

Shan version

ပပ်.မိာ်တွင်း နှိုင်းဂၢၤခင်း

သုခင်း,လိး; တီးယူ,လီ ဂလး;
လွင်း;သိုပ်,ကိုပ်.သံးဖၢခင်း

2015

သ
သုခင်း,
လိး;

ဝ
တီးယူ,လီ

ဂွၢ်ဝဲဝဲ
သိုပ်,လိး;
ကိုပ်.သံးဖၢ

ဖ
သံးဖၢခင်း

ပပ်.မိတ္တင်း နှိုင်းကခင်း 2015



မိတ္တင်းပပ်.

- ❖ လိုဝ်းပဝ်း
 - ❖ ဧးးမုဆိး
 - ❖ ရှာင်းနှိုင်းခိး
 - ❖ ဧဝ်းလိး
 - ❖ ရှာင်းဆးသိုဝ်း
 - ❖ ကိတ်.ကွဂ်.
- ပဝ်းမိတ္တင်းနှိုင်းကခင်း (ပဂ်းပိးဝခိး 2015)
- ❖ မူလခိထိ ဧဝ်း
 - ❖ လံးတုမ်.မွဂ်.ရှာခိ
 - ❖ လံးယွတ်း
 - ❖ Estelle Cohenny
 - ❖ မူလခိထိ ဧဝ်း
 - ❖ ပိခိ.ဇေ.သျ.
 - ❖ တာင်းဆမ်
 - ❖ ကိတ်.ခိုဝ်း
 - ❖ ပုခိးတျ.
- ဆာင်းဧမိးကွင်း,
8,000 ပဝ်း
18/ 12/ 2014
 လိက်.ပခိလံ

63/30 ချိးကိတ် ဧ. 4 မျှံ 8 တ.ဧ.တေ.ပ. ဝ. မိးဝိ. ဧ. ဧိးယိးဂိး 50200

တေ. 053 811 202 ပေ. 053 271 551

တေ./ ပေ. 055 536 685 (မံးစတ)

E-mail: media@mapfoundationcm.org

Website: www.mapfoundationcm.org, www.mapradio.org

ပပ်.မိတ္တင်း ဂူခင်းရှိတ်းဂါခင်

လိုင်း မူ,လိုတ်း

မံဂပ်းတူင်ဂူခင်းမိုင်း (ထေးဂေး 38/1။ ပိုခင်းတီးသုင်)

မံဂပ်းတူင်ရှိုင်းဂါခင်

မံဂုပ်.ရှိုင်းပံးယူ,လီ

ဂါခင်ငါခင်း

မံဖူခင်း

တီးရှိုတ်းဂါခင်

လိုင်းပေးလိုင်./ ခမးလိုင်. ခလး; နိုင်းရှိုခင်း

တီးယူ, ပေးလိုင်./ ခမးလိုင်.

.....

မံဖူခင်း ပေးလိုင်./ ခမးလိုင်.

ဂေး.လမ်လွဲ တု,တိတ်းတေး, မိုင်းမီးလွင်းယွဲ,

“စေးသပ်းလိုင် ဖူ,မပ်းခိုင်ပပ်.”

တေးရှု,ဂုဂမ်းဖွင်းခလး လိုင်းလိုခင် ဂါခင်လံးလွဲ.တိုင်းဂျု, ခွဲပပ်.ခံ.
ကမ်,ကါခင်းရှို; ဖူခင်းလွဲ.လိဂ်းတံးရှိုင်းလံးဂျု, ပီခင်ပုခင်းတု, ပီးဆွင်.ရှိုင်းဂါခင်စပ်
ကပ်လွဲ.တိုင်းသေ ယူ,ငံးသင်,ထုဂ်,ဂျု,လူင်းမာပ်း ခွဲမိုင်းထံးခံ.ဂူလ်းဂေး။

ကွင်,ယမ်း,ရှု့ကင်: မူလအိထိမ်ပံ,

မူလအိထိမ်ပံ,ကမ်,ဆမ်လုမ်းမိပ်,ကမ်ပီးဆွင့်ရှိုင်းဂါမ်ရှပ်းစပ်ဂမ်ဆမ်/ဂမ်းဖွင်းရှု့ကင် မိုတ်းဂိုဝ်း လူလုးဖေးဆမ်,တင်းလဝ်းဆူးတီး လုင်းပိုဆဲးတီး၊ ရှု့ကင်ဖေးဆမ်,တင်းသိုဝ်, ပပ်လိဂ်းဖိုဆမ် လံးခလး ရှု့ကင်ကမ်,ဆမ် ယမ်းလံးထွမ်,ငိဆးဆွင့်ရှိုင်းပွံ,သီင် လိုင်းထံးတီးကော,ကီမ်, 1476 ဂီ,လုဝ်,ရှိုတ်တလးတင်းရှိုင်းပွံ,သီင်ရှု့ဆးမိုင်းမိပ်,ဂေတ်ကပ်ကီပ်ကီမ်,99မီ,ဂျု့ရှိုတ်ဆဲး ရှပ်းစူးယုမ်, ယမ်ခလးမုင်းမွင်းဝုး ယင်းတိုက်မီးပီးဆွင့်ရှိုင်းဂါမ် ထီင်းတင်းဆမ် ကမ်ယင်းပံ,ယမ်းရှု့ကင်မူ လအိထိမ်ပံ,/ပံ,ယမ်းလံးရှပ်ရှု့ လွင်းပိုဆဲးပီဆဲးမုး မူလအိထိမ်ပံ, ရှပ်းပိုင်းဆမ်ခလး တေ့မိုဆဲးစွံး သိုပ်,မိုတ်းပမ်ထီင်း ဆွံးပပ်မံတွင်းရှိုင်းဂါမ် ပီ 2015 ဆဲးသေဂမ်း။

မူလအိထိမ်ပံ, ကမ်,ဆမ် စေးဂွမ်းကမ်ဝုး “မိပ်,” ဆဲ လုဂ်တီးဂွမ်းယေးကင်းဂိုတ်း MAP (Migrant Assistance Programme) ကမ်ဝုးဆဲးမုးသေမီးတီးပွင်,ဝုး “တူင်,ဆိုင်ခိုင်ပွင် ပုဆဲးတု,ရှု့ဆဲးရှိုတ်းဂါမ်ယာမ်မိုင်း” ဆဲယပ်။

ယွဆဲပိုင်းလံးရှပ်,ရှု့ဆဲပွင်,လုဆိုင်တိုင်းယပ်,ဖိုတ်,ပီးဆွင့်ရှု့ဆဲးရှိုတ်းဂါမ် ကမ်ပံးယာမ် စပ်းမုးဆွံးမိုင်းထံးခလးဆင်,ရှိုတ်တေဂမ်ထီမ်တုလုးထိုင် ဂမ်လံးဆဲး ကင်,ခတ,တင်းစွတ်,ဖွတ်း ပီဆဲးမုး “လုမ်းမိပ်,”မိုင်းပီးစဂိုတ်, 1996 သေပမ်ပိုဆဲးရှု့လွင်းပံးယု့,လီဆွံးပိုဆဲးတီးကမ်ပီးဆွင့် ရှိုင်းဂါမ်စပ်ယု့,သဝ်း ခလး ရှိုတ်းဂါမ် ဆွံးမိုင်းဂိုင်းမံ,။ ကီပ်,ပုးခတ,ပိုဆဲးဖေးပိုဆဲးရှု့လွင်းပံးယု့, လီသုဆဲ,လံးရှိုင်းဂါမ်ခလးပိုဆဲးရှု့လွင်းယု့,သဝ်းဂိမ်သိုင်းဆွံးမိုင်းလိုင်းထံးတီးကွမ်လုမ်းကော,ကီမ်, 1476 ဂီ,လုဝ်,ရှိုတ် ကမ်ပီဆဲးရှိုင်းပွံ,သီင်လိုင်းထံး ခလး ပီးဆွင့်ရှု့ပွတ်းတွမ်းရှပ်ထွမ်,လံး ကီပ်, ပုးပီးဆွင့်ဆွံးမိုင်းတံးမိုင်းမာမ်ဂေး သုင်ထွမ်,ဂမ်တင်းဆမ်တင်းလံ။

ထိုင်မုးမိုင်းပီစဂိုတ်,2002လုဆဲဆုင်,ဝီမ်,ပိုဝ်,“လုမ်းမိပ်,” လံးတင်,မံဖှောင်(ခိုဆဲးထပီဆဲး သေပီဆဲးမုးလုမ်း ကမ်စပ်းစွင်,တြုးမံမီးမိုင်းထံး ခလးလိုင်းလုမ်းဂေး လီဂ်းလံးပီဆဲး “မုင်းဂါမ် ပံးယု့,လီ ခလး ပမ်တိုင်းရှု့ရှိုင်းဂါမ်လဝ်းခိုဝ်း” มุ่งมั่นเพื่อมนุษยภาพและ การเรียนรู้ของแรงงาน ก่อมหมาพิทักษ์ ผุ้,ကင်းဂိုတ်း MAP Foundation ဆဲယပ်။

ကခင်လုမ်းမိပ်, ခိုင်ပွင်ပခင်လီး၊ ခင်,ဂးဝဂ်.တၢင်းခိုတ်းလမ်လီးစတ.

ပိုဆ်းအေးတၢင်းရှ့.ပဆ်းတၢင်းစံးလွ်ဂီဝ်,လူလုးသုဆ်း.လံးသုဆ်း.ပိဆ်းရှိုင်းဂၢဆ်းသုဆ်း.လံးသုဆ်း. ပိဆ်းဆၢင်းယိင်းဂီဝ်,လူလုးလွင်းပဂ်းပိုင်မံမီး၊ ပိုဆ်းရှ့.ဂီမ်တူဝ်ပံးယု.လီကဆ်းပုးတၢင်းပိုဆ်းရှ့.လွင်း HIV/AIDS ကိတ်,သံလွ်းသုင်,ဂူဆ်းပိဆ်းတီးရှိုင်းယုကဆ်းကမ်,မီးတီးပိုင်းကိင်ကမ်,မီးပီးဆွင်.ကမ်, မေ့ဂျ,မုးဆ်း.ဂျ,ထိုင်တီးရှိုင်းယုရှိုင်းယုပေးလုင်,ဂေးပိဆ်း,မေး,သု,ပဆ်း မံး,တံး၊ မၢဆ်း၊ယၢင်း၊ လုးရှ့, စလး ကးစု,လှိုင်းဆ်.ယဝ်။

ခင်,ရှိုဝ်တေပိုခင်စလးပိုခင်.ရှ့. ခင်,ဂးဝးမုးမုးခိုင်ခေ. ...

- ☞ ကိတ်,ကွဂ်,ပပ်.လိဂ်းမိုဆ်ဆင်, ပပ်.ပိုဆ်.ရှ့.ဂီမ်တူဝ်၊ ဝှံပိဝ်၊ ပံးလိဂ်း (ပုင်,သတိုဝ်,၊) စလး စေးပိုဆ်မေဝ်, ပိဆ်မေး,သု,မံး,မၢဆ်း၊ မံး,တံး၊ မံး,ယၢင်း စလး လုးရှ့,လှိုင်းဆ်.လှို.
- ☞ ပိဆ်တီးတိုင်းပၢင်, ပဆ်တၢင်းစံးလှို၊ ရှိုတ်းပၢင်ရှ့ပပ်.ထူပးလိဂ်းလံးတၢင်းရှ့ဆ်ထိုင် ဆ်းလုမ်း ရှ့ဆ်းရှိုတ်းဂၢဆ်ဆင်,ဂၢဆ်ဆၢင်းယိင်းဆင်,ဂၢဆ်၊ ရှ့ဆ်းလပ်းလှိုဝှံမိင်းကိတ်.စုကံး,ဝီ,တၢင်း ပိဆ်ကိတ်,သံ ဆင်,ဂၢဆ်လှို၊ ပိုတ်,ပၢင်သုဆ်ပိုဆ်းအေးပိုဆ်.ရှ့.စၢင်းပွတ်းလှို၊ လုင်းပိုဆ်.တီး လိဂ်းလံး၊ တၢင်းရှ့ဆ်ထိုင် မေ့,ရှိုင်းဂၢဆ်လှို၊
- ☞ စပ်.ခိုင်ပိုဆ်ကွဂ်, စိပ်းမံး,ရှၢင်းသိုင် စလးပွံ,သိုင်ပဆ် ဆ်းသံလုမ်း ရေတီကူဝ် မေး,သု, မံး,ယၢင်း၊ မံး,မၢဆ်း စလး မံး,တံး။ တီးဂိင်းမံ, FM 99 MHz ၊ တီးစမးသွတ်, FM 102.5 MHz စလး ယင်းရှ့ထွမ်,လံးလံးတၢင်း ဝီပံးသံလုင် www.mapradio.org ပုဆ်းတု, လံးဂၢဆ်မံး,တံးဆံ ယင်းကွဂ်,သိုင်တီးသံလုမ်း ရှ့ဆ်းပွံ,သိုင်လှိုင်းထံး တီး ကေး,ကိမ်, 1476 ဂီ,လုင်,ရှိုတ် ဝဆ်းကဆ် စလး ဝဆ်းကင်ဂၢဆ်း စၢင်းယၢင်း 10.00 – 11.00 မုင်း ဂၢင်ဆံးစလး ဂၢင်စမ်။



ပျံ့လွယ်လျင်မြန်၊ ဖြစ်ထိုက်ခိုင်ခံ့ (ကျ၊ သီ၊ ယခင်)

မူဝါဒအကျဉ်းချုပ် ၈ လိုအပ်ချက်အရ ၁၉၆၇ ခုနှစ် လိုင်းမိုင်းပွတ်ဒေသလင်၊ လမ်းခမ်းကွက်၊ ၅ လိုင်းမိုင်း (ကမ်းတိုက်၊ ခမ်းကျွန်း၊ မလေးကျွန်း၊ ဗဟိုပိုင်းခမ်း၊ သင်္ဘောပုဂံ၊ စလေးမိုင်းထမ်း) လုံးလှိုင်းလုံးမိုင်းစလေး ပိုင်းအောင်၊ လိုင်းရှမ်းမံကျ၊ သီ၊ ယခင် တီးဝိုင်းလှိုင်းမိုင်းကွက်၊ လိုင်းထမ်း။ ဝမ်းသေအဆင့် မိုင်းပူပန်းခမ်း၊ မိုင်းပီတံတံခမ်း၊ မိုင်းလမ်း၊ မိုင်းမားခမ်းစလေး၊ ဂမ်းပေးတီးယားကျေး ရှမ်းစမ်းမားပိုင်းလှိုင်းလှမ်း၊ မိုင်းမားခမ်း မားပိုင်းလှိုင်းလှမ်း မိုင်းပီ ၁၉၉၇။ လွမ်းခမ်း၊ လိုင်းပိုင်းအောင်၊ ကျ၊ သီ၊ ယခင် လိမ်မိုင်းစတုဂံ၊ တင်း၊ စွတ်၊ ဗဟိုပိုင်းမုဂ်လှိုင်းမားခမ်း မီးစေးယိုင်းကမ်းပိုင်းလှိုင်း ပိုင်း တွမ်းတု၊ တေပူဂ်းပွင့်ပံးမားခမ်းပိုင်းတီး၊ ပူဂ်းပွင့်ရှမ်းလှိုင်းယူ၊ ဂိုခမ်း ရှမ်းခမ်းပိုင်းတီးခိုခမ်းယို၊ တိုင်းလိမု၊ ပူဂ်းပွင့်ရှိုင်းသင်း၊ တွမ်းတု၊ လှိုင်းအင်းစင်းထင်း ထင်း ခမ်းပိုင်းတီးလှိုင်းခမ်းသေကမ်း၊ ဂူးယိုင်းကမ်းပူးထိုင်းတွမ်းတု၊ တေပူဂ်းပွင့် ရှမ်းပေးမီးလှိုင်းခမ်းယိုခမ်းစလေး လှိုင်းခမ်းရှမ်း ဝါး ဆဲယူ။

ဆုံးပီ ၂၀၁၄ ခုနှစ် မိုင်းမားခမ်းတုဂ်းလှိုင်း တွမ်းတု၊ တေပိုင်း ဖူးခမ်းလိုင်းကျ၊ သီ၊ ယခင် ပိုင်းပွက်ကွမ်းတင်းသုတ်း။ ကိုင်ဆိုင်ပိုင်းမားခမ်း လုံးပိုင်းမားဖူးခမ်းလိုင်းကျ၊ သီ၊ ယခင်သေယဝ် မီးလှိုင်းရှိုင်းယိုတ်း ပိုင်းမံမီးဂိုဝ်၊ လှိုင်းလှိုင်းလိက်၊ ယိုင်းခမ်းစားလိုင်းမိုင်းမား၊ ဂမ်းဝမ်းမိုင်းကျေး မီးလှိုင်းထင်၊ ရှမ်းမားသေကမ်း၊ ဂူး ပိုင်းပီကမ်းလမ်းလှိုင်း တေလင်းလိက်လုံးပံးမားခမ်းမီးရှမ်းပေးမီး တိုင်းတင်းခိုခမ်းယို၊ မားထိုင်းဆဲယူ။

ဖွင်းယမ်းမိုင်းလိပ် ရှမ်းဂူးကျေး မီးလှိုင်းသုမ်းလှိုင်းခိုင်ပင်ဂမ်သုင်သုတ်း ကမ်းတေလတ်း ခိုခမ်းခမ်း ဝမ်းထိ ၁၀ ထိုင် ၁၂ လိုခမ်းဆူဝ်၊ ဝိမ်၊ ပိုင်း၊ ၂၀၁၄ တီးမိုင်းလှိုင်း ခမ်းပီ၊ တေ။ မိုင်းမားခမ်းလုံး လှိုင်းစေးရှမ်းဖူးရှမ်းပိုင်း “ ရှမ်းဂမ်းယင်းပံ ထိုင်ယိုင်းမံ မီးလှိုင်းခမ်းယိုခမ်းလှိုင်းဂမ်းတု ” ဆဲယူ။ ပီ ၂၀၁၄ ဆုံး ပိုင်းပီခမ်းလိုင်းသုတ်း ခင်၊ ရှိုဝ်တုင်၊ ပိုင်းပံးမားခမ်းကျ၊ သီ၊ ယခင် (AEC) တေမီး လှိုင်းထင်၊ ရှမ်း။ ဖွင်းယမ်းမိုင်းမိုင်းမားခမ်း ပိုင်းပံးဖူးခမ်းလိုင်းယူ၊ ဆုံးလှိုင်းတုင်ဆိုင်ရှိုင်းသင်း မိုင်း မားခမ်းကျေး မီးလှိုင်းလမ်းလှိုင်းပိုင်းသွင်ပုခမ်း။ ယိုင်းကမ်းပိုင်းလှိုင်း တုင်၊ ပိုင်းပံးမားခမ်းကျ၊ သီ၊ ယခင် ခင်၊ ရှိုဝ်လိုင်းမိုင်း လှိုင်းပိုင်းလှိုင်းလှိုင်းကျ၊ သီ၊ ယခင် ၁၀ လိုင်းမိုင်း တေကွမ်းကမ်းရှမ်းသင်း ဂတ်၊ ပိုင်းခမ်း၊ ရှိုင်းကတ်၊ ကွက်၊ ဂုခမ်း၊ ဆဲယူ။ ထုဂ်၊ လိလုံးရှမ်းပိုင်းထိုင်းဝါး ခင်၊ ရှိုဝ်တေမီးလှိုင်းရှု၊ မားပံး၊ တွမ်းတု၊ ရှိုင်းဂမ်းကမ်းဝါးခမ်း တေပိုင်းတွမ်းတု၊ ရှိုင်းဂမ်း လှိုင်းမီးခမ်းပိုင်းစလေး လှိုင်းလိမ်၊ လှိုင်းခမ်းဂုလှိုင်း။ ယူဆိုးပိုင်းခမ်း တုင်၊ ပိုင်းရှမ်းမိုင်းခမ်း၊ AEC ကမ်းတေပိုင်းမား ခမ်းခမ်းယမ်းကမ်းရှိုင်းခမ်းခမ်း ဆိုင်းမိုင်းပိုင်းဝါး တေပူဆိုးသင်းကပ်၊ ကျွင်းဂမ်းပူး တွမ်းတု၊ ရှိုင်းဂမ်း လှိုင်းကမ်းမီးခမ်းပိုင်းစလေး ကမ်းလှိုင်းလိမ်၊ လှိုင်းခမ်းယူ၊ ဆဲယူ။

ဂုလှိုင်းကျေး တွမ်းတု၊ ခမ်းပိုင်းတီးလိုင်းမိုင်း လှိုင်းပိုင်းလှိုင်းလှိုင်းပိုင်း ခမ်းကျ၊ သီ၊ ယခင်ခမ်း စတု မီးပိုင်းမံမီးတွမ်းတု၊ တေပူဂ်းပွင့်ပမ်း သုမ်းလုံးသုမ်းပိုင်းရှမ်းစလေးသုမ်းလုံးရှိုင်းဂမ်းယမ်း

မိုင်းဝံ့ယူ။ ဆွေးနေးတူဂ်းလူင်းလံးလှ် ကိုင်ဆိုင်စေးပိုဆ်ဇဝင်၊ကျ၊သီ၊ယဆ် မိုင်းဝီ 2012 လိုဆ်ဆူဝ်၊ ဝီမ်၊ပိုင်၊ဆဆ်ခတု တ်မ်းဝံ့ပးဝး၊ သုဆ်၊လံးရှ်းဂါဆ်ယါဆ်မိုင်းခလး၊ သုဆ်၊လံးသုဆ်၊ဝီဆ်ဂူဆ်းဆ် မိုဆ်ဂါဆ်တင်းလွင်းလွတ်းလီဝ်းပိုဆ်ခါမ်၊ခလး၊ တေဂျ၊လီဂ်းလံးပီတ်းကမ်၊လံး၊ သုဆ်၊လံးလှ်ဝီဆ်ဆ် ဂေး၊ တိုဆ်းပီဆ်သုဆ်၊လံးပးမးဂမ်းလီဝ်ခလး၊ တေကမ်၊လံးမီးလွင်းလီဂ်၊ယီဂ်းဆ်ယူ။

