

ပပ်.နှိမ်မှိုင်း

ရှိုင်းဂါခင်ယါခင်မှိုင်း

လုဂ်းမခင်းလွမ်းပိုင် သုခင်,လီးရှိုင်းဂါခင်



လမ်းဆွဲ

● သုခိလံ၊လံးစာဝိတံ၊တံ၊ ဝိတံ၊လံး၊ စလံး၊ ဂုဏ်း၊ 2	2
● ဂုဏ်း၊လံး၊တံ၊၊ ဝိ 2568 6	6
● ဝိတံ၊လံး၊ဝိတံ၊လံး၊ 8	8
● စာဝိတံ၊လံး၊ဝိတံ၊လံး၊ တု၊လံး၊ဝိတံ၊လံး၊ 11	11
● ပုဂံ၊လံး၊ဝိတံ၊လံး၊ 14	14
● လံး၊လံး၊ဝိတံ၊လံး၊ စလံး၊ ဝိတံ၊လံး၊ 18	18
● မံ၊လံး၊ဝိတံ၊လံး၊ 20	20
● သို၊လံး၊ဝိတံ၊လံး၊ 22	22

မံ၊လံး၊ဝိတံ၊လံး၊

လံး၊ဝိတံ၊လံး၊	—	ဝိတံ၊လံး၊ဝိတံ၊လံး၊
ဝိတံ၊လံး၊	—	မံ၊လံး၊ဝိတံ၊လံး၊ (30/06/2025)
စာဝိတံ၊လံး၊	—	MAP Multi-Media
Layout Design	—	Sai Parn
ဝိတံ၊လံး၊	—	တု၊လံး၊ဝိတံ၊လံး၊
လံး၊လံး၊ဝိတံ၊လံး၊	—	Mornloo Pootoon

A black and white silhouette illustration. In the foreground, a group of ten figures stands on a dark horizontal line. From left to right: a man in a hard hat holding a shovel and a briefcase; a man in a hard hat holding the hand of a small child; a man in a hard hat; a man in a hard hat holding a clipboard; a man in a hard hat; a man in a hard hat with hands on hips; a woman in a hard hat carrying a bag; a man in a hard hat; and a man in a hard hat with hands on hips. In the background, a city skyline is visible with several skyscrapers and two large construction cranes. The entire scene is rendered in grayscale with high contrast between the dark silhouettes and the lighter background.

-

၁) သုခိ,လုံဝမ်းလိုင်း

- 2

2) ဧည့်ဝမ်းလိုင်းဂါမ်

- ပေးကမ်းယူလီ လုဂ်းကင်းမီးသုခ်၊ ယွမ်းလိုင်းလံး၊ ပေးလိုင်း 3 ဝမ်းထပ်းဂါမ်ဆံ တေလံးစဆ ဝှံ့ဝှံ့လွင်း မေယု၊ ပေးကမ်းစဆလံး တေလံးသပ်းလီင်းလွင်းတင်း (မိုခ်ဆင်၊ ဝီခ် ဖေးဂိုင်းဂါင်း) ဝှံ့ဆံးကင်းပွင်၊ လှို။
- ဧည့်လိုင်းဂါမ်သုခ်၊ တူပ် (ဖှိတ်းဝတ်းဝှံ့၊ စိတ်၊ လီပင်လျ၊ လဂျ၊) ဆိုင်းဝီလိုင်းလံး 3 ဝမ်း (ကိုင်ဆိုင်တီးဖှိတ်းဂါမ်၊ ဧေးတူဂ်းလွင်းတင်းဆံးကင်းသေ ကင်းကပ်လံးဆမ် သေ 3 ဝမ်း)။
- ဧည့်လိုင်းဂိုတ်၊ လုဂ်း လိုင်းလံး 98 ဝမ်း ကမ်၊ ဆမ် 3 လိုခ် (ရှမ်းဂွမ်းဂိုတ်၊ စလး လင်ဂိုတ်၊ လုဂ်း) လူဂ်းလံး ဝှံ့ဝှံ့ဆံးလိုခ်တံမ်တံမ်ထူခ်းထူခ်း (ဂျေ၊ ဝီခ်ပေး လိုင်းလံး 30 ဝမ်း ကမ်၊ ဆမ် 1 လိုခ်)။
- လုဂ်းကင်းမီးသုခ်၊ ယွမ်းလိုင်းဂါမ် တု၊ ခပ်ရှမ်းပင်သွခ် ပာခ်ဗိုင်းဗွခ် ဗိုခ်ထီမ် ဆမ်ဂတ် ဂူဂ်းဂျး တေလံးလာတ်းလွင်းဆုး 7 ဝမ်း။



3) ဧဝမ်းဖှိတ်းဂါမ်

- ဧဝမ်းဖှိတ်းဂါမ် ဆိုင်းဝမ်းတေကမ်၊ လံးပူဆံ့ 8 လုဂ်းမူင်း။
- လွမ်းဆင်၊ လံးတူဂ်းလွင်းဂါမ်ဝံ ဂူဂ်းဂျးဆိုင်းဝူင်းတေကမ်၊ လံးပူဆံ့ 48 လုဂ်းမူင်း။
- သင်ဝီခ်ဂါမ်ယပ်၊ မီးဗေးဆမ် (ဂါမ်ဆွဲးထမ်း တုးဆမ်၊ တုးလိမ်၊ ဧတ်းမေ၊ လိမ် စလး ဂါမ်ကမ်သံလီင်းကမ်၊ ဝီင်းပေး) ဆံလိုင် ဆိုင်းဝမ်း တေကမ်၊ လံးပူဆံ့ 7 လုဂ်းမူင်း။



4) ဧဝမ်းလိုင်း

- ဆိုင်းဝမ်းလိုင်းလံး 1 လုဂ်းမူင်း၊ လိုင်းလံးမိုင်းဖှိတ်းဂါမ်မုး ယဝ် 5 လုဂ်းမူင်း။
- လွမ်းဆင်၊ တူဂ်းလွင်းဂါမ် မိုခ်ဆင်၊ ဝံးသေဖှိတ်းဂါမ်မုး ယဝ် 1-2 လုဂ်းမူင်း တေလိုင်းလုဂ်းဂီဝ်ဂမ်း ကမ်၊ ဆမ် 15 ဆုးထီး။

- ပေးပို့ဆင်လှည့်ဆွဲစားရုံဆင်းစတု ဆေးလင်းဂျေးကပ်၊လုံးလတ်ပန်းစားယာမ်းတီးတေးလေး မိုင်းမီးကပ်ဂျေးတီး မိုင်းကပ်၊မီးဂျေးလိုင်းလုံး။
- သင်လုံးတီးကပ်ကပ်ထီ (OT) သွင်လှည့်မိုင်းဆေး လှည့်လင်းလိုင်းလုံး ကပ်၊ကေး၊ သေ 20 ဆေးထီး။

5) တီးကပ်ဆေးဝမ်းလိုင်း

- ကပ်တီးကပ်ပူဆွဲစားယာမ်း လေး တီးကပ်ဆေးဝမ်းလိုင်း ပေးတေးလှည့် လှည့်လင်းတီးကပ်ပူဆွဲစားယာမ်း ဆေးလင်းတေးလုံးလတ်လှည့်ဆေး လေး လှည့်လင်းဂျေး ယွမ်းတီး။
- သင်ပီဆင်ကပ်တီးဆီးတီး၊ ကပ်ရှင်း တီး၊ ကပ်စားစား၊ စားဆွဲ လေး ကပ် တီးရှင်းယွမ်းယွမ်း ဆေးတီးတီးလုံးယွမ်း ဂျင်းဂျင်း စားယာမ်းတီးကပ် ဆိုင်း ဝိုင်း တေးကပ်၊လုံးပူဆွဲ 36 လှည့်မိုင်း။





