



ပပ်.မံာတွင်း ရှင်းဂါခင်ယာခင်မှိုင်း 2026

ရှိုးမီးလွင်းရှူမီး,လူမီး တျှိုရှင်းဂါခင်ယာခင်မှိုင်း



မံာ်တုၣ်ဒီးဂၢၤဆၢကိတ်,ကွၢ်,

လိၣ်ဒီးပုၣ်

ကိတ်,ကွၢ်,

စးဒီး

စုၣ်

ပိၣ်ဆၢ,ဗျၢ,သု,

စးဒီးဒုၣ်ဒုၣ်ဆၢပုၣ်,

တၢ်ဒီးဆၢ

- ပုၣ်မံာ်တုၣ်ဒီးဂၢၤဆၢယၢ်မိၣ် 2026
- မုၢ်ဆၢထီၣ်, (18/12/2025)
- စးဒီး
- လံာ်ပၢဆၢ
- ကွၢ်ဗျၢဆၢ ၊ စးဒီး
- စးဒီး
- 3,300 ပုၣ်

တူးဖော် (Vision)

ဆင်ရှိုပ် ပါဆင်ဖေဝ်ရှင်းဂါဆင်ယာဆင်မိုင်း လိုဝ်းလုဂ်မိုင်းမာဆ်းမုး ပေးတေမိုဂ်တွဆ်းလိုဝ်
သေဂပ်,ခလး ကမ်,မီးလွင်းလိဂ်,ဟိဂ်,သေ ဗင်းထိုင်လွင်းသုဆ်,လံးသုဆ်,ပိဆ်ရှင်းဂါဆ်။

ယိုင်းမိ (Mission)

- ① ဆင်ရှိုပ်ရှင်းဂါဆင်ယာဆင်မိုင်း ဗင်းထိုင်လွင်းမုးမုဆ်း ၊ ဗင်းထိုင်လွင်းဂမ်ထီမ်ဂူးပိုင် ခလး
ဗင်းရှမ်းပုးဆ်းလွင်းတူင်ဆိုင် ဂူးဗှ်းဂူးပံး။
- ② တိုဂ်းတေး လွင်းမီးဆ်းဂ်းတိဂ်းတိုင် ဆိုင်ရှင်းဂါဆ် လိုဝ်းရှ်းဂါဆ်ဂူးပိုင်ပိုင် ဆ်းလိုင်းထံး။
- ③ ပုဂ်းပွင်တူင်,ဝူင်း ရှင်းဂါဆင်ယာဆင်မိုင်း ကမ်,ဝုး ပံးတူင် ၊ ပံးလုံ ခလး ပံးတူင်,ဝူင်းဂူး
ရှ်းမီးလွင်းမုဆ်းဟုံ,တိုဝ်းတွဆ်း။
- ④ ပုဂ်းပွင်ဆမ်ဂတ်ရှင်းဂါဆ် ဆင်ရှိုပ်ပေးတေမီးသုဆ်,ဗင်းရှမ်း ဆ်းဂါဆ်တိုဂ်းသုဆ်း၊ မဂ်းမဆ်း
ပဂ်းပိုင်ကမ်ဂိပ်,မွင်းရှင်းဂါဆ် ဆ်းလိုင်းထံး။
- ⑤ ဆင်ရှိုပ်တေမီးပိုဆ်းတီး တွဆ်းတု,ရှင်းဂါဆ် လိုဝ်းပိဆ်ဆင်းယိုင်း လံးလုံ,တိုဂ်းသုဆ်,လံး
လဝ်းဂပ်,ခလး ဗှ်းမုထီမ်ဆမ်ဂတ်လဝ်းဂပ်,။
- ⑥ တိုဂ်းရှုလ်းခလး ပဆ်းရှင်းဂါဆ် ရှ်းရှင်းဂါဆင်ယာဆင်မိုင်း ပေးမီးသုဆ်,လံးမွဆ်းတုမ်ခလး, ဂေ,၊
တင်းမုဂ်လုမ်းဂူးဆ်းရှင်းဂါဆ်။
- ⑦ ဂိုတ်းယိုတ်းလွင်းလိဂ်,ခဗေဂူးပိုင်ပိုင်။

ယိုင်းကဆ်း (Objective)

- ➡ ဆင်ရှိုပ်မီးဂူးပိုင် ကမ်ဂိပ်,မွင်းလွမ်း ရှင်းဂါဆင်ယာဆင်မိုင်း ရှ်းပေးမဂ်းမဆ်းလံးသေ
လုံ,တိုဂ်းလံးတေ လွမ်းဆင်,ဗှ်းမုပင်း ပိုင်သုဆ်,လံးသုဆ်,ပိဆ်ရှင်းဂါဆ်။
- ➡ ဆင်ရှိုပ်တူင်,ဝူင်းရှင်းဂါဆင်ယာဆင်မိုင်း ပေးတေမီးကွင်းတီးရှ်းဂါဆ် ငါးငိမ်းလုမ်လုံ ခလး
မီးလွင်းယူ,သဝ်းဂါဆ်သင်း ဂိုမ်းမဆ်းတိုဝ်းတွဆ်း။
- ➡ ဆင်ရှိုပ်တူင်,ဝူင်းထံး ပေးတေပွင်,လုံပဆ် ငဝ်းလံးရှင်းဂါဆင်ယာဆင်မိုင်း ကမ်ပိဆ်ယူ,သေ
ခလး ရှ်းမီးလွင်းလုတ်းယွမ်း ဂါဆ်လိဂ်,ခဗေဂူးဆ်း ဆိုင်ရှင်းဂါဆ်။

လွင်းရှုမ်းလူမ်း တၢ်ရှ်းဂၢၤခၢၤယၢၤခၢၤမိုၢ်း

“လွင်းရှုမ်းလူမ်းတၢ်ရှ်းဂၢၤခၢၤ မိုၢ်းယၢၤခၢၤမိုၢ်း ကၢၤတၢ်ဆဲးဝံၤ ဝီၤခၢၤလွင်းခၢၤတၢ်ယုၤဂူၤခၢၤ လွမ်းခၢၤ, ဂၢၤလွဲၤခၢၤ လူၤလုၤ; မီးဂၢၤ,မီးမုၤခၢၤ (မီးဂၢၤ,သိၣ်းစး,) ခလး ဝီၤခၢၤခၢၤဝီၤခၢၤ တၢ်ခၢၤ ကၢၤ,ဝၢၤ; ဆဲးလုၤလုၤ; မိုၢ်း ခလး; ခၢၤခၢၤလီၤခၢၤလီၤခၢၤတၢ်,တၢ်,မိုၢ်း ဆဲးယၢၤဝံၤ။ ယိုၣ်းမၢၤသုၣ်သုၣ်တၢ်ဂၢၤ; ဝီၤခၢၤဂၢၤခၢၤတၢ်ယုၤ,မီးလွင်းရှုမ်းလူမ်းလွမ်းခၢၤ, သုၣ်ခၢၤ,လံးသုၣ်ခၢၤ, ဝီၤခၢၤဂူၤခၢၤ; မီးလွင်းလွတ်း ဇး ခလး; လွင်းယုၤဂၢၤခၢၤခၢၤလီၤခၢၤ; တၢ်ရှ်းဂၢၤခၢၤယၢၤခၢၤမိုၢ်း ဂူၤခၢၤတၢ်ခၢၤလီၤခၢၤခၢၤတၢ်,ခၢၤတၢ်,ခၢၤတၢ်; ကၢၤ,ဆဲး ဂူၤတၢ်တိုၣ်ဝံၤတၢ်,မိုၢ်းဆဲးယၢၤဝံၤ။

ခၢၤဂၢၤခၢၤလၢၤ,လွင်းခၢၤ “လွင်းလွတ်းဇး” လွမ်းခၢၤ,ပၢၤဂူၤခၢၤခၢၤလုၤဝံၤ—

- **ဂၢၤခၢၤတၢ်ပၢၤတၢ်** — ရှ်းဂၢၤခၢၤယၢၤခၢၤမိုၢ်း တိုၣ်ခၢၤလုၤ,လံးခၢၤတိုၣ် ခၢၤမုၤခၢၤ ကၢၤခၢၤမၢၤခၢၤ,မိၤခၢၤ; ခလးခၢၤတၢ်ခၢၤ ဂၢၤ,လူၤလုၤ; သုၣ်ခၢၤ,လံးသုၣ်ခၢၤ,ဝီၤခၢၤ; ပၢၤဂူၤဝံၤ ပၢၤ,လၢၤ, ခလး; သီခၢၤတၢ်ခၢၤ ကၢၤတၢ်,မိၤခၢၤလွမ်းမၢၤမီး ကၢၤဝီၤခၢၤခၢၤ,သုၣ်,ဂၢၤခၢၤ လၢၤတၢ်,ရှ်းဂၢၤခၢၤ။
- **သီခၢၤတၢ်ခၢၤကၢၤတၢ်,မိၤခၢၤလွမ်းမၢၤမီး** — တၢ်လံးဝီၤခၢၤသီခၢၤတၢ်ခၢၤကၢၤတၢ်,မၢၤ မီးဝီၤခၢၤတၢ်ခၢၤ ခလးခၢၤတိုၣ်လံးခၢၤ; တၢ်,ဂူၤတၢ်,လီၤတၢ်; တၢ်,ထၢၤတၢ်ထွၢ်ပိုၣ်ခၢၤ တၢ်ရှ်းဂၢၤခၢၤ။
- **ဂၢၤခၢၤဂီၢ်,ခၢၤသုၣ်ခၢၤ,လံးသုၣ်ခၢၤ,ဝီၤခၢၤ** — ရှ်းဂၢၤခၢၤယၢၤခၢၤမိုၢ်း တိုၣ်ခၢၤတၢ်လံးရှ်းဂၢၤခၢၤ ဂီၢ်,ခၢၤလွင်းရှ်းဂၢၤခၢၤ, ဂၢၤခၢၤလီၤခၢၤ,ခၢၤ ခလး; ဂၢၤခၢၤလွၢ်,လီၤခၢၤပၢၤခၢၤကၢၤ ဆဲးမိၤတၢ်ခၢၤရှ်းဂၢၤခၢၤ(တၢ်,ဂၢၤခၢၤတၢ်,လွၢ်,လွၢ်) ရှ်းပၢၤ; ဂၢၤခၢၤခၢၤတိုၣ် လွၢ်; မၢၤခၢၤ,မိၤခၢၤလွမ်းတြး ခလး; ဂၢၤခၢၤဂီၢ်,ခၢၤတၢ်,ခၢၤတၢ်,ဝူၤခၢၤဂူၤခၢၤ။
- **ဂၢၤခၢၤပၢၤကၢၤ,ဆၢ,ဂၢၤခၢၤခၢၤ** — ရှ်းဂၢၤခၢၤယၢၤခၢၤမိုၢ်း မီးကၢၤ,ဆၢ,ဂၢၤခၢၤခၢၤ; ဆဲးဂၢၤခၢၤတၢ်ပၢၤတၢ် ဂၢၤ,လူၤလုၤလွင်းခၢၤတၢ်ယုၤ, ခလး; မီးသုၣ်ခၢၤ,ခၢၤရှ်းဂၢၤခၢၤလံးဆဲး တၢ်,ဝူၤ ဂၢၤ,ပၢၤဂၢၤခၢၤပၢၤမၢၤခၢၤမီး။
- **လွင်းရှ်းဂၢၤခၢၤပၢၤခၢၤ** — လုၤပွၣ်လုၤခၢၤ; ဆဲးလၢၤ; ခလး; ဇးမီးသုၣ်ခၢၤ,ရှ်း လုၤ,လံးဂၢၤခၢၤပၢၤခၢၤ; ဆဲးဂၢၤခၢၤဂီၢ်,ခၢၤသုၣ်ခၢၤ,လံးသုၣ်ခၢၤ,ဝီၤခၢၤဂူၤခၢၤ; ခလး; ရှ်း ဂၢၤခၢၤ။

လွင်းပီဆ်စတု - လွင်းစွင်းစမ် စလး လွင်းစီင်,တု.

ပီဂ်သမ့်ဝုး မီးပံးဝူဆ်ရှင်းလီဝံ
သေတု. လွင်းပီဆ်စတုမီးစတုမဆ်းသမ့်
ရှိုင်းဂါဆ်ယာဆ်မိုင်း လံးရှိုဝ်ထူဝ်းလွင်းစွင်း
စမ်တင်းဆမ် ကဆ်ဂိတ်,စွာင်ဝံ ဆင်,ရှိုဝ်တေ
ကမ်,စပ်းထိုင် “လွင်းလွတ်းဖေး” ကဆ်
လိတ်းလင်း,။

1 စပ်းထိုင်လံး လဆ်ထာဆ်း စလး စေးမုဆ်း (Access)

- **စေးမုဆ်းကဆ်စပ်းထိုင်ယာပ်,** -
စေးမုဆ်းကဆ်ဂိတ်,ဂပ်းသုဆ်,လံး
သုဆ်,ပီဆ် စလး ပေး,လသီ, လိုဝ်း
ဆဆ် ဂမ်းပုးဆမ် သုဂ်သုဂ်. ကမ်,
မီးပုးဖေး,သု,စွင်ရှိုင်းဂါဆ်ယာဆ်
မိုင်း ပိုဆ်စလးပဆ်။
- **ပဆ်ရှုလွင်းဖိုဆ်လိဂ်းဖိုဆ်လံး** - ရှိုင်းဂါဆ်ယာဆ်မိုင်းဂမ်းပုးဆမ် ကမ်,မီး
ဝတ်းဝ်ဂုမ်,ထူဆ်း ကမ်,ဆဆ် ကမ်,မီးဝတ်းဝ်ကဆ်မာဆ်,မီဆ်း ယွဆ်းဝုး လွင်း
လီဂ်းလံးပေး,လသီ, ဂုးလွဲ.လံး,သုင် စလး စပ်းတွဆ်းဂါဆ်တေ,ကျ,ယုဝတ်းဝ်
ကဆ်သုဂ်ယုင်ဆဆ်သေ ရှိုင်းရှိုင်းရှိုင်းဂါဆ်မာင်းလိုဝ်း ကမ်,စပ်းထိုင်သုဆ်,လံး
သုဆ်,ပီဆ် စလး ဖွဆ်းလီကဆ်ထုဂ်,လီလံးရှပ်။



လုံးတင်းစနစ်လိတ်း - ရာဆင်သင်းတင်္ဂွင်း (Empowerment)

ပီၵ်သမ့်ဝုး ငင်းလံးစီင်,တု.ယူ,သေတု. မဆ်းဂေးမီးလံးစးလိတ်း ကဆ်
လုၵ်တီး ပိုဆ်ငင်းစာမ်,ဂဆ်သင်းတင်ၵိုင်း ၵိုင်းဂဆ်ယာမ်မိုင်း ၵိုးဂိဆ်,စီင်-

- **ယုတ်မုဆိုးဂါဆ်စပ်းထိုင်စေးမုဆိုး** - ဂါဆ်သုင်,ပဆ်စေးမုဆိုးဂါဆ်မာဆ်,မိဆ်း
လိုဝ်းလွဲး ဂိပ်,ဂပ်း သုဆ်း,လံးသုဆ်း,ပိဆ်း၊ ဖေ၊လသီ, စလး တာင်းလိုက်း ဂါဆ်
ပိဆ်ဖေ၊သု,နှိုင်းဂါဆ်ယာဆ်မိုင်းဂမ်းသိုဝ်း။
- **ဗိုဗ်ထီမ်ဆမ်ဂတ်** - မီးပင်သွဆ်ဗိုဗ်ဆမ်ဂတ်ပဆ်နှိုင်းဂါဆ်ယာဆ်မိုင်း တု၊
ရှ်းမီးပိုဆ်ရှ်း၊ ရှ်းသုဆ်း,လံးနှိုင်းဂါဆ်၊ ဆမ်ဂတ်ဂါဆ်ကုပ်,ကူဝ်း၊ သီတ်းထိုင် စလး
လွဲးတိုဝ်း စန့်တွဆ်းဂါဆ်မီးဝံဆ်သေ တု၊စပ်းထိုင်လွဲးပိုင်ဂါဆ်သားတီဆ်း စလး
ဂါဆ်တိုင်,လာတ်း တူဂ်းယွဆ်းသုဆ်း,လဝ်းဂပ်,ဂါဆ်ထုဂ်,လံးရှပ်။
- **ရှမ်းဂါဆ်ကပ်ပုဆ်းဖွဆ်း** - လူဝ်,လံးမီးနှိုင်းကီးတေ၊ လူင်ပွင်လိုင်း၊ ဆေးလာင်း
စလး ဖွးမီးပုဆ်းဖွဆ်းရှူးရှိုင်းဂါဆ် တိုင်းဂမ်လွမ်းပိုင်သုဆ်း,လံးသုဆ်း,ပိဆ်ရှူးဆ်း
စလး ပဂ်းပိုင်နှိုင်းဂါဆ် ဆီဆ်းဆေ။

ဈေးလှုပ်လင် ကဆံလတ်၊ မိုးတင်းမူတ်းဆုံ ပေးထွမ်၊ တူရ်းလိုင် ပီခ်
 လွင်းယပ်၊ ဗိုတ်၊ တျ၊ နှိုင်းဂါမ်ယာမ်မိုင်းယူ။ မဆ်းဂေး၊ ပီခ်ကိုင်ဆမ်စတု ဂူရ်း
 ဂျ၊ လွမ်းဆင်၊ ဆေးဂါမ်ရှင်းစု၊ မုလ်ဆိထိမ်၊ MAP ကဆံနှိုတ်းဂါမ်ရှမ်းဂါမ်
 တင်းနှိုင်းဂါမ် ယာမ်မိုင်း ပိုဝ်းတျ၊ ရှားသီဆ်းတင်းစဂုလိတ်၊ လူရ်းတင်းစတ်း
 လှိုရှင်း။ ရှင်းစု၊ တိုဝ်း ပဆ်တိုဝ်းတင်းတျ၊ စပ်းထိုင်လံးဈေးမုဆ်း လူရ်းလှို၊ ဗေ၊
 သျ၊ ခွင်နှိုင်းဂါမ်ယာမ်မိုင်း ပိုဝ်းတျ၊ နှိုင်းဂါမ်ယာမ်မိုင်း ပွင်၊ လှိုသုဆ်း၊ လံးသုဆ်း၊ ပီခ်
 ပေ၊ လသီ၊ လွင်စံ၊ တီးယူ၊ တဆ်းသပ်း စလး မေ၊ ရှုတင်းလိုဂ်း စလး တိုပ်းတတ်း
 လံး လွင်းလိတ်းသုတ်း တွမ်၊ တျ၊ ငပ်းလံးစပ်။ ရှင်းစု၊ ဗိုမ်ထိမ်ပဆ်ဆမ်ဂတ်
 နှိုင်းဂါမ်ယာမ်မိုင်း ပိုဝ်းတျ၊ ရှို၊ စပ်မီးဆမ် ဂတ်ဂုပ်၊ ရှုဂ်း စလး သီတ်းထိုင်ရှမ်း
 ဂါမ် တွမ်၊ တျ၊ ယုတ်မုဆ်းလွင်းယူ၊ သင်းဂါမ်သပ်း၊ စပ်းထိုင်လွင်းသုဆ်း၊ လံးသုဆ်း၊
 ပီခ် စလး မေ၊ တုဂ်းယွမ်သုဆ်း၊ လံးသုဆ်း၊ ပီခ်ခွင်စပ်။



သုခင်,လံးရှ်းဂါခင်

တၢ်ဂူခင်းတေခင်းမၤရှ်းဂါခင်ခင်းမိုင်းထံး ထုဂ်,လီဂူ.

