ပိုမိုကောင်းမွန်သောပြန်လည်တည်ဆောက်ခြင်း

ပြန်လည်ထူထောင်ရေးလုပ်ငန်းများ၏ပုဂ္ဂလိကအခန်းကဏ္ဍများအတွက်အလေ့အကျင့်ကောင်းလမ်းညွှန်

ပုဂ္ဂလိကအခန်းကဏ္ဍများသည် ရေဘေးသင့်မြို့နယ်များအတွင်းရှိ ကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်းများတွင် အရေးပါသောအခန်းကဏ္ဍတွင်ပါဝင်ခဲ့ပြီး၊အိုးအိမ်များပြန်လည်ဆောက်လုပ်ခြင်း၊အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းခြင်းများ နှင့် ဝန်ဆောင်မှုများကဲ့သို့သော ပြန်လည်ထူထောင်ခြင်းများအား ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရာ၌လည်း ပို၍ အရေးကြီးသော အခန်းကဏ္ဍတွင် ဦးဆောင်ပါဝင်ဦးမည်ဖြစ်ပါသည်။

ပိုမိုကောင်းမွန်သော ပြန်လည်တည်ဆောက်ခြင်း အခွင့်အလမ်းများ ရရှိလာခြင်းနှင့်အတူ အများပြည်သူများ ပိုမိုပါဝင်နိုင်ပြီး မြန်မာနိုင်ငံ၏အနာဂတ်များနှင့်လည်း လိုက်လျောညီထွေမှုရှိရန်၊ အဆောက်အအုံများ ပိုမိုကောင်းမွန်ခိုင်ခံလာစေရန်နှင့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များအား ပိုမိုတောင့်ခံလာနိုင်ရန်၊ မြန်မာပြည်သူများအား ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ကာကွယ်ပေးနိုင်သည့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုများနှင့် သီးခြားရပ်တည်နိုင်မှုအား ပြန်လည်ထူထောင်ပေးရန်နည်းလမ်းများအား မြှင့်တင်ပေးရန် စသဖြင့် ပါရှိလာပါသည်။

အချို့အစုအဖွဲ့များဖြစ်သည့် သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ ငယ်ရွယ်သူများ၊ အမျိုးသမီးဦးဆောင်သော အိမ်ထောင်စုများ၊ ကိုယ်လက်အင်္ဂါချို့ယွင်းမှုရှိသောသူများနှင့် နာတာရှည်ဝေဒနာ ခံစားနေရသူများမှာ မေ့လျော့ကျန်ရှိနေခဲ့တတ်ပါသည်။ အမျိုးသမီးများနှင့် ဆင်းရဲနွမ်းပါးသောသူများမှာလည်း ပြန်လည်ထူထောင်ခြင်း အစီအမံများ အတွင်းတွင် မေ့လျော့ထားခြင်း ခံရတတ်ပါသည်။

ယခုစာတမ်းသည် မြန်မာနိုင်ငံနှင့် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းရှိ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအလေ့အကျင့်ကောင်းများနှင့် အတွေ့အကြုံကောင်းများအား ဖော်ပြပေးထားပြီး ပုဂ္ဂလိက အခန်းကဏ္ဍများအနေဖြင့် မိမိတို့၏ ရင်းနှီးလုပ်ဆောင်မှုများအား ပြန်လည်ထူထောင်ရေး လုပ်ငန်းစဉ်များအတွင်း မည်ကဲ့သို့ အင်အားဖြည့်တင်း ပေးနိုင်သည်များကို ပြုစုတင်ပြထားပါသည်။

