



2012



Migrant Diary

Shan Version မြန်မာစာ

ပပ်ဒါထွင်း ဂုဏ်းနှိတ်ဂါမ်

လိုင်း မူ,လိုတ်;

မံဂ်းတူဂ်ဂုဏ်းမိုင်း (ထေးဇေး 38/1။ ပိုမ်.တီးသုင်)

မံဂ်းတူဂ်နှိုင်းဂါမ်

မံဂ်း.ရှင်းပံးယူ,လီ

ဂါမ်ငါမ်:

မံဗူမ်:

တီးနှိုတ်ဂါမ်

လိုင်းပေးလိုင်. စမးလိုင်. စလး; နိုင်းဂိုမ်:

တီးယူ, ပေးလိုင်./ စမးလိုင်.

.....

မံဗူမ် ပေးလိုင်./ စမးလိုင်.....

ဂေး.လမ်လုံ တျ,ဂ်းသိုပ်, မိုင်းမီးလွင်းယုံ,

“ ဧေးသမ်းလိုင်: ဗူ,မမ်းခိုင်ပပ်. ”

ဇေးရှာ,ဂုဏ်းဗွင်းစလး လိုင်းလိုမ် ဂါမ်လံးလုံ.တိုင်းဂျ, ဆွမ်းပပ်.ဆံ.
ကမ်,ကါမ်းနှို; ဗွင်းလုံ.လိမ်းတံးဂိုင်းလံး.ဂျ,၊ ပီမ်ပုမ်းတျ, ပီးဆွင်.နှိုင်းဂါမ်စပ်
ကပ်လုံ.တိုင်းသေ ယူ,ငါးသင်,ထုဂ်,ဂျ,လူင်းစမ်း ဆွမ်းမိုင်းထံးဆံ.ဂူလုံးဂေး။



ထွင်,ယာမ်းရှု့.လက်းစိပ်,

ပုဆိုးတျာ,ဂျေ.ကဆိပ်,ယာမ်းခိဆိးလိုဝ်း ပံ့,ယာမ်းရှု့.လက်း မူလဆိထိမိပ်,ဆဆိ. ရှိုးလုံးယွဆိးဂပ်း သိုပ်,ပဆိထိင်; ဆိးပပ်မံာ်တွင်းရှိုင်းဂါဆိ ပီ 2011 ဆိသေဂမ်း။ မူလဆိထိမိပ်, ကမ်,ဆဆိခေးဂျမ်း ကဆိဝျး “မိပ်,” ဆိ လုဂ်တီးဂျမ်းယေးကင်းဂိတ်း MAP (Migrant Action Program) ကဆိဝျး ဆဆိ.မုးသေ မီးတီးပွင်,ဝျး “တူင်.ဆိုင်ခိုင်ပွင်ပုဆိုးတျာ,ဂျမ်းရှိုတ်းဂါဆိယာဆိမိုင်း” ဆိယပ်.။

ယွဆိ.ပိုဝ်းလုံးရှု့.ရှမ်းပွင်,လှ် ဆိုင်တင်းယပ်,ဗိုတ်,ပီးဆွင်.ဂျမ်းရှိုတ်းဂါဆိ ကဆိပံ့;ယာဆိခပ်း မုးဆိးမိုင်းထံး ခလးဆင်,ရှိုပ်တေဂမ်ထိမ်တူလုံးထိုင်ဂမ်လုံးဆဆိ လင်,ခတ,တင်းခွတ်,ဗွတ်;ပီဆိ မုး “လုမ်းမိပ်,” မိုဝ်းပီးခရိတ်. 1997။

ထိုင်မုးပီခရိတ်. 2002 လိုဆိဆွပ်,ပီမ်,ပိုဝ်, “လုမ်းမိပ်,” လုံးတင်း,မံာ်ဗှင် (ခိုဆိးထပီဆိး) သေပီဆိမုး လုမ်းကဆိခပ်းခွင်,တြးမံာ်းမိုင်းထံး ခလးလိုဝ်းလုမ်းဂေး လီဂ်းလုံးပီဆိ “ခိုင်းဂါဆိပံး ယူ,လီ ခလးပဆိတင်းရှု့.ရှိုင်းဂါဆိလမ်းရှိုင်း” မူလပိမ်ဖဲဝေဒုပုပု အဲ-ကားဒေယုဒ် ဗဝးအေဂျာပကဒုပုပုဆိ ဆိယပ်.။

ကဆိလုမ်းမိပ်, ခိုင်ပွင်ပဆိလုံး ဆင်,ဂျးဝဂ်.တဝ်းခိုတ်းလမ်လုံးခတ.

ပိုဆိခေးတင်းရှု့. ပဆိတင်းခံးလှ် ဂိပ်,လုလုံးသုဆိ,လုံးသုဆိ,ပီဆိရှိုင်းဂါဆိ၊ သုဆိ,လုံးသုဆိ, ပီဆိဆင်းယိင်း၊ ဂိပ်,လုလုံး လွင်းပဂ်းပိုင်မံာ်မီး၊ ပိုဆိ.ရှု့.ဂိမ်တူပ် ပံးယူ,လီ ကဆိပုးတင်းပိုဆိ.ရှု့.လွင်း HIV/AIDS ဂိတ်,သ်၊ လုံးသုင်,ဂျမ်းပီဆိ ကဆိကမ်,မီးတီးပိုင်းဂိင် ကမ်,မီးပီးဆွင်.၊ ကမ်,မေျ ဂျာ,မုးဆဆိ. ဂျာ,ထိုင်တီးရှိုင်းယုရှိုင်းယု၊ ပေးလုဝ်,ဂေး ပိဆိ,ဗေျ,သု,ပဆိ ဗေံ,တံး၊ မါဆိး၊ ယင်း၊ လုးရှု့, ခလး ကျးချာ,လိုဝ်းဆိ.ယပ်.။

ဆင်,ရှိုပ်တေပိုဆိခေးပိုဆိ.ရှု့. ဆင်,ဂျးဝျးမုးပုးဆိပ်ဆိ

- ☞ ကိတ်,ကွဂ်,ပပ်.လိဂ်း မိုဆိဆင်, ပပ်.ပိုဆိ.ရှု့.ဂိမ်တူပ်၊ ဝိုပ်ဝါ၊ ပံ့လိဂ်း (ပုဝ်,သတိုဝ်,၊) ခလး ခေးပိုဆိဗေင်, ပီဆိဗေျ,သု,ဗေံ,မါဆိး၊ ဗေံ,တံး၊ ဗေံ,ယင်း ခလး လုးရှု့,လိုဝ်းဆဆိ.လှ်၊
- ☞ ပီဆိတီးတိုင်,ပင်, ပဆိတင်းခံးလှ်လှ်၊ ရှိုတ်းပင်ရှု့.ထုပလီဂ်းလုံးတင်းရှမ်းထိုင် ဆိးလုမ်း ဂျမ်းရှိုတ်းဂါဆိဆင်,ဂါဆိ၊ ဆင်းယိင်းဆင်,ဂါဆိ၊ ဂျမ်းလမ်းလိုဝ်းမိင်ဂိတ်.ချ်ကံာ်,ပီ, တင်းပီဆိဂိတ်,သ် ဆင်,ဂါဆိလှ်၊ ပိုတ်,ပင်သွဆိပိုဆိခေးပိုဆိ.ရှု့.ခါဝ်းပွတ်းလှ်၊ လုင်းပိုဆိ.တီးလီဂ်းလုံးတင်းရှမ်းထိုင် ဗေျ.ရှိုင်းဂါဆိလှ်၊
- ☞ ခပ်.ခိုင်ပိုဆိကွဂ်, ခိပ်းဗေံဆိ,ရှိုင်းသိုင် ခလးပို,သိုင်ပဆိ ဆိးသံလုမ်း ဂေျ,တီးယုဝ်, ဗေျ,သု,ဗေံ, ယင်း၊ ဗေံ,မါဆိး ခလးဗေံ,တံး တီးဂိင်မံ, FM 99 MHz တီးခမးသွတ်,ခတု FM 102.5 MHz လိုဝ်းဆိ.ယပ်.။

ရှင်းပွဲသီင်

မိပ်,ရေတီဗွယ်

MAP Radio, FM 99 MHz



ဆွဲဆားတင်းဆိုင်ဝမ်း ကဆဲသုလင်းရှိုတ်းဂါဆဲရှိုပ်.မွဲယု,ဆဲ. လွင်းထွမ်,ကွမ်လုမ်း(ရေတီဗွယ်) ဂေး; လင်းရှိုတ်းရှိုပ်.ရှိုပ်.စလးမုဆဲးသိုဝ်းလုံလံ; သုလင်းတေစွဲထွမ်,ဇိမ်းဂွမ်းကဆဲထုဂ်,ရှိုမ်ဆဲး လုံစဆ, ကမ်,ဆဆဲး ရပ်.ရှ.စာပ်,ငါး လာဂ်,လံ သီဆဲပိုင် စလးလံထွမ်,ငိမ်းဆေးဂွမ်းဇေး,သု,သုလင်း။

ကမ်,ဝုးသုလင်းတေပီဆဲလင်းရှိုဝ်း တံး၊ ထံး၊ မဆဲး စလးလင်းရှိုဝ်းလုံသေကမ်,ဝုး သုလင်း မုးရှပ်.ရှ.ထွမ်,ငိမ်း လံးဂါဆဲလာဂ်,လံလံးတီး MAP Radio, FM 99 MHz တေလံးရှပ်.ရှ.ထွမ်,ငိမ်း လွင်းပျဲ,မုဆဲးတူဆဲးလုံ ဇိမ်းဂွမ်း၊ ပိုဆဲ.ရှ.တင်းရှဆဲးဂုးသမ်,သီဆဲပိုင် စလးစာပ်,ငါးလာဂ်,လံ ကဆဲပီဆဲဇဆဲးလီ တွမ်;တု,ပီးဆွင်.ဇေးထွမ်,ငိမ်းရှပ်းစပ်တင်းသီင်; မုးရှပ်းထွမ်,ငိမ်းလွမ်းကဆဲ ဆွဲဆားယမ်း 9.00 am - 9.00 pm ဂုးဝမ်း။

ပီးဆွင်.ဇေးထွမ်,ငိမ်းရှပ်းစပ် တေလံးရှပ်.ရှ.ထွမ်,ငိမ်းဇိမ်းဂွမ်းကဆဲထုဂ်,ရှိုမ်ဆဲးလုံသေကမ်, ဂုး တေလံးရှပ်.ရှ.ထွမ်,ငိမ်းပုးစာပ်,ငါးကဆဲခိုတ်းတဆဲး ပီဆဲယု,မီးယု,ယမ်းလီပ်စလး လွင်းပုဂ်ပိုင် မံးမီး၊ သုဆဲ,လံးရှိုတ်းဂါဆဲလဆဲ.ပိုဆဲ.ထာဆဲ၊ လွင်းလွတ်းဇေးဆွဲးတီးရှိုတ်းဂါဆဲ၊ သုဆဲ,လံးဆင်းယိင်၊ လွင်းတုဂ်းလွမ်လုမ်းလုးပံးယု,လီ၊ သုဆဲ,လံးလုဂ်းကွမ်, လွင်းစပ်းထိုင်ဂါဆဲရှိုမ်ဆဲး ရှပ်းတင်းဂုးဆဲးရှိုတ်း ဂါဆဲဆွဲးရှိုမ်ဆဲး၊ လွင်းထမ်,မကြာ၊ ဇှိုင်းစးဇှိုင်းထုင်၊ လင်းရှိုပ်းပိုဆဲ.မိုင်း၊ လွင်းတုင်,ပုဂ်းဂုးဆဲးစလး စာပ်,ငါးဝါဆဲးမိုင်းလိုဝ်းဆဲ.ဂေး။

MAP Radio, FM 99 MHz ပီဆဲပိုဆဲ.တီးတု,ဂပ်းသိုပ်,ဂပ်းသါဆဲဆဲးစးရှိုင်းဂါဆဲစလး ပီးဆွင်. လင်းရှိုပ်း တင်းဂုးဆဲးဆွဲးပိုဆဲ.တီး စလး ဆွဲးမု,ဝါဆဲး လံးရှပ်းလီဂ်;လံးပိုဆဲ.ရှ.ရှဆဲးရှပ်းတင်းသါးရှိုမ်ဆဲး ပံးဂုးဆဲ.လီလီတေ,ဂါဆဲ လုတ်းယွမ်းကဆဲတီလွင်းလင်းပီင်း လွင်းရှိုင်းရှိုင်းဆွဲးစးဂါဆဲ စလး ဆွဲးစး; တုင်,ပုဂ်းဂုးဆဲး။