ဆွတ်းသေဆ် မိုင်းဝီ 2007 မုဂ်လုမ်းကျ၊သီ၊ယဆ် လံးတူဂ်းလူင်းလိဂ်းပိုဆ်ဇဝင်၊လွင်း တျ၊တေပူဂ်းပွင် ခလးတူလှ်းထိုင်ပဆ် သုဆ်၊လံးရှ်းဂါဆ်ယါဆ်မိုင်းပး။ ကိုင်ဆိုင်စေးတူဂ်းလူင်း လံးလှ် ဆိုင်လိဂ်းပိုဆ်ဇဝင်၊ယဝ် လံးစွတ်၊ဗွတ်၊မုဂ်လုမ်း (ACMW) ရှင်းစေျ တွဆ်းတျ၊တေဂ်တ်း ရှ်း လိဂ်းပိုဆ်ဇဝင်၊ဆဆ် ပီဆ်ဆ်ပီဆ်တူဝ် လွမ်းဆင်၊စေးတူဂ်းလူင်း။ ယါမ်းမိုင်းလီဝ် ဗွင်းလူင်ဇဝ်၊ ရှ်းဂါဆ်မိုင်းမါဆ်း ပီဆ်ဝံ့ဗုဂ်းဆင်၊လှ်းလုမ်း ဂေး၊မတီ၊ဆ်။

ACMW ဆ် ပီဆ်လုမ်းကမ်ကွမ်ရှင်ဂ်တ်းသါင်း ဆင်၊ရှိုင်တေမီးမးပင်ဂုမ်ရှင်ပီဂ်းဂါဆ် ဆ်းလှ်းမိုင်းကျ၊သီ၊ယဆ်။ ဆ်းပင်ဂုမ် တေမီးမုဂ်လုမ်းရှ်းဂါဆ်လုမ်းဗုဂ်း (ILO) ခလး၊ မုဂ်လုမ်း ရှ်းဂါဆ်ယါဆ်မိုင်း ကျ၊သီ၊ယဆ် (TF-AMW) တေဂူမ်းမိုင်းဂါဆ်သေလတ်းဂ်တ်း။ ကိုင်ဆိုင်မုဂ်လုမ်း တူင်၊ဂူင်၊ဂူဆ်းခလး၊ ဗုဂ်းစပ်းဂူမ်းပင်ဂုမ်သေယဝ် မုဂ်လုမ်းဇဝ်၊လတ်းဂါဆ်ပင်ဂုမ် မီးပုဆ်းဗုဂ်း တွဆ်းတျ၊တေဂမ်ထီမ်ရှ်းရှ်း တွဆ်းတျ၊တေမီးမး ပင်လီဂ်းလံးရှ်းဂါဆ် ဆ်းလတ်းလှ်းမိုင်း။ ထိုင်မးယါမ်းလီဝ် မုဂ်လုမ်းဇဝ်၊လတ်းဂါဆ်ပင်ဂုမ် လံးလတ်းပင်ဂုမ်လီဂ်းလံး၊ လတ်းဆ်းလှ်းမိုင်း ခလးဆ်းပိုဆ်တီးဝံ့။ မုဂ်လုမ်းဂ်တ်းလှ်းလွင်းရှ်းဂါဆ်ယါဆ်မိုင်း တေတါင်၊လိဂ်း ခလးပဆ်တါင်း ရှ်းထိုင်တီးမုဂ်လုမ်း လှ်းမီးပုဆ်းဗုဂ်းတီမ်ပိုင်မံမီး ဆင်၊ရှိုင်ပေးတေမီးမးပိုင် ကမ်တေဂမ်လှ်း ထီမ်ပဆ် ခလးဂုမ်းတူလှ်းပဆ် သုဆ်၊လံးရှ်းဂါဆ်ယါဆ်မိုင်း။ ဂူလှ်းဂေး ယုဆ်ပိုင်မီးလှ်းမိုင်း ကမ် ရှပ်ဝံ့ရှ်းဂါဆ်ယါဆ်မိုင်းဆမ် မိုဆ်ဆင်၊ (မိုင်းထံး၊ မိုင်းမလေးညူ။ မိုင်းသိုင်ဂပူဝ်း ခလး မိုင်းပဂူးဆ်း) လှ်းမိုင်းလှ်းဆ် ကမ်၊တူဂ်းလူင်း ကမ်၊ရှမ်လီလွမ်းပိုင်မံမီးဆဆ်ခလး၊ လင်၊ဂ်တ်း ရှ်းမီးလွင်းတူဂ်းလှ်းမး လီမ်မိုင်းဝီ 2009 ။

INDIA SUMMIT
Nay Pyi Taw, Myanmar, 12 November 2014



လွင်း၍.၀၁၃;ဟာ၃ပိုင်;ရှင်းဂၢၤပိုင်;ဟၢၤၤ;

လိမ်မိုဝ်းဆွဲပိုဆွဲမး လွင်းဖၢတ်,ဝၢၤဆဲးယၢၤဆဲးမိုဝ်းဆွဲ ပီဆဲးလွင်းလိက်လံးသ
ဖၢတ်,ဝၢၤဆဲးယၢၤဆဲးမိုဝ်းဆွဲ ဂွမ်းပိုဝ်းဆွဲတူဝ်,ဝူဝ်းဂူဆဲး မီးလွင်း
သုဂ်ယုင်း၊ မီးပၢင်တိုက်၊ ဂွတ်းဖၢၤဆဲး၊ တၢင်းဂိဆဲးရှၢၤလိင်္ဂတူဝ်ယၢၤ, ကမ်,ဆဲးဆဲး သဖၢတ်,
ဖၢၤဆဲးတိုဆဲးပီဆဲး မီးလွင်းလိက်လံးလၢ,ဂျၢ,လိဝ်းဆွဲ။ မီးလွင်းပီဂ်,ပိုဝ်းဂူလွင်းလွင်းသေ
ယဝ် လင်,လံးပီဆဲးမး။ တွမ်းတၢ,ဆၢးဂၢၤဆဲးတၢ,ငၢၤဆဲး၊ တွမ်းတၢ,လွင်းဂူပိုဝ်းဂိဆဲးစီဂ်,
ကမ်,ဆဲးဆဲး တွမ်းတၢ,တေလံးမီး တူဝ်ထုပ်း လွင်းပီဂ်,ပိုဝ်း ဆွဲလွင်းဖၢၤဆဲးစးဖၢၤဆဲးထုင်း
တီးဆွဲဂ်,မိုဝ်းလဂျၢ,လိဝ်းဆွဲ။ ဂွမ်းလွင်းတၢင်းဂူလွင်းလွင်းလိဝ်းဆွဲသေယဝ်းလး၊ ဂူဆဲး
ဂမ်ဆဲး မီးလွင်းဖၢတ်,ဝၢၤဆဲးယၢၤဆဲးမိုဝ်းဆွဲ။ ဂွမ်းပိုဝ်းမီးလွင်းယၢၤဆဲးမိုဝ်းသေယဝ်းလး၊ မၢင်
လိဝ်းလံးယူ,သဝ်း ဆွဲတူဝ်,ဝူဝ်းမုဂ်လုမ်း တွမ်းတၢ,လွင်းမိုဆဲးယွံ, မၢင်လိဝ်းမီးလွင်း
ဂူမးသၢင်,ပး ဆွဲလွင်းပူဂ်းပွင်ပံးမၢၢ်,မီးဆွဲမိုဝ်းလး၊ မၢင်လိဝ်းမီးလွင်းသူဝ်,ငိုဆဲး
တွင်းဂမ်ထီမ် လွဲးပဆဲးမိုဆဲး ပီးဆွဲလိဝ်းမိုဝ်း တီးဝၢၤဆဲးဂိုတ်,မိုဝ်းဆွဲဆဲး တၢင်းရှိုဆဲး။

လွင်းယၢၤဆဲးမိုဝ်း ကမ်,လွဲးလွင်းမို,မို, ကမ်တိုက်မီးမး။ ပေးတေလံးလၢတံးသိုဝ်း
သိုဝ်းစတု ဂူဆဲးဂူဂေး,ကမ်မီးယူ,ဆွဲလုမ်းဖၢၤဆဲး မိုဆဲးပီဆဲးမိုဆဲးဂုဆဲး,ခံကမ်ဆဲး
တွမ်းတၢ,ပိုဆဲး လွင်းဂူဆဲးယၢၤဆဲးမိုဝ်းယဝ်။

မိုဝ်းရှုပ်ပၢၢ်, **8,000** ပီ ပူဆဲးမးဆဲး မီးမးလုမ်းလးထိုဆဲး,လုမ်းဆိုင်း လိဝ်း
ရှုပ်,ပီဆဲး,ရှီ,ယမ်, (**Hoabinhian**) သေ စလ,လၢဝ်းလွမ်းထိုဆဲး,မိုဝ်း တေ,ပေးဂွတ်းထိုင်
ဆွဲမိုဝ်းမၢၢ်, မိုဝ်းထံး၊ မိုဝ်းလၢဝ်း စလ; စလ,ရှတ်းလွတ်,တူဝ်း ဆွဲလိဝ်းမိုဝ်း ဂုဆဲး
လုင်လိင်,လၢဆဲးဝဆဲးကွတ်, (**south east asia**)။

မိုဝ်းပူဆဲးမးကမ်,ရှိုင်ဆဲးဆဲး ဆွဲးစးရှုပ်ပၢၢ်,ပီ **19** စလ; **20** ဆဲး မီးမးလွင်း
ဖၢတ်,ဝၢၤဆဲးယၢၤဆဲးမိုဝ်း ဆွဲးပွတ်းဝဆဲးကွတ်,ကေးသူး ယွဆဲးဂွမ်းပိုဝ်း ဂူဝ်,လုဝ်,ဆီ,
ဗျၢၢ်းဆီဆဲး,လိဆဲး၊ လွင်းပံးမၢၢ်,မီးမိုဆဲးယွံ, စလ;လွင်းပၢင်းတိုက်။ မိုဝ်းဖွင်းသိုက်
ကုပ်ပိုဝ်း,မိုဝ်းမၢၢ်,ယူ,ဆဲးဆဲး မီးလွင်းယူပံးယွမ်းပံးမၢၢ်,မီး စလ;လွင်းရှုမ်,လုမ်း,ရှီတ်းရှုး
ဂူဆဲးဆွဲမိုဝ်းမၢၢ်,တၢင်းဆဲး လံးယၢၤဆဲးမိုဝ်း။ ငဝ်းလံးဆဲးသမ္ပ ပီဆဲးမိုဝ်းဖွင်းမိုဝ်းထံး
လုဝ်,ဂူဆဲးရှီတ်းဂၢၤဆဲး တွမ်းတၢ,လွင်းမိုဆဲးယွံ,ပံးမၢၢ်,မီး။ ပံးမၢၢ်,မီးမိုဝ်းထံးဂေး
ပီဆဲးမးတၢင်းလိဝ်း ပူဆဲးတၢ,ရှိုင်ဂၢၤဆဲးတေမီးလွင်းလိက်လံး။ ပီးဆွဲရှိုင်ဂၢၤဆဲးထံးဂမ်
ပးဆဲးသမ္ပ ပေးပီဆဲးဂၢၤဆဲးယၢၤ,ယီဆဲး၊ ဝူလု,ရှင်း၊ ပီဆဲးဂၢၤဆဲးကမ်မီးဖေးစီဆဲးဆဲး

(3 D job) လိုင် ကမ်,ပေးစွဲ;နှိတ်းသေ ကွက်,ဂျ,ရှာနှိတ်းဂါမ်တင်,လိုင်;မိုင်း ကမ်မီး ဂျးလင်း/ ငိုမ်းစပ်;ဆမ်လိုင်။ နှိုင်းဂါမ်မိုင်းလိုင်;ယူ,နှိမ်းလမ်မိုင်းထံး မိုမ်ဆင်,လင်း၊ ဂမ်,ပေးတီးယားလေး;မိုင်းမာမ်းဂေး;လံးစပ်;မားပုတ်;တီမ်းနှိတ်းဂါမ်ဆွဲ;မိုင်းထံးမား။

ဆွဲ;စာဝ်းတင်း 50 ပီပုဆွဲ;မားဆွဲ; ဂူမ်းဆွဲ;မိုင်းမာမ်း ထုပ်;လျးတင်းယပ်,ဗိုတ်, မိုမ်ဆင်,လွင်းဂွတ်းဗောမ်၊ ရှာတင်းပုဆွဲ;လွတ်း လွင်းထုတ်,တီမ်းတိုင်ပေ,ဂါမ်ဆွဲ;မိုင်း စလး ကင်,လံးပီမ်မားဂူမ်းဗောတ်,ဝါမ်းယာမ်မိုင်း ပိုင်းတျ,တုပ်ကပ်;ဂပ်,စလး ပီး ဆွဲ;လိုင်;စိုပ်;ကပ်;ဂပ်, တေမီးဗေဝ လွင်းယူ,သပ်;ဂါမ်သင်း ကမ်စီမိုလီပ်;တိုင်းလိုင်။

ကိုင်ဆိုင်;စေးမုမ်းတီးပင်ဂုမ် “ လုမ်းမိုင်းစမးဆမ်;စိုင်း ” သေယဝ် တေလံးရှမ် ဝျး ဆွဲ;ပီ 2013 ပုဆွဲ;မားဆွဲ; မီးဂူမ်းယာမ်မိုင်း မိုင်းမာမ်း ဆိုင်းလါမ်ဂူမ်းသီမ်ဂေး။ တေလံးဝျး ပီမ်ဂူပ်;ဆပ်;ဂူမ်းကမ်ဆမ် တွမ်းတျ,ဂူမ်းလိုင်;ယူ,ဆွဲ;မိုင်းတုပ်ကပ်; ဂပ်,။ မိုင်းဂူပ်;ပီ 2014 ဆွဲ; မိုင်းမာမ်းဂီပ်;သီမ်;မံဂူပ်;ဆပ်;ဂူမ်းပတ်းပိုဆွဲ;လိုင်;မိုင်း စလး ဂူပ်;ဆပ်;ဂူမ်း ဂူမ်းမိုင်းမာမ်းတင်းမူတ်း မီးယူ, ရှးသိပ်;ကီတ်းလါမ် သီ, သီမ်ဂေး,ဝျးဆမ်။ ကိုင်ဆိုင်;သံမံဂူမ်းသေယဝ် တေလံးရှမ်ဝျး ဂူပ်;ဆပ်;ဂူမ်း ရှာဂျ, မွတ်း ဂပ်;လါမ်ဂေး။ ဂွပ်;ပိုင်းဆမ်စလးပုဆွဲ;ဝျးဂမ်;ဆမ်တေပီမ်ဂူမ်းကမ်လံးဗောတ်,ဝါမ်း ယာမ်မိုင်း ကွက်,ဂျ,ရှာနှိတ်းဂါမ် မီးယူ,တင်,လိုင်;မိုင်း။

ဆွဲ;မိုင်းထံး လံးပိုတ်,လွင်းသီမ်;မံ၊ တျ,နှိတ်းဝတ်းဂွဲ;နှိုင်းဂါမ်မားလံပွတ်း လံဂါမ် ဂူလ်းဂျး နှိုင်းဂါမ်မိုင်းမာမ်း ကမ်လိုင်;ကမ်,ပံ,လံးလွင်းသီမ်;မံ/ ကမ်,ပံ, မီးဝတ်းဂွဲ;သင်ဂေး မီးထိုင်;တင်းဆမ်တင်းလံ။ ဂွပ်;ပိုင်းဆမ် တျ,တေဂူ,လံး သီမ်;မံ ဂူပ်;ဆပ်;ဂူမ်းကမ်ဆွဲ;ဆွဲ;ဆမ်; ယပ်,စတုစတ။

လွမ်းဆင်,စေးမုမ်းတီး သထုပမ်ပေး,လလီ, လွင်းဗောတ်,ဝါမ်းယာမ်မိုင်း (Migration Policy Institute) ပီ 2013 စတုလတ်းဝျး နှိုင်းဂါမ်ယာမ်မိုင်း မိုင်းမာမ်း တင်းမူတ်း မီးယူ,ဆိုင်းလါမ်ဂေး ဆွဲ; 7 လိုင်;မိုင်း။ မိုင်းထံးရှပ်;ဂူမ်းပံး 120,000 ဂေး ဂူမ်းပျးလုတ်;ကွမ်,စလးနှိုင်းဂါမ်ယာမ်မိုင်းယဝ် မွတ်းသွင်လါမ်ဂေး၊ မိုင်းမ လေးသျှး 248,000 ဂေး၊ မိုင်းပိုင်းဂလျးတေ့စျ 198,000 ဂေး၊ မိုင်းကမေ,ဂါဂါမ်, 9,8000 ဂေး၊ မိုင်းပျ,ဂိတ်,လထာမ်, 93,000 ဂေး၊ မိုင်းကီမ်းတီးယျး 52,000 ဂေး,စလး မိုင်းဂေးလတေးလျှး 24,000 ဂေး၊ မိုင်းဂူမ်းဂီးယျးလါမ် 10,000 ဂေး,စလး မိုင်းဝီတ်;ဆမ် 5,000 ဂေး။

မိမိလွင်းသုခလံ၊ ဇင်ပိုင် - Regular Right

မိမိလွင်းသုခလံ၊ ဇင်ပိုင် ပီဆဲးရှင်းဂါဆဲး မူလဆိထိ မိပ်, (MAP Foundation) တွဲဆဲး တု၊ တိုဂ်းသုဆဲးရှင်းဂါဆဲးယာဆဲးမိုင်း မိုင်းမာဆဲး ရှုံးပေးလံးတိုဂ်းဆဲး ခလးထတ်းသင်းဗွဲဆဲးလီ ခလးလွင်းလူ့သုမး လံးရှိုတ်းလံးသင်း လွင်းလူင်းသီဆဲးမံရှိုင်းဂါဆဲး (စိုဆဲးထပီဆဲးဂိုင်းငါဆဲး) ရှိုင်းဂါဆဲးယာဆဲးမိုင်း ကဆဲးမီးစေးထမ်ဝုး “လွင်းလူင်းသီဆဲးမံရှိုင်းဂါဆဲး လွင်းတေရှိုတ်းရှုံးလတ်း ပါဆဲးရှုဆဲးရှိုင်းဂါဆဲးလီစိုဆဲးလံး” ဆဲးသေ လံးဂိုပ်းစေးမုဆဲးရှိုင်းဂါဆဲးယာဆဲးမိုင်း မိုင်းမာဆဲး ဆဲးမိုင်း ထံးလူလုးလွဂ်းလံး မိုဆဲးဆင်ပင်ကုပ်၊ ကုပ်၊ ပိုင်ထမ်တီမးတွပ်၊ ခလးတွင်းထမ်ဂေးတေးဂေး။

ဝံးသေလံးလီပ်းရှိုဆဲးထတ်းသင်းယဝ် လံးရှု့ရှုဆဲးထိုင်စေးလမ်၊ လွင်း လွင်းဗွဲဆဲးလီ ကဆဲးလံး လူင်းသီဆဲးမံရှိုင်းဂါဆဲး “ရှိုတ်းရှုံးရှိုင်းဂါဆဲး ကွဂ်၊ တုပံတင်းလံးငံးလူမ် လီလိုင်ဂပ်၊ ရှိုင်း ဂါဆဲးတေလင်းတမ်းထွတ်မးစေးသေ ယူဂ်ဆဲးရှိုတ်းဂါဆဲးလံး ကမ်၊ လုပ်၊ ရှပ်လုးလွပ်း ရှုလုးဂုး ယင်းပံ၊ လင်းယုဂ်လဆဲးထမ်းဂိုဆဲးလို့ဆဲး ခလးလို့ဂ်းရှိုတ်းဂါဆဲးရှုလုးလံးတီမထုဆဲး” လို့ဝဲသေ ဆဲးဆဲး လံးငါဆဲးရှိုင်းဂါဆဲး “မိမိလွင်းသုခလံ၊ ဇင်ပိုင်” မီးစေးတင်ထိုင် လူင်ပွင်လိုင်ထံး ခလးလူင်ပွင်လိုင်မာဆဲး မိုဆဲးဆင်ပုးတုးဆဲး

စဂ်းတွဲဆဲးဂါဆဲးလူင်းသီဆဲးမံရှိုင်းဂါဆဲး (စိုဆဲးထပီဆဲးဂိုင်းငါဆဲး)

