

ပပ်.ပိ.တွင်း

Migrant Diary 2022

နှိုင်းရှာခင်ယာခင်မျှင်း



ANAWAT

Shan Version

○ လခဲ
○ ဂါခဲး
○ ပုတဲ
○ ဖဲတဲး
○ သုဂဲး
○ သဝ်
○ တီတဲ

ဝခဲးထီ / / 2022



A series of horizontal dotted lines for writing.

○ လခဲ
○ ရာခဲး
○ ပုတဲ
○ ဖဲတဲး
○ သုဂဲး
○ သဝဲ
○ တိတဲ

ဝဲခဲးထီ / / 2022



A series of horizontal dotted lines for writing.

ပပ်.မံာ်တွင်း ရှင်းဂါၤခင်ယါခင်မိုင်း 2022

ပိုဆ်းတူင် Personal

လိုဝ်း Name

ရှင်းလိာ်း Home Address

မံာ်ဃုၤဆ်းရိုဆ်း Telephone

မံာ်ဃုၤဆ်း မိုဝ်းထိုဝ် Mobile

ခါးမေးလ် E-mail

ဆားဂါၤခင် / တီးရှိုတ်းဂါၤခင် Business

စမ်းပဆီ, Company

ရှင်းလိာ်း Address

မံာ်ဃုၤဆ်း Telephone

မံာ်ဃုၤဆ်း Fax

မံာ်ဃုၤဆ်း မိုဝ်းထိုဝ် Mobile

ခါးမေးလ် E-mail

ဝီပံသ့ Website

စေးမုဆ်းလမ်,လွင်း Important Data

မံာ်ဂပ်းတူင် Identity Card

မံာ်ဇာတ်သံပွတ်, Passport

ငွဲစမ်းစီ, Driver's License

မံာ်ဃုၤဆ်း မိုဝ်းထိုဝ် Mobile

ခါးမေးလ် E-mail

လွင်းပံးယူ,လီ Health Data

မူ,လိုတ်း Blood type

ငွဲရှပ်ရှင်းပံးယူ,လီ Health Insurance

Allergies

တၢ်တိတ်းတၢ်ရှပ်းခိတ်း Contact in Emergency

လိုဝ်း Name မံာ်ဃုၤဆ်း Phone

လိုဝ်း Name မံာ်ဃုၤဆ်း Phone

“စေးသပ်းလိင်း ဖှံးစပ်းခိုင်ပပ်.”

ဝေးရှၢ,ဂုၤဂမ်းဖွင်း၊ ဝဆ်းလမ်,လွင်း ခလး လိုဝ်းလိုဆ် ကဆ်းလံးလွဲ.တိုဝ်းဂျၢ, ဆ်းပပ်.ဆံ.
 ကမ်,မီး လိုဝ်းကဆ်းရှ်း ဖှိုင်းလွဲ.လိာ်းတံးရှိုင်းလံာ်.ဂျၢ, ပီဆ်ပုဆ်းတၢ်, ပီဆ်ခွင်.ရှိုင်းဂါၤခင်ယါခင်မိုင်း
 စပ် လၢင်းကပ် လွဲ.တိုဝ်းသေ ယူ,ငါးသၢင်း,ထုဂ်,ဂျၢ,လူဝ်းစၢဝ်း ဆ်းမိုင်းထံးဆံ.ဂူလ်းဂေး။



ကွင်းယမ်းဂ္ဂူလက် မုလ်ခိထိ မိပ်,

မုလ်ခိထိ မိပ်, ကမ်,ဆမ် လုမ်းမိပ်, ကမ်ပီးဆွင်ရှိုင်းဂမ်ဂမ်းဆမ်/ ဂမ်းဖွင်း
ဂ္ဂူလက်မိုတ်းဂိုဝ်းလူလ်းဖမ်,တင်းလဝ်းဆုးတီး,လုင်းပိုဆ်တီး,ဂ္ဂူလက်ဖမ်,တင်းသိုဝ်,ပဝ်လိက်;
ဖိုဆ်လံးစလး, ဂ္ဂူလက် ကမ်,ဆမ် ယမ်းလံးထွမ်,ငမ်းဆ်းရှိုင်းပွဲ,သီင် လိုင်းထံး တီးကေ,ကမ်,
1476KHzစလး,တင်းရှိုင်းပွဲ,သီင်ဂုမ်းမိုင်းမိပ်,ဂေတီကွပ်MAPRadio,FM99MHzဆွဲရှိုင်းစားယုမ်,
ယမ်စလးမုင်းမုင်းဝုး ယင်းတိုက်မီးပီးဆွင်ရှိုင်းဂမ် ထိုင်းတင်းဆမ် ကမ်ယင်းပံ,ယမ်းဂ္ဂူလက်
မုလ်ခိထိ မိပ်, / ပံ,ယမ်းလံးရှိုင်းပွဲ, လုင်းပိုဆ်ပိမ်မား မုလ်ခိထိ မိပ်, ဂွပ်းပိုဝ်းဆမ်စလး, ဧ
ခိုဆ်း စွဲးသိုဝ်,မိုတ်းပမ်ထိုင်း ဆ်းပဝ်မံတွင်းရှိုင်းဂမ် ပီ 2022 ဆွဲသေဂမ်း။

မုလ်ခိထိမိပ်, ကမ်,ဆမ် ဧေးဂုမ်းကမ်ဝုး “မိပ်,” ဆွဲ လုက်တီးဂုမ်းယေးကင်းဂိုတ်း
MAP (Migrant Assistance Programme) ကမ်ဝုးဆမ်မားသေ မီးတီးပွင်,ဝုး “တုင်းဆိုင်ခိုင်
ပွင် ပုဆ်းတု,ဂုမ်းရှိုတ်းဂမ်ယမ်မိုင်း” ဆွဲယပ်။

ယွဆ်းပိုဝ်းလံးရှိုင်းပွဲ,ရှမ် ပွင်,လုဆိုင်တင်းယပ်,ဖိုတ်,ပီးဆွင်ဂုမ်းရှိုတ်းဂမ် ကမ်ပံး
ယမ် စပ်းမားဆ်းမိုင်းထံးစလး ဆင်,ရှိုပ်တေဂမ်ထိုမ်တုလ်းထိုင်ဂမ်လံးဆမ် လင်,စတ,တင်းစွတ်,
ဖွတ်းပိမ်မား “လုမ်းမိပ်,” မိုင်းပီးစဂိုတ်. 1996 သေပမ်ပိုဆ်ရှိုင်းလုင်းပံးယု,လီဆ်းပိုဆ်တီး ကမ်ပီး
ဆွင်ရှိုင်းဂမ်စပ်ယု,သပ်း စလး, ရှိုတ်းဂမ်ဆ်းမိုင်းဂိုင်းမံ,။ ကိတ်,ပုး စတ,ပိုဆ်ဖေးပိုဆ်ရှိုင်း
ပံးယု,လီ သုဆ်,လံးရှိုင်းဂမ် စလးပိုဆ်ရှိုင်းယု,သပ်းဂမ်သင်းဆ်းမိုင်းလိုင်းထံး တီးကွမ်လုမ်း
ကေ,ကမ်, 1476 ကီ,လုက်,ရှိုတ် ကမ်ပိမ်ရှိုင်းပွဲ,သီင်လိုင်းထံး စလး, ပီးဆွင်ရှိုင်းပွတ်းတွမ်, ရှပ်ထွမ်,
လံး, ကိတ်,ပုးပီးဆွင်ဆ်းမိုင်းတံး မိုင်းမားမေး, သုင်ထွမ်,ဂမ်တင်းဆမ်တင်းလံ။

ထိုင်မား ပီစဂိုတ်. 2002 လုဆ်ဆွင်,ပိမ်,ပိုဝ်, “လုမ်းမိပ်,” လံးတင်းမံဖုင် (ခိုဆ်းထပ်ဆ်း)
သေပိမ်မားလုမ်း ကမ်စပ်းစွင်,တြးမံမီးမိုင်းထံး စလးလိုင်းလုမ်းမေး လိက်လံးပိမ် “ရှိုင်းဂမ်
ပံးယု,လီ စလး, ပမ်တင်းရှိုင်းဂမ်လမ်းခိုဝ်း” မွန်ဂီဖိုဆ်းဂမ်လမ်းမေးကေ,ကမ်,ရွေး
งาน กฤษมาชาติพันธุ์ อยุธยา,ကင်းဂိုတ်: MAP Foundation ဆွဲယပ်။

ကောင် မုလ်ခိထီ မိပ်, ဒိုင်ပွင်ပခင်လံး; ခင်,ဂျးဝဂ်.တၢင်းဒိုတ်းလမ်လံး;ဒတ.

ပိုဆဲးစးတၢင်းရှ့. ပခင်တၢင်းစံးလုံ ဂီဝ်,လူလုးသုဆဲး,လံးသုဆဲး,ပိဆဲးရှိုင်းဂၢဆဲး၊ သုဆဲး, လံးသုဆဲး,ပိဆဲးဆင်းယိင်း၊ ဂီဝ်,လူလုးလွင်းပဂ်းပိုင်မံမိး၊ ပိုဆဲးရှ့.ဂီဝ်တူဝ် ပံးယူ,လီကဆဲးပုးတင်း ပိုဆဲးရှ့.လွင်း HIV/AIDS ဂီတ်,သိ၊ လွံးသုဆဲး,ရှ့ဆဲး ယူ,ကမ်,လီ ဂိဆဲးကမ်,ဝါဆဲး တီးရှ့.ယု ကဆဲးကမ်,မီးတီးပိုင်ဂိုင် ကမ်,မီးပီးဆွင်. ကမ်,မေ့ရှ့,မုးလှိုင်းဆဲးဆဲး၊ ပေးလုဝ်,ဂေး ပိုဆဲး,ဗေ၊ သု,ပခင် ဗေ,တံး၊ မာဆဲး၊ ယၢင်း၊ လုးရှ့, စလး၊ ကျးစုး,လှိုင်းဆဲး.ယဝ်။

ခင်,ရှိုဝ်တေပိုင်ဒဟးပိုင်.ရှ့. ခင်,ဂျးဝုးမုး ပုးခိုင်ခိဝ် ...

