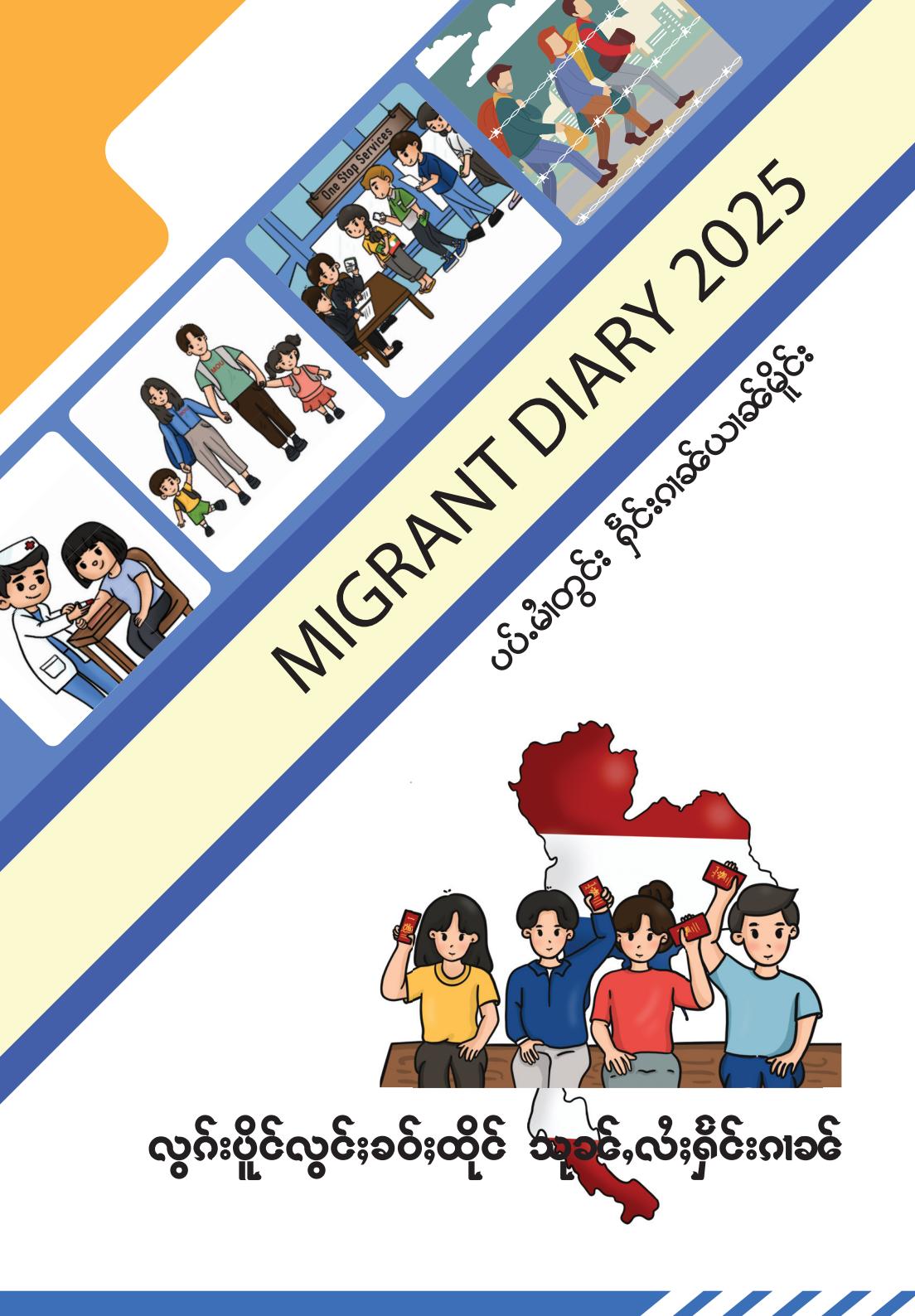


# MIGRANT DIARY 2025

ပြည်မြတ်၏ ရှင်းကောင်းသွေးစွဲ



လွှာဂုဏ်လွှာဂုဏ်ခိုင်းထိုင် သူ၏၊ လီးရှင်းဂောင်

မာတွင်းဂာအောက်တိုက်, ဘွန်,

လိပ်ငါးပပံ့	-	ပပံ့မာတွင်း ရှိုင်းဂာအောက်မှုပိုင်း
နိုတ်, ဘွန်,	-	မှတ်ဆောင်ထိန်း, (18/12/2024)
စပ်းစီး	-	MAP Multi-Media
Layout Design	-	Sai Parn
ပိုင်းစီး, အကြောင်း	-	တုမ္မာ, မွန်း, ရှာအောက်
ကေဆာင်ရွက်ရှုံးနှင့်, တွေ့ဆုံး	-	Mornloo Pootoon
တာဝန်းဆမ်	-	3,000 ပပံ့

## တားမှုပိုင်း (Vision)

အင်းရှိုင်း ပေါ်အပေါ်ရှိုင်းဂာအောက်မှုပိုင်း လိပ်ငါးလုပ်မှုများ ပေးတော့ခိုက်တွေ့ဆုံး သော အမြတ်အလွယ် ဖြစ်ပေးမည်။ အင်းရှိုင်း ပေါ်အပေါ်ရှိုင်းဂာအောက်မှုပိုင်း လိပ်ငါးလုပ်မှုများ ပေးတော့ခိုက်တွေ့ဆုံး သော အမြတ်အလွယ် ဖြစ်ပေးမည်။

## ယူင်းမှု (Mission)

- အင်းရှိုင်းရှိုင်းဂာအောက်မှုပိုင်း အင်းတိုင်လွင်း ဖော်လိပ်မှုများ ပေးတော့ခိုက်တွေ့ဆုံး သော အမြတ်အလွယ် ဖြစ်ပေးမည်။
- တိုင်းတေား လွင်းစီး, အောင်းတိုင်းတွင် အင်းရှိုင်းရှိုင်းဂာအောက်မှုပိုင်း အောင်းတိုင်းတွင် ဖြစ်ပေးမည်။
- ပူရ်းပွင့်တူင်းရှုံး ရှိုင်းဂာအောက်မှုပိုင်း ကာမ်း, ဝါး, ပုံးတူင်းရှုံး၊ ပုံးတူင်းရှုံး အမြတ်အလွယ် ဖြစ်ပေးမည်။
- ပူရ်းပွင့်အမြတ်တူင်းရှိုင်းဂာအောက် အင်းရှိုင်းပေးတော့ခိုက်တွေ့ဆုံး မှတ်ဆောင်ရွက်ရှိုင်းဂာအောက်မှုပိုင်း ဖြစ်ပေးမည်။
- အင်းရှိုင်းတော့ခိုက်တွေ့ဆုံး တွေ့ဆုံးတွင်းရှိုင်းဂာအောက် အင်းရှိုင်းပိုင်းအင်း လုံးလွှုံးတိုင်းတွင်းရှိုင်းဂာအောက်မှုပိုင်း ဖြစ်ပေးမည်။
- တိုင်းရှိုင်းရှိုင်းဂာအောက်မှုပိုင်း ပေးတော့ခိုက်တွေ့ဆုံး အမြတ်အလွယ် ဖြစ်ပေးမည်။
- တိုင်းရှိုင်းရှိုင်းဂာအောက်မှုပိုင်း ပေးတော့ခိုက်တွေ့ဆုံး အမြတ်အလွယ် ဖြစ်ပေးမည်။
- ရှိုင်းရှိုင်းဂာအောက်မှုပိုင်း ပေးတော့ခိုက်တွေ့ဆုံး အမြတ်အလွယ် ဖြစ်ပေးမည်။

## ယူင်းကာအောက် (Objective)

- အင်းရှိုင်းရှိုင်းဂာအောက်မှုပိုင်း ကာအောက်ရှိုင်းရှိုင်းတွင်း အင်းရှိုင်းဂာအောက်မှုပိုင်း ရှိုင်းပေးမည်။
- အင်းရှိုင်းရှိုင်းဂာအောက်မှုပိုင်း ပေးတော့ခိုက်တွင်း အင်းရှိုင်းရှိုင်းဂာအောက်မှုပိုင်း ဖြစ်ပေးမည်။
- အင်းရှိုင်းရှိုင်းဂာအောက်မှုပိုင်း ပေးတော့ခိုက်တွင်း အင်းရှိုင်းရှိုင်းဂာအောက်မှုပိုင်း ဖြစ်ပေးမည်။