ထၢမ်

ရှ်းဂါခင်ယၢခင်းမိုင်း ဓာခင်းခင်းမၤရှ်းဂါခင်ခင်းမိုင်းထံး လံးရှ်းဂါခင်းဝခင်းဂၢးရှ်းဂါခင်?

တွပ်,

ခင်းမိုင်းထံး မီးဂၢးလၢင်းခင်းတီမ်, ဓာခင်းမိုင်းခင်းမိုင်း။ တီးခိုင်းခင်းတီးခိုင်းဂၢးဂၢးလၢင်းခင်းတီမ်,ပီဂ်,ပိုင်းခင်းယူ,။ ဂၢးလၢင်းခင်း,သုတီး ခိုင်းဝခင်း 337 ဝါတ်,၊ သုတီးဂၢး 400 ဝါတ်,။ (ရှ်းဂါခင်ယၢခင်းမိုင်း လိုင်းခင်းမၤရှ်းဂါခင်ခင်းမိုင်းထံး လုဂ်,လံးရှ်းဂါခင်းမၤရှ်းဂါခင်း တၢ်တေလံးရှ်းဂါခင်း တုဂ်လၢင်းဂၢ်,ခင်း ရှ်းဂါခင်းယူ,ခင်းခင်းတုခင်းလု ခင်း ဂၢးလၢင်းခင်းတီမ်, ခိုင်းဝခင်းဂၢးရှ်းဂါခင်)

တၢ်တွင်း - ဂၢးလၢင်းခင်းတီမ်, ပီခင်းပိုင်းခင်း,ဂၢးလၢင်းခင်းလံးမၤခင်းမၤခင်းဝံ၊ ခင်းလၢင်း တေခင်း,လံးလံး,ဂၢးလၢင်းတီမ်,သေမံမီးမၤခင်းမၤခင်းဝံ လိုင်းသေခင်းခင်းခင်းမၤခင်းပိုင်း,ပခင်းဝံ။ လွင်းဝုး ခင်းလၢင်း တေခင်းဂၢးရှ်းဂါခင်း လုဂ်လၢင်း ဂၢးလုဂ်ဂၢးလၢင်းခင်းတီမ်,ဂၢးလံး ခင်းခင်းတု ယူ,တီးတုဂ်လၢင်းလံးလုဂ်ခင်းဂုလုဂ်။

ထာမ်

နှိုင်းဂါမ်ယာမ်မိုင်း ကမ်စပ်းမုးနှိုင်းဂါမ်ဆွဲးမိုင်းထံးဆွဲ တေလံးဂုးလင်း
ဆွဲတီမ်, မိုမ်ကမ်ဂုးဂေးယုး၅၂။

တွပ်,

နှိုင်းဂါမ်ဆွဲးမိုင်းထံးဂမ်းပုးဆမ် ကမ်,ဝုးပီဆမ်ဂုးထံး ဂိုပ် နှိုင်းဂါမ်ယာမ်
မိုင်းဂေးယဝ် လံးဂုပ်ဂုးလင်းဆွဲတီမ်, လွမ်းဆင်,မံမီးမင်းမဆွဲးဝံယုး။
ဂုးဂုးမုး မီးယုးဂမ်းဖွင်း ကမ်တေလံးဂုပ်ဂုးလင်း လွမ်းဆင်, ဆံးလင်း
တင်းလုဂ်းလင်း တုဂ်းလုင်းဂမ်ဂုးဂုး (တေတီမ်,သေဂုးလင်းဆွဲ
တီမ်,)။ ဂါမ်လိုဝ်းဆမ်ဂေး တေပီဆမ်ဂါမ်ဖမ်း,ဗုဂ်,သွမ်း ကမ်ဆံးလင်းစပ်
တေလင်းဖွင်းယာမ်းလုဂ်,ဂုးဂုး ထိုင်းကမ်ဆိုင်းဂေး ပီဆမ်ဂါမ်လွမ်း
ဂိုဝ်းတမ်,ငုးဆွဲးပင်,လံး။

ထာမ်

သင်လို့ဝ်ဝုး နှိုင်းဂါမ်ယာမ်မိုင်း စပ်းမုးနှိုင်းဂါမ်ပီဆမ်စမးဝါမ်းလိုင် လွင်,
တေလံးဂုးလင်း လွမ်းဆင်,ဂုးလင်းဆွဲတီမ်, ယဝ်ဂေး တေလံးဂုပ်သုဆမ်,
လံးနှိုင်းဂါမ်လို့ဝ်လွင်?

တွပ်,

ဂုးနှိုင်းဂါမ်ဆွဲးဂိုဆ်း ကမ်,ဆမ် စမးဝါမ်း ဆွဲးမိုင်းထံးဆွဲ လီဂ်,ကွဂ်,
ပီဆမ်သွင်မိပ်း။ မိပ်းဆိုင်းဆွဲ ပီဆမ်စမးဝါမ်းကမ်နှိုင်းဂါမ်ဆွဲးစွမ်,ပဆီ,ဂုပ်
နှိုင်းလို့မးလံ,မုတ်းသို လိုဝ်းဆွဲ တေထုဂ်,သုင်,ဂုး,နှိုင်းလို့မးလံ,မုတ်းသို ဂုး
တီးဂုးတင်း။ စမးဝါမ်းမိပ်းဆွဲ လံးဂုပ်လွင်းဂီတ်,စစ လွမ်းဆင်,မံမီးဂီတ်,
စစနှိုင်းဂါမ်မီး စလး မံမီးကမ်ဂီပ်,ဂပ်း နှိုင်းဂါမ်ဂုးလွင်းလွင်း။ ထိုင်းမိပ်း
ဆိုင်း ပီဆမ်စမးဝါမ်းကမ်နှိုင်းဂါမ်ပမ်ဆွဲးဂိုဆ်းဆံးလင်းဂုး ကမ်,ဂုး
ပုးဆွဲးဂါမ်ပံးမာဂ်းမီးစပ်။ စမးဝါမ်းမိပ်းဆွဲသမ် လံးဂုပ်လွင်းဂီတ်,စစ လွမ်း
ဆင်,မံမီးထာမ်းဖွင်းလုင် ဂီပ်,ဂပ်းနှိုင်းဂါမ်နှိုင်းဂါမ်ဆွဲးဂိုဆ်း။ ဆွဲသမ်
တေလံးဂုပ်သုဆမ်,လံးပီဂ်,ပိုင်းဂမ်တင်းမိပ်းထိုဆိုင်းဆမ်ယုး,ဖွင်း မိုမ်ဆင်,-

- လံးဂုပ်ဂုးလင်း လွမ်းဆင်,ဂုးလင်းဆွဲတီမ်။
- မီးဝမ်းလိုဝ်း 1 ဝုင်း 1 ဝမ်း။
- နှိုင်းဂါမ်ဆိုင်းဝမ် 8 လုဂ်းမုင်း၊ လိုဝ်း 1 လုဂ်းမုင်း။
- မိုင်းကမ်,ယုး,လီစတုစတုဆမ် မီးဝမ်းလိုဝ်းဂါမ် 1 ပီ 30 ဝမ်း၊
လိုဝ်းသေတု၊ လံးဂုပ်ဂုးလင်းယုး။
- မီးဝမ်းလိုဝ်းဂီပ်,ဖွင်းစးဖွင်းထုင်း 13 ဝမ်း ပုးလီမ်နှိုင်း
ဂါမ်လုမ်းဖုး။

- မီးဝန်းလိုင်းရှိုင့်လိုင်းလွဲ 1 ပီ လိုင်းလံး 6 ဝန်း။
- ပေးမီးဂါဆ်သုဆ်းတူဝ် 1 ပီ လိုင်းလံး 3 ဝန်း။
- ပေးဂိုတ်,လုဂ်း ဆိုင်းပီ လိုင်းလံး 98 ဝန်းသေ လံးရှပ်ဂျးလင်းတီး ဆေးလင်း 50%။ (စမးဝန်းမီးခွပ်ပိုင်းဂမ်,ရှိုတ်းပရဂမ်သင်စုမ်း လံးစလး ဂမ်,လံးရှပ်ငိုဆ်းတီးပရဂမ်သင်စုမ်းထိုင် 50%)
- သင်လံးရှိုတ်းဂါဆ် ဆ်းဝန်းလိုင်းလိုင် တေလံးရှပ်ဂျးလင်း 2 ပုဆ်း။

ထာမ်

လုဂ်းလင်းလူဝ်,လံးရှိုတ်းဂါဆ်ဆိုင်းဝန်းလံးလူဝ်းမူင်း လင်,လံးဂျးရှိုင်းစဆ် တီမ်,?

တွပ်,

မံမီးထံးမန်းမဆ်းဝံ့ဝုး ဆိုင်းဝန်း ရှိုတ်းဂါဆ် 8 လူဝ်းမူင်း၊ ပွင်,ဝုး မိုဝ်းလုဂ်း လင်းရှိုတ်းဂါဆ်တီမ် 8 လူဝ်းမူင်းဂေး လူဝ်,လံးရှပ်ဂျးလင်းစဆ်တီမ်ယဝ်။ ပေးဆေးလင်း ရှပ်လုဂ်းလင်းရှိုတ်းဂါဆ်ဝန်းလိုင်းလိုင် ဆေးလင်းတေလံးလံး, ဂျးရှိုင်း 2 ပုဆ်းဆဆ်ယဝ်။

ထာမ်

သင်လုဂ်းလင်းရှိုတ်းဂါဆ်ပူဆ် 8 လူဝ်းမူင်း လွင်,တေလံးရှပ်ဂျးလင်း ဂမ် ပူဆ်းစာဝ်းယာမ်ဆဆ်ရှိုပ်?

တွပ်,

သင်ဆေးလင်း လွင်,လုဂ်းလင်းရှိုတ်းဂါဆ်ဆမ်လိုပ် 8 လူဝ်းမူင်းဂေး ရွင်ဝုး ရှိုတ်းဂါဆ်ပူဆ်းစာဝ်းယာမ်၊ လုဂ်းလင်းမီးသုဆ်း,လံးရှပ်ငိုဆ်းဂျးရှိုင်း ဂမ် ပူဆ်းစာဝ်းယာမ်ဆဆ် 1 လူဝ်းမူင်း 1.5 ပုဆ်း ဆ်းဝန်းရှိုတ်းဂါဆ်ယူဝ်းယူဝ်း စလး သင်ပီဆ်ဝန်းလိုင်းလိုင် ဆိုင်းလူဝ်းမူင်း တေလံးရှပ် 3 ပုဆ်း ဆဆ်ယဝ်။

ထာမ်

လုဂ်းလင်းဂမ်ရှိုတ်းဂါဆ်ဆဆ် လွင်,မီးဝန်းလိုင်း?

တွပ်,

လုဂ်းလင်းမီးဝန်းလိုင်း 3 သီဆ်း။ 1) ဝန်းလိုင်းဇီဆ်းဇီဆ်း(ပင်,မာဆ်း) မိုဝ်းရှိုတ်းဂါဆ် 6 ဝန်းယဝ် တေလံးလိုင်း 1 ဝန်း၊ 2) ဝန်းလိုင်းဂိုပ်,ဗိုင်း စးဗိုင်းထင်း 13 ဝန်း ပုးလီမ်ဝန်းရှိုင်းဂါဆ်လုမးဗျာ. စလး 3) ဝန်းလိုင်း တု,လိုင်းရှိုင့်လိုင်းလွဲ 1 ပီဆ် တီးကေး,သုတ်း 6 ဝန်း။

ဝန်းယွဆ်းလိုင်းသမ် လုဂ်းလင်းမီးသုဆ်း,ယွဆ်းလိုင်းဆင်,ဆ်- 1) မိုဝ်းဂမ်, ယူ,လီ 1 ပီ လိုင်းလံးဂမ်,ပူဆ် 30 ဝန်း လူဝ်းလံးရှပ်ဂျးရှိုင်း၊ 2) ယွဆ်းလိုင်း

ယွမ်းမီးဂါဆ်သုခ်၊တူဝ် - လုဂ်းလၢင်းမီးသုခ်၊ယွမ်းလိဝ်းတု၊နှိတ်းဂါဆ်
လမ်၊လွင်းသုခ်၊တူဝ် 1 ပီ 3 ဝမ်း လုဂ်းလံးရှပ်ဂးနှိင်း၊ 3) မိုဝ်းဂိုတ်၊လုဂ်း
ဆေံ လုဂ်းလၢင်းမီးသုခ်၊ယွမ်းလိဝ်း ဆိုင်းပွဂ်း 120 ဝမ်း (မံမီးဝမ်းလိဝ်း
ဂိုတ်၊လုဂ်းကဆ်မ့၊ဆံ တေတု၊လိဝ်း ဝမ်းထီ 7 ထမ်းဝုးစွမ်း 2568) လုဂ်း
လုဂ်းလၢင်းတေလံးရှပ်ဂးလၢင်းတီးဆံးလၢင်း 50% လွမ်းဆင်၊မံမီးမ့၊ ထီင်း
50% စတု ပဂုဂ်းသင်စွမ်းတေလံးပခ် (လုဂ်းလၢင်းတေလံးမီးပဂုဂ်းသင်
စွမ်း - မံမီးပဂုဂ်းသင်စွမ်းစတု ကမ်၊ပံ၊လိဂ်းလံးလး တေလံးတု၊ 45
ဝမ်းမိုဆ်ဂပ်၊ဂုဂ်း)၊ 4) ယွမ်းလိဝ်းတု၊ဂု၊နှိတ်းမဆ် လွမ်းဆင်၊မေယုသင်၊
ဆံဂေး လိဝ်းသေတု၊ လံးရှပ်ဂးနှိင်းယု။

ထမ်

သင်နှိင်းဂါဆ်ယာဆ်မိုင်း ကဆ်စပ်းမးနှိတ်းဂါဆ်ဆွဲးမိုင်းထံးဆံ ကမ်၊ယု၊လီ၊
ကဆ်ကမ်၊ယု၊လီဆဆံ ကမ်၊ဂီဝ်၊လွမ်းဂါဆ်ကဆ်နှိတ်းယု၊ဂေးယဝ် မတ်၊
လိပ်းစံးဆပ်မိုဝ်းဖွင်းနှိတ်းဂါဆ်ဂေးယဝ် လွင်၊တေမီးသုခ်၊လံးကီးသင်?

တွပ်

နှိင်းဂါဆ်ယာဆ်မိုင်း ကဆ်စပ်းမးနှိတ်းဂါဆ်ဆွဲးမိုင်းထံးဆံ ဂမ်းပုးဆမ် တေ
လံးနှိတ်းပဂုဂ်းသင်စွမ်း။ ပဂုဂ်းသင်စွမ်းကဆ်ဝုးဆံ ပီဆ်ဂွင်တိုဆ်းတု၊
တုဂ်းလွမ်နှိင်းဂါဆ် မိုဝ်းကမ်၊ယု၊လီ လိပ်းမံးစံးဆပ် ကမ်၊ဆဆ် မိုဝ်းထုပ်း
ဖေးဂိုင်းဂါ။ ဂွင်တိုဆ်းပဂုဂ်းသင်စွမ်းဆံ လုဂ်းလၢင်းတေလံးရှပ်ဖွမ်းလီ
တင်းမူတ်း 7 လွင်း - 1) မိုဝ်းဖွင်းကမ်၊ယု၊လီ၊ 2) မိုဝ်းလူ၊သီင်းတု၊ 3)
မိုဝ်းပီဆ်တုစိတု၊ 4) မိုဝ်းဂိုတ်၊လုဂ်း၊ 5) လွင်းဂမ်လွံးလုဂ်းကွမ်၊ 6) မိုဝ်း
ကမ်၊မီးဂါဆ်နှိတ်း လး 7) မိုဝ်းစဂ၊ထပ်း။ တေးလိပ်းဆံ မီးလုဂ်းလၢင်းလိပ်း
နှိတ်းဂါဆ်မၢင်မိပ်း ကမ်၊ပံ၊နှိတ်းပဂုဂ်းသင်စွမ်းလံး၊ ဂါဆ်လိပ်းဆဆ်ဂေးပီဆ်
လးဝမ်း၊ ကဆ်နှိတ်းဂါဆ်ဆွဲးဂိုဆ်းဆံးလၢင်း လုဂ်းကမ်၊ဂီဝ်၊လွမ်းဂါဆ်ပံး
မၢဂ်းမီးစပ်၊ လုဂ်းလၢင်း ကဆ်နှိတ်းဂါဆ်ဖုဂ်း၊သွမ်း လွမ်းဆင်၊ဆံးလၢင်းစပ်
လၢင်းလွမ်းစာပ်းလွံးစာပ်းဆဆ် လး လုဂ်းလၢင်း လွမ်းလၢဆံးတၢင်းစံးဂါဆ်
ပိုတ်၊လွမ်းဖင်၊စၢင်းတၢင်း လိမ်လိပ်းဆံးယဝ်။

သင်လိပ်းလုဂ်းလၢင်းလိပ်းဆံ ပီဆ်စံးပီဆ်ဆပ် ကမ်၊ဆဆ် ထုပ်းဖေး မိုဝ်း
ဖွင်းနှိတ်းဂါဆ်ယု၊ဆဆ်လိပ်း လုဂ်းလၢင်းတေလံးရှပ်လွင်းစုဂ်း လွမ်းဆင်၊
မံမီးဂွင်တိုဆ်းဂးသံးတီးနှိင်းဂါဆ်။ ဂွင်တိုဆ်းဆံ လံးဂီပ်းငိုဆ်းတီးဆံး

တော့လီဝ် မီးနှိုင်းဂၢၤဆၢယၢၤဆၢမိုဝ်း ဆွဲးရှၢၤဆၢမၢၤပိုဆွဲးတီး လွံးလွံးလံးရှၢၤ
 ဂၢၤဆၢလုၤသီဆၢလိဝ်း တုၤဂၢၤယွၢၤဆၢတၢၤဂၢၤဆၢလီၤလံးလံးဂၢၤဆၢငၢၤဆၢ တီး
 ဆၢလၢၤသေ ဂွၢၤမၢၤဆၢဂျၢၤဂျၢၤမီးမၢၤတၢၤဆၢ ခလး လွံးဂၢၤလၢၤဂျၢၤ
 လီၤခိုဆၢလွံး။ လိုဝ်သေဆၢ နှိုင်းဂၢၤဆၢယၢၤဆၢမိုဝ်းဆၢ ဂၢၤ လိုဝ်ဂၢၤတၢၤဂၢၤ
 ပီဆၢဆွဲးရှၢၤဂၢၤ ပီဆၢမၢၤဆွံးမတီၤလုၤလၢၤ (လွံးဆၢမၢၤမီးဂၢၤသၢဆၢ
 နှိုင်းဂၢၤ) လံးမၢၤပီဆၢဆွံးမတီၤလွံးယူၤဂိဆၢ(လွံးသၢဂၢၤသၢလုၤလွံး)ဆွဲး
 ရှၢၤဂၢၤ (လွံးဆၢမၢၤမီးခၢၤဂၢၤနှိုင်းဂၢၤ)။ ဆၢဂျၢၤ ပီဆၢထီၤလံးဆၢ
 ဂၢၤနှိုင်းဂၢၤဆၢယၢၤဆၢမိုဝ်း ခဝ်းပီဆၢတူဝ်တီဆၢ တၢၤဂၢၤဆၢကုပ်, ကျၢၤ လွံး
 သုဆၢလံး ခလး လွံးယူၤဂိဆၢ(လွံးသၢဂၢၤသၢလုၤလွံး) လွံးဆၢလၢၤယူၤယဝ်။

ထၢမ်

သၢၤတၢၤနှိုင်းဂၢၤဆၢယၢၤဆၢမိုဝ်း ဂၢၤလံးရှၢၤသုဆၢလံး လွံးဆၢမၢၤမီးထံးမၢၤ
 မဆၢဝံ့လိုဝ် တေလံးရှၢၤတီးလိုဝ်ခိုဝ်?