အစောပိုင်းပြန်လည်ထူထောင်ခြင်းထောက်ပံ့မှုများအားစီမံခြင်း

- အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီး၊ သက်ငယ်အမျိုးသားနှင့် သက်ငယ်အမျိုးသမီးများ၏ လိုအပ်မှုများသည် ကွဲပြားမှုရှိသဖြင့် အဆိုပါအစုအဖွဲ့များအား ပြန်လည်ထူထောင်ခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်များ စီမံကိန်းရေးဆွဲရာတွင် ဦးစွာဆွေးနွေးညှိနှိုင်းရန်လိုအပ်ပါသည်။ ပြန်လည်ထူထောင်ခြင်း လုပ်ငန်းများအား စီမံကိန်းရေးဆွဲရာတွင် အမျိုးသမီးများနှင့် သက်ငယ်အမျိုးသမီးများအားမေ့လျော့ခံထားရလေ့ရှိပါသည်။

အစောပိုင်းပြန်လည်ထူထောင်ရေးနှင့်ကျန်းမာရေး

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်စဉ်နှင့် ကျရောက်ပြီးကာလများအတွင်း အမျိုးသမီးများ၏ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် မီးဖွားခြင်းများကို ရပ်တန့်၍ မရနိုင်ပါ၊ ထို့အပြင်ကလေးသူငယ်များသည်လည်း ရေအရင်းအမြစ်များနှင့်ယင်လုံအိမ်သာများပျက်ဆီးဆုံးရှုံးသွားခြင်းကြောင့်မကြာခဏဖျားနာတတ်ပါသည်။

- သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ကျရောက်ခံစားခဲ့ရသည့် ဒေသများတွင် ဆေးဝါးများနှင့် ဆေးနှင့်ဆက်စပ်သော ကိရိယာများ ပြန်လည်ဖြည့်တင်းပေးခြင်းအားဖြင့် ထိုဒေသများ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများအား ဆက်လက်လည်ပတ်စေနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

- အမျိုးသမီးများပါဝင်သည့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအား ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်မှု လျော့ကျခြင်းနှင့် အရေးပေါ်စီမံခန့်ခွဲခြင်းများအတွက် စွမ်းရည်မြှင့်သင်တန်းများ ပေးအပ်ရန်လည်းအထူးလိုအပ်ပါသည်။
- ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများတွင် ကျားမလိင်ကွဲပြားမှု အခြေခံသော အကြမ်းဖက်ခြင်းခံစားရသူအား လုံခြုံမှု ပေးနိုင်ရန်နှင့် ပုဂ္ဂိုလကအချက်အလက်များအတွက် ကာကွယ်ပေးနိုင်ရန်အတွက် နှစ်သိမ့်အကြံပြု ဆွေးနွေး ခန်းများကို အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးငယ်များ အန္တရာယ်ကင်းစွာအသုံးပြုနိုင် ရန်လိုအပ်ပါသည်။