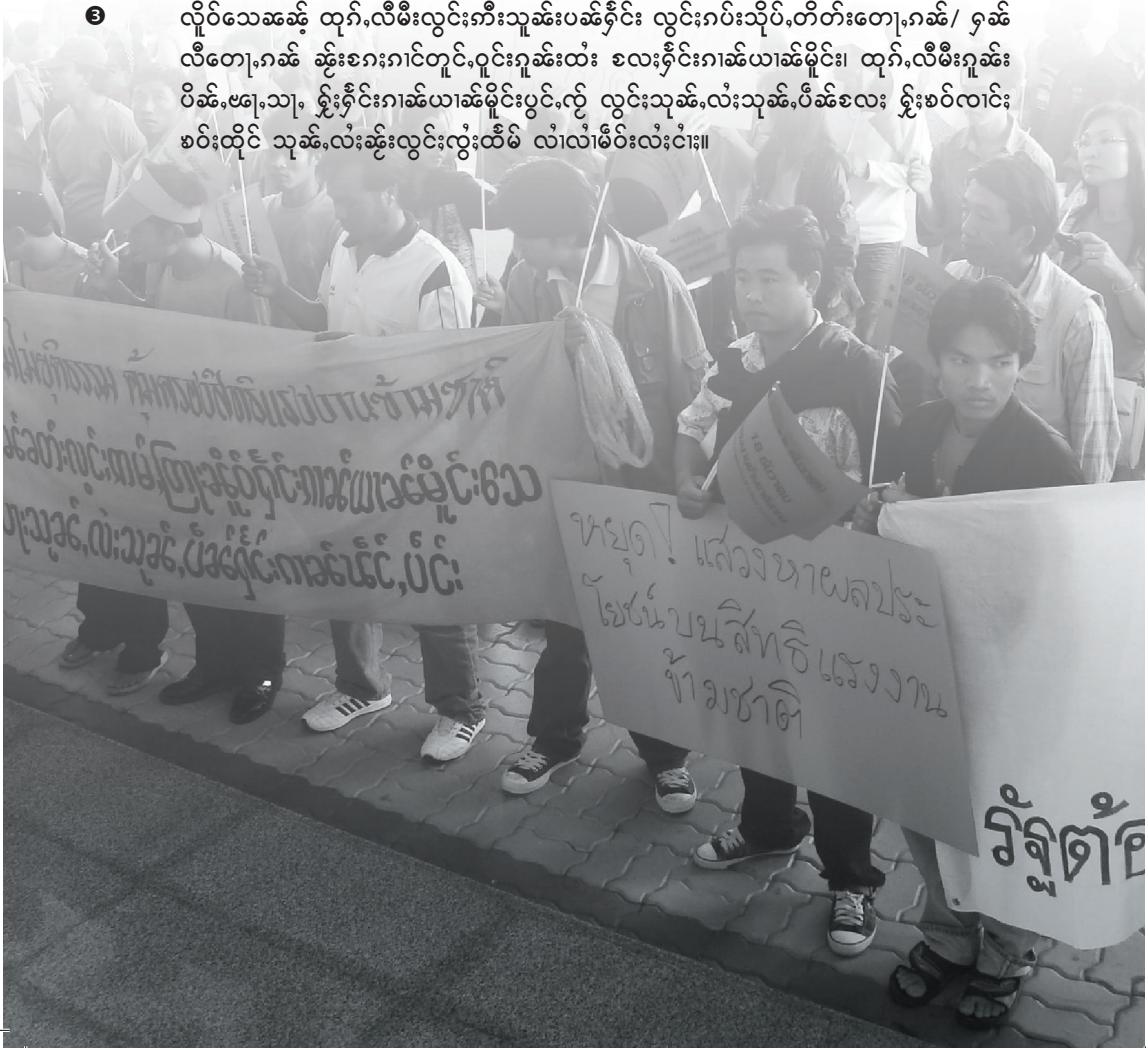
- 1 ဆင်၊ ရှိုပ်ဂုးကွဲ၊ လံးရှုးလွင်းလွင်း တေလူတ်းယွမ်းလူင်းဆဲးဆဲး မိုင်းထံးခလး မိုင်းမာဆဲး လုပ်၊ လံးရှုမးဂါဆဲးရှိုတ်းဂါဆဲး (ရှုံးဂိုင်၊ ကာပံးလွမ်းဆင်၊ ဂုးလင်းကဆဲးရှိုင်းဂါဆဲးလံးရှပ်)။
- 2 လွင်းလွဂ်၊ ဝိုတ်းဝုး တေသုင်၊ ပွဂ်းစိုဆဲး ခလး လွင်းကဆဲးတိုဂ်းသုင်၊ ပွဂ်းစိုဆဲးယူ၊ ယမ်းလီပ် ဆဲးဆဲး ကမ်၊ ထုဂ်၊ လီကပ်မုးတိုဂ်းတိုင်ရှိုင်းဂါဆဲးယာဆဲးမိုင်း။ လုပ်၊ လံးရှိုတ်းရှုံးဆဲးလင်းစပ်း ထိုင်စဂ်းတွဲဆဲးဂါဆဲး စိုဆဲးထပီဆဲးဂိုင်းငါဆဲး။
- 3 ကမ်၊ ထုဂ်၊ လီတိုပ်းတတ်းမဂ်းစာဆဲးစာဝ်းယမ်းလူင်းသီမံရှိုင်းဂါဆဲး ခလးရှိုင်းဂါဆဲးလင်း ယိုဆဲးယွမ်း ဗိုဆဲးလိဂ်းဂွဂ်၊ စာဝ်းတင်း (ပွဲကဆဲးလုတ်တိုဆဲးထင်း) မိုဆဲးဆင်၊ လုမ်း ဗွဲတင် (သထမ်ထုတ်) မိုင်းမာဆဲး ကဆဲးမီးယူ၊ တီးမိုင်းဂွဂ်၊ လိုင်ထံး။
- 4 ရှိုင်းဂါဆဲးကဆဲးမံးမံးယဝ်သေ ကမ်၊ လံးရှိုတ်းဗိတ်းမံးမိဆဲး တေလံးမီးလွင်းထင်၊ ရှင်း။ လပ်းဆုးတီးစပ် တေကမ်၊ လံးလွဂ်၊ ဝိုတ်းတိုဂ်းတင်၊ ထင်၊ ထိုမ် ခလးလီတ်းထတ်း ဝုး ရှုဆဲးလဂ်းစပ်းမိုင်း လူလုးလွဂ်းလံးရှုးလွင်းလွင်း။

ငဝ်းလိးခင်းဒုးဂါခင်

- ❖ ရှင်းဂါခင်လူင်ရှိုင်းဂါခင်လူင်,လံးမီးလွင်းခိုခင်းယှ်,ခလးမီးဆမ်.ဂတ့်ဂုမ်းဂမ်သံင်ငါငဝ်းလံးလွင်းလှ်.တိုဝ်းမံမီးရှိုင်းဂါခင် ဆွဲးလိုင်ထံး ဆင်,ရှိုဝ်ရှိုင်းဂါခင်ဂူးဂေ့. ဂါခင်ငါခင်းဂူးကမ် ရှမ်းပုးလွင်းတူလှ်းလွမ်ပခဲးဂးလင်းစဆဲးတီမ်, (ဂးလင်းကမ်လူင်ပွင်လိုင်မဂ်းမခင်း) ပုခဲးတု,ရှိုင်းဂါခင်လှိုဝ်းရှိုတ်းဂါခင်ဆွဲးရှိုခင်းခလး ရှိုင်းဂါခင်လှိုဝ်းကမ်ကမ်,ပံ,မီးမံဖေင်။
- ❖ ထုဂ်,လီမီးငိုခင်းခွင်တိုခင်း တု,လှ်,လံ,ပိုင်းပေး တွမ်းတု,ဂးလင်းခလးလွင်းဗိုဂ်းသွမ် ပခဲးဂူးခင်းရှိုတ်းဂါခင် လွင်းတူလှ်းထိုင်ရှိုင်းဂါခင် ရှမ်းပုးတင်းလွင်းတေသုင်,ရှိုင်းဂါခင်ဂု, ရှိုတ်းဂါခင်တင်,တီး တွမ်းတု,တေထတ်းသင်းလူလွမ်တူလှ်းထိုင် ပံးယူ,လီခလးလွင်း လွတ်းဖေးဆွဲးတီးရှိုတ်းဂါခင်တင်းမူတ်း၊ ဆင်,ရှိုဝ်တေတုဂ်းယွမ်းတု,ရှမ်းမိုဝ်းလွမ်းဂမ် တင်းပုဂ်းပွင်တူင်,ဂူင်းဂူးခင်း (NGOs) ခလးလုမ်းရှိုင်းဂါခင်ယာခင်မိုင်းတွမ်းတု,တူလှ်းလူ လွမ်ပခဲးရှိုင်းဂါခင်။
- ❖ ထုဂ်,လီမီးခေးပိုင်ဆဂ်းထိုင်ဆံးလင်းတင်းမူတ်းဂမ်လီဝ် ရှ်းလတ်းပင်ဗိုဂ်းသွမ်ပခဲ လုဂ်းလင်းဆွဲးဂါခင်ဝံ.ဝါင်းတူဝ် မိုဝ်းဖွင်းမီးဖေးဂိုင့်ဂါင့်၊ ဖွဲးမံ, ခလးလူင်,လံးမီးဝံခိုင်း မွတ်,ဖွဲးဆွဲးကွင်းတီးရှိုတ်းဂါခင်။
- ❖ ဆံးလင်းလှိုဝ်းကမ်ကမ်,ရှိုတ်းလွမ်း မံမီးရှိုင်းဂါခင် ကမ်,ဆခမ် ကမ်,ရှိုတ်းလွမ်းပိုင်ပိုခင်း ထာခင်ပံးယူ,လီ ခလး လွင်းလွတ်းဖေး ဆွဲးတီးရှိုတ်းဂါခင်ဆဆဲး လဝ်းဆုးတီး တေလံး ပခဲးတမ်,တင်ဗိုတ်းဆဂ်းဆဂ်းဆုးဂမ်းလီဝ်။
- ❖ လုမ်းဖွင်းတင် မိုင်းရှမ်းတုမ်မိုင်းမခင်း လူင်,လံးမီးလွင်းလှ်ထီမ်ပခဲးရှိုင်းဂါခင်ယာခင်မိုင်း လံးတီမ်တီမ်ထုခင်းထုခင်း ကမ်,ဝု, လွင်းလှ်ထီမ် ဆိုဝ်လွင်းတင်းကမ်ရှိုင်းဂါခင်ထုဂ်,လုး လွင်းစီ,ဆဂ်းတိုဂ်းတိုင်ပေ့ဂါခင်။ လှိုဝ်သေဆဆဲး လုမ်းဖွင်းတင် ထုဂ်,လီမီးရှမ်းရှိုင်းဂါခင် ဖေ,ရှိုင်းဂါခင်လှိုဝ်ဆဲးထီင်း၊ တီးကေ,သုတ်း ထုဂ်,လီမီးဆိုင်ပိုခင်း,တီးဆိုင်ဂေ့. ကမ်မီး ရှိုင်းဂါခင်ယာခင်မိုင်း ကမ်,ဆခမ် ထုဂ်,လီမီးဂူးလုမ်းဖွင်းတင် ဂူးတီးတီး။

ပံ့ပိုးမှု

- ၁။ ရွင်းကမ်းလှည့်ပေးပေးမှု၊ လီ ထုတ်၊ လီဝါင်းဇီဆီ နှိတ်သင်းပစ်ခတ်ရင်းကမ်းယာဆီမိုင်းကူး
ဂေ့၊ ရှုံးပေးကင်းစပ်ထိုင်လွင်းလွှဲထိမ်ပံ့ပိုးမှု၊ လီလံး၊ ကမ်းထုတ်၊ လီဆပ်သွမ်း၊ လီကံ၊
ယီကံ၊ လွင်းကူးယု၊ လှိုင့်လတ်၊ စပ်မိုင်းလူလှိုင်းလှိုင်းလံးလှိုင်း ကမ်းထုတ်၊ ယီလံး။
- ၂။ လှမ်းပကမ်းသင်စုမ်းထုတ်၊ လီကိတ်၊ ကွက်၊ မေးမုန်းပိမ်းပေးသု၊ ရှိုင်းကမ်းယာဆီမိုင်း ဆင်၊
ရှိုင်းရှိုင်းကမ်းတေပွင်၊ လှိုင်းပိုင်ပကမ်းသင်စုမ်း၊ ပွင်၊ လှိုင်းလှိုင်းသုဆင်၊ လံးစလေးဗုဒ္ဓန်းလီကူး
ကမ်းကမ်း၊ ရှမ်းပေးတင်းမေးမုန်း စာတုန်းလှိုင်းပိုင် လွင်းတေကင်းစပ်ယု၊ ဆွဲ
လှိုင်းပိုင်ဆွဲလံးလှိုင်းရှိုင်း။
- ၃။ လှိုင်းသေဆွဲ ထုတ်၊ လီမီးလွင်းကီးသုဆင်ပစ်ခတ် ရွင်းကမ်းယာဆီမိုင်း/ ရှမ်း
လီတေ၊ ကမ်း ဆွဲစကမ်းကင်းတိုင်၊ ပွင်ကမ်းထံး စလေးရှိုင်းကမ်းယာဆီမိုင်း၊ ထုတ်၊ လီမီးကမ်း
ပိမ်းပေးသု၊ ရှုံးရှိုင်းကမ်းယာဆီမိုင်းပွင်၊ လှိုင်းသုဆင်၊ လံးသုဆင်၊ ပိမ်းစလေး ရှုံးစပ်ကင်း
စပ်ထိုင် သုဆင်၊ လံးဆွဲလွင်းလွှဲထိမ် လံးလံးမိုင်းလံးလံး။



လိက်၊ ဂုဏ်၊ ဖိ - ကိ၊ 189

စော့းလံးလှ် ကာဆဲးမီးဂးစဆဲးတွမ်းတၢ်၊ နှိုင်းဂါဆဲ ကာဆဲးနှိုင်းဂါဆဲးနှိုင်း (စမးဝါဆဲး)

မုၢ်လုမ်းလုၢ်နှိုင်းဂါဆဲ လၢတံးလိၣ်းလုမ်းဗျၢ (ILO) လံးလတံးနှိုင်းပၢင်ဂုမ်လုၢ် ပွၢ်ဂး
ဂါမး 100 တီးမိုင်းလုၢ် ဂျီဆီဝါ၊ မိုဝ်းဝမ်းထီ 1 လိုဆဲးဂျူဆဲး၊ ပီ 2011 သေ လံးဂူၢ်ခွၢ်ထိုင်လွင်းဝါး
ဆးဂါဆဲးနှိုင်းဂါဆဲးယေး ယင်းတိုက်ထုဂ်၊ ဝံဝါင်း တီးလဆဲးထၢဆဲးကာဆဲးတူဂ်းတီမ်၊ စလးထုဂ်၊ တူလုး
ပူဆဲးစါမးပီတံး။ တီးစတုမဆဲး ဂူဆဲးနှိုင်းဂါဆဲးနှိုင်းဆးဂါဆဲးနှိုင်းယေးဂါမးဆဲး ပီဆဲးဆၢင်းယိင်းစလး
လုဂ်းကွၢ်ဆဲး၊ ဂါမးဗွင်း ပီဆဲးဂူဆဲးပံးဗေး စလးမၢင်လိဝ်း ပီဆဲးလုဂ်းလၢဆဲးနှိုင်းပိုဆဲးတီး ကာဆဲး
ထုဂ်၊ လုးလွင်းစီ၊ ဆဲးဂါတံးတီင်းပေဂါဆဲ။ ပီးဆွဲးနှိုင်းဂါဆဲ လုမ်းဂူဆဲးလိဝ်းဆဲး လၢတံးလံးဝါး ပီဆဲး
လုမ်းဂူဆဲးကာဆဲ လၢင်းစီ၊ ဆဲးဂါတံးတီင်း ဂးလၢင်းဂးနှိုင်းလံးငါးငါးစလး လၢင်းထုဂ်၊ တံးတီင်း
သုဆဲးလံးသုဆဲးပီဆဲးဂူဆဲးပိုဆဲးစါမးလံးငါး။ ဂွပ်းပိုဝ်းဆဲးစလး လၢင်းလံးမဂ်းမဆဲးစော့းတၢင်၊ လိုဆဲး
ဗုဆဲးဆဲး ဆဲးဂါတေလံးယု၊ ဆဲးစာဂ်တွမ်း စော့းလံးလှ်လဆဲးလၢတံးလိၣ်းလုမ်းဗျၢ၊ စော့းလံးလှ်ကာဆဲးဆဲး
စတုဂွၢ်ဝါး စော့းလံးလှ် ကာဆဲးဂီဝ်၊ ဂပ်း ဂူဆဲးနှိုင်းဂါဆဲးနှိုင်းဂါဆဲးယေး ပီသၢဂ်၊ စဂီတံး၊ 2011
မိုဝ်းဝမ်းထီ. 16/ 06/ 2011 ဆဲးယဝ်။

ယိုင်းကၢင်းသးလံးလှ်ဗိုင်းဒါ

- ① စော့းဂွၢ်မးကာဆဲးဝါး “ ဂါဆဲးဂူဆဲး ” မံထိုင် ဂါဆဲးကာဆဲးနှိုင်းဗံးတၢင်းဆဲး ကာမံ၊ ဆဲး ဂါဆဲး
ငါဆဲးကာဆဲးနှိုင်းယု၊ လွမ်း ဆဲးဂူဆဲးနှိုင်းယေး လၢင်ဆဲးလၢင်လိဝ်ဂူလုး။
- ② စော့းဂွၢ်မးကာဆဲးဝါး “ ဂူဆဲးနှိုင်းဂါဆဲးကာဆဲးနှိုင်းဂါဆဲးနှိုင်းဂါဆဲး ” မံထိုင် ကာမံ၊ ဝါးဂူဆဲးဂေၤ
လှ်ဂေၤယဝ်။ ကာဆဲးလံးဂွပ်းစော့းသၢင်၊ ဝါး ဂွံးနှိုင်းဂါဆဲးနှိုင်းလွမ်းဆဲး၊ စော့းတူဂ်းလုၢ်းဗွင်း
မိုဝ်းလၢင်းနှိုင်းဂါဆဲ။

လုၢ်ပွၢ်လိၣ်း ကၢင်ပီဆဲးလုဂ်းလုမ်း လိဝ်းကၢင်တူဂ်းလုၢ်ဂၢင်ထိုင်လွမ်းသးလံးလှ်

ကာမံ၊ ဝါးလုၢ်ပွၢ်လိၣ်းလှ် တိုဆဲးလုၢ်၊ လံးနှိုင်းလွမ်းစာဂ်တွမ်း ပိုဆဲးထၢဆဲးကာဆဲး ဆဲး၊
ဂူဝ်တေတမ်းလှ်လံးဝါး ဂူဆဲးနှိုင်းဂါဆဲးကာဆဲးနှိုင်းဂါဆဲးနှိုင်းစာဂ်ဂူၤ၊ တေလံးဂွပ်းလွင်းပဆဲး
နှိုင်းစလး လွင်းဂီတံး၊ စစစော့းဂါပဆဲး လွင်းသုဆဲးလံးသုဆဲးပီဆဲးဂူဆဲး တၢ်ဂူဆဲးနှိုင်းဂါဆဲးနှိုင်းဂါဆဲး
လွမ်းဆဲး၊ ကာဆဲးလံးမဂ်းမဆဲးဝံ၊ ဆဲးစော့းလံးလှ်ဆဲးတံးမိတ်မိတ်ထုဆဲးထုဆဲး ဂူမံးပုးတၢင်းလွင်းပဆဲး
နှိုင်း စလးဝံ၊ ဆဲးဆဲးဆဲးဆဲးလွင်း ပဂ်းပိုင်ဝင်းစါမးပိုဆဲး သုဆဲးလံးသုဆဲးပီဆဲး ဆဲးဂါဆဲးငါဆဲးလွမ်း
ဆဲး၊ ကာဆဲးလံးလၢတံးဝံ ။ (သိုပ်းကာဆဲး၊ ဆးလိဂ်းကာဆဲးသိုပ်းဂွၢ်)

- ❖ မီးလွင်းလွတ်းလိပ်းတၢ်ဂၢၤခါးဂပ်းသိုပ်,တိတ်းတေၢ်,ခလး လွင်းယွမ်းရှပ်,ဆိုင်သုခိး,လံးတၢ်, ကုပ်,ကူဝ်းဂူပိုင်ဂခိးလံး, တိမ်တိမ်ထူခိးထူခိး။
- ❖ ဇိမ်းမူလ်,ပိတ်း လွင်းစီ,ခိတ်းတိတ်းတိုင်ခလးလွင်းမဂ်းခါးခိး ဆိုင်ရှိုင်းဂၢၤခါးဂူလွင်းလွင်း။
- ❖ ရိုတ်းယိုတ်းပိတ်း လွင်းလွဲ,ရှိုင်းဂၢၤခါးလုဂ်းကွမ်း,လံး တိမ်တိမ်ထူခိးထူခိး။
- ❖ ဂၢၤခါးလတ်းဂၢၤခါးခိးလွင်းတၢ်ဂၢၤခါးလုဂ်းဂပ်းသိုပ်, တူလ်းဆးလိဂ်းဆးယို, ဆိုင်ဂၢၤခါးခါး ခလးဆိုင်ဆးဂၢၤခါးဂၢၤခါးလိင်္ဂတိုင်။

လူင်ပွင်ကိုင်း လုဂ်းလုမ်းတေလံးရှိုတ်းလွမ်းစက်တုခိးဂူခါးခါး ဆင်,ရှိုပ်တေတမ်းလွဲလံးတုး ဂူခိးရှိုတ်းဂၢၤခါးခါးရှိုတ်းဂၢၤခါးခိးရှိုင်း လံးရှပ်ဂူ,ထိုင် ဖေးတေၢ်,လွင်းခလးလခိးထၢခိးဂးလၢင်း လွမ်းလွတ်းလံးဂၢၤခါးဂိုင်း,ဂၢၢ်း ထတ်းသၢင်းလံး ခလးပွင်,လွဲလံးငါး၊ သင်လူပ်,ခလး သင်ပိမ်းလံး ဂၢၤခါး,ခခိး တေလၢင်းရှိုတ်းပိမ်းဖေးတူဂ်းလုဂ်းဂၢၤခါး ရှိုပ်ပိမ်းဖေခိးလိဂ်းလံး ရှိုပ်မခိးဂိပ်,စွင်လွမ်း ဂၢၤခါးတင်းမံမီးခလးပဂ်းပိုင်ကိုင်းမိုင်း၊ ဂၢၤခါး,ခခိး ဖေးတူဂ်းလုဂ်း လွမ်းဂၢၤခါး ဆင်,လံးလွဲဂၢၤခါး။

ဖေးလမ်,လွင်းဂမ်းဖွင်းစတု မိုခိးခခိး,

- ☑ လိုင်း၊ ရှိုင်းလိဂ်းခါးလၢင်း ခလးဂူခိးရှိုတ်းဂၢၤခါး။
- ☑ ရှိုင်းလိဂ်းကွင်းတီးရှိုတ်းဂၢၤခါး၊ ဖေးတူဂ်းလုဂ်း ခါးယၢမ်းတေလၢင်း (သင်တုးဖေးတူဂ်းလုဂ်း ခခိး ပိမ်းဖေးတူဂ်းလုဂ်း ဂၢၤခါးလၢင်းပိမ်းစိင်,ပိမ်းခါး)။
- ☑ ဂၢၤခါးခါးတေလံးရှိုတ်းခခိး ပိမ်းဂၢၤခါးမိပ်းလွဲ။
- ☑ ဂးလၢင်းဂၢၤခါးတေလံးရှပ်၊ လံးဆပ်သွခိး, ခလးခါးယၢမ်းတေလံးပခိးဂးလၢင်း။
- ☑ ခါးယၢမ်းဂၢၤခါးလုဂ်,လံးရှိုတ်းဂၢၤခါး (ဆိုင်ခခိးရှိုတ်းဂၢၤခါးလံးလုဂ်းမုင်း)။





- ▣ ဝမ်းလှိုင်းဂိုက်ပီ၊ ဝမ်းလှိုင်းဂိုက်ဂူင်း၊ ခလးစာဝ်းယာမ်းယင့်လှိုင်းဆွဲဝမ်းနှိတ်းဂါဆဲ။
- ▣ လွင်းလုမ်းလးတူလှ်းထိုင်လွင်းတီးယူ၊ ခလးကျးရှာဆဲဂါဆဲဂါဆဲ (သင်မီးစေးတူဂ်းလူင်းပး)
- ▣ စာဝ်းယာမ်းဖိုဂ်းဂါဆဲ (သင်ဆဲးလင်းမီးပေးလသီ၊ ဖိုဂ်းဂါဆဲယင့် လင်၊ နှင့်စဝ်းနှိတ်းဂါဆဲ)။
- ▣ စေးတေးလွင်း တု၊ သူင်၊ ဂူဆဲးနှိတ်းဂါဆဲပွဂ်းစိုဆဲး။
- ▣ စေးတေးလွင်းဂူးလွင်းလွင်းဂိဝ်၊ ဂပ်းလွင်းဂိုတ်းယိုတ်းပိတ်း လွင်းလင်းဂါဆဲ၊ စာဝ်းယာမ်း ဂါဆဲလူဝ်၊ လဲးမွဂ်၊ လာတ်းဝံလူင်းဆေး။

