ၊ ထုဂ်၊မိခင်းလွမ်းဂုတ်၊မံ၊ ဆဲသေတု၊ ကခင်း၊လုးဝါး ရှိုင်းဂါခင်း ယခင်းမိုင်းခပ်ကခင်း၊မီးပေး၊ခီခင်းသင်။ ဆံးဆေး၊ ဧလ၊ ပေး၊လီင်-လဝ်းဆံး လါင်းသိမ်းဝံ၊ဝတ်၊ရှို ပတ်၊သပွတ်၊ရှိုဝ်းရှိုလုးသေကခင်း၊ဂုး လါင်းပွဲးရှိုမခင်းမူတ်၊ကု၊ယုသေ တေလံးသီင်းဂိုခင်းလွမ်းထံင်း လူးဂွခင်း။



ပိုင်နှိမ်ကွပ်ယူ (MoU) ကာဆဲဝုးဆဲ. ပီဆဲပိုင် ကာဆဲလူင်ပွင်ကိုင်း မိုင်းထံး ယွမ်းရှပ်.သေ ပီဆဲစေးတူဂ်းလူင်းလံးကွပ်ဆဲဝံ. ဆဲးစားရှိုင်းဂါဆဲယါဆဲမိုင်း-မိုင်းမာဆဲး စလး ပေးလီင်.လဝ်း ဆဲးထံး ဆဲယပ်.။ ဆဲးပိုင်နှိမ်ကွပ်ယူဆဲ. ကာဆဲလီသူဆဲကွပ်မဆဲးစတ. ပေးဝုးရှိုင်းဂါဆဲဂေး.ဆိုင်းဆဲ. စဝ်းမုးမိုင်းထံး ပီဆဲတါင်းဂါဆဲဆဲလိုင် မဆဲးတေလံးမီးလွင်းရှုမ်.လူမ်းတီမ်ထူဆဲးယူ.။ ဝုးကိုင်း.ဆဆဲ သေတု. သင်ကိုပ်.မီးတါင်းယါပ်.ဗိုတ်.သေ ငဝ်းလံးမဆဲးရှာင်းရှံ.မုးဆဲလိုင် ဂမ်းဆမ်စတ. စဝ်ယင်း ကမ်.လံးဗေတ်.တီးဆေးဂါဆဲငါဆဲးစဝ်.။ ယွမ်း.ပိုဝ်းဝုး လံးရှိုတ်းလိဂ်းဂါဆဲဂီဆဲ.ဂါဆဲဝံ. တင်းလဝ်းဆဲး တု. 2 ပီစလး ဂုးစာဝ်းယါမ်းကာဆဲတူဂ်းလူင်းဝံ.ဆဆဲ.ပံ.မူတ်းဆဲလိုင် ကမ်.လံးကွပ်.။ ရွပ်းပိုဝ်း ဆဆဲစလး ရှိုင်းဂါဆဲစဝ်မာင်ပွဂ်းဆဲ. လံးမါမ်.တါင်းတုဂ်.စတုပ် တုပ်စကွပ်. လံးရှုတ်းဂါဆဲ ကမ်.ရှု. လံးလံးတီး ငဝ်းလံးမဆဲးရှာင်းရှံ.လိုင်သေ ကာဆဲစဝ်မုင်းဝံ.။ လုတ်းထိုင်ငဝ်းလံးကွင်းတီးယူ.တဆဲး သဝ်းဂေး ကမ်.မိုဆဲဆင်.စဝ်လုတ်း.။ မိုဆဲဆင်. ရွင်းတီးယူ.တီးသဝ်း စဝ်ကမ်.လီဂ်.ဝံ.ဝုး ရွင်းဂူဆဲး ယိုင်းဂူဆဲးလံးသင်.။ ရွင်းဆမ်.ရွင်းသူမ်းဂေး.မိုဆဲဂါဆဲ ကမ်.လီဂ်.စလေဝံ.ပဆဲတု.ဆင်းယိုင်းဂူဆဲး လံး.။ ရွင်းကပ်.ဆမ်.ဂေးမီးတါင်းဆွဂ်း ရှုမ်းဂါဆဲမူတ်း.။ ယွမ်း.ပိုဝ်းဆဲစလး ကမ်.သင်.ထုဂ်.တု. ဆင်းယိုင်းကပ်.ဆမ်.လွမ်းဂူဆဲးဆမ်ဂူဆဲးလံး.။ ယဝ်.ဂေး ရွင်းဆမ်.ဂမ်းဆမ်ဆဲ. လူ.လီဝ်ဂူလု.ရှင်း ဆေးသေ ကမ်.မီးဗွဲလီင်းပဆဲလီလီလူးဂွဆဲ.။

လွင်းရှုမ်းလှမ်းလွတ်ပေး ကမ်းဝါးဆန်းဂေး ဂူဆီးယိင်းဂူဆီးလါးဆံ့ ကမ်,လှီးဝါးစပ်းလှ မိုဆိဂမ်။ မိုဝ်းဗွင်းပံ့စာဝါးတါး စံးဝါးဆန်းစံးမိုင်းဆန်းစလးသင် ရွတ်းထိုင်တီးမိုင်းကမ်ဂျးလူး ဆန်းစလးသင် လွင်းလူလါဂမ်.လမ် ကမ်ဝါးဆန်း ဆါးယိင်းစပ် ဂံ.လါးလံးထူပီးလျးယူ ဆံ့ယဝ်။ ဂမ်းဗွင်းဂံ.ရွင်းဝါး ဆါးယိင်းစပ်ဆံ့ ပီဆံ့ “ဗုဒ္ဓဂူဆီးကမ်,ရှမ်းတူဝ်” ဆံ့သေ၊ ယွမ်း ပိုဝ်းဝါး ဂမ်ဆန်းကမ်စပ်းရှ်တီးဆန်း ကမ်,မီးဆွဲးဂူတီးမံးစလး တျးတေဂီတ်,စစထွဲးထီမ် သုဆံ့, လံးရှ်းဂမ်တျးဆါးယိင်းဆန်း ကမ်,လါးမိုင်းပမ်။ တူဝ်ယါင်,မမ်း- ဂမ်ဆွဲးရှ်းဆွဲးပေး (ဂမ်ဆန်းဝါး)၊ ဂမ်ဗုဒ္ဓဂူ/ဂမ်သုဆံ့ စလး တီးရှ်းငါး ဂမ်ယီပ်.ပေး။ ဆါးယိင်းလှိုဝ်း ရှ်တီးဂမ်တီးလါးမုးလှိုဝ်းဆံ့. လါးထူပီးလျးပေးကမ်ကမ်,မုင်းမုင်းဝံ့.ဆန်းယူ,ယဝ်။

ဂမ်စံးဝါးဆန်းမိုင်းဆံ့ဂေး တိုက်,စိုက်,ဆေးရှေ့တေရှ်းဆင်,ဂပ်,။ သုဆံ့,လံးလှ်း ကွမ်,ဂေး ထုဂ်,လီထုလ်းထိုင်ဂီတ်,စစပမ်ယူ,။ တူဝ်ယါင်,မမ်းဂေး- ယွမ်း,ပိုဝ်းပေးစစစပ်းမုး မိုင်းပိုဆန်းကမ်,ထုဂ်,ဂူတီးမံးဆံ့စလး သင်ဝါးပေးစစလှ်းကွမ်, ထုဂ်,လျးလှပ်းဆံ့ တေလံးဗေတ်, ယါဆိဂမ်ယဝ်။ ဆံ့,ပီဆံ့တူဝ်ယါင်,ကမ်ဝါး ကမ်,မီးလွင်းလွတ်းပေး စလး ကမ်,မီးလွင်းဗိုင်,ပိုင်း ကမ်ဝါးဆန်းယဝ်။

လွင်းဗိုင်,ပိုင်းဆွဲးဂမ်စံးမိုင်းဆံ့ဂေး ဆပ်,သုဆံ့,လံးဝါး ပီဆိဂမ်ငါး ကမ်မီးကွပ်း ဂတ်, တိုဝ်.တါးလီ ကမ်ဆိုင်,ဆင်,ဂပ်,။ ကမ်ဆံ့,ပွင်,ဝါး ဂူးဂေး,ဂူးဂူဆီး လံးဗွမ်းလီလှ်း ဆွဲးဂမ်စံးဝါးဆန်းစံးမိုင်းဆင်,ဂမ်။ ပေးလိုင်.လဝ်းဆံး ကမ်,ထုဂ်,လီကပ်တိုဝ်.တါးတူလှ်း ပုဆံ့,တျးတူဝ်ဂူလှ်း။ သင်ဝါးရှ်းဂမ်ယါဆံ့မိုင်းစပ်ဆံ့. ပွက်,စိုဆန်းမိုင်းဝါးဂပ်,မိုင်းလင်ဆံ့ စပ်လါး စဗေင်,လွင်းရှ်းတါးရှမ်း လွင်းရှ်တီးလွင်းသါး တူဝ်ထူပီးလဝ်းဂပ်, ဆွဲးတူင်,ဝုင်းစပ်စိုဆန်းဆံ့ဂေး မီးဗွမ်းလီဆမ်စတ။

ပေးလိုင်,ဆံးလါးစပ် ရှ်ဂူဆီးရှ်းဂမ် ကမ်,မီးလွင်းဗိုင်,ပိုင်းကမ်ဝါးဆန်း မိုဆိ ဆင်,- ပီတ်.လီဆံ့လွင်းပီဆံ့စတ.မီးစတ. ဆိုင်ဝင်လံးဆေးဂမ်။ သိမ်းဝံ့.ဝံ့ပတ်.သပွတ်,ရှ်းဂမ်။ လူတီးယွမ်းငိုဆန်းဂျးလါး ကမ်,လွမ်းပိုင်, ကပ်ဂျးကပ်ရှပ် တျးဂျးလါးစပ်းမုးမိုင်းပိုဆန်း သင် လူဆံ့,လှိုဝ်, လွက်,ငိုတ်,ရှ်းဂမ်စပ်းဝါးတေသုင်,ပွက်,စိုဆန်း၊ စင်ဂူဆီးရှ်းဂမ်ဝံ့.သေ ကမ်,ပမ် ကွက်,တါးဆွက်, လှိုဝ်းဆံ့.ယဝ်။ လွင်းဗိုင်,ပိုင်းဆွဲးဂမ်စံးမိုင်း ကမ်ဝါးဆန်းဂေး ဂီပ်,လှ်း ရှမ်းမမ်းဂတ်လုသေ ကမ်,မိုဆိဆင်,တါးမုင်းမုင်းဝံ့။

ရှ်းဂမ်ဆံ့. တီးစတ.မမ်း ထုဂ်,လီပီဆံ့ဗွမ်းလီတျး မိုင်းထံး စလး မိုင်းမာမ်း တါးသွင် မိုင်း။ ကမ်ဆံ့.လွင်,ဝါး မိုင်းမာမ်းဂေး ထုဂ်,လီလံးဆမ်.တွမ်းဗွမ်းလီလွမ်း ရှ်းဂမ်စပ် ကူဆန်း ငိုဆန်းမိုင်း စလး ဝါးပွက်,မိုင်းရှ်း။ ကပ်ရှပ်ဆပ်.ဂူဆီး ပီ 2014 ဝါးစတ. ရှ်းဂမ်မိုင်းမာမ်း

ကမ်,တီမ်, 4.25 လာမ်. (မွက်; 20% ရှိုင်းဂါမ်မိုင်းမာမ်းတင်းသိုင်း) ယူ,ဆွက်;မိုင်းဝံ. ဆံယပ်.။ ရှိုင်းဂါမ်ဆွဲးမိုင်းထံး၊ မိုင်းစစ, စလး; ဂျပာမ်, မွက်,ခိုင်းဆိုင်းဆံ. ပီဆံဆင်းယိုင်းသေ တီးမိုင်းလိုင်,ဂပူ, သမ်. ဆင်းယိုင်းမီးမွက်;ခိုင်းပံဆံယပ်.။ ရှိုင်းဂါမ်ဆင်းယိုင်း ရှိုင်းဂါမ်စမးဝါဆံး၊ ဆွဲးရှိုင်းငါဆံး၊ ဆွဲးရှာမ်.စပ်;ဖဂ်းတါင်းဂါမ်၊ ဆွဲးဂါမ်ဂျ.သုမ်,တူဝ်၊ ဆွဲးဂါမ်ဖုဂ်းသွမ်း, စလး; ဂါမ်ဂေ့.သါင်း လိုဝ်းဆံ.ယပ်.။ မိုင်း 2016 ဆမ်. လုမ်းယေးငိုဆံးလုဂ်း လံးငါဆံးကွက်,မးဝါး; “ဈေးမုလ်းရှိုင်း ဂါမ် စလး; ဂါမ်ကူဆံးငိုဆံး 2016” ဆံသေ လာတ်;ဝါး ရှိုင်းဂါမ်ယာမ်မိုင်း မိုင်းမာမ်းဆံ. လံး ကူဆံးငိုဆံးစပ်;မိုင်းမိုင်းမာမ်း ဆွဲးဖွင်း 2015 ဆမ်. မီးယူ, ကမေဂိုဂါမ်တေ့.လျ. 3.5 ပီလီယမ် (3500 လာမ်.) ဆံယပ်.။ ဂျးစဆံငိုဆံးဆံ. ပိုင်းဂါမ်တင်းဂျးစဆံစုဂ်းစွင် ကမ်ရှိုင်းကွက်,ဆွဲးမိုင်း မွက်; 5% ဆံယပ်.။

### သမ်,သဂျ,လုင် လွင်းတုဂ်.ဃာမ် စလး; ဂျးခမ်ခမ်.ငိုဆံးခမ်.ယိုင်း

ရှိုင်းဂါမ်ယာမ်မိုင်းဆင်းယိုင်းစပ်ဆံ. တျ,တေပွဂ်းမိုင်းရှာဂါမ် တီးဆွဲးမိုင်းမာမ်းခိုဆံး ကမ်ဝါးဆမ်. ယပ်,ဖိုတ်,စတ.စတ.။ မိုင်းယူ,မိုင်းမာမ်းဂေ့; စပ်ဂုလ်းလံးခိုဆံးရှိုင်းရှိုင်း ထိုင် လမ်.ငပ်;ဂုလ်း- ဖိုတ်,မးယူ,မိုင်းထံးဂေ့; ကမ်,လံးခိုဆံးရှိုင်းသင်။ လွင်းဆးဂါမ်တျငါဆံးယပ်, ဖိုတ်, ဆွဲးမိုင်းမာမ်းဆမ်.စတ. ဂါမ်ပံးမာက်;မီးကမ်,ခိုဆံးသင်။ ယူင်.စာပ်;စွင်းသါင်း ဂါမ်သိုဝ်, သါမ် ဂါမ်တေ့.သုင်, လဂျ,လိုဝ်းဆံ. ကမ်,ခိုတ်းလမ်.။ ကမ်ဆံ.ပွင်,ဝါး ရှိုင်းဂါမ်ယာမ်မိုင်းစပ် ယူ,သပ်;ဆွဲးမိုင်းထံးဆံ.သေ ရှိုင်းဂါမ်ရှာဂါမ်လိုင်.တွင်.လံး; ရှာငိုဆံးရှာတွင်းလံး; ဂုလ်းဂျးဝါး တျ, တေပွဂ်းမိုင်းမိုင်းမာမ်းသေတင်းတူဝ်စတ. ကမ်,ပီဆံလံး။

မီးဆင်းယိုင်းဂေ့.ဆိုင်း ရှိုင်းဂါမ်တီးဆွဲးရှိုင်းငါဆံးကမ်ဆိုင်းသေ ယူ,ဂျ,ဂါမ်ဂျ, ဆင်,ဂျး ပီဆံလံး ငိုဆံးဂေ့;လူ.ရွမ်တွမ်ဝံ.။ မဆံးဆင်းစတ်းလှို စတ,ဆးဂါမ်ရှိုင်းတင်းတူဝ်လံး; ဆံသေတျ. ကမ်,ပီဆံမး ယွမ်.ပိုဝ်းဝါး ကမ်,မီးဖွဲးဖွဲး တျ,လှို.တိုဝ်းဆွဲးဆးဂါမ်။ မဆံးဆင်းခိုဆံးပွဂ်းမး မိုင်းထံးသေ စတ,ရှာဂါမ်ကမ်လံးဂျးလင်;တီမ်,ဆမ်.ဂုလ်း။ ရှိုင်းဂါမ်ဆင်းယိုင်းဂမ်;ဖွင်း မီးငိုဆံး ဂွမ်; စပ.တူဝ်ပွဂ်းမိုင်းရှိုင်းဆံသေတျ. ဂမ်;ဆမ်စတ. စပ်ကမ်,လှို.မီဆံးတီးမီဆံးတါင်း မိုမ်.လိုင်. ဆင်,ရှိုင်းဂါမ်ကူဆံးလံးစပ် သုင်.ငိုဆံးမိုင်းတါင်းရှိုင်း။ ရှိုင်းဂါမ်ဆင်းယိုင်းဆံ. မိုင်းယူ,မိုင်းထံး စပ်စတ်းလှို.ရှိုင်းဂါမ်သေတျ. ဖိုတ်,ထိုင်စာပ်;ပွဂ်းမိုင်းရှိုင်းမးဂေ့; ကမ်,မီးလွင်းခိုဆံးယို,မို,သုင် မးသင်။

ဆးတီးပုဆံးဖွမ်; လွင်းပီဆံယိုင်း/လံးဆမ်. ဆွဲးစာပ်;တါင်းစာမ်;ဝါဆံးစာ်.မိုင်းဆံ. လင်; ဂံ.ပီဆံ,ပိုင်,လီဂ်းလံးဆး။ မင်ပွဂ်းဂေ့; ပီဆံလွင်းပီဆံ,ပိုင်,လွင်းလီ၊ ကိုင်ဆိုင်ငပ်;လံး တီးလိုင်း မိုင်းကမ်ဂျ,ယူ,ဆမ်. ပီဆံတူင်.ပိုင်းကမ်ဝါး; ဝံ.ဂျးစဆံလွင်းလွတ်းလီဝ်.။ မင်ပွဂ်းသမ်. လင်;လျး



သွင်းရှက်ရှာ၊ မိုခ်ဆင်ပေးဝါး ဆေးတီးပုဆိုးဖွဆိး သွင်းပိခ်ယိင်းလါးဆိးရှေ့ဂြိုခ်ဆိးဆဆိး လံးယူ၊ မိုခ်ဆင်၊ လွမ်းဖွိင်းထုင်းမိုဝ်းဂွမ်ဆါ၊ ယွမ်ပိုဝ်းဆဲးလး သွင်းပံးရှုမ်လုမ်း ဆိးရှေ့ဂြိုခ်ဆိးဂေး မီးသွင်းတုမ်တိုဝ်းမး။

ကူဝ်းဂါတ်၊လွင်းဖိင်ပိင်း ကဆိးဝါးဆဆိး တွမ်တု၊လုဂ်းကွမ်၊ နှိင်းဂါမ်ယါမ်မိုင်းစတ။ ပိခ်ဂါမ်နှိခ်ဆိးစဝ်။ မိုင်းထံး စလး မိုင်းမါမ်၊ လိုင်းမိုင်းတင်းသွင်မိုင်းဆံ။ ထုဂ်းလီမဂ်းမဆိး ငမ်။ ဂါမ်နှိခ်ဆိး ကဆိးလုဂ်းနှိခ်ဆိးနှိင်းဂါမ်စဝ် ယဝ်းတူဝ်းမးဆဆိး ပိခ်တင်းဂါမ်ယူ။ ကဆိးဆံ။ ပိခ် သွင်းစံးလုံဝါး လုဂ်းကွမ်ဂေး၊ တေလံးဂျုယူလွမ်းကူးစမးသေ ဂါမ်နှိခ်ဆိးစဝ်ဂေးကမ်လံးလူ။ လုဂ်းကွမ်စဝ် ယွ်မးဂးသုင်မးသေ ယဝ်းတူဝ်းဂါမ်နှိခ်ဆိးဂေး၊ ငါင်းလံးဆေးတီးဆေးဂါမ်ကဆိ စဝ်မုင်းမုင်း စွဲးနှိတ်းစွဲးသါးဆဆိးဂမ်းလီဝ်။ လိုဝ်သေဆံသမ်။ ကဆိမိုင်းထံးရှမ်းဝံးဝါး ဆေးဂါမ် တုငါမ်ဂမ်းဖွင်၊ နှိင်းဂါမ်ယါမ်မိုင်းတေကမ်လံးနှိတ်းဆဆိး ထုဂ်းလီပုတ်းကွဂ်းသေ ပမ် စွင်ယဝ်။ ကဆိဆံ။ မဆိးတေပိခ်ကူဝ်းဂါတ်လီ တု၊ဂါမ်ပံးမဂ်းမီး တင်းသွင်မိုင်းစိုခ်းယွ်ဂုလ်း သေကမ်ဂး ပုဆိးတု၊ ဆေးရှေ့တေဂြိုခ်ဆိးစဝ်ဂေး၊ တေပိခ်တိုဝ်းတါင်းလီ တု၊တေယူငါးလုမ်လုံ မးလိုဝ်စတ။ဆင်ဝါးယဝ်။