6) ဂျူးလောင်း/ဂျူးရှိုင်း

- ရှိုက်ဂါဆ်ဆိုင်းဝမ်း 8 လူဝ်းမူင်း၊ လုဂ်းလောင်း၊ တေလံးရှပ်ဂျူးလောင်း၊ ဓာမ်၊ကော၊သေ ဂျူးလောင်းစဆွတ်မိ၊။
- ပေးဝုးရှိုက်ဂါဆ်ဆံ ဂျူးလောင်းဆဆွံ တေလံးလံ၊ပီဆ်ခိုဆ်းဂူလုး။
- သင်လို့ဝုး မီးဂါဆ်ရှိုပ်းဆိတ်၊ ဆွံးဝမ်းလိုပ်းဆံ ပေးလုဂ်းလောင်း၊ တူဂ်းလူင်းရှိုက်းလိုင် တေလံးဂျူးရှိုင်းကမ်၊ကော၊လို့ဝ်သေဆိုင်ပုဆ်းစွင်ဝမ်းရှိုက်းဂါဆ်။
- သင်ဝုးရှိုင်းဂါဆ်လံးဂျူးရှိုင်းဆွံး ဝမ်းလိုပ်းသေ ရှိုင်းဂါဆ်လံးရှိုက်း ဂါဆ်ယူ၊ဆံလိုင် ရှိုင်းဂါဆ် မီးသုဆ်၊ လံးဂျူးရှိုင်း ဗိုမ့်ထိုင်ဆိုင်ပုဆ်း။
- ရှိုင်းဂါဆ်ကမ်၊မီးဂျူးလောင်းဆွံး ဝမ်းလိုပ်း သင်ရှိုင်းဂါဆ်သမ်ရှိုက်း ဂါဆ်ဆံလိုင် မီးသုဆ်၊လံးဂျူးရှိုင်း သွင်ပုဆ်း။
- သင်ဝုးဆွံးဝမ်းလိုပ်းဆဆွံ ရှိုင်း ဂါဆ်လံးရှိုက်းဂါဆ်ပူဆ်းစာပ်းယာမ် (OT)ဆံ ရှိုင်းဂါဆ် မီးသုဆ်၊လံးဂျူး ရှိုင်း တီးကော၊သုတ်း 3 ပုဆ်းစွင် ဆွံးဂျူးရှိုင်းဆိုင်လူဝ်းမူင်း။



ဂျော်နင်းခင်.တမ်, ခင်းမှိုင်းထံး ပီ 2568

မင်းမင်းလွင်.တိုင်းတင်းစတ,ဝမ်းထိ 1 လိုဆ်မူဂ်,ဂျူးစွမ်း 2568



357 ဝါတ်,

(5) စလးတွမ်း

- ▶ ခွမ်ဂိတ်,
- ▶ ဂိင်းမံ,
- ▶ ဗေဆွမ်းသီကယုထယုး
- ▶ ပရု,ဂျိမ်းပူးရီး
- ▶ သရု,ပူးရီး

356 ဝါတ်,

(1) စလးတွမ်း

- ▶ လူင်းပူးရီး

355 ဝါတ်,

(3) စလးတွမ်း

- ▶ ဆွမ်းဆီးယူဂ်
- ▶ သူ,ဗေမ်းပူးရီး
- ▶ ဆွင်ခါး

354 ဝါတ်,

(2) စလးတွမ်း

- ▶ ဂျူပီ,
- ▶ တရုဂ်,

400 ဝါတ်,

(5) စလးတွမ်း

- ▶ ချုမ်းပူးရီး
- ▶ ရယွင်း
- ▶ ဗူးဂိတ်,
- ▶ ချုချိုင်းသင်း
- ▶ ကမ်းဗိုင်းဂျေ,သမုဂ်
(သူ,ယုထယုး)

380 ဝါတ်,

(2) စလးဝိင်း / ကမ်းဗိုင်း

- ▶ ကမ်းဗိုင်းမိုင်းဂိင်းမံ,
- ▶ ကမ်းဗိုင်းဂျေ,ယု,

372 ဝါတ်,

(6) စလးတွမ်း

- ▶ ဂျင်းထိပ်
- ▶ ဆွမ်းပထူမ်
- ▶ ဆွမ်းထပူးရီး
- ▶ ပထုမ်းထူးဆီး
- ▶ သမုတ်,ပရုဂါဆီး
- ▶ သမုတ်,သျှစွမ်း

337 ဝါတ်,

(3) စလးတွမ်း

- ▶ ဆရု,ထိဝါတ်
- ▶ ပတ်တဆီး
- ▶ ယုလုး

351 ဝါတ်,

(3) ခလးတွမ်း

- ▶ ချွမ်းဖွမ်း
- ▶ ဗီတ်ပွဲးရီး
- ▶ သူ့ရိမ်း

359 ဝါတ်,

(1) ခလးတွမ်း

- ▶ ဆွမ်းရုတ်ချသီမး

352 ဝါတ်,

(15) ခလးတွမ်း

- ▶ ဂါမ်းဂျဆပွဲးရီး
- ▶ ဂျမ်းထပွဲးရီး
- ▶ ဂိုင်းရှား
- ▶ တၢ်ဂ်,
- ▶ ဆွမ်းဗေဆွမ်း
- ▶ ပွဲးရီးရမ်း
- ▶ ပရုဂျပ်,စီရီဆွမ်း
- ▶ ဗင်းဗုး
- ▶ ဗီတ်သဆုလုဂ်
- ▶ မုဂ်တၢ်ဂ်
- ▶ သဂူမ်းဆွမ်း
- ▶ သူင်စလု
- ▶ သရု,ဂိုင်း
- ▶ သုရုတ်ထူးဆီး
- ▶ ကူပူမ်းဂျထူးဆီး

350 ဝါတ်,

(3) ခလးတွမ်း

- ▶ ဆွမ်းသဝမ်း
- ▶ ယသုင်းထွမ်း
- ▶ လမ်းပုမ်း

349 ဝါတ်,

(5) ခလးတွမ်း

- ▶ ဂလးသိမ်း
- ▶ ဆွမ်းသီထမ်မရုတ်
- ▶ ပိုင်ဂါမ်း
- ▶ ဗီတ်ချပုမ်း
- ▶ ဂိုက်,

358 ဝါတ်,

(1) ခလးတွမ်း

- ▶ သမုတ်,သုင်စရမ်း

348 ဝါတ်,

(5) ခလးတွမ်း

- ▶ ချီးဆာတ်
- ▶ ချီးယဗုမ်း
- ▶ ဗေတ်ထလုင်း
- ▶ သိုင်ပွဲးရီး
- ▶ ကာင်,ထွင်း

347 ဝါတ်,

(16) ခလးတွမ်း

- ▶ ဂမ်,ဗီင်းဗီတ်
- ▶ ဗီတ်,
- ▶ ရဆွင်း
- ▶ မရှုသု,ရစမ်း
- ▶ ခမးရှင်းသွမ်း
- ▶ လိုဝ်း
- ▶ ရုတ်ချပွဲးရီး
- ▶ လမ်းပင်း
- ▶ သတုမ်း
- ▶ သီသဂိုတ်,
- ▶ သု,ရှင်းထီး
- ▶ ဆွင်ပိုင်လမ်းဗုမ်း
- ▶ ကမ်းဆာတ်ဂျလိုမ်း
- ▶ ကူ,တွမ်းထူးဆီး
- ▶ ကူတရုးတိတ်,
- ▶ ကူထီးထူးဆီး

