

ပပ်းမံာ်တွင်း

ငွေကုင်းဂၢၤဝေ်မၤဝေ်မုင်း 2017



ပံ့ပိုးကမ်းကူမှု၊

- ✍ လိုင်းပံ့ - ပံ့ပိုးကမ်းကူမှု နှိုင်းကမ်းကူမှု 2017
- ✍ ကိတ်၊ နှိုင်း - 18/ 12/ 2016
- ✍ ချေးမုဆိုး - မူလဆိထိ မိပ်၊
- ✍ ပိခင်း၊ ငါး၊ - ခမ်းကိုင်၊ ၊ ယိုင်းရှမ်း
- ✍ စပွဲလိက် / နှိုင်း - လုံးယွတ်း & တုမ်း၊ မွတ်၊ နှိုင်း
- ✍ ကိတ်၊ တီး - ရှိုင်းဗိမ်း ဆန်းကမ်းကူမှု နှိုင်းမံ၊
- ✍ နှိုင်းနှိုင်း - လုံးတုမ်း၊ မွတ်၊ နှိုင်း
- ✍ ထုတ်းလိက် - လုမ်းသိုဝ်၊ မူလဆိထိ မိပ်၊
- ✍ တုင်းဆမ် - 5,000 ပံ့
- ✍ ကိတ်၊ ကွတ် - မူလဆိထိ မိပ်၊
- ✍ ပုဆိုးတု၊ - လိက်၊ မိင်းပမ်းလံ

ထုတ်လီဂျူဝံ. လွင်းဝီ,ကျ (Visa) ယူလ်းခင်းမိုင်းထံး ပုဒ်းတု,ဂူခင်းယိဝ်းဝံ. ဝံခင်းမိုင်း Passport

လွမ်းဆင်,ပဂ်းပိုင်မံမီး ထာဆဲဗွင်းလူင် လွင်းခင်းမိုင်း 1/2015 သေ ဂူခင်းတင်,မိုင်းကဆဲမီး သုဆဲ, ဗဂ်းမုးလ်းခင်းမိုင်းထံး မီးဆင်,ဆဲ ။

- 1) သင်ဝုး သူကဝ်းဗဂ်းမုးခင်းမိုင်းထံးလိုင် ယု,ပေလိုမ်း ဝခင်းလိုခင်းသုတ်းကဆဲမီးသုဆဲ,ယူ, လ်း။ သေယဝ် ယု,ပေယူ,ပူဆဲ ဝခင်းကဆဲ ကဆဲမီးသုဆဲ,ယူ,လ်း ။
- 2) သင်ဝုး သူကဝ်းယူ,ပူဆဲဝခင်းမဆဲးလိုင် လွမ်းဆင်,မံမီးကဆဲမဂ်းမဆဲး 20/03/2016 သေ တေလ်းကွဂ်,ယာဆဲမိုင်းထံးဂျု ။
- 3) သင်ဝုး သူကဝ်းယူ,ပူဆဲဝခင်းသေ တေလ်းယာဆဲကွဂ်,မိုင်းလိုင် မိုင်းကမ်တေမိုင်းဆဆဲ ကဝ်း ဆုးတီးဗဂ် တေခမ်းခွေ လွင်းတေဗဂ်းမုးခင်းမိုင်းထံး မီးဆင်,ဆဲ ။

ဂူခင်းတင်,မိုင်းဂူ,ဂျေ,ခခေ. တေလ်းမုးမွပ်,တူဂ်ဝီ, ကဝ်းခေ,တီးထံးခပ်

- 3.1 ဂူခင်းတင်,မိုင်း ကဆဲယူ,ပူဆဲလိုင်သေ 90 ဝခင်းဆဆဲ ။ ဧတ,ဆပွဲတီးဝခင်းကဆဲမဂ်းကွဂ်,ယာဆဲ မိုင်းထံးဂျု,သေ တေကမ်,လ်းဗဂ်းမုးခင်းမိုင်းထံး ခင်းဗဂ်းတင်း (1) ဝီ ။
- 3.2 ဂူခင်းတင်,မိုင်း ကဆဲယူ,ပူဆဲလိုင်သေ 1 ဝီ ဆဆဲ ။ ဧတ,ဆပွဲတီးဝခင်းကဆဲမဆဲးကွဂ်,မိုင်း ထံးဂျု,သေ တေကမ်,လ်းဗဂ်းမုးခင်းမိုင်းထံး ခင်းဗဂ်းတင်း (3) ဝီ ။
- 3.3 ဂူခင်းတင်,မိုင်း ကဆဲယူ,ပူဆဲလိုင်သေ 3 ဝီ ဆဆဲ ။ ဧတ,ဆပွဲတီးဝခင်းကဆဲမဆဲးကွဂ်,မိုင်း ထံးဂျု,သေ တေကမ်,လ်းဗဂ်းမုးခင်းမိုင်းထံး ခင်းဗဂ်းတင်း (5) ဝီ ။
- 3.4 ဂူခင်းတင်,မိုင်း ကဆဲယူ,ပူဆဲလိုင်သေ 5 ဝီ ဆဆဲ ။ ဧတ,ဆပွဲတီးဝခင်းကဆဲမဆဲးကွဂ်,မိုင်း ထံးဂျု,သေ တေကမ်,လ်းဗဂ်းမုးခင်းမိုင်းထံး ခင်းဗဂ်းတင်း (10) ဝီ ။





ဂူဆ်းတၢင်,မိုင်း ကဆ်ယူ,ပူဆ်ဝဆ်း လျှပ်,မိုင်း ကပ်ကယေးခခေင်.

3.4.1 ဂူဆ်းတၢင်,မိုင်း ကဆ်ယူ,ပူဆ်ဝဆ်း (1 ပီ ကမ်,ဆဆ် 1 ပီလူင်းတုံး) ဆဲလိုင် - ဆ်းစၢင်း တၢင်း 5 ပီဆ် တေကမ်,လံးစပ်းမးဆ်းမိုင်းထံး။ ဆပ်းစတ,ကပ်ဝဆ်းကဆ်မဆ်းကွက်,ဆွက် မိုင်းထံးဂျ, ။

3.4.1 ဂူဆ်းတၢင်,မိုင်းဂေ့,ဆဆ် ပေးယူ,မးပူဆ်ဝဆ်း လျှပ်သေ 1 ပီ ဆဲလိုင် - ဆ်းစၢင်းတၢင်း 5 ပီဆ် တေကမ်,လံးစပ်းမးဆ်းမိုင်းထံး ။ ဆပ်းစတ,ကပ် ဝဆ်းကဆ်မဆ်းကွက်,ဆွက် မိုင်းထံးဂျ, ။

4) ဂူဆ်းတၢင်,မိုင်း ကဆ်ယူ,ပူဆ်ဝဆ်း လျှပ်သေဝဆ်းကဆ်လံးစွာင်ဆဆ် (ကွမ်းဆင်,စေး လိသင်, ဝဆ်းထိ 20/03/2016 သေ) ကပ်းဆးတီးဗ်း,ဂူတ်းလိတ်းဂူဆ်းစပ်းမိုင်း (တေးမေး) စပ် တေတိလျှပ်တီးလၢဆ်, ဗ်းတူဆဆ် 1 သေယု တေမိုင်းဆ်း ပေးယူ, ပူဆ် ဆိုင်ဝဆ်းတေလံးပဆ် 500 ဝါတ်,၊ ဂူလ်းဂး ယူ,ခိုင်ဆၢဆ်းတၢမ်,လုံဂေး တေလံး လံး,ကမ်,ပူဆ် 2 မိုဆ်,ယု ကပ်,တေပဆ်စွာင် နှ်းကွက်,မိုင်းစိုဆ်း။

ငဝ်းလုမ်းလွဲးထံမ်ရှ်းဂါခင်ယါခင်မိုင်း

ယိုင်းဂါခင်းပုခင်းတု၊တေပခင်းတၢင်းစံးလှ် လိလမ်းခခတၢင်းပခင်း နှပ်၊မိုင်းရှ်းဂါခင်းစပ် မီးပခင်းရှုပျသဆု၊ နှ်းတီးရှ်းဂါခင်းခံသေ ဗုးဂွခင်းဂါခင်း နာထိပတိဗ်၊လတးရှုဂါခင်း မိုင်းထံးလံးမီးဂါခင်းသင်၊ ရှ်းပိုတ်၊ဗုးလှ်၊ နွင်းတီးငဝ်းလုမ်းလွဲးထံမ်ရှ်းဂါခင်းယါခင်မိုင်း။

ယွခ့်ခံ ယါခင်းလိပ်လံးပိုတ်၊ပွဲငဝ်းလုမ်းခခခံ မီးယု၊ 10 တီး နှ်းမိုင်းထံး။ သင်ဂုးပီးခွင်ရှ်းဂါခင်းစပ်လံးထူပးလုးတၢင်းယါပံ၊ဗိုတ်၊တီးရှ်းဂါခင်းခံလိုင်ရှု၊ဂပ်းသိုပ်၊တွင်းထါမ်လံးလွမ်းခင်၊လေးတွမ်းဗုးမခင်း ။

ငဝ်းလုမ်းလွဲးထံမ်ရှ်းဂါခင်းယါခင်မိုင်း

- 1) လေးတွမ်းဂိုင်းမံ၊ မံဗုးခင်း - 089 1234 250
- 2) လေးတွမ်းတၢဂ်၊ မံဗုးခင်း - 055 531 440
- 3) လေးတွမ်းသမုတ်၊ပဂုဂါခင်း မံဗုးခင်း - 02 759 6160 သံးဗု 16
- 4) လေးတွမ်းဗျုခင်းပုးဂီး မံဗုးခင်း - 053 398 057
- 5) လေးတွမ်းသုင်စလု၊ မံဗုးခင်း - 088 5910 091

မံဗုးခင်း တု၊တိတ်းတေ့ဂိုပ်းခိတ်း ခင်းမိုင်းထံး Emergency Telephone Number

၇၉	လုမ်းတမ်၊ဆူတ်၊	-	191
၇၉	လုမ်းစေဗုး	-	199
၇၉	တု၊တိုင်၊လၢတ်းလွင်းလုတ်းဂုးရှံ	-	1192
၇၉	မံဗုးခင်းရှ်းခိတ်းရှ်းယု	-	1669
၇၉	သုခင်းတိုင်၊ပၢင်၊ လွင်းတိုတ်းလဝ်းယုး	-	1413
၇၉	သုခင်းတု၊တိုင်၊လၢတ်း လွင်းယုးယု ခလး နှပ်းဂုခင်း၊နာခိပ်ပွမ် ရှ်းဂါခင်းထါခင်းဗုင်းလိုင် ပံးယု၊လီ	-	1556
၇၉	တိုင်၊ပၢင်၊လွင်းတၢင်းပိခင်းဂုးဂု၊နီဂ်းရှ်းဂါခင်း၊ဝီ၊ / နီတ်းသ်	-	1663
၇၉	သုခင်းပံးယု၊လီပံးလှ်	-	1323
၇၉	လုမ်းဗု၊တုလုးလွမ်းရှ်းဂါခင်း	-	1546

ထုပ်,လီဂူဝံ. မိုင်းမားရှိုတ်းဂါခင်ခွဲးမိုင်းထံး

မူလထိဆိမ်, MAP Foundation နှင်းဂါခင်ခွဲးယူ,လီခလး ပခမ်တါးရှိုင်းဂါခင်ယါခင် မိုင်းခွဲး လံးရှိုတ်းဂါခင် ပခမ်တါးရှိုင်း ဝီခမ်တီးရှိုင်းဂုမ် (တိုင်း,ပာင်း,)၊ လွဲးထီမ်လွဲးမံမီးပဂ်းပိုင် ပုခမ်းတု,ပီးခွဲးရှိုင်းဂါခင်ယါခင်မိုင်းမား နာင်းတါး 20 ပီပံ ။ နှင်းခါးတါးယါဝ်းဂံမ္မဂ်းခွဲး လံးရှိုတ်းတူင်ထူပ်းမားဝုး ပီးခွဲးရှိုင်းဂါခင်ရှိုင်းခွဲး ဂံမီးလွဲးယါပ,ဗိုတ်,တီးရှိုတ်းဂါခင် မိုင်းခင်, ကမ်,လံးခိုခမ်းဂုးလါင်း၊ လုးပိုခမ်းစီးခမ်ဂ်းတိုက်တိုင် ။ ပီခမ်ဖေးရှိုင်းဂါခင် လုးတိုဝါတ်,လီပ် ကမ်, ခခမ် လုတ်ဂု,တီးရှိုတ်းဂါခင် လီမ်လိုင်ခွဲး။ ဂွမ်းသင်လံးပီခမ်လိုင်ခွဲးခမ်လိုင် လံးရှိုတ်းဝုး ယွခွဲး ပိုင်းကမ်,လံးရှိုတ်း, မံမီးသုခမ်း,လံးသုခမ်း,ပီခမ်လင်ဂပ်, ။ ရှူယူ,ဂေး, ကမ်,ရှူဝုး တေလံးခပ်းရှု တုဂ်းယွခမ်းကပ်သုခမ်း,လံးလင်ဂပ်, လီမ်လိုင်ခွဲးခမ်လေး ပေးပီခမ်သင်သင်မားခမ်လိုင် ကမ်,ဂံလံး တါးဂမ်လွဲး ။ လွဲးသံးတံခမ်းယေ,ပခမ်ခိုခမ်း တီးပေးလိုင်ခမ်းလါင်းခပ်။

