International Labour Organization

ဟိုင်းကုံလုံ့ – မွဲာဝဲ့ကုံလုံ့အုံဂုဏ်တာအှံလဝ့်

ထဲ့သါင့်ခါန်ဖိုင် ဖံင်းကုံလုံ့ဟိုင်းဖိုင်ကုံလုံ့ဖေါဟ်ဆာသယ် အုံဟုင့် ဧဲသိုဝ်မုံဝးအုံဖွံင်ဟေ့ဝ်ဟေ့ဝ်သိုဝ်လိက်ပုံယုံ့

Po Karen Edition

သါင့်ခါန်ဖိုင် ဖံင်းကုံလုံ့ဟိုင်းဖိုင် ကုံလုံ့ဖေါဟ်ဆာအုံဟုင့်
မွဲာဝဲ့ဖံင်းကုံလုံ့အုံဂုဏ်တာအှံဥဝ် ဝးဆုံသုဂ်ထင်းထဝ့်

ပိုင်ကျိုင်စး(©)ခါန်-အးခါန်-ကိုလုံ့ဖေါ်ဟ်ဆာ-ကုံရွဲာခေါ်ဟ်ကျိုင် 2009
2009 ထုက်ထင်းအင်းဏင် လုံယာ့ထုက်

ခါန်-အးခါန်- ကိုလုံ့ဖေါ်ဟ်ဆာ-ကုံရွဲာခေါ်ဟ်ကျိုင်ဝေ့ ထုက်ထင်းအင်းဏင်လိက်ယိုဝ် ထိုခါန်-အးဒိင်း ဧ့ပိုင်ကျိုင်စးသာထံင်လင်ထိုဝ် နိုဝ်အုံယုံင်ဝေ့ဟုံင်ဆုံမာဏင်း (2) ပါဧ့ပိုင်ကျိုင်စး ဧ့ံဆုံပွဲယ်တဝ် အုံတိုင်ဆေဝ်-လဝ့်၊ လာဏင့်သီးလုံဆုံအုံသာ ဖင့်ဖေါ်ဟ်လုံမိင်မိင် ထံင်လိက်အုက်ဖိုင်ပါ ဧ့အင်းမာဏေဝ်- ဆုံဟုံင်ကုံင်းသယ်ယိုဝ် လုံအင်းကိင်ဆုံပွဲယ်တဝ်စးလာဏင့် ထုက်ထင်းအင်းဏင်ဝေသွေလဝ့် ဆာ်းထုက်ထင်းအင်းဏင်သင့် ဧ့ံပွဲယ်တဝ်(လုံမွဲာစး) ဉ်ယ်ဆုံခွဲင်ဟူဟ့ုဆုံပွဲယ် တဝ်ထုံ **ILO** ထုက်ထင်းလိက်အုက် (ဆုံပွဲယ် တဝ်လုံဖး) ခါန်-အးခါန်-ကုံလုံ့ဖေါ်ဟ်ဆာ-ရုံး **CH1211 Geneva 22, Swizerland** (လုံမွဲာစး)အီးမေးလ **pubvente@ilo.org** ဆုံထုံအင်းကိင်ဆုံပွဲယ်တဝ်လာ-ဆာ်း။ ထိုခါန်-ဟူဟ့ုဟုံ ကိုလုံ့ဖေါ်ဟ်ဆာ-ရုံး ဓိထုက်ထင်းအင်းဏင်အင်းကိင်ဆုံ ပွဲယ်တဝ်ထုံအင်းဟုံး လင်လဝ့်။ ယေါဒ်-လိက်တုက်၊တဏ္ဍသိုလ်ကျွင်(လုံမွဲာစး) ဧ့ေသိုဝ်သီးတုက်လုံဖး ဝိတံဝ်ထင်းထာကုံရွဲာဧ့ေဟူဟ့ုကုံရွဲာလုံဖး ဓိထုက်ထင်းအင်းဏင်ဏော်-ဆုံပွဲယိ တဝ်ယုက်ကုံရွဲာသယ်၊ ဓိထုက်ထင်းအင်းဏင် ဆုံပွဲယ်တဝ်ဏော်-ထာယုက်တါင်စးဦင် (ကော်ဒီ) ထုက်ထင်းသွေလဝ့်။ လုံထုံထိုခါန်-ဖိုင်ဓိထုက်ထင်းအင်းဏင် ဆုံပွဲယ်တဝ်ဏော်-ထာကုံရွဲာဆုံ www.ifrro.org ဏ်အင်းဃ့ုယေါဒ်-ဏော်-လာ-ဆာ်း။

ဟိုင်းကိုလုံ့ဖေါ်ဟ်ဆာ-ယိုဝ် ဃိုလာကိုလုံ့ဆာ-လဝ့်။ ထံင်သါင်ခါန်-ဖိုင် ဖိင်းကိုလုံ့ဟိုင်းဖိုင်ကိုလုံ့ ဖေါ်ဟ်ဆာ- ဆုံဟုင်-ဧ့ေမုံစးဆုံခွဲင်၊ ခါန်-အးခါန်- ကိုလုံ့ဖေါ်ဟ်ဆာ-ကုံရွဲာခေါ်ဟ်ကျိုင်၊ အာသျမ-ထင်း ကွင်ကါင်ဖါ **ILO** ရုံး ဧင်ကုက်၊ **ILO** 2009
23ဧမံ

ISBN 9789228229745, 9789228229752 (web pdf)

ILO Subregional Office for East Asia

domestic worker / decent work / workers rights / working conditions / Thailand

13.11.6

ပုံယင် (ISBN 9789228229707, 9789228229714 (web pdf)), ဧင်ကုက်၊၂၀၀၉
ဧအန်ကိုလိက်ခွေါဟ် (ISBN: 9789221229704, 9789221229711 (webpdf)), ဧင်ကုက်၊၂၀၀၉
လာအိုဝ်ခွေါဟ် (ISBN 9789228229721, 9789228229738 (web pdf)), ဧင်ကုက်၊၂၀၀၉
ယွင်ခွေါဟ် (ISBN 9789228231373, 9789228231380 (web pdf)), ဧင်ကုက်၂၀၀၉၊
သါင့်တင်ကုံခွေါဟ် (ISBN 9789228229769, 9789228229776 (web pdf)), ဧင်ကုက်၊၂၀၀၉
သါင့်ခွေါဟ် (ISBN 9789228229783, 9789228229790 (web pdf)), ဧင်ကုက်၊၂၀၀၉

ILO Cataloguing in Publication Data

ကုလသမဂ္ဂဝေ့ ဆုံဖိက်ဆုံမာဘုံတိုင် ILO ဝဲ့ ဧးဆါင့်ဧ့ေထုက်ထင်း လိက်အုက်ဆုံခွဲယိုဝ် လိက်ဆုံဆုံဖိုဝ်ဆုံလင့်သယ်လုံဖး ခါန်-အးခါန်-ကိုလုံ့ဖေါ်ဟ်ဆာ-ရုံး ထိုခါန်လုံစ်းလုံထင်မွဲာဟော့ဝ် (လုံမွဲာစး) ဆုံလင်ခွင်ဖိုင်လုံဖး(လုံမွဲာစး) ကွင်လုံကါင်လုံဖါ (လုံမွဲာစး) ထံင် ဆုံလင်ထုံ အုံဧးဆါင့်ဧ့ေဟုံခွေါဟ် အာဏာအုံလုံဖး (လုံမွဲာစး) ထံင်ဆုံလင်ကွင် ဆုံဝုက်ဧးဆါင့်ခါန်ဆိုင်ဆုံဆုံသာသယ် ဧးထိက်ဝေ့ အေလဝ့်။
ထံင်လိက်ဆုက်ဖိုင်ပါ ကောဝ်ဖွံထင်းအင်းဏင်ဖိုင်ဖါဆုံဟုင်-သယ်ယိုဝ်၊ ဖုံကောဝ်လိက်ဆာ-လင်ဆင့်သယ် ပါဧ့အင်းဃ့ုဖိုင့်လင်အးထင်း လုံဟ့ုဟ့ုဘုံဆုံထဝ်ဂျာ်ဆုံအုံသာလုံဖိင်ဆုံဖင့်ခေါ်ဟ် ခါန်-အးခါန်-ကုံလုံ့ဖေါ်ဟ်ဆာရုံးဝေ့ ကောဝ်ဖိုင့်လင်အးထင်းပါဧ့ဏင်ဖိင်အေလဝ့်။ ဟအင်းကုံလုံ့လင်-ဘုံဖိင်သယ်၊ ဆေါဟ်အင်းဆာ့အင်းဆုံ ဆုံဝိဝ်ဆုံလင့်ကုံလုံ့ဆုံပုံယေါဟ်သယ် ခါန်-အးခါန်-ကုံလုံ့ဖေါ်ဟ် ရုံးခဝ်ဧးဆါင့်ဧ့ေအေလဝ့်။ ထုက်ဖွံထင်းဟအင်းကုံလုံ့လင်ဆင့်မွဲာအေ၊ ဆေါဟ်အင်းဆာ့သုံ့အင်း ဆုံဆုံဝိဝ်ဆုံလင့် (လုံမွဲာစး) ကုံလုံ့ သုံဧ့ေဏ့်ဆုံပုံယေါဝ်-သီး လုံတုံင်လင်ဧးမွဲာအေလဝ့်၊
ILO ဧ့ေထုက်ထင်းလိက်ဆုံခွဲယိုဝ် အီယ်လယ်ထုံရုဝ်နေ့ လိက်လဲာသယ်ယိုဝ် လိက်အုက်ဖ့ုဖါခွေါဟ်သီးမွဲာဟော့ဝ်၊ ခါန်-ဟူဟ့ုဟုံ **ILO** ကွင် ဝိုင်ရုံးသီးမွဲာဟော့ဝ်၊ **ILO** ထုက်ထင်းလိက်အုက်ယိုဝ်ဏော်-ဧ့ေ **International Labour Office** ဆုံဏ့်လဝ့်။ ကယ်တုံလုဂ်လုံဖးဧ့ေ ထုက်ထင်းလိက်အုက်သင့် ဆုံဏါင်းသယ်ဏ့် လုံဆုံဖင့်ခေါ်ဟ်ပါဧ့ေ လင်ကွယ်ဆုံတိုင်မွဲာဟော့ဝ်၊ အီးမေးလ် **pubvente @ilo. org** ဆုံဏ့်ဏော်-ပွဝ်ဧ့ေလဝ့်။