❖ ဂီတ်,ကွဂ်,ပဝ်.လိဂ်းဗိုဆဲးလံး မိုဆဲးဆင်, ပဝ်.ပိုဆဲးရှ့.ဂီဝ်တူဝ်၊ ဝိုင်ပိပ်၊ ပံးလိဂ်း (ပုဝ်,သ် တိုဝ်,)၊ စလး၊ စေးပိုဆဲးဗေဝ်,ကဆဲးမီးဗွဆဲးလီတု,ပီးဆွင်ရှိုင်းဂၢဆဲး ပိဆဲးဗေ,သု,ဗေ,မာဆဲး၊ ဗေ,တံး၊ ဗေ,ယၢင်း စလး၊ လုးရှ့, လှိုင်းဆဲး.လုံ။

❖ ပိဆဲးတီးတိုင်,ပၢင်, ပခင်တၢင်းစံးလုံ၊ ရှိုတ်းပၢင်ရှ့.ထုပင်းလိဂ်းလံး၊ တၢင်းရှ့ဆဲးထိုင် ဆဲး လုမ်းရှ့ဆဲးရှိုတ်းဂၢဆဲးဆင်,ဂၢဆဲး ဆၢင်းယိင်းဆင်,ဂၢဆဲး၊ ရှ့ဆဲးလဝ်းလှိုင်းမိင်းဂီတ်.ရှ့ကံး,ဝီ, တၢင်း ပိဆဲးဂီတ်,သ် ဆင်,ဂၢဆဲးလုံ၊ ပိုတ်,ပၢင်သွဆဲးပိုဆဲးစးပိုဆဲးရှ့.စၢဝ်းပွတ်းလုံ၊ လုင်းပိုဆဲး.တီး လိဂ်းလံး၊ တၢင်းရှ့ဆဲးထိုင်ဂီဝ်,လူလုးဗေ.ရှိုင်းဂၢဆဲးလုံ။

❖ စပ်.ခိုင်ပိုဆဲးကွဂ်, စိပ်းဗေဆဲး,ရှၢင်းသိုင် စလးပွံ,သိုင်ပခင် ဆဲးသံလုမ်း ဂေတီကွပ် ဗေ,သု, ဗေ,ယၢင်း၊ ဗေ,မာဆဲး၊ စလး၊ ဗေ,တံး။ FM 99 MHz ဂီင်းမံ, ၊ FM102.5 MHz ဝီင်းစမးသွတ်, စလး၊ ယင်းရှ့ပွံထွမ်,လံးတၢင်း ဝီဝ်သံလုဝ် www.mapradio.org ပုဆဲးတု,လံးဂၢဆဲးဗေ,တံးဆဲး ယင်းကွဂ်,သိုင်ပခင်တီးသံလုမ်း ရှ့င်းပွံ,သိုင်လှိုင်းထံး တီး AM 1476 KHz ဆဲးဝမ်းလဆဲး စလး၊ ဝမ်းကင်ဂၢဆဲး စၢဝ်းယၢင်း 10.00 – 11.00 မုင်း ဂၢင်ဆဲး စလး၊ ဂၢင်စမ်။





Spotlight Initiative
To eliminate violence
against women and girls



နှိုင်းဂါးခပ်ပခံရှိုင်း ဂါးခပ်ခပ်;ထိုင်လွင်းလွဲ;ထိမ်ခလး; ဂါးခပ်တူလုံးလွမ်းခင်းယိုင်းရှိုင်းဂါးခပ်ယာခပ်မိုင်း

Services & Access Preventing and responding to VAMW by enhancing quality service-delivery and access.

နှိုင်းဂါးခပ်ပခံရှိုင်းဂါးခပ်ခပ်;ထိုင်လွင်းလွဲ;ထိမ်ခလး ဂါးခပ်တူလုံးလွမ်းခင်းယိုင်းရှိုင်းဂါးခပ်ယာခပ်မိုင်းဆံ့ ပီခမ်ဂါးခပ်ရှိုင်းမိုင်းခင်းပိုင်းဂါးခပ် မုလ်ခမ်ထိ ပုခမ်းတၢ၊ပုဂ်းပွင်ရှိုင်းဂါးခပ်ခလး ဂါးခပ်ရှၢလိင်တွင် (FLEP)၊ မုလ်ခမ်ထိ ပံးယူ၊လီ ခလးပခမ်တၢင်းရှိုင်းဂါးခပ်လၢင်းခိုဝ်း (MAP) ခလး နှိုင်းဂါးခပ်ခင်းယိုင်းခံ့တီးယူ၊ ကွင်းတီးခမးသွတ်, (MWP) ခပ်ဆဲးယဝ်။ နှိုင်းဂါးခပ်ခမ်ဆံ့ ပီခမ်ပွတ်းတွမ်းခိုင်းခွင် နှိုင်းဂါးခပ်လွတ်းဖေးခလး ဖိင်,ပိင်းခမ်သေ နှိုင်းဂါးခပ်ဆံ့ရှိုင်းရှိုင်းသုခမ်,လံးခလး တိုဝ်တၢင်းခွင်ခင်းယိုင်းရှိုင်းဂါးခပ်ယာခပ်မိုင်းခင်းပိုင်းခမ်, မိုင်းကျ,သီ,ယခမ်,ခပ် ဂါးခပ်ရှိုင်းပုဂ်းမိုင်းထံးလူလုံးမီးလုမ်းရှိုင်းဂါးခပ်ရှိုင်းမိုင်း (ILO)၊ လုမ်းခင်းယိုင်းလၢတ်းလိုင်လုမ်းဖှၢ၊ UN Women ခပ်ခလး လံးရှပ်တၢင်းဂမ်လွဲ;တီးလိုင်မိုင်းရှိုင်းတုမ်ယူဂုပ်, ရှိုင်းလူလုံးတင်းလၢတ်းလိုင်လုမ်းဖှၢ, သေ မီးခပ်းယမ်းတင်းခတ,ပီ ပ.သ 2561 ထိုင် ပီ ပ.သ 2565။ မီးပဝ်မံလမ်,လွင်း ပုခမ်းတၢ၊ရှိုင်းဂါးခပ်ခံ့ကွင်းတီးခွင်ခင်းယိုင်းရှိုင်းဂါးခပ်ယာခပ်မိုင်း ခင်းပိုင်းခမ်,ရှၢ,သီ,ယခမ်,ရှၢ,ဂေ, မီးလွင်းလွတ်းဖေးခလး ဖိင်,ပိင်းတြး လူလုံးမီး ခေးယိုင်းခါခမ်းရှိုင်း ခင်းယိုင်းရှိုင်းဂါးခပ်ယာခပ်မိုင်း လံးရှပ်လွင်းရှိုင်း,ခမ်းတူလုံးထိုင် လီခိုခမ်းလွမ်းခင်း,ခင်းခွပ်,ဂါးခပ် တူလုံးထိုင်ရှိုင်းဂါးခပ် ဂါးခပ်ဆပ်သွမ်း, လူလုံးလွင်းလံးယိုင်း။ ပုခမ်းတၢ၊ရှိုင်းခင်းယိုင်း ရှိုင်းဂါးခပ်ယာခပ်မိုင်း ဂါးခပ်ယူ,ခင်းခပ်းလံး တၢ, တုမ်တိုဝ်ထူပံးဖေးလွင်းရှိုင်းရှိုင်းလၢ,ခလး ဂါးခပ်ဂၢ,ခံ့ဂါးခပ်ခမ်ဆံ့ ရှိုင်းလူလုံးယွမ်းလူလုံးခလး လံးရှပ်ဖွမ်းလီဂါးခပ်ခမ်လီပံးခလး ဂမ်ယခပ်ပခမ်ခင်းယိုင်းရှိုင်းဂါးခပ်ယာခပ်မိုင်း ရှိုင်းရှၢ,ခေးမုခမ်း ခလးလွင်းပွင်,လှို ခိုဝ်သုခမ်,လံးခလး လွင်းဂမ်ထိမ်ဆဲးယဝ်။

နှိုင်းဂါးခပ်ပခံရှိုင်းဂါးခပ်ခပ်;ထိုင်လွင်းလွဲ;ထိမ်ခလး ဂါးခပ်တူလုံးလွမ်းခင်းယိုင်းရှိုင်းဂါးခပ်ယာခပ်မိုင်း လံးမီးတၢင်းပွင်,လှိုခိုဝ်ခပ်းလံး ဂါးခပ်ခင်းယိုင်းရှိုင်းဂါးခပ်ယာခပ်မိုင်း လၢင်းလံးတုမ်တိုဝ်ပုဂ်းဖေးရှိုင်းလွင်းလွင်း ဂမ်,ခမ်ခမ် ခေးလမ်,လွင်းမခမ်းခတ ပီခမ်ဖေးလွင်းရှိုင်းရှိုင်းလၢ, တၢင်းဂၢ,မခလး လွင်းရှိုင်းရှိုင်းလၢ, ခွင်လဝ်းဖူဝ် (ဂမ်,ခမ်ခမ်) လူ,ရှၢ။ ယွမ်းခမ်ခမ် နှိုင်းဂါးခပ်လံးတံးပံး

တတ်မတ်မမ်းပိုဆံ့တီးဂါဆံ့ပွင်သင်းဆံ့ပိုဆံ့တီး မိုင်းလူင်ဂုင်းထံပံ၊ လေးတွမ်းဂိုင်းမံ၊ ခလး လေးဝိုင်းစမးသွတ်၊ လေးတွမ်းဂါဂ်၊ လူလ်းမီးစေးယိုင်းကါဆံးလွမ်းဆင်၊ ဗေ၊ တီးဆံ့

(1) ပုဆံးတု၊ ဂမံ့ယဆံ့ပဆံ ဂါဆံ့ဂပ်းသါဆံ့ဂါဆံ့ငါဆံး ဂါဆံ့ရှိုတ်းသင်းဆံ့ပူင်ဂါင် ဗွင် လုမ်းလူင်ပွင်လိုင်၊ ဗေ၊ ကျပိုိုင်၊ ဆံ့ပိုဆံ့တီး၊ လုမ်းပူဂ်းပွင်ပူဂ်းဂလိဂစလး၊ မူ၊ လုမ်းဂူဆံးမိုင်း ကါဆံ မီးဂါဆံ့တုမံ့တွပ်၊ မိုဆံး လွင်းရှိုတ်းရှံ၊ လု၊ တေး၊ ဆါင်းယိုင်းရှိုင်းဂါဆံ့ယါဆံ့မိုင်းဂူလိုင်၊ လိုင်။

(2) ပုဆံးတု၊ ပူဂ်းပွင်လုမ်းဆံးဂါဆံ့ လဆံ့ဆံ့ပိုဆံ့တီးဂူဆံးမိုင်း ဂီဝ်၊ လူလ်းလွင်းရှိုတ်းသင်း ဂါဆံ့ငါဆံး ဝှေ့ဂင်းစလး၊ စဂးလိတ်းဂါဆံ့ရှိုတ်းရှံ၊ လု၊ တေး၊ ဆါင်းယိုင်းရှိုင်းဂါဆံ့ယါဆံ့မိုင်း ဂူမံး ပုး ဂါဆံ့ဂါ၊ စံ၊ ဂူဆံး။

(3) ပုဆံးတု၊ တေတိုဂ်းသူဆံး ရှိုင်းလီဂ်းလံးလွင်းဂါင်လှံဗွင်ဂူဆံးတင်းဆမ်၊ ဆံးလါင်း၊ လုမ်း ဂူဆံးဆမ်၊ ဆံးဂါဆံ့လီဂ်းစလွေင်းလံးယိုင်း ဆိုဝ်ဆါင်းယိုင်းရှိုင်းဂါဆံ့ယါဆံ့မိုင်းစလး၊ ပဆံးစေး မုဆံးဆါင်းယိုင်း ရှိုင်းဂါဆံ့ယါဆံ့မိုင်း လူလ်းလွင်းဝှေ့ဂင်းစလး၊ စဂးစံဂါဆံ့ရှိုတ်းရှံ၊ လု၊ တေး၊ ဆါင်း ယိုင်းစလး ဂါဆံ့ဂါ၊ စံ၊ ဂူဆံး။

