

အောင်နိုင် ထိုင်သိမ်းဝံးမာရှ်းစီး



Shan Version



ປິຈະຄູນກິມຕູນ ມໍ 22 ລິຂໍ້ມູນໜຶ່ງ ປີ 2010

ສາດສະດຳລິຂໍ້ມູນ ກຸ່ມຄົນຕໍາຫຼວງ

ຫນ້າ	ລາຍລະອຽດ	ຫນ້າ
1)	ປາດສົນທິສາດສະດຳລິຂໍ້ມູນຕໍາຫຼວງ (8)	2
2)	ອາຍຸ, ປາດສົນທິສາດສະດຳລິຂໍ້ມູນຕໍາຫຼວງ ຕໍາຫຼວງ (8)	4
3)	ສາດສະດຳລິຂໍ້ມູນ, ສາດສະດຳລິຂໍ້ມູນ, ສາດສະດຳລິຂໍ້ມູນ ຄວາມອາຍຸສາດສະດຳລິຂໍ້ມູນ	7
4)	ສາດສະດຳລິຂໍ້ມູນ, ສາດສະດຳລິຂໍ້ມູນ ສາດສະດຳລິຂໍ້ມູນສາດສະດຳລິຂໍ້ມູນ	11
5)	ສາດສະດຳລິຂໍ້ມູນ, ສາດສະດຳລິຂໍ້ມູນ ຄວາມ ສາດສະດຳລິຂໍ້ມູນສາດສະດຳລິຂໍ້ມູນ	14
6)	ສາດສະດຳລິຂໍ້ມູນ Economic Zones	20
7)	ສາດສະດຳລິຂໍ້ມູນ, ສາດສະດຳລິຂໍ້ມູນ, ສາດສະດຳລິຂໍ້ມູນ, ສາດສະດຳລິຂໍ້ມູນ	26
8)	ສາດສະດຳລິຂໍ້ມູນ, ສາດສະດຳລິຂໍ້ມູນ ຄວາມ, ສາດສະດຳລິຂໍ້ມູນ, (ສາດສະດຳລິຂໍ້ມູນ)	33
9)	ສາດສະດຳລິຂໍ້ມູນ CEDAW	40
10)	ສາດສະດຳລິຂໍ້ມູນ ສາດສະດຳລິຂໍ້ມູນສາດສະດຳລິຂໍ້ມູນ	44
11)	ສາດສະດຳລິຂໍ້ມູນ Human Trafficking	49
12)	ສາດສະດຳລິຂໍ້ມູນ, Media	53
13)	ສາດສະດຳລິຂໍ້ມູນ ສາດສະດຳລິຂໍ້ມູນ, ສາດສະດຳລິຂໍ້ມູນ	58



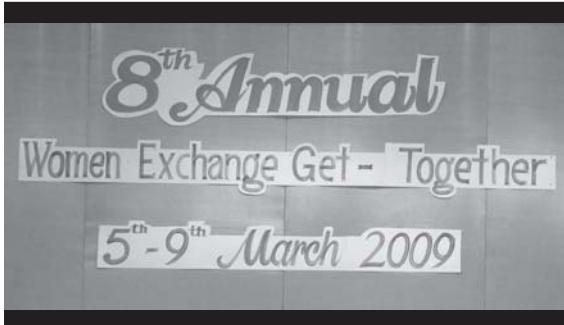
ສາດສະດຳລິຂໍ້ມູນ ຄວາມອາຍຸສາດສະດຳລິຂໍ້ມູນສາດສະດຳລິຂໍ້ມູນ “ສາດສະດຳລິຂໍ້ມູນ”
ສາດສະດຳລິຂໍ້ມູນສາດສະດຳລິຂໍ້ມູນສາດສະດຳລິຂໍ້ມູນ
63/30 ອຸໂມງຄ໌ ຫ.4 ຫນຸ່ງ 8 ຕ. ສາດສະດຳລິຂໍ້ມູນ ອ. ສາດສະດຳລິຂໍ້ມູນ ຈ. ສາດສະດຳລິຂໍ້ມູນ 50200

ໂທ/ແຟັກ 053 811 202

E-mail: map@mapfoundationcm.org, media@mapfoundationcm.org

ပာင်လီဂ်းလံးတၢင်းဂ့ၤဆၢင်းယိင်း ပွဂ်းဂမ်း (၈)

“ဆၢင်းယိင်း ဂ့ၤထိင်းပံးမၢ်းမိး၊ *Our Economy: Women in the Driving Seat*”



ပာင်လီဂ်းလံးတၢင်းဂ့ၤဆၢင်းယိင်း ပွဂ်းဂမ်း (၈) ဆွဲ လံးလတ်းဂံၢ်တီးလီၤဆိလိဆိ မိုင်းတံး-မိုင်းထံး တီးဆိုင် မိုင်းလိဆိမၢ်တၢ်စျါ ဝမ်းထီ 5-9/ 2009 သေ မီးဗူးစဝ်းဂ့ၤမိး ကဆၢ်လုဂ်တီးဂ့ၤပွတ်းတွမ်း ဂ့ၤလိုင်မိုင်း မးစဝ်းဂ့ၤမိးတၢင်းမုတ်း 120 ဂေ။

ယုတီးမူလဆိထီမိပ်း(ပ်) MAP Foundation သေ လံးစဝ်းစိုတ်းတီးသၢင်းမး “ပာင်ဆၢင်းယိင်းဂ့ၤပွတ်း ကုပ်,ကုပ်းလီဂ်းလံးတၢင်းဂ့ၤဆၢင်းယိင်း Women Exchange Get-Together” မး ဂ့ၤပီပီသေ ထိုင်မးပီ 2009 ဆွဲ စတ. ပီဆိပွဂ်းဂမ်းထီ (၈) ယဝ်။ တီးပာင်ဂ့ၤပွတ်း ကုပ်,ကုပ်းဂဆိဆွဲ ဆၢင်းယိင်းကဆိမးစိုတ်းဂၢ်ဆိယုဆိ မိုင်းထံး ဂ့ၤတီးတီး ဂ့ၤဆၢ်ဂၢ်ဆိ မးစဝ်းဂ့ၤမိးကုပ်,ကုပ်း ပးလွမ်းယဝ်။

ဆွဲပာင်ဂ့ၤပွတ်းဂဆိဆွဲ လံးကုပ်,ကုပ်းလီဂ်း လံး လွင်းတုဂ်ထုပ်း၊ ပိုဆွေ့ဂ်ိမ်တုဂ် ပံးဂ့ၤမိး၊ ပံးဂ့ၤမိး၊ စေးစမ် လှါ၊ စေးပိုတ်,လှိုင်ထိုင်ဆွဲ။ ယိုင်းကၢ်ဆိလုင်စတု စွဲးစွဲး ဆၢင်းယိင်းစဝ် မီးဆိမိတ်တု မီးလွင်းစိုတ်းယု,ဆိမိတ်တု မးယဝ်။

တီးပာင်ဂ့ၤပွတ်းကုပ်,ကုပ်းဂဆိဆွဲ လံးဗိတ်း မွဂ်,ကပ်ဆၢင်းယိင်း ဗူးမိးဆိမိတ်တုတၢင်းစိမ်း, ကမ်,ဝး

တေပီဆိဆွဲမိုင်းထံး စလးတၢင်း,လိုင်မိုင်း မးကုပ်,ကုပ်း လီဂ်းလံးစဝ်းစဆိပဆိ လွင်းတုဂ်ထုပ်း၊ လွင်းပိုဆွေ့ဂ်ိမ်တုဂ် ပံး ဂ့ၤမိး လွင်းသုဆိ,လံးသုဆိ,ပီဆိဂ့ၤမိး၊ လွင်းပဂ်းပိုင်မိး၊ လွင်းပံးယု,လီ စလးပိုဆွေ့ဂ်ိမ်တုဂ်,မေု ကဆိထုဂ်,လီ ဂ့ၤမေုလိုင်ဆိဆွဲ။

ဆွဲဂ့ၤသေဆိ လိုဆိမၢ်တၢ်စျါ ဝမ်းထီ 8 ဂ့ၤပီပီ ဆိဆွဲ ပီဆိဝမ်းဆၢင်းယိင်းလွမ်းဗူး၊ စလးကွမ်ဂဆိ ကတ်းဂံၢ်တီးပံးပံး၊ ပာင်လၢတ်းဂ့ၤမိး စလးပာင်စဆၢင်း လှိုင်သေ ဆၢင်းယိင်းကဆိလိုင်မးစဝ်းဂ့ၤမိး ပာင်ကုပ်, ကုပ်းလီဂ်းလံးဂဆိဂေု၊ လံးစဝ်းဂ့ၤမိး “ဝမ်းဆၢင်း ယိင်းလွမ်းဗူး။”

ပိုဆွေ့ဂ်ိမ်တုဂ်,မေု တုဂ်ထုပ်းကဆိလံးဂံၢ်တီးဂ့ၤ ထွမ်,ဝိဆိ စလးလီဂ်းလံးလိုင်ဆိဆွဲဂေု၊ မိုင်းပွဂ်း စိုတ်းမိုင်း ပိုဆွဲတီးဗိတ်းမိးယဝ် ဂ့ၤစိုတ်းမေုစိုတ်းစးစဆိ ပဆိ၊ လီဂ်း,စဗိတ်းပဆိ ပိုဆွေ့ဂ်ိမ်တုဂ်,မေု ပုဆိ,တု, ဂ့ၤမိးဂိမ်းဂ့ၤမိး စလးတုဂ်,ပုဂ်းဂ့ၤလိုင်ဆိဆွဲ။

ပာင်ကုပ်,ကုပ်းလီဂ်းလံးတၢင်းဂ့ၤဆၢင်းယိင်း လံး စဝ်းစိုတ်းတီးသၢင်းဝံ (၃) စဆိတွမ်း မိုဆိဆိ,

- 1) ဂ့ၤဂေု၊ စဝ်းဂ့ၤမိးကုပ်,ကုပ်းလီဂ်းလံးတၢင်းဂ့ၤ ဂဆိ (Plenary Session)
- 2) ပာင်လီဂ်းလံးတၢင်းဂ့ၤ ဂိမ်,လုဂ်းလွင်းပုဂ်းပွင် ဆိမိတ်တုဆၢင်းယိင်း Skills building workshop
- 3) ပာင်မုဆိးသိုဝ်း တုဂ်စိမ်းဂိမ်း,စိတ်းလှိုင်ဆိ, (Rejuvenation Session) လိုင်ဆိ။

ပွတ်းဆွဲ စပံးထီဆိုင်စတု ပီဆိလွင်းဂ့ၤဂေု,စဝ်း ဂ့ၤမိးကုပ်,ကုပ်းလီဂ်းလံးတၢင်းဂ့ၤဆၢင်းယိင်းဆွဲ မိုင်း စလးဆၢင်းယိင်းဆွဲမိုင်းထံး ကဆိဗူးမိးဆိမိတ်တု

Photo: MAP Multimedia



တၢင်းစီဆဲးစပ် ကွမ်ရှပ်ကုပ်,ကူဝ်း လွင်းဂၢပ်းပၢဆဲး ယၢမ်းလိပ် ကဆဲးထုဂ်,လီဂူ,ခလး, ဖေးမုဆဲးစၢပ်,ငၢပ်း ဂူးလွင်းလွင်း။

ပွတ်းတွမ်းဂၢပ်းဝမ်း စပ်မံထီသွင်စတု ပီဆဲး လွင်းပူဂ်းပွင်ဆမ်ဂတ်အင်းယိင်း၊ လံးရှီတံးပီဆဲးသီ, လုမ်းသေ ရှပ်ဖေးလွင်းတၢင်း လုမ်းလွင်လုမ်းဆဲးဂေး; ဖူးလုင်လီဆဲးစပ် ကွမ်ဆမ်ကုပ်,ကူဝ်းသေ ဂူးဂေး,စပ်း ဂူးကုပ်,ကူဝ်းလီဂ်းလံး။

ပွတ်းတွမ်းရှပ်စမ်းစတု ပုဆဲးတၢ,လံးလိုဝ်ဂိုဝ် လိုဝ်းလွင် ကဆဲးရှပ်ကူဆဲးဆူဆဲးမံးမးတၢင်းဝမ်းဆဲးဆဲး ပီဆဲးစပ်မံလွင်းတူင်ဆိုင်ကွဂ်,ရှီင်းမုဆဲးသိုဝ်းလွမ်းဂမ် ဂေးလွဲး၊ တၢင်းရှပ်ဂေးလံးဆဲးယဝ်။ လဝ်းဂပ်,သူဆဲး

လွင်တွမ်းလွင် လွင်းကွဂ်,ရှီင်းရှပ်ဖေးကဆဲးလွင်ဂေးစပ်း ဂူးတူင်ဆိုင်ကွဂ်,ရှီင်းလွမ်းလံးဆဲးယဝ်။

လှိုင်သေစပ်မံ,လှိုင်ဆဲး မိုဝ်းစမ်းဝမ်းထီ (6) လှိုင်မုတုတုဆဲး လံးလတ်းပၢင်ပွဲးယုဂ်ယွင်းဖှိုင်းစး (Cultural Party) ခလး ဂူးလၢပ်းစိုဝ်းဖှိုင်မဆဲး စပ်းဂူး ပုးလုလုးတၢင်းဂး၊ ရှပ်ဂုမ်း၊ ဂိဆဲးစပ်းဂူးမု,ဂမ်းလှိုင် ဆဲးယဝ်။ ကမ်,ဂးဖူးစပ်းဂူးပၢင်ကုပ်,ကူဝ်းဂုလုး ပီး ဆွင်စီဂ်းတၢင်းဆွဂ်း ခလးကူလုးဂေး, ကဆဲးလံးဖိတ်း မွဂ်,ဝံ့လှိုင်ဆဲးဂေး, ကွမ်ဂမ်မးစပ်းဂူးမုဆဲးသိုဝ်း သေ ရှီတံးရှပ်းစမ်းစိုဆဲး ပၢင်ဂိဆဲးစပ်းဂူးမု,ဂမ်ဆဲး တီမ်းထူဆဲးလုလုး လွင်းမုဆဲးတၢင်းသိုဝ်းလွင်။

ပၢင်ကုပ်,ကူဝ်းလီဂ်းလံး၊ တၢင်းရှပ်အင်းယိင်း ပွဂ်းဂမ် (8) ပီ 2009 ဆဲး လံးကုပ်,ကူဝ်းလီဂ်းလံးဂမ် ပိုဆဲးရှပ်,လံးလံးလွင်း ရှပ်ဖေးလံးလံးကမ်သေ စတ်းလွင် တီမ်းမံဝံသေ ဆင်,ရှပ်အင်းယိင်းရှပ်းစးဝီင်းတၢင်း ဆမ် ကဆဲးကမ်,လံးမီးတိုဝ်တၢင်းမးစပ်းဂူးဆဲးဆဲး လံး ကၢဆဲး,လံးရှီဆဲးရှပ်,သေ ကပ်ဂျ,လွင်,တိုဝ်းလံးဆဲး လင်, လံးစပ်းစိုင် စတ်းလွင် ကိတ်,ကွဂ်,ပီဆဲးပပု ပိုဆဲးရှပ်,ဂိမ်တူဝ် ခလး ပိုဆဲးကွဂ်,လီဂ်,ပမ်မးဆင်,ဆဲးယဝ်။ □

Photo: MAP Multimedia



ဝခခခခခ, ပာင်ကုပ်, ကူဝဲးလီဂ်းလံး တၢင်းဂူ့ဆၢင်းယိင်း ပွဂ်းဂမ်း (၈)

ဝခခခခခ, ပာင်ပွဲး ကုပ်, ကူဝဲးလီဂ်းလံး တၢင်းဂူ့ဆၢင်းယိင်းပွဂ်းဂမ်း (၈) ပီ 2009 လိုဆဲမာတ်ၤၤ ဝခခခခခ ထိ ၈ ကခခခခခ-ထံး တီးဆိုင်ဆဲဆဲ ဖူတၢင်းတူဝဲးလီဂ်းလံးတၢင်းဂူ့ဆၢင်းယိင်းပွဂ်းဂမ်း ကွင်းတီး လိုဝဲးမးစဝဲးဂူ့မး ပာင်ကုပ်, ကူဝဲးလီဂ်းလံး တၢင်းဂူ့ဆၢင်းယိင်း၊ ဖူတၢင်းတူဝဲးလီဂ်းလံးတၢင်းဂူ့ဆၢင်းယိင်းပွဂ်းဂမ်း ယၢဆဲမိုင်း၊ ဖူတၢင်းတူဝဲးလီဂ်းလံးတၢင်းဂူ့ဆၢင်းယိင်းပွဂ်းဂမ်း၊ ဖူလူဝဲးလီဂ်းလံးတၢင်းဂူ့ဆၢင်းယိင်းပွဂ်းဂမ်း၊ ဖူလူဝဲးလီဂ်းလံးတၢင်းဂူ့ဆၢင်းယိင်းပွဂ်းဂမ်း (123) စဝဲးဂူ့မးစဝဲးပာင်ပိုတ်။

ဂၢင်းခဲ ၈ မူင်း စတၢင်းပိုတ်, ပာင်ကုပ်, ကူဝဲးလီဂ်းလံး ဖူဂွဆဲးဂၢင်း မူလဆဲထိ မိပ်း(ပ်) ဂျီဂ်း ဖေးလွဂ်း Ms.Jackie Pollock မွဂ်းလၢတ်းစေးဂွၢင်းသေပိုတ်, ပာင်ဂျၢ။

ဆၢင်းဂျီဂ်း မွဂ်းလၢတ်းသပ်းလီင်းစဆ လွင်းတၢင်းကခခခခခ-တၢင်းတၢင်းပီဆဲမး ပာင်ဆၢင်းယိင်းဂူ့ပွထူဝဲးကုပ်, ကူဝဲးလီဂ်းလံးတၢင်းဂူ့ဆၢင်းယိင်း တၢင်းတၢင်းတၢင်းတၢင်းပီဆဲ ဖူတၢင်းတူဝဲးလီဂ်းလံးတၢင်းဂူ့ဆၢင်းယိင်းပွဂ်းဂမ်း ကခခခခခ-ထံး တီးဆိုင်ဆဲဆဲ ဖူတၢင်းတူဝဲးလီဂ်းလံးတၢင်းဂူ့ဆၢင်းယိင်းပွဂ်းဂမ်း ကခခခခခ-ထံး တီးဆိုင်ဆဲဆဲ ဖူတၢင်းတူဝဲးလီဂ်းလံးတၢင်းဂူ့ဆၢင်းယိင်းပွဂ်းဂမ်း (၈) ယဝဲ။

ဆၢင်းယိင်း ဂူးကွင်းတီး ဂူးပွတၢင်းတၢင်း လံးမီး တိုဝဲးတၢင်း မးဂူ့ပွထူဝဲးကုပ် ပီဆဲမူပီဆဲဂေၤသေကခခခခခ, ဂျၢး ဆဲးပီဆဲ ဆၢင်းယိင်းလိုဝဲးကခခခခခ, ပံ, ယၢမးမးစဝဲးဂူ့မး မိုင်းပီဂါဆဲဆဲဂေၤ လံးစုဆဲးမးဆဲးစလး မီးလွင်းလူမးသိုဝဲးစတၢင်းတၢင်း ဂူဝဲးဂျၢး ဖူတၢင်းတူဝဲးလီဂ်းလံးတၢင်းဂူ့ဆၢင်းယိင်း မိုင်းလူဆဲးစဝဲး မီးဝဲးပွဂ်းဂမ်းဂၢင်းယူ, သေတၢင်း လဝဲးဆၢင်းတီး ဖူမီးကခခခခခ-ထံး ကခခခခခ, ပဆဲစွာင်းစလး ကခခခခခ, လံးမးစဝဲးဂူ့မးစဝဲးပီဆဲ။

ပေးမးတူလဲးတီးဆဲးလိုင် လံးဂူ့စုဆဲးလီင်းလီင်းလီဝဲး ပုဆဲးတၢင်းဆၢင်းယိင်း တေလံးကွဂ်း, စာဝဲးတၢင်းဆဲး ယင်းတိုဂ်းလံးထူဝဲးလူး ပဆဲးတၢင်းယၢပံ, ဖိုတ်, ယူ, မိုင်းပီပုဆဲးမး ပုဆဲးတၢင်းတေမီးတၢင်းလွတ်းလီဝဲးလွင်းဂျၢ, မးဆဲဆဲ လံးကွဆဲးကခခခခခ-ထံး တၢင်းတၢင်းတၢင်းတၢင်းတၢင်းယွဆဲးမး။ ဂၢင်းဆိုင်ဂူဝဲးစေး “ပံတၢင်းပုဆဲးဆၢင်းလဝဲးဂိုင်းဂၢင်း Walking for Working Women” ဆဲးသေ မိုင်းပီ 2008 ပုဆဲးမးဆဲ လံးလတ်းပာင်ကုပ်, ကူဝဲးလီဂ်းလံးတၢင်းဂူ့ဆၢင်းယိင်း ပွဂ်းဂမ်း (၇)။

ပီ 2009 ဆဲးစတၢင်း ဂၢင်းဆိုင်ဂူဝဲးစေးကခခခခခ “ဆၢင်းယိင်းဂူမးထိင်းပံးမးဂ်းမီး” Our Economy: Women in the Driving Seat” ဆဲးသေ တေလီဂ်းလံးကုပ်, ကူဝဲးလီဂ်းလံးတၢင်းဂူ့ဆၢင်းယိင်းပွဂ်းဂမ်း။

လိုဝဲးသေဆဲးဂေၤ မိုင်းသပ်းလီင်းစဆ ပိုဆဲးလွင်းပီဆဲမးမီးမး “ပာင်ကုပ်, ကူဝဲးလီဂ်းလံးတၢင်းဂူ့ဆၢင်းယိင်း Women Exchange”

မိုင်းပုဆဲးမး စာဝဲးတၢင်း 10 ပီဆဲဆဲ ဆဲးဝဲးသုဆဲးဂိုဆဲး ဆၢင်းဂျီဂ်း ဖေးလွဂ်း လံးလတ်းပာင်ပွဲးဝခခခခခ-ထံးလူမးဖူ, ဆၢင်းယိင်းလၢင်းမိုင်း မိုဆဲဆဲ, မၢဆဲး၊ တံး၊ ယၢင်း၊ လၢးဂူ့, စလးထီင်းလံးလၢင်းမိုင်း ယူ, တီးတူဝဲးထူဝဲး စလးဝဲးလံးပိုင်းပီဂ်း, ကခခခခခ-ထံး လံးမးဂူ့ပွထူဝဲးကုပ်, မိုင်းဖူဆဲးဆဲ ကွဆဲးကခခခခခ-ထံး ဆၢင်းယိင်းစဝဲး မးဂူ့ပွထူဝဲးကုပ်သေ ဆဲး, ဂိုဝဲးတေမီးမး လွင်းလီဂ်းလံးတၢင်းဂူ့ဆၢင်းယိင်း မီးလွင်းလဝဲးလွဂ်းမီး မီးလွင်းမူဆဲးသိုဝဲးလွမးကခခခခခ-ထံး စလးမီးကခခခခခ-ထံး ဂိုင်းယွ, မးဆဲး ထုဂ်း, လီလံးစဝဲးစိုင်း ဂိုင်းမီးပာင်ပူဝဲးကခခခခခ, ဂူ့လိုဆဲးတၢင်း, ဝဲးဆဲ။

Photo: MAP Multimedia



အင်းယိင်း ဖျေ့လွှဲစဉ်

အင်းယိင်းဂုမ်းပုးအမ်ဆွဲ လံးသီင်းစာ်းယာမ်း
ဂျ၊ ဆွဲးဂါမ်နှိတ်းဂါမ်ဆေးနှိမ်း၊ လုမ်းလုးတူရ်းလွမ်
လုမ်းကွမ်၊ဂုမ်းသေကမ်၊ဂုး သမ္ပဲလံးနှိတ်းဂါမ်ရှာလီဝ်
တွင့် ပုမ်းတု၊ဂုမ်းဆွဲးနှိမ်းထီင်း၊ ကမ်၊ပေးမီးတိုဝ်
တင်း မှိမ်းဆင်၊ဂုမ်းလံး။

ဂုမ်းလံးစပ်စတု တီးလုမ်းစံးဆွဲးလိမ်း၊
လုမ်းစံးတင်းဂါမ်၊ ကွင်းတီးလိမ်းနှိတ်းလိမ်း၊ ဂုမ်း
ထူမ်းဂမ်၊ ကုပ်၊ကွင်းလိမ်းလံး၊ဗာဝ်၊ငါဝ်းဂမ် စလး
ကုပ်၊ကွင်းလွင်းတူဝ်ထူမ်းဂမ်လိမ်းဆွဲ။

ပုမ်းတု၊အင်းယိင်းစပ်စတု၊ လွင်းတိုဝ်၊တင်း
စလး သုမ်းလံးနှိတ်းဆင်၊ဂုမ်းလံးစပ်စဆွဲ ကမ်၊ပေး
မီး၊ တု၊လံးမီးပံးပုခ် ပိုမ်ဂုမ်းပံးရှမ် စလးလွင်းလံး
လုမ်းပုတ်၊ သုမ်းလံးသုမ်းပိမ်းလိမ်းဆင်၊ဂေး၊ နှိတ်း
စကပ်၊စတု၊စတု။

ဂုမ်းပိုင်းဆဲ ဆွဲးတူင်၊ဂုမ်းဂုမ်း၊ ဆွဲးမူ၊ဆွဲးလုမ်း
စလး ဆွဲးဝါမ်းဆွဲးမိုင်းကပ်၊ခိုမ်းဂုမ်းဆွဲ တု၊တေ
လံးတမ်းနှိတ်းဖုးကွမ်ကွမ်ကမ်၊အမ်၊ ယာပ်၊အု၊လူင်
လုင်စတုစတု။ ဆွဲးဂါမ်မှိတ်းစလးသင်၊ ဆွဲးဂါမ်တူင်၊
ဂုမ်းဂုမ်းစလးသင် လံးရှမ်းဖုးကွမ်ကွမ်ကမ်၊ပိမ်းအင်း
ယိင်းဆွဲး ဂမ်စက၊ဂုမ်း။ ဆင်၊ရှိတ်လုမ်းပုမ်းဖေဝ
လွင်းယု၊သပ်းဂါမ်သင်းအင်းယိင်း စလးအမ်ဂတ်ပိုမ်
ဂုမ်းပံးရှမ် ဂုမ်းသမ်၊သီမ်းပိုင် တေမိုမ်းယို၊ဆမ်၊ အင်း
ယိင်းစပ်ဂုးတီး၊ ကမ်မီးငပ်းလံး ကမ်၊မှိတ်ဂမ်ဆမ်
လီလံးမုးဂုမ်းထူမ်းလိမ်းလံး၊ဂမ် လွင်းပိမ်းယု၊ဖွမ်မမ်၊
လွင်းယု၊သပ်းဂါမ်သင်းဖွမ်မမ်၊ လွင်းလံးစာမ်၊တင်း
တိတ်းတိုင် စလးလွင်းလံးစာ်းလှဲပုခ်လွတ်းလိမ်းဆွဲ

ဂုမ်းကမ်၊ဂုး ဖျေ့မုမ်း စလး၊ဗာဝ်၊ငါဝ်း ကမ်ဂိတ်၊
လုင်းဂါမ်မှိတ်း ဂါမ်ပံးမာ်းမီး စလးကမ်ဂိတ်၊လုင်း
ဂါမ်တူင်၊ဂုမ်းဂုမ်း ဂုမ်းလိမ်းမှိတ်းဆွဲးလုမ်းဖျေ့ဆွဲ ထုတ်၊
လီလံးကုပ်၊ကွင်းလိမ်းလံး၊ဂမ်။

ဂုမ်းလိမ်းဆင်၊ဆဲသေစလး စတု၊ကပ်ပီ 1999
ဝမ်းအင်းယိင်းလုမ်းဖျေ့ဆွဲသေ ကွမ်ဂမ်လံးလှဲ
တိတ်းတတ်းမာ်းမမ်၊ ကွင်းတီးမမ်၊ရှမ်းစေ ပုမ်းတု၊
အင်းယိင်းစပ်ရှမ်းဂုမ်း တေလံးဂုမ်းထူမ်းဂမ် ဆိုင်း
လိမ်းဆိုင်းပွတ်း။

ပုမ်းထူမ်းဂမ်ဆွဲ ပမ်လိမ်းဝံးဝုး “ပုင်လိမ်း
လံးတင်းဂုမ်းအင်းယိင်း Women Exchange” ဆဲယဝ်၊
တင်းစတု၊ကပ်မှိတ်းဆွဲးမုး “ပုင်လိမ်းလံးတင်းဂုမ်း
အင်းယိင်း” ဆွဲ လွမ်းလိမ်းလိမ်းမှိတ်းထိမ်း-မှိတ်းမာမ်၊
စလး အင်းယိင်းအင်းပုင်ပံးစလး၊ ဆွဲးမှိတ်းဂလုး၊
အင်းယိင်းနှိတ်းဂါမ်ယာမ်မှိတ်းစပ် ကွမ်ကတ်းနှိတ်းမုး
ရှမ်းတေ၊ယာမ်းလိပ်ဆွဲ တင်းမုတ်းမီး “ပုင်လိမ်းလံး
တင်းဂုမ်းအင်းယိင်း” (13) လုမ်းယဝ်။

ဂုမ်းလုမ်းဖွမ်မမ်၊ ကွင်းတီးလှဲကွင်းတီးဆမ်၊ မီး
လွင်းဂုမ်းထူမ်း ကုပ်၊ကွင်းလိမ်းလံး တင်းဂုမ်းအင်းယိင်း
ဂုမ်းလိမ်းသေ ဆိုင်းပီဆိုင်းပွတ်း ဖုးတင်တူင်အင်းယိင်း
ဂုမ်းလုမ်းလုမ်း ကွမ်ဂမ်မုးဂုမ်းဂမ်သေ လတ်းနှိတ်း
“ပုင်ဂုမ်းလုင်စွပ်းစွပ်၊ လိမ်းလံးတင်းဂုမ်းအင်းယိင်း
Women Exchange Get Together”



Photo: MAP Multimedia

ပုင်ကုပ်၊ကွင်းလိမ်းလံးတင်းဂုမ်းအင်းယိင်း

ဖူဂွမ်းဂါဆံ မူလဆိထိမ်(ပ်) ဆင်းဂျီဂ်ိ
 ဖေးလွဂ်ိစ် သပ်းလိင်းဆဆ လွင်းပိမ်မားပင်လိက်လံး
 တင်းဂူဆင်းယိင်းယဝ်းသေ သိုပ်,မွဂ်,လာတ်းဆပး
 ထိင်း လွင်းငမ်းမာမ်,ပိုဆ် သဖေးတြးပင်လိက်လံး
 တင်းဂူဆင်းယိင်း ဂိုင်းဆင်,ပးတိုးဆံ.

- 1) ပင်လိက်လံးတင်းဂူဆင်းယိင်းဆံ ပိမ်ပုဆ်း
 တၢ,ဆင်းယိင်းဂူးဂေး။
- 2) ကမ်,လိုဂ်းကဝ်းစိုဝ်း၊ ဖေး,သၢ၊ သၢ,သဆၢ, ခလး
 ဆးဂါဆင်ငမ်းလံး ဆင်းယိင်းဂူးဂေး ကမ်,လိက်,
 ဆးလိက်ယွ,လွင်းဖေးဆိမီး ဆင်းယိင်းဂူးဂေး မီး
 သုဆ်,လံးစပ်းဂူမံးပင်ကုပ်,ကူဝ်းလိက်လံး။
- 3) ပင်လိက်လံးတင်းဂူဆင်းယိင်းဂူးလုမ်း လုမ်း
 ဆိုင်းခလးလုမ်းဆိုင်း တေလံးမီးလွင်းလိက်လံး
 ဖေးမုဆ်းစာပ်,ငါဝ်းဂမ်။
- 4) ပင်လိက်လံးတင်းဂူဆင်းယိင်း ဂူးမိုဝ်းဂူးဂမ်း
 ဆဆံ မီးလွင်းမဂ်းမဆ်း တိမ်မံလွင်းတူဝ်ထူပ်း
 ဂူးသမ်,သိမ်ပိုင်း ကမ်ပိမ်ဆတုခလး ပိမ်ကွင်း



Photo: MAP Multimedia

တီးကမ်မီးလွင်းဖိုင်,ပိင်းဂမ် ပုဆ်းတၢ,ကုပ်,
 ကူဝ်းလိက်လံးတင်းဂူ။

- 5) ပင်လိက်လံးတင်းဂူဆင်းယိင်းဆံ ဆင်းယိင်း
 စပ်ဆင်,ဂမ် မီးလွင်းသိုဝ်းယူဝ်းသေ မွဂ်,လာတ်း
 ခဆဂမ်၊ လိက်လံးတင်းဂူဂမ်၊ မီးလွင်းဆပံ
 ထိုဝ်ဂမ် ခလးသိုင်း,သိမ်လွင်းလပ်ဂမ်။

ဝံးသေဆဆံ ဂူးကွင်းတီးဂူးလိမ်လိမ် ကမ်
 လံးမားစပ်းဂူမံး ပင်လိက်လံးတင်းဂူဆင်းယိင်း ဂူး
 လုမ်းလုမ်း လွင်းလံးတူင်ဆိုင်ဂိုတ်းသင်းမားဂူးလိုဆ် ဆ်း
 စာပ်းတင်းဆိုင်ပီ၊ ဂိုတ်းဂူဝ်ဂူဝ်းသေ သပ်းလိင်းဆဂျ၊

ပေးဝံးသေ ဂူးလုမ်းလုမ်း သပ်းလိင်းဆလွင်း
 တူင်ဆိုင်ဂူဝ်ဂူဝ်းပီယဝ်းဂေး ယူ,တီးဖူဂွမ်းဂါဆံ မူလ
 ဆိထိမ်(ပ်) ဆင်းဂျီဂ်ိ ဖေးလွဂ်ိစ် တွင်းထမ်လွင်း
 ယပ်,ဇိုတ်,စွင့်စမ် ခလးတင်းလူဝ်,ဂူးလုမ်းလုမ်းသေ
 ယဝ်းတူဝ်ပင်ပိုတ်, “ပင်ဂုမ်လူင်စွပ်းစူပ်, လိက်လံး
 တင်းဂူဆင်းယိင်း Women Exchange Get
 Together” ပွဂ်းဂမ်း (8) ဂျ။ □



Photo: MAP Multimedia

ပံ့ပိုးပခင်း၊ ဂျာ ပုခင်း၊ တျာ်းဂိုင်းဂါခင်းယါခင်းမိုင်း ကပ်း ဂုခင်းပံ့ပိုးဖေဝ်း ခင်းမိုင်းထံး

Education for Migrants and Refugees in Thailand

ဖုဂျေ့ကွခင်းခင်းကုပ်၊ ကွင်းလိက်လံး၊ ရှပ်
ဖျေးလွင်းခင်းတုပ်ခင်း တွက်းတိုဝ်၊ ပဂျးပဖုခင်း သီခင်း
ဂိုတ်း ခလးကုးဂျာခင်းကဖေဖျာတ်

ဂုခင်းပံ့ပိုးဖေဝ်း ကခင်းခင်းမုးသေ့၊ ရှပ်ဖုလုင်း ခင်း
မိုင်းထံး၊ ဂုခင်းလိက်ခင်းပံ့ပိုးခင်းမုးယု၊ သင်း ခလးဂိုတ်း
ဂါခင်းယု၊ ခင်း ကခင်းခင်းထုဂ်၊ လီဂျေ့ ပုခင်းတျာ်းပခင်း၊
ဂျာ၊ လုဂ်းလင်းခင်း ယု၊ တီးလုခင်းဂါခင်းဖွင်းလုင်း ဖေ၊ ပံ့
ပခင်းဂျာ၊ မိုင်းထံး တွက်းတိုဝ်၊ ပဂျးပဖုခင်း သီခင်းဂိုတ်း
(Dr. Prapapong Senarith) ခလး ကုးဂျာခင်း ကဖေ
ဖျာတ်ခင်းသေ မုးသင်းလိက်ခင်းဖေဝ်း “ပင်ဂုခင်းလုင်း
ဖွပ်၊ လိက်လံးတင်းဂျေ့အင်းယိုင်း Women Exchange
Get Together” ပွဂ်းဂမ်း (8)။

သင်တုးဂွင်း မုးလိပ်းဂိုင်းတုလုင်း ဖျေးတီခင်းမံ
ပင်လိက်လံးတင်းဂျေ့ ကခင်းခင်းပု တုးတုးခင်းလိုင် ပုခင်း
တျာ်းလုဂ်းကွခင်း၊ ဂုခင်းပံ့ပိုးဖေဝ်း၊ ပုခင်းတျာ်းလုဂ်းကွခင်း၊
ဂိုင်းဂါခင်းယါခင်းမိုင်းခင်း မီးသုခင်းလံးပံ့ပိုးပခင်းဂျာ၊ ခလး
ဂုခင်းသီခင်းတင်း တျာ်းတေခိုခင်းဂိုင်းလံး။

ကွခင်းတင်းသုတ်းခင်း တွက်းတိုဝ်၊ ပဂျးပဖုခင်း
သီခင်းဂိုတ်း ကုပ်၊ ကွင်းသင်းလိက်ခင်းလုင်း လိက်ဂုခင်းမံ
ပဂ်းပိုင် ပေ၊ လလီ၊ ပံ့ပခင်းဂျာ၊ ပုးပုခင်းသုခင်းလံး
သုခင်းပံ့ပိုးခင်း (လိုင်ထံး) ကခင်းပိုခင်းဖေဝ်း၊ ပုခင်းလုဂ်း
ဂျာခင်း၊ ပီ 2005 ခင်း ခခပုးခင်းဂိုင်း (သလံးသုဂ်း)။

သိုပ်၊ သေသင်းလိက်ခင်းဖေဝ်း လွင်းမိုင်းထံး ပီခင်း
မိုင်းကခင်းဝ်၊ လွင်းပံ့ပိုးပခင်းဂျာ၊ ခိုဂ်းခင်း၊ လမ်းလွင်းထီ
ခိုင်းသေ ခင်းဂုခင်းမိုင်းထံး 64 လါခင်းခင်း ရှပ်ပဂ်း၊
96 ဂေ့၊ မေတီခင်းမေကါခင်းဂခင်းလံး၊ ခင်းလိုင်ခင်းခင်း
လံးဂုခင်းအင်းယိုင်း မီးခင်းဂတ်၊ ခင်းလိုင်။

ယု၊ တီးလုင်းပွင်လိုင်ထံးသေ တင်းခင်းပီ 1990
ခင်းမုး မီးပုခင်းဂါခင်းကခင်းဝ်း “ပံ့ပိုးပိုင်၊ ဂျာ၊ ပုခင်း
တျာ်းဂွင်းဂျေ့၊ Education For All” ခင်းသေ တီခင်း
သိုပ်၊ ပုးဝ်၊ ခင်းပိုင်ခွတ်၊ ဖွတ်း ပဂ်းပိုင်မံမီးလိုင်မိုင်း။

ကိုင်ခိုဝ်းဂါခင်း “ပံ့ပိုးပခင်းဂျာ၊ ပုခင်းတျာ်းဂွင်း
ဂျေ့” ခင်းခင်းသေ သိုပ်၊ လါတင်းခင်း လွင်းခင်းတုခင်း
15 ပီ ကခင်းလံးသီခင်းဂုခင်းပခင်းဂျာ။ လွင်းခင်း ပီခင်း
ပုခင်းတျာ်းလုဂ်းကွခင်း၊ ဂုခင်းထံးဂုလုင်းကခင်း၊ ဂုး ပုးတင်း
လုဂ်းကွခင်း၊ ဂိုင်းဂါခင်းယါခင်းမိုင်း၊ လုဂ်းကွခင်း၊ ကခင်းပေုး
ခင်းကခင်းလုဂ်းဂုခင်းထံးလိုင်ခင်းခင်းသေ ခင်းဂိုင်းလံးဂုခင်း
ဂိုင်းခင်းမိုင်းထံးဂုးတီးလုလုင်းကခင်းလံးသီခင်းဂုခင်းခင်း။

မိုင်းဂါခင်း “ပံ့ပိုးပခင်းဂျာ၊ ပုခင်းတျာ်းဂွင်းဂျေ့”
ခင်း ဂုခင်းခင်းဂုခင်းတုဝ် ခိုင်းခင်းမုးတင်းခင်းပီ 1990
ခင်းခင်းလိက်၊ ခင်းပိုင်ခွတ်၊ ဖွတ်း ပဂ်းပိုင်မံမီးလိုင်မိုင်း
ခင်းဂေ့၊ တီခင်းသိုပ်၊ ပုးဝ်၊ ပဂ်းပိုင်ပေ၊ လလီ၊ ပံ့ပခင်း၊
ဂျာ၊ ကခင်းဂိုဝ်၊ လုလုင်းကခင်းတင်းဂျေ့၊ ခွင်းလိုင်သေ
ခင်း ပဂ်းပိုင်ပေ၊ လလီ၊ ပံ့ပခင်းဂျာ၊ ကခင်းဂိုဝ်၊ လုလုင်း
တင်းဂုခင်းခင်းပံ့ပိုးခင်းမုးယု၊ ခင်းမိုင်းထံးခင်းဂေ့၊ မဂ်း
မခင်းပခင်း မိုင်းလိုင်ဂျာခင်း၊ ပီ 2005 ခင်းခင်း သင်း
လိက်ခင်းခင်းဂျာ။

Photo: MAP Multimedia



မီးဝတ်းဂွံထံး၊ လုဂ်းကွမ်၊ပေးစမးရှိုင်း
 ဂါဆ်ယါဆ်မိုင်း၊ လုဂ်းကွမ်၊ကမ်၊မီးဂွံ
 ရှိုတ်၊လှိုင်းဆံ့ ဆင်၊ရှိုတ်တေမီးသုဆ်းလံး
 လွင်းဖေင်၊ပိုင်း ဗိုဆ်းရှိုင်းလံးမိုင်းဂမ်
 တာင်းလုဂ်းရှိုင်း ဂုဆ်းမိုင်းထံးလး
 သင်ဝုးရှိုင်းလိဂ်းလဆ်းဝပ်းသုတ်းယဝ်
 တု၊တေသိုပ်၊ဗိုဆ်းရှိုင်းလဆ်းသုင်လံး
 ဆမ်၊ မွဂ်းလာတ်းစဆ လွင်းလံးတမ်း
 ဝါင်း မူပိုင်ပေးလလီ၊ ပံးပဆ်းဂျ၊
 စလးပဂ်းပိုင်မံမီး။ လွင်းတမ်းဝါင်းမူ
 ပိုင်လှိုင်းဆံ့ ဖေ၊ပံးပဆ်းဂျ၊ ဖေ၊ဂိုတ်း

တွက်တိုင်၊သိုပ်၊သပ်းလီင်းစဆဝုး လှိုင်ပွင်လှိုင်း
 ထံး ပုဂ်းပွင်ပဆ်းပံးပဆ်းဂျ၊ လုဂ်းကမ်၊လှိုင်းလါင်း
 ရှိုင်း၊ ဖေ၊သု၊ သု၊သဆ၊ စလးလဆ်းထါဆ်းဂုဆ်းဆံ့
 မီးမုးပီယါဝ်းစာင်းရှိုင်းသေ ပုဆ်းတု၊ဂုဆ်းမိုင်းထံးကိဂ်၊
 ပုးလါင်းရှိုင်းသဆ်းလှိုင်း၊ ဂုဆ်းရှိုတ်းဂါဆ်ယါဆ်မိုင်းစလး
 ဂုဆ်းတုဂ်းစိတ်တစဝ်တာင်းသီင်း ဗဝ်းပုးဆ်းစုင်းဂါဆ်
15 ပီ ကမ်၊လံးသီင်းဂုးရှိုင်းပံးပဆ်းဂျ၊ သင်ဝုးဂုး
 ငိုဆ်းရှိုင်းဆံ့ဂေ၊ မိုင်းရှိုင်းယဝ်တုင်း စလးရှိုတ်းဂါဆ်
 ယဝ် လင်၊တီဆ်းပဆ်းဗိုဆ်းလှိုင်ပွင်လှိုင်း။

ပုဆ်းတု၊ဂုဆ်းတုဂ်းစိတ်တစဝ် တေတုင်ဆိုင်ရှိုတ်း
 သါင်းလံးဆမ်၊ ရှိုင်းဂမ်၊ဂိုမ်ကမ်လှိုင်၊ စလးလွင်းလှိုင်း
 ထီမ်ဂေ၊ တိုဂ်းရှိုတ်းသာင်းဝံယု၊ လါတ်းစဆဆင်၊ဆံ။
 မူပိုင်ပံးပဆ်းဂျ၊ ကမ်၊လံးသီင်းဂုးရှိုင်းဆံ့ ပုဆ်းတု၊
 လဆ်းဝပ်း **3** ပီ၊ လဆ်းဂါင် **6** ပီ စလးလဆ်းသုင် **6**
 ပီ၊ ဂုဆ်းဂမ်တင်းမူတ်း ဆ်းစာင်းတာင်း **15** ပီ၊ ပုးတာင်း
 ကဂု၊ဂုတာင်းဂါဆ်၊ စုင်းဆုင်းလုဂ်းရှိုင်း၊ ပပုတီမ်၊ ပပု
 ဂါဆ်ရှိုင်းဂါဆ်သွမ်၊ ရှိုင်းဂမ်၊ဂိုမ်ကမ်တီမ်၊ကမ်မံ၊
 စလးရှိုင်းတာင်းလီဆ်း ဂုးသမ်၊သီဆ်ပိုင်။ သပ်းလီင်းစဆ
 ပဆ်းပုး လွင်းလုဂ်းရှိုင်းကမ်လံးဂျ၊သိုပ်၊ရှိုင်းလိဂ်း
 ဆွဂ်းမိုင်း လံးဂုပ်၊တာင်းလှိုင်းထီမ် ပုဆ်းတု၊ဂါဆ်ရှိုင်း
 လှိုင်းဆံ့။

ဝံးသေဆဆံ့ ဂိုပ်၊လုဂ်းစေးတီပ်းတတ်းလှိုင်ပွင်
 လှိုင်း ရှိုင်းရှိုင်းဆ်းမိုင်းထံးဂုးတီးတီး လုဂ်းကွမ်၊ကမ်၊

စစစဂုးဂါင်း၊ ဖေ၊ဆ်းမိုင်းဖေ၊ဆွဂ်းမိုင်း၊ လုမ်းဖုးမီး
 ကမ်၊ဆတ်း၊ လုမ်းလုလွမ်လီပ်းရှိုင်းပံးပဆ်းဂျ၊လှိုင်း
 ဆံ့ ရှိုင်းဂမ်တီပ်းတတ်းသေ ဆ်းမိုင်းထံးတွမ်းလီဆ်
185 တီးရှိုင်းမိုင်းဂမ်တင်းစမီးမတီး သုဆ်းလံးသုဆ်း
 ပီဆ်ဂုဆ်းသေ စတု၊လှိုင်းတိုင်းယဝ်၊ဆံ သပ်းလီင်းစဆဂျ၊
 ဆင်၊ဆံ။

ဝံးသေဆဆံ့ ဂိုမ်ဖွင်းလှိုင် ဖေ၊ပံးပဆ်းဂျ၊
 ကျးဂျးဆ်း ကဖေဗျာတ် မွဂ်းလာတ်းစဆဝုး ဂိုပ်၊ဂပ်းမူ
 ပိုင်ပံးပဆ်းဂျ၊ ကမ်၊လံးသီင်းဂုးရှိုင်းဆမ်၊ မီးမိုင်း
 ဆင်၊ပုးတွံးဆံ့

မိုင်းလီပ် မိုင်းဂမ်၊ပုးဆမ်ဆ်းလုမ်းဖုး ထုပ်းပဆ်
 ရှုပံးမာဂ်းမီးတုဂ်းတီမ်၊ဂမ်ယု၊ ဆ်းမိုင်းထံးဂေ၊ ထုပ်း
 လုးမိုင်းဂမ်၊ ဂွပ်းပိုင်ဆံ့ ဆင်ရှိုတ်တေဂမ်လှိုင်းထီမ်ပဆ်
 ပေးစမး စလးဖုးကုပိုင်၊ဂုမ်းထိုင်းစဝ်ဆဆံ့ လင်၊လံး
 မီးမူပိုင်ပေးလလီ၊ ပံးပဆ်းဂျ၊ **15** ပီ ကမ်၊လံးသီင်း
 ဂုးရှိုင်း။

ကိုင်ဆိုင် မူပိုင်ပေးလလီ၊ပံးပဆ်းဂျ၊ကမ်ဆံ့
 သေ တေမီးလွင်းဂမ်၊လှိုင်းထီမ်ပဆ်သီ၊စဆံတွမ်း

- 1) ပုဆ်းတု၊လုဂ်းရှိုင်းဆိုင်ဂေ၊ ဆိုင်ပီတေလှိုင်း
 ဂမ်၊လှိုင်းပဆ်စုင်းရှိုင်းရှိုင်း **2** လုမ်။
- 2) လှိုင်းထီမ်ပဆ် ရှိုင်းဂမ်ဂိုမ်ဂါဆ်ရှိုင်းဂုးလှိုင်းလှိုင်း။
- 3) လှိုင်းထီမ်ပဆ် ပပုတီမ်၊ ပပုဂါဆ်ရှိုင်းဂါဆ်သွမ်
- 4) လှိုင်းထီမ်ပဆ် လွင်းပံးယု၊လီ စလးလွင်းတုင်၊

ပုဂ္ဂိုလ်များ၊ အင်အားစုတို့ကွင်းလွှဲထိမ်းမြားဆွေ ပုဂ္ဂိုလ်
တို့လှူဒါန်းနှိုးဆော်လှမ်းကမ်းပေးခြင်း၊ ငိုခမ်းဂွင်ဂင်စပ်ယူ၊
တီးလှမ်းကမ်းဖွင့်လှူငွေ၊ ပံ့ပိုးပေး၊ သူတို့ပေး
ရှင်းနှိုးဆော်ကမ်းတူလှမ်းကမ်းပေးခြင်း။

ရှမ်းတိုင်းတို့ရှင်းနှိုးဆော် မီးလှမ်းနှိုးဆော်ကမ်း
ကမ်း၊ လှမ်းကမ်းထိမ်းမြားဆွေ တိုင်းလှမ်းကမ်းပေးသွေ၊ ပေးသွေ
သွေ၊ များမိုင်းပေးယူ၊ ရှမ်းကမ်း အင်အားစုတို့ကွင်းလွှဲထိမ်း
ဆွေ၊ ဖိုခမ်းလှမ်းကမ်း၊ ကမ်းလှမ်းကမ်း၊ ကမ်းထိမ်းမြား
ဖိုခမ်းလှမ်းကမ်းထိမ်းမြားဆွေ တိုင်းကမ်းတော်လှမ်းကမ်း၊
ရှမ်းတိုင်းထိမ်းမြားဆွေ သွေလှမ်းကမ်းဆွေ။

ဂိုဏ်းလှမ်းကမ်းလှမ်းကမ်းထိမ်းမြားဆွေ၊ ကမ်းထုတ်
ပေးပေးပေးပေးပေး၊ လှမ်းကမ်းထုတ်ပေး လှမ်းကမ်း
တို့လှမ်းကမ်းဆွေ၊ ရှမ်းကမ်းကမ်း၊ သွေလှမ်းကမ်း
ရှမ်းကမ်းလှမ်းကမ်းဆွေ၊ ယူတိုင်းရှမ်းကမ်းသွေ
ကမ်းကမ်းပေး ဆွေရှမ်းကမ်း၊ ပပပပပ၊ ပပပပပ
ကမ်းသွေ၊ ရှမ်းကမ်းကမ်း စလမ်းကမ်းလှမ်းကမ်း၊
လှမ်းကမ်းခိုင်တိုင်းကမ်းထိမ်းမြားဆွေ၊ လှမ်းကမ်း၊
လှမ်းကမ်းခိုင်တိုင်းကမ်းထိမ်းမြားဆွေ၊ လှမ်းကမ်း၊

စမ်းမတီးပံ့ပိုးပေး၊ ကွင်းတိုင်းကွင်းတိုင်းဆွေ
ကမ်းကမ်းကမ်းထိမ်းမြားဆွေ။ လှမ်းကမ်းထိမ်းမြားဆွေ
လှမ်းကမ်းဖွင့်လှူ ဖိုခမ်းပေး၊ များထိမ်းကမ်း
တူလှမ်းကမ်းဆွေ သွေလှမ်းကမ်းဆွေ။