နိဗ္ဗာန်သီလဝါ (တၢင်း၊လၢင်း) ဝှဲဂိုတ်၊လုဂ်းကွမ်၊

လွင်းဂိုတ်းဝှဲဂိုတ်းတူဝ်ဆံ့ ပီဆဲလွင်းကမ်ပီဆဲဆဲးလုဝ်းပၢဆဲးဖေဝှဲဂိုတ်း ကဆဲးဆိုင်းယၢဝှဲ။ တေလံးရှဆဲး ဝါး ဂူဆဲးဂေၤဆိုင်းဆဲ့ တိုဆဲးလံးဂိုတ်း၊စွင်းဂိုတ်းဂံ၊လွမ်းဖိုဆဲးလိဂ်းဖိုဆဲးလံးသီဆဲးမံ၊ဂူဆဲးဂိုဆဲး ပုးလီမံ လွင်း၊ခါးလိဝ်းစပ်းကွဂ်၊ ဆဲးသီဆဲးမံ၊ဂူဆဲးဂိုဆဲး လွမ်းဆင်၊မံ၊မီးပဂ်းပိုင်ယၢဝှဲ။ လွင်း၊စပ်းခိုင်ဂိုတ်းပဆဲဝှဲ ဂပ်းတူဝ် ကမ်၊ဆဆဲ ဝှဲဂူဆဲးဂိုဆဲး ဆဲးမိုင်းထံးဆဲ့ လံးခိုင်ပွင်လွမ်းဆင်၊မံ၊မီးပဂ်းပိုင်ဂူဆဲးမိုင်း (ဗေဂျုၤ၊ခါး ပဆဲယၢတ်၊ထပ်ဆဲးဂုတ်းသတုဆဲး)ယၢဝှဲ။ ဆင်၊ဂိုဝ် တေလံးရှမံ၊မီးပဂ်းတင်းဂူဆဲးလိဝ်းကဆဲးကမ်၊လုဂ်း ဂူဆဲးထံးသေယၢဝှဲ တေလံးရှပွင်လွမ်းဆင်၊မံ၊မီးမိုဆဲးကဆဲးတင်း ဂူဆဲးမိုင်းထံးစပ်ဆဲး မိုဝ်းယၢမ်းလီဝ်မံ၊ မီးပဂ်းပိုင်ဂူဆဲးမိုင်းဆဲ့ မီးလွင်းမူဆဲးမေးဖိုဆဲးထီမံထီင်းယု၊ယၢဝှဲ။ လွင်းခိုင်ပွင်မံ၊မီးသံ၊မံ၊ဂူဆဲးမိုင်းဆဲ့ ဂမ်၊လုဂ်းပဆဲဆင်၊ဂိုဝ်လုဝ်ပွင်လိဝ်းစပ် တေလံးရှထိုင်ရှပ်ဆဲပွင်ဂူဆဲး ကိဂ်၊လုဂ်း လၢဝ်းခိုဝ်းဂူဆဲးကဆဲးမီး ဆဲးမိုင်းထံး လံ၊လိဝ်းလံ၊ခိုဝ်းယၢဝှဲ။ ပေးလံးရှသီဆဲးမံ၊ဝါး မီးဂူဆဲးလံ၊ဂေၤ၊ လုဂ်းကွမ်၊လံ၊ဂေၤ၊ ဂူဆဲးထပ်းလံ၊ဂေၤ၊ ဂူဆဲးကဆဲးကမ်၊မီးဝှဲထံးလံ၊ဂေၤ၊ တီးလုမီးဂူဆဲးစွမ်းဆမ် လီမံလိဝ်းဆဲဆဲးလိဝ်း စပ်တေလံး၊ ဝါးဖေဆဲးခိုဆဲးဂွင်ဂၢင် ဂုးလုဝ်းလံ၊ သူင်၊ဗေဂျုၤ၊ဂၢဆဲးပံးယု၊လီဂူဆဲးမိုင်း၊ လတ်းဂၢဆဲးဖေ၊ ကွဂ်၊စာဝ်းတၢင်း ဆဲးပိုဆဲးတီးလိဝ်းဆဲ့ ငံးဝိုင်မံ၊ယု၊ယၢဝှဲ။

ယုဆဲးဆမ်းစလး လွင်းစပ်းခိုင်သီဆဲးသံ၊မံ၊လၢင်းဂူဆဲးမိုင်းဂူ၊မူ၊ဂူ၊လုဂ်းဆမ်း ပီဆဲလွင်းခိုဂ်းစမ် လမ်ပီဆဲး၊ ပီဆဲလွင်းကဆဲထုဂ်၊လီဂိုတ်းသၢင်းလိဝ်းပိုဆဲးယၢဝှဲ။ လွင်းခိုင်ပွင်လတ်းဂၢဆဲသီဆဲးမံ၊လၢ ဂုးဂူဆဲး လိဝ်းကဆဲမီးယု၊ဆဲးမိုင်းထံးဆဲ့ တေလံးရှတင်းလွမ်းဆင်၊မံ၊မီးမိုင်းထံးဂူလုဂ်း။ သင်ဝါးကမ်၊လံး ဂိုတ်းလွမ်းဆင်၊မံ၊မီးလိဝ်း မီးတၢင်းဖေတီးယပ်း။ မိုဆဲဆင်၊ မေးဝှဲတံး၊မေးတီမံ၊မေးခိတ်၊ ဧး၊ဂုၤမံ၊ကဆဲ ပုးဆဲးသီဆဲးမံ၊ဂူဆဲးဂိုဆဲးစလးသင်၊ ဂိုတ်းဝှဲဂိုတ်းတူဝ် ကဆဲပွမ်၊ ဂိုတ်းဝှဲလၢဂုးဂူဆဲးဂိုဆဲးကဆဲပွမ်လိဝ်း ဆဲ့ တေလံးရှပုးတၢမ်း၊ဆဂ်းဆဲတေတေ၊ ပုဆဲးတၢ၊တေကမ်၊လံးသၢဆဲးစာဝ်းမံ၊မီးသေ ဂိုတ်းလံးပီဆဲးဖေဆဲးလီ တၢ၊ဂူဆဲးလိဝ်းကဆဲကမ်၊လုဂ်းဂူဆဲးထံးဆဲး တေသပ်းလီင်းစဆပဆဲ တီးတုးဆဲဝါး လွင်းခိုင်ပွင်ပဆဲ သီဆဲးမံ၊လၢဂုးဂူဆဲး လိဝ်းကဆဲကမ်၊လုဂ်းဂူဆဲးထံးဆဲး မီးလိဝ်းဂိုဝ်ဆဲ။

လွင်းလီင်းဂိုတ်၊ ကဆဲဂိုတ်၊ဆဲးမိုင်းထံး

ဆဲးမံ၊မီးပဂ်းပိုင်ဂူဆဲးမိုင်း မိုင်းထံး ပုးမီးဝှဲဝါး ပုဆဲးတၢ၊ဂူဆဲးဂူ၊ဂေၤ ကဆဲဂိုတ်၊မုးဆဲးမိုင်းထံး တေလၢင်းသုး၊သံ၊မံ၊လၢဂုးလွင်းဂိုတ်၊ ဂူ၊ဂေၤ၊ဂူ၊ဂူဆဲးဆမ်း မံ၊မီးမီးဝှဲလံ၊ပိုင်လံ၊သီဆဲးယု။ လုဂ်းကွမ် ကဆဲဂိုတ်၊မုးဆမ်း ရှမ်းဝါးလံးကဆဲဂိုတ်၊မုးကမ်၊မိုဆဲးကဆဲ မိုဆဲဆင်၊ မၢင်လိဝ်းဂိုတ်၊ဆဲးရှင်းယု ဂမ်၊ဖေဝှဲဂိုတ်၊ဆွဂ်းရှင်းယု ကမ်၊ဆဆဲ လုဂ်းကွမ်၊ကဆဲပိုဆဲးဂိုတ်၊သေပိုဆဲးပိတ်းဝှဲ ပုးလီမံလုဂ်းကွမ် ဗေဆဲးပေးစမး လုဂ်းကွမ်၊လွမ်းတၢင်းလိဝ်းဆဲ့ ပေးဂိုတ်၊ဆဲးမိုင်းထံးလိဝ်း တိုဆဲးမီးသုဆဲးလံးရှပွဲ လွင်းလီင်းဂိုတ်၊ဂူ၊ဂေၤ၊ယပ်း။ ပေးစမးပီဆဲးဂူဆဲးထံးဂေးယဝှဲ ပီဆဲဂူဆဲးတၢင်းမိုင်း ပီဆဲဂူဆဲးလွမ်ပံး စပ်းမိုင်း ကမ်၊ဆဆဲ ပေးစမးကမ်၊မီးဝှဲဂပ်းတူဝ်သင်ဂေးယဝှဲ ပေးလုဂ်းကွမ်၊ဂိုတ်၊မုး တေလံးရှ၊

တၢ်ငံ၊လၢတၢ်တီးလုၢ်မးလးဝိုင်း(ကမ်းဗိုဝ်း) ဆွဲးစၢင်းတၢင်း 15 ဝမ်း စတုဂံဝမ်းကမ်းလုၢ်ကွၢ်ဆွဲး၊
ဂိုၢ်တၢ်မုၢ်ဆဲး၊ ပေးဝး၊ ပေးစမးမဆွဲးကမ်းဂျၢ၊လီၤပဆဲးဆွဲးစၢင်းတၢင်း 15 ဝမ်းလိုင် ပွင်၊ဝး၊ ပူဆဲးပိဆဲး
မံးမီးဆဲးသေ တေဂျၢတၢ်မုၢ်ထုၢ်မၤ၊မုၢ်၊ ဂွၢ်ဆဲး ပေးစမးတေလံးဂျၢ၊လီၤဂိုၢ်တၢ်တီးလုၢ်မးလးဝိုင်း
(ကမ်းဗိုဝ်း) ကမ်းမီးဆွဲးပွၢ်ကမ်းလုၢ်ကွၢ်ဆွဲး၊ဂိုၢ်တၢ်မုၢ်ဆဲးယဝ်း။

လွင်းလီၤတၢ်

ပေးဂူဆဲးတၢ်ဂျၢဆဲးလိုင် တၢ်ဆွဲးဂိုၢ်ဆဲးဂေးယဝ်း တၢ်တင်းဆွဲးဂေးယု၊ တိုဆဲးလုၢ်လံးဂျၢ၊လီၤ
တၢ်ယဝ်း။ သင်ဝး တၢ်ဗေၣ်တၢ်ပိုင်း မိုၢ်ဆဲးဆင်၊ ပီဆဲးဗေးဂိုၢ်ဂၢၤ၊ လူတံးဂးဗေၣ်၊လုၢ်စလးသင် လုၢ်ပိုဆဲး
ကပ်တၢ်စလးသင် ပေးပီဆဲးဆဲးလိုင် တၢ်တေၣ်.သၢဂးသေ၊လၢဂးထၢဆဲးသေသိုဝ်း၊ဂီၢ်တီးဂျၢဆဲး
လုၢ်လံးဂျၢ၊တၢ်ငံ၊လၢတၢ်တီးလုၢ်မးလးဝိုင်း တီးဂူဆဲးပလိၣ်ဂးတမ်၊လူတံး၊စပ်ကွၢ်ဆဲးတၢင်းယဝ်း။ သင်ဝး တၢ်ယုၣ်
ယုၣ်စတုဂံလိုင် ကမ်းတၢ်ပုၣ်လုၢ်ဂျၢ၊လီၤတမ်၊လူတံး၊ ဂူလုၢ်ဂး တေလံးဂျၢ၊လီၤတၢ်တီးလုၢ်မးလးဝိုင်း
(ကမ်းဗိုဝ်း)။ ပေးဝးဗေၣ်၊ပီးဆွဲးဂူဆဲးဂေးကမ်းတၢ်ဂျၢဆဲး ဂျၢ၊လီၤတၢ်တီးလုၢ်မးလးဝိုင်းယဝ်းဆဲး
လိုင် လၢဂးဆုၢ်တီးစပ်တေပမ်ဆဲးဂွၢ်ဆဲးတၢ်သေ တေမ့တၢ်ပိတ်၊မံးဂၢၤတၢ် 13 လၢဂး ကမ်းမီးဆဲးသီဆဲး
သၢ်မံးဂူဆဲးဂိုၢ်ဆဲးယဝ်း။

လွင်းစံးစံးစံး၊ ဆဲးသီဆဲးသီမံးဂူဆဲးဂိုၢ်ဆဲး

လိုဝ်းစလးသီဆဲးမံးလၢလုၢ်ဂးဂူဆဲးဂေးဆဲး တေမီးဆွဲးပွၢ်ဆွဲးဝိုင်း တီးကမ်းဂွၢ်လံးဂီၢ်တီးဝံ
ဂွၢ်ဂပ်းတၢ် ဆဲးဂူလုၢ်။ မိုၢ်ဆဲးဆင်၊ ပေးဂီၢ်တီးဂွၢ်ဂပ်းတၢ်ပိုဆဲးမိုၢ်ဗၢင်ဆဲးဂေး လိုဝ်းစလးပိုဆဲးတၢ်
ဂွၢ်ဆဲးဆဲးဂေး တေမီးဆွဲးမိုၢ်ဗၢင်ဂူလုၢ်။ သင်ဝး မီးလွင်းလမ်ပီဆဲးလုၢ်လံးထွၢ်ဆဲးကွၢ်၊လိုဝ်းသေ
စံးဂျၢ၊ယု၊တၢ်ငံ၊တီးဆဲးဂေး တေးစံးလံးယု။ ဂူလုၢ်ဂး ပေးပီဆဲးဂီၢ်ဂၢၤထၢဆဲးမိုၢ် 3 မိုၢ် (မၤဆဲး/
လၢဂး/ကမ်းပူဆဲး) ဆဲးလိုင် လုၢ်လံးမီးလိၣ်ဂးပဆဲးစၢင်းကွၢ်၊ဆွဲးပိုဆဲးတီးဆွဲးလးတွၢ်ဆဲး စလးတင်း
သၢဂးသေ၊လၢဂးထၢဆဲးကမ်းဂီၢ်ဂပ်းတီးဂီၢ်တီးကမ်းစလး လၢဂးထၢဆဲးဆဲးလၢင်း ပုဆဲးတၢ်တေစံးလိုဝ်း
ဂွၢ်စံးစံးဂျၢ၊ယု၊တီးဆဲးလၢင်းဂေးမ့ဆဲးယဝ်း။

