

# RATION BOOK 2025

တၢ်အီၣ်အလံာ် ၂၀၂၅ နံၣ်  
ရိက္ခာခွဲတမ်းစာအုပ် ၂၀၂၅ ခုနှစ်

Camp	ဒဲကဝီ	စခန်း	
Zone	ကဝီဒိၣ်	ဇံ	
Section	ကဝီဒု	ရပ်ကွက်	
TBC House Number	ဟံၣ်နီၣ်ဂံၢ်	အိမ်နံပါတ်	
Head of Household	ဟံၣ်ခိၣ်အမံၤ	အိမ်ထောင် ဦးစီးအမည်	
Ration Book Number	တၢ်အီၣ်လံာ်နီၣ်ဂံၢ်	စာအုပ်နံပါတ်	
CMT Category	ပုၤကမျၢၢ်တၢ်ပၤဆှၢ တၢ်ဆၢလဲၣ်အကလုာ်	လူထုကိုယ်တိုင် စီမံသတ်မှတ်ချက် (စီအမ်တီ) အမျိုးအစား	

# RATION BOOK 2025

တၢ်အီၣ်အလံာ် ၂၀၂၅ နံၣ်  
ရိက္ခာခွဲတမ်းစာအုပ် ၂၀၂၅ ခုနှစ်

Camp	ဒဲကဝီ	စခန်း	
Zone	ကဝီဒိၣ်	ဇံ	
Section	ကဝီဒု	ရပ်ကွက်	
TBC House Number	ဟံၣ်နီၣ်ဂံၢ်	အိမ်နံပါတ်	
Head of Household	ဟံၣ်ခိၣ်အမံၤ	အိမ်ထောင် ဦးစီးအမည်	
Ration Book Number	တၢ်အီၣ်လံာ်နီၣ်ဂံၢ်	စာအုပ်နံပါတ်	
CMT Category	ပုၤကမျၢၢ်တၢ်ပၤဆှၢ တၢ်ဆၢတဲာ်အကလုာ်	လူထုကိုယ်တိုင် စီမံသတ်မှတ်ချက် (စီအမ်တီ) အမျိုးအစား	

ဟံဉ်ဖိဃိဖိနီဂံ

HOUSEHOLD FAMILY MEMBERS

အိမ်ထောင်တစ်ခုအတွင်းရှိ မိသားစုဝင်များ

No. နီဂံ စဉ်	Name မံ၊ အမည်	UN Household Number ထွန်စဉ်ဖဉ်နီဂံ UN အိမ်ထောင်စု နံပါတ်	Exemption Status တံပျုး အကလုာ် ကင်းလွတ်ခွင့် အခြေအနေ	TBC PIN နီကစါနီဂံ ကိုယ်ပိုင်နံပါတ်	D.O.B. အိဉ်ဖျဉ်မုာ်နံ၊ မွေးသက္ကရာဇ်	Age	Sex	Relationship
						သးနံဉ်	မုာ်/ ခွါ	တံဘဉ်ထွဲဒီးဟံဉ်မိဉ်
						အသက်	လိင်	အိမ်ထောင်ဦးစီး နှင့် တော်စပ်ပံ
						Age in years နံဉ် နှစ်	F/M မုာ် / ခွါ မ / ကျား	Code တံပနီဉ် သင်္ကေတ
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								
13.								
14.								
15.								
16.								
17.								
18.								
19.								
20.								

ဟံဉ်ဖိဃိနီဂံ

HOUSEHOLD FAMILY MEMBERS

အိမ်ထောင်တစ်ခုအတွင်းရှိ မိသားစုဝင်များ

No. နီဂံ စဉ်	Name မံ အမည်	UN Household Number ယွန်ဆဲဉ်ဟံဉ်ဖိ နီဂံ UN အိမ်ထောင်စု နံပါတ်	Exemption Status တၢ်ပျုး အကလုာ် ကလေးလွတ်ခွင့် အခြေအနေ	TBC PIN နီကစီနီဂံ ကိုယ်ပိုင်နံပါတ်	D.O.B. အိဉ်ပျဉ်စုာ်နံ မွေးသက္ကရာဇ်	Age	Sex	Relationship
						သးနံဉ်	မုၢ်/ ခွါ	တၢ်ဘဉ်ထွဲဒီးဟံဉ်မိဉ်
						အသက်	လိင်	အိမ်ထောင်ဦးစီး နှင့် တော်စပ်ပုံ
						Age in years နံဉ် နှစ်	F/M မုၢ် / ခွါ မ / ကျား	Code တၢ်ပနီဉ် သင်္ကေတ
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								
32								
33								
34								
35								
36								
37								
38								
39								
40								

ဟံၣ်ဖိဃီဖိအတၢ်ဂီၤ  
ဟံၣ်ဖိဃီဖိတဖၣ်

**FAMILY PHOTOS  
HOUSEHOLD MEMBERS**

မိသားစု ခါတ်ပုံ  
မိသားစုဝင်များ

**Registered**

**Unregistered**

ဟံၣ်ဖိဃီဖိအတၢ်ဂီၤ  
ဟံၣ်ဖိဃီဖိတဖၣ်

**FAMILY PHOTOS  
HOUSEHOLD MEMBERS**

မိသားစု ခါတ်ပုံ  
မိသားစုဝင်များ

**Registered**

**Unregistered**

ဟံၣ်ဖိဃီဖိအတၢ်ဂီၤ  
ဟံၣ်ဖိဃီဖိတဖၣ်

**FAMILY PHOTOS  
HOUSEHOLD MEMBERS**

မိသားစု ခါတ်ပုံ  
မိသားစုဝင်များ

**Registered**

**Unregistered**

ဟံၣ်ဖိဃီဖိအတၢ်ဂီၤ  
ဟံၣ်ဖိဃီဖိတဖၣ်

**FAMILY PHOTOS  
HOUSEHOLD MEMBERS**

မိသားစု ခါတ်ပုံ  
မိသားစုဝင်များ

**Registered**

**Unregistered**

ဟံၣ်ဖိဃီဖိအတၢ်ဂီၤ  
ဟံၣ်ဖိဃီဖိတဖၣ်

**FAMILY PHOTOS  
HOUSEHOLD MEMBERS**

မိသားစု ခါတ်ပုံ  
မိသားစုဝင်များ

**Registered**

**Unregistered**

**MONTHLY FOOD CARD VALUES AND CHARCOAL DISTRIBUTION RATE (Q1 2025)**

တလါဘဉ်တလါတၢ်နီၤလီၤတၢ်အိၣ်ခးဒီးသ့ၣ်အပတီၢ်တဖၣ်(အခိၣ်ထံးသာလါ တၢတဘျီ ၂၀၂၅)

လစဉ် ရိက္ခာကဒ်နှင့် မီးသွေး ဖြန့်ဝေခြင်း နှုန်းထား (ပထမသုံးလပတ် ၂၀၂၅)

<p><b>မၤလး</b> Mae La <b>မယ်လ</b></p> <p>Monthly Food Card Value and Charcoal distribution rate</p> <p>တလါဘဉ်တလါတၢ်နီၤလီၤတၢ်အိၣ်ခးဒီးသ့ၣ်အပတီၢ်တဖၣ်-လစဉ် ရိက္ခာကဒ်နှင့် မီးသွေး ဖြန့်ဝေခြင်း နှုန်းထား</p>			
CMT	သးနံၣ် Age Group အသက	စ့ယီၤ(ဘး) Value THB	သ့ၣ် Charcoal မီးသွေး
<p><b>Standard</b> ပတီၢ်မၤဟံၣ်ဖိ ပုံမှန် အိမ်ထောင်စု</p>	၆ လ 6 months—4 years ၄ နှစ်		<p>1st person = 15 kg/ + 5 kg per each additional</p> <p>ပထမတဦးအတွက် ၁၅ ကီလို၊ နှင့် ကျန်သော မိသားစုဝင်များအတွက် ၅ ကီလိုစီ</p>
	၅ နှစ် 5 years—17 years ၁၇ နှစ်		
	၁၈ နှစ် 18 years—UP အထက်		
<p><b>Vulnerable</b> ပှၤလိၣ်ဘဉ်တၢ်မၤစၢၤ အကူအညီလိုအပ်သော အိမ်ထောင်စု</p>	၆ လ 6 months—4 years ၄ နှစ်		<p>1st person = 20 kg/ + 5 kg per each additional</p> <p>ပထမတဦးအတွက် ၂၀ ကီလို၊ နှင့် ကျန်သော မိသားစုဝင်များအတွက် ၅ ကီလိုစီ</p>
	၅ နှစ် 5 years—17 years ၁၇ နှစ်		
<p><b>Most Vulnerable</b> ပှၤလိၣ်ဘဉ်တၢ်မၤစၢၤလီၤဆီဒိၣ် အထူးလိုအပ်ချက် ပိုၣ်ၣ်ၣ်ၣ် သော အိမ်ထောင်စု</p>	၆ လ 6 months—4 years ၄ နှစ်		<p>1st person = 20 kg/ + 5 kg per each additional</p> <p>ပထမတဦးအတွက် ၂၀ ကီလို၊ နှင့် ကျန်သော မိသားစုဝင်များအတွက် ၅ ကီလိုစီ</p>
	၅ နှစ် 5 years—17 years ၁၇ နှစ်		
<p><b>Self-Reliance</b> နီၢ်ကစၢ်မၤစၢၤလီၤသးသ့ ကိုယ်ထူကိုယ်ထမိသာစု</p>	<p><b>No card value, no charcoal</b> တၢ်အိၣ်ကးအပူၤစ့အလုၢ်အပူၤမ့ၢ်တအိၣ်ဘဉ်ဒီးတဒီးန့ၢ်ဘဉ်သ့ၣ်ဘဉ်</p> <p>ရိက္ခာကဒ်အတွင်း ငွေတန်ဖိုး မရှိပါ မီးသွေးမရရှိနိုင်ပါ။</p>		

**MONTHLY FOOD CARD VALUES AND CHARCOAL DISTRIBUTION RATE (Q2 2025)**

တလါဘဉ်တလါတၢ်နီၤလီၤတၢ်အိၣ်ခးဒီးသ့ၣ်အပတီၢ်တဖၣ်(အခိၣ်ထံးသာလါ ခံဘျီတဘျီ ၂၀၂၅)

လစဉ် ရိက္ခာကဒ်နှင့် မီးသွေး ပြန့်ဝေခြင်း နှုန်းထား (ဒုတိယသုံးလပတ် ၂၀၂၅)

**မၢ်လး**

**Mae La**

**မယ်လ**

Monthly Food Card Value and Charcoal distribution rate

တလါဘဉ်တလါတၢ်နီၤလီၤတၢ်အိၣ်ခးဒီးသ့ၣ်အပတီၢ်တဖၣ်-လစဉ် ရိက္ခာကဒ်နှင့် မီးသွေး ပြန့်ဝေခြင်း နှုန်းထား

CMT	သးနံၣ် Age Group အသက	စုယီၤ(ဘး) Value THB	သ့ၣ် Charcoal မီးသွေး
<b>Standard</b> <b>ပတီၢ်မုၢ်ဟံၣ်ဖိ</b> ပံ့မုၢ်န အိမ်ထောင်စု	၆ လ 6 months—4 years ၄ နှစ်		1st person = 15 kg/ + 5 kg per each additional  ပထမတဦးအတွက် ၁၅ ကီလို၊ နှင့် ကျန်သော မိသားစုဝင်များအတွက် ၅ ကီလိုစီ
	၅ နှစ် 5 years—17 years ၁၇ နှစ်		
	၁၈ နှစ် 18 years—UP အထက်		
<b>Vulnerable</b> <b>ပှၤလိၣ်ဘဉ်တၢ်မၤစၢၤ</b> အကူအညီလိုအပ်သော အိမ်ထောင်စု	၆ လ 6 months—4 years ၄ နှစ်		1st person = 20 kg/ + 5 kg per each additional  ပထမတဦးအတွက် ၂၀ ကီလို၊ နှင့် ကျန်သော မိသားစုဝင်များအတွက် ၅ ကီလိုစီ
	၅ နှစ် 5 years—17 years ၁၇ နှစ်		
<b>Most Vulnerable</b> <b>ပှၤလိၣ်ဘဉ်တၢ်မၤစၢၤလီၤဆီၣ်ခိၣ်</b> အထူးလိုအပ်ချက် ပိုၣ်ၤၤရှိ သော အိမ်ထောင်စု	၆ လ 6 months—4 years ၄ နှစ်		1st person = 20 kg/ + 5 kg per each additional  ပထမတဦးအတွက် ၂၀ ကီလို၊ နှင့် ကျန်သော မိသားစုဝင်များအတွက် ၅ ကီလိုစီ
	၅ နှစ် 5 years—17 years ၁၇ နှစ်		
	၁၈ နှစ် 18 years—UP အထက်		
<b>Self-Reliance</b> <b>နီၢ်ကစၢ်မၤစၢၤလီၤသးသ့</b> ကိုယ်ထူကိုယ်ထမိသာစု	<p><b>No card value, no charcoal တၢ်အိၣ်ကးအပူၤစုအလုၢ်အပူၤမုၢ်တအိၣ်ဘဉ်ဒီးတဒီးနီၢ်ဘဉ်သ့ၣ်ဘဉ်</b></p> <p>ရိက္ခာကဒ်အတွင်း ငွေတန်ဖိုး မရှိပါ မီးသွေးမရရှိနိုင်ပါ။</p>		

**MONTHLY FOOD CARD VALUES AND CHARCOAL DISTRIBUTION RATE (Q3 2025)**

တလါဘဉ်တလါတါနီၤလီၤတါအိၣ်ခးဒီးသ့ၣ်အပတီၢ်တဖၣ်(အခိၣ်ထံးသၢလါ ခံဘျီတဘျီ ၂၀၂၅)

လစဉ် ရိက္ခာကဒ်နှင့် မီးသွေး ပြန့်ဝေခြင်း နှုန်းထား (ဒုတိယသုံးလပတ် ၂၀၂၅)

**မိၢ်လး Mae La မယ်လ**  
 Monthly Food Card Value and Charcoal distribution rate  
 တလါဘဉ်တလါတါနီၤလီၤတါအိၣ်ခးဒီးသ့ၣ်အပတီၢ်တဖၣ်-လစဉ် ရိက္ခာကဒ်နှင့် မီးသွေး ပြန့်ဝေခြင်း နှုန်းထား

CMT	သးနံၣ် Age Group အသက	စုယီၤ(ဘး) Value THB	သ့ၣ် Charcoal မီးသွေး
Standard ပတီၢ်မုၢ်ဟံၣ်ဖိ ပုံမှန် အိမ်ထောင်စု	၆ လ 6 months—4 years ၄ နှစ်		1st person = 15 kg/ + 5 kg per each additional  ပထမတဦးအတွက် ၁၅ ကီလို၊ နှင့် ကျန်သော မိသားစုဝင်များအတွက် ၅ ကီလိုစီ
	၅ နှစ် 5 years—17 years ၁၇ နှစ်		
	၁၈ နှစ် 18 years—UP အထက်		
Vulnerable ပုၤလိၣ်ဘဉ်တါမၤစၢ အကူအညီလိုအပ်သော အိမ်ထောင်စု	၆ လ 6 months—4 years ၄ နှစ်		1st person = 20 kg/ + 5 kg per each additional  ပထမတဦးအတွက် ၂၀ ကီလို၊ နှင့် ကျန်သော မိသားစုဝင်များအတွက် ၅ ကီလိုစီ
	၅ နှစ် 5 years—17 years ၁၇ နှစ်		
Most Vulnerable ပုၤလိၣ်ဘဉ်တါမၤစၢလီၤဆီဒိၣ် အထူးလိုအပ်ချက် ပိုၣ်ၣ်ရှိ သော အိမ်ထောင်စု	၆ လ 6 months—4 years ၄ နှစ်		1st person = 20 kg/ + 5 kg per each additional  ပထမတဦးအတွက် ၂၀ ကီလို၊ နှင့် ကျန်သော မိသားစုဝင်များအတွက် ၅ ကီလိုစီ
	၅ နှစ် 5 years—17 years ၁၇ နှစ်		
	၁၈ နှစ် 18 years—UP အထက်		
Self-Reliance နီၢ်ကစၢ်မၤစၢလီၤသးသ့ ကိုယ်ထူကိုယ်ထမိသာစု	<b>No card value, no charcoal တါအိၣ်ကးအပူၤစုအလုၢ်အပူၤမုၢ်တအိၣ်ဘဉ်ဒီးတဒီးနီၢ်ဘဉ်သ့ၣ်ဘဉ်</b> ရိက္ခာကဒ်အတွင်း ငွေတန်ဖိုး မရှိပါ မီးသွေးမရရှိနိုင်ပါ။		

**MONTHLY FOOD CARD VALUES AND CHARCOAL DISTRIBUTION RATE (Q4 2025)**

တလါဘဉ်တလါတါနီၤလီၤတါအိၣ်ခးဒီးသ့ၣ်အပတီၢ်တဖၣ်(အခိၣ်ထံးသၢလါ ခံဘျီတဘျီ ၂၀၂၅)

လစဉ် ရိက္ခာကဒ်နှင့် မီးသွေး ပြန့်ဝေခြင်း နှုန်းထား (ဒုတိယသုံးလပတ် ၂၀၂၅)

**မိၢ်လး Mae La မယ်လ**  
 Monthly Food Card Value and Charcoal distribution rate  
 တလါဘဉ်တလါတါနီၤလီၤတါအိၣ်ခးဒီးသ့ၣ်အပတီၢ်တဖၣ်-လစဉ် ရိက္ခာကဒ်နှင့် မီးသွေး ပြန့်ဝေခြင်း နှုန်းထား

CMT	သးနံၣ် Age Group အသက	စုယီ(ဘး) Value THB	သ့ၣ် Charcoal မီးသွေး
Standard ပတီၢ်မုၢ်ဟံၣ်ဖိ ပုံမှန် အိမ်ထောင်စု	၆ လ 6 months—4 years ၄ နှစ်		1st person = 15 kg/ + 5 kg per each additional  ပထမတဦးအတွက် ၁၅ ကီလို၊ နှင့် ကျန်သော မိသားစုဝင်များအတွက် ၅ ကီလိုစီ
	၅ နှစ် 5 years—17 years ၁၇ နှစ်		
	၁၈ နှစ် 18 years—UP အထက်		
Vulnerable ပုၤလိၣ်ဘဉ်တါမၤစၢ အကူအညီလိုအပ်သော အိမ်ထောင်စု	၆ လ 6 months—4 years ၄ နှစ်		1st person = 20 kg/ + 5 kg per each additional  ပထမတဦးအတွက် ၂၀ ကီလို၊ နှင့် ကျန်သော မိသားစုဝင်များအတွက် ၅ ကီလိုစီ
	၅ နှစ် 5 years—17 years ၁၇ နှစ်		
Most Vulnerable ပုၤလိၣ်ဘဉ်တါမၤစၢလီၤဆီဒိၣ် အထူးလိုအပ်ချက် ပိုၣ်ၣ်ရှိ သော အိမ်ထောင်စု	၆ လ 6 months—4 years ၄ နှစ်		1st person = 20 kg/ + 5 kg per each additional  ပထမတဦးအတွက် ၂၀ ကီလို၊ နှင့် ကျန်သော မိသားစုဝင်များအတွက် ၅ ကီလိုစီ
	၅ နှစ် 5 years—17 years ၁၇ နှစ်		
	၁၈ နှစ် 18 years—UP အထက်		

**Self-Reliance**  
 နီၢ်ကစၢ်မၤစၢလီၤသးသ့  
 ကိုယ်ထူကိုယ်ထမိသာစု

**No card value, no charcoal** တါအိၣ်ကးအပူၤစုအလုၢ်အပူၤမုၢ်တအိၣ်ဘဉ်ဒီးတဒီးနီၢ်ဘဉ်သ့ၣ်ဘဉ်  
 ရိက္ခာကဒ်အတွင်း ငွေတန်ဖိုး မရှိပါ မီးသွေးမရရှိနိုင်ပါ။

**MONTHLY CHARCOAL DISTRIBUTION RATE AND CARD VALUES**

**တလါတချီတန်နီလီသွဉ်အပတီၢ်ဒီးတၢ်အိၣ်ခးအလၢ်အပွၤတဖၣ် လစဉ်မီးသွေးဝေဉ်ပူၤန့ၣ်ဒီးထားန့ၣ် ရိက္ခာကဒ်တန်ဖိုးဗျား**

Month လါ/လ	Household Specific Monthly Distribution ဟံၣ်န့ၣ်တန့ၣ်အဂီၢ်တလါတချီတန်နီလီ/ အိၣ်ထောၣ်စုတၢ်စုအတွက် လစဉ်ပေၤပျူ	CMT Cat.	Total Distributed (From RDR) တၢ်နီၤလီဟံၣ်ဖိၣ်ခဲလၢ်/ ဝေဉ်ပူၤပေါင်း (လါ RDR/ RDR မှ)		6 mth < 5 yrs ၆လါ< ၅ နံၣ် ၆လ < ၅ နှစ်	5 < 18 yrs ၅နံၣ်< ၁၈ နံၣ် ၅နှစ် < ၁၈ နှစ်	> 18 yrs > ၁၈နံၣ် အစီခိၣ် > ၁၈ နှစ် အထက်	Distributor (signature) ပုၤနီၤလီတၢ်ဆဲးလီၤစုမံၤ ဝေဉ်ပူၤဇၢ် လက်မှတ်	Household (Signature) ဟံၣ်န့ၣ်ဆဲးလီၤစုမံၤ အိၣ်ထောၣ်စုလက်မှတ်
Jan-25 လါယနုၤအါရ်-၂၅/ စန်နီလီ-၂၅	Charcoal သွဉ် / မီးသွေး			Kg ကံလိ/ ကီလို					
	Food card Value တၢ်အိၣ်ခးအလၢ်အပွၤ / ရိက္ခာကဒ်တန်ဖိုး			Baht ဘး/ ဘတ်					

Month လါ/လ	Household Specific Monthly Distribution ဟံၣ်န့ၣ်တန့ၣ်အဂီၢ်တလါတချီတန်နီလီ/ အိၣ်ထောၣ်စုတၢ်စုအတွက် လစဉ်ပေၤပျူ	CMT Cat.	Total Distributed (From RDR) တၢ်နီၤလီဟံၣ်ဖိၣ်ခဲလၢ်/ ဝေဉ်ပူၤပေါင်း (လါ RDR/ RDR မှ)		6 mth < 5 yrs ၆လါ< ၅ နံၣ် ၆လ < ၅ နှစ်	5 < 18 yrs ၅နံၣ်< ၁၈ နံၣ် ၅နှစ် < ၁၈ နှစ်	> 18 yrs > ၁၈နံၣ် အစီခိၣ် > ၁၈ နှစ် အထက်	Distributor (signature) ပုၤနီၤလီတၢ်ဆဲးလီၤစုမံၤ ဝေဉ်ပူၤဇၢ် လက်မှတ်	Household (Signature) ဟံၣ်န့ၣ်ဆဲးလီၤစုမံၤ အိၣ်ထောၣ်စုလက်မှတ်
Feb-25 လါဖါတြျါအါရ်-၂၅/ ဖေဖေဝါရီလ-၂၅	Charcoal သွဉ် / မီးသွေး			Kg ကံလိ/ ကီလို					
	Food card Value တၢ်အိၣ်ခးအလၢ်အပွၤ / ရိက္ခာကဒ်တန်ဖိုး			Baht ဘး/ ဘတ်					



**MONTHLY CHARCOAL DISTRIBUTION RATE AND CARD VALUES**

**တလါတချီတန်နီလီသွင်အပတ်ဂီဒီးတန်အိဉ်ခးအလှ်အပွါတဖဉ် လစဉ်မီးသွေးဝေဉ်ပုဉ်နုးထားန့ဉ် ရိက္ခာကဒ်တန်ဖိုးများ**

Month လါ/လ	Household Specific Monthly Distribution ဟံဉ်န့ဉ်တန့ဉ်အဂီတလါတချီတန်နီလီ/ အိမ်ထောင်စုတစ်စုအတွက် လစဉ်ဝေပျူမှု	CMT Cat.	Total Distributed (From RDR) တန်နီလီဟံဉ်န့ဉ်ခဲလက်/ဝေဉ်ပုဉ်နုး (လါ RDR/ RDR မှ)	6 mth < 5 yrs လဲလါ < ၅ နံဉ် ၆လ < ၅ နှစ်	5 < 18 yrs ၅နံဉ် < ၁၈ နံဉ် ၅နှစ် < ၁၈ နှစ်	> 18 yrs > ၁၈နံဉ် အစီခိဉ် > ၁၈ နှစ် အထက်	Distributor (signature) ပုဉ်နုးလီတဲဆဲးလီ စုမံး ဝေဉ်ပုဉ်နုး လက်မှတ်	Household (Signature) ဟံဉ်န့ဉ်ဆဲးလီ စုမံး အိမ်ထောင်စု လက်မှတ်
May-25 လါမုါ-၂၅/ မေလ-၂၅	Charcoal သွဉ် / မီးသွေး			Kg ကံလိ/ ကီလို				
	Food card Value တန်အိဉ်ခးအလှ်အပွါ / ရိက္ခာကဒ်တန်ဖိုး			Baht ဘး/ ဘတ်				

Month လါ/လ	Household Specific Monthly Distribution ဟံဉ်န့ဉ်တန့ဉ်အဂီတလါတချီတန်နီလီ/ အိမ်ထောင်စုတစ်စုအတွက် လစဉ်ဝေပျူမှု	CMT Cat.	Total Distributed (From RDR) တန်နီလီဟံဉ်န့ဉ်ခဲလက်/ဝေဉ်ပုဉ်နုး (လါ RDR/ RDR မှ)	6 mth < 5 yrs လဲလါ < ၅ နံဉ် ၆လ < ၅ နှစ်	5 < 18 yrs ၅နံဉ် < ၁၈ နံဉ် ၅နှစ် < ၁၈ နှစ်	> 18 yrs > ၁၈နံဉ် အစီခိဉ် > ၁၈ နှစ် အထက်	Distributor (signature) ပုဉ်နုးလီတဲဆဲးလီ စုမံး ဝေဉ်ပုဉ်နုး လက်မှတ်	Household (Signature) ဟံဉ်န့ဉ်ဆဲးလီ စုမံး အိမ်ထောင်စု လက်မှတ်
Jun-25 လါယုါ-၂၅/ ဇွန်လ-၂၅	Charcoal သွဉ် / မီးသွေး			Kg ကံလိ/ ကီလို				
	Food card Value တန်အိဉ်ခးအလှ်အပွါ / ရိက္ခာကဒ်တန်ဖိုး			Baht ဘး/ ဘတ်				



**MONTHLY CHARCOAL DISTRIBUTION RATE AND CARD VALUES**

**တလါတချီတန်နီလီသွင်အပတီဒီးတန်အိဉ်ခးအလှ်အပူတဖဉ် လစဉ်မီးသွေးဝေဉ်မုနုန်းထားနှင့် ရိက္ခာကဒ်တန်ဖိုးများ**

Month လါ/လ	Household Specific Monthly Distribution ဟံဉ်န့ဉ်တန့ဉ်အဂီတလါတချီတန်နီလီ/ အိဉ်ထောဉ်စုတစ်စုအတွက် လစဉ်ဝေဉ်မုနု	CMT Cat.	Total Distributed (From RDR) တန်နီလီဟံဉ်န့ဉ်ခဲလက်/ဝေဉ်မုပေါင်း (လါ RDR/ RDR မှ)		6 mth < 5 yrs လဲလါ < ၅ နံဉ်	5 < 18 yrs ၅နံဉ် < ၁၈ နံဉ်	> 18 yrs > ၁၈နံဉ် အဖိခိဉ် > ၁၈ နှစ် အထက်	Distributor (signature) ပုနီလီတဲဆဲးလီ စုမံ ဝေဉ်သုဉ် လက်မှတ်	Household (Signature) ဟံဉ်န့ဉ်ဆဲးလီ စုမံ အိဉ်ထောဉ်စု လက်မှတ်
			Kg ကံလီ/ ကီလို	Baht ဘး/ ဘတ်					
Sep-25 လါခဲးပတ်အာဉ်-၂၅/ စက်တင်ဘာလ-၂၅	Charcoal သွဉ် / မီးသွေး								
	Food card Value တန်အိဉ်ခးအလှ်အပူ / ရိက္ခာကဒ်တန်ဖိုး								

Month လါ/လ	Household Specific Monthly Distribution ဟံဉ်န့ဉ်တန့ဉ်အဂီတလါတချီတန်နီလီ/ အိဉ်ထောဉ်စုတစ်စုအတွက် လစဉ်ဝေဉ်မုနု	CMT Cat.	Total Distributed (From RDR) တန်နီလီဟံဉ်န့ဉ်ခဲလက်/ဝေဉ်မုပေါင်း (လါ RDR/ RDR မှ)		6 mth < 5 yrs လဲလါ < ၅ နံဉ်	5 < 18 yrs ၅နံဉ် < ၁၈ နံဉ်	> 18 yrs > ၁၈နံဉ် အဖိခိဉ် > ၁၈ နှစ် အထက်	Distributor (signature) ပုနီလီတဲဆဲးလီ စုမံ ဝေဉ်သုဉ် လက်မှတ်	Household (Signature) ဟံဉ်န့ဉ်ဆဲးလီ စုမံ အိဉ်ထောဉ်စု လက်မှတ်
			Kg ကံလီ/ ကီလို	Baht ဘး/ ဘတ်					
Oct-25 လါအီးကထိအာဉ်-၂၅/ အောက်တိုဘာလ-၂၅	Charcoal သွဉ် / မီးသွေး								
	Food card Value တန်အိဉ်ခးအလှ်အပူ / ရိက္ခာကဒ်တန်ဖိုး								



**MONTHLY CHARCOAL DISTRIBUTION RATE AND CARD VALUES**

**တလါတဘျီတန်နီလီသွဉ်အပတီဒီးတန်အိဉ်ခးအလှ်အပူတဖဉ်**    **လစဉ်မီးသွေးဝေဉ်မုနုန်းထားနှင့် ရိက္ခာကဒ်တန်ဖိုးများ**

Month လါ/လ	Household Specific Monthly Distribution ဟံဉ်ဉ်တဖဉ်အဂီတလါတဘျီတန်နီလီ/ အိဉ်ထောဉ်စုတစ်စုအတွက် လစဉ်ဝေဉ်မုနု	CMT Cat.	Total Distributed (From RDR) တန်နီလီဟံဉ်ဉ်ခဲလက်/ဝေဉ်မုပေါင်း (လါ RDR/ RDR မှ)		6 mth < 6 yrs ၆လါ < ၅ နံဉ်	5 < 18 yrs ၅နံဉ် < ၁၈ နံဉ်	> 18 yrs > ၁၈နံဉ် အဖိဉ်ဉ် > ၁၈ နှစ် အထက်	Distributor (signature) ပုနီလီတါဆးလီ စုမံ ဝေဉ်သုဉ်မံ လက်မှတ်	Household (Signature) ဟံဉ်ဉ်ဆးလီ စုမံ အိဉ်ထောဉ်စု လက်မှတ်
			Kg ကံလိ/ ကီလို	Baht ဘး/ ဘတ်					
Jan-26 လါယနုအါရံ-၂၆/ ဇန်နဝါရီလ-၂၆	Charcoal သွဉ် / မီးသွေး								
	Food card Value တန်အိဉ်ခးအလှ်အပူ / ရိက္ခာကဒ်တန်ဖိုး								

Month လါ/လ	Household Specific Monthly Distribution ဟံဉ်ဉ်တဖဉ်အဂီတလါတဘျီတန်နီလီ/ အိဉ်ထောဉ်စုတစ်စုအတွက် လစဉ်ဝေဉ်မုနု	CMT Cat.	Total Distributed (From RDR) တန်နီလီဟံဉ်ဉ်ခဲလက်/ဝေဉ်မုပေါင်း (လါ RDR/ RDR မှ)		6 mth < 5 yrs ၆လါ < ၅ နံဉ်	5 < 18 yrs ၅နံဉ် < ၁၈ နံဉ်	> 18 yrs > ၁၈နံဉ် အဖိဉ်ဉ် > ၁၈ နှစ် အထက်	Distributor (signature) ပုနီလီတါဆး လီစုမံ ဝေဉ်သုဉ်မံ လက်မှတ်	Household (Signature) ဟံဉ်ဉ်ဆးလီ စုမံ အိဉ်ထောဉ်စု လက်မှတ်
			Kg ကံလိ/ ကီလို	Baht ဘး/ ဘတ်					
Feb-26 လါယနုအါရံ-၂၆/ ဖေဖော်ဝါရီလ-၂၆	Charcoal သွဉ် / မီးသွေး								
	Food card Value တန်အိဉ်ခးအလှ်အပူ / ရိက္ခာကဒ်တန်ဖိုး								

**MONTHLY CHARCOAL DISTRIBUTION RATE AND CARD VALUES**

**တလါတဘျီတၢ်နီၤလီၤသ့ၣ်အပတီၢ်ဒီးတၢ်အိၣ်ခးအလှၢ်အပူၤတဖၣ်** လစဉ်မီးသွေးဝေၣ်မှုနုၤနုၤထားန့ၣ် ဝိက္ခာကဒ်တန်ဖိုးများ

Month လါ/လ	Household Specific Monthly Distribution ဟံၣ်န့ၣ်တဖျီအဂီၢ်တလါတဘျီတၢ်နီၤလီၤ/ အိမ်ထောင်စုတစ်စုအတွက် လစဉ်ဝေမှု	CMT Cat.	Total Distributed (From RDR) တၢ်နီၤလီၤဟံၣ်န့ၣ်ခဲလၢၣ်/ဝေၣ်မှုပေါင်း (လၢ RDR/ RDR မှ)		6 mth < 5 yrs ၆လ< ၅ န့ၣ် ၆လ < ၅ န့ၣ်	5 < 18 yrs ၅န့ၣ်< ၁၈ န့ၣ် ၅န့ၣ် < ၁၈ န့ၣ်	> 18 yrs > ၁၈န့ၣ် အိမ်စိၣ် > ၁၈ န့ၣ် အထက်	Distributor (signature) ပုၤနီၤလီၤတၢ်ဆဲး လီၤစုမံၤ ဝေၣ်သ့ၣ်လက်မှတ်	Household (Signature) ဟံၣ်န့ၣ်ဆဲးလီၤ စုမံၤ အိမ်ထောင်စု လက်မှတ်
Mar-26 လါမံၤရူး-၂၆/ မတ်လ-၂၆	Charcoal သ့ၣ် / မီးသွေး			Kg ကံလီ/ ကီလို					
	Food card Value တၢ်အိၣ်ခးအလှၢ်အပူၤ / ဝိက္ခာကဒ်တန်ဖိုး			Baht ဘး/ ဘတ်					

Month လါ/လ	Household Specific Monthly Distribution ဟံၣ်န့ၣ်တဖျီအဂီၢ်တလါတဘျီတၢ်နီၤလီၤ/ အိမ်ထောင်စုတစ်စုအတွက် လစဉ်ဝေမှု	CMT Cat.	Total Distributed (From RDR) တၢ်နီၤလီၤဟံၣ်န့ၣ်ခဲလၢၣ်/ဝေၣ်မှုပေါင်း (လၢ RDR/ RDR မှ)		6 mth < 5 yrs ၆လ< ၅ န့ၣ် ၆လ < ၅ န့ၣ်	5 < 18 yrs ၅န့ၣ်< ၁၈ န့ၣ် ၅န့ၣ် < ၁၈ န့ၣ်	> 18 yrs > ၁၈န့ၣ် အိမ်စိၣ် > ၁၈ န့ၣ် အထက်	Distributor (signature) ပုၤနီၤလီၤတၢ်ဆဲး လီၤစုမံၤ ဝေၣ်သ့ၣ်လက်မှတ်	Household (Signature) ဟံၣ်န့ၣ်ဆဲးလီၤ စုမံၤ အိမ်ထောင်စု လက်မှတ်
Apr-26 လါအ့ၣ်တြ်-၂၆/ ဧပြီလ-၂၆	Charcoal သ့ၣ် / မီးသွေး			Kg ကံလီ/ ကီလို					
	Food card Value တၢ်အိၣ်ခးအလှၢ်အပူၤ / ဝိက္ခာကဒ်တန်ဖိုး			Baht ဘး/ ဘတ်					

**SHELTER MATERIALS SUPPORT 2025** ၂၀၂၅ နှိုင်းတာဆိုင်ခွဲဟံင်ဗီတာသုင်ထိုင်အပီးအလီ ၂၀၂၅ ခုနှစ် နေရာထိုင်ခင်းအတွက်အထောက်အပံ့ပစ္စည်းများ

<b>Shelter Materials Allocated</b> <b>(တာ်ဟံင်ပနိုင်ဟုင်လီတာ်ဆိုင်ကရလီ</b> <b>ပီးလီအတာ်လိုင်တဖှ်)</b> နေရာထိုင်ခင်းအထောက်အပံ့ပစ္စည်းများ ချမှတ်ထားပေး	<input type="checkbox"/> <b>Priority Material Needs</b> <b>(တာ်ပီးတာ်လီထဲအချေခိုင်တဖှ်ခါ)</b> အရေးကြီးဆုံးဖြစ်သောလိုအပ်ပစ္စည်းများသာ	<input type="checkbox"/> <b>Verified Material Needs</b> <b>(တာ်ပီးတာ်လီအလိုင်နိုက်ကီတဖှ်)</b> အကဲဖြတ်မှုအရလိုအပ်ပစ္စည်းများ		
<b>Allocated Special Needs,</b> <b>(တာ်လိုင်လီဆီတဖှ်)အထူးလိုအပ်ချက်များ။</b>	<input type="checkbox"/> <b>Delivery Assistance</b> <b>(တာ်စီဆာတာ်ဖိတာ်လီတာ်မာစာ)</b> ပစ္စည်းသယ်ပို့ရေးအထောက်အပံ့	by/date လာ/မုာ်နံ့မုာ်သီ နေ့စွဲ	<input type="checkbox"/> <b>Construction Assistance</b> <b>(တာ်တုထိုင်ဘိုထိုင်အတာ်မာစာ)</b> ဆောက်လုပ်ရေး အကူအညီ	by/date လာ/မုာ်နံ့မုာ်သီ နေ့စွဲ

No. နိုက်ဂ် စဉ်	Commodities (တာ်ဖိတာ်လီအကလုာ်တဖှ်) ပစ္စည်းအမျိုးအစား	Allocated quantity (တာ်ဟံင် ပနိုင်လီတာ်နိုက်ဂ်)ခွဲ- ဝသက်မှတ်သော အရေအတွက်	QTY received (ခီးနိုက်ဂ်ခါဆဲးဆါ) လက်ခံရရှိသော အရေအတွက်	Household Sign (ပုခီးနိုက်ဂ် ဆဲးလီ စုပနိုက်) လ က် ခ် သူ ၏ လက်မှတ်	Distributor sign ပုခီးလီတာ် ဆဲးလီမာ ဝေငှသူ၏ လက်မှတ်	Receiving date တာ်ခီးနိုက်ဂ်မုာ်နံ့မုာ်သီ လက်ခံသည့်နေ့စွဲ
1	Eucalyptus/ယုင်ခလံး/ ယုခလံ Big / အခိုင်/ အကြီး					
	Eucalyptus/ယုင်ခလံး/ ယုခလံ Small / အဆဲး/ အငယ်					
2	Bamboo / ဝဉ်/ ဝါး Big / အခိုင်/ အကြီး					
	Bamboo / ဝဉ်/ ဝါး Small / အဆဲး/ အငယ်					
3	Leaf/ လှိုင်/ ဖက် Thatch/ ကဟံလှိုင်/ သက်ကယ်					
4	Plastic sheet ပလေးစတေးဒူးဟံင်ခိုင်/ တါလပတ်					
5						
6						
7						
8						

**FOOD SECURITY AND NUTRITION PROGRAM 2025**

**တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ(၂၀၂၅)န့ၣ်**    အဟာရခါတၢ်ပြညံၣ်ဝဲၤအစီအစဉ် ၂၀၂၅ ခုန့ၣ်

TBC Food Security and Nutrition Program	Name(s)	Start Date	Remarks / Notes / Additional Information
<p align="center"><b>ထံၣ်ဘၣ်စံၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ</b> တီဘီစီအဟာရခါတၢ်ပြညံၣ်ဝဲၤ အစီအစဉ်</p>	<p align="center"><b>မံၤတဖၣ်</b> အမည်</p>	<p align="center"><b>စးထီၣ်မုၢ်န့ၢ်</b>  စတင်သော နေ့ရက်</p>	<p align="center"><b>တၢ်မၤနီၣ် / တၢ်ကွဲးနီၣ် /</b> <b>တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအါထီၣ်</b>  ထင်မြင်ချက် / မှတ်ချက် / နောက်ထပ် သတင်းအချက်အလက်များ</p>

**ANNUAL OR OCCASIONAL ACTIVITIES 2025**  
 တနံ့တဘျီ(မ့)တဘျီတခီၣ် တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတၢ်မၤတဖၣ် (၂၀၂၅)နံၣ်  
 တၢ်န့ၣ်တၢ်တၢ်ကြိမ် (သ့) ရံဖန်ရံခါရဂိုၤတတ်သောဖြန့်ဝေခြင်း ၂၀၂၅ ခုနှစ်

No. နီၣ်ဂံၢ် နံၣ်ပိတ်	Activity တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတၢ်မၤတဖၣ် ဖြန့်ဝေမှု လုပ်ငန်းအစီအစဉ်	Quantity နီၣ်ဂံၢ်နီၣ်ဇူး အရည်အတွက်	Household Sign ဟံၣ်ဖိစီဖိဆဲးစုပနီၣ် လက်ခံသူ၏လက်မှတ်	Distributor sign ပုၤနီၤလီၤတၢ်ဖိဆဲးစုပနီၣ် ဝေငှသူ၏လက်မှတ်	Receiving date တၢ်ဒီးန့ၣ်န့ၣ်န့ၣ် လက်ခံသည့်နေ့စွဲ
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					



## **2025 UPDATE ON FOOD, CHARCOAL AND SHELTER SUPPORT**

### **TBC SUPPORT**

- TBC provides food card values, cooking fuel and shelter materials according to the Community Managed Targeting (CMT) system.
- CMT engages community participation to determine household needs to manage the resource most fairly and transparently. In agreement with Refugee Committees and Community Leaders, households are identified by four categories of vulnerability depending on their ability to be self-sufficient. CMT makes sure the more vulnerable households receive greater support. (Please see *page 37-39* to know your household classification for food and cooking fuel assistance.)
- If you are unsure about your household category, or think your category is wrong or has changed, you are encouraged to meet with your Section Leader and CMT Committee for clarification. You can make an appeal for your household category to be reassessed. (Please see *page 40-41* for CMT criteria in your camp and information on making an appeal. ) You can also make a complaint through the TBC complaint mechanism. (Please see *page 42-43* on making a complaint.)

### **FOOD and NON-FOOD ITEMS**

- TBC provides food assistance, charcoal and shelter materials free of charge.
- Food cards can be used to purchase food items from all food card system shops in the camp. People do not have to pay in cash or in-kind to receive them. If you are asked to pay, please report this to TBC.
- No TBC food, charcoal or shelter materials are to leave the camp. Any TBC food, charcoal or shelter materials outside camp can be confiscated by TBC.

## **2025 UPDATE ON FOOD, CHARCOAL AND SHELTER SUPPORT**

### **FOOD CARD VALUES**

- Each household is graded for vulnerability and assigned one of four categories. Therefore households will receive different card values based on the number of people in the household and the CMT category.
- The card value is calculated based on the local price of critical food items which will be reassessed in every quarterly basis. Each camp has different prices for critical food items, and this sometimes changes from month to month. Therefore, the card values varies slightly from camp to camp. (Please see *page 9-12* for card values in your camp.)

### **CHARCOAL**

- For “Standard” households, the first member of a household receives 15 kg of charcoal and 5 kg of charcoal is provided for each additional household member.
- For “Vulnerable” and “Most Vulnerable” households, the first member of a household receives 20 kg of Charcoal and 5 kg of charcoal is provided for each additional household member.
- All adults must come to collect charcoal from the warehouse in person, unless they have an exemption letter. Failure of adults to collect charcoal in person may impact the value of the household’s food card for the next month. (Any changes to this system will be reported to the community in advance.)

### **SHELTER**

- TBC works closely with Shelter Working Groups in each camp section. Households with “shelter special needs” will have their house assessed for repair and closely monitored by Shelter Working Groups, but other households need to apply if they feel that their houses are not safe and need for repairs.





# ၂၀၂၅ ခုနှစ်အတွက် ရိက္ခာ၊ မီးသွေး ခွဲတမ်းနှင့် အိမ်ဆောက်ပစ္စည်း ထောက်ပံ့မှု

## TBC ထောက်ပံ့မှု

- TBC က လူထုကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်ခြင်း (စီ၊ အမ်၊ တီ)စနစ်အရ ရိက္ခာကဒ်၊ မီးသွေးနှင့် အိမ်ဆောက်ပစ္စည်းများကို ထောက်ပံ့ပါသည်။
- လူထုကိုယ်တိုင်သတ်မှတ်ခြင်း (စီ၊ အမ်၊ တီ) နည်းစနစ်သည် လူထု၏ အရည်အသွေးကို မြှင့်တင်ရန်နှင့် လိုအပ်ချက်များရှိသည့်အတိုင်း ခွဲခြား သတ်မှတ် နိုင်ရန်နှင့် ရှိနေသော အရင်းအမြစ်များကို မိမိတို့၏ အခြေအနေနှင့် ကိုက်ညီစွာ အသုံးပြုနိုင်ရန် သာမက လူထု၏ ပူးပေါင်းပါဝင် မှုအားဖြင့် လုပ်ငန်း စဉ်အတွင်း မျှတမှုနှင့် ပွင့်လင်းမြင်သာမှုများ ပိုမိုရှိလာရန် အတွက် ဖြစ်ပါသည်။ အိမ်ထောင်စုတစ်ခု၏ လိုအပ်ချက်ကို သုံးလတ်ကြိမ်ကုန်ဈေးနှုန်းများအပေါ်ပြန်လည်စိစစ်ပြီး စခန်းကော်မတီနှင့် စခန်းခေါင်းဆောင်များ သဘောတူဆုံးဖြတ်ထားသော အထူးလိုအပ်ချက်ရှိမှု အဆင့် အတန်း (၄) မျိုးအပေါ် အခြေခံပြီး သတ်မှတ် ပါသည် (စာမျက်နှာ ၃၇-၃၉ သို့ကြည့်ပါ)။ အထူးလိုအပ်ချက် ပို၍ရှိသော အိမ်ထောင်စုများသည် အထောက်အပံ့ ပို၍ ရရှိစေရန် (စီ၊ အမ်၊ တီ) မှုသေ ချာစွာ လုပ်ဆောင်ပါသည်။ သင် မေးမြန်းချက်များရှိလျှင် သင့် ရပ်ကွက်လူကြီးက (စီ၊ အမ်၊ တီ) အကြောင်းကို သင့်အား ဆက်လက်ရှင်းပြနိုင်ပါသည်။
- သင်၏ အထူးလိုအပ်ချက်ရှိမှုအခြေအနေကို မှားယွင်း သတ်မှတ်ခြင်းခံရသည်ဟု သင်ထင်မြင်ပါက သင့်မှာ အယူခံတင်ခွင့်ရှိပါသည် (စာမျက်နှာ ၄၀-၄၁ ကိုကြည့်ပါ)။ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးရပ်တည်နိုင်သော အိမ်ထောင်စု (SR) များသည် ရိက္ခာကဒ်တန်ဖိုးနှင့် မီးသွေး ထောက်ပံ့မှုများ ရရှိမည် မဟုတ် တော့ပါ။ သင်၏တိုင်ချက်များအားသိရှိရန်အတွက် စာမျက်နှာ (၄၂ - ၄၃) ကိုကြည့်ရှုပါရန်။

## ရိက္ခာနှင့် ရိက္ခာမဟုတ်သောပစ္စည်း

- TBC ရိက္ခာခွဲတမ်းများကို အခမဲ့ပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။
- ရိက္ခာကဒ်ကို စခန်းအတွင်းရှိ ရိက္ခာကဒ်ဖြင့်ရောင်းချသော ဆိုင်တိုင်းတွင် အစားအစာများကို ဝယ်ယူ နိုင် ပါသည်။ ရိက္ခာ ရရှိရေးအတွက် ငွေကြေး သော်လည်းကောင်း၊ ပစ္စည်းတမျိုးမျိုးကိုသော်လည်းကောင်း ပေးစရာမလိုပါ။ အကယ်၍ ပေးရန် အဆိုပြုလျှင် တီဘီစီ ထံသို့ တိုင်ကြားပါရန်။
- TBC ၏ မည်သည့်ရိက္ခာ၊ မီးသွေး၊ အိမ်ဆောက် ပစ္စည်းကိုမျှ စခန်းပြင်ပသို့ထုတ်ခွင့်မရှိပါ။ စခန်းပြင်ပသို့ ထုတ်သောမည်သည့် ရိက္ခာ၊ မီးသွေး၊ အိမ်ဆောက် ပစ္စည်းကိုမဆို တီဘီစီကသိမ်းယူနိုင်ပါသည်။

# ၂၀၂၅ ခုနှစ်အတွက် ရိက္ခာ၊ မီးသွေး ခွဲတမ်းနှင့် အိမ်ဆောက်ပစ္စည်း ထောက်ပံ့မှု

## ရိက္ခာကဒ်တန်ဖိုး

- အိမ်ထောင်စု တစ်ခုချင်းစီအတွက် လိုအပ်ချက်ရှိမှုအပေါ်မူတည်၍ စံနှုန်းသတ်မှတ်ချက် (၄) မျိုးထဲမှ တစ်မျိုးကို သတ်မှတ်ထားခြင်းဖြစ်သောကြောင့် စီ၊ အမ်၊ တီ ဇာ အထူးလိုအပ်မှုသတ်မှတ်ချက်အပေါ် မူတည်၍ အိမ်ထောင်စုများရရှိသည့် ရိက္ခာကဒ်တန်ဖိုးချင်း တူညီမည်မဟုတ်ပါ။
- ရိက္ခာကဒ်တန်ဖိုးသည် စားသောက် ကုန်တစ်ခုချင်းစီ၏ ဈေးနှုန်းအပေါ်မူတည်၍ တွက်ချက်ပြီး သတ်မှတ်ထားပြီး စခန်း တစ်ခုနှင့် တစ်ခု စားသောက်ကုန် ဈေးနှုန်းလည်း မတူညီပါ။ သို့ပါ၍ ရိက္ခာကဒ် တန်ဖိုးသည် စခန်းတစ်ခုနှင့်တစ်ခု အနည်းငယ် ကွာခြားမှု ရှိနိုင်ပါသည်။ မိမိစခန်းတွင် ရရှိမည့် ရိက္ခာကဒ်တန်ဖိုးကို သိရှိလိုပါက စာမျက်နှာ (၉-၁၂) ကို ကြည့်ရှုပါရန်။

## မီးသွေး

- ပုံမှန်အိမ်ထောင်စုများအတွက်ဆိုလျှင် အိမ်ထောင်စု၏ ပထမဦးဆုံး လူသည် မီးသွေး (၁၅) ကီလိုဂရမ်၊ ကျန်ရှိသောအိမ်ထောင်စုဝင်များသည် (၅) ကီလိုမီ ရရှိကြပါမည်။
- အထူးအကူအညီလိုအပ်သောအိမ်ထောင်စုများနှင့် အထူးအကူအညီပို၍လိုအပ်သောအိမ်ထောင်စုများ အတွက်ဆိုလျှင် အိမ်ထောင်စု၏ ပထမဦးဆုံး လူသည် မီးသွေး (၂၀) ကီလိုဂရမ်၊ ကျန်ရှိသော အိမ်ထောင်စုဝင်များသည် (၅) ကီလိုမီ ရရှိကြပါမည်။
- ကင်းလွတ်ခွင့်ပြုထားသော စာရရှိသူ မဟုတ်ပါလျှင် လူကြီးများအားလုံးသည် သိုလှောင်ရုံမှ မီးသွေးခွဲတမ်းများကို လူကိုယ်တိုင် လာရောက် ထုတ်ယူရပါမည်။ ရိက္ခာကဒ် ရှိသော အိမ်ထောင်စုမှ လူကြီးများသည် မီးသွေးကို ကိုယ်တိုင်လာရောက်ထုတ်ယူရန် ပျက်ကွက်ပါက နောက်လတွင် ရိက္ခာကဒ် အတွင်း ထည့်သွင်းမည့်ငွေတန်ဖိုးကို ထိခိုက်ခံရနိုင်ပါသည်။

## အိမ်နေရာထိုင်ခင်း

- TBC သည် စခန်းများရှိ ရပ်ကွက် အသီးသီးမှ နေအိမ်ဆိုင်ရာ အလုပ်အမှုဆောင်အဖွဲ့နှင့် အနီးကပ် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သည်။
- အထူးလိုအပ်ချက်ရှိသော အိမ်ထောင်စုများကို ပြုပြင်ဖို့ ရန်သုံးသပ်မှုပြုသွားမည်ဖြစ်ပြီး နေအိမ်ဆိုင်ရာအလုပ်အမှုဆောင်အဖွဲ့ မှ နီးကပ်စွာကြီးကြပ် သွားမည်ဖြစ်သည်။ သို့ သော်အခြားအိမ် ထောင်စုများသည်လည်း မိမိတို့ အိမ်များသည် လုံခြုံမှုမရှိခြင်း နှင့်ပြန်လည်ပြုပြင်ဖို့ ရန်လိုအပ်မှုရှိပါက နေအိမ်ဆိုင်ရာ အလုပ်အမှုဆောင်အဖွဲ့ သို့ အသိပေးတင် လျှောက်နိုင်ပါသည်။



**7. If the card is lost/or broken, it is the card holder responsibility to inform to Section Committee, FCS working group, or CRM committee immediately.**

တစ်ဆိုင်ကားလီမာ မှုမာ၊ မှုမာဂီ၊ ဦးနုနီကားဒ်နဲကဘ်ဟ်မျိုဆိုင်ဆူကဝီဒုကမ်းတံင်၊ တစ်ဆိုင်ကားပုမာသကီးတံင်ကရူ(မှ) CRM တထံင်ယီတက့၊

ရိက္ခာကဒ်ပြားပျက်စီးပျောက်ဆုံးပါကသင်ကိုယ်တိုင် ရင်ကွက်တော်မတီ၊ ရိက္ခာကဒ်အဖွဲ့(လုံ) CRM အာချက်ချင်း အကြောင်းကြားပါ။

**If anyone lost or broken their food card, the action will be taken as below.** ပုတဂါလ်လ်၊ မှုမာလီမာ (မှ) မာပာဂီ၊ ဆတံင်ဆိုင်ကားဦး ကဘ်တံင်ဟ်ဆီးဆူဒ်ဆီလ်ဆသီးလီ၊ မည်သူမဆို

မိမိရိက္ခာကဒ်ပြားကိုပျောက်ဆုံးပျက်စီးစေပါက အောက်ပါအတိုင်းအရေးယူသွားမည်ဖြစ်သည်။

**Step 1 Oral warning.** (၁)ပတီ တပတီ - တံဟ့င်ပလီလါထေးဒိုင်၊ အဆင့် (၁) - နှုတ်ဖြင့်သတိပေးခြင်း

**Step 2 Written warning.** (၂)ပတီ တပတီ - တံဟ့င်ပလီလါလ် အဆင့် (၂) - စာဖြင့်သတိပေးခြင်း

**Step 3 Have to do "Community Service Order" work for 15 days (2 hours per day).** (၃)ပတီ တပတီ - တံမာကမျာ်တံမာ (၁၅)သီ၊ ဝသီ ၂န့င်ရ်န့င်လီ၊ အဆင့် (၃) - လူထုအကျိုးပြုသောအလုပ်ကို (၁၅)ရက်၊ ၁ရက် ၂န့ာရီလုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

**8. Before facial verification at purchase, please check the info on the screen which is showing your Balance in your card and the total amount of transaction. If the information is incorrect please tell the vendor to correct the information.**

တချားနုတစာ (Scan) ခ်းဘ်နုဖဲဘ်သ်ဒီးသံသမီးကွာ်ဆီတံင်လာနုပုမာတဖ်ဒီးနုစုဆိုင်တိုက်နီဂ်လါနုကားပု၊ ဦးတံင်မိတံင်လံဆယု၊ လီတံင်ထဲလဲန့င်တက့၊

နီဂ်လါနုဒ်မုာ်ကမုာ်တစီဒုးသုညဲဘ်ကုးကစီတဘျီလီလါကဘ်ဘ်နုနုနုတက့၊

ဈေးပထမခင်မျာ်နုတစာ (Scan) မပြုလုပ်မှီ မုနီမျာ်နုအပြင်ပေါ်ရှိ သင့်လက်ကုန်ငွေကို မေါ်ပြသောအချက်အလက်များနှင့် ကျသင့် ငွေတန်ဖိုးမျာ်အတိုင်းသေချာစစ်ဆေးပါ။ အကယ်၍ အချက်အလက်များ မမှန်ကန်ပါကဆိုင်ရှင်ကို မှန်ကန်အောင် ပြန်လည်ပြင်ဆင်ပေးပါ။

**9. If the transaction information is correct, please complete facial verification to finalize your purchase.**

ကွာ်လီတံင် တံင်မိတံင်လံဆယု ဦးအပု၊ မှုဘ်ဘ်လီတံင်လံဆီး စကဲနုဂီ၊ နုဖဲဘ်သ်ဆူစားပု သုလဲလါနုကားပု၊ ဦးတံင်ဆီတံင်ဆာ်န့င်တက့၊

ဈေးပထမပုညဲအချက်အလက်မျာ်မုနီကန်မုသု သင့်ဝယ်ယူမှုကိုအတည်ပြုရန် သင်၏မျာ်နုကံစက်ထဲသို့စကင်နီပြုလုပ်လိုက်ပါ။

**10. You get a receipt at the end of your transaction. Please get your receipt and keep it. The receipt shows the remaining balance in your card.**

နုပုတံင်တဘျီလီလါ ကားဦးနုဘ်ဘ်လံဖီတံင်တက့ဦးဝံသးစု၊ ဦးနုဘ်ဘ်လံဖီတံင်တက့ဦးပုလ်ဆီတံင်တက့၊ လံဖီတံင်ဆံ၊ ဟ်မျိုထိုင်စဲ နုစုဆိုင်တုလါကားပုထဲလဲန့င်ဆာ်န့င်လီ၊

ဈေးပထမပုညဲ ဖြီးခြောက်ပါက ဖြတ်ပိုင်းတခု ရရှိပါမည်။ ဖြတ်ပိုင်းကို ယူ၍ သိမ်းဆည်းထားပါ။ ဖြတ်ပိုင်းပေါ်တွင် သင့်ကဒ်အတွင်း ငွေလက် ကုန်မည်မျှရှိသည်ကို မေါ်ပြထားပါသည်။

**11. Value in the food card can not be exchanged for cash and do not try to misuse of the food card.**

တစ်ဆိုင်ကားဆူစုအပုအပု၊ သုညဲတဖ်နုဆီတံင်ကွာ်လါစုတသုဆသီးနုတဘ်ကျဲးစားသုကမုာ်တံင်ဆိုင်ကားဆံ၊ တဂု၊

ရိက္ခာကဒ်ထဲရှိငွေတန်ဖိုးများသည်ငွေသားဖြင့် လွဲယူလို့မရသလို ရိက္ခာကိုလွဲမှားစွာအသုံးမပြုရန်မကြိုးစားရ။

**If anyone exchange the food card value for cash, the action will be taken as below:** ပုတဂါလ်လ်၊ မှုမာလီမာ မှုမာတံင်မိတံင်လံဆယုန့င်ဦး ကဘ်တံင်ဟ်ဆီးဆူဒ်ဆီလ်ဆသီးလီ၊ မည်သူမဆို

မိမိရိက္ခာကဒ်ရှိငွေပမာဏအား ကုန်ပစ္စည်းအစား ငွေသားဖြင့်အလဲအလှယ်လုပ်ပါက အောက်ပါအတိုင်းအရေးယူသွားမည်ဖြစ်သည်။

**Have to do "Community Service Order" work for 15 days (2 hours per-day).** ကဘ်မာကမျာ်တံမာ (၁၅)သီ၊ ဝသီ ၂န့င်ရ်န့င်လီ၊ လူထုအကျိုးပြုသောအလုပ်ကို (၁၅)ရက်၊ ၁ရက် ၂န့ာရီလုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

**If anyone misuse his/her food card by keeping with other people, action will be taken as below:** ပုတဂါလ်လ်၊ မှုမာလီမာ မှုမာတံင်ဆိုင်ကားလါပုမာအဆိုင်န့င်ဦး ကဘ်တံင်ဟ်ဆီးဆူဒ်ဆီလ်ဆသီးလီ၊

မည်သူမဆို မိမိရိက္ခာကဒ်ပြားကိုအခြားသူရှိပါက အောက်ပါအတိုင်းအရေးယူသွားမည်ဖြစ်သည်။

**Have to do "Community Service Order" work for 15 days (2 hours per-day).** ကဘ်မာကမျာ်တံမာ (၁၅)သီ၊ ဝသီ ၂န့င်ရ်န့င်လီ၊ လူထုအကျိုးပြုသောအလုပ်ကို (၁၅)ရက်၊ ၁ရက် ၂န့ာရီလုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

**12. You must return the food card to FCSWG or CRM when all of your family members departure.**

နုဟ်ပီမီယီမီပားတိုင်ကွာ်လါခဲ ကဝီ၊ ခဲလက်ဦးနုကဘ်ဟ်တုာ်တုာ်နုတံင်ဆိုင်ကားဆူတံင်ဆိုင်ကားကရူ၊ မှုမာမုာ် CRM ဆိုင်တက့၊

သင်၏မိသားစုအားလုံးစခန်းမှထွက်ခွာပါကသင်၏ရိက္ခာကဒ်အားရိက္ခာကဒ်လုပ်ဖော်ကိုပိုင်ဖက် သို့မဟုတ် CRM ရုံးသို့ချန်ထားရန်။

## **Key summary notes of Housing policy**

1. All buildings- houses, community buildings, shops and other structures- must have a house record
2. Housing Records should be with the house all the time and if household move, they need to approach shelter working group for changes to be processed.
3. All household members stated in the housing records have the right to occupy and use the house/land equally.
4. No household has ownership of the plot of land their houses are built on but are allowed to use it for their household activities
5. If a house is identified as empty or no households live in for more than three months the shelter working group together with camp committee are authorised to reallocate an empty house to a vulnerable family, other family or dismantled the house if no need are seen.
6. Camp committee and shelter working groups are authorised to work with the community in reallocating the empty land plot for household agricultural garden or initiate community led tree planting activity whenever possible.
7. All households or community are required to maintain their houses/buildings in safe and adequate condition with support from section shelter working groups, camp committees and NGOs
8. Households' activities such as gardening, animal raising, or other livelihood activities are encouraged but shall not negatively affect neighbour's households' well-being, safety or health and the safety of the community by increasing fire risks
9. Households that want to move must request permission from their Section Shelter Working Group indicating the reason so that the changes can be processed.
10. All households, once they have relocated from the house/land plot, either from resettlement, moved to another section, or living outside camp, do not have the right to continue owning the house/land.
11. All houses that require extension, rebuilding, or building new structures must have approval from shelter working group.
12. Camp Shelter Manager, with support from Shelter working group will manage the housing stock management that records the inhabitants of the shelters and community structures in the camp
13. Households can refer their housing issues and complains to Camp Committee at any time, and all complaints shall be followed up and are treated with confidentiality

## ဟံၣ်ယီၣ်တၢ်ဘျၢသန့အဂၢၢ်ခိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်

1. တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်ခဲလၢၣ်-ဟံၣ်ယီၣ်,ပှၤတၢ်တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်,ကျးဒီးတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်အဂၢၢ်သ့ၣ်တဖၣ်ကဘၣ်အိၣ်ဒီး ဟံၣ်ယီၣ်တၢ်မၤနီၣ်မၤယါအစရီၣ်န့ၣ်လီၤ.
2. ဟံၣ်ယီၣ်တၢ်မၤနီၣ်အစရီၣ်အံၤကြးအိၣ်ဒီးဟံၣ်တပယုၣ်ယီၣ်ဒီးဟံၣ်ဖိယီၣ်တၢ်ဆိတလဲမ့ၢ်အိၣ်ထီၣ် ကဘၣ်ဒုး သ့ၣ်ညါ လီၤအိၣ်ကဒုပှၤဟူးဂဲၤကရၢၢ်လၢတၢ်ကဘၣ်ဘၣ်ဘၣ်ဟံၣ်ယီၣ်တၢ်မၤနီၣ်အစရီၣ်န့ၣ်လီၤ.
3. ဟံၣ်ဖိယီၣ်ကိးဂၤဒဲးလၢအအိၣ်လၢဟံၣ်ယီၣ်တၢ်မၤနီၣ်စရီၣ်အပူၤန့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်ထဲသိးတုၤသိးလၢ တၢ်န့ၢ်ပၤဘၣ်ဟံၣ်ယီၣ်ဒီးသ့ ဟံၣ်ခိၣ်တၢ်လီၤတၢ်ကျဲလၢတၢ်ဖဲးအိၣ်မၤအိၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
4. ဟံၣ်ခိၣ်ကပံၣ်တၢ်လီၤတၢ်ကျဲလၢဟံၣ်ဖိယီၣ်သ့ၣ်ထီၣ်အဟံၣ်အလီၢ်န့ၣ်တန့ၢ်ပၤဘၣ်ဝဲဘၣ်,ဘၣ်ဆၣ်န့ၢ်ဘၣ်တၢ် ပျဲလၢအဝဲသ့ၣ်ကသ့တၢ်လီၤတၢ်ကျဲလၢဟံၣ်ဖိယီၣ်တၢ် ဟူးတၢ်ဂဲၤအဂီၢ်လီၤ.
5. ဟံၣ်လၢတၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်အိၣ်ဒီးဟံၣ်လီၤဟံၣ်ပှၤတၢ်အိၣ်လၢအပူၤအါန့ၢ်ဒီးဒုလါန့ၣ်လီၤအိၣ်ကဒုပှၤ ဟူးဂဲၤကရၢၢ် ယုၣ်ဒီးဒဲးကဝီၤကမံးတံၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်စိကမိၤလၢကရဲၣ်ကျဲၤန့ၢ်ပှၤလၢအလိၣ်တၢ်အိၣ်ထွဲမၤစၢၤလီၤဆိဒီး ဟံၣ်ဖိယီၣ်အဂၢၢ်အလိၣ်ဘၣ် ဟံၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ကဘၣ်ရီၢ်လီၤကွံၣ်အိၣ်ဖဲလၢတၢ်လိၣ် ဘၣ်တအိၣ်အလီၢ်န့ၣ်လီၤ.
6. ဒဲးကဝီၤကမံးတံၢ်ဒီးလီၤအိၣ်ကဒုပှၤဟူးဂဲၤကရၢၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်စိကမိၤလၢကမၤသကိးတၢ်ဒီးပှၤကမျၢၢ်လၢ ကရဲၣ်ကျဲၤဟ့ၣ်လီၤဟံၣ်ခိၣ်လီၤဟံၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အ့ ဟံၣ်ဖိယီၣ်တၢ်သ့ၣ်တၢ်ဖျးအဂီၢ်မ့တမ့ၢ်ကမျၢၢ်တၢ်သ့ၣ်သ့ၣ် သ့ၣ်ဝၣ်အတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဒဲးအလီၢ်အိၣ်အသိးန့ၣ်လီၤ.
7. ဟံၣ်ဖိယီၣ်မ့တမ့ၢ်ပှၤတၢ်ဝဲၤကိးဒုးဒဲးကဘၣ်ကတၢ်ကတီၤဒီးပၤယၢ်အဟံၣ်ယီၣ်ဂ့ၤဘၣ်ဘၣ်ဒဲးသိးဟံၣ်ယီၣ် ကဂၢၢ်ကျၢၤဒီးကြးဝဲဘၣ်ဝဲ လၢတၢ်အိၣ်တၢ်ဆိးအဂီၢ်ယုၣ်ဒီးကဝီၤဒုးလီၤအိၣ်ကဒုပှၤဟူးဂဲၤကရၢၢ်, ဒဲးကဝီၤ ကမံးတံၢ်ဒီးတၢ်ကရၢၢ်အဂၢၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အတၢ်စၢၤမၤစၢၤန့ၣ်လီၤ.
8. ဟံၣ်ဖိယီၣ်အတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဒဲးအမ့ၢ်-တၢ်သ့ၣ်တၢ်ဖျး,တၢ်ဘုၣ်တၢ်ဖိၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်လုၢ်အိၣ်နီၢ်ခိၣ်သးသမူအဂၢၢ် အဂၢၢ် သ့ၣ်တဖၣ်ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ဂံၢ် ဟ့ၣ်ဘါအိၣ်လီၤဘၣ်ဆၣ်တဘၣ်ဒုးကဲထီၣ်ဟံၣ်ခိၣ်ဟံၣ်ဂၤအတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘၣ်, တၢ်အိၣ်အုၣ်အိၣ်ချးဒီးပှၤတၢ်အတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘၣ်ဘၣ်လၢအဒုးအါထီၣ်မ့ၢ်အုၣ်အိၣ်တၢ်ဘၣ်ယိၣ်အဂီၢ်ဘၣ်.
9. ဟံၣ်ဖိယီၣ်လၢအိၣ်ဒီးဆိတလဲဟံၣ်ယီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်ကဘၣ်ယုၣ်ထီၣ်တၢ်ပျဲလၢကဝီၤဒုးလီၤအိၣ်ကဒုပှၤ ဟူးဂဲၤကရၢၢ်လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤလီၤတၢ်လီၤဆဲးဒဲးသိးတၢ်ဆိတလဲတၢ်မၤအိၣ်ကသ့အဂီၢ်လီၤ.
10. ဟံၣ်ဖိယီၣ်ကိးဒုၣ်ဒဲးဖဲလၢဟးထီၣ်လၢတၢ်လီၤတကဝီၤဒီးဟံၣ်တဖျၢၣ်အပူၤလံန့ၣ်(လဲၤအုၣ်ကီၢ်ချၢမ့ၢ်ဂ့ၤ,ဆိတလဲဟံၣ် အုၣ်ကဝီၤဒုးအဂၢၢ်တဘၣ်/ဟံၣ်အဂၢၢ်တဖျၢၣ်မ့ၢ်ဂ့ၤ,မ့တမ့ၢ် ဟးထီၣ်အိၣ်လၢဒဲးကဝီၤအချၢမ့ၢ်ဂ့ၤ)န့ၣ် တၢ်ခွဲးတၢ် ယၢ်လၢကပၤဘၣ်ဟံၣ်ယီၣ်ဒီးတၢ်လီၤတၢ်ကျဲလၢအအိၣ်ဝဲအပူၤကွံၣ်တသ့လၢဘၣ်.
11. ဟံၣ်ကိးဖျၢၣ်ဒဲးလၢကမၤခိၣ်ထီၣ်လၢထီၣ်,တ့ထီၣ်က့ၤအသိမ့တမ့ၢ်သ့ၣ်ထီၣ်ဟံၣ်အသိတဖျၢၣ်ကဘၣ်အိၣ်ဒီးလီၤအိၣ်ကဒုပှၤဟူးဂဲၤကရၢၢ်တၢ်ပျဲန့ၣ်လီၤ.
12. ဒဲးကဝီၤလီၤအိၣ်ကဒုပှၤခိၣ်ယုၣ်ဒီးလီၤအိၣ်ကဒုပှၤဟူးဂဲၤကရၢၢ်အတၢ်အိၣ်ထွဲလၢကဘၣ်ပၤအုၣ်ရဲၣ်ကျဲၤဟံၣ် ယီၣ်ဒီးပှၤတၢ်တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်အတၢ်မၤနီၣ်မၤယါစရီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
13. ဟံၣ်ဖိယီၣ်ဟံၣ်ပျဲထီၣ်အဟံၣ်ယီၣ်တၢ်အိၣ်သးဒီးဆိးထီၣ်တၢ်အုၣ်ဒဲးကဝီၤကမံးတံၢ်အအိၣ်သ့ကိးဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.

### နေအိမ်ပေါ်လစီနှင့်ပတ်သက်သော အဓိကအချက်အလက်များ အကျဉ်းချုပ်

1. အဆောက်အဦအားလုံး - နေအိမ်၊ လူထုအဆောက်အဦများ၊ ဈေးဆိုင်နှင့် အခြားသော အဆောက်အဦ အားလုံးသည် နေအိမ်မှတ်တမ်း ရှိရပါမည်။
2. နေအိမ်မှတ်တမ်းသည် အိမ်တွင်း၌ အမြဲထားရှိရမည်ဖြစ်ပြီး အိမ်ထောင်စုများမှ နေအိမ်ပြောင်းရွှေ့သွားပါက လိုအပ်သော ပြောင်းလဲမှုများ လုပ်ဆောင်နိုင်ရန်အတွက် နေအိမ်ဆိုင်ရာအမှုဆောင်အဖွဲ့ထံသို့ အသိပေး ချဉ်းကပ်ရမည်ဖြစ်သည်။
3. နေအိမ်မှတ်တမ်းအတွင်း ဖော်ပြထားသော မိသားစုဝင်အားလုံးသည် နေအိမ်အတွင်း နေထိုင်ခွင့်နှင့် နေအိမ်၊ မြေကွက် အသုံးပြုခွင့် တန်းတူညီမျှ ရှိပါသည်။
4. မည်သည့် အိမ်ထောင်စုမျှ မိမိတို့နေအိမ်တည်ဆောက်ထားသော မြေကွက်ကို ပိုင်ဆိုင်ခွင့် မရှိပါ။ သို့သော် မိမိတို့ အိမ်ထောင်စုနေထိုင်လှုပ်ရှားမှုများကို ရေရှည်တည်တံ့သော အဖြေရှာနည်းဖြင့် သဘောတူညီမှု ရရှိနိုင် သည့်ကာလအထိ လုပ်ဆောင်ခွင့် ရှိပါသည်။
5. အကယ်၍ နေအိမ်တစ်လုံးသည် အချိန်ကာလ သုံးလထက် ပို၍ အိမ်အလွတ် သို့မဟုတ် မည်သူမျှနေထိုင် ခြင်းမရှိကြောင်း တွေ့ရှိရပါက နေရာထိုင်ခင်းဆိုင်ရာအမှုဆောင်အဖွဲ့နှင့် စခန်းကော်မတီတို့သည် နေအိမ်အလွတ် များကို ခက်ခဲကြပ်တည်း သော မိသားစု သို့မဟုတ် အခြားမိသားစုတစ်စုအား လွှဲပြောင်းနေထိုင်ခွင့်ပြုခြင်း သို့မဟုတ် လိုအပ်သူများမရှိပါက ဖြိုဖျက်ခြင်းများကို လုပ်ဆောင်ပိုင်ခွင့်ရှိပါသည်။
6. စခန်းကော်မတီနှင့် နေရာထိုင်ခင်းဆိုင်ရာအမှုဆောင်အဖွဲ့တို့သည် မြေကွက်အလွတ်များကို အိမ်ထောင်စုများအ တွက် စိုက်ခင်းအဖြစ် လွှဲပြောင်းပေးအပ်ခြင်းသို့မဟုတ် လူထုမှ ဦးဆောင်၍ သစ်ပင်စိုက်ပျိုးခြင်းများကို ဖြစ်နိုင်သည့် လူထုနှင့်အတူတကွ လုပ်ဆောင်ပိုင်ခွင့်ရှိပါသည်။
7. အိမ်ထောင်စုတိုင်းသည် မိမိတို့နေအိမ် ခိုင်ခံ့လုံခြုံ၍ လုံလောက်မှုရှိရန်အတွက်၊ ရပ်ကွက် နေအိမ်ဆိုင်ရာအမှုဆောင် အဖွဲ့၊ စခန်းကော်မတီနှင့် အန်ဂျီအိုများ၏ အကူအညီဖြင့်၊ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ထိန်းသိမ်း ပြုပြင်ရန် တာဝန်ရှိ ပါသည်။
8. အိမ်ထောင်စုများ၏ လုပ်ဆောင်မှုများဖြစ်သော စိုက်ပျိုးခြင်း၊ တိရစ္ဆာန်မွေးမြူခြင်း သို့မဟုတ် အခြားအသက်မွေးဝမ်းမှု လုပ်ဆောင်ခြင်းများကို အားပေးသော်လည်း အိမ်နီးချင်းများ၏ ကောင်းမွန်စွာနေထိုင်ခြင်း၊ လုံခြုံမှု သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေး တို့ကို ထိခိုက်ခြင်းနှင့် မီးဘေးဒဏ်ရှာယပ်ပုံများလာခြင်းဖြင့် လူထုအများ၏ လုံခြုံမှု တို့ကို ထိခိုက်စေနိုင်ခြင်းများ ဖြစ်သော အပြုသဘောမဆောင်သည့် သက်ရောက်မှုများမဖြစ်ပေါ်စေရန် သတိပြုရပါမည်။
9. နေအိမ်ပြောင်းရွှေ့လိုသော အိမ်ထောင်စုများသည် မိမိတို့ ရပ်ကွက် နေအိမ်ဆိုင်ရာ အမှုဆောင်အဖွဲ့ထံမှ တင်ပြ ထားသော ခိုင်လုံသည့်အကြောင်းပြချက်ပေါ်မူတည်၍ အိမ်ထောင်စု၏ အနေအထား နှင့် အခြေအနေ ပြောင်းလဲ သွားနိုင်ပါသည်။
10. အိမ်ထောင်စုများသည် တတိယနိုင်ငံ သို့ထွက်ခွာသွားခြင်း သို့မဟုတ် အခြားရပ်ကွက်သို့ ပြောင်းရွှေ့သွားခြင်း သို့မဟုတ် စခန်းပြင်ပတွင် နေထိုင် ခြင်းအားဖြင့် နေအိမ် သို့မဟုတ် မြေကွက်တစ်ခုခုမှ ပြောင်းရွှေ့ထွက်ခွာ သွားပါက ယခင်နေအိမ် သို့မဟုတ် မြေကွက်အား ဆက်လက်ပိုင်ဆိုင်ခွင့်မရှိတော့ပါ။
11. တို့ချွဲရန်လိုအပ်သော နေအိမ်များ၊ ပြန်လည်တည်ဆောက်ရန် သို့မဟုတ် အသစ်တည်ဆောက်ရန် လိုအပ်သော အဆောက်အအုံများအားလုံးသည် နေအိမ်ဆိုင်ရာ အမှုဆောင်အဖွဲ့ထံမှ သဘောတူအတည်ပြုချက်ကို ရယူရပါမည်။
12. စခန်း၏ နေရာထိုင်ခင်းဆိုင်ရာမန်နေဂျာအနေဖြင့် ရပ်ကွက်နေရာထိုင်ခင်းဆိုင်ရာအမှုဆောင်အဖွဲ့၏ အကူအညီဖြင့် နေအိမ်ထိန်းသိမ်းအုပ်ချုပ်ခြင်းအတွက် နေအိမ်နှင့် နေထိုင်သူများစာရင်း နှင့် လူထုအဆောက်အဦများ စာရင်းကို မှတ်တမ်းတင်ထားရမည်ဖြစ်ပါသည်။
13. အိမ်ထောင်စုများသည် မိမိတို့၏ နေအိမ်ဆိုင်ရာကိစ္စရပ်များ နှင့် မကျေနပ်ချက်များကို စခန်းကော်မတီထံသို့ အချိန်မရွေး တင်ပြတိုင်ကြားနိုင်ပါသည်။ တိုင်ကြားချက်များအားလုံးကို လိုက်လံစစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်ရမည် ဖြစ်ပြီး လျှို့ဝှက်စွာ ဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ် ပါသည်။



## Mae La CMT Criteria

### SELF-RELIANT CRITERIA

1. A shopkeeper making profit over 13,000 baht a month and/or the total investment (the shop value) is above 50,000 baht. (Calculation is based on basic needs of a household such as food, charcoal/fuel, health, house maintenance, clothing, child education)
2. Household has property (house, land, business) outside the camp.
3. Household which lives outside the camp and/or does not need TBC food/fuel assistance, (including a household with an unoccupied house in camp).
4. Household is a service provider such as water supplier, internet services, truck services, electricity supplier, managing money transfers, money exchange, money loans and other sources of income over 13,000 baht/month.

### STANDARD CRITERIA

1. Household which has income between 1,000 – 13,000 baht/month.

### VULNERABLE CRITERIA

1. Single parent who has more than one child who are studying, and has a family income less than 1000 baht/month.
2. Household of which a member is with physical and/or mental disability and has an income less than 1000 baht/month, the consideration of his/ her health condition will be made upon medical certificate.
3. Household of which a member has severe disease, and has an income less than 1000 baht/month.
4. Elderly over 60 years of age, with severe disease, and family income less than 1000 baht/month.

### MOST VULNERABLE CRITERIA

1. Head of household with physical and/or and mental disability, two or more children under 18 years of age, and a spouse unable to work because he/she needs to take care of the family.
2. People with severe disease, living alone and with no-one providing support, the consideration of his/ her health condition will be made upon medical certificate.
3. Single parent or guardian with severe disease, who has three or more children less than 18 years of age, and has no-one providing support.
4. Orphan child who is a student, living on his/her own, and has no-one providing support.

Mae La CMT Criteria

ဟံဉ်ဇူဉ်လၢမၤစၢၤလီၤအသးဒုဉ်သ့နီဉ်ထီဉ်တဖဉ်

- ၁. ကျးကစၢ်လၢ တၢ်ဟဲန့ဉ်အထိးနါတလါအါန့ဉ် ၁၃၀၀၀ဘးဒီးကျးအလုာ်အပူၤအတၢ်လဲၤတရံးအါန့ဉ် ၅၀၀၀၀ ဘး. (တၢ်ဖွးအံၤဒီးသန့ၤထီဉ် သးလၢ ဟံဉ်ဇူဉ်ဂံၢ်ခိဉ်ထံးတၢ်လိာ်ဘဉ်တဖဉ်အဖီခိဉ် လၢအမ့ၢ်တၢ်အိဉ် တၢ်အီၤ, သ့ဉ်လး, သီလုဉ်သိ,တၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့, ဟံဉ်ဗီတၢ်သူဉ်ဘီ ထီဉ်, တၢ်ကူတၢ်ကၤ, ဖိလံၤတၢ်ကူဉ်ဘဉ်ကူဉ်သ့ ဒီးအဂၤတဖဉ်န့ဉ်လီၤ.)
- ၂. ဟံဉ်ဇူဉ်လၢအိဉ်ဒီး (ဟံဉ်, ဟီဉ်ခိဉ်ကပံၤ, တၢ်ပနံဉ်တၢ်ကၤ) လၢဒဲကဝီၤအချၢ.
- ၃. ဟံဉ်ဇူဉ်လၢ တလိာ်လၢထီဉ်ဘဉ်စံဉ်တၢ်အိဉ်,သ့ဉ်လးတၢ်မၤစၢၤလၢဘဉ်ဒီးအိဉ်ဆိးလၢဒဲကဝီၤအချၢ.(ပဉ်ဗုဉ်ဒီးဟံဉ်လၢပုၤတအိဉ်တဖဉ်)
- ၄. ဟံဉ်ဇူဉ်လၢ အတၢ်ဟဲန့ဉ်အါန့ဉ် ၁၃၀၀၀ ဘး မၤနီၢ်ကစၢ်တၢ်ပနံဉ်တၢ်ကၤလၢအမ့ၢ် တၢ်ဟ့ဉ်ထံ, အ့ၤတၢ်န့ဉ်, ဒီးလဲ အိဉ်

ဟံဉ်ဇူဉ်လၢလိာ်ဘဉ်တၢ်မၤစၢၤနီဉ်ထီဉ်တဖဉ်

- ၁. မုဉ်ကဲခွါကဲခွါ လၢဘဉ်ကွၢ်ထွဲဖိသဉ်အိဉ်ကွီအါန့ဉ် ၁ ဂၤဆူအဖီခိဉ် ဒီးဟံဉ်ဇူဉ်အတၢ်ဟဲန့ဉ်တလါစ့ၤန့ဉ် ၁၀၀၀၀ဘး.
- ၂. ဟံဉ်ဇူဉ်လၢ အိဉ်ဒီး ပုၤမၤစၢၤလၢ နီၢ်ခိဉ်ခိဉ်န့ဉ်တဂၤဂၤဒီးဟံဉ်ဇူဉ်အတၢ်ဟဲန့ဉ်တလါစ့ၤန့ဉ် ၁၀၀၀၀ဘး တၢ်ကဆိခိဉ်ဆၢတဲာ်န့ဉ်အီၤဒဲကသံဉ်သရဉ်အလံာ်အုဉ်သးဟံဉ်ဖျါဝဲအတၢ်ဆါအိဉ်အသိး
- ၃. ဟံဉ်ဇူဉ်လၢအိဉ်ဒီး ပုၤဆါယံာ်ဆါထာဒီး ဟံဉ်ဇူဉ်အတၢ်ဟဲန့ဉ်တလါစ့ၤန့ဉ် ၁၀၀၀၀ဘး.
- ၄. ပုၤသးပုၤ အနံဉ် ဖိဝဲဆူအဖီခိဉ်လၢအဆါယံာ်ဆါထာ ဒီး ဟံဉ်ဇူဉ်အတၢ်ဟဲန့ဉ်တလါစ့ၤန့ဉ် ၁၀၀၀၀ဘး.

ဟံဉ်ဇူဉ်လၢအမ့ၢ်ပုၤတတီၢ်မုဉ်နီဉ်ထီဉ်တဖဉ်

- ၁. ဟံဉ်ဇူဉ်လၢအတၢ်ဟဲန့ဉ်တလါအိဉ်ဝဲ(၁,၀၀၀-၁၃,၀၀၀)ဘးအဘဉ်စၢၤ.

ဟံဉ်ဇူဉ်လၢလိာ်ဘဉ်တၢ်မၤစၢၤလီၤဆီခိဉ်

- ၁. ဟံဉ်ခိဉ်လၢအမၤစၢၤလၢနီၢ်ခိဉ်ခိဉ်န့ဉ်ဒီးအိဉ်ဒီးဖိသဉ်၁ဂၤနံဉ်ဆူအဖီလံာ် ၂ ဂၤဆူအဖီခိဉ်ဒီးအဝၤ(မ့)အမါဘဉ်ကွၢ်ထွဲဟံဉ်ဖိဗီဖိပုၤဖံးမၤတသ့
- ၂. ပုၤလၢအဆါယံာ်ဆါထာ အိဉ်ထဲတဂၤဒီး သန့ၤသးလၢပုၤတအိဉ်နီတဂၤ တၢ်ကကွၢ်ဆိကမိဉ်န့ဉ်အဂီၢ်ဒဲလၢ ကသံဉ်သရဉ် အလံာ်အုဉ်သးဟံဉ်ဖျါအတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့အတၢ်အိဉ်သးအသိး.
- ၃. မုဉ်ကဲခွါကဲခွါ (မ့) ပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်ထဲတဂၤလၢအိဉ်ဒီးတၢ်ဆါယံာ်ထာ လၢ ဘဉ်ကွၢ်ထွဲဖိသဉ် ၁ဂၤနံဉ်ဆူအဖီလံာ်အါန့ဉ် ၃ဂၤဆူအဖီခိဉ်လၢသန့ၤသးလၢပုၤတအိဉ်နီတဂၤဘဉ်.
- ၄. ဖိဉ်ဗဲလၢကဲကွီဖိဒီးလၢ အိဉ်ဖဉ်အဝဲသ့ဉ်အတၢ်ဒီး လၢသန့ၤသးလၢပုၤတအိဉ်နီတဂၤဘဉ်.

**Mae La CMT Criteria**

**ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုး ရပ်တည်နိုင်သော အိမ်ထောင်စု**

- ၁။ အမြတ်အစွန်း တစ်လလျှင် ၁၃,၀၀၀ ဘတ်အထက်ရရှိပြီး ၅၀,၀၀၀ ဘတ်အထက် ရင်းနှီးလည်ပတ်နိုင်သော ဆိုင်ရှိသောအိမ်ထောင်စု (တွက်ချက်မှုသည် မိသားစု၏အခြေခံလိုအပ်မှုဖြစ်သော အစားအစာ၊ မီးသွေး၊ လောင်စာ၊ ကျန်းမာရေး၊ အိမ်ပြင်ဆင်တည်ဆောက်မှု၊ အဝတ်အထည်၊ ကလေးပညာရေး စသည့်အပေါ်အခြေခံသည်။)
- ၂။ စခန်းအပြင်၌ (အိမ်၊မြေစီးပွားရေး) ပိုင်ဆိုင်မှုများရှိသောအိမ် ထောင်စု ၃။ထိဘီစီရှိကွာ၊ လောင်စာထောက်ပံ့မှုမလိုအပ်သော စခန်းအပြင် နေထိုင်သော အိမ်ထောင်စု၊ (လူမရှိသောအိမ်အပါအဝင်)၊
- ၄။ တစ်လလျှင် ဝင်ငွေ ၁၃,၀၀၀ ဘတ်အထက်ရှိသော ကိုယ်ပိုင်အကျိုးဆောင်စီးပွားရေးလုပ်ကိုင်သော ဥပမာ-ရေ၊ အင်တာနက်၊ အငှားကား၊ လျှပ်စစ်မီး၊ ငွေလွှဲ၊ ငွေလဲ၊ ငွေချည်း နှင့် အခြားဝင်ငွေအရင်းအမြစ်ရှိသော အိမ်ထောင်စု၊

**ပုံမှန် အိမ်ထောင်စု**

- ၁။ အိမ်ထောင်စု၏ တစ်လဝင်ငွေ (၁,၀၀၀ မှ ၁၃,၀၀၀) ဘတ် ငွေ အကြားရှိသော အိမ်ထောင်စု။

**အထူးလိုအပ်ချက်ရှိသော အိမ်ထောင်စု**

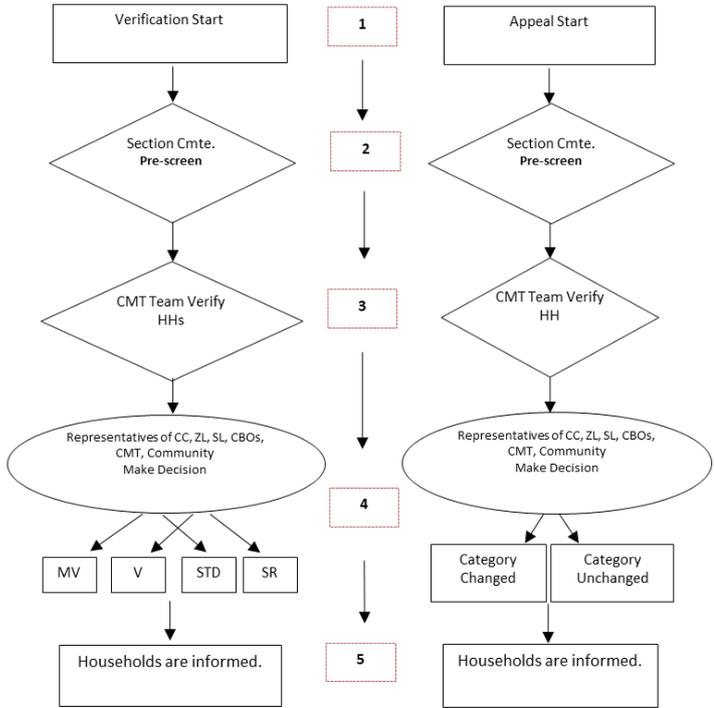
- ၁။ မိသားစုဝင်ငွေ တစ်လလျှင် ၁၀၀၀ ဘတ် ထက်နည်းပြီး ကျောင်းနေဆဲကလေး ၁ ဦးအထက် ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ရသော မုဆိုးဖို၊မုဆိုးမ၊
- ၂။ မိသားစုဝင်ငွေ တစ်လလျှင် ၁၀၀၀ ဘတ် ထက်နည်းပြီး ကိုယ်ကာယနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မသန်စွမ်းဖြစ်သော မိသားစုဝင် တစ်ဦးဦး ရှိပါကသူ၏ဆေးထောက်ခံစာကိုကြည့်၍ အခြေအနေပေါ်ဆုံးဖြတ်ရန်၊
- ၃။ မိသားစုဝင်ငွေ တစ်လလျှင် ၁၀၀၀ ဘတ် ထက်နည်းပြီး နာတာရှည်ရောဂါဖြစ်သော မိသားစုဝင်တစ်ဦးဦးရှိသော၊
- ၄။ မိသားစုဝင်ငွေ တစ်လလျှင် ၁၀၀၀ ဘတ် ထက်နည်းပြီး နာတာရှည်ရောဂါရှိသော အသက် ၆၀နှစ်အထက် သက်ကြီးရွယ်အို၊

**အထူးလိုအပ်ချက်ပို၍ ရှိသော အိမ်ထောင်စု**

- ၁။ ကိုယ်ကာယနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မသန်မစွမ်းဖြစ်သောအိမ်ထောင်ဦးစီးနှင့်အသက် ၁၈နှစ်အောက်ကလေး ၂ ယောက်အထက်ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ရ၍ ၎င်း၏အိမ်ထောင်ဖက်မှ အလုပ်လုပ်ရန်မအားလပ်နိုင်သော၊
- ၂။ အားကိုးမရှိသူမရှိ တစ်ဦးတည်းနေထိုင်ကာ နာတာရှည်ရောဂါရှိသော သူများကို အသက်အကန့် အသတ် မရှိဘဲဆေးထောက်ခံစာ ကိုကြည့်ကာရောဂါအခြေအနေအပေါ်ဆုံးဖြတ်ရန်။
- ၃။ အားကိုးမရှိသူမရှိ၊ နာတာရှည်ရောဂါရှိပြီး အသက် ၁၈နှစ်အောက်ကလေး ၃ယောက်အထက် ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ရသော မုဆိုးဖို၊ မုဆိုးမ (သို့) တစ်ဦးတည်းအုပ်ထိန်းသူ၊
- ၄။ အားကိုးမရှိသူမရှိ မိမိဖာသာနေထိုင်သော ကျောင်းနေဆဲ မိဘမဲ့များ၊

### CMT Verification Process

### CMT Appeal Process



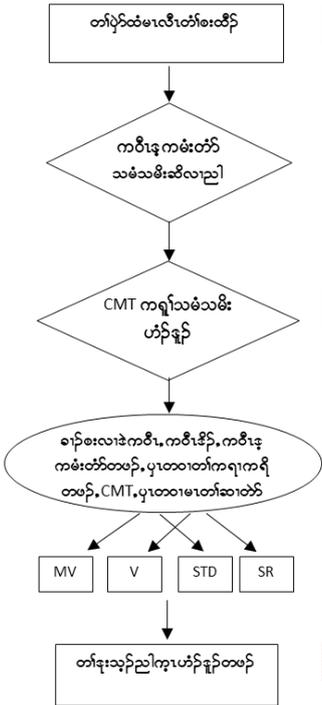
Remark: **CMT Verification Process** is performing six monthly or annually depending on each camp. **Appeal** can make anytime all through the year by any household in the camp.

**CMT တာ်ပိုင်တဲမာလီတဲာ် အကျါအကျဲာ်ဆီဘဲာ်တဆီ**

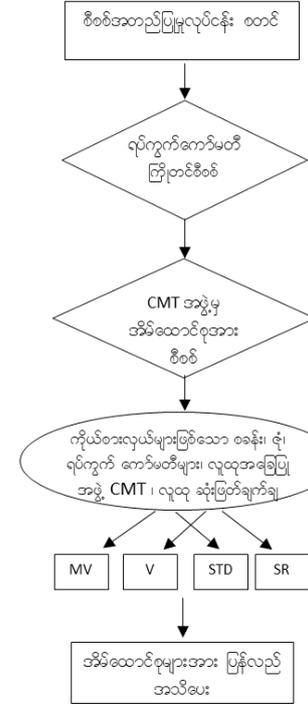
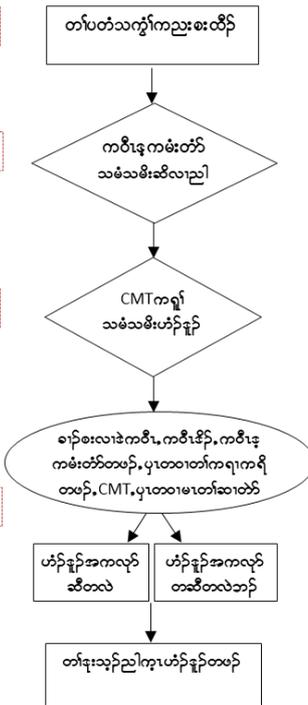
**CMT တာ်ပတဲသကွဲာ်ကညး အကျါအကျဲာ်ဆီဘဲာ်တဆီ**

**CMT စီစဉ်အတညဲပြုမှု လုပ်ငန်းစဉ်အဆင့်ဆင့်**

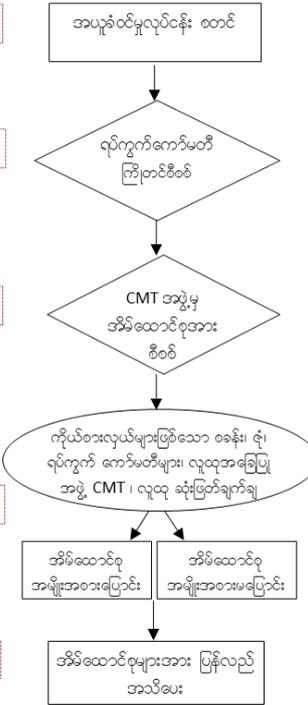
**CMT အယူခံဝင်မှု လုပ်ငန်းစဉ်အဆင့်ဆင့်**



၁  
၂  
၃  
၄  
၅



၁  
၂  
၃  
၄  
၅



တီၣ်နီၣ်- CMT တာ်ပိုင်တဲမာလီတဲာ်အကျါအကျဲာ်ဆီဘဲာ်တဆီတာ်ကမအီၤသုလိတဘျီမုတမ့ာ်တနံာ်တဘျီ နီးသန့ၤတီၣ်အသးလဲးကတီၣ်တဘျီတဘျီအဖီနီၣ်န့ၣ်လီၤတာ်ပတဲသကွဲာ်ကညးအာ်တာ်မအီၤသုကီးဆဲာ်ကတီၣ်နီး လာဖီတနံာ်ညါအတီၣ်ပုၤလဲာ်ဟံာ်ဒုာ်တဖၣ်ဂ့ၤဟ့ၣ်ဂ့ၤလဲးအအိၣ်လဲးကတီၣ်ပုၤန့ၣ်လီၤ

Remark: **CMT Verification Process** is performing six monthly or annually depend on each camp. **Appeal** can make anytime all through the year by any household in the camp.

**Please Bear in Mind!** ဝံသားစုဖွဲ့တည်ထောင်သူ-ကျေးဇူးပြု၍ သတိပြုပေးပါရန်

TBC holds **occasional** Public Forums in your camp. Come along and ask us questions or just come and listen!

ထိုင်ဘိုင်စီမာတိုက်ထိုင်လိသ်သးဒီးကမျာ်လၢနဲဒဲကဝီပူတဘျီတခီၣ်. ဟဲဒီးသံကွၢ်သံဒီးတၢ်(မ့)ဟဲထိုင်ဒီကန့ၣ်ဘၣ်တက့ၢ်.

တီဘီစီမှ လူထုနှင့်တွေ့ဆုံခြင်း များကို သင်၏စခန်းတွင် ရံဖန်ရံခါ ပြုလုပ်လျက်ရှိပါသည်။ လူထုနှင့်တွေ့ဆုံခြင်းအစီအစဉ်ကို သင်တက်ရောက်ပေးခြင်း နှင့် မေးခွန်းမေးမြန်းခြင်း (သို့)လွှာရောက်၍နားထောင်ပေးခြင်းများပြုလုပ်စေ လိုပါသည်။

TBC holds meetings on specific issues with camp residents to share information and listen to your ideas.

ထိုင်ဘိုင်စီမာတိုက်ထိုင်လိသ်သးဒီးပုဒဲကဝီဖိသ့ၣ်တဖၣ်ဘၣ်ဘးတၢ်ဂ့ၢ်လီၤဆိတဖၣ်ဒဲသိးလၢကဟ့ၣ်နီၤလီၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျါဒီးဒီကန့ၣ်နတၢ်ထိုင်တဖၣ်

သက်ဆိုင်ရာ ကိစ္စများနှင့် ပတ်သက်၍ တီ၊ ဘီ၊ စီ က စခန်းသူ၊ စခန်းသားများနှင့် အစည်းဝေးများ ကျင်းပကာ၊ သတင်းအချက်အလက်များ ဖလှယ်ခြင်း၊ သင်တို့၏ အကြံဉာဏ်များကို နားထောင်ခြင်းပြုပါသည်။

TBC visits households in your camp **regularly** to see how you're managing with your rations.

ထိုင်ဘိုင်စီလဲၤဟးဆိၣ်သကိးဟံၣ်န့ၣ်ဃီထၢလၢနဲဒဲကဝီပူထီဘီ ဒဲသိး ကထံၣ်သ့ၣ်ညါနဲရဲၣ်ကျဲၤကတီၤ နတၢ်ဆိၣ်လၢတၢ်ဟ့ၣ်လီၤနၢတဖၣ်ဒဲလဲၣ်

တီ၊ ဘီ၊ စီ က စခန်းထဲရှိ အိမ်ထောင်စုများသို့ ပုံမှန် သွားရောက်လည်ပတ်ကာ သင်တို့ရရှိသော ရိက္ခာများကို မည်သို့ စီမံ သုံးစွဲနေကြောင်း လေ့လာပါသည်။

... and keep sending us your comments, suggestions and concerns through the TBC comment boxes. we read every one you post!! I ဆွာန့ၣ်ပုၤသုတၢ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ထိုင်, တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးဒီး သုတၢ်တူၢ်ဘၣ်ခီၣ်ဘၣ်ခီၣ်ဖျါထိုင်ဘိုင်စီမာတိုက်ထိုင်တလါ.....ပဖးပုၤကိးဂၢၤဒဲးတၢ်ဆွာထီၣ်.

သင်၏ ဝေဖန်စာ ၊ အကြံပေးစာ နှင့် သင်ဆွေးနွေးလိုသည်များကို တီဘီစီ၏ ဝေဖန် အကြံ ပေးစာပုံစံ သို့ ဆက်လက် ပေးပို့စေလိုပါသည်။ သင်တို့အားလုံးပေးပို့သောစာများကို ကျွန်တော်တို့ဖတ်ရှုပါသည်။

**TBC COMPLAINTS MECHANISM**

Every individual living in the camp has the right to complain to TBC and to have that complaint addressed.

TBC has a complaint system, which all people who live in the camps should know how to use.

Complaints may be made about any aspect of TBC’s program, from food quality to conduct of individual staff members. **Please approach** any TBC staff member, Camp Management support programme staff member, or any community based organization (CBO). Any time TBC or camp staff come to ask you questions about food and nutrition issues or about your shelter needs, you can make a complaint to TBC.

You can also raise issues at monthly camp meetings, public forums, and in workshops and trainings. Staff from NGOs, the UN or Thai government staff can also take complaints if TBC staff is not available. Complaints can be made via comment boxes in your camp or by contacting a TBC field office directly.

You can also send an email to TBC at the [complaints@theborderconsortium.org](mailto:complaints@theborderconsortium.org) address, or call our Complaints Hotline number: **061 393 1357**. The Complaints Hotline phone will be answered on all working days during business hours from 8.30 am until 5.30pm. The person answering the phone speaks Burmese, Karen, Thai and English.

TBC tries to deal with complaints as quickly as possible ensuring confidentiality, safety and security of the complainant. TBC deals with all complaints within thirty days.

**TBC ထံသို့ တိုင်ကြားမှုနည်းစနစ်**

စခန်းထဲတွင် နေထိုင်နေကြသော လူပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းမှာ တီ ဘီ စီ သို့တိုင်ကြားခွင့်နှင့် ဖြေရှင်းပေးခံခွင့် ရှိပါသည်။ တီ ဘီ စီ မှာ တိုင်ကြားနည်း စနစ်တစ်ခုရှိပြီး၊ ဤစနစ် အသုံးပြုနည်းကို စခန်းများထဲမှာ နေထိုင်ကြသူအားလုံး သိထား သင့်ပါသည်။

ရိက္ခာ အရည်အသွေးမှ အစ၊ ဝန်ထမ်းတိုင်းချင်း၏ လုပ်ဆောင်ချက် အထိ တီ ဘီ စီ ၏ အစီအစဉ်မှာပါသော မည်သည့် ကိစ္စရပ်တွင်မဆို တိုင်ကြားနိုင်ပါသည်။ ကျေးဇူးပြု၍ တီ ဘီ စီ ၏ ဝန်ထမ်းတိုင်းချင်းကိုဖြစ်စေ၊ စခန်း စီမံအုပ်ချုပ်ရေး အဖွဲ့၏ ထောက်ပံ့ရေးအစီအစဉ် ဝန်ထမ်းတိုင်းချင်းနှင့်ဖြစ်စေ၊ ရပ်ရွာ အခြေခံအဖွဲ့ အစည်း (စီ၊ ဘီ၊ အို) တစ်ခုခုရှိဖြစ်စေ ချဉ်းကပ်ပါရန်။ တီ ဘီ စီ ၏ ဝန်ထမ်း(သို့) စခန်းဝန်ထမ်းများက ရိက္ခာကိစ္စများအကြောင်း၊ အာဟာရကိစ္စများအကြောင်း၊ သင့် နေထိုင်ခံဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များအကြောင်းတို့နှင့် ပတ်သက်၍ သင့်အား လာရောက်မေးမြန်းသော အခါ တွင် တီ ဘီ စီ သို့ သင်တိုင်ကြားနိုင်ပါသည်။

ထို့ပြင်၊ လစဉ် စခန်းအစည်းအဝေးများ၊ လူထုဆွေးနွေးပွဲများ၊ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ များ၊ သင်တန်းများတွင်လည်း ပြသနာများကို တင်ပြနိုင်ပါသည်။ တီ၊ ဘီ၊ စီ ဝန် ထမ်းများကို တိုင်ကြားရန် အခွင့်မသာပါလျှင်၊ အင်န်၊ ဂျီ၊ အို ဝန်ထမ်းများဖြစ်စေ၊ ကုသမဂ္ဂဝန်ထမ်းများဖြစ်စေ၊ ထိုင်းအစိုးရဝန်ထမ်းများကိုဖြစ်စေ သင်တိုင်ကြား နိုင်ပါသည်။ သင်တို့စခန်းထဲရှိ ထင်မြင်ချက်စာတိုက်ပုံးများမှနေ၍ (သို့) တီ၊ ဘီ၊ စီ နယ်မြေရုံးသို့ တိုက်ရိုက် ဆက်သွယ်ခြင်းအားဖြင့် တိုင်ကြားနိုင်ပါသည်။

တီ ဘီ စီ သို့ [complaints@theborderconsortium.org](mailto:complaints@theborderconsortium.org) လိပ်စာအတိုင်း အီးမေးလ် ပို့နိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် မကျေနပ်ချက် တိုင်ကြားရန် အရေးပေါ် ဖုန်းနံပါတ် ၀၆၀ ၃၉၃ ၁၃၅၇ ကိုလည်း ခေါ်နိုင်ပါသည်။ မကျေနပ်ချက် တိုင်ကြားရန် အရေးပေါ် ဖုန်းက အလုပ်ရက်တိုင်း နံက် ၈း ၃၀ မှ ညနေ ၅း၃၀ အချိန်အတွင်းမှာ ပြန်ကြားပေးမည်ဖြစ် ပါသည်။ ဖုန်း ပြန်ကြားပေးသူက မြန်မာ၊ ကရင်၊ ထိုင်းနှင့် အင်္ဂလိပ်စကား ပြောတတ်ပါသည်။

တီ ဘီ စီ က တိုင်တန်း သူအဖို့ လျှို့ဝှက်မှု၊ ဘေးကင်းမှု၊ နှင့်လုံခြုံမှု ရှိစေကာ၊ တိုင်တန်းချက်များကို မြန်နိုင်သမျှ မြန်မြန် ကြိုးစား ဖြေရှင်းပေးပါသည်။ တီ ဘီ စီ သည် တိုင်တန်းချက်အားလုံးကို ရက်(၃၀)အတွင်းမှာ ဖြေရှင်းပေးပါသည်။

**ထံဘ်ဘ်စံတံပတံထီတံအကျါကျ**

ပုဂံကီးဂါလါအိဂ်လါဒဲကဝီအပူအိဂ်ဒီးအခွဲးယာ်လါကပတံထီတံဆူထံဘ်ဘ်စံဒီးဒဲ သီးလါအတံပတံထီတံက ဘ်တံမါအီအဂီ၊ ထံဘ်ဘ်စံ အတံပတံထီတံ အကျါ အကွဲနှင့်၊ ပုအိဂ်လါဒဲကဝီအပူဒဲလါဂ်ကဘ်သုဂ်ညါလါကဘ်စူးကါဒဲလ်ဂ်။

တံပတံထီတံတဖဉ်န့ကဘ်မုဂ်တံထီတံဘ်ဃးထံဘ်ဘ်စံအတံရဲတံကျါတံမါ တံမံဂုတံမံဂု၊ စးထီဂ်လါတံ အိဂ်အကံအစီဆူတံပအုပုမါ တံဖိ တဂါ စုဂ်စုဂ်။ ဝံသးစုပုမါထီတံဘ်ဆူထံဘ်ဘ်စံအပုမါတံဖိတဂါဂုတဂါဂု၊ တံဆီဂ်ထွဲမါစါ တံပအုရဲဂ်ကျါဒဲကဝီတံရဲဂ်ကျါအပုမါတံဖိတဂါဂုတဂါဂု၊ မုတမု ဂံဂီဂ်ဒီး ကမုဂ်ကရါ တပုဂုတပုဂုအ အိဂ်။ တဘျီလါလဲထံဘ်ဘ်စံမုတမုဒဲကဝီပုမါတံဖိ ပါဆူနီဒီးဒဲကွါနုတံသံကွါတဖဉ် ဘ် ဃး တံဆီဂ်ဒီးတံဆီဂ်န့ဂ်န့ဘါမါတံဂု တဖဉ် မုတမု သံကွါဘ်ဃးနုတံဆီဂ်ကဒုလီအတံလိဂ်တဖဉ်န့၊ နပ တံ ထီတံဆူ ထံဘ်ဘ်စံအအိဂ်သုဂ်န့လီ။

နပတံ ထီတံ တံဂုတဖဉ် ဖဲလါဒဲကဝီတလါတဘျီအတံအိဂ်ဖိဂ် တဖဉ်၊ ကမုဂ်တံအိဂ်ဖိဂ်၊ ဒီး တံမါတံအိဂ်ဖိဂ်တံသကီးတံအပူဒီးတံမါလဲအတံသိဂ်လိတဖဉ်အပူသုဂ်န့လီ။ ဖဲလါထံဘ်ဘ်စံမုဂ်အိဂ်အခါ၊ ပုမါတံဖိလါကမုဂ် သ ဘျ၊ ကရါတဖဉ်၊ ယူအဲန မုတမု ကျီတံဂ်ကမုဂ်သဘျ၊ကရါတဖဉ် စု ဂီ စးဖဲန့တံဂုလါတံပတံထီတံတဖဉ်သုဂ်န့ လီ။ တံပတံထီတံတဖဉ်တံမါအီသုခီဖျီတံ ဟ့ဂ်ထီတံထီတံအတလါတဖဉ်လါ ဒဲကဝီအပူ မုတမု ခီဖျီဆဲးကျိးလီလီဆူထံဘ်ဘ်စံအဲဒဲဒဲလါတံမါလီပူတဖဉ်။

နဆုဂ်ကီးလီပရါဆူထံဘ်ဘ်စံ အလီပရါ [complaints@theborderconsortium.org](mailto:complaints@theborderconsortium.org) သုစုဂ်ကီး မုတမု ကီးဃါဆူတံပတံ ထီဂ်ဂီဂ် အူ လီတံစဲအ နီဂ် ၀၆၀ ၃၉၃ ၁၃၅၇- တံ ပတံထီဂ်ဂီအူလီတံစဲကဘ်တံစဲအါလါ တံမါအမုနံ အဆါ ကတံစးထီဂ်လါဂီ၊ ၈း၃၀ တုဟါ ၅း၃၀ နဂ်ရဲဂ်။ ပုလါအစဲးဆါတံလါလီတံစဲန့ကတံပတံပယီ၊ ကညီ၊ ကျီတံဂ်ဒီးအကလံးကျိဂ်တဖဉ်သုဂ်န့လီ။

ထံဘ်ဘ်စံဂုဂ်ကျိးစားလါကမါပတံထီတံတဖဉ်လါအရူတသုဖဲအသုဒီးကဘ်မါ လါတံပုပတံထီတံဖိအတံဆူဂ်၊ တံဘ်ဘ်တံဘါဒီးတံပူ ဖျဲး ထံဘ်ဘ်စံကမါပ တံပတံထီတံတဖဉ်လါ(၃၀)သီအတံပု။

1. Your name must be in TBC database and you must live in the camp to be eligible to receive TBC services.  
နမံၤကဘၣ်အိၣ်လၢထံၣ်ဘၣ်ဘၣ်စံၣ်အစရီၤပူၤဒီးနကဘၣ်မ့ၢ်ပုၤအိၣ်လၢဒဲကဝီၤအပူၤဒီးသိးနကဒီးန့ၢ်ဘၣ်ထံၣ်ဘၣ်စံၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤအဂီၢ်.  
oif.trnfonfwDbDpDpm&if;xJrSm&Sd&rnf+zpf+yD;oifonfpcfef;xJrSmaexdkifol+zpf&rnf?
2. If anyone in your household moves to another house, you must inform your section leader for monthly update population figure (MUPF) of that person’s new address so your section leader can do further update the database and as in housing policy.  
ပုၤအိၣ်လၢနဟံၣ်ဖိဃီဖိအပူၤတကၤမ့ၢ်လဲၤအိၣ်က့ၤဆူဟံၣ်အကတဖျၢၣ်န့ၣ် နကဘၣ်ဒုးသ့ၣ်ညါကဝီၤဒုခိၣ် ဒ်သိးကမၤက့ၤတလါတဘျီပုၤဘျီဘၣ် ပုၤနီၢ်ဂံၢ်စရီ (MUPF) န့ၣ်လီၤစရီသ့ၣ်တဖၣ်ကဘၣ်ဘၣ်လိာ်သးဒီးဟံၣ်လၢနကလဲၤအိၣ်တဖျၢၣ်, တကးဒီးဘၣ်ကဘၣ်မ့ၢ်တၢ်ဖိးမံလိာ်သး ဒီး ဟံၣ်ဃီတၢ်အိၣ်ကဒုလိာ်တၢ်ဘျီန့ၣ်လီၤ.  
အကယ်ၤၤၤ သံၣ် အိမ်ထောင်စုဝင် တဦးသည်အခြား အိမ်တအိမ်သို့ အိမ်ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ပါက ရပ်ကွက်တာဝန်ခံမှသင့်အားတစ်လတကြိမ်လူဦး ရေစရင်းပြုစုရေး (MUPF) များပြုလုပ်မည်၊ ၎င်းပြုစုသောစရင်းများသည်ကူးပြောင်းနေထိုင်သောအိမ်နှင့်စရင်းတူညီရသည့်အပြင် နေရာထိုင်ခင်း ပေါ်လစီနှင့်ကိုက်ညီရပါမည်။
3. This ration book must be held by the householder indicated on ration book cover. It must be presented every time rations are collected, along with your UNHCR/MOI Household Registration document.  
တၢ်အိၣ်လံာ်အံၤကဘၣ်တၢ်ဟံးဃာ်အီၤလၢဟံၣ်ဖိဃီဖိအအိၣ်ဒ်အဖျါလၢ တၢ်အိၣ်လံာ်အကုခိၣ်အသိးန့ၣ်လီၤ. ကဘၣ်ဒုး နဲၣ်လံာ် တဘျီအံၤ ဖဲထူးထီၣ် တၢ်အခါ,ဃုာ်ဒီးUNHCR/MOI အလံာ်မၤနီၣ်လီၤ.  
ဤရိက္ခာခွဲတမ်း စာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားသည့် အိမ်ထောင်စုထံတွင်သာ ထိန်းသိမ်းထားရှိရမည်။ ရိက္ခာနှင့် ပစ္စည်းလာရောက်ထုတ်ယူတိုင်း ဤစာအုပ်ကို UNHCR/ MOI မှ ထုတ်ပေးထားသည့် အိမ် ထောင်စု စာရင်း နှင့်အတူ တင်ပြရမည်။
4. Children under 12 cannot collect rations and food card transaction unless be accompanied by an adult.  
ဖိသၣ်၁၂ နံၣ်ဆူအဖီလံာ်သ့ၣ်တဖၣ်မ့ၢ်လၢပုၤနီၢ်ဒိၣ်ဟဲပိာ်အခံဘၣ်ဒီးတၢ်တပျဲအီၤလၢကဟဲထူးတၢ်အိၣ်ဒီးဟဲပုၤတၢ်အိၣ်ကးဘၣ်.  
အသက် ၁၂ အောက် ကလေးငယ်များလူကြီးလိုက်မလာပါက ရိက္ခာထုတ်ယူခြင်း နှင့် ရိက္ခာကဒ်ဝယ်ယူမှုများခွင့်မပြုပါ။
5. If there is a permanent increase or decrease in the number of people the responsible authorities in your section must be notified.  
ပုၤဟံၣ်ဖိမ့ၢ်အါထီၣ်ဂ့ၤမ့ၢ်စၢၤဂ့ၤတၢ်ကဘၣ်ဒုးသ့ၣ်ညါဆူကဝီၤဒုပုၤဘၣ်မ့ၢ်ဒါအအိၣ်တဘျီဃီဒ်သိးကသ့ၣ်ညါတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလီၤ.  
အိမ်သူအိမ်သား အမြဲတစေ တိုးသည်ဖြစ်စေ၊ လျော့လာသည်ဖြစ်စေ သက်ဆိုင်ရာရပ်ကွက်တာဝန်ခံများထံသို့ ချက်ခြင်းအကြောင်းကြားရမည်။

7. Every person aged 18 years and above must come to the warehouse every quarterly to collect your charcoal rations, unless you have exemption status.

ပှၤကိးဂၤဖးလၢအသးအိၣ်၁၈နံၣ်ဒီးဆူအဖီခိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်မ့တမ့ၢ်လၢအဖိးန့ၢ်တၢ်ပျဲပူၤဘၣ်ဒီးကဘၣ်ဟဲထူးထီၣ်သ့ၣ်လၢဘုဖီ ကိး၃လၢဖိးန့ၣ်လီၤ. အသက် ၁၈-နှစ်နှင့် အထက်ကျော်လွန်သူမည်သူမဆို ကင်းလွတ်ခွင့်မရှိခဲ့သော် ၃ လတကြိမ် မီးသွေးသိုလှောင်ရုံ (ဂိုဒေါင်) သို့မီးသွေးများ လာရောက်ထုယူရပါမည်။

8. If you have a valid reason why you cannot come to the warehouse any required RDR, you need to be on the exemption list and if not in the list please inform your section leader to include your name in the non-routine exemption record in advance.

နတၢ်ဂ့ၢ်မ့ၢ်အိၣ်ထီၣ်နီၢ်နီၢ်လၢနဟဲထူးထီၣ်တၢ်အိၣ်ဖဲဘုဖီမ့ၢ်တသ့ဘၣ်တလၢလါသၢပျၢၤလၢနကန့ၢ်တၢ်အိၣ်အဂီၢ်နမံၤကဘၣ်အိၣ်လၢတၢ်ပျဲပူၤစရီန့ၣ်လီၤ. နမံၤမ့ၢ်တအိၣ်တခိၣ်သးစူၤဒုးသ့ၣ်ညါဆိဘၣ်နကတီၤဒုးခိၣ်ဒ်သိးကကွဲးလီၤန့ၢ်နမံၤလၢတစီၢ်တလီၢ်တၢ်ပျဲပူၤစရီဒ်သိးနကဒီးန့ၢ်တၢ်အိၣ်တက့ၢ်. အကယ်၍ ရိက္ခာထုတ်ယူရန် ကုန်သိုလှောင်ရုံ (ဂိုဒေါင်) သို့ မလာရောက်နိုင်ကြောင်း ခိုင်လုံသော အကြောင်းပြချက်ရှိပါက ရပ်ကွက်လူကြီးထံသို့ ကြိုတင်အကြောင်း ကြားရပြီးယာယီကင်းလွတ်ခွင့်ထံသို့ရိက္ခာရရှိရန်စရင်းသွင်းအကြောင်းကြားရပါမည်။

9. If you do not attend a quarterly ration distribution register (RDR), you will not receive your ration for the months and will have to wait until the following distribution.

ဖဲပှၤနီၤလီၤတၢ်အခါတၢ်သမံသမိးအဆၢကတီၢ်နမ့ၢ်တဟဲဟဲပျါနသးဘၣ်ဒီး နတဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်ဘၣ် , လၢနကဒီးန့ၢ်ကဒီးတၢ်အိၣ်အဂီၢ် နကဘၣ်အိၣ်ခိးကဒီးတၢ်နီၤလီၤလၢခံတဘျီန့ၣ်လီၤ. အကယ်၍ ရိက္ခာထုတ်ပေးစဉ်စရင်းများစိစစ်ရန်တွင်လူကိုယ်တိုင်ရောက်မလာနိုင်က၊ ထိုလများအတွက် ရိက္ခာရရှိမည်မဟုတ်ပါ။ နောက်တကြိမ် ရိက္ခာထုတ်ပေးသည့်တိုင် စောင့်ဆိုင်းရပါမည်။

10. Only family names above the TBC rubber stamp in family member list in ration book are entitled to receive rations.

ထဲဒုၣ်ပှၤမံၤလၢတၢ်ဖီခိၣ်အိၣ်ဒီးထံၣ်ဘံၣ်စံၣ်တဖၣ်ပနီၣ်(တစုး)လၢဟံၣ်ဖီဃီဖီအစရီအပူၤတဖၣ်ခိးဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်နီၤလီၤတၢ်တဖၣ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. တီၢ်ဘီစီ တံဆိပ်တုံး ထုထားသော၊ ရိက္ခာစာအုပ်ထဲတွင်၊ တီ၊ ဘီ၊ စီ ရာဘာတံဆိပ်တုံး ခပ်နိပ်ထားသည့်နေရာ အထက်က မိသားစုစာရင်း ဝင်များသာလျှင် ရိက္ခာ ရခွင့်ရှိပါသည်။

# တၢ်သူသ့ၣ်အကျိၤအကျဲၤလၢအဘၣ်န့ၣ်ကဲၤကျဲၤလၢဟံၣ် ဖိယီၤအဂီၢ်လီၤ



## တၢ်သူသ့ၣ်လၢအကျိၤအကျဲၤလၢအဘၣ်န့ၣ်မ့ၢ်ဒ်လဲၣ်

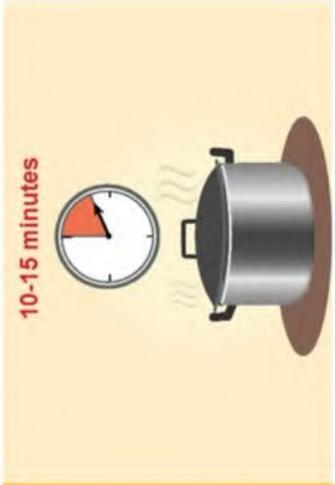
၁. တၢ်သူသပၤဒိၣ်  
ဆံးလၢအဖိးမံလိာ်သးဒီး  
လၢ် ဆိဒီးဟံၣ်  
ဖိယီၤအဂီၢ်နီၢ်ဒူး



၂. သူသ့ၣ်အနီၣ်ဂံၢ်အါဖျၢၤ  
အကြဲၤအဘၣ်ဒီးတၢ်လိာ်ဖိအိၣ်  
တၢ်န့ၣ်တက့ၢ် (မ့ၢ်လၢသ့ၣ်လၢ  
န့ၣ်ဒီးန့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်နမၤဟံၣ်အီၤလၢ  
ထံမ့ၢ်ဝဲၤန့ၣ်သူက့ၢ်အီၤတသ့ၣ်ဂ့ၢ်  
လၢအယီၤလီၤ)



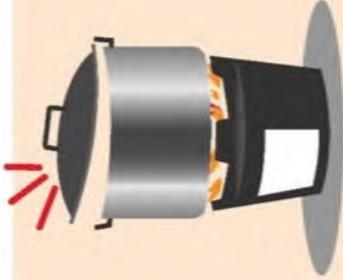
၃. ကျဲၤစၢးသူတၢ်ဖိသံးမ့ၢ်  
ထံအကျိၤအကျဲၤ (တၢ်ဖိသံး  
မ့ၢ်ထံန့ၣ်မ့ၢ်ကျဲၤတဘီၤလၢအမၤစၢ  
အါထီၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအကျဲၤ)



၄. တၢ်စုၣ်လီၤကၢၣ်ဆိၣ်ဘီ  
တၢ်ချးလၢတၢ်ဖိအိၣ်ဒဲးအီၤန့ၣ်  
မၤစ့ၤလီၤတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢ  
တၢ်ဖိအိၣ်အဂီၢ်လီၤ.



၅. ဝဲပဖိအိၣ်တ့ၤအိၣ်တၢ်  
အခါပမ့ၢ်ကးတံၢ်ဃာ် သပၤခိၣ်  
ကျၢၢ်န့ၣ်တၢ်ကီၢ် ကအိၣ်ကျၢၤ  
အါန့ၢ်ဒဲးပ အိးထီၣ်ဃာ်သပၤခိၣ်  
ကျၢၢ်န့ၣ် ၃၀ မျးကယၤန့ၣ်လီၤ.



၆. လၢတၢ်ပလီၤမ့ၣ်အူအ  
ဂီၢ်တၢ်ဖိအိၣ်တ့ၤအိၣ်ဝံၤကိး  
ဆၢ ကတီၢ်ဒဲးကဘၣ်မၤပံၣ်ကွံၣ်  
မ့ၣ်အူန့ၣ်လီၤ.



၇. သ့ၣ်လၢအလီၤဘျးတဖၣ်ပံၣ်  
ဖိယီဖိမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢလၢ  
တၢ်က့ၤသ့က့ၤအီၤ ကသ့အဂီၢ်န့ၣ်  
ပံၣ်တၢ်မၤအီၤအကျဲအူကီၢ်ဒီ  
(ဝဲလီၢ်) ပှၤဘၣ်မ့ၣ်ဘၣ်ဒါအိၣ်သ့  
ဝဲန့ၣ်လီၤ.



# မီးသွေးချွေတာမိသားစုသက်သာ



မီးသွေးချွေတာရန် ၎င်းအား မည်ကဲ့သို့ အသုံးပြုမည်နည်း။

၁။ ဘိုးအရွယ်အစားနှင့် မီးဖိုအရွယ်အစားသည် မိသားစုဝင်အရည်အတွက် နှင့် သင့်လျော်ရမည်။



၂။ ချက်ရမည့်အစာပမာဏနှင့် မီးသွေးပမာဏ သင့်လျော်စေပါ။ (မီးသွေးအား မီးငြိမ်းသတ်ခြင်း သည် ၎င်းအားရာခိုင်နှုန်းပြည့် ပြန်လည်အသုံးပြု၍ မရတော့ပါ။)



၃။ ရေခမ်းကျက် ချက်ခြင်း (ဤနည်းသည် အစာ၏ အာဟာရတန်ဖိုးကို တိုးပွားစေသည်။)

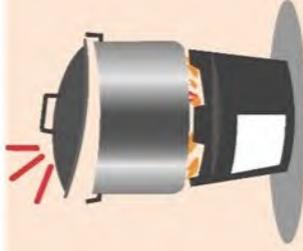
10-15 minutes



၄။ ပဲဝါခြမ်းအားနူးအောင်  
ရေနှင့် ကြိုတင်စိမ်ပေး  
ခြင်းအားဖြင့် ပြုတ်ရမည့်အချိန်  
ကို တိုတောင်းစေသည်။



၅။ ချက်ပြုတ်စဉ် အိုးအဖုံးကို  
ဖုံးထားခြင်းသည် မဖုံးထားခြင်းထက်  
၃၀ ရာခိုင်နှုန်း သက်သာစေသည်။



၆။ မီးဘေးအန္တရာယ်ကင်း  
စေရန်အတွက် ချက်ပြုတ် ပြီးတိုင်း  
မီးသွေးအား မီးငြိမ်းသတ်ပါ။



၇။ ကြေမှုသွားသော  
မီးသွေးအမှုန်များအား  
ပြန်လည်အသုံးပြုလိုပါက  
ဂိုဒေါင်တာဝန်ရှိသူများထံ  
အကူအညီ ရယူပါ။