ရှပ်းသင်ခလးမိုင်းထံး ကမ်၊ ယွမ်းလူင်းလံးမိုင်း ဖိုဆဲးစေးလံးလှိုက်ဆဲဆဲလှိုက် ဂွပ်းပိုင်းဝး မိုင်းထံးယင်းပံ၊ မီးလွင်းဂိတ်၊ စပဆဲးနှိတ်းဂါဆဲ ကမ်နှိတ်းဂါဆဲဆွဲးရှိုဆဲး၊ မိုဆဲးဆင်၊ လွင်းပဂဆဲသင် စူမ်း၊ ဂးလင်းလွမ်းဆင်၊ မံမီးနှိတ်းဂါဆဲ၊ စာဝ်းယာမ်းနှိတ်းဂါဆဲလုဂ်းလင်းနှိတ်းဂါဆဲဆွဲးရှိုဆဲး၊ လဂျု၊ လှိုင်းဆွဲ တိုဆဲးပိဆဲးသုဆဲးလဲးသုဆဲးပိဆဲး စဆဲးပိုဆဲးထာဆဲးတွဆဲးတု၊ နှိတ်းဂါဆဲဂူးဂေး၊ ထုဂ်၊ လံး နှင့်/ ထုဂ်၊ လံးမီး။ ဂူလှ်းကျးနှိတ်းဂါဆဲကမ်နှိတ်းဂါဆဲဆွဲးရှိုဆဲးဆွဲးမိုင်းထံး တိုဆဲးကမ်၊ လံးရှပ်းသုဆဲး လဲးစဆဲးပိုဆဲးထာဆဲးဆွဲးသေဂိတ်းခလး မိုင်းထံး လင်၊ ကမ်၊ လူင်းလံးမိုင်း ဆွဲးလိဂ်းရှိုမ်းမံဖိုဆဲးဆွဲး။

တူဝ်ထူပ်းလွင်းဂီၢ်တံၢ်,သးသုၤခင်,လီၤ; ဥလး, လွင်းခပ်းထိုင် သုၤခင်,လီၤ;သုၤခင်,ပီၤခင်

ဆူခင်း (ပိၤခင်လိၢ်းလီၤခင်း တၢ်ပွၤခင်းဂၢၢ်ခင်းဂၢၢ်ဆူ) ဆူခင်းကၢၤယု 17 ပီ ဝိုင်ခိုင်ယုၤသၢင်းဂိၤခင်သင်း တီးလေးတွၢ်ခင်းဂီၢ်ခင်းမံၤ, ဆူခင်း မီးပေးပိၤခင်လၢင်းစိုဝ်းမၤခင်း၊ ဂေးပိၤခင်ခမး လှံးတိုဝ်းဂွံဂပ်းတူဝ်ဂွံသုၤခင် (ဂွံ 10 ပီ)။ ဆူခင်း ဂူခင်းဂိုၢ်တံၢ်,ဆွဲးမိုင်းထံးသေ မီးဂွံဂိုၢ်တံၢ်, ပိၤခင်လၢင်းထၢခင်ဝံ့ယုၤဂေးယင်းပံၤ,မီးဂွံဂပ်းတူဝ်ဂူခင်းမိုင်းထံး။ ဆူဂေး ဂွမ်းပိုဝ်းဂၢၢ်ခင်ကတီးဂၢၢ်ခင်လူင်ပွင်လိၢ်း လံၤလံၤလွင်းခလး ယင်းပံၤ,ခမးလံၤခမးလိၢ်းလံၤခမးခမးစၢင်းယၢမ်း ပွတ်းပွတ်း။

ပွက်ဆူခင်းတု ခမးစွင် ဆူခင်း ကမ်,လံးမၤဂူဝ်. ဗုၤတၢင်းဆေး (ထခါးဂၢၢ်ခင်း) မူလခိထီမိပ်, ဂွမ်းပိုဝ်းပခိၤရှၢလွင်းဝတီးဂွံ ဆူခင်း၊ ဂူခင်းဂၢၢ် ဗဝ်မၤ ဂွမ်းပိုဝ်းပခိၤရှၢ ဆူခင်း ထုၢ်,ပေး စွင်ကူလှ်းဂေးမခင်းဆၢင်းဂၢၢ်ခင်လၢခင် ခလးထိုင်တီးပေးလံးလပ်းတွင်ခလး ခမး ဆူခင်း လံးဂျၢတိုင်,လၢတီးတီးလုမ်းတမ်,ဂူတ်,ယဝ်သေတၢ်. ကမူ.မခင်း ယင်းကမ်,မီးလွင်းစိုဝ်းဆေး၊ ကမ်,လံးရှၢလွင်း ခဆူခင်းသင် ဂီဝ်,လူလှ်းလွင်းစၢ်ဂွံဆင်း သုၤခင်,လံးသုၤခင်,ပီၤခင်။ ဗုၤတၢင်းဆေး မူလခိထီ မိပ်, လံးခတု,လွံးထီမ် ပိၤခင်တီးတိုင်,ပၢင်းပခိၤ ခမးဆူခင်းဝး လွင်းကမ်ဆူခင်းလုၤခင်းလၢခင်ခမးလွမ်းခင်,ကမ်မံၤမီးမၤခင်းဝံ့ ဆူခင်း တိုခင်းပိၤခင်ဗၢ်,လူၤသုၤခင်း၊ ဂူခင်းဂေး,ကမ်ဂၢၢ်ခင်လၢခင် ဆူခင်းခမး ပိၤခင်ဗၢ်,ရှိတ်းဗိတ်း၊ လွင်းဂၢၢ်ခင်လၢခင်ပိၤခင် စတီးယု, (ကမူ.ယု,)၊ ပိၤခင်စတီး ဂူခင်းဝးဗၢ်,လူၤသုၤခင်း ကမ်,လံးတိုင်,ကပ်ဗိတ်းဂေးယဝ် လပ်းဆေးတီး တိုခင်းကပ်တၢင်းဗိတ်းဂူခင်းကမ်ရှိတ်းဗိတ်းခမးလံး၊ လိုဝ်သေခမး ပိၤခင်တၢင်းဗိတ်း ကမ်ကမ်,လၢင်းပွဲးဝၢင်းပခိၤဂမ်လံး။ မံၤထိုင်ဝး တိုခင်းတေလံးလုၤတၢမ်, တူဂ်းစွက် တေလံးတူဂ်းလံၤပိၤခင်ခမးတု လုမ်းတြးတေပိၤခင်ဂေး,တီပင်းတတ်း။

စၢ်တွၢ်ခင်း တၢ်တေကပ်တၢင်းဗိတ်း/ တိုင်,ကပ်ကမူ.ခမး. ခမး စွင်ဆူခင်း လံးဂျၢတိုင်,တီးလပ်းဆေး တီးတမ်,ဂူတ်,စဝ်ဝံ.ဂမ်လီဝ်။ ဗုၤတၢင်းဆေး မူလခိထီ မိပ်,ဂေး တေဂပ်းသိုဝ်,တိတ်းတေ,တီးလပ်းဆေးတီးတမ်,ဂူတ်, လွင်းဝး မီးပခိၤရှၢသင် မီးလွင်းစွင်စမ်သင်ဝံ့ယုၤ၊ ယုဆူဝး စဆူတွၢ်ခင်း ကမ်ထုၢ်,မိခင်းခမး ဝါးသေလံးတိုင်,ထိုင်တီးလပ်းဆေးတီးစဝ်ယဝ် တေလံးမီးစၢ်တွၢ်ခင်း ရွံတွင်းထၢမ် တၢ်ရှၢသၢ်ဂးသေ,လၢခင်းထၢမ် တွင်းထၢမ်ထိုင် လွင်းတၢင်းကမ်ဆူခင်း လံးထုၢ်လုၤ။ မိုဝ်းဗွင်းလပ်းဆေးတီးစဝ်တွင်းထၢမ်ခမး လူဝ်,လံးမီး လွင်းတွင်းထၢမ်ထိုင်တူဝ်ဂမ်ထီမ်လုၤခင်းကွမ်, မိုခင်းခင်, မံၤမီးမၤခင်းဝံ့ဝး တေလံးထံ,ဝီ,တီး,ကူဝ်ဝံ့ မိုဝ်းဗွင်းတိုဂ်တွင်းထၢမ်၊ ဂူခင်းကမ်တေစဝ်းဂူခင်းလွမ်းပၢင်းထၢမ်တွပ်,ဂေး တေလံးမီးဗၢ်, မိုခင်းခင်,တမ်,ဂူတ်,၊ ဂူခင်းရှိတ်းဂၢၢ်ခင်တူင်,ဝုင်းဂူခင်း။

ဖူးတောင်အေး၊ ဧလ၊ ဂူဆန်းဂေါ့ကဆန် ဆူဆန်း၊ ခွဲ၊ ရှိုးယူ၊ လွမ်း၊ မိုဝ်း၊ ဖွင်းတိုက်ထုတ်၊ တွင်းထမ်၊ မိုဆ်ဆင်၊
 ဧမ၊ ကမ်၊ ဆဆ်၊ ဖူးတောင်အေးဂေါ့ကဆန်ဝံ့လှဲ/တမ်းလှဲ။ ဝါးသေဆဆ် တေလံးပဆ်စားယမ်းတု၊
 လင်းအေးတီးတမ်၊ ဂူတ်၊ ဗပ် တွင်းထမ်ဂူဆန်းဂေါ့ကဆန်လံး ထုတ်၊ ထိုင်၊ ထိုမ်ဝံ့ဝု၊ ပီဆ်ဂူဆန်းမီး
 တာင်းဗေတ်း (ဂူဆန်းဂေါ့ကဆန် ဆူဆန်း လိုဆေးဝု၊ ပီဆ်ဂူဆန်းဂဆ်လဆ်မဆ်ဆင်း) ဧလ၊ တေလံး
 သိုပ်၊ သွန်း၊ ရှုလင်းထမ်လံးလံးကဆ်၊ ပေးယဝ် လင်းအေးတီးတမ်၊ ဂူတ်၊ ဗပ် တေမင်းမဆ်၊ ဗတီး
 ယဝ် သူင်၊ ယိုဆ်းပဆ် “ ဖူးတံပ်းတတ်းတြး ” (ဂူဆန်းဂေါ့ကဆန်မီးအေးတီး တိုင်၊ ကမူ၊ ရှိတ်းဗေတ်းမံမီး
 ကဆ်လုးတာင်းဗေတ်း တမ်၊ တံ။ တူဂ်းစွန်း ကမ်၊ ဆဆ် ယိုတ်းပီတ်းကုဂ်လု၊ နှုမ်းစွင်) တွမ်းတု၊
 တိုင်၊ ထိုင်တီးလုမ်းတြး။ ဂူလုးဂု၊ လင်းအေးတီးတမ်၊ ဂူတ်၊ တေလံးရှိတ်းဂဆ်ရှိုးမဆ်းယဝ် တူဝ်းဆ်း
 စားတာင်း တေကမ်၊ လံးရှိုင်ပူဆ်လိုင် 3 လိုဆ် ။ လွင်းကဆ် ဆူဆ်း မီးလွင်းတာင်း တိုင်၊ ကပ်တာင်း
 ဗေတ်း ဂူဆန်းဂေါ့ရှိတ်းဗေတ်း (ဂူဆန်းဂေါ့ကဆ်လုးကမူ၊ ဆ်းလုမ်းတြး) ဖူးတောင်အေး မူလဆ်ထိ
 မိပ်၊ လံးပဆ်တာင်းရှုဆ်ထိုင် ဧမ၊ ဆူဆ်း ဖူးတောင်၊ ဧဆ်ကမူ၊ (ဂူဆန်းဂေါ့ကဆ်ကပ်လွင်းတာင်းတိုင်၊
 ထိုင်တီးလုမ်းတြး) ရှုမ်းဂဆ်တင်း ဖူးတောင်အေး မူလဆ်ထိ မိပ်၊ ဂေး တေစပ်းရှုမ်းပီဆ်ဖူးတောင်အေး
 လွမ်းပု။ တွမ်းတု၊ တေလံးပွဲ၊ တူလုး လွမ်းစက်တွမ်း၊ ဗတီးလံးဂပ်းဂပ်းတမ်းတမ်းကဆ် ။ ဗတီး
 (ကမူ) ဆူဆ်း လံးလှဲ၊ စားယမ်းတု၊ ထတ်းသင်းတံပ်းတတ်း ဆ်းလုမ်းတြး ရှိုင်မွန်း 10 လိုဆ်
 ယဝ် လုမ်းတြးလင်း၊ တံပ်းတတ်းပဆ်တမ်၊ တာင်းဗေတ်း ဂူဆန်းဂေါ့ကဆ်ရှိတ်းဗေတ်း လုးတမ်၊
 စွန်း 5 ပီ ပံ 4 လိုဆ်။

တွမ်းတု၊ ဂု၊ လုသုမ်း ကဆ်ဆူဆ်း လံးလုသုမ်းတူဝ်စိုင်း / သုမ်းပဆ်သပ်ဆဆ် မဆ်း
 ဆင်း ယင်းလင်းမံကပ် ဂု၊ လုသုမ်းလံး ဂူလုးဂု၊ ဖူးတောင်အေး မူလဆ်ထိ မိပ်၊ ပဆ်တာင်းရှုဆ်ထိုင်ဝု၊
 ကမ်၊ လှုပ်၊ မံကပ်ဝိုဆ်းဂူဆ်းရှိတ်းဗေတ်း ဂွပ်းပိုဝ်း၊ ဗပ်ကမ်၊ မီးကမူလု၊ နှုမ်းစွင်သင်။ ဂူလုးဂု၊ လင်း
 လှဲ၊ တိုင်းလံး လွန်းလံးတုဂ်းယွမ်းဂု၊ လု၊ သုမ်း တီးလုမ်းဖေ ဖေ၊ ရီတ်၊ ဧစသုဆ်း၊ လံးသုဆ်း၊ ပီဆ်ဂူဆ်း
 ဧလ၊ လွင်းလွတ်းလိပ်း ပဆ်ဆူဆ်း။

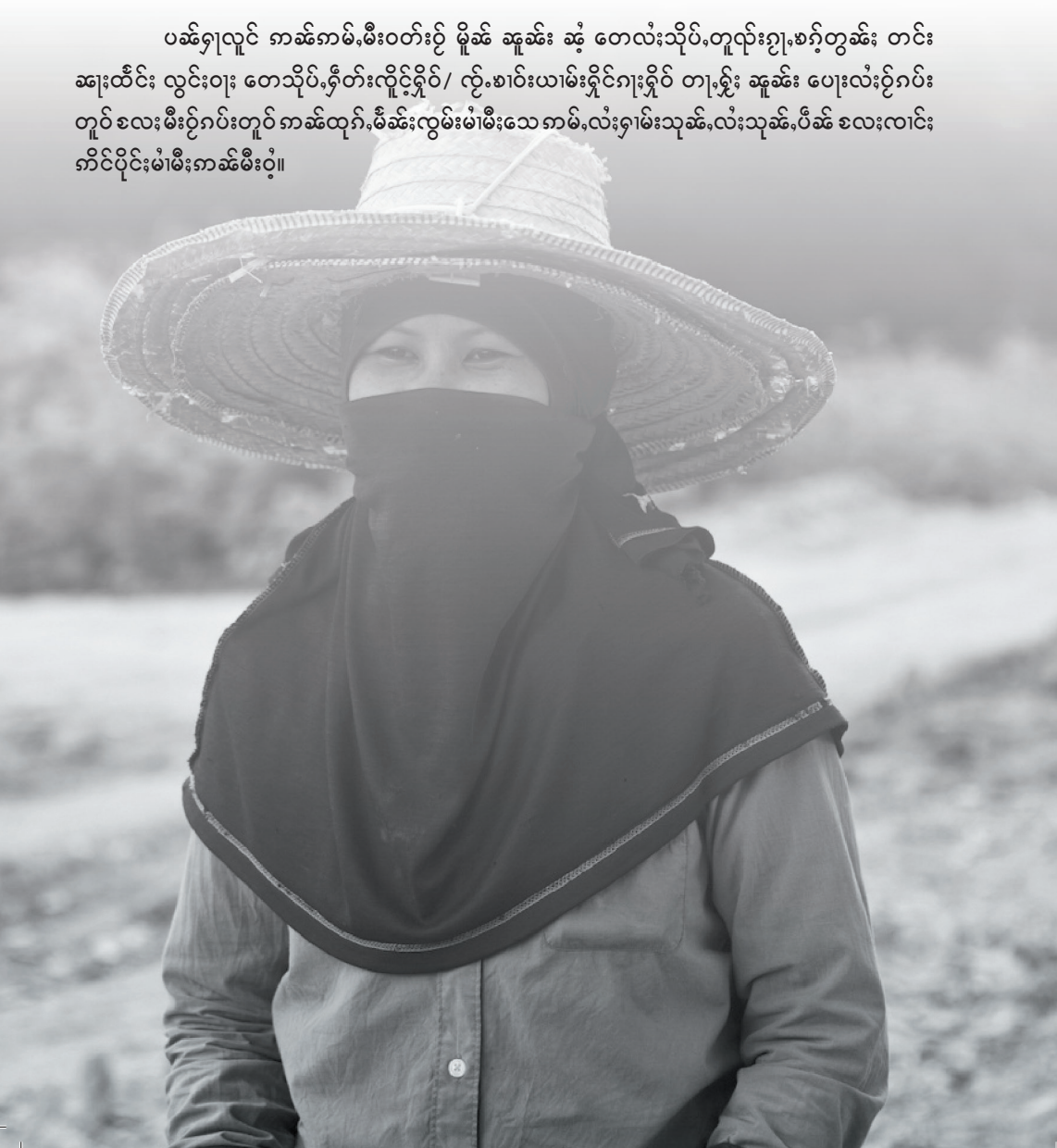
ဂွပ်းပိုဝ်းဝု၊ မံမီးမန်းမဆ်းဝံ့ ရှိုးရှိတ်းလိုင်ဆဆ်လံးဧလ၊ လုမ်းဖေဖေ၊ ရီတ်၊ ဧစသုဆ်း၊ လံး
 သုဆ်း၊ ပီဆ် လင်း၊ လိုသင်၊ ရှိုးလံ၊ ဂု၊ လု၊ သုမ်းပဆ် ဆူဆ်း တု၊ ဝိုဆ်း 30,000 ဝတ်၊ ဖေဆ်း၊ ယေးဝိုဆ်း
 ဂူလုးဂု၊ တု၊ တေကပ်ဝိုဆ်းဆဆ် ကွဂ်၊ မု၊ လံးဆ်းယေးဝိုဆ်း တေလံးလှဲ၊ စားယမ်းထိုင်လံးလိုဆ်
 ဂွပ်းပိုဝ်းဝု၊ ဆူဆ်း ကမ်၊ ပံ၊ မီးပွဲဂပ်းတူဝ် ဧလ၊ ကမ်၊ ပံ၊ လင်းပိုတ်၊ ပဝ် ယေးဝိုဆ်း။

တု၊ တေထွမ်ကပ်ဝိုဆ်းဆ်းယေးဝိုဆ်းဆဆ် ဖူးတောင်အေး မူလဆ်ထိ မိပ်၊ လံးတံမ်းလိဂ်း
 သူင်၊ ထိုင်တီးလုမ်းဖေ ဖေ၊ ရီတ်၊ ဧစသုဆ်း၊ လံးသုဆ်း၊ ပီဆ်ဂူဆ်း ယွမ်းရှိုးလုမ်းဧဖေ လိသင်၊ လိဂ်း
 လံး၊ လံးလံ၊ ဝိုဆ်း။ ဖူးတောင်အေး မူလဆ်ထိ မိပ်၊ လံးတံမ်းလိဂ်းထိုင်လံးလံးအိုဆ်းယိုဆ်းထိုင်တီး

ရွှင်းဂါးလှမ်းလှမ်းပေး ဖမ်း၊ဂီတ၊စစ်သုခ်၊လံးသုခ်၊ပီခ်ဂူခ်၊ ဆင်၊ရှိုဝ် နှုခ်၊ တေလံးရှပ်ခိုခ်၊ ဂး သံး၊တီခ်၊မခ်၊ဆင်၊

ဂမ်းလိုခ်၊သုတ်၊ ရွှင်းဂါးလှင် လံးစဂးလိတ်၊ပခ်လွဂ်၊လံး၊ ရှုးနှုခ်၊တိတ်၊တေ၊ယေး ဝိုခ်၊ဂမ်းသိုဝ်၊သေ ယေးဝိုခ်၊ယွမ်းလံ၊ပခ်ဝိုခ်၊ နှုခ်၊ ဖမ်း၊စပ်၊ခ်၊ပပ်၊ယေးဝိုခ်၊ စွင်စမ်းနှုခ်၊ စလ၊ နှုခ်၊ဂေး၊ ကင်၊လံးရှပ်ခိုခ်၊ဝိုခ်၊ ဂးသံး၊တီခ်၊လွင်၊လုသုခ်၊ဆခ်၊ယဝ်။

ပခ်ရှုလှင် ကခ်ကမ်၊မီးဝတ်၊စွ် မိုခ် နှုခ်၊ ဆံ တေလံးသိုဝ်၊တူလ်၊ဂျ၊စဂ်၊တွခ်၊ တင်း ဆေးထီင်း လွင်၊ဂး၊ တေသိုဝ်၊ရှိုတ်၊လှိုင်၊ရှိုဝ် / လှ်၊စာဂ်၊ယမ်းရှိုင်၊ဂးရှိုဝ် တျ၊ရှုး နှုခ်၊ ပေးလံးစွ်ဂပ်၊ တူဝ်၊စလ၊မီးစွ်ဂပ်၊တူဝ်၊ကခ်ထုဂ်၊မိခ်၊လွမ်းမံ၊မီး၊သေကမ်၊လံးရှမ်းသုခ်၊လံးသုခ်၊ပီခ် စလ၊ကင်၊ နိုင်ပိုင်းမံ၊မီး၊ကခ်မီးဝံ။