မာင်လိုင်ဂေး လံးလီပ်းလံလံ ။ တံလံလံ ကမ်,လံးသင်, မာင်လိုင်ဂေး နံးလါင်း ပေးလိုင်ခပ် တေ,တေလံ,ပခမ်ဂုးယူတ်းယုဂုလုး ။ ကမ်,မီးလွဲးတံခမ်းသံးပခမ်သင်။ ယွခွဲးလုလုး လွဲးတါးလိုင်ခွဲးခမ်သေခလး ခင်,ရှိုတ်ပီးခွဲးရှိုင်းဂါခင်ခပ် ပေးတေလံးရှူသုခမ်း,လံးသုခမ်း,ပီခမ်လင်ဂပ်, ။ ပေးတေလံးမီးတီး တွင်းထမ် ဂိုမ်းဂုမ်လံးခမ်ခမ် နံခမ်းတေးတိုက်တေး,မားတီးရှိုတ်းမား မူလထိဆိမ် မိပ်, တီးမံဖူခမ်း 053 811 202 နှင်းခါးယါမ်း 9 မူင်းဂါခင် ထိုင်ရှိုတ်းခမ်း 5 မူင်း ဝခမ်းလခမ် ထိုင် ဝခမ်းသုဂ်း လုလုးရှိုတ်းမား မီးလင်ခမ်းတီး ရှပ်,ရှိုတ်းဂုမ် ကမ်,ပီခမ်လင်ဂပ်းခိုင်းတံး၊ မားခမ်း ခလး ထံး ။

ပုခမ်းတု,လွဲးဂပ်းသိုပ်,ရှိုတ်းခမ်တီးခမ်သေ ရှိုတ်းမားမီးဝံ.ထီင်း မံဖူခမ်းခိုင်းထိုင် ကမ် တိုက်တေး,လံးရှူခိုင်း တီးမံဖူခမ်း - 099 139 1212 ခမ်ခလး ပီးခွဲးရှိုင်းဂါခင်ရှိုင်းခပ် တိုက်ဂပ်းသိုပ်,မားလံး ရှူခိုင်းမားဂေး ။



တၢ်,တေကွက်,ပိုဆဲး.တီးလး; နီ.ခမ်းလၢင်း;
တွင်းတၢ်,ရှိုင်းဂၢၤခဲယၢၤခဲမိုင်း
မၤခဲး၊ လၢင်း လး; ဂမ်,ပေးတီးယိုဝ်း

လုမ်းလတ်းရှၢၤခဲးလေးတွင်းဂိုင်းမံ, လံးပိုဆဲးဖေဝဲ,ဝံ မိုင်းဝမ်းထီ 23/ 8/ 2016 လွင်းဝါး
ရှိုင်းဂၢၤခဲယၢၤခဲမိုင်း မၤခဲး လၢင်း လး;ဂမ်,ပေးတီးယိုဝ်း ကဆဲးမီးဝဲသီမွင်း,ဆဲး သင်လှိုဝ်းဝါးတေ
ကွက်,ဆွဲးပိုဆဲးတီးဆဲးလိုင် လှိုဝ်,လံးရှၢၤယွမ်းစွာင့် တၢ်,တေကွက်,ဆွဲးပိုဆဲးတီး တီးလုမ်းကုပိုဝ်း,
လေးဝိုင်း (ကမ်းဖိုဝ်း) ကဆဲးခဲးလၢင်း လံးရှၢၤ,မိုဆဲးသၢ်မၤလှိုဝ်းဝံဆဲး ။ ဆိုင်းပွက်; ယွမ်းစွာင့်လံး
7 ဝမ်း (တၢင်းရှၢၤ,တၢင်းမၢး) ။

တွင်းတၢ်,ရှိုင်းဂၢၤခဲမၤဝါးခဲးတေ ပေးတေကွက်,ဆွဲးပိုဆဲးတီး ရှၢၤ,လုမ်းခဲးလၢင်း (ပေး
လိုင်ခဲးလိုင်ဆဲးလိုင် ကမ်,ယွမ်းစွာင့်ဂေးလံး၊ ပေးဝါးလင်းဆးတီးစပ် ဂူတ်,လိတ်းယွမ်းတူလ်း
ဝတ်းဝဲဆဲးဂေး ရှံးကပ်ဝတ်းဝဲဆဲးလင်းဆးတီး ဝါးလွင်,လှံးခဲးလၢင်း ခဲးလုက်;လၢင်းဂမ်တေ
ဂူလ်းဂါး ပေးရှၢၤ,ဂေးလိပ် လှိုလ်းကမ်,မီးခဲးလၢင်းခဲးတေလိုင် တေလံးရှၢၤ,ယွမ်းစွာင့်ကွက်,ဆွဲး
ပိုဆဲးတီး၊ ပေးကမ်,လံးတၢင်း,ယွမ်းစွာင့်သေ ကွက်,ဆွဲးပိုဆဲးတီး သမ်ရှၢၤ,လုမ်းလင်းဆးတီးစပ် လိတ်း
ထၢမ်ဝတ်းဝဲဆဲးလိုင်တေ ဝတ်းဝဲရှပ်းစးဆဲး လၢင်းတေမူတ်းကျ,ယုရှၢၤ,ဆဲးဝမ်းဆဲးဂမ်လိပ်၊ သေ
ကမ်,ဂါး တူဝ်ရှိုင်းဂၢၤခဲးဂေး,ဆဲးဂေး တေကမ်,မီးသုဆဲး,လံး တၢ်,တေယူ,သင်းရှိုတ်းသၢင်းဂၢၤ
ခဲးရှၢၤ, ဆဲးလိုင်ထံးယဝ်။

ကိင်ဆိုင်စေးဂွမ်း ဆၢင်းယဝ်းဝဲဖေ ဖေပုဆဲးဖေခဲး ဟံးဃာဂါ ဖိပူလိမ်လဲ လတ်းရှၢၤခဲ
ဂိုင်းမံ, လံးဂၢပ်,ထိုင် ရှိုင်းဂၢၤခဲယၢၤခဲမိုင်း မၤခဲး၊ လၢင်း လး;ဂမ်,ပေးတီးယိုဝ်း လိုဝ်းကဆဲးမီးဝဲသီ
မွင်း, မီးကျ,ယု တၢ်,တေယူ,ဆဲးမိုင်းထံးထိုင်ဝမ်းထီ 31 လိုဆဲးမီးဆးစုမ်း 2561 (31/ 3/ 2018)
ဆဲး သင်လှိုဝ်းဝါး တေကွက်,ဆွဲးပိုဆဲးတီးလိုင် လှိုဝ်,လံးယွမ်းစွာင့် တီးလုမ်းကုပိုဝ်း,လေးဝိုင်း
(ကမ်းဖိုဝ်း) ရှမ်းတၢင်းရှိုင်းဂၢၤခဲ ကဆဲးတေခဲးလၢင်းဆဲး သင်လှိုဝ်းဝါး ဆဲးလၢင်း လိင်;ရှိုင်းဂၢၤခဲ
ကွက်,ဆဲးလိုင် ဆဲးစၢင်းတၢင်းကဆဲးလၢင်းလိင်;ကွက်, 3 ဝမ်း ဆပဲးတေ,ကပ်ဝမ်းခဲးလၢင်းလိင်;
ကွက်,ဆဲး ရှိုင်းဂၢၤခဲထုက်,လိရှၢၤ,လိင်; တီးလတ်းရှၢၤခဲ ကမ်,ဆဲး သင်လှိုဝ်းဝါး ရှိုင်းဂၢၤခဲစွဲး
သိုဝ်,ရှိုတ်းဂၢၤခဲရှၢၤ,ဆဲးလိုင်ထံးယူ,ဆဲးလိုင် လှိုဝ်,လံးရှၢၤခဲးလၢင်းမ့,သေ လိင်;စပ်;ဆဲးခဲးလၢင်းမ့,
ဆဲးစၢင်းတၢင်း 15 ဝမ်း၊ သင်လှိုဝ်းဝါး ဆဲးစၢင်းတၢင်း 15 ဝမ်းလး ရှိုင်းဂၢၤခဲကမ်,ပံ,မီး
ခဲးလၢင်းမ့, ရှပ်ရှိုတ်းဂၢၤခဲသေ လင်းဆးတီးစပ်ဂူတ်,လိတ်းလုမ်းပေးဝါးဆဲးလိုင် လင်းဆးတီးတေ
လှပ်းရှိုင်းဂၢၤခဲသုင်,မိုဆဲးလိမ်လိမ်သေကမ်,ဂါး ဝဲရှိုတ်းဂၢၤခဲရှိုင်းဂၢၤခဲဆဲးဂေး တေမူတ်းကျ,ယု
ဂမ်,လိပ်တေကမ်,မီးသုဆဲး,လံး တၢ်,တေယူ,ဆဲးလိုင်ထံး (တေကမ်,လံးယူ,ဆဲးမိုင်းထံး)။

မံးမီးပဂ်းပိုင် ခွမ်းပိဝ်းတိုဝ်း၊ ကခင်လောင်းမီးတောင်းဗေတ်း ထိုင်တီးလံးတူဂ်းခွဂ်း

မံးမီးပဂ်းပိုင် ခွမ်းပိဝ်းတိုဝ်း ကခင်လောင်းမီးတောင်းဗေတ်းထိုင်တီးလံးတူဂ်းခွဂ်း၊ ကခင်ပုး
ဆိုးစေးမံးမီးကံး၊ထီ၊ပံးလောင်း တပွဲပလိဂ်းရှားခင်ဗေတ်းကောင်းဗေတ်း မိုင်းလံး။

ပီးဆွင်ဂူခင်းမိုင်း လိုဝ်းလံးရှိုတ်းမိခင်းလွင်းတောင်း 10 စေး၊ ကခင်မီးပုးတူးဆံ့လိုင် မီးတောင်း
ဗေတ်းထိုင်တီးလောင်းတူဂ်း ခွမ်းပိဝ်း ။

- 1) တောင်းစီပံးရှား/ရှားသိုင် ကခင်ပိုင်ကခင်စီပံး (ရှားတူးသိခင်းတူးသိုဝ်း) ။
လောင်းလုးမိုင်းခင်း ကမ်ပူဆံ့ 1 သီခင်ဝတ်, ကမ်ဆခင် တူဂ်းခွဂ်း ကမ်ပူဆံ့ 5 ပီ ။
ကမ်ဆခင် တင်းသွင်ပိုင်။
- 2) တင်းဂျေသိုင်,ခာဝ်,သေ ဝံ့,ခာဝ်,လိပံးခာဝ်,ဗေင်း။
လောင်းလုးမိုင်းခင်း ကမ်ပူဆံ့ 1 သီခင်ဝတ်, ကမ်ဆခင် တူဂ်းခွဂ်း ကမ်ပူဆံ့ 5 ပီ ။
ကမ်ဆခင် တင်းသွင်ပိုင်။
- 3) ကပ်တောင်းမေ့လဝ်းဂပ်,သေမူဆံ့မေးစီပံးရှား၊ ဝီးတီးကူဝ်းပိုခင်း၊ ရှိုတ်းရှိုင်းပိုခင်းလံးတုမိုတိုဝ်း။
လောင်းလုးမိုင်းခင်း ကမ်ပူဆံ့ 6 မိုခင်းဝတ်, ကမ်ဆခင် တူဂ်းခွဂ်း ကမ်ပူဆံ့ 3 ပီ ။
ကမ်ဆခင် တင်းသွင်ပိုင်။
- 4) လဂ်ကပ်ဝံ့ သိမ်းကပ်ဝံ့ စေးမုခင်းပိုခင်းသေ ကပ်မုးလွဲ,တိုဝ်းပုခင်းတု,လဝ်းဂပ်, ။
မီးတောင်းဗေတ်း လွင်းလဂ်ကပ်ခွဂ်းပိုခင်း သေပံးကမ်,ဂုး တေလုးမာဝ်,မိုလွမ်းဆင်,မံးမီး
လဝ်းခွင်စီခင်း(လိဂ်ဂသိတ်,) ကိဂ်,တင်း မံးမီးတောင်းဗေတ်းကခင်ဝုးလုလုး ခွမ်းပိဝ်းတိုဝ်း။