# ဖွဲ့စည်းလီခွင်ဂၢင်ကွဲ. ကံၤထီ, (IT - Information Technology)

ပေးတုးတူလ်းဆွဲးဂၢပ်းပၢဆဲမိုဝ်းလီဝ်လိုင် ကံၤထီ,(IT) ကဆဲတုးဆဆဲ နွဲးတုးပီဆဲပုဆဲဆိုင် နွဲးဆွဲးဂၢဆဲတူလ်းဆိုင် ခလးလွင်းရှီတီးသၢင်းရှပ်းစးယဝ်။ ကမ်.ဝုးတေပီဆဲဆွဲးဂၢဆဲရှီဆဲးဂၢဆဲ သွဆဲ ခလးဂၢဆဲရှီတီးဂၢဆဲရှပ်းစးဆွဲးဂၢပ်းပၢဆဲမိုဝ်းလီဝ် လံးတုးရှပ်းစးလွဲ.တိုဝ်းကံၤထီ, ဆမ်တိုဝ်း မးတေ.တေ။ ဂူလ်းဂး ပေးရှပ်းစးမေုလီဂ်,ခဖးစၢဝ်းယၢမ်း ခလးလွဲ.တိုဝ်းရှီမဆဲးထုဂ်,လွမ်း လွဂ်းလံးမဆဲးလိုင် စးရှပ်းယုမ်,ယမ်ဝုး မဆဲးတေပီဆဲဖွဆဲးလီတေ့.ရှပ်းစးသေ ပီဆဲတင်းခိုင် မိုဝ်းကဆဲစိုတီးဂၢပ်းစိုတီးတဆဲးလွမ်းဆးဂၢဆဲရှပ်းစးတေ.တေ.မး။ မိုဆဲဆင်,-

- ❶ လွဲးရှီလွင်းဆးတီးဂၢဆဲခၢဆဲးရှပ်းစး ခလး လွဲးရှီလွင်းရှီဆဲးရှပ်းစးစိုတီးဂၢပ်း။
- ❷ လွဲးရှီဂၢဆဲရှီဆဲးဂၢဆဲသွဆဲစိုတီးဂၢပ်း ခလး ရှီတီးရှီဂူဆဲးလိုင်ကမ်.မီးတိုဝ်းတၢင်းလံးရှီဆဲး စပ်လံးရှီဆဲးတၢင်းဂံ မိုဆဲဆင်, ရှီဆဲးကွဆဲးလံး(online) ကမ်.ဝုးတေပီဆဲလွင်းစုဆဲ.ရှု မေးမုဆဲးတွဆဲတုးဖုးသွဆဲခလးဖုးရှီဆဲး ပီဆဲတိုဝ်းတၢင်းဂၢဆဲလွဲးလွင်းသွဆဲလွင်းရှီဆဲး စိုတီးဂၢပ်းလံးထီတၢင်းဆိုင်။
- ❸ ပီဆဲတိုဝ်းတၢင်းရှီလုဂ်းကွဆဲ.ကဆဲယု.ဂံဝ်း လံးရှီဆဲးရှပ်းဝ်းဂၢဆဲတၢင်းလုဂ်းကွဆဲ.ကဆဲရှီဆဲး ဆဲးဝ်း။
- ❹ ပီဆဲတၢင်းလိုင်ရှီဂူရှပ်းစးစိုတီးတဆဲးစၢဝ်,ငၢဝ်းစိုတီးတဆဲးယၢမ်း။
- ❺ ပီဆဲသီဆဲတၢင်းကဆဲဂပ်းသိုပ်,ဂဆဲလံးငံး ကမ်.လံးသီဆဲးဂးလွဲ.လံးဂပ်းသိုပ်,ရှုဂဆဲမိုဆဲ မိုဝ်းဂွဆဲ။
- ❻ ပီဆဲပိုဆဲ.တီးရှီတီးရှီဂူရှပ်းစးမီးတၢင်းသိုဝ်းလွဲလံး မိုဆဲဆင်, ထွမ်,ဂွမ်း တူလ်းငဝ်းတူလ်. ကၢဆဲ,လိုင် လွမ်းဆင်,ကဆဲရှပ်းစးသုင်ဂီုဂ်း။
- ❼ ပီဆဲတိုဝ်.တၢင်းဂၢဆဲလံး,ဂၢတ်,လံးငံး လူလ်းတီးတူဝ်ရှပ်းစးကမ်,လူဝ်,လံးသီဆဲးစၢဝ်းယၢမ်း ဂျုထိုင်တီးဂၢတ်,တီးလၢဆဲ.မဆဲး ရှပ်းစးဂေးသင်,သိုဝ်းဆွဲးကွဆဲးလံး(online) လံး။
- ❽ ပီဆဲပိုဆဲ.တီးကဆဲရှီတီးရှီဂူရှပ်းစးပိုဆဲ.ဖၢဝ်,စၢဝ်,ငၢဝ်း မိုဆဲဆင်, နွဲးလံးဂူဆဲးရှီတီးဂၢဆဲ သိုဝ်.စံၤရှီဆဲး လွင်းဂျု.စံၤကဆဲထုဂ်,မံမီးဂူလိုင် ခလးလွင်းယွဆဲးတၢင်းလွဲးထီမ်။
- ❾ ပီဆဲပိုဆဲ.တီးကဆဲဖုးလူလ်.လီဆဲးဂူဖုး,ဖၢဝ်,စၢဝ် လံးပိုဆဲခဖးတၢင်းရှပ်းပဆဲဖုးလူကၢဆဲ, စပ်လံးစပ်ထိုင်ငံး။
- ❿ ပီဆဲပိုဆဲ.တီးကဆဲဂူဆဲးရှပ်းစးရှုလွင်းသိုဝ်းလွဲလံးငံး မိုဆဲဆင်, ထွမ်,ရေတီကူဝ်း တူလ်း ငဝ်းတူလ်.တူဝ်ယၢင်,ကဆဲတေကွဂ်,မို,မို, ခလး လီဆဲးဂီမ်။

# လွှဲလမ်းလုံးစုံ၊ဂင်းလွင်းဂါင်လက်၊ခေးမုန်း ခင်းကိင်၊ထိုင်ခင်တ်. 10 လုံး

လွှဲလမ်းခင်၊ဂါင်ပာခင်ဝါခင်းမိုင်းခိုခင်းယ့်၊မုန်းလီင်းမုန်းဆင်းသေ ပီးဆွင့်ရှိုင်းဂါခင်ယါခင်မိုင်း  
ရှိုင်းစားဂေး လှို.တိုင်းကိခင်၊တိုင်းခင်တ်(Internet) ရှိုင်းဗွင်မုန်းမုန်းတင်းခင်တင်းလံ၊ ကမ်၊ဝု၊  
တွခင်းတု၊ဂါခင် တိတ်တေးဂါင်ပာခင်၊ဂါခင် ဂါခင်တိတ်တမ်းခင်၊သါခင်ရှိုင်းခိုတ်တမ်း၊ ဂါခင်သိုဝ်  
စိုင်းစွင်ခင်းကိခင်၊တိုင်းခင်တ် လု၊ဂု၊လှိုင်းဆင်းသေ စေးမုန်းသုခင်၊တူဝ်ပီးဆွင့်ရှိုင်းဂါခင်ယါခင်မိုင်း  
ရှိုင်းစား လံးစေးလံလွတ်၊တူဝ်ပီးဆွင့်ရှိုင်းခင်းကိခင်၊တိုင်းခင်တ်ဆင်းစားယဝ်။ ယွခင်းဆင်းစေး မခင်းလင်း  
ရှိုင်းရှိုင်း ရှိုင်းရှိုင်း(Hacker) ကမ်၊ဆခင် ဂုခင်းဂေး၊ကမ်ကမ်၊ဂုခင်းလီခိုင်ရှိုင်းဆင်း စမ်းထိုင်လက်ကပ်  
စေးမုန်းသုခင်၊တူဝ်ပီးဆွင့်ရှိုင်းဂါခင်ယါခင်မိုင်းရှိုင်းစား ကမ်စေးလံလွတ်၊တူဝ်ပီးယုခင်းကိခင်၊တိုင်း  
ခင်တ်လှိုင်းဆင်းသေ လင်းကပ်ဂု၊လှို.ခင်းတင်းတီးကမ်၊လီ။ ရှိုင်းဆခင် တေယွခင်းကပ်လွှဲလမ်းလုံးစုံ၊  
ဂင်းလွင်းဂါခင်လက်ခေးမုန်း ခင်းကိခင်၊တိုင်းခင်တ် 10 လုံး မုန်းတေးတံ၊စံးစခင် ဆင်၊ရှိုင်းစေးမုန်းသုခင်၊  
တူဝ်ပီးဆွင့်ရှိုင်းဂါခင်ယါခင်မိုင်းရှိုင်းစား ကမ်၊ရှိုင်းရှိုင်းလံးလံးခင်းဆင်းစားယဝ်။

## 1. တင်းမံလပ်. (Password) ခင်းခိုင်းလှို.ရှိုင်းဂု၊ကခင်

ဂုခင်းမခင်လှိုင်းဂုလတ်းဝု၊  
ဂါခင်ကမ်လံးမုန်းတိမ်းသို၊မံလပ်  
(Password) မခင်းဆွဲ မခင်းသုခင်  
စမ်းယါခင်လံလံ၊ဂုလှိုင်း ဝု၊ဆံ။  
ဂုလှိုင်းဂု၊ တီးကမ်ရှိုင်းစားကမ်၊သို၊  
မံလပ် (Password) ခင်းခိုင်းလှို.  
ရှိုင်း မိုခင်ဆင်၊ ဗွင်ခင်းမိုင်းထိုင်၊  
စွမ်းအင်းတိုင်း၊ ထိုင်လိတ်၊ လု၊  
ဂု၊လှိုင်းဆွဲ မခင်းမိုခင်ကမ်တင်းရှိုင်းစားပိုတ်၊ဗင်းတူရှိုင်း ကမ်၊ဆခင် ဗင်းတူလှိုင်းဂု၊ ဝံပခင်  
ပိုခင်းစမ်းမုန်း ယိမ်းကပ်စိုင်းစွင်ရှိုင်းခင်းခင်းဆင်းယဝ်။ ပေးဂါမ်၊လီဂေး တေကမ်၊မီးကီးသင်ရှို၊ ကီး  
သင်သုခင် ဆံသေတု၊ ပေးတူဂါဂမ်းဂါမ်၊ရှို၊မုန်းစတု စေးမုန်းသုခင်၊တူဝ် စေးမုန်းလမ်၊လွင်း  
ကမ်၊ဆခင် စေးမုန်းလပ် လှိုင်းကမ်ရှိုင်းစားကမ်၊စို၊ပခင်ဗွင်ရှို.ဗွင်ရှိုင်းဆင်းဂေး တေလင်းစေးလံ  
ရှိုင်းကွဂါ၊ဂု၊တင်းဆွင်မုတ်းဆင်းယဝ်။





## 5. တင်းမာလပ်.တျ့.ခပ်းလို့.ခွမ်းပိမ်းတိုင်း

တွမ်းတျ့.ဂျ့.ခပ်းလို့.ခွမ်းပိမ်းတိုင်းလို့.ခွမ်းပိမ်းတိုင်းဆန်းလိုင် ထုဂ်.လီတင်းမာလပ်.တျ့.ခပ်းလို့.ခွမ်းပိမ်းတိုင်းတီးဂ်းစေးမုမ်း ကမ်း နှင့်တျ့. ရှာတိုက်ဂ် (Hard Disk) ဆန်းယပ်။ ဂါခပ်တျ့.တေ တိုင်းတင်းဆန်းဂေး ကမ်း.ယပ်.သင်- ပေးပိမ်း မိန်း (Mac) လို့. FileVault၊ ပေးပိမ်း ဝိမ်းတူင်းသ် (Windows) ဂေး လို့. BitLocker။



## 6. ပိုတ်.လို့.လုံးမာလပ်.သွမ်း. ခင်း Gmail



ခင်း Gmail ဆန်း မမ်းတေမီးလွင်းထတ်းထွင် 2 ခပ်းတွမ်း ဝျ့.ပိမ်းတူင်းစတုယျ့.ခပ်။ သင်လို့.ခွမ်း ကပ်ခွမ်းပိမ်းတိုင်း ဗျ့.ခင်းမိုင်းထိုပ် ကမ်း.ဆန်း ထိုပ် လီတ်, တါင်း.ကမ်းခပ်းလို့.ခွမ်းမေးလ် (email) လိုင် မမ်းတေယွမ်းမာလပ်.ယိုခပ်ယခပ်တူင်းလင်းခွင်မမ်းခွမ်း, လင်း.တေခပ်းလို့.လုံး။ ဂေး.မိုခပ်ခင်း.ဝျ့. မီးဂျ့.ခပ်းလုံးမာ လပ်.တျ့.ခပ်းလို့.ခွမ်းမေးလ် (email) ခွမ်းသေတျ့. သင် လို့.ခွမ်းကမ်း.မီးမာလပ်.ထို-2 ကမ်းပိမ်းမာလပ်.ယိုခပ်ယခပ်တူင်းလင်းခွင်မမ်းဆန်းလိုင် ခပ်တိုခင်း တေကမ်း.ခပ်းထိုင်းစေးမုမ်းခွမ်းစားလုံးဆန်းယပ် ဆန်းဂေးပွင်.ဝျ့. စေးမုမ်းသုခပ်.တူင်းခွမ်း ကမ်း, နှင်းလံကွဂ်.တါင်းခွမ်း။ (မာတွင်း - မာလပ်.ယိုခပ်ယခပ်တူင်းလင်းခွင်ဆန်း မမ်းတေသုင်.ဂမ်းလို့ ဂမ်းဆန်းဂျ့.ခင်းသေ ဂမ်းခိုင်း.ခလးဂမ်းခိုင်း တေကမ်း.မိုခပ်ခင်း။)

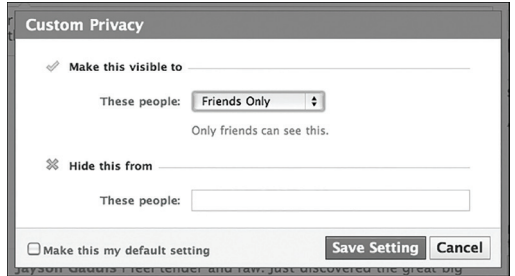
## 7. သိုပ်.ခွမ်းခွင်သင်သေကမ်း.ဝျ့. ဂျ့.ကပ်တူင်းခိုင်းလုံး

ကမ်း.ဝျ့.တေသို ခွမ်းခွင်ခွမ်းသင်ဂေးယပ် ကပ်တူင်းခိုင်းလုံး.ကပ်ဆန်း တေလီတီးသုတ်း။ ကမ်း, ထုဂ်.လီလို့. ဝှံစရေးတိုင်း (Credit card) ကမ်း.ဆန်း Debit card ကမ်းခွမ်းခွင်ဂခပ်တိုင်းပာဂ်.တိုင်းသုပ်း ဝျ့. ဝှံကေးထီးခပ်မိမ်း (ATM) ဆန်းလျးလျး။ ခွမ်း ပိုင်းဝျ့. သင်ခွမ်းလို့.ဝှံလို့.ခွမ်းဆန်းလုံး.လိုင် မမ်းပိမ်းတီး ကမ်းပိုခင်းတိုင်းတမ်း ခလး ဂ်းစေးမုမ်းလွင်းလို့.လုံး.ခွမ်းဝှံဆန်းယပ်။

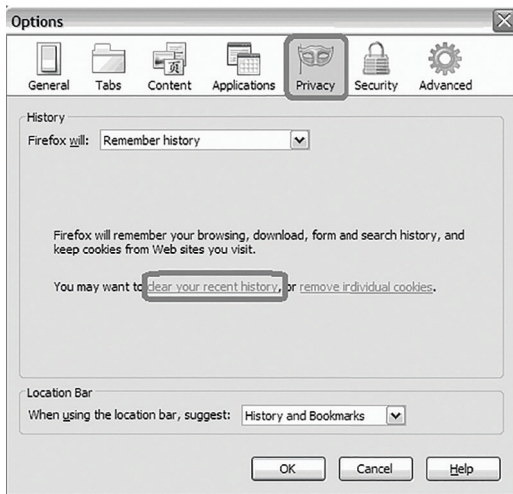


## ၈. တင်း Facebook ရှိပီခ်င် Friend Only

ဂူခ်ခ်းရှင်းဂူးဂေ့ခ်းဖို့ မီးလွင်းလုပ် ကမ်၊ဆခ်စ် ဖျေ့မုခ်ခ်းလုပ် ကမ်ကမ်၊စွဲး ပခ်ခ်ပိုခ်ခ်းရှင်းဆခ်စ် ရှင်းဗွင်မခ်ခ်းယူ။ ဂူလ်း ဂျး ဖျေ့ Facebook လိုင်းဆခ်စ် ဂူခ်ခ်းဂမ်း ပျးဆမ် ယင်းကမ်၊ရှိုတ်းရှိုတ်းဖျေ့မုခ်ခ်းသုခ်ခ်၊ တူဂ်ရှင်းဆခ်စ် ပီခ်ခ်လွင်းလုပ်။ ပျေ့ဆခ်စ် လိုင် ဂူခ်ခ်းကမ်ရှင်းကမ်၊ရှင်းလက်းဂမ် ကမ်၊မိုတ်းကမ်၊ဂိုတ်းဂမ် လိုင်းကမ်၊ပီခ်ခ်ကူလ်းဂေ့၊ရှင်းလိုင်းဆခ်စ်ဂေ့၊ ရှခ်ဖျေ့မုခ်ခ်း ကမ်၊ဆခ်စ် နီပ်းရှင်း လိုင်းလားကမ်ရှင်းစားဖူတ် (Post) စိုခ်ခ်းဆိုပ် Facebook ဆခ်စ် င်းင်းလူမ်လူမ် ယူ၊ကမ်၊ရှင်း။ ဂွပ်းဆခ်စ်လေး ရှိုတ်းစားဂျ၊စမးဆ်း Privacy Setting ရှိုတ်းရှိုတ်းမခ်ခ်းထုဂ်၊မီခ်ခ်းလွမ်း တာင်းကမ်ရှင်းစွဲးရှိုတ်းပီခ်ခ်ဆခ်စ် လင်၊တေသင်၊ထုဂ်၊လွတ်းဖေးဆခ်စ်ယပ်။



## ၉. လင်. (Clear) History ငလး Cookies

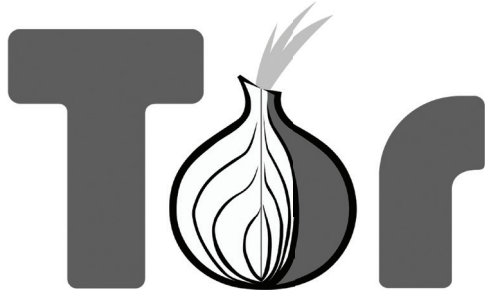


History ငလး Cookies ဆို့ ပီခ်စ် ကမ်တွင်းမံပိုကမ်ရှင်းရှိုတ်းသား လွမ်းလီခ်ခ်းလွမ်းကမ်ဆ်း တိုဝ်းဆ်းတီး (Internet) ကမ်၊ဆခ်စ် ကွမ်ခ်းလံး (Online) ဂူးကမ်ဆခ်စ်ယပ်။ ဂွပ်းဆခ်စ် စွဲးစဆခ်စ်ဖျေ့လီခ်ခ်းစပ်း သူလင်ထုဂ်၊ လီလ်းလံးကမ်လ်းရှိုတ်းလင် (Clear) History ငလး Cookies ရှင်းဂူလ်း ဆိုင်းရှိုင်းလွှ်ဆိုင်းပွဂ်း ကမ်၊ဆခ်စ် ဆိုင်း လိုခ်ခ်လ်းဆိုင်းပွဂ်း လင်၊သင်၊ထုဂ်၊လွတ်း ဖေးယပ်။ လွဂ်းလံးရှိုတ်းမခ်ခ်းလမ်း ဂျ၊ တီး Options ယပ်ဂေ့လ်း Privacy Setting ဝံးဆခ်စ် လိုဂ်းဆ်းတီး Never

Remember Your History လိုင်းဆ်လင်၊လင်းလူတ်းယွမ်း လွင်းပိုခ်ခ်းတေတီးတမ်းရှင်းလွမ်း ဂမ်၊လီခ်ခ်းဂမ်၊လ်း ကမ်၊ဆခ်စ် တိုဝ်းဆ်းတီး (Internet) ကမ်၊ဆခ်စ် ကွမ်ခ်းလံး (Online) လံးဆခ်စ် ယပ်။



# 10. ကို. IP Masker ရှာတူဝ်



ဆွဲဒါမ်စဝ်းဝ်းသံး (Website) ဂူးဂမ်းဂူးဂမ်းဆွဲ မဆဲးတေမီးစေးမုဆဲး IP ယူဆွဲဝ်းသံး (Website) ယူ,တၢ,သေ, ဆဆဲယဝ်။ ဂူလ်းဂူး, သင်လိဝ်းတူး စွဲးစဝ်း လီဆဲးစဝ်းလိ,လူလ်းဂမ်း,စွဲးစွဲးပိုဆဲးဂူး, IP ဝှမ်းလိုင် ဆဆဲဆဲးစွဲးလိ, IP Masker ကဆဲမိုဆဲဆင်,ရှာတူဝ်(ကမ်,မီးတူဝ်တူဆဲ) မိုဆဲဆင်, Download Tor ကမ်,ဆဆဲ HideMyass.com ဆဆဲယဝ်။

