

## Myaung Zee Ethnic Group Literature and Culture Association

The Myanmar traditional New Year Atā Thingyan festival is an annual festival, and Myaung Zee ethnic groups also participate in it as a traditional festival every year. Myaung Zee ethnic group usually make Traditional food like other ethnic groups during the New Year's Ata Thingyan festival. Today, according to the tradition of Thingyan food, glutinous rice dough and glutinous rice wraps are traditionally made. The bakers pay special attention to hygiene and use only natural ingredients that do not contain chemical dyes to keep them healthy.

When playing in the water, the pouring water is only clear water. They have the practice of refraining from pouring water on members of the Sangha, Sabbath keepers, people in ill health, pregnant women, and on-duty civil service personnel. In addition, at the Thingyan New Year festival, Myaung Zee ethnic groups, young and old, play with each other peacefully and happily. The New Year Atā Thingyan festival is celebrated by people of different religions and beliefs, People of different ethnic groups, people of different social status, etc., all of them are united and without discrimination and happily play together.

|              |              |
|--------------|--------------|
| Reçu CLT/LHE |              |
| Le           | 26 SEP. 2023 |
| N°           | 0493         |

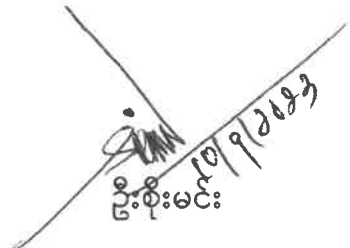
U Soe Min  
Chairman  
Association of Myaung Zee Ethnic  
Group Literature and Culture Larshow  
Township, Shan State



**မြောင်ဇီး(ခ)မှုန့်တိုင်းရင်းသားစာပေနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအဖွဲ့**

မြန်မာ့ရိုးရာ နှစ်သစ်ကူးအတာသင်္ကြန်ပွဲတော်သည် နှစ်စဉ်ကျင်းပသည့် ပွဲတော်တစ်ခု ဖြစ်သည့်အတွက် မြောင်ဇီး(ခ)မှုန့်တိုင်းရင်းသားများသည်လည်း ရိုးရာပွဲတော်တစ်ခုအဖြစ် နှစ်စဉ်ပါဝင်ဆင်နွှဲလေ့ရှိကြသည်။ မြောင်ဇီး(ခ)မှုန့်တိုင်းရင်းသားများသည် နှစ်သစ်ကူး အတာသင်္ကြန်ပွဲတော်တွင် အခြားတိုင်းရင်းသားများကဲ့သို့ သင်္ကြန်မုန့်များ ပြုလုပ်လေ့ရှိကြ သည်။ သင်္ကြန်မုန့်များ ပြုလုပ်ရာတွင် ရှေးရိုးအစဉ်အလာအတိုင်း ယနေ့အချိန်ထိ မုန့်ဖက် ထုပ်၊ ကောက်ညှင်းထုပ်များကို ရိုးရာမပျက် ပြုလုပ်လေ့ရှိပါသည်။ မုန့်ပြုလုပ်သူသည် တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေးကို အထူးဂရုပြုပြီး ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စေရန် ဓာတုဆိုးဆေး မပါဝင်သည့်သဘာဝမှ ရရှိသည့် ပါဝင်ပစ္စည်းများနှင့်သာ ပြုလုပ်လေ့ရှိကြသည်။

ရေကစားရာတွင်လည်း ပက်ဖျန်းသည့် ရေကိုလည်း သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သည့် ရေ ကြည်ရေကောင်းဖြင့်သာ ဖျန်းပက်ကြသည်။ ရေကစားရာတွင်လည်း သံဃာတော်များ၊ သီလရှင်များ၊ ဥပုသ်သည်များ၊ မကျန်းမာသူများ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည် များ၊ ပွဲတော်ရက်အတွင်း နိုင်ငံ့တာဝန်ထမ်းဆောင်နေရသူများကို ရေပက်ခြင်းမပြုကြပါ။ ထို့ပြင် နှစ်သစ်ကူးအတာသင်္ကြန်ပွဲတော်၌ မြောင်ဇီး(ခ)မှုန့်တိုင်းရင်းသားများသည် လူကြီး လူငယ် ကျား ၊ မ မရွေး တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အေးချမ်းပျော်ရွှင်စွာ ရေပက်ကစားကြသည်။ စတုဒီသာကျွေးရာတွင်လည်း ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သည့် အစားအသောက်များကိုသာ ကျွေးကြသည်။ နှစ်သစ်ကူးအတာသင်္ကြန်ပွဲတော်သည် ဘာသာအယူဝါဒကွဲပြားသူများ၊ တိုင်းရင်းသားမျိုးနွယ်ကွဲပြားခြားနားသူများ လူမှုအဆင့်အတန်း ကွဲပြားခြားနားသူများ စသည်ဖြင့် ကွဲပြားခြားနားသူများအားလုံး တစ်စိတ်တစ်ဝမ်းတည်း စည်းလုံးညီညွတ်စွာ ခွဲခြားခြင်းမရှိဘဲ ပျော်ရွှင်စွာ စုပေါင်း ရေကစားကြသည်။

  
ဦးတိုးမင်း  
ဥက္ကဋ္ဌ

မြောင်ဇီး(ခ)မှုန့်တိုင်းရင်းသားစာပေနှင့်  
ယဉ်ကျေးမှုအဖွဲ့၊ လားရှိုးမြို့

## **Lahu Ethnic Group Literature and Culture Association**


People enjoy pouring water on one another in the Myanmar Traditional New Year Atā Thingyan Festival. People of different religions, People of different ethnicities, People of different social statuses are not discriminated against, and all play happily together in Myanmar traditional New Year Atā Thingyan Festival. Myanmar's traditional New Year Atā Thingyan Festival is a festival where people pour water happily regardless of race.

Daw Nan Shwe Lay  
Chairman  
Association of Lahu Ethnic Group  
Literature and Culture,  
Kyaing Tong Township, Shan State

## လားဟူစာပေနှင့်ယဉ်ကျေးမှုအဖွဲ့

မြန်မာ့ရိုးရာ နှစ်သစ်ကူးအတာ သင်္ကြန်ပွဲတော်တွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ပျော်ရွှင်စွာ ရေပက်ကစားကြပါသည်။ မြန်မာ့ရိုးရာသင်္ကြန်ပွဲတော်တွင် ကိုးကွယ်သည့်ဘာသာမတူသူများ ၊ တိုင်းရင်းသားမျိုးနွယ်မတူသူများ ၊ လူမှုအဆင့်အတန်းကွာခြားသူများဆိုပြီး ခွဲခြားကွဲပြားမှုမရှိဘဲ အားလုံးအတူတူ ပျော်ရွှင်စွာရေပက်ကစားကြပါသည်။ မြန်မာ့ရိုးရာသင်္ကြန်ပွဲတော်သည် လူမျိုးဘာသာမခွဲခြားဘဲ ပျော်ရွှင်စွာရေပက်ကစားကြသည့် ပွဲတော်ဖြစ်ပါသည်။



  
(နန်းရွှေလေး)

ဥက္ကဋ္ဌ(ကိုယ်စား)

လားဟူစာပေနှင့်ယဉ်ကျေးမှုကော်မတီ

ကျိုင်းတုံမြို့

## **Bagan Heritage Trust**

Myanmar Traditional New Year Atā Thingyan Festival is held every year in the first month of Burma's twelve-month season. According to the evidence of Pagan period literature, it has been observed that the Myanmar Traditional New Year Atā Thingyan Festival began in the Bagan period. In the Traditional New Year Atā Thingyan Festival, instead of making Thingyan traditional foods, only clean and healthy foods that do not contain chemical dyes are traditionally made.

The Thingyan festival is broadcasted through State owned media and daily newspapers in the run-up to the festival. In order for young students to appreciate their traditional Thingyan festival, teachers are also teaching it by inclusion in school curricula. Universities, Non-governmental organizations are also compiling research papers regarding the Traditional New Year Ata Thingyan festival in terms of preserving the Intangible cultural heritage. During the festival, People have the practice of refraining from pouring water on members of the Sangha, Sabbath keepers, people in ill health, pregnant women, and on-duty civil service personnel.

During the Myanmar Traditional New Year Atā Thingyan Festival, Myanmar Embassies abroad also hold Thingyan festivals because foreigners, including Myanmar people abroad, participate in the traditional New Year Atā Thingyan Festival, making the world aware of Myanmar's traditional heritage.

U Zaw Wait  
Chairman  
Bagan Heritage Trust, Bagan

# ပုဂံအမွေအနှစ်ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေးအဖွဲ့

မြန်မာ့ရိုးရာနှစ်သစ်ကူးအတာသင်္ကြန်ပွဲတော်သည် မြန်မာတို့၏ တစ်ဆယ့်နှစ်လရာသီတွင် နှစ်စဉ်တန်ခူးလတွင် အများဆုံးကျင်းပလေ့ရှိပါသည်။ ပုဂံခေတ်စာပေ အထောက်အထားတို့အရ မြန်မာ့ရိုးရာ အတာသင်္ကြန်ပွဲတော်သည် ပုဂံခေတ်ကတည်းက စတင်ပေါ်ပေါက်ခဲ့သည်ကို လေ့လာတွေ့ရှိရပါသည်။ မြန်မာ့ ရိုးရာအတာသင်္ကြန်ပွဲတော်တွင် သင်္ကြန်မုန့်များပြုလုပ်ရာ၌ သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာဖြင့် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ် သော ဓာတုဆိုးဆေးများမပါဝင်သော မုန့်များကိုသာ ရိုးရာမပျက်ပြုလုပ်လေ့ရှိပါသည်။

မြန်မာ့ရိုးရာအတာသင်္ကြန်ပွဲတော်နှင့် ပတ်သက်၍ နိုင်ငံပိုင်းသတင်းစာများနှင့် မြန်မာ့ရုပ်မြင် သံကြားလိုင်းတို့မှ တစ်ဆင့်ထုတ်လွှင့်ပြသကြသည်။ ကျောင်းသားလူငယ်များအနေဖြင့်လည်း မိမိတို့၏ရိုးရာ အမွေအနှစ်သင်္ကြန်ပွဲတော်ကို တန်ဖိုးထားတတ်ကြစေရန်အတွက် ဆရာဆရာမများကလည်း ကျောင်းသင်ရိုး များတွင် ထည့်သွင်းသင်ကြားပေးလျက်ရှိပါသည်။ တက္ကသိုလ်များ ၊ အစိုးရမဟုတ်သောအဖွဲ့အစည်းများ ကလည်း ၊ အတာသင်္ကြန်ပွဲတော်နှင့် ပတ်သက်၍ ဖြစ်ပွားမှုအမွေအနှစ်ထိန်းသိမ်းသည့် သဘောအနေဖြင့် သုတေသနစာတမ်းများပြုစု လျက်ရှိပါသည်။

မြန်မာ့ရိုးရာနှစ်သစ်ကူး အတာသင်္ကြန်ပွဲတော်တွင် ရေပက်ကစားရာ၌ သံဃာတော်များ ၊ သီလရှင်များ ၊ ဥပုသ်သည်များ ၊ မကျန်းမာသူများ ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည်များနှင့် ပွဲတော်ရက်အတွင်း နိုင်ငံတာဝန်ထမ်းဆောင်နေသူ ဝန်ထမ်းများကို ရေပက်ကစားခြင်းကို ခွင့်မပြုကြပါ။ မြန်မာ့ရိုးရာနှစ်သစ်ကူး အတာသင်္ကြန်ပွဲတော်တွင် နိုင်ငံခြားရှိ မြန်မာသံရုံးများတွင်လည်း သင်္ကြန်ပွဲတော်များကျင်းပ၍ နှစ်သစ်ကူး အတာရေပက်ဖြန်းခြင်း ၊ သင်္ကြန်အကများဖြင့် ဖျော်ဖြေခြင်းတို့ကြောင့် နိုင်ငံခြားရောက်မြန်မာများ အပါအဝင် နိုင်ငံခြားသားများကပါ မြန်မာ့ရိုးရာအတာသင်္ကြန်ပွဲတော်ကို ပါဝင်ဆင်နွှဲကြပါသဖြင့် မြန်မာ့ရိုးရာ အမွေအနှစ်ကို ကမ္ဘာကသိအောင် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။



*[Handwritten Signature]*  
( ဇော်ဝိတ် )

ဥက္ကဋ္ဌ  
ပုဂံအမွေအနှစ်ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေးအဖွဲ့  
ပုဂံမြို့။

ရက်စွဲ ၊ ၂၀၂၃ ခုနှစ် ၊ စက်တင်ဘာလ(၁၂)ရက်

## **Kokant Ethnic Group Literature and Culture Association**

The Myanmar traditional New Year Atā Thingyan festival is an annual festival, and KoKant ethnic groups also participate in it as a traditional festival every year. KoKant ethnic groups usually make Traditional food like other ethnic groups during the New Year Atā Thingyan festival. Today, according to the tradition of Thingyan food, glutinous rice dough and glutinous rice wraps are traditionally made. The bakers pay special attention to hygiene and use only natural ingredients that do not contain chemical dyes to keep them healthy.