လှမ်းကမ်းကမ်း၊ လှမ်းကမ်းကမ်း၊ မီးလှမ်း
ထိမ်းကမ်း ပုဂ္ဂိုလ်ပံ့ပိုးပေး၊ စမ်းကမ်း အင်အားစု
လှမ်းကမ်းလှမ်းကမ်းထိမ်းမြားဆွေ၊ လှမ်းကမ်းဖွင့်လှူ
ပံ့ပိုးပေး၊ ရှမ်းကမ်းထိမ်းမြားဆွေ၊ လှမ်းကမ်း၊
ပေးပေးသွေ တော်စမ်းခိုင်ပေး ဆွေကမ်းလှမ်းကမ်း
ကမ်းမီးတိုင်းကမ်းလှမ်းကမ်း ၅ မီးဆွေ၊ စမ်းပေးလှမ်း
ကမ်း၊ စမ်းပေးပေးပေးပေးပေး။

ရှမ်းကမ်းကမ်းတိုင်းထိမ်းမြားဆွေ၊ လှမ်းကမ်းထိမ်း
ဆွေ၊ မီးတိုင်းကမ်းလှမ်းကမ်းလှမ်းကမ်း၊ ဖိုခမ်းပေး
တိုင်းလှမ်းကမ်းကမ်းထိမ်းမြားဆွေ။

လှမ်းကမ်းကမ်း၊ မီးသွေလှမ်းကမ်းရှမ်းကမ်း
မီးမံကမ်းတိုင်းကမ်းပေးပေးပေး 13 တိုင်း စလမ်းပေး
ပေးပေးပေး ပေးပေးပေး၊ လှမ်းကမ်းထိမ်း မီးကမ်း
ကမ်းဆွေကမ်း၊ မီးသွေလှမ်းကမ်းပေးပေး။

Photo: MAP Multimedia



ပဆ်ရှု့လူင်ကဆ်ဆိုင်းစတု ပေးစမးဂ်ဂ်လံးစံးတီးယူ၊ တီးရှိုတ်းဂါဆ် သမ်ကမ်၊မးမွဂ်၊လာတ်းတီးရှိုတ်းရှိုတ်းဆ်း စလး တီးရှိုတ်းရှိုတ်းကမ်၊လံးကွဂ်၊ပဆ်ရှိုတ်းရှိုတ်း။ ပေး ကမ်၊မီးရှိုတ်းရှိုတ်းဂေး တွဆ်းတု၊တေဂျ၊စပ်းရှိုတ်းဆ်း ဆ်း ရှိုတ်းရှိုတ်းတီးမ့၊ဆဆ် ထူပ်းသုးလွင်းယာပ်၊ဗိုတ်၊ယို၊ လူင်ဆမ်လံးစတုစတု ဝးဆင်၊ဆ်။

ကိုင်ဆိုင် ပဂ်းပိုင်ပေး၊လလီ၊ပံးပဆ်း၊သု၊ဆဆ်၊ လာတ်းဝး ပံးပဆ်း၊သု၊ ပဆ်းတု၊ရှပ်းဂူးဂေး၊စလး လုဂ်းကွဆ်း၊ဗေဆ်မိုင်၊ လုဂ်းကွဆ်း၊ကမ်၊မီးဝတ်းရှိုတ်း လာဆ်သင်ဆဆ်၊ ပဆ်းတု၊ပံးပဆ်း၊သု၊စပ်ဆ်၊ တိုဆ်းဝံ ပီဆ်ပိုင်လူင်သေ စပ်းရှိုတ်းပဆ်းယူ။

စဂ်းတွဆ်း ပဆ်းတု၊စပ်းရှိုတ်းရှိုတ်း၊ မီးလွဂ်းမီးပိုင် တု၊တေလံးစွာင်၊ စပ်းယူ၊ရှိုတ်းရှိုတ်းဆဆ် မီးပိုင်လီတ်း ထတ်းဆမ်ဂတ်ကွဆ်းတင်းသေ ကိုင်ဆိုင်ဆမ်ဂတ်စပ် ဆဆ်သေစလး ထုဂ်၊လီစပ်းရှိုတ်းရှိုတ်းလံးလှို၊ ထုဂ်းလီဂ်း ဂါဆ်ရှိုတ်းဂါဆ်သွဆ်လိုင်ရှိုတ်းဆ်လီဂ်းဆဆ်၊ ကျးကျဆ်း ကဗေ ဗျာတ်၊ သပ်းလီင်းစဆ်ရှု့ရှိုတ်းယွံးသပ်းသေးမဆ်း။

ဂမ်းလိုဆ်းသုတ်း ကျးကျဆ်း ကဗေဗျာတ်၊ လံး သပ်းလီင်းစဆ် ဖေးယိုင်းကါဆ်း ကဆ်လံးစပ်းရှိုတ်း ရှိုတ်းသင်းပဆ် ပဆ်းတု၊လုဂ်းကွဆ်း၊ဗေဆ်မိုင်၊ လုဂ်း ကွဆ်း၊စံးတီးယူ၊ ရှိုတ်းမီးတိုဝ်တင်းလံးစပ်းရှိုတ်းရှိုတ်း လံး ရှိုတ်းလီဂ်းဆဆ်၊ဆင်၊ဆ်

- ◆ ရှိုတ်းမေတ်မီးမေတ်ကါဆ်း၊ဗေ၊သု၊လီဂ်းထံး။
- ◆ ပဆ်းတု၊ပံးယူ၊လီ စလးဗေ၊ပံးပုဂ်းပွင် ခိုဆ်း ယို၊ဆဆ်၊ ဗေ၊ပံးယူ၊လီ စလးဗေ၊ပံးပဆ်း၊သု၊ လံးရှိုတ်းရှိုတ်းဂမ်သေ ရှိုတ်းသုထိုင်သိမ်းရှိုတ်းသင်း။
- ◆ ရှိုတ်းပွင်၊လှို လွင်းဗိုင်းစခင်းဗိုင်းထုင်းစလးလွင်း ယူ၊သပ်းဂါဆ်သင်း ဆ်းတု၊ပုဂ်းရှိုတ်းမိုင်ထံး။
- ◆ စပ်းယာမ်းလီဂ်းဂမ် မိုင်၊လီပံးရှိုတ်းယူ၊ဆ်းမိုင် ထံးဆ်၊ ရှိုတ်းမီးတိုဝ်၊တင်းရှိုတ်းရှိုတ်းပု၊ဗေ၊သု၊ကျမ်း လာတ်းလပ်းဂပ်၊ဆ်သေ ကျးကျဆ်း ကဗေ ဗျာတ်၊ ရှိုတ်းလိုဝ်း လွင်းမွဂ်၊လာတ်းဖေးကျမ်းကျ။ □

Photo: MAP Multimedia



ပံးမာ်းမီးလုမ်းဟ့ၣ် တူဂ်းဂိဆ်း တိုဝ်ထိုင်ခိုဝ်ရှိုင်းဂါဆ်

Impact of Global Economic Crisis on Workers

ဗဟူးဂေၤကွမ်ဆမ်းကုပ်,ကူဂ်းလီဂ်းလံး ဂူဝ်
စေးလွင်းဆံ့တုပီဆံ ဗုဆ်းဝိလံးဝမ်း စသျှတေး
(စမ်းမတီးရှိုင်းဂါဆ်ဖွမ်.ဂူမ်းထိင်း Thai Labour
Solidarity Committee)

စပ်.မံ ပွတ်းတွမ်ဂါဆ် ပါင်ဂုမ်လူင်စွပ်းစူပ်,
လီဂ်းလံးတင်းဂူ.ဆင်းယိင်း *Women Exchange
Get Together*” ပွတ်းဂမ်း (၈) စတု ကိုင်ဆိုင်ရှိုင်းစေး
ပံးမာ်းမီးလုမ်းဟ့ၣ်.တူဂ်းဂိဆ်း တိုဝ်ထိုင်ခိုဝ်ရှိုင်းဂါဆ်
ကမ်ဝုးဆံ့.သေ ဗုဆ်းဝိလံးဝမ်း ကုပ်,ကူဂ်းသပ်းလီင်း
စဆ လွင်းရှိုင်းဂါဆ်ကူတီးဆ်းလုမ်းဟ့ၣ်. တင်းဂါပံးပာဆ်
ပံးမာ်းမီးတူဂ်းတီမ်.ဆံ. ဂိပ်,စွင်ဂါဆ်ယု, ကမ်ဝုးဆံ့
ဂူဆ်းရှိုင်းဂါဆ် ထုဂ်,လီဂူဆ်. စလးထုဂ်,လီဂါဆ်းရှိုင်း
ရှိုင်းတူဂ်းတမ်းဆံ့ယပ်.။

ယု,တီးဗဟူးကမ်,လိဂ်းသေ ဆင်,ရှိုင်းတေဂူ.လွင်း
စေးမုဆ်းစပ်,သမ်လိဂ်းဆံ့ ထုဂ်,လံးသိုပ်,တေၤတံ,
စံးစဆရှိုင်းဂါဆ်တင်,ဂေၤတင်,တီး ရှိုင်းလံးရှပ်.ဂူ.စလး
ရှိုင်းရှိုင်းဝံ.။

မီးယိုင်းကမ်ဆင်.ဆံ့သေစလး စေးတီမ်မံ
ဆ်းပင်လီဂ်းလံးတင်းဂူ.ဆင်းယိင်းဆမ်. ပီဆံလံးဂါး
ရှိုပ် မွတ်းရှိုပ်ဂေၤ ဗုဆ်းကပ်မုးသပ်းလီင်းစဆ လွမ်းဆင်,
ပုးတုးဆံ့.။

ဂါပံးပာဆ်ယမ်းလီပ် ရွပ်းပံးမာ်းမီးဂူမိုင်းမိုင်း
ဆ်းလုမ်းဟ့ၣ်.တူဂ်းဂိဆ်းယပ်,ဗုတီ,စလး ဆ်းပီ 2009
ဂူဆ်းမိုင်းထံး တေလီပ်းတူဂ်းဂါဆ်လံးမွတ်းသွင်လမ်ဆံ့.။

ရွပ်းပာဆ်ပံးမာ်းမီးလုမ်းဟ့ၣ်. တူဂ်းဂိဆ်းဆံ့
စလး ရှိုင်းဂါဆ်ထံး၊ ရှိုင်းဂါဆ်ယမ်မိုင်း စလးရှိုင်းဂါဆ်
ထံးကမ်ရှိုင်းဂါဆ်ယု, တင်,မိုင်းလိဂ်းဆမ် တေတုမု
တိုဝ်ပုးစပ်ယု.။

ကိုင်ဆိုင်လိဂ်းတင်,ထိုင် မုဂ်လုမ်းရှိုင်းဂါဆ်လုမ်း
ဟ့ၣ်. (ILO)ဆမ်. လမ်းစာတံးဝံ.ဝုး ဂူဆ်းမိုင်းမွတ်း
60 လမ်းဂေၤ ဆ်းမိုင်းစကေးသျှိုင်း စပးလိဗေတ်.စ
စလး ဂူတီးတီး ထိင်းမွတ်းဆိုင်ရှိုင်းလမ်းဂေၤ.ပံ လီပ်း
တေလုတ်းရှိုင်းဂါဆ်. ပေးပီဆ်မုးလိဂ်းဆမ်.တေ.လိဂ်
ရှိုင်းဂါဆ်ကမ်ရှိုင်းဂါဆ်ယု.ဆ်းမိုင်းမုတ်းဂါပံးမုဆ်းယု,
ယပ်ဆမ်ဂေၤ တိုဆ်းတေတုမ်.တိုဝ်.ပုးစပ်.။



Photo: MAP Multimedia

ရွပ်းပံးမာ်းမီးလုမ်းဟ့ၣ်. ဂပ်.ဂိဆ်းတူဂ်းတီမ်,
စလး ဂူဆ်းစွပ်းစွင်ကမ်သုင်,ကွတ်, မိုင်းစကေးသျှိုင်းပ
လိဗေတ်စံ ကမ်ပီဆ်စွပ်းစွင်ကွတ်,ဆ်းရှိုင်းလမ်းဂါ. တူ
တင်.၊ စွပ်းစွင်ရှိုင်းတေးဗဟူးလိဂ်းဆမ်. မိုင်းကမ်သိုပ်.
လံး တေကမ်,လမ်းရှပ်.သိုဝ်ယပ်.။

လိဂ်းရှိုင်းဂါဆ် ကမ်ရှိုင်းဂါဆ်ယု.ဆ်းရှိုင်းလမ်း
(ရှိုင်းကွတ်,ရှိုင်းလုတ်ဂါ.၊ ရှိုင်းငါဆ်းကပ်ဆင်သတ်း

ရှ်တီးစုဝ်းစွင်၊ ရှ်င်းဂါဆ်ကပ်မံသေ ရှ်တီးစုဝ်းစွင်လှ်တိုဝ်း၊ ဂါဆ်တေၤသုင်၊ ရှပ်.တွဆ်းစီဂ်၊ ဂါဆ်ရှ်င်းရှ်မ်း၊ စလးဂါဆ်တေၤသုင်၊စုဝ်းစွင်လှ်ဝ်းဆံ့ တေလုတ်းရှ်မ်းဂါဆ်ဂါဆ်။

ဆ်းပီ 2009 ဆံ့. ရှ်မ်းဆ်းမိုင်းထံး တေလုတ်းရှ်မ်းဂါဆ် တေလီပ်းမီးမွဂ်း 2 လါဆ်.ဂေၤပံ။ ရှ်မ်းရှ်င်းဂါဆ် ကဆ်တေမီးလွင်းတုမံ့တိုဝ်းယှ်းလှ်စတု ပီဆ်ရှ်င်းဂါဆ်ယါဆ်မိုင်း ကဆ်လုဂ်တီးမိုင်းလါဝ်း၊ ဂမ်,ပေးတီးယုး စလးမိုင်းမါဆ်းသေမုး။

စုဆ်ဝ်လံးဝါဆ်း သိုပ်,သပ်းလီင်းစဆထီင်းတုးသင်တုးရှ်င်းဂါဆ် စလးလုမ်းရှ်င်းဂါဆ်လှ်းမိုင်း တိုတ်းတေၤဂပ်းသိုပ်, မီးလွင်းရှ်မ်းရှ်မ်းဂါဆ်လံးဆ်လှ် တေမီးဖွဆ်းလီယှ်,ဆမ်စတုစတု။ တုဝ်ယါဝ်,မါဆ်း ဆ်းမိုင်းထံးဆံ့ မီးရှ်င်းဂါဆ်ယါဆ်မိုင်း ကဆ်မီးရှ််တီးဂါဆ် စလးကဆ်လှ်ဝ်း ကမ်,မီးဝတ်းရှ်သင်ဆံ့ မီးယှ်,ရှ်င်းဂါဆ်သွင်သီဆ်း။

ရှ်င်းဂါဆ် လှ်ဝ်းကဆ်မီးဝတ်းရှ်, မီးရှ််တီးဂါဆ်စတု သင်တုးစပ်းပီဆ်လုဂ်းလုမ်း ဆ်းလုမ်းရှ်င်းဂါဆ်လှ်းမိုင်းဆ်လှ် ရှ်မ်းတုးတုဂ်းဂါဆ်ဂျ,ဂေၤ တိုဆ်းမီးသုဆ်,လံးသုဆ်,ပီဆ် ပုဆ်းတု,တုဂ်းယွဆ်း သုဆ်,လံးစပ်ယှ်။ ပုဆ်းတု,ရှ်မ်းရှ်င်းဂါဆ် ကဆ်လှ်ဝ်းကမ်,မီးဝတ်းရှ််တီးဂါဆ်ဆ်းစတု တေမီးလွင်းယါဝ်,ဖိုတ်,စတုစတု။

ရှ်င်းဂါဆ်ထံး ရှပ်းပိုဝ်းပီဆ်ရှ်မ်းမိုင်းထံးစလးကိင်ဆိုဝ်ပဂ်းပိုဝ်မံမီးရှ်င်းဂါဆ်သေ မီးသုဆ်,လံးတုဂ်းယွဆ်း သုဆ်,လံးသုဆ်,ပီဆ် တီး “ လုမ်းတုဂ်းလွမ် ရှ်မ်းထိင်းရှ်င်းဂါဆ် ” ပုဆ်းတု,ရှ်င်းဂါဆ်ယါဆ်မိုင်း စလးရှ်င်းဂါဆ်ထံး ကဆ်ရှပ်မဝ် ရှပ်းလါဝ်းလုမ်းလုမ်းဆ်ဆ်ဆ်စတု လွင်းသုဆ်,လံးသုဆ်,ပီဆ်စပ် ယင်းကမ်,ပံ,တိုဂ်,လီင်းတိုတ်းတေၤ။

ရှ်င်းဂါဆ် ပဂ်းပိုဝ်ပေးလု,လု,ရှ်င်းဂါဆ် ကဆ်မီးယှ်,ယါမီးလီဝ်ဆ်စတု ပီဆ်ပုဆ်းတု,ရှ်င်းဂါဆ် မီးသုဆ်,လံးသုဆ်,ပီဆ်ရှ်င်းဂါဆ်။ ပုဆ်းတု,ရှ်င်းဂါဆ်ယါဆ်မိုင်းစတုဆင်,ရှ်င်းတေမီးမုးသုဆ်,လံးသုဆ်,ပီဆ်ဆ်ဆ် ယှ်,တီးလုမ်း “ စမ်မတီ, ရှ်င်းဂါဆ်ဖွမံ့ရှ်မ်းထံး ” သေလံးစပ်းလှ်ရှ််တီးသါဝ်း တိုဂ်းသုဆ်း စလးတေၤသုပဆ်ယှ်။

ရှ်င်းဂါဆ်ထံး မိုင်းဖွင်းတုဂ်းဂါဆ် ကမ်,ဆမ်ယှ်,ကမ်,လီ စလးကမ်,လံးရှ််တီးဂါဆ်လှ်ဝ် ပုဆ်းတု,တေလံးလွင်းလှ်ထီမ်ဆမ်. ဆ်းလါဝ်းစပ်းရှ််တီးပမ် ရှ်ပ်.ရှ်င်းပံးယှ်,လီ “ ပဂျးဂါဆ်းသင်းစုမ်း ” ရှ်င်းဂါဆ် ပုဆ်းတု,ရှ်င်းဂါဆ်ယါဆ်မိုင်းစတု ကမ်,ပံ,မီး ကမ်,ပံ,ရှ််တီးလံးပဂျးဂါဆ်းသင်းစုမ်း။

မိုင်းရှ်င်းဂါဆ်ယါဆ်မိုင်း ရှ််တီးရှ််တီးဂါဆ်ဆ်ဆ်ကွင်းတီးရှ််တီးဂါဆ် စလးလှ်ဝ်းဆ်းလါဝ်း ပီဆ်ကမ်လီဝ်ဂါဆ်လှ်ဝ် တု,တေတုဂ်းယွဆ်း သုဆ်,လံးသုဆ်,ပီဆ်ဆ်ဆ် တေမီးလွင်းလံးလီဝ်။

Photo: MAP Multimedia





Photo: MAP Multimedia

ဂူလ်းဂျး သင်ဝုးလိဝ်းဆံးလောင်းသမ္မ ပီဆံတင်၊
ဂေ၊ ကမ်ဆမ် ပီဆံလိဝ်းသေဂေ၊ဂေ၊ ကမ်ရှာဂမ်
ပမ်/ ရှိတ်းပမ်ဝတ်းဝှ် ခလးကွင်းတီးရှိတ်းဂမ်သမ္မ
ပီဆံထိုင်တီးဆိုင်ဆံလိုင် တ၊တေတုဂ်းယွမ်း သုဆံ၊
လံးသုဆံ၊ပီဆံရှိတ်းဂမ်ဆမ် တေမီးလွင်းယပ်၊ဗိုတ်၊။

ဂွမ်းပိုဝ်းဆမ် ထုဂ်းလီစတ်းလှ် ရှိတ်းဝှ်ရှိတ်းဂမ်
ရှိတ်းပီဆံလိဝ်းဆံးလောင်း ကမ်ရှိတ်းဂမ်လွမ်းယူ၊
ယမ်းလိဝ်ဆမ်၊လိုင် တေစံမ္မလိပ်းလီလှ်စတုစတု ဆံ
ဗုဆံးဝိလံးဝမ်း သပ်းလိင်းလိလိင်းစဆဂျ၊။

ဂမ်းလိုဆံးသုတ်း ဗုဆံးဝိလံးဝမ်း လံးမွဂ်၊
လာတ်းဝုး ရှမ်းဝုး ငမ်းလံးဂူးလွင်းလွင်း၊ ဆးဂမ်
ဂူးကမ်ကမ် ခလးကွင်းတီးရှိတ်းဂမ် ပိုင်းပီဂ်၊ဂမ်
သေတ၊ဂေ၊ ရှမ်းပီဆံဂူးရှိတ်းဂမ် ရှမ်းရှိတ်းဂမ်
မိုဆံဂမ်ဂူးဂေ၊။ ဆင်၊ရှိတ်းတေမီးမး သုဆံ၊လံးသုဆံ၊
ပီဆံ ခလးလွင်းဗိုင်းပီဆံဆမ်၊ ရှမ်းတေလံးမီးလွင်း
ဖွမ်သိုင်ပီဆံပာဂမ် ဖွမ်၊ရှမ်းဂမ်သေ တိုဂ်းတေး
တုဂ်းယွမ်း။

ဆင်၊ရှိတ်း တေလောင်းဖွမ်သိုင်ပီဆံပာဂမ် ရှမ်း
ရှမ်းဂမ်သေ တုဂ်းယွမ်းဆမ်၊ စေးလမ်၊လွင်းလှိုင်
ထိုင်ကမ်ဆိုင်စတု ကမ်၊ဝုးရှိတ်းဂမ်ထံး ရှိတ်းဂမ်
ယမ်းမိုင်း တေလံးစတ်းလှ်လှ်တုမ္မတ်၊ဗိုတ်း ရှိတ်း
လုမ်းကွမ်း၊ဗိုတ်းမး။

လုမ်းကွမ်းလိဝ်းဆမ်သမ္မ မိုဆံးမးရှမ်းရှမ်းဂမ်
တင်း “ စမ်းမတီ၊ရှိတ်းဂမ်ဖွမ်၊ရှမ်းထံး ” သေ ဆင်၊ရှိတ်း
ရှိတ်းဂမ်ဂူးဂေ၊တေမီးသုဆံ၊လံးဗိုင်းပီဆံ၊ ဆင်၊ရှိတ်း
တေလံးဂူးလောင်း ကမ်ရှိတ်းဂမ်၊ဂမ်၊ဂမ်တင်း ငမ်းလံးပံး
မာဂ်းမီးယမ်းလိဝ်၊ ဆင်၊ရှိတ်း တေမီးလွင်းလွတ်းစဗေ
တီးရှိတ်းဂမ် ခလးကွင်းယူ၊သပ်း၊ ဆင်၊ရှိတ်းလွင်းဂျ၊မး
တေမီးလွင်းလွတ်းလိဝ်း ခလးတေမီးမးလံးမး သုဆံ၊
လံးသုဆံ၊ပီဆံလိဝ်းဆံးဆမ်၊ သင်တင်၊ထိုင်တုဂ်းယွမ်း
တီး မုဂ်းလုမ်းလှိုင်ရှိတ်းဂမ်လုမ်းဗှ၊ (ILO) တင်၊ထိုင်
လုမ်းကူးသီးယမ်း လိုဝ်းဆံလိုင် စံးတေလီလှိုင်
တိုဝ်းတွမ်းမိုဝ်းယမ် ခလးလိဝ်းလံးမး ကမ်ဝုး သုဆံ၊
လံးဗိုင်းပီဆံ။ □

ပံးမာ်းမီးလုမ်းဟ့ု တူဂ်းဂိခ်း ၼး လွင်းတုမ့တိုဝ်းမိုင်းမာခ်း

The Global Economic Crisis and Impact on Burma

ဗူးဂေးကွမ်မင်းကုပ်,ကူဂ်းလီဂ်းလံး ရှပ်
မေးလွင်းဆဲ့တုပီခ်း ခုခ်းတီပီးပီး လတူဂ်း
တတ်း မိုင်းမီးလိပ်းပိခ်း

ဆိုး “ပင်ဂုမ်လွင်စွမ်းကုပ်, လီဂ်းလံးတင်းရှပ်
ဆင်းယိင်း *Women Exchange Get Together*”
ပွဂ်းဂမ်း (8) ဝမ်းထိ 4/ 3/ 2009 ဆဆဲ့ ကိင်ဆိုဝ်
ရှပ်မေး “ပံးမာ်းမီးလုမ်းဟ့ု.တူဂ်းဂိခ်း ခလးလွင်း
တုမ်.တိုဝ်းမိုင်းမာခ်း” ဆဆမ်.သေ ဗူးလူင်လီခ်းလွင်း
ပံးမာ်းမီး ခုခ်းတီပီးပီး လတူဂ်းတတ်း လဝ်းစိုဝ်း
မီးလိပ်းပိခ်း ကွမ်ကုပ်,ကူဂ်းသပ်းလီင်းခဆေး ဂွမ်း
ပိုဝ်း ပံးမာ်းမီးလုမ်းဟ့ု. တူဂ်းတီမ်,ဂပ်.ဂိခ်း ခလး
ငမ်းလံးမိုင်းတေး,မိုင်း ကမ်ဂိပ်,စွင်းကမ်ယူ,ဆဆမ်.
တုမ့တိုဝ်းမိုင်းမာခ်းဂုလ်းကမ်,ဂု ငမ်းလံးကမ်တေ
ပီခ်းမေး ဆိုဝ်ရှိုင်းကမ်ယူဆိုင်း ဆင်,ရှပ်တေဂမ်လီင်း
လူင်.လီင်းလီခ်းဆဆမ်. ခုခ်းတီပီးပီး သပ်းလီင်းခဆ
ပမ် ပီခ်းစာ်ပီခ်းတမ်းဂျ။

ဂွမ်းဆဆမ် လွင်းလီခ်းလွင် ကမ်ခုခ်းတီပီးပီး
ကုပ်,ကူဂ်းသပ်းလီင်းခဆဆဆမ်. မိုခ်းတီမ်,သ့,ပုးဆိုး
ပပ်.ဗိုခ်းလိဂ်းပိုခ်း.ရှပ်.ဂိမ်တူဝ် ပွဂ်းဆမ်.ယပ်.။

ပင်လီဂ်းလံးတင်းရှပ်. ပွတ်းတွမ်းကွမ်,တင်း
ထိဆိုင်းဆဆို့ ခုခ်းတီပီးပီး မွဂ်,လတ်းခဆ တင်း
ရှပ်ထိုင်မမ်းဆင်းဆင်,ဆံ

ဗွင်းယမ်းမိုင်းလီဝ် လိုင်းမိုင်းတင်းဆမ် လံးရှပ်
ထုမ်းပမ်ရှပ် ပံးမာ်းမီး ဂပ်ဂိခ်းလိုင်မေးယူ,ဆဆမ်

ဂုလ်းဂုး ပုခ်းတု,မိုင်းမာခ်းခတု ထုမ်းပမ်ရှပ်လွင်းဆမ်.
မေး ပီခ်းမေးရှိုင်းယပ်.။ မိုင်းပီ 2007 မီးမေးလွင်းလုဂ်.
ရှိုခ်း,ခဆဂင်လွင်သီလိုင်မမ်း (လုမ်းသင်,မု,လဝ်း ကမ်
ကွမ်ရှပ်ခဆဂင်လွင်)။

ထိုင်မေးပီ 2008 သမ်. လံးထုမ်းလုး ဗေးလုမ်း
လီင်းလူင် ဆေးဂိတ်းလဲလေး ရှိုတ်းရှိုင်းငမ်းလံး ရှပ်.ရှိုင်းမေး
လိုင်. ဆိုးခဂမ် လုမ်းလဝ်းစိုဝ်း ခလးလူင်ပွင်လိုင်း
သိုဂ်းမာခ်းစပ် မီးပမ်ရှပ်,မိုခ်း, ဗမ်,ဆိုင်း ခလးဗမ်,
ဆိုင်းစိုင်းစိုင်းတေး,ဂမ်။

ဆိုးပီ 2010 လူင်ပွင်လိုင်းသိုဂ်းမာခ်း တေရှိုတ်း
ပင်လိုင်းတင်း ခလးပမ်ရှိုင်းကီးဂုခ်းမိုင်း။ မိုင်းပုခ်း
မေး ဂုခ်းကမ်ပံးမာ်းမီးတီမ်ထုမ်းဆဆို့ လတ်းလွင်း
လူင်ပွင်လိုင်းကမ်,လီသေတု. ဂွမ်းစပ်းလံးယူ,လီဂိမ်လီ
ခလးကမ်,မီးလွင်းသမ်စတီးတိုဂ်းတေး။ ဂုလ်းဂုးမိုင်း
ယမ်းပံးမာ်းမီး ဂပ်.ဂိခ်းတူဂ်းတီမ်,လိုင်းဆဲတေ. တေ
မီးလွင်းတုမ်.တိုဝ်. ထိုင်ပုးစပ်းခလး တေလင်းပိခ်း,ဝံ,
သမ်စတီးတိုဂ်းတေး,မိုခ်းယူ,။ ပေးမေးရှပ်းတုလ်းလိုင်း
ဗွင်းပံးမာ်းမီးဂပ်.ဂိခ်းတူဂ်းတီမ်, ခလးလိုင်းမိုင်း
တင်းဆမ်ဆိုးလုမ်းဟ့ု.ဂေး ငိုခ်းကမ်လံးစပ်းဆိုးမိုင်း
မီးကေ,လူင်.။ လံးလူတ်းယွမ်းဂုးလွင်.လံး, လံးဂိုတ်းဝံ
လိုင်းဝံ လွင်းကွဂ်,မာ်းတင်း။ ဂုခ်း,ဂု.တင်းစံ၊ ကမ်,မီး
ဗွင်သိုဝ် ခလးလံးဂိုတ်းလွင်းရှိုတ်းကွဂ်,။ ဂမ်ဂေး,သင်း
ဂေး လံးယွမ်းလူင်.။ မိုင်းဂွမ်း,ငိုခ်း ဆိုင်းတေး,လုး
လံးငိုခ်းမာခ်းဆိုင်းရှိုင်းပုး ယမ်းလီဝ်လံး 850 ဂုလ်း။
မိုင်းမာခ်းဆို့ တင်းခတု,မိုင်းလုမေး မီးပမ်ရှပ်,လွင်း
ရှမ်းဂမ် ခလးထိုင်တီးလံးစပ်းဂျ,ရှပ်.ရှိုတ်းဂမ် ဆိုး

တောင်မှိုင်း ကဆံ့ခွင်ဝုး နှိုင်းဂါဆဲယာဆဲမှိုင်း၊ ဆဲးမှိုင်းထံး လံးရှဆဲးနှိုင်းဂါဆဲယာဆဲမှိုင်း ကဆဲလုဂ်၊မှိုင်းမာဆဲးသေ ခပ်မးရှုရှိုတ်းဂါဆဲဆဲးတောင်ဆဲမာ၊ ဆဲးဂုးနှိုင်းဂါဆဲ လိုဝ်းဆဲ၊ နှိုင်းဂါဆဲဆဲးရှိုဆဲး ခလးနှိုင်းဂါဆဲဖုဂ်၊သွမ်း ခတ၊ ဝင်းလံးကမ်၊ပေးရှုံ၊လု၊ ဂုလုးဂုး ပုဆဲးတု၊ နှိုင်းဂါဆဲရှိုင်းလက်၊ ခလးဂေး၊သင်းခတ၊ တေမီးမး ဝင်းလံး လူတ်းယွမ်းနှိုင်းဂါဆဲ ခလးငိုဆဲးဂုးလင်း။

လိုင်းမှိုင်းဂမ်းပုးဆဲမ သူင်၊မှိုင်းနှိုင်းဂါဆဲယာဆဲ မှိုင်း ကဆဲမးရှိုတ်းဂါဆဲယု၊တီးမှိုင်းခပ်၊ ဆဲးမှိုင်းထံးဆဲ ဂေး သင်ဝုး ဂုဆဲးတုဂ်းဂါဆဲဆဲမလိုင် လွင်းယု၊ဂါဆဲ သင်းဂုဆဲးမှိုင်း တေမီးလွင်းတုဂ်းဂါဆဲးခါဆဲလု၊ ပေး ပီဆဲလိုင်ဆဲဆဲ လွင်းပုဆဲပီဆဲ လွင်းရှိုတ်းတောင်ဖဲတီး (ရာဝတ်မှု) တေမီးဆဲမာ၊ ကိုင်ဆဲဝင်ဝင်းလံး ခလးတောင် ဖဲတီးဆဲမာဆဲဆဲ တေကွဆဲဂါဆဲထိုင်၊ထိုမ်ရှဆဲဖဲတီး လိခဆဲး ခလးတေကမ်၊မီးလွင်းယုမ်၊ယမ်ဆဲဝင်နှိုင်းဂါဆဲ ယာဆဲမှိုင်း၊ လွင်းယုမ်၊ယမ် ခလးလွင်းလမ်လုဆဲဝင်ဂါဆဲ ဂေး လင်းလူ၊လီဝ်၊ ဆဲးမှိုင်းမလေးသျှဆဲဆဲ၊ ဂုဆဲး မှိုင်းခပ်ဆဲ၊ဂါဆဲဖဲတီးမေးဂါဆဲဆဲဆဲ သမ်ရှဆဲဖဲတီး လိခဆဲးနှိုင်းဂါဆဲယာဆဲမှိုင်း၊ တီးခတ၊မဆဲး လွင်းပုဆဲ၊ ပီဆဲဖဲတီးမေးလိုဝ်းဆဲ၊ နှိုင်းဂါဆဲယာဆဲမှိုင်းခပ် ကမ်၊ လံးရှိုတ်း။

နှိုင်းဂါဆဲ တုဂ်းဂါဆဲဂု၊ဆဲဆဲ၊ ကမ်၊လုးဝုးတိုဝ်၊ မှိုင်းမဆဲးဂေး၊လီဝ် တိုဝ်၊မှိုင်းတုမ်၊ယွမ်းထိုင် ဆေးရှိုဆဲး မဆဲးခလး ပေးခမးပီးဆွင်၊မဆဲးကဆဲမီးတောင်လင်။

လူင်ပွင်လိုင်းထံး တိုလွပ်းနှိုင်းဂါဆဲယာဆဲမှိုင်း သေ သူင်၊မှိုင်းမှိုင်းမာဆဲး သင်ဝုးနှိုင်းဂါဆဲယာဆဲမှိုင်း ထုဂ်၊သူင်၊မှိုင်းမှိုင်းမှိုင်းမာဆဲးတေလိုင် နှိုင်းဂါဆဲခပ် တေကမ်၊မီးဂါဆဲရှိုတ်း၊ တေကမ်၊မီး တီးယု၊တဆဲးဂါဆဲ၊ ဖွင်းယာမီးဆဲဆဲ၊ လူင်ပွင်လိုင်းသိုဂ်းမာဆဲး တေသူဆဲး တုမ်ရှုးခပ်းရှိုတ်းသိုဂ်းမာဆဲး၊ ဖဲ၊ဆဲးသမ်၊ မုဂ်လုမ်း ယိုပ်းဂွင်းဂါ၊ဆဲးမှိုင်းဂေး၊ တေသူဆဲးတုမ်ရှုးခပ်းပုး ဆဲးဂါဆဲလုဂ်ဖဲဆဲ ပီဆဲလိုင်ဆဲသေ ရှိုတ်းရှုးပွဲးတိုဂ်းဆဲး မှိုင်းဆဲမဲမှိုင်းမာ၊ ကဆဲလီမံးလုထိုင်လွင်းဆဲးခတ၊ နှိုင်းဂါဆဲယာဆဲမှိုင်း ကဆဲလံးထုဂ်၊သူင်၊ပွဂ်းမှိုင်းဆဲဆဲ

လင်းထုပံးလုး ဂုဆဲးဂု၊ဂုဆဲးသေ လင်းလံးထုဂ်၊ဂု၊ခါ ယု၊ယဝ်။

ယေးငိုဆဲးပံးမာဂ်းမီးလုမ်းဖု၊ဂေး လံးခဂး လိတ်းပဆဲရှုပံးမာဂ်းမီးဆဲးမှိုင်းခပ် ပေးငိုဆဲးကမ်၊လိုဝ် ခပ်ဂေးကမ်၊လင်းလွဲး ကမ်၊လင်းပဆဲတောင်၊မှိုင်းဂုး ယိုမ်လံး။ ဂုးခဆဲတီးလိဆဲ၊ ဆဲမဆဲးလုတ်းဂုးလိုဝ်း ဆဲ၊လူတ်းယွမ်း၊ လဝ်းခွင်ရှိုင်းဂါဆဲ ပံးမာဂ်းမီးဆဲဆဲ၊ ယေးငိုဆဲးကမ်၊ပဆဲဂုးယိုမ်၊ ယေးငိုဆဲးမာဆဲး ပဆဲဂုး ယိုမ်သေတု၊ စီးတုဂ်၊မဆဲးဆဲမ၊ ဂုဆဲးမီးငိုဆဲးခပ်ဂေး ကမ်၊ရှိုတ်းကပ်းငိုဆဲးဝံ၊တီးယေးငိုဆဲး၊ ဂွပ်းဝုး မှိုင်းပုဆဲ မးပီ 2003 ဆဲဆဲ၊ မီးပဆဲရှု ငိုဆဲးကမ်ကပ်းဝံတီး ယေးငိုဆဲးဆဲဆဲ၊ ကမ်၊ပဆဲကဆဲလုတ်းထုဂ်းကပ်းမှိုင်း



တုဂ်းလုမ်းဖု၊ ဂုးခဆဲဆဲမဆဲးလူတ်းဂုးဂေး တုဂ်းတီမ်၊ဝံ၊ ပေးတီဂ်းဆဲးတောင်မှိုင်းပီ 2007 လိုင် ယွမ်းလူင်းရှိုပ်ပာဂ်၊ 70 ဂုလုးဂုး ဆဲးမှိုင်းမာဆဲးခတ၊ ဂုးခဆဲဆဲမဆဲးလူတ်းဂုး ယင်းတိုဂ်းမီးသုင် ဂုးယု၊ ယု၊ ဂွပ်းပိုဝ်းဝုး လွင်းဂါဆဲပံးမာဂ်းမီး လူင်ပွင်လိုင်း သိုဂ်းမာဆဲးဂုးတီးတီး လင်းတိုဝ်မှိုင်း ခလးလံးပိုင်းကိုင် ဆဲမဆဲးလိုဝ်းဖဲဆဲသေ ကပ်ဆဲမဲတွဆဲးဖွဆဲးလီပုဆဲး တု၊ခပ်ယု၊ လုမ်းလူင်ပွင်လိုင်းမှိုင်းပိုဆဲးခတ၊ လု၊တိုဝ်း လွင်းလံးဖဲမဆဲး ကဆဲသင်၊ထုဂ်၊ဆဲဆဲသေ ခတ်းလု ခဂးလိတ်းပဆဲရှုပံးမာဂ်းမီးဂုဆဲးမှိုင်းခပ်ယု၊သေတု၊ လုမ်းလူင်ပွင်လိုင်းသိုဂ်းမာဆဲးခတ ယင်းဂါဆဲလိတ်းတုဂ်၊ လွင်း ကပ်ဆဲမဲတွဆဲးဆဲဝင်ဂုဆဲးမှိုင်းယု၊ ကမ်၊မီးလွင်း တုလုးပုဆဲးပိုဆဲးပုဆဲးရှု။ ရှဆဲထိုင်ဝုး လွင်းပံးမာဂ်း မီးလုမ်းဖု၊တုဂ်းဂါဆဲယု၊ဆဲဆဲ တေကမ်၊မးထိုင် ဆဲး

Photo: MAP Multimedia

မိုင်းမာမ်း၊ ဂွမ်းပိုင်းဆွဲမိုင်းမာမ်း၊ မီးဆမ်မာမ်းကိုဝိုဗိုဗိုင်း
ခလးစုဝ်းစွင်ကဆ်ကွက်၊ ဆွဲလိမ် ကဆ်ဂးစဆ်ယှဲ၊ မီး
တီမ်ထူဆ်ဆဲ လူင်ပွင်ကိုင်းသိုက်မာမ်းစဝ်ဝးဆဲ။

ဝီ 2010 လူင်ပွင်ကိုင်းသိုက်မာမ်း၊ ရှားရှိုင်းပင်
ပွဲးလိုက်တင်း၊ ရှိုတ်းဖေင်ရှင်း၊ လွဲးထီမ်ဂူဆ်မိုင်း တီး
စတုမဆ်း ဂူဆ်မိုင်းစဝ်ကမ်၊ မီးသုဆ်လဲးကဆ်လီတ်း
လောင်၊ လူင်ပွင်ကိုင်းသိုက်မာမ်း၊ ကပ်ကိုင်းသီင်လီသေ
သုဆ်းတုမ်ရှုးကပ် ပုဆ်းတု၊ ပင်လိုက်တင်းလူင်ပွင်
ကိုင်းသိုက်မာမ်း၊ ဆင်၊ ရှိုတ်းတေလဲးငိုဆ်းဆွက်မိုင်း၊ နှပ်း
စွင်ကွက်၊ ဆွဲမိုင်း ကဆ်မီးဂးစဆ်ယှဲ၊ ဆဆ် ကပ်ကွက်၊
စံပဆ် လူင်ပွင်ဂးစဆ်မဆ်ထုက်ထုက်၊ ဆင်၊ ရှိုတ်းတေလဲး
ငိုဆ်းဆမ် ကပ်ကွက်၊ နှပ်းစွင်စံပဆ်သွင်ပုဆ်း၊ လိုဝ်သေ
ဆဆ်၊ ပံးမာက်မီးဂပ်၊ ဂိဆ်းတုက်တီမ်၊ ခလး တီက်းလွဲး
ရှိုင်းလံာ်ဂူဆ်မိုင်း ဆမ်လိုဝ်မိုင်းမး။

မိုင်းမာမ်းဆဆ်၊ လူတ်းယွမ်းလွင်းဂါဆ်ပံးမာက်
မီးခလးလူင်ပွင်ကိုင်းသိုက်စဝ် တုက်ဂိဆ်းယူ၊ ဆင်၊ ရှိုတ်
တေသါဆ်စတီးလဲးလွင်းဆဲဆဆ်၊ ထုက်လဲးဖေတ်းမွက်၊
“လုမ်းလွဲးထီမ်လွင်းဂူဆ်” ဂူကိုင်းမိုင်း ရှိုမ်းမးလွင်း
တိုဆ်း ရှိုတ်းဂါဆ်ဆွဲမိုင်းမာမ်း၊ ဂူလ်းဂး လူင်ပွင်ကိုင်း
သိုက်မာမ်း၊ တေယိုပ်းဂမ်ဂါဆ် ငိုဆ်းစွဆ်၊ ဂမ်းသိုပ်း။

လူင်ပွင်ကိုင်းဂူကိုင်းမိုင်း တုက်လုမ်းဖှာ၊ စတ
ဂမ်၊ လွဲးထီမ်ပဆ်ဂူဆ်မိုင်း ခလးဂူဆ်းတုက်ဂါဆ်၊ ပဆ်
ငိုဆ်းလပ်းစွင်ရှင်းဂါဆ်ဂူယိုမ်၊ ရှိုင်းဂါဆ်လူင် (ပေး
ဂီးသတ်း) ကဆ်မီးရှိုင်းဂါဆ်ဆမ်ဆဆ်၊ သင်ဝးမီးလွင်း
သုမ်း/ ပုတ်းတိုဆ်းခလး ကမ်၊ သိုပ်းရှိုတ်းဂါဆ်ဂူလဲး
ယဝ်ဆဲကိုင် လူင်ပွင်ကိုင်းစဝ် တေသိုပ်းကပ်ရှိုင်းဂါဆ်
ဆဆ်သေ ရှိုင်းသိုပ်းရှိုတ်းဂါဆ်ဂူ။ ဆင်၊ ရှိုတ်းပံးမာက်မီး
မိုင်းပိုဆ်း၊ တေကမ်၊ လူ၊ လီဝ်ဆဆ် လူင်ပွင်ကိုင်းစဝ် လွဲး
တိုင်းလွက်လဲးဖေတ်းသေ ခဂးလိတ်းပဆ်ယူ၊ ဂူလ်း
ဂး ဆွဲလူင်ပွင်ကိုင်းကိုင်းဆဆ်စတေ၊ ကမ်၊ ပုးလူင်ပွင်
ကိုင်းသိုက်မာမ်း။

ဖွင်းယမ်းမိုင်းလီဝ် လူင်ပွင်ကိုင်းဂူမိုင်းစဝ် လဲး
ဝံပီဆ်ကဆ်လမ်၊ လွင်းမိုက်ယှဲ၊ ပုဆ်းကိုင်းမိုင်းဖေတ်း
ယူ၊ ခလး လွင်းတင်းဂမ်ထီမ် လွဲးထီမ်ငိုဆ်း ခလးဂူ

လွင်းလွင်း ပုဆ်းရှိုတ်းဂါဆ်တုင်ဆိုင်တု၊ တီးမူဝ်၊ စဂေ၊
လီ၊ မိုင်းမာမ်း၊ တေလူတ်းယွမ်းလူင်၊ ဖေ၊ ဆိုင်ဂေး
လူင်ပွင်ကိုင်းသိုက်မာမ်း၊ ဖေတ်းမွက်၊ ခလးတုင်းရှပ်၊
လွင်းလွဲးထီမ် တီးလုမ်းလပ်းတု၊ ဆ (လူလွမ်ပွဲးပုး
ဂူဆ်မိုင်း) ဂူကိုင်းမိုင်း။

ပုဆ်းတု၊ ပင်သပ်းဂူဆ်းပံးစဖေ ကဆ်ယမ်း
လဲးမးတင်းလွဲးထီမ်ဂူကိုင်းကိုင်းဆဆ်၊ ဂေး၊ တေ
လောင်လူတ်းယွမ်းလူင်။

ဖွင်းယမ်းမိုင်းလီဝ် မီးတိုဝ်တင်းကဆ်ဆိုင်၊ ပီဆ်
လွင်းကဆ်လဲးမး စေးမုဆ်းစပ်၊ သါဆ် ခလးတင်းရှူ
တင်းရှိုတ်းကိုင်းဆဆ် ကပ်မးလွဲးတိုဝ်း လီက်းလဲးတင်း
ရှူဂါဆ်၊ ပိုင်းကပ်တုင်ဂပ်၊ လင်၊ လဲး၊ လူင်ပွင်ကိုင်းထဲ
ခလးလူင်ပွင်ကိုင်းသိုက်မာမ်း၊ ရှိုမ်းမိုင်းဂါဆ်သေ စပ်းစိုင်
တေသုင်၊ ပွက်မိုင်း ရှိုင်းဂါဆ်ယါဆ်မိုင်း။ မိုင်းပင်ဂုမ်
လူင်ကုးသီးယဆ်းဆဆ် ဖှာတုင်ဆိုင်လွင်းမိုင်းမာမ်း
စဝ် လဲးဂူ၊ ရှိုပ်ထူပ်း ခလးကပ်၊ ကွပ်းတင်း ဖှာကွဆ်
ရှိုပ်ဂူကိုင်းမိုင်း ဆွဲကုးသီးယဆ်း သင်ဝးလူင်ပွင်
ကိုင်းထဲ သုင်၊ ပွက်မိုင်း ရှိုင်းဂါဆ်ယါဆ်မိုင်းကိုင် ငပ်း
လဲးကဆ်တေပီဆ်မးဆဆ် လီလဲးဝူဆ်ဝံ၊ ဆွဲမိုင်းတေ
လောင်သုက်ယုင်းကူဆ်မေးမးဆမ်ဂူလ်းသေကမ်၊ ဂး
ပဆ်ရှုလွမ်းလီဆ်လီဆ်ဂေး၊ တေဂိုတ်၊ မိုင်းမီးမး၊ တေ
မီးဖေတ်းလု၊ တေလောင်တုမ်၊ တိုဝ်ပုး ဆွဲမိုင်းထဲ၊ ဆွက်
သေဆဆ်၊ သင်ဝးပံးမာက်မီးမိုင်းထဲမိုင်းလီမိုင်းမး
ကိုင် တီးရှိုင်းဂါဆ်ရှိုင်းလက်းစဝ် တေလူပ်းရှိုင်းဂါဆ်ယူ၊
ပဆ်ရှုပံးမာက်မီးလုမ်းဖှာ၊ ဂပ်၊ ဂိဆ်းဆဲ၊ တေပီဆ်မွက်
ဆိုင်ပီ ကမ်၊ ဆဆ်သွင်ပီဂူလ်း၊ ဆွဲဖွင်းယမ်းဆဆ် သင်
ကိုင်းဝး ကမ်၊ သုင်၊ မိုင်းရှိုင်းဂါဆ်သေ ပဆ်ယူဆွဲမိုင်း
ထဲးကိုင် တင်းလူပ်းရှိုင်းဂါဆ်ဂေး၊ လဲးဂမ်းလီဝ်ယဝ်။

ဂွမ်းပိုင်းဆဲ ဖွင်းယမ်းပံးမာက်မီးလုမ်းဖှာ၊ ဂပ်
ဂိဆ်းတုက်တီမ်၊ ယူဆဆ်၊ လွင်းလီလဲးပဆ်ကစွင်ရှိုင်း
ဂါဆ်ယါဆ်မိုင်း ယူဆွဲမိုင်းထဲ လူလ်းမီးလွင်းရှူလုမ်း
လွတ်းဖေတ်းဆဆ် လီလဲးတုက်ယွမ်းယူ၊ ပုဆ်တု၊ တိုက်
သုဆ်းခလး တုက်ယွမ်းလွင်းကိုင်းဆဲ လူပ်းလဲးမီးဖေတ်း
လီက်းဖေတ်းလဲး၊ လွက်လဲးရှိုတ်းသင်းဂေး၊ ရှိုက်တီက်၊ လီင်း

ဒေသ၊ မီးလွင်းကုပ်၊ကုပ်၊ ဝါးငနံတံတံလီလီ၊ ကံဆံ
 နံဆံပင်လီကံလံးတံးဂုဏ်ထိုက်ဆံတံး၊ မီးပုဆံး
 ဖွံ့ဆံးတံင်၊ထိုင်ဆံတံး၊ ဖွံ့ဆံးလိုင်လိုင်ထံးယု၊
 ထံးသံဆံးတံးဆိုင်၊ ကံဆံလံးလံးတံးလံး၊ တံးလိုင်
 ပွင်လိုင်သိုက်မံဆံးဆံး၊ ပေးဂုဏ်ထိုက်တံးကံဆံ တေ
 ကံဆံ၊မီးပုဆံး၊ ပေးကံဆံ၊မီးပုဆံး တေကံဆံ၊မီးသင်ကံဆံ၊
 ပေးကံဆံ၊မီးသင်ကံဆံတံး၊ တံးပပဆံးပဆံး၊ တံးလိုင်
 ပွင်လိုင်ဆံး၊ တေကံဆံ၊ကံဆံ၊မီး၊ ဆင်ကံဆံလွင်းယု၊ကံဆံ
 ဂုဏ်ထိုက် တေတံမံထုဆံးဆံး တေလံးတံးယုဆံးလိုင်
 ပွင်လိုင်သိုက်မံဆံး၊ နံးမီးလွင်းလံးလံး၊ ကံဆံတံး
 သံးယု၊ယမ်းလီ၊ လွင်းနံးကံဆံယမ်းမိုင်ဆံးဝပ်၊ ဝပ်၊
 မးနံတံးကံဆံဆံးမိုင်ထံးဆံ တံးတေတိုင်ခိုက်တံး
 ကံဆံမိုင်ကံဆံ၊လံး၊ ယု၊တံးလိုင်ပွင်လိုင်သိုက်မံဆံး
 တေလံးဝံ၊တုဂံးနံဝံးကံဆံယမ်းမိုင် ဆံးလံးဆင်၊
 နိုင်လိုင်ပွင်လိုင်သိုက်မံဆံး တေပွင်၊လုံဆံး၊ တေလံး
 လံးဆံသိုက်ကံဆံ (သိုက် လိုင်ပွင်လိုင်သိုက်မံဆံး)
 ဒေသ၊ဂုဏ်ထိုက် မိုင်ကံဆံဆင်၊ခိုင်၊ ဝပ်တေကံဆံ၊ကံဆံ
 တံးကံဆံ၊ဆံးတံးသိုက်၊ မွက်ကံဆံမိုင်ဆံး လိုင်၊
 တံးလံးကံဆံသုဆံးသေ၊ပဆံး၊ တံးလွင်ကံဆံ၊ပိုင်၊
 ဖောင်၊ တေလံးသုဆံးတုမံဂုဏ်ထိုက် နံးပပမးဖံ၊ဂုဏ်ထိုက်
 မိုင်၊ လံးဆံဂုဏ်ထိုက်လံးဝံး၊ လိုင်ပွင်လိုင်သိုက်
 မံဆံ၊ ပီဆံတေ၊ခိုင်ပံးပံးပံးပံးတံးတံး။

ဆံးလိုင်ပွင်လိုင်ကံဆံလိုင်ပွင်လိုင်ဆံ ကွံးထံမံဆံဆံ
 မံဆံ၊ပဆံးတေ၊ လိုင်ပွင်လိုင်သိုက်မံဆံးတေ၊ ကံဆံ၊
 လံးလံးမူ၊ဝံးတေ၊ ဂုဏ်ထိုက်၊ ယမ်းလံးလံးထံးမံဆံး
 မိုင်ယု၊ဆံဆံ၊ ပီဆံကံဆံသုဆံးတုမံပဆံးတေ၊ပင်လိုင်
 တံး၊ ကံဆံတေတံးဆံး 2010 ဂုဏ်ထိုက်။

ဆင်၊ခိုင်တေမီးလွင်းလံးလံး၊ ဆံးမိုင်မံဆံး
 ဆံးပဆံးပဆံး၊လိုင်ခိုက်၊လိုင်၊မံဆံးတေ၊ ပီဆံလွင်း
 မိုင်ဆံး၊ ဂုဏ်ထိုက်မိုင်ဆံး၊ နံးပပမံဆံးမံဆံး
 ယု၊တေ၊သေ၊ ဂုဏ်ထိုက်ယမ်းလံး ဂုဏ်ထိုက်ဆံးမိုင်ဆံး
 ကံဆံ၊လိုင်လံး၊မံဆံးတံးဆံ တံးကံဆံဂုဏ်ထိုက်ယု။

ဂုဏ်ထိုက်ဆံ ဆင်၊ခိုင်လိုင်ပွင်လိုင်မိုင်ဆံး၊ တေ
 ကွံးထံမံဆံဆံးမံဆံးမံဆံး၊ ဆံးကံဆံမံဆံးဖွံ့ဆံးကံဆံ
 လံးဂုဏ်ထိုက်တံးဆံးမိုင်ပိုင်ဆံး၊ လံးလိုင်ယမ်းလိုင်၊
 တိုင်ယံး၊မံဆံး ဂုဏ်ထိုက်ကံဆံတံးမိုင်မံဆံးသေ နံတံး
 ကံဆံတေ၊ကံဆံ (ရွက်ကံ(ဖ) ပိုင်လိုင်) ဆံးလံး
 ဖေး၊ယုမံသိုက်နံးကံဆံ၊ ကံဆံ၊မိုင်ပိုင်၊ ပေးပီဆံ
 ဆံး လိုင်ပွင်လိုင်သိုက်မံဆံး၊ ထုပပပဆံးပဆံးပံးပံး
 မီး၊ ဆံးသေဆံး ဆံးကံဆံကံဆံကံဆံ၊လိုင်မိုင်ဆံး၊
 မးလိုင်တံးဆံးမိုင်ဆံးဆံး ယမ်းလံးနံးကံဆံ
 မံဆံးခိုင်၊ ဂုဏ်ထိုက်ယမ်းလံးတေ၊ ကံဆံကံဆံဆံး၊
 မးတံးဆံ။

မိုင်ဆံးဆံ နံးနံးမိုင်ဆံးမံဆံ မီးလွင်းကံဆံလံး
 သင်ဝံး၊ ဂုဏ်ထိုက်မံဆံး၊ ပံးမံဆံး၊ယု၊ဆံးမိုင်ဆံး၊



Photo: MAP Multimedia

ဆမ်မားလိုင် တေမီးပမ်ရှု့မားလုံးယူ့၊ ရှမ်းတုဂ်းယွမ်း
ရှု့မိုင်းမာမ်း မီးလွင်းလီဂ်းလုံးမားဆမ်. တီးမိုင်းစမ,
ဂေး လူဝ်,လုံးမီးလွင်းသင်းလင်း တာင်,ထိုင်တုဂ်း
ယွမ်းပုးယူ့, ဆင်,ရှိုင်မိုင်းစမ, တေမီးလွင်းယုမ်,ယမ်
သေ ဂမ်.ထီမ်မားဆိုင်ဂ်ိမ်ရှိုင် တီးမိုင်းစမသေးမိုင်း
မာမ်းဆမ်. တေလုံးကွမ်ဂမ်စတီးလုံ။

ခုဆ်းတီပီးပီး သပ်းလီင်းစဆ လွင်းငဝ်းလုံး
ပုံးမာဂ်းမီးလုမ်းရှု့. စလးမိုင်းမာမ်း ဂ်ိမ်,စွင်းဂမ် မိုမ်း
ဆင်,ပုးဆိုင်ဆမ်.သေ သိုပ်,ပာင်လီဂ်းလုံးတင်းရှု့.ဆင်း
ယိုင်းတွမ်းထိသွင်။

ဆင်းယိုင်း လိုဝ်းမားစပ်းရှု့မားပာင်လီဂ်းလုံးတင်း
ရှု့.စပ် မိုမ်းထာမ်စေးထာမ်မားဆမ်. ခုဆ်းတီပီးပီး
လုံးသပ်းလီင်း တွပ်,ပမ်လွမ်းဆင်,ပုးတုးဆမ်.