345 ဝါတ်,

(4) ခလးတွမ်း

- ▶ တလင်း
- ▶ ဆာ်
- ▶ ဗေယင်း
- ▶ ဗေ



ငိုခင်းခွင်ဂင်ပရဂခင်သင်ခွမ်း



ပရဂခင်သင်ခွမ်း

ပရဂခင်သင်ခွမ်း ပီဆင်ငိုခင်းခွင်ဂင် ကဆင်ခွပ်ခွင်းပခင်ဗေဝဂူခင်းခွ်တီးဂါဆင် ကဆင်မီးငိုခင်းခင်း
မာဆင်,မာဆင်,၊ သင်တုးခင်း ပရဂခင်သင်ခွမ်းဆံ တေလံးသွံ,ငိုခင်းသုမ်ထူပင်းဆင်းငိုခင်းခွင်ဂင် ပရဂခင်
သင်ခွမ်းခွမ်းဂူးလို့ဆံ။ ငိုခင်းဆံ တေလင်းခွပ်ခွင်း လံ,ပခင်မိုဝ်း ကမ်,ယူ,လီ၊ ဂိုတ်,လုဂ်း၊ ပီဆင်ဗေး
ဂိုဝ်ဂင်ဆင်းတီးခွ်တီးဂါဆင်၊ ပီဆင်တုဂ်ခိတ၊ လူ,တံ။ ဂူမ်းပုး ပုခင်းတု,လုဂ်းလင်းလင်းဂပ်,၊ မိုဝ်းခဂ,
ထင်းမုး၊ မိုဝ်းကမ်,မီးဂါဆင်လုဂ်းခင်း၊ ဗုခင်းပရဂခင်သင်ခွမ်းဆဆံ တေလံးခွပ် ဂုးသုမ်းခင်းယမ်း၊
ဂုးယူတီးယုတုဂ်ဆင်းဂူင်းယု ခလး ဂုးသုးတီးဆင်း ငိုခင်းခွင်ဂင်လို့ဝ်းဆံ။ ခွမ်းဆင်,ပဂ်းပိုဝ်မံမီး
ခွ်ခင်းဂါဆင်မိုဝ်းထံ၊ ဆင်းလင်းတိုခင်းတေလံးကပ်လုဂ်းလင်းဂူခင်းခွ်တီးဂါဆင် လုင်းသီဆင်းမံခင်း ပရဂခင်
သင်ခွမ်း။ သင်တုးပေးလို့ခင်းလင်း ကမ်,ဆဆံ ဂုမ်,မဆီ၊ ကမ်,လုင်းသီဆင်းမံပခင် ဆင်းခင်းတင်း
30 ဝခင်း ဆပ်ခတ,ကပ်လုဂ်းလင်းခင်းမုးခွ်တီးဂါဆင်၊ တေလုးဗေး,ဂိုဝ်,ခွင်းမပ်,မိုဝ်းတမ်း,ခွဂ်း (ကမ်,
ပူဆံ 6 လို့ဆံ) ကမ်,ဆဆံ တမ်း,ငိုခင်း (ကမ်,ပူဆံ 20,000 ဝတ်,) ကမ်,ဆဆံ တင်းသွင်ကမ်
တမ်း,ခွဂ်းခလးတမ်း,ငိုခင်း။

ငိုခင်းဂူမ်းခွမ်း (သုမ်ထူပင်း)

ငိုခင်းသုမ်ထူပင်းဆံ ပီဆင်ငိုခင်း ကဆင်လုဂ်းလင်းခင်းခလးဆင်းလင်း ဂူမ်းဂခင်သွံ,ဂူးလို့ဆံ ဂိုင်
ဆိုဝ် 10% ငိုခင်းလို့ဆင်လုဂ်းလင်း။ ဂါဆင်သွံ,ငိုခင်းခွင်ဂင် ပရဂခင်သင်ခွမ်း 10% ဆဆံ ဆင်းလင်း
တေလံးသွံ,ပခင် 5% ခလး လုဂ်းလင်းသွံ, 5%။ တုဂ်ယင်,မဆင်း - သင်လံးသီ လံးငိုခင်းလို့ဆံ
10,000 ဝတ်, (10,000 5% - 500 ဝတ်,)၊ ဆင်းလင်းလံ, 500 ဝတ်,၊ လံးသီလံ, 500 ဝတ်,
တု,ငိုခင်းခွင်ဂင်ပရဂခင်သင်ခွမ်း။

သုဆင်,လံးခွပ်ဆင်းငိုခင်းခွင်ဂါဆင် ပရဂခင်သင်ခွမ်း

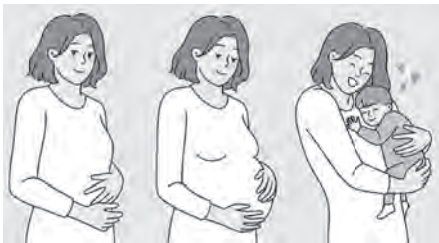
မံတင်း - လုဂ်းလင်းတေလံးမီးကယူ, ဆင်းခဂ 18 ပီ ထိုင် 65 ပီ။

1) မိုက်လုန်းလင်းကမ်းယူလီ

မိုက်လုန်းလင်းကမ်းယူလီ ပီဆဲးစံးပီဆဲး
ဆာပ်ဆဲးစံး ဂျာယူတ်းယုလံးတီးရှင်းယု ကဆဲးလင်း
ဂပ်,လှိုင်းဝံ လှိုင်းကမ်းလှိုင်းလံးကံးဂျာယူတ်,ယု
ခလး ယင်းတေလံးရှပ်ငိုဆဲးထိင်းခွမ်းဆိုင်; ဂွမ်း
ကမ်းယူလီခလး ကမ်းလံးရှိုတ်းဂါဆဲး။ (ဂူလ်းဂျာ
တေလံးစပ်းဆဲးသီဆဲးမံ ခလး သူင်,ငိုဆဲးသုမ်ထူပ်း
ငိုဆဲးဂွင်ဂါင် ပဂုဂဆဲးသင်စွမ်း မးယဝ်တီးခက,
သုတ်း 3 လှိုဆဲး လင်,လင်းလှို.တိုင်းသုဆဲး,လံးခေး
ဆဲးလံးခလး တေလံးခဆဲးလင်းထာဆဲး/ဗိုဆဲးလိမ်းရှပ်
ရှင်းမေးယု)။



2) တွမ်းတု,မိုက်ဂိုတ်,လုန်း



မိုက်ဂိုတ်,လုန်းဂေး တေကမ်းလံးသီင်းဂျာ
ယူတ်းယုသေကမ်းဂျာ ယင်းတေလံးရှပ်ပုးငိုဆဲး
သံးတီဆဲး ဂွမ်းကမ်းလံးရှိုတ်းဂါဆဲးလှိုင်းစာပ်း။
(ဂူလ်းဂျာ တေလံးသျှို,ငိုဆဲးဂွင်ဂါင်မးယဝ် တီး
ကေး,သုတ်း 5 လှိုဆဲး လင်,တေလှို.တိုင်းသုဆဲး,ခေး
ဆဲးလံး)