**လုမ်းဆံးဂါဆံ့ဂပ်းသါဆံ့ ဂါဆံ့လှိုင်းလှိုင်ဂူမံ၊ ငမ်းတူလ်းထိုင် ဆါင်းယိုင်း
ရှိုင်းဂါဆံ့ယါဆံ့မိုင်း ကါဆံ့ထူပံးလုး လွင်းရှိုတ်းရှံ၊ လု၊
ပိုဆံ့တီးပွင်သင်းဂါဆံ့ - မိုင်းဂွဂ်၊ ဂိုင်းမံ၊ ခလး၊ ဝိုင်းစမးသွတ်၊**

လုမ်းဂပ်းသါဆံ့ဆံ့ပိုဆံ့တီး
ရှိုင်းယု၊ ဗေးမေးလေး၊ ပလိဂ်း
ဗူးတါင်ဆး၊ လုမ်းတြး

မူ၊ လုမ်းဆါင်းယိုင်း ၊
မူ၊ လုမ်းကါဆံ့ရှိုတ်းဂါဆံ့လွမ်း လုမ်း
ဆါင်းယိုင်းရှိုင်းဂါဆံ့ယါဆံ့မိုင်း

လုမ်းပွင်ဂါဆံ့

ဂေးသေးတေး
ဂေးပေးတေး
လုမ်းတူင်၊ ပူင်ဂူဆံး

ပဝံမံတွင်းဆံ့ ပီဆံ့ဂါဆံ့တိုဂ်းသူဆံးပွတ်းတွမ်းဆိုင်ဗွင် END VAW plus တု၊ ရှိုင်းဂိုတ်း ယိုတ်းလွင်းရှိုတ်းရှံ၊ လု၊ တေး၊ ဆါင်းယိုင်း ပုဆံးတု၊ ရှိုင်းပွင်၊ လှိုင်ဝ်းလံး ဆါင်းယိုင်းရှိုင်းဂါဆံ့ယါဆံ့ မိုင်းစဝ် လံးရှိုပ်ထူပံးယု၊ ဆဆံ့ယဝ်။

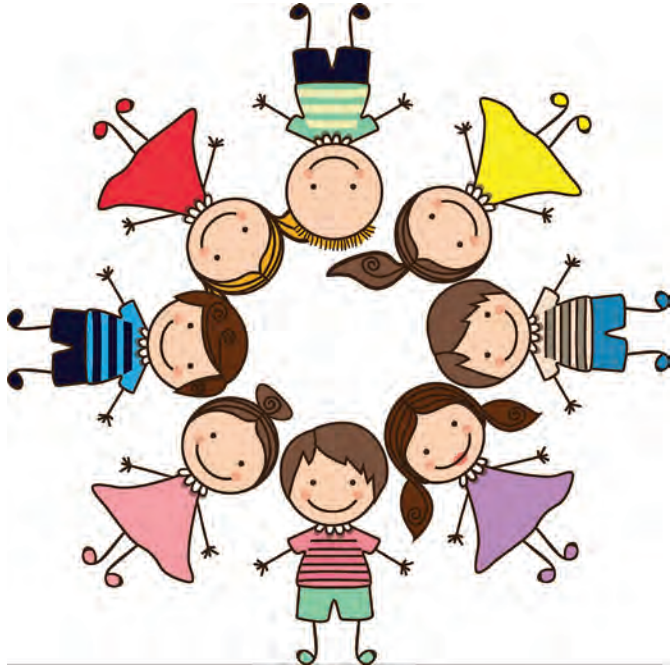
မိုင်းရှင်းထူပဲလျား လွင်းရှိုတ်းရှုံ့ကျ

စေးမုဆေးဆီဝဲတၢင်းဂၢၤဆဲပွင်သၢင်း ပုဆေးတၢၢ်ဂၢၤဆဲဂၢၢ်သၢၤဆဲရှုမ်းမိုဝ်း

ပၢဆဲယၢမ်းလီဝ် မီးလွင်းရှုမ်းဂၢၤဆဲပီဆဲဆီဝဲဂၢၤဆဲရှုမ်းမိုဝ်း လွံးလှိုင်ဆၢင်းယိင်းရှိုင်းဂၢၤဆဲ
ယၢဆဲမိုဝ်း လှိုင်လံးထူပဲလျားလွင်းရှိုတ်းရှုံ့ကျ ဆဲးပိုဆဲတီးမိုဝ်းလှိုင်ဂုင်းထီပွဲ ခလးရှိုမ်းရှုမ်း၊
ဆဲးလေးတွမ်းဂီင်းမံ၊ ခလး လေးဝီင်းစမးသွတ်၊ လေးတွမ်းတၢၢ်ယူယဝ်။ ဆဲးဆဲဆဲ တေပုးမုၢ်
လုမ်းဆဲးရှိုင်းဂၢၤဆဲဖေ၊လှိုင်ပွင်လှိုင်ခလး မုၢ်လုမ်းသုဆဲးတူဝ် (ပုၢ်ဂၢၤလိဂ) ကဆဲရှိုတ်းဂၢၤဆဲဂီဝ်၊
လှိုင်တၢင်းဖေ၊ဆဲ ဂီဝ်တၢင်းမူလုမ်း ရှုမ်းမိုဝ်းပိုဆဲတီးစပ်ယူယဝ်။

လုမ်းဆဲးဂၢၤဆဲဆဲ လံးရှိုတ်းသၢင်းဆဲဝဲတၢင်းဂၢၤဆဲဂၢၢ်သၢၤဆဲ ပဆဲလွင်းလှိုင်ခလး
ရှုမ်းခမ်းတူလှ်းထိုင် ဆၢင်းယိင်းရှိုင်းဂၢၤဆဲယၢဆဲမိုဝ်း ကဆဲလံးထူပဲလျားလွင်းရှိုတ်းရှုံ့ကျဆဲခလး
တၢင်း မုလဲဆဲထီ MAP မုလဲဆဲထီ FLEP ခလး MWP စပ် လင်လံးကပ်စေးမုဆေး တီးဆဲဝဲ
တၢင်းဂၢၤဆဲပွင်သၢင်းဆဲသေ လံးမုးလှိုင်ဆဲးပပံတၢင်းဆဲ ရှုမ်းရှုမ်းခမ်း တူလှ်းထိုင်ဆဲဝဲဆၢင်းယိင်း
ရှိုင်းဂၢၤဆဲယၢဆဲမိုဝ်း လှိုင်မီးဝဲစၢမ်းမိုဝ်းခလးသင် ကမ်မီးဝဲစၢမ်းမိုဝ်းခလးသင် လှိုင်ကဆဲလံးထူပဲ
လျားပဆဲရှုထုဂ်ရှိုတ်းရှုံ့ကျဆဲဆဲယူယဝ်။





မူးရှုကင်း တင်းမုဂ်.ကုမ်းကဆင်ပွင်သင်းလွံးထံမ်

လုမ်းဆိုင်ဂါဆ်ဆဆ် ဗဝ်းရှုမ်းပုးလုလုး ရွင်းဂါဆ်လုင်ပွင်လိုင် ကဆ်လွံးထံမ်တူင်,ပူင်
ဂူဆ်း၊ ရှုမ်းပုးတင်း ရှုမ်းတီးလိုင်သဝ်းတု,လုဂ်းကွဆ်း,ခလး မုင့်ရှေ့ရှုဆ်း၊ ပူဆ်းလွံးလိုင်တူင်ပူင်
ဂူဆ်း မံးဖူဆ်း **1300** သုဆ်ပွင်သင်းပုဆ်းတု,ရှေ့ဂင်းလွင်းရှိုတ်းရှုဂု,ဆ်းမုင့်ရှေ့ရှုဆ်း၊ ရှုင်း
ယုကဆ်လံးကတ်းရှိုတ်း သုဆ်ပိုင်ကိုင်လံး ကမ်,ဆဆ် သုဆ်ရှုမ်,ခမ်းတူလုးထိုင်သုဆ်,လံး လုဂ်း
ကွဆ်း, ခလးဆါင်းယိုင် ပုဆ်းတု,ရွင်းရှုပုံဆါင်းယိုင်ခလးလုဂ်းကွဆ်း, ကဆ်လံးထုပ်းလွင်းရှိုတ်း
ရှုဂု,ခလး ရှုင်းပလိဂ်းရှုဆ်း။

လိုင်သေဆဆ် ယင်းမီးမုဂ်ကုမ်းသုဆ်,တူဝ် (ပုဂ်ဂလိဂ) ကဆ်ရှိုတ်းဂါဆ်ဂိဝ်,လုလုးပံးယူ,
လီခလး သုဆ်,လံးရှိုင်းဂါဆ်ယါဆ်မိုင်, မူး,ကုမ်းဂူဆ်းမိုင်လံးဗဝ်းရှုမ်းပုးဆ်းကုမ်းဆိုင်ဂါဆ်ဆ်ယူ,
ယဝ်။



သုခင်၊လုံးခွင်ရှပ်း မိုဝ်းထူဝ်းလျးလွင်းရှိုတ်းရှုံ့၊လျ။

- ❖ သုခင်၊လုံး တျ၊ရှိုဝ်းသံလုံလွတ်းဖေး။
- ❖ သုခင်၊လုံး ဆွဲးဂါခင်ပွင်သင်းလွင်းလွဲးထီမ် လူဝ်းကမ်၊မီးလွင်းလီဂ်၊ဗေ ခလး လုံးရှပ်း လွင်းလွဲးထီမ် ဆင်၊မီးဂုင်၊သရေ၊ဆးတျ လူဝ်းဆပ်ထိုဝ်တေ၊ဂခင်လီမ်လွင်းလီဂ်လွဲ။
- ❖ သုခင်၊လုံး ရှပ်းစေး၊မုခင်ဂီဝ်၊လူဝ်းလွင်းလွဲးထီမ်ဂူးလွင်းလွင်းခလး သုခင်၊လုံးရှပ်းလွင်း ရှိုဝ်းဂုမ်တိုင်းပင်။
- ❖ သုခင်၊လုံး တီပံးတတ်းလူဝ်းတူဝ်ဂဝ်၊ ဆိုဝ်ဂါခင်လွဲးထီမ်ဂူးလွင်းလွင်းဆဆံးဝျး လွင်၊လဝ်းဂဝ်၊တေရှပ်း ရှိုဝ် ကမ်၊ရှပ်း။
- ❖ သုခင်၊လုံးဆွဲးဂါခင်လွဲးထီမ်ခလး ဂါခင်ပခင်ရှိုင်း တျ၊ရှိုဝ်းစပ်းထိုင်လုံးဆွဲးလွင်းဖိုင်၊ပိုင်း တြးလူဝ်းဂင်လုံရှပ်း။



ဂၢၢ်ခၢၣ်ဂၢၢ်သးသးလး၊ သီၣ်ခၢၣ်ခွပ်,ဂၢၢ်ခၢၣ်ဂၢၢ်မိၣ်:

ဆိၣ်ဂၢၢ်ဂၢၢ်ခၢၣ်လွဲၣ်ထီၣ်ဆံၣ် ဝံၣ်လွၣ်လၢမ်,လွၣ်ခၢၣ်ဂၢၢ်ဂၢၢ်သးသး သၢမ်လၢဆံၣ် မိၣ်ဆၢၣ်,

