



**WHAT TO DO  
IN CASE OF SEXUAL VIOLENCE  
FOR MIGRANT WOMEN**

**ARM  
AUTOMATIC  
RESPONSE  
MECHANISM**

WHAT TO DO IN CASE OF SEXUAL VIOLENCE FOR MIGRANT AND REFUGEE WOMEN

2008

UPDATED VERSION

Shan Version

မံာ်တွင်းပံ့

ဝမ်းကိတ်, ကွက်, ပိုဆ်းဖေး  
ကိတ်, ကွက်, ပိုဆ်းဖေး  
ဗူဆ်း/ ဗူနီ, လ်  
ကီးမေးလ်  
Website  
စမ်းခိုင်ရှင်းနှိမ်း  
ဗူနီပံ့ရှင်တွမ်  
ကိတ်, ကွက်,  
တင်းဆမ်  
Copyright@MAP Foundation 2008

လိုင်ဆ်တီ, သီမ်, ပိုင်, ဝီ 2008  
စူင်းဂါဆ်ပံးယူ, လီ စလးပမ်တင်းရှူ, နှိုင်းဂါဆ်လင်းခိုဝ်း (မိပ်း)  
P.O. Box 7. Chiang Mai University, Chiang Mai 50202. Thailand  
053 811 202  
map@mapfoundationcm.org  
www.mapfoundationcm.org  
MAP, Media Support Unit  
စူင်းဂါဆ်လီဂ်းလံးပိုဆ်းရှူ, ဆင်းယိုင်း  
ပွက်ဂမ်း (2)  
1,000 ပံ့

လမ်းညွှန်စာတမ်း၊ အခြေခံကျမ်းဂန်များ

Automatic Response Mechanism

“ARM”

“ခိုအောင်းမှုဆိုင်ခန်းမတိုက်ခိုက်မှု၊ မိုင်းပီ 2008”

လွင်းတု၊ တေဇ်တီးသင်း၊  
စူပီ၊ မိုင်းဆင်းယိုင်းရှိုင်းဂါးယာဆီမိုင်းစပ်  
လံးထုဂ်၊ လူလံးဂါးလံးကားထမ်းမ

လမ်းညွှန်စာတမ်း၊  
ပာင်ကုပံ၊ ကျွမ်းဆင်းယိုင်း  
(Women Exchange) MAP Foundation

လမ်းဂမ်ထီမ်  
American Jewish World Service (AJWS)  
Foundation for the People of Burma (FPB)

ပျားပွားတူပ်,တီခင်းကျေတူပ်ခိုခင်း  
 ပျားပွားတူပ်,တီခင်းကျေတူပ်ခိုခင်း

နံပါတ်	ပျားပွားတူပ်	ခေတ်ပျား
၉	ခေတ်ပျား,လီင်း	4
၉	ပိုခင်းလင် ARM (Automatic Response Mechanism)	5
၉	ရှမ်းခမ်း	8
၉	တေလွဲတိုင်း ခပ်တွမ်းခင်းလိတ်းတွပ်,ခိုခင်းရှင်းရှင်းခိုခင်း	11
၉	ခပ်တွမ်းထိ (1) ဖူးလျားပူခင်းပီခင်းလတ်းခင်းကျေလမ်းလွဲ/ ကျေခမ်းလံးဂပ်းသိုပ်, တင်းဖူးလျားပူခင်းပီခင်း ကျေခမ်းတင်းသုတ်း	16
၉	ခပ်တွမ်းထိ (2) တင်,ထိုင် လွင်းလှိုင်းခမ်းပီခင်းမား တေ, လမ်းလွဲထိမ်းခင်းယိုင်း ခမ်း,ခမ်း လမ်း NGOs	19
၉	ခပ်တွမ်းထိ (3) လမ်းလွဲထိမ်း သူင်,ဖူးလျားခင်းခင်း ရှု,တီးသုခင်းပံးယူ,လီ ခမ်း,ခမ်း ရှင်းယု	23
၉	ခပ်တွမ်းထိ (4) လမ်း NGOs/ လမ်းလွဲထိမ်းခင်းယိုင်း ခမ်းလွဲထိမ်းဖူးလျားပူခင်းပီခင်း	27
၉	ခပ်တွမ်းထိ (5) လမ်း NGOs / လမ်းလွဲထိမ်းခင်းယိုင်း ခမ်းလွဲထိမ်း ဖူးလျားပူခင်းပီခင်း	29
၉	ခပ်တွမ်းထိ (6) တိုင်,တေ,လမ်းခမ်းတီး ပလိမ်းရှမ်း	32
၉	ခပ်တွမ်းထိ (7) လွင်းဂပ်းတမ်းခမ်း တင်းလမ်းခမ်းတီး ပလိမ်းရှမ်း	37
၉	ခပ်တွမ်းထိ (8) မိုင်းတိုင်းယူ,ခင်းခပ်တွမ်း လမ်းတြး	39
၉	ခပ်တွမ်းထိ (9) လွင်းခိုခင်းလမ်းတြး	41
၉	ခပ်တွမ်းထိ (10) ဝံးလင်သေ သခမ်း ကွပ်,ခေတ်လိသင်,	42
၉	မံမီးလိုင်မိုင်း မမ်းမံတင်းခေတ်း ဂ်,လူလှ်းလွင်းရှု,မဝံတုး	43
၉	ခေတ်ထိမ်းထိ (1)	45
၉	ခေတ်ထိမ်းထိ (2)	47





ဆိုးစားတင်းဝင်းဝင်းသီ၊ပီဆံ့ မဆီးမီးလွင်းကမူ၊ရှိုတ်းရှိုတ်းလှုံလှုံဆမ်ဆေ၊ပူဆံ့တီး။ ဂူလ်းဂူးဖူးထုဂ်၊ပူဆံ့ပီဆံ့  
ဂမ်းဖွင်းဂူလ်း ကဆဲလံးလွင်းတင်းလွဲးထီမ်ကဆဲဂိုင်၊တၢဆဲ၊မဆဲဆဲ။ ဖူးလံးစၢမ်၊ဂမ်းဆမ်ဆံ့ လံးစတီးလွဲးပိုင်ကိုင်  
တူဂ်ဂပ်၊သေ သိုပ်၊ကသၢဂ်၊ပူဆံ့လွတ်းမး။ တၢ၊မုဂ်လုမ်းဆၢင်းယိင်းလၢင်းခိုဝ်းစပ်ဆံ့ ကမ်၊မီးသင်တၢ၊တေလွဲးထီမ်ဖွံ၊  
လင်စပ်သေကိတ်း။ တေးလီဝ်မုဂ်လုမ်းမၢင်လုမ်းဆဲးစပ်ဆဲး မီးတီးကဆဲတၢ၊ပဆဲစေးလှၢဆဲ၊ ရှိုင်းလွဲးပိုင်ဆဲးစၢမ်၊မဆဲး  
သေ မၢင်လုမ်းဆံ့လၢင်းစပ်းခိုင်ပဆဲတီးယူ၊ ကဆဲဂူမ်၊လုမ်းဆဲးယူ။ ဆၢင်းယိင်းဂတ်းစီဆဲ၊မၢင်ဂေးဆံ့ ဂျ၊ရှုစတီးလွဲး  
ရှိုတ်းလွဲးလံးစပ်းငါမ်၊ပိုင်မီးမိုင်းထံး တၢ၊တုဂ်းယွဆဲးလံးလွင်းတြးဖိုင်၊ပိုင်းဂဆဲဆဲယူ။ ဆၢင်းယိင်းစပ်လှိုဝ်း  
ဆဲးတင်းမူတ်းဆံ့ လံးထုပးလှၢတေး၊သုး လွင်းတင်းယၢပ်၊ဗိုတ်၊လုင်လၢင်တင်းဆမ်။ လံးထုပးလှၢလွင်းကဆဲစတီး  
စွၢင်လွင်းယၢပ်၊ဗိုတ်၊တင်းဆဲးတူင်၊ဝုင်းမူ၊ဂူဆဲး ကဆဲယွဲ၊ဂွၢင်းစွၢင်မီးရှိုင်းစလး တင်းဆဲးမုဂ်ဖူင်ဂူဆဲးတူဂ်ဂပ်၊စပ်  
လှိုဝ်းဆဲးယူ။

လွင်းစတီးစွၢင်ယၢပ်၊ဗိုတ်၊ ကဆဲဆၢင်းယိင်းစပ်ထုပးလှၢမၢင်ကဆဲဆံ့ လၢင်းပိဆဲး၊စၢးလိတ်းလွမ်းဆင်၊  
ပေ၊လသီ၊လိုင်မိုင်း စလးဂူးမိုင်းမိုင်းစပ်ဆဲးဂူလ်း။ မိုဆဲဆင်၊မံမီးတေးလီဝ် ကဆဲပဆဲစွၢင်ရှိုင်းလှိုင်းဖူးလံးစၢမ်၊  
ရှိုတ်းရှိုတ်းစပ်ကွဂ်၊ဝါဆဲးကွဂ်၊မိုင်း၊ ရှိုင်းခိုဆဲးမိုင်းဝါဆဲးမိုင်းကဆဲလံးစၢမ်၊ရှိုတ်းရှိုတ်းလှုံလှုံ ဆဲးကမ်၊ပဆဲတီးဂူမ်၊လုမ်း ဆဲး  
လှိုင်းမိုင်းတူဂ်ဂပ်၊ ကမ်၊ဆဲး လှိုင်းမိုင်းထီသမ်ဆဲးယဝ်။ လွင်းယၢပ်၊ဗိုတ်၊မၢင်ကဆဲဆံ့ ပီဆဲလွင်းတုဂ်းယွဆဲး မိုဝ်း  
ရှိုတ်းဂၢဆဲးစၢမ်းယၢပ်းလွမ်းဖူးလံးဆဲး တၢ၊လီဂ်းလံးဖိုင်ယၢမ်းလွင်းရှိုတ်းရှိုတ်းလှုံလှုံ။ စလးတၢ၊မိုဆဲးမူဆဲးစမး လွင်း  
ဖူးယိင်းဖူးလံး ကမ်၊ဖိုင်၊ပိုင်းဂဆဲဆဲယူ။ ဂူလ်းဂူးလွင်းယၢပ်၊ဗိုတ်၊မၢင်ကဆဲဆံ့ လၢင်းရှိုတ်းရှိုင်းကွင်၊ပူဆံ့လံးလွမ်း  
ဆင်၊လွင်းထတ်းသၢင်၊ လွင်းဂမ်ထီမ်မုဂ်ဖူင်ဂူဆဲး။ လွင်းစပ်းလွဲးဂဆဲးစလး လွင်းဂူမ်၊မိုင်းရှိုတ်းသၢင်းလွမ်းဂဆဲ တင်းဖူး  
စပ်းပးလွဲးထီမ်ပဆဲဖူးထုဂ်၊ပူဆံ့ပီဆံ့စပ်လှိုဝ်းဆဲးဂူလ်းယဝ်။

ဆဲး ARM ဆံ့ ကမ်၊မီးတွဆဲးလီပးရှိုတ်း တၢ၊လှိုတ်းပီဆဲပိုင်ဆိုင်မဆဲး။ လွင်းဆံ့လံးတင်းလှိုတ်းဝါင်း  
ပီတီးယဝ်။ လၢင်းဂၢဆဲးစွင် ARM ကဆဲဆိုင်းစတု ပီဆဲလွင်းထိင်းသိမ်းဝံ ရှိုင်းပီဆဲလွင်းလပ်းစလး ခးရှိုင်းစပ်လံးလှိုတ်းတိုဝ်း  
လၢင်းဂၢဆဲဆဲ ဆဲးဖိုဆဲလိဂ်းရှိုင်းဆဲယဝ်။ ဂွပ်းဆဲး ခးရှိုင်းစပ်ဂူလ်းလှိုတ်းတူဂ်ထုပးဆၢင်းယိင်း လှိုဝ်းကဆဲ  
ယၢမ်းမီးတူဂ်ထုပး လွင်းလုလံးရှိုတ်းရှိုတ်းလှုံလှုံ။ မုဂ်လုမ်းဆၢင်းယိင်း ကဆဲပဆဲလွင်းတင်းဂမ်ထီမ်လွဲးထီမ်ပဆဲစပ်းစလး  
ဖူးလှိုင်းခိုင်ပိုင်ရှိုတ်းသၢင်း ရှိုင်းလွင်းရှိုတ်းရှိုတ်းလှုံလှုံဆဲးယွမ်းဂေ၊ကေ၊မၢင်ဂျ၊ဆဲးမုဂ်ဖူင်ဂူဆဲး စပ်လှိုဝ်းဆဲးသေ လင်၊လံး  
စပ်းခိုင်ကွဂ်၊မး လွဲးလံးလွဲးပိုင်ပီဆဲလဆဲပီဆဲလဆဲ တၢ၊ဆၢင်းယိင်းတၢင်၊ဂေး၊စပ်ယဝ်။ မုဂ်လုမ်းကူလ်းလီဆၢင်း  
ယိင်းစလး လုမ်း NGO ဆဲးပိုဆဲးတီးစပ် စလးဖူးထီဆဲးပိုင်မီး (Lawyer) စပ်လှိုဝ်းဆဲးဂေး လံးလွဲးထီမ်လီဂ်း၊စပေဆဲ  
လွင်းတူဂ်ထုပးဆဲးဂတ်းတၢင်းစီဆဲးစပ် ကဆဲယၢမ်းလွဲးထီမ်ပဆဲဂူဆဲးထံး လှိုဝ်းကဆဲလံးထုဂ်၊ပူဆံ့ပီဆံ့ရှိုတ်းရှိုတ်းလှုံလှုံ။ မး  
ဆဲးလံးလံးပီလှိုဝ်းဆဲး တၢ၊ဗိုတ်လိဂ်းကဆဲဆဲယူ။ ဆဲးစၢမ်းတၢင်းဆဲးဂေး မုဂ်လုမ်းဆၢင်းယိင်းဂူးမိုင်းမိုင်းစပ်၊ လုမ်း  
တၢင် UN စပ်၊ ဂေး၊မတီ၊ဝါဆဲးဂူဆဲးပံးဖေးစပ် စလးတၢင်၊မူ၊တၢင်၊လုမ်းစပ်ဂေး လံးတိုင်ပၢင်၊ ကုပ်၊ကူပးသေ  
ပဆဲတၢင်းလွဲးထီမ်မးယူ။

လီမ်မိုဝ်းသိပ်းပီတီး၊လှိုဆဲပူဆံ့မး လုမ်းဆၢင်းယိင်းလီဂ်းလံးတၢင်းဂူ၊စပ် လံးစတီးလှိုတ်းသၢင်းရှိုင်းစေး ဗွင်  
ARM ဆံ့ ယဝ်တူဂ်းဂျ၊ကဆဲဆိုင်းယဝ်ကဆဲဆိုင်း။ လွမ်းဆင်၊ငဝ်းလံးမိုင်းရှိုင်းစေးမိုင်းဂူကဆဲဂူးလွင်းဆဲး ဆၢင်းယိင်း  
စပ်လံးလုတ်၊ကုပ်၊ကူပးတေး၊ဆဲးဂဆဲထီင်း။ ဆဲးပၢင်ကုပ်၊ကူပးဂဆဲဂူးကဆဲဆဲ မီးစေးထၢမ်မိုင်း၊ မီးဆၢင်းယိင်း





# ရှမ်းပြည်နယ်

ပတ်ဝန်းကျင် ARM မှုဆွဲမေးခရားလိတ်၊ ဖြိုခွဲထိမ်သွ်၊ လိမ်မိုဝ်းပတ် ARM စတု၊ ကိတ်၊ ကွက်၊ ပိုဆဲးဖေးမားဆွဲ ဂေး၊ ပီဆဲးစားယမ်း 4 ပီးတီမ်ယဝ်၊ ပတ်ဝန်းကျင် ARM ကိတ်၊ ကွက်၊ ပိုဆဲးဖေးထီင်းပွက်ဆွဲ လံးခရားလိတ်၊ မှုဆွဲမေး ခေးတီးပွင်၊ လိုဝ်းကဆဲးလံးပီဆဲး၊ ဖိတ်းပိုင်းဂျ၊ လိုဝ်းဆဲးဆဲးသေ ယင်းဖြိုခွဲထိမ်သွ်၊ ပုးထီင်းရှုတ်ခေး၊ လွက်လံးပဆဲးခေးတိုင်း၊ ပါင်၊ ခဆဲးဆဲး ခလးလံးမှုဆွဲမေးဖြိုခွဲထိမ်သွ်၊ ပုး ခေးမံမီးထံး ဂီဝ်၊ လူလုးတင်းဖိတ်းလွင်းဂဆဲးလလံးလံးဂဆဲး၊ ပတ် ARM ဆွဲ မိုဝ်းစတု၊ မဆဲးလုဂ်တီးဝင်းလံးခေးမုဆဲး လိုဝ်းရှိုင်းဂဆဲးဆဲးထီင်းယမ်းမိုဝ်း ခလးဆဲးထီင်းပံးဖေး လိုဝ်းကဆဲးယူ၊ သင်းလွမ်းလီဆဲးလီဆဲး ထံး-မဆဲး သေပီဆဲးမားယဝ်၊ လံးဂီဝ်၊ ရှုတ်ခေးမုဆဲးဖွင်းကဆဲးလိုဝ်းဆဲးစပ် လံးမား စပ်၊ ရှုတ်ခေးကုပ်၊ ကိုဝ်းလံးလံးတင်းရှုတ်ထိုင်ဂဆဲး (Women Exchange) ကဆဲးလံးလတ်းပါင်ဂုမ်မားဂူးလိုဆဲးဆဲးယဝ်

လုမ်းလွဲးထီမ်ဆဲးထီင်းလံးလံးလုမ်း လိုဝ်းစပ်၊ ရှုတ်ခေးပိုင်ကုပ်၊ ကိုဝ်းပီဆဲး၊ ဝံ၊ တင်းရှုတ်ထိုင်ဂဆဲး (Women Exchange) လံးလွဲးတိုင်းပတ် ARM ပီဆဲးပတ်ဝန်းကျင်၊ ပီဆဲးပတ်ဝန်းကျင်၊ လီဆဲး၊ ခလး၊ ရှိုင်းမိုဝ်းတု၊ တေခိုင်ဂဆဲး ခလးပီဆဲးလွက်လံးတု၊ ဂမံထီမ်ကီးသူဆဲး တုဂ်းယွမ်းရှုမ်းမီးမားပဂ်းပိုင်ခေးမားမဆဲး၊ ကဆဲးရှိုင်းလံးရှိုင်းပီဆဲးပိုင်သင်း လူဝ်းစားဂူးမားပံးဖေး (Refugee Camps) တေ၊ ထိုင်းလွင်းတုလုးလွမ်းဂဆဲး ရှုတ်ထီတ်မားသေဂပ်၊ ကိတ်၊ တင်းရှုမ်းမား တိုဝ်တင်းတု၊ ဂပ်းသိုပ်၊ တိတ်းတေ၊ ဂဆဲး တင်းဂူးဆဲးဆွက်ပိုင်သင်းလူဝ်းစားဂူးမားပံးဖေး ရှုတ်ဆဲးသေကွဆဲးတင်းဆွဲ ဆဲးခေးယဝ်။

သင်တုလွဲးတိုင်းပတ်ဝန်းကျင် ARM ပီဆဲးတွမ်းဖွိုက်လီဆဲး၊ ဂျ၊ ပီဆဲးစပ်ပီဆဲးတွမ်းလွဲးလွဲးဆဲးလိုင် ယင်းပီဆဲးလွင်းဂမံ ထီမ် ရှုတ်ခေးဂဆဲးထီင်းယမ်းမိုဝ်း ခလးဆဲးထီင်းပံးဖေးတင်းဆဲး မီးဆဲးဂတ် လင်းလွဲးထီမ်ဖူးထူပီးလုးပဆဲးရှု တင်းရှုတ်ခေးတိုင်းမားထီင်း၊ ယေးပါင်ကုပ်၊ ကိုဝ်းပီဆဲး၊ ဝံ၊ တင်းရှုတ်ထိုင်ဂဆဲး (Women Exchang) ဆဲး ဆဲးထီင်း လံးလတ်းရှိုတ်းပါင်ဖွိုက်လီဆဲးလွမ်းပတ် ARM ဆွဲ ပီဆဲးစားယမ်း 5 ဝဆဲးတေ၊ ပါင် ဆဲးပိုဆဲးတီးယူ၊ သင်းစွင်လိုဝ်းဆဲးစပ်၊ ဆဲးပါင်ဖွိုက်ဆဲး သင်တုမီးတိုဝ်တင်းမီးစားယမ်းဆဲးလိုင် တေဂျ၊ လီပီးရှိုမ်းတုလုး ဂဆဲးလွဲးထီမ် ပဆဲးခေးတိုင်း၊ ပါင်၊ လိဆဲးခရားလိတ်၊ ပဆဲးရှု လူလုးဖူးဆဲး (One Stop Crisis Centre) ဆဲးရှုင်းယု၊ ရှုင်းပလိက်၊ ရှုမ်း ခလးလုမ်းတီပီးတတ်း တြး၊ လွင်းကဆဲးလံးဂျ၊ လီပီးရှိုမ်းတုလုးဂဆဲးထီင်းထီင်းဆဲး လံးတုခိုက်စပ်၊ စတုစတု တေ၊ ရှိုင်းဂဆဲးထီင်းယမ်းမိုဝ်း ခလး၊ ဆဲးထီင်းပံးဖေး၊ ရှုတ်လိုဝ်းဆဲးစပ် တေလံးမီးတုထူပီး ဂီဝ်၊ လူလုးလွင်းဂပ်းသမ်းဂဆဲးတင်း လပ်း ဆေးတီးလုင်ပွင်လိုင်း ကဆဲးရှိုတ်းဂဆဲးယူ၊ လွမ်းတုတီးယူ၊ လိုဝ်းဆဲးစပ်၊ လိုဝ်းရှုမ်းခေး ယွမ်းဂပ်း၊ ခေးရှုမ်းစွပ်၊ လိုယွံ၊ ဆဲးထိုင် ဖူးကဆဲးဂီဝ်၊ ရှုင်းကိတ်၊ တင်းလပ်းဆေးတီးလုင်ပွင်လိုင်းဂူးဂေး၊ ကဆဲးလံးရှုတ်တွမ်းလွဲးထီမ်ဂမံထီမ်ပဆဲးလိုဝ်း ရှုတ်၊ မိုဝ်းလံးဂျ၊ လီပီးရှိုမ်းတုလုးဂဆဲးဆဲးဆဲးယဝ်။

ဆဲးပါင်ဖွိုက်လီဆဲး၊ ယေးပါင်ဆဲး ယင်းပီဆဲးပါင်တု၊ လတ်းရှုလု၊ တုမ်ခေးမုဆဲး မားထီမ်သွ်၊ ဆဲးပတ် ARM ရှုတ်ဆဲးခလး၊ ဆဲးပတ်မှုဆွဲ လင်၊ လံးရှုမ်းလု၊ ကပ်ပုး လွင်းပီဆဲး၊ ဖေး၊ သု၊ ခလးပံးပူဆဲးရှုတ်လိုဝ်းဆဲးထီင်း ကဆဲးစပ်၊ ရှုမ်းဆဲးပါင်ဖွိုက်လီဆဲး၊ တင်းရှု၊ တင်းဂတ်ဖူ၊ ပဆဲးခေးတိုင်း၊ ပါင်၊ ခဆဲးဆဲး၊ ရှုတ်လိမ်မိုဝ်းပတ်ဝန်းကျင် ARM စတု၊ ပိုဆဲးဖေး မားဆဲး၊ မံမီးမိုဝ်းထံး ဂီဝ်၊ လူလုးလွင်းဂဆဲးလလံးလံး လံးလိတ်၊ လံးမားသေ မိုဝ်းစတု၊ ဆဲးဆဲး မံမီးဂီဝ်၊ လူလုးလွင်းဂဆဲးလလံး လူလံ၊ ကမ်၊ မီးပုးလွင်းဂူးလံးလုးဂဆဲးလလံး ကမ်၊ ဆဲးမေးလုးဖူဝ်ဂဆဲးလလံး၊ ရှုတ်ဂူးမိုဝ်းပီပုတ်ထ 2549 ပူဆဲးမားဆဲး မံမီးလံးလိတ်၊ လံးသေ မီးပုးလွင်းဖူဝ်မေးဂဆဲးလလံးဂဆဲး ခလးလွင်းဖူးလံးလုးဂဆဲးလလံးဆဲးသေ ပတ်ဝန်းကျင်မှုဆွဲ လံး မီးပုးရှုတ်ရှုတ်ခေးခိုက်စပ်၊ မံမီးလိုဝ်းကဆဲးလတ်းမားဆဲးလွမ်းဆဲးယဝ်။