# လွင်းလီးဝန်းတူ့ ၉၀ ဝန်း 90 Days Reporting Procedure



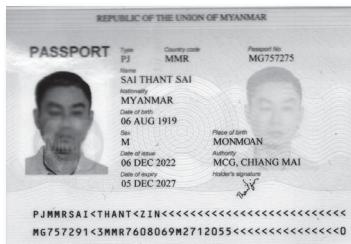
ကျမ်းဆင်၊ပန်းပိုင်တမ်း၊ရှုတ်၊ကျတ်၊လိုက်နယ်းမြိုင်းမြိုင်း လိုင်းထား ၃ ၂၅၂၂ လုံးမန်းမဆဲ့တမ်းဝင်းပုံး ဆန့် သင်ဝါးပိုင်းမြိုင်းနှင့် ကမ်းဆန်း ဒိုင်းခားဆောင်းရေးမြိုင်း ကျမ်းလုံးဦးလျှင်းယူ့တီးအောင်းမြိုင်းထား လူပိုးစာဝိုးဆန့် သင်လုံးယူ့ပုံး ၉၀ ဝန်းယုံးပုံး တရားတေလုံးပုံး၊ဘဏ်၊လုံးဝန်းတူ့တီး ကျင်းဆဲ့ တီးတမ်း၊ရှုတ်၊ကျတ်၊တေားမေး သမ်္တာ ၁ ပွဲန်း ကမ်းဆန်း ၉၀ ဝန်းဆိုင်းပွဲန်း ဆန့်ယုံးပုံး။

လွင်းလီးဝန်းတူ့ဆန့် ကျင်းဆဲ့၊ဥက္ကာလုံး၊ကမ်းဆန်း မြုပ့်မားကမ်း ဆောင်းပေါ်တီးတူ့တီးအောင်း ၂၂၊လီးလီးဝန်းတူ့ ၉၀ ဝန်းဆိုင်းကျင်းလုံး၊တေလီးလီးဝန်းတူ့တီးအောင်း ၁၅ ဝန်း ကမ်းဆန်း လင် ၇ ဝန်း မို့ပို့ဆုံးတိမ် ၉၀ ဝန်း ဆန့်ယုံးပုံး။ သင်ကျင့်ဂျုံး၊ကျင်းဆဲ့၊လီးတူ့တီးလို့ဆိုး ပုံ့ဖို့စာဝိုးယာမ်း တီးပို့ဆုံးမန်းမဆဲ့ပုံး ကျင်းဆဲ့၊တေလီးထုံးမော်၊မြိုင်းဆိုင်း ဆိုင်းကမ်းလုံး ၂,၀၀၀ ဝတ်း၊ ဆန့်ယုံးပုံး။

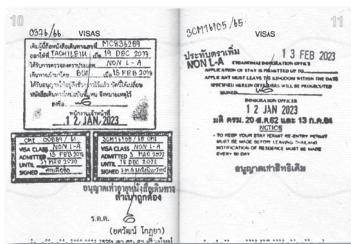
## ကော်မားဆောင် ကန်လုံး၊လီးရှားရှိုးဆိုင်း

### (၁) ကော်မားဆောင် ကန်လုံး၊လီးထား၊သေဆာင်၊ဥက္ကာ

ထုံးအောင်းသပ္ပတ်၊



ထုံးအောင်း၊ဝန်းကျင်း၊



- ထုံးအောင်းရှိုးမြိုင်း (Arrival Card)
- ထုံးအောင်းတို့ယူ့



### ထုံးအောင်းရှိုးတို့ဂာဆ်

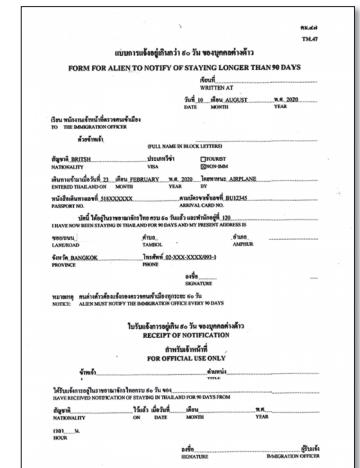


### (၂) ကော်မားဆောင် ပေးလို့ဆုံးဝင်း

- ထုံးအောင်းမြိုင်း ဝတ်းပုံးဝင်း
- ထုံးအောင်းမြိုင်း ၂၄၀၈ရှိုးမြိုင်း (ထုံးအောင်းသံးဝင်း)
- သင်ဝါးပိုင်းအောင်းသံးသတ်း ကမ်းဆန်း စမ်းပေးခံ တေလီးမို့ပို့ရှိုးစာဝိုး၊ပုံးပုံးပုံး

### (၃) ကန်ကပ်းဆဲ့၊တေလီးတို့လုံးဆိုင်းရှိုး၊အွေးတေားမေး (TM.47)

- လိုင်းတို့မြိုင်း
- လိုင်းကျင်းတို့
- ဝအေးထိကပ်းဆဲ့၊ဆဲ့များမြိုင်းထား
- မံမော်တုံးသပ္ပတ်၊
- မှားရှိုးမြိုင်း (Arrival Card) ၆ တူ့
- တီးယူ့သပ္ပတ်၊
- ကျင်းဆဲ့၊များမြိုင်းထားလိုင်းရှိုး (ဒီးလူတုံး၊ဒီးဂျား)
- မှားရှိုးတီးကပ်းသံး
- လုံးသံးဝင်း



## မြိုမြိုးရိုင်းဂာဆ်မူးပိုင်းတံ့ဌး

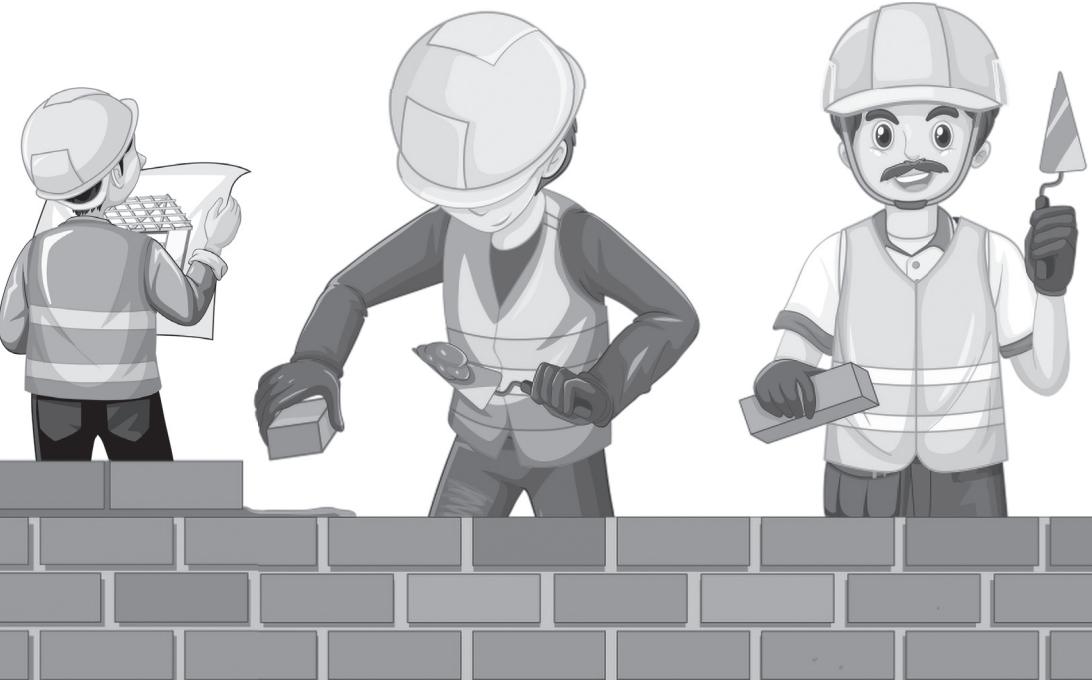
သုန္တ,လံးစာဝီးရှိတ်းဂာဆ်၏လံးဝန်းလိုင်း



- စာဝီးယောမြို့ရှိတ်းဂာဆ်၏ဖိုင်းဝန်း တေဘမ်,လံးပူဆ့် 8 ကူးမူင်း။
- ကွမ်းဆင်,လံးတူဂျားလုပ်းဂော် ရှုန်းကျေး ဖိုင်းဝူင်းတေဘမ်,လံးပူဆ့် 48 ကူးမူင်း။
- သင်တို့၏အနေအထား ပေါ်လုပ်မှုများ၊ ပေါ်လုပ်မှုများ၊ ပေါ်လုပ်မှုများ၊ အပေါ်အများ အကျင့်အမြန် ဖိုင်းဝန်းတေဘမ်,လံးပူဆ့် 7 ကူးမူင်း။

စာဝီးယောမြို့လိုင်း

- ဖိုင်းဝန်း လိုင်းလံး 1 ကူးမူင်း၊ လိုင်းလံး မြိုင်းရှိတ်းဂာဆ်များယုံ 5 ကူးမူင်း။
- ကွမ်းဆင်,တူဂျားလုပ်းဂော် မြိုင်းဆင်, ဝဲးသောရှိတ်းဂာဆ်များယုံ 1-2 ကူးမူင်း တေလိုင်း၊ လုပ်းရှိပိုဂမ်း ကာမ်းဆင် 15 အေးထိုး။
- ပေါ်ခြံးလာဆ့်စားကျိုး ကမ်း၊ လံးကေတ်းပဆ်စာဝီးယောမြို့တိုးတော်းခလားမျိုးများ၊ ပေါ်ခြံးကျိုးရှိတ်းရှိပိုးကျိုးထိုး၊ မြိုင်းကမ်း၊ မြိုင်းလိုင်းလိုင်းတိုးပေါ်ခြံးလာဆ့်စားကျိုး၊ လံးကေတ်းပဆ်စာဝီးယောမြို့တိုးတော်းခလားမျိုး။
- သင်လံးရှိတ်းဂာဆ်ကူးရှိပိုးထိုး သွင်းကူးမူင်းအံ့ကျေး လုပ်းကောင်းလိုင်းလံး ကမ်း၊ ကော်, သော် 20 အေးထိုး။