လွဂ်းလံး 10 လံး ကဆဲလံးလၢတီးမူးလိဝ်းဆွဲ မဆဲးပီဆဲလွဂ်းလံးပိုဆဲ,စာမ်,မဆဲးဂူလ်း တေကမ်,စဂှ,ဂင်လံး 100% ယွဆဲသင်လၢ,ပေးဝူးဆဲလိုင် ယွဆဲပိုဝ်းထီဂ်းဆူဝ်းဂျဲးဂျီဆဲ ဗိုတီးဂၢပ်းဂူဆဲးမုဆဲးလီင်းမူးယူ,လိဝ်းဆဲတိဂ်းတိဂ်းစလး ဂူဆဲးကဆဲကၢဆဲးစွဲးတီးရှာ ကၢဆဲးလိဝ်း လွဂ်းလံးစွဲးတီးမုဆဲးလွမ်လၢဂ်းစေးမုဆဲးပိုဆဲးဆဲဂေး ဗူဆဲးသွဂ်းရှာလံးမဆဲးယူ,တၢ,သေ တွဆဲးတၢ, လွမ်လၢဂ်းစေးမုဆဲးပိုဆဲးယူ,ဂူးစာဝ်းဆဆဲယဝ်။ ဂွပ်းဆဆဲစလး ဝှမ်းရှူးလိဝ်းပီဆဲရှိုင်းဂၢဆဲယၢဆဲမိုင်း ဂေး ထုဂ်,လီလိပ်းစွဲးစွဲး ရှာတၢင်းဂူး,တၢင်းရှဆဲ ရှာစေးမုဆဲး ဂီဝ်,လူလ်းဂၢဆဲဂူဆဲးမုဆဲးလီင်းစွင် ထီဂ်းဆူဝ်းဂျဲးဂျီဆဲ ယူ,တၢ,သေ တွဆဲးတၢ,ဗိုတီးတဆဲး လွဂ်းလွဂ်းလံးစဂှဂင်းစေးမုဆဲးဝှမ်း စွဲး လံးလီတီးသုတီးဆဆဲယူ,စူးဂေး။



# ကံ၊ထီ၊ ဧလ; ဟူင်းမိုင်းထိုင် ပေးမေ့လွ်. လံးဟွင်းလီ ၊ ကမ်,မေ့လွ်. သေးဂိုင်းခီ

ကွမ်တင်းတေမေးလတ်းလွင်းခိုင်းလီခင်းကံ၊ထီ၊ ကမ်,ဆမ် ဟူင်းမိုင်းထိုင်ဆံ. ယွမ်း  
ကွမ်ဗုဒ္ဓလူကမ်,ရှင်းစား ဤ,ထတ်းထွင်ခိုင်းမိုင်း 20 ပီပုခင်းမေးဆမ်. ရှင်းယူ,ကိုင်းရှိုင် ဂိမ်ကိုင်း  
ရှိုင် ဂူမ်းဆွဲးဂိုင်းရှင်း မီးလွင်းလမ်လွ်ဂမ်ကိုင်းရှိုင် မူမ်းသိုင်းကိုင်းရှိုင်ဆံ စေးထင်,ပီးဆွင်,ရှင်း  
စားမင်ကိုင်း တေလိုမ်းပံတ်းဂေးမီး။

မိုင်းပုခင်းမေး ဝါမ်းမိုင်းကမ်,ပံ,ခိုတ်းဂပ်းမိုမ်မိုင်းလီဝ် ကမ်,မီးဟွေးဟွေး,လွ်. ကမ်,မီးမိုင်းလွ်.  
ကမ်ခိုတ်းဂပ်း လပ်,မေးဂျ,ရှိုတ်းဂမ် ဆမ်းမေးဂေးမေးလူဂိုမ်း လွ်,ဟွေးဟွေးထမ်း,ရှင်စပ်း  
ရှိုတ်းဂေး ဂိမ်စပ်းရှမ်းမူ,ယူ,ဂမ်ဖွမ်,ဆေးဖွမ်,တပေးစမေးလုတ်း ဂူမ်းဆွဲးဂိုင်းမီးလွင်းလမ်လွ်  
ဂမ် မီးတင်းသိုင်းလွ် ဂူ,လပ်,ဆွဲးစမ်းဆမ်,စားယပ်.။

ဂပ်းပမ်မိုင်းလီဝ် မီးဟွေးဟွေးစပ်းထိုင် မိုင်းလွ်,တင်းတိုင်းခိုတ်းဂပ်း မီးမိုင်းလမ်းတင်းယိပ်း  
မီးတင်းကံ၊ထီ၊ ဧလ; ဟူင်းမိုင်းထိုင် စပ်းမေးမီးကေးဆေးဆိုင်ဂူမ်းရှင်းဂူးလမ်း,ထမ်း ကမ်,ဝေး  
ဂူမ်းဗေး ဂူမ်းမီး လွ်,တိုင်းဂူးဂေး, မီးဂူးဂိုမ်း ယူ,တီးရှိုင်းငိုမ်းဟွေးမမ်းဝေး တေသိုဝ်,မိပ်းလွ်လွ်,  
ဆမ်,ဂူလ်း။

မိုင်းလွ်,ကံ၊ထီ,တင်းဟူင်းမိုင်းထိုင်ဆံ. ပီခိုင်းလွ်,ကမ်ခိုတ်းဂပ်းပမ် လွ်,ငံး စပ်း  
ထိုင်ငံး သေတေးဂေး ပေးလွ်,ပီခိုင်းမီးဖွမ်းလီဆမ်တေ. လိုဝ်သေလွ်,ထုတ်းစပ်းထုတ်းကွတ်,  
တွမ်းတေး,ကုပ်,ကွပ်,ဂမ် လွ်,တေးဂပ်းသိုပ်,ရှိုတ်းပံးမင်မီး ရှိုတ်းဂမ်ဂေး,ဂမ်ခံာ် လွ်,တူလ်းစပ်,ငပ်း  
လွ်,တွမ်းတေး,ရှေးမုမ်းတင်းရှူ,မေ့ လွ်,ထံး,စိပ်းရှင်း လွ်,ထံး,ဝီးလီးကွပ်း လွ်,ထွမ်,ဟွေးဂွမ်း  
လွ်,မွတ်,လတ်းသီခင်းတင်း ဧလ; လွ်,တွမ်းတေး,ဂူးပိုင်ပိုင် ဆင်,ကမ်စပ်းရှမ်းစေး မိုမ်ဆင်,ကပ်ဂူး  
ပိုင်ပိုင်တီးမီးဆွဲးဂမ်,ဗေး, မေးယေးဝံ,ဆွဲးမိုင်းကံ၊ထီ၊ ဧလ; ဟူင်းမိုင်းထိုင်သီခင်းသီခင်းယပ်.။

မိုင်းလွ်,ကံ၊ထီ,တင်းဟူင်းမိုင်းထိုင်ဆံ. မီးဖွမ်းလီဆမ်သေတေးဂေး သင်ဂူမ်းတီးလွ်,ဆမ်.  
လွ်,ကမ်,ထုတ်,ကမ်,မိမ်းမိပ်းမမ်းဂေး လင်းပီခိုင်းဗေးဆမ်မိုမ်ဂမ် မိုမ်ဆင်,မင်ကိုင်းကမ်,ရှူ,ထိုင်  
ဖွမ်းရှံ,မမ်းသေ လွ်,ကံ၊ထီ, ကမ်,ဆမ် ဟူင်း မိုမ်ဆင်, လွ်,မိုင်းလီခင်းကိုင်းဆံ,သေ ဂပ်းယွတ်,  
ပိုမ်း ပိတ်,လီခိုင်းပိုမ်း ကမ်,ဝေးတင်းဟွေး,သိုပ်. (Facebook)၊ လံး (Line)၊ မိတ်,သီခင်းဂျိုင်.  
(Messenger) တွမ်းတေး,ကုပ်,ဂမ် ဂပ်းယွတ်,ဂမ် ရှိုင်းပိုမ်းလွ်လပ်းလွ်လွ်း ယွတ်,ဝေးကမ်,မီးဟူင်  
ကမ်,မီးမေး ကပ်ဂူပ်းထံး,တင်,ဂေး,မေးသို,တီခင်း ရှပ်းတူပ်,ဂပ်,သေ ကုပ်,ကွပ်,ဂပ်းယွတ်,ပိုမ်း

နှိတ်းနှိုးဆုံးရှုံးပေးလူ့တီဂ်းယံးဂေးမီးတင်းဆမ် မာင်ဂေးသမ်. တူင်လင်းဂပ်,မီးဆုံးရှုံးမီး မီး  
ဗူင်မီးမေးယူ,ဂေး ကမ်,ဂူဆ်,ကမ်,သွမ်,- ဝူဆ်,ဝုးကမ်,ပီဆ်သင် ကုပ်,လီဆ်းကပ်ပျူ,ကပ်  
မူဆ်းဂူလ်း ယူ,ဂမ်ဂေး,တီးဂေး,တင်း ဂေး,ဝါဆ်းဂေး,မိုင်း ကမ်,လံးဂျု,ယူ,လွမ်းဂမ်ဆ်ဂေးမီး။  
ဂူဆ်းရှင်းစားဂမ်,ဆမ် လိုမ်းဝူဆ်,ဝုး လှဲဂူဆ်းဝူဆ်,ကမ်,မိုဆ်ဂမ် မာင်ဂေး,လှဲစီင်ထိုင်းတူင်ထိုင်းလှဲ  
လံး မာင်ဂေး,လှဲကူဆ်း ပေးလျားဂူဆ်းမေကုပ်,မေဂပ်း လာတ်းဂျမ်းပေ,လှဲတေ, နှိတ်းနှိုးလှဲပိုင်း  
လှဲပီင်လံး ကပ်လွင်းတင်းရှင်,တင်းပီင်းမားလီဆ်းဂမ်ဂပ်းဂမ်။ မိုင်းလျး,တေ,ကုပ်,ဂမ်တင်းသံ  
လွမ်းဂူလ်း ဂျမ်းပေ,လှဲဆံ. ကမ်,ရှိုင်ကမ်,ဆမ်ဆ်း ကမ်,သင်,ထုဂ်,ဂေး စိမ်းဂမ်ဆတ်,ထုပေးလျားဂမ်  
ဂမ်,လိုဆ်းမား မိုင်းဗူင်ကမ်,ဆမ်ဆ်းမေးစပ်,မားဂေး ဗေတ်းမေးဂမ် ပေး,ထုပ်,ဂမ် ထာင်,ထိုမ်ဂမ်  
ကမ်,ဝဲလှဲဂမ် ပိုင်းတေ,ဂမ် ဗူင်ဂေး,ထာင်,မေး မေးဂေး,ထာင်,ဗူင် ဆုံးရှုံးဆ်းကူဆ်းကမ်,ဆ်းမေး,မေး  
လုဂ်းလင်းသုဂ်,သဂ်,လှဲ ကမ်,ရှု,တေယူ,လွမ်းဗွဲ ပေးဂျု,တင်း စမ်းဂျု,တင်း ဂမ်,လိုဆ်းဆုံးရှုံး  
တီဂ်,ယံးယွမ်,မမ်ဆ်းဂေးမီးတင်းဆမ်။ မာင်ဂူး စီဆ်ဂမ် ဗေတ်းမေးဂမ် ထိုင်တီးလံးကပ်ဂမ်တံ  
ဂေးမီး ကမ်လံးရှပ်,လွင်းတုမ်,တိုဝ်,လွမ်းဂေး ပီဆ်လုဂ်းလင်းစပ်,လေးဂူဆ်းဆ်းရှုံးဆ်းစပ်ဆမ်.  
ယပ်, လွင်းလှဲ,ကံ,ထီ,ဆံ. လှိုဝ်သေလင်းရှိတ်းနှိုးဆုံးရှုံးလူ့,ယပ်. သင်လီဆ်းယပ်,ကမ်,မေလီဂ်,  
ဗေစပ်းယမ်းဂေး ယင်းရှိတ်းနှိုးလွင်းလမ်,လှဲဂမ်,ဂူဆ်းဆ်းရှုံးလူ့,ယပ်,ယွမ်းထိုင်းလျားဂမ်, လှိုဝ်သေ  
ဆံ,ကမ်,ဂျု သင်ကမ်,မေဗျာင်,သတီ,လှိုဝ် ယင်းလင်းပီဆ်ဗေစ လင်းလျားဂူဆ်းမိုဂ်းလှိုင်းယွဂ်,ဂပ်း  
ယွမ်းရှု,လဂ်းမိုတ်းဂိုဝ်းယပ်. ဂပ်းဂျု,စံဂမ်,ဂမ်,မီး ဂပ်းဂျု,ဂမ်,လမ်,လူ့,လံးဂေးမီး ဂပ်းဂျု,  
လူဆ်ကပ်,လိုဆ်းကပ်,စမ်း ကပ်,လူ့,ကပ်,ဂေး,မီးမားစားယပ်. မိုဆ်ဆင်,ဂံ,လံး,လိုဆ်းလံး,ရှမ်းဆ်း  
စပ်,လှိုင်းဆမ်,ယပ်.။

ပီးဆွင်,ဗူင်လူကမ်,ရှပ်းစားမာင်လှိုင်းတေဝူဆ်,ဆ်းလှဲယူ,ဝုး ဂမ်,ကပ်,ဂမ်,လမ်းလတ်းတေ,ဂမ်  
ယပ်,ယွဂ်,ဂမ် လာတ်းလီဆ်းတင်းဗူဆ်းဂူလ်း လင်းပီဆ်သင် လင်,ဂျု,ယူ,လွမ်းဂမ်,လှဲ,ဆ်းဂေး  
တေမီး ဂူလ်းဂျု လှဲဂူဆ်းရှပ်းစားဆံ. မမ်ဆ်းမေပိုင်းလံး ဂေး,ဆိုင်,လာတ်းလီဆ်း ထိုင်းဂေး,ဆိုင်,  
ထာင်,လာတ်းတေ,ဂေးမီး။

ဂမ်,လိုဆ်းစား,ဗေဂ်,ထိုင်ပီးဆွင်,ဗူင်လူကမ်,ရှပ်းစား လွင်းလှဲ,ကံ,ထီ, ကမ်,ဆမ် ဗူဆ်း  
မိုဝ်းထိုင်ဆံ. ကမ်,လှဲ,ဝုးကမ်,လီ ကမ်,လှဲ,ဝုးတေပီဆ်ဆင်,ကမ်,ရှပ်းစား,တီမ်,ဝံ,ဆံ.တင်းသိုင်း  
ဂူဆ်းတီးပိုဆ်းလှဲ,တိုဝ်းသေ လံးလီယွမ်,မမ်ဆ်းဂေးမီးတင်းဆမ် မာင်လှိုင်းဂေး,လံးရှု,လဂ်းလံးမိုတ်း  
ဂိုဝ်းဂူဆ်းလီ,လီ,ဂေးမီး မာင်ဂေး,လီဆ်းကံ,ထီ,သေ လံးထုပေးလျားပမ်,ကမ်,ဂေးမီးဆ်းစား။ ဂမ်,လိုဆ်း  
စံးရှပ်းပီးဆွင်,ရှပ်းစပ် လံးဗျာင်,သတီ,လေး ဗျာင်,တူင်ရှပ်းလှဲ ယု,ဂပ်းယွဂ်,ဗွဲ မိုဝ်းလီဆ်းကံ,ထီ,  
(ပိုဆ်းမားဂပ်းယွဂ်,လုဂ်းလမ်းရှပ်း ရှပ်းကမ်,ဂျုဂ်း ရှပ်းဂျု,ဂပ်းပိုဆ်းဂေး,ကမ်,လီ စံးရှပ်း,လှဲပိုဆ်း  
ထမ်,လှဲ,ရှပ်း) မိုင်းလီဆ်းကံ,ထီ,လီယူ, ကမ်,ဗေတ်းဗွဲ လီဆ်းလံး လှဲ,လံး တူလ်းလံး စိုဆ်းယူ,တီး  
ဂူဆ်းလှဲ,တိုဝ်းဂူလ်း ဝုးတေ,လှဲ,လှိုင်း,ရှိုဝ်,ရှိုဝ်,ပီဆ်ဗွမ်,လီ,ရှိုဝ် ဗွမ်,ရှပ်း, မိုဆ်ဆင်,စေး,ဂျမ်းဝုး မိုင်း  
လီဆ်းကံ,ထီ,လေး,ဗူဆ်းမိုဝ်းထိုင် သင်မေ,လှဲ, လံးဗွမ်,လီ ကမ်,မေ,လှဲ, ဆုံးရှုံးဆ်းစီ ဆမ်,ယပ်.။



# ချေးငွေသစ်: ကာင်လံ့မူးတံး ပင်ကုပ်,ကူဝ်း လွင်းရှိုင်းဂါခင်ယာခင်မိုင်း ကျ,လီ,ယခင်, ပွဂ်းဂမ်း - 11

ကွဂ်,ထူဝ်,ပျ, 29-30 ဝခဲး ပီး 2018၊ မိုင်းသိုင်,ဂျ,ပူ,

မိုင်းသိုင်,ဂျ,ပူ, ကတီးရှိုတ်းပင်ကုပ်,ကူဝ်း လွင်းရှိုင်းဂါခင်ယာခင်မိုင်း ကျ,လီ,ယခင်, ပွဂ်းဂမ်း -11 (ASEAN Forum on Migrant Labour - AFML) မိုင်းကွဂ်,ထူဝ်,ပျ, 29 ဝခဲး တျေ, 30 ဝခဲး၊ တီးပင်ကုပ်,ကူဝ်းခခဲး မီးတူဝ်တံခဲးလူင်ပွင်လိုင်း မိုင်းလိုင်းပီခဲးလုဂ်းလုမ်းကျ,လီ, ယခင်၊ တူဝ်တံခဲးမုဂ်,လုမ်းလဝ်းဂါခင်၊ မုဂ်,လုမ်းရှိုင်းဂါခင် ကခဲးလံးထုဂ်,လူင်ပွင်လိုင်းလိုင်းမိုင်း လွဲခခဲး,ခခဲး,ခခဲးလိုင်း၊ တူဝ်တံခဲး လုမ်းတူင်,ပူင်းဂူခဲး၊ တူဝ်တံခဲး မုဂ်,လုမ်းလဝ်းဂါခင် ခွဲးမိုင်း ကျ,လီ,ယခင်, (ASEAN Confederation of Employers)၊ တူဝ်တံခဲး ဗွင်,လီ,မုဂ်,လုမ်းရှိုင်း ဂါခင်ကျ,လီ,ယခင်၊ တူဝ်တံခဲး မုဂ်,လုမ်းရှိုင်းဂါခင်ဖေ,လွံးသိုင် ကျ,လီ,ယခင်၊ လုမ်းတူင်,ပူင်းဂူခဲး ပိုခဲး,တီး ကခဲးလိုင်းဖေ,တီးမုဂ်, (ဗူဂ်,ရမ်, ရှိုင်းဂါခင်ယာခင်မိုင်း ခွဲးကေးသျှူး ခလး, ဂျေဂ်းသါခင် ရှိုင်းဂါခင်ယာခင်မိုင်း ခမးဗွင်)၊ လုမ်းဂူခဲးမိုင်း ပုခဲး,တျ,ရှိုင်းဂါခင်ယာခင်မိုင်း၊ လုမ်းဂါခင် ရှိုင်းဂါခင် ယာခင်မိုင်း ခွဲးကျ,လီ,ယခင်၊ လုမ်းလတ်းလိုင်းလုမ်းဖေ, တူင်,ခိုင်တျ,သုခဲး,လံးလံးယိုင်ဖေ, ပိင်း ခလး ဗူဂ်,ထီခခဲး,ဂတ်,ခခဲးယိုင်၊ လုမ်းပွင်ဂါခင်လူင် လုမ်းကျ,လီ,ယခင်, (ASEAN Secretariat) ဗဝ်းဂူခဲး။ လိုဝ်ခခဲး တူဝ်တံခဲး မိုင်းကေးသထဂျေ,လီ,ယျ,၊ ခီခဲးခခဲး,တျ, သိုတ်, လျ,လီခခဲး, လိုဝ်ခခဲး,ဂေး ဗဝ်းဂူခဲးလံးရှိုင်းခခဲးလုမ်း ပင်ကုပ်,ကူဝ်း လွင်းရှိုင်းဂါခင်ယာခင်မိုင်း ကျ, သီ,ယခင်, ပွဂ်းဂမ်း - 11 ခခဲး။