3) တွမ်းတု,မိုက်လုန်းလင်းပီဆဲးတုဂ်စိတ

တွမ်းတု,မိုက်လုန်းလင်းပီဆဲးတုဂ်စိတ
(လုသုမ်းရှိုင်းကင်,ဂျာ,သေ ကမ်းရှိုတ်းဂါဆဲးလံး)
ကမ်းဆဲး ကမ်းရှိုတ်းဂါဆဲးလံးမိုဆဲးပပ်းဂပ်,ပိုင်
ဂပ်,ယဝ်ဆဲး လုန်းလင်းတေလံးရှပ်ဂျာယူတ်းယု
ခလး ငိုဆဲးသံးတီဆဲး။ (တေလံးသျှို,ငိုဆဲးဂွင်ဂါင်
မးယဝ် တီးကေး,သုတ်း 3 လှိုဆဲး)





4) မိုင်းလူ့တံ

မိုင်းလူ့တံ တေလံးရှင်ငိုခင်း တၢ်ဂးရှ်ခင်း မၤသုၤပၤသွၤခင်း၊ ခလး ငိုခင်းသးတံခင်း။ (တေလံး သွံးငိုခင်း ဂွၢ်ဂၢင်မၤယၢ် 1 လိုခင်း)

5) မိုင်းမီးလုၢ်လၢင်း

မိုင်းမီးလုၢ်လၢင်းမၤလိုင် လုၢ်လၢင်းတေ လံးရှင်ငိုခင်းလံးထီၣ်မၤခွၢ်မၤလုၢ်လၢင်း ဆိုၣ်းလိုခင်း 1,000 ဝၢတ်, ကမ်ပူဆွံ 3 ဂၢၤ (လံးထိုင်ကျၢ်ယု 6 ပီ)။



6) မိုင်းစာထင်း (ကျၢ်ယု 55 ပီ ခိုခင်းဆိုၣ်)

မိုင်းကျၢ်ယုလံး 55 ပီယၢ်ဆၢၣ် တေလံးရှင် ငိုခင်းဂွၢ်ခင်း (ပမ်ဆိတ်) လံးမိုင်းစာထင်း (တေလံး သွံးငိုခင်းဂွၢ်ဂၢင်မၤယၢ် ကမ်တံမ်လိုင် 12 လိုခင်း)

7) မိုင်းကမ်မီးဂၢၢ်ခိတ် (တူၢ်ဂၢၢ်ခိတ်)

သင်တုၤဆၢၣ်လၢင်း ကမ်ဆၢၣ် ဂုမ်မဆိ, လိုၣ်းကွၢ်ဂၢၢ်ခိတ် လုၢ်လၢင်းတေလံးရှင်ဂၢၢ်ခိတ် တံခင်း 50% ခွၢ်ငိုခင်းလိုခင်း ကမ်ပူဆွံတၢ်စၢၢ်တၢ်ခင်း 180 ဝၢၣ်ခင်း။ (တေလံးသွံးငိုခင်းဂွၢ်ဂၢင်မၤယၢ် တီး ကေၤသုတ် 6 လိုခင်း)





ခပ်.တွခင်းဂါခင်ဂီင်းဂိုတ်,လုဂ်းကွခင်း, တၢ်ဂီင်းဂါခင်ယၢခင်မိုင်း

မိုင်းလံးဂွပ်လီင်း လွင်းဂါခင်ဂိုတ်,လုဂ်းကွခင်း, ဂူခင်းဆွဂ်းမိုင်း ကမ်,ဆမ် ဂီင်းဂါခင်ဆံ
လွမ်းဆင်,ပဂ်းပိုင်ဂါခင်လီင်းဂိုတ်, မံဃှာင်ဂူခင်းမိုင်း 1991 မတ်တု 23 ဆဆွံ တီခင်းဝံဃုး “မိုင်းလုဂ်း
ကွခင်း,လံးဂိုတ်,မး မေယု ကမ်,ဆမ် ဃုးဂေၤ-ဂိုတ်,ပခမ်လုဂ်းကွခင်း,ဆဆွံ တေလံးဂီတ်းပခမ်ဂွပ်
လွင်းဂါခင်ဂိုတ်, (ဂွံဂိုတ်,) လွမ်းဆင်,ဗိုခမ်လိဂ်း ကမ်ပီခမ် လုမ်းဂါခင်လီင်းဂိုတ်,ခပ်လံးမဂ်မဆ်းဝံ
ဂွံဂိုတ်,လုဂ်းကွခင်း, ထေးဃေး 1/1 (ဖ.ဒ.1/1)။ ဂွံဂိုတ်, ထေးဃေး 1/1 (ဖ.ဒ.1/1)ဆွံ ပီခမ်ဗိုခမ်
မံတွင်း ခမး ခလး လုဂ်းကွခင်း,ကမ်ဂိုတ်,မးဆဆွံသေ တီးဂွင်းယု တေကွဂ်,ပခမ်။ ဗိုခမ်လိဂ်းဆွံ
ပီခမ်တၢ်,မဂ်မဆ်း ပီခမ်လုဂ်းထာမ်ဂါခင်ဂိုတ်,လုဂ်းကွခင်း, ဝုးဂိုတ်,တီးဂွင်းယုဆဆွံဆဆွံ။ ဂွံဂိုတ်,ဆွံ
ကမ်,လံးဂီင်းဂိုတ်,။ တၢ်,တေလီင်းဂိုတ်,လုဂ်းကွခင်း,ဆဆွံ ဃုးဆမ်ဆးဂွံခင်း ပေး ကမ်,ဆမ်
ခမး တေလံးကပ်ဂွံဂိုတ်, ထေးဃေး 1/1 (ဖ.ဒ.1/1)ဆဆွံ ဂျၢ,တၢင်,လံးငါခင်း လီင်းဂိုတ်,တီးကမ်,ဗိုခင်း။

မံတွင်း - သင်ဝုး ပေးခမး ပီခမ်ဂူခင်းဆွဂ်းမိုင်း, ဂီင်းငါခင်း ခပ်မိုင်းထံးလုလုဂ်း ကမ်,
မီးဝတ်းဂွံဆံ ဂွံဂိုတ်,လုဂ်းကွခင်း,ဆဆွံ တေပီခမ် ထေးဃေး 031 (ဖ.ဒ.031)
ခလး တူဂ်ဆပ်မံဃှာင်လုဂ်းကွခင်း, တေခတု,တီး 0။

တူဂ်ယၢင်, - ထေးဃေး 1/1 (ဖ.ဒ.1/1)

တူဂ်ယၢင်, - ထေးဃေး 031 (ဖ.ဒ.031)

လုနီးကွမ်း၊လှိုင်းဂိုက်၊ဆွဲမိုင်းထီးရူးဂျေ၊ တၢ်တဲလံးလီင်းဂိုက်၊

ဗွဲဆဲးလီၤဂိုက်၊

- လုနီးကွမ်း၊မီးဂိုက်တူၢ်လၢင်းဂၢၢ်၊ မီးလှိုင်းယုၤဆွဲထၢ်ဆဲးမုၢ်ဆဲးလုၢ်ပွၢ်လှိုင်းထီး
- သိုၣ်ဂိုၣ်ပွၢ်ပွၢ်ပံးယုၤလီၤလံး (ပေးစမးယိးဂွၢ်တၢ်သံပွတ်၊)
- ခပ်းရှုၣ်းခွဲးခွဲး
- လှို. ဖ.၃.၂ နဂ် လံး၊ နှိတ်းပဍုၤဆဲးဗွဲးလံး၊ နှိတ်းပဍုၤဆဲးမိုၢ်တၢ်လံး
- သင်မီးပဍုၤဆဲးသင်ခွဲး တဲလံးရှုၣ်ပိုၣ်ဆဲးဂမၤထီၣ်လုနီးကွမ်း၊
- တၢ်ယွၢ်ဆဲးဂိုက်တူၢ်ခွဲးထီးလံး (တၢ်ယွၢ်ဆဲးသၢ်ဆဲးသျှတၢ်ထီးလံး လှိုင်းပေးစမးမီးဂိုၣ် 10 ပီ၊ ဂိုၣ်ဆဲးတီးသုင်)