ထာမ်/

သင်ဝုးလွင်းလွံးထီမ် စပ်းမိုင်းဆ်းမိုင်းမာမ်းသေ
လွမ်းလီဆ်းလိဆ်းသမ် လူတီးယွမ်းလွင်းဂျုးဆ်
လွင်းလွံးထီမ် ကမ်စပ်းမိုင်းဆ်းမိုင်းမာမ်းဆမ်
လွင်,မမ်တေမီးဖွင်းလီ ပုဆ်းတုး,ရှု့မားမိုင်း
စတ.ယူ့.ရှု့. ?

တွပ်,/

လွင်းဆ်းစတု ကိုင်ဆိုင်လွင်ပွင်လိုင်သိုဂ်းမာမ်း
စပ်ဂုမ်းထိုင်း စလးစပ်းစိုင်ဖိုဆ်းဂမ် လတီး
ဂမ်ဆမ်ယဝ်၊ ရှု့မိုင်းတေလုံးကမ်,ဖွမ်းလီ
ကမ်,လုံးကမ်,ဆမ်.စတ. ကမ်,ရှု့.လုံး၊ ရှု့လုံးဂုး
တီးလဝ်းတုး,ဆမ်စပ်ဆမ်. တိုဂ်းသုဆ်းရှု့မီးလွင်း
မိုမ်းလွံးထီမ် ပုဆ်းတုး,လီဆ်းလိဆ်းတင်းဆ်းမိုင်း
မိုမ်ဂမ်၊ ယူ့,တီးရှု့မိုင်းစပ်ဂေး တေလုံးပုဂ်း
ပွင်ဂမ်ငါဆ်း သီဆ်းကမ်ပိုင်းကိုင်တူဝ်ဂပ်,လုံး၊
မိုဝ်းပုဆ်းမား လွင်းလွံးထီမ် ဂ်ိမ်,လူလုံးလုမ်းလီင့်
လွင်ဆေးဂိတ်.လမ်ဆမ်.သေ လုံးထုဂ်,ဂမ်လိဂ်း
တွဂ်,လွဂ်း စလးပုဆ်းပီဆ်းသုဆ်း,လုံးသုဆ်း,ပီဆ်း
ရှု့မိုင်း လိုဝ်းဆမ်.ဂေး လုံးရှု့ဆ်းဖိုဆ်းလိဂ်းတင်,
ထိုင်ရှေးလဂ်ိမ်ဆမ်. ပုးဝံ.လီငါမ်။

ထာမ်/

လွင်လူဝ်,လုံးဝံ.ဖှာင်. ဆိုင်လွင်ပွင်လိုင်သိုဂ်း
မာမ်းဆမ်. ရှုပ်းပိုဝ်း ဂင်ဝမ်ပီဆ်းမိုင်းဆိုင် ဂင်
မိုမ်းမိုင်းဆိုင် လွင်းလဂ်းလိင်း လီဂ်းလုံးလွဂ်း
လိင်.စပ်ဆမ်.ဆမ်သေ သမ်.တေလုံးဝံ.ဖှာင်.
UWSA ပုးဆမ်ဆမ်. မမ်းဂ်ိမ်,စွင်းဂမ်လိုင်.ရှိုင်?

တွပ်,/

ရှုပ်းပိုဝ်း ပုံးမာဂ်းမီးဂပ်.ဂမ်းတုဂ်းတီမ်,စလး
ကမ်ပီဆ်းလုမ်းယိုင်းရှုင်းဂင်, ကုပ်.ပိုင်း,ဂုမ်း
ထိုင်းဆေးလိဆ်းရှုင်းစေးဆမ်. လင်းရှုမ်ပုံးမာဂ်းမီး
ဂမ်တင်းလွင်ပွင်လိုင်သိုဂ်းမာမ်းသေ ပီဆ်းမား
လုံးပွဲတိုဂ်းဂင်မိုင်း၊ ပေးပီဆ်းမားလိုင်ဆမ် ရှု့မိုင်း
မိုင်းစပ်တေမီးလွင်းတိုဝ်းရှုဂ်းတင်းဆမ်။

ဂမ်းလိုဆ်းသုတီး ခုဆ်းတီပီးပီး စလးဆင်းယိုင်း
လိုဝ်းမားစပ်းရှု့မား ပာင်ဂုမ်လွင်စွပ်းစွပ်, လီဂ်းလုံး
တင်းရှု့.ဆင်းယိုင်း ပွဂ်းဂမ် (၈) ဆမ်. ကုပ်,ကုပ်
လီဂ်းလုံး လွင်းသုဆ်း,လုံးရှိုင်ဂမ်သေ ယပ်.တူဝ်းရှု့။

ခုဆ်းတီပီးပီး)
ဆင်,ရှိုင်တေစဂးလိတီးလုံး ပမ်ရှု့ရှိုင်ဂမ်
ယာမ်မိုင်းဆမ်. တေလုံးရှု့.လွင်းတင်း တင်းစတ,
ငဝ်းစာမ်,ပိုဆ်းဆမ်မား၊ လုမ်းရှိုင်ဂမ်စလးလုမ်းသံ
ဆိုင်ရှိုင်ဂမ် လူဝ်,လုံးရှုင်းရှုမ်း တုး,တေတီမ်
ဖိုဆ်းလိဂ်းတင်,ထိုင် လွင်းစရှု့.ဂင်သုဆ်း,လုံးရှိုင်
ဂမ်ယာမ်မိုင်း ကမ်မီးဆ်းမိုင်းထုံး။
ယူ့,တီးဆင်းယိုင်း လိုဝ်းမားစပ်းရှု့မားပာင်လီဂ်း
လုံးတင်းရှု့. မိုမ်းဖိုမိုမ်ထီမ်သင်ထီင်းဆ်းဖိုဆ်းလိဂ်း
ကမ်တေတင်,ထိုင်ဆမ် မီးလိုင်ရှိုင် ?
တီးဖွင်းမိုင်းလွင်လိုင်ထုံးဆမ်. သူလဝ်းမီး
လွင်းရှုးတင်,ထိုင်လိုင်ရှိုင် ?
ဖွင်းစပ်းရှု့မားရှု့.ဆိုင်)
ဖွင်းယာမ်ရှိုင်ဂမ်ယာမ်မိုင်းစပ် တူဂ်းဂမ်
ဆမ်. မိုမ်းရှုးထုဂ်းပမ်ပိုဆ်းလွံးထီမ် မိုမ်ဆင်,ရှိုင်

ဂါဆဲထံး၊ လွင်းလမ်းတိလွပ်းဆဲဆဲးဂေး၊ ခွဲးရှုံးလူတ်း
ယွမ်းလူင်း။

မှဆဲးတီပံးပီး)

တုဂ်းယွမ်းလွင်းသုဆဲးလံးသေတု၊ မာင်ပွဂ်း
လူင်ပွင်ကိုင်းစပ် ကမ်,ဝံ,ပီဆဲလမ်,လွင်း၊ ဂွပ်းပိုဝ်းဆဲ
ယူ,တီး,ရှပ်းသေ တေလံးလိလမ်းစဆပဆဲ လွင်း
ကဆဲတေဂိုတ်,ခိုဆဲးပီဆဲမး ပေးဝံးသေ လွင်းတိ
လွပ်းယဝ်ဆဲဆဲ၊ မဆဲးတေလင်းတိုဝ်းခိုဂ်းမိုင်းထံး
ခိုဆဲးလိဝ်ခိုဝ်းဖွင်းဆဲလိဝ်းဆဲဆဲ။

ဖူးစပ်းရှမ်းဂေးဆိုင်း)

လူင်ပွင်ကိုင်းထံး မီးစေးလံးလွ်သေ လူင်းလံး
မိုဝ်းလိဂ်းရှမ်းမံ၊ သုဆဲးလံးသုဆဲးပီဆဲဂုဆဲးသေတု၊
ဂါဆဲထူပ်းမိုဝ်း/ လွင်းပီဆဲစတ,မဆဲးစတ, ပေးရှိုင်း
ဂါဆဲယါဆဲမိုင်း ဂေး,ကမ်,မီးဝတ်းဝင်ဆဲဆဲ, ပီဆဲ
ကမ်,ယူ,လီဂိဆဲကမ်,ဝါဆဲသေ ဂျ,ယူတ်းယုတူဝ်တီး
ရှိုင်းယုဆဲလိဝ် လံးထုဂ်,တိလွပ်းသေ သူင်,ပွဂ်းလီဆဲ
လိဆဲ၊ ဂွပ်းပိုဝ်းဆဲ မီးဝတ်းဝင် ကမ်,မီးဝတ်းဝင်ဂေး
ယဝ် ဂုဆဲးဂူးဂေး, ရှုံးလံးမီး လွင်းသုဆဲးလံးဖေင်,ပိုင်း
ဆဲးဂါဆဲယူတ်းယုတူဝ်ဆဲ ခွဲးတုဂ်းယွမ်းဆင်,ဆဲ။

မှဆဲးတီပံးပီး)

ရှိုင်းဂါဆဲယါဆဲမိုင်းဂူးဂေး, မီးဝတ်းဝင် ကမ်,မီး
ဝတ်းဝင်ဂေးယဝ်, ရှုံးလံးမီးလွင်းသုဆဲးလံးယူတ်းယု
တူဝ် ကဆဲဆဲ,တုဂ်းယွမ်းဝံ,ယဝ်။

ဖူးစပ်းရှမ်းဂေးဆိုင်း)

ခွဲးရှုံးမံမီးမိုင်းထံး စရှ,ဂင်,ပဆဲပုးရှိုင်းဂါဆဲ
ယါဆဲမိုင်းဂူးဂေး, စလ, ထီင်းလွင်းဆိုင်းစတ, စဂ်,
တွမ်းလွင်းတေး,ကျ,ယူ,ဝတ်းဝင်/ ဝ်ရှိုတ်းဂါဆဲဆဲဆဲ,
မဆဲးမီးလွင်းသုဂ်းသုဂ်းယုင်းယုင်းဝံသေ တု,တေ
ရှိုတ်းရှုံးမဆဲးယဝ်တူဝ်းဆဲဆဲဂေး, မဆဲးလံးသီင်း
စာဝ်းယါမံးလွ်,စာဝ်းယါမံးရှိုင်းစတ,စတ။

မှဆဲးတီပံးပီး)

ကဆဲထုဂ်,လံးတုဂ်းယွမ်းဆဲဆဲ, တူဝ်ရှိုင်း
ဂါဆဲယါဆဲမိုင်း ရှုံးမီးသုဆဲးလံး ပုဆဲးတု,တင်,ယွမ်း
ရှိုတ်းဝတ်းဝင်/ ဝ်ရှိုင်းဂါဆဲရှိုင်းဂုလုး၊ သင်ဝုးဆဲး
လင်းဂုလုး မီးသုဆဲးလံးတင်,ယွမ်း ရှိုတ်းဝတ်းဝင်
ပဆဲဆဲလိဝ်စတ, လွင်းဂါဆဲလိဂ်းတွဂ်,လွဂ်းဂါဆဲ
ဆဲဆဲ တိုဆဲးတေသိုပ်,မီးဂျ,ယူ,တိဂ်းတိဂ်း။ □
သုဆဲးဂါဆဲပံးမာ်းမီး(Economic Zones)



Photo: MAP Multimedia

သုဆ်ဂၢင်ပံးမၢ်ဂ်းမီး

Economic Zones

သုဆ်ဂၢင်ပံးမၢ်ဂ်းမီး *Economic Zones*

ဗုဒ္ဓဂျေ့ကွဆ်ဆမ်ကုပ်, ကူဝ်းလီဂ်းလံး ရှုဝ်
စေးလွင်းဆံ့စတုပီဆ် ဂျီဂျီဝ်, ရှုဂျီ မုး မိုင်းဂျုပဆ်,
(Ms. Reiko Harima)

တီးဆွဲးပၢင်လီဂ်းလံးတၢင်းရှု့ဆၢင်းယိင်း ပွဂ်း
ဂမ်း (၈) ဆံ့ လံးကုပ်, ကူဝ်းလီဂ်းလံးပုး ရှုဝ်စေးလွင်း
“သုဆ်ဂၢင်ပံးမၢ်ဂ်းမီး Economic Zones” ရှုးပေး
လၢင်းလံးစံးလှို စေးလှိုဂ်းစိုဂ်းစိမ်. ဂီဝ်, လူလှိုပံးမၢ်ဂ်း
မီး ကဆ်ဂီဝ်, ဗွင်ဂၢင်တၢင်း ရှုဆ်းဆွဲးတူင်, ဝုင်းတၢင်း
သီင်း ရှုပွတ်းတွဆ်း။

ကွဆ်တၢင်းသုတ်း ဆၢင်းဂျီဂျီဝ်, လံးသပ်းလီင်း
စဆ တီးပွင်, စေးဂျုမံးကဆ်ဝုး (သံဆီင်းဂပ်းသၢဆ်
ရှုဆ်းယၢဆ်မိုင်း တူင်, တၢင်, စမးဆမ်. ဗွင် Mekong
Migration Network) စလး (သုဆ်ဂၢင်ပံးမၢ်ဂ်းမီး
Economic Zone) မိုဆ်ဆင်, တီးတုးဆံ့။

“သံဆီင်းဂပ်းသၢဆ် ရှုဆ်းယၢဆ်မိုင်း တူင်, တၢင်,
စမးဆမ်. ဗွင်” ကဆ်ဝုးဆံ့. ပီဆ်လုမ်းကဆ်စပ်းပုးဝံ.
သပ်, ဆမ်. လီဆ်လိဆ် မိုဆ်ဆင်, စမးဆမ်ဂီဝ်. စမးဆမ်
လဝ်းဗေယျး စလးစမးဆမ်ဗွင် Mekong Migration
Network ဆံ့ယဝ်။

သုဆ်ဂၢင်ပံးမၢ်ဂ်းမီး ကဆ်ဝုးဆံ့. တီးလီဆ်လိဆ်
လၢပ်းဂၢဆ် ဆွဲးစကးဂၢင်မိုင်းဆိုင်တၢင်းမိုင်းဆိုင် မီးစေး
လံးလှိုတူဂ်းလူင်းဂၢဆ်သေ ရှုတ်းဂၢဆ်ပံးမၢ်ဂ်းမီး
လွတ်းလွတ်းလီဝ်းလီဝ်းဆံ့ယဝ်။

သုဆ်ဂၢင်ပံးမၢ်ဂ်းမီးလီဆ်လိဆ်ဆံ့ ကမ်, ဝုးပီဆ်
စကးဂၢင်မိုင်းမၢ်ဆ်းတၢင်းမိုင်းထံးရှုလှိုး ဆွဲးမိုင်းစပ်

ဂေး မီးသုဆ်ဂၢင်ပံးမၢ်ဂ်းမီးလီဆ်လိဆ် တီးကဆ်လီဆ်
လိဆ် တိတ်းလပ်းဂၢဆ်ဆံ့ယဝ်။

မိုင်းကဆ်မီး သုဆ်ဂၢင်ပံးမၢ်ဂ်းမီးဆံ့ ဆင်, ရှိုဝ်
ပံးမၢ်ဂ်းမီးတေ့စိုဆ်းယွဲ, ယေးငိုဆ်းမုဆ်းလီင်း ကေးသျှူး
(Asia Development Bank) စပ် ဂမ်ရှိုင်းလွဲးလီမ်စတု
စတု။ တူလှိုပိုဆ်းလင် သုဆ်ဂၢင်ပံးမၢ်ဂ်းမီးလီဆ်လိဆ်
လိုင် ပုဆ်းတု, တေ့ရှိုတ်းကွဂ်, ဗွင်ဗွင်ဂုဆ်, ဂျု. တၢင်းစံး
ဆံ့ မီးသဗေ, ဝတုဆ်းလၢင်းပုးမုးလီမ်ဂွဆ်, ယဝ်။
မိုဆ်ဆင်, တီးလိဆ်, ပု, မံ, ဗွင်ဗွင်ကွဂ်, ဆွဲးလီဆ်ဆိုင်
လီဆ်လှိုဝ်းဆံ့ ပီဆ်သဗေ, ဝတုဆ်းလၢင်းတၢင်းသီင်း။

ဆွဲးလှိုဝ်သေဆံ့ ရှုဆ်းလှိုဝ်းကဆ်ယူ, တီးလီဆ်
လိဆ် လီမ်မိုင်းမိုဆ်းသိုဆ်းဂွဆ်, ယၢမံးမီးတူင်ထူပံးဂီဝ်,
လူလှိုပုဆ်းပံးမၢ်ဂ်းမီးယဝ်စလး တေ့, ထိုင်ယၢမံးလီဝ်
ဂေး ယင်းတိုဂ်, လံးထူပံးလုးပုဆ်းရှုကဆ်ဆံ့ယူ, ကမ်,
သုတ်းကမ်, ဝံး။

ဆင်, ရှိုဝ်တေ့စကးလိတ်းပုဆ်းရှု ကဆ်ဆံ့လံးဆံ့
ယူ, တီး ယေးငိုဆ်းမုဆ်းလီင်းစကးသျှူး သေရှိုတ်းမုး
စေးလံးလှိုမိုင်းပီးမိုင်းဆွင် (Sister City Agreement)
ပုဆ်းတု, ပံးမၢ်ဂ်းမီး မိုင်းလီဆ်လိဆ်လၢပ်းဂၢဆ် ရှုမၢ်ဂ်း
မီးစိုဆ်းယွဲ။

လူင်ပွင်လှိုင်းတၢင်းသွင်မိုင်းဆံ့. မီးလွင်းစမ. ဂီဝ်,
ဂၢဆ် ဂီဝ်, လူလှိုပုဆ်းပံးမၢ်ဂ်းမီးသေ ဆင်, ရှိုဝ် တေ့မီး
ဆမ်တွဆ်းဗွဲဆ်းလီဆမ်စလး သုဆ်, လံးရှိုင်းဂၢဆ်တီမ်
ထူဆ်းဆံ့ လူဝ်, လံးကပ်လှိုသို, ဗပုစိုပ်ပဆ်။

ကိင်ဆိုင်စေးလံးလှို မိုင်းပီးမိုင်းဆွင်ဆံ့သေ
ပီဆ်, ပံ, စပ်းလှိုဂၢဆ်. ဗီင်း, ပီင်းဂၢဆ်သေ ရှိုတ်းသၢင်းယူ,
တီးလှိုင်းမိုင်း (၂) မိုင်း ကဆ်တူဂ်းလူင်းဂၢဆ်ဝံဆံ့သေ

တၢ၊ ပီဆဲးနွေးကေးဝိုင်းတီးလုံ့တုတုကဆဲးဝုးဆဲး
တိုက်လိပ်းဂီဆဲးသွက်း၅၂ နွ်းမဆဲးလိင်းလိင်းလီယူ။

ဆွက်လှိုဝ်သေဆဲးဆဲး ကမ်၊မီးလွင်းတီမ်းမာ်းမံ
ပီဆဲးဗိုဆဲးလိက်းဗိုဆဲးလံးသင်သေတၢ၊ သင်ဝုးလွက်းပိုင်
ကဆဲးဆဲး မီးဗွဲဆဲးလီမုးလိုင် လှိုင်ပွင်လိုင် ကဆဲးဂီဝ်၊
စွင်စပ် မီးဗိုဆဲးဂါဆဲး ယု၊နွ်းဂီဝ်းဂါဆဲးယာဆဲးမိုင်းစပ် ဗိုမံ
ဆမ်စပ်းမုးတီင်းဆဲးယဝ်။

မိုင်းပီ 2006 ဆဲး မိုင်းထံးစတီးလုံ့တီးသင်း
(သုဆဲးဂါပံးမာ်းမီးလီဆဲးလိဆဲး) နွ်းမီးလွင်းစိုပ်းဆု၊
စိုဆဲးယွံ။ မိုင်းလိပ်မိုင်းထံး လံးလိက်းလံးလှိုင်ပွင်လိုင်
ယဝ်။သေတၢ၊ လွက်းပိုင်ကဆဲးဆဲး ယင်းတိုက်၊လုံ့တိုက်
ယူ၊ ကမ်၊လိက်းလံးသင်၊ ယုမ်၊ယမ်ဝုး ပေးလွက်းပိုင်
ကဆဲးဆဲး ထိုင်တီးယွတ်းစွတ်းတီးပံးလိုင် ပွတ်းတွဆဲး
လီဆဲးလိဆဲးဂေး၊ တေမီးလွင်းဂတ်းယီဆဲးဆဲး။

ဂီဝ်၊လှိုင်လွင်းတၢင်းကဆဲးဆဲးသေ ဗွဲဆဲးပင်
ဆၢင်းဂီးဂုဝ်၊ စလးဗွဲစပ်းဂုမ်းစပ် ပိဆဲးပံ၊လိက်းလံး
ကုပ်၊ကုပ်ဂါဆဲးဆဲး မိုဆဲးဂါဆဲးတင်း ပိုင်းဗွဲလိင်းပဆဲး
ဗေဝ်ဂီဝ်းဂါဆဲးဆဲးမိုင်းမာ်းမီး။

ရှပ်းမုးကွဆဲးဂါဆဲး လိပ်းဂီဆဲးတုလ်းလွင်းကုပ်၊
ကုပ်းလိက်းလံးစပ်ဆဲးလူး

ဆၢင်းဂီးဂုဝ်၊
ရှပ်းဂါဆဲးဆဲးမိုင်းမာ်းမီးဆိုင်ဂေးဆဲး ငိုဆဲးစပ်း
ဆမ်သုတ်းမဆဲး ဆိုင်ဝဆဲးတေလံးမွက်းဂုးဂီဝ် ?

ဗွဲစပ်းဂုမ်း (1)
ဂမ္မံပုးဆမ် ဆိုင်ဝဆဲးတေလံးမွက်း ဆိုင်ရှပ်းပုး
(ဆိုင်တေး၊လု၊ငိုဆဲးကမေ၊ဂီဂါဆဲး)။

ဗွဲစပ်းဂုမ်း (2)
ဆိုင်ရှပ်းဆဲး ပီဆဲးကဆဲးဆမ်သုတ်းယဝ်၊ ဂမ်းဗွဲ
ယင်းလံးဆိုင်ဝဆဲး 500 ဂုလ်းကေး။



Ms. Reiko Harima

ဆၢင်းဂီးဂုဝ်၊ ဂုဂီးမုး

Photo: MAP Multimedia

ဗွဲစပ်းဂုမ်း (3)

မိုင်းယု၊မိုင်းမာ်းဆဲး ဗုးယာမ်းပီဆဲးစုးသွဆဲးကေး၊
ငိုဆဲးစပ်းပုဆဲးတၢ၊ရှပ်းဂါဆဲးဆဲးမိုင်းမာ်းမီးဆဲး ကိုင်ဆိုင်
စိင်၊စာပ်းရှပ်းဂါဆဲးသေ ကမ်၊မီးပိုပိုင်တံ။ ပေးပီဆဲးစာပ်း
ရှပ်းရှပ်းရှပ်းဆု၊ စာပ်းဗုဂ်၊သွမ်၊ စာပ်းပတ်၊စပ်းပေး
စပ်းလှိုင်ဆဲး ဆင်၊ရှပ်းဂါဆဲးစပ်းတေယဝ်တုဝ်း စိုတ်းစိင်၊
စာပ်းယာမ်းဆဲး စပ်ပဆဲးဆိုင်ဝဆဲး 3000 ပံ။ သင်ဝုး
ပီဆဲးဂါဆဲးဂုမ်း၊ ဂါဆဲးဂေး၊သင်း ပုဆဲးတၢ၊ရှပ်းဂါဆဲးလဆဲး
ပိုဆဲးထာဆဲးစတ။ ဆိုင်ဝဆဲးလံး 500 -600 ဂုလ်း။

ဗွဲစပ်းဂုမ်း (4)

စာပ်းဗုဂ်၊သွမ်၊ ရှပ်းရှပ်းရှပ်းဆုဆဲး လှိုင်ပွင်
လိုင်သိုက်မာ်းစပ် တီပံးတတ်းဂုးရှပ်းဆိုင်ဝဆဲး မီး
ဆဲးစဂု 500-1000 ဂုလ်းဂုး လဝ်းဆုးစပ်းစတ
မံးလုံ ဂုဝ်ဂါဆဲးကမ်၊ယဝ်။စလး ပဆဲးဆမ်လှိုင်ဆဲး။



Photo: MAP Multimedia

ဗူးစဝ်းရှမ်း (5)

ရှမ်းတီးဂါးခါး ခွဲးလုမ်းခွဲးလံးစတ။ ဆိုင်း
လိုဆိတေလံးမွာ်း 20,000 ပျးပံပံ။

စူးသွမ်ဂဝ်,ဂေ့,ဆိုင်း

ငိုဆိးလိုဆိးစူးသွမ်စတ ဆိုင်းလိုဆိးတေလံး ဆိး
စဂး 30,000-35,000၊ ဗတေ့ဗိင်,ဂေ့ ဆိုင်းဝမ်း
လံးမွာ်း 1,000 ပံပံဆိးဂေ့း။

ဆါးဂါးရှမ်း

ပေးမးတူလ်းခိုဆိး စေးမာတ်းမံပံးမာ်းမီး မိုင်း
ဂျူ,ပာမ်,လိုင် လွင်းဂျးရှိုင်းဆိုင်းဝမ်းဆိုင်းရှိုင်းပျးဆိး
ပိမ်ကမ်ကေ,တေ့စတ။

ကဝ်းပံးမာ်းမီးစဝ်းစုဆိးထိုင်ဝါး ပေးမးလူင်း
တိုဆိး ရှိုတ်းဂါးခါးခွဲးမိုင်းမာ်းလိုင် တေမီးဆမ်.တွမ်း
ဗွမ်းလီဆမ်ဆံယဝ်။

ယူ,တီးရှမ်းစဝ်းသေ “ သုဆိဂါင်ပံးမာ်းမီးလီဆိ
လိဆိ ” ဆိး လွင်,မမ်းတေပိမ်မး လွမ်းဆင်,ယိုင်း
ယာမ်းစဝ်. ပိမ် ကမ်,ပိမ်ကမ်တေးဆမ်. ရှမ်းမးလီဂ်,
ပိမ်လုမ်းသေ ကုပ်,ကူဝ်းလီဂ်းလံးပံးဝူဆိဂမ်တူလ်း။

လီဂ်,ပိမ်ဆိုင်းလုမ်း 8 ဂေ့. သွင်လုမ်းစလး
ဆိုင်းလုမ်း 2 ဂေ့. သွင်လုမ်း။ မိုင်းတူဝ်းတမ်းယဝ်.
ဆမ်. ဆါးဂါးရှမ်း, သိုပ်,သပ်းလီင်းစဆေ့,ဆင်,ဆံ

ဆါးဂါးရှမ်း

လုမ်း 8 ပိတ်,ဂေ့.လုမ်းဆိုင်းဆမ်. ရှုံးပိမ်ရှိုင်း
ဂါးယာမ်မိုင်း ကမ်လုဂ်မိုင်းမာ်းမးသေ ကုပ်,ကူဝ်း
လီဂ်းလံးဂမ် လွင်းဝါး ပေးတေ့,မိုင်းထံး တေ့,
ရှိုတ်းဂါးသင် ? တေ့,လိုင်ရှိုင်း ? ထုဂ်,လီဂျ, ကမ်,
ထုဂ်,လီဂျ, ? ပေးသမ်.ရှုံးပိမ်သေမိပ်းမိပ်း တေ့ရှိုတ်း
ရှိုင်း ? ကုပ်,ကူဝ်းဂမ်လွင်းဆံ.။

လုမ်း 8 ဂေ့.ထီင်းလုမ်းဆိုင်းသမ် ရှုံးပိမ်ဆံး
ကင်း၊ ကဝ်းငိုဆိးတိုဆိးသေ ကုပ်,ကူဝ်းလီဂ်းလံးဂမ်
လွင်းလူင်းတိုဆိးလင်း၊ လွင်းဆမ်မူတ်းဆမ်တွမ်းစလး
တေ့ရှိုတ်းရှိုင်း ကုပ်,ရှုလ်းမွာ်,လာတ်း လူင်ပွင်လိုင်း ပုဆိး
တု,ဂါးပံးမာ်းမီးကဝ်းဂဝ်, ရှုံးစိုပ်းဆေး ရှုံးပေးမီး
ဆမ်.တွမ်းဆမ် ကုပ်,ကူဝ်းဂမ်လွင်းဆံ.။

လုမ်း 2 ဂေ့. မီးသွင်လုမ်းဆမ်. ရှုံးပိမ်ဗူးမီး
ကမ်းဆာတ်ထံး စလးရှုံးပိမ်ဗူးမီးကမ်းဆာတ်မာ်း၊
တေလံးကုပ်,ကူဝ်းလီဂ်းလံးဂမ်ဝါး ကိင်ဆိုင်းကမ်တီး
ဆံးလင်း၊ ကဝ်းငိုဆိးတိုဆိးစဝ် တာင်,ထိုင်မးလိုင်း
ဆမ်. လွင်,မမ်းတေမီးဗွမ်းလီ တု,ဝါးမိုင်း မီး/
ကမ်,မီး၊ တေ့ရှိုတ်း/ ကမ်,ရှိုတ်း ကုပ်,ကူဝ်းဂမ်လွင်း
လိုင်းဆံ. (တူဝ်ယာင်,မမ်း ပုဆိးတု,လွင်းတေ့.သုင်,

ဂါဆ်ဂျ၊စံါဆဆံ၊ တေလံးရှိုတ်း(ဗွဂ်း)သီဆ်းတါင်းမ္၊) ခလး ရှိုတ်းစူဝ်။ လွင်းဆံးလါင်း တေပဆ်းဂျးရှိုင်းဂျး လါင်းထုဂ်၊ထုဂ်၊ ခလး စူဝ်းစွင်သဗျေဝတိုဆ်းလါင်း ဝါဆ်းမိုင်း တေစူင်သါင်းထုဂ်းကွဂ်၊လှိုင်းဆံ၊ တေလံး ဝုဆ်းသေ ကုပ်၊ကူဝ်းပုး။

ဂမ်းဆံ၊ ကုပ်၊ကူဝ်းလီဂ်းလံးဂဆ် ဆ်းလုမ်းဗွ လုမ်းမဆ်း၊ ပေးယဝ်ယဝ် ရှမ်းစိုဆ်းမုးသပ်းလီင်းခဆ ဂဆ်တင်းသီင်း၊ မီးစာဝ်းယါမ်း 30 ဆေးထီး။

စေးသပ်းလီင်း လုမ်းရှိုင်းဂါဆ်ယါဆ်မိုင်း

- ◆ ယါမ်းလီဝ်တူဝ်ရှမ်းစုး ပီဆ်ရှိုင်းဂါဆ်ယါဆ်မိုင်း ယဝ်ခလး ဝုဆ်းလွမ်းငဝ်းလံး ကဆ်ပီဆ်စတုဆဆ်းစုး ယဝ်၊ ပေးတေဂျ၊ရှိုတ်းဂါဆ်ဆ်းမိုင်းထံး တေဂျ၊တီးလှို တေဂျ၊ရှိုတ်းကီးသင်၊ လုဂ်တီးမိုင်းမါဆ်းသေတေ၊ထိုင် တီးရှိုတ်းဂါဆ်ဆဆ်၊ တေလံးဗေဆ်းလါဆ်းလှိုင်းလှို လံ တီး၊ တေသီင်းဂျးရှိုပ်၊ တေလံးငိုဆ်းဂျးရှိုပ် လှိုင်းဆံ၊ တေလံးဝုဆ်း။
- ◆ တေလံးထမ်တူလှ်း ဂေ၊ကဆ်မီးတူဝ်ထုပးမုး ရှိုတ်းဂါဆ်ဆ်းမိုင်းထံး။

◆ ဂါဆ်ကဆ်ဝုးဆံ၊ ပီဆ်ဂါဆ်ဗုဂ်းသွမ်း၊ ဂါဆ်ရှိုင်း ငါဆ်းရှိုင်းလါဂ်းလှိုင်းဆံးခလး ထမ်တူလှ်းဂုဆ်းဂေ၊ ကဆ်ယါမ်းဂျ၊ရှိုတ်းဂါဆ်လှိုင်းဆဆ်။

◆ ဂါဆ်ဗုဂ်းသွမ်းဆံ၊ ပေးလှိုင်းတိုင်းယုးစုးလှိုင်း မိုင်း လွင်းတေပီဆ်ရှိုင်းပီဆ်ယါင်၊ လွင်းတေမီးခဗေ။

◆ ဂါဆ်ရှိုင်းလါဂ်းဆံ၊ လွင်းမီးလွင်းလှိုမ်လှို၊ လွင်း ယု၊လွင်းဂါဆ် ခလးလွင်းရှိုမ်၊လှိုမ်း။

စေးသပ်းလီင်း လုမ်းဗုဂ်းမီးကါဆ်းဆတ်

❖ တေလံးဝုဆ်း လွင်းသုဆ်ဂါင်ပံးမာ်းမီး တေ ရှိုတ်းတီးလှို တေလှိုဂ်းဂါဆ်ငါဆ်းလှိုင်းလှိုသေရှိုတ်း။

စေးသပ်းလီင်း ဆံးလါင်း/ လုမ်းလဝ်းငိုဆ်းတိုဆ်း

- ◆ မိုင်းလါင်းဂုဆ်းရှိုတ်းဂါဆ် လံးပဆ်းလါင်းတီး ရှိုင်းဂါဆ်လံးဆမ်လှိုပ်ဂျးလါင်းရှိုင်းဂါဆ်ယိုင်း။
- ◆ ဂွပ်းဆံ သင်ဝုးလှိုပ်၊ရှိုင်းဂါဆ် 3,000 ဆံ တေ ကပ်ဂုဆ်းလံး 500 ဂေ၊ ခလးဆါင်းယိုင်းသမ်၊ တေ ကပ် 2,500 ဂေ၊ လှိုင်းဆံတေ လင်၊တေမီးဆမ်၊ တုဆ်းဗုဂ်းလီဆမ်။



မိုင်းဗုဂ်း ဗုဂ်းစပ်းရှိုမ်း လံးလီဂ်းပီဆ်လုမ်းသေ ကုပ်၊ကူဝ်းလီဂ်းလံးဂဆ် ရှိုင်းရှိုင်းစွာင်စွာင်။

Photo: MAP Multimedia

◆ သင်ဝုးမီးငိုဆ်းလုင်းတိုဆ်း 30 လာဆ်းဆံ့လိုင် 10 လာဆ်းဆံ့ တေရှုပုးသိမ်းဝံ. ပုဆ်းတုးလုးလံးဂုး လွင်းလွင်း၊ 20 လာဆ်းဆံ့ တေလုးတိုဝ်းပုဆ်းတုးရှုင်း လာဂ်း တုးဂါဆ်ပဆ်းလံးလီ။ ဆ်းဆံ့ တေလုးတိုဝ်းပုး ဂုးတေ့းသုင်၊ ဂုးလင်းဗုးမီးဆ်းမိတ်တုးတင်းမေ့ ခလး ဂုးလင်းရှိုင်းဂါဆ်။

◆ တေကုပ်,ကုပ်ပုင်ဂါဆ်တင်းလုင်ပွင်လိုင် တုး တေတင်းရှုင်းလာဂ်း ခလးတုးဂေ့,သင်းတိုဂ်ထီဝ် ခလး ရှိုဆ်းပေးတီးယုးတဆ်းသဝ်း ကဆ်လုင်။

ဆင်းဂုးရှု့ဂ်,

သင်ဝုးတေဂုးရှိုတ်းဂါဆ်ဆံ့လိုင် သုလဝ်းပုဆ်းဝုး တေရှိုတ်းဂါဆ်ဂီသင် ?

ဗုးစဝ်းရှုမ်းဂေ့ဆိုင်;

ဂါဆ်ရှုင်းလာဂ်းဆံ့ တေလံးလွတ်းဗေဗေ ယုးယု သါဆ်းစးလံးမီးလိုင်သေဂါဆ်ဗုဂ်,သွမ်းခလး တေလုဂ်း ရှိုတ်းဂါဆ်ဆ်းရှုင်းလာဂ်း။

ဆင်းဂုးရှု့ဂ်,

မံးမီးခုးဂင်းပဆ် ရှိုင်းဂါဆ်ဗုဂ်,သွမ်းစဝ်ဆံ့ ဆ်း မိုင်းထံး ယင်းကမ်,ပံ,မီး၊ ပုဆ်းတုးရှိုင်းဂါဆ်ရှုင်းလာဂ်း စဝ်စတုမီးယဝ်၊ ဆ်းမိုင်းမါဆ်းလုး လွင်းပုးမီး ?

ဗုးစဝ်းရှုမ်းတင်းဆမ်

မီးစတုမီးယု, ပီဆ်ဗေင်ရှုင်းမဆ်းလံးလံးဂုးရှု့ဂ်။

ဆင်းဂုးရှု့ဂ်,

မီးစတုမီးရှု့ ?

ဗုးစဝ်းရှုမ်းဂေ့ဆိုင်;

မီးပဂ်းပိုင်မံးမီး ရှုမ်းရှိုတ်းဂါဆ် ရှုးလွင်းလွင်း (general labor protection law) ဆမ်းစုး။

ဆင်းဂုးရှု့ဂ်,

သင်ဝုး ပီဆ်သေလိုင်,သေပိုင် ဆ်းစွာင်,ရှိုတ်းဂါဆ် ဆမ်း လွင်းမီးသုဆ်းလံးတင်း,ထိုင်တီးလုင်ပွင်လိုင်?

ဗုးစဝ်းရှုမ်းဂေ့ဆိုင်;

မီးစတုမီးယု, ရှုးဂုးဂုး တင်း,ထိုင်စဆဂေ့းကမ်, မီးလွင်းပီဂ်,ပိုင်သင်မုး။

ထီင်းဂေ့ဆိုင်;

ယုပေဝုး ရှုမ်းမိုင်းယုဝ်းယုဝ်းလုး ရှုမ်းရှိုတ်း ဂါဆ်ဆ်းလုင်ပွင်လိုင်စဝ် ယင်းကမ်,ရှုး လွင်းပဂ်းပိုင် မံးမီးရှိုင်းဂါဆ်၊ ရှုးပိုင်ဆံ သင်ဝုးရှုမ်းရှိုတ်းဂါဆ် ပီဆ် မုးသေမိတ်းမိတ်းဆံ ဆံးလင်းစဝ်တေဝုး ကမ်,ဂီဝ်,ဂါဆ် တင်းစဝ်၊ ကမ်,ကပ်ပုဆ်းဗုးဆ်းသင်ဆံ့ယဝ်၊ ရှုးတင်း, လာတ်း လုင်ပွင်လိုင်ဂေ့း ကမ်,ပီဂ်,ပိုင်သင်၊ စဝ်ရှုးရှုး ခလးပုဆ်း ပုဆ်းတုး,ကမ်းဆတ်းစဝ်တေမဆ်းဂုးမဆ်း ရှုးရှုး။

လွမ်းဆင်, လံးကုပ်,ကုပ်လီဂ်းလံးတင်းရှုဆ် ထိုင်ဂါဆ်မုးဆမ်, ဂမ်းလိုဆ်းသုတ်း ဆင်းဂုးရှု့ဂ်, မိုဆ်း ရှုးပုးသေ သပ်းလီင်းစဆပဆ်မိုဆ်း။

- ◆ ယု,တီးရှိုင်းဂါဆ်သေ ကမ်ဆံးလင်း/ လဝ်း ငိုဆ်းတိုဆ်းစဝ်လာတ်းရှု,ဆမ်, လံးရှုးရှုဆ်ဂီ သင်ဗုင်း။
- ◆ သင်ဝုး ဂါဆ်စဝ်လုးသုမ်းခလး လံးဂုတ်းရှု,လိုင် တေလုဂ်ဂီသင်ဝံ ပဆ်ပုဆ်းတုးရှုမ်းမိုင်း။
- ◆ တိုဂ်း/ရှုင်းလာဂ်း ကမ်ဂိုတ်းဝံ,လိုင်ဆမ်, တေ လုးတိုဝ်း ပုဆ်းတုး,ဂီသင်။
- ◆ တီးစတုမီးဆမ် ဧးယုဂ်းကမ်း “ သုဆ်ဂင်ပံး မာဂ်းမီးဆံ့ ပီဆ်ပုဆ်းတုး ဂါဆ်ပံးမာဂ်းမီး ရှုး ဗေင်,ပီင်းဂမ်၊ ငိုဆ်းစဝ်းတီးဆ်းဝီင်း ခလးငိုဆ်း စဝ်းတီးဆွဂ်းဝီင်း၊ ကမ်ဂံယါဆ် ဆ်းရှုးဆ်းဝီင်း လိုင်ဆမ်, ရှုးမီးလွင်း ဗေင်,ပီင်းဂမ်မုး။ သုဆ်ဂင်ပံးမာဂ်းမီး စတု,ရှိုတ်းတီးလီဆ်လီဆ် ဆ်းစးသွင်မိုင်း။

တူဝ်ယာ်မဆ်း

လိခ်လိခ်မိုင်းထံး ခလးမိုင်းမာ်းမီး တေဂ်တီး သုဆ်းဂာ်ပံးမာ်းမီး *Economic Zones* ခလးကွင်း တီးလိခ်လိခ်ဆဆ်း လိုက်တီးဝိုင်းမူ.ဝတီ, မိုင်းမာ်းမီး ခလးဝိုင်းခမးသွတ်း မိုင်းထံး၊ ဖဲ၊ထံး တေဂမ်.လွံးထီမ် ပဆ်းလွင်းငိုဆ်းတွင်း၊ ဖဲ၊မိုင်းမာ်းမီးသမ်. လွမ်းဆင်,ပေး လိင်.ဆ်းလောင်းမိုင်းထံးစပ်လူဝ်, မိုင်းဆင်, ဗုဂ်းဂုဆ်း လိပ်း၊ မာ်းမံမာ်း,တွက်, တုဆ်းမံမိုင်းဆဲ ဖုဂ်,သွမ်း သေသုင်,ပဆ်း၊ သင်ဝး ဗုဂ်းစွင်ဂုဆ်း,ဂု.လိုင်းဆဲ လုဂ် တီးဝိုင်းမူ.ဝတီ,သေ သုင်,စပ်းခမးသွတ်းဆဆ်း. တေ ကမ်,လံးပဆ်းငိုဆ်းဂုးစွမ်း, ပုဆ်းတု,စမ်းလိခ်လိခ်။

❖ တု,တေလုင်းတိုဆ်း ဆ်းမိုင်းမာ်းမီးဆဆ်း. ဂွပ်း သင်ဆ်းလောင်း/ လဝ်းငိုဆ်းတိုဆ်းမိုင်းထံးစပ် သုဆ်းလွံ ပုးလွံကမ်ဝးဆဆ်း.စတု ဂွပ်းပိုင်း ဆ်းမိုင်းမာ်းမီးဆဆ်း ဂုးရှိုင်းဂမ်ထုဂ်, တီးလိခ်ယို,ဂုင်း ဝိုင်းပေးတု,ဂေ, သင်း။ ပုဆ်းတု,ဂမ် တေပဆ်း,မုဆ်းလံးလီ၊ လွင်းရှိုတ်း ဗုဝ်ရှိုတ်းတင်းလိုင်းဆ်း.ဂေ, တင်း,ယွမ်းစွင်လံး တီး လုင်ပွင်လိုင်းသိုက်မာ်းမီးငံးငံးလုမ်လုမ်။

❖ လေးဝိုင်းကမ်တိုက်လပ်းလိခ်လိခ် တင်းသွင် ဖဲ၊, ကပ်တင်းဝံ.ပိခ်ပိုဆ်းထာမ်၊ ကပ်ဆိုဝ်းစေးလံးလွံ မိုင်းပီးမိုင်းဆွင်. တု,တင်းသုဆ်းဂာ်ပံးမာ်းမီး၊ ပိခ်,ပံ, ပွင်,လွံဆိုဝ်ဂမ် မီးလွင်းဖဲင်,ဝိုင်းဂမ် မီးဝံ.ယိုင်းကမ် လိုင်း.ဆင်,ဆ်။

ပုဆ်းတု,တေဂေ,သင်း သုဆ်းဂာ်ပံးမာ်းမီး *Economic Zones* တီးဝိုင်းလိခ်လိခ် မူ.ဝတီ, ခလး

ဝိုင်းခမးသွတ်းဆဆ်း. လုင်,ရှိုင်းဂမ် မွက်, 52,000 ဂေ.ပံပံဝးဆ်။

ဂုးလွံ.လံ, ပုဆ်းတု,တေဂေ,သင်း ရှိုင်းသင်း၊ ရှိုင်းလက်, ခလးတင်း,မိပ်းလိုင်းဆဆ်း. မိုင်းထံးတေဂမ်. လွံးပဆ်း။ သုဆ်းဂာ်ပံးမာ်းမီး၊ ရှိုင်းလက်, ခလးရှိုင်း သင်းလိုင်းဆ်.တိုက်.ယပ်.တုဂ်းဂမ်,ဖွင်းဂုလုး။

လွက်ပိုင် သုဆ်းဂာ်ပံးမာ်းမီး *Economic Zones* ဆ်. စတု,ရှိုတ်းသင်းမုး လိမ်မိုင်းပဆ်း လုင်ပွင် လိုင်းထက်.စံသိုမ် မိုင်းပီ 2006 ဆဆ်း. ဂုလုးဂုး တေ, ထိုင်ယမ်းမိုင်းလိပ်ဂေ, တိုက်.သိုပ်,လွံ.တိုက်ရှိုတ်းသင်း ဝံ.ယူ။ ယိုင်းကမ်လုင်စတု. ပိခ်ပုဆ်းတု,ယုဂ်.ယွင်း ပံးမာ်းမီးပွတ်းတွမ်းလိခ်လိခ် ခလးပုဆ်းတု,သုဆ်း, လံးသုဆ်း,ပိခ်ရှိုင်းဂမ်စပ်ဝးဆ် ။

❖ တီးလိခ် ပုဆ်းတု,တေဂေ,သင်းရှိုင်းလက် ဆဆ်း. ဂုဆ်းမိုင်းလံးစံ.သုဆ်းဂုးဆး၊ တီးလိခ်ယူ,ဂမ် ဖုဂ်,သွမ်းပဆ်းခလး မိုင်းဆးတေပိခ်ကီးသင်မုးထိုင် ကမ်ဝးဆဆ်း.ကမ်,လမ်းရှု.လံး။

❖ တေဂ်တီးရှိုပ်ရှိုင်းဂမ် 50,000 ဂေ. လုလုး ပဆ်းဂုးလောင်းဂုးရှိုင်းထုဂ်,ထုဂ်။

❖ မံမီးရှေ.ဂင်းပဆ် ပုဆ်းတု,ရှိုင်းဂမ်ဂေ, ကမ်, ပံ,မီးကမ်တိုက်တေးမဆ်းဂုမ်း။

❖ စေးလံးလွံ စေးတုဂ်းလုင်းဂမ်ဆဆ်း. မီးဝံ.ယူ, ဆ်းဖိုဆ်းလေးဂုလုးဆ်သေတု. တီးစတု.မဆ်း ကမ်လွံ ဂေ, ကမ်,တိုက်တေးဆဆ်းဆဆ်း. ဂုလုးဂုးဂမ်ပံး မာ်းမီးကမ်ဆဲ ထုဂ်,သိုပ်,ရှိုတ်းဂု,ယူ,ဝးဆ်ဂမ်။ □