ဖဲင်ခွိုက်လိက်အုက်ခံ့ဉ်ပါဆုံမာဏါင်း **(Copyright©ILO)** နံ့ဉ်ဆုံဟုင်(လုံမွဲာစး)ဆုံဟုင်သယ်ယိုဝ် သါင့်ခါန်ဖိုင်ဆုံင်မါင်ဦ့၊ မက်(စ်)ဖေါင်ဒေးရှင်း ဧ့ိုလင့်သုံ့ဧ့ိုဧ့ေလဝ့်။
ဧ့ေါဟ်ထုက်ထင်းထံင် သါင့်ခါန်ဖိုင်လဝ့်။

ဏ်ယိုဝ်မွဲာဝ့ဏ်ဖဲင်းက်လုံ့ဟိုင်းဖိုင် က်လုံ့ဖေါဟ်ဆာ·လုံဟှာဟှး။
(လုံမွဲာဧး) ဏ်မုံမာက်လုံ့ဟိုင်းဖိုင် ဏ်ဆံင့်မံင်းဧးဆေဝ်·ဟှး။

ဏ်လုံဟှာမုံဧးမာက်လုံ့ဥေအုံတာ ဆံ့ဏောဝ်·သာသယ်ဏ်ဴ ဧးသျော်ယာ့ဝီ·လုံယာ့လင့်။

ဏ်လုံဟှာ က်လုံ့·ဏ်မာဏ် မုံဧးမွဲာဝ့က်လုံ့· လုံအုံဟော့ဝ်ဥဝ်၊ မုံဧးဏောဝ်·ဝ့အုံဖိုဝ်အုံလိုင် ကြိုဒ်ဥေက်လုံ့·လင့်၊ ဝ့ဟိုင်းဆာ·လုံဟှာသိုဝ် မုံဧးဏောဝ်·ဧးဝ့ ဆံ့ပါကါယုဂ်ယါန်·လင့်။

ဏ်လုံဟှာဟုင်· အုံဖိုဝ်အုံလိုင်ဥေအုံဂုဏ်အုံတာ မုံကဲထင်းအုံဟော့ဝ်ထုက် ယိုဝ်ဟော့ဝ်ဖဲ့ဆံ့ဆာ·ဏ်ဴ မွဲာဝ့ဏ်ဏင်ဏ်ဆာ·ဏ်လင့်။ ထံင်လိက်အုဂ်ဖေါဟ် လုံအုဂ်ဖိုင်ယိုဝ်ပါဝ့ ဆံ့ဟွါင်·ဆံ့ကျံင်းသယ် ယိုဝ်ဝ့ သိုဝ်မုံပုံဥင်စီး၈၊်ဏ်ဏ် မာဖိုဝ်ဏ်အုံဟုင်· ကဲထင်းဝ့သျော်ဆေဝ်·လင့်။

ထံင်လိက်အုဂ်ဖေါဟ်ဖိုင်ပါ မာဖိုဝ်မာဆိုင်ဏ်မုံသျော် သကိတအုံဏါင်းလုံဖးဏ်အင်းဃုန္း·ဏောဝ်·လာ·ဆော်။

အုံလွဲာ(အုံယံင့်) အုံယေဝ့ဏ်မွဲာဝ့ "အုံဧး" အုံဏါင်းဥဝ် မုံဖျော်ဏ်ဴ ဆံင့်သိုင့်အင်းသျော်(အသုံးဝင်)ဆံ့ကုံးလုံအုံဟော့ဝ်လင့်။

အုံလွဲာ(အုံယံင့်)အုံဝဝ်ဏ်မွဲာဝ့ "အုံမး" အုံဏါင်းဥဝ် ကဲအိုင်ကဲသင့် အ္ဂန္ဓရာယ်အုံဏ် မုံဖျော်သွာ်ဏ်ဆေဝ်·လင့်။

ခါနဲမှ်ညါဖေါဟ်(လုံမွဲာဝး) သါင်မွဲာဟော့ဝ်၊ဟုံမူး(လုံမွဲာဝး) ဟုံဆွါမွဲာဟော့ဝ်၊ ဖေါဟ်သး(လုံမွဲာဝး)သါယုါမွဲာဟော့ဝ် ဝးမာအုံတာဆွေဆုံဏော်ဝ်သာအုံဝေ့လင့်။

ဟုံကိုဝ်ဝေ့ကုံလုံ.ဖေါဟ်ဆာ. ဟိုင်းဖိုင်လုံဟာယိုဝ် ဟိုင်းလုံဖွုံး ဖိုင်အုံဝေ့ ဟိုင်းဆာ.လုံဖးအုံဟုင်.ဆေဟိုင်းခေါဟ်ဃုံင် ကုံလုံ.လုံဖးဝးမာဝေ့ (ဖံင်းကုံလုံ.ဏှ်ဏော်.ဝေ့အုံ ဃွော်) ကုံလုံ.ဆာ.(ဟုံမူးလုံမွဲာဝးဟုံဆွါ) လုံဟာဏှ်လင့်။ ကုံလုံ.ဆာ.လုံဟာယိုဝ်သါင့် သီးမွဲာသွေ့ဆော်. (လုံမွဲာဝး) ခါန်.မုံညာဖေါဟ်ဆာ. (အုံဥုံင်–ပိုယင်၊လာအိုဝ်၊ ကမ်ဝဝ်ဦယာ) ခါန်.ဖေါဟ်ဆာ.လုံဟာဟာသီးမွဲာသွေ့ဆော်.လင့်။

- ဟုံမူးသယ်ယိုဝ် အးတုံကွေ့ အင်းဖံင့်အင်းဆုံ၊ မာဆိင့်မာပွင်ဆုံ၊ အုံခိုဝ်ဟိုင်းဆွေယေါဝ်. ဖေါဟ်သး၊ အုံခိုဝ်ယေါဝ်.ဖွုံဆာ့ဆွေ ယေါဝ်. ဖွုံသာယှာ. ကုံလုံ.လုံဖးဏှ်ဟုဉးဝးဝေ့ ဟုံမူးသယ်မာဝေ့အးဉုဝ် ကုံလုံ.ဟိုင်းဖိုင်ယိုဝ် မွဲာဝေ့ဟုံမူးကုံလုံ. ဟုံမုံဉးဝးဝေ့အးအးလင့်။
- ဆုံင်သါင့်ခါန်.ယိုဝ် ဟုံဆွါသယ်လုံဖးသီး မာကုံလုံ.ဟိုင်းဖိုင် အုံဆော်.လင့်။ အးတုံကွေ့ ဟုံမုံဉးဝးဝေ့ဏှ်ဏင့်ကာ၊ အုံခိုဝ်ပါင်တြင့်ဆာ။ အုံခိုဝ်ကွေါဝ်ဆွေ ဝးတါင်ဆုံကုံလုံ.သယ် ဏှ်သီးမာကုံလုံ.အုံဝေ့ဆော်.လင့်။
- ဝးမာကုံလုံ.ဟိုင်းဖိုင် ကုံလုံ.ဖေါဟ်ဆာ.လုံဖးယိုဝ် ထိုင့်ဖေါဟ်မေါဝ်.ဟိုင်းဖေါဟ်ဆာ. ကိုဝ်ဟာအုံဟုင်. (*မိသးစုစီးပွါးရေး*) ကုံလုံ. ဏှ်ဝးမာဖိုဝ်သီး အုံဝေ့ဆော်.လင့်။

ဏှ်ဝေ့လုံဟာ အုံတာလုံဖး–

ဖံင်းကုံလုံ.ဟိုင်းဖိုင်ယိုဝ် မွဲာဝေ့ကဲထင်း ဟိုင်းဆာ.လုံဟာဆွဝ် မုံအင်းဃှု.သွေ့ယာ့ဝးသာ ကုံလုံ.ဟှု.ဟာ အိုခါသီးအုံဏှ် မွဲာဝေ့ကုံလုံ. အုံဆွေအုံဂုဏ်အုံတာလင့်။

သယ်ဘီလုံဟာ အင်းမိုင့်ဏှ်ဖံင်းကုံလုံ. ဖွေ့ဆွေအုံလိင်ယုဂ် အုံခေါဟ်ကျုံင် ဏှ်မုံဖံင်းကုံလုံ.ဟော့ဝ် ဟော့ဝ်၊ တုံကွေ့ပိုဝါဟော့ဝ်၊ ဃွယ်အုံသွေ့အုံဝး ကုံလုံ.ဝေ့မုံကဲထင်း အုံဟော့ဝ်ချုဂ်ပါင်ထုဂ်ဏှ် ဝေ့အုံတာအုံဏှ်လုံဟာ မုံကွေ့ခိုဒ်မာကုံလုံ.ဏှ် မှ.လာဝေ့လင့်။

ကုံလုံ.လုံဏှ်မာဏှ်ဝေ့သိုဝ်ဏှ်ဏားမုံသွေ့ ဏှ်လုံဟာမုံဝးကွေ့ ခိုဒ်ဝေ့လင့်၊ ထံင်ဏှ်လုံဟာ မာကုံလုံ. ဟိုင်းလုံဖွုံးဖိုင်ဏှ် ဟိုင်းဆွေဟိုင်းဆာ. ဆွေဏှ်သယ်ကိုဝ်ဟာအုံဟုင်. ပုံဉင်ဗီးဓါအုံဟုင်.ဏှ် မုံဝးအုံဝေ့ လုံယာ့ လင့်၊ ဝေ့သိုဝ်မုံဖံင်ဖွေ့ခွိုက် ဆုံအိုင်ဆုံသင့် မုံဝးအုံခိုဝ် ယေါဝ်.ဟော့ဝ်ဆုံဏှ် မွဲာဝေ့ဏှ်လင့်။ ဖံင်းကုံလုံ.ခွါဝးထါ၊ ဖံင်းကုံလုံ.ထုံလိင်ထုံဖွါ ဆုံအုံပိုဝ်အုံလင့်သယ်လုံဖး ဟှာဟုံင်ခါ.သယ်အေအုံ ဏှ်မုံဝးလဝ်ဝးဝေ့ သယ်ဘီလုံအုံဖွဲလင့်။

ကုိဟုင်.မွဲာဝေ့ ဆုိဏော်.သာဆုိယုဂ်ယါန်.ပါကာ၊ ကုိလုံ.ချေကြြဲဒ်ဏော်. စးထါင်အုိစုိဝ်အုိလိဝ်၊ ကုိလုံ.ပုိ့ဒုင် စီးစါ ဟုင်. အုိပွါခု့၊ ဏင်ကုိဆာ.ဟုင်. ဆုိဖဲင်ဖွေ