ကော့၊သၢ်ဆဲး ကဆဲးတဲလံးရှုၣ်ခွဲး ခွဲးတဲလံးလီၤဂိုက်၊



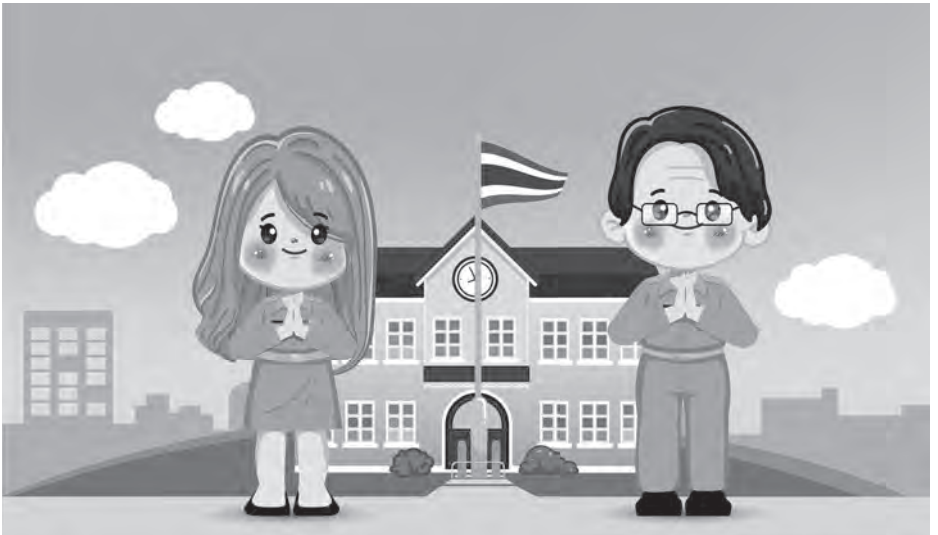
- ဂိုၣ်ဂိုက်တူၢ်ပေးစမး၊ ဂိုၣ်ဆဲးမံၤရှုၣ်ခွဲး စလး ဂိုၣ်ခွဲးခွဲးဂၢၢ်
- ဂိုၣ်ဆဲးလၢင်း၊ ဂိုၣ်ဆဲးမံၤရှုၣ်ခွဲးဆဲးလၢင်း
- ဂိုၣ်ဆဲးမံၤရှုၣ်ခွဲး တီးကဆဲးတဲကပ်လုနီးကွမ်းသ့၊ (သင်ဝုးဂိုက်၊တီးရှုၣ်ခွဲး)
- ဂိုၣ် ထေးဇေး 1/1 (ဖ.၃.1/1 ပေးဂိုက်၊တီးရှုၣ်ခွဲးယု)
- ဂိုၣ်ဆဲးဗေးသျှ၊ ဂိုၣ်ဆဲးထီၣ်၊(ပေးစမးယိးဂွၢ်တၢ်သံပွတ်၊)
- တၢ်လှိုင်းလုနီးကွမ်း၊ဂိုၣ်ကွမ်းတၢ်
- ပေးစလးစမး ကဆဲးမီးဂိုၣ်သင်သေမိးဂေး လီၤဂိုက်၊လံး (ပေး ပေးစမး ဂေးလှို ဂေးဆိုင်း မီးဂိုၣ် 10 ပီ၊ မီးဂိုၣ်ဆဲးတီးသုင်ဆဲး တဲလံးမီးသၢ်သးသေ၊ 2 ဂေး။ ရှုၣ်ခွဲးမၤ ပိုၣ်ဆဲးတီးဂေးကဆဲးလုၢ်)

ကော၊ဂသါဆဲကဆဲတေလံးရှင်းရှိုဆဲး မိုဝ်းဂျ၊တီးရှင်းယျ

- ဝှ်ဂိုဝ်းတူဝ်ပေးစမး၊ ဝှ်သီဆဲးမံရှပ်ရှိုဆဲး စလး ဝှ်စွာဝှ်တီးဂါဆဲ
- ဝှ်ဆဲးလင်း၊ ဝှ်သီဆဲးမံရှပ်ရှိုဆဲးဆဲးလင်း
- ပဝ်ဇာဂ်၊တွံ ဂာဝ်တင်၊ဆဲးလင်းဆေးတီး
- တေလံးဝှ်ဝှ်ရှင်းဂါဆဲဂိုတ်၊
- ဝှ်ပိဆဲး၊ဇေး၊သျ၊ (ပေးယိဝ်းဇာတ်သံပွတ်၊)

ကော၊ဂသါဆဲကဆဲတေလံးရှင်းရှိုဆဲး မိုဝ်းဂျ၊လီင်းတီး လုမ်းကုပ်ပိုင်၊ (ဂါမ်းဇိုဝ်း)

- ဝှ်ဂိုဝ်းတူဝ်ပေးစမး၊ ဝှ်သီဆဲးမံရှပ်ရှိုဆဲး စလး ဝှ်စွာဝှ်တီးဂါဆဲ
- ဝှ်ဆဲးလင်း၊ ဝှ်သီဆဲးမံရှပ်ရှိုဆဲးဆဲးလင်း
- ဝှ်ဝှ်ရှင်းဂါဆဲဂိုတ်၊တီးရှင်းယျ
- ဝှ်ပိဆဲး၊ဇေး၊သျ၊ (ပေးယိဝ်းဇာတ်သံပွတ်၊)
- တင်၊လိဝ်းလုဂ်းကွဆဲး၊ဝှ်ကွဆဲးတင်း
- သါဂ်းသေ၊ လဂ်းထါဆဲ (ပေး ပေးစမးဂေးဆိုင် မီးဝှ် 10 ပီ၊ မီးဝှ်ပိုဆဲးတီးသုင်)
- လုမ်းကုပ်ပိုင်၊ (ဂါမ်းဇိုဝ်း) တေကွဂ်၊ပဆဲဝှ်ဂိုတ်၊





ပန်းပိုင်ဗွင်းလူင် မံ 15

ပန်းပိုင်ဗွင်းလူင် မံ 15 ကခံဝုးခခေပ်ခင်ဂီးသင် မးလိပ်းဂ်ခင်းကွမ်းဂခခ်း

ပန်းပိုင်ဗွင်းလူင် မံ 15 ကခခ်ကွက်,မး လွမ်းဆင်, ပန်းပိုင်ဂီတ်,ခခခ်ခင်းဂခခ် B.E 2541 (1998) တု,ဂီတ်,ခခခ်ခင်း ဂူခင်းဂီတ်ခခခ်ခင်းဂူခင်း ကခခ်လင်းခင်း(ပေးလီင်) လိုင်းကခခ်,ဂီတ်ခခခ်ခင်းမခခ်ခင်း ဂူခင်းဂီတ်ခခခ်ခင်း။ မိုင်းကွခ်တင်း ဂူခင်းဂီတ်ခခခ်ခင်းဂူခင်း ကခခ်,လံးဂူခင်းလင်း ဂီတ်,ခခ လွမ်းဆင်,မခခ်ဂီတ်,ခခခ်ခင်းဂခခ်။ လူင်ပွင်လိုင်းထံ ပိုခခ်ခင်း,ပန်းပိုင်ကခခ်ခင်း မိုင်းခခခ်ခင်းတီး 30/04/2024။