- 5) ကပ်တောင်းမေ့စွမ်းပိတ်းတိုင်းသေ နှိတ်းရှိုးသရေ့ကိုင်းသီင်ပိုင်းလှ ။
လင်းလျားမို့ငိုင်း ကမ်ပူဆ် 1 သီဆ်ဝတ်, ကမ်,ဆဆ် တူဂ်းစွဂ်း ကမ်,ပူဆ် 5 ပီ ။
ကမ်,ဆဆ် တင်းသွင်ပိုင်။
- 6) ကပ်လှ်းတိုင်း မံလပ့်သုဆ်,တူဂ်ပိုင်း (Username and Password) သေပူဆ်ပီဆ်သုဆ်,လံး
သုဆ်,ပီဆ် လွင်းသုဆ်,တူဂ်ပိုင်း ။
လင်းလျားမို့ငိုင်း ကမ်ပူဆ် 1 မိုဆ်,ဝတ်, ကမ်,ဆဆ် တူဂ်းစွဂ်း ကမ်,ပူဆ် 6 လိုဆ် ။
ကမ်,ဆဆ် တင်းသွင်ပိုင်။
- 7) မူဆ်မေး ဗှံ,လ် (File) ပိုင်း ရှိုးပေးလုလီဝ် ကမ်,ဆဆ် ယျ,မ့တ်,ပီတ်း ဗှံ,လ် ပိုင်း။
လင်းလျားမို့ငိုင်း ကမ်ပူဆ် 1 သီဆ်ဝတ်, ကမ်,ဆဆ် တူဂ်းစွဂ်း ကမ်,ပူဆ် 5 ပီ ။
ကမ်,ဆဆ် တင်းသွင်ပိုင်။
- 8) ပိုဆ်စဖေးလိဂ်း/စီပံးရှင်းကမ်ဂပ်းလီဆ်သေ ယွဂ်,/လွဂ်, ရှိုးပိုင်းသိုပ်,ပိုဆ်စဖေးဂျ,ထီင်း
တိုဂ်းတိုဂ်း (မိုဆ်ဆင်, ပေးသိုပ်,စဖေးလွင်းဆ် တေမီးသုဆ်,မီးလပ်, လီမ်ကိုင်းဆ်) ။
လင်းလျားကပ်တောင်းဗေတ်းမပ်,မို့ ကမ်,ပူဆ်ငိုင်း 1 သီဆ်ဝတ်, ။
- 9) ကမ်,ထတ်းထွင်သပ်းသေးလွင်းတင်း လှ်းတေ့ကမ်,လှ်းတေ့သေ တာင်,ဆိုင်ဆေးဗှေသ်
Facebook၊လ်း LINE စလး ထုလု,သ်တိုပ်, Twitter သေယဝ့် တိုဂ်းသုဆ်းရှိုးပိုင်းတာင်,ဂေ့
မိုဆ်းသိုပ်,ပိုဆ်စဖေးဂျ,ထီင်း ။
- 10) လှ်းတိုင်းစေးဂျမ်း ကမ်တုမ့်တိုပ်တိုဂ်းတေးတေ့, မိုဂ်းဆ်းရှင်းဆ်းရှေ့ လွင်းရှင်းရှေ့တေ့
စမ်းသေ တာင်,ဂျ,စလးသင်၊ ပိုတ်,ပီပ့်သိုတ်သေ ထတ်းသင်သေသွမ်းစလးသင် လွင်းတင်း
လှ်းဆ် လင်းနှိတ်းရှိုးတုမ့်တိုပ်တေ့, လွင်းရှမ်း,လူမ်းမိုင်းထံး ။ တုမ့်တိုပ်တေ့, ကမ်ဗှေင်း
ငမ်းကမ်းဆတ်းမိုင်းထံးစလး တေလင်းလျား ကပ်တောင်းဗေတ်းမပ်,မို့ လွမ်းလူလှ်းပဂ်းပိုင်
ဂျ,လဝတ်း ဆဂ်းဆဂ်းဆေ့။ လှ်းသေဆ်ယဝ့် လင်းလျားတာမ်,တာင်ဗေတ်း ကမ်ဝေးလူလှ်း
လွင်းမံမီး စွမ်းပိတ်,တိုပ်,သေ တူဂ်းစွမ့်စွဂ်း ကမ်,ပူဆ် 15 ပီ ။



ဖေးသဇာ၊ဝ ပွင်၊ဝးသင်

ဖေးသဇာ၊ဝဆံ့ ပွင်၊ဝးပိခ်ဖေးကခ်တိုခ်းပိခ်မးရှင်းမခ်းသေ ကင်းရှ်းဂူခ်းခလးသတ်း ကခ်ပိခ်တူဝ်မီးကွံ ခလးမူင်းမူင်ဂိုခ်းယေး လူလီဝ်ဆခ်ယဝ်း ။ ဖေးသဇာ၊ဝ လိုဝ်းဆခ်းတုလိုင် မိုခ်ဆင်၊ ဖေးဗျံးမံ၊ ဆမ်ထုမ်း ၊ လူမ်းလီဝ်ဖေတေ၊ ဇာ၊ဝဇာ၊ ၊ ဇမ်၊လိခ်ဝ်ကိုင်၊သခ်၊ ၊ ပိခ် သိုဝ်၊ဆ၊မိ၊ လွံဗျံးတီ၊ ၊ လိခ်ဂူခ်၊ ၊ တင်းပိခ်ကခ်လပ်းခဗးကခ်၊ မံ့ပူဆ်တီး ၊ ဂတ်းပူဆ်တီး လိမ်လိုဝ်းဆံ့သေ လွင်းရှပ်ထုမ်းဂေး၊ မိုင်းဆိုင်၊တင်းမိုင်းဆိုင်၊ ကမ်၊မိုခ်ကမ်။

ဂူခ်းရှင်းဆံ့ ယွခ်လံးပိုင်းကိုင်ယူ၊သပ်းလွမ်းသဇာ၊ဝခလး မီးပုခ်းဗွခ်းတု၊တေသိမ်းပိင်း သဇာ၊ဝ ဝိတ်လွမ်ရှင်းဂူ၊ဂေး။ ဖေးသဇာ၊ဝဆခ် ရှင်းကင်းရှင်းရှ်းခိုလင်းဆ၊ကွခ်တင်းသေ ရှေးဂင်းလံးယူ။ ။ မိုင်းတိုဂ်ပိခ်ဆခ် ကင်းတေး၊သူးခဂးလိတ်းလံးသေ ဝံးသေပိခ်ယဝ်းဆခ်ဂေး၊ ကင်းပုဂ်းပွင်လံးယူ။ ။ ဖေးသဇာ၊ဝ မာင်လိုဝ်းဆခ် ကမ်၊ရှမ်းသီးလံးသေတု၊ ကင်းရှ်းရှ်းမခ်း ယွမ်းလုင်းလံးယူ၊ ။

ဂွမ်းပိုင်းဆခ် ဆင်၊ရှိုင်တေမီးတင်းရှုလွင်းဖေးသဇာ၊ဝသေ တု၊တေရှေးဂင်းလံးဖေး သဇာ၊ဝမိုင်းပံ၊ပိခ်ဆခ် မူ၊လဆိထိမ်ပ်၊(မူင်းဂါခ်ပံးယူ၊လီခလးပခ်တင်းရှုရှ်းဂါခ်ကင်းရှိုင်း) လံးခတု၊မိုင်းပီ 2015 သေ လုင်းပိုဆ်းတီး ပခ်တင်းရှု တီးရှုင်းရှ်း 3 လင် ကခ်မီးဆ်းလေးဝိင်း ခမးသွတ်။ ။ ပိုင်လုင်မခ်းတေ ပခ်တင်းရှု လွင်းတု၊တေလွတ်းဖေးသေ မီးလွင်းရှုမ်၊လုမ်းလွတ်း ဖေးတီးရှုင်းရှ်း ။

ယိုင်းကမ်းလုင်ခိုင်းကမ်

- 1) ဆင်၊ရှိုင် လုင်ပွင်လိုင်းစပ် တေလံးဂျု၊လုးတီးကမ်စပ်ကမ်၊ယိုခ်းမိုင်းမိုင်းလံးမးမိုင်းကွခ် တင်းသေ ရှမ်းဂမ်ကပ်ပုခ်းဗွခ်း လွံးထိမ်ပခ် တီးကမ်စပ်မီးတင်းလုင်၊ ။
- 2) ဆင်၊ရှိုင် လုဂ်းကွခ်၊ခလးဂူခ်းဆမ်၊ ကိတ်၊လုဂ်း တုင်၊ပုင်းဂူခ်း ကမ်တပ်းမိုင်းလံးဆခ် ရှ်းစပ် မီးပိုဆ်းရှုတင်းရှခ် လိုဝ်တွခ်းမး ။
- 3) ဆ်းမူ၊လုမ်းကုဂ်းလိခ်ဂေး၊ ဆင်၊ရှိုင် ယိုင်းကမ်းလုမ်းစပ် တေလိပ်းထိုင်တီးလံးဆခ် ဂမ် ထိမ်ယုဂ်းယွင်း ခလး ပုဂ်းပွင်ပခ်ဆမ်ဂတ် လိမ်လိုဝ်းဆံ့ယဝ်း ။

သင်ဝါးမခင်းပီခင်းသိုဝ်, လွင်းရှုလင်းကမ် ရှိုးရှင်းယုမ်, ရှိုးရှင်းသိုဝ်. သိုင်,စွင်ဆဲဂေး၊ ရှင်း
တေလင်းတတ်းသိခင်းလွင်းဝါး သိုင်,စွင်ကမ်ဆဲ. မခင်းလမ်,လွင်းဆဲ,တေ,တေ,ရှင်း မိုခင်းဆဲးသိုဝ်,
ဆဲခင်း. လတ်းရှား? ကမ်,ဆဲခင်း ကမ်,မီးဂေး၊ ကမ်,ပီခင်းသင် မိုဝ်းဂူးပွဂ်းဂေး၊ ယင်းကမ်,တွမ်,မီး
လူးဆဲ လဂျာ,လိုဝ်းဆဲ. မခင်းတေလွံ; ရှိုးရှင်းတတ်းသိခင်းလွံ ကမ်ရှိုင်,ငါမ်။

ဂါခင်းကမ်ရှင်း ရှူးတခင်းသိုဝ်, know the media ရှင်းရှူးဝါး သိုဝ်,/ media ကမ်ရှင်းကမ်,
ယူး၊ လံးရှမ်းယူး, ဆဲးတီးဝီး ခလးလံးယိခင်းထွမ်,ဆဲးဂေတီကူဝ် ယူး,ဆဲခင်း. ယိုဝ်းကမ်လိုင်မခင်း
သမ်. ပီခင်းကီးသင် | ဗွင်လွံသမ်. ပီခင်းဂေး,ကမ်တီမ်းကွဂ်,မား ရှိတ်းကွဂ်,မား ခလးဗွင်လွံသမ်.ပီခင်း
လင်းစွင်မခင်း၊ ဖေးမုခင်းလိုဝ်းဆဲ. ပေးဝါးရှင်း ကမ်ဂေး,ပီခင်းဗွင်,ကမ်, ဗွင်လံးရှပ်.သိုဝ်,ဂမ်းသိုဝ်း
ဆဲ. ရှူးဝံ./ ရှူးတခင်းမခင်းဝံ. ပေးဝါးဆဲလိုင် ရှင်းတိုခင်းတေလင်းတီမ်းတတ်း တေလင်းလတ်း
ဂါခင်း ဖါဝ်,သမ် ကမ်သိုဝ်,မားထိုင်ရှင်းဆဲခင်း. လံးလီလိုင်ဂျာ, ။