ဟုိလဝ်ဝေ့ "ဆုိဏော်.သာ" ကုိမွဲာဝေ့ဟုိမ့ီဟ်ကိုဝ်ဟှာ ဆုိဏော်.သာကုိလဝ့်။ ဟုိမ့ီဟ်အုိကျးဖိုင်ထဲင်. ကုိလုံ.ကွါကုိ စးဆုံပါကဲလံင်ထိသိုဝ် ဓေ့သိုဝ်ဟုိဖွုံဟှာ့ဟှာသိုဝ် သိကွာအုိအုိ မုိဝးဏော်.စးဝေ့ ဆုိဏော်.သာ အုိဝေ့လဝ့်။သယ်ဍီ (လုိမွဲာဝး) ယုင်းဖေါဟ်၊ဖေါဟ်သး၊ (လုိမွဲာဝး) သာယှာ၊ ဟုိခွါ (လုိမွဲာဝး) မွဲာဒူးဝေ့ဟုိမူးသီး မွဲာဟျောဝ်ပုိဝေ့ကိုဝ်ဟှာယိုဝ် ဟုိမ့ီဟ်လုိဟှာဥုဝ် ဆုိဏော်.သာ အုိဝေ့ကိုဝ်ဟှာလဝ့်။

ကုိဝးဖွေလင့်ခွိက် ကုိလုံ.အုိဟုင်.ကုိဟျါင်.ရျာလုိဖး ဥေကုိမုိဝးဏော်.ထါင် အုိစုိဝ်အုိလိဝ်မုိဏော်.ဝေ့ ကြြဲဒ်လိုဝ်သာကုိ ကုိဆုိမူ.လာအုိဝေ့ဆော်.လဝ့်။ ကုိလုိဟှာကုိထိုင့်ဖေါဟ်မေါဝ်. ဥေကုိထိသိုဝ် သယ် ကုိက္ဂါခုင့်သွေ့ဝေ့ဆော်.လဝ့်။ ဝးအုိချဲကုိလုံ.အုိပွါမူ.ဏီချဲစါင်းထင်းလုံ ကုိလုံ.လင်ခုံ့ လေဝ် စါင်းကိုလုိ ထိသိုဝ်သယ်အုိ မုိဝးဏော်· ဝေ့ဆော်.လဝ့်။

ကုိလုိဟှာ ကုိမာကုိလုံ. လုံမိင်မိင်သီးမွဲာဟျော်ဝ် ကုိမုိဝးပါကာဝေ့ ဆုိဏော်.သာလဝ့်၊ မုိဝးဖဲင်ခွိက်ဝေ့ ဆုိမာနိုင်မာယှင်းသယ် လုံအုိ ဝးဥဝ် လုံကုိဖင့်ခေါဟ် စးဆါင့်ဥေစော်ယှချ် အင်းထေံလိုတ်သာ ခေါဟ်(ခေါင်းပုံဖြတ်) သွေ့အေးလဝ့်။ ထဲင်ကုိလုံ.လင်.ဖိုင်ကုိ ဖဲင်းဝးဝေ့ ကုိလုံ. ဟျော်ဟျော်ဥဝ်ဂုဏ်သိကွာဥုဂ်ပါင်မုိဝးဏော်.အုိဝေ့ဆော်.လဝ့်။

ဥေကုိသယ်ဍီကုိစးတုံ.လင်သာသယ်လုိဖး

ကုိဝေ့အုိတာဥေမာကုိလုံ.လိက်ဆုဂ်–

- ကုိမုိဝးမာကိုဝ်ဏီ အုိတာကုိ မွဲာကုိလုံ. ဆုံကုိလဲ၊ လုိအင်းစာကုိစး ကုိလုံ.အုိသင့် ဖေ့်လင့်မာအး ထင်းကုိ မုိသွေ့ဟှး။
- ကုိမုိဝး လဝ်ဖေ့်လင့်သွေ့ယာ့ မွဲာဖွုံလုိဟှာလဲ၊ သယ်ဍီလုိဟှာလဝ့်ဟှး၊ (လုိမွဲာဝး) အးဏော်. သယ်ဍီလုိဟှာဟှး။
- ကုိအေမွဲာ ခါန်.မုံညာဆာ.လုိဟှာ ကုိသယ်ဍီကုိ မုိမာကုိလုံ.ဟုင်.လိက်ဥေ ဗီဇာကုိမုိအင်းတါင်ဖေ့်ကုိဟှး။
- ကုိသယ်ဍီကုိ ကုိဏင့်ကုိဆာ.လုိဟှာ ဝးအုိကေ့ဟှးသာထာလိက် ဆုဂ်ဖိုင်ကုိ ကေဝ်လင်ဖေ့်ကုိ ဆုံဟျါင်·ဆုံကျဲင်းချုဂ်ပါင်ဟှး။

ဏ်မာက်လုံ့.အိုခိုဝ်လိင်-

- ဏ်မာက်လုံ့. အိုလိင်မ်ဏော်ဝ်ဃွယ်လယ်၊ လုံ့ဏီဟုင် မာက်လုံ့.ဗျော်ဝ်ဏ့် ကွင့်လုံ့စိင်းဧလုံ့စိင်းစးဥံင်လေါတ် သာအေး၊ စေ့သိုဝ်ဏ့်မ်ဧသေ့ယာ့သိုဝ် ဏ်စးအင်းစာ ဟိုင်းက်လုံ့.ဖေါဟ်ဆာ.ဟူဟု (လုံမွဲာစး) ဧလီဥံ့ ဏ်စးအင်းစာခိုဝ်လု ၁၅၀ဖဏ့်လင့်။
- ဏ်မာက်လုံ့.အိုလိင်ဏ့် ဖှေ်လင့်ဧဝေ့ပ်သေ့လဲ၊ လုံနိုလုံ့ဉင်ဟုး၊ လါလုံ့စိင်းလုံ့ဉင်ဟုး၊ အိုခါ့ လဝ်ထာဧဝေ့ဏ့် ဖှေ်ဏ့်လာလိင်ဂိုဝ်ဉင်ဟုး၊ ဖှေ်ဏ့်လာလိင်ဟုံင်ယုဂ် ကေဝ်ထာဧဝေ့ လိက်လုံ့စိင်းဏ့်မွဲာဖှေ်ဏ့်ဟုး။
- ဆုံဟူဟုါဟုင်. မုံစးဖှေ်သယ်လုဖးဏ့် အင်းမာဏော်.ဧဝေ့ ဟုံင်မအိုထဝ်. စေဝ်လာလိင် ဖှေ်ဏ့်ဟုး၊ အိုဥံင်-ဆုံအင်းအဝ် (လုံမွဲာစး) အိုလင်.ဗျော်သယ် အင်းမာဏော်.ဟုံင်မ ဖှေ်ဏ့်စေဝ်ဟုး၊ အေမွဲာဧဝေ့ဏ့်သိုဝ် မွဲာဆုံဏ့်ဟုင်.လဲ၊ မွဲာဆုံဏ့်အိုဟုါင်.အိုကျံင်းလုံမိင်လဲ၊
- ဏ်အေစးမာက်လုံ့. အိုခါ့ခွဲ(ထိုင့်ခွိက်မာက်လုံ့.ခါ့စးမာက်လုံ့. - အချိန်ပို့) အိုခါ့ခွဲဟုင်. ဏော်.ဆော်.ဟုး၊ မွဲာဏော်.ယုးလဲ။
- ဏ်ဆံင့်မံင်း လုံသယ်ဋ္ဌအိုဏ့် မာဏော်.ဆုံတုံဟုဂ်မုံဏော်.ဟုး၊ မွဲာဆုံဏ့်ဟုါင်. မာ.စးထင်းလဲ၊ မွဲာယုလဲ၊ မာလိုဝ်ထါင် မုံလင်ထုက် အိုခါ့ပုံသေ့လဲ၊ ဃွဲဏ့်လိုတ် သယ်ဋ္ဌိဟုံင်သယ်ဏ့် ကေဝ်ဏါင်းထလိက်ဆုဂ်လုံစိင်းဏ့် သယ်ဋ္ဌိမုံဖှေ်ထာဏ့်ဟုး၊

ဏ်စးမာက်လုံ့.မူ.ဏီဧေ အိုပွါမူ.ဏီလုံဖး-

- ဏ်အိုဟုင်. မာက်လုံ့.ဧေ အိုပွါဏ့်အိုခါ့ပုံသေ့လဲ။
- ဏ်အိုပွါမူ.ဏီဏ့် မူ.ဏီဆုံဏ့်လဲ၊ လုံနိုလုံသင့်ဟုး၊ ဏ်အိုပွါ စးသာမူ.ဏီဏ့် ဏ်လုံ့.ဏော်.ဧေဏ့်သေ့ဟုး။
- လုံဏီင်းဏ့် ဖှေ်လင့်အိုပွါဏ့် ဃွယ်သင့်လဲ၊ စးဆါင့်ဧေ ဟုံဖွံ့အးဟုာ အိုပွါမူ.ဏီဧေ ဆုံစုံးဆုံစါအိုဟုင်. မူ.ဏီအိုပွါ သယ် ဖှေ်လင့်အိုပွါဆော်.ဟုး၊မူ.အိုပွါလုံဖးယိုဝ် မွဲာဏ့်ဏော်. အိုလိင်ဟုး။
- မူ.ဏီအိုပွါခါ့ဏ့်လုံဏ့်အို ဏ့်ထိသိုဝ်သယ်ဟုယ့်စါင်းကို ဏော်.ဟုး၊

အေမွ်ာက်အ့်သယ်ဌီဟိုင်းဖိုင်စါဝိုဝ်–

- မူ.ကီအ့်ပွါ (လ့်မွဲာဝး) ဖင်းက့်လံု.ဟံုင်ခါက့် က့်လ့်မာက့်လံု.ဇးအ့်ခါက့် မွဲာက့် စါင်းထင်းလ့်ဟိုင်းခွံ့ကောဝ်.ဟုး။

- အ့်လာကောင့်သယ်ဌီဟိုင်းသီး လ့်က့်ဟုင်.ဆ့်ဖင်ဖွေ(ကိုယ် ပိုင်လွတ်လပ်ခွင့်)အ့်ဝေ့လ့်ကောင်ဆေဝ်.လဝ့်၊ လ့်က့်ဟုင်. ဥုဂ်လင်ဆင့် က့်ခါ.ဝါကဲင်းဝိက် (သော့ခတ်) အ့်ဟုး၊ လ့်က့်ဟုင်.အင်းလူ.ထို့လင် ၊ ဟုါဥုါလင်ဆင့်အ့်ဆေဝ်.ဟုး။