လွင်းဂီၢ်တီးဂွၢ်ဂပ်းတၢ်

ယၢမးလီၤဆဲး ဂွၢ်ဂပ်းတၢ်ပုဆဲးတၢ်ဂူဆဲးကမ်းကမ်းမီးဂွၢ်ထံး မီးယု၊ 2 ပိုင်း။

(1) ဂွၢ်ပလၢတံးသီတံး ကမ်းမီးသီ၊စွၢ်၊တင်းဆုၢ်တင်းလၢင်း လၢဂးဆုၢ်တီးလးဝိုင်း(ကမ်းဗိုဝ်း)
စပ်ဂီၢ်တီးပဆဲး ပုဆဲးတၢ်ဂူဆဲးကမ်းမီးတီးယု၊ဆဲးမိုၢ်ဗၢင်ထံးတၢ်၊သေ၊ မီးဂွၢ်စံးစံးစံး၊တီးယု၊(ဂွၢ်သမးစဆဲး
ထီဆဲးတီးယု) ကမ်းဆဲး ဂွၢ်ဂပ်းတၢ်ဂူဆဲးတၢ်၊မိုၢ်ဗၢင်(ပတံးသီပွတ်)၊ မီးလိုဝ်းပိုဆဲးသီဆဲးမံးဂူဆဲးဂိုၢ်ဆဲး

ထေးချေး 14 (ns.14) သေ ပီဆီလင်းခိုင်းကမ်းလုံးစွာင့်ကဆုယတ်းယူဆွဲခိုင်းထံးဖိသိတ်၊ (ခိုက်တွမ်း)။

(2) ဝှဲပလာတ်သတ်တို ကဆင်တင်းဆုးပီဆီသီစာဝ် တင်းလင်ပီဆီသီစွင်၊ ဝှဲဂပ်းတူဝ်ကဆင်ဆွဲ လဝ်းဆုးတီးကေးဝီင်း(ကမ်းဗိုင်း)စပ် နှိတ်းပဆဲဂူဆင်းကဆင်ကမ်၊မီးသီဆင်းမံာလဂျင်းဆွဲခိုင်းထံး။

ဂူဆင်းကဆင်တေနှိတ်းဝှဲဂပ်းတူဝ် တင်းသွင်သီဆင်းဆွဲ တေလံးမီးကျ၊ယူ ဆွဲးစဂး 5 ပီ တေ၊ထိုင် 70 ပီသေ ဝှဲတင်းသွင်သီဆင်းဆွဲ မီးကျ၊ယူ.လိုင်.လံး 10 ပီ၊ (ဂူလ်းဂး ကမ်၊ပုးဂူဆင်းမင်ဂေ့. ကဆင်လံး လီဂ်းလံး၊ငဝ်းလံးဝှဲဂျ၊)။ ပေးဝှဲမူတ်းသီင်းကျ၊ယူ. ကမ်၊ဆဆဲ လူ့ရှာဂျ၊လိုင် တာင်၊ယွဆင်းနှိတ်းဝှဲကဆင် မ်၊ထီင်းလံးယူ၊။

ဂူဆင်းကဆင်ကမ်၊မီးဝှဲဂူဆင်းထံးဆဆဲ လူဝ်၊လံးဂပ်းသိုပ်၊တိတ်းတေ၊လွင်းဝှဲဂပ်းတူဝ် တီးလုမ်း ကေးဝီင်း မင်ပွဂ်းတေလံးလံး၊ငိုဆင်းဂးယွဆင်းထံး၊ကွဂ်၊ဗိုဆဲလဂ်းထာဆဲသဂ်းသေ၊လိုင်ဆဲ....

- 1) နှိတ်းဝှဲဂပ်းတူဝ်ဂူဆင်းကဆင်ကမ်၊မီးဝှဲဂူဆင်းထံး
 - ဂ) နှပ်၊မိုဝ်းနှိတ်းဝှဲဂပ်းတူဝ်ပွဂ်းကွဆင်တင်းသုတ်း ပုဆင်းတု၊ဂူဆင်းကဆင်မီးကျ၊ယူ.က သဂ်း မွဂ်း 15 ပီ ကမ်၊ဆဆဲ ဗွင်းမိုဝ်းဝှဲမူတ်းကျ၊ယူ. - ဆိုင်းဝှဲ 60 ဗာတ်၊
 - စ) နှပ်၊မိုဝ်းဝှဲဂပ်းတူဝ် ရှာဂျ၊၊ သိဂ်၊ဂျ၊ - ဆိုင်းဝှဲ 60 ဗာတ်၊
 - င) နှပ်၊မိုဝ်းမီးလွင်းလူဝ်၊မူဆဲမေးပိဆဲ၊တီမ်၊ဆွဲးဝှဲဂပ်းတူဝ် - ဆိုင်းဝှဲ 60 ဗာတ်၊
- 2) ယွဆင်းထံး၊ကပ်ဗိုဆဲမိုဆဲဝှဲ ၊ ဝှဲဂပ်းတူဝ် - ဆိုင်းဝှဲ 20 ဗာတ်၊
- 3) ယွဆင်းထံး၊ကပ်ဗိုဆဲမိုဆဲဝှဲ ၊ ဝှဲပိုဆင်းတူဝ်ဂူဆင်းမိုင်း - ဆိုင်းဝှဲ 20 ဗာတ်၊
- 4) လွင်းလီင်းဂိုတ်၊၊ လီင်းတံ၊ ဆွဲးတင်၊ပိုဆဲတီးစလး၊ စံးတီးယူ၊ - ဆိုင်းဝှဲ 20 ဗာတ်၊
- 5) ယွဆင်းထံး၊ကပ်ဗိုဆဲမိုဆဲ သီဆင်းမံာဂူဆင်းဂူဆင်း(ထပီဆင်းဝါဆင်း) - ဆိုင်းဝှဲ 20 ဗာတ်၊

မံာတွင်းပဝ်

◆ လိုဝ်းပဝ်	ပဝ်မံာတွင်းနှိုင်းကဆင် (ပဂ်းယီမ်းဝဆင်း 2012)	
◆ စေးမုဆင်း	လုမ်းမိပ်၊	◆ ထတ်းလိဂ်း လုမ်းသိုပ်၊ မိပ်၊
◆ Layout	လံးပဆင်း	◆ တင်းဆမ် 5,000 ပဝ်
◆ Cover Design	လံးတုမ်၊မွဂ်၊ရှာဆဲ	◆ ကိတ်၊ကွဂ်၊ပိုဆဲ လုမ်းမိပ်၊
◆ ကိတ်၊မိုဝ်း	လိုင်ဆဲမူဂ်ဂျ၊မုမ်း 2012	◆ ပုဆင်းတု၊ လီဂ်းပဆဲလံး
◆ ကိတ်၊တီး	ရှင်းဖိမ်းဆဆဲထဂါဆဲ ဂိုင်းမိ၊	

ပဏ္ဍိတဂုဏ်သင်တန်းများ စာလုံးပုံနှိပ်၊ လုံးပိုင်းဆွဲခြင်း၊ နှိုင်းကမ်းယာဆွဲခြင်း

ပဏ္ဍိတဂုဏ်သင်တန်းပွင့်၊ ဝေးသင်?

တွင်းတု၊ တေရှပ်၊ ရွင်း ဆွဲလှုပ်၊ ပာဆိတ်တုပ်လှုပ်၊ ဆွဲလှုပ်၊ ရွင်းကမ်းလုံးလုံး၊ ဝှိုင်းလှုပ်၊ တီးဝှင်း ထုဆွဲပဏ္ဍိတဂုဏ်သင်တန်း။

ဝှိုင်းကမ်းလှုပ် (ဝှိုင်းကမ်းထုဆွဲ) ပွင့်၊ ဝေးသင်?

ဝှိုင်းကမ်းကမ်းပေးလိင်၊ ဆွဲလှုပ်၊ စာလုံးလှုပ်၊ တေလုံးထုဆွဲ၊ ဝှိုင်းကမ်းတီးဝှင်းထုဆွဲပဏ္ဍိတဂုဏ်သင်တန်း ရှုပ်လှုပ်။

ရွှေကမ်း၊ တီးဝှင်းပဏ္ဍိတဂုဏ်သင်တန်း ဆွဲလှုပ်၊ လိင်၊ မီးဆွဲကမ်းစာလုံးကမ်းလှုပ်၊ ဆွဲလှုပ်၊ ရှုပ်လှုပ်၊ တီးဝှင်းပဏ္ဍိတဂုဏ်သင်တန်း စာလုံး လှုပ်လုံးမီးကမ်း၊ ယူ 15 ပီ ထိုင် 60 ပီ။

လှုပ်ကမ်းကမ်းတေလုံးရှုပ်၊ ရှုပ်ကမ်းတွင်းတု၊ လှုပ်ကမ်း

- 1) ဝှိုင်းကမ်းတု၊ ရှုပ်ကမ်းသုံး၊ ရှုပ်ကမ်းပဏ္ဍိတဂုဏ်သင်တန်း။ (ဝှိုင်းကမ်း၊ ယူဆွဲလုံးတီးဝှင်းပဏ္ဍိတဂုဏ်သင်တန်း)။
- 2) ကေ၊ ကမ်းဝှိုင်းကမ်း။
- 3) ကေ၊ ကမ်းဝှိုင်းကမ်း၊ စာလုံးရှုပ် (ဇာတ်၊ သပွတ်၊ -Passport)။

သုဆွဲလုံးစာလုံးဖွဲ့ကမ်းလိ ပဏ္ဍိတဂုဏ်သင်တန်း

- 1) ဝှိုင်းကမ်း၊ ယူလိစာလုံးရှုပ်၊ ယူကမ်းယူတုပ်ဆွဲ။ တေကမ်းလုံးသိင်၊ ဝှိုင်းကမ်းယူကမ်းယူ ရှုပ်လှုပ် (လှုပ်၊ ဝှိုင်းကမ်းယူတီးလုံးရှုပ်ကမ်းသုံး၊) စာလုံး တေလုံးဝှိုင်းကမ်းတီးပေး မှိုင်းကမ်းယူကမ်းယူ တုပ်ဆွဲ။
- 2) မှိုင်းကမ်း၊ လှုပ်ကမ်း။ တေကမ်းလုံးသိင်၊ ရှုပ်လှုပ်၊ သင် သမ်း၊ တေလုံးဝှိုင်းကမ်းလိင်၊ လှုပ်ကမ်း ကွမ်း၊ လှုပ်ကမ်းဖွဲ့။
- 3) ရှုပ်ကမ်း၊ စိတ်၊ တေလုံးဝှိုင်းကမ်းယူကမ်းယူစာလုံး ရှုပ်ကမ်းတီး။
- 4) သင်လှုပ်ကမ်း၊ လှုပ် တေလုံးရှုပ်၊ ဝှိုင်းကမ်းရှုပ်ကမ်းပင်သွမ်း စာလုံးရှုပ်ကမ်းတီး။

- 5) ငိုခမ်းလွံးလှိုဝ်လုဂ်းကွမ်းကမ်းကျ၊ယုကမ်,ပံ,ပူခမ်. 6 ပီခမ်. တေလံးရှပ်.ငိုခမ်းလွံးလှိုဝ် (ဂူလ်းဂး ပေးစမးတေလံးစပ်းစွာင်,တြး)။
- 6) ယမ်းမိုဝ်းစဂ,ထပ်း တေလံးရှပ်.ငိုခမ်းလွံးလှိုဝ်။
- 7) ဖွင်းယမ်းမိုဝ်းကမ်,လံးရှိုတ်းဂါခမ် တူဂ်းဂါခမ် လးကွဂ်, ကမ်,ခမ် မူတ်းသမ်ယးဂါခမ်လင်း; ရှိုတ်းဂါခမ် တေလံးရှပ်.ငိုခမ်းဂးသံးတီခမ်း ဂမ်;ဖွင်း။

ပိုင်မီးဝံ.ခင်,ခံ/သုခမ်,လံး;

သုခမ်,လံးစေး; 1 ထိုင် 4 စေးခမ်. လုဂ်းလင်းတေလံးရှပ်.လွင်းတူလ်းလွမ် ဂမ်;ဖွင်းထိုင်; 6 လှိုခမ် ဝံးသေလံးကွဂ်,ဂါခမ်ဂျ,ခမ်.။