သုန္တ,လံးတားဝန်းလိုင်း

- ရှိတ်းဂာဆ်ဖိုင်းဝူင်း၊ လိုင်းလံးဖိုင်းဝန်း၊ သင်ဝါရှိတ်းဂာဆ်ရှုင်းရှိမ်း ကာမ်းဆင်၊ ပေါ်လုပ်းတိုင်း ပေါ်လုပ်းဆင်၊ ဖော်တူဂျားလုပ်းလုပ်း ရွမ်းဝန်းလိုင်းရှုမ်းဂာဆ်လံး၊ သိုးစာဝီးတိုင်း။
- ဝန်းလိုင်းလွှမ်းဖိုင်းထုပ်း ဖိုင်းပါ မီး 13 ဝန်း၊ ရှုမ်းပျေးဝန်းရှိမ်းဂာဆ်လုပ်မှုများ။
- သင်ရှိတ်းဂာဆ်ရှုင်းရှိမ်း၊ ပေါ်စားလာဆ့် စားဆမ့်နှုန်းလွှမ်းလိုင်း၊ တေလိုင်းဝန်းလွှမ်းလိုင်း ကာမ်း၊ ဆင် ဖွံ့ဗွဲးဝန်းလိုင်းအော် ကာမ်းလိုင်းသော ဆေးကောင်းကံး၊ သွင်းရှိင်း။
- သင်ရှိတ်းဂာဆ်လွှမ်းအံ့ဌားကောင်းများယုံ ဖိုင်းပါ မီးသုန္တ၊ ကပ် ဝန်းလိုင်း တား၊ 6 ဝန်း၊ တေဘပ်ဝန်းလိုင်းရှိမ်း ရှုံးရှုမ်း ဝန်းလိုင်းနွဲးပါတေများ ဆံကော်လံး ယူးတူဂျားလုပ်းလုပ်းဂာဆ်တင်းအံ့ဌားကောင်း။

ဂာဆ်ရှိတ်းဂာဆ်ပူဆ့်စာဝီးယောမြို့ ၈လံး၊ ရှိတ်းဂာဆ်နှုံးဝန်းလိုင်း

- ပေးတော်းလုပ်းကောင်းရှိတ်းဂာဆ်ပူဆ့်စာဝီးယောမြို့ ဆေးကောင်းတေလံးလာတ်းလူင်းဆေး၊ ၈လံးလုပ်းကောင်းကျိုး ယွမ်းရှိတ်း။
- သင်ရှိန်းဂာဆ်ရှိပိုးအံ့ဌား၊ ပေါ်ရှုင်းရှိမ်း၊ ပေါ်စားအုပ်း၊ စားဆမ့် ၈လံး၊ ပေါ်တိုး၊ စွင်းယူရှုင်းယူးဆံတွေ့ရှိတ်းလံးယူး၊ ရှုန်းကျေး စာဝီးယောမြို့ရှိတ်းဂာဆ်ဖိုင်းဝူင်း တေဘမ်,လံးပူဆ့် 36 ကူးမူင်း။

ဥပုံးဝန်းလိုင်းဂာဆ်



- ပေးကမ်းယူးလို့ လုပ်းကောင်းမီးသုန္တ၊ ယွမ်းလိုင်းလံး၊ ပေးလိုင်းသမ်းဝန်းထပ်းဂာဆ်ဆံ လုပ်းကောင်းတေလံးဆေးဂြိုင်းရွှေ့ခြင်း၊ ပေးကမ်းဆလံးတေလံးသပ်းလိုင်းနွဲးဆ လွှင်းတာင်း (မြိုင်းဆင်၊ ပြိုင်းဖော်ရှိပိုးကျိုး) ရွှေးဆေးကောင်းပွင့်းကြုံး။



- ဦးလိပ်နှင့်သုတေသန,တူဂျာ (ရှိတ်းဝတ်းပို့  
နီး,လိပ်ကုမ္ပဏီ၊ ကျော်) ဆိုင်းပါ လိပ်း  
လုံး 3 ဝန်း။
- ဦးလိပ်းရှိတ်းလုံးလုံး ဆိုင်း  
ကျော် လိပ်းလုံး 98 ဝန်း ကမ်းအောင် အောင် 3 ထူး  
(ရွှေမြစ်, ခလားလင်ရှိတ်,  
လုံး) လူလို့လုံးရှိပို့ လို့ဆောင်တို့က  
တို့မှတ်သူးထူး။
- လုံးကောင်းမီးသုတေသန,ယဉ်းလိပ်းကောင်း  
တူဂျာ,အောင်ရှိပို့လုံးသုတေသန ပေါင်းမြတ်နှင့်  
ဆလ် အိမ်မြတ်မြတ်ဆင့်ကတ် ၆၃၀၈း၏၊  
တေလုံးလာတ်းလုပ်းဆော် 7 ဝန်း။



#### ဘုံတွပ်,တိန်း/ ဘုံကောင်း

- ရှိတ်းကောင်းဆိုင်း 8 လူဗုံးမှုဗုံး၊ လုံးကောင်းတေလုံးရှိပို့  
ကမ်း,ကော်,သော ဘုံကောင်းမှုဗုံး  
တိမ်း။
- သင်္ကြံတ်းကောင်းဆိုင်း 8  
လူဗုံးမှုဗုံး ဆံးကောင်းသမ့် ကမ်း,  
လုံးတ်း,ပြို့ဆောင်လို့ဆောင်တို့  
ကောင်း တေလုံးရှိပို့သွင်ပုံဆောင်း  
ဖွင့်ဘုံကောင်း။



#### ထွင်,ယာမြို့ရူးရဲ့ဝင်းရှင်းပွဲ,သိုင် MAP Radio FM 99 MHz

ဝန်းမြိုင်းဆွဲ ရှင်းစား၊ တေမျိုးကောင်းသို့ပုံ,စဆလုံးတောင်း တူဂျာ,တေရှိပို့တွမ်း, ရှင်းပွဲ,သိုင်တဲ့ MAP Radio FM 99 MHz စားကော်း။ ရှင်းပွဲ,သိုင် MAP Radio ရှင်းစားဆွဲ ပို့တ်းပို့တ်း စားယာမြို့ရူးရဲ့ဝင်းရှင်းသုတေသန စွဲနှင့် အောင် ဝန်းသတ် ဝန်းတို့ စားယာမြို့ရူးရဲ့ဝင်းရှင်း 8:30 မူင်း တော်းထိုင်းကောင်းမမ်း 8:00 မူင်း ကူးဝန်းကောင်း ထိုင်းဝန်းသုတေသန စွဲနှင့် အောင် ဝန်းသတ် ဝန်းတို့ စားယာမြို့ရူးရဲ့ဝင်းရှင်း 10:00 မူင်း အုံကော်း။

ရှင်းပွဲ,သိုင်ရှင်းစားဆွဲ ပို့နှင့်ဆောင်းတောင်းရှိပို့ သုတေသန၊ လုံးဆောင်းယိုင်း၊ လွှှား  
ဝတ်းလွှှားရှိပို့၊ သုတေသန၊ လုံးပီးပေါ်ရာ၍ လွှှားပီးယူ,လီ၊ အိုင်းစားအိုင်းထုတ်း  
ပုံးလို့မှတ်းရှိပို့၊ ပို့ဆွဲရှင်းစားရှိပို့ ရှိပို့တွမ်း,လုံးတ်း၊ ကွွမ်လူမ်း FM 99 MHz ကမ်းအောင် အောင်း Web-  
site: [www.mapradio.org](http://www.mapradio.org) စေလုံး၊ Application သင်ဝါးစိုးကုပ်းသို့ပုံးမျှေးလို့ဝိုင် မားအုံဆောင်း 053 328  
133 ကော်းလုံးစား။

ရှုံးလှုပ်းရှိပို့တွမ်းကူးကော်းရှိပို့၊ အင်းမြိုင်ပီးဖွင့်ရှင်းစား၊ တေရှိးစား၊ ကောင်းစားတို့တောင်းစား တောင်းရှိပို့၊ ရှုံးမြိုင်းဝန်းဆောင်း စီဆောင်းတော်း၊ Page MAP Radio ရှင်းစားအုံသောမ်းစား။  
တူဂျားရှိပို့ဆွဲရှင်းစားရှိပို့တ်း၊ တေလုံးရှိပို့ရှိပို့ဆောင်းရှိပို့ကော်း လွှှားဆောင်သို့ပုံးမျှေးလို့ဝိုင် မားအုံဆောင်းသွေး။ (Share)  
ဦးလိပ်းရှိပို့ဆွဲရှင်းစားရှိပို့တ်း၊ ကော်းရှိပို့ရှိပို့ဆောင်းရှိပို့ကော်း။ ကမ်းအောင် သုတေသန သို့မဟုတ် QR Code ပုံးတ်းသော ရှိပို့တွမ်း,လုံးယူ,အုံကော်း။











**မာတင်း** – သင်ဝါ၊ ကပ်းဆေး (ပေါ်လိုင်း) တော်းလုပ်နှစ်ဦးရှင်းဆောင် နှိုတ်း ကူးပိုးထိုး (OT)၊ နှိုတ်းဆောင် ၃၂း၀၁၈းလိုပ်းဆောင်၊ နှိုတ်းဆောင်လိုပ်းယာမ်း ၃၂း၀၁၉းလိုပ်းဆောင် ကမ်းဆောင် လုပ်းလုပ်းဆောင် တော်းတုံးလုပ်းဆောင်၊ ဂွမ်းကျော်းနှစ်ဦးရှင်းဆောင်ကျော်းတောင်း။ သင်ဝါ၊ ကျွမ်းနှစ်ဦးရှင်းဆောင် ကမ်းဖွဲ့စည်းလိုပ်းယာမ်း ကမ်းမီးသုပ္ပါဒ်၊ တိုက်းတိုင်းအင်။

သင်ဝါ၊ ကပ်းဆေး ကမ်းလာတ်းလုပ်းဆောင်၊ ၁ လိုပ်းဆောင် နှိုတ်းယိုတ်းဆောင်နဲ့ ကျွမ်းနှစ်ဦးရှင်းဆောင် မီးသုပ္ပါဒ်၊ လုံးသင်?