လွင်းလတ်ပင်ပင်လှိုင်းလီခင်း၊ ရှမ်းဂမ် တင်းရှိုင်းဂမ်ခင်းယိုင်းယာခင်းမိုင်း စလးခင်းယိုင်းပံးဖေးခင်း ဂမ်ပုး  
ခမ် တေတေ၊ လတ်လွမ်းလီခင်းထံး-မာခင်း ရှမ်းဂမ်ပင်ပင်လှိုင်းခင်းလတ်ခင်းရှိုင်းခင်းပင်သင်းလှိုင်း ခင်းရှမ်းပံး  
ဖေး လှိုင်းခင်းဂေ၊ လံးခင်းရှမ်းလှိုင်းရှမ်းဂေ၊ လှိုင်းခင်းယိုင်းပံးဖေးခင်းစပ်မီးပခင်း၊ ရှာလံလွင်း လံ  
တင်းထိုင်းတင်းခင်းလှိုင်းရှမ်းလှိုင်းလှိုင်းလှိုင်းရှမ်းဂမ်ခင်းလတ်ခင်းရှမ်းမိုင်းခင်းခင်းယပ်။

ဂမ်၊ လှိုင်းလွင်းခင်းလှိုင်းလှိုင်းခင်းသေ တီးလှိုင်းသင်းရှမ်းပံးဖေး တီးခင်းစလးတီးခင်းဂေ၊ မီးခင်းလံး  
ကမ်၊ မိုင်းခင်း တီးလှိုင်းသင်းရှမ်းပံးဖေးခင်းမာတီး ယူ၊ ဂမ်ခင်းတူးသံတင်း တူးရှမ်းမားယာပ်၊ သင်တူးခင်းရှမ်းဂေ၊  
ခင်းတူင်၊ တီးလှိုင်းသင်း တေလံးယွမ်းခင်းတူးသေ၊ တူးတေလံးခင်းရှမ်း လံးပံးပံးခင်းလှိုင်းရှမ်းမားလွမ်းတင်း  
ဂေ၊ ယာပ်၊ ပင်လှိုင်းသင်းရှမ်းပံးဖေးခင်းမာတီး မီးခင်းတူးတူးယူတီးယူ စလးလင်းရှမ်းလတ်တူခင်း ကွမ်းတင်း  
တေတီးခင်းတင်း၊ ရှမ်းခင်းတူးတူးယွမ်းပိုင်းတူး ယွမ်းရှမ်းတူင်၊ ရှမ်းဂမ် မီးလံလံတီး ကမ်းကမ်၊ လင်းရှမ်းထတ်တမ်း  
ဖိုခင်းတင်း၊ ရှမ်းထုဂ်၊ မီးခင်းလွမ်းခင်းတူးခင်းမာမီးလံး၊ ကိုလှိုင်းဖေးပင်လှိုင်းသင်းရှမ်းပံးဖေးခင်းတီးခင်း၊ ရှမ်းရှမ်း  
တိုင်းတင်း တူးတေလံးလွင်းတြးခင်းပိုင်း ခင်းယိုင်းလှိုင်းလှိုင်းပိုင်းရှမ်းမာမီးမား၊ တူးတေတေတင်း ရှမ်းတီး  
သင်းလွတ်ခင်းလှိုင်းခင်းခင်း ခင်းပင်လှိုင်းသင်းခင်းပိုင်းတူးခင်းပိုင်းခင်းရှမ်း လံးပံးပံးခင်းလှိုင်းယာပ်၊ ဖိုတီး၊ စတေတေ၊  
စလးခင်းယိုင်းဂေ၊ ကမ်၊ မီးတိုင်းတင်း သီခင်းတင်းလှိုင်းတူးတေခင်းရှမ်းယူထိုင်းတင်းတီး၊ လှိုင်းခင်း မခင်းပိုင်းရှမ်း  
လှိုင်းခင်းလံးယွမ်းယာင်းသုဂ်သုဂ် ခင်းပိုင်းပိုင်းယွမ်းပင်သင်းရှမ်းပံးဖေးခင်း ရှမ်းခင်းခင်းမီးခင်းမားခင်းခင်းပိုင်း  
မိုင်း ARM ပပိုင်း တေမိုင်းတင်းသုခင်းလှိုင်းရှမ်းခင်းယိုင်းယာခင်းမိုင်း လှိုင်းကမ်၊ လံးယူတူးပိုင်းခင်းခင်း ပင်သင်း  
ရှမ်းပံးဖေးခင်း တူးတေတီးတင်းလှိုင်း ခင်းလွမ်းတင်းခင်းခင်းခင်းရှမ်း လံးလှိုင်းခင်းယာမ်းတိုင်းတင်းလှိုင်းယူ၊  
လှိုင်းခင်းဂေ၊ မီးခင်းယိုင်းပံးဖေးခင်းတီးပင်သင်း ရှမ်းပံးဖေးခင်းသွင်တီး ကမ်းလံးခင်းခင်းလီတီးပိုင်းမိုင်း ARM  
ပပိုင်းခင်းတင်းခင်း ရှမ်းလှိုင်းလှိုင်းခင်း ခင်းရှမ်းပင်ပင်လှိုင်းခင်းတူးသေ၊ စလးခင်းခင်းယိုင်းလံဂေ၊ လံးပံးမားရှမ်း  
ပခင်းပိုင်း စလးပိုင်းခင်းသင်းရှမ်းခင်းတိုင်း တူးယွမ်းလွင်းတြး ဂမ်၊ လှိုင်းတင်းရှမ်းရှမ်းတေခင်းယိုင်းခင်းယပ်။  
လှိုင်းခင်းဂေ၊ လံးတိုင်းတင်းလှိုင်းတင်းသင်းရှမ်းခင်း လှိုင်းရှမ်းခင်းတိုင်းခင်းတေကမ်၊ ပိုင်းခင်းခင်းတင်းပိုင်း ပိုင်းခင်း  
ကမ်းခင်းခင်းခင်းလှိုင်းခင်း တူးတေရှမ်းပေးတမ်းလှိုင်းခင်းခင်းခင်းခင်း ရှမ်းရှမ်းရှမ်းခင်း လှိုင်းရှမ်းခင်း၊ တိုင်း  
တူင်ခင်းခင်းခင်းယိုင်း ကမ်းခင်းခင်းယူခင်းယပ်။ ပပိုင်းမိုင်း ARM ယင်းလံးခင်းခင်းတင်းတူင် လှိုင်းခင်း  
တူးမိုင်း လှိုင်းရှမ်းပိုင်းခင်းခင်းသင်းခင်းခင်းခင်း ရှမ်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း  
ခင်း  
မူခင်း  
မိုင်း စလးခင်းယိုင်းပံးဖေးခင်း တုမ်းယွမ်းတူင်၊ ရှမ်းပေးမီးမားလွင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း  
ကမ်းတြးခင်းပင်သင်းရှမ်းပံးဖေးခင်းလံလံတီးခင်းယပ်။ ပပိုင်းမိုင်း ARM မွန်းခင်းပပိုင်း တေကတ်၊ ကွမ်းပိုင်းခင်း  
ပိုင်းခင်းခင်းခင်းခင်း ထံး၊ မာခင်း၊ ယာင်း စလးတီး။ တေပိုင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်းခင်း  
မူ၊ လှိုင်းခင်း  
ထိုင်းခင်း  
ထိုင်းခင်း  
ပခင်းရှမ်းပံးဖေးခင်း  
စလးခင်း  
ပပိုင်း The Forced Migration Review ပပိုင်း FMR 19, 2004 လံးရှမ်းခင်း၊  
ပပိုင်းမိုင်း ARM ခင်း ရှမ်းပပိုင်းခင်း လှိုင်းခင်း

လီဆိုင်လှစတုစတု ကဆင်လှိုင်းရှင်းစားကမ်၊လောင်းတင်၊စဆေ နှုတ်ဆင့်ကဆင်လှိုင်းယွမ်းလှိုင်း ခွင်တောင်းရှုရှု၊  
တော့၊ဆင်းယိုင်းပံးဖေဖေ၊ လှိုင်းရှိုက်ဂေးလီ ဆင်းယိုင်းလံးမီးတင်းယုမ်းယမ်းမဆင်းလှိုင်းတိုင်လင်းဂင်၊တိုင်းမားသမ့်ယင်း  
လင်းလွဲးထီမ်ဆင်းယိုင်း လှိုင်းကဆင်လံးထူပဲးလျား ပိုင်းပူဆင့်ပိမ်ဂ၊မဆေယဝ်၊ လှိုင်းရှင်းရှင်းလတ်းလှိုင်းတင်းမဆင်းလှိုင်း  
ဆင်းယိုင်းလှိုင်းကဆင်လျားပူဆင့်ပိမ်ဂ၊မ တေမီးတင်းယုမ်းယမ်းမဆင်းလှိုင်း မီးရှိုင်းလှိုင်း စလေးတင်းပွင်၊လှိုင်းဆင်းမားသေဂင်၊  
ဆံးစားယဝ်၊ လှိုင်းဆင်းစပ် တေမီးတင်းမဆင်းလှိုင်း တုန်းယွမ်းသုဆင်းလံးလှိုင်းပံးယူ၊လီ သုဆင်းလံးလှိုင်းယုတ်းယုတ်းရှိုင်းယု  
ကဆင်လှိုင်းစပ်ရှိုင်းလံးရှိုင်းမီးဆင်းဆံးစားယဝ်။ နှုပ်၊မှိုင်းဆင်းယိုင်းဂျ၊တိုင်၊တော့၊ လင်းဆေးတီးပလိန်းရှာဆင် ဂ်ဝ်၊လှိုင်းလှိုင်း  
ကဆင်လှိုင်းဆင်းစပ် လံးထူပဲးပဆင့်ရှိုင်းလှိုင်း၊ မီးလံးပွန်းကဆင်ပလိန်းရှာဆင်စပ် ကမ်၊ယွမ်းရှပ်တိုင်၊ မှိုင်းစားတိုက်တီမ်  
ရှမ်းဆမ်းယူဆံ့ လံးမီးဆင်းယိုင်းကွဆင်၊ လင်းမှိုင်းမားက၊ယု 14 ပီးဂေးဆိုင်၊ တိုက်တော့၊သုရှိုင်းပလိန်းရှာဆင် ရှပ်တိုင်၊  
လှိုင်းမဆင်းဆင်းလံးလျားပိုင်းရှိုင်းကဆင်လံးဂေးသေ ဂဆင်လင်းမဆင်းဆင်း၊ မှိုင်းဝုးဆံ့ လင်းဆေးတီးပလိန်းရှာဆင်စပ်  
ကမ်၊ယွမ်းရှပ်တိုင်၊ သမ့်ပံးလတ်းဝုး မဆင်းဆင်းသုင်ရှိုင်းဂ၊မလှိုင်းရှိုင်းလံးလံးဂေး၊ ဝံးလိုဆင်းမား ရှိုင်းဝုးပလိန်းရှာဆင်  
စပ်ယွမ်းရှပ်တိုင်၊သေတော့၊ ရှိုင်းမီးလှိုင်းတိုင်ဆိုင်ကွဆင်၊ကီး တော့၊တေသွန်းရှုတိုလှိုင်း ရှိုင်းရှိုင်းဖိတ်းမှိုင်းမှိုင်းစပ်လှိုင်း  
ဆင်းမားပဆင်တမ်၊ လှိုင်းလှိုင်းမှိုင်းမှိုင်း စလေးကဆင်ရှိုင်း တော့၊တေတိုလှိုင်းရှိုင်းရှိုင်း၊ ကဆင်ရှိုင်းမှိုင်းတော့၊ရှိုင်းတွင်းတိုင်းလေ၊  
မှိုင်းစပ် တင်းရှိုင်းပံးဖေဖေဆံ့ သင်ပေမားပိုင်းဂဆင်စတုဆေး၊ ကိုင်ဆိုင်လင်းဂဆင်ခိုက်စမ်၊ ကဆင်လှိုင်းတီးပင်ကုပ်၊ကုပ်  
ပိမ်းဝံ၊တင်းရှိုင်းထိုင်ဂဆင်မီးဝံးဝုး ဆင်းယိုင်းဂေးဖေဖေ၊ပိုင်းဂဆင်၊ လှိုင်းရှိုင်းလှိုင်းလံးရှိုင်းတော့၊ဆင်းယိုင်းဂေး  
ရှိုင်းဖေဖေ၊ပိုင်းဂဆင် စလေးလှိုင်းထီမ်စပ်မှိုင်းဂဆင်ဂေး၊ ပင်ကုပ်၊ကုပ်ပိမ်းဝံ၊တင်းရှိုင်းထိုင်ဆင်းယိုင်း လင်းမီးဂဆင်ထီင်း  
တင်းဆမ် ကဆင်လှိုင်းရှိုင်းသင်း ပုဆင်းတု၊သုဆင်းလံးရှိုင်း၊ လှိုင်းရှိုင်းမှိုင်းမှိုင်းဝုး ပပွန်းမှိုင်း ARM ကဆင်မူဆင့်စမေးပပွ  
ဆံ့ တေရှိုင်းရှိုင်းဆင်းယိုင်းစပ် လီဂ်းလံးမှိုင်းသုင်မား၊ လှိုင်းရှိုင်းဂဆင်လှိုင်းထီမ်လီဂ်းလံးမှိုင်းသုင်မား စလေးပလိန်းရှာဆင်စပ်  
ဂေး၊ လီဂ်းလံးမှိုင်း သုင်မားဆံးစားယဝ်။

ဖူးတင်တိုင် ပင်လီဂ်းတင်းရှိုင်းထိုင်ဆင်းယိုင်း(Women Exchange)  
Ms. Jackie Pollock  
March 2008





ယာမ်းလိပ် လွင်းရှုရှာ့၊လျာ့ဆံ့ တိုက်ရှာ့ရှိုင်းယူဆင်းတူင်,ဝိုင်းရှမ်းလင်း, ယိုင်းကားခင်းတုတ်တီး သားရှိုင်း တူင်,ဝိုင်းရှမ်းမီးရှိုင်းဂမ့်ထိမ်ပခံ ဖူးလံးထုပ်ပျားတားရှုရှာ့ဆပ် လင်းကပ်တုပ်လွတ်လွတ်သေ ယူလံးခင်းတူင်, ဝိုင်းရှမ်းတင်းဆမ်လူလ်းတင်းမခင်းရှိုမ်း၊ ARM တေခင်းလိတ်ပခံရှုလှိုင်းဆံ့ တီးဝင်းရှမ်းမခင်းကွမ်းတင်း၊ စလေးတေခင်းလိတ်ပခံပခံခိုင်း တျာ့ကပ်ပခံဖွမ်း လူ့တုမ်ခေးမုမ်းလွင်းရှုရှာ့၊ ကမ်းပိမ်မားတင်းဆမ်လှိုင်း ဆမ်းသေ မားပူဆံ့သွန်းရှုရှာ့ပခံရှု စလေးခင်းလိတ်ပခံရှုတင်းရှုရှာ့ဆမ်း၊ ကမ်း,တုတ်ပခံရှုလ်းလူလ်း ဗှာ့,တင်းပံးမားမီး၊ တူင်,ဝိုင်းရှမ်း စလေးဂါဆမ်ခိုင်းဆံ့ယဝ်။

ပျားခင်း ARM မီးခင်း,ခင်း

- ❖ ဖူးကမ်းရှိုင်းကမ်းရှိုင်းခင်းလွမ်းတင်းရှုရှာ့တေးဆင်းယိုင်းရှုရှာ့၊ ထုတ်,လိလံးမားမခင်းတုပ်ဂပ်,တုတ် တေသိုင်း, သိမ်းခေးမုမ်းဖူးလူပူဆံ့ပိမ် စလေးခင်းတုတ်ခင်းဂမ့်ထိမ်ဖူးလူပူဆံ့ပိမ်လှိုင်းဆမ်း။
- ❖ လုမ်းလွမ်းထိမ်ခင်းယိုင်းရှုလင်းရှိုင်း တေပိမ်လုမ်းတီးဆေး ကမ်းရှိုင်းခင်းသိုင်းတုတ်,တေပူဆံ့ ခိုင်းပွင်စလေး စတင်းလွတ်,တိုင်းလွမ်းပိုင်ဖိမ်းဂါဆံ့ဆံ့ စလေးပိမ်ပခံဖွမ်း ဆမ်း,ယိုင်းဆမ်း,လံး လှုပ်,ခိုင်းရှိုင်းတေး,တင်းရှုရှာ့, လျာ့လွင်းဂျာ,မ လှိုင်းကမ်းပိမ်ယူ,မီးယူ,လှိုင်းဆံ့။
- ❖ မူးလုမ်း၊ ရှမ်းယေးဂေး၊ ကမ်း,ဆမ်းလုမ်းဂပ်းသား လှုပ်,ပခံတင်းလွမ်းထိမ်ဖူးလူပူဆံ့ပိမ် စလေးရှိုင်းပခံ ဖွမ်းလိဖူးလူပူဆံ့ပိမ်။
- ❖ ဖူးလူပူဆံ့ပိမ်လွင်းဂျာ,မ/ ဖူးလူပျားတင်းရှုရှာ့၊ တေပိမ်ရှုပ်လှိုင်းခိုင်း, ခွင် ARM စလေးတေပိမ်ဖူးတီးပတ်တတ်း လှိုင်း ထုတ်,လိလံးရှိုင်းလှိုင်းရှိုင်းသိုင်း,တေး,ရှု, ခွပ်,မိုင်းလံးလူပျားပခံရှုယဝ်၊ လွင်းတီးပတ်တတ်းလှိုင်း ခွင်မခင်းဆင်း ပိမ်းကမ်းခိုင်း, တုတ်,တေသိုင်း,ခိုင်းဂါဆံ့ဂျာ,ပျားဆေးဆံ့ယဝ်။
- ❖ ပုခင်းပင်းယိုင်းလံး တေး,တင်းရှုရှာ့လွင်းဂျာ,မ တေကမ်း,လံးစခေကွတ်,တီးရှုပ်ခေးယိုင်း၊ မိုင်းဆင်း, တေကမ်း, လံးလိက်,စခေယိုင်းလံး၊ လှိုင်းခိုင်း စလေးလမ်းရှမ်းခင်းတူင်,ဝိုင်းရှမ်းဆံ့ယဝ်။
- ❖ လွင်းရှိုင်းသားခိုင်းပွင်ရှုလွင်းလွင်း လှုပ်,ရှိုင်းရှိုင်းတူင်,ဝိုင်းရှမ်းမီးရှိုင်းဂမ့်ထိမ်ပခံ ဖူးလူပူဆံ့ပိမ်ဂျာ,မ စလေးဖူးလူပူဆံ့ပိမ်လွင်းဂျာ,မခပ် လှုပ်,မီးဆမ်းကတ် ကပ်တုပ်လှိုင်းလွတ်,လေး၊ ပံးကမ်း,ဂျာ လှိုင်းခပ်လှုပ်,မီးတင်း ရိမ်း,ခိုင်းလုမ်းမခင်းယူ,ခင်းတူင်,ဝိုင်းရှမ်းတင်းဆမ်လံး၊ စလေးလှိုင်းခပ်တေပိမ်ဆင်း, ဖူးစခေတင်း ကွမ်းလှိုင်း ရှမ်းဂျာ,ထိုင်ယိုင်းမံ၊ ရှိုင်းလှိုင်းပိတ်;လွင်းရှုရှာ့,လျာ့လှိုင်းတင်းလံးလံးဆံ့ခေးယဝ်။

လမ်းညွှန်ချက်၊ တီခင်းစံနှုန်းများ ARM

ဆန္ဒတူခင်း၊ နေရာပိတ်၊ ဆွဲခင်း၊ ရှောင်ခင်း၊ ရာထူးပယ်ဖျက်ခင်း၊ မိသားစုဝင်များ ပြစ်ဒဏ်ခံရခြင်း၊  
 နှိပ်စက်မှု၊ ပျက်စီးမှု၊ နှိပ်စက်မှု၊ လမ်းညွှန်ချက်၊ တီခင်းစံနှုန်းများ

အမျိုးအစား	ဆန္ဒတူခင်း	ဥပဒေအကျိုးပြုမှု	အခြားအချက်အလက်
1)	ဗဟိုဌာန၊ ပူးတွဲဌာန၊ လက်ထောက်၊ ဗဟိုဌာန၊ ဂိုဏ်း၊ ဗဟိုဌာန၊ ဆိုင်	<ul style="list-style-type: none"> <li>ဗဟိုဌာန၊ ပူးတွဲဌာန၊ တင်းဗဟိုဌာန၊ ဗဟိုဌာန၊ ဂေ့၊ ထိခိုက်ခြင်း</li> </ul>	ယူ၊ တီး၊ ဗဟိုဌာန၊ ပူးတွဲဌာန၊ ဂိုဏ်း၊ နား၊ ယူတိုင်း ဖိတ်၊ တေသိင်း၊ သူတီး၊ သင်၊ ဝါး၊ ဝါး၊ ပူးတွဲ (3) လိုဆ် ဆပ်ကပ် ဝမ်းကပ်ပိတ်လွင်း၊ ရှာ၊ မား၊ တူလုံး ရှုပ်ယွံ၊ နား၊ ယူတိုင်း၊ ဖိတ်၊ တေလုံးလွှဲ၊ ခမ်းယမ်းဆမ်သေ 3 လိုဆ်
2)	ဗဟိုဌာန၊ လုံး၊ ဂပ်၊ သိုပ်၊ ဂေ့၊ ထိခိုက်ခြင်း၊ ကွန်ဗဟိုဌာန၊ ပူးတွဲဌာန၊ ဂျ၊ လုံး၊ လုံး၊ လုံး၊ ထိခိုက်ခြင်း၊ ဆင်းယိုင်း၊ ကမ်၊ ဆမ်၊ လုံး၊ NGOs	<ul style="list-style-type: none"> <li>ဗဟိုဌာန၊ ပူးတွဲဌာန</li> <li>ဗဟိုဌာန၊ လုံး၊ တီး၊ တေ၊ ဂေ့၊ ထိခိုက်ခြင်း</li> <li>ဗဟိုဌာန၊ ဖေး၊ တိုင်း၊ ပင်၊ ဗဟိုဌာန၊ ဆင်း ယိုင်း / လုံး၊ NGOs</li> </ul>	ဝမ်းသေဗဟိုဌာန၊ ပူးတွဲဌာန၊ မား၊ မွတ်၊ လက်၊ စဆ ပိတ်ဂေ့၊ ထိခိုက်ခြင်း၊ သင်ပိတ်လုံး၊ ရှာ၊ ဆိတ်၊ ဂျ၊ ထူပိတ်ဝမ်းဝမ်း
3)	ဗဟိုဌာန၊ တင်း၊ လုံး၊ ထိခိုက်ခြင်း၊ ကွန်ဗဟိုဌာန၊ ပူးတွဲဌာန၊ ဂျ၊ သူင်၊ ရှင်းယူ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ဗဟိုဌာန၊ ပူးတွဲဌာန</li> <li>ဗဟိုဌာန၊ ဖေး၊ တိုင်း၊ ပင်၊</li> <li>လုံး၊ ဆေး၊ တီး၊ ယူတီးယူ</li> <li>ဂိုဏ်းပိတ်၊ ဖေး၊ သူ၊</li> <li>ဂိုဏ်းရှေးဂျ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>သင်ပိတ်လုံး၊ တေလုံးသူင်၊ ရှင်းယူ ဆိတ် 2-3                      လုံး၊ မင်း ဆပ်ကပ်စတုရန်းပိတ်လွင်း၊ ရှာ၊ မား၊</li> <li>ဗဟိုဌာန၊ ပူးတွဲဌာန၊ လုံး၊ လုံး၊ ဝမ်းယူစုသမ်၊ ထေ၊                      ခိုက်စာ၊ ဆိတ်ခမ်းယမ်း 72 လုံး၊ မင်း ဝမ်းလင်                      သေထုတ်၊ လုံး၊ ဂမ်၊ လမ်း</li> <li>တင်းရှင်းယူကွန်၊ ပင်ပိတ်စုစု၊ သင်ဝါး၊ မိုင်းဗဟိုဌာန၊                      ဗဟိုဌာန၊ ပူးတွဲဌာန၊ လက်၊ ဆေးလွင်းတင်းကပ်ပိတ်မား                      ဆမ် ဗဟိုဌာန၊ ပူးတွဲဌာန၊ ယင်းပံ၊ လုံး၊ ကပ်၊ ဆမ်                      လုံး၊ သိုင်း၊ ကမ်ပံ၊ ယိုင်း၊ တီး၊ လုံး၊ ထိခိုက်ခြင်း                      သင်ဝါး၊ ဆင်းယိုင်းယူ၊ ဆိတ်လုံးလုံး၊ ဂပ်၊ ဝမ်း                      တီးရှင်းယူ၊ မေယူလင်းသိုပ်၊ ဗဟိုဌာန၊ ရှင်း လုံး၊                      ဆေး၊ တီး၊ ပလိတ်၊ ရှမ်း၊ ယွမ်းရှင်း လုံး၊ ဆေး၊ တီး                      ပလိတ်၊ ရှမ်း မား၊ တီးရှင်းယူသေ ဗဟိုဌာန၊ ပူးတွဲဌာန၊                      မီးသုတ်၊ တေ၊ တေတိုင်း၊ တေ၊ ပလိတ်၊ ရှမ်းဂမ်းလိတ်                      ကမ်၊ ဆမ် တေလုံး၊ ခမ်းယမ်း တေ၊ တီးပိတ်တတ်                      လုံးတူလုံးထိခိုက်ခြင်း၊ ရှေးလုံး။</li> </ul>