မိုင်းဖွင်း ဆင်းဂီးဂုင်, တိုက်. ဝိခ်း ကမ်ဖုးပိခ်,ဖေ,သု, ဗိုဆ်း မွက်,လတ်းစဆ လွမ်းဆင်,ဖုးစပ်, ရှိုမ်းစပ် တင်း,လတ်းစဆဆဆ်း။



Photo: MAP Multimedia

သံသိုပ်, လွင်းခါးတီးယူ, တခင်းသင်း ဆွဲးတူင်, တိုင်, မေးခမ်းခွင်

Mekong Migration Network

ဂူဆင်းကိုင်းကဆဲ ယူ, လွမ်းသပ်, စမးဆမ်ခွင် လံးခါးတီးယူ, တခင်းသင်းဆဆဲ မေးဂူဆင်းဂဆဲသေဂိုတ်းဂါဆဲ

ကဆဲတေလတ်းဆေ မိုဝ်းလိပ်စတ. ပီဆဲလွင်း တု, တေသင်းဆမ်ဂတ်တင်းစီဆဲ, စလးရှ်းလူင်. လီဆဲ, ဆွဲးလွင်းဆေးဂါဆဲလုမ်း “သံသိုပ်, လွင်းခါးတီးယူ, တခင်းသင်း ဆွဲးတူင်, တိုင်, စမးဆမ်. ခွင် Mekong Migration Network” ကဆဲဝးဆဆဲယဝ်။

တီးပင်ကုပ်, ဂုမ်လူင် လီဂ်းလံးတင်းဂူ. ဆင်းယိုင်း ပွဂ်းဂမ်း (8) ပီ 2009 ဆဲ. ယိုင်းကါဆဲတု, တေဂိုတ်းရှ်း ဆမ်ဂတ်တင်းစီဆဲ, ဆင်းယိုင်းစပ် တိုဝ်း ဆမ်ခိုဆဲးမေးထီင်း စလးဆင်, ရှိပ်ပိုဆွေ့ဂ်ိမ်တူဝ်. ပါး ဝူဆဲ လံးဆပ်. သွဆဲ, လိုဝ်းဆဲ တေတိုဝ်းမေးထီင်း။

ယိုင်းကါဆဲတု, တေသင်းဆမ်ဂတ်တင်းစီဆဲ, ဆဲဆဆဲ. ဖူမီးပဆဲ, လု, ဖူလူင်လီဆဲ, စပ် လံးကုပ်, ဂုမ်ဂါဆဲလံးလူင်. လူလုးရှ်းလံးလံးကါဆဲ။ ရှပ်စေး “သံသိုပ်, လွင်းခါးတီးယူ, တခင်းသင်း ဆွဲးတူင်, တိုင်, စမးဆမ်. ခွင် Mekong Migration Network” ကဆဲဝးဆဆဲတု ပီဆဲလွင်းတင်း တု, တေလီင်းလီင်း လွင်း “ထတ်းထွင်ဂူဆဲးဂိုက်မိုင်း၊ ဖေသုတ်, သဆဲး ချတ်” ဆဆဲယဝ်။

မိုဝ်းလိပ် တီးဆွဲးတူင်, ဝူင်းဂူဆဲးရှ်းဂါဆဲယါဆဲ မိုင်း ကဆဲလုဂ်, မိုင်းမါဆဲးသေမေးဆဆဲ. ပီဆဲကဆဲတူင် တိုဆဲ, သဆဲ, ယွဆဲးဂျ, တေတေ။

ဂွပ်, ပိုဝ်း ပီဆဲဂူဆဲးကဆဲ တူင်ထူပ်းတင်းယပ်, ဖိုတ်, လွင်းဆဲ, မေးစတ. စတ. စလး လံးရှ်းဖူမီးရှ်း ဆွဲးပင်ဂုမ်စပ် သူဆဲလုပုးလုစတု. ဖူကါဆဲ, လိဂ်း ရှပ်းစပ်ဂေး တေသူဆဲလုပုးလုယူ, ဝူဆဲ, ရှပ်းဆင်, ဆဲ

သေစလး ဆင်, ရှိပ်သမ်. ပေးတေလံးလိပ်းရှ်းတူလုး ဆဆဲ. လင်, လံးခိုဆဲးကပ်တီမ်းကွဂ်, စဆမေး မိုဆဲဆင်, ပုးတုးဆဲ. ။

မုဆဲးလတုးဝဆဲး တုးမေးဖူမီး ပီဆဲဂေး, ကွဆဲဆဲးကုပ်, ကူဝ်းလီဂ်းလံးရှ်းစေးလွင်းဆဲ. ။

ကိင်ဆိုဝ်လွင်းတင်းဂူပိုင်ပိုင်သေစလး ဂူဆဲး ဂမ်းပုးဆမ် ကမ်, လံးယူ, သင်းတီးလိပ်. လုဂ်. တီးဆိုင်း သေ လံးခါးဂျ, ယူ, ထီင်းတီးဆိုင်း၊ ဆင်းယိုင်းစပ် ကိုဝ်း ကဆဲလံးစပ်းမေးရှ်း ဆွဲးပင်လီဂ်းလံးတင်းဂူ. ဂါဆဲဆဲ. ဂေး မိုဆဲလိုင်. ဆဆဲဂူလုးဆင်, ဂပ်, လုဂ်. တီးဆိုင်းသေ လံးခါးဂျ, ယူ, တိုင်, တီးတိုင်, လီဆဲသေ မေးထူပ်းဂါဆဲ ဂူလုးကမ်, လုးရှ်း။

လံးလိစဆ ဆွဲးရှ်းဖေဆဲ, လိဆဲသေ သပ်းလီင်း စဆဂါဆဲစလး ရှ်းတီးရှ်းဖူမီးရှ်း, ဆင်းယိုင်းဂေး ဆိုင်းစလးဂေးဆိုင်း မိုတ်းဂိုဝ်းလမ်လုဂ်ဂါဆဲမေး၊ လွင်း တင်းယပ်, ဖိုတ်, စပ်. လွင်းတင်းယပ်ဖိုတ်, ရှပ်း မေ ပွင်, လုဂ်းလုဂါဆဲမေး၊ ယွဆဲ. ပိုဝ်း ပဆဲရှ်းလွင်းယပ်, ဖိုတ်, ပါးမါဂ်းမီး ဂပ်. ဂါဆဲတူဂ်းတီမ်, မုးသိုပ်, ရှ်းဆဲး ရှပ်းပင်, လု, တင်းဂူ. ယွဆဲပိုဝ်းပီဆဲသိုက်းဆွဲးမိုင်း၊ ယွဆဲ ပိုဝ်းလွမ်းပေးစမေးလိမ်မိုင်းတိုဂ်လိဂ်. ဂွပ်းရှ်းမီး လတ်းပါဆဲဖေကဆဲလီငါမ်၊ ယွဆဲပိုဝ်း ဂူဆဲးဆွဲးရှ်းဆဲ ပေဂါဆဲ၊ ဂွပ်းတီးယူ, တီးဂါဆဲ ကမ်, မီးလွင်းရှ်း, လုမီး

လွတ်လပ်ရေး၊ ဂွမ်းပိုင်း၊ လွင်းသုတ်ယုတ်ဆွဲဆွဲအားရှိအိမ်း။
ဗွေဗွေဂေး၊ မီးလွင်းမီးတိုင်းရှင်းဗွေမဆင်းသေ
ကင်၊လံစံ့ဂျ၊စံ့မားဆဆဲယဝ်၊ ကွင်းတီးကဆဲလံးကွက်၊
ယာဆဲဖေတ်၊မားဆဆဲဂေး၊ ကမ်၊မိုဆဲကဆဲ၊ ဂမ်းဗွင်း
လုဂ်ကပ်လီင်၊ရှင်း၊တိုင်းဆိုင်မိုင်းမာဆင်းသေ မားထိုင်
လီင်၊တိုင်းလားဆဲ၊ ဂမ်းဗွင်း၊ လုဂ်ကပ်ဆေးတိုင်းတူဂ်း
သေ မားထိုင်ဆေးတိုင်းကွက်၊ ဂမ်းဗွင်းဂေး၊ လုတ်မား
ဂမ်းလီင်၊ ဂမ်းဗွင်းသမ့် မားပီဆဲပွတ်ပီဆဲတွမ်း၊ ဂျ၊
မိုင်းဂလား၊ မိုင်းစစ၊ စလးမိုင်းမလေးသျှး ကွဆဲတိုင်း
ယဝ် ကင်းဂွံးစဝ်းမားဆွဲမိုင်းထံးဂေးမီး။

လွင်းကဆဲစံ့ဂျ၊စံ့မားလိုင်၊ဆဲဆဲ မဆဲပီဆဲသ
ဖေ၊ဝဂူဆဲးရှင်းဂူဂ်း၊ ဂူဆဲးမိုင်းဂွမ်းစဝ်းတု တီးလှဲ
ဆမ့်သို့ တီးလှဲယိုင်းဆမ့်၊ဂေး၊ ကွဆဲကဆဲဂျ၊မားလွတ်း
လွတ်းလီင်လီင်လံး၊ ဂူဂ်းဂျ၊ ဂပ်းပာဆဲဝါဆဲးမိုင်း
မိုင်းလီင်စတု မန်းမဆဲးတီးလီဆဲလိဆဲ၊ လွမ်းရှင်သေ
စလးစရှ၊ရှမ်းဝံးတီးဗွေ၊မိုင်းမဆဲးယဝ်။

ယူ၊တီးဝါဆဲးဂိုတ်၊မိုင်းဆွဲဆဲ (ဗီဆဲးလိဆဲးစမး)
သေစလး လီင်လံးစံ့ဂျ၊တိုင်းတီး တိုင်းဝါဆဲးတိုင်း
မိုင်းဆဆဲ မဆဲးမီးပိုင်မဆဲးယူ၊သွင်ပိုင်၊ ပိုင်ဆိုင်၊ စဝ်းမား
လုဂ်း ထုဂ်၊မီဆဲးလွမ်းပဂ်းပိုင်မံမီး၊ ထီင်ပိုင်ဆိုင်၊စတု
စဝ်းမားလုဂ်း ကမ်၊ထုဂ်၊မီဆဲးလွမ်းပဂ်းပိုင်မံမီး။

ကဆဲစဝ်းမားလုဂ်း ထုဂ်၊မီဆဲးလွမ်းပဂ်းပိုင်မံ
မီးစတု၊ တေဂ်းဖေတ်သပွတ်၊ (Passport) ကမ်၊ဆဆဲ
ဂေး၊ ရှိတ်းစံ့မားလီဆဲလိဆဲ။ ကဆဲလိုင်စဝ်းမား လုဂ်း
ကမ်၊ထုဂ်၊မီဆဲးလွမ်း ပဂ်းပိုင်မံမားဆဆဲစတု တေလတ်း
မားတိုင်းထိုဆဲ၊ မားရှင်လုဂ်းလုဂ်းလွံ ကမ်၊ဆဆဲဂေး၊
တေကမ်၊လှဲ၊ဝတ်းစံ့သင်သေ လင်းဂူဆဲးကဆဲစံ့ပိုင်၊
ထိုင်တီးလိုင်။

ရှမ်းဝါး ရှမ်းစဝ်းမားမီဆဲးလွမ်းပဂ်းပိုင်မံမီးယူ၊
သေတု၊ သင်ရှမ်းသမ့် ယူ၊ပူဆဲးဝါဆဲးကဆဲလင်းဆေးတီး
(တမ်၊ဂူတ်၊တေးမေး) စဝ် မန်းမဆဲးပဆဲဆဆဲလိုင်
ရှမ်းဂေး၊ တေယီဆဲးပီဆဲဂူဆဲးမံမီးဂျ၊ယဝ်။

ဂူဂ်းဂျ၊ ရှမ်းဝါးရှမ်းစဝ်းဂျ၊ဆဲးမိုင်းပိုဆဲး
လုဂ်းကမ်၊ထုဂ်၊မီဆဲးလွမ်းပဂ်းပိုင်မံမီး ဆဲသေတု။



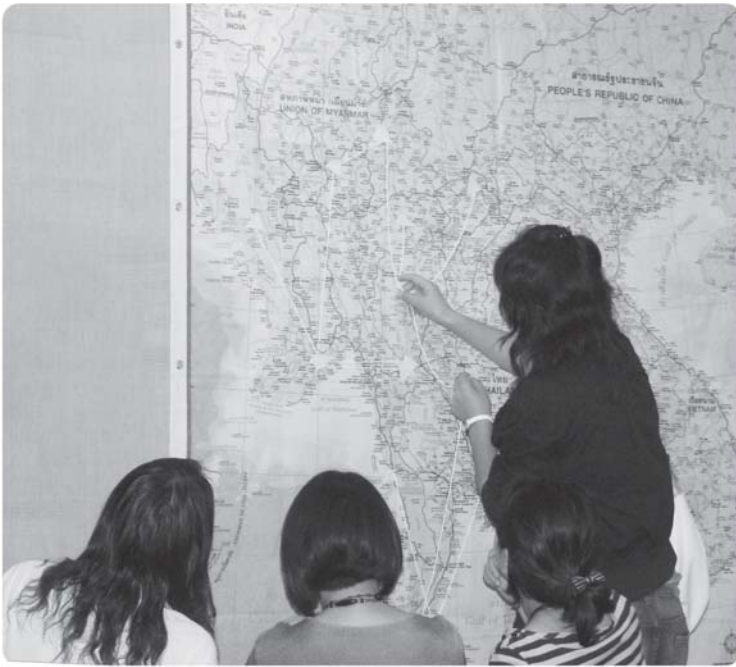
Photo: MAP Multimedia

သင်ဝါး မိုင်းကဆဲရှမ်းယူ၊ဆဆဲ ကွက်၊ပဆဲဝတ်းစံ့သေ
ကဆဲကဆဲဆဲဂေး၊ ရှမ်းတေပီဆဲဂူဆဲးကဆဲထုဂ်၊မီဆဲး
လွမ်းပဂ်းပိုင်မံမီးယူ၊ ဂူဂ်းဂျ၊ လွင်းမန်းမဆဲးကွင်း
တီးရှိတ်းဂါဆဲလံး စလးကွင်းတီးကဆဲဂျ၊မားလံးလိုင်
ဆဲးစတု၊ တေမီးယူ။

ဂူဆဲးကဆဲစဝ်းမားထိုင်ဆဲးမိုင်းထံး လုဂ်းကမ်၊
ထုဂ်၊မီဆဲးလွမ်းပဂ်းပိုင်မံမီးဆဆဲ မိုင်းပူဆဲးမား 2004
ယူ၊တီး ဗွင်းလုင်ဗီ၊ဆဲးမိုင်း (ဂသုသုဒဲး မရှတ်ထံး)
သေ လံးကွက်၊ပဆဲစံ့ကဆဲယတ်း ထေးဂေး 38/1
ပုဆဲးတု၊ ဂူဆဲးမိုင်းမာဆဲး၊ မိုင်းလား စလးမိုင်းဂမ်၊ပေး
တီးယု၊ ပုဆဲးတု၊တေယူ၊သင်း စလးရှိတ်းဂါဆဲလံးဆဲး
မိုင်းထံး၊ မီးဂူဆဲးကဆဲမားလုဂ်းသီဆဲးမံဝံးတိုင်းမူတ်း
မွက်ဆိုင်လားပံ (128,492,0) ဂေး။

ဂူဆဲးကဆဲကု၊ယုတ်မသေ မီးစံ့ဆဆဲ၊ တေလံး
သိုပ်၊ရှိတ်းစံ့ကဆဲယတ်းရှိတ်းဂါဆဲ ပုဆဲးတု၊တေရှိတ်း
ဂါဆဲလံး လုဂ်းကမ်၊ဗီတီးမံမီး။ ဂူဂ်းဂျ၊ဂူဆဲးကဆဲ
ရှိတ်းစံ့ ကဆဲယတ်းရှိတ်းဂါဆဲစတု၊မီး ပီတ်၊သီဆဲသီ၊
မိုဆဲးဂဝ်းရှင်ရှားပဂ်း၊ရှားသိုပ်းသွင် 849,552 ဂေး။
ဂူဂ်း။

မိုင်းလိုင်မာတ်စံ့ ပီ 2006 ဆဆဲ၊ လုင်ပွင်လိုင်
ထံး လံးရှိတ်းလိဂ်း ကွက်၊လတ်းဝါး ဂူဆဲးကဆဲမီးဝံ
စံ့ထေးဂေး 38/1 သေ ကမ်၊ပံ၊မီးကဆဲယတ်းရှိတ်း
ဂါဆဲဆဆဲ၊ တေလံးမီးဝါးရှင်းရှင်း 10,000 ဝါတ်၊
ကင်၊ရှိတ်းစံ့ ကဆဲယတ်းရှိတ်းဂါဆဲလံး၊ ဂူဆဲးကဆဲ



ပွဲရှိတ်းဂါဆ်ဆေ့ဆဲလံးထီင်သွင်ပီ၊ ဂျါးရှိတ်း
ပွဲရှပ်.ရှင်းလွင်းတူင်.ဂူင်ဂူဆ်ဆဲဂေးလံး၊
(ပွဲ ပဂျါးဂါဆ်ဆဲသင်းစုမ်း) လူင်ပွင်ကိုင်း
ထံးစပ်လာတ်းဝုး လံးဆဲ.မဆဲးပီဆဲလံး
ကဆ်တု၊စတုစဂှ.ဂင်း လွင်းဂျါးစံါဂူဆ်
လီသေပိုဆ်းသုတ်း (လီတီးသုတ်း) ဆဲယဝ်
ဂွမ်းကိုင်းဆဆဲလး လူင်ပွင်ကိုင်း
မိုင်းလား လံးလူင်းလံးမိုင်း ဆဲးလိဂ်း
မဆ်းဂီဆ်.ဆဲး MOU ဆဆဲ မိုင်းပီ 2002
လူင်ပွင်ကိုင်းထူင်.ပိုင်း၊ လူင်ပွင်ကိုင်းမိုင်းဂမ်၊
ပေးတီးယိုင်း လူင်းလံးမိုင်း မိုင်းလူင်ဆဲမေ၊
ပီ 2003 စလး လူင်ပွင်ကိုင်းသိုင်းမါဆ်း
စတ. လူင်းလံးမိုင်းဝံ.မိုင်းပီ 2003 လူင်

ကမ်.မီးပွဲသင်ဆဆ်.သမ်. တေလံးမီးငိုဆ်းရှပ်.ရှင်း
50,000 ဝါတ်, ကင်းရှိတ်းပွဲကဆုယာတ်းရှိတ်းဂါဆ်လံး
ဆဲယဝ်. ဂူလ်းဂျါး ဆဲးလောင်း စလးဂူဆ်းရှိတ်းဂါဆ်စပ်
ကွဆ်ဂါဆ်တုဂ်းယွဆ်းဝုး ယု၊ပေရှ်းလံးပဆ်ငိုဆ်းရှပ်
ရှင်းဆဲစလး လူင်ပွင်ကိုင်းထံးစပ်ဂေး ခိုဆ်းရှပ်.ဂီပ်း
(ယုဂ်လူဂ်း) ခိုဆ်း ပဂ်းပိုင်ကဆ်ဆဆ်ယဝ်။

ဆဲးပီဆဆ်ဆဲ ဂူဆ်းကဆ်ရှိတ်းပွဲကဆုယာတ်း
ရှိတ်းဂါဆ်တင်းပူတ်းမီး 208,562 (သွင်သီဆဲပီတ်းရှိတ်
ရှားပဂ်းရှပ်းသီပံးသွင်ဂေး)။ ဂူဆ်းကဆ်စပ်းမုး လူလ်း
ကမ်.ထုဂ်,မီဆ်းလွမ်း ပဂ်းပိုင်မံမီးဆဆ် ဆင်.ရှိတ်ပေး
တေပီဆ်မုးဂူဆ်းကဆ် ထုဂ်,မီဆ်းလွမ်းမံမီးဆဆ် လူင်
ပွင်ကိုင်းထံး ကဆ်ပီဆ်လဝ်းရှိုဆ်း စလးတင်းလူင်ပွင်
ကိုင်းဂူဆ်းရှိတ်းဂါဆ်စပ် လံးလွ်းဂါဆ်တင်းသွင်ဇေ၊သေ
ရှိတ်းလိဂ်းမဆ်းဂီဆ်, (လိဂ်းဂါဆ်ဂီဆ်,) ဆဲးဂူင်ဂါင်
လူင်ပွင်ကိုင်း ကဆ်ရှင်ဝုး MOU (Memorandum
of Understanding) ဆဆ်.ယဝ်. ဂူဆ်းရှိတ်းဂါဆ်ကဆ်
လုဂ်မုးတီး မိုင်းကဆ်လူင်းလံးမိုင်း MOU စလးစပ်း
မုးဆဲးမိုင်းထံးဆဆ် မီးသုဆ်.ဂျါးမုးလံးဆဲးမိုင်းထံး
လွတ်းလိဝ်း။ လိုဝ်သေဆဆ် မီးသုဆ်.ရှိတ်းဂါဆ်လံး ဆဲး
မိုင်းထံးသွင်ပီ၊ ပေးတီမ်သွင်ပီယဝ်ဂေး ခိုဆ်းဂျါးတိုင်း

ဂူဆ်.ဆဆ်.ယဝ်. လူင်ပွင်ကိုင်းမိုင်းလား စလးမိုင်း
ဂမ်,ပေးတီးယုးစပ်စတ. စပ်တေ,ရှိတ်း စဆဆ်မုးဆ
တူင် တွဆ်းတု,ဂူဆ်းမိုင်းစပ် မိုင်းပီ 2005 လူင်ဆဲမေ,
ဆဆ်. လူင်ပွင်ကိုင်းမိုင်းမါဆ်းစတု တေးထိုင်ဝဆ်းမိုင်း
ဆဲ ယင်းကမ်,ပံ,ရှိတ်းစဆဆ်မုးတူင်ပဆ်ဂူဆ်းမိုင်း
လံးသင်သေလွင်း။

သင်ဝုး ကမ်.လောင်းပွဂ်းမိုင်းရှိတ်းခိုဆ်းတင်းမိုင်း
မါဆ်း တေလံးဂျါးရှိတ်းလွမ်းလီဆဲလိဆဲ ထံး-မါဆ်း
သါမ်တီး စပ်းစိုင်ဝံဆင်,ဆဆ်. ဂူဆ်းရှိတ်းဂါဆ်မိုင်းမါဆ်း
ကဆ်မီးယုးဆဲးမိုင်းထံးဆဆ်. တေလံးဂျါးလူင်သီဆ်းမံ
လွမ်းဆင်,ကိုင်းရှပ်း ဆဲးမံမီး/ ပွဲဂပ်းတူင် တီးလုမ်း
ဇေ၊ကတ်းရှါဂူဆ်းရှိတ်းဂါဆ် ဆဲးပိုဆ်.တီး ကဆ်ဂီပ်,
စွင့်ဆဆ်. ကဆ်ပီဆ်ဗိုဆ်းလိဂ်း ရှပ်းလူင်းကိုင်းရှပ်းဝံ
ဆဆ် ကဝ်းဆေးတီးလုမ်းရှိတ်းဂါဆ်စပ် တေသုင်.ဂျါးတီး
လုမ်းဗွင်းတင်မိုင်း မိုင်းမဆ်း တီးမိုင်းဂွဂ်, (သထာဆ်း
ထုတ်မါဆ်း) ကဝ်းဆေးတီးမါဆ်းစပ်သမ် တေခိုဆ်းသိုပ်,
သုင်.ဂျါးမိုင်းမါဆ်း (တုးဂုင်း) ကဝ်းဆေးတီးစပ် တေ
ထတ်းသင်း ကဆ်ပီဆ်ပိုဆ်းလင်ဂူဆ်းရှိတ်းဂါဆ် ကဆ်
လုဂ်တင်းမိုင်းထံးသုင်,မုးဆဆ် လွ်းကမ်,လွ်းဂူဆ်းမိုင်း
မါဆ်း၊ ဝံးဆဆ်ယဝ် ကဝ်းဆေးတီးဇေ၊မါဆ်းစပ် တေခိုဆ်း

သုဉ်းပခံတီး လုမ်းဖွင်းတၢင်မိုင်း မိုင်းထံး တီးတၢးဂုင်း၊ သိုပ်,သေ ခိုခိမ်းသုဉ်း,မၢးတီးလုမ်းခိုင်းဂၢၤခိမ်းခိုင်းထံး၊ လဝ်းဆးတီးဖေ၊လတ်းရှၢၤခိမ်းစဝ် တေကွၢ်,ပခံဉ်ဂျၢ, စၢင်းတၢင်းလုင်းစၢင်း၊ ပေးလံးကခိမ်းဆၢယၣ် တၢင်း တုၣ်ဂူခိမ်းခိုင်းဂၢၤခိမ်း စလးဆၢလၢင်း တေလံးဂျၢ,ဂပ်း သိုပ်,တီး “ ဖေ၊တုၣ်လုမ်းလီၤခိမ်းလိခိမ်း”

ပေးဝံးသေဆၢခိမ်း. တေလံးစၢမ်းဂျၢ,ဖေ,မိုင်း မၢခိမ်း ဂျၢ,ခိုတ်းဂျၢခိမ်းမိုင်း ဖေတုၣ်သ်ပွတ်, (Passport) ပေးဝးလံးဂျၢခိမ်းမိုင်းယၣ် တေလံးယွခိမ်းကဆုယၢတ်း/ ဝီ,လၢ, (Visa) ပေးဝးလံးဝီ,လၢ,ယဝ်.စတ. စၢ်.တွခိမ်း မခိမ်းခိုခိမ်းမိုခိမ်းဆေ, မိုင်းကွခိမ်းတၢင်းဆခိမ်း.ဂူလုင်း၊ တေ လံးခိုတ်းဂျၢခိမ်းဂၢၤခိမ်းယဝ်. လဝ်,ခိုတ်းဂၢၤခိမ်းလံး။

လီၤခိမ်းလိခိမ်း တီးကခိမ်းတေဂပ်းသိုပ်,လံး၊ ဖေ၊ တၢင်းထံးဆခိမ်း တေမီးတီးစမးသံ။ စမးသွတ်, စလးတီး မိုင်းဂုခိမ်း။ ဖေ၊တၢင်းမိုင်းမၢခိမ်းစတု ပီခိမ်းတီး တၢးစီး လီၤခိမ်း၊ မျၢဝတီ, စလးမိုင်းဂေၤ,သွင်း။

ကွင်းတီးခိုင်းတီးဆခိမ်း. ဆိုင်းဝခိမ်းတေကခိမ်း ခိုတ်းရှၢၤခိမ်းယဝ်တုၣ်လံး 200 ပၢဂ်,ဂေၤ. စလးတေ ကခိမ်းခိုတ်းရှၢၤခိမ်းယဝ်တုၣ်လံး၊ ခိမ်းစၢင်းတၢင်းဆိုင်း ပီခိမ်းယဝ်.။

ဂူခိမ်းကခိမ်းကမ်,ဂျၢ,ထတ်းထွင် လွင်းပီခိမ်းဂူခိမ်း ဂိုၢ်းမိုင်း (ဗေသုတ်,သခိမ်းဗျၢတ်) ကမ်,ခိုတ်းလွမ်းဆေ, ပိုင် MOU ဆခိမ်း.လိုင် လုဉ်ပွင်လုဉ်ထံး တေကမ်,ရှပ် ပီခိမ်းဂူခိမ်းခိုင်းဂၢၤခိမ်းခိမ်း လံးပိုခိမ်းဖေဝ်,ဝံ. မိုင်းလံးယိခိမ်း လုဉ်ပွင်လုဉ်ထံးလၢတ်းလုဉ်ဆခိမ်းဆဲး ခိုင်းဂၢၤခိမ်းယၢခိမ်း မိုင်းကခိမ်းလုဂ်,မိုင်းမၢခိမ်းမၢးဆခိမ်း. ပီခိမ်းကခိမ်းတုၣ်တိုခိမ်း, လွမ်းစၢင်း,ဆခိမ်းစတုစတု။

ဂွပ်းပိုဝ်း ကခိမ်းလုဉ်ပွင်လုဉ်ထံးစပ် လံးမၢဂ်း တမ်း ဝၢင်းဗေခိမ်းဝံဆခိမ်း မခိမ်းပိုင်းဂခိမ်းတၢင်းကခိမ်းဂူခိမ်း မိုင်းမၢခိမ်းစပ် လံးပီခိမ်းလံးထုပံးယု,ဂူ,မိုဝ်.ဝခိမ်းဆခိမ်း။

တၢးတေပီခိမ်းလံးဆခိမ်း.ဂေၤ မိုခိမ်းမခိမ်းမီးလွင်း ယၢပ်,ဗေဝ်,ဝံ. လုဉ်.ရှပ်ဆဲး ဆၢင်းယိခိမ်းစပ် လုဉ်းကခိမ်း စပ်းဂူခိမ်းပၢင်ဂုမ်ဆခိမ်း. လံးဂူခိမ်းဂခိမ်းထတ်းသၢင်းတၢင်း ဆခိမ်းတၢင်းလံးယဝ်။

◆ လုဉ်ပွင်လုဉ်ထံး လၢတ်းဝံ.ဝး တေခိုတ်းရှၢၤခိမ်း ထတ်းထွင်းဂူခိမ်းဂိုၢ်းမိုင်းဆဲး. ယဝ်.တုၣ်လံး ခိမ်းစၢင်း တၢင်းဆိုင်းပီ သုခိမ်းထတ်းထွင်းဂူခိမ်းဂိုၢ်းမိုင်း လီၤခိမ်းလိခိမ်း ဆိုင်းတီးဆခိမ်း. တေကခိမ်းယဝ်.လံး ဆိုင်းဝခိမ်း 200 သၢမ်တီးဂေၤ ဆိုင်းဝခိမ်းတေယဝ်လံး 600 ပၢဂ်,ဂေၤ. မခိမ်းမိုင်းထံး မိုင်းလီၤခိမ်းခိုင်းဂၢၤခိမ်းယၢခိမ်းမိုင်း မိုင်းမၢခိမ်း ယု.သပ်းမီးယု,မွၢ်း 200,000,0 (သွင်လၢခိမ်း) ဂေၤ. ဆဝ်.တုၣ်လုဉ်းယဝ်. ပေးရှၢၤခိမ်းလံးဂခိမ်းဂူဂေၤ.ဆဲး တေ လုဉ်.စၢင်းယၢမ်းယု,မွၢ်း 9 ပီ။

◆ ပေးလီၤတီးတုၣ်လုဉ်း လွင်းပီခိမ်းဂူခိမ်းဂိုၢ်းမိုင်းဆဲး စတ. ပိုခိမ်းသုခိမ်း,တုၣ်ရှပ်းဂေၤ ဂျၢ,ထိုင်ခိမ်းမိုင်းသိုၢ်း မၢခိမ်းစပ်မူတ်း၊ ဂွပ်းပိုဝ်းဝး ပီခိမ်းဂူခိမ်းကွၢ်,မိုင်းမၢး လုလုးကမ်,ထုဂ်,မိခိမ်းလွမ်း ပၢဂ်းပိုင်မံမီးဝၢခိမ်းမိုင်း စလး လဝ်းဆးတီးသိုၢ်းမၢခိမ်းစပ် လၢင်းရှၢၤတၢင်းဗေဝ်တီး သ်.ရှပ်း၊ မၢဝၢခိမ်းဆဲး ဂွပ်းပိုဝ်းသိုၢ်းမၢခိမ်းစပ်ဂူ.ဝး မၢး ခိုတ်းဂၢၤခိမ်းမိုင်းထံးဆဲး ဂျၢ,မိုင်းလွဂ်,ငိုတ်း ယွခိမ်းငိုခိမ်း တီးပေးစမးပီးဆွင်. ကခိမ်းလုဉ်းဂိုတ်းဝံတၢင်းလဝ်ဆခိမ်း၊ ဂွပ်းပိုဝ်းဆခိမ်းစလး ပီခိမ်းပခိမ်းရှၢၤလုဉ်ကခိမ်းဆိုင်း တၢးတေ ဝံ.ဝၢင်းလုဉ်လံး။

◆ တၢးတေထတ်းထွင် လွင်းပီခိမ်းဂူခိမ်းဂိုၢ်းမိုင်း ဆခိမ်း စၢ်တွခိမ်းမခိမ်းဆခိမ်းဆၢ. ဂူခိမ်းခိုင်းဂၢၤခိမ်းမိုင်းမၢခိမ်း စပ် လုဉ်းကမ်,မေၤလိဂ်းထံး စလးကမ်,ပေးမေၤလၢတ်း ဂျၢမ်းထံးဆခိမ်း. ထုပံးလွင်းယၢပ်,ဗေဝ်,ဝံ. လွင်းလုဉ်းဆဲး မခိမ်းသုဂ်ယုင်းသေ မီးကခိမ်းမၢဂ်းစခိမ်းဝံဆခိမ်းစလး တေးဆေ,ဆၢလၢင်းစပ် ပီခိမ်းဂူခိမ်းထံးယင်းဂွင်ယု, ဆဲး စတ. တေလံးဝး လွင်းပိုခိမ်းဖေဝ်, ကမ်,ထိုင်တီးထိုင် တၢင်းဆဲးရှပ်။

◆ ဆၢင်းစပ်စတု ပေးဝးစပ်းမၢးရှတ်းခိမ်းမိုင်းထံး ယဝ်ဂေၤ ပုခိမ်းတၢး,လွင်းရှပ်,လုမ်းဆဲး ဆေ,ရှပ်ပေးတေ ယု,လံး ခိမ်းဂေၤဂၢင်ဂူခိမ်းထံးစပ်းဝံးဝံးဆခိမ်းဂေၤပိုင် ဆိုင်း၊ မိုင်းဂျၢ,ခိုတ်းဂျၢခိမ်းဂၢၤခိမ်းဆခိမ်း. လံးလံးလုဉ်းပီတီး ဂမ်းလီၤယဝ်၊ ယွခိမ်းဆခိမ်းစလး လုဉ်းစးဆၢင်း တီးခိမ်း ဂျၢခိမ်းခိုတ်းဂၢၤခိမ်းစလး ခိမ်းမံဖေဝ်/ ဂွပ်းတုၣ်တီးမိုင်း

မာဆ်းဆဆ်. တိုဆ်းကမ်, မိုဆ်ဂဆ်၊ ပေးပီဆ်ဆဆ် လွင်, တေ ထတ်းထွင် လွင်; ပီဆ်ဂူဆ်းဂိုက်းမိုင်းလံးရှိုဝ်။

◆ ရှပ်းစတ. ရှိုတ်, ဆိုဝ်လွံ၊ ယ်, လွမ်းရှု့လ်းလွမ်းလွံ မံဗေင်/ ဝှ်ဂပ်းတုင်ဂေးကမ်, မီး၊ ဝှ်ရှိုတ်ဂေးကမ်, မီး ဝှ်သီဆ်းမံဂူဆ်းရှိုဆ်း (ထပီဆ်းပာဆ်း) ဂေးကမ်, မီး၊ ကမ်, မီးသင် တေရှိုတ်းရှိုဝ်လင်; တေဂျ, ထတ်းထွင် လွင်; ပီဆ်ဂူဆ်းဂိုက်းမိုင်းတီးလွံလံး။

◆ ဆင်းသမ်, ဆိုင်းစီဆ်းဆ, လိုဝ်ဆဆ်. ဂေး၊ ယူ, မိုင်းမာဆ်းဂေး၊ ကမ်, မီးဝှ်ဂပ်းတုင် တီးမိုင်းထံးဂေးကမ်, မီးဝှ်ဂပ်းတုင်သင်သေမိဝ်း၊ ဆင်းပီဆ်ဂူဆ်းမိုင်းလွံဆ် ဆဆ်. ဂေး၊ ဆင်းကမ်, လင်; ကပ်လက်းထာဆ်သင်စဆ လံး။

◆ ရှပ်းစတ. မီးဝှ်ဂပ်းတုင်ယူ, တီးဝါဆ်းပီဆ်ပင် တိုက်းစလး၊ ဝါဆ်းရှိုဆ်းဂေး၊ ဖှ်းမံးပီတ်းသေ လံးလက် ကွက်, ပံးမးဂူလ်း၊ ကမ်, တဆ်းလံးသင်၊ တေရှိုတ်းရှိုဝ် ဂျ, ထတ်းထွင် လွင်; ပီဆ်ဂူဆ်းဂိုက်းမိုင်း။

◆ ရှပ်းစတ. ရှပ်းဝးပီဆ်ဂူဆ်း ရှိုတ်းဂါဆ်ဝါဆ်း ဂါဆ်မိုင်းစလး၊ ပေးဂျ, ထတ်းထွင် လွင်; ပီဆ်ဂူဆ်းဂိုက်း မိုင်းဂေး၊ မိုဆ်တင်; ပံးဂျ, ရှပ်းဂူလ်းယဝ်။

◆ ပေးတေဂျ, ထတ်းထွင်လွင်; ပီဆ်ဂူဆ်းဂိုက်းမိုင်း ဆ် တေလံးဂျ, လွမ်းဂဆ်တင်းပေးလီဝ်ဆ်ကမ်, လွံးရှိုဝ် မိုဆ်ဆင်းဆ်စတု ပေးလီဝ်တိုဆ်းကမ်, ဂျ, သူင်, ယု, ဖှ်းဝးဂျ, တီးဂံဂ်လွမ်းလီဆ်လိဆ်သေလး၊ တေးဆင်, ရှပ်းဂျ, သူင်, တီးလုမ်း လတ်းရှပ်းဂါဆ်ဆ်းဝီင်းဆ်, ဂူလ်း ယင်းဝးဂါဆ်သုဂ်ယုင်းဆ, သီင်းစာဝ်းယာမ်းဆ် ဂမ်, ပွင့် သေ ကပ်စိုဆ်းပီဆ်ဝဆ်း ကပ်ဝဆ်းပီဆ်စိုဆ်းယူ, လိုဝ် ဆဆ်ဂူလ်း၊ တု, တေရှိုတ်းဝှ်ရှိုင်းဂါဆ် စုးဆင်းဂူလ်း မိုဝ်းစာဝ်းယာမ်းဂိုတ်းထီင်းဝဆ်းလီဝ်ဆဆ် မဆ်းလင်, ရွံး လွမ်းသူင်, ကလုဝ်, မဆ်းကမ်, ငါးငါး။

◆ ကလုဝ်, သီင်းဂးလွံ, လံး, ဆမ်ဆ, ဆေ၊ စုး ရှိုတ်းဂါဆ်ဆိုင်းလိုဆ် တေ, စတုလံးသွင်ရှိုင်းဂူလ်း၊ မိုဝ်း ရှိုတ်းဝှ်ရှိုင်းဂါဆ်ဆဆ်. စုးယင်းလံးဂျ, ဂူးယိမ်ပိုဆ်းသေ လံးပဆ်းစီးမဆ်း ထိုင်မိုဝ်းလီဝ်ယင်းပံ, တီဆ်းစိုဆ်းမူတ်း။

◆ တွမ်, တု, တေဂျ, ထတ်းထွင် လွင်; ပီဆ်ဂူဆ်း ဂိုက်းမိုင်းဆဆ် မဆ်းသုဂ်ယုင်းဆ, ဆ်းဆးစပ်တေ ရှိုတ်းပဆ် ရှပ်းမဆ်းငါးဝးလိုင်ဆ်ဂေးမီး၊ ကပ်ဝိုဆ်းမ့ဆ် တီးလပ်းဆးတီးစပ်ဂေး လင်; ပီဆ်မးလံး။

လွင်; လိုဝ်းဆ်. စတ. မဆ်းပီဆ်ဆင်းယိင်းစပ် ကဆ်လိုဝ်းလက်, မး ဂေး, တီးဂေး, တင်; ဆဆ်သေစလး ထတ်းသင်; ဝံ့ဂူလ်း။

ဆင်းယိင်းစပ် လိုဝ်းကဆ်စပ်; မးရှု့မးပင်ရှု့ပ ထုပ်းလီက်းလံးတင်းရှု့, ဂဆ် ဆ်းဝဆ်းစွပ်းစုပ်, ပီဆ်စတု ပီဆ်ဆင်းယိင်းလံးလံးလင်; မိုဝ်း ဆ်းမိုင်းမာဆ်းစလး လက်, မးတီးစမးသွတ်, စမးသင်; စမးရှုင်းသွမ်၊ ဂါဆ်ဂျဆပူးဂီ၊ ရှိုင်းမံ, ရှိုင်းထီပ်, စလးပင်းငး လိုဝ်း ဆ်။

လိုဝ်သေဆင်းယိင်း ကဆ်လက်, မးမိုင်းမာဆ်း ယဝ်. ယင်းမီးထီင်းဆင်းယိင်း မိုင်းဖှ်းလိပိုဆ်း၊ မလေးသူး၊ ဂျပာဆ်, စလးမိုင်းဂလးလိုဝ်းဆ်. မးစပ်; ရှုမ်းလွမ်းဆ်းပင်ဂမ်။

လွင်; ထတ်းသင်; ငဝ်းလံး ကဆ်ကွက်, မးတီးဆ်း ပင်ရှု့ပထုပ်းလီက်းလံးတင်းရှု့, ဂဆ်ဆ်စတု မဆ်းပီဆ် စေးဂျမ်း ကဆ်ကွက်, မးဆ်းကွက်ဆ်းလွံဆင်းယိင်းရှိုင်း ဂါဆ်မိုင်းမာဆ်းစပ် လံးထုပ်းလံးလုး လွင်; ကဆ်ပီဆ် စတုမီးစတု တီးဆ်းဆးတီးဂါဆ်ငါဆ်းစပ်ဂူးဝဆ်းဝဆ်း ဆဆ်။ ကဆ်ဆ်. ယင်းကမ်, ပံ, ပုး လွင်; ထတ်းသင်; ဂူဆ်းရှိုင်းဂါဆ် တင်, ဝါဆ်းတင်, မိုင်းစပ်၊ ပေးဝးရှပ်း သေ ကပ်လွမ်းဆင်, သီဆ်းတင်; ကဆ် MOU တမ်း ဝါင်းဆဆ်. စတ. လွင်; ယပ်, ဖိုတ်, ကဆ်ဂူဆ်းရှိုင်းဂါဆ် စပ် လံးထုပ်းလုးဆဆ်. တိုဆ်းကမ်, တီမ်, ဂျ, သိပ်းလွင်; ပေးပီဆ်လိုဝ်. ဆဆ် ကဆ်လုင်ပွင်လိုဝ်းစပ် မက်တမ်းဝံ့ ပဆ်သီဆ်းတင်; မဆ်းဆဆ် ဆ်းဂါဆ်တုင်ထုပ်း (မိုဝ်းဂျ, ရှိုတ်းတေဆဆ်) လွင်, မဆ်းတေပီဆ်လံးရှိုဝ်? ပီဆ်လံး ကမ်, ပီဆ်လံးဆ်ဆဆ် ဝံ့သေဂွမ်, လုး လုင်ပွင်လိုဝ်းထံး

ဝါး ပေးကမ်း၊ ဂျာထတ်းထွင် လွင်းပိမ်းဂုဏ်ထိုင်းမိုင်း
 လိုင် တေကမ်း၊ မီးသုခ်၊ တျာယု၊ ဆွဲမိုင်းထံးလံးယဝ်၊
 ယွမ်းဆမ်းစလး ဂုဏ်ထိုင်းဂါးမိုင်းမားမီးစပ် လိုကမ်း၊
 မုမ်းကမ်း၊ သိုင်း။

ဝါးသေအင်းယိုင်း ကမ်းစပ်းဂုဏ်ထိုင်းပံ့ပိုးမားမီး
 လံးထတ်းသင်း၊ ငဝ်းလံး ကမ်းဂိုဝ်း၊ ဂပ်းလွင်း MOU
 ဆမ်းယဝ် ဗုဒ္ဓမားပင်ဂုဏ် ထင်းလံးသိုပ်၊ ကုပ်၊ ဂုဏ်ထိုင်း
 ဂျာထိုင်း လိုင်းဆင်၊ ပုးတိုင်းဆံ့။

❖ ပေးပိမ်းလိုင်ဆမ်း တေလံးစိုတ်းဂိုဝ်၊ လွင်၊ လံး
 စိုတ်းသေမိဝ်းမိဝ်းဂိုဝ်း၊ ဆင်၊ ဂိုဝ်ဂုဏ်ထိုင်းပုဏ်းဗုဒ္ဓမား
 ဂုဏ်ထိုင်းပုဏ်းစပ် ပေးတေလံးဂုဏ်ထိုင်းပွင်၊ လို လွင်းတင်း
 ယပ်၊ ဗိုတ်၊ ငဝ်းဆမ်း၊ ငဝ်းတေလံးတင်၊ ထိုင်။

❖ ပေးတေတင်၊ ထိုင် လတ်းစဆင်လိုင်ဆမ်းဆံ့
 စိုတ်းပိမ်းမု၊ ပိမ်းလုမားသေတင်၊ ဆမ်း တေမီးဆမ်းဆင်
 လိုင် စလးထိုင်တီးထိုင်တင်းသေ ငဝ်းတင်၊ လတ်းစင်း
 ဂုဏ်ထိုင်းဂေ၊ လိုင်။

ကမ်းပိမ်းလုမားစပ်း ကမ်းမားမားမား MMN
 (Mekong Migration Network) ကမ်းဝါးဆံ့ မမ်း
 ပိမ်းလုမားကမ်း စိုတ်းဂါးမိဝ်း၊ ဂပ်းလုဏ်းတင်း ဂုဏ်ထိုင်း
 စိုတ်းဂါးမိဝ်းမိုင်းစပ် ကမ်းလိမ်းလိမ်းတိုတ်းလပ်း
 ဆမ်းစွင်၊ မိုင်းကမ်းတိုတ်းလပ်း ဆမ်းစမးစွင်ဆမ်းစတေ။

မီးယု၊ 6 မိုင်း။ မိုင်းဆင်၊ မိုင်းစမ၊ မိုင်းမားမား၊ မိုင်းလတ်း
 မိုင်းထံး၊ မိုင်းဂမ်း၊ ပေးတီးယု၊ စလးမိုင်းဝိတ်းဆမ်း။

ဆွဲမိုင်း 6 မိုင်းဆံ့ တေမီးလုမားကမ်းကမ်း၊ လို
 လိုင်ပွင်လိုင်သိုပ်၊ ယုဏ်းကမ်း (ဂုဏ်ထိုင်း/ဂပ်းသိုပ်၊ ကမ်း)
 သေ တုင်းဆိုင်စိုတ်းဂါးမိဝ်းလုမားကမ်းဆမ်း၊ ဂုဏ်ထိုင်းတေ
 မီးယု၊ 30 ပံ့။

ဆမ်းကမ်းလွင်းယပ်၊ ဗိုတ်၊ လိုင် ကမ်းဂုဏ်ထိုင်းစိုတ်း
 ကမ်းစပ် လံးထုပံးလံးလုးယု၊ လိုင်းဆမ်း တေဂိုဝ်းစွမ်
 တွမ်လု၊ လိပ်းစိုတ်းတုဏ်းသေ တေမိုဏ်းကပ်းလုဏ်းကုပ်၊
 ကုဏ်းကမ်း ဆွဲတွမ်းလှဲတွမ်းဆမ်းယဝ် တင်၊ လတ်း
 စဆပ်း၊ လိုင်သေဆမ်း တေစိုတ်းကွတ်၊ ပိမ်းပပ်းသေ
 စလး ပိုဆံးစမး၊ လွင်ထိမ်ပိမ်း ပံ့ပိုးမားမီး၊ တျာ၊ ဂုဏ်ထိုင်း
 စိုတ်းဂါးမိဝ်းယပ်မိုင်းစပ် ဆင်၊ ဂိုဝ်ပေးတေမီးဆမ်းကတ်
 တင်းမိမ်း၊ ဆမ်းတိုဝ်းလိုင်မားထိုင်လိုင်စိုတ်းဆံ့။

ကမ်းစပ်းစား လံးကုပ်၊ ကုဏ်းကမ်းမား ပုးဆိုင်
 လိုင်ဆံ့ဆမ်း၊ ဂိုဝ်း၊ ဂပ်းလွင်းယပ်ဗိုတ်၊ လွင်းတျာ၊ တေ
 ထတ်းထွင်ဂုဏ်ထိုင်းဂိုဏ်းမိုင်းဆမ်း၊ ယု၊ တီးဗုဒ္ဓမားလုမား
 MMN တင်းမုတ်းသေ တေမိုဏ်းကုပ်၊ ကမ်းထိုင်စိုတ်းမား
 ဆိုင်း ဝါးသေဆမ်း၊ တေစိုတ်းဗိုဏ်းလိပ်းပွင်၊ လိုင်ထိုင်
 တီးလိုင်ပွင်လိုင် ကမ်းမီးပုဏ်းဗုဒ္ဓမားစပ်ဆမ်းယု၊ တျာ၊
 တေတင်၊ လတ်း၊ တင်၊ ယွမ်းလိုင်ဆမ်းဂေ၊ လုမား



Photo: MAP Multimedia

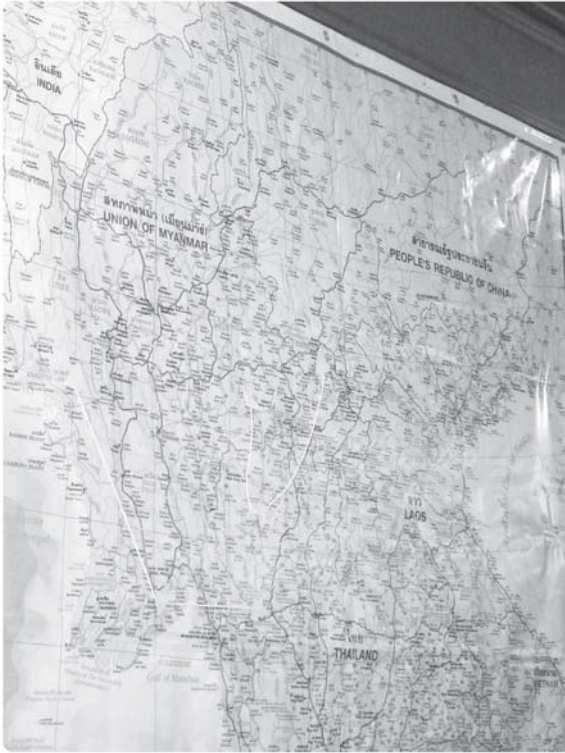


Photo: MAP Multimedia

ဆင်းယိင်းရှမ်းစားဂေး လူဝ်,လံးစတ်းလုံသွဲ,ရှိုင်းသေ
ခလးစမ်းရှမ်းပုးဆဆဲယဝ်၊

တင်းယာပ်,ဗိုတ်, ကဆဲရှမ်းထူဝ်းခလး လွင်းစွဲး
လံးစွဲးပိမ် ကဆဲရှမ်းတင်,ယွမ်းလူဝ်းဆဲ. ရှိုတ်းလိဂ်း
သေ တင်,လာတ်းစဆတီး လဝ်းဆေးတီးစပ်ဂူလ်း မဆဲး
ကမ်,ပံ,ပိင်းပေး ကမ်,ပံ,တိမ်ထူဆဲး၊ လွင်းတူင်ဆိုင်ဂေး
လူဝ်,လံးပဆဲရှိုင်းကီးလွမ်းထီင်း။

ဝံးသေပင်လီဂ်းလံးတင်းရှူးဆင်းယိင်းယဝ်.
တူဝ်းဂျူးယဝ်. ပေးထိုင်မးဝဆဲးဆင်းယိင်းလုမ်းဗျူး
လို့ဆဲမတ်,စျို ဝဆဲးထီ 8 ဆဆဲ. ဆင်းယိင်းရှမ်း တေ
စပ်းရှမ်းပုးဆဲးဝဆဲးဆင်းယိင်းလုမ်းဗျူးဆဆဲ။

ဆဲးဝဆဲးဆဆဲ. တေမီးလုမ်းဆင်းယိင်းထံးစပ်၊
လဝ်းဆေးတီးဗဲး,ကုပ်ပိုင်,ခလးတွမ်းဂိုင်းမံ,စပ်၊ ဆင်း
ယိင်းလုမ်းဗျူးစပ်၊ ဂူဆဲးလဝ်းစိုဝ်း ခလးဆင်းယိင်း
ရှိုင်းဂါဆဲမိုင်းမာဆဲးလူဝ်းဆဲ. တေမးရှပ်ထူဝ်းကုပ်,
ဂုမ်ဂဆဲ. ဆင်,ရှိုတ်တင်းယာပ်,ဗိုတ်,ရှမ်းဆဆဲ တေလံး

လူတ်းလူင်း၊ ဆင်,ရှိုတ်ဂူဆဲးတင်းဆမ် တေလံးရှပ်ရှူး
လွမ်း၊ ဆင်,ရှိုတ်ဆင်းယိင်းစပ် ပေးတေလံးမီး လွင်း
သုဆဲ,လံးဆင်းယိင်းစပ်ဆဆဲ. ပေးထိုင်ဝဆဲးဆဆဲ.
ရှမ်းလူဝ်,လံးဗွမ်ဂဆဲသေ ခဆဂင်လုံဆဆဲယဝ်၊

ဗွမ်ဂဆဲခလး! ဗွမ်ဂဆဲခလး!