ဂူခမ်းလှိုဝ်းကမ်ရှိုတ်းပုးဂမ်သင်စူမ်းခမ်. မီးသုခမ်,လံးဂျ,တင်,ယွမ်းငိုခမ်းဂးသံးတီခမ်း ခ်းစေး; 1 ထိုင် စေး; 7 လွမ်းခင်,ပုးခိုင်ခမ်. လံးတီးလုမ်းပုဂျးဂမ်သင်စူမ်း လွမ်းခင်,ခိုခမ်းသံးဝံ.ခမ်.။

ခဂ်.တွမ်းယွမ်းကစွာင်.တွမ်းတု,ယူ,ခိုခမ်းထံးလှိုဝ်းခါဂ်း(တေ,ဝီ,လး)

ဖိုခမ်လိဂ်း (ကေ,ဂသါခမ်) လုဂ်းလင်း;

- 1) ဂးလွံ.လံ, ခိုင်;ဝီတေလံးသိုင်; ဂးဝီ,သု, 1,900 ဗါတ်,။
- 2) ဖေတ်.သပွတ်, ဖွမ်.ကေ,ဂသါခမ်။
- 3) ဝှ်ကစွာင်.ယွမ်းရှိုတ်းဂါခမ် ဖွမ်.ကေ,ဂသါခမ်။
- 4) စံပ်းရှင်း; 4 x 6 သီခမ်,တီ,မီ,တိုဝ်, ထံ,ဝံ.ကမ်,ပူခမ်. 1 လှိုခမ်။

ကေ,ဂသါခမ်ခံးလင်း;

- 1) ကေ,ဂသါခမ်ဝှ်ဂပ်းတူဝ်ခံးလင်း။
- 2) ကေ,ဂသါခမ်ဝှ်ခိုဝ်းရှိုခမ်းခံးလင်း (ထပီခမ်းဝါခမ်း)။
- 3) ဝှ်ထပီခမ်းဖေးခိတ်.ပေးလိုင်.(ဝှ်ကစွာင်.ပိုတ်,လါခမ်. ပိုတ်,ပေးဂိုသတ်း)။
- 4) ဖိုခမ်,တီးရှိုတ်းဂါခမ်။
- 5) တီမ်းလှိုဝ်းခိုခမ်းဝှ်ဖွမ်,တေးမေး 7 (TM 7) ဝှ်ဖွမ်,ဖိုခမ်ခမ်. ယွမ်းလံးတီးလုမ်းတေးမေးလံး; ဂူ;တီး။

ကော၊ဂသါဆ်ကဆ်လါတ်းမုးတင်းသီင်; လုဂ်းလါင်;တင်းဆါးလါင်;ဆံ. တေလံးရှါင်;ရှီဆ်းမိင်; 2 သူတ်. ရှီးမီးပုးလါးသီဆ်း ကော၊ဂသါဆ်လုဂ်းလါင်;ဂေးလုဂ်းလါင်;သီဆ်း ကော၊ဂသါဆ်ဆါးလါင်; ဂေးဆါးလါင်;သီဆ်းဆံယပ်.။

စေး;ဗှင်.

သင်ဝုး ကျ၊ယုဝီ,သျ၊မူတ်းယပ်. ကမ်,လံးဂျ၊တေး,လိုင် တေလံးသီင်;ဂျ၊မပ်,မံ ဆိုင်;ဝမ်း 200 ဗါတ်,။

လါးငါဆ်းတူပ် 90 ဝမ်း

ရှိုင်းဂါဆ်ယါဆ်မိုင်း လိုဝ်းလံးကစွင်.ယူ,ဆ်းမိုင်းထံးလုဂ်းစါးဆဆ်. သင်ဝုးယူ,ဆမ်သေ 90 ဝမ်းလိုင် မီးဆေးတီးပုဆ်း;ဗှင်လုဂ်,လံးဂျ၊လါးငါဆ်းတူပ်တီးလုမ်းတေးမေးဂူတ်,လီတ်;ဂူဆ်းစပ်; မိုင်း 90 ဝမ်း 1 ပွဂ်;။

- 1) တူပ်ရှိုင်းဂါဆ် တေလံးဂျ၊လါးငါဆ်တူပ်ရှင်းဂူလ်း။
- 2) တေလံးဂျ၊လါးငါဆ်းတူပ် ကွဆ်တါင်းဂိုလါးငါဆ်းတူပ်တေမူတ်းကျ၊ယု ဆေး 7 ဝမ်း စလ; လင် 7 ဝမ်း သင်ပူဆ်. 90 ဝမ်းလိုင် တေလံးသီင်;ဂျ၊မပ်,မံ ဆိုင်;ဝမ်း 200 ဗါတ်, ထိုင် 2,000 ဗါတ်,။
- 3) သင်ရှိုင်းဂါဆ်တေပွဂ်;မိုင်းရှိုင်းလိုင် တေလံးဂျ၊ယုဆ်းကစွင်.တီးလုမ်းတေးမေးကွဆ်တါင်း တေလံးသီင်;ဂျ၊မပ်,မံ ဆိုင်;ပွဂ်; 1,000 ဗါတ်,။

သင်ဗေတ်.သ်ပွတ်,ရှါ မီးစဂ်.တွဆ်းဆင်,ဆံ

- 1) တေလံးဂျ၊လီင်;တီးလုမ်းတမ်,ဆူတ်, ဆ်းကွင်;တီးကဆ်ရှိုတ်းဂါဆ်ဆဆ်.။
- 2) ပိဆ်,ဗေး,သျ၊ဂိုလီင်;စွါမ်း တီးလုမ်းရှပ်.ပိဆ်,ဗေး,သျ၊ဗံ,မါဆ်; ကဆ်စပ်;စွါင်,တြး။
- 3) ဂျ၊ယိုဆ်း;ကော၊ဂသါဆ်ကဆ်ပိဆ်,ဗေး,သျ၊ဝံ.ဆဆ်. တီးလုမ်းသထါဆ်ထုတ်.မါဆ်;။
- 4) လုမ်းသထါဆ်ထုတ်.မါဆ်; တေကွဂ်,ဂိုရှပ်.ရှိုင်းပဆ်။
- 5) ကပ်ဂိုရှပ်.ရှိုင်းဆဆ်. ဂျ၊သုင်,တီးပဂိုသတ်းတီးရှပ်.ရှိုတ်းဗေတ်.သ်ပွတ်, ဗှမ်.တင်းကော၊ဂ သါဆ်ဗေတ်.သ်ပွတ်,(သင်မီးဝံ.) စလ; စီပ်းရှါင်; ဆေးဆိပ်. 1 ဂို။

ရှုမ်းကမ်းဂိမ်းယု ARV ဆဆံ့ တေလင်းလို့ဝံ့မိင်းလံးထီင်းယု,၅၂.?

ဂိမ်းယုယု,သေတု.ဂေး; ဂွမ်းဝု; လို့ဝံ့မိင်း HIV တိုဂ်မီးဆိမ်းကင်း,ဂု,တူဝံ့မိင်းဆဆံ့ယု,ခလး တေလင်းတိုဝံ့မိင်းလံးယု,ဆဆံ့ယဝံ့။

ယု;ယုဆံ့ တေလံးဂိမ်းတေ,ထိုင်လို့?

ယု;ယုဆံ့ တေလံးသိုဝံ့,ဂိမ်းဂု,တေ,လုဝံ့သုတ်းပာမ်။ သင်ဝု; ဂိုတ်းလိုင်;ပိတ်းလွင်းဂိမ်းယု; ယုဆံ့ လို့ဝံ့မိင်း HIV ဂေး; တေဆမ်မုးထီင်း။ ယဝံ့ဂေး; မဆိမ်းတေလိုင်ဆိမ်းယု;ယုဆံ့သေ တေယုယုဝံ့,။ သင်ဂိမ်းယုကမ်,မဆိမ်း,မိမ်း;ခလး (လိုင်ဂိမ်း ဆိုင်;ပွတ်း; သွင်ပွတ်း) ဂိုတ်းလိုင်;ပိတ်းလုမ်းလုမ်း၊ ကမ်,လံးဂိမ်း လွမ်းဆင်,ပိုင်ယု;ယုသင်,လတ်းဝံ့ဆံ့လိုင် တေလံးထုဝံ့မိင်းဖွမ်းရှုလွမ်းဆင်,ပု;တု;ဆံ့ ဆဆံ့ယဝံ့။

- ◆ ရှိမ်းဂမ်,စာမ်,တူဝံ့ တေတူဂ်းယွမ်းသေ လို့ဝံ့မိင်း HIV တေဆမ်ခိုဆိမ်းမုးထီင်း။
- ◆ သင်ဂိုတ်းလိုင်;လွင်းဂိမ်းယု;ယုဆံ့ ပံးယု,လီတေဆု,ရှိမ်းမုးလိုင်ဂပ်,။
- ◆ လို့ဝံ့မိင်းဂေး; တေလိုင်ဆိမ်းယု;ယုမုး။ သင်လို့ဝံ့မိင်းလိုင်ဆိမ်းယု;ယုဆံ့လိုင် တေလံးသိုဝံ့ဂိမ်း ယု;ယုကမ်ဂု;ဆမ်ဟံ့,သေဆံ့။
- ◆ သင်လို့ဝံ့ဝု; လို့ဝံ့မိင်းကမ်လိုင်ဆိမ်းယုဆဆံ့ လံးဂု,သိုဝံ့,ခလးထီင်းတင်,ဂေး.ဆံ့လိုင် တု,တေ ယုတ်းယုဆဆံ့ ယိုင်;စိမ်းတေယုဝံ့,ယီဆိမ်း။



မိုင်းလုံးပြောင်းမိုင်း ဖော်ပြပွတ်၊ ယပ်. တေလုံးဂိုတ်းထိုင်.ပိုင်

- 1) ဝါးသေ လုံးရှပ်ဖော်သ်ပွတ်, စလး; ဝီ,လျ, ဗင်းမူးမိုင်းထီးယပ် နှင်းစာင်းတောင်း 7 ဝမ်းဆေ့
တေလုံးဂျ,လုံးငါးတိုင် တီးတေးမေး နှင်းစလးဝိုင်း ကမ်းလင်းဂပ်,ဂိုတ်းဂါးယူ,ဆေ့။
- 2) ဂူးသမ်လို့ဆ် ကမ်,ဆေ့ ဂူး (90) ဝမ်း တေလုံးဂျ,လုံးငါးတိုင် တီးတေးမေးနှင်းကွင်းတီး။
မံာတွင်း/ ဂျ,လုံးငါးတိုင် (90) ဝမ်း တီးတေးမေးဆေ့ ကမ်,လုံးသိုင်းဂူးလို့.လံာ,သင်။
- 3) မိုင်းလုံး ဖော်သ်ပွတ်, စလး; ဝီ,လျ,မူးယပ် တေလုံးဂျ,ယွမ်းဂ်စွာင်ဂိုတ်းဂါး တီးလုမ်းလတ်းဂျ
ဂါးစလးဝိုင်း နှင်းစာင်းတောင်း 30 ဝမ်း။
- 4) မိုင်းလုံး ဖော်သ်ပွတ်, စလး; ဝီ,လျ,ယပ် သေ တေပွတ်းမိုင်းခိုင်းခိုင်းတီးမိုင်းမာမ်းဆဲလိုင်
တေလုံးဂျ,လုံးငါးတိုင်တီးတေးမေးသေ ယွမ်းဂ်စွာင်မိုင်းခိုင်း Re-Entry တေလုံးသိုင်း
ဂူးလို့.လံာ, ဆိုင်းပွတ်; 1,000 ဝတ်,။
- 5) သင်မီးစေးကမ်,လိုင်လိုင် ကမ်,ဆေ့ စေးတွင်းထမ် ဂိုတ်းဂါးလုံးငါးတိုင်ဆဲလိုင်
တိုတ်းတေး,သွပ်,ထမ်လုံး တီးလုမ်းလင်းဆူးတီး ဗွာ,ဂူတ်,ထတ်းဂူမ်းစပ်းမိုင်း ဝိုင်းဂိုင်းမံ,
တီးမံာဖူမ်း 053-201755-6
- 6) သင်မီးစေးကမ်,လိုင်လိုင် ကမ်,ဆေ့ စေးထမ်ဂိုတ်းဂါးလွင်း; စံာဆေးလင်း ကမ်,ဆေ့
စာ်တွမ်း ယွမ်းဂ်စွာင်ဂိုတ်းဂါးဆဲလိုင် တိုတ်းတေး,လုံးတီး လုမ်းလတ်းဂျ,ဂါးနှင်းပိုဆဲတီး
ကမ်ရှပ်းဂိုတ်းဂါး မိုင်းဆင်,လတ်းဂျ,ဂါး ဝိုင်းဂိုင်းမံ, မံာဖူမ်း 053-223-855 တေး, 6။

မံာတွင်း/

မိုင်းဂျ,လုံးငါးတိုင်ဆေ့ တေလုံးရှာင်ဂိုတ်းစလး; ထံာ,မိုင်းမိုင်းစေးမုမ်းလင်းဂပ်,ဂျ, ဂူးဆူး
လိဂ်; ပုမ်းတေး,ဆိုင်းလုမ်း,။