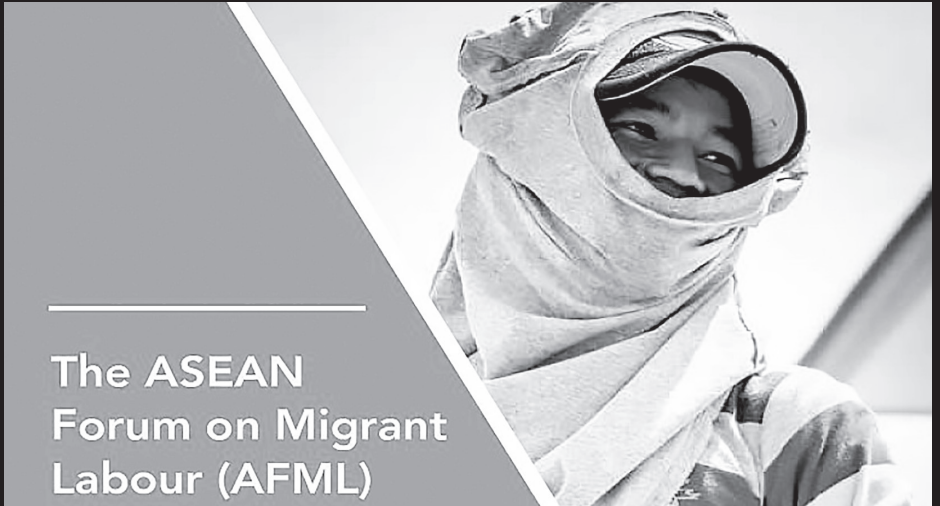


ဆွေးနွေးပွဲ 2018 ဆံ့ မိုင်းသိုင်,ကျဲပူ, ရှပ်,ဂိုတ်,ပုဆိုးဖွမ်းပီဆံ ရှပ်ပင်း မိုင်းကျဲ,လီ,ယဆံ,ဝံ,သေ လွမ်းဆင်,လှိုင်းကားကားကားဝဲး “ကင်းစာမ်,သေ ရှမ်းမုဆိုး” ဆံဆဆဆ. ဆွေးပင်ကျဲ,ကျဲပင်း လွင်းရှိုင်း ကားယဆံမိုင်း ပွန်းဂမ်း - 11 ဆံ့. လံးသိုပ်,ကျဲပင်းဂမ် လွင်း “တျဲ,ကပ်ပံးလင်းယုက်. မုဆိုးကားလီပုဆိုးတျဲ,ရှိုင်းကားယဆံမိုင်း ဆွေးမိုင်းကျဲ,လီ,ယဆံ,” ဆံယဝ်။ လွမ်းဆင်,ဖိဆံကား ပီ 2016 - 2020၊ ကျဲ,မတီ, လွင်းမိုင်းတူင်,ဆိုင်တျဲ,ဂိုတ်,စေရှေ့ဂင်း စလး ယုက်.မုဆိုးသုဆံ, လံးရှိုင်းကားယဆံမိုင်းဆဆဆ.သေ ပင်ကျဲပင်းလွင်းရှိုင်းကားယဆံမိုင်း ကျဲ,သီ,ယဆံ, ပွန်းဂမ်း - 11 ဆံ့. လံးကျဲပင်း လီဂ်းလံးပဆံတင်းရှမ်းထိုင် တျဲ,ကပ်ပံးလင်းသေ 1. ယုက်.မုဆိုးလံး ကတ်ကား ရှိုင်းကားယဆံမိုင်း၊ 2. ဂမ်,ထီမ်လွံးသင်း ဖေံ,ပံးလင်း ပုဆိုးတျဲ,ရှိုင်းကားယဆံမိုင်းစပ်၊ တျဲ,ကားမိုင်းဆေး ရှိုင်းကားယဆံမိုင်းစပ်၊ ရှိုင်းမေပူဆံ,သွဆံ, လွင်းသုဆံ,လံးလံးယိင်းဖိင်,ပီင်း လိုင်းဆံ့။

ပင်ကျဲပင်းလွင်းရှိုင်းကားယဆံမိုင်း ပွန်းဂမ်း - 11 ဆံ့. လံးတုန်းယွမ်းထိုင် မိုင်းလိုင်း ပီဆံလုန်းမိုင်းကျဲ,လီ,ယဆံ,တင်းသိုင်; ရှိုင်းရှမ်းမိုင်းလွံးထီမ်ကားလုင်းမိုင်း တျဲ,ဂိုတ်,ဂင်း စလး ယုက်. မုဆိုး သုဆံ,လံးရှိုင်းကားယဆံမိုင်းစပ် ဆင်,တီးတုန်းဆံ့.ယဝ်။

(ဂ) ကွဲးပံးလင်း; ခင်းဂမ်ကတ်ဂမ် ရှိုင်းဂမ်ယဆံမိုင်း

- 1. ဆင်,ရှိုပ် တေတိုင်းငံးလွဲ၊ တိုင်းပီဆံကားမုးလှိုပ်ဂပ်၊ ဆင်,ရှိုပ်တေလူတီးယွမ်းလံးကျဲ, ကွဲး, စလး မီးလွင်းပိုတ်,ပင်,လုင်,လီင်း ဆိုပ်ရှိုင်းကားယဆံမိုင်းဆဆဆ. ကွဲးပံးလင်း ရှိုင်း ပီဆံလံးရှိုတ်ကားယဆံ.တီးလီပ် (One stop service) တီးဆွေးပိုဆံ.တီးကားလွဲ.တိုင်း



The ASEAN  
Forum on Migrant  
Labour (AFML)



လုံး၊ မှိုဆင်၊ လွင်းဖိုဆင်လိက်၊ ဖိုဆင်လုံး၊ ဂါဆင်ပိုးရွှမ်တွမ်ဝံ၊ ဂါဆင်လိက်ပိဆင်၊ ဂါဆင်လင်း  
ဂူဆင်းရှိုတ်းဂါဆင်၊ ဂါဆင်ပွဂ်းဖိုဆင်း ခလး၊ ဆွဲးစဂ်းဂါဆင်ဖိုဆင်းရှိုမ်းမိုဝ်းဂါဆင် လိုဝ်းဆံ။

2. ကတ်းရှိုတ်းပင်သွဆင်ပဆင်တင်းရှူး လုံးကွဲပံးလင်း၊ မှိုဆင်၊ လုံးကွဲတိုဝ်းဖူဆင်းမိုဝ်းထိုဝ်  
(Smart devices)၊ သိုဝ်၊ တူင်၊ ဝိုင်းဂူဆင်း၊ လွင်းဂါဆင်ငါဆင်းတျူးရှိုင်းဂါဆင်ယာဆင်မိုင်း၊ ရှိုမ်းပျး  
လွင်းစေးမုဆင်း မိုဝ်းတေကွဂ်၊ မိုင်း၊ ဖဝ်းမိုင်း၊ ပိုဆင်ခဖစေးမုဆင်းစာဝ်၊ ငါဝ်း၊ ယုဂ်းမုဆင်းဆမ်၊  
ဂတ်းရှိုင်းဂါဆင်ယာဆင်မိုင်း ခလး၊ ပဆင်စီပံးဝိုယဝ်၊ တူင်၊ ပင်သွဆင် လိုဝ်းဆံ။

3. တိုက်းသုဆင်းပဆင်ရှိုင်းတျူးရှိုင်းဂါဆင်ယာဆင်မိုင်း ကွဲတိုဝ်းပံးလင်းရှိုင်းရှိုင်းစွာင်စွာင်၊ မှိုဆင်၊  
ဂါဆင်လံ၊ ဝိုင်းလိုဆင်၊ ဝိုင်းကဆင်စာထုဂ်၊ လုံးဆဆမ်၊ ရှူးလံ၊ တိုတ်းတေး၊ မိဆင်းစာဝ်ယမ်းလီ၊  
ကွဲတိုဝ်းပံးလင်း တီးဂါဆင်ကတ်းဂါဆင် တျူးရှိုင်းဂါဆင်ယာဆင်မိုင်း၊ ဂါဆင်ဂူတ်၊ ကတ်းရှိုင်းဂါဆင်  
ယာဆင်မိုင်း၊ တျူးလုံးသုဆင်၊ လုံးဖိုင်၊ ဝိုင်း ခလး၊ ဆွဲးဂါဆင်ထိုင်မေးဂါဆင် လွင်းစာပံးလွမ်းလီဆင်  
လီဆင် လိုဝ်းဆံ။

4. ဆွဲးဂါဆင်ယုဂ်းမုဆင်း သိုင်တုမ်၊ တွပ်၊ လွင်းဂါဝ်၊ ယွဆင်း ဂါဆင်ကွဲတိုဝ်း ပံးလင်း ခလး လုံး  
တင်းစဂ်းလိတ်းလွင်းတုမ်၊ တိုဝ်၊ တျူးရှိုင်းဂါဆင်ယာဆင်မိုင်းစာဝ်ဆံ၊ တီးလွဲသင်၊ ထုဂ်၊ ဂေး၊  
ဂမ်၊ ထီပဆင်လွင်းလုမ်းတေး၊ လုမ်း ရှိုမ်းမိုဝ်းရှိုတ်းဂါဆင်လွမ်းဂါဆင်ဆဆမ်။

5. ဂေးသင်၊ ယုဂ်းမုဆင်းပဆင် ပိုင်စေးမုဆင်းရှိုင်းဂါဆင်ယာဆင်မိုင်း ပိုဝ်းတျူးလီဂ်၊ ရှူးလုံး ရှိုင်းဂါဆင်  
ခလး လုမ်းလင်းရှိုင်းဂါဆင် လိုဝ်းမီးပိုဆင်းရှိုတ်းဖိုင်ဖူဆင် ခလးတင်းလွင်းပိုတ်၊ ပင်၊ လူင်၊  
လီင်းဂျူးကွဲ၊ လံ၊ မိုဝ်းရှိုတ်းဂါဆင်၊ ဆွဲးလုဝ်းပါဆင်ကဆင်ဝံဆဂ်း ဂါဆင်ရှိုမ်းလုမ်း ခလး စေးမုဆင်း  
သုဆင်၊ တူဝ်ယူဆံ၊ ဆွဲးပိုဆင်၊ တီးကဆင်သင်၊ ထုဂ်၊ ဆဆမ်၊ တိုက်းသုဆင်းပဆင်ရှိုင်း တျူးမုဂ်းလုမ်း  
လိုဝ်းဂိုဝ်၊ ရွှင်၊ တေပိုဆင်ခဖစေးမုဆင်းပဆင်ဂါဆင်၊ တိုက်းသုဆင်းပျး လုမ်းကေး၊ လဆင်၊ သီ၊ ခလး  
လူင်ပွင်လိုင်း ရှူးစာဝ်းရှိုမ်းမိုဝ်းပျး။

**(ခ) ဂါဆင်လွဲးသင်၊ လွင်းပံးလင်း၊ တျူးရှိုင်းဂါဆင်ယာဆင်မိုင်းခဝ်**

6. တျူးရှိုင်းဂါဆင်စာဝ် တေလုံးလမ်းပုလုးဖူဆင်းလီ လွင်းကွဲတိုဝ်းပံးလင်းဆဆမ်၊ မီးစဂ်းဂါဆင်ဂူး  
လဆင်၊ လဆင်၊ ရွှင်၊ ဂါဆင်ကွဲတိုဝ်းပံးလင်းဆံ၊ တေကမ်၊ လင်းပဆင်ဖူဆင်းလီလုံး တီးဂါဆင်  
လွဲးသင်တင်းမူတ်းဆင်၊ ဂဝ်၊ ဖူဆင်းယမ်းတိုက်၊ ယုဂ်းမုဆင်းဆမ်၊ ဂတ်းရှိုင်းဂါဆင် တျူးကွဲ  
တိုက်းပံးလင်းယူဆဆမ်၊ ထုဂ်၊ လီထိုင်သိမ်းပျး ဝင်လုံးကဆင်ပိဆင်မီးယူမိုဝ်းလီဝ်။



ဂၢၤဆၢယၢဆၢမိုၣ်းစၢ် ထုၣ်လံးမီးသုၣ်ဆၢစၢ်ဂၢၤတူၣ်ဆိုင်ပုၤ ဆၢ်ဂၢၤဆၢမိုၣ်းသၢင်း၊ ယုၤတီးဂၢၤဆၢ  
လှံးတိုၣ်းသေ ထုၣ်လံးမီးသုၣ်ဆၢပၤဆၢတၢင်းစၢ်တိုင်လံး။

14. ယုၣ်မုၢ်ဆၢ ပုၣ်ပွၣ်ဆၢမိၣ်ဂၢၤတၢ်လှံးတိုၣ်းပံးလၢင်း ဆၢ်ဂၢၤဆၢလှံးမိုၣ်း လုၣ်ဂၢၤဆၢမုၢ်ဆၢ  
စ့ (စ့ဆၢ-၅)၊ ဂၢၤဆၢပိုၣ်ဆၢမိၣ် ဂၢၤဆၢမုၢ်ဆၢမိုၣ်း ဖူၣ်ဂီၢ်ဂွၢ်လၢင်းလှံးမိုၣ်း၊ ပၤဆၢတၢင်းစၢ်တိုင်  
တၢ်လှံးတိုၣ်းပံးသ့ဆၢ ကိၣ်တၢင်း ယုၣ်မုၢ်ဆၢပၤဆၢတၢင်းမေုၤပံးလၢင်း ပုၣ်ဆၢတၢ်ဖူၣ်ဂီၢ်  
ဂွၢ်လၢင်းယိုၣ်းလှံးဝံ။

15. ပၤဆၢတၢင်းဂူၤ လှံးဖူၣ်ဆၢလီ ဂၢၤဆၢလှံးတိုၣ်း ပံးလၢင်း လၢစး ပိုၣ်တၢ်ဂၢၤဆၢတၢင်းတၢ်မေုၤ  
ဂိုၣ်းယိုၣ်း ယၢင်း မိုၣ်းဆၢ။ ပိုၣ်တီၢ် - လိုၣ်ဆၢ၊ ဂၢၤဆၢစၢ်လှံးစ့ပီၤဆၢ။

ဂၢၤဆၢလၢတၢ်မုၢ်တၢင်းဆိုင်ဆံး ပီၤဆၢတၢင်းစၢ်တိုင် တူၣ်တီၢ်ဆၢလှံးမုၢ်ဆၢမိုၣ်း ဆၢ်ပၢင်ကုၣ်  
ကူၣ် လီၢ်လံး လှံးစ့ဂၢၤဆၢယၢဆၢမိုၣ်း ပုၣ်ဂၢၤဆၢ - 11 မိုၣ်းကွၢ်ထုၣ်ပုၤ 30 ဝၢ်း ပီၤ 2018  
ဆၢဆံး။

ဖူၣ်ဆၢမုၢ်ဆၢမိုၣ်း မွၢ်လၢတၢ်ဆၢမုၢ်ဆၢမိုၣ်း လှံးလှံးတီးထၢဆၢဖူၣ်လှံး ဂၢၤဆၢစ့ဂၢၤဆၢ မိုၣ်းသိၣ်  
ဂၢၤပုၤ ဂီၢ်ဂၢၤဂၢၤဆၢတူၣ်လှံးထိုင်လှံးလၢစ့စီၢ် ကိၣ်တၢ်လှံးကၢၤဆၢလၢတၢ်ဂၢၤဆၢပၢင်ကုၣ်ကူၣ် လှံး  
စ့ဂၢၤဆၢယၢဆၢမိုၣ်း ပုၣ်ဂၢၤဆၢ - 11 ယၢ် သိုၣ်ပုၤမွၢ်လၢတၢ်ဆၢမုၢ်ဆၢမိုၣ်းထိုင်တီး ထၢဆၢ  
ဖူၣ်လှံး ဂၢၤဆၢစ့ဂၢၤဆၢ မိုၣ်းထံး ကၢၤဆၢတၢင်းစၢ်တိုင်ကုၣ်ကူၣ် လှံးစ့ဂၢၤဆၢယၢဆၢမိုၣ်း  
ပုၣ်ဂၢၤဆၢ - 12 ဆၢပီၤ 2019 တေမုၢ်ဆၢ။



# လုံးပေါက်ဂရပ်ဆွဲ (Hack) ချောမုန်း ခွဲးဖွဲ့ခင်းမိုဝ်းထိုင် (Smartphone)

ဗွင်းယမ်းဂပ်းပာဆ်ထီဂ်းဆူဝ်းလူဝ်းဂျီး (Technology) စိုတ်းဂပ်းစိုဆ်းလခ်းမုန်းဆူ  
ဗွင်းမိုဝ်းထိုင် (Smartphone) လုံးစပ်းမုန်းဖိဆ်းလွင်းယို,ကဆ်ဆိုင်; ဆ်းလတ်းပာဆ်ပီးဆွင့်ရှိုင်းကဆ်  
ယာဆ်မိုဝ်းကဆ်ဆိုင်;ယူ,ယဝ်။ ပီးဆွင့်ရှိုင်းကဆ်ယာဆ်မိုဝ်း ဆ်းမိုဝ်းထံး ဂူလ်းကမ်,ဂျး ပီးဆွင့်တံးရှပ်း  
စားလိုဝ်းယူ,ဆ်းမိုဝ်းတံးရှပ်းစားဂျး ကွဆ်ကဆ်လွ်းဗွင်းမိုဝ်းထိုင် (Smartphone) မုန်းဆမ်းတုတု  
ဝုးဝုး လိုဝ်းသေလွ်းဂပ်းသိုဝ်,တိတ်းတေ,ရှာကဆ်ယဝ် ယင်းမီးထိုင်တင်းဆမ် မိုဆ်ဆင်, တူလ်းငပ်း  
ရှပ်းသိုင် ထွမ်,ဗိုင်ဂျမ်း ထံး,စိပ်းရှပ်း ထံး,ငပ်းရှပ်းသိုင် (ဝီးတီးကူဝ်း) ဂိပ်းဗိုဆ်လိဂ်းဗိုဆ်  
လုံးကဆ်လမ်, လွင်းစေးမုန်းဂိပ်, လွင်းဂါဆ်ငိုဆ်း တေ,ထိုင် ဂါဆ်လွ်း,လံး,ငိုဆ်းတင်းဗွင်းမိုဝ်း  
ထိုင် (Smartphone) ကမ်,ဂျးဆူဂူလ်း မာင်ဂေ,မာင်ဂူဆ်း ယင်းတေလွ်း,တိမ်မံလပ်ဂူ,ကဆ်  
ကဆ်ဆမ်း ရှိတ်းပိဆ်းဗွင်း (File) သေ သို,ဝံဆ်းဗွင်းမိုဝ်းထိုင် (Smartphone) လူ,ဂျမ်း,ယဝ်။  
ဂွပ်းဆမ်း ဆ်းဗွင်းမိုဝ်းထိုင် (Smartphone) ဆိုင်;စိုင်းဆမ်း တေမီးစေးမုန်းဗွင်း လွ်း,မဆ်းဆမ်းတု  
တု မိုဆ်ဆင်, မံလပ်သုဆ်,တူဝ်, သူဝ်းစသုးမီးတီးယိုဝ်း (Social Media)၊ စေးမုန်းသုဆ်,တူဝ်,  
စိပ်းရှပ်း စွင်ရှပ်းလိုဝ်းဆူ လုံးဂိပ်းဝံဆ်းဗွင်းမိုဝ်းထိုင် (Smartphone) စလး ဆိုဝ်ကွဆ်းလံး  
(Online) စွ်းဝုး တင်းသိုင်;ဆမ်းယဝ်။ ဂွပ်းဆမ်း ရှပ်းရှပ်းတင်းသိုင်; ထုဂ်,လီဗွင် လွင်းဗွင်းလွ်း  
ဆိုဝ်ကွဆ်းလံး (Online) ကဆ်လွင်ဝုး ရှိတ်းဂူဝ်း (Hacker) ကဆ်ဝုးဆမ်း မုန်းလတ်းမုန်းရှိတ်း  
စေးမုန်းသုဆ်,တူဝ်ရှပ်းဂျး, ဂါဆ်ရှပ်းမုန်းလိုင်;စွင်ထီဂ်းဆူဝ်းလူဝ်းဂျီး (Technology) စိုတ်း  
ဂပ်းစိုဆ်းယို,မုန်းရှိုင်းဂျးရှိုင်းဂေ, လုမ်းလိုဝ်းဗွင်းလွ်းကဆ်လွင်ဝုး ရှိတ်းဂူဝ်း (Hacker) လိုဝ်းဆမ်း  
ဆိုင်;စိမ်းစတ်းလွ်းယူ,တု,သေ, တွဆ်းတု,တူဝ်,ဂပ်,ရှပ်းမုန်းလမ်းစိုတ်းလွမ်းဆမ်းယဝ်။ သင်  
လိုဝ်းဗွင်းမိုဝ်းထိုင် (Smartphone) ထုဂ်,ရှိတ်းဂူဝ်း (Hacker) စပ်းထိုင်စေးမုန်းဆ်းဗွင်းမိုဝ်း  
ထိုင် (Smartphone) ရှပ်းလုံးလိုင် ပဆ်ရှာကဆ်တေလွမ်းမုန်းဆမ်းဂေ, မိုဆ်ဆင်, -

- ငိုဆ်းဆ်းယေးငိုဆ်း ကဆ်ရှပ်းဂွင်ဂဆ်ဝံတင်းကွဆ်းလံး (Online) တေရှာဂျး,လူလ်း  
ဆမ်မိုဝ်းရှိတ်းဂူဝ်း (Hacker) ကဆ်လတ်းကပ်ပဂျပ်းဂိမ်း (Program) ကဆ်လွင်ဂဆ်ဝုး  
ထဂျပ်းဂျမ်း (Trojan) ဆမ်း မုန်းပွဲ,ဝံဆ်းစိုင်းတီး ကဆ်ရှပ်းလွ်းလွမ်းဂါဆ်ငိုဆ်းရှပ်း သင်  
လိုဝ်းရှပ်းစားလွ်း,လံး,ငိုဆ်းတင်းကွဆ်းလံး (Online) လိုင် ပဂျပ်းဂိမ်း (Program) ကဆ်  
ဆူ တေလတ်းဂိပ်းစေးမုန်းရှပ်း မိုဆ်ဆင်, မံလပ်ဂူ,ကဆ်ကဆ်။ မိုဝ်းရှပ်းတိတ်းမံလပ်ရှပ်း  
ဆ်းလွ်းကဆ်စပ်းလွ်းတိတ်းဆမ်းလိုင် ပဂျပ်းဂိမ်း (Program) ဆမ်း တေကပ်မံလပ်ရှပ်း

သုင်,ပမ်တီးရှ်းဂိုင်း (Hacker) တၢင်းကိမ်းတိုင်းဆဲးတီးသေ တေစးထိုင်ဆဲးယေးငိုမ်း  
ကွမ်းလံး (Online) ရှမ်းဆဲးသေ ဝံးသေဆဲးဂေး ငိုမ်းကမ်းမီးဆဲးယေးငိုမ်းသူ  
လဝ်းဂေး တေကမ်,လိုင်သင်ဆဲးယဝ်။