ဝံးသေပင်ကုပ်ဂုမ်ဂဆဲယဝ်တူဝ်းဂျူးယဝ်ဆဆဲ
သိုင်ရှိုင်းသီဆဲ,ဆင်းယိင်းစပ် သမ်,ပေးလင်ဂွင်းလူင်ဂျူး
ဆဲးရှိုင်းပင်ဂုမ်ဂဆဲ၊ လိုင်းဆဆဲသေ စပ်ဂေးကွမ်းဂဆဲ
တူင်တိုဆဲ, တျူးတေစပ်းရှမ်း ဆဲးဝဆဲးဆင်းယိင်းလုမ်း
ဗျူး. ကဆဲတေမးထိုင် ဆဲးဝဆဲးထီ 8 လို့ဆဲမတ်,စျို
ဆဆဲ.ယဝ်။

မံတွင်း

ဝံးသေ ပင်ဂုမ်လူင်စွပ်းစွပ်, လီဂ်းလံးတင်းရှူး
ဆင်းယိင်း *Women Exchange Get Together*
ပွဂ်းဂမ်း (8) ယဝ်.၊ ဆဲးလို့ဆဲဂျူးလံး, July ဆဆဲ.
ဗွင်းလူင်ဗဲး,ဆဲးမိုင်း (ဂဗျူးသုင်းမဂှတ်ထံး) မိုင်းထံး
လံးရှိုတ်းပဆဲ ဝ်ကဆယတ်, ထေးဂေး 38/1 တျူးတေ
ယူးလံးဆဲးမိုင်းထံး ပွဂ်းဂမ်းလီတ်း၊ ပွဂ်းဆဲးစပ်လတ်း
ဝျူး ပိမ်ပွဂ်းလို့ဆဲးသုတ်းကဆဲရှိုတ်းပဆဲဝတ်းဝ်းဝျူးဆဲ။

ဂူဆဲးမိုင်းမာဆဲး၊ မိုင်းလဝ်း ခလးမိုင်းဂမ်,ပေး
တီးယားစပ် ကွမ်းဂဆဲလူင်းသီဆဲးမံတင်းမူတ်းမီးယူး
382,541 (သမ်သီဆဲပိတ်,မိုဆဲ,သွင်ရှိုင်းရှူးပဂ်,သီ,
သိပ်းဂီတ်း) ဂေး၊ တီးဆဲးဆဆဲ မီးဂူဆဲးမိုင်းမာဆဲး
ယူး 370,711 (သမ်သီဆဲလီတ်းမိုဆဲ,သမ်ပဂ်,သိပ်း
ဂီတ်းဂေး) ဂူဆဲးမိုင်းဂမ်,ပေးတီးယား မီးယူး 6,130
(ရှူးရှိုင်းဆိုင်ပဂ်,သမ်သိပ်းဂေး) ဂူဆဲးမိုင်းလဝ်းစတု
မီး 5,700 (ရှူးရှိုင်းလီတ်းပဂ်,ဂေး,ဂူလ်း)။ □

Photo: MAP Multimedia



စုဆ်းသုး လုမ်း ဖီတိုထလွဂ်း လီး

ကဆ်ကုပ်,ဂုမ်ဂဆ်ဆဆ်.စတ. ပီဆ်းဂုါမ်ထမ်မိုဆ်ဆင်,ပုး တ်းဆ်ယဝ်၊

- 1) ဖှိင်းစးဖှိင်းထုင်းရှင်းသမ့် ပီဆ်းဂီးသင်လု၊ ရှင်းသမ့်လံးရှ်ဆ်းရှု့ လွင်းဖှိင်းစး လိုဝ်းဆဆ်. မုးတီးလှ၊ ရှင်းသမ့် တေလံးရှ်တီးရှိုဝ် ရှ်းပိုဆ်းတင်,လဝ်းစိုဝ်း ပေးတေလံးရှု့လွင်းဖှိင်းစး ဖှိင်းထုင်းရှင်း။
- 2) ဂီဝ်,ဂပ်းလွင်း ဖှိင်းစးဆဆ်.သေ ရှင်းသမ့်တေစွ်းရှ်းလုဂ်းဆွင်.ပွင်းပံးရှပ်း လီပ်းရှ်ဆ်းလွင်းဂီးသင်ဖှိင်း။
- 3) ရှုင်းရှ်ဆ်းဆိုင်တီးဆဆ်. ကဆ်ဂီဝ်,ဂပ်းပံးပဆ်, လု၊သမ်. လုဝ်,ဂီးသင်လံးလံ။ တီးဆ်းရှုင်းရှ်ဆ်းကဆ်ဂူဆ်းကပ်ဂူလုးဆဆ် (ကမ်,ပံ,မီးရှုင်းရှ်ဆ်းဂူဆ်.ကပ်ဆ်တုဂူလုး) ရှင်းသမ်.တေစွ်းကပ်ဂီးသင်သွဆ်ပဆ်လုဂ်းရှ်ဆ်း(လုဂ်းကွဆ်,)စပ်။

မံာတွင်း/

တေလံးကဆ်ရှုင်းရှုင်းရှ်ဆ်းသေ ကုပ်,ဂုမ်ဂဆ်။ (ရှုးလုမ်းလုမ်း တေမီးစာဝ်းယါမ် တု,ကုပ်,ဂုမ်ဂဆ် 30 ဆးထီး)

ကဆ်ဂူလုမ်းလုမ်း ကုပ်,ဂုမ်ဂဆ်သေ လံးမုးလွင်းတင်ကဆ်လီသုဆ်လှ်စတ. ဂီဝ်,လွင်းဖှိင်းစး ဖှိင်းထုင်းလဝ်းစိုဝ်းဖှိမ်းစး စလးလွင်းတင်ပံးဂူဆ်တင်ရှဆ်ထိုင်၊ ဆ်းဂင်လှ် ကဆ်စပ်စွ်းလံးစွ်းပီဆ်းလှိုဝ်ဆ်.ယဝ်။ ပေးလံးရှဆ်လှိုဝ်.ဆ်ယဝ်. ဖှုးကဆ်,လိဂ်းရှပ်းစပ်ဂေး တေဂူဆ်.မီဆ်းယု,လွင်းကဆ်ရှုဝ်စေးမဆ်းဝုး “ပံးပဆ်,လု, ” ကဆ်ဝုးဆဆ်။

ပုဆ်းတု,ဂုါမ်ထမ် စေးထီဆိုင်ဆဆ်စတ မိုဝ်း ဖှိင်းကုပ်,ဂုမ်ဂဆ်ယု,ဆဆ်. ဆင်ယိုင်းစပ်ဂေး မွဂ်းလတ်းကဆ်ပီဆ်းတီးလမ်,လွင်း ဖှိင်းစးဖှိမ်းစးရှု့ယု,ယဝ်။ လှိုဝ်သေဆဆ်. ဆင်,ရှိုဝ်ပေးတေရှ်ဆ်းရှု့ ပွင်,လှိုဝ်လွင်းဖှိင်းစးတင်,လဝ်းစိုဝ်း၊ ဖှိင်းစးရှပ်းဆဆ်.ဂေး လံးရှုမ်းဂဆ်ကုပ်,ဂုမ်ဂု့။

ဖှိင်းစးဖှိင်းထုင်းရှုမ်းလဝ်းစိုဝ်းကဆ်ဝုးဆဆ်. ပီဆ်သင်လံးလံး ?

❖ ရှုမ်းလဝ်းစိုဝ်း စိုဝ်းလှိုဝ်သေကမ်,ဝုး တိုဆ်းမီးဝံစိုဝ်းဆင်တင်ဝံရှင်းလဝ်းဂပ်, ကပ်ဆိုင်တီးယု,တဆ်းသပ်း သိုင်,ဝီတ်.လွမ်. ဆမ်.လိဆ်းရှ်ဆ်းဖေး ဖှုးဖှုးဆ် (လု,သီ,ကုတု) သေ ရှ်းတီးမုးဝံ. လီမ်မိုဝ်းပဆ်ပူ,ပဆ်မွဆ်,သေ ကပ်လှို.တိုဝ်းဆင်ဝံဂဆ်မုး။

❖ လဝ်းစိုဝ်း ပီးဆွင်တံးရှပ်းဆ် မီးဝံ.လိဂ်းလံး ဖှိင်းစးရှပ်းစေးတင်ဆမ်၊ မိုဆ်ဆင်. တင်ဂေးတံး၊ ရွင်မွင်းတံးလှိုဝ်းဆ်. ပီဆ်ပံးမွဆ်းပီးဆွင်တံးရှပ်းယဝ်၊ ထုဝ်,ဆပ်းတံးဆ်ဂေး ကမ်,မီးကမ်,ပီဆ် မဆ်းပီဆ် ဖှိင်းစးလီဖှိင်းဝါဆ် ပီဆ်ဖှိင်းဂိုဂ်းပိုဆ်းကဆ်ဆိုင်၊ ဆင်ယိုင်းတံးဂေး ပေးဝံ.စုဆ်ရှုဝ်ယါမ်ဆ် ပီဆ်ဆင်ယိုင်းကဆ်ရှုင်းလီသေ လီလွမ်လီတုလုး၊ လတ်းဂုါမ်ဆ်ဂေး တေကမ်,သုးလတ်းသိုင်ယု,သိုင်ရှိုင်း။

❖ ရှုမ်းဂယါဆ်း(ပတွင်,)စပ်သမ့် ကပ်လွမ်းဆင်, ဖှိင်းထုင်းစပ်သေ စပ်တေကပ်စုလု,ငိုဆ်း သုးသု့,ဝံတီးစေး၊ စေးတိဆ် စလးစေးမိုဝ်း လှိုဝ်းဆ်ယဝ်။

❖ ရှုမ်းယါင်းလီင် (ဂယုး) စပ် တေကပ်မီမိုဝ်းဆိုင်သေ ပတ်းဝံ.တီးရှုဝ်စပ်, ရှ်းပီဆ်တင်ရှုင်းလီဆ်ယဝ်။ လှိုဝ်သေဆဆ် သမ့်ဂိုဂ်ဆ်စွင်,ယေ, (ကမ်,လှိုလဝ်း)၊ လှိုဝ်းကဆ်ပီဆ်လှိုဝ်းသံ ဆပ်ထိုင်ဖြေးပီဆ်လဝ်းဆ်ဂေး တေဂိုဂ်,ဝတ်,ဂု,ဝုး စိုဆ်းရှုင်းလွင်းမွဂ်, စလးဂဆ်,တေးရှုမ်းထပ်းရှုမ်းစဂ,။

❖ ရှုမ်းလဝ်းစိုဝ်းမွဆ်းဆ်ဂေး မိုဆ်ကဆ်တင်ရှုမ်းတင်,လဝ်းစိုဝ်းဆင်,ဂပ်, မီးလိဂ်းလံးဖှိင်းစး၊ ဖှိင်း

ထိုင်းပံးမုခ်းပီခ်းရှင်းလင်းဂပ်,တင်းဆမ်၊ ဝမ်းပီမ့်၊ မုခ်းဆဲးဂေး၊ ကွမ်ဂမ်ဂိုတ်းဂူးပီ။

❖ ဂုဏ်ထိုင်းပံးမုခ်းပီခ်းရှင်းလင်းဂပ်,တင်းဆမ်၊ ဝမ်းပီမ့်၊ မုခ်းဆဲးဂေး၊ ကွမ်ဂမ်ဂိုတ်းဂူးပီ။ ဆိုင်းပီ ဆိုင်းပွဂ်း ဆိုင်းဝမ်းပီမ့်,ဆမ်။ ဗပ်တေကပ်ဆမ်.သုဂ်း ပခမ်မိုတ်းဂုဏ်ထိုင်းထိုင်းဂုဏ်ထိုင်းဂေ၊ ဗုဂ်းဆင်းတင်းဝံဂေး၊ ယိုင်းသပ် ခလးဂုဏ်ထိုင်းထိုင်း တေကမ်,မိုခ်းဂမ်၊ ပေး ပီခ်းသပ်ဆဲ တေဆင်းသိုဝ်းခမးပွတ်းခလးသိုခ်း၊ ပေး ပီခ်းဂုဏ်ထိုင်းထိုင်းခတ တေဆင်းသိုဝ်းခမးယပ်းကမ်ငံး ဂမ်တင်းသဂိုတ်းလ်၊ ပေးတေ,ဆေးဂိုခ်းယပ်. တေပခမ်, ပုတ်းယူ,လွမ်းပေးခမး တင်းသွင်ဖေ,လိုဝ်းဆဲ. ဗပ်မီး ဗိုင်းထိုင်းဗပ်ဝံ.လီမ်ပခမ်ပူ,ပခမ်မုခ်း။

❖ ဂုဏ်ထိုင်းပံးမုခ်းပီခ်းရှင်းလင်းဂပ်,တင်းဆမ်၊ ဝမ်းပီမ့်၊ မုခ်းဆဲးဂေး၊ ကွမ်ဂမ်ဂိုတ်းဂူးပီ။ ဆိုင်းပီ ဆိုင်းပွဂ်း ဆိုင်းဝမ်းပီမ့်,သွမ်းဆမ် (သင်းဂျမ်, ဆိုင်းပီဆိုင်ပွဂ်း၊ ဆပ် ထိုဝ်ဂုဏ်ထိုင်းထိုင်းဂုဏ်ထိုင်းဂေ၊ ဆင်းယိုင်းဗပ်ဂေး၊ တေလံး ပေဂမ်ဆေးဂိုခ်းတယေး၊ ဆင်းသိုခ်းဆဲဂေး၊ တေလံး ဆင်းဂုဏ်,ပေးတတ်ဆမ်၊ ပေးဆေးဝေး,ဆဲးဂေး၊ တေကမ်,လံး တေ,ဆေးဂိုခ်းဂုဂ်း၊ သင်ဝေးတေ,ဆေးဂိုခ်းယပ်.ဆဲ ဆင်းယိုင်းဗပ်ဂမ်,ဆမ် တေလွမ်းဂျ,ယူ,ဖေ,ဂုဏ်ထိုင်းလံး။

❖ ဂုဏ်ထိုင်းပံးမုခ်းပီခ်းရှင်းလင်းဂပ်,တင်းဆမ်၊ ဝမ်းပီမ့်၊ မုခ်းဆဲးဂေး၊ ကွမ်ဂမ်ဂိုတ်းဂူးပီ။ ဆိုင်းပီ ဆိုင်းပွဂ်း ဆိုင်းဝမ်းပီမ့်,သွမ်းဆမ် ယိုင်းဗပ်ဂေး၊ ဗုဂ်းဆင်း တင်းဝံဆင်းယိုင်းဗပ်ဆမ် ယိုင်းသပ်ခလး တင်းဂုဏ်ထိုင်း ထိုင်းဗပ် တေကမ်,မိုခ်းဂမ်၊ ဆင်းသပ်ဗပ်ဆမ်. တေ ဆင်းသိုဝ်းမေးယပ်းသီဗပ်ထိုင်ရှပ်ဗပ်,၊ ဆင်းယိုင်း လိုဝ်းကမ်မီးဆေးဂိုခ်းယပ်.သမ်. တေဆင်းသိုဝ်းခမး ယပ်းဆင်,ဂပ်, ဂုဂ်းဂေး၊ ဗုဂ်းဆင်းဗုဂ်း သို, သီသင်ဂေးလံး။

❖ ဂုဏ်ထိုင်းပံးမုခ်းပီခ်းရှင်းလင်းဂပ်,တင်းဆမ်၊ ဝမ်းပီမ့်၊ မုခ်းဆဲးဂေး၊ ကွမ်ဂမ်ဂိုတ်းဂူးပီ။ ဆိုင်းပီ ဆိုင်းပွဂ်း ဆိုင်းဝမ်းပီမ့်,သွမ်းဆမ် မီးတင်းဂေး,ရှင်းလီ ကမ်ရှင်ဝေး “မဆေး” ဆဲယပ်။

❖ ပီခ်းရှင်းလင်းဂပ်,တင်းဆမ်၊ ဝမ်းပီမ့်၊ မုခ်းဆဲးဂေး၊ ကွမ်ဂမ်ဂိုတ်းဂူးပီ။ ဆိုင်းပီ ဆိုင်းပွဂ်း ဆိုင်းဝမ်းပီမ့်,သွမ်းဆမ် (ပလွင်း)ဗပ်သမ်. ဗုဂ်းဗွင်ဂိုခ်း (ကမူဂ်း) ပေးမေးဆမ်. တေလံး ပခမ်လုဂ်းလံးဂုဂ်းဆဲဆမ်. ဝံ.ပီခ်း ကမ်လမ်,လွင်းဆေး။

ကမ်ပီခ်းဗိုင်းခင်းဗိုင်းထိုင်းလိုဝ်းဆဲ.လူး သမ်,ရှိုတ်း လိုဝ်းရှိုပ်ရှူးမေးတီးလှို ?

◆ ဂုဏ်ထိုင်းပံးမုခ်းပီခ်းရှင်းလင်းဂပ်,တင်းဆမ်၊ ဝမ်းပီမ့်၊ မုခ်းဆဲးဂေး၊ ကွမ်ဂမ်ဂိုတ်းဂူးပီ။ ဆိုင်းပီ ဆိုင်းပွဂ်း ဆိုင်းဝမ်းပီမ့်,သွမ်းဆမ်. ဗပ်လံးရှပ်.ရှူးလွင်း လိုဝ်.သိုလိုတ်းဗပ်၊ လွင်းဗိုင်းခင်းဗိုင်းထိုင်းဗပ် လိုဝ်း ဆဲ.မေး တီးပူ,မုခ်းဗပ်၊ တီးပေးမေးဗပ်လိုဝ်းဆဲယပ်။ ဗပ်ဂေး၊ ဂ်းသိုခ်းရှပ်.ရှပ် သိုပ်,ပခမ်ယပ်ပခမ်မေးတေး၊ ထိုင်ပခမ်လုဂ်းပခမ်လခမ်။

◆ ကမ်ပီခ်းဗိုင်းခင်းဗိုင်းထိုင်းလိုဝ်းဆဲ. ဗပ်သမ် မိုခ်းကပ်ဂျ,ခမေးတိုခ်း တီးဆေးတူင်,ပူင်ဂုဏ်ထိုင်း တင်း ဆမ်ခလး လွမ်းကုဂ်းဂေး,ဗပ်လိုဝ်းဆဲယပ်။

◆ ပင်သွမ်ကမ်ဖူးဆမ်ပင်ဂုမ်ဗပ် ဗိုဂ်းသွမ် ပခမ်ဆမ်. ရှပ်ပိုဝ်းမမ်းပေးတွမ်းသွမ်ကမ်ဂိုတ်,ဂပ်း လွင်းဂုဏ်ထိုင်းပံးမုခ်းပီခ်းရှင်းလင်းဂပ်,တင်းဆမ်၊ ဝမ်းပီမ့်၊ မုခ်းဆဲးဂေး၊ ကွမ်ဂမ်ဂိုတ်းဂူးပီ။ ဆိုင်းပီ ဆိုင်းပွဂ်း ဆိုင်းဝမ်းပီမ့်,သွမ်းဆမ်. ဗပ်ဂေးလံးရှိုခ်းရှူး. လွင်းပိုခ်းလင်း ဂပ်,သေကမ်,ဂေး လံးရှိုခ်းရှူး.ပေး လွင်းဂုဏ်ထိုင်း တင်း လိုဝ်းပူ,ယပ်.။

◆ ပပ်လိဂ်းလံး ကမ်တိုမ်,ဝံလွင်းဗိုင်းခင်းဗိုင်းလင်း ဗိုင်းလိုဝ်းဆဲ. လွမ်းရှူးတူဂ်းလိဂ်း၊ လွမ်းလခမ်ဗပ်ပပ် လိဂ်းလိုဝ်းဆဲဂေးမီး၊ ရှပ်ရှပ်လိပ်,ရှိုခ်းကမ်,တူဂ်း လိပ်,ရှိုခ်းရှူးလံး။

◆ ယူ,တီးရှူးပံ့,သိုင် (ရေ,တီယူဂ်,) သေယပ်. ပိုခ်း ခမေးလွင်းဗိုင်းခင်းဗိုင်းရှပ်ဆဲဂေး,ရှိုတ်းလံးယပ်.။

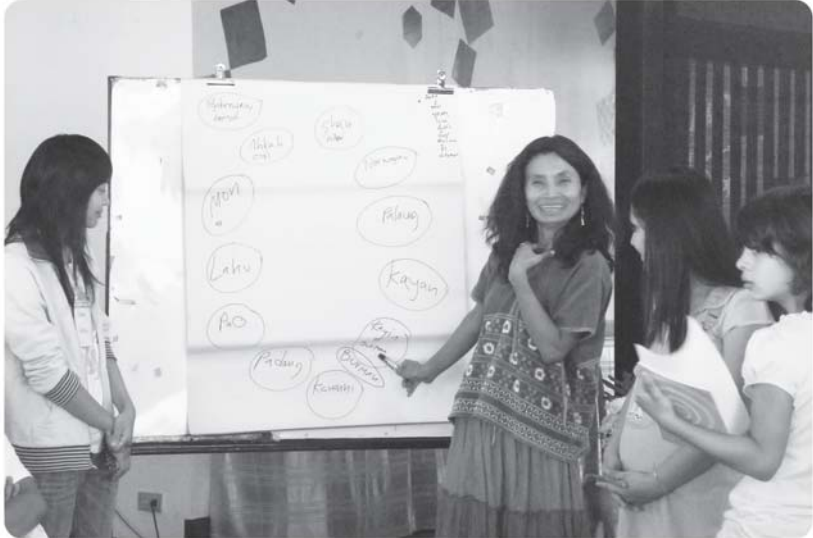


Photo: MAP Multimedia

- ◆ တီးရှုးဆေဖှိုင်းစး (ယိဆံ့,ဂျေးမုပုတံ) လွမ်းပွံးယှံ့,လာမ်းလူင်၊ ဝမ်းကမ်းလမ်းလွင်း၊ ဝမ်းရှိုတ်းတီးမံာ်တွင်းသေပိုင်ပိုင်ကိုင်းဆံ့.ဂေး ဂျ၊လေ,လိပ်းရှိုမ်းတူလ်းလံး။
- ◆ လွင်းဖှိုင်းစးဖှိုင်းထုင်း ဂူမ်းခိုင်းလွဲသေကမ်, ဝါး ကုပ်,ကုင်းလိပ်းလံးဂမ်းစလးသင်၊ လိပ်းရှိုမ်းကပ် တီးကမ်းကမ်,မိုဆံ့ကပ်ကိုင်းဆံ့.ဆံ့ဂေးရှု့.လံး။
- ◆ သင်ဝါးလံးဂျ၊ရှုတ်းဂျ၊ထိုင် တင်,ဝါးတင်၊ မိုင်းဆံ့ဂေး ဂှမ်းကင်းတေလိပ်းရှိုမ်းရှု့. လွင်းဖှိုင်းစး ဖှိုင်းထုင်းလွင်းကပ်းခိုင်းလံး။
- ◆ ဆင်းဝံသိုဝ်းစုင်း ကမ်းပိမ်းဖှိုင်းစးဂှမ်းဆံ့ ဆေပိုဆံ့ဆံ့ဂေး ရှိုတ်းရှိုမ်းပိုဆံ့.လက်းဖှိုင်းစးဖှိုင်း ထုင်းဂှမ်းလံး။



ရှုင်ဆေပိုဆံ့

ဂူမ်းကမ်းစပ်းရှုမ်း ပါင်ဖိုဂ်းဖှိုင်းဆံ့ ကွမ်းကမ်းတိမ်းဖေင်ရှင်၊ ရှုင်းဆေဖှိုင်းစး တီးဆံ့ဖိုဆံ့ လေးပပ်,ဆေယှံ့။

ရှင်ဂူမ်းဆေ ပိမ်းရှင်၊ လက်းမွမ်း၊ မါဆံ့၊ ဂယါဆံ့၊ ယင်းလိင် စလးလျးရှု့ ဆင်းဝံသိုဝ်းစုင်း ကမ်းပိမ်းဖှိုင်းစးဖှိုင်းသေ မီးပုးစုင်းလွဲ.စုင်းသွံ ကမ်းယမ်းလွဲ.မုးလိမ်ပမ်းပူ,ပမ်းမွမ်း၊ လှိုင်သေဆေ ယင်းမွမ်းလာတ်းပုးဝါး ဂူမ်းဂူးလက်းခိုင်း မီးဆေလွဲ ရှိုတ်းသုသိမ်းပိင်း ဖှိုင်းစးဖှိုင်းဆံ့ယှံ့၊ ဖေးဂျမ်း ကမ်းစပ်းကွပ်,ဆေဆေ. မီးမိုဆံ့ဆေ,ဆေ

- ❖ လက်းခိုင်းလွဲသေကမ်,ဝါး လူင်,လံးသိမ်းပိင်း ဂျမ်းလာတ်းဖှိုင်း (ယု,ရှုးဂျမ်းလာတ်းရှံ့လံး)။

- ❖ ဂူးလက်းခိုင်း လူင်,လံးလာတ်းရှိုတ်းပါင်ပွံးဖှိုင်း စးစုင်းဆင်တင်းဝံဖှိုင်းမမ်း။
- ❖ လွင်းတု,တေ သိုပ်,ရှပ်.ကပ် စုင်းစွင်ပေးစမ်း စလးဆံ့ဆေးဂမ်း တု,ကွမ်းရှုင်ဆေ. ကမ်,ထုတ်,လီ ကပ်လွမ်းဖှိုင်းစးဖှိုင်းထုင်းသေ ရှမ်းတိုဝ်.တင်းဝံ ထုတ်,လီလူတ်းယှမ်း,ပမ်း။
- ❖ ဂေးပိမ်းပေးမေးဂေး ထုတ်,လီသပ်းလိင်းဆေ ပမ်းလုတ်းလက်း လွင်းဖှိုင်းစးဖှိုင်းထုင်း။
- ❖ ကမ်းပိမ်းဝမ်းလမ်းလွင်း ဂူးလက်းခိုင်းဆေ. လူင်,လံးမီးသုဆံ့,ရှိုတ်းသင်,လွတ်းလွတ်းလိပ်းလိပ်း။
- ❖ လူင်ပွင်ကိုင်းဝါးမိုင်းစပ် လူင်,လံးရှိုတ်းပမ်း ပါင်ပွံးလိပ်းလံးဖှိုင်းစးလက်းခိုင်းစပ် ယှံ့,ယှံ့,ဂျင် ဂျင်,စလးလွတ်းလိပ်း။
- ❖ လူင်ပွင်ကိုင်းဝါးမိုင်း လူင်,လံးသိမ်းပိင်းပမ်း စုင်းဂပ်,စုင်းမွမ်း ကမ်းဂိုင်းပိုဆံ့သေကမ်,ဂေး ကမ်းရှံ့ လံးပိတ်းဆေ.ဂေး ခိုမ်းလူင်,လံးကပ်ကွပ်,ဆေပမ်း။

တွမ်းဂျမ်းထာမ်မံ 2 ခိုမ်းသိုပ်,ကုပ်,ကုင်းကမ်း ဂူမ်းလုမ်းလင်/သိမ်းမွံ, (New Generation) ဆေ. တေစွ်းစပ် လိပ်းရှိုမ်းဂီးသင် တေစွ်းစပ် ပိမ်းကိုင်းရှိုပ် ?

- ◆ ဆင်,ရှိုပ်ဖှိုင်းစး တေကမ်,ရှံ့ဆေ.ဂေး လူင်, လံးသိမ်းပိင်း၊ ဆင်,ရှိုပ်တေရှိုင်း,လိပ်း လွမ်းဂပ်းပမ်း ဆေ.ဂေး လူင်,လံးမေယု,သင်။
- ◆ စွ်းသွမ်ပမ်းလိပ်းလံးပိုဆံ့.ရှု့. စလးဖှိုင်းစး ကမ်းရှိုင်း,လိပ်းလွမ်းဂပ်းပမ်း။
- ◆ စုင်းဆင်းတင်းဝံ၊ စုင်းလွဲ.စုင်းသွံ ဆင်,ရှိုပ်တေ ကမ်,ရှံ့ဆေ. စွ်းရှိုတ်း.သုသိမ်းပိင်း။
- ◆ ဂျ၊ထိုင်ဝါးလွဲမိုင်းလွဲဂေးယပ်. ဖှိုင်းစးဂှမ်း ဆေ. လူင်,လံးကပ်ကွပ်,ဆေ။
- ◆ ဖှိုင်းယှံ့,ဂူမ်းလူင်စပ် တေလံးကွမ်းဆမ်းသေစပ်း ခိုင်းရှိုတ်းသင်,ဂျ၊။
- ◆ လွင်းယုမ်း,လိပ်းယုမ်း,တံဆေ. စွ်းရှိုင်းလိပ်းလံး။



Photo: MAP Multimedia

- ◆ ဖြိုင်းစးဖြိုင်းထိုင်းဆံ့. တေလံးမွဂ်,လတ်းမံး
စဆေဂဆံ သိုပ်,လမ်းတမ်းဂဆံ။
- ◆ ကဆံပီဆံဂုမ်းလတ်းလဝ်းဂဝ်, လွင်းဖြိုင်းစး
လိုဝ်းဆံ့. တေလံးဂုဂ်.သုသိမ်းပိုင်း၊ ဆင်,ရှိုဝ်တေမေ
ရှိုတ်းဆဆံ.ဂေး တေလံးသွဆံပဆံတင်းဂူး.တင်းမေ။
- ◆ ဆင်,ရှိုဝ်တေမေဆပိုထိုဝ် စလးဝံးဂုးစဆံဖြိုင်း
စးပိုဆံးဆဆံဂေး တေလံးသွဆံပဆံ။
- ◆ ဂိုဝ်,ဂပ်းလူလုး လွင်းဖြိုင်းစးဖြိုင်းထိုင်းဆဆံ.
တီးကဆံထုဂ်,လီကဝ်ဂေးကဝ်၊ တီးကဆံတေကမ်,
ပဆံဖွဆံးလီဆဆံဂေးလူဝ်,ပီတ်း။
- ◆ ဆင်,ရှိုဝ်လွင်းကဆံယုမ်,လိပ်းယုမ်,တံ၊ တေဂံ
ဆဆံ.ဂေး တေလံးသွဆံပဆံ၊ တူဝ်ယာင်,မဆံး မိုဆံဆင်,
လွင်းလီဂ်,စဖေထိုင်းလံး မိုဝ်းဂပ်းသိုပ်စဝ်းဂုးဂဆံ။
- ◆ ပံးမုဆံး၊ ဂုမ်းပဆံမု, စလးဂုမ်းပဆံဂဝ်,လိုဝ်း
ဆံ့. တေလံးဂုဂ်.သုသိမ်းပိုင်း။
- ◆ ဖွံးရှိုင်းလိပ်းရှိုဆံး လွင်းဖေးသု, (သု,သဆု,)
ကဆံရှဝ်းဆပံ.ထိုဝ် စလးမုဝ်းဆင်းတင်းဝံရှဝ်း။
- ◆ ရှဝ်းတေလံးရှု,ပိုဆံးရှဝ်း။
- ◆ ဖြိုင်းစးကဆံယုမ်,ယမ်ဆပိုထိုဝ်၊ ပေးမေးမုး
ဝးကးလဆံ ကဆံကဝ်လွမ်းစေးသင်,သွဆံဖေးပိုဆံ
လဝ်းဆဆံ. ဖွံးရှိုင်းသိုပ်,ရှဂ်.သုသိမ်းပိုင်း။

စေးထမ်ဂမ်းလိုဆံးသုတ်း တီးဆံးပင်ကုပ်,ဂုမ်
ဂဆံ ကဆံဖူးဆမ်းပင်ဂုမ်လံးထမ်ဂု,ဆဆံ. ဂုဆံး
ကဆံစဝ်းရှုမ်းဆံးပင်ဂုမ်စဝ်ဂေး ကွဆံကဆံတွပ်,လွင်း
ကဆံဂင်လွ် ဖွံးလံးဖွံးပိုဆံး ဂိုဝ်,ဂပ်းလူလုးလွင်း ပံးပဆံ,
လု,ဆဆံ. ဆင်,ဆံ့....

- ❖ တွဆံးတု,ပံးပဆံ,လု, ရှိုင်းရှိုဆံးဆိုင်းတီးဆဆံ
လူဝ်,သင်လံလံ။
- ❖ ရှိုင်းရှိုဆံးဆံးဖူဆံ ကဆံရှဝ်းဖူဆံ/ပူဆံ.ဝံ.ဆဆံ
တေဖွံးသွဆံပဆံကီးသင်။
- ❖ တီးရှိုင်းရှိုဆံးဆဆံ. တေဖွံးရှိုးမီးကီးသင်။

ဂုဆံးကဆံစဝ်းရှုမ်းပင်ဂုမ်စဝ်ဂေး လင်,လံး
လဆံရှိုင်းရှိုဆံးဆံးဖူဆံ ကဆံစဝ်းဖွံးလံး စလးဆင်,
ကဆံဂင်လွ်စဝ် ဖွံးလံးဖွံးပိုဆံးဆဆံ.ဂေး မွဂ်,လတ်း
ကုပ်,ကူဝ်းဂု,ယဝ်. ။

- ◆ ပံးပဆံ,လု,လဆံ.သုင်၊ ဖွံးဖေဝ်တိုဝ်, ပံးသံး
(science) လိဂ်းကင်းဂိတ်း၊ ဂါဆံဂု,လိပ်းရှိုဆံးတူဝ်
ထူပံးဆံးပိုဆံ.တီးလိုဝ်းဆံ့. လူဝ်,လံးသွဆံပဆံ။
- ◆ ပိုဆံးဝါဆံးမိုင်းကဆံရှဝ်းယု, ပိုဆံးလုမ်းဖူ,၊
ပိုဆံးလဝ်းဂဝ်,လိုဝ်းဆံ့. လူဝ်,လံးသွဆံပဆံ။



- ◆ တီးရှုးရှိုဆ်းဆမ်. တေလံးမီးရှုးရှိုဆ်းပိုဆ်း၊ ရှုးရှိုဆ်းဖှိုင်းစးဖှိုင်းထုင်း။
- ◆ ဂါဆ်သွဆ်ကမ်ဂ်ပ်,လူလုး၊ ဂါဆ်မေုတိဆ်မေု မိုဝ်း လွမ်းဆင်,စပ်သုဆ်လှို/ ပုးဝု,သဆု,ဆမ်. လူဝ်, လံးမီး။
- ◆ ဂါဆ်သွဆ် ဂ်ပ်,ဂပ်းလွင်းဖေု,သု, (သု,သဆု) ဖှိုင်းထုင်း၊ လွင်းတင်းယမ်း (ကရိုဆ်းလု,ဂိုဂ် တ) လိုဝ်း ဆံ. လူဝ်,လံးသွဆ်ပမ်။
- ◆ မိုဝ်းဂမ်.ဂ်မ် (မိုဝ်းမံ,မိုဝ်းမိုဝ်း) ကမ်စူးစပ်တေ ကပ်လှို.တိုဝ်းဆ်းဂါဆ်ရှိုဆ်းဂါဆ်သွဆ်ဆမ်. လူဝ်းမီးရှုး မဆ်းပိုင်းပေးဂုမ်,ထူဆ်း။
- ◆ လွင်းဂပ်းသိုပ်, လီဂ်,စေလေဆ်.ထာဆ်း ဆိုဝ်လုဂ်း ရှိုဆ်းစပ်ဆမ်. တိုဆ်းတေကမ်,လံးမီး။
- ◆ ဆင်,ရှိုဝ်တေကမ်,မီးလွင်းလီဂ်,စေလေးယိုင်း ဆ်းလွင်းဂပ်းသိုပ်စပ်းရှုးဂမ်ဆမ်. တေလံးသှို, ပမ်ပုး ဆ်းဂါဆ်ရှိုဆ်း။
- ◆ ဆ်းရှုးရှိုဆ်း တေလံးမီးရှုးရှိုဆ်းတူလုးလိဂ်း စလး ပပ်.ပိုဆ်.ရှု.တင်းမေု၊ ပပ်.ပိုဆ်းလိုဝ်းဆံ။
- ◆ လူဝ်,လံးထီမ်ပမ်ဆမ်.ဂတ်.လုဂ်းရှိုဆ်း စလး ရှုးဆ်းဆမ်,စပ်။
- ◆ တေလံးလတ်းရှိုတ်းပင်စ.စင်,တင်းလီဆ်း ပမ်လုဂ်းရှိုဆ်းစပ်။
- ◆ ရှုးရှိုဆ်းလမ်းရှိုဝ်းလှိုသေကမ်,ဝုး တေလံးမီးသုဆ်, လီပံးရှိုဆ်းဖှိုင်းစးလိဂ်းလံးလဝ်းဂပ်.။
- ◆ ဆိုင်းရှုးရှိုဆ်းပွဂ်း တေလံးဆုင်းဝံသိုဝ်းရှုးဖှိုင်း စးရှုး။
- ◆ လုဂ်းကွဆ်,ကမ်ကမ်,မီးပေးစမး၊ လုဂ်းကွဆ်, ကမ်ပေးမေး ကမ်,မီးပိုဆ်းတွင်း လွံးလံးတီမ် ထူဆ်း၊ လုဂ်းကွဆ်,တုဂ်းစိတ၊ လုဂ်းကွဆ်,တု ကမ်,ရှုဆ်းလိုဝ်းဆံ. ကမ်,လူဝ်,လံးကပ်ဂုးရှိုဆ်း တီးစပ်။
- ◆ လူဝ်,လံးမီးမံမီး တု,လုဂ်းကွဆ်, ကု,ယု 15 လူင်းတုး ကမ်,ရှု,ရှုးရှိုဆ်းကမ်,လံး။
- ◆ ရှုးရှိုဆ်းကသမ်တူဝ် တေလံးပိုတ်,ပမ်လွမ်း ဆင်,ပွတ်းလှိုပွတ်းဆမ်.။
- ◆ ဆင်,ရှိုဝ်တေလီ ပုဆ်းတု,လတ်းပမ်စပ်၊ ပံးယူ, လီ၊ လွင်းရှုင်.တင်းဂမ်၊ လွင်းလီဆ်းကမ်,ရှိုင်း၊ လွင်းရှုင်မိုဝ်းတုမ်၊ လွင်းစပ်းကွဂ်,တူင်,ပုဂ်းရှုးဂမ် ကမ်မေုတိဆ်မေုမိုဝ်း၊ ဂါဆ်ရှုလီင်းတွင်း၊ ဂါဆ် ပံးမာဂ်းမီး၊ ပံးမုဆ်းလိုဝ်းဆံ တေလံးသွဆ်ပမ်။

- ◆ လုဂ်းကွမ်,ကမ်ကမ်,မီးဂုးဂုးခမ်းဆမ်း. ဂုးစပ်း
ဆမ်းတၢင်းဂိမ်ဂေး; ကမ်,လုဝ်,လံးကပ်တီးစပ်။
- ◆ လုဝ်,လံးဂုးတံးပမ် ပၢင်လုဂ်းဂုးထုမ်းဂမ်။
- ◆ လုဝ်,လံးမီး ဂမ်ဂုး,စပ်းတၢင်း တု,လီပံးဂုးခမ်း
တုဝ်ထုမ်းဆွဲပိုဆွဲတီး။

ကမ်လံးကတ်းဂုးတံးပမ်ဂုမ်,ပီမ်လုမ်းဆံ. ဆမ်
တွမ်းဖွမ်းလီ ကမ်ကွမ်,မုးဆမ်းစတု မိုဝ်းဂုးဂေးလံး
လၢတ်းကွမ်, သပ်းလီင်းဆေ ဂပ်,ဂပ်းလွင်းဖွင်းစး
ဖွင်းထုင်း၊ ပံးဂုမ်း၊ ဂၢင်လုကမ်စွဲးလွဲးစွဲးပီမ်ဆမ်း
ဖွဲးကွမ်ဆမ်းကုပ်,ကုဝ်း “စုမ်းသုး” လင်,လၢတ်း
သပ်းလီင်စဆေဝုး

“ဆွဲမံမီးဝါဆွဲမိုင်း မိုင်းထံးဆံ. သုဆံ,လံးသုဆံ,
ပီမ်ဂပ်,ဂပ်းလုဝ်း ပံးပမ်,ဂုး၊ ဖွင်းစးဖွင်းထုင်း
လုဝ်းဆံ.တိုဆံးသု,ပုးဝံ.၊ ဂုးဂုးဂုး ကမ်ဂပ်းဂံ,လုဝ်း
လွင်းဂုးတၢင်း,လၢတ်းစိုဝ်းစတု.ကမ်,လံးဂုမ်း။

ဂမ်းလိုဆံးသုတ်း ကမ်စွဲးမုဂ်,လၢတ်းစတု. သင်
ဝုးဂုး လံးပုဂ်းမိုဝ်းထိုင်စိုဆံး ဝါဆွဲးဂိုတ်,မိုင်းဆွဲဆံး
လဝ်းဂပ်,ဆမ်း ဂပ်းဂံ,လုဝ်း လွင်းပံးပမ်,ဂုး,သေ
ဂုးတေစွဲးသု,လွင်းတၢင်းသင်လံးလံးဆံဆမ်း ကမ်ဆံ.
ဂုးလၢင်းဂုမ်းသု,လံး၊ ယု,တီးဖွင်းလုင် ဖေ,ပံးပမ်,
ဂုး,သေ ပုဆံးတု,ပံးပမ်,ဂုး,လုဂ်းကွမ်, တေသွမ်
ပမ်သင်ဆံ တိုဆံးလၢတ်းဝံ.ယု,ယဝ်.၊ ကမ်စွဲးလၢတ်း
ဖေဂ်,ထိုင်ဝံ.စတု. မီးဆင်,ဆံသေ ယုဆံးစွတ်းယုတ်း
ပၢင်ကုပ်,ကုဝ်းသေ ဂိုတ်းလုဝ်းတီးဆံး” □



Photo: MAP Multimedia

ဂ်ဝဲဒ်တေး

CEDAW

Convention on the Elimination of All Forms of Discrimination against Women

ဗုဒ္ဓဂေၤကွၢ်ဆဲးခမ်းကုပ်, ကူဝ်းလီၤလံး, ရှုဝ်
ဗေးလီၤတေး ဆံ့.စတ.ပီဆဲး ဆၢင်းဆၢးလီၤဆီး
ကဆဲးလုၤမးတီး APWLD

တီးဆွဲးပၢင်ရှုပွဲထူပံး လီၤလံးတၢင်းရှု့ဂ်မ်
ကဆဲးလုၤမးဆၢင်းယိင်းစပ် လံးရှုတ်းယဝ်းတူဝ်းဂျၢယဝ်
ဆဆဲး မီးပုးပၢင်ရှုပွဲထူပံးကဆဲး ကဆဲးလၢဂ်,လၢဂ်,လံး
လံး ကဆဲးမီးရှုဝ်ဗေးဝုး “လီၤတေး” ဆံ့ယဝ်။

တီးဆွဲးပၢင်ရှုပွဲထူပံးကဆဲးဆဆဲး ဆၢင်းဆၢးလီၤ
ဆီး (Ms.Nalini) ကဆဲးလုၤမးတီး APWLD ဆဆဲး
ပီဆဲးဗုဒ္ဓဆမ်း ပၢင်ကုပ်,ဂုမ်။

ဝါဆဲးမိုင်းဂေး လီၤလံးစိုတ်းကဆဲး စိုဆဲးသၢင်
စိုဆဲးသုင်မး၊ လွင်းကမ်,ဗီၤပီၤဂဆဲး လွင်းကူဆဲးမေး
တိုက်တေးဂဆဲး လွင်းယၢပ်,ဗိုတ်, လွင်းမံးလှို လိုဝ်းဆဲး
ဂေး မီးတၢင်းဆမ်၊ တီးဆွဲးလုၤကဆဲးဝံးစွဆဲးယူ, ဆွဲး
ရှုဝ်ဂူဆဲးလုၤမးဖျၢတၢင်းသီၤဆဆဲး မီးပုးဆၢင်းယိင်း
စပ် စိုင်းဆိုင်ဆဲးယဝ်။

ယွဆဲးဆဆဲးစလး ဆင်,ရှုဝ်ပေးတေပီဆဲးစိုဆဲး
လုၤကဆဲးဂတ်းဂတ်းယိၤဆီယိၤ လီၤဂီၤဆီလီယူ,ဆဆဲး
ကဆဲးပီဆဲးဂီၤဆီၤစိုင်း စလးဆမ်ဂတ်တၢင်းစီဆဲး,ဆၢင်း
ယိင်းစပ်ဂေး ပီဆဲးကဆဲးလမ်,လွင်းပိုင်ဆိုင်ယူ,ယဝ်။

ဂူလုၤဂး လုၤဂးဝံးမိုင်းဆဲး ဂူဆဲးဆဲးဂေး တိုဝ်း
ဆမ်စိုဆဲးမး၊ ကဆဲးပီဆဲးပွတ်းတွဆဲး ဆေးတီးပုဆဲးဗုဒ္ဓဆဲး
ဆၢင်းယိင်းစပ် ရှုတ်းသၢင်းတူဝ်ဆိုင်ဆဆဲး၊ ယင်းတိုက်
ရှုဆဲးကေးယူ, ပေးကမ်,မီးလွင်းလီၤ,စဗေ လွင်းစီ,ဆီၤ
တိုက်တိုင်ပေ.ဂီၤဆီလီၤဆဲးစိုင်း, ကဆဲးပီဆဲးသုဆဲး,လံးတု,
ရှုတ်းတု,သၢင်း စလးလွင်းရှုတ်းတၢင်းသၢင်းဆၢင်းယိင်း

စပ်ဂေး တေစိုဆဲးသၢင်းမး၊ ဆင်,ရှုဝ်ပေးတေစၢမ်း
ပူဆဲးလွတ်းလံး လွင်းလီၤ,စဗေ ဆင်,ရှုဝ်ပေးတေမီး
သုဆဲး,လံး တု,ရှုတ်းတု,သၢင်း ဆဆဲးဂေး ဆၢင်းယိင်းစပ်
လုၤ,လံးမီးပံးပူဆဲး ဂီၤ,ဂပ်းလွင်းဂါဆဲးမိုင်း၊ ပံးမၢဂ်း
မီး၊ လွင်းတူဝ်,ဂူဆဲးလုၤဝ်းဆဲးယဝ်၊ ယွဆဲးဆဆဲးစလး
ဆင်ရှုဝ်ဆၢင်းယိင်းစပ် တေဗီၤ,ပီၤဂဆဲးဂူဂေး၊ ဆင်,
ရှုဝ်ပေးတေလံးရှုတ်းရှုဝ် လွင်းရှုတ်းသၢင်းတူဝ်ဆိုင် ကဆဲး
လုၤမး “လီၤတေး” စပ် စတ်းလှို ကွၢ်ရှုတ်းသၢင်း
ယူ,ဆဆဲး.စလး လင်,လံးကပ်မးမုဂ်,လၢတ်,စဆ
ဆဲးပပ်.ပိုဆဲး,ရှုဝ်ဂီၤတူဝ် ပပ်.ဆံ့။

CEDAW “လီၤတေး” ကဆဲးဝုးဆံ့ ပီဆဲးကဆဲး
လိုင်းမိုင်းလံးလံးလိုင်းမိုင်း လံးလှိုဂဆဲးသေ ရှုမးဂဆဲးလုၤ
လံးမိုင်း ရှုတ်းလီၤမဆဲးဂီၤဆဲး,ဝံ့။ ယိုင်းကါဆဲးပုဆဲး
တု,တေတိုက်ပီတ်း လွင်းစီ,ဆီၤ တိုက်ပေ.ဂီၤဆဲးဆၢင်း
ယိင်းစပ် ရှုးမုတ်းရှုဆဲးယဝ်။

CEDAW ကဆဲးဝုးဆံ့ လိုင်းတူဝ်တီၤမးတီၤမံး
မဆဲးစတ. တီၤမးဝံ့.ဆင်,ဆံ့ Convention on the
Elimination of All Forms of Discriminations
against Women ဂူဆဲးတၢင်းဆမ်စတ. ကွၢ်ကဆဲးရှုဝ်
တူဝ်ပွတ်းမဆဲးဝုး CEDAW “လီၤတေး” ဆံ့ယဝ်။

လီၤတေး လံးတၢင်းစိုဆဲးမး တီးပၢင်ဂုမ်လိုင်း
မိုင်း လၢတ်းလိုင်းလမ်းဖျၢ (သုရှုးပုဗုဗုဗုဗု)
ဆဆဲးယဝ်။ ဂူဆဲးဂေး,ဂါဆဲးရှု မီးတူဝ်းလုမးဖျၢ, လွင်း
ပေဂီၤဆီၤလၢဂ်, လွင်းပူဆဲးပီဆဲးသုဆဲး,လံးသုဆဲး,ပီဆဲး
ဂူဆဲးလုၤဝ်းဆဲး မီးမးလီၤမိုင်းသိုက်ဂမ်,ဗေ,ပွဂ်းဆိုင်၊
ပွဂ်းသွင် စလးရှုဆဲးတေ,ထိုင်ဝံးမိုင်းဆဲး၊ ဂီၤဆိုင်
လွင်းတၢင်းလိုင်းဆံ့.သေစလး ဆင်,ရှုဝ်ပေးတေရှု
ဂင်းလံး လွင်းပူဆဲးပီဆဲးသုဆဲး,လံးသုဆဲး,ပီဆဲးဂူဆဲးဆဆဲး။

ဗူးဆမ်းလုမ်းဗူးစပ်၊ ဗူးဆမ်းလိုင်းမိုင်းစပ် ဂမ်းဂမ်းလံးကုပ်၊ဂုဏ်ခမ်း၊ ယိုင်းကမ်းတု၊တေဂ်တီး သင်းလွင်းဂတ်းယိမ်းဆံးလး၊ ဗူးဆမ်းလိုင်းမိုင်းစပ် လံးတင်း “လုမ်းမိုင်းလတ်းလိုင်းလုမ်းဗူး” မုးမိုင်း လိုမ်းကွတ်ထုပ်၊ပိုပ်၊ 24 ဝမ်း ပီ 1945 ဂုဏ်ခမ်း တင်းသိုင်းမီး 192 လိုင်းမိုင်း။

တေ၊ကပ်ပီ 1960 ထိုင် 1970 ပီတိမ်ဆေ့ မိုင်းကမ်းစပ်းပုးဆွဲးလုမ်း လတ်းလိုင်းလုမ်းဗူးစပ် ကွမ်းကပ်ပတ်းတုတုလ်း လွင်းကမ်းအောင်းယိုင်းတုင်း လုတ်၊ ထုတ်၊ပိုမ်းစီး၊ဆိတ်းတိတ်းတိုင် စလး ပေဂိမ်းဆေ့ ယု၊ ဆင်၊ရှိုပ်လွင်းလိတ်၊စလေဆေ့ထမ်းဂုမ်း တေ မွတ်၊ရှုံလံးဂု၊ဆေ့ဂေုး လံးကုပ်၊ဂုဏ်ခမ်း၊ တီးဆွဲးပင် ကုပ်၊ဂုဏ်ခမ်းဆေ့။ ဗူးတင်တုင်လိုင်းမိုင်းစပ်ဂေုး ဂုမ်း လီလံးလှို လုင်းလံးမိုင်းဝံသေ မိုမ်းပွတ်းဝါမ်းဗူးမိုင်း မမ်း၊ တု၊သိုပ်၊ကုပ်၊ဂုဏ်သပ်းလိင်းဆေ လုင်ပွင်လိုင်းဗူ မမ်းဆေ့ယဝ်။