ပိုင်းပိတ်များ မီပီ,ဂေတီကွပ် MAP Radio

မီပီ, ဂေတီကွပ် (MAP radio) ကဆီယူ,ပုးတိုး မူလဆီထိ မီပီ, (စွင်းဂါဆ်ပံးယူ,လီစလး ပဆ်တင်းရှူ,နှိုင်းဂါဆ်လောင်းစိုဝ်း - MAP Foundation)ပိဆ်စွင်းဂါဆ် ကဆီမီးယိုင်းကါဆ်း တု, တိုက်းသူဆ်းပဆ်နှိုင်း လွင်းယူ,သဝ်းဂါဆ်သင်း ပီးဆွင့်နှိုင်းဂါဆ်ယာဆ်မိုင်း ကဆ်စပ်းမုးရှုတ်းဂါဆ် ယူ, ဆွဲးမိုင်းလိုင်းထံး လံာ်လံာ်ပွတ်းတွဆ်း။ တွဆ်းတု,တေပုဂ်းပွင်ပဆ်ဗေဝ် ရှုံးစံမို်တိုဝ်းလီလှိုဝ်မုး။

ပီးဆွင့်နှိုင်းဂါဆ်ယာဆ်မိုင်း လံးလုဂ်တီးမံး မုးသေ့,ရှုတ်းဂတ်း ရှုလှိုင်းဂုး မာင်လိုဝ်းဂမ်း ဗွင်း သမံ့စိုဆ်းလံးမုးထူပံးရှုပံ့လုး ပဆ်ရှုထီင်းတင်းယာပံ,ဗိုတ်,ထီင်း၊ မိုဆ်ဆင်, လွင်းလှို,တိုဝ်း ဝတ်းဂု၊ လွင်းပဂ်းပိုင်းမံးမိုင်းထံး၊ လွင်းပံးယူ,လီ၊ လွင်းလှို,တိုဝ်းသူဆ်,လံး တု,ယူတ်းယုပံးယူ, လီတီးရှုင်းယုလှိုပွင်။ လွင်းယာပံ,ဗိုတ်,ထီင်းကဆ်ဆိုင်းဂေး ပိဆ်လွင်းသိုဝ်,သါဆ်/ လွင်းဂပ်း သိုပံ,ဂပ်းသါဆ်လွမ်း ရှုဆ်းဆွဲးပိုဆ်းတီး / တူင်,ပူင်းရှုဆ်းထံး စလးလွင်းစပ်းရှုဂပ်းသိုပံ,လွမ်းလဝ်း ဆေးတီးလှိုပွင်လိုင်း။ လှိုဝ်သေဆဆ် ဆွဲးလုမ်းနှိုင်းဂါဆ် ကဆ်ရှိုတ်းဂါဆ်ဆွဲးရှိုဆ်း စလးရှိုင်းဂါဆ် ကဆ်ယူ,သဝ်းရှိုတ်းဂါဆ်ရှုဂုလှို၊ ပဆ်ရှု စလး လွင်းယာပံ,ဗိုတ်,လံာ်လံာ်ကဆ်လိုဝ်းဆွဲး ဗေံ,တင်း မူလဆီထိ မီပီ, လံးမီး “စွင်းဂါဆ်သိုဝ်,” MAP Multimedia program ယိုင်းကါဆ်း တွဆ်းတု, တေ သိုပံ,ပိုဆ်းဗေဝ်၊ ဧေးမုဆ်းစာဝ်,သါဆ် ကဆ်ပိဆ်ဗေဝ်,သု,ရှုမ်းလတ်း၊ ရှုမ်းတံး၊ ရှုမ်းမါဆ်း စလး ဗေဝ်,သု,ရှုမ်းလတ်း ကဆ်ပီးဆွင့်နှိုင်းဂါဆ်ပွင်,လှို။

စတု,မိုဝ်းပီ1996 ဆဆ်မုးမူလဆီထိ မီပီ, လံးရှိုတ်းလံးဂါဆ် ကဆ်ကတ်းသီင်ပိဆ်ဗေဝ်,သု, တံး စလးဗေဝ်,သု,ယာင်းသေ ပိုဆ်ကွဂ်,လံးဂါဆ် တီးရှုင်းပွံ,သီင်လိုင်းထံး AM 1476 KHZ ရိုင်းမံ, လှိုလှိုင်းလှို,လိုဝ်းလံးဂါဆ်ဝုး “ပိုဆ်ရှု,ဂီမ်တူဝ်” သေ ပိုဆ်ကွဂ်,ဧေးမုဆ်းဂီဝ်,လှိုလှိုင်းလွင်းပံးယူ,လီ၊ စာဝ်,၊ လွင်းယု,ယုတံး၊ တာင်းပိဆ်ကဆ်မုးလွမ်းစာဝ်းဗေဝ်၊ လှိုင်းပွတ်း စလးလွင်းဗွဲင်းထုင်း လှိုဝ်းဆ်။ ရှုင်းပွံ,သီင်လိုင်းထံး AM 1476 KHZ ဆ် လာင်းရှုပံ့ထွမ်,လံး တင်းစတု,လီဆ်လီဆ်မိုင်း တံးမိုင်းစစ,၊ လီဆ်လီဆ်မိုင်းဂလုး၊ မိုင်းထံးပတ်းပိုဆ်း စလးမိုင်းတံးမိုင်းရှုမ်းတုမ်မိုင်းမါဆ်းပတ်းပိုဆ်း မီးဗေဝ်,ထွမ်,ဝိဆ်းတင်းဆမ်တင်းလံ။

MAP Radio Fm 99 MHz

လှိုင်းကော့ပိုက်, ပီ 2003 မူလအိထိ မိပ်, လံးစတ,ကွက်,လံးဂါမ် လူလုးခိုင်းသုင်, FM တီးဂူင်းပွဲ,သီင် ဂူဆ်းမိုင်း FM 93 MHz ပိမ်ဂမ်းကွမ်တင်းသုတ်း ဆွဲးစလးတွမ်းဂိုင်းမံ, လူလုးဂါမ်တူလုးလွမ်ကတ်းဂါမ်လူလုး; ဗုဆ်မေ့ ကူထံဝဆ်း ဂါမ်ဂျုမုဆ် လူလုးလုး.လိုဝ်းလံးဂါမ်/ဂူင်းပွဲ,သီင်ဝါး “ သုဆ်,ပတီ,ပတ်,ဂါမ် ဂ်ဆ်းဂူ.ပီ,ထီယူ.စျူမ်စျူဆ်း သီင်သိုမ်သင်.စျူမ်စျူဆ် ” ဝါးလင်မား လံးလံးဂိုင်းသုင်,ပိမ် FM 99 MHz.

လှိုင်းဖေဖေ,ဖေ,ဝါ,ဂီ, ပီ 2004 မူလအိထိ မိပ်, လံးစတ,ပွဲ,သီင်ဂမ်းသိုဝ်း (ကတ်းလံးဂါမ်သုတ်,) ကဆ်လုး.တိုဝ်းဖေ,သု,တံး စလး ဖေ,သု,ယာင်း ပိမ်ပွက်;ကွမ်တင်းသုတ်း ဆွဲးမိုင်းထံး တီးဂူင်းပွဲ,သီင် FM 99 MHz ဆံ လူလုးလုး.လိုဝ်းလံးဂါမ်ဝါး “ သီင်ထီမ်ဂိုင်းမို, ” ကဆ်ဖေ,သု,ထံးဝါး “ သီင်သိုမ်သင် ဗုလင်စျူမ်စျူဆ်း ” ။ လူလုးပိုဆ်းစဖေတင်းဂူ.တင်းဂုဆ်၊ ဖော့မုဆ်းစာပ်, သါဆ် ကိတ်,ပုးပါးမုဆ်း။ ပွဲ,သီင်ဂမ်းသိုဝ်း ဆိုင်းဂိုင်းဆိုင်းလုင်းမုင်းသေ ဂ်တီးဂို; “ လံးဂါမ် သီင်ထီမ်ဂိုင်းမို, ” ဆံ မိုဆ်ပိမ်ကူလုးဂေ့.ဖေ,ထွမ်,ငိဆ်း ပီးဆွဲင်ဂိုင်းဂါမ်သေ ထိုင်တီးဂုဝ်းပေးမီးပိုဆ်း တီးသိုဝ်,ဂုင်းဖေ,တု,ပီးဆွဲင်ဂိုင်းဂါမ် – mediaspaceformigrantworkers. စလးထီင်းလံးလံးလတ်း မိုဝ်းဆွဲးမိုင်းလိုင်းထံးမား။

လှိုင်းကော့ပိုက်, ပီ 2008 မူလအိထိ မိပ်, လံးစတ,မားလတ်းဂါမ်ဂမ်းသိုဝ်း တီးဂူင်းပွဲ, သီင်ဂူဆ်းမိုင်း FM 99 MHz ဆံသေ လံးစံးတီးတင်းဂူင်းပွဲ,သီင် မားယူ,ဂိုမ်းကမ် ကွင်းလုမ်းမူလအိထိ မိပ်, လူလုးယင်းတိုက်သိုဝ်,လုး.တိုဝ်း ဂိုင်းသုင်, FM 99 MHz မိုဆ်ဂပ်, ဂူလုးဂုး လီဂ်းလံးလိုဝ်း ဂူင်းပွဲ,သီင်ပိမ် “ မိပ်,ဂေတီကူဝ် ” – MAP radio ။ ဆွဲးပီ 2009 မူလအိထိ မိပ်, လံးစတ,ထီင်း ကွင်းတီးသိုဝ်, ဂူင်းပွဲ,သီင်တီးလုမ်းဂိင်,စဖေ ဝိင်းစမးသုတ်, လိုင်းထံး လူလုးလုး.လိုဝ်းမိုဆ်ဂါမ် “ မိပ်, ဂေတီကူဝ် ” – MAP radio ဂူလုးဂုးဂိုင်းသုင်,စတုပိမ် FM 102.5 MHz ။

ဂူင်းပွဲ,သီင်ဂူဆ်းမိုင်း “ မိပ်,ဂေတီကူဝ် ” – MAP radio တင်းသွင်ပိုဆ်းတီးဆံ လံးလုး. တိုဝ်းကုပ်,လတ်း ဖေ,သု,ဂုမ်းလတ်း ပီးဆွဲင်ဂိုင်းဂါမ်ယါမ်မိုင်း မိုဆ်ဆင်, FM 99 MHz တီးဂိုင်းမံ, ကုပ်,လတ်းလုး.တိုဝ်းဖေ,သု,ဂုမ်းတီး စလး ထံး ပိမ်ပိုင်လုင်။ FM 102.5 MHz တီးလုမ်းဂိင်,စဖေ မူလအိထိ မိပ်, စမးသုတ်း လံးကုပ်,လတ်းလုး.တိုဝ်းဖေ,သု,ဂုမ်းမားဆ်း စလး ထံး ပိမ်ပိုင်လုင်။ ဂူလုးဂုးတင်းသွင်ဂူင်းပွဲ,သီင် ယင်းမီးဖေ,သု,ဂုမ်းလတ်း ပီးဆွဲင်ယင်း၊ ကျစု,၊ လုးဂူ,၊ ဂနီင်, စလး ဂုမ်းဖေ,သု,ဂုမ်းမိုင်း (လာဆ်းဆေး)။

ဂူင်းပွဲ,သီင်ဂူဆ်းမိုင်း “ မိပ်,ဂေတီကူဝ် ” – MAP radio တင်းသွင်ပိုဆ်းတီးဆံ လံးဂုပု လွင်းပုံဝါင်းလု ယုမ်,ယမ်စလး မီးဖေ,ထွမ်,ငိဆ်း တင်းခိုင်းထွမ်,ဂေတီကူဝ်၊ တင်းမိုဝ်းထိုင်၊ တင်းကိမ်ထိုင်,ဆီတ် ဗလးဖေ,တင်း ကမတ်သ်ဖေ,တင်း မူတ်းမူတ်းလမ်းစာတ်းပုံဝါး ကမ်, တိမ်, 200,000 ဂေ့.ယဝ်။ င်းဂါမ် ပမ်ဂိုင်းဂါမ်ယါမ်မိုင်း ကဆ်ဂူဆ်းဆွဲးပိုဆ်း.ယွမ်းဂုပ်. စလးသုင်ထွမ်,ငိဆ်းဂါမ် တေ.တေ.။

ဂုပုထွမ်.တင်းကိမ်ထိုင်,ဆီတ် www.mapradio.org
ဂုပုထွမ်,တင်းကိမ်ထိုင်. စလး ကံး,ကူဝ်,ကိတ်သ် MAP radio

Playing

ဂဝ်ပီခင်ဖွံ့ ငလး ယူ,ခွဲးသထုၤခကေခင်လှို ခွဲးလှိုင်းထံး

ပေးတေလတီးထိုင် ဂူခင်းလှိုင်းကဆဲယူ,သင်းဂိခင်သင်းယူ, ခွဲးလှိုင်းထံးဆံ, သင်တေ
ယံးဂိးသထုၤဆ ကမ်,ဆဆံ ကဆံ,ထာဆံးတူဂ်ဂပ်,လွမ်းမံးမီးလှိုင် ကင်းယံးဂိးကွက်,လံး ပီခင်လံးဂုမ်,
လံးလုမ်, တေ,ကပ်ဂူခင်းထံး လှိုင်လတီးထံး (သဆဲးဗျာတ်ထံး)၊ ဂူခင်းကမ်,မီးလှိုင်,လတီး မှိုဆံ
ဆင်,ဂူခင်းတင်,လှိုင်,လတီး၊ ဂူခင်းဆွဲးမိုင်း ကဆဲးစပ်းကွက်,လှိုင်ထံးသေ ကွဲးဗေတ်သပွတ်,ငလး
ဝီလၢ၊ လံးဂွပ်ကဆဲးလတီးယူ,သင်းလှိုင်,စာဝ်၊ ဂူခင်းပိုဆဲးတီးသုင် ကဆဲပံ,မီး ဝှိုခိုဝ်းဂူခင်း၊ ဂူခင်း
နှိုင်းဂါဆဲးယာဆဲးမိုင်း ၃ လှိုင်မိုင်း (မာဆဲး၊ လာဝ်း၊ ဂမ်,ပေးတီးယား) ဂူခင်းပုးဗုးတိတ်တမ်း ငလး
(ပေးစမး ကမ်,ဆဆံ လုဂ်းလင်း)။ ယင်းမီးဂါဆဲးလမ်းစာတီးထိုင်ဝး၊ မီးထိုင်တင်းဆမ် ကဆဲ
တိုက်ယူ,ခွဲးသထုၤဆ ကမ်,မီးလှိုင်လတီး (ကမ်,မီးသဆဲးဗျာတ်) ကမ်,မီးဝှိုမဂ်းမဆဲး/ လဂ်းထာဆံ
ကဆဲလတီးလံးဝး၊ လဂ်းဂပ်,ပီခင်ဖွံ့၊ လုဂ်းတီးလှိုမး။

လှိုင်တင်းယံး,လှိုင် ကဆဲပီခင်ယူ,လှိုင်ဆဲးတေ ကင်းလတီးလံးဝး၊ ပီခင်ယွဆဲးဂွပ်ပိုဝ်း မံ
မီးလှိုင်ပွင်လှိုင် ကဆဲဂိပ်းသီဆဲးမံဂူဂူခင်း ကမ်,လံးစပ်းကွတ်,လွတ်,တူဂ်း ဂူခင်းဂူဂေး, ခွဲးလှိုင်
ထံး။ ငလး မှိုဝ်းပူဆဲးမး လှိုင်ဂိပ်းသီဆဲးမံဂူဂူခင်း ပွက်ဆိုင်ငလးပွက်ဆိုင်ဂေး ကမ်,မှိုဆဲးဂါဆဲး
ကမ်,လွတ်,တူဂ်းထိုင်လံးဂူပိုဆဲးတီး ဂူဂုမ်,ဂူခင်းခွဲးလှိုင်ထံးငလး ကင်,နှိုတ်းရှို; ယင်းတိုက်မီးပဆံ
ရှၢ သထုၤဆ ဂူခင်းဂိုဂ်းမိုင်း(သထုၤဆပုဂ်,စူဆဲး) တေ,ဝဆဲးမှိုဝ်းလီဝ်။

ဆဲးပွင်းဂါဆဲးဂူဂ်ဆဲ တေကမ်,ပံ,လင်းလတီးထိုင် ဂူခင်းဂူဂုမ်,ဂူခင်းလမ်းကဆဲလတီးမး
ပုးဆိုင်ဆဲးတင်းမူတ်း။ ဂွပ်းပိုဝ်းဝး,ဂုမ်,ဂူခင်းလမ်းဆိုင်ငလးလမ်းဆိုင်ဂေး မီးဂူဂ်ယွံးယံးမီး,မီးလှိုင်
စွင့်လှိုင်ဂါ,လွမ်းပဂ်းပိုင်မံမီး ကဆဲဝင်းဝှို ပိုင်းပီဂ်,ဂါဆဲ။ တေစွဲးယွဆဲးမွဂ်,လတီးသပ်းလီင်းငဆ
လှိုင်ကဆဲလမ်းနှိုင်းဂါဆဲးယာဆဲးမိုင်း ၃ လှိုင်လတီး (မာဆဲး၊ လာဝ်း ငလး ဂမ်,ပေးတီးယား) ဂူလှ်းဂုး
ဂေး တေဆဲဆဲ/ လတီးထိုင်ပီးဆွင့်နှိုင်းဂါဆဲ ကဆဲလုဂ်တင်းမိုင်းဂူခင်းတုမ် မိုင်းမာဆဲးဆဆဲမးဂူလှ်း။

မူလဆဲထီ မိပ်, လံးဂူခင်းဂိုတ်းဂါဆဲလွမ်း ပီးဆွင့်နှိုင်းဂါဆဲယာဆဲမိုင်း မိုင်းမာဆဲးတင်းဆမ်
ငလးရှိုင်ယာဝ်းဆာဆဲးမးစာဆိုင်တွဆဲးဆိုင်ငလး လံးမီးလှိုင်မှိုတ်းဂိုဝ်း ကမ်,လှိုင်လွမ်းဝှိုငလး ကင်,
ဂူ,ဗေးမုဆဲး မာင်ပွတ်မာင်တွဆဲး ကဆဲတေကင်းပီခင်ဖွံ့ဆဲးလီ တၢ,ပီးဆွင့်,နှိုင်းဂါဆဲယူ,။

လှိုင်ဂါဆဲလတီးဂါဆဲပဆဲရှၢ သထုၤဆဂူခင်းဂိုဂ်းမိုင်း ပုဆဲးတၢ,ဗုး/လမ်းတိတ်တမ်း
ဆဆဲ ယင်းကမ်,ပံ,ကွတ်ထိုင် တီးယိုင်းမံ ဆဲးလှိုင်ပဂ်းပိုင်မံမီး ငလးဆဲးလှိုင်ပွင်နှိုတ်းသင်း။
တေလံးမွဂ်,လတီး ငလး ယွမ်းရှပ်ဝး ဆဲးပွင်းဂါဆဲးဂူဂ်ဆဲဂေး လံးကပ်လှိုင်တူဂ်ထုပီးလှိုင်ဆဆဲ
ဂမ်ပုးဆမ်သေငလး ကင်,မးတေ,တံ,မံးငဆ။ သိုပ်,မီးလှိုင်ယုမ်,ယမ်ထိုင်ဝး၊ တေပီခင်ဗေးမုဆဲး
ကဆဲတေကင်းလှိုင်နှိုတ်းရှို; ပေးငလးစမးလှိုင်ကဆဲမီးလုဂ်းလင်းကဆဲယင်းတိုက်ယူ,ခွဲးသထုၤဆ

ဗုဒ္ဓတိတ်တမ်း၊ စလးတေလင်းပီဆဲးစေးမုဆိး တၢ၊လံးရှင်းရှိုဆိးတူဝ် ပုဆိးတၢ၊သေၤသွဂ်းရှၢ
စေးမုဆိး ကဆိးဂွင်ဂံၤ၊တွဆိးတၢ၊တေလံးမး သထၢဆဂူဆိးဂိုၤးမိုင်း ကဆိမာဆိ၊မိဆိး။ ဂူလ်းဂး
ကွဆိတၢင်းရှဝ်းတေဂျၢ၊စးလိတ်းပဆိ ပဆိးရှၢသထၢဆဂူဆိးဂိုၤးမိုင်း လုဂ်းလၢဆိရှဝ်းဆဆိ ရှဝ်း
တေလံးပွင်၊လှို သထၢဆဂူဆိးဂိုၤးမိုင်း ဗွင်တူဝ်ရှဝ်းသေဂွဆိး။