တွပ်,

သၢၤလုၤလၢၤဂၢၤဂၢၤလံးရှၢၤသုဆၢလံးလွံးဆၢမၢၤမီးမၢၤမဆၢဝံ့လိုဝ် လုၤ
 လၢၤတေလံးယိုဆၢတၢၤလွံးတၢၤတီး လုၤဂီၢ်တၢၤခၢၤနှိုင်းဂၢၤ ခလး လွံး
 ယူၤသၢၤဂိဆၢသၢၤ ဂၢၤမီးဆွဲးခလးတၢၤလွံးလွံးခလးတၢၤဆၢသေ နှိုးဗူမီး
 ပုဆၢဗူဆၢခဝ် လိုဝ်သၢၤဂျၢၤတီးဆၢလၢၤ ဆၢရှိုဝ်လုၤလၢၤတေလံးရှၢၤ
 သုဆၢလံး လွံးဆၢမၢၤမီးဝံ့ ဂၢၤဆၢ လုၤလၢၤ ဂၢၤလွံးတၢၤဂၢၤဆၢ
 ခိုဆၢလုၤတြးနှိုင်းဂၢၤ တၢၤလံးရှၢၤသုဆၢလံး လွံးဆၢမၢၤမီးဝံ့ ဂျၢၤလံး။



ဂၢၤသၢ်သၢ်မိုဝ်း (ခါ.တီးယူ) ဂွံးမီးလွင်းလွတ်းဃး တွင်းတၢ်လုဂ်းကွၢ်, ဂူၤခင်းဒုမ်, ဥလး, ခင်းယိင်း ခင်းဒျးလံးလှ် (ဒျးမၢင်းဂံၢ်သၢ်) လုမ်းဟ့ၢ်. ဒိုဝ်ဂူၢ်ဒျး ဂၢၤသၢ်သၢ်မိုဝ်း ဂွံးမီးဂူၢ်လုမ်း

ဂၢၤသၢ်သၢ်မိုဝ်း ဆံၣ်ပိၤသၢ်

ဂၢၤသၢ်သၢ်မိုဝ်းဆံၣ် ပိၤသၢ်ဂၢၤသၢ်မိုဝ်းတီးယူဂူၤခင်း ကၢၤမၤဆၢၤ လုမ်းဂူၤခင်း ကၢၤသၢ်မိုဝ်းယၢ်သၢ်မိုဝ်းလၢဝ်းဂၢၢ်, လူၤလုးလွင်း တၢ်ခင်းလၢလၢမိၢ် မိုဝ်းဆၢၤ, လံးပၢ်ဒေသးပၢ်တိုၣ်ဂၢၢ်! ဒေသး သဇၢ်,ဝါ. လွင်းစွင်းမၤ ဂၢၤမၤခါးမီး ဥလး တူၤဂူၤခင်းဂူၤခင်း။



လုဂ်းကွၢ်,ဆၢၤဂၢၤသၢ်သၢ်မိုဝ်းဆံၣ် ပိၤသၢ်

စၢ်ပိၤသၢ်လုဂ်းကွၢ်,ကၢၤမၤကၢၤယူ. (ကၢၤသၢ်ခါး) ကၢၤမၤပံၤထိုင် 18 န့ၣ်, ဂူၤလုးလံးစၢ် ပၢ်သၢ်သၢ်မိုဝ်းယၢ်သၢ် မိုဝ်းတူၢ်ဂၢၢ်,သေ တိုၣ်ပိၤသၢ် မိုဝ်းဖွင်းတိုၣ်စၢ်ယၢ်ယူ,ဆၢၤ ကၢၤမၤဆၢၤ န့ၣ်ထိုင်ဝံတီးတၢ်,ဝါခင်းတၢ်,မိုဝ်း။

ဒေသးစီဆံၣ် ဥလး လွင်းသီၣ်,တၢ်. ကၢၤလၢင်းဂိုၣ်,ပိၤသၢ်တၢ်,လုဂ်းကွၢ်,မိုဝ်းစၢ်ယၢ်သၢ်မိုဝ်း

- 1 ဂၢၤသၢ်လူၤလံးပွဲၤခါး လၢ်လှိုဝ် လၢ်သီဆံး။
- 2 ဂၢၤသၢ်စီ,ဆီၣ်တီးတီးတိုင်. လွဂ်း,လီဆံၣ် ကၢၤဆၢၤတုၤခင်းဖွင်းလီ ဆိုဝ်လုဂ်း ကွၢ်, ဥလး; ဆၢၤယိင်း မိုဝ်းဆၢၤ, ဂၢၤမၤဂၢၤခါးဂူၤခင်း! ဂၢၤမၤလှိုၣ်ခါးဂၢၤသၢ်လုဂ်း ကွၢ်, လှိုၣ်ဂါးခါးလၢ်။ တီးတိုင်လှိုၣ်စၢ်တူၢ် ဥလး, ဂူၤဆၢၤမိတ်းတၢ်ဂၢၤမၤ ဆိုဝ်ကွၢ်,လၢ်။
- 3 ဂၢၤသၢ်လီၤခါး,ဥလး ကိုင်ဆိုင်လၢင်းခိုဝ်း။ ပၢ်ဂိုဝ်းယၢ်မၤ ဖျၢၤသၢ်ဂၢၤမၤလၢတ်း ဥလး; ဖိၣ်းခင်းဖိၣ်းထုၣ်း။

လင်းလူတ်းယွမ်းဗေးစီဆ်လံးလိင်ဂိုဝ်

- ၁ ယု၊ပေယုမ်၊ဂူဆ်းပီဂ်၊ဆုး၊ ဂူဆ်းကမ်၊ဂူ၊လင်းလုးလုး။
- ၂ ယု၊ပေပဆ်းဗေး၊မုဆ်းသူဆ်း၊တူဝ်လဝ်းဂပ်၊ တီးဂူဆ်းတင်း၊ဂေး။
- ၃ ဂွံးတိတ်းတေး၊ဂပ်းသိုပ်၊ ကူလုးဂေး၊ ဂိုဝ် ဂူဆ်းဂူ၊လင်းသေ၊သေ။
- ၄ ယု၊ပေ ယု၊သပ်း ကမ်၊ဆဆ် ကွတ်၊ခပ်းတင်း၊ဂေး၊လိပ်။
- ၅ ဂွံးယွမ်းတင်းလံး၊လိမ်ဂူဆ်းကမ်၊ဂွပ်းယုမ်၊လုလံး မိုဝ်း၊ဂွမ်၊ဂေး၊မီး လွင်းလွတ်းဗေး။

တု၊ဂမ်၊စံးယု၊ဆ်းမိုဝ်း၊ဂွံးလွတ်းဗေးတွမ်းတု၊လုတ်းကွမ်၊ဆဆ် လုတ်းကွမ်၊ တေလံးကွတ်၊ခပ်းတင်းလွမ်းပေး၊ဗေး ကမ်၊ဆဆ် ဂူဆ်းလုမ်းလုး၊ တေလံးမီးဂွံးဗြင် (မတ်းပုင်၊တိမ်၊)၊ ဂွံးမီးဗိုဆ်လိတ်းဗိုဆ်လံး၊ ဂမ်၊ကွတ်၊တင်းတိမ်ထုဆ်း၊ ဂွံးဂူ၊ဗေး၊ မုဆ်း လွင်းကွပ်းတီးကမ်၊တေဂု၊၊ ဂွံးမီးတီးတိတ်းတေး၊ပေး၊ဗေး၊ ဗေး၊ ဂူဆ်းလုမ်းလုးဝံ။

ဂမ်၊စပ်းထိုင် ပေဂိုဂမ် (သုဆ်းလံး) ဗေး၊ သုဆ်း၊လွင်းဂူ၊လုမ်း၊တူင်၊ဂူ၊လုမ်း တု၊လုတ်းကွမ်၊ဂိုဝ်းဂမ်၊ယု၊ဆ်းမိုဝ်း၊ ဂူဆ်းဆုမ်၊ ဗေး၊ ဗေး၊လိင်း

❖ ဂမ်၊စပ်းထိုင် ပံးယု၊လိ ဗေး၊ ပံးပံ၊လု၊

■ ပံးယု၊လိ

- လုင်ပွင်လိင်း တေလံးဂေး၊တင်း ကမ်၊ဆဆ် သင်းဂူ၊လုမ်းယု၊ပဆ် ဂွံး ဂူ၊ဂေး၊ စပ်းထိုင်တင်းကပ် လု၊တိုင်း သုဆ်း၊ပံးယု၊လိလံးငံးငံး လုမ်လုမ်။



- လူင်ပွင်ကိုင်း၊ တေလံးမီးပိုင်ဂါခ် (ပန်းပိုင်) ခလး၊ ဇီခ်ဂါခ် တၢ၊တူရ်းထိုင်လုမ်းလုး ပံးယူ၊လီၤခိုင်းဂါခ် လဆွဲကိုင်းမိုင်း ခလး၊ လဆွဲပိုဆွဲတီး (ဆွဲးတူင်း)။
- လင်းဆုးတီးစွင်းဂါခ်ပံးယူ၊လီ ခလး၊ မေုယု ဂိုင်၊လီၤပွင်၊လှ် ဇီင်းခလး၊ ခလး၊ ဂွမ်းလာတ်းခိုင်းဂါခ် ကမ်၊ဆမ် လှ်တိုဝ်း ဂူဆ်း ပိမ်၊ဇေ၊သု၊(လမ်း)ခိုင်းဂါခ် တၢ၊လုတ်းယွမ်းတၢင်းယပ်၊ လွင်း ဂါခ်ဂပ်းသၢခ် ခလး၊ လွင်းစွင်းစမ်ဇေ၊သု၊ဂွမ်းလာတ်း။
- လူင်ပွင်ကိုင်းတေလံးလတ်းတင်း လွင်းပိုင်ဂါခ်စပ်းထိုင်ပံးယူ၊ လီ ဂွဲးငံးလုမ် ဆွဲးလဆွဲပိုဆွဲတီး၊ ခလး၊ ကိုင်းမိုင်း။

■ ပံးပံ၊လု၊

- လူင်ပွင်ကိုင်း လုဝ်၊လံးဂွဲး လုဂ်းကွခ်၊ ခလး၊ ဂူဆ်း ဆုမ်၊ယၢခ်မိုင်း စပ်းထိုင်ပံးပံ၊လု၊ မိုခ်ဆင်၊ ဂါခ်ပွတ်းပွင်လုဂ်းကွခ်၊လဆွဲငပ်း၊ ဂါခ်စပ်းထိုင်ဂါခ်ခိုင်းဆွဲးပိုင် ကမ်၊ဆမ် ဆွဲးပိုင် ခလး၊ စပ်း ထိုင်ဂါခ်ခိုင်းဂွဲး ဇေ၊ဂါခ်မေုတိမ်မေုမိုဝ်း၊ ဇေ၊သု၊ဂွမ်းလာတ်း ခလး၊ တၢင်းဂွဲးပံးလၢင်း(ထီၣ်ဆိဂ်၊)တၢင်းလွင်းတၢင်းလှ်။



❖ ဂၢၤဆဲးစၢ်းထီၣ်သုၤဆဲးလွၢ်းရှုၣ်,လုၢ်တူၣ်,ဝုၣ်းဂၢၢ်း

- ဂၢၢ်းမိုၣ်းမိုၣ်း လွံးထီၣ်ခီၣ်း
ဂၢၢ်းယၢၤဆဲးမိုၣ်း ရှိးစၢ်း
ထီၣ်သုၤဆဲးလွၢ်းရှုၣ်,လုၢ်
ဆဲးတူၣ်,ဝုၣ်းဂၢၢ်း ဆဲးမိုၣ်း
ဂၢၢ်းစၢ်းစၢ်းယုၤသၢ်းဝံ
ဆဲး။

- လုၢ်ပွၣ်လီၤတဲး တေလံးတမ်း
ဝၢ်း လွၢ်းပိုၣ်ဂၢၢ်းဂီၢ်,
စၢ်တူၣ်ထီၣ် ဆဲးတူၣ်,
ဝုၣ်းဂၢၢ်း လုၢ်ကမ်းမီး
ဂၢၢ်းလီၤ,စၢ် လွၢ်းဆဲးပိုၣ်ဂၢၢ်းရှုၣ်,လုၢ်
လွၢ်းခီၣ်းဂၢၢ်းလၢ်မိုၣ်းလံး
တမ်းဝၢ်းဝံဆဲး။

- မီးလွၢ်းသုၤ,ပဆဲးဝံဆဲးဂၢၢ်းလံး ပရၢၤဆဲးသၢ်စုၤ (သုၤဆဲး,လံးလွၢ်းရှုၣ်,လုၢ်
တူၣ်,ဝုၣ်းဂၢၢ်း) ဆဲးစၢ်းလီၤမိုၣ်း။



❖ ဂၢၢ်းစၢ်းထီၣ် ပရိဂၢၢ်း ဂၢၢ်းခီၣ်းရှုၣ်ဆဲးဂၢၢ်းမေၤတီၢ်ဆဲးမေၤမိုၣ်း၊ ဇၢၤသုၤဂၢၢ်းလၢ်းစၢ်း လွၢ်းလံးပံးလၢ်း တၢ်းမီၢ်း (ထီၣ်ဆဲး,)

- လုၢ်ပွၣ်လီၤတဲး တေလံးရှုၣ်မိုၣ်းတၢ်း လုၢ်းဇၢ်, စၢ်း ဆဲးလၢ်းသေ ပူၢ်း
ပွၣ်ဆဲးဂၢၢ်း ဂၢၢ်းမေၤတီၢ်ဆဲးမေၤမိုၣ်း၊ ဇၢၤသုၤဂၢၢ်းလၢ်း စၢ်း လွၢ်းလံး
ပံးလၢ်း (ထီၣ်ဆဲး, တၢ်းစၢ်း, တွၢ်းလၢ်းပိုၣ်ဆဲးထၢ် ထီၣ် တွၢ်း
လၢ်းသုၤ။



❖ **ဂၢၤဆဲးစးထိုင် ပရိဂၢၤဆဲး တၢင်းရှုးလွင်းဂၢၤဆဲးငိုဆဲးတွင်း**

- နှိုင်းဂၢၤဆဲးယၢၤဆဲးမိုင်းဆၢင်းယိုင်း လၢင်းစးရှုးပၢင်သ့ဆဲးနှိုင်းရှုး လွင်းဂၢၤဆဲး ငိုဆဲး စလး ဂၢၤဆဲးသုင်,ရှုးငိုဆဲး မိုင်းဆဲး, ဂၢၤဆဲးပိုတ်,ယေးငိုဆဲး (တဆဲးစး) လိုင်းဆဲး။
- တေလံးပုဂံးပွင်ပိုင်ယေးငိုဆဲး ဂၢၤဆဲးထုတ်,မိဆဲးတၢ်,နှိုင်းဂၢၤဆဲး ပိုင်လုင်မဆဲး တၢ်,မုင်ဂၢၤဆဲးဂၢၤဆဲးမိးငိုဆဲးစးဂၢၤ, ဂၢၤဆဲးဆဲး မုင်ဂၢၤဆဲး ဂၢၤဆဲး ဆၢင်းယိုင်းပီဆဲးဇုးဆဲးဆဲးရှုးငိုဆဲး။



❖ **ဂၢၤဆဲးစးထိုင် လွင်းဇီဝ်,ပီင်း**

- ရှုးနှိုင်းဂၢၤဆဲးယၢၤဆဲးမိုင်း စးထိုင်လွင်းပိုင်ဂၢၤဆဲးလံးငၢၤဆဲး၊ ဂၢၤဆဲးတိုင်, လၢတ်း စလး ဂၢၤဆဲးလံးရှုးလွင်းတွပ်,တီဆဲးသးစိုဆဲး ဂၢၤဆဲးမိးလွင်းလွတ်း ဇေး။



- လူငယ်ပွင့်လင်း တေလံးရှ်တီးကွက်,ပက်ပိုင်လက်ဆမ်း(ပေး,လသီ,)ရှ်တီး
ဂါဆ်ယာဆ်မိုင်း ကဆ်ဝူဆ်သွဆ်,ထိုင်တု,ဆာင်းယိင်း၊ လုက်ကွဆ်,ယိင်း
လုက်ကွဆ်,လံး။
- ရှ်တီးဂါဆ်ယာဆ်မိုင်း လာင်းစက်ထိုင်ဂါဆ်လွံးထီမ် တီးလုမ်းဗျံ,လူငယ်ပွင့်
လိုင်, ခလး လုမ်းဗျံ,လွတ်းလိင်း (ကဆ်ကမ်,ယူ,တိုးဗျံ) လိုင်းဆ် တေ
လံးရှ်တီးလွမ်း ဆင်,မံမီး၊ ဗီင်,ဝီင်းလွမ်းတြး ခလး ကမ်,မီးဂါဆ်လိက်,ခဗ။

ဂါဆ်လိင်းဂွံဂင်းတူင် ခလး ဝတ်းဂွံတု,ရှ်တီးဂါဆ် မိုင်းစံးယာဆ်မိုင်း

ဂါဆ်ရှ်တီးဝတ်းဂွံးထုက်,မိဆ်း လွမ်းဆင်,ပက်ပိုင်မံမီးရှ်တီးဂါဆ်ဆ် လွင်းယံ,တု,
လွင်းရှုမ်,လူမ် ခလး ဂါဆ်ဂီတ်,ခစပဆ်သုဆ်,လံးသုဆ်,ဝီဆ်ရှ်တီးဂါဆ်၊ လွံးရှ်တီးမီးလွင်း
လွတ်းဗေးမိုင်းစံးယာဆ်မိုင်း ခလး ခလးဂင်းဂါဆ်လူလံးသုဆ်,လံးသုဆ်,ဝီဆ်ရှ်တီးဂါဆ်
ကမ်,ဆမ် ဂါဆ်ကပ်ဆမ်တွမ်းဗွမ်းလီဆိုင်ရှ်တီးဂါဆ်။