စေးဆေ့မမ်း/

ရှ်းကပ်မိုင်းမိုင်းစံာင်းဂျ,လွမ်း တေလုံးစပ်းလို့ငံာ;။

စေးတမ်,
ဂူးဂေးလိုင်ကမ်းမီး ဖော်သ်ပွတ်, စလး; ဝီ,လျ,ဆေ့ ယု,ပေလို့မီး ပုမ်းတေး,ဂျ,လုံးငါးတိုင်
90 ဝမ်း။ သင်ဝူး ဂျ,တူဂ်းလို့ဆေ့သေ ကမ်းလင်းဆူးတီးစပ်မွဂ်,လတ်းဂူလိုင် တေလုံးသိုင်းတမ်,ပိုမ်း
ဆိုင်းဝမ်း 500 ဝတ်,။

လွှဲတိုင်းပဝံမံတွင်း ဗွင်းရှိုတ်းဂါဆ်

- ◆ ပဂ်းယိမ်းဝမ်း/ ပဝံမံတွင်းရှိုင်းဂါဆ်ဗိုဆ်ဆ်. လိုဝ်သေကပ်ဝံ.တူလ်း ရှိုးရှူးဝမ်းလို့ဆ်ပီးယပ်. ယင်းမီးဗွင်းလီထိုင်;လံလံပိုင် မိုဆ်ဆင်, မိုဝ်းစတ,စပ်းရှိုတ်းဂါဆ်ဆ်ဆ် တီမ်းတွင်းမံဝံဝမ်း စတ,စပ်းရှိုတ်းဂါဆ်. ဝမ်းငိုဆ်းလို့ဆ်ကွဂ်, (တေပီဆ်လဂ်းထာဆ်ရှပ်း ဗွပ်,မိုဝ်း/ သင်ဝါးဆ်း လာင်းကမ်,လံ,ပဆ်ငိုဆ်းရှပ်း)

ထုဂ်,လီရှူး/ တွင်းထာမ် ကွမ်တောင်းတေစပ်းရှိုတ်းဂါဆ်

- ◆ ကွမ်တောင်းတေစပ်းရှိုတ်းဂါဆ်ဆ်ဆ် ထုဂ်,လီရှိုတ်းဗိုဆ်လိဂ်းလံ;လွှဲ လူင်းလံးမိုဝ်းဗွင်းလွှဲ မဂ်းမဆ်းဂမ် တင်းဆ်းလာင်းကွမ်တောင်း။
- ◆ ထုဂ်,လီ;တွင်းထာမ် ဆေးတီးပုဆ်းဗွင်း ကမ်တေလံ;ရှိုတ်းဆ်ဆ်.မီးသင်လံလံ။
- ◆ ငိုဆ်းလို့ဆ်/ ဂျးရှိုင်း တေပဆ်းလို့ဆ်ဂျးရှိုဝ် တေလံ,ပဆ်ဝမ်းလွှဲ. ဗွင်းတေပီဆ်ဂေ့.လံ,ပဆ်။
- ◆ လွှဲ,မီးရှပ်းဆွမ်းသုဆ်,တူဝ်ပဆ်. ဂျးဂျးရှာဆ်ဂါဆ်ဂါဆ် ဗွင်းတေဂေ့.ကွဂ်,ပဆ်။
- ◆ လွှဲ,မီးဝမ်းလိုဝ်းဂါဆ် သင်ယွမ်းလိုဝ်းဆိုင်;ပူင်းဆိုင်;ဝမ်း လွှဲ,တေရှပ်းငိုဆ်းဂျးလာင်း။
- ◆ စာဝ်းယာမ်းရှိုတ်းဂါဆ် တေလံ;ရှိုတ်းလံမွင်းထိုင်လံမွင်း။
- ◆ မိုဝ်းယူ,ကမ်,လီဂါဆ်ကမ်,ဝါဆ်ဆ်ဆ် လွှဲ,တေကပ်ပုဆ်းဗွင်းလံ,ပဆ်ဂျးယူတ်းယု။ သင်ဝါး လိုဝ်းဂါဆ် မိုဝ်းကမ်,ယူ,လီဆ်ဆ် လွှဲဆ်းလာင်းတေရှပ်းငိုဆ်းဂျးရှိုင်း။
- ◆ သင်လံ;တွင်းထာမ် လွှဲ,မီးဆင်,လာတ်းမုးတင်းသိုင်;ဆ်.ယပ်.လိုင် ပီးဆွင်.ရှပ်းစပ် လမ်းပူဆ်. တူလ်းယဝ် လင်,တီပံးတတ်းလွှဲရှပ်းဂူလ်းဝါး တေရှိုတ်းရှိုဝ် ကမ်,ရှိုတ်း။ သင်ဗွင်းလွှဲတျးရှိုတ်း ဂါဆ်လွမ်းဆ်းလာင်းယူ,ဆ်ဂေ့; လင်,ရှိုတ်းလိဂ်းမဆ်းဂါဆ်,လူင်းလံးမိုဝ်း ရှိုတ်းဂါဆ်လွမ်း ဆ်းလာင်းတျး။

မိုဝ်းရှိုတ်းဂါဆ်ယဝ် ကမ်,လံ;ရှပ်းဂျးလာင်းဆ်ဆ် ထုဂ်,လီရှိုတ်းထိုင်ရှိုဝ်ဗွင်း

- 1) လာတ်းတေ,ဆ်းလာင်းလီလီသေ ယွမ်းဂျးလာင်း၊ ပေးဆ်းလာင်းကမ်,ပဆ် ရှိုးထာမ်လွှဲတွင်းတင်း မဆ်းဝါး ရွပ်းသင်? သမ်.တေလံ,ပဆ်မိုဝ်းလွှဲ? ရှိုးဆ်းလာင်းစီဆ်းဝမ်းကမ်တေလံ,ပဆ်။
- 2) ပေးဆ်းလာင်းကမ်,လံ,ငိုဆ်း လွှဲ,မီးဆင်,ကမ်လံ;လာတ်းကမ်ဆ်ဆ်လိုင် ရှိုးယွမ်းတူလ်းထိုင်; ဂမ်းဆိုင်; ပေးဆ်းလာင်းယင်းတိုဝ်တမ်သေ ကမ်,ယွမ်းလံ,ပဆ်ဂေ့; ရှိုးရှာင်းရှိုတ်းလဂ်းထာဆ် ပုဆ်းတျးတေဂျး,တိုင်,လာတ်း မိုဆ်ဆင်,ဝမ်းစတ,စပ်းရှိုတ်းဂါဆ်မိုဝ်းလွှဲ ထိုင်မိုဝ်းလွှဲ ရှိုတ်းဂါဆ် မုးယပ်. လံလို့ဆ်လံပီ. လံ;ရှိုတ်းပဆ်ဂါဆ်သင်လံလံ. စာဝ်းယာမ်းရှိုတ်းဂါဆ် လံမူင်းထိုင်လံမူင်း စာဝ်းလွှဲထိုင်စာဝ်းလွှဲ. ငိုဆ်းကမ်လူဝ်,လံ;တီးဆ်းလာင်းဆ်ဆ်. မီဆ်းဂျးရှိုဝ်. ကမ်,မီးဝတ်းဝ်းသင် ဂေ့; ဂျး,တိုင်,လာတ်းလံ;ယူ။

- 3) ပေးရှားနှိမ်နှင်း လက်ထမ်းဝတ်စွဲယပ်ယပ်လိုင် နှိုးဂျာတင်တီးလုမ်း ဖော်တူလုံးလွမ်နှိုင်း ဂါမ်သေ တိမ်းဝှဲတိုင်လတ်း (စော့ဇျေး 7) ယိုခမ်းပမ်လဝ်းဆုးတီးစပ်။
- 4) လဝ်းဆုးတီးဖုးမီးပုမ်းဖုးခမ်းစပ် တေသိုဝ်းစပ်းခိုင်ပမ် လွမ်းဆင်မံမီးသုမ်းလံးနှိုင်းဂါမ်ယူ ယပ်၊ ပေးဗွဲထူဝ်းတင်းယပ်၊ဖိုတ်၊ မိုမ်ဆင်၊ပုးဆိုင်ဆွဲ ကမ်၊ဆမ် မီးလွင်းယပ်၊ဖိုတ်၊ တင်၊ပိုင် စလးစွဲးကုပ်၊ကုပ်းတွင်းထမ်ဆိုင်လိုင် သိုဝ်း၊ဗုးခမ်းမုးတီးမူလဆိထိမ်၊(စွဲးဂါမ် ပံးယူလီ စလးပမ်တင်းဂူ၊နှိုင်းဂါမ်လဝ်းစိုဝ်း) တီးမံဗုးခမ်း 053 -811 -202 ဆံးဂေးလံး၊ လိုင်သေဆမ်၊ ရှပ်းစုးမီးပင်ဂူဝ်ထူဝ်းနှိုင်းဂါမ်စမးဝမ်း ဆိုင်လိုင်ဆိုင်ပွဲးဂါမ်သေ ယင်းမီး ထိုင်၊ ဂါမ်တူင်ဆိုင်တင်းဆမ် သင်စွဲးဂူလွင်းယွဲးယိမ်းလိုင်ဆံးလိုင် ဂပ်းသိုဝ်းမုးတု။

မိုဝ်းနှိုတ်းဂါမ်ယပ် ဂမ်၊လံးရှပ်းဂုးလင်းလိုင် ထုဂ်၊လီဂိုတ်းဆင်၊ဆံ

- 1) **ရှမ်းပိမ်မူ၊လုမ်းသေတုဂ်းယွမ်း။**
 လူတုမ်ဂုမ်းနှိုတ်းဂါမ် ဆမ်ဂုးရှိုဝ်လီဂုးဆမ်သေ ရှမ်းဂမ်တုဂ်းယွမ်း နှိုးဆံးလင်းလံ၊ ပမ်ဂုးလင်း။
- 2) **တင်၊လုမ်းဖော်၊ဂုမ်းထိုင်ရှေ့ဂင်းပမ်နှိုင်းဂါမ်။**
 ပေးတုဂ်းယွမ်းစလး ဆံးလင်းကမ်၊ယွမ်းလံ၊ဂုးလင်းဂေး တေလံးလွဲသုမ်းလံး လွမ်းဆင်၊ မံမီး (ဖ.ပ.ပ. 254I) လုဝ်းရှားနှိမ်နှိုင်းပံ မိုမ်ဆင်၊ ဝှဲနှိုင်းဂါမ်၊ ဝှဲဂပ်းတူဝ် ထေးဇျေး 38/1 (သင်ဝုးမီး) ဗုးခမ်းစော့မံတွင်း လွင်းနှိုတ်းဂါမ် ဝမ်း/ စာဝ်းယမ်း စလးဆုးဂါမ်ကမ်လံးနှိုတ်း၊ ဝိုမ်းကမ်ဆံးလင်းလုဝ်းလံ၊ထိုင်၊ ကမ်လွင်းယွဲးသေပိုခမ်းသုတ်း လိုမ်းကမ်၊လံးစတု လိုဝ်း၊ မံဗုးခမ်းဆံးလင်း စလးတီးယူ၊ဆံးလင်းသေယပ် တေလံးဂုးယိုခမ်းစော့တိုင်၊လတ်း စော့ဇျေး 7(ဖ.ပ. 7) တီးဗုးလီတ်းထတ်းနှိုင်းဂါမ် (ဖဆမ်.ငါမ်း တူတ်၊ဂိုင်းငါမ်း) တီးလုမ်းဖော်၊ဂုမ်း ထိုင်ရှေ့ဂင်းနှိုင်းဂါမ် ကမ်မီးဆွဲးလေးတွမ်း၊ တီးရှပ်းနှိုတ်းဂါမ် ဆွဲးစာဝ်းယမ်းပိုတ်၊လုမ်း ပံးဆမ်၊ လဝ်းဆုးတီးစပ် တေသုင်၊လိဂ်းရွင်းဆံးလင်း၊ နှိုးမုးလံ၊ပမ်ဝိုခမ်းနှိုင်းဂါမ်ယပ်။
- 3) **တီးလုမ်းတြးနှိုင်းဂါမ်။**
 ပေးဆံးလင်းကမ်၊ယွမ်းလံ၊ပမ်ခိုခမ်း လွမ်းဆင်၊လုမ်းဖော်၊ဂုမ်းထိုင်ရှေ့ဂင်းနှိုင်းဂါမ် “သမ်၊ ဆံးငါမ်းသဝတ်၊တီး ဂါမ်ဆံး စုမ်၊စွင်းဂိုင်းငါမ်း” စပ်သင်၊မုးဆမ်လိုင် တေကပ်လွင်းတင်း ဂျာ၊တင်၊လတ်းထိုင်၊ တီးလုမ်းတြးနှိုင်းဂါမ် (သမ်ဂိုင်းငါမ်း) ထိုင်။
- 4) **ကပ်တင်းဖိတ်း။**
 လုမ်းတြးမီးစော့ပင်ဆက်းဝုး နှိုးဆံးလင်းလံ၊ပမ်ခိုခမ်းဝိုခမ်းဆံသေ ဆံးလင်းသမ်၊ ကမ်၊လံ၊ ဆံလိုင် လုမ်းတြးတေလံသင်၊ နှိုးတင်းလုမ်းကပ်တင်းဖိတ်း (ဗင်းစပ်းစတီး) သေ နှိုးစပ် ရှပ်းသိမ်းကပ်စုဝ်းစွင်ဆံးလင်းဂုး၊စံ၊ တု၊တေကပ်ဝိုခမ်းမုး သံးတီးပမ်ခိုခမ်းဂုးနှိုင်းဂါမ် ကမ်ထုဂ်၊လံးဆမ်၊ဆံယပ်။