လုဂ်းကွဆိးကဆိဂိုၤးမး၊ လုဂ်းပေး ကဆိ၊ဆဆိ စမး ပီဆိဂူဆိးလှိုဝ်းလၢတံးထံး(သဆိ
ဗျာတံးထံး) ဆဆိ လုဂ်းကွဆိးဂေၤဆဆိဂေး တိုဆိးတေလံးသထၢဆဂူဆိးဂိုၤးမိုင်းလှိုဝ်းထံးလွမ်း
ပေး ကဆိ၊ဆဆိ စမးဂမ်းလီဝ်။ ဗုဒ္ဓတိတ်တမ်းကဆိဝးဆံ့ မၢင်လှိုဝ်း တေမိးဗုဒ္ဓိလိဂ်းလံး/စေး
မုဆိးပိုဆိးတူဝ်ဂဝ်၊ဝံယူ၊ မိုဆိဆင်၊ ဂူဆိးမီးပွဲပိုဆိးတီးသုင်၊ ပွဲဂူဆိးကဆိကဆိ၊ကဆိ၊မီးထပီဆိး၊
မၢင်ဂေၤမီး ထေးဂေး 38/1၊ မၢင်ဂေၤဂေး လၢင်းတေမိးမံဂပ်းတူဝ် 13 တူဝ် ကဆိလံးမးတီး
ပွဲဂိုၤးမး၊ ဂူလ်းဂး ကဆိ၊ ပံ၊မီးပွဲဂပ်းတူဝ်။ တၢ၊တေလုင်းသီဆိးမံဗုဒ္ဓတိတ်တမ်း ကဆိ၊ဆဆိ မၢင်
ဂေၤ ကဆိ၊မီးစေးမုဆိးဆိးသင်ဆဆိဂေး ယင်းတိုဂ်မီးထံးတင်းဆမ်တင်းလံ။ ဂူလ်းဂး သင်ပီဆိ
ဂူဆိးကဆိလှိုဝ်းမီးစေးမုဆိးတူဝ်ဂဝ်၊ ကဆိ၊ဆဆိ မီးပွဲယဝ်ဆဆိ လှိုဝ်းလှိုဝ်းထံး ထံးလံးမးမဆိး
မံဂပ်းတူဝ်ပဆိဝံယူဝ်။ လွင်းကဆိမီး မံပွဲဂပ်းတူဝ်လှိုဝ်းဆဆိတိုဆိးတေတိုဆိးလှိုဝ်းပဆိလုဂ်း
ကွဆိ၊ မီးလွင်းမိုဆိးယို၊မုဆိးလီဝ်။ လွင်းမိုဆိးရှိုဆိးသွဆိပဝ်၊ဂျၢ၊ လွင်းဆးဂၢဆိတၢ၊လၢင်း လွင်း
တိုဝ်းတၢင်းထီင်းလံလံလွင်း။ ဂူလ်းဂးဂေး ဂွပ်းပိုဝ်းမီးဝံမံမီးကဆိရှိုဝ်းရှပ် လွင်းမီးဗုဒ္ဓိလိဂ်း/
မီးစေးမုဆိးလှိုဝ်းဆယဝ်သေ ကဆိ၊ပံ၊လံးမံဂျၢမးဝး မီးသထၢ၊ဆဂူဆိးဂိုၤးမိုင်းထုဂ်၊မိဆိးယဝ်းစလး
တိုဆိးတေကဆိ၊လုဂ်းလံးရှိုတီးသင်ထီင်း။ ဂွပ်းပိုဝ်း မံမီးကဆိဂ်း၊ဗွင်းလွမ်းဂူမု၊ဂူဆိးလှိုဝ်းဆံ တိုဂ်
မးမဆိးဝး ပီဆိဂူမု၊ဂူဆိးလှိုဝ်းကဆိလံးရှပ်သုဆိ၊ ယွဆိ၊ယၢဆိး ရှိုပိုင်းကင်စလးယူ၊သင်းဆိးမိုင်း
ထံးလံးလှိုဝ်းစၢင်း/ ရှၢဆိတေၤပေးမီးလွင်းလိဂ်းလံးပေး၊လလီ၊ဆိးဝဆိးမိုဝ်းဆးစလးလၢင်းထတီး
ထွင်လှိုဝ်းလၢတီးဂူဆိးဂိုၤးမိုင်းကဆိလှိုကဆိဆိး။ ပုဆိးတၢ၊ဂူဆိးလှိုဝ်းကဆိကဆိ၊မီးဝတီးပွဲ၊ ကဆိ၊
မီးမံဂပ်းတူဝ်ဆိးသင်သေတိုဆိးဂၢဆိယူ၊ဝံဆဆိဂေး တိုဆိးတေလံးဂျၢ၊လုင်းသီဆိးမံရှိုင်းဂၢဆိ မိုဝ်း
လှိုဝ်းပွင်လှိုဝ်းမိုင်းထံးပိုတ်၊ပဆိ တၢ၊တေလၢင်းယူ၊သင်း စလးရှိုတီးဂၢဆိဂျၢ၊လံး ရှိုထုဂ်၊မိဆိးလွမ်း
ဆင်၊မံမီး။ တွဆိးတၢ၊လုဂ်းကွဆိးကဆိတိုဂ်ရှိုဆိးယူ၊ ဆိးရှိုင်းရှိုဆိးလှိုဝ်းလှိုဝ်းထံး ကဆိ၊ဆဆိရှိုင်းရှိုဆိး
ကဆိမဂ်းမဆိး ယူ၊ဆိးရှိုင်းဂၢဆိလှို ဗေ၊ပံးပဝ်၊ဂျၢ၊ဆဆိ မီးတၢင်းလှိုဂ်း ယူ (2) သီဆိးတၢင်း။
ဆိုင်းစတု ဂျၢ၊လုင်းသီဆိးမံ ဗုဒ္ဓတိတ်တမ်း။ သွင်သမ္ဗု မိုဆိးပွဂ်းမိုဝ်းရှိုတီး ဗေတံ၊သံပွတ်၊ မိုင်း
ရှိုမးတုမ မိုင်းမဆိးသေ မိုဆိးစဝ်းမးရှိုဆိး လုဂ်းလှို၊တိုဝ်း ပီ၊လၢ၊လုဂ်းရှိုဆိးပီတေၤပီ။ ရှဝ်းဂေး
တေမိုဆိဆင်၊ လုဂ်းရှိုဆိးစစ၊ ပီတ်၊ဆမံး စလးမိုဆိလုဂ်းရှိုဆိးတၢင်း၊လှိုဝ်းလၢတီး ကဆိစဝ်းမးရှိုဆိး
လိဂ်းယူ၊ဆိးမိုင်းထံး။

ကဆိ၊ဆဆိဂေး သိုပ်၊ပွဲ၊ရှၢဆိတေၤပေးထိုင်လှိုဝ်းပွင်လှိုဝ်းမိုင်းထံး မီးလွင်းလိဂ်းလံးပေး၊
လလီ၊ စလးလၢတီးဂၢဆိပဆိသထၢဆဂူဆိးဂိုၤးမိုင်း မိုင်းထံး ရှိုမီးသုဆိးလံးသုဆိးပီဆိဂူဆိးဗေင်၊
ပီင်း။ လှိုဝ်းဆိဂေး ပီဆိစေးမုဆိး ပုဆိးတၢ၊ဂေၤပီဆိပေးစလးစမး တေလံးရှၢတၢင်းကွဂ်၊ပဆိလုဂ်း
လၢဆိရှဝ်း ကဆိဂိုင်းကၢပ်း စလးလၢင်းတေပီဆိစေးမုဆိးဝဝ်းစမံ၊ပိုဆိ တၢ၊တေသိုပ်၊မုဆိးသွဂ်းရှၢ
စေးမုဆိးကဆိတေပီဆိတၢင်းတိုဝ်း တၢ၊သထၢဆဂူဆိးဂိုၤးမိုင်း လုဂ်းလၢဆိရှဝ်းယူ၊ယဝ်။

လွင်းလွတ်၊ ငွေ၊ ခင်းတီး၊ ရှိတ်၊ ဂါမင်

ကိုင်ဆိုင်ငဝ်းလံးသေယဝ်းလး၊ မီးပီးဆွင့်ရှိုင်းဂါမ်ယါမ်မိုင်းတင်းဆမ် တီးမုးရှိုတ်းဂါမ် ဆွဲးမိုင်းထံးသေကမ်၊ ဂျး၊ ဆွဲးမိုင်းသေ ဂျး၊ ရှိုတ်းဂါမ်ပီဆွဲးရှိုင်းဂါမ်ယါမ်မိုင်းယူ၊ ဆွဲးမိုင်းမီး တင်းဆမ်။ ပေးတေမုးတူလုးပီးဆွဲးရှိုင်းဂါမ်ယါမ်မိုင်း လိုဝ်းရှိုတ်းဂါမ်ယူ၊ ဆွဲးမိုင်းထံးဆံးတေဂမ် ဆမ်တေလံးရှဆ် ရှိုတ်းဂါမ်မိုမ်ဆင်၊ ဇံ၊ ဗုဂ်၊ သွမ်၊ ဂျး၊ သင်း၊ လါဆ်းစဝ်းဇဂ်းလးစမးဝါဆ်း ပတ်းပတ်းဇံးဇံး။ လွမ်းမုးလုလုးဆုးဂါမ်တၢင်း ဂျး၊ ကမ်၊ ပုဆ်းလွင်းပံးယူ၊ လီတုမ်းတၢ၊ ဂုဆ်းရှိုတ်းဂျးဂျး။

ပေးတေမုးတူလုးမိုမ်း တၢင်းပီဆ် စတ၊ ကပ်ရှိုတ်းတေ၊ တိမ် လိုဝ်းရှိုတ်းမုးဂျးဂျး၊ ဂံပီဆ် ဆဆ်တေ တေလံးရှဆ်ဝုး ပီဆ်ရှိုတ်းမိုမ်းလီဝ်း၊ တၢလီဝ်း၊ ပီဆ်ဝတ်းလးရှဆ်ဆင်လီဝ်း၊ ပီဆ်လုမ်းမံး စလးသုပံးလီဝ်းလု၊ မေးဂုဆ်၊ မေးစတ်း၊ မေးလီဝ်း၊ ရှိုတ်းမုးစတ်း၊ ရှိုတ်းမုးလုတ်း၊ ရှိုတ်းမုးလီဝ်း၊ ကပ်စတ်း၊ ကပ်လီဝ်း၊ ကပ်ငါး၊ ဂုမ်၊ ဂုဆ်းစတ်း၊ စံဆ်စုတ်းလု လီဝ်းလု တေ၊ ထိုင်ပေးရှိုတ်း စမးတိမ်လီဝ်းပုဆ်ယဝ်။ မၢင်လိုဝ်းပီဆ်ဂျးဂျးရှိုတ်းမိုမ်း မိုမ်ဆင်၊ ပီဆ်စုမ်းတင်းတူဝ်၊ သလိုဝ်း၊ ရှိုင်းစဝ်းလီဝ်း လု၊ ဂျး၊ လိုဝ်းဆံ။ တၢင်းပီဆ်လိုဝ်းဆံ ဂမ်ဆမ် ရှိုတ်းမုးတေပုဆ်ထိုင်ဝုး ပီဆ် လွင်းလီဝ်းစလး လွင်းသဇေ၊ ဝဂုဆ်း။ မၢင်လိုဝ်းဂျးဂျးတေပုဆ်ဝုး ပီဆ်ဂါမ်၊ ပုးလင်။ လွင်းတၢင်းပီဆ် စလး ကမ်၊ ယူ၊ လီဝ်းဝါဆ်ဆံ ပေးတေကပ်မၢင်၊ တၢ လွင်းလွတ်းဇေးဆ်းတီးရှိုတ်းဂါမ်တူလုးတေ မၢင်လိုဝ်း ကမ်၊ လုးလွင်းလီဝ်း၊ ကမ်၊ လုးလွင်းသဇေ၊ ဝ၊ ကမ်၊ လုးလွင်းဂါမ်၊ ဂုသိုလ်၊ ပုးလင်။ တၢင်း ပီဆ်သင်သေကမ်၊ ဝုး ရှိုတ်းစဝ်ထုဂ်၊ လီလံးမေးထတ်းပုဆ်တူလုးမိုမ်းဝုး ယွဆ်သင်စလး လံးပီဆ်။ မိုမ်ဆင်၊ တၢင်းပီဆ်ကပ်လီဝ်း ကပ်ငါး၊ ဂျး ထုဂ်၊ လီပုဆ်တူလုးမိုမ်းဝုး ယွဆ်သင်စလးပီဆ်။ ယွဆ် ပိုဝ်းကျ၊ ယုလု၊ မုးစလးပီဆ်ရှိုတ်းဂုလုးမဆ်းရှိုတ်း? ကမ်၊ ဆဆ်ဂျး ယွဆ်ပိုဝ်းလံးယွင်းဆ်းစလး လင်၊ ပီဆ်ရှိုတ်း? ကမ်၊ ဝုးတၢင်းပီဆ်တင်းဆွဲးတင်းဆွဲးမုးယဝ်။ မိုမ်ဆင်၊ တၢင်းပီဆ်ရှိုင်းစဝ်းလီဝ်း ဆံဂျး ဂမ်ဆမ်တေပုဆ်ဝုး ယွဆ်ပိုဝ်းတူဝ်ဂပ်၊ ကမ်၊ ဂါမ်ပီဆ်စဝ်းဇဂ်းမိဆ်းစဝ်းယါမ်မဆ်းရှိုတ်း? ဂုလုးဂျး ပေးရှိုတ်းမုးပုဆ်တူလုးတေယွဆ်ပိုဝ်းသင်စလးရှိုတ်းကမ်၊ ပီဆ်ဂါမ်စဝ်းဇဂ်းထုဂ်၊ မိဆ်း စဝ်းယါမ်။

ယွဆ်ပိုဝ်းဆုးဂါမ်တၢင်း လုဝ်းရှိုတ်းဆံးရှိုတ်း? လု၊ ဂျး၊ လိုဝ်းဆံ။ ဝါးသေရှိုတ်းစဝ်းရှိုတ်း တီးဂျး၊ တီးမုးစွင် လွင်းတၢင်းပီဆ်ရှိုတ်းယဝ်စတု လုဝ်းလံးမုးလီဝ်းရှိုတ်းတူလုး စဂ်တွမ်းသုဆ်းလး ရှိုင်းဂါမ်ကမ်ထုဂ်၊ လီလံးဂျးသံးတိမ်းဂပ်၊ လုလုးလွမ်းတၢင်းပီဆ်ဂျးဂျး၊ ကမ်ပီဆ်ယွဆ်ဆုးဂါမ် တၢင်းရှိုတ်းမုးဆဆ်ယဝ်။ ပွဂ်းဆံတေ ပီဆ်တွမ်းထီ 1 ကမ်တေပိုတ်၊ ပဆ်ရှိုတ်းပီးဆွဲးရှိုတ်းစဝ်ပုဆ် တူလုးဝုးတၢင်းပီဆ်ကမ်ရှိုတ်းစဝ်ပီဆ်ဆဆ် ပီဆ်ယွဆ်သဇေ၊ ဝဇိုင်းတိုမ်းပီဆ် ကမ်၊ ဆဆ် ပီဆ်ယွဆ် ဆုးဂါမ်တၢင်းစလး ပုဆ်ဇေဆ်းကမ်ရှိုတ်းမုးလံးရှိုတ်း။ တွမ်းထီ 2 ပွဂ်းဆုး တေယွဆ်းသိုပ်၊ သပ်းလီင်းပဆ် လွင်းရှိုတ်းတိုမ်းပုဆ်းသံးတိမ်း ကမ်ရှိုတ်းစဝ်ဂျးဂျး ထုဂ်၊ လီလံးရှိုတ်းစလး လုဝ်းတိုင်း ရှိုတ်းပေးလံးရှိုတ်းသုဆ်းလံးရှိုတ်းဂါမ်ဇံးပီဆ်ဂမ်။

သွပ်,ဋသျှ,မိ,တီ,ယျ, Social Media

ပေးမားလတ်းထိုင်လွင်း Social Media ဆဲလိုင် မင်လိုင်ဂေးတေရှု.လက်ဂမ်းလီယပ်. ဂေးမီး လိုဝ်းကမ်ကမ်,ပုံရှု.လက်ဂေးတေမီး၊ မင်လိုင်ဂေးထမ်ဝါး Social Mediaကမ်ဝါးဆဲဆဲ မမ်းပီဆဲလိုင်ရှိုဝ် မမ်းရှိုတ်းဂမ်သင်ဆဲ။ Social Media ဆဲ မမ်းပီဆဲထီဂ်.မျှဆင်လိုင်ဂျီ ကမ် ခိုတ်းတမ်းဂပ်းပမ် ခလးရှိုတ်းရှိုတ်းဆဲတိုင်,ဝုင်းဂုမ်းရှိုတ်း ရှိုတ်းသင်ဂေးငံးခိုမ်းမားတေတေ။

ပေးမားထတ်းတူလုံး ဂပ်းပမ်မိုဝ်းပုဆဲမားလံလံပီလိုင် တွမ်းတျ.ဂုမ်းရှိုတ်းတေတိတ်း တေ့.ဂမ် ဂေး.ဆိုင်ခလးဂေး.ဆိုင်၊ တီးဆိုင်ခလးတီးဆိုင်၊ သမ်ထိုင်မိုဝ်းဆိုင်ခလးမိုဝ်းဆိုင် ဆဲဆဲ မမ်းမီးလွင်းယပ်,လိုင်ရှိုဝ်မားဆဲ ဗွဲဗွဲဂေးတေရှု.ဂမ်ယူ၊ ကမ်,ဝါးရှိုတ်းသိုင်,လိဂ်းရှိုတ်းဂမ်၊ ရှိုတ်းဂပ်းသိုဝ်,လတ်းတေ့.ဂမ်၊ ရှိုတ်းကမ်,ခပ်,ကမ်ငပ်း ၊ ရှိုတ်းထွမ်,ဗွဲငံးရှိုတ်းလိုင်ဆဲဆဲ မမ်းဂေး ကမ်,လွင်းလွင်းငံးငံး၊ လံးလွင်းခပ်ယမ်း၊ လံးသိုင်ခပ်ယမ်းဆမ်လွမ်းတေတေဝါးဝါးသေ ကမ်, လံးမိုတ်းသိုင်ယမ်းရှု.လက် Social Media မားတေတေ။

ဂူလ်းဂား ဂပ်းပမ်မိုဝ်းလိပ်ဆဲ ဗွဲကမ်,ရှု.လက် Social Media ဆဲဆဲ မီးဂမ်းခက.ဂူလ်းယပ်။ ရွပ်းပိုဝ်းဝါး Social Media ဆဲ ပီဆဲကမ်ကမ်တူဝ်ဂုမ်းရှိုတ်း ခလးပီဆဲသိုင်,ရွပ်ဂီဝ်,လူလ်းဆဲးဆဲး ဂမ် ဂုမ်းရှိုတ်းတေတေဝါးဝါး တျ.တေဗိုတ်းသေကပ်မားလွ်.လွမ်းယပ်၊ မိုဝ်းဆင်, Social Media ဆဲ မီးသင်လံလံ,ရှိုတ်းဂမ်ကီးသင်ပေးဝါးဆဲလိုင် မီးဆမ်တေတေဝါးဝါး ကမ်,ဝါးဂမ်သိုင်,လိဂ်းလူး ဂမ်တင်းကီးမေးလိ၊ လတ်းတေ့.ဂမ်တင်းဆဲးဗွဲတိုပုဂ်း၊ သိုင်,ခေးဂုမ်းရှိုတ်းဆဲးလမတ်ဗွဲဆဲး (smart phone) ၊ ယပ်ယွတ်,ဂမ်ဆဲးလံး၊ ဝါ,ဝါ, (Line, Viber) ထွမ်,ကွမ်လူမ်း ကမ်,ဆမ် ထွမ်,ဂေ တီကူဝ်တိုင်,ဝုင်းဂုမ်း၊ ကမ်,ခပ်,ခလး ထွမ်,ဂုမ်းတင်းပီပီသံသံ၊ ခလးမီးထိုင်လံလံခိုင်းမိုဝ်း မိုဝ်းဆင်, ကံးဗွဲဆဲး ခလးကံးဗွဲ, (Iphone, Ipad) ကမ်ခိုတ်းလဆဲသိုင်,ဂမ်ယမ်းလိပ်။

မိုဝ်းဆင်, မူလဆဲထီ မိပ်, ရှိုတ်းခေး ပီဆဲလုမ်းရှိုတ်းဂမ် တွမ်းတျ.ရှိုတ်းဂမ်ယမ်းမိုဝ်း ခလး ဆင်ရှိုတ်းပေးတေလင်းတိတ်းတေ့.ဂမ်ငံး၊ ပမ်လွင်းလွ်းထီဂမ်ငံးခိုမ်းမား ဆဲးဆဲးဂမ် ဆဲဆဲ ရှိုတ်းခေးလံးလွ်.တိုဝ်းခိုင်းမိုဝ်း Social Media လိုဝ်းဆဲတင်းဆမ် မိုဝ်းဆင်, ပီပီသံသံ၊ ဗွဲတိုသံပုဂ်း၊ ထုလ်တိုင်, မီးရှိုတ်းပွဲ,သိုင် ကီပုံကီမ် 99 ခလး ကီပုံကီမ် 102.5 သေကမ်,ဂေး ရှိုတ်းထွမ်, မိပ်,ဂေတီကူဝ် MAP radio ဗေဆဲ,တင်းမိုဝ်းထိုင်လမတ်ဗွဲဆဲး (smart phone) မိုဝ်းဆင်, Android, iOS ဂေးလံး၊ ကမ်,ဆမ် သင်ရှိုတ်းတိုင်တိုင်၊ တွင်းထမ်ခေးမုမ်းခလး ကပ်,ကူဝ်းဗေဆဲ,မားတင်း ကီးမေးလံဂေးလံး ရှိုတ်းခေးငိမ်းလီရှိုတ်းထွမ်းယူ,ဂုမ်းမိုဝ်းခေး။

- E-mail: - map@mapfoundationcm.org, media@mapfoundationcm.org
- Website: - www.mapfoundationcm.org, www.mapradio.org
- Facebook: - www.facebook.com/mapfoundation
- Twitter: - @mapformigrants, Application - MAP radio

ငိုခင်းခွင်ဂင်ပရဂခင်သင်ခူမ်း ဧလး၊ သုခင်၊ လုံးတွခင်းတု၊ ရှိုင်းဂခင်ယခင်မွိုင်း

မွိုင်းရှိုဝီ 2552 ဆဆံ့ လူင်ပွင်လိုင်းမွိုင်းထံးတီပ်းတတ်း၊ ပိုဆ်ဖေဝ်၊ ရှိုတ်းကွဂ်၊ မုးပိုင်ရှိုင်းရှိုင်း
ဂခင်ယခင်မွိုင်း မိုင်းရှိုမ်းတုမ်မွိုင်းမခမ်း၊ ကခမ်ယူ၊ သင်းဆွဲးမွိုင်းလိုင်းထံး ရှိုးဂျ၊ ထတ်းထွင်ဂူဆ်းမွိုင်း
တီးလုမ်းလတ်းရှုဂခင်ဂူးခလးတွခင်း၊ ဆင်၊ ရှိုဝ်တေထုဂ်၊ မိဆ်းလွမ်း ပဂ်းပိုင်ဂူဆ်းစပ်းမွိုင်း၊ သင်
ထတ်းထွင်ဂူဆ်းမွိုင်းယဝ်တုင်းခလး၊ လုံးဝ်ခွင်ရှိုတ်းဂခင်ဆွဲးမွိုင်းထံးယဝ် ရှိုင်းဂခင်ယခင်မွိုင်းဂေု
ဆဆံ့ဂေု၊ တေပီဆ်းရှိုင်းဂခင်ကခမ်စပ်းမွိုင်းထံးထုဂ်၊ မံမီးဂူဆ်းစပ်းမွိုင်း၊ တေလုံးရှိုဝ်သုခင်၊ လုံးရှိုင်း
ဂခင် ကခမ်ဖေဝ်၊ ပိုင်းဂခင်တင်းဂူဆ်းထံး သေကမ်၊ ဂး တေလုံးရှိုဝ်ပုး သုခင်၊ လုံး ပရဂခင်သင်ခူမ်း
ကခမ်လူင်ပွင်လိုင်းထံး မဂ်းမဆ်းရှိုတ်းသင်းမုး လီမ်မွိုင်းပီ 2533 ။ ယုမ်၊ ယမ်ဝုး ရှိုင်းဂခင်ယခင်
မွိုင်း ကခမ်လုံးရှိုဝ်သုခင်၊ လူလုံးပရဂခင်သင်ခူမ်းဆဆံ့ဂေု၊ တေပီဆ်းဖွဆ်းလီ တွခင်းတု၊ တူင်လဝ်း
ဂပ်၊ မိုင်းရှို၊ ယုတ်းယုတုင် ခလးတိတ်းတေု၊ တီးရှိုင်းယု။