At the Thingyan New Year festival, KoKant ethnic groups, young and old, play with each other peacefully and happily. When playing in the water, the pouring water is only clear water. They have the practice of refraining from pouring water on members of the Sangha, Sabbath keepers, people in ill health, pregnant women, and on-duty civil service personnel.

In order for young students to appreciate their traditional Thingyan festival, teachers are also teaching it by inclusion in school curricula as well as the Thingyan festival is broadcasted through State owned media and daily newspapers in the run-up to the festival. During the Myanmar Traditional New Year Atā Thingyan Festival, Myanmar Embassies abroad also hold Thingyan festivals because foreigners, including Myanmar people abroad, participate in the traditional New Year Atā Thingyan Festival, making the world aware of Myanmar's traditional heritage.

U Law Sein  
Vice Chairman  
Association of Kokant Ethnic Group  
Literature and Culture  
Larshow Township, Shan State




**ကိုးကန့်တိုင်းရင်းသားစာပေနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအဖွဲ့ (လားရှိုးမြို့)**

မြန်မာ့ရိုးရာ နှစ်သစ်ကူးအတာသင်္ကြန်ပွဲတော်သည် နှစ်စဉ်ကျင်းပသည့် ပွဲတော်တစ်ခုဖြစ် သည့်အတွက် ကိုးကန့်တိုင်းရင်းသားများသည်လည်း ရိုးရာပွဲတော်တစ်ခုအဖြစ် နှစ်စဉ်ပါဝင် လာနိုင်စွမ်းရရှိကြပါသည်။ ကိုးကန့်တိုင်းရင်းသားများသည် နှစ်သစ်ကူး အတာသင်္ကြန်ပွဲတော်တွင် အခြားတိုင်းရင်းသားများကဲ့သို့ သင်္ကြန်မုန့်များ ပြုလုပ်လေ့ရှိကြပါသည်။ သင်္ကြန်မုန့်များပြုလုပ်ရာ တွင် ရှေးရိုးအစဉ်အလာအတိုင်း ယနေ့အချိန်ထိ ကောက်ညှင်းထုပ်၊ ပန်းဝါအချိုလုံးများကို ရိုးရာမပျက် ပြုလုပ်လေ့ရှိကြပါသည်။ မုန့်ပြုလုပ်သူသည် တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေးကို အထူးဂရုပြုပြီး ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စေရန် ဓာတုဆိုးဆေး မပါဝင်သည့်သဘာဝမှ ရရှိသည့် ပါဝင်ပစ္စည်းများနှင့်သာ ပြုလုပ် လေ့ရှိကြပါသည်။

နှစ်သစ်ကူးအတာသင်္ကြန်ပွဲတော်၌ ကိုးကန့်တိုင်းရင်းသားများသည် လူကြီးလူငယ် ကျား ၊ မ မရွေး တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အေးချမ်းပျော်ရွှင်စွာ ရေပက်ကစားကြပါသည်။ ရေကစားရာတွင်လည်း ပက်ဖျန်းသည့် ရေကိုလည်း သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သည့် ရေကြည်ရေကောင်းဖြင့်သာ ဖျန်းပက်ကြ သည်။ ရေကစားရာတွင်လည်း သံဃာတော်များ၊ သီလရှင်များ၊ ဥပုသ်သည်များ၊ မကျန်းမာသူများ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည်များ၊ ရေပက်ခြင်း မပြုကြပါ။

မြန်မာ့ရိုးရာနှစ်သစ်ကူးအတာသင်္ကြန်ပွဲတော်နှင့်ပတ်သက်၍ ကျောင်းသားလူငယ်များ အနေဖြင့် မိမိတို့ရိုးရာ အမွေအနှစ်ကို ချစ်ခင်မြတ်နိုးတန်ဖိုးထားတတ်စေရန်အတွက် ကျောင်း သင်ရိုးများတွင် ထည့်သွင်းသင်ကြားပေးသလို သတင်းစာများ၊ ရုပ်မြင်သံကြားလိုင်းများမှတစ်ဆင့် ထုတ်လွှင့်ပြသကြတယ်။ ဒါ့အပြင် အတာသင်္ကြန်ပွဲတော်တွင် နိုင်ငံခြားရှိ မြန်မာသံရုံးများ၌လည်း သင်္ကြန်ပွဲတော်ကျင်းပ၍ ရေများပက်ဖျန်းခြင်း၊ သင်္ကြန်အကများဖြင့် ဖျော်ဖြေခြင်းတို့ကြောင့် နိုင်ငံခြားရောက် မြန်မာများအပါအဝင် နိုင်ငံခြားသားများက ပါဝင်ဆင်နွှဲ၍ မြန်မာ့ရိုးရာ အမွေအနှစ်ကို ကမ္ဘာကသိအောင် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါတယ်။

  
ဦးမောင်နိုင်  
၅-၂၀၁၆  
ကိုးကန့်စာပေနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအဖွဲ့ချုပ်  
လားရှိုးမြို့



## **Myanmar Women Entrepreneurs Network**

During the Myanmar traditional New Year Atā Thingyan festival, which is a festival of the Myanmar people, we get to see more of the customs of the Myanmar people. Refraining from pouring water on members of the Sangha, Sabbath keepers, people in ill health, pregnant women, and on-duty civil service personnel is a behavior of every ethnic group in Myanmar. During the Thingyan period, boiled rice balls, a clean and tidy food which is made by almost every household without chemical dyes. Another practice of Myanmar people is members of the Sangha are invited to each neighborhood to recite Paritta (protection from dangers) on the New Year Day.

Daw Yin Yin Aye  
Secretary  
Myanmar Women Entrepreneurs Network  
Yangon



# Myanmar Women Entrepreneurs Network

## မြန်မာ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင် အမျိုးသမီးများ ကွန်ယက်

မြန်မာတွေ့ရဲ့ ပွဲတော်တစ်ခုဖြစ်တဲ့ မြန်မာ့ရိုးရာ အတာသင်္ကြန်ကာလမှာ မြန်မာလူမျိုးတို့ရဲ့ ချစ်စရာ ဓလေ့တွေကို ပိုမို သိမြင်လာရပါတယ်။ မြန်မာ့ရိုးရာ သင်္ကြန်ပွဲတော်မှာ လူတိုင်းက ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ရေပတ်ကစားကြပေမယ့် သံဃာတော်များ၊ သီလရှင်များ၊ ဥပုသ်များ၊ နာမကျန်းသူများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများကိုတော့ ရေပတ်ဖြန်းခြင်းမပြုကြတာလဲ မြန်မာတိုင်းရင်းသားလူမျိုးတိုင်းရဲ့ ချစ်စရာ အမူအကျင့်တစ်ရပ်ဖြစ်ပါတယ်။ သင်္ကြန်ကာလမှာ စတုဒိသာ အလှူအဖြစ် လူတိုင်း အိမ်တိုင်းနီးပါး ပြုလုပ်တဲ့ မုန့်လုံးရေပေါက်ဆိုရင်လည်း ဓာတုဆိုးဆေးတွေ မပါဝင်ပဲ သန့်ရှင်းသပ်ရပ်တဲ့ စားစရာ တစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ မြန်မာတို့ရဲ့နောက်ထပ် ချစ်စရာ အလေ့အကျင့်လေးတစ်ခုကတော့ နှစ်ဆန်းတစ်ရက်နေ့ရောက်တိုင်း မြို့နယ်၊ ရပ်ကွက်၊ လမ်းတွေအလိုက် သံဃာတော်များက နှစ်သစ်ကူးပရိတ်တရားတော်များကို ရွတ်ဖတ်ပူဇော်ပေး ကြတာကလဲ မြန်မာလူမျိုးတွေရဲ့ အမှတ်အသားလေး တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

ဒေါ်ယဉ်ယဉ်အေး

အထွေထွေအတွင်းရေးမှူး

မြန်မာစီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင် အမျိုးသမီးများကွန်ယက်

## **Yangon University**

The Department of Anthropology, Yangon University is teaching about Myanmar traditional New Year Atā Thingyan festival in the curriculum with the aim of long-term preservation of cultural heritage. Moreover, the Department of Anthropology is Conducting research about the Thingyan Festival and submitting graduation papers for the Diploma Degree. The way forward, we will continue to conduct research on traditional Thingyan.

Dr Sanda Win  
Professor  
Department of Anthropology  
Yangon University

ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ

ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန

အဆင့်မြင့်ပညာဦးစီးဌာန

ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်



တက္ကသိုလ်စာတိုက်  
စာပို့သင်္ကေတ - ၁၁၀၄၁  
ရန်ကုန်မြို့

တယ်လီဖုန်း

ပါမောက္ခချုပ် - ၉၅-၁-၅၁၄၉၀၈

ဒု-ပါမောက္ခချုပ် - ၉၅-၁-၅၁၄၉၁၀

Fax - ၉၅-၁-၅၁၀၇၁

ရက်စွဲ -----

စာအမှတ် -----

မန္တလေးတက္ကသိုလ်အနေဖြင့် မြန်မာရိုးရာ မဟာသင်္ကြန်နှင့် ပတ်သက်၍ ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များကို ရေရှည် ထိန်းသိမ်းတတ်စေရန် ရည်ရွယ်ပြီး သင်ရိုးညွှန်းတမ်းများတွင် ထည့်သွင်း သင်ကြား လျှက်ရှိပါသည်။ မန္တလေးတက္ကသိုလ်တွင် သုတေသနများ ဆောင်ရွက်ခြင်း ဒီပလိုမာဘွဲ့အတွက် ဘွဲ့ယူစာတမ်းများ တင်သွင်းခြင်း၊ ဘွဲ့ကြိုသင်တန်းများတွင် ဘွဲ့ယူစာတမ်းများ တင်သွင်းခြင်းတွင်လည်း တိုင်းရင်းသား အသီးသီး၏ ရိုးရာသင်္ကြန်နှင့် ပတ်သက်သော သုတေသနများ ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။

ရှေ့ဆက်ပြီးလည်းရိုးရာသင်္ကြန်နှင့် ပတ်သက်၍ သုတေသနများ ဆက်လက်ဆောင်ရွက် သွား မည် ဖြစ်ပါသည်။

*Sandor*  
ဒေါက်တာစန္ဒာဝင်း  
ပါမောက္ခ (ဌာနမှူး)  
မန္တလေးတက္ကသိုလ်  
ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်

## **Music Association, Mon State**

In the Myanmar traditional New Year Atā Thingyan festival, Myanmar people perform with traditional songs and participate in the Thingyan festival every year. We participated in awareness activities to the youth for the Refraining from pouring water on members of the Sangha, Sabbath keepers, people in ill health, pregnant women, and on-duty civil service personnel. In Myanmar's traditional Thingyan, young and old people will participate to preserve traditional music.