- က့်စးတါင်လင်ဖေ့် ဟိုင်းဆာ.လ့်ဖးဟုင်. အင်းအဝ်ဆေဝ်. ဟုး၊ က့်ဝေ့က့်အင်းစးအ့်ခါပ့်သေ့်လဲ၊ စေ့သိုဝ်ဟိုင်းဆာ. အင်းစးသိုဝ်မွဲာက့်အင်းစးဆေဝ်.ဟုး။

- ကေမူ.ကောမွဲာ က့်စးမိုဥေသယ်ဌီ ဖေါဟ်သယ်ဆေဝ်.ဟုး၊ စးယေါဝ်.ဖေါဟ်သး အ့်ဆေဝ်. ဟုး၊ အ့်လ့်ဆဲင်းစး၊ စူးခင်းလ့်ဟော့ဝ်စး (လ့်မွဲာဝး) စးယေါဝ်.ဖွံ့သာယာ.သယ် အင်းမိုင့် က့် အ့်ဆေဝ်.ဟုး။

- ဟိုင်းမုံစီးစါအ့်ဟုင်. က့်စးအင်းမာကောဝ်.အ့်တာ ၂၄ နာဦလဝ့်ဟုး၊ ကေမူ.ကောစါင်းထင်း ဆ့်ခွံ့လ့်ကောဝ်.စး လဝ်ထာဝေ့ဟုး၊ စါင်းထင်းဟိုင်းခွံ့လ့်ကောဝ်.စး အ့်ခါပ့်သေ့်လ့်မိင် လယ့်၊ က့်မုံစးလံင်ပျက် ပွံင့် (*စည်းကမ်း*) ဟုူဟုာအ့်ချာ်ဟုး။

- စးအ့်ခါကျံင်.အ့်ပွါခါ ဟိုင်းဆာ.စးလ့်ကင်ကောင် ဖေ့်လင့်က့်လံု.ဖေါဟ်ဆာ. အ့်ဦးဖေါဟ်သယ် ဟုယ့်စါင်းကိုလ့်အ့်မေါဝ်.အ့်ချဝ် ဖေ့်မွီထဝ်ဝေ့လဝ့်။ ဝေ့က့်သိုဝ်မွဲာဖေ့်လင့်က့်ဆေဝ်. ဟုး၊ဖေ့်လင့်ဟုယ့်ဝေ့က့်သိုဝ်ဟုံင် မွဲာအင်းမာကောဝ်.စေဝ်လ့် က့်လာလိင်ဖိုင်အ့်ဆေဝ်.ဟုး။

ဖင်းက့်လံု.ဟိုင်းဖိုင်ယိုဝ် စးဖင်းဝေ့က့်လံု. ဟိုင်းလင်ဆင့်ချဝ် ယါင် ချေဖွံ့ဟူဟူါဆေဝ်.လဝ့်။ ဖင်းက့်လံု.ဆာ. ဟိုင်းဖိုင်လ့်ဖးယိုဝ် စးအ့်ဝေ့ ထင်ဟိုင်းထဲင်မာက့်လံု.က့်ချဝ် ယါင်ယှးဝေ့ချေထီသိုဝ်သယ်လဝ့်။ စင်ဖိုဝ် က့်လံု.ဆာ.လ့်ဖးယိုဝ် မုံအ့်ပွါအ့်ဟုင်.ချေ မုံအ့်ပွါလင်. လင်ဆင့်ကြိုဒ်စးအ့် ဝေ့လဝ့်။ ဆ့်လင်ဝေ့က့်သိုဝ် ဝေ့အ့်သီးဝေ့သာအ့် အ့်တိုင် မှက်မှက် လာလာအ့်ပွါဝေ့မုံစးသေ့်လဝ့်။

က့်အေအ့်လ့်သယ်ဌီဟိုင်းခွံ့စါဝိုဝ်–

- က့်မာက့်လံု.ကိုဝ်ဏီ.အ့်ခါ မဝ့်မှ်လဝ့်ဟုး၊ လ့်ဏီ.က့်က့်စးမာက့်လံု.ဃွယ်နာဦလဲ၊

- မုံအင်းမေပ်အုံခဲ့ ဖေ့ကျ်ဆေဝ်.ဟုး၊ ဧသိုဝ်ဟိုင်းဆာ.သယ် အင်းစးအုံတိုင်ကျ်အင်းစးဆေဝ်.ဟုး၊

- ကျဲင်.အုံပွါမူ.ဏီခဲ့ (လ့်မွဲာဝး) အုံခဲ့လ့်(အရေးကြီးခဲ့ကျ်ကျ်ဦး ဖေါဟ်ယ်လ့်ဖး ထဲင်ကျ်မာက်လ့်.ခဲ့ ဟုယ့်အုံဧေကျ်မုံဏေဝ်.ဟုး၊

ဏင့်က်ဆာ.ဧသာအုံဟုင်. ဆုံအုံဆဲင်းအုံခွါင့် –

- ဧသိုဝ်လ့်ကဲထင်းဆုံထုံလိင် ထုံဖွါစးသိုဝ်မုံစးဝင်ပွယ်ပုံသေ့လဲ ဖေ့ကျ် ဆုံမာလေါဟ်သယ်အုံဆေဝ်.ဟုး၊ ကျ် (လ့်မွဲာဝး) ဟုံဖွံလ့် ကျ်စးယေါဝ်.အုံသီးဧဝေ့လ့်ဖး အေဝးထါလ့်မိင်မိင် ကျ်မုံစးမာပုံသေ့ လဲသံင်းလေါဟ်ဖေ့ကျ် အုံဆေဝ်.ဟုး။

- ကျ်အုံလ့်ဆဲင်းစးစါဓိဝ် မုံလေဝ်ချင်သာမုံဏေဝ်.ဟုး။
- ကျ်အေဝးအုံပွါ ထဲင်ကျ်အုံဆဲင်းထင်း ကုံလ့်.ဟုာဟုံင်ခွိက် အုံကီသင့်သယ်ကျ်မုံ ဏေဝ်.လာလိင်ဟုး။
- ကျ်သယ်ဦကျ် မွဲာပဝ်လ့်ဟုာလဲ၊ ဖွံအင်းမိုင့်ကျ် ဖွိုင့်ဃုင်အးဟုာ စးသာဧေ ယိဝ် ဧေကျ်စါဓိဝ် မုံယုင်းစးကျ်သာလဝ့်။ ဖွံလ့်မုံအင်း မိုင့်ကျ် လ့်ဟုာကျ် ကျ်စးသေ့်ယာ့်ထာလ့်ယာ့်လဝ့်။ ဖေါဟ်သးသယ် လ့်ဖး အင်းမိုင့်ထါင်သာယုာ. ကျ်သေ့်အေးလဝ့်။ ကျ်လ့်ဟုာ မုံစးတါခေါဟ်လ့်ယာ့်ဧဝ် ဖေါဟ်သးသယ်လ့်ဖး မုံစးလံင်ပျုက်ဆံ ဉ်ဏးဧေ့ကျ်လဝ့်။

- ကျ်သယ်ဦကျ် ဆုံအုံဆဲင်း အုံခွါင့်ဧေ ကျ်အေဝးထါစါဓိဝ် မုံ တါင်ဖေ့ကျ်လိက်ဆေဝ်.ဟုး၊ အေတါင်ဖေ့ကျ်စါဓိဝ်လုက် စေဝ် သယ်ကျ်ကျ်မုံစးထါင်ဖေ့ကျ်ခွါဟုး။ (ကျ်လ့်ဟုာ အေမွဲာ တါင်ထာလိက် ကုံလ့်.ဆာ.လ့်ဟုာ စါဓိဝ် ဆုံအုံဆဲင်းအုံဟုင်. လိက်ကျ်ဏေဝ်.ထာဧေ့ယုဂ်လဝ့်။)

- ကျ်လ့်ဟုာ အေဦုင်ထင်းစါဓိဝ် ကျ်သယ်ဦကျ် ထဲင်ကျ်မာက်လ့်. ကဲလ့်ဆင့်မုံဖေ့်မာကျ် ကုံလ့်.ဟုး။ ကျ်သယ်ဦကျ် မုံထုဂ်လင်ယုာဖေ့် ကျ်စးမာက်လ့်.ဆေဝ်.ဟုး။ ကျ်သယ်ဦကျ် ကျ်ဖေါဟ်ပေဝ့်လင် အုံဟုင်.လ့်ခုင်းထေ ကျ်စေဝ်လာစး မုံပွယ်တဝ်ဧေ့ဟုး။

ပုံင်ကိုလုံ့ဆေအင်းဃှူကိုလုံ့သင့်

စါင်းအင်းဃှူ.ကိုလုံ့.ခါ့ဒေ့သိုဝ်လိုဉ်း အန္တရာယ်ဒးမုံဒးလေဝ်ပုံသေ့လဲ–

ဏ်မုံဒးလေဝ် ဖိုင်သာဏ်အင်းဃှူ.သေ့ယာ့ဆေ ဏ်ကိုဆာ.အေထို ဆာလာ.ဆာ်။ ဏ်လေဝ်ဆုံခါ့ဆေ ထံင်ဆုံလင်သင့်ခါ့ဏ်ဒးအုံဒေ့ဆေ မုံလင်ဖြိုဝ်ဆုံလင် သင့်ဏ်ာ့လဝ့်။ လုံဏ်သာဖိုင်ဒးဏ်သာ လုံမုဂ်လိုင်ဒး စါဖြိဝ် ဏယ်လင် အင်းသာ အေထံင်လင်ဥဝ်စါင်းထင်းလုံ ဆုံလင်ဏ်ာ့ဖွဲ့ ဖွဲ့လဝ့်။ ထံင်အုံစုဂ် အုံဒေ့ ကျာ်(ကွံင်)ဘာ.၊ ရဲစခန်း၊ သီးတုဂ် ဒေ့သိုဝ် ဆုံလင်လုံဖးဏ်ာ့ဒး အင်းဃှူ.ဒေ့ဆေဝ်.လဝ့်။ ဆုံလင်လုံဖးဏ် ဟုံဖွံ့လုံမုံမာနိုင်ဏ်(လုံမွဲာဒး) အုံဟှူ.ဟှာ လဝ်သာမဲဏ် ဒေ့မုံဖင်ဖွေ ထင်းအုံဟှင်. ဏ်လေဝ်အုံဗီ.ဒေ့သေ့လဝ့်။