ဂၢၤခင်ခါတီးယူတင်းသင်း ဣးမီးလွင်းလွတ်းဗေး ဂ္ဂုင်ခေး ပံးယူလီ

ပံးယူလီဆံ့ ပီဆဲးဈေးလမ်းလွင်းပိုင်ဆိုင်ခင်း ကမ်းမီးကဆဲးပီဆဲး ဆွဲးလာတ်းပာဆဲး
ဂ္ဂုင်ခေးလမ်းဆဲးယဝ်။ ကမ်းဝုး လီၤဟံ့၊ ဆုမ်းထင်း လွင်းတူၤလုးလုလုမ်းပံးယူလီဆံ့
ပီဆဲးဈေးလမ်းလွင်းလုင် တၢ်ဂ္ဂုင်ခေးဂ္ဂုင်ဆဲးယဝ်။ ယွဆဲးဆဲးဗေး ထိုင်တီးတံးရှင်း
ပေးကပ်ဈေးကဆဲးဝုး ဣးယူလီမီးငိုဆဲး မးလွံတိုင်းပီဆဲး ဈေးတူၤတၢ်မိုဝ်းထုပ်းရှင်းကဆဲး
ယွဆဲးသူးမင်ဂလု၊ ပဆဲးကဆဲးဂ္ဂုင်ဆဲးယဝ်။ ပေးယူလီဂေး မီးငိုဆဲးဆံဝု၊ သင်ယူလီ
ဆံ ထိုင်ရှင်းဂိဆဲးယီၤမ့၊ ထိုင်ရှင်းကွတ်တၢ်ပံတၢင်း၊ ထိုင်ရှင်းဂီၤတံးဂၢၤခင်ခါငိုဆဲး ဆံ
ယဝ်။ ယွဆဲးဆဲးဗေး ပံးယူလီဆဲး မဆဲးလမ်းလွင်းတၢ် ဂ္ဂုင်ခေးပာဆဲး။

ဂီၤခင်းဂၢၤခင်ယၢၤဆဲးမိုဝ်း လိုဝ်းဗေတ်ယၢၤဆဲးဂ္ဂုင်ခေးဗေးသေ မးတၢ်မီးယူမိုဝ်းပိုဆဲး၊
ဂီၤတံးဂၢၤခင်မိုဝ်းပိုဆဲးဆဲး တေၤစံးတီးယူတင်းသင်း၊ ယူတီးဆိုင် လံးဂ္ဂုင်ခေးဂီၤတံးဂၢၤခင်ထိုင်
တီးဆိုင်၊ မၤလိုင်ခင်းစာဝ်တၢင်းဂ္ဂုင်ခေးဂီၤတံးဂၢၤခင် ဗေး လၢင်းပီဆဲးဗေးဂီၤခင်း လွမ်းတၢ်
လွမ်းတၢင်း၊ ဆွဲးတီးဂီၤတံးဂၢၤခင်လံးဂ္ဂုင်ခေးမိုဝ်း၊ လံးဂီၤတံးဂၢၤခင်လိုင်ခင်းဆဲးဆဲး၊ လံးလွံမးဂီၤခင်း၊
မၤလိုင်ခင်း လံးဂီၤတံးဂၢၤခင်စာဝ်ယၢၤမၤခင်းဂီၤခင်းဆိုင်ဝမ်း ဆဲးကၢၤခင်ဂ္ဂုင်သိပ်းလုဂ်မိုဝ်း
ကမ်းဂ္ဂုင်ဝုး တေၤလိပ်မံးစံးဆဲးမိုဝ်းလွံ။ ယွဆဲးဆဲးဗေး ဂ္ဂုင်ခေးပံးယူလီဆံ့ ဂမံ
ထီၤပဆဲးလွင်းဂ္ဂုင်လုမ်းပံးယူလီဂီၤခင်းဂၢၤခင် ဗွင်းမိုဝ်း ယူသင်းဂီၤတံးဂၢၤခင်ဆွဲးမိုဝ်းပိုဆဲး
ဗေး ယဝ်ဂေးလွင်းယွ၊ ပီဆဲးလုဂ်ထၢၤဆဲးတၢ်လံးသုဆဲးယုတ်းယု မိုဝ်းထုပ်းဗေးဂီၤခင်း
လွမ်းတၢင်း ကမ်းဆဲး တီးဂီၤတံးဂၢၤခင်၊ ပီဆဲးလိပ်မံးစံးဆဲးမိုဝ်းလွံခင်း။

ဂ္ဂုင်ခေးပံးယူလီ တၢ်ဂီၤခင်းဂၢၤခင်ယၢၤဆဲးမိုဝ်း ဆွဲးလိုင်ထံးဆဲး မီးသင်လံာ်လံာ်?

မီးဂ္ဂုင်ခေးပံးယူလီ (30 ဝါတ်)၊ ပဂုၤခင်သင်ခူမ်း
ဗေး ဂ္ဂုင်ထုဆဲးပဂုၤခင် ပံးယူလီကိမ်ဗေး “M-FUND” ဆဲးယဝ်။

အေးလွန် နှိပ်စက်ခံရမှုပေးယူလိမ့်?

နှိုင်းစာဆွဲယူဆဲမိုင်း လိုင်းမီးဝှံ
ပတ်းသပွတ်၊ ဝှံသီ၊ကံ၊၊ ဝတ်းသီစွင်၊
(စုမ်းအေး)၊ လုဂ်းကွမ်း၊ လိုင်းပီဆဲအေး
တိတ်းတမ်းပေးစမး စလး အေးလိုင်းမီးဝှံ
သီစိပ်စွပ်၊လီင်၊ ဝှံ 10 ပီ ဆဲးနှိပ်စက်လံး။
တု၊တေစက်လံး ပရကဆဲသင်စုမ်း ဂှိပ်
ကမ်၊စက်လံးဆဲး ကိပ်ဆိပ်ကမ်ငါး
လက်၊ဂပ်၊ဆဲးပေး။



ဝှံခံရမှုပေးယူလိမ့် တေလံးဂှု၊နှိပ်စက်လံးတီးလွ်? အေးလွ်?

လိုင်းစွဲနှိပ်စက် ဝှံခံရမှုပေးယူလိ
ဆဲး ဂှု၊နှိပ်စက်လံးတီး ဂှု၊ယုလုင်ပွင်
လိုင်း။ သင်ပီဆဲကမ်စက်ပရကဆဲသင်စုမ်း
ဆဲ တေလံးစွဲဆဲးကပ်းဂှု၊သွဲ၊သီဆဲးပဆဲ

တီး သုဆဲပရကဆဲသင်စုမ်း စလး ကပ်းလိုက်လွ်၊သုဆဲ၊ယုတ်းယုလံးတီး ဂှု၊ယုလုင်
ပွင်လိုင်း၊ ဂှု၊ယုကေ၊ဂစုမ်း (ဂှု၊ယုသုဆဲ၊တုင်) လိုင်းကမ်စက်ဂှု၊စွဲကမ်ပရ
ကဆဲသင်စုမ်း ပုဆဲးယဝှံ။

ဝှံခံရမှုပေးယူလိမ့် မဆဲးမီးအေးလိသင်လံလံး?

သင်ကမ်၊ယူလိမေးဆဲ ဂှု၊တီးဂှု၊ယု ကမ်
လက်၊ဂပ်၊ နှိပ်စက်ပေးယူလိမ့်သေ လွ်၊တိုင်းဝှံခံရမှု
ပေးယူလိလက်၊ဂပ်၊လံး။ ကမ်၊လုင်၊လံးသီးဂးလွ်၊လံ၊
သင်။

MEDICAL INSURANCE



သင်ကမ်းမီး ငှိမ့်ခွင်းပံးယူလီလူး တေပီဆ်သင်?



သင်ကမ်းယူလီခိဆ်ဝါဆ်ခလး ဂျ၊
ရှင်းယုဆ် လိမ်ကပ် ဂျးဂူတ်၊လီတ်း၊ ဂျး
ယုတ်းယု၊ ဂျးပရိဂါဆ်၊ ဂျးယုးယု တေ
လံးသီင်းဂျးလွဲးလံးတင်းမူတ်း။ သင်ပီဆ်
ဆျှိုင်းခလး လံးဆွမ်းရှင်းယုဆ် ဆွမ်းသေ
ဂျးယုတ်းယုယဝ် ယင်းပံးမီး ဂျးတီးဆွမ်း
ထီင်းလူးခွမ်း။

ပရုဆ်သင်ခွမ်း

ပေးလီငိုဆ်းလင်းတေလံးကပ် လုဂ်းလင်းခပ်းပရုဆ်သင်ခွမ်း ကမ်၊ဆမ်
ပရုဆ်ပံးယူလီ။ လုဂ်းလင်းခလးဆ်းလင်း ရှမ်းဂမ်သွဲးဂူးလီဆ် ကိင်ဆိုင် 10%
ငိုဆ်းလီဆ်လုဂ်းလင်း၊ ဆ်းလင်းတေလံးသွဲးပမ် 5% ခလး လုဂ်းလင်းသွဲး 5%။ (တူဝ်
ယာင်၊မဆ်း – သင် လံးသီင် လံးငိုဆ်းလီဆ် 10,000 ဝါတ်၊ (10,000 5%–500ဝါတ်,)၊



ဗျီကုကဒီကဒီပရဲကပ်နံနံ

ပံးပပပပပပပပပပ SSO CONNECT

ဆေးလင်းလံ၊ 500 ဝါတ်၊ လေးသိင်လံ၊ 500 ဝါတ်၊ တု၊ငိုဆေးဂွင်ဂင်ပရုဆ်သင်စူမ်း
 စလး လူင်ပွင်လိုင်းသွံ၊ပဆ် 2.75%)။ ငိုဆေးဂွင်ထုဆ်းဆွံ တေလင်းရှပ်ရှပ် လံ၊ပဆ်
 မိုဝ်းကမ်၊ယူ၊လီ၊ ဂိုတ်၊လုဂ်၊ ပီဆ်ဖေးဂိုင်ဂင်ဆွံးတီးရှိုတ်းဂါဆ်၊ ပီဆ်တုဂ်စိတ၊ လူ၊တံ၊
 ရှမ်းပုး ပုဆ်းတု၊လုဂ်းလင်းလဝ်းဂပ်၊ မိုဝ်းစဂ၊ထပ်းမုး၊ မိုဝ်းကမ်၊မီးဂါဆ်လူဝ်းစာဝ်း၊
 ဖူးစပ်း ပရုဆ်သင်စူမ်းဆဆွံ တေလံးရှပ် ရုးသုမ်းစာဝ်းယမ်း၊ ရုးယူတ်းယုတုဂ်ဆွံး
 ရှင်းယု စလး ရုးသုးတီဆ်း ငိုဆေးဂွင်ဂင်လိုင်းဆွံ။

**တွမ်းတု၊ ရှမ်းထပ်းစလးလုဂ်းကွမ်၊ ဖူးလိုင်းပံ၊မီးဝတ်းဂွံဆဆွံလူး သင်စွံးရှိုတ်းဂွံရှပ်
 ရှင်းပံးယူ၊လီဆံ တေရှိုတ်းလံးတီးလှ်?**

တွမ်းတု၊ ရှမ်းထပ်းစလးလုဂ်းကွမ်၊ ဖူးလိုင်းပံ၊မီးဝတ်းဂွံ၊ ကမ်၊ပံ၊မီးဂွံရှပ်
 ရှင်းပံးယူ၊လီ သင်ဆဆွံ မီးဂွင်ထုဆ်းပရုဆ်ပံးယူ၊လီ ကမ်ရှပ်ဝုး ကမ်၊ဖေး M-
 FUND ပီဆ်တင်းလိုက်၊ တု၊ရှိုတ်းဂါဆ် စပ်းပီဆ်ဖူးစပ်းလုမ်း စလး သွံ၊ဂွင်ထုဆ်းပံးယူ၊
 လီလံးဆဆွံယဝ်။ ဂွင်ထုဆ်းပံးယူ၊လီကမ်၊ဖေးဆဆွံ ဖူးစပ်းလုမ်းတေလံးသွံ၊ငိုဆ်း 100
 -130 ဝါတ်၊တေ၊လိုဆ်။ သင်လဝ်းဂပ်၊သုဆ်လှ် စွံးပီဆ်ဖူးစပ်းလုမ်း M-FUND ဆံ
 တိတ်းတေ၊ တွင်းထမ် လံးတီးမံ၊ဖူးဆ်း 06 5508 7107 (0632701978 ဂိုင်းမံ၊)ဆွံ
 လံးစုးကေး။

ပိုဆ်တီး ကမ်၊ဖေး မီးသုဆ်ဆွံးလံးဝိုင်း ဆွံးမိုင်းထံး မိုဆ်ဆင်၊ တီးစမးသွတ်၊
 ဂိုင်းရှပ်၊ ဂိုင်းမံ၊ စမးရှပ်သုဆ် စလး ထိုင်းလံးလံးတီး။



Smishing (သမိတ်းသိင်.)

ဂၢၤဆဲးယွက်,လီၤဆဲးလူၤလုး;
သူၤလိၤဂး,ခေးဂၢၢ်ပွတ်းခင်းမိုဝ်းထိုင်
ပီၤဆဲးဂီၢ်သင်



Smishing (သမိတ်းသိင်) ကမ်,ဆဆ SMS Phishing ပီၤဆဲးဂၢၢ်ဆဲးယွက်,လီၤဆဲး တၢင်းသံ,ဝု, ကမ်ဂီၢ်ဝ်,တၢင်းပံးလုံဂၢၢ်ဆဲးမိၢ်ခိုင်း; ခလး; တိုဝ်းပၢ်းလုံဆိုင်ဂၢၢ်ဆဲးကမ်တေ ယွက်,လီၤဆဲးငံး; လူၤလုး,သူၤ,ခေးဂၢၢ်ပွတ်းပဆဲး ခင်းမိုဝ်း(မိုဝ်းထိုင်)။ တူဝ်လိၤဂး Smish- ing ဆဲး လုၤမုၢ်တီး SMS ပွင်,ဝု; ဂၢၢ်ဆဲးသူၤ,လိၤဂး,ခေးဂၢၢ်ပွတ်း ခလး; Phishing ဆဲးပွင်,ဝု; ဂၢၢ်ဆဲးသူၤ,ခေးဂၢၢ်ပွတ်း တၢ်,ယွက်,လီၤဆဲး။ ခပ်တေသူၤ,ခေးဂၢၢ်ပွတ်း ခပ်;မုၢ်တၢင်းမိုဝ်း (မိုဝ်းထိုင်) တေ,ဂၢၢ်ဆဲးကမ်ခပ်စဉ်း;ယွက်,လီၤဆဲးဆဆဲးသေ နှဲးခပ်;နှိတ်းသေလွင်းလွင်း မိုဝ်းဆင်, နှဲးတီးလိၤဂး (link) ကမ်ပီၤဆဲးလီၤဆဲးဂၢၢ်ဆဲး ကမ်လံးခွပ်ခေးဂၢၢ်ပွတ်း ခင်းမိုဝ်းထိုင်လူၤလုး; တီးလိၤဂး (link) ကမ်ကမ်,လွတ်-းလေး; နှဲးလူၤတီး,ဗေံ, (file) တီး ကမ်မီးမိၢ်လၢင်းယုၤ,ခေးမုၢ်ဆဲးသူၤ,တူဝ် ကမ်,ဆဆဲး ခေးမုၢ်ဆဲးဂၢၢ်ဆဲးသေခင်းလိၤဂးခိုင်း။

လံး SMS Phishing နှိတ်းဂၢၢ်ဆဲးလိၤဂးခိုင်း?

လံးယွက်,လီၤဆဲးဆဲး ဗုးယွက်,လီၤဆဲးဆဆဲး တေဂံၢ်ကၢင်းဝု; လုၤမုၢ်တီး လုၤမုၢ်တီးလိၤဂး; လုၤမုၢ် တူဝ်ပွင်လိၤဂး; ကမ်,ဆဆဲး ခွမ်,ပဆဲး,ယုၤ,လူၤမီး လိၤဂး;သိင် ကမ်ထုၢ်,မိၢ်ဆဲး;လွမ်း မံးမီးသေ ဂပ်း သိုဝ်း,မုၢ် ပိုဝ်းတၢ်,ပိုဆဲးတေယုၤ,ယမ်ခပ်လံးငံး။



ဝါးသေဆဲးခံ ခပ်တေသုင်,ခေးဂွမ်းပွတ်း (SMS) ကဆဲးမီးခေးဂွမ်းလမ်,လွင်းရှိပ်း
ဆဲးတီး ကမ်,ဆဆဲး မိဝ်းကဆဲးလီသုင်လုံ၊ တိုဆဲး,တီဆဲးဆဆဲး ခပ်းဆဲးမိဝ်းထိုင်ရှပ်း မို့ဆဲး
ဆင်, ဗှာင့်လွင်းပဆဲးရှာ မံယေးငိုဆဲး၊ တေပဆဲးသူးတွဆဲးယုံ, ကမ်,ဆဆဲး မီးကဆဲးယွမ်း
ပဆဲးဂျးဆဆဲး တျ,သိုဝ်းခွင်ဆဲးသေ ယွမ်းခေးမုဆဲးသုဆဲး,တူဝ် ပိုဝ်းတျ,ဗှူးထုဂ်,ယွဂ်,
လီဆဲး တေတွပ်,ခေးဂွမ်းခိုဆဲးဝံးဝံး ခလးခေးဂွမ်းပွတ်းလှိုဝ်းဆဆဲး တေဂ်းမီးပျး လိဝ်
(link) ကမ်,ဆဆဲး မံဗှူးဆဲး ပိုဝ်းတျ,ဗှူးထုဂ်,ယွဂ်,လီဆဲးတွပ်,ခိုဆဲး။ သင်လှိုဝ်းဗှူး
ထုဂ်,ယွဂ်,လီဆဲး တီဂ်းလိဝ် (link) ကမ်,ဆဆဲး ထုဝ်းခပ်းမံဗှူးဆဲးလှိုဝ်းဆဆဲးလိဝ်
တေဂ်းတီးရှိုးမီးလွင်းသီင်,လူ,သုမ်းသေလွင်းလွင်းဂေး၊ လင်းပီဆဲးလံးဆဆဲးယဝ်။

မီးလွက်းလံးယွဂ်,လီဆဲး 5 ခပ်းတွဆဲး

ခပ်းတွဆဲးထီ 1 – တိတ်းတေးဂျ,ကွဆဲးတင်း

ခပ်းတွဆဲးဆို့ ဗှူးယွဂ်,လီဆဲးခပ် တေ
သုင်,ခေးဂွမ်းပွတ်းဂျ,တီးမိဝ်းထိုင်ရှပ်းခပ်
လူဂ်းခေးဂွမ်းကဆဲးသုင်,ပဆဲးဆဆဲး မို့ဆဲးလှို
မုးကွင်းတီး ကမ်,ဆဆဲး လုမ်းကဆဲးထုဂ်,မိဆဲး
လွမ်းမံမီး။