- သင်ဝါ၊ ကပ်းဆေး ကမ်းပန်းဆောင်းယာမ်း ကျွမ်းနှစ်ဦးရှင်းဆောင် ၁ လိုပ်းဆောင်၊ နှိုတ်းယိုတ်းဆောင်လိုပ်းယာမ်း တော်းပန်းဆောင်းလိုပ်းလိုပ်း ၁ လိုပ်းဆောင် တော်းတာင်းယာမ်း ကဆိပ်းနှိုင်းလိုပ်းလိုပ်း မြိုင်မြိုင်းလိုပ်းပူဗျားသွေးသွေး။

လွင်းစွော်းမှုပိုးရှင်းနှင့်အင်းယိုင်းနှိုတ်းဆောင် မီးတိုင်းရှင်းနှိုင်း?

**အေးခြော်း** – ဆင်းယိုင်း ကမ်းပုံးတွင် တော်းလုပ်းနှိုတ်းဆောင် ၃၇း၁၂၈ ၁၀:၀၀ မူင်းကင်းမ်း ထိုင် ၆၈၀၀ မူင်းကင်း၏။

- နှိုတ်းဆောင် အွန်းမာဝါးယာမ်း ကမ်းဆောင် ၃၇း၀၁၄းလိုပ်းဆောင် သလုံး၊ နှိုတ်း OT ၃၇း၀၁၉းလိုပ်းဆောင်။
- ယဉ်းပုံးပုံးတွင်း၊ ကျွမ်းနှစ်ဦးရှင်း ၃၇း၀၁၅းလိုပ်းဆောင်။
- လွင်းဆောင်လူလား ကမ်းဆောင် နှိုင်၊ လူရှိုးကျိုး၊ မြောင်းကျိုး။

လွင်းစွော်းမှုပိုးရှင်းနှင့်၊ နှိုတ်းဆောင် မီးတိုင်းရှင်း?

- တော်းလုပ်းကျိုးလုပ်းကျွမ်း၊ ကျော်းယူ ၁၅ ပီးလူင်းတုံး၊ နှိုတ်းဆောင်။
- တော်းလုပ်းလုပ်းလုပ်းကျိုးလုပ်းကျွမ်း၊ ကျော်းမှု၊ လူမှု၊ လူမှုမှုး။
- တော်းလုပ်းကျိုးလုပ်းကျွမ်း၊ နှိုတ်းရှင်း၊ နှိုတ်းဆောင် ပန်းတီးတာင်း၊ ကျော်းမှု။
- ပျော်းကျိုးလုပ်းကျွမ်း၊ ကျော်းယူ ၁၆ ပီးထိုင် ၁၈ ပီး နှိုတ်းဆောင်နဲ့ တော်းပွင့်၊ အား၊ လွှား၊ သင်ဝါး၊ ဘက်းအင်မှု။
- ကျွမ်းနှစ်ဦးရှင်း ကျော်းခိုင်း၊ ကျွမ်းလုပ်းလိုပ်းဆောင် မျှော်းပင်သွေးသွေး၊ သင်ဝါးကျိုးလုပ်းလိုပ်းဆောင် ၃၃းခိုင်းပီးမြိုင်းပီး တော်းလုပ်းပူဗျား ၃၀ အင်း။

သင်ဝါး၊ ကပ်းဆေး ကမ်းနှိုတ်းလွှား၊ ပန်းပိုင်းအွင်းလွင် ၁၁၁ နံ့ကို ကျွမ်းနှစ်ဦးရှင်းဆောင် တော်းတာင်း၊ လာတ်း၊ တိုးလွှား၊ သင်ဝါးကျိုးလုပ်းလိုပ်းဆောင် ၃၀၁၀ ခုံးအိုင်းသွေးသွေး။

- ကျွမ်းနှစ်ဦးရှင်းဆောင်၏ တာင်းလာတ်းလုံးတီး၊ လူမှုးနှိုင်း၊ အစိမ်းအင်းဆောင် ၁၉၈ ၉၇၁၉၉၈ ပုံးပိုင်းလုပ်းဆောင်။

လွင်းပန်းတီး၊

- သင်ဝါး၊ ကပ်းဆေး ပူဗျားရီးနှင့် ကမ်းဆောင် ကမ်းနှိုတ်းလွှားနှိုင်းဆောင်လိုပ်းလိုပ်းဆောင်၏ တော်းတာမ်း၊ တိုးတာမ်း၊ ကျွမ်းဆောင်၊ ကျွမ်းအွင်း၊ ကမ်းအွင်း။ ကမ်းဆောင်ရေး၊ ပန်းတီးတာမ်း၊ လွင်းတာင်းမင်းရီးနှိုင်းမှုး ကမ်းလို့ကျော်းဆောင်း။











# မြန်မာနိုင်ငံတော်၊ လုပ်ငန်းမေး Immigration တူးမြှင့်ထဲး

	ကေးတွေ့နှင့်များ	- 053 201 755 - 11
	စမ်းခွင့်းသွေ့	- 053 612 106
	နိုင်ငံရှိုး/စမ်းသား	- 053 175 376 + 053 731 008 - 9 တော် 24
	လမ်းပုံး	- 053 584 235
	လမ်းပောင်း	- 054 209 534
	ကေးတွေ့နောက်	- 055 563 000 + 055 563 002
	ဆူးသယပူးရှိုး	- 024 082 320 + 025 728 500
	ပရဲ့ဂျုပ်, စီးရိုးစွဲ	- 032 520 620 + 032 520 617
	နှင့်ငြား	- 076 460 512 + 076 460 647
	သမုတ်, ပရဲ့ဂျုပ်	- 023 950 029
	သမုတ်, သူင်စရုံး	- 034 711 878
	သမုတ်, သူဗ္ဗာ	- 034 867 666 + 080 894 5833
	သူ့ရှုံးထဲးအေး	- 077 380 881 - 2
	ရန္တ်ငြား	- 077 826 938
	ဖူးနှင့်	- 076 221 905 + 076 212 108
	ဖူး, ဖူးသင်း	- 038 554 516
	ဂားနှင့်သယပူးရှိုး	- 034 564 279
	ပထုမ်းထဲးအေး	- 021 475 111 - 2 + 025 931 212
	ဘဏုတုံးထယုံး	- 035 328 411
	ဆွင်စား	- 042 990 935

ခုံနယ်မြိုင် ရှုံးမြှင့် အပြည်သုတေသန International Airport

- |  |             |
|--|-------------|
| (1) မှင်းရှိုးမြိုင် တွေ့နှင့်မြှင့် (Don Muang Int'l Airport) | 025 351 192 |
| (2) မှင်းရှိုးမြိုင် သာဝေဆောင်း (Suvarnabhumi Int'l Airport)   | 021 321 888 |
| (3) မှင်းရှိုးမြိုင် နိုင်ငံရှိုး, (Chiangmai Int'l Airport)   | 053 922 000 |
| (4) မှင်းရှိုးမြိုင် နိုင်ငံရှိုး (Chiangrai Int'l Airport)    | 053 798 000 |