ဝံးသေဆေ့ယဝ်၊ ဆွဲးပီ 1979 တင်းတေကပ် လိုမ်းတီး၊လိမ်ပိုပ်၊ ဝမ်းထိ 18 ဆင်၊ရှိုပ်လွင်းလိတ်၊စလေ လွင်းဂိုတ်းရှုံလံးကုပ်၊ဆိုင်အောင်းယိုင်းစပ် ပေးတေသုတ်း သိုင်းရှုံလံးဆေ့။ ကပ် လွမ်းဆင်၊စေးလံးလှို တီးဆွဲးပင်ဂုဏ်လုင် လတ်းလိုင်းလုမ်းဗူးဆေ့သေ လံးမတ်းမမ်း “လီးတေုး” ဆေ့။

ပုမ်းတု၊အောင်းယိုင်းတုင်းလုတ်၊ သမ်၊ပေးတေ လံးမီးပိုမ်းထမ်း သုမ်းလံးဂုမ်း (International bill of rights for women) တီးကမ်းခိုင်သင်းမိုမ်းမုး ရှုံး ပေးမီးဆေ့မီးတုဝ်၊ ရှုံးပေးမီးဗေး၊သု၊ဂုမ်းလတ်း ကမ်း ဂိပ်၊ဂပ်းလုလ်း လွင်းသုမ်းလံးသုမ်းပိမ်းအောင်းယိုင်း စပ်ဆေ ကွမ်းတင်းသုတ်းလံးကွမ်းကမ်း ပုမ်းမိုမ်းမုး လိုင်းဆေ့ယဝ်။ ကမ်းပိမ်းဗေး၊သု၊စေးဂုမ်းလိုင်းဆေ့ ပိမ်းလွင်းတုင်ခိုင်းအောင်းယိုင်းစပ်၊ လွင်းဂု၊မ၊ ဗေး၊ပံး မာ်းမီး၊ တွမ်းကမ်းပံးမိုင်း ကမ်းလံးလုးပိုမ်းဂိုတ်း ပိုမ်းပေဂိမ်းလုလံ၊ ရှုံးပေးလံးလတ်းကွတ်၊ဆေ၊ ယိုင်း ကမ်းရှုံးအောင်းယိုင်းစပ် ပေးတေလံးမီးလွင်းသုမ်းလံး သုမ်းပိမ်းတိမ်ထုမ်း၊ စလးမီးလတ်းပမ်းဂုမ်းကမ်း



Photo: MAP Multimedia

အောင်းယိုင်းလိမ်းဆိတ်း လုမ်း APWLD

လံးယု၊လီမုမ်းသိုင်း ဂတ်းဂတ်းယိမ်းယိမ်းဆေ့ယဝ်၊ ဝမ်းမိုင်းဆေ့ လိုင်းမိုင်းကမ်းစပ်းပုးဆွဲးလုမ်း “လီးတေုး” ဆေ့။ မီးယု၊တင်းမုတ်း 185 လိုင်းမိုင်း ယဝ်။ မိုင်းကမ်းလံးလုင်းလံးမိုင်း လိတ်းမမ်းဂိမ်းဝံ ဆေ့။ ဆင်၊ရှိုပ်ဆွဲးမိုင်းစပ် သမ်၊ပေးတေကမ်းမီးလွင်း လိတ်၊စလေတိတ်းတိုင် အောင်းယိုင်းဆေ့။ ကမ်းပိမ်းပတ်း ပိုင်မံးမီး၊ ပံးပမ်းလု၊ ဆေးကမ်းတု၊ငါမ်း၊ ပံးယု၊လီ၊ ပွတ်းတွမ်းကမ်းပံးမိုင်း၊ ဆင်၊ရှိုပ်အောင်းယိုင်းစပ်ပေး တေစမ်းပုမ်းလံး လွင်းယပ်၊ဗိုတ်၊လိုင်းဆေ့ လုင်ပွင် လိုင်းစပ် မီးပုမ်းဗူးမိုင်းတု၊လုမ်းလုးတုလ်းထိုင်အောင်း ယိုင်းစပ်ဆေ့ယဝ်။

မိုင်းထံး လံးလုင်းလံးမိုင်းလိတ်းမမ်းဂိမ်း၊ လီး တေုး မိုင်းပီ 1985၊ မိုင်းမာမ်းသမ္ပ လုင်းလံးမိုင်းဝံ မိုင်း 1997 ဆေ့ယဝ်။

ဆွဲးလီးတေုး မီးဝံ၊ပတ်းပိုင်မံးမီးကမ်းလိုင်းမိုင်း စပ်းပုးဝံ၊ဆွဲးလုမ်း လတ်းလိုင်းလုမ်းဗူး လံးလှိုတုတ်း လုင်းကမ်းသေ ဂုဏ်ခမ်းတိမ်းဝံ၊ မိုင်းကမ်းလံးလုင်းမိုင်း “လီးတေုး” ဆေ့။ တိုမ်းတေလံးဂိုတ်းလွမ်း ပတ်းပိုင် မံးမီးကမ်းဂုမ်းကမ်းတိမ်းဝံ၊ဆေ့။

ပတ်းပိုင်ဆေ့ မီးဝံ၊တေ၊ကပ်ပတ်းပိုင် ဝါမ်း၊ ကိုင်၊ စလးဝိုင်း၊ လိုင်းမိုင်းလိမ်လုင်း။

Photo: MAP Multimedia



ကိုင်းမိုင်းကဆဲလံးလူင်းလံးမိုင်းဝံ။ ဆွဲးလိက်၊ မဆဲးဂီဆဲး “လီးတေး” ဆဆဲး ဆင်၊ရှိုဝ်ဆေးဂါဆဲးပေး တေရှဆဲးဆဲးရှဆဲးတူဝ်၊ မိုဆဲးယွဲ၊တိုင်းတွဆဲးဆဆဲး ကိုင်း မိုင်းဖူးစပ်းလုမ်း ဆွဲးလတ်းကိုင်းလုမ်းဖူးစပ် မီးပုဆဲး ဖူဆဲးတေလံးရှိုတ်းသင်းယူယဝ်။

ဆွဲး “လီးတေး” တီးဆေးလိက်ထိဆိုင်ဆဆဲး မွက်၊ လတ်းဝံ။ ဂီဝ်၊ဂပ်းလူလုင်းလွင်း လီက်၊စဖေတီဂ်းတိုင် (Discrimination) ဆဆဲး ပီဆဲးလွင်းပံးဂါဆဲးမိုင်း၊ လွင်း တူင်၊ပူင်းဂူဆဲး၊ လွင်းဖူင်းစပ်း၊ လွင်းသုဆဲးလံးသုဆဲး၊ ပီဆဲးဂူဆဲးဂိုက်းမိုင်း စလးဂီဂ်၊ပုးလွင်းတိုင်၊ကိုင်းတိုင်၊ ပိုင် ကဆဲးလွင်းယိုင်းလံး ကမ်၊မိုဆဲးဂါဆဲးသေ လွင်းကဆဲး ဂူဆဲးလံး လီက်၊စဖေဆင်းယိုင်းစပ်၊ ရှေ့ရှမ်းမဂ်းစာဆဲး ကမ်၊ပဆဲးစပ်းရှမ်းဆွဲးဆေးဂါဆဲးကိုင်းဆဲး၊ ကဆဲးပီဆဲးတီး လမ်၊လွင်းမဆဲးစတ။ မီးတင်းမူတ်း 11 စေး၊ မိုဆဲး ဆင်၊ပုးတီးဆဲးယဝ်။

- 1/ လွင်းကပ်ဆင်းယိုင်းစပ်ဂုးစံ။
- 2/ လွင်းကဆဲးဂီဝ်၊ဂပ်းလူလုင်း လွင်းတူင်၊ပူင်းဂူဆဲး လွင်းဂါဆဲးမိုင်းကိုင်းဆဲး ဆင်းယိုင်းစပ်လူဝ်၊လံး မီးသုဆဲးစပ်းရှမ်းပုးလွမ်း။
- 3/ ဆင်းယိုင်းစပ် တေလံးမီးတိုဝ်၊တင်း တုးရှိုတ်း ဂါဆဲးလံး ထိုင်လဆဲးလုမ်းဖူး။
- 4/ သုဆဲးလံး တုးတေပီဆဲးဂူဆဲးဂိုက်းမိုင်း စလးမီးဝိုင် ဂပ်းတူဝ်။

- 5/ သုဆဲးလံးသုဆဲးပီဆဲး ဂီဝ်၊လူလုင်းပံးပဆဲး၊လုး။
- 6/ သုဆဲးလံးတုးရှိုတ်းဂါဆဲးရှလိုင်တွင်။
- 7/ သုဆဲးလံးပံးယူလီ။
- 8/ သုဆဲးလံး တုးလံးရှပ်ဆဲးတွဆဲး ပံးမဂ်းမီး စလး လွင်းသုဆဲးလံးသုဆဲးပီဆဲးဂူဆဲး။
- 9/ သုဆဲးလံး တုးလံးရှပ်၊ပုဆဲးဖူဆဲး ကဆဲးစိုက် တွဆဲး ပုဆဲးတုးဆင်းယိုင်း ကဆဲးယူလွမ်းဝါဆဲး ဆွဲးစပ်း စလးလွမ်းဝါဆဲးကဆဲးမီးဆွဲးထိုဆဲးဆွဲးလွဲ၊
- 10/ ဖဲးဆေးလုမ်းတိုင်းတုးတြးဆဆဲး လူဝ်၊လံးမီး လွင်းဖူင်းပီင်းဂါဆဲး။
- 11/ သုဆဲးလံး တုးတေရှိုတ်းပင်ဂါဆဲးစီဂ်၊ဂူဝ်၊ဂူး စလး သုဆဲးလံးဆေးရှေ့တေရှိုင်းကိုင်းဆဲး။

လွင်းတင်းကဆဲးလတ်းဝိုင်ကိုင်းဆဲး မဆဲးပီဆဲးဆေး တီးလူင်ပွင်ကိုင်းစပ် တေလံးရှိုတ်း စလးတေလံးကပ် ပုဆဲးဖူဆဲး။ ရှမ်းဝုး လူင်ပွင်ကိုင်းစပ် စရှေ့ရှမ်းဝံ၊ဝုး တေကမ်၊လံးမီးလွင်းလီက်၊စဖေဆဲးသေတုး တီးဆွဲးတူင်၊ ပူင်းဂူဆဲးဆဆဲး ဆင်းယိုင်းစပ် ယင်းတိုက်၊လံးထုက်၊ လီက်၊စဖေယူ။

ကိုင်းမိုင်း ကဆဲးလံးလူင်းလံးမိုင်းဝံ။ တီးဆွဲး “လီးတေး” ဆဆဲး ဆင်၊ရှိုဝ်ပေးတေရှိုတ်း ဆေဆဲးမို ဆေတူင်ဆေးဂါဆဲး “လီးတေး” လံး၊ လွင်းဂါဆဲးငါဆဲး ကဆဲးစပ်းရှိုတ်းယူဆဆဲး တေလံးပဆဲးပုတ်းဂါဆဲးသေ စလး တိုင်ထိုင်တီးလုမ်းဂေးမတီ၊ (Committee) ဗွင် “လီးတေး” ကဆဲးပဂ်းကွင်းလုမ်းဝံ၊တီး လုမ်းလတ်း ကိုင်းလုမ်းဖူး (The United Nations) ဆဆဲးယဝ်။



Photo: MAP Multimedia

လုမ်းကီမ်းခါးကူဝ်း ကမ်၊အမ် လုမ်းကမ် ကမ်၊လုမ်းလုမ်းလုင်ပွင်လုင်ခါးကူဝ်း တေလံးကပ်စေး မုမ်း လုင်ကမ်အင်းယိင်းစပ် လံးလုမ်းခါးကူဝ်း တီဝ်၊ ပူခံပီခံသုခံ၊လံးသုခံ၊ပီခံအင်းယိင်း၊ လုင်၊ လီဂ်၊စေလေခံထာခံ၊ စလးလုင်၊လမ်၊လုင်၊ တွမ်းတု၊ အင်းယိင်းစပ်အမ်၊ တါင်၊ဂျ၊လုမ်း လိဂ်းကမ်လုင် ပွင်လုင်ခါးကူဝ်း၊ ထိုင်တီး၊ ဂေ၊မတီ၊ “လီခေတေး”

လိဂ်းကမ်တါင်၊ထိုင်တီးဂေ၊မတီ၊အမ်၊ ပီခံ လိဂ်းကမ်ပိုင်းဖွံးပမ် လုင်၊ပီခံတေမီးတေ ကမ် အင်းယိင်းစပ်ခါးကူဝ်းဖွံးပမ်၊ လံးထုပံးယု၊ဝမ်းမိုဝ်းခံ။

အင်၊ရှိုဝ်ပေးတေထာခံသင်းလံး လုင်၊လုင်ပွင် လုင်ခါးကူဝ်း၊ရှိုဝ်ခါးကူဝ်းလုင် “လီခေတေး” အမ်အမ် လုမ်းမိုင်းလါတီးလုင်၊လုမ်းဖွံးပမ်၊ လံးစွတ်၊ဖွတ်၊ “ဂေ၊မတီ၊ခေ၊ရှိုဝ်သင်း” မိုဝ်းပီ 1982)အမ်။ တီးခါးဂေ၊မတီ၊အမ် မီးအင်းယိင်းကမ်ဂတ်ခိမ်၊ ခါး အေးဂါခမ်လုမ်းဖွံးပမ်၊ စပ်၊ပီခံဂုမ်းရှိုဝ်ခါးကူဝ်းပုမ်းခါးလုမ်း 23 ဂေ၊ယဝ်၊ ဂေ၊မတီ၊အမ်၊ 4 ပီပုတ်လံး၊ 1 ပွဂ်။

အင်းယိင်းလုင်ခါးကူဝ်းပုမ်းခါးကူဝ်းအမ် တေလံး ဂုမ်းခါးကူဝ်းပုမ်းဖွံးခါးကူဝ်း “လီခေတေး” ပမ်ဝံအမ် ဂုမ်းဝု၊ ဂေ၊မတီ၊အင်းယိင်း 23 ဂေ၊အမ်၊ လုင်ပွင် လုင်ခါးကူဝ်း သုင်၊စပ်၊ဂျ၊သေတု၊၊ စပ်ကမ်၊ရှိုဝ်ခါးကူဝ်း စေး သင်၊လုင်ပွင်လုင်ခါးကူဝ်းလံး၊ ပုမ်းဖွံးခါးကူဝ်း တေလံးပုမ်းတုလုမ်း လုင်၊လုင်ပွင်လုင်ခါးကူဝ်း ရှိုဝ်ခါးကူဝ်း ပိုင် “လီခေတေး” အမ်၊ယဝ်။

လိဂ်းကမ်တါင်၊ထိုင်တီးဂေ၊မတီ၊ “လီခေတေး” အမ် တေလံးလါတီးပုမ်း လုင်၊ရှိုဝ်ယွံးခါးကူဝ်း ကမ် လံးရှိုဝ်သင်းအမ်။

လုင်ပွင်လုင်ခါးကူဝ်းသမ်၊ တေလံးတုလုမ်းလုင်ခါးကူဝ်း တုလုမ်းဝု၊ လုင်၊လီဂ်၊စေ ဂပ်းသိုပ်၊အင်းယိင်းအမ် လုင်၊ပုမ်းမိုဝ်းသင်၊ လုင်၊အင်းယိင်းစပ် မီးသုခံ၊စပ်၊ ဂုမ်းခါးကူဝ်းမိုဝ်း၊ လုင်၊မီးလုင်၊တုင်၊ခိုင်ပုမ်းပွင်အမ်၊ ဂတ်အင်းယိင်းလုင်ခါးကူဝ်းအမ်၊တေလံးတါင်၊လါတီးပုမ်း။ ဂေ၊ မတီ၊ “လီခေတေး” တေလံးထာခံသင်းလီတီးတုလုမ်း လုင်ပွင်လုင်ခါးကူဝ်း၊ လုမ်းကီမ်းခါးကူဝ်း လုမ်းဂုမ်းမိုဝ်း (Civil Society) စပ်တါင်၊လိဂ်းခါးကူဝ်းမုမ်းယဝ်။

ခါးပီ 2008 ကမ်ဂေ၊မတီ၊လုမ်း “လီခေတေး” စပ်လိလမ်းလါတီးအမ် ခါးလိဂ်းတါင်၊ထိုင်အမ်၊ ပီခံ လုင်၊ယုပုမ်းယုမ်းလုင်ပွင်လုင်ခါးကူဝ်း၊ ပံးယု၊စလးပံးမာ်းမီး အမ်၊ပီခံပိုင်လုင်မမ်း ဂုလုမ်းဂု၊ ခါးလိဂ်းတါင်၊ထိုင် အမ်၊ ကမ်၊လါတီးဝံအမ်ယဝ်။ လုမ်းဂေ၊မတီ၊စပ် လံး ရှိုဝ်ခါးကူဝ်း (General Recommendation) မံ 26 ပီခံ ပံးပုမ်းတါင်၊ရှိုဝ်ခါးကူဝ်း လုင်၊ပမ်အင်းယိင်းရှိုဝ်ခါးကူဝ်း အင်၊ရှိုဝ်ပေးတေပီခံ လုင်၊ရှေ၊ဂင်၊ တါင်၊ရှိုဝ်ခါးကူဝ်း အိုင်အင်းယိင်းစပ်အမ်၊ စလးပမ်လုင်၊စံးလုင်သေ လင်၊ လံးရှိုဝ်ခါးကူဝ်း၊မုမ်းယဝ်၊ လုင်၊တါင်၊စံးလုင်အမ်၊ တါင်၊ မုတ်း မီးယု၊ 3 စေး။

- 1) သုခံ၊လံးအင်းယိင်း တေဂျ၊ရှိုဝ်ခါးကူဝ်းလံး တါင်၊ဝါခံးတါင်၊မိုင်း။
- 2) မီးသုခံ၊လံး တု၊တေခါးဂျ၊ယု၊လုမ်း ဂေ၊ပီခံ လင်၊ဖွပ် တီးမိုင်းစပ်ရှိုဝ်ခါးကူဝ်း။
- 3) သုခံ၊လံးသုခံ၊ပီခံ ပုမ်းတု၊အင်းယိင်းရှိုဝ်ခါးကူဝ်း လုင်၊ကမ်၊မီးဝတ်းဝံ လဂ်းထာခံသင်။

စေးလုင်ပုမ်းလုင်ခါးကူဝ်း အင်းအေးလီခေတေး

ပီ 2010 အမ်၊ ပီခံပီကမ်တေလံးတါင်၊လိဂ်း ထိုင် “လီခေတေး” စလး လုင်ခါးကူဝ်းမီးယု၊ခါးမိုင်းထံး ဂေ၊ အင်ရှိုဝ်ပေးတေလံးတါင်၊ထိုင်အမ်၊ ထုဂ်၊လီကွမ် ဂမ်ရှိုဝ်ခါးကူဝ်းဝံယဝ်၊ လိဂ်းကမ်တေတါင်၊ထိုင်အမ်၊ ပီခံလုင်၊လုင်၊ဖေခါးခါးကူဝ်း၊ ဝိုခါးဂုမ်းရှိုဝ်ခါးကူဝ်း၊ လုင်၊ ရှိုဝ်ခါးကူဝ်း၊ လုင်၊တီဂ်းတိုင်ပေဂါခမ်၊ လုင်၊တတ်းဂါခမ် ဂုမ်းရှိုဝ်ခါးကူဝ်း၊ လုင်၊ရှိုဝ်ခါးကူဝ်း၊ လုင်၊တု၊ပီခံဂုမ်းခါးကူဝ်းမိုင်း၊ သုခံ၊လံးတု၊ရှိုဝ်ခါးကူဝ်းလုင်၊လုင်၊ လုင်၊ရှိုဝ်ခါးကူဝ်းပံး ယု၊လီလုင်ခါးကူဝ်းအမ်။

လုင်၊ရှိုဝ်ခါးကူဝ်းသင်၊အမ်ဂေ၊ သင်တု၊မီးလုင်၊ တါင်၊ကမ်စွဲ၊တါင်၊ထိုင်အမ် တီမံးလိဂ်းသုင်၊ထိုင်တီး မူလအိထိ မိပ်း (ပံ) MAP Foundation ဂေ၊လံး ယု၊ယဝ်။ □

ပံးယု့လီ တုဆ်းတု ခိုင်းကင်,ဂု

ဖုးဂေ့ကွဆ်ဆမ်ကုပ်,ကူဝ်းလီဂ်းလံး ရှုဝ်
ဖေးလွင်းဆဲးတုပီဆ် လိတ်လ် လုမ်းဂ်မ်းဖေးဂိုဝ်း
Liz - Empower Foundation

ပင်လီဂ်းလံးပိုဆ်ရှု့/ ပုဂ်းပွင်ဆမ်ဂတ်ဆင်း
ယိင်း ဂ်ဝ်,လူလုးပံးယု့,လီဆဆ် ရှုပီပီ လိတ်လ် Liz
ဂေ့ပီဆ်ဖုးဆမ်ပင်သေ ပီဆ်ဂေ့ ဂ်ဝ်,လူလုးလွင်း
ခိုင်းကင်,ဂု,ဆင်းယိင်းဆဆ်. လိတ်.လ် လံးကွဆ်ကုပ်,
ကူဝ်းလီဂ်းလံးဂု။

ဆင်းယိင်းစပ် လီလံးမီးပိုဆ်ရှု့,ဂ်ဝ်,လူလုးခိုင်း
ကင်,ဂု။ ပုဆ်းတု,ပံးယု့,လီဆလးသင် ပုဆ်းတု,ဖေဝ်
ကတ်းပါဆ်လံးဂတ်းယီဆ်ဖုးသု,ဆဆ်လးသင်
ထုဂ်,လီသုဆ်လုပုးလု တု,လံးပိုဆ်ရှု့,ကဆ်လမ်,လွင်း
ပွတ်းကွဆ်,တွဆ်ဆိုင် ဂ်ဝ်,လူလုးခိုင်းကင်,ဂု,ယဝ်။

ဆင်းယိင်းဂမ်းဖွင်း လံးပီဆ်တင်ပီဆ် မိဝ်း
ကဆ်တိတ်းကပ်းဂဆ်ဆဆ်လးသင်၊ ပဆ်ရှု့ဆုးရှုဆ်
လးသင်၊ မဆ်းကင်ဂ်ဝ်,စွင်တင်ပံးယု့,လီ ခိုင်းကင်,
ဂု,ဆဆ်ဆဆ် ဆင်းယိင်းစပ်လီလံးဖုးယု့။

ဆင်းယိင်းမိုင်းမဆ်းစပ် ဂမ်းပုးဆမ် တု,တေ
ထုဂ်းကွဂ်,မုဂ်,လတ်း ပဆ်ရှု့ခိုင်းကင်,ဂု,တုဂ်ဂပ်,
တေလီကူဂ်းလီကံယဝ်။ တွဆ်းတု,တေစပ်းရှုမ်း ပင်
လီဂ်းလံးတင်ရှု့. လးပင်သွဆ်လွင်းပံးယု့,လီခိုင်း
ကင်,ဂု,ဆဆ်. ပီဆ်ကဆ်ဆ်းလုဝ်.ယု့။

ဂွပ်းတင်ကံ၊ ဂွပ်းကမ်,ရှုတ်းလတ်း ကမ်,ရှုတ်း
ပိုတ်,ကူဂ်းပိုတ်,လုလး ဆ်းလုမ်းဖုးဆ် ဆင်းယိင်း

ဂမ့်ပုးဆမ် ပုးတင်လုဂ်းကွဆ်,ကမ်,မီးတင်ဖေတ်း
သေလံးတုဂ်းပီဆ်ယိုဝ်,ဖေဝ် တိတ်းကပ်းဂေ့ဂု,ရှု့ကု.
ကဆ်ကပ်းမုးတီး လွင်းရှုမ်းဂု,မဆဆ်။

ဆေးရှုဆ်းဂေ့ဂ်,လူ.လီဝ် ဂွပ်းကမ်,ရှု့.ဝင်းရှုဂ်း
ပဆ်ရှု့ ကမ်,လင်းစဂ်းလိတ်းပဆ်ရှု့ လးပီဆ်မုး၊ ဂွပ်း
ပိုဝ်းဆ် ဆင်,ရှုဝ်တေကမ်,ထိုင်ဝင်းလံးရှု့ကု,လုဝ်းဆဆ်
လိတ်လ် Liz လံးသပ်းလီင်းစဆ လွင်းပံးယု့,လီ ဂ်ဝ်,
လူလုးခိုင်းကင်,ဂု,ဆင်းယိင်း ဆင်,ရှုဝ်တေပီဆ်ဖွဆ်း
လီ ပံးယု့,လီဆင်းယိင်းဆဆ်. လင်,လံးဂိတ်,ကွဂ်,
သိုပ်,ပိုဆ်ဖေးမုးယု့,ယဝ်။

ကွဆ်တင်သုတ်း ပွတ်းတွဆ်းစပ်းပုး ဆ်းကင်,
ဂု,ဖုးလံး လးဖုးယိင်း၊ လွင်းပုဆ်းဖွဆ်းဆုးဂါဆ်
လွင်းရှုတ်းသင်၊ သိုပ်,လုဝ်သံးဖွဆ်း၊ ဖေဝ်ရှုဂ်းကင်,
ဂု,လံးယိင်းလုဝ်ဆ်. သပ်းလီင်းစဆရှုဝ်ယွံးမဆ်းဂု။

ခိုင်းကင်,ဂု, ကဆ်တုးဆ်.

ဖုးလံးလးဖုးယိင်း ပေးထိုင်ပါဆ်မာဝ်သာဝ်
မုးလိုင် သဖေ့,ဝထတ်းရှုးမုဆ်း လီဂ်းလံးမုဆ်းလီင်း
ခိုဆ်းယု့,လး ပဖေဝ်ရှုဂ်းတုဂ်စဆ်,ထု,စပ်ဂေ့ မီး
လွင်းလီဂ်းလံးမုး၊ တင်သုင်ရှုဆ်းလံး သုင်လုဝ်မုး
မီးသီင်ယု့,လုင်မုး၊ မီးမုမီးမုဆ်းမုး၊ မီးဖေးရှုမုး လုဝ်း
ဆ်.ယဝ်။

ဆင်းယိင်းသမ့် ဆေးကူဂ်းတေလီပံး ဆုမ်းယု့,
မုးလွံးလွံး၊ ဆိုင်ဖေဝ်ဆင် ဆုမ်း,ဆုမ်းရှုဂ်းလီ၊ ဂုမ်,ဂုဆ်း
ယု့,မုး၊ တုဂ်စိင်းဂ်းလီပံးလဝ်းရှုဂ်းလီမုး၊ ဆွဂ်းသေ
ဆဆ်. မေ့မီးလု သုဆ်လုလွင်းရှုဆ်းလံးမုး၊ တင်ဆွဂ်း

ခိုင်းကင်ဂျ၊ ခလးတၢင်းခင်းခိုင်းကင်ဂျ၊ မီးလွင်းတိတ်း
လပ်းဂခမ်၊ လွင်းသိုပ်၊ သံ့ကိုဝိုသံ့ဖြမ်းမုမ်းလိင်းမာဂ်း
လီတိမ်ထူမ်း၊ တူဝ်းတမ်းပုမ်းတၢ၊ မီးလွင်းသိုပ်၊ သံ့
ကိုဝ်၊ ဖြမ်းလံး (ရှမ်းဂျ၊ မလံး)၊ လွင်းကိုဝ်းဆံ၊ ပီဆံ
မခမ်းပီဆံသဖျေ၊ ဝဂူခင်းဂူးဂေ၊ လီဂ်းလံးယှံ၊ ခိုမ်း၊
ကမ်၊ လွင်းလီကံသင်။

တၢင်းစတ၊ ပါဆံသၢပ်ဆခမ်း၊ မး တေလံးရှီခမ်းရှု၊
လွင်းပံးယူ၊ လီခိုင်းကင်ဂျ၊ ခလးလွင်းသိုပ်၊ ကိုဝ်၊ သံ့
ဖြမ်းကိုဝ်းဆခမ်း။

သိုပ်၊ သပ်းလိင်းပး လွင်းမူတ်းသ့ ခိုင်းကင်ဂျ၊
အင်းယိင်း၊ ပံးယူ၊ လီ ကခမ်ဂိပ်၊ ဂပ်းခိုင်းကင်ဂျ၊ အင်း
ယိင်းယဝ်။

ဧးလမ်၊ လွင်း ကခမ်ထုဂ်၊ လီလံးရှု၊ သေပိုခမ်း
ဆခမ်း၊ ပီဆံလွင်းတူလ်းလွမ် လွင်းမူတ်းသ့ ခလးလွင်း
စှာဂင်း၊ မိုဝ်းဖွင်းလိုတ်းဖိုဂ်၊ လူင်းခလးသင်၊ မိုဝ်း
လိုတ်းရှုဝ်လိုဆံလူင်းခလးသင်၊ လီလံးဝံ၊ ဖြာင်၊ စတု
စတု။ အင်းယိင်းစပ် မိုဝ်းစတု၊ ပီဆံသၢပ်ခိုမ်းမးဆခမ်း
လိုတ်းဖိုဂ်၊ တေလူင်းခလး တေစုမ်းလွမ်းခိုင်းကင်ဂျ၊
ယဝ်။

တီင်းလွင်းဆိုင်၊ ဖွင်းမိုဝ်းလိုတ်းရှုဝ်လိုဆံမး
ဆခမ်း၊ ဆိုင်၊ အင်တၢင်းခင်းခိုင်းကင်ဂျ၊ တေကူခမ်းဆခမ်း
ကူခမ်းကွဆံ၊ သေ ကိုဝ်၊ မူင်းမိင်းတၢင်းဆွဂ်း လၢင်းစပ်း
လံးငံးယဝ်၊ ဆင်၊ ရှိဝ်တေစှာဂင်းလံးဆခမ်း၊ တေလံး
ရှီတ်းလွင်းမူတ်းသ့သုဂ်းလၢင်းပခမ်တၢ၊ သေ၊ မိုဝ်း
သုဂ်းလၢင်းခိုင်းကင်ဂျ၊ ဆခမ်း၊ ကမ်၊ ထုဂ်၊ လီ ကပ်မိုဝ်း
လူဂ်းလၢင်းထိုင်တၢင်းခင်း။

တေလံးကပ်တၢင်းခင်းခမ်း၊ ကခမ်မူတ်းသ့ ခလး
သပ်းပျု၊ (ခွမ်းထူ) ကမ်၊ ဆခမ်း ဆမ်၊ ယလၢင်းခိုင်း
ကင်ဂျ၊ ကိုဝ်းဆံ၊ တီင်းလွင်းဆိုင်၊ ဆင်၊ ရှိဝ်ခိုင်းကင်၊
ဂျ၊ တေမူတ်းသ့ဆခမ်း၊ ဂူခမ်းပွတ်း/ ဂူခမ်းတၢင်းခင်းဂေ၊
တေလံးမီးလွင်းမူတ်းသ့၊ တေလံးသဂ်၊ သေ တၢဂ်၊ ခင်း
လီတ်၊ ရှံးမခမ်းရှီင်းရှီင်း။

လိတ်ဂ် Liz သိုပ်၊ လၢတ်းစဆထီင်း လွင်းကခမ်
တီးဝါခမ်းမိုင်း ခိုတ်းဂပ်းခိုမ်းယှံ၊ ဆခမ်း၊ လွင်းတိုဝ်းခိုင်း



Photo: MAP Multimedia

လိတ်ဂ် လုမ်းကီမ်းဖျေခိုင်း

ဂမ်၊ ဂီမ် ပုမ်းတၢ၊ ပံးယူ၊ လီ ခလးလွင်းဝါင်းဇီဆံဆေး
ရှီခမ်း မိုဆံဆင်၊ လွင်းတိုဝ်းထိုင်ယၢင်ကခမ်းမံး condom
ထုဂ်၊ လီလွင်းတိုဝ်းထိုင်ယၢင်ကခမ်းမံး (condom)
ပုမ်းတၢ၊ တေစှာဂင်းတၢင်းပီဆံ ကခမ်လၢင်းတိတ်း
မးလူလ်း လွင်းရှမ်းဂျ၊ မ၊ သင်ဝုးလွင်းတိုဝ်းထိုင်ယၢင်
ကခမ်းမံး မိမ်းလွဂ်းထုဂ်၊ လံးမခမ်းလိုင် စှာဂင်းပခမ်
လံး တၢင်းပီဆံဂူလ်းကမ်၊ ဂျ၊ စှာဂင်းပခမ်လံးပး လွင်း
လပ်းလုဂ်းမီးလုဂ်းယဝ်။

ပုမ်းတၢ၊ အင်းယိင်း ကခမ်ကိုဝ်းဂိမ်ယုးစှာ
ဂင်းသခမ်း၊ စထ၊ သေခလး ကမ်၊ ထုဂ်၊ မိမ်းခိုတ်းလိုတ်း
ဆခမ်း၊ လွင်းတိုဝ်းထိုင်ယၢင်ကခမ်းမံးဆံ၊ လိုင် ပီဆံလွဂ်း
လံး ကခမ်စှာဂင်းသခမ်း၊ ထေ၊ လီသေပိုခမ်းယဝ်။

ထိုင်ယၢင်ကခမ်းမံး မီးသွင်မိပ်၊ ပုမ်းတၢ၊ ဂူခမ်း
လံး ခလးပုမ်းတၢ၊ အင်းယိင်း

ထိုင်ယၢင်ကခမ်းမံး ပုမ်းတၢ၊ ဂူခမ်းလံးဆံ၊ ကပ်
ဆင်လေ၊ ပျ၊ (ယၢင်ဖျေလုး) ရှီတ်းဝံ၊ ပီဆံထိုင်ယၢင်
ဝါင်ဝါင် ကူခမ်းကွဆံ၊ ရှီင်းစမ် ခလးလခမ်ယိုတ်းလံး၊ တီး
ပံးထိုင်ယၢင်ဆခမ်း၊ မီးမိုဆံဆင်၊ တိမ်းဆွမ်းဝံ၊ ခလးပီဆံ
ပုမ်းတၢ၊ လွင်းတိုဝ်းလံးဆိုင်ပွဂ်းဂူလ်း။

လွဂ်းလံးလွဲ.တိုဝ်းထူင်ယာင်ကဆေးမဲးဂူဆိးလံး

- 1) တေလံးတူလ်းဝဆိးထီ ကဆိးရှိတ်းကွဂ်,၊ ဝဆိးမူတ်းက၊ယု၊ လွင်းယွဲ,လီဂ်. ဧလးသင်ဝးထူင်ယာင်ဆဆိ. မဆိးမီးရှွဲးသိဂ်,ပွင်,ဝံ./ မဆိးမူတ်းက၊ယုယဝ်.လိုင် ကမ်,ထုဂ်,လီလွဲ.တိုဝ်း။
- 2) မိုဝ်းဂူဆိးဂူဆိးလံး တူဝ်းတဆိးတ၊ရှုမ်းဂ၊မယဝ်. (စီင်ယဝ်.) လင်,သိဂ်,ပိုတ်,ကပ်ထူင်ယာင်မးသုပးလွဲ.တိုဝ်း၊ တေလံးဗုဒ်. မိုဝ်းသိဂ်,ထူင်မဆိးဆဆိ. ဂူဝ်ဆိပ်.မိုဝ်းတိုဝ်.လုးထူင်ယာင်ကဆေးမဲးသေ ဂူဝ်မဆိးသိဂ်,ပွင်,။
- 3) ဝံးသုပးသွဲ,ယဝ်. မိုဆိးလီတ်းတူလ်းဝး၊ လွင်,ရှပ်းသွဲ,မီဆိးတ၊င်မဆိး။
- 4) မိုဝ်းကင်,ဂ၊ဂူဆိးလံးစီင်ယဝ်.လိုင် ယိပ်းတီးပံ၊မဆိးဆဆိးသေ သုပးသွဲ,ရှွဲးထိုင်ဝင်,ရှိုင်းကင်,ဂ၊ဧလးယု,ရှွဲးတီးပံ၊မဆိးဆဆိ.မီးလုမ်း မဆိးတေလ၊င်ရှိတ်းရှွဲးထူင်ယာင်ဆဆိပွင်,။
- 5) မိုဝ်းရှုမ်းဂ၊မရှိုင်ဆဆိ. ဆမ်.မဆိးလေ့,လိုဆိးထူင်ယာင်လ၊င်,ရှိုင်းဧလး ရှိးကပ်ဆမ်.ဝံးစေးဧဂျးလီးဆဆိးတုးပမ်၊ တေကမ်,လံးကပ်ဆမ်မဆိးတုးမူဆိးရှုဝ် ဧလးဆမ်မဆိးတ၊င်,မိုဝ်းတုး၊

- လ၊င်,တေရှိတ်းရှွဲးထူင်ယာင်သိဂ်, ကမ်,ဆဆိဂေး လံးထီင်းထူင်ယာင်ကဆိးမူ,။
- 6) ပေးရှုမ်းဂ၊မယဝ်. ကပ်လေးထီတ်းသုး ကမ်,ဆဆိဗီဆိ,ကဆိမူတ်းသွဲဆဆိ. ရှေးသေရှုတ်းကွဂ်,ဂမ်,လီဝ်။
 - 7) တေလံးကပ်လေး ပုဂ်းရှေးထူင်ယာင်ဆဆိ.သေကပ်ပီတ်းဆိးထ၊င်ယုဂ်းယ၊ဂ်းဆဆိလီလီ။
 - 8) ထူင်ယာင်ကဆေးမဲးဆိ. တေလံးဂ်ိပ်းသိမ်းဝံ. တီးကဆိကမ်,ပေးမဲးပူဆိ. မိင်းသ၊ပ်,ကမ်,မူပ်းဆူကမ်,ယလိုင်ဆိ. ပေးကမ်,မီးဆမ်.မဆိးလေ့,လိုဆိးမဆိးရှိုင်းဝံ့လိုင် ကမ်,လီလွဲ.ယဝ်.။

လွဂ်းလံးလွဲ.တိုဝ်းထူင်ယာင်ကဆေးမဲးဂူဆိးယိင်း

ပေးကမ်,ရှွဲးလွဲ.တိုဝ်း ထူင်ယာင်ကဆေးမဲးဂူဆိးလံးဂေး လွဲ.တိုဝ်းထူင်ယာင်ကဆေးမဲးဆ၊င်ယိင်း။ ထူင်ယာင်ကဆေးမဲးဆ၊င်ယိင်းဆိ. ကပ်ယာင်လေ့,ပု,ကူဆိးဆဆိ.သေ ရှိတ်းဝံ.ဆင်,ဂပ်,၊ တီးပ၊ဂ်,ထူင်ယာင်ဆဆိ. မီးကပ်ဆင်လေ့,ပု,စီင် ပီဆိမူပ်,တူင်,မူဆိးဝံ့ဆိးထူင်ယာင်ဆဆိဂေး မီးတူင်,ယာင်လေ့,ပု,ကူဆိးတူင်,ဆိုင်,။ စေးလီထူင်ယာင်ကဆေးမဲးဆ၊င်ယိင်းဆိသွဲ,ဝံ.ကွဆိတ၊င်,လီမ်မိုဝ်းရှပ်းကမ်,ပံ,တူဝ်းတဆိးတုး၊





Photo: MAP Multimedia

ရှမ်းဂျမဆမ်းဂေးလံး၊ ပေးလှ်းယဝ်ဂေး ကပ်ကွက်၊ မးလောင်ရှ်းမုတ်းသိုသေ ခိုမ်းလှ်းလံးထိုင် 2-3 ပွက်။

လံးရှ်းတီးသင်း ထိုင်ယိုင်ကဆေးမံးဂုမ်းယိုင်း

- 1) ထိုင်ယိုင်ကဆေးမံးအောင်းယိုင်းဆံ့ နိုင်,စမ့်ကူမ်းကွမ်း, ပီဆံထိုင်ဆင်ဝင် နှမ်းပွင်,လံးတင်းဆွက်; တင်းဆွဲ၊ ကပ်ယိုင်လေး,ပု,သေရှ်းတီးဝံ၊ မိုမ်းဆင်,ထိုင်ယိုင်ကဆေးမံးဂုမ်းလံး မီးတင်းယောင်းမွက်ရှ်းဆိဝိုခိုင်းမိုမ်းဂမ် မီးပက်,စွပ်, တိုင်,ကူမ်း ကမ်းယိုတ်းဂွင်းလံး။
- 2) ဗေ,တင်းဆွဲဆမ်းဂေး မီးတိုင်,ဆင်ယိုတ်းကမ်းဆိုင်၊ မိုမ်းရှ်းဂျမလွမ်းဂုမ်းလံးဆမ်းတိုင်,ဆင်ယိုတ်းကမ်းဆံ လွဲးရှ်းရှ်းထိုင်ယိုင်ကဆေးမံး ယူ,တီးယူ,တင်းထုက်,မိမ်း။
- 3) ထိုင်ယိုင်ကဆေးမံးအောင်းယိုင်းဆံ့ စိမ်းရှေ့ဝံ, လိမ်းကင်,ဂျ, ဂုမ်းလံး စလးအောင်းယိုင်းတင်းဆွဲသေ မီးလွင်းရှေ့ဂင်ပမ် ပက်,မုမ်း,လုက်; စလးတင်းဆွက်;ခိုင်းကင်,ဂျ,အောင်းယိုင်း။
- 4) ထိုင်ယိုင်ကဆေးမံးအောင်းယိုင်းဆံ့ သို,ဝံကွမ် တင်းလိမ်မိုဝ်းပံ,ရှ်းဂျမ 8 လှ်းမိုင်း၊ ရွပ်;

ဆမ် တေကမ်,မီးလွင်းသုက်,လှ် မိုဝ်းမီးလုမ်းစွဲ; ရှမ်းဂျမရှ်းရှ်းယဝ်။

- 5) ထိုင်ယိုင်ကဆေးမံးအောင်းယိုင်းဆံ့ လှ်းလံးဂတ်းဂတ်းယိမ်ယိမ် ကမ်,မိုမ်းဆင်,ထိုင်ယိုင်ကဆေးမံးဂုမ်းလံး ပေးမီးလုမ်းဂေး ဆိတ်းသို, ပေးယဝ်ဂေး ဆိတ်းကပ်ကွက်။
- 6) မိုဝ်းလှ်းတိုဝ်းဆမ်း ကမ်,ဂီဆမ်,ကမ်,ခိုင် ကမ်,မီးလွင်းသုက်သက်လှ်။
- 7) ထိုင်ယိုင်ကဆေးမံးအောင်းယိုင်းဆံ့ နိုင်,စမ့်လီ ကမ်,မီးကံသင် လှ်းဆမ်မမ်းသိုစလးဆမ်မမ်း မိုမ်းတေးဂေးလံး။

လွက်လံးလှ်းတိုဝ်းထိုင်ယိုင်ကဆေးမံးဂုမ်းယိုင်း

- 1) လိတ်းတူလှ်းဝမ်းလှိုင်ပီ ဆိုင်ရှေ့,ထိုင်ယိုင်။
- 2) သိက်,ထိုင်တီးဆဝံ, ရှ်းပိုတ်ဂင်,သေကမ်ကွက်,မး ထိုင်ယိုင်ကဆေးမံး။
- 3) နှုတ်,တိုင်,တင်းဆွဲဆမ်း ကပ်ဆိဝိုလိဆိဝိုဂင် စလး ဆိဝ်,လှိုင်ယိုဝ်းရှ်း,တူမ်းဝံတင်းဆွက်;ထိုင်သေယိုဝ်းကပ်။

- 4) ပေးယဝ်ဂေး ကပ်ဆိဝ်မိုဝ်းကိုဝ်းဆဆ် မိပ်၊ သေ လိမ်၊တူင်၊ရှ်းပီဆ်ဖောင်ရှင်၊တူင်ဆမ်၊ကင်း ဂိတ်း တူင်ဆပ်။ 8 ယဝ် ယိပ်းဝံဆ်ဆ်းဆ်ဆ်း။
- 5) ယူပုင်၊ဖောင်ရှင်၊သင်၊ထုဂ်းဆဆ်သေ ကပ်တူင် ယင်ကဆေးမံး သျှ်းစပ်းဆ်းရှိုင်းကင်၊ဂျ၊ (ဖောင် ရှင်၊မီး 3 မိပ်း) 1/ လုဂ်းသေ ယုဂ်းစုဆဆ်ဆိုင်၊ တင်၊ဝံတီးသုင်သေကပ်သျှ်း၊ 2/ ဆွဆ်းသေသျှ်း၊ 3/ စလး ဆင်၊သေကပ်သျှ်း။
- 6) မိုဝ်းသျှ်းဆဆ် ကပ်ဆိဝ်မိုဝ်းယိပ်းဝံ၊တူင်၊ ဆ်ဆ်း ဆ်ဆ်းယဝ်။ ကပ်စသ၊စပ်း ရှ်းထိုင်တင်၊ဆ်း၊ ရွတ်းထိုင်ဂျ၊ရှိုင်းဂေးလံး၊ ကပ်ဆိဝ်၊လိ (ကမ်၊ ဆဆ်) ဆိဝ်၊ဂင် သျှ်းဆ်းထိုင်ယင်သေ၊စပ်းလွမ်း ဆ်းကင်၊ဂျ၊ မေးထိုင်ယင်ကဆေးမံး ရှ်းစပ်းတီး စပ်းတင်၊။
- 7) ပေးသျှ်းယဝ်။ တင်၊ဆွဂ်းရှ်းရှိုင်းကင်၊ဂျ၊ဆဆ်။ တေမီးကပ်ဆ်းစွပ်၊တူင်၊မူဆ်း ပာဂ်၊ထိုင် စလးထိုင် ယင်ယင်၊မွဂ်းဆိုင်၊ဆိုင်ဂိုတ်းဝံ၊ မိုဝ်းရှ်းဂျ၊မ ဆဆ်။ တေဂိုတ်းဂေး၊ တေမီးတင်၊ဆ်း။
- 8) ထိုင်ယင်ကဆေးမံး ဆ်း စပ်းလွမ်းသီဆ်းတင်၊ ဆိုင်၊ကင်၊ဂျ၊ဆင်၊ယိင်းသေ ဂျ၊ရှ်း၊တူင်၊ဝံ။ ရှ်း ပာဂ်၊မူဆ်းလုဂ်း။
- 9) မိုဝ်းကပ်ရှိုင်းကင်၊ဂျ၊ရှ်းလံး သျှ်းစပ်းဆ်းရှိုင်း ကင်၊ဂျ၊ဆင်၊ယိင်းဆဆ်။ ကပ်ဆ်းစွပ်၊တူင်၊ကမ် မီးတင်၊ဆွဂ်းဆဆ်။ ကပ်မိုဝ်းဆိဝ်းဆိုင်၊ ကမ်၊ ဆဆ်သွင်ဆိဝ်။ တီဂ်းထိုင်ဝံပဆ်းစပ်းစီဆ်းလီ။

10) ပေးတေလွင်၊ဆမ်၊မဆ်းမိုဆ်း၊ တေးတင်၊ဆွဂ်း ထိုင်ယင်၊ တေးတင်၊ဆ်းထိုင်ယင် စလးတေး လိမ်၊ကင်၊ဂျ၊ရှ်းလံးဂေးလံး ထုဂ်း၊လွင်ကိုဝ်းရှိုင်း ဂေး လွင်၊ကိုဝ်းဆဆ်လံးယူ။

ထိုင်ယင်ကဆေးမံးဆင်၊ယိင်းဆ်း မိုဝ်းစတ၊လွင်၊ တိုဝ်းဆဆ် ရွပ်းကမ်၊ပံ၊မီးတင်၊ယမ်၊စလး၊ တေလိပ်း ကိတ်းကီးယူ၊ ရှ်းဂေးပေးရှိုင်းမေးစတု တေကမ်၊လိပ်း ယဝ်။

လွင်းလီလံးဖောင်။

- ◆ မိုဝ်းရှ်းဂျ၊မဆဆ်။ ရှိုင်းကင်၊ဂျ၊ရှ်းလံး ဂျ၊ တမ်လုဂ်း ကပ်ဆ်းစွပ်၊တူင်၊ပာဂ်၊ထိုင်ယင်စလး ရှိုတ်းရှ်းကပ်ဆ်းစွပ်၊တူင်၊ပာဂ်၊ထိုင် ကပ်ဆ်းစွပ်၊ တင်၊ဆ်း။
- ◆ ထိုင်လွင်းဆိုင်၊ မိုဝ်းရှ်းဂျ၊မဆဆ်။ ရှိုင်း ကင်၊ဂျ၊ရှ်းလံး လင်၊တေဂျ၊မီးဆ်းစက၊ဂင် ထိုင်ယင် စလးရှိုင်းကင်၊ဂျ၊ဆင်၊ယိင်း။ ပေး ပီဆ်ဆ် တေလံးကပ်ကွဂ်းသေ မိုဆ်းမေးသျှ်းမို၊ ရှ်းစပ်းတီးစပ်းတင်၊ဆ်း။

ကွင်းတီး ကမ်တေယွဆ်းလံးထိုင်ယင်ကဆေး မံးစတ။ မိုဆ်ဆင်၊တီးရှ်းယု၊ ရွင်၊ယု စလးလမ်၊စံ၊ ယု၊ယုကိုဝ်းဆ်။ □

လွင်းဂုဏ်ထိမ်းပေးမာ်း

Human Trafficking

ဖူးဂေ့.ကွမ်ဆမ်းကုပ်.ကူဝ်းလီဂ်းလံး ဂူဝ်
စေးလွင်းဆံ့တုပီဆံ ဆင်းဂီလီဆေး
Ms. Eleanor (GAATW)

ပာင်ဂုမ်လွင်စွပ်းစွပ်, လီဂ်းလံးတၢင်းဂူ.ဆင်း
ယိင်း *Women Exchange Get Together*[”]
ပွဂ်းဂမ်း (၈) ဆံ. လံးကုပ်.ကူဝ်းလီဂ်းလံးပုး ဂူဝ်စေး
လွင်းဂုဏ်ထိမ်းပေးမာ်းလံး လံးစုဆံ့ဖူးဂမ်းစပ် ပုးလွဲ
သူဆံ့လွင်တုစတု။

ဆင်းဂီလီဆေး ယူ.တီးလုမ်း Global
Alliance Against Trafficking in Women
(GAATW) သေ ပီဆံ့ဖူးဆမ်းပာင်ဂူ။

ဂိုဝ်းဂၢမ်ယၢမ်မိုင်း ကဆံ့ဝုးဆံ. ပီဆံ့စေးဂုဏ်
ကဆံ့ဂွင်.ပုဆံ့တု.ဂုဏ် ကဆံ့ကမ်.လံးယူ.တီးဝါဆံး
တီးမိုင်းလဝ်းဂပ်. လံးစံးမုးမိုင်းဂိုဝ်းဂၢမ် ဆံ့ဝါဆံး
ပိုဆံးမိုင်းပိုဆံးဆံ့ဂမ်းသိုဝ်းလံးသင်. တၢင်းဂူတု
လံးသင် ကဆံ့ဂိုဝ်.ဂပ်းစပ်ဆံ့. ကွမ်ဆံ့မီးတၢင်း
ပွင်.လွင်ဆံ့။

လွင်းဂုဏ်ထိမ်းပေးမာ်းဆံ. ဂမ်းဖွင်းဂေ့ ပီဆံ့
လွင်းတူဝ်ထူပံးမုးဂမ်းသိုဝ်းယပ်. ကဆံ့လမ်.လွင်း
သုတီးစတု. ဆင်းယိင်းစပ်ဂမ်းဖွင်း လံးတူဂ်းပီဆံ့
ယိုဝ်. ဂၢမ်ဂုဏ်ထိမ်းပေးမာ်း လံးထူပံးဂူဝ်.လွင်းတုဂ်းစ
တူဂ်းသုမ်းပာမ်ဖေဝဂူလုးကမ်.ဂုး သုမ်းပုးသံလွဲလုး
ဂွမ်။ ဂွပ်းပိုဝ်းဆံ ဆံ့ဂၢမ်ပံးမာ်းမီးကဆံ့ဂူဂ်းစံး
ပေးတေလံးလၢတီးဂွင်းဂွင်းစွာင်စွာင်လိုင် လွင်းဂုဏ်
ထိမ်းပေးမာ်း. လွမ်းဆင်းစေးတီမံးမံ “ပာင်ဂုမ်လွင်စွပ်းစွပ်,
လီဂ်းလံး တၢင်းဂူ.ဆင်းယိင်း *Women Exchange*

Get Together” ပွဂ်းဂမ်း (၈) ဆံ.သေ လံးစိုဆံးကပ်
ဂိုဝ်းပပ်.သေ ပိုဆံ့စေးမုး။

Ms.Eleanor ဆင်းဂီလီဆေး တၢင်းဖူး
ဂုဏ်းစပ် လံးစုဆံ့ဆမ်းတူဝ်ဂမ်ယပ်. ဆင်းဂီလီဆေး
ဆေး စတု.လုလုးစေးဂုဏ်ထိမ်းပေးမာ်း လိုင်.ဆင်းပုးတုးဆံ့
ယူ.ယပ်.။

- 1) လွင်းယၢမ်းလံးယိမ်း လွင်းဂုဏ်ထိမ်းပေးမာ်း ?
- 2) ယၢမ်းယိမ်းမုး တင်းစတု.မိုင်းလွဲ ?
- 3) ဂွပ်းသင်လံး လံးပီဆံ့မုးလွင်းဂုဏ်ထိမ်းပေးမာ်း ?