ပိုမိုသိရှိလိုပါကဆက်သွယ်ရန်၊ Dr. Stenly Sajow, UNFPA, sajow@unfpa.org

အစောပိုင်းပြန်လည်ထူထောင်ရေးနှင့်ပြန်လည်တည်ဆောက်ရေး

- လူနေအိမ်များ၊ ကျန်းမာရေးအဆောက်အအုံများ၊ စာသင်ကျောင်းနှင့် အများပြည်သူ အဆောက်အအုံများ အတွင်း မှီတင်းနေထိုင်သူများ၏ အသက်အိုးအိမ်စည်းစိမ်များအား ကာကွယ်ရန်အလို့ငှာ အဆိုပါ အဆောက်အအုံများ ပြန်လည်မွမ်းမံရာတွင် ဖြစ်လာနိုင်ချေရှိသော ရေလွှမ်းမိုးခြင်းနှင့် လေပြင်းကဲ့သို့သော သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များအား တောင့်တင်းခံနိုင်ရည်ရှိရပါမည်။ ဆောက်လုပ်ရေး လုပ်ငန်းစဉ်များ သည်လည်း လက်ရှိသဘောဝဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်မှု လျော့ကျရေးနည်းလမ်းများနှင့် ကိုက်ညီမှုရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။
- အသစ်တည်ဆောက်မည့် အဆောက်အအုံများအား ကိုယ်လက်အင်္ဂါချို့ယွင်းမှုရှိသူများ အလွယ်တကူ အသုံးပြုနိုင်ရန်အလို့ငှာ ပြေပြစ်သောလျှောက်လမ်းများ၊ ကျယ်ဝန်းသောတံခါးများပါရှိရပါမည်။
- လမ်းများ၊ တံတားများ၊ ကျောင်းများနှင့် ရေကန်များကဲ့သို့သော အများပြည်သူနှင့်သက်ဆိုင်သည့် အခြေခံအဆောက်အအုံများ ပြန်လည်တည်ဆောက်ပေးခြင်းသည် အများပြည်သူလူထု၏ သဘာဝ ဘေးအန္တရာယ်အပေါ် တောင့်ခံနိုင်စွမ်းအား မြင့်တင်စေနိုင်သော နည်းလမ်းဖြစ်ပါသည်။ အမျိုးသမီးများ၊ ကိုယ်လက်အင်္ဂါချို့ယွင်းသူများနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများပါဝင်သည့် ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းများသည် လုပ်ငန်းစဉ်များ ရေးဆွဲရာမှာစ၍ အကောင်အထည်ဖော် ဆောက်ရွက်သည်ထိ ပါဝင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။
- လူမှုဝန်ထမ်းဖူလုံရေးဌာန၏ အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှု ဒဏ်ခံစားခဲ့ရသော (ဂ) အကြမ်းဖက်မှု ဒဏ်ခံရနိုင်သော အမျိုးသမီးများ၏ စွမ်းရည်မြှင့်သင်တန်းများမှ ရရှိလာသည့် ကနဦးအကျိုးများအား အသုံးချခြင်းသည် အမျိုးသမီးများ အကြမ်းဖက်မှုမှကာကွယ်ရေးနှင့် ရေရှည်တုံ့ပြန်နိုင်ရေး စနစ်များအား ခိုင်မာလာစေရန် တွန်းအားပေးပါသည်။
- ရဲအဆောက်အအုံများ ပြန်လည်တည်ဆောက်ခြင်းတွင် လိင်ကွဲပြားမှု အခြေခံသော အကြမ်းဖက်မှု ခံစားရသူများအား တွေ့ဆုံမေးမြန်းရန် သီးသန့်အခန်းဖွဲ့စည်းမှုများ ပါရှိရမည်ဖြစ်ပါသည်။
- နေ့စားအလုပ်များ ထောက်ပံ့ခြင်းသည်လည်း လက်ရှိအသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုများအား ဆုံးရှုံး သူများ အတွက် အစားထိုးအလုပ်အကိုင် အခွင့်အလမ်းများဖြစ်နိုင်ပြီး အခြားသို့ ပြောင်းရွှေ့အခြေချစရာမလိုပဲ ကာလတို ဝင်ငွေဖြည့်ဆည်း ပေးနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ပျက်ဆီးသွားသော အခြေခံအဆောက်အအုံများ ရှင်းလင်းခြင်းကို နေ့စားအလုပ်များဖြင့် ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။ (ဥပမာ-အပျက်အဆီးများရှင်းလင်းခြင်း၊ ကျေးရွာအတွင်းရှိ ရွှံ့ဖွက်များရှင်းလင်းခြင်း၊ ရေတွင်းရေကန်များ ပြန်လည်သန့်စင်ခြင်းနှင့် တံတားအစရှိသည်များအား ပြန်လည်ပြင်ဆင်ခြင်းလုပ်ငန်းများ)

နေ့စားလုပ်ငန်းများဆိုင်ရာသတင်းအချက်အလက်များပိုမိုသိရှိလိုပါကဆက်သွယ်ရန်၊
Nuria Branders, World Food Programme in Myanmar, nuria.branders@wfp.org