ခပ်းတွဆဲးထီ 2 – သင်းလွင်းသင်းတင်း တျ,တေယွဂ်,လီဆဲး



ခေးဂွမ်း ဂမ်းပျးဆဆဲး လုံ.လွက်းလံး
ကင်းကဆဲးဆဆဲးကဆဲးဆို့ တျ,တေသင်း လွင်း
တင်းပွမ် ကမ်,ဆဆဲး ငပ်းလံးရှိပ်းဆဲးတီး
တွဆဲးတျ,ဂုမ်းထိင်းလုံ ပံးဂူဆို့ လွင်းခုလုံ
ရှဆဲးရှပ်းခပ်သေခလး သုမ်းရှိုးရှိတ်းသေလွင်း
လွင်းဆဆဲးဝံးဝံး၊ ဂမ်းလီဝ် မို့ဆဲးဆင်, ယွဂ်,
လီဆဲးကင်းပီဆဲးဂူဆဲးတီးယေးငိုဆဲး၊ လပ်းဆုး

တီးလှုပ်ပွင့်လှိုင်၊ ဗေ၊လှုပ်လှမ်းလှေ့လှေ့တိုင်း၊ ခွမ်၊ပခမ်း၊ဗေ၊တေ၊သုင်၊ ဆဆ်ဂူလှမ်းကမ်း၊ဂျး
မာင်ပွက်၊ တေကောင်းတုးပီဆ်ဆ်းလင်း၊ စလးဗေ့ဂူလှမ်းဂှ်တီးကဆ် ဂှ်တီးဂ်းတုး သုင်၊
ဗေးဂျမ်းဗေတ်း စတ၊ဂျ၊လှိုင်းဆ်ယဝ်။ လှ်းလံးလှိုင်းဆ် မီးဗေးယိုင်းကဆ်းတုး၊တေ
ယွဂ်၊လီဆ် ဂှ်းဗေ့ထုဂ်၊ယွဂ်၊လီဆ် လတီးဗေးမုဆ်းကဆ်လမ်၊လှိုင်း၊ လှိုင်း၊ဂီဝ် (App)
ကဆ်သုး၊မိင်း (Malware) မးပုး ကမ်၊ဆဆ်ဂေး ဂှ်းကူဆ်းငိုဆ်းပခမ်းဗေ့ယွဂ်၊လီဆ်
ဆဆ်ယဝ်။

စာတုးထီ 3 – သုင်၊လိင်္ဂ (link) ကဆ်မီးဗေး

ဗေးဂျမ်းပွတ်းကဆ်စာသုင်၊မးဆဆ် မီး
လိင်္ဂ (link) လီဝ်းမူဆ်ကဆ်ယုမ်၊ယမ်လံး ဆဆ်
ဂှ်းပုးလှမ်း ဂူလှမ်းဂျး သင်တီးစာတုးလှိုင်းလှိုင်း
တေဂျ၊စာတုးထီဝ်းတီးဆိုင်၊ ကဆ်ပီဆ်ဝီဝ်သုးပွမ်
ကဆ်စာသုင်၊မးဂှ်းမူဆ်ကဆ်တေမဆ်းဆဆ်ယဝ်။
သင်တီးစာတုးဂျ၊ ဆ်းဝီဝ်သုးဆ် တေဂီဝ်းဗေးမုဆ်း
သုဆ်၊တုင်၊ ဂှ်းထီမ်သုး၊ဗေးမုဆ်းကဆ်လမ်၊လှိုင်း
မူဆ် ဆင်၊လှိုင်းယွးဗေးမုဆ်းကဆ်ငိုဆ်း ကမ်၊ဆဆ်
မီးမိင်းကဆ်လင်းယုးစာတုးဆ်းဗေ့စာတုးစာ။



စာတုးထီ 4 – လာဗေးမုဆ်း



သင်လှိုင်းတုး ဗေ့ထုဂ်၊ယွဂ်၊လီဆ် တီးလိင်္ဂ
(link) ကဆ်မီးဗေး ကမ်၊ဆဆ် လံးထီမ်ဗေး
မုဆ်းလမ်၊လှိုင်းဂျ၊ ဆ်းဝီဝ်သုးကဆ်ဆဆ်လှိုင်း
ဗေ့ယွဂ်၊လီဆ်တေ လင်းလှိုင်း ဗေးမုဆ်းလှိုင်းဆဆ်
ပိုင်းတုး၊ဂှ်းလှိုင်းပီတုးလီဆ်ဂူလှိုင်းဂူလှိုင်း မူဆ်
ဆင်၊ လာဗေးမုဆ်းသုဆ်၊တုင်လှိုင်း ဂှ်းသုင်၊
ဂီဝ်၊ဂပ်းကဆ်ငိုဆ်း ကမ်၊ဆဆ် စာတုးထီဝ်းဂီဝ် (App) ယေးငိုဆ်းလှိုင်းစာ လှိုင်း
ကမ်၊လှိုင်းယွးစာတုးသင်ဆဆ်ယဝ်။

စာတမ်းအမှတ် ၅ - လွှဲပို့မှုဆိုင်ရာ (Malware) ဆိုးဝါးမှုများ

မာလ်ဝဲယိုးများသည် ဆိုးဝါးစွာပျံ့နှံ့နေသော ကပ်ဆိုင်ရာများ၊ ဖိုင်များ (file) ကပ်ဆိုင်ရာ၊ လင့်ခ် (link) ကိုပျံ့နှံ့စေသည်။ သင်လေ့ရှိသော တီဘီယိုးများကို မာလ်ဝဲယိုး (Malware) ချစ်ဆိုးမှုများထိပ်တန်းထုတ်ယူမှု၊ လီဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် မာလ်ဝဲယိုးတစ်ခုခု၏ပျံ့နှံ့မှုများကို ထိပ်တန်းထုတ်ယူမှု၊ လီဆိုင်ရာများကို ကပ်ဆိုင်ရာ တီဘီယိုးတစ်ခုခု၏ပျံ့နှံ့မှုများကို ထိပ်တန်းထုတ်ယူမှု၊ လီဆိုင်ရာများကို ထိပ်တန်းထုတ်ယူမှု၊ လီဆိုင်ရာများကို ထိပ်တန်းထုတ်ယူမှု၊ လီဆိုင်ရာများကို ထိပ်တန်းထုတ်ယူမှု။



မာလ်ဝဲယိုး၊ လီဆိုင်ရာ ချစ်ဆိုးမှုများ၊ လင့်ခ်များကို ရှောင်ကြဉ်ရန်

မာလ်ဝဲယိုး၊ လီဆိုင်ရာများသည် ဆိုးဝါးစွာပျံ့နှံ့နေသော တီဘီယိုးတစ်ခုခု၏ပျံ့နှံ့မှုများကို ထိပ်တန်းထုတ်ယူမှု၊ လီဆိုင်ရာများကို ထိပ်တန်းထုတ်ယူမှု၊ လီဆိုင်ရာများကို ထိပ်တန်းထုတ်ယူမှု၊ လီဆိုင်ရာများကို ထိပ်တန်းထုတ်ယူမှု၊ လီဆိုင်ရာများကို ထိပ်တန်းထုတ်ယူမှု၊ လီဆိုင်ရာများကို ထိပ်တန်းထုတ်ယူမှု။

1

မာလ်ဝဲယိုး၊ ဆိုးဝါးစွာပျံ့နှံ့နေသော တီဘီယိုးတစ်ခုခု၏ပျံ့နှံ့မှုများကို ထိပ်တန်းထုတ်ယူမှု၊ လီဆိုင်ရာများကို ထိပ်တန်းထုတ်ယူမှု၊ လီဆိုင်ရာများကို ထိပ်တန်းထုတ်ယူမှု၊ လီဆိုင်ရာများကို ထိပ်တန်းထုတ်ယူမှု၊ လီဆိုင်ရာများကို ထိပ်တန်းထုတ်ယူမှု၊ လီဆိုင်ရာများကို ထိပ်တန်းထုတ်ယူမှု။

2

မာလ်ဝဲယိုး၊ ဆိုးဝါးစွာပျံ့နှံ့နေသော တီဘီယိုးတစ်ခုခု၏ပျံ့နှံ့မှုများကို ထိပ်တန်းထုတ်ယူမှု၊ လီဆိုင်ရာများကို ထိပ်တန်းထုတ်ယူမှု၊ လီဆိုင်ရာများကို ထိပ်တန်းထုတ်ယူမှု၊ လီဆိုင်ရာများကို ထိပ်တန်းထုတ်ယူမှု၊ လီဆိုင်ရာများကို ထိပ်တန်းထုတ်ယူမှု၊ လီဆိုင်ရာများကို ထိပ်တန်းထုတ်ယူမှု။

လွှဲလဲလှဲလှဲလှဲ; Smishing Attack

- ① **ဖွင့်စော့ဂျာနယ်ကန်ကန်၊ရှုတီးမား** - ထုတ်၊လီဖွင့်စော့ဂျာနယ်ကန်ကန်၊ရှုလက်တီးမား ကန်၊ဆန် ကန်လီထိုင်၊ထိုမ်၊ ငိုင်းစဝ်းလွင်းတွပ်၊စော့ဂျာနယ် SMS ကန်ယွမ်းစော့မုန်းသုန်၊တူပ်၊ စော့မုန်းကန်ကန်၊တိုင်းကန်ငိုမ်း။
- ② **ရှုတ်၊ထတ်းစော့ဂျာနယ်ကန်သုန်၊မား** - သင်လိုဝ်းလံးရှုစော့ဂျာနယ်ကန်ကန်၊တုး လုတ်မားတီးမုတ်လုမ်း ကန်၊ဆန် ရှုန်းကန်မီးလိုင်းသိုင်ဂျေလုံဂျေဆိုင်၊ ဆံလိုင်း နှိုးပန်တိုင်းရှုန်ထိုင်(စန်ဆန်) နှိုးရှုတ်၊ထတ်းတွင်းထမ်စော့မုန်းတူလုးခိုမ်း မိုန်ဆင်၊ ရှု၊ဆိုးဝ်းသုတ်လုမ်းကန်တေမန်းဆန် ကန်၊ဆန် ထတ်းတူလုးမံဖုန်း ကန်သုန်၊မားဆန် လွင်း၊လုးမံဖုန်းမုတ်လုမ်းတေ တု၊ရှုမန်းလု လွင်းမန်း၊မိန်းစော့ဂျာနယ်ကန်ရှုလံးရှုဆန်ယူ၊ယဝ်။
- ③ **ငိုင်းစဝ်းကန်တိုင်းလိုင် (link)** - ဖုန်းယွတ်၊လီဆန်မုတ်ပုးဆန် လုးလွက်လံးရှုတိုင်းစဝ်းလိုင် Clickjacking ပုးမားဆန်းစော့ဂျာနယ်၊ နွမ်းမိန် လိုင်းဆံ။ ရွပ်းဆန်စလး လွင်းငိုင်းစဝ်းကန်တိုင်းလိုင် (link) ဆန်းစော့ဂျာနယ်ကန်ကန်၊ရှုလက်သုန်၊မားဆန် လီတီးသုတ်းယဝ်။ ရွပ်းတုး လိုင် (link) လိုင်းဆန် သင်ရှုတိုင်းမိန်းလိုင်း မန်းလောင်းဝ်းလိုင် (link) ဝ်းသုတ်ကန်မီးဖေး လောင်းလုစော့မုန်းသုန်၊တူပ် ကန်၊ဆန် သုန်၊မိန်းစဝ်းဆန်းမိုင်းထိုင်ရှုန်းဆန်ယဝ်။
- ④ **ငိုင်းစဝ်းကန်သုးစော့မုန်းလမ်၊လွင်း** - ငိုင်းစဝ်းကန်သုးစော့မုန်းလမ်၊လွင်းရှု၊တိုင်းစော့ဂျာနယ် SMS မိုန်ဆင်၊ PIN ကန်၊ဆန် ရှုယွတ်၊ကန်၊လွင်းကန်ငိုမ်း။
- ⑤ **ဖွင့်လွင်းရှုပ်းဆိတ်းစလးစော့ယိုမ်းမိင်** - မိုင်းလံးရှုစော့ဂျာနယ်တုးရှု၊ရှုပ်းရှုတ်းပန်သေလွင်းလွင်း ဆင်၊ရှု၊ရှုတ်းဝ်းဝ်းဆံလိုင်း လုပ်၊လံးဖွင့်စတုစတုတုးယူ၊ယဝ်။

- ⑥ တိတ်းတင်းကိပ်ထုတ်းထွင် ခလး၊ ရှမ်းလူမ်းဆွဲးမိုဝ်းထိုင် - ခဆွဲးဆမ်းရှ်း တိတ်းတင်းကိပ် ကမ်းဆဆ သွပ်းဝး (software) တျးခွဲကင်းပဆဲးလွင်း ရှမ်းလူမ်းဆွဲးမိုဝ်းထိုင်ရှ်း ခလး၊ ထုတ်းမံးဇုင်းကဆဲးသုင်၊ဈေးဂွမ်းခင်း မး ခလး၊ မံးဇုင်းကဆဲးမီးဇေး။
- ⑦ ရံ့ကိပ်တိတ်းပဆဲးမိုဝ်းထိုင် - ရံ့ကိပ်တိတ်း, (Update) ပဆဲး ခိုင်း ဇုင်း Operating system (OS) မိုဆဲးဆင်, Android, IOS ခလး၊ ကိပ် (App) ရှူးလွင်းလွင်း ရှမ်းပးကိပ်လွင်းရှမ်းလူမ်းမိုဝ်းထိုင်။
- ⑧ ယုမ်ယမ်ဆိုင်လွင်းဈေးထိုင်ထိုင်ခွင်တူဝ်ကပ်, - သင်ကိုင်လံးရှပ်ဈေး ဂွမ်းကဆဲးမီးလွင်းထိုင်ထိုင် ကမ်းဆဆ မီးလွင်းလီပူဆဲးလူဆဲးလိုင်ကိုင် ရှ်းယုမ်ယမ်ဈေးထိုင်ထိုင်ခွင်တူဝ်ကပ်, ခလးငိုင်းခဝးဈေးဂွမ်း ကိုဝ်း ဆဆဲးတျး။ သင်မီးလွင်းထိုင်ထိုင် ကိပ်လူဇုးဈေးဂွမ်း ကဆဲးလံးရှပ်ဆဆဲး ကိုင် လွင်းဇုင်းတူဝ်ကပ်, ခလးငိုင်းခဝးလွင်းတွပ်,ခိုဆဲးဆဆဲး လီတီးသုတ်း ယဝ်။



လွင်းလွတ်၊ဗေးတင်းတီ၊ဂျီ၊စတ၊ (Digital) စလးဆိုင်ကွမ်း၊လား
တွမ်းတု၊နှိုင်းဂါးယာဆိုင်မိုင်း

၍ဝံးသင် လွင်းရှမ်းလူမ်းကွမ်းလံး တီ၊ဂျီ၊စတ၊ လမ်းလွင်း

ဂၢဝ်းပၢဆဲးမိုဝ်းလိဝ်ဆွဲၣ် ဂွံင်းဂၢဆဲးယၢဆဲးမိုဝ်းဂွံးစး၊ ဝိုင်းကိင်မိုဝ်းထိုင် စလးကိဆဲး၊ တၢ၊ဆဲးတုံ တၢ၊တိတ်းတေၢ၊ဂၢဝ်းသိုပ်၊ဂှၢုနးတၢင်းရှိုဆဲး။ သူင်၊ဝိုဆဲးပဆဲးတီးရှိုဆဲး။ ဂှၢဂၢဆဲး စလး၊ တူလုးစၢဝ်၊ငၢဝ်း ကမ်၊ဆဆဲး ဂှၢစေးမုဆဲး လိုဝ်းဆွဲယူ၊ယဝ်။ နှိုင်းမိုဝ်းထိုင် ကိဆဲး၊ တၢ၊ဆဲးတုံလိုဝ်းဆွဲၣ် ပီဂ်သမ္ပဝး၊ မဆဲးရှိုတ်းရှိုးကီးသင်ဂေး၊ ငးလူမ်မး၊ ဝးဆဲးသေတၢ၊ သင်လွဲးတိုဝ်းလူလုးကမ်၊ဂူဆွဲသွဆဲးထိုင်လွင်းရှုမ်၊လူမ်ဆဲးဂေး၊ ပီဆဲးဗေးလမ်တူင်ကဆဲး ဆိုင်းယူ၊ယဝ်။ ဆွဲးမိုဝ်းထံးဆွဲၣ် ဂွံင်းဂၢဆဲးယၢဆဲးမိုဝ်းတင်းဆမ် လွဲးသူဝ်၊စသု၊မီ၊တီ၊ယု၊ (Facebook, Tiktok, Line, Telegram) စလး၊ ကိတ်၊ထီင်းလံလိဝ်လံပိုင် တၢ၊တိတ်း တေၢ၊လွမ်း ဆးလၢင်း စလးတူင်တီဆဲးဗး၊လတ်းဂှၢဂၢဆဲး။ တေးဆင်၊ဆဆဲး ဗုးယွတ်၊ လီဆဲးစဝ်ဂေး၊ လွဲးတိုဝ်းတိုဝ်းတၢင်းလိုဝ်းဆွဲသေ ယွတ်၊လီဆဲးပီတုံလီဆဲးဂွံင်းဂၢဆဲးယၢဆဲး မိုဝ်း မိုဆဲးဂမ်ယူ၊ယဝ်။

- ပွဲစားမုဆိုးလွင်းရှာရင်တိုင်းကုဆိုးလား၊ လေးယွက်၊လီဆီဝါး၊ ရှပ်တင်၊ကဆီ ဆိုရ် Facebook ကမ်၊ဆဆ Line။
- ရှာသင်၊စေးရှမ်း လေးကဆီယွက်၊လီဆီဝါးကုဆိုးလား လူဝါးစေးရှမ်း ကမ်၊ဆဆ လိင့် (Link) ပွဲ။



- မိုင်းမိုင်းထိုင်တူကုန်းမှာ ကမ်းဆစ် ထုတ်လက်ကပ်စာအုပ် လောင်းနှိတ်နှိုး ဈေးမုန်းသူမ်းတူဝ် ခလး ကိပ်ကမ်းကိပ်လူလင်းကမ်းငိုမ်း ထုတ်စပ်ထိုင် ခလးထုတ်ပိုမ်းခလး။
- လွင်းလွင်းဗိုတ်၊ လုံး ခလးသူဝ်၊ခလးမီ၊တီ၊ယု၊ ဆင်းတင်းတီးဗိုတ်း ခလး ခလး(ပိုမ်းဗေ)ဈေးမုန်းသူမ်းတူဝ်ဆမ်ပူမ်းတီး။
- လွင်းဆုံးလင်း ကမ်းဆစ် သေဂေးဂေး လွင်းတီးဂျီ၊ခတ၊ခိုင်တိတ်းတမ်း သေ တိတ်းတမ်းလွမ်းလွင်းတူင်ဆိုင်ရှင်း။

တူဝ်ယာင်၊ကမ်းလိပ်းနှိမ်း



- လုံးယွက်၊လိမ်လူလင်းယိုမ်းလူးနှိုင်းကမ်း မိုမ်းဆင်၊ပိုတ်၊တင်၊ရှာ ကမ်း တင်းကွမ်းလုံး - နှိုင်းကမ်းယာမ်မိုင်းတီးခမးသွတ်၊ ယိုမ်းတင်၊ရှာကမ်း ဆုံးဆုံးကမ်းပိုမ်းတင်၊ဝံဆိုင်ဗိုတ်ပုဂ် (Facebook) ခလးလုံးလုံး၊ဂျး ရှာကမ်းပမ်းဆုံးပွမ်။ ဝံသေ ဆဆေးဂေး ဂပ်းသိုပ်၊ဆုံးဆုံးပွမ်ဆဆ် ခိုမ်းကမ်းလုံး။
- ထုတ်လက်မိုင်းထိုင် မိုင်းကွက်၊တုးကွက်၊တင်း - နှိုင်းကမ်းယာမ်မိုင်း ဂေးဆိုင် ကပ်မိုင်းထိုင်မှာဆိုင်လူတုတ်တုတ် ဂူမ်းကမ်းလုံးမိုင်း ထိုင်ဂျးဆဆ် စပ်းလွင်းကိပ်ယေးငိုမ်း ခလး လွင်းမိုင်းထိုင်ဆဆ် သူင်၊လိက်၊ယွက်၊လိမ်ယွမ်းငိုမ်းပုးဂူမ်းတင်းရှိုမ်း။
- ဈေးဂျမ်းပွမ် ကမ်းလက်တီးလူင်ပွင်လိုင်မုး - နှိုင်းကမ်းယာမ်မိုင်း လုံးရှပ်ဈေးဂျမ်းတင်း Line ကမ်းကင်းတုး ပိမ်လင်းဆုံးတီး ဗေ၊လူင်ပွင်လိုင်ထံဆသေ ဂမ်းလိုမ်းဂေး ထုတ်လက်ဈေးမုန်း သူမ်းတူဝ်၊ ခလး ယွက်၊လိမ်လွင်းတုးဂူးငိုမ်း ကမ်းလုံးသွ်၊ဂျးစပ်း လုမ်းဂွမ်း။

ဂမ်းပျဲးဆမ် ကဆံဗုဒ္ဓယွက်,လီဆဲလံးဗျေးမုဆိးဂျု,ဆဆိဂျေး ယွဆိးရှင်းကမ်,ဗျာင်
လွင်းလွဲ.သုင်,ဗျုမီ,တီ,ယျု၊ ကမ်,လံးတင်းလွဲသေ သွဲ,မံဗုဒ္ဓဆိး ကမ်,ဆဆမ် ကီးမေးလ်
ဆိဝ်ကွမ်,လံး။ ဂွမ်းဆဆမ်ဗလး ရှင်းမုးထတ်းတူလ်းဝုး ဗျေးမုဆိးလွိုင်ဂိုင် ကဆိရှင်း
ထုက်,လီဝံလွင်းရှုမ်,လူမ်း ဗလးဗုဒ္ဓဂင်း-

- မံဗုဒ္ဓဂင်းတူဝ်၊ မံဗုဒ္ဓတုသပွတ်, ကမ်,ဆဆမ် မံဝတ်းဂွံကဆမ်လမ်,လွင်း။
- မံဗုဒ္ဓင်ဂိုဆိး ဗလး တီးယူ,တဆိးသင်း။
- မံဗုဒ္ဓဆိး။
- ကီးမေးလ် (E-mail) သုဆမ်,တူဝ်။
- ဝဆိးလိဆမ်ပီဂိုတ်,။
- ပိုဆိးလွင်းရှုဆိးသွက်,ရှုဗျေးမုဆိးဆိးဝံသု (ထုက်,လီလွဲ.လံးသွက်,ရှု ကဆမ်
ကမ်,ဂီဝ်းတင်းဗျေးမုဆိးသုဆမ်,တူဝ်ရှင်းဝံ)
- ဗျေးမုဆိးတီးပုလ်,ဗျု, (Profile) ဆိဝ်သုင်,ဗျုမီ,တီ,ယျု, (Facebook,
Line,Tiktok)။
- ဗျုတုကဆိရှင်းတိတ်းတမ်း ကမ်,ဆဆမ် ဗွမ်,မီဆိ (Comment)။
- ဗိုဆမ်လိဂ်းတူဂ်းယွဆိး ကဆိရှင်းဗျေးယမ်းလူင်းလိဂ်းဝံဆိဝ်ကွမ်ဗလး။

လွက်းလံးဗုဒ္ဓဂင်းဗျေးတင်းကွမ်ဗလး

ဂီတ်,ဗဗုဒ္ဓမိုင်းထိုင် ဗလး ကွင် (Account) ဗွင်ရှင်း

- သွဲ,မံလဝ် ကမ်,ဆဆမ် PIN ကဆမ်ဆိဆိး
ဆု (ဂိုင်ဗလးလွင်းကပ်ဝဆိးလိဆမ်ပီဂိုတ်,
သွဲ, ကမ်,ဆဆမ် ကဆမ်ပိုဆိးလမ်းငါး)။
- ပိုတ်,လွဲ.ဂါဆမ်ယိုဆမ်ယဆ်တူဝ်သွင်လဆိ
(2 FA) ဆိးသုင်,ဗျုမီ,တီ,ယျု, ဗလး
ကီဝ်ယေးဂိုဆိး။
- ဂံ့ဂံ့ Update ကီဝ်ဗုဒ္ဓဂင်းဝံးရတ် ဗလး
ကီဝ်ဂူးလိဂ်းလိဂ်းဆိးမိုင်းထိုင် ကိတ်,ပျး
Operating System (OS)။



- ငိုဉ်းစဝးလွဉ်းစသျးပခ်ဂခ်ခိုဉ်းတျးခိုဉ်း ကမ်,ဆခ် ကပ်မံလပ် ပခ် ဂုခ်းတၢင်,ဂျေ။

လွံ.ကမ်,တၢ,ဆီတ် (Internet) နွံးလွတ်းဖေ

- ယု,တီဂ်းလိဉ် (Link) ကမ်,ဆခ် ဗေံ, ကမ်ကမ်,ဂု,လဂ်း။
- ငိုဉ်းစဝးလွဉ်းလွံ - ဂုခ်းတၢင်ဆမ် ကမ်ပိုခ်းပခ်လွံ.လံလံဆခ်သေ ခပ်းကီပိုဉ်းပိုခ်း သင်ကမ်,ယု, လွတ်းလံးဂျေ နွံးလွံ. VPN ။
- နွံးဂုတ်,ထတ်းတုဉ်းဝုး ဝီပိုသု ကမ်,ဆခ် ချေးဂုမ်းဆခ် လွဉ်,လွံး ကမ်ဝီခ်တၢင်ဂါခ်။



ဂုခ်းလီလီယပ်ကင်,စသျး

- ယု,ဗူတံ တၢင်,ချေးမုခ်းသုခ်, တုဂ် ကမ်,ဆခ် ချေးမုခ်းကွဉ်းတီး ဂုခ်းတၢင်ဆမ်။
- ပေးတေဗူတံ တၢင်,ဇၢင်းပို ခ်း တၢင်,ဂျေ.လိုင် နွံးလံးခွၢင်တီးဂျေ. ဆခ်သေဂုခ်း,။
- သင်ထုဉ်းဃုး ချေးဂုမ်း ကမ်,ဆခ် ကွဉ်းကမ်လီထၢင်,ထိုမ်လိုင် နွံးတီး Report စလး။



ဂီမ်းသိမ်းပုံစံများမုန်းကန်လမ်းလွင်း၊ ရှုံးလွတ်၊ ဖေး

- Backup စေ့မုန်း၊ ခလေးမိုဆ် လိက်၊ ကန်လမ်းလွင်း၊ လိုင်းဆန်း တွန်းတု၊ ဂီမ်းသိမ်းပုံစံ၊ တီးလွတ်၊ ဖေး။
- ဂီမ်းသိမ်းပုံ စီဂီ၊ ဂသါဆ်ဖော်သ ပွတ်၊ ကန်ဆန် ဝှံ့စွင်၊ ဂီမ်း ကိုင်းဆန်း၊ တီးကန်ဂုန်းတင်၊ ဂေးကန်၊ လင်းရှုန်း။
- သင်မိုင်းထိုင်၊ ဂီင်း လိက်၊ လားမံလပ်ဆန်းဂမ်းလိပ်။



ရှပ်စေ့မုန်းရှုံးစိုက်တန်းငင်းလား

- ဂီင်းလူဝှံး၊ ကန်စုံတီးယူ၊ မံမီး၊ ခလေးပေးလသီ၊ ဂီင်းဂီင်းဂီင်းဂီင်း ယာန်မိုင်း၊ သုန်လံးဂီင်းဂီင်း ယာန်မိုင်း၊ လိုင်းဆ် ဆင်၊ ဂီင်းတေ ဂီင်းတန်းငင်းလားယူ၊ တု၊ သေ ဆန် ရှပ်စာ၊ ငါင်းတီးသိုင်း၊ မုလ် ဆိုထိမိပ်၊ (MAP Foundation)၊ မိပ်၊ ဂေးတီး၊ ကွင်း၊ မုလ်လမ်း ကန် ယုန်၊ ယမ်လံး၊ ခလေး၊ ဝှံ့သံလူင်ပွင် လိုင်းထံး။
- စပ်ရှမ်းဂီင်းမိုင်းဖွန်းလားလွတ်၊ ဖေးဆိုက်ကွန်၊ လား ခလေး၊ သိုင်းကန် ပန်ပံးရှပ်ပံးရှပ်စိုက်တန်း။
- လုံးပိုဆ်ဖေးစေ့မုန်းပန်ကူလင်းဂေးသု ရှုံးရှပ်ရှပ်လမ်း ခလေးလွင်သိုင်း၊ ခသု၊ မိ၊ တီးယု၊ ကွန်၊ လား ရှုံးလွတ်၊ ဖေး။





PDPA မှီခိုမှု၊စာချုပ်မူဝါဒသုခ၊တူဝ်

PDPA (မှီခိုမှု၊စာချုပ်မူဝါဒသုခ၊တူဝ်) B.E. 2562 (2019) ဆွံ့ ပီဆံးမှီခိုမှု၊စာချုပ်မူဝါဒသုခ၊တူဝ် မှီဆံးဆင်၊ လိုဝ်း၊ တီးယူ၊ မံယူဆံး၊ စာချုပ်မူဝါဒသုခ၊တူဝ် မံယူဆင်လိုဝ်းဆွံ့ ယိုဝ်းကားတု၊တေခွာဝ်း လွင်းလှ်းတိုဝ်းစာချုပ်မူဝါဒသုခ၊တူဝ်သေဂျေ့ဂျေ့ လူလှ်းကမ်း၊လံးစွာဝ်သေ ဂျေ့ဂျေ့ဂျိတ်၊လွင်းယု၊လိုဝ်းသီသလေ၊ ကမ်းဆဆ လှ်းတိုဝ်းတီးယိုဝ်းပဝ်းပိုင်။ ဂွမ်းဆဆ မှီခိုမှု၊စာချုပ်မူဝါဒသုခ၊တူဝ်သေဂျေ့ဂျေ့ဂျိတ်၊စာချုပ်မူဝါဒသုခ၊တူဝ်ပီဆံးဂျေ့ဂျေ့ဂျိတ် ဆွံ့ဂျေ့ဂျေ့ဂျိတ်လံးဆဆ။

စာချုပ်မူဝါဒသုခ၊တူဝ် ပီဆံးသင်?

1 စာချုပ်မူဝါဒသုခ၊တူဝ် ဂျေ့ဂျေ့ဂျိတ်

စာချုပ်မူဝါဒသုခ၊တူဝ်ဂျေ့ဂျေ့ဂျိတ်ဆဆ ဂျေ့ဂျေ့ဂျိတ်- လိုဝ်း၊ တီးယူ၊ မံယူဆံး၊ ကီးမေးလ်၊ ဇီတုပုဂ်၊ မံယေးဝ်း၊ စာချုပ်မူဝါဒသုခ၊တူဝ်ပဝ်းပဝ်း၊ ဆုဂျေ့ဂျေ့ဂျိတ်၊ စီဝ်းဂျေ့ဂျေ့ဂျိတ်၊ စာချုပ်မူဝါဒသုခ၊တူဝ်ယု၊လီ၊ လိုဝ်းလံးလံးဂျိတ်၊ လွင်းဂျိတ်ယမ်သု၊သဆ၊။



2

ဈေးမုခ်းသုခ်းတူဝ် ကခ်လမ်,လွင်း

ဈေးမုခ်းသုခ်းတူဝ် ကခ်လမ်,လွင်းဆွံ ပီခ်ဈေးမုခ်း ကခ်တီတ်းဆီတ်း၊ ခလး ကခ်ရှုမ်,ငမ်းလံး၊ ကခ်ငိုခ်းကခ်လုမ်း မိုခ်ဆင်, ပိုခ်းသုခ်းတူဝ်၊ ဆေး၊ မံးဗြာင်၊ လံးမိုင်း ခလး၊ ရွံးဆီဝ်မိုင်း။ သင်ဝုး၊ လွံးတိုင်းဗေတ်း ကမ်,ဆခ် ကမ်,လံးစွာင့်ဆံလိုင် ကင်းရှိုတ်းရှိုး၊ မီးလွင်းတုမ်တိုဝ်ဟွံ,လူင် တေး,လဝ်းစွင်ဈေးမုခ်း ယွခ်ဆခ် ပမ်းပိုင် တိုင်းဂီတ်,ခဗဈေးမုခ်းသုခ်းတူဝ်ကခ်လမ်,လွင်းရှာပ်းရှိုင်း ဆခ်ယဝ်။

သုခ်,လံးလဝ်းစွင်ဈေးမုခ်းသုခ်းတူဝ်

မံးမီး PDPA ဆွံ ရှုခ်း ကမ်,ဆခ် လုမ်း ကခ်ကပ်ဈေးမုခ်းသုခ်းတူဝ်တင်, ကေး.လွံးဆခ် တိုခ်းတေလံးယွခ်းစွာင့်လဝ်းစွင်ဈေးမုခ်းရှုခ်, (Consent) ခလး လံးစွာင့်ယဝ်လင်,ကင်းလွံးလံး။ ရွပ်းဆခ် လဝ်းစွင်ဈေးမုခ်းသုခ်းဆခ် မီးသုခ်,ပခ် စွာင့် ကမ်,ဆခ် ကမ်,ပခ်စွာင့်လံး၊ ခလး သင်ဝုးပခ်စွာင့်လွံးယဝ်သေတု. လဝ်းစွင် ဈေးမုခ်းတိုင်းမီးသုခ်,ဆွံးကခ်လတ်းလွံး.ဈေးမုခ်းဆခ်ယူ, လွမ်းဆင်,ပမ်းပိုင်မံးမီး။

လဝ်းစွင်ဈေးမုခ်းမီးသုခ်း,-

- 1) သုခ်,လံးရှု.လွမ်း
- 2) သုခ်,လံးမုခ်းခမးဈေးမုခ်း
- 3) သုခ်,လံးထွခ်ခိုခ်း စွာင့် (ဈေးယိုခ်းယွမ်း)
- 4) သုခ်,လံးရှိုတ်းယိုတ်းကခ်လွံး.ဈေးမုခ်းသုခ်းတူဝ်
- 5) သုခ်,စပ်းထိုင် စပ်းတူလုင်းဈေးမုခ်း
- 6) သုခ်,လံးရှပ် ခလး သူင်,တေး,ဈေးမုခ်း
- 7) သုခ်,လံးသမ်စတ်း ကခ်လွံး.ဈေးမုခ်း
- 8) သုခ်,လံးယွခ်းရှိုးလူဝ်းကွပ်း၊ မွတ်,ပီတ်း၊ ယု.ပီတ်းဈေးမုခ်း
- 9) သုခ်,လံးတိုင်,လာတ်း



1

တၢ်မံၤမၤၤ, မံၤၤ နှဲးသးတၢ်ဆိးဂးလူသုမ်း

- လၢၤခွဲးစးမုၢ်ဆိးမီးသုၣ်ဆိး, လံးၣ်ဂၢၢ်သးတၢ်ဆိး လွဲးဆၢၣ်, ဂးဆိးငါး လူသုမ်းဆၢၣ် 2 ပုၣ်ဆိး။ စၢၢ်းယၢၢ်တၢ်မံၤ, ဂၢၢ်သးတၢ်ဆိးလွဲးဆၢၣ်, မံၤမီး ပီၤဆိး 3 ပီၤ တၢ်ခၢၣ်, လံးမၤမံၤတၢ်မံၤ, ဂၢၢ်သးလူသုမ်း- 10 ပီၤ ခၢၣ် 10 ပီၤ ဝံးသေ ဝံးဂၢၢ်, လွဲးလူသုမ်းတေၤ, လၢၤခွဲးစးမုၢ်ဆိးဆၢၣ်။

2

တၢ်မံၤခွဲး, ကမ်ဆၢၣ် တၢ်မံၤငါး

- သၢၣ်လၢၤလွဲးတၢ်မံၤဖိတးဆၢၣ် နှဲးတၢ်ခွဲးစးမုၢ်ဆိးသုၣ်ဆိး တူၢ်လံးလုၢ်သုမ်း လိုဝ်းသီၣ်ထုၢ်, လူလၢ။ နှဲးတၢ်ခွဲးစးမုၢ်ဆိး လၢၤတေၤလံးလုၢ်တၢ်မံၤ, တူၢ်ခွဲး ကမ်, ပူၤဆၢၣ် 6 လိုၤဆိး ကမ်ဆၢၣ် တၢ်မံၤငါး 500,000 ဝၢၣ်, ကမ်ဆၢၣ် တၢ်ခၢၣ်။
- သၢၣ်တၢ်မံၤဖိတးဆၢၣ် နှဲးတၢ်ခွဲးစးမုၢ်ဆိးတူၢ်ပုၤလွဲးဂၢၢ်မၤမံၤမီးဂၢၢ်မံၤၤ လီၤတၢ်ခၢၣ် လၢၤတေၤလံးလုၢ်တၢ်မံၤ, တူၢ်ခွဲး ကမ်, ပူၤဆၢၣ် 1 ပီၤ ကမ်ဆၢၣ် တၢ်မံၤငါး ကမ်, ပူၤဆၢၣ် 1,000,000 (1 လၢၤဆၢၣ်) ဝၢၣ်, ကမ်ဆၢၣ် တၢ်ခၢၣ်။
- သၢၣ်လၢၤ ဗူၤလံးတၢ်ခွဲးစးမုၢ်ဆိးသုၣ်ဆိး, တူၢ်ပူၤဆၢၣ် ကမ်လံးၣ် နှဲးမုၢ်ဆိး ၅၂, ပီၤမံၤ, နှဲးပူၤဆၢၣ် ၅၂ လူၤကမ်, လံးၣ်ခၢၣ် လၢၤတေၤလံးလုၢ်တၢ်မံၤ, တူၢ်ခွဲး ကမ်, ပူၤဆၢၣ် 6 လိုၤဆိး ကမ်ဆၢၣ် တၢ်မံၤငါး ကမ်, ပူၤဆၢၣ် 50,000 (5 သီၣ်ဆိး) ကမ်ဆၢၣ် တၢ်ခၢၣ်။



3

တၢ်မံၤ,ဗၢ်,ကျဲးပိုင်,

- ကၢမ်,လံးစွာင့်၊ ကၢမ်,ယွမ်းစွာင့် ခလး၊ လီၤကၢမ်လွံး,ဗျေးမုၢ်ဆိး တီးလၢ်းစွာင့်၊ ကၢမ်,လံးစွာင့်,ဗျေးမုၢ်ဆိးစၢ်းထိုင်လွမ်းဆၢင်,မံၤမီး ခလး၊ ကၢမ်,လံးဇၢ်ဆိး ကၢမ်လွံးတိုဝ်း ဗျေးမုၢ်ဆိးရှုၣ်ယွံးလှိုဝ်း ဆံ့ဆံ မီးတၢ်မံၤ,ငိုၣ်ဆိး ကၢမ်,ပူဆံ့ 1,000,000 (1 လၢဆံ့) ဝၢတ်,။
- ဂီၢ်းဗျေးမုၢ်ဆိး ခလး၊ ပိုၣ်ဆိးဗၢ်,ဗျေးမုၢ်ဆိးသုၣ်ဆိး,တူဝ်ပိုၣ်ဆိး လူၣ်းဗၢ်တီးမံၤမီး ခလး၊ ကၢမ်,လီၤယိုဝ်းကၢမ်ဆိးကၢမ်လွံး လၢၣ်း ဂျးတၢ်မံၤ,ငိုၣ်ဆိး ကၢမ်,ပူဆံ့ 3,000,000 (3 လၢဆံ့) ဝၢတ်,။
- ဂီၢ်းဗျေးမုၢ်ဆိးလွံး၊ ပိုၣ်ဆိးဗၢ်, ကၢမ်,ဆၢဆံ သူၣ်,တေၤ,ဗျေးမုၢ်ဆိး ပိုၣ်ဆိး လူၣ်းကၢမ်,လံးစွာင့် ကၢမ်,လွမ်းမံၤမီးဆံ မီးတၢ်မံၤ,ငိုၣ်ဆိး ကၢမ်,ပူဆံ့ 5,000,000 (5 လၢဆံ့) ဝၢတ်,။



မိမိတို့တိုင်းတော်၊ လူဝင်တော်များ Immigration တိုင်းတိုင်းထံ

	လေးတွင်းတိုင်းမိမိ၊	- 053 201 755 - 11
	စမ်းတိုင်းသွင်း	- 053 612 106
	တိုင်းတိုင်း/စမ်းသွင်း	- 053 175 376 053 731 008 - 9 တော်၊ 24
	လမ်းပိုင်း	- 053 584 235
	လမ်းပိုင်း	- 054 209 534
	လေးတွင်းတိုင်း၊	- 055 563 000 055 563 002
	ဆွမ်းထူပိုင်း	- 024 082 320 025 728 500
	ပရုဂျိုင်း၊စီးတိုင်းစမ်း	- 032 520 620 032 520 617
	ဖွင်းတိုင်း	- 076 460 512 076 460 647
	သမုတ်၊ပရုဂျိုင်း	- 023 950 029
	သမုတ်၊သွင်းစရမ်း	- 034 711 878
	သမုတ်၊သွင်းစမ်း	- 034 867 666 080 894 5833
	သွင်းတိုင်းထူပိုင်း	- 077 380 881 - 2
	ရတိုင်း	- 077 826 938
	ဖွင်းတိုင်း၊	- 076 221 905 076 212 108
	ဖျို၊ဖျိုင်းသွင်း	- 038 554 516
	တိုင်းဂျိုင်းထူပိုင်း	- 034 564 279
	ပထမထူပိုင်း	- 021 475 111 - 2 025 931 212
	တိုင်းတိုင်းထူပိုင်း	- 035 328 411
	ဆွင်းတိုင်း	- 042 990 935

တိုင်းတိုင်းမိမိ တိုင်းတိုင်း International Airport

- | | |
|--|-------------|
| (1) တိုင်းတိုင်းမိမိ တိုင်းတိုင်း (Don Muang Int'l Airport) | 025 351 192 |
| (2) တိုင်းတိုင်းမိမိ သွင်းစမ်းဆွင်း (Suvarnabhumi Int'l Airport) | 021 321 888 |
| (3) တိုင်းတိုင်းမိမိ တိုင်းမိမိ၊ (Chiangmai Int'l Airport) | 053 922 000 |
| (4) တိုင်းတိုင်းမိမိ တိုင်းတိုင်း (Chiangrai Int'l Airport) | 053 798 000 |

မံဟူသင်း လုမ်းဟွံ၊လတ်းဂျာသင် တုင်းမိုင်းထံး

	စလးတွမ်းဂိုင်းမံ,	- 053 112 744 - 6 053 112 911 - 4
	စလးတွမ်းစမးရွင်းသွမ်	- 053 611 088 053 611 972
	စလးတွမ်းဂိုင်းရှံး	- 053 152 051 - 4
	စလးတွမ်းလမ်းပုခ်း	- 053 525 543 - 4 တေး 501 - 519
	စလးတွမ်းလမ်းပာင်း	- 054 265 049 - 52
	စလးတွမ်းတၢဂ်,	- 055 563 639
	ဆူဆီးထပူးရီး	- 020 037 441
	ပရု၊ဂျိဆီးပူးရီး	- 037 454 022 - 3
	ပရု၊ဂျပ်၊စီးရီးစဆ်	- 032 602 270
	ဗေင်းငုး	- 076 460 674
	ဗေိတ်ပူးရီး	- 081 378 7160 032 488 383
	သတုခ်း	- 074 722 512 - 3
	သမုတ်,ပရု,ဂၢဆီး	- 023 955 990
	သမုတ်,သုင်စဂါမ်း	- 034 714 342 - 3
	သမုတ်,သၢစွခ်း	- 034 836 223 - 5
	သု,ရတ်တုးဆီး	- 077 355 422 - 3
	လဆွင်း	- 077 862 026 - 8
	ဗျူဆီးပူးရီး	- 038 398 057 038 398 051
	ဗူဂ်တ်,	- 076 219 660 - 1
	ဆွခ်းဆံးယူဂ်	- 037 313 204 037 313 186 029 271 410
	ဗျူ,ဗျိုင်းသင်း	- 038 514 842 - 3 088 202 1265 - 66
	ဂၢဆ်လဆပူးရီး	- 034 564 309 034 564 315
	ဆွခ်းပထုမ်	- 034 271 434 - 5
	ပထုမ်းထုးဆီး	- 025 674 107 025 670 630 - 1

မိုးဟူသင်း လုမ်းဟွံ၊တူလုးလွမ်ဂိုင်းဂါဆင် တူဝ်းမိုင်းထံး

☎	စလးတွမ်းဂိုင်းမံ၊	-	053 890 472 -3
☎	စလးတွမ်းစမးခွင်းသွမ်	-	053 611 300
☎	စလးတွမ်းဂိုင်းရှံး	-	053 750 515 - 6
☎	ကယုထယုး	-	035 336 296 - 8 035 336 547
☎	စလးတွမ်းတၢ်ဂ်၊	-	055 536 729 (စမးသွတ်၊)
☎	စလးတွမ်းလမ်းပုခ်း	-	053 525 617 - 8
☎	စလးတွမ်းလမ်းပၢင်း	-	054 265 035 - 6
☎	သမုတ်၊သၢစွမ်း	-	034 413 730 034 413 729
☎	သမုတ်၊သုင်စရၢမ်း	-	034 711 899
☎	သမုတ်၊ပရူ၊ဂါဆင်	-	023 946 970 023 946 972
☎	ပထမ်းထုးဆီး	-	025 675 102 025 675 101 တေး, 2
☎	ဆူဆီးထပူးရီး	-	025 800 716 - 8
☎	လယွင်း	-	038 694 117 - 9
☎	စျူဆီးပူးရီး	-	038 323 665
☎	ဇုးဂီတ်၊	-	076 220 760 076 211 995
☎	ဂါဆင်ကဆပူးရီး	-	034 518 991 034 511 253 တေး, 108
☎	ပရူ၊ဂျူပ်၊စီးရီးစဆ်	-	032 611 354
☎	ဆစွမ်းပထူမ်	-	034 340 067
☎	ဇင်းဇုး	-	076 412 142
☎	သတုခ်း	-	074 711 162
☎	သုဂုတ်ထုးဆီး	-	077 355 414
☎	စျူ၊စျိုင်းသဝ်း	-	038 511 600
☎	ဆစွမ်းဇဆူမ်	-	042 511 390
☎	ဆွင်စံး	-	042 420 701

မံၤဟူၤခင်း လုၤမးဟ့ၢ်,ကတးဂျၢၤခင်း ခင်းပိုင်.တီး ဂုၤင်းထံးပံး

	ပိုင်ခင်းတီး (စိတ်, 1)	-	02 235 0620 -22 တေး, 17 - 19
	ပိုင်ခင်းတီး (စိတ်, 3)	-	02 398 6630 ၊ 02 398 6612
	ပိုင်ခင်းတီး (စိတ်, 5)	-	02 540 7003 ၊ 02 540 7008
	ပိုင်ခင်းတီး (စိတ်, 7)	-	02 422 3916 - 19
	ပိုင်ခင်းတီး (စိတ်, 8)	-	02 221 7313 ၊ 02 221 7315
	ပိုင်ခင်းတီး (စိတ်, 10)	-	02 617 6566 ၊ 02 247 9423

မံၤဟူၤခင်း လုၤမးဟ့ၢ်,တူၤလုၤလွၢ်ခင်းဂၢၤခင်း ခင်းပိုင်.တီး ဂုၤင်းထံးပံး

	ပိုင်ခင်းတီး (စိတ်, 1)	-	02 210 0480 - 3
	ပိုင်ခင်းတီး (စိတ်, 2)	-	02 428 9630
	ပိုင်ခင်းတီး (စိတ်, 3)	-	02 328 8179 ၊ 02 328 8288
	ပိုင်ခင်းတီး (စိတ်, 4)	-	02 510 2246
	ပိုင်ခင်းတီး (စိတ်, 6)	-	02 439 0771 ၊ 02 439 0767
	ပိုင်ခင်းတီး (စိတ်, 8)	-	02 221 1893 - 4
	ပိုင်ခင်းတီး (စိတ်, 10)	-	02 540 5198 ၊ 02 540 9298

ကုပ်,ကုန်းတိုင်,ပင်, လွင်းဝတ်ပွဲ၊ လွင်းပီးယူ,လီ ဧလး လွင်းကွဲးထံမ်ကိုင်
တိတ်းတေ၊မုးလံး လွမ်းခင်,မံဟူခင်းဟုးတုးခံ့.

☎	မုလ်ဆိထိ မိပ်,	(ဂိုင်းမံး)	053 328 134
	(လွင်းသုခင်း,လံးရှိုင်းဂါဆ်	-	099 139 1212
	(ခမးသွတ်း)		055 536 685

☎	လုမ်းရှိုင်းဂါဆ်ဂူခင်းမိုင်းမာခင်း “ယွင်းဗျို,ကူး”	(ခမးသွတ်း)	086 938 2757
	(လွင်းသုခင်း,လံးရှိုင်းဂါဆ်)		083 411 7870

☎	မုလ်ဆိထိ ကိမ်းဇေးဂိုဝ်,	(ဂိုင်းမံး)	053 282 504
	“လုမ်းပူဂ်းပွင်ကိမ်းရှိုင်းခင်းယိုင်း”		

☎	ဂိုတ်.လတ်ဝီးသျှခင်း (World Vision)	(ဂိုင်းထီပ်း)	02 022 9200-2
	(လွင်းပံးပရ်,ရာ, ဧလး ပံးယူ,လီ)		02 022 9200

☎	လုမ်းပူဂ်းပွင်သုခင်း,လံးရှိုင်းဂါဆ် (LPN)	(သမုတ်,သျှခင်း)	084 121 1609
	(လွင်းသုခင်း,လံးရှိုင်းဂါဆ်)		063 443 4726

☎	မုဂ်လုမ်းပူဂ်းပွင်သုခင်း,လံးသုခင်း,ပိခင်း (HRDF)	(ဂိုင်းမံး)	081 595 7578
	(လွင်းသုခင်း,လံးရှိုင်းဂါဆ်)	(ခမးသွတ်း)	055 535 994

☎	မုလ်ဆိထိ ပူဂ်းပွင်ဆေးဂါဆ်ဧလးရှိုင်းဂါဆ် (Homenet)		02 513 9242
	ပုခင်းတု,ဇေး,သု,မာခင်း ဧလး ယာင်း		



မုလ်ဆိထိ FED

(သုခိ၊လံ၊နှိုင်းဂါဆိလဒုပံ၊ယု၊လီ)

(ဖောင်းငါး) 076 679 574



စုင်းဂါခ် ရွင်းယုှ်င်းဂါခ် (LLC)

(စမးသွတ်,) 055 535 994



စုင်းဂါခ် ဆင်းယိင်းစိုင်းဂါခ် (MWP)

(စမးသွတ်,) 088 427 7151



ၵၢၼ်ႈပူၼ်ႈပွင်ႈလၢလွင်ႈမၼ်းၵိမ်းတူင်ႈဝူင်းၵၢၼ်း

(ဂိုဏ်းမံ) 053 112 716

พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์



မုလ်ဆိထိ ရၣ်တၢ်ဂၢ်,

(၂၀၁၆) ၀၅၃ ၂၁၂ ၇၅၇

မိုးတောင်းလမ်းလွှဲ၊ မိုင်းလှုပ်လွှဲလွှဲ၊ ထိုမင်းမိုင်းထိုး



191 - ရှင်းပလိက်;၄။



199 - တပ်စုစုနဲ့။



၁၁၉၂ - ရှင်းပလိန်းရှာဖွေ တာ၊တိုင်၊လာတ်း မှိုင်းသားလှံလွှတ်း။



1669 - သုခပံးယု,လိဂ်ပံးဆိတ်း။



1413 - သုခံတို့င်,ပာင်,တၢ,တိုတ်းလင်းယး။



၁၅၅၆ - သုခိတိုင်၊လတ်း ယးယာ ခလး နှင်းဂုဆ်းပွမ်။



၁၆၆၃ - သုခိတိုင်းပေါင်၊ လွင်းတောင်းပီဆန်ကံ့စွဲကြာဝီဇ်တ်၊သ။



1323 - သုခ်ပံးယှုလီ ပံးလို။



192 - ရှင်းဂါးပိုဆ်ဇာင်၊ ဇေးသဇာ၊ဝ။



1182 - ရွင်းဂါဆ်ဖှိုင်းဖှၢၤၤၤ၊သီ။



1387 - သုခိပခိလ္လင်းလ္လုံးထီမ်လုဂ်းကွမ်။



1300 - သုခိပခိလ္လင်းကွဲးထီမ်တူင်,ဝူင်းဂူခိး။



1599 - သုခတိုင်၊လတ်းလွင်း၊စိုတ်းရှုံ့လၢ။

မိမိတို့၏ ရှင်းယူခွင့်ရှိသည့်

☎	ရှင်းယူလုပ်ငန်း ဆက်သွယ်ရေး (ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု)	053 999 200
☎	ရှင်းယူလုပ်ငန်း မဟာမိတ် (သုတေသန) (ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု)	053 936 150
☎	ရှင်းယူလုပ်ငန်း (ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု)	053 921 199
☎	ရှင်းယူလုပ်ငန်း (ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု)	053 321 179
☎	ရှင်းယူလုပ်ငန်း (ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု)	053 442 390

မိမိတို့၏ ရှင်းယူခွင့်ရှိသည့် (တစ်ခု)

☎	ရှင်းယူခွင့်ရှိသည့် (တစ်ခု)	055 531 229
☎	ရှင်းယူခွင့်ရှိသည့် စာတိုက်၊ Mae Tao Clinic (ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု၊ လေ့ကျင့်ရေးတိုက်၊	
	- ရှင်းယူ ပုံနှိပ်ရေးလုပ်ငန်း (ပုံနှိပ်ရေးလုပ်ငန်း - ဝမ်းဗိုက်)	062 428 5570
		(ဆေးတိုက်၊ တီ၊ နေ)
	- ရှင်းယူ ပုံနှိပ်ရေးလုပ်ငန်း (ပုံနှိပ်ရေးလုပ်ငန်း - ဝမ်းဗိုက်)	063 089 1109
		(ဆေးကုသရေးလုပ်ငန်း)
	- ရှင်းယူလုပ်ငန်း (ပုံနှိပ်ရေးလုပ်ငန်း - ဝမ်းဗိုက်)	086 202 4155

မူရင်းလုပ်ငန်းခွင်ရှိ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု

(1) မူရင်းလုပ်ငန်းခွင်ရှိ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု (Mawk Kon Local Development Organization)

ပစ်ခတ်မှုလုံခြုံရေး	ကွင်းတိုက်	မိမိတို့၏
- ပစ်ခတ်မှုလုံခြုံရေး	ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု	095 252 486
- ပစ်ခတ်မှုလုံခြုံရေး		092 553 86472
- လွှတ်ချက်ပေးခြင်း	တူးဖော်ရေး	094 090 33320
- ပုံနှိပ်ရေးလုပ်ငန်း		097 858 2885
- စစ်ဆေးရေးလုပ်ငန်း		062 929 3461

မီမာရူမင်း ရွင်းဂရင်းဗွီ၊ပီးယူ၊လီ ရွင်းယုဒမဒွတ်၊

ရူမင်းပိမ်းဆွဲ (ကိုင်းလံးဆွဲမင်းတီးရွင်းယုဒမဒွတ်၊)

☎ ရွင်းဂရင်းဗွီ၊ဗေ၊တတီးရူမင်းပိမ်းဆွဲမင်းရွင်းယု	093 517 1884
☎ ရွင်းဂရင်းဗွီ၊လုဂ်းကွမ်း၊	093 517 1884

ရူမင်းပိမ်းဆွဲ (ကိုင်းကမ်၊လံးဆွဲမင်းတီးရွင်းယု)

☎ ရွင်းဂရင်းဗွီ၊ပီးယူ၊လီစိမ်း	082 562 8288
☎ ရွင်းဂရင်းဗွီ၊သိုပ်၊ကိုင်းသံဗေမင်း	089 961 7627
☎ ရွင်းဂရင်းဗွီ၊စုဂ်းတတီးပိမ်းလုဂ်းကွမ်း၊	063 089 8177
☎ ရွင်းဂရင်းဗွီ၊ပီးယူ၊လီဂူဂ်းတု	085 729 8615
☎ ရွင်းဂရင်းဗွီ၊ပီးယူ၊လီဂူမင်းလုဂ်း	062 428 5570
☎ ရွင်းဂရင်းဗွီ၊ပီးယူ၊လီလုဂ်းကွမ်း၊	063 089 1109
	097 935 9720
☎ ရွင်းဂရင်းဗွီ၊ဗေ၊တတီးရူမင်းပိမ်း (ဗွီပူဂ်းဆွဲမင်း)	086 202 4155
☎ ရွင်းဂရင်းဗွီ၊ဗေမင်းစိမ်း	093 036 2820
☎ ရွင်းဂရင်းဗွီ၊ တတီးပိမ်းကိတ်၊လံ	
စလး တတီးပိမ်းကမ်လင်းလုဂ်းလုဂ်းရွင်းဂရင်းမ	061 701 5423

ရွင်းဂရင်းဗွီ၊ပမ်းတတီးလုဂ်းထိမ်းတတီးလုဂ်း

☎ ရွင်းဂရင်းဗွီ၊တုဂ်းလုဂ်းလုဂ်း လုဂ်းကမ်လုဂ်းလုဂ်းလုဂ်း	088 152 6065
☎ ရွင်းဂရင်းဗွီ၊သိမ်းမံ၊ကမ်လုဂ်းဂူဂ်းလုဂ်းကွမ်း၊	085 601 1047
☎ ရွင်းဂရင်းဗွီ၊ ဂိတ်၊စုဂ်းကွမ်းလင်းလုဂ်းလုဂ်းကွမ်း၊	091 618 9079
☎ ရွင်းဂရင်းဗွီ၊ဂူဂ်းလုဂ်းလုဂ်း တတီး ကွမ်း၊ဂူဂ်းလုဂ်းလုဂ်း	098 685 7248
စလး ရွင်းလုဂ်းလုဂ်း	

ဂပ်းသိုပ်၊တိမ်းထမ် စေးမုမ်းဂူလုဂ်းလုဂ်းလုဂ်းလုဂ်းလုဂ်းလုဂ်းလုဂ်း – info@maetaoclinic.org

ကမ်၊ဆမ်

စပ်းဂူဂ်းဂပ်းသိုပ်၊တုဂ်းထမ်လုဂ်းတီးရွင်းယု ပမ်းလမ်း – သုဂ်း
ဆွဲမင်းယမ်းဂူဂ်းကမ် – ဂပ်းဆွဲ 9:00 ထိုင် ဂပ်းဆွဲ 4:00 မုင်း

ပို့ဆက်မှု.ဂရုစိုက်မှု 2569

ဝင်းကင်း

ဝင်းကင်းကင်း

ဝင်းပုထိုး

မိမိတို့/
.....
.....
.....