# မြန်မာနိုင်ငံတော်၊ လုပ်ငန်းရှုံးရှုံးရှုံး တူးမြှင့်ထဲး

	စက်တွေ့နှင့်များ	- 053 112 744 - 6 + 053 112 911 - 4
	စက်တွေ့နောက်စမ်းခွင့်းသွေ့	- 053 611 088 + 053 611 972
	စက်တွေ့နှင့်ရှိုးရှိုး	- 053 152 051 - 4
	စက်တွေ့နောက်လမ်းပုံး	- 053 525 543 - 4 တော် 501 - 519
	စက်တွေ့နောက်ပောင်း	- 054 265 049 - 52
	စက်တွေ့နောက်	- 055 563 639
	ဆူးသယပူးရှိုး	- 020 037 441
	ပရဲ့ဂျုပ်, စီးရိုး	- 037 454 022 - 3
	ပရဲ့ဂျုပ်, စီးရိုးစွဲ	- 032 602 270
	နှင့်ငြား	- 076 460 674
	ဖို့ပူးရှိုး	- 081 378 7160
	သတ္တား	- 074 722 512 - 3
	သမုတ်, ပရဲ့ဂျုပ်	- 023 955 990
	သမုတ်, သူင်စရုံး	- 034 714 342 - 3
	သမုတ်, သူဗ္ဗာ	- 034 836 223 - 5
	သူ့ရှုံးထဲးအေး	- 077 355 422 - 3
	လန္တ်ငြား	- 077 862 026 - 8
	ဖူးပူးရှိုး	- 038 398 057 + 038 398 051
	ဖူးနှင့်	- 076 219 660 - 1
	ဆွဲ့နှင့်အေးယူ့	- 037 313 204 + 037 313 186
	ဖူး, ဖူးသင်း	- 038 514 842 - 3 + 088 202 1265 - 66
	ဂားနှင့်သယပူးရှိုး	- 034 564 309 + 034 564 315
	ဆွဲ့နှင့်ပထုမ်း	- 034 271 434 - 5
	ပထုမ်းထဲးအေး	- 025 674 107 + 025 670 630 - 1

## မြို့ဟန်း လုပ်းဖို့၊ တူလှုံးလွှမ်ရှင်းဂာသ် တူဝါးမိုင်းထံး

	စကေးတွေအဲဒီဇင်ဘာ	-	053 890 472 - 3
	စကေးတွေအဲဒီဇင်ဘာ	-	053 611 300
	စကေးတွေအဲဒီဇင်ဘာ	-	053 750 515 - 6
	ကယ့်ထယ်း	-	035 336 296 - 8 + 035 336 547
	စကေးတွေအဲဒီဇင်ဘာ	-	055 536 729 (စမေးသွာ်)
	စကေးတွေအဲဒီဇင်ဘာ	-	053 525 617 - 8
	စကေးတွေအဲဒီဇင်ဘာ	-	054 265 035 - 6
	သမုတ်၊ သျွေ့ဆုံး	-	034 413 730 + 034 413 729
	သမုတ်၊ သျွေ့ဆုံး	-	034 711 899
	သမုတ်၊ ပရုံး၊ ဂာသ်	-	023 946 970 + 023 946 972
	ပထုမီးထုံးအေး	-	025 675 102 + 025 675 101 တော် 2
	အူးထုံးထုံးရှိုး	-	025 800 716 - 8
	လယွင်း	-	038 694 117 - 9
	အူးထုံးရှိုး	-	038 323 665
	အူးရှိုး	-	076 220 760 + 076 211 995
	ဂာသ်လေဆိပ်ရှိုး	-	034 518 991 + 034 511 253 တော် 108
	ပရုံး၊ ပျော်၊ စီးရှိုးစန္တ	-	032 611 354
	အွန်းပထုမီး	-	034 340 067
	အင်းကြံး	-	076 412 142
	သတ္တုံး	-	074 711 162
	သူရာတုံးထုံးအေး	-	077 355 414
	အူး၊ အူးသင်း	-	038 511 600
	အွန်းအော်မှု	-	042 511 390
	အွန်းအော်မှု	-	042 420 701

## မြို့ဟန်း လုပ်းဖို့၊ ကတ်းရှုရာသ် ခင်းပိုင်းတီး၊ ဂုဏ်းထံး

	ပို့ဆုံးတီး (စီတ်, 1)	-	02 235 0620 - 22 တော် 17 - 19
	ပို့ဆုံးတီး (စီတ်, 3)	-	02 398 6630 + 02 398 6612
	ပို့ဆုံးတီး (စီတ်, 5)	-	02 540 7003 + 02 540 7008
	ပို့ဆုံးတီး (စီတ်, 7)	-	02 422 3916 - 19
	ပို့ဆုံးတီး (စီတ်, 8)	-	02 221 7313 + 02 221 7315
	ပို့ဆုံးတီး (စီတ်, 10)	-	02 617 6566 + 02 247 9423

## မြို့ဟန်း လုပ်းဖို့၊ တူလှုံးလွှမ်ရှင်းဂာသ် ခင်းပိုင်းတီး၊ ဂုဏ်းထံး

	ပို့ဆုံးတီး (စီတ်, 1)	-	02 210 0480 - 3
	ပို့ဆုံးတီး (စီတ်, 2)	-	02 428 9630
	ပို့ဆုံးတီး (စီတ်, 3)	-	02 328 8179 + 02 328 8288
	ပို့ဆုံးတီး (စီတ်, 4)	-	02 510 2246
	ပို့ဆုံးတီး (စီတ်, 6)	-	02 439 0771 + 02 439 0767
	ပို့ဆုံးတီး (စီတ်, 8)	-	02 221 1893 - 4
	ပို့ဆုံးတီး (စီတ်, 10)	-	02 540 5198 + 02 540 9298

**ကုပ်,ကူးတိုင်,ပင်, လွင်းဝတ်း၏၊ လွင်းပါးယူ,လီ ခလေး လွင်းကွဲးထိမ်ကို  
တိတ်းတော့များလီး ကွဲ့သင်းမီးယူသိုးသင်း**

**မှတ်ဆိတ် မိပ်,**  
(လွင်းသုဆေးလုံးရိုင်းဂာအေး | သုဆေးလုံးဆောင်းယိုင်း -  
(စမဃားသွတ်း)

**(နှင့်မံး)** 053 328 134  
099 139 1212  
055 536 685

**လုမ်းရိုင်းဂာအေးမျှေးမှော်း “ယွင်းဖို့ကျူး”**  
(လွင်းသုဆေးလုံးရိုင်းဂာအေး)

**(စမဃားသွတ်း)** 086 938 2757  
083 411 7870

**မှတ်ဆိတ် ကိမ်းအေးရိုင်း၊  
“လုမ်းပူးပွင့်ကိုရိုင်းဆောင်းယိုင်း”**

**(နှင့်မံး)** 053 282 504

**ဂိုတ်.လိတ်စီးသျို့သွေး (World Vision)**  
(လွင်းပါးပရို့,ရုံး ခလေး ပီးယူ,လီ)

**(ရှင်းထိပ်း)** 02 022 9200-2  
02 022 9200

**လုမ်းပူးပွင့်သုဆေးလုံးရိုင်းဂာအေး (LPN)**  
(လွင်းသုဆေးလုံးရိုင်းဂာအေး)

**(သမုတ်,သျို့သွေး)** 084 121 1609  
063 443 4726

**မှန်လုမ်းပူးပွင့်သုဆေးလုံးသုဆေးပို့ဆေးမျှေး (HRDF)** (နှင့်မံး)  
(လွင်းသုဆေးလုံးရိုင်းဂာအေး)

**(စမဃားသွတ်း)** 081 595 7578  
055 535 994

**မှတ်ဆိတ် ပူးပွင့်အျေးဂာအေးလုံးရိုင်းဂာအေး (Homenet)**  
ပုံးတော်းသုံးမှော်း ခလေး ယင်း

**02 513 9242**

**မှတ်ဆိတ် FED**  
(သုဆေးလုံးရိုင်းဂာအေးလုံးပီးယူ,လီ)

**(နှင့်မံး)** 076 679 574

**မှတ်းဂာအေး ခွင့်းယူရိုင်းဂာအေး (LLC)**

**(စမဃားသွတ်း)** 055 535 994

**မှတ်းဂာအေး အောင်းယိုင်းရိုင်းဂာအေး (MWP)**

**(စမဃားသွတ်း)** 088 427 7151

**ဘဏ္ဍာရှိုးပွင့်စလားလွင်းမန်းရှိမ်းတူင်းရှင်းရှိုး**  
ပါတာနာဆောင်မှုများနှင့် အောင်းယိုင်းများ

**(နှင့်မံး)** 053 112 716

**မှတ်ဆိတ် ရှိုးတိုင်း**  
(နှင့်မံး)

**053 212 757**

**မီးယူသေးလမ်းလွင်း၊ မြိုင်းလှုံးလွင်းကွဲ့ထိမ်သွေးမြိုင်းထိုး**

- |             |   |  |
|-------------|---|--|
| <b>191</b>  | - | နှင့်ပလိုက်းစာအေး  |
| <b>199</b>  | - | တပ်းစာအေး  |
| <b>1192</b> | - | နှင့်ပလိုက်းစာအေး တော်းတိုင်းလာတ်း မြိုင်းရားလရှိလူတ်းဂျား |
| <b>1669</b> | - | သုဆေးပီးယူ,လီတို့ဗီးအေး                                    |
| <b>1413</b> | - | သုဆေးတိုင်းပင်း,တော်းတို့ဗီးလပ်းယျား                       |
| <b>1556</b> | - | သုဆေးတိုင်းလာတ်း ယျားယျား ခလေး မြိုင်းကျေးမှုများ          |
| <b>1663</b> | - | သုဆေးတိုင်းပင်း, လွင်းတာင်းပို့ဆေးရှို့နှုံးကားရို့တ်းသွေး |
| <b>1323</b> | - | သုဆေးပီးယူ,လီ ပီးကွဲ့                                      |
| <b>192</b>  | - | နှင့်ဂာအေးပို့ဆေးဇာတ်း, ဇာတ်းသွေး                          |
| <b>1182</b> | - | နှင့်ဂာအေးအို့င်းအော်းလှုံးသွေး                            |
| <b>1387</b> | - | သုဆေးပို့ဆေးလွင်းကွဲ့ထိမ်လုံးကျေးမှုများ                   |
| <b>1300</b> | - | သုဆေးပို့ဆေးလွင်းကွဲ့ထိမ်တူင်းရှင်းရှိုး                   |
| <b>1599</b> | - | သုဆေးတိုင်းလာတ်းလွင်းရှိုးတ်းစား                           |