4)	<p>ဖွဲ့ပစ်တိုင်းဂမ္တီ/ မူ,လုမ်းပစ်တိုင်း ဂမ္တီ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ဖွဲ့ပစ်ပုဂ္ဂိုလ်</li> <li>• ဖွဲ့ပစ်ဖျော်တိုင်း,ပင်,</li> <li>• ဂျေ.ကန်ဖွဲ့ပစ်ပုဂ္ဂိုလ် လိုက်နာပစ်ဖွဲ့ လွှဲထိမ်</li> </ul>	<p>လွှဲထိမ် လှုပ်,လုံးရှိုက်တိုင်းဂမ္တီ, လွှဲထိမ်ဖျော်တိုင်း, တေ့,ယဝ် (10) ခုဖျော်</p>
5)	<p>ဖွဲ့ပစ်ပုဂ္ဂိုလ်ဖျော်, ဂျေ.ကန်ပစ်တိုင်း လွှဲထိမ် တိုင်,ထိုင် လွှဲထိမ်ပစ်ဖျော် တေ့,မူ,လုမ်း ကန် တေ့ပစ်တိုင်းလွှဲထိမ် ခလး လွှဲထိမ်ဖျော်</p>	<p>ပုဂ္ဂိုလ်, နှိုင်းဂမ္တီယာခိုင်</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ဖွဲ့ပစ်ပုဂ္ဂိုလ်</li> <li>• ဖွဲ့ပစ်ဖျော်တိုင်း,ပင်,</li> <li>• လင်းဆေးတီး NGOs ကန်ကပ်ပုဂ္ဂိုလ်ဖျော် လွှဲထိမ်</li> <li>• ခွမ်,မတီ, သုခင်း,လုံး ဂမ္တီလိုင်ထိမ်</li> </ul>	<p>လွှဲထိမ်ပစ်ဖျော်,လုမ်းကန်တေ့ပစ်တိုင်းလွှဲထိမ် ကန်,ဆန် မီးလွှဲထိမ်ပစ်ဖျော်, လှုပ်,ဆီတီး ဂမ္တီ,ဂမ္တီလိုင်ထိမ်ပစ်ဖျော်/ လုမ်း လွှဲထိမ်ဆေးယိုင်/ လုမ်း NGOs လုံးဖျော်တိုင်း, လတ်,လွှဲထိမ်ဖျော်</p>
6)	<p>ဖွဲ့ပစ်တိုင်းလွှဲထိမ် ခလးဖွဲ့ပစ်ပုဂ္ဂိုလ် ဂျေ.တိုင်,တေ့, လင်း ဆေးတီးပလိက်,ရှာခင်း</p>	<p>ပုဂ္ဂိုလ်,နှိုင်းဂမ္တီ ယာခိုင်</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ဖွဲ့ပစ်ပုဂ္ဂိုလ်</li> <li>• လင်းဆေးတီး NGOs</li> <li>• ဖွဲ့ပစ်ဖျော်,သု,</li> <li>• ပလိက်,ရှာခင်းယိုင်</li> <li>• ဖွဲ့ပစ်ရှာခင်းလွှဲထိမ် (ဖေယာခင်း)</li> </ul>	<p>ပုဂ္ဂိုလ်,လင်းဆေးတီးပလိက်,ရှာခင်းကန်ကပ်ပုဂ္ဂိုလ် ဖွဲ့ပစ်လှုပ်,လီတီး ခလးတိုင်းလွှဲထိမ်ဖျော်,ရှိုက်ဖျော်တီး သင်ပစ်ခလး, ဝံးသေလုံးထုဂ်,ပုဂ္ဂိုလ်ယဝ် ဂျေ. တိုင်,လတ်,တီးပလိက်,ရှာခင်းဂမ္တီ, ခွမ်,ခင်း တိုင်း (3) လိုခင်း ဖွဲ့ပစ်ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်,လတ်, တီးလင်းဆေးပလိက်,ရှာခင်းမိုင်းလွှဲထိမ်ဖျော်,လုံး,ရှာခင်းဂမ္တီ သင်ဖွဲ့ပစ်ပုဂ္ဂိုလ်ဖျော်,ယူ.ကန်,ပံ,တီမ် 18 ပီ ကန်,ဆန် ပစ်တိုင်းဖျော် ကန်ရှာခင်းဂမ္တီ လမ်း, ရှိုက်ဖျော်လှုပ်, မီးလတ်,ဆေးခိုင်ယိုင် ခလးလိုင် ဖွဲ့ပစ်ပုဂ္ဂိုလ်ဂျေ.တိုင်,လတ်,လုံးခွမ်,ခင်း တိုင်းသိမ်းပီ။</p>
7)	<p>ဂမ္တီတိုင်းဂမ္တီပလိက်; ခပ်ရှိုက်ဂမ္တီ</p>	<p>ပုဂ္ဂိုလ်, နှိုင်းဂမ္တီယာခိုင်</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• လင်းဆေးတီး လုမ်း NGOs</li> <li>• သက်,သေ,ရှာခင်း လွှဲထိမ်ပစ်ဖျော်</li> <li>• ဖွဲ့ပစ်ဖျော်,သု,</li> <li>• လင်းဆေးတီး,ရှာခင်း/ လုမ်းတြး</li> </ul>	<p>လင်းဆေးတီးပလိက်, လီလုံးလှုပ်,လီတီး,လူ.တုမ် သက်,သေ,ရှာခင်းခလးခွမ် လိုင်းကန်ဂမ္တီ,ခွမ်,တိုင်း သိုင်ခလး, ရှိုက်လိုင်,တိုင်,တေ့, လွှဲထိမ်ဆေးယိုင်/ လုမ်း NGOs လုံးဖျော်တိုင်း, လတ်,လွှဲထိမ်ဖျော် လင်းဆေးတီးလုမ်းဂမ္တီ တြး ရှိုက်,ဖျော်,လီသင်, တိုင်းလွှဲထိမ်ဖျော်,ရှိုက်ဖျော် ခွမ်,ခင်းတိုင်း (1) လိုခင်း။</p>

ပျားပွားတည်,တီခင်းကျတည်ခိုခင်း ARM

8)	<p>ဖွင့်ပွားတိုက်ခိုခင်း ပင်တိုက်တတ်ကြား</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ကပ်ဆေးတီး လုမ်းလွဲ ထိမ်ဆင်းယိုင်း/ လုမ်း NGOsကဆဲလွဲ ထိမ်ယူဆဲ</li> <li>• ဖွေးပင်တိုက်ထိမ် လုက်တီးလုမ်းဖွေးတင် ဆေး Lawyers</li> </ul>	<p>ယမ်းဆဲ ယူတီးတင်းဝံထိုင်း ပလိန်းရှားဆဲ လှိုင်းရှိုက်ဂါဆဲခိုင်ရှိုင်းသွင်း,ခေးလွပ်,လိတ်း ရှို; ကပ်ဆေးတီးလုမ်းကြားဆဲ ကွက်,ခေးလိသင်,တိ လွပ်း ဖွေးရှိုက်တင်းဖိတ်း၊ လင်းရှိုင်း (3) လှိုဆဲ ထိုင် (2) ပီ တု,လုမ်းကြားတေထတ်းသင် (သင် ဖွေးရှိုက်ဖိတ်းလံးစွာင့် ပဂါဆဲတူင် လှုပ်,သွင်း,ခေး လွပ်,လိတ်း ဆဲးစားတင်း (6) လှိုဆဲ၊ သင်ဖွေး ရှိုက်ဖိတ်း ကမ်,လံးစွာင့်ပဂါဆဲတူင် တေလံးသွင်း, ခေးလွပ်,လိတ်း ဆဲးစားတင်း 84 ဝဆဲ)</p>
9)	<p>ပွားခိုခင်းလုမ်းကြား တိုက်တတ်</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ဖွေးလုမ်းပူဆဲပီဆဲ</li> <li>• ကပ်ဆေးတီး NGOs</li> <li>• ဖွေးပီဆဲ,ဖေးသု,</li> <li>• ကပ်ဆေးတီးလုမ်းလုး</li> <li>• ဖွေးတင်ဆေး Lawyers</li> </ul>	<p>ဖွေးလုမ်းပူဆဲပီဆဲ လှုပ်,ဂျု,ပင်ခေးမုဆဲး ဆဲးလုမ်းကြား ထိင်းလံပွက်; ဆဲးဖွေးယမ်း 1-2 ပီဆဲ</p>
10)	<p>ဝံးသေလုမ်းကြား လံးပင်ခေးတိုက်တတ် ကြားယဝ့်</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ဖွေးလုမ်းပူဆဲပီဆဲ၊</li> <li>• ကပ်ဆေးတီး NGOs</li> <li>• ကပ်ဆေးတီး ပလိန်း ရှား ဖေး,ဂူတ်,ထတ်း ဂူဆဲးစားရှိုင်း၊</li> <li>• ဖွေးသိုဝ်,စာဝ်၊</li> </ul>	<p>ဆပ်းကပ်လိမ်ပွားခိုင်ဂါဆဲလွမ်းစက်တွမ်း တေ, ထိုင်လုမ်းကြားလံးတိုက်တတ်ယဝ့်ဂျု,ဆဲ တေလွဲ. စားယမ်းမွက်; 1-2 ပီ ဖွေးလုမ်းပူဆဲပီဆဲခေးတေ ကမ်,လှုပ်,တင်းလွဲထိမ် ဖေး,ပံးလွဲလေး တူင်, ပွင်းထိင်းယဝ့်၊ ရှိုင်းဂါဆဲပံးဖေးဆင်းယိုင်း သင် ကမ်,မီးဝှိုင်းဂါဆဲ တိုဆဲးတေထုက်,သွင်း,ပွား ခိုခင်းပွားလု,တိုဂမ်းလိပ် ဝံးသေစက်တွမ်း တိုင်,ကပ်တင်းဖိတ်း ယဝ့်တူင်ဂျု,လိငါမ်း။</p>





		<p>2) ကဆီလီလံးရှိုတ်းလံးထမ်လွမ်းဂမ်းလိပ်ဆဆံ မှိုဆဆင်, ....</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ လိပ်းဆ၊ ဝံ့ရှ၊? ဂျ၊ ဂျ၊ မေယျာဂမ်းလိပ်ရှိုတ်? (သင်ဝုးရှဆမဆံး ဆင်းမတ်၊ လိပ်းလွမ်းတွပ်ခိင်း၊ မင်ပွတ်းမဆံးဆင်း လင်းမီး လိုတ်းကွတ်/ မတ်၊ လိပ်းတင်းဆင်း၊ သူလူဝံ့၊ ဆိတ်းကွတ်မဆံး ဆင်းဂျ၊ ဂျ၊ မေယျာဂမ်းလိပ်။</li> <li>❖ မှိုဝံ့၊ သူလူဂမ်းလိပ်ဆဆံ သူတေဂျ၊ လို? သူယူ၊ လွမ်းဗွေ? လွင်၊ မီးဗွေ၊ သူဝံ့ယူ၊ ရှ၊? (ခေးထမ်ဆံ ဗွေထမ်လူဝံ့၊ လံးတွင်း ထမ်တွင်း တျ၊ တေရှိုတ်းမဆံးလွတ်း လွတ်းဗေး ကမ်၊ မီးဗွေ တေ မျးရှိုတ်းရှိုတ်း၊ တေ၊ မဆံးဆင်းထိင်း ကမ်၊ ဆဆံ သင်ဝုးမဆံး ဆင်းမီးလုတ်းလင်းပွဲ၊ ယူ၊ ဗွေထမ်လူဝံ့၊ လံးထမ်တွင်းလိတ်း မီးဗွေယူ၊ လွမ်းလုတ်းမဆံးဆင်း ကမ်၊ ဆဆံ ရှင်းရှိုတ်းပဆံးတင်း လွတ်းဗေးပဆံးတျ၊ လုတ်းမဆံးဆင်းတျ၊)</li> <li>❖ လွင်၊ သူစွဲးရှိုတ်း သိုပ်၊ ဗွေဆံးရှိုတ်းဗွေပဆံးသူရှ၊?</li> </ul> <p>3) လတ်းဆေမဆံးဆင်း ရှိုတ်းလုတ်းလုမ်းလွံးထိမ်ဆင်းယိင်း</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ ရှိုတ်းရှိုတ်း ကေ၊ ကဆီရှိုတ်း တေလံးရှိုတ်းလိပ်ရှိုတ်းတေ၊ လွင်၊ လိုတ်းကဆီပိမ်မုးဆံ လိုတ်းခပ်ပိမ် (တံး/ယင်း) လိုတ်းခပ်လွံး ထိမ်ဆင်းယိင်းကိုင်း၊ လွင်၊ သူစွဲးရှိုတ်း ကွတ်းသူဂျ၊ ထူပ်းလိုတ်း ခပ်ရှိုတ် ?</li> </ul> <p>4) ထွမ်၊ ကဆီမဆံးဆင်းလတ်း</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ သင်ဝုးမဆံးဆင်းစွဲးလတ်း ရှိုတ်းထွမ်၊ မဆံးဆင်း။</li> <li>❖ သင်ဝုးမဆံးဆင်း ကမ်၊ စွဲးလတ်းသင်ဆံးဂေး ပဆံးစားယမ်း မဆံးဆင်းယူ၊ ယိမ်ယိမ်သေ။</li> </ul>
--	--	--

ပွင်းဆွဲချိမ်း / ပခင်ကျတည်ချိမ်းပျား	ကတိတ်တော်တောင်းချိမ်းပျား
<p>1) ဂူအိမ်အိမ်အိမ် အေးတေကမ်းပေးပွင့်လှိုင် ဂီဝ်,လူလှိုင်လွင်းရှင်ရှင်၊ ကမ်းအိမ် လွင်းကမ်းလမ်း။</p>	<p>1) ပိုဆင်းအေးပွင့်ပခင်တောင်းရှင်၊ ကမ်းအိမ်အိမ်ပခင်တောင်း ရှင်၊ ဂီဝ်,လူလှိုင်လွင်းရှင်ရှင်၊ ပခင်ဂူအိမ်အိမ်ပခင် ရှင်၊ ရှင်လှိုင်လွင်းရှင်ရှင်၊ ပေးမီးလွင်းကမ်းလမ်း ထုဂ်,လီလံးရှင်တောင်းရှင်ရှင်၊ မိုဆင်းအိမ်,ကမ်း,လီကပ်, အိမ်၊ ကမ်း,လီလံးသိုဝ်းရှင်လှိုင်လွင်းအိမ်။</p>
<p>2) ဖူးလှိုင်ပူဆင်းပိမ် အေးတေကမ်းရှင်လှိုင်တေ၊ဖွင့် (တေရှင်၊ တေကံ၊ စလး မွင်လှိုင်ခေးရှင်)</p>	<p>2) လတီးပခင်ရှင်တောင်းသင်းပခင်ရှင်ကမ်းထိမ်ရှင်ကမ်း ယာအိမ်ရှင်အင်းယင်းယူ,တေ,သေ။</p>
<p>3) အေးတေကမ်းမီးဖွင့်ယူမိ, ရှင်လှိုင်လှိုင်ဖူးလှိုင် ပူဆင်းပိမ်</p>	<p>3) လတီးပခင်ရှင်တောင်းသင်းပခင်ပွင့်လှိုင် ဆင်းရှင်,ဂူအိမ် မိုဆင်းအိမ်, ဖွင့်ထိမ်သို,ပေးရှင်ခေး တောင်းရှင်ရှင် ဆင်းပခင်ရှင်ရှင်လှိုင်လှိုင်,တေအိမ်။</p>
<p>4) ဖူးကမ်းလှိုင်ပခင်ပိမ်,မိမ်; ဖူးလှိုင်ပူဆင်းပိမ်ဂေ့ ကွမ်းတောင်းသို, တေကမ်းပွင့်လှိုင်လွင်းတောင်း ဖွင့်လှိုင်အိမ် စလးအေးတေကမ်းပွင့်လှိုင်တေ, လွင်းပိမ်မေးသေ လင်းတီးတတီးတေး လွင်းကမ်း ပိမ်မေးအိမ် ထုဂ်,ရှင်ဖွင့်လှိုင်</p>	<p>4) လတီးပခင်ရှင်တောင်းသင်းပခင်ပွင့်လှိုင် ရှင်ဖူးလှိုင်ကမ်း လှိုင်; လွင်းရှင်တောင်းတောင်းရှင်ရှင် တေ,အင်းယင်း</p> <p>5) လတီးပခင်ရှင်တောင်းသင်းပခင်တောင်းရှင်,မိမ် ယူ,တေ,သေ, ရှင်လှိုင်လွင်းပေးလှိုင်ပွင့်လှိုင်ထိုင် ပူဆင်းပခင်ယင်းလံး စလးတောင်းရှင်ရှင် လွင်းဂေ့, စလး မိမ်;ကမ်းဂီဝ်,ရှင်လွင်းလွင်း။</p> <p>6) လတီးပခင်သွမ်းသေ ပခင်တောင်းရှင်,ဂီဝ်,လူလှိုင်လွင်း လွင်းလံးပခင်ခေးတိုင်,ပခင်,အင်းယင်း။</p>
<p>5) လှိုင်လှိုင်ကမ်း,ရှင်,လှိုင် လှိုင်လှိုင်ထိမ်အင်းယင်း</p>	<p>7) ပိုဆင်းအေးခေးမုဆင်း ဂီဝ်,လူလှိုင်မိမ်ဖူး တီးယူ, တေ,ဂပ်းသို,ပခင်ပခင်ပခင်လှိုင်ထိမ်အင်းယင်း စလးလှိုင်; NGOs စလးလှိုင်ပခင်ပခင်,ဂူအိမ်လှိုင် ကမ်းကပ်ပခင်ဖွင့်လှိုင်လှိုင်; ယေးပိုဆင်းတီးစလး လှိုင်ကမ်းလှိုင်ပခင်လှိုင်; ကမ်းကပ်ပခင်ဖွင့်လှိုင်။</p>
<p>6) မခင်ပွင့်; ဖူးဂပ်းသို,ဂေ့,ကွမ်းတောင်းသို,တေး တေကမ်းမီးခင်းယမ်း ရှင်လှိုင်လှိုင်လှိုင်/ အိမ်(ဂတ်) ကမ်းအိမ် သထုအေးမိ,မိမ်; တေ,တေလှိုင်ထိမ်ဖူးလှိုင်ပူဆင်းပိမ်လံးတိမ်ထူအိမ်။</p>	<p>8) ပခင်တောင်းလှိုင်ထိမ် ပခင်ခေးတိုင်,ပခင်,ခေးအိမ် လူလှိုင်လံးရှင်သို,ဖူးလှိုင်မေးတိုင်,ပခင်,။</p>

ခန့်မှန်းချက် (2) တိုင်ကြားမှုများကို လိုက်လံစစ်ဆေးပြီးနောက်၊ လိုက်လံစစ်ဆေးရန် အစီအစဉ် ရေးဆွဲထားပြီး ကမ်းခြေ ကုမ်း NGOs

	ခန့်မှန်းချက် (2)	ရှင်းတင်ရေးအဖွဲ့အစည်း
2)	<p>တိုင်ကြားမှုများကို လိုက်လံစစ်ဆေးရန် အစီအစဉ် ရေးဆွဲထားပြီး ကမ်းခြေ ကုမ်း NGOs</p>	<p>ပုဂ္ဂိုလ်များ၏ အကျိုးအမြတ်ကို ထိခိုက်စေရန် (1) ခန့်မှန်းချက်နှင့် အညီအညွတ်အောင်၊ တိုင်ကြားမှုများကို (1) လိုက်လံစစ်ဆေးရန် အစီအစဉ် ရေးဆွဲထားပြီး ကမ်းခြေ ကုမ်း NGOs</p> <p>1/ ခန့်မှန်းချက်နှင့် အညီအညွတ်အောင်၊ တိုင်ကြားမှုများကို (1) လိုက်လံစစ်ဆေးရန် အစီအစဉ် ရေးဆွဲထားပြီး ကမ်းခြေ ကုမ်း NGOs</p> <p>2/ ယူ၊ လိုက်လံစစ်ဆေးရန် အစီအစဉ် ရေးဆွဲထားပြီး ကမ်းခြေ ကုမ်း NGOs</p> <p>3/ သို့မဟုတ်၊ သိမ်းဆည်းပစ်လွှတ်ရန် အစီအစဉ် ရေးဆွဲထားပြီး ကမ်းခြေ ကုမ်း NGOs</p> <p>ပုဂ္ဂိုလ်များ၏ အကျိုးအမြတ်ကို ထိခိုက်စေရန် အစီအစဉ် ရေးဆွဲထားပြီး ကမ်းခြေ ကုမ်း NGOs</p> <p>မူ၊ လိုက်လံစစ်ဆေးရန် အစီအစဉ် ရေးဆွဲထားပြီး ကမ်းခြေ ကုမ်း NGOs</p> <p>1/ လက်ခံပေးရန် အစီအစဉ် ရေးဆွဲထားပြီး ကမ်းခြေ ကုမ်း NGOs</p> <p>2/ ထွက်ခွာရန် အစီအစဉ် ရေးဆွဲထားပြီး ကမ်းခြေ ကုမ်း NGOs</p> <p>3/ ပစ်ခတ်ရန် အစီအစဉ် ရေးဆွဲထားပြီး ကမ်းခြေ ကုမ်း NGOs</p> <p>4/ လက်ခံပေးရန် အစီအစဉ် ရေးဆွဲထားပြီး ကမ်းခြေ ကုမ်း NGOs</p> <p>5/ ထုတ်ဖော်ရေး အစီအစဉ် ရေးဆွဲထားပြီး ကမ်းခြေ ကုမ်း NGOs</p> <p>(လီလုံး၊ ရှမ်း၊ ယုန်း၊ ဝမ်း၊ သုတ်၊ ဆင်၊ ဂျာ၊ ပီ၊ ဆင်၊ လုံး၊ စလုံး၊ ကမ်း၊ လှုပ်၊ လုံး၊ ချွတ်၊ ကမ်း၊ ဆင်)</p> <p>6/ သင်တန်းများကို လိုက်လံစစ်ဆေးရန် အစီအစဉ် ရေးဆွဲထားပြီး ကမ်းခြေ ကုမ်း NGOs</p> <p>7/ လိုက်လံစစ်ဆေးရန် အစီအစဉ် ရေးဆွဲထားပြီး ကမ်းခြေ ကုမ်း NGOs</p> <p>8/ အစီအစဉ် ရေးဆွဲထားပြီး ကမ်းခြေ ကုမ်း NGOs</p> <p>9/ အစီအစဉ် ရေးဆွဲထားပြီး ကမ်းခြေ ကုမ်း NGOs</p> <p>10/ လက်ခံပေးရန် အစီအစဉ် ရေးဆွဲထားပြီး ကမ်းခြေ ကုမ်း NGOs</p>

		<p>ကန်တေလင်းလတ်းလံးဆန် မီးဆင်၊ဆံ ....</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ကွင်းသုန်းဆင်းတီးဆံးရှား? ယွမ်းဆင်းကွမ်းသူဆား၊ ကမ်၊ဆမ် ကွင်းသုန်းယူ၊ ရှင်းရှိုးဂိပ်ဆိုင်ရှား? (သင်ဝါးစွဲးယူ၊ရှင်းဂူလ်းသေ ဖှာင့်တူလ်းလီလီ ရှိုးမမ်းဆင်းယူ၊တီးကမ် သူလင်းတူလ်းရှမ်းလံးငံးဆန် စလးပိမ်တီးကမ်တမ်းလုံလံးဝါး ပိမ်ကွင်းတီးလွတ်းဖေး)</li> <li>• လတ်းစဆဝါး သူပိမ်ဖွံ စလးသပ်းလီင်းလွင်းမုဂ်လုမ်းသူပွတ်းပွတ်း ရှိုးမမ်းဆင်းရှူး။</li> <li>• မိုဝ်းလိပ်ကွင်းမီးဖွံ ကမ်သုန်းရှိုးရှင်းဂပ်းသိုပ်၊ပမ်ရှား?</li> </ul> <p>ဖွင်းကုပ်၊ကမ်ယူ၊ဆန် လင်းလတ်းဆေမမ်းဆင်းဝါး ....</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• မမ်းကမ်၊လ်းတင်းဖိတ်းခွင်သူ ဖွဲဂေးကမ်၊ထုဂ်၊လီလျားတင်းရှုဂ်ရှုဂ်လိုင်ဆံ။</li> <li>• ဂတ်ဂါးလား သူကမ်၊ပိမ်သင်သေ လွတ်းဖေးမားဆံ (သင်ဝါးမမ်းဆင်းစဆဖှာင့်ရှင်းဝါး ဆိုင်လုံခိုခင်း ကမ်လံးပမ်တင်းတမ်းလုံဂေးကမ်ကမ်ကမ်မမ်းဆင်းဆန် စလးကမ်၊တွပ်၊ထိုင်တေး၊သူးခိုခင်းမိုဝ်းလျားဂမ်ကမ်ဆန် လတ်းမမ်းဆင်းဝါး သူရှိုတ်းထုဂ်၊မိမ်းယဝ် ကမ်သူလွတ်းမားလံးဆံ ပိမ်လွင်းလီယပ်.)</li> <li>• ရှင်းဂေးလုံကမ်၊လီဆဲ ကီးလူသူစတုစတု။</li> <li>• ရှင်းစွဲးလတ်းစဆသူရှိုးရှူးဝါး ရှင်းလင်းလတ်းတေး၊ကမ်ပိမ်ဆံသူဆံ၊တူဝ် ရှင်းတေကမ်၊လတ်းလွင်းသူတေး၊တင်၊ဂေး၊ထိုင် လိုဝ်သေသုန်းရှိုးရှင်းလတ်း။</li> <li>• ယမ်းလိပ်သူဝုဆံလိုင်ရှိုဝ်? (ရှိုတ်းရှိုးမမ်းဆင်းရှူးဝါး ကမ်မမ်းဆင်းဝုဆံယူ၊ဆန် ကမ်၊ပိဂ်၊ပိုင်းရှာဝ်ရှိုင်းသင်)</li> <li>• လွင်းကမ်ပိမ်မားလိုဝ်းဆံ ကွင်းသုန်းလတ်းစဆရှင်းရှား?</li> <li>• ကွင်းသုန်းဂျ၊ရှင်းယာရှား?</li> <li>• တီးရှင်းယာ လိုဝ်းခပ်တေယာရှိုးမတ်၊လိပ်းပမ်သူ စလးတေဂူတ်၊လိတ်းတူဝ် ပမ်သူကွမ်းကိုင်။</li> <li>• တီးရှင်းယာ ယင်းလင်းတိမ်းဖိုဆံတင်၊ဂိပ်၊လူလ်းလွင်းကမ် သူလံးမတ်၊လိပ်းသင်ဝါးသုန်းတိုင်၊တေး၊လုမ်းတြားသေ ပမ်တမ်၊ဂေးကမ်ရှိုတ်းတေး၊သူ၊သူဂေးလင်းလုံ၊ဖိုဆံတင်၊ဆံခိုင်ကမ်လံးကိုင်။</li> <li>• ကွင်းသုန်းရှိုးရှင်း ကွမ်သူဂျ၊ရှင်းယာရှား?</li> <li>• ကွင်းသုန်းရှူးလွင်းရှင်းယာထိုင်ရှား?</li> </ul>
--	--	---