5	6	7
12	13	14
19	20	21
26	27	28

မိမိတို့/
.....
.....
.....

ဝင်းမင်း	ဝင်းသု	ဝင်းသပ်/ ကျတီ
1	2	3 လှိုင်မင်းလွင် 1 နှစ်
လှိုင်မင်းမိုး 14 နှစ်	လှိုင်မင်းမိုး	4
8	9	10 လှိုင်မင်းလွင် 8 နှစ်
		11
15	16	17 လှိုင်မင်းလပ်
		18 လှိုင်သင်းမိုး 1 နှစ်
22	23	24
		25 လှိုင်သင်းမိုး 8 နှစ်
29	30	31

နိဂုံးချုပ်ချုပ် 2569

ဝင်းကင်း

ဝင်းကင်းကင်း

ဝင်းပုဂ္ဂိုလ်

မိမိတို့ /
.....
.....
.....

2 လှိုင်သိန်းလှိုင် 1 နှစ်	3 	4
9 လှိုင်သိန်းလှိုင် 8 နှစ်	10 	11
16 လှိုင်သိန်းလှိုင် 1 နှစ်	17 	18
23 လှိုင်သိန်းလှိုင် 8 နှစ်	24 	25

ဝင်းမင်း

ဝင်းသု

ဝင်းသစ်/ ကုမ္ပဏီ

မိမိတို့/

5

6

1

လှိုင်သီတာမိုး

7

8

12

13

14

15

လှိုင်သီတာမိုး

19

20

21

22

26

27

28

12th ဝင်းမိုးလင်းတန်းမိုးမင်း

14th ဝင်းတင်ရှင် 14th ပီမိုးစေ့

13th ဝင်းလင်းကွမ်မိုးလင်းတန်းမင်း

နိဂမ္မိခရးၚုမ်း 2569

ဝၚင်းကၚင်း

ဝၚင်းကင်းဂၚင်း

ဝၚင်းပုတ်.

30

31

2

3

4

လှိုဆ်သီ,မူဆ်း[○]

လှိုဆ်သီ,လွင်း 1 ခမ်း

9

10

11

လှိုဆ်သီ,လွင်း 8 ခမ်း

16

17

18

လှိုဆ်သီ,လပ်း ●

လှိုဆ်ရှးမ့်, 1 ခမ်း

23

24

25

လှိုဆ်ရှးမ့်, 8 ခမ်း

မံာတွင်း/

.....

.....

.....

ဝင်းမင်း

ဝင်းသု

ဝင်းသစ်/ ကုမ္ပဏီ

မိမိတို့/

5

6

1

7

8

12

13

14

15

19

20

21

22

26

27

28

29

ဂျီနမ်မေးသုးယူခင်း 2569

ဝင်းကင်း

ဝင်းကင်းဂါး

ဝင်းပုတ်.

မံတွင်း/

.....

.....

.....

1

လှိုဆ်ရှ်းမုဆ်း ○

6

7

8

13

14

15

လှိုဆ်ရှ်းလပ်း ●

20

21

22

27

28

29

6th ဝမ်းတင်းရှိုင်းရှေ့စမ်း ရှက်းဂရီး

17th ဝမ်းပိမ့်,ဂေးလျ, 1388 ဆီး

30th ဝမ်းလမ်,လွင်းလောင်းပုတ်ထ

13th - 15th ဝမ်းပွဲးသွမ်းဆမ့်

28th ဝမ်းလွင်းလွတ်းဖေးတီးရှိုင်းဂါး

ဝင်းမင်း:	ဝင်းသု:	ဝင်းသစ်/ ကျွန်ုပ်တို့
2 လှိုင်စိုးလွင် 1 နှစ်	3	4
9 လှိုင်စိုးလွင် 8 နှစ်	10	5 11 12
16 လှိုင်စိုးလွင် 1 နှစ်	17	18 19
23 လှိုင်စိုးလွင် 8 နှစ်	24	25 26
30 လှိုင်စိုးလွင် မူဆေး ○	မံတွင်း/	

.....

.....

.....

.....

ပို့ခပ်ဒေဂိုတ်.သဃေးခွမ်း 2569

ဝခင်းကခင်း

ဝခင်းကင်းဂါခင်း

ဝခင်းပုတ်.

မံာတွင်း/
.....
.....
.....

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

မံာတွင်း/
.....
.....
.....

ဝင်းမင်း	ဝင်းသု	ဝင်းသပ်/ ကျတီ
	1	2
	လှိုင်စိုင်းလွင် 1 နှစ်	3
7	8	9
	လှိုင်စိုင်းလွင် 8 နှစ်	10
14	15	16
	လှိုင်စိုင်းလင်း ●	17
21	22	23
		လှိုင်စိုင်းလွင် 8 နှစ်
28	29	30
		လှိုင်စိုင်းလွင် မူဆေး ○
		31
		လှိုင်စိုင်းလွင် 1 နှစ်

ဂျီနမ်ထုခရီးယူခင်း 2569

ဝင်းကင်း	ဝင်းကင်းဂါး	ဝင်းပုတ်
1	2	3
8	9	10
15	16	17
ပ-လိုဆပ်ပီတ်, မှ်, 1 စမ်း		
22	23	24
ပ-လိုဆပ်ပီတ်, မှ်, 8 စမ်း		
29	30	
ပ-လိုဆပ်ပီတ်, မှ်, ၀	ပ-လိုဆပ်ပီတ်, လွင်း, 1 စမ်း	

မံာတွင်း/

.....

.....

.....

ဝင်းမင်း	ဝင်းသု	ဝင်းသပ်/ ကျွတ်
4	5	6
		7 လှိုင်လှိုင်လှိုင် 8 နှစ်
11	12	13
		14 လှိုင်လှိုင်လှိုင်
18	19	20
		21
25	26	27
		28

မိမိတို့/

5th ဝင်းသိမ်းဝင်းသုမင်းဝင်းလှိုင်
 26th ဝင်းသုမင်းဝင်းသုမင်းဝင်းလှိုင်

20th ဝင်းသုမင်းဝင်းသုမင်းဝင်းလှိုင်

ပို့ခင်ဂရုတုးခွမ်း 2569

ဝင်းလင်း

ဝင်းကင်းဂါး

ဝင်းပုတ်

မံာတွင်း/
.....
.....
.....

1

6

7

ပ-လိုဆိပ်တံ,လွင်း 8 ခမ်း

8

13

14

ပ-လိုဆိပ်တံ,လမ်း ●

15

တု-လိုဆိပ်တံ,မိုး 1 ခမ်း

20

21

22

တု-လိုဆိပ်တံ,မိုး 8 ခမ်း

27

28

29

တု-လိုဆိပ်တံ,မူဆီး ○

မံာတွင်း/
.....
.....
.....

ဝမ်းမတ်	ဝမ်းသုတ်	ဝမ်းသပ်/ ကုတိတ်
2	3	4
		5
9	10	11
		12
16	17	18
		19
23	24	25
		26
30	31	
တု-လှိုဆိပ်တ်,လွင်း 1 ဗမ်း		

1st ဝမ်းကိုတ်းယေးငိုဆိမ်းဂင်ပီ (ထံး)

19th ဝမ်းဗူးငှတ်းငါဆိ

29th ဝမ်းစပ်းဝု,

28th ဝမ်းဂိုတ်,စုဆိငှေ့စမ်းထံး တုဆိထိ 10

31

မှတ်တမ်း/

3

4

5

10

11

12

17

18

19

24

25

26

မှတ်တမ်း/

ဝင်းငါး:

ဝင်းချင်း:

ဝင်းသပ်/ ကျတံ:

မံတွင်း/

.....

.....

.....

6

7

တု-လှိုဆိပ်တံ,လွင်း 8 စမ်း

13

14

တု-လှိုဆိပ်တံ,လမ်း ●

လှိုဆိပ်တံ, 1 စမ်း

20

21

လှိုဆိပ်တံ, 8 စမ်း

27

28

လှိုဆိပ်တံ,မူဆိပ် ○

1

2

8

9

15

16

22

23

29

လှိုဆိပ်တံ,လွင်း 1 စမ်း

30

8th ဝမ်းလှိုဂိုဆိပ်,တုဂ်းယွမ်း တီ,မူဝ်,စရေ,သီ,မိုင်းမာဆီး

8th ဝမ်းကျေ,တင်း လိုင်းမိုင်းကျ,သီ,ယမ်း

9th ဝမ်းလှိုဂိုဆိပ်,လှိုဂိုဆိပ် 12th ဝမ်းစမ်း,လိုင်းထီး

ဂိုဏ်းဂဏန်းယူပွဲ 2569

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

မံာ်တွင်း/

.....

.....

.....

ဝင်းမင်း	ဝင်းသု	ဝင်းသု/ ကျွန်ုပ်
3	4	5 လှိုင်စိုးလွင် 8 နှစ်
10	11 လှိုင်စိုးလင်း ●	12 လှိုင်စိုးလင်း 1 နှစ်
17	18	19 လှိုင်စိုးလင်း 8 နှစ်
24	25	26 လှိုင်စိုးလင်း ○
		27 လှိုင်စိုးလင်း 1 နှစ်

မံတွင်း/

.....

.....

.....

လှိုင်းတူ, လှိုင်းခွမ်း 2569

ဝင်းကင်း

ဝင်းကင်းဂျင်း

ဝင်းပုတ်

မံတွင်း/
.....
.....
.....

5

6

7

12

13

14

လှိုင်းသိမ်းကိတ်မိုး, 1 ခမ်း

19

20

21

လှိုင်းသိမ်းကိတ်မိုး, 8 ခမ်း

26

27

28

လှိုင်းသိမ်းကိတ်မိုးမိုး [○]

လှိုင်းသိမ်းကိတ်မိုးလွင်း, 1 ခမ်း

မံတွင်း/
.....
.....
.....

ဝင်းမင်း		ဝင်းသု	ဝင်းသု/ ကုမ္ပဏီ
1		2	3
			4 လှိုင်သိန်းလွင် 8 နှစ်
8		9	10
			11 လှိုင်သိန်းလင်း ●
15		16	17
			18
22		23	24
			25
29		30	31

5th ဝင်းမင်းလှိုင်မင်း
13th ဝင်းမင်းလှိုင်မင်း လှိုင်မင်းလှိုင်မင်းလှိုင်မင်းလှိုင်မင်း တူမင်း 9 နှစ်သုမင်းမင်းမင်းမင်း
24th ဝင်းမင်းလှိုင်မင်းလှိုင်မင်း

ဂိုဏ်းခုံတံ၊ သံဂျီ၊ ရာဇယူခင်း 2569

ဝင်းကင်း

ဝင်းကင်းဂါး

ဝင်းပုတ်

30

မံာတွင်း/

.....

.....

.....

2

3

4

လိုဆ်သိပ်းကီတီးလွင်း 8 ဖမ်း

9

10

11

လိုဆ်သိပ်းကီတီးလင်း

လိုဆ်သိပ်းသွင်မွဲ, 1 ဖမ်း

16

17

18

လိုဆ်သိပ်းသွင်မွဲ, 8 ဖမ်း

23

24

25

လိုဆ်သိပ်းသွင်မူဆ်း

လိုဆ်သိပ်းသွင်လွင်း 1 ဖမ်း

မံာတွင်း/

.....

.....

.....

November 2026

ဝခင်းမတုံး

ဝင်းသုတ်

ဝင်းသင်/ ကုတိတ်.

မံတွင်း/

.....

5

6

1

7

8

12

13

14

15

19

20

21

22

26

27

28

29

24 th	ဝမ်းလွှဲဂျု၊ထူင်း	20 th	ဝမ်းလှက်၊ကွမ်း၊လှမ်း၊ဗျာ၊
25 th	ဝမ်းသားခတ်း လွင်း၊ရှိုတ်း၊ရှုံ၊လျ၊	၁၅ th	တော၊ဆင်း၊ယိုင်း၊လေး၊လှက်၊ကွမ်း၊

24 th	ဝမ်းလွှဲဂျု၊ထူင်း	20 th	ဝမ်းလှက်၊ကွမ်း၊လှမ်း၊ဗျာ၊
25 th	ဝမ်းသားခတ်း လွင်း၊ရှိုတ်း၊ရှုံ၊လျ၊	၁၅ th	တော၊ဆင်း၊ယိုင်း၊လေး၊လှက်၊ကွမ်း၊

ဂျီနီယပ်စ်ဝါးဝါး ၂၅၆၉

ဝါးဝါး	ဝါးဝါးဝါး	ဝါးဝါး
	1	2
		လိုဆီဝါးဝါးဝါး 8 ဝါး
7	8	9
		လိုဆီဝါးဝါးဝါး
14	15	16
21	22	23
28	29	30

1st
 ဝါးဝါးဝါးဝါး ဝါးဝါးဝါးဝါးဝါးဝါးဝါးဝါး

5th
 ဝါးဝါးဝါး လိုဆီဝါး

10th
 ဝါးဝါးဝါးဝါးဝါး/ဝါးဝါးဝါးဝါး

ဝင်းမင်း	ဝင်းသု	ဝင်းသစ်/ ကျွန်ုပ်တို့
3	4	5
		6
10 ဝိမ္ဗူတံ၊ 2121 ဆီး	11	12
လှိုင်လှိုင်မိုး၊ 1 ဘမ်း		13
17	18	19
လှိုင်လှိုင်မိုး၊ 8 ဘမ်း		20
24	25	26
လှိုင်လှိုင်မိုး	လှိုင်လှိုင်လှိုင်၊ 1 ဘမ်း	27
31	မံတွင်း/	
		
		
ဝမ်းသိုင်းပီ 2026		

.....

.....

Website: www.mapfoundationcm.org, E-Mail: map@mapfoundationcm.org,

လဆ် ဂါဆ်း ပုတ် ဗတ်း သုဂ်း သပ် တိတ်

ဝမ်းထိ / / 2026

www.mapradio.org, www.facebook.com/mapradiocmms, E-Mail: media@mapfoundationcm.org,

.....

.....

Website: www.mapfoundationcm.org, E-Mail: map@mapfoundationcm.org,

.....

.....

Website: www.mapfoundationcm.org, E-Mail: map@mapfoundationcm.org,

.....

.....

Website: www.mapfoundationcm.org, E-Mail: map@mapfoundationcm.org,

[illegible][illegible]

.....

.....

Website:www.mapfoundationcm.org, **E-Mail:** map@mapfoundationcm.org,

.....

.....

Website: www.mapfoundationcm.org, E-Mail: map@mapfoundationcm.org,

Reference:

International Labour Organization (ILO). (2024).). Call for proposals: Provision of Digital Security and Financial Literacy Information and trainings for Women Migrant Workers and their families in Cambodia, Indonesia and Thailand. <https://www.ungm.org/Public/Notice/254725>

United Nations Thailand. (2024). Bridging the Digital Divide: Assessment of Digital Skills among Migrant Workers. <https://thailand.un.org>

United Nations Thailand. (2024). Bridging the digital divide: Assessment of the digital skills of migrant workers and the perspective of employers in Thailand | IOM publications platform. <https://thailand.un.org>

OpenGov Asia. (2025). Indonesia's Cyber Monitoring for Migrant Worker Protection. <https://archive.opengovasia.com>

Domestic Workers Privacy Guide. (2023). <https://domesticworkerprivacy.github.io>

Australian Cyber Security Centre. (2024). Security Tips for Travelling. <https://www.cyber.gov.au>

MakeUseOf. (2024). Cybersecurity Tips for Travelers. <https://www.makeuseof.com>

Winrock International. (2023). Fighting Human Trafficking and Migrant Exploitation in Cyber Space.<https://winrock.org>

Krungsri Plearn Plearn . (2024). Krungsri.com. <https://www.krungsri.com/th/plearn-plearn/innovation/innovation-sub/data-security-social-media>

Team, P. C. (2021, June 7). บทลงโทษหากไม่ปฏิบัติตาม พ.ร.บ. คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล (PDPA). <https://pdpacore.com/th/blogs/pdpa-penalties>



လွှဲပြောင်းပို့ဆောင်ရေး၊ လူမှုရေး



သင်တန်းလက်ခံ၊ ထုတ်ဝေမှုလက်ခံရေးတီးမုလ်ဆီထိမိပ်, / ကျေးသု၊ သက်မက်၊ မုလ်ဆီထိမိပ်, မီးလွင်းနှိတ်းသင်း၊ ကမ်၊ ထုတ်၊ မိန်းဆံလိုင် လက်ခံ၊ တိမ်းလိက်းသေ တိုင်၊ လာတီးမုလ်း တီးနှိင်းလိက်း၊ ကီးမေးလ် ကမ်၊ ဆမ်၊ ဂ်းသိုပ်၊ မုလ်းတီး၊ မံဗူဆ်း ဝုးတီးဆံလ်းယူ၊ စုး။

မံဗူဆ်း - 053 328 134

Email : complaint.mapfoundation@gmail.com

Facebook: MAP Foundation



Contact Information

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 ถนนมณีนาคาศ
ต.แม่สลด อ.แม่สลด จ.ตาก 63110
โทรศัพท์: 053-328134