လုံ့ဥဂ်နုက်လင် မာဂ်လုံ့.အုံသင့်ဥာ်ဒး ဏ်သယ်ဒ္ဍီသင့်သယ် အုံဟှါင်.အုံကျံင်းဆေအုံသီးဒေ ဟှိုင်းအုံဟှါင်.အုံကျံင်းဏ်ာ့ ဃွယ်အုံသေ့ ဒးအင်း ဃှူ.သေ့ယာ့ထာလဝ့်။ အုံသေ့အုံဒးဏ်ာ့ ဟုံဖွံ့လုံ ဏ်ဏယ်အင်းသေ့အုံ အင်းစာထိုသေ့လဝ့်၊ သယ်ဒ္ဍီဒေ့ယိုဝ် အင်းမိုင့်ဏ်ာ့ဖင်းဂ်လုံ့.ဆေ(လုံမွဲာဒး) ဖွေ့လင့်စေဝ်လာသယ် အုံမိင်ဟှာဟှံင်အုံထာဟှး။ ဏ်လုံဟှာဏ်ာ့အေ အင်းမိုင့် (ပွဲစား) အင်းဃှူ.ဖွေ့ ဏ်ာ့ဂ်လုံ့.စါဖြိဝ် ဏ်ာ့ဒးသေ့ယာ့ထာဒေ့ ဟုံဖွံ့ဒေ့ဏ်ာ့ အုံဟှါင်.အုံကျံင်းလဝ့်။ ဒးအုံလင်ဖါဆေဖွံ့ဟှာ့ဟှါ ဆေထိသိုဝ်ဥဝ် မွဲာဒးအုံ့လုံဟှာလဝ့်ဟှး။ ဏ်အေဒးသာဆုံမာစိုဝ်မာဆိုင်ခါ့ထံင်အုံစုဂ် ဏ်ာ့ထိသိုဝ် မုံမာစိုဝ်ဏ်ာ့ (လုံမွဲာဒး) ဖွံ့လုံဏ်ာ့သေ့ယာ့အုံဆေဝ်.ဟှး။ အုံထံင်ဏ်ာ့မာဂ်လုံ့.လင်.ဏ်ာ့ မုံဒးထါင်ဟိုင်း ပုံသေ့လဲ မွဲာဏ်ာ့သေ့ယာ့ဟှး။

မေါဝ်.ဖါ.ဆေထိသိုဝ်သယ်အုံ့ ဒးကိုင်ဉင့်ဂ့ါဂ့ါလဝ့်–

သယ်ဒ္ဍီသယ်အုံမိင်ဏ်ာ့ ဒးလဝ်ပျာထာမေါဝ်.ဖါ.လဝ့်၊ လီဥုံအုံဏ်ါင်းဆေ အုံလင်.အုံဂုယ် (ဖွံ့သုံ.အင်းဆုံဆာ. (ပွဲစား) အုံစါဖြိဝ် အုံမိင်၊လီဥုံအုံဏ်ါင်း၊ အုံဆုံလင်ဂုယ်) ဒးလဝ်ထာဒေ့လဝ့်ဒးအုံယါင်မေါဝ်.ဖါ.ဆေ ထိသိုဝ်ခါ့ဒး ကိုင်ဉင့် ဒေ့ဂ့ါဂ့ါလဝ့်။ ဏ်လုံကိုင်ဉင့် ဆေဏ်ာ့မေါဝ်.ဖါ.ဒး အုံယိဂ်ထင်းဏ်ာ့ ဟုံဖွံ့လုံ မုံအင်းဃှူ. ကိုင်ဉင့်ဆေ ဏ်ာ့လုံဟှာဏ်ာ့မုံဒး သေ့ယာ့ထာဒေ့လဝ့်။ (လိဂ်အုဂ်ဖေါဟ်လုံဝိင်းယိုဝ် အုံလင်ခါင့်ဏ်ာ့ဟုံဖွံ့လုံ မာစိုဝ်ဏ်ာ့မုံသေ့ ကုံရွဲာသယ် အုံမိင်ဏ်ာ့ယေါဝ်.လာ.ဆာ်)။

လေဝ်အုံထံင်ဆုံလင်သင့်ဏ်ာ့ ဒးလံင်သေ့ယာ့လံင်ဥုဂ်ထာဆေထိသိုဝ် အုံသင့်လဝ့်။ ဖံင်းဂုံလုံ.ဟိုင်းဖိုင်မဝ့်မုံ ထိသိုဝ်ဟှူ.ဟှါဏ်ာ့ ဒးအင်းဃှူ.သေ့ ယာ့ထာဒေ့လဝ့်။ ဂုံလုံ.ဖေါဟ်ဆာ.မဝ့်မုံ ဒေ့သိုဝ်ဥုးခံင် လေါတ်သာမုံယဝ့် ဟုံဒး ကိုင်ဉင့် လေါတ်သာလဝ့်။ ဒးအင်းကိင်ထာဏေဝ်. လီဥုံအုံဏ်ါင်းဥဝ်ဒး ခွါင်ဥုင်း လေါတ်သာဒေ့ဂ့ါဂ့ါလဝ့်။

ဟိုဖွဲ့အင်းဆာ့အင်းမို့ဟ်အုံဟ့ါင်. ဖေ့ဆွာ်အုံချေါဟ်ထုက်–

ဏယ်အင်းဟိုဖွဲ့ဟ့ူဟ့ါလုံဃေ့ဝ်။ ဟိုဖွဲ့လုံ ဏုံလံင်ချုဂ်ဟိုခွါ (လုံမွဲာဝး) ဟိုမူးသီး ဏယ်အင်း လုံဃေ့ဝ်။ ဝေ့သိုဝ်ဟိုဟ့ုင်ဉးဝးအးအးဏုံ လေဝ် ဆုံခါဉးဝးချေ ဟိုဖွဲ့လုံဟ့ာဟ့ာ ပါသေ့ယာ့လေါတ် သာချေဏုံဟိုင်မုံ လဝ်ဖေ့ဏုံ လုံသယ်ဍီဟိုင်းလုံဖွဲ့ုး ဏုံကုံလုံ.ခိုခို အုံဃ္ဍေဝ်ဟေ့ဝ်ဟေ့ဝ် ဏယ်အင်း ဝးဥါလုံဃေ့ဝ်၊ ဟိုဖွဲ့ဝေ့ဏုံအလေဝ်သုံ.ဏုံသီး မုံအင်းမာဏော်.စေဝ်လုံ သယ်ဍီအုံဟိုင် မုံမွဲာဝးဟိုဖွဲ့ုသုံ.အင်းဆုံ (ကယ်ရီ) ဆာ.လဝ့်။ အုံဆုံခွါင်လုံဖးဏုံမုံမွဲာဝေ့ လဝ်မုက်ဏုံ ဏာ.လဝ့်။

အေဟုံင်သီးဏုံသယ်ဍီသင့်ဏုံ မုံအင်းမာဏော်.ထာဏုံလိုက် (နိုင်ငံကူးလက်မှတ်)ဥဝ် အုံဝေ့ ဝးဖေ့လင့်ခွိုက် (ကယ်ရီ)ဟုင်.စေဝ်လုံဖးဏုံ ဝေ့သိုဝ်လံင်ထါင်သာမုံဝးဏုံ မုံအင်းမာဏော်.ဝေ့ လုံဏုံလာလိုင်ဖိုင်သီးသေ့လဝ့်။ သယ်ဍီဝးလုံဟ့ာဟ့ာ အုံဝေ့ဂုံလုံ.ဖေါဟ်ဆာ.သယ်ဏုံ လုံဟိုင်းဖိုင် ခါ.ဝိုက်သီးဝေ့ချေဏံင်းဝါ(သော့ခတ်) သီးအုံဝေ့ဆော်.လဝ့်။

ပွဲစား (လုံမွဲာဝး) ဏုံသယ်ဍီဏုံ အေလဝ်ဝေ့မုံအုံကျော်ယေါဝ်. ဟော်ထာဖေ့ဏုံ ဏုံလိုက် (နိုင်ငံကူးလက်မှတ်) လာဏင့်လိုက်မူယှာ.ဏုံ ဖေ့လင့်ဝးလုံဃေ့ဝ်၊ ဖေ့လင့်ထံင် (မိတ္တူ) လိုက်ဉးကဲလဝ့်။ လိုက်ဉးမူယှာ.ယိုဝ် လုံဏုံဟုင်.အုံလူ.အုံဃ္ဍေဝ်အုံဥဝ် မုံထါင်တါင်အုံသင့် ဏုံကးလဝ့်။ လိုက်ဉးသယ်ယိုဝ် ဏုံမုံထါင်ဟိုင်း (လုံမွဲာဝး) ဏုံအေစါင်းထင်းကုံလုံ.သင့် လုံအုံဝးစါဖိုဝ်ဏုံမုံဝးဖံင်း ဂုင်သီးသေ့ဆော်.လဝ်။ လိုက်ဉးမူယှာ.အေလင်မာ.လာဏင့် ဝေ့သိုဝ်အုံကး အုံဟုယ်လုံအုံဝး ချေါဟ်ဏော်.ထာ (မိတ္တူ)သယ်ဟုံင် ဝးအုံကျော်ထာဝေ့လဝ့်။

အုံခါ့ယိုဝ် မွဲာဏုံဝးသာ ဆုံမာစိုဝ်မာဆိုင်ဆော်.ဟုး။ လိုက်အုဂ်ဖေါဟ်လုံစိင်းယိုဝ် အုံလင်ခါင့်လိုက်ဉးသယ် ပုဂ်ထင်းယေါဝ်.လာ.ဆာ်။

ယ်ယိုဝ်မွဲာဝေ့မာက်လုံ့ဟိုင်းဖိုင် က်လုံ့ဖေါဟ်ဆာ·လုံဟ့ာလဝ့်၊
ဧ့သိုဝ်ယ်ုဝးမာက်လုံ့အုံတာအုံသိုဝ်ယ်ုဝးဏာဝ်·ဝေ့
ဆုံဏာဝ်·သာသီးအုံဆေဝ်·လဝ့်၊

ယ်ုသီးဧ့သိုဝ် က်လုံ့ဖေါဟ်ဆာ·ဟ့ူ့ဟ့ါသိုဝ်
ယ်ုဝးသာဆုံအုံကျော်ပါထီသိုဝ်ယ်ုဆေဝ်·လဝ့်၊
ယ်ုဝးသာအင်းကိုင်ဏ့်ပါကာလာ·
ယ်ုဂုဏ်သိက္ခာလာ·ဆာ်၊