အစောပိုင်းပြန်လည်ထူထောင်ရေးနှင့်ပညာရေး

- စာသင်ကျောင်းများအား ပိုမိုအန္တရာယ်ကင်းစေရန်၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ကြံ့ခံနိုင်စေရန်နှင့် ကလေးသူငယ်များနှင့် လိုက်လျောညီထွေမှုရှိစေပြီး ကလေးသူငယ်များ၊ ဆရာ၊ဆရာမများနှင့် မိဘများ၊ ကိုယ်အင်္ဂါချို့ယွင်းမှုရှိသူများနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများမှ လက်လမ်းမီနိုင်ရန်နှင့် ယင်လုံအိမ်သာများပါရှိပြီး ကုန်ကျစရိတ် အနည်းငယ်ဖြင့် ပြန်လည်တည်ဆောက်ယူလို့ရပါသည်။

စာသင်ကျောင်းများတည်ဆောက်ခြင်းဆိုင်ရာပိုမိုသိရှိလိုပါကဆက်သွယ်ရန်၊ ကိုဇင်မင်းသန်း
[*zin-min.than@eda.admin.ch*](mailto:zin-min.than@eda.admin.ch)
အရေးပေါ်ကာလပညာရေးပိုင်းများအတွက်ပိုမိုသိရှိလိုပါကဆက်သွယ်ရန်၊ Marco Grazia
[*Marco.grazia@savethechildren.org*](mailto:Marco.grazia@savethechildren.org)

အစောပိုင်းပြန်လည်ထူထောင်ရေးနှင့် အစားအစာ/ငွေထောက်ပံ့မှု

- ဘက်စုံသုံး ငွေကြေးအကူအညီ ထောက်ပံ့ခြင်းသည် မိသားစုများ၏ လိုအပ်ချက်အလိုက် ပြန်လည်ပြင်ဆင်ခြင်း၊ ပြန်လည်ထူထောင်ခြင်းနှင့် ပြန်လည်နာလန်ထူခြင်း လုပ်ငန်းများအတွက် ရွေးချယ်အသုံးပြုနိုင်မည်ဖြစ်ပြီး အခြားဒေသများသို့ ချက်ချင်းပြောင်းရွှေ့အလုပ်လုပ်ခြင်းကို လျော့ချနိုင်ကာ ဒေသ၏ စီးပွားရေးနှင့် ဈေးကွက်များ ပြန်လည်ရှင်သန်လာနိုင်ပါသည်။
- သဘာဝဘေးဒဏ်ခံ မိသားစုဝင်များအား ငွေကြေးများပါဝင်သည့် အခြေခံအစားအစာ ထောက်ပံ့မှုများသည် ဘေးဒဏ်သင့် အမျိုးသမီးများ၊ မိန်းကလေးငယ်များ၊ အမျိုးသားကြီးများနှင့် အမျိုးသားငယ်များ၏ လတ်တလော အစားအစာလိုအပ်ချက်များအား ဖြည့်တင်းပေးပါသည်။
- ရေလွှမ်းမိုးဒဏ်သင့် ဧရိယာများအတွင်းရှိ ပြည်သူများ၏ ကိုယ်ပိုင်ရပ်တည်နိုင်မှုအား ကျား/မတန်းတူညီမျှစွာ ပါဝင်သည့် ငွေကြေး(ဝါ) အစားအစာအခြေခံအထောက်အပံ့များ ပံ့ပိုးပေးခြင်းများဖြင့် ပြန်လည်တည်ဆောက်ယူနိုင်ပါသည်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ၊ ကလေးထိန်းမိခင်များနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအား သင့်လျော်သော အာဟာရ ထောက်ပံ့ပေးခြင်းဖြင့် ဘေးအန္တရာယ်ကြောင့် ဆာလောင်မှုနှင့် အဟာရချို့တဲ့မှုဒဏ် ခံစားနေရသော မွေးကင်းစကလေးများနှင့် ကလေးသူငယ်များအား ကာလရှည်အဟာရချို့တဲ့မှုများနှင့် ယင်း၏ဆိုးဝါးသော သက်ရောက်မှုများကြောင့်ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော ကျန်းမာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုများအား ကာကွယ် တားဆီးနိုင်ပါသည်။