U Chan Tun  
Chairman  
Music Association, Mon State



# မြန်မာနိုင်ငံဂီတအစည်းအရုံး (မဟို)

## မွန်ပြည်နယ် ဂီတအစည်းအရုံး

အမှတ်(၅၆၄) ဘိုကုန်းရပ်၊ အောက်လမ်းမကြီး၊ မော်လမြိုင်မြို့။

### မြန်မာ့ရိုးရာအတာသင်္ကြန်ပွဲတော်တွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှု

### မွန်ပြည်နယ်၊ ဂီတအစည်းအရုံး

- ၁။ မြန်မာ့ရိုးရာအတာသင်္ကြန်ပွဲတော်တွင် ရိုးရာတေးသီချင်းများဖြင့် ဖျော်ဖြေတင်ဆက်ပြီး သင်္ကြန်ပွဲတော်တွင် နှစ်စဉ်ပူးပေါင်း ပါဝင်လျက်ရှိပါသည်။
- ၂။ သင်္ကြန်ပွဲတော်ကာလအတွင်းမှာ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ ကျန်းမာရေးရှိတဲ့သူများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များကို ရေပက်ကစားခြင်းမပြုဘဲ အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အပြုအမူမျိုး ရေပက်ကစားခြင်းမျိုး မပြုလုပ်ဘဲ ဦးစားပေး ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးရန် ရေပက်သူအားလုံးမှ လိုက်နာကြစေရေးကိုလည်း အသိပညာပေးလုပ်ငန်းများတွင် ပူးပေါင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြပါသည်။
- ၃။ မြန်မာ့ရိုးရာသင်္ကြန်တွင် လူကြီးလူငယ်မရွေး ပူးပေါင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်ကြပြီးသော ရိုးရာတေးဂီတ၊ သီချင်းများကို ဆက်လက်ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်သွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

လက်မှတ် / လက်စွဲ

အမည် ဦးဆန်းဖြူ

ရက်စွဲ ၁၆-၉-၂၀၂၃

ဦးဆန်းဖြူ  
ကော့စ်

တံဆိပ်တုံး

## **Mon Ethnic Group Literature and Culture Committee**

Myanmar traditional New Year Atā Thingyan festival is a traditional festival held every year. During the Thingyan Festival, the Mon ethnic groups donate healthy Thingyan Rice. During the traditional Myanmar Thingyan Festival, adults, youth, regardless of gender and age are throwing water with each other peacefully and happily. The water that they pour each other with is pure and clean.

Myanmar New Year's Thingyan festivals being held by Universities and non-governmental organizations in various parts of Myanmar are broadcasted by Newspapers, television channels and social media.

In addition, to preserve traditional culture of Myanmar Thingyan, teachers carry out teaching and awareness to young students to cherish and appreciate their traditional New Year's Thingyan Festival, it is included in the school curriculum as well as essay writing contests, painting contests, dance contests and singing contests are held in schools.

One of the significant practices of the Thingyan Festival is refraining from pouring water on members of the Sangha, Sabbath keepers, people in ill health, pregnant women, and on-duty civil service personnel.

Myanmar Embassies abroad also hold Thingyan Festivals during the New Year Atā Thingyan festival by performing Thingyan dances, including Myanmar people abroad and foreigners, participating in the Thingyan festival and making the world aware of Myanmar's traditional cultural heritage.

**U Naing Mg Myint**  
Chairman  
Mon Ethnic Group Literature and  
Cultural Committee, Mandalay



မွန်စာပေနှင့်ယဉ်ကျေးမှုကော်မတီ  
 ၄၁ လမ်း၊ ၈၇ x ၈၈ကြား မန္တလေးမြို့

မွန်စာပေနှင့်ယဉ်ကျေးမှုကော်မတီ

မြန်မာ့ရိုးရာနှစ်သစ်ကူး အတာသင်္ကြန်ပွဲတော်သည် နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း ရိုးရာမပျက်ကျင်းပသည့် ပွဲတော်တစ်ခုဖြစ်ပြီး ၊ သင်္ကြန်အကြို၊ အကျ၊ အကြတ်၊ အတက် ကျင်းပခြင်း၊ သင်္ကြန်ပွဲတော်တွင် မွန်လူမျိုးများက ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော သင်္ကြန်ထမင်းစတုဒိသာအား လှူဒါန်းကျွေးမွေးလျက် ရှိပါသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်ရန် သင်္ကြန်ထမင်းအေးပြုလုပ်ပုံမှာ ပထမဦးစွာ ပေါ်ဆန်းမွှေးဆန် အား ရေများဖြင့် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင် (၃)ကြိမ်ဆေးပြီး ဆန်အားအိုးထဲထည့်၍ ထမင်းလုံး ဖြစ်သည့်အထိ ပြုတ်ကာ ထမင်းအားထမင်းရည်ကုန်သည်အထိ ရေဆေးပြီး ပယောင်းနှင့်ပေါင်းထား သော မြေအိုးထဲမှာထည့်ပြီး ရေခဲတုံးဖြင့် ပေါင်းပြီးပါက သင်္ကြန်ထမင်းအေးရပြီဖြစ်ပါသည်။ သင်္ကြန် ထမင်းအေးနှင့် အတူတွဲဖက်စားသုံးရန် ငါးခြောက်ကြော်ပြုလုပ်ပုံမှာ ပထမဦးစွာ ငါးခြောက်ကို ရေစင် စင်ဆေး၍ အိုးထဲထည့်၍ပြုတ်မည်။ ပြုတ်ပြီးပါကအရိုးနှင့်၍ ငါးခြောက်အား ကျေညက်အောင် ထောင်းပါ။ ပုစွန်ခြောက်ရေဆေး၍ ထောင်းပါ။ သရက်သီးစိမ်းကို အခွံခွာ၍ ဂျစ်ဖြင့်ခြစ်ထားပါ။ ကုလားပဲခြမ်းအား နူးအောင်ပြုတ်၍ ထောင်းထားပါ။ ကြက်သွန်နီအား လေးစိပ်စိပ်၍ တစ်လွှာချင်း ခွာထားပါ။ ဒယ်အိုးထဲတွင်ဆီထည့်၍ ဆီပူလာလျှင် နနင်းထည့်၊ ကြက်သွန်နီထည့်၊ မျှင်ငါးပိထည့်၊ ကုလားပဲခြမ်းပြုတ်၊ ငါးခြောက်ထောင်း၊ ပုစွန်ခြောက်ထောင်း၊ ခြစ်ထားသောသရက်သီးအား ထည့်၍ ဆားထည့်ကာ သမအောင်ရောမွှေပေးရပါမည်။ ထို့နောက်အပေါ်အင်မြည်း၍ အသင့်စားသုံးနိုင်သော သင်္ကြန်ငါးခြောက်ကြော်ရပါပြီ။ သင်္ကြန်ငါးခြောက်ကြော်၊ ငရုတ်သီးခြောက်ကြော်တောင့်နှင့် သင်္ကြန် ထမင်းအေးအား တွဲဖက်စားသုံးနိုင်ပါသည်။ သင်္ကြန်ထမင်းအေးသည် လူမျိုးဘာသာမရွေး ရှေးဘိုးစဉ် ဘောင်ဆက်မှ လက်ဆင့်ကမ်းခဲ့သည့် ရိုးရာစားသောက်ဖွယ်ဖြစ်ပြီး ယနေ့ထိတိုင် သင်္ကြန်ပွဲတော်တိုင်း ကျွေးမွေးလျက်ရှိပါသည်။

မြန်မာ့ရိုးရာနှစ်သစ်ကူးအတာသင်္ကြန်ပွဲတော်၌ ရေကစားကြရာတွင် လူကြီး၊ လူငယ်၊ ကျား၊ မ အသက်အရွယ်မရွေး တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အေးချမ်းပျော်ရွှင်စွာ ရေပက်ကစားကြပါသည်။ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ပက်ဖျန်းသောရေမှာ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သည့် ရေကြည်ရေကောင်းနှင့်သာ ပက်ဖျန်းကြပါ သည်။

မြန်မာ့နှစ်သစ်ကူးအတာသင်္ကြန်ပွဲတော်ကို တက္ကသိုလ်များ အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်း များကလည်း အဆိုအက၊ အတီးအမှုတ် တူရိယာသံစုံတီးဝိုင်း ရေကစားမဏ္ဍပ်များဖြင့် မြိုင်မြိုင်



ဆိုင်ဆိုင် မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် ကျင်းပနေသည်များကို သတင်းစာများ ၊ ရုပ်မြင်သံကြားလိုင်းများ၊ ဆိုရှယ်မီဒီယာများတွင်လည်း ထုတ်လွှင့်ပြသလျက်ရှိပါသည်။

ကျောင်းသားလူငယ်များအနေဖြင့် မိမိတို့ရိုးရာအမွေအနှစ် မြန်မာရိုးရာနှစ်သစ်ကူးအတာသင်္ကြန်ပွဲတော်အား ချစ်ခင်မြတ်နိုးတန်ဖိုးထားတတ်စေရန် ကျောင်းသင်ရိုးများတွင် ထည့်သွင်းသင်ကြားပေးသည့်အပြင် ဆရာ၊ ဆရာမများကလည်း အသိပညာပေးခြင်း စာစီစာကုံးပြိုင်ပွဲများ၊ ပန်းချီပြိုင်ပွဲများ အကပြိုင်ပွဲနှင့် အဆိုပြိုင်ပွဲများ ပြုလုပ်ပေးပြီး မြန်မာရိုးရာယဉ်ကျေးမှုအတာသင်္ကြန်ကို ထိန်းသိမ်းလျက်ရှိပါသည်။

မြန်မာရိုးရာနှစ်သစ်ကူးအတာသင်္ကြန်ပွဲတော်၌ ရေပက်ကစားရာတွင် သံဃာတော်များ၊ သီလရှင်များ၊ ဥပုတ်သည်များ၊ မကျန်းမာသူများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည်များနှင့် ပွဲတော်ရက်အတွင်း နိုင်ငံတာဝန်ထမ်းဆောင်နေသူများကို ရေပက်ကစားခြင်းမပြုကြပါ။

မြန်မာရိုးရာနှစ်သစ်ကူးအတာသင်္ကြန်ပွဲတော်တွင် ဘာသာအယူဝါဒကွဲပြားသူများ တိုင်းရင်းသားမျိုးနွယ်ပေါင်းစုံ လူမှုအဆင့်အတန်းခွဲခြားမှုမရှိဘဲ တိုင်းရင်းသားပြည်သူတစ်ရပ်လုံး တစ်စိတ်တစ်ဝမ်းတည်း စည်းလုံးညီညွတ်ပျော်ရွှင်စွာဖြင့် တီးမှုတ်ကခုန်၍ ရေကစားကြပါသည်။