ဆိုလုံဟုကယိုဝ် သာယူ-
ဇးဟိုင်းချေါ်ကီမာလစ့်
ဇးဆုံခဲ့ အင်းမေဝ် ယုက်၊ ကိုဘိုမိုဝ်
ဆိုကိုလဲ၊ ဓမ္မါဟ်သး၊ သယ် လင်ဝယ်
ယုက်၊ ယိုသီး လင်ဝယ်
အိုဆင်းလာ-ဆက်၊
ယိုမိင်ကိုး စံင့်လဝ့်
အိုဆင်းလာ-ဆက်၊ မိနုန်ကီဂ်ကို
နွံင်လဝ့်၊ ဓံးကိုလုံထင်ဆုံးဆုံးကို
ကုံမကိုင်းဆုံင်ကျါင်းလဝ့်။
ကိုလုံ့ကိုယ့်မာကဲ
လဝ့်၊ကိုလုံ့အးထင်း
ကိဝ်ကီလဝ်
ကိုသယ်ဒွီကို
ကိုမ့်ဂးမာ ဆိုကို
လဲ လင်ကိုအေးဟှး
လဝ်ဧဝ့်အေး၊ ကိုလုံ့
ကိုအးထင်းကိုဝ်ကီ
လဝ်

ဟုံးကွဲ့ဏင်ဏင်ဆင့်ခံင်းဧ့ ကွဲလွဲ့ ဟွံခံင်း ယိုဝ်ဆင့်ခံင်းဧ့ကွဲလွဲ့ မွဲဘဒေ၊ ဆွံဆွံဧ့ယိုဝ်ကွဲလွဲ့ ဖါချေါဟ်လဝ့်ဆိုဟျင်ယိုဝ်ဏ့်ဝး လဝ်ထဲင်သယ်ဒီချေ်ယာ့လဝ့်၊
ဆုံယိုဝ်ဏင့် လီချုံဆိုဏါင်းကွံဆွံ လီချုံဆွံဆေဝ်ဟုး
ဆို့ဂုဏ်ချေါ ဟ်မာလဝ့်
အုံလဝ့်
လုံခါင့်ခွးလေါဟ် သာဟုဝ်
ကွဲလုံ့ယုံဝးမာဏ့် ကေဝ်ဓမ့်ယ့်မုံချေ်ဟုး၊ ပိက်ပုက်ဝးယ့်လဝ့်
ချေ်လဝ့်
ဖုးမွးဏင်ခံင့်ဟုး၊ ကွဲလုံ့မာသာ ပုံချေ်လဲ၊
ဟုယ့်ကံင်ညါလင် ယုက်၊ ကွဲဟုဝ်ခိုဝ် ပုံခွးခံင်လေါဟ်သာ

လုပ်ယိုစ် ကိုလုံ့
လုံ ဇာတ်မှိုစးမာ၊
အေ ဟိုင်လေဒ်
ထင်းပေွဒ် ဆို
လုံ့ဖျာဟုဒ်
လုံ့ခါင့်လုံ့ဇီးကိုဟုဒ် ..
ပေား၊ နှာန့်.မြိုင်
အိုဆဲင်းလာ
ဟက် ဓင်
သယ်ဒ္ဒီဇာ့ ကိုလုံ့လုံ့ယိုဝ်းမာ
ဇာ့ လဝ်ယျယိုယုက်၊ မူ-ဇီအိုမ္ဒါ
ဇီအိုမ္ဒါဇာ့ဇောဝ်-လုံ့ဇောဝ်-
သေ့ယာဥ္ဒါအေ
အင်းစာသယ်ဒ္ဒီဟုဝ်၊ယိုအိုမ္ဒ
ါမူ-ဇီဇာ့ အိုတုဂ်၊
ဟိုအေအိုမ္ဒါမဂ့်မှိစါဒိုဝ်
မုက်ဝေ့ယာခိုဝ်
မွဲာလဝ်အိုဝေ့လုံ့ဝေ့်စးစါ
ဝိုဝ် စးမာပ်သေ့လဲ
လုံ့ဇာ့ဟုဒ်- အိုဇောဝ်-
သာဇာ့ ဇာ့စေမာလဝ်၊
ခွဲကိုဝ် ဟျါဟုဒ်မူ-
ဇီအိုမ္ဒါဇာ့စးအွဲဝေ့လုံ့
ဇီလဝ်း

ဆုလ်ဏီဏှ် ဂှ်ဟုး

ဟုံင်- ယုဂ်၊ ယှ် ထါင်မီသေ့ယုဂ်ဟုး
မံင်ဏှ်ဧဖှ်လင့်အင်းလူ- ဧခါဟ်သးထိုဟုံင်- ယုဂ်ဟုး
သေ့ယုဂ်၊ ဏှ်လင်မ္ဂါယုဂ်

မွဲာလဉ်၊ယှ်လင်မ္ဂါဧခါဟ်မာ၊လှ်
နံ့ လှ်သင့်အှ်မ္ဂါသေ့ယါ၊
သေ့လဉ်၊ အှ်တုဂ်လှ် ဏီမှ်သေ့ဟုး

မူ၊ခင်းထါလှ်ဏီ

ယှ်သာမုဂ်ဧခါဟ်မာလဉ်၊ ယှ်အှ်မ္ဂါမူ၊ ဏီဏောဝ်-ယုဂ်
ဧဆမွဲာဧဂုတ်သိုဝ်-ဟုံလေဝ် ဧါင်းကျေဝ်လှ်ဆိုဉ့်၊ သေ့ ယုဂ်ဟူ၊
ယှ်သာမုဂ်တုံယှာလဉ်၊ လှ်ယှ် အှ်ယိုဝ် လိဂ်လဲာ အှ်ကိုဝ် မိဝ်ယုဂ်၊ အှ်တုဂ် ယိုဝ်သယ်ဒီ လဝ်ဧဂုမ်ထုဂ်ထင်းဧဂှ်ယှ်ဧဝေ်လာ

ဏ်အေအင်းဃ္။.ဆ်မာဓိဝ်မာဆိုင်လ့ဟ္။.ဟ္ဂါ

က်လုံ့.ဖေါဟ်ဆာ· ဟိုင်းဖိုင်လ့ဟ္ဂာ ဓးသာဆ်မာဓိဝ်မာဆိုင် လ့ဟ္။ ဟ္ဂာစါဒိုဝ် အင်းဃ္။.အင်းကိင်ဝေ့ဏောဝ်·လဝ့်–

- လ့ဏ်ဟုင်·ဆ်ဏောဝ်·သာ သယ်ဋ္ဌိလ့ဟ္ဂာ အေလ့မာပျုက်ဓး။
- ဓးဖဲင်းက်လုံ့.အးထ္ဆိုင့်(လ့မွဲာဓး)အ့်ပွါဏောဝ်·ဏင်ဖိုင့်အေ။
- ဓ့ေသိုဝ်ဏ်မာလေါဟ် သ့ေဓးထာပညာ့အုံဆင့် ဧ့ကျလုံ့.ဏ်ဓးမာဏ်ကား ဒူဝ်စေဝ်လာ သီး လဲင်လိုတ်သာဓးအေ။(ဏ်မာ လေါဟ်ထာသ့ေဏ်ာ် ဓးယေါဝ်·ဖ့ုံဆာ့ ဓးမာက်လုံ့. ဏ်ာဓးအင်း ဖဲင့်အင်းဆုံ)။
- ဆ်ဏင့်တါထင်းလ့ကျလုံ့.ဖိုင်၊ (လ့မွဲာဓး) ဏ်သယ်ဋ္ဌိဏ် ဖ့ေဏ်လာလိင်အေး။
- ဏ်သယ်ဋ္ဌိ၊လ့မွဲာဓး ဖ့ုံဟ္ဂ္ဂ္ဂါ ဖဲင်းက်လုံ့.ဟိုင်းဖိုင် က်လုံ့.ဆာ·မဝ့်မ့် လ့ဏ်လဲင် (လိင်ပိုင်း) ဓးဆါင့်ဏင့်က်ဆာဧ့ သာမာထ္ဆိုင့်ဓးဏ်သီးမွဲာဟ့ေဝ်။
- မ့်မာက်လုံ့.ဟုင်·လိက်သယ် ဏ်သယ်ဋ္ဌိဏ် အင်းမာဏောဝ်·ထာစါဒိုဝ်။
- ဏ်သယ်ဋ္ဌိ(လ့မွဲာဓး) ဖ့ုံလ့မာဖ့ေသယ်ဋ္ဌိဟုင်· က်လုံ့.ဆာ·သယ်လ့ဖး က်လုံ့.လ့ဏ်သာ လ့အုံဓး အင်းမိုင့်ဏ်မာဆဲင်း(လ့မွဲာဓး)ဟိုင်းဖိုင်က်လုံ့.ခ့ဲဖဲင်·ယုဂ်ယာထာစါင်းထင်ဆုံခ့ုံ့။

ခါန်မ့ုညာက်လုံ့.ဖေါဟ်ဆာလ့ဖးအုံဟ့ါင် ဓးသ့ေယာ့

- သါင့်ခွင်·ပုံင့်ဖုံင်ဖိုင် ခါန်·မ့ုညာက်လုံ့.ဆာ·သယ် လေဝ်ထါင်သ့ေဝ့ေထဲင်· တါင်ထာလိက် ကွင်လ့ဝိင်းဖိုင်ဏ်လဝ့်။
- ဏ်အေလ့မာပျုက်ခွင်·ပုံင့်ဖုံင်ဓး လိက်ထုဂ်ထင်းဖ့ေအုံ့ ထာဏ်ဏ်သါင့်ဟုံခ့ျေါဟ်သယ် မ့ုထါင်အင်းမာဏောဝ်·ဝေ့ဥဝ် မ့ုထါင်သုံ့·ဏ်လ့ဏ်ထိုခါန်·ဏ်လဝ့်။
- က်လုံ့·ဆာ·ဟိုင်းဖိုင်လ့ဖးယိုဝ် စါင်းထင်းလ့ကွင့်ခ့ုံ့သ့ေလဝ့်။ လာဏင့်သီးမ့ုဓးပါဝေ့ ခ့ေသယ်ဋ္ဌိ (လ့မွဲာဓး) သယ်ဋ္ဌိမာ့ လ့ဟ္ဂာဟ္ဂာဆော်·လဝ့်။