ပရဂခင်သင်ခူမ်း ကခမ်ဝုးဆံ့

ပီဆ်ငိုခင်းခွင်ဂင်ကခမ်ဆိုင်၊ ရှိုဝ်ရွင်းပဆ်ဖေဝ်ရှိုတ်းဂခင် ကခမ်မီးငိုခင်းစပ်းမခမ်၊ မခမ်၊
သင်ဝုးပီဆ်ဖွဆ်းစပ်းလုမ်း ငိုခင်းခွင်ဂင်ပရဂခင်သင်ခူမ်းဂေု၊ တေလုံးသုးငိုခင်း သူမ်ထူပ်းဆွဲးငိုခင်း
ခွင်ဂင်ပရဂခင်သင်ခူမ်း လွမ်းဆင်၊ စာပ်းယမ်း၊ ဆင်၊ ရှိုဝ်တေရှိုဝ်ရွင်းပဆ် ဖေဝ်ရှိုတ်းရှိုတ်းဂခင် ခူပ်၊
မွိုင်းကမ်၊ ယု၊ လီဂိဆ်ဝခမ်၊ ရှိုတ်၊ လုဂ်၊ ထုပ်းဖေဝ်ရှိုင်းဂခင်ဆွဲးဆးဂခင်သေ ပီဆ်တုဂ်စိတ၊ လူ့တံ။
ပုဆ်းတု၊ လုဂ်လောင်းလဝ်းဂပ်၊ မိုင်းခဂ၊ ထပ်းမုး၊ တုဂ်းဂခင်လုဂ်းစာပ်း၊ ဖွဆ်းစပ်းလုမ်းဂေု၊ ဆဆံ့ဂေု၊
တေလုံးရှိုဝ် ဂးသုမ်းစာပ်းယမ်း၊ ဂးယုတ်းယုတုင်ဆွဲးရှိုင်းယု မိုင်းယု၊ ကမ်၊ လီ/ မိုင်းဝတ်၊ လီပ်း
လူလုံးဖေဝ်ရှိုင်းဂခင်လိုင် တေလုံးရှိုဝ်ပုးဂးသံးတီဆ်း ငိုခင်းခွင်ဂင်ထီင်းယဝ်။

ငိုခင်းရှိုမ်းရှိုမ်း (သူမ်ထူပ်း) ကခမ်ဝုးဆံ့

ပီဆ်ငိုခင်းခွင်ဆိုင်၊ ကခမ်လုဂ်းလောင်းခလးဆ်းလောင်း ရှိုမ်းဂခင်သုးဂူးလိုဆ်လိုဆ် ကိုင်ဆိုင်
ငိုခင်းလိုဆ်လုဂ်းလောင်းဆမ်ခလးခဂ၊ ဆဆံ့သေ လုဂ်းလောင်းဆိုင်ဂေု၊ ဂေု၊ တေလုံးသုးငိုခင်းဆွဲး
ငိုခင်းခွင်ဂင်ပရဂခင်သင်ခူမ်း ဆိုင်လိုဆ် 5 % ပိုင်းသီဆ်း (တေရှိုင်းကပ်းဆွဲးငိုခင်းလိုဆ်)၊ ဝေု၊
လီဝ်ဆ်းလောင်းဂေု၊ တေလုံးသုး ဆိုင်လိုဆ် 5 % ပိုင်းသီဆ်းခလးလူင်ပွင်လိုင်းတေသုးပဆ် 2.75%
ပိုင်းသီဆ်း ပုဆ်းတု၊ ရှိုင်းဂခင်ဂူးဂေု၊ ကခမ်ပီဆ်ဝ်ဖွဆ်းစပ်းလုမ်း။

တၢင်း 15 လိုခ်းဆၢန့ လၢဝ်းဂၢၢ်,တေလံးသ့,ငိုခ်းဂွၢ်ဂၢၢ်,မၤယၢဝ် တီးစၢ,သုတ်း 3 လိုခ်းလၢ,လၢင်း
လွဲ.တိုဝ်းသုခ်းလံး, ဧးဆဲးလံး, စၢ, တေလံး,စၢလၢဂ်းထၢဆဲး /ဗိုခ်းလိဂ်း,ငွၢ်ငွၢ်းမေၤယု လွၢင်းတုး
ကမ်,ယု,လီစတု)

❷ ဣပ်,မိုဝ်းဆၢင်းယိင်းဂိုတ်,လုဂ်းဂေး တေကမ်,လံးသီင်းဂးယုတ်းယုသေကမ်,ဂး ယင်းတေ
လံး,ငွၢ်ပုးငိုခ်းသံးတီခ်းထီင်းဂွၢ်ဆဲးဆိုင်း, ဂူလ်းဂး ဆဲးစၢဝ်းတၢင်း 15 လိုခ်းဆၢန့ တေလံးသ့,ငိုခ်း
စၢဂ်းဂွၢ်ဂၢၢ်မၤယၢဝ် တီးစၢ,သုတ်း 7 လိုခ်း လၢ,တေလွဲ.တိုဝ်းသုခ်းလံး, ဧးဆဲးလံး)

❸ မိုဝ်းလုဂ်းလၢင်းဝီခ်းတုဂ်းစိတ (လုသုခ်းခိုင်းဂၢၢ်,ဂၢၢ်,သေတီးတီးသေကမ်,ဂိုတ်းဂၢၢ်လံး)
ယင်းတေလံး,ငွၢ် ဂးယုတ်းယု,မိုဝ်းဝီခ်းဗေဒ်ဂိုင်းဂၢၢ်သေကမ်,ဂး တေလံး,ငွၢ်ပုးဂးသံးတီခ်းထီင်း
ဂွၢ်ဆဲးဆိုင်း, ဂူလ်းဂးဆဲးစၢဝ်းတၢင်း 15 လိုခ်းဆၢန့ တေလံးသ့,ငိုခ်းဂွၢ်မၤယၢဝ် တီးစၢ,သုတ်း 3
လိုခ်း။ လူလ်း,တေလံး,မီးဗိုခ်းလိဂ်း,ငွၢ်ငွၢ်လၢဂ်းထၢဆဲး ဂူလ်းယု စၢ,မေၤယု။ ။

❹ မိုဝ်းလူ.တံ၊ တေလံး,ငွၢ်ငိုခ်း တု,ဂးဂိုခ်းမၤ,သု,ပၢင်သွမ်း, ဂူလ်းဂး ဆဲးစၢဝ်းတၢင်း 6 လိုခ်း
ဂူလ်းဂေး.ဆၢန့ တေလံးသ့,ငိုခ်းမၤဂွၢ်ဂၢၢ်မၤယၢဝ်တီးစၢ,သုတ်း 1 လိုခ်း ။

❺ မိုဝ်းဂွၢ်းမီးလုဂ်းလၢင်းမၤလိုင် ဂွၢ်းတေလံး,ငွၢ်ငိုခ်းလံးထီမ်ဂးဆၢမၤလုဂ်း ဆိုင်းလိုခ်း 400
ဝါတ်, တေ,ထိုင်ကျ,ယုလုဂ်း လံး 6 ဣပ်, စၢ,တေလံး,ငွၢ်လွၢင်းလံးထီမ်ဆဲ တု,လုဂ်း 2 ဂေး.ဂူလ်း။
ဂူလ်းဂး ဆဲးစၢဝ်းတၢင်း 36 လိုခ်းဆၢန့ လံးသ့,ငိုခ်းဂွၢ်ဂၢၢ်မၤယၢဝ် တီးစၢ,သုတ်း 12 လိုခ်း။

❻ မိုဝ်းကျ,ယု လံး 55 ပီယဝ်ဆၢန့ တေလံး,ငွၢ်ငိုခ်းလံးမိုဝ်းစၢ,ထပ် (ပီခ်း,လီခ်း,) တေ,ပေး
ထိုင်မိုဝ်းသီင်းဂၢၢ်,သုတ်းမုခ်း ဂူလ်းဂး,တေလံးသ့,ငိုခ်းမၤယၢဝ်ကမ်,တီမ်,လိုင် 180 လိုခ်း။

❼ သင်တုးဆဲးလၢင်း ကမ်,ဆၢန့ ဂမ်,မဆီ,လိုင်လၢင်းလၢင်းဂၢၢ်,လိုင် တေလံး,ငွၢ်ပုးဂးသံးတီခ်း
50 % ပိုဝ်းသီခ်း (ခိုင်းဆိုင်းငိုခ်းလိုခ်း) ကမ်,ပူဆဲးတု,စၢဝ်းတၢင်း 180 ဝခ်း။ ဂူလ်းဂး သင်တုး
ကွၢ်,ဂၢၢ်ဆဲးဂူလ်း ကမ်,ဆၢန့ လိဂ်း,မၤလၢင်းဂၢၢ်ဆဲးမူတ်းစၢဝ်းယၢမ်းယၢဝ်လိုင် တေလံး,ငွၢ်ငိုခ်း
မိုဝ်းဗွၢ်းဂုဂၢၢ်ဆဲး,ဆၢန့ 30 % ပိုဝ်းသီခ်း (ပေးငိုခ်းလိုခ်းဆိုင်မိုခ်း,ဂေး တေလံး,သၢမ်ဂိုင်း)
ဂူလ်းဂး တေလံး,ငွၢ်ကမ်,ပူဆဲးတု, 90 ဝခ်း စၢ,လၢင်းဂၢၢ်, သ့,ငိုခ်းဂွၢ်ဂၢၢ်မၤယၢဝ် 6 လိုခ်း ဆဲး
စၢဝ်းတၢင်း 15 လိုခ်းဆၢန့။

ဧးမံတုင်း ။ ။

သုခ်းလံးဆဲး 4 ဧးကွၢ်တၢင်းသုတ်းဆၢန့ သင်တုးလၢင်းဂၢၢ်, စၢတ်,သ့,ငိုခ်းဂွၢ်ဂၢၢ်လိုင်
တေလၢင်းလွဲ.သုခ်းလံးထီင်းယု, တေ,ပေးထိုင် 6 လိုခ်း။ (ဗုဂ်းပုဂ်းတုဆဲး) ဗုဂ်းစၢဝ်းလုခ်းငိုခ်း
ဂွၢ်ဂၢၢ်ယွခ်းလွဲ.သုခ်းလံး,ငွၢ်ဂူလ်း တီးလုခ်းပုဂ်းသင်စုမ်ဆဲး ဆဲးစၢဝ်းဝီင်း၊ စၢ,တုခ်းဆဲးမိုဝ်း
ထီးဂုးတီး ကမ်,ဆၢန့ သိုဝ်,ဗုဂ်း / သုင်,ဗုဂ်းတုဂ်းယွခ်းတၢင်းတိုဂ်းလိဂ်း ဂေးလံး။

မိဘုရား လုမ်းဟို၊ကတ်းဂျာခင်

ဂိုင်းမံ,	053 112 742
ခမးရှင်းသွမ်	053 611 972
	053 611 088
ဂိုင်းရှား	053 152 051-4
	053 750-611
လမ်းပုခင်း	053 525 543-4
လမ်းပင်း	054 265 052
	054 351 199
တက်,	055 514-569
	081 860 1232
ခမးသွတ်, (တက်)	055 534 639-40
	055 514 570
သမုတ်,သျှစွမ်း	034 810 759 60
	089 919 2589
သမုတ်,သွင်စဂမ်း	034 714 342-3
	089 814 1585
သမုတ်,ပဂျာဂမ်း	02 759 6160
	089 833 4893
ပထမ်းထူးခင်း	089 814 1586
	025 670 603-3
ဆူခင်းထူးဂို	025 808654-108
	081 832 0402
စျူးခင်းပူးဂို	038 398 054
	081 832 8096

လယွင်း	038 694 022
	081 931 2529
ဆွမ်းခင်းယူဂ်	037 312 869၊
	037 313 204
စျူးစျူးခင်းသင်း	038 514 842
	038 814 358
ပဂျာဂိုခင်းပူးဂို	037 454 023
	085 284 5559
ဂမ်းလဆူးဂို	034 456 309
ဇံတိုပူးဂို	032 424 112-3
	089 874 1607
ပဂျာဂျပ်,စီးဂိုခမ်း	032 602 270
	089 837 3258
ဆွမ်းပထုပ်	034 250 861-2
	089 840 3708
ဇင်းငျး	076 460 671-2
	081 651 6838
ဇူးဂိုတ်,	074 614 141
	076 219 660-1
လဆွင်း	077 860026-8
	089 874 1608
သတုခင်း	074 722 008
သူးဂတ်ထူးခင်း	077 355422-3

မိဘုရား၊ ဧကားတွဲခင်းလုပ်ငန်း၊ တူဂျင်းလွယ်ကူခြင်း၊ ဂါးခင်း

ဂိုဏ်းမိမိ	053 890 472-3
ခမားတွဲခင်းသွင်	053 611 300
	053 612 603
ဂိုဏ်းရှား	053 750 515-6
လမ်းပုခင်း	053 096 005-6၊
	053 537 704
လမ်းပင်း	054 265 035-7
တၢ်ဂ်	055 511 505
	081 886 3649
ခမားသွတ်, (တၢ်ဂ်)	055 536 729
သမုတ်, သၢၤခွဲခင်း	034 411 040
	034 431 729
သမုတ်, သွင်စၢၤခင်း	034 711 899၊
	081 853 2352
သမုတ်, ပဂျၢၤဂါးခင်း	02 394 6645-7
ပထုခင်းထုခင်းခင်း	02 567 5101-2
	02 567 0806
ဆူခင်းထုခင်းခင်း	02 580 0716-8
	081 853 2273
ချူခင်းပုခင်းခင်း	038 311 305
	038 323 665
လယွင်း	038694117-119
တဂျၢၤ	039 511 942၊
	081 853 2839

ဆွဲခင်းဆံးယူဂ်	037 311 683
ချူ, ချိုင်းသဝ်း	038 514 760
	038 511 600
ပဂျၢၤဂျိုခင်းပုခင်းခင်း	0374540019-20
ဂါးခင်းလဆူခင်းခင်း	034 518 990၊
	034 518 991-6
ဇံတံ့ပုခင်းခင်း	081 853 2287
	032 410 400
ပဂျၢၤ, ဂျူဝ်, ခိးခိးစခင်း	032 611 354
	032 604 011
ဆွဲခင်းပထုခင်း	034 340340067
	-9
	081 853 2260
ဂျူ, ချိုင်းပုခင်းခင်း	032 337 307
	081 853 5331
ဇံခင်းဇုး	076 412 142၊
	081 893 8475
ဗုဂ်ဂ်တံ့	076 211 995
	076 220 760
လဆွဲခင်း	077 826 303
သတုခင်း	074 711 162၊
	074 730 983
သု, ဂျၢၤတံ့ထုခင်းခင်း	077 355 414-5

မိလ္လာခင်း လုမ်းဟို၊ကတ်းဂျာခင်း ခင်းပိုင်တီး ဂင်းထိပ်.

	ပိုင်တီး (စိတ်, 1) တူးသိတ်၊ ပွမ်ပရပ်၊သတူးအံ၊ ဖေဂျေဆွမ်း၊ သမ်ဖေခင်းထူင်း၊	02 223 2684-5 02 223 6217
	ပိုင်တီး (စိတ်, 2) ကတုလက်၊ တွမ်းမိုင်း၊ ပာင်းစိမ်၊ ပာင်းသိုဝ်၊ လက်းသီ၊	02 910 181 02 101 183 - 4
	ပိုင်တီး (စိတ်, 3) လိမ်လိင်၊ ဖေယျးထံး၊ ဂျေ့ဖေထေးဝီး၊ ဂူလ်စွာင်	02 617 6566-69 02 617 6578
	ပိုင်တီး (စိတ်, 4) ပာင်းဂျ်၊ ပထမ်းဝမ်း၊ ယာမ်းဆေးဝုး၊ သုထွမ်း၊ ပာင်းဖေးလိမ်	02 211 7558 02 211 8167
	ပိုင်တီး (စိတ်, 5) စဂွင်းသာမ်၊ ထူမ်းပူးရီး၊ ပာင်းဂွက်၊ဆွံ၊ ပာင်းဂွက်၊ဟို၊ ပာင်းဖေလတ်	02 434 6575-77
	ပိုင်တီး (စိတ်, 6) တလိင်၊ဗျမ်း၊ ထဝီးဝတ်ထမ်း၊ ပာင်းစး၊ ဖေးသီဂျိုမ်း၊ ဆွင်စိမ်	02 422 3915-7 024 545 466 024 542 203
	ပိုင်တီး (စိတ်, 7) လွမ်ထွင်း၊ ထုင်စဂျ်၊ ပာင်းစုမ်ထိမ်း၊ ပာင်းပွမ်း၊ ဂျတ်၊ပူးရချေ၊	02 427 4512 02 427 113 - 20
	ပိုင်တီး (စိတ်, 8) စဂွင်းတိုင်း၊ ပာင်းဆေး၊ ပရပ်တို၊ ဖြေ့စဆူင်၊ ဝတ်ထမ်း၊ သူမ်းလူင်	02 948 6007 - 8 02 510 3602
	ပိုင်တီး (စိတ်, 9) စမ်းဆေးယာင်း၊ ပာင်းဂဝီ၊ လာတ်ဖေဂျ်၊ ဝင်းထွင်းလာင်၊ ပိုင်းဂုမ်၊	02 540 7003 - 7 02 540 7008

မိမိအဖွဲ့အစည်းများ၏ ဝန်ဆောင်မှုပေးသည့် နံပါတ်များ

	ပိုဆွဲတီး (စိတ်, 1) တူးသိတ်၊ ပွမ့်ပရပ်၊ သတင်းဇယား၊ အချက်အလက်၊ သစ်အခန်းကဏ္ဍ	02 221 0960 02 221 1893-4
	ပိုဆွဲတီး (စိတ်, 2) လတုလက်၊ တွင်းမြင်း၊ ပင်းစိမ်း၊ ပင်းသိုဝါ၊ လက်သီး	02 513 5169-70 02 513 2042
	ပိုဆွဲတီး (စိတ်, 3) လိမ်လိပ်၊ အေးအေး၊ ဂျုံ၊ နှံ၊ ဝါး၊ နှံ	02 247 6903 02 245 3374
	ပိုဆွဲတီး (စိတ်, 4) ပင်းရက်၊ ပထမအခန်း၊ ယာအေးအေး၊ သုတေသန၊ ပင်းအေးအေး	02 212 9881 02 212 0652
	ပိုဆွဲတီး (စိတ်, 5) စွင်းသစ်၊ ထုတ်ပေးရန်၊ ပင်းရွက်၊ နှံ၊ ပင်းရွက်၊ နှံ၊ ပင်းအေးအေး	02 439 0772 02 439 0767
	ပိုဆွဲတီး (စိတ်, 6) တလင်း၊ နှံ၊ ထုတ်ပေးရန်၊ ပင်းစိမ်း၊ အေးအေး၊ နှံ	02 448 5764 02 448 5978
	ပိုဆွဲတီး (စိတ်, 7) လွင်လွင်၊ ထုတ်ပေးရန်၊ ပင်းစိမ်း၊ ပင်းပွား၊ ဂျုံ၊ ပင်းပွား	02 428 9637 02 428 9632
	ပိုဆွဲတီး (စိတ်, 8) စွင်းတိုင်း၊ ပင်းအေးအေး၊ ပရပ်တို၊ အေးအေး၊ ထုတ်ပေးရန်၊ သုတေသန	02 328 8155 02 328 7672
	ပိုဆွဲတီး (စိတ်, 9) စွင်းအေးအေး၊ ပင်းစိမ်း၊ လက်အေးအေး၊ ဝင်းထွင်းလင်း၊ ပင်းစိမ်း	02 510 2246 02 510 1685
	ပိုဆွဲတီး (စိတ်, 10) စွင်းအေးအေး၊ စွင်းအေးအေး၊ လက်အေးအေး၊ သုတေသန၊ စွင်းအေးအေး၊ သုတေသန	02 540 5009 02 540 2598

**ကုပ်,ကုန်းတိုင်,ပင်, လွင်းဝတ်းဝှံ၊ လွင်းပံးယူ,လီ ငလး
လွင်းကွဲးထမ်လိုင် တိတ်းတေ့,မုးလံး ကွမ်းခင်,မိယူခင်းတီးခင်.**

<p>1 လွင်းကွဲးပံးယူ,လီငလးပခမ် တင်းရှု,ရှိုင်းကွဲးလမ်းရှိုင်း မူလခိထိ မိပ်း(ပ်)</p>	<p>- သုခမ်,လံးရှိုင်းကွဲး - သုခမ်,လံးခင်းယိင်း - သုခမ်,လံးလုဂ်းကွဲး,</p>	<p>(ဂိုင်းမံ,) 053 811 202 (ခမးသွတ်,) 055 536 381</p>
<p>2 လုမ်းရှိုင်းကွဲးခင်းမိုင်း မခင်း “ယွင်းစျီ,ကူး”</p>	<p>- သုခမ်,လံးရှိုင်းကွဲး -</p>	<p>(ခမးသွတ်,) 089 565 9899</p>
<p>3 ကိုမ်းဖျေးဝိုင်း(EMPOWER)- “လုမ်းပုဂ်းပွင်ကွဲးရှိုင်း ခင်းယိင်း”</p>	<p>- သုခမ်,လံးခင်းယိင်း -</p>	<p>(ဂိုင်းမံ,) 053 282 504</p>
<p>5 မူလခိထိ ခင်းယိင်း (FFW)-</p>	<p>လွင်းရှိုင်းရှံးတေ့,</p>	<p>(ဂိုင်းထိပ်း) 02 513 1001</p>
<p>6 ဝိုတ်,လတ်ဝီးသျှိုင်း (World Vision)</p>	<p>- ပံးပိုင်,လု, - ပံးယူ,လီ</p>	<p>(မိုင်းဂွဂ်,) 02 381 8863-5 (ခွဲးဂိုမ်း,) 053 805 130</p>
<p>7 လုမ်းပုဂ်းပွင်သုခမ်,လံး ကွဲး (LPN)</p>	<p>- လွင်းကုပ်,ကွဲးပခမ် လွင်းရှိုင်းကွဲး</p>	<p>(မရှုးစျီ) 034 434 726 (ဂုတ်းစျီပုးဂို) 086 769 8742</p>
<p>8 မုဂ်းလုမ်းပုဂ်းပွင်သုခမ်,လံး သုခမ်,ဝိခင်း (HRDF)</p>	<p>- လွင်းသုခမ်,လံးရှိုင်းကွဲး - ပခမ်ပိုင်ဖိုဂ်းဖွခင်း</p>	<p>(ဂိုင်းမံ,) 053 223 077 (မရှုးစျီ) 034 414 087</p>
<p>9 Foundation for Education and Development</p>	<p>- ပံးပိုင်,လု, - ပံးယူ,လီ</p>	<p>(ဖင်းငး) 076 486 738 (ခမးသွတ်,) </p>

**မိမိအဖွဲ့အစည်းတိုက်တော်၊
တပ်၊ သူတော်၊ ဂူတော်၊ ဂူခင်းခင်း၊ မိုင်း (တေးမေး)**

ဂိုဏ်းမံ၊	053 896 155	သီသဂိုတိ၊	045 818 056
	053 201 755-6	ဆွမ်းအဖွဲ့	042 511 235
စမ်းရှင်းသွမ်း	053 612 106	သဂုဏ်ဆွမ်း	042 715 219
ဂိုဏ်းရှား	053 731 008-9	လမ်းထူပူးရီး	039 387 127
ဆွမ်းသီကယုထယျား	035 322 667	သုဝမ်းဆူ ဖုမ်း	021 340 841-4
တၢ်ဂ်၊	039 597 261	လယွင်း	038 684 544
စမ်းသွတ်၊ (တၢ်ဂ်၊)		ဆွမ်းအံးယူဂ်	
သမုတ်၊ သၢစွမ်း	034 867 666	စူ၊ ဖျိုင်းသင်း	038 514 011
သမုတ်၊ သူင်စရမ်း		ပရူးဂျိုင်းပူးရီး	
သမုတ်၊ ပရူး၊ ဂၢမ်း	023 950 029	ဂၢမ်းလဆူးရီး	034 564 279
ပထမ်းထူးဆီး	025 931 991	ဖိတ်ပူးရီး	
ဆွမ်းထူပူးရီး	028 342 223	ပရူး၊ ဂျိုင်း၊ စီးရီးစမ်	032 810 567
စူ၊ ဖျိုင်းပူးရီး	038 252 750-4	ဆွမ်းပထမ်	034 318 996-7
အံး	054 711 913	ဂျိုင်းပူးရီး	
ဖိသဆူးလုဂ်း	055 247 711	ဖင်းငူး	076 460 512
	055 247 722	ဂိုင်းထိပ်း	025 254 4161
ဂဝီ၊	075 611 097	ဂိုင်းထိပ်း	022 494 122
ရှတ်၊ ယွံ၊	074 251 096	ဖူးဂိုတ်၊	074 614 141
ဆွင်စံး	042 420 2424		076 219 660-1
ဂူ၊ ပူးရီး၊ ဂျိုင်းထူးဆီး	045 441 108	လဆွင်း	077 860026-8
လူရ်း	042 821 1911		089 874 1608
ဂူ၊ တွမ်းထူးဆီး	042 249 984	သတမ်း	074 711 080
စွမ်းဂိုဏ်း	043 465 242	သူ၊ ဂျိုင်းထူးဆီး	077 421 069

စာရင်းစာရင်းအကျဉ်းချုပ်၊ ချမ်းသာသင်တန်း၊ နှစ်စဉ်လုပ်ငန်းစဉ်၊ နှစ်စဉ် ဖောက်ဖျက်ခြင်း၊ ဝန်ထမ်းများ - ၂၀၂၅

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

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

လှိုခင်မုဂ်.ဂရုးခူမ်း 2558

ဝခင်းကခင်း

ဝခင်းကင်းကင်း

ဝခင်းပုတ်.

မံာ်တွင်း/

.....

.....

.....

.....

5

လှိုခင်ဂမ်လွင်း 1 ဗမ်း

6

7

12

13

14

19

လှိုခင်ဂမ်လင်း

20

လှိုခင်သမ်မံ, 1 ဗမ်း

21

26

27

28

မံာ်တွင်း/

.....

.....

.....

JANUARY 2015

ဝခင်းဖေတ်း	ဝခင်းသ့ဟ်း	ဝခင်းသဝ်/ ကျးတိတ်.
1	2	3
8	9	4 လှိုဆိဂမ်မူဆိး 15 ဗမ်; ○
15	16	10
22	23	11
29	30	17
		18
		24
		25
		31

11th ဝခင်းလုဂ်းကွဆိး, လှိုင်းထံး 4th ဝခင်းလွတ်းလိပ်း မိုင်းရှမ်းတုမ်မိုင်းမာဆိး

လှိုင်းဂုမ်းပေမာ် 2558

ဝခင်းကခင်း

ဝခင်းကင်းကင်း

ဝခင်းပုတ်.

မံာ်တွင်း/

.....

.....

.....

.....

2

3

လှိုင်းသမ်မုမ်း 15 စမ်း

4

လှိုင်းသမ်လွင်း 1 စမ်း

9

10

11

16

17

လှိုင်းသမ်လင်း 14 စမ်း

18

လှိုင်းသီမ့် 1 စမ်း

23

○

24

25

မံာ်တွင်း/

.....

.....

.....

FEBRUARY 2015

ဝခင်းဖက်:

ဝခင်းသွား:

ဝခင်းသင်/ ကျေးတိတ်.

မံာတွင်း/

5

6

1

7

8

12

13

14

15

19

20

21

22

26

27

28

7th ဝခင်းမိုင်းတံး
 14th ဝခင်းတၢင်းရှ်

12nd ဝခင်းမိုင်းရှမ်းတုမ်မိုင်းမၢခဲး

လှိုခင်မိခေုးခူမ်း 2558

ဝခင်းကခင်း	ဝခင်းကင်းကင်း	ဝခင်းပုတ်.
30	31	
2	3	4 လှိုခင်သီ.မှ်, 15 ခမ်း
9	10	11
16	17	18
23	24	25

မံာတွင်း/
.....
.....
.....

ဝခင်းဖတ်း	ဝခင်းသဟ်	ဝခင်းသပ်/ ကျးတိတ်.
မံာတွင်း/		1
5 လိုဆ်သီ,လွင်း 1 စမ်း	6	7 8
12	13	14 15
19 လိုဆ်သီ,လပ်း 15 စမ်း	20 လိုဆ်ရှးမွဲ, 1 စမ်း	21 22
26	27	28 29

8th ဝခင်းဆင်းယိင်းလုမ်းဗျာ.

2nd ဝခင်းလင်းရှးလင်းဆးမိုင်းမာဆ်း

လှိုင်းမေ့သုးယူခင်း 2558

ဝခင်းကခင်း	ဝခင်းကင်းကင်း	ဝခင်းပုတ်.
မံာ်တွင်း/		1
6 ဝခင်းဂျက်းဂရီး	7	8
13	14 •	15
20	21	22
27	28	29

6th ဝခင်းတင်းခိုင်းရှေးစမ်း ဂျက်းဂရီး
 17th ဝခင်းပိမ့်,ဂေးလျ,

13th-15th ဝခင်းပွဲးသွမ်းဆမ့်
 28th ဝခင်းလွင်းလွတ်းဖေးတီးနှိတ်းဂခင်း

APRIL 2015

ဝခင်းဖေတ်း	ဝခင်းသဟ်း	ဝခင်းသဝ်/ ကျးတိတ်.
2	3 ○ လှိုဆ်းရှးစှ်, 15 ဗမ်း	4 လှိုဆ်းရှးလွင်း 1 ဗမ်း 5
9	10	11 12
16	17 လှိုဆ်းရှးလပ်း	18 လှိုဆ်းရှးစှ်, 1 ဗမ်း 19
23	24	25 26
30	မံာ်တွင်း/	

လှိုခင်မေရိုတ်.သမားနုမ်း 2558

ဝခင်းကခင်း

ဝခင်းကင်းကင်း

ဝခင်းပုတ်.

မံာတွင်း/
.....
.....
.....

4

5

6

11

12

13

18

လှိုခင်ကိတ်မံ, 1 ခမ်း

19

20

25

26

27

မံာတွင်း/
.....
.....
.....

ဝခင်းဖတ်း	ဝခင်းသ့ဂ်း	ဝခင်းသဝ်/ ကျးတိတ်.
	1	2 ○ လူခိင်ဂ်းမူခိင်း 15 ခမ်း
7	8	3 လူခိင်ဂ်းလွင်း 1 ခမ်း
14	15	9
21	22	10
28	29	16
		17 ● လူခိင်ဂ်းလပ်း 15 ခမ်း
		23
		24
		30
		31

1st ဝခင်းနှိုင်းဂါခိင်လုမ်းဗုရှ.

2nd ဝခင်းပွဲးသွခိင်းဆမ့်တူခိင်းရှင်း

21st ဝခင်းတပ်.သိုဂ်းလိုင်းတံး

လှိုင်းမီထုဒုဒေယျာနန်း 2558

ဝခင်းကခင်း	ဝခင်းကင်းကင်း	ဝခင်းပုတ်.
29	30	
1 လှိုင်းလိတ်းမူဆင်း 15 ခမ်း [○]	2 လှိုင်းလိတ်းလွင်း 1 ခမ်း	3
8	9	10
15	16 လှိုင်းလိတ်းလပ်း 15 ခမ်း [●]	17 လှိုင်းပိတ်,မုံ, 1 ခမ်း
22	23	24

မံာတွင်း/

.....

.....

.....

ဝခင်းဖက်:	ဝခင်းသွ်:	ဝခင်းသပ်/ ကျးတိတ်.
မံာတွင်း/		
4	5	6
11	12	7
18	19	13
25	26	14
		20
		21
		27
		28

5th ဝခင်းသိမ်းပိုင်းသဖျေ,ဝစီတုံလွမ်
 26th ဝခင်းသခင်းစတီးယျးမဝ်းဂမ်လုမ်းဖျေ.

20th ဝခင်းဂူခင်းပံးဖေးလုမ်းဖျေ.

လှိုင်းဂရုဂဏန်း 2558

ဝခင်းကခင်း	ဝခင်းကင်းကင်း	ဝခင်းပုတ်.
မံတွင်း/		1 လှိုင်းပိတ်, မုင်း 15 ဖမ်း
6	7	8
13	14	15
20	21	22
27	28	29

JULY 2015

ဝခင်းဖုတ်း	ဝခင်းသုး	ဝခင်းသဂ်/ ကျုတ်တိတ်.
2 လိုဆိပိတ်,လွင်း 1 ဖမ်း	3	4 5
9	10	11 12
16 လိုဆိပိတ်,လပ်း 15 ဖမ်း	17 တု လိုဆိပိတ်,မွဲ 1 ဖမ်း	18 19
23	24	25 26
30	31 တု လိုဆိပိတ်,မူဆိး	

31st ဝခင်းဖမ်းတု,

လှိုခင်သိင်ရှုချမ်း 2558

ဝခင်းကခင်	ဝခင်းကင်ဂါခင်း	ဝခင်းပုတ်.
31	မံာတွင်း/	
3	4	5
10	11	12
17	18	19
24	25	26

မံာတွင်း/

.....

.....

.....

AUGUST 2015

ဝခင်းဖတ်း	ဝခင်းသဟ်	ဝခင်းသဝ်/ ကျုတ်တိတ်
		1 တု လိုခ်ပိတ်,လွင်း 1 ဗမ်း
		2
6	7	8
		9
13	14	15 တု လိုခ်ပိတ်,လမ်း 15 ဗမ်း
		16 လိုခ်ဂဝ်းမွဲ, 1 ဗမ်း
20	21	22
		23 လိုခ်ဂဝ်းမွဲ, 8 ဗမ်း
27	28	29
		30

- 8th ဝခင်းလုဂ်ဂိုခ်,တုဂ်းယွခ်း တီ,မူဝ်,စရေ,သီ,မိုင်းမာခ်း
- 9th ဝခင်းလၢဝ်းခိုဝ်းလုခ်းဗျု
- 12th ဝခင်းဂိုတ်,ဆၢင်းရှုခ်းလိုင်းထံး (ဝခင်းစမး)

လှိုင်းကင်းယုဒ 2558

ဝခင်းကခင်း	ဝခင်းကင်းကင်း	ဝခင်းပုတ်.
28 လှိုင်းသိမ်းမုန်း 15 ခမ်း	29 လှိုင်းသိမ်းလွင်း 1 ခမ်း	30
	1	2
7	8	9
14 လှိုင်းသိမ်းမုံ, 1 ခမ်း	15	16
21	22	23

မံတွင်း/

.....

.....

.....

SEPTEMBER 2015

ဝခင်းဖက်:	ဝခင်းသွ်:	ဝခင်းသင်/ ကျးတိတ်.
မံတွင်း/		
3	4	5
10	11	6 12
17	18	13 လှိုခင်းဂင်းလင်း 14 ခမ်း
24	25	19 20 26 27

လှိုင်တူ, လုးခွမ်း 2558

ဝခင်းကခင်း

ဝခင်းကင်းကင်း

ဝခင်းပုတ်.

မံာတွင်း/

.....

.....

.....

.....

5

6

7

12

13

●

လှိုင်ခင်းသိမ်းလမ်း 15 စမ်း

14

လှိုင်ခင်းသိမ်းကံတီးမုံ, 1 စမ်း

19

20

21

26

27

28

○

လှိုင်ခင်းသိမ်းကံတီးမုံခင်း 15 စမ်း

မံာတွင်း/

.....

.....

.....

OCTOBER 2015

ဝခင်းဖက်:	ဝခင်းသွား:	ဝခင်းသင်/ ကျေးတိတ်.
1	2	3
8	9	4
15	16	10
22	23	11
29	30	17
လှိုဆ်သိပ်းကိတ်းလွင်း 1 ဗမ်း		18
		24
		25
		31

28th ဝခင်းကွက်, ဝု,

23rd ဝခင်းယွင်းယေးမုဆ်ငဝ်း စုဆ်ရှေးစမ်းတူဆ်ထိ (5) 24th ဝခင်းလာတ်းလိုင်းလုမ်းဖှာ.

လှိုင်မေရီတ်.သင်္ဂြိုဟ်,ဂုဏ်ယုခင်း 2558

ဝခင်းကခင်း	ဝခင်းကင်းကင်း	ဝခင်းပုတ်.
30	မံာ်တွင်း/	
2	3	4
9	10	11 • လှိုင်သိမ်းကံးလမ်း
16	17	18
23	24	25

မံာ်တွင်း/

.....

.....

.....

NOVEMBER 2015

ဝခင်းမေတ်း	ဝခင်းသၢ်ဂ်း	ဝခင်းသၢ်/ ကျးတိတ်.
		1
5	6	7
		8
12	13	14
လှိုခင်းသိပ်းသွင်မ့, 1 ဗမ်း		15
19	20	21
		22
26	27	28
လှိုခင်းသိပ်းသွင်မုခင်း ○	လှိုခင်းသိပ်းသွင်လွင်း; 1 ဗမ်း	29

12nd ဝခင်းစူးမေတ်း 25th ဝခင်းလွဲးဂရုထူင်း

25th ဝခင်းသၢ်ခဲစတ်း လွင်းလူလံၤရှိုတ်းရှိုမိုက်းတေၤခါးယိင်း စလး လုဂ်းကွခင်း

လှိုင်ထွန်းဝင်းဝင်း ၂၅၅၈

ဝမ်းကွဲ	ဝမ်းကွဲ	ဝမ်းကွဲ
	1	2
7	8	9
14	15	16
21	22	23
28	29	30

မံတွင်း/

.....

.....

.....

DECEMBER 2015

ဝခင်းဖက်:	ဝခင်းသွား:	ဝခင်းသင်/ ကျေးတိတ်.
3	4	5
10	11 ● လှိုဆ်သိပ်းသွင်လပ်း	6
17	18	12 လှိုဆ်လင်မွဲ, 1 ဗမ်း
24	25	13
31		19
		20
		26 ○ လှိုဆ်လင်မုဆ်း 15 ဗမ်း
		27 လှိုဆ်လင်လွင်း 1 ဗမ်း

1st ဝခင်းတိုက်တေး တင်းပိဆ်ကိတ်,သ်
 5th ဝခင်းဂိုတ်,စုဆ်ရှေ့ဗမ်းလိုင်ထံး (ဝခင်းပေး)
 18th ဝခင်းနှိုင်းဂါဆ်ယာဆ်မိုင်းလုမ်းဗှာ့.

12nd ဝခင်းပွဲးပီမွဲ,တံ
 10th ဝခင်းမံးမိုင်းထံး
 25th ဝခင်းစဂိုတ်ကံသ်မာတ်

ဝခင်းကခင်း

ဝခင်းကင်းကင်း

ဝခင်းပုတ်.

မံတွင်း/
.....
.....
.....
.....

4

5

6

11

12

13

18

19

20

25

26

27

မံတွင်း/
.....
.....
.....

JANUARY 2016

ဝခင်းဖက်:	ဝခင်းသွ်:	ဝခင်းသပ်/ ကျးတိတ်.
	1	2
		3
7	8	9
		10
14	15	16
		17
21	22	23
		24
28	29	30
		31

မံာတွင်း/

.....

.....

.....

○ ○ ○ ○ ○ ○
လခဲး ဂါခဲး ပုတဲး ဖေတဲး သုဂ်း သဝ် တီတဲး

ဝခဲးထီ / / 2015



A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 20 lines spaced evenly down the page.

လခခံ ဂါခခံး ပုတံ့ ဖခတံး သုဂ်း သဝ် တံတံ့

ဝခခံးထံ / / 2015



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

○ လခဲး
○ ဂခဲး
○ ပုတဲး
○ ဇတဲး
○ သုဂဲး
○ သဝ်
○ တီတဲး

ဝခဲးထီ / / 2015



A series of horizontal dashed lines for writing.

လခ
 ဂခ
 ပုတုံ
 ဖတိး
 သူဂ်း
 သဝ်
 တိတုံ

ဝခးထီ / / 2015



Ruled writing lines consisting of a series of horizontal dotted lines for text entry, extending across the width of the page.

○ လခဲ
○ ဂခဲ
○ ပုတဲ
○ ဇတဲ
○ သုဂဲ
○ သဝဲ
○ တိတဲ

ဝခဲထိ / / 2015



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

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

ဝခဲးထီ / / 2015



Multiple horizontal dotted lines for writing.

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

ဝခဲးထီ / / 2015



A series of horizontal dotted lines for writing.

○ လခဲး ○ ရါခဲး ○ ပုတဲး ○ ဖဲတဲး ○ သုဂဲး ○ သဝဲး ○ တီတဲး

ဝဲခဲးထီ / / 2015



Multiple horizontal dotted lines for writing or printing.

○ လခဲ
○ ဂခဲ
○ ပုတဲ
○ ဖတဲ
○ သုဂဲ
○ သဝဲ
○ တိတဲ

ဝခဲထိ / / 2015



A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 20 rows.

လခဲ
 ဂါခဲ
 ပုတဲ
 ဇတဲ
 သုဂဲ
 သဝဲ
 တိတဲ

ဝခဲထီ / / 2015



A series of horizontal dotted lines for writing.

လခဲ
 ဂါခဲ
 ပုတုံ
 ဖေတဲ
 သုဂ်
 သဝ်
 တိတုံ

ဝခဲထီ / / 2015



A series of horizontal dotted lines for writing.

လခံ ရာခံး ပုတံ ဗေတံး သုဂံး သဝံ တံတံ

ဝမ်းထံ / / 2015



A series of horizontal dotted lines for writing, starting from the top of the page and extending down to the bottom.

○ လခဲ
○ ဂခဲ
○ ပုတဲ
○ ဖေတဲ
○ သုဂဲ
○ သဝဲ
○ တီတဲ

ဝခဲထီ / / 2015



Multiple horizontal dotted lines for writing.

လခဲး
 ဂါခဲး
 ပုတဲး
 ဗေတဲး
 သုဂဲး
 သပ်
 တိတဲး

ဝခဲးထီ / / 2015



A series of horizontal dotted lines for writing.

○ လခဲး
○ ဂါခဲး
○ ပုတဲး
○ ဖေတဲး
○ သုဂဲး
○ သဝ်
○ တီတဲး

ဝခဲးထီ / / 2015



A series of horizontal dotted lines for writing.

○ လခဲး ○ ဂါခဲး ○ ပုတဲး ○ ဇတဲး ○ သုဂဲး ○ သဝ် ○ တိတဲး
လခဲး ဂါခဲး ပုတဲး ဇတဲး သုဂဲး သဝ် တိတဲး

ဝခဲးထီ / / 2015



A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 20 lines spaced evenly down the page.

○ လခဲ
○ ဂါခဲ
○ ပုတဲ
○ ဖေတဲ
○ သုဂဲ
○ သဝဲ
○ တိတဲ

ဝခဲထီ / / 2015



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

လခခံ ဂါခခံး ပုတံ ဖခတံး သုဂံး သဝ် တီတံ

ဝခခံးထီ / / 2015



Handwriting practice area with 25 horizontal dotted lines.

○ လခဲး ○ ဂါခဲး ○ ပုတဲး ○ ဇတဲး ○ သုဂဲး ○ သဝဲ ○ တိတဲး

ဝခဲးထီ / / 2015



A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 20 rows.

လခဲ
 ရခဲ
 ပုတဲ
 ဇတဲ
 သုဂဲ
 သဝဲ
 တဲတဲ

ဝခဲထဲ / / 2015



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

လခဲ
 ဂခဲ
 ပုတဲ
 ဗတဲ
 သုဂဲ
 သဝဲ
 တိတဲ

ဝခဲထိ / / 2015



A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 20 lines.



ทวงสิทธิคนเปราะบาง; ทุบกำแพง, ลွှင့်; องค์กร !



มูลนิธิเพื่อสุขภาพและการเรียนรู้ของแรงงานกลุ่มชาติพันธุ์
63/30 อุโมงค์ ช.4 หมู่ 8 ต.สุเทพ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50200

โทร/แฟกซ์ + 66 (0) 53 811 202, + 66 (0) 271 551

Maesot office: + 66 (0) 55 536 685

www.mapfoundationcm.org ; www.mapradio.org



www.facebook.com/mapfoundation



@mapformigrants