ပန်းပိုင်ကခခ်ခင်း ဂီတ်,ခခခ်ခင်း ဂူခင်းဂီတ်ခခခ်ခင်းဂူခင်း မီးသင်လံလံ။

- ငိုခခ်ခင်းလင်းလင်း တေကခခ်,လံးကေး,လိုင်း ခခခ်တီးတီခ်,သုတ်ခခ် ကခခ်ခင်းမခခ်ခင်းဝံ။
- ခခခ်ခင်းယခခ်ခင်းဂီတ်ခခခ်ခင်း ခခခ်ခင်း 8 လူင်းမူင်း။ ဂခခ်ခင်း ဂီတ်ခခခ်ခင်း 1 လူင်းမူင်း။
- ခခခ်ခင်းပွင်း လိုင်းဂခခ်ခင်း ခခခ်ခင်း။
- ဝခခ်ခင်းလိုင်းဂခခ်ခင်း လွမ်းဆင်,ခခခ်ခင်းခင်းထင်း ခခခ်ခင်းပီးလုံ 13 ဝခခ်ခင်း (ပေးလီခခခ်ခင်းခင်း ဂခခ်ခင်းခင်းမိုင်း ပီခခ်ခင်းတင်းဂခခ်ခင်း။
- ခခခ်ခင်းပီးလုံ လံးလိုင်းဂခခ်ခင်း 6 ဝခခ်ခင်း။
- သင်ဝုးပီခခ်ခင်းတင်းပီခခ်ခင်း ကခခ်,ယူ,လီခခ်ခင်း မီးသုခခ်ခင်း,ကခခ်ခင်းခင်းလိုင်းဂခခ်ခင်း ကခခ်,ပူခခ်ခင်း 30 ဝခခ်ခင်း တေ,ပီ၊ ခခခ်ခင်း ခခခ်ခင်းယခခ်ခင်းလိုင်းဂခခ်ခင်းခင်း လံးငိုခခ်ခင်းလင်းလင်းလင်း။
- ခခခ်ခင်းပီးလုံ မီးသုခခ်ခင်း,ကခခ်ခင်းခင်းလိုင်းဂခခ်ခင်း လွင်းသုခခ်ခင်း,တူင်း 3 ဝခခ်ခင်း။
- မိုင်းဂီတ်,လုဂ်ခခ်ခင်း မီးသုခခ်ခင်း,ကခခ်ခင်းခင်းလိုင်းဂခခ်ခင်း တု, 98 ဝခခ်ခင်း။ ဂူခင်းဂုး ခခခ်ခင်းခင်းယခခ်ခင်းလိုင်း ဂခခ်ခင်းခင်း လံးငိုခခ်ခင်းလင်းလင်း ကခခ်,ပူခခ်ခင်း တု, 45 ဝခခ်ခင်း။

မံတွင်း - တွခခ်ခင်းတု, ဝခခ်ခင်းကခခ်ခင်းခင်းခင်းခင်း ဝခခ်ခင်းလိုင်းဂခခ်ခင်း ကခခ်ခင်းတီခ်ခင်းဝံ တင်းခခခ်ခင်းခင်း လင်းခခခ်ခင်း(ပေးလီင်) တေကခခ်,လံးဂူခင်းငိုခခ်ခင်းလင်းလင်းလင်း တီးဂူခင်းခင်းခင်း ဂခခ်ခင်း။

လွင်းစဉ်နှာစ်၊ ကပ်လုနီးဆွင့်ဆောင်းယိုင်းနှိုက်းဂါဆ် မီးလို့ငှိုဝ်?

စော့းစဉ်နှာစ်၊

ဆောင်းယိုင်း ကပ်ပုးတွင် တေကမ်,လှို,နှိုက်းဂါဆ်
ဆွဲးစဂး 10:00 မူင်းဂင်စမ်း ထိုင် 6:00 မူင်းဂင်ဆွဲ။

- နှိုက်းဂါဆ် OT ဆွဲးစဂးယိုမ်း ကပ်,ဆဆ် ဆွဲးဝမ်းလှိုက်းဂါဆ် စလး နှိုက်းဆွဲးဝမ်း လှိုက်းဂါဆ်။
- ယွဆွဲးဝုးပုးတွင်စလး ဂိုက်းယိုက်းဂါဆ်။
- လွင်းဂဆ်လဆ်လူလံ၊ ကပ်,ဆဆ် ဂိုက်,လူလုးဂု,မ။

လွင်းစဉ်နှာစ်၊ ဂှပ်လုနီးကွဆ်,နှိုက်းဂါဆ် မီးလို့ငှိုဝ်?

- တေကမ်,လံးကပ်လုနီးကွဆ်, ကု,ယု 15 ပီးလူင်းတွဲး နှိုက်းဂါဆ်။
- တေကမ်,လံးလှို,နှိုင်းဂါဆ်လုနီးကွဆ်, ကပ်,ဆဆ်,လူမ်း။
- တေကမ်,လံးကပ် ငိုဆ်းလှိုဆ်လုနီးကွဆ်,နှိုင်းဂါဆ် ပဆ်တီးတင်,ဂေု။
- ပေးကပ်လုနီးကွဆ်, ကု,ယု 16 ပီး ထိုင် 18 ပီး နှိုက်းဂါဆ်ဆ် တေလံးပွင်,စပ်, လွင်းဂါဆ်ငါဆ်း စလး ဝမ်းကပ်တေယဝ်တူဝ်းဂါဆ်ငါဆ်းဆဆ် တီးလွင်းဂါဆ် ဇေု,ဂမ့်လွ ဂိုက်းဂါဆ် (LWD)။
- ဂူဆ်းနှိုက်းဂါဆ် ဂေု,ဆိုင်း ကပ်စွာင်လှိုက်းဂါဆ် ဂျု,ခိုဆ်းပင်သွဆ်လံး၊ သင်ဝုးကပ်ငိုဆ်းလှိုဆ် ဆွဲးဆိုင်းပီဆွဲ တေကမ်,လံးပူဆွဲ 30 ဝမ်း။





သင်ဝုး လဝ်းဆံး ကမ်,နှိတ်းလွမ်း ပဂ်းပိုင်ဗွင်းလူင် မံ 15 ဆံ့လိုင် ဂူဆ်းနှိတ်းဂါဆ် တေလံးတင်,လာတ်း တီးလှ်?