ဆင်းဂီလီဆေး တၢင်းဖူးစပ်းဂုဏ်းစပ် လံး
ကုပ်.ကူဝ်းလီဂ်းလံးဂမ်လွင်းဆံ့သေ ဆင်းဂီလီဆေး
ဆေး မေးသပ်းလီဂ်းဖိုဝ်.ထီမ်ပမ်ထီင်းယူ.ယပ်.။

လွင်းဂုဏ်ထိမ်းပေးမာ်းဆံ. ဂွပ်းတု.ပံးမာ်းမီး
လဝ်းဂပ်.သေ ဆိုဝ်ဂုဏ်ထိမ်းပေးမာ်း.လွဲဂေ့.ဆိုင်းဆံ့. တီဂ်း
ဇီဆံးလွဲ.လံးသင်. ပီတုလီဆံ့စေးဂပ်းလံးသင် ဂုဏ်
ဂုဏ်ပီဆံ့စပ်ပီဆံ့တုဆံ့.လိုင်.ဆံ့ယပ်.။

လွင်းဂုဏ်ထိမ်းပေးမာ်းဆံ. ဂိုဝ်.ဂပ်းဂမ်တၢင်း လွင်း
လဂ်.လွမ်တေ့.သုင်.ဂုဏ်းလံး စတု.ကပ်မိုင်းပီမိုင်း
400 ပံးပုဆံ့.မုး ပာမ်ဂူဝ်.လုဝ်.ဆီ, မိုင်းယၢမ်းဆံ့.
ဂုဏ်ထိမ်းပေးမာ်း(ဂုဏ်ထိမ်းပေးမာ်းတူဂ်း) ဂုဏ်ထိမ်းပေးမာ်း
ဂုဏ်ထိမ်းပေးမာ်းဆံ့သေ ဆင်းဂိုဝ်တေမာ်းမီးစိုဆံးယု, မီး
ကေးလု.ကမ်းဆတ်. လံးလီဆံ့လီဆံ့ဂေ့.လွဲ.ဂွင်းစွာင်
ဆံ့. စတု.စွာဂ်းဆေးလီဆံ့မုးသေ ပီဆံ့မုးမီးမုးလွင်း
ဂုဏ်ထိမ်းပေးမာ်း။

ဂုဏ်ထိမ်းပေးမာ်း. ဖေဝ်စပ်စပ်ဆံ. ကပ်ဂုဏ်ထိမ်းပေးမာ်း
ကု.ဖုဂ် ဖေဝ်လမ် မုးဂိုဝ်းစီးမုး ဂိုဝ်းဂုဏ်ထိမ်းပေးမာ်း. လိုင်



သေဆမ်းယဝ်. ကပ်ဂျု့,ခံပဆ် ဂူဆ်းမာ်းမီးလီပိဆ် သေ ဂိဆ်းလိဂ်းတွက်,လွက်းဆိုင်စပ်ထီင်း။

ကပ်လွဲ.တိုဝ်း ဆ်းဂါဆ်းဂိတ်းကွက်,ဂုဆ်း,ဂျု့.တၢင်း ခံ ခလးဆ်းဂါဆ်းဂပ်.စိတ်, ခံတူဝ်။ ဂူမီးဝုး ဂၢပ်ပဆ် လီဂ်းလံးမးယူ,သေတၢ. လွင်ဂျု့.ခံဂူဆ်းဆ်.စတ. ကမ်,ပံ,မီးလွင်လီဂ်းလံးဂူလုးသေ ယင်းတိုက်.သိုပ်,မီး ယူ,တေ့,ထိုင်ဝဆ်းမိုဝ်းဆ်။

မိုင်းကဆ်တူဂ်းပဆ် ကမ်,ပံ,ပုဂ်းပွင်ခိုဆ်းယွဲ, ခလးမိုင်းကဆ်တိုက်လင်,ဂျု့ ပုဂ်းပွင်ခိုဆ်းယွဲ,ဆဆ် လံး ဂှဆ်လွင်ဂျု့.ခံဂူဆ်းဆ်. မီးတင်းဆမ်တၢင်းလံ။

ဝံးသေဖုးဆမ်ပင် ကုပ်,ကူဝ်းလီဂ်းလံး ခလး လံးမွက်,လာတ်းခဆ ပိုဆ်းတီးဂိပ်းလွင်ပိဆ်မး လွင် ဂျု့.ခံဂူဆ်းယဝ်. လွမ်းဆင်,စေးထမ် 3 စေးဆမ်.သေ လံးလီဂ်းဂိတ်းပိဆ် ဆိုင်ဂူ 2 ဂေ့. ရှ်းကုပ်,ကူဝ်းလီဂ်း လံးဂဆ်

စေးထမ် 3 စေး

- 1) လွင်ဂျု့.ခံဂူဆ်းဆ်. ပွင်,လွဲထိုင်.ရှိုဝ် ?
- 2) ဂွပ်းသင်ခလး မီးလွင်ဂျု့.ခံဂူဆ်းယူ. ?
- 3) လွင်ဂျု့.ခံဂူဆ်း ပိဆ်မးလွက်းလံးထိုင်.ရှိုဝ် ?

တၢင်းရှဆ်ထိုင် ဆိုင်လွင်စေးထမ် 3 စေး

စေးသပ်းလီင်း ဂျုမီးထမ်ထီ (1)

- ◆ ဂပ်းလီဆ်ခံဂိဆ်ဂူဆ်း လူလုးကမ်,မပ်းပိုင်တြး။
- ◆ လံးထုဂ်,ခံဂိဆ် လူလုးလင်ဂပ်းကမ်,ရှု့.တူဝ်။
- ◆ ခိုဆ်းသိုပ်,ခံဂျု့.ပဆ် ထီင်းဂေ့.ဆိုင်။
- ◆ လံးထုဂ်,တေ့.သုင်, လူလုးကမ်,ရှု့.လွင်တၢင်း၊ ကမ်,ရှု့.ကွင်တီး ခလး ကမ်,ရှု့.ဆးဂါဆ်သင်။
- ◆ လံးထုဂ်,လွဲ. မိုဆ်းစီးစး။
- ◆ လံးထုဂ်,ခံတူဝ် ခလး ထုဂ်,ခံဂိတ်းဂါဆ်။
- ◆ လံးထုဂ်,ဂိဆ်လိဂ်းတွက်,လွက်း ခလးတေ့.သုင်, ပိဆ်စပ်.ပိဆ်တွမ်။
- ◆ ဆမ်.တွမ်းဖွမ်းလီ ဆိုင်ဂေ့.လွဲဂေ့.ဆိုင်။

စေးသပ်းလီင်း ဂျုမီးထမ်ထီ (2)

- ❖ ကမ်,ရှု့.ဖေ့,သု,ဂျုမီးလာတ်းပိုဆ်း။
- ❖ ဂွပ်းပံးမာ်းမီးကမ်,လီ မီးလွင်ယပ်,ဗိုတ်, ဆ်းဆးရှိုဆ်း။
- ❖ ဂွပ်းမီးလွဲလမ်,မာ်းလေးဖေ ကမ်,စွ်းစမ်,ပိုဆ်း။
- ❖ ဂွပ်းပဆ်ဂျု့.ဂါဆ်မိုင်း။
- ❖ ဂွပ်းထိုင်,ယွဲ, ဝါဆ်းပိုဆ်းမိုင်းပိုဆ်း။
- ❖ ဂွပ်းယုမ်,ငံး။
- ❖ ဂွပ်းယုမ်,ယမ်တူဝ်ဂပ်,ပူဆ်းတီးလူဆ်.လိုင်။
- ❖ ဂွပ်းတူင်,ပွင်ဂူဆ်း၊ ရှိုတ်းဂေ့.ဂူဆ်းဗေတ်း။
- ❖ ဂွပ်းပီးဆွင်ဆင်,ဂဆ် ခံဂိတ်းဂါဆ်။
- ❖ ဂွပ်းလံးထုဂ်,တၢင်းပိတ်.လီဆ်။
- ❖ ဂွပ်းကမ်,မီးလွင်တူလုး ပုဆ်းပိုဆ်းပုဆ်းရှပ်း။
- ❖ ဂွပ်းမီးလွဲ စွ်းလိုဝ်းလင်၊ လိုဝ်းသီင်ယွဲ။
- ❖ ဂွပ်းမီးလွဲ စွ်းရှု့.စွ်းရှဆ် ခလးစွ်းလီပ်းရှိုဆ်း။
- ❖ ဂွပ်းမီးလွဲ စွ်းစေ.စိင်,ပိုဆ်း။
- ❖ ဂွပ်းတၢင်းရှု့.ကမ်,ဆမ် တၢင်းရှဆ်ကမ်,ဂျုင်း။

စေးသပ်းလီင်း ဂုမ်းထိုင်းထီ (3)

လွင်းဂီပ်းရှမ်း	လွင်းတေးသုင်,	ပံတောင်း
✦ ပိတ်.လီခ်	✦ တီးရှပ်.စာမ်,	✦ စံတူဝ်
✦ ပခ်လွင်းမုင်းမုင်းလီ	✦ ပုတ်းလံးသုင်,ပခ်	✦ ကမ်,ပခ်ဂုးလောင်း/ ဂုးရှိုင်း
✦ ရှပ်းလီခ်	✦ တီးပိုင်းရှမ်း	✦ လွင်းရှိုင်းလံ
✦ ရှိုတ်းဂီင်း	✦ လွင်းဂခ်းလခ်	✦ ပိခ်စီးစုး
✦ လွတ်,	✦ ပိတ်.လီခ်	
✦ ကထမ်မ (တီဂီင်းလွံ)	✦ ဖေးထိုင်တံ	
✦ လွံ.ကမ်းဆတ်း	✦ စာမ်,တောင်းပေ.ဂီခ် ✦ တိုပ်.မှိုက်ပံးယူ,လီ ✦ လံးထုတ်,ဂုမ်းစင်ဝံ. ✦ လံးထုတ်,ရှိုတ်းရှံ.လျ.	

ဂမ်းလိုခ်းသုတ်း ကိုင်ဆိုင်လုမ်းဖွမ်ခ်း ကခ် ထုတ်,လီလံးရှိုတ်း ထုတ်,လံးသင်းဆခ်းသေ ကုပ်,ကုပ်း လီဂ်းလံးဂခ်ဂျ, မှိုခ်းပုးတိုးဆံ.

လုမ်းဂီခ်,ဂျီ,ကုပ်,ထံး (Thai NGOs)

- 1) စေးမုခ်း/စာပ်,ငါပ်း ဂီပ်,လုင်းလွင်းဂုးစံဂုခ်း ဆခ်. ဂီပ်းရှမ်းတွမ်လူ.သေ ပိုခ်းစေးကွတ်, သင်ဝုး ထုတ်,လံးတိတ်းတေး,တောင်းလုင်ပွင်လိုင်ဂေး ရှိုတ်းတိတ်း တေး,ဂပ်းသခ်ရှိုတ်းသင်းဂျ,။
- 2) အောင်းယိုင်းကခ်ထုတ်,ဂုးစံဆခ်. သင်ဝုးမခ်း အောင်း စွဲးကပ်လိုင် (မုခ်းလုမ်းမုခ်းလံး) ဆံလိုင် လုမ်း ဂီခ်,ဂျီ,ကုပ်,ထံးစပ် တေလံးလွံးထီမ်ပခ်။

3) သင်မခ်းအောင်း လုင်,ဂုခ်းပိခ်,ဖေး,သု,ဆံလိုင် တေလံးရှပ်း/ ရှိုင်းရှိုခ်းပခ်။

4) မှိုင်းဖွင်းလိုင်မခ်း တိုက်.ယူ,တီးလုမ်းတြး ဆခ်. တေလံးလွံးထီမ်ပခ် လွင်းဂီခ်ယူ, လွင်းပံးယူ, လီ စလ; လွင်းရှမ်း,လုမ်း။

5) ရှမ်းမိုပ်တောင်းလုင်ပွင်လိုင်သေ ပခ်ပိုခ်.ရှံ. တောင်းမေ ဂီပ်,ဂပ်းလုင်း လွင်းဂုးစံဂုခ်း။

လုမ်းဂီခ်,ဂျီ,ကုပ်,မာ်း (Myanmar NGOs)

- 1) တေလံးရှိုတ်းကွတ်, ပပ်.လိဂ်း ဗိုခ် လံး ဂီပ်,လုင်းလွင်းဂုးစံဂုခ်းသေ ပိုခ်းစေးလီဂ်,ပခ်။
- 2) ဂီပ်းရှမ်းပိုခ်းစေး စေးမုခ်းစာပ်,ငါပ်း ကခ်ပိခ် ယူ,မီးယူ, ဆွဲးမှိုင်းကခ်စပ်တေဂျ,ရှိုတ်းဂါခ်ဆခ်။

- 3) ရှိတ်းကွက်,ပိုဆ်းဗဟေ; ဖေးမုဆ်းကဆ်ဂိဝ်,ဂပ်းလူလ်းဆ်းဆေး၊ ဗမ်းပဆီ,တၢင်းယၢမ်းကမ်,လီ။
- 4) ပိုဆ်းဗဟေ;ပဆ်းဖေးမုဆ်းဗၢဝ်,သၢဆ်၊ ရှိတ်းလိဂ်းတီးဂပ်းသိုပ်,လုမ်းဖွင်းတၢင်းမိုင်း။
- 5) တေလံးပိုဆ်းဗဟေ;ပဆ်း ဖေးမုဆ်းဗၢဝ်,သၢဆ်ဗလး; ရှိတ်းလိဂ်းတီးဂပ်းသိုပ်, လုမ်းကိဆ်းဂျီ,ကူဝ်, ကဆ်တူဝ်ဆိုင်ရှိတ်းသၢင်းယူ,ဆ်းမိုင်းထံး။
- 6) လု်းတိုဝ်း ပဂ်းပိုင်မံမီးရှိတ်းကဆ်လုမ်းဗဟေ;သေကူပ်,ကူဝ်းငူပ်,ငိကဆ်တၢင်းလုမ်းလူင်ပွင်လိုင်။
- 7) ကိင်ဆိုင်ဖေးမုဆ်းဗၢဝ်,သၢဆ် ကဆ်ဂိပ်းရွမ်ကူလံးဆဆ်,သေ တေလံးရှိတ်းကွက်,ပိုဆ်းဗဟေ;။
- 8) ပဆ်လွင်းကူဆ်,လှို လွင်းတမ်းလှို ရှုဆ်းကဆ် ခိုဆ်းပွဂ်,မးရှုဆ်း (မိုင်းမၢဆ်း)။

လူင်ပွင်လိုင်ထံး (Thai Government)

◆ တေလံးပဆ်းရှိတ်းကီးဆိုင် လူင်ပွင်လိုင်သိုဂ်းမၢဆ်း ဆင်,ရှိုဝ်ပံးမၢဂ်းမီး တေဗိုဆ်းဗဟေ;မုဆ်းလိင်၊ တေမီးလွင်းသုဆ်,လံးသုဆ်,ပိဆ်းဇိုင်,ပိင်း ဗလး ဆင်,ရှိုဝ်လူင်ပွင်လိုင်သိုဂ်းမၢဆ်း; တေဂိုတ်းယိုတ်း လွင်းတီးတိုင်ပေ,ဂိဆ်းရှုဆ်းမိုင်း။

◆ ဆင်,ရှိုဝ်တေတိလွပ်းလံး; ရှုဆ်းဂျီ,ခံရှုဆ်းဆဆ်းသေသူင်,ကၢပ်းပဆ်းတီး လူင်ပွင်လိုင်သိုဂ်းမၢဆ်း; ဗလး; ရှိတ်းမီးလွင်းလွံးထံမ်ပဆ် ရှုဆ်းဂေ့,ထုဂ်,ဂျီ,ခံ။

လူင်ပွင်လိုင်သိုဂ်းမၢဆ်း (SPDC)

- ◆ တိလွပ်းပဆ်တၢင်းဗေတ်း ရှုဆ်းဂေ့,ကဆ် ဂျီ,ခံရှုဆ်းဆဆ်, လွမ်းဆင်,ပဂ်းပိုင်မံမီး။
- ◆ ရှိတ်းပဆ်ဂပ်းတူဝ် ကဆ်ပုးလှိုဝ်းဗမး; ဗလး; ရှိတ်းလံးပွင်လိုင်,ပေးဆဆ်လင်,လၢင်းထတ်းသၢင်းလံးငံး; ဗလး;တိမ်ထုဆ်း။
- ◆ ယု,ပဆ်တၢမ်,ဆၢင်းယိင်း ဆဂ်းဆုလှိုဝ်ပူဆ်,တီး (ပဆ်ရှု့ဂ်,ငါမ်း)
- ◆ တေလံးပဆ်တၢင်းရှု့ရှုဆ်းမိုင်း ကဆ်ယူ,ယၢဆ်ဂံဝိင်း ဂိဝ်,လူလ်းလွင်းဂျီ,ခံရှုဆ်း။
- ◆ လူတ်းယွမ်းပဆ် လွင်းဂိပ်းဗွဆ်, ဗလး; ဗပ်းစိုင်ပဆ်ဆင်,ရှိုဝ်ရှုဆ်းမိုင်းတေမီးဂၢဆ်ရှိတ်း။
 ကဆ်လံးသပ်းလိင်းဗဆမး ဂိဝ်,လူလ်းလွင်းဂျီ,ခံရှုဆ်းဆဆ် ပိဆ်လွင်းဂမ်,လွံး တၢ့,တေလူတ်းယွမ်း လွင်းဂျီ,ခံရှုဆ်း ကဆ်လှိုဝ်းဂံ,ခံရှု,မးဗလး; တူဝ်းလုမ်းဗဟေ;။
 ဗဟေ;ကဆ်,ဗဝ်ဂေ့; ဆင်,ရှိုဝ်တေမီးသုဆ်,ရှုမ်းဆ်းလွင်းဂၢဆ်လူတ်းယွမ်း ဂၢဆ်ဂျီ,ခံရှုဆ်းဆဆ် ခိုဆ်းတေ့,တံ,မွဂ်,ခံးဗဆပဆ် ရှုဆ်းရှိမ်းရွမ်; ဗလး;တံးဂေ့,ရှုဝ်းသေဂမ်။ □



Photo: MAP Multimedia

သိုဝ်း (Media)

ရှိုဝ်းစေးလွင်း “သိုဝ်း” အံ့ အင်းသူ့ထိတုး မလီးဂီဝ် ပီခ်ဂေ့.ကွမ်အမ်းကုပ်,ကူဝ်းဂျါ။

ကပ်လွမ်းအင်,အေးဂါခ် ကမ်မမ်းအင်းလံး ထူပီးမုးအမ်း.သေ ခိုခ်းကပ်မုးတေ့.တံ,စံးအေ ဗုဒ္ဓ; ဗဝ်းရှမ်း ပါင်ဂုမ်လွင်စွပ်းစွပ်, လီဂ်းလံးတင်းရှူးအင်း ယိင်း ပွဂ်းဂမ်း (8)

လာတ်းလံးဝုး မီးဖွမ်းလီ တု,အင်းယိင်းကိုဝ်း မုးစပ်းရှမ်းဂုလ်းကမ်,ဂုး ပီခ်ပုးဖွမ်းလီ ပုခ်းတု, ဂုခ်းတင်းအမ်/ ဗုဒ္ဓ;ကမ်,စပ် တေမီးတင်းရှူးဂီဝ်, ဂပ်း “လွင်းဂါခ်စပ်,” အမ်လိဝ်မုးထိင်း။

စေးကမ်ဝုး “သိုဝ်း” (မီးတီးယိုဝ်း Media) ကမ်ဝုးအံ့. ပီခ်လွင်းဂါခ်ဂပ်းသိုဝ်, ခွင်းတုင်,ဝိုင်းဂုခ်း ငှပ်းယဝ်. မိုခ်အင်, ဂေ့.တီကူဝ်း (Radio) ထီ,ဝီ, (TV) လိဂ်းဗိုခ်စပ်, ကိုဝ်းအံ့.ရှင်.ဝုး “သိုဝ်း” အံ့ယဝ်။

လမ်,လွင်းလွင် ကမ်စွမ်းကုပ်,ဂုမ်လီဂ်းလံး; ခွင်း ဝမ်းမိုဝ်းအံ့.စတ. မီးယု,သမ်ပိုဝ်. ကိင်အိုဝ်တီး ပီခ် ဂုခ်းမိုင်းမာခ်းသေ စံး.ပံးစပ်းမုး ပိုင်းရှမ်းပိုင်းဗုဒ္ဓလ်း မိုင်းထံးအမ်း.

- 1) “သိုဝ်း” ထံး ကွံ.တိုဝ်း/တီမ်းရှင်. ဂုခ်းမိုင်းမာခ်း ကိုဝ်းရှိုဝ် ?
- 2) စေးဂုမ်း ကမ်စပ်ကွံ.တိုဝ်း/ ရှင်.ရှပ်းအမ်း. လွင်,ရှပ်းလံးကွံ ကမ်,အမ်း ယွမ်းရှပ်.။
- 3) သင်ရှပ်းမီးတိုဝ်းတင်း လံးလာတ်းတေ့, “သိုဝ်း” ရှပ်းတေ့စွမ်းရှပ်းစပ်တီမ်း/ ရှင်.ရှပ်းကိုဝ်းရှိုဝ်။

အင်,ရှိုဝ်ပေးတေလံး ထတ်းသင်းတုလ်း လွင်း တင်းကိုဝ်းအံ့. ကွမ်တင်းသုတ်း လိပ်းရှိုခ်းတုလ်း လိဂ်းဗိုခ်စပ်,ထံး ကမ်ကိတ်,ကွဂ်,ယု, ဂုးဝမ်းအမ်း ဂွမ်း. လိဂ်းဗိုခ်စပ်,အိုင်းဗိုခ်အံ့. မီးစပ်, အပ်.ရှိုဝ် ပါဂ်,လွင်း/ပုဂ်း၊ စပ်,ကမ်လမ်,လွင်းအမ်းစတု တေ စအပ်.တီးအေးခိုင်း (တင်းအေးသုတ်း)အမ်း. တေမီး မွဂ်းသိပ်းလွင်း၊ တီးခွမ်းစပ်,အေးခိုင်းအမ်းသမ် တေမီး စပ်, ဂီဝ်,ဂပ်းလွင်းဂုခ်းရှိုင်းဂါခ်မိုင်းမာခ်း လံးလွင်း/ လံးပုဂ်း။

“တေလွပ်းဂုခ်းမိုင်းမာခ်း ကမ်စပ်းမုးမိုင်းထံး လူလ်းကမ်,ထုဂ်,မိမ်းလွမ်းမံမီး”

“ဂုခ်းစပ်းမုးမိုင်းထံး လူလ်းလံးကမ်,ထုဂ်, မိမ်းလွမ်းမံမီး စပ်းမုးထိင်းတင်းအမ်တင်းလံ”

“ရှိုင်းဂါခ်မိုင်းမာခ်း ဂမ်လမ်လုဂ်းရှိုခ်းလမ် လွမ်ဂေ့.အိုင်းယဝ်. ရှိုမ်တံပီတ်း”

“ရှိုင်းဂါခ်ယိင်း မိုင်းမာခ်း ထုဂ်,ပိုခ်းကပ်ဗုး ဖေဝ်းရှိုမ်တံပီတ်း”

ကိုဝ်းအံ့. “သိုဝ်း” ထံးစပ် ကွံ.တိုဝ်းစေးဂုမ်း ရှင်.ရှိုင်းဂါခ်ယိင်းမိုင်းဝုး “ဂိုင်းငါမ်းတင်,တင်.” (ဂုခ်းစပ်းမိုင်း လူလ်းဗေတ်းမံမီး) လံးရှပ်းတီမ်းဝံ. ခွင်း လိဂ်းဗိုခ်စပ်,ထံးလိင်းလိင်းလိင်းလိင်း။



အင်းသူ့ထိတုး မလီးဂီဝ်.

မိုဝ်းလံးရှုဆဲးစေးဂျမ်းကိုဝ်းဆံ့ယဝ်း
စိုဆဲးထာမ်ဖုးစဝ်းရှုမ်းကုပ်,ကုဝ်းစဝ် မီး
လွင်းတုမ့်ယွမ်းလွဲကိုဝ်းရှိုဝ်ဆဲ၊ ကမ်,မီးဖုး
လွဲလံးလွဲ/ ယွမ်းရှပ်, စေးလွဲ,တိုဝ်းကမ်
ဝါး “တင်,တင်.” ကမ်ဝါးဆံ့။

လွင်းလွဲ,တိုဝ်း စေးဂျမ်းကိုဝ်းဆံ့ဆံ့
မဆဲးပီဆဲးဂါဆဲးစီ,ဆဲးဂ်း တီဂ်းပေ,ဂ်ဆဲး၊
ထာင်,လီဂ်, လီဂ်,စပေဆဲး,ထာဆဲးဂူဆဲး
ရှိုင်းဂါဆဲးမိုဝ်းမါဆဲး၊ ပေးကိုဝ်းဆဲး တေ
လံးလွဲ,တိုဝ်းတီမီးရှုင်,ကိုဝ်းရှိုဝ် ?



Photo: MAP Multimedia

ဖုးစဝ်းရှုမ်းကုပ်,ကုဝ်းစဝ် ကွမ်ဂမ်လါတံးဝါး
ရှုးတီမီးရှုင်,လွဲ,တိုဝ်း စေးကမ်ဝါး “ဂူဆဲးရှိုင်းဂါဆဲး
ယါဆဲးမိုဝ်း” ကမ်,ဆဲး “ဂူဆဲးရှိုင်းဂါဆဲးဆွဲးမိုဝ်း”
ဆံ့ယဝ်း။ မိုဝ်းဂမ်တင်ကမ်ရှုင်းရှုင်,ကိုဝ်းလါဝ်းစိုဝ်း
လွဲလါဝ်းစိုဝ်းဆိုင်း စဝ်ဂေးမီးကိုဝ်း တါ,ရှုင်တုဝ်ဂပ်,
စလးတါးဂူဆဲးတင်,စိုဝ်းရှုင်, မိုဝ်းဆင်, “ဂူဆဲးလါဝ်း
စိုဝ်းမုဆဲး” စဝ်ကမ်,လံးလွဲ ကမ်ပိုဆဲးရှုင်,စဝ်ဝါး
“တလံး” မိုဝ်းဆင်, “ဂူဆဲးလါဝ်းစိုဝ်းယါဝ်းလီင်” စဝ်
ဂေးကမ်,လံးလွဲ ပေးပိုဆဲးရှုင်,စဝ်ဝါး “ဂယါး” လီမ်
ကိုဝ်းဆံ့။

ပေးပီဆဲးကိုဝ်းဆဲး သင်စွဲးရှုးဂူဆဲးတင်,လါဝ်း
စိုဝ်းစဝ် လွဲ,တိုဝ်းတီမီးရှုင်,ကိုဝ်းရှုင်းဆဲး “သိုဝ်,” မိုဝ်း
ဆင်,ရှုင်းလံးလွဲ/ စွဲးရှုးရှုင်,ဆဲးသမ်, တေလံးရှိုတ်း
ရှိုဝ်, ကမ်ဆံ့,ပီဆဲးပွတ်းတွမ်း တါးရှုင်,ကိုဝ်းသီင်, မီး
ထီင်းလွင်းဆိုင်း ပေးသိုဝ်,လူတုလုးဆဲးလိဂ်းဖိုဆဲးစာဝ်,
ဆဲး, လွင်းဝါးဂူဆဲးလဂ်,စဝ်းမိုဝ်းဖိတ်းမံမီး၊ လွင်း
ယါးမဝ်းဂမ်, လွင်းစုးရှိုမ်ကပ်တံးပိုဆဲး လီမ်ကိုဝ်းဆံ့
လံးရှုဆဲးတီမီးဝံ, ဆဲးစာဝ်,မီးတင်ဆဲး။ တီးစတုမဆဲး
စာဝ်,လီလီ ကမ်ဂူဆဲးရှိုင်းဂါဆဲးယါဆဲးမိုဝ်းစဝ် ရှိုတ်း
သါးဂေး မီးတင်ဆဲးမံ တုဝ်ယါင်,မဆဲး မိုဝ်းဆင်,
“ဝဆဲးစမး” ဂူဆဲးရှိုင်းဂါဆဲးယါဆဲးမိုဝ်းစဝ် ကွမ်ဂမ်
ရှုမ်းဂမ်လူ,လှိုတ်း၊ ဂူဆဲးရှိုင်းဂါဆဲး ပီဆဲးရှိုင်းကမ်လွဲ
ကီးပဆဲး ပုဆဲးတု,မိုဝ်းထံး ရှိုတ်းစုဝ်းစွင်သုင်,ကွဂ်,မိုဝ်း
ဆွဲး၊ ဂူဆဲးရှိုင်းဂါဆဲးစဝ် ရှိုတ်းပွဲးရှိုတ်းလါမီး ပါင်မူဆဲး

သိုဝ်း ဂ်ဝ်,ဂပ်းဖိုင်းစးဖိုင်းထုင်းကိုဝ်းဆံ့ မဆဲးဂေး
ပီဆဲးကမ်ဂမ်လွဲပဆဲး “ဂါဆဲးတွင်းတီဝ်” (Tourism
ဂါဆဲးထွင်ထီဝ်) ရှုးလီမိုဆဲး လီမ်ကိုဝ်းဆံ့ ထုဂ်,လီသို,
ပဆဲးပုးဆဲးစာဝ်,ယူ။

တီးဆဲးလိဂ်းဖိုဆဲးစာဝ်,ဖိုဆဲးဆိုင်းဆဲး, လံးရှုဆဲး
တီမီးဝံ,စာဝ်,လီ လွင်းဖိုင်းစး ဂ်ဝ်,ဂပ်းဂူဆဲးလါဝ်းစိုဝ်း
မုဆဲးယူ, ဂူလုးဂါးသမ့် ကပ်သို,ဝံဆဲးဆုးလိဂ်းဖိတ်း,
တင်ဆဲး စလးတီးလီင်,ဆုးလိဂ်း ကမ်ရှုဆဲးလံးယါဝ်,
ဆဲးမံ၊ ကမ်ပီဆဲးစာဝ်,ဂူဆဲးရှိုင်းဂါဆဲးမိုဝ်းမါဆဲး ပေးထုဝ်,
လဝ်းစွင်လူတုးရှိုင်းသေ လဂ်ကပ်လူတုးဂျါ, တီးလေး
တွမ်းဂ်းရှုးဆဲးသမ့် တီမီးသို,ဝံ တီးဆုးဆိုင်းဆဲး
ဂမ်လီဝ်။

တေရှိုတ်းရှိုဝ်ရှုးပီဆဲးစာဝ်,ဆုးဆိုင်း

ပေးစွဲးရှုး စာဝ်,လီရှုင်း၊ ကိုဝ်းရှုင်းကမ်ရှုင်းလံး
လွဲဆဲး, ပုးမုးဆဲးလိဂ်းဖိုဆဲးစာဝ်,ဆဲး “သိုဝ်,” ဆဲးကိုဝ်
ရှုင်းတေလံးကပ် “သိုဝ်,” ကမ်ပုးဖိတ်း,ရှုင်းဆဲး, လွဲ,
တိုဝ်းရှိုတ်းဆေတုဝ်ယါင်,မဆဲး ကွမ်တင်ဂွမ်, ဆင်,
ရှိုဝ်စဝ်ပေးတေလွဲ,မိဆဲးတီးမိဆဲးတင်မဆဲးဆဲးဂေး
ရှုင်းသမ်,တေလံးလီပီးရှိုင်းလွင်း “သိုဝ်,” ဝံ ထုးကွမ်
တင်ယဝ်း။

ဆင်းယိင်းဖုးစဝ်းရှုမ်း ကမ်ကိုဝ်းမုးစဝ်းရှုမ်း
ကုပ်,ဂုမ်တီးဆဲးပါင်လီဂ်းလံးတင်ရှု,ဂမ်ဆံ့,ဂမ်ဖုး
ဂေး ပီဆဲးဂူဆဲးရှိုတ်းဂါဆဲးဖိတ်း, “သိုဝ်,” ယါမီးတီမီးစာဝ်,

ဂုဏ်ထိုင်းသမ္မိ တေပီဆဲဂုဏ်ထိုင်းကဆဲယါမ်းကပ်စာပ်၊ သူင်ပဆဲတီးဇေ၊ “သိုဝ်” ဗဝ်၊ ဂုဏ်ထိုင်းဂုဏ်ထိုင်းဗွင်းတတ ပီဆဲဂုဏ်ထိုင်းကဆဲလံးထုဂ်၊ဇေ၊ “သိုဝ်” ဗဝ် တွင်းထါမ် ဆဲဆဲဂုဏ်ထိုင်း။

“ရှမ်းပီဆဲဂုဏ်ထိုင်းကပ်စာပ်၊ဂေ၊ဆိုင်သေ သမ်၊ ဗွင်းလံးစာပ်၊တီးဂုဏ်ထိုင်းဂေ၊ကဆဲဂီဝ်၊ဗွင်းလွင်းစာပ်၊ဆဲဆဲ ပေးဆဲလိုင် ရှမ်းတေဂီဝ်၊လိုင်ရှိုဝ်တွင်းထါမ်စပ်”
“ဂုဏ်ထိုင်းဂေ၊ကဆဲပဆဲစာပ်၊သမ်၊လူး ပေးဂုဏ်ထိုင်း ကပ်စာပ်၊ မေးထူပံးမေးတွင်းထါမ်ရှမ်းဆဲ ရှမ်းသမ္မိ တေလံးတွပ်၊လိုင်ရှိုဝ် ”

တီးဆဲးပင်ကပ်၊ဂုဏ်ထိုင်းဆဲဆဲ ဂေ၊ပီဆဲဗုဒ္ဓဆဲဆဲ ပင်ဂုဏ်ထိုင်း ကတီးဂုဏ်ထိုင်းစမ်းရှမ်းပင်ဂုဏ်ထိုင်း ပီဆဲသွင်လမ်းသေ လမ်းဆိုင်ပီဆဲဇေ၊ကပ်စာပ်၊ လမ်းဆိုင်သမ္မိ ပီဆဲဇေ၊ တွပ်၊စာပ်၊သေ ဗုဒ္ဓဂီဝ်၊ပီဆဲဂါဆဲထူပံးယူ၊ယဝ်။

ဆဲးယါမ်းမှိုင်းဗုဒ္ဓဂီဝ်၊ဆဲဆဲ ရှမ်းသင်ဂုဏ်ထိုင်းဇေ၊ ပဆဲစာပ်၊စပ်ဆဲဆဲသမ္မိ ကမ်၊လံးပဆဲမိဆဲးစာပ်၊ကဆဲ စပ်စွဲပဆဲဆဲလျ၊ ဂုဏ်ထိုင်းကဆဲတွင်းထါမ်ဆဲဆဲ ထုဂ်၊ လံးတွင်းထါမ်လိုင်ရှိုဝ်၊ ဂုဏ်ထိုင်းကဆဲတွပ်၊ဂေ၊ တေလံး တွပ်၊လိုင်ရှိုဝ် လီမ်လိုင်ဆဲ ရှမ်းတွပ်၊မဆဲးတလံးရှမ်း တီးဆဲးပင်ဗုဒ္ဓဂီဝ်၊ဆဲဆဲ။

ပေးတေလံးလတ်၊ဆဲ တူင်ယါင်း၊မဆဲးလိုင် “ဂုဏ်ထိုင်းကပ်စာပ်၊ဆဲ၊ ပေးရှမ်းတေလံးတွင်းထါမ်ယဝ် ဆဲလိုင် ရှမ်းတေလံးရှမ်းရှမ်းဝံကွဆဲတင်း၊ ရှမ်းတေ လံးရှမ်းရှမ်းဝံ လွင်းကဆဲရှမ်းတေလံးတွင်းထါမ်၊ မှိုဆဲ ဆဲ၊ဗေးထါမ်၊ မှိုင်းကတီးသီလိုင်ဆဲ တေလံးရှမ်း ရှမ်းဝံ၊ ဂုဏ်ထိုင်းဂေ၊ကဆဲရှမ်းတေတွင်းထါမ်ဆဲဆဲဂေ၊ တေလံးစမ်း (ဆဲးတီး) ဝံ၊ စပ်ပီဆဲဗုဒ္ဓ၊ ရှမ်းဂါဆဲဂီဝ်၊ သင်၊ ဗေးထါမ်လိုင်၊ရှိုဝ်တေသင်၊ထုဂ်၊ တျ၊တေထါမ် စပ်လီမ်လိုင်ဆဲ၊ ရှမ်းတေလံးရှမ်းဝံ။

မှိုင်းရှမ်းလံးထူပံးစပ်၊ တေတွင်းထါမ်စပ် ဆဲဆဲ၊ ရှမ်းပီဆဲဗုဒ္ဓ၊ လုဂ်၊တီးလှမ်း၊ လျ၊လိုင်ဆဲ၊ ရှမ်း တေလံးဂပ်းသိုပ်၊လတ်၊ဆဲဆဲစပ်ကွဆဲတင်း၊ ဗေးမှိုဆဲး/

စာပ်၊ ကဆဲရှမ်းတွင်းထါမ်ဆဲဆဲ၊ တေကပ်ဂျ၊လှံ၊တိုဝ်း တီးလှံ၊ တေကပ်လှံ၊လံးကမ်၊လှံ၊လံးလိုင်ဆဲ၊ ရှမ်းတေ လံးယွဆဲးကဆဲယတ်၊စပ်ရွမ်း။

ပေးရှမ်းထါမ် ဗေးထါမ်ဂီဝ်၊ကဆဲဝေးဆဲ၊ ဗေးကဆဲတေလံးတွပ်၊မဆဲးတေ၊ လှံးရှိုဝ်း/ကမ်၊လှံး။ ဗေးထါမ်ပိုတ်၊ကဆဲဝေးဆဲ၊တေ၊ စပ်စွဲတွပ်၊လိုင်ရှိုဝ် ဂေ၊လံး လီမ်လိုင်ဆဲ ရှမ်းလှံးလံးမေ၊တူလှံးလံးလံး မဆဲးသေတွင်းထါမ်၊ ရှမ်းတေကမ်၊လံးယူ၊ပေးဆဲစပ် (ယူ၊ဝံ၊တွပ်ရှမ်းသင်ဆဲ၊) သေတွင်းထါမ်စပ်၊ ပေးရှမ်း မေ၊ရှိုတ်းရှမ်းမှိုတ်းရှိုဝ်းလမ်လှံးကဆဲလံးတင်းစပ် ဆိုင်၊ စီဆဲးလီ၊ ဗေးမှိုဆဲးကဆဲရှမ်းလံးမေးဆဲဆဲ၊ဂေ၊ လိုင်၊ တေ၊ကမ်လိုင်၊တေ၊ ပီဆဲလံးကမ်၊ပီဆဲလံးဆဲဆဲ၊ဂေ၊ ရှမ်းလှံးလံးမှိုဆဲးထါတ်းသင်၊ ပေးဝေးမဆဲးတီတ်း တေးဆဲဆဲဆဲယဝ် လိုင်၊ရှမ်းကပ်ပိုဆဲးဗုဒ္ဓ။

ဆဲးရှိုဝ်ဂုဏ်ထိုင်းဂေ၊ပဆဲစာပ်၊ဆဲဆဲ၊ တေကမ်၊လံး ထူပံးတင်းယါပ်၊ဗုဒ္ဓ၊ယွဆဲးစာပ်၊ ဆဲးရှိုဝ်စပ်တေ ကမ်၊တုမ်၊တိုဝ်၊လိုင်၊သီလိုင်ဆဲဆဲ၊ ရှမ်းကမ်၊လှံးလံး လတ်းပေးလိုင်၊ဂေ၊ကဆဲပဆဲစာပ်၊ ထိုင်တီးဝေး ကမ်၊ ရှိုတ်းရှမ်းစပ် လံးထူပံးတင်းယါပ်၊ဗုဒ္ဓ၊သေတေ၊ သင်ဝေးလံးစွင်မဆဲး ကမ်၊ပဆဲကဆဲလိုင် ရှမ်းကမ်၊ မီးသူဆဲး (သီတ်း) တျ၊တေကပ်စာပ်၊ဆဲဆဲ၊ ကွဂ်၊ပိုဆဲ ဗုဒ္ဓ၊ လိုင်ဆဲတေလံးဗုဒ္ဓ။

ဂုဏ်ထိုင်းဂေ၊ကဆဲလံးထုဂ်၊ပိုဆဲးတွင်းထါမ် (ဂုဏ်ထိုင်း တွပ်၊) ဆဲဆဲဂေ၊ ပေးရှမ်းဝေး တေထုဂ်၊တွင်းထါမ်ဆဲ ရှမ်းတေလံးရှမ်းဝံဝေး ဂုဏ်ထိုင်းမေးထါမ်ရှမ်းဆဲဆဲ ပီဆဲဗုဒ္ဓ၊ လုဂ်၊တီးလှမ်း၊ ရှမ်းတွပ်၊ရှမ်းဆဲဆဲ စပ်တေကပ်ဂျ၊ လှံ၊တိုဝ်းတီးလှံ၊ လှံးမဆဲးတေပီဆဲဗုဒ္ဓ၊တေ၊ရှမ်း၊ ရှမ်းကဆဲစပ်ထါမ်ရှမ်းဆဲဆဲလူး လှံးရှမ်းသမ္မိ ပွင်၊လှံ လီလီယူ၊ရှမ်း၊ လီမ်လိုင်ဆဲ ရှမ်းတေလံးရှမ်းဝံကွဆဲတင်း၊

ပေးမဆဲးကမ်၊လီ ပုဆဲးတျ၊ရှမ်း၊ ရှမ်းကမ်၊တီမ် လှံးတေတွပ်၊ဆဲဂေ၊ ရှမ်းကမ်၊တွပ်၊ဂေ၊လံး၊ ကဆဲ လမ်၊လှံးလှံးသေပိုဆဲးတေ၊ ကဆဲလံးကပ်၊ဂမ်မေး ဆဲ၊ စွဲးမှိုဆဲးလှံးတိုဝ်း တီမ်၊ရှမ်းရှမ်းလိုင်၊ရှိုဝ်ဆဲဆဲ ယဝ်၊ ရှမ်းတိုဆဲးတေလံးလတ်၊ တီဂ်၊တီဂ်၊လီင်းလီင်း

ဝါး နှမ်းစွဲသွံးလွင်းတၢင်းသင်တီးဆွဲးစၢဝ်, ကဆိဆိယျာ ပေလိုမ်းလာတ်းလးလး။

ပီဆ်ဂူဆိးကပ်စၢဝ်,ဂေးလီ ကမ်ဆဆိ ပီဆ်ဂူဆိး ပဆ်စၢဝ်,ဂေးယဝ် သင်ဝါးစွဲးစွဲးစၢဝ်, ကဆိရှမ်းတီမ်း ကဆိရှမ်းပဆ်ဆဆိ. ပုးဆွဲးလိဂ်းဗိုဆိစၢဝ်,ဆဲလိုင် ရှမ်း သမ်.တေလံးရှေ့လွှာလံး၊ ပဂ်းပိုင်လိဂ်းဗိုဆိစၢဝ်,ယူ ယဝ်. လိဂ်းဗိုဆိစၢဝ်, ကဆိဆိုင်းလးကဆိဆိုင်း လံး ပဆ်တိုဝ်.တၢင်း (သိတ်,ဗေသိတ်,) သေ ကွဂ်,ပဆ်ဆဆိ မဆိးကမ်,မိုဆိကမ်၊ ဂမ်းဗွင်း သွံးပဆ်လွင်းပံးမၢဂ်းမီး ပီဆ်ယွံ. ဂမ်းဗွင်းဂေး တီမ်းလွင်းဂၢဆိမိုင်းပီဆ်ယွံ. ဂမ်းဗွင်းသမ္ပ ကပ်ဂၢဆိတူဝ်ဂူဆိးပီဆ်ယွံ, လိဂ်း ဗိုဆိစၢဝ်,မၢင်ကဆိသမ္ပ ကပ်လွင်းစုးရှိမ်တံာ်ဂဆိ (ဂျု,လဝုတုမူ.) ပီဆ်ယွံ,လိဂ်းဆဲ။

ပေးပီဆ်လိုင်.ဆဆိ တၢင်းကဆိစၢဝ်,ရှမ်းသွင်းဂျု, တီးလိဂ်းဗိုဆိစၢဝ်, ယွမ်းရှပ်.လံး လွင်းကဆိစပ်ပဆ် တိုဝ်.တၢင်းလိမ်လိဂ်းဆဲ. တေလံးတူလုး၊ သင်ဝါးလိဂ်း ရှမ်းဆဆိ. လံးသွင်းဂျု,မိဆိးတီး လုမ်းလိဂ်းဗိုဆိစၢဝ်, ကဆိတူလုးဂူဆိးရှိမ်းဂၢဆိယၢဆိမိုင်းဆွဲးမုမ်းရှံ (မွင်း ဆဲးစုဂျု.) ဆဆိ. စပ်လၢင်းတေယူ,ဆွဲးမုမ်းရှံသေ ကပ် ကွဂ်,ပဆ်စၢဝ်,ရှမ်း၊ ကမ်,ဆဆိ စပ်တေကမ်,ကပ်လိဂ်း ရှမ်းသွင်းဂျု,ဆဆိ သွံးပဆ်ပုး ဆွဲးစၢဝ်,ဂေးပီဆ်လံး။

စၢဝ်,ကဆိဝါးဆဲ. ပီဆ်သင်

စၢဝ်,ကဆိဝါးဆဲ. ပီဆ်လွင်းကဆိလီသုဆိလှို ပီဆ်လွင်းတၢင်း ကဆိတိုဂ်ပီဆ်ယူ,ယၢမ်းလိဝ်. ကမ်,မီး လွင်းစပ်းစၢဝ်းဗွဲ. ကမ်,ပုးပံးဝူဆိ ဂေး.ကဆိတီမ်း ဆဆိသေတီမ်းဝံ သၢင်းလၢင်းလီ. မိုဆိးတီမ်းကွဂ်,စဆ ဗွဲဆိးလီဗွဲဆိးရှံ ကဆိလွမ်းမုးဗေ,လင်. လွင်းတၢင်း ကဆိလံးပီဆ်မုး. ကပ်ကွဂ်,လၢတ်းစဆဂူဆိးဝါဆိး ဂူဆိးမိုင်း ဆင်,ရှိဝ်ပေးတေပီဆ်ဗွဲဆိးလီ. ဆင်,ရှိဝ်ဗွဲ ကၢဆိ,လိဂ်းစပ် ပေးတေလၢင်းထတ်းသၢင်းလွင်းလီရှံ လ လွင်းကဆိဗေတီးကဆိထုဂ်,လိမ်လိဂ်းဆဲယဝ်။

လှိုင်သေဆဆိ လၢင်းသွံးပုးလွမ်းပံးဝူဆိဗွဲလှိုင် လီဆိ,စပ်လိဂ်းဆဆိ။



လွင်းကဆိဂံ့ပုးဆွဲးစၢဝ်,

လွင်းတၢင်းကဆိဂံ့ပုးဆွဲးစၢဝ်,ဆဆိစတု တေ ပီဆ်လွင်းတၢင်းကဆိဂူဆိးမိုင်းစပ် တေသုဆိလှို. လွင်း မူဆိးသိုဝ်း၊ လွင်းလုမ်းသိုဝ်း၊ လွင်းတုမ္ပတိုဝ်လှို. လွင်း ကဆိလမ်,လွင်း ပုးဆိးတု,ဂူဆိးမိုင်း၊ လွင်းတၢင်းကဆိ ဂီဝ်,စွင်လွမ်းဗေဝလၢတ်းပၢဆိဂူဆိး၊ လွင်းဂူဆိးကဆိမီး လိုဝ်းယွံ,လိုဝ်းလင်. လွင်းဂူဆိးဂတုစိဆိ. လွင်းသုဂ် ယုင်းကူဆိမေးတိုဂ်းတေးဂဆိ. လွင်းသိုဝ်,သိမ်. လွင်း တၢင်းကဆိပီဂ်,ပီဂ်. လွင်းတၢင်းကဆိတေပီဆ်ဗွဲဆိး တု,ဂူဆိးတၢင်းဆမ်လိမ်လိဂ်းဆဲ တေဂံ့တီမ်းစဆဆိ စၢဝ်,ယူ,ယဝ်။

စၢဝ်,ကဆိမီးဆမ်ဆဂ်း မိုဆိးလဆိ

ပီဆ်စၢဝ်,ကဆိစိုဂ်တွဆိ (ဗေသိတ်,) ဆဆိ. လံးကပ်ကွဂ်,ဆေဝံးတီးသုတ်း၊ စၢဝ်,ကဆိဆဆိဆဆိ လိုဝ်းလှိုးတီမ်ထူဆိ. ကမ်,ပုးဗေ,လှိုဗေ,ဆိုင် မီးလွင်း ဗေင်,ပီဝ်. တီမ်းဝံ.တီတ်းတေးသၢင်းလၢင်းလီ. လီသုဆိ လှို. ပီဆ်ဗွဲ. စၢဝ်းယၢမ်းလှို. တီးလှို. ပီဆိကီးသင်. ရွပ်း သင်ပီဆိလှိုင်ရှိဝ်လိမ်လိဂ်းဆဲ တီမ်းဝံတီမ်ထူဆိ.လီ. မီး ငဝ်းရှၢဂ်း၊ မီးတီးဂျု,တီးမုး၊ မဆိးဂိုမ်. စလးယုမ်,လံး တီမ်ထူဆိလိမ်လိဂ်းဆဲ ပီဆိဗေင်ရှၢင်းစၢဝ်, ကဆိမီးဆမ် ဆဂ်းလီ စလးစိုတ်းလဆိ။

စၢဝ်, တေလံးမီးတီးကၢင်းကိုင်

ဆင်,ရှိဝ်စၢဝ်,ဆဆိ တေတီမ်ထူဆိ. တေမီးလွင်း ယုမ်,ယမ်လံးဆဆိ တေလံးတီမ်းစဆပုး တီးကဆိလံး

မာ်းမး၊ လိုင်းဂုမ်းဂေးလံးမး၊ ပပုလိ်းကဆဲးကောင်း
ကိင်လိမ်လိုင်းဆဲး။

ထိုင်းလွင်းဆိုင်းစတု တေးစတုလာတီးဆေးလွင်း
တောင်းမာ်းဂုလ်း၊ တီးကဆဲးလံးမာ်းမး၊ ဂုမ်းကဆဲးပဆဲး
မာ်းလိုင်းဆဲး ကမ်၊လာတီးပးဂေးမီးယူ၊ တူင်ယာင်၊
မဆဲး လိုင်းဂုမ်းကဆဲးပဆဲးမာ်း၊ ဂိပ်၊လွင်းမးနှိမ်တံာ်
ဂဆဲး၊ လိုင်းဆောင်းယိုင်းကဆဲးထုဂ်၊ပိုဆဲးဂဆဲးလဆဲးလူလံာ်
လိုင်းဆဲး တေကမ်၊တီးမးပး၊ တီးဂု၊တီးမးမာ်းမာ်း၊ လိုင်း
တီးယူ၊လိုင်းဆဲးဂေး တေကမ်၊ပး၊ ယွဆဲးပိုင်းဂုမ်းမဆဲး
တုမံတိုဝ်းလွင်းဂုမ်းလူမ်း၊ ဂုမ်းကဆဲးပဆဲးမာ်းဆဲး။

ထိုင်းလွင်းဆိုင်း မာ်းကဆဲးလံးမးဆဲး
ကပ်ဂိပ်းသိမ်းဝံ့ဂုဆဲး၊ မိုင်းလှဲလှဲလံးလမ်းထာဆဲးကဆဲး
တေဂိပ်းမာ်းဆဲး မဆဲးဂိုမ်းယုမ်၊ယမ်လံးယပ်။ ပေး
လူင်၊ကပ်လှဲတိုင်းမိုင်း ကပ်ကွဂ်၊မးလှဲတိုင်း ပွဂ်း
ဂမ်းလင်ဆဲးယပ်။

ဗုန်းဆမ်းကုပ်၊ဂုမ် ဆောင်းသူးထိတုးဆဲး ပိမ်ဗုန်း
တီးမးလိ်းဂေးဆိုင်း စလးပဆဲးတောင်းရှဆဲးထိုင် မိုမ်ဆင်၊
ပးတုးဆဲးသေ စွတ်၊ယွတ်၊ပာင်ဂုမ်ဂု၊

ရှပ်ရှပ်လွင်းယိုင်းကဆဲး ပာင်ရှပ်ထူပ်းလိ်းလံး
တောင်းဂု၊ကဆဲးစတု ပိမ်လွင်းကဆဲးရှပ်ကမ်၊လံးလှဲ ဖေး
လှဲတိုင်းတီးမးရှပ်လိုင်းဆဲး “ သိုပ်၊/ Media”

လွင်းလိ်း၊စဗလေဆဲးထာဆဲးဂုမ်း မိုင်းဂပ်းသိုပ်၊
ဂဆဲး၊ ရှပ်တီးကွဂ်၊ပဆဲးပးမာ်းလီကဆဲးဂိပ်၊ဂပ်းရှပ်၊
ရှပ်ရှပ်ကဆဲးတောင်းဆမ် ရှပ်ထိုင် မာ်းလှဲပး၊ ဂုမ်းပံးဗေး
ဂုမ်းရှိုင်းဂါဆဲးယာဆဲးမိုင်း ကဆဲးလှဲမိုင်းမာ်းမးဆဲး
ကမ်၊လှဲဂုမ်းရှပ်ဂုမ်းလူဆဲး၊ ကမ်၊လံးပုဆဲးပိမ်ဂိပ်း
ဗိတ်းမံမီးဝါဆဲးမိုင်း၊ ဗါ၊ဆိုင်းတောင်းဆိုင်းဂေး ပိမ်
ဗုန်းလီ ဂါဆဲးမာ်းမီးမိုင်းထံး။

ရှပ်ပိုင်းပဆဲးရှပ် မိုင်းမာ်းသေစလး လံးကွဂ်ပံး
ယာဆဲးမိုင်း မာ်းမးမိုင်းထံး၊ ဂုမ်းကဆဲးကမ်၊လီဆဲး
သင်တုးတေမီးဂေး ပိမ်ဂမ်းကေး၊ဂုလ်း၊ ဂုလ်းဂး၊ ဂုမ်း
ကဆဲးလီစတု မီးတောင်းဆမ်၊ ဆင်၊ရှပ်တေကမ်၊လံးမာ်း၊
ဆဲးတူင်၊ပုင်း လိ်း၊စဗလေဆဲးထာဆဲး ပေဂိမ်၊ ဆင်၊ရှပ်
ဂုမ်းမိုင်းထံး တေပွင်၊လှဲဆိုပ်ရှပ်းစလး ယွမ်းရှပ်လံး
ဆဲး ရှပ်တေလံးလှဲတိုင်း “ သိုပ်၊ ” သေ တိုင်းသူဆဲး၊
တူင်ရှပ်းဂေး တေလံးမာ်းရှပ်းပး ဆဲးဂါဆဲးပဆဲးမာ်း၊
ယိုင်းကဆဲးလှဲဆဲးသေစလး လင်၊လံးမးရှပ်းဂဆဲး
လိ်းရှပ်းရှပ်းဖေး၊ ဂိပ်၊ဂပ်းလွင်း “ သိုပ်၊/ Media”
ဆဲးယပ်။ □



Photo: MAP Multimedia

ကွင်းတီး မံ (3)

ကပ်ကုလူးစုဝ်းကိတ်းကွတ်း ခလးကပ်ဆမ်.
သ့ဝ်းဆွဲးဂွမ်းပေဆမ်ကိတ်းကွတ်းသေ တမ်းဝါင်းဝ်းဆိုင်
ဖိုဆမ်ဆေဆံယဝ်။

ဝံးသေဆေဆံ အင်းယိုင်းဖူးစုဝ်းဂုဏ်း ဆွဲးပင်ဂုဏ်
20 ဂေ့ဆေဆံ လီဂ်ပီဆံ (3) ဂေ့လုမ်းဆိုင် (7)
ဂေ့လုမ်းဆိုင် (10) ဂေ့လုမ်းဆိုင်သေ ကွမ်ဂမ်
လီဆမ်ဂီမ်းမိတ်းဆိုင်ယူယဝ်။

ဝံးသေဆေဆံ လုမ်းကမ် မီး (3) ဂေ့ဆေဆံ.
ကပ်တီးဆင်းမံ (1) လုမ်းကမ်မီး (7) ဂေ့ဆေဆံ.
ကပ်တီးဆင်းမံ (2) ခလးလုမ်းကမ်မီး (10) ဂေ့
ဆေဆံသမ့် ကပ်တီးဆင်းမံ (3) ယဝ်။

ဝံးသေကပ်တီးဆင်းဖွဲမဆင်းယဝ် ဖူးဆမ်းပင်
ဂုဏ် ဗုဆေးပီး လှဲစပ်ဂိမ်တင်းဂိမ် ကမ်မီးဆိုင်ဖိုဆမ်
လုမ်းလှဲလုမ်းဆေဆံ. နှဲးမူတ်းသီင်းဆေယဝ်။ ဆွဲးစားယမ်း
ဆေဆံ. ဖူးဆမ်းပင်ဂုဏ် ဗုဆေးပီးဂေ့ လံးလီပီးဂီမ်း
တူလှ်း လွင်းတူင်ဆိုင်ဂီတ်းသင်းအင်းယိုင်းစပ်လှိုဝ်း
ဆေဆံ။

ဝံးသေဂိမ်တင်းဂိမ်ယဝ်ဆေဆံ ကင်စိုဆေးကပ်
တီးဆင်းဖွဲမဆင်းသေ ဗုဆေးပီး စိုဆေးကွမ်ဂမ်ထတ်း
သင်တူလှ်း လွင်းလံးကွမ်ဂမ်လီဆမ်တင်းလီဆမ်
လီဆမ်ဂီမ်းဆေဆံယဝ်။

ဗုဆေးပီး/

မိုဝ်းဖွဲးရှင်းတိုဂ်ဂိမ်တင်းဂိမ်ယူဆေဆံ ဆွဲး
လှဲရှင်းဂူးဂေ့ဆေဆံ ပီဆေလှိုင်ရှိုင်ဝံ ?