## မြို့ဟန်း ရှင်းယျာဉ်းရှင်းမီ,

	ရှင်းယျာဉ် ဆန္ဒအောင်း	(ရှင်းမံး)	053 999 200
	ရှင်းယျာဉ် မရုံးရှင်း (သူ၏တွက်)	(ရှင်းမံး)	053 936 150
	ရှင်းယျာဉ်းသံဃား	(ရှင်းမံး)	053 921 199
	ရှင်းယျာဉ်လုပ်း	(ရှင်းမံး)	053 321 179
	ရှင်းယျာဉ်တွင်း	(ရှင်းမံး)	053 442 390

### မြို့ဟန်း ရှင်းယျာဉ်းစမ်းသွတ်, (တရာ်,)

	ရှင်းယျာဉ်းသွတ်,	(တရာ်,)	055 531 229
	နှင့်းယျာဉ်မာရ်း စလိုချေးဆိုး၊ Mae Tao Clinic (ရိုင်းစမ်းသွတ်, ၁ ခေါ်းတွန်းတရာ်,)		
-	နှင့်းယျာဉ် ပုဂ္ဂိုလ်းလူင် (ပို့တ်,ဝန်းကျင် - ဝန်းသုက္ခ) 062 428 5570	(အော်းတီး,တိုး,ကော်)	
-	နှင့်းယျာဉ် ပုဂ္ဂိုလ်းကွန်း, (ပို့တ်,ဝန်းပုံတ် - ဝန်းသုက္ခ) 063 089 1109	(အော်းကရေးဇော်)	
-	နှင့်းယျာဉ်,တတ်း (ပို့တ်,ဝန်းကျင် - ဝန်းသုက္ခ) 086 202 4155		

### မှုန်.လုမ်းမွန်,ရွှေခင် ရှင်းတွင်

(1) မှုန်.လုမ်းမွန်,ရွှေခင်ရှင်းတွင် (Mawk Kon Local Development Organization)

ပန်တာင်းတွေးထိမ်	ကွင်းတီး	မြို့ဟန်း
- ပုံးယူးလီ	ရှင်းတွင်	095 252 486
- ပူးပွင့်ဆမ့်ဂတ်		092 553 86472
- လွင်းဂာအဲရှုလိုင်းတွင်း	တုံးစီးထိမ်း	094 090 33320
- ပို့ဆောင်လွင်းရှိုင်းဂာအဲရှုမြိုင်း		097 858 2885
- ဓမ္မာန်းရှင်း,ဓမ္မာန်းလွင်းရှင်း		062 929 3461

## မြို့ဟန်း ရွှေးဂာအဲရှုရွှေးလွင်းလုပ်းတီးရှင်းယျာဉ်းသွတ်,

ရှင်းပို့ဆောင်း (လိုပ်းလုံးနှင့်တို့ရှင်းယျာဉ်းသွတ်)

	ရွှေးဂာအဲရှုရွှေးလွင်းတီးရှင်းယျာဉ်းသွတ်	093 517 1887
	ရွှေးဂာအဲရှုရွှေးလွင်းလုပ်းကွန်း	093 517 1884
	ရွှေးဂာအဲရှုရွှေးလွင်းသံဃား	093 465 9048

098 932 2681

ရှင်းပို့ဆောင်း (လိုပ်းကမ်းလုံးနှင့်တို့ရှင်းယျာဉ်)

	ရွှေးဂာအဲရှုရွှေးလွင်းပုံးယူးလီးစီး	082 562 8288
	ရွှေးဂာအဲရှုရွှေးလွင်းသံဃားလီးစီး	089 961 7627
	ရွှေးဂာအဲရှုရွှေးလွင်းဓမ္မာန်းတာင်းပို့ဆောင်းလုပ်းကွန်း	063 089 8177
	ရွှေးဂာအဲရှုရွှေးလွင်းပုံးယူးလီးစီးတုံးစီး	085 729 8615
	ရွှေးဂာအဲရှုရွှေးလွင်းပုံးယူးလီးစီးလွင်းကွန်း	062 428 5570
	ရွှေးဂာအဲရှုရွှေးလွင်းပုံးယူးလီးစီးလွင်းကွန်း	063 089 1109

ရွှေးဂာအဲရှုရွှေးလွင်းလုပ်းတီးတာင်း ကရားရတာင်းရှင်းယျာဉ်းသွတ် ၈၈၁၊ ရွှေးလွင်းလွင်းကွန်း ၀၆၁ ၈၅၄ ၁၁၅၄ ၀၈၆ ၃၉၅ ၆၅၈၉

ရပ်းသိမ်းလီးစီးတာင်း စော်မှုအောင်းရှင်းလွင်းလွင်းတီးတာင်းရှင်းယျာဉ်းသွတ် – info@maetaoclinic.org  
ရွှေးလွင်းလွင်းကွန်း ၀၉၂ ၅၁၇ ၁၈၈၇ ၀၉၃ ၅၁၇ ၁၈၈၄ ၀၉၃ ၄၆၅ ၉၀၄၈ ၀၉၈ ၉၃၂ ၂၆၈၁  
စပ်းလွင်းလွင်းတီးတာင်းရှင်းယျာဉ်းသွတ် ၁၀၁၁၊ ရွှေးလွင်းလွင်းကွန်း ၀၆၁ ၈၅၄ ၁၁၅၄ ၀၈၆ ၃၉၅ ၆၅၈၉

ပုံခေါင်မှုရုပ်ဂျာ၏ 2568

January 2025

ဝင်းယင်	ဝင်းကင်းဂာဌာ	ဝင်းပုံစံ	ဝင်းထောင်း	ဝင်းသွဲ့	ဝင်းသွဲ့ တူးစိတ်
မာတွင်း/ .....	.....	1 လိုအောမိမ့်, 3 စမ်း	2	3	4
6 လိုအောမိမ့်, 8 စမ်း	7	8	9	10	11
13 လိုအောမိမျှေး <sup>○</sup>	14 လိုအောမိလွင်း 1 စမ်း	15	16	17	18
20 လိုအောမိလွင်း 8 စမ်း	21	22	23	24	19
27 လိုအောမိလပ်း <sup>●</sup>	28	29 လိုအောမိမ့်, 1 စမ်း	30	31	25 26
မာတွင်း/ .....	.....	.....	4 <sup>th</sup> ဝဆ်းသဝ်းနေ့ မြိုင်းရှုမ်းတုံမြိုင်းမာအေး 13 <sup>th</sup> ဝဆ်းလုပ်းကွန်၊ ဂိုဏ်းထံး 16 <sup>th</sup> ဝဆ်းဖူးဂိုဏ်းထံး 29 <sup>th</sup> ပီမိုးခဲ့၊	.....	.....

ပူးခေါင်မြို့နယ် 2568

ဝင်းယင်း

ဝင်းကင်းဂာသ်

ဝင်းပုတ်

မှတ်ငါး/ .....  
.....  
.....

3                          4                          5  
လိုအပ်သမီးများ 8 ဖမ်း

10                        11                        12  
လိုအပ်သမီးများ<sup>○</sup>

17                        18                        19

24                        25                        26  
လိုအပ်သမီးလပ်<sup>●</sup>

7<sup>th</sup>      ဝန်းကိုင်းဂာသ်<sup>ဦးလိုင်းတဲ့</sup>

12<sup>th</sup>      ဝန်းမြိုင်းရှုမှုးတွေမြိုင်းမာသ်

ဝင်းထောင်း

ဝင်းသုတေသန

ဝင်းသစ်/ ကျော်

မှတ်ငါး/ .....  
.....  
.....

6                        7  
လိုအပ်သမီးများ

13                        14  
လိုအပ်သမီးလွင်း 1 ဖမ်း

20                        21  
လိုအပ်သမီးလွင်း 8 ဖမ်း

27                        28  
လိုအပ်သမီးများ 1 ဖမ်း

1	
2	
8	
9	
15	
16	
22	
23	

12<sup>th</sup>      ဝန်းလမ်းလွင်းကာဝါးပုတ္တာ  
14<sup>th</sup>      ဝန်းတာဝါးရှု

13<sup>th</sup>      ဝန်းလုပ်းကွွာသ်မြိုင်းရှုများ

၂၀၂၅ ခုနှစ်၊ မှာရ့လ 2568

ဝင်းယင်း

ဝင်းကင်းဂေါ်

ဝင်းယဉ်း

31

မာတွင်း/ .....  
.....  
.....

3

4

5

10

11

12

17

18

19

24

25

26

မာတွင်း/ .....  
.....  
.....

ဝင်းထောက်

ဝင်းသွေး

ဝင်းသပ်/ တူးတို့

မာတွင်း/ .....  
.....  
.....