- ဂူဆ်းနှိတ်းဂါဆ်စပ် တင်,လာတ်းလံးတီး လုမ်းဂိတ်,စစနှိတ်းဂါဆ် စလး ဗေံ,လူလွမ်ဂမ်လွံး ဆ်းစလးတုဆ်း ကမ်လဝ်းဂပ်,နှိတ်းဂါဆ်ဆဆ်။

လွင်းပမ်တမ်,

သင်ဝုး လဝ်းဆံး ပူဆ်းပီဆ် ကမ်,ဆမ် ကမ်,နှိတ်းလွမ်းဆံ့လိုင်
တေလုးတမ်,ငိုဆ်း ကမ်,ဆမ် တူဂ်းစွဂ်း ကမ်,ဆမ် တင်းသွင်ကမ်။
ကမ်,ဆမ်ဂေး ပမ်တမ်,ငိုဆ်း လွမ်းဆင်,လွင်းတင်းမဆ်းပီဆ်မး ကမ်လှ်ကမ်ဆဆ်။

သင်ဝုးစွဲးရှုးထီင်း ကမ်,ဆမ် စွဲးတွင်းထမ်ဆံ့လိုင် ဂပ်းသိုပ်,လံးတီး

လုမ်းဂိတ်,စစစွဲးဂပ်းနှိတ်းဂါဆ် စလးတုဆ်းဂိင်မံ,
ဗူဆ်း 053 890 472 ဝမ်းလမ် တေ,ထိုင် ဝမ်းသုဂ်း
ယမ်းဂင်ဆ် 8:30 မူင်း - 4:30 မူင်း။

လုမ်း MAP တု,ပံးယူ,လီစလး ဂမ်နှိတ်း နှိတ်းဂါဆ်လမ်းစိုင်း (မုလ်ဆိထီမိပ်,)
ဗူဆ်း 053-328134 / 099-1391212 ဝမ်းလမ် တေ,ထိုင် ဝမ်းသုဂ်း
ယမ်းဂင်ဆ် 9:00 မူင်း - 5:00 မူင်း။

စေးမုဆ်း မးတီး ဗိုဆ်လိဂ်း ရွင်းဂါဆ်ဗွင်းလူင်နှိတ်းဂါဆ် ပိုဆ်ဗေပ်,။



လွင်းလူလံပူဆွဲပီဆ် ခလး၊ ရှိတ်းရှံးကျဆိုင်ဆင်းယိင်း

လွင်းလူလံပူဆွဲပီဆ် ခလး၊ ရှိတ်းရှံးကျဆိုင်ဆင်းယိင်းဆွဲ
ပီဆ်လွင်းရှိတ်းသင်း၊ ကဆ်ရှိတ်းရှံးဆင်းယိင်း ခူလှ်ရှဆ်ဝုး ကမ်၊မီး
လွင်းလွတ်းဖေး၊ ကမ်၊မီးလွင်းဆင်ယမ်ကမ်၊ လွတ်းဂိုတ်း၊ ခပ်းရှ
ယိုင်းကဆ်းကျလွင်းဂျ၊မ ခလး၊ လူလံပူဆွဲပီဆ် ကမ်၊ဝုးလူလှ်း
တင်းရှိတ်းသင်း၊ ဝုးလုး ဂျမ်းလာတ်း၊ ရှံးတူမ်တိုဝ် ပံးတူပ်ပံးလှ်။
လွင်းလူလံပူဆွဲပီဆ် ရှိတ်းရှံးကျဆိုင်ဆင်းယိင်းဆွဲ လင်းဂိုတ်း၊
ပီဆ်လံးဂူးတီး၊ ဂူးစာပ်းယမ်း ကမ်၊ဝုး တီးတူပ်လပ်းဂပ်၊ ကမ်၊ဆဆ်
ဂူဆ်းရှိမ်းရှမ်းပီးဆွင်။ ဂွပ်းဆဆ် ဂိုင်း၊လီလီပ်းရှိမ်းရှံးဝို ၄ ခပ်းတွမ်း
ကဆ်ဂိုင်း၊လီရှိတ်း မိုပ်းထူပ်းလုးလွင်းလူလံပူဆွဲပီဆ်။

5 ခက်တွန်း ထုတ်လွှဲတားသား
မိုင်းထုပ်လွင်းလူလုံပုံဆွဲပိတ် ခလး၊ နှိတ်းရှုံ့လုံဆွဲပိတ်ဆင်းယိင်း

1) နှိုးဇာင့် ခလး၊ သွမ်း၊နီမ်း တေ၊လွင်းနှိတ်း
သား၊ လူလုံပုံဆွဲပိတ် ခလး၊ နှိတ်းရှုံ့လုံ
ပံးတူပ်ပံးလုံ ဆွဲပိတ်ဆင်းယိင်း။ ပေးထုပ်
ဇုးဆံ နှိုးဇာင့်သတ် ခလး၊ ယု၊ကပ်
လူမ်းတေးသ ဆမ်းဆုးသေတူမ့်တွပ်။
နှိုးရှုတီးတိုင်၊ပင်၊ ကမ်၊ဆမ် ရှုတီး
လွတ်းဇေး။



2) နှိုးဂီမ်းလက်ထမ်း မံတွင်းဝံ မိုဆ်ဆင်၊
ဇု၊ တီးလုံ၊ ခင်းလုံ ခလး၊ လိုင့်ရှိုပ်။
ကမ်၊ဆမ် ဂီမ်းလက်ထမ်း မိုဆ်ဆင်၊
ခေးရှုမ်း၊ နီမ်းရှင်း၊ ဝီးတီးကူင်း ခလး၊
ကီးမေးလ်လိုင်းဆံ။



3) သင်ဇုးပိတ်ဆင်လမ်းတီးလွတ်းဇေးဆံ
လင်းတူပ်တွပ်၊ ထိုင်ခိုဆ်းဂမ်းသိုပ်း ကမ်၊
ဆမ် ယုဆ်းတင်းလွံးထိမ်ရှုမ်းရှိုမ်းရှုမ်း။



4) သိုပ်၊ဇုးလင်း ၆၊ 1300 (သုဆ်လွံး
ထိမ်တူပ်၊ပုင်းရှုမ်း၊ လုဂ်းကွမ်း၊ ဆင်း
ယိင်း ခလး၊ ရှုမ်းထင်း)၊ ၆၊ 191၊ တိုင်း၊
တီးရှုင်းတမ်၊ဂုတ်။



5) ယု၊ဂီမ်းသိမ်းဝံရှင်းရှုင်းဂေးလိပ် နှိုး
ရှုတီးတိုင်၊ပင်၊ကပ်၊ကူင်း၊ ယုဆ်းတင်း
လွံးထိမ်လံးတီး မုလ်ဆိထိမိပ်၊ မံဇုး
053 328 134။ လင်းဂပ်၊လူပ်၊ရှု ခလး၊
ဂီတ်၊ခေသုဆ်းလင်းဂပ်။





ရုပ်,ရှုဝံးတိုင်,ပင်, လွင်းဝံးဝံး၊ လွင်းပံးယူ,လီ လေး **လွင်းကွဲးထီမ်ကိုင် တိတ်းတေး,မုးလံး ကွမ်းခင်,မံးယူခင်းဟုးတုးခင်.**