ပုခင်းတေ, ရှူးစိုတ်းတခင်းသိုဝ်, know the media ကမ်,ဆဲခင်း တေ,တေယုမ်, ဆင်,မခင်းသိုဝ်,မား
/လတ်းမားဆဲခင်း.ခတ. မီးစိုင်းမိုဝ်း/ ဂျမ်းထမ်ယူး, (5) ဖေး၊ ကမ်ရှင်းတိုခင်းတေလံးထမ်
မိုခင်းဆင်,

(1) သိုဝ်./ media ကမ်ဆဲ. ဗွင်ဗွင်လွံသမ်. ပီခင်းလင်းစွင်မခင်း ?
သိုဝ်./ media တင်းသိုင်တင်းလိုင်ဆဲခင်း. တိုခင်းမီးလင်းစွင် မခင်းတိုခင်းမီးယိုဝ်းကမ်
ဂါခင်းတတ်းတေ,လိုင်လိုင် လူလ်းလွံ.တိုဝ်းလွဂ်းလံးမင်လိုင်.မင်လွင်း မိုခင်းဆင်, မုမ်းဂွင်းထံ၊
သံလိုင် ခလး လွဂ်းလံးတတ်းတေ, ကမ်,ဆဲခင်း လွင်းလပ်းလတ်းဖေးမုခင်းဖါဝ်,သမ်။

(2) သိုဝ်./ media ဆဲ. မီးလွဂ်းလံး ဂါခင်းဆမ်းသခိုဝ် Presentation လိုင်,ရှိုင် ?
လွဂ်းလံးဂါခင်းဆမ်းသခိုဝ် မီးလွင်းရှုမ်,ငမ်း တင်းရှပ်,ရှူး ခလးလွင်းပီခင်းတေ. မိုခင်းဆင်,
ဆမ်းသခိုဝ် လံးလပ်းလတ်းဖါဝ်, ကူပ်,ကူပ်းတွင်းထမ်ရှမ်းဂေး,ကမ် ယမ်းလွံ.တိုဝ်းစွင်စွင်
ကမ်ဆဲခင်း.ဆဲခင်း. ကမ်,ဆဲခင်း ပေးပီခင်းသိုဝ်, လွင်းဖါမုခင်းဂေး၊ ဂေး,ကမ်ယမ်းလွံ.မုခင်း။ ဆဲ.ဂေး
ပုခင်းတေ,တေလံးလိုဂ်း လွဂ်းလံးဆမ်းသခိုဝ် ကမ်ရှိုင်,ငါမ်, ထုဂ်,မီခင်းလွမ်းသိခင်းရှမ်းကမ်စွဲ
သိုဝ်,ထိုင်။

(3) သိုဝ်,ကမ်ဆဲ. စွဲးသိုဝ်,သမ်ထိုင်ဗွင် ?
မီးလံးလွဂ်းလံးတေ,ဆမ်းသခိုဝ်ထိုင် သိခင်းပါခင်းရှမ်း မိုခင်းဆင်,သိခင်းပါခင်းလွဂ်းကွမ်,တေ
ကပ်ရှင်းဂျာ,တုခင်း ကမ်,ဆဲခင်း လွဂ်းကွမ်,သိခင်းပါခင်းလီဝ်ဂမ် ပီခင်းဂေး,ဆမ်းသခိုဝ် ပုခင်းတေ,
လင်းလိုင်လမ်လွင်းသူခင်းလွံ ရှမ်းဆုမ်,ရှမ်းသမ်, လွံ.တိုဝ်းရှင်းထံ,ဝီးတီးကူဝ် | သိုင်ဗွင်ရှမ်း
ကမ်မုခင်းမုခင်းသိုဝ်းသိုဝ်း ခလးလွံ.တိုဝ်းသိသိုင် ကမ်ရှင်းလီရှင်းငမ်း လဂျာ,လိုဝ်းဆဲ.။

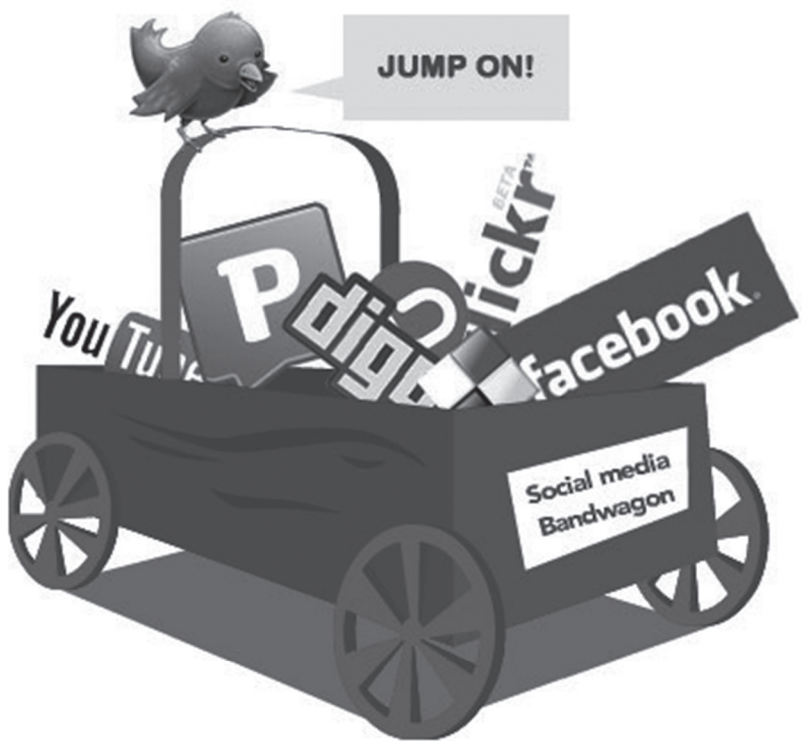
(4) သိုဝ်, စွဲးစွဲးစွဲးစွဲး.ရှူး.ကီးသင် ခလး; မီးတၢင်းစုလ်.ရှူး.ကီး.ရှိုဝ် မီးကီးသင်ဗွဲး; ကဆဲးကမ်, လဲးကပ်ဆမ်းသဆိုင်ကွက်,မး?

သိုဝ်,မၢင်သိုဝ်, ဆမ်းသဆိုင်စေးမုဆဲးဗွဲး,လိဝ် မိုဆဲးဆင်,သိုဝ်,မုဝ်းသဆူး Advertising လွင်း ဗေးတတ်း တျ,ရှူးလီရှူးလင်း (သယုဂမ်း)။ စပ်ဂုလ်းဆမ်းသဆိုင် လွင်းလမ်,လွင်း; ခလး ကဆဲးမီးဂးစဆဲး တၢင်းရှူးလီရှူးလင်းဂုလ်း လုလ်းကမ်,မီးဂၢဆဲးဆမ်းသဆိုင်တျ,ထီးဗွဲး,ဆိုင်; လွင်းတျ; ကမ်,လွဲးဂုဆဲးရှူးလီရှူးလင်းဂေး; ရှိုတ်းပဆဲးဗွဲးလီ ပုဆဲးတျ,တူင်,ဂုလ်းဂုဆဲးလဲး; ပီဆဲးဂုဆဲးလီ ပီဆဲးဂုဆဲးကဆဲးမီးဂးစဆဲးယူ။

(5) သိုဝ်,မုင်းမုင်းစွဲးစွဲးစွဲးယုမ်, ကမ်,ဆဆဲး စွဲးစွဲးစွဲးရှိုတ်းကီးသင် ?

ဂၢဆဲးရှိုတ်းဂၢဆဲးသိုဝ်, ဂုလ်းလိဝ်းလိဝ်း စပ်တိုဆဲးမီးလွင်းမုင်းမုင်း ဂုလ်းမိုဝ်းဂုလ်း,သေ, မိုဆဲးဆင်, ဂုဆဲးစံးစွဲး ဂေးမုင်းမုင်းဆမ်.မုတ်းဆမ်.တွဆဲး ဂုဆဲးရှိုတ်းဂၢဆဲးမိုင်းဂေး; မုင်းမုင်း တျ,လဲးလွင်း ပဆဲးသီင်ပဆဲးစဆဲးဆဲး ကမ်,ဆဆဲး ပုဆဲးတျ,ပိုဆဲးဗေးစဆဲးဆမ်း ရှိုတ်းပိုဆဲးဂုလ်း,ပေ,လလီ, လွင်းလုဂ်း မဆဲး; ပေးပီဆဲးသိုဝ်, ကဆဲးရှိုတ်းတျ,ပံးမၢဂ်းမီးဂေး; ဆင်,ရှိုဝ်တေလဲးစံးစွဲး ခလးမီးဆမ်.မုတ်း ဆမ်.တွဆဲးဆမ်ဆမ် လဂျ,လိဝ်းဆဲး။

ပေးရှိုတ်းလဲးထမ် ရှူးထမ် တင်း (5) စေးဆဲး.ယဝ်. ရှိုတ်းကင်.တတ်းသိဆဲးလွဲး လွင်းတျ; သိုဝ်, ကဆဲးရှိုတ်းလဲးရှူး.ယူ.ဆဲး. “မဆဲးမီးလွင်းလီယုမ်,ယမ်မုဂ်းဂးရှိုဝ်” ဆဲးသေ ကပ်ပီဆဲးစိုင်းမိုဝ်း တျ,လွဲး ထီမ် ဆဲးလွင်းဂၢဆဲးတတ်းသိဆဲးလွဲးဆမ်.စးယဝ်။



သုခတီးလိပ်းနှိမ်း တၢ်နှိမ်းဂၢၤခၢၤယၢၤခိၣ်:

စိုၣ်းဂၢၤခၢၤယၢၤခိၣ်ပုၣ်ဆူၤပံးယူၤလီၤ နာၣ်ပိၣ်ဆူၣ်းဂၢၤခၢၤ STAR စွၣ်မူလခိၣ်ထီၣ် မိပ်, လံးပိုတ်,သုခ Health Testing Center - HTC ခလး; Drop In Center - DIC နာမ်,ဆဆ “သုခတီးလိပ်းနှိမ်း တၢ်နှိမ်းဂၢၤခၢၤယၢၤခိၣ်” နာၣ်ပိၣ်ဆူၣ်းသုခ တၢ်,ဂူတ်,လိတ်းလိတ်း; နှၢ်လိတ်းမိၣ်း နီၣ်နှိမ်းကံၤ,ဝီ, နာၣ် လှံ့ပိုင် ဂူတ်,လိတ်းလိတ်း; နှၢ်ပုၣ်ဆူၣ်းဝၢၤခိၣ်လိပ်။ ယိုၣ်းဂၢၤခၢၤခၢၤလံးပိုတ်,သုခဆူၣ်းဂၢၤခၢၤဆူၣ်း,ခိၣ် ဝီၣ်ခိၣ် ဂၢၤခၢၤ ယၢၤခိၣ် တေၣ်စဝ်းထိုင်လွၣ်းဂူတ်,လိတ်းလိတ်း; နာမ်,လူဝ်,သီၣ်းစာၣ်းယၢၤခိၣ်ပုၣ်ဆူၣ်း ခလး; ပွၣ်,လှံ့ဆူၣ်းဂၢၤခၢၤဂူတ်,လိတ်း; နှၢ်ထိုင်လံးပိုတ်,ဂၢၤခၢၤတူၣ်းလူလွၣ် တၢ်,စဝ်းထိုင်ဂၢၤခၢၤ ယူတ်းယၢၤခိၣ်ယဝ်။ စဆူၣ်းလွၣ်းဂူတ်,လိတ်းလိတ်း; တီးသုခဆူၣ်းသမ္ပံ -

- လွၣ်းသံၤခိၣ်လိပ်း ။
- ပဆဲးစၢ်တိုင်,ပၢၣ်, မိုဝ်းပံး,ဂူတ်,လိတ်းလိတ်း; ။
- ဂူတ်,လိတ်းလိတ်း; ။
- ပဆဲးစၢ်တိုင်,ပၢၣ် ဝံးသေဂူတ်,လိတ်းလိတ်း; ။
- မွၢ်,လၢတ်းပုၣ်ဆူၣ်းဂူတ်,လိတ်းလိတ်း; ။
- လွၣ်းထီၣ်မိ ခလး; စဝ်းစိုၣ်တၢ်,စဝ်းထိုင်လွၣ်းယူတ်းယၢၤ ။