		<p>ဖွင်းကုပ်,ဂန်ယူ,ဆန် လင်းလတ်;ဆေးမင်းဆင်းဝါး ....</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• လွင်,သူတေလင်းလင်းတွင်ရှား? လွင်,သူလုံ့ယုမ်းယုစွာသန်းထေ,သေ မိမ်းမိမ်းရှား? မိုဆင်ဆင်,ယု Depoprovera စွာသန်းထေ,လှိုင်းဆုံ</li> <li>• သင်ဝါးကမ်းလုံးလုံ့ လုံးစွာသန်းထေ,သင်ဆုံ ရှမ်းမီးယုမိတ်စွာသန်းထေ, လီတီးဝံးကိုင်; ယုမိတ်လှိုင်းဆုံ တေလင်းစွာဂင်းပမ်းလုံး၊ တေကမ်းပမ်းရှား သူလင်းတွင်လုံး၊ လွင်,သူစွမ်းဂိမ်းယုမိတ်စွာ သန်းထေ,လီတီးဝံးရှား?</li> <li>• မိုင်းလိပ်သူစွမ်းရှိုင်းသင်?</li> <li>• လွင်,သူစွမ်းလုံးတီးလှိုင်းသင်းတင်,တီးထိင်းရှား? သင်ဝါးစွမ်းလုံးဆုံလှိုင်း ခိုင်ရှာ ပမ်းမင်းဆင်းတု။</li> <li>• သင်ဝါးမင်းဆင်းကမ်းလှိုင်း, လွင်,သူစွမ်းရှိုင်းကွမ်းသူမိုင်းရှိုင်းရှား? လွင်,သူ စွမ်းမုးကုပ်,ကုင်းလတ်;တေ,ရှမ်းထိင်းရှား?</li> <li>• လွင်,သူစွမ်းရှိုင်းရှားလှိုင်းသူတီးရှိုင်းရှား?</li> <li>• ပမ်းမံအုန်းသူတီးမင်းဆင်းဝံ</li> </ul> <p><b>စေးဖောင်း</b></p> <p>ဆင်းယိုင်းကမ်းလုံးလှိုင်းဂန်လမ်း ကမ်းဆန်း လုံးထုတ်,ရှိုင်း တင်းရှိုင်းရှိုင်းလွင်း ရှားမဆန်း၊ တေမီးတုန်းလှိုင်းလုံးပိတ်,ပိုင်းယု,တု,သေ, တေမိုဆင်ဆင်,ဆုံ....</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ဆိုင်လုံ</li> <li>• ကမ်းမီးကမ်းဆတ်; (မိုဆင်ဆင်,လင်းဂပ်,ကမ်း,မေ့ခိုင်သင်ယဝ်)</li> <li>• လုံ့လမ်း</li> <li>• ကံ</li> <li>• ရှိုင်းလုံ့တုန်း</li> <li>• လုံ့သူဂ်သတ်</li> <li>• ဂုင်ဂုင်စွာစွာ</li> <li>• မိုင်း/ငပ်</li> <li>• ကမ်းယုမံ,တုင်လင်းဂပ်/ ကမ်းမင်းလုံ</li> <li>• မင်ပွန်းမင်းဆင်းတေကမ်းစွမ်းဂိမ်းတင်းဂိမ်းသင် ကမ်းဆန်း ဆွမ်းကမ်း, လင်း တေကမ်းမီးလွင်းဖောင်းသမု,ထိ။</li> <li>• ဆင်းယိုင်းဂေ့ဆိုင်;တင်းဂေ့ဆိုင်; တေကမ်း,မိုဆင်ဆင် လုံ့ရှိုင်းရှိုင်းဂေ့ ဝမ်း ဆိုင်;တင်းဝမ်းဆိုင်;ကမ်း,မိုဆင်ဆင်၊ လွင်းဆုံကမ်း,လှိုင်းလွင်းလတ်,လုံးရှားရှိုင်း သင် လွင်းကမ်းမင်းဆင်းလုံးလှိုင်းဂန်လမ်း တင်းလွင်းပံးလုံ့မင်းဆင်း ရှိုင်း ရှိုင်းလုံ့မင်းဆင်းပိတ်,ပိုင်းရှိုင်းရှိုင်းဆုံယဝ်။ ပီဆင်လွင်းယပ်,စတု တု,တေ လတ်;လွင်းလှိုင်းဆုံတေ,ကုင်းဂေ့၊ ကမ်းဆန်း ဂုန်းဆင်းရှိုင်းယေး၊ ဂုင်းဂုန်း ကမ်းခိုက်မမ်းဆန်း ပီဆင်လွင်းကမ်းလှိုင်း,ပမ်းတင်းပွင်း,လုံ့စပ်သေ ပမ်းရှိုင်း လုံ့စပ်ဆုံယဝ်။</li> </ul>
--	--	---

ပွင်းဆွင့်ဆမ် / ပခင်ကျာအခင်းတင်းပီခင်းဃား	ကခင်းတောတင်းခင်းခိုင်းခင်းပိတ်းပျား
<ul style="list-style-type: none"> <li>• တျ,တေသိုင်း,သိမ်းလွင်းလှိုင်းဆွံ ရှိုးပိမ်းလွင်းကခင်း လပွဲတီးသုတ်း</li> <li>• ယာပ်,စတု တျ,တေခိုင်းရှုပိုဆွံတီးပခင်းဃားပူဆွံပိမ်း ပေးလံးယူ,လွတ်းဃေး</li> <li>• လုမ်းလွံးထီမ်ဆင်းယိုင်း ခေးတေကမ်,မီးလုတ်းလုမ်း ကခင်းလံးလိပ်းရှိုး ဖွိုရှိုးဖွေခင်းယဝ်တူင်းထိုင်လခင်း ခက်တုဆွံထီ (5)</li> <li>• လုတ်းလုမ်း လုမ်းလွံးထီမ်ဆင်းယိုင်း လှိုင်းကခင်းလံး ခင်းဖွိုရှိုးယဝ်ဆခင်းသမ်မီးကေ, ကမ်,ခခင်း မီးကခင်း တင်း,မိမ်းကခင်းလုတ်,ရှိုးတီး၊ ကမ်,မီးခင်းယာမ်းလွံး ထီမ်ဃားပူဆွံပိမ်းတီမ်ထူခင်း; စလ; ကခင်းပခင်းခေး တိုင်,ပင်,ခခင်းသမ် ကမ်,လွံးခေးကခင်းမခင်းရှိုး</li> <li>• ဆွံးငင်းလံး ကခင်းလုမ်းလွံးထီမ်ဆင်းယိုင်းတုတ်းယူ, တီးငင်းလံးဂပွဲဂိမ်း မိုခင်းခင်း, (လုတ်းလွပ်း၊ လုတ်,လံး ပိဂ်ပိတ်းလုမ်းကခင်း၊ ကမ်,လံးခင်းခင်းခိုင်းကခင်းသင် လှိုင်းဆွံ) ရှိုးကခင်းယာမ်းခိုင်းဆင်းယိုင်း တေကမ်, လင်းလံးတင်းလွံးထီမ်တီးလှို။</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• မူ,လုမ်းလုတ်,လံးရှိုးရှုပွဲသေ ကုပ်,ဂုမ်ကခင်း လွင်းတျ, တေရှိုးတင်းသင်း ပပွဲဂိမ်းခိုင်း လံးသိုင်း,သိမ်းကခင်းလပွဲ သေ လီဂ်,ပိုခင်းပခင်း ဂုမ်းဆွံးမူ,လုမ်း။</li> <li>• မူ,လုမ်းဆင်းယိုင်း လီလံးမီးတီးလှိုင်းသင်းလွတ်း ဃေးဝံပခင်းဃားပူဆွံပိမ်း သင်ကမ်,မီး ရှိုးဂပ်းသိုပ်, တင်း,မူ,တင်း,လုမ်းကခင်းမီးခခင်း</li> <li>• လတ်းပင်ဖွိုရှိုး လွင်းပခင်းခေးတိုင်,ပင်,ခခင်းဆမ်း ဃားပူဆွံပိမ်းဂ,မ ပခင်းလုတ်းလုမ်း လုမ်းလွံးထီမ် ဆင်းယိုင်း။</li> <li>• မူ,လုမ်းကခင်းလွံးထီမ် ပခင်းခေးတိုင်,ပင်, လုတ်,လံး ပခင်းတင်းခိုဂ်ခမ်,သေ လှိုဂ်းကပ်းဃားကခင်းမီးလှိုတေ ရှပ်,ပုခင်းဖွေခင်း ပခင်းခေးတိုင်,ပင်,စတုစတုခခင်း သေ သုင်,ခင်းပင်ဖွိုရှိုးဖွေခင်း</li> <li>• ပိုခင်းဃေဝ်,လတ်းခခင်း လုမ်း NGOs ပတ်းပိုဆွံ ဆွံးခိုင်း စလ; ဆွံးခိုင်း ကိတ်,တင်းလုမ်းသုခင်း,လံးဂုမ်း ရှိုးရှိုး ထိုင်ငင်းလံးကခင်းပိမ်းမေးခခင်းသေ လတ်းရှိုးတီးတီမ်း မံခေးမုခင်း လွင်းတင်းကခင်းပိမ်းမေးလှိုင်းခခင်းဝံ။</li> </ul>

အခွင့်အရေး (3) လုပ်ငန်းစဉ် သို့မဟုတ် အခြားအဖွဲ့အစည်းတို့၏ အခွင့်အရေးကို ကာကွယ်ရန် ရှိပါက အခွင့်အရေး ရှိပါသည်။

	အခွင့်အရေး (3)	ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့်အဖွဲ့အစည်းများအား အခွင့်အရေးများ ပေးအပ်ရန်အတွက် အဖွဲ့အစည်းများ၊ အဖွဲ့အစည်းများ၊ အဖွဲ့အစည်းများ
3)	လုပ်ငန်းစဉ် အခွင့်အရေး သို့မဟုတ် အခြားအဖွဲ့အစည်း တို့၏ အခွင့်အရေးကို ကာကွယ်ရန် ရှိပါက အခွင့်အရေး ရှိပါသည်။	<p>လုပ်ငန်းစဉ် အခွင့်အရေးအား အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း ထုတ်ဖော်ပြောကြားရမည်။</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1/ လက်ခံရေးအဖွဲ့အစည်းများ၊ အဖွဲ့အစည်းများ၊ အဖွဲ့အစည်းများ ပေးအပ်ရန်အတွက် အခွင့်အရေးများ ပေးအပ်ရမည်။</li> <li>2/ အခွင့်အရေးပေးအပ်ရန်အတွက် အခွင့်အရေး/ အခွင့်အရေး/ အခွင့်အရေးကို ကာကွယ်ရန် (OSCC)</li> <li>3/ ပိတ်ဆို့ရေး၊ အခွင့်အရေးပေးအပ်ရန်/ အခွင့်အရေးပေးအပ်ရန် သင်တန်းများ ပေးအပ်ရမည်။</li> <li>4/ အခွင့်အရေးပေးအပ်ရန်အတွက် အခွင့်အရေးပေးအပ်ရန် အခွင့်အရေးပေးအပ်ရန် အခွင့်အရေးပေးအပ်ရန်။</li> <li>5/ လက်ခံရေးအဖွဲ့အစည်းများ အခွင့်အရေးပေးအပ်ရန်အတွက် အခွင့်အရေးပေးအပ်ရန် အခွင့်အရေးပေးအပ်ရန်။</li> <li>6/ အခွင့်အရေးပေးအပ်ရန်အတွက် အခွင့်အရေးပေးအပ်ရန် အခွင့်အရေးပေးအပ်ရန် အခွင့်အရေးပေးအပ်ရန်။</li> <li>7/ အခွင့်အရေးပေးအပ်ရန်အတွက် အခွင့်အရေးပေးအပ်ရန် အခွင့်အရေးပေးအပ်ရန် အခွင့်အရေးပေးအပ်ရန်။</li> <li>8/ အခွင့်အရေးပေးအပ်ရန်အတွက် အခွင့်အရေးပေးအပ်ရန် အခွင့်အရေးပေးအပ်ရန် အခွင့်အရေးပေးအပ်ရန်။</li> <li>9/ အခွင့်အရေးပေးအပ်ရန်အတွက် အခွင့်အရေးပေးအပ်ရန် အခွင့်အရေးပေးအပ်ရန် အခွင့်အရေးပေးအပ်ရန်။</li> <li>10/ အခွင့်အရေးပေးအပ်ရန်အတွက် အခွင့်အရေးပေးအပ်ရန် အခွင့်အရေးပေးအပ်ရန် အခွင့်အရေးပေးအပ်ရန်။</li> </ol> <p><b>ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့်အဖွဲ့အစည်းများ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1/ အခွင့်အရေးပေးအပ်ရန်အတွက် အခွင့်အရေးပေးအပ်ရန် အခွင့်အရေးပေးအပ်ရန် အခွင့်အရေးပေးအပ်ရန်။</li> <li>2/ အခွင့်အရေးပေးအပ်ရန်အတွက် အခွင့်အရေးပေးအပ်ရန် အခွင့်အရေးပေးအပ်ရန် အခွင့်အရေးပေးအပ်ရန်။</li> <li>3/ အခွင့်အရေးပေးအပ်ရန်အတွက် အခွင့်အရေးပေးအပ်ရန် အခွင့်အရေးပေးအပ်ရန် အခွင့်အရေးပေးအပ်ရန်။</li> </ol>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ မေယု လီလံးဂူတ်, လီတံးလွင်းမတ်, လီပံး တင်းတူဝ်ခိုင်း စလးတင်းခိုင်း တူဝ်ခိုင်း။</li> <li>◆ ပခင်းယုစု.သခင်းထေ, လီတံးဝံးဂမ်းလီဝ် သင်တုးဖုးဂခင်းကခင်းခိုင်း လံးကပ် ကင်း, ဂျာ, သို, ခိုင်းကင်းဂျာ, ဖုးလျာပူခိုင်းပီခိုင်း။</li> <li>◆ လတ်းရှိုးမုးဂူတ်, လီတံးဂျေးဂျာ, တင်းဂျာ, မ ကမ်း, ဆခင်း စီခင်းဝခင်းမုးဂူတ်, ထီင်း ခိုင်းခင်းတင်းကမ်း, ပူခိုင်း (2) ဝူင်း။</li> <li>◆ စီခင်းဖုးလျာပူခိုင်းပီခိုင်း ရှိုးမုးယုတ်းယု စလးဂူတ်, လီတံးပံးယု, လီတူဝ်လုံ တျာ, သေ, (ပခင်းစေးစခင်းပွင်, လီင်း - ဂူတ်, လီတံးသခင်းထေ, ပခင်းစေးစခင်း ဆမ်းလွင်းလှိုဝ်ခိုင်းဂျေးဂျာ, ကီဂ်ခိုင်းကီဂ်ခိုင်း) လွင်းဂူတ်, လီတံးပံးယု, လီ လွမ်းခင်း, လတ်းမုးခိုင်း ဂူတ်, လီတံးမိုဝ်းလုံ ဂျေးလံး။</li> </ul> <p>4/ ဂူတ်, လီတံးတူဝ်ခိုင်း စလးတီမ်းမံသို, ခိုင်းလွင်းလိဂ်းပုခင်းတျာ, လင်းဆုးတီး ကခင်းဂီဝ်, ခွင်းလွမ်းမံမီးတင်းဖေတင်းလွင်းဂျာ, မ ကမ်း, ဆခင်းလွင်းရှိုတ်းရှိုတ်းဂံ. တေ, တူဝ်ခိုင်း။</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ သာဂ်းသေ, ကခင်းလုဂ်းတီးကင်း, ဂျာ, လွင်းရှိုမ်းဂျာ, မ (ဆမ်လှိုဝ်- ခိုင်းကင်း, ဂျာ)</li> <li>◆ သာဂ်းသေ, လင်းထာခင်းခိုင်းသုပံး လုလုးကပ်ဆုခင်းဂုလုတ်လံးသိမ်းဝံ။</li> <li>◆ ဂီဝ်းသာဂ်းသေ, တီးခိုင်းပိုခိုင်းဝံ။</li> <li>◆ ထံးရှာင်း ဖုးရှာင်း ဂီဝ်းဝံခိုင်းသာဂ်းသေ, လင်းထာခင်း။</li> <li>◆ တီမ်းမံလွင်းမတ်, လီပံးတင်းသီင်းဝံ တျာ, ပခင်းလင်းဆုးတီးလှိုဝ်းဂီဝ်, ခွင်း လွမ်း တင်းဖေတင်းရှိုဝ်ခိုင်း။</li> <li>◆ တီမ်းမံလွင်းမတ်, လီပံးတင်းသီင်းဝံ တျာ, ပခင်းလင်းဆုးတီးလှိုဝ်းဂီဝ်, ခွင်း မံတွင်း/ တျာ, ဂူတ်, လီတံးကပ်သာဂ်းသေ, လွမ်းမံမီးခိုင်း လုဝ်, လံးရှိုတ်းရှိုတ်းဝံ တီး သုတ်းခင်း, ဂျာ, ပွင်ပီခိုင်းလံး၊ တီးကော, သုတ်း ယျာ, ပေရှိုးတုဂ်းလှိုခင်း ခိုင်းခင်း တင်း 72 လုဝ်းမူင်း။</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>ဖုးလျာပူခိုင်းပီခိုင်း</p> <p>လွမ်းတင်းဖေတင်းရှိုဝ်ခိုင်း။</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) လတ်းခေပခင်းမေယု ချေးမုခင်းရှိုးခင်းတီးသုတ်း ဂျာ, ဆင်, ပွင်ပီခိုင်းလံး။</li> <li>2) ထာခင်းထာခင်းမေယု ဂီဝ်, လုလုးလွင်းကခင်းထာခင်း, ထိုမ် စလးကခင်းရှိုးခင်းခိုင်း။</li> <li>3) လတ်းခေဖုးပခင်းတင်းလွံးထီမ်ဝုး ရှိုးရှိုးဖုးယု, လွမ်းမိုဝ်းဂျာ, ထုပံးမေယု။</li> </ol> </div>
--	--	--

ပေးပို့ရန်အတွက်၊ တီထွင်ရေးအဖွဲ့အစည်း ARM

လုပ်ငန်းစဉ်/ ပါဝင်မှုအခြေအနေအထား	အခြေအနေအထားအခြေအနေအထား
<ul style="list-style-type: none"> <li>လူမှုစီးပွားဝန်ဆောင်မှုအဖွဲ့အစည်း (OSCC မှုပေးပို့ပေးခြင်း) အခြေအနေအထား၊ လိုအပ်ချက်များနှင့် လိုအပ်ချက်များ</li> <li>အခြေအနေအထားအခြေအနေအထား အခြေအနေအထား</li> <li>လူမှုစီးပွားဝန်ဆောင်မှုအဖွဲ့အစည်း အခြေအနေအထား (OSCC)</li> <li>လူမှုစီးပွားဝန်ဆောင်မှုအဖွဲ့အစည်း အခြေအနေအထား အခြေအနေအထား</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>လူမှုစီးပွားဝန်ဆောင်မှုအဖွဲ့အစည်း အခြေအနေအထား အခြေအနေအထား</li> <li>လူမှုစီးပွားဝန်ဆောင်မှုအဖွဲ့အစည်း အခြေအနေအထား အခြေအနေအထား</li> <li>လူမှုစီးပွားဝန်ဆောင်မှုအဖွဲ့အစည်း အခြေအနေအထား အခြေအနေအထား</li> <li>လူမှုစီးပွားဝန်ဆောင်မှုအဖွဲ့အစည်း အခြေအနေအထား အခြေအနေအထား</li> </ul>

မေးမြန်းခြင်းနှင့် ဖြေဆိုခြင်း

- အခြေအနေအထားအခြေအနေအထား အခြေအနေအထား
- အခြေအနေအထားအခြေအနေအထား အခြေအနေအထား
- အခြေအနေအထားအခြေအနေအထား အခြေအနေအထား

လွှဲပြောင်းရေးကော်မရှင်၊ အဖွဲ့အစည်း၊ အဖွဲ့အစည်း

- တေလုံးတင်၊ လင်းစာမေးယု၊ တီးရှင်းယု၊ ငါးဂါးလင်း။
- ကွန်တိုင်းတေဂျ၊ ငါးမေးယု၊ ယု၊ ပေလုံး၊ ယု၊ ပေကပ်၊ ယု၊ ယု၊ ပေယု။
- မေးယုတေဂျ၊ လိတ်၊ တွင်၊ တီးရှင်းယု၊ ငါးဂါးလင်း၊ ငါးဂါးလင်း။
- မေးယုတေဂျ၊ လိတ်၊ တွင်၊ တီးရှင်းယု၊ ငါးဂါးလင်း၊ ငါးဂါးလင်း။
- သင်တန်း၊ လိတ်၊ တွင်၊ တီးရှင်းယု၊ ငါးဂါးလင်း၊ ငါးဂါးလင်း။
- မေးယုတေဂျ၊ လိတ်၊ တွင်၊ တီးရှင်းယု၊ ငါးဂါးလင်း၊ ငါးဂါးလင်း။
- တွင်၊ တီးရှင်းယု၊ ငါးဂါးလင်း၊ ငါးဂါးလင်း၊ ငါးဂါးလင်း။
- သင်တန်း၊ လိတ်၊ တွင်၊ တီးရှင်းယု၊ ငါးဂါးလင်း၊ ငါးဂါးလင်း။

မိမိတို့/

လှိုင်းသေဆုံး ငါးဂါးလင်း၊ တီးရှင်းယု၊ ငါးဂါးလင်း၊ တီးရှင်းယု၊ ငါးဂါးလင်း၊ တီးရှင်းယု၊ ငါးဂါးလင်း။

လှိုင်းသေဆုံး လှိုင်းသေဆုံး၊ ငါးဂါးလင်း၊ တီးရှင်းယု၊ ငါးဂါးလင်း၊ တီးရှင်းယု၊ ငါးဂါးလင်း။ (One Stop Crisis Center, OSCC)

ပီအဲလ်ဂျီ၊ ငါးဂါးလင်း၊ တီးရှင်းယု၊ ငါးဂါးလင်း၊ တီးရှင်းယု၊ ငါးဂါးလင်း၊ တီးရှင်းယု၊ ငါးဂါးလင်း။

မိမိတို့/ လှိုင်းသေဆုံး လှိုင်းသေဆုံး၊ ငါးဂါးလင်း၊ တီးရှင်းယု၊ ငါးဂါးလင်း၊ တီးရှင်းယု၊ ငါးဂါးလင်း။ (One Stop Crisis Center, OSCC) ဆုံး မီးဖိုချောင်

တေမီးမိုချောင်၊ မေးယု၊ ငါးဂါးလင်း၊ တီးရှင်းယု၊ ငါးဂါးလင်း၊ တီးရှင်းယု၊ ငါးဂါးလင်း။