အိုလုံတွာန်.မိင်လး ဟုယ့်ထင်းအိုစး လုံချုံချေါဟ်ဖိုင် ဏ်ခေ့သိုဝ်ဏောဝ်. အိုသာ်ခါလုံမိင်သိုဝ် အိုဂုဏ်တာအိုချဝ်ဟို သာယိုင့်ယိုတ်လင့်။ လာဏင့်သီး ဆိုခေါဝ်.ဂုံတဝ်သီး ကဲထင်းသေ့ဆောဝ်.လင့်။ အိုလာ.ချေသွာ်လင့်၊ လုံဏ်ဟုင်. ဆိုပုံချင်စီးစါဏ် ဆဲင့်မဲင်းဝီ.လုံယာ့လင့်၊ ဏ်အေထဲင်ဆိုကးဆိုဟုယ်ခါ ဏ်ဆိုအိုသာအိုဆင့် စးဆဲင့်မဲင်းချာ်အေ၊ ခေ့ဏ်မုံ ဏောဝ်.ဆိုမာစိုဝ်မာဆိုင်ဏ် အင်းကိုင်သေ့လင့်၊ ဆိုအိုဝေ့ယိုဝ် မွဲာဝေ့ဏ်သီး ဟုံမြိဟ်လုံဟုာ ဆိုဏောဝ်.သာလင့်။ ဟိုဖျုံလို အိုချေအာဏာ မုံစးယေါဝ်.ထိုမာစိုဝ်ဏ် အိုတာအိုလင့်။

ဖေါဟ်သးကုံလုံ့ ဖေါဟ်ဆာလုံဖး စးသေ့ယာ့အိုချေါဟ်ထုက်

သါင့်ခါန်.ဖိုင်ယိုဝ် သါင့်သီးမွဲာဟေ့ဝ်၊ (လုံမွဲာစး) ခါန်.မုံညာ ကုံလုံ. ဖေါဟ်ဆာ.သီးမွဲာဟေ့ဝ် အိုသာ ၁၅ ဏိင်းဖင့်လ မုံမာကုံလုံ.ဟိုင်း ဖိုင်ဏ် စးဆိုယာထာလင့်။

အိုယုက် ၁၅ ဏိင်းချေ ၁၈ ဏိင်းဖင့်လ ဖေါဟ်သးသယ်လုံဖးယိုဝ် ဖေ့်လင့်မာခေ့ဂ်လုံ့.လင့်။ လာဏင့်သီး စးဖေ့်လင့်မာခေ့ဂ်လုံ့. လုံအိုဃ္ဍီ.လင့်။လုက်ခါန်.ကဝ်*(ကမ္ဘာ့အလုပ်သမားအဖွဲ့ ချုပ်)* ဂ်ုံလုံ.ဖေါဟ်ဆာ.ကုံရွဲာခေ့ ဂိုဝ်ခါန်.ချေအိုဆိုဏဲလင်ချဝ် သါင့်ခါန်.ခွင်ပုံင့် ဖုံင်ဖိုင်သီး ကေဝ်လင် ထာအိုခေ့လင့်။

ဏ်သီး ခေ့ဆိုဏဲလင်ဖိုင်အေပါခင့် မုံထင်းဂျံင်.ချေ ဏ်မုံမာလေါဟ်ဆို အိုဟူ့ဟုါဟုင်. အင်းစာ ဏ်သယ်ဦလာ.ဆာ်။

ဖေါဟ်သးအးဟုါယိုဝ် စးဆိုအင်းဆာ့အင်းချေ *လီင်ဗိုင်းဆိုင်ရာ* စးဆိုအင်းမိုင့်ဆဲင်း အိုအးထင်းချဝ် သါင့်ဟုချေါဟ်သယ် ၁၈ ဏိင်းဖင့်လ ခါန်.မုံညာဂ်ုံလုံ.ဖေါဟ်ဆာ.သယ် ဖေါဝ်.ဖါ.လုံ့ပါစး လုံကြိုဒ် ဟုယ့်နုက် မာဂ်ုံလုံ. လုံသါင့်ခါန်.ဖိုင်စးဖေ့်ထာခေ့သွာ်လင့်။

လုံဟူ့ဟုါ ဖေ့်သွာ်သယ်လုံဖး

သယ်ဦအးဟုာဏ် ဟိုင်းဂုံလုံ.ဆာ.ဖင်းဖေ့်ဂုံလုံ.ဏ် အိုဂေ့်ခေ့အိုလူ.ဃျွေဝ်လင့်။ ဂုံလုံ.ဖေါဟ်ဆာ.ဟုင်.ဏ် ကြိုဒ်ချေလာလိင်၊ လုံနို့.လုံခွင်အိုပွါ၊ စးမာဂုံလုံ.ခါအိုပွါချေ ဏင့်ဂုံဆာ.ဟုင်. အိုပွါခါ (ဖေ့်အိုချုဂ်လင်ဆင့်) အိုလုံဆဲင်းလုံခွါင့်စး စးထါစါဒိုဝ် ယေါဝ်.ထိုခေ့လင့်။

လာဏင့်သီး သယ်ဦဂုံဏင်ဏင် ဂုံလုံ.ဆာ.ဖင့်ခေါဟ် မာနိုင်ခေ့ချဝ် လုံဖေ့်လင့်လာလိင်စး၊ မူ.ဏီအိုပွါခါ စါင်းထင်းဟိုင်းခုံ့အဲခေ့အေး၊ ခါန်.မုံညာ.ဂုံလုံ.ဖေါဟ်ဆာ.လုံဖး အေဉးခံင်စး ခေ့ဏ်သိုဝ် အိုသာပေဝ့် ချေါဟ်မာလင့်။

ဆုံအင်းမိုင့်ကို လုံခြုံအောင်ဖြင့် ကျွန်တော်တို့ လုပ်ရမည့်အရာများ

ဆုံကဲထင်းသာ ဟိုဘုရားအားကို ကိုလုံ.ဖေါ်ဟာ. စားဆုံမာဆဲင်းမာ နိုင်၊ဆုံအင်းမိုင့် ဝေသိုဝ်ဃုံင်.လုံဟာ –

(အုံခုံင်– ကျွန်သယ်ဒိုကို ဖေါ်စေဝ်လာအေး၊ ဖေါ်လင့်တါထင်း ဟိုင်းခုံအေး၊ မုံဖင်း ဃိုက်ကို၊ အင်းလိင့်အင်းကို၊ လဝ်သာမဲကို၊ မာခုံးကို၊ ဖင်းဆဲင်းကို)၊ ကိုမုံမာကိုလုံ.အုံဟုင်. လိက်ဝုး ဝီစာသယ် အင်းမာကောဝ်.ထာဝေသွေအေလဝ့်။ လိက်လဲာလုံဖးယိုဝ် မွဲာဝေကိုလုံဟုါဟုင်. ဝးလိုတ်ချေါဟ်လဝ့်။

ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ ဝေကွဲလုံမိင်မိင် လုံသါင့်ဟုချေါဟ်သယ်အုံ ကိုလေဝ်လဝ် ဝးဝေသွေဥဝ်အိုသီးဝေခဝ့် မုံဝးမာစိုဝ်ကိုအိုတာအုံလဝ့်။ ကုံလွဲာဟူ့ဟူ့ (ဟိုဖွံ့မှေ် ကိုလိက်ယိုဝ်ကုံရွဲာ) သီးကိုအင်းကိုင် ဆုံမာစိုဝ်မာဆိုင် သွေဆောဝ်.လဝ့်။

ကျွန်တော်တို့အနေဖင်း (လုံကိုအုံဝီစာ၊ လိက်မုံမာကိုလုံ.လုံအုံဝး) ကိုမာထာကိုလုံ.ဟုင်.အုံထဝ်. အုံလိင်လုံဖးကြိုဒ်မုံဝးကောဝ်. ဆုံကောဝ်.သာအုံလဝ့်။ ကိုမာ.အေအုံထဝ် ဝေမုံကောဝ်. ဆုံမာစိုဝ် (လိက်အုဂ်ယိုဝ်လင်ခါင့်ကုံရွဲာ)လုံရွဲာသီး ကိုအင်းကိုင် ဆုံမာစိုဝ် မာဆိုင်ကောဝ်.လဝ့်ဆော်။

ကိုလုံ.ဆာ.ဟိုင်းဖိုင်သယ် မာကိုလုံ.ဟုင်.ချေမုံတါင်လိက် ဝးသာဆုံမာစိုဝ်မာဆိုင် လုံ၁၅၀၆ ကိုဝ်စိုဝ်အင်းစာလာ.ဆော်။(ဖိုင်သာကေါင်လီချုံသီး ခွါင်ချုင်းအင်းစာကောဝ်.လဝ့်။ ခွါင်လုံသါင့်ဆုံခွါင်)

ကိုအေဒုးခံင် အွန္တရာယ်ဆုံကးဆုံဟုယ် လုံမိင်မိင် ကိုဝ်စိုဝ် ၁၃၀၀ လာ.ဆော်။ (ဖိုင်သာကေါင်လီချုံသီး ခွါင်ကောဝ်.လဝ့်။ ကိုလိက်အုံဟော့ဝ်၊ လုံအုံဟော့ဝ် ဝးကုံတဝ်အေး၊ အိုသီးဝေမာစိုဝ်ကိုလဝ့်။

သင့်ခါန်ဖိုင်ဆ့်မာဓိဝ်မာဆိုင်သယ်လ့ဖး

ဟ့်ချေါဟ်လ့်မွဲာဝးကုံရွဲာလ့ဖ (NGOs)

ကုံလ့ဟ့ာ ဝးသာဆ့်မာဓိဝ်မာဆိုင်ယုက် ကုံမ့်အင်းကိင် ဟ့်ချေါဟ်သယ်လ့ဖး မာဓိဝ်မာဆိုင်ကုံ ကုံတဝ်ဝးမ့်ဖင်း ထါင်သုံ.ကုံစါဓိဝ် အင်းကိင်ဆ့်မာဓိဝ်မာဆိုင် လ့်ကုံရွဲာသယ်ယိုဝ် အုံကုံသေ့်လင့်။ ဝးသာမဲ ဆ့်အုံကာင်မိင်အေး။