6

7

လိုအင်သီးမြဲ, 8 ဆမ်း

13

14

လိုအင်သီးမြဲသို့မဟုတ်။

15

16

လိုအင်သီးလွင်း 1 ဆမ်း

20

21

လိုအင်သီးလွင်း 8 ဆမ်း

27

28

လိုအင်သီးလွင်း

29

လိုအင်ရွှေးမြဲ, 1 ဆမ်း

30

2<sup>nd</sup> ဝန်းလဝ်းရုံးလဝ်းအေးမြှင်းမာသ်; 8<sup>th</sup> ဝန်းနင်းယိုင်းလုမ်းဖွှဲ့။

ကုမ္ပဏီမေးသူးယူခေါ် 2568

April 2025

ဝင်းယင်း	ဝင်းကင်းဂာဌာင်း	ဝင်းယုတ်
	1	2
7	8	9
14	15	16
21	22	23
28	29	30

6<sup>th</sup> ဝန်းကင်းဖို့ပြုရေးရွှေ့စွမ်း ဂျာ့နာ့ဂျာ့  
17<sup>th</sup> ဝန်းပို့ဆေးလုပ်, ကေားလုပ်, 1387 အီး

13<sup>th</sup> - 15<sup>th</sup> ဝန်းပို့ဆေးလုပ်  
28<sup>th</sup> ဝန်းလွှဲလွှဲတိုးမေးတီးရှိတိုးကာအဲ

ဝင်းထောင်း	ဝင်းသုတေသန	ဝင်းသုတေသန/ ကျော်
	3	4
	10	5 လိုအ်ရှုံးစွဲ, 8 စမ်း
	11	6
	17	12 လိုအ်ရှုံးမှုဆိုး ○
	18	13 လိုအ်ရှုံးထွင်း 1 စမ်း
	24	19
	25	20 လိုအ်ရှုံးထွင်း 8 စမ်း
		26 လိုအ်ရှုံးလပ်း ●
		27 လိုအ်ရှုံးလပ်း 1 စမ်း

မာတ်ငါး/ .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ကုမ္ပဏီ၏သမဂ္ဂနှစ် 2568

ဝင်းယင်း

ဝင်းကင်းဂာောင်း

ဝင်းယဉ်း

မာတွင်း/ .....

5                    6                    7

12                  13                  14  
လိုအပ်ရှင်းလွင်း 1 ဖမ်း

19                  20                  21  
လိုအပ်ရှင်းလွင်း 8 ဖမ်း

26                  27                  28  
လိုအပ်ရှင်းလပ်း ●  
လိုအပ်တိုးမြှေ့ 1 ဖမ်း

မာတွင်း/ .....

May 2025

ဝင်းထောက်

ဝင်းသွင်း

ဝင်းသပ်/ ကျွဲ့စိတ်

1

2

3

4

လိုအပ်ရှင်းမြှေ့ 8 ဖမ်း

8

9

10

11

လိုအပ်ရှင်းမှုပ်း ○

15

16

17

18

22

23

24

25

29

30

31

1<sup>st</sup>      ဝန်းခြံးကာအောင်လွှမ်းဖျော်  
21<sup>st</sup>      ဝန်းလျှော်ဖို့ဆို

11<sup>th</sup>      ဝန်းလမ်းလွင်းကောင်းပါတ်ဗာ

ဝင်းဆင်

ဝင်းကင်းဂာဌ်

ဝင်းယုတ္တာ

30

မာတွင်း/ .....  
.....  
.....

2

3

4

လိုအ်လိုတ်းမြှုံး၊ 8 ဖမ်း

9

10

11

လိုအ်လိုတ်းမူသံး<sup>○</sup>

လိုအ်လိုတ်းလွှင်း 1 ဖမ်း

16

17

18

လိုအ်လိုတ်းလွှင်း 8 ဖမ်း

23

24

25

လိုအ်လိုတ်းလပ်း<sup>●</sup>

လိုအ်လိုတ်းမြှုံး၊ 1 ဖမ်း

မာတွင်း/ .....  
.....  
.....

ဝင်းထောက်

ဝင်းသုတေသန

ဝင်းသင်/ တုံးစီး

မာတွင်း/ .....  
.....  
.....

5

6

1

7

8

12

13

14

15

19

20

21

22

26

27

28

29

ပုံခေါင်ဂရတ္တားခူမ်း 2568

July 2025

ဝင်းယင်း

ဝင်းကင်းဂရင်း

ဝင်းယုံ၏

	1	2
		လိုအင်ပိတ်မြို့၊ 8 ဖမ်း
7	8	9
		လိုအင်ပိတ်,မူသီး <sup>○</sup>
14	15	16
21	22	23
28	29	30

မှာတွင်း/ .....

.....

.....

.....

ဝင်းထောင်း

ဝင်းသုက္ခ

ဝင်းသစ်/ ဘဏ္ဍာ

3	4	5
10	11	12
		13
17	18	19
		20
24	25	26
		27
31	မှာတွင်း/ .....	

1<sup>st</sup> ဝန်းကိုတ်းယေးငိုအင်းဂင်ပီ (ထုံး)  
19<sup>th</sup> ဝန်းဖုန်းစုတ်းဝေဆို

9<sup>th</sup> ဝန်းဆင်းဝါး  
28<sup>th</sup> ဝန်းရှိုတ်းစုန်းရွှေ့ဖြုတ်မီးထံး တူည်ထိ 10

សូមអនុញ្ញាតរបស់ 2568

ចាន់ឆាន់

ចាន់ការណ៍រាយ

ចាន់ឃុំ

លោកស្រី/ .....  
.....  
.....

4	5	6
---	---	---

11	12	13
----	----	----

18	19	20
----	----	----

25	26	27
----	----	----

លោកស្រី/ .....  
.....  
.....

August 2025

ចាន់ឆេះ

ចាន់រៀង

ចាន់រៀង/ ត្រៃពិនា

1

លិខិតកាន់ខ្លួន, 8 ម៉ោង

7

8

លិខិតកាន់អូវ៉ីស៊ី<sup>○</sup>

14

15

លិខិតកាន់លេខ 8 ម៉ោង

21

22

លិខិតវិប័ណ្ឌ, 1 ម៉ោង

28

29

លិខិតវិប័ណ្ឌ, 8 ម៉ោង

8<sup>th</sup> ០ន្ទះល្អុំទិន្នន័យ ពាណិជ្ជកម្ម ពី មុន្តុំ និង មុន្តុំ ឈាន់

8<sup>th</sup> ០ន្ទះកោះពាណិជ្ជកម្ម ក្នុង មុន្តុំ ឈាន់ ឬ មុន្តុំ ឈាន់

9<sup>th</sup> ០ន្ទះការណ៍រាយ ឬ ឈាន់ ឬ ឈាន់ 12<sup>th</sup> ០ន្ទះការណ៍រាយ ឬ ឈាន់

សិក្សាអនុញ្ញាត ខែ កញ្ញា ឆ្នាំ 2568

September 2025

០១៖សាខ់	០២៖ការងារ	០៣៖ឃុំ
1	2	3
8	9	10
15	16	17
22	23	24
29	30	

បោះឆ្នោត: .....  
.....  
.....

០៤៖សាខ់	០៥៖ការងារ	០៦៖ឃុំ
4	5	6 លើវិធីៗ មុនៗ ○
11	12	7 លើវិធីៗ លូច 1 មិនៅ
18	19	13 14 លើវិធីៗ លូច 8 មិនៅ
25	26	20 21 លើវិធីៗ លូច ●
		27 28

បោះឆ្នោត: / .....  
.....  
.....  
.....

ပုံခေါင်း၊ ဩဂုတ် 2568

October 2025

ဝင်းယင်း

ဝင်းကင်းဂာသ်

ဝင်းယုတ်

ဝင်းထောက်

ဝင်းသွေ့

ဝင်းသစ် / ကျော်

မှတ်ငြိုင်း/ .....

1

6	7	8
လိုအ်သိပ်းကိုတ်းမူဆေး <sup>○</sup>	လိုအ်သိပ်းကိုတ်းလွင်း 1 စမ်း	

13	14	15
	လိုအ်သိပ်းလွင်း 8 စမ်း	

20	21	22
လိုအ်သိပ်းကိုတ်းလပ်း <sup>●</sup>	လိုအ်သိပ်းသွင်း 1 စမ်း	

27	28	29
	လိုအ်သိပ်းသွင်း 8 စမ်း	

မှတ်ငြိုင်း/ .....

2

9	10

16	17

23	24

30	31

5<sup>th</sup> ဝန်းစူးလုမ်းဖွံ့ဗြာ

13<sup>th</sup> ဝန်းစူးထူပ်း ကဝ်းမူဆေးလုပ်းစု၏ရွှေ့စီးမူးတုံး တူသံထိ 9 စပ်းသူဆောက်၊ ရှာက်းစမ်း

24<sup>th</sup> ဝန်းဝေါတ်းလိုင်းလုမ်းဖွံ့ဗြာ

ကုမ္ပဏီတိန်၏သမဂ္ဂ၊ နာရီ ၂၅၆၈

ဝင်းယင်း

ဝင်းကင်းဂေါ်

ဝင်းယုတ်

မှတ်ငါး/ .....  
.....  
.....

3	4	5
	လိုအ်သိပ်းသွင်မူအေး	လိုအ်သိပ်းသွင်လွင်း 1 စမ်း

10	11	12
		လိုအ်သိပ်းသွင်လွင်း 8 စမ်း

17	18	19
		လိုအ်သိပ်းသွင်လပ်း

24	25	26

မှတ်ငါး/ .....  
.....  
.....

November 2025

ဝင်းထောက်

ဝင်းသွင်း

ဝင်းသပ်/ ကျွေးဇူးတိ

မှတ်ငါး/ .....  
.....  
.....

6	7

13	14

20 ရီမို့တံ့း 2120 ဆီး	21
လိုအ်တိုင်မြဲ, 1 စမ်း	

27	28	29

4<sup>th</sup> ဝန်းလွှံးဂရုံးတူင်း  
25<sup>th</sup> ဝန်းသာန်းတိုးလွင်းရှုံးတိုးရှုံးကျွေးဇူးတိုး တော်အင်းယိုင်း စလေး လုပ်းဘွဲ့

1
2
8
9
15
16
22
23
29
30

ကျိုးခေါင်စာရွက် ၂၀၂၅ ခုနှစ် 2568

December 2025

ဝင်းယင်း	ဝင်းကင်းဂာသ်	ဝင်းယုတ်
1	2	3
8	9	10
15	16	17
22	23	24
29	30	31

ဝန်းသိုင်းရီ 2025

1<sup>st</sup> ဝန်းတိုင်းတေား တာင်းပို့ဆိုလိုက်, သိလုမ်းအဗ္ဗာ 5<sup>th</sup> ဝန်းပေါး ကိုင်းထံး  
10<sup>th</sup> ဝန်းမာမီးလိုင်းထံး

ဝင်းယတ်	ဝင်းသုတ်	ဝင်းသိုင်း/ တူဖို့
4	လိုအ်လိုင်မူန်း ○	6
11	လိုအ်လိုင်လွှင်း 1 စမ်း	7
18	လိုအ်လိုင်လွှင်း 8 စမ်း	13
25	လိုအ်လိုင်လပ်း ●	14
26	လိုအ်ဂမ့်, 1 စမ်း	20
27	လိုအ်ဂမ့်, 8 စမ်း	21
	မာတ်း/ .....	28

မာတ်း/ .....

18<sup>th</sup> ဝန်းခြံးချိုင်းဂာသ်ယာဉ်မူန်းလုမ်းအဗ္ဗာ 25<sup>th</sup> ဝန်းမရှိတဲ့ ကိုယ်မှတ်

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
ကန် ဂာအေး ပုဂ္ဂို အတော် သူကို သဝ် တိတိ

ဝန်ဆေးထိန်း / ၂၀၂၅

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
ကန် ဂာအေး ပုဂ္ဂို အတော် သူကို သဝ် တိတိ

ဝန်ဆေးထိန်း / ၂၀၂၅

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
ကန် ဂာအေး ပုဂ္ဂို အတော် သူကို သဝ် တိတိ

ဝန်ဆေးထိန်း / ၂၀၂၅

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
ကန် ဂာအေး ပုဂ္ဂို အတော် သူကို သဝ် တိတိ

ဝန်ဆေးထိန်း / ၂၀၂၅

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
ကန် ဂာအေး ပုဂ္ဂို အတော် သူကို သဝ် တိတိ

ဝန်ဆေးထိန်း / ၂၀၂၅

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
ကန် ဂာအေး ပုဂ္ဂို အတော် သူကို သဝ် တိတိ

ဝန်ဆေးထိန်း / ၂၀၂၅

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
ကန် ဂာအေး ပုဂ္ဂို အတော် သူကို သဝ် တိတိ

ဝန်ဆေးထိန်း / ..... / 2025

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
ကန် ဂာအေး ပုဂ္ဂို အတော် သူကို သဝ် တိတိ

ဝန်ဆေးထိန်း / ..... / 2025

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
ကန် ဂာအေး ပုဂ္ဂို အတော် သူကို သဝ် တိတိ

ဝန်ဆေးထိန်း / ၂၀၂၅

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
ကန် ဂာအေး ပုဂ္ဂို အတော် သူကို သဝ် တိတိ

ဝန်ဆေးထိန်း / ၂၀၂၅

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
ကန် ဂာအေး ပုဂ္ဂို အတော် သူကို သဝ် တိတိ

ဝန်ဆေးထိန်း / ..... / 2025

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
ကန် ဂာအေး ပုဂ္ဂို အတော် သူကို သဝ် တိတိ

ဝန်ဆေးထိန်း / ..... / 2025

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
ကန် ဂာအေး ပုဂ္ဂို အတော် သူကို သဝ် တိတိ

ဝန်ဆေးထိန်း / ၂၀၂၅

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
ကန် ဂာအေး ပုဂ္ဂို အတော် သူကို သဝ် တိတိ

ဝန်ဆေးထိန်း / ၂၀၂၅

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
ကန် ဂာအေး ပုဂ္ဂို အတော် သူကို သဝ် တိတိ

ဝန်ဆေးထိန်း / ..... / 2025

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
ကန် ဂာအေး ပုဂ္ဂို အတော် သူကို သဝ် တိတိ

ဝန်ဆေးထိန်း / ..... / 2025

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
ကန် ဂာအေး ပုဂ္ဂို အတော် သူကို သဝ် တိတိ

ဝန်ဆေးထိန်း / ၂၀၂၅

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
ကန် ဂာအေး ပုဂ္ဂို အတော် သူကို သဝ် တိတိ

ဝန်ဆေးထိန်း / ၂၀၂၅

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
ကန် ဂာအေး ပုဂ္ဂို အတော် သူကို သဝ် တိတိ

ဝန်ဆေးထိန်း / ၂၀၂၅

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
ကန် ဂာအေး ပုဂ္ဂို အတော် သူကို သဝ် တိတိ

ဝန်ဆေးထိန်း / ၂၀၂၅

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
ကန် ဂာအေး ပုဂ္ဂို အတော် သူကို သဝ် တိတိ

ဝန်ဆေးထိန်း / ..... / 2025

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
ကန် ဂာအေး ပုဂ္ဂို အတော် သူကို သဝ် တိတိ

ဝန်ဆေးထိန်း / ..... / 2025

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
ကန် ဂာအေး ပုဂ္ဂို အတော် သူကို သဝ် တိတိ

ဝန်ဆေးထိန်း / ..... / 2025

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
ကန် ဂာအေး ပုဂ္ဂို အတော် သူကို သဝ် တိတိ

ဝန်ဆေးထိန်း / ..... / 2025

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
ကန် ဂာအေး ပုဂ္ဂို အတော် သူကို သဝ် တိတိ

ဝန်ဆေးထိန်း / ၂၀၂၅

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
ကန် ဂာအေး ပုဂ္ဂို အတော် သူကို သဝ် တိတိ

ဝန်ဆေးထိန်း / ၂၀၂၅

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
ကန် ဂာအေး ပုဂ္ဂို အတော် သူကို သဝ် တိတိ

ဝန်ဆေးထိန်း / ..... / 2025

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
ကန် ဂာအေး ပုဂ္ဂို အတော် သူကို သဝ် တိတိ

ဝန်ဆေးထိန်း / ..... / 2025

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
ကန် ဂာအေး ပုဂ္ဂို အတော် သူကို သဝ် တိတိ

ဝန်ဆေးထိန်း / ..... / 2025

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
ကန် ဂာအေး ပုဂ္ဂို အတော် သူကို သဝ် တိတိ

ဝန်ဆေးထိန်း / ..... / 2025

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
ଲକ୍ଷ ପାଇଁ ଦୁଇ ଅଟେଃ ଏକିଃ ଯଦି ତିନ୍ତୁ

୦ୟିଃତି ..... / ..... / 2025





“လွန်းပိုင်တိုင်,လာတ်;”

“သင်,ဝါးကပ်းကပ်,ထူးရေးကပ် ကပ်းအျေးတီးမှတ်ဆိုထိမိုင်, / ကျေးသျေးသားမန်,မှတ်ဆိုထိမိုင်,  
မီးလွှင်းရှိတ်းသင်း ကာမ်,ထုတ်,မီးသံးဆုံးလိုင် ကပ်းကပ်,တီးမှတ်,လိုင်းသေး တိုင်,လာတ်းများလုံးတီး  
ရှိုင်းတိုင်းဘိုးမေးလ် ကာမ်,အောင် ဂပ်းသိပ်,များလုံးတီးမံ့ဖြူသွေး ပုံးတုံးဆုံး”

Phone number: +053328134

email: complaint.mapfoundation@gmail.com

Facebook: MAP Foundation

### Chiang mai Office:

9/34 หมู่ 1 หมู่บ้านอิงค์ดอบ

ถ.เลี่ยงคลองชลประทาน ต.ช้างเผือก อ.เมือง

จ.เชียงใหม่ 50300, โทรศัพท์: 053-328134



### Mae Sot Office:

1/5 ถนนอมีนาอุทิศ

ต.แม่สอด อ.แม่สอด จ.ตาก 63110

โทรศัพท์: 065 - 764 1737