ခန့်တွဲအားထိ (4) လုံး NGOs / လုံးလုံးထိမ်းအင်းယိုင်း ကမ်းလုံးထိမ်းလုံးပူဆွဲပိမ်း

	ခန့်တွဲအားထိ (4)	ပုခင်းတူးရှင်းကမ်းယာခင်းမိုင်း
4)	<p>လုံး NGOs/လုံးလုံး ထိမ်းအင်းယိုင်း ကမ်း လုံးထိမ်းလုံးပူဆွဲပိမ်း</p>	<p>ပုခင်းပင်းလုံးလုံးထိမ်းအင်းယိုင်း ကမ်းအမ်း လုံး NGOs</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1/ ရှုံးပေးမမ်းလုံးလုံး ပုခင်းပူဆွဲပိမ်းယူ, တီးလွတ်ပေး လုံး လုံးထိမ်းမမ်းအင်း။</li> <li>2/ ထမ်းပုခင်းပူဆွဲပိမ်းဝေး ရှုံးယူ, လုံးပေး/ သင်းသိုင်း, ပိတ်လွတ် ကမ်းပိတ်ထိမ်းမမ်းအင်း။</li> <li>3/ ရှုံးလုံးပုခင်းပူဆွဲပိမ်းတူး, သေ, လုံးပမ်းပေးတိုင်းပင်း, သင်းဝေး ပုခင်းပူဆွဲပိမ်းလုံး။</li> <li>4/ သင်းလင်းရှုံးလုံးလုံးကမ်းလင်းပိမ်းမေးတင်းသိုင်းဂိုင်း, လုံးလုံး လုံးကမ်းတိုင်းခိုင်းကမ်းယူ, လုံးလုံးကမ်းလင်းပိမ်းဝေး လိုမ်းဆုံး။</li> <li>5/ ပမ်းခင်းယမ်းပုခင်းပူဆွဲပိမ်း တူး, တေပူဆွဲသေလုံးကမ်း သိမ်းတင်းတူး, တေသိုင်း, ရှုံးတီးရှုံး, လုံးပမ်းခင်းယမ်းပုခင်း ပုခင်းပူဆွဲပိမ်းထမ်းပေးထမ်း။</li> <li>6/ ရှုံးပေးမမ်းကမ်းခိုင်းခမ်း, ထိမ်း တီးလုံးကမ်းဂိုင်း, ရှုံးလုံးလုံး လုံးဝေးပိတ်, သင်းဝေးလုံး, ပိုတ်, လုံးလုံး, လုံးလုံး, တီးကမ်း ပိမ်းလုံးရှုံးမေးဆုံး။</li> <li>7/ တိမ်းပေးတင်း, ဂိုင်း, လုံးလုံးပေးမမ်း ကမ်းပိမ်းမေးဆုံးပေး တင်း, ပုခင်းပူဆွဲပိမ်း။</li> </ol> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>ပုခင်းပူဆွဲပိမ်း</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1/ လုံးခင်းယမ်းယူတီးယူတိုင်းခင်းလုံးပေး လုံးလုံးလိခိုမ်းမိုမ်းဂပ်,။</li> <li>2/ လုံးထမ်းပေးမမ်းထိမ်း သင်းမေးထမ်းထိုမ်း။</li> </ol> </div>

ပျားဂူရွာ၊ တောင်ကြီး၊ မြောက်ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး	ကုန်ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းများ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• တေဂပ်းသိုပ်,ဂခ်တင်း လုမ်းဂခ်တင်,လုမ်း ကခ် ဂ်ဝ်,ခွင့် ခလး တု,တေသွပ်,ထမ်ခေးမုခ်းကခ်လုင်, ဆခ်, သမ်ကမ်,ခွ်ပိုတ်,ဖုတ်,လွင်းလပ် ကမ်,ခွ်လာတ်; လိုဝ်; ခလး လွင်းတင်းသင်ဆမ်။ ဂွပ်;ဆခ်ခလး လင်, ဝုးယပ်,ခတု တု,တေဂပ်းသိုပ်, ယွခ်းခေးမုခ်းတီး လုမ်းတင်,လုမ်း လူလု်းကမ်,လာတ်;လိုဝ်; ခလး ခေး မုခ်းဖုတ်ပုခ်းပီခ်ပခ်ခပ်။</li> <li>• လုမ်းလွ်းထီမ်ဆင်းယိုင်း ခလး လုမ်း NGOs ကမ်,မီး ဆမ်ဂတ်တီမ်;ဖုတ်တင်,လံး။</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• လတ်းပင်ဖုတ်ဖုတ် ဖုတ်တင်းဂူ,လပ်;ဆုးတီးလုမ်း လွ်းထီမ်ဆင်းယိုင်း ခလး ဂူမ်းတင်းမုတ်,လုမ်းလွ်းထီမ် တင်,လုမ်း မုတ်လတ်းပင်ဂုမ်ဂုမ်းဂခ်တု,သေ။</li> <li>• လတ်းပင်ဂုမ်ဂုမ်းဂခ်လွမ်း လုမ်းဂခ်တင်,လုမ်း ကခ်ဂ်ဝ်,ခွင့် တု,ဂုတ်လွ်းလံး လွင်းဂုတ်ဂခ်ဂုမ်း ဂခ်ဂုတ်။</li> <li>• လတ်းပင်ဖုတ်ဖုတ် ဖုတ်တင်းဂူ, လွင်းတီမ်;ဖုတ် တင်, ဂ်ဝ်,လူလု်းလွင်းလိုဝ်;ကခ်ပီခ်မုတ်ဆမ်။</li> </ul>

**ဝံးသေခတ်တုခ်းထီ 4**

- ဝံးသေခတ်တုခ်းထီ (4) ယဝ်သေ ဖုတ်ပုတ်ပီခ် လင်;တေတီပတ်တတ်းလွ်ကမ်,သိုပ်,ခိုင်ဂခ်သင်ဂုတ်,ထီင်း မခ်းဆင်းတေလွ်,ခပ်းယမ် တု,တေခမေတုင်လွ်;ခိုခ်းလီမိုခ်ဂပ်, လုင်,တင်းလွ်းထီမ်တီးခွင်,ဂူခ်း ခလးတီးမုတ်, လုမ်းလွ်းထီမ်ဆင်းယိုင်း။-
- သင်ဝုးဖုတ်ပုတ်ပီခ် တီပတ်တတ်းလွ်ကမ်,ခွ်သိုပ်,ခိုင်ဂခ်သင်ဂုတ်,ထီင်းဆဲလိုင် လုမ်းလွ်းထီမ်ဆင်းယိုင်း ကမ်,ဆမ် လုမ်း NGOs လီလံးဂမ်ထီမ်ပခ် ဆင်,ဂင်လွ်ကမ်မခ်းဆင်းခွ်;လံးခွ်;ပီခ်ဆမ်။
  - ဖုတ်ပုတ်ပီခ်တေခွ်;ယူ,ယီခ်ယီခ်ခွ်;ခွ် တု,တေသင်;တင်းမခ်းဂီခ်,တုင်လွ်မခ်းဆင်းခိုခ်းမုတ်။
  - ဖုတ်ပုတ်ပီခ် လင်;မီးလွ်;လွ်းလံးလွ်းတင်းယုမ်,ယမ်ဖုတ်,ပံးတုခ်းလွ်လီခ်,ခွင်ခင်းပမ်ဂပ်, ကမ်, ဆမ်ယုတ်းယုတ်းလွ်လုင်; လွ်းလံးယုတ်းယုတ်းလွ်;သု,သဆု, မိုခ်ဆင်,ဆင်းသမုတ်,ထီ ဆွမ်းခွ်;ခေးခေဆမ်; ဖုတ်ယုတ်းခုတ်, လိုဝ်;ဆဲယဝ်။
  - ဖုတ်ပုတ်ပီခ် တေခေတုခ်းလွ်ပံးပုတ် ကမ်မခ်းဆင်းလံးထုတ်းလွ်;ဂုတ်,ဂခ်လွ်ဆမ်လုင်;လွ်းလံး လိုဝ်ဆင်, ခိတ်,ခမ်,တီမ်မံ။ ပမ်းသီတီမ်;ခွင်; ခေဖုတ်ခွင်;ဆင်,ခင်းတုင်လိုဝ်;ဆဲယဝ်။
  - ကမ်မခ်းဆင်းလုင်, ဆင်,လာတ်;မုတ်ဆမ် ကမ်,လွ်;ဝုတ်ပီခ်လွင်;လာတ်,လံးသင် ကမ်,လွ်;ဝုတ် မခ်းတေခေတုခ်း လွ်လုင်;လံးလွ်;လံးဆိုင်; မင်ပွတ်;ဖုတ်ပုတ်ပီခ်လင်;ခေဖုတ်ခွင်;တုခ်းလွ် လွမ်းဆင်,ကမ်လာတ်;မုတ်ပုတ် ဆိုင်ဆမ်သွင်မိတ်;ခွ်;ခပ်းယမ်လီဂမ်, သင်ဝုးဖုတ်ပုတ်ပီခ်ခွ်;ဂုတ်လွ်;ဆင်,ဂင်လွ်;ပီခ်ဆမ်ယုတ်;ခိုဝ်; ခိုဝ်;ယွ်းယွ်းလိုင် ဖုတ်ပုတ်ပီခ်တုတ်းလုင်,ခွ်;ဂမ်ထီမ်တီးဂုတ်;ခွ်;ခွ်;မခ်းဆင်း, သင်ဝုးဖုတ်ပုတ်ပီခ် တီပတ်တတ်းလွ်တေဂုတ်;သေမိတ်;မိတ်; ဂုတ်;ဂုတ်;သမ်ကမ်,ဂူ,ဝုတ်တေခေ,လိုင်ဂိုင်ဆဲ ခွ်;တုတ်;ကပ်;ခေးယွ်;ခတ် တုခ်းထီ (5) သင်ဝုးဖုတ်ပုတ်ပီခ်ခွ်;ခိုင်ဂခ်တင်,ယွခ်းလွင်;တြးလွမ်းမံမီးဆဲလိုင် လံးယွ်;ယီမ်;ယုတ်;ခွ်; ခတ်တုခ်းထီ (6) တုတ်။

ခန့်တွဲခင်းထိ (5) လှမ်း NGOs / လှမ်းလှမ်းထိခင်းယိုင်း ခမ်းလှမ်းထိခင်းလှမ်းပူခင်းပိခင်း

ထိုင်ခန့်တွဲခင်းဆံ့ သင်ဖူးလှမ်းပူခင်းပိခင်း ခွဲးသိုပ်, တိုင်း, ယွမ်းတေး, လှမ်းတြး ခလး; ဖူးလှမ်းထိခင်းဂေး; တေသိုပ်, ခိုင်ခိုတ်းသင်း; လှမ်းခင်း, ဂင်လှမ်းလှမ်းပူခင်းပိခင်းဆံ့ တေလုံးခွင်တီးဖူးလှမ်းပူခင်းပိခင်းကွမ်းတင်း; သေခွမ်း, လှိုင်းတုံးဆံ့ ပိခင်းဖိုခင်းတင်း, ခခင်းလုံးခွင်လှမ်းလှိုင်းဂိပ်, ခွင် (သုခင်းဖူးတင်လတ်း; ခွမ်း, မတီး, သုခင်း, လုံးခွမ်းလှိုင်းခိုင်း) လှိုင်းမူ, လှမ်းလှိုင်းဆံ့ မီးသုခင်း, ခွင်တု, ခိုတ်းသင်း; ခင်းခန့်တွဲခင်းလှမ်းတြး; ဂုလုံးဂး; ခင်းခန့်တွဲခင်းဆံ့ ဖူးလှမ်းပူခင်းပိခင်း ယင်းလင်းပူခင်း ခလး; တိမ်းတတ်းတု; တေကပ်လုံးလှိုင်းသေ ခိုတ်းသင်းဂျး, လုံးထိခင်း။

	ခန့်တွဲခင်းထိ (5)	ပူခင်းပူခင်းပူခင်း NGOs ခလး; ခလးခင်းထိခင်းပိခင်း
5)	<p>လှမ်း NGOs / လှမ်းလှမ်းထိခင်းယိုင်း ခမ်းလှမ်းထိခင်းလှမ်းပူခင်းပိခင်း</p>	<p>ပူခင်းဖွမ်း ခိုင်းဂမ်းယာခင်းခိုင်း</p> <p>1/ တင်း, လင်းခင်းလုံးလှိုင်းကမ်းပိခင်းမး တင်းလှမ်းတုမ်းသားသေး, ကမ်းဂိပ်, ခွင်; သုခင်းဖူးတင်လတ်း; ခမ်း, ခခင်း ခွမ်း, မတီး, သုခင်း, လုံးလှိုင်းခိုင်း။</p> <p>ပူခင်းဖွမ်း သုခင်းဖူးတင်လတ်း;</p> <p>1/ ကတ်းခွဲးမီးဖူးခင်းတင်ပခင်းဖူးလှမ်းပူခင်းပိခင်း။</p> <p>2/ ဂမ်းသမ်းကွမ်းကပ်းခင်းတီးလှမ်း NGOs ဂျး, ဂုလုံးထိုင်း ကပ်းခင်း တီးလှိုင်းပွင်လှိုင်းကမ်းဂိပ်, ခွင်; တု, တေခွမ်းခင်းဂျးလှမ်းလုံး ပခင်းတင်းဂုမ်း, လှမ်းဖူးလှမ်းပူခင်းပိခင်း ခလး; လှမ်းကမ်းလှမ်းထိခင်း တေး, ထိုင် သားသေး, ဂုခင်းခွဲးပေးလှမ်းဖေး။</p> <p>3/ လတ်းခခင်းလှမ်းမံမီး လှမ်းလှမ်းထိခင်းယိုင်းခလး; ဖူးလှမ်းပူခင်းပိခင်း</p> <p>ပူခင်းဖွမ်း ခွမ်း, မတီး, သုခင်း, လုံးခွမ်းလှိုင်းခိုင်း</p> <p>1/ မီးကမ်းခင်းတု, တေဂုတ်, လိတ်းလှမ်းခိုင်းဂမ်း ယေးခွင်; ဂမ်းလှိုင်းပွင်လှိုင်း လှိုင်းကမ်းဂိပ်, ခွင်; လှမ်းတင်းခင်းထိခင်းဆံ့။</p> <p>2/ ဂိမ်းခေးမုခင်းဂိပ်, လှမ်းခန့်တွဲခင်းတင်းသိုင်း တု, လှမ်းခိုင်းဂမ်း သုခင်းတုမ်းဂျး။</p> <p>3/ ကပ်းဖူးလှမ်းပူခင်းပိခင်းကွမ်း, ခခင်းသေ ခိုင်းဂမ်းတုမ်းယွမ်းသုခင်း, လှမ်းသိုင်း, ပိခင်းတင်ဂင် (ကပ်းဂင်လှမ်းလှမ်းပူခင်းပိခင်းတု;)</p> <p>ပူခင်းဖွမ်း လှမ်းလှိုင်းကမ်းဂိပ်, ခွင်;</p> <p>1/ ကပ်းခင်းဂမ်းလှမ်းထိခင်းလှမ်းခင်း မးခွမ်းခင်းခိုင်းဂမ်းဂျး,</p> <p>ပူခင်းဖွမ်း ဖူးလှမ်းပူခင်းပိခင်း</p> <p>1/ တိမ်းတတ်းလှိုင်းတု; ခွဲးသိုပ်, ခိုတ်းလှိုင်းခိုင်းဂျး, ထိခင်း။</p>

လွှင်းဆွင့်အမျိုးအစား / ပဒေသနာတိုင်းပိုင်ဆိုင်မှုများ	ကုန်ကျစရိတ်ခံနိုင်စွမ်းနှင့်အခြားအကျိုးကျေးဇူးများ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• မူလကုန်ကုန်ရောင်း၊ နှင့် လောင်းဖိတ်တိုင်း၊ မိတ် ကုန် လှုပ်ရှားစဉ်၊ စလေး ကုန်၊ လောင်းပိုးသားကုန်စတု စတုလုံး။</li> <li>• လှမ်းလွှဲထိမ်ဆင်းယိင်း တေကမ်း၊ မိတ်တိုင်းကုန်စီမံ၊ တု၊ တေထုတ်တုလှမ်းလွှဲခိုင်းဆေး၊ လွှဲကမ်းကုန် ခိုင်းသားယူဆေး။</li> <li>• သင်တုအုတ်ပူဆွဲပိတ် မိတ်တိုင်းပိတ်ပေးလှိုင် စလေး ပိတ်လှမ်းကုန်၊ ကမ်းဆေး လုံးမတ်၊ လိပ်ကုန်စီမံ မဆေးဆင်းတေကမ်း၊ လောင်းတိုင်းတုလှမ်းလှိုင် ကျေလိပ်လုံး။</li> <li>• နှပ်၊ မိုင်း တိုက်ခုပ်ခိုင်းတိုင်၊ တိုင် လှမ်းကြားဆေး ဆေးမုဆေးကမ်းကုန်၊ လှမ်းလွှဲပိတ်မေး လောင်းရှမ်း လံရှာ၊ တိုင် ပပုဗိုလ်ခပ်၊ ကမ်းဆေး သိုင်း၊ တိုင်၊ မိတ်။</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ကုန်ပင်ကုန်၊ ကုန် လှမ်းဆင်း၊ ခပ်ယမ်းကမ်းပိတ် လုံး ကုန်၊ လှမ်းလွှဲကမ်းလောင်းပိတ်မေး မိုင်းလှိုင်၊ တိုင်း လှမ်းပိုင်စေးလိတ်၊ တွပ်၊ ခိုင်းရှင်းရှင်းဆေး၊ ကိတ်၊ တင်း ရှမ်းကမ်းကပ်တွင် ထုပ်စေးလိတ်၊ လှမ်းပိုင်စေး လိတ်၊ တွပ်၊ ခိုင်းရှင်းရှင်းဆေး ရှမ်းပေးစီမံတွင်းသေကပ်။</li> <li>• ကုန်ပင်အုတ်အုတ်ပူဆွဲပိတ် လှမ်းလွှဲထိမ်ဆင်းယိင်း ကုန်၊ လှမ်းလွှဲတိုင်းကုန်အုတ်၊ ကုန်၊ ထုတ်။</li> <li>• လှမ်းလွှဲကမ်းရှင်ရှင်ဆင်းဆေး မံမီးလုံးမေးမံဝံ၊ တု၊ ရှမ်းကမ်းတိုင်၊ တေ၊ လှမ်းကြားလုံးကမ်းလိပ် စလေး လှမ်းလုံးကုန်ပင်ကုန်၊ ကုန်၊ လှမ်းတိုင်း ကျေလိပ်လှမ်းလှိုင်ပူဆွဲပိတ် ရှမ်းပေးမေးလှိုင်လုံး တု၊ တေရှမ်းကမ်း သိုင်းလှမ်းလွှဲထိမ်ဆင်းယိင်းတေ၊ ပေးသုတ်စက်တွင်း</li> <li>- တိုက်သုတ်ရှမ်းလှိုင်ပိုင်လှိုင် ကွန်၊ မံမီးရှမ်းလှမ်းပိတ် လှမ်းပိုင်ဆေးခပ်၊ ကုန်၊ လှမ်းလှမ်းပူဆွဲပိတ်လှမ်းလှမ်း၊</li> <li>- ရှမ်းကုန်ပင်ကုန်တင်းအုတ်သိုင်း၊ ပုဆေးတု၊ ရှမ်း တိုင်းရှမ်းမိုင်းကမ်းလှမ်းပိုင်ဆေးခပ်။</li> </ul>

သင်ဖူးလျားပူဆံ့ပီဆံ မီးဂွံဂပ်းတူပ် ကဆံလူပ်,လံးရှု. တျ,ပူဆံ့စွပ်; တီပံးတတ်းလွဲ ခိုင်းပွင်  
ရှိုတ်းသင်းဂျ,လွမ်းမံမီး

သင်ဝု; ဖူးလျားပူဆံ့ပီဆံပီဆံရှိုင်းဂါဆံယာဆံမိုင်းဆင်းယိုင်း ခလးမီးဂွံ

- ◆ (ဂွံရှိုင်းဂါဆံ ဂွံသီဖျာ. ကမ်,ဆဆံ ဂွံသီတင်,မိဝ်း ကဆံလင်းဆုးတီးထံး ပီဆံဖူးကွပ်,ပဆံ) ဖူးလျားပူဆံ့ပီဆံ  
လင်းတိုင်း, ခိုင်းဂါဆံလွမ်းမံမီး ခလး ကပ်တင်းဖိတ်းဆဆံ ခိုင်းလုမ်းတြးတီပံးတတ်းလံး ခလး လင်းယူ,  
ဆံ့မိုင်းထံး လူလ်းထုဂ်,မိဆံးလွမ်းမံမီး ဆံးစားယမ်းဂွံမဆံးဆင်းယင်းပံ,သီင်းကျ,ယု လိုင်းရှိုပ်ဂေးယဝ် ဆံ့မိုင်း  
ထံး ပဂ်းပိုင်ပဆံတင်းရှုမ်,လုမ်းသားသေ,ဂူဆံးယင်းကမ်,လီင်းလီင်းလီ ခလး လင်း,ဝုးယပ်,ခတုတျ,တေဂွံပံဆံ,  
ပဆံတင်းလွတ်းဖေး ဖူးလျားပူဆံ့ပီဆံလံး။

သင်ဝု;ဖူးလျားပူဆံ့ပီဆံ ပီဆံရှိုင်းဂါဆံယာဆံမိုင်းဆင်းယိုင်း လိုင်းကမ်,မီးဂွံဂပ်းတူပ်သင်  
(စပ်းမိုင်းဖိတ်းမံမီး)

- ◆ ဖူးလျားပူဆံ့ပီဆံ လင်းတိုင်း,တေ,လုမ်းတြးလွမ်းမံမီး ခလးကပ်တင်းဖိတ်းဆဆံ ခိုင်းလုမ်းတြးတီပံးတတ်း  
လံး ဂူလ်းဂျ, မံမီးမဂ်းမံဝံဝု; တေရှု;ဖူးလျားပူဆံ့ပီဆံယူ,လံးဆံ့မိုင်းထံး ဝုင်းတိုဂ်ယူ,ဆံးစာ်တွဆံးခိုင်းဂါဆံလွမ်း  
မံမီးဆဆံဂူလ်း၊ ယမ်းလီပ်မူ,လုမ်း NGOs မီးသုဆံး,တုဂ်းယွဆံးသုဆံး,လံးသိုပ်,ယူ,ဂျ, ပုးတုးစေးလံးလွဲရှုမ်,ဂဆံ  
စွင်လုမ်းကဆံဂီဝ်,စွင်လွမ်းတင်းဖိတ်း ကဆံရှိုတ်းတေ,လုဂ်းကွဆံ,ခလးဆင်းယိုင်း၊ ဖူးကဆံတုဂ်းပီဆံယိုဝ်,  
ဂျ,ခံဂူဆံး ပီးပုတ်ထ 2542 ခလး ကိုင်ဆိုင်ပုးတုးစေးမဂ်းမဆံးဆံးတင်းရှုမ်းမိုင်းဂါဆံ ဆံးစာ်လုမ်းကဆံဂီဝ်,  
စွင်လွမ်းဂါဆံလွံးထီမ်ရှိုင်းဂါဆံယာဆံမိုင်းထုဂ်,ပူဆံ့ပီဆံသုဆံး,လံး၊ ယမ်းလီပ်မံမီးဆံ. တိုဂ်တိုတ်းတီမီးယုဂ်းယင်,ယူ,  
ဆံးလုမ်းဖွင်းလုင်ဖျာ,ရှိုင်းဂါဆံ၊ ခူပ်,မိုင်းရှိုတ်းယဝ်တူပ်;လွမ်းစာ်တွဆံးတီပံးတတ်းတြး ဆံးလုမ်းတြးသုတ်း  
ယဝ်၊ ပလိဂ်းရှုဆံးဖျာ,ထတ်းဂူဆံးစပ်းမိုင်း တေသုင်,ဖူးလျားပူဆံ့ပီဆံဆဆံ မိုင်းခိုဆံးမိုင်းလျ,တီဂါမီးလီပ် ခလး  
မူ,လုမ်း NGOs လင်းဂူတ်,ထတ်းတူလ်းစာ်တွဆံးသုင်,မိုင်းခိုဆံး တျ,တေရှု;ပေးမဆံးလွဲဝု; ဖူးရှိုတ်းဖိတ်း  
ကမ်,လွမ်းမိုင်းလွတ်,ငိုတ်းရှိုတ်းရှုဂ်,လျ,မိုင်းသမံထီင်းဆံယဝ်။