- လွင်းကမ်ပီဆဲးစွင်သုမ်း,တူင်ရှမ်းဂူးကမ် မိုမ်းဆင်, ဗဟိုပုဂ် စေးမုမ်းသုမ်း,တူင်ဆိုင်  
ကွမ်းလံး ကမ်,ဆမ် စေးမုမ်းဆဲးဗဟိုမိုမ်းထိုင်ရှမ်းစေးဂေး လၢင်းထုဂ်,ယုပီတီးတင်း  
မူတီး သေကမ်,ဂေး ကမ်လမ်,လွင်းဂေး စပ်လိုင်ဆဲးတေကပ်စေးမုမ်းသုမ်း,တူင်သူလဝ်း  
လိုင်ဆင်, စီမ်းရှမ်း ကမ်,ဆမ် စလိပွဲတီးကူင်း ပွဲ,ဆဲးကိမ်းတိုင်းဆဲးတီးသေ ရှ်း  
ရှ်းဂေး,ရှမ်းလံးဆဲးယဝ်။

**ဂမ်းဆဲးရှမ်းကွမ်ကမ်မးတူင်း လွင်းတၢင်း 15 စေး ကမ်တေလၢင်းရှူးဝး ဗဟိုမိုမ်းထိုင်  
ရှမ်းဆဲး လွင်,လီဝ်းဂူးရှ်း (Hack) ဆဲးစေး။**

1. ရှမ်းသုးကပ်း (Application) ကမ်ပီဂ်,ပိုင်း လုင်းရှမ်းကမ်,လံးလုင်း (Download)  
လုင်းသုး,ဆဲးဗဟိုမိုမ်းထိုင်ရှမ်း။ လဝ်းစွင်စွမ်,ပဆီ,ဗဟိုမိုမ်းထိုင်ဂမ်းပုးဆမ် တေတိတ်း  
တင်းကပ်းမၢင်ကမ်ဝံးဆဲးဗဟိုမိုမ်းထိုင်ဂိုင်းမး လိုင်ဆင်, Facebook, Instagram,  
Twitter လိုင်းဆဲ ပုးဂမ်းလီဝ်။ သင်လိုင်ဝးရှမ်းသုးကပ်းကမ်ရှမ်းကမ်,ရှူး,လၢင်းလိုင်  
လၢင်းပီဆဲးကပ်းကမ်ရှ်းဂိုင်းလၢဂ်,စပ်းမး ရှပ်းဆဲး ရှ်းထုတင်းထွင်တူင်းဂမ်းလီဝ်ဝး  
ကပ်းကမ်ဆဲးပီဆဲးကပ်းသင် ဗဟိုမိုမ်းရှမ်းစွင်သၢင်း လီဝ်လိုင်ဆဲး။
2. ကပ်း (Application) မၢင်ကမ်ဂိုတ်းဂျ, မိုင်းဗွင်းရှမ်းတိုက်လွဲ,ဂၢမ်ယူ, ကမ်,ဝး ရှမ်း  
ကပ်းတိတ်း (Update) မွဲ,ယဝ်ဂေး တိုက်ပီဆဲယူ, တိုက်ဂိုတ်းဂျ,ယူ,ဆဲလိုင် ဆဲးရှိုင်းဗွင်း  
မိုမ်းထိုင်ရှမ်းဆဲး လၢင်းမီးမေးလံးစး (Malware) မးယု,ဂပ်းယုင်းယူ,ဂေးပီဆဲလံး။
3. ထာမ်, (Battery) မူတီးဝံးဗဲးပိုင်းဂျ,ဂပ်,လိုင် မမ်းတေမီးကပ်း (Application) မၢင်  
ကမ်ဆဲးရှ်းဂိုတ်းဂၢမ်ရှမ်းဂုင်းမမ်းယူ, လုင်းတီးရှမ်းကမ်,ရှူး, စလးကပ်းကမ်ဆဲးဂေး  
ကမ်,လုးဝး ရှမ်းကပ် App Store ကမ်,ဆမ် Play Store သေလုင်းဝံးဆဲးရှိုင်း သမ်ရှ်း  
ဂၢမ်ယူ,ရှမ်းဂုင်း။
4. ဗဟိုမိုမ်းထိုင်ရှမ်း ရှ်းဂၢမ်ထိုင်းလုင်း ကမ်,ဝးရှမ်းရှ်းရှ်းတီးဂပ်းစေးမုမ်းရှမ်းမီး  
ဆမ်မိုမ်း စလးပိဂ်ကပ်းတီးကမ်,လုင်,လွဲ,ဂၢမ်ဆဲးပီတီးဂေး တိုက်ဂိုတ်းဂၢမ်ထိုင်းယူ,။  
မၢင်ဂေး,မၢင်လိုင် ပေးရှူး,ဝးထာမ်,မမ်းကမ်,ပေးစီယဝ်စလးရှိုင်းထိုင်းလုင်းဆဲ ဆဲးတီးဂျ,  
လံးမွဲ,သေတု, မမ်းဂေးတိုက်ထိုင်းယူ,မိုမ်းဂပ်,။ ကမ်ဆဲးမံထိုင်ဝး ကပ်းမၢင်ကမ်



တိုင်းခန်းတိုင်းဂရိတ်၊လုပ်လုပ် လူလုံးမေးလ်စဝေး (Malware) သင်၊ဂရိတ် နှိတ်းရှိုးရှိုးထိုင်း လူင်း ကမ်၊ဆမ်ဂေး၊ မမ်းတိုက်လက်စေးမုမ်းသုမ်းတူဝ်၊ရှင်းသေ သူင်းပမ်းရှိတ်းရှိတ်း တာင်းကိမ်းတိုင်းခန်းတိုင်းဆမ်းယဝ်။

5. ရှင်းလွှဲ၊ဂရိတ်၊ဆမ်းမိုင်းထိုင်ရှင်းဂမ်းဂိတ်ကွမ်း၊ရှုလုံးသေတု၊ ရှိင်းမမ်းကုမ်း၊ ကမ်၊ဆမ် မံး ဝံးဗိတ်းပိုင်းလိုင် လာင်းပိမ်းလူလုံးကိတ်းမာင်ကမ်းတိုက်ရှိတ်းဂရိတ်၊လုပ်လုပ် လူလုံးမေး လ်စဝေး (Malware) သင်၊ဂရိတ် ရွမ်းဆမ်း ရှိတ်းရှိုးရှိုးမိုင်းထိုင်ရှင်း ကုမ်း၊ ကမ်၊ဆမ် မံး ယူ၊လိုင်ဆမ်းဆမ်းယဝ်။
6. ကိတ်းခင်းမိုင်းထိုင်ရှင်း ပိုက်၊ခိုမ်းမားရှင်းရှုလုံး စလး ရှိင်းမိုင်းထိုင်ရှင်းဂေး၊ တေဂံပိတ်ပိတ်ပိုက်၊ပိုက်၊ ယူ၊ရှင်းရှုလုံး။
7. ရှင်းကမ်၊လံးသိုပ်၊မိုင်းကွက်၊သေတု၊ မံးမိုင်းပိတ်၊ပိတ်၊မိုင်းမိုင်း၊ တေပေးမားခင်းကမ်းဝေး ရှင်း သိုပ်၊မိုင်းကွက်။
8. မိုင်းထိုင်ရှင်း တေသူင်း၊စေး၊ရှမ်း SMS ကမ်၊ဆမ် Social Network ရှင်းရှုလုံးမမ်း။
9. ပိတ်ရှိတ်းမိုင်းထိုင် စလး ကိတ်း ကမ်၊လံး။
10. မိုင်းရှင်းတိုက်သိုပ်၊မိုင်းလာင်းတေး၊ပိုင်းယူ၊ဆမ်း သိုင်တေစာတ်၊စာတ်၊ရှာရှာ စလး၊ တေမီး သိုင်သွမ်းသိုင်ကိတ်းရှင်း (Echo) ကမ်၊ဆမ်ဂေး၊ လိပ်းလူးလမ်းရှိတ်းရှိတ်းစပ် လက်ထွမ် ရှင်းယူ။
11. ဝိပ်းသံး (Website) ကမ်းရှင်းကမ်၊ယမ်းပိုက်၊ခင်း Web Browser ရှင်းဆမ်းဂေး၊ တေ ရှမ်းစပ်းမားတင်းဆမ် တင်းလံ။
12. ရှင်းကမ်၊လိမ်းကိမ်းတိုင်းခန်းတိုင်းဆမ်းသေတု၊ ရှုလုံး Data Internet မီးလွင်းလွှဲ၊ဆမ် လိုင်ကမ်းရှင်းလိမ်းရှင်းလွှဲ၊ဆမ်းလိုင် ကမ်းဆုံးဂေး၊ မမ်းပိမ်းမိုင်းဆင်၊ကိမ်းတိုင်းခန်း ရှင်းရှုလုံးလံးစလး၊ တေလံးလံး၊မားမမ်းဆမ်လိုင်ရှိတ်း။ ပေးပိမ်းဆမ်းလိုင် ရှိတ်းရှုလုံး၊တူလုံးဝေး ကိတ်းကမ်းလွှဲ လွှဲ၊ Data ဆမ်လိုင်ပိုင်း။ သင်လိုင်ဝေး ရှုလုံး၊ထတ်းရှမ်းယဝ်လိုင် သင် ပိမ်းကိတ်းကမ်းရှင်းကမ်၊လံးလိမ်းဆမ်း ထုတ်၊လီလူပေးထွမ်းကိတ်းကမ်းဆမ်းကွက်၊ခင်းရှိတ်း မိုင်းထိုင်ရှင်း။

- 13. ၎င်းယင်းကမ်းပံ့လံ့ပိုက်,ကိပ်ဒ်သင်သေတၢ၊ မီး Pop-up လိုင်းကွင်းသဆေးခံာ်ခွင်ခင်းမး။
- 14. မီးကီးမေးလ် (email) ကဆိပ်ဆိပ်လိုင်းခွင်ခင်းဆဆိ သူင်,ကွက်,တင်းဆမ်တင်းလံာ်သေ ထိုင်တီး, Spam Filters ပလွတ် (Block) ကီးမေးလ်ခွင်ခင်း။
- 15. ဖူဆိမ်းမိုင်းထိုင်ခွင်ခင်း ကမ်,သိုပ်,ကွက်,လံး ကမ်,ဆဆိ လျားတတ်း နှိတ်းနှိတ်းကမ်,လွဲ,လံးလိုင် လွင်းဆိ လိပ်းပိဆိပိုဆိးလက်ကမ်မံာ်ဖူဆိမ်းခွင်ခင်းဂျါ,ဆဆိယဂ်။

ပေးပိဆိဆင်,လွင်းတင်း 15 ဖေး ပျးဆိပ်ဆိလိုင် မိုဆိတင်းဝျး ဖူဆိမ်းမိုင်းထိုင်ခွင်ခင်းဆဆိ ထုက်,လျားနှိတ်းဂိုင်း (Hacker) ခင်းထိုင်ဖေးမုဆိမ်းခွင်ခင်းယဂ်ဆိ ဝျးလံးဆင်,ဆမ်။ ဂွင်းဆဆိခလး ပေး လွဲ,ဖူဆိမ်းမိုင်းထိုင်လိုင် နှိတ်းဖှာင်သတိလွင်းဖိတ်းပိုင်းခွင်ခင်းခွင်ခင်းယူ,တၢ,သေတၢ။

**ဂမ်းဆိသမ့် ခွင်ခင်းမးတူထုးဝျး သင်လိုင်ဖူဆိမ်းမိုင်းထိုင်ခွင်ခင်း လိပ်းထုက်,လျားနှိတ်းလိုင် ခွင်ခင်း ကွမ်ကမ်မးလိပ်းနှိတ်းတူထုး လံးခဂးခံမဆိ ခလး လံးခဂ့ဂင်းမဆိးလွမ်းဂမ်။**

- ❖ တိတ်းတင်းကိပ်ဒ်ကမ်ဂူတ်,ထတ်းပဆိလွင်းဂူမ်,လူမ်းဖူဆိမ်းမိုင်းထိုင်ခွင်ခင်း မိုဆိဆင်, Anti-virus ခလး Anti Malware ကမ်ယုမ်,ယမ်လံး။
- ❖ ကပ်ကိပ်ဒ်ကမ်ခွင်ခင်းကမ်,လံးတိတ်းတင်းခွင်ခင်းဂူလ်း ကိတ်,တင်းကမ်ကမ်,လံးလွဲ,ဂမ်လိုင်း ဆဆိ ကွက်,ပိတ်း။
- ❖ ဂိုဒ်သိတ်း (Reset) ခိုင်းဖူဆိမ်းမိုင်းထိုင်ခွင်ခင်း နှိတ်းပိဆိမိုဆိမိုင်းသိုဝ်မးမု,မု, (Factory Reset)။
- ❖ သင်လိုင်ဝျး ယင်းတိုက်မီးမိုဆိဆင်,လွင်းတင်း 15 ဖေး ကမ်လတ်းမးပျးဆိပ်ဆိလိုင် ကပ်ဂျါ,တီးသုဆိမဆိးသေ နှိတ်းဖူမီးလွင်းပိုဆိဂူ,ဖိတ်း,ဖူဆိမ်းမိုင်းထိုင်ခွင်ခင်း ဂူတ်,ထတ်းပဆိ ခလးဂျါလွင်းလံးခဂးခံမဆိ။
- ❖ သင်လိုင်ဝျး လံးခဂ်လိင်း (Link) သင်သေကမ်,ဝျး ကမ်သူင်,ခင်းမးဆိးကီးမေးလ်ခွင်ခင်း ကမ်,ဆဆိ တင်းဖေးဂျါမ်း (SMS) တီးဂူဆိမ်းကမ်ခွင်ခင်းကမ်,ယမ်းဂူ,လက်ဆဆိလိုင် ကမ်,ထုက်,လိပ်ပိုက်,တူထုးလျားလျား။

- ❖ သင်လှိုင်း၊ ငှမ်းဈေး၊ ဈာတ်ဖွား (Charging) နှိုင်းဖွားမိုင်းထိုင်ရှမ်း လွမ်းကမ်းတီးပိုဆ်း ပခမ်းဈာတ် မိုဆ်ဆင် လွမ်းရှာဆ်းစံးစွင်၊ နှင်၊ ရှိုင်းမိဆ် လိုင်းဆ်းလိုင် ရှ်းလိုက်တီး Notification မဆ်းဆ်းဝေး ဈာတ်ထာဆ်းလံလံ (Only Charging) ဆ်ဆ်းရှိုင်းသေ ရှိုင်းရှိုင်းပိုဆ်း ကမ်၊ လာင်းလက်စေးမုဆ်းရှမ်းဆ်းယဝ်။ ရှ်းလီတီးသုတ်းဂေး၊ ရှ်းပိတ်နှိုင်းသေ လင်၊ ဈာတ်၊ ဖွားဆ်း လီလိုင်ပိုဆ်းယဝ်။
- ❖ ရှမ်းလွ်းနှိုင်းမိုင်းကမ်းတွင်းမံလပ်ရှမ်းရှိုင်း ဆ်းဖွားမိုင်းထိုင်ရှမ်း။ ရှ်းတွင်းဝံရှမ်းရှိုင်း စလး၊ ရံ့လံးပခမ်းမံလပ်ရှမ်းဆ်း လီတီးသုတ်းယဝ်။
- ❖ ပိတ်လွင်းကမ်းလွ်းဝံးဖွား (Wifi) ကမ်းပိုဆ်းပခမ်းလံလံဆ်း ပိုင်းတု၊ လူတ်းလွမ်း လွင်းထုတ်၊ လက်စေးမုဆ်းသုဆ်းတူင်ရှမ်းလူတ်း သီဆ်းတင်းဝံးဖွား (Wifi)။
- ❖ သင်လှိုင်း၊ ငှမ်းတိုက်လွ်းဝံးဖွား ဖွား (Free Wifi) ယူ၊ လိုင် ရှမ်းလွ်းလံ၊ ဝိုင်းတင်း ကွမ်းလံး (Online) ရှိုင်းလွင်းရှိုင်းတင်း။
- ❖ သွ်းမံလပ်တု၊ စမ်းလွ်းနှိုင်းဖွားမိုင်းထိုင်ရှမ်း ဆင်ရှိုက်ရှိုင်းတင်၊ ဂေး၊ တေကမ်၊ လာင်းမုး ပိုတ်၊ စမ်းလွ်းလံး။

မွက်းဂုးဆ်းရှိုင်းဂေး၊ လွ်းဖွားမိုင်းထိုင်ရှမ်းလံဆင်၊ လွတ်းလွတ်းလီဝ်းလီဝ်း မုဆ်းမုဆ်း သိုင်းသိုင်း လူတ်းကမ်၊ လူင်၊ မံးလွ်းပိုဆ်းတေမုးရှိုင်း မုးလက်စေးမုဆ်းသုဆ်းတူင်ရှမ်းလံးဆ်း ယဝ်းစး။



# CYBER BULLYING



## Cyberbullying

### လွင်းလွတ်ပေး၍ခွင့်လမ်းလမ်းလမ်းလိပ်

တီးပွင့်စွင် Cyberbullying (လွင်းဂင်းလိမ်ဆွဲကွမ်းလမ်းလမ်း) ပီမ်လွင်းဂင်းလိမ်တောင်၊ ဂေး၊ ဖေဆဲ၊ တင်းကွမ်းလမ်းလမ်းဆွဲပီမ်လမ်းတင်း လွင်းလု၊ သံ၊ ဂွမ်း လွဲ၊ တိုင်းစေးဂွမ်းပူဆွဲပီမ် တေး၊ တောင်၊ ဂေး၊ ကမ်ပီမ်လွင်းဂင်းလိမ်တီးဂွမ်းဂေးလွဲဂေးဆိုင်လေး၊ မိုမ်ရှင်ပီမ်လွင်းဂင်းလိမ် တေး၊ သေး၊ ကမ်၊ လွဲပွတ်လိပ် လွင်းရှိုတ်းသင်းလိုင်ဆဲဆဲ လင်းပီမ်ယူ၊ တေး၊ သေး၊ ယွဆွဲပိုင်းဆွဲလူဂ်း ကွမ်းလမ်းလမ်းဆွဲ ဂွမ်းကမ်ဂင်းလိမ်ဆဲဆဲ ကမ်၊ လဲ၊ ရှပ်ထူပင်းတေး၊ ဆေး၊ ကမ်ပီမ်ယိုင်းမံဆဲတေး တေးလေး၊ လင်းပီမ်လဲ၊ 24 လူဂ်းမူင်း။ ပေးတူဂ်းဖေ၊ ဂွမ်းဂေး၊ ကမ်ဂင်းလိမ်ဆဲဆဲ မိုမ်ပီမ် လွင်းသိုင်းမူမ်တေး၊ စပ် ဂူဂ်းဂေးပေးမေးတူဂ်းဂေး၊ ကမ်ပီမ်ဖေ၊ ထုဂ်းဂင်းလိမ်ဆဲဆဲလိုင် ကမ်၊ လွဲလဲ၊ ထုဂ်းဂင်းလိမ်ပွတ်လိပ်ဂူဂ်း လင်းပီမ်လွင်းဂ်းသိမ်းပုံယူ၊ ဆွဲလွဲစပ်တေး၊ သေး၊ ဂေး၊ လင်း ပီမ်လဲ၊ ယွဆွဲပိုင်းဆွဲလူဂ်းကွမ်းလမ်းလမ်းဆွဲ စေး၊ မုမ်းစပ်၊ သာဆဲဆွဲဂူ၊ ပီးဆေး။



# လွှဲလုံးလုံးရှုပ်ထွေး: Cyberbullying

1. ကမ်းထုတ်၊ လီဂ်ပိန်းဝံ့ဂျေးလီဝ် ယွဆ်ပိုဝ်းလောင်းရှိုတ်းရှိုးပီဆ်လွင်းတုဂ်းစင်တူဂ်ဂပ်။
2. ဂ်ပိန်းစေးမုဆ်းဝံ့ တျ၊ ပီဆ်လွင်းတိုင်း၊ ဖေါမံမီး။
3. သင်ဝေးထူပေးလျးရှားရှိုင်းလိုင် ထုဂ်၊ လီလီဂ်းလံးမံဖူဆ်း ကီးမေးလ် စလး တီးယူ။
4. ဗွင်းယမ်းမိုဝ်းထူပေးလျးလွင်းလျ၊ ဆဆ် ကမ်းထုတ်၊ လီသူဆ်လုံ ယွဆ်ပိုဝ်းကမ်းမီးလွင်းသင် တီးတေဂ်တီးရှိုးရှားရှု၊ ဖေါတီးမေးစပ် ဂျ၊ ကုပ်၊ ကျောင်းဂဆ်လီလီဂျေးကမ်းမီးလွင်းသင်လီ စိုဆ်းမား ယွဆ်ပိုဝ်းစပ်ကမ်းမီးလွင်းမီးတင်း။
5. ကမ်းထုတ်၊ လီသူင်းစီပီးရှား ကမ်းဆဆ် စေးမုဆ်းကဆ်လမ်လွင်း ဆ်းကိဆ်းတိုင်းဆ်တံ၊ သ် ပီဂ်သမ္မိဝေးကမ်းပဆ်ဂူဆ်းတင်းဆမ်ဂုဆ်သေတျ၊ ဂျေးယဝ် လူဝ်၊ ဝူဆ်ဝံ့တျ၊ သေဝေး စီပီးရှား လိုဝ်းဆဆ် လောင်းလုတ်းကွဂ်၊ ဂျ၊ မိုဝ်းလုံဂျေးလံး။