- 1) ဂၢၢ်သးသးစတၢ်,ဂၢၢ်ခၢၣ်ဂၢၢ်တီး ဆိၣ်လၢဆံၣ်တူၣ်,ဝူၣ် တၢ်,ရှ်းဆၢၣ်ယိၣ်း နှိၣ်းဂၢၢ်သးသးမိၣ် ပေးတေၣ်စၢ်ထီၣ်လံး ဆိၣ်ဂၢၢ်ခၢၣ်လွဲၣ်ထီၣ်လံးကၢၢ်လူၣ်,ဆိၣ်တီး။
- 2) ဂၢၢ်ခၢၣ်ဂၢၢ်သးသးဆိၣ်ခၢၣ်ဂၢၢ်မုၢ်လုၢ် ပုၣ်ဆိၣ်တၢ်,ရှ်းဂၢၢ်ခၢၣ်လွဲၣ်ထီၣ် ဂီၣ်,လူၣ်လွၣ်ပံးယူၣ်, လီၤ လွဲၣ်ထီၣ်ဂီၣ်,လူၣ်တၢ်တူၣ်,ဝူၣ်ဂၢၢ်ခၢၣ်လး ဇၢ်,မံၤမိၣ်။
- 3) ဂၢၢ်ခၢၣ်ဂၢၢ်သးသး ဝံၣ်လၢလံးရှ်းလွၣ်လွဲၣ်ထီၣ်မိၣ် လွၣ်ရှ်း,ဝမ်းတူၣ်ထီၣ်တီး လုၢ်ဆူၣ်, ဝၢၢ်ဝူၣ်ဂၢၢ်။



ဂၢင်ဂပ်းသၢင် ပုၤခးတၢ်ရှဲးခပ်းထိုင် လွင်းကွဲးထံမ်ဂှၢ်မံင်

ဗူၤတိုင်းဂံၢ်တးဂၢင်လွဲးထံမ်ဂှၢ်မံင်၊ ဂှၢ်ခးဂှၢ်မံင်ခွဲးပိုၤဆဲးတီး ဂံၢ်တးသၢင်လံးတိုင်း
ရှဲးဂှၢ်မံင်ခွဲးပိုၤဆဲးတီး လၢင်ဂှၢ်မံင်ခးမဝ်းပးတူၤခိုင် လွဲးဂပ်းသၢင်ပခးကူၤဂၢ်ဂၢ်ရှဲး
ခပ်းထိုင် ဆူၤတိုင်း၊ ဝၢင်းခးလး မုၢ်လုၤခးခွဲးလုၤခးခိုင်ဂၢင်လံး။ ဂှၢ်ခးဂၢ်၊ လူၤလံးယွၤခးရှဲး
ဂၢ်၊ ဂၢင်ထူၤပခးရှဲးခးယွၤခးရှဲးဂပ်းသၢင်ပခးခး။ ခးယူၤဂံၢ်တးမခး ခးဝ်းလံးဗူၤ
ဂၢင်ထူၤပခးရှဲး ယုၤခး ဂၢင်၊ လၢင်ဂှၢ်မံင်တံးတးလွဲး။

လၢမ်းခးတၢ်တူၤဝဲး ခးထိုင်ဂၢ်၊ ယုၤခးဝ်းလံးဂၢင်လှဲ

- (1) ဝ်းလံးဂပ်းဂံၢ်တး ဗူၤခးယုၤခးတံးတၢ်တူၤဝဲးလွဲးဂံၢ်တးဂံၢ်တး ဗူၤခးဂံၢ်တးဂံၢ်တးတး
လှဲလံး ဂၢင်၊ ခးခး ဂၢ်၊ ဂံၢ်တးဂံၢ်တးခး မိးခိုင်လၢင်ခးခးလိုင် ခးလိုင်တမ်း၊ ဂှၢ်၊
လီၤတံး၊ တမ်း၊ ဂှၢ်၊ ဂှၢ်ခးခိုင် ဂၢင်၊ ခးခး တမ်း၊ ဂှၢ်၊ တီးမံၤဗူၤခး 191





- (2) ဆွဲငင်လုံး ကဆံကမ်,လုံ့,နှိုင်းယိပ်းလားဂ်းဆားဂ်းဆဆံ့ ဂှာတၢင်းရှိုးဂျေ.ကဆံ နှိတ်းရှုံ့ ဆဆံ့ ရှိတ်းယိုတ်း၊ ရှိုးရှင့်ပၢပ်,ရှၢမ်းသီး ကမ်,ဆဆံ ဂှမ်းမိုဝ်းတင်းဂှမ်းရှိမ်းရှမ်း ကမ်, ဆဆံ ဂှမ်းရှိတ်းဂၢဆံဂှမ်းဂဆံ ကဆံယူ, ဆွဲးကွင်းတီးဆဆံ့သေ ဂှေ.ရှၢမ်းသီးလွင်း ရှိတ်း ရှုံ့လၢ။
- (3) ဆွဲငင်လုံးမၢတ်,လိပ်းရှၢပ်ရှိုင်း ရှိုးသုင်,ပဆံတီးရှိုင်းယၢလုင်ပွင်လိုင်းဆွဲးပိုဆံ့တီး ဆဆံ့. သေ လိပ်းပဆံတီးသုဆံ့ပိုင်းကိုင်လံး ဗွင်ရှိုင်းယၢဆဆံ့ လွမ်းဆင်,စာ်တုဆံးသိုပ်,ဂျၢ။
- (4) ရှိုးဂပ်းသၢဆံသိုပ်,သုင်,ပဆံ သုဆံပဆံလွင်းဂှိုင်းဂုမ်တိုင်,ပၢင်,စွင်မုဂ်လုမ်း ဆွဲးဆိင်ဂၢဆံ လွဲးထီမ် တၢ,ရှိုးဆင်းယိင်းဂျေ.ကဆံလျးရှိတ်းရှုံ့ဆဆံ့ လံးရှပ်လွင်းဂှိုင်းဂုမ်တိုင်,ပၢင်, စလး ပဆံစေးမုဆံး ပုဆံးတၢ,ကပ်ရှိတ်းစေးတီပ်းတတ်း တေၢ,ထိုင်ရှိုးပေးဂပ်းသၢဆံ သိုပ်,သုင်,ထိုင်မုဂ်လုမ်းလွဲးထီမ်ပုင်းဂၢင်။
- (5) ဆွဲငင်လုံး တီးကဆံမၢတ်,လိပ်းကမ်,ရှၢပ်ရှိုင်းဆဆံ့ ဂျၢ,ရှိုင်းယၢဂှမ်းမိုင်းဆွဲးပိုဆံ့တီး တၢ,ယူတ်းယၢလိပ်း စလး ပဆံစေးမုဆံးဂိပ်,လူလုးမုဂ်လုမ်းဂူးလိုဝ်းလိုဝ်း ရှိုးပိဆံစေး တီပ်းတတ်းလံးဆဆံ့။



- (6) သင်လုံးရှု့ဝါး ကူလ်းဂေါ့ရှမ်း ဂျးရှ်တီးရှ်လျံဆံလိုင် ရှာတင်းကပ်စေးမုခ်း မါဖှူခ်း စွင်မုဂ်လုမ်း ကခ်လွံးထီမ် ရှ်းတူလ်းထိုင်လွင်းရှုမ်,လုမ်းသေ ပခ်လွင်းတိုင်,ပင်, စလး ဂ်းရှ်သျှ ဂျမ်းလပ် ကမ်,ဆခ် လုင်းဂျ့,တီးရှင်းပခ်ယျှ ရှုင်းယျှဆွံးကွင်းတီးကခ်ပီခ် ရှ်းပီခ်ပုခ်းတျ့,တေစပ်းထိုင်လံး လွင်းလွံးထီမ်ရှုးလိုင်လိုင်။
- (7) သင်ထတ်းသင်ရှု့ဝါး ဖှူးဂေါ့လံးထူပ်းဂျးလွင်းရှ်တီးရှ်လျံ, ရှ်းလံးလွင်းလွံးထီမ် ယွခ်း ဖှူးဂေါ့ဂျးလွင်းရှ်တီးရှ်လျံ, ယူ,ဝံခ်းဝပ်းလံးကခ်ကမ်,လင်းတိတ်းတေျ့,ဖှိုလံးဆံ လင်းတိတ်းတေျ့,စလးလိုင်းစခ် လွင်းတင်းတီခ်းပခ်။
- (8) သင်ဝါး ဖှူးထူပ်းဂျးပခ်ရှာ လုင်,ကွင်းတီးပိုင်းကိုင်လုင်းစပ်း ပုခ်းတျ့,တေပံးဖှုင် ကမ်,ဆခ် လု့,လုင်း ကခ်ရှ်တီးရှ်လျံ, ကမ်,ဆခ်ပူခ်းပီခ်ရှ်တီးရှ်တင်းဂျ့,မစလး ပူခ်း ဝါး ကမ်,မီးလွင်းလွတ်းဖေး ရှုင်ဂျးလွင်းပူခ်းပီခ်လုလံလိုင် တေလံးဂပ်းသါခ်မုဂ် လုမ်းဆိုင်ဂါခ်လွံးထီမ် တျ့,တေသိုပ်,သုင်,ပခ် တီးရှုခ်း တီးပိုင်းကိုင်လုင်းစပ်းတွမ်း တျ့,ဆင်းယိုင်းကခ်ထုဂ်,ရှ်တီးရှ်လျံ, (လုင်ပွင်လိုင်း စလး မုဂ်လုမ်းပူဂ်ဂလိဂ်)။

(9) ဂိတ်၊လူလုံး လွင်းလူလူတၢင်းဂျ၊မ ဂဆဲလဆဲလိုင် ရှုံးဆဆဆမ်းပဆဲဖူးယိင်းဂျေ၊ထုဂ်၊ ရှိတ်း ရှုံဆဆဲရှု၊ ရှုင်းယုဆွဲးပိုဆဲးတီး ကဆဲပီဆဲကဆဲကမ်တီးသုတ်း ပုဆဲးတၢ၊တေယူတ်း ယုဒလး၊ ရူတ်၊လီတ်းတူပ်ဂမ်းလီပ် လူလုံးကမ်၊လူပ်၊ရှိတ်းလွင်း မူတ်းသ့တူပ်စိင်းသင် ပီဆဲပုဆဲးတၢ၊တေလၢင်းကပ် သၢဂ်းသေ၊လဂ်းထၢဆဲ ဗေ၊ပံးမေယုဖပ်ဝံ တေ၊ထိုင်ပေး လုံးရှပ်ယုရှေ၊ဂင်းသဆဲ၊ထေ၊ဒလး၊ ယုရှေ၊ဂင်းလိုင်မိင်း HIV ၊ ဆင်၊ရှိုင်တေပီဆဲလဂ်း ထၢဆဲ တၢ၊ကပ်တၢင်းဗိတ်းလွမ်းဆင်၊မံမီးဆဆဲ ခဆဲဆမ်းပဆဲဆင်းယိင်း ဂျေ၊ထုဂ်၊ ဂျုး လွင်းရှိတ်းရှုံလၢ၊ ဂိပ်းသိုဝ်းစူပ်းဒလး၊ သၢဂ်းသေ၊လဂ်းထၢဆဲ ရူးလိုင်ဂူးမိမ်းဆဆဲ ဝံပဆဲလုမ်းဆိင်းဂၢဆဲလွဲးထီမ်ဂျ၊။

