

# ဂၢၢ်ဆဲးဝၢ်းဇီၣ်ဆဲးလွင်းလွတ်းဖေဖး ဆွဲးဖွင်းယၢမ်းတၢင်းပီၣ်ဆဲး စူဝ်းဝိတ်, 19



ဇီၣ်ဆဲးဂၢၢ်ဆဲးလွင်းလွတ်းဖေဖးဂၢၢ်, လှဲးတုးတေသိုပ်, ဖွဲးဆဲး  
ရှုတမ်, ဆူတ်, သေယွဆဲးတၢင်းလွဲးထီမ်ဂူလုးဂးပီၣ်ဆဲးဂၢၢ်ဆဲး  
တၢ်, လွဲးရှဲးရှဲးရှဲးရှဲးရှဲးတူဝ်တူဝ်းတဆဲးစူဝ်, မိုဝ်းမီး  
ဖေဖးဂိုဝ်းဂိုဝ်းဂိုဝ်း, စိုဆဲးတေလဲးသိုပ်, ဖွဲးဆဲးလီၣ်တမ်,  
ဆူတ်, ပုဆိးတၢ်, ယွဆဲးတၢင်းလွဲးထီမ် ဆင်, လီၣ်တံးဝံး!

## တၢ်တူဝ်းတဆဲးဝံ. မိုဝ်းဝဲးလံးစိုက်. စၢက်. ဆဲးဆဲး.

>> လီၣ်းရှဲးရှဲးဝံ. ပုဆိးတၢ်, သီဆဲးတၢ်, သံတၢင်း  
ယူ, တၢ်, သေ,။

>> မိုဝ်းယူ, ဆဲးဝဲးလံးစိုက်. စၢက်. ဆဲးဆဲး. သိုပ်, ဖွဲးဆဲးလီၣ်  
တမ်, ဆူတ်, ရှိုဝ် သိုပ်, ဖွဲးဆဲးလုးလုးဆဲးယိး  
ဂၢၢ်ဆဲးယူ, ရှိမ်းလမ်ရှဲးဆဲး.

## စူဝ်းစွင် ဂၢၢ်ဆဲးထုက်, လံးရှဲးရှဲးရှဲးမီးဝံ. ယူ, ဆွဲးထုင်ပိုဝ်. ဆွဲးဖွင်းယၢမ်းရှိုပ်ဆဲးတံး



ဝဲးဂပ်းတူဝ်။



ဗိုဆဲးလိက်းဂၢၢ်ဆဲးလမ်, လွင်း၊



ဂၢၢ်, သေ,။



ဝဲးဆဲး စလး ဝဲးထွဆဲးဝဲးဆဲး။



သိုဝ်းစူဝ်း 1-2 လုမ်,။



စိုင်းလွဲး. သုဆဲး, တူဝ်

(ဆင်, ဗေးရှေ့, လိုဆဲးဆင်ယိး)။



ဖွဲးဆဲးမိုဝ်းထိုဝ်

ဂၢၢ်ဆဲးတူဝ်းတဆဲးတၢ်, လွဲးတိုဝ်း။



သံသွၢင်းမၢက်, ထၢဆဲး, မိုဝ်းထိုဝ်။



ယၢ်, ယၢ်ဂၢၢ်ဆဲးဂိဆဲးယူ,။



မံၤဖွဲးဆဲးလမ်, လွင်း; ဂၢၢ်ဆဲးတေတိတ်း

တေ, လဲး။

## အင်းယိုင်းရှိုင်းဂါးယာမ်းမိုင်းတေလုံးရှိုဝံ့.

- >> ကမ်,ဝုးတေပီဆဲရှိုင်းဂါးယာမ်းမိုင်းမီးဝတ်းဂွံ ကမ်,မီးဝတ်းဂွံဂေးယဝ်.တိုဆဲးမီးသုဆဲး,လံး တု,လံးရှပ်.
- >> လွင်းဂါးတူလုံးလူလွမ်ယူ,တု,သေ,သိုပ်,ဗူဆဲး ဂှုလုမ်းအင်းယိုင်း၊ လုမ်းရှိုင်းဂါးရှိုပ်လုမ်းကမ် ပဆဲလွင်းလုံးထီမ်ကမ်ယူ,လမ်ရှပ်းတီးသုတ်း၊
- >> သင်ဝုးရှပ်းကမ်,ပေးပွင်,လုံဆဲးလိုင်ယွမ်းရှိုမ်းမီး ဂူဆဲးပိဆဲး,ဗေ,သု,သု၊
- >> ရှိုမ်းဂါးစပ်းကွတ်,တိုတ်းတေ,ဂါးတင်း လုမ်းကမ်ပဆဲလွင်းလုံးထီမ်စလးစေးမုဆဲး စပ်,သုဆဲးယူ,တု,သေ,သု၊
- >> မိုင်းရှပ်းယူ,သပ်းမီးယူ,တီးဆွတ်းမိုင်းလိုင်သင်ဝုး ရှပ်းလုပ်,တင်းလုံးထီမ်ဆဲဂေးတိုတ်းတေ, လုမ်းဗွင်းတင်မိုင်းရှပ်းလံး၊

## တု,လံးရှပ်.လွင်းလုံးထီမ်ဆဲး.

### တိုတ်းတေ,မံဗူဆဲး လွမ်းဆင်,ပုးတုးဆဲ.တု.

မိုင်း	တမ်,ဆူတ်,	လုမ်းပဆဲလွင်း လုံးထီမ်
ဂမ်,ပေးတီယိုဝ်း	1288	1280 (Helpline Number)
ကိဆဲတူပ်ဆဲသိုဝ်း	112	081317617622 (P2TP2A)
မိုင်းလား	191	1362 (Lao Women's Union)
မလေးသိုဝ်း	999	03 7956 3488 (Women's Aid Organisation)
မိုင်းမား	199	067 3 404 222 (Union Government)
ဗေလိပ်.ပိဆဲး	177	0919 777 7377 (PNP Women and Children's Protection Center)
သိုင်ဂုဝ်	999	1800 777 5555 (AWARE) 6341 5535 (Home*)
မိုင်းထံး	191	1300 (One Stop Crisis Centre)
မိုင်းပီတ်.ဆဲး	113	1900 96 96 80 (Viet Nam Women's Union)



Spotlight Initiative  
The United Nations Women



\* Specialized for women migrant workers in Singapore.