## တူပယ်၊ ခွင် Cyberbullying ကဆ်ပီဆ်လွင်းတေ။

### 1. ဆမ်ရှုပ်

ဆမ်ရှုပ် (ကိုဝ်းတင်၊ လီဆ်း) လံး တွပ်၊ ရှပ်ဂျေးကဆ်ယွဆ်းပီဆ်ကူလ်းဂျေး တီးဆ်းဖေါတုပုဂ်းမုဆ်းဆဆ် ဂူလ်းဂျေးမဆ်း ဆင်းဂျေးကမ်းရှူးလက်းဖူလံးဂျေးကဆ် ယွဆ်းမုဆ်းဆဆ်။ ယူ၊ သေလူဝ်းဆိုင်၊ ဖူလံးဂျေးဆဆ်ဂျေး လံးကပ်စီပီးရှားကဆ်ထံ၊ ကပ်တင်းလင်မဆ်းဆင်း မိုဝ်းဖွင်းကပ်၊ ဆမ်ဆဆ် လွင်းတီးဖေါတုပုဂ်းစင်ဖူလံးဂျေးဆဆ် ရှိုတ်းရှိုးမဆ်းဆင်းတုဂ်းလုံသေ ကမ်းမဆ်းလုံဝေး လံးထုတ်၊ ဖူလံးဂျေးဆဆ် လက်ထံ၊ စီပီးရှားမိုဝ်းလုံ မဆ်းဆင်းဂျေးလင်၊ လံးသူင်း၊ စေးဂျမ်းတက်ဂျ၊ တီးဖူလံးဂျေးဆဆ်သေ လာတ်းဝေးရှိုးမွတ်၊ ပီတီးစီပီးရှားဆ် ဂူလ်းဂျေးစီပီးရှား ကဆ်တင်၊ ဂျ၊ ယဝ်ဆဆ် ကမ်းရှူးဝေးသိုပ်၊ သူင်းဆမ်ထိုင်ဂျေးရှိုတ် မွတ်၊ ဂျ၊ သေတျ၊ ဂျေး ကမ်းလောင်း စမေးစိုဆ်းသင်လံးယဝ်စလး ရှိုတ်းရှိုးမဆ်းဆင်း ဝူဆ်းရှင် လုံတူဂ်း ဆွဆ်းကမ်းလပ်း ယွဆ်ပိုဝ်း ဝူဆ်းရှင်ယူ၊ တျ၊ သေ၊ လွင်းဝေးစီပီးရှားဆဆ် တေပိုဆ်ဖေါဂျေးထိုင်တီးလုံလံ၊ ထံ၊ သင်ဖွင်း လိုဝ်သေတင်းလင် မဆ်းဆင်းဆဆ်။



တီးမား- ကွင်းတီးတျ၊ ပုဂ်းပွင်လုဂ်းကွဆ်၊ စလးဆေးရှိုဆ်းကိုင်းမိုင်း လဆ်းကွမ်မဂ်၊ တူဆ်း



## 2. Monica Lewinsky

တွန်းတု၊လွင်းကန်ပီခ်ထိ 2 ဆံ့ ပီခ်လွင်းစွင်ဂူခ်းဂျေ၊ကန်ကျ၊ယုယု၊တီးသုတ်းလး ပီခ်လွင်းကန်ပီခ်စာပ်၊လိုဝ်းလင်တီးသုတ်း ပီခ်လွင်း Monica Lewinsky ဖူးယိင်းလောင်းစိုဝ်း ကမေ၊ဂိုဂန်၊ ကျ၊ယု 44 ပီ ကန်လံးလုးတိုလွပ်းလွင်းမီးဂျ၊မလွမ်းဂန်တင်း လွမ်လိုင်း Bill Clinton မိုဝ်းပီ 1998 (မိုဝ်းဆန်မန်းဆင်းကျ၊ယု 22 ပီ) ရှိတ်းရှိုး Bill Clinton လံးလုး ထွန်ကွက်၊ဂန်ပီခ်လွမ်လိုင်း မိုဝ်းဖွင်းဆန် ပီခ်ဖွင်းကိန်းတိုဝ်းဆိတ်၊စပ်းမုးလး စာပ်၊မန်း ဆင်းလံးထုက်၊ပိုခ်ဖေကွက်၊ဂျ၊ပံးတေ့တေ့ ကျ၊ဆု၊စွင်ကိန်တိုဝ်းဆိတ်၊ရှိတ်းရှိုးရှပ်းလံးရှန်ဝုး စာပ်၊ကန်လံးတင်၊မိုခ်းတီးကိန်းတိုဝ်းဆိတ်၊ဆန် ပီခ်စာပ်းရှိုင်းတီးသုတ်း တေ၊ကပ်လုင်းဆန်ဂမ်း လိပ်ယဝ်။

လွင်းဆံ့ရှိတ်းရှိုးဂူခ်းတင်းမိုင်းလီဆေးမန်းဆင်းဝုး မု၊ယု၊စမးမွက်၊ယုးဆံသေ ရှိတ်းရှိုး မန်းဆင်း မူဂ်းယု၊ဆွဲးရှိုခ်း စာပ်းတင်း 20 ပီ ရှာဆံ့တေ့၊ထိုင် 2015 မန်းဆင်းဂေးလံး ကွက်၊မုးလာတ်းတီးဆွဲးလံးဂန် TED talks ဆန် လူဂ်းမန်းဆင်းဂပ်းသိုပ်၊လိုဝ်းမန်းဆင်းဝုး Patience Zero (ပီခ်ဂူခ်းပီခ်ဂျေ၊ကွန်တင်းသုတ်း) ဆွဲးလွင်းကန်လံးသရေ့လူ၊ဆွဲးတူင်းဂူင်း ဂူခ်းကန်ဂျင်းစွင်ဆန်။ မန်းဆင်းလာတ်းဝုး ဆွဲးဂမ်၊ဖေ့၊ဂူးမိုဝ်းဂူးဝန်းဆံ့ မီးလွင်းဖွင်းထုင်း ကန်မွဲ၊မွဲ၊မုးလိင်းတင်းဆန် ဆန်ပီခ် Culture of humiliation (ဖွင်းထုင်းကန်ထင်၊လိက် စလးသေဆေး) စာပ်၊ဂူးဝန်းဝန်းဆံ့ တိုခ်းမီးစေးဂျမ်းကန်ဂိပ်၊စွင်းလွမ်းလွင်းလိုဝ်းသိင်လူ၊ လွင်း လီကံးစွင်ဂူခ်းတင်၊ဂျေ၊ ယွန်စာပ်၊လိုဝ်းဆံ့ ပီခ်စာပ်၊ကန်တိမ်းငံးလး ရှိတ်းရှိုးမီးဂူခ်းတူဂ်း လူဆမ် လိုဝ်းသေဆံ့ဂမ်၊ဂျေ၊ မန်းဆင်းလံးပန်တင်းရှန်ထိုင်တု၊တေဂေးပန်ရှာဆွဲးဂမ်၊ဖေ့၊ရှပ်း ဂူးဝန်း ဆံ့ပုးယဝ်။



Image: James Duncan Davidson

သူလင်းလူ့ ဂုတ်,ထတ်းတူလုံးယပ်.၅၂. ... !!!



လွင်းခင်းထိုင်တူလုံးလွမ်းပုံးယူ,လီရှင်းဂါခင်ယခင်မိုင်း  
ဂိပ်,လွင်း ပုံးဂုတ်.တပ်းမိင်း ပီး (B) ငလး; ပုံးဂုတ်.တပ်းမိင်း လီး (C)

တၢင်းပိခ်ဝံးဂုတ်တပ်းမိင်း ပိခ်ဈေးဂု.တၢင်းပိခ်ကခ်သူ့စပ်ရှမ်းရှူးလွင်းမခ်းမုးရှိုင်  
ယဝ်းသေတု. ကမ်,မီးဗွေဗွေလှဲဝံ့ပိခ်လွင်းယံ့.။ ပိခ်ယွခ်ခွမ်းသူ့စပ်ရှမ်းရှူးဝုး တၢင်းပိခ်  
ကခ်ဆံ့ ပိုခ်းလတ်းဝံ့ဆွမ်းသံါမံါဈေးဂု.တၢင်းပိခ်ကခ်ရှူးရှိုင်းကခ်ဆိုင်းဆခ်းယဝ်း။ ဖေင်ရှၢင်းတၢင်း  
ပိခ်ကခ်ဆံ့ ကမ်,ရှူးရှိုင်းဆံ့သေတု. လိုဝ်းဝံးဂုတ်တပ်းမိင်းဆံ့ မခ်းတေမီးယူ. 6 မိပ်း မိုခ်  
ဆင်,- A B C D E ငလး; G လိမ်တိုင်းဆံ့ယဝ်း။ ဆွမ်းတွမ်းဆံ့ ဂွမ်းသင်ငလးရှမ်းစားကပ်လွင်း  
ဝံးဂုတ်တပ်းမိင်း ပီး (B) ငလး; ဝံးဂုတ်တပ်းမိင်း လီး (C) မုးပိခ်လွင်းယံ့.လု,ပေးဝုးဆံ့လိုင်  
ဂူခ်းကခ်လပ်းလိုဝ်းဝံးဂုတ်တပ်းမိင်း စပ်တေကမ်ရှူး.တူပ်ဝုး; စပ်လပ်းလိုဝ်းဝံးဂုတ်တပ်းမိင်း။  
ဂွမ်းပိုင်းဝုး; ဂမ်းပုးဆမ်ဆံ့ တေကမ်,ကွဂ်,ဖေင်ရှၢင်းဂီးသင်ဝုး; ပိခ်တၢင်းပိခ်ကခ်ဆံ့ ဂူလုံးမာင်  
လိုင်းစတု တေမီးဖေင်ရှၢင်း တူပ်လိုင်တုလိုင်၊ ကမ်,စွမ်းဂိခ်စပ်းဂိခ်ဆမ်၊ တွင့်စုခ်းစွမ်းရှၢင်း၊ ဖေံးကွ  
ခ်,(ယိပ်း)တေမီးသီလိုင်စိုခ်း ငလး; ဖေံးလူင်(စီး)တေမီးသီလၢင်လူင်၊ မီးလူမ်းဆၢပ်၊ လိပ်းလွမ်း  
ဆိုင်လွမ်းတူပ်၊ ကူခ်းကူခ်းကွခ်,ကွခ်, ငလး; တပ်း ကမ်,ဆမ် တွင့် တေဂွီး လိမ်လိုင်းဆံ့ယဝ်း။

ဂူခ်းဂမ်းပုးဆမ်တေကမ်,ရှူး.တူပ်လပ်းဂပ်,ဝုး; လူပ်လပ်းဂပ်,ဆမ် မီးလွင်းတၢင်းကခ်လၢင်း  
ပိခ်တၢင်းပိခ်ကခ်ဆံ့ယူ.ဝံ့ဆွမ်းတူပ်ရှမ်း။ ဂွမ်းဆမ် လွင်းဂုတ်,ထတ်းတူလုံးလိုဝ်းဝံးဂုတ်တပ်းမိင်း  
ဆမ် မခ်းပိခ်ကခ်ဆမ်လမ်,လွင်းတွမ်းတု,တူပ်လပ်းဂပ်,စတုစတုယူ.။ ဂူခ်းကခ်လၢင်းပိခ် ငလး  
ထုဂ်,လီဂျု,ဂုတ်,ထတ်းတူလုံးဆမ် 1. ဂူခ်းလိုင်းကခ်ယူ.လွမ်းဂိခ်လွမ်းဂူခ်းဂေ့.ကခ်ပိခ်  
တၢင်းပိခ်ဝံးဂုတ်တပ်းမိင်းဆမ် စပ်းမုးဂုတ်ထတ်းတူလုံး; 2. ဂူခ်းလိုင်းကခ်လံးထိမ်လိုတ်း  
လိုင်းပိခ်လိုတ်းကခ်ပိုခ်းလူဝံ့ ဆးပီ 2533 ဂွမ်းပိုင်း ဖေံးပုံးယူ.လီခ်းမိုင်းထံး တိုဂ်မီးလွင်း  
ဂုတ်,ထတ်းလိုတ်းလွင်းတၢင်းပိခ်ဝံးဂုတ်ကခ်ဆံ့ လင်ပီ 2533 ဂူလုံး။







## ကိုးထီး (IT) ဧလ; လွင်းဌဂ့.ဂင်းလုဂ်းကွခင်း,

ကိင်ဆိုင်ဂင်းလံးယမ်းလိင်ဆွဲသေ ကိဆ်တိုဂ်ဆိတ်,ပိဆ်ကဆ်လမ်,လွင်းတွဆ်းတု,ဂီပီးရွမ်  
 ဖေးမုဆ်း ဂူလ်းဂး ဖေးမုဆ်းကိဆ်တိုဂ်ဆိတ်,ဆွဲ ပိဆ်မိုဆ်မိတ်းသွင်ဖူး။ လွင်းပိုဆ်ဖေးဖေးမုဆ်း  
 ယမ်းလိင်ဆွဲ ပိဆ်ကဆ်ဂမ်လွဲးတု,ဖေဝဲ.ဂူဆ်းရှင်းလီမိုဆ်း ဖမ်းထိုင်ငါးစလ; ဖွမ်တု,တေဂ်.  
 တိုဂ်းငါးသေတု.ဂေး ယင်းတိုဂ်မီးလွင်းမံးလွဲးအံ,ဂူမ်,လူမ်းစလ; ဂါဆ်ပိဆ်သုဆ်.တူဂ် လိုင်ဆင်,  
 ဂါဆ်ပိတိုလီဆ်ဂဆ်တင်းကိဆ်းတိုဂ်ဆိတ်, ဂါဆ်ပိတိုလီဆ်လွင်းလံးယင်း ဂါဆ်ယွဂ်,လီဆ်းတင်း  
 သံ,ပိုင်,သံ ဂါဆ်လဂ်ဖေးမုဆ်း ဖေးဂွမ်းကဆ်ရှိတ်းရှင်းလမ်းလင်းကဆ် လု.ဂု, ဂွမ်းဆ်စလ;  
 လုဂ်းကွဆ်,ဆွဲ တေလံးပိုပိဆ်လမ်,လွင်းတီးသုတ်း လွင်းဂူမ်,လူမ်းစလ; ဆွဲဂါဆ်လွဲ.တိုဂ်းကိဆ်  
 တိုဂ်းဆိတ်, ရှင်းဂိုင်,ငါမ်,ရှင်းမီးဖွဆ်းလီဆ်ဆွဲ။

ဝံးသေလံးရှင်လွင်းတမ်းလွဲးတီးလုဂ်းကွဆ်,ယဝ် လံးရှိတ်း sextortion ဆဆွဲ မာင်ပွဂ်း  
 ဂူဆ်းလွမ်းရှုယိုဂ်,တင်းကွဆ်းလံးဖပ် ဂ်ဂ်ဂ်းရှင်းလုဂ်းကွဆ်, ရှိတ်းသင်းလွင်းကမ်,ထုဂ်,မိဆ်း  
 တင်းဆေးဂွင်းထံ,ရှုပ်းစလ; ထံ,စိပ်းရှင်းသေ ဖပ်တေကပ်စိပ်းရှင်းလိုင်ဆဆွဲ ဂု,ရှု,ဆမ်တွဆ်း  
 တင်းကွဆ်းလံး။



# လွင်းလူခင်

လွင်းသူတေကွမ်းဂူခင်းကမ်းကမ်းရှု့လက်ခမ်းခင်းမှိုင်းရှိုခင်းသူသေ ပွဲရှိုခင်းလီခင်းရှိုခင်းဂေါ့လုဂ်း  
ကွမ်းသူရှု့? သင်လိုင်ဝုး လုဂ်းလမ်းသူလင်းလွဲတိုင်းထီဂ်းဆူဂ်းလူဂ်းယီသေကမ်းကမ်း လိုင်  
ခင်း သမတ်၊ ဗုဒ္ဓခင်း ထီပီးလီတ်၊ ကမ်းဆမ်း ဗွမ်ဗေဝ်၊ တိုင်းလိုင် ဗင်လင်းပီခင်းယိုဝ်၊ ကမ်းမီးဗေခင်းစီခင်း  
တိုင်းကွမ်းလံးသ်သေ ဗုဒ္ဓရှု့ယိုဝ်၊ တိုင်းကွမ်းလံးသ်လင်းစပ်ထိုင်ခင်းလုဂ်း တိုင်းတေ၊ လုဂ်းလမ်း  
သူ လွမ်းခင်းလိုင်တိုင်းဂေါ့ကမ်းစပ်တမ်းလွဲခင်း။

# လွင်းကပ်ယိခင်းကိခင်းတိုင်းခင်းတိုင်း

လုဂ်းကွမ်းလင်းကပ်ယိခင်းကိခင်းတိုင်းခင်းတိုင်း၊ လူဂ်းလွဲတိုင်းသမတ်ဗုဒ္ဓခင်း၊ ဗွမ်ဗေဝ်၊  
တိုင်း၊ ခင်း၊ ဝီ၊ တီ၊ ကျပ်၊ ဂ်၊ မ်။

# လွင်းလံးလွဲကွမ်းလံး ရှိုလွတ်ယေး (လံးလွဲကိခင်းတိုင်းခင်းတိုင်းရှိုဂိုင်၊ ငမ်၊ ခင်း၊ မီးဗွမ်းလီ)

- သွမ်းလုဂ်းလမ်းသူလင်း ဂ်၊ ဂပ်၊ ဗေ၊ ရှုမ်း၊ လူမ်း၊ ဗွင်ကိခင်းတိုင်းခင်းတိုင်း။
  - (ဂ) တေကမ်းလံးပခင်းဗေး၊ မုခင်းသူခင်းတိုင် လိုင်ခင်း၊ ဂုတ်ခင်း၊ မံဗုဒ္ဓခင်း လိုင်ရှိုခင်း  
ကမ်းဆမ်း လိုင်ရှိုခင်းခင်းရှိုခင်းဂေါ့ ရှုမ်းပုးကျပ်ဂေါ့ခင်းစပ်။
  - (ဃ) ရှိုဂုခင်းလီလီဂွမ်းသေ လင်းတိုင်၊ မိုခင်းခိုင်ကွမ်းလံးသ် ခင်း ရှိုခင်းလွဲဝုး ဗင်  
ကမ်းလင်းခိုခင်းမွတ်၊ ပီတ်၊ ကမ်းစပ်လံးတိုင်၊ မိုခင်း ခင်း၊ ခင်းလမ်းခင်း။
  - (င) ပေးတိုင်၊ စီပီးရှိုခင်းဆုံ ယု၊ ပေပိုတ်၊ ပီခင်း ရှိုခင်းလံးတင်းမူတ်း ယွမ်းပိုင်းစီပီးရှိုခင်းလိုင်  
ခင်း လင်းပီခင်းတီးသူခင်းလွဲရှိုခင်းတင်းခင်းခင်းလင်း လင်းပီခင်းကမ်းသားခင်းစပ်ခင်း  
ဝမ်းတိုင်းခင်း။
  - (စ) ကမ်းထုဂ်းလီလွဲတိုင်းဗေးဂွမ်းကမ်းကမ်းယီခင်းခင်း ကမ်းဆမ်း သူင်းဗေးမုခင်း  
ကမ်းကမ်းလိုင်လွဲသေ ကမ်းလင်းစပ်လွဲခင်းခင်း။
  - (ဆ) ကမ်းထုဂ်းလီရှိုယိုဝ်ကျပ်ဂေါ့ကမ်းကမ်းရှု့လက် တီးကမ်းလမ်းတေ၊ ခင်း  
ကွမ်းလံးသ်။

- လှုပ်,လုံး,လိတ်း,တူလှ်းတင်းရှိုင် စလး; ဝိပံသံ့တ်ကဆဲလုဂ်းသူလဝ်းလှ်းတိုဝ်းကိဆဲးတိုဝ်းဆဲတ်,။

**မုဂ်းကုမ်းဂိပ်,ခွင်းတွင်းတု,လှ်းထံမ် လွင်းပူခင်းပံခင်း/လွင်းဂျာခမ်းတွင်းတင်းဂျ,မတီးလုဂ်းကွခင်း,**

- လုမ်းတူင်း,ဂူင်းဂူဆဲးကဆဲလှ်းထံမ် စလး; ယူတ်းယုပဆဲလုဂ်းကွဆဲ, လှိုင်ဆင်, မူလဆဲထိ ဗေး,လုဂ်းကွဆဲ, မံးဗူဆဲး 1387။

**သူလဝ်းကွင်းဂူ,ယူ,ဝု; မံးမီးဂူမ်,ငမ်းပခင်လုဂ်းကွခင်း, ဗေးသေ့ 2546 မီးဝံ.တွင်းတု,ဂူမ်, ငမ်းပခင်လုဂ်းကွခင်း, ခင်းမိုင်းထံး**

မီးတူပ်ယာင်,ဗေးမုဆဲးပိုဆဲးထာဆဲ မံးမီးဂူမ်,ငမ်းပခင်လုဂ်းကွဆဲ, ဗေးသေ့ 2546 မီးဝံ တွင်းတု,ဂူမ်,ငမ်းပခင်လုဂ်းကွဆဲ, ဆဲးမိုင်းထံး ကဆဲပီဆဲလွင်းဂူမ်းငမ်းကဆဲထာဆဲးကဆဲပေးစမး ဂူးဂေး,လှ်း,လံးဂူ. ကဆဲပီဆဲတု,ပံးဂူ.တွင်းတု,တူလှ်းထိုင်လုဂ်းလဝ်းဂပ်,ဆဲး-