မြေပုံအခြေခံ နေပြည်တော်၊
 မြန်မာ့အလင်းစာမဂ္ဂဇင်း အဖွဲ့အစည်းများ အဖွဲ့အစည်းများ
 ဌာန ၂၀၇.၇ မဟာဝိဇ္ဇာတက္ကသိုလ် ၅၀၂၀၂
 ဖုန်းနံပါတ်/အီးမေးလ် ၀၅၃ ၈၁၁-၂၀၂
E-mail: media@mapfoundationcm.org



မိမိတို့အဖွဲ့အစည်းများ၏ ဖုန်းနံပါတ်များ

☎	စာအုပ်အဖွဲ့အစည်း၊	၀၅၃ ၂၂၃ ၈၅၅-၆
☎	စာအုပ်အဖွဲ့အစည်း၊ မိမိတို့အဖွဲ့အစည်း	၀၅၃ ၆၁၁ ၀၈၈
☎	စာအုပ်အဖွဲ့အစည်း၊ မိမိတို့အဖွဲ့အစည်း	၀၅၃ ၇၁၈ ၀၃၃-၄
☎	စာအုပ်အဖွဲ့အစည်း၊ လမ်းပညာအဖွဲ့အစည်း	၀၅၃ ၅၆၁-၀၉၀
☎	စာအုပ်အဖွဲ့အစည်း၊ လမ်းပညာအဖွဲ့အစည်း	၀၅၄ ၂၆၅ ၀၄၈-၉
☎	စာအုပ်အဖွဲ့အစည်း၊ တာဝန်၊	၀၅၅ ၅၁၁ ၆၉၄
☎	စာအုပ်အဖွဲ့အစည်း၊ (တာဝန်၊)	၀၅၅ ၅၃၄ ၆၃၉-၄၀

☎ သမုတ်,သုခွမ်း	034 810 760
☎ သမုတ်,သုခရမ်း	034 714 342-3
☎ သမုတ်,ပရူးဂါမ်း	02 383 7473
☎ ပထမ်းထူးဆီး	02 567 0630-3
☎ ဆူမ်းထူးရီး	02 950 2630၊ 02 9503690၊ 02 580 8654၊ 02 5809276
☎ ချုံးဆာတ်	056 413 035-6
☎ ချမ်းထူးရီး	038 398 051
☎ လယွင်း	038 694 022
☎ တရက်	039 530 840-1
☎ ဆွမ်းဆီးယုတ်	037 313 186၊ 037 312 869၊ 037 313 204
☎ ချုံးချိုင်းသင်း	038 514 842-3၊ 038 515 106
☎ ပရူးဂါမ်းထူးရီး	037 454 021-3
☎ ဂါမ်းထူးထူးရီး	034 564 315
☎ ဇာတ်ထူးရီး	032 488 383
☎ ပရူးဂျပ်,ခီးရီးဆမ်	032 602 270-1
☎ ဆွမ်းထူးထူး	034 213 283-4
☎ ဂျုံးထူးရီး	032 322 261-2
☎ ဇင်းဇုး	076 460 671-4
☎ ဇင်းဂိတ်,	076 219 660-1
☎ လဆွင်း	077 862 026-8
☎ သတုမ်း	074 722 008
☎ သူ့ဂုတ်ထူးဆီး	077 355 422-3

မံၤဖူဆိး လုၤမးဖူၤ,လတီးၤဂၢၤခါ ဆိးစိတ်,ပိၤဆိးတီး မိုၤငးဂွၢ်,

- ◆ ပိၤဆိးတီး (စိတ်, 1) တူၤသိတ်, ပွဲၤပုၤပုၤ,သတူးဖံၤ
 ဖေၤဂျၢၤဆဲးစွဲၤမး၊ သမ်ဖေၤဆိးထူၤငး၊ 02 223 2684-5
 02 223 6215-6
- ◆ ပိၤဆိးတီး (စိတ်, 2) လတူၤလၢၤ, ထွဲၤဆိးမိုၤငး၊ 02 910 1181
 ဗၢၤငးစိတ်, ဗၢၤငးသိုၤပိၤ လၢၤငးသီ, 02 910 1183
- ◆ ပိၤဆိးတီး (စိတ်, 3) လိၤဆိးလိၤငး၊ ဖေၤယးထံး၊ 02 617 6581
 ဂျၢၤစျံၤထေးဝီး၊ ဂျၢၤလုၤစွဲၤ 02 617 6578
- ◆ ပိၤဆိးတီး (စိတ်, 4) ဗၢၤငးဂုၢ်၊ ပထုၤမးဝး၊ 02 211 6205
 ယၢၤဆိးဆေးဝး၊ သုၤထွဲၤဆိး၊ ဗၢၤငးဖေၤလိၤမံ 02 211 8167
- ◆ ပိၤဆိးတီး (စိတ်, 5) စလူၤငးသၢၤခါ၊ ထုၤဆိးပူးဂီၤ၊ 02 434 6575-9
 ဗၢၤငးဂွၢ်,ဆိး၊ ဗၢၤငးဂွၢ်,ယိၤ, ဗၢၤငးဖေၤလတံး
- ◆ ပိၤဆိးတီး (စိတ်, 6) တလိၤငး,စျၢၤဆိး၊ ထဝီးဝတံးထဆး၊ 02 455 8500
 ဗၢၤငးစး၊ ဖေၤဒီးသီဂျၢၤဂီၤဆိး၊ ဆွဲၤစိတ် 02 455 5359
- ◆ ပိၤဆိးတီး (စိတ်, 7) လွဲၤထွဲၤငး၊ ထုၤခူၤ၊ 02 427 6109
 ဗၢၤငးစျၢၤထီၤဆိး၊ ဗၢၤငးစွဲၤဆိး၊ ဂျၢၤတံးပူးဂုၤဆး၊ 02 427 5918
- ◆ ပိၤဆိးတီး (စိတ်, 8) စလူၤငးတိုၤလုၤမး၊ ဗၢၤငးဆး၊ 02 398 7615-6
 ပဂုၤဝံးတံး၊ ဗြၢၤမဆူၤငး၊ ဝတံးထဆး၊ သူၤဆိးလူၤငး 02 398 6916
- ◆ ပိၤဆိးတီး (စိတ်, 9) စဆိးဆးယၢၤဝး၊ ဗၢၤငးဂဝီၤ, 02 948 6009
 လၢၤတံးဖေၤဂုၤပိၤ, ဝၢၤငးထွဲၤငးလၢၤငး၊ ပိုၤငးဂုၤမံ, 02 510 3602
- ◆ ပိၤဆိးတီး (စိတ်, 10) စလူၤငးသၢၤခါဝး၊ မိၤဆိးပူးဂီၤ၊ 02 540 7006
 လတံးဂုၤပုၤမး၊ သဖေၤဆိးသုၤငး၊ ဆွဲၤလွၢ်ဂး၊ သံၤမံ 02 540 7008

မီးဖိုချောင်း လုပ်ငန်းအင်္ဂါ၊ တူရင်းလွင်ရှမ်းထိုင်းရှိုင်းဂါး

☎	စလေးတွင်းရှိုင်းမံ၊	053 890 472-3၊ 01 884 6671
☎	စလေးတွင်းစမေးရှိုင်းသွင်း	053 611 300၊ 053 612 603
☎	စလေးတွင်းရှိုင်းရှိုင်း	053 750 515-6
☎	စလေးတွင်းလမ်းပုဆိုး	053 537 703၊ 053 511 266
☎	စလေးတွင်းလမ်းပင်း	054 265 035
☎	စလေးတွင်းတက်၊	055 511 505၊ 081 886 3649
☎	စမေးသွတ်၊ (တက်၊)	055 536 729
☎	သမုတ်၊ သုခွင်း	034 411 040၊ 034 425 951၊ 081 853 2346
☎	သမုတ်၊ သူင်စရမ်း	034 711 899၊ 081 853 2352
☎	သမုတ်၊ ပဂျ၊ ဂါး	02 394 6372၊ 02 394 6645-7၊ 081 444 4955
☎	ပထုမ်းထူးဆီး	02 567 5101-2၊ 081 583 2213
☎	ဆူဆီးထုပူရီး	02 580 0716၊ 081 853 2273
☎	ချိုးဆာတ်	056 411 202၊ 081 886 3089
☎	ချိုင်းပူရီး	038 311 305၊ 038 323 665၊ 081 867 5703
☎	လယွင်း	038 694 117-9
☎	တဂျာ	039 511 942၊ 081 853 2839
☎	ဆွမ်းဆီးယူဂ်	01 867 9305
☎	ချို၊ ချိုင်းသင်း	038 511 600၊ 081 853 2397
☎	ပဂျ၊ ဂျိုင်းပူရီး	037 454 019၊ 081 853 2309
☎	ဂါးလဆူပူရီး	034 512 599၊ 081 853 2286
☎	ဇီတ်ပူရီး	032 411 040-1၊ 081 853 2287
☎	ပဂျ၊ ဂျပ်၊ စီးရီးစဆီး	032 611 354၊ 032 604 011၊ 081 853 2289
☎	ဆွမ်းပထုမ်	034 340 067-9၊ 081 853 2260
☎	ဂျ၊ ချိုပူရီး	032 337 307၊ 032 321 756၊ 081 853 5331
☎	ဖင်းငါး	076 412 142၊ 076 411 532၊ 081 893 8475
☎	ဖူးဂိတ်၊	076 211 995၊ 076 220 760၊ 081 873 1804
☎	လဆွင်း	077 836 303၊ 077 811 558၊ 081 893 9034
☎	သတုဆီး	074 711 162၊ 074 730 983၊ 081 898 1346
☎	သူ၊ ရတ်ထူးဆီး	077 355 414၊ 081 893 8529

မိမိတို့အဖို့ လူမှုဝန်ထမ်းများ၏ အလုပ်အကိုင်အခြေအနေအထားကို စစ်ဆေးခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍

◆ ပိုဆွေတီ (နီတ်, 1) တူနီသီ၊ ပွဲပွဲပွဲပွဲ၊ သတင်းဇာတ်၊ အရပ်အကွေ့၊ သစ်ပင်ထွက်၊	02 921 1960 02 221 0731
◆ ပိုဆွေတီ (နီတ်, 2) ကတလက်၊ တွင်းထွက်၊ ပန်းစုံ၊ ပန်းပွင့်၊ လက်ပံ၊	02 513 5160 02 513 7922
◆ ပိုဆွေတီ (နီတ်, 3) လိမ္မော်၊ အလှူအတန်း၊ ပျံပျံပျံပျံ၊ ပျံပျံပျံ	02 245 3374 02 247 7902
◆ ပိုဆွေတီ (နီတ်, 4) ပန်းပွင့်၊ ပန်းပွင့်၊ ပန်းပွင့်၊ ပန်းပွင့်၊ ပန်းပွင့်	02 212 0652 02 212 3890
◆ ပိုဆွေတီ (နီတ်, 5) စတုဂံ၊ တွင်းထွက်၊ ပန်းပွင့်၊ ပန်းပွင့်၊ ပန်းပွင့်	02 439 0771 02 439 0772
◆ ပိုဆွေတီ (နီတ်, 6) တပင်၊ ပန်းပွင့်၊ ထွက်ထွက်၊ ပန်းပွင့်၊ ပန်းပွင့်၊ ပန်းပွင့်	02 488 5978 02 887 1728
◆ ပိုဆွေတီ (နီတ်, 7) တွင်းထွက်၊ ထွက်ထွက်၊ ပန်းပွင့်၊ ပန်းပွင့်၊ ပန်းပွင့်	02 453 2403 02 453 2402
◆ ပိုဆွေတီ (နီတ်, 8) စတုဂံ၊ တွင်းထွက်၊ ပန်းပွင့်၊ ပန်းပွင့်၊ ပန်းပွင့်	02 328 8179 02 328 7672
◆ ပိုဆွေတီ (နီတ်, 9) စတုဂံ၊ တွင်းထွက်၊ ပန်းပွင့်၊ ပန်းပွင့်၊ ပန်းပွင့်	02 510 2246 02 510 1685
◆ ပိုဆွေတီ (နီတ်, 10) စတုဂံ၊ တွင်းထွက်၊ ပန်းပွင့်၊ ပန်းပွင့်၊ ပန်းပွင့်	02 540 5009 02 540 5198