ဆူၣ်းသေဂၢၤခၢၤ ဂူတ်,လိတ်းလိတ်းယဝ် တီးသုခဆူၣ်း တေၣ်လတ်းပၢၣ်သုခပဆဲးပုၣ်ဆူၣ်းလွၣ်း နီၣ်နှိမ်းကံၤ,ဝီ, ခလး;ကံၤ,ဝီ, လွၣ်းထီၣ်,ပီ, / တၢၣ်းပိၣ်ပွတ်, (ဝဆဲးဆလူၣ်)၊ တၢၣ်းပိၣ်ဆူၣ်းတိတ်း ယွၣ်းလူၣ်းနှၢ်ဂၢၤ,မ၊ လွၣ်းသိုပ်,လိတ်းသံၤဖဆဲးလဂျၢၤ,လိပ်းဆူၣ်း။

ယၢၤခိၣ်တီးရှုပုၣ်ထူၣ် တၢ်,ဖူတိတ်းလိတ်းမိၣ်းကံၤ,ဝီ, တၢ်နှိမ်းဂၢၤခၢၤယၢၤခိၣ်မးရှု နှၢ်တၢၣ်းရှု ဂီဝ်,လူၣ်းသုခ,လံးနှိမ်းဂၢၤခၢၤ မးဂၢၤခၢၤ,ပပုၣ်လိတ်းဂူၣ်လိတ်းလိတ်း။ မးကပ်သိုဝ်,နာၣ် လုမ်း မူလခိၣ်ထီၣ် မိပ်, နှိတ်းကွၢ်,ခလး ထိုင်ယၢၤခိၣ်လဂျၢၤ,လိပ်းဆူၣ်း။ ယဝ်ဂေး ပိၣ်ဆူၣ်းတီးတၢ်နှိမ်း ဂၢၤခၢၤယၢၤခိၣ် မးလတ်းပၢၣ်ဂုမ် ခလး နှိတ်းလွၣ်းတူၣ်ဆိုင်ရှုမ်းဂၢၤခၢၤလိပ်းဆူၣ်း။ သမ္ပံထီၣ်ပိၣ်ဆူၣ်း တီး “Mobile Clinic” နာၣ်ပိၣ်ဆူၣ်းစလိခိၣ်နှိမ်းတီး ခလး;ကွၢ်တီးတၢ်,သိုပ်,သုခ,တေၣ်ပဆဲးလွၣ်း နှၢ်ယၢၤခိၣ်ဆူၣ်းဆူၣ်းယဝ်။

သုခတီးလိပ်းနှိမ်းတၢ်နှိမ်းဂၢၤခၢၤယၢၤခိၣ်ဆူၣ်း ပိုတ်,ဝဲခံၤ,လင်လူတ်တၢ်တံးစမ်းထီၣ် Tesco lotus, Kamteang ဆူၣ်းဝီၣ်ဂီၣ်မိ, တၢၣ်းခတ,ဝဆဲးဖတီး - ဝဆဲးကးတိတ်းဂူၣ်ဂူၣ်; ခတ,ကပ်စာၣ်း ယၢၤခိၣ် 10 မူၣ်း (ဂၢၤခိၣ်) ထိုင် 7 မူၣ်း (ရှုၣ်စမ်း)။ တီးသုခဆူၣ်း ဂူတ်,လိတ်းပဆဲး တၢၣ်းပိၣ်ဆူၣ်းတံး မိပ် B, မိပ် C တၢၣ်းပိၣ်ဆူၣ်းကံၤ,ဝီ,လတ်းယွၣ်းလူၣ်း လွၣ်းရှုမ်းဂၢၤ,မ ရွၣ်,သိတ်းဖူလိတ်း ခလး; ဂူတ်,လိတ်းပုၣ်ဆူၣ်းမိၣ်း နီၣ်နှိမ်းကံၤ,ဝီ, ဂူၣ်ဝဆဲးဖတီး ခလး;ဝဆဲးသပ် ရှုၣ်စမ်း 5 မူၣ်း - 7 မူၣ်း ။

ဖြောင်ရှားတိုင်းပိတ်ဆို့ပို့

တၢ်ပံးယူလီလဝ်းဂဝ်, စလးဂူဆိးကဆိလဝ်းဂဝ်, ငှက်လိဝ်းဆဆိ, သမ်ပေးတေလွတ်း
ဂင်းလူလိးဖေးဆဆိ သင်လိဝ်.ဝုးလဝ်းဂဝ်, ပိဆိမး မီးမးဖြောင်ရှား မိုဆိဆင်,

- 1) ကံမးရှိုင်သွင်ဝူင်းထဝ်းဂဆိ ။
- 2) ကံကွက်,ပးလိတ်း၊ ကံကမ်,ထာတ်,ကမ်,ဝံး ။
- 3) ဆမ်ဆိးတူဝ် ရိုင်ဂိုင်လူတ်းယွမ်း ။
- 4) ရှိုင်,တီဂ်,ကမ်,လှီးမိုဝ်းလှီးစား ။
- 5) မီးလူမ်းဆဝ်ကိတ်းကီး လိဝ်လိဝ်းဆို့လိုင်

ရှိုးရှိမ်းဆိတ်းဂျု,ရှုမေယုသေ ဂူတ်,လီတ်းစီးတိုဝ်,၊ ကိတ်,သရေပွတ်, (ပေးထာတ်းမာဆိ,
ပွတ်,) ဂမ်းလိဝ်ဆိ လာင်းတေရှေ့ဂင်းလံး ယူတ်းယုလံးတိုင်းပိဆိပွတ်,စးကေး။
ကမ်,ဆဆိ တိတ်းတေး,မးလံးတီး မူလဆိထိ မိပ်, မံဗျူဆိး 053 811 202 (တင်းစတ,စားယမ်း
9 မူင်းဂိုင်ဆို့ တေးထိုင် 5 မူင်း ရှုဝ်စမ်း ဆိးဝမ်းကဆိ ထိုင် ဝမ်းသုဂ်းဆဆိလံးစးကေး။
ကမ်,ဆဆိ တိတ်းတေး,မးလံးတီး မံဗျူဆိး 064 960 1982 (တင်းစတ,စားယမ်း 10
မူင်းဂိုင်ဆို့ ထိုင် 7 မူင်းရှုဝ်စမ်း ဂူးဝမ်းဖတ်း ထိုင် ဝမ်းကေးတိတ်. ။



ဂျူးလို့လံ၊ တျူရှိုတ်းပတ်.သ်ပွတ်,ခပ်းပိုင်းဂိုတ်းဂါခပ် ခင်းပိုင်းထံး
လူရ်းလွမ်းပိုင် လိမ်းဂါခပ်ခပ်, (MOU) သွင်လိုင်းပိုင်း ပိုင်းထံး ငလး; ပိုင်းမခပ်;

ခပ်.	ဂျူးလို့လံ၊ တျူရှိုတ်းဂါခပ်ခပ်;ဂျူး တီးပိုင်းမခပ်;	ပိုင်းကျတ်.
1	ဗျာတ်သ်ပွတ်,၊ ဂှပ်ပိုင်,၊ ဂါခပ်ယံမ်၊ ဂ်ဂ်,ဂသါခပ်	– 34,000
2	ဂူတ်,လိတ်းပံးယူ,လီ တီးပိုင်းယုတ်းဆွမ်းငလး;ပိုင်းယုတ်းယု	– 15,000
3	ဝတ်းပိုင်းဂါခပ်	– 1,000
4	လိမ်းပိုင်းမံတူဂ်းလိုင်းလံး;ဂှပ်, ဗိုခပ်မိုင်ခပ်ငလး;ဂျူးဂိုတ်းဝတ်းပိုင်	– 9,500
5	ဂျူးပိုင်,လိမ်းထိုင်ခေ,ပီ,တေ,၊ ဂျူးလပ်းဆုတ်း; ဂျူးလို့လံ,တင်းမူတ်း	– 5,000
6	ယုတ်းဗိုခပ်လိမ်းဂမ်ထိမ်တီး MOEAF	– 1,000
7	ယူ,ခင်းတျူးဂင်း ဖွင်းယမ်းတွင်းထမ်	– 3,000
8	လှ်တျူးဂင်း ဂျူးမခပ်းတလေး	– 10,000
9	ဂျူးလို့လံ, 3 ဝမ်း ဖွင်းယမ်းယူ,တီးမခပ်းတလေး	– 10,000
10	ပိုင်းလတ်ဂါတ်, ထံး,စီပံးဂင်း; ဗိုခပ်မိုင်ခပ်	– 3,500
11	ဂျူးလို့လံ,တီးလံး;ပိုင် ဖွင်းယမ်းမခပ်းလိမ်းလိမ်း	– 2,000
12	ဂျူးပိုင်သွပ်ခပ်တင်းဂျူး	– 50,000
13	ဂျူးလို့လံ,တင်,လိုင် ဂါခပ်လံး;ပိုင်လွမ်းလါခပ်,ဂူတ်,လိတ်း ဂျူးတင်းမူတ်း	– 6,000 – 150,000

ခင်းပီ 2012-2015 ဝမ်းဂါခပ်ခပ် လွမ်းဖွင်းလိုင်ခင်းပိုင်း
လိမ်းပိုင်းခပ်;ဂျူး 10,000 ကျတ်.

ခပ်.	ခမ်းလင်းဂါခပ်ဂိုတ်းတေ,ဂျူးဂါခပ်လွမ်းခေခေ. လိမ်းဂျူး,ပိုင်းဂျူးလို့လံ, ခပ်;ဂျူးခပ်;ခပ်,ဝတ်,ငလး; ပိုင်းထံးပိုင်းထံးထေ တေ,ဂျူးဂါခပ်ခေခေ. ခပ်တေခင်းထွင်ဂါခပ်ခင်း ခင်းပိုင်းလိုင်	ပိုင်းဝတ်,
1	ပီ,လျ, 2 ပီ	– 1,100
2	ဂူတ်,လိတ်းပံးယူ,လီ ဂျူးလှ်တျူး,တီးဆုတ်းဂါခပ်ငလး; ဂျူးဂါခပ်ယံမ်	– 1,300
3	ပိုင်းဂါခပ်	– 3,800
4	ပိုင်းပိုင်းပံးယူ,လီ	– 1,300
5	ဂျူးဂူတ်,လိတ်း မှ်လမ်း Thai DOE ဖွင်းထံးငလး; လပ်းဆုတ်း;ဖေ,တူရ်းလွမ်း ဂျူးခပ်းခပ်;ပိုင် (တေးမေး)	– 600
6	ဂျူးလို့လံ,ဖွင်းထံး ဂျူးတင်းမူတ်း	– 1,900 – 10,000

မိတ္တူကူးတိုက်တေး၊ လမ်းတေးမေး Immigration တိုင်းမှိုင်းထံ

ကေးတွမ်းဂိုင်းမံ, - 053 201 756
 ကေးတွမ်းဂိုင်းရှား - 053 731 008-9
 ကေးဝိုင်းစမးသွတ်း - 055 563 002
 သမုတ်,သုစွမ်း - 034 867 666
 သမုတ်,ပဂျဂါမ်း - 023 950 029
 ဆူဆံထပူဒီး - 028 342 223
 စွမ်းပူဒီး - 038 252 750-4
 ဖူးဂိုတ်, - 076 221 905
 ပဂျဂျပ်,စီးဂိုင်းစမ်း - 032 810 567
 ဆွင်စား - 042 420 244
 သဂူမ်းဆစွမ်း - 042 715 219
 ကေးတွမ်း လိုလို - 042 821 911
 သူ,ရတိုထူးဆီး - 077 380 881
 ရှာတ်,ယံ, - 074 250 801-2

စမးရှင်းသွမ် - 035 612 106
 ကေးတွမ်းတဂါ, - 039 597 261
 ကျယုတ်ထယား - 035 322 667
 သမုတ်,သုင်စရမ်း - 034 867 666
 ပထမ်းထူးဆီး - 025 931 991
 ရဆွင်း - 077 826 274
 ရယွင်း - 038 684 544
 ဂါမ်းဂျဆပူဒီး - 034 564 279
 ဆစွမ်းပထမ်း - 034 318 9967
 ကူတွမ်းထူးဆီး - 042 249 982
 ဆစွမ်းဖဆူမ်း - 042 511 235
 ဖွင်းဂူး - 076 460 512
 သတုမ်း - 074 711 080
 စျိုင်းသင်း - 038 514 011