		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>ပုခင်းဖွဲ့စည်းမှု၊ ဝတ်စုံအားတီထွင်မှု</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> <li>1/ စတိုးလိုက်ကတီးရှုပြန်တီထွင်မှု၊ တူပဲ၊ လှုပ်၊ လီတီး၊ ဖွဲ့စည်းပုံ၊ ပုံစံ၊ ကတီးရှုပြန်တီထွင်မှု၊ ဝတ်စုံအားတီထွင်မှု၊ ဝတ်စုံအားတီထွင်မှု၊ တူပဲ၊ လှုပ်၊ လီတီး၊ ဖွဲ့စည်းပုံ၊ ပုံစံ၊ ကတီးရှုပြန်တီထွင်မှု၊ ဝတ်စုံအားတီထွင်မှု။</li> <li>2/ သင်တန်းဖွဲ့စည်းပုံ၊ နာယုတ်၊ ၁၈ ပီ၊ လှုပ်၊ ကတီးရှုပြန် တီထွင်မှု၊ ဝတ်စုံအားတီထွင်မှု၊ တူပဲ၊ လှုပ်၊ လီတီး၊ ဖွဲ့စည်းပုံ၊ ပုံစံ၊ ကတီးရှုပြန်တီထွင်မှု၊ ဝတ်စုံအားတီထွင်မှု (ဖွဲ့စည်းပုံ၊ ပုံစံ) ဝတ်စုံအားတီထွင်မှု၊ တူပဲ၊ လှုပ်၊ လီတီး၊ ဖွဲ့စည်းပုံ၊ ပုံစံ၊ ကတီးရှုပြန်တီထွင်မှု၊ ဝတ်စုံအားတီထွင်မှု။</li> <li>3/ မိုက်၊ လှုပ်၊ လီတီး၊ ဖွဲ့စည်းပုံ၊ ပုံစံ၊ ကတီးရှုပြန်တီထွင်မှု၊ ဝတ်စုံအားတီထွင်မှု၊ တူပဲ၊ လှုပ်၊ လီတီး၊ ဖွဲ့စည်းပုံ၊ ပုံစံ၊ ကတီးရှုပြန်တီထွင်မှု၊ ဝတ်စုံအားတီထွင်မှု။</li> <li>4/ ပေးလှုပ်၊ လီတီး၊ ဖွဲ့စည်းပုံ၊ ပုံစံ၊ ကတီးရှုပြန်တီထွင်မှု၊ ဝတ်စုံအားတီထွင်မှု၊ တူပဲ၊ လှုပ်၊ လီတီး၊ ဖွဲ့စည်းပုံ၊ ပုံစံ၊ ကတီးရှုပြန်တီထွင်မှု၊ ဝတ်စုံအားတီထွင်မှု။</li> <li>5/ ထုတ်ထွင်မှု၊ တီထွင်မှု၊ ဖွဲ့စည်းပုံ၊ ပုံစံ၊ ကတီးရှုပြန်တီထွင်မှု၊ ဝတ်စုံအားတီထွင်မှု၊ တူပဲ၊ လှုပ်၊ လီတီး၊ ဖွဲ့စည်းပုံ၊ ပုံစံ၊ ကတီးရှုပြန်တီထွင်မှု၊ ဝတ်စုံအားတီထွင်မှု။</li> </ol>
--	--	---



စာတမ်းကမ်းထုတ်,လုံးနှိတ်: နှုပ်,မိုင်းလျားဂန်ခင်း

- ◆ ဤတိုင်,မွက်,တေး,လင်းအေးတီးပလိန်းရှာခင်း သင်တန်းလုံးရှုပ်ခမ်း,တီးရှင်းယုတုး ထုတ်,ဂန်ခင်းလင်းစတု။ ဤစခင်း ပလိန်းရှာခင်းလွမ်းစီခင်းလီယဝ် စလေးရှုံးခင်းတီးရှုပ်,ဂမ်းလီဝ် ဝါးသေလျားဂန်ခင်း ကမ်း,ခင်းခင်းစားဝါးတင်း 2-3 ဝမ်း၊ လှိုင်ရှိုင်ဂေးယဝ် သူယင်းမီးသုခင်း,ရှုပ်,တိုင်,လုံး ခင်းစားယမ်း 3 လှိုခင်း ယု,ရှုံးပူခင်း ဆင့်ကပ်လိမ်ဝမ်း ကမ်းလျားဂန်ခင်းခင်း။
- ◆ လင်းအေးတီးပလိန်းရှာခင်း တေလွပ်,လီတီးဖူးလျားဂန်ခင်း ဂ်ဝ်,လူလုံးလွင်းပီခင်းမားတင်းသီင်း။
- ◆ ဖူးကမ်းယု,လွမ်း၊ ရှုံးရှာခင်းလွမ်းလွင်းပီခင်းမားခင်း လီလုံးရှုပ်,ပခင်းစေးတုပ်,တီးလင်းအေးတီးပလိန်းရှာခင်းလွမ်း ကမ်း,ခင်း လင်းအေးတီးပလိန်းရှာခင်း လီလုံးရှုပ်,လွပ်,လီတီးဖူးကမ်းယု,လမ်းရှုံး,ရှာခင်းလွမ်းလွင်းပီခင်းမားခင်း။
- ◆ လင်းအေးတီးပလိန်းရှာခင်း လီလုံးတိုလွပ်,ဖူးရှိုတ်းဖိတ်း ကမ်း,ခင်း ပခင်းခင်းရှုံးတိုလွပ်,ဖူးရှိုတ်းဖိတ်းဝံ။
- ◆ လင်းအေးတီးပလိန်းရှာခင်း လှုပ်,လုံးသုင်း,မံတင်း၊ စေးမုခင်း၊ သားဂေး,တင်းဖိတ်းပခင်း လင်းအေးတီးလမ်းတြး ရှုံးလီသင်,တိုင်,ကပ်တင်းဖိတ်းဖူးရှိုတ်းဖိတ်းတေး,လမ်းတြး။

သင်တန်းလျားပူခင်းပီခင်း ကမ်း,ခင်း သားဂေး, ပီခင်းလှုံးကွမ်း,ကျ,ယု,ပံ,တီမ် (18) ပီး

- ◆ လွမ်းခင်း,ထတ်းထွင်လွမ်းမံမီးလှိုင်မိုင်း ပပုထိ (20) ပီးပုတုထ 2542 ဂ်ဝ်,လူလုံးလံးလတ်းဂမ်း ပုခင်းတု, တိုင်,ဂပ်, လံးလွပ်,လီတီး၊ လံးလူ,တုမ်းစေးမုခင်းတေး,တိုင်,လံးလွပ်,လီတီးသားဂေး, ကမ်းပီခင်းလှုံးကွမ်း, ကျ,ယု,ပံ,တီမ် (18) ပီးခင်း ကမ်း,တုလှုံးကွမ်း,ခင်း တေပီခင်းလျားပူခင်းပီခင်း ဖူးရှိုတ်းတင်းဖိတ်း၊ ကမ်း,ခင်း ပီခင်းသားဂေး,ရှမ်း၊ ခင်းလှုံးခိုင်ဂမ်းလွပ်,လီတီး လှိုင်းကမ်းလတ်းမားခင်း
- ◆ လှုပ်,လုံးမီးပု,ဖူးလီခင်း,ဖှံ,ပံးလှိုင် ကမ်း,ခင်း ဖူးလှုံးထီမ်ရှမ်းတုဂ်းယားဂေး,ခင်းလှိုင်၊ လင်းအေးတီးလမ်းတြးစလေး ဂေး,ကမ်းလှုံးကွမ်း,တမ်းလှိုင်ယု,လွမ်း ခင်းတီးလွပ်,လီတီး ကမ်းလတ်းရှိုခင်းဝံ,စေးစေး။
- ◆ ယင်းမီးလံးတု,တေပိုင်ခင်း ကမ်း,တေး,အေးဂန်ခင်းဖူးခမ်း,ခင်း ကမ်း,ခင်း ဖူးရှိုတ်းတင်းဖိတ်း မိုင်းတိုရှုပ်, လီတီးရှုပ်,လွင်းစတုယု,ခင်း ကိတ်,တင်းလှုပ်,ငိုင်းခင်း လွင်းတုမိုတိုင်လှိုင် လူလုံးကမ်း,လီတီးထမ်လွင်းဂပ်,သမ့်သမ့် လံးပွား၊ ရှုံးထံ,ရှာခင်းတီသီင်ဝံရှုံးပွားမိုင်းလွပ်,လီတီး ရှုံးသုင်း,ခိုခင်းစခင်းလမ်းတြး တု,ရှုံးလမ်းတြးရှုပ်တုလှုံး ရှုပ်ထွမ်း,ပီခင်းသားဂေး,ရှမ်းလွမ်း၊ ကမ်း,လှုပ်,ရှုံးလှုံးကွမ်း,လျားလီတီးထမ်သမ့်ထီင်း တေး,အေးလမ်းတြးစလေး တေး,အေးဖူးရှိုတ်းဖိတ်း။
- ◆ ရှင်းလွပ်,လီတီးလှုံးကွမ်း, လှုပ်,လုံးမီးမခင်း,လမ်းကမ်းရှာခင်းဖှံ,လီဝ်ရှုလုံးစလေး ရှုံးတိုရှာခင်းတီသီင် မိုင်းလွပ်, လီတီးဝံလွမ်း တု,ရှုံးလှုံးကွမ်း,ခင်းလွတ်းဖေးမိုင်းလျားလွပ်,လီတီး၊ သင်တန်းလျားပူခင်းပီခင်း ကမ်း,ခင်းသားဂေး သေး,ရှမ်းစွဲးလီတုပူဖူးရှိုတ်းဖိတ်း၊ လီလုံးလီတီးရှင်းကမ်းပီခင်းမခင်း,လမ်းရှာခင်းဖှံ,လီဝ်၊ ကမ်း,ခင်း လူလုံးလံး တင်း,မိတ်း တု,တေပိုင်ခင်းတေး,အေးဂန်ခင်းဖူးရှိုတ်းဖိတ်း။
- ◆ တု,တေလီတီးထမ်ခင်းသမ့် လှုပ်,လုံးဖှာခင်းထမ်လီလီ ရှုံးလှုံးကွမ်း,ဂေး,လျားပူခင်းပီခင်း တိုရှုယု,ခင်းဖွင်း ယမ်းမီးလွင်းတုမိုတိုင်လှိုင်။
- ◆ သင်တန်းလွင်းလွပ်,လီတီးခင်း ယင်းပံ,ဖွမ်းခင်းတိုင် တီးကေး,သုတ်းခင်း ပလိန်းရှာခင်းလှုပ်,လတ်းရှင်းကမ်းမီးတီး ခင်းမီးရှုပ်, ရှုံးဂေး,ကမ်းတေးယု,ပီခင်းဂေး,လှုံးကွမ်း,ခင်း လင်းခင်းလွမ်းလုံးလီလီ။
- ◆ ပလိန်းရှာခင်းလှုပ်,လုံးလူ,တုမ်းစေးမုခင်းတင်းဖိတ်းသားဂေး,တင်းမူတ်းဝံ။

တၢ၊တေရှပ်ငိုခင်းဂၢးလူ့သုမ်း

မၢင်ပွာ်းမၢး လဝ်းဆၢးတီးတေရှပ်းဖူးဂၢးပူဆံပိခိန် ဂှပ်ကပ်ဂၢးလူ့သုမ်းကဆံပိခိန်မၢးဆဆံ၊ ဖူးဂၢးပူဆံပိခိန်လၢင်း ဂှပ်ကပ်ငိုခင်းဆဆံလံး၊ ခလး ယွမ်းဂွမ်းကမ်၊ကပ်လွင်းသိုပ်၊ဂျ၊၊ ကမ်၊ဆဆံဂေး၊ ကမ်၊ဂှပ်ကပ်ငိုခင်းဆဆံသေ ခိုခင်းသိုပ်၊ ခိုင်တိုင်၊တင်းဖိတ်းဖူးရှ်တီးဖိတ်းဆဆံ ထိုင်လဆံလုမ်းတြးဂေးလံး။

သင်ဝးပိခိန်လွမ်းဆင်၊ပုးတီးဆံ လဝ်းဆၢးတီးပလိဂ်းရှာခိန်စပ် ကမ်၊မီးသုခိန်၊တၢ၊တေလၢတ်းရှ်းဖူးဂၢးပူဆံပိခိန် ဂှပ်ကပ် ငိုခင်းဂၢးလူ့သုမ်းတူပ်လုလံး မှိုခိန်ဆင်၊

- 1) ဖူးဂၢးပူဆံပိခိန်ကၢ၊ယုပံ၊ထိုင် (15) ပီး။
- 2) ဖူးဂၢးပူဆံပိခိန်မတ်၊လိပ်းဂိခိန်ဆၢ၊ ကမ်၊ဆဆံသမ္ပပေးထိုင်တံ။
- 3) လွင်းဂဆံလဆံဆဆံ ဖူးရှ်တီးဖိတ်းရှမ်းဂဆံဂဆံလဆံ (2) ဂေး၊ခိုခင်းဆိုင်။
- 4) ဖူးရှ်တီးဖိတ်းမီးဂွင်း၊ မၢဂ်၊ပွမ်း ခလး၊ ခိုင်းယိပ်းလၢဂ်းဆၢဂ်း။
- 5) ဖူးရှ်တီးဖိတ်းပိခိန်ပေး၊ ပိခိန်ပူ၊ ပိခိန်ခွင်ဖူးဂၢးပူဆံပိခိန်။
- 6) လွင်းဂဆံလဆံပိခိန်တီးဆံးစွာင်၊ဂူခိန်တင်းဆမ်။
- 7) ယၢမ်းဆဆံ ဖူးဂၢးပူဆံပိခိန်ယု၊ပုးတီးလွင်းလုမ်းလၢးဖူးရှ်တီးဖိတ်း၊ မှိုခိန်ဆင်၊ပိခိန်ဖူးဂၢးပူဆံပိခိန်၊ ပိခိန်လဝ်းဆၢးတီး ပလိဂ်းထတ်းဂူခိန်စပ်၊မှိုခိန်။
- 8) ဖူးရှ်တီးဖိတ်း ပိခိန်ဖူးဂၢးပူဆံပိခိန်လွင်းရှမ်း၊လုမ်းဖူးဂၢးပူဆံပိခိန် မှိုခိန်ဆင်၊ပိခိန်ဖူးဂၢးပူဆံပိခိန် ကဆံပိခိန် ဂူခိန်တူခိန်လုကမ်၊တိမ်ထူခိန်၊ ကမ်၊ဆဆံယွင်၊မၢး။

ဂိပ်၊လုဂ်းတင်းဖိတ်း လွင်းဂဆံလဆံလူလံသေ လံးရှပ်ငိုခင်းဂၢးလူ့သုမ်း မီးဆင်၊ဆံ ....

- ◆ သင်ဝးတၢင်းဖိတ်းဆဆံ ယု၊ဆံးစွပ်၊ပိုင်ယွမ်းဂွမ်းဂဆံလံးလိုင် လဝ်းဆၢးတီးပလိဂ်းရှာခိန် တေလၢတ်းရှ်းဖူးရှ်တီး ဖိတ်းယွမ်းလံ၊ငိုခင်းပဆံဖူးဂၢးပူဆံပိခိန်သေယွမ်းဂွမ်းဂဆံ ခလး၊ ရှ်းပလိဂ်းရှာခိန်ပိဂ်းပိတ်းရှပ်စေးတၢင်းဖိတ်းဆဆံ/ ဖူးဂၢးပူဆံပိခိန်ကမ်၊ယွမ်းကပ်ငိုခင်းသေ သိုပ်၊တိုင်၊ဂျ၊ထိုင်လုမ်းတြးလွမ်းစဂ်းတွမ်းမံမီးလံးထိုင်။
- ◆ သင်ဝးဖူးဂၢးပူဆံပိခိန် ငိခိန်လီဂှပ်ကပ်ငိုခင်းလိုင် ထုဂ်၊လီဂှပ်ငိုခင်းဆဆံတင်းသိုင်၊ ကွမ်းတၢင်းလဝ်းဆၢးတီး တေပိဂ်းတၢင်းဖိတ်း။ ဂွမ်းယၢမ်းမီးမၢး လဝ်းဆၢးတီးပလိဂ်းရှာခိန် ပိဂ်းရှပ်စေးတၢင်းဖိတ်းယဝ်းသေ တိမ်းမံတွင်းဝး ဖူးဂၢးပူဆံပိခိန် လံးရှပ်ကပ်ငိုခင်းဂၢးလူ့သုမ်း 50,000 ဗာတ်၊ တီးစတုမဆံး ဖူးဂၢးပူဆံပိခိန်လံးရှပ်ငိုခင်း 10,000 ဗာတ်၊ဂူဂ်းဆံယဝ်း။
- ◆ လွင်းရှပ်ငိုခင်းဂၢးလူ့သုမ်းဆံ မံမီးကမ်၊လံးမဂ်းမံဝံ ဝးရှ်းမီးဖူးဂၢးပူဆံပိခိန်လၢတ်းယု၊လွမ်း ဂူဂ်းမီးစေးဆဆံလွင်း လီလံးမီးဖူးရှ်၊မံမီးယု၊လွမ်း မှိုဂ်းရှပ်ငိုခင်းဆဆံ၊ မှိုခိန်ဆင်၊လဝ်းဆၢးတီးလုမ်း NGOs / လုမ်းလွံးထီမ်ဆၢင်းယိုင်။

သင်ဝးသိုပ်၊တိုင်၊တၢင်းဖိတ်းဆဆံ ခိုခင်းထိုင်လုမ်းတြးတိပ်းတတ်း

သင်ဝးတၢင်းဖိတ်းဆဆံ ခိုခင်းထိုင်လုမ်းတြးဆံလိုင် တေလု၊စာဝ်းယၢမ်းတင်းသိုင်၊ 1-2 ပီး လဝ်းသုတ်းသိုင်၊ယဝ်းတူဂ်း။

- သင်ဝးတၢင်းဖိတ်းဆဆံ ခိုခင်းထိုင်လုမ်းတြး ဖူးဂၢးပူဆံပိခိန်လုဂ်၊ယု၊ဆံးမှိုခိန်ထံးတေ၊ပေးယဝ်းတူဂ်း ဂူးစဂ်းတွမ်း။

ပျားပွားတူပ်,တီခင်းကျတူပ်ခိုခင်း ARM

- သင်တန်းပေးပို့ပေးမှုပုံစံပီစီပီစီ ဝိသေသနည်းကမ်းလုံးလုံးသိမ်းမံခိုခင်းကမ်းထုတ်,မိခင်းကွမ်းမံမိ; စလးယင်းလင်းသိုပ်,ခိုခင်းကမ်းယူ,ခိုခင်းထုံးကျ,လုံး။
- ဝံးသေလတ်ကမ်းလွင်းကျလုံးသုမ်း/ ကုပ်,ကုပ်လွင်းကျလုံးယတ်တူပ်လီငါမ်းကိုင် သင်တန်းပေးပို့ပေးမှုပုံစံပီစီပီစီ ဆခိုခင်းကမ်းလုံးခိုခင်းကိုင် တေထုတ်,သုင်းပွားခိုခင်းခိုခင်း မိုင်းလျ,တိုခင်းလီဝ်။

	ခတ်တူခင်းထီ (7)	ပုခင်းကျ,ရှိုင်းကမ်းယာခင်းမိုင်း
ခတ်တူခင်းထီ (7) လွင်းကမ်းတမ်းကမ်း တင်းလင်းဆေးတီးပလိက်,ရှာခင်း	7) လွင်းကမ်းတမ်းကမ်း တင်းလင်းဆေးတီး ပလိက်,ရှာခင်း	<p>ပုခင်းပုခင်း လမ်း NGOs</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1/ ကမ်းတမ်းကွတ်,ထတ်လွင်းခိုခင်းကမ်း လင်းဆေးတီးပလိက်,ရှာခင်း စလး လွင်းခိုခင်းကမ်းကမ်းလမ်းကြား ရှုံးပေးမခင်းလုံးတေး တေကမ်း,ထိုင်းထိုင်းပုခင်းတီး စလးခိုခင်းကျ,ခင်း,ကျပီခင်းလုံး။</li> <li>2/ ကမ်းသခင်းကမ်းကမ်းတင်း လင်းဆေးတီးပလိက်,ရှာခင်း / မူ,လမ်း လုံးထိမ်းခင်းယိုင်း စလးပေးပို့ပေးမှုပုံစံပီစီပီစီ။</li> <li>3/ သင်တန်းပေးပို့ပေးမှုပုံစံပီစီပီစီ ပခင်းပေးပို့ပေးမှုပုံစံပီစီပီစီ လုပ်,လုံးကွမ်းကပ်ပေးပို့ပေးမှုပုံစံပီစီပီစီ,တီးကုပ်,ရှာခင်း လွင်းခိုခင်း စလးလုံးလတ်,ရှုံးပေးပို့ပေးမှုပုံစံပီစီပီစီ လံ,ခိုခင်းရှုံးပေးပို့ပေးမှုပုံစံပီစီပီစီ တင်းကမ်းလုံးသုမ်းဆခိုခင်း။</li> <li>4/ တိုင်း,လတ်,ရှုံး,လုပ်လုံးလွင်းကမ်းခိုခင်းခိုခင်း ပိုင်ခတ်တူခင်းမံမိ; ကြား လွင်းလွတ်,ခိုခင်းမိပ်,ခိုခင်း စလးလွင်းလင်းလျ,ပေးပို့ပေးမှုပုံစံပီစီပီစီ တိုင်းဆခိုခင်း။</li> </ol> <p>ပုခင်းပုခင်း လင်းဆေးတီးပလိက်,ရှာခင်း</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1/ လွပ်,လီတ်တင်းခိုခင်း စလးရှုံးပေးပို့ပေးမှုပုံစံပီစီပီစီ,တင်းသိုင်း။</li> <li>2/ လွပ်,လီတ်သခင်း,ရှာခင်း စလးလုံးပေးပို့ပေးမှုပုံစံပီစီပီစီ, (သင်တေးလုပ်,)</li> <li>3/ ခိုခင်းကမ်းတီးလွပ်ပေးပို့ပေးမှုပုံစံပီစီပီစီ,တင်းခိုခင်း။</li> <li>4/ ကမ်းတမ်းလွမ်းကမ်းလင်းဆေးတီးလမ်းကြား ခိုခင်းခတ်တူခင်းလမ်း ကြားဆခိုခင်း။</li> <li>5/ သင်တန်းလင်းယွမ်းကမ်းကမ်း လုပ်လုံးလံ,ပခင်းပေးပို့ပေးမှုပုံစံပီစီပီစီ တုပ်လုံ, လင်းဆေးတီးပလိက်,ရှာခင်း လုပ်,ကပ်ပုခင်းပေးပို့ပေးမှုပုံစံပီစီပီစီ ကုပ်,ကုပ်ပခင်း။</li> </ol>

ပွားပွား/ ပခင်းကျတူဝိုင်းပျား	ကန်တော့တိုင်းဒေသကြီးဒေသကြီး
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ဖွဲ့စည်းပုံစံပုံစံ ကမ်းဆင်သားသေ, ဂူခင်းကမ်း, ငှက်စွန်း, လာတီးစေး, မုဆိုးပခင်းပလိမ်း, ငှက်စွန်း။</li> <li>• ကမ်းမီးလွင်းဂိမ်းလိမ်းတွက်, လွက်, လင်းဆေးတီးပလိမ်း, ငှက်စွန်း ကမ်းကပ်ငိုခင်းတီးဖွဲ့စွန်းဖိတ် ကမ်းဆင် ကပ်တီးပီးဆွင့်ဖွဲ့စွန်းဖိတ်။</li> <li>• လင်းဆေးတီးပလိမ်း, ငှက်စွန်း ကမ်း, ဂပ်တမ်းခိုင်ဂါခင်းလွမ်းရှင်စေးတိုင်းဖိတ်, ဂွမ်းမီးလွင်, ခေ (လိမ်း, ခေယိုင်းလမ်း, ကမ်း, မိုင်း, ငှက်ပိမ်းလင်း ဂူခင်းရှိုင်းဂါခင်းယာခင်းမိုင်း)</li> <li>• လွင်းဂိမ်းသိမ်း ငိုခင်းဂျူးလူးသုမ်းဆင် ကမ်း, ငှက်စွန်းရှိုင်းဂါခင်းယာခင်းမိုင်းပိမ်းဖေးလုံး, ခေ, ဂူခင်းပံးဖေးတေကမ်း, မီးတီးတျာ, ဂိမ်းသိမ်းငိုခင်းရှိုင်းလွတ်ဖေး, ဂွမ်းလှိုင်းစပ်ကမ်း, ပံးမီးသုမ်း, တျာပိုတ်, ပပွဲယေးငိုခင်းလုံး။</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• လင်းဆေးတီးလွမ်း NGOs လီလုံးမီးပုခင်းပင်း ကမ်းဂိမ်း, ခိုင်သေ ဂူတ်, ထတ်ဂပ်တမ်း ခေ, တင်, ဖိုခင်းတင်, ဂမ်းလိပ် သင်တုမီးလွင်းကမ်း, တျာ လင်းဆေးတီးရှိုင်းတိုင်, ပခင်း လင်းဆေးတီးလွမ်းဂါခင်းခေ, ခေ, ဖိတ်, မိုင်း, လွင်းဂိမ်းလိမ်းတွက်, လွက်, လိုင်းမိုင်းလုံး။</li> </ul>