(10) မိုဝ်းလုံးရှဆဲဝုး၊ ကူလုံးဂျေ၊ရှပ်း ကဆဲယူဆဲးရှင်းဂိပ်းတူပ် ကမ်၊ဆဆဲ ရှင်းဂုမ်းစင်ဆဆဲ ထုဂ်၊ရှိတ်းရှုံ၊ ပူဆဲပီဆဲလူလူတၢင်းဂျ၊မလိုင် ရှပ်းလၢင်းယွဆဲးရှုံးဂျေ၊ဂျုးလွင်းရှိတ်းရှုံ ဆဆဲ ယွမ်းရှုံးရှပ်းလွဲးထီမ်ဂပ်းသၢဆဲပဆဲ မုဂ်လုမ်းဆိင်းဂၢဆဲလွဲးထီမ် ပဆဲဗေးတိုင်၊ပၢင်း၊ ဒလး၊ လွဲးထီမ်ရှုံးစပ်းထိုင်လုံးလွင်းထုဂ်၊မိဆဲးတြးဒလး၊ လုံးရှပ်တၢင်းလွဲးထီမ်တူလုံးထိုင် တီးမုဂ်လုမ်းကဆဲဂိပ်း၊စွင်း ရှုမ်းပုးဂပ်းသၢဆဲပဆဲတီးရှုံးလုံးတီးပိုင်းကိုင်လိပ်းသပ်းလူပ်း စၢပ်းတိုဂ်တေ၊သူးတၢင်းမံမီးယူ၊ဆဆဲယဝ်။



ဒွေးလမ်လွင်း

ဂၢၤဆဲးဂပ်းသၢဆဲးသိုပ်,သူင်, ဆၢင်းယိင်းဂျေး,ကၢဆဲးလျးလွင်းရှိုတ်းရှုံ့လျ,ဆဆဲး တေလံး ဗျာင့်လွင်းဂျၢမ်းလပ်စတုစတုစလး တေလံးပီဆဲးလွင်းကၢဆဲးဆၢင်းယိင်း ဂျေးထုဂ်,ရှိုတ်းရှုံ့ယွမ်း ရှပ်လံးလွဲလွမ်းဆဆဲးယဝ်။ ဂူလုးဂျး ပျေးပီဆဲးဝင်းလံးစိုက်စၢဂ်ဆဲးလိုင် ပီဆဲးစျေးယုဂ်ဝီဆဲးသေ ကိုင် ဆိုပ်လက်းဂၢဆဲး ကၢဆဲးရှိုတ်းလွင်းရှုမ်းလုမ်းပီဆဲးကၢဆဲးလမ်,လွင်းတီးသုတ်းဆဆဲး ဂပ်းသၢဆဲးဆဲးဆဲး ဂၢဆဲးဂူးလိုင်လိုင်လံးဂမ်းသိုပ်ယူ။

ဒွေးကၢဆဲးလုပ်,ယၢင်း သွေးကၢဆဲးရှိုတ်းရှုံ့လျ သွေးဒွေးရှိုတ်း

တေကမ်,လံးတွင်းထမ် ရှၢစျေးထုဂ်,မီဆဲးမဆဲး တီးဆၢင်းယိင်းဂျေး,လျးလွင်းရှိုတ်းရှုံ့လျ, တေျ ဆၢင်းလင်းဗျာင့်/ ကမ်,ဆဆဲးဂျေးရှိုတ်းရှုံ့

ဣ ယွဆဲးဝျးတေရှိုတ်းရှိုတ်းဆၢင်းယိင်းဂျေး,လျးလွင်းရှိုတ်းဆဆဲး ကမ်,ရှိုတ်းလၢတ်းလွင်းစတု ကမ်, ဆဆဲး မိုဝ်းဆၢင်းယိင်း ဂျေး,လျးရှိုတ်းရှုံ့ လၢတ်းလွင်းစတုဆဆဲး တေရှိုတ်းရှိုတ်းဂျေးပီဆဲးဗျာင့် ဆၢင်း လူ,သေ မိုဝ်းကမ်,မီးဗျာင့်ဆဆဲး တေလၢင်းရှိုတ်းရှိုတ်းဆၢင်းယိင်းတိုဝ်းလိုင်ဂပ်, ကိတ်,တင်း တေကမ်, ပဆဲးရှိုတ်းဆၢင်းယိင်းဂျေး,လျးလွင်းရှိုတ်းရှုံ့ဆဆဲး ကွတ်,ရှိုတ်းစလး ကမ်,ပဆဲးထုပ်း ဂူဆဲးတၢင်း,ဂျေးလံး။





ကမ်,တီပီးတတ်းတီဆင်းဆင်းယိင်း ဂျေးကမ်ထုဂ်,နှိတ်းရှုံ ဆင်းလွင်းဆေးရှိုဆိး

ဧကမ်လွဲးထိမ် ဖူးထုပီးဂျေးလွင်းနှိတ်းရှုံလုဆေးဆေးရှိုဆိးဆဆ ဝီဆိကမ်လွဲးထိမ် ဖူးထုပီးပဆိရှုံ နှိးလံးရှပ် ဧေးကပ်,ကူပီးဂျိမ်းဂျိမ်းစလး ကမ်လွဲးထိမ်တီးမုဂ်လုမ်းကမ်ဂိပ်,စွင်းလှိုင်းဆဆယပ်။ ယွဆိဆဆ တေကမ်,လံးစပ်; တီပီးတတ်းလှပ်ဆိစလး ထတ်းသင်လွမ်းလွင်းသုဆိ, တူပ် ဆိးဆေးရှိုဆိးတုယေးစွင်ဖူးဂျေးလွင်းနှိတ်းရှုံ။

ကမ်,စပ်းလိမ်ငူပွဲဦးဂးလိတ်းလွမ်း

ဧကမ် လှိုင်းသေဝုး ဂျေးထုဂ်,ဂျေးလွင်းနှိတ်းရှုံကမ်ဆဆ ယိုဆိယွမ်းစလး လံးဆပ်ကင်းလွင်းတေကင်းပိဆိဖေးလံးမွဂ်းဂျေးရှိုပ်သေ ဖူးဂျေးလွင်းနှိတ်းရှုံဆဆ နှိးနှိးဖူးလှိုင်းလိမ်,မုးလွဲးထိမ် နိုင်သင်ပဆိ နှိတ်းစေးမတ်းမံယွမ်းဂျမ်း ကမ်,ကပ်တင်းဇိတ်းသင်ဆဆ။

ဝိးခွင်,ရှင်အခင်ယခင်ခြင်းရှင်းခး သင်ဝေးလှင်,တင်းလွဲထိမ် မိုင်းဖွင်းတိုက်ယူကွမ်း
လီခင်လီခင်ထိုင် တိတ်းတေးလီတီးလမ်း ပးတိုးခေ.

လမ်းပွမ်းပွင်တိုင်,ပွင်းပွမ်း မွှင်,ပွမ်း (ဂိုင်းတိုင်)

Mawk Kon Organization, Keng Tung

ပခင်လွင်းလွဲထိမ် လွင်းပံးယူ,လီ | ပွမ်းပွင်ခမ်းဂတ် | ပိုခင်းရှင်လွင်းရှိုင်းဂခင်ယခင်မိုင်း
မံးဖွမ်း + 95 9 4903 3423 | + 95 9 525 2486 | + 95 84 239 43

လမ်းပွမ်းပွင် ဂိုင်းတိုင်

- ဂိုင်း,လူလုံးရှိုင်းဂခင် 084 211 52
- ဂါးစံးဂခင် 084 23461

လမ်းပွမ်းပွင် တေးဒီးလိမ်း

- ဂိုင်း,လူလုံး ရှိုင်းဂခင် 084 519 54
- ဂါးစံးဂခင် 084 530 22

မံးဖွမ်းတိတ်းတေးရှိုင်းခေတ်း ခင်းမိုင်းထိမ်း

Emergency Telephone Number

၇၉	လမ်းတမ်းဆူတ်,	-	191
၇၉	လမ်းစေဖွမ်း	-	199
၇၉	တု,တိုင်,လာတ်းလွင်းလူတ်းဂါးရှံး	-	1192
၇၉	မံးဖွမ်းရှိုင်းခေတ်းရှိုင်းယု	-	1669
၇၉	သုခင်တိုင်,ပင်, လွင်းတိုတ်းလမ်းယု	-	1413
၇၉	သုခင်တု,တိုင်,လာတ်း လွင်းယုယု ခလး စွမ်းဂခင်,ခခင်ပွမ်း ရှိုင်းဂခင်ထမ်းဖွင်းလိုင် ပံးယူ,လီ	-	1556
၇၉	တိုင်,ပင်,လွင်းတင်းပီခင်လေးဂါး,ကီဂါး,စီ, / ကီတ်,သ်	-	1663
၇၉	သုခင်ပံးယူ,လီပံးလိုင်	-	1323
၇၉	လမ်းဖွမ်း,တူလုံးလွမ်းရှိုင်းဂခင်	-	1546

မိတ္ထီလ်းတိတ်းတေ့၊ လုမ်းတေ့းမေး Immigration တုမ်းမိုင်းထံး

	လေးတွမ်းဂိုင်းမံ၊	-	053 201 755 - 6
	စမးရွင်းသွမ်း	-	053 612 106
	လေးတွမ်းဂိုင်းရှား	-	053 731 008 - 9 တေ့၊ 24
	လမ်းပုမ်း	-	053 584 234 - 6
	လမ်းပာင်း	-	054 209 534
	လေးတွမ်းတၢဂ်၊	-	055 563 000 055 563 002
	ဆူဆဲထပူးဂိုး	-	024 082 320
	ပဂျၢဂျၢပ်၊စီးဂိုးစဆဲး	-	032 520 620 032 520 617
	ဗှင်းငး	-	076 460 512 076 460 647
	သတုမ်း	-	074 711 080
	သမုတ်၊ပဂျၢဂၢမ်း	-	023 950 029
	သမုတ်၊သုင်စဂၢမ်း	-	034 711 878
	သမုတ်၊သၢစွမ်း	-	034 867 666 080 894 5833
	သု၊ဂုတ်ထုးဆဲး	-	077 380 881 - 2
	ဂယွင်း	-	038 684 544 038 684 544 တေ့၊ 21
	ဂဆွင်း	-	077 826 938
	ဗှူးဂိတ်၊	-	076 221 905 076 212 108
	စျု၊စျိုင်းသဝ်း	-	038 514 011 038 554 516
	ဂၢမ်းဂျဆူပူးဂိုး	-	034 564 279
	ဆစွမ်းပထုမ်း	-	034 318 996 - 7
	ပထုမ်းထုးဆဲး	-	021 475 111 - 2 025 931 212
	ဂၢယုတ်ထယး	-	035 328 411
	ဆွင်စား	-	042 990 935



