စူင်,ရှိုင်းမိဆံ ရှူးမှိုင်းမှိုင်း International Airport, Bangkok

- (1) စူင်,ရှိုင်းမိဆံ တွမ်းမှိုင်း (Don Muang Int'l Airport) 025 351 071
- (2) စူင်,ရှိုင်းမိဆံ သုဝမ်းဆဖူမ်း (Suvarnabhumi Int'l Airport) 02 134 0841-4

ပီးခွင်,ရှိုင်းဂါမ်းယါခင်မှိုင်းရှမ်းစား သင်တေးလှိုင်,တင်းလွံထီမ် မှိုင်းဖွင်းတိုက်,
ယူ,လွမ်းလီခင်လီခင်လိုင် တိုက်တေးလံးတီးလွမ်း လွမ်းခင်,ပုးတီးခင်,လံးစားကေး

မှိုင်းလမ်း တူ.တတေးဆ TTDN (တေးဒီးလိမ်း)

ပဆံလွင်းလွံထီမ် ပိုဆံ,ရှူးလွင်းရှိုင်းဂါမ်း ၊ ရှင်းတူလိမ်း ၊ လွင်းရှိုင်းဂါမ်းယါခင်မှိုင်း
မိတ္တူကူး မှိုင်းမါမ်း + 95 9 442 668 451 ၊ + 95 9 254 305 351 ၊
မိတ္တူကူး မှိုင်းထံ + 66 80 959 7113

မှိုင်းလမ်း မှိုင်းရှင်း (ဂိုင်းတင်)

Mawk Kon Organization, Keng Tung

ပဆံလွင်းလွံထီမ် လွင်းပံးယူ,လီ ၊ ပူဂ်းပွင်ဆမ်းဂတ် ၊ ပိုဆံ,ရှူးလွင်းရှိုင်းဂါမ်းယါခင်မှိုင်း
မိတ္တူကူး + 95 9 4903 3423 ၊ + 95 9 525 2486 ၊ + 95 84 239 43

လမ်းချုပ်, မြတ်နိုးရုံ: ကျောက်ယာခင်, 10 မိုင်

Square Kilometer | km² km² \ တလင်းတိုင်း: လှမ်းမီမီ

ကိုးကွယ်ခြင်း	အချင်းပိုင်း / လှည့်ပတ်ခြင်း	ပိုင်ဆိုင်မှု	အမျိုးအမည်	အမျိုးအမည်	ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်း	အချင်းပိုင်း	ပိုင်ဆိုင်မှု	အမျိုးအမည်	အမျိုးအမည်	ပိုင်ဆိုင်မှု	အမျိုးအမည်	အမျိုးအမည်
ထီး	(513 , 115 km ²) 66 . 2 နာဗင်	ရှင်းထိန်း	ထီး	ပုတ်ထ	ဝတ်,	GMT + 7.00	မွန်, လျှောက်ပိုင်ခြင်း	သတင်းတီ				
ကံခင်တိုင်ခင်	(1,890,754 km ²) 248 နာဗင်	ကျောက်တူး	ပျားပျားသားကံခင်, တူင်းခင်းသျှား	ကံခင်သျှား	ရူပီ,	ပိုင်ဆိုင်မှု	မွန်, စမ်းသပ်ကံခင်	သလျာမတ်တိုင်				
ပင်လျား	(330 , 57 km ²) 29 . 8 နာဗင်	ဥပဒေရေးရာ	မိုးလျှောက်	ကံခင်သျှား	လင်းကံခင်	ပံးလှိုင်ထီး	မွန်, ရွှေခင်	သလျာမတ်တိုင်				
အောက်ပိုင်ခြင်း	(298 , 170 km ²) 92 . 2 နာဗင်	မိမိခင်	မိမိခင်	မိမိခင်	ပေးသျှား	1 လှိုင်: မှိုင်	မွန်, စမ်းသပ်ကံခင်	ဂူမူသျှား				
အောက်ပိုင်ခြင်း	(697 km ²) 5 . 46 နာဗင်	သိင်္ဂါပိုင်	မိုးလျှောက်	ကံခင်သျှား	တေးလျှောက်	ပံးလှိုင်ထီး	သင်းခင်း	စီးရှင်,				
ပျားခင်း	(6,765 km ²) 4 . 1 နာဗင်	ပျားခင်း	မိုးလျှောက်	ကံခင်သျှား	ပျားခင်း	ပံးလှိုင်ထီး	မွန်, ရွှေခင်	သလျာမတ်တိုင်				
ပိုင်ပိုင်ခြင်း	(331 , 689 km ²) 89 . 7 နာဗင်	ရှားခင်း	ပိုင်ပိုင်ခြင်း	ပုတ်ထ	တွမ်း	ပိုင်ဆိုင်မှု	မွန်, ရွှေခင်	သိမ်းခိုင်,				
လမ်း	(236 , 800 km ²) 6 . 7 နာဗင်	ပိုင်ပိုင်ခြင်း	လမ်း	ပုတ်ထ	ကံခင်	ပိုင်ဆိုင်မှု	မွန်, လမ်းခင်း	သျှားပံးတီ				
ပိုင်ပိုင်ခြင်း	(676 , 577 km ²) 53 . 3 နာဗင်	အောက်ပိုင်ခြင်း	မိမိခင်	ပုတ်ထ	ကျောက်	ထိုင်ပေးထီး	မွန်, ပေးထီး	မိုင်ကျောက်				
လမ်းပျားခင်း	(818 , 035 km ²) 14 . 4	မိမိခင်	မိမိခင်	ပုတ်ထ	ပိုင်ခြင်း	ပိုင်ဆိုင်မှု	မွန်, လမ်းခင်း	လှိုင်ခင်း				

ဂျပံ့ထွမ်, မိပ်, ဂေတီကူပ် လံးတီး Myanmar eRadio

ဆင်,ရှိုပ် ဂါဆပ်ပွံ့သိုင် မိပ်, ဂေတီကူပ် (MAP Radio) တေရှပ်ထွမ်,လံးတူင်းလုမ်းဖှုးဆဲး
ရှပ်းစးလံးစူင်ကွက်,မးစိုင်းမိုဝ်းကဆဲးရှပ်.ထွမ်,လံး ဖေဆဲး,တင်းဝိပ်.သံ.ထံ ခလး ဖေဆဲး,တင်း
ဖှုးဆဲးမိုဝ်းထိုင် မိုဝ်းကဆဲးရှပ်းစးလံးဂွင်.ဝံ. ကိဆဲးထိုင်ဆဲးတံး။

တီးမံးတူပ်လိက်းကဆဲးဝး MAP Radio ဆဲးသေသွက်းရှု ခလးလဆဲးကပ်မး (တပ်းလူတ်,)
လံးတီး Apps Store ကမ်,ဝး မိုဝ်းထိုင်ရှပ်းဆဲး.လုံတိုဝ်းဝံ. လွက်းပိုင် Android ရှိုပ် iOS ဆင်,ရှိုပ်
သမ်.ပေးတေဂျု,လံးထိုင်းဂွင်းစွင်ဆဲး. ရှပ်းစးယင်းလံးကပ်ဂါဆဲးပွံ့သိုင် မိပ်,ဂေတီကူပ် FM
99 MHz ရိုင်းမံ, ကဆဲးပွံ့သိုင်ဖှုး,တံးခလး; FM 102.5 MHz ခမးသွတ်, ကဆဲးပွံ့သိုင်ဖှုး,မာဆဲး
ဖှုးဂပ်,ဝံ.တီး ကိပ်း Myanmar eRadio ကဆဲးမီးဝံ.ရှုင်းပွံ့သိုင်လိုင်းလိုင်း ဆဲးမိုင်းရှုမ်းတုမ် မိုင်း
မာဆဲးထိုင်းတင်းဆမ်။

ဝီးဆွင်.ရှပ်းစပ်တပ်းလူတ်,ခလး လုင်းကိပ်း Myanmar eRadio လံး ကမ်,ဝး ဖှုးဆဲးမိုဝ်း
ထိုင်ရှပ်းဆဲး. လုံ.တိုဝ်းဝံ.လွက်းပိုင် Android ရှိုပ် iOS ရှပ်.ရှုင်းလံးတင်းသွင်လွက်းပိုင် ခလး ကိပ်း
Myanmar eRadio ဆဲ. ကမ်,ပေးဂိဆဲးပိုဆဲးတီး ဆဲးဖှုးဆဲးရှပ်းဆမ်။

စမ်းယမ်းဂါဆဲးပွံ့သိုင်ဖှုး,တံး FM 99 MHz တင်းစတ,ဂင်ဆဲ 9 မိုင်းထိုင်ရှပ်းစမ်း8 မိုင်း
ခလး စမ်းယမ်းဂါဆဲးပွံ့သိုင်ဖှုး,မာဆဲး FM 102.5 MHz စတု တင်းစတ,ဂင်ဆဲ 7.30 ဂင်ဆဲ
ထိုင်ရှပ်းစမ်း 7.30 မိုင်း (စမ်းယမ်းမိုင်းထံး) ဂူးဝဆဲးလုလုးကမ်,မီးဝဆဲးလိုင်းစးဂေး ။























လွက်းလံးတိတ်းတင်း Myanmar eRadio

- (1) စပ်းဂျု,တီးဆဲး Play Store သေစူဆဲးရှု Myanmar eRadio
- (2) မိုဝ်းရှုဆဲ Myanmar eRadio ယဝ်း ဆဲးဂိတ်းတင်း Install
- (3) ပေးတိတ်းတင်းယဝ်း သိုပ်,ဆဲးဂိတ်းထိုင်း ယွမ်းရှပ် Accept
- (4) ပေးယဝ်းစဆဲးတွဆဲးပးဆိုင်ဆဲယဝ်းလိုင် ဆဲးမိုင်းမိုဝ်းထိုင်ရှပ်း တေလံးရှုဆဲ
ကိပ်း Myanmar eRadio သေ ရှပ်းစးပိုတ်,ထွမ်,လံး မိပ်, ဂေတီကူပ် FM 99 MHz
လံးဂမ်းလိပ် စးဂေး ။











မိတ္တူခွဲများ လမ်းညွှန်၊ ကတ်ဂျာနယ် တိုင်းပိုင်ဆိုင်မှု

	စကားတွဲဆန်းဂိုင်းမံ၊	-	053 112 744-6
	စကားတွဲဆန်းစမ်းရွှင်းသွန်း	-	053 611 672 053 611 088
	စကားတွဲဆန်းဂိုင်းရှား	-	053 152 051-4
	စကားတွဲဆန်းလမ်းပုဆိုး	-	053 525 544 ၆၀၇၊ 501 - 519
	စကားတွဲဆန်းလမ်းပာင်း	-	054 269 049
	စကားတွဲဆန်းတက်၊	-	055 514-569
	စမ်းသွတ်၊ (တက်၊)	-	055 514 569 056 563 639 - 40
	သမုတ်၊ သာမုတ်	-	034 426 758 034 810 489
	သမုတ်၊ သူင်စာရမ်း	-	034 714 524 034 716 116
	သမုတ်၊ ပရ၊ ဂါဆိုး	-	02 759 6160
	ပထမီးထူးဆီး	-	02 759 6160 02 567 0630-1
	ဆူဆိုးထူးပူးရီး	-	02 580 1494 02 950 3690
	ဖျူးဆိုးပူးရီး	-	038 398 057 038 398 051
	လယွင်း	-	077 860 026-8၊ 089 874 1608
	တဂါဂ်	-	039 520 218
	ဆွဲဆိုးဆိုးယူဂ်	-	037 312 869 037 313 204
	ဖျူးဖျူးသင်း	-	038 514 842 038 514 843
	ပရ၊ ဂျိဆိုးပူးရီး	-	037 454 022 - 3
	ဂါဆိုးလဆူးပူးရီး	-	034 564 315 034 564 309
	ဖိတ်ပူးရီး	-	032 488 382-3 032 419 607
	ပရ၊ ဂျိပူးရီးစိစိ	-	032 602 270-17-18 032 603 823
	ဆွဲဆိုးပထမ	-	034 250 861-2 034 271 434-5
	ဂျိပူးရီး	-	032 322 261-2 086 430 7384
	ဖင်းငါး	-	076 460 671-4 081 651 6838
	ဖူးဂိုတ်၊	-	076 219 660-1
	လဆွင်း	-	077 862 026-8 077 862 026-8
	သတုဆိုး	-	074 722 512 -3 074 722 512-3
	သူ့ဂိုတ်ထူးဆီး	-	077 355 426 077 355 423