မြန်မာရိုးရာနှစ်သစ်ကူး အတာသင်္ကြန်ပွဲတော်တွင် နိုင်ငံခြားရှိ မြန်မာသံရုံးများတွင်လည်း အတာသင်္ကြန်ပွဲတော်များကျင်းပ၍ နှစ်သစ်ကူးအတာရေပက်ဖျန်းခြင်း၊ သင်္ကြန်အကများဖြင့်ပျော်ဖြေခြင်းတို့ကြောင့် နိုင်ငံခြားရောက်မြန်မာများအပါအဝင် နိုင်ငံခြားသားများကပါ မြန်မာရိုးရာနှစ်သစ်ကူးအတာသင်္ကြန်ပွဲတော်ကို ပါဝင်ဆင်နွှဲခြင်းဖြင့် မြန်မာရိုးရာယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်ကို ကမ္ဘာသိအောင်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။



လက်မှတ် -  
အမည် -  
ရက်စွဲ -  
၂၀၁၅ ခုနှစ်  
၂၀၁၅ ခုနှစ်  
၂၀၁၅ ခုနှစ်

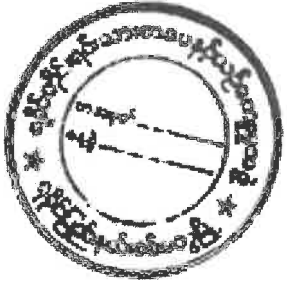
## **Rakhine Ethnic Group Literature and Culture Association**


In the Myanmar traditional New Year Atā Thingyan festival, young and old people of all ages participate and pour together peacefully and happily. However, in pouring with water, they refrain from pouring water on members of the Sangha, Sabbath keepers, people in ill health, pregnant women, and on-duty civil service personnel. In throwing water, people of different religions, different ethnicities, different social statuses, etc., are all united as one, happily pouring in the water. As Rakhine ethnics, on the eve of Thingyan, the incense grinding festival is held, and only after the holy Buddha is sprinkled with incense and water. Starting on the first day of Thingyan, they celebrate pouring water, and on the New Year day, they hold a ceremony to pay obeisance to their elders, start with good things, and end with good things.

U Tun Aung Shwe  
Chairman  
Rakhine Ethnic Group Literature  
and Culture Association

**ရခိုင်ရိုးရာစာပေနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအဖွဲ့**

မြန်မာတို့၏ မြန်မာ့ရိုးရာနှစ်သစ်ကူးအတာသင်္ကြန်ပွဲတော်တွင် လူကြီးလူငယ် ကျားမ အသက်အရွယ် မရွေး ပါဝင်ဆင်နွှဲကြပါကြောင်း တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အေးချမ်းပျော်ရွှင်စွာ ရေပက်ကစားကြပါသည်။ သို့သော်လည်း ထိုသို့ရေပက်ကစားရာတွင် သံဃာတော်များ၊ သီလရှင်များ၊ ဥပုသ်သည်များ၊ မကျန်းမာသူများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်သူများနှင့် နိုင်ငံတာဝန်ထမ်းဆောင်သူများကိုမူ ရေပက်ကစားခြင်း မပြုကြပါ။ ရေပက်ကစားရာတွင်လည်း ဘာသာအယူဝါဒ ကွဲပြားသူများ၊ တိုင်းရင်းသားမျိုးနွယ် ကွဲပြားခြားနားသူများ၊ လူမှုအဆင့်အတန်း ကွာခြားသူများစသည်ဖြင့် ကွဲပြားခြားနားသူများအားလုံး တစ်စိတ်တစ်ဝမ်းတည်း စည်းလုံးညီညွတ်စွာဖြင့် ပျော်ရွှင်စွာ ရေပက်ကစားကြပါသည်။ ရခိုင် တိုင်းရင်းသားများအနေဖြင့် သင်္ကြန်အကြိုနေ့တွင် နံ့သာသွေးပွဲကျင်းပ၍ မြတ်စွာဘုရားရှင်အား အမွှေးနံ့သာဖြန်း ရေသပ္ပာယ်ပြီးမှသာလျှင် သင်္ကြန်အကျနေ့မှစတင်ကာ ရေပက်ကစားခြင်း ဆင်နွှဲကြပြီး နှစ်ဆန်းတစ်ရက်နေ့တွင် သက်ကြီးဘိုးဘွားပူဇော်ကန်တော့ပွဲကျင်းပကာ ကောင်းမှုဖြင့်စ၍ကောင်းမှု ဖြင့် အဆုံးသတ်ကာ နှစ်သစ်ကူးအတာသင်္ကြန်ပွဲတော်ကို ဆင်နွှဲကြပါသည်။



|                |  |   |
|----------------|--|---|
| လက်မှတ်/လက်ဗွေ |  |  |
| အမည်           |  | ဦးစိုးအောင်ရွှေ   |
| ရက်စွဲ         |  | ၁၄-၉-၂၃   |

## **Myanmar Cultural Heritage Trust**

According to Myanmar tradition, Myanmar's personality trait wants to feed in every festival. Even when I was a child, I saw from my parents and grandparents that they used to eat Thingyan food in the Thingyan festival. It is very clean for cooking at home. I used to cook myself boiled rice balls. No chemicals (absolutely) added to the rice cream. Glutinous rice flour, rice flour and natural jiggery are used.

From a young age, under the teaching of my parents, I learned to understand Myanmar's customs and culture. During my time in school, I learned and understood Myanmar's 12-month seasonal festivals in the curriculum.

In the traditional New Year Atā Thingyan festival, Young and old alike, regardless of religion, regardless of ethnicity, regardless of gender, happily throw water. But, they refrain from pouring water on members of the Sangha, Sabbath keepers, people in ill health, pregnant women, and on-duty civil service personnel. Without any differences, they tend to pour together in the pursuit of peace and happiness.

The essence of Thingyan, which is celebrated every year at the end of the Myanmar year without losing its traditions, is that all the bad things that happened in the old year, aiming to get rid of all the impurities, it is a new year with a new mind and a new person by sprinkling clean and pure cold water.

**Pwint Phyu Tin Htut**  
**Member**  
**Myanmar Cultural Heritage Trust, Yangon**



# MYAKYARKHINE Co.,Ltd.

နေ့စွဲ။ ။ ၁၅-၉-၂၀၂၃

အကြောင်းအရာ။ ။ မြန်မာ့ရိုးရာသင်္ကြန်ပွဲတော်ကို ကမ္ဘာ့ဒြပ်မဲ့ယဉ်ကျေးမှုဝင်ရောက်စွဲ။

ကျွန်မသည် မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှု အမွေအနှစ်များ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးဖြစ်ပါသည်။ (Myanmar Cultural Heritage Trust) ထို့ကြောင့် မြန်မာပြည်၏ ဒြပ်ရှိယဉ်ကျေးမှု နှင့် ဒြပ်မဲ့ယဉ်ကျေးမှု အမွေအနှစ်များကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရန် တာဝန်ရှိသည့်အလျောက် မည်သို့ ဆင်းသက်လာသည်ကိုလည်း ကမ္ဘာသိအောင် ထင်ရှားအောင်ပြုလုပ်ရမည့် ဝတ္တရားလည်းရှိပါသည်။

ထို့အတွက် မြန်မာ့ရိုးရာသင်္ကြန်ပွဲတော်(ခေါ်) ရေသဘင်ပွဲတော်ဆင်နွှဲရာတွင် အောက်ပါ အချက်အလက်များနှင့်ကိုက်ညီ၍ ကမ္ဘာ့ဒြပ်မဲ့ယဉ်ကျေးမှု ခေါင်းစဉ်အောက်တွင် ပါဝင်သင့်ပါကြောင်း လျှောက်ထားအပ်ပါသည်။

၁။ ပွဲတော်တိုင်းတွင် မြန်မာ့ထုံးတမ်းအစဉ်အလာအရ အားဖြင့်သော်လည်းကောင်း ၊ မြန်မာတို့၏ ပင်ကိုယ်စရိုက်ဖြစ်သော ကျွေးချင်မွေးချင်သော စိတ်ကြောင့်သော်လည်းကောင်း သင်္ကြန်ပွဲတော်တွင် သင်္ကြန် ထမင်း၊ဟင်းဟူ၍ စတုဒိသာကျွေးလေ့ရှိသည်ကို ငယ်စဉ်ကပင် မိဘဘိုးဘွားများ လက်ထပ်ကပင် တွေ့မြင် ခဲ့ရပါသည်။ မိမိအိမ်တွင်ပင်ချက်ပြုတ်သည့်အတွက် အင်မတန်သန့်ရှင်းပါသည်။ မုန့်လုံးရေပေါ်နှင့် မုန့်ကြာစေ့ များကို ကိုယ်တိုင်လုံး၍ကျွေးခဲ့ဖူးပါသည်။ မုန့်အနှစ်များကို ဓာတုဆေးဝါးများ(လုံးဝ) မထည့်ပါ။ ချက်ချင်းနယ် ချက်ချင်းလုံးကြ ၊ ပြုတ်ကြပါသည်။ ကောင်ညှင်းမှုန့်၊ဆန်မှုန့်၊ သဘာဝ ထန်းလျက်ခဲ တို့ကိုသာ အသုံးပြုကြ ပါသည်။ လုပ်လုပ်စားစား မို့ အင်မတန် လတ်ဆတ်၍ အရသာရှိပါသည်။ ရေးရင်းနှင့် ပင်စားချင် စိတ်များ တဖွားဖွားပေါ်လာပါသည်။ လက်ကို သေချာစွာသန့်ရှင်းစင်ကျယ်အောင်ဆေးကြောပြီးမှသာ မုန့်အနှစ်များကို ကိုင်တွယ်ရပါသည်။ ရေသန့်ခွက်ကိုဘေးမှာထား၍လုံးရပါသည်။ရေနွေးပွက်ပွက်ဆူထဲထည့်ပြုတ်၍ ကျန်းမာရေးအရ ရှုထောင့်အရ ပိုးသေ၍ အလွန်သန့်ရှင်းသော အစားအစာတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

၂။ မြန်မာ့သင်္ကြန်ရေကစားပွဲတော်တွင် နှစ်ဟောင်းတွင်တင်ရှိခဲ့သော အညစ်အကြေးများကို သင်္ကြန်ရေဖြင့် ဆေးချပါက ကိုယ်ရောစိတ်ပါ သန့်စင်သွားသည်ဟု ယုံကြည်ကြ၍ ရိုးရာမပျက် လူကြီးမိဘဘိုးဘွားများအား ခေါင်းဆေးမင်္ဂလာပြုလုပ်ပေးကြပါသည်။ သို့သော် ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ၊မကျန်းမာသူများကို ရှောင်၍ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သောရေဖြင့် သဘာဝအပင်မှရရှိသော တရော် ၊ ကင်မွန်းတို့ဖြင့် ခေါင်းလျှော်ပေးခြင်း တို့ပြုလုပ်ကြပါသည်။

၃။ ငယ်စဉ်ကပင် မိဘများ၏ သင်ကြားမှုအောက်တွင် မြန်မာ့ ဓလေ့ထုံးစံယဉ်ကျေးမှုကို နားလည်သင်ကြားတက်မြောက်ခဲ့ပါသည်။ အစိုးရကျောင်းတက်သည်ကာလတွင်လည်း မြန်မာတို့၏ ၁၂လရာသီပွဲတော်များကို သင်ရိုးတွင် သင်ကြားနားလည်ခဲ့ပါသည်။ မြန်မာတို့၏ မဟာသင်္ကြန်ပွဲတော်သည် အထင်ကရ ပွဲတော်တခု ဖြစ်ပါသည်။