သင်ဗွဲတွင်းထမ် ကျပ်, ကျပ်းတိုင်, ပာင်, လွင်းဝတ်းဝှံ၊
 လွင်းပံးယူ, လီ ခလး; လွင်းလံးထုဂ်, တင်းစီ, ဆိန်းတံးတိုင် ပေ့ဂိဆဲလိုင်
 တိတ်းတေ, လံးတီးမံးယူဆိးတံးဆံ

1)	စွင်းဂါဆိပံးယူ, လီခလး; ပဆဲတင်းရှုးရှိုင်းဂါဆိလောင်းစိုင်း မူလဆိထိ မိပ်း(ပ်) (ဂိုင်းမံး) (ခမးသွတ်း)	053 811 202 055 536 381
2)	လုမ်းရှိုင်းဂါဆိဂူဆိမိုင်းမာဆိ; “ယွင်, စျီ, ကူး” (ခမးသွတ်း)	055 542 622
3)	လုမ်းထံးကဆိတူင်ဆိုင် တျ, တီ, မူပ်, ဗဂေ, သီ, မိုင်းမာဆိ; (ထီ, ကေ, လီ, တီ, ပီ, TACDB) (ဂုင်းထီပ်း)	02 216 4463
4)	ကီမ်းဗျေးဝိုဝ်, (EMPOWER) (ဂိုင်းမံး) “လုမ်းပုဂ်းပွင်ကီဆိရှိုင်းဆင်းယိင်း” (ခမးသံး) (ဗူဂ်းဂီတ်း) (ခမးသွတ်း)	053 282 504 053 640 735 076 296 574 055 531 569
5)	မူလဆိထိ ဆင်းယိင်း (FFW) (ဂုင်းထီပ်း) မံးဗူဂ်းဂီတ်း	02 433 5149 02 434 6774
6)	မူလဆိထိ ကူလ်းလီဆင်းယိင်း (FOW) (ဂုင်းထီပ်း) (ဂိုင်းမံး)	02 513 1001 053 808 683
7)	ဝိုတ်.လတ်ဝီးသျှိဆိ (World Vision) (ရဆွင်း) (ဂိုင်းမံး) မံးဗူဂ်းဂီတ်း	077 813 311-2 053 805 103 053 404 363
8)	လုမ်းပုဂ်းပွင်သုဆိ, လံးရှိုင်းဂါဆိ (LPN) (မဂျ, ဗျူး) (လတ်ပုးဂီတ်း)	034 434 7261 032 314 667
9)	မုဂ်လုမ်းသုဆိ, လံးသုဆိ, ဝီဆိ ဂူဆိလင်းတင်းဝီဆိကီတ်, သ် (FAR) (ဂုင်းထီပ်း)	02 171 5135-6
10)	မုဂ်လုမ်းပုဂ်းပွင်သုဆိ, လံးသုဆိ, ဝီဆိဂူဆိ (HRDF) (ဂိုင်းမံး) (မဂျ, ဗျူး)	053 223 077 034 414 087

ကျေးလင်းခင်းတိမ်၊ လွမ်းခင်၊မိမိးတိမ်းတတ်းဝိ.

တင်းတေ၊ဝခင်းထိ 1 လှိုင်မေမေသုယူခင်း 2555 (01.04.2012)

မုင်းကိတ်,	300
ဂင်းထိမ်း၊ ဆွမ်းပထုပ်၊ ဆွမ်းထပူဒီး၊ ပထမ်းထူးဆီး သမုတ်၊ပဂျာခင်း၊ စလး သမုတ်၊သုခွမ်း	300
ချွမ်းပူဒီး	273
ချွမ်းပူဒီးသင်း စလး သဂျ၊ပူဒီး	269
မေရဆွမ်းသီကယုထယူး	265
ဂယွင်း	264
မင်းဗုဒ္ဓ	259
ဂဆွင်း	258
ဂဂပီ၊	257
ပဂျ၊ဂျမ်းပူဒီး၊ စလး၊ ဆွမ်းဂုတ်၊ချီသီမး	255
လှိုင်းပူဒီး	253
ဂခင်းဂျဆပူဒီး	252
ဂချွမ်းပူဒီး၊ စလး၊ ဂိုင်းမိ၊	251
မိတ်ပူဒီး၊ စလး၊ ဂျမ်းထပူဒီး	250
သိင်ပူဒီး၊ စလး၊ သူင်စလျ	246
တဂင်း	244
ဂခင်းထွင်း၊ စလး၊ ဆွမ်းသီထမ်မဂုတ်	243
လှိုင်း၊ သဂျ၊ဂိုင်း၊ ချွမ်းမုင်း၊ မေတ်ထလင်း၊ သတမ်း	241
ပဂျ၊ဂျပ်၊ခီးဂိုင်း၊ သမုတ်၊သူင်စဂျမ်း၊ ယလး၊ သူ၊ဂထူးဆီး	240
မေဂျ၊ထိတ်၊ ကူပူဒီး၊ဂထိတ်ဆီး၊ ကူတွမ်းထူးဆီး	239
ဆွမ်းဆီးယူဂ်၊ စလး၊ ပတ်၊တဆီး	237
တဂျ၊ဂ၊ လမ်းပုဒီး၊ စလး၊ ဆွင်ခါး	236
ဂမ်း၊မိတ်၊မိတ်	234
ခါးမေတ်၊ သူမေမ်းပူဒီး၊ ဂဂျ၊သိမ်း၊ စလး၊ ခွမ်းဂိုင်း၊	233
ဂိုင်း၊ပူဒီး၊ လမ်း၊ ယသူင်ထွမ်း၊ ဂိုင်း၊မိတ်၊ သူခင်းဆွမ်း၊ ဆွမ်းသဝမ်း၊ ကူထူးထူးဆီး	232
မုတ်၊ဂျ၊ခါး၊ ခါးယမုင်း၊ လမ်းပင်း၊ ဆွင်ပူဒီးလမ်းမုင်း၊ စလး၊ သူခွပ်ထီး	230
ဆွမ်းမေဆွမ်း	229
မိတ်၊ချွမ်း၊ ဂခင်းမေတ်၊ဂျိုမ်း၊ မဂျ၊သုဂျ၊ခါး၊ ကုတဂုတ်၊၊ မိတ်၊ဂျ၊	
မေ၊ စလး၊ မိတ်၊သဆူလူဂ်	227
တဂျ၊၊ စလး၊ သူဂိုင်း	226
မေဆွင်၊ စလး၊ မေ၊ဂွင်း၊သွမ်း	225
သီသဂိုတ်၊	223
မေယာင်း	222

ဒဂုံမြို့တော်ခရိုင် - 2012

လှိုင်စုနယ်မြေ ဘဏ္ဍာ 2012

လခန်း	ဂခန်း	ပုဂံ	ဖတိုး	သုဂံ	သပ်	တိုတို
30	31					1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

လှိုင်စုနယ်မြေ ဘဏ္ဍာ 2012

လခန်း	ဂခန်း	ပုဂံ	ဖတိုး	သုဂံ	သပ်	တိုတို
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29				

လှိုင်စုမြို့တော် ဘဏ္ဍာ 2012

လခန်း	ဂခန်း	ပုဂံ	ဖတိုး	သုဂံ	သပ်	တိုတို
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

လှိုင်စုမြို့တော် ဘဏ္ဍာ 2012

လခန်း	ဂခန်း	ပုဂံ	ဖတိုး	သုဂံ	သပ်	တိုတို
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

လှိုင်စုမြို့တော် ဘဏ္ဍာ 2012

လခန်း	ဂခန်း	ပုဂံ	ဖတိုး	သုဂံ	သပ်	တိုတို
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

လှိုင်စုမြို့တော် ဘဏ္ဍာ 2012

လခန်း	ဂခန်း	ပုဂံ	ဖတိုး	သုဂံ	သပ်	တိုတို
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

လှိုင်းမီးဆေးနှုမ်း 2012

လခင်း	ဂခင်း	ပုတံ့	ဖတီး	သုဂ်း	သပ်	တိတံ့
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

လှိုင်းမေးသုးယုခင်း 2012

လခင်း	ဂခင်း	ပုတံ့	ဖတီး	သုဂ်း	သပ်	တိတံ့
30						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

လှိုင်းဂရဂတုးနှုမ်း 2012

လခင်း	ဂခင်း	ပုတံ့	ဖတီး	သုဂ်း	သပ်	တိတံ့
30	31					1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

လှိုင်းသိင်္ဂုးနှုမ်း 2012

လခင်း	ဂခင်း	ပုတံ့	ဖတီး	သုဂ်း	သပ်	တိတံ့
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

လှိုင်းဖေ့တံ့သိဂ်းဂုးယုခင်း 2012

လခင်း	ဂခင်း	ပုတံ့	ဖတီး	သုဂ်း	သပ်	တိတံ့
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

လှိုင်းထခင်းတုးနှုမ်း 2012

လခင်း	ဂခင်း	ပုတံ့	ဖတီး	သုဂ်း	သပ်	တိတံ့
31					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

စာဝါးတါးဆိုင်ဒီးပီ ဂါဆိကဆိထုဂ်,လီဂ်ှိတ်းလီသါင်; မါတ်းမံဂှါင်;ဂ်ှိတ်းဝံထူဆိးဆါး - 2012

	January	February	March	April	May	June
လဆိ						
ဂါဆိး					1	
ပုတ်ှိ		1			2	
အတ်း		2	1		3	
သုဂ်း		3	2		4	1
သဝ်		4	3		5	2
တိတ်ှိ	1	5	4	1	6	3
လဆိ	2	6	5	2	7	4
ဂါဆိး	3	7	6	3	8	5
ပုတ်ှိ	4	8	7	4	9	6
အတ်း	5	9	8	5	10	7
သုဂ်း	6	10	9	6	11	8
သဝ်	7	11	10	7	12	9
တိတ်ှိ	8	12	11	8	13	10
လဆိ	9	13	12	9	14	11
ဂါဆိး	10	14	13	10	15	12
ပုတ်ှိ	11	15	14	11	16	13
အတ်း	12	16	15	12	17	14
သုဂ်း	13	17	16	13	18	15
သဝ်	14	18	17	14	19	16
တိတ်ှိ	15	19	18	15	20	17
လဆိ	16	20	19	16	21	18
ဂါဆိး	17	21	20	17	22	19
ပုတ်ှိ	18	22	21	18	23	20
အတ်း	19	23	22	19	24	21
သုဂ်း	20	24	23	20	25	22
သဝ်	21	25	24	21	26	23
တိတ်ှိ	22	26	25	22	27	24
လဆိ	23	27	26	23	28	25
ဂါဆိး	24	28	27	24	29	26
ပုတ်ှိ	25	29	28	25	30	27
အတ်း	26		29	26	31	28
သုဂ်း	27		30	27		29
သဝ်	28		31	28		30
တိတ်ှိ	29			29		
လဆိ	30			30		
ဂါဆိး	31					

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

ဝခင်းဂခင်

ဝခင်းကင်နာခင်း

ဝခင်းပုဂ်.

မံာတွင်း/
.....
.....
.....

2

3

4

9

10

11

16
လှိုခင်ဂမ်လွင်း 8 စမ်း

17

18

23
လှိုခင်ဂမ်လမ်း

24

25

30

31
လှိုခင်သမ်မံ, 8 စမ်း

မံာတွင်း/
.....
.....
.....

ဝခင်းဖုတ်း

ဝခင်းသဟ်း

ဝခင်းသပ်/ ကျးတိတ်.

မံာ်တွင်း/

1
လှိုင်ခင်မိမိ, 8 ခမ်း
7
8
လှိုင်ခင်မိမိခင်း [○]
14
15
21
22
28
29

5
12
19
26

6
13
20
27

1st ဝခင်းပီမိမိ, လှိုင်ခင်း
 14th ဝခင်းလှိုင်ခင်း, မိမိခင်းထံး
 2nd ဝခင်းလှိုင်ခင်း, တီခင်း
 23rd ဝခင်းမိမိ, ဝခင်းမိမိ, ဝခင်းမိမိ,

ဝခင်းကခင်း

ဝခင်းကင်းကင်း

ဝခင်းပုတ်.

မံာ်တွင်း/
.....
.....
.....

1

6

7
လှိုင်းသမ်မုခင်း ○

8

13

14

15
လှိုင်းသမ်လွင်း 8 စမ်း

20

21
လှိုင်းသမ်လမ်း ●

22

27

28

29
လှိုင်းသီ, 8 စမ်း

7th ဝခင်းမိုင်းတံး
14th ဝခင်းတင်းရှ်

12nd ဝခင်းမိုင်းရှမ်းတုမ်မိုင်းမာခင်း

ဝခင်းကခင်း

ဝခင်းကင်းကင်း

ဝခင်းပုတ်.

မံာတွင်း/
.....
.....
.....
.....

5

6

7

ထိုင်းသီ,မူခင်း

12

13

14

19

20

21

26

27

28

မံာတွင်း/
.....
.....
.....

ဝခင်းဖေတ်း	ဝခင်းသ့ဂ်း	ဝခင်းသပ်/ ကျးတိတ်.
1	2	3
8	9	4
15	16	10
22	23	11
29	30	17
		18
		24
		25
		31

လို့ဆ်သီ, လွင်; 8 စမ်;

လို့ဆ်သီ, လမ်း

လို့ဆ်ရှုးမ့်, 8 စမ်;

လှိုခင်မေ့သုးယူခင်း 2555

ဝခင်းကခင်

ဝခင်းကင်းနားခင်း

ဝခင်းပုတ်.