မိဘုရား လမ်းညွှန်၊ တူရားလွှဲရောင်းကောင် တူရားမိုင်းထံ

	စလေးတွန်းဂိုင်းမံ၊	-	053 890 472 - 3
	စလေးတွန်းစမ်းခွင်းသွမ်း	-	053 612 603
	စလေးတွန်းဂိုင်းရှား	-	053 750 515 - 6
	စလေးတွန်းလမ်းပုန်း	-	053 525 617
	စလေးတွန်းလမ်းပင်း	-	054 265 035
	စလေးတွန်းတက်၊	-	055 511 505
	စမ်းသွတ်၊ (တက်၊)	-	055 536 729
	သမုတ်၊ သာစွမ်း	-	034 411 040
	သမုတ်၊ သူင်စရမ်း	-	034 711 899
	သမုတ်၊ ပရူ၊ ဂါး	-	02 394 6644
	ပထမ်းထူးဆီး	-	02 567 6945
	ဆူဆီးထူးရီး	-	02 580 0717 - 8
	စျူဆီးထူးရီး	-	038 323 665
	လယွင်း	-	038 694 118 - 9
	တရက်	-	039 511 942
	ဆွမ်းဆေးယူဂ်	-	037 311 683
	စျူးစိုင်းသင်း	-	038 511 600
	ပရူ၊ ဂါးထူးရီး	-	037 454 020
	ဂါးထူးထူးရီး	-	034 511 253
	ဇီတုံထူးရီး	-	032 425 209
	ပရူ၊ ဂါးထူးရီး	-	032 611 354 032 604 011
	ဆွမ်းထူးရီး	-	034 340 068-9
	ရူးစိုထူးရီး	-	032 321 756
	ဖင်းထူးရီး	-	076 412 142
	ဖူးဂိုတ်၊	-	076 211 995၊ 076 220 760
	လဆွင်း	-	077 826 303
	သတူး	-	074 711 162

မိမိအဖွဲ့အစည်း: လုမ်းဟွံ၊ကတ်ဂျာနယ် ခင်းပိုင်တီ၊ ဂုင်းထံပ;

	ပိုင်ဆိုင်တီ (စိတ်, 1)	-	02 223 6215 02 223 26845
	ပိုင်ဆိုင်တီ (စိတ်, 2)	-	02 101 183
	ပိုင်ဆိုင်တီ (စိတ်, 3)	-	02 617 6567 02 617 6579
	ပိုင်ဆိုင်တီ (စိတ်, 4)	-	02 211 9584 02 211 6205
	ပိုင်ဆိုင်တီ (စိတ်, 5)	-	02 437 6575-76 02 437 6578
	ပိုင်ဆိုင်တီ (စိတ်, 6)	-	02 422 3915-7
	ပိုင်ဆိုင်တီ (စိတ်, 7)	-	02 427 5918 02 427 4113
	ပိုင်ဆိုင်တီ (စိတ်, 8)	-	02 398 6630 02 398 6612
	ပိုင်ဆိုင်တီ (စိတ်, 9)	-	02 510 3602 02 948 6008
	ပိုင်ဆိုင်တီ (စိတ်, 10)	-	02 540 7003-8

မိမိအဖွဲ့အစည်း: လုမ်းဟွံ၊တူလုံးလွမ်ဂိုင်းဂါခင်း ခင်းပိုင်တီ၊ ဂုင်းထံပ;

	ပိုင်ဆိုင်တီ (စိတ်, 1)	-	02 221 1893 - 4
	ပိုင်ဆိုင်တီ (စိတ်, 2)	-	02 513 5169-70 02 513 2042
	ပိုင်ဆိုင်တီ (စိတ်, 3)	-	02 247 7903 02 245 3374
	ပိုင်ဆိုင်တီ (စိတ်, 4)	-	02 212 0652
	ပိုင်ဆိုင်တီ (စိတ်, 5)	-	02 439 0772 02 439 0767
	ပိုင်ဆိုင်တီ (စိတ်, 6)	-	02 448 5764 02 448 6183
	ပိုင်ဆိုင်တီ (စိတ်, 7)	-	02 428 9630
	ပိုင်ဆိုင်တီ (စိတ်, 8)	-	02 328 8179 02 328 7672
	ပိုင်ဆိုင်တီ (စိတ်, 9)	-	02 510 2246 02 510 1685
	ပိုင်ဆိုင်တီ (စိတ်, 10)	-	02 540 5298 02 540 5199

ကုပ်,ကုမ်းတိုင်,ပင်, လွင်းဝတ်းဝှ်၊ လွင်းပံးယူ,လီ ဂလး လွင်းကွဲးထံမ်ကိုင်
တိတ်းတော့,မုးလံး ကွမ်းခင်,မံးဟူခင်းတီးခံး.

	မူလခိထိ မိပ်, (MAP Foundation) (လွင်းသုခ်,လံးနှိုင်းဂါခ်၊ သုခ်,လံးခင်းယိုင်း သုခ်,လံးလုဂ်းကွခ်, ဂလး ပံးပခ်,ဂျ,)	(ဂိုင်းမံး) - (ခမးသွတ်း)	053 811 202 099 139 1212 055 536 381
	လုမ်းနှိုင်းဂါခ်ဂုခ်းမိုင်းမါခ်း “ယွင်းစျီ,ကူး” (လွင်းသုခ်,လံးနှိုင်းဂါခ်)	(ခမးသွတ်း)	089 565 9899 083 411 7870
	ကိမ်းဗေးဂိုင်း, (EMPOWER) “လုမ်းပုဂ်းပွင်ကိမ်းခိုင်းခင်းယိုင်း”	(ဂိုင်းမံး)	053 282 504
	မူလခိထိ ခင်းယိုင်း (FFW) (လွင်းနှိုင်းတီးဂှ်ဂါခ်ခင်းယိုင်း)	(ဂိုင်းထံပ်း)	02 513 1001
	မူလခိထိ FAR (လွင်းပံးယူ,လီ၊ တါင်းပိခ်ကိတ်းဝှ် ဂလး လွင်းသုခ်,လံး)	(ဂိုင်းထံပ်း)	02 171 5135-6
	ဝိုတ်းလ်တ်ဝီးသျိုခ်း (World Vision) (လွင်းပံးပခ်,ဂျ, ဂလး ပံးယူ,လီ)	(မိုင်းဂွဂ်း) (ဂိုင်းမံး)	02 381 8863-5 053 805 130
	လုမ်းပုဂ်းပွင်သုခ်,လံးနှိုင်းဂါခ် (LPN) (လွင်းသုခ်,လံးနှိုင်းဂါခ်)	(မဂျ,စျီ) (ဂျတ်းစျီပုးဂိုး)	034 434 726 086 769 8742
	မုဂ်လုမ်းပုဂ်းပွင်သုခ်,လံးသုခ်,ပိခ်ဂုခ်း (HRDF) (လွင်းသုခ်,လံးနှိုင်းဂါခ်)	(ဂိုင်းမံး) (မဂျ,စျီ)	053 223 077 034 414 087
	မူလခိထိ FED (လွင်းသုခ်,လံးနှိုင်းဂါခ် ဂလး ပံးယူ,လီ)	(ဖင်းဂျ)	076 486 738

ခက်တိုက်ခိုင်းပီ ဂၢခၢ်ကခၢ်ထွၢ်,လီၤဂီၢ်တီးလီၤသၢင်း မၢတီးမံၤရှၢင်းဂီၢ်ခင်းဝံ.ထွၢ်ခင်းခး - 2017

	January	February	March	April	May	June
လဆံ					1	
ဂၢဆံ					2	
ပုတံ		1	1		3	
ဖေတီး		2	2		4	1
သုဂီၢ်		3	3		5	2
သဝ်		4	4	1	6	3
တိတံ	1	5	5	2	7	4
လဆံ	2	6	6	3	8	5
ဂၢဆံ	3	7	7	4	9	6
ပုတံ	4	8	8	5	10	7
ဖေတီး	5	9	9	6	11	8
သုဂီၢ်	6	10	10	7	12	9
သဝ်	7	11	11	8	13	10
တိတံ	8	12	12	9	14	11
လဆံ	9	13	13	10	15	12
ဂၢဆံ	10	14	14	11	16	13
ပုတံ	11	15	15	12	17	14
ဖေတီး	12	16	16	13	18	15
သုဂီၢ်	13	17	17	14	19	16
သဝ်	14	18	18	15	20	17
တိတံ	15	19	19	16	21	18
လဆံ	16	20	20	17	22	19
ဂၢဆံ	17	21	21	18	23	20
ပုတံ	18	22	22	19	24	21
ဖေတီး	19	23	23	20	25	22
သုဂီၢ်	20	24	24	21	26	23
သဝ်	21	25	25	22	27	24
တိတံ	22	26	26	23	28	25
လဆံ	23	27	27	24	29	26
ဂၢဆံ	24	28	28	25	30	27
ပုတံ	25		29	26	21	28
ဖေတီး	26		30	27		29
သုဂီၢ်	27		31	28		30
သဝ်	28			29		
တိတံ	29			30		
လဆံ	30					
ဂၢဆံ	31					

Year Planner 2017

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

ဝခင်းကခင်း

ဝခင်းကင်းဂါခင်း

ဝခင်းပုတ်.

30

31

မံာတွင်း/
.....
.....
.....

2

3

4

9

10

11

16

17

18

23

24

25

မံာတွင်း/
.....
.....
.....

JANUARY 2017

ဝမ်းငတ်:

ဝမ်းချုပ်:

ဝမ်းသပ်/ ကျတိတ်:

.....

1
7
8
14
15
21
22
28
29

5

6

12
 လှိုင်းဂမ်မူဆီး ◯

13

19

20

26

27
 လှိုင်းဂမ်လပ်း ●

4th ဝမ်းလွတ်းလိပ်း မိုင်းရှမ်းတုမ်မိုင်းမာဆီး
 28th ဝမ်းပီမွဲးစေ,

14th ဝမ်းလုဂ်းကွမ်းကိုင်းထံး

လှိုင်းဂုမ်းဟုဟောင်း 2560

ဝင်းထင်

ဝင်းကင်းဂါင်း

ဝင်းပုတ်

မံတွင်း/
.....
.....
.....
.....

1

6

7

8

13

14

15

20

21

22

27

28

မံတွင်း/
.....
.....
.....

FEBRUARY 2017

ဝင်းဇော်	ဝင်းသု	ဝင်းသစ်/ ကျတီ
2	3	4
9	10	5
16	17	11 လှိုင်သက်မိုး
23	24	12
		18
		19
		25 လှိုင်သက်လင်း
		26

မိတ်ဆက်/

.....

.....

.....

.....

7th ဝင်းမိုးတိုး

12nd ဝင်းမိုးရှမ်းတုမ်မိုးမာမိုး

14th ဝင်းတင်ရှင်

ဝင်းကင်	ဝင်းကင်းဂါး	ဝင်းပုတ်
		1
6	7	8
13	14	15
20	21	22
27 ● လှိုင်သီလမ်း	28	29

မံတွင်း/

.....

.....

.....

MARCH 2017

ဝမ်းလတ်	ဝမ်းညှပ်	ဝမ်းသပ်/ ကျတီတံ
2	3	4
9	10	5
16	17	11
23	24	12 လှိုဆ်သီ, မုဆ်း
30	31	18
		19
		25
		26

လှိုင်းမေးသုးယူခင်း 2560

ဝခင်းကခင်း

ဝခင်းကင်းဂါခင်း

ဝခင်းပုတ်.

မံာတွင်း/

.....

.....

.....

.....