☎ မုလ်ဆိထိ ဖိပ်, (လွင်းသုခင်း,လံးရှိုင်းဂါဆ်၊ သုခင်း,လံးဆင်းယိုင်း)	(ဂိုင်းမံး)	053 328 134
	—	099 139 1212
	(စမးသွတ်း)	055 536 685
☎ ကုမ်းရှိုင်းဂါဆ်ဂူခင်းမိုင်းမာဆ်း “ယွင်းစျီ,ကူး” (လွင်းသုခင်း,လံးရှိုင်းဂါဆ်)	(စမးသွတ်း)	086 938 2757
		083 411 7870
☎ မုလ်ဆိထိ ဂီမ်းဇေးဂိုဝ်း, “ကုမ်းပုဂ်းပွင်ဂီဆ်ရှိုင်းဆင်းယိုင်း”	(ဂိုင်းမံး)	053 282 504
☎ ဂိုတ်.လတ်ဝီးသိုခင်း (World Vision) (လွင်းပံးပုဂ်,လု, စလး ပံးယူ,လီ)	(ဂိုင်းထီမ်း)	02 022 9200—2 02 022 9200
☎ ကုမ်းပုဂ်းပွင်သုခင်း,လံးရှိုင်းဂါဆ် (LPN) (လွင်းသုခင်း,လံးရှိုင်းဂါဆ်)	(သမုတ်,သုခွမ်း)	084 121 1609 063 443 4726
☎ မုဂ်ကုမ်းပုဂ်းပွင်သုခင်း,လံးသုခင်း,ပိဆ်ဂူခင်း (HRDF) (လွင်းသုခင်း,လံးရှိုင်းဂါဆ်)	(ဂိုင်းမံး)	081 595 7578
	(စမးသွတ်း)	055 535 994
☎ မုလ်ဆိထိ ပုဂ်းပွင်ဆုးဂါဆ်စလးရှိုင်းဂါဆ် (Homenet) ပုခင်းတု,ဇေးသု,မာဆ်း စလး ယာင်း		02 513 9242
☎ မုလ်ဆိထိ FED (သုခင်း,လံးရှိုင်းဂါဆ်စလးပံးယူ,လီ)	(ဇင်းငုး)	076 679 574
☎ ခွင်းဂါဆ် ခွင်းယုဂ်းဂါဆ် (LLC)	(စမးသွတ်း)	055 535 994

 ရွင်းဂါဆ် ဆင်းယိင်းရှိုင်းဂါဆ် (MWP) (စမးသွတ်,) 088 427 7151

 ဂါဆ်ပုဂ်းပွင်စလးလွင်းမဆ်းဂိုမ်းတူင်,ဝူင်းဂူဆ်း
พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (ဂိုင်းမံ,) 053 112 716

 မုလ်ဆိထိ ဂုဂ်တိတ်, (ဂိုင်းမံ,) 053 212 757

မာ်ဟူခင်းလမ်,လွင်; မိုဝ်းလူဝ်,လွင်;ကွဲးထီမ်ခင်းမိုဝ်းထံး

- | | | | |
|---|------|---|--|
|  | 191 | — | ရှိုင်းပလိဂ်းရှာဆ်။ |
|  | 199 | — | တဝ်းစခဗ္ဗး။ |
|  | 1192 | — | ရှိုင်းပလိဂ်းရှာဆ် တၢ,တိုင်း,လာတ်း မိုဝ်းလုးလၢ်လူတုဂး။ |
|  | 1669 | — | သုဆ်ပးယူ,လီၤဂိုဝ်းဆိတ်း။ |
|  | 1413 | — | သုဆ်တိုင်း,ပာင်း,တၢ,တိုတ်းလဝ်းယုး။ |
|  | 1556 | — | သုဆ်တိုင်း,လာတ်း ယုးယု ခလး ရွင်းဂူဆ်,ပွမ်။ |
|  | 1663 | — | သုဆ်တိုင်း,ပာင်း, လွင်းတၢင်းဝိဆ်ကီၤခါၤကါၤဝိကီၤတိတ်,သိ။ |
|  | 1323 | — | သုဆ်ပးယူ,လီၤ ပးလွဲ။ |
|  | 192 | — | ရွင်းဂါဆ်ပိုဆ်ဖာပ်, ဖေးသဗျာ,ဝ။ |
|  | 1182 | — | ရွင်းဂါဆ်ဖိုင်းဖျာ,ဂျ,သီ,။ |
|  | 1387 | — | သုဆ်ပဆ်လွင်းကွဲးထီမ်လုဂ်းကွဲး,။ |
|  | 1300 | — | သုဆ်ပဆ်လွင်းကွဲးထီမ်တူင်,ဝူင်းဂူဆ်း။ |
|  | 1599 | — | သုဆ်တိုင်း,လာတ်းလွင်းရှိုတ်းရှာလု။ |

တိတ်းတၢ်မး သိုဝ်,မုၢ်ခိထိမ်,လံးတံး

Facebook: MAP Radio

MAP Radio
ဂျင်းပွဲ,သီင် မိပ်,

 **MAP Radio**

 **053 328 133**

 **www.mapradio.org**

 **63/30 Soi 3 Moo 8 Suthep rd., Chiang Mai, Thailand, Chiang Mai**





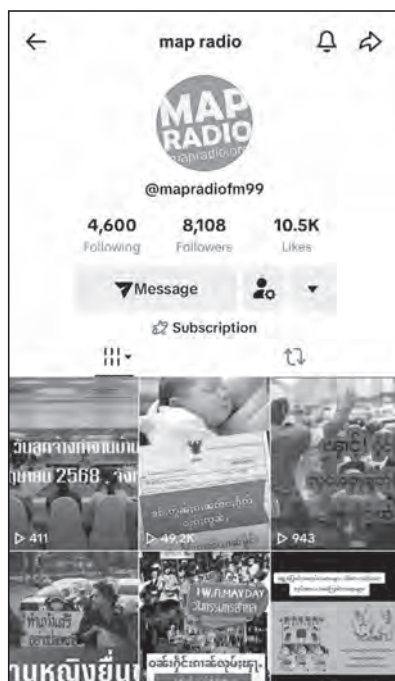
MAP Radio Facebook



Facebook: MIC



Tiktok



Mobile App



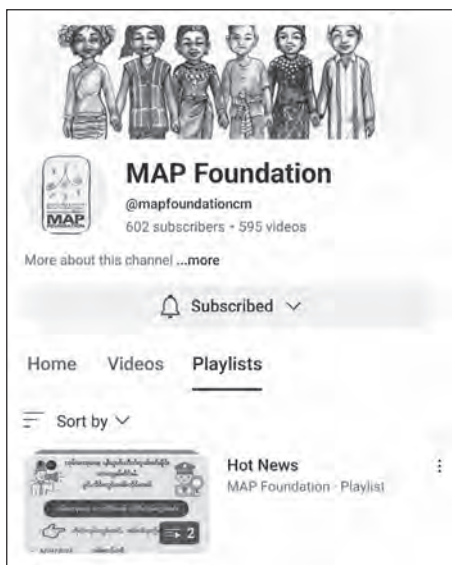
Website <https://www.mapradio.org/>



Youtube

www.youtube.com/@MAPRadiocm

www.youtube.com/@mapfoundationcm



Supported by:



International
Labour
Organization



“လွှဲပြောင်းပို့ရောင်းတိုင်းလား”

“သင်,ဝေးကမ်းကပ်,ထူဝေးကမ်း ကပ်ဆေးတီးမုလ်ဆီထိမိပ်, / ကားသု,သက်မက်,မုလ်ဆီထိမိပ်,
မီးလွှဲပြောင်းတီးသင်း ကပ်,ထူဝေး,မိန်းဆီထိမိပ် ကပ်ကပ်,တိမ်းလိက်သေ တိုင်း,လားတီးမုလ်တီး
တိုင်းလိက်ကပ်မေးလ် ကပ်,ဆေး ကပ်သု,မုလ်တီးမုလ်ဆီထိမိပ် ပုလ်တီးဆီ”

Phone number: +053328134

email: complaint.mapfoundation@gmail.com

Facebook: MAP Foundation

Chiang Mai Office:

9/34 หมู่ 1 หมู่บ้านอิงดอย

ถ.เลียบคลองชลประทาน ต.ช้างเผือก อ.เมือง

จ.เชียงใหม่ 50300, โทรศัพท์: 053-328134



Mae Sot Office:

1/5 ถนนมื่นนาอุทิศ

ต.แม่สวด อ.แม่สวด จ.ตาก 63110

โทรศัพท์: 055-536685

Website: www.mapfoundationcm.org Listen online radio at www.mapradio.org