	ဆန္ဒတောင်းထိ (8)	ပုခန်းတုတ်၊ နှိုင်းစာခန်းယာခန်းမိုင်း
ဆန္ဒတောင်းထိ (8) မိုင်းတိုက်ယူ၊ ဆွဲဆွဲဆွဲဆွဲဆွဲဆွဲဆွဲဆွဲ	8) မိုင်းတိုက်ယူ၊ ဆွဲဆွဲဆွဲဆွဲဆွဲဆွဲဆွဲဆွဲဆွဲ	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">                         ပုခန်းဖွဲ့ဆွဲ လှမ်း NGOs စလေး လှမ်းလှမ်းထိမ်းဆင်းထိမ်း                     </div> <ol style="list-style-type: none"> <li>1/ ပခန်းတင်းဂမ့်ထိမ်းပခန်း၊ ချေးတိုင်း၊ ပခင်း၊ စဆွဲဆွဲဆွဲဆွဲဆွဲဆွဲဆွဲဆွဲဆွဲ</li> <li>2/ ပခန်းတင်းဂမ့်ထိမ်း လှမ်းတိုင်းတတ်းလှမ်း ဖွဲ့ဆွဲဆွဲဆွဲဆွဲဆွဲဆွဲဆွဲဆွဲဆွဲ</li> <li>3/ ဂမ့်ထိမ်းဖွဲ့ဆွဲ</li> <li>4/ လတ်းဂမ့်ထိမ်းဖွဲ့ဆွဲ</li> <li>5/ ခင်းခိုင်း နှိုင်းမီးဖွဲ့ဆွဲ</li> </ol> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">                         ပုခန်းဖွဲ့ဆွဲ ဖွဲ့ဆွဲတင်လတ်း                     </div> <ol style="list-style-type: none"> <li>1/ သင်းလိင်းဆွဲ</li> <li>2/ နှိုင်းနှိုင်းတိုင်းတတ်းပခန်း ဖွဲ့ဆွဲ</li> <li>3/ သင်းလိင်းဆွဲ လှမ်းဂမ့်ထိမ်းလတ်းပခန်းမားဝါးလိုဆွဲဆွဲဆွဲဆွဲဆွဲဆွဲဆွဲဆွဲဆွဲဆွဲဆွဲ</li> <li>4/ နှိုင်းနှိုင်းတိုင်းတတ်းလှမ်း နှိုင်းဖွဲ့ဆွဲ</li> </ol>



ပွင်းဆွင့်ဆမ် / ပခင်ကျာခင်တင်းပိခင်ဃး	ခခင်တောတင်းခင်းခိုင်ခင်းပိတီးပံ;
<p>လွင်းကဆိမီးလံမူ,လံကုမ်း မးခင်းရှမ်းဂီဝ်,ခွင့်ရှိုတ်း သင်းလွမ်း....</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• လွင်းသိုဝ်,သခင် ခလး ဂပ်းသိုဝ်,ဂပ်းသခင် ဆွဲးခဂး လုမ်းဂခင်တင်းဆမ် ယုင်းယာင်းယာပ်,ဂိခင်းမး။</li> <li>• ခမ်,ယွမ်းရှပ်တင်းလုဝ်, ဖူးလုးပူဆွဲပိခမ်။</li> <li>• လုမ်းလွံးထီမ်ဆင်းယိင်း ခမ်,မီးတီးယူ,ကခင်လွတ်း ဖေးပခင်ဖူးလုးပူဆွဲပိခမ်။</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• လုမ်းလွံးထီမ်ဆင်းယိင်း ဆွဲးယု,ခခင်ပိခင်ဖူးကခင် လမ်လွဲသုတ်းဆဆွဲ လီလံးပိခင်လုမ်းလဂ်းဂီခမ် ခပ်ပူခင်း ဖွမ်း ပခင်ခေးမုခင်း ဂီဝ်,လုလုးလွင်းကခင်ပိခင်မး၊ တင်းမံ,လွဲ ခလး လွမ်းဆင်,ဂင်လွဲ ဖူးလုးပူဆွဲပိခမ်။</li> <li>• လုဝ်,မီးတင်းခင်းလွဲရှမ်းဂခမ် ရှပ်တီးယူ,ကခင်လွတ်းဖေး ပခင်ဖူးလုးပူဆွဲပိခမ်။</li> </ul>

ခန့်တွဲခင်းထိ (၉) လွင်းခိုခင်းလှမ်းကြား

	ခန့်တွဲခင်းထိ (၉)	ပုခင်းတုၤရှိုင်းဂါခင်းယာခင်းမိုင်းခင်းပင်း
9)	လွင်းခိုခင်းလှမ်းကြား	<p data-bbox="782 412 1475 471">ပုခင်းဖွခင်း လှမ်း NGOs</p> <ol data-bbox="782 503 1475 1002" style="list-style-type: none"> <li>1/ ပွင်,စာဝ်,ထိုင်လှမ်း NGOs ကမ်,ဆခင်း လှမ်းလွဲးထီမ်ဆင်းယိုင်း။ ရှိုင်းရှိုင်းရှိုင်းခိုင်းခိုင်းပခင်းဖွခင်းလှမ်းပုခင်းပီခင်း (မိုခင်းခင်း,တိုင်းဂါခင်း တီးယူ,သဝ်း စလးသိုဝ်းခိုင်း)</li> <li>2/ လတီးရှိုင်းလှမ်းတုၤတုၤတုၤ တုၤဖွခင်းလှမ်းပုခင်းပီခင်းလှမ်းလှမ်းလှမ်း။</li> <li>3/ ဂပ်းသခင်းဂါခင်းခင်းတင်း ဖွခင်းတိုင်းဆေး စလးလှမ်းလွဲးထီမ်ဆင်း ယိုင်း။</li> <li>4/ လတီးရှိုင်းပီခင်း,ဖေး,သု, စလး လှမ်းတုၤတုၤတုၤ, သင်တုၤ တင်းသခင်းကမ်,မီးဂါခင်းလှမ်းလှမ်း လှမ်း NGOs တေလှမ်းကပ် ပုခင်းဖွခင်းပခင်း။</li> <li>5/ ကွခင်းဖွခင်းလှမ်းပုခင်းပီခင်းတုၤတုၤလှမ်းကြား။</li> </ol> <p data-bbox="782 1038 1475 1097">ပုခင်းဖွခင်း ဖွခင်းတိုင်းလတ်း</p> <ol data-bbox="782 1129 1475 1424" style="list-style-type: none"> <li>1/ ပီခင်းဖွခင်းတိုင်းတုၤဖွခင်းလှမ်းပုခင်းပီခင်း တေ,သု,ကပ်လွဲးကြား ခိုင်း လှမ်းကြား။</li> <li>2/ သပ်းလီင်းခိုင်းခိုင်းလှမ်းကြား ရှိုင်းဖွခင်းလှမ်းပုခင်းပီခင်း စလးဖွခင်းမုး လှမ်းလှမ်း။</li> <li>3/ ဂပ်းသခင်းဂါခင်းလှမ်းကြားတင်းမူ,လှမ်း NGOs ကမ်,ဆခင်း မူ, လှမ်းလွဲးထီမ်ဆင်းယိုင်း။</li> </ol> <p data-bbox="782 1460 1475 1519">ပုခင်းဖွခင်း လှမ်းကြား</p> <ol data-bbox="782 1551 1475 1868" style="list-style-type: none"> <li>1/ ခိုင်းဂါခင်းလှမ်း,လီတီးသခင်းသေ, ဂုခင်းရှိုင်းရှိုင်းခိုင်း တင်းဖွခင်း,ဖွခင်း လှမ်းပုခင်းပီခင်း စလးဖွခင်းခင်း,တိုင်းခင်းတုၤတုၤတုၤ။</li> <li>2/ ခိုင်းခိုင်းခိုင်းခိုင်းလှမ်းကြားခင်းတေမုးထီင်း။</li> <li>3/ တီပင်းတင်းတင်းခိုင်း ပိုခင်းလတ်းခိုင်းတီပင်းတင်းတင်း ခိုင်း စလးလတ်းတမ်း,တိုင်းခိုင်းရှိုင်းရှိုင်းခိုင်းခိုင်း။ သင်တုၤဖွခင်းလှမ်းပုခင်းပီခင်း လတ်းလီခင်းခိုင်း တိုင်းခင်းတေလှမ်းလှမ်း တမ်း,တိုင်းခိုင်း။</li> </ol>

ပံ့ပိုးမှုများအတွက်၊ ဝန်ဆောင်မှုများအတွက် ARM

ပျင်းပျင်းခင်း / ပစ္စည်းအမျိုးအစားအရင်းမြစ်များ	အားလုံးအတွက်၊ အခြားနိုင်ငံရေး၊ ပတ်ဝန်းကျင်
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ကပ်ရေးတီးဆင်းယိုင်း တီးလုပ်လွှဲထိမ်းဆင်းယိုင်း ဂမ်းပုဒ်၊ ကေ၊ ဂူလုံး ကမ်းလင်းတေဂျာ၊ တီးလုပ်လွှဲတား တာ၊ တေလွှဲထိမ်းဗူ၊ ဝုဒ်ပုဒ်ပိမ်းလံ၊ ဂွမ်းလှိုင်းစပ် ကမ်း၊ မေဂျာမီးထီး ခလ၊ ကမ်းမီးသတည်းထုတ်၊ မီးခင်း လွှဲမီးမီး ခလ၊ ကမ်းလင်းကွက်၊ တင်းလံး။</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ဂွမ်းမီးပင်ဖိုက်ဂျာမီးထီး ခလ၊ မီးမီးမိုင်းထီးပမ်းစိုင်း ဂမ်းယာဆ်မိုင်း ကမ်း၊ ဆမ်း ကပ်ရေးတီးလုပ်လွှဲထိမ်း ဆင်းယိုင်း တာ၊ ဂွမ်းလှိုင်းစပ် ပေးမီးတင်းပွင်၊ လှိုင်းထီး ထီး လိက်ထီး ခလ၊ မီးထီး။</li> <li>• တိုက်သုန်းဂွမ်းယွမ်းပွဲ တီးတိုင်၊ ပင်၊ ဗူ၊ မီးမီး လှိုင်း ကမ်းပိမ်းစိုင်းဂမ်းယာဆ်မိုင်း။</li> <li>• တိုက်သုန်း ဂွမ်းမီးခင်းတီးယူ၊ ပုဒ်၊ တာ၊ ဗူ၊ ဝုဒ်ပုဒ်ပိမ်း။</li> <li>• တိုက်သုန်းဂွမ်းမီးမီး ပုဒ်၊ တာ၊ ပိုတ်၊ ဂွမ်းပမ်းစိုင်း ဂမ်း ဆင်၊ ဂွမ်းစိုင်းဂမ်း ပေးတေလံးဂွမ်းဂမ်း ထုတ်၊ လွှဲမီးမီး။</li> </ul>

စနစ်တစ်ခု (10) ဝမ်းလင်သေ သာမန် ကွမ်း၊ ဗေးလိသင်၊	အစုအဝေး (10)	ပုဒ်၊ တာ၊ ဂွမ်းအားလုံးအတွက်၊ အခြားနိုင်ငံရေး၊ ပတ်ဝန်းကျင်
	<p>10) ဝမ်းလင်သေ သာမန် ကွမ်း၊ ဗေးလိသင်၊</p>	<p><b>ပုဒ်၊ ဗူ၊ ကမ်း လမ်း NGOs ကမ်း၊ ဆမ်း မူ၊ လမ်းဆင်းယိုင်း</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1/ တိမ်းမာလံးယွမ်းယိမ်းလံး ခလ၊ စနစ်တစ်ခုလွှဲထိမ်းထိုင် လမ်းတားလှိုင်းဆမ်းဝံ။</li> <li>2/ ကပ်၊ ဂွမ်းတင်းဗူ၊ ဝုဒ်ပုဒ်ပိမ်းဝု၊ တေဂွမ်းမီးမိုင်းကမ်း ပိမ်းမီးဆမ်းဝံလှိုင်းဝံ။</li> <li>3/ သင်တားမီးတင်းဖိုက်ဆံ လံးဂွမ်းပွဲ၊ ပိတ်၊ ကပ်၊ ဂမ်း တင်းဗူ၊ ဝုဒ်ပုဒ်ပိမ်း ဂွမ်း၊ လှိုင်းလမ်းလံးတင်း၊ မီး၊ မိုင်းဆင်၊ တေဂွမ်းသိုပ်၊ လမ်းသိုပ်၊ ဂွမ်း၊ တေယိုမ်းတိုက်ယွမ်းဂွမ်းထိမ်းဂွမ်း။</li> <li>4/ သင်တားဗူ၊ ဝုဒ်ပုဒ်ပိမ်း တေထုတ်၊ သူင်း၊ မိုင်းခိုမ်းမိုင်းလေး၊ တိမ်း လှိုင်း ဂမ်းသာမန်တင်းပလိက်၊ ဂွမ်း ဗေး၊ ဂွမ်း၊ ထုတ်၊ ဂွမ်းစမ်းမိုင်း တာ၊ ထုတ်၊ တုတ်၊ စနစ်တစ်ခုလွှဲထိမ်းပွဲ၊ ဂွမ်းမိုင်းလေး၊ တိမ်း။</li> <li>5/ လီလံးသိုပ်၊ ဂွမ်းထိမ်းပမ်း ဗူ၊ ဝုဒ်ပုဒ်ပိမ်းဂွမ်းထိမ်း သင်တားဗူ၊ ဝုဒ်ပုဒ်ပိမ်းလှိုင်း၊ တင်းလွှဲထိမ်းထိမ်း။</li> </ol> <p><b>ပုဒ်၊ ဗူ၊ ကမ်း ပလိက်၊ ဂွမ်းဗေးဂွမ်း၊ ထုတ်၊ ဂွမ်းစမ်းမိုင်း</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1/ သင်တားဗူ၊ ဝုဒ်ပုဒ်ပိမ်း ပိမ်းစိုင်းဂမ်းယာဆ်မိုင်းခလ၊ ကမ်း၊ လံး ခိုမ်းဝံ သံမာစိုင်းဂမ်းထုတ်၊ မီးခင်းလွှဲမီးမီးဆင်လှိုင်း ပလိက်၊ ဂွမ်း ဗေး၊ ဂွမ်း၊ ထုတ်၊ ဂွမ်းစမ်းမိုင်း တေခိုင်းဂမ်းလှိုင်း၊ ဗူ၊ ဝုဒ်ပုဒ်ပိမ်း ပိမ်းပွဲ၊ မိုင်းလေး၊ တိမ်း။</li> </ol>

ပွင်းခွင့်ခမ်း / ပခင်ကျတူပ်ခင်းပီခင်းကျ	ကခင်တေတင်းခင်းခိုခင်းကျတူပ်ခင်း
<ul style="list-style-type: none"> <li>မာင်ပွက်; ဖုန်းလှူးပုခင်းပီခင်း တေကမ်း,ခွာခင်းလှဲတေ,ခေး တီပံးတတ်းခွင်လှမ်းတြး။</li> <li>လှမ်းလှဲးထီခင်းခင်းယိုင်း ကမ်း,လံးဂပ်းသိုပ်,ဂခင်း တင်းလှမ်းဖုန်းသိုပ်,ခာပ်,ပီခင်းတုပီခင်းဝး။</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>သိုပ်,ယိုခင်းတင်း,ခိုခင်းလှမ်းတြးလခင်းဂင် ခလး; ကပ် လှဲးလှိုင်းကခင်းပီခင်းမုးပိုခင်းခေး; နှဲးဖုန်းသိုပ်,ခာပ်,ရှူး။</li> <li>ဂီပံးရှမ်းလှမ်းလှမ်း လိုင်း; ခလး; တီးယူ,ဖုန်းသိုပ်,ခာပ်, ကခင်းမီးလှဲးပွင်,လှဲခင်းခင်းသေ ခိုခင်းသိုပ်,ပခင်းမူ,လှမ်း NGOs ခလး; လှမ်းလှဲးထီခင်းခင်းယိုင်း။</li> </ul>

**မံမီးလှိုင်းခိုင်း မဂ်းမံတင်းခင်းတီး ဂီပ်,လှဲလှဲးလှဲးဂျ,မဝံဝး**

ခေး 276 ဖုန်းလှဲလှဲခင်းလှဲလှဲတင်း,ဂေး, လှဲလှဲးလှဲ,လိုင်းတီးခင်းခင်း လှဲလှဲးဂီခင်းခင်းရှူးရှူး,ရှူးတီးရှူးဂေး,လှူး ဂခင်းလှဲခင်းခင်း တူဂ်းခင်းဖေး,ဝကမ်း,လင်းတြပ်,ခိုခင်းလံး; ကမ်း,ခခင်း လှဲလှဲးလှဲ,ဖေးခင်းရှူးဖုန်းလှဲလှဲခင်းထင်,ဝး ဖုန်းဂခင်းလှဲခင်းခင်း ပီခင်းထီခင်းဂေး,ခိုင်း တိုခင်းလံးတမ်း,ခွဂ်း တင်းခတ, (4) ပီ ထိုင် (20) ပီခလး; မှိုခိုခင်း တင်းခတ, ပီတီး,ရှိုင် ထိုင် သီ,မိုခင်း,ဗတ်,ခခင်းယဝံ။

လှဲလှဲးဂခင်းလှဲခင်း ခင်း,ပွင်းဂျမ်းထီခိုင်းကခင်းဝးမုးခခင်း ပွင်း,ဝးပီခင်းလှဲလှဲးကခင်းရှိုင်းတေး,တွပ်,ခိုခင်းတင်း ခွဲးလံး; လှဲလှဲးဂပ်, လှဲလှဲးလှဲ,ဂီပ်,ဂျ, သီပ်,သွဲ,ခင်းကင်း,ဂျ, ရှူးဖေးလှဲ ကမ်း,ခခင်း ခင်းသိုပ်,တင်း,ဂေး, ကမ်း,ခခင်း ကပ်းခိုင်းခွင် သေမိဝ်းမိဝ်း သီပ်,သွဲ,ခင်းကင်း,ဂျ, ရှူးဖေးလှဲ ကမ်း,ခခင်း ခင်းသိုပ်,တင်း,ဂေး။

သင်ဝးရှိုင်းတင်းခင်းလှဲခင်းခင်း,ပွင်းဂျမ်းထီခိုင်းကခင်းဝးမုးခခင်း လှဲလှဲးမီးလှဲလှဲးခင်းဂင်း,မာဂ်,ပွမ်း ကမ်း,ခခင်း ရှူးဂခင်းတင်းဂျမ်းလံးဂေး,သေ ရှိုင်းခင်းတေး,ခင်းယိုင်း ကမ်း,ခခင်းဂျမ်းလံး တိုခင်းလံးလှဲလှဲးတမ်း,ခွဂ်း တင်းခတ, (15) ပီထိုင် (20) ပီခလး; မှိုခိုခင်း တင်းခတ,သမ်း,မိုခင်း, ထိုင်သီ,မိုခင်း,ဗတ်, ကမ်း,ခခင်း တူဂ်းခွဂ်း တေး,လှဲလှဲးကျးသဂ်း။

သင်ဝးရှိုင်းတင်းခင်းလှဲခင်းခင်း,ပွင်းဂျမ်းထီခိုင်းကခင်းဝးမုးခခင်း ရှူးလှဲလှဲးပီခင်းဖုန်းခင်းရှိုင်းတေး,ဂခင်း ခလး,ဖုန်းခင်းခင်း ယင်းမီးလှဲလှဲးသိုပ်,ယူ,ရှူးရှူး,လှဲလှဲးဂခင်းဂျ,ခင်း,ဖုန်းခင်း,မေးခင်းလှဲ လှဲလှဲးတြးတေပခင်းတမ်း,ဂေး, လှိုပ်သေမံမီးမဂ်းမံဝံ တမ်း,ရှိုပ်ဂေးလံး; ကမ်း,ခခင်း တေတီမံးသင်,ပဂ်းပိုင်ဂျမ်းထီခင်း တင်းရှိုင်းသင်းတီခင်းပခင်း တမ်း,ဂေးလံး; သင်ဝးလှဲလှဲးတြး မီးခေးတီပံးတတ်းပခင်းတမ်း,တူဂ်းခွဂ်း; ခလး,ဖုန်း ကမ်း,ခခင်းမေး ဖေး,လှဲဖေး,ခိုင်း ကမ်း,ခွဲးသိုပ်,ယူ,ရှူးရှူး,လှဲလှဲးဂခင်းခင်း,ဖုန်းခင်းဂျ,ထီခင်း ခွဲးပီတီးဂခင်းခင်းလှဲလှဲး ရှူးဖုန်းခင်းဂျ,ခင်း,ရှူးလှဲလှဲးတြး ရှပ်ရှူး ခလး,ရှူးလှဲလှဲးတြးသင်,လင်းခေးတီးလှဲလှဲးတြး ရှူးရှိုင်းလှဲလှဲးခွဂ်းတိုင်း,လှဲလှဲးတြး လှဲလှဲးရှပ်ခေးမံမီး လှဲလှဲးပီတီးဂခင်းခင်းယဝံ။

ခေး 277 ဖုန်းလှဲပုခင်းပီခင်းလှဲလှဲလှဲ,ကွခင်း, ကျ,ယုပံ,တီမ် (15) ပီခလး;ကမ်း,လှဲ,ဖုန်း ကမ်း,ခခင်းမေးလင်းဂပ်, လှဲလှဲးလှဲ,ကွခင်း,ခခင်း ယွမ်းဖုန်းလှဲလှဲးလှဲလှဲးသေတေး,ဂေး တိုခင်းတေလံးလှဲလှဲးတမ်း,ခွဂ်း တင်းခတ, (4) ပီထိုင် (20) ပီခလး;မှိုတင်းခတ,ပီတီး,ရှိုင် ထိုင် သီ,မိုခင်း,ဗတ်,ခခင်းယဝံ။

လွင်းပူဆွဲပိန်လူလံ၊ လွမ်းဆင်၊ ပွင်းဆိုင်၊ ဧေး၊ 277 ဆွဲပွင့်၊ ဝါး၊ ရှိတ်းလူလံ၊ တွပ်၊ တာင်းစွဲးလံးတွပ်ဂပ်၊ လူလံးကပ်  
ခိုင်းကင်၊ ဂါ၊ သွဲးဆွဲးခိုင်းကင်၊ ဂါ၊ ရှူးဗေးလူင် ကမ်၊ ဆမ် ဆွဲးသွဲးတာင်း၊ ဂေါ၊ ကမ်၊ ဆမ် ကပ်ခိုင်းစွင်သေမိတ်းမိတ်း  
သွဲးဆွဲးခိုင်းကင်၊ ဂါ၊ ရှူးဗေးလူင် ကမ်၊ ဆမ် ဆွဲးသွဲးတာင်း၊ ဂေါ၊ ဆယ်ဝံ။

သင်ဝါးရှိတ်းတာင်းဗိတ်း လွမ်းဆင်၊ ပုးဆိုင်ဆွဲးလေး၊ သမ်ရှိတ်းတော့၊ လုဂ်းကွမ်၊ ကျ၊ ယုပံ၊ တီမ် (13) ပီလိုင် တိုဆ်းတေ  
လံးလုးတာမ်၊ စွဂ်းတင်၊ စတ၊ (7) ပီး ထိုင် (20) ပီး စလး၊ မွဲးဆွဲးဆိုင်၊ မိုဆမ်၊ သီ၊ ရှိုင် ထိုင်သီ၊ မိုဆမ်၊ ဗတ်၊ ကမ်၊ ဆမ် လုး  
တာမ်၊ စွဂ်းတော့၊ ထိုင်တာ။ သင်ဝါးလံးလံးဂေါ၊ ရှိတ်းတော့၊ လုဂ်းကွမ်၊ ယိတ်း ကမ်၊ ဆမ် လုဂ်းကွမ်၊ လံး စလး၊ လုဂ်းကွမ်၊  
ဆမ် ကမ်၊ ယွမ်းဗွမ်လွမ်း ကမ်၊ တီမ်လုံ စလး၊ ရှူးဗေးဂေါ၊ ဆမ် ပံးမီးခိုင်းယိတ်းလမ်းဆမ်း၊ ရွင်၊ ဂင်၊ မာဂ်၊ ပွမ်း ကမ်၊ ဆမ်  
လုံ၊ ခိုင်းယိတ်းတာင်း၊ မိတ်းဆိုင် တိုဆ်းတေလံးလုးတာမ်၊ စွဂ်းတော့၊ လူဝ်းသုတ်းပာမ်။

တာင်းဗိတ်းကမ်လံးမာဂ်မံဝံ ဆွဲးပွင်းထိဆိုင်ဆမ် သင်ဝါးဂေါ၊ ရှိတ်းဗိတ်းဆမ် ကျ၊ ယုပံ၊ တီမ် (18) ပီး ရှိတ်းတော့၊  
လုဂ်းကွမ်၊ ကျ၊ ယုပံ၊ တီမ် (13) ပီး ရှူးဗေးပံးပူဆွဲ (15) ပီး လူလံးလုဂ်းကွမ်၊ ဂေါ၊ ဆမ် ယွမ်းဗွမ်လုံ၊ ဝါးသေလုမ်း  
တြးတီပီးတတ်းရှူးစာတင်သွင်ဂေါ၊ ရှပ်ဂူးပိန်ဗွင်မေးဂမ် ဗွဲးရှိတ်းဗိတ်းကမ်၊ လူဝ်၊ စာမ်၊ တာမ်၊ သင်ဝါး မိုင်းလုမ်းတြး  
ပမ်စွင် ရှူးစာရှပ်ဂူးဂမ်ဆမ် ဗွဲးရှိတ်းဗိတ်းသမ် တိုဂ်းတုဂ်းစွဂ်းယု၊ ဆိုင်လိုင် ရှူးလုမ်းတြးလို့သင်၊ ပွဲ၊ တုပ်ဗွဲးရှိတ်းဗိတ်း  
ဆမ်ဂမ်းလိပ်ဆယ်ဝံ။

