

ပေးအပ်မှုများ ဖွင့်လှစ်မှုများ



CONTACT BOOK



FIND
PHONE
NUMBER





ဖုံးတွင်းဂျာနယ်ကော်မရှင်၊

- အ** လိုင်းပင့် - ပံ့ပိုးမှုမရှိဘဲ ဖွဲ့စည်းထားသော အဖွဲ့အစည်း
- အ** ကော်မရှင် - လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့် ပုံစံ၊ 2020
- အ** ရှင်းရှင်း - လမ်းညွှန်၊ မှတ်တမ်း၊ ရှင်းရှင်း
- အ** ကော်မရှင် - မူလဆဲထိ မိမိ၊
- အ** တောင်းဆို - 3,500 ပင့် (ပွားများရေးဆွဲခြင်း)
- အ** ကော်မရှင် - ရှင်းရှင်း ဆန်းစစ်ရေးကော်မရှင် နှင်းမိမိ၊
- အ** ဆုံးသုံးပင့် - လမ်းညွှန်

ပံ့ပိုးရေးစာတမ်း

• ပုဂ္ဂိုလ်ရေး / Personal

- လိုင်း: Name
- နှိုင်းလိက်: Home Address
- မံ့အုန်း: Telephone
- မံ့အုန်း မိုင်းထိုင်း: Mobile
- နီးမေးလ်: E-mail

• ဆေးကုသမှု / တီးခိုင်းကုသမှု Business

- စမ်းပခဲ: Company
- နှိုင်းလိက်: Address
- မံ့အုန်း: Telephone
- မံ့အုန်းလ်: Fax
- မံ့အုန်း မိုင်းထိုင်း: Mobile
- နီးမေးလ်: E-mail
- ဝီဘ်ဆိုက်: Website

• စေးမုန်းလမ်းလွင်း: Important Data

- မံ့ကပ်: Identity Card
- မံ့အုန်း: Passport
- ဝိုင်းစီး: Driver's License
- မံ့အုန်း မိုင်းထိုင်း: Mobile
- နီးမေးလ်: E-mail

• လွင်းပံ့အုန်း: Health Data

- မုန်း: Blood type
- ဝိုင်းလွင်းပံ့အုန်း: Health Insurance
- Allergies

• တုတ်တုတ်တုတ်ခိုင်း: Contact in Emergency

- လိုင်း: Name မံ့အုန်း: Phone
- လိုင်း: Name မံ့အုန်း: Phone

“စေးသပ်လိင်း ဖုန်းစမ်းစိုင်းပပ်”

ဝေးရှားရန်ကင်းဖွင်း၊ ဝမ်းလမ်းလွင်း၊ စလး၊ လိုင်းလိုဆ် ကမ်းလံးလွင်းတိုင်းရှား၊ ဆွဲပပ်ဆ်
ကမ်းမီး၊ ယိုင်းကမ်းစွဲ၊ ဖွင်းလွင်းလိက်တံးရှိုင်းလံးရှား၊ ပီဆ်ပုဆ်တုတ်၊ ပီးဆွင်ရှိုင်းကမ်းယာဆ်မိုင်း
လားကပ်လွင်းတိုင်းသေ ယုင်းသင်ထုတ်ရှားဆ်ရှိုင်းစားရှား။

ခေပွဲပိုဆင်ပာင်, ဂိဝ်,လူလု်းလွင်းဂးလု်းလံ, MOU

• 1) ပေးဝးတေလု်းလံ MOU ကဆဲလုင်ပွင်လုင်; သွင်မိုင်း မိုင်းထံး-မိုင်းမာဆဲး
• မာ်းမဆဲးတု်းလုင်းရှုမ်းဂဆဲဝံဆဆဲသေ သုင်,ဂုဆဲးဂျ, ရှိတ်းဂါဆဲးမိုင်းထံးဆဲလုင် ဂး
လု်းလံ,မဆဲးစတု်းမိဆင်,ဆဲ။ ဗေ,မိုင်းမာဆဲးဆဲ လံးသီင်; **150,000** ဂျုတ် ငိုဆဲးမာဆဲး။
ဗေ,မိုင်းထံးကိတ်,ပးတင်းဂးဂု်ကျမစါမ်, /ဂု်ပဂဆဲး ပံးယု,လီသီင်;ယု, **3,600** ဝါတ်,။
ရှု်ယုးမဆဲးစတ. မိးမိုဆဲဆင်,ပးတု်းဆဲ.

- ဂးဝီ,လျ, တျ,ယု,သဝ်းဆဲးမိုင်းထံး **500** ဝါတ်,။
- ဂးလီတ်းပံးယု,လီ **500** ဝါတ်,။
- ဂးကျမစါမ်, /ပဂဆဲးပံးယု,လီ တျ,ဆိုင်;ပီ **1,600** ဝါတ်,။ ဂု်းဂး သင်
ဝးပိုဆဲးတီးတီးဆဆဲ. ရှိတ်းဂု်ပဂျးဂဆဲးသင်ရှုမ်းလံးဆဲစတ.လုင် တေလံး
ထုဂ်,ရှာ်း **5 %** စွင်ငိုဆဲးလု်းရှုမ်းဂု်းလု်း တျ,ရှပ်းရှုမ်းပံးယု,လီရှုမ်း။
- ဂးရှိတ်းဂု် ဂု်စွင်,ရှိတ်းဂါဆဲ **900** ဝါတ်,။ ဂးသိုဝ်,ဂု်ယုဆဲးမဆဲးသမ်.
တေလံးသီင်; **100** ဝါတ်,။

• 2) သာ်းသေ,လဂ်းထါဆဲ ကဆဲသိုဝ်ဝံတျ,ဂု်ကျမစါမ်, / ဂု်ပဂျးဂဆဲးပံးယု,လီ
• တျ,ဆိုင်;ပီဆဆဲ. တေလံးယုဆဲးဝံ.တီးဆဲးဆး/ဂေးဂျီဆဲ မိုင်းမာဆဲး ကမ်,
ဆဆဲ မိုင်းထံး ရှိတ် တီးလဝ်းဆဲးရှိတ်းဂါဆဲသေ ဂိပ်းသိမ်းဝံ လီလီ။

• 3) လုင်သေဆဆဲ. စေးလမ်,လွင်းကဆဲထုဂ်,လီတွင်းစတ. ဂု်ဂိဆဲဂီဆဲ, ဂု်းဂေး.
• ကဆဲတေဂျ,ဆဆဲ.စလးတင်းပေးလီင်.ဆဲးလဝ်း တင်းသွင်ဗေ, တု်းလုင်း
ဂဆဲသေ လုင်းလံးမိုင်းဝံ.ဆဆဲ. ယုဆဲးကပ်တီး ဆဲးဆး/ဂေးဂျီဆဲ.ဆဆဲ.
ဂမ်းလီဝ်။ ပေးစပ်; မိုင်းထံးဆဲဂေး ရှု်းလံးကပ်ပးဂျ,လွမ်းဂမ်းလီဝ်။

- 4) ပေးပေးရန် လိုအပ်သည့် အချက်အလက်များကို အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း ပြုလုပ်ပေးရမည်။
 - သို့မဟုတ် အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း လက်မှတ်ရေးထိုးပြီး လက်မှတ်ရေးထိုးရန် လိုအပ်သည့် အချက်အလက်များကို အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း ပြုလုပ်ပေးရမည်။
- 06-74330442/ 06-7430185**

- တီးတိုင်းလွင်း ကမ်းခြေလှည့်
- **06-7430182/ 06-7430284 / 01-650089/ 01-650187**

• လက်မှတ်ရေးထိုးရန် လိုအပ်သည့် အချက်အလက်များ (မိုင်းတီး)

- ကူးတူးရိုင်းလိမ်း - **0066 94 8845484** (မိုင်းတီး)
- ကူးတူးရိုင်းလိမ်း - **0066 65 2206952** (လက်မှတ်ရေးထိုးရန် လိုအပ်သည့် အချက်အလက်များ)
- ကူးတူးရိုင်းလိမ်း - **0066 99 0592352** (လက်မှတ်ရေးထိုးရန် လိုအပ်သည့် အချက်အလက်များ)
- ကူးတူးရိုင်းလိမ်း - **0066 65 2206953** (လက်မှတ်ရေးထိုးရန် လိုအပ်သည့် အချက်အလက်များ)
- ကူးတူးရိုင်းလိမ်း - **0066 65 2206951** (လက်မှတ်ရေးထိုးရန် လိုအပ်သည့် အချက်အလက်များ)





- လုမ်းလွဲးထီမ်ပုဆိးတၢ၊ ဂူဆိးရှီင်းဂၢဆိယၢဆိမိုင်း ကဆိတေစွ်းကွၢ်၊ဥျးရှီတ်း
 - ဂၢဆိ တၢင်၊ဝါဆိးတၢင်၊မိုင်း/ မိုင်းဆွၢ်း။ သင်ဝုး စွ်းတွင်းထၢမ်/ စွ်းဂူးလွၢ်းလံး ဥျး
 - ရှီတ်းဂၢဆိမိုင်းဆွၢ်း၊ စွ်းဂူးလွၢ်း လွင်းလုမ်းဆိးဆး/ ကေးဂျီဆိဆိ လံးလုင်းသီဆိးမံဝံပီဆိ
 - တၢင်းဂၢဆိ ခတုကမ်၊ခတုဆိလိုင် တွင်းထၢမ်လံးဂမ်းသိုဝ်း။
- တီးမံဗူဆိး - 067-430183 / 067-430185

မံၤဗူၤန့ၢ်တိတ်းတေၤ

ရွှ်းဂၢၢ်န့ၢ်လူၣ် ဗၢ်,လွံးထီၣ် န့ၢ်ဂၢၢ်န့ၢ်ယၢၢ်မိုၣ်း (မိုၣ်းမၢၢ်)

- ဂီၢ်,လူၣ်ဂၢၢ်န့ၢ်ကွၢ်တီး/ ဂၢၢ်ကွၢ်,ဂ့ၤ,န့ၢ်တီးမိုၣ်းဆွၢ်းသေ သင်ဝုးစွဲးမီး
- ဧး တွင်းထၢမ် ဂၢၢ်,ဆဆဲး စွဲးဂ့ၤ,ဧးမုၢ်ဆဲးလိုင် ဂၢ်းသိုၣ်,တိတ်းတေၤ,ယွၢ်ဆဲးတၢင်း လွံးထီၣ်လံးတီးလုၢ်း ဝိုင်းလွံးထီၣ်ဆဆဲး လွမ်းဆင်,မံၤဗူၤန့ၢ်ပုးတုးဆဲး.

• 1) လုၢ်းဂီၢ်,ဧးတီးတိုၣ်,လၢတ်း န့ၢ်ဂၢၢ်န့ၢ်ယၢၢ်မိုၣ်း (ဆေ,ပျီ,တေၤ)
• 067-430442 / 067-430185 / 067-430184

• 2) ရွှ်းဂၢၢ်န့ၢ်လူၣ် ဗၢ်,ဂုၢ်းထီၣ်န့ၢ်ဂၢၢ်န့ၢ်ယၢၢ်မိုၣ်း (ဆေ,ပျီ,တေၤ)
• 067-430189 / 067-430284 / 067-430185
ထုၤဆဂီၢ်,ဧး ငဝ်းလိုင်,ဧး,ဂမံၤထီၣ်န့ၢ်ဂၢၢ်
• 067-430183 / 067-430285

• 3) ရွှ်းဂၢၢ်န့ၢ်လူၣ် ဗၢ်,လွံးထီၣ်န့ၢ်ဂၢၢ်န့ၢ် - (တုးဂုၢ်း)
• 094 039 00929

• 4) ရွှ်းဂၢၢ်န့ၢ်လူၣ် ဗၢ်,လွံးထီၣ်န့ၢ်ဂၢၢ်န့ၢ် (တိုၣ်းတုးလိုင်,
• - ဝိုင်းတုးလိုင်,
☎ 094 016 42497 / 097 722 0852 / 02 403 6943

• - ဝိုင်းမိဆဲးဗျၢၢ်,
☎ 094 580 30887 / 094 933 423 / 066 304 88

• - ဝိုင်းမိတ်ထီၣ်လုၢ်,
☎ 099 777 220 853 / 064 230 48

- ဝိုင်းဂျွန်ဒသ၊
☎ 066 50340 / 099 7722 0855

• 5) ရွှင်းဂါမ်လူင် ဗှံ၊လွံးထီမ်နှိုင်းဂါမ်
• - တိုင်းမဂူလ်း
☎ 063 210 19 / 069 200 11 (ဝိုင်းကွင်,လာမ်,)

• 6) ရွှင်းဂါမ်လူင် ဗှံ၊လွံးထီမ်နှိုင်းဂါမ်
• - ဝိုင်းပတိုင်, တိုင်းကောဂျဝတီး
☎ 098 998 29560 / 044 210 52 (ဝိုင်းမှိုမ်းတၢတ)

• 6) ရွှင်းဂါမ်လူင် ဗှံ၊လွံးထီမ်နှိုင်းဂါမ်
• - ဝိုင်းတးဝံ တိုင်းထဆွင်းသီ
☎ 059 210 42 / 059 234 83 / 094 0147 5811





7) ရွင်းဂါမ်လူင် ဖှံးလွံးထီမ်နှိုင်းဂါမ်
- ဝိုင်းဇကုဂါမ်, မိုင်းယာင်း
☎ 098 998 29552
- ဝိုင်းမူ့.ဝတီ,
☎ 098 998 29553

8) ရွင်းဂါမ်လူင် ဖှံးလွံးထီမ်နှိုင်းဂါမ်
- ဝိုင်းရှားစား မိုင်းစျာင်း
☎ 070 210 94

9) ရွင်းဂါမ်လူင် ဖှံးလွံးထီမ်နှိုင်းဂါမ်
- ဝိုင်းမေလမိင်, မိုင်းမွမ်း
☎ 098 998 29559

10) ရွင်းဂါမ်လူင် ဖှံးလွံးထီမ်နှိုင်းဂါမ်
- ဝိုင်းလိတ်တူလ်, မိုင်းယစိင်,
☎ 043 212 01

11) ရွင်းဂါမ်လူင် ဖှံးလွံးထီမ်နှိုင်းဂါမ်
- ဝိုင်းတူမ်းတီး မိုင်းတံး
☎ 081 212 11226 / 098 995 2812 / 094 571 40516

12) ရွင်းဂါမ်လူင် ဖှံးလွံးထီမ်နှိုင်းဂါမ်
- ဝိုင်းလွံဂေ့,
☎ 083 222 1075

သင်တန်း ဦးစီးဌာနများမှ သင်တန်းများကို လက်ခံပေးရန်အတွက် အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း ဝန်ဆောင်မှုပေးပါမည်။

- (1) ဂဝင်များနှင့်ဆက်သွယ်ရန်အတွက် ဝန်ဆောင်မှုပေးမည့် ဌာန (CTUM) - (တေးဂူင်း)
• မှတ်ပုံတင်နံပါတ် - 098 907 000 01 / 098 907 000 02

- (2) နိုင်ငံရေး၊ လူမှုရေး၊ ပညာရေးနှင့်ဆက်သွယ်ရန် ဌာန (MWRN)
• မှတ်ပုံတင်နံပါတ် - 092 627 58501 / 092 500 23268

- (3) ရုတ်တရက်ရွှေ့ပြောင်းမှု (Good Move Centre) - လာ၊ တာ၊ ယာ (တေးဂူင်း)
• မှတ်ပုံတင်နံပါတ် - 092 690 00167

- (4) လူမှုရေးနှင့်ဆက်သွယ်ရန် ဌာန (YCOWA) - (တေးဂူင်း)
• မှတ်ပုံတင်နံပါတ် - 097 922 40199 / 099 780 92734

- (5) လူမှုရေးနှင့်ဆက်သွယ်ရန် ဌာန (Association for Labour and Development) (တေးဂူင်း)
• မှတ်ပုံတင်နံပါတ် - 099 660 68689

- (6) နာမည်ကျော် အလုပ်သမားအဖွဲ့ (FLC) - ပု၊ ဂိုဝ်
• မှတ်ပုံတင်နံပါတ် - 097 949 32344 / 097 710 36877

- (7) မြန်မာ့လူမှုရေးနှင့်ဆက်သွယ်ရန် ဌာန - ဂိုင်းတိုင် ၊ တေးဂူင်း
• မှတ်ပုံတင်နံပါတ် - 084 23943 ၊ 095 252486 ၊ 094 09033320
097 895 282885 ၊ 062 957 0048 (ဖုန်းနံပါတ်)

- (8) မူလအခြေခံ ပါးပညာ၊ နေရာ အလုပ်အကိုင်နှင့်ဆက်သွယ်ရန် ဌာန - ဂေး၊ သွင်း
• မှတ်ပုံတင်နံပါတ် - 092 628 47657 / 092 618 22677

• (9) လှမ်း သမုဒ္ဒါ,တမ်းဗိုတိုသ် (Samaritan's Purse) - မျဝတီ,
• မံဗူဆ်း - 097 678 89802 / 092 618 22677
• - 063 4400 322 (ဗူဆ်းထံး)

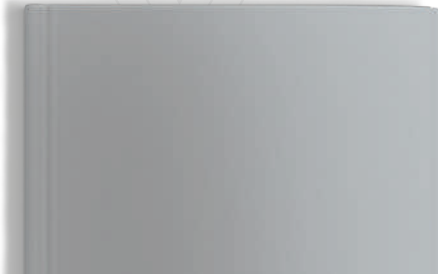
• (10) ဂဝ်.ငဝ်းလှမ်းသု,သဆု,စဂိုတ်. မိုင်းတံးပွတ်းရှင်,
• (ထု,ဆဆင်းယိုင်း) - လုးသိုင်း
• မံဗူဆ်း - 094 407 72896

• (11) သုဆ်းစေးမုဆ်းရှိုင်းဂါဆ်းယါဆ်းမိုင်း (MWRC) - တုးစီးလိဂ်း
• (ပံးယူ,လီ၊ ပုဂ်းပွင်ဆမ်.ဂတ်.၊ လွင်းလွတ်းဗေးဆ်းဂါဆ်းစါးမိုင်း)
• မံဗူဆ်း - 092 563 45326
• - 094 504 83381

• (12) လယွင်,တိတ်. - (လရောင်သစ် - ဦးလိန်ဂီးဟန်) - တုးလှိုဝ်,
• (ရှိုင်းသဝ်းလုဂ်းကွဆ်,ဗေးဆ်းပေးစမး စလး ဂါဆ်းရှိုဆ်းလုဂ်းကွဆ်.)
• မံဗူဆ်း - 094 591 604 56

• (13) ဂူ,လို,တေးလိတ်.မုး (ကူညီသောလက်မုး) - တုးလှိုဝ်,
• (ဂါဆ်းဝါင်းဗိဆ်းဆုးရှိုဆ်း စလး ဂါဆ်းဂု.စံဂူဆ်း)
• မံဗူဆ်း - 094 5495 9606
• - 053 328 134

• (14) စမးလိဂ်.စမးဆုး (ဂူဝ်,ဂျေ,ထိဆ်း) - တုးလှိုဝ်,
• (ဂါဆ်းဝါင်းဗိဆ်းဆုးရှိုဆ်း စလး ဂါဆ်းဂု.စံဂူဆ်း)
• မံဗူဆ်း - 092 593 524 56



မံၤပူၤဆိၣ်တၢ်တးတောၤန့ၢ်ခိၣ်တးၣ်; ခိၣ်ခိၣ်တးၣ်

၇၉	လုၤမိၤတမံၤဆူတၢ်,	-	191
၇၉	လုၤမိၤစေၤဖွံး	-	199
၇၉	တၢ်တူၢ်တိုင်ၤလၢတးၣ်လွၢ်လုၤတံၢ်ဂးၣ်	-	1192
၇၉	မံၤပူၤဆိၣ်တၢ်တးတောၤန့ၢ်ခိၣ်တးၣ်	-	1669
၇၉	သုၤဆိၣ်တူၢ်တိုင်ၤပၢၤ, လွၢ်တၢ်တးၣ်လဝၣ်ယး	-	1413
၇၉	သုၤဆိၣ်တၢ်တူၢ်တိုင်ၤလၢတးၣ်, လွၢ်ယးယး, ခလး, န့ၢ်ဂုၤဆိၣ်, နဆိၣ်ပွမ်	-	1556
၇၉	တူၢ်တိုင်ၤပၢၤ, လွၢ်တၢ်တးၣ်ပိၤဆိၣ်ဈေးဂၢၤ, နီၤဂီၢ်, ဝီ, / နီၤတံၢ်, သံ	-	1663
၇၉	သုၤဆိၣ်ပံးယုၤလီၤပံးလွၢ်	-	1323
၇၉	လုၤမိၤဖွံး, တူၤလုၤလွၢ်ခိၣ်တးၣ်	-	1546

ပေၣ်တၢ်ဂုၤဂၢၤ ဝဲၤခွဲၤခါ ၤဒၣ်ပၢၤပိၤပိၤဝဲၤ



191
ၤအဲၤမုၢ်တံၢ်
မုၢ်တံၢ်



199
ၤအဲၤမုၢ်ပေၣ်တၢ်
ခိၣ်တၢ်ပိၤပိၤဝဲၤ



န့ၢ်ပိၤပိၤဝဲၤ
တၢ်မုၢ်တံၢ်

1669
န့ၢ်ပိၤပိၤဝဲၤ
တၢ်မုၢ်တံၢ်

1554
န့ၢ်ပိၤပိၤဝဲၤ
တၢ်မုၢ်တံၢ်

1646
န့ၢ်ပိၤပိၤဝဲၤ
တၢ်မုၢ်တံၢ်



ၤအဲၤမုၢ်တံၢ်
တၢ်မုၢ်တံၢ်

1197
န့ၢ်ပိၤပိၤဝဲၤ
တၢ်မုၢ်တံၢ်

1193
န့ၢ်ပိၤပိၤဝဲၤ
တၢ်မုၢ်တံၢ်

1543
န့ၢ်ပိၤပိၤဝဲၤ
တၢ်မုၢ်တံၢ်

မိမိတို့အဖို့ လမ်းညွှန်ဖွဲ့စည်းထားသော Immigration တိုင်းပိုင်ဆိုင်မှု

☎	လေးတွန်းဂိမ်းမိ၊	- 053 201 755 - 6
☎	စမ်းရွက်သွင်း	- 035 612 106
☎	လေးတွန်းဂိမ်းရှား	- 053 731 008-9
☎	လမ်းပိုင်း	- 053 584 275
☎	လမ်းပိုင်း	- 054 209 534
☎	လေးတွန်းတက်၊	- 055 563 000
☎	ဆွမ်းထူပူရီး	- 028 342 223
☎	ပျူဂျပ်၊စီးရီးစမ်း	- 032 520 620 032 520 617
☎	ဇင်းငါး	- 076 460 512
☎	သတင်း	- 074 711 080
☎	သမုတ်၊ပျူဂျပ်	- 023 892 351
☎	သမုတ်၊သုင်စရမ်း	- 034 711 878
☎	သမုတ်၊သုင်စရမ်း	- 034 867 666
☎	သုင်စရမ်းထူးထူး	- 077 380 881 - 2
☎	ရပွင်း	- 038 684 544
☎	ရပွင်း	- 077 826 938
☎	ဇင်းဂိတ်၊	- 076 221 905
☎	စု၊စုပိုင်သင်း	- 038 554 516
☎	ဂါမ်းဂျပ်ပူရီး	- 034 564 279
☎	ဆွမ်းထူပူရီး	- 034 318 997
☎	ပထမထူးထူး	- 021 475 111 - 2
☎	ကျယ်ထူးထူး	- 035 328 411
☎	ဆွမ်းထူး	- 042 990 935





• **ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု ဝင်ရောက်ရေး ဝန်ကြီးဌာန** International Airport, Bangkok and Chiang Mai

(1) **ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု ဝင်ရောက်ရေး ဝန်ကြီးဌာန** (Don Muang Int'l Airport)

025 351 327 | 025 351 192

(2) **ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု ဝင်ရောက်ရေး ဝန်ကြီးဌာန** (Suvarnabhumi Int'l Airport)

021 340 841-4 | 021 321 888

(3) **ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု ဝင်ရောက်ရေး ဝန်ကြီးဌာန** (Chiangmai Int'l Airport)

053 277 190 | 053 922 000





























မါပုဂ္ဂိုလ် လုပ်ငန်း၊ လက်တွေ့အသုံး တိုင်းပိုင်းထိန်း











- ☎ စကေးတွင်းဂိုင်းမံ - 053 112 744 - 5
- ☎ စကေးတွင်းစမ်းခွင်းသွင်း - 053 611 972
- ☎ စကေးတွင်းဂိုင်းခွင်း - 053 152 051 - 4
- ☎ စကေးတွင်းလမ်းပုခင်း - 053 525 543 - 4 တေး၊ 515 - 516
- ☎ စကေးတွင်းလမ်းပင်း - 054 265 049 - 52
- ☎ စကေးတွင်းတက်၊ - 055 514 569 တေး၊ 13
- ☎ ဆူခင်းထုပေးရိုး - 020 703 717 086 084 9724
- ☎ ပရု၊ဂျိခင်းပေးရိုး - 037 454 021 - 2
- ☎ ပရု၊ဂျပ်၊စီးရိုးစခင်း - 032 602 270
- ☎ ဖင်းငါး - 076 460 671 - 4
- ☎ ဖိတ်ပေးရိုး - 032 488 382 - 3
- ☎ သတင်း - 074 722 512 - 3
- ☎ သမုတ်၊ပရု၊ဂါခင်း - 023 955 990 - 3
- ☎ သမုတ်၊သွင်းစရမ်း - 034 714 342 - 3
- ☎ သမုတ်၊သုခင်း - 034 836 223 - 5 တေး၊ 106
- ☎ သူ၊ရတ်ထုခင်း - 077 355 422 - 3
- ☎ လယွင်း - 038 694 022 - 8
- ☎ လခွင်း - 077 862 026 - 8
- ☎ ချွင်းပေးရိုး - 038 398 054 | 038 398 051
- ☎ ဖင်းဂိုတ်၊ - 076 219 660 - 1
- ☎ ဆွမ်းခင်းယူဂ် - 037 313 204 | 037 313 186
- ☎ ချွင်းသင်း - 038 514 842 - 3 | 088 202 1265 - 66
- ☎ ဂါခင်းထုပေးရိုး - 034 564 309 - 15
- ☎ ဆွမ်းပထု - 034 250 861 - 2
- ☎ ပထုထုခင်း - 025 674 107 | 025 670 630 - 3













မံၤပုၤအ်း လုၤမံၤပုၤ, တုၤလုၤလွၢ်မံၤခိၣ်းဂၢၢ်ခိၣ်း တုၤမံၤခိၣ်းထံး

-  ဂၢၢ်တုၤခိၣ်းဂိၣ်းမံ, - 053 890 472 - 3
-  ဂၢၢ်တုၤခိၣ်းခမးခိၣ်းသ့ခိၣ်း - 053 611 300 | 081 884 6710
-  ဂၢၢ်တုၤခိၣ်းဂိၣ်းခိၣ်း - 053 750 515 - 6
-  ဂၢၢ်ယုထယုး - 035 336 296 - 8 | 035 336 547
-  ဂၢၢ်တုၤခိၣ်းတၢၢ်ဂိၣ်း, - 055 511 505
-  ဂၢၢ်တုၤခိၣ်းလမးပုၤခိၣ်း - 053 525 617 - 8
-  ဂၢၢ်တုၤခိၣ်းလမးပၢၤခိၣ်း - 054 265 035 - 6
-  သမုတ်, သၢၤခိၣ်း - 034 413 729 - 0 | 034 411 040
-  သမုတ်, သုၣ်ခိၣ်း - 034 711 899
-  သမုတ်, ပဂျၢၢ်ဂၢၢ်ခိၣ်း - 023 946 972
-  ပထုၤခိၣ်းထုၤခိၣ်း - 025 675 101 - 2
-  ခုၤခိၣ်းထုၤခိၣ်း - 025 800 716 - 8
-  လခိၣ်း - 077 826 303 | 077 821 478
-  လယုၤခိၣ်း - 038 694 117 - 9
-  ခုၤခိၣ်းပုၤခိၣ်း - 038 323 665 | 038 322 502
-  ဗုၤခိၣ်းဂိၣ်း, - 076 354 414
-  ဂၢၢ်ခိၣ်းလခိၣ်းပုၤခိၣ်း - 034 518 991 | 034 511 253
-  ပဂျၢၢ်, ဂျၢၢ်, ခိၣ်းဂိၣ်းခိၣ်း - 032 611 354 | 032 604 011
-  ခိၣ်းခိၣ်းပထုၤခိၣ်း - 034 340 067 - 9
-  ဗုၤခိၣ်းလုၤ - 076 412 142
-  သတုၤခိၣ်း - 074 711 162
-  သုၣ်တုၤထုၤခိၣ်း - 077 355 414 - 5
-  ခုၤ, ခုၤခိၣ်းသဝ်း - 038 511 600
-  ခိၣ်းခိၣ်းလခိၣ်း - 042 511 390
-  ခိၣ်းခိၣ်း - 042 420 701 | 042 412 547
-  ဂျၢၢ်, တုၤခိၣ်းထုၤခိၣ်း - 042 222 284 | 042 243 329

မံပူဇော် လမ်းညွှန်၊ လတ်ရှာအိမ် ဆွဲပိုဒ်တီး၊ ဂုဏ်ထိပ်

-  ပိုဆွဲတီး (စိတ်, 1) - 02 253 0620 တေး, 22 - 25
-  ပိုဆွဲတီး (စိတ်, 2) - 02 427 4113 | 02 427 5918
-  ပိုဆွဲတီး (စိတ်, 3) - 02 398 6630
-  ပိုဆွဲတီး (စိတ်, 4) - 02 509 2590 | 02 510 3602
-  ပိုဆွဲတီး (စိတ်, 5) - 02 540 7003 - 9
-  ပိုဆွဲတီး (စိတ်, 6) - 02 434 6575 - 8
-  ပိုဆွဲတီး (စိတ်, 7) - 02 422 3916 တေး, 109-115
-  ပိုဆွဲတီး (စိတ်, 8) - 02 221 7313 - 5
-  ပိုဆွဲတီး (စိတ်, 9) - 02 576 1780 - 4
-  ပိုဆွဲတီး (စိတ်, 10) - 02 617 6581 - 2

မံပူဇော် လမ်းညွှန်၊ တူလ်းလွမ်ရှိုင်းအိမ် ဆွဲပိုဒ်တီး၊ ဂုဏ်ထိပ်

-  ပိုဆွဲတီး (စိတ်, 1) - 02 210 0480 - 3
-  ပိုဆွဲတီး (စိတ်, 2) - 02 428 969626 - 33
-  ပိုဆွဲတီး (စိတ်, 3) - 02 328 8179 | 02 328 7672
-  ပိုဆွဲတီး (စိတ်, 4) - 02 510 2246
-  ပိုဆွဲတီး (စိတ်, 5) - 02 247 7903 | 02 247 7902
-  ပိုဆွဲတီး (စိတ်, 6) - 02 439 0767 | 02 439 0772
-  ပိုဆွဲတီး (စိတ်, 7) - 02 448 5764 | 02 448 9187
-  ပိုဆွဲတီး (စိတ်, 8) - 02 221 0947 | 02 221 1893
-  ပိုဆွဲတီး (စိတ်, 9) - 02 513 2042 | 02 513 5169
-  ပိုဆွဲတီး (စိတ်, 10) - 02 540 5199 | 02 540 5298
02 50 5298

ကုပ်, ကျောင်းတိုင်းပင်, လွင်းဝတ်းဝှဲ၊ လွင်းပံးယုလီ ငလး လွင်းလွံးထီမ်လိုင် တိတ်းတော့မုးလံး လွမ်းဆင်, မံးယုဆင်းတံးဆံ့.

☎	မုလ်ဆိထီ မိပ်, MAP Foundation (လွင်းသုဆ်, လံးရှိုင်းဂါဆ်၊ သုဆ်, လံးဆင်းယိုင်း သုဆ်, လံးလုဂ်းကွမ်, ငလး ပံးပဆ်, ဂျု,)	(ဂိုင်းမံး) - (ခမးသွတ်,)	053 328 134 093 290 8130 055 536 685
☎	လုမ်းရှိုင်းဂါဆ်ဂုဆ်းမိုင်းမာဆ်း “ယွင်, ချီ, ကျူး” (လွင်းသုဆ်, လံးရှိုင်းဂါဆ်)	(ခမးသွတ်,)	089 565 9899 083 411 7870
☎	မုလ်ဆိထီ ဂီမ်းဗရးဝိုဝ်,	(ဂိုင်းမံး)	053 282 504
☎	မုလ်ဆိထီ ဆင်းယိုင်း (FFW) (လွင်းရှိုတ်းရှံးကဆိုင်ဆင်းယိုင်း)	(ဂုင်းထီပ်း)	02 433 5149
☎	ဝိုတ်.လတ်ဝီးသိုဆ်း (World Vision) (လွင်းပံးပဆ်, ဂျု, ငလး ပံးယု, လီ)	(ဂုင်းထီပ်း) (စွမ်ဂီဆ်,)	02 022 9200-2 043 227 680
☎	လုမ်းပုဂ်းပွင်သုဆ်, လံးရှိုင်းဂါဆ် (LPN) (လွင်းသုဆ်, လံးရှိုင်းဂါဆ်)	(မဂျု, ချူး)	096 965 2384 034 434 726





- ☎ မှတ်တမ်းပုဂ္ဂိုလ်ပွင့်သုခိ၊လုံးသုခိ၊ပီခိဂူခိး (HRDF) (ဂိုဏ်းမံ၊) **081 595 7578**
 (လွင်းသုခိ၊လုံးရှိုင်းဂါခိ) (မရှု၊စုံ၊) **086 756 0835**
 (စမးသွတ်၊) **055 535 994**

- ☎ မုလ်ခိထိ FED (စမးသွတ်၊) **093 244 3441**
 (သုခိ၊လုံးရှိုင်းဂါခိစလးပံးယူ၊လီ) (ဇင်းငုး) **076 486 351**

- ☎ မုလ်ခိထိ SWAN Foundation (ဂိုဏ်းမံ၊) **081 992 8683**

- ☎ လုမ်းကိတ်၊သဂျ၊ (Issara Institute) (ဂုင်းထီပံး) **093 244 3441**
076 486 351

- ☎ မုလ်ခိထိ ပဂျ၊ဂါးသီင် (ဂိုဏ်းမံ၊) **053 200 024**



ဂျူးရှိုင်းစဆံ့တီမ်, 323 ဝါတ်,

မီး (6) စလးတွမ်း

- ဂျူးလျာသိမ်း၊ ဂျူးဆိးထပူးဂီး၊ ဆေ့ဆိးဆီးယုက်၊ မုဂ်းတၢၢ်ခါး၊ သဂွမ်းဆေ့ဆိး၊ သမုတ်, သူင်စဂါမ်း။

ဂျူးရှိုင်းစဆံ့တီမ်, 315 ဝါတ်,

မီး (22) စလးတွမ်း

- ဂမ်, ဇိင်းဇိတ်, ချိးယဇူမ်း၊ ချိမ်းဇူမ်း၊ ဂိင်းဂှါး၊ တဂင်း၊ တာဂ်၊ ဇိတ်, ဆေ့ဆိးသီထမဂါတ်၊ စဇု၊ လမ်းပုဆိး၊ မဂှာသျာဂုခါမ်း၊ စမးဂွင်း သွမ်း၊ ဂဆွင်း၊ ဂါတ်ပူးဂီး၊ လမ်းပင်း၊ သတုဆိး၊ သိင်းပူးဂီး၊ သုဟူင်ထံး၊ သီသဂိတ်, ကုထးထုဆိး၊ ဆွင်ပုဂ်း လမ်းဇူမ်း၊ ကါမ်းဆာတ်, ဂဂိုဆိး ။

ဂျူးရှိုင်းစဆံ့တီမ်, 320 ဝါတ်,

မီး (21) စလးတွမ်း

- ဂါမ်းဂျူးပူးဂီး၊ ချိးဆာတ်၊ ဆေ့ဆိးဇေ့ဆိး၊ ဆေ့ဆိးသဝဆိး၊ ဆါဆိး၊ ပာင်ဂါပီ၊ လျာဂီး၊ ပူးဂီး လမ်း၊ ပဂျာ, ဂျူဂ်းသီဂီးစဆိး၊ ဇိတ်, ထလင်း၊ ဇိတ်, ဆူလုဂ်၊ ဇိတ်, ချိးပူးဂီး၊ ဇိတ်, ချိးပူးဂီး၊ ဇေယာဂ်း၊ ယသုင်ထွမ်း၊ ဂွံ, ကိတ်, သဂျာဂိတ်, သဂျာဆိး၊ ကာင်, ထွင်း၊ ကူးတွမ်းထုဆိး၊ ကုတဂတ်တိတ်, ။

ဂျူးရှိုင်းစဆံ့တီမ်, 313 ဝါတ်,

မီး (3) စလးတွမ်း

- ဆဂျူးထိဝါတ်၊ ပတီးတဆိး၊ ယလး။

မိုင်းတေဂျာ့ရှိုတ်းဂါဆ်မိုင်းဆွန်း

- မိုင်းဆင်၊ဂျမ်းဂပ်းထုဂ်၊ရှပ်းမီးဝံ့ဝုး “ဆမ်သ့၊တီးလုံ လုံလီတီးဆမ်း” ဝုးဆံ၊ ဂွမ်းပိုင်းဆမ်
- ဆင်၊ရှိုတ်းလူဝ်းပာဆ်လွင်းယူ၊သင်းဂါဆ်သပ်း သမ်ပေးတေဂျမ်၊ထူဆ်းပိုင်းပေးသေ မီးလွင်း စိုဆ်းယွံ၊မွဲ၊သုင်ဆမ် ဂျမ်းရှပ်းဂျေ၊ မီးသုဆ်းလံးတု၊စံးကွင်းတီးလေး၊ တု၊ဂျာ့ရှိုတ်းဂါဆ် တာင်၊တီးတိုင်၊လီဆ် တိုင်၊ဝါဆ်းတိုင်၊မိုင်းယူ။

ဂျမ်းမိုင်းတံးရှပ်း ဂျမ်းဝုးမီးတီးယူ၊တီးဂါဆ် မီးဆမ်လိဆ်ခိဆ်ဇေ၊ ကဆ်စံမ်လီပ်းသင်း၊ထုဂ်၊ ပုဆ်းတု၊ဂါဆ်ဇုဂ်းသွမ်၊ လေးယူ၊သပ်းဆ်သေတု၊ ဂါဆ်ဝါဆ်းဂါဆ်မိုင်းသမ် ကမ်၊ဆမ်သပ်း လေးသင်၊ ရှိုတ်းကမ်၊စပုဂ်ဆ်ကမ်၊ပေးလေးသင် လင်၊လံးကွမ်ဂါဆ် ဂျာ့တိုဝ်တိုင်၊ဂျာ့ရှိုတ်း ဂါဆ်တိုင်၊တီးတိုင်၊မိုင်း လိုင်ဆင်၊မိုင်းထံး မိုင်းမလေးသိုဝ်း မိုင်းလိုင်၊ဂျပူ၊ သမ်ပေးလွတ်း တုဝ်းလုမ်ဇု၊ လေး ဂုဆ်လိုင်ကေးသိုဝ်း။

ပုဆ်းတု၊ကွဂ်၊ဂျာ့ရှိုတ်းဂါဆ် တီးဝါဆ်းပိုဆ်းမိုင်းပိုဆ်းကမ်ဝုးဆမ်ဂေး၊ မဆ်းကမ်၊လွဲးလွင်း ငါး၊ တု၊လူတ်းယွမ်လံးလွင်းယပ်၊ဇိုတ်၊သေ လွတ်းဇေးစံဆ်၊ တု၊ရှိုတ်းမီးတိုဝ်တိုင်၊လီဆ်း လွင်းရှာဂါဆ် တီးမိုင်းဆွန်းဆမ်ဂေး၊ စံးတွမ်းလေးဂါဆ်ရှပ်းရှိုတ်း ဂျမ်းပုးကမ်ရှပ်းထုဂ်၊ လီလံးလီပ်းရှိုတ်းရှပ်းဝံ့လူင်းဆုးဆမ်ဂေး၊ မီးတိုင်ဆမ်တိုင်လံ။

ခမ်းပဆီ၊ ဗှံ၊လတ်းရှာဂါဆ်

- ဆင်၊ရှိုတ်းပေးတေလံး ဂျာ့ရှိုတ်းဂါဆ် တီးဆွန်းမိုင်းလုလုးလွတ်းဇေးစံဆ် လေးငါးလုမ်လုံ
- ဆမ် ကွမ်တိုင်သုတ်း ထုဂ်၊လီရှာ ခမ်းပဆီ၊ဗှံ၊လတ်းရှာဂါဆ် (ဆံးဆုး) ကဆ်လံးလုင်းမံ၊
- ဇုင်ပီဆ်တိုင်ဂါဆ်ဝံ တီးလုမ်းဗွင်းလုင်ဗှံ၊ရှိုင်းဂါဆ်။ ဇေ၊သု၊မါဆ်းရွင်ဝုး “ ပြည်ပ အလုပ်အကိုင်အကျိုးဆောင်လိုင်စင်ရအေဂျင်စီများ ” ဗပ်လိုင်ဆ် တေကပ်ပုဆ်းဗွမ်းစပ်း စိုင်ရှပ်းရှိုတ်းသင်းပဆ် ဆင်၊ရှိုတ်းဂျမ်းဂေး၊ကမ်တေဂျာ့ရှိုတ်းဂါဆ် မိုင်းဆွန်းဆမ် သမ်ပေး တေစပ်းစွပ်းစပ်းပိုင် ထုဂ်၊မိဆ်းလွမ်မံမီးလိုင်မိုင်းလေး၊ ထုဂ်၊မိဆ်းလွမ်ဆင်၊ပိုင်စံးတွမ်း ကမ်တမ်းဝါင်းဝံ။

ခမ်းပဆီ၊ဗှံ၊လတ်းရှာဂါဆ်မာင်လပ်း ကိုင်ဆိုင် ဆုးဂါဆ်တု၊ငါးကမ်လုံကမ်ဆမ်သေ တေလင်းလတ်းပဆ်ပင်ဇိုတ်းဗွမ်းတု၊ရှိုင်းဂါဆ် ကွမ်တိုင်တေကွဂ်၊ဂျာ့ရှိုတ်းဂါဆ် တီး မိုင်းဆွန်း။

သီဆ်လိုင်ခမ်းပဆီ၊ဗှံ၊လတ်းရှာဂါဆ် ဗပ်းတုလုးလံးတီးပီဝံသံ၊ www.mol.gov.mm





- ဆင်းရှိုက်တေကမ်,လံးထုဂ်,တၢင်းပိုဆ်း လွဂ်,လီဆ်ဆေသမ် လီစပ်းရှုတွင်းထမ် စမ်းပဆီ,
- ဗှံ,လတ်းရှုဂၢဆ်ပဆ်ခိုင်းဂၢဆ်ဖေ,ဆွဂ်းမိုင်း ကဆ်စပ်လူင်းမံဖှာင် တီးလုမ်းဖွင်းလူင်ရှိုင်း ဂၢဆ်လူင်ပွင်လိုင်းမိုင်းမၢဆ်းဝံ။ စပ်တေပီဆ်ဂူဆ်း ကဆ်စပ်းခိုင်တိတ်းတေ,ပေးလီင် ဂၢဆ် ငါဆ်း တင်းဆွဂ်းမိုင်းဂူလု်းကမ်,ဂျး စဂ်တွဆ်းဂ်းမိုင်းတင်းသီင်းဂေး စပ်ကပ်ပုဆ်းဖွဆ်းစပ်း ခိုင်ရှိုက်းသၢင်းပဆ်။

မိုင်းရှပ်းဂျု,တိတ်းတေ,ကုပ်,ကူပ်းလွမ်းစပ်ဆေသ် ထုဂ်,လီတွင်းထမ်ဂိပ်,လူလု်းဆေးဂၢဆ် ရှ်း ပေးလီင်းလီင်းယူ, မိုဆ်ဆေင်, “ဆေးဂၢဆ်သင် ၊ လပ်းဂပ်,သမ် ရှ်းရှိုက်းဂၢဆ်သင် ၊ ဆိုင်းဝူင်း ရှိုက်းဂၢဆ်လံဝဆ်း ၊ ဆိုင်းဝဆ်း လံလူပ်းမူင်း ၊ လွင်,မီးကူပ်ထီး ၊ ငိုဆ်းလိုဆ်း ၊ ငပ်းလံးတီးရှိုက်း ဂၢဆ် ၊ သုဆ်,လံးသုဆ်,ပီဆ်ရှိုင်းဂၢဆ် ၊ လွင်းငိုဆ်းလွံးတီမ် ကမ်,ဆေင် ငိုဆ်းရှပ်းရှပ်း (ကၢမၢဆ်း)။ လွင်းလုမ်းလေးပံးယူ,လီ စလေးဂျးယူတီးယု မိုပ်းကမ်,ယူ,လီ ဂိဆ်ကမ်,ဝါဆ်ကေဂျု,လိုပ်းဆံ။

လူင်းလံးမိုပ်း

- ပေးဝျးလပ်းဂပ်,ဖွမ်လွမ်း ဆေင်,ဖေးတူဂ်းလူင်းလံးလုံ တင်းစမ်းပဆီ,ဗှံ,လတ်းရှုဂၢဆ်ဆ်
- လိုင် လပ်းဂပ်,လူင်းလံးမိုပ်းလွမ်းဆေင်,ဖေးလံးလုံ။ တင်းစတ,ဆေတု ပီဆ်ပုဆ်းဖွဆ်း စမ်းပဆီ, ဗှံ,လတ်းရှုဂၢဆ်စပ် တေ,ရှိုက်းဂၢဆ်ဂျု,ဆ်းတွဆ်းစပ်။ ဆ်းတွဆ်းရှပ်းစတု ထုဂ်,လီလံးလီပ်း ရှိုဆ်း ဆေင်,ရှိုက်သမ်ပေးတေမီးပိုဆ်းရှု,ဆမ်တၢင်းရှဆ်ဂျင်း ဂိပ်,လူလု်းလိုင်းမိုင်း ကဆ်ရှပ်းတေ ကွဂ်,ဂျု,ရှိုက်းဂၢဆ်ဆေသ် မိုဆ်လိုင်ဆေင်,။

สำนักงานเชียงใหม่

9/34 หมู่ 1 หมู่บ้านอิงตอย ต.เสียบคลองชลประทาน
ต.ช่างเผือก อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50300

☎ 053 328 134



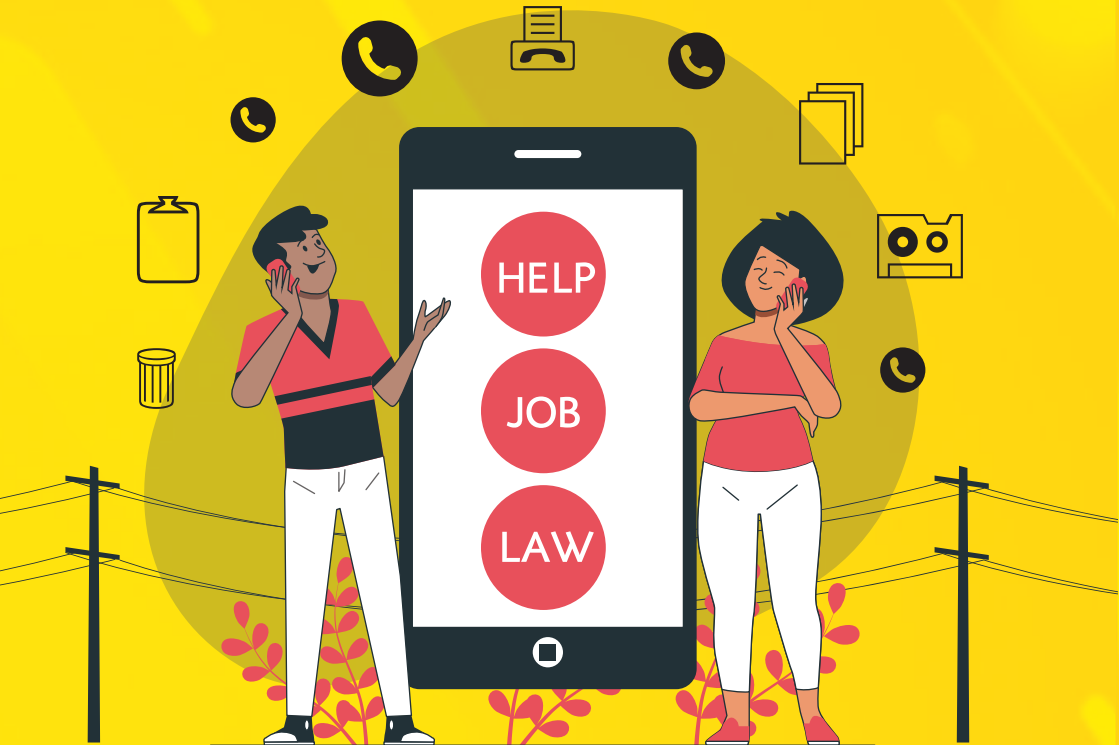
สำนักงานแม่สอด

เลขที่ 1/5 ถ.อมรินทร์ ต.แม่สอด อ.แม่สอด จ.ตาก 63110

☎ ☎ 055 536 685

✉ map@mapfoundationcm.org

Website: www.mapfoundationcm.org listen online radio at www.mapradio.org



Supported by:



International
Labour
Organization



Livelihoods and Food Security Fund



managed by UNOPS