မံာ်တွင်း/
.....
.....
.....
.....

2

3

4

9

10

11

16
ဝခင်းသင်းကျခင်းစိုခင်း

17
ဝခင်းစိုခင်း (ဂေးလု)

18

23

24

25

30

မံာ်တွင်း/
.....
.....
.....

ဝခင်းဖေတ်း

ဝခင်းသုဂ်း

ဝခင်းသဝ်/ ကျးတိတ်.

မံာတွင်း/

5

6

7

8

12

ဝခင်းစုဂ်းသင်းကျးခမ်း,

13

ဝခင်းသင်းကျးခမ်း, တူဂ်း

14

လူခမ်းကျးလွင်း 8 စမ်း ဝခင်းဆေဝ်း

15

ဝခင်းဆေဝ်း

19

20

လူခမ်းကျးလမ်း

21

22

26

27

28

လူခမ်းကျးမိ, 8 စမ်း

29

6th ဝခင်းတင်းခိုင်းစုဂ်းခမ်း ကျးဂါး 17th ဝိမ့်, ကျးလျ, (ကပ်လွမ်းမိုင်းမာခမ်း)
 28th ဝခင်းလွင်းလွတ်းဖေဝ်းတီးဂ်းဂါခမ်း

ဝခင်းကခင်	ဝခင်းကင်နာခင်း	ဝခင်းပုတ်.
	1	2
7	8	9
14	15	16
21	22	23
28 လှိုခင်ခူမ်းလှိုင်း 8 စမ်း	29	30

မံာတွင်း/

.....

.....

.....

ဝခင်းဖေတ်း	ဝခင်းသျှ်း	ဝခင်းသပ်/ ကျးတိတ်.
3	4	5 လှိုခိင်ရှ်းမူခိး ○
10	11	6
17	18	12
24	25	13 လှိုခိင်ရှ်းလွင်း 8 ဗမ်း
31		19
		20 လှိုခိင်ရှ်းလင်း ●
		26
		27

1st ဝခင်းရှိုင်းဂါခိင်လုမ်းဗျှာ.

9th ဝခင်းမင်,ဂလျ, လဝ်းထံဆျး

5th ဝခင်းခုခိင်ရှေ့ခမ်း တူခိင်ထံဂပ်, ခိုခိင်ရှေ့ခိင်ရှေ့

ဝခင်းကခင်

ဝခင်းကင်နာခင်း

ဝခင်းပုတ်.

မံာတွင်း/
.....
.....
.....
.....

4

လှိုခင်လိတ်းမူခင်း ○

5

လှိုခင်လိတ်းလွင်း 8 ခမ်း

6

လှိုခင်လိတ်းလမ်း ●

11

လှိုခင်ပိတ်းမူ, 8 ခမ်း

12

လှိုခင်ပိတ်းမူ, 8 ခမ်း

13

လှိုခင်ပိတ်းမူ, 8 ခမ်း

18

လှိုခင်ပိတ်းမူ, 8 ခမ်း

19

လှိုခင်ပိတ်းမူ, 8 ခမ်း

20

လှိုခင်ပိတ်းမူ, 8 ခမ်း

25

လှိုခင်ပိတ်းမူ, 8 ခမ်း

26

လှိုခင်ပိတ်းမူ, 8 ခမ်း

27

လှိုခင်ပိတ်းမူ, 8 ခမ်း

မံာတွင်း/
.....
.....
.....

ဝခင်းဖေတ်း

ဝခင်းသုဂ်း

ဝခင်းသဝ်/ ကျးတိတ်.

.....

1

2

3

7

8

9

10

14

15

16

17

21

22

23

24

28

29

30

5th ဝခင်းသိုင်,ဝီတုံလွမ်လုမ်းဖှာ့.

19th ဝခင်းဂိုတ်,ဆောင်းကွင်,သခင်းသူ့ဂျီ,

20th ဝခင်းဂူခင်းပံးလေးလုမ်းဖှာ့.

26th ဝခင်းတော့,သူ့ယားမဝ်းဂမ်လုမ်းဖှာ့.

ဝခင်းဂခင်

ဝခင်းကၢင်းဒုၣ်ဒုၣ်

ဝခင်းပုတ်

မံၤတၢင်း/

.....

.....

.....

.....

2

3

(ဝ) လှိုခင်ပိတ်, မုၢ်ခင်း ○

4

9

10

11

(ဝ) လှိုခင်ပိတ်, လွင်း 8 စမ်း

16

17

18

(ဝ) လှိုခင်ပိတ်, လမ်း ●

23

24

25

30

31

မံၤတၢင်း/

.....

.....

.....

ဝခင်းဖေတီး

ဝခင်းသျှ်း

ဝခင်းသပ်/ ကျးတိတ်.

မံာ်တွင်း/

.....

.....

.....

.....

5

6

7

8

12

13

14

15

19

20

21

22

26

(တု) လှိုဆိပိတ်, မှ်, 8 စမ်း

27

28

29

ဝခင်းဂခင်	ဝခင်းကင်နာခင်း	ဝခင်းပုတ်.
		1
6	7	8
13	14	15
20	21	22
27	28	29

မံာတွင်း/

.....

.....

.....

ဝခင်းကခင်

ဝခင်းကင်နာခင်း

ဝခင်းပုတ်.

မံာတွင်း/
.....
.....
.....
.....

3

4

5

10

11

12

17

18

19

24

25

26

မံာတွင်း/
.....
.....
.....

ဝခင်းဖေတ်း

ဝခင်းသျှ်း

ဝခင်းသပ်/ ဂျုတ်တိတ်

မံာ်တွင်း/

1
 လိုခင်းဂပ်းမုဆိး ○

2

6

7

8

9
 လိုခင်းဂပ်းလွင်း 8 ဘမ်း

13

14

15
 လိုခင်းဂပ်းလပ်း ●

16

20

21

22

23
 လိုခင်းသိပ်းမိး 8 ဘမ်း

27

28

29

30
 လိုခင်းသိပ်းမုဆိး ○

20th ဝခင်းဂူခင်းဆုမ်, လိုင်းထံး

21st ဝခင်းငမ်းယီဆင်လုမ်းဗျာ

ဝခင်းကခင်	ဝခင်းကင်နာခင်း	ဝခင်းပုတ်.
1	2	3
8 လှိုခင်သိမ်းလွင်း 8 စမ်း	9	10
15 လှိုခင်သိမ်းလမ်း ●	16	17
22	23 လှိုခင်သိမ်းကိတ်းမွဲ 8 စမ်း	24
29	30 လှိုခင်သိမ်းကိတ်းမူခင်း ○	31

ဝခင်းကခင်း

ဝခင်းကင်းကင်း

ဝခင်းပတ်.

မံာတွင်း/
.....
.....
.....
.....

5

6

7

လှိုင်းသိမ်းကတ်းလွင်း 8 စမ်း

12

13

လှိုင်းသိမ်းကတ်းလမ်း ●

14

19

20

21

လှိုင်းသိမ်းသွင်မူ, 8 စမ်း

26

27

28

လှိုင်းသိမ်းသွင်မူခင်း ○

မံာတွင်း/
.....
.....
.....

NOVEMBER 2012

ဝခင်းဖေတ်း	ဝခင်းသ့ဂ်း	ဝခင်းသဝ်/ ကျးတိတ်.
1	2	3
8	9	4
15	16	10
22	23	11
29	30	17
		18
		24
		25

25th ဝခင်းသၢ်ခဲးစတ်း လွင်းနှိတ်းနှံ့လု၊ တေးဆၢင်းယိင်း ခလးလုဂ်းကွမ်၊

28th ဝခင်းလွံးဂျးထူင်း

ဝမ်းလမ်း

ဝမ်းကောင်း

ဝမ်းပတ်

မံတွင်း/

.....

.....

.....

.....

3

4

5

ဝမ်းပေး (ဝမ်းပိုက်, လမ်းရှေး)

10

11

12

17

18

19

24

25

26

31

မံတွင်း/

.....

.....

.....

ဝခင်းဖေတ်း

ဝခင်းသျှ်း

ဝခင်းသဝ်/ ကျးတိတ်.

မံာ်တွင်း/

1

2

6

7

8

လှိုခင်းသိပ်းသွင်လွင်း 8 စမ်း

9

13

14

15

(ဝခင်းရှင်လိုင်)

လှိုခင်းသိပ်းသွင်လမ်း ●

(လှိုခင်းလိုင်စွဲ, 1 ဝခင်း)

16

20

21

22

လှိုခင်းလိုင်စွဲ, 8 စမ်း

23

27

28

29

လှိုခင်းလိုင်မူခင်း ○

30

1st ဝခင်းတိုက်းတေး တင်းပီခင်းကိတ်,သ်

10th ဝခင်းမံာ်စီးမိုင်းထံး

18th ဝခင်းရှိုင်းဂါခင်းယာခင်းမိုင်းလုမ်းဗျာ

25th ဝခင်းခရိုတ်လ်သ်မာတ်

ဝခင်းကခင်း	ဝခင်းကင်းနားခင်း	ဝခင်းပုတ်.
	1	2
7	8	9
14	15	16
21	22	23
28	29	30

မံာတွင်း/

.....

.....

.....

ဝခင်းဖေတ်း	ဝခင်းသ့း	ဝခင်းသဝ်/ ကျးတိတ်.
3	4	5
10	11	6
17	18	12
24	25	13
31		19
		20
		26
		27

မံာတွင်း/

.....

.....

.....

- ဂခင်း
- ဂခင်း
- ပုတံ
- ဗင်း
- သုဂ်း
- သဝ်
- တိတ်

ဝမ်းထီ / / 2012



A series of 22 horizontal dotted lines for writing.

○ လမ်း ○ ကမ်း ○ ပုတုံး ○ ဖောင်း ○ သူရဲ ○ သင် ○ တိတုံ

ဝမ်းထိ /...../ 2012



A series of horizontal dotted lines for writing.

○ ဝမ်း ○ ရာခိုင်နှုန်း ○ ပုံတံဆိပ် ○ ဇယား ○ သွား ○ သင် ○ တီတံဆိပ်

ဝမ်းထိ / / 2012



A series of horizontal dotted lines for writing.

○ လမ်း ○ ကမ်း ○ ပုတုံ ○ ဖတ်း ○ သုဂ်း ○ သပ် ○ တိတုံ

ဝမ်းထီ /...../ 2012



A series of 20 horizontal dotted lines for writing.

○ ဂခင်း ○ ဂခင်း ○ ပုတိုး ○ ဗေတိုး ○ သူခိုး ○ သင် ○ တီတိုး

ဝမ်းထိ / / 2012



A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 25 rows.

၀

၀

၀

၀

၀

၀

၀

ဝမ်းထိ /...../ 2012



၀ ၀ ၀ ၀ ၀ ၀ ၀
လမ်း ရာမင်း ပုတုံ ဇနိုး သူရ်း သရ် တီတုံ

ဝမ်းထီ / / 2012

This block contains a series of approximately 23 horizontal dotted lines, providing a template for writing. The lines are evenly spaced and span most of the width of the page.

ဝ
လခဲ
ဝ
ဂခဲ
ဝ
ပုတုံ
ဝ
ဖတဲး
ဝ
သုဂဲး
ဝ
သဝ်
ဝ
တိတုံ

ဝခဲးထီ /...../ 2012



A series of horizontal dotted lines for writing.

လမ်း ရာခိုင်နှုန်း ပုံစံ ဇယား သုံးစွဲ သပ် တီတီ

ဝမ်းထိ / / 2012



○ လမ်း ○ ကမ်း ○ ပုတုံ ○ ဇာတိ ○ သူရ် ○ သင် ○ တိတုံ

ဝမ်းထိ /...../ 2012



A series of horizontal dotted lines for writing.

ဝေဖန် ဂုဏ်ထူးဆောင်များပွဲတော် သဘင်ပွဲတော်

ဝမ်းထိ / / 2012



Multiple horizontal dotted lines for writing.

○ လခေ ○ ဂါခေဝ်း ○ ပုတံ့ ○ ဗေတံး ○ သုဂ်း ○ သဝ် ○ တီတံ့

ဝခဲးထီ / / 2012



Horizontal dotted lines for writing text.



လခဲ



ခါခါ



ပုတံ



ဖတ်း



သုဂံ



သင်



တိတံ

ဝမ်းထိ /...../ 2012



A series of horizontal dotted lines for writing.

○ လမ်း
○ ရာစု
○ ပုဒ်
○ ဇာတ်
○ သူ
○ သင်
○ တို့

ဝမ်းထိ /...../ 2012



A series of horizontal dotted lines for writing.



มูลนิธิเพื่อสุขภาพและการเรียนรู้ของแรงงานกลุ่มชาติพันธุ์
63/30 อุโมงค์ ซ.4 หมู่ 8 ต.สุเทพ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50200
โทร/แฟกซ์ 053 811 202

E-mail: media@mapfoundationcm.org Website: www.mapfoundationcm.org