**မံမီးရှူး၊ လုမ်းပမ် ဗွဲးတုဂ်းပိန်ယိုဝ်၊ တင်းရှူးရှူးဆွဲးရှူးဆွဲးယေး ပီပုတ်ထ 2550**

“တာင်းရှူးရှူးဆွဲးရှူးဆွဲးယေး” ပွင်၊ ဝါး လွင်းရှိတ်းတာင်းသင်းမိတ်းလုံဂေးယဝ် ကမ်ယိုင်းကမ်းရှူးပိန်ဗေးတော့၊  
တုဝ်၊ တော့၊ လုံ၊ တော့၊ ပံးယု၊ လီ၊ ကမ်၊ ဆမ် မီးတာင်းရှိတ်းကမ်စေးတေလင်းပိန်ဗေးတော့၊ တုဝ်၊ တော့၊ လုံ ကမ်၊ ဆမ်  
ပံးယု၊ လီ၊ ရှူးဆွဲးလိုင်ကမ် ယု၊ ရှူးဆွဲးလိပ်ဂမ်ဆမ်။ ကမ်၊ ဆမ် လုံ၊ ကျ၊ ဆမ်၊ စိန်ဗမ်းကမ်၊ လိုင်လုံ၊ ရှူးရှူးဆွဲး  
ရှူးဆွဲးဆွဲးရှိတ်း၊ ကမ်၊ ပမ်ရှိတ်း ကမ်၊ ဆမ် ရှူးယွမ်းရှပ်မိတ်းလုံမိတ်းဆိုင်၊ လူလံးလွင်းကမ်၊ လိုင်ကမ်၊ လုံ၊ ရှူးဂ်းဂါး  
သင်ဝါးမပ်မာင် ကမ်၊ ဗွဲးသေရှိတ်းဗိတ်းဂျ၊ မိုဆမ်ဆင်၊ ဝါးမုးဆမ် ကမ်၊ သွမ်၊ ပိန်တာင်းဗိတ်းဆင်၊ ဂပ်၊ ဝါးဆင်၊  
ဆယ်ဝံ။

“ရှူးဆွဲးရှူးဆွဲးယေး” ပွင်၊ ဝါး ပိန်ဗွင်၊ ပိန်မေး၊ ဗွဲးဂပ်၊ မေးဂပ်၊ ဂေါ၊ ကမ်ယမ်းယု၊ ရှူးလွမ်းဂမ်ဆင်၊  
ဗွဲးဆင်၊ မေး ရှူးဂ်းဂါး ကမ်၊ လံးခိုဆမ်၊ သီ၊ မံပိန်ဗွင်မေးလွမ်းမံမီး၊ လုဂ်းလင်း၊ လုဂ်းဂိပ်းလိုင်ယု၊ ရှူးဆွဲးရှူးဆွဲးလိပ်  
ဂမ် တော့၊ ထိုင်ရှူးဆွဲးလိုင်ကမ် မုးပိုင်ရှူးယု၊ သင်ဝါးရှူးဆွဲးလိပ်ဂမ်လိုင်ဆွဲးယဝ်။

ဧေးထိ 4 ဗွဲးလုံရှိတ်းတာင်းရှူးရှူးဆွဲးရှူးဆွဲးယေး ပွင်၊ ဝါးဗွဲးဆမ် ရှိတ်းတာင်းဗိတ်းဂိပ်းလုလံးတာင်းရှူးရှူးဆွဲးရှူးဆွဲး  
ယေး တိုဆ်းတေလံးလုးတာမ်၊ စွဂ်း ကမ်၊ ပူဆွဲးရှူးလို့ဆမ် ကမ်၊ ဆမ် မွဲးဆွဲးကမ်၊ ပူဆွဲးရှူးရှိုင်ဗတ်၊ ကမ်၊ ဆမ် တင်း  
တာမ်၊ စွဂ်းစလးတာမ်၊ ဝိုင်ဆမ်။

ရှူးတာင်းဗိတ်းလွမ်းဆင်၊ ဝါးမုးပုးဆိုင်ဆွဲး ပိန်တာင်းဗိတ်းကမ်ယွမ်းဂမ်းဂမ်လံး ရှူးဂ်းဂါး ကမ်၊ ရှူးတာင်းဗိတ်း  
ဆမ်ရှူးလံး သင်ဝါးဂျ၊ စပ်၊ ပိုင်ဗိတ်းမံမီးတာင်း၊ ဧေး၊ သင်ဝါးစပ်၊ ပိုင်တာင်းဗိတ်းဂိပ်းလုလံး လွင်းပေ၊ ထုပ်ရှိတ်းမင်  
ရှူးမာတ်၊ လိပ်း လွမ်းဆင်၊ တင်းဗိတ်းမံ 295 လင်၊ လင်းရှူးတာင်းဗိတ်းဆမ် ပိန်တာင်းဗိတ်းကမ်ယွမ်းဂမ်းဂမ်လံး  
ဆယ်ဝံ။

ဆေးထိမ် ထိ (1)

- ရှင်းယု ကမ်ဆန် လှမ်းဂါဆန်လွှဲထိမ်ပံးယူလီ
- လှမ်းလွှဲထိမ် နှပ်၊မိုဝ်းလျားဖေးခိုက်ခါ (OSCC)
- လှမ်းဂါဆန်ဆုံ တေယူဆွဲရှင်းယုသေလွှဲထိမ်မိုဆန်ဆင်၊
- ဂူတ်၊လီတ်းပံးယူလီ
- ပဆဲးစေးတိုင်းပင်၊
- တိမ်းဖိုဆန်တင်၊
  - သင်ဝါးဖူးလျားပူဆွဲပိဆန်ကမ်၊ခွဲ၊ရှင်းပလိက်၊ရှား၊ ဖေ၊တင်လှမ်းဂါဆန်လွှဲထိမ်နှပ်၊မိုဝ်းလျားဖေးခိုက်ခါ ကင်းသိုပ်၊ဖူးဆဲးဂျ၊လူးပလိက်၊ရှား ခလးယွမ်းရှ်းကဝ်းဆားတီးပလိက်၊ရှားမားတီးလှမ်းဂါဆန်လွှဲထိမ်လံး၊ ဆွဲလှမ်းဆုံ လီလံးမီးပလိက်၊ရှားယိင်း ခလးဖူးပဆဲးစေးတိုင်းပင်၊ တျ၊လွှဲထိမ်ဖူးလျားပူဆွဲပိဆန်တျ၊သေ။
  - တင်းသုဆန် (OSCC) တေလံးမီးဖူးလှိုင်လီဆန်၊ ဖေ၊ပံးလွင်ကွမ်း။
  - ဖူးလျားပူဆွဲပိဆန်ကင်းတွပ်၊စေးလီတ်းထမ် ခလးမီးသုဆန်၊ကတ်းသိင်ထံ၊ရှား၊ မိုဝ်းမီးလွင်လွပ်၊လီတ်းဝံလံး
  - လှမ်းဂါဆန်ဆုံ လီလံးလွှဲထိမ်ပျားလွင်မံမီးပဆဲးဖူးလျားပူဆွဲပိဆန်။

ဗျားယူ၊ ကျေးမံးပူဆွဲခင်း လှမ်းဂါဆန်လွှဲထိမ် ဆွဲယမ်းဂါဆန်ခင်း ဆွဲပိုင်းထံး

မိုင်းဂွက်၊

1)	ရှင်းယု ဝသီရဖယေးပဆဲး	ဖူးဆန်း	022443277-8
		ဖွဲ့ဂ်လ်	022414517
2)	ရှင်းယုဂလင်း	ဖူးဆန်း	022216141-50
3)	ရှင်းယုတက်၊သိဆန်	ဖူးဆန်း	024371206
4)	ရှင်းယု ဂျုဂ်ဆဲးဂလင်းပရချးဂျ်	ဖူးဆန်း	022897000
5)	ရှင်းယုဆွင်လွက်၊	ဖူးဆန်း	025431307
6)	ရှင်းယု လှိုင်ဖေ၊ ထဝီးသက်၊	ဖူးဆန်း	024293574-9
7)	ရှင်းယုလာတ်ဂျ၊ပင်း	ဖူးဆန်း	023267711

မိုင်းထံး ပွတ်းဂင်

1)	ရှင်းယု ဖူးထံးထူးဂါမံး	ဖူးဆန်း	032-355300-15 တေ၊ 479, 480
2)	ရှင်းယုဂျတ်ပူဂီး	ဖူးဆန်း	032-327901-8 တေ၊ 1307
3)	ရှင်းယုသုမ်တီတ်၊ဖေဖေထံးထလိုတ်လ	ဖူးဆန်း	034-711248
4)	ရှင်းယုသဂျ၊ပူဂီး	ဖူးဆန်း	036-316555၊ 036-222 381-2
5)	ရှင်းယုပဆဲးမီ၊	ဖူးဆန်း	036-472051
6)	ရှင်းယုပထမ်းထူးဆီး	ဖူးဆန်း	02-5988888

ပံ့ပိုးမှုများတွင်၊ တီထွင်မှုများတွင်၊ ARM

မိုင်းထုံး ပွတ်းရှင်း	
1) ရှင်းယုမရှာရတိုဂိုင်းမံ,(သူခင်းတွက်)	ဖုန်းနံပါတ် 053-947000
2) ရှင်းယုဆွမ်းဖိင်း	ဖုန်းနံပါတ် 053-999200
3) ရှင်းယု ဂိုင်းရှားပရုးဆုစရေ့	ဖုန်းနံပါတ် 053-711300
4) ရှင်းယု ဂိုင်းစမ်း	ဖုန်းနံပါတ် 054-451300-1 တေး၊ 316
5) ရှင်းယုဖေယင်း	ဖုန်းနံပါတ် 054-410511
6) ရှင်းယုဖုတ်ထသိခင်းရတို	ဖုန်းနံပါတ် 055-219844
7) ရှင်းယုမိုင်းစပု	ဖုန်းနံပါတ် 054-533500
8) ရှင်းယုလမ်းပင်း	ဖုန်းနံပါတ် 054-223623-31 တေး၊ 1200-1 054-217045
9) ရှင်းယုလိုလ်း	ဖုန်းနံပါတ် 042-811679
10) ရှင်းယုကုတရထိတ်	ဖုန်းနံပါတ် 055-411064 တေး၊ 2149
မိုင်းထုံး ပွတ်းကွက်	
1) ရှင်းယု ချမ်းပူးရီး	ဖုန်းနံပါတ် 038-931000
2) ရှင်းယု ရလွင်း	ဖုန်းနံပါတ် 038-611104
မိုင်းထုံး လိင်ရှင်းဝမ်းကွက်	
1) ရှင်းယု ခွင်ဂိုခင်း	ဖုန်းနံပါတ် 043-337958-9
2) ရှင်းယု မရှာရတိုဆွမ်းရတိုခိုသီမား	ဖုန်းနံပါတ် 044-254990-0
3) ရှင်းယု ရွံ့ကိတ်	ဖုန်းနံပါတ် 043-518000
4) ရှင်းယု ကုတွမ်းထူးခင်း	ဖုန်းနံပါတ် 042-244249၊ 042-348248
5) ရှင်းယု ကမ်းဆာတိုဂျိုခင်း	ဖုန်းနံပါတ် 045-911941-8
မိုင်းထုံး ပွတ်းလမ်း	
1) ရှင်းယု ရဂပီ	ဖုန်းနံပါတ် 075-611212
2) ရှင်းယု ချမ်းဖွမ်း	ဖုန်းနံပါတ် 077-503672
3) ရှင်းယု တကူဝ်ပု	ဖုန်းနံပါတ် 076-421770
4) ရှင်းယု ယလား	ဖုန်းနံပါတ် 073-244711
5) ရှင်းယု သူရတိုထူးခင်း	ဖုန်းနံပါတ် 077-272231
6) ရှင်းယု ဖုတ်	ဖုန်းနံပါတ် 076-212950

မားတွင်း/ သင်တန်းပိုဆွမ်းတီးသူယုဆွမ်း ကမ်းမီးလမ်းလွံးထိမ် ဆွမ်းယမ်းဂပိုဂိုခင်းဆီလိုင် ဂျုလူးလံးတီးရှင်းယုလူင်ပွင်လိုင် ဆွမ်းပိုဆွမ်းတီးကမ်းသူယု ဆွမ်း။ သေစလး သင်တန်းပိုဆွမ်းတီးဆွမ်းဆွမ်း မီးလမ်းလွံးထိမ်ဆင်းယိုင်းလိုင် တိုင်းတွင်းမံလူင်းပိုထိမ်း တီးဂမ်းသိုဝ်းလံးယု။

ဆေးထိမ် ထိ (2)

ယားယုစွမ်းအားသက်ရောက်မှု၊ လိတ်တံတံတံ

ယားယုစွမ်းအားသက်ရောက်မှု၊ လိတ်တံတံတံတံ ပီခင်းတံတံတံ?

ယားယုစွမ်းအားသက်ရောက်မှု၊ လိတ်တံတံတံတံ ပီခင်းယားယုစွမ်းအားသက်ရောက်မှု၊ ကာဆဲလူဝဲလံးဂိခင်းခင်းခင်းယားယု (7) လူဝဲ မူင်း ဝံးသေလံးရှမ်းဂျ၊မ ပုခင်းတု၊စွမ်းအားလွင်းလမ်းတွင် ယားယုစွမ်းအားသက်ရောက်မှု၊ လိတ်တံတံတံတံ လူဝဲ၊လွဲ၊မိုင်းခိုခိုခိုခိုခိုခို မိုခင်းခင်း၊ မိုင်းထုဂ်၊ဂခင်းလခင်းလူလံ၊ ကမ်၊ခခင်း မိုင်းရှမ်းဂျ၊မသေလံးစွမ်းအားကာဆဲလူဝဲယု၊တု၊သေ၊ခခင်း ဗိုင်းပိုင်းဂျ၊မ မိုခင်းခင်းထုင်ယင်တံတံ၊ရှမ်း ခင်းပိုင်းခင်းလွတ်သက်ရောက်မှု၊ဗိုင်းပိုင်းဂျ၊မ လိုင်းခင်းယု၊ လုမ်းလွဲထိခင်းခင်းယင်း လူဝဲ၊မီးယား ယားယုစွမ်းအားသက်ရောက်မှု၊ လိတ်တံတံတံတံ ပုခင်းတု၊လွဲထိခင်းခင်းယင်းမိုင်းပီခင်းလွင်းခိုခိုခိုခိုခိုခိုမား။

ယားယုစွမ်းအားသက်ရောက်မှု၊ မိုင်းလွဲခင်း ကခင်းလင်းလွဲတိုင်းလံး?

ယားယုစွမ်းအားသက်ရောက်မှု၊ လိတ်တံတံတံတံ လိတ်၊ဝိုပီခင်း (2)သီခင်း၊ သီခင်းခိုင်း POPs (ကာဆဲပီခင်းမိုတ်) ခလး ထိင်းသီခင်း ခိုင်းခိုင်းခိုင်း COCs ယုမိုတ်စွမ်းအားသက်ရောက်မှု၊ လိတ်တံတံတံတံသီခင်း POPs ခိုင်းခိုင်းမိုတ် တေမီး levonorgestrel 0.75 မီ၊လီ၊ဂရမ်၊ ခိုင်းခိုင်းထိခင်းခင်းခင်းခင်းခိုင်းခိုင်း ဗုတ်တံခင်း ခိုင်းကပ်၊လိတ်လိတ်ခိုင်းကပ်၊ မီး (2) မိုတ်၊ ခိုင်းကပ်၊ခိုင်းခိုင်း 35 ဗတ်၊ခင်းယု။

လွှဲလံးဂိခင်းယားယု

ရှမ်းဂိခင်းယု (1) မိုတ်၊ခင်းခင်းယားယု (24) လူဝဲ၊မူင်း ဝံးသေမီးလွင်းရှမ်းဂျ၊မ ဂူလ်းဂျ၊မ ယု၊ပေရှမ်းပုခင်းခင်းခင်း တာင်း (72) လူဝဲ၊မူင်းသေ တေလံးဂိခင်းခင်းထိခင်း (1) မိုတ် ဝံးသေဂိခင်းမိုတ်ထိခင်းယု (12) လူဝဲ၊မူင်း။  
**မံတွင်း/** ဆဲမိုတ်ယု၊ယုတေကွင်း၊လီ သင်ဝု၊ခင်းခင်းဂိခင်းယုဂမ်းလိတ် ဝံးသေရှမ်းဂျ၊မယု၊ ကမ်၊ခခင်း ခင်းခင်းယားယု (24) လူဝဲ၊မူင်း၊ တေရှိုင်းရှမ်းယုခိုင်းစွမ်းအားသက်ရောက်မှု၊လံးရှမ်းဂျ၊မ၊ 95% ဂူလ်းဂျ၊မရှမ်းဂျ၊မ၊ 85% ခိုင်းတိုခင်းဝု၊စွမ်းအားလံး လီလီယု သင်ဝု၊ဂိခင်းခင်းခင်းယားယု(24) လူဝဲ၊မူင်း။

ယားယုစွမ်းအားသက်ရောက်မှု၊ လိတ်တံတံတံတံ သီခင်း COCs ပီခင်းယုစွမ်းအားသက်ရောက်မှု၊ကာဆဲလူဝဲတိုင်းဂခင်းဂမ်းပု၊ခခင်း

- ◆ သင်ဝု၊ဂိခင်းယု၊ယုသီခင်းခိုင်း ခင်းခင်းယားယု (72) လူဝဲ၊မူင်း တေစွမ်းအားသက်ရောက်မှု၊လံးရှမ်းဂျ၊မ၊ 57% ခလးသင်ဝု၊ ဂိခင်းခင်းခင်းယားယု (24) လူဝဲ၊မူင်း တေလွဲစွမ်းအားသက်ရောက်မှု၊လံး ရှမ်းဂျ၊မ၊ 85% ခိုင်းယု၊ယုသီခင်းခိုင်း တေမီး levonorgestrel ခလးတင်း ethinyl estradiol ခင်းယု။
- ◆ ခိုင်းခိုင်းထိခင်းခင်းပု၊ခခင်း တေခိုင်းယုစွမ်းအားသက်ရောက်မှု၊ လိတ်တံတံတံတံပီခင်းလု၊ ရှာသိုဝဲလံးခင်း၊ လတ်၊ခင်းဝု၊သိုဝဲယုစွမ်းအားသက်ရောက်မှု၊ လိတ်တံတံတံတံ (ယုခိုင်းခိုင်း၊ခိုင်း-မား၊မား၊မား၊မား) သီခင်းကာဆဲဂိခင်း ခင်းခင်းယားယု (72) လူဝဲ၊မူင်း၊ ဂျ၊မခင်းတေ သီခင်းယု၊ ခိုင်းကပ်၊မိုင်း 60-100 ဗတ်။



ရှမ်းလူဝိုင်းလုံခြုံရေး တေလုံ့ယားယုရှေးဂင်းသမ်းထေ့ဆံ့လံး ?

ဆင်းယိုင်းရှေးလုံ့ယုရှေးဂင်းသမ်းထေ့ဆံ့လံး စလးရှမ်းမင်ဂျေ၊ ကမ်းကမ်း၊ လင်းလုံ့ယုရှေးသမ်းထေ့၊ ယိုင်းယိုင်းလံး၊ ရှမ်းပီဆံ့ရှမ်းခင်းလိပ်၊ မီးပျေးဂျေရှမ်းလုံ့ ကမ်းဆမ်း လိုက်တိုက်ရှမ်းရှမ်းဆေးလို့ဝိုင်းဆံ့။

ဖောင်ရှမ်းကမ်းလင်းပီဆံ့မား ဝါးသေလုံ့တိုင်းယားယုရှေးဂင်းသမ်းထေ့၊

- တွင်းရှမ်း။
- ရှမ်းရှမ်း။
- ရှမ်းခံး။
- ရှမ်းမင်း၊ တုယိုမိန် စလးတုမိုင်း။
- ကျမ်းကျမ်း။
- ဆေးကျမ်းကျမ်း၊ ကမ်းခိုင်။
- တိုက်လိုက်ဆမ်းပူဆံ့။
- လိုက်ရှမ်းလို့ဆံ့ကမ်းမား။
- ဖောင်ရှမ်းလူဝိုင်းလတ်မားဆံ့ လင်းပီဆံ့ စလးမင်ပွားဂျေးကမ်းပီဆံ့၊ ရှမ်းဂျေးပေးပီဆံ့ဆံ့ ဂမ်းပုးဆံ့ တေပီဆံ့ ကမ်းရှမ်းပူဆံ့သေ (24) လှမ်းမိုင်း ဝါးလင်းသေဂိမ်းယားယုသွင်မိတ်ယု။ သင်ဝေးတွင်းရှမ်း ရှမ်းမင်း ရှမ်းရှမ်းစတု တိုက်ပီဆံ့ဖောင်ရှမ်းယုဆံ့ဂိမ်းယားယုသီဆံ့ COCs ယု၊ ပေးဂိမ်းသီဆံ့ POPs စတု ကမ်းပေးပေးပီဆံ့၊ သင်ဝေး ဂိမ်းယု Antiemetic လှမ်းဆံ့လိုင် လင်းလှမ်းဖောင်ရှမ်း၊ လင်းပီဆံ့လို့ဝိုင်းဆံ့၊ လှမ်းယုလှမ်းလှမ်းလံးဆံ့ယု။

လံးပမ်းစေးတိုင်းပင်၊ စဆမ်းဆမ်း ရှမ်းလှမ်းလှမ်းဂိမ်းယားယုရှေးဂင်းသမ်းထေ့လိတ်ဝါး

- ◆ ပမ်းစေးမုမ်းခပ်၊ သာဆံ့ လှမ်းဝေးတေလံးဂိမ်းဆမ်းကော့လိုင်ရှမ်း။
- ◆ ဖောင်ရှမ်းကမ်းပေးပီဆံ့မား မိုင်းဂိမ်းယုရှေးဂင်းသမ်းထေ့၊ ရှမ်းခပ်ဆံ့ ပီဆံ့ယုဆံ့လှမ်း၊ **ရှေးမုမ်းကိတ်သံထ ရှမ်းလိမ်း** သေ မဆံ့တေရှမ်းရှမ်းတွင်းရှမ်း၊ ရှမ်းရှမ်းမားဆံ့ယု။
- ◆ လင်းဂိမ်းယားယု Antiemetic လှမ်းလှမ်းလှမ်းဖောင်ရှမ်း ရှမ်းမင်း တွင်းရှမ်းရှမ်းလံး၊ ဖောင်ရှမ်းရှမ်းမင်း တွင်းရှမ်းရှမ်းဆံ့ တေကမ်းပေးပီဆံ့ သင်ဝေးဂိမ်းယုမိုင်း POPs ဆံ့ယု။
- ◆ တေလိတ်သုတ် သင်ဝေးဂိမ်းယုရှေးဂင်းသမ်းထေ့လိတ်ဝါး ဆံ့ခပ်ယမ်း (72) လှမ်းမိုင်း၊ ရှမ်းပိုင်းပေးဆံ့တံး ဂိမ်းလိတ်ဝါး ဂျေးရှမ်းလင်း၊ လင်းရှေးသမ်းထေ့လံးလိထာဆံ့ဆံ့။
- ◆ သင်ဝေးလိုက်ရှမ်းလို့ဆံ့မားထိုင်းသေ (1) ဝိုင်းဆံ့လိုင် လိလံးပမ်းစေးဆံ့ရှမ်းရှမ်းဂျေတိုင်းပင်၊ မေးယု ရှမ်းရှမ်းလိတ် ဝေးလှမ်းလှမ်းတွင်းဆံ့ယု။
- ◆ သင်ဝေးဂိမ်းယုယု ဆံ့ခပ်တမ်း (2) လှမ်းမိုင်း သမံပီဆံ့တွင်းရှမ်းရှမ်းဂိမ်းလိတ်ဆံ့လိုင် ဖေးလှမ်းလိမ်းမင် ဂျေ၊ ပမ်းစေးဆံ့မားမား ဂျေးဂိမ်းယုဆံ့သမံထိုင်း။ သူလင်းရှမ်းယုရှေးဂင်းသမ်းထေ့လိတ်ဝါးလံးလှမ်း လာဆံ့ခပ်ယုတီးယု။
- ◆ ယုရှေးသမ်းထေ့၊ ရှမ်းခပ်ဆံ့ ကမ်းရှမ်းရှမ်းလိုက်ရှမ်းလို့ဆံ့တိုက်ဂိမ်းလိပ် ရှမ်းဂျေး လိုက်ရှမ်းလို့ဆံ့တေမားဝါး ကမ်း ဆံ့ထိုင်းသေကမ်းယမ်းမားဆံ့ 2-3 ဝမ်းဆံ့ယု။



MAP Foundation  
P.O.Box 7. Chiangmai University, Chiang Mai 50202  
Tel/Fax: 053 811 202  
E-mail: [map@mapfoundationcm.org](mailto:map@mapfoundationcm.org)

လိက်ပေခေလံဂူရုး “ရှမ်းသိုဝ်းခါ”

ISBN. 978-974-604-740-1

*Website: [www.mapfoundationcm.org](http://www.mapfoundationcm.org)*