3	4	5
10	11 လှိုင်းရှေးမူခင်း ○	12
17	18	19
24	25 လှိုင်းရှေးလမ်း ●	26

6th ဝခင်းတင်းခိုင်းရှေးခမ်း ဂျက်ခးဂရီး
17th ဝခင်းပိမ့်,ဂေးလျ,

13th - 15th ဝခင်းပွဲးသွခင်းဆမ့်
28th ဝခင်းလွင်းလွတ်းဖေးတီးနှိုတ်းဂါခင်း

ဝခင်းၤဖတ်:

ဝခင်းသုဂ်:

ဝခင်းသပ်/ ကျးတိတ်.

မံာ်တွင်း/
.....
.....
.....
.....

1

2

6

7

8

9

13

14

15

16

20

21

22

23

27

28

29

30

မံာ်တွင်း/
.....
.....
.....

လှိုင်းဗဟိုက်.သဗုဒ္ဓိး 2560

ဝခင်းကခင်း

ဝခင်းကင်းဂါခင်း

ဝခင်းပုတ်.

1

2

3

8

9

10

လှိုင်းစွန်းမူခင်း

15

16

17

22

23

24

29

30

31


မံာတွင်း/

.....

.....

.....

ဝင်းလတ်	ဝင်းသုဂ်	ဝင်းသပ်/ ကျတီတ်
---------	----------	-----------------

4	5	6
11	12	7
18	19	13
25	26	14
<p>လှိုင်းရှုန်းလမ်း</p> 		20
<p>မံာတွင်း/</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>		21
		27
		28
		29

1st ဝမ်းနှိုင်းဂါဆ်လုမ်းဗျာ
 21st ဝမ်းတပ်သိုက်းလိုင်းတံး

10th ဝမ်းပွဲးသွမ်းဆမ့်တူမ်းရှိုင်း

ဝင်းကင်

ဝင်းကင်းဂါး

ဝင်းပုတ်

မံတွင်း/
.....
.....
.....
.....

5

6

7

12

13

14

19

20

21

26

27

28

မံတွင်း/
.....
.....
.....

ဝမ်းဇာတ်	ဝမ်းချုပ်	ဝမ်းသပ်/ ကျတိတ်
1	2	3
8	9 လှိုခင်လိတ်မုဆိုး	4
15	16	10
22	23 လှိုခင်လိတ်လပ်	11
29	30	17
		18
		24
		25

5th ဝမ်းသိမ်းပိုင်းသဇာတ်ဝင်္ဂီတလွှဲ

20th ဝမ်းဂူဆင်းပုံးဖေးလှမ်းဖွဲ့

26th ဝမ်းသာဆင်စတီးယားမင်းဂမ်လှမ်းဖွဲ့

လှိုင်းဂရုတုးခွမ်း 2560

ဝင်းကင်း	ဝင်းကင်းဂါး	ဝင်းပုတ်
31		
3	4	5
10	11	12
17	18	19
24	25	26

မံာတွင်း/

.....

.....

.....

ဝမ်းဇာတ်

ဝမ်းချုပ်

ဝမ်းသပ်/ ကျတီတ်

မံာ်တွင်း/
.....
.....
.....
.....

1

2

6

7

8

လှိုဆိပ်တံ, မူဆိး

9

13

14

15

16

20

21

22

23

လှိုဆိပ်တံ, လမ်း

27

28

29

30

ဝင်းကင်း	ဝင်းကင်းဂါး	ဝင်းပုဂံ
	1	2
7 လှိုင်ကင်းမုဆိုး	8	9
14	15	16
21 လှိုင်ကင်းလမ်း	22	23
28	29	30

မံာတွင်း/

.....

.....

.....

AUGUST 2017

ဝမ်းကြေး:	ဝမ်းချုပ်:	ဝမ်းသပ်/ ကျတီတံ:
3	4	5
10	11	6
17	18	12
24	25	13
31		19
		20
		26
		27

8th ဝမ်းလှည့်ရှိခင်း, တုန်းယွမ်း တီ, မှုပ်, စရေး, သီ, မိုင်းမာခင်း

8th ဝမ်းကျေးတင်း လိုင်းမိုင်းကျ, သီ, ယခင်း

9th ဝမ်းလောင်းစိုင်းလှမ်းဖြူ. 12nd ဝမ်းရှိတ်, ဆင်းရှေးစမ်းလိုင်းထံ (ဝမ်းစမ်း)

လှိုင်းဂင်းယုးယုး 2560

ဝင်းကင်း

ဝင်းကင်းဂင်း

ဝင်းပုတ်.

မံာတွင်း/

.....


.....

.....

.....

4

5

လှိုင်းသိမ်းမူဆင်း 

6

11


12

13

18

19

20

လှိုင်းသိမ်းလမ်း 

25

26

27

SEPTEMBER 2017

ဝင်းလတ်	ဝင်းသုဂ်	ဝင်းသပ်/ ကျတီတ်
	1	2
7	8	3
14	15	9
21	22	10
28	29	16
		17
		23
		24
		30

မံာတွင်း/

.....

.....

.....

ဝင်းထင်

ဝင်းကင်းဂါး

ဝင်းပုတီး

30

31

2

3

4

9

10

11

16

17

18

23

24

25

မံာ်တွင်း/
.....
.....
.....

OCTOBER 2017

ဝမ်းဇာတ်	ဝမ်းသုဂ်	ဝမ်းသပ်/ ကျတီတ်
		1
5	6	7
လှိုဆ် 11 မူဆ်း ○		8
12	13	14
19	20	21
လှိုဆ် 11 လပ်း ●		22
26	27	28
		29

23rd ဝမ်းယွင်းယေးမုဆ်းဝမ်း ဗုဆ်းရှေ့စမ်း (ဝမ်းပီ,ယမရှေ့ရတံ့)

24th ဝမ်းလာတ်းလှိုင်းလုမ်းဗုရှေ့

လှိုင်းစရိုက်.သင်္ဂြိုဟ်ယူခင်း 2560

ဝခင်းကခင်း

ဝခင်းကင်းဂါခင်း

ဝခင်းပုတ်.

မံာ်တွင်း/

.....

.....

.....

.....

1

6

7

8

13

14

15

20

21

22

27

28

29

မံာ်တွင်း/

.....

.....

.....

NOVEMBER 2017

ဝမ်းကြေး:	ဝမ်းချုပ်:	ဝမ်းသပ်/ ကျတီတံ:
2	3 လှိုင်း 12 မှုန်း [○]	4 5
9	10	11 12
16	17	18 လှိုင်း 12 လမ်း [●] 19
23	24	25 26
30		

3rd ဝမ်းလွှဲးဂျူထူင်း

18th ဝမ်းပွဲးဝီမို့တံး 2112

20th ဝမ်းလုဂ်းကွမ်းလုမ်းဗှု

25th ဝမ်းသါဆဲးစတံး လွင်းနှိတ်းနှံ့လျာ့ တော့ဆင်းယိင်း စလး လုဂ်းကွမ်း

ဝင်းကင်

ဝင်းကင်းဂါး

ဝင်းပုတ်

မိခင်/
.....
.....
.....
.....

4

5

6

11

12

13

18

19

20

25

26

27

1st ဝမ်းတိုက်တေး တင်းပိခင်ကတ်, သံလမ်းဗျာ
5th ဝမ်းကိုက်, ခုခင်ရှုမ်းလှိုင်ထွန်း (ဝမ်းပေး)
25th ဝမ်းစရိတ်ကပ်သံမာတ်

10th ဝမ်းမိမီးမိုင်းထီး
18th ဝမ်းနှိုင်းဂါးယာခင်မိုင်းလှမ်းဗျာ

DECEMBER 2017

ဝမ်းဇတ်:	ဝမ်းချုပ်:	ဝမ်းသပ်/ ကျတီတ်:
	1	2
7	8	3 လှိုဆင်လိင်မူဆင်း ○
14	15	9
21	22	10
28	29	16
		17 လှိုဆင်လိင်လပ် ●
		23
		24
		30
		31

မံာတွင်း/

.....

.....

.....

ဝင်းကင်

ဝင်းကင်းဂါင်း

ဝင်းပုတ်.

1

2

3

8

9

10

15

16

17

22

23

24

29

30

31

မံာတွင်း/
.....
.....
.....

JANUARY 2018

ဝင်းလတ်	ဝင်းသုဂ်	ဝင်းသပ်/ ကျတီဂ်
4	5	6
11	12	7
18	19	13
25	26	14
		20
		21
		27
		28

မံာတွင်း/
.....
.....
.....

สำนักงานเชียงใหม่



สำนักงานแม่สอด

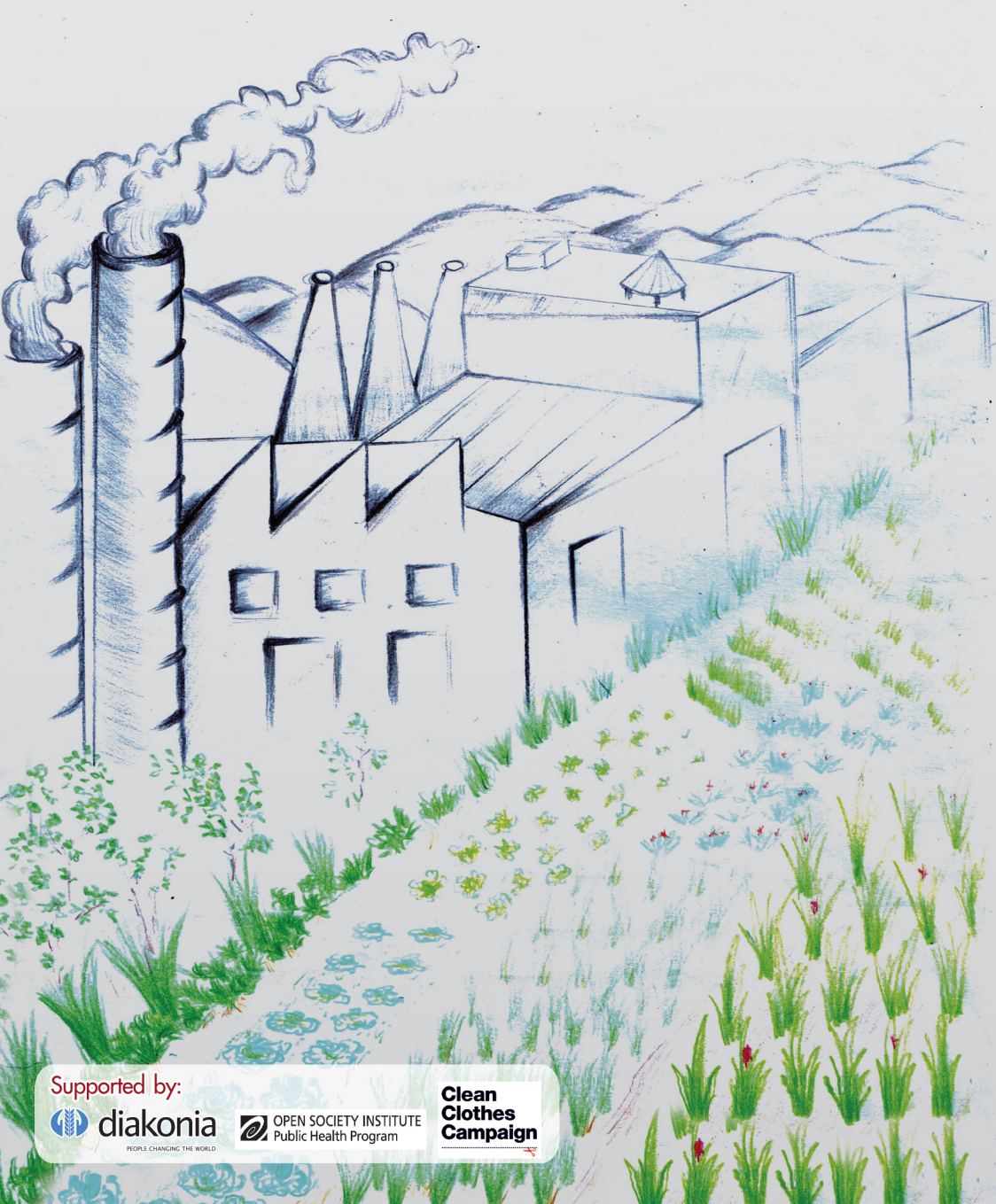
ต.ป.น.7 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ 50202

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

☎ 053 811 202 ☎ Fax: 053 271 551

☎ / ☎ Fax : 055 536 381 ✉ map@mapfoundationcm.org

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



Supported by:



**Clean
Clothes
Campaign**