အသေးစိတ်အချက်အလက်များသိရှိလိုပါကဆက်သွယ်ရန်၊ World Food Programme in Myanmar, [*wfpmyanmar.pi@wfp.org*](mailto:wfpmyanmar.pi@wfp.org)

အစောပိုင်းပြန်လည်ထူထောင်ရေးနှင့်ကာကွယ်ရေး

- သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် ကိုယ်လက်အင်္ဂါချို့ယွင်းမှုရှိသူများသည်လည်း အခြားသောသူများနည်းတူ ညီမျှသော လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှု အကူအညီနှင့် ပြန်လည်တည်ဆောက်ရေး အစီအမံများ ရယူပိုင်ခွင့်ရှိပါသည်။ ၎င်းတို့၏ အခွင့်အရေးများအား သိမြင်စေရန် ရိုးရှင်းသောနည်းစနစ်များကို ထောက်ပံ့ပေးနိုင်သကဲ့သို့ အထူးအစီမံများကိုလည်း ထောက်ပံ့ပေးနိုင်ပါသည်။

အသေးစိတ်အချက်အလက်များသိရှိလိုပါကဆက်သွယ်ရန် Amber Larsen, [*larsena@unhcr.org*](mailto:larsena@unhcr.org)

- ချင်း၊မကွေးနှင့်ရခိုင်ကဲ့သို့ သဘာဝဘေးဒဏ်ခံရသောဒေသများတွင် ပြည်တွင်းနှင့် ပြည်ပဒေသများသို့ ပြောင်းရွှေ့အလုပ်လုပ်ကိုင်မှုများရှိပြီးဖြစ်ပါသည်။ မိဘများ ပြောင်းရွှေ့ အလုပ်လုပ်ကိုင်သည့်အလျောက်၊

ကျန်ရှိခဲ့သည့် ကလေးသူငယ်များနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ခံစားရလွယ်သူများဖြစ်လာပါသည်။ ရေလွှမ်းမိုးဒဏ်ခံရသောဒေသများရှိ အဆိုပါပြောင်းရွှေ့အခြေချသူများရှိသည့် မိသားစုဝင်များသည် ဘက်စုံသုံးငွေကြေးအထောက်အပံ့များ ပေးအပ်ရန် ဦးစားပေးထည့်သွင်းသင့်ပါသည်။

- ရေလွှမ်းမိုးဒဏ်ခံရသောဒေသများအတွင်းရှိ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများသည် ယာယီနေထိုင်စရာ လိုအပ်နိုင်ပြီး၊ ၎င်းတို့၏မူလဒေသများသို့ ပြန်လည်ပြောင်းရွှေ့ရန်အတွက် သွားလာရေး ခက်ခဲမှုများရှိနိုင်ပါသည်။ သို့သော်လည်း သတိထားသင့်သည်မှာ ၎င်းတို့ အများအပြားပြောင်းရွှေ့သွားသော မူလဒေသများသည်လည်း သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကြုံတွေ့ခံစားနေရလျှင် အဆိုပါဒေသများတွင်လည်း အလုပ်အကိုင်နှင့် နေထိုင်စရာများ ရှားပါးမှုရှိလာမည်ဖြစ်သဖြင့် ဂန်ထုပ်ဂန်ပိုးများ ပိုမိုများပြားလာစေနိုင်ပါသည်။
- ကာလတိုလုပ်ငန်းများ အလွန်ရှားပါးမှုနှင့် လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းများ ဆိုးရွားစွာ ထိခိုက်မှုရှိသည့် ဒေသများတွင် တိုက်ရိုက်အကူအညီပေးမှုများနှင့် နေ့စားအလုပ်များအား ဦးစားပေးစီစဉ်ပေးခြင်းဖြင့် ရာသီအလိုက် စိုက်ပျိုးမှုများအတွက် အခြားနေရာဒေသများသို့ ပြောင်းရွှေ့သွားခြင်းမျိုး မဖြစ်ပေါ်စေရန် တားဆီးပေးပါသည်။
- သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပြီး စီးပွားရေးအခွင့်အလမ်းများနည်းပါးမှုများသည်လည်း အဆိုပါဒေသအတွင်း လူကုန်ကူးမှုခံရနိုင်စွမ်းမြင့်မားစေနိုင်ပါသည်။ အဖော်မဲ့ကလေးများ၊ မိဘမဲ့ကလေးများ၊ အမျိုးသမီး ဦးဆောင်သောအိမ်ထောင်စုများပါဝင်သည့် ဘေးဒဏ်ထိခိုက်လွယ်သောသူများအား ကာကွယ်ပေးနိုင်ရေး အစီအမံများကို ပြန်လည်ထူထောင်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်များတွင်ပါဝင်ရပါမည်။
- သဘာဝဘေးဒဏ်ခံရသောဒေသများအတွင်းရှိလူများ၏ သက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းများ ရွှေ့ပြောင်းမှုများအား လုံခြုံစနစ်ကျပြီး တရားဝင်သော ရွှေ့ပြောင်းမှုဖြစ်စေရန် ဒေသတွင်းရှိ ပုဂ္ဂလိကကဏ္ဍများနှင့်ဖြစ်စေ၊ အစိုးရအဖွဲ့အစည်းများနှင့်ဖြစ်စေညှိနှိုင်းပူးပေါင်း၍ အားပေးဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

အသေးစိတ်အချက်အလက်များပိုမိုသိရှိလိုပါက ဆက်သွယ်ရန် Kieran Gorman-Best, International Organization for Migration – Mission in Myanmar kgomanbest@iom.int

အစောပိုင်းပြန်လည်ထူထောင်ရေးနှင့်အမိုးအကာ/အိုးအိမ်

အိုးအိမ်များပြန်လည်တည်ဆောက်ရာတွင်ပိုမိုကျယ်ဝန်းသောနေရာရှိစေရန် စဉ်းစားရပါမည်။အဓိက စဉ်းစားသင့်သည့် အချက်များမှာ -

- လုံခြုံ့မှုရှိသောနေရာဖြစ်သလား သို့မဟုတ် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်၊ အခြားဘေးအန္တရာယ် ကျရောက်နိုင်သောနေရာ၊ ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းသောနေရာ အစရှိသည့် နေရာ များဖြစ်နိုင်သလား
- ရေကောင်းရေသန့်ရရှိနိုင်သောနေရာဖြစ်သလား
- အများပြည်သူများ အနေဖြင့် ကျောင်း နှင့် ဆေးရုံ တို့ အားအလွယ်တကူဆက်သွယ်သွားလာနိုင်သလား
- မိမိအတွက် လုံလောက်သော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုအခွင့်အရေးရရှိနိုင်သောနေရာဖြစ်သလား

အသေးစိတ်အချက်အလက်များပိုမိုသိရှိလိုပါက ဆက်သွယ်ရန် Edward Benson, National Shelter Cluster Coordinator, benson@unhcr.org

ယခုပြုစုထားသည့်စာတမ်းနှင့်ပတ်သက်ပြီးမေးမြန်းစုံစမ်းသိရှိလိုပါကဆက်သွယ်ရန် Shon Campbell, MIMU/ Myanmar Information Management Unit, manager.mimu@undp.org

အမှတ် ၅။ ပထမ ထပ်၊ ကမ္ဘာ့ဇလမ်း၊ ပုလဲကွန်ဒိုရှေ့၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ရန်ကုန်၊ ဖုန်း။ ၀၁ ၂၃၀၅၆၆၃