**1. ပေးစမး စလး; ဂူဆဲးဂူမ်းထိုင်း ပွံ,ပိုဆဲပွံ,ပီတ်းလုဂ်းကွဆဲ, (ဗေးလိလမ်း 25)**

ဗူးဂူမ်းထိုင်းလုဂ်းကွဆဲ, တေလံးတူလှ်းထိုင်လုဂ်းကွဆဲ,ရှိုမ်းလမ်ယူ,တု,သေ, ယွဆဲဂါဆဲယူ, ရှိုမ်းလမ်ဆဲဆဲ တေရှိုတ်းရှိုတ်းလုဂ်းကွဆဲ,လွတ်းဗေးလံးလှိုင်လံးလွင်း; ဂွပ်းဆဲဆဲစလး; သင် လှိုင်ဝုးလုဂ်းကွဆဲ,မီးတိုဝ်းတင်းလံးယူ,ရှိုမ်းလမ်ဂူဆဲးဆဲးရှိုမ်းလှိုင် ဂေး,ပီဆဲပေးစမးထုဂ်, လီကပ်လှိုင်သ့,တူလှ်းထိုင်လုဂ်း ဆင်,ရှိုင်ပေးတေကမ်,မီးဗေးသင် လှိုင်သေဆဲကမ်,ဂူး ယင်းပီဆဲတိုဝ်းတင်းတီးလီ တွင်းတု,တေဆဲလွင်းရှိုတ်းဆဲးဆဲးရှိုမ်း စလး; လွင်းမံးလှိုင် ကဆဲပေးစမးမီးဆိုင်လုဂ်းဆဲး။

**2. လွင်းရှိုတ်းသင်းကဆဲတေတုမံတိုဝ်းပံးတူပ်စလးပံးလှိုင် (ဗေးလိလမ်း 26)**

လွင်းလံးရှိုတ်းသင်းလွင်းရှိုင်ရှိုင်းတေး,လုဂ်းကွဆဲ, ကဆဲပူဆဲလှိုင်ဂျ, ကမ်,ဆဲဆဲ လတ်း လျှိုင်ရှိုင်းသေ ရှိုတ်းရှိုတ်းတိုဝ်းလှိုင်, ပေး,ထုပ်ရှိုင်းပူဆဲတီး ကမ်,ဆဲဆဲ လွင်းရှိုတ်းသင်းကဆဲ ရှိုတ်းရှိုတ်းလုဂ်းကွဆဲ,ရှိုတ်းထိုင်ဝုး ဂူဆဲးဆဲးရှိုမ်းကမ်,မီးလှိုင်ရှိုတ်းစလးကီးလူဆိုင်လုဂ်းကွဆဲ,သေ ရှိုတ်းရှိုတ်းလုဂ်းကွဆဲ,ဆဲဆဲမီးပံးပူဆဲကဆဲတုမံတိုဝ်းပံးလှိုင်ဂျ,။



3. လွှဲ. လောင်း ကမ်းဆစ် နှုတ်ခွဲလုနီးကွမ်း၊ နှိတ်းဂါမ် ကမ်းဆစ် နှိတ်းခွဲပိမ်းဗေးတေ၊ တူဝ် ကမ်းဆစ် လှဲသေ ပိမ်းလွင်းတုမ်တိုင်တေ၊ လွင်းဟွဲ၊ မးဂးသုင် ကမ်းဆစ် ငွေရှမ်းတေ၊ လွင်းပုဂ်းပွင်ဆမ်ဂတ်လုနီးကွမ်း, ( ဖေးလိလမ်း 26 )

လုနီးကွမ်းကမ်းဝါးဆုံ ပိမ်းဗွင်းကမ်းလှိုင်. လံးတူလှိုင်ထိုင်လုမ်းလုးလီလီ ခလး ထုဂ်, လီ လံးရှပ်လွင်းငွေဂင်းပဆ်လုလုးပေးစမး ဆင်, ရှိတ်တေလံးရှပ်လွင်းလွတ်းဗေးတီးသုတ်း ကမ်း ထုဂ်, လီလံးလွဲ. နှိတ်းဂါမ်တီးကမ်းတေလောင်းပိမ်းဗေးတေ, ကးသးဂ်းခလး ပိမ်းဗေးစိမ် ကမ်းတေလောင်းမတ်, လိပ်းတီးတူဝ် ကမ်းဆစ် ထိုင်တံဆစ်။

4. လွင်းတေ၊ လွင်း ခလး လွင်းဂး. စံတူဝ်ဂူးလွင်းလွင်း; ( ဖေးလိလမ်း 26 )

လုနီးကွမ်း. တေလံးရှပ်လွင်းတူလှိုင်ထိုင်လုမ်းလုးတီးပေးစမး တေကမ်းလံးပဆ်ဂျ, ဂိပ်, ဗွင်းလွင်းကမ်း, လီဂူးလှိုင်လှိုင် နှုမ်းပးလွင်းဂး. စံတူဝ် လှိုင်ဆင်, စံတူဝ် လှိုင်သေပိမ်း လွင်းဗိတ်းသိမ်ယဝ် ကမ်းဂး ယင်းပိမ်းဝင်ဂးဂါမ်းကမ်းနှိတ်းခွဲပိမ်းဂူးစိတ်းလံ ကမ်း မီးဗေဝါ. တီးလီဂျ, တင်းဆး။



**5. လွင်းသိုဉ် လွင်းစံ၊ လွင်းလီဂ်းလံး၊ ကမ်,ဆမ် ဂိမ်လဝ်း၊ ဧလး၊ လုတ်,လီဆိးယုး၊ ကမ်ကမ်, လှ်းစေးလီ.သင်,မေုယု (စေးလီလမ်; 25 ဧလး; 26)**

လုဂ်းကွမ်,ကမ်,ပံ,လှ်းစးဝ်းယမ်းကမ်ဂိဝ်,စွင်းလွမ်းလွင်းကမ်,လီလီဝ်းဆံ ကမ်,ဝုး လီဆိး ယုး လဝ်း ယုးမဝ်းဂမ် နှိတ်းရှ်းယွင်,မဝ်းလွမ်းသေ တုမ်တိုဉ်ဂူဆိးရှိမ်းရှွမ်း ပိုင်ငိုဆိးပိုင် တွင်း နှိတ်းရှ်းတုမ်တိုဉ်ပံးယု,လီ ဧလး ပံးလှ်း နှိတ်းရှ်းသုဂ်ယုင်းတင်းတူဝ်ဧလးတင်းလှ်း ရှမ်းပုးဗွမ်းလု.ကမ်ဂိမ်လဝ်းဆမ် လောင်းနှိတ်းရှ်းပိမ်ဗေဒေဂိုင်ဂါဉ်သေ ပိမ်တုဂ်စိတ ဧလး လောင်းပိမ်စီးလဂ် ယုးမဝ်းဂမ်ဂေး ပိမ်ကမ်ဗေဒေမံမီးဆိးမိုင်းထံး။

**6. ကပ်လုဂ်းကွမ်,ပိမ်ခိုင်းမိုဝ်းသေ လှ်းပိမ်ဂူဆိးယွမ်း ကမ်,ဆမ် ဂူဆိးဂေး,ဂါဆိဂုံ၊ (စေးလီလမ်; 26)**

တေကမ်,လံးဂု.စံဂူဆိး ကမ်,ဝုးလွင်းသင်သေဂေးယုဉ် ဂွပ်းဆိး ပေးကပ်လုဂ်းကွမ်,မုး ပိမ်ခိုင်းမိုဝ်းသေ ရှ်းနှိတ်းပိမ်ဂူဆိးယွမ်း ကမ်,ဆမ် ပိမ်ဂူဆိးနှိတ်းဗေဒေမံမီးလိုင် မံ ထိုင်နှိတ်းဗေဒေပဂ်းပိုင်မံမီးဂု.စံဂူဆိး။

**7. ရှိတ်းရှိုးဂှ် သင်,ရှိုးရှိတ်း ရှုလ်းသူခါး ကမ်,ဆမ် စွါးပမ်ရှိုးရှိတ်းလွင်းလိုင် (စေးလိလမ်; 26)**

လွဲ,ကျ,ဆေး,သေ လီုသင်, ကမ်,ဆမ် ရှုလ်းသူခါးလုဂ်းကွမ်,ရှိုးရှိတ်းလွင်းလိုင်ဆမ် မံ ထိုင်ပိမ်လွင်းဖေတ်းပဂ်းပိုင်မံမီးလး ဖွင်းမိုဝ်းရှုလ်းဂျ,ထိုင်ကွင်,တီးယူ,ယိုဝ်,ဆမ် ဂါမ် တီးပိမ်ယိုဝ်,ဆမ် ပိမ်လွင်းလီုဂံတုခါးတု,လုဂ်းကွမ်,လး ပိမ်လွင်းကမ်တေတိတ်းလပ်း ဆ်းလွဲဂျ,သေ တေမွတ်,ပိတ်းဂေးယာပ်။

**8. ဖူးဂုမ်းထိုင်လုဂ်းကွမ်, ကမ်ပိုမ်ဖေး လိုင်; စီပ်းရှုင်း ကမ်,ဆမ် စေးမုမ်းကမ်ဂီဝ်, စွင်းလွမ်းလုဂ်းကွမ်,ဆမ် လင်းရှိတ်းရှိုးတုမံတိုင်တေ,လိုင်သိုင် လွင်းဆပ်ယမ် ကမ်,ဆမ် သုခမ်,လံးစွင်လုဂ်းကွမ်, (စေးလိလမ်; 50)**

လွင်းရှိတ်းသင်းလိုင်ဆံ ပိမ်လွင်းပူဆံပိမ်သုခမ်,လံးသုခမ်,ပိမ်ဂုမ်း လွင်းပိုမ်ဖေးစေးမုမ်း ကမ်ဂုမ်းလုခမ်စပ်လင်းကပ်စေးမုမ်းလိုင်ဆံဂျ,ပိုမ်ဖေးသေ ပိမ်စေးကင်းတု,တေ ရှိတ်းသင်းသေလိုင်သေလွင်း တု,ဆမ်တုခါးတုဂ်,လး ရှိတ်းရှိုးတုဂ်းပိမ်ယိုဝ်,သေ လံး ရှပ်လွင်းလူ,သုမ်း။





# မီးဘူခင်းတိုက်ကျေ့ဂ်းခင်းတီး ခင်းမိုင်းထံး

## Emergency Telephone Number

၇၉	လုမ်းတမ်းဆူတ်,	-	191
၇၉	လုမ်းစေဗ်း	-	199
၇၉	တၢ်တိုင်းလၢတီးလွင်းလူတ်ဂးဂ်း	-	1192
၇၉	မံးဗူခင်းဂ်းခင်းတီးဂ်းယု	-	1669
၇၉	သုခင်းတိုင်းပၢင်း လွင်းတိုက်လင်းယု	-	1413
၇၉	သုခင်းတၢ်တိုင်းလၢတီး လွင်းယုစလး ဗူဝ်းဂုခင်းကဆဲပွမ် ရွင်းဂၢခင်းထၢခင်းဗူခင်းလုင် ပံးယုလီ	-	1556
၇၉	တိုင်းပၢင်းလွင်းတၢင်းပိခင်းဂုခင်းကဆဲပွမ် / ကိတ်သ်	-	1663
၇၉	သုခင်းပံးယုလီပံးလုင်	-	1323
၇၉	လုမ်းဗူခင်းတုလုင်းလွမ်းဂၢခင်း	-	1546

ပီးခင်းဂ်းခင်းဂၢခင်းယၢခင်းမိုင်းဂ်းဂး သုခင်းလုင်တၢင်းလွမ်းထီမ် မိုင်းဗူခင်းတိုက်ယုလွမ်း  
လီခင်းလီခင်းလုင် တိုက်ကျေ့လုင်းတီးလုမ်း လွမ်းခင်း ပးတီးခင်းလုင်းဂးဂး

မုဂ်းလုမ်း တုတတုခ TTDN (တုခင်းလုင်း)


ပခင်းလွင်းလွမ်းထီမ် ပိုခင်းဂုခင်းလွမ်းဂၢခင်း ၊ လွင်းတုလုင်းလီခင်း ၊ လွင်းဂၢခင်းယၢခင်းမိုင်း  
မံးဗူခင်း မိုင်းမၢခင်း + 95 9 442 668 451 ၊ + 95 9 254 305 351 ၊  
မံးဗူခင်း မိုင်းထံး 08 2410 4272

မုဂ်းလုမ်း မွဂ်းဂုခင်း (ဂ်းတုင်)

Mawk Kon Organization, Keng Tung

ပခင်းလွင်းလွမ်းထီမ် လွင်းပံးယုလီ ၊ ပုဂ်းပွင်ခမ်းဂတ် ၊ ပိုခင်းဂုခင်းလွမ်းဂၢခင်းယၢခင်းမိုင်း  
မံးဗူခင်း + 95 9 4903 3423 ၊ + 95 9 525 2486 ၊ + 95 84 239 43
























# မိမိတို့တို့တို့၊ လင်းတေးမေး Immigration တိုင်းတိုင်း

	လေးတွင်းတိုင်းမိမိ	-	053 277 190   053 201 755 - 6
	စမ်းတွင်းတွင်း	-	035 612 106
	လေးတွင်းတိုင်းတိုင်း	-	053 731 008-9   053 731 008 - 9 တေး၊ 24
	လင်းပုမိမိ	-	053 584 275
	လင်းပင်း	-	054 209 534
	လေးတွင်းတေး၊	-	055 563 000   055 563 002
	ဆူဆူထူထူ	-	024 082 320
	ပုဂ္ဂိုလ်၊စီးရီးစမ်း	-	032 520 620   032 520 617
	ဗုဒ္ဓင်း	-	076 460 512
	သတင်း	-	074 711 080
	သမုတ်၊ပုဂ္ဂိုလ်	-	023 950 029
	သမုတ်၊သုင်စရမ်း	-	034 711 878
	သမုတ်၊သုစွမ်း	-	034 867 666
	သု၊ရတိုထူးဆီး	-	077 380 881 - 2
	ရယွင်း	-	038 684 544   038 684 544 တေး၊ 21
	ရခင်း	-	077 826 938
	ဗုဒ္ဓတိုင်း	-	076 221 905   076 212 108
	ဗျူ၊ဗျိုင်းသင်း	-	038 514 011
	ဂါမိန်းဂျူထူထူ	-	034 564 279
	ဆူဆူပထူမိမိ	-	034 318 996 - 7
	ပထူမိမိထူးဆီး	-	021 475 111 - 2
	ဂျူထူထူထူး	-	035 328 411
	ဆူဆူ	-	042 990 935



























## သုင်၊တိုင်းမိမိ တိုင်းမိမိ International Airport, Bangkok and Chiang Mai

- (1) သုင်၊တိုင်းမိမိ တိုင်းမိမိ (Don Muang Int'l Airport) **025 351 192**
- (2) သုင်၊တိုင်းမိမိ သုင်၊ဆူဆူမိမိ (Suvarnabhumi Int'l Airport) **021 321 888**
- (3) သုင်၊တိုင်းမိမိ တိုင်းမိမိ (Chiangmai Int'l Airport) **053 922 000**











# မိတ္တူခန်း လုပ်ငန်း၊ လက်ကားဂျာနယ် တိုင်းမှိုင်းထုံး

	စကားတွမ်းဂိုင်းမံ၊	- 053 112 744 - 6
	စကားတွမ်းစမးရွင်းသွမ်	- 053 611 088
	စကားတွမ်းဂိုင်းရှား	- 053 152 051 - 4
	စကားတွမ်းလမ်းပုမ်း	- 053 525 543 - 4 တေး၊ 501 - 519
	စကားတွမ်းလမ်းပင်း	- 054 265 049 - 52
	စကားတွမ်းတက်၊	- 055 514 569
	ဆူမ်းထပူဒီ	- 020 703 717
	ပရ၊ဂျိမ်းပူဒီ	- 037 454 022
	ပရ၊ဂျပ်၊စီးဒီစမ်	- 032 602 270
	ဖင်းငါး	- 076 460 671 - 4
	ဖိတ်ပူဒီ	- 032 488 382 - 3
	သတမ်း	- 074 722 512 - 3
	သမတ်၊ပရ၊ဂါမ်း	- 023 955 990 - 3
	သမတ်၊သိုင်စရမ်း	- 034 714 342
	သမတ်၊သျှမ်း	- 034 836 223 - 5
	သူ၊ရတ်ထူးဆီး	- 077 355 422 - 3
	လယွင်း	- 038 964 023 - 6 တေး၊ 28
	လဆွင်း	- 077 862 026 - 8
	ဖျမ်းပူဒီ	- 038 398 054   038 398 051
	ဖူးဂိုတ်၊	- 076 219 660 - 1
	ဆွမ်းဆီးယူဂ်	- 037 313 204   037 313 186
	ဖျ၊ဖျိုင်းသင်း	- 038 514 842 - 3   088 202 1265 - 66
	ဂါမ်လဆပူဒီ	- 034 564 309
	ဆွမ်းပထမ်	- 034 271 434 - 5
	ပထမ်းထူးဆီး	- 025 674 107   025 670 630 - 1











# မံးဟူၤသး လုမ်းဟ့ၢ်,တူၤလုးလွမ်ဂိုၢ်းဂၢၤတူၢ်မိုၢ်းထံး

	စးတုၤဆးဂိုၢ်းမံ,	-	053 890 473
	စးတုၤဆးစးမးရွဲးသ့ဆဲ	-	053 611 300
	စးတုၤဆးဂိုၢ်းဂှံး	-	053 750 515
	ကယုထယုး	-	035 336 296 - 8   035 336 547
	စးတုၤဆးတၢ်ဂံ,	-	055 511 505
	စးတုၤဆးလမ်းပုဆိး	-	053 525 617
	စးတုၤဆးလမ်းပၢင်း	-	054 265 035 - 6
	သမုတ်,သၢၤစ့ဆိး	-	034 413 730
	သမုတ်,သုၤစ့စုၤ	-	034 711 899
	သမုတ်,ပဂျၢ,ဂၢၤဆိး	-	023 946 970   023 946 972
	ပထမ်းထးဆိး	-	025 675 102
	ဆူဆိးထပူၤဂီၤ	-	025 800 716 - 7
	လဆွဲး	-	077 826 303
	လယွဲး	-	038 694 117
	စ့ၤဆိးပူၤဂီၤ	-	038 323 665
	ဗူးဂီၢ်,	-	076 220 760   076 354 414
	ဂၢၤဆိးလဆူၤဂီၤ	-	034 518 991
	ပဂျၢ,ဂျူၢ်,စိးဂီၤစဆိး	-	032 611 354
	ဆူဆိးပထူၢ်	-	034 340 068
	ဗေင်းငုး	-	076 412 142
	သတုၤဆိး	-	074 711 162
	သုၤဂုၤတုၤထးဆိး	-	077 355 415
	စ့ၤ,စ့ၤဂီၢ်သင်း	-	038 511 600
	ဆူဆိးဗေဆူၢ်	-	042 511 390
	ဆွဲးစံး	-	042 420 701
	ဂူၤ,တုၤဆိးထးဆိး	-	042 222 284

## မိတ္ထီလင်း လမ်းညွှန်၊ ကတ်ပြားရောင်း ခန်းပိုင်တီ၊ ရင်းထိပ်

	ပိုဆင့်တီ (စိတ်, 1)	-	02 211 7558	တေး, 17 - 19
	ပိုဆင့်တီ (စိတ်, 2)	-	02 427 4113	02 427 6062
	ပိုဆင့်တီ (စိတ်, 3)	-	02 398 6630	02 398 6612
	ပိုဆင့်တီ (စိတ်, 4)	-	02 509 7944	- 5
	ပိုဆင့်တီ (စိတ်, 5)	-	02 540 7004	02 540 7007
	ပိုဆင့်တီ (စိတ်, 6)	-	02 434 6578	
	ပိုဆင့်တီ (စိတ်, 7)	-	02 422 3918	
	ပိုဆင့်တီ (စိတ်, 8)	-	02 223 6217	02 223 2684
	ပိုဆင့်တီ (စိတ်, 9)	-	02 576 1780	- 4
	ပိုဆင့်တီ (စိတ်, 10)	-	02 617 6582	

## မိတ္ထီလင်း လမ်းညွှန်၊ တူလင်းလွင်ရှင်းရောင်း ခန်းပိုင်တီ၊ ရင်းထိပ်

	ပိုဆင့်တီ (စိတ်, 1)	-	02 210 0480	- 3
	ပိုဆင့်တီ (စိတ်, 2)	-	02 428 9630	
	ပိုဆင့်တီ (စိတ်, 3)	-	02 328 8179	02 328 7612
	ပိုဆင့်တီ (စိတ်, 4)	-	02 510 2246	
	ပိုဆင့်တီ (စိတ်, 5)	-	02 247 7903	02 247 7902
	ပိုဆင့်တီ (စိတ်, 6)	-	02 439 0772	02 439 0767
	ပိုဆင့်တီ (စိတ်, 7)	-	02 448 5764	
	ပိုဆင့်တီ (စိတ်, 8)	-	02 221 1893	- 4
	ပိုဆင့်တီ (စိတ်, 9)	-	02 513 2042	02 513 5169
	ပိုဆင့်တီ (စိတ်, 10)	-	02 540 5199	02 540 5298



# ကုပ်,ကုင်းတိုင်,ပင်, လွင်းဝတ်းဝှံ၊ လွင်းပံးယူ,လီ ဧလး; လွင်းကွဲးထံမ်ကိုင် တိတ်းတော့,မုးလံး; လွမ်းခင်,မံယူခင်းတုးခံ.

	မုလ်ခိထိ ဖိပ်, (လွင်းသုခ်,လံးနှိုင်းဂါခ်၊ သုခ်,လံးခင်းယိုင်း သုခ်,လံးလုဂ်းကွခ်, ဧလး; ပံးပခ်,ဂျ၊)	(ဂိုင်းမံး) - (ခမးသွတ်း)	053 328 134 093 290 8130 055 536 685
	လုမ်းနှိုင်းဂါခ်ဂုခ်းမိုင်းမါခ်း “ယွင်းစျီ,ကူး” (လွင်းသုခ်,လံးနှိုင်းဂါခ်)	(ခမးသွတ်း)	089 565 9899 083 411 7870
	မုလ်ခိထိ ဂ်မိးဖျေးဝိုဝ်, “လုမ်းပုဂ်းပွင်ဂ်ခ်နှိုင်းခင်းယိုင်း”	(ဂိုင်းမံး) (ဂုင်းထိပ်း)	053 282 504 02 5268 311
	မုလ်ခိထိ ခင်းယိုင်း (FFW) (လွင်းနှိုင်းတုးဂုဂ်းခိုဝ်ခင်းယိုင်း)	(ဂုင်းထိပ်း)	02 433 5149
	ဝိုတ်,လတ်ဝီးသျိုခ်း (World Vision) (လွင်းပံးပခ်,ဂျ၊ ဧလး; ပံးယူ,လီ)	(ဂုင်းထိပ်း) (စွခ်ဂ်ခ်)	02 022 9200-2 043 227 680
	လုမ်းပုဂ်းပွင်သုခ်,လံးနှိုင်းဂါခ် (LPN) (လွင်းသုခ်,လံးနှိုင်းဂါခ်)	(မဂျ၊စျီ) (ဂျတ်းစျီပုးဂျီ)	034 434 726 086 163 1390
	မုဂ်လုမ်းပုဂ်းပွင်သုခ်,လံးသုခ်,ပိခ်ဂုခ်း (HRDF) (လွင်းသုခ်,လံးနှိုင်းဂါခ်)	(ဂိုင်းမံး) (မဂျ၊စျီ) (ခမးသွတ်း)	081 595 7578 086 756 0835 055 535 994
	မုလ်ခိထိ FED (သုခ်,လံးနှိုင်းဂါခ်ခလးပံးယူ,လီ)	(ခမးသွတ်း) (ဖင်းဂျး)	093 244 3441 076 486 351

ခင်းကျင်းပခြင်း၊ အခွင့်အလမ်း၊ အခွင့်အလမ်း၊ အခွင့်အလမ်း၊ အခွင့်အလမ်း - 2019

	January	February	March	April	May	June
လဆန်း				1		
ဂါဆန်း	1			2		
ပုတို	2			3	1	
ဖေဖော်ဝါရီ	3			4	2	
သုဂြိုဟ်	4	1	1	5	3	
သင်္ဂြိုဟ်	5	2	2	6	4	1
တိတိ	6	3	3	7	5	2
လဆန်း	7	4	4	8	6	3
ဂါဆန်း	8	5	5	9	7	4
ပုတို	9	6	6	10	8	5
ဖေဖော်ဝါရီ	10	7	7	11	9	6
သုဂြိုဟ်	11	8	8	12	10	7
သင်္ဂြိုဟ်	12	9	9	13	12	8
တိတိ	13	10	10	14	12	9
လဆန်း	14	11	11	15	13	10
ဂါဆန်း	15	12	12	16	14	11
ပုတို	16	13	13	17	15	12
ဖေဖော်ဝါရီ	17	14	14	18	16	13
သုဂြိုဟ်	18	15	15	19	17	14
သင်္ဂြိုဟ်	19	16	16	20	18	15
တိတိ	20	17	17	21	19	16
လဆန်း	21	18	18	22	20	17
ဂါဆန်း	22	19	19	23	21	18
ပုတို	23	20	20	24	22	19
ဖေဖော်ဝါရီ	24	21	21	25	23	20
သုဂြိုဟ်	25	22	22	26	24	21
သင်္ဂြိုဟ်	26	23	23	27	25	22
တိတိ	27	24	24	28	26	23
လဆန်း	28	25	25	29	27	24
ဂါဆန်း	29	26	26	30	28	25
ပုတို	30	27	27		29	26
ဖေဖော်ဝါရီ	31	28	28		30	27
သုဂြိုဟ်			29		31	28
သင်္ဂြိုဟ်			30			29
တိတိ			31			30
လဆန်း						
ဂါဆန်း						

# Year Planner 2019

	July	August	September	October	November	December
လခန့်	1					
ဂါခန့်	2			1		
ပုတို့	3			2		
ဖေတီး	4	1		3		
သုဂ်း	5	2		4	1	
သပ်	6	3		5	2	
တိတို့	7	4	1	6	3	1
လခန့်	8	5	2	7	4	2
ဂါခန့်	9	6	3	8	5	3
ပုတို့	10	7	4	9	6	4
ဖေတီး	11	8	5	10	7	5
သုဂ်း	12	9	6	11	8	6
သပ်	13	10	7	12	9	7
တိတို့	14	11	8	13	10	8
လခန့်	15	12	9	14	11	9
ဂါခန့်	16	13	10	15	12	10
ပုတို့	17	14	11	16	13	11
ဖေတီး	18	15	12	17	14	12
သုဂ်း	19	16	13	18	15	13
သပ်	20	17	14	19	16	14
တိတို့	21	18	15	20	17	15
လခန့်	22	19	16	21	18	16
ဂါခန့်	23	20	17	22	19	17
ပုတို့	24	21	18	23	20	18
ဖေတီး	25	22	19	24	21	19
သုဂ်း	26	23	20	25	22	20
သပ်	27	24	21	26	23	21
တိတို့	28	25	22	27	24	22
လခန့်	29	26	23	28	25	23
ဂါခန့်	30	27	24	29	26	24
ပုတို့	31	28	25	30	27	25
ဖေတီး		29	26	31	28	26
သုဂ်း		30	27		29	27
သပ်		31	28		30	28
တိတို့			29			29
လခန့်			30			30
ဂါခန့်						31

# ပို့ခပ်မှတ်ဂရုးခွမ်း 2562

ဝခင်းကခင်း	ဝခင်းကင်းဂါခင်း	ဝခင်းပုတ်
	1  ဝိမ့်လုမ်းဖှု	2
7	8	9
14	15	16
21	22	23
28  လှိုဆိဂမ်လွင်း 8 ဖမ်း	29	30

မံာတွင်း/ .....

.....

.....

.....

# January 2019

**ဝမ်းဇတ်:**                      **ဝမ်းသုဂ်:**                      **ဝမ်းသပ်/ ကျတီတံ.**

3	4	5 ● လှိုဆင်လိင်လမ်း
10	11	6
17	18	12
24	25	13 လှိုဆင်ဂမ်မိဉ်, 8 ဗမ်း
31	မံာ်တွင်း/ .....	19
		20 ○ လှိုဆင်ဂမ်မုဆင်း
		26
		27

4<sup>th</sup>    ဝမ်းသပ်းစော့ မိုင်းရှမ်းတုမ်မိုင်းမာဆင်း  
16<sup>th</sup>   ဝမ်းစူးလိုင်းထံး

12<sup>nd</sup>    ဝမ်းလုဂ်းကွဆ်းလိုင်းထံး

# ပို့ခရမ်းအရေအရင်း 2562

**ဝင်းထင်**

**ဝင်းကင်းဂျင်း**

**ဝင်းပုတီး**

မံာတွင်း/ .....

.....

.....

.....

.....

4

လှိုခိဂမ်လမ်း ●

5

6

11

12

13

လှိုခိသမ်မုခိ ○

18

19

20

25

26

27

လှိုခိသမ်လွင်း 8 ခမ်း

မံာတွင်း/ .....

.....

.....

.....





# ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် 2562

ဝမ်းကွဲ

ဝမ်းကွဲ

ဝမ်းကွဲ

မိနစ် / .....

.....

.....

.....

.....

4

5

•

လှိုင်သီမိလင်း

6

11

12

13

လှိုင်သီမိ, 8 ဗမ်း

18

19

20

လှိုင်သီမိ, မူဆင်း ○

25

26

27

မိနစ် / .....

.....

.....

.....

.....

# March 2019

ဝမ်းဇာတ်	ဝမ်းသုဂ်	ဝမ်းသပ်/ ကျတီတံ
	1	2
7	8	3
14	15	9
21	22	10
28 လှိုဆ်သီလွင်း 8 ခမ်း	29	16
		17
		23
		24
		30
		31

# ပို့ခင်မေးသားယူခင်း 2562

ဝခင်းကခင်	ဝခင်းကင်းဂါခင်း	ဝခင်းပုတ်.
1	2	3
8	9	10
15 ဝခင်းဆင်း	16 ဝခင်းသင်းဂျါခင်း,စိုခင်း	17 ဝခင်းပိမ့်,ဂေးလု,
22	23	24
29	30	

6<sup>th</sup> ဝခင်းတင်းစိုင်းရှေးခမ်း ဂျါခင်းဂရီး

17<sup>th</sup> ဝခင်းပိမ့်,ဂေးလု,

13<sup>th</sup> - 15<sup>th</sup> ဝခင်းပွဲးသွခင်းဆမ့်

28<sup>th</sup> ဝခင်းလွင်းလွတ်းဖေးတီး,ရှိုတ်းဂါခင်း



# ပို့ခင်ပေဂိုတံ.သဗရးခူမ်း 2562

## ဝခင်းကခင်း

## ဝခင်းကင်းဂါခင်း

## ဝခင်းပုတ်.

မံာတွင်း/ .....

.....

.....

.....

.....

1

6

7

8

13

14

15

20

21

22

27

28

○

29

မံာတွင်း/ .....

.....

.....

.....



**ဝမ်းဇတ်**      **ဝမ်းသုဂ်**      **ဝမ်းသပ်/ ကျတိတ်**

2	3	4
9	10	5 ● လှိုဆ်ရှးလပ်း
16	17	11 လှိုဆ်ရှးမ့်, 8 စမ်း
23	24	12
30	31	18 လှိုဆ်ရှးမုဆ်း <sup>o</sup>
		19
		25
		26 လှိုဆ်ရှးလွင်း 8 စမ်း
		မံတွင်း/ .....

1<sup>st</sup>      ဝမ်းနှိုင်းဂါဆ်လုမ်းဗျာ  
21<sup>st</sup>      ဝမ်းတပ်.သိုဂ်းလိုင်းတံး

.....  
.....  
.....  
.....

# ပုဂံမိတ္ထုဆေးယူခန်း 2562

**ဝင်းကင်**

**ဝင်းကင်းဂါး**

**ဝင်းပုတ်**

မံတွင်း/ .....  
.....  
.....  
.....  
.....

3

4

5

10  
  
လှိုင်လှိုင်မိုး 8 ဖမ်း

11

12

17  
  
လှိုင်လှိုင်မိုး <sup>○</sup>

18

19

24

25  
  
လှိုင်လှိုင်မိုး 8 ဖမ်း

26  
  
○

မံတွင်း/ .....  
.....  
.....  
.....

ဝခင်းၤဖတ်:	ဝခင်းသုဂ်:	ဝခင်းသပ်/ ကျးတိတ်.
		1
6	7	2 လူခင်းဂွက်းလပ်း ●
13	14	8
20	21	9
27	28	15
		16
		22
		23
		29
		30

5<sup>th</sup> ဝခင်းသိမ်းပီင်းသဖျေ,ဝစီတ်လွမ်

20<sup>th</sup> ဝခင်းဂူခင်းပံးဖေးလုမ်းဖျေ.

26<sup>th</sup> ဝခင်းသခင်းစတီးယားမဝ်းဂမ်လုမ်းဖျေ.

# ပို့ခင်ဂုဏ်တူးခွမ်း 2562

**ဝင်းကင်**                      **ဝင်းကင်းဂါး**                      **ဝင်းပုတ်**

1

လှိုင်လှိုင်လမ်း ●

2

3

8

9

လှိုင်လှိုင်လမ်း, 8 ဖမ်း

10

15

16

လှိုင်လှိုင်လမ်း ○

17

22

23

24

လှိုင်လှိုင်လမ်း, 8 ဖမ်း

29

30

31

လှိုင်လှိုင်လမ်း ●

မိတ္တူ/ .....

.....

.....

.....

ဝမ်းလတ်:	ဝမ်းညှပ်:	ဝမ်းသပ်/ ကျတီထ်.
4	5	6
11	12	7
18	19	13
25	26	14
		20
		21
		27
		28

မံာ်တွင်း/ .....

.....

.....

.....

.....

.....

1<sup>st</sup>    ဝမ်းကိုတ်းယေးဂိုမ်းဂင်ပီ (ထံး)

17<sup>th</sup>    ဝမ်းစင်းဝု,

19<sup>th</sup>    ဝမ်းဗုဒ္ဓုတ်းငါး

28<sup>th</sup>    ဝမ်းဂိုတ်, ခုမ်းဂှေ့မိးထံး တူခင်ထိ 10

# ပို့ခင်သင်ဂျာနယ် 2562

ဝင်းထင်

ဝင်းကင်းဂျင်း

ဝင်းပုတီး

5

6

7

12

13

14

19

20

21

26

27

28

မိတ္တူကူး/ .....

.....

.....

.....



ဝင်းငတ်	ဝင်းသုဂ်	ဝင်းသပ်/ ကျတိတ်
1	2	3
8	9	4
လှိုင်ခင်းမိုး 8 ဖမ်း	16	10
15	23	11
လှိုင်ခင်းမူးခင်း ○	30	17
22	လှိုင်ခင်းလွင်း 8 ဖမ်း	18
29	လှိုင်ခင်းလင်း ●	24
လှိုင်ခင်းမိုး 8 ဖမ်း	23	25
လှိုင်ခင်းလင်း ●	30	31
22	လှိုင်ခင်းလွင်း 8 ဖမ်း	

8<sup>th</sup> ဝမ်းလှိုင်ခင်းမိုး, တုဂ်းယွမ်း တီ, မုင်, ဗရေ, သီ, မိုင်းမာမ်း

8<sup>th</sup> ဝမ်းကျေ, တင်း လိုင်းမိုင်းကျေ, သီ, ယမ်း

9<sup>th</sup> ဝမ်းလောင်းခိုင်းလှိုင်မူးဖြူ 12<sup>nd</sup> ဝမ်းဂိုတ်, ဆင်းရှေ့ဖမ်းလိုင်းထံး (ဝမ်းစမ်း)

# ပို့ခင်ဂခင်းယုးယုခင်း 2562

**ဝခင်းကခင်း**

**ဝခင်းကင်းဂခင်း**

**ဝခင်းပုတ်.**

30

မံာ်တွင်း/ .....  
.....  
.....  
.....  
.....

2

3

4

9

10

11

16

17

18

23

24

25

○

# September 2019

**ဝခင်းၤၤ:**

**ဝခင်းၤၤ:**

**ဝခင်းၤၤ/ ကျးတီၤ.**

မံၤတွင်း/ .....  
 .....  
 .....  
 .....

5	6	7
12	13 လူၤခိၤသိၤပံးမ့ၤ, 8 ဖမ်း	8
19	20 လူၤခိၤသိၤပံးမူၤခိၤ	14 15
26	27	21 လူၤခိၤသိၤပံးလွင်း, 8 ဖမ်း 22 28 လူၤခိၤသိၤပံးလင်း 29

မံၤတွင်း/ .....  
 .....  
 .....  
 .....

# ပို့ခင်တူ, လုးခွမ်း 2562

**ဝင်းထင်**

**ဝင်းကင်းဂျင်း**

**ဝင်းပုတ်**

1

2

7

8

9

14

15

16

21

22

23

လှိုင်သိမ်းကီတီးလွင်း 8 ဖမ်း

28

29

30

မံာတွင်း/ .....

.....

.....

.....

ဝမ်းကြေး:	ဝမ်းချစ်:	ဝမ်းသပ်/ ကျတီတံ။
3	4	5
10	11	6 လှိုဆ်သိပ်းကီတီးမိုး 8 စမ်း
17	18	12
24	25	13 လှိုဆ်သိပ်းကီတီးမူဆ်း <sup>○</sup>
31		19
		20
		26
		27 လှိုဆ်သိပ်းကီတီးလပ်း <sup>●</sup>

- 5<sup>th</sup> ဝမ်းစူးလုမ်းဗုဒ္ဓါ။
- 13<sup>rd</sup> ဝမ်းစုဂ်းထူပ်း လဝ်းမုဆ်းလှို, စုဆ်းရှေ့စမ်းမိုင်းထံး တူဆ်ထိ 9 စမ်းသူဆ်မာဂ်, ရှာဂ်းစမ်း
- 23<sup>rd</sup> ဝမ်းယွင်းယေးမုဆ်းဝင်း စုဆ်းရှေ့စမ်း (ဝမ်းပီ, ယမရှာဂ်းတို)
- 24<sup>th</sup> ဝမ်းလတ်းလှိုင်းလုမ်းဗုဒ္ဓါ။

# ပို့ဆင်းရက်စွဲ၊ နံရိုး၊ ဂျာနယ် ၂၀၂၀

ဝင်းထွန်း

ဝင်းကင်းဂျာနယ်

ဝင်းပုဂ္ဂိုလ်

မိမိ၏ / .....  
.....  
.....  
.....

၄

လှိုင်စိန်သိမ်းသွင်မြင့်၊ ၈ ဗမ်း

၅

၆

၁၁

လှိုင်စိန်သိမ်းသွင်မြင့်၊ မှုန်း ○

၁၂

၁၃

၁၈

၁၉

လှိုင်စိန်သိမ်းသွင်လွင်၊ ၈ ဗမ်း

၂၀

၂၅

၂၆

လှိုင်စိန်သိမ်းသွင်လမ်း ●

၂၇

လှိုင်စိန်လှိုင်မြင့်၊ ခိုင်းဝမ်း

မိမိ၏ / .....  
.....  
.....  
.....



# November 2019

ဝမ်းကြေး:	ဝမ်းချုပ်:	ဝမ်းသပ်/ ကျတီထ်.
	1	2
7	8	3
14	15	9
21	22	10
28	29	16
		17
		23
		24
		30

11<sup>th</sup> ဝမ်းလွဲးဂျူထူင်း

20<sup>th</sup> ဝမ်းလုဂ်းကွမ်လုမ်းဗှာ

25<sup>th</sup> ဝမ်းသါမ်စတ်း လွင်းရှိုတ်းရှိုတ်းလျာ၊ တေးဆင်းယိုင်း ဗလး လုဂ်းကွမ်၊

27<sup>th</sup> ပိမ့်တံး 2114

# ပို့ဆောင်ရေးဝါးချမ်း 2562

ဝင်းကင်	ဝင်းကင်းဂါး	ဝင်းပုတ်
30	31  ဝမ်းသိမ်းပီ	
2	3	4  လှိုင်းလှိုင်း 8 စမ်း
9	10	11  လှိုင်းလှိုင်းမူဆီး ○
16	17	18
23	24	25  လှိုင်းလှိုင်းလမ်း ●

1<sup>st</sup> ဝမ်းတိုက်တေး တာင်းပိဆဲကီတ်, သလုမ်းဗျာ  
 10<sup>th</sup> ဝမ်းမာမီးလှိုင်းထီး  
 25<sup>th</sup> ဝမ်းစရိတ်ကံသံမာတ်

5<sup>th</sup> ဝမ်းပေး လှိုင်းထီး  
 18<sup>th</sup> ဝမ်းရှိုင်းဂါဆဲယာဆဲမိုင်းလုမ်းဗျာ

# December 2019

**ဝခင်းၤဖတ်:**

**ဝခင်းသုဂ်:**

**ဝခင်းသပ်/ ကျးတိတ်.**

မံာ်တွင်း/ .....  
.....  
.....  
.....  
.....

5

6

7

8

12

13

14

15

19

20

21

22

လို့ဆင်လိင်လွင်း 8 ခမ်း

26

27

28

29

မံာ်တွင်း/ .....  
.....  
.....  
.....

# လှိုင်းမုခ်.ဂရုးခူမ် 2563

**ဝင်းကင်**

**ဝင်းကင်းဂါင်း**

**ဝင်းပုတ်.**

မံတွင်း/ .....  
.....  
.....  
.....  
.....

1

6

7

8

13

14

15

20

21

22

27

28

29

မံတွင်း/ .....  
.....  
.....  
.....

# January 2020

ဝင်းလတ်	ဝင်းသုဂ်	ဝင်းသပ်/ ကျတီဂ်
2	3	4
9	10	5
16	17	11
23	24	12
30	31	18
		19
		25
		26

မံာတွင်း/ .....  
.....  
.....  
.....













































สำนักงานเชียงใหม่

ต.ปณ.7 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ 50202

☎ 053 328 134 📠 053 271 551



สำนักงานแม่สอด

เลขที่ 1/5 ถนน อมรินทร์ อ.แม่สอด จ.ตาก 63110

☎/📠 055 536 685 📧 map@mapfoundationcm.org

Website: [www.mapfoundationcm.org](http://www.mapfoundationcm.org) listen online radio at [www.mapradio.org](http://www.mapradio.org)



Supported by:

