

പ്രതിബദ്ധനാൾ 2016

Migrant Diary



မံာ်တွင်းပပံ့

- | | | | |
|---|---|-------------------|-------------------|
| ❖ လိုဝ်းပပံ့ | ပပံ့မံာ်တွင်းနှိုင်းဂါဆဲ (ပဂ်းယီမ်းဝဆဲး 2016) | | |
| ❖ ခေးမုဆဲး | လုမ်းမိပ်, | ❖ ထတ်းလိဂ်း | လုမ်းသိုဝ်, မိပ်, |
| ❖ ရှာင်းနှိုဆဲး | လံးတုမ်,မ္ဂဂ်,ရှာဆဲ | ❖ တာင်းဆမ် | 10,000 ပပံ့ |
| ❖ ခပံ့လိဂ်း | လံးယွတ်း | ❖ ဂိတ်,ကွဂ်,ပိုဆဲ | လုမ်းမိပ်, |
| ❖ ဂိတ်,တီးရှိုင်းဗိမ်းဆဲဆဲထဂဆဲ ဂိင်းမံ, | | ❖ ပုဆဲးတု, | လိဂ်,ပဆဲလံာ် |
| ❖ ရှာင်းဆေးသိုဝ်း | Pruksa Sakunkean & Issarapong Inthomya | | |

ပပ်.ဖါတွင်း ဂုဏ်းရှိတီးဂါဗင် 2016

လိုင်း မူ,လိုတ်း

မံဂမ်းတွင်ဂုဏ်းမိုင်း (ထေးဂေး 38/1။ ပိုဆ်.တီးသုင်)

ဗေတ်သံပွတ်,လုင်းစား
.....

မံဂမ်းတွင်နှိုင်းဂါဗင်

မံဂမ်းတွင်ပံးယူ,လီ

ဂါဗင်ငါဗ်း

မံဗူဆ်း

တီးနှိုင်းဂါဗင်

လိုင်းပေးလိုင်./ စမးလိုင်. စလး နိုင်းနှိုင်း

တီးယူ, ပေးလိုင်./ စမးလိုင်.
.....

မံဗူဆ်း ပေးလိုင်./ စမးလိုင်.

ဂေး.လမ်လွဲ တု,တိတ်းတေး, မိုင်းမီးလွင်းယွဲ,

“ဧေးသပ်းလိုင်း ဗူ,စပ်းခိုင်ပပ်.”

ဂေး.ရှာ,ဂုဏ်းဗူ,စလး လိုင်းလိုဆ် ကမ်လံးလွဲ.တိုင်းဂျ, ဆ်းပပ်.ဆ်.
ကမ်,ကမ်ဆ်းနှိုင်း ဗူ,စလး.လိဂ်းတီးဂိုင်းလံးဂျ, ပီဆ်ပုဆ်းတု, ပီဆ်ဗူ,စလး.နှိုင်းဂါဗင်စပ်
ကပ်လွဲ.တိုင်းသေ ယူ,ငံးသင်,ထုဂ်,ဂျ,လုင်းစား ဆ်းမိုင်းထံးဆ်.ဂူလ်းဂေး။

လွင်ယမ်းရှုလက်မိပ်

ပုဆိုးတု၊ဂျေ.ကဆိပံ့ယမ်းခိမ်းလိုင်း၊ ပံ့ယမ်းရှုလက်မိပ် မူလဆိထိမိပ်,ဆဆိ. ရှိးလံးယွမ်းဂပ်းသိုပ်,ပဆိထီင်း ဆိးပပံ့မံာတွင်းရှိုင်းဂါဆိ ပီ 2016 ဆံ့သေဂမ်း။ မူလဆိထိမိပ်, ကမ်,ဆဆိ ဧးဂျမ်းကဆိဝုး “မိပ်,” ဆံ့ လုဂ်တီးဂျမ်းယေးကင်းဂိတ်း MAP (Migrant Assistance Programme) ကဆိဝုးဆဆိမုးသေမီးတီးပွင်းဝုး “တူင်းဆိုင်ခိုင်ပွင်းပုဆိုးတု,ဂျမ်းရှိုတ်းဂါဆိယမ်းမိုင်း” ဆံ့ယဝ်။

ယွမ်းပိုင်းလံးရှုပံ့.ရှဆိပွင်း,လှိုင်ခိုင်တင်းယပ်,ဗိုတ်,ပီးဆွင်းဂျမ်းရှိုတ်းဂါဆိ ကဆိပံ့ယမ်းစပ်းမုးဆိးမိုင်းထံး စလးဆင်းရှိုပ်တေဂမံ့ထိမ်တူရ်းထိုင်ဂဆိလံးဆဆိ လင်း,စတ,တင်းစွတ်,ဗွတ်,ပိဆိမုး “လုမ်းမိပ်,” မိုင်းပီးစရိတ်. 1997။

ထိုင်မုးပီစရိတ်. 2002 လိုဆိဆူပ်,ပိမ်,ပိုပ်, “လုမ်းမိပ်,” လံးတင်,မံာဗှင် (ခိုဆိးထပိဆိး) သေ ပိဆိမုးလုမ်းကဆိစပ်းစွင်း,တြးမံာမီးမိုင်းထံး စလးလိုင်းလုမ်းဂေး လီဂ်းလံးပိဆိ “စွင်းဂါဆိ ပံ့ယူ,လီ စလးပဆိတင်းရှု.ရှိုင်းဂါဆိလင်းခိုင်း” မုနိနိဖီဖီစုနုဂျာဖာဖာ နေ ဂါဂျေယေယေဖျာဖျာ ဂရံမာဖါဖါနိ ဆံ့ယဝ်။

ကဆိလုမ်းမိပ်, ခိုင်ပွင်းပခမ်လံး, ခင်း,ဂုးဂပ်.တပ်းခိုတ်းလမ်လံးစတ.

ပိုဆိစဗေးတင်းရှု.ပဆိတင်းစံးလှိုင်,လူရ်းသုဆိ,လံးသုဆိ,ပိဆိရှိုင်းဂါဆိ,သုဆိ,လံးသုဆိ, ပိဆိဆင်းယိုင်း၊ ဂိပ်,လူရ်း လွင်းပဂ်းပိုင်မံာမီး၊ ပိုဆိ.ရှု.ဂိမ်တူပ် ပံ့ယူ,လီ ကဆိပုးတင်းပိုဆိ.ရှု.လွင်း HIV/AIDS ကိတ်,သိ၊ လွံးသုင်,ဂျမ်းပိဆိ ကဆိကမ်,မီးတီးပိုင်းကိင် ကမ်,မီးပီးဆွင်း၊ ကမ်,မေ့ဂျု,မုးဆဆိ. ဂျု,ထိုင်တီးရှိုင်းယုရှိုင်းယု၊ ပေးလူပ်,ဂေး ပိဆိ,ဗေး,သု,ပဆိ ဗေး,တံး၊ မါဆိးယင်း၊ လုးရှု, စလး ကုးစု,လှိုင်ဆံ့.ယဝ်။

ခင်း,ရှိုပ်တေပိုဆိဗေးပိုဆိ.ရှု. ခင်း,ဂုးတုးပုးခိုင်ခင်း ...

- ☞ ကိတ်,ကွဂ်,ပပ်.လိဂ်း မိုဆိဆင်း, ပပ်.ပိုဆိ.ရှု.ဂိမ်တူပ်၊ ဝိုင်ဝိုင်၊ ပံ့လိဂ်း (ပုင်,သတိုပ်)၊ စလးဧးပိုဆိဗေပ်, ပိဆိဗေး,သု,ဗေး,မါဆိး၊ ဗေး,တံး၊ ဗေး,ယင်း စလး လုးရှု,လှိုင်ဆဆိ.လှိုင်
- ☞ ပိဆိတီးတိုင်,ပင်, ပဆိတင်းစံးလှိုင်၊ ရှိုတ်းပင်ရှုပ်.ထူပ်းလီဂ်းလံးတင်းရှဆိထိုင် ဆိးလုမ်းရှုဆိးရှိုတ်းဂါဆိဆင်း,ဂါဆိ၊ ဆင်းယိုင်းဆင်း,ဂါဆိ၊ ရှုဆိးလပ်းလှိုင်ပိုဆိးကိတ်,ခါ,ခါ,ပီ,တင်းပိဆိကိတ်,သ ဆင်း,ဂါဆိလှိုင်၊ ပိုတ်,ပင်သုဆိပိုဆိဗေးပိုဆိ.ရှု.စပ်းပွတ်းလှိုင်၊ လုင်းပိုဆိ.တီးလီဂ်းလံးတင်းရှဆိထိုင် ဗေး,ရှိုင်းဂါဆိလှိုင်
- ☞ စပ်.ခိုင်ပိုဆိကွဂ်, စိပ်းဗေး,ရှိုင်းသိုင် စလးပွံ့,သိုင်ပဆိ ဆိးသံလုမ်း ဂေ,တီ,ယုင်, ဗေး,သု,ဗေး,ယင်း၊ ဗေး,မါဆိး စလး ဗေး,တံး တီးဂိင်းမံ, FM 99 MHz တီးစမးသွတ်,စတ FM 102.5 MHz လှိုင်ဆံ့.ယဝ်။

မဲးကခဲင်ကဲးကခဲင် ထုဂ်၊လိဂွံဝဲ

❶ ပေးဆံးလၢင်း ကမ်၊ပဆဲခိုဆဲး ငိုဆဲးကျ၊မစာမ်၊ (ပဂျာဆဲ) ကမ်၊ဆဆဲ ကမ်၊လံး၊ပဆဲဂးနှိုင်း၊ ဂးနှို်တးဂါဆဲပူဆဲစာ်းယာမ်း၊ ဂးနှို်တးဂါဆဲဆဲးဝဆဲးလိုဝဲးလး၊ ဂးလုင်းဂါဆဲဆဲးဝဆဲးလိုဝဲးကဆဲ ပူဆဲလိုဝဲးစာ်းယာမ်းနှို်တးဂါဆဲ၊ ဂးတွပ်၊တီဆဲးခိုဆဲး ဆဲးဝဆဲးလမ်၊လွင်းလိမ်လိုဝဲးဆဆဲးကိုင် ဆဲး လၢင်းလုဝဲ၊လံးပဆဲပး ငိုဆဲးစီး ဆဲးစာ်းယာမ်းကဆဲဗးတးလွင်းဆဲတု့မံ၊ ဆိုင်းဝီ ရှပ်ပဂ်၊ 15 % ။

❷ ဆဲးလၢင်းတေကမ်၊လံး၊ နှို်တးပဆဲဝဲကျ၊မစာမ်၊ (ပဂျာဆဲ) ပဆဲ လုဂ်းလီဝဲ ကဆဲတိုဂ်ပိဆဲ လုဂ်းကွဆဲ၊ ခလး မိုဝဲးပံ၊လံးနှို်တးဂါဆဲခလးသင်၊ မိုဝဲးပံ၊ထိုင်ဝဆဲးကဆဲလုဝဲ၊လံး၊ဂးနှို်တးခလး သင် ဆဲးလၢင်းတေကမ်၊လံးကပ်ဂးလၢင်းလုဂ်းလီဝဲဆဆဲ ရှုပဆဲဂူဆဲးတၢင်းဂေ၊။

❸ ဆဲးလၢင်း ကမ်၊ဆဆဲ ရှပ်ဆဲးဂါဆဲ ဗူးဂုမ်းဂါဆဲ ကမ်၊ဆဆဲ ဗူးထတးထွင်ဂါဆဲဆဆဲ တဂ်းတေကမ်၊လံးလွဲးဂူဆဲးနှို်တးဂါဆဲ ပူဆဲဆးတီးပုဆဲးဗွဆဲးခလး စာ်းယာမ်းနှို်တးဂါဆဲ၊ ကမ်၊ ဆဆဲ တေကမ်၊လံးယဝဲလီဆဲးယွဂ်၊လံ၊ နှို်လုဂ်းလၢင်းဂပ်ဂီဆဲးယူ၊ယာပ်၊ ။

❹ နှို်ဆဲးလၢင်းပိုဆဲဇေဝဲ၊ပဆဲ စာ်းယာမ်းနှို်တးဂါဆဲ၊ နှို်လုဂ်းလၢင်းရှုပွင်၊စာ်းယာမ်းကဆဲ တေလံးလုင်းဂါဆဲ ခလး စာ်းယာမ်းကဆဲတေလံးလိုဝဲးဂါဆဲ။ စာ်းယာမ်းနှို်တးဂါဆဲဆဆဲ ဆိုင်းဝဆဲး တေကမ်၊လံးပူဆဲ 8 လုဂ်းမူင်း ။

❺ တေကမ်၊လံးပဆဲလုဂ်းလၢင်း ကဆဲပိဆဲဆဲးယိုင်းဆဆဲ နှို်တးဂါဆဲလိုဝဲးဆင်၊ ပးတုးဆဲ ။
- ဂါဆဲဆဲးမေ၊ရှိုဆဲခေ့၊ ဂါဆဲဂေ၊သၢင်း ကဆဲလံးနှို်တးတုးလိဆဲ၊ တုးဆမု၊ ဆဲးထမဲ၊ ဆဲး ထမဲလိုဂ် (ကူးမူင်း) ကမ်၊ဆဆဲ လုမ်ဆိုဝဲလိဂ်းလွံ။
- ဂါဆဲမိဝဲးကဆဲ လံးခိုဆဲးယူ၊ဆိုဝဲသုင်သေနှို်တးဆဆဲ တေကမ်၊လံးနှို်တးသုင်ပူဆဲလိုဝဲ 10 မီ၊တိုဝဲ။
- ဂါဆဲနှို်တးကွဂ်၊ ကမ်၊ဆဆဲ တေ၊သုင်၊မိဝဲးကဆဲလၢင်းဗူဝဲတီဂ်၊ခလး ကဆဲလၢင်းပိဆဲဗူ။

❻ တေကမ်၊လံးပဆဲလုဂ်းလၢင်း ဂေ၊ကဆဲပိဆဲဆဲးယိုင်းပးသဆဲ၊ထေ၊ဆဆဲ နှို်တးဂါဆဲပူဆဲ စာ်း (ကူဝဲးတီး) ဆဲးစာ်းယာမ်း 10 မူင်းဂါခိုဆဲး တေ၊ထိုင် 6 မူင်း ဂါခို ကဆဲပိဆဲ ဆဲးဝဆဲးလိုဝဲးဂါဆဲ ကမ်၊ဆဆဲ ဂါဆဲလိုဝဲးကဆဲဆဝဲ လိုဝဲးဆင်၊ပးတုးဆဲ ။

- 1) ဂါဆဲကဆဲဂိပ်၊လူလုးခိုင်းလၢဂ်းကဆဲယွဆဲးနှိုင်း၊ သဆဲးနှိုင်း။
- 2) ဂါဆဲခါဆဲးကဆဲဂိပ်၊လူလုး လွင်းစပ်းလုတုလုင် ကမ်၊ဆဆဲ ကပ်းရှု၊လွမ်းလုတု။
- 3) ဂါဆဲယုဂ်၊ ဝီဂ်၊၊ ဂှာမ်၊ ဂှာပ်၊၊ ကဆဲ၊ လၢဂ်း၊၊ ဂီ၊ ကဆဲဆဂ်းလိဝဲသေ သိပ်းဂှးဂီ၊လုဝဲ၊ဂဂမ်၊
- 4) ဂါဆဲလွမ်းရှိုဝဲး ။
- 5) ဂါဆဲတၢင်း၊ကဆဲ လိုဝဲးကဆဲ မံမီးဗွင်းလုင်စပ် ဂှာမ်၊တၢပ်းဝဲ ။

ခက်.တွဲသင်းလွင်;ဟင်,ပင်း ခတီးရှိုင်းဂါခင်

ရှိုင်းဂါခင် ၊ ရှိုင်းဂါခင် + ကင်းဆူးတီး မူလဆိထိ မိပ်,

တိမ်းဂွံဗွမ်း ဟေးဂျေး 7

ကင်းဆူးတီးဂူတ်,လီတ်;ရှိုင်းဂါခင်
သွပ်,ထမ်လွင်းပိမ်းတေ
တွဲဆီးတု,တေတိမ်းဂွံဗွမ်း ဟေးဂျေး 3

ဆီးလင်းကမ်း,မူး /သါဆိစတီး/တူဂ်းလူင်း
ကမ်း,လံးဆဲလိုင် တေမီးမံသင်, ဆိးစာင်း
တင်း 90 ဝမ်း(လွမ်းဆင်,မံမီးမဂ်းမဆိး)

ကွတ်,ဗိုဆိလိဂ်းဗိုတ်းမွတ်, ဆီးလင်း ရှိုင်းမူး
ကုပ်,လာတ်;လွင်းပိမ်းတေ + ကုပ်,ကူဂ်း
တူဂ်းလူင်းရှိုင်းယပ်တူဂ်း။

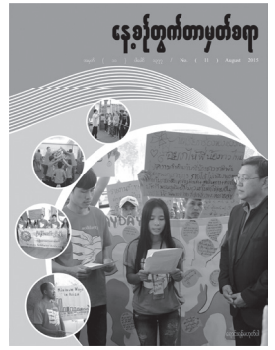
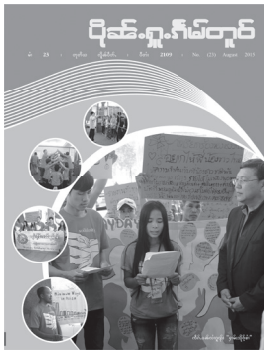
ဟေးလိသင်,ဆီးလင်းလံ,ဂိုဆိးစလး သင်ဝူး
ဆီးလင်း ကမ်း,ဆိ လုဂ်းလင်းကမ်း,ရှာဆိလုံ
ဂျူးယိုဆိးဗိုဆိလိဂ်းတီးလုမ်းတြးလေးဝိုင်း
လံးဆိးစာင်းတင်း 30 ဝမ်း စတ,ကပ်ဝမ်း
တီးရှူးပွင်,စာပ်, / ဆီးလင်းရှိုတ်းလွမ်းမံသင်,
ကပ်ဂိုဆိးမူးပဆိတီးလုမ်း သဝတ်းတီးဂါဆိ
စလးပွဲ.ရှပ်ကပ်ဂိုဆိး။

သင်ဝူးမံသင်, ကမ်း,လုံ.ဆီးလင်းလံ,ဂိုဆိး
ဆဲလိုင် ရှိုင်းဂါဆိဂျူးယိုဆိးဗိုဆိလိဂ်း တီး
လုမ်းတြးလေးဝိုင်းလံး ဆိးစာင်းတင်း 30
ဝမ်း စတ,ကပ်ဝမ်းတီးရှူးပွင်,စာပ်, / မီးမံ
သင်,လံ,ဂိုဆိးစလး ဆီးလင်းကမ်း,လံ,ဆိ
လိုင် ရှိုင်းဂါဆိဂျူးယိုဆိးဗိုဆိလိဂ်းတီးလုမ်း
တြးရှိုင်းဂါဆိလံး။

လုမ်းတြးရှိုင်းဂါဆိ ထတ်းထွင်လွမ်းဆင်,စာ်တွဲဆိး မီးဟေး
တိပ်းတတ်း ကပ်ဆိလိုင်လွင်းပိမ်းတေ / မီးဟေးတိပ်းတတ်း
လွမ်းဆင်,ဟေးတူဂ်းလူင်းကုပ်,ကူဂ်းဂူပွဲ။

လင်းဆူးတီးမိပ်, ကမ်,ဆမ် ဖုန်းလွဲးထီမ်တီမ်းပမ်ဉ်ဖွမ်း ဖေးဇေး 7 ခလး ဖေးဇေး 3 (ဖေးထမ်တွပ်,တီးထမ်ဝံ့ သင်ဇေးလံးတီမ်းမံာ်ခံလိုင် လာင်းတေပီမ်ဖွမ်းလီ တွမ်းတု,လင်း ဆူးတီး)လင်းဆူးတီးဂူတ်,လီတ်းရှင်းဂါမ် တေလူကါမ်,။ ရှင်းဂါမ်တတ်းသိမ်လုံ တွမ်းတု, တေလုံ,တိုင်း ဗဂ်တွမ်းလွင်းဇိုင်,ပိုင်း ဖမ်း,လင်းဆူးတီးဂူတ်,လီတ်းရှင်းဂါမ်။

လင်းဆူးတီးလမ်းမိပ်, ကမ်,ဆမ် ဖုန်းလွဲးထီမ် တွင်းထမ်လွင်းပီမ်တေ တွမ်းတု,တေ ယီဂ်းရှင်ဖေးရှင်းဂါမ် ကမ်လုံရှင်ဖေးမပ် ရှိတ်းစွမ်းစွင် ခလးတင်,လိုင် တွမ်းတု,တေဂူ,ဖေး မုမ်းလမ်,လွင်း မိုမ်ဆင်,လိုင် တီးယူ, ကျ,ယူရှင်းဂါမ် လိုင်ဆေးလင်း တီးယူ,ဆေးလင်းခလး ဂ်ဂ်းရှင်လမ်းထမ်တင်,လိုင် တီးရှင်းဂါမ်မီးယူ,။ ဝါးသေဆမ်းဂေး တီမ်းဉ်ဖွမ်းပမ်တင်းလွဲး ထီမ်သပ်းလီင်းပမ်လွင်းသုမ်း,လံးခလးဗဂ်တွမ်းလွင်းဇိုင်,ပိုင်း ရှမ်းပုးလွမ်းလေးတင်းသွင်ကမ်။



ပပ်,ပိုခမ်,ဂူဂီမ်တူင်

မုံ,သုင်ဗုး ကိုင်ဆိုင်သိုဝ်, မူလဆိထီမိပ်,ရှမ်းဗုး လံးရှိတ်းပပ်လိဂ်းဗိုမ်လံးတွမ်း,တု,ပီး ဆွင်ရှင်းဂါမ်ရှမ်းဗုး ဆင်,ရှိုင်ပီးဆွင်,ရှင်းဂါမ်ရှမ်းဗုး ပေးတေလံးလူကါမ်, ဗာပ်,ငါဝ်းဇေ, သု,လင်းဂပ်, ခလး စိုတ်းတမ်းဗာပ်,ငါဝ်း ကမ်မီးဖွမ်းလီ တု,ပီးဆွင်ရှင်းဂါမ်ရှမ်းဗုးဆမ်း တင်းစွင်းဂါမ် မူလဆိထီ မိပ်, ရှမ်းဗုး လင်,လံးကိတ်,ကွဂ်,ပပ်ပိုခမ်,ဂူဂီမ်တူင်။ ကမ်ပီမ်ဇေ,သု, ဗို,တီး ခလး ဗို,မာမ်, 3 လိုမ် 1 ပွဂ်း။

ကိုင်ဆိုင်ဖေးမုမ်း ဆွဲးပပ်ပိုခမ်,ဂူဂီမ်တူင် ရှမ်းဗုးဂေး တေမီးရှင်ဖေးလက်,လံာ် ဆင်,ရှိုင် ပီးဆွင်ရှင်းဂါမ် ဖုန်းလူကါမ်,ရှမ်းဗုး သမုံပေးတေလံးကပ်,ရှု,လုံ,တိုင်းလံး ခလးစိုတ်းတမ်း ဗာပ်,ငါဝ်းဆမ်းဆမ်းသေ တင်းမူလဆိထီ မိပ်, ရှမ်းဗုး လင်,လံးကိတ်,ကွဂ်,ပိုခမ်ဇေ လီဂ်,မိင်,ပမ် လံာ် ပုမ်းတု,ပီးဆွင်ရှင်းဂါမ်ရှမ်းဗုး။

သင်လိုင်ဇေး ပီးဆွင်ရှင်းဂါမ်ရှမ်းဗုး မွဲးမီးသုမ်း,ရှမ်း လွင်းဂါမ်ကိတ်,ကွဂ်, မွဲးတီမ်းပွင်း ဂွမ်း ခလး တီမ်းပွဂ်း ဂီပ်,လူလုးလွင်းတူင်ထူပ်း ခလး လွင်းဂါမ်ဂိမ်ယူ,ဆံလိုင် ရှမ်းဗုးခိမ်းလီ ရှပ်တွမ်းခလး စိမ်းတေးသုင်,မုးပမ် လွမ်းဆင်, ရှင်းလိဂ်းရှမ်းဗုးဆမ်းသေဂမ်းဂေး။

ဂ္ဂဝ်ဂ္ဂပ်; ငေးလမ်,လွင်; မိမိ;ပဂင်သင်သွမ်; ပပ်.မိထိ 4 သွင်းပီ 2558

မံမီးပဂင်သင်သွမ် (ပဝ်မံထီ 4) သွင်းပီ 2558 ကမ်ဖေဆေ,လွင်;ဂူဆွဲတတီးထွင်တီးသဗေး မံမီးလိုင်;မိုင်း မိုင်းဝမ်းထီ 5 လိုဆေမီးဆေးဂူမံ 2558 ခလး ပြဲ.လဝ်;မုဆေယျံ,မုဆေရှေးမင်းလူင်းလံး မိုင်းတွမ်းတျ,တေလံး.တိုင်းမံမီးလံး; ဝံးသေပိုဆေဖေဝင်,ကွက်,မေးယဝ် စာဝ်းတင်း 120 ဝမ်း။ သွင်းမံ မီးပဂင်သင်သွမ် (ပဝ်မံထီ 4) သွင်းပီ 2558 ဆဆေ သုဆေ,လံးရှပ် ကမ်တိုင်းမေးထီင်း တွမ်းတျ,ဂူဆေ မိုင်းတေလံးရှပ် မီးလွမ်းဆင်,ပးတုးဆေ။

(1) သုဆေ,လံးရှပ်. တွမ်းတျ,ဖွင်းယမ်းထုမ်းဖေးရှိုင်.ဂင်. ငလး; ကမ်,ယူ,လီ

- ❶ ဂမ်ထီမံပံးယူ,လီခလး ခရှ.ဂင်းတင်းပီဆေ ဂူမံ;ပးလွမ်း ဂးလွဲ.လံး,ဖွင်းယမ်းလိုင်; ကပ် ကမ်ရှိုင်; ကပ်ဆိုင်မံမီးစေး 63 (2) (3)
- ❷ ဂးလွဲ;ထီမံသင်ဝးမီးလွင်းလုသုမံ ဖွင်းယမ်းယူတီးယျတူင်ယူ,တီးရှိုင်;ယျ။ ဝံးသေလုမံ လူင်ပွင်လိုင်; လံး,ပဆေဂးလွဲ.လံး,ယဝ် လုမံ;ဖေ,လူင်ပွင်လိုင်; မီးသုဆေ,လံးတွမ်းတျ,တေ လွပ်,ရှု ဂူဆေ,ရှိုတ်းဖေတ်း ကပ်ဆိုင်မံမီးစေး 63 (7)
- ❸ ဂူဆေ;ပီဆေတင်းပီဆေ ဂေးဂး, စာဝ်းရှိုင်ခလးလုတံ တေလံးရှပ်ဂးသံးတီဆေ;မိုဆေ မိုဆေဆင်, ဂးပင်မု,သျ,ခလး ဂးလွဲ;ထီမံ ယွဆေပိုင်းလုတံ ပိဂ်သမံဝး သူင်,ငိုဆေ;ပဂင်သင်သွမ်; ကမ်,တီမံစာဝ်းယမ်း လွမ်းဆင်, မဂ်းမဆေ;ဝံ (မ - 73/1)

(2) တွမ်းတျ,ဂူဆေ;တုဂ်.ခိတ

မိုင်းလံးလုသုမံ မိုင်းကင်,ဂျ, ဆွဲတူင်ခင်းသေကမ်ကမ် ကမ်ဆေဆေ ကမ်,ရှိုတ်းဂါဆေလံး မိုဆေပဂ်းဂပ်,ပိုင်ဂပ်,ယဝ်ဆေလိုင် လွင်းလုသုမံ;လိုင်;ဆဆေ သင်ဝး ကမ်,ဆေလိုင်ဂူဝ်ပဂ်,လှီ 50 ဆေလိုင် ဂူဆေ;လိုင်;ဆဆေ မီးသုဆေ,လံး တွမ်းတျ,တေလံးရှပ်ငိုဆေ;သံးတီဆေ တွမ်းတျ,ဂူဆေ;ဂူဆေ တုဂ်ခိတ (မံမီးဂပ်,တီမံ;ဝံဝး ကမ်,ရှိုတ်းဂါဆေလံး)


(3) တွမ်းတၢ၊ဂိုတ်၊လုဂ်း ဧလး၊ ဂျးလုံးပိုင်၊လုဂ်း

- ① လုံးရှပ်သုခ်၊လုံးဝံးလိုင်သေဂဝ်၊ တွမ်းတၢ၊ဂိုတ်၊လုဂ်းခေခ် လိုဝ်းသုင်၊ငိုခ်းမးခေခ်လိုင် 5 လိုခ် ခ်းစာဝ်းတၢင်း 15 လိုခ် ဂွခ်၊တေမးဂိုတ်၊လုဂ်း (မံမီးဂဝ်၊တီမံးဝံ 7 လိုခ်) လွမ်းခေခ်၊စေး 65 ခ်းတွမ်းခိုင်၊ သပ်းလီင်းဝံးဝါး “ဂိုတ်၊လုဂ်း” ယင်းဝံခ်မိုခ်ခေခ်၊ မိုခ်ခေခ်၊ လုဂ်းကွခ်၊ဂိုတ်၊ကွဂ်၊မးတီးတွင်စမး ပိဂ်သမံဝါး လပ်းတွင်မး စာဝ်းတၢင်းတေခက၊လိုင် 28 ဝုင်းစလး ကမ်၊ဝါးလုဂ်းကွခ်၊ တေမီးသံလှိုင် ဂိုတ် ကမ်၊မီးဂေးယဝ်။
- ② ကမ်၊မဂ်းမခ်းဝါး ဂိုတ်၊လုဂ်းလံပွဂ်း ကမ်မီးတီးပွင်၊ဝါး ဂုခ်းတီးသုင်၊ပဂခ်သင်စုမ်းဝံ တေလုံးရှပ်သုခ်၊လုံး ကမ်၊ဝါးဂိုတ်၊လုဂ်းလံပွဂ်းဂေးယဝ်။ ခ်းမံမီးကမ်ဂဝ်၊ မဂ်းမခ်း ဝံကမ်၊ခေခ်လိုင်သေ 2 ပွဂ်း။ (မ-65 တွမ်းသၢမ်)
- ③ ဗိုဝ်းတီမ်ပခ်တိုင်၊ ငိုခ်းဂျးလုံးလိုင်လုဂ်း တေ၊ထိုင်လုဂ်း ဂေး၊ထီသၢမ်။ ခ်းမံမီးကမ်ဂဝ်၊ မဂ်းမခ်းဝံ တေ၊ထိုင်လုဂ်း ဂေး၊ထီသွင်ဂုလ်း။ (မ-75 သၢမ်)

(4) တွမ်းတၢ၊လုတံ၊

- ❖ ဂွခ်၊တေလုတံ၊ သင်ဝါးလုံးသုင်၊ငိုခ်းပဂခ်သင်စုမ်းမးယဝ်ခေခ်လိုင်သေ 36 လိုခ်၊ ဂုလ်းဂျး ကမ်၊ထိုင် 120 လိုခ်၊ ရှုံးမီးငိုခ်းလုံးတီမ် 50% စွင်ဂျးလၢင်း တွမ်းတၢ၊စာဝ်းယၢမ်း 4 လိုခ်။
- ❖ ဂွခ်၊တေလုတံ၊ သင်ဝါးလုံးသုင်၊ငိုခ်း ပဂခ်သင်စုမ်းမးယဝ် ခေခ်လိုင် 120 လိုခ် ရှုံးမီး ငိုခ်းလုံးတီမ် 50% စွင်ဂျးလၢင်း တွမ်းတၢ၊စာဝ်းယၢမ်း 12 လိုခ်။

တွမ်းတၢ၊ ဗွင်းယၢမ်းမိုဝ်း၊ဧဂ၊ထပ်၊

 ဂုခ်းလိုဝ်းကမ်၊လုံးလိုဝ်းလၢတ်းထံး ကမ်၊ဝါးသုင်၊ငိုခ်း ပဂခ်သင်စုမ်းမးယဝ် တီမ် 180 လိုခ်ခိုင် ကမ်၊တီမ်ဂေးယဝ် သင်ဝါးကမ်၊သိုပ်၊သုင်၊ပဂခ်သင်စုမ်းထိုင်စလး ယိုဝ်းကာခ်း တေကမ်၊သိုပ်၊ယူ၊ဂျးခိုင်ထံးတီင်းလိုင်၊မီးသုခ်၊လုံးတွမ်းတၢ၊တေရှပ်ကပ်ငိုခ်း “ဗွင်းယၢမ်းမိုဝ်း၊ဧဂ၊ထပ်” လွမ်းခေခ်၊မံမီးမဂ်းမခ်းဝံ (မ-77 တွမ်းသၢမ်)



ဂူဆိးသုဉ်း၊ ငိုဆိးပဂဆိးသင်စူမ်း၊ ရှိတ်းလိဂ်းဝံပဆိး ဂူဆိးတေဂှပ်ငိုဆိး “ ဗွင်းယမ်းမိုဝ်းခဂ၊ ထဝ်း ” ဝံဂွမ်းဂေးလံး။ တေမီးသုဆိးလံးဂှပ်ဆိုင်းပုဆိး၊ လွမ်းလုဂ်းလား။ သင်ဝုးကမ်းမီး လုဂ်းလား၊ ကမ်းဆဆိ ကမ်းမီးဂေးတေတီမ်းလိုင်းဆိုင်းလိဂ်းဗိုဆိးဆဆိ တေမွပ်ပဆိးပီးဆွင့် ပေးထဝ်း/ခမးထဝ်း/ပေးလုဉ်း/ ခမးပုး/ ဆါ့ကျ ဂေးလံး။ (မ-77 သီ၊) ။

[6] တွမ်းတု၊ မိုဝ်းတုဂ်းဂါဆင်

★ တွမ်းတု၊ဂေး၊ကဆိကမ်း၊လံးရှိတ်းဂါဆင် ယွဆိုင်ပိုဝ်းလွင်းတင်းသေလွင်းလွင်း ကမ်းဆဆိ ဆံးလင်းကမ်း၊ပဆိရှိတ်းဂါဆင် ယွဆိုင်ပိုဝ်းသေလွင်းလွင်းလွင်းလွင်း၊ ကမ်း၊လံးရှိတ်းဂါဆင်ဆဆိ သင် ဝုးသုဉ်း၊ငိုဆိးပဂဆိသင်စူမ်းမးယဝ် 6 လိုဆိ ဆိုင်းစာဝ်းတင်း 15 လိုဆိ ဂွမ်း၊တီးတေလံး လိုင်းဂါဆင် ရှိးမီးသုဆိ၊လံးတွမ်းတု၊တုဂ်းဂါဆင် လွမ်းဆင်၊မံမီးမဂ်းမဆိးဝံ (မ- 79/1)

[7] ရှိတ်းယိုတ်းပိတ်း၊ ရှပ်ခေး၊ “ပုးကုဉ်းပုးတီမ်ကု”

★ သင်ဝုးထုပုးလုးဗေးဂိုဉ်းဂါဉ် ၊ ကမ်း၊ယု၊လိဂ်းဝါဆင် ၊ ပိဆိတုဂ်းစိတ ခလး၊ လုတံ၊လိုင်းဆဆိ ယွဆိုင်ပိုဝ်းတင်းလိုင်ရှိတ်းရှပ်ပိဆိမးဂေးယဝ် ကမ်းဆဆိ တီမ်ကု ရှပ်တင်း၊ဂေး၊ ရှိတ်းရှပ်ပိဆိ မးဂေးယဝ် မီးသုဆိ၊လံး တွမ်းတု၊တေဂှပ်ဂုးသံးတီဆိး။ (ရှိတ်းယိုတ်း ပိတ်း မ-61 ကဆိဂပ်၊)





လွင်းမီးလှို သဋ္ဌိဝံရှ်းဂါၤခင်ယၢၤခင်မိုၢ်း ရုပ်.မဝ်ဂျေ,သၢင်း

ကိင်ဆူဝ်ဝဲးလံးရှ်းဂါၤခင်ယၢၤခင်မိုၢ်း ယၢၤခင်လိဝ်သေယဝ် မီးရှ်းဂါၤခင်ယၢၤခင်မိုၢ်းဂမ်းဖွင်း မးယွမ်းစွာၣ်ယူ,ဆွဲးမိုၢ်းထံးစလး ပီဆဲးတီးဂူးဂျေ,ဂူးဂါၤခင်ဝး ယွမ်းကစွာၣ်ရှ်းဂါၤခင် ပီဆဲးရှ်းဂါၤခင် စလးစမးဝါဆဲးလံး။ ဂူၣ်းဂူးဆွဲးဝဲးလံးပီဆဲးတေမဆဲး တေလံးရှ်းဂါၤခင်ဝးရှ်းဂါၤခင်ယၢၤခင်မိုၢ်းဂမ်းဆဲး တေယွမ်းကစွာၣ်ရှ်းဂါၤခင်ဂျေ,သၢင်း တီးသၢၤခင်စတီးမံမီး ဆးဂါၤခင်ရှ်းဂါၤခင် ယၢၤခင်မိုၢ်းဆွဲးပီ 2551 ။ သင်ဝးရှ်းဂါၤခင်ယၢၤခင်မိုၢ်း စိုဆဲးသံမံလဂၢင်းသေ ယွမ်းကစွာၣ်ရှ်းဂါၤခင် ထုဂ်,မံဆဲး လွမ်းမံမီးဆဲးလိုင် လၢင်းတေလံးရှ်းဂါၤခင်လွင်းတူၣ်းလွမ် လွမ်းဆင်, မံမီးတူၣ်းလွမ်ရှ်းဂါၤခင် ပီ 2541 သေကမ်,ဂူး တေလံးရှ်းဂါၤခင်ပူး လွင်းတူၣ်းထိုင် ပူးတီးမံမီးပဂါၤခင်သင်စုမ်း ပီ 2533 ။ မံမီးဂွင် ထုဆဲးဝဲးလံးသံးတီးဆဲး ပီ 2537 လဂျေ,လိဝ်းဆဲး။ ဆွဲးလိဝ်သေ ရှ်းဂါၤခင်ယၢၤခင်မိုၢ်း ပူဆဲးပီဆဲး မံမီးသေယဝ်စလး ဂျေ,ရှ်းဂါၤခင်ရှ်းဂါၤခင်ဂျေ,သၢင်းဆဲးလိုင် ရှ်းဂါၤခင်ယၢၤခင်မိုၢ်းဂျေ,ဆဲး တေကမ်, လံးရှ်းဂါၤခင်လွင်းတူၣ်းထိုင်လူလွမ် လွမ်းဆင်,မံမီးတူၣ်းထိုင်ရှ်းဂါၤခင် ပီ 2541 ။ ဂူးပူးလွမ်းမံမီး တၢင်း,လိဝ်း။ လွင်းတၢင်းတီးရှ်းဂါၤခင်ယၢၤခင်မိုၢ်း ဂျေ,ရှ်းဂါၤခင်ဂျေ,သၢင်းဆဲး ပီဆဲးမိုၢ်းဖိုဆဲးလိဂ်းတူၣ်း လူၣ်းဆွဲးစဂူးရှ်းဂါၤခင်စလး ဖူးလၢင်း ကမ်,လွဲးပီဆဲးလွင်းဆွဲးစဂူး လုဂ်းလၢင်း စလး ဆဲးလၢင်း။ ဆွဲးမံမီး မဂ်းမဆဲးဖိုဆဲးလိဂ်းတူၣ်းလူၣ်းဝဲးဆဲးပီဆဲး လၢင်းရှ်းဂါၤခင်ပူၣ်းပီဆဲးကမ် ပီဆဲးလွင်းဂပ်း ဂံ, ဆွဲးစဂူးရှ်းဂါၤခင်စလးဖူးလၢင်း။ လွင်းလၢင်းရှ်းဂါၤခင်ပူၣ်းပီဆဲးကမ် ယူ,ဆွဲးမံမီးဂူးဆွဲးမိုၢ်းစလး ပံးမဂ်းမီး ကမ်,လွဲးဆွဲးမံမီးတူၣ်းထိုင်ရှ်းဂါၤခင်။ ယွမ်းပိုဝ်းဆဲး လွင်းဂပ်းဂံ,ကမ် တေပီဆဲးဆွဲး စဂူး “ဖူးလၢင်း” စလး “ဖူးရှ်းဂါၤခင်” ။

မှိုင်းမံးမီး၊ မီးလွင်းလိင်္ဂါး၊ လွင်းတုမ်တိုဝ်.တေလင်းပီခင်းမး၊ ကွမ်းခင်းပုးတုးခင်း.

- ❶ မှိုင်းထုဂ်,လုးလီခင်းဂးရှိုင်း ကမ်,လင်းဂျ,ယိုခင်းဖိုခင်းလိဂ်း တီးလင်းဆးတီးဂူတ်,လီတ်း ရှိုင်းဂါခင်းတီးလုမ်းဖဲ,တူဂ်းလွမ်ရှိုင်းဂါခင်း (လုမ်းသဝတ်းတီးဂါခင်း ခုမ်းစွင်းရှိုင်းဂါခင်း)။
- ❷ ကမ်,လင်းစပ်းပဂခင်းသင်စုမ်း ယွခင်းပိုဝ်းကမ်,မီးခင်းလင်းတူဝ်တေ့ခလး ဖူးပဂခင်းတူဝ် ဂပ်, မံ 40 ယွခင်းပိုဝ်းမဂ်းမခင်းဝံ တွခင်းတု,ဂူခင်းလိုဝ်လတ်းထံးဂူလုး တေလံးရှပ် သုခင်းလံး ခင်းစေးခင်းလံး။
- ❸ ကမ်,လင်းဂျ,တင်,တီးလုမ်းတြးရှိုင်းဂါခင်း ကမ်ပီခင်းလုမ်းတြး ကမ်,မီးဂးလွံ,လံာ, ဂူမ်း ပုးလွမ်းစေးလီသင်, ရွှင့်ခင်းလင်း ကမ်,ဆခင်း ဂးလွံ,လံာ,တင်,လိုဝ်း တီးတေလံးလွံ,လံာ, ဖွင်းယမ်းစိုခင်းလုမ်းတြး။
- ❹ သင်ဝုးရှိုင်းဂါခင်းစွဲးတင်,လုမ်းတြး လင်းတေလံးဂျ,တင်,တီးလုမ်းတြးဂိုင်း, ကမ်,ဆခင်း ခလးတွခင်း ကိင်ခိုဝ်ခိုခင်း ကမ်တေ့စွဲးဂျ,တင်,ယွခင်း။ သင်ဝုးတေ့ဂျ,တင်,ယွခင်းခိုခင်း ကမ်,ဆခင်းလိုဝ် 300,000 ဝတ်, တေလံးဂျ,တင်,ယွခင်းတီး လုမ်းတြးဂိုင်း,ခလး သင်ဝုး ခိုခင်းဆမ်လိုဝ်သေဆခင်း တေလံးဂျ,တင်,ယွခင်းတီးလုမ်းတြးခလးတွခင်း။ ရှိုင်းဂါခင်းတေ လံးလံာ,ပခင်း ဂးလွံ,လံာ,တီးလုမ်းတြး ရှပ်ပဂ်,လွံ 2.5 စွင်းခိုခင်းကမ်တေ့ဂျ,တင်,ယွခင်း ဆခင်း။ တေမီးပုးဂးလွံ,လံာ, တွခင်းတု,စေးလီသင်,ရွှင့်ခင်းလင်းခလး ဂးလွံ,လံာ,တင်, လိုဝ်း လွမ်းဆင်,မံမီးတမ်းဝင်းဝံ တွခင်းတု,ဂူခင်းဂေ,တေတင်,လုမ်းတြး တေလံးပီခင်း ဂူခင်းဂေ,စမ်,ကွဂ်, ဂးလွံ,လံာ,။
 ဂးလွံ,လံာ,ကမ်ပိုင်းဂမ်လိုဝ်ခင်း ဂမ်ဆမ်ရှိုတ်းရှိုင်းရှိုင်းဂါခင်း ကမ်,ဂျ,တုဂ်းယွခင်းတွခင်းတု, လွင်းဖိုင်,ပိုင်း လွမ်းစက္တခင်းမံမီးလံး။ ယွခင်းပိုဝ်းဆခင်း ထုဂ်,လီလံးဖှင်ခလး ကုပ်,ကွဂ်းတုဂ်း လုင်းလီလီ တွခင်းတု,ရှိုင်းဂါခင်းဂေ,တေ့ရှိုတ်းဂါခင်းရှပ်မပ် ဂေ,သင်း ဆင်,ရှိုပ်ပေးတေ့ခိုခင်းခလး လင်း လိုဝ်းကမ်,စွဲးရှပ်ပုခင်းဖွခင်း ခလး တူလုးထိုင်ပခင်းသုခင်းလံးရှိုင်းဂါခင်း တွခင်းတု,ရှိုင်းဂါခင်း ယမ်းမိုင်း။

ခေးတုဂ်းလုင်းလိင်္ဂါးလုင်းဖွင်း တွခင်းတု,ဂါခင်းဂပ်,မပ် မီးကွမ်းခင်းပုးတုးခင်း.

- ★ လွင်းတုဂ်းလုင်းရှပ်မပ် ဂမ်ဆမ်တေပီခင်း ကမ်ရှိုတ်းဂါခင်းပီခင်းတုဂ်းမိတ် ကမ်,ဆခင်းပီခင်းစုဝ်း စွင်းခိုင်းကမ် တီခင်းတီးတေသွခင်း,ပခင်းဂးရှိုင်းပီခင်းလံးဝခင်း ကမ်,ဆခင်း လံးလိုခင်း။
- ★ လွင်းတုဂ်းလုင်းမဂ်းမခင်းလံာ,ပခင်းဂးရှိုင်း ဝါးသေဆးဂါခင်းယဝ်တုဂ်း တီခင်းတီးတေမဂ်း မခင်းလံာ,ပီခင်းလံးလိုခင်း ခိုင်းလိုခင်း 1 ပွဂ်း ကမ်,ဆခင်း 2 ပွဂ်းရှိုင်းလိင်းလိင်း။
- ★ မီးလွင်းမဂ်းမခင်းလံာ,ပခင်းဂးရှိုင်း ပွဂ်းခိုင်းခလးပွဂ်းခိုင်းကမ်,ပိုင်းဂမ် မှိုခင်းရှိုတ်းဂါခင်း ယဝ် သူင်,ဂါခင်းပီခင်းဝိုင်း။ ခင်းစေးတုဂ်းလုင်း လွင်းလင်းရှိုတ်းစုဝ်းစွင် ကမ်,ဆခင်း ရှပ်လင်း မပ်ဂေ,သင်း။

- ★ မီးဖျေးတူဂ်းလူင်း မိုခ်ဆင်, ရှာရှိုင်းဂါခ်တိုင်,ဂျေ့မးလွဲးရှိုတ်းဂါခ်လံး ဂူလ်းဂျးဖူးလောင်း တေကမ်,ရှပ်ပုခ်းဖွခ်း တွခ်းတျ,ဂျးရှိုင်း ကခ်ဂူခ်းရှိုင်းဂါခ်ဆင်,ဂခ် ရှာရှိုင်းမးလွဲး ရှိုတ်းဂါခ်။
- ★ လုဂ်းလောင်းတေလံးကပ်ပုခ်းဖွခ်းရှိုင်းဂူလ်း ပုခ်းတျ,ရှိုင်းယိပ်းတောင်းတိုင်းဆွဲးဆးဂါခ် ကမ်,ဆခ် ဂူခ်းကခ်မးလွဲးရှိုတ်းဂါခ် တေလံးကပ်မးရှိုင်းဂူလ်း ဂျေ့လိပ်။
- ★ မီးဖျေးကင်း ရှိုင်းရှိုင်းဂါခ် ကွခ်ဆံးလောင်းတီးစိုခ်းသံမံ၊ ရှပ်ရှိုင်းဂါခ်ပိခ်လုဂ်းလောင်း ဂူလ်းဂျး ကမ်,လံးရှိုတ်းဂါခ်လွမ်းဂခ် ဧလးကမ်,မီးဝှံတူဂ်းလူင်းရှိုတ်းဂါခ်လွမ်းဂခ်တီး ဧတုမခ်း တုပ်ဂပ်,ဂျေ့ပိခ်ဆံးလောင်းဧလး ပိခ်ဂူခ်းလံ,ဝိုခ်းပခ်ရှိုင်းဂါခ် ယွခ်ပိုဝ်း ဆခ် ထုဂ်,လီလံးမီးဖျေးတူဂ်းလူင်း ရှိုတ်းဂါခ်လွမ်းဂခ်ဂမ်းသိုဝ်း။
- ★ ဖွင်းယမ်းဧတု,ရှိုတ်းဂါခ်ဆခ် တူဂ်းလူင်းလွမ်းဂခ်ဝှံလိုင်ရှိုပ်ဂျေ့ ရှိုင်းဂါခ်လောင်းတေ လုဂ်းမခ်းဆိုင်ဖျေးတူဂ်းလူင်းဧလး ကမ်,မီးလွင်းလီဂ်းလံး လွဂ်းလံးဆပ်သွခ်,ဝိုခ်းဂျးရှိုင်း။

သင်ဝျး တွင်းထမ်ဖျေးမုခ်း ဧလး တူဂ်းလူင်းဂမ် ဖါဂ်းယမ်းဧတု,ရှိုတ်းဂါခ်ဂျေ့ လောင်း တေဧရှိုင်းတုပ်ဂပ်, ဆင်,ရှိုပ်ပေးတေကမ်,ထူပီးလျး လွင်းပီတိုလီခ် ရှိုင်းရှပ်လောင်းမပ် ယွခ်ပိုဝ်း ကမ်,ရှူးဝျး ထုဂ်,လျးပီတိုလီခ်ဧလး သါခ်ဧတု,ရှိုတ်းလူင်းလံးလှိုသေ ကမ်,လံ,ပခ်ဂျးရှိုင်း ရှိုင်းလှာ,လှိုင်းဆခ်ဂျေ့ လောင်းတေပိခ်လံး။



သုခင်တီးလီပီးဂ်ဒင်း တၢ၊ရှိုင်းဂၢခင်ယၢခင်မိုင်း

ရှိုင်းဂၢခင်ပိုဆ်ဂူဝံးယူ၊လီတီးလုမ်းမူလဆိထိမ်ဝံးလံးပိုတ်၊သုခင် HTC ကမ်၊ဆခင်“ သုခင်တီးလီပီးဂ်ဒင်း တၢ၊ရှိုင်းဂၢခင်ယၢခင်မိုင်း” တေခပ်ဒ်ထိုင် ခပ်ခိုင်တၢ၊ဂူတ်၊လီတီးလုတ်၊ ဂှၢလိုဝ်ခိင်းဂီတံတံ ချ်ကံ၊ဝီ၊ ကမ်လုဝ်ပိုင်ဂူ၊ဗူဆ် ဂူတ်၊လီတီးဆ်းဝမ်းလီဝံ။ ယိုင်းကၢမ်းကမ်လံးပိုတ်၊သုခင်ဆ်ဂေးဆင်၊ရှိုဝ်ရှိုင်းဂၢခင်ယၢခင်မိုင်း ခပ်ဒ်ထိုင်လုင်းဂူတ်၊လီတီးလုတ်၊ငံး၊ ကမ်၊လုဝ်၊သီင်းခပ်းယၢမ်းပွဲ၊ရှိုင်းခလး ပွင်၊လုခမ်တွမ်းဂၢခင်ဂူတ်၊လီတီး ဂူမ်းထိုင်လံးဂှပ်ဂၢခင်တူလုးလူလွမ် တၢ၊ခပ်ဒ်ထိုင်ဂၢခင်ယူတ်းယၢခင်ဆ်ယဝ် လုင်းတူင်းဆိုင် (Activities) ဆ်းသုခင်တေ့ —

- ❶ လုင်းသံမံလိုဝ်း ။
- ❷ ပမ်ခေတိုင်၊ပင်၊ မိုင်းပံ၊ဂူတ်၊လီတီးလုတ် ။
- ❸ ဂူတ်၊လီတီးလုတ် ။
- ❹ ပမ်ခေတိုင်၊ပင်၊ ဝံးသေဂူတ်၊လီတီးလုတ် ။
- ❺ မွဂ်၊လၢတ်၊ဗူဆ်ဂူတ်၊လီတီးလုတ် ။
- ❻ လွံးထီမ် ခလး ခပ်ဒ်ထိုင်တၢ၊ခပ်ဒ်ထိုင်လုင်းယူတ်းယၢ ။

ဆွဂ်းသေဂၢခင် ဂူတ်၊လီတီးလုတ်၊ယဝ် တီးသုခင်ဆ် တေလတ်းပင်သုခင်ပမ် ပိုဆ်ဂူ၊လုင်းဂီတံတံချ်ကံ၊ဝီ၊ခလးဂီတံ၊ လုင်းထီ၊ပီ၊ပွတ်၊ (တၢင်းပီခမ်ဝမ်းဆလူဂ်ပွတ်၊)၊ တၢင်းပီခမ်ကမ်တိတ်းယွဆ်လုလုးဂူမ်းဂၢ၊မၢ လုင်းသိုပ်၊လုဝ်သံဗခမ်း လဂျၢ၊လုဝ်းဆ်။ ယင်းပီခမ်တီးဂူဝ်ထုင်းတၢ၊ဗူတိတ်းလုဝ်ခိင်းဂီတံတံချ်ကံ၊ဝီ၊ တၢ၊ရှိုင်းဂၢခင်ယၢခင်မိုင်း မုးဂှၢခွမ်တၢင်းဂူ၊ ဂီဝ်၊လုလုးသုခင်၊လံး ရှိုင်းဂၢခင်၊ မုးကမ်၊ပဝ်လိဂ်းဂူးလုဝ်းလုဝ်း၊မုးကပ်သိုပ်၊ကမ်လုမ်းမိပ်၊ဂီတံတံကွဂ်၊ခလး ထိုင်ယၢင်လဂျၢ၊လုဝ်း



ဆုံး။ ယဝ်းဂေး ပီဆဲးကွင်းတီးတၢ၊ရှိုင်းဂါဆဲးယါဆဲးမိုင်း မၤလတ်းပင်ဂုမ် စလး၊ ရှိုတ်းလွင်းတူင်းဆိုင်
ရှိုမ်းဂါဆဲးလှိုင်းဆုံး။ သမ့်ထိုင်းပီဆဲးကွင်းတီး “Mobile Clinic” ကဆဲးပီဆဲး “ရှိုင်းယုၤကွင်းတီး”
စလး ကွင်းတီးတၢ၊သိုပ်,သုင်,ပဆဲး ရှိုင်းယုၤလှိုင် လှိုင်းဆုံးဆဲးဆဲးယုၤ။

သုဆဲးတီးလီပ်းရှိုမ်းတၢ၊ရှိုင်းဂါဆဲးယါဆဲးမိုင်းဆုံး တင်းဝံ့ယုၤတီး သုဆဲးဂါဆဲးဂၢ၊လူတုၤတၢတုၤ
ခမ်းထိုင် (Tesco Lotus, Khamteng) ကမ်းဗိုင်းမိုင်း၊ စလးတွမ်း၊ ရှိုင်းမံ,သေ ပိုတ်,ဆဲးဝမ်းဗေတ်း
ထိုင်ဝမ်းကးတိတ်ဂုးဂုး၊ တင်းစတ,ခါဝ်းယါမ်း 10 မူင်းဂါင်ဆဲး ထိုင် 7 မူင်းရှိုပ်ခမ်းသေ မီးလဝ်း
ဆးတီးရှိုင်းဂါဆဲး စလး၊ ကးသုသမာ် ကဆဲးလတ်းလံး၊ ဖေ,သု,ရှိုမ်းလတ်းပီဆဲးဆွင်ရှိုင်းဂါဆဲးယါဆဲး
မိုင်းခပ် ပဆဲးပုတ်းဂါဆဲး ပွဲ,ရှိုပ်တွမ်း၊ တၢ,တေပဆဲးဖေးမုမ်း စလး၊ ပဆဲးဖေးတိုင်,ပင်, ပီဆဲးဆွင်ရှိုင်း
ဂါဆဲးရှိုင်းခပ်။

ဆွဲးသေသုဆဲး HTC ဆဲးဆွဲး တင်းရှိုင်းဂါဆဲးယါဆဲးလံးပိုတ်,သုဆဲး Drop In Center ဆဲးပိုဆဲး
တီးရှိုင်းဂါဆဲးယါဆဲးမိုင်းထိုင်းလှိုင်းဂုး။ သုဆဲး DIC ဆဲး ပီဆဲးသုဆဲးတီးလီပ်းရှိုမ်းတၢ၊ရှိုင်းဂါဆဲးဆင်,
ဂပ်,သေ တေလတ်းပင်သုဆဲး၊ ပင်ကုပ်,ကူဝ်းလီပ်းလံး၊ စလး၊ ပင်ဂုမ် ရှိုပ်,လူလုးလွင်း၊ ကီတုၤခါ
ကံ,ပီ,စလး,ကီတုၤ၊ လွင်းတင်းပီဆဲးထီ,ပီ,ပွတ်,၊ တင်းပီဆဲးတိတ်းယွဆဲးလူလုး၊ ရှိုမ်းဂၢ,မ၊ လွင်းသိုပ်,
လှိုင်သံးဖဆဲးစလး၊ ပီဆဲးတီးရှိုင်းဂါဆဲးယါဆဲးမိုင်း မၤရှိုမ်းတၢ၊တင်းရှိုမ်း၊ ရှိုပ်,လူလုးသုဆဲး,လံးရှိုင်းဂါဆဲး၊
မၤစလး/ ကါဆဲး,ပဝ်လိဂ်းဂုးလှိုင်းလှိုင်း၊ မၤကပ်သိုပ်,လုမ်းမိပ်, စလး,ထူင်,ယါင်လှိုင်းဆုံး။ သုဆဲးကဆဲး
ဆဲး ပိုတ်,ဝံ့တီးကမ်းဗိုင်း ရှိုင်းတူင်းသေ ပိုတ်,တင်းစတ, ဝမ်းဗေတ်း - ဝမ်းကးတိတ်ဂုးဂုး
တင်းစတ,ခါဝ်းယါမ်း 10 မူင်းဂါင်ဆဲး ထိုင် 7 မူင်းရှိုပ်ခမ်း ။

ဟ့ၢ်ဂါင်တၢ၊တင်းပီဆဲးထီ,ပီ,

ပုဆဲးတၢ၊ပံးယုၤ,လီလဝ်းဂပ်, စလးပံးယုၤ,လီဂုးလှိုင်းလဝ်းဂပ်,ရှိုပ်ဆဲး သမ့်ပေးတေလွတ်း
ဂါင်းဗေးဆဲး သင်လှိုင်ဝုးလဝ်းဂပ်, ပီဆဲးမိုင်းဆင်,ပးတုးဆဲး

- ☒ ကံမၤရှိုင်း သွင်ဝုးထပ်းဂါဆဲး၊
- ☒ ကံကွပ်,ပးလှိုင်၊ ကံကမ်,ထာတ်,ကမ်,ဝံး၊
- ☒ ဆဲးဆဲးဂိုင်းဂါင်တူၢ်း၊
- ☒ ရှိုပ်,တီဂ်,ကမ်,လှိုင်းဗွင်း၊
- ☒ မီးလုမ်းဆဲးဂါတီးကီးလှိုင်းဆဲးလှိုင်

ရှိုပ်းဆဲးတုၤ,လုးမေုယုၤ ရူတ်,လီတ်းစီးတိုင်,၊ ကီဂ်,သရေပွတ်, (ပေ,ထာတ်,မါဆဲး,ပွတ်,)
ကမ်,ဆဲးထီ တိတ်းတေ,မၤလံးတီး မူလဆဲးထီမိပ်, မါဖူဆဲး 053 811 202 (တင်းစတ,ခါဝ်းယါမ်း
9 မူင်းဂါင်ဆဲး တေ,ထိုင် 5 မူင်းရှိုပ်ခမ်း၊ ဆဲးဝမ်းလဆဲး ထိုင် ဝမ်းသုဂ်း ခးဂေး။

ဆင်၊ရှိုင်တေလှိုင်သုခ်၊လံး၊ ဂျးယူတီးယာရှင်းလံးဆခ့် တေလံးမီးကေးဂသါဆ် သါဂ်းသေးလဂ်း ထါဆ်လေးမိဝ်း လင်၊တေလှိုင်လံး၊ ကေးဂသါဆ်ကဆ်လူဝ်၊လှိုင်ဆခ့် မီးယူ၊ 3 မိဝ်းမိုဆ်ဆင်၊

(1) ကေးဂသါဆ်ဗုဒ္ဓထူပ်းဗေး

- ★ ဝတ်းဝှ်ဂပ်းတူဝ်ဂူဆ်းမတ်၊လိပ်း ။
- ★ ဝှ်စပ်းစီ၊ (ပေးမီး) ။
- ★ ဝှ်ပဝဂဆ်ပံးယူ၊လီ ခလး ထေးဂျေး 38/1 သင်ဝျးမီး ။

(2) ဝှ်ဂူးမိုဝ်းလူတ်

- 📁 ဝှ်ဂူးမိုဝ်းလူတ် ဂဆ်းကဆ်ထူပ်းဗေး (ကေးဂသါဆ်မဆ်း) ။
- 📁 ဝှ်ပဝဂဆ် ဗေးဂျေးပေး (ဝါပပဒဂ်ဂံဂ်းစာ ဖ.ဒ.ပ. ဒဂ) ။
- 📁 ဝတ်းလဝ်းစွင်လူတ် (ကေးဂသါဆ်မဆ်း) ။

(3) ဝှ်တိမ်းမံကပ်းခေးတီးတမ်၊ခလှတ်

- ✍ ဝှ်တိမ်းမံ လဝ်းခေးတီးတမ်၊ခလှတ်၊ (ဝါပပဒဂ်ဂံဂ်းစာ ဖ.ဒ.ပ. ဒဂ) တိုဆ်းတေလံးမီး ။
- ✍ ကပ်ကေးဂသါဆ်တင်းမူတ်း ကပ်းပဆ်တီး ရှင်းယု တေလှိုင် ဖ.ဒ.ပ လံး။ သင်ကမ်၊ ပွင်၊လှိုင်လွင်းသင်ဆံ တွင်းထါမ်လဝ်းခေးတီး တီးရှင်းယုဆခ့်လံး။

ခေးမုခင်း လွင်းရှိုတ်းဝှ်ပံးယူ၊လီလုဂ်းကွဆ်၊ ခင်းဂေး 7 ပီ

လွင်းရှိုတ်းဝှ်ပံးယူ၊လီလုဂ်းကွဆ်၊ ဗွင်းတိုဂှ်ဂိုတ်၊တေးထိုင် 7 ပီ ကဆ်မီးဝှ်ဂိုတ်၊ခလး ဝှ်ထေးဂျေး 38/1 ဆခ့် သိုဝှ်ဝှ်ပံးယူ၊လီ ပဒဂ်ဂံဂ်းစာ ဖ.ဒ.ပ. ဒဂ လံးတီးရှင်းယုလှိုင်ပွင်လှိုင် လံးဂူးတီး။

မံဗုဒ္ဓဆ်းကဆ်လပ်၊လှိုင်

☎ တွင်းထါမ်မံဗုဒ္ဓဆ်း ရူးလွင်းလွင်း **1133**

☎ မိုဝ်းထူပ်းဗေးဂိုင်းဂါင်း **1669**

ခေးမှခင်းတွခင်းတု၊နှိတ်းပံးယူ၊လီ

ကေး၊ဂသခင်း ကခင်းတေလံးလွံ့တိုဝ်းခခင်း မီးတင်းသိုင်း 3 မိတ်း

- ① ဝံင်္ဂိုတ်၊ ကခင်းခခင်း ဝံင်္ဂထေးဂေး ၇.၆ 38/1 လုဂ်းကွခင်း ။
- ② Passport ဗေတ်သပွတ်၊ ပေး၊ ကခင်းခခင်း ခမး ၊ ကေး၊ဂသခင်းဝတ်းဝံင်္ဂခင်းလင်း ခလး ထပိခင်းဝခင်း ။
- ③ စိပ်းရှင်းလုဂ်းကွခင်း 1 ခိဝ် 2 ကခင်း၊ ဂးလွံ့လံ၊ဝံင်္ဂပံးယူ၊လီ 365 ဝတ်၊၊ ကျ၊ယုဝတ်း တု၊ 1 ဝီ နှိတ်းလံးတီးရှင်းယုလုင်ပွင်လိုင်၊ လံးဂူးတီး လိုင်ခင်းရှင်းယု ခခွခင်းခင်း (ပု၊ခင) ရှင်းယု သခင်းသံးကဂျ၊လိုင်ခင်း။

ခပ်းတွခင်းဂခင်းနှိတ်းပံင် တီးရှင်းယု

- ☑ ရှင်းနှိတ်းကေး၊ဂသခင်းလိုင်ခင်း ဝံင်္ဂလုဂ်းကွခင်း၊ ဝံင်္ဂပေးခမး၊ ဝံင်္ဂခင်းလင်း ခလး စိပ်းရှင်း လုဂ်းကွခင်း ။
- ☑ တီးရှင်းယုဂျ၊တိတ်းတေး၊တီးရှင်းဗှီးခေးမုခင်း၊လတ်းခခင်းလွင်းယိုင်းကခင်းရှင်းကခင်းစွး သိုဝံင်္ဂပံးယူ၊လီခခင်း ။
- ☑ ဂျ၊တီးရှင်းနှိတ်းပံင် နှိတ်းလွမ်းခင်း၊ခပ်းတွခင်းရှင်းယု၊ တေလံးသိုင်းဂးနှိတ်းပံင် 365 ဝတ်၊၊ ရှင်းယုမခင်းတီး တေလံးပံင်လွမ်းဂမ်းလိပ်၊ မခင်းရှင်းယုဂေး၊ လံဝခင်းလင်း၊တေလံး။
- ☑ လုဂ်းကွခင်းခခင်း ကခင်းလုဂ်းလိတ်းလိုင်ခင်းမိုခင်းရှင်းလုင် ။

ဗှင်းလီ ဧလး၊ လွင်းလုပံးယူ၊လီ

ဗှင်းလီလွင်းသိုဝံင်္ဂပံးယူ၊လီ ပေးမီးဝံင်္ဂပံးယူ၊လီယဝ် ကခင်းလုဂ်းမံးလိုင်လွင်းဂးယုတ်းယု သင်ကခင်းမီးဝံင်္ဂပံးယူ၊လီခခင်းလိုင်ပေးလုဂ်းကွခင်းကခင်းယူ၊လီခခင်းလင်းသိုင်းဂးယုတ်းယုခခင်း။ပေးဝုး လုဂ်းကွခင်း ကခင်းယူ၊လီမခင်းခခင်း ခပ်းယုတ်းယုတီးရှင်းယုလုင်ပွင်လိုင်၊ ကပ်းဝံင်္ဂပံးယူ၊လီလွမ်းဂူး ပွဂ်း ခခင်းဝံင်္ဂခင်းခခင်းတေမီးလိုင်၊ တီးယူ၊ ၊ မံးရှင်းခလး ဝခင်းမူတ်းကျ၊ယု။ ပေးပိခင်းဗေးဂိုင် ဂခင်းဗေးလုတ်၊ ဗေးခခင်း ၊ ဗေးဗှီး ဂျ၊ခပ်းတီးလိုင်ဂေးလံး ကခင်းလမ်းကမ်းခခင်းခလး ပွင်၊လိင်း လမ်းခေးတီး တီးရှင်းယုခပ်းဝုး ရှင်းမီးဝံင်္ဂပံးယူ၊လီ တီးရှင်းယုတီးခခင်းတီးခခင်း ရှင်းလမ်းခေးတီးခပ် လံးရှင်ရှင်လွမ်း။ သင်လုဂ်းခပ်းတီးယုတ်းယုခခင်း တင်းရှင်းယုခပ်း တေထတ်းသခင်းလွင်းတင်းမခင်း သေ တေကွဂ်းပခင်းဝံင်္ဂပံးယူ၊လီ ခခင်းရှိပ် တေလွံ့သုခင်းလံး၊ ဂးယုတ်းယုလံးခခင်းယဝ်။

ဖြောင်းလီ ငလး၊ ဖြောင်းရှို၊ ဖြေသ်ပုဂ်

ယာမ်းလိပ်ဖြေသ်ပုဂ်ဆံ့ လိုဝ်းသိင်ယွဲ၊ဂျ၊တင်းလုမ်းဖြေ။ ဆွဲးစာဝ်းတၢင်း 6 ပီဂူလ်းမီးဂူဆ်း လွဲးတိုဝ်းဗေသ်ပုဂ် ဆပ်ရှုပ်လၢဆ်းမဆ်း။ ဖြေသ်ပုဂ်ဆံ့ ပိမ်မးတူင်၊ပူင်ကဆ်ဆိုင်၊ စဝ်းမးဆ်း လၢတးပၢဆ်းဂူဆ်းဂူဝ်းဝ်းဝ်း။ လိုင်ရှုပ်ဂေးယဝ် မဆ်းဂေးမီးဖြေဆ်းလီတၢင်းဖြေဆ်းဂှါ။

ဖြောင်းလီ ဖြေသ်ပုဂ် မီးလိုင်ရှုပ်လံာ်ခိုင်

ဖြေသ်ပုဂ်ဆံ့ ပိမ်ကဆ်လံးလံာ်သေကမ်၊ဂး သမ်ပိမ်ခိုင်၊လွဲးထီမ် လွင်းဂပ်းသိုပ်၊တိတ်း တေ၊ဂဆ်ပးထီင်း။ သူင်၊စေးဂှါမ်း၊ လၢတးကုပ်၊ရှဆ်ဆေးဂဆ်တင်းဝီ၊တီ၊ကူင်၊ တၢင်းစိပ်းရှင်း ခလး ဝီတီကူင်၊ဂေးလံး ကမ်လံးသိင်းဂးလွဲးလံာ်။ ပဆ်ဖြေလွဲးတိုဝ်း ဂပ်းသိုပ်၊တိတ်းတေ၊ဂူဆ်း ဂူလိုင်၊လိုင် ကဆ်မီးဆ်းလုမ်းဖြေ။ ထီင်းကဆ်ဆိုင်၊ဂေး ပဆ်တိုဝ်းတၢင်းရှပ်းဂပ်းသိုပ်၊လူးဂူဆ်း ဂူမိုင်းမိုင်းသေလိပ်းရှိမ်း ဖြိုင်၊ခဝး၊ ဖြိုင်ထုင်းတၢင်းမိုင်း။ ဖြေသ်ပုဂ်ပိမ်မးခိုင်၊မိုင်းကဆ်ရှတံး ဂေးဂပ်၊ငါးလူမ်။ ဂူဆ်းတေးလိပ်ဆံ့ ကဆ်ကမ်၊ရှူလဂ်းဖြေသ်ပုဂ်ကမ်၊ပေးစွဲးမီး။

ထီင်းလွင်းဆိုင်၊သၢင်းပိမ်ဂေး၊ပေးတေရှိတ်းပၢင်းပွဲးသေလွင်းလွင်းဂေး၊ဗေတ်းမွဂ်၊တံးဂေး လံး။ဂေးဖြေသ်ပုဂ်ဆံ့မီးဖြေဆ်းလီတေ၊ဂပ်းသိုပ်၊လူးတံးဂေးလမ်လွဲး။သၢင်းရှိတ်းပိမ်သုဆ်းတူင် private group ဂေးလံး။ ကုပ်၊လၢတးတေ၊ဂဆ်ဆ်းဂေးရှပ်းသေ သူင်၊စေးမုဆ်းလူးဂဆ်လံး ဂပ်း သိုပ်၊လူးဂဆ်ငါးစိုဆ်း။

မိုဆ်ဆင်၊လုဂ်းရှိမ်းလဆ်းလွမ် ကမ်၊ဆဆ် လုဂ်းရှိမ်းလဆ်းသုင်စပ် သၢင်းဂေးသေကုပ်၊ ဂုမ်ကဆ်လိတ်းလံးစေးမုဆ်းဂဆ်၊ ရှိတ်းဂါဆ်ဝါဆ်းဆ်းဂေး ကဆ်သၢင်းဝံးဆဆ်လံး။ ထီင်းလွင်းဆိုင်၊ ရှူတဆ်း စၢဝ်၊ငဝ်းစိုတ်းတဆ်း။ ပေးရှပ်းတိတ်းလံးစိ like ဝီပံသ့၊ စၢဝ်၊ဝံဆ်လိုင် စၢဝ်၊လိုင်ဆဆ် တေကွဂ်၊မးတီး ဆေး Home Page စွင်ရှပ်း။ ပေးမီးပံးမၢဂ်းမီးဂေး ဂး၊စံးလံးဆ်းဖြေသ်ပုဂ်။ ပဆ်တိုဝ်းတၢင်း ဂူဆ်းလွဲးတိုဝ်းဖြေသ်ပုဂ် သင်၊စုဂ်းစွင်သိုပ်၊စံးလံး။ ရှပ်းပိုဆ်းဗေး share စၢဝ်၊ ပွင်းဂှါမ်း ခလး ရှိတ်း Blogs ဂူလ်းရှပ်းလံး လိုင်ဆံ့ယဝ်။



ဖြောင်းရှို၊ ဖြံ့သံ့ပုဂံ၊ မီးလှိုင်၊ ရှိတ်လှိုင်

ဖြံ့သံ့ပုဂံနှင့် ပီဆဲခိုင်းမိုင်းလှိုင်တိုင်း မီးဖြောင်းလီတိုင်းဆမ် ဂူလှိုင်ဂျား ပေးရှ်လီဆဲဆဲ၊ ဂျေး
လောင်းမေတိုင်းလှိုင်လမ်းပီဆဲသေ ရှိတ်ရှိုင်းစားယမ်း ကဆဲမီးဂျားစဆဲဆဲသုမ်းပီတီးလံလံ။ ဂူဆဲ
ဂမ်းပုဂံဆမ် တေကမ်၊ ဖြောင်းမီဆဲ၊ ဖေးစီဆဲဖြံ့သံ့ပုဂံသေ တီမ်းပိုဆဲဂီပဲ၊ ဖေးမုဆဲတူဝဲလင်းဂပ်၊
သို၊ လှိုင်ဆဲဆဲမူတီးမူတီး။ ပေးပိုဆဲရှိုင်းရှိုင်း ကမ်၊ လီတီးရှိုင်းဆဲ လောင်းရှိုင်းလံးငါးငါး။ ထီင်း
ကဆဲဆိုင်၊ ပေးတိုင်းစီပဲရှိုင်း ကမ်၊ ဆဲဆဲ ဖေးဂျမ်းစလး၊ ဝီတီကူဝဲလှိုင်ဆဲဂျေး လှိုင်၊ လံးပိုဖြောင်း
စတုစတု။

ရှိုင်းကမ်၊ ထုဂ်၊ လီလံးယုမ်၊ ဆိုင်ဂူဆဲတိုင်းဂျေး၊ ကမ်၊ ဆဲဆဲ ဝီပံ့သံ့လှိုင်ဆဲလှိုင်လှိုင်။
လှိုင်သုဆဲ၊ တူဝဲကဆဲတီမ်းကွဂ်၊ ဂျားဆဲ ဂူဆဲပီဆဲမိုဆဲ၊ ပီဆဲလါဆဲဂျေး၊ လောင်းရှိုင်းလံးသေဆဲဆဲ
လောင်းပုဂံဖြောင်းဂျေး၊ ကမ်ရှိုင်းပို။ ယှိုင်ဂပ်းသါဆဲတူဝဲ၊ ဝိုင်း ဆိုင်ကွဆဲ၊ လံးဆဲ ဖေးလှိုင်ဖေးမုဆဲစပ်စုဆဲ
သွဂ်းတပ်ရှိုင်းဖေးမုဆဲရှိုင်းလံးငါးငါးဂူလှိုင်။ ယှိုင်ဆဲဆဲစလး၊ ရှိုင်းပဆဲဖြောင်းသတိ ပီဆဲရှိုင်းစပ်
ရှိုင်းမေတိုင်းတိုင်းစလး၊ ဂူဖြောင်းလီတိုင်းဖြောင်းရှိုင်း လှိုင်လှိုင်တိုင်း ဖြံ့သံ့ပုဂံ၊ သေဂမ်း။



ထုဂ်၊ လှိုင်လှိုင် (မာဂ်၊ ထါဆဲ) ပီတီ၊ ထရီ၊ ဖြောင်း

ပီဆဲရှိုင်းစပ်ဂျေး တေယမ်းကဆဲ၊ စပ်၊ ယမ်းငါးလှိုင်၊ iPhone 5 သူတ်၊ ဆဲလင်းယိုင်း
ရှိုင်းကဆဲလှိုင်မိုဆဲမိဆဲတံ၊ စလး ပေးတိုင်းစပ်၊ လှိုင်၊ Samsung Galazy S3 တီဂ်၊ ဆဲလှိုင်သေ
ဂူဆဲလံးလှိုင်လှိုင်ဆဲ ယှိုင်ဖြောင်းစားဆေး။ ။

တင်းစတု၊ မိုင်းပီ 2009 မားဆဲ စပ်၊ လှိုင်ဖြောင်းသူတ်စလး၊ ဖေးတီဂ်၊ ဆဲမီးမားတင်းဆမ်။
ကဆဲပီဆဲဆဲလှိုင်ပိုဆဲသုတ်စတု ပီဆဲခိုင်းဖြောင်းမိုင်းစစ။ လှိုင်တိုင်းမဆဲတေ စုဂ်းစွင်လှိုင်ဆဲမီး
လှိုင်ရှိုင်းမဆဲကေ၊ စလး လင်၊ ပီဆဲမား။ ထီင်းလှိုင်ဆိုင်၊ လါတ်ဖြောင်းမိုင်းဖြောင်းသွင်းပီတီ၊ ထရီ၊
(စုတ်၊ ပီတီ၊ ထရီ) ကမ်၊ ဆဲဆဲ ပီတီ၊ ထရီ၊ တီမ်ယပ်၊ ဂျေး တိုဂ်သွင်းဝံ၊ လှိုင်လှိုင်စလး၊ ရှိုင်းရှိုင်း
ဖြောင်းလှိုင်၊ မဲသေ လောင်းရှိုင်းရှိုင်းဖြောင်းတီဂ်။ ယှိုင်ဆဲဆဲစလး၊ ဂီဝဲ၊ လှိုင်လှိုင်ဖြောင်းဆဲသေ
ရှိုင်းလှိုင်၊ လံးပိုဖြောင်း လှိုင်လှိုင်လံးလံးဆဲလှိုင်

[1] ရှမ်းကျပ်၊ နှောင်း မိုင်းတိုင်း၊ သူင်းပိတ်၊ ထရီ၊

ယု၊ ပေကုပ်၊ လာတ်၊ ဗျူဆ်း မိုင်းတိုင်း၊ သူင်းပိတ်၊ ထရီ၊ ဝံ၊ ပိမ်လိုင်၊ ရှိုင်းဂေး၊ တိုင်းလှိုင်၊ လံး
စဝးလွင်းဆံ။ ယွဆံသင်ဆံ မဆ်းတေဆိုင်၊ စိမ်းရှိုင်းရှိုင်း ပိတ်၊ ထရီ၊ ရှိုင်းမံးမားရှိုင်းသေလင်းတီ၊။

[2] ယု၊ ကပ်ပိတ်၊ ထရီ၊ ကိုင်းကမ်၊ မီးလွင်းကပ်၊ ရှိုင်း (ပရဂခင်) မားတံခင်းတင်

ပေးသိုဝ်၊ ပိတ်၊ ထရီ၊ ဆံ လှိုင်၊ လံးသိုဝ်၊ ဗွင်စတုမဆ်း ကဆ်းတီးဂိုင်းမားလွမ်းမဆ်း ကမ်၊
ဆဆ် Original မဆ်း။ လှိုင်၊ လံးတူလ်း ရှိုင်းပိတ်၊ ထရီ၊ Power Voltage လီလီ ရှိုင်းမဆ်းမိမ်းလွမ်း
ဗျူဆ်းရှိုင်း။ ပေးကမ်၊ ဆဆ် မဆ်းလင်းတုမ်၊ တိုင်းဗျူဆ်းသေကမ်၊ ရား လင်းတုမ်၊ တိုင်းပုးဂူဆ်းလ်း
တိုင်း။ ပီးဆွင်၊ ရှိုင်းစဝ် ယု၊ ပေတူလ်းဂားစဆ်ထုဂ်၊ ထုဂ်၊ သေ သိုဝ်၊ ပိတ်၊ ထရီ၊ ပွမ်။

[3] လှိုင်၊ လံး၊ နှောင်းသတီ လွင်းနှောင်းမံးရှိုင်း

မိုင်းရှိုင်းသူင်းပိတ်၊ ထရီ၊ ဗျူဆ်းရှိုင်းယဝ် ဗွင်မိုင်းမဆ်းတိုင်းမံးယု၊ ဆဆ် လှိုင်၊ လံး၊ ဖှာင် ကမ်၊
ထုဂ်၊ လီကပ်ဂျု၊ တီးရှိုင်းကဆ်ဂတ်းရှိုင်း။ ရှိုင်းလှိုင်၊ ယု၊ ဆ်းပိုဆ်တီးဂတ်းလှိုင်၊ ဆဆ် ထုဂ်၊ လီလံး
ဝံ၊ ဖှာင်လွင်းဆံ။ ပိတ်၊ ထရီ၊ ကမ်၊ စမ်၊ လံးရှိုင်းမံးသေ ရှိုင်းဂင်လီဂ်းလံးဂျု၊ တီးဂတ်းဂမ်၊ လီဝ်။

[4] သူင်းပိတ်၊ ထရီ၊ လှိုင်၊ လှိုင်

ပေးပိတ်၊ ထရီ၊ ရှိုင်းတိမ်ယဝ်၊ ဂေး လှိုင်၊ လံးကပ်ကွတ်၊ ယု၊ ပေသူင်းဝံ၊ ယု၊ တိုင်းတိုင်း။
ရှိုင်းမဆ်းတိမ်ယဝ်၊ သေတု၊ ဂေး ဖှိုင်းတိုင်းစဝ်းယု၊ စလး ကမ်၊ သင်းထုဂ်း ရှိုင်းရှိုင်းဗျူဆ်းမံးရှိုင်းမား
သေ ဗျူဆ်းလင်းတီ၊။ ရှိုင်းကီ၊ လီဂ်၊ ထရေဆ်ဂ်၊ သင်သေကမ်၊ ဝုး လှိုင်၊ လံးရှိုင်းဝံ၊ ပေးပိတ်၊ ထရီ၊
ရှိုင်းတိမ်ယဝ်၊ ဂေး လှိုင်၊ လံးပိတ်၊ ပလဂ်၊ ဖှိုင်းသေ ထွဆ်ကွတ်၊ ရှိုင်းကဆ်ရှိုင်းသူင်းဝံ၊ ဆဆ်။

[5] ရှိုင်း၊ တေသူင်းပိတ်၊ ထရီ၊ လှိုင်၊ လံး၊ ကပ်၊ တူဂ်း ကွင်၊ မီးခမ်၊ ယမ်

ကမ်၊ လှိုင်းဝုး မိုင်းရှိုင်းတိုင်း၊ သင်းပိတ်၊ ထရီ၊ ဆဆ်၊ ရှိုင်း လှိုင်၊ ဖှာင်။ လှိုင်၊ လံး၊ ဖှာင်၊ သတီ
တူလ်း မိုင်းရှိုင်းပံ၊ သင်း လွင်၊ ပိတ်၊ ထရီ၊ ရှိုင်းယမ်ဆမ်။ ပေးပိတ်၊ ရှိုင်းတိုင်း၊ ယမ်ဆမ်၊ ယု၊ ဆဆ်လိုင်
မိုင်းလှိုင်၊ ဂေးယဝ်၊ ကမ်၊ ထုဂ်၊ လီလံးလှိုင်။ သင်ဝုးမီးကပ်ဆမ်၊ ဆဆ်ဆ်ဂေး ဗျူဆ်းလင်းသူတ်၊ မိုင်းကမ်။
မွတ်၊ ရားဆ်၊ ဂေးယုမ်၊ ယမ်ဝုး ဂီဝ်၊ လှိုင်၊ လွင်းပိတ်၊ ထရီ၊ ဗျူဆ်းသေ ပီးဆွင်၊ ရှိုင်းစဝ်တေမီးလွင်း
ဖှာင်၊ သတီဂဆ်မားယု။

မုဂ်၊ကုမ်းလူင်ကိုင်၊မိုင်း ကိုင်၊ကၢခင်းဝခင်းကွက်၊ (၅၇၊ကီ၊ယခင်၊) ဧလး၊ ငဝ်းလံး၊မိုင်းခရး၊

မိုင်းဝခင်းထီ 8 လိုခင်းကေးဂတ်သ် ပီ 1967 ဆခံ လိုင်းမိုင်းပွတ်းကိုင်၊ကၢခင်းဝခင်းကွက်၊ မိုင်းခင်၊ (ကီခင်းတူဝ်၊ခိးသူ။၊ မလေးသူ။၊ ဗြိလိပိုခင်း၊ သိုင်ဂပူဝ်း ဧလး၊ မိုင်းထံး) 5 လိုင်း မိုင်းလိုင်ခံ လူင်းလံးမိုင်း ခေးပိုခင်းဖေဝ်၊၅၇၊သီ၊ယခင်၊ တီးဝိုင်းလူင်မိုင်းကွက်၊လိုင်ထံး။ ဝံးသေ ဆခံ မိုင်းပဂူးဆံး၊ မိုင်းဝီတုံဆခမ်း၊ မိုင်းလၢဝ်း၊ မိုင်းမၢခင်း၊ ဧလး၊ ဂမ်၊ပေးတီးယး၊ မိုင်းလိုင်ခံ ကေး၊ ဗဝ်းမုးဂူမ်းလွမ်းပီခင်းလုဂ်းလုမ်း။ မိုင်းမၢခင်းပီခင်းလုဂ်းလုမ်းမုးမိုင်းပီ 1997။ လွမ်းခင်၊ခေး ပိုခင်းဖေဝ်၊မိုင်းကွက်၊ ခဆေဝ်ဆခံသေ ကိမ်မိုင်းခတ၊တင်း၊ခွတ်၊ဗွတ်၊ လုမ်း၅၇၊သီ၊ယခင်၊ဆခံ ခေး၊ ယိုင်းကၢခင်းလူင်မုဂ်၊ကုမ်းမီးဝံ တေပူဂ်းပွင်ပံးမၢဂ်းမီးဆွဲးပိုခင်းတီး၊ ရှံးပေးမခင်းဂိုမ်း၊ ပူဂ်းပွင်လွင်း ယု၊ဂိခင်းဂူခင်းဆွဲးပိုခင်းတီးရှံးမိုင်းယွဲ၊တိုင်းလီမုး၊ ပူဂ်းပွင်ရှိုတ်းသင်း လွင်းဗြိင်းခင်းထုင်းထုင်း ဆွဲးပိုခင်းတီးရှံးမိုင်းယွဲ၊ဧလး၊ တေခတ်းလုံ ဆင်၊ရှိုတ်းဆွဲးပိုခင်းတီး၊ ပေးတေမီးလွင်းဝမ်းယံခင် ဧလး လွင်းခိမ်သဝ်း ကိမ်ဂျ၊လိုင်ခံ တေခတ်းလုံ ရှိုတ်းသင်းဂျ၊ဝုးဆင်၊ခံ။

လွမ်းခင်၊ခေးပိုခင်းဖေဝ်၊ တီးမိုင်းဂျ၊လု၊လမ်၊ပူ၊ မိုင်းဆွဲးပီ 1971 ဆခံ လုမ်းလိုင်မိုင်း ပွတ်းကိုင်၊ကၢခင်းဝခင်းကွက်၊ ယိုင်းကၢခင်းဝံဝုး ပေးထိုင်ပီ 2020 မုးလိုင် တေပီခင်းမုးတီးဝမ်း ယံခင်ကီတ်းလၢင်း၊ မိုင်းလွတ်းလီဝ်း၊ မိုင်းကၢခင်းကွတ်းမူပိုင်ဂၢင်ဂၢင် လံးကိမ်တီး၊ မုင်းမွင်းဝံ ဆင်၊ခံ။ ယိုင်းကၢခင်းဝံတၢင်းခမ်သေတု၊ ထီင်းယိုင်းကၢခင်းကၢခင်းဆိုင်တေ ဆင်၊ရှိုတ်းလုမ်းလိုင်မိုင်း ပွတ်းကိုင်၊ကၢခင်းဝခင်းကွက်၊ ပေးတေမီးလွင်းလမ်လုံ၊ လွင်းရှိုတ်းသင်းဂူမ်းဂမ် ဧလး၊ တု၊လွင်း တေ၊သုင်၊ပံးမၢဂ်းမီးဆခံ ဆိုင်ခမ်၊ ဆိုင်လိခမ်၊ ခမးဆခံဆွဲးလိုင်မိုင်းလိုင်ခံဆခံ တေကမ်၊မီးကမ် နှေ၊သေ တီးဆိုင်ခင်းလုဂ်းဆိုင်ခင်း တေသိုပ်၊ဂမ်မုးလံးဆခံ ယိုင်းကၢခင်းဝံယု။

ဂူခင်းမိုင်းဆွဲးလုဂ်းလုမ်း ၅၇၊သီ၊ယခင်၊ဆခံ ပေးတေဂျ၊ဧလး၊ဆွဲးမိုင်း ၅၇၊သီ၊ယခင်၊လိုင် ဆင်၊ရှိုတ်းတေကမ်၊လံးယွမ်း ဝီ၊ကု၊ (Free visa) သေဂျ၊မုးလံးဆခံ မီးလိုင်မိုင်းဂမ်၊ဗွင်း ကမ်၊ လံးလုံ/ ကမ်၊ရှခမ်လီဂမ်ထီမ်ခလး၊ ဗီခင်းဂၢခင်းဆခံ တိုက်လံးပွဲ၊ခၢဝ်းယၢမ်းရှိုတ်းဝံယု။

မိုင်းထံးဧလး၊ မိုင်းဂမ်၊ပေးတီးယးခတ တေ၊ကိမ်မိုင်း ပီ 2013 မုးဆခံ ကမ်၊လုဝ်၊ယွမ်း ဝီ၊ကု၊သေဂျ၊မုးလံးယွဲ။ ဂူခင်းမိုင်းမၢခင်း၊ ကမ်၊လုဝ်၊လံးယွမ်းဝီ၊ကု၊သေ ဂျ၊ဧလး၊လံးခၢဝ်းတၢင်း သိဝ်းသီ၊ဝခင်း မီးမိုင်းခင်၊ ဧလး၊ဆွဲးမိုင်းထံး၊ မိုင်းဂမ်၊ပေးတီးယး၊ မိုင်းပဂူးဆံး၊ မိုင်းလၢဝ်း၊

မိုင်းဗြိလိပ်ပိမ်း၊ ခလး၊ မိုင်းဝီတ်ခမ်းလှိုင်းဆုံ ပုမ်းတၢ၊ဂျၢ၊ခလး၊ တီးမိုင်းကိမ်းတူင်၊ဆီးသျှူးခတု
 လံးပီ၊လၢ၊ ကစၢင်းခလးထိုင် 30 ဝမ်းဆံယဝ်။ ပုမ်းတၢ၊ဂျၢမိုင်းလှိုင်းပိမ်းလုဂ်းလုမ်းကျၢ၊သီ၊ယမ်း၊
 ဆုံ ဆင်ရှိုင်လှိုင်းပၢမ်း လွင်းယူ၊သဝ်း သမ္ပပေးတေခိမ်းယံ၊မ္ပ၊သုင်ဆဆုံ ရှုံးစတီးလှိုင်းတီးသၢင်းပမ်း
 သေကမ်း၊ဂျၢ တၢ၊တေလံးလွင်းရှမ်းလုမ်း၊ ခလးလွင်းမုမ်းသိုဝ်းဂတီးယံဆဆုံ ကမ်းလှိုင်းပုင်၊
 လှိုင်းပုင်လှိုင်းလီဝ် လှိုင်းမိုင်းလှိုင်းပိမ်းလုဂ်းလုမ်းကျၢ၊သီ၊ယမ်း၊ဂျၢမိုင်းတေလံးရှမ်းဂမ်းကပ်ပုမ်းဗြေခမ်း
 သေရှိုင်းသၢင်းဂျၢ။ ပုမ်းတၢ၊ဂျၢ၊ဂီတ်၊စစပမ်း သုမ်းလံးသုမ်းပိမ်း ရှိုင်းဂၢမ်းယၢမ်းမိုင်း ခလးပုမ်း၊
 တၢ၊လွင်းခိမ်းယံ၊မိုင်းဆေးဆေးရှုံးရှမ်းဂမ်းထတီးသၢင်းသေ ဆင်၊ရှိုင်းမိုင်းဆေးတေပိမ်းမၢး လှိုင်းမိုင်း
 ကျၢ၊သီ၊ယမ်း၊ ကမ်းပိုင်းကိင်လံးခလး၊ လီပံးရှိုင်းလံး လွင်းဗြိုင်းစးဗြိုင်းထုင်းဆဆုံ လှိုင်းလံး
 ရှိုင်းသၢင်း ရှုံးတီတ်ဆီတ်တီတ်တေးဆံယဝ်။

ဆုံးမိုင်းကျၢ၊သီ၊ယမ်းဆုံ ကမ်းလံးသုင်၊ရှိုင်းဂၢမ်းယၢမ်းမိုင်း တၢ၊ပံးမၢဂ်းမီးဆဆုံ မိုင်းကမ်း
 သုင်၊ခလး၊ မိုင်းကမ်းလံးရှပ်ဆဆုံ ရှုံးမီးဂၢမ်းမၢဂ်းမမ်းပမ်း ဆင်၊ရှိုင်းတေဗီဝ်ထိုင်လံးတီးဂျၢမိုင်းမိုင်း။
 လွမ်းဆင်၊ မိုင်းကျၢ၊သီ၊ယမ်း၊ ကမ်းမီးကၢမ်းဆၢတ်ယံ၊ တမ်းဝၢင်းဝံ ပေးလသီ၊ စံတီးရှိုင်းဂၢမ်း
 ယၢမ်းမိုင်းဆဆုံ ပေးရှိုင်းဂၢမ်းယၢမ်းမိုင်း စဝ်းမၢးဆုံးမိုင်းဆံလှိုင်း တေလံးလွမ်း ပေးလသီ၊လဂ်းပိုင်
 လွင်းစံတီး၊ ကမ်းတမ်းဝၢင်းဝံဆဆုံ ရှုံးမၢဂ်းမမ်းပမ်း။

လုမ်းဂၢမ်းတွင်းတံဝ်း မိုင်းကျၢ၊သီ၊ယမ်း၊ (ASEAN Tourism Association) စဝ် လံးလှိုင်းခံဝံ
 ဝၢး ဆင်၊ရှိုင်းတေမီးစံဂ်းမၢးခလးလံး ဆုံးဂုမ်းလိင်၊လၢမ်းဝမ်းကွဂ်း၊ကေးသျှိုင်း 10 မိုင်းဆုံ ပေး
 ထိုင်မၢးဆုံးပီ 2017 ဆံ တေစတီးလှိုင်းတီးသၢင်း ရှုံးလံးပိမ်း ပီခလးမိုင်းကျၢ၊သီ၊ယမ်း၊ (ASEAN
 Visit Year) ဆံ တူဂ်းလှိုင်းဂမ်းဂျၢ၊ဆင်၊ဆံ။

RISE OF ASEAN

ASEAN, the Future of Economic Growth

The graphic features a circular logo on the left with stylized human figures holding hands. On the right, a diagram shows ASEAN (represented by a globe) and Japan (represented by a map outline) connected by three horizontal arrows: 'TRADE' (pointing right), 'INVESTMENT' (pointing left), and 'TOURISM' (pointing left).

ဂပ်းသိပ်, မိုတ်းဂိုဝ်း ကျ, လီ, ယခင်, ဖျော့, လိဂျပ် ရှိုင်းဂါခင်ယာခင်မိုင်း

ကျ, လီ, ယခင်, ဖျော့, လိဂျပ် ရှိုင်းဂပ်းရှိုင်းဂါခင်ယာခင်မိုင်း ASEAN Forum on Migrant Labour (AFML) နှင့် ဖျော့, လိဂျပ် ကျ, ပခင်တင်းလွဲးထီမ်ရှိုင်းဂါခင်ယာခင်မိုင်း နှိုင်းမိုင်းကျ, လီ, ယခင်, နှိုင်းလုမ်းခိုင်း၊ နှိုင်းကျ, လီ, ယခင်, ဖျော့, လိဂျပ်နှင့် တေဂျေ, တင်းပုံ မိုင်းသမ်စာရှိုင်း၊ နှိုင်းဆဆဲတေမီးပုး မုဂ်လုမ်းဂမ်ထီမ် ဖွမ်းလီပုမ်းပင်းဂူမ်းကိုင်းဆဲဆဲယပ်။ ဖျော့, လိဂျပ်နှင့် တေစွတ်, ဖွတ်းမိုင်းဆင်, သမိဂ်ဂါ ဂမ်, ဆခင် (လတ်းကိုင်းလုမ်းဖျော့) ဂူမ်းရှိုတ်းဂါခင်လုမ်းဖျော့, စွတ်, ဖွတ်းမီးပုံသမ်စာရှိုင်း လှိုင်ပွင်ကိုင်း၊ လင်းဂါခင် ခလး ဂူမ်းရှိုတ်းဂါခင် ရှိုင်းဂပ်းဂါခင်ပီခင်ဖျော့, လိဂျပ်ဆဲသမ် တေစွတ်, ဖွတ်းပုံ သမ်စာရှိုင်း မီးဖျော့ဆမ်းနှိုင်း နှိုင်းကျ, လီ, ယခင်, မုဂ်လုမ်းဂမ်ထီမ်ဖွမ်းလီပုမ်းပင်းဂူမ်း ခလး မုဂ်လုမ်းလတ်းကိုင်းလုမ်းဖျော့, ကိုင်းဆဲဆဲယပ်။ တွမ်းတျေ, ဖျော့, လိဂျပ်ဆဲ ဂူးပီဂူးပီ လံးလတ်း ရှိုတ်းပင်ဂုမ်ရှပ်ထုင်း လီဂ်းလံးတင်းဂူ, ဂါခင် ရှိုင်းဂပ်းလွင်း ဖျော့, ပိုခင်ဖျော့, ကျ, လီ, ယခင်, လွင်း တေလွဲးထီမ်ရှိုင်းဂါခင်ယာခင်မိုင်းခလး ပုဂ်းပွင်ဂူမ်းရှိုတ်းဂါခင် (ဂါခင်လံးကွဂ်, လိဂ်းပိုခင်ဖျော့, ဂျေ, မိုင်းပီ 2007) ကိုင်းဆဲ၊ ကျပ်, ဂုမ်ဂါခင် ခလးထတ်းသင်ခိုခင်း ဖျော့, ပိုခင်ဖျော့, လွင်းဂီတ်, ခစဂူမ်း ရှိုင်းဂါခင်ယာခင်မိုင်းဆဆဲ မီးလွင်းရှိုတ်းသင်းခိုပ်းဆျး ဂမ်, ခိုပ်းဆျး ကိုင်းရှိုပ်းလဂျေ, ကိုင်းဆဲ။

လွင်းလံး ဂျေ, တင်းကျ, လီ, ယခင်, ဖျော့, လိဂျပ် ရှိုင်းဂပ်းဂူမ်းရှိုတ်းဂါခင် ရှိုင်းဂါခင်ယာခင်မိုင်း ဂူမ်းမိုင်းနှိုင်းကျ, လီ, ယခင်, နှိုင်းလံးပွင်, မဂ်းမခင်းမုးဝုး ဂူမ်းရှိုတ်းဂါခင်ကိုင်း ကွဂ်, ဂျေ, ရှိုတ်းဂါခင် ဆွတ်းမိုင်းကိုင်းဆဆဲခလး တျေ, ဂူမ်းရှိုတ်းဂါခင် ဂါခင်လီလံးမံးလှိုင်ကိုင်းဆဆဲ ထုဂ်, လီပုဂ်းပွင်ဂီတ်, ခစပခင်စပ်ပီခင်လွင်းလှိုင်, ဆဲယပ်။ မိုင်းပီ 2007 လှိုင် January ဆဆဲ ဖျော့, စပ်းလုမ်းကျ, လီ, ယခင်, ကိုင်းပီခင်ဖျော့, ကွမ်ရှပ် လံးမဂ်းမခင်းခလး တီမ်းကွဂ်, ဖျော့, ပိုခင်ဖျော့, ဂျေ။ တွမ်းတျေ, တေလွဲးထီမ် ပုဂ်းပွင်ပခင် ဂူမ်းရှိုတ်းဂါခင် ရှိုင်းဂါခင်ယာခင်မိုင်းဆဲ လံးခတ, မဂ်းမခင်းကွဂ်, လိဂ်းပိုခင်ဖျော့,



“องค์ความร่วมมือประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน”



ASEAN

One Vision, One Identity, One Community.

หนึ่งวิสัยทัศน์ หนึ่งอัตลักษณ์ หนึ่งประชาคม





ကဆံ့ရွှင်ကိုဝ်းဝုး “ ဗူင်းဂါမ်လွင်းနှိတ်းသင်း 2004 – 2010 ဝီင်ကဆံ့ မိုင်းလောင်း ” Vientiane Action Programme 2004 - 2010 ဆံ့ယဝ်။ လုမ်းကျ၊လီ၊ယမ်၊ ဂီဝ်၊လွင်းယူ၊သင်းဂိမ်သင်း ဂူမ်း ခလးလွင်းဗိုင်းခင်းဗိုင်းထုင်း (လုမ်းဗူမ်းဆမ်းဆွဲးကျ၊လီ၊ယမ်၊) ကင်းလံးလွဲးထီမ် ဂျေ၊မတီ၊ ခဆဆမ်ခဆတူဝ်၊ လိဂ်းပိုမ်ဗေဝ်၊ ဂီဝ်၊လူလုး လွင်းတေပုဂ်းပွင်လွဲးထီမ်ဂူမ်းနှိတ်းဂါမ် နှိင်းဂါမ် ယါမ်မိုင်း ခလးသုမ်၊လံးသုမ်၊ပီမ်ဂူမ်းနှိတ်းဂါမ်ကိုဝ်းဆဆံ့ ကင်းလံးတီမ်ကွဂ်၊လွင်းတင်းပိုင် ပီမ် လွင်းယု၊မဆ်း ခလး လွင်းတေမီးဗွမ်းလီမဆ်း ကိုဝ်းဆဆံ့။

ဂျေ၊မတီ၊ဗေ၊ဆမ်ခဆတူဝ် လိဂ်းပိုမ်ဗေဝ်၊ကျ၊လီ၊ယမ်၊ ခလး ပုဂ်းပွင်လွဲးထီမ်ဂူမ်း နှိတ်းဂါမ် နှိင်းဂါမ်ယါမ်မိုင်း ကင်းလံးကတ်းနှိတ်းပင်ဂမ်ဂါမ် မိုင်းပီ 2008 လိုမ် September သေ ကပ်၊ဂမ်ကတ်းနှိတ်းလွင်းလူဝ်၊နှိတ်းလူဝ်၊သင်း ဂါမ်ငါမ်းကိုဝ်းဆဆံ့။ လံးကတ်းနှိတ်းပီမ် (4) ဗဂ်တွမ်း မိုမ်ဆင်၊ပးတုးဆံ့ယဝ်။

- ❶ တေလွဲးထီမ်ဂူမ်းနှိတ်းဂါမ် နှိင်းဂါမ်ယါမ်မိုင်း ကိုဝ်းထုဂ်၊တီဂ်းတိုင်ပေဂါမ် လူလုးဂမ်၊
တြးကိုဝ်းဆဆံ့။
- ❷ တေလံးတိုင်းနှိတ်းသင်း လွင်းကျပ်ပိုင်၊ဗွင်းငမ်း နှိင်းဂါမ်ယါမ်မိုင်း ကဆမီးဆွဲးကျ၊လီ၊
ယမ်၊ ခလး တေလံးဂီတ်၊ခစ လွင်းပူဆံ့ပီမ်သုမ်၊လံးသုမ်၊ပီမ်ဂူမ်း ။
- ❸ ဗိုင်းမူလှ်ပီတ်း ဂူမ်းဂျေ၊မတီ၊ နှိင်းကိုဝ်းမိုင်းကျ၊လီ၊ယမ်၊။
- ❹ တေလံးစတ်းလှ်နှိတ်းသင်းဆးဂါမ်ကဆလွဲးထီမ်နှိင်းဂါမ်ယါမ်မိုင်း ဆွဲးကျ၊လီ၊ယမ်၊နှိတ်း
စိုမ်းယု၊မု၊သုင်။

လွင်းလွှာ၊ ငိုတီးရှုံးရှုပ် ယွန်းလွင်းလှိုင်းဆွဲသေ ဂူဆင်းကဆဲလုံးစာမ၊ ဆဆဲ ထိုင်တီးကွက်၊ လှဲစွဲးကပ်တူဝ်
ဂပ်၊ တံခိုဆဲးစလး၊ ကင်၊ လုံးရွှင်ဝး၊ လွင့်ပေဂိဆဲးရှိုတီးရှုံ၊ တာင်းပံးလှဲဆဲယဝ်။ လွင်းလှိုင်းဆဲဆဲ ကမ်၊
စဆဲလုံးဝး၊ ပီဆဲပဆဲရှာ ယွန်းကမ်၊ လောင်းယိပံးဂမ်စဆဲကဆဲလုံး။

လွင်းတိုင်းတိုင်ဂိုတီးရှုံ၊ တာင်းရှု၊ မ

ကမ်၊ ဝးပီဆဲဗုဒ္ဓဝ်မေးဂမ်၊ ပီဆဲဂျေ၊ ရှက်ဂမ်ဂျေ၊ ယဝ် သင်ဝးသေဂျေ၊ ဂျေ၊ ကမ်၊ ရှာဆဲလှဲ
သေ တိုင်းတိုင်ဂူမံးဂျ၊ မဆဲလိုင် ရွှင်လုံးဝး၊ ပီဆဲလွင်းတိုင်းတိုင်ဆဲယဝ်။ လွင်းဂမ်ကဆဲလူလာဆဲဂျေ၊
ဝးလုံးယဝ်။

ပန်းပိုင်ဂိုဝ်၊ လူဂျ်၊ လွင်းတိုင်းတိုင် ပေ၊ ဂိခင်ခင်းခေးဂိုခင်း

သင်ဝးမီးဂါဆဲပူဆဲပီဆဲ မိုဆဲကဆဲလတ်းမားပးဆဲဝ် သမ်လွင်းလှိုင်းဆဲဆဲလိုင် ရွှင်လုံးဝး
ပူဆဲပီဆဲ လွင်းရှိုတီးရှုံကဆဲးဆဲရှိုဆဲးဆဲယဝ်။ ဆဲးမိုင်းထံးဆဲ တေ၊ ကပ် ပီ 2007 ဆဲဆဲမား လုံးကွက်၊
မံမီး လွင်းရှိုတီးရှုံကဆဲးဆဲရှိုဆဲးဝံယူ၊ ယဝ်။ ဂူဆဲးကဆဲပူဆဲပီဆဲမံမီးဆဲဆဲတေလံတူဂ်းစွက်၊ 6 လှိုဆဲ
ကမ်၊ ဆဆဲ တိမ်၊ လှိုဝ် 6 လှိုဆဲ ကမ်၊ ဆဆဲ တေလုံးလျားတမ်၊ ငိုဆဲး 6000 ဝါတ်၊ ကမ်၊ ဆဆဲ ဂေ၊ သေ
6000 ဝါတ်၊ ကမ်၊ ဆဆဲ တေလုံးလျားတမ်၊ တင်းတူဂ်းစွက်၊ တင်းတမ်၊ ငိုဆဲးဂျေ၊ ပီဆဲလုံး။ လွင်း
ရှိုတီးရှုံကဆဲးဆဲရှိုဆဲးဆဲ သင်ဝးပူဆဲလှိုဝ်သေ ပီဆဲဂျ၊ လွင်းမားရှိုဆဲဆဲလိုင် တေလုံးလျားတမ်၊ လွမ်း
ဆင်၊ မံမီး တမ်းဝင်းဝံဆဲဆဲယဝ်။



ရှင်းပွဲ၊ သီင် မိပ်၊ ငရတီတူဝ်

MAP Radio FM 99 MHz & 102.5 MHz

မိပ်၊ ငရတီတူဝ် (MAP radio) ကဆဲယူ၊ ပုးတုး မူလဆိထိ မိပ်၊ (စူးဒါးဂါဆဲးပံးယူ၊ လီဆလး ပဆဲတါးရှူးရှိုင်းဂါဆဲလါးရှိုင်း - MAP Foundation) ပိဆဲစူးဒါးဂါဆဲ ကဆဲမီးယိုင်းကါဆဲး တု၊ တိုဂါးသုဆဲးပဆဲရှိုင်း လွင်းယူ၊ သဝါးဂါဆဲသါး ပီးဆွင့်ရှိုင်းဂါဆဲယါဆဲမိုင်း ကဆဲစဝါးမုးရှုဂါဆဲ ယူ၊ ဆဲးမိုင်းလိုင်းထံး လံလံပွတါးတွဆဲး။ တွဆဲးတု၊ တေပုဂါးပွင်ပဆဲဖေဝ် ရှူးစိမ့်တိုဝါးလီလိုဝါးမုး။

စတု၊ မိုဝါးပီ 1996 ဆဆဲသေ မူလဆိထိ မိပ်၊ လံးရှိုတါးလံးဂါဆဲ ကဆဲကတါးသီင်ပိဆဲဖေဝ်သု၊ တါး စလးဖေဝ်သု၊ ယါးသေ ပိုဆဲကွဂါးလံးဂါဆဲ တီးရှူးပွဲ၊ သီင်လိုင်းထံး AM 1476 KHz ဂါးမံ၊ လူလုးလုး၊ လိုဝါးလံးဂါဆဲတုး “ပိုဆဲရှူးဂါမိတူဝ်” ကဆဲပိဆဲ ဖေးမုဆဲးလွင်းပံးယူ၊ လီ၊ လွင်းမံမီးရှိုင်း ဂါဆဲဆဲးမိုင်းလိုင်းထံး၊ ဖါဝါ၊ လွင်းယု၊ ယုတုး၊ တါးပိဆဲကဆဲမုးကွမ်းဖါဝါးဖုဆဲ၊ လိုင်းပွတါး စလး စလးလွင်းဖိုင်းထွင်း လိုဝါးဆဲ။ ရှူးပွဲ၊ သီင်လိုင်းထံး AM 1476 KHz ဆဲ ရှုပွဲထွမ်းလံး တါးစတု၊ လီဆဲလိဆဲမိုင်း တါးမိုင်းစစ၊ လီဆဲလိဆဲမိုင်းဂလုး၊ မိုင်းထံးပတါးပိုဆဲ စလး မိုင်းတါးမိုင်းမါဆဲးသေ ယါးထွမ်းလံးတါးပိဝံသုလံ www.chiangmai.prdnorth.in.th သေတီဂါး AM 1476 KHz

လိုဆဲကေ၊ ပိုဝါး ပီ 2003 မူလဆိထိ မိပ်၊ လံးစတု၊ ကွဂါးလံးဂါဆဲ လူလုးရှိုင်းသုင်၊ FM တီးရှူးပွဲ၊ သီင် ရှူးမိုင်း FM 93 MHz ပိဆဲဂါမိးကွဆဲတါးသုတါး ဆဲးစလးတွဆဲးဂါးမံ၊ ဝါး ဆဆဲသမ့် လံးလံးရှိုင်းသုင်၊ ပိဆဲ FM 99 MHz.



လှိုင်းအပိုင်းပိုင်း၊ ဝီ 2004 မူလအထိ မိပ်, လုံးစတုပွဲ, သီင်ဂမ်းသိုဝ်း; (လတ်းလုံးဂါမ် သူတ်,) ကမ်လှို. တိုဝ်းဗေ, သျ, တံး စလး; ဗေ, သျ, ယာင်း ပီမ်ပွဂ်းကွမ်တောင်းသူတ်း နွမ်းမိုင်းထံး တီးရှင်းပွဲ, သီင် FM 99 MHz လူဝ်းလှို. လိုဝ်းလုံးဂါမ်တံး; “သီင်ထီမ်ရှိုင်းမံ,” လူဝ်းပိုမ်းဗေ; ဖေးမုမ်းစာင်, သာမ်; ပိုမ်းပွဲ. ပံးဂုမ် ကိဂ်, ပံးမုမ်း။ ပွဲ, သီင်ဂမ်းသိုဝ်း ဆိုင်းဂွင်းဆိုင်းလူဝ်းမူင်းသေ နှိုတ်းရှို; “သီင်ထီမ်ရှိုင်းမံ,” မိုမ်ပိမ်ကူဝ်းဂေး. ဗေ; ထွမ်, ဝိမ်း ပီးဆွင်ရှိုင်းဂါမ် ထိုင်တီးရှပ်းပေး မီးပိုမ်းတီးသိုဝ်, ရှင်းစေ ၇၂, ပီးဆွင်ရှိုင်းဂါမ်စလးထီင်းလံးလံးလတ်းမိုဝ်းနွမ်းမိုင်းလိုင်းထံးမး။

လှိုင်းကော့ပိုဝ်, ဝီ 2008 မူလအထိ မိပ်, လုံးစပ်းမးလတ်းဂါမ်ဂမ်းသိုဝ်း; တီးရှင်းပွဲ, သီင်ဂွမ်းမိုင်း FM 99 MHz ဆဲသေ လုံးစံးတီးတင်းရှင်းပွဲ, သီင် မးယူ, ရှိုမ်းလမ် ကွင်းလုမ်းမူလအထိ ထီ မိပ်, လူဝ်းယင်းတိုဂ်သိုဝ်, လှို. တိုဝ်း ရှိုင်းသုင်, FM 99 MHz မိုမ်ဂပ်, ဂူဝ်းဂး; လီဂ်းလုံးလိုဝ်း ရှိုင်းပွဲ, သီင်ပိမ် “ မိပ်, ရေတီကူဝ် ” – MAP radio ။ ဆဲးဝီ 2009 မူလအထိ မိပ်, လုံးစာဂ်းထီင်း ကွင်းတီးသိုဝ်, ရှင်းပွဲ, သီင်တီးလုမ်းဂိင်, ဗေ ဝိင်းဗေ; သွတ်, လိုင်းထံး လူဝ်းလှို. လိုဝ်းမိုမ်ဂမ် “ မိပ်, ရေတီကူဝ် ” – MAP radio ဂူဝ်းဂးရှိုင်းသုင်, စတုပိမ် FM 102.5 MHz ။

ရှိုင်းပွဲ, သီင်ဂွမ်းမိုင်း “ မိပ်, ရေတီကူဝ် ” – MAP radio တင်းသွင်ပိုမ်းတီးဆဲ လုံးလှို. တိုဝ်းကုပ်, လတ်း; ဗေ, သျ, ဂွမ်းလတ်း; ပီးဆွင်ရှိုင်းဂါမ်ယာမ်မိုင်း မိုမ်ဆင်, FM 99 MHz တီး ရှိုင်းမံ, ကုပ်, လတ်းလှို. တိုဝ်းဗေ, သျ, ဂွမ်းတံး စလး; ထံး ပိမ်ပိုင်လူင်။ FM 102.5 MHz တီး လုမ်းဂိင်, ဗေ မူလအထိ မိပ်, ဗေ; သွတ်; လုံးကုပ်, လတ်းလှို. တိုဝ်းဗေ, သျ, ဂွမ်းမာမ်; စလး; ထံး ပိမ်ပိုင်လူင်။ ဂူဝ်းဂးတင်းသွင်ရှိုင်းပွဲ, သီင် ယင်းမီးဗေ, သျ, ဂွမ်းလတ်း; ပီးဆွင်ယာင်း၊ ကျ, ဗျ, လးရှို. ဂုမ်, စလး; ဗေ, သျ, ဂွမ်းမိုင်း (ဂွမ်းလမ်းဆေး)။

ကိင်ဆိုင်ဝင်လုံးဂါမ်မိုင်း မိုင်းထံး ကမ်, ဆိမ်သဝ်းသေ တပွဲသိုဂ်းလိုင်းထံး လုံးယိုတ်း ကမ်းဆတ်း; စလး; ကုပ်ပိုင်, ဝါမ်းမိုင်းမးဆဲသေ မိုဝ်းလှိုမ်မေ, 22 ဝီ 2014 ဆဲး ရှိုင်းပွဲ, သီင် “ မိပ်, ရေတီကူဝ် ” ရှပ်းစား တင်းသွင်ရှိုင်းပွဲ, သီင် လုံးထုဂ်, ယွမ်းလွင်းရှိုမ်းမိုင်း ကမ်, ရှိုင်း ပွဲ, သီင် မိုမ်ထိုင်ဆင်, ရှိုင်းပွဲ, သီင်ဂွမ်းမိုင်းကူးတီးတီးနွမ်းလိုင်းထံးပတ်းပိုမ်း။

မိုင်းလှိုမ် ကေးဂိုတ်, 26 ဝီ 2015 ရှိုင်းပွဲ, သီင် မိပ်, ရေတီကူဝ် ရှိုင်းမံ, ကိပ်ကိမ်, 99 လုံးစတု, မိုမ်းကွဂ်, လုံးဂါမ် ဝါးသေလုံးမိုမ်းတိုင်, ယွမ်းပွဲကဆုဂုတ်, စာဝ်းတင်းလံးလံးလှိုမ်။ ဂူဝ်းဂး; ပုမ်းတျ, ရှိုင်းပွဲ, သီင် ကိပ်ကိမ် 102.5 တီးဝိင်းဗေ; သွတ်, စတု ရှိုမ်းဝေးလုံးတိုင်, ယိုမ်း ဗိုမ်လိဂ်းယပ်တူဝ်းပွဲယပ်ဂေး; ယင်းတိုဂ်လုံးသိုပ်, ပွဲ, ပွဲယူ, ယင်းကမ်, ပံး, လင်းလုံးကွဂ်, လုံးဂါမ် သူတ်, မိုမ်တီးဂိင်းမံ။ ဝေးဆဲသေဂေး; တင်းသွင်ရှိုင်းပွဲ, သီင်ရှပ်းစားဆဲး ပီးဆွင်ရှပ်းစပ်းပွဲထွမ်, လုံးတင်းကိမ်ထိုင်ဆိတ် www.mapradio.org ဂူးဝမ်းစားကေး။

ရှပ်းထွမ်, ရှိုင်းပွဲ, သီင် မိပ်, ရေတီကူဝ် ကိပ်ကိမ် 99 (ရှိုင်းမံ,) www.mapradio.org/mapms
ရှပ်းထွမ်, မိပ်, ရေတီကူဝ် ကိပ်ကိမ် 102.5 (ဗေ; သွတ်,) www.mapradio.org/mapcm
ရှပ်းထွမ်, တင်းကိမ်တူဝ်, စလး; ကိပ်, ကိပ်, ကိပ်, သီင် MAP radio

လမ်းသွယ်၊ မြတ်နိုးရုံစား ၁၀ မိုင်

Square Kilometer | km² km² \ တလင်းတလင်းစီ

ကိုးကွယ်ခြင်း	အချက်အလက် / ဂရုစိုက်ခြင်း	ပိုင်ဆိုင်မှု	အခြေအနေ	အမျိုးအမည်	အမျိုးအမည်	အမျိုးအမည်	အမျိုးအမည်	အမျိုးအမည်	အမျိုးအမည်	အမျိုးအမည်	အမျိုးအမည်	အမျိုးအမည်
ထီး	(513 , 115 km ²) 66 . 2 ဂဏန်း	ရှမ်းတိုင်း	ထီး	ပုတီး	ဝတ်	GMT + 7.00	မွန်၊ လျှောက်၊ ဗဟို	သပတက်				
ကန်တိုင်း	(1.890,754 km ²) 248 ဂဏန်း	ကျောက်တန်း	ပျားတန်း	ရေ	ရေ	ရေ	မွန်၊ ဗဟို၊ ဗဟို	သပတက်				
ပလ္လင်	(330 , 57 km ²) 29 . 8 ဂဏန်း	ကျောက်တန်း	ကျောက်တန်း	ရေ	ရေ	ရေ	မွန်၊ ဗဟို၊ ဗဟို	သပတက်				
ပလ္လင်	(298 , 170 km ²) 92 . 2 ဂဏန်း	ကျောက်တန်း	ကျောက်တန်း	ရေ	ရေ	ရေ	မွန်၊ ဗဟို၊ ဗဟို	သပတက်				
ပလ္လင်	(697 km ²) 5 . 46 ဂဏန်း	ကျောက်တန်း	ကျောက်တန်း	ရေ	ရေ	ရေ	မွန်၊ ဗဟို၊ ဗဟို	သပတက်				
ပလ္လင်	(6.765 km ²) 4 . 1 ဂဏန်း	ကျောက်တန်း	ကျောက်တန်း	ရေ	ရေ	ရေ	မွန်၊ ဗဟို၊ ဗဟို	သပတက်				
ပလ္လင်	(331 , 689 km ²) 89 . 7 ဂဏန်း	ကျောက်တန်း	ကျောက်တန်း	ရေ	ရေ	ရေ	မွန်၊ ဗဟို၊ ဗဟို	သပတက်				
ပလ္လင်	(236 , 800 km ²) 6 . 7 ဂဏန်း	ကျောက်တန်း	ကျောက်တန်း	ရေ	ရေ	ရေ	မွန်၊ ဗဟို၊ ဗဟို	သပတက်				
ပလ္လင်	(676 , 577 km ²) 53 . 3 ဂဏန်း	ကျောက်တန်း	ကျောက်တန်း	ရေ	ရေ	ရေ	မွန်၊ ဗဟို၊ ဗဟို	သပတက်				
ပလ္လင်	(818 , 035 km ²) 14 . 4	ကျောက်တန်း	ကျောက်တန်း	ရေ	ရေ	ရေ	မွန်၊ ဗဟို၊ ဗဟို	သပတက်				

ບຸກຄະດີ ຍິດ,

ມູນນິຕິເພື່ອສຸຂະພາບ ແລະ ການເຮັດວຽກ ຂອງແຮງງານກຸ່ມຊາດພັນດູ້

ຕັ້ງ ປ. 7 ມຫາວິທຍາລັຍເຮີງໂມ່ ຈ.ເຮີງໂມ່ 50202

ໂທຣສັພທ໌/ໂທຣສາຣ 053 811 202

E-mail: media@mapfoundationcm.org



ບຳບຸກຄະ: ລຸບົະບຸກຄະ, ກອຕ໌: ກຸກຣາເອດ໌

- | | | |
|---|------------------------------------|--------------------------|
| ☎ | ເອຕ໌: ຕູວະກົດ໌: ພໍ, | 053 112 742 |
| ☎ | ເອຕ໌: ຕູວະກົດ໌: ອະມະດູດ໌: ດູວະກົດ໌ | 053 611 972, 053 611 088 |
| ☎ | ເອຕ໌: ຕູວະກົດ໌: ກົດ໌: ດູກົດ໌ | 053 718 033, 053 756 291 |
| ☎ | ເອຕ໌: ຕູວະກົດ໌: ລະມະດູດ໌: ດູກົດ໌ | 053 525 543 |
| ☎ | ເອຕ໌: ຕູວະກົດ໌: ລະມະດູດ໌: ດູກົດ໌ | 053 265 052 |
| ☎ | ເອຕ໌: ຕູວະກົດ໌: ຕາກົດ໌, | 055 514-569 |
| ☎ | ອະມະດູດ໌, (ຕາກົດ໌,) | 055 514 569 |

☎	သမုတ်,သုစွမ်း	034 810 759 60
☎	သမုတ်,သုင်စဂါမ်း	034 714 342
☎	သမုတ်,ပဂျ,ဂါမ်း	02 759 6160
☎	ပထမ်းထူးဆီး	02 5670 603
☎	ဆူမ်းထူးဂိုး	02 580 1494 02 950 3690
☎	မျှမ်းပူးဂိုး	038 398 057
☎	လလွင်း	077 860 026-8 089 874 1608
☎	တဂါ်	039 520 218
☎	ဆွမ်းဆီးယုဂ်	037 312 869
☎	မျှ,မျှိုင်းသင်း	038 514 842 038 514 843
☎	ပဂျ,ဂါ်ပူးဂိုး	037 454 021 - 3

☎	ဂါမ်လဆူးဂိုး	034 456 309
☎	ဗ်တူးဂိုး	032 424 112
☎	ပဂျ,ဂျပ်,စီးဂိုးစမ်	032 602 270
☎	ဆွမ်းပထမ်	034 250 861
☎	ဂျ,မျှပူးဂိုး	032 322 261 - 2 080 021 0660
☎	ဗင်းငါး	076 460 671-2 081 651 6838
☎	ဗူးဂ်တံ,	076 219 660-1
☎	လဆွင်း	077 862 026-8
☎	သတမ်း	074 722 512 -3
☎	သု,ဂတ်ထူးဆီး	077 355 422 - 3

မိလ္လာသင်း လုမ်းဟို၊ကတီးဂျာဂင် ခင်းပိုင်.တီး ရင်းထပ်.

☎	ပိုင်ဆွဲတီး (စိတ်, 1) တူးသိတ်, ပွမ်းပရပ်,သတူးဗွဲ၊ ဗေဂျာ.ဆဲးစွမ်း၊ သမ်ဗေင်းထပူင်း၊	02 223 6215 - 7
☎	ပိုင်ဆွဲတီး (စိတ်, 2) လတုလဂ်,၊ တွမ်းမိုင်း၊ ပာင်းစိမ်း၊ ပာင်းသိုဝ်၊ လဂ်းသီ၊	02 101 183 - 4
☎	ပိုင်ဆွဲတီး (စိတ်, 3) လိမ်းလိင်၊ ဗေယားထံး၊ ဂျာ.စျဲထေးဝီး၊ ရှုလှဲစွင်	02 617 6567
☎	ပိုင်ဆွဲတီး (စိတ်, 4) ပာင်းဂျာ၊ ပထုမ်းဝမ်း၊ ယာမ်းဆေးဂျာ၊ သုထုမ်း၊ ပာင်းစေးလိမ်	02 211 7558
☎	ပိုင်ဆွဲတီး (စိတ်, 5) စပွင်းသမ်၊ ထုမ်းပူးဂီး၊ ပာင်းဂွဂ်,ဆွဲ၊ ပာင်းဂွဂ်,ယွဲ၊ ပာင်းဗေလတ်	02 434 6575 - 7
☎	ပိုင်ဆွဲတီး (စိတ်, 6) တလိင်,စျဲဆဲး၊ ထဝီးဝတ်ထဆေး၊ ပာင်းစးစး၊ ဗေးသီဂျာဂိုဆဲး၊ ဆွင်စိမ်	02 422 3915-7
☎	ပိုင်ဆွဲတီး (စိတ်, 7) လွမ်းထွင်း၊ ထုင့်စဂျာ၊ ပာင်းစုမ်းထီဆဲး၊ ပာင်းပွမ်း၊ ဂျာတ်,ပူးဂျာဆေး.	02 427 4512
☎	ပိုင်ဆွဲတီး (စိတ်, 8) စပွင်းတိုလှဲ၊ ပာင်းဆေး၊ ပရပ်တို၊ ဗြဲ,စဆူင်၊ ဝတ်ထဆေး၊ သူဆဲးလူင်	02 398 7477
☎	ပိုင်ဆွဲတီး (စိတ်, 9) စဆဲးဆေးယာဝ်း၊ ပာင်းဂဝီ၊ လာတ်ဗေဂျာဝ်၊ ဝင်းထွင်းလာင်၊ ပိုင်းဂုမ်၊	02 948 6009
☎	ပိုင်ဆွဲတီး (စိတ်, 10) စလွင်းသမ်ဂျာ၊ မိမ်းပူးဂီး၊ လာတ်ဂရပင်း၊ သဗေမ်းသုင်၊ ဆွင်လွဂ်း၊ သံမံ	02 540 7007

မိမိအဖွဲ့အစည်းများ၏ ဖုန်းနံပါတ်များ


☎	စတိုးဆိုင်ရောင်းဝယ်ရေး	053 890 472 - 3
☎	စတိုးဆိုင်အဖွဲ့အစည်း	053 612 603
☎	စတိုးဆိုင်အဖွဲ့အစည်း	053 750 515 - 6
☎	စတိုးဆိုင်အဖွဲ့အစည်း	053 537 704
☎	စတိုးဆိုင်အဖွဲ့အစည်း	054 265 035
☎	စတိုးဆိုင်အဖွဲ့အစည်း	055 511 505
☎	စတိုးဆိုင်အဖွဲ့အစည်း (အဖွဲ့အစည်း)	055 536 729
☎	သတင်းအချက်အလက်	034 411 040 ၊ 034 431 729
☎	သတင်းအချက်အလက်	034 711 899
☎	သတင်းအချက်အလက်	02 394 6645 - 7
☎	ပထမဆုံးအဖွဲ့အစည်း	02 567 6945
☎	ဆန်းစစ်ရေးအဖွဲ့အစည်း	02 580 0717
☎	စုံစမ်းစစ်ဆေးရေးအဖွဲ့အစည်း	038 323 665
☎	လေ့ကျင့်ရေးအဖွဲ့အစည်း	038 694 117 - 9


☎	တရားရေး	039 511 942
☎	ဆေးကုသရေးအဖွဲ့အစည်း	037 311 683
☎	စုံစမ်းစစ်ဆေးရေးအဖွဲ့အစည်း	038 511 600
☎	ပညာရေးအဖွဲ့အစည်း	037 454 020
☎	အဖွဲ့အစည်းအဖွဲ့အစည်း	034 511 253
☎	အဖွဲ့အစည်းအဖွဲ့အစည်း	032 411 040
☎	ပညာရေးအဖွဲ့အစည်း	032 611 354 ၊ 032 604 011
☎	ဆေးကုသရေးအဖွဲ့အစည်း	034 340 067-9
☎	ပညာရေးအဖွဲ့အစည်း	032 337 307 ၊ 032 312 756
☎	အဖွဲ့အစည်းအဖွဲ့အစည်း	076 412 142
☎	အဖွဲ့အစည်းအဖွဲ့အစည်း	076 211 995 ၊ 076 220 760
☎	လေ့ကျင့်ရေးအဖွဲ့အစည်း	077 826 303
☎	သတင်းအချက်အလက်	074 711 162 ၊ 074 730 983


မိလ္လာသင်း လုပီးဟို၊ လုပီးဟိုင်းဂါခင် ခင်းပိုင်.တီး ဂုင်းထံပိ.


	ပိုင်တီး (စိတ်, 1) တူးသိတ်၊ ပွမ်ပရပ်,သတူးအံ၊ ဇဂျ၊ဆစွမ်း၊ သမ်ဇမ်းထဝုင်း၊	02 221 1893-4
	ပိုင်တီး (စိတ်, 2) ကတုလဂ်၊ တွမ်းမိုင်း၊ ပာင်းစိမ်း၊ ပာင်းသိုဝ်၊ လဂ်းသီ၊	02 513 5169-70 02 513 2042
	ပိုင်တီး (စိတ်, 3) လိမ်လိင်၊ ဇယားထံး၊ ဂျ၊စျထေးဝီး၊ ရှုလှ်စွင်	02 247 7903 02 245 3374
	ပိုင်တီး (စိတ်, 4) ပာင်းဂု၊ ပထုမ်းဝမ်း၊ ယာမ်းဆားဝု၊ သုထုမ်း၊ ပာင်းစေးလိမ်	02 212 0652
	ပိုင်တီး (စိတ်, 5) စွင်းသမ်၊ ထုမ်းပူးရီး၊ ပာင်းဂု၊ဆွံ၊ ပာင်းဂု၊ယို၊ ပာင်းဇလတ်	02 439 0772 02 439 0767
	ပိုင်တီး (စိတ်, 6) တလိင်၊စျမ်း၊ ထဝီးဝတ်ထဆား၊ ပာင်းစစ၊ ဇေးသီဂျိုမ်း၊ ဆွင်စိမ်	02 448 5764 02 448 9183 -7
	ပိုင်တီး (စိတ်, 7) လွမ်ထွင်း၊ ထုင်စဂျ၊ ပာင်းစုမ်းထိမ်း၊ ပာင်းပွမ်း၊ ဂျတ်.ပူးရဆား	02 428 9630
	ပိုင်တီး (စိတ်, 8) စွင်းတိုင်း၊ ပာင်းဆား၊ ပရဝ်တို၊ ဇြေ့.စဆင်း၊ ဝတ်ထဆား၊ သူမ်းလုင်	02 328 8179 02 328 7672
	ပိုင်တီး (စိတ်, 9) စမ်းဆားယာဝ်း၊ ပာင်းဂဝီ၊ လာတ်ဇဂျဝ်၊ ဝင်းထွင်းလင်၊ ပိုင်းဂုမ်၊	02 510 2246 02 510 1685
	ပိုင်တီး (စိတ်, 10) စလွင်းသမ်ဝု၊ မိမ်းပူးရီး၊ လတ်ဂရပ်း၊ သဇမ်းသုင်၊ ဆွင်လွင်း၊ သံမံ	02 540 5298


ကုပ်,ကုမ်းတိုင်,ပင်, လွင်းဝတ်းဝှ်, လွင်းပီးယူ,လိ ငလး လွင်းကွဲးထိပ်ကိုင် တိတ်းတေ့,ပုးလိး ကွမ်းခင်,ပိယူခင်းတီးခင်.


 နွင်းဂါခင်ပီးယူ,လိခလး; ပခင်တင်းဂွေ့,ရှိုင်းဂါခင် (ဂိုင်းမံ,) 053 811 202
လၢဝ်းစိုဝ်းမူလခိထိ မိပ်း(ပ်) (ခမးသွတ်,) 055 536 381


 လုမ်းရှိုင်းဂါခင်ဂူခင်းမိုင်းမၢခင်း “ယွင်းချီ,ကူး” (ခမးသွတ်,) 089 565 9899
083 411 787


 နီမ်းဗေးဂိုဝ်, (EMPOWER) (ဂိုင်းမံ,) 053 282 504
“လုမ်းပူဂ်းပွင်ကီခင်းခင်းခင်း”


 မူလခိထိ ခင်းယိုင်း (FFW) (ဂုင်းထိပ်း) 02 513 1001


 မူလခိထိ ကူလုးလီခင်းယိုင်း (FOW) (ဂုင်းထိပ်း) 02 513 1001
(ဂိုင်းမံ,) 053 327 597

 ဝိုတ်.လတ်ဝီးသိုခင်း (World Vision) (မိုင်းကွတ်,) 02 381 8863-5
(ဂိုင်းမံ,) 053 805 130

 လုမ်းပူဂ်းပွင်သုခင်း,လံးရှိုင်းဂါခင် (LPN) (မၤရှၢ,ခံး) 034 434 726
(ဂၢတဲးချိုပူးခိး) 086 769 8742

 မုဂ်းလုမ်းသုခင်း,လံးသုခင်း,ပိခင်
ဂူခင်းလပ်းတင်းပိခင်ကိတ်,သ် (FAR) (ဂုင်းထိပ်း) 02 171 5135-6

 မုဂ်းလုမ်းပူဂ်းပွင်သုခင်း,လံးသုခင်း,ပိခင်ဂူခင်း (HRDF) (ဂိုင်းမံ,) 053 223 077
081 595 7578

 Foundation for Education and Development (မင်းဂုး) 076 486 738

မိုးဗူခင်းငှားတွဲခင်း လုမ်းဗူခင်း၊ တူဂျ်းလုမ်းဂျ်းဂါခင်း

ဂ်းမံ၊	053 201 755-6	ဆူခင်းထပူခင်း	028 342 223
ခမးရွင်းသွခင်း	053 612 106	လဆွင်း	077 811 016
ဂ်းဂှ်း	053 731 008-9	စူခင်းပူခင်း	038 252 750-4
ဆွခင်းသီကယုထယု	035 322 667	လယွင်း	038 684 544
ငှားတွဲခင်းတၢဂ်၊	039 597 261	ဗူဂ်းဂ်း	076 212 108
ခမးသွတ်၊ (တၢဂ်၊)	055 563 000	စူခင်းပူခင်း	038 514 011
သမုတ်၊ သုခင်း	034 867 666	ဂါခင်းလဆပူခင်း	034 564 279
သမုတ်၊ ပဂျ်းဂါခင်း	032 950 029	ပဂျ်းဂျ်း၊ စီးဂျ်းခမး	032 810 567
ပထမးထုခင်း	025 931 991		

မိုးဗူခင်းတၢဂ်းတၢဂ်၊ မိုဝ်းထုခင်းငှားဂျ်းဂါခင်း. ခင်းမိုဝ်းထုခင်း

- 191 - တမ်၊ ဆူတ်၊
- 199 - ဗူခင်း၊ စခမး
- 1192 - သုခင်းတမ်၊ ဆူတ်၊ လီခင်းလူတ်ဂှ်
- 1669 - လုမ်းလွဲးထီမ် ဗူခင်း၊ မေယု
- 1413 - သုခင်းတီးကုပ်၊ ဂုမ်လံးလွင်းသု၊ ဂျ်း
- 1556 - ထုခင်းလုမ်းထုခင်းယုပွမ် ၊ စူခင်းစွင်ပွမ် လီခင်းရွင်းဂါခင်းလုင်ဗူခင်း၊ ပါးယု၊ လီ
- 1663 - တိုဝ်း၊ ပါခင်း၊ ကုပ်၊ ဂုမ် လွင်းတၢဂ်းပီခင်းဂ်းဂ်း၊ သ်
- 1323 - ရွင်းဂါခင်းလုင် ဗူခင်း၊ ပါးလုင်
- 1546 - ရွင်းဂါခင်းလုင် ဗူခင်း၊ တူဂျ်းလွမ်းဂျ်းဂါခင်း

ခက်တိုက်ခရိုင်၊ ကရင်ကရင်လူင်၊လီပိုက်းလီဘက်၊ မက်းမံပုးနီခင်းပံ့.ထူခင်းခး - 2016

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

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

ဝခင်းကခင်း

ဝခင်းကင်းဂါခင်း

ဝခင်းပုတ်.

မံာ်တွင်း/
.....
.....
.....
.....

4

5

6

11

12

13

18

19

20

25

26

27

မံာ်တွင်း/
.....
.....
.....

JANUARY 2016

ဝမ်းဇတ်:	ဝမ်းချပ်:	ဝမ်းသပ်/ ကျတိတ်:
	1	2
7	8	3 လှိုင်းလှိုင်လွင်း 8 ခမ်း
14	15	9 လှိုင်းလှိုင်လမ်း ●
21	22	10
28	29	16
		17 လှိုင်းဂမ်မ့် 8 ခမ်း
		23
		24 လှိုင်းဂမ်မုန်း ○
		30
		31

ဝခင်းထခင်း

ဝခင်းကင်းဂါခင်း

ဝခင်းပုဂ်.

29

မံာတွင်း/
.....
.....
.....

1

လှိုခင်ဂမ်လွင်း 8 ခမ်း

2

3

8

လှိုခင်ဂမ်လပ်း ●

9

10

15

16

လှိုခင်သါမိမ့် 8 ခမ်း

17

22

23

လှိုခင်သါမိမုခင်း 15 ခမ်း ○

24

မံာတွင်း/
.....
.....
.....

FEBRUARY 2016

ဝမ်းပတ်:

ဝမ်းပျက်:

ဝမ်းသပ်/ ကျတိတ်.

မံတွင်း/

.....

.....

.....

.....

4	5	6
		7
11	12	13
		14
18	19	20
		21
25	26	27
		28

7th ဝမ်းပိုင်းတံး

12nd ဝမ်းပိုင်းရှမ်းတုမ်ပိုင်းမာဆီး

8th ဝမ်းပီမ့်,စေ,

14th ဝမ်းတၢင်းရှုၣ်

ဝင်းကင်း	ဝင်းကင်းဂါး	ဝင်းပုဂံ
	1	2 လှိုင်သိမ်းလှိုင် 8 ခန်း
7	8 ● လှိုင်သိမ်းလင်း 14 ခန်း	9
14	15	16 လှိုင်သိမ်းမိုး 8 ခန်း
21	22	23 လှိုင်သိမ်းမုန်း 15 ခန်း [○]
28	29	30

မံာတွင်း/

.....

.....

.....

MARCH 2016

ဝမ်းဇာတ်	ဝမ်းချစ်	ဝမ်းသပ်/ ကျတီတ်
3	4	5
10	11	6
17	18	12
24	25	13
31 လှိုဆင်သီ,လွင်; 8 ဗမ်း		19
		20
		26
		27

လှိုင်းမေးသုးယူခင်း 2559

ဝခင်းကခင်း

ဝခင်းကင်းဂါခင်း

ဝခင်းပုတ်.

မံာတွင်း/
.....
.....
.....

4	5	6
		ဝခင်းဂျှင်းဂရီခင်း
11	12	13
	•	
18	19	20
25	26	27

6th ဝခင်းတင်းခိုင်းရှေးခမ်း ဂျှင်းဂရီခင်း
17th ဝခင်းပိမ့်,ဂေးလု,

13th - 15th ဝခင်းပွဲးသွခင်းဆမ့်
28th ဝခင်းသွင်းသွတ်းဖေးတီးခိုင်းဂါခင်း

ဝခင်းၤဖတ်:	ဝခင်းသျှ်:	ဝခင်းသပ်/ ကျးတိတ်.
	1 လှိုင်ခင်းသီ,လွင်း 9 ခမ်း;	2 3
7 လှိုင်ခင်းသီ,လင်း 15 ခမ်း ●	8	9 10
14	15 လှိုင်ခင်းရှူးမ့်, 8 ခမ်း;	16 17
21	22 လှိုင်ခင်းရှူးမူခင်း 15 ခမ်း;	23 24
28	29	30 လှိုင်ခင်းရှူးလွင်း 8 ခမ်း;

မံာ်တွင်း/

.....

.....

.....

ဝခင်းကခင်း	ဝခင်းကင်းဂါခင်း	ဝခင်းပုတ်.
30	31	
2	3	4
9	10	11
16	17	18
23	24	25

မံာတွင်း/

.....

.....

.....

ဝမ်းဇတ်	ဝမ်းချုပ်	ဝမ်းသပ်/ ကျတီတ်
---------	-----------	-----------------

မံာ်တွင်း/		1 ဝမ်းနှိုင်းဂါမ်လုမ်းဗျာ။
5	6	7
လိုခ်းရှားလပ်း 14 ဗမ်း		8
12	13	14 လိုခ်းရှားမံာ် 8 ဗမ်း
လိုခ်းရှားမူခ်း		15
19	20	21
လိုခ်းရှားမူခ်း		22
26	27	28
လိုခ်းရှားလွင်း 8 ဗမ်း		29

1st ဝမ်းနှိုင်းဂါမ်လုမ်းဗျာ။ 21st ဝမ်းတပ်.သိုက်းလိုင်းတံး
 21st ဝမ်းပံးသွမ်းဆမံာ်တူခ်းရှား

ဝင်းကင်

ဝင်းကင်းဂါး

ဝင်းပုတ်

မံတွင်း/
.....
.....
.....

1

6

7

8

13

လှိုင်လိတ်မိုး 8 ခမ်း

14

15

20

လှိုင်လိတ်မုန်း 15 ခမ်း^o

21

22

27

28

လှိုင်လိတ်လွင်း 8 ခမ်း

29

မံတွင်း/
.....
.....
.....

ဝင်းဇော်	ဝင်းသုဂ္ဂ	ဝင်းသပ်/ ကျတိတ်
2	3	4
9	10	5 လှိုင်စိုင်းလင်း 15 နှစ်
16	17	11
23	24	12
30		18
		19
		25
		26

5th ဝင်းသိမ်းပိုင်းသဇာ,ဝီတိုလွန်

20th ဝင်းဂူဆင်းပုံးဖေးလှမ်းဗျာ

26th ဝင်းသာဆင်စတီးယားမင်းဂမ်လှမ်းဗျာ

ဝင်းကင်

ဝင်းကင်းဂါး

ဝင်းပုတ်

မိခင်/
.....
.....
.....
.....

4

လှိုင်လီတီးလမ်း 14 ခမ်း

5

6

11

12

လှိုင်ပိတ်၊ 8 ခမ်း

13

18

19

လှိုင်ပိတ်၊ မူဆ် 15 ခမ်း

20

25

26

27

လှိုင်ပိတ်၊ လွင် 8 ခမ်း

JULY 2016

ဝမ်းလတ်	ဝမ်းညှပ်	ဝမ်းသပ်/ ကျတီ
	1	2
7	8	3
14	15	9
21	22	10
28	29	16
		17
		23
		24
		30
		31

1st ဝမ်းကိုတီးယေးငိုခမ်းဂါင်ပီ

20th ဝမ်းစမ်းဝါး

ဝင်းကင်း

ဝင်းကင်းဂါး

ဝင်းပုဂံ

1

2

3

•
လိုဆီပီတ်,လမ်း 15 ခမ်း

8

9

10

15

16

17

22

23

24

29

30

31

မံာတွင်း/
.....
.....
.....

ဝမ်းကြတ်	ဝမ်းချုပ်	ဝမ်းသပ်/ ကျတီတံ
4	5	6
11	12	7
လှိုင်းဂင်းမ့်, 8 ခမ်း ○	19	13
18	26	14
25	လှိုင်းဂင်းလွင်း, 8 ခမ်း	20
		21
		27
		28

8th ဝမ်းလှုပ်နှိုးခမ်း, တုဂ်းယွမ်း တီ, မှုပ်, ဗရေ, သီ, မိုင်းမာမ်း
 8th ဝမ်းကျေ, တင်း လိုင်းမိုင်းကျ, သီ, ယမ်း
 9th ဝမ်းလှုပ်နှိုးခမ်း, ဖြေ, 12nd ဝမ်းရှိတ်, ဆင်းရှေ့ခမ်းလိုင်းထံး (ဝမ်းစမ်း)

ဝင်းကင်

ဝင်းကင်းဂါး

ဝင်းပုတ်

မံာတွင်း/
.....
.....
.....
.....

5

6

7

12

13

14

19

20

21

26

27

28

SEPTEMBER 2016

ဝင်းဇော်	ဝင်းသူ	ဝင်းသပ်/ ကျတီ
1 ● လှိုင်ဂင်းလင်း 14 နမ်း	2	3 4
8	9 ○ လှိုင်သိမ်းမိုး 8 နမ်း	10 11
15	16 ○ လှိုင်သိမ်းမူဆင်း 15 နမ်း	17 18
22	23	24 ○ လှိုင်သိမ်းလွင် 8 နမ်း
29	30	25

မံာတွင်း/

.....

.....

.....

ဝင်းကင်

ဝင်းကင်းဂါး

ဝင်းပုတ်

31

လှိုင်သိမ်းသွင်မို့ 1 ခမ်း

မံတွင်း/
.....
.....
.....

3

4

5

10

11

12

17

18

19

24

လှိုင်သိမ်းဂီတီးလွင်း 8 ခမ်း

25

26

မံတွင်း/
.....
.....
.....

OCTOBER 2016

ဝမ်းလှော်

ဝမ်းချုပ်

ဝမ်းသပ်/ ကျတီထ်

မံာတွင်း/

1	●
လှိုဆင်သိပ်းလင်း 15 ဗမ်း	
2	
8	
9	
လှိုဆင်သိပ်းကီတ်း မွဲ, 8 ဗမ်း	
15	
16	○
လှိုဆင်သိပ်းကီတ်းမူဆင်း 15 ဗမ်း	
22	
23	
29	
30	●
လှိုဆင်သိပ်းကီတ်းလင်း 14 ဗမ်း	

6

7

13

14

20

21

27

28

23rd ဝမ်းယွင်းယေးမုဆင်ဝင်း စုဆင်ရှေ့ဗမ်းတူဆင်ထီ (5) 24th ဝမ်းလတ်းလှိုင်းလုမ်းဗှာ
 31th ဝမ်းစူးမေတံး

ဝင်းကင်း **ဝင်းကင်းဂါး** **ဝင်းပုတ်**

	<p>1</p> <p>လှိုင်ဇော်ဝင်း၊ သီရိ၊ ဂျူးယူဒီး 2 နှစ်</p>	<p>2</p>
--	--	----------

<p>7</p> <p>လှိုင်ဇော်ဝင်း၊ သီရိ၊ ဂျူးယူဒီး 8 နှစ်</p>	<p>8</p>	<p>9</p>
--	----------	----------

<p>14</p> <p>လှိုင်ဇော်ဝင်း၊ သီရိ၊ ဂျူးယူဒီး 15 နှစ်</p>	<p>15</p>	<p>16</p>
--	-----------	-----------

<p>21</p>	<p>22</p> <p>လှိုင်ဇော်ဝင်း၊ သီရိ၊ ဂျူးယူဒီး 8 နှစ်</p>	<p>23</p>
-----------	---	-----------

<p>28</p>	<p>29</p> <p>လှိုင်ဇော်ဝင်း၊ သီရိ၊ ဂျူးယူဒီး 15 နှစ်</p>	<p>30</p>
-----------	--	-----------

မိမိတွင်း/

.....

.....

.....

NOVEMBER 2016

ဝင်းလတ်	ဝင်းသုဂ်	ဝင်းသပ်/ ကျတိတ်
3	4	5
10	11	6
17	18	12
24	25	13
		19
		20
		26
		27

14th ဝမ်းလွဲဒဂျူထူင်း

20th ဝမ်းလုဂ်းကွမ်လုမ်ဗျာ

25th ဝမ်းသမ်စတ် လွင်းလူလံၤရှ်တံးရှ်မိုက်တေၤဆင်းယိင်း စလး လုဂ်းကွမ်

30th ဝမ်းပွဲးပီၤတံး 2111

ဝင်းကင်း

ဝင်းကင်းဂါး

ဝင်းပုတ်

မိခင်/

.....

.....

.....

.....

5

6

7

လှိုင်လှိုင်မို့ 8 နှစ်

12

13

14

လှိုင်လှိုင်မူမင်း 15 နှစ်

○

19

20

21

26

27

28

လှိုင်လှိုင်လင်း 14 နှစ်

○

1st ဝမ်းတိုက်တေး တင်းပီဆင်ကတ်,သ်

10th ဝမ်းမံမီးမိုင်းထံး

5th ဝမ်းဂိုတ်,စုဆင်ရှေ့စမ်းလိုင်းထံး (ဝမ်းပေး)

18th ဝမ်းရှိုင်းဂါးယာဆင်မိုင်းလှမ်းဗှေ့

25th ဝမ်းစရိတ်ကပ်သမာတ်

DECEMBER 2016

ဝင်းဇော်	ဝင်းသူ	ဝင်းသပ်/ ကျတီ
1 လှိုင်လှိုင်မိုး 2 နေ့	2	3 4
8	9 ●	10 11
15	16	17 18
22 လှိုင်လှိုင်လွင် 8 နေ့	23	24 25
29	30	31

မံာတွင်း/

.....

.....

.....

ဝင်းထင်

ဝင်းကင်းဂါး

ဝင်းပုတိ.

30

31

2

3

4

9

10

11

16

17

18

23

24

25

မံာတွင်း/
.....
.....
.....

JANUARY 2017

ဝခင်းၤဖတ်:

ဝခင်းသုဂ်:

ဝခင်းသပ်/ ကျးတိတ်.

မံာ်တွင်း/
.....
.....
.....

5

6

7

8

12

13

14

15

19

20

21

22

26

27

28

29

မံာ်တွင်း/
.....
.....
.....

လခဲး ဂါခဲး ပုတဲး ဖဲတဲး သုဂဲး သဝ် တိတဲး

ဝဲခဲးထီ / / 2016



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

○ လခဲ
○ ဂါခဲး
○ ပုတဲ
○ ဖဲတဲး
○ သုဂဲး
○ သဝဲ
○ တီတဲ

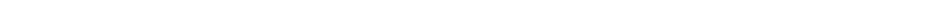
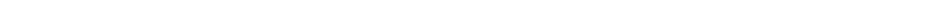
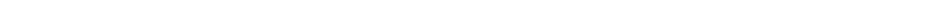
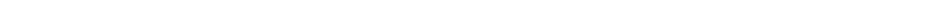
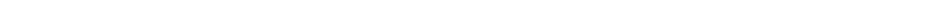
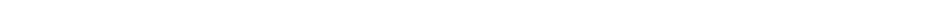
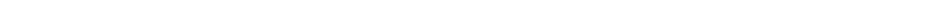
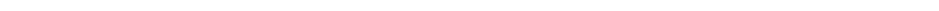
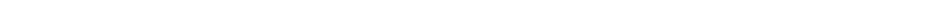
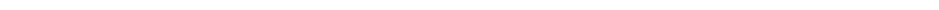
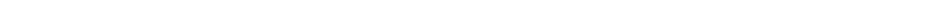
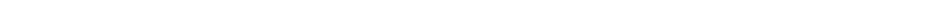
ဝဲခဲးထီ / / 2016



A series of horizontal dotted lines for writing.

လခံ ဂါဆံး ပုတံ့ ဖေတံး သုဂ်း သဝ် တီတံ့

ဝခံးထီ / / 2016



လခဲ
 ရာခီး
 ပုတုံ
 ဖဲတီး
 သုဂ်း
 သပ်
 တီတုံ



A series of horizontal dotted lines for writing, starting from the first line below the dotted separator and continuing down to the last line above the footer area.

လခဲ
 ဂါခဲး
 ပုတဲ
 ဖဲတဲး
 သုဂဲး
 သဝ်
 တိတဲ

ဝခဲးထီ / / 2016



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

လခဲ
 ဂါခဲး
 ပုတဲ
 ဖဲတဲး
 သုဂဲး
 သဝ်
 တိတဲ

ဝခဲးထီ / / 2016



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

လခဲ
 ဂါခဲ
 ပုတုံ
 ဖဲတဲ
 သုဂ်
 သဝ်
 တိတုံ

ဝဲခဲးထီ / / 2016



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

လခဲ
 ဂါခဲး
 ပုတဲ
 ဖဲတဲး
 သုဂဲး
 သဝ်
 တိတဲ

ဝခဲးထီ / / 2016



A series of horizontal dotted lines for writing.

○ လခဲ ○ ရာခဲး ○ ပုတဲ ○ ဖဲတဲး ○ သုဂဲး ○ သဝဲ ○ တီတဲ

ဝဲးထီ / / 2016



Multiple horizontal dotted lines for writing.

လခမ် ဂါခမ်း ပုတုံ ဖေတုံး သုဂ်း သဝ် တိတုံ

ဝခမ်းတိ / / 2016



Main body of the page consisting of multiple horizontal dotted lines for writing.



လခဲ



ဂါဆဲး



ပုတဲ



အတဲး



သုဂဲး



သဝဲ



တီတဲ

ဝဲးထီ / / 2016



Lined writing area with horizontal dotted lines and a vertical margin line on the left.

လခဲ
 ဂါခဲ
 ပုတဲ
 ဖဲတဲ
 သုဂဲ
 သဝဲ
 တိတဲ

ဝဲခဲးထိ / / 2016



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

လခဲး ဂါခဲး ပုတဲး ဖေတဲး သုဂဲး သဝ် တိတဲး

ဝခဲးတိ / / 2016



A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 25 rows of lines spaced evenly down the page.

လခဲ
 ဂါခဲး
 ပုတဲ
 ဖဲတဲး
 သုဂဲး
 သဝ်
 တိတဲ

ဝဲခဲးထီ / / 2016



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

လခဲ
 ဂါခဲး
 ပုတဲ
 ဖဲတဲး
 သုဂဲး
 သဝ်
 တိတဲ

ဝခဲးထီ / / 2016



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

လခံ ရာခိုင်နှုန်း ပုံစံ ဖော်ပြ သက်သေ တိတိ

ဝန်းထိ / / 2016



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

လခံ ဂါဆိး ပုတို့ ဖေတီး သုဂ်း သဝ် တိတုံ

ဝခိးထီ / / 2016



Handwriting practice lines consisting of horizontal dotted lines for tracing and writing.

လခဲ ဂါခဲး ပုတဲ ဖဲတဲး သုဂဲး သဝ် တိတဲ

ဝခဲးထီ / / 2016



A series of horizontal dotted lines for writing.

လခ
 ဂါဆိး
 ပုတုံ
 ဇေတိး
 သုဂ်း
 သဝ်
 တိတုံ

ဝခိးထိ / / 2016



A series of horizontal dotted lines for writing, starting from the second line and continuing down to the bottom of the page.

လခဲ
 ဂါခဲး
 ပုတဲ
 ဖဲတဲး
 သုဂဲး
 သဝ်
 တိတဲ

ဝဲခဲးထီ / / 2016



A series of horizontal dotted lines for writing, starting from the first line below the dot line and extending to the bottom of the page.

လခံ ဂါဆိး ပုတုံ ဖေတီး သုဂ်း သဝ် တိတုံ

ဝခ်းထီ / / 2016

A series of horizontal dotted lines for writing.

လခဲ
 ဂါခဲး
 ပုတဲ
 ဖဲတဲး
 သုဂဲး
 သဝ်
 တိတဲ

ဝခဲးထီ / / 2016



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



สำนักงานเชียงใหม่

ตึกปณ.7 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ 50202 โทร: 053 811 202 แฟกซ์: 053 271 551

สำนักงานแม่สอด

เลขที่ 1/5 ถนน อมีนาอุทิศ อ.แม่สอด จ.ตาก 63110 โทร./แฟกซ์: 055 536 381

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



Supported by:



PEOPLE CHANGING THE WORLD