ကုံရွဲာအုံမိင်	လီချုံအုံကါင်း	ဝးချါင်ချုင်းဆုံချါင်	အုံလင်.ကူယ်
မက်(ပ်)မောင်ဒေးရွင်း (MAP)	053 811 202 053 271 551	ပ့်ယင်းသင့်တင်ကျုံသင့်၊ အေန်ကုံလိက်	သင့်ခါန်.လီထါ
အလုပ်သမားရဂိုင်ခွင့် တိုးတက်ရေးကွန်ရက် (LPN)	034 434 267	ပ့်ယင်းသါင့်	စမုစာခံင်ကွင့်
ကလေးသူငယ် ခွံဖြိုးတိုးတက်ရေးဖေါင်ဒေးရွင်း (FCD)	02 435 5281	ပ့်ယင်းလာအိုဝ်းသါင့်	ဧင်ကုက်ချုံ
မြန်မာနိုင်ငံဒီမိုကရေစီရရှိရေးတိုင်းလုပ်ရှားမှု ကော် မတီ (TACDB)	02 216 4463	ပ့်ယင်းသါင့်	ဧင်ကုက်ချုံ
လူ့အခွင့်အရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ဖေါင်ဒေးရွင်း (HRDF)	053 223 077 081 595 7578	ပ့်ယင်းယေါဝ်းသါင့်တင်ကျုံသါင့်၊အေန်ကုံလိက်	သါင့်ခါန်.လီထါ
အိမ်တွင်းလက်မှုလုပ်ငန်းကွန်ယက်	02 513 9242	သါင့်၊အေန်ကုံလိက်	ဧင်ကုက်ချုံ
အမျိုးသမီးများအတွက် ဖေါင်ဒေးရွင်း	02 433 5149	သါင့်၊အေန်ကုံလိက်	ဧင်ကုက်ချုံ
ကရင်အိမ်ခေါ်အလုပ်သမားများသမဂ္ဂ (KDWU)	081 348 3479	ဖွံ့၊ သါင့်၊ ယွင်.	သါင့်ခါန်.ထိုင့်ခါန်.
မြန်မာအလုပ်သမားသမဂ္ဂများအဖွဲ့ချုပ် (FTUB)	081 642 2296	ပ့်ယင်းဖွံ့၊ယေါဝ်းသါင့်	သါင့်ခါန်.ထိုင့်ခါန်.
ထိုင်းနိုင်ငံ အလုပ်သမား အဖွဲ့ချုပ် (LCT)	02 758 3300	သါင့်	ဧင်ကုက်ချုံ
ထိုင်းအလုပ်သမားသမဂ္ဂ အဖွဲ့ချုပ် (TTUC)	02 384 0438	သါင့်	ဧင်ကုက်ချုံ
ပဂ္ဂလိကစက်မှုလုပ်ငန်းအလုပ်သမားဆိ အမျိုးသား အဖွဲ့ချုပ် (NCPE)	02 932 9870	သါင့်	ဧင်ကုက်ချုံ
ပြည်သူပိုင်လုပ်ငန်းမှ အလုပ်သမားများဆိ သမဂ္ဂများအဖွဲ့ချုပ် (SERC)	02 537 8973	သါင့်	ဧင်ကုက်ချုံ
ထိုင်းအလုပ်သမား သွေးစည်းညီညွတ်ရေး ကော်မတီ (TLSC)	02 251 3173	သါင့်	ဧင်ကုက်ချုံ

ဟိုဠေါဟ်ကုံရွဲၵသယ်လုံဖး

ဏ်အေဉး ဆုံကးဆုံဟုယ်တံင်မေဲယာ့စါဓိုဝ်လုံဆုံဖင့်လဖှေ် လင့်ထာသါင့် ဟိုဠေါဟ်ကုံရွဲၵ အုံမိင်သယ်လုံဖးဏ် ဏ်အင်းကိင်ဆုံမာဓိုဝ်မာဆိုင်ဏောဝ်·လဝ့်။

ကုံရွဲၵအုံမိင်	လီဍုံအုံဏါင်း	ဝးခွါင်ဍုင်းဆုံခွါင်
ဓ့သိုဝ်မုံဏောဝ်·ဆုံမာဓိုဝ်အုံခါယိုဝ်	1300	သါင့်
သါင့်ဟုံဠေါဟ်(ရဲ)	191	သါင့်
ဖွံစါင်းကိုအုံဟုင်·ဟိုဠေါဟ်	1155	သါင့်၊အေန်ကုံလိက်
မာကုံလုံ.ဟုင်· လိက် လဲာဟုါဟုံင်ခွိက် အင်း ကိင်ဆုံမာဓိုဝ်မာဆိုင်	1506	သါင့်
လာအိုဒီမိုကရက်တစ် နိုင်ငံကောင်စစ် ဝန်ရုံး –ဓင်ကုက်	02 539 6667-8 လိုင်းခွဲ 109	လာအိုဝ်၊သါင့်၊ အေန်ကုံလိက်
ကင်ဓဝ်ဦယးကောင်စစ်ဝန်ရုံး– ဓင်ကုက်	02 957 5851-2 (အုံစံင်–အုံသုဂ်) 02 957 5886 (ဝးဆါင့်ဍေကုံလုံ့ဖေါဟ်ဆာ·သယ်ဟုင်·) 081 826 8551 (ဖံင်ခွိက်ထင်းရုံးခါဝးသာအင်းစာ)	ကင်ဓဝ်ဦယး၊သါင့်၊ အေန်ကုံလိက်

ပုံခွါင်ဍုင်းစိုဝ်ဆုံလုံဟိုင်းအုံဟုင်·။ ဏ်အုံထံင်သါင့်ခါန်·ယိုဝ် ပုံခွါင်ဍုင်းစိုဝ်ဝးသာ လုံဟိုင်းစါဓိုဝ် ထိုခါန်·လုံခါန်·ဍေလုံခါန်· ပုံခွါင်ဍုင်းစိုဝ်လိုတ်သာအုံဟုင်· သကေံတာအုံဏါင်း (သါင့်ခါန်· –ဝဝ၁) (ကင်ဓဝ်ဦယး ခါန်·–ဧ၅၅)(လာအိုဝ်ခါန်·–ဧ၅ဖ)(ပိုယင်ခါန်·–ဧ၅)ဏ် ဝးဆင်းလင်ဝီ· လုံယာ့ဟုံင် ဏ်အုံဍုံကွင့် သကေံတ လီဍုံအုံဏါင်းဏ် ဆင်းလင်ဟုံင် ခွါင်ဍုင်းဏောဝ်·လဝ့်ဆော်။

ဏ်ထိုင့်ဖေါဟ်မေါဝ်ဒ့ရေ ထီသိုဝ်သယ်လီချုံအုံဏင်းသယ်လုံဖး –

၁။

၂။

၃။

၄။

၅။

၆။

၇။

ကုံရွဲာဖှေ်ဏုိလိက်ဖေါဟ်လုံစိင်းယိုဝ်သီး မုံဖှေ်ဏုိဆုံ သျှေ်ယာ့ဏားသျှေ်
ဧမာဆိုင်ဆုံမာစိုဝ်သျှေ်ဆေဝ်·လဝ့်။

ထုဂ်ထင်းလိက်စိင်းဝေ့ယိုဝ် မွဲာဝေ့လုက်ခါန်·ကဝ်ကုံလုံ.ဖေါဟ်ဆာ·
ကုံရွဲာခေါဟ်ကျိုင်ဝေ့ စးလေဝ်ဆုံဧစးပုံင့်ဖုံင်၊
စးမာကုံလုံ.ဧစးပုံင့်ဖုံင်ဆုံဝါ ဆုံဟှယ်လုံဏင်လဝ့်။
အာရျ၊ ပုံစိဖိတ်ကွင့်ခွင်ဖိုင် ဧဝ့်သိုဝ်မုံကဲထင်း ကုံလုံ.အုံဟျေဝ်ဟှင်·
လုံယာ့ထုက်ဆုံသုဂ်ကွယ်လဝ့်။

အိုဇံဒ်သါင်္ခန်းခွဲ ဏ်ယိုဝ်မွဲာ ဂ်လုံ့ဆာ်ဟိုင်းဖိုင် လုံဟုာဟူး။
သာဓင်းဟူး၊သာယုာဟူး။ မွဲာသါင်္ဟူး၊ခါန်းမိုညာဆာ်ဟူး။ ဟိုမူးဟူးမွဲာဟို့ခွါဟူး။

ဏ်လုံဟုာအိုတာဥေ စးဏောဝ်ဆုံဏောဝ်သာအိုလဝ်။

ဖေ့်လင့်ထာ ဆုံဟုါင်းသယ်ယိုဝ် ဏ်အသေ့်ယာ့ဏားသေ့်ထာစါဖိုဝ် လုံဏ်ဖင့်ခေါဟ်
ဆုံမာနိုင်ဥေ ဆုံအင်းမိုင့်ဆဲင်းဏ် ဝင်းပွယ်မုံဖင် အိုဟုင်းဏ် မာဇိုဝ်ဏ်သေ့်လဝ့်ဆာ်။

လိက်အုဂ်ဖေါဟ်လုံစိုင်းယိုဝ် ထဲင်ဏ်အိုသါင်္ခန်းခွဲ ဏ်မုံစးမာက်လုံ့ စေ့သေ့်လဲ၊
စေ့သိုဝ်မုံလေဝ်ထါင်ဆုံ ဖင်ဖွေ့ဥေဆုံကားဟုယ်၊ သယ်ဦဥေသယ်ဦလင်ဟုံင် ခေဝ်ဆာ
(ကိုယ်ားလုယ်) အင်းမိုင့်ဆဲင်းဏ်ဏ် မုံစးဝင်ပွယ်စေ့သေ့်လဲ၊ ဏ်အေစးသာ
ဆုံမာဇိုဝ်မာဆိုင်စါဖိုဝ် စးလေဝ်ဆုံလင်· စေ့သေ့်လဲမုံဖေ့်ဏ် ဆုံကုံးဆုံမဲင့်လဝ့်ဆာ်။

သာမဲဆုံလုံဃေ့ဝ်– အိုလာ·ဥေသွာ်လဝ့်။
ထဲင်အိုခွါယိုဝ်သီး ဏ်လုံဟုာအေဉးခံင် ဆုံမာနိုင်လုံစး
အိုဖုံင်စးစါဖိုဝ် အိုခွါဖုါဉါအေလဝ့်။

မာက်လုံ့ဥေစးခွင်ပုံင့်ဖုံင်– အိုအေဖင်ဥေ ဆုံအိုင်ဆုံသင့်လာဆာ်။

လိက်ပိုယုံ့လုံစိုင်းယိုဝ် သါင့်ခါန်·ဖိုင်ဟိုင်းဂ်လုံ့ဆာ·ဥေ ဟုယ့်နက်လင်
မာက်လုံ့ဆာ·သယ်အိုဟုင်·လုံဆုံဖင့်လဂ်ဥွါသယ်အင်းဏင်ပွဝ်စေ့လဝ့်။

Copyright © International Labour Organization 2009

ASIAN DECENT WORK DECADE 2006 2015

ISBN: 9789228229745