ဖူးစုဝ်းဂုဏ်းဂေ့ဆိုင်/

မဆေးကမ်.ဖေင်ပိုင်းကမ်. ဝိုင်းကမ်တီးဂုဏ်းကေ,
ဆေဆံ စပ်မုဆေးမီးလံးလှိုင်လံးပိုင်. မီးဂေ့ဖူး, မီးဆမ်
ဂတ်းဆေမ့ဝါဆံ. မီးမာဂ်,မံမာဂ်,တွက်,လှိုဝ်းဆံ သမ့်ပေး
လူဆေပေးလှိုင်။

ထိုင်းဂေ့ဆိုင်/

ဖိုဆေကမ်တီးဂုဏ်းမီးစပ်စတု မီးစွင်လီစွင်ဝါဆံ
လံးလံး စိုဆေးတူလှ်းဖိုဆေရှင်းသေ ဝိဆေးလှဲလီဂ်ဆေ,စား။

ဖူးစုဝ်းဂုဏ်းတီးဖိုဆေ (1) ဆေဆံ/

ဆင်းယူဂေ့ ဝိဆေးဂိုင်လှဲဆေ, ဂွပ်ဝုးရှင်းစတု
လံးဆင်းဆိုင်တီးဆင်းသုဝ်,ဖေ, ပုဆေးတု,စပ်သမ့် လံး
ဆင်းဆိုင်ပိုဆေဂုလှ်း။

ဂုဏ်းဆွဲးလုမ်းမံ (1) /

တီးဖိုဆေရှင်းစားစတု ဂွပ်ဝုးတင်းဂိမ်တင်း
ယီမ့်လှိုင်ဆေမဆေ,ခလး စိုဆေးကပ်ပမ်တင်,ဖိုဆေယဝ်။

ဖူးစုဝ်းဂုဏ်းထိုင်းဂေ့ဆိုင်/

ကမ်,လှ်းကပ်လီဂ်,ပမ်, ဂွပ်ပိုဝ်းစပ်ယွဆေးခလး
ကင်,လံးကပ်ပမ်စပ်ကွိုဝ်း။

ဗုဆေးပီး/

သင်လှိုင်ဝုး စပ်ကမ်,ယွဆေးလူး လွင်,ရှင်းသမ့်
တေပမ်စပ်ရှိုင် ?



အင်းပဂျာဖူး သုမ်းဝုင်း “ဗုဆေးပီး”

Photo: MAP Multimedia

Photo: MAP Multimedia



စုဆင်းပီး/
ဗိုဝ်ဆွေ့ ဂိုဝ်ဆွေ့မာ်းမီးလီပီဆိ
စပ်ဆဆိ မိုဝ်းကပ်တင်းဂိဆိပဆိ
တင်,ဗိုဝ်ဆဆိလူး ကွဆိတင်း
သုတ်းပဆိတင်းဂိဆိကဆိလို့၊
ဂူဆိဆွေ့လုမ်းမံ (1)/
ကပ်စပ်းမုဆိးစံ,ဂံ, (cake)
ပဆိကွဆိတင်းဂေးး။

ဂူဆိဆွေ့လုမ်းဆဆိဂေး.ဆိုင်း/
ကမ်,ယွဆိဂေးတေပဆိယူ, ဂွပ်းပိုဝ်းဝုး ငှပ်း
ဂိဆိကမ်,မုတ်းလံး။

ဂူဆိဆွေ့လုမ်းမံ (1) /
ဂွပ်းစပ်ယွဆိးလေးပဆိ ပေးကမ်,ပဆိဂေး, စပ်
သမ့်ကပ်းတေတွင်မံဆ,ဂေးပီဆိလံး။

စုဆင်းပီး/
မိုဝ်းစတ,မဆိးဆဆိ. လွင်,ကွဆိဂမ်တူလုး
မိဆိးဂိုဝ်းဝုး တီးဆိဝ်ဗိုဝ်ဆဆိလို့ဝ်းဆဆိ မီးတင်းဂိဆိသင်
လံလံ။

ဗိုဝ်းစပ်းဂူမံးဂေး.ဆိုင်း/
တူလုးမိဆိးယူ,စုးဂေးး။

စုဆင်းပီး/
တူလုးမိဆိးမိုဝ်းလို့။

ဗိုဝ်းစပ်းဂူမံးထီင်းဂေး.ဆိုင်း/
တူလုးမိဆိးမိုဝ်းဗွင်း တေကပ်ဂိဆိဆဆိဂူလုး။

ဗိုဝ်းစပ်းဂူမံးလုမ်း (1)/
တူလုးမိဆိးမိုဝ်းဂိဆိကမ်,ဆဆိဂူလုး၊ ဗိုဝ်ဆဆိ
စတု ဂိဆိကမ်,မုတ်း၊ ဗိုဝ်ဆတင်းဆဆိဆိ ဂူဆိးလေး
တင်းဂိဆိ ကမ်,ဂိုဝ်,ငါမ်,ဂမ်, ဆမ့်သူမံးဆမ့်ဝါဆိဂေး
ကမ်,မီး၊ ဗိုဝ်ဆဆိဆိ ဂူဆိးမီးဂေး, တင်းဂိဆိသမ့် မီး
ဆမ်၊ တူလုးစပ်သေ ဆိးလို့ဆိ ဝိဆိးလို့လီဂ်ယူ။

စုဆင်းပီး/
ဂွပ်းသင်လေးသမ်. ကပ်စပ်းမုဆိးစံ,ဂံ,ဆဆိ.
ပဆိကွဆိတင်းလု။

ဗိုဝ်းစပ်းဂူမံးဂေး.ဆိုင်း/
စပ်းမုဆိးစံ,ဂံ,ဆဆိ မဆိးလင်းဂိုဝ်းစွံးဂူဆိးပီး
လင်းယု.ပီတ်းတင်းရှင်းလီစပ်။

စုဆင်းပီး/
လံးရှဆိလုမ်းမံ (2) စပ် ကပ်စပ်းမုဆိးစံ,ဂံ,
ဆဆိ သိုဝ်ပဆိလုမ်းမံ (3) မီးယိုင်းကမ်ဆိးလို့ဝ်သေ
လေးကပ်ပဆိလု။

ဗိုဝ်းစပ်းဂူမံးလုမ်းမံ (2) ဂေး.ဆိုင်း/
လုမ်းစပ်မုးယွဆိးဂိဆိဆမ်၊ လုမ်းစပ်ဆဆိ ဂူဆိး
ဆမ်သေဆမ်သမ့်ဂေး, စပ်းမုဆိးဆိဂေး,ပေးဂိဆိ
လေး ကိတ်းလူစပ်သေပဆိဂေး။

စုဆင်းပီး/
ဂမ်ဗိုဝ်းကမ်ရှပ်းလံးဂိုဝ်းဂု,မိုဝ်းလီဝ်ဆိ
မဆိးဂိုဝ်းစွံးပိုင်းဗိုဝ်ဆလွင်းသုဂ်ယုင်း ကမ်ပီဆိယူ,
မီးယူ, ဆိးလုမ်းဗု.ယမ်လီဝ်ဆိရှပ်, မဆိးပီဆိလွင်း
သုဂ်.ယုင်းဂီးသင်။
ဗိုဝ်းစပ်းဂူမံး)
ပီဆိလွင်းသုဂ်.ယုင်း ကမ်လမ်.ထမ်ဆိကမ်,
ဗိုဝ်,ပိုင်းဂမ်ဂေး။

စုဆင်းပီး)
ပေးပိမ်လို့ငှဆဆ မိုဝ်းဖွင်းတိုက်ဆင်းဂိမ်
တၢင်းဂိမ်ဂမ်ယူဆဆ ဆွဲးလှ်ရှင်းသမ်.ဝူဆမ်.ဝါး ရှင်း
လံးပိမ်တူဝ်တီဆင်းဂုဏ်းထၢဆင်းလို့ငှရှိုဝ်။

ဖူးစဝ်းရှုမ်းလုမ်းမံ (1)
မိုဆ်ဂုဏ်းမာ်းမီးလီပိမ် ဂုဏ်းလဆ်သုင်။

ဖူးစဝ်းရှုမ်းလုမ်းမံ (2)
မိုဆ်ဂုဏ်းကမ်,ပေးဖၢဆမ်ကမ်,ပေးမီး၊ ပိမ်
ဂုဏ်းလဆ်.ဂၢင်။

ဖူးစဝ်းရှုမ်းလုမ်းမံ (3)
မိုဆ်ဂုဏ်းဂွတ်းဂုဏ်းဖၢဆမ်၊ ဂုဏ်းလဆ်.တီမ်၊
ဝံ.ကျေး။

စုဆင်းပီး
လှ်းဂိုဝ်း၊ လုမ်းမံဆိုင်ဆဆ ပိမ်ဂုဏ်းကမ်မီး
ငိုဆ်းမီးစမ်၊ ပိမ်ဂုဏ်းလဆ်သုင်။ လုမ်းမံသွင်သမ္ပ ပိမ်
ဂုဏ်းကမ်,ဖၢဆမ်ကမ်,မီး ဂုဏ်းပၢဆမ်ဂၢင်။ လုမ်းမံသၢမ်
စတု ပိမ်ဂုဏ်းကမ်တီဆင်းတၢင် တၢၢ်,ဂုဏ်းဖၢဆမ်ဂုဏ်း
လဆ်တီမ်,သေပိုဆ်းဆဆယဝ်။ မိုဆ်လို့ငှဆဆ,ကမ်ရှင်း
ရှိုတ်းတူဝ်ယၢင်,မဆ်းသေ လီဆ်းတၢင်းလီဆ်းဂမ်ဆ်
ယဝ်။ တီဆ်းဂမ်တူဝ်ထူပ်းဆဆဂေး၊ ဂုဏ်းမာ်းမီး
လီပိမ်စဝ် တေယိပ်းဂုမ်းဂမ်ဝံ စုဝ်းစွင်ငိုဆ်းစမ်းစလး
ပံးမာ်းမီးလို့ဝ်းဆ်၊ ဂွပ်းသင်သမ္ပ ပိမ်လို့ငှဆဆ ?

မိုဝ်းဖွင်းဖူးစဝ်းရှုမ်းစဝ် တိုက်.ဝူဆမ်.လွမ်းစေး
စေးထၢမ် စုဆင်းပီး သေ တီတံ,ယိမ်ဝံယူဆဆ စုဆင်းပီး
စိုဆ်းသိုပ်,သပ်းလီင်းပဆ်ထီင်းဝါး....။

“ပေးမၢးလီပ်းရှိုဆ်းတူလှ်း လိုင်းမိုင်းဆွဲးလုမ်း
ဖှၢဆ်. ဂုဏ်းလဆ်သုင် ကမ်မီးငိုဆ်းမီးစမ်းစဝ်ဆ် စဝ်
တေယိပ်းဂုမ်းဝံ.ကမ်ဆၢတ်း စလးတိုဆ်းလၢင်းစွင်
လို့ငှမိုင်း၊ ဂွပ်းစဝ်မီးငိုဆ်းစမ်းဆမ် စဝ်မီးတီလိမ်
စလးစုဝ်းကမ်ဂိုက်းမိုင်းလို့ဝ်းဆ်။

ဂုဏ်းလို့ဝ်းကမ် မီးတီလိမ်စလးသဖျၢဝတိုဆ်း
လၢင်းစွင်လို့ဝ်းမိုင်းဆဆ. ဂမ်ဆမ်စဝ်တေပိမ်လဝ်းစွင်



Photo: MAP Multimedia

ပံးမာ်းမီးစွင်လို့ဝ်းမိုင်းဆဆယဝ်။ လို့ဝ်းမိုင်းကမ်တိုက်
ပုဂ်းပွင်စိုဆ်းသၢင်စိုဆ်းသုင်ယူဆဆ ဂုဏ်းမာ်းမီးလီ
ပိမ်စဝ်ဆ် တေပိမ်လဝ်းစွင်ပံးမာ်းမီး၊ ဆင်,ရှိုပ်ပေး
တေလံးလွင်းဝံ.ဝါင်းလှ်းစလး ရှ်းပိမ်စုဝ်းစွင်ကမ်စဝ်း
ဆွဲးပိုင်တြးဆဆ.ဂေး၊ စဝ်တေစဝ်းလှ်းကုမ်းလမ် မိုဆ်
ဆင်,သိုက်၊ ဂုဏ်းရှိုတ်းဂမ်မိုင်း၊ ဖူးလှ်းလီဆ်,ဖၢမံမီး၊
ဖူးတီပံးတတ်းတြးလို့ဝ်းဆ်၊ ဆင်,ရှိုပ်တေမီးကမ်
ဆၢတ်းဆဆဂေး၊ စဝ်တေစဝ်းလှ်း။

လို့ဝ်းရှင်းလှ်း တေပိမ်လဝ်းစွင်သုဆ်/ လိမ်မိုင်းလှ်း?

ဖူးစဝ်းရှုမ်းဂေးဆိုင်း/
ပေးမီးငိုဆ်းမိုင်းစတု သိုဝ်ကပ်မိုင်းလှ်းဂေး၊ ပိမ်
လဝ်းစွင်လံးမိုင်းဆဆယဝ်။

စုဆင်းပီး/
ရှုမ်းဝါး ရှင်းမီးငိုဆ်းသေသိုဝ်ကပ်လံးသေတၢၢ်.
တၢၢ်,တေပိမ်လဝ်းစွင် ရှ်းထုက်,မိဆ်းလွမ်းပဂ်းပိုင်မံမီး
ဆဆ.သမ်. မဆ်းတေလံးမီးထီင်း လံးလှ်းလံးပိုင်၊ လို့ဝ်း
ဆဆသမ္ပလှ်း ပိမ်ကီးသင် ?

ဖူးစဝ်းရှုမ်းဂေးဆိုင်း/
တေလံးပိမ်ဂုဏ်းဂိုက်းမိုင်းဂေး။

စုဆင်းပီး
လှ်းယဝ်.၊ ကွမ်တၢင်းတေလံး စေးလံးလှ်းဆဆ
တေလံးပိမ်ဂုဏ်းဂိုက်းမိုင်း၊ တၢင်,လှ်းတၢင်,ပိုင်ဂေး၊
လှ်း,ထီင်းယူ, လွင်းတၢင်းကမ်ရှိုတ်းရှ်းပံးမာ်းမီး
ကမ်,ဖိုင်,ပိင်းဆဆ ထၢင်,ဝါးပိမ်ကီးသင် ?

ဖှူးစပ်းရှု့မိးဂေါ့ဆိုင်း/

ဂူဆ်းမာ်းမီးလီပီဆ်းစပ်ဆေ့ ကာဆ်းလှဲသေကာမ်၊
ဝါး စပ်းရှု့တီးဂူးလှဲးဂူးလှိုင်၊ ပေးမီးငိုဆ်းဆ် ဗွဲးလံးသင်
ဂေး သိုဝ်းကပ်းလံး။

ဖှူးစပ်းရှု့မိးထီင်းဂေါ့ဆိုင်း/

လှဲးယဝ်၊ ပံးမာ်းမီး စလးရှု့လဲးလဲးလှိုင်ဆဲး
ဂူဆ်းမီးစပ်ဂူလှဲး ပီဆ်းလဲးစွင်၊ ဂူဆ်းရှု့တီးဂါဆ်းစပ်ဆေ့
တေ့၊စတုလဲးဂူးရှိုင်ဂူလှဲး၊ ဆမ်တွဲဆ်းမဆ်းစတု လဲး
စွင်ငိုဆ်းစပ်ဂူလှဲးကျိုင်လဲး၊ စပ်စတု မီးယဝ်မီးထီင်း
ဂူဆ်းရှု့တီးဂါဆ်းသမ္မံ ဖါဆ်းယဝ်ဖါဆ်းထီင်းဆေ့ဆေ့။
ဗုဆ်းပီး/

တု၊တေပီဆ်း လဲးမား ပံးမာ်းမီးကာဆ်းဖိုင်၊ပီင်း
ဂါဆ်းဆေ့ တေလဲးပိုင်၊ပုံစုးစွင် ရှု့မဆ်းဖိုင်၊ပီင်းဂါဆ်း
ဆေ့ယဝ်၊ ဂူလှဲးဂူး ဆဲးလုမ်းဖှု့ဝါဆ်းမိုဝ်းဆဲး ဂူဆ်း
လဲးတီမ်၊ကာဆ်းရှု့လဲးဂါဆ်းစပ်ဆေ့ ဂါဆ်းစတု လဲး
ရှု့တီးဆမ် ဂူလှဲးဂူး ငိုဆ်းစတုလဲးဂေး၊ဆေ့၊ ပေးပီဆ်း
လှိုင်ဆေ့ ဂူဆ်းမာ်းမီးလီပီဆ်းစပ်ဆေ့ ကာမ်၊ဝါးဂါမီး
ဆေတ်း စလးစုးစွင်လှိုင်ဆဲး စပ်ကပ်ပုံစုတ်း။

ဆဲးစဂးဂါး ဂူဆ်းလဲးသုင်စလးဂူဆ်းလဲး
တီမ်၊စပ်ဆေ့ ဂျု၊ဂါဆ်းရှုင်၊ဂါဆ်းရှိုင်ဆေ့၊ မဆ်းလဲး
ရှု့တီးရှု့လှဲးသုင်ယုင်ဆေ့ပီဆ်းမားလဲး၊ လှဲးသုင်ယုင်
လှိုင်ဆေ့ မဆ်းတေဂီဝ်၊ဂပ်းလှဲးပံးပဆ်းလျု၊ဂူဆ်း
မိုဝ်း၊ လှဲးစုင်သါးရှု့တီးကွဂ်၊ စုးစွင်ကာဆ်းမိုဝ်း၊ လှဲး
ကာမ်၊မီးကာမ်ဆေတ်း၊ လှဲးလှဲးလီဝ်း၊ လှဲးဂုမ်းဂါမ်
လှဲးပိုင်၊တီးလိဆ်းလှိုင်ဆဲး မဆ်းလဲးကိုင်ဆိုင်လှဲး
တါးလှိုင်ဆဲးသေစလး ပီဆ်းမားလှဲးသုင်ယုင်လဲး။

တူဝ်ယါင်၊မဆ်း ရှုးမားလီပီပံးရှု့ဆ်းတူလှဲး ဗါး
ယါမ် စလးငိုဆ်းစပ်းရှု့တီးဂါဆ်းယါမ်မိုဝ်းစပ် ကာဆ်းမား
ရှု့တီးဂါဆ်းယူ၊မိုဝ်းထံးဝါဆ်းမိုဝ်းဆဲ၊ ဆဲးရှုးဆဲ မီးဂူဆ်း
ရှု့တီးဂါဆ်းဆဲးရှုင်၊ ဂူဆ်းရှု့တီးဂါဆ်းဆဲးရှုင်၊ တီးစမး
သွတ်၊ဆေ့ ဆိုင်းဝါဆ်းလဲးရှု့တီးဂါဆ်းလဲးလှိုင်ဆဲးစလး
ဂူးရှိုင်သမ္မံ ဆိုင်းဝါဆ်းလဲးဂူးရှိုင် ?

ဖှူးစပ်းရှု့မိးဂေါ့ဆိုင်း/

ဆိုင်းဝါဆ်းလဲးရှု့တီးဂါဆ်း (11) လှိုင်မွင်၊ လဲး
လဲးစတု ပေးမားဖေတ်းဖိုင်၊ဂါဆ်းဆဲ ဆိုင်းဝါဆ်းတေလဲး
မွဂ်း 80-140 ဝါတ်၊ဂေး။

ဗုဆ်းပီး/

ဂူဆ်းရှု့တီးဂါဆ်းဆဲးလုမ်းဆေ့ ဆိုင်းဝါဆ်းစပ်လဲး
ရှု့တီးဂါဆ်း (8) လှိုင်မွင်၊ ငိုဆ်းလှိုင်ဂေးသုင်၊ ငိုဆ်း
စပ်းဂူဆ်းကာဆ်းရှု့တီးဂါဆ်း ကာဆ်းထုဂ်၊မိဆ်းလှဲးပဂ်း
ပိုင်မံမီးစလး ငိုဆ်းစပ်း ဂူဆ်းကာဆ်းရှု့တီးဂါဆ်း ကာမ်၊
စပ်းဆဲးပဂ်းပိုင်မံမီးဆေ့ ဂျု၊ဂါဆ်းစတုစတု၊ ဂူဆ်းရှု့တီး
ဂါဆ်းစမးဝါဆ်းစပ်လှူး ဆိုင်းဝါဆ်းလဲးရှု့တီးဂါဆ်းလဲး
လှိုင်မွင်?

ဖှူးစပ်းရှု့မိးထီင်းဂေါ့ဆိုင်း/

ကာမ်၊မီးဂါဆ်းမာ်းစါဆ်းစါးယါမ်၊ ဆဲးလဲး
လှိုင်မိုဝ်းလှဲးလဲးရှု့တီးယဝ်၊ တီးဂေး၊သုတ်း ဆိုင်းဝါဆ်း
ဆဲး လဲးရှု့တီးဂါဆ်းယူ 11-19 လှိုင်မွင်ယဝ်။

ဗုဆ်းပီး

ပေးဝါး ဗုးဆဲးရှု့ဆိုင်းလှိုင်ဆေ့ရှုးလှူး လှိုင်လဲး
ရှု့ပုဆ်းဖှုးဆိုင် ?

ဖှူးစပ်းရှု့မိးဂေါ့ဆိုင်း/

လဲးရှု့ပုဆ်းဖှုးဆိုင်းဂေး၊ ဆဲးလဲးဂါမ်
ဖှုးဆဲး စပ်ကာမ်၊စုးပဆ်းရှုင်၊ စပ်တေဆေးဝါး
လဲးစုးစွင်ဆဲးသေ လှိုင်ကွဂ်၊ဂါဆ်းပီတ်းဂေးမီးယဝ်။

ဗုဆ်းပီး/

ပေးပီဆ်းလှိုင်ဆေ့ ဂူဆ်းရှု့တီးဂါဆ်းစမးဝါဆ်း
စပ်ဆဲး မီးဆေးတီးပုဆ်းဖှုးဆိုင်းဆဲးဂေးရှုင်ဆဲးဆေ့
ပူဆဲးကပ်တူလှဲးဂူလှဲးဂေး လဲးရှု့ယဝ်၊ လှိုင်သေဆေ့
ဂူဆ်းရှု့တီးဂါဆ်းစမးဝါဆ်းကာဆ်းဝါဆ်းဆေ့ ကာမ်၊လှဲးဂါဆ်း
ကာဆ်းထုဂ်၊မာ်းမဆ်းပုံ ဆဲးပဂ်းပိုင်မံမီး၊ ငိုဆ်းလှိုင်ဂူဆ်း
ရှု့တီးဂါဆ်းစမးဝါဆ်းလှူး ဆိုင်းဝါဆ်းလဲးဂူးရှိုင် ?

ဗူးစပ်းရှမ်းဂေးဆိုင်း/
 ကမ်မီးပိုင်တံ၊ ယူတီးဆံးလင်းဂူလ်း၊ ဂမ်းဆမ်
 တေလံး 2500-4000 နှိုင်းဝါတ်။

ဗုဆ်းပီး/
 ပေးပီဆ်ဆမ် လွင်မီးလွင်းဗိုင်ပိုင်းရှိုပ် ?

ဗူးစပ်းရှမ်းဂေးဆိုင်း/
 တိုဆ်းကမ်မီးလွင်းဗိုင်ပိုင်းဂမ်သေကိတ်း။

ဗုဆ်းပီး/
 ပွတ်းတွမ်းဂမ်ပွဲပး လွင်းပံးယူလီလူး ဂူး
 ဂေးလွင်လံးရှပ်လွင်းဆမ်ရှိုပ်?

ဗူးစပ်းရှမ်း /
 နှိုင်းဂမ်ယာဆ်မိုင်း လိုဝ်းကမ်မီးဝတ်းလေး ဝှို
 ရှမ်းယုဆမ်စတု ဂျ၊ယူတ်းယု တီးရှမ်းလွင်ပွင်လိုင်း
 လံးယူ၊ ဂးယုးယုဂေး လံးပမ် 30 ဝါတ်၊ဂူလ်း၊
 ဂုမ်းကမ်ကမ်မီးပွဲသမ်ဆမ်စတု ဂးယုးယုသိုင်းဂး
 ရှိုပ်ဂေး လံးလံးပမ်တင်းမူတ်းယပ်။

ဗုဆ်းပီး/
 ဂုမ်းထံးစပ်ဂေးမိုဆ်ဂမ် ဂုမ်းကမ်မီးပွဲပံး
 ယူလီလေး တင်းဂုမ်းကမ်ကမ်မီးဆမ် လွင်းဂး
 ယူတ်းယုဆ်းရှမ်းယု သိုင်းကမ်မိုဆ်ဂမ် တီးမိုင်းမာမ်
 လူး ဂုမ်းကိုင်းရှိုပ် ကမ်တေလံးရှပ်လွင်းပွဲပးတူလ်း
 လွမ်ပံးယူလီ?

လွင်းပွဲပးတူလ်းထိုင်ပံးယူလီဂုမ်းမိုင်းဆံ
 လွင်ပွင်လိုင်းမိုင်းဆိုင်းလေးမိုင်းဆိုင်း ကမ်မိုဆ်ဂမ်၊
 မိုဆ်ဆမ်၊မိုင်းကိုင်၊ဂလာမ်၊ မိုင်းဂမ်တိုဝ်းကိုင်းဆံ
 ဂုမ်းမိုင်းစပ် လံးရှပ်ဂမ်တူလ်းထိုင်ပံးယူလီဂေး၊
 လိုင်းမိုင်းကမ်၊ဂိုဂမ်၊စတု ဂမ်တူလ်းထိုင်ပံးယူလီ
 ဂုမ်းမိုင်းဆမ် မမ်းလီဂေး၊ဂေး၊မာမ်ဆမ်၊ ယုပေဝး
 ဂုမ်းရှိုတ်းဂမ်လံးဝမ်းစပ်လေး တေးဆမ်၊ဂုမ်းရှိုတ်း
 ဂမ်စပ်းယမ်းတီမ်စပ် တေးစတုလံးရှပ်လွင်းတူလ်း
 ထိုင်ပံးယူလီ ဂမ်းဗွင်းဂူလ်း။

လိုင်းမိုင်းလွဲသေကမ်၊ဝး လွင်းဂမ်တူလ်းထိုင်
 ပံးယူလီဆမ် မမ်းပီဆ်ပိုဆ်ထမ်ဆမ်စပ်း၊ လွင်းသုဆမ်၊
 လံးသုဆမ်၊ပီဆ်ဂုမ်းယပ်၊ လွင်းသုဆမ်၊လံးသုဆမ်ပီဆ်
 ဆံ ဂွပ်းသမ်ဂုမ်းဂူးဂေးသမ် ကမ်လံးဗိုင်ပိုင်းဂမ်
 ဆံမမ်းကိုင်ဆိုင်လံးပုဂ်းပွင် လွင်ပွင်လိုင်းစပ်၊ လွမ်းလံး
 ဂိုပ်းစွမ်၊စပ်လိုင်းဆံယပ်၊ လိုင်းမိုင်းကမ်၊ဂိုဂမ်၊ဆမ်
 စပ်ဂိုပ်းကပ်စွမ်၊တီးဂုမ်းမိုင်းကမ်၊ပေးဆမ်၊ ဂွပ်းဆမ်



Photo: MAP Multimedia

ခလး လွင်းတုင်လွမ်းပံးယူ့လီဂေး၊ ဗဝ်ကမ်၊ပမ်လံး တီမ်ထုဆ်း၊ တီးမိုင်းကိုင်၊ဂလါဆ်း၊ခတု ဂ်ပီးစွမ်၊ဆမ် ဆါ၊ ဂွမ်းဆမ်ခလး၊ လုင်ပွင်လိုင်၊ခဝ် လုလွမ်တုင်ထိုင် ပမ် လွင်းပံးယူ့လီဂုဆ်းမိုင်းဂူးဂေး၊လံး။

တီးမိုင်းစိမ်းပုးသမ် ရှမ်းဝုးပီဆ်လိုင်၊မိုင်းလီဂ် လီဂ်ကွမ်၊ဂုလ်းဆ်သေတု၊ ဂုဆ်းမိုင်းဂူးဂေး၊ လံး၊ဂုပွ လွင်းလုလွမ်တုင်ထိုင်ပံးယူ့လီတီမ်ထုဆ်း။

လိုင်၊မိုင်းဂူးမိုင်းမိုင်း ဂုဆ်းဂူးဂေး၊လံးသုး၊စွမ်၊၊ ဂွမ်းသိုဝ်းစွမ်းစွင်မိုင်းလှ်ဂေး၊ ဂွမ်းလံးသုး၊ပုးစွမ်ယဝ်၊ လွင်းဆံ လွင်၊ဂွမ်းဖှင်မိဆ်း၊ ဂုဝ်းစွင်ကမ်ခါဆ်ဆံ တိုဆ်းသွမ်၊ပုးဂူးစွမ်၊သေ လင်၊ဝါးခါယဝ်၊ ဂွမ်းပိုဝ်း ဆမ်ခလး၊ ဂွမ်းသိုဝ်းစွမ်းစွင်ကမ်လှ်ဂေး၊ယဝ် တိုဆ်း လံးသုး၊စွမ်၊လွမ်းယဝ်။

မိုင်းထံးဂေး၊ တေခတု၊ဂ်ပီးစွမ်၊တီးဂုဆ်းမီးစပ် ဆမ်ဆမ်ယူ့၊ တီးမိုင်းမလေးသုးဆမ် ဂွမ်းဂါဆ် ယါဆ်မိုင်းကမ်ယိမ်းဖေတုလ်ပွတ်၊ (Passport) သေ ဂွမ်းဂါဆ်ယူ့ဆမ် တေမီးမွှ်းဆိုင်၊သီဆ်ဂေး၊ဆ်ယဝ်၊ ဂမ်းဆမ်တေလံးငိုဆ်းမလေး ဆိုင်၊လှ်ဆ်မွှ်း 800 ဂိုင်း ဂိတု၊ ဂုလ်းဂူး၊ ဗဝ်လံးသုးစွမ်၊ပမ်လုင်ပွင်လိုင်၊ 10 ပိုဝ်းသီဆ်း (ရှပ်ပါဂ်၊သိပ်း) ပေးလိုင်ဆမ် လုင်ပွင် လိုင်၊မိုင်းမလေးသုး လံးငိုဆ်းစွမ်၊တီးဂွမ်းဂါဆ်ယါဆ် မိုင်းဆမ် ဆိုင်၊လှ်ဆ်ပိတ်၊လါဆ်ယဝ်။

ဂုဆ်းမိုင်းမာဆ်း ကမ်ဂွမ်းဂါဆ်ယူ့ဆ်းမိုင်းထံး ဂေး၊ လံးသုးပမ်စွမ်၊ တီးလုမ်းဖှင်တိုင်မိုင်း (သ ယါဆ်ထုတ်) မာဆ်ဆမ် ဆိုင်၊လှ်ဆ် 10 ပိုဝ်းသီဆ်းယဝ်၊

တီးတေမမ် လွင်းကမ်ဂုဆ်းဂူးဂေး၊ ကမ်၊မီး လွင်းဖိုင်၊ပိုင်းကမ်ဆမ် မမ်ကမ်၊လှ်ယွဆ်ငိုဆ်းခလး ဗုဝ်းစွင်၊ မိုင်းမာဆ်း မီးစုဝ်းစွင်ဂိုဂ်းမိုင်း မိုင်းဆင်၊ဂိတု၊ ပု၊မုံပု၊ထိုဆ်၊ ခလး၊တီးလိဆ်တိုင်ဆမ် လံးဝုးပီဆ်မိုင်း ကမ်မာဂ်းမီးလိပီဆ်မိုင်းဆိုင်၊ယဝ်။

ဂုလ်းဂူး ဂွမ်းသင်သမ် ဂုဆ်းဝါဆ်ဂုဆ်းမိုင်းစပ် လံးတုဂ်ယါဂ်းတုဂ်းဖေဆမ်။

ဖှ်းစပ်းရှမ်းဂေး၊ဆိုင်း/

ဂွမ်းလုင်ပွင်လိုင်၊သိုဂ်းမာဆ်းစပ် ယိပ်းဂမ်ဂုမ်း ထိင်းဝံးဂူးပိုင်ပိုင်ခလး၊ လင်၊ပီဆ်လိုင်ဆမ်ဂေး။

စုဆ်းပီး/

လွင်းသုဂ်ယုင်းကုဆ်ဂပ်းမိုင်းမာဆ်းဆမ် မမ်း ကမ်၊မိုင်းကမ်တင်း တိုင်၊ဝါဆ်းတိုင်၊မိုင်း၊ ပံးမာဂ်းမီး မိုင်းမာဆ်းဆမ် ပီဆ်ပံးမာဂ်းမီး ကမ်ကိုင်ဆိုင်ဂါဆ်မိုင်း၊ ဂုဆ်းလိုင်၊ကမ်မီးငိုဆ်းမီးစပ်ဆမ် တေယိပ်းဂမ်ဝံ ဂုဆ်းကမ်မီးကမ်ဆတ်းစပ်၊ ယွဆ်ဆမ်ခလး၊ ဂုဆ်း ကမ်တီမ်၊ ဂုလုဂ်ဂိဆ်စပ်းစပ် ဖေဆ်ယဝ်၊ဖေဆ်ထိုင်၊ ဆမ်ယဝ်။

ဂွမ်းပိုဝ်းလိုင်ဆမ်ခလး၊ ဂုဆ်းမိုင်းစပ် လင်၊လံး ကွမ်ကမ်ပံးစပ်းမိုင်းငိုဆ်းရှမ်း မိုင်းဆင်၊မိုင်းထံးသေ ကွမ်ကမ်ဂိဆ်လင်၊ဂွမ်းဂါဆ်ဂုလိုင်တွင်ဆမ်ယဝ်၊ ယါမီးလိပ် ပံးမာဂ်းမီးလုမ်းဖှင်၊ မိဆ်းဖှင်ဂပ်းဂါဆ်း ခလး၊ မိုင်းငိုဆ်းရှမ်းဂေး၊ ပံးမာဂ်းမီးယုင်းလုင်း၊ ဂုဆ်းမိုင်း သမ်တိုဝ်းဆမ်စိုဆ်းမူးဂူးဝမ်၊ ဗဝ်ဂေး၊ဆိုင်၊စိမ်းထုပ်း တင်းယါပံး၊ဖိုင်၊လိုင်ဂပ်း၊ ယွဆ်ဆမ်ခလး၊ ဗဝ်ဂေး၊ မံးလှ် ဂုဝ်ဂုဆ်းဂွမ်းဂါဆ်ယါဆ်မိုင်းစပ် ကွမ်ကမ်လံးစပ်း မူးမိုင်းစပ်ဆမ်ယဝ်၊ ပေးပီဆ်လိုင်ဆမ် ဂွမ်းတေသိုပ်း ဂွမ်းဂိုဝ် တွမ်၊တု၊လွင်းကမ်၊ဖိုင်၊ပိုင်းကမ်ဆမ်?

ဖှ်းစပ်းရှမ်းဂေး၊ဆိုင်း/

တေလံးစပ်းလှ် သုဆ်းတုမ်ပုဂ်းတိုဆ်၊ ရှ်းပေး လံးလွင်းသုဆ်းလံးသုဆ်းပီဆ်ဂုဆ်း ခလး၊ဂ်ပီးစွမ်၊တီး ဂုဆ်းမာဂ်းမီးစပ်ဆမ်ဆမ်။

စုဆ်းပီး/

ပေးဝုးဂ်ပီးစွမ်၊ ကပ်လွမ်းလံးလံး/ငိုဆ်းစပ်း လိုင် လင်၊တေပီဆ်မူးလုမ်းဖှင်၊ ကမ်မီးလွင်းဖိုင်၊ ပိုင်းကမ်ဆမ်လံးယူ့၊ တေလံးပီဆ် လွင်းဂ်ပီးစွမ်၊မိပ်း လိပ်ဂုလ်းကမ်၊လှ်၊ လှ်သေဆမ် မမ်းမီးလွင်းကမ်

ဂ်ဝ်,စွင်ဂမ်ထီင်းတင်းအမ်၊ လွင်းသုဂ်ယုင်းယာပ်,ဗိုတ်, ဆွဲးမိုင်းမာမ်အဆ် မမ်းကမ်,လွဲးလွင်းယာပ်,ဗိုတ်,ပံး မားမီးမိမ်းလိပ်ဂူလုး၊ မမ်းပိမ်ပုးလွင်းသုဂ်ယုင်းဂ်ဝ်, ဂပ်းလွင်းတပွဲသိုက်းလေးဂမ်မိုင်းယဝ်။

မုဆ်းပီး/

ဂမ်းလိုဆ်းသုတ်းကမ်စွဲးလာတ်းတု ဆင်,ဂိုဝ် ပေးတေမီးလွင်းဗိုင်,ပိင်းဂမ်မားအဆ် အင်းယိင်းစဝ် ဂေး၊ ပိမ်ကမ်စွဲးလွင်ကမ်ဆိုင်, ယုဆ်းအမ်လေး တေလံးဗွမ်သီင်ပိင်းပာဂ်,ဂမ်သေ စဝ်းဂုမ်းကွမ်းဆွဲး အားဂမ်ဂူးလွင်းလွင်း စွဲးပမ်စွဲးလွင်ဆ်သေ တေစွတ်, ယုတ်းပင်ကုပ်,ဂုမ်စွဲးဂျ၊ ဆွဲးဝမ်မိုဝ်းဆ်။

ဂပ်းပာမ်ဝမ်မိုင်းမိုဝ်းလိပ် ကွမ်းလိမ်လိမ် တိတ်းလပ်းဂမ်အဆ် ကွမ်ဂမ်စိုတ်း “သုဆ်ဂမ်ပံး မားမီး Economy Zone” လွင်ပွင်လိုင် မိုင်းဆိုင် လေးမိုင်းဆိုင် မီးလွင်းလံးလွင်ဂမ် ဆိုင်ဂမ်ဂုးစံ။ လွင်း ကမ်,မီးစွမ်, ဂူးစွဲးစွင်လိုင်ဆ်သေတု၊ ပုဆ်းတု,ဂုမ်း နှိတ်းဂမ်စဝ်တု တေမီးဗွမ်လိလိုင်ဂိုဝ်မားအဆ် ယင်းကမ်,ပံ,လင်းလာတ်း၊ ဆွဲးမိုင်းပွတ်းတွမ်,ဂေး

သုူး “Asia” ဆ် မီးမံမီး ကမ်ဂွေဂင်းပမ် နှိင်းဂမ် ယမ်မိုင်းစဝ်ယု,ဆ်သေတု၊ မမ်းပိမ်ပုဆ်းတု,နှိင်း ဂမ် လိုဝ်းကမ်တုဂ်,ပပ်းပိုင်မံမီးအဆ်ဂူလုး၊ ဂုမ်း ကမ်ယိပ်းဂမ်ဝံ လွင်းဂမ်မားမီးအ်ဂေး ဂမ်းပုးအမ် သမ်ပိမ်ဂုမ်းလံးစဝ်ဂူလုး၊ ဆ်ဂေး ကမ်,မီးလွင်းဗိုင်, ပိင်းလံးယိင်း၊ ငပ်းလံးကမ်ပိမ်ယု,မီးယု,လိုင်အမ် ဆ် အင်းယိင်းစဝ်သမ် လွင်းစွဲးမီးလွင်းလိပ်းလံး နှိးမမ်းလိတိုဝ်းမားဂိုဝ် ?

ဗုးစဝ်းဂုမ်းဂေးဆိုင်/

စွဲးစွဲးမီးလွင်းလိပ်းလံးစားဂေး။

မုဆ်းပီး/

ယုဆ်းပိုဝ်းစွဲးစွဲးမီးလွင်းလိပ်းလံးစားလေး လင်းလံး ပိမ်မား ပင်ကုပ်,ဂုမ်လိပ်းလံးတင်းဂူ၊ လုမ်းအင်း ယိင်းစွဲးဆ်ယဝ်၊ နှိင်းတေလံးကွမ်ဂမ် မွဂ်,လာတ်း လွင်းတုး နှိးစွဲးမီးလွင်းလိပ်းလံး ကမ်,တုးလင်းစိုဝ်း လို၊ ယု,ပွတ်းတွမ်လွဲး လေးလာတ်းဂုမ်းသင်၊ နှိင်း တေလံးဂုမ်းဂမ်သေမွဂ်,လာတ်း လွင်းတုးစွဲးလံး လွင်းလိပ်းလံး လွင်းကမ်ကမ်,ဗိုင်,ပိင်းဂမ်အဆ် ဆ် စေးလိပ်ဂူလုးယဝ်။ □



Photo: MAP Multimedia

ဆာင်းယိင်း

ထိုင်ယိမ်းပံးမာ်းမီး



မံတွင်းပပံ

လိုပ်းပပံ ပိုခ်ဂ္ဂိုလ်မိတူဝ် မံ (22) “ဆာင်းယိင်းဂုမ်းထိင်းပံးမာ်းမီး”
 ဟေ့မုခ်း ပာင်ဂုမ်လူင်စွပ်းစူပ်, လီဂ်းလံးတားဂ္ဂိုလ်ဆာင်းယိင်း ပွဂ်းဂမ်း (8) ပီ 2009
 ထတ်းလိဂ်း လံးတုမ်,မုဂ်,ဂှာခ် ဧလး လုမ်းသိုပ်,မိပ်း(ပ်)
 လတ်း/ဂှာင်းခိုင်း လံးတုမ်,မုဂ်,ဂှာခ် (MAP Multimedia)
 တားဆမ် 2,000 ပပံ
 ကိတ်,မိုပ်း လိုခ်သီ, ပီတံး 2104
 ကိတ်,ကွဂ်, မူလဆိထိ မိပ်း (ပ်) (စူင်းဂာခ်ပံးယူ,လီဧလးပခ်တားဂ္ဂိုလ်ခိုင်းဂာခ်ယာခ်ခိုင်း)
 ဖူခ်း/ဖူခ်လ် 053 811 202၊ 053 271 551
 ကိတ်,တီး ဂ္ဂိုလ်အိမ်း ဆမ်ထဂာခ်း ဂ်,မံ,

Shan Version



ဗိုလ်လှိုင်၊ထာမ် တာင်းရှမ်းထိုင် ဗူးကား၊

“ ဆောင်းယိုင်း ရှမ်းထိုင်းပံးမာ်းမီး ”

ပပိုပိုဆူရှမ်းကီမ်တူပ် မံ (22)

လိုင်း ကျ၊ယု

ရှိုင်းလိက်;

.....

မံဗူးဆီး:

1) ဆူးပပို “ဆောင်းယိုင်း ရှမ်းထိုင်းပံးမာ်းမီး” ဆူ ရှပ်စေးကဆဲလ် မီးဗူးဆီးလီတု၊သူလင်းသေပိုဆီး ?

.....

.....

.....

2) လွင်၊တေကပ်မးလ်းတိုင်း ပုဆီးတု၊တူပ်ရှမ်း ရှမ်းမီးဗူးဆီးလီလံး ?

.....

.....

.....

3) ကဆဲဝံတင်းလိက်လံး၊ စေးရှမ်း စလးကဆဲလ်းစိမ်းရှမ်းလိုင်းဆူ လွင်၊စပ်းကဆဲ ?

.....

.....

.....

4) ပုဆီးတု၊ ပပိုပိုဆူရှမ်းကီမ်တူပ် မံ (23) ဆူ လင်းဂပ်းစွဲရှမ်းရှမ်းရှပ်စေးလွင်သင် ?

.....

.....

.....

5) တာင်းရှမ်းထိုင် တာင်းလို့ဝံတင်းပိုင်

.....

.....

.....

ပို့ဆင့်ရှုရှုရီမီထူဝ်

မံး (22) လှိုင်သီ, ပီတံး 2104. No. (22) March 2010. MAP Foundation P.O. Box 7. Chiangmai University, Chiang Mai 50202

ခမာင်းယိုင်

ထိုင်ယိုင်ခံးခါးခါးစီး



Shan Version





ရှမ်းကမ်, လုံခြုံရေးလွှဲပြောင်းရေးအဖွဲ့ဝင်များ ဂူလုံး ရှမ်းလင်းလွှဲပြောင်းရေးအဖွဲ့ဝင်များ တိမ်းရှောင်ရေးအဖွဲ့ဝင်များ
 we didn't make the crisis, but we can clean it up for you!

ရှမ်းပုံနှိပ်ရေးအဖွဲ့ ဖမ်း(ပ်) ရေတီရှပ်

ဖိုင်းမဲ, ဖမ်း(ပ်) ရေတီရှပ် [FM 99 MHz]

- “သိင်္ဃာတော်တော်” ဝန်းလမ်း၊ ဝန်းပုတို၊ ဧလေး၊ ဝန်းသုဂ်း
 စာရင်းယာမ်း 11:00 မွင်း ထိုင် 13:00 မွင်းဂင်ဝန်း။
- “သိင်္ဃာတော်တော်” ဝန်းဗောင်း၊ ဂူလုံး
 စာရင်းယာမ်း 10:00 မွင်း ထိုင် 12:00 မွင်း
- “သိင်္ဃာတော်တော်” ဝန်းသုဂ်း၊ ဂူလုံး
 စာရင်းယာမ်း 13:00 မွင်း ထိုင် 15:00 မွင်း

ငမးပွတ်, ဖမ်း(ပ်) ရေတီရှပ် [FM 102.5 MHz]

- လမ်းကမ်းသိင်္ဃာတော်တော်
 စာရင်းယာမ်းဂင်ဆွဲ 09:00 မွင်း ထိုင် ၂၀၀၈၊ 18:00 မွင်း ဂူဝန်း။



ဖိုင်းမဲ, ဖမ်း(ပ်)ရေတီရှပ် 053 811 130
 E-mail: mapradio.fm99@gmail.com

ငမးပွတ်, ဖမ်း(ပ်)ရေတီရှပ် 055 536 685
 E-mail: media@mapfoundationcm.org



MAP Foundation
 P.O.Box7, Chiang Mai University
 Chiang Mai 50202 Thailand
 E-mail: media@mapfoundationcm.org

Website: www.mapfoundationcm.org