# MYAKYARKHINE Co., Ltd.

၄။ မြန်မာ့ရိုးရာ နှစ်သစ်ကူး အတာသင်္ကြန်ပွဲတော်တွင် ရေကစားမဏ္ဍပ်များဟူ၍ သီးခြားနေရာခွဲ၍ ပြုလုပ်ရာတွင် ဘာသာမရွေး၊ တိုင်းရင်းသားမရွေး၊ ကျားမ မရွေး၊ လူကြီးလူငယ်မရွေး ပျော်ရွှင်ရင်းနှီးစွာ ရေကစားကြပါသည်။ သို့သော် သီလရှင်၊သံဃာတော်များ၊လမ်းတွင် သွားလာနေသော တာဝန်ထမ်းဆောင် နေသော နိုင်ငံတော် ဝန်ထမ်းများကို ရေပက် ကစားခြင်းမပြုလုပ်ကြပါ။ မည်သည့် ကွဲပြားခြားနားချက်များမရှိဘဲ အေးချမ်းပျော်ရွှင်မှုကို ဦးတည်၍ စုပေါင်းရေကစားကြလေ့ရှိပါသည်။

၅။ ထုံးတမ်းအစဉ်အလာမပျက် နှစ်စဉ် မြန်မာနှစ်ကုန်ဆုံးချိန်တွင် ကျင်းပသောမြန်မာသင်္ကြန်၏ အနှစ်သာရမှာ နှစ်ဟောင်းတွင်တင်ရှိခဲ့သော မကောင်းသောအရာဟူသမျှ၊ အညစ်အကြေးဟူသမျှ ပပျောက် စေရန် ရည်ရွယ်၍ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သော အတာရေအေး ပက်ဖြန်း၍ သန့်စင်ကာ စိတ်သစ်လူသစ်ဖြင့် နှစ်သစ်ကူးကြခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထို့သို့ အတာရေ ပက်ဖြန်းစင်ကြယ်ရင်းဖြင့် တပါ၊တည်းကောင်းသော အမှုကိစ္စ များဖြစ်သည့် သက်ကြီးရွယ်အိုများအား ခေါင်းဆေးမင်္ဂလာပြုလုပ်ပေးခြင်း၊ ကိုယ်လက်သန့်စင်ပေးခြင်း၊ အလှူဒါနပြုလုပ်ပေးခြင်း စသည့် မင်္ဂလာအဖြာဖြာနှင့်ပြည့်စုံ သောအလုပ်များလုပ်ခြင်းဖြင့် နှစ်သစ်ကို ကြိုဆို ကြခြင်းဖြစ်သောကြောင့် ရှေးနှစ်ပေါင်းများစွာကပင် အစဉ်အလာအရ နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း မိဘဘိုးဘွားများ လက်ဆင့်ကမ်း၍ ကျင်းပမြဲဖြစ်သောကြောင့် မြန်မာတို့၏ ရိုးရာဖြစ်သော နှစ်သစ်ကူးအတာ သင်္ကြန်ပွဲတော်သည် ကမ္ဘာ့ဒြပ်မဲ့ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ် တစ်ရပ်အဖြစ် အသိအမှတ်ပြု၍ လက်ခံကြေညာသင့်ပါသည်။

လေးစားစွာဖြင့်  
  
ပွင့်ဖြူတင်ထွဋ်

၁၂/မရက(နိုင်) ၁၁၈၀၅၇

အဖွဲ့ဝင်(၀၀၉၈)၊ မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှု  
အမွေအနှစ်များထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ရေးအဖွဲ့ (MCHT)

## **Myanmar Restaurant Association**

If you say Thingyan, I can imagine pouring water around happily from children to adults, regardless of men and women. During the traditional New Year Atā Thingyan festival, the dirt of the old year is removed by pouring water.

From ancient times until now, the culture has been preserved and performing traditional dances, donating food, conducting dance competitions and song contests, joining meditation retreats, giving to charity and engaging in merit-making activities during the Thingyan Festival. Pouring water and dance competitions are also a good practice to do collective work because it is done as a group.

Throwing water, dance competition and food charity are made as in group in the Thingyan Festival. As a result of doing it, we see a good practice called collective actions. In Food donation, foods are made healthy and fresh Myanmar traditional ingredients without chemicals. Primarily based on rice and wheat, natural products are cooked foods and making donations to the people and monasteries are also seen. Therefore, Myanmar traditional Thingyan is a festival that showcases the country's traditional foods and should be observed not only by Myanmar people but also by tourists from other parts of the world.

Nay Lin  
Chairman

Myanmar Restaurant Association, Yangon



# MYANMAR RESTAURANT ASSOCIATION

## မြန်မာ့ရိုးရာသင်္ကြန်ပွဲတော်

သင်္ကြန်ဟုပြောလိုက်လျှင် ကလေးမှစလူကြီးအထိ ယောက်ျား၊ မိန်းမ မခွဲခြားပဲ ပျော်ရွှင်စွာဖြင့် ရေပက်ကစားနေပုံတွေကို မြင်ယောင်မိပါသည်။ မြန်မာတွေ၏ နှစ်သစ်ကူးပွဲဖြစ်တာ အလျောက် သင်္ကြန်ရေဖြင့်ပက်ဖြန်းပြီး နှစ်ဟောင်းကအညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ရှေးယခင်မှစပြီး ယခုချိန်အထိ ယဉ်ကျေးမှုကိုထိမ်းသိန်းပြီးရေပက်ခြင်း၊ ရိုးရာအကများဖြင့်ဖျော်ဖြေခြင်း၊ အစားအသောက်များဖြင့် အလှူဒါနပြုခြင်း၊ အကပြိုင်ပွဲများ၊ သီချင်း ပြိုင်ပွဲများပြုလုပ်ခြင်း၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများအား ကိုယ်လက်သန်ရှင်းရေး စုပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း များအပြင် ဘုန်းကြီးကျောင်းများမှာ တရားထိုင်သူများကတရားထိုင်၊ ရဟန်းပြုသူများကရဟန်းပြု၊ ကုသိုလ်လုပ်သူများကကုသိုလ်လုပ်ခြင်းဖြင့် သင်္ကြန်တွင်းကာလကို အဓိပ္ပါယ်ပြည့်စုံစွာဖြင့် ဖြတ်သန်း ကြတာကိုတွေ့ရပါသည်။

ရေပက်ခြင်း၊ အကပြိုင်ခြင်း၊ အစားအစာကုသိုလ်ပြုခြင်း စသည်တို့မှာ အစုလိုက် အဖွဲ့လိုက် ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်သောကြောင့် စုပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းဆိုသော အကျင့်ကောင်းတစ်ခုကိုလည်း တွေ့ရပါသည်။ သင်္ကြန်ကာလအတွင်းတွင်လည်း အလှူဒါနအဖြစ်ကျွေးမွေးသော မုန့်များသည် ဒေသအတွင်းထွက်ရှိသည့် ဆန်၊ ကောက်ညှင်း၊ ဂျုံ တို့ကိုအခြေခံပြီး ထန်းလျက်၊ သာကူ၊ အုန်းသီး စသည်တို့ဖြင့် အရသာပြည့်စွက်ထားခြင်းကြောင့် ဓါတုပစ္စည်းပါဝင်မှုမရှိပဲ တစ်နေ့စာတစ်နေ့ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ချက်ပြုတ်လှူဒါန်းကျွေးမွေးသောကြောင့် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်မှုရှိသလို နိုင်ငံ၏ ရိုးရာအစားအစာများကို ထုတ်ဖော်ပြသပေးသောပွဲတစ်ခုဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း တွေ့ရှိရပါသည်။ ထို့ကြောင့် မြန်မာ့ရိုးရာသင်္ကြန်ဟာ မြန်မာလူမျိုးများသာမက အခြားကမ္ဘာလှည့် ခရီးသည်များပါ အထူးလေ့လာသင့်သောပွဲတော်တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ Cultural Tourism အနေနဲ့ဖြစ်ဖြစ်၊ အစားအသောက်လေ့လာရန် Gastronomy Tourism ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နိုင်ငံတကာ ခရီးသွားများ လာရောက်သင့်သောပွဲတော်လည်းဖြစ်ပြီး၊ မည်သည့်အစိုးရလက်ထက်တွင် ဖြစ်စေကာမူ သင်္ကြန်ပွဲတော်ကို အလေးအနက်ထားပြီး ကျင်းပပေးသောပွဲတော်လည်းဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းရှိ စားသောက်ဆိုင်များနှင့်ဖွဲ့စည်းထားသော အသင်းအနေဖြင့် မြန်မာ့သင်္ကြန်ကို ကမ္ဘာ့ဒြပ်မဲ့ယဉ်ကျေးမှုဝင်ရောက်နိုင်ရေးအတွက် စားသောက်ဆိုင်များကိုယ်စား အသင်းအနေဖြင့် အထူးအလေးထား နှိုးဆော်အပ်ပါသည်။

နေလင်း

ဥက္ကဋ္ဌ

မြန်မာနိုင်ငံစားသောက်ဆိုင်လုပ်ငန်းရှင်များအသင်း



## **Shan Ethnic Group Literature and Culture Association, Kachin State**

The traditional New Year Atā Thingyan festival, is the five (5) Shan ethnic groups living in Kachin State such as Tai Le, Thai Lai , Taing Kham Tee, Taisa, Taing ling and It is an annual festival held by people. The Shan tribes living in Kachin State have been celebrating the traditional New Year Atā Thingyan festival every year since the time of their ancestors, and have been celebrating it to this day.

There is also a tradition of serving food to everyone, regardless of race or religion, at the traditional New Year Atā Thingyan festival. When donation of food, only Shan traditional foods obtained from nature without chemicals, are usually served.

During the traditional New Year Atā Thingyan festival, elderly people in ill health and pregnant women are avoided pouring water. The water that is sprayed is clean and pure.

In addition, the Shan tribes, the elderly as well as some young people observe the ritual in their village monastery, during the traditional New Year Atā Thingyan festival. On the New Year day, they hold a ceremony to pay homage to their elders, start with good things, and end with good things.

U Saw Nwe Kyan Aung  
Chairman  
Shan Ethnic Group Literature and Culture Association,  
Kachin State

## ကချင်ပြည်နယ် ရှမ်းမျိုးနွယ်စုစာပေနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအသင်း

မြန်မာ့ရိုးရာ နှစ်သစ်ကူးအတာ သင်္ကြန်ပွဲတော်သည် ကချင်ပြည်နယ်တွင်နေထိုင်ကြသည့် ရှမ်းမျိုးနွယ်စု(၅)မျိုးဖြစ်သော တိုင်းလုံ၊ တိုင်လေ၊ တိုင်းခမ်းတီ၊ တိုင်းဆာ၊ တိုင်းလိုင် တို့၏ နှစ်စဉ်ကျင်းပသည့် ပွဲတော်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ကချင်ပြည်နယ်အတွင်း မှီတင်းနေထိုင်ကြသော ရှမ်းမျိုးနွယ်စုတို့သည် မြန်မာ့ရိုးရာနှစ်သစ်ကူး အတာသင်္ကြန်ကို ရှေးဘိုးဘေးဘီဘင် လက်ထက် ကတည်းက နှစ်စဉ်မပျက်မကွက် ကျင်းပခဲ့ပြီး ယနေ့ကာလအထိ ကျင်းပလျက်ရှိ သည်။

ထို မြန်မာ့ရိုးရာနှစ်သစ်ကူး အတာသင်္ကြန်ပွဲတော်တွင် လူမျိုး၊ ဘာသာ မရွေး အားလုံးကို စတုဒိသာကျွေးမွေးဧည့်ခံခြင်းခလေ့လည်းရှိသည်။ စတုဒိသာကျွေးရာတွင်လည်း ဓာတုဆေးဝါး များမပါသည့် သဘာဝမှရရှိသည့် ရှမ်းရိုးရာမုန့် များကိုသာကျွေးမွေးလေ့ရှိသည်။

ထို မြန်မာ့ရိုးရာနှစ်သစ်ကူး အတာသင်္ကြန်ပွဲတော်တွင် မကျန်းမာသူများ၊ သက်ကြီး ရွယ်အိုများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည်များကို ရေပက်ခြင်းကို လုံးဝ ရှောင်ရှားသည်။ ပက်ဖြန်းသည့် ရေများကိုလည်း သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သည့် ရေကြည်ရေသန့်သာပက်ဖြန်းကြသည်။

ထို့ပြင်ရှမ်းမျိုးနွယ်စုတို့သည် မြန်မာ့ရိုးရာနှစ်သစ်ကူး အတာသင်္ကြန်ပွဲတော်ကာလ အတွင်း မိမိတို့၏ ရွာဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းအတွင်း သက်ကြီးရွယ်အိုများအပြင် လူငယ် အချို့ တို့သည် သီလစောင့် တရားနာ ကြသည်။ သင်္ကြန်ကာလပြီးဆုံး၍ နှစ်ဆန်း(၁)ရက်နေ့တွင် လူငယ်များက သက်ကြီးရွယ်အိုများကို ကန်တော့ခြင်း၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများက လူငယ်များအား အန္တရာယ်ကင်း ဘေးရှင်းစေရန်၊ လုပ်ငန်းများအောင်မြင်စေရန် ဆုတောင်းမေတ္တာပို့၍ လိပ်ပြာကြိုး များ ချည်နှောင်ခြင်းခလေ့များကိုလည်း နှစ်စဉ်ပြုလုပ်လေ့ရှိသည်။





လက်မှတ်/လက်  
အမည်၊ ဦးစောနွဲ့ကြံအောင်  
ရာထူး၊ ဥက္ကဋ္ဌ၊ ကချင်ပြည်နယ် ရှမ်းမျိုးနွယ်စု  
စာပေနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအသင်း  
ရက်စွဲ၊ ၁၂.၉.၂၀၂၃

## **Kayin Ethnic Group Literature and Culture Association**

During The traditional New Year Atā Thingyan festival, Thingyan foods are usually made to be clean and healthy. Thingyan foods are made only with natural ingredients that do not contain chemical dyes according to the ancient tradition.

During the traditional New Year Atā Thingyan festival, elderly people in ill health and pregnant women are avoided pouring water. The water that is poured is clean and pure. At the food donation, only healthy food is served.

In schools, content related to the Thingyan festival is included as a lesson in the curriculum so that children can learn the Myanmar Traditional culture. In the teaching of ethnic language literature, the Thingyan Festival is also included.

**Nan Myint Tin**  
**Chairman**  
**Kayin Ethnic Group Literature**  
**and Culture Association**

ကရင်စာပေနှင့်ယဉ်ကျေးမှုအသင်း

- မြန်မာ့ရိုးရာနှစ်ကူးအတာသင်္ကြန်ပွဲတော်မှာ ပြုလုပ်တဲ့ သင်္ကြန်မုန့်များရဲ့ ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်တဲ့အချက်များကို ပြောပြချင်ပါတယ်။

မြန်မာ့ရိုးရာနှစ်ကူးအတာသင်္ကြန်ပွဲတော်မှာ သင်္ကြန်မုန့်များကိုပြုလုပ်တဲ့အခါမှာ သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာနဲ့ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စေဖို့အတွက် ပြုလုပ်လေ့ရှိပါတယ်။ သင်္ကြန်မုန့်များကို ပြုလုပ်ရာမှာ ပြုလုပ်သူတွေဟာ တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးကို အထူးဂရုပြုပြီး ဆောင်ရွက်ကြရပါတယ်။ သင်္ကြန်မုန့်များကို ဓာတုဆိုးဆေးများ မပါဝင်တဲ့ ပစ္စည်းများနှင့်သာ ပြုလုပ်ပါတယ်။ ထို့အပြင် သင်္ကြန်မုန့်များကို သဘာဝမှ ရရှိတဲ့ ပါဝင်ပစ္စည်းများနှင့်သာ ပြုလုပ်ပါတယ်။ မြန်မာ့နှစ်ကူးအတာသင်္ကြန်ပွဲတော်မှာ ပြုလုပ်တဲ့သင်္ကြန်မုန့်များကို ရှေးအစဉ်အလာအတိုင်း ရိုးရာမပျက်ပြုလုပ်လေ့ရှိပါတယ်။

- နှစ်ကူးအတာသင်္ကြန်ပွဲတော်မှာ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ ရေကစားခြင်းအကြောင်းကိုလည်း ပြောပြချင်ပါတယ်။

မြန်မာ့ရိုးရာနှစ်ကူး အတာသင်္ကြန်ပွဲတော်မှာ ရေကစားကြတဲ့အခါမှာ မကျန်းမာသူတွေ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည်တွေကို ရေပက်ခြင်းမပြုကြပါ။ ညင်သာစွာနဲ့ ပက်ဖြန်းပေးတဲ့ ရေတွေကလည်း သန့်ရှင်းစင်ကြယ်တဲ့ ရေကြည်ရေကောင်းနှင့်သာ ပက်ဖြန်းကြတယ်။ စတုဒီသာကျွေးမွေးရာတွင်လည်း ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်တဲ့ အစားအသောက်များကိုသာ ကျွေးမွေးဧည့်ခံကြပါတယ်။

- တစ်ဖန် မြန်မာ့ရိုးရာနှစ်ကူးအတာသင်္ကြန်ပွဲတော်နဲ့သက်ဆိုင်တဲ့ အကြောင်းအရာကို ကလေးများသိရှိအောင် ဆောင်ရွက်ပေးတာတွေလည်းရှိပါတယ်။

အဲ့ဒါတွေကတော့ စာသင်ကျောင်းတွေမှာ သင်္ကြန်ပွဲတော်နဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို ကလေးများသိရှိပြီး သင်ယူနိုင်အောင် သင်ရိုးများတွင် သင်ခန်းစာ တစ်ခုအနေနဲ့ ထည့်သွင်းသင်ကြားထားပါတယ်။ တိုင်းရင်းသားဘာသာစာပေသင်ကြားရာတွင်လည်း သင်ခန်းစာကို တိုင်းရင်းသားဘာသာဖြင့် ထည့်သွင်းသင်ကြားပေးပါတယ်။



ဒေါ်နန်းမြင့်တင်

## **Education Office**

### **Hpa – An Township, Kayin State**

During the Thingyan period, those who participate in the New Year Atā Thingyan festival and pour water spend the whole day, but they do not get sick and heatstroke is the special feature of the Thingyan period. During the Festival period, elders, Sabbath keepers, people in ill health, pregnant women and on-duty civil service personnel are avoided pouring water. The water that is poured is clean and pure.

During Thingyan, the various ethnic groups in Myanmar have a custom that they often donate and serve healthy foods, rice and juices to neighbors and pedestrians.

Before the New Year Atā Thingyan festival, state-owned newspapers, television programs and private news and journals often broadcast content related to the documentaries of the Thingyan festival. Pre-festivals, market fairs and Exhibitions related to Myanmar's traditional Thingyan are held in various organizations, schools and universities, etc. In the school, from the elementary level, the traditional heritage of the ethnic group of Atā Thingyan festival is included in the curriculum in order to teach them to cherish and preserve it.

In the traditional water festival of the Myanmar ethnic groups, regardless of ethnicity, regardless of religion, regardless of age, young and old can participate. People of all ages can participate in traditional Myanmar Thingyan dance competitions and other fun fairs.

People play in water happily without irritation during the Thingyan Festival. When Atā Thingyan time comes, even though they are of different ethnicities, different religions, it is a good tradition for the whole country to celebrate the water festival with unity and friendship.

At Thingyan, water throwing pandals are built in all parts of Myanmar as well as conducting the walking Thingyan celebration and Thingyan dance show, not only Myanmar ethnic groups, but also foreigners from all over the world participate happily in this event.

Myanmar Embassies abroad also hold Thingyan Festivals during the New Year Atā Thingyan festival by performing Thingyan dances, including Myanmar

people abroad and foreigners, participating in the Thingyan festival and making the world aware of Myanmar's traditional cultural heritage.

Pyone Pyone Khine  
Assistant Education Officer  
Education Office  
Hpa-An Township, Kayin State



ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ

ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန

အခြေခံပညာဦးစီးဌာန

ဘားအံမြို့နယ်ပညာရေးမှူးရုံး

၁၃၈၅ ခုနှစ်၊ ဝါခေါင်လဆန်း(၁၄)ရက်

၂၀၂၃ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ(၃၀)ရက်၊

"ရုံးအမိန့်စာ"

လတ်ဆတ်၍ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စွာ ဆန်၊ ကောက်ညင်း၊ အုန်းသီး၊ ထန်းလျက်(ကြံသကာ စသည်တို့ဖြင့် သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာ ပြုလုပ်လေ့ရှိကြပါသည်။

- သင်္ကြန်မုန့်များ ပြုလုပ်ရာတွင် မုန့်ကို ပြုလုပ်သူများသည် တစ်ကိုယ်ရည် သန့်ရှင်းရေးကို အထူးဂရုပြု၍ သန့်ရှင်းစွာ ပြုလုပ်ကြသည်။
- သင်္ကြန်တွင်း ပြုလုပ်သောမုန့်များအားလုံးသည် မည်သည့်ဓာတုပစ္စည်းမှ မပါဝင်သော ဆန်၊ ကောက်ညင်း၊ အုန်းသီး၊ ထန်းလျက်၊ ကြံသကာ စသည့် သဘာစစ်စစ်ဖြစ်သော ပစ္စည်းများဖြင့်သာ ပြုလုပ်ကြသည်။
- သင်္ကြန်ကာလအတွင်း ရိုးရာမပျက် ပြုလုပ်ပြီးလျှင်ခန်းကျွေးမွေးကြသည့် မုန့်အများစုမှာ မုန့်ပက်ထုပ်၊ မုန့်လက်ဆောင်း၊ မုန့်လုံးရေပေါ်၊ ဆန္ဒမ်းမကင်း၊ ရွှေရင်အေး၊ ပေါင်မုန့် အုန်းနို့ဆမ်း၊ မုန့်ပိနဲ့စေ့(ခေါ်)မုန့်ကြာစေ့၊ သင်္ကြန်ထမင်း စသည်တို့ဖြစ်သည်။
- သင်္ကြန်တွင်းပြုလုပ်သောမုန့်များသည် ရှေးအစဉ်အလာကတည်းက ဘိုးစဉ်ဘောင်ဆက် ပြုလုပ် ကြသည့်အတိုင်း ရှေးရိုးရာမပျက် ပြုလုပ်လေ့ရှိကြသည်။

၂။ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာရေကစားကြခြင်း

- သင်္ကြန်ချိန်ကာလအတွင်း မြန်မာ့ရိုးရာရေသဘင်ပွဲပါဝင်ဆင်နွှဲပြီး ရေကစားကြသူများသည် တစ်နေ့ကုန် ရေကစားကြသော်လည်း ဖျားဖျားခြင်း၊ အပူရုပ်ခြင်း၊ နေမကောင်းဖြစ်ခြင်းများ လုံးဝ မဖြစ်ကြသည်မှာ သင်္ကြန်ကာလ၏ ထူးခြားချက်ပင်ဖြစ်သည်။
- ရေပက်ကစားကြရာတွင် လူကြီး၊ လူငယ်များ အားလုံးသည် သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ ကျန်းမာရေး မကောင်းသူများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ၊ ဥပုသ်သီတင်း ဆောက်တည်ထားသူများ၊ ဘုန်းကြီးကျောင်းသို့ ဆွမ်းကွမ်းပို့သူများနှင့် တာဝန်ထမ်းဆောင်နေကြသော ဝန်ထမ်းများကို ရေပက်ကစားခြင်းမပြုလုပ်ကြဘဲ အလိုက်တသိ စောင့်ထိန်း ကြလေ့ရှိသည်။
- သင်္ကြန်ချိန်ကာလအတွင်း ရေပက်ကစားကြရာတွင်လည်း သန့်ရှင်းသော ရေကောင်း ရေသန့် များဖြင့်သာ ပက်ဖြန်းကြသည်။
- သင်္ကြန်ချိန်ခါတွင် မြန်မာတိုင်းရင်းသားအသီးသီးတို့ ၏ အိမ်များ၊ ရပ်ကွက်များတွင် ထမင်း ဟင်း များ၊ မုန့်များ၊ဖျော်ရည်များကို အိမ်နီးချင်းနှင့် လမ်းသွားလမ်းလာများအား စတုဒီသာအဖြစ် လှူဒါန်းကျွေးမွေးခြင်းများ လုပ်လေ့ရှိပြီး ကျန်းမာရေးနှင့်ကိုက်ညီသည့် အစားအသောက်များ ကိုသာ ကျွေးမွေး လှူဒါန်းလေ့ရှိကြသည်။

၃။ ပညာပေးလုပ်ငန်း

- မြန်မာ့ရိုးရာ အတာသင်္ကြန်ပွဲတော် မတိုင်မီ လပိုင်းခန့်ကပင် နိုင်ငံပိုင် သတင်းစာများ၊ ရုပ်မြင်သံကြားအစီအစဉ်များနှင့် ပုဂ္ဂလိက သတင်းဂျာနယ်များမှတစ်ဆင့် သင်္ကြန်ပွဲတော်နှင့် ပတ်သက်သည့် အကြောင်းအရာများ၊ စာတမ်းများကို ထုတ်လွှင့်ပြသဖော်ပြလေ့ရှိကြသည်။
- အဖွဲ့အစည်းအသီးသီးနှင့် ကျောင်းများ၊ တက္ကသိုလ်များ စသည်တို့ကလည်း မြန်မာ့ရိုးရာ အတာသင်္ကြန်နှင့် ပတ်သက်သည့် အကြံပွဲတော်များ၊ ဈေးရောင်းပွဲတော်များ၊ ပြပွဲများကို ပြုလုပ်ကျင်းပကြသည်။
- ကျောင်းသင်ဘာသာရပ်များတွင်လည်း မူလတန်းအဆင့်မှစ၍ မြန်မာတိုင်းရင်းသားတို့၏ ရိုးရာ အမွေအနှစ် ဖြစ်သည့် အတာသင်္ကြန်ပွဲတော်နှင့် ပတ်သက်၍ မြတ်နိုးတန်ဖိုးထားပြီး ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်တတ်စေရန် အတွက် သင်ရိုးများတွင် ထည့်သွင်းသင်ကြားခြင်းဖြင့် ငယ်စဉ်ကတည်းကပင် ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုကို ချစ်ခင်မြတ်နိုးတတ်စေရန် အသိပညာပေး သင်ကြားမှုများ ပြုလုပ်ကြသည်။

၄။ ကျား၊ မ တန်းတူညီမျှမှုနှင့် လူတန်းစားမခွဲခြားခြင်း

- မြန်မာတိုင်းရင်းသားတို့၏ ရိုးရာအတာရေသဘင်ပွဲတော်တွင် လူမျိုးမရွေး၊ ဘာသာမရွေး၊ လူတန်းစားမရွေး၊ အသက်အရွယ်မရွေး၊ လူကြီးလူငယ်မရွေး ပါဝင်ဆင်နွှဲနိုင်သည်။
- မြန်မာ့ရိုးရာ သင်္ကြန်ယိမ်းအကများကို ပြိုင်ပွဲပြုလုပ်ခြင်း၊ ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲ အဖြစ် ကပြဖျော်ဖြေခြင်းများကိုလည်း အသက်အရွယ်အစုံ ပါဝင်ကြသည်။
- သို့သော် ရေပက်ကစားကြသူများသည် လူမျိုးဘာသာမရွေး၊ အသက်အရွယ်မရွေး ပါဝင်ဆင်နွှဲကြသော်လည်း ရဟန်းသံဃာများ၊ ပွဲတော်ရက်အတွင်း တာဝန်ထမ်းဆောင်နေသူများ၊ မကျန်းမာသူများ၊ ဥပုသ်သီလ ဆောက်တည်ထားသူများအား ရေပက်ကစားခြင်းမပြုလုပ်ကြပါ။ စောင့်ထိန်းကြပါသည်။

၅။ အေးချမ်းပျော်ရွှင်စွာပါဝင်ဆင်နွှဲခြင်း

- မြန်မာ့ရိုးရာအတာသင်္ကြန်ပွဲတော်တွင် ရေကစားကြသူများသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး စိတ်ဆိုး၊ စိတ်တိုခြင်းမရှိဘဲ ရင်းနှီးချစ်ခင်စွာဖြင့် ပျော်ရွှင်စွာ ရေပက်ကစားကြသည်။
- ရေသဘင်ပွဲ ဆင်နွှဲကြသူများသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မောင်ရင်းနှစ်သဖွယ် ရင်းနှီးချစ်ခင် ပျော်ရွှင်စွာ ရေကစားကြသည်။ ဘာသာမတူ၊ လူမျိုးမတူ ကြသော်လည်း အတာသင်္ကြန်ချိန် ရောက်လျှင် တစ်နိုင်ငံလုံး စည်းလုံးညီညွတ် ချစ်ကြည်ရင်းနှီးစွာဖြင့် ရေသဘင်ပွဲ ဆင်နွှဲကြသည်မှာ ချစ်စရာလေ့ပင်ဖြစ်သည်။

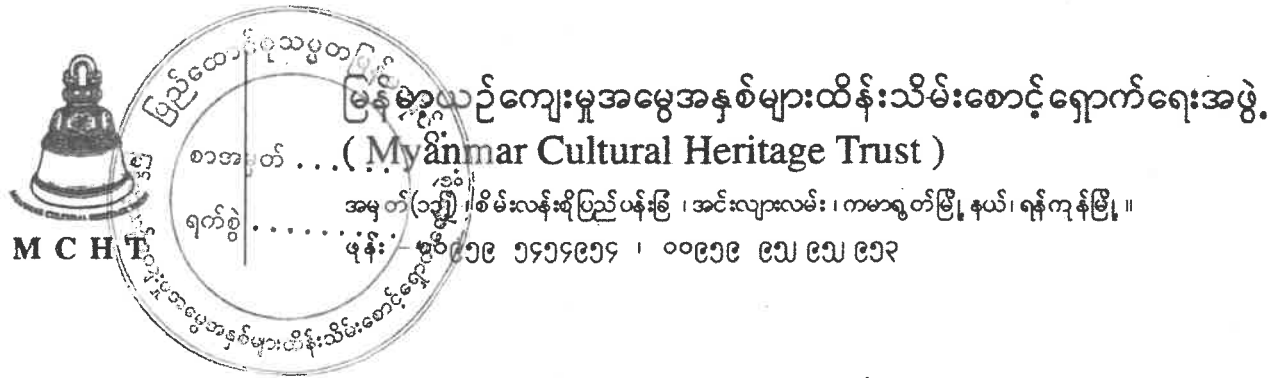


၆။ အခြားအချက်များ

- မြန်မာတိုင်းရင်းသားတို့၏ ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုပွဲတော်ဖြစ်သည့် အတာသင်္ကြန်ပွဲတော် တွင် မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြား၌ ရေပက်မဏ္ဍပ်များ ဆောက်လုပ်၍ ရေပက်ခြင်း၊ ရေပက်ခံထွက်ခြင်း၊ လမ်းလျှောက်သင်္ကြန်ဆင်နွှဲခြင်း၊ သင်္ကြန်အကများ ကပြခြင်း၊ ယှဉ်ပြိုင်ခြင်းတို့ကို မြန်မာတိုင်းရင်းသားလူမျိုးများသာမက ကမ္ဘာ့အရပ်ရပ်မှ ရောက်ရှိနေကြသော နိုင်ငံခြားသားများပါ ပျော်ရွှင်စွာ ပါဝင်ဆင်နွှဲကြ သည်မှာ ကမ္ဘာ့အရပ်ရပ်က မျက်မြင်ပင်ဖြစ်သည်။
- ထိုသို့သော ပျော်ရွှင်စရာကောင်းသည့် အတာသင်္ကြန်ပွဲတော်ကို မြန်မာတွင်သာ မက ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအချို့ကပင် ပွဲတော်တစ်ရပ်အဖြစ် ဆင်နွှဲကြသည့်အတွက် မြန်မာ့သင်္ကြန်သည် ကမ္ဘာသို့ ပျံ့နှံ့သည်မှာ ဂုဏ်ယူစရာဖြစ်ပါသည်။ နိုင်ငံခြားရှိ မြန်မာသံရုံးများတွင်လည်း အတာသင်္ကြန်ပွဲများကျင်းပပြီး အတာရေပက်ဖျန်းခြင်းများ၊ ကောင်းမှုကုသိုလ်များပြုလုပ်ခြင်း၊ သင်္ကြန်အကများဖြင့် ဖျောဖြေခြင်းများ ပြုလုပ်ကြသည့်အတွက် နိုင်ငံခြားသို့ ရောက်ရှိနေသော မြန်မာနိုင်ငံသားများနှင့် နိုင်ငံခြားသားများပါ အတာရေသဘင်ပွဲကို ပါဝင်ဆင်နွှဲကြသည့်အတွက် မြန်မာ့ရိုးရာ ယဉ်ကျေးမှု အတာသင်္ကြန်ပွဲတော်ကို ကမ္ဘာကသိအောင် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။



(ပြုံးပြုံးနိုင်)  
လက်ထောက်မြို့နယ်ပညာရေးမှူး  
မြို့နယ်ပညာရေးမှူးရုံး  
ဘားအံမြို့



Greetings from the Myanmar Cultural Heritage Trust.

We, at the Trust are committed to research, revive and promote Myanmar traditions and Culture. In line, with this Mission, the following is an account of, in our opinion, the most famous and participated festival in Myanmar.

It is a festival acknowledged and revered by young and old alike, but probably in different ways. Before, we go further into the methods of participation, it will be prudent to explain what the festival is all about. There is excitement and buzz in the air, in Myanmar, a couple of months prior to the middle of April each and every year. The reason is the forthcoming Thingyan festival. The preparations commence at this time, for the celebration of Thingyan.

What is Thingyan? The Buddhist believe that Thagyar Min, the king of Nats (Angels) descends to earth on New Year's Day, each year. In preparation for His arrival, the earth (country) is washed clean by the people, and together with it their sins of the past year.

To a Christian, the descending of Thagyar Min is analogous to Santa Claus coming down to earth for Christmas day. Just like Christmas the celebrations can be joined by people of all religions, races and nationalities.

The 3 main days are the eve, New Year's Day and the Day after (like Boxing Day). However, there is an additional day tacked on at each end as the pre and post days. This then makes the 17th, the official start of the New Year, and people undertake religious, altruistic, filial and reverent activities and carry out good deeds to start the New Year off.

As mentioned above there are two ways to celebrate the festival.

One is by merrymaking and enjoying fully the water throwing, the Mandats (Stands) and the floats elaborately decorated and occupied by people in lavish and beautiful costumes. The second, is the religious way, either entering into a monastery or staying home and carrying out religious activities, in acknowledgment of Thagyar Min's arrival and ushering in the New Year on a pious note.



M C H T

မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေးအဖွဲ့  
( Myanmar Cultural Heritage Trust )

အမှတ်(၁၃)၊ စိမ်းလန်းစိုပြည်ပန်းခြံ၊ အင်းလျားလမ်း၊ ကမာရွတ်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း - ၀၀၉၅၉ ၅၄၅၄၉၅၄ ၊ ၀၀၉၅၉ ၉၅ ၉၅ ၉၅၃

Of course there is a third method whereby one can combine the two, by merrymaking and then followed by religious activities, spread out over the 5 day period.

Thingyan would not be complete without the consumption of traditional drinks like Mote-let-saung, shwe yin aye and eats like mote,-lone yay baw and thingyan rice.

Amidst the merrymaking, one must be mindful not to throw water on pregnant ladies, monks, religious persons and uniformed government personnel and also never in close proximity to pagodas, monasteries and stupas.

For your next trip, we recommend you let it coincide with this exciting, wonderful and renowned festival. It will be a truly unforgettable experience.

Khin Mar Aye

12/SaKhaNa(N)006010

No.0099

Myanmar Cultural Heritage Trust

Yangon, Myanmar

## **Ananda Temple Pagoda Trustee**

### **Bagan**

The Myanmar Traditional New Year Atā Thingyan Festival, a longstanding tradition in Myanmar dating back to the Bagan era, has been substantiated through various historical evidences like ink inscriptions and stone carvings. During the festival, people of all ages and genders, regardless of their religious affiliations or ethnic backgrounds, come together in unity, embracing each other with love while engaging in playful water splashing activities. Notably, participants typically use clean and pure water for these joyful water-based festivities.

Zaw Win Cho

Chair person

Ananda Temple pagoda Trustee

Bagan

## ပုဂံမြို့ အာနန္ဒာမြတ်စွာဘုရားကြီး၏ ဘဏ္ဍာထိန်း ဂေါပကအဖွဲ့

မြန်မာ့ရိုးရာ အတာသင်္ကြန်ပွဲတော်သည် ပုဂံခေတ်ကာလကတည်းကပင် ကျင်းပခဲ့ကြောင်း ကျောက်စာ၊ မင်စာစသည့် အထောက်အထားများအရ သိရပါသည်။ ရေပက်ကစားရာတွင်လည်း လူကြီး၊ လူငယ် ကျား၊မ၊ မရွေး၊ ဘာသာအယူဝါဒ ကွဲပြားသူများ၊ တိုင်းရင်းသားမျိုးနွယ် ကွဲပြားခြားနား သူများအားလုံး တစ်စိတ်တစ်ဝမ်းတည်း စည်းလုံးညီညွတ်စွာဖြင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ချစ်ခြင်းမေတ္တာ အရင်းခံ၍ ရေကစားလေ့ရှိပါသည်။ ရေကစားရာတွင်လည်း သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သည့် ရေကြည် ရေကောင်းများနှင့်သာ ကစားလေ့ရှိကြပါသည်။



*Handwritten signature: Saw Encho*  
ညအေ  
အာနန္ဒာဘုရားကြီးဂေါပကအဖွဲ့  
ပုဂံမြို့

# **Myanmar Restaurant Association**

## **Bagan Zone**

Myanmar Traditional New Year Atā Thingyan Festival, a cherished tradition in Myanmar, has been celebrated continuously for nearly a millennium, beginning in the era of ancient Myanmar monarchs and persisting to the present day. As part of the New Year transition festivities, the practice of cleansing and dousing with fresh, clear water is observed to symbolically cleanse away the negativity of the past year and ensure the arrival of the New Year remains untainted by impurities. People of all ages, genders, and backgrounds in the country come together in perfect harmony, engaging in joyful unity.

Additionally, during the hot season, they prepare and distribute Thingyan rice and locally cherished traditional foods like floating balls, adhering to strict hygiene standards. These traditional food-making techniques have been passed down through generations, and the ingredients used are sourced exclusively from nature's gifts found in their respective regions.

**Khin Maung Htwe**

**General Secretary**

**Myanmar Restaurant Association**


**Bagan Zone**

## Myanmar Restaurant Association

မြန်မာရိုးရာ နှစ်သစ်ကူး အတာသင်္ကြန်ပွဲတော်သည် မြန်မာနိုင်ငံ၏ ရိုးရာပွဲတော်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်းတစ်ထောင်ခန့် ရှေးမြန်မာဘုရင်များ လက်ထက်မှစတင်၍ ယနေ့ခေတ်တိုင်အောင် နှစ်စဉ်ကျင်းပလေ့ရှိပါသည်။ နှစ်သစ်သို့ ကူးပြောင်းသည့် အခါသမယတွင် နှစ်ဟောင်း၏ အညံ့အဆိုး၊ အညစ်အထေးတို့ နှစ်သစ်သို့ ပါမလာစေခြင်းငှာ အေးမြသန့်ရှင်းသော ရေဖြင့်ဆေးကြော ပက်ဖြန်းကြသည်။ ပြည်သူပြည်သား လူကြီးလူငယ် ကျား၊မ အသက်အရွယ်မရွေး ကွဲပြားခြားနားမှုမရှိဘဲ တစ်စိတ်တစ်ဝမ်းတည်း စည်းလုံးညီညွတ်စွာ စုပေါင်းရေကစားကြခြင်း ဖြစ်သည်။

ထို့အပြင် ပူပြင်းလှသည့်ကာလနှင့် သင့်လျော်သော သင်္ကြန်ထမင်း၊ မုန့်လုံးရေပေါ် အစရှိသည်ဖြင့် ဒေသအလိုက် ရိုးရာမုန့်များကို ကျန်းမာရေးနှင့်အညီ သန့်ရှင်းစွာပြုလုပ်၍ ကျွေးမွေး လှူဒါန်းကြသည်။ ရိုးရာမုန့်လုပ်နည်းများမှာလည်း ဘိုးစဉ်ဘောင်ဆက် လက်ဆင့်ကမ်းလာခဲ့ကြပြီး မိမိဒေသများမှထွက်ရှိသော ပစ္စည်းများကိုအခြေခံ၍ သဘာဝမှရရှိသော ပစ္စည်းများဖြင့်သာ ပြုလုပ်ကြ သည်။



  
ဦးဖေဖေလွှာ  
ကော်ဒိုက်  
စာ.လေးမိုင်အိုင်အေ.စီ. (ပုဂံ)

# **Noble Blood Donor Association, Ambulance Aid Society**

## **Bagan**

The Atā Thingyan Festival, a revered Myanmar tradition, has been celebrated annually in villages and towns for generations. This enduring custom traces its roots back to the Bagan era and is substantiated by historical evidence such as ink inscriptions and stone carvings. The festival serves as a symbolic purification ritual, washing away the impurities of the past year and welcoming the new year with a fresh perspective. During the Thingyan period, Myanmar observes fasting practices and engages in charitable activities. Communities prepare traditional Myanmar dishes like floating rice balls, Sago, Moent Lat Saung, Moent Hin Khar, and fruit juices, emphasizing their healthiness and serving them to guests in monasteries and neighborhoods.

Water-based festivities during Thingyan bring joy to people of all ages and genders. However, it's important to note that water splashing is refrained from when it comes to monks, nuns, Sabbath, pregnant women, service workers, and those who are unwell. Additionally, foreign tourists visiting the Bagan region also participate in this cherished Burmese tradition. The festival also incorporates acts of goodwill, including blood donations and providing drinking water. Ambulance services are readily available to offer assistance during Thingyan, enhancing the safety and well-being of all participants.

Ye Myint Aung

Chair person

Noble Blood Donor Association, Ambulance Aid Society

Bagan



## မြင့်မြတ်သူ စေတနာသွေးလှူရှင်အသင်း၊ လူနာတင်ယာဉ် ကူညီမှုအသင်း

မြန်မာ့ရိုးရာအတာသင်္ကြန်ပွဲကို နှစ်စဉ်ကျင်းပခဲ့ရာ တောရောမြို့ပါမကျန် သင်္ကြန်ပွဲကို ဆင်နွဲ့ခဲ့ကြပါသည်။ မြန်မာ့ရိုးရာသင်္ကြန်ပွဲတော်ကို ပုဂံခေတ်ကာလကတည်းက ကျင်းပခဲ့ကြောင်း၊ ကျောက်စာ အထောက်အထားများအရ သိရှိရပြီး နှစ်စဉ် အစဉ်အလာမပျက် သင်္ကြန်ပွဲတော်ကို ကျင်းပခဲ့ပါသည်။ နှစ်ဟောင်းက အညစ်အကြေးများကို သန့်စင်ဆေးကြောပြီး နှစ်သစ်တွင် စိတ်သစ်လူသစ်ဖြင့် ရှင်သန်ကြရန် ရည်ရွယ်ပြီး သင်္ကြန်ပွဲများ ကျင်းပခြင်းဖြစ်ပါ သည်။ ထိုသင်္ကြန်ကာလတွင် မြန်မာတို့သည် ဥပုသ်သီလ ဆောက်တည်ကြခြင်း၊ အလှူ အတန်းများ ပြုလုပ်ကြခြင်းများကိုလည်း ဆောင်ရွက်ကြပါသည်။ ဘုန်းကြီးကျောင်းနှင့် ရပ်ကွက်အတွင်း၌ မြန်မာ့ရိုးရာ အစားအစာများဖြစ်သော မုန့်လုံးရေပေါ်၊ သာကူ၊ မုန့်လက်ဆောင်း၊ မုန့်ဟင်းခါးနှင့် သစ်သီးဖျော်ရည်များကို ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်အောင် ပြုလုပ်၍ ဧည့်ခံကျွေးမွေးလေ့ရှိပါသည်။

ရေကစားရာတွင် လူကြီး၊ လူငယ် ကျား၊ မ မရွေး ပျော်ရွှင်စွာ ရေကစားကြပြီး ရေပက် သောအခါ ဘုန်းကြီး၊ ကိုရင်၊ သီလရှင်၊ ဥပုသ်သည်၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် တာဝန်ထမ်း ဆောင်လျက်ရှိသော ဝန်ထမ်းများ၊ မကျန်းမာသူများအား ရေပက်ခြင်း မပြုလုပ်ကြပါ။ ထို့အပြင် ပုဂံဒေသသို့ ရောက်ရှိလာကြသော နိုင်ငံခြားသားခရီးသွားများကလည်း မြန်မာ့ရိုးရာ အတာသင်္ကြန်ပွဲတော်ကို ပါဝင်ဆင်နွဲ့ကြပါသည်။ သင်္ကြန်ကာလ၌ သွေးလှူဒါန်းသူများ၊ သောက်သုံးရေလှူဒါန်းသူများနှင့် လူနာတင်ယာဉ် အကူအညီ တောင်းသူများလည်းရှိပါသည်။



ဥက္ကဋ္ဌ  
မြင့်မြတ်သူ စေတနာသွေးလှူရှင်နှင့်လူနာတင်ယာဉ်ကူညီမှုအသင်း  
ဘုန်းဇော်ကျောင်းဝန်း၊ ညောင်ဦးမြို့