ခွင်၊ဂိုင်းမိခင် ဂုးမိုင်းမိုင်း International Airport, Bangkok and Chiang Mai

- (1) ခွင်၊ဂိုင်းမိခင် တွမ်းမိုင်း (Don Muang Int'l Airport) **025 351 192**
- (2) ခွင်၊ဂိုင်းမိခင် သုဝမ်းဆဗှမ်း (Suvarnabhumi Int'l Airport) **021 321 888**
- (3) ခွင်၊ဂိုင်းမိခင် ဂိုင်းမံ၊ (Chiangmai Int'l Airport) **053 922 000**











မိတ္တူခွဲများ လုပ်ငန်းခွင်၊ လက်ကား၊ ရှာဖွေရေး တိုင်းပိုင်ဆိုင်မှုများ

- ☎ စတိုးဆိုင်များ၊ - 053 112 744 - 6
- ☎ စတိုးဆိုင်များ၊ ဝမ်းကျောင်းဆိုင် - 053 611 088 | 053 611 972
- ☎ စတိုးဆိုင်များ၊ - 053 152 051 - 4
- ☎ စတိုးဆိုင်များ၊ လမ်းပိုင်း - 053 525 543 - 4 ၊ ၀၅၁ 501 - 519
- ☎ စတိုးဆိုင်များ၊ လမ်းပိုင်း - 054 265 049 - 52
- ☎ စတိုးဆိုင်များ၊ တာရှည် - 055 514 569 | 055 563 639
- ☎ ဆိုင်များ၊ ထုတ်ဝေရေး - 020 037 441
- ☎ ပရိုဂရမ်များ၊ ထုတ်ဝေရေး - 037 454 022 - 3
- ☎ ပရိုဂရမ်များ၊ စီမံခန့်ခွဲရေး - 032 602 270
- ☎ ဖုန်းများ - 076 460 674
- ☎ ဖုန်းများ - 056 720 721 - 23
- ☎ သတင်းများ - 074 722 512 - 3
- ☎ သတင်းများ၊ ပရိုဂရမ်များ - 023 955 990 - 6 | 023 123 343
- ☎ သတင်းများ၊ သတင်းစာများ - 034 714 342 - 3
- ☎ သတင်းများ၊ သတင်းစာများ - 034 836 223 - 5
- ☎ သူ့ရက်ထုတ်ဝေရေး - 077 355 422 - 3
- ☎ လမ်းပိုင်း - 038 964 023 - 6 ၊ ၀၅၁ 28
- ☎ လမ်းပိုင်း - 077 862 026 - 8
- ☎ စတိုးဆိုင်များ - 038 398 057 | 038 398 051
- ☎ ဖုန်းများ - 076 219 660 - 1
- ☎ ဆိုင်များ၊ ဆိုင်များ - 037 313 204 | 037 313 186
- ☎ စတိုးဆိုင်များ၊ သတင်း - 038 514 842 - 3 | 088 202 1265 - 66
- ☎ ဂရပ်ဖစ်များ - 034 564 309 | 034 564 315
- ☎ ဆိုင်များ၊ ပထမဆုံး - 034 271 434 - 5
- ☎ ပထမဆုံးထုတ်ဝေရေး - 025 674 107 | 025 670 630 - 1











မံးဟူၤသး လုမ်းဟ့ၢ်,တူၤလုးလွမ်ဂိုၢ်းဂၢၤတူၢ်မိုၢ်းထံး

	စးတုၤဆးဂိုၢ်းမံ,	-	053 890 472
	စးတုၤဆးစးမးရွဲးသ့ဆဲ	-	053 611 300
	စးတုၤဆးဂိုၢ်းဂံး	-	053 750 515
	ကယုထယုး	-	035 336 296 - 8 035 336 547
	စးတုၤဆးတၢ်ဂံ,	-	055 511 505
	စးတုၤဆးလမ်းပုဆိး	-	053 525 617 - 8
	စးတုၤဆးလမ်းပၢင်း	-	054 265 035 - 6
	သမုတ်,သၢၤစ့ဆိး	-	034 413 730
	သမုတ်,သုၤစ့ဆိး	-	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
	စ့ဆိးပူၤဂီၤ	-	038 323 665
	ဗူးဂိတ်,	-	076 220 760 076 354 414
	ဂၢၤဆိးလဆူၤဂီၤ	-	034 518 991
	ပဂျၢ,ဂျူၤ,စိးဂီၤစဆိး	-	032 611 354
	ဆူဆိးပထူမ်	-	034 340 068
	ဗင်းငုး	-	076 412 142
	သတုၤဆိး	-	074 711 162
	သုၤဂုၤတုၤထးဆိး	-	077 355 415
	စ့ဆိးစ့ၢ်းသင်း	-	038 511 600
	ဆူဆိးဗေဆူမ်	-	042 511 390
	ဆွဲးစံး	-	042 420 701
	ဂူၤတုၤဆိးထးဆိး	-	042 222 284

မိမိဗဟိုဌာန: လုမ်းဗဟို,ကတီးဂျဂျာခင် ခင်းပိုင်.တီ; ဂုင်းထိပ်;

	ပိုင်ဆိုင်.တီ; (စိတ်, 1)	-	02 235 0620 -22 တေ့, 17 - 19
	ပိုင်ဆိုင်.တီ; (စိတ်, 2)	-	02 427 4113
	ပိုင်ဆိုင်.တီ; (စိတ်, 3)	-	02 398 6630 02 398 6612
	ပိုင်ဆိုင်.တီ; (စိတ်, 4)	-	02 948 6008
	ပိုင်ဆိုင်.တီ; (စိတ်, 5)	-	02 540 7003 02 540 7008
	ပိုင်ဆိုင်.တီ; (စိတ်, 6)	-	02 434 6578
	ပိုင်ဆိုင်.တီ; (စိတ်, 7)	-	02 422 3916
	ပိုင်ဆိုင်.တီ; (စိတ်, 8)	-	02 221 7313
	ပိုင်ဆိုင်.တီ; (စိတ်, 9)	-	02 576 1780 - 4
	ပိုင်ဆိုင်.တီ; (စိတ်, 10)	-	02 617 6566

မိမိဗဟိုဌာန: လုမ်းဗဟို,တူလ်းလွမ်ရှိုင်းဂါခင် ခင်းပိုင်.တီ; ဂုင်းထိပ်;

	ပိုင်ဆိုင်.တီ; (စိတ်, 1)	-	02 210 0480 - 3
	ပိုင်ဆိုင်.တီ; (စိတ်, 2)	-	02 428 9630
	ပိုင်ဆိုင်.တီ; (စိတ်, 3)	-	02 328 8179 02 328 7672
	ပိုင်ဆိုင်.တီ; (စိတ်, 4)	-	02 510 2246
	ပိုင်ဆိုင်.တီ; (စိတ်, 5)	-	02 247 7903 02 247 7902
	ပိုင်ဆိုင်.တီ; (စိတ်, 6)	-	02 439 0772 02 439 0767
	ပိုင်ဆိုင်.တီ; (စိတ်, 7)	-	02 448 5764
	ပိုင်ဆိုင်.တီ; (စိတ်, 8)	-	02 221 1893 - 4
	ပိုင်ဆိုင်.တီ; (စိတ်, 9)	-	02 513 2042 02 513 5169
	ပိုင်ဆိုင်.တီ; (စိတ်, 10)	-	02 540 5199 02 540 5298

ကုပ်,ကုန်းတိုင်,ပင်, လွင်းဝတ်ပွဲ၊ လွင်းပုံးယူလီ ဧလး လွင်းလွဲထံမ်ကိုင်
တိတ်းတော့,မူးလံး; ကွမ်းခင်,မံယူခင်းပူးတွဲးခံ.

☎ မုလ်ခိထိ မိပ်, (ဂိုင်းမံ,) 053 328 134
(လွင်းသုခင်း,လံးနှိုင်းဂါခင်း၊ သုခင်း,လံးခင်းယိုင်း) - 061 807 0220
(ခမးသွတ်,) 055 536 685

☎ လုမ်းနှိုင်းဂါခင်းဂုခင်းမိုင်းမာခင်း; “ယွင်းစျီ,ကူး” (ခမးသွတ်,) 089 565 9899
(လွင်းသုခင်း,လံးနှိုင်းဂါခင်း) 083 411 7870

☎ မုလ်ခိထိ ဂီမ်းဗျေးပိုဝ်, (ဂိုင်းမံ,) 053 282 504
“လုမ်းပုဂ်းပွင်ဂီခင်းခင်းယိုင်း”

☎ မုလ်ခိထိ ခင်းယိုင်း (FFW) (ဂုင်းထိမ်း) 02 433 5149
(လွင်းနှိုင်းဂါခင်း,ကုခိုဝ်ခင်းယိုင်း)

☎ ပိုတ်.လတ်ဝီးသိုခင်း (World Vision) (ဂုင်းထိမ်း) 02 022 9200-2
(လွင်းပုံးပုဂ်,လု, ဧလး ပုံးယူလီ) (စွခင်းခင်း) 043 227 680

☎ လုမ်းပုဂ်းပွင်သုခင်း,လံးနှိုင်းဂါခင်း (LPN) (မရှု,စျီ) 034 434 726
(လွင်းသုခင်း,လံးနှိုင်းဂါခင်း) 086 163 1390



☎ မုဂ်လုမ်းပုဂ်းပွင်သုခ်,လံးသုခ်,ပီခ်ဂူခ် (HRDF) (ဂိုင်းမံ,) **081 595 7578**
(လွင်းသုခ်,လံးရှိုင်းဂါခ်) (စမးသွတ်,) **055 535 994**

☎ မုလ်ခိထီ FED (စမးသွတ်,) **055 533 285**
(သုခ်,လံးရှိုင်းဂါခ်စလးပံးယူ,လီ) (ဖင်းငး) **076 679 574**

☎ စူင်းဂါခ် ရွင်းယုရှိုင်းဂါခ် (LLC) (စမးသွတ်,) **055535994**

☎ စူင်းဂါခ် ဆါင်းယိုင်းရှိုင်းဂါခ် (MWP) (စမးသွတ်,) **088 427 7151**


☎ မုလ်ခိထီ သုခ် - SWAN Foundation (ဂိုင်းမံ,) **081 992 1121**
(လွင်းပံးပရ်,ရာ,စလး သုခ်,လံးဆါင်းယိုင်း)


☎ မုလ်ခိထီ AAT - Alliance Anti Traffic (မိုင်းဂွဂ်,) **094 403 7037**
(လွင်းထီမလွင်းဂု,စံဂူခ်, ဆါင်းယိုင်း စလး လုဂ်းကွခ်,
ခိုင်းမိုင်းတံး၊ မိုင်းစေ, - မံ Whatapps, Viber : + 66 9 4403 7037


☎ မုလ်ခိထီ ပုဂ်းပွင်ဆုဂါခ်စလးရှိုင်းဂါခ် (Homenet) **061 775 8181**
ပုခ်းတု,ဖေ,သု,မါခ်, စလး ယါင်း








 **ဂၢၢ်ဆံပူဂ်းပွင်စလးလွင်းမဆးဂိုမ်းတူင်းဂူင်းဂူဆး** (ဂိုင်းမံ.) **053 112 716**
พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์


 **ဂူင်းယုလူင် ဆစွခ်ဗိင်း** (ဂိုင်းမံ.) **053 999 200**
053 999 235


 **ဂူင်းယုလူင် မၤၤဂၢၢ်တၢ် (သူခ်တွက်)** (ဂိုင်းမံ.) **053 936 150**

 **ဂူင်းပလိက်; ဗုးထွခ်း ဂိုင်းမံ,** (ဂိုင်းမံ.) **053 247 180**

 **မုလ်ဆိထိ ဂၢၢ်တၢ်ဂ်,** (ဂိုင်းမံ.) **053 212 757**

 **မုလ်ဆိထိ နိုင်းစံးပူဂ်းပွင်လုဂ်းကွခ်, - ပၢဆံတၢ်ဂ်,** (ဂိုင်းမံ.) **053 222 211**

 **မုလ်ဆိထိ ဂၢၢ်တၢ်း** (ဂွၢ်မးထံး) **092 807 5000**
(ဂွၢ်မးမၢဆး) **092 802 5000**
(ဂွၢ်မးဂမ်,ပးတီးယး) **092 803 5000**

 **မုလ်ဆိထိ ပၢဆံတွက်,မံပု,** (ဂိုင်းမံ.) **089 632 8847**

ခရီးစဉ်အစီအစဉ်၊ ခရီးစဉ်အစီအစဉ်၊ ခရီးစဉ်အစီအစဉ်၊ ခရီးစဉ်အစီအစဉ် - 2022

	January	February	March	April	May	June
လခန့်						
ဂါဆန်း		1	1			
ပုတို		2	2			1
ဗဟို		3	3			2
သုဂ်		4	4	1		3
သပ်	1	5	5	2		4
တိတို	2	6	6	3	1	5
လခန့်	3	7	7	4	2	6
ဂါဆန်း	4	8	8	5	3	7
ပုတို	5	9	9	6	4	8
ဗဟို	6	10	10	7	5	9
သုဂ်	7	11	11	8	6	10
သပ်	8	12	12	9	7	11
တိတို	9	13	13	10	8	12
လခန့်	10	14	14	11	9	13
ဂါဆန်း	11	15	15	12	10	14
ပုတို	12	16	16	13	11	15
ဗဟို	13	17	17	14	12	16
သုဂ်	14	18	18	15	13	17
သပ်	15	19	19	16	14	18
တိတို	16	20	20	17	15	19
လခန့်	17	21	21	18	16	20
ဂါဆန်း	18	22	22	19	17	21
ပုတို	19	23	23	20	18	22
ဗဟို	20	24	24	21	19	23
သုဂ်	21	25	25	22	20	24
သပ်	22	26	26	23	21	25
တိတို	23	27	27	24	22	26
လခန့်	24	28	28	25	23	27
ဂါဆန်း	25		29	26	24	28
ပုတို	26		30	27	25	29
ဗဟို	27		31	28	26	30
သုဂ်	28			29	27	
သပ်	29			30	28	
တိတို	30				29	
လခန့်	31				30	
ဂါဆန်း					31	

Year Planner 2022

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

ပို့ခပ်မုတ်.ဂရုးခွမ်း 2565

ဝခင်းကခင်း

ဝခင်းကင်းဂါခင်း

ဝခင်းပုတ်.

31

လို့ခင်းဂမ်လမ်း

3

4

5

10

11

12

17

18

19

24

25

26

လို့ခင်းဂမ်လွင်း 8 စမ်း

မံာတွင်း/

.....

.....

.....

January 2022

ဝမ်းလတ်:	ဝမ်းညှပ်:	ဝမ်းသပ်/ ကျတီတံ.
		1 ● လှိုင်းလိင်လမ်း
6	7	2
13	14	8
20	21	9 ● လှိုင်းဂမ်မ့်, 8 ဗမ်း
27	28	15
20	21	16 ○ လှိုင်းဂမ်မ့်မူဆီး
27	28	22
20	21	23
27	28	29
20	21	30

4th ဝမ်းသပ်စေ့ မိုင်းရှမ်းတုမ်မိုင်းမာဆီး
16th ဝမ်းစူးလိုင်းထီး

8th ဝမ်းလှက်းကွမ်းလိုင်းထီး

လခဲ
 ရခဲ
 ပုတဲ
 ဗဲတဲ
 သုဂဲ
 သဝဲ
 တိတဲ

ဝဲခဲးတိ / / 2022



A series of horizontal dotted lines for writing.

ပို့ခရမ်းအရေအရင်း 2565

ဝင်းထင် **ဝင်းကင်းဂျင်း** **ဝင်းပုတီး**

1 2

7 8

လှိုင်းသင်္ချာ 8 ခန်း

14 15

လှိုင်းသင်္ချာမူဆုံး

21 22 23

လှိုင်းသင်္ချာလွင်း 8 ခန်း

28

မံာ်တွင်း/

.....

.....

.....

မံာ်တွင်း/

.....

.....

.....

February 2022

ဝမ်းဇတ်:	ဝမ်းညှိ:	ဝမ်းသပ်/ ကျတိတ်.
3	4	5
10	11	6
17	18	12
24	25	13
		19
		20
		26
		27

မံာ်တွင်း/

.....

.....

.....

.....

- 7th ဝမ်းလှိုင့်ကတီးလှိုင်းတံး
- 12nd ဝမ်းမိုင်းရှမ်းတုမ်မိုင်းမာ်း
- 14th ဝမ်းတၢင်းရှ်

○ လခဲ ○ ဂါခဲး ○ ပုတုံ ○ ဇဲတီး ○ သုဂ်း ○ သဝ် ○ တီတုံ

ဝခဲးထီ / / 2022



Multiple horizontal dotted lines for writing.

လခဲး ဂါခဲး ပုတဲး ဖဲတဲး သုဂ်း သဝ် တိတဲး

ဝခဲးထီ / / 2022



A series of horizontal dotted lines for writing.

ပုဂံခေတ်စာပေ ၂၅၆၅

ဝင်းကင်း	ဝင်းကင်းဂါး	ဝင်းပုဂံ
	1 ● လှိုင်သီလိပ်	2
7	8	9 လှိုင်သီလိပ်, ၈ ဗမ်း
14	15	16 ○ လှိုင်သီလိပ်
21	22	23
28	29	30

မံတွင်း/

.....

.....

.....

ဝမ်းဇာတ်

ဝမ်းချုပ်

ဝမ်းသပ်/ ကျတီတံ

3

4

5

6

10

11

12

13

17

18

19

20

24
လှိုဆ်သီ,လွင်း 8 ဗမ်း

25

26

27

31
လှိုဆ်သီ,လမ်း

မံာ်တွင်း/
.....
.....
.....

○ လခဲး ○ ဂါခဲး ○ ပုတဲး ○ ဖဲတဲး ○ သုဂဲး ○ သဝ် ○ တီတဲး

ဝခဲးထီ / / 2022



A series of horizontal dotted lines providing a template for writing. The lines are spaced consistently down the page, starting below the first dotted line and ending above the footer.

ပို့ခင်မေးသုံးယူခင်း 2565

ဝခင်းကခင်	ဝခင်းကင်းဂါခင်း	ဝခင်းပုတ်.
<p>မံာတွင်း/</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>		
4	5	6
11	12	13
18	19	20
25	26	27

6th ဝခင်းတင်းခိုဝ်းရှေးစမ်း ဂျက်းဂဂီခဲ

17th ဝခင်းပိမ့်,ဂေးလျ, ၁၃၈၄ ဆီး

13th - 15th ဝခင်းပွဲးသွခင်းဆမ့်

28th ဝခင်းလွင်းလွတ်းဖေးတီးနှိတ်းဂါခင်

ဝမ်းဇတ်:	ဝမ်းသုဂ်:	ဝမ်းသပ်/ ကျတီတံ.
	1	2
7	8 လှိုဆ်ရှားမွဲ, 8 ဗမ်း	3
14 ဝမ်းသင်းဂျာဆ်,တူဂ်း	15 လှိုဆ်ရှားမူဆ်း ○ ဝမ်းဂျာပ်း	9
21	22	10
28	29 ● လှိုဆ်ရှားလမ်း	16 ဝမ်းသင်းဂျာဆ်,မိုဆ်း
		17 ဝမ်းပီမွဲ,ဂေးလျ, ၁၃၈၄ ဆီ
		23 လှိုဆ်ရှားလွင်း 8 ဗမ်း
		24
		30

○ လခဲ ○ ဂါခဲး ○ ပုတဲ ○ ဖဲတဲး ○ သုဂဲး ○ သဝ် ○ တိတဲ

ဝခဲးထီ / / 2022



A series of horizontal dotted lines for writing.

ပို့ခင်ပေဂိုတံ.သဗရးခူမ်း 2565

ဝခင်းကခင်း **ဝခင်းကင်းဂါခင်း** **ဝခင်းပုတ်.**

30	31	
2	3	4
9	10	11
16	17	18
23	24	25

မံာတွင်း/

.....

.....

.....

ဝခင်းၤဖတ်:

ဝခင်းသုဂ်:

ဝခင်းသပ်/ ကျးတိတ်.

မံာ်တွင်း/
.....
.....
.....

5

6

7

လူိုခ်းရှုဂ်းမံ, 8 ဗမ်း

8

12

13

14

○
လူိုခ်းရှုဂ်းမူခ်း

15

19

20

21

22

လူိုခ်းရှုဂ်းလွင်း, 8 ဗမ်း

26

27

28

29

●
လူိုခ်းရှုဂ်းလပ်း

1st ဝခင်းရှိုင်းဂါခ်းလုမ်းဗျာ.
21st ဝခင်းတပ်.သိုဂ်းလိုင်းတံး

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

○ လခဲ
○ ဂါခဲး
○ ပုတဲ
○ ဖဲတဲး
○ သုဂဲး
○ သဝ်
○ တီတဲ

ဝခဲးထီ / / 2022



A series of horizontal dotted lines providing a template for writing.

○ လခဲ
○ ဂါခဲး
○ ပုတဲ
○ ဖဲတဲး
○ သုဂဲး
○ သဝ်
○ တိတဲ

ဝခဲးထီ / / 2022



A series of horizontal dotted lines for writing, spaced evenly down the page.

○ လခဲး ○ ဂါခဲး ○ ပုတဲး ○ ဇေတဲး ○ သုဂ်း ○ သဝ် ○ တီတဲး

ဝခဲးထီ / / 2022



A series of horizontal dotted lines for writing.

ပုဂ္ဂိုလ်ထုစာရင်းယူခြင်း 2565

ဝင်းကင်	ဝင်းကင်းဂါး	ဝင်းပုတ်
		1
6 လှိုင်လှိုင်မိုး၊ 8 နှစ်	7	8
13 လှိုင်လှိုင်မိုး	14	15
20	21 လှိုင်လှိုင်မိုး၊ 8 နှစ်	22
27 လှိုင်လှိုင်မိုး	28	29

မိခင်/

ဝခင်းၤၤတံး

ဝခင်းၤၤသ့ၤ

ဝခင်းၤၤသပ်/ ကျဲးတံး

2

3

4

5

9

10

11

12

16

17

18

19

23

24

25

26

30

မံၤတွင်း/
.....
.....
.....

5th ဝခင်းၤၤသိမ်းပိုင်းသဇၤ,ဝတီၤတံးလွၢ်
26th ဝခင်းၤၤသၢခိၣ်စတီးယးမဝ်းဂမ်လုမ်းဗျာ့

20th ဝခင်းၤၤဂူခိၣ်ပံးဖေးလုမ်းဗျာ့

○ လခဲ
○ ဂါခဲး
○ ပုတဲ
○ ဖဲတဲး
○ သုဂဲး
○ သဝဲ
○ တိတဲ

ဝခဲးထီ / / 2022



Multiple horizontal dotted lines providing a template for writing the response.

ပို့ခင်ဂုဏ်တူးခွမ်း 2565

ဝင်းကင်

ဝင်းကင်းဂါး

ဝင်းပုတ်

31

မံတွင်း/

.....

.....

.....

4

5

လိုဆိပ်တံ၊ မွဲ၊ 8 ဗမ်း

6

11

12

○
လိုဆိပ်တံ၊ မူဆိမ်း

13

18

19

20

လိုဆိပ်တံ၊ လွင်း၊ 8 ဗမ်း

25

26

27

●
လိုဆိပ်တံ၊ လမ်း

မံတွင်း/

.....

.....

.....

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

1st ဝမ်းကိုတီးယေးငိုခမ်းဂင်ပီ (ထံး)

19th ဝမ်းဗုဒ္ဓုတ်းငါခံ

13rd ဝမ်းစပ်းဝု,

28th ဝမ်းဂိုတ်, ခုခံရှေ့မမ်းထံး တူခံထိ 10

○ လခဲ
○ ဂါခဲး
○ ပုတဲ
○ ဖဲတဲး
○ သုဂဲး
○ သဝ်
○ တီတဲ

ဝခဲးထီ / / 2022



A series of horizontal dotted lines for writing.

○ လခဲး ○ ဂါခဲး ○ ပုတဲး ○ ဖဲတဲး ○ သုဂဲး ○ သပ် ○ တီတဲး

ဝခဲးထီ / / 2022



A series of horizontal dotted lines for writing.

ပို့ခင်သင်ဂျာနယ် 2565

ဝင်းထင်

ဝင်းကင်းဂျင်း

ဝင်းပုတီး

1

2

3

8

9

10

15

16

17

22

23

24

29

30

31

မိတ္တူ/

.....

.....

.....

ဝမ်းကြေး:	ဝမ်းချင်း:	ဝမ်းသပ်/ ကျတီထံ:
<p>4</p> <p>လှိုင်းကောင်းမွန်, 8 ခမ်း</p>	<p>5</p>	<p>6</p>
<p>11</p> <p>○ လှိုင်းကောင်းမှုဆင်း</p>	<p>12</p>	<p>7</p> <p>13</p> <p>14</p>
<p>18</p>	<p>19</p> <p>လှိုင်းကောင်းလွင်း, 8 ခမ်း</p>	<p>20</p> <p>21</p>
<p>25</p> <p>● လှိုင်းကောင်းလမ်း</p>	<p>26</p>	<p>27</p> <p>28</p>

မံာတွင်း/

.....

.....

.....

- 8th ဝမ်းလှိုင်းရှိဆင်း, တုဂ်းယွမ်း တီ, မူပ်, စရေ, သီ, မိုင်းမာဆင်း
- 8th ဝမ်းကျေးတင်း လိုင်းမိုင်းကျ, သီ, ယဆင်း
- 9th ဝမ်းလောင်းစိုင်းလှမ်းဖြေ, 12nd ဝမ်းစမ်းလိုင်းထံး ။

○ လခဲ
○ ဂါခဲး
○ ပုတဲ
○ ဖဲတဲး
○ သုဂဲး
○ သဝ်
○ တီတဲ

ဝခဲးထီ / / 2022



A series of horizontal dotted lines for writing.

လခဲ
 ဂါခဲ
 ပုတုံ
 ဖဲတဲ
 သုဂ်
 သပ်
 တိတ်

ဝခဲးတိ / / 2022

ပို့ခင်ဂခင်းယုးယုခင်း 2565

ဝခင်းကခင်း

ဝခင်းကင်းဂခင်း

ဝခင်းပုတ်.

မံာ်တွင်း/
.....
.....
.....

5	6	7
12	13	14
19	20	21
26	27	28

September 2022

ဝင်းငတ်	ဝင်းချုပ်	ဝင်းသပ်/ ကျတီတံ
1	2 လှိုင်သိမ်းမိုး 8 ဖမ်း	3 4
8	9 လှိုင်သိမ်းမိုး [○]	10 11
15	16	17 လှိုင်သိမ်းလွင် 8 ဖမ်း 18
22	23	24 လှိုင်သိမ်းလင်း ● 25
29	30	

○ လခဲး ○ ဂါခဲး ○ ပုတဲး ○ ဖဲတဲး ○ သုဂဲး ○ သဝ် ○ တီတဲး

ဝခဲးထီ / / 2022



A series of horizontal dotted lines for writing.

လှိုင်းတူ, လှိုင်းခွမ်း 2565

ဝင်းထင်

ဝင်းကင်းဂျင်း

ဝင်းပုတီး

31

လှိုင်းသိမ်းသွင်မှ 8 စမ်း

မံာတွင်း/
.....
.....
.....

3

4

5

10

11

12

17

လှိုင်းသိမ်းကံာ်တီးလွင်း 8 စမ်း

18

19

24

25

26

မံာတွင်း/
.....
.....
.....

ဝခင်းၤဖတ်:

ဝခင်းသျှ်:

ဝခင်းသပ်/ ကျးတီတံ.

မံာ်တွင်း/

6

7

1

2
 လိုခိ်သိပ်းကီ်တီးမွဲ, 8 စမ်း

8

9
 လိုခိ်သိပ်းကီ်တီးမူခိ်း ○

13

14

15

16

20

21

22

23
 လိုခိ်သိပ်းကီ်တီးလပ်း ●

27

28

29

30

5th ဝခင်းစူးလုမ်းဗျာ.

13rd ဝခင်းစုဂ်းထူပ်း လဝ်းမုခ်ယွဲ, စုခ်ဂှေ့စမ်းမိုင်းထံး တူခိ်ထီ 9 စမ်းသုခ်မာ်, ဂှာ်ဂ်းစမ်း

23rd ဝခင်းယွင်းယေးမုခ်ဝပ်း စုခ်ဂှေ့စမ်း (ဝခင်းပီ, ယမဂှေ့ဂျာတ်)

24th ဝခင်းလၢတ်းလိုင်းလုမ်းဗျာ.

○ လခဲ
○ ဂါခဲး
○ ပုတဲ
○ ဖဲတဲး
○ သုဂဲး
○ သဝ်
○ တီတဲ

ဝခဲးထီ / / 2022



Multiple horizontal dotted lines providing a template for writing.

○ လခဲး ○ ဂါခဲး ○ ပုတဲး ○ ဖဲတဲး ○ သုဂ်း ○ သဝ် ○ တိတဲး

ဝခဲးထီ / / 2022



A series of horizontal dotted lines for writing.

ပို့ဆောင်ရေးကုမ္ပဏီလီမိတက် ၂၀၂၀ ခုနှစ် ဝင်ရောက်စာရင်း ၂၀၂၀

ဝင်ငွေ	ဝင်ငွေအရင်းအမြစ်	ဝင်ငွေပျက်
	1	2
7 လှူဒါန်း 12 မှုဒါန်း	8	9
14	15 လှူဒါန်း 12 လွှဲပြောင်း 8 ခန်း	16
21	22 လှူဒါန်း 12 လုပ်ငန်း	23 လှူဒါန်းလုပ်ငန်း၊ 1 ဝင်ငွေ (ပိမ့်တံး 2117)
28	29	30 လှူဒါန်းလုပ်ငန်း၊ 8 ခန်း

မိန့်ခွင့်/

.....

.....

.....

November 2022

ဝမ်းကြေး:	ဝမ်းချုပ်:	ဝမ်းသပ်/ ကျတီထ်.
3	4	5
10	11	6
17	18	12
24	25	13
		19
		20
		26
		27

မံာ်တွင်း/

.....

.....

.....

11th ဝမ်းလွံးဂျူထူင်း 20th ဝမ်းလုဂ်းကွမ်,လုမ်းဗှာ့.

25th ဝမ်းသါမ်စတ်း လွင်းရှိုတ်းရှိုတ်းလျာ့. တေ့,ဆါင်းယိင်း စလး လုဂ်းကွမ်,

○ လခဲ
○ ဂါခဲ
○ ပုတဲ
○ ဖဲတဲ
○ သုဂဲ
○ သဝ်
○ တိတဲ

ဝခဲးထီ / / 2022



Multiple horizontal dotted lines for writing.

December 2022

ဝင်းနတ်	ဝင်းချစ်	ဝင်းသပ်/ ကျတီ
1	2	3
8	9	4
15	16	10
22	23	11
29	30	17
		18
		24
		25
		31

လှိုင်လှိုင်လှိုင် ၈ နေ့

ဝမ်းသိမ်းပီ 2022

မိတ်ဆက်/
.....
.....
.....

○ လခဲ ○ ဂါခဲး ○ ပုတဲ ○ ဖဲတဲး ○ သုဂ်း ○ သဝ် ○ တိတဲ

ဝခဲးထီ / / 2022



A series of horizontal dotted lines for writing.

ပို့ခပ်မှတ်ဂဏုဗ်း ၂၅၆၆

ဝခင်းကခင်း

ဝခင်းကင်းဂခင်း

ဝခင်းပုတ်.

30

31

2

3

4

9

10

11

16

17

18

23

24

25

မံာတွင်း/
.....
.....
.....

January 2023

ဝခင်းၤၤ:

ဝခင်းၤၤ:

ဝခင်းၤၤ/ ကျးတီၤ.

မံၤတွင်း/
.....
.....
.....

5

6

1

7

8

12

13

14

15

19

20

21

22

26

27

28

29

မံၤတွင်း/
.....
.....
.....

○ လခဲ ○ ဂါခဲး ○ ပုတဲ ○ ဖဲတဲး ○ သုဂဲး ○ သဝ် ○ တိတဲ

ဝခဲးထီ / / 2022



A series of horizontal dotted lines providing a template for writing the response.

Chiang Mai Office

P.O.Box 7. Chiangmai University, Chiang Mai 50202.

☎ 053 328 134 🖨 053 271 551



Mae Sot office

No. 1/5, Ameena Uthit Road, Mae Sot, Tak, 63110

☎/🖨 055 536 685 📧 media@mapfoundationcm.org

Website: www.mapfoundationcm.org listen online radio at www.mapradio.org



Supported by:

People
Change
the World

Diakonia



International
Labour
Organization



FOUNDATION
FOR A JUST
SOCIETY



PORTICUS

END
VIOLENCE
AAINST
WOMEN *plus*



**Spotlight
Initiative**
To eliminate violence
against women and girls



Migrant
Women
Project

