

ပြုစာလျှို့ဝှက်ဒါနီးဟန်ရှိတဖန် ဖော်မှုပို့လိုက်ရွှေးရိုး ၂၀၁၄နံနက်

နှေခိုးရွှေးပို့ပို့ဖျော် ဖော်မှုပို့လိုက်ရွှေးရိုးတဖန် အတော်ပို့ဖျော် တော်ပို့ဖျော်ဖြန့်စောင်



**ဤဘာသာပြန်ဆိုမှုများသည် အလွတ်ဘဏ္ဍာ ပြန်ဆိုမှုများဖြစ်ပါသည်။ သေဆာက္ခ  
စိစစ်အတည်ပြုလိုပါက အောက်ဖော်ပြပါ ဝေါ်ဆိုဒွှေ့တွင် လွှဲပြုတင်ထေးသော  
မြန်မာ/အင်လိပ်ဘာသာဖြင့် ထုတ်ဝေမှုများနှင့် တိုက်ဆိုင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။**

<http://www.dop.gov.mm/?p=4618>

ဆိုးမဟုတ်

<http://countryoffice.unfpa.org/myanmar/2014/12/19/11162/toolkit/>

ကိုပဲယို့ ၂၀၁၄နံ့ ပျကေညီနှင်းမီးဟံ့သူ့တဖ်ဖော်လုပ်ကွဲးရှိ

ပျခေါ်အောင်ပို့ ဖော်လုပ်ကွဲးရှိတဖ်အတ်ပို့

တ်ပို့ဖော်နှင့်ကို ၂၀၁၄နံ့ ကိုပဲယို့



တ်ကတို့ဆုံးနှင့်	2
ပျခေါ်အောင်ပို့ ဖော်လုပ်ကွဲးရှိတဖ်အတ်ပို့	3
၁.တ်ပို့တော်ဖို့အဂုံးရူးထံမှာ ထံမှာ အကျင့်အရှင်	4
၂.ထံမှာ အကျင့်အရှင် အတ်နှင့်ပို့အတ်နှင့် အတ်ပို့သူ့ပို့သူ့လာ 'ဖော်လုပ်ကွဲးရှိ'အံ့အလို	5
၃.ဖော်လုပ်ကွဲးရှိပေးအား (ပျော်ဆောင်ရွက်ရေးရုံးကိုအောင်ပို့ကွဲးရှိနေသူ့အား တ်စုလို့ခို့ခို့သုတေသနများ)	6
၄.ပျော်ဆောင်ရွက်ရေးရုံးတ်စုလို့ခို့ခို့သုတေသန အကုန်အဂါး	7
၅.တ်စုလို့ခို့ခို့လာအား အဘားအမြတ်သူ့ဖော်လုပ်ကွဲးရှိ တ်မေန်းမီး တ်စုလို့ခို့ခို့အကုန်	8
၆.တ်ရဲ့ပို့ကွဲးရှိနေသူ့အကျင့်အရှင်	10
၇.တ်ရဲ့ပို့ကွဲးရှိနေသူ့အကျင့်အရှင်	11
၈.တ်ပို့ဖော်လုပ်ကွဲးရှိနေသူ့အကျင့်အရှင်	12
၉.တ်ရဲ့ပို့ကွဲးရှိနေသူ့အကျင့်အရှင်	15
၁၀.တ်ထာဖို့အတ်ပို့ဖော်လုပ်ကွဲးရှိနေသူ့အကျင့်အရှင်	17

1 - ၂၀၁၄နံ့ ကိုပဲယို့ ပျကေညီနှင်းမီးဟံ့သူ့တဖ်ဖော်လုပ်ကွဲးရှိ (Kayin Sagaw)  
ပျခေါ်အောင်ပို့ ဖော်လုပ်ကွဲးရှိတဖ် အတ်ပို့ဖော်နှင့်ကို ၂၀၁၄နံ့







## ၂. ထံမြို့မြို့တဖန်အတ်နှုပ်၊ အတ်ပ်သူ့ပ်သူ့လာ ‘ဖော်မြို့လုပ်ကွဲးရီ’ အံအလို



- ထံမြို့မြို့အောက် ထံ့သုံ့ညီးဖော်မြို့လုပ်ကွဲးရီ’ အံအချို့အီးသားအိုင်စံးဆာတ်သံကွဲ့တဖန်နှင့်လို့.
- အဒီ-ခုက္ခား၊ အုံရှုရိဝင်တံ့သုံ့တဖန်အပူး၊ ဟံ့သုံ့တဖန်အိုင်ကတ်ကတိုးအသားလာတ်ထားဖို့အတ်သံကွဲ့သုံ့တဖန်အဟို စံးဆာတ်သံကွဲ့သုံ့တဖန်ဂုံးဂုံးဘာ့ဘာ့ဘာ့ဘာ့နှင့်လို့.
- ခုက္ခားအပူးဟံ့သုံ့တဖန် ကဘာ့ဘာ့စံးဆာအပူးဟံ့သုံ့ဖို့ဖို့အိုင်လာထံးကံးကံးအကိုး ဘာ့ယိုင်တ်နှင့်လို့ တ်အံးတမ့်လာ တန်ပ်တ်ထားဖို့အဂျို့အဟိုဘာ့၊ မုံးပုံးအံးတမ့်လာတသားအိုင်တဲ့ဖျို့ဟံ့သုံ့ဖို့ဖို့လာ လဲအံး လဲမောတ်လာထံးကံးကံးတဖန်အဂျို့အဟိုနှင့်လို့.
- (Chin National Front)ကရာဖို့တန်း၊ လာထံ့ဂုံးကံးကံးအဟို တသားအိုင်စံးဆာတ်ထားဖို့အတ်သံကွဲ့တဖန်နှင့်လို့。(တမ့်လာ တန်ပ်တ်ထားဖို့အဂျို့အံးအဟိုဘာ့၊) ဘာ့ဆုံးအီး ကယ်ကံးကံးအကောတဖန် အပူးတ်လိုးဆီးတဖန်အိုင်ပုံးအံးအဟိုနှင့်လို့၊ တ်လိုးတန်း၊ ဘာ့ယူးလာထံ့ဂုံးကံးကံးတ်သံဘာ့အိုင်ပုံးအံးအဟို ဘာ့ တ်မာတ်တ်တ်တ်ထားဖို့အံးအဟို တအိုင်ပုံးအံးအဟို ထံမြို့မြို့တဖန်ပ်ဒို့၊ ဖော်မြို့လုပ်ကွဲးရီ’ တ်ထားဖို့တခါအံးအီး ဒုံးသံရီးလိုးကံးအတ်ဒို့ထို့ထို့အကိုးနှင့်လို့.



## ၄. ပုဂ္ဂိုလ်ဖို့တိုင်သူ့သုတေသန အကူးအခိုင်



- ပုခါးကွိုပ်ဖျိုတ်သုတေသန ထံ့ာ်ဘုံးလာ ပုဂ္ဂိုလ်ဖို့တိုင်သုတေသန အီတကူးမှု တို့ဖို့တို့ခေါ်သားကိုသရို/မှုတ်တဖော်ဒီး ၉၄%မှုသရိုမှုတ်တဖော်လို့ကိုသရို/မှုတ်သုတေသန မှုပုံသုတေသနလာတဲ့ဖျိုတ်သု့အို့လာထံ့ကိုကိုလို့ဒီးအပုံသုတ်ညိုကတို့ကျို့လာ တုံ့လို့တခါအံ့အဖူ့သု့အို့ဒီးတ်သားရှာမာတ်လို့တ်စုံလို့ဖျို့ရဲ့ အယိုနှုန်းလို့တို့ဖို့တို့ခေါ်သား ပုသော်လို့တ်တဖော် အီတကူးမှုသရိုမှုတ်တဖော်နှုန်းလို့.
- ပုခါးကွိုပ်ဖျိုတ်သုတေသန ထံ့ာ်ဘုံးလာ ပုဂ္ဂိုလ်ဖို့တ်တဖော်အို့ဒီးတ်ယူးယီးပ်ကဲနှုန်းလို့ မှုပုံသုတေသနလာအို့ဒီးတ်သားရှာမာတ်လို့တ်စုံကူသီးတ်အလို့အို့အသီး(လုံးအုပ်အလို့အို့အသီးတ်ထို့ဖို့တ်အို့ဒီး)နှုန်းလို့ပုံသုတေသနအံ့အဖူ့လာကိုသရို/မှုတ်သုတေသနအယို မာတ်လို့တ်/ပျောက်ရှု့မှုပုံသုတေသနဒီး ဒီးမာသကိုးတ်ဒီးအပဲသုတ်နှုန်းလို့မှုလာ ကူကာတ်ထို့ဖို့အို့အယိုပုံသုတ်ညိုလာ အပဲသုတ်မှုပုဂ္ဂိုလ်တို့နှုန်းနှုန်းလို့.
- ပုဂ္ဂိုလ်တ်သုတေသန အီတကူး ဘုံးထို့ဖို့တ်တ်လို့လာအပဲသုတ်အို့ပဲအလို့ပုံသုတ်နှုန်းလို့အယို အပဲသုတ်သုတ်ညိုကတို့နှုန်းပ် တ်လို့တ်လို့အံ့အဖူ့/အတ်သားပုံကာညိုအဂ်စ်တဖော် ဂုဏ်နှုန်းလို့. တ်အံ့အကဲ့အို့အဘျားအဖို့လာတ်ထို့ဖို့အပုံနှုန်းလို့ပုံခဲ့းဆာတ်တဖော်စုံကိုး သုတ်ညိုပုဂ္ဂိုလ်တ်ဒီးအယို စုံဆာတ်သံကွိုတဖော်ဂုဏ်နှုန်းလို့.
- တ်လို့တနီး ပုဂ္ဂိုလ်တ်သုတေသန အီတကူး အလို့ခဲ့ပုံသုတ်ပို့ထွေးဒီး မာစာဝဲအို့နှုန်းလို့. အဒီးတ်တကူးအပုံ ပုံအကူပိုစွဲ ပုဂ္ဂိုလ်တ်ဒီးအံ့အဖူ့ တာမှုတ်ထို့ဆိုထွေးမာစာဝဲတခါဘုံး. တ်အံ့အဖူ့ပုံခဲ့းဆာတ်တဖော်စုံကိုး မာဘုံးဘုံးတ်ထံ့တ်ထို့ဖို့အတ်ဂုံးရုံသုတ်တဖော်နှုန်းလို့. ဘုံးဘုံး “ပုံပို့ထွဲ” သုတ်တဖော်အံ့အဖူ့ပုံခဲ့းဆာတ်တဖော်စုံတ်ဘုံးဘုံးအဂ်စ်ရှု့ကိုး ပတ်ထံ့ဘုံးဘုံးတ်နှုန်းဘုံး.

## ၅. တုရုံးကိုဖို့ခို့လာအဘုံတ်မာန့်ဒီးတုရုံးကါဒ္ဓာလာ ‘ဖော်မှုပုံလုပ်ကွဲးရီ’တ်မာအပျာ



ပျော်စွဲတွင် ထံသိပ်လာ တုရုံးကိုဖို့ခို့လာသုတေသနတ်မာရေးလီးလာ ‘ဖော်မှုပုံလုပ်ကွဲးရီ’ အတ်မာအပျာန့်လီး၊ တုရုံးကိုဖို့ခို့လာသုတေသနအံ့ မူးဝဲ တုရုံးကိုလုပ်နိုင်ကျော်တ်ပန်းလုပ်(codebooks)၊ တုရုံးထားရို့ရို့ခို့လုပ်ဂို့လုပ်(eraser)၊ လုပ်တုရုံးကွဲး(notebooks, clipboards)သုတေသနနှင့်လီးလာ။ UNFPAဒီး ကမျာ်ဂံးသဟိုဟန္တာဆုံးတွေကျော်တေသန ဟုံ့ရေးလီးတ်သုတေသနအံ့ ဆူတ်ထားရို့ရို့အလီးခဲ့လာ၍ တူချေးတုရုံးထားရို့ရို့စတို့တလဲ(အစဲခံကတ် ဒေသအလိုင်)အခါန့်လီးလာ။

### (က) တုရုံးကါတ်ထားရို့ရို့ ဟိုရို့ခို့ဂို့ဒီး တ်သုတေသနထိုးလီးကိုအကိုအဂျာ



ပျော်ထို့ရို့တ်ထိုး ပျော်ကွဲ့တ်တေသန ဒီသီးကသုတေသနည့်လီးလာအပဲသုတေသနကဘုံတ်ထို့ရို့တ်အကို ဘုံတ်တ်ဟူးအီး  
ဟိုရို့ခို့ဂို့ တူချေးတုရုံးထားရို့ရို့သုတေသန ဂျော်နှင့်လီးလာ လာဟိုရို့ခို့ဂို့အံ့အပျာ တ်လီးတ်ကျော်ဟံ့ရို့ရို့တ်အလီးအို့ရို့ဖူးပါ့  
ဖူးဖူးဖူးဖူးနှင့်လီးလာ ပတ်တို့သုတေသနလာ ပျော်ထို့ရို့တ်တ်လာ  
ဘုံကွဲ့ဟိုရို့ခို့ဂို့အို့ရို့(၃၂%)၊ ကွဲ့ယူတ်လီးလာဟိုရို့ခို့ဂို့အံ့အပျာ အို့ရို့(၆၇%)နှင့်လီးလာ။

ပျော်ထို့ရို့တ်ထိုး လဲကပ်ဟံ့ရို့တန်ပို့တ်ထားရို့ရို့လီးကိုအဂျာအယို တ်ကိုတ်ခဲ့အို့အဂျာ၏ တအို့ရို့ဝဲနှင့်ဘုံတ်တ်။ တ်အံ့အပ်ဖူးထို့ရို့ဝဲ ပျော်ထို့ရို့တ်သုတေသန သုတေသနည့်လီးလာအပဲသုတေသနကဘုံတ်ထို့ရို့ဝဲအဂျာ၍ ဂုဏ်သုတေသနဘုံတ်နှင့်လီးလာ။

တုရုံးထားရို့ရို့အနဲ့ မူးပျော်ကွဲ့(၈)သီနှင့်ဒီး ပျော်ဘုံတ်ဆာလီးတ်ကစို့ဆူ ဒူသိစို့ပျော်မူးဘုံတ်ဒီးသုတေသန အအို့အဂျာနှင့်ဘုံတ်တ်တ်တွဲဖူးတ်လီးလာ တ်ဂုဏ်အံ့ဘုံတ်တ်ဒီးသုတေသန ဒီဖူးလဲလုပ်ပို့ဖူးဆီးဖူးသုတေသနနှင့်လီးလာ။ လာတ်အံ့အယို ဟံ့ရို့ရို့လုပ်လာ အို့တ်သုတေသနတ်တ်အို့ဝဲလာဘုံတ်။

### (ခ)စုံသိ



2B စုံသိသုတေသနအာမျိုလာ တမာဘာရှိအာလုပ်တမာဘာရှိဒီလုပ်အယို  
ဘုတ်တုဟုတ်ကူးဘုတ်ဖူးလာ ခီပန်းလာဆါ  
လိုအဲဘုတ်ဂီးဖူးတဖ်နှုန်လို့ပျေထာဖို့တုတဖ် ရူးကါစ်ဦးဘိအပဲအာနှုန်လို့  
တုထာဖို့တရျးပဲအသီသုတေသနအာမျိုလာ၏စုံသိဘိအပဲအာနှုန်လို့  
ပျေဟုတ်လို့တုကဗိုးအာရုံးကမျှုံးကိုသဟို  
ဟန္တာဝေကျိုး(UNFPA)အအိုနှုန်လို့လာတုအာရုံ  
ဂျီအတို့ပျေစုံသိသုတေသနဘုတ်တုတုတက်မာနှင့်ကူးစုံသိအသီ ဂျီနှုန်လို့  
လို့ကရိုက်းပူးနှုန်လို့ပျေထာဖို့တုတက်မာနှင့်ကူးစုံသိအသီ ဂျီနှုန်လို့

### (ဂ)တွဲးနှုံးတို့ (clipboard)



ပျေထာဖို့တုခဲ့လာတုဘုတ်ဘုတ်အီး (A3 clipboard)နှုံးတို့တုသုတ်အယို  
ကွဲးဘုတ်လုပ်ညီလိုကလုပ်နှုန်လို့  
ဘုတ်ဆိုလာတုပ်ဖူးအပူးပတ်ဘုတ်အီး  
ပျေထာဖို့တု(၇၇%)သုတ်တဖ်ရူးကါနှုံးတို့အာနှုန်လို့ပျေအကူ  
တဖ်ကွဲးလုပ်လာ စီးနိုးခိုး(မူ)ပျေတာန်တုသံကွဲ့တလုအဖီးနှုန်လို့  
တုလို့လာတရူးကါနှုံးတို့(A3 clipboard)မူးပဲ  
မါတလူဒီးယိုကိုသုတ်တဖ်နှုန်လို့ဘုတ်ဆိုဒီးလာ  
လိုအဲဘုတ်ဂီးဖူးတုမာအပူး တုကမ်းတုဘုတ်လို့ဘုတ်စုံသုတ်  
တအိုးပဲးဘုတ်ပျေနှုန်တုသံကွဲ့  
တလုစုံက်း ပျေရူးကါအီသုံးသီးနှုံးတို့(clipboard)အသီးစုံက်းနှုန်လို့

### (ဃ)ဖော်လုပ်ကွဲးရီ လုပ်နှုန်ကျဲ့



လုပ်နှုန်ကျဲ့သုတ်တဖ်အား ဘုတ်တုဟုတ်လို့အီးတရျး တုမာလိုးထို့တသီ တုမာစေးထို့  
အသီးဝအခါနှုန်လို့  
လုပ်နှုန်ကျဲ့သုတ်တဖ်အား မူးတုအရွှေ့ပို့လာတုထာဖို့အတုမာအယိုဒီး  
ပျေထာဖို့တုသုတ်ဘုတ်တဖ် မီးကဖူးလုပ်  
နှုန်ကျဲ့အာအဂီး ဘုတ်တုဆီးတွဲဟုတ်ကူးနှုန်လို့ပျေထာဖို့တုဖူး(၃၆%)ဖော်လုပ်နှုန်ကျဲ့အား  
ကိုနှေးနှုန်လို့

### (င)စေရိပ်ဖို့အလုပ်



စရိပ်ဖို့အလုပ်အား မူးတုပ်ဖို့တုဂုံးလာ လို့ကရိုက်းအပူး  
ပျေကညီနှုံးကိုအတုပ်ဖို့နှုန်လို့ပျေထာဖို့တု  
သုတ်တဖ် ကဘားဘုန်စရိုးအား  
ထာဖို့တုခဲ့လာတုလို့ကရိုက်းအပူးမူးနှုန်လို့တုမူးကဘားကွဲ့နှုန်တု  
ဂုံးပဲ့ ထာဖို့တုအခါနှုန်ဘုတ်လာတုအား ပဲတုထာဖို့အဆာကတို့အခါ  
ပထို့ဘုတ်လာစရိပ်ဖို့အလုပ်  
တဖ်အား တဘားတုကွဲးနှုန်ပဲတုနှုန်လို့

### (၁) လိပ်ကွဲးနိုင်တော်



ယူထာဖိုင်တော်သုတေသနမှုပါအဂ္ဂံအိုင်လာကဘာ်ကတို့ပေါ်ဖျိုတော်ဂုံး။  
ယူသမံသမီးတော်တဖို့တော်စံးတော်မာ  
လာအိုင်တုံးတဖို့အဂ္ဂံဟံ့သုတေသနတော်တာဖိုင်အီသုတေသနမှုပါအဂ္ဂံနှင့်ဒီး  
ကွဲးနိုင်ပဲလာ၊ လိပ်ကွဲးနိုင်တော်  
အပူးနှုံးလီး၊ ဘာ်ဆရ်တော်ဂုံးမှုပါအိုင်ဘာ်ဒီး  
တမ်းကကွဲးနိုင်တော်မန္တမားနှုံးဘာ်-ယူခီးကွဲ့ပေါ်ဖျိုတော်သုတေသန  
ထံ့ဘာ်ပဲလာ ယူထာဖိုင်တော်စံး ၅၄%ရူးကါလိပ်ကွဲးနိုင်တော်အံ့နှုံးလီး။

## ၆. တုံးရုံးကျော် တုံးသံကွဲ့လိပ်သုတေသနအံ့အဂ္ဂံ



- ယူခီးကွဲ့ပေါ်ဖျိုတော်သုတေသန ထံ့ဘာ်ပဲလာ ယူထာဖိုင်တော်ကတို့ပေါ်က တုံးစံးဆာလိပ်တဖို့၊  
စံးမာတုံးဂုံးဘာ်ဘာ်နှုံးလီး၊ တုံးအံ့ပေါ်ဖျိုပဲလာ တုံးထာဖိုင်အံ့ဘာ်တုံးပေါ်ကဲ့ပေါ်ဒို့အီ  
ထဲလဲရှုံးအဂ္ဂံနှုံးလီး၊ မှုတုံးပေါ်ဖျိုတော်ထာဖိုင်တာ့သူ့အီသုံးသုတေသနလာကပါ့အိုင်ထဲလဲရှုံးအဂ္ဂံနှုံးလီး၊  
ပထံ့ဘာ်လာ ယူထာဖိုင်တော်တဖို့အံ့းမာတုံးဂုံးပေါ်ကဲတုံးစံးလီးဒီးရို့ပို့တဖို့ ဒီယူမာအံ့သုတေ  
အသီးနှုံးလီး၊ တုံးသံကွဲ့ ၉၈%အိုင်ပဲအုံကဆုံးဂုံးဂုံးဘာ်ဘာ်နှုံးလီး၊ အဒီ-တန္ထသုတေသနရုံးအပူး  
ယူထာဖိုင်တော်သုတေသန စူးကဲ့ပနီးသီးသီးတုံးကွဲးနိုင်တဖို့ကအိုင်ကဆုံးကဆုံးအဂ္ဂံနှုံးလီး၊  
တုံးသံကွဲ့တဖို့အံ့းတည်ပြီးအဂ္ဂံ၊ 'တုံးထုံးသံတုံး'ဘာ်တုံးစံးကါအီဂုံးဂုံးဘာ်ဘာ်နှုံးလီး၊  
လီးယဲ့ဘာ်ဂီးဖျိုတုံးအပူး၊ တုံးကိုတုံးပေါ်မန္တမားတအိုင်ပဲအံ့းဘာ်အယီး ပထံ့သုတေသနည့်ဘာ်လာ  
ယူထာဖိုင်တော်တဖို့ရုံးကျော်စားစားထဲလဲရှုံးနှုံးလီး၊ လာယိုကို့ကလဲးထံးတဲ့ တုံးထာဖိုင်လို့အသီးလုံး  
မှုးအုံအိုင်အုံပဲတုံးသံကွဲ့လို့တဖို့ဟာ့ဂီးတန္ထဘာ်ဆုံးကူကူးအီးအီး လဲအသီးဘာ်ဘာ်ဘာ်ခါ  
နှုံးလီး။

- ထက်ပါးလာစားထိန်ဂျာထိန်ပသီထိန်သူ့တဖော် လာ'ဖော်မှုပါးရဲ့'တို့မာသူ့တဖော်အပူး၊ အိုတက္ကာ့မာတ်လီးတံ့ခဲ့းဒီးအံ့တအိုင်ဝဲဘာ့၊ ဘာ့ဆိုဒီး ကိုပါးယိုတ်ထာ့ဖို့အံ့အိုင်ဒီး တ်မာလီးတ်လီးခဲ့းအယ် ပသူ့ညီးဘာ့လာပူးသားအိုင်ဖူးမာတ်ထာ့ဖို့တဘူးအံ့နှုန်းလီး

## ၇.တို့ဂုံးလာအဘို့ယူးဒီးတ်ကတိုး(ကျိုး)



- ပျော်ဘာ့လာ ပျော်ထိန်တ်သူ့တဖော်မှုပူးသူ့တဖော်လာ၊ အိုင်ဝဲအိုင်လာလီးကတိုးအံ့အိုးအယ်ဘာ့ယူးလာတ်ကတိုးနှင့် တ်ကိုတ်ခဲ့တအိုင်ဝဲနှုန်းဘာ့၊ (ကိုပါးယိုအပူး၊ ပျော်ထိန်တ်သူ့တဖော်ကတိုးကျိုး ၃၂၁၇၁၀၁၆၉၅။) တ်ထာ့ဖို့၍၉၇%အပူး၊ ပျော်အားကိုတ်ကတိုးတမ်းယီးနှုန်းလီး၊ တ်နှုံးပါးကမ်းလာ၊ တ်သံကွုံအဖီးနိုင်တအိုင်ဝဲနှုန်းဘာ့၊ တ်ကတိုးခိုးသီးသီးလို့သားအယ်ဒီး၊ ပျော်ဆားဆားအယ်ဒီး၊ တ်ကိုတ်ခဲ့နှုန်းဘာ့၊
- ပျော်ဆားဆားအယ်ဒီး ရူးကိုပဲပယ်ကျိုးနှုန်းလီး၊ အယ် တ်ကျိုးထံဆူးပျော်လို့အကျိုးသူ့တဖော်တလို့ ပဲလာဘာ့၊ တ်သံကွုံတဖော်မှုဝဲ၏ ပယ်ကျိုးအယ် တ်ကိုတ်ခဲ့တအိုင်ဝဲဘာ့၊ ဘာ့ဆိုဒီး ကိုပါးယိုအပူး၊ ပျော်ဆားဆားအယ်ဒီးအပူးကိုပဲပယ်ကျိုးအယ် ပျော်ကျိုးထံကူးခိုးသီးသီးအယ်ဒီး၊ အပူးအယ်ဒီးအပူးအယ်ဒီးအယ်ဒီး၊ တ်ကိုတ်ခဲ့နှုန်းလီး၊ လို့ယံးလာအမှုး၊ ကယ်ကိုတ်လီးတနီး၊ ပျော်ကျိုးထံတ်ကိုတ်သန်ကူး၊ တ်လီးအကောင်ကျိုးထံတ်ကိုတ်လီး၊ လဲေအသားဘာ့ဘူးဘာ့ဒီးနှုန်းလီး၊
- UNFPA ဒီးကမျှုံးကိုသဟို့ပာဆူးပဲကျိုး၊ ထံ့ရဲ့ဆီပို့လာ၊ ကျိုးသူ့တဖော်အတ်ဂုံးအယ် အိုင်ကတ်ကတိုး၊ အသံ-အတံ့-အတံ့ကတိုးပို့စာ၊ ဖီးစထားတ်ကွုံစံးဆားလို့ပျော်ထိန်ဖို့တ်ဖို့လို့နှုန်းကျဲ့ တဖော်အံ့ဘာ့တ်ကျိုးထံကူးဆူးကျိုး(၁၁)ကျိုးနှုန်းလီး၊ လို့ပို့ဟူ့နီးတဖော်စံ့ကိုး၊ ဘာ့တ်ကျိုးထံကူးဆူးကျိုးဘာ့ကျိုး (အကလံးကျိုးပယ်ကျိုး)သူ့တဖော်နှုန်းလီး၊ တ်စံ့လီးဒီးနိုင်သူ့တဖော်အံ့၊ ဘာ့တ်ဆူးလီးဆီပို့ဆူး၊ တ်လီးလာပျော်နှုံးပါး၊ ပယ်ကျိုးသူ့တဖော်အံ့နှုန်းလီး

## ၈. တိပိဋကဓရနှင့်ကိုယ်လာဘားမီး ဖော်များလုပ်ကွဲ့ရိတ်ထာဖို့အက်ခံအစီ



- ဗျာခါးကွိုပ်ဖျိုတ်သုံးတော် ပိန်ဖျိုပြာထာဖို့တ်တိအက်ခံအစီ မှုံး ၈/၁၀ဒီး တိထာဖို့အတ်မာ အတိုးမှုံး ၂၇.၅/၁၀နှုန်းလီ။ ဗျာခါးကွိုပ်ဖျိုတ်တန္း၊ ထိုဘာ်ပဲလာတ်ထာဖို့အီ၊ မှုံးတ်အလာပွဲကတ် လာအပဲသုံးအတ်ကွိုးဆာရိမဲ့အပူးနှုန်းလီ၊ ‘ဖော်များလုပ်ကွဲ့ရိ’အံ့ခိုးကအိုးအက်ခံအစီ-တ်မာလိတ်ဖော် လာအိုးအက်ခံအစီပူးထာဖို့တ်သုံးရှုံး/မှုံးတ်ဖို့အိုးတ်ရုံးကျွဲ့စား၊ လာအနုံရှုံး ၃၀အတိုးပူး ‘ဖော်များလုပ်ကွဲ့ရိ’တာဘာ်တ်ထာဖို့အီအေးလိုပူးရုံးမှုံးနှုန်းအိုးစံးဆာတ်ထာဖို့တာဘာ်အံ့ခိုးနှုန်းလီ။ ဗျာထာဖို့တ်သုံးတော် ဖူးမာတ်အဂ္ဂာကတ် လာ တ်မာအပူးနှုန်းလီ။ ဗျာထာဖို့တ်သုံးတ်ဖော်အတ်မာ၊ တ်မာအဂ္ဂာကတ်ပိန်ဖျိုသုံးတော် လီးကိုလိုက်အသေးနှုန်းလီ။ တ်အပ်ဖျို့ပူးလီ တ်ထာဖို့တာဘာ်အံ့ခိုးအက်ခံအစီအိုးလဲလဲရုံးအဂ္ဂာကနှုန်းလီ။
- မှုံးပို့တ်ဖျိုရုံးခဲလာ်နှုံးအီး တ်ထာဖို့တာဘာ်အံ့ခိုးမှုံးတ်တ်ထာဖို့လာအိုးအီး အက်ခံအစီလာလာပွဲပွဲနှုန်းလီ။ ဘာ်ဆုံးအီး တ်ကမ်းအိုးတ်ဘာ်ယိုင်အိုးလဲတဆုံးတက္ကားရုံးကိုနှုန်းလီ။ တ်သုံးတော်အံ့ခိုးအိုးအိုးလိုအံ့ခိုးနှုန်းလီ။ ဖူးတ်ထာဖို့စံးထိုးအကတ်အီးအီး တ်ပိန်ဖျို့တ်တပ်ဖျို့တ်ရုံးကိုနှုန်းလီ။ ဖူးတ်ထာဖို့စံးထိုးအကတ်အီးအီး တ်ပိန်ဖျို့တ်တပ်ဖျို့တ်ရုံးကိုနှုန်းလီ။ အိုးလိုက်နှုန်းလီ။

### (က)တရာ့သမာန်တရာ့အခါ တဲ့ဖျို့တရာ့သမာန်အံအချို့



ပြုတရာ့သမာန်တရာ့မှ ၂၉% တဲ့ဖျို့တရာ့သမာန်အံအချို့နှင့်လီးလုံးနှင့်ကျော်စွဲအပူးစွဲကို  
တရာ့ကွဲ့ဝဲအောင်လာ  
ကဘာ့တဲ့နှင့်ပုံးတရာ့သမာန်အံအချို့နှင့်လီးသို့ဆင်ဒီးပြုတရာ့သမာန်တရာ့တဖော်တဲ့ဖျို့တရာ့အပဲသုံးလဲ  
လာမနဲ့အောင်  
ဒီးတရာ့ပြီးတရာ့သမာန်အံအချို့အံအောင်လီးလုံးနှင့်ဘုံး  
ဘုံးလို့ကိုအပူး  
တရာ့သမာန်စံထိုးတရာ့သမာန်ပြုတရာ့သမာန်တရာ့ဘဲတွေ့အခါ တရာ့ဂုံ  
တဖော်အံဘုံးလိုးတရာ့ပုံးပူးပြုအံအိုးနှင့်လီးပြုစံးဆာတရာ့တန္ထာ(အဒီ-ကွဲ့ဆိပ်  
အတ်အိုးဖျူးနှင့်နှင့်)  
ပြုမှုပ်သံကွဲ့ဒီးစံးဆာတဲ့ကသုအောင်နှင့်လီး

### (ခ)တရာ့ပ်ရုံးသမာန်တရာ့ဂုံးတဖော်



ပြုခဲ့းကွဲ့ပ်ဖျို့တရာ့တဖော်ထံးရှိဘုံးလိုးတရာ့ပ်ရုံးသမာန်တရာ့ဂုံးတဖော်အံအိုးနှင့်  
မိတ္တလုံးအောင်ထံးတရာ့ပ်ရုံးသမာန်တရာ့ဂုံးတဖော်အပူးနှင့်  
ပြုတရာ့သမာန်တရာ့တဖော် ရုံးပြီးတရာ့ပ်ရုံးသမာန်တရာ့ဂုံးတရာ့တဖော်အံအိုးနှင့်လီးတရာ့လို့အကူ  
ပြုရုံးအံအောင်  
တဲ့ဘုံး

တရာ့သမာန်အံအိုးတဖော်အံအောင်သီးကဘာ့တရာ့ပ်ရုံးသမာန်အံအိုး  
ဖဲ့ဖော်မှုလုံးကွဲ့ရဲ့တရာ့ဒီးသုံးညီးကမျာ်အခါ  
ဘုံးလိုးတရာ့ပ်ရုံးသမာန်တရာ့ဂုံးတရာ့တဖော်အံအောင်ပြုတရာ့ဂုံးတရာ့ပ်ရုံးသမာန်အံအိုး  
မတော်စံးဆာတရာ့ဂုံးတရာ့အံအောင်တသုံးတဲ့ဘုံး  
ဘုံးလိုးတရာ့ပ်ရုံးသမာန်တရာ့ဂုံးတရာ့တဖော်အံအိုး

### (ဂ)တရာ့ပ်ဖျို့တရာ့သမာန်အနာ



ပထံးဘုံးလိုးတရာ့သမာန်အနာ(လီမ်းရဲ့ ၂၉။၅)အံတဘုံးလိုးတရာ့ပ်ဖျို့တရာ့သမာန်အံအိုး  
ကကဲ့ထိုးတရာ့ဘုံးလိုး(ဖဲ့ထံးပြုတရာ့သမာန်ပ်ဖျို့တရာ့သမာန်အံအိုးနှင့်  
အိုးအောင် ၇၀%နှင့်လီးအဒီ-ပက်နှင့်ပုံးတရာ့အံအိုးအောင်ပ်ဖျို့တရာ့ဂုံးတရာ့ပ်ရုံးသမာန်အံအိုးအောင်  
၁၀၀%နှင့်လီးလာ ကည်းကို စုံနှင့်အံး ၄၄%နှင့်လီး

မူးလာတပ်ဖျို့တရာ့သမာန်အနာအံအောင် တရာ့လီးလာပျော်ဟားထိုးကွဲ့လီးအောင်သုံးတဖော်အံ၊ တရာ့ဆိတလဲ  
ကအိုးအောင်လာ တရာ့အစာအလိုအနှင့်လီးလာတရာ့အံအောင် ဖဲ့တရာ့တယ်တရာ့ဂုံးတရာ့ပ်ရုံးသမာန်အံအိုး  
နှင့်တဖော် အတ်လီးဆိတလိုက်သီး တဘုံးအိုးအောင်အံအောင်နှင့်လီးအံအိုးအောင်အံအိုးအောင်  
အောင် ကျိုးကျော်တဖော်အိုးအောင်နှင့်လီး







ကဲထိုင်တုဂ္ဂတုရဲအခါ ဘုရားလာတုဂ္ဂအံအကို ပျေစိန်းတဖို့အံ မာစာလီးတုဂ္ဂအံအသဟီး(မှ) မာဒို့ထိုင်တုဂ္ဂအံ အသဟီးသူ့ပဲနှင့် မူးပက္ခားသုတေသနပါယ်နှင့်လီးနှင့်အကမ်းမူးအိုးထိုင်း ပျေကဘုံမှ ဘုရားလီးကုံလာခဲ့အိုးဘုရားတုဂ္ဂထာဖို့နှင့်ခရီးသုတေသနပါယ်နှင့်လီး。

## ၁၀.ဖော်မြိုင်ကွဲးရှိလာ ရခာ်ကိုအပူး



- ပျော်မြိုင်ပို့တုဂ္ဂသုတေသနထိုင်ဘုံလာ ရခာ်ကိုကလဲးထံ ပျော့ဗုံးအံဖိုင်အာအလီးတနဲ့ တုဂ္ဂထာဖို့ လဲအသားဂုဏ်ဘုံဘုံနှင့်လီး.
- ဘုရားဆိုင်း တုဂ္ဂလီးလာပျော်မြိုင်ဖို့အိုးတုဂ္ဂလီးအာ တမ်းသိုးတုဂ္ဂလီးအဂောနှင့်ဘုံ.ပျော့ထာဖို့တုဂ္ဂသုတေသနဘုံဟူးဝါဒို့အား သုံးဖို့တာကို့အား ပျော်အဂောလာကမာစာအဲသုတေသနအံအကိုနှင့်လီး.တုဂ္ဂအံကဲထိုင်တုဂ္ဂတုဂ္ဂလီးလာ တုဂ္ဂရုံးခုံးအံအကိုနှင့်လီး.
- ပထိုင်ဘုံလာ ဟံုံးခုံးလာကတွဲဆာတုဂ္ဂသံကွဲးအံအကိုတုဂ္ဂအံနှင့်ဘုံ.ဘုရားဆိုင်တုဂ္ဂသံဘုံဘုံ ၃မံးအိုးဝါဒို့လဲပျော်မြိုင်ဖို့သုတေသနအံအကိုနှင့်လီး.တာတမံးမူးဝါဒို့ ပျော့ထာဖို့တုဂ္ဂဖို့သံကွဲးအံအကိုနှင့်လီး ကလုံးအားမူးနှင့်လီး.ပျော်ဗုံးဆာတုဂ္ဂမြိုင်ဖို့သံကွဲးအံအကိုနှင့်လီးအားမူးနှင့်လီး.မူးတုဂ္ဂသံကွဲးမူးအံအကိုနှင့်လီး.ခာမံးတမံးမူးဝါဒို့လဲပျော်မြိုင်ဖို့သံကွဲးအံအကိုနှင့်လီးအားမူးနှင့်လီး.ပျော့ထာဖို့တုဂ္ဂဖို့သံကွဲးအံအကိုနှင့်လီးအားမူးနှင့်လီး.မူးတုဂ္ဂသံကွဲးမူးအံအကိုနှင့်လီး.ခာမံးဆာတုဂ္ဂဖို့သံကွဲးအံအကိုနှင့်လီးအားမူးနှင့်လီး.ပျော့ထာဖို့တုဂ္ဂဖို့သံကွဲးအံအကိုနှင့်လီးအားမူးနှင့်လီး.
- ပျော်မြိုင်ပို့တုဂ္ဂသုတေသန ပို့ပျော်လာ ပျော်ဘုံကျဲ့လာတုဂ္ဂရုံးအံအကိုလီးတုဂ္ဂလီးလဲးနှင့်လီး.လာတုဂ္ဂရုံးအံအယီ ရခာ်ကို့ကလဲးတုဂ္ဂထာဖို့ တကဲထိုင်လို့ထိုင်းဝါဒို